

# 13. 찾아가는 시니어 건강센터 운영



청바지학교 운영 확대로 허약어르신 돌봄 강화

|      |  |      |      |      |        |      |    |
|------|--|------|------|------|--------|------|----|
| 관리번호 | 2-13   | 임기구분 | 임기내  | 사업주체 | 중구     | 신규여부 | 계속 |
| 사업기간 | 장기   | 지역범위 | 중구전체 | 사업예산 | 148백만원 |      |    |
| 작성자  | 지역보건과장 : 김은경 ☎8262 방문보건팀장 : 최수미 ☎6351 담당 : 이혜민 ☎6324 |      |      |      |        |      |    |

허약예방 프로그램 개발 및 운영지역의 확대로 중구 허약 어르신들의 신체적·인지적·정서적·사회적 기능향상 및 건강수준 악화 방지

## □ 일반현황

- 중구 허약 어르신 현황 ※ 중구 노령화 지수 19.6%(서울시 2위)

| 구 분  | 65세이상 인구 | 65세 이상 허약 평가 |               |
|------|----------|--------------|---------------|
|      |          | 평가 대상자       | 허약 어르신        |
| 대상자수 | 24,574명  | 3,330명       | 1,195명(35.9%) |

### ○ 그간 추진 현황

- 2019년 : 청바지학교 2개동(신당,동화동) 시범운영, 건강 소모임 운영(14회/96명)
- 2020년 : 코로나 확산으로 청바지학교 미운영
- 2021년 : 코로나 지속 상황에서 1:1 가정방문교육 진행(인지, 영양, 운동교육)
- 2022년 : 청바지학교 3개동(다산,장충,필동) 주2회 10주 (20회/ 349명 참여) 운영

### ○ 관련사진



## □ 정책개요

- 대 상 : 허약측정 검사 결과 고위험 허약노인으로 판정된 65세 이상
  - 장 소 : 8개 동주민센터 강당
  - 내 용 : 허약 예방을 위한 통합건강증진프로그램 제공
    - 프로그램구성 : 주2회/10주간 프로그램 구성 후 진행
    - 체력강화, 영양습관개선, 질병예방 등 이론교육 및 운동 병행
    - 90분/1회당(이론수업 30분, 운동 40분, 마음나누기 20분), 방문간호사 및 전문강사 진행
- ⇒ 허약예방 프로그램 참가 후 참여자의 **자발적인 건강소모임 지속운영**

추진계획

- 2023년 8개 동, 2024년 15개 전체 동으로 프로그램 확대 운영
- 2025년부터 15개 전체 동에서 “청바지” 프로그램 정기 운영

| 2023년 ‘확산기’  | 2024년 ‘완성기’   | 2025~2026년 ‘정착기’   |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8개 동주민센터 확대</li> <li>-상반기: 4개동 약수동 등</li> <li>-하반기: 4개동 중림동 등</li> <li>• 건강소모임 운영 확산</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15개 동주민센터 확대</li> <li>-상반기: 8개동 황학동 등</li> <li>-하반기: 7개동 동화동 등</li> <li>• 건강소모임 운영 강화</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15개동 프로그램 정착</li> <li>• 건강소모임 운영 활성화</li> </ul> |

○ 프로그램 운영 내용

| 구분 | 청바지 학교 프로그램   | 산책로 걷기 프로그램  |
|----|---|--|
| 일시 | 주1회 2시간 수업  | 주1회 1시간 수업   |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1교시 : 건강관리 및 예방교육* (고혈압·당뇨관리법, 치매예방법 등)</li> <li>- 2교시 : 웃음치료, 3교시 : 근력운동</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1교시 : 스트레칭</li> <li>- 2교시 : 산책로 걷기</li> </ul> |

홍보방안

| 구분   | 홍보방법                      | 추진일정                                   | 장소                        |
|------|---------------------------|--|---------------------------|
| 오프라인 | 현수막게시, 중구광장 리플렛 제작 및 배포   | ·상반기 23.2.15.~28.<br>·하반기 23.8.18.~31. | 동주민센터 및 다중밀집지역 경로당 등 유관기관 |
| 온라인  | 구청(보건소)홈페이지 유튜브, 블로그, SNS | 23.2.15.~연중                            | -                         |

기대효과

- 찾아가는 표준화된 프로그램 운영 어르신들의 건강관리 자기역량 강화
- 건강리더 활용을 통한 주민상호간 유대관계 강화와 건강정보 교류

공약달성 확인지표

| 단위사업(확인지표) | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2026 |
|------------|------|------|------|------|------|
| 프로그램 확대운영  | 3개동  | 8개동  | 15개동 | 15개동 | 15개동 |
| 출석률(%)     | 60%  | 60%  | 60%  | 60%  | 60%  |

연차별 소요예산

(단위:백만원)

| 구분 | 연도별 소요예산 |      |      |      |      |      |
|----|----------|------|------|------|------|------|
|    | 총계       | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 | 2026 |
| 계  | 148      | 9    | 19   | 40   | 40   | 40   |
| 구비 | 148      | 9    | 19   | 40   | 40   | 40   |