

문서번호	의약과-5716
결재일자	2015.3.13.
공개여부	대시민공개

주무관	보건교육담당	의약과장	보건소장		
염영란	정란	박윤희	03/13 황원숙		
협 조					

2015년 성북청춘 건강대학 추진계획



성북구보건소
의 약 과

2015년도 성북청춘건강대학 운영 계획

노인인구의 증가로 신체적·심리적 건강에 매우 긍정적 영향을 줄 수 있는 프로그램으로 “성북 청춘건강대학”운영을 통하여 노년기에 맞는 맞춤형 운동 프로그램과 건강증진을 위한 교육을 실시함으로써 건강수명을 연장하고 행복하고 활기찬 노후생활을 돕고자 함.

1 추진 근거

- 국민건강증진법 제 12조(보건교육의 실시 등)

2 현황 분석

■ 성북구 인구현황

(단위 : 명)

구 분	전체	남	여
성북구 인구	466,706(100%)	229,205(49.1%)	237,501(50.9%)
65세 이하	404,777(100%)	202,433(50%)	202,344(50%)
65세 이상	61,929(100%)	26,772(43.2%)	35,157(56.8%)

(2014년 12. 31. 현재 성북구청 자료)

■ 만성·급성질환 및 사고중독 경험률

구 분	전체	남	여
19~64세	7.2%	5.7%	8.7%
65세 이상	16.4%	5.9%	24.9%

2013년 성북구지역사회건강통계 최근14일동안 몸이 아프거나 불편을 느꼈던 경험률

■ 스트레스 인지율

구 분	전체	남	여
19~64세	29.6%	29.8%	29.5%
65세 이상	24.7%	22.5%	26.4%

2013년 성북구 지역사회건강통계 (스트레스를 “대단히 많이 느낀다/ 많이느낀다”에 대답한 사람수)

■ 우울증 평생 의사진단 경험률

구 분	전체	남	여
60~69세	8.5%	6.3%	10.3%
70세 이상	12.3%	6.2%	17.3%

■ 침상와상 경험률

구 분	전체	남	여
60~69세	9.3%	10.1%	8.6%
70세 이상	10.5%	3.0%	16.6%

2013년 성북구 지역사회건강통계질병이나 손상으로 한나절 이상 누워 보내야 했던 경험

■ 사회적 연결망(친적 및 가족)

구 분	한달에1번미만	한달에 1번	일주일에1번	일주일에2~3번	일주일4번이상
남	32.2%	18.4%	10.7%	13.2%	9.2%
여	24.7%	12.4%	12.2%	13.9%	20.5%
65세이상	19.8%	19.3%	13.6%	11.3%	19.5%

2013년 성북구 지역사회건강통계

3 추진배경

■ 성북구 전체인구 466,706명 중 65세 이상 노인인구는 61,929명으로 13.3%를 차지하고 있으며, 매년 증가하고 있는 노인인구의 건강문제에 대한 대처 필요함.

■ 또한, 성별 인구현황의 경우 65세 이하에서는 남녀가 비슷한 수치이나 65세 이상에서 남자 26,772명(전체인구의 5.7%), 여자 35,157(전체인구의 7.5%)명으로 남자보다 여자가 8,385명 더 많은 것으로 나타남.

- 2013년 지역사회건강통계에 의하면 연간 사고중독 경험률이 65세이상에서 높았으며, 특히 여성노인이 24.9%로 가장 높게 나타남.
- 우울증 진단 경험률의 경우 70세 이상은 12.3%로 성북구 평균 5.3%에 대비 높은편이며, 여성노인의 우울증 진단 경험률이 17.3%로 남성노인 6.2%에 비해 3배 높은 것으로 나타남.
- 또한 스트레스 인지율이 60~69세에서 여성노인이 31.8%로 평균보다 높으며, 65세이상에서 여성노인이 평균에 가까게 나타났음.
- 친척 및 가족간의 연결망조사에서 65세 이상에서 한 달1번미만이 가장 많았고, 매주4번이상도 높게 나타남.

4

추진목적

- 노년기 어르신들의 건강관리 역량강화
- 개인별 맞춤형운동과 지속적인 운동 프로그램을 통해 노년기 건강 유지·증진
- 프로그램을 통한 소속감으로 활기차고 행복한 노후생활 영위

5

목표

- 등록인원에 대한 교육 이수율 75% 이상
- 교육 만족도 90% 이상
- '15년도 건강대학 수료자 중 지속적 운동 프로그램 등록율 80% 이상

■ 성북 청춘건강대학 개요

● 제 14기 성북 청춘건강대학

- 기 간 : 2014년 4월 ~ 6월(3개월)
- 장 소 : 보건소 9층 sb문화홀
- 대 상 : 성북구 관내 만 60세 이상 어르신(100명)
- 일 정 : ▶ 건강운동과정 : 주 3회(매주 월, 수, 금요일) 총 35회
▶ 건강강좌과정 : 주 1회(매주 수요일) 총 14회

■ 보조사업 : 앵콜운동교실, 개운산 걷기동아리

● 제 4회 성북청춘건강대학 앵콜운동교실

- 기 간 : 2015년 9월 ~ 11월(3개월)
- 장 소 : 보건소 9층 sb문화홀
- 대 상 : 성북 청춘건강대학 기 수료생 160명
- 일정 및 방법
 - ▶ 건강운동과정 : 1팀 - 주 2회(매주 월, 수요일 오전 10시) 총 24회
2팀 - 주 2회(매주 화, 목요일 오후 2시) 총 25회

● 개운산 걷기동아리

- 기 간 : 연중(1,2월 휴한기, 8월 휴서기는 쉼)
- 장 소 : 개운산(대운동장, 소운동장)
- 대 상 : 성북청춘건강대학 수료생(1~13기)
- 방 법 : 건강생활지도자 2명이 개운산에서 두 개팀으로 나누어 걷기운동 지도
- 일 정 : 매주 금요일 10시

■ 사업 실적

프로그램명	건강강좌과정	건강운동과정	입학자	수료자 (프로그램1/2참여)
제 13기 성북청춘건강대학	14회/828명	32회/1,880명	100명	78명
제 4회 성북청춘건강대학 앵콜운동교실	26회/1,744명	48회/3,056회	160명	128명
개운산 걷기 동아리	65회/1,156명			

■ 연도별 참여자 현황

년 도	2005		2006		2007		2008		2009		2010		2011		2012		2013		2014			
기수별	3기	4기	5기	6기	7기	8기	9기	10기	11기	12기	13기	14기	15기	16기	17기	18기	19기	20기	21기	22기		
참여수 (총732명)	48		42		68		60		52		59		80		80		82		83		78	
	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여
	10	38	4	38	12	56	8	52	4	48	9	50	15	65	14	66	15	67	17	66	13	65

■ 전년도 사업 평가 및 개선방향

● 평가

- 등록자 100명 중 78명 수료하여 당초 목표인 70%를 초과하여 78% 달성함.
- 설문조사(78명) 결과 운동과정, 강좌과정 등 프로그램 전체에 100%의 만족도를 나타냈음.
- 건강강좌 과정 중 가장 유익했던 강좌를 한 가지씩 선택하도록 한 결과 47명이 답했으며, “노년기의 건강과 운동”이라고 답하신 분은 15명으로 가장 높게 나타났음. 그 다음으로 “관절질환과 운동법”, “어르신의 건강을 위한 바른식단” 순으로 유익하다고 답하심.

(단위 : 명)

강좌명	선호도	강좌명	선호도
응답자 총 40명			
노년기건강운동	7	노년기의 구강관리	1
활기충전 스트레스 탈출법	3	심폐소생술교육	2
관절질환과 운동법	6	아름다운 삶, 아름다운 마무리	2
어르신의건강을 위한 바른시간	2	아름다운 성	0
골다공증예방관리	4	치매예방관리	2
심혈관질환제대로알기	5	결핵예방관리	1
어르신 저시력 예방교육	2	요실금예방관리	2

■ 성공요인

- 건강강좌 과정에서 어르신들의 관심분야 및 요구도를 잘 파악한 주제 선정과 해당분야 전문강사 투입으로 양질의 교육을 제공함.
- 담당 팀장이 매회 프로그램 전·후 틈새시간을 이용하여 웃음특강, 레크레이션 활동 등으로 참여자들과 유대감을 돈독히 하고 프로그램에 대한 친밀감을 높임.
- 운동과정 중 테라밴드, 밸런스보드, 돔볼 등 단계별로 다양한 운동 도구를 활용함으로써 운동의 효과를 극대화 하고 대상자의 흥미를 유발함.

■ 개선사항

- 65세이상 인구 61,929명중에 여성노인은 35,157명으로 전체 인구의 7.5%, 남성노인은 26,772명으로 전체인구의 5.7%를 차지하고 있으며 독거비율이나 우울증등 질환유병율도 여성이 높아, 이러한 특성에 맞는 프로그램을 운영하는 것이 필요함.
- 성북청춘건강대학은 성인지 예산사업으로 어르신 남·여의 구성비율 및 신체적 특성에 따른 프로그램 운영의 필요성과 여성노인에게 많은 골다공증, 관절염, 요실금, 치매 등의 질환강좌 및 근력강화를 위한 운동프로그램을 증가할 필요가 있음.

■ 제 13회 성북 청춘건강대학

● 수강생 모집

- 기 간 : 2015. 01. 01 ~ 2014. 01. 30
- 방 법 : 방문 또는 전화접수
- 인 원 : 100명(선착순 접수)
- 대 상 : 성북구 관내 만 60세 이상 어르신들

● 홍 보

- 기 수료생들에 의한 추천 및 홍보유도
- 성북소리
- 건강교실 및 보건사업 대상자에게 개별 홍보

● 건강검진

- 검진 목적 : 프로그램 참여자가 본인의 건강과 체력상태를 알고 운동의 강도를 조절할 수 있으며, 모든 참여자에게 운동 동기를 부여하여 적극적으로 프로그램에 참여하게 하기 위함.
- 기 간 : 2015. 2월 ~ 3월 초
- 대 상 : 신청자 100명(5명/1일 예약제)
- 체력측정비 : 3,720원 민원실 수납(자비)
- 검진종목
 - ▶ 기초의학검사 : 혈압/신장/체중 측정, 생화학 검사(간, 신장 등 12종), 혈액학검사 (CBC 5종), 면역혈청검사(B형간염), 체성분검사, 폐활량검사, 말초순환검사(산소포화도검사)
 - ▶ 전문의 상담
 - ▶ 2차 체력측정 : 2차 체력측정이 가능하다는 의사소견이 있을 때 실시
심폐지구력, 근지구력, 근력, 유연성, 민첩성, 평형성, 순발력
 - ▶ 치매 조기검진(성북구 치매지원센터와 연계)
개인별 설문조사 : MMSE-KC(19문항), 노인우울 측정(GDSSF-K, 15문항)

● **교육자료 및 동영상 제작**

- 교육자료 : 13개 건강강좌 내용을 책자로 만들어 수강생에게 배포
- 동영상 제작 : 기간 중 교육진행 과정, 내용 등을 촬영하여 동영상 제작 및 수강생에게 배포
- 유니폼 제작 및 배부

● **입학식**

- 일 시 : 4월 1일(수) 10:00
- 대 상 : 성북 청춘건강대학 신청자 100명
- 장 소 : 성북구 보건소 sb문화홀(9층)

● **과정별 프로그램 운영**

- 건강운동 과정

요일	시 간	건강운동과정	강 사	장 소
월요일	10:00~11:00	낙상예방 운동 (스트레칭, 세리밴드 근력운동 발란스보드, 짐볼, 돔볼을 이 용한 균형잡기운동 등)	운동전문 강사	보건소 sb문화홀 (9층)
수요일	10:00~12:00			
금요일	10:00~11:00			

- 건강강좌 과정
 - ▶ 일 시 : 매주 수요일 10:00~11:00
 - ▶ 장 소 : 보건소 sb문화홀(9층)
 - ▶ 강 사 : 외부전문 강사 및 내부강사
 - ▶ 주 제 : 맞춤형 교육주제 선정(14개 강좌)

구분	교육내용	강사	
		이름	소속
4월	1(수)	노년기의 건강과 운동	윤범철 고려대학교
	8(수)	활기충전 스트레스 탈출법	김순덕 치료레크레이션
	15(수)	노인성우울증예방관리	박진 정신건강증진센터
	22(수)	어르신의 건강을 위한 바른식단	김경숙 나우연구소대표
	29(수)	골다공증 예방과 관리	왕명자 경희대학교
5월	6(수)	심혈관질환 관리	김양현 고려대안암병원
	13(수)	전립선 비대증 이해와 관리	유탍근 을지병원
	20(수)	임플란트 허와실	을지병원전문의 을지병원
	27(수)	구조 및 응급처치 교육	강경순 대한전문응급처치협회
6월	3(수)	아름다운삶,아름다운마무리 (10:00~12:00) ※운동휴강	유경 가천의대
	8(월)	치매예방과 관리	유승호 건국대학교
	17(수)	결핵예방과 관리	서해숙 서북병원
	24(수)	요실금 예방과 관리	이정렬 안산부인과

● 수료식

- 일 시 : 6월 26일(금) 10:00
- 대 상 : 성북 청춘건강대학 수료생
- 장 소 : 보건소 sb문화홀(9층)
- 상장 및 수료증 수여
 - ▶ 수료증 : 강좌 및 운동과정을 50% 이상 출석하신 분
 - ▶ 감사장 : 회장, 부회장, 반장, 부반장
 - ▶ 개근상 : 우수 수강생 중 결석 2회 미만인 분

● 협조기관 및 부서

기관 및 부서	협력내용
대학교, 기관, 단체	건강강좌 강사 파견
치매지원센터	교육 및 치매검진
정신보건센터	노인 우울증 검사 및 상담
검진팀	건강검진

9

소요예산

■ 소요예산 : 11,345천원

예산과목	내용	소요액
의약과 저소득층지원과 의료서비스 확대, 다양한 건강프로그램운영구축 성북청춘건강대학운영	일반운영비 동영상 DVD 및 교제제작, 운동복 및 운동기구 구매, 상장 케이스구매	3,725천원
	업무추진비 개강식 및 수료식 행사, 교육진행비	1,620천원
	기타보상금(강사료)	6,000천원

9

평가계획

■ 평가 시기 : 사업 종료 후 종합평가

■ 평가 대상 : 청춘건강대학 수료생

■ 평가 도구 : 설문지, 평가지표

■ 평가 내용

- 설문조사 자료(프로그램 전·후 비교)에 의한 평가

- 평가지표에 의한 평가

평가 단계	평가지표	평가세부항목	평가 결과
	합 계		100
구조 (15점)	담당인력 및 강사 확보	①확보	5
		②부분확보	3
		③미확보	0
	예산확보	①확보	5
		②부분확보	3
		③미확보	0
계획서 작성	①유	5	
	②무	0	
과정 (40점)	교육 등록율(목표 대비)	①목표대비 90% 이상	20
		②목표대비80%~89%	15
		③목표대비70%~79%	10
		④목표대비78% 이하	5
	교육 참여율(등록인원 대비)	①등록인원의 80% 이상	20
		②등록인원의 70%~79%	15
		③등록인원의 60%~69%	10
		④등록인원의 59% 이하	5
결과 (45)	만족도(설문지 조사)	①90% 이상	15
		②80%~89%	10
		③79% 이하	5
	수료율(목표 대비)	①80% 이상	15
		②70~79%	10
		③69%이하	5
	운동 지속화 프로그램 등록율 (목표 대비)	①수료자의 40% 이상	15
		②수료자의 30%~39%	10
		③수료자의 29%이하	5

제13기 성북 청춘건강대학 설문지

2015년 월 일

개인정보를 비롯한 본 자료는 성북 청춘건강대학 참가자들의 현황을 파악하고자 하며 다른 목적으로는 사용되지 않습니다.

성명				성별/나이	남/여 (만 세)
생년월일					
전화번호	집		핸드폰		
주소					
동거여부	혼자살고 있다				
	가족과 함께 살고 있다				
비상연락처					
관계	성명	나이	동거여부	전화번호	

1. 평소 운동을 하고 계십니까?

- ① 한다 ② 안한다

1-1. 일주일에 몇 번 운동을 하십니까?

- ① 1~2회 ② 3~4회 ③ 5회 이상

1-2. 매번 평균적으로 그 운동을 몇 분 정도 하고 계십니까?

- ① 15분 미만 ② 30분 정도 ③ 1시간 이상

1-3. 주로 어떤 운동을 하십니까? _____

1-4. 주로 어디서 운동을 하십니까? _____

1-5. 그 운동을 얼마나 오랫동안 하셨습니까?

- ① 1달 미만 ② 1~3개월 미만 ③ 3~6개월 미만 ④ 6~12개월 미만 ⑤ 1년 이상



정서적 상태 (우울측정 : GDSSF-K)

■ 이름 : _____ ■ 연령 : _____ ■ 성별 : 남 / 녀
 ■ 신체질환 : _____ ■ 복용중인 약물 : _____
 ■ 수면시간 : 수면의 어려움(예/ 아니오), 평균 수면시간()
 ■ 음주문제 : _____
 ■ 자살생각 : _____
 ■ 우울증 치료 경험 : ()세

문항	문항내용	응답방향	
1	현재의 생활에 대체적으로 만족하십니까?	예	아니오
2	요즈음 들어 활동량이나 의욕이 많이 떨어지셨습니까?	예	아니오
3	자신이 헛되이 살고 있다고 느끼십니까?	예	아니오
4	생활이 지루하게 느껴질 때가 많습니까?	예	아니오
5	평소에 기분은 상쾌한 편이십니까?	예	아니오
6	자신에게 불길한 일이 닥칠 것 같아 불안하십니까?	예	아니오
7	대체로 마음이 즐거운 편이십니까?	예	아니오
8	절망적이라는 느낌이 자주 드십니까?	예	아니오
9	바깥에 나가기가 싫고 집에만 있고 싶습니까?	예	아니오
10	비슷한 나이의 다른 노인들보다 기억력이 더 나쁘다고 느끼십니까?	예	아니오
11	현재 살아 있다는 것이 즐겁게 생각되십니까?	예	아니오
12	지금의 내 자신이 아무 쓸모없는 사람이라고 느끼십니까?	예	아니오
13	기억력이 좋은 편이십니까?	예	아니오
14	지금 자신의 처지가 아무런 희망도 없다고 느끼십니까?	예	아니오
15	지금 살아 있다는 사실이 정말 좋다고 느껴지십니까?	예	아니오
총 점			



만족도

1. 건강운동과정의 운동프로그램에 만족하십니까?

구 분	요일	매우 만족	만족	불만족	매우 불만족
낙상예방운동	월, 수, 금				

2. 건강운동과정의 운동강도는 어떻습니까?

구 분	요일	너무 강하다	강하다	적당하다	약하다	너무 약하다
낙상예방운동	월, 수, 금					

3. 건강강좌과정의 교육내용에 만족하십니까?

구 분	요일	매우 만족	만족	불만족	매우 불만족
건강강좌과정 만족도	수요일				

4. 건강강좌과정 프로그램 중 가장 유익했던 강좌를 한 가지만 선택해 주십시오.

노년기의 건강과 운동	활기충전 스트레스 탈출법	관절질환과 운동법	어르신 건강을 위한 비른식단	골다공증 예방과 관리	심혈관질환 관리	구강건강 교실
구조 및 응급처치 교육	아름다운 성생활	웰-다잉	치매예방과 관리	결핵예방과 관리	요실금 예방과 관리	

5. 성북 청춘건강대학 전 운영 과정(운동, 건강강좌, 건강검진, 체력측정 상담, 시설 등)에 만족하십니까?

구 분	매우 만족	만족	불만족	매우 불만족
건강대학 전 과정 만족도				

6. 불만족 하신다면 이유는?

7. 기타 바라는 점이나 하시고 싶으신 말씀 있으면 적어주시기 바랍니다.

설문에 답해 주셔서 감사합니다.