

문서번호	보건지소-2650
결재일자	2016.5.4.
공개여부	대시민공개

주무관	보건사업담당	보건지소장	보건소장		
임전영	조흥숙	김원숙	05/04 代 정유섭		
협 조	<p style="text-align: right;">보건지소 행정담당 김춘욱</p>				

“ 수명 연장을 위한 약이 되는 건강밥상 ”
「밥상이 의사다」 영양프로젝트

2016. 5. 4

**성북구보건소
보건지소**

www.seongbuk.go.kr

순서

I. 추진 근거	1
II. 추진 배경	1
III. 추진 개요	4
○기간 및 대상자	4
○방법	4
○내용	4
IV. 기대 효과 및 목표	6
○기대 효과	6
○목표	6
V. 평가 계획	7
VI. 추진 일정	8

“ 수명 연장을 위한 약이 되는 건강밥상 ”

「밥상이 의사다」 영양프로젝트

삼뇌혈관 질환의 합병증을 예방하고 지속적인 관리와 개선을 향상을 위해 영양상담 및 교육을 실시하여 건강한 생활을 영위할 수 있도록 유도하고, 나아가 자가식생활 관리 능력(self-efficacy) 향상에 기여하고자 함.

I 추진근거

- 보건지소 - 2340호(100세 시대 마을건강프로젝트 사업계획)
- 국민건강증진법 제 12조, 제15조, 제19조, 시행규칙 9조
- 국민영양관리법 제10조, 11조, 시행령 제2조, 시행규칙 5조
- 지역보건법 제9조 1항 (보건소의 업무)

II 추진배경

1. 성북구 인구현황(2015.12.31)

(단위 : 명)

구분	남	여	전체
전 연령	224,980	234,295	459,275
30세 이상	147,245	158,112	305,357
65세 이상	27,258	35,874	63,132
장애인	10,441	7,751	18,192

(※ 자료출처: 2015 지역사회건강통계 자료)

- ▶ 2015년 총인구는 459,275명이고, 30세 이상 인구는 전체인구의 66.4%을 차지
- ▶ 고령인구는 성북구 총인구 13.7%로 서울시 12.0%보다 높으며 고령사회 진입 추세를 보임
 - ※ 65세 이상 인구 25개 자치구 중 17위 (자료출처: 서울통계)
- ▶ 중장년층 및 노인인구 증가로 주민의 요구도와 지역현황을 반영한 영양관리 필요

2. 주요 건강관련 지표

구분		2014	
		성북구	서울시
고혈압	평생 의사진단 경험률(≥30)	18.2	20.0
	약물치료율(≥30)	91.1	86.0
	관리교육 이수율(≥30)	9.7	29.3
당뇨병	평생 의사진단 경험률(≥30)	7.9	7.9
	약물치료율(≥30)	92.4	84.7
	관리교육 이수율(≥30)	29.6	43.6

(※ 자료출처: 2014 지역사회건강통계 자료)

- ▶ 고혈압 평생 의사진단 경험률은 서울시에 비해 낮고, 당뇨 평생 의사진단 경험률은 서울시와 동일함
- ▶ 고혈압·당뇨 약물치료율은 서울시에 비해 높으며, 관리교육 이수율은 낮음

3. 양호한 주간적 건강수준 인지율

세부지표	2013		2014	
	성북구	서울시	성북구	서울시
양호한 주간적 건강수준 인지율	47.5 %	45.9 %	46.8 %	46.1 %

(※자료출처 : 서울시, 성북구 지역사회 건강조사, 2013 2014)

- ▶ 양호한 주관적 건강수준 인지율은 전년 대비 0.7% 감소하였으며 서울시와 큰 차이가 없음
- ▶ 성북구 구민의 올바른 식생활 교육으로 인한 영양관리체계 구축이 필요함

4. 저염 선호율

세부지표	2013		2014	
	성북구	서울시	성북구	서울시
저염 선호율	12.8 %	14.2 %	13.3 %	14.5 %

(※자료출처 : 서울시, 성북구 지역사회 건강조사, 2013 2014)

- ▶ 성북구 저염 선호율은 전년 대비 0.5% 상승하였지만 서울시 14.5%에 비해 1.2% 낮음
- ▶ 성북구 구민의 나트륨 관련 인식개선 및 환경조성이 필요함

5. 나트륨 섭취량 및 고혈압·당뇨 유병률

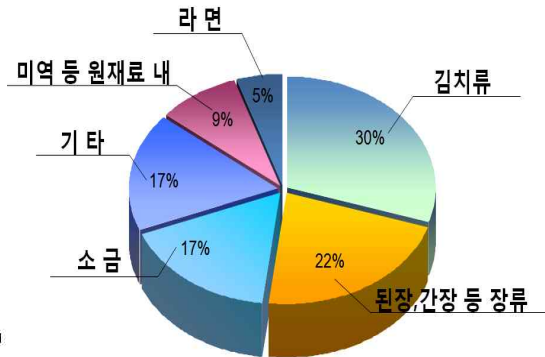
나트륨 섭취량

- ▶ WHO 및 우리나라 최대 섭취 권장량 >2,000mg
- ▶ 우리나라 1인 하루 나트륨 섭취량 >3,890mg (2014년 기준)

나트륨 섭취량
권장량의 2배!



● 세계보건기구(WHO)권장량 ● 2014년 한국인평균 나트륨섭취량(보건복지부)



우리나라 1인 하루 나트륨 섭취량

구분	2011년	2012년	2013년	2014년
나트륨 섭취량	4,831mg	4,583mg	4,027mg	3,890mg

(※ 자료출처: 2014 국민건강 영양조사 자료, 보건복지부)

고혈압·당뇨 유병률

2014 국민건강통계 연령별 고혈압 유병률

[출처: 보건복지부, 질병관리본부]



심혈관질환



[출처: 질병관리본부 2011]

만성질환 주요지표 추이 (만 30세 이상)

구분	2011년	2012년	2013년	2014년
고혈압 유병률	28.5 %	29.0 %	27.3 %	25.5 %
당뇨병 유병률	9.8 %	9.0 %	11.0 %	10.2 %

(※ 자료출처: 2014 국민건강 영양조사 자료, 질병관리본부)

- ▶ 우리나라 1인당 평균 나트륨 섭취량은 3,890mg으로 전년 대비 섭취량은 감소하였으나 세계보건기구(WHO) 권고량인 2,000mg의 2배가량을 섭취하고 있음

- ▶ 고혈압 유병률은 전년 대비 1.8% 감소하였음
- ▶ 나트륨 섭취량 감소와 함께 고혈압 유병률도 비례적으로 감소
- ▶ 나트륨 1,100mg 감소 → 고혈압 유병률 5% 감소
- ▶ 1일 소금 섭취 4.6g → 고혈압 30% 예방, 고혈압 약보다 2배 효과

Ⅲ

추진개요

○ 기 간 : 2016. 05. 13 ~ 2016. 10. 28 (총11회)

○ 장 소 : 성북구 동선보건지소 2층 회의실

○ 대 상 : 대사증후군센터 직접 방문자, 성북구민

○ 방 법 :

- 대사증후군센터 내소자, 일반 주민 등에 홍보하고 참가신청 접수 후 영양교육 진행
- 나트륨 저감화 실천을 위한 홍보물 배부, 고혈압 식이교육을 실시하여 나트륨 과잉섭취 경각심 고취 및 나트륨 줄이기 생활실천을 유도하고자 함
- 대중매체에서 이슈화된 식재료 및 영양정보를 만성질환과 연계하여 올바른 식품선택 및 건강 식생활 실천을 유도하고자 함

○ 교육 프로그램 내용

차시	교육내용	운영방법
사전 방문	사전 설문조사 및 대사증후군 검진 실시 (개별건강상태 확인, 영양상담)	
1	대사증후군 당뇨 영양교육 및 식이요법	당뇨 식이요법 PPT영양교육, 자가관리를 위한 당뇨식단 작성, GI다이어트 책자 배부 (당 지수), 사전/사후 설문 및 만족도 조사
2	대사증후군 고혈압 영양교육 및 식이요법	고혈압 식이요법 PPT영양교육, 염도계 대여, 저염식단 작성, 저나트륨 건강메뉴 책자 배부, 사전/사후 설문 및 만족도 조사

3	대사증후군 고지혈증 영양교육 및 식이요법	고지질혈증 식이요법 PPT영양교육, 식사구성안을 활용한 나에게 맞는 하루 칼로리 계산법 알기, 채소 리플렛 배부, 사전/사후 설문 및 만족도 조사
4	건강한 식생활 옥수수떡이 사슬	건강식생활 실천방법 PPT이론교육, 건강한 지방섭취, 파이토케미컬 리플렛 배부, 사전/사후 설문 및 만족도 조사
5	건강한 식생활 가짜로 얼룩진 부엌의 맛	건강식생활 실천방법 PPT이론교육, 저염간장 및 저염된장 레시피 유인물 배부, 사전/사후 설문 및 만족도 조사
6	건강한 식생활 병을 부르기도 몸을 살리기도 하는 미각력	건강식생활 실천방법 PPT이론교육, 나의 미각유형 알기, '미각단련'밥상 레시피 배부, 사전/사후 설문 및 만족도 조사
7	건강한 식생활 건강반찬 보고서	건강식생활 실천방법 PPT이론교육, 약이되는 1식3찬 건강밥상 리플렛 배부, 사전/사후 설문 및 만족도 조사
8	건강한 식생활 음식궁합 (=푸드페어링)	건강식생활 실천방법 PPT이론교육, 만성질환별 맞춤 음식궁합 유인물 배부, 사전/사후 설문 및 만족도 조사
9	건강한 식생활 놀라운 속임수 식품첨가물	건강식생활 실천방법 PPT이론교육, 식품영양성분표 보는법 알기, 건강한 간식 유인물 배부, 사전/사후 설문 및 만족도 조사
10	건강한 식생활 건강음료의 불편한 진실	건강식생활 실천방법 PPT이론교육, 나의 음료 식음 습관 점검표 작성, '건강한 단맛 밥상 레시피 배부, 사전/사후 설문 및 만족도 조사
11	건강한 식생활 운명을 바꾸는 건강한 식생활	건강식생활 실천방법 PPT이론교육, 국민 공통 식생활 지침 알기, 식사일기장 배부, 사전/사후 설문 및 만족도 조사
중간 관리	개인상담(대면)2회, SMS 건강문자제공 12회	

- 소요예산 : 3,400천원
- 예산과목 : 보건지소, 보건의료서비스 제공, 주민건강관리능력 향상, 일반운영비, 행사운영비, 100세시대 마을 건강프로젝트
- 인 력 : 내부인력 - 보건지소 영양사1명, 간호사1명
외부인력 - 전문강사 2명
- 평 가 : 과정평가로 교육 후 만족도 조사

IV 기대 효과 및 목표

○ 기대 효과 :

- 심뇌혈관질환의 선행질환인 고혈압 · 고지질혈증 · 당뇨 등 관리를 위한 식이요법을 알고 자가관리 능력 향상
- 올바른 영양교육 및 식생활 환경 조성을 통해 건강식생활 실천을 향상
→ 대사증후군 심혈관질환 예방
- 만성질환에 대한 인지도 및 태도를 변화시켜 지역주민의 건강수명 연장을 도모

○ 목표

구 분	지 표 명	목 표 치
투입목표	· 영양 및 전문인력	2명 이상
	· 예산	150 이상
	· 교육도구 제작	2종 이상
	· 영양 프로그램 개발	3종 이상
과정목표	· 교육대상 참석율	70% 이상
	· 대상자 참여지속율	60% 이상
	· 만족도(전 문항 평균점수)	70% 이상
결과목표	· 식생활실천지침 실천 향상율	사전대비 3% 증가
	· 식생활실천지침 인식율 및 식태도	사전대비 5% 증가

V

평 가 계 획

○ 평가목적

- 사업 운영의 목표달성도, 효과성 및 효율성 평가
- 사업계획에 따른 진행 여부 확인
- 중간평가 후 문제점 점검하고 수정 및 보완
- 총괄평가결과를 통해 문제점을 수정 및 보완하여 내년도 사업계획에 반영

○ 평가방법

- 평가 시기 : 프로그램 종료 후 (2016.12)
- 사업에 대하여 성공요인, 부진요인, 개선 방향 등 토의
- 담당자 및 관계자 평가회의
- 「밥상이 의사다」 프로젝트 참여자 대상 사전/사후 설문평가, 참여자 만족도

○ 평가 지표

구 분	지 표 명	목 표 치	배 점
투입목표 (20점)	· 영양 및 전문 인력	2명 이상	달성 5점 / 미달성0점
	· 예산	200 이상	달성 5점 / 미달성0점
	· 교육도구 제작	2종 이상	달성 5점 / 미달성0점
	· 영양프로그램 개발	3종 이상	달성 5점 / 미달성0점
과정목표 (40점)	· 교육대상 참석율	70% 이상	달성 10점 / 미달성0점
	· 대상자 참여지속율	70% 이상	달성 10점 / 미달성0점
	· 만족도(전 문항 평균점수)	70% 이상	달성 20점 / 미달성0점
결과목표 (40점)	· 식생활실천지침 실천 향상율	사전대비 3% 증가	달성 20점 / 미달성0점
	· 식생활실천지침 인식율 및 식태도	사전대비 5% 증가	달성 20점 / 미달성0점
합 계			100점

VI

추진 일정

구분	사업명	사업 일정							
		5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
사전설문 및 검진	사전 설문 조사 및 대사증후군 검진 실시 개인영양상담 (대면 2회)	■	■	■	■	■	■	■	■
SMS제공	SMS 및 자료제공 12회	■	■	■	■	■	■	■	■
대사증후군 영양교육	당뇨병 영양교육 및 식이요법	■							
	고혈압 영양교육 및 식이요법	■							
	고지혈증 영양교육 및 식이요법	■							
건강한 식생활 영양교육 I	옥수수떡이 사슬		■						
	가짜로 얼룩진 부엌의 맛		■						
	병을 부르기도 몸을 살리기도 하는 미각력		■						
	건강반찬 보고서		■						
건강한 식생활 영양교육 II	음식궁합 (=푸드페어링)						■		
	놀라운 속임수 식품첨가물						■		
	건강음료의 불편한 진실						■		
	운명을 바꾸는 건강한 식생활						■		
종합평가	사전*사후 설문평가, 참여자 만족도								■

※ 붙임

1. 5월 교육 안내장
2. 6월 교육 안내장
3. 10월 교육 안내장
4. 평가용 사전/사후 설문지, 만족도 조사 설문지 끝.