

문서번호	보건의료과-15403
결재일자	2016.6.28.
공개여부	대시민공개

주무관	검진팀장	보건의료과장	보건소장
최윤정	신오식	임옥용	06/28 이희영
협 조			

2016 대시증우관계로 광진분기동오외 구성·운영 계획



광진구보건소
(보건의료과)

- 대사증후군 효율적 관리를 위한 -

2016 대사증후군제로 광진구 동호회 구성·운영 계획

대사증후군 효율적 관리를 위한 운동교육의 일환으로 건강걷기 5주 프로그램을 실시하여 바른자세로 건강걷기교육을 수료하고 주민이 건강리더가 되는 자조모임 운영을 통해 자발적 건강행태 개선을 유도하여 만성질환 예방에 기여하고자 함.

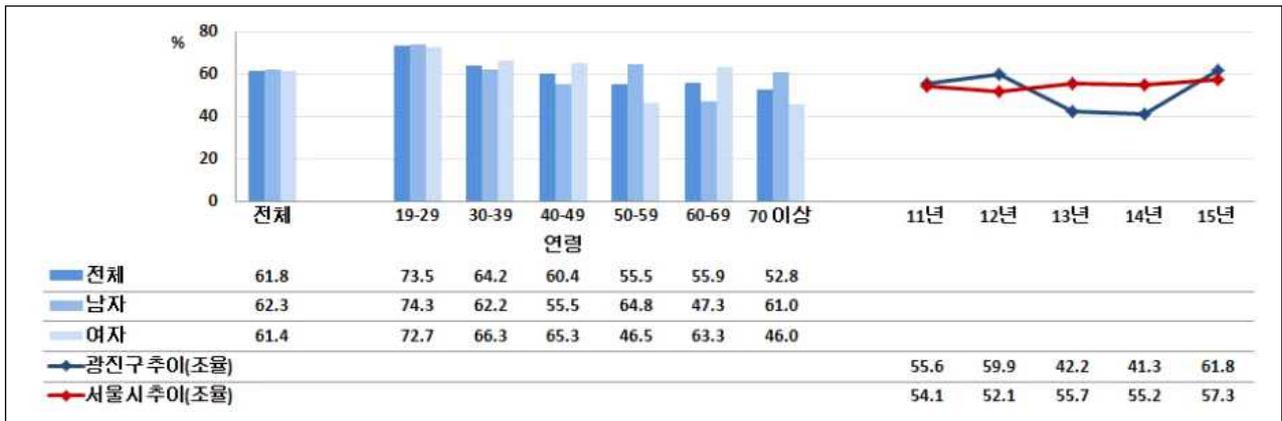
1 추진현황 및 필요성

추진근거

- 2016. 대사증후군관리사업 추진계획 『서울시 보건의료정책과-15687호(‘16. 6. 1)』
- 2016. 대사증후군관리사업 계획 『보건의료과-14709호(‘16. 6. 21)』

광진구 현황

1. 걷기실천율 현황



※자료원: 2015광진구지역사회건강조사

※ 걷기실천율은 최근 1주일동안 1일 30분이상 걷기를 주5일이상 실천한 사람의 비율로 정의한다.
최근 1주일(7일)동안 1일 30분이상 주5일이상 실천한 사람의 수×100/조사대상 응답자수

- 2015년 61.8%로 2014년 41.3%, 2013년 42.2%에 비해 각각 20.5%P, 19.6%P 증가하였으며, 서울특별시 57.3%에 비해 4.5%P 높음.
- 성별로는 남자 62.3%, 여자 61.4%로 남녀 간에 큰 차이는 없었으며,
- 연령대별로는 남녀 모두 20대에서 가장 높음.

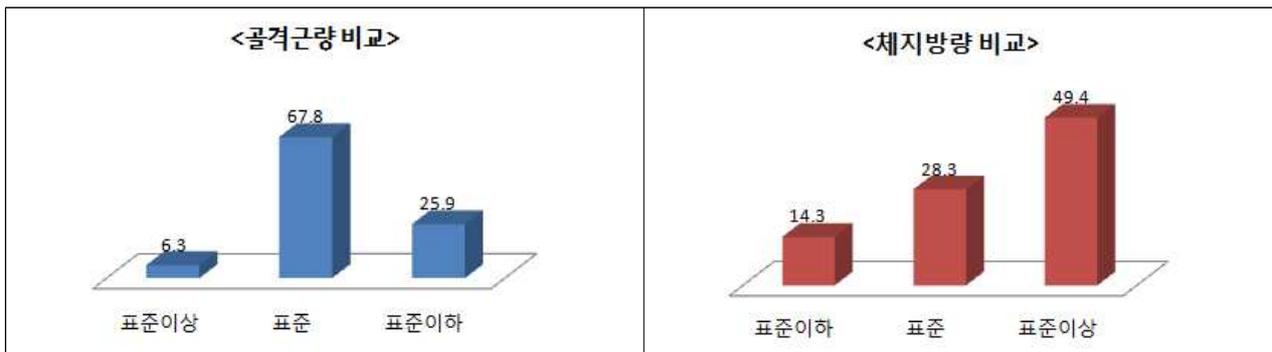
2. 운동실천율 현황



※자료원: 2016 대사증후군D/B(1.1~5.31대사증후군등록자)

- 2016년 1.1부터 5.31까지 대사증후군등록자 설문지 분석 결과 지난 일주일동안 건기를 포함하여 숨이 차게 만드는 중간정도 이상의 활동 및 운동을 한 날의 일수는, **운동을 전혀 하지 않는 자가 전체 1576명 중 1277명(81%)**를 차지함. 1일 이상 운동을 하는 자는 299명(19%)밖에 안됨.
- 1일 이상 운동을 하는 자 중 하루 평균 운동시간 1시간이하는 247명(83%), 1시간 초과는 52명(17%) 차지함.

3. 체성분검사 결과 현황



※자료원: 2016 대사증후군D/B(1.1~5.31대사증후군등록자)

- 2016년 1.1부터 5.31까지 대사증후군등록자 체성분검사 분석 결과, 골격근량이 표준이하인 자가 25.9%, 체지방량이 표준이상인 자가 49.4% 차지.
- 체지방량이 표준이상인 자가 49.4% 차지하는데에 비해 운동실천율은 매우 낮음.

■ 추진 필요성

- 고혈압, 당뇨병 등 만성질환의 예방을 위하여 평소 행태개선이 중요하며 가장 실천하기 쉬운 건기 실천율, 운동 실천율 상승 및 적극적인 관리가 필요함.

- 잘못된 걷기자세는 오히려 건강에 해가되며 바른 자세로 걷기의 중요성이 대두되고 있으므로 걷기교육을 통해 효율적인 건강걷기를 실천할 수 있도록 함.
 - ‘바르게 걷지 못하면 운동효과 보기 힘들다’ - 조선비즈, 2016.2.3
 - ‘잘못 걸으면 건강에 독! 바른 걷기 자세가 중요하다’ - 당뇨협회학술지(2010(10)66-67)
- 기 시행한 『건강걷기 5주프로그램』의 참여자 다수가 지속적인 교육 요청.
 - 광진구홈페이지 참여마당 ‘칭찬합시다’ 2회 게재(5.17/5.27)
 - 만족도조사 실시 결과 90%이상 지속적인 운동프로그램을 원함.
- 『건강걷기 5주프로그램』의 성공적인 실천사례를 주민이 리드하는 **건강리더로 발굴·육성**하여 일회성교육이 아닌 **지속적 운동기반**으로 형성.
- 혼자가 아닌 동네와 함께, 개인의 요구를 지역사회와 함께 해나가는 자조모임 필요.
- 행정기관 중심이 아닌 민간영역 네트워크를 구성하여 대사증후군관리사업의 홍보 및 정책제안 등 적극적 주민참여 창구로서의 가능성.

2 추진목적

- 건강리더 주민참여 자조모임으로 주민의 자발적 참여를 통한 건강행태 개선 유도
- 건강행태 개선을 통한 자발적 습관 확립으로 대사증후군 예방
- 주민 건강리더의 개인 역량강화를 통한 지역사회 역량강화로의 발전
- 지속적인 건강리더 활동을 유도하여 보건서비스 질 제고

3 추진내용

■ 목표

- 생활습관개선 프로그램 총 2기 운영
- 자조모임
 - 운영기간 : 6개월(24주) 운영 『2016.6월~12월』
 - 참여인원 : 20명이상

■ 구성 및 운영방법

- 명칭 : “대사증후군제로 광진걷기동호회”

○ 대상 : 20~64세 건강걷기 5주프로그램 참여자 중 희망자

○ 인원 : 20명(단계별 확대)

○ 운영방법

- 건강동아리 구성 및 협의회 개최 : 걷기프로그램 완료 후 지속적인 연락망 유지
- 건강리더 회장, 총무 선발 : 책임부여로 자조능력 강화와 건강리더의 활동 기대
- 동별리더 선발 : 각 동별 주민스스로 활동·교육할 수 있는 자 선발하여 활용
- 매주 1회 주기적·지속적 활동, 매월 1회 정기 모임 개최
- 건강리더 운영방 통한 네트워킹

○ 추진순서



■ 건강리더 활동 지원 계획

○ 건강리더 활동 지원 : 매월 마지막주 금요일 참여지도

- 어린이대공원, 아차산 둘레길, 한강 등 걷기장소 발굴하여 함께 건강걷기 실시
- 인력지원 : 검진팀장, 담당자, 건강매니저, 운동사, 영양사

“대사증후군제로 광진걷기동호회”	<ul style="list-style-type: none">- 회원간 친목도모, 의견교환 및 정보교류- 운영회의 및 운영사항 점검- 대사증후군관리사업 정보제공 및 안내- 몸풀기를 위한 스트레칭- 효율적 유산소운동을 위한 빠르게 걷기- 근력강화를 위한 스쿼트동작 등 근력운동 실시- 바른자세로 함께 건강걷기 실시
	

○ 건강리더 운영방 개설(카카오톡 채팅창)

- 회원들의 의견교환, 성공사례 교환, 정보교류, 친목도모의 장, 활성화 유도

○ 네이버카페 ‘대사증후군제로광진걷기동호회’ (<http://cafe.naver.com/gjmsc>)

- 건강자료 게시, 교육동영상 등 다양한 교육자료 제공

- 건강리더 구성 및 지원
 - 매월 운영회의를 통한 운영사항 점검
 - 매월 정기모임시 필요 물품 등 지원
 - 필요시 전문강사 및 교육 지원

4 홍보계획

- 웹홍보(구청 및 보건소 홈페이지), 아차산메아리, 관내 IPTV 영상송출, LED전광판
- 보도자료, 대사증후군관리사업지원단 소식지

5 소요예산

- 총예산 : 1,400천원 (사비:700천원, 구비:700천원)
 - 사무관리비(현수막) : 77천원
- <현수막 시안>



- 행사운영비(행사물품 및 지원인력 식비) : 1,323천원

- 예산과목 : 보건의료과, 질 높은 의료서비스, 맞춤형건강검진 및 일반검사, 대사증후군관리, 일반운영비, 사무관리비/행사운영비

6 평가방법

- 모임운영 기간·횟수
 - 출석율
 - 개인별 체지방량 변화 및 골격근량 변화
 - 개인별 주기에 따른 6개월 재검진 후 개선을 평가
 - 수요자 만족도조사
- 끝.