

# 근골격계 질환자 소그룹 집중관리사업 계획



수 원 시  
근골격 건강센터

# 근골격계 질환자 소그룹 집중관리사업 계획

- 근골격계 질환 위험군자를 선별하여 소그룹 집중관리프로그램의 적용으로 개인의 건강관리능력을 배양시키고, 통증 완화 및 질적 개선을 도모하고자 함.

## I 현황 및 필요성

### 1. 현 황

#### □ 수원시 척추 3D 영상 촬영 검사를 통한 비건강군 현황

: 척추 3D 영상 촬영 검사(FORMETRIC)를 실시하며, 7가지 항목 중 3가지 이상 정상 수치에서 벗어나면 비건강군으로 분류함.

구 분	검사자(명)	비건강군(명)
합 계	8,696	4,283(49.3%)
2011년	1,170	410(35%)
2012년	887	290(32.7%)
2013년	1,116	402(36%)
2014년	913	320(35%)
2015년	1,030	543(52.7%)
2016년	1,006	671(66.7%)
2017년	1,244	845(67.9%)
2018년	1,330	802(60.3%)

(수원시 근골격 건강센터, 2018.012)

#### □ 수원시 낙상고위험군자 현황

: 균형능력평가(TETRAX)를 통해 수치가 0점에서 36점 건강군, 37점에서 58점 예방군, 59점에서 100점 위험군으로 분류함.

구 분	검사자(명)	낙상고위험자(명)
합계	7,502	1,922(25.6%)
2011년	554	199(35.9%)

2012년	681	207(30.4%)
2013년	1,090	408(37.4%)
2014년	1,022	268(26.2%)
2015년	1,061	189(17.8%)
2016년	1,038	252(24.3%)
2017년	1,010	183(18.1%)
2018년	1,046	216(20.7%)

(수원시 근골격 건강센터, 2017.12)

## 2. 필 요 성

- 국내 요통 유병률은 30세 이상 성인의 약14%가 의사로부터 요통을 진단받은 적이 있으며, 26%가 지금까지 요통을 앓은 적이 있음. 급성요통은 발병 후 4주 이내에 정상으로 회복되나, **발병 3개월 내에 회복하지 못하면** 그 이후는 회복이 느려지고 **만성으로 이환되므로 초기에 관리하여 만성요통을 예방**하는 것이 매우 중요함.
- 노화로 인해 근골격계는 급격히 퇴화되므로, 노인의 **53.9%인 절반 이상이 근골격계 질환**이 있으며, 다른 질환에 비해 유병률이 높음. 근력, 균형 및 보행능력의 감소 등 노화에 따른 신체기능의 감소를 억제할 수 있는 **운동을 습관화하여 체력을 증진**하도록 돕는 것이 필요함.

## II 운영 개요

- 대 상 : 근골격계 질환자로 통증 중등도 이상자 등
- 모집인원 : 20명(선착순 접수)
- 장 소 : 근골격 건강센터 및 팔달구 보건소 3층 대강당
- 모집기간 : 2019년 06월 03일 월요일부터 선착순 마감
- 운영기간 : 2019년 06월 17일(월) ~ 2019년 08월 07일(수)
- 운영일시 : 매주 월, 수 오후 15:30 ~ 17:00 (총 16회)

### Ⅲ 세부추진계획

#### 1. 사업추진과정

단 계	과 정	내 용
1단계	홍 보	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인터넷 홈페이지를 통한 홍보 (수원시 및 보건소 홈페이지)</li> <li>• 팔달구 보건소 및 센터 내 벽보 게시</li> <li>• 센터 페이스북(facebook)안내문 홍보</li> <li>• 센터등록자(개인정보동의자) 안내 문자 발송</li> </ul>
	↓	
2단계	대상자 선별 및 접 수	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상자 선별 ⇒ 참여희망인원이 초과할 경우 중증자 우선 선발함.</li> <li>⇒ 개인정보 및 관리(개선) 과정공개 동의자</li> </ul>
	↓	
3단계	관리 사업 실시	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 통증별 · 질환별 맞춤 집중관리프로그램 실시</li> </ul>
	↓	
4단계	평가 및 결과보고	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 평 가 ⇒ 신체 변화, 만족도 서술형 평가지 작성 ⇒ 대상자별 사후 검사</li> <li>• 결과보고</li> </ul>

#### 2. 사업세부내용

##### □ 사업추진일정

- 사업 홍보 ----- 2019. 6. 03 ~ 6. 14
- 신청 및 접수(선착순) ----- 2019. 6. 03 ~ 선착순 마감 시 까지
- 사업 실시 ----- 2019. 6. 17 ~ 08. 07
- 참여자 만족도 평가 ----- 2019. 07. 29 ~ 08. 07
- 사업결과보고 ----- 2019. 08. 19 ~ 08. 30

## □ 사업세부내용

구 분		내 용			
		월요일	소요 시간	수요일	소요 시간
집 중 관 리 프 로 그 램	소 그 룹	· 균형 능력 향상 운동 ↳ 에어쿠션 활용	20분	· 하체근력 및 유산소 운동	20분
		· 저강도 근력 운동	10분	· 고강도 코어근력 운동	30분
		· 관절가동범위증진 스트레칭	30분	· 통증완화 정적 스트레칭	10분
	개 인 별	· 척추교정기를 통한 척추 이완 (10분 ~ 15분) ↳ 스파인 워스, 목교정기 활용 · 개인별 특이사항 체크 및 상담을 통한 피드백 제공 (20분)			
평가방법		① 사전 / 사후 비교평가 · 통증척도검사(NRS) · 장애지수설문평가(ODI) · 허리 근력 운동 평가 ② 개인 서술 평가 · 통증감소, 신체 변화, 프로그램 만족도 등			

**목표인원** : 연인원 200명 (실인원 20명)

**투입인력** :

구 분	인원수(명)	비 고
합 계	2명	
총괄 및 사업수행	1	- 양효인(담당 : 수요일프로그램진행)
사업수행	1	- 임정수(담당 : 월요일프로그램진행)

**소요예산** : 없음

## IV 기대효과

- 질환자 소그룹 집중 관리시스템을 통해 건강 질적 개선율을 향상
- 부위별 자가 관리 능력을 향상시켜 운동의 생활화로 건강실천율을 높임
- 특성에 맞춘 체계적이고 전문적인 관리프로그램 운영을 통한 만족도 제고

<첨부 1. 안내문>

<첨부 2. 접수증 및 동의서>

<첨부 3. 장애지수평가설문지>

<첨부 4. 만족도 조사>

## 근골격계 질환자 소그룹 집중관리사업 안내

수원시 근골격 건강센터에서는 근골격계 질환자 및 통증자를 선별하여 집중관리프로그램의 적용으로 개인의 건강관리능력을 배양시키고, 통증 완화 및 질적 개선을 위하여 『**근골격계 질환자 소그룹 집중 관리**』 사업을 아래와 같이 실시하고자 하오니 관심 있으신 분의 많은 참여를 부탁드립니다.

- 운영일시 : 2019년 6월 17일 (월) ~ 8월 7일 (수)  
매주 월, 수 15:30 ~ 17:00 (총 16회)
- 장 소 : 팔달구 보건소 3층 대강당
- 대 상 : 근골격계 질환자로 통증 중등도 이상자 20명
- 접수기간 : 2019년 6월 3일(월)부터 선착순 마감 시까지
- 운영내용 :
  - 소그룹 질환에 따른 근골격계 통증 완화 운동프로그램 실시
  - 척추교정기를 통한 척추 이완 및 개인별 맞춤 상담 관리
- 접수비용 : 무 료(전화예약 후 방문접수)
- 문의사항 : ☎ 228-7714, 204-2388

## 수원시 근골격 건강센터

# 접 수 증

No. \_\_\_\_\_

<b>성 명</b>		<b>주소(동)</b>	
<b>전화번호</b>		<b>성 별</b>	
<b>생년월일</b>		<b>나 이</b>	<b>세</b>
<b>질병유무</b>	<input type="checkbox"/> 근골격계 질환 ① 질환명 : ② 통증부위 : ③ 과거질환이력 및 치료상태 :		
<b>비교평가</b>	<b>통증 정도</b>	사전	
		사후	
	<b>허리 근력</b>	사전	
		사후	
※ 특이사항			



<첨부 3. 장애지수평가설문지>

Korean Version of ODI(Oswestry Disability Index)

\* 다음 설문지를 완성해주세요  
 \* 다음은 당신의 허리와 다리의 통증이 어떻게 일상 생활 능력에 영향을 주는지를 알아보기 위한 설문조사입니다. 모든 문항에 답해주세요  
 \* 각 문항에서 현재 자신의 상태와 가장 근접한 항목 하나에만 표시하세요.

**문항 1 - 현재 통증의 정도**

- 0  전혀 통증이 없다.
- 1  아주 가벼운 통증이 있다.
- 2  중간 정도의 통증이 있다.
- 3  꽤 심한 통증이 있다.
- 4  아주 심한 통증이 있다.
- 5  상상할 수 있는 것 중에 최악의 통증이 있다.

**문항 2 - 목욕하기, 옷입기 등의 자기 관리**

- 0  나는 통증 없이 정상적으로 나 자신을 돌볼 수 있다.
- 1  나는 정상적으로 나 자신을 돌볼 수 있지만 매우 고통스럽다.
- 2  나는 나 자신을 돌보기가 고통스럽고 느리고 조심스럽다.
- 3  나는 약간의 도움이 필요하지만 대부분의 자기관리를 할 수 있다.
- 4  나는 대부분의 자기 관리를 위해서 매일 도움이 필요하다.
- 5  나는 옷입기, 씻기 등은 잘 하지 않고 침대에만 누워 지낸다.

**문항 3 - 들어올리기**

- 0  나는 통증 없이 무거운 물건을 들 수 있다.
- 1  나는 무거운 물건을 들 수는 있지만 통증이 심해진다.
- 2  통증으로 인해 바닥에서 무거운 물건을 들어 올릴 수는 없지만 탁자 위와 같이 편리한 위치에 있는 경우에는 무거운 물건도 들어 올릴 수 있다.
- 3  통증으로 인해 무거운 물건을 들어 올릴 수는 없지만 탁자 위와 같이 편리한 위치에 있는 경우는 가볍거나 중간 정도 무게의 물건이라면 들어 올릴 수 있다.
- 4  나는 아주 가벼운 물건만 들 수 있다.
- 5  나는 전혀 물건을 들거나 옮길 수 없다.

**문항 4 - 걷기**

- 0  나는 어떤 거리도 걸을 수 있다.
- 1  나는 통증 때문에 1km 이상 걸을 수 없다.
- 2  나는 통증 때문에 500m 이상 걸을 수 없다.
- 3  나는 통증 때문에 100m 이상 걸을 수 없다.
- 4  나는 지팡이나 목발을 사용하는 경우에만 걸을 수 있다.
- 5  나는 대부분의 시간을 누워서 지내고 화장실도 겨우 기어서 간다.

**문항 5 - 앉아 있기**

- 0  나는 아무 의자이나 원하는 만큼 오래 앉아 있을 수 있다.
- 1  나는 내가 편한 의자에 원하는 시간 만큼 오래 앉아 있을 수 있다.
- 2  나는 통증 때문에 1시간 이상 앉아 있을 수 없다.
- 3  나는 통증 때문에 30분 이상 앉아 있을 수 없다.
- 4  나는 통증 때문에 10분 이상 앉아 있을 수 없다.
- 5  나는 통증 때문에 전혀 앉아 있을 수 없다.

**문항 6 - 서 있기**

- 0  나는 통증 없이 내가 원하는 만큼 오래 서 있을 수 있다.
- 1  나는 내가 원하는 만큼 오래 서 있을 수 있지만 통증이 심해진다.
- 2  나는 통증 때문에 1시간 이상 서 있을 수 없다.
- 3  나는 통증 때문에 30분 이상 서 있을 수 없다.
- 4  나는 통증 때문에 10분 이상 서 있을 수 없다.
- 5  나는 통증 때문에 전혀 서 있을 수 없다.

**문항 7 - 잠자기**

- 0  통증 때문에 잠을 자지 못하는 경우는 없다.
- 1  통증 때문에 가끔 잠을 이루지 못한다.
- 2  통증 때문에 6시간 이상 잘 수 없다.
- 3  통증 때문에 4시간 이상 잘 수 없다.
- 4  통증 때문에 2시간 이상 잘 수 없다.
- 5  통증 때문에 전혀 잘 수 없다.

**문항 8 - 사회생활(친목활동, 취미, 레저활동 등)**

- 0  나는 통증 없이 정상적인 사회생활을 한다.
- 1  나는 정상적인 사회생활을 하지만 통증이 심해진다.
- 2  나는 통증 때문에 스포츠 등의 활동적인 취미에 제한이 있지만 사회생활에 그다지 심각한 영향은 받지 않는다.
- 3  나는 통증 때문에 사회생활이 제한적이고 자주 외출을 하지 않는다.
- 4  나는 통증 때문에 사회생활은 내 집으로 한정되어 있다.
- 5  나는 통증 때문에 사회생활을 전혀 할 수 없다.

**문항 9 - 여행, 이동**

- 0  나는 통증없이 어디든 이동할 수 있다.
- 1  나는 어디든 이동할 수 있지만 통증이 심해진다.
- 2  나는 통증이 심하지만 2시간 정도의 이동은 가능하다.
- 3  나는 통증 때문에 1시간 이상 이동은 할 수 없다.
- 4  나는 통증 때문에 꼭 필요한 경우에 30분 이하의 이동 정도만 가능하다.
- 5  나는 통증 때문에 치료 받을 때를 제외하고는 이동하지 않는다.

<첨부 4. 만족도 조사>

<b>&lt; 프로그램 사후 설문지 &gt;</b>						
※ 프로그램의 향상을 위한 사후설문지이며, 해당항목에 V 표시하여주시길 바랍니다.						
이 름		성 별	남 / 여			
<b>내 용</b>		5점	4점	3점	2점	1점
만 족 도 평 가	① 프로그램에 만족하십니까?					
	①-1 구체적으로 어떤 부분에 만족하시며, 또한 프로그램 후 자신의 신체의 변화 및 통증 감소 등 자유롭게 서술하여 주십시오.					
※ 위 내용은 본인이 직접 답변한 내용을 담당선생님이 그 사실을 듣고 서술하였으며, 기재 된 내용은 모두 사실임을 확인하였습니다.						
(인)						
<b>프로그램에 끝까지 참여해주셔서 감사합니다.</b> <b>수원시 근골격 건강센터</b>						