

11. 구민건강지킴이 건강지도자 확대

관리번호	2-11	사업구분	임기내	사업시기	장기	사업예산	524백만원
사업주체	중구		신규여부	계속	이행단계	완료/완료(지속)/추진중/일부추진	
작성 자	보건지소과장 : 공정민☎8264 건강마을팀장 : 박소정☎6371 담당 : 유시진☎6395						

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

□ 건강지도자 일반현황

- 사업참여 인원 : 총119명
 - 기존 활동인원 : 총23명
 - 신규 교육인원 : 총96명 (상반기 55명 + 하반기 41명)
- 보건지소별 현황

구분	계	다산지소	약수지소	황학지소	중립지소 ('23년 신설)
기존 활동자수	23	4	12	7	-
'23 신규 양성자수	96	14	30	32	20
합계인원	119	18	42	39	20
관할동		다산, 필, 장충, 을지로동	약수, 청구, 동화동	황학, 광희, 신당, 신당5동	중립, 소공, 명, 회현동

- 주요활동사업 : 건강걷기지도, 소모임 리더 및 자문 역할, 경로당 신체근력활동 프로그램 지도

□ 사업개요

- 건강지도자 양성교육 실시

교육명	내용	일정
기본과정 (16시간)	<ul style="list-style-type: none"> • 건강지도자 역할에 대한 이해 • 걷기활동 기본교육(한국위킹협회, 보건지소) - 올바른 걷기, 준비운동과 스트레칭, - 완보, 산보, 속보, 급보, 강보 교육, 걷기실습 등 	<ul style="list-style-type: none"> - 전반기: 3월~4월 - 후반기: 10월
건강지도자 심화교육 (24시간)	<ul style="list-style-type: none"> • 건강지도자 신체근력운동 지도 교육 - 그룹운동 지도법, 기초근력운동법 - 소도구를 활용한 그룹운동 지도법 	<ul style="list-style-type: none"> - 전반기: 4월~5월 - 후반기: 10월~11월
신체활동 실습교육	<ul style="list-style-type: none"> • 경로당 신체활동 실습 	<ul style="list-style-type: none"> - 전반기: 5월~6월(5회) - 후반기: 11월~12월(5회)
보수교육	<ul style="list-style-type: none"> • 건강지도자 요청 특강교육 - 웃음치료, 음악을 활용한 진행방법 - 노인질환에 도움되는 건강강좌 - 마음을 다스리는 힐링특강 등 	<ul style="list-style-type: none"> - 9월 소도구 및 음악활용 지도 교육

○ 건강지도자 활동 건강증진사업

사업명	주요내용
'9988경로당 프로그램'	▶대상/기간 : 경로당 어르신, 주 1~2회 ▶내용 : 낙상예방 운동, 야외걷기, 스트레칭 등 (건강지도자 2인 1조 운영)
청바지학교 운동프로그램	▶지역보건과 허약어르신 청바지학교 운동프로그램 운영 ▶청바지학교 졸업 어르신 걷기운동 소모임 걷기지도
'걷기 좋은날!'	▶대상/기간 : 건강지도자 및 15개동 지역주민, 주1회(목요일) ▶내용 : 장충단 공원, 남산둘레길, 청계천, 손기정 공원 등에서 건강지도자와 함께 올바르게 걷기
건강소모임운영	▶대상/기간 : 지역주민, 주1~3회 ▶내용 : 주제별(건강, 교육, 운동 등) 모임 및 소통
재능기부	▶'중구민걷기대회' 등 각종 행사 연계

○ 건강지도자 인센티브 제도

- 건강지도자 활동혜택 및 자긍심 고취 방안 추진
 - ▶ 교육과정 이수자 건강마일리지 제공, 구청장 표창(올해의 건강지도자 상), 강의 기법 학습, 주민건강위원회 등 위촉 기회 제공

□ 추진실적 (2023년)

○ 건강지도자 양성 교육실시

- 2023년 연간 교육 실적

연번	기수	교육기간	과정명	교육내용	수료인원
1	4기	'23. 3.(16시간)	기본과정	건강지도자 기본소양, 기본걷기	55명
2		'23. 4.(24시간)	심화과정	걷기심화, 신체근력운동지도 등	41명
3		'23. 5.(12시간)	실습과정	신체근력운동 지도실습 및 견학	33명
4		'23. 9.(11시간)	보수교육	근력운동, 음악활용법	32명
5	5기	'23.10.(16시간)	기본과정	건강지도자 기본소양, 기본걷기	41명
6		'23.11.(24시간)	심화과정	걷기심화, 신체근력운동지도 등	32명
7		'23.12.(10시간)	실습과정	신체근력운동 지도실습 및 견학	14명

○ 건강지도자 주요활동사업 추진

사업명	내용	추진실적
9988경로당	주1~2회 경로당 어르신 대상 신체활동 지도	10개동 15개소 총470회 6,163명 참여
걷기좋은날	주1회(매주 목) 남산둘레길 걷기 지도 등	총25회 1,378명 참여
가족걷기	5월 배수지공원 스트레칭, 걷기 지도 등	총2회 100명 참여
토요걷기	10,11월(매주 토) 남산둘레길 걷기 지도	총4회 120명 참여
청바지학교	허약 어르신 대상 걷기, 신체활동지도	총6회 60명 참여
건강소모임	걷기 등 운동테마 주민 소모임 지도	19개 소모임 8,741명 참여

○ 중립 보건지소 신설

- 2023년 1월 중립권역 관할(중립동, 소공동, 명동, 회현동) 중립보건지소 신설

○ 건강지도자 인센티브 등 주요실적

- 2023. 3,10월 구청장님 참석 건강지도자 양성교육 수료증 전달식 개최(2회)
- 2023. 4,11월 교육 수료자 중구건강마일리지 적립(1만점) 적립처리(2회)
- 2023. 3. 구청장과 건강지도자와의 간담회 및 기부금 전달식 추진
- 2023. 3~4. 건강지도자 정기회의 공간 마련 조사(8개소) 및 장충동 '새롬' 회의실 활용
- 2023. 4,11월 건강지도자 단체복(상의,모자) 제작 및 배포
- 2023. 6.27. 건강지도자 교양특강 (건기로 찾아가는 행복한 여정)
- 2023. 12. 7. 구청장님 참석 2023년 건강지도자 성과공유회 개최
- 2023. 12. 2023년 우수건강지도자 구청장 표창장 수여 (5명)

○ 주민 참여(소통) 실적

설명회·공청회 등	만족도 조사	민간전문가 자문	언론·방송·보도	그 외 소통방안
14	-	-	4	7

- 2023. 1.~12. 건강지도자 정기 회의 추진(12회)
- 2023. 3. 대한노인회 경로당 회장단 회의 건강지도자 경로당 활동사업 홍보
- 2023. 3. 건강걷기 특강 수강자 대상 건강지도자 양성교육 참여 홍보
- 2023. 1~9. 건강지도자 양성교육 온오프라인 홍보 : 포스터 유인물 배포 2회, 보도자료 4회, 어플 팝업배너 2회, 밴드 3회

연차별 추진목표 및 실적

단위사업(성과지표)	구분	2022	2023	2024	2025	2026	이행률(%)
1. 건강지도자 신규 양성자 교육 인원	목표	17명	40명	40명	60명	80명	40%
	실적	17명	96명	-	-	-	
2. 건강지도자로서 적극적인 활동 인원	목표	23명	33명	43명	53명	75명	44%
	실적	23명	33명	-	-	-	
3. 지역특화 건강증진사업 15개동 확산	목표	5개	8개	12개	15개	15개	66%
	실적	5개	10개	-	-	-	

연차별 예산 확보 및 집행 실적

(단위 : 백만원)

구분	계	2022	2023	2024	2025	2026
확보액	소계	943	419	524		
	시비	245	126	119		
	구비	698	293	405		
집행액	소계	631	371	491		
	시비	248	125	115		
	구비	383	246	376		

향후계획 : 2024. 1. 2024년 건강지도자 활성화 계획 수립

홍보계획

- 보도자료, 공동주택 게시판, 건강마일리지앱, 문자, 밴드, 단톡 등 활용 홍보
- 건강지도자 활동 영역 확대를 위한 찾아가는 설명회,간담회 추진

2023년 건강지도자 양성교육 수료식



중구 걷기좋은날



9988경로당 운동프로그램



구청장과 간담회 및 기부금 전달식



가정의달 가족과 저녁 걷기 운동지도



중구민걷기대회 부스 운영

