

문서번호	건강정책과-209
결재일자	2016.1.6.
공개여부	대시민공개

주무관	건강증진담당	건강정책과장	보건소장		
이은아	김영복	정유섭	01/06 황원숙		
협 조					

‘신체활동 활성화를 위한’
2016년 신체활동 늘리기 사업 계획

2016. 1.

성북구보건소
건강정책과

‘신체활동 활성화를 위한’
2016년 신체활동 늘리기 사업 계획

규칙적인 신체활동은 유아부터 어르신까지 전생애주기에 걸쳐 질병의 예방과 치료에 도움을 주기 때문에 맞춤형 운동프로그램을 통하여 신체활동 실천율을 높이고 만성질환을 예방하여 삶의 질을 향상시키는데 도움을 주고자 함

I 추진 근거

- 국민건강증진법 제12조 및 제 19조(법률 제10781호.11. 6. 7개정)
- 국민체육진흥법 제 3조, 8조 - 체육진흥시책과 권장 및 지방체육의 진흥
- 아동복지법 제 35조 - 아동의 건강증진과 체력향상 및 비만 방지를 위한 예방교육 실시
- 제6기 성북구보건소 지역보건의료계획

II 추진 배경

- 신체활동의 중요성
 - 신체활동은 건강에 ‘상관관계’ 수준이 아니라 ‘인과관계’ 수준에 근접해 있으며 정신건강과 삶의 질에 효과가 있음.(출처: USDHHS,1996)
 - 신체활동의 부족은 독립적인 건강 위험요인으로 (Fletcher et al, 1992) 전 세계적인 질병부담과 손상의 10가지 위험요인 중 하나임 (WHO, 2002)
 - HP2020 대표지표 분석 (2013년 기준)자료에 따르면 성인의 중등도 신체활동 실천율이 ‘08년 14.5%에서 ‘13년 6.8%로 목표치 20.0%에 현저히 미달됨
 - 청소년기의 신체활동은 소아기 발생하는 성인병을 예방하고 발병률을 줄이는데 큰 영향을 미치며 아동기에 발생하는 성인병, 비만뿐 아니라 성인기의 비만에 직접적인 영향을 줌 (Kelishadi, Pour & Sarraf-Zadegan 등, 2003)

■ 성북구 신체활동 관련 지표 서울시 하위권

[표 1] 신체활동 지표 현황

구 분	2013년			2014년		
	서울시	성북구	순위	서울시	성북구	순위
격렬한 신체활동 실천율	14.9%	9.2%	하위	15.3%	8.0%	하위
중등도 이상 신체활동 실천율	19.9%	14.2%	22위	21.1%	16.6%	21위

(2014년 지역사회건강통계)

- 중등도 이상 신체활동 실천율은 소폭 상승하였으나 서울시 21위로 하위권

■ 건강양극화에 따른 신체활동문제 심각

- 소득이 낮을수록 신체활동·운동실천율이 낮음 → **취약계층 신체활동 집중 필요**
- 소득정도에 따라, 시도별, 지역구별 건강기대수명의 차이가 나타남

■ 의료취약계층 신체활동의 필요성

- 2013년 성북구 65세 이상 노인인구는 13.3%이며 서울시 평균에 비해 노령화지수가 높음
- 2013년 등록된 총 장애인 수는 18,615명이며 성북구 전체 인원의 4%를 차지 하며 지체장애인>지적장애인>뇌병변장애인>시각장애인 순으로 많음

III 사업목적 및 목표

■ 사업목적

- 어린이집, 초등학교 중심으로 건강한 생활습관 형성을 위한 교육 및 홍보 캠페인을 실시함으로써 건강위해요소를 제거하고 건강행태의 습관화를 도모
- 신체활동의 부족으로 인해 발생할 수 있는 고혈압, 당뇨 등의 만성질환예방 및 운동관리를 통해 건강수명의 연장과 의료비 절감에 도움
- 생애주기별 맞춤형 운동을 통하여 신체활동 실천율을 높임
- 취약계층을 대상으로 신체활동 프로그램을 제공함으로써 신체적, 정신적, 사회적 건강 형평성을 도모하고 바른 성장을 유도
- 노인을 대상으로 신체활동 프로그램을 운영함으로써 99까지 88하게 노인성 질환을 예방 및 호전시켜 건강한 생활 도모

■ 사업목표(성과지표)

성과지표명	실적 및 목표치			목표치 산출근거
	'12	'16	'20	
○ 장기 성과지표				산출근거: 전년도 연차별 증가율 기초 측정방법: 만 19세 이상 성인에서, 10분이상 지속되는 중등도 신체활동 일일 30분이상 주5일 이상 실천한 사람 분율(건기계의) 자료출처: 2014 지역사회 건강통계
- 성인 중등도 신체활동 실천율	6.4%	10.5%	11.0%	
- 성인 격렬한 신체활동 실천율	7.5%	8.5%	9.0%	산출근거: 전년도 연차별 증가율 기초 측정방법: 만 19세 이상 성인에서, 10분이상 지속되는 격렬한 신체활동 일일 20분이상 주3일 이상 실천한 사람 분율(건기계의) 자료출처: 2014 지역사회 건강통계

성과지표명	실적 및 목표치				'16년도 목표치 산출근거
	'13	'14	'15	'16	
○ 단기 성과지표					산출근거: 전년도 연차별 증가율 기초 자료출처: 2014-2015년 사업평가, 2016년 사업계획 산출근거: 전년도 연차별 증가율 기초 측정방법: 신체활동 성인 프로그램 횟수 자료출처: 2014-2015년 사업평가, 2016년 사업계획 산출근거: 전년도 연차별 증가율 기초 측정방법: 장애인 운동 프로그램 참여자 수 자료출처: 2014-2015년 사업평가, 2016년 사업계획 산출근거: 전년도 연차별 증가율 기초 측정방법: 어르신 운동 프로그램 참여자 수 자료출처: 2014-2015년 사업평가, 2016년 사업계획
- 어린이 신체활동 참여자수	750명	800명	890명	890명	
- 성인 신체활동 프로그램	120회	125회	125회	125회	
- 장애인 신체활동 참여수	-	50명	134명	134명	
- 노인 신체활동 프로그램	120회	125회	125회	125회	

IV 사업개요

■ 기간 : 연중

■ 장소

- 내 부 : 보건소 9층 sb문화홀
- 외 부 : 관내 어린이집, 돌봄교실, 지역아동센터, 복지관, 장애인복지관, 아파트, 어르신사랑방, 행사 등 캠페인

■ 대상 : 성북구민 (전생애주기 대상)

■ 추진방법

- 내 부 : 성인, 어르신을 위한 맞춤형 운동 프로그램 운영
- 외 부 : 어린이집, 학교, 아파트, 장애인 복지관, 어르신 사랑방 등을 직접 방문하여 사전·후 체력검사 및 평가, 프로그램 운영, 만족도 조사 등

■ 사업내용

- 『애들이 뛰어놀자』 미취학 어린이 신체활동 프로그램
- 『도담도담 운동교실』 돌봄교실 어린이 신체활동 프로그램
- 『뛰노는 건강교실』 지역아동센터, 복지관(방과후) 신체활동 프로그램
- 『즐거운 방학! 체험 스포츠』 취약계층 어린이 방학특강 프로그램
- 『청소년 스포츠클럽』 프로그램
- 『함께해서 행복한』 장애인 신체활동 프로그램
- 『에너지 올리고! 스트레스 내리고!』 찾아가는 신체활동 프로그램
- 『건강부메랑』 & 『신바람 998 어르신 사랑방』 어르신 신체활동 프로그램
- 『아장아장 오감발달 신체활동 놀이터』 엄마와아가 신체활동 프로그램
- 『신체활동 환경조성』 & 『신체활동 사업 홍보 및 캠페인』

■ 소요예산

- 108,300천원 (국비 50% 시비 15% 구비 35%)

■ 인력현황

인력명	고용형태	자격내용	업무내용	비고
총괄	보건6급		건강증진사업총괄	건강증진팀장
사업담당	임기제8급	운동처방사	신체활동사업 총괄	
사업보조	기간제	운동사	신체활동사업운영	
사업보조	기간제	운동사	신체활동사업운영	

V 세부사업내용

- 『애들이 뛰어놀자』 미취학 어린이 신체활동 프로그램
 - 기간 : 2016. 1. ~ 12.
 - 대상 : 관내 어린이집 28개소 6~7세 어린이 약 600명
 - 장소 : 어린이집 강당, 놀이실, 활동실 등
 - 강사 : 성북구 생활체육회 강사, 보건소 내부 운동사
 - 접수방법 : 보육포털사이트, 전화, 공문, 홈페이지 홍보 이메일을 통한신청서 접수

○ 방법

- ▶ 사전·후 체력검사 신체계측 및 체력검사 실시
- ▶ 생활체육회 강사, 보건소 운동사 강사 배치 (주1회 / 16주 강사지원)
- ▶ 미취학 어린이에게 맞는 SPARK 운동기구 지원
- ▶ 연4회 보육교사 역량강화교육 실시 및 우수 교사 서울시 수료증 수여
- ▶ 자조적 주2회 이상 신체활동 수업 유도 및 월1회 월별 일지 제출
- ▶ 연2회 사업설명회 실시 및 어린이 맞춤형 프로그램 개발 및 배포
- 연계 : 성북구 생활체육회 (강사 지원 및 역량강화교육 등)

○ 프로그램 별 세부내용

- ▶ 2016년 미취학어린이신체활동 참여 어린이집 모집
 - 2016년 1월 7일 ~ 1월 21일 보육포털사이트, 홈페이지 공고 등을 통해 모집 예정
- ▶ 보육교사 역량강화교육 및 사업설명회 일정

회차	교육장소	교육날짜	교육시간	비고
1	보건소 4층 보건교육실	2월 중순 (미정)	16:00~18:00	사업설명회
2	성북구청 B1 다목적홀	4월 초 (미정)	14:00~18:00	역량강화교육
3	성북구청 B1 다목적홀	6월 말 (미정)	14:00~18:00	역량강화교육
4	보건소 4층 보건교육실	8월 초 (미정)	16:00~18:00	사업설명회
5	성북구청 B1 다목적홀	9월 초 (미정)	14:00~18:00	역량강화교육
6	성북구청 B1 다목적홀	11월 초 (미정)	14:00~18:00	역량강화교육

▶ 16주 신체활동 프로그램

NO	주 제	세 부 내 용
1	체력측정 (사전)	▶ 신장, 체중 ▶ 근력, 근지구력, 유연성, 민첩성, 순발력 등 측정
2	원마커, 슝털공	▶ 원마커를 이용한 한발 뛰기, 두발 모아 뛰기 ▶ 점핑, 홉핑, 겔로핑, 왕복달리기 → 신체부위와 공간을 인지하고 민첩성과 순발력, 근지구력을 기른다.
3	원마커	▶ 원마커를 이용한 우리 집 놀이 ▶ 원마커를 이용한 가위바위보 놀이, 왕복달리기, 점프달리기 → 4가지 이동운동 기술을 익히고, 빠르게 빈집을 찾아가는 민첩성과 집중력을 기른다.

4	점보스택스	▶달려가서 점보스택스 쌓기, 내리기 → 민첩성과 순발력, 집중력을 기른다. 대근육활동을 강화한다
5	짐래더 (4방향사다리)	▶두발 모아뛰기, 한발뛰기, 교차달리기, 기차놀이, 등 → 신체부위와 공간을 인지하고 민첩성과 순발력, 근지구력을 기른다.
6	스카프	▶스카프 집기, 스카프 던지고 받기, 꼬리잡기 → 눈과 손의 협응 능력을 기르며, 소근육 발달을 기른다. 목표지점에 던지는 거리에 따라 힘을 조절할 수 있는 신체 조절력을 기른다.
7	고무링	▶고무링 던지기, 밟고서기, 머리에 놓고 균형잡기 → 평형성, 협동성, 정확성 등을 기르고 집중력을 강화한다.
8	반구 균형잡기	▶반구 징검다리 건너기, 반구 위에 외발서기, 반구사이로 걷기 → 균형성, 평형성을 강화하고 대근육 움직임의 이동을 촉진, 발근육을 강화한다
9	오뚜기허들	▶허들 한발넘기, 두발모아달리기, 달리기 → 신체부위와 공간을 인지하고 민첩성과 순발력, 근지구력을 기른다.

■ **『도담도담 운동교실』** 돌봄교실 어린이 신체활동 프로그램

- 기간 : 2016. 1. ~ 12. (상·하반기 주1회 총 24주)
- 대상 : 관내 초등학교 14개교 돌봄교실 어린이 약 300명
- 장소 : 초등학교 체육관, 운동장 등
- 접수방법 : 1월 7일~21일 공문시행 이후 이메일 접수
- 강사 : 음악줄넘기 전문 외부강사
- 방법
 - ▶ 사전·후 비만도 측정(신장, 몸무게)
 - ▶ 사전후 체력검사 : 제자리멀리뛰기, 좌전굴, 한발 버티기, 5m왕복 달리기
 - ▶ 바른 성장 및 심폐지구력 강화를 위한 음악줄넘기 프로그램 실시
 - ▶ 음악줄넘기용 줄넘기 지급 및 방학특강 비만교육 실시
- 프로그램 별 세부내용
 - ▶ 24주 줄넘기 프로그램 (2회- 사전·후 비만도, 체력검사)

NO	수업 내용
1회차	1. 스트레칭 및 양발모아뛰기로 몸풀기 2. 기본 줄넘기 동작 용어 익히기 및 연습

2회차	1. 스트레칭 및 양발모아뛰기로 몸풀기 2. 다양한 동작을 1도약과 2도약 박자에 연습
3회차	1. 스트레칭 및 양발모아뛰기로 몸풀기 2. 단체 긴 줄넘기를 통한 팀워크 기르기 3. 팀별 줄넘기를 통한 순환식 게임 및 정리
4회차	1. 스트레칭 및 양발모아뛰기로 몸풀기 2. 오래 뛰기를 통한 체력 증진 활동 3. 간단한 흥미유발 게임
5회차	1. 스트레칭 및 양발모아뛰기로 몸풀기 2. 기본 돌리기 동작 익히기 3. 기본 상체, 손목 팔 쓰는 방법 익히기
6회차	1. 스트레칭 및 양발모아뛰기로 몸풀기 2. 간단한 동작으로 구성된 음악줄넘기 배우기
7회차	1. 스트레칭 및 양발모아뛰기로 몸풀기 2. 짝궁 줄넘기를 통해 친구와 호흡 맞추기
8회차	1. 스트레칭 및 양발모아뛰기로 몸풀기 2. 복잡한 동작으로 구성된 음악줄넘기 배우기
9회차	1. 스트레칭 및 양발모아뛰기로 몸풀기 2. 창작활동
10회차	1. 스트레칭 및 양발모아뛰기로 몸풀기 2. 개별 줄넘기 복습, 짝궁 줄넘기 복습 4. 간단한 흥미유발 게임 및 스트레칭

■ **『뛰노는 건강교실』** 취약계층 어린이 신체활동 프로그램

- 기간 : 2016. 1. ~ 12. (상·하반기 주1회 총 24주)
- 대상 : 관내 지역아동센터 및 복지관, 방과후 교실 10개소
- 장소 : 센터 및 복지관 강당, 근처 공원 및 학교 운동장
- 강사 : 외부전문운동강사 및 성북구 생활체육회 협조, 체육학과 대학생 동아리
- 접수방법 : 홈페이지 및 전화 홍보 후 이메일 접수
- 방법
 - ▶ 사전·후 체력측정 및 비만도 스크리닝(신장, 체중, 악력, 좌전굴)
 - ▶ 뉴스포츠 교구 지원 및 전문강사 지원
 - ▶ 사후 만족도 조사 및 모니터링, 평가
- 연계 : 데상트 스포츠재단 후원 예정
- 프로그램 별 세부내용 (프로그램은 기관규모 등에 따라 변경 될 수 있음)

회차	주제	준비물
1	사전 신체계측 및 체력검사	간편한복장
2	점보 스택스 빨리 쌓고 내리기	점보스택스

3	점보 스택스 농구	점보스텍스
4	강강주머니로 뛰어서 고깔 돌아오기	강강주머니
5	단체 긴줄넘기 운동	긴줄넘기
6	강강주머니와 스카프 이용한 실내운동	스카프, 강강
7	PG볼과 원마커를 활용한 운동	PG볼
8	PG볼과 원마커를 활용한 운동	PG볼
9	점핑밴드 이용방법 배우기	점핑밴드
10	점핑밴드 활용동작 배우기	점핑밴드
11	음악에 맞춰 점핑밴드 운동하기	점핑밴드, 음악
12	사후 신체계측 및 체력검사	간편한복장

■ **『즐거운 방학! 체험 스포츠』** 취약계층 어린이 방학특강 프로그램

- 기간 : 2016. 2. ~ 12.
- 대상 : 어린이 프로그램 참여자 중 취약계층(돌봄, 지역아동센터)
- 방법 : 데상트 스포츠재단과 연계하여 체험 스포츠 실시
- 강사 : 체험 스포츠별 전문강사
- 프로그램 내용
 - ▶ 더운 여름 스케이트 체험 (고대 안암 아이스링크)
 - ▶ 풋살 배워보기 (데상트 스포츠재단 - 희망자 우선순위)
 - ▶ 뉴에이지 컬링 체험 (겨울스포츠 실내에서 즐겨보기)

■ **『청소년 스포츠클럽』** 프로그램

- 기간 : 2016. 2. ~ 12.
- 대상 : 관내 중학교 5개교
- 장소 : 체육관, 특별활동 교실 등
- 방법 : 학교 동아리 및 특별활동과 연계하여 스포츠 프로그램 제공
- 강사 : 장애인 전문 외부강사
- 프로그램 내용
 - ▶ 댄스와 치어리딩을 한번에~! 댄스 치어리딩 배워보기

■ **『함께해서 행복한』** 장애인신체활동 프로그램

- 기간 : 2016. 2. ~ 12.
- 대상 : 성북시각장애인복지관 및 성북장애인복지관 장애인 약 100명
- 장소 : 복지관 내 활동실 및 강당

- 방법 : 복지관과 연계하여 신체활동 교구 지원 및 강사 지원
- 강사 : 장애인 전문 외부강사

○ 프로그램 내용

- ▶ 청소년 지적장애인을 운동발달을 위한 “한동작 두동작 성장교실”
- ▶ 성인 시각장애인을 위한 “귀로 듣고 마음으로 움직이는 운동교실”
- ▶ 노인 시각장애인들을 “손잡고 함께 걷기 운동교실”
- ▶ 장애 어린이 신체발달을 위한 “도담도담 발달교실”
- ▶ 노인 어르신 장애인들을 위한 “생활속 요가교실”

■ **『에너지 올리고! 스트레스 내리고!』** 찾아가는 신체활동 프로그램

- 기간 : 2016 3 ~ 12 개소당 총약30회씩 지원(주2회 - 1회 보건소지원 1회 자조적운영)
- 대상
 - ▶ 관내 아파트 4개소 (하월곡루나벨리, 동아에코빌, 정릉풍림아이원, 길음뉴타운 등)
 - ▶ 한유총회와 함께하는 유방암 이겨내기 운동 (고대병원협력)
- 장소 : 아파트 내 주민시설, 고려대학교 안암병원
- 접수방법 : 홈페이지, 성북소리 등 홍보 후 개별 전화접수
- 강사 : 외부 전문강사
- 프로그램 별 세부내용
 - ▶ 사전·후 비만도 스크리닝 및 사후 만족도 평가
 - ▶ 실내 근력운동 및 요가, 필라테스 교육
 - ▶ 주1회 자조적 운영을 통해 건강생활습관형성 및 신체활동량 증진

■ **『건강부메랑, 신바람 9988 어르신사랑방』** 어르신 신체활동 프로그램

- 기간 : 2016. 1. ~ 12.
- 대상 : 관내 65세 이상 어르신
- 장소 : 보건소 9층 sb문화홀, 관내 어르신 사랑방 5개소, 복지관 2개
- 접수방법 : 성북소리, 홈페이지, 전화 등 홍보 후 전화접수
- 방법
 - ▶ 사전·후 노인체력테스트(SFT), 만족도 조사
 - ▶ 전문 운동사 및 재능기부자, 신체활동 리더를 통한 신체활동 교육

어르신 신체활동 프로그램										
토요 프로그램										
환경조성 및 캠페인										
사업모니터링 및 평가										
사업 결과보고										

VIII 사업평가

■ 평가목적 : 신체활동 늘리기사업 계획 및 수행여부와 사업의 목적달성도 및 효과를 평가한 후 문제점 및 개선방안을 제시하여 향후 사업계획에 반영하기 위함

■ 평가내용

평가 단계	평가지표	평가요소		평가세부항목	평가결과
구조 (20)	사업수행을 위한 자원 확보 (20)	사업인력 확보	5	1) 전담인력 충분확보 5 2) 전담인력 부분확보 3 3) 전담인력 미확보 0	
		자문가 집단 구성	5	1) 구성 5 2) 미구성 0	
		필요예산 확보	5	1) 사업예산 100% 확보 5 2) 사업예산 80~99% 확보 3 3) 사업예산 80%미만 확보 1	
		사업 전 기초조사 실시 유무	5	1) 조사 실시 5 2) 조사 미실시 1	
과정 (30)	사업계획 적절성 (20)	1) 지역사회 기초자료 근거 2) 현실성 있는 목적/목표수립 3) 목표의 수치화	10	1) 3가지 요소모두 포함 10 2) 2가지 요소 포함 5 3) 1가지 이하 포함 0	
		사업계획에 의한 수행상태	10	1) 계획에 따른 진도 10 2) 90% 이상 7 3) 80% 이상 5	
	연계 및 홍보의 적절성 (10)	연계부서 활용도	5	1) 90% 이상 활용 10 2) 70% 이상 활용 7 3) 70% 미만 활용 3	
	사업수행 시 홍보	5	1) 10회 이상 10 2) 6회 이상 7 3) 6회 미만 3		
결과 (50)	목표달성여부 (50)	미취학어린이신체활동프로그램	14	1) 500명 이상 14 2) 300명 이상 10 3) 200명 미만 6	
		도담도담 운동교실	7	1) 10개교 이상 7 2) 7개교 이상 5 3) 5개교 이상 3	
		지역아동센터,복지관 프로그램	5	1) 7개소 이상 5 2) 5개소 이상 3 3) 3개소 이상 1	
		찾아가는 운동프로그램	5	1) 3개소 이상 5	

			2) 2개소 이상	3	
	엄마와 아이 프로그램	7	1) 목표량의 90% 이상 2) 목표량의 80% 이상 3) 목표량의 80% 미만	7 5 3	
	어르신 운동프로그램	7	1) 1,500명 이상 2) 1,200명 이상 3) 1,200명 미만	7 5 3	
	신체활동사업 홍보 횟수	5	1) 10회 이상 2) 8회 이상 3) 8회 미만	5 3 1	
합 계				100	

IX 기대효과

- 생애주기별 신체활동 프로그램 운영에 따른 연령별 운동 극대화
- 중등도 이상 운동실천율 증가 및 신체활동량 증가
- 청소년 신체활동 증진 및 영유아 신체활동 프로그램을 통해 신체활동 부족 연령대 운동환경조성
- 장애인, 어르신 신체활동 프로그램 운영에 따른 의료비 절감 및 건강 생활실천 습관 개선 효과

X 행정사항

- 성북구 생활체육회 : 미취학 어린이 신체활동 프로그램 운영
- 유관기관 : 생애주기별 신체활동 프로그램
- 협조부서 : 여성가족과, 교육청소년과 등
- 홍보담당관 : 신체활동 프로그램 홍보, 모집 등 홍보. 끝.