



문서번호	질병예방과-7700
결재일자	2016.5.26.
공개여부	대시민공개
방침번호	

주무관	방문보건팀장	질병예방과장	보건소장	
홍유영	임희순	고향숙	05/26 김경희	
협조	검진팀장	정주훈		
	진료지원팀장	오현옥		
	건강생활팀장	진정희		
	생명건강팀장	김연화		

2016년
허약어르신 건강관리 사업 추진 계획

성동구보건소

사 전 검 토 사 항

∴ 해당사항에 표시하시기 바랍니다.

항 목	검 토 여 부
사 업 구 분	신규사업 <input checked="" type="checkbox"/> 공약(약속)사업 <input type="checkbox"/> 계속사업 <input type="checkbox"/> 인센티브/공모사업 <input type="checkbox"/>
소 통 분 야 고 려 사 항	<ul style="list-style-type: none"> ● 구 민 : 유 <input checked="" type="checkbox"/> () 무 <input type="checkbox"/> ● 전 문 가 : 유 <input checked="" type="checkbox"/> () 무 <input type="checkbox"/> ● 이해당사자 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input type="checkbox"/>
여 성 친 화 도 시	성 평 등 <input checked="" type="checkbox"/> 안 전·편 의 <input checked="" type="checkbox"/> 가 족·공 동 체 회 복 <input type="checkbox"/> 여 성 참 여 <input checked="" type="checkbox"/>
기 타 고 려 사 항	일 자 리 <input type="checkbox"/> 환 경 영 향 <input type="checkbox"/> 안 전 <input checked="" type="checkbox"/> 유 지 비 용 <input type="checkbox"/> 바 른 공 공 언 어 <input type="checkbox"/> 성 인 지 <input type="checkbox"/> 취 약 계 층 <input checked="" type="checkbox"/> 장 애 인 <input type="checkbox"/> 디 자 인 <input type="checkbox"/> 갈 등 발 생 요 인 <input type="checkbox"/>
타 자원 활용	<ul style="list-style-type: none"> ● 중 앙 부 처 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/> ● 서 울 시 : 유 <input checked="" type="checkbox"/> () 무 <input type="checkbox"/> ● 기 업 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/> ● 민 간 단 체 : 유 <input type="checkbox"/> () 무 <input checked="" type="checkbox"/>
언 론 홍 보 계 획	기 획 보 도 <input type="checkbox"/> 보 도 자 료 <input type="checkbox"/> S D T V <input type="checkbox"/> 성 동 뉴 스 레 터 <input type="checkbox"/> 성 동 구 소 식 지 <input type="checkbox"/> 기 고 문 <input type="checkbox"/> 전 자 행 정 서 비 스 <input type="checkbox"/> S N S <input type="checkbox"/> 기 타 (리 플릿 등) <input type="checkbox"/> 없 음 <input checked="" type="checkbox"/>

● 홍 보 제 목 :

● 중점 홍보사항

-
-

※ 우리 구만의 차별화된 사업내역과 중점 부각하여 홍보할 사항을 중심으로 '홍보제목'을 선정하여 간결하게 기재하시기 바랍니다.

허약어르신 건강관리 사업 추진 계획

관내 허약어르신을 대상으로 운동 및 영양관리, 만성질환 예방 등을 통해 기능감퇴를 예방하고 기능 강화를 통해 건강한 노년기를 영위하기 위함.

I 추진 배경

□ 필요성

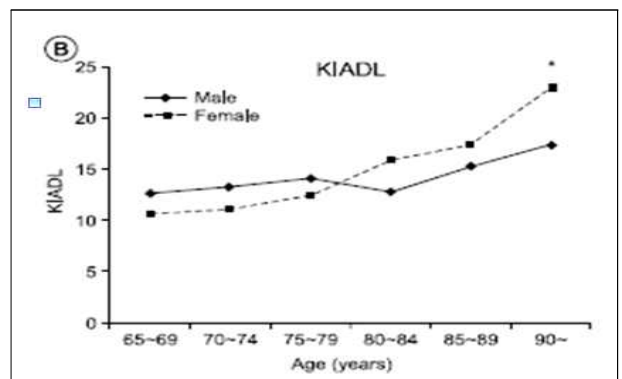
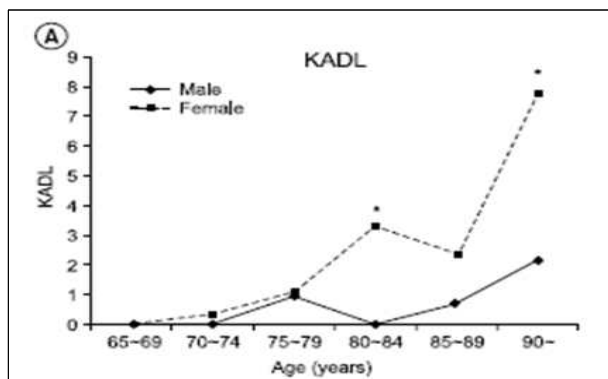
- 65세 이상 노인의 7%, 80세 이상 노인의 20%에서 허약상태를 나타냄.
- 허약상태가 노인의 기능저하, 장기요양시설 입소율, 질병 이환률, 사망률과 높은 상관관계를 보임.
- 노인이 장기 요양 상태에 빠지는 것을 방지하기 위해 허약노인을 조기에 발견하고 포괄적 관리가 필요

□ 허약노인 현황

- 허약노인은 신체기능, 영양상태, 낙상위험 등 거의 모든 건강지표에 대해 열악하며, 72개월 후 사망률이 일반 노인에 비해 6배가 높음.¹⁾
- 일상생활 수행에 도움이 필요한 생활기능 장애 노인 7.2%
 - 75세부터 일상생활 장애(KADL, KIDAL) 기율기 증가

<그림 2. 연령별 일상생활능력 장애 점수>

※ 출처 : 대한재활의학회지(2007)



1) CHS(Cardiovascular Heart Study) 코호트 연구. Fried LP, 2001년

○ 성동구 동별 허약노인 현황

연번	동 별	구분		
		4~8점(명)	9~12점(명)	0~3점(건강군)
1	왕십리도선동	6		
2	왕십리 2동	12	17	1
3	행당1동	57	10	
4	행당2동	40	7	
5	응봉동	31	5	
6	금호1가동	29	5	
7	금호2,3가동	24		1
8	금호4가동	26	6	
9	옥수동	17	3	1
10	마장동	8		
11	사근동	42	5	
12	송정동	23	2	
13	용답동	29	5	
14	성수1가1동	22	2	
15	성수1가2동	4	3	
16	성수2가1동	14	6	
17	성수2가3동	27	4	
합계		411	80	3

건강군 (0~3점)	허약1군 (4~8점 허약노인)	허약2군 (9~12점 허약노인)
<ul style="list-style-type: none"> 질환은 있으나 자기 관리 능력 있음. 일상 수행 능력 정상 	거동가능 : 보조기구없이 이동	보조기구 이용하여 거동
	구강문제 : 저작불편, 연하운동 불편	구강문제 : 틀니
	인지기능 감소	뚜렷한 인지기능의 변화 - 혼자서 전화 걸지 못함 - 지남력 저하

○ 허약노인의 이해

현재까지는 장애가 발생하지 않았으나 질병 취약성으로 향후 급격한 기능 저하가 예상되는 노인

○ 허약(노쇠)과 노인병 증후군

· 노인병 증후군 : 노인을 몸져 눕게 하는 모든 질병

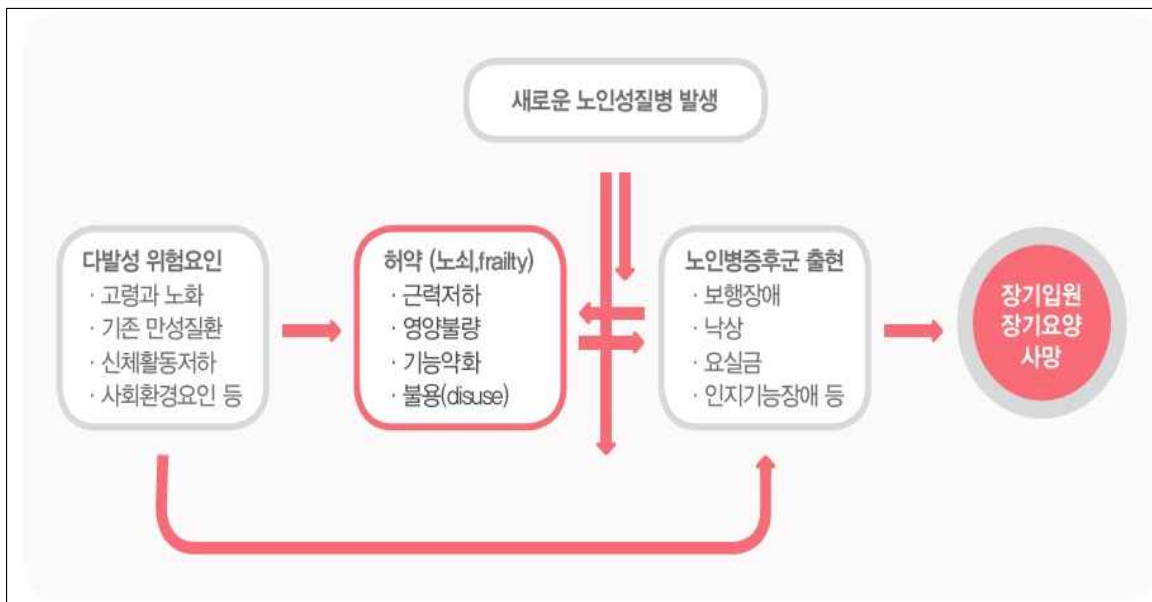
노쇠 노인에게 질병이나 건강악화가 발생한 경우에 나타남

· 노인병 증후군의 특징

- 여러 노인성 질병이 동시에 섞여 있으며, 대부분 완치하기가 어려워 지속적인 관리가 매우 중요
- 노화 현상과 함께 병이 생기기 때문에 증상이 애매해서 진단 어려움
- 병이 생기면 일상생활기능에 문제, 치료 후에도 기능장애 남음

· 노화현상과 노인성 질병의 차이

구 분	노화 현상	노인성 질병
치료가능 여부	치료 불가능	치료가능
발생양상	서서히 나타나고 천천히 진행	갑자기 발생하고 빠르게 진행
대표적 종류	탄력저하, 폐기능 저하, 근육 위축 등	치매, 백내장, 골다공증, 노쇠 등



· 노인병 증후군 자가 증상

	<p>생활기능 일상생활의 생활기능저하 체력이 약해진다.</p>
	<p>넘어짐 최근, 넘어진 경험이 있다 걸음걸이가 느려졌다.</p>
	<p>소변지림 때때로, 무의식중에 오줌을 심다. 화장실 갈때 까지 참을 수 없다.</p>
	<p>영양불량 식욕저하, 식사준비 부실 세끼식사 모두 간단히 한다. 안주도 없이 술마시기</p>
	<p>치매위험 기억력저하, 목적 상실, 약속 잊음, 문제 행동</p>
	<p>발의 이상 평발, 엄지발가락 이상, 굳은 살, 티눈 등</p>
	<p>입안문제 구강안의 상태 는 청결한가? 음식을 씹는 능력은?</p>
	<p>수면지장 매일밤, 잠은 잘 자는가? 아침에 눈을 뜨면 상쾌한가?</p>

II 사업 목표 및 팀구성

□ 사업 목적

허약노인에게 포괄적인 기능강화 프로그램을 제공함으로써 최대한의 기능을 발휘하여 건강한 노년기를 영위하도록 하기 위함.

□ 사업 목표

- ① 기초측정표 점수를 낮춘다
- ② 프로그램 기간 동안 2kg의 체중증가를 달성한다.
- ③ 악력 및 상·하지 근력을 향상시킨다.

□ 세부 목표

구분	목표	근거
기초 측정표 3점 이하	10명	0~3점 정상군, 4~12점 고위험 허약노인
1일 잇솔질 횟수 3회 이상	15명	식후 1회 시행
만성질환 투약률	55% 이상	만성질환약 복용자 중 규칙적 복용자
악력측정(남) 24이상	7명	65~69세: 28.2 70~99세: 21.3
악력측정(여) 14이상	7명	65~69세: 15.4 70~99세: 14.7
노인우울검사 4점 이하	10명	노인우울점수 0~4점 정상군
만족도	90점	대상자 만족도 90점(매우만족)

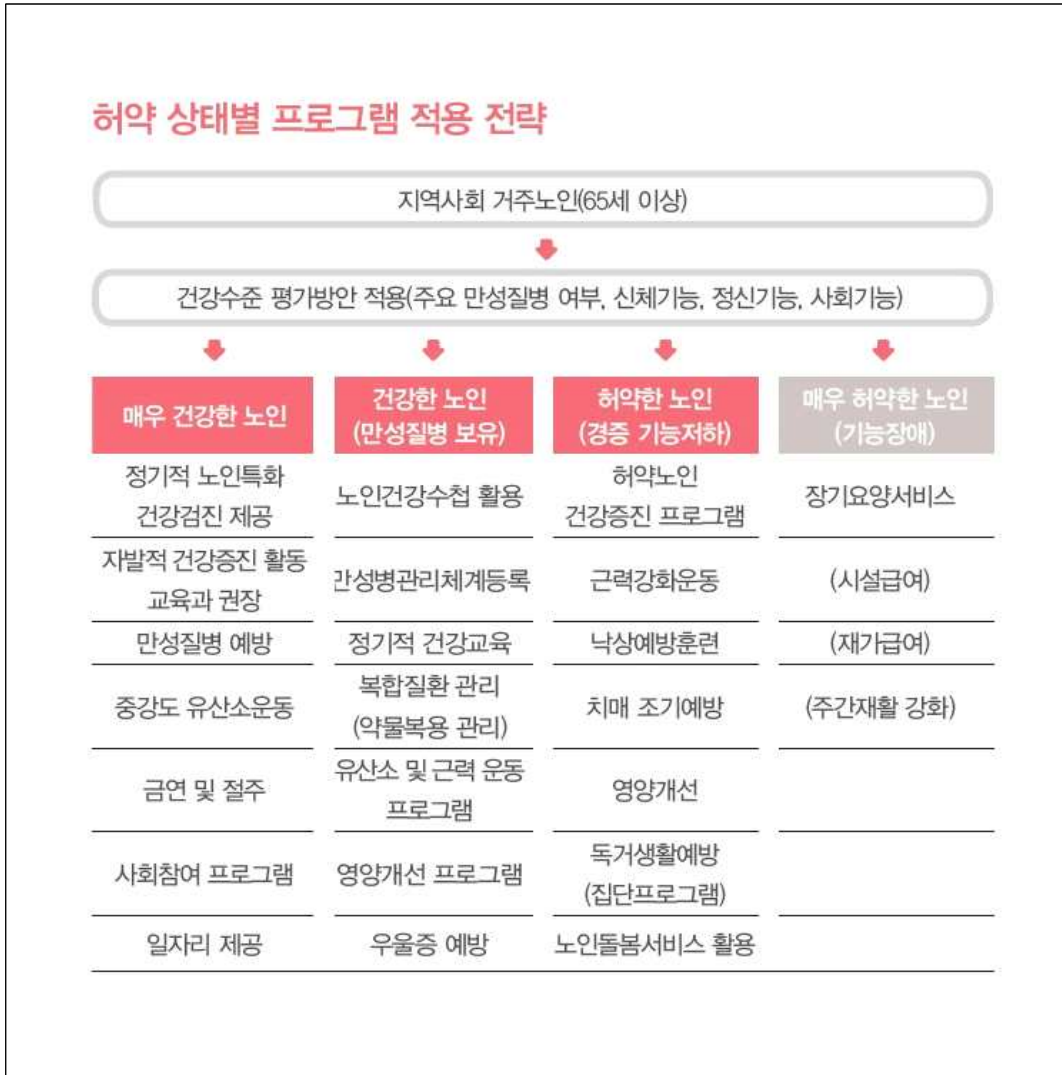
□ 허약노인 TF팀(포괄관리팀) 구성

전문인력	협력부서	업무내용
치위생사	보건의료과	구강관리 지원
영양사	건강관리과	영양관리 지원
간호사	보건의료과 질병예방과	만성질환 관리, 인지기능 관리
물리치료사	질병예방과	근력강화 및 신체기능강화 관리
사회복지사	질병예방과	취미활동 지원, 사회봉사활동 지원

III

프로그램 적용 전략

□ 허약 상태별 프로그램 적용 전략



- 경증 허약노인 : 허약노인 건강증진 프로그램, 근력강화 운동, 낙상예방 훈련
치매 조기 예방, 영양개선, 집단 프로그램, 노인돌봄서비스 활용
- 기능장애 노인 : 장기요양 서비스 (시설급여, 재가급여, 주간재활 강화)

IV

사업 추진 계획

□ 허약노인 대상자 선정 및 의뢰

○ 허약노인 건강관리 프로그램 대상자 선정을 위한 기초 측정표

번호	질문내용	예	아니오
1	버스나 지하철(전철) 등, 교통수단을 이용해서 혼자 외출할 수 있습니까?	①	②
2	슈퍼마켓이나 동네가게에서 잘못이나 실수 없이 제대로 생필품을 구입합니까? (주문배달의 경우는 '아니오')	①	②
3	은행이나 농협, 우체국 등에서 예·적금 등의 금전관리를 스스로 하고 있습니까? (타인이 해주면 '아니오')	①	②
4	이웃이나 친구의 집에 마실하러 다닙니까? (가족이나 친척 집 제외)	①	②
5	가족이나 친구에게 생활상의 문제에 대해 상담이나 조언을 해줍니까? (전화를 통한 상담·조언도 포함함)	①	②
6	계단 손잡이나 벽을 짚지 않고 계단을 올라갑니까? (처음부터 습관적으로 잡는 경우는 '아니오'이고, 올라가는 중간, 중간에 잡는 경우는 '예')	①	②
7	의자에 앉은 상태에서 부축이나 지팡이 없이 일어납니까?	①	②
8	15분 정도 쉬지 않고 걸어 다닙니까?(실내·외를 불문)	①	②
9	지난 1년간에 넘어진 적이 있습니까? (미끄러지거나, 걸려서)	①	②
10	넘어지는 것에 대한 걱정이나 염려가 됩니까?	①	②
11	지난 6개월간 몸무게가 2~3kg 이상 빠졌습니까? (※ 고의적인 체중감량은 제외함)	①	②
12	신장(m) 체중(kg) BMI(=체중/신장 ²)가 18.5미만인가?	①	②
13	지난 6개월 전에 비해 딱딱한 음식을 먹기 어려워졌습니까?	①	②
14	음료수나 국물을 드실 때 목이 맨 적(삼키기 어려움)이 있습니까?	①	②
15	자주 입이 말라서 신경이 쓰입니까?	①	②
16	1주일에 한번 이상 외출(나들이)합니까?(1~2주에 한번 정도도 '예')	①	②
17	작년에 비해서 외출횟수가 줄어들었습니까?	①	②
18	주위사람이 '항상 똑같은 말을 되풀이 한다는 등, 건망증이 있다는 말을 듣습니까?' (건망증이 있어도, 그런 말을 듣지 않으면, '아니오')	①	②
19	혼자서 전화를 걸 수 있습니까?(누군가가 걸어주면 '아니오')	①	②
20	오늘이 몇 월, 몇 일 인지를 모를 때가 있습니까?	①	②
21	(최근 2주간) 마사에 의욕이 없다	①	②
22	(최근 2주간) 지금까지 즐겨왔던 취미가 싫증났다(*그래서 그만둔 경우도 '예')	①	②
23	(최근 2주간) 예전에는 쉽게 했던 일들이 이제는 어려워져 겁이 난다	①	②
24	(최근 2주간) 자신이 쓸모있는 사람이라고 생각하지 않는다	①	②
25	(최근 2주간) 아무 이유도 없이 피곤함을 느낀다	①	②

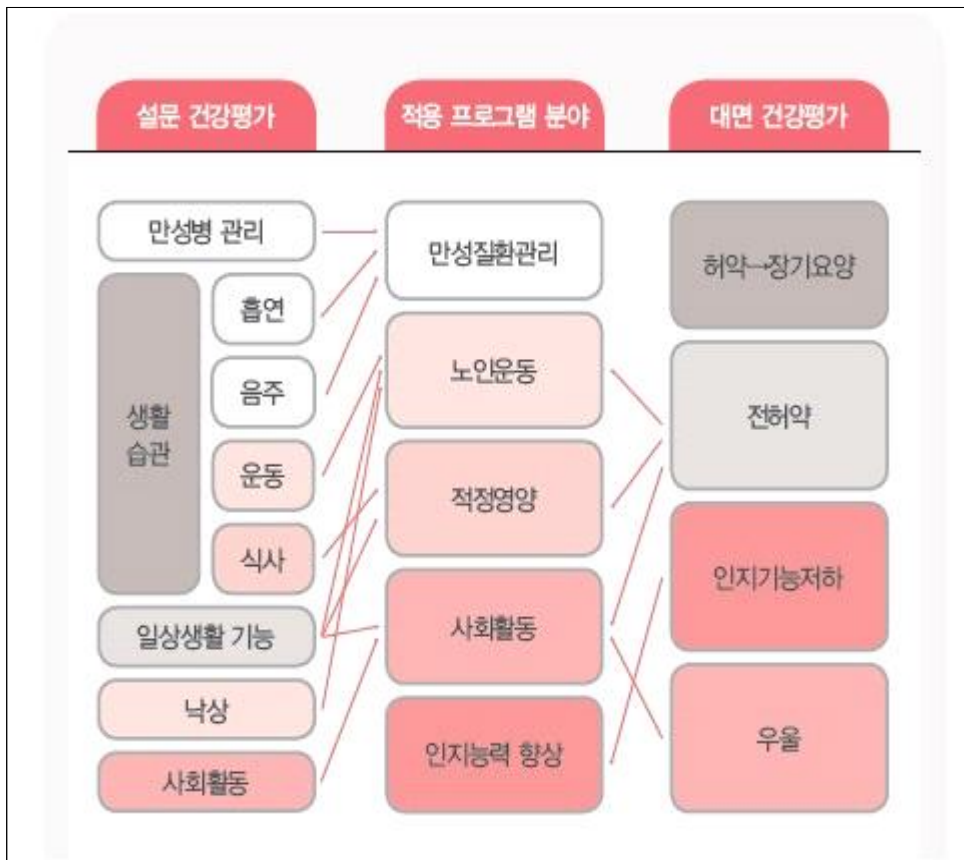
○ 대상자 선정: 1~20번 문항 중 응답부분이 진한음영으로 10개이상 해당될 경우 허약노인으로 진단

○ 대상자 의뢰: 방문간호사가 선정한 허약노인에 대해 의뢰서를 작성하여 허약노인 포괄관리팀으로 의뢰

□ 초기 방문평가

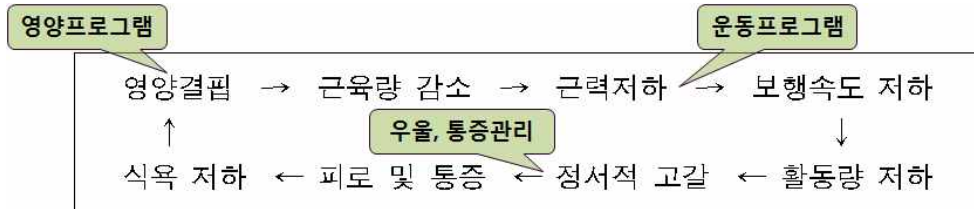
- 목표 : 좋은 치료적 관계 형성
- 진행순서
 - 초기면담(5분) : 방문 목적과 제공해 줄 수 있는 서비스 내용 설명
 - 허약노인 기능평가(15분) : 기초측정표 사용,
 - 맞춤형 건강관리계획의 수립(5분)
 - 허약노인 건강관리사업 안내(15분) : 교육자료 활용하여 개별화된 건강관리 교육, 프로그램의 효과성에 대해 설명
 - 프로그램 참가 동의서 작성(5분) : 프로그램 기간과 참여시 주의사항 설명

□ 건강 포괄평가



허약노인 기능장애 예방 프로그램

▶ 원 리 : 허약의 악순환 고리 단절



▶ 세부내용

- 사전, 사후 평가 실시 : 일상생활 능력, 사회적지지, 운동 수행 능력 등 건강력 평가
- 운동프로그램 : 대상자의 운동 수행 능력에 따라 단계적 운동강도 증량
- 영양프로그램 : 노년기 영양, 구강건강 관리(구강보건팀 연계)
- 만성질환 관리 : 혈압, 혈당 관리 방안
- 우울통증관리 : 우울, 스트레스, 치매 등 정신건강관리(정신건강증진센터, 치매지원센터 등 관련 기관 연계)

▶ 허약노인 포괄관리팀 구성

- 인력구성 : 간호사, 운동사, 영양사, 물리치료사, 치위생사, 사회복지사 등
- 허약노인 기능장애 예방 집단 프로그램 운영, 개인별 및 소그룹 프로그램 지원 등

□ 대상자별 적용 프로그램

○ 구강건강관리 프로그램

- 찾아가는 구강검진 서비스 : 구강검진과 상담
- 구강건강을 위한 아에이오우 입체조
- 개인별 구강상태에 따른 맞춤형 구강관리법 실습 : 올바른 칫솔질, 틀니관리, 보조구강위생용품 사용

○ 걱정 영양 프로그램

- 기본강좌 : 식품군 이해, 걱정 칼로리 및 균형식단, 자가영양평가 훈련 등
- 만성질환과 영양 : 고혈압용 저염식, 당뇨식이, 근육량 감퇴 예방식이, 골다공증 예방식이, 두뇌 활성화 식단 등
- 균형영양 요리교실 : 요리만들기 및 단체 식사

○ 만성질환 프로그램

- 약물 복용 적정화 : 만성병 치료약물 지속복용, 부적절 약물 및 다약제복용 억제

- 고혈압 관리 : 금연, 절주, 비만관리, 지속적 혈압측정, 저염식 영양관리, 고혈압 합병증 위험성 교육, 약물복용 관리, 유산소 운동
- 당뇨병 관리 : 절주, 금연, 비만관리, 당뇨식이 교육, 유산소 운동 및 근력강화 약물복용 관리, 합병증 위험성 교육
- 관절염 관리 : 통증 관리, 근력강화 운동, 신체활동 강화, 비만관리, 약물관리
- 뇌졸중 예방과 재발 억제 : 금연, 절주, 고혈압 및 당뇨병과 고지혈증 관리, 유산소 합병증 위험성 교육, 장애예방 및 재활, 약물관리

○ 운동 프로그램

- 기본강좌 : 노년기 건강증진과 운동 관련 교육
- 스트레칭 운동 : 기본 및 탄력밴드 이용 운동
- 근력강화 운동 : 악력증가, 하지근력 강화, 손·발목 모래주머니 및 탄력밴드 활용 운동기기 활용
- 종합 운동 프로그램 : 유산소 + 근력 + 균형 + 유연성, 춤배우기, 건강백세체조, 아리랑체조, 대한민국 노인운동, 태극권 등
- 낙상예방 특화 운동
- 정기적 개인 및 집단 걷기 운동

○ 인지능력 향상 프로그램

- 기본강좌 : 노인에서 기억력 저하와 인지능력저하 및 치매에 대한 이해, 예방법 교육, 조기진단 및 치료에 대한 정책 소개 등
- 운동 : 유산소+근력향상+스트레칭 등 종합운동 프로그램
- 영양 : 두뇌 영양식, 균형식단, 요리교실
- 독서, 컴퓨터 배우기, 어학공부, 자서전쓰기 및 발표, 집단 취미활동

○ 사회활동 프로그램

- 취미활동 프로그램 : 서예, 바둑, 사진,영화보기, 그림그리기, 도자기 만들기,종이접기 노래교실 등
- 개인별 및 단체 운동 프로그램 : 집단 노인체조
- 사회봉사활동 프로그램 : 노인들의 전문능력에 따라 어린이 교육, 노-노케어, 일자리 사업의 연계 등
- 웃음치료

□ 방문간호사와 지역 병원의 의사소통으로 어르신 건강관리 강화

요양기관업무포탈- 「동 방문 간호사」

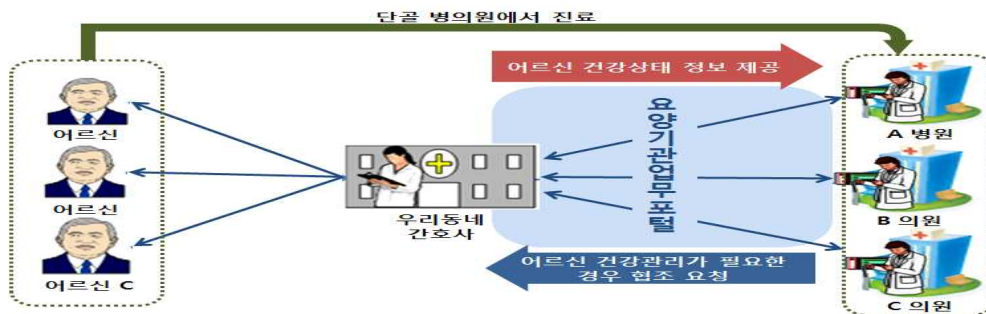
▶ 효율적 건강관리를 위한 지역 병원 의사와 동 마을 간호사의 의사소통 창구 마련

- 대부분의 어르신은 주로 이용하는 병원이 있음
- 동 마을 간호사는 대상자의 평소 건강관리 내용과 건강사정 결과를 해당 병원 의사에게 전달
- 병원 의사는 동 마을 간호사에게 정보를 받아 진료에 참고하며, 진료환자 중 건강관리가 필요한 대상자는 동 마을 간호사에게 의뢰할 수 있음

▶ 요양기관업무포탈 이용의 장점

- 요양기관업무포탈은 모든 병원이 1일 1회 이상 접속하는 사이트로서 병원 데이터 구축이나 가입이 따로 필요 없어 접근이 용이하며 비용 효율적임
- 온라인 프로그램 이용으로 장소와 시간에 구애 받지 않는 의사소통이 가능함
- 요양기관업무포탈은 공공기관의 사이트로서 신뢰할 수 있는 보안시스템을 갖추었음

▶ 시스템 구성도



- 요양기관 업무포탈 사이트를 이용한 어르신 방문건강관리 시스템으로 방문 간호사와 민간의료기관이 어르신 건강정보를 공유하고 의료적 의사소통을 할 수 있도록 함.

□ 사후평가관리

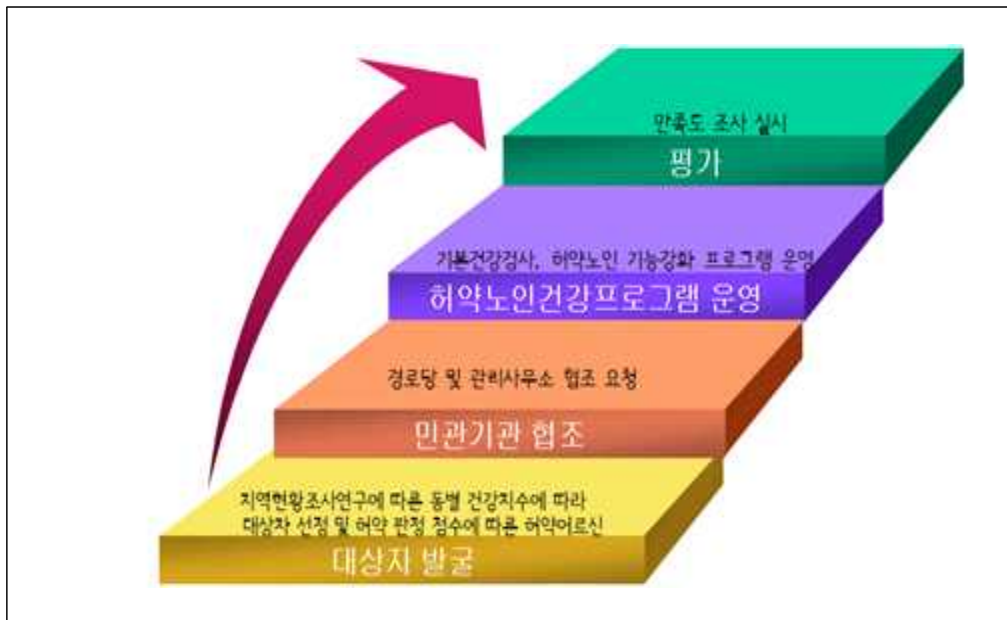
- 기초측정표 및 만족도 설문 작성하여 사후 평가 실시
- 프로그램 결과 설명, 지속적인 생활습관 변화 및 기능강화 행동이 유지될 수 있도록 설명

V

시범동(송정동) 건강관리 프로그램 운영

- 일 시: 연 중
- 참석대상: 건강누림동 허약 어르신
- 내 용
 - 허약어르신 기본건강관리(혈압, 혈당 검사)
 - 일상 수행 능력 강화를 위한 재활 운동, 만성질환 예방 관리
 - 인지능력향상을 위한 인지 저하 예방, 우울증 예방 관리
 - 건강한 생활 습관을 위한 구강관리, 영양관리 교육
 - 사회적응강화를 위한 사회활동 프로그램 운영

□ 추진절차



□ 프로그램 일정

일 시	프로그램명	내 용	협 조
첫째주	구강 건강관리	구강 건강관리 요구도 조사, 구강 건강관리 방법 안내	보건의료과
둘째주	영양 관리	식품군의 이해, 적정 칼로리 및 균형식단 질환에 따른 예방 식이	건강관리과

셋째주	만성질환 예방 관리	고혈압, 당뇨병 바로 알기, 관리 방안	보건의료과
넷째주	재활 운동	노년기 건강증진과 운동 관련 교육, 스트레칭 운동, 낙상 예방 운동, 근력 강화 운동	질병예방과
다섯째주	인지저하 예방 관리	기억력 저하와 인지능력저하 및 치매에 대한 이해, 예방법 교육, 조기진단 및 치료에 대한 소개	질병예방과
여섯째주	우울증 예방 관리	노인 우울 검사 및 우울증 예방 관리 방안	질병예방과
일곱째주	사회활동 강화	취미활동 및 사회봉사 활동	질병예방과

□ 향후 계획

- 월별 건강누림동 순차적 진행(행당1동, 금호2·3가동, 성수1가1동, 용답동)
- 만족도 결과에 따라 프로그램 반영

VI 기대효과

- 허약 어르신에게 신체 및 인지 기능 강화 프로그램을 제공하여 건강한 노년기를 영위하기 위함.

