

문서번호	보건행정과-5642	주무관	건강생활팀장	보건행정과장	보건소장		
결재일자	2016.5.3.	김희정	신동호	이경수	05/03 이희영		
공개여부	대시민공개	협 조					
방침번호							
		주무관	성위경				

주민참여 활성화와 운동수준 향상을 위한 건강소모임 운영 변경 계획

건강소모임이 유지·발전할 수 있는 방안으로 주민의 의견을 반영하여 소모임 운영의 일부를 변경하고 전문강사를 활용한 소모임을 시범 운영하여 사전·사후 신체변화를 비교평가해 참여자의 만족도를 높이고자 함

1. 건강소모임 운영 현황

1) 건강소모임 운동종목에 따른 분류(총8종)

- 어르신건강체조 : 2종(건강백세운동교실, 다함께차차차)
- 요가교실 : 5종(아침을 열어주는 요가, 건사모, 다문화요가, 건강마루, 요통예방)
- 필라테스 : 1종(운동프렌즈)
 - 5개의 소모임에서 요가교실이 운영되고 있는 만큼 주민의 선호도가 높은 운동종목으로 요가교실 소모임 일부를 전문성 있는 요가교실로 개선하여 주민의 만족도를 높이고 소모임의 질을 높이는 기회 마련이 요구됨

2) 건강소모임 운영 평가 결과에 따른 소모임 운영 변경 계획

- 건강소모임 자체평가 및 운영회의 실시
(보건행정과-5403(2016.04.27)호와 관련, 건강소모임 자체평가 및 운영회의 결과보고서)
- 건강소모임 참여자 의견수렴(2016.4.27)
- 건강소모임 운영 변경 계획(안) 마련
 - 출석률이 높고 지속가능성이 있는 소모임 유지 및 지원
 - 출석률이 낮은 소모임 통합
 - 전문강사를 활용한 소모임 운동수준 업그레이드

2. 건강소모임 운영 변경 계획

1) 출석률이 높고 지속가능성 있는 건강소모임 유지 및 지원

- 건강백세운동교실, 다함께차차차, 아침을 열어주는 요가교실, 건사모

2) 출석률이 낮은 건강소모임 통합

- 주2회 운영으로 운동의 연속성을 높이고 원주민과 이주민이 함께할 수 있는 소모임 운영으로 2개 소모임 통합
 - : 다문화 요가교실, 요통예방 요가교실
- 운동시간을 동일하게 변경하여 주2회 운영 유지
 - : 운동프렌즈

3) 건강소모임 운동수준 업그레이드

- 전문 요가강사를 활용하여 사전·사후평가를 통해 운동효과를 높임
 - : 건강마루 요가교실

주민참여 활성화와 운동수준 향상을 위한 건강소모임 운영 변경 계획



광진구보건소

(보건행정과)

· 자양건강센터 건강소모임 운영 계획 ·

	월	화	수	목	비 고
08:00~09:00		아침을 열어주는 요가교실		아침을 열어주는 요가교실	유 지
09:00~10:00		운동프렌즈		운동프렌즈	변 경
10:00~11:00		건사모		건사모	유 지
11:00~12:00		다문화 요가교실 +요통예방 요가교실		다문화 요가교실 +요통예방 요가교실	변 경
13:20~14:20		다함께 차차차			유 지
13:40~14:40	건강백세 운동교실			건강백세 운동교실	유 지
14:30~15:30			건강마루 요가교실		변 경

3. 자양건강센터 건강소모임 운영 변경에 따른 세부 추진 계획

1) 전문강사를 활용한 운동수준 향상 건강소모임 시범 운영

- 추진방향
 - 기존 요가교실에서 전문 요가강사를 활용하여 운동효과를 업그레이드
 - 운동 사전·사후 건강측정 비교 및 설문평가 실시로 프로그램의 긍정적 효과를 확인하고자 함
- 일 시 : 2016. 5. 4(수)~ (매주 수요일, 14:30~15:30)
 - ※ 기존 '건강마루 요가교실' 변경하여 운영
- 교육일정 : 2016.5월 ~ 10월(6개월과정)
- 강 사 : 전문 요가강사(요가지도자 1급 소지자)
- 대 상 : 기존 '건강마루 요가교실' 참여자 및 소모임 대기자 등(12명 내외)
- 내 용
 - 면역력을 높이는 테라피 요가
(기초체력을 강화하는 아사나의 반복으로 향상성과 면역력을 높임)
 - 운동 사전·사후 평가(안) 실시

평가 내용		사전·사후 측정 내용
1	체력측정	외발서기(회/1분)
		앉아윗몸앞으로굽히고(cm)
		윗몸일으키기(회/30초)
체지방량		체성분분석을 통한 체지방량 측정
2	설문평가	팔약근 운동효과
		노안개선 여부 파악(글씨크기에 따른 선명정도 설문조사)
		글자카드(10개)로 기억력 테스트 비교
우울증		심리·정신 상태 파악(주제에 따른 사전·사후 그림 그리기)

※ 평가관련 자문 : 경희대학교 요가지도자과정 정선영교수, 홍익대학교 미술심리과정팀

- 자조모임 결성을 통한 지속적 건강관리 유도
 - : 수업 외 자체운영 자조모임을 결성하여 운동효과가 향상될 수 있도록 지원
- 감사료 : 1회/80,000원(서울시 인재개발원 감사료 지급기준 일반3급 적용).
끝.