

## 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 |      |       |
| 작성 자 | 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(주1~2회)
- 기 타 사 업 : 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/<br>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<br>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, 2024년1회, 2025년 1회 수료자 전원 중구건강마일리지 1만점 지급

### - 건강지도자 교양특강 「건강으로 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 밴드 3회, 공동주택 홍보물 게시 11개소

## □ 공약달성 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 |
|-------------|--------|-----|------|------|------|------|------|
| 확<br>보<br>액 | 소계     | 258 | 57   | 65   | 69   | 67   |      |
|             | 국비     | -   |      |      |      |      |      |
|             | 시비     | 36  | 16   | -    | 6    | 14   |      |
|             | 구비     | 222 | 41   | 65   | 63   | 53   |      |
|             | 기타(민자) |     |      |      |      |      |      |
| 집<br>행<br>액 | 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  | · 건강마일리지앱 회원대상 팝업· 배너 홍보물 게시<br>↳ 회원수 34,834명(중구민 10,304명/비중구민 24,530명) ※25.9.기준<br>· 걷기좋은날 네이버밴드 홍보물 게시 (회원수 579명) ※25.9.기준<br>· 구 공식 홈페이지 및 SNS, 동 주민센터 커뮤니티 게시 요청 등 |
| 오프라인 | · 동 주민센터 연계하여 권역별 건강소모임 홍보   |

**서식**

**붙임 서식**

**건강지도자 양성교육 오리엔테이션**



**건강지도자 양성교육 오리엔테이션**



**건강지도자 양성 기본과정 교육**



**건강지도자 보수 교육**



**걷기좋은날 건강지도자 스트레칭**



**9988경로당 프로그램**

