

문서번호	보건지소-580
결재일자	2016.1.28.
공개여부	대시민공개

주무관	보건사업담당	보건지소장	보건소장		
박상길	조흥숙	김원숙	01/28 황원숙		
협 조					

2015년 100세 건강시대를 위한 건강튼튼  
운동교실 운영 결과보고



성북구보건소  
보건지소

# 2015년 100세 건강시대를 위한 건강튼튼

## 운동교실 운영 결과보고

### I 개 요

- 기 간 : 2015. 3. ~ 12.
- 대 상 : 대사증후군 관리센터 내소자, 복지관 등 지역시설 이용자
- 장 소 : 보건지소 4층 강당, 복지관, 소리마을센터, 돈암제일교회
- 사업내용
  - 대사증후군 예방을 위한 건강튼튼 운동교실
  - 100세 건강시대 운동교실

### II 사업 실적

#### 1. 대사증후군 예방을 위한 건강튼튼 운동교실

- 대 상 : 대사증후군 내소자 중 운동교육 희망자
- 기 간 : 2015. 3. 9 ~ 12. 24
- 운영실적

프로그램	횟수	실인원(명)	연인원(명)
순환운동	59	54	981 (여981)
짐 스틱	61	57	981 (여980)
라인댄스	74	64	1,320 (여1,320)
	194	175	3,281 (여3,281)

## 교육내용

### 순환운동

- 유산소 및 무산소 운동을 휴식없이 연속적으로 실시함으로써 심폐지구력 및 근지구력을 향상시키는 운동

### 짐스틱

- 스틱과 튜빙을 연결한 운동도구를 이용하여 근력 및 균형감각을 증가시키며 전신을 사용하는 운동

### 라인댄스

- 흥겨운 음악에 맞추어 하나 이상의 라인에서 같은 동작의 스텝을 익혀 방향을 바꾸며 추는 댄스

### 평가내용

- 운동 전 · 후 대사증후군 검사  
(복부둘레, 혈압, 혈당, 중성지방, HDL 등)
- 체성분 검사를 통한 골격근량, 체지방량, 체지방률 등 검사
- 1분 동안 팔굽혀펴기, 스쿼트 등 상·하체 근력평가
- 운동실천 및 만족도 설문 조사


### 교육사진




## 2. 100세 건강시대 운동교실

대 상 : 길음종합사회복지관, 소리마을센터 및 돈암제일교회 이용자

기 간 : 2015. 3. 9 ~ 12. 24

 운영실적

장소	횟수	실인원(명)	연인원(명)
길음종합사회복지관	74	73	1,593 (남174/여1,419)
길음소리마을센터	30	51	936 (여936)
돈암제일교회	74	18	334 (남2/여332)
	178	142	2,863 (남176/여2,687)

 교육내용

 만성질환 관리 운동

- 세라밴드 운동
  - 밴드의 탄력을 이용해 안전한 운동 범위에서 근력을 키우며 재활이나 근력강화에 활용도가 높은 운동
- 요가 필라테스
  - 관절의 범위와 운동영역을 넓혀 바른자세에 대한 중요성 지각 및 명상과 지압운동을 통한 심적운동
- 레크레이션 실버 체조
  - 흥겨운 음악을 통한 율동체조로써 노인우울증과 자존감을 회복
- 치매예방 운동
  - 기억되새기기, 손가락, 손 운동 등을 통한 치매예방 운동 등

 평가내용

- 운동 전 · 후 실버휘트니스 테스트  
(앉았다 일어서기, 아령들기, 앉아서 발끝 손닿기, 등 뒤에서 손닿기 등)
- 운동실천 및 만족도 설문 조사

● 교육사진



길음종합사회복지관



길음소리마을센터



돈암제일교회

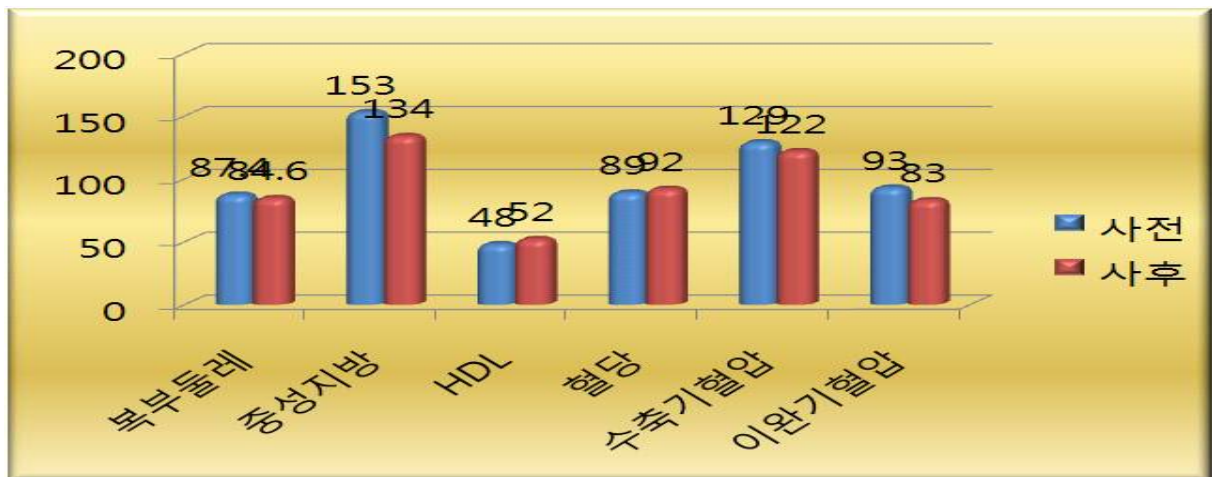
III

검사결과

1. 건강튼튼 운동교실

■ 대사증후군 검사

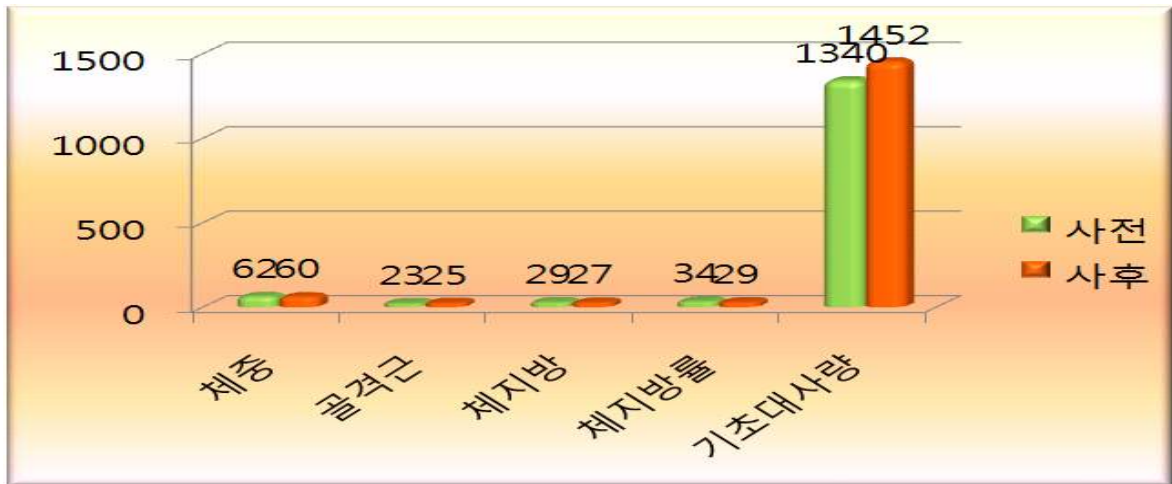
항목	복부둘레		중성지방		HDL		혈당		수축기혈압		이완기혈압	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
측정평균	87.4	84.6	153	134	48	52	89	92	129	122	93	83



● 평소 규칙적 운동실천, 신체활동 증가 및 생활습관개선으로 개선효과를 보였으며, 꾸준히 신체활동을 유지한다면 더 좋은 결과가 기대됨.

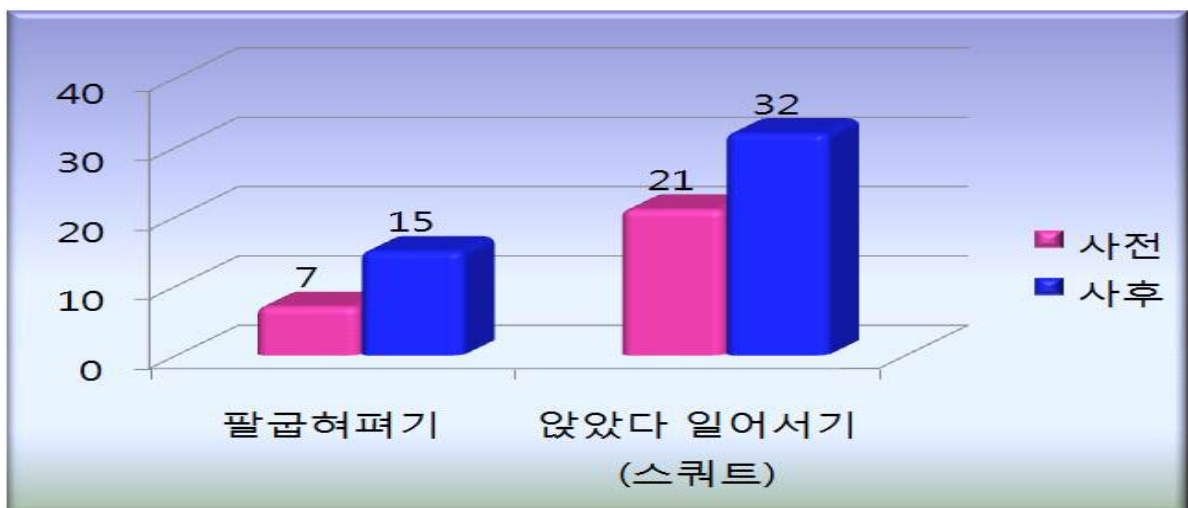
## 체성분 검사

항목	체중		골격근		체지방		체지방률		기초대사량	
	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후
측정평균	62	60	23	25	29	27	34	29	1,340	1,452



- 체중변화가 있었으며, 꾸준한 근력운동을 통해 골격근 및 기초대사량이 증가하였으며 체지방률이 감소함.

## 기초체력검사

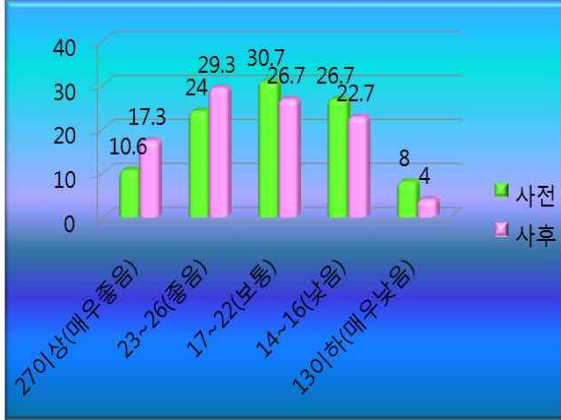


- 상체근력 평가 팔굽혀펴기에서 평균 2배의 향상을 보였으며, 하체근력 평가 앉았다 일어서기에서 평균 10개 이상 향상되어, 꾸준한 근력운동을 통해 상·하체의 근력향상.

## 2. 100세 건강시대 운동교실

### 실버휘트니스 테스트

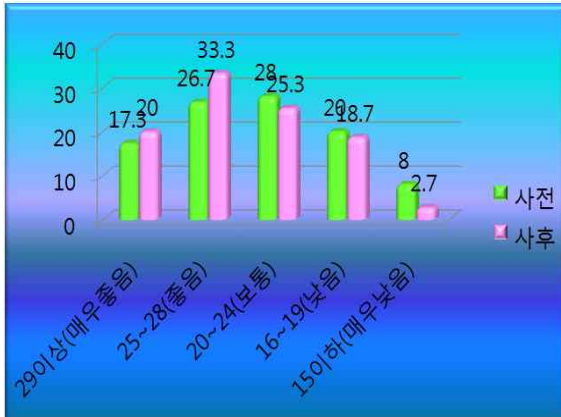
#### ☉ (다리 근력 측정)의자에서 앉았다 일어서기(30초)



횟수측정	전		후	
	N	%	N	%
27이상(매우 좋음)	8	10.6	13	17.3
23~26(좋음)	18	24	22	29.3
17~22(보통)	23	30.7	20	26.7
14~16(낮음)	20	26.7	17	22.7
13이하(매우 낮음)	6	8	3	4

- 다리근력 측정결과 '좋은 이상'이 12% 증가하였다.

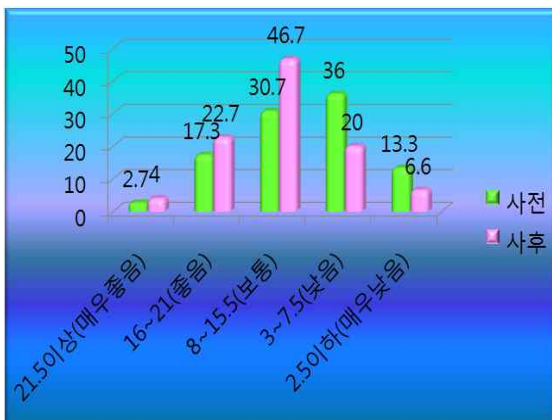
#### ☉ (팔 근력 측정)아령들기(30초)



횟수측정	전		후	
	N	%	N	%
29이상(매우 좋음)	13	17.3	15	20
25~28(좋음)	20	26.7	25	33.3
20~24(보통)	21	28	19	25.3
16~19(낮음)	15	20	14	18.7
15이하(매우 낮음)	6	8	2	2.7

- 팔근력 측정결과 '좋은 이상'이 9.3% 증가하였다.

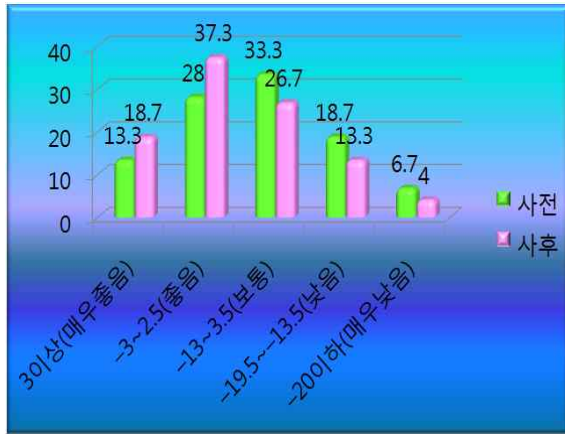
#### ☉ (요추관절 및 고관절 유연성 측정)앉아서 발끝 손닿기



거리측정	전		후	
	N	%	N	%
21.5이상(매우 좋음)	2	2.7	3	4
16~22(좋음)	13	17.3	17	22.7
8~15.5(보통)	23	30.7	35	46.7
3~7.5(낮음)	27	36	15	20
2.5이하(매우 낮음)	10	13.3	5	6.6

- 요추관절 및 고관절 유연성 측정결과 '좋은 이상'이 6.7% 증가하였다.

● (견관절 유연성 측정)등 뒤에서 손당기



거리측정	전		후	
	N	%	N	%
3이상(매우 좋음)	10	13.3	14	18.7
-3~2.5( 좋음)	21	28	28	37.3
-13~-3.5(보통)	25	33.3	20	26.7
-19.5~-13.5(낮음)	14	18.7	10	13.3
-20이하(매우 낮음)	5	6.7	3	4

- 견관절 유연성 측정결과 '좋은 이상'이 14.7% 증가하였다.

## VI 예산 집행내역

(단위:천원)

연번	항목	산출내역	예산액		집행액		집행율 (%)
			시비	구비	시비	구비	
총계(원)			14,150		14,150		100
1	대사중후군관리 사업(행사운영비)	프로그램 강사료	-	5,000	-	5,000	100
2	100세시대마을 건강프로젝트 (기타보상금)	프로그램 강사료	9,150	-	9,150	-	100

## VI 사업 평가

■ 긍정적인 면

- 운동교육이 필요한 대상자들에게 올바른 운동교육(스트레칭, 근력운동, 척추강화운동, 즐거운 유산소 운동 등)을 실시
- 복지관, 소리마을센터 및 교회 등에서 운동교실을 진행하여 자신의 주변에서 운동에 참여할 수 있도록 함



### 문제점

- 동선동 주민센터와 강당을 함께 쓰고 있어 운동교실 시간을 조정하기 어려움
- 내소자들이 원하는 운동프로그램 개발 미흡

### 해결방안

- 넓은 공간을 확보하여 더 많은 인원이 운동교실에 참여할 수 있도록 함
- 내소자들과 소통하여 필요로 하는 운동프로그램 개발

붙임 : 1. 건강튼튼 운동교실 운동실천조사 및 만족도 결과 1부. 끝.