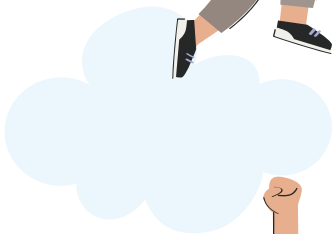


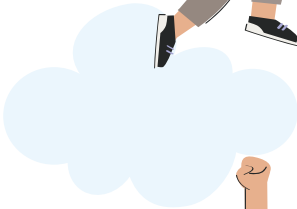
함께하는 한 걸음

2024년 한의약 건강증진사업 사례집



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원



함께하는 한 걸 음

2024년 한의약 건강증진사업 사례집



01

취약아동

- 01 한방(韓方)에 쓱쓱! 성장의 밑거름이 될, 「씨앗 교실」
(경상남도 사천시보건소) 6





02


청소년

- 01 스트레스? 한방으로 한 방에 날려!!
(충청북도 보은군보건소) 14

03

성인


- 01 한방에 갱년기 리셋! 청춘 리턴! 
(경상남도 통영시보건소) 24
- 02 갱년기 변비 건강증진프로그램 
(강원특별자치도 횡성군보건소) 33
- 03 여성을 완성하다, 갱년기 여성 한의약 건강관리 프로그램 
(강원특별자치도 평창군보건의료원) 43
- 04 한방으로 해결! 갱년기 똑딱! 
(충청남도 부여군보건소) 49


05	갱년기 극복 ‘한방’에, 건강은 두배로 UP! 	
	(충청남도 아산시보건소)	58


06	자기관리에 진심인 4060, 갱년기 관리도 진심!	
	(충청북도 충주시보건소)	68

04

노인

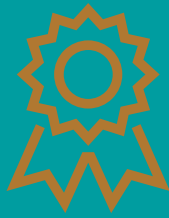
01	의료 취약계층을 위한 한방으로 체인지(體仁知) up! 	
	(경기도 고양시 일산동구보건소)	78

02	건강한 삶의 길잡이, 한의약건강증진사업 	
	(서울특별시 도봉구보건소)	86

03	한의약으로 배워보는 슬기로운 고혈압 관리 [민·관 연계] 	
	(전북특별자치도 완주군보건소)	98

04	건강 짝꿍~ 한방애(愛)! 어르신 건강주치의	
	(경기도 고양시 덕양구보건소)	111

05	노년기 두뇌 톡톡! 『어르신 한의약 건강증진사업』	
	(서울특별시 구로구보건소)	120



01

취약아동

한방(韓方)에 쑥쑥! 성장의 밑거름이 될, 「씨앗 교실」
(경상남도 사천시보건소)

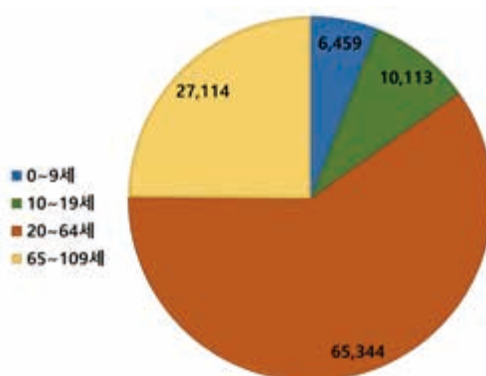
01

한방(韓方)에 속속! 성장의 밑거름이 될, 「씨앗 교실」

경상남도 사천시보건소

사업 추진배경

■ 운영배경



2023년 사천시 아동, 청소년 인구구성 [단위: 명]

지역아동센터 명	현황
두레지역아동센터	42명
창대공부방	37명
두량공부방	23명
방주지역아동센터	35명
하늘바라기공부방	21명
사천YWCA꿈샘공부방	29명
CMS지역아동센터	14명

2023년 사천시 지역아동센터

- 2023년 사천시 아동·청소년(6~19세) 인구는 13,588명으로 전체인구 109,030명 대비 12.4% 차지하며, 지역아동센터는 7개소 운영함

- 지역아동센터 이용 아동 대다수는 우선돌봄 아동으로 취약계층의 아동의 경우 취약하지 않은 아동에 비해 바람직한 건강행태의 빈도가 낮은 것으로 나타남
- 아동·청소년기는 성인기의 생활습관 및 건강행동이 결정되는 중요한 시기이므로 건강한 식습관, 꾸준한 운동 등 올바른 개념 형성이 중요함
- 따라서 다양한 건강지식 및 활동의 기회를 다각적으로 접근할 수 있는 한의약건강증진사업이 아동·청소년에게 필요한 것으로 사료됨

추진내용

■ 목적

- 통합적 한의약 건강관리 서비스 제공을 통한 성장 발달 및 자기건강관리 습관 유도
- 우선돌봄 아동의 방과 후 활동 기회 제공을 통한 건강형평성 제고
- 지역사회 연계 지원을 통한 다각적 건강관리 서비스 제공

■ 목표

평가지표	목표(평균)
건강 인식도	사업 전·후 1% 개선
스트레스 검사	사업 전·후 1% 개선
만족도 조사	80% 이상

■ 운영기간

2023. 9. 13. ~ 11. 10.

■ 대상

지역아동센터 2개소(하늘바라기, YWCA꿈샘) 이용 아동·청소년 50명

■ 방법

지역아동센터 방문하여 프로그램 실시(주1회 8주 운영)

■ 운영내용

- 개인별 사전·사후 기초검진 및 자가 건강상태 측정
- 공중보건한의사 1:1 맞춤형 건강상담 및 이침요법
- 활동 증진 및 정서 안정을 위한 운동·힐링(공예)교실

■ 추진과정

① 홍보 및 모집 - 공문 발송 및 유선 안내 - 신규 센터 선착순 선정	② 사전설명회 실시 - 운영 일정 및 내용 안내 - 프로그램 내용 설명 후 센터 의견 수렴	③ 사전 평가 - 사전 기초건강 및 설문
④ 사업 수행 - 이(耳)침 시술 및 건강상담 실시 - 전문 강사를 통한 운동·힐링(공예)교실 운영	⑤ 사후 평가 - 사후 기초건강 및 설문 - 만족도 조사	

■ 관련 사진



사전설명회



기초건강검사



건강상태 설문 작성



한의사 건강상담

■ 세부 운영 일정

차 수	운영 내용
1차시	- 사전 기초검진(키·몸무게) 측정 및 설문지 작성 - 공중보건한의사 사전 건강상담 및 이(耳)침 시술
2차시	- 신체활동 증진을 위한 운동교실 (풍선 공을 이용한 배드민턴)
3차시	- 한의약 재료로 건강비누 만들기
4차시	- 스트레스 해소를 위한 운동교실(로프사다리를 이용한 활동 게임)
5차시	- 간절기 보습을 위한 립밤 만들기
6차시	- 성장 발달을 위한 운동교실(공주머니를 이용한 우산 하기)
7차시	- 정서안정을 위한 나만의 캔들 만들기
8차시	- 사후 기초검진(키·몸무게) 측정 및 설문지 작성 - 공중보건한의사 사후 건강상담 및 이(耳)침 시술

■ 관련 사진



사업 특징

■ 내·외부 자원 연계 내용

구 분	담 당	연계 내용
보건소 내부	보건위생과	- 공중보건한의사 사업 참여 협조
	정신건강복지센터	- 고위험군 발견 시 정신건강복지센터 연계 및 관리
보건소 외부	여성가족과	- 지역아동센터 모집 및 사업 홍보
	지역아동센터	- 장소 협조 및 사업 홍보
	개인	- 운동 및 힐링(공예)교실 전문 강사

자원투입의
결과

■ 인력 및 예산

- 인력: 5명(담당자 1, 공중보건한의사 1, 간호사 1, 외부강사 2)
- 예산: 2,591천원

사업수행
결과

■ 운영평가 및 만족도 조사

• 추진실적

구분	2023년(11월말 기준)
운영횟수/참여자 누계	8회 / 217명(연인원)
출석률	90.4%

• 목표 달성도

평가지표	목표(평균)	사전(평균)	사후(평균)	결과(평균)
건강 인식도	사업 전·후 1% 개선	27.1점	29.2점	7.7% ▲
스트레스 검사	사업 전·후 1% 개선	8.7점	8점	8.04% ▼

• 신장 및 체중 변화



신장(평균) 사전·사후 변화 [단위:cm]

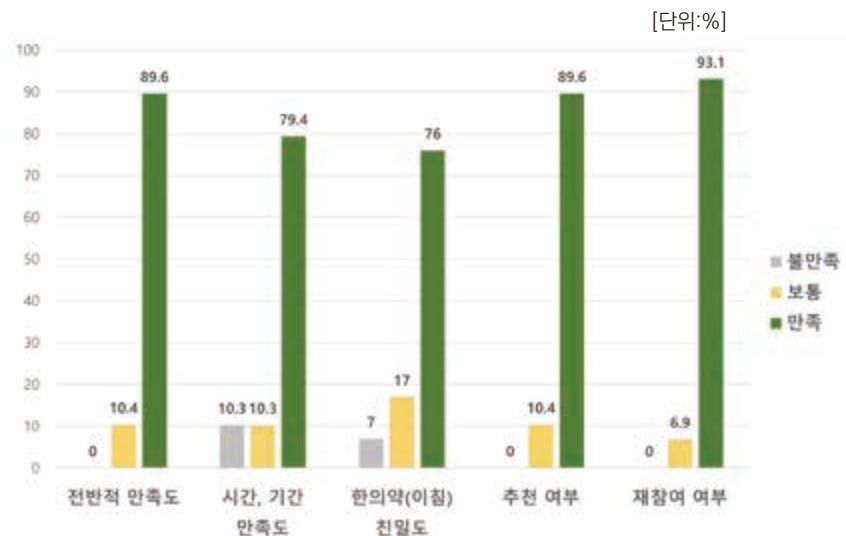


체중(평균) 사전·사후 변화 [단위:kg]

- 기초건강측정 결과 사전·후 동일 측정자 평균 신장 분야 1.3cm 증가, 체중 분야 0.6kg 증가로 성장 변화 나타남

→ 성장 발달에 있어 유의미한 결과 보임

• 만족도 조사 결과



- 참여자 만족도 조사 시, 프로그램 전반적 만족도에 대해 89.6%가 만족한다고 답함
- 프로그램 기간, 시간에 대한 만족도에서는 79.4%가 만족한다고 하였으며 불만족으로 평가한 10.3%의 경우 기간에 짧게 느껴져 더 길게 참여하고 싶다고 응답함
- 공중보건한의사 건강상담 및 이(耳)침 시술을 통한 친밀도 평가에서는 76%이 친밀함을 느꼈다고 답하였으며, 그렇지 않다고 평가한 7%의 경우 이(耳)침에 대한 낯설음이 작용한 것 같다고 답함
- 기타 개선 사항으로는 주1회 보다 주2, 3회로 횟수를 증가하여 더 다양한 운동 및 힐링(공예) 프로그램을 하고 싶다고 답함

주요 성공요인 및 노하우

■ 주요 성공요인

• 체험 위주 참여형 프로그램

- 풍선 배드민턴, 로프사다리 활동 게임, 우산 하기 등 다양한 활동을 격주로 구성함으로써 참여자의 흥미 유발을 통해 90% 이상의 출석률을 보임
- 한방 건강비누, 립밤, 캔들 만들기 등 다양한 힐링(공예)활동을 통해 심신안정 및 스트레스 완화 유도함으로써 스트레스 검사 결과 평균 0.7점이 감소함

• 지역사회 자원 연계

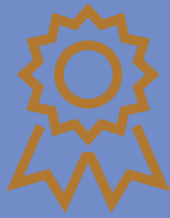
- 스트레스 검사 결과 경고군의 경우, 지역 정신건강복지센터 정신전문의사 상담을 통해 도움을 받을 수 있도록 연계함

■ 개선사항

- 체험 활동을 통한 신체적·정신적 성장에 유의미한 효과를 보였으나, 생활습관 개선에 대한 부분 개선 미비
- 올바른 생활습관 형성을 위한 한방 교육 추가 필요
- 자가건강관리습관 형성 및 유지를 위한 관리 체계 필요

■ 향후계획

- 공중보건한의사를 활용한 생활습관 형성을 위한 교육 제공 예정
- 기존 성장 교육에 아동·청소년 맞춤형 지압법 등 한의약적 요소를 추가한 교육 예정
- 자가건강관리습관 유도 및 건강인식도 향상을 위한 건강활동북 제작 및 배부 예정



02

청소년

스트레스? 한방으로 한 방에 날려!!
(충청북도 보은군보건소)

01

스트레스? 한방으로 한 방에 날려!!

충청북도 보은군보건소

사업 추진배경

■ 지역 현황

- 전국 10대 청소년과 충북의 10대 청소년의 인구비율은 9%를 차지함.
- 그에 반해 보은군은 전국, 충북의 10대 청소년 인구 비율보다 3%p 적은 6% 비율을 차지하고 있음.
- 이로 보아 보은군은 전국, 충북보다 10대 청소년의 인구가 적은 것을 알 수 있음.

지역	인구수(명)	남	여	10 ~ 19세까지 인구	
				인구수	비율(%)
전국	51,145,884	25,469,181	25,676,703	4,670,801	9%
충북	1,589,702	807,811	781,891	145,060	9%
보은군	31,158	15,734	15,424	1,908	6%

출처: 국가통계포털 주민등록 인구 현황(2023년 기준)

- 보은군의 중학교는 5개교, 고등학교는 4개교이며, 32학급 1,136명이다.

■ 사업 선정 배경

- 청소년 시기에 형성된 신체적, 정신적 건강상태는 이후 성인기 노년기의 건강에 지속적으로 영향을 미치고 이 시기에 형성된 건강 및 삶에 대한 태도는 성인기 건강 및 생활양식을 결정함.
- 2021년 우리나라 학생 4명 중 1명이 학업으로 인한 압박 스트레스를 겪고 있으며 그 중 여학생은 45.6%로 남학생 32.3%보다 높았음
- 공부로 인해 학생들이 겪는 고통은 수면 부족으로 이어짐. 학생 응답자의 절반가량인 48.37%가 '어느 정도 그렇다'(29.6%) 혹은 '상당히 그렇다'(19.1%)로 수면 부족을 호소함.
- 학업성적으로 인한 불안과 우울감으로 자해·자살을 생각해 봤다고 답한 학생은 전체 응답자 25.9% 차지. 특히, 응답자의 2.8%는 "구체적인 방법을 찾고 치밀하게 생각했다."고 밝힘.

【참고자료】「사교육 걱정없는세상」

- 보은군은 청소년활동시설인 보은군 청소년센터 이외에 청소년들을 대상으로 진행하는 프로그램이 적어 다양한 프로그램 제공 필요함.
- 보은군은 청소년들이 이용할 수 있는 문화시설이 적어 스트레스 해소 및 다양한 경험을 할 수 있는 기회가 적어 다양한 경험을 할 수 있는 기회 제공이 필요함.

추진 내용

■ 사업 개요

- 사업 목적
 - 한의약적 접근을 통해 학업 스트레스 감소 및 마음의 안정과 집중력을 길러주고, 성장에 좋은 바른 자세를 형성시켜 성장 촉진 및 자신감 향상에 도움을 주고자 함.
- 사업 기간: 2023. 9. 1. ~ 2023. 11. 10.
- 사업 장소: 보은고등학교 미술실 및 강당
- 사업 대상: 보은고등학교 학생 21명 (1학년: 2명, 2학년: 11명, 3학년: 8명)
- 사업 방법: 주 1회, 매주 금요일 / 8주 과정

■ 추진 전략

- 한의과 공중보건과의 대상자 간 1:1 한방건강상담 및 건강강좌를 병행하여 신체적, 심리적 효과를 극대화
- 지역사회 연계 통한 전문 외부 강사를 초빙하여 전문성 강화

■ 사업 목표

항 목	지표명	평가 기준	평가 방법	목표
산출목표	프로그램 참여율	대상자 참여 실적	결과 보고	70% 이상
결과목표	학업스트레스 지수	대상자 설문조사	사전 사후평가	1점▼
	프로그램 만족도	만족도 조사	사후 평가	70%이상

■ 세부 추진 내용(8주 / 8회)

회차	프로그램 운영 내용	투입 인력
사전	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 과정 소개 사전검사(스트레스 측정, 설문조사) 실시 	방문보건팀 2명 한의과 공중보건의 2명
1회	<ul style="list-style-type: none"> 오리엔테이션(프로그램 소개) 한의과공중보건의 스트레스 관련 교육 	방문보건팀 2명 한의과 공중보건의 2명
2회	<ul style="list-style-type: none"> 비만 예방 교육 및 영양실습(샐러드, 두부유부초밥 만들기) 한의과 공중보건의 1:1 상담 	건강증진팀 1명 방문보건팀 2명 한의과공중보건의 2명
3회	<ul style="list-style-type: none"> 바른자세 교정체조 한의과 공중보건의 1:1 상담 	외부강사 1명 방문보건팀 2명 한의과 공중보건의 2명
4회	<ul style="list-style-type: none"> 보은군정신건강복지센터 스트레스 측정 및 상담 	방문보건팀 2명 정신건강복지센터 2명
5회	<ul style="list-style-type: none"> 한의과공중보건의 거북목 및 바른자세 교정 체조 	방문보건팀 2명 한의과공중보건의 2명
6회	<ul style="list-style-type: none"> 싱잉볼 힐링테라피 	외부강사 1명 방문보건팀 2명
7회	<ul style="list-style-type: none"> 손마사지 한의과 공중보건의 1:1 상담 	외부강사 1명 방문보건팀 2명 한의과공중보건의 2명
8회	<ul style="list-style-type: none"> 추나요법 한의과 공중보건의 1:1 상담 	방문보건팀 2명 한의과 공중보건의 2명
사후	사후 검사 (스트레스 측정, 설문조사) 실시	방문보건팀 2명 한의과 공중보건의 2명

사업특징

■ 내·외부 자원 연계

구 분		연계 기관	내 용
소통·협력 내용	내부 자원	방문보건팀	총괄기획, 사업 진행
		건강증진팀	청소년 비만 예방 및 영양실습 교육
		진료팀	인력협조(한의과 공중보건의)
		동부통합, 내복보건지소	거북목 예방을 위한 추나요법 시행
	외부 자원	보은고등학교	대상자 모집 및 장소 지원
		보은군정신건강복지센터	스트레스 측정 및 상담 강사 지원
		차연힐링명상센터	싱잉볼힐링테라피 강사 지원
		필가태교연구소	손마사지 강사 지원

■ 청소년 참여 및 형평성 강화

- 한의과 공중보건의 대면 교육으로 집중력 향상
- 전 학년 대상 교육으로 형평성 강화
- 학생들의 자발적인 참여 ⇒ 높은 참여율·만족도
- 사업 참여 유도 및 프로그램 우수 인센티브 제공

자원투입의 결과

■ 사업 투입 인력: 8명

- 보건소: 총 5명(방문보건팀 2명, 건강증진팀 1명, 한의과 공중보건의 2명)
- 외부강사: 전문강사 등 3명

■ 투입 예산

- 소요예산: 3,248천원

구분	산출서식	금액(원)	비고
합 계			3,248천원
현수막	50,000 × 1개	50,000	
기념품	22,000 × 40개	880,000	
재료비	40,000 × 21명	840,000	
강사수당	80,000 × 2명 100,000 × 1명	260,000	2명 4급강사 1명 3급강사
쌍화탕 구입	58,000 × 21명	1,218,000	

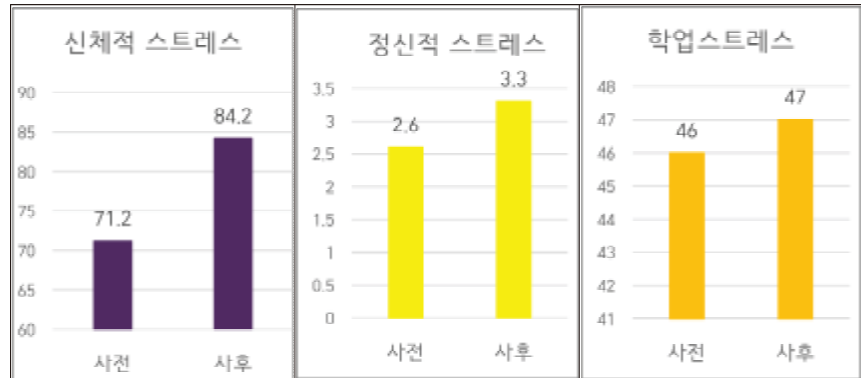
사업수행 결과

■ 목표 달성도

평가지표	목표	실적	달성여부
프로그램 참여율	70% 이상	90%	달성
학업스트레스 지수	1점 ▼ (45점 이하)	47점	미달성
프로그램 만족도	70% 이상	76%	달성

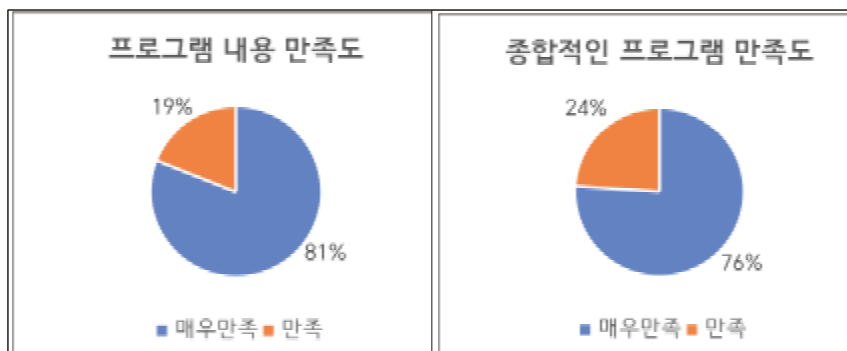
■ 주요성과

• 스트레스 지수 변화



- 사업 전과 후 신체적 스트레스 지수는 71.2점에서 84.2점으로 증가, 정신적 스트레스 지수는 2.6점에서 3.3점으로 증가, 학업 스트레스 지수는 46점에서 47점으로 증가함.
- 사전검사는 여름방학 끝나고 2학기가 시작되는 시기에 진행하여 스트레스 지수들이 높지 않게 측정됨.
- 사후검사의 경우 학생들의 수학여행, 중간고사 시험 등과 같은 일정으로 인해 기말고사, 2024학년도 대학수학능력시험 1주 전에 진행하여 위와 같은 결과가 나오게 되었음.
- 2학년의 경우 고등학교 3학년이 되어 대학입시를 준비해야 한다는 부담감, 스트레스로 인해 스트레스 지수들이 증가함.
- 3학년의 경우 대학입시 결과가 나오는 시기에 사후검사를 실시하여 스트레스 지수 높음.

• 프로그램 운영 만족도



- 프로그램 내용 만족도는 매우 만족 81%, 종합적인 프로그램 만족도는 매우 만족 76%로 프로그램에 대한 학생들의 만족도 높음.
- 프로그램의 내용에 관해서는 전체적으로 만족한다는 의견이 가장 많았으며, 그 중에서도 추나요법과 영양실습을 가장 만족스러워 하였음.
- 프로그램 운영 중 학생들의 의견을 반영하여 손 마사지 강의를 진행함.
- 학생들의 스트레스 지수는 대학입시 등으로 인하여 높게 측정 되었지만, 프로그램을 진행하였을 때 학생들의 높은 만족도를 볼 수 있었음.

주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인

- 한의약프로그램에 대한 기관장의 높은 관심
- 보건교육 이외의 한방약, 추나요법을 병행하여 프로그램 만족도 상승
- 참여자들의 의견을 반영한 프로그램 진행
- 스트레스 해소를 위한 다양한 프로그램과 전문 강사로 구성
- 청소년에 맞는 한의약적 접근을 활용한 프로그램
- 한의과 공중보건과의 적극적인 참여

■ 향후 개선 방안

- 사업성과 분석을 통한 새로운 프로그램 개발 및 보완
- 한의약 건강증진 프로그램에 청소년 관련 예방관리 사업 접목
- 프로그램 사전·사후검사 시기를 대입 준비, 기말고사 등 겹치지 않도록 사전·사후검사 실시 필요.

관련 사진



신체계측 검사



스트레스 지수 측정



한의과 공중보건의 상담



한의과 공중보건의 상담



생활 속 올바른 자세 바른자세 교정법 실습



거북목예방 스트레칭



싱잉볼 힐링테라피



추나요법



비만예방 및 영양실습



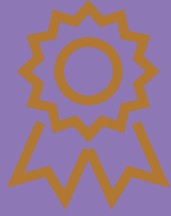
보은군정신건강복지센터 상담 및 스트레스 측정



손 마사지



손 마사지



03

성인

한방에 갱년기 리셋! 청춘 리턴!
(경상남도 통영시보건소)

갱년기 변비 건강증진프로그램
(강원특별자치도 횡성군보건소)

여성을 완성하다, 갱년기 여성 한의약 건강관리 프로그램
(강원특별자치도 평창군보건의료원)

한방으로 해결! 갱년기 똑딱!
(충청남도 부여군보건소)

갱년기 극복 '한방'에, 건강은 두배로 UP!
(충청남도 아산시보건소)

자기관리에 진심인 4060, 갱년기 관리도 진심!
(충청북도 충주시보건소)

01

한방에 갱년기 리셋! 청춘 리턴!



경상남도 통영시보건소

사업 추진배경

■ 지역현황

• 인구 현황

(단위: 명)

합 계	0~9세	10~19세	20~29세	30~39세	40~49세
120,551 (100%)	6,657 (5.5%)	12,388 (10.3%)	9,231 (7.7%)	10,226 (8.5%)	19,387 (16.1%)
	50~59세	60~69세	70~79세	80~89세	90세 이상
	21,778 (18.1%)	22,314 (18.4%)	12,196 (10.1%)	5,637 (4.7%)	737 (0.6%)

〈출처: 통계청, 2023년〉

- 통영시 연령별 현황 중 갱년기 건강관리 대상 40~50대 인구는 41,165명으로, 전체 인구의 34.2%를 차지함

• 지역사회 건강통계 주요 지표

산 출 지 표	통 영		경 남		전 국
	2021	2022	표준화율	비교	표준화율
혈압수치 인지율	44.9	61.6	63.6	▼	62.9
혈당수치 인지율	10.8	25.3	25.0	▽	28.4
뇌졸중(중풍) 조기증상 인지율	54.1	44.4	55.2	▼	57.5
심근경색증 조기증상 인지율	52.2	32.1	44.1	▼	47.1
우울감 경험률	4.5	10.0	6.9	▲	6.8

- 혈압·혈당수치 인지율 및 뇌졸중·심근경색증의 조기증상 인지율은 경남 및 전국에 비해 낮음

- 우울감 경험율은 경남 및 전국에 비해 높은 수치를 나타내어 이에 대한 개선이 필요함

■ 사업선정 배경

- 기존 통영시의 한의약건강증진 프로그램은 청소년 또는 노인을 중심으로 이루어져, 건강관리에 관심이 많은 40~60대를 위한 신규 프로그램 개발의 필요성 대두
- 2022년 지역사회 건강통계 분석 결과, 심뇌혈관질환 및 정신건강에 대한 개선이 요구됨
- 갱년기에는 비만, 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증 등의 만성질환 위험이 높아지며, 호르몬 변화에 의한 신체적·정신적 갱년기 증상으로 인한 우울감 경험률이 높음
 - 갱년기 증상과 지역사회 건강문제가 상호 연관됨에 따라, 한의약 건강증진사업의 신규 프로그램으로 '갱년기 건강관리'가 적절하다고 사료됨
 - 갱년기 대상 맞춤형 한의약 건강관리 프로그램 운영을 통해 통영시 건강지표 개선에 기여

추진내용

■ 사업 대상

갱년기 증상을 경험중인 40~60대 남·여

■ 사업 기간

(1기)6월~7월 / (2기)8월~9월

■ 목적

자가건강관리 능력 향상을 통한 갱년기 증상 완화 및 삶의 질 향상

■ 목표

- 참여인원: 60명(1,2기 각 30명)
- 심뇌혈관질환 관련 인지율: 사전 대비 10% 이상 향상
- 쿠퍼만 갱년기 지수(KI): 사전 대비 2점 이상 감소
- 갱년기 건강지식 점수: 사전 대비 평균 10점 이상 향상
- 프로그램 만족도: 85% 이상

■ 세부 추진내용

회	차시	프로그램 내용(1기)	프로그램 내용(2기)
1	1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 프로그램 소개 및 사전 설문조사 ■ 갱년기 증상 완화를 위한 한의학 양생법 <ul style="list-style-type: none"> - 공중보건한의사 ■ 갱년기 우울증 완화 혈자리(①삼음교혈) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갱년기 우울증 완화 혈자리(①삼음교혈) ■ 프로그램 소개 및 사전 설문조사 ■ 그리스 신화로 풀어보는 가족갈등 해결법 <ul style="list-style-type: none"> - 외부강사(인제대학교 교수)
	2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 불면증에 도움을 주는 천연 숙베개 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 외부강사 	
2	3	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갱년기 열감 및 불면증 완화 혈자리(②행간혈) ■ 심뇌혈관질환 조기증상 인지 ■ 고혈압, 당뇨병 등 만성질환의 이해 ■ 조기증상 인지 및 발생 시 대처방법 등 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갱년기 열감 및 불면증 완화 혈자리(②행간혈) ■ 만성질환 관리를 위한 올바른 식생활 교육 ■ 갱년기 체중 조절을 위한 건강 식단 구성 <ul style="list-style-type: none"> - 공무원 영양사
	4	<ul style="list-style-type: none"> ■ 합병증 관리를 위한 검사 및 의뢰 <ul style="list-style-type: none"> - 공무원 간호사 ■ 외부강사(경남 심뇌혈관질환 예방관리사업 지원단) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 내 혈압·혈당·콜레스테롤 측정 <ul style="list-style-type: none"> - 공무원 간호사
			<ul style="list-style-type: none"> ■ 레드씨클 캠페인 운영지원

3	5	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갱년기 난소기능 저하 개선 혈자리(③관원혈) ■ 만성질환 관리를 위한 올바른 식생활 교육 ■ 갱년기 체중 조절을 위한 건강 식단 구성 - 공무원 영양사 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갱년기 증상 완화를 위한 한의학 양생법 - 공중보건한의사 ■ 갱년기 난소기능 저하 개선 혈자리(③관원혈)
	6	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갱년기 증상 완화에 도움을 주는 음식을 이용한 요리 실습 (석류 물김치 만들기) - 외부강사 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 불면증에 도움을 주는 천연 숙베개 만들기 - 외부강사
4	7	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갱년기 건조증 완화 혈자리(④곡천혈) ■ 갱년기 증상 완화를 위한 신체활동 (스트레칭, 기공체조) - 외부강사 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갱년기 건조증 완화 혈자리(④곡천혈) ■ 심뇌혈관질환 조기증상 인지 ■ 고혈압, 당뇨병 등 만성질환의 이해 ■ 조기증상 인지 및 발생 시 대처방법 등 - 외부강사(경남 심뇌혈관질환 예방관리사업 지원단)
	8		
5	9	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갱년기 우울감 완화 및 스트레스 관리를 위한 웃음치료 - 외부강사(진주보건대 조교수) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갱년기 우울감 완화 및 스트레스 관리를 위한 웃음치료 - 외부강사(진주보건대 조교수)
	10		
상시		<ul style="list-style-type: none"> ■ 혈압·혈당 측정, 체성분 검사(인바디) - 통합건강관리실 	

사업특징

■ 내·외부 자원 연계

구분	부서(사업)	자원 연계 내용
보건소 내부	심뇌혈관질환 예방관리	• 갱년기 심뇌혈관질환 예방 및 관리 강의 • 프로그램 참여자 '레드써클 캠페인' 참여 협조
	영양관리	• 갱년기 건강관리를 위한 건강한 식생활 강의
	통합건강관리실	• 보건소 내소자 및 사전연명의료의향서 등록자 등 참여자 모집 협조 및 혈압, 혈당, 인바디 측정
보건소 외부	읍면동	• 프로그램 참여자 모집 협조
	여성단체 협의회	
	여성 지도자회	
	새마을 부녀회	
	경상남도 심뇌혈관질환 예방관리사업 지원단	• 심뇌혈관질환 예방 및 관리 심화 강의 협조
	인제대학교	• 가족갈등 해결 관련 강의 협조
	진주보건대학교	• 웃음치료 강의 협조
	개인	• 숙베개 만들기, 석류 물감치만들기, 기공체조 강사 등

자원투입의
결과

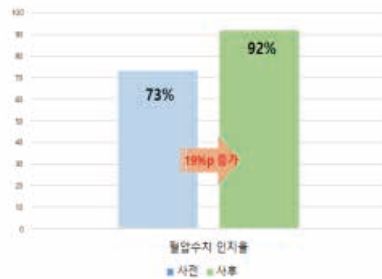
인력 (11명)	<ul style="list-style-type: none">• 팀장: 프로그램 총괄 및 지원• 사업담당자: 프로그램 기획 및 운영• 공중보건한의사: 갱년기 증상 완화를 위한 한의약적 접근법 강의• 공무원 간호사: 혈압·혈당 측정 및 심뇌혈관질환 예방관리 강의• 공무원 영양사: 건강한 식생활 강의• 외부강사: 심뇌혈관질환 예방관리 심화교육, 숙베개 만들기 등 주제별 강의
예산 (5,250천원)	<ul style="list-style-type: none">• 프로그램 운영물품: 3,780,000원• 외부강사 강사수당: 1,200,000원(9회)• 현수막(1매): 50,000원• 홍보물품: 2,000원*100명=200,000원

사업수행 결과

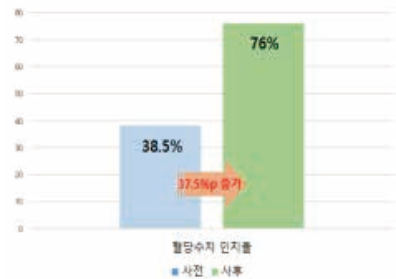
■ 주요성과

- 총 프로그램 참여 인원: 83명(목표 대비 138% 달성)
- 프로그램 운영 횟수: 기수 별 5회기(10차시) 운영
- ▶지속 참여율: 94.8%

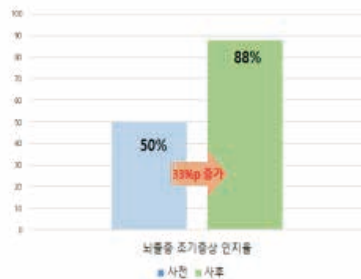
■ 목표달성도



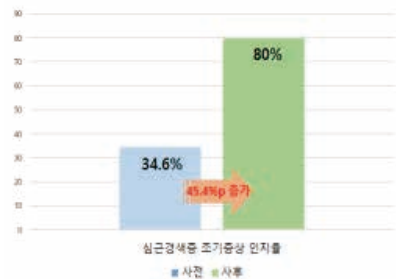
▶혈압수치 인지율: 73%→92%
(19%p ↑)



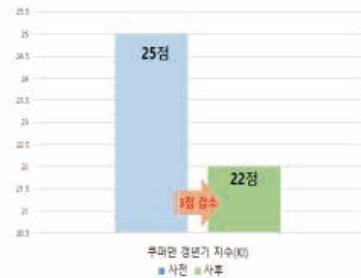
▶혈당수치 인지율: 38.5%→76%
(37.5%p ↑)



▶뇌졸중 조기증상 인지율: 50%→88%
(38%p ↑)



▶심근경색증 조기증상 인지율: 34.6%→80%
(45.4%p ↑)



▶쿠퍼만 갱년기 지수(KI): 25점→22점
(3점 ↓)



▶갱년기 건강지식 점수: 89.5점→100점
(10.5점 ↑)

구분	만족	보통	불만족
응답자	75	8	-

▶프로그램 만족도: 90.4% (5.4%p ↑)

주요 성공요인 및 노하우

■ 모니터링 및 환류

- (상시)매 차시 강의 전 1:1 유선연락을 통해 참여 독려 및 참석자 현황 파악
→ 지속 참여율 94.8% 달성
- (중간)1기 종료 후 만족도 조사를 바탕으로 2기 프로그램 구성을 위한 내부 회의
→ 낮은 선호도 및 재료 준비에 어려움이 있었던 '석류 물김치 만들기'를 차후 2기 운영 시 '가족 갈등 해결법' 강의로 변경 시행함
- (최종)차년도 프로그램 운영 시 참여 의향 조사 및 희망 프로그램, 개선사항에 대한 내부 회의
→ 비만관리 프로그램에 대한 높은 요구도를 반영하여 '쭈바댄스' 등 확대 편성 예정

■ 성공요인

- 읍면동, 유관단체 및 아파트 경로당 등의 협조를 통한 적극적인 홍보
- 강의 및 실습 프로그램을 병행을 통한 흥미 유발
- 차시별 프로그램 및 전반적인 구성에 대한 의견 수렴을 통한 환류

■ 노력도 및 차별성

- 지역사회 주요 건강문제를 한의약적인 접근과 더불어 심뇌혈관질환 예방관리 사업 연계를 통해 더욱 효과적으로 개선하였음
- 주요 건강문제에 대한 영향요인인 영양관리, 수면, 스트레스에 대한 교육을 접목 시켜 교육의 효과를 높임
- 프로그램 참여자 중 희망자에 대하여 '레드써클 캠페인'에 참여토록 하여 지역사회 내 건강 전파자로서의 역할 도모
- 매 차시 시작 전, 갱년기 증상 완화에 도움을 주는 혈자리 교육 후 압봉을 이용 하여 실습해보며 프로그램 종료 후 가정에서의 지속적인 건강관리능력 향상 도모
- '웃음치료' 교육 참여 및 격려 등 기관장(시장)의 적극적인 관심 및 지원
- 다양한 보건소 외부 자원 연계를 통한 풍성한 프로그램 구성

■ 향후개선 방향

- 건강형평성 제고를 위하여 보건소 등록 장애인 중 40~60대를 포함하여 차년도 갱년기 건강 관리 프로그램 운영 예정

관련 사진



한의학 교육



쑥베개 만들기



심뇌혈관질환 예방관리 교육



레드써클 캠페인 운영 지원



올바른 식생활 영양교육



석류 물김치 만들기



웃음치료



웃음치료(기관장 참여)



가족갈등 해결법 강의



스트레칭·기공체조



단체사진(1기)



단체사진(2기)



참여자 모집 홍보



보도자료



한의약 강의 자료

02

갱년기 대비 건강증진프로그램



강원특별자치도 횡성군보건소

사업 추진배경

■ 현황 및 사업선정 배경

• 횡성군 갱년기 여성 비율

	‘21년	‘22년	‘23년	비고
총인구	46,481	46,595	46,621	
여성인구	22,622	22,669	22,717	
40~59세	13,428	13,329	12,990	
남 자	7,242	7,152	6,954	
여 자	6,186	6,177	6,036	
비율(%) I	13.3	13.2	12.9	총인구대비 중년여성비
비율(%) II	27.3	27.2	26.6	총여성인구대비 중년여성비

출처: 행안부 주민등록인구통계(2023.3.31.)

• 중년이후 증가하는 비만율

	전체	30대	40대	50대	60대	비고
비만율(%)	27.7	14.3	19.7	29.2	32.4	

출처: 지역사회 건강조사

• 횡성군 읍·면별 만 50세 이상 인구비율(대장암 검진인구)

	총계	횡성	우천	안흥	둔내	갑천	청일	공근	서원	강림
50세 이상인구	29,973	10,786	3,226	2,143	4,079	1,991	1,980	2,723	1,617	1,428
비율(%)	100	35.9	10.7	7.14	13.6	6.64	6.6	9.0	5.39	4.76

출처: 행안부 주민등록인구통계(2023.3.31.)

- 횡성군의 갱년기 여성(40~59세)비율은 감소 추세이나, 중년 이후 비만율이 증가하고 있어 이에 대한 건강관리가 요구됨.
- 횡성군은 총인구 46,621명으로, 그중 대장암 고위험군인 만 50세 이상 인구는 29,973명으로 64.3%를 차지함.
- 횡성군 갱년기 증상을 겪는 40대~60대에 대한 건강증진 프로그램의 부재로 복합적인 건강 문제에 대한 통합적인 접근의 한의약 건강증진 프로그램 운영을 통한 변비 및 갱년기 증상의 완화를 도모하고자 함.

추진내용

■ 사업목적

- 중년 이후 증가하는 건강 문제에 대하여 한의약을 기반으로 통합적으로 접근·관리함으로써 건강한 생활습관을 형성하고 자기주도적 건강실천을 유도

■ 사업 기간

- 2023. 5. ~ 9.

■ 사업 대상 및 방법

- 관내 40세 ~ 60세 주민
- 모집인원 : 45명(기수별 15명)
- 모집방법 : 선착순(방문)
- 운영방법 : 3기 운영, 각 기수별 6주(주 2회) 프로그램 운영

■ 사업목표

- 참여자 기초설문(삶의 질, 건강 인식도, 건강행태변화) 변화율 향상
- 갱년기 증상 척도검사 1.5점 이상 감소(쿠퍼만 지수)
- 변비 증상 척도검사 1.5점 이상 감소(Rome IV 검사)
- 프로그램 만족도 90% 이상

■ 추진전략

- 공중보건한의사 1:1 체질별 건강상담
 - 주 1회 한방진료 및 침 치료, 한약제제 투약
 - 보건교육(한의약적 갱년기 증상 예방 방법 및 완화 교육)
- 적극적인 보건소 내 자원 연계를 통한 건강관리 교육
 - 건강진단 검사 6종 (체위검사,혈압,빈혈,간기능,요검사,총콜레스테롤)
 - 체성분 측정 및 1:1 운동 상담
 - 갱년기 변비 예방 요리교실
 - 갱년기 변비 예방 운동교실
 - 치매예방관리 교육
 - 심뇌혈관질환 예방관리 교육
- 외부강사 위촉을 통한 전문적 운동지식 함양
 - 갱년기 타이치(태극권) 운동교실을 통한 노년기 관절염 예방

■ 세부 추진내용

기간	회차	요일	내 용	준비물품	인력
1기 (2023. 5.1.~ 6.14.) 매주 월,목	1	월	- 사전 쿠퍼만 검사 - 사전 Rome IV검사 및 설문조사 - 사전 갱년기 삶의 질 검사 - 체성분 측정 결과 및 1:1 운동상담 - 건강진단검사(아침금식) - 갱년기 타이치 운동	설문지	담당자1 진료관리1 내과의1 감염병1 통합관리1 외부강사 1
	2	수	- 한방의 1:1 상담(건강진단 결과) - 한의과 진료 및 침치료 - 타이치 운동	약품 소모품	담당자1 한의사1 외부강사 1
	3	월	- 타이치 운동		담당자1 외부강사 1
	4	수	- 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료 - 타이치 운동	약품 소모품	담당자1 한의사1 외부강사 1
	5	월	- 타이치 운동		담당자1 외부강사 1
	6	수	- 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료 - 타이치 운동	약품 소모품	담당자1 한의사1 외부강사 1
	7	월	- 타이치 운동		담당자1 외부강사 1
	8	수	- 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료 - 타이치 운동	약품 소모품, 설문지	담당자1 한의사1 외부강사 1

1기 (2023. 5.1.~ 6.14.) 매주 월,목	9	월	- 갱년기 타이치 운동		담당자1 외부강사 1
	10	수	- 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료 - 타이치 운동	약품 소모품	담당자1 한의사1 외부강사 1
	11	월	- 타이치 운동		담당자1 외부강사 1
	12	수	- 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료 - 사후 쿠퍼만 검사 - 사후 Rome IV검사 및 설문조사 - 사후 갱년기 삶의 질 검사 - 체성분 측정 결과 및 1:1 운동상담 - 건강진단검사(아침금식)	약품 소모품, 설문지	담당자1 한의사1 진료지원1 통합관리1

기간	회차	요일	내 용	준비물품	인력
2기 (2023. 6.19.~ 7.26.) 매주 월,목	1	월	- 사전 쿠퍼만 검사 - 사전 Rome IV검사 및 설문조사 - 사전 갱년기 삶의 질 검사 - 체성분 측정 결과 및 1:1 운동상담 - 건강진단검사(아침금식)	설문지	담당자1 진료관리1 내과의1 감염병1 통합관리1
	2	수	- 한방의 1:1 상담(건강진단 결과) - 한의과 진료 및 침치료	약품 소모품	담당자1 한의사1
	3	화	- 갱년기,변비 예방 운동교육		담당자1 통합관리1
	4	수	- 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료	약품 소모품	담당자1 한의사1
	5	월	- 갱년기,변비 예방 운동교육		담당자1 통합관리1
	6	수	- 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료	약품 소모품	담당자1 한의사1
	7	월	- 갱년기,변비 예방 요리교실		담당자1 통합관리1 물리치료사1
	8	수	- 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료	약품 소모품, 설문지	담당자1 한의사1
	9	월	- 갱년기,변비 예방 영양교육		담당자1 통합관리1
	10	수	- 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료	약품 소모품	담당자1 한의사1
	11	월	- 심뇌혈관질환예방관리 교육		담당자1 통합관리1

2기 (2023. 6.19.~ 7.26.) 매주 월,목	12	수	<ul style="list-style-type: none"> - 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료 - 사후 쿠퍼만, Rome IV검사·설문 - 사후 갱년기 삶의 질 검사 - 체성분 측정 결과 및 1:1 운동상담 - 건강진단검사(아침금식) 	약품 소모품, 설문지	담당자1 한의사1 진료지원1 통합관리1
--	----	---	--	-------------------	--------------------------------

기간	날짜	요일	내 용	준비물품	인력
3기 (2023. 8.7.~ 9.13.) 매주 월,수	1	월	<ul style="list-style-type: none"> - 사전 쿠퍼만 검사 - 사전 Rome IV검사 및 설문조사 - 사전 갱년기 삶의 질 검사 - 건강진단검사(아침금식) 	설문지	담당자1 진료관리1 내과의1 감염병1
	2	수	<ul style="list-style-type: none"> - 한방의 1:1 상담(건강진단 결과) - 한의과 진료 및 침치료 	약품 소모품	담당자1 한의사1
	3	월	- 갱년기 변비 완화 운동교실		담당자1 통합관리1
	4	수	<ul style="list-style-type: none"> - 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료 	약품 소모품	담당자1 한의사1
	5	월	- 갱년기 변비 완화 요리교실		담당자1 통합관리1
	6	수	<ul style="list-style-type: none"> - 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료 	약품 소모품	담당자1 한의사1
	7	월	- 갱년기 변비 완화 운동교실		담당자1 통합관리1 물리치료사1
	8	수	<ul style="list-style-type: none"> - 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료 	약품 소모품, 설문지	담당자1 한의사1
	9	월	- 갱년기 변비 완화 요리교실		담당자1 통합관리1
	10	수	<ul style="list-style-type: none"> - 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료 	약품 소모품	담당자1 한의사1
	11	월	- 치매예방관리 교육		담당자1 치매관리1
	12	수	<ul style="list-style-type: none"> - 한방의 1:1 상담(갱년기 증상완화) - 한의과 진료 및 침치료 - 사후 쿠퍼만 검사 - 사후 Rome IV검사 및 설문조사 - 사후 갱년기 삶의 질 검사 - 건강진단검사(아침금식) 	약품 소모품, 설문지	담당자1 한의사1 진료지원1 통합관리1

사업특징

■ 내·외부 자원 연계 및 협력

구분	운 영 인 력		인원
내부인력	진료관리팀 (3) (사업담당자1,공중보건1, 진료지원1)	- 갱년기 변비 프로그램 총괄 운영	8명
	통합건강팀(3) (간호사1, 영양사1, 운동상담사1)	- 심뇌혈관질환예방관리교육 - 갱년기 변비 예방 요리교실 - 갱년기 변비 예방 운동교실 - 체성분 측정 및 운동상담	
	치매관리팀(1) (간호사1)	- 치매예방관리교육	
	감염병관리팀(1) (임상병리사1)	- 건강진단검사 6종	
외부인력	외부강사(1) (타이치 운동강사1)		1명

■ 주민참여 강화

- 보건소 홈페이지 및 현수막 게시 홍보를 통한 대상자 모집



자원투입의 결과

■ 인력 : 9명

- 진료관리팀(3), 통합건강팀(3) 치매관리팀(1) 감염병관리팀(1) 외부강사(1)

■ 예산 내역 : 금 2,140,000원 범위 내

예산 과목	내 용	산 출 내 역	합계(원)
	계		2,140,000
307-01	한학과 진료의약품	18,000원×50명	900,000
201-01	홍보물품	7,000원×100개	700,000
201-01	현수막 제작	55,000×8개	440,000
301-11	참여자 간식 제공	2,000×50명	100,000

사업수행 결과

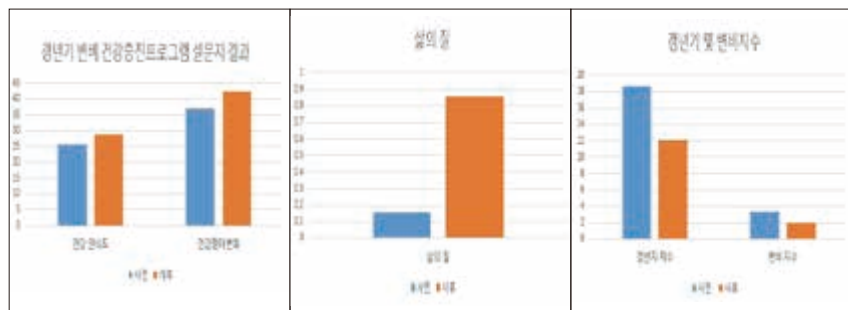
■ 사전·사후 설문조사 결과 분석

삶의 질(점)			건강 인식도(%)		
사전	사후	결과	사전	사후	결과
0.16	0.86	0.7점 증가	25.68	28.7	11.76%증가
건강 행태변화(%)			갱년기 지수(점)		
사전	사후	결과	사전	사후	결과
37.06	42.42	14.46%향상	18.61	12.02	6.59점 감소
변비 지수(점)					
사전	사후	결과			
3.3	1.98	1.32점 감소			

* 1기~3기 평균 결과값

* 삶의 질 : 0-1점 사이의 숫자

* 변화정도 계산식 : (프로그램 종료 후-프로그램 참여전)/(프로그램 참여 전) * 100



■ 목표달성도

평가지표	목표	실적	달성률(%)
갱년기 지수 감소(쿠퍼만 지수)	1.5점 감소	6.59점 감소	439%
변비 지수 감소(Rome IV)	1.5점 감소	1.32점 감소	88%
만족도	90% 이상	100%	111%

■ 갱년기 변비 건강증진프로그램 만족도



- 프로그램 전반적 운영에 만족하십니까?
 - 모든 참여자들이 만족하였음

주요 성공요인 및 노하우

■ 성공 요인 및 차별성

- 개인 맞춤형 건강증진 서비스 제공
- 주 1회 공중보건한의사 상담을 실시해 실시간 피드백을 제공함으로써 대상자 만족도를 높임.
- 보건소 내·외자원 연계를 통한 한의약 건강증진 프로그램 제공
- 보건소 자원 연계를 통해 다양한 분야의 프로그램을 구성하면서 지루하지 않은 분위기 조성해 프로그램 참석률을 높임.
- 건강강좌, 현장실습 등의 다각적인 프로그램을 통해 대상자 집중력을 향상시켜 지속적인 프로그램 참여를 유도함.

■ 향후 개선방향

- 의료취약지역 한방의료 서비스 제공
- 의료접근성이 떨어지는 한의과 무의면 지역의 건강형평성 제고를 위하여 2024년 의료취약지역의 경로당 한방 순회진료 및 교육 등 프로그램 확대 예정

프로그램 운영사진



타이치 운동교실



갱년기 변비 예방 운동교육



치매예방관리교육



갱년기 변비 예방 요리교실



심뇌혈관질환예방관리 교육



건강진단 검사 / 체성분 측정



한의과 1:1 상담 및 침 치료

03

여성을 완성하다, 갱년기 여성
한의학 건강관리 프로그램

강원특별자치도 평창군보건의료원

사업
추진배경

■ 지역 현황

- 우울감 경험률 및 우울 증상 유병률
- 지역사회 건강조사 결과 평창군 우울감 경험률과 우울 증상 유병률은 2021년과 2022년은 전국과 강원 대비 높게 나타났으나 2023년은 적게 나타남

구분	전국			강원			평창군		
	2021	2022	2023	2021	2022	2023	2021	2022	2023
우울감 경험률	7.0	7.2	7.8	7.6	7.8	9.0	8.0	8.8	4.5
우울증상 유병률	3.2	3.7	4.0	3.7	4.1	4.1	4.5	5.3	3.6

(자료원: 2023년 지역사회건강조사)

■ 사업 선정 배경

- 우울은 갱년기 증상을 겪는 중년 여성에게 많이 나타나며 우울 이외에도 갱년기 증상은 일상생활에 많은 영향을 미치며 장기적인 건강 및 건강한 지역사회 분위기 형성에도 영향을 줄 수 있으므로 갱년기 증상에 대한 적절한 관리가 이루어질 필요가 있음
- 현재 평창군은 초고령화 사회 진입으로 노인 위주 프로그램이 많고 중년 여성 대상 한의학 프로그램이 없어 건강관리를 위한 한의학적 갱년기 프로그램이 절대적으로 필요함

추진내용

■ 사업 목적

- 갱년기 관련 증상을 겪고 있는 지역사회 중년 여성을 대상으로 한의약을 활용한 다양한 프로그램 제공으로 갱년기 여성의 삶의 질 향상 및 건강한 지역사회 분위기 조성

■ 사업 목표

구분	목표	검사도구
우울감 척도검사	2점 이상 감소	우울감 척도 검사지 CESD
만족도 조사	80% 이상	내부 만족도 조사 설문

■ 사업개요

- 기간: 2023. 6. 14. ~ 2023. 7. 17.(월·수 10:00~11:00)
- 대상: 40~60대 갱년기 증후군 증상이 있는 여성 17명
- 내용: 강사 활용 한의약적 관점의 집합 교육 및 프로그램 운영

구분	세부 내용	강사
제1회	- 프로그램 소개 및 안내 - 갱년기 바르게 알고 이해하기 • 여성호르몬 변화에 따른 한의약적 관점	사업담당 공중보건한의사
제2회	- 기공체조 • 코어운동 및 스쿼트 동작	국학기공지도사
제3회	- 갱년기에 따른 정신건강 관리 - 개인별 체질에 따른 증상 완화 교육	정신보건담당 공중보건한의사
제4회	- 갱년기 우울·스트레스 관리 • 미술치료(자기에 대한 이해 및 마음열기)	미술치료사
제5회	- 기공체조(오십견 예방 운동)	국학기공지도사
제6회	- 갱년기 우울·스트레스 관리 • 불면증 예방을 위한 아로마 테라피	외부 강사
제7회	- 한의약 접근 건강교육 • 한의약 근골격계 질환 및 갱년기 비만	공중보건한의사
제8회	- 기공체조(갱년기 지압법)	국학기공지도사
제9회	- 한의약적 건강교육	공중보건한의사
제10회	- 작약소요산 약선차 체험 - 만족도 조사	외부 강사

사업특징

■ 내·외부 자원 연계

구분	부서	연계 내용
보건의료원 내부	정신건강복지센터	우울감 척도 검사 정신건강 관리 교육
	통합건강상담실	체성분 측정 및 결과 상담
	의료지원과	공중보건한의사 지원 협조
보건의료원 외부	건강위원회	대상자 모집 및 활동 지원
	개인	전문 강사

자원투입의 결과

■ 인력 현황

구분	구분	인원	역할
투입 인력	계	9	
	팀장	1	총괄 및 운영 지원
	담당자	1	프로그램 기획 및 운영
	공중보건한의사	1	한약적 갱년기 증상에 대한 교육
	정신건강담당	1	우울검사, 교육
	건강생활실천 전문인력	2	체성분 측정 및 결과 상담
	기타강사	3	기공체조, 아로마 테라피, 미술치료, 약선차 체험

■ 예산 현황

(단위: 원)

구분	금액	산출내역	비고
투입 예산	계	1,623,000	
	현수막	198,000	66,000원×3식
	강사비	520,000	1시간 80,000원×5명 2시간 120,000원×1명
	재료비	405,000	아로마 12,000원×15세트 약선차 15,000원×세트
	운영물품	500,000	5,000원×10명×10회
			201-01

사업 수행 결과

■ 목표 달성도

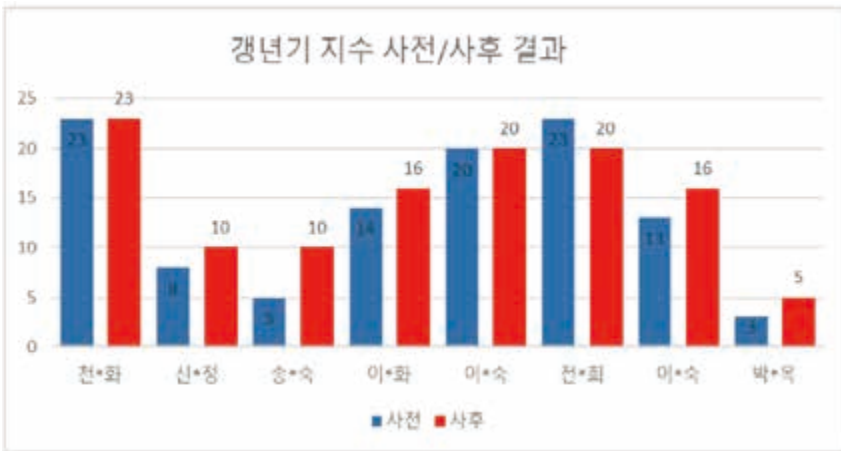
구분	목표	결과	달성도
우울감 척도 검사	2점 이상 감소	2.5점	125%
만족도 조사	8.5% 이상	8.7%	102%

■ 주요 성과 및 모니터링

- 운영 횟수 및 참여자 수: 10회(실 인원17명, 연인원 95명)
- 모니터링 및 환류

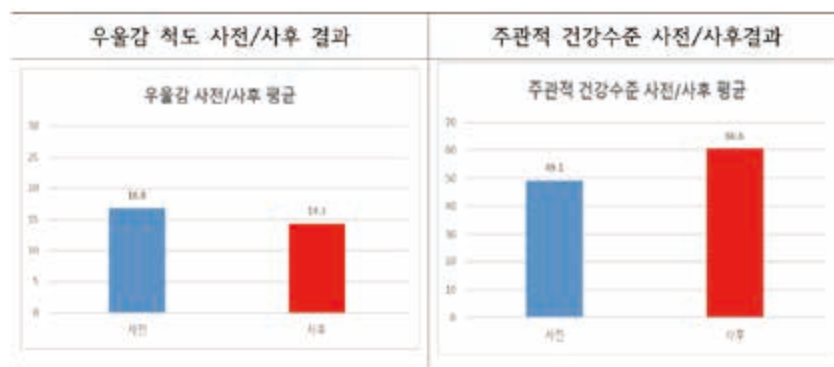
구분	빈도	모니터링	환류내용
내부 회의	2회	- 중년층 여성 대상 프로그램 회의 - 차별성을 위한 프로그램 운영 회의	- 관내 갱년기 여성 대상 프로그램 없음 - 건강한 가정 분위기 조성을 위한 심리 적지지 프로그램 구성
참여율	수시	- 출석 여부 사전 확인 - 알림톡 발송 및 안내 전화	- 불참 시 전화 안부 확인 - 매주 프로그램 사전 안내로 흥미 유발
연계 협력	수시	- 건강수치 측정 - 대상자 맞춤 교육 필요	- 정신건강 담당에게 참여자 명단 전달 - 맞춤형 교육자료 확인

- 갱년기 지수 사전/사후 비교: 대상자 총 8명



※ 대상자 8명 중 1명 갱년기 지수 개선되었으며 갱년기 지식 및 정보 습득률은 높아짐

• 우울감 척도 및 주관적 건강수준 사전 사후 결과



※ 우울감 척도 사전평가 시 평균 16.8점이었고, 중재 후 사후평가 결과 평균 14.3점으로 우울감이 2.5점 감소

※ 중재 전 대상자 평균 주관적 건강수준 49.1로 '보통'수준이었으나, 중재 후 60.6으로 주관적 건강수준이 크게 향상되었음.

• 만족도 조사 결과



※ 만족도 조사 결과 전반적인 운영 만족도는 8.75였으며 높게 나타남

※ 운영 기간과 시간이 짧았다는 다수 의견(희망: 기간-10주/시간-1시간 30분)

※ 프로그램 재참여 의향과 지인 권유 의사가 8점으로 프로그램 지속성 필요

주요 성공요인 및 노하우

■ 자체 평가

- 중년 여성을 대상으로 하는 다양한 프로그램 개발 필요성 있음
- 갱년기 여성이 쉽게 접할 수 없는 다양하고 즐거운 프로그램 구성으로 갱년기 스트레스 및 우울감 해소에 기여
- 올바른 건강지식 습득과 주체적인 건강관리의 생활화를 통해 갱년기 우울예방 및 건강증진 도모

■ 성공 요인

- 갱년기 증상을 겪는 여성 참여자들의 적극적인 참여와 긍정적 호응을 얻음
- 강의가 주가 아닌 체험 프로그램을 병행하여 진행하고 담당자의 편안한 분위기 조성으로 즐거운 시간을 보낼 수 있도록 하여 출석률을 높일 수 있었음
- 공중보건한의사의 직접 참여와 실시간 소통으로 관심도 및 만족도 증가
- 같은 상황에 처한 대상자들이 서로의 마음을 이해하고 공감하는 시간을 가짐으로 정서적 치유의 장을 마련할 수 있었음

■ 향후 계획

- 운영 기간과 횟수가 짧았다는 의견이 있었으므로 향후 설문 결과를 참고하여 횟수 증가 및 운영 기간의 변경을 반영할 계획임
- 갱년기 관리에 대한 다각적·지속적 관리 필요하며 중년 남성을 대상으로 하는 프로그램을 운영할 계획임
- 향후 청소년 및 중년기를 대상으로 할 수 있는 한의약 건강관리 서비스 제공 및 올바른 한의약 정보를 통해 자기 건강관리를 할 수 있도록 사업을 추진할 계획임

■ 프로그램 운영 사진



공중보건한의사 교육



기공체조



공중보건한의사 교육



아로마 테라피



미술치료



약선차 체험

04

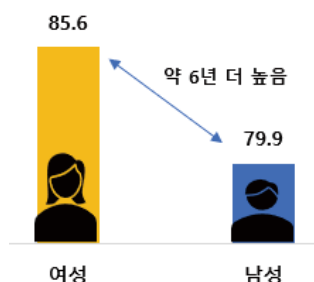
한방으로 해결!
갱년기 똑딱!

충청남도 부여군보건소

추진배경

■ 사업선정배경

- 여성 평균 기대수명 연장으로 갱년기 이후 건강과 삶의 질에 대한 관심 증가
 - 여성 기대수명은 85.6세로 남성의 기대수명인 79.9세보다 약 6년 더 높음¹⁾
 - 평균 폐경 연령은 49.7세이며, 여성 기대수명은 85.6세인 것을 고려하면 여성은 폐경 이후 약 35년을 바뀐 삶을 살아야 함
- 중년 시기의 건강관리가 중요한 이슈



- 갱년기 여성호르몬 불균형에 의해 혈관운동증상을 경험하게 되며, 우울증상에 더 취약²⁾
- 우울감 경험률(2022년)

(단위: %,표준화율)

(단위: %,조율)



※자료출처: 2022년 지역사회 건강조사

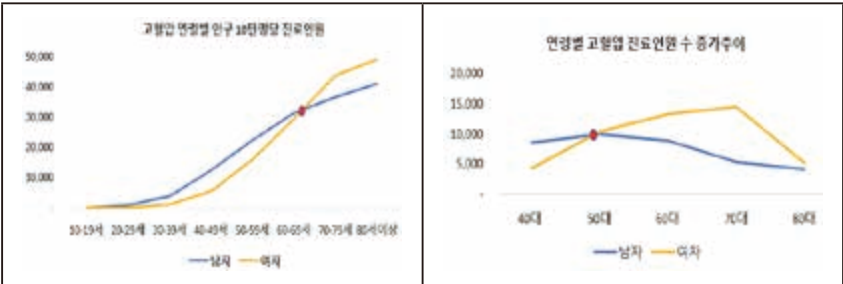
- 성별로는 남성보다 여성에서 2배 이상 높고, 연령대별로는 30대에서 40대로 갈 때 큰 폭으로 증가하며 60대까지 높은 수준을 유지함

1) 통계청, 2022년 생명표

2) 2024 정신질환 저널(Journal of Affective Disorders), 국제 정신질환학회

- 폐경 후 여성호르몬의 급격한 감소로 혈관 수축, 혈압 상승 → 중·장년층 여성 고혈압 환자 증가
- 고혈압 연령별 인구 10만명당 진료인원 현황(2022년)

(단위: 명)



※자료출처: 2022년 알아두면 도움되는 건강생활 통계정보(국민건강보험)

- 갱년기 연령(40~50대)을 기점으로 여성 고혈압 진료 인원수가 남성 진료 인원 수의 증가를 월등히 추월하고 있음

추진내용

■ 사업 목적

갱년기 여성의 호르몬 변화로 인한 건강 문제 해결을 위해 한의약적 포괄적인 접근을 통한 질환 예방 및 건강증진 강화로 삶의 질 향상

■ 사업 목표

평가지표	목 표	활용검사	비 고
갱년기 증상 개선율	5% 이상	쿠퍼만 검사(K-1)	사전·후 결과 비교
우울감 개선율	5% 이상	우울증 선별도구(PHQ-9)	
갱년기 건강지식 수준 증가율	5% 이상	건강지식 수준 설문조사	
갱년기 건강관리 행태 개선율	5% 이상	건강관리 행태 설문조사	
프로그램 만족도	80% 이상	만족도 조사	사후 설문조사

■ 사업 개요

대 상	갱년기 증후군으로 어려움을 겪는 40~60대 중년 여성 중 *고위험군 15명 *고위험군 선정: 쿠퍼만 검사 20점 이상, 우울증 선별도구 10점 이상 중 1개 이상 해당자
기 간	2023년 6월 5일 ~ 7월 26일(8주) / 주1회

■ 사업 전략



① 보건소 공중보건한의사 적극 활용

- 한방건강교육 및 침 시술로 갱년기 건강지식 수준 증가 및 증상 개선

② 매주 색다른 흥미 유발 프로그램 구성

- 지속적인 참여 유도를 위한 전문강사 초빙 기천체조, 공예, 원예교실 운영

③ 방문재활팀 및 생명사랑팀 연계 강화

- 심뇌혈관질환 예방관리 및 우울감 개선을 위한 위험군 조기 발견 및 연계

④ 건강생활실천을 위한 만성질환 사전·후 검사

- 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 체성분검사에 따른 영양 및 운동상담
(건강재활센터 운동처방실 활용)

⑤ 관내 정신건강전문의 정신건강교육

- 마음 챙기기 교육 및 상담을 통한 정서적 안정 도모

■ 세부 추진내용

차수	교육일	교육 내용	참여인력
사전 검사	6. 5.(월) 09:00~10:00	<ul style="list-style-type: none"> - 만성질환 사전검사: 혈압, 공복혈당, 콜레스테롤, 체성분 등 - 검사방법: POCT 활용 - 대상자별 영양상담 및 운동처방 	사업담당자 1 영양사 1 운동처방사 1
1	6. 7.(수) 15:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> - OT (인사, 프로그램 소개 등) - 심뇌혈관질환 예방관리 교육 - 사전 설문조사 	사업담당자 1 방문재활팀 1
2	6. 14.(수)	- 동의보감 안마도인 및 명상을 통한 기천체조	기천체조 강사 1
3	6. 21.(수)	- 한방 건강교육 I : 갱년기 한방 건강 관리 및 침 시술 등	사업담당자 1 공중보건한의사 1
4	6. 28.(수)	- 마음을 다스리기 위한 화분에 식물 심기	원예 강사 1
5	7. 5.(수)	- 한방차 만들기 및 공예활동	공예 강사 1
6	7. 12.(수)	<ul style="list-style-type: none"> - 정신건강전문의 건강교육: 갱년기 증후군의 우울증 예방과 - 일상생활에서 마음 챙기기 방법 교육 	정신건강전문의 1
7	7. 19.(수)	- 한방 건강교육 II : 명상의 이해 및 건강 식생활, 침 시술 등	사업담당자 1 공중보건한의사 1
사후 검사	7. 24.(월) 09:00~10:00	<ul style="list-style-type: none"> - 만성질환 사후검사: 혈압, 공복혈당, 콜레스테롤, 체성분 등 - 검사방법: POCT 활용 - 대상자별 영양상담 및 운동처방 	사업담당자 1 영양사 1 운동처방사 1
8	7. 26.(수)	<ul style="list-style-type: none"> - 우울증 예방 교육 - 사후 설문조사 및 사업 마무리 	사업담당자 1 생명사랑팀 1

사업특징

■ 긴밀한 내·외부 자원 연계



■ 주민참여 및 형평성 강화 노력

STEP 1 참여 독려를 위한 다양한 홍보

읍·면사무소 사업 홍보 요청 공문 및 보도자료, SNS, 배너 등 다양한 방법을 통한 사업 홍보 및 모집



STEP 2 주민 참여 편의성 도모 노력

대상자 모집 고위험군 선별조사 시 쿠퍼만검사 및 우울증 선별 도구 QR코드 또는 URL 안내하여 주민 참여 편의성 도모



STEP 3 모니터링을 통한 주민 의견 반영

바쁜 사회활동을 하는 중년 여성 특성상 수업을 놓치는 경우가 많아 수업 전일, 당일 문자 발송에 의한 사업 안내



STEP 4 프로그램 활성화를 위한 전문가 회의 개최

건강생활실천협의회 및 건강도시운영위원회 개최하여 지역사회 지도자(부군수, 군의원), 전문가(대학교수, 의료인 등), 지역 주민 대표의 자문 및 토의를 통해 한의약 건강증진사업의 효율적 운영 방안에 대해 협의



자원투입의
결과

구 분		내 용	비 고
인 력 (총16명)	내 부	건강증진팀 6명(팀장1, 간호사2, 물리치료사1, 영양사1, 운동처방사1)	※ 보건소 내부 전문가 최대 활용 및 정신건강전문의 등 외부 전문가 연계 통해 대상자 심신안정을 위해 노력
		진료팀 1명(공중보건한의사1)	
		방문재활팀 2명(팀장1, 간호사1)	
		생명사랑팀 3명(팀장, 간호사1, 정신건강사회복지사1)	
	외 부	전문 강사 3명(기천체조, 공예, 원예강사)	
		정신건강전문의 1명	
예 산		5,000천원(국비 2,500천원, 도비 750천원, 군비 1,750천원)	

사업수행
결과

■ 모니터링 및 환류

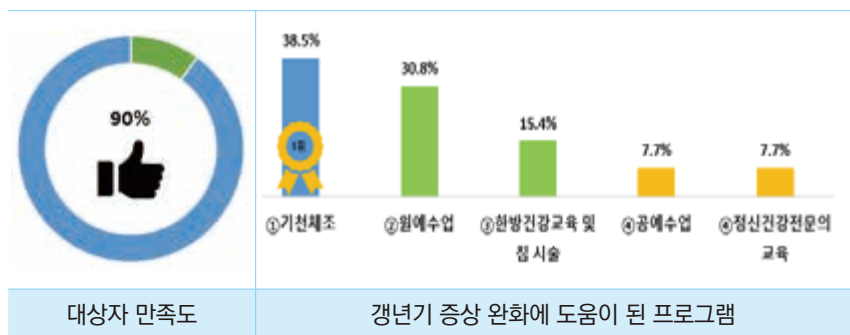
구 분	빈 도	모니터링	환류(조치)내용
내부 회의	2회	- 관내 중년 여성 대상 갱년기 프로그램 필요 여부 확인 - 내용 구성 차별성 필요	- 관내 중년 여성 대상 프로그램 부족 - 평소 접하기 어려운 원데이클래스 위주의 흥미로운 내용 구성
참 여 율	수시	- 출석 여부 사전 확인 - 전일 및 당일 안내 문자 발송	- 불참자 사전 확인으로 준비된 재료 등 낭비 방지 - 매주 프로그램 내용 사전 안내로 흥미 유발 및 참여 유도
연계 협력	2회	- 만성질환 사전·후 검사 시 매끄러운 진행을 위한 사전 준비 필요 - 대상자 맞춤 교육 내용 구성	- 검사 사전 준비로 검사 시 효율적인 동선 구성 - 내부 직원 및 외부 강사 등 갱년기 여성 대상 맞춤형 교육 자료 사전 확인
		- 사전 우울증 선별도구 검사 시 우울장애 대상자 5명 발견	- 정신건강복지센터 담당자 상담 받을 수 있도록 연계 조치 - 사후 우울증 선별도구 검사 시 우울장애 대상자 0명

■ 목표 달성도

평가지표	사 전	사 후	목 표	달성도	달성여부
갱년기 증상 개선율	24.3	18.9	5% 이상	22.2%	달성
우울감 개선율	8.2	3.8	5% 이상	53.7%	
갱년기 건강지식 수준 증가율	8.7	13.5	5% 이상	55.2%	
갱년기 건강관리 행태 개선율	21.2	26.9	5% 이상	26.9%	




<p>사전 24.3 사후 18.9</p>	<p>사전 8.2 사후 3.8</p>	<p>사전 8.7 사후 13.5</p>	<p>사전 21.2 사후 26.9</p>
갱년기 증상 개선율 (쿠퍼만 검사)	우울감 개선율 (우울증 선별도구)	갱년기 건강지식 수준 증가율 (건강지식 수준 설문조사)	갱년기 건강관리 행태 개선율 (건강관리 행태 설문조사)

■ 만족도 조사 결과



- 만족도 1위 기천체조: 심신 안정을 위한 명상 및 단전호흡, 혈액순환에 도움이 되는 기체조 등 다양한 내용을 배울 수 있었던 기천체조 수업이 대상자들의 많은 호응을 얻었음
- 기타의견
 - 지역 특성상 노인 위주 프로그램이 많은데, 중년 여성만을 위한 프로그램이 있어 좋았음
 - 매주 다른 체험형 교육이 많아 직접 참여할 수 있는 즐거움이 컸고 지루하지 않았음

■ 자체평가 결과에 따른 향후 계획

자체평가 결과	향후 계획
<ul style="list-style-type: none">- 지역사회 중년 여성 대상 한의약 건강증진- 프로그램 제공하여 건강증진 및 삶의 질 향상	 <p>폭 넓은 다양한 계층을 대상으로 한의약 건강증진 프로그램 기회 제공</p>
<ul style="list-style-type: none">- 관내 쉽게 접할 수 없는 다양하고 즐거운 프로그램 구성으로 갱년기 스트레스 및 우울감 해소하였으며, 행복한 노년기 이행의 기틀 마련	 <p>건강한 노년기를 맞이하기 위한 성별 및 연령별, 건강 문제별 맞춤형 한의약 프로그램 개발 노력</p>
<ul style="list-style-type: none">- 올바른 건강지식 습득과 주체적인 건강관리- 생활화를 통해 갱년기 우울 예방 및 건강증진 도모	 <p>급변하는 사회에 맞춰 속도감 있는 한방스마트헬스케어 등 다양성의 건강지식 전달 시도 노력</p>

주요
성공요인 및
개선방향

구 분	내 용
성공요인	<ul style="list-style-type: none">• 관내 최초 중년 여성 대상 갱년기 증상을 겪는 여성을 선정·모집함으로써 중년 여성들의 불안 해소 및 참여 의지 강화의 계기로 긍정적인 호응을 얻음• 전달식 강의가 주가 아닌 체험 프로그램을 병행한 진행 및 대상자의 친목도모 등 편안한 분위기 조성으로 지루하지 않고 즐거운 시간을 보낼 수 있도록 함(심신안정 도움)
향후 개선 방향	<ul style="list-style-type: none">• 생계유지 등 사회활동을 활발히 하고 있는 중년 여성 특성상 꾸준한 참여가 어려움. 차기년도 계획수립 시 가장 만족도가 높았던 기천체조 확대 편성 및 다양한 프로그램 개발로 지속적인 참여 유도• 갱년기 증상에 따른 한방건강관리법 등을 안내하여 프로그램 종료 후에도 실생활에서 꾸준히 실천할 수 있도록 카톡방 개설 및 SNS 활용

관련 사진



체성분 검사



영양·운동 상담



한방건강교육



원예수업



기천체조



정신건강전문의 정신건강교육

05

갱년기 극복 '한방'에, 건강은 두배로 UP!



충청남도 아산시보건소

사업 추진배경

■ 지역현황

- 아산시 전체 인구는 최근 5년간 꾸준한 증가 추세에 있으며, 이 중 40~60세에 해당하는 장년층 비중이 높음 (아산시 인구통계)



■ 사업선정 배경

- 갱년기 여성의 낮은 주관적 건강인지율 평균
 - 아산시 주관적 건강인지율 평균은 38.7%이나, 남성 44.5%인 것에 비해 여성이 32.4%로 건강인지율이 비교적 낮으며, 30~39세를 기점으로 꾸준히 하락하는 경향을 보임 (2021 지역사회 건강통계)



• 폐경 전후 중년 여성의 건강관리 필요성 대두



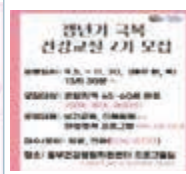




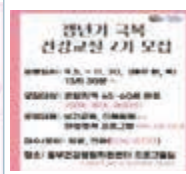
- 평균 수명 증가로 폐경 전후 중년기는 노년기 삶의 질을 결정짓는 중요한 시기로 건강관리를 위한 교육 및 중재가 필요함

• 최근 3년 대비 낮은 건강생활실천율

- 아산시 건강생활실천율은 최근 3년 평균(31.3%)에 비해 3.8%p 하락한 수준으로, 이를 개선하기 위한 노력이 필요함

연도	2018년	2019년	2020년	2021년
건강생활실천율(%)	32.8	28.9	31.5	27.3

추진내용



목적	한의약적 통합건강관리서비스 제공을 통한 갱년기 증상 경감 및 자가건강관리 능력 향상														
주요 목표	- 참여자 갱년기 증상 감소율 10% 이상 - 참여자 갱년기 지식·행태 수준 및 건강 수준 변화율 5% 향상 - 프로그램 만족도 90% 이상 - 향후 한의약 건강증진사업 기초자료로 활용														
추진 전략	신체활동 증진 국학기공체조 요가·명상 걷기프로그램	한의약 프로그램 양·한방 전문의 통합 교육 이침 처방 한의과 진료 한방 약선차 한방 소식지 제공	다양한 프로그램 우울증 교육 미술 심리치료 웃음 치료 아로마 테라피 공예 프로그램	자조모임 결성 지원 참여자 모집 운영·관리 강사 파견 요청 장소 제공 기념품 제공											
	권역별(중앙권·동부권)로 나누어 4기 프로그램 진행 <table> <tr> <th>권역</th><th>중앙권</th><th colspan="2">동부권</th></tr> <tr> <th>기수</th><td>1기, 3기</td><td>2기</td><td>4기</td></tr> <tr> <th>내용</th><td>  </td><td>  </td><td>  </td></tr> </table>				권역	중앙권	동부권		기수	1기, 3기	2기	4기	내용		
권역	중앙권	동부권													
기수	1기, 3기	2기	4기												
내용															

■ 사업 세부 목표

추진목표	산출근거	성과지표	평가시기	
			전	후
갱년기 증상 개선율	쿠퍼만 검사(K-I)	10% 감소	○	○
갱년기 건강 수준 개선율	건강 수준(VAS) 설문	5% 향상	○	○
갱년기 건강 지식·행태 개선율	지식·행태 수준 설문	5% 향상	○	○
프로그램 만족도	만족도 설문	90%		○

■ 사업 세부 내용

- 대상
 갱년기 예방·관리에 관심 있는 아산시민(40~60세)
- 기간(총 92회)
 - 1기: 2023. 4. 18. ~ 6. 7. (주 1회/8주)
 - 2기: 2023. 5. 9. ~ 6. 20. (주 2회/6주)
 - 3기: 2023. 5. 25. ~ 8. 24. (주 2회/12주)
 - 4기: 2023. 9. 5. ~ 11. 30. (주 2회/12주)
 - 5기(자조모임): 2023. 6. 11. ~ 9. 4. (주 2회/12주)
- 장소
 아산시보건소(중앙권), 동부건강생활센터(동부권)
- 운영 세부 내용

차수	세부내용	
	중앙권	동부권
사전	<ul style="list-style-type: none">▶ 프로그램 오리엔테이션▶ 사전 설문 및 동의서 작성- 주관적 건강수준(상열감·불면·가슴 두근거림·피로감) 측정- 갱년기 우울척도(쿠퍼만 검사) 사전 측정- 갱년기 지식·행태 수준 사전 검사	
1주차	<ul style="list-style-type: none">▶ 미술 심리치료(마음열기) 프로그램- 갱년기 기분 그림 표현&발표- 미술 집단 심리 상담 진행 	<ul style="list-style-type: none">▶ 공중보건한의사 건강강좌 (갱년기 우울증, 불면증 관리)▶ 유증상자 대상 이침 처방 

2주차	<ul style="list-style-type: none"> ▶한방 약선차(해물차) 교육 및 실습 ▶국학기공체조 (상지 근육 강화) ▶건강소식지(갱년기 약선) 제공 	<ul style="list-style-type: none"> ▶다육이 테라리움 만들기 ▶요실금 예방을 위한 요가 테라피 ▶마음 다스리기 명상요법 
3주차	<ul style="list-style-type: none"> ▶신정호 돌레길 걷기 힐링 데이 운영 ▶건강소식지 (올바른 걷기여행) 제공 	<ul style="list-style-type: none"> ▶아로마 테라피 천연 샴푸바 만들기 ▶코어 근육 강화 요가 테라피 
4주차	<ul style="list-style-type: none"> ▶갱년기 유증상자 이침 처치 ▶국학기공체조 (하지 근육 강화) ▶건강소식지 제공 (마음건강 챙기기) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶폐경기 여성질환 관련 산부인과 전문의 건강강좌 및 질의응답 
5주차	<ul style="list-style-type: none"> ▶미술 공예 (편치니들 티코스터) ▶건강소식지 제공 (남성 갱년기 이해) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶갱년기 우울 예방 웃음 치료 ▶요가 테라피 & 명상요법 
6주차	<ul style="list-style-type: none"> ▶국학기공체조 (코어 근육 강화) ▶갱년기 유증상자 이침 처치 	<ul style="list-style-type: none"> ▶요실금 예방을 위한 요가 테라피 ▶마음 다스리기 명상 요법 
7주차	<ul style="list-style-type: none"> ▶공중보건한의사 건강관리 교육 ▶국학기공체조 (단전 강화, 명상) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶스트레스 경감 아로마 테라피 ▶요가 테라피 & 명상요법 
8주차	<ul style="list-style-type: none"> ▶국학기공체조(단전 강화, 명상) ▶사후 설문 및 만족도 조사  	<ul style="list-style-type: none"> ▶정신보건센터 연계 우울증 예방·스트레스 관리법 교육 ▶요가 테라피 & 명상요법 

9주차		▶한방 약선차 만들기 프로그램 ▶요가 테라피 & 명상요법	
10주차	▶자조모임(20명) 결성 지원 - 건강 관리 물품(건강소식지, 사후 문자, 건강수첩, 기념품 등) 제공 - 기공 체조 강사 초빙 및 운영	▶요실금 예방을 위한 요가 테라피 ▶마음 다스리기 명상요법	
11주차	 	▶불면증 해소 아로마 롤온 만들기 ▶요가 테라피 & 명상요법	
12주차	▶대상자 사후관리(타 건강증진사업 연계)	▶요가 테라피 & 명상요법 ▶사후 설문 및 만족도 조사	
13주차 ~ 21주차	▶대한체육회 연계 기공체조 프로그램 운영(주 2회/총 12주)		

사업특징

■ 내·외부 자원 연계 확대

구 분	연계 및 협력 기관	세부 내용
내부	건강생활실천팀	프로그램 운영 전반 모니터링 및 환류
	동부건강생활지원센터	
	보건행정팀	공중보건한의사 교육·진료 지원
	진료팀	보건소 한방 진료 연계
	정신보건팀	우울증 예방 교육 및 검사 진행
외부	대한체육회	국학기공체조 강사 파견 지원 프로그램 운영 물품 지원
	심리지원센터	미술 심리치료 프로그램 운영 지원 집단 심리상담 진행
	삼성미즈산부인과	폐경기 여성질환 교육 지원 프로그램 대상자 방문 연계

자원투입의
결과

■ 투입인력(내부)

성명	부서	직위/직급/자격	담당 역할
계		8명	
이*자	건강생활실천팀장	간호사	사업 총괄 기획 및 예산 조정
우*호	배방보건지소	공중보건한의사	한의학 교육 · 한의과 진료
최*재	진료팀	공중보건한의사	한의학 교육 · 한의과 진료
허*옥	진료팀	공중보건한의사	한의학 자문 · 한방 진료 연계
이*우	건강생활실천팀	보건8급	사업 기획 및 총괄(중앙권)
임*현	건강생활실천팀	공무직	사업 운영 보조
윤*옥	동부건강생활 지원센터	임기제라급	사업 기획 및 총괄(동부권)
이*현	정신보건팀	간호사	우울증 예방 교육 및 검사 진행

■ 투입인력(외부)

성명	소속	직위/직급/자격	담당 역할
정*림	대한체육회	차장	여성체육지원사업 연계·강사 지원
김*만	삼성미즈산부인과	산부인과 전문의	폐경기 여성질환 교육 지원
송*주	한일심리지원센터	심리상담사	미술치료 프로그램 운영
외부강사		국학기공지도사, 전통차지도사 등	




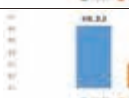










■ 투입예산

비목	구 분	투입예산(원)
	계	5,090,000
사무관리비	운영물품 구입(현수막)	470,000
재료비	프로그램 재료 구입	2,470,000
기타보상금	외부 강사 수당 지급*43회	2,150,000
	자조 모임 강사료(기공체조)*48회	비예산

사업수행 결과

■ 목표 달성도 및 주요 성과

- 갱년기 증상(쿠퍼만 검사) **11.4%** 감소로 목표 대비 **114%** 달성
 - 전체 대상자 중 75% 갱년기 증상 개선 및 유지
- 갱년기 주관적 건강 수준(VAS) **15%** 향상으로 목표 대비 **300%** 달성
 - 전반적 건강 수준 9.4% 향상, 상열감 5.3% 감소, 불면 7.0% 감소, 가슴 두근거림 5% 감소, 피로감 7.1% 감소
- 갱년기 건강 지식·행태 수준 **5.6%** 향상으로 목표 대비 **112%** 달성
 - 전체 대상자 중 지식 수준 92%, 행태 수준 84% 향상 및 개선
- 프로그램 만족도 **90%**로 목표 **100%** 달성

구분	항목	사전-사후	수치가 개선된 사람의 비율		
			1기	2기	4기
쿠팡만 검사	갱년기 증상 수준		80%	73%	69%
주관적 건강수준 (VAS)	건강상태		96%	100%	88%
	상열감		88%	93%	94%
	불면		76%	100%	100%
	가슴 두근거림		88%	87%	81%
	피로감		76%	87%	88%
갱년기 지식·행 태 수준	갱년기 지식		92%		
	갱년기 행태		84%		
만족도	전반적 만족도				
	운영 기간				
	운영 시간				
	재참여 의사				
	타인 권유				
	프로그램 구성				
	건강관리능력 향상				
	효과성				
	필요성				

주요 성공요인 및 노하우

■ 성공요인 및 노력도

- 권역·시기별로 공백 없는 사업 진행
 - 중앙권 1기를 시작으로, 동부권 4기 및 보건소 직원 대상 야간 운동 프로그램(5기)까지 공백 없이 사업 추진 및 확대
- 자조모임 결성 및 연계·협력 확대
 - 사업 종료 후에도, 대한체육회 여성체육사업 연계 및 참여자 주도 갱년기 자조모임 결성하여 꾸준한 참여를 독려함
- 프로그램 구성 다각화 및 전문화
 - 기공체조 위주로 운영되던 기존 프로그램에서 미술 심리치료, 한방 약선차 체험, 공예 프로그램, 신정호 걷기 활동 등 다양한 활동으로 재구성하여 참여자 호응도 높였음
 - 전문인력 연계로 근거 기반의 사업을 추진하여 사업 전문성을 높임
- 참여자 소통창구 확대(소식지, 알림 문자)
 - 매주 다양한 한의약 건강소식지를 활용한 사업 참여 열정도 제고
 - 매주 프로그램 운영 정보와 일정을 문자로 발송하여 참여율 제고
 - 집에서 일상적으로 할 수 있는 기공체조 동작을 과제 형식으로 만들어 제공



한방 건강소식지 6종



기공체조 과제 형식



프로그램 일정 안내문

■ 향후 개선방향 등

- 대한체육회와의 협약 체결을 통한 신체활동 프로그램 정규 편성 및 사업 대상 확대
- 갱년기 건강 지식 수준 향상을 위한 한방 전문의 출강 요청
- 갱년기 프로그램 참여자 대상 영양 실습 교육 신설
- 프로그램 참여자 사후 관리체계 강화 및 건강생활 지속 실천 유도

상세 사진



한 의사 이침 처방



한 의사 건강교육



산부인과 전문의 교육



갱년기 한방 건강소식지 6종



미술치료&마음열기 프로그램



한방 약선차 시음 및 체험



미술 공예(편칭니들 티코스터)



신정호 건강 걷기



요가 & 명상 프로그램



국학기공체조



06

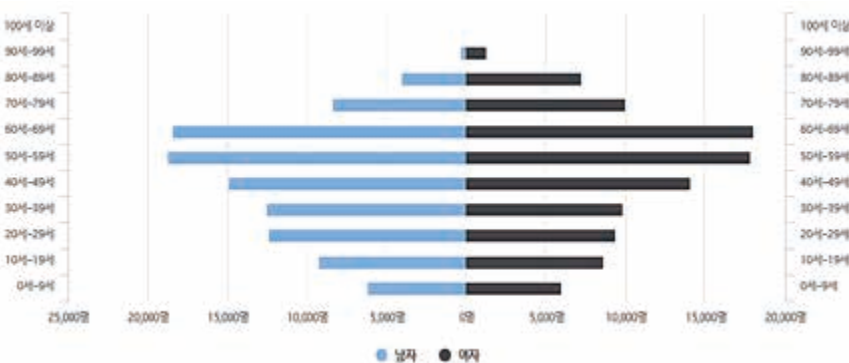
자기관리에 진심인 4060, 갱년기 관리도 진심!

충청북도 충주시보건소

사업 추진배경

■ 지역현황

- 충주시 인구 중 40~59세 중년층의 비율은 31.5%



(단위: 명, %)

구 분	2021	2022	2023
총인구	209,358	208,277	207,778
40~59세 인구	67,154	66,222	65,613
총인구 대비 40~59세 비율	32	31.7	31.5

(출처: 2023년 주민등록 인구통계)

- 우울감 경험률
 - 지역사회 건강조사 지표 상(3개년 평균 기준) 충주시의 우울감 경험률이 8.0%로 전국과 충북 대비 높게 나타남

(단위: %, 표준화율)

구 분	전 국				충청북도				충주시			
	2021	2022	2023	평균	2021	2022	2023	평균	2021	2022	2023	평균
우울감 경험률	6.7	6.8	7.3	6.9	7.3	7.8	7.5	7.5	8.3	8.5	7.2	8.0

(출처: 2023년 지역사회 건강조사)

■ 사업선정 배경

- 우울은 갱년기 증상을 겪는 중년층에게 많이 나타나며 우울 이외에도 갱년기 증상은 일상생활에 많은 영향(혈관 운동 증상, 신경학적 증상, 수면장애 등)을 미침
 - 전국, 충청북도 대비 충주시 우울감 경험률이 높게 나타나 중년층의 우울을 포함한 갱년기 증상 완화에 대한 한의약적 맞춤형건강관리가 절대적으로 필요
- ▶ 현재 우리 시 갱년기 증후군 관련 건강증진 프로그램 부재

추진내용

■ 사업 목적

- 갱년기 관련 증상을 겪고 있는 지역사회 중년층을 대상으로 한의약을 활용한 다양한 프로그램 제공하여 삶의 질 향상 및 행복한 노년기 이행 기틀 마련

■ 사업목표

평가내용	목표치	활용검사	비고
갱년기 증상 개선율	20%p	쿠퍼만 검사(K-I)	사전·후 결과 비교
우울감 개선율	10%p	우울증선별도구(PHQ-9)	"
주관적 건강수준 개선율	10%p	주관적 건강수준(VAS)	"
프로그램 만족도	90%	프로그램 만족도	사후 설문조사

■ 사업개요

- 기간: 2023. 5. ~ 11. (상·하반기 2기 운영)
 - 상반기: 2023. 5. 3. ~ 6. 21. / 8회 운영
 - 하반기: 2023 10. 4. ~ 11. 22. / 10회 운영
- 대상: 관내 40~60세 중년여성 15명
- 사업내용
 - 건강검진: 일반적 건강상태, 갱년기 증상, 우울 정도, 간이혈액검사 등
 - 신체활동 프로그램: 올바른 걷기운동, 기공체조 등
 - 인지건강 프로그램: 명상, 아로마테라피 등
 - 한의약 건강교육: 여성 갱년기의 이해, 골관절 질환 예방 등
 - 고위험군 대상 한의 진료 및 상담

■ 프로그램 세부일정

회차	프로그램 내용		연 계
	교육 및 검사 (30분)	실습 및 중재 (60분)	
사전	혈압, 간이혈액검사, 체성분검사		당뇨교육센터
1	프로그램 소개	기공체조 및 명상	
2	낙상예방교육	기공체조 및 명상	재활센터
3	옴니핏 검사(뇌파 검사)	기공체조 및 명상	정신건강복지센터
4	암 예방 및 검진교육		충북지역암센터
5	교육(여성·남성 갱년기의 이해)	기공체조 및 명상	
6	특별활동(아로마테라피)		
7	교육(마음건강 챙기기)	기공체조 및 명상	
8	교육(근골격계 질환)	기공체조 및 명상	
9	특별활동(산림치유 프로그램)		계명산 자연휴양림
10	수료식	기공체조 및 명상	

■ 운영 사진



사전 건강검사



고위험군 한의진료



한의약 건강교육



암 예방 및 검진 교육



낙상예방교육



옴니핏 검사



기공체조 수업



기공체조 수업



아로마테라피



산림치유 프로그램



산림치유 프로그램



수료식

사업특징

■ 내·외부 자원 연계

구 분		내 용
내부	당뇨교육센터	프로그램 사전 건강검사 협조
	정신건강복지센터	옴니핏 검사(뇌파 검사) 및 상담
	재활센터	낙상예방교육 실시
	건강증진센터	대상자 모집 및 프로그램 장소 협조
외부	충북지역암센터	암 검진 및 예방 교육 실시
	계명산 자연휴양림	산림치유 프로그램 실시

■ 주민참여 강화 및 형평성 강화를 위한 노력

- 충주시 카페, 충주특, 아파트 입주민 대상 안내문 게시 등을 통한 대상자 모집



충주특 게시



충주특 게시



관내 아파트 입주민 대상 홍보

자원투입의 결과

■ 투입인력

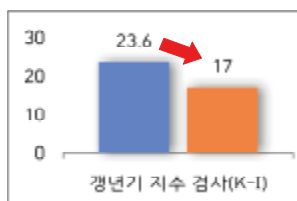
구 분	부 서	자 격	인원	업 무
계			10	
사업담당자	검진팀	간호사	1	프로그램 기획 및 운영
공중보건과의사	검진팀	한의사	2	한의학 건강교육 고위험군 한의 진료
재활센터담당자	검진팀	물리치료사	1	낙상예방교육
검진담당자	만성질환예방팀	간호사	1	프로그램 사전 건강검사
정신건강담당자	정신건강복지센터	정신건강간호사	3	옴니핏 검사 및 상담
기공체조	외부강사	국학기공지도자	1	기공체조, 명상 등
아로마테라피	외부강사	아로마지도사	1	아로마테라피 교육

■ 투입예산

구 분	예산액(천원)	산출내역	비 고
강사료	1,920	80,000원*24회	4급 강사기준
재료비	600	20,000원*30명	아로마테라피
체험비	100	5,000원*20명	산림치유 프로그램
수료물품	450	15,000원*30명	
현수막	100	100,000원*1매	

사업수행 결과

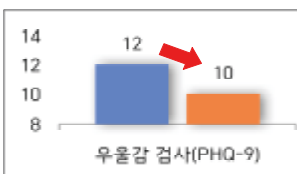
■ 평가결과



- 쿠퍼만 검사(K-I, 37점 만점)가 사전 23.6점에서 사후 17점으로 **6.6점 감소함**.

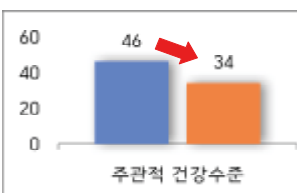
[해석] 가중치를 적용한 합계점수 총점

- 15-20점: 경미한 갱년기
- 20-35점: 중등도 갱년기
- 35점 이상: 심각한 갱년기로 전문적인 치료가 필요한 단계



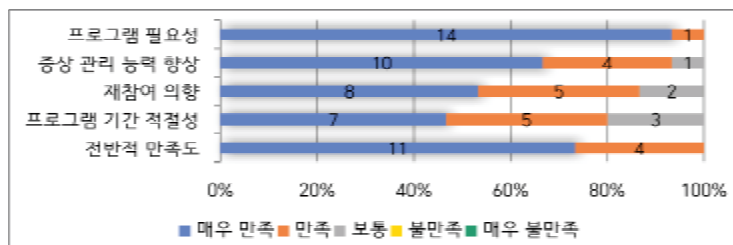
- 우울감 감소율(PHQ-9, 27점 만점)은 사전 12점에서 사후 10점으로 **2점 감소함**.

* 총점 10점 이상: 우울장애가 있다고 간주



- 주관적 건강수준은 사전 46점에서 사후 34점으로 **12점 감소함**.

* 0~100까지의 선분 위에 대상자가 느끼는 주관적 신체 상태를 표시



→ 프로그램 만족도 조사 결과, 전반적인 프로그램 만족도는 매우 만족 11명, 만족 4명이었으며, 대체로 모든 항목에 대한 만족도가 높았음.

→ 기타 의견으로는 '기공체조를 배우기 위해서는 주 2~3회 운영이 필요하다, 직장 다니는 남편과 함께할 수 있는 주말 프로그램도 있었으면 좋겠다' 등이 있었음.

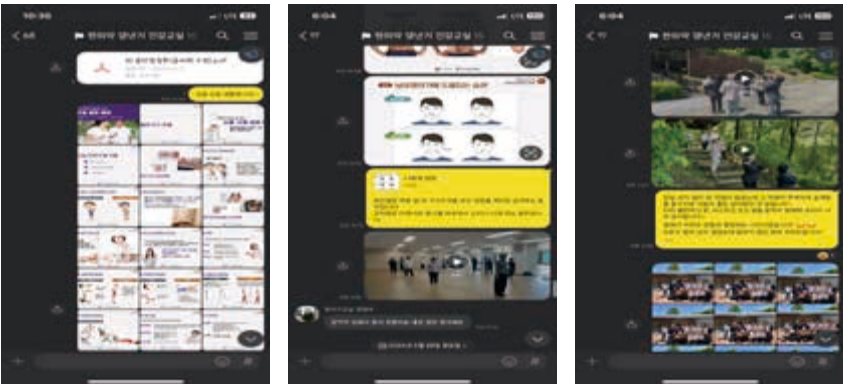
■ 목표 달성도

평가내용	목표치	결과값	달성도	측정산식
갱년기 증상 개선율	20%	27.9%	139.5%	2차-1차 /1차*100
우울감 개선율	10%	16.6%	166%	2차-1차 /1차*100
주관적 건강수준 개선율	10%	26%	260%	2차-1차 /1차*100
프로그램 만족도	90%	92%	102.2%	매우 만족, 만족 응답 수 /전체 응답 수*100

주요
성공요인 및
노하우

■ 성공요인

- SNS 활용
 - 기공체조 수업 영상 및 교육자료를 공유하여 일상생활 속 적용 유도



SNS를 활용한 수업내용 공유

- 적극 홍보
 - 운영 관련 보도자료 배포 및 라디오 인터뷰



보도자료 배포

보도일자: 2023. 10. 4. / 보도 언론기관: 10개사

라디오 인터뷰

방송일자: 2023. 10. 12.

■ 차별성

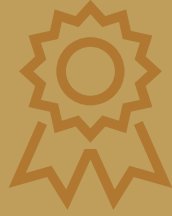
- 「충주시 갯년기 증후군 관리 및 지원에 관한 조례」 제정 (시행 2024. 5. 17.)
- 참여자들의 호응으로 2회 증회(기존 8회 → 변경 10회) 운영



「충주시 갯년기 증후군 관리 및 지원에 관한 조례」 하반기 갯년기 건강교실 증회 운영

■ 향후 개선방향

- 보건소 내·외 타 사업과 유기적인 연계를 통한 프로그램 다양화
- 만족도 조사 결과, 기공체조 수업의 연속성을 고려하여 향후 주 2회 증회 운영



04

노인

의료 취약계층을 위한 한방으로 체인지(體仁知) up!
(경기도 고양시 일산동구보건소)

건강한 삶의 길잡이, 한의약건강증진사업
(서울특별시 도봉구보건소)

한의학으로 배워보는 슬기로운 고혈압 관리 [민·관 연계]
(전북특별자치도 완주군보건소)

건강 짝꿍~ 한방애(愛)! 어르신 건강주치의
(경기도 고양시 덕양구보건소)

노년기 두뇌 톡톡! 『어르신 한의학 건강증진사업』
(서울특별시 구로구보건소)

01

의료 취약계층을 위한
한방으로 체인지(體仁知) up!

경기도 일산동구보건소

사업
추진배경

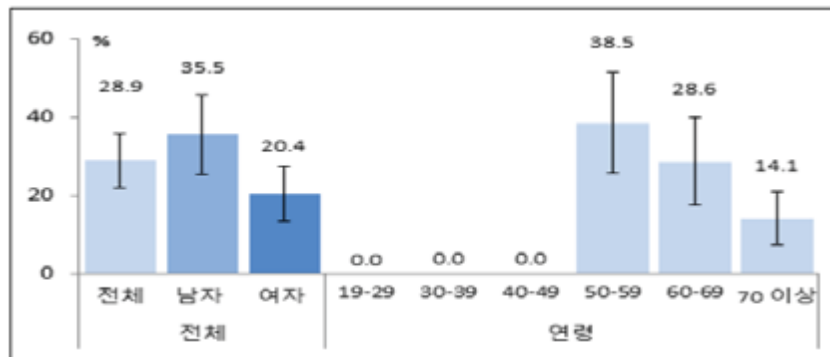
■ 현황 및 사업 선정 배경

- 급격한 고령화 속도에 따라 고양시 노인인구 비율은 지속적으로 증가하고 있으며 그에 따른 의료적 공백이 발생하고 있는 추세임
- 고양시의 지속적인 노인인구 증가와 더불어 관내 장애인 인구의 지속적인 증가로 건강·의료수요, 돌봄 욕구가 증가하고 있음

구분	경기도			고양시		
	전체인구 수	65세 이상	비율(%)	전체인구 수	65세 이상	비율(%)
2022년	13,589,432	1,992,807	14.7	1,076,535	163,080	15.2
2023년	13,630,821	2,122,718	15.58	1,074,907	173,057	16.1

※자료: KOSIS/국가통계포털, 고양시청 홈페이지

- '2023년 고양시 지역사회 건강통계'에 따르면, 60세 이상 노인의 고혈압 관리 교육 이수율이 낮았으며 특히 70세 이상은 현저하게 낮음을 볼 수 있음. 만성 질환에 대한 교육 및 관리가 필요한 상황임



고혈압 관리교육 이수율

※자료: 2023년 고양시 지역사회건강통계

- 관내 의료기관 현황을 보면 일산동구 내 한의원 수는 71개소로 의료 인프라 구축이 잘되어있는 점을 활용하여 지역사회 자원과의 연계를 통해 수준 높은 한의약 건강증진사업을 제공할 수 있음

추진내용

■ 사업 목적

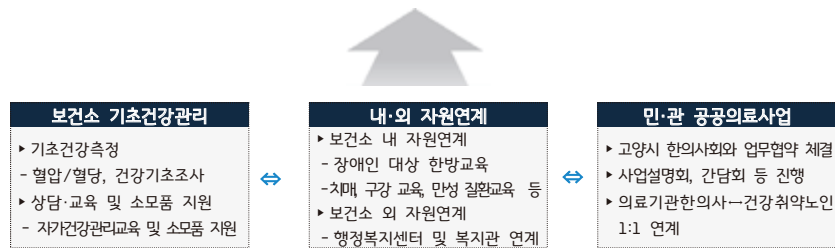
- 지역사회 및 보건소 내 통합건강증진사업과의 연계를 통해 **의료취약계층의 의료 접근성 향상 및 의료 공백 최소화**
- 대상자 수요에 맞는 **맞춤형 한의약 건강증진사업**을 통해 만성질환관리 및 자가 건강관리능력 향상

■ 사업 대상 및 방법

- 대상: 일산동구 관내 거주 65세 이상 노인, 장애인
- 방법: 매월 3개동을 선정하여 월 평균 9회 방문, 시간당 15명 미만으로 예약제 진행

■ 추진 전략

민·관 협력을 통한 의료 취약계층의 의료·복지 서비스 접근성 향상



■ 사업 목표

- 민·관 협력 및 보건소 내·외부 자원 연계를 통한 의료취약계층의 한방의료서비스 수혜율 향상

■ 사업 내용

- (기초건강) 혈압·혈당 측정, 상담 등
(의료) 한방진료(침 시술, 테이핑 등) 및 만성질환 상담
(교육) 어르신 맞춤 한국건강증진개발원 한의약 연계 보건(만성질환)교육 등
(연계) 보건소 내·외 자원 연계 서비스 운영



건강 주치의 운영 사진

사업특징

■ 민·관 협력체계 구축

- 고양시 한의사회 ↔ 고양특례시 보건소 업무협약 체결 (2022.7.27.)

■ 고양시 어르신 안심주치의 운영 및 지원에 관한 조례’(2021.12.28.)



고양시·한의사회 업무 협약식 어르신 건강주치의 사업 간담회 고양시 어르신 조례제정

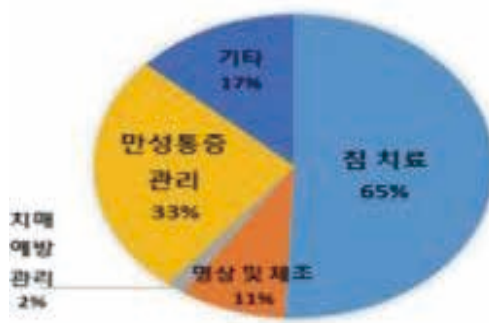
■ 1팀 4인으로 구성된 건강주치의 전담팀 구성

- 한의사 1인, 방문 간호사 2인, 보조인력 1인으로 구성된 전담팀 구성
- 경로당·복지관 등 취약계층 밀집 지역 주기적 방문하여 개별 건강관리 시행

■ 주민 참여 강화

- 2023. 1. 31. ~ 2023. 2. 14. 설문 조사 실시
- 설문 대상: 관내 지역 주민
- 조사 방법: 대면 조사
- 설문 부수: 100부
- 대상자 수요에 따른 침 치료 위주의 맞춤형 사업 운영

보건소에서 한의약증진 프로그램 운영시 원하는서비스



■ 내·외부 자원 연계

내부 자원

- 치매관리팀
 - 치매 선별검사 및 치매예방교육
- 방문보건팀
 - 기초건강검진(혈압, 혈당 측정 등)
 - 운동 처방사, 치위생사가 시행하는 낙상 예방을 위한 근력강화 운동 및 맞춤형 구강 보건교육
- 정신건강복지센터
 - 노년 우울감 예방 교육 등

외부 자원

- 경로당, 복지관
 - 장소 제공 및 대상자 모집 협조
 - 맞춤형 복지상담 및 안내
- 지역 언론 기관
 - 언론보도, 홍보
- 고양시 한의사회 및 관내 의료기관
 - 침 치료 및 한약 제제 처방
 - 한의약 관련 운동 처방 및 교육
 - 한의약 관련 건강상담 등

■ 형평성 강화를 위한 노력

- 노인 복지관, 경로당 사업 홍보 시 운영 실적이 저조한 곳 또는 미참여 기관 위주로 사업 운영
- 사업 운영 시 신규 참여자 발굴 및 우선 신청권 부여

자원투입의
결과

■ 인력 및 예산

인력 (19명)	예산 (20,400천원)
▶ 방문보건팀장, 담당자 2명 ▶ 방문간호 전담인력 등 (공무직) 8명 ▶ 민간 한방의료기관 한의사 9명 (참경희한의원, 맑음한의원 등)	▶ 일반보상금 : 의료진 실비 보상(1인 180천원) - 2023년: 14,400천원(시비 100%) ▶ 의료 및 구료비: 5,000천원(*한방약품 및 소모품 구입) ▶ 운영비: 1,000천원(현수막, 매트 등 구입)

사업수행
결과

■ 목표 달성도

성과지표	전년도 실적	올해 목표	현재 실적	목표치 산출근거	달성여부
사업 만족도	97%	97% 이상	98%	전년도 수준유지	달성
사업 운영 횟수	58회	70회	76회	전년도 기준 5% 상승	달성
통증 점수 감소	감소 (7.58→3.74)	감소	감소 (7.1→4.2)	전년도 수준 유지	달성

■ 주요 성과

① 지역사회 협력

- 보건소 내 한의사 부재로 인한 사업 운영 제한 상황을 극복하고, **고양시 한의사회와의 협력**을 통해 민·관이 결합하여 전문적인 서비스 제공

② 보건소 내 자원 연계-장애인 대상 프로그램 운영

- 보건소 한의사 채용 후 소내 지역사회중심재활사업과 연계해 관내 **의료취약 계층인 장애인들에게 한의양생 교육**(한방차체험, 경혈·지압 마사지, 기공체조 등) 및 건강 상담 실시
- 대상: 관내 등록 장애인 15명 내외
- 장소: 고양시민건강센터 중산

• 세부 프로그램 내용

- 경혈 자극의 효과, 주의 사항 바로 알기
- 통증 완화 및 대사 기능 개선에 도움이 되는 경혈지압법 교육
- 한방차의 효능과 고르는 법에 관한 교육
- 면역·순환 개선 등 심신 건강에 도움이 되는 한방차 마시기 체험
- 오장육부 대사 기능 개선에 도움이 되는 기공체조: 스트레스 해소, 소화기능 개선



장애인 대상 경혈·지압 마사지 교육



한방차 마시기 체험



한의 양생 교육

- 평소 한의원에 갈 기회가 적었던 장애인들에게 찾아가는 프로그램을 제공하고 일상생활에서 사용할 수 있는 한의양생법 등을 교육하여 **대상자들의 만족도가 매우 높았음**

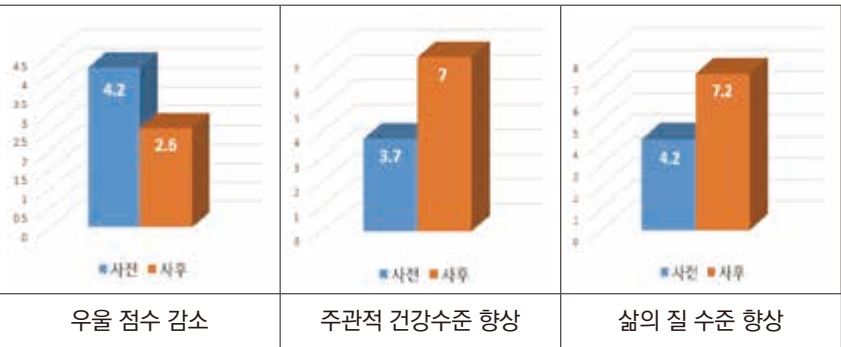
③ 의료 접근성 향상

- 일산동구 12개동 중 9개동(75%)에 사업을 운영하여 의료 취약계층에게 다양한 의료·복지 서비스 제공
- 동별 세부 추진 실적

구분	정발산동	고봉동	백석1동	백석2동	풍산동	중산1동
방문횟수(회)	10	15	9	11	11	5
방문대상자(명)	188	294	150	256	167	71
구분	중산2동	장항1동	장항2동	합계		
방문횟수(회)	5	5	5	76회/1,363명		
방문대상자(명)	73	79	85			

4 사업 타당성 확보

- 사전·사후 평가 실시 결과, 모든 항목에서 향상된 결과 도출
 - 사업 전/후 우울 점수 감소 4.2 → 2.6
 - 사업 전/후 주관적 건강수준 향상 3.7 → 7.0
 - 사업 전/후 삶의 질 수준 향상 4.2 → 7.2



※ 2023년 하반기 사업 결과보고서 참조

5 타 시·도 전파

- 경기도 화성시 동탄보건소에서 '일산동구보건소 어른신 건강주치의' 우수 사례 벤치마킹 시행



주요 성공요인 및 노하우

■ 주요 성공 요인

- 전년도 프로그램 만족도 조사를 통해 **요구사항을 반영**하여 사업을 확대 운영 함으로써 **대상자 만족도 극대화**
- 지속적인 간담회 운영으로 사업의 질 향상 및 원활한 사업 운영
- 대상을 노인뿐 아니라 보건소 내 통합건강증진사업과 연계하여 **장애인 대상으로 운영**함으로써 의료 취약계층의 의료 접근성 향상에 도움

■ 향후 개선 방향

- 지속되는 노인 인구수의 증가에 따른 **지역사회 자원 연계 공공의료서비스 제공**
- 의료기관과 긴밀한 협업관계 유지를 위한 **정기적 간담회 추진**
- 사업 협력 한의원 개소수 추가 및 수혜자 수 지속적으로 확대 예정
- 노인에 한정되어 있던 대상자를 **어린이, 재가암 환자, 직장인, 치매 환자** 등 대상자를 확대하여 **2024년 생애주기별 한의약 건강증진사업 운영중**
: 보건소 한의사가 직접 찾아가는 맞춤형 한의약 건강증진 프로그램 운영(30 회/374명)



직장인 대상 프로그램



치매 환자 프로그램



재가암 환자 프로그램

02

건강한 삶의 길잡이, 한의약건강증진사업



서울특별시 도봉구보건소

사업 추진배경

■ 도봉구 인구 현황분석 및 사업선정 배경

	도봉구				서울시			
	전체인구	65세이상		노령화 지수	전체인구	65세이상		노령화 지수
		인구	비율			인구	비율	
2021년	319,373	64,160	20	224.3	9,736,027	1,605,416	16.48	165.9
2022년	313,989	66,998	21.3	250.7	9,667,669	1,667,411	17.24	180.7
2023년	309,494	70,436	22.7	282.4	9,638,799	1,743,696	18.09	197.3

(출처 : 서울열린데이터광장 주민등록인구 현황)

- 학령기, 청·장년기 인구는 매년 감소 추세이나 노년기 인구는 매년 꾸준히 증가하고 있어 건강수명 연장 및 건강관리 능력 향상을 위해 노인대상 건강증진사업 강화 필요
- 도봉구 65세이상 노인 인구비율이 서울시 대비 높고, 계속적으로 증가하고 있어 노년기 만성질환관리를 위해 어르신 정서에 친숙하고 예방의료 성격이 강한 한의약건강증진 사업 필요



(출처 : 서울열린데이터광장 주민등록인구 현황)

추진내용

■ 사업 목적 및 목표

한의학을 통한 지역사회 건강증진 및 삶의 질 향상	
일차의료 강화 한방진료실, 한방방문진료	한의학 진료실 운영 및 방문진료 활성화(보건소, 보건지소) • 사업목표: 양질의 한방진료 제공(보건소, 지소 2개소 운영) • 대상: 한방진료 원하는 주민 • 전략: 지역단위 내 의료취약계층에 한방진료 및 방문진료 제공
건강인식변화 한의학 건강교실운영	한의학 건강교실 운영 • 사업목표: 한의학 건강프로그램 50회 운영 • 대상: 한의학교육 원하는 주민 • 전략: 노년기 건강문제에 한의학적 원리 활용한 교육제공
고령화 대응 어르신한의학 건강증진	어르신 한의학 건강증진사업 • 사업목표: 사업참여 완료자 88명 • 대상: 서울시 거주, 만 60세 이상 인지기능 저하자 • 전략: 경도인지장애자에 한의학건강증진서비스 제공

■ 사업 내용 및 홍보 연계

① 일차의료 및 공공의료 강화 [한의학 진료실 운영 및 한방방문진료]

- 추진 배경
 - 지역단위 내 의료취약계층에 양질의 한방의료서비스 및 한방방문진료 제공을 통해 지역주민의 건강증진을 향상시켜 건강한 노년기와 건강수명을 유지 도모
- 사업 목표
 - 양질의 한방의료서비스 및 한방방문진료 제공, 방문진료시 취약계층 우선 방문
 - 도봉구 보건소, 창동지소 한방보건실 운용

*코로나19로 하반기 진료완전 시작으로 목표 미설정

목표명	2023년 실적	목표 설정근거	자료원
한방진료실 연인원수(명)	진료 연인원 3,606명	전년 사업결과 반영	PHIS 진료 건수
한방방문건수(건)	8회 25명 진료	전년 사업결과 반영	자체결과보고서

- 대상
 - 한방진료 원하는 서울시 주민

• 추진 계획

1. 한방보건실 운영

- 기간 : 연중
- 운영시간 : 월~목 09:00~18:00 / 금 09:00~12:00(오후 방문진료로 인한 오전 운영)
- 운영방법 : 사전예약제(내소 및 전화신청)
- 장소 : 도봉구보건소 5층 한방보건실, 창동보건지소 4층 한방보건실
- 진료비
 - 무료대상 : 서울시 65세 이상 노인, 급여수급자, 심한 장애인(구1~3급), 국가유공자 및 유가족
 - 유료대상 : 65세 미만 주민(1,100원~5,930원)
 - ※ 진료비는 건강보험수가 변화에 따라 변동 가능
- 내용
 - 한방진료 및 건강상담, 보건교육
 - 침, 전자뜸, 적외선 조사기 등을 이용한 한방 시술
 - 과립형 한약체 처방(3일분/1회 처방)
 - 한방파스 제공(6매/1PKG) 등

2. 한방 방문진료

- 기간 : 연중, 8회 25명 방문진료 코로나19로 4분기(10.13)이후 방문진료 재개
- 운영시간 : 매주 금 13:00~17:00 (※ 상황에 따라 일정 변동 가능)
- 운영방법 : 주 1회, 한의사 및 간호사의 대상자 가정 직접 방문
- 대상 : 거동이 불편한 재가 노인 및 장애인(방문간호협조로 대상자 발굴)
- 장소 : 대상자 각 가정
- 내용 : 방문을 통한 한방진료(한방보건실 내소 진료 내용과 동일)

• 성과 지표

- 자체 평가지표

주요 성과지표	측정 방법	실적
한방진료 및 건강상담	PHIS 진료 건수	진료 연인원 3,606명
한방 방문진료	방문 진료 건수	8회 25명 진료



기초건강사정

- 혈압측정 및 건강상담
- 한방파스 제공



한의학 진료, 질환교육 및 상담

- 한방진료: 침 시술,
- 한약(과립제) 투약
- 건강상담 및 교육

② 건강인식변화 및 격차해소 [한의학 건강교실운영]

• 추진 배경

- 건강 취약군의 건강문제해결을 위해 한의학적 원리를 활용한 체험, 이론형 혼합 건강증진 프로그램을 제공하여 건강생활 실천을 통한 질환 예방관리 및 삶의 질 향상

• 사업 목표

- 목적 : 한의학 보건의료 전문가들과 맞춤형 건강 상담 및 건강관리에 관한 정보제공으로 질환 예방 및 건강생활 습관 실천 유도
- 목표 : 한의학 건강프로그램 50회 운영

*코로나19로 하반기 진료완전 시작으로 목표 미설정

목표명	달성 목표	목표 설정근거	자료원
교육횟수	50회	전년도 목표 반영 (2023년 사업결과보고서)	<ul style="list-style-type: none"> • 보건소자체보고서 • 지역보건의료정보시스템(PHIS)

• 대상

- 사업대상 : 각 생애주기에 해당하는 지역주민

• 추진 계획

- ▶ 사업 구상 및 계획(1월~3월)
 - 각 부서 및 협력기관 대상 사업 홍보 및 모집 협조
 - 사업운영 사전 협의
 - 사업계획서 수립
- ▶ 협력 체계 구축 (3월~10월)
 - 프로그램별 참여기관 선정
 - 참여대상자 모집
 - 도봉소식지 및 SNS 홍보
- ▶ 프로그램 운영((3월~10월)
 - 각 강좌별 전문 인력을 통한 건강교실 운영
 - 교육 종료 후 사업만족도 조사
- ▶ 평가 및 보완(3월~12월)
 - 프로그램성과관리
 - 사업 운영 자체평가

	보건교육명	횟수	인원	교육내용
참여형	(신체활동) 기공체조교육	20회	298명	기공원리에 대한 이해 및 실습
	(스트레스 관리) 명상교육	4회	52명	감정을 치유하는 명상 및 호흡법
이론형	중풍관리와 뇌 건강	5회	113명	뇌 건강 및 한방맞춤 건강관리법
	건강마음관리 교육	1회	28명	한의약신경정신문제 원인 및 관리법
	수면장애 관리교육	6회	216명	불면증과 정상수면을 알고 관리 방법
	근골격계 질환 관리교실	7회	217명	근골격계질환 예방과 관리법
	어지럼증 관리교실	6회	143명	어지럼증 유발 원인 및 예방법
	한의약 육아교실	1회	18명	한의약적 육아 건강관리법
	치매·우울증 예방관리	2회	106명	노년기 우울증 및 치매 예방법

• 성과 지표

- 교육 후 만족도 조사: 전반적인 사항 만족도 92%, 참여형교육인 명상요법, 기공체조교실이 높은 점수를 차지함
- 자체 평가지표

주요 성과지표	측정 방법	실적	달성도
교육프로그램 운영	<ul style="list-style-type: none"> • 보건소자체보고서 • 지역보건의료정보시스템(PHIS) 	52회 (1,191명)	104%



③ 고령화사회 대응 [어르신 한의약 건강증진사업]

• 추진 배경

- 치매고위험군인 경도인지장애 예방 및 관리의 필요성 증가에 따라 한의약적 특성을 이용한 표준화된 한의약 건강증진 사업을 통해 건강증진에 기여하고자 함
- 적극적인 사업참여 높은 호응을 얻어내어 **2024년 구비 10,000만원 신규 확보!**

• 사업 목표

- 목적 : 취약계층(노인, 의료취약계층 등) 및 지역주민에게 한의약적 정신건강 의료서비스를 제공함으로써 지역주민의 건강증진과 삶의 질 향상에 기여
- 목표 : 인지저하자 88명

목표명	달성 목표	목표 설정근거	자료원
사업 참여자	91명	전년도 목표 반영	• 보건소자체보고서

• 대상

- 사업주체 : 서울시 및 자치구 담당자, 도봉구 지정 17개소 한의원
- 사업대상 : 서울시 거주, 만 60세 이상으로 프로그램 참여희망자

• 추진 계획

1. 참여대상자 모집

- 만 60세 이상 참여 희망자 (치매안심센터 이용자 제외)
- 선정검사:인지기능검사CIST,단축우울검사GDS

2. 대상자 선정 및 분류

선정검사 정상군, 위험군 분류

- 정상군: CIST 절단점 이상+ GDS 5점 미만
- 위험군 : 인지기능저하자

3. 프로그램 운영

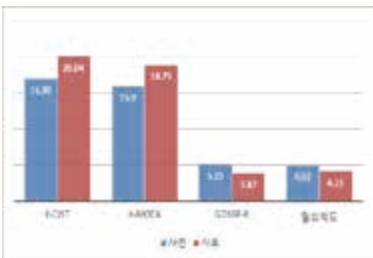
- 정상군 (보건소 프로그램)
 - ① 검사 : SMCQ(주관적 기억감퇴)
 - ② 운영 : 한의약 치매예방 교육 2회, 기공체조 교육 2회 이상 참여
- 위험군 (한의원 프로그램)
 - ① 검사 : MoCA(I), 혈쇠 척도, 혈액검사(보건소 진행)
 - ② 운영 : 한방진료 및 상담 (침 치료 16~20회, 한약 1회 15일분)

4. 평가 및 비용 청구, 지급

- 선정 한의원 진료 확인 후 보건소로 청구서 제출, 서류 확인 후 비용 지급
- 사업 평가 및 결과보고서 작성

- 성과 지표
 - 자체 평가지표

주요 성과지표	측정 방법	실적	달성도
프로그램 참여자	<ul style="list-style-type: none">• 보건소자체보고서• 지역보건의료정보시스템(PHIS)	91명	103%



한의약치료 전후 인지력 향상

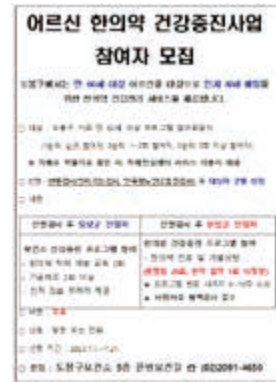
구 분	전	후	변 화
(K-CIST)	16.8	20.04	3.14점 좋아짐!!
(MOCA-K)	15.90	18.79	2.89점 좋아짐!!
(GDSSF-K)	5.15	3.87	1.28점 좋아짐!!
血衰尺度	4.92	4.19	0.73점 좋아짐!!

평가 척도 전·후 변화

• 사업 홍보



보건소 게시판 및 교육 중 홍보



참여자 모집 안내문

사업특징

■ 취약계층 건강형평성 제고 위한 내·외적 자원 협력

- 거동 어려운 취약계층 우선 한방방문진료: 8회 25명 한방진료 지역보건과 방문진료팀 취약계층 발굴 협조
- 취약계층 어르신한의학건강증진 대상자 선정: 91명중 13명 (14%) 참여
 - 보건소 내소 대상자 중 취약계층 우선 적용
 - 15개 지정한의원 및 도봉구 한의사회 협조 취약계층 우선 발굴

■ 한의학 건강사업 추진으로 건강인식변화 및 건강격차 해소, 고령화 대응

- 만족도가 높았던 참여형 교육으로 주민의 높은 호응도 이끌어냄
 - : 수면장애 명상교육 4회 52명, 기공체조교실 20회 298명
- 복지관 교육 확대로 보건소 내소 어려운 대상자에게 참여 기회 확대
 - : 관내 3개소 복지관 31회 875명 교육완료
 - 지역보건과 방문진료팀 대상자 발굴 협조, 대상자 선정 및 방문
- 어르신한의학건강증진사업 참여 후 인지기능 향상, 참여자 91명
 - : 사업참여자 전·후 검사상(K-CIST, MOCA-K, GDSSF) 인지력 향상

	인 력 구 분		연 계 업 무 내 용	
한의약 건강교실 및 진료	내 부 인 력	사회복지과	독거노인, 장애인 저소득층 복지사업 연계	
		의약과	한방보건실 진료 연계 및 건강상담, 방문진료서비스 제공	
		지역보건과	맞춤형 방문건강관리사업, 만성질환관리사업 방문진료 대상자 의뢰 및 상담관리(취약계층 대상자 우선 방문진료)	
	외 부 인 력	노인복지관	한의약 건강증진 프로그램 홍보	
		도봉구 한의사회	한의약 건강증진 프로그램 강사지원 및 사업자문	
		경희대학교한방병원 동국대 일산한방병원	한의약 건강증진 프로그램 강사지원 및 사업자문	
어르신 한의약 건강증진	내 부 인 력	사업 전담인력 (의약과)	사업 총괄 운영 및 관리(혈액검사 지원) 취약계층 우선 선별(차상위, 의료수급권자)	
		사업협력인력 (지역보건과)	치매안심센터	치매안심센터 사업 연계
	외 부 인 력	강동경희대학교 한방병원	사업 전반적인 자문, 중풍 예방 교육 강사	
		도봉구 치매안심센터	치매 선별검사 및 중복수급자 확인	
		도봉구 한의사회	사업프로그램 자문, 프로그램 강사 섭외	
		선정 한의원	진료, 대상자 조기 발견, 교육 17개 한의원 참여	

자원투입 결과

■ 사업 인력 및 예산

• 사업인력

사업인력	직급 및 고용형태	자격내용	주요업무내용
내부인력	약무 5급	-	한의약건강증진사업 총괄
	의무 6급	-	한의약건강증진사업 총괄
	의료 5급	한의사	한방진료실 진료 및 건강상담
	간호 7급	간호사	한방건강증진사업 담당 및 프로그램 운영
외부인력	전문 강사	한의사, 대학교수 한의사회	프로그램 진행 및 사업지원

• 사업예산

단위: 천원

	계	국비	시비	구비	세부 산출내역
통합건강 증진사업	15,000	7,500	2,250	5,250	◎ 강사료 = 총 52회 11,500천원 ◎ 행사운영비 = 500천원 ◎ 사무관리비 프로그램운영(소모품) = 3,000천원
어르신 한의학 건강증진 사업	59,118	-	59,118	-	◎ 의료 및 회복비 (침 치료 + 처방비용) = 56,391 ◎ 사무관리비 프로그램운영 (인쇄물, 홍보물 등) = 2,727

사업수행 결과

■ 운영실적

목표 달성도				
분야	성과지표	목표치	실적	달성률
한방진료실 진료	한방진료 및 건강상담	코로나19 미설정	연인원 3,606명	-
한방방문진료서비스	한방방문진료 및 건강상담	코로나19 미설정	8회 25명 진료	-
한의학 건강교육 프로그램	교육프로그램 운영	50회	52회 (1,191명)	104%
어르신한의학 건강증진사업	프로그램 참여자	88명	91명	103.4%

■ 사업추진일정 및 환류사항

단계	일정	참석자	주요안건	주요결론	환류사항
사업 계획	3월	의약과장 의무팀장 담당자 등	2023년 사업목표설정 및 추진방안 논의	체험형 교육프로그램, 이론형교육프로그램 운영계획	총 52회프로그램 - 체험교육: 21회 - 이론교육: 24회
사업 운영	4월 ~ 11월	의무팀장 담당자 강사진 복지관	한방진료 완전 재개 방문진료 재개	대상자 한방진료 재개 알림 방문진료 대상자 연계위한 방문보건팀 회의 및 연계	- 대상자 전화, 소식지 통한 홍보 - 대상자 연계 위한 수시 소통
			생애주기별로 교육주제 선정 및 효과적인 교육전달 방법 협의	생애주기별 대표 질환 예방법, 자기건강관리법 향상을 위한 교육 실시, 보건교육 후 만족도조사를 통해 수정 보완	만족도 조사 후 애로사항 수정 보완
			서울시 어르신 한의약 건강 증진 사업설명회	예산확정, 대상자 선정 참여한의원 지정, 사전.후 검사이행후 대상자 서비스 제공	서울시와 도봉구한의사회 참여 15개 한의원 긴밀한 협조관계 유지 수시 소통 및 사업 조율
사업 평가	12월	의약과장 의무팀장 담당자 등	한의약건강 증진사업 운영성과 및 2024년 환류 방안 논의	차기년도 진료계획 수립 및 한의약보건교육계획, 홍보 강화 방안 마련	- 차기년도교육 내실화 방안 마련(만족도조사 조사, 주민의견수용) - 소식지, 도봉뉴스 통한 홍보 강화
				어르신한의약건강증진 참여 한의원에 진료비 정산, 차기년도 사업계획 수립	- 차기년도교육 내실화 방안 마련(만족도조사 조사, 주민의견수용) - 소식지, 도봉뉴스 통한 홍보 강화

주요 성공 요인 및 노하우

■ 성공요인

- 기관·부서장의 강력한 의지: 어르신인 인지력 향상 위한 한의약사업 활성화에 앞장섰으며 그 일환으로 2024년 예산 일천만원(구비) 신규 편성
- 주민의 관심과 참여: 주민의견 수렴과 만족도 조사결과 주민 의견 반영
- 협력부서·기관과의 유기적인 소통: 서울시, 관내 3개 복지관과 한의사회, 보건소 내 사업 부서(건강검진팀, 재활간호팀, 방문간호팀)와 적극적인 사업 협조 및 대상자 연계로 사업 효율성 높임.

■ 향후 계획 및 개선사항

- 신규편성된 구비예산으로 한의약사업 활성화 및 대상자를 적극 발굴
- 유관기관 및 내부자원과 협력·연계 강화
- 주민의견 수렴한 사업강화와 취약계층 사업참여 확대

03

한의약으로 배워보는 즐거운 고혈압 관리 [민·관 연계]



전북특별자치도 완주군보건소

사업 추진배경

■ 지역현황

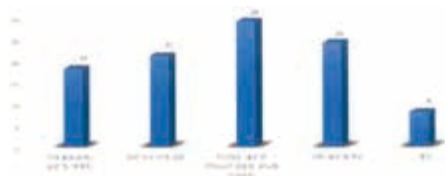
- 65세 이상 인구가 22,633명(24.6%)으로 초고령사회 진입

연도별	인구수(명)	만 65세이상 노인인구수(명)	노인인구비율(%)
2019	92,220	20,438	22.2
2020	91,445	21,350	23.4
2021	91,137	22,102	24.3

- 급격한 노령화로 노인 대상 보건기관의 지속적인 개입 요구

■ 사업 선정배경

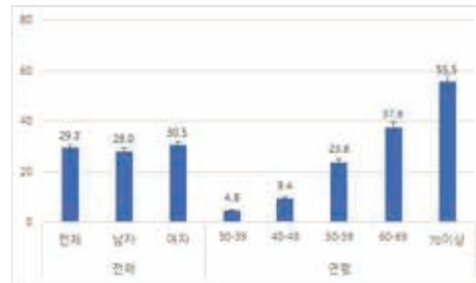
- 혈압 적정수치 유지의 중요성 인식 및 관리가 고혈압 환자의 합병증 예방을 위해 매우 중요
- 완주군의 혈압수치 인지율 및 *고혈압 관리교육 이수율 모두 전북 평균보다 낮은 수준으로 군민의 고혈압 관리수준 향상을 위한 보건사업 필요 *고혈압 관리 이수율 11.2%(전북도 30%) 출처 : 2022 지역사회건강통계
- 고혈압은 만성적이면서 점차 타 장기에 합병증을 수반하게 되는 질환으로 지속적인 건강관리를 위한 한의약적 보건서비스 제공 필요
- 인구 고령화에 따른 만성질환자 숫자 증가로 다각적 보건서비스 제공을 통한 완주군민의 만성·퇴행성 질환 예방 및 관리수준 향상 도모
- 지역사회 주민 의견수렴 (2023년 1월)



- 노인(65세 이상) 건강문제 노력이 필요한 분야 설문 결과 만성질환 예방 및 관리(고혈압, 당뇨, 고지혈증) 분야가 29.0%로 가장 높게 나타남

그림 1. 노인의 건강문제 중 해결을 위한 노력이 필요한 분야는 어디인가요?

- 완주군 30세 이상 고혈압 진단 경험률 2021년 기준 전체 29.3%, 연령 증가시 진단경험률 증가



- 만성질환 예방 및 관리에 대한 수요, 저조한 고혈압 관리교육 이수율 등으로 자가 관리를 위한 적절한 교육 및 예방관리에 대한 지식을 향상시킬 프로그램 필요

그림 2. 30세 이상 고혈압 진단 경험률

추진내용

■ 사업목적

- 고혈압 예방 및 관리를 통한 다양한 만성·퇴행성 질환 예방
- 올바른 건강지식 및 습관 유도로 고령인구의 고혈압에 대한 정확한 정보전달을 통한 관리능력 배양
- 한의약 건강 프로그램을 통한 고혈압 예방·관리 및 자가 건강관리 도모

■ 추진개요

- 기간 : 2023. 8. 22. ~ 10. 5.(총 6주)
- 장소 : 보건소 한의약 건강증진실
- 대상 : 30여명(고혈압 진단 후 항고혈압제 복용자)
- 운영방법 : 강의(20~25분) + 실습(15~20분)
- 강의 : 우석대학교 한의학과교수 또는 공중보건한의사
- 실습 : 압봉, 복부하트 불이기, 호흡하기, 차 마시기
- 운영인력 : 우석대학교 한의학과교수, 공중보건한의사, 담당자, 전담인력 등
- 사업내용
 - 고혈압 개선을 위한 건강생활(식습관, 운동, 스트레스 등) 교육
 - 고혈압 예방에 좋은 혈자리에 압봉을 통한 물리적 자극 및 복부 하트(또는 돌뜸)을 이용한 열 자극
 - 고혈압 예방 및 관리를 위한 호흡유도 기기를 활용한 호흡법 실습
 - 고혈압 예방에 효과적인 한약재 기반 차 마시기
 - 사업 전·후 평가(삶의질, 혈압·혈당) 및 사업 만족도 조사

차수		주요활동		시간	비고
사전		동의서 및 사전 검사		-	선정자 대상
1주	8.22. 8.24. 14:00	교육	프로그램 소개(5분) 고혈압 알아보기(10분) 한의약 실습 안내(10분)	25분	한의사 (우석대학교 한의학과)
		실습	압봉, 복부하팩 붙이기(10분)	20분	
			호흡하기(10분), 차 마시기		
2주	8.29. 8.31. 14:00	실습	압봉, 복부하팩 붙이기(5분)	15분	한의사 (우석대학교 부속한방병원)
		교육	나에 맞는 운동하기	20분	
3주	9.05. 9.07. 14:00	실습	압봉, 복부하팩 붙이기(5분) 호흡하기(10분), 차 마시기	15분	한의사 (우석대학교 부속한방병원)
		교육	식생활 조절방법 (싱겁게 먹기, 약선 등)	20분	
4주	9.12. 9.14. 14:00	실습	압봉, 복부하팩 붙이기(5분) 호흡하기(10분), 차 마시기	15분	한의사 (우석대학교 한의학과)
		교육	나쁜생활습관 고치기 (흡연, 음주 줄이는 방법)	20분	
5주	9.19. 9.21. 14:00	실습	압봉, 복부하팩 붙이기(5분) 호흡하기(10분), 차 마시기	15분	한의사 (우석대학교 한의학과)
		교육	행복한 마음 가지기 (스트레스 완화)	20분	
6주	9.26. 10.5. 14:00	실습	압봉, 복부하팩 붙이기(5분) 호흡하기(10분), 차 마시기	15분	한의사 (완주군보건소)
		교육	강의 내용 복습하기 (O-X 퀴즈)	20분	
사후		사후 검사		-	-
추적		추적 검사		-	3개월 후

• 주요목표

지표명	평가지표	목표치
삶의 질 개선율	EQ-5D	증가
건강행태 1개 이상 개선율	사전-사후 설문조사	10%
서비스 지속 참여율	출석율	60%
건강 습관 유지 점수	사후 설문조사	4점 이상
서비스 만족도 점수	사후 설문조사	4점 이상

사업특징

■ 내·외부 자원 연계

- 협력체계 구축
 - 우석대학교 *한 의과대학 연계 프로그램 자문·교육자료 협조
 - 우석대학교 한의학과, 우석대학교 부속 한방병원 강의 한의사 지원
 - * 완주군+우석대학교 '한 의약 건강증진' 협약 체결

자원투입의 결과

■ 인력

- 보건소 : 한방공중보건 의사 1명, 공무원 2명
- 우석대학교 한의학과 : 한의사 2명
- 우석대학교 부속한방병원 : 한의사 1명
- 총 예산 : 총 4,000천원

(단위: 천원)

사업명	편성목	통계목	내용	예산액
총합계				
통합건강증진사업 (한 의약건강증진 사업)	일반운영비	사무관리비	프로그램운영 물품 (문구, 다과 등)	3,000
	재료비	재료비	실습도구 등	1,000

사업수행 결과

■ 목표 달성도 및 주요 성과, 모니터링, 환류실적

- 신청인원 : 29명(실 참여자 25, 설문조사 참여자 23명)
- 남성 7명, 여성 16명이 참여, 연령 분포 65세부터 92세

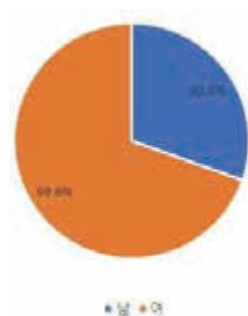


그림 4. 성별

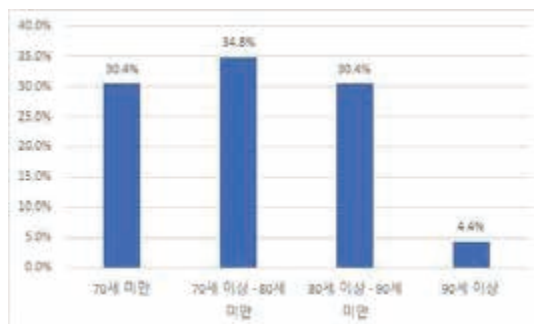
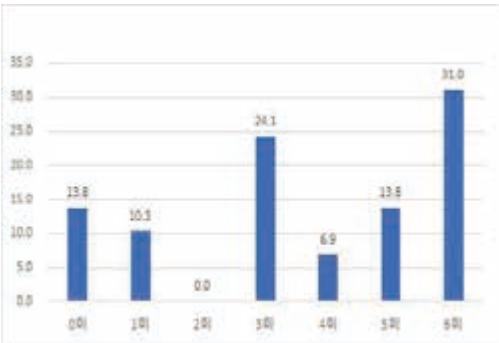


그림 5. 연령

• 프로그램 참여도



- 총 29명 프로그램 신청, 4명 미참석
- 총 참여인원 25명
프로그램 출석률 71%
- 6주차 프로그램 전 과정 참여자 총 9명(31%)
- 3회 이상 참여자 총 22명(76%)

그림 6. 프로그램 참여도

• 사업 목표 달성도

지표명	목표치	프로그램 시행 전	프로그램 시행 후	달성도
삶의 질 개선율	증가	0.832	0.854	2.6%▲
건강행태 1개 이상 개선율	10%	(운동) 3.26	(운동) 3.78	16.0%▲
서비스 지속 참여율	60%	-	71%	11.0%▲
건강 습관 유지 점수	4점 이상	-	4.41	10.2%▲
서비스 만족도 점수	4점 이상	-	4.59	14.7%▲

■ 전후 결과 변화

• 생활습관 지표

- 프로그램 시작 이후로 고혈압 진단 받은 인원 전무(全無), 기존 항고혈압제 복용 대상자 1명 감소(개선)
- 프로그램 시작 이후 음주 인원 4명, 사전설문과 동일 흡연자 1명에서 0명으로 감소
- 일주일간 운동량, 주 2-3회 이상 응답비율 13명(56.5%)에서 20명(86.9%)로 증가

• EQ-5D(삶의 질 평가)

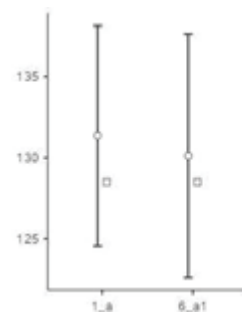
- 0.832에서 0.854로 증가하였음

• 수축기/이완기 혈압

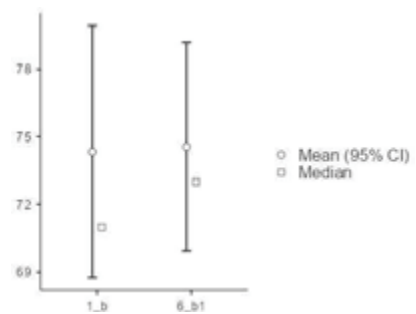
- 프로그램 전후(1주차-6주차)

- ▶ 총 18명으로, 프로그램 시작 전 측정한 수축기·이완기 혈압을 비교한 결과 수축기는 소폭 감소, 이완기는 소폭 증가하였으나 거의 유사하게 나타났음

구분	항목	Mean±SD	p
수축기	1주차	131.3±14.7	0.680
	6주차	130.1±16.3	
이완기	1주차	74.3±12.1	0.913
	6주차	74.6±10.1	



수축기



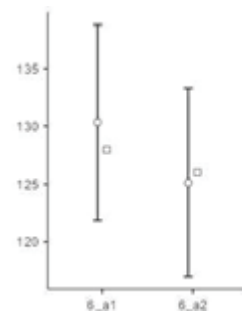
이완기

*1주차, 6주차에 참여하지 않은 대상자는 2주차, 5주차 값으로 대체

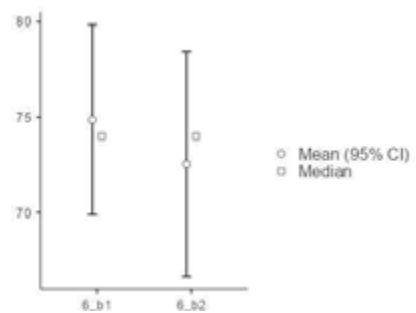
- 교육 및 명상 전후(6주차 시작-끝)

- ▶ 총 15명으로, 교육 및 명상 후 수축기, 이완기 혈압은 모두 소폭 감소하였음

구분	항목	Mean±SD	p
수축기	교육 및 명상 전	130.3±16.7	0.161
	교육 및 명상 후	125.1±16.1	
이완기	교육 및 명상 전	74.9±9.9	0.185
	교육 및 명상 후	72.5±11.7	



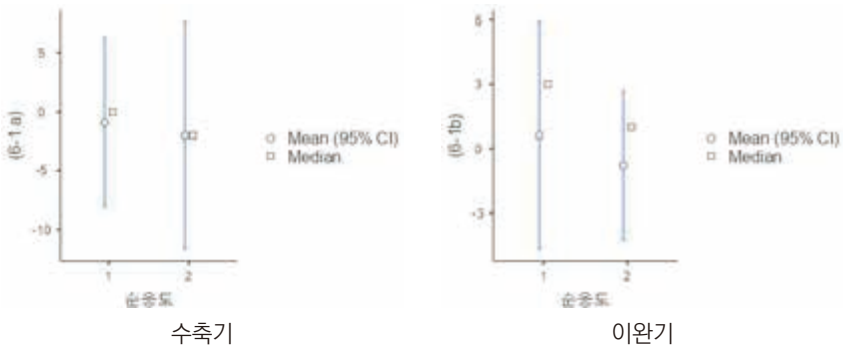
수축기



이완기

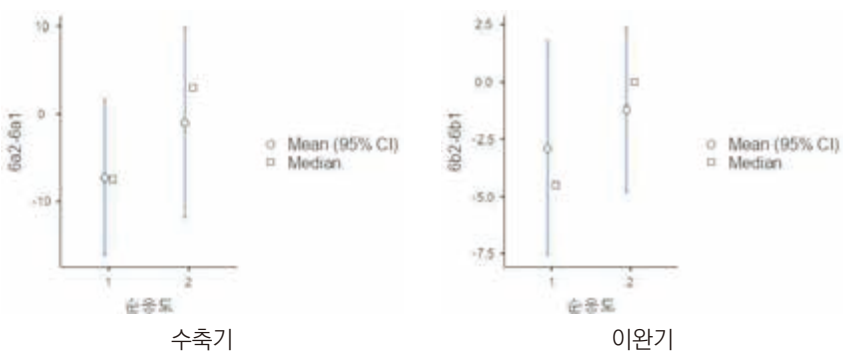
- 순응도별 수축기/이완기 혈압
 - 5회 이상 프로그램에 참여한 군과 그렇지 않은 군으로 나누어 혈압 감소 폭을 조사하였음
 - ▶ 프로그램 시작 전 측정한 수축기·이완기 혈압을 비교한 결과 거의 차이가 나지 않았음

구분		항목	Mean±SD	p
6주차-1주차	수축기	5회 이상 참여군(n=13)	-0.92±13.23	0.489
		5회 미만 참여군(n=5)	-2.0±11.02	
	이완기	5회 이상 참여군	0.62±9.78	0.298
		5회 미만 참여군	-0.8±3.96	



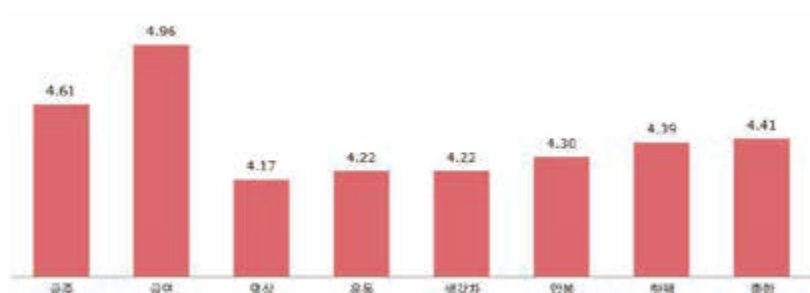
- 교육 및 명상 전후(6주차 시작-끝)
 - ▶ 5회 이상 참여군에서 수축기·이완기 모두 감소하였으며, 특히 수축기에서 높은 폭으로 감소하였음
 - ▶ 명상의 숙련도가 높아져 혈압 감소폭이 높아진 것으로 볼 수 있음

구분		항목	Mean±SD	p
교육 및 명상 전후	수축기	5회 이상 참여군	-7.3±14.3	0.326
		5회 미만 참여군	-1.0±12.4	
	이완기	5회 이상 참여군	-2.9±7.53	0.325
		5회 미만 참여군	-1.2±4.09	



■ 만족도 및 순응도 조사

• 프로그램 순응도 조사 결과



• 만족도 조사 결과



주요 성공요인 및 노하우

■ 지자체 중심 사업운영 방향 탈피(脫皮)

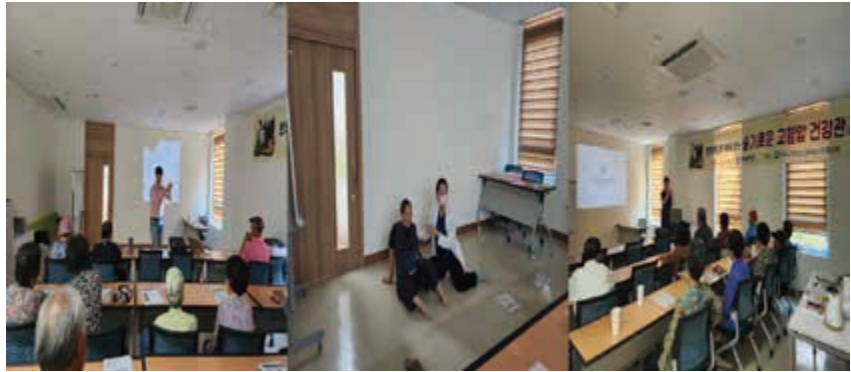
- 지자체 중심 의료서비스 중점 사업 진행은 전문성의 결여로 인한 주민들에게 보다 높은 수준의 서비스 제공이 제한적
⇒ 지자체 관련대학 등 전문화된 의료인력의 자문·협력을 통한 지자체의 대상자 발굴 능력+관련대학의 전문성을 결합하여 필요도가 높은 대상에게 직접적인 사업시행 가능

■ 민+관 협력체계 강화를 통한 생애주기별 보건의료사업 확충

- 임산부, 영유아, 노년층에 집중되어 있는 한의약 사업의 성장기 청소년 프로그램 개발을 통한 만성질환의 조기진단 및 치료로 삶의 질 향상에 기여
⇒ 관내 대학교(우석대학교)와 협력을 통해 초,중,고등학교에 대한 한의약 프로그램 운영으로 학생들에게 한의약 친밀도 상승, 만성질환 조기발견 및 예방, 관내 한의원과의 연계를 통한 치료 등으로 한의약 산업 발전 및 학생 건강증진 도모

[참고자료]

프로그램 사진



1회차(프로그램 안내)

2회차(운동)

3회차(식생활)



4회차(생활습관))

5회차(스트레스 완화)

6회차(O-X퀴즈)



6회차(화분 만들기)

명 상

혈자리 자극

고혈압 설문지

01. 참여동의서

본인(이하 참여자)은 아래의 고지사항을

본인이 고지사항을 읽고 이해한 후, 참여자로서 참여하는 것을 동의합니다.

본인이 고지사항을 읽고 이해한 후, 참여자로서 참여하는 것을 동의합니다.

02. 사전설문(1/2)

본 설문지는 참여자의 고지사항을

본 설문지는 참여자의 고지사항을

본 설문지는 참여자의 고지사항을

[illegible]

03. 사후실문(3/3) 2018년 12월 14일 출제

1. 다음 중 사후실문(死後失文)에 해당하지 않는 것은?

① 사후실문(死後失文)은 사후에 나타난 문헌이다.

② 사후실문(死後失文)은 사후에 나타난 문헌이다.

③ 사후실문(死後失文)은 사후에 나타난 문헌이다.

④ 사후실문(死後失文)은 사후에 나타난 문헌이다.

⑤ 사후실문(死後失文)은 사후에 나타난 문헌이다.

04. 사후실문(1/2) 2018년 12월 14일 출제

1. 다음 중 사후실문(死後失文)에 해당하지 않는 것은?

① 사후실문(死後失文)은 사후에 나타난 문헌이다.

② 사후실문(死後失文)은 사후에 나타난 문헌이다.

③ 사후실문(死後失文)은 사후에 나타난 문헌이다.

④ 사후실문(死後失文)은 사후에 나타난 문헌이다.

⑤ 사후실문(死後失文)은 사후에 나타난 문헌이다.

05. 주석실문(1/3) 2018년 12월 14일 출제

1. 다음 중 주석실문(註釋失文)에 해당하지 않는 것은?

① 주석실문(註釋失文)은 주석에 나타난 문헌이다.

② 주석실문(註釋失文)은 주석에 나타난 문헌이다.

③ 주석실문(註釋失文)은 주석에 나타난 문헌이다.

④ 주석실문(註釋失文)은 주석에 나타난 문헌이다.

⑤ 주석실문(註釋失文)은 주석에 나타난 문헌이다.

고혈압 실습지



업무협약서

「원주군 - 우석대학교 한의약 건강증진사업 교류협력을 위한」

업 무 협 약 서

원주군(군수 유희태)과 우석대학교(총장 남천현)는 원주군 한의약 건강증진 발전 방안과 지역주민의 건강증진 향상에 필요한 상호간의 제반 문제를 협의하고, 양 기관의 발전을 도모하기 위해 아래와 같이 업무협약을 체결한다.

제1조(목적)

본 협약은 양 기관의 상호 신뢰를 바탕으로 지역 네트워크 체계를 구축하여 협력기관의 공동발전과 나아가 지역사회의 건강과 복지 증진 향상에 기여함을 목적으로 한다.

제2조(기본원칙)

협약 당사자는 본 협약서에 명시된 사항을 상호 신뢰와 상설의 원칙에 입각하여 준수하며 협약 내용을 충실히 이행한다.

제3조(협약사항)

양 기관은 다음 각 호의 사항을 상호지원 할 것을 협약한다.

1. 한의약 건강증진사업 등에 필요한 인적·물적 자원 상호 교류 및 자문 협조
2. 지역주민의 질병예방, 건강증진, 자가관리 능력 향상을 위한 한의약 건강증진 사업에 관련된 제반 사항
3. 의료 취약계층을 위한 한의약 건강증진 봉사지원 연계 지원

제4조(협약사항의 추가 및 변경)

양 기관은 기타 상호 발전을 위한 제반 사항을 별도의 협의 등을 통하여 추가 및 변경할 수 있다.

제5조(협약기간)

본 협약은 양 기관이 서명한 날로부터 즉시 효력이 발생하며, 그 기간은 2년으로 한다. 협약 당사자의 일방이 협약의 존속을 원하지 않을 때에는 만료일 1개월 이전에 서면으로 통보하여야 하며, 통보가 없을 때에는 매년 동일 조건으로 자동 연장 되는 것으로 한다.

제6조(신의성실 및 기밀유지)

양 기관은 본 협약 및 상호교류를 통하여 알게 된 개인정보 등을 제 3자에게 제공하거나 공개하는 것을 엄격히 제한한다.

제7조(협약서 작성 및 보관)

양 기관은 본 협약을 성실히 준수하기 위하여 본 협약서를 2부 작성하여 서명 날인 후 각 1부씩 보관한다.

2023년 8월 16일



군수 유희태

유희태



총장 남천현

남천현

04

건강 짝꿍~ 한방애(愛)!

어르신 건강주치의

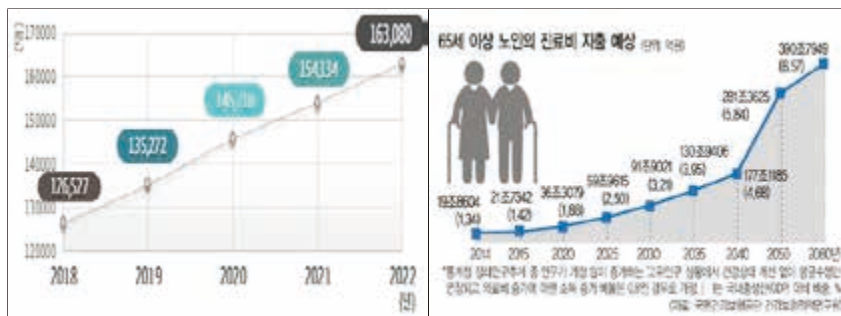
경기도 덕양구보건소

사업 추진배경

■ 추진 배경

- 덕양구는 도·농복합도시로 65세 이상 인구 2021년 12.5%→ 2022년 14%로 증가, 독거노인 수 34.2% (전년도 대비 7.3% 증가) 및 임대아파트 밀집 다수
- 급속한 초고령화로 돌봄, 의료수요의 폭발적 증가에 따른 사회, 의료문제 발생으로 해결방안 모색

65세 이상 인구변화 추이(최근 5개년)



■ 사업 선정 배경

- 어르신들이 선호하는 전통적 한의약 돌봄서비스로 의료 취약계층 의료비 절감 및 거동불편 재가어르신 접근성 향상 등 대상자의 다양한 건강증진 욕구에 부합하는 통합 서비스의 필요성 증가
- 지역 주민을 대상으로 한의약 건강증진 프로그램의 적극적인 운영이 요구됨.
- 고양시 어르신 안심주치의 운영 및 지원에 관한 조례 제정 (2021. 12. 28.)
- 고양특례시 보건소 ↔ 고양시 한의사회 업무협약 체결 (2022. 7. 27.)

추진내용

■ 사업 목적

- 노인 인구 증가 추세가 급증하는 상황에서 어르신들의 선호도가 높은 한의진료의 적극적인 제공을 통해 어르신들의 만족도 충족 및 지역사회 건강증진
- 건강교육, 운동프로그램 등 다채로운 서비스 제공과 더불어 보건소 내·외 자원의 활용을 통해 다양한 건강요구 충족

■ 사업 목표

- 지역사회 한의약 의료기관과의 연계 시스템 구축
- 한의진료를 통한 통증 및 신체기능 개선율 향상

성과지표	전년대비 목표치	정의	목표치 산출근거	측정산식
경로당 건강주치의 운영횟수	80회	한의중재, 건강교육및 정보제공	건강주치의 운영횟수	횟수
거동불편재가어르신 한의방문진료 만족도	2023. 시범사업	방문진료서비스	만족도조사	5단계(1-5)

- 지속가능한 방향의 사업 운영을 통해 지속적인 지역사회 건강증진 도모

구 분	기 간	내 용
단기 (~2023)	2023. 4. ~ 2023. 12.	어르신 건강주치의 사업 실시(80회)
중기 (~2025)	2024. 1. ~ 2025. 12.	어르신 건강주치의 사업 대상자 확대(90회 이상)
장기 (2026~)	2026. 1. ~	어르신 건강주치의 사업 대상자 확대(120회) 65세 이상 인구의 3%(2,500여명) 서비스 제공

■ 사업 개요 및 내용

- 대 상: 관내 65세 이상 의료취약계층
- 운영주체: 고양시 덕양구보건소, 고양시 한의사회
- 사업기간: 2023. 3. ~ 2023. 12.
- 참여인력: 관내 9개 기관 한의사, 방문간호사, 사업 담당자, 운동처방사 등
- 장 소: 관내 의료취약계층 밀집 지역 경로당 및 거주지
- 내 용
(기초건강) 혈압·혈당 측정, 기초 건강상담 등
(의료) 노인 만성질환 상담 및 한의중재 침, 부항 등

(교육) 어르신 맞춤 한의약 건강교육, 계절별 맞춤 건강교육

- 한의약 건강교육, 동의보감 도인안마, 명상 및 운동프로그램 등

(연계)洞행정복지센터 : 찾아가는 복지사무소 운영

- 복지서비스 대상자 발굴 및 연계서비스(동배치 간호사, 사회복지사, 사례관리사)

■ 사업 추진 전략(건강돌봄 협력체계 구축)



사업특징

■ 고양시 한의사회와 한의약 통합돌봄서비스 협력 체계 구축

• 추진 경과

- '21. 12. '어르신 건강주치의 조례' 제정
- '22. 07. 사업·전달관리체계 수행 기관 선정 및 간담회를 통한 업무협약 체결
- '22. 08. **'어르신 건강주치의'사업 시작**
- '23. 02. '어르신 건강주치의'사업 운영 방향 논의를 위한 간담회 실시
- '23. 03. 어르신 건강주치의(상반기) 사업 운영계획 수립
- '23. 04. 경로당 어르신 건강주치의사업 확대 ('22. 5개동 → 14개동 확대)
- '23. 04. 경로당 어르신 건강주치의 지정 확대 ('22. 5명 → 11명 확대)

- '23. 08. 건강 짝꿍~ 한방애(愛)! 2023 하반기 어르신 건강주치의 사업 운영 계획 수립
- '23. 12. 고양시 한의약 육성 조례 제정(12.8.)
- '23. 12. 2023년 「어르신건강주치의」사업 추진 결과보고
- '23. 12. 고양시 한의사회 업무연찬(한의사회장 등 14명 참석)



업무 협약식



사업 간담회



고양시 어르신 안심주치의 조례 제정

■ 사전 홍보 및 사업 만족도 조사를 통한 사업 모니터링 실시

- 사업에 참여한 어르신 대상 설문조사 실시
- 주관적 건강 상태, 통증 척도, 허약 평가, 만족도 조사 (총 4개)
- 다각적 홍보 : 동 행정복지센터·경로당·대한노인회·복지관 등과 연계해 사업 홍보 및 대상자 발굴

자원투입의 결과

■ 사업에 투입되는 예산, 인력 등

• 예산

예산(15,700천원)

- ▶ 사무관리비: 1,000천원
- ▶ 어르신 건강주치의 의료진 실비보상: 14,400천원
- ▶ 시책업무 추진비: 300천원

• 사업 참여 인력

인력구분	인원	주요 업무
사업담당자	1	사업 기획, 관리, 성과관리 및 분석
한의사	16	맞춤형 한의약 진료, 시술 및 건강상담
방문간호사	7	혈압·혈당 측정 등 기초 건강검진, 자원 연계 등
운동처방사	1	어르신 건강주치의 사업 보조, 운동 교육

• 사업 전담팀 구성을 통한 효과적인 사업 운영

- 의료취약계층 어르신들이 밀집된 지역의 경로당을 대상으로 정기적 한의진료 진행
- 거동불편 어르신들 가정 방문하여 한의진료 및 상담, 침치료, 부항, 테이핑치료 등
- 동별 담당 방문간호사의 개별 건강관리 실시 (혈압·혈당 측정 및 만성질환 상담)
- 한국건강증진개발원 교육자료를 이용한 한의약 건강교육 실시
- 보건소 내·외 자원 활용 방안

구분	연계 및 협력 기관	세부 내용
보건소 내	• 방문보건팀: 간호사, 운동처방사, 한의사 등	<ul style="list-style-type: none"> • 혈압·혈당 측정 • 한의약 건강교육 (경혈자압법, 건강관리법 등) • 건강 운동 프로그램
보건소 외	<ul style="list-style-type: none"> • 대한노인회 • 덕양구 관할 14개동 행정복지센터 	<ul style="list-style-type: none"> • 맞춤형 복지상담 및 안내 • 어르신 건강주치의 대상자 모집 및 홍보
	<ul style="list-style-type: none"> • 민간 한방의료기관 (고양시 한의사회 연계) • 고양시 한의사회 	<ul style="list-style-type: none"> • 침 치료 및 한약제제 처방 • 한의약 관련 운동처방 및 교육 • 행정동별 담당 한의사 인력지원

사업수행 결과

■ 사업성과 및 결과

• 주요성과

- 경로당 건강주치의와 연계하여 서비스 종결 후 동네한의원 주치의의 지속적 인 서비스 제공으로 대상자 건강회복 등 만족도 증가
- 고양시 한의사회, 지역사회 의료기관과 협력을 강화하여 촘촘한 돌봄안전망으로 고양시민 보건의료 지원 확대

○경로당별 추진 실적

구분	주교동	원신동	성사1동	성사2동	효자동	삼송1동
방문횟수(회)	5	6	6	6	6	5
방문대상자(명)	86	126	94	49	73	74
구분	삼송2동	창릉동	행주동	행신1동	행신2동	행신3동
방문횟수(회)	6	6	6	6	5	6
방문대상자(명)	101	56	133	36	73	78
구분	행신4동	화전동	총 80회 총 대상자 1156명			
방문횟수(회)	5	6				
방문대상자(명)	70	107				

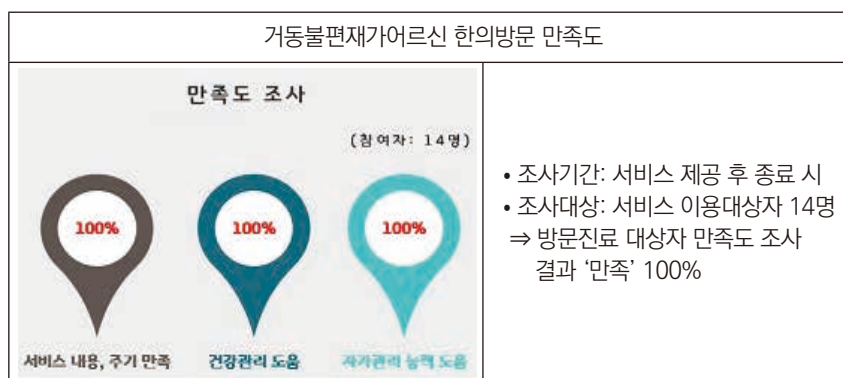
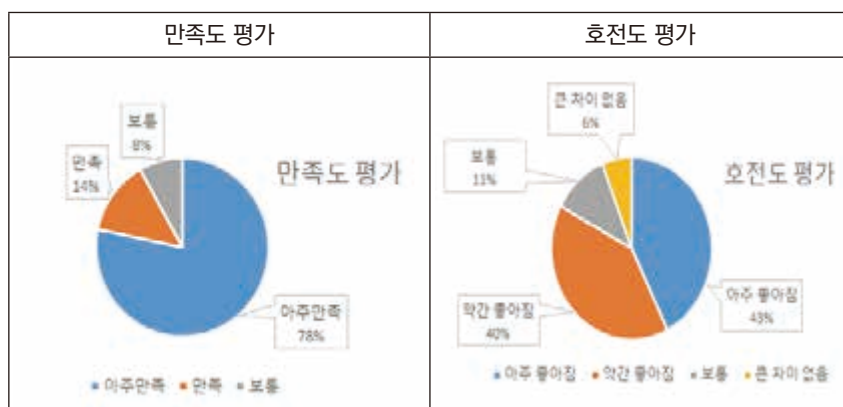
• 재가노인 한의방문진료 추진 실적

구분	총 대상자 14명					누계
방문(월)	8월	9월	10월	11월	12월	-
방문횟수(회)	6	10	4	12	5	37

• 만족도 조사 결과

- 어르신 선호 전통적‘한의약 건강주치의’사업 만족도 및 참여율 높음
(설문조사 185명 중 90% 만족)
- 조사기간: 각 사업 종료 시점(185명)
- 평가항목

내용		아주 만족	만족	보통	불만족	매우 불만	기타
설문조사	• 방문의료서비스 만족도	144	25	16	-	-	-
	• 한의진료 서비스 만족도	149	25	11	-	-	-
		아주 좋아짐	약간 좋아짐	보통	큰 차이 없음	변함 없음	기타
	• 한의진료 후 호전상태	79	74	21	11	-	-
	• 한의진료 외 필요서비스	물리치료·운동(51), 영양상담(49), 구강관리(29), 식이요법(16)					
	• 기타 건의사항	사업 진행 횟수 증량 요구 등					



• 관련 보도자료 제출 및 SNS 홍보: 18회



주요 성공요인 및 노하우

■ 강점 및 주요 성공 요인

- 지역 인프라 활용 한의약 건강증진 기반 강화 및 건강관리 극대화
 - 기관장의 높은 관심도 및 한의사회와 긴밀한 협조체계 구축으로 고양시 특화 사업으로 자리매김
 - 경로당 건강주치의 추진으로 방문건강관리 대상자 발굴 확대 및 지역자원 연계 활성화
 - 한의사회, 시 사회복지과, 동행정복지센터(21개동) 협력을 통한 사전예방으로 의료비를 절감하고 건강문제 인식과 개선 의지 향상
- 의료취약계층 어르신들의 주거지와 가까운 경로당에서 사업을 진행함으로써 접근성 및 편의성 증대시키고, 거동불편 재가 어르신들의 촘촘한 돌봄안전망 구축
- 한의진료와 운동프로그램, 건강강의 등을 통해 다양한 건강증진 욕구를 충족

■ 향후 개선방향

- 설문조사 의견 반영
 - 운영 횟수를 늘려서 더 많은 어르신들이 혜택을 누릴 수 있도록 개선 (1개소 당 5~6회 → 1개소 당 7~8회로 운영 횟수 증대)
 - 기존 건강주치의 서비스 외 다양한 프로그램 연계하여 통합서비스 제공
- 참여하지 못한 동을 다음 사업 우선 순위 동으로 선정하여 사업의 형평성 마련
- 지속가능한 방향의 사업 운영을 통해 지속적인 지역사회 건강증진 도모

[붙임1] 어르신 건강주치의 계획(결재문 앞장만 첨부) 및 결과보고

승인인장	발령(발급)인	의뢰인(의뢰처)	의뢰인(의뢰처)	의뢰인(의뢰처)
승인인장	발령(발급)인	의뢰인(의뢰처)	의뢰인(의뢰처)	의뢰인(의뢰처)
승인인장	발령(발급)인	의뢰인(의뢰처)	의뢰인(의뢰처)	의뢰인(의뢰처)
승인인장	발령(발급)인	의뢰인(의뢰처)	의뢰인(의뢰처)	의뢰인(의뢰처)

비밀을 지킵니다. 고양시

어르신 건강주치의 사업 운영 계획(안)

질병관리과
(병문보건의)

어르신 건강주치의 사업 운영 계획(안)

추진기간 중 건강관리 및 의료 서비스 제공을 위한 경로당, 동네 의료기관, 소독, 한의사 등 건강주치의로 지정하여, 각종 진료 서비스를 제공함으로써 의료취약계층 해소 및 노인 삶의 질 향상

1. 추진근거

- ① 법률: 의료법 제13조, 제14조, 제15조
- ② 조례:
 - 1) 경기도 의료행위규정제정 조례
 - 2) 고양시 어르신 건강주치의 운영 및 지원 조례

2. 현황

3. 취목계통 현황

구분	전년도 연구		사업기간		비율(%)
	전체	65세 이상	사업기간	비율(%)	
연구구	4,000명	1,800명	1,800명	45.0%	11.25%

출처: 통계청, 통계청, 통계청

- ① 연구구는 연구 시작 후 2021년 29.2%, 2022년 34.2%, 14.9% 증가
- ② 65세 이상 연구구 2021년 12.5%에서 2022년 13.9%로 증가(11.2%)
- ③ 연구구 후 2021년 29.2%, 2022년 34.2% 증가

05

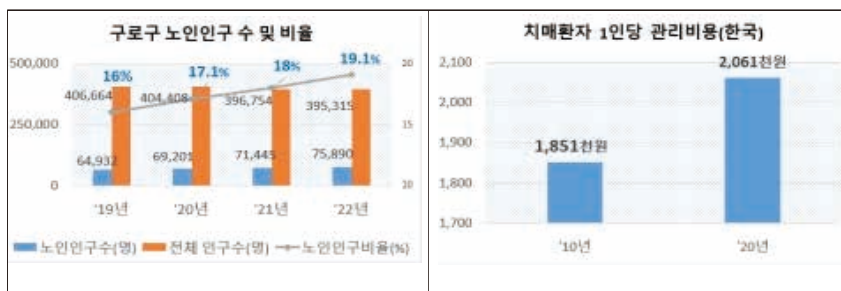
노년기 두뇌 톡톡! 『어르신 한의약 건강증진사업』

서울특별시 구로구보건소

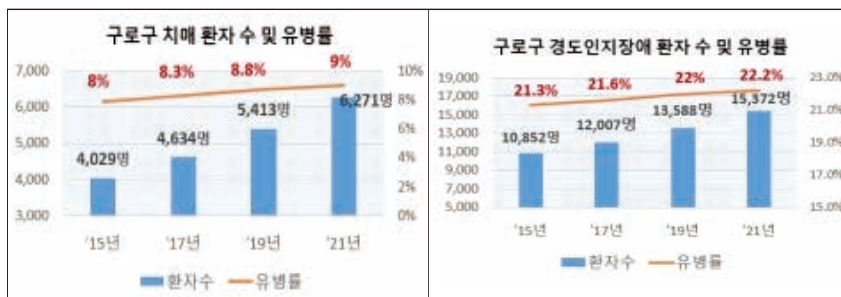
사업 추진배경

■ 지역 현황

- 구로구는 '17년 고령사회(14.1%) 진입하여 '25년 이내 초고령사회 진입 예정
- 구로구 노인인구비율 '19년, 16% → '22년 19.1%



- 노인인구 증가시 치매, 경도인지장애 유병률 높아져 치매 중증화 예방 필요



추진내용

■ 사업 목적

- 어르신에게 친숙한 한의약 건강증진 프로그램을 제공하여 치매 예방을 돕고, 경도 인지기능 개선 및 건강수명 연장에 기여

■ 사업 개요

- 사업 기간 : 2023. 7 ~ 12월
- 사업 대상 : 만60세 이상 구로구 지역주민
- 대상자 선정 : 인지선별검사(K-CIST) 결과 정상군 및 위험군으로 분류
- 사업 내용
 - 보건소형 건강증진 프로그램 운영(정상군)
 - 치매 및 노인우울예방 교육, 기공 및 총명 체조, 뇌건강 인지놀이 등
 - 한의원형 건강증진 프로그램 운영(위험군)
 - 사전·사후검사(인지기능검사, 우울평가, 한의학적 치매평가 등)
 - 한의사의 개별 건강상담 및 교육
 - 한방 진료 : 총명침시술(16~20회) 및 한약 투약

■ 추진 전략

- 한의약 진료(침, 한약 등)를 통해 대상자 맞춤형 서비스 제공
- 사업 참여자 발굴을 위한 지역축제 활용 등 다각적인 접근 방법 활용 홍보
- 사업 참여 완료율을 높여 인지기능 개선 효과 도출

■ 추진 방법

- 구로구한 의사회 및 참여한의원(7개소) 협력 한의원형 프로그램 운영

사업특징

■ 보건소 내 · 외부 지역사회 협력체계 구축

- 통합건강증진사업의 타사업 연계 대상자 발굴(방문건강관리 14명, 치매관리 사업 6명 등)
- 구로구 한 의사회(참여 한의원 선정 등)
- 한의원 7개소(보건소형 프로그램 강사로 활용, 대상자 발굴 및 관리 등)
- 구로구 보건소 임상병리실(사전·사후 혈액 안전성 검사)

- 사업 형평성 강화를 위한 적극적인 신규 대상자 발굴 노력
 - 공단 건강검진 결과 인지기능 저하자(PHIS), 방문간호사, 치매안심센터 등 연계
 - 전체 참여 어르신의 87.3%(83명) 신규 등록
- 서비스 완료시까지 참여자 지속 참여를 위한 한의원 협력 강화로 적극 주민참여 유도
- PHIS(지역보건의료정보시스템) 적극 활용하여 대상자 발굴 및 관리

자원투입의
결과

- 투입 인력
 - 총 9명(방문보건팀장 및 사업 담당, 한의사(민간 한의원) 7명)
- 투입 예산
 - 42,738천원(시비 100%) ※ 집행잔액 미발생

사업수행
결과

■ 목표 달성도 및 주요 성과

지 표	목 표	성 과	비 고
보건소형 프로그램 참여 완료율	75%	81.2%(13명)	
한의원형 프로그램 참여 완료율	70%	72.1%(57명)	
사전·사후 검사 결과 치매위험 개선 (한의원형)	개선	개선	K-CIST 4.8점 증가 MoCA-K 2.6점 증가 GDSSF 1.4점 감소 혈색척도 1.4점 감소

* K-CIST(인지선별검사), MoCA-K(한국판 몬트리올 인지평가) 점수가 높을수록, GDSSF-K(노인우울검사), 혈색척도(한의학적 치매평가) 낮을수록 치매위험성 낮음

■ 추진 실적

• 보건소형 프로그램 운영(정상군)

- 대 상 : 인지선별검사 결과 정상군 16명
- 장 소 : 보건소 9층 강당
- 내 용

차수	일 시	참여인원	내 용	강 사
1차	'23.08.10.(목) 13:00~14:30	13명	- 노인우울 검사(단축형GDS) - 한의약적 치매예방교육	사업담당, 한의사
2차	'23.08.17.(목) 13:00~16:00	15명	- 노인 우울예방 교육 - 뇌건강 인지놀이	한의사, 브레인트레이너
3차	'23.08.24.(목) 15:00~17:30	14명	- 기공체조 및 총명체조 - 아로마오일 천연비누만들기	국학기공지도자, 브레인트레이너
4차	'23.8.31.(목) 15:00~16:30	13명	- 기공체조 및 총명체조 - 노인우울 검사(단축형GDS)	사업담당, 국학기공지도자

- 참여 어르신 만족도 조사 결과(매우 만족+만족)

- 건강생활 실천 도움정도 92.3%(12명), 치매예방에 대한 관심 제고 84.6% (11명)

• 한의원형 프로그램 운영 결과(위험군)

- 대 상 : 인지선별검사 결과 위험군 79명
- 장 소 : 관내 한의원 7개소
- 내 용 : 79명 참여

구 분	대상 선정	*사전 검사	총명침 치료				한약 처방	*사후 검사
			4회이하	5~8회	9~15회	16~20회		
인 원	79명	73명	4명	6명	6명	57명	70명	57명

* 사전·사후검사(3종) : 인지기능검사, 노인우울검사 및 한의학적 치매검사

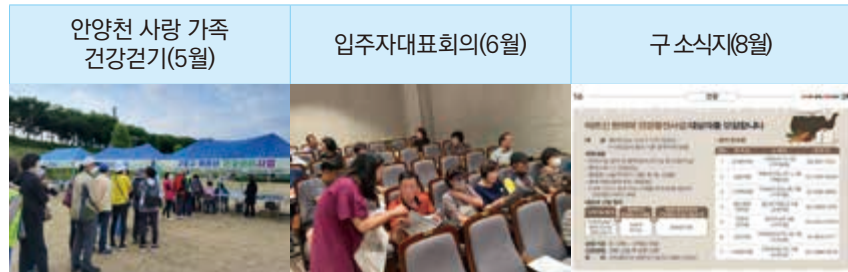
- 결과 : 침치료 16회 이상 참여완료율 72.1% 달성 및 측정도구(인지선별검사 등 4종)별 사전·사후 평균점수 비교 결과, 치매 위험성 개선됨

※ 참여 어르신의 치매안심센터 연계 : 66명

주요 성공요인 및 노하우

■ 다각적인 어르신 한의약 건강증진 프로그램 운영 홍보(총 5회)

- 치매 극복의날 기념 온보듬 대축제, 구로구 주민 걷기대회 등 활용 홍보부스 운영
- 구 소식지 및 홈페이지 게재, 입주자 대표회의 참석자 대상 홍보 등



■ 성공요인

- 정상군 대상 치매 및 우울예방교육 등 다양한 프로그램을 운영하여 참여자 만족도 높임



치매 및 노인 우울예방 교육



뇌건강 인지놀이



아로마 활용 천연비누 만들기



기공 및 총명 체조

- 구로구한의사회와의 간담회 실시로 중간실적 공유 및 사업 활성화방안 모색
- 신규 대상자 발굴을 위해 다양한 사업 연계
- 참여 한의원 대상 월별 또는 수시 모니터링하여 중도 탈락자 관리
: 서비스 완료율 14.9% 향상('22년 58% → '23년 72.9%)

2024년 한의약 건강증진사업 사례집

발 간 종 류	통계집류
관 리 번 호	사업-02-2025-023-10
등 록 일	2025년 7월
발 행 일	2025년 7월
발 행 처	한국건강증진개발원
발 행 인	김 헌 주
기 획	구강생활보건부
주 소	(04933) 서울시 광진구 능동로 400, 8F~10F 보건복지행정타운
전 화 번 호	02-3781-3500
홈 페이지	www.khepi.or.kr
인 쇄 처	세원문화(주) 02-2265-1141



2024년 한의약 건강증진사업 사례집

함께하는 한 걸 음



보건복지부

KHEPi 한국건강증진개발원