

요통 제로(ZERO) 주부건강생활백서

내 몸 愛 비타민 스마트 척추 운동계획



수 원 시
근골격 건강센터

내 몸 愛 비타민 스마트 척추 운동계획

반복적인 가사노동과 노화(폐경, 퇴행) 등으로 발생하는 신체통증(요통 등)의 예방을 위해 관절주변의 유연성 증진과 척추근력향상 등으로 건강관리능력을 배양시켜 요통의 완화 및 퇴행성 근골격계 질환의 예방에 기여하고자 함.

1 사업의 필요성

- 요통은 활동기 성인이면 누구나 경험하게 되고 현대 사회와 같이 주부들의 역할 즉 가사, 자녀 양육에 관한 일, 출산과 일상생활에서의 좋지 못한 자세로 인하여 **여러 가지 형태의 요통을 경험**하고 있음.
- 요통의 대부분의 증상이 요추 그 자체의 장애보다는 오히려 **요추를 받치고 있는 모든 근육군의 기능 저하와 그 피로에 의해서 생기는 경우**가 많아 장시간에 걸쳐서 서 있거나 앉아 있는 경우, 또한 허리를 사용하여 자극하는 경우가 요통을 유발 시킴.
- 가정주부의 경우 청소와 빨래 등 반복적으로 허리를 숙이는 일을 하다 보니 기존 통증이 악화되거나 만성통증으로 발전하는 경우가 많고, 특히 **여성은 근력 및 근육량이 남성보다 적고 골반의 문제** 등으로 같은 일을 하더라도 **남성보다 허리의 부담을 많이 받음.**
- 45세 이상 여성의 경우 **관절염, 요통·좌골통 등 근골격계 질환 유병률이 남자보다 2.5~3배정도 높아** 여성의 '삶의 질' 저하가 심각한 실정임.

2 운영 개요

- 대상 : 수원시 관내 성인 (20세 ~ 65세 이하) 척추질환자 우선순위)
- 모집인원 : 40명(선착순 접수)
- 장소 : 근골격 건강센터 및 팔달구 보건소 3층 대강당
- 모집기간 : 2019년 06월 03일 월요일부터 선착순 마감
- 검사기간
 - 사전검사 -> 2019년 06월 03일(월) ~ 2019년 06월 14일(금)
 - 사후검사 -> 2019년 07월 29일(월) ~ 2019년 08월 09일(금)
- 검사항목 :
 - 척추 3D 영상 촬영 검사
 - 균형능력평가검사
 - 골밀도 검사
- 운영기간 : 2019년 06월 17일(월) ~ 2019년 08월 09일(금)
- 운영일시 : 매주 월, 수, 금 오전 11:00 ~ 11:50(총 24회)

3 세부 추진 계획

- 목표인원 : 연인원 800명(실인원 40명)
- 투입인력

구 분	인원수(명)	비 고
합 계	2명	
담당자	1	근골격 건강센터(양효인)
강 사	1	스포츠 지도사 (이은아)

- 소요예산

구 분	예산총액(원)	산출내역	비 고
강사비용	1,200,000원	50,000원 × 24회	1회강사료 : 50,000원

○ 추진절차

구 분	일 정	내 용
홍 보	2019.05.31.	<ul style="list-style-type: none"> • 인터넷 홈페이지를 통한 홍보 (수원시 및 보건소 홈페이지) • 센터등록자(개인정보동의자) 안내 문자 발송
↓		
신청접수	2019.06.03. ~ 선착순 마감 시	<ul style="list-style-type: none"> • 접수방법 : 방문 및 전화접수 • 모집인원 : 40명
↓		
사전검사	2019.06.03. ~ 2019.06.14	<ul style="list-style-type: none"> • 척추 3D 영상 촬영 검사 • 균형능력평가검사 • 골밀도 검사 • 개별 맞춤 상담
↓		
운 동 프로그램 실시	2019.06.17. ~ 2019.08.09	<ul style="list-style-type: none"> • 척추건강운동프로그램실시(총 24회) • 매주 월, 수, 금 오전 11:00 ~ 11:50
↓		
사후검사 및 만족도조사	2019.07.29. ~ 2019.08.09	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 만족도 조사 • 사후검사를 통한 개선도 평가

○ 프로그램구성

구 분			프로그램 난이도								
			하			중			상		
항목	프로그램	소요시간	1주	2주	3주	4주	5주	6주	7주	8주	
유 산 소	전신 유산소 사이클	10분	→								
근 력 운 동	매트운동	30분	→								
	세라밴드 근력운동					→					
	반복트레이닝							→			
스 트 레 칭	척추관절가동 범위증진운동	5분	→								
	척추 및 관절 스트레칭	5분	→								

4 기대 효과

- 척추 질환의 특성에 맞춘 체계적이고 전문적인 프로그램 운영을 통한 만족도 제고
- 자가 건강관리 능력을 향상시켜 건강실천율 향상
- 성인을 위한 부위별 자가 관리 및 운동의 생활화로 질병의 예방

<첨부 1. 안내문>

<첨부 2. 접수증 및 동의서>

<첨부 3. 만족도 조사>

<첨부 1. 안내문>



요통 제로(ZERO) 주부건강생활백서

내 몸 사랑 비타민 스마트 척추 운동 교실 안내

수원시 근골격 건강센터에서는 주부(성인)들의 요통 및 근골격계 질환을 예방하기 위하여 『내 몸 사랑 비타민 스마트 척추운동교실』을 아래와 같이 실시하고자 하오니 관심 있으신 분의 많은 참여를 부탁드립니다.

- 운영일시 : 2019년 06월 17일 ~ 08월 09일(총 24회)
매주 월, 수, 금 오전 11:00 ~ 11:50(50분)
- 장 소 : 팔달구 보건소 3층 대강당
- 대 상 : 20 ~ 65세 이하 수원시민 40명 (척추질환자 우선순위)
- 접수기간 : 2019년 06월 03일(월)부터 선착순 마감 시까지
- 운영내용 :
 - 사전사후검사(척추3D영상촬영/균형능력평가/골밀도 검사)
 - 척추건강운동교실(척추근력강화 및 유연성 증진)
- 참가비 : 무료(전화예약 후 방문접수)
- 문의사항 : ☎ 228-7714, 204-2388

수원시 근골격 건강센터

접수증 및 동의서

No. _____

성 명		작성일자	2019년 월 일
주 소(동)			
전화번호		성 별	
생년월일		나 이	세
통증강도	점 (질환명/통증부위: _____)		

동 의 서

1. 운동 프로그램 참여를 위한 개인정보 수집·이용 동의

수원시 근골격 건강센터는 운동 프로그램 운영을 위하여 개인정보 수집·이용하고자 합니다. 내용을 자세히 읽으신 후 동의 여부를 결정하여 주십시오.

■ 개인정보 수집·이용 내역

항 목	수집목적	보유기간	동의여부
성명, 생년월일, 전화번호	프로그램 공지사항 전달	3개월	<input type="checkbox"/> 동의 <input type="checkbox"/> 비동의
성명, 생년월일, 검사결과	검사 및 상담	3년	<input type="checkbox"/> 동의 <input type="checkbox"/> 비동의

※ 위의 개인정보 수집·이용에 대한 동의를 거부할 권리가 있습니다. 그러나 동의를 거부할 경우 원활한 서비스 제공 및 프로그램 참여에 제한을 받을 수 있습니다.

2. 운동 프로그램 참여를 위한 필수 동의 사항

내 용	동의여부
본인은 프로그램 참여 시 운동량을 자신의 역량에 맞춰 조절하며, 본인의 컨디션을 고려하지 않고 시행하는 운동으로 인해 발생하는 사고에 대해서는 본인의 책임으로 간주합니다.	<input type="checkbox"/> 동의 <input type="checkbox"/> 비동의
본인은 3회 이상 무단결석을 할 경우 참여의사가 없는 것으로 간주하는 것에 동의하며, 그에 따른 이의 제기를 하지 않을 것을 약속합니다.	<input type="checkbox"/> 동의 <input type="checkbox"/> 비동의

2019년 월 일

성 명

(서명 또는 인)

수원시 근골격 건강센터장

