

문서번호	의약과-323
결재일자	2015.1.6.
공개여부	대시민공개

주무관	보건교육담당	의약과장	보건소장		
염영란	정란	박윤희	01/06 황원숙		
협 조					

## 2015년 관절염 관리 교실 운영



**성북구보건소**  
의 약 과

# 2015년 관절염 관리 교실 운영

노인 인구의 증가와 함께 높은 유병률을 보이는 관절염에 대한 자조관리 교육을 통해 신체적·심리적 건강에 매우 긍정적인 영향을 줌으로써 낙상예방 및 관절염 관리 능력을 향상시키고 건강한 일상생활을 도모하고자 함.

## I 현황 및 배경

### 성북구 50세이상 인구현황

(단위:명)

총인구수	50세이상 인구수
466,706 (100%)	158,943 (34%)

자료원 : 2014. 12. 31 성북구 인구현황표

### 연도별 성북구 관내 50세이상 인구수

(단위:명)

년도	2011년	2012년	2013년	2014년
인구수	150,776	154,670	157,326	158,943

자료원 : 2011~2014. 12. 31 성북구 인구현황표

### 관절염 평생 의사진단 경험률 (≥50세)

(단위:%)

구 분	2011년	2012년	2013년
서울시 전체	17.9	17.2	18.4
성북구	18.6	23.4	18.0
강북구	22.8	21.2	19.9
도봉구	15.4	16.1	18.1

자료원 : 2011~2013년 통계청자료

## II

### 추진방향 및 목표

- 관절염 관리 운영으로 꾸준히 자기건강관리 기능 함양
- 건강생활 분위기 확산을 통해 적극적 건강생활 실천 유도
- 세부목표 : 관절염 관리 교실 23회/1,000명

## III

### 세부추진계획

- 추진근거 : 지역보건법 제9조(보건소의 업무) 제13호
- 대 상 : 관내 60세~75세의 관절염환자 60명(선착순)
- 기 간 : 2015. 3. ~ 5월 (매주 화,목 14:00~16:00)
- 장 소 : 성북구보건소 sb문화홀(9층)
- 강 사 : 대한류마티스 건강전문학회 전문강사
- 교육내용 : 관절염에 대한이해, 근력강화운동과 통증 다스리기  
골다공증 예방과 영양섭취, 관절변형 예방법  
근관절강화 타이치 운동 배우기 등
- 운영방법 : 강의, 타이치 운동 실시
- 평가방법 : 사전·사후 검사(불임2) 비교

## IV

### 소요예산

- 소요예산 : 3,660천원 (구비 100%)  
- 강사료 130,000원 × 2회 × 12주 = 3,120천원

## V

### 홍보

- 성북구 소식지 성북소리 게재
- 성북구청, 보건소 홈페이지 등을 통한 홍보

## VI

### 기대효과

- 관절염 자가 건강관리 실천으로 근력 강화 및 유연성 향상
- 지속적인 관리를 통한 통증 조절로 일상생활수행 능력 향상
- 건강한 노후생활 및 정신적 안정으로 삶의 질 향상에 기여
- 프로그램 참여를 통한 심리적인 우울, 불안, 스트레스감소에 영향

**붙임 :** 1. 관절염 관리교실 교육내용 1부.  
2. 사전·사후 검사지 1부. 끝.