

11. 구민건강지킴이 건강지도자 확대

관리번호	2-11	사업구분	임기내/임기후	사업시기	단기/중기/장기	사업예산	67백만원
사업주체	중구/서울시/국가	신규여부	신규/계속	이행단계	완료/완료(지속)	추진중/일부추진	
작성자	보건지소과장 : 정선윤☎8264	다산주민건강팀장 : 지혜숙☎6959	담당 : 최수미☎6957				

구민이 주도하는 건강증진사업의 활성화를 위해 역량있고 전문성 있는 건강지도자를 육성하여 중구형 건강자치 인프라를 조성하고자 함

□ 정책개요

○ 건강지도자 양성 및 보수 교육 추진

- 신규양성 : 신규자모집, 건강운동 및 신체근력활동 지도법 등 교육
- 보수교육 : 기존지도자 음악활용법, 근력운동 등 역량강화 교육

○ 건강지도자 활동 주민건강증진사업

- 9988경로당 : 경로당 어르신대상 신체근력활동 지도(주 1회)
- 걷기좋은날 : 건강지도자와 함께 남산걷기, 스트레칭 등(주 1회)
- 건강소모임 : 걷기운동 및 신체근력활동 모임 참여(주 1~2회)
- 기타 사업 : 걷기 관련 이벤트 및 행사 참여 등

○ 건강지도자 활동 인센티브 지원

- 활동비 지원, 성과공유회 개최, 우수지도자 표창 등

□ 추진실적

○ 건강지도자 양성 교육(신규모집자)

교육기수	교육기간	과정명	교육내용	수료인원
3기	2022.06.~10.	기본과정(30시간)	건강지도자 기본소양, 기본걷기	17명
		심화과정(16시간)	걷기심화, 신체근력운동지도	12명
		실습과정(10시간)	신체근력운동 지도실습 · 견학	12명
4기	2023.03.~05.	기본과정(16시간)	건강지도자 기본소양, 기본걷기	55명
		심화과정(24시간)	걷기심화, 신체근력운동지도	41명
		실습과정(12시간)	신체근력운동 지도실습 · 견학	33명
5기	2023.10.~12.	기본과정(16시간)	건강지도자 기본소양, 기본걷기	41명
		심화과정(24시간)	걷기심화, 신체근력운동지도	32명
		실습과정(10시간)	신체근력운동 지도실습 · 견학	14명

교육기수	교육기간	과정명	교육내용	수료인원
6기	2024.04.~06.	기본과정(16시간)	건강지도자 기본소양, 기본걷기	44명
		심화과정(24시간)	걷기심화, 신체근력운동지도	33명
		실습과정(10시간)	신체근력운동 지도실습 · 견학	14명
7기	2025.03.~05.	기본과정(16시간)	건강지도자 기본소양, 기본걷기	77명
		심화과정(24시간)	걷기심화, 신체근력운동지도	35명
		실습과정(10시간)	신체근력운동 지도실습 · 견학	21명

○ 건강지도자 보수 교육(기존활동자)

교육기간	교육시간	교육내용	참여인원
2023.9.	4회/11시간	근력운동, 음악 활용법	32명
2024.3.~4.	3회/4시간30분	근력운동, 음악 활용법	40명
2024.8.~9.	4회/6시간	9988경로당 매뉴얼, 밴드 이용 근력운동	57명
2025.5.	3회/6시간	스트레칭, 노래, 세라밴드를 활용한 경로당 적용 운동수업 어르신 맞춤 인지(치매) 활동 프로그램	64명
2025.8.	2회/3시간	밴드, 의자, 매트를 이용한 근력운동 및 음악 활용법	50명

○ 건강지도자 활동 주요사업

구분	내용	연도	추진실적
9988경로당	어르신 낙상예방 운동/ 스트레칭 지도 등	2022년	5개동 11개소 150회 1,200명 참여
		2023년	10개동 15개소 470회 6,163명 참여
		2024년	12개동 18개소 738회 10,528명 참여
		2025년	14개동 20개소 561회 7,771명 참여
걷기좋은날	장충단공원 집결 스트레칭 및 남산걷기	2022년	20회 500명 참여
		2023년	25회 1,378명 참여
		2024년	28회 4,278명 참여
		2025년	19회 4,611명 참여
가족걷기	배수지공원 집결 스트레칭 및 걷기	2023년	2회 100명 참여
토요걷기	남산둘레길 걷기지도	2023년	4회 120명 참여
	가정의달 맞이 걷기지도	2024년	4회 1,278명 참여
	남산자락숲길 걷기지도	2024년	11회 3,499명 참여
청바지학교	어르신 대상 걷기,신체활동 지도	2022년	10회 150명 참여
건강소모임	걷기,근력 등 운동소모임	2022년	13개모임 90회 193명
		2023년	19모임 8,741명 참여
		2024년	18개모임 607회 8,505명 참여
		2025년	17개모임 491회 6,343명 참여
건강걷기행사	노을빛따라남산길따라건강걷기	2024년	1회 936명 참여

○ 건강지도자 활동 인센티브 지원

- 건강지도자 양성 기본교육 수료식 개최(2023~2025)

└ 2023년 2회, 2024년 1회, 2025년 1회 수료자 전원 중구건강마일리지 1만점 지급

- 건강지도자 교양특강 「걷기로 찾아가는 행복한 여정」 (2023.6.)

- 건강지도자 활동비 등 지원기준 정비 및 조례 개정(2023.10.)

└ 걷기좋은날 9988경로당 등 활동비 회당 3만원

- 건강지도자 활동 성과공유회 2회 개최(2023~2024)

└ 우수지도자 표창 9명(2023년 5명, 2024년 4명)

○ 주민 참여(소통) 실적

설명회·공청회 등	만족도 조사	민간전문가 자문	언론·방송보도	그 외 소통방안
26	4	-	7	10

- 건강지도자 정기회의 32회 추진(2022.7.~2025.3.)

- 대한노인회 경로당 회장단 회의 건강지도자 경로당 활동사업 홍보(2023. 3.)

- 건강걷기 특강 수강자 대상 건강지도자 양성교육 참여 홍보(2023. 3.)

- 건강지도자 양성·보수 교육 참가자 만족도 조사 6회 실시(2022~2025)

- 건강지도자 양성교육 온·오프라인 홍보(2022.7.~2025.3.)

└ 현수막 14개소 게첨, 포스터 유인물배포 3회, 언론보도 7회,

마일리지앱 배너 4회, 걷기좋은날 뱀드 3회, 공동주택 홍보물 게시 11개소

□ 공약달성을 확인지표 및 실적

단위사업(확인지표)	구분	2022	2023	2024	2025	2026	이행률 (%)
1. 지도자 신규양성 인원	목표	17명	40명	60명	80명	100	78.8%
	실적	17명	96명	44명	77명	-	
2. 지도자 적극(실제) 활동인원(누적치)	목표	23명	33명	43명	60명	75명	79.9%
	실적	23명	33명	56명	75명	-	
3. 주민건강증진사업 (9988경로당) 15개동 확산	목표	5개	8개	12개	14개	15개	72.2%
	실적	5개	10개	12개	14개	-	

연차별 예산 확보 및 집행 실적(비예산의 경우 생략 가능)

(단위 : 백만원)

구 분		계	2022	2023	2024	2025	2026
확보액	소계	258	57	65	69	67	
	국비	-					
	시비	36	16	-	6	14	
	구비	222	41	65	63	53	
	기타(민자)						
집행액	소계	184	57	65	54	39	
	국						
	시	23	16	-	6	8	
	구비	161	41	65	48	31	
	기타(민자)						

향후계획

- 2025. 10. : 건강지도자와 함께하는 원데이클래스 개최
- 2025. 12. : 건강지도자 성과공유회 개최

홍보계획

구분	내용
온라인	<ul style="list-style-type: none"> · 건강마일리지앱 회원대상 팝업 · 배너 홍보물 게시
	<ul style="list-style-type: none"> └ 회원수 34,834명(중구민 10,304명/비중구민 24,530명) ※25.9.기준
	<ul style="list-style-type: none"> · 걷기좋은날 네이버밴드 홍보물 게시 (회원수 579명) ※25.9.기준 · 구 공식 홈페이지 및 SNS, 동 주민센터 커뮤니티 게시 요청 등
오프라인	<ul style="list-style-type: none"> · 동 주민센터 연계하여 권역별 건강소모임 홍보

서식

불임 서식

건강지도자 양성교육 오리엔테이션	건강지도자 양성교육 오리엔테이션
	
건강지도자 양성 기본과정 교육	건강지도자 보수 교육
	
걷기좋은날 건강지도자 스트레칭	9988경로당 프로그램
	