

# '16년 맞춤형 건강증진 프로그램 운영계획

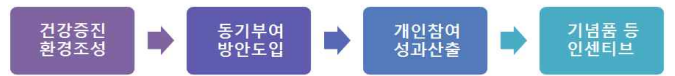
체계적인 건강증진활동을 통하여 근골격계질환, 만성질환을 사전에 예방하고 실천환경을 조성함으로써 삶의 질을 향상시켜 건강한 직장 및 행복한 일터조성을 도모하기 위함

## I. 추진 개요

### 1 관련 근거

- 산업안전보건법 시행령 제3조의 6 (건강증진사업 등의 추진)
  - 근로자의 건강증진을 위한 사업의 보급 및 확산에 관한 사항
- 산업안전보건법 시행령 제3조의 7 (사업주등의 협조)
  - 사업주 및 근로자는 건강증진사업 등의 내용에 대하여 국가의 시책에 적극적으로 참여 협조

### 2 추진 방향



- S-헬스케어와 연계한 다양한 건강증진 활동 및 지원
- 정부 금연정책 준수, 금연클리닉, 금연캠프 등 전사적 금연분위기 조성
- 맞춤형 클리닉을 통한 금연과 비만 관리로 개인 건강증진
- 대사증후군 예방을 위한 관할 보건소 합동 무료검진 실시 및 관리
- 부서별 건강지킴이 선정, 소속별 활동 활성화
- 프로그램별 참가자 포인트제 운영, 참여우수자 인센티브 제공

### ○ 기타사업

- 대사증후군 무료검진 확대
  - 검진기간 : 1차('15.4.8~5.12) / 2차('15.8.27~11.3)
  - 검진기관 : 성동구보건소 등 8개 지자체 보건소
  - 측정항목 : 복부지방, 중성지방, 고밀도 콜레스테롤, 공복혈당, 혈압 등 무료 검진, 금년도 내장비만 검사 추가 실시
  - 검진인원 : 총 428명(대사증후군 410명, 내장비만 검사 18명)
  - 대사증후군 판정 : 88명(21.5%)
  - 사업효과 : 서울시 중점 보건정책 사업인 대사증후군 관리사업 적극 추진으로 시정과제 적극 부응 및 직원 건강증진 기여 [무료 검진에 따른 예산절감 효과 : 약 46.4백만원]

### - 서울금연지원센터 금연캠프 참여

- 운영기관 : 보건복지부 산하 서울금연지원센터(서울성모병원 의료진 진행)
- 운영기간 : '15. 9. 10 ~ 11. 6
- 진행장소 : 여주 선밸리 호텔
- 지원센터 운영일정 중 공사 단독 노·사 공동 [5678힐링 금연캠프] 진행 ('15.11.5 ~ 11.6) ※ SBS 생활경제 방영 : '15.11.12(목) 10:30
- 참여인원 : 총 45명 참석

### - 맞춤형 건강증진 프로그램 참여기 공모

- 주제 : 공사에서 추진한 건강증진 프로그램
- 운영결과 : '15.11.16 ~ 11.27간 공모, 우수후기 공유 및 기념품 제공

### - 맞춤형 건강증진 프로그램 운영결과

- 개인별 포인트제 운영, 맞춤형 건강증진 참여 우수자(200명) 선정
- 클리닉(토토) 성공자, 도철몸짱(10명), 참여 우수자 기념품 지급

도철몸짱	토토성공자	클리닉성공자	참여 우수자 등
어깨마사지기 (10만원 상당)	어깨마사지기 (5만원 상당)	목마사지기 (3만원 상당)	비타민제(3만원 상당)

# '16년 맞춤형 건강증진 프로그램 운영계획



2016. 2.

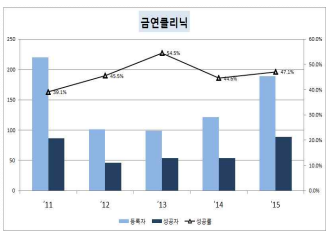
## 안 전 총 괄 실 [보건환경지원처]

## II. 맞춤형건강증진 운영실적

### ○ 연도별 금연클리닉 운영현황

(단위 : 명)

구 분	평 균	'11	'12	'13	'14	'15
등 록 자	146	220	101	99	121	189
성 공 자	66	86	46	55	54	89
성 공 률	45.2%	39.1%	45.5%	55.5%	44.6%	47.1%



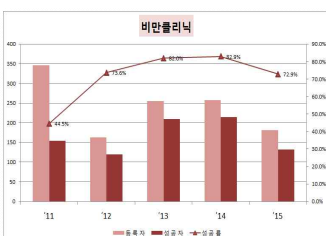
### ▶ 과거 5개년도 금연클리닉 운영결과

- '11년 이후 등록자가 감소하다 건강에 대한 관심도 증가 및 담배값 인상 등 영향으로 '14, '15년 연속 증가하였고, 성공률은 큰 변화가 없으나 금연 성공인원은 증가함.

### ○ 연도별 비만클리닉 운영현황

(단위 : 명)

구 분	평 균	'11	'12	'13	'14	'15
등 록 자	241	346	163	255	258	181
성 공 자	166	154	120	209	214	132
성 공 률	68.9%	44.5%	73.6%	82%	82.9%	72.9%



### ▶ 과거 5개년도 비만클리닉 운영결과

- 총 1,203명이 비만클리닉에 등록, 관리를 받은 경험이 있으며 그 중 69%인 829명이 비만 목표에 달성하였고, '12년도부터는 70% 이상의 높은 성공률을 보이고 있음.

### Ⅲ. '16. 맞춤형 건강증진 프로그램 추진계획

#### 1 도시철도 건강관리 FLOW

##### 관리 대상

- 임직원 정기·특수 건강검진 및 대사증후군 검진결과 유소견자 증점
  - '15. 검진결과 유질환자 3,393명(질환의심 2,692명, 유질환자 701명, 4,205건)
  - 질환건수 4,205건 중 내분비계 46%, 순환기계 20%, 소화기계 21%

##### 대상별 맞춤형 관리

- 대상별 질환별 맞춤형 건강증진 프로그램 운영

- 1단계 : 예방관리

- 2단계 : 사후관리

##### 예방관리 사업

- 질환건수 비율이 높은 내분비계·순환기계 강화 및 기타 질환 대상

금연    비만    절주    S헬스    스트레칭    7330    정신건강

##### 사후 관리

- 예방관리 프로그램 운영결과 평가 : 인센티브 운영
- 유질환자 관리 실적, 흡연율 목표 달성 등 도시철도 건강지수 관리 평가

##### 중장기 건강사업

- 사후관리, 실적평가를 통한 중장기 건강관리 사업계획 반영
- 365일 건강한 사업장 만들기

전직원이 건강한 5678 서울도시철도

### 2 건강증진 연도별 달성수준



### 3 '16. 맞춤형 건강증진 운영 프로그램

프로그램	목 표	세부추진 방안	대 상
금 연	건강지수 목표 달성 (흡연율 25%)	· 금연클리닉 운영(조기, 연중상시 운영) ※ 금연 목표제 및 권역별 관리제 운영, 금연 우수사업장 선정, 인센티브 제공 · 금연캠프 참여지원, 보조제 무료지급 · 금연 포스터 신규제작 홍보, 금연교육	흡연 직원 사업장
비만관리	건강지수 목표 달성 (고도비만 29%) 과체중 관리	· 비만클리닉 운영 : 년 2회 ※ S헬스 '몸짱' 프로모션으로 진행 · 정기적인 체성분 측정 · 올바른 운동방법 지도 · 웰빙 식이요령(맞춤형 식이 권장)	과체중 비만 직원
대사증후군 관리	암·뇌심혈 관계질환 예방	· 보건소 오락프로젝트팀 출장 검진 · 사업장 방문 One-Stop서비스 · 대사증후군 클리닉, 식이/운동처방 · 보건소 등록, 사후관리	전직원

프로그램	목 표	세부추진 방안	대 상
7330 운동	1인1운동 걷기생활 실천	· S헬스 '걷기짱', '체력짱' 프로모션 · S헬스 전문가 프로그램 운영 · 소속별 걷기 좋은 길 발굴, 걷기대회 ※ 소속별 걷기코스(S헬스로드) 홍보를 통한 걷기 생활화, 분위기 확산 · 1인 1운동 지정 실천 · 소속별 걷기운동 요일제 시행 · 스포츠 동호회 적극 참여	전직원
절 주	건 전 한 음주문화	· 전문기관과 프로그램 공동 추진 · 절주교육 및 절주 캠페인 · 음주 및 건강관련 설문조사 · 다양한 홍보 활동 · 홍보패널 전시 및 포스터 게시	전직원
스 마 일 스트레칭	스트레칭 생활 화	· 참여율 증대 방안 도입 : 스트레칭 점검 (년 2회, 점검결과 우수부서 인센티브) · 동영상 신규 배포, 스트레칭 추가 실시 · 근골격 통증 개선 재활운동 실습, 개별상담 · 스트레칭 포스터 제작, 홍보 · 분야별 스트레칭 참여 정착, 지속추진 · 이행실태 수시 확인 점검	전직원
정신건강 예방관리	정신건강 자가관리 능력 향상	· 힐링센터 현장상담실 운영개시 · 현장상담실 운영방안 마련 : Total Care 센터(마음건강 + 신체건강) 구축 · 일일 3분 명상 · 사내전산망 "마음건강 자료실" 운영 · 온라인 정신건강 증진 교육 · 힐링프로그램 교육, 사업 참여	전직원

### Ⅳ. 프로그램별 세부 추진계획

#### 1 금연(No Smoking) - 전직원 흡연ZERO

##### 가. 목적

흡연으로부터 직원의 건강보호 및 금연을 지원함으로써 건강 위험요인을 감소시키고 직장 내 금연분위기 정착 및 쾌적한 근무환경 조성

##### 나. 공사 직원 흡연현황

###### ○ 연도별 흡연현황

구 분	'10	'11	'12	'13	'14	'15
도시철도 직원	39.9	43	40	39	31.7	26.9
대한민국 성인 남자	48.3	47.3	43.7	42.1	43.1	35(상반기)

※ 자료 : 건강기관 데이터, 보건복지부 질병관리본부, '2014. 국민건강영양조사, 및 '15 흡연실태 신속조사, 보도자료

###### ○ 연령별 흡연현황

구 분	흡 연	비흡연	무응답
계	26.9%(1,794명)	70.3%	2.8%
29세 이하	26.0%(46명)	72.3%	1.7%
30~39이하	25.9%(231명)	73.1%	1.0%
40~49이하	27.4%(1,194명)	69.7%	2.8%
50세 이상	25.9%(323명)	69.9%	4.2%

###### ○ 직종별 흡연현황

구 분	흡 연	비흡연	무응답
계	26.9%(1,794명)	70.3%	2.8%
사 무	26.2%	71.3%	2.5%
승 무	28.6%	68.4%	3.0%
차 량	27.5%	69.9%	2.6%
기 술	27.4%	70.1%	2.5%
시 설	29.3%	67.8%	2.9%
기 타	22.6%	73.9%	3.5%

**다. 추진계획**

○ 금연 목표제 시행

- 도시철도 건강지수 모델 : 흡연을 2020년 20% 이하 달성 목표

구분	Goal	2015	2016	2017	2018	2019	2020	비고
흡연율	20% 이하	26.9	25	23	22	21	20	

- 금연 목표제



○ 금연 목표제 달성을 위한 다양한 사업 진행

- 금연 클리닉 상시 운영, 등록시 멘토(후원자)제 운영
- 금연 성공을 위한 권역별 금연 관리제 운영, 우수 사업장 선정
- 대외기관 전문 의료진 운영 '금연캠프' 참여 지원
- 성공 노하우 등 후기 공모 및 스마트 건강·금연 게시판 활용 교육

○ 전사적 금연환경 조성

- 금연 홍보 포스터 신규 제작, 전 소속 배포
- 금연구역 내 흡연 방지를 위한 노력
  - 『담배연기 없는 날』 지정 운영 → 【매주 금】
  - 금연구역 금연 이행 및 출퇴근 시간대 거리흡연 지양
  - 금연분위기 확산을 위한 교육 정례화 및 홍보
- 금연구역 관리 점검 : 지도조사처 지도점검 병행
  - 보건관리자 현장순회시 수시점검
  - 흡연자 신고제 운영

○ 금연 도전·성공 직원 인센티브 제공

- 금연클리닉 성공자 : 기념품 지급 (3만원 상당)
- 실패자(참여자) : 맞춤형 건강 포인트 지급(5점)
- 금연 우수사업장 선정 : 참여자 전원 기념품 지급 (1만원 상당)

**□ 권역별 금연 관리제 운영**

- 개요 : 보건관리권역별 관리제 운영, 우수사업장 선정
- 대상 : 금연클리닉 신청자
- 운영방법 : 8개 보건권역별 관리
  - 소속별 금연전도사 선정 : 희망자 등 [건강증진 포인트(5점) 부여]
  - 운영내역 : 참여율, 성공율, 협조, 관심도 등 지표 의거 우수사업장 선정
  - 보건관리자 : 참여자 맞춤형 관리·상담 지원 및 교육
  - 금연전도사 : 부서 금연분위기 조성, 금연클리닉 등록·성공 보조자, 스마트 게시판(건강금연자료실) 금연도전·성공담 공유 활동
- 금연 우수사업장 선정 : 현업사업소 대상운영, 효과 분석 후 확대

지표	계	참여율	성공율	금연전도사 활동 (보건관리자 선정)	도전성공담 공유 (건강 3점, 12점 한도)
비율	100	40점	40점	8점	12점

- 우수사업장 참여자 전원 기념품 지급(1만원 상당)

**마. 금연실적 평가 및 사후관리**

□ 금연실적 평가

- 금연성공 기준

클리닉 기간내 지속적인 금연 유지자로 1회/월 이상 CO측정결과 5PPM이하 이고, '12주' 니코틴 요검사에서 "음성" 판정을 받은 직원

□ 사후관리

- 지속적인 금연여부 확인을 위해 CO 측정 실시
- 금연클리닉 상시운영으로 금연자, 재흡연자 지속관리

□ 전년대비 변경사항

구분	기존	변경
우수사업장	미 선정	금연 참여와 성공률을 높이기 위한 유도 방안 도입, 우수사업장 선정
금연 토토	금연펀드 조성 6개월 운영	토토 폐지, 매년 참여자 감소로 폐지 ('15년도 7명 선정)
금연전도사	미 운영	금연전도사 운영, 보건관리자 협조 등 건강증진 포인트(5점) 부여
포상	성공자 기념품 지급 참여자 지급내역 없음.	성공자 기념품 지급(동일) 우수사업장 참여자 전원기념품 지급

**라. 세부추진계획**

□ 금연클리닉 운영 : 상시 (운영 중)

- 대상 : 흡연 직원 중 금연을 희망하는 자
  - ※ 전년도 성공자 제외
- 운영기간 : 연중 상시 운영(2016. 1. ~ 12주)
- 운영주관 : 권역별 건강관리실(담당 보건관리자)
- 운영내용



① 금연클리닉 희망자 등록

- 클리닉 신청 : 해당 보건관리자에게 메일로 신청
- 대상자 확정 : 보건관리자 → CO측정 또는 니코틴 검사, 상담
- 서약서 작성 : 금연 서약서 제출
- 통합보건관리시스템 등록 관리(보건관리자)

② 개인별 맞춤형 금연클리닉 시행

- 개별적 금연의지 파악, 선호하는 금연방법 선택
- 금연에 대한 지식, 담배 의존성, 과거 금연성공 경험, 스트레스 등 상담

③ 흡연여부 및 금연 중간검사

- CO 측정 : 정기측정(1회/월)→측정 불이행 or 5ppm ↑ → 중도 탈락
- 니코틴 검사 : 요중 니코틴검사(1회/3개월)→니코틴 "양성"→실패

④ 금연보조제 무료 지급 : 클리닉 등록직원

- 금단증세에 따라 단계별(1,2,3단계) 금연보조제 지급

⑤ 금연유도 문자메시지 및 메일 발송

- CO측정 안내, 금연유도, 재흡연 방지 등 금연을 위한 문구 발송
- 금연 프로그램 추진과정 중 실천사항 및 각종 금연관련 정보 등

⑥ 금연 성공직원 기념품 지급(3만원 상당)

**2 비만 관리** - 몸짱도전

**가. 목적**

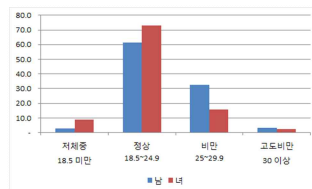
잘못된 식생활, 운동부족, 스트레스 등이 비만 증가로 이어져 만성질환 및 뇌심혈관질환을 야기함에 따라 각종 질병을 조기 예방하고 비만직원의 체계적인 관리를 도모하기 위함

**나. 공사 직원 비만도 현황**

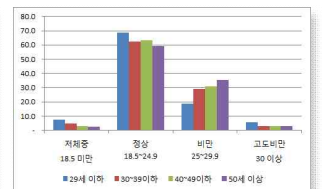
○ 비만도 현황

구분	저체중 (18.5미만)		정상 (18.5~24.9)		비만 (25~29.9)		고도비만 (30이상)		계
	명	3.3%	4,166명	62.4%	2,083명	31.2%	203명	3.0%	
남자	168	2.8	3,750	61.5	1,993	32.7	190	3.1	6,101
여자	51	8.9	416	73.0	90	15.8	13	2.3	570

※ 비만도 : 체질량지수(BMI, kg/m<sup>2</sup>) 기준, 자료 : 2015년도 검진기관별 검진결과 데이터



[ 성별 비만도 ]



[ 연령별 비만도 ]

○ 연령별 비만도

구분	저체중 (18.5미만)	정상 (18.5~24.9)	비만 (25~29.9)	고도비만 (30이상)	계				
계	219명	3.3%	4,166명	62.4%	2,083명	31.2%	203명	3.0%	6,671명
29세 이하	13	7.3	121	68.4	33	18.6	10	5.6	177
30~39이하	44	4.9	560	62.7	262	29.3	27	3.0	893
40~49이하	130	3.0	2,750	63.2	1,344	30.9	129	3.0	4,353
50세 이상	32	2.6	735	58.9	444	35.6	37	3.0	1,248

**다. 추진계획**

- 365헬스케어 S헬스 프로그램 「몸짱」 프로모션으로 진행
- 고도비만자 관리 고도화
- 스포츠 영양 및 운동관련 교육을 통한 올바른 운동요령 지도
- 체지방측정 결과 체지방 감소, 체중감량 성공직원에 기념품 지급

**라. 세부 추진계획**

**□ 비만클리닉 운영 : S헬스 「몸짱」 프로모션**

- 대상 : 과체중, 비만 직원 중 희망직원  
(BMI 지수 25 이상 또는 체지방 남 20%, 여 25% 이상)
- 운영기간 : 상·하반기(년 2회, ~ '16. 11월)
- 운영주관 : 권역별 건강관리실(담당 보건관리자)
- 운영방법
  - 신청 : 희망자 건강관리실 방문 체성분 측정 또는 측정지 제출
  - 등록 : 보건관리자 '헬스케어시스템' 및 통합보건관리sys 동시 입력
- 운영내용



- ① 대상자 선정 : 체성분 측정 후 대상자 선정 → 비만클리닉 등록  
- 체중, 체지방율, 기본검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤) 후 대상 판정
- ② 개인별 특성에 맞는 건강상담 : 운동처방 및 식이요법 지도  
- 음주, 흡연, 영양 및 운동 등 종합적인 생활습관 개선 관련 교육
- ③ 체성분 측정 관리 : 해당 건강관리실 기간 중 2회 측정
- ④ 자율신경 균형 및 말초 혈액 순환 검사(희망자)  
- 클리닉 참여자에게 스트레스 및 혈관노화검사 진행
- ⑤ 운동처방 및 생활습관 개선 방안 지도 및 독려  
- 직원별 맞춤 상담 후 지속적인 진행상태 체크관리  
- 음주, 흡연, 영양 및 운동 등 종합적인 생활습관 개선 교육, 독려
- ⑥ 성공직원 기념품 지급(3만원 상당) 및 포상금 등 인센티브 제공

**□ 고도비만자 관리 고도화**

○ 대상 : 고도비만자 203명(남 190명, 여 13명)

구분	고도비만(BMI 30이상) 현황		'16. 목표	
	203명	전 직원의 3%	193명	10명(5%↓)

**○ 운영방법**

- 고도비만자 비만클리닉 등록 유도
- 맞춤 개별상담을 통한 운동처방, 식이요법 등 생활습관 개선 지도
- 보건관리자 분기 1회 이상 상담, 지도 및 결과 통합보건관리 입력

**마. 성공자 평가 및 사후관리**

**□ 성공기준**

- 성공기준 (운영 기간내 2회 이상 측정) -	포상
• 데이터 Ranking → 상위랭킹 우수자(20%)	·포상금 2만원
• 데이터 Ranking → 최상위자 5명	·기념품(5만원상당)
• 체지방 3%이상 또는 몸무게 4kg이상 감량	·기념품(3만원상당) ※ '몸짱' 최상위자 제외

**□ 사후관리**

- 지속적인 체성분 측정으로 개인체형 유지 및 감량 시행
- 정기적이고 적절한 운동 및 상담·검사 실시

**□ 전년대비 변경사항**

구분	기존	변경
몸짱 토도	몸짱펀드 조성 6개월 운영	토도 폐지, 매년 참여자 감소 및 가입자 성공률(100%)로 폐지
운영방법	년 1회, 기존 비만클리닉	년 2회, S헬스 도입 '몸짱' 프로모션 진행
고도비만 관리	미 운영	잠재적 유질병자인 고도비만자 관리
포상	성공자 기념품 지급 몸짱(10명) 기념품 지급	성공자 기념품 지급(동일) S헬스 프로모션 우수자 포상금 별도지급

**3 대사증후군 관리** - 고혈압, 고지혈증, 비만, 심혈관계 등

**가. 목적**

직원 평균연령 증가 및 비만을 증가로 대사증후군 발병률이 증가함에 따라 대사증후군 검사 및 인지도 향상, 예방중심의 건강관리를 도모하기 위한

**나. 추진방향**

- 외부 전문기관과 연계한 대사증후군 관리 프로그램 운영
- 보건권역별 대사증후군 진단검사 시행
- 대사증후군 검사결과에 따른 관리대상 직원 지속적 관리

**다. 대사증후군 검진 추진계획**

- 대사증후군 검진 계획
  - 참여기관 : 성동구보건소 등 보건권역별 협력 보건소
  - 검진예정 일정 : ▷ 1차 - 3월~4월 ▷ 2차 - 9월~10월
  - 검진장소 : 본사, 대공원승무, 천왕기술, 개화산승무, 신흥승무 등
- 대사증후군 진단 및 이행과정
  - 5가지 진단기준 중 3가지 이상 해당되면 대사증후군으로 판정



**○ 대사증후군 검사 절차**



【 빠져 허리둘레, 내리자 혈압, 막자 혈당, 잡자 중성지방, 높이자 좋은 콜레스테롤 】

- 검진팀 구성 : 관할 보건소별 간호사, 운동처방사 등 전담팀(5~6명)
- 검진대상 : 검진 희망직원
- 대사증후군 판정자 : 보건소와 연계 보건관리자에 의한 건강관리
- 검진일정 및 장소 확정시 해당소속은 검진기관에 편의제공 협조
- 참여자 맞춤형 건강증진 포인트 부여(3점)

**라. 기대효과**

- 클리닉 운영과 연계한 대사증후군 관리체계 구축
- 대사증후군 검진 후 1:1 개인별 맞춤 상담
- 식이, 운동요법을 포함한 생활습관 개선을 통해 심혈관계 질환 예방

**4 7330 걷기운동** - 1인1운동 실시( 3일이상, 30분이상/1주 )

**가. 목적**

7330운동의 구체적 실천운동으로 다이어트, 체지방 감소 및 체력증진을 위한 효과적인 운동을 전개하기 위한.

**나. 추진방향**

- S헬스 프로모션 연계를 통한 걷기운동 활성화로 건강증진 도모
- 1인 1운동 실천을 통하여 운동의 생활 습관화를 위한 분위기 조성
- 걷기운동의 세부 실행방안을 제시, 직원들의 자발적인 동참 유도

**다. 세부 추진계획**

- **소속별 걷기운동 자체시행**
  - 걷기운동의 날 지정 운영
    - 부서장 및 건강지킴이 주축, 코스 발굴 및 걷기운동 시행
  - 사내/외부 걷기운동 행사 및 동호회 적극 참여
  - 각 부서별 걷기 좋은 주변길[S헬스로드] 중심으로 걷기 생활화
- **S헬스 전문가 프로그램 추진**
  - S 헬스 시스템을 활용한 건강증진, 운동실습 및 개별 운동상담
- **정밀체력측정 및 1인1운동 실천**
  - **정밀체력측정 : S헬스 '체력짱' 프로모션 및 체력측정의 날 운영**
    - 대상 및 방법 : 전 직원, 본사/대공원 건강관리실 방문 측정
    - » 진단종목 : 체성분검사, 심폐지구력, 기초체력검사(6개) 등
    - 인센티브 : S헬스 '체력짱' 상위 랭킹자 포상(년2회)
  - **1인 1운동 실시** : 개인별 적합한 운동을 1가지 선정 실천
    - 1주일에 3일, 30분이상 운동(7330운동), 건강증진 동호회 참여
- **S헬스 '걷기짱' 프로모션 운영**
  - 대 상 : 웨어러블 기기 착용자(300명)
  - 추진계획 : 기기 활동량 의거 상위 랭킹자 포상(년 2회)

**라. 기대효과 등**

- 개인별 맞춤형 운동실시로 체력증진 및 성인병예방, 유질한 관리
- 걷기를 통한 운동효과로 정신적·신체적 자신감 회복
- 전년대비 변경사항

구 분	기 준	변 경
운 영	소속별 자체시행	· S헬스 연계 '걷기짱, 체력짱' 프로모션 운영(년2회) · S헬스 전문가 프로그램 추진
포 상	소속 자체 추진시 건강증진 포인트 7점	· 소속 자체 추진시 포인트 5점 · 걷기짱, 체력짱 Ranking 상위자 포상금, 상품 지급

**6 스마일 스트레칭(Smile Stretching) - 근골격계질환 ZERO**

**가. 목 적**

규칙적인 스트레칭 실시로 경직된 근육을 풀어주며 중량작업 및 반복 작업으로 발생할 수 있는 근골격계 질환을 사전에 예방

**나. 추진배경**

- 산업안전보건법 및 동법 시행령에 의거 직원 건강증진사업 추진
- 근골격계 부담작업 유해요인조사 결과 중상 호소자 처방 방안 필요
- 근골격계질환을 근원적 차단할 수 있는 예방관리프로그램 도입 필요
- 스트레칭 체조 생활화 실천으로 작업관련성 질환예방

**다. 실시방법 : 소속별 업무특성에 맞게 정기적·자율적 시행**

○ 스트레칭 동영상 : 4개 분야 102동작

분 야	동작	실시시기	소요시간
사 무	49	본사,현업 지정시간	15분 52초
역 무	21	근무교대시간, 지정시간	10분 05초
승 무	16	기관사 승무 전.후	12분 14초
기술·차량	16	작업 전. 후	11분 33초

○ 스트레칭 동영상, 포스터 신규 배포 : 산업안전공단 등 외부기관 협조

**라. 평가 및 기대효과**

- 스트레칭 실시 점검 : 보건관리자 점검(년 2회)
  - 점검결과 : 권역별 우수부서 직원 건강증진 포인트(2점) 부여
- 기대효과 : 근육의 긴장을 완화시켜 혈액순환 증진 및 안전사고 예방, 스트레스 완화 및 관절 운동범위 증가로 근골격계 질환 예방
- 전년대비 변경사항

구 분	기 준	변 경
점검	부서평가 페지로 미실시	보건관리자 권역별 년 2회
결과반영		우수부서 전직원 건강증진 포인트(2점) 부여

**5 절 주**

**가. 목 적**

직장내 과음·폭음 없는 음주문화를 정착시키고 음주로 인한 건강장애 예방 및 건강생활 실천을 지원하여 건강하고 활기찬 직장분위기 조성

**나. 추진방향**

- 자발적으로 절주운동 참여로 절주분위기 조성 및 홍보
- 외부 전문기관(보건소, 알코올상담센터 등)과 연계 운영
- 알코올 고위험군 조기 발굴 및 재활기회 부여

**다. 절주문화 조성 추진계획**

- **건강한 직장 만들기 건강음주 프로젝트**
  - 관할구청 보건소와 연계 절주 교육 시행
  - 음주체험 이벤트 추진
  - 신체구성 검사 및 체력측정 후 맞춤형 운동처방
  - 음주상담, 알코올 유전자 테스트, 음주문제선별검사 등
- **건전한 음주문화 조성**
  - 건강한 음주법 실천하기(222 운동)
    - “잔은 1/2로 채우기, 2잔 이상 권하지 않기, 회식은 2시간이내”
  - 회식장소는 건전한 곳에서, 음주횟수·음주량 줄이기
  - 술잔 돌리지 않기 및 지나친 과음하지 않기
- **절주 환경 조성**
  - 매주 화.목요일 가족과 함께하는 “화목데이” → “금주, 절주 데이”
  - 소속장 음주문화 선도 및 분위기 조성

**라. 기대효과**

- 건전한 음주문화 조성으로 업무능률 향상 및 경쟁력 제고
- 직원 건강증진과 뇌·심혈관질환 감소로 산업재해 예방
- 절주 실천으로 유질한 감소를 통한 건강한 사업장 조성

**7 정신건강 예방관리**

**가. 목 적**

일상 생활 속에서 실천할 수 있는 정신건강 예방관리 프로그램 운영 및 다양한 정신건강 교육을 통해서 전 직원 정신건강 증진

**나. 추진방향**

- 생활 속에서 직원 스스로 스트레스 및 마음건강 관리 능력 향상시킬 수 있는 정신건강 프로그램 운영
- 다양한 정신건강 증진 교육을 통해서
  - 정신심리 문제에 대하여 꺼리거나 싫어하는 직원 인식 개선
  - 정신건강에 대한 전 직원 관심도 제고 및 기초지식 배양

**다. 세부 추진계획**

**○ 일일 3분 명상**

- 연중 매일 업무시작 전 3분 동안 방송에 따라 명상 실시
- 실시시간

구 분	운 영
통상근무자(본사, 협업)	업무시작(09:00) 전 3분 내외
변형일근, 교대근무자	교대 시 3분 내외
교번 및 기타	근무여건에 맞게 시행

- 방송내용

명상 자세	이완 및 복식호흡법	생각 관조법
· 허리를 펴고 어깨에 힘을 뺌 · 양손을 무릎 위에 얹고 눈을 감음	· 편안한 호흡 실시 · 마시고 내쉬는 호흡 흐름에 집중	· 호흡중 생각이 떠오르면 집착하지 않음 · 다시 호흡에 집중 · 종소리가 나면 천천히 눈을 뜸



- 사내 전산망 『마음건강 자료실』 운영
  - Smart-system 게시판 『도시철도 힐링센터- 마음건강 자료실』 운영
  - 정신건강 자료를 매월 2개 이상 자료실에 게시하고 전 직원이 상시 열람하여 정신건강 자가 관리에 도움이 될 수 있도록 지원
  - 자료게시 : 직업환경의학과 전문의(힐링센터장) 및 임상심리전문가

- 창의아카데미 정신건강 증진 교육
  - 직원 정신건강 증진을 위하여 창의아카데미 시스템을 이용한 온라인 교육 실시 및 교육 콘텐츠 제작
  - 창의아카데미 개설강좌
    - 강사 : 정신건강전담위원회 위원장(가톨릭대 의과대 김형렬 교수)
    - 강좌 : 『스트레스 확 날려버려자』, 『공황장애 극복』 2개 과정 운영

- 힐링프로그램 교육
  - 감성노동 및 격무 직원의 감정 소진에 대한 재충전과 스트레스 해소
  - 교육내용 : 행복지수 높이기, 생활 업그레이드 및 문화 즐기기 등
  - 교육방법 : 분야별 전문가 초빙 교육 실시

- 도시철도 힐링센터 현장상담실 운영
  - 현장직원의 접근성 향상을 위한 현장상담실 개소(군지역, 공덕역)
  - 현장상담실 활용 극대화를 위한 건강증진 거점개소 운영

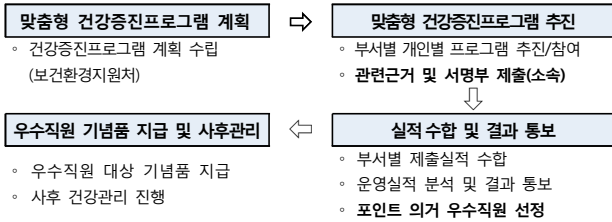


- 보건관리자 협조, 현장직원 타겟 관리 및 증진사업 참여 방안 강구

## 라. 기대효과

- 정신건강에 대한 직원들의 거리낌 인식 개선 및 기초지식 함양
- 온라인 교육을 통해 현장 인력부족에 따른 집합교육의 어려움 해소
- 생활 속에서 직원 스스로 스트레스 등 정신건강 관리 능력 향상 지원
- 온라인 교육을 통한 현장 인력부족에 따른 집합교육의 어려움 해소

## 2 추진절차



## VI. 행정 사항

- 소속 건강지킴이 및 금연전도사 선정제출 : '16.3.11'한 (양식 별첨)
- 맞춤형 건강증진 프로그램 소속별 자체 추진 운영
  - 소속 걷기코스(S헬스로드) 제출 : '16.3.11'한 (양식 별첨)
  - 건강증진 자체사업 추진 및 관할 보건소 등 기관과 연계한 사업 추진
  - 실적제출 : 발생시 관련문서 및 서명부 (문서시행시 포인트 부여)
- 클리닉 성공자, 우수직원 등 인센티브
  - 금연클리닉, S헬스 '몸짱' 성공자 : 3만원 상당
  - 금연 우수사업장 참여자 전원 : 1만원 상당
  - 건강증진 우수직원(포인트제) : 3만원 상당, 선정인원(예산범위 내)
  - S헬스 프로모션 : 반기별(6월, 11월) 상정 지급 [별도방침, 기시행]

구분	대상	상위랭킹 선정비율		반기별 포상금	
운동장	본사, 대공원승무 체력단련실 이용자	10%		10,000원	
걷기장	웨어러블 기기 착용자	10%		10,000원	
몸짱	전직원	20%	최상위	20,000	5만원 상당
체력장	전직원	10%	5명	20,000	

- 공사 건강증진사업 진행시 적극 참여 및 장소 협조

- 붙임 : 1. 제출양식 1부  
2. 금연 서약서 1부. 끝.

## V. 우수직원 선정

### 1 항목 및 기준

- 건강증진 우수직원 선정 기준 -개인별 포인트제 운영

구분	포인트 부여 기준	대상	포인트	비고(근거)
건강증진 사업	부서 자체추진 건강증진사업 (※ 지하철 이용고객 대상 사업 제외)	참여 직원	7	관련문서, 서명부
외부전문가 초빙 건강증진 교육	부서 자체추진 전문가 초빙 건강교육	참여 직원	7	관련문서, 서명부
안전보건지킴이 금연전도사	부서별 안전보건지킴이, 금연전도사	대상 직원	5	관련문서 등
걷기운동	부서 자체 걷기대회 추진 또는 외부걷기대회 단체참여 추진	참여 직원	5	관련문서, 서명부 (년 1회 인정)
	공사 진행 걷기대회 참여	참여 직원	3	서명부
365 건강관리 S헬스 프로그램	- 체력단련실 운동프로그램 수행 - 건강관리실 정밀 체력측정자	참여 직원	2	헬스케어시스템 데이터
	공사 진행 절주 프로그램	참여 직원	5	서명부
절주프로그램	공사 진행 절주 교육	참여 직원	3	서명부
	공사 진행 대사중후군 검진	참여 직원	3	서명부
금연비만클리닉	금연 클리닉, S헬스 '몸짱' 프로모션	참여 직원	5	헬스케어시스템 및 통합보건SYS (성공 포상자 제외)
정신건강 증진사업	힐링센터 진행 정신건강 증진사업 (※ 힐링센터 진료 및 상담 등 제외 : 개인정보보호 및 비밀유지 관련)	참여 직원	3	서명부
스트레칭 우수부서	권역별 점검 결과 우수부서 전직원	부서 직원	2	통합보건시스템 (년 2회)
기타 건강증진사업	기타 공사 진행 건강 증진사업 각종 설문조사 참여 등	참여 직원	1~3	서명부 등

※ '사랑의 단체헌혈' 동참을 위하여 헌혈(5점), 헌혈증(2점) 부여

### 【붙임 1 : 제출양식】

- 건강지킴이 및 금연전도사

소속	건강지킴이		금연전도사(현업만 제출)	
	사번	성명	사번	성명

- 우리부서(OOO) S헬스로드 (소속별 1코스 이상)

구분	코스 요약	코스 안내도
1코스 (예시)	소요시간 : 35분 (걷기운동의 날 : 목요일)	
	출발 : 가지정문 → 성남시청공원 → 만나교회 → 탄천 도하 : 가지정문	
2코스	소요시간 : 분 (걷기운동의 날 : 매일)	

# 금연 서약서

\_\_\_\_\_는(은) 금연을 위하여 나의 명예와 자존심을 걸고  
금연에 성공할 것을 동료 앞에서 엄숙히 서약합니다.

나를 도와 줄 후원자 \_\_\_\_\_ (동료 중 1인)의  
이름으로 성공할 때까지 나를 사랑하고, 나의 건강을 아끼며, 성공 후  
에도 그 상태를 유지하도록 성실하게 노력하겠습니다.

2016년    월    일

서약자 소속 \_\_\_\_\_ 성명 \_\_\_\_\_ (인)

후원자 소속 \_\_\_\_\_ 성명 \_\_\_\_\_ (인)