발 간 등 록 번 호
11-1352000-000876-10

정책-03-2019-007-10

한 의 약
건강증진

2020년 지역사회 통합건강증진사업 안 내

보건복지부 한국건강증진개발원

본 사업 지침은 지역사회 통합건강증진사업의 「한의약건강증진」 분야에 대한 세부적인 안내서이며, 인력 및 예산집행 등 행정사항에 대해서는 지역사회 통합건강증진사업 총괄지침을 참고하시기 바랍니다.

차 례

2020 지역사회 통합건강증진사업 안내 [한의약 건강증진]

Ⅰ. 사업개요

1. 목적 및 필요성 6
2. 추진 방향 10
3. 추진 경과 12

Ⅱ. 사업 추진체계

1. 수행 체계 18
2. 사업 전략 19

Ⅲ. 사업 세부내용

1. 영유아대상 프로그램 26
2. 청소년대상 프로그램 30
3. 임산부대상 프로그램 34
4. 성인대상 프로그램 38
5. 노인대상 프로그램 43
6. 취약계층대상 프로그램 48
7. 프로그램 평가지표 설정 57

Ⅳ. 행정사항

1. 개 요 62
2. 지역보건의료정보시스템 활용 65
3. 성과평가 81

Ⅴ. 참고자료

1. 한의약건강증진과 '양생(養生)' 88
2. 여러 가지 양생 방법 90
3. 생애주기별 프로그램 홍보자료 예시 96
4. 활용 가능한 매체 현황 109

Ⅵ. 부록

1. 지역사회 통합건강증진사업 참여 동의서 120
2. 한의약 금연사업 대상자 관리부 123
3. 한의약 건강증진프로그램 설문 예시 124

2020 지역사회 통합건강증진사업 안내 [한의약 건강증진]

주요 변경내용

주요 변경내용

구분		2019년	2020년
사업 개요	목적 및 필요성	-	• 한의약 기술의 범위 출처 기재
	법적근거	-	• 법적 근거 세부 내용 기재
	추진경과	-	• 2019년까지 추진 내용 추가
사업 추진체계	사업전략	-	-
사업 세부내용	프로그램	• 생애주기별 운영 예시, 표준 프로그램의 구성·제공 자료 추가 (성인, 장애인, 장애인 방문)	• 생애주기별 운영 예시 세부 기재
행정사항	세부사항	• 2019년 개정 화면으로 교체 • 시스템 입력 및 활용 방법 보완 • 성과평가 계획 추가	• 시스템 입력 및 활용 방법 보완
참고자료		-	-
부록		• 표준프로그램 활용 설문 추가	-

2020 지역사회 통합건강증진사업 안내 [한의약 건강증진]

I

사업개요

1. 목적 및 필요성
2. 추진 방향
3. 추진 경과

Ⅰ 사업개요

01 목적 및 필요성

■ 목적

- 지역사회를 중심으로 생애주기별 주요 건강관련 문제에 대해 한의약 기술*을 사용하여 국민의 건강증진과 삶의 질 향상에 기여함

※ 한의약 기술의 범위는 건강증진과 예방 목적의 한방의료행위(침, 뜸, 추나, 한약 등) 및 한방공공보건기술을 포함함 (한의약 육성법 시행령 제2조(한의약기술) 참조)

■ 필요성

- 건강증진 및 예방의료 서비스 필요성 증대
  - 사회 경제적 발전과 인구 고령화와 함께 비감염성 만성질환이 사회의 큰 부담으로 작용하고 있는 가운데, 질병예방 및 건강증진을 위한 비침습적 예방, 관리 기술에 대한 필요성이 증대되고 있음
  - 의료 수요자층 중 고령자 비율이 높아져가는 변화에 따라, 향후 만성질환 예방관리를 위해 한의약 기술을 활용한 예방의료 서비스의 수요가 높아질 것으로 예상함
  - 또한, 세계보건기구(WHO)에서는 전통의료의 유용성을 인정하여 지역사회 건강문제 해결을 위해 전통의학을 발전시킬 것을 권장하고 있음(WHO. WHO Traditional Medicine Strategy 2014~2023)
- 한의약 건강증진서비스의 중요성 증대
  - 한의약은 질병 이전 단계를 진단하고 관리하는 예방의학적 성격이 강하고 질병위험인자의 통제가 아닌 개인 질병저항능력 및 건강관리를 강화하는 내용으로 건강증진프로그램의 활용에 적합함
  - 과거 진료 중심에서 건강증진 및 예방보건사업 중심으로 지역보건기관의 기능이 개편됨에 따라, 공직한의사 및 공중보건한의사를 활용한 다양한 한의약 건강증진프로그램 제공의 중요성은 점점 증가하고 있음

● 한의약 건강증진서비스에 대한 수요 증가

- 농어촌과 중소도시 지역주민의 고령화와 만성 퇴행성질환 위주의 질병구조로 인해 한의약 건강증진서비스에 대한 지역사회 수요가 증가 추세
- 2017년 한방의료이용실태 조사결과, 60세 이상의 평생 한방의료 이용 경험은 90.6%로 확인되었으며, 질환치료(94.1%)와 건강증진(18.4%) 목적의 이용이 가장 높은 비중을 차지 (2017, 보건복지부, 한방의료이용 및 한약소비 실태조사)
- 한방의료를 이용한 이용자의 서비스 신뢰도는 평균 3.6점으로 93.0%의 응답자가 보통 이상의 신뢰도를 갖는 것으로 응답 (2014, 보건복지부, 한방의료이용 및 한약소비 실태조사)

■ 법적 근거

국민건강증진법

제3조(책임)
① 국가 및 지방자치단체는 건강에 관한 국민의 관심을 높이고 국민건강을 증진할 책임을 진다.
② 모든 국민은 자신 및 가족의 건강을 증진하도록 노력하여야 하며, 타인의 건강에 해를 끼치는 행위를 하여서는 아니된다.

제6조(건강생활의 지원등)
① 국가 및 지방자치단체는 국민이 건강생활을 실천할 수 있도록 지원하여야 한다.

제12조(보건교육의 실시등)
① 국가 및 지방자치단체는 모든 국민이 건강생활을 실천할 수 있도록 그 대상이 되는 개인 또는 집단의 특성·건강상태·건강의식 수준 등에 따라 적절한 보건교육을 실시한다.
② 국가 또는 지방자치단체는 국민건강증진사업관련 법인 또는 단체등이 보건교육을 실시할 경우 이에 필요한 지원을 할 수 있다.

제19조(건강증진사업등)
① 국가 및 지방자치단체는 국민건강증진사업에 필요한 요원 및 시설을 확보하고, 그 시설의 이용에 필요한 시책을 강구하여야 한다.
② 시장·군수·구청장은 지역주민의 건강증진을 위하여 보건복지부령이 정하는 바에 의하여 보건소장으로 하여금 다음 각호의 사업을 하게 할 수 있다.
1. 보건교육 및 건강상담
2. 영양관리
3. 구강건강의 관리
4. 질병의 조기발견을 위한 검진 및 처방
5. 지역사회의 보건문제에 관한 조사·연구
6. 기타 건강교실의 운영등 건강증진사업에 관한 사항

③ 보건소장이 제2항의 규정에 의하여 제2항 제1호 내지 제4호의 업무를 행한 때에는 이용자의 개인별 건강상태를 기록하여 유지·관리하여야 한다.
④ 건강증진사업에 필요한 시설·운영에 관하여는 보건복지부령으로 정한다.

지역보건법

제3조(국가와 지방자치단체의 책무)
③ 국가 및 지방자치단체는 지역주민의 건강 상태에 격차가 발생하지 아니하도록 필요한 방안을 마련하여야 한다.

제11조(보건소의 기능 및 업무)
① 보건소는 해당 지방자치단체의 관할 구역에서 다음 각 호의 기능 및 업무를 수행한다.
1. 건강 친화적인 지역사회 여건의 조성
2. 지역보건의료정책의 기획, 조사 · 연구 및 평가
3. 보건의료인 및 「보건의료기본법」 제3조제4호에 따른 보건의료기관 등에 대한 지도 · 관리 · 육성과 국민보건 향상을 위한 지도 · 관리
4. 보건의료 관련기관 · 단체, 학교, 직장 등과의 협력체계 구축
5. 지역주민의 건강증진 및 질병예방 · 관리를 위한 다음 각 목의 지역보건의료서비스의 제공

가. 국민건강증진 · 구강건강 · 영양관리사업 및 보건교육
나. 감염병의 예방 및 관리
다. 모성과 영유아의 건강유지 · 증진
라. 여성 · 노인 · 장애인 등 보건의료 취약계층의 건강유지 · 증진
마. 정신건강증진 및 생명존중에 관한 사항
바. 지역주민에 대한 진료, 건강검진 및 만성질환 등의 질병관리에 관한 사항
사. 가정 및 사회복지시설 등을 방문하여 행하는 보건의료 및 건강관리사업

② 제1항에 따른 보건소 기능 및 업무 등에 관하여 필요한 세부 사항은 대통령령으로 정한다.

한의약육성법

제2조(정의)
이 법에서 사용하는 용어의 뜻은 다음과 같다.
1. "한의약"이란 우리의 선조들로부터 전통적으로 내려오는 한의학(韓醫學)을 기초로 한 한방의료행위와 이를 기초로 하여 과학적으로 응용 · 개발한 한방의료행위(이하 "한방의료"라 한다) 및 한약사(韓藥事)를 말한다.
2. "한약사"란 한약의 생산[한약재(韓藥材) 재배를 포함한다] · 가공 · 제조 · 조제 · 수입 · 판매 · 감정 · 보관 또는 그 밖에 한약학 기술에 관련된 사항을 말한다.
3. "한의약기술"이란 한의약을 포함하여 한약제제(韓藥製劑, 한약을 한방 원리에 따라 제조한 것을 말한다. 이하 제5호에서 같다) 및 한약재 재배(우수 품종 개발을 포함한다) · 제조 · 유통 · 보관 등 한의약과 관련한 모든 상품 및 서비스에 관련된 기술로서 대통령령으로 정하는 것을 말한다.
4. "한약"이란 동물 · 식물 또는 광물에서 채취된 것으로서 주로 원형대로 건조 · 절단 또는 정제된 생약(生藥)을 말한다.

5. "한약재"란 한약 또는 한약제제를 제조하기 위하여 사용되는 원료 약재를 말한다.

※ 한의약육성법 시행령 제2조(한의약 기술): 한의약육성법(이하 "법"이라 한다) 제2조제3호의 규정에 의한 한의약기술의 범위는 별표와 같다.

별표. 한의약기술의 범위(제2조관련)

1. 한방의료관련 기술
   가. 한방의료 기술
      (1) 한방의료 기초기반기술
      (2) 한방의료 예방 및 건강증진기술
      (3) 한방의료 진단기술
      (4) 한방의료 치료기술
      (5) 한방의료 재활기술
   나. 한방 의료기기 제품화기술
      (1) 한방 진단기기 개발기술
      (2) 한방 검사기기 개발기술
      (3) 한방 치료기기 개발기술
      (4) 한방 정보시스템 구축기술
   다. 한방공공보건기술
      (1) 한방의료기준 표준화
      (2) 한의학 및 서양의학 공동치료기술
   라. 그 밖에 한방의료관련 기술

2. 한약관련 기술
   가. 한약재의 품질관리기술
      (1) 품종개발기술
      (2) 생산(재배)기술
      (3) 가공·제조·포장기술
      (4) 보관·유통기술
      (5) 감별·관리기술
   나. 한약제제 개발기술
      (1) 한약제제 제조기술
      (2) 한방신약 개발기술
      (3) 임상시험 기술
   다. 고전문헌 및 경험에 의한 한약관련 기술

제3조(국가 등의 책무)

① 국가는 한의약기술의 발전을 위한 종합적인 시책을 세우고 추진하여야 한다.

② 지방자치단체는 국가의 시책과 지역적 특성을 고려하여 한의약기술 진흥시책을 세우고 추진하여야 한다.

제4조(한의약기술의 과학화 · 정보화 촉진 등)

① 국가와 지방자치단체는 한의약기술의 과학화 · 정보화를 촉진하기 위하여 필요한 시책을 세우고 추진하여야 한다.

② 국가와 지방자치단체는 한의약기술정책의 투명성과 합리성을 높이기 위하여 정책 개발 및 집행 과정에 민간전문가 또는 관련 단체 등이 폭넓게 참여하도록 하여야 한다.

보건의료기본법

제49조(한방의료의 육성 · 발전)

국가와 지방자치단체는 한방의료(韓方醫療)를 육성 · 발전시키도록 노력하여야 한다.

02 추진 방향

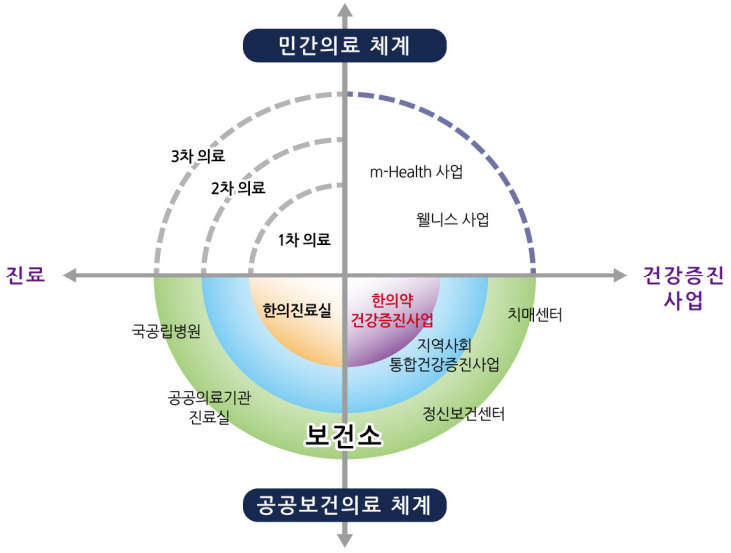
■ 한의약 공공보건사업의 특징

● 한의과 진료실과 한의약 건강증진프로그램이 유기적으로 연계하여 운영

▎한의약 공공보건사업의 분류

	한의과 진료실	한의약 건강증진프로그램
목적	• 의료취약계층에 한의약 의료서비스를 제공하여 의료형평성 제고	• 생애주기별 한의약 건강관리 제공을 통해 지역주민의 건강증진 도모
내용	• 보건소 자율적으로 한의과 진료실을 설치하여 한의약 의료서비스 제공	• 보건소 내·외 자원과 연계하여 한의약 건강 증진 프로그램 제공
대상자	• 각 생애주기에 해당하는 지역주민 • 건강위험요인 또는 건강관련 문제가 있는 지역주민	
예산	• 지자체 자체 예산	• 지역 현황에 따라 일부 국비보조
사업 방식	• 건강취약계층에 대한 외래 및 순회 진료 • 한의약 기초지식 교육 및 홍보	• 생애주기별 특성에 맞는 한의약 건강증진프로그램 제공 • 보건소 내·외 자원 및 타사업과 연계하여 추진

※ 본 안내서는 '한의약 건강증진프로그램'의 내용을 주로 다룸



■ 기본 방향

- 건강생활 실천 유도
- 본인의 건강상태 인식 및 한의학적 건강진단 : 미병유무, 체질진단 등
- 한의약 건강지식 향상 : 양생, 한약의 안전한 사용 등
- 한의약 건강생활습관 확립 : 한의 건강체조(안마도인, 기공 등), 사상체질별 건강관리법, 혈자리 건강 지압법 등
- 한의약건강증진사업의 구체적인 목표는 지역사회 여건에 부합하고 실현가능한 지표로서 다음의 두 가지를 충족하도록 함
  - 지역사회 현황분석 결과에 근거하여 지역의 건강문제를 해결하기 위한 목표 설정
  - 사업 단기목표와 지역사회의 중장기 목표가 연계성을 갖도록 각 성과목표 설정

    ※ 프로그램 세부 지표 설정 방법은 Ⅲ. 사업세부내용 〉 7. 프로그램평가지표 설정(p.57)을 참조

03 추진 경과

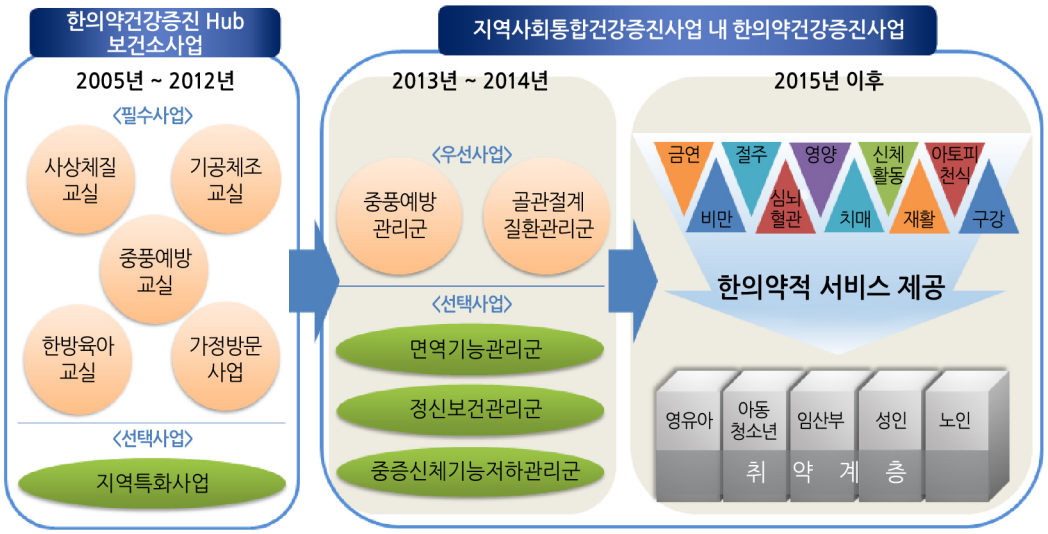
■ 한의약 공공보건사업

연도	추진경과
1998	• 농어촌지역 보건소에 공중보건한의사 최초 배치 ※ 한의사의 전공의 수련 등에 관한 규정('96.11, 예규 제31호) 제정
2001	• 지역주민을 대상으로 한의약지역보건사업(한의과 진료실 운영) 시범 사업 실시 (동해, 청주, 천안, 완주, 양주, 장흥, 칠곡, 산청, 북제주) • 한의약건강증진 시범사업 실시('01.7~12월) ※ 프로그램(기공체조교실, 중풍예방교실, 가정방문진료, 한방금연교실, 사상체질 건강교실, 한방 산전·산후 건강교실, 한방육아교실)
2002	• 한의약지역보건사업 추진을 위한 공중보건한의사 확대 배치(272명) ※ 한의사 공중보건의사 병적 편입 자격부여(2000.12. 병역법 개정) • 한의약지역보건사업을 기존 건강증진사업 등과 연계 추진
2003	• 한의약지역보건사업을 본격 추진(137개 보건소) 및 평가 실시 ※ 한의약육성법 제정(2003.8.6 법률 제6965호)
2004	• 한의약육성법시행령 제정(2004.8.6 제18513호)
2005	• 한의약건강증진Hub보건소 사업추진 - 23개소, 8개 프로그램 (부산진구, 대구달성, 인천강화, 광주북구, 양주, 홍천, 양구, 옥천, 청원, 금산, 남원, 익산, 진안, 나주, 신안, 장흥, 화순, 경주, 상주, 영양, 진주, 김해, 남제주) ※ 한방공공보건평가단운영규정 제정('05.1.27) 및 한방공공보건평가단 설치·운영
2006 ~2008	• 제1차 한의약육성발전 종합계획 수립(2006~2010) • 공공의료기관 한방진료부 설치(순천의료원, 청주의료원, 부산의료원) • 한의약공공보건사업 지방자치단체 합동평가 실시('08년)
2011	• 제2차 한의약육성발전 종합계획 수립(2011~2015) • 한국건강증진재단 설립('11.1)
2012	• 한의약건강증진Hub보건소 85개소 확대
2013	• 한의약건강증진Hub보건소 사업 종료 • 지역사회 통합건강증진사업 시행 이후 통합사업 내 한의약건강증진사업으로 편입
2014	• 한방공공보건평가단 이관(한국보건복지인력개발원→한국건강증진재단) • 한국건강증진개발원 출범('14.7.) • 생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 개발 착수(임산부대상 프로그램)
2015	• 우선사업과 선택사업 구분 없이 생애주기별 건강 취약계층을 중심으로 사업 수행 • 임산부대상 한의약건강증진 표준프로그램 시범운영(한국건강증진개발원) • 노인대상 한의약건강증진 표준프로그램 개발(보건복지부) • 지역보건의료정보시스템(PHIS)을 활용한 실적관리 체계 도입

연도	추진경과
2016	• 제3차 한의약육성발전 종합계획 수립(2016~2020) • 노인대상 한의약건강증진 표준프로그램 시범운영(한국건강증진개발원) • 영유아, 청소년, 취약아동대상 한의약건강증진 표준프로그램 개발(보건복지부) • 지역보건의료정보시스템(PHIS) 1차 기능개선
2017	• 영유아, 청소년, 취약아동대상 한의약건강증진 표준프로그램 시범운영 (한국건강증진개발원) • 성인, 장애인대상 한의약건강증진 표준프로그램 개발(보건복지부)
2018	• 성인, 장애인대상 한의약건강증진 표준프로그램 시범운영(한국건강증진개발원) • 장애인대상 한의약 방문건강관리 표준프로그램 개발(보건복지부) • 지역보건의료정보시스템(PHIS) 2차 기능개선
2019	• 장애인대상 한의약 방문건강관리 표준프로그램 시범운영(한국건강증진개발원) • 지역보건의료정보시스템(PHIS) 활용 항목을 확대 적용한 성과 평가 체계 도입

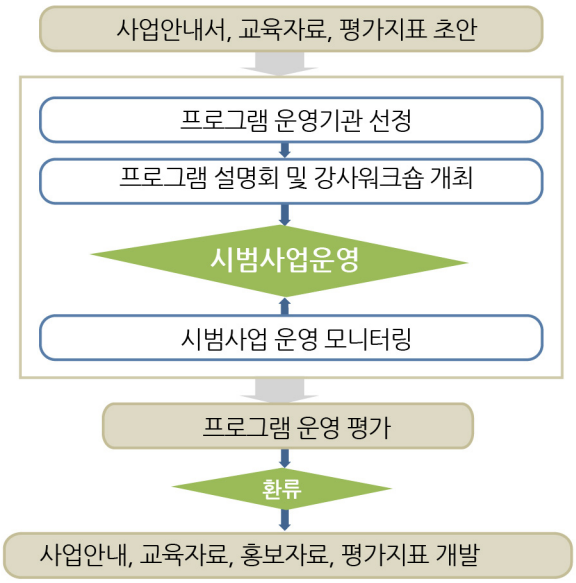
■ 한의약 건강증진사업

- 한의약 건강증진 Hub보건소 사업(2005~2012)
  - 필수사업 및 지역수요에 맞는 지역특화사업을 수행
- 지역사회 통합건강증진사업(2013~)
  - (2013~2014) 질환군별 우선사업과 선택사업으로 구분하여 사업 수행
  - (2015~) 생애주기별 건강문제 취약계층을 중심으로 사업 수행



- 한의약건강증진 표준프로그램 개발 및 보급(2014~)
  - 체계적 검증과정을 거친 생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램의 개발·보급을 통해 지역사회 주민 건강증진에 기여함
  - 3단계의 개발 과정을 통하여 표준프로그램의 운영 매뉴얼, 교육자료, 교육매체, 효과평가 지표, 홍보자료 등을 개발하고 건강증진의 효과성이 입증된 프로그램을 보급함
  - 2016년 임산부대상 건강관리 표준프로그램 「마미든든」을 시작으로 2017년 노인대상 치매예방 표준프로그램 「총명한 백세」, 2018년 취약아동, 영유아, 청소년대상 표준프로그램, 2019년 장애인, 성인대상 표준프로그램을 보급하였음
  - 2019년 장애인대상 한의약 방문건강관리 표준프로그램을 보급할 예정임

▎한의약건강증진 표준프로그램 개발 및 확산 과정

단계	과정
(1차년도) 프로그램 개발	현장 프로토콜 수집 · 분석 ↓ 전문가 및 현장의견 수렴 ↓ 프로토콜 초안 개발 ↓ 1-2개 보건소 대상 현장 적용성 및 문제점 파악
(2차년도) 프로그램 검증 (시범사업 적용)	
(3차년도~) 프로그램 확산	프로그램 설명회 ↓ 운영보건소 모니터링 및 기술지원

2020 지역사회 통합건강증진사업 안내 [한의약 건강증진]

Ⅱ

사업 추진체계

1. 수행 체계
2. 사업 전략

Ⅱ 사업 추진체계

01 수행 체계

보건복지부

- 지역사회 통합건강증진사업 운영 총괄
- 한의약정책과 : 통합사업 내 한의약공공보건 사업 총괄
- 사업운영 총괄 지침서 및 분야별 매뉴얼 개발 · 공급
- 지자체 재원 배분, 계획서 검토, 교육
- 성과관리, 시 · 도 사업평가 실시
- 개별 사업 추진과정 모니터링 및 관리
- 시 · 도 및 시 · 군 · 구 관리, 평가 환류

한국건강증진개발원

- 보건소 한의약 건강증진사업 추진 관련 컨설팅, 운영 지원
- 근거 중심의 한의약건강증진 표준프로그램 개발 및 보급
- 현장방문 모니터링을 통한 우수사례 발굴 및 확산
- 한의약건강증진 교육 · 홍보 매체 보급

광역자치단체(시·도)

- 시 · 도 통합 건강증진사업 예산 편성
- 시 · 군 · 구 보건소 한의약사업 수행 지도 및 관리
- 시 · 도 통합 건강증진사업지원단을 통한 교육 및 운영 지원
- 광역단위 한의약 건강증진사업 기획 및 보건소와 연계한 사업 실시
- 관할 시 · 군 · 구 보건소 사업평가

시·도 통합 건강증진사업지원단

- 지역사회 여건 분석을 통한 시 · 도 정책 및 한의약 사업 방향 설정 지원
- 시 · 군 · 구 직무 교육 계획 수립 및 실시
- 시 · 군 · 구 사업 성과관리 및 모니터링 실시 지원

기초자치단체(시 ·군 ·구 보건소)

- 지역의 건강문제 등을 반영하여 한의약 사업 계획 수립 및 예산 편성
- 한의약 사업 수행을 위한 조직 정비 및 인력 교육, 지역사회 참여 유도
- 사업수행 및 자체 평가

한국보건복지인력개발원

- 통합건강증진사업 교육협의체 운영 등 교육지원 시스템 마련
- 한의약 건강증진사업 인력 교육 총괄 및 관리, 교육 실시
- 시 · 도 및 통합 건강증진사업지원단 교육 지원, 관리

사회보장정보원

- 지역보건의료정보시스템 구축 운영
- 한의약 건강증진사업 시스템 사용자 교육 실시
- 정보시스템의 안정적 운영, 재정비 및 개인정보 보안 · 관리

02 사업 전략

■ 한의약 건강증진프로그램

- 대상
  - 각 생애주기에 해당하는 지역주민
  - 건강위험요인 또는 건강관련 문제가 있는 지역주민
- 사업방식
  - 생애주기별 특성에 맞는 한의약건강증진 프로그램 제공
  - 프로그램 강사로 공중보건한의사 및 담당 한의사가 참여 가능
  - 지역 대학 및 지역 한의사협회 등과 협약하여 자문단 구성
  - 보건소 내·외 자원 및 사업과 연계하여 추진
  - 대상자에게 다양하고 적절한 보건복지 서비스 안내
  - 모바일 메신저를 활용한 대상자 커뮤니티 구성 및 지속적 관리
  - 프로그램과 건강증진에 도움이 되는 물품 제공 등으로 대상자 참여 독려 및 건강생활 습관 형성에 도움
- 사업인력
  - 한의약건강증진사업(통합건강증진사업) 담당자 및 전문 인력
  - 한의사(공중보건한의사, 담당 한의사 등)
  - 기타 보건소 내·외 연계 인력 등

생애주기별 한의약 건강증진 프로그램 예시

생애주기	주요 건강문제	프로그램 예시	참고자료
영유아	비만, 성장(영양, 수면 등)	쑥쑥 크는 한의약 육아교실	2014년 사례집 p,31 2019년 사례집 p.6
	알레르기 질환 (아토피피부염, 천식, 비염)	알레르기 질환 예방을 위한 한의약적 관리법	2014년 사례집 p.34 2019년 사례집 p.12
	모자애착, 다빈도 호발 질환	애착육아 건강교실	2016년 사례집 p.18 2017년 사례집 p.45
	면역력 저하, 건강생활습관 확립	(표준프로그램) 어린이집 허약아 건강관리 프로그램	2017년 사례집 p.6, 14
아동· 청소년	비만, 성장	한방 쑥쑥 성장교실	2014년 사례집 p.45
	정신건강(스트레스, 우울 등)	한의약으로 행복바이러스 퍼뜨리기	2017년 사례집 p.22
	초경, 월경통	학교로 찾아가는 월경통 극복 교실	2015년 사례집 p.12, 18 2017년 사례집 p.32 2019년 사례집 p.38
	척추측만증, 비만, 신체활동 저하	올바른 자세를 위한 한의약 건강교실	2016년 사례집 p.6, 12, 23
	스마트폰·인터넷 과의존	(표준프로그램) 스마트폰·인터넷 과의존 예방 프로그램	2015년 사례집 p.6 2017년 사례집 p.22 2019년 사례집 p.30
임산부	모유수유 및 전통 육아법	한의약으로 우리아이 튼튼하게 키우기	2015년 사례집p.32
	임신 중 변비, 산후 치질	상쾌통쾌 장튼튼 교실	2017년 사례집 p.40
	산후 우울증, 산후풍	(표준프로그램) 산후풍 및 산후 우울증 예방 프로그램「마미든든」	2015년 사례집 p.26 2016년 사례집 p.40
성인	대사증후군 (고혈압, 당뇨, 비만 등)	기업체로 찾아가는 대사증후군 관리 교실	2014년 사례집 p.23, 26 2015년 사례집 p.54
	근골격계 질환, 신체활동 저하	한의 건강체조 교실	2016년 사례집 p.55 2017년 사례집 p.70
	정신건강(스트레스, 우울, 불면 등)	심신수련을 통한 정신건강 프로그램	2017년 사례집 p.50, 57
	갱년기 증후군	중년 및 갱년기의 한의약적 건강관리법	2016년 사례집 p.46 2017년 사례집 p.64
	난임	한방 난임 극복 교실	2015년 사례집 p.36

생애주기	주요 건강문제	프로그램 예시	참고자료
노인	골관절질환	관절튼튼 한의약 프로그램	2014년 사례집 p.29 2016년 사례집 p.78
	중풍, 고혈압 등 심뇌혈관질환	한방으로 관리하는 중풍 예방 교실	2015년 사례집 p.68, 78 2017년 사례집 p.81
	정신건강(우울, 불면 등)	노인 정신건강 프로젝트	2014년 사례집 p.37 2015년 사례집 p.68 2016년 사례집 p.62, 72
	치매	(표준프로그램) 치매예방 프로그램 「총명한 백세」	2016년 사례집 p.94, 100
취약계층	장애인의 근골격계 질환, 비만, 우울 등	한의약 장애 재활 운동 프로그램	2017년 사례집 p.100, 106
	다문화가족의 건강관리	다문화가족 통증관리 프로그램	2019년 사례집 p.48
	지역아동센터 아동의 감염질환, 성장, 면역 등	(표준프로그램) 취약아동 대상 건강검진 및 건강습관 확립 프로그램	2017년 사례집 p.88, 96 2019년 사례집 p.20

● 한의약 건강증진 표준프로그램

- 지자체의 특성에 맞게 쉽게 응용하여 시행할 수 있도록 각 생애주기별 대표적 주제의 표준화된 프로그램을 제시
- 통합건강증진사업과 연계할 수 있으며, 건강증진의 효과성이 입증된 프로그램을 보급
- 매뉴얼 및 교육자료 제공 방법 : 한국건강증진개발원 한의약사업 담당부서로 사업 계획서 첨부하여 요청 공문 발송

▎한의약 건강증진 표준프로그램

구분	표준프로그램 주제
영유아	• 허약아 건강관리 프로그램 - 전통육아, 면역력 강화, 알레르기 질환 예방
청소년	• 스마트폰·인터넷 과의존 예방 프로그램 - 스트레스 관리, 중독예방, 자세교정, 정신건강 관리
임산부	• 마미든든 - 산전산후 관리, 산후풍과 산후 우울증 예방
성인	• 갱년기 예방 및 관리 프로그램 - 갱년기의 이해, 만성질환 예방 관리, 정신건강 관리
노인	• 총명한 백세 - 치매·중풍·우울증 예방 교육, 기공체조를 통한 관절질환 예방
취약계층	• 지역아동센터 방문 검진프로그램 - 아동 건강상태(성장) 검진, 한의약 건강관리 교육 • 장애인대상 프로그램 - 한의 건강관리, 만성 질환 예방, 정신건강 관리 • 장애인대상 방문 건강관리 프로그램 - 한의 방문건강검진 및 교육, 다빈도 질환의 한의약적 관리

※ 각 표준프로그램의 세부 내용은 제3장 사업 세부내용을 참조

■ 보건소 한의과 진료실과 연계

● 지역주민의 건강관련 문제를 포괄적·적극적으로 파악하여 한의약 진료서비스 제공

- 대상자의 건강위험요인 및 건강관련 문제를 파악하여 한의약 건강증진프로그램을 소개하고 참여 유도
- 건강증진프로그램 대상자 중 추가 검진이 필요한 경우 진료실(한의과, 의과, 치과) 등과 연계하여 대상자 맞춤형 서비스 제공
- 보건소 내·외 자원 연계를 통해 다양하고 적절한 보건복지 서비스 안내

- 연계 예시
  - 보건소 한의과 진료실과 치매지원센터가 연계하여 노인대상 인지기능 저하 예방 및 치매관리 프로그램 운영과 고위험군의 진료 연계
  - 보건소 한의과 진료실과 정신건강복지센터가 지역 복지관과 연계하여 갱년기질환 개선 및 우울증 예방 프로그램 운영

■ 타 통합건강증진사업과 연계

- 대상자 중심의 연계 권장
  - 대상자에게 통합서비스를 제공할 수 있도록 생애주기별, 생활터 중심으로 사업간 연계·협력을 통해 효과를 높이는 프로그램 구성을 권장함
- 연계 예시
  - 성인대상 비만관리 프로그램을 영양사업, 신체활동사업과 연계하여 한의약적 비만관리법 교육과 기공체조 실습, 건강음식 체험 등으로 프로그램 구성
  - 어린이대상 아토피 프로그램을 구강보건사업과 연계하여 한의약적 아토피 관리법 교육, 한방연고 만들기 체험, 구강건강 교육 등으로 프로그램 구성

대상자 특성	목적	보건소 내 연계가능 서비스	주요 생애주기				
			영유아	임산부	청소년	성인	노인
각 생애주기 대상자	생애주기별 건강관련 문제 해결능력 향상	모자보건사업(철분제, 엽산제 지원 등)	○	○			
		청소년 정신보건사업			○		
		갱년기 건강관리사업				○	
		노인 불소도포사업					○
		경로당 건강관리사업					○
건강위험요인 보유자	건강행태 개선	금연사업, 절주사업	○	○	○	○	○
		신체활동사업, 영양사업, 비만사업	○	○	○	○	○
		구강보건사업	○	○	○	○	○
		정신보건사업	○	○	○	○	○
	만성질환 예방·관리	영양플러스사업	○	○			
		아토피·천식 예방관리사업	○	○	○		○
		심뇌혈관질환 예방관리사업				○	○
		치매관리사업					○
보건의료 취약계층	건강형평성 제고	방문건강관리사업	○	○	○	○	○
		지역사회중심재활사업	○	○	○	○	○

※ 지역별로 차이가 있을 수 있으므로 지역상황에 맞게 연계

2020 지역사회 통합건강증진사업 안내 [한의약 건강증진]

Ⅲ

사업 세부내용

1. 영유아대상 프로그램
2. 청소년대상 프로그램
3. 임산부대상 프로그램
4. 성인대상 프로그램
5. 노인대상 프로그램
6. 취약계층대상 프로그램
7. 프로그램 평가지표 설정

Ⅲ 사업 세부내용

01 영유아대상 프로그램

■ 운영 개요

- 운영 전략
  - 지역사회 영유아의 건강문제 관리법 교육 및 부모·자녀간 애착 형성을 위한 한의약 건강증진프로그램 제공
- 주대상(부대상)
  - 영유아 : 만 5세 이하 영유아 (성인 : 보호자 및 보육교사)
- 운영 장소
  - 보건소, 가정, 기타(어린이집, 유치원) 등
- 주제(그룹)
  - 육아, 아토피 천식 등
- 수행방법
  - 사상체질, 기공체조, 한방양생, 한의과진료(상담, 향기치료 등), 기타(한방마사지 등)

● 프로그램 주제 예시

세부주제	내용
한의약 육아	• 서양 육아방식과 전통 육아방식의 차이점 소개 • 한의약적 육아의 장점(모자애착 중시, 아이 발달과정 지지 등) 소개 • 잘못된 육아 상식 소개 등
경혈 마사지	• 마사지 전 준비사항, 경혈자극을 통한 마사지 방법 소개 및 실습 • 모자 사이 신체접촉을 통한 애착 형성 유도 등
약선 이유식	• 이유식의 일반적 사항 및 단계별 이유식 방법 소개 • 감기, 발열, 변비 등 증상에 활용 가능한 약선 이유식 실습
오감발달 신체놀이	• 포대기를 활용한 전통 애착 문화 소개 • 단동십훈(檀童十訓)을 활용한 전통 놀이법※ 교육 ※ 전통 육아법으로 아기의 운동기능과 뇌신경 발달을 돕고 소근육 발달을 촉진하는 놀이
질환 예방 및 관리	• 영유아 호발 질환(감기, 아토피, 비염) 및 취약계층 영유아의 다발 질환(비만 등) 예방 및 관리법 • 소아의 생리적 특성 및 경증 질환(감기, 설사 등) 관리 원칙 제공
육아 스트레스 관리	• 육아 스트레스 관리방법 소개 • 지역 내 육아 커뮤니티 형성을 통한 양육스트레스 감소 및 정서적지지 공동체 조성 유도

● 프로그램 운영 예시

▸ 주제 : 영유아 건강관리를 위한 경혈 마사지교실

▸ 목적 : 부모와의 신체접촉을 통해 영유아의 심리적 정서를 안정시키고, 질병에 대한 면역력을 높이고 두뇌 발달을 증진시킴

▸ 목표 : 생활 습관 개선, 건강 행동 실천 향상, 육아 자신감 상승

▸ 대상 : 3~12개월 영유아 및 부모, 다문화가정 우선 선정

▸ 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계
	이론	실습	
사전	사전 설명회, 프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지		
1	마사지의 필요성, 유의사항	마사지 오일 만들기 실습	외부강사
2	소아의 건강 특성 이해하기	발, 다리 마사지	
3	소아의 영양 관리	얼굴 혈자리 마사지	영양플러스
4	소아 감기 예방 및 관리	등, 배, 가슴 마사지	
5	소아의 성장과 비만	손, 팔 마사지	
6	영유아 구강 건강 관리	양치법 실습	구강건강교육
7	소아의 알레르기 질환 관리	지압법 전체 복습	
8	노래와 함께하는 마사지 놀이법		외부강사
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

▸ 인력 : 3~5인 (교육 강사 1~2인, 운영 담당 2~3인)

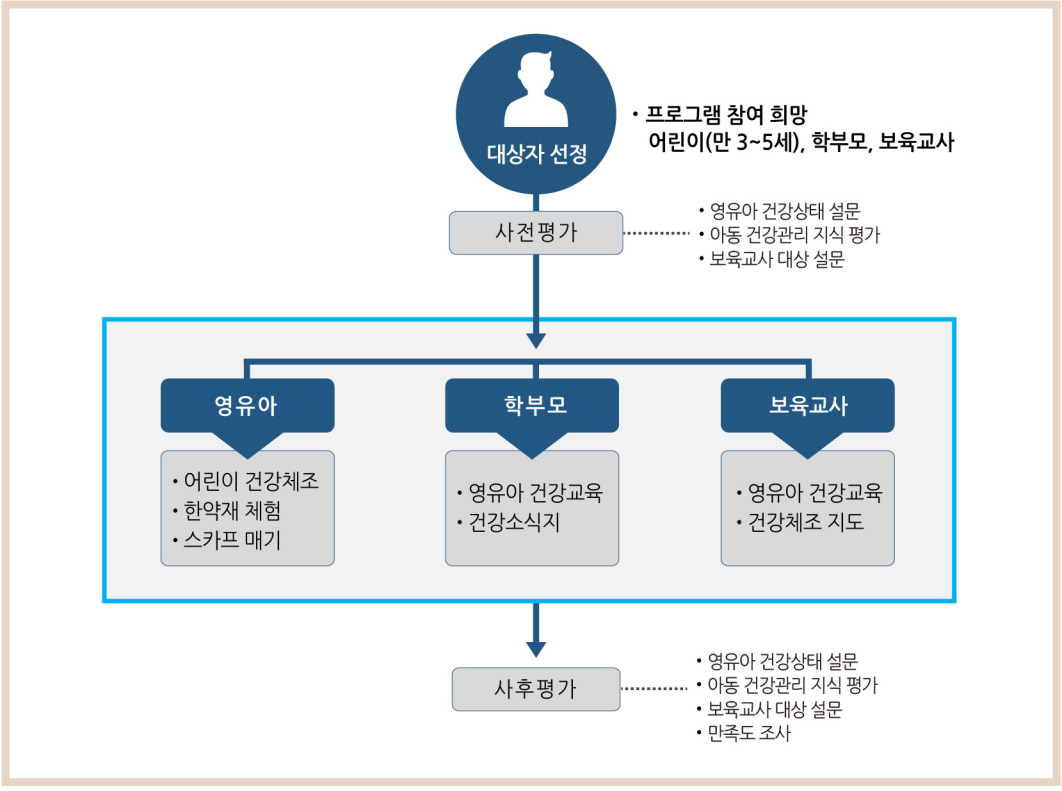
▸ 예산 : 약 3,000천원(강사료, 마사지 오일 등 운영 물품 구매)

■ 표준프로그램

● 운영 개요

- 대상자 : 참여 희망 어린이집 영유아(만3~5세), 학부모, 보육교사
- 차수: 6회 이상 운영 권장
- 장소 : 해당 지역 어린이집에 담당자가 방문하여 진행

● 운영 흐름도



● 프로그램 구성

- 영유아 대상 프로그램 : 건강체조, 한약재 색칠공부, 스카프매기, 건강간식 등
- 학부모, 보육교사 대상 프로그램 : 영유아 건강교육 및 상담, 건강소식지 배부

건강교육 세부내용

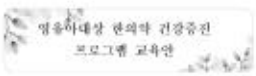
연번	주제	자료형태(소요시간)
1	소아의 특성과 오장허약아	PPT(30분)
2	소아 양생 교육과 어린이 건강체조	PPT(20분), 동영상(8분)
3	호흡기계 질환	PPT(30분)
4	소화기계 질환	PPT(30분)
5	신경계질환	PPT(30분)
6	알러지 질환	PPT(30분)
7	성장과 비만	PPT(30분)

● 제공 자료

교육 PPT(7주제)

건강체조 포스터

건강소식지(24장)



교육 지도안

건강체조 동영상(8분)

색칠공부 도안

02 청소년대상 프로그램

■ 운영 개요

- 운영 전략
  - 소아·청소년기의 건강관련 지식, 태도 및 행태 개선을 통해 청소년 건강 증진 및 건강생활 실천 유도를 위한 한의약 건강증진프로그램 제공
- 주대상 (부대상)
  - 소아·청소년 : 초·중·고등학생 (성인 : 보호자 및 담당교사)
- 운영 장소
  - 보건소, 학교, 가정, 기타(지역아동센터) 등
- 주제 (그룹)
  - 월경통, 정신건강, 이동/방문진료, 아토피 천식 등
- 수행방법
  - 사상체질, 기공체조, 한방양생, 한의과진료(뜸, 한약제제, 상담, 향기치료 등) 등
- 참고 프로그램

세부 주제	내용
한의약 건강관리	• 한의약 양생법 생활화를 통해 면역력 증대 • 건강생활 실천을 통해 두뇌발달 및 집중력 향상
정서 교육	• 전통적 인격수양법을 통해 타인을 이해하고 자존감 향상 • 건강한 또래집단 형성을 통한 학교폭력 예방
식이 교육	• 건강한 음식 섭취법 교육(식사시간, 식사방법, 음식종류 등) • 한의약 건강 먹거리 안내(한방차, 약선음식 등)
질환 예방 및 관리	• 청소년 다빈도 질환(생리통 등) 예방 및 관리법 • 청소년 생리적 특성 및 경증 질환(감기, 변비 등)관리 원칙 소개 • 척추측만, 거북목 증후군 예방 및 관리법
스트레스 관리	• 건강한 가치관 형성 및 분노 조절법('화' 다스리기) 교육 • 신체활동을 통한 스트레스 해소
금연	• 청소년 금연실천율 증가를 위한 금연 교육 • 흡연욕구 감소 및 금단증상 완화를 위하여 금연침 등 한의약보건의료서비스 제공

● 프로그램 운영 예시

▸ 주제 : 한의약으로 관리하는 청소년 월경통

▸ 목적 : 월경통에 대한 올바른 지식과 약물에 의존하지 않는 한의약적 월경통 예방방법 습득 및 건강생활 실천 향상

▸ 목표 : 월경통관련 지식 상승, 생활습관 개선, 건강행동 향상, 월경통 통증 완화

▸ 대상 : 초·중·고등학생, 월경통이 심한 여학생 우선 선정

▸ 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계
	교육	실습	
사전	사전 설명회, 프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지		
1	월경통의 원인과 종류	건강지압법 실습	
2	올바른 복약법	뜸 체험, 한방차	외부강사
3	월경통의 한의약적 관리법	팥 찜질주머니 만들기	
4	성장기 영양과 비만	인바디 측정, 스트레칭	영양, 비만
5	만성피로 증후군	자세교정, 요가	신체활동
6	여성건강과 금연	폐활량 측정	금연
7	일상생활 속 위생 교육	생리대 파우치 만들기	외부강사
8	월경통에 도움이 되는 약선 음식	영양떡 만들기	영양
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

▸ 인력 : 3~5인 (교육 강사 1~2인, 운영 담당 2~3인)

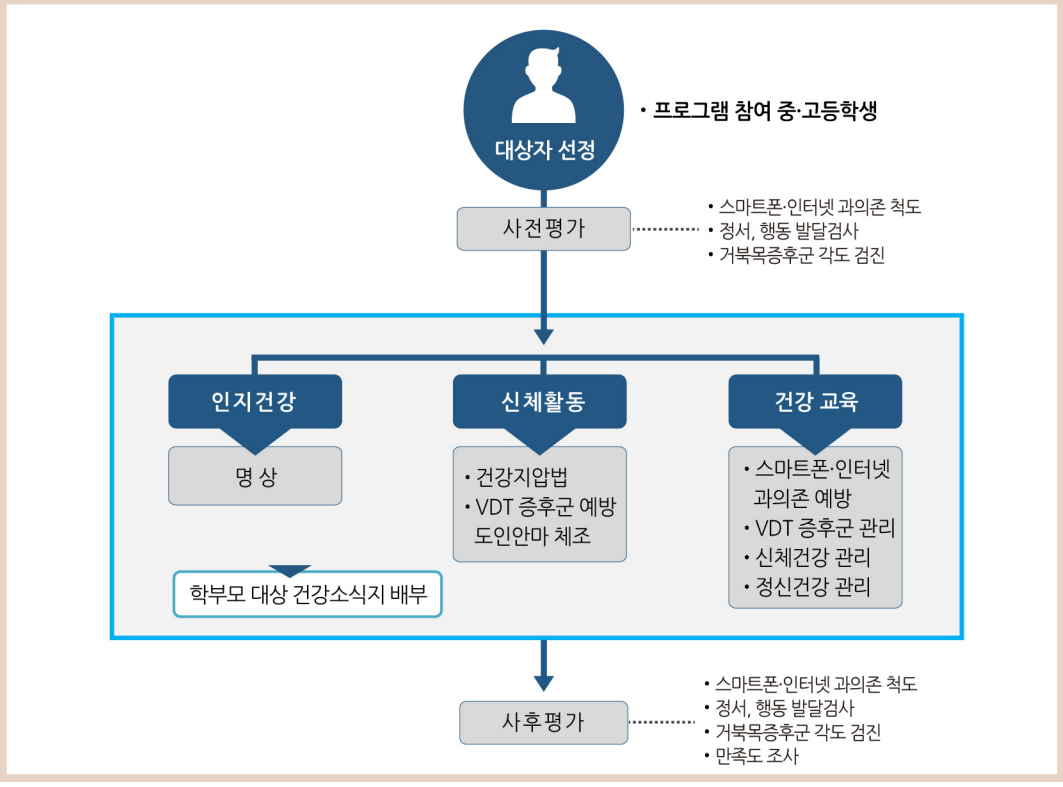
▸ 예산 : 약 3,000천원(강사료, 체험활동 등 운영 물품 구매)

■ 표준프로그램

● 운영 개요

- 주제 : 스마트폰·인터넷 과의존 예방 및 정신건강관리
- 대상자 : 참여 희망 지역 중·고등학생과 학부모
- 차수 : 4회 이상 운영 권장
- 장소 : 해당 지역 중·고등학교에 담당자가 방문하여 진행

● 운영 흐름도



● 프로그램 구성

- 청소년 대상 프로그램 : 건강교육 및 활동지 작성, 명상, 건강체조, 건강지압법 교육
- 학부모 대상 프로그램 : 건강소식지 배부

건강교육 세부내용

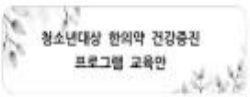
연번	주제	세부내용	자료형태 (소요시간)
1	스마트폰 인터넷 과의존	스마트폰·인터넷 과의존의 문제점, 스마트폰 선용사례 소개	PPT (20분)
2	VDT증후군의 예방법	VDT 증후군 소개, 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널 증후군의 예방법	PPT (20분)
3	청소년 신체건강 관리	건강과 양생의 정의, 청소년기의 올바른 체중조절·신체활동·휴식·식생활에 대한 안내	PPT (20분)
4	청소년 정신건강 관리	청소년기 정신건강문제 (스트레스, 우울 등)의 예방 및 관리법	PPT (20분)

● 제공 자료

교육 PPT(4주제)

교육 활동지(4주제)

건강소식지(4장)



교육 지도안

건강체조 및 지압법 동영상

03 임산부대상 프로그램

■ 운영 개요

- 운영 전략
  - 산전·후 건강관리와 육아지식 제공을 통해 질병 예방 및 건강행태 개선을 위한 한의약 건강증진 프로그램 제공
- 주대상 (부대상)
  - 임산부 (성인·노인 : 보호자)
- 운영 장소
  - 보건소, 복지관, 가정, 기타(산후조리원) 등
- 주제 (그룹)
  - 정신건강, 육아, 임산부양생, 아토피 천식 등
- 수행방법
  - 사상체질, 기공체조, 한방양생, 한의과진료(상담, 향기치료, 의료비지원 등) 등
- 임산부 관련 프로그램 참고

세부주제	내용
한의약 건강관리	• 한의약 양생법의 생활화를 통한 임산부 건강관리 • 전통육아법을 교육하고 모자애착 증대를 위한 체험 프로그램
모유수유	• 건강하고 올바른 모유수유 방법 강의 • 성공적인 모유수유를 위한 한의약 중재 서비스
산전 건강관리	• 임산부 건강관리 교육(식사법, 음식종류, 복약법, 건강기능식품 등) • 한의약 중재를 활용한 건강관리 (입덧, 소화불량, 장건강 등)
산후 건강관리	• 한의 건강체조를 통한 산후비만 관리 • 올바른 산후조리를 통한 산후풍 예방 교육

● 프로그램 운영 예시

▸ 주제 : 임산부 한의약 건강교실

▸ 목적 : 임산부에게 한의약 건강관리서비스를 제공하여 안전하고 건강한 출산을 도모하고 올바른 한의약 정보를 통한 임산부의 건강관리 지식 제공

▸ 목표 : 건강 지식 습득, 생활습관 개선, 건강행동 향상, 모유수유 실천 향상 등

▸ 대상 : 관내 임산부

▸ 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계
	교육	실습	
사전	사전 설명회, 프로그램안내서 배포, 참여동의서, 사전설문지		
1	태교, 필요한가?	명상 태교	
2	임산부 영양의 중요성	건강간식 만들기	영양
3	전통과 현대의 육아방법 소개	아기 속싸개 만들기	외부강사
4	한국과 서양 임산부의 차이	태항아리 만들기	외부강사
5	임신으로인한 여성의 신체변화	임산부 요가 실습	외부강사
6	임산부 장건강관리	건강간식 만들기	영양
7	산후풍 바로알기	건강지압법 실습	
8	건강한 아이를 위한 모유수유	모유수유 자세 실습	모자보건
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

▸ 인력 : 3~5인 (교육 강사 2~3인, 운영 담당 1~2인)

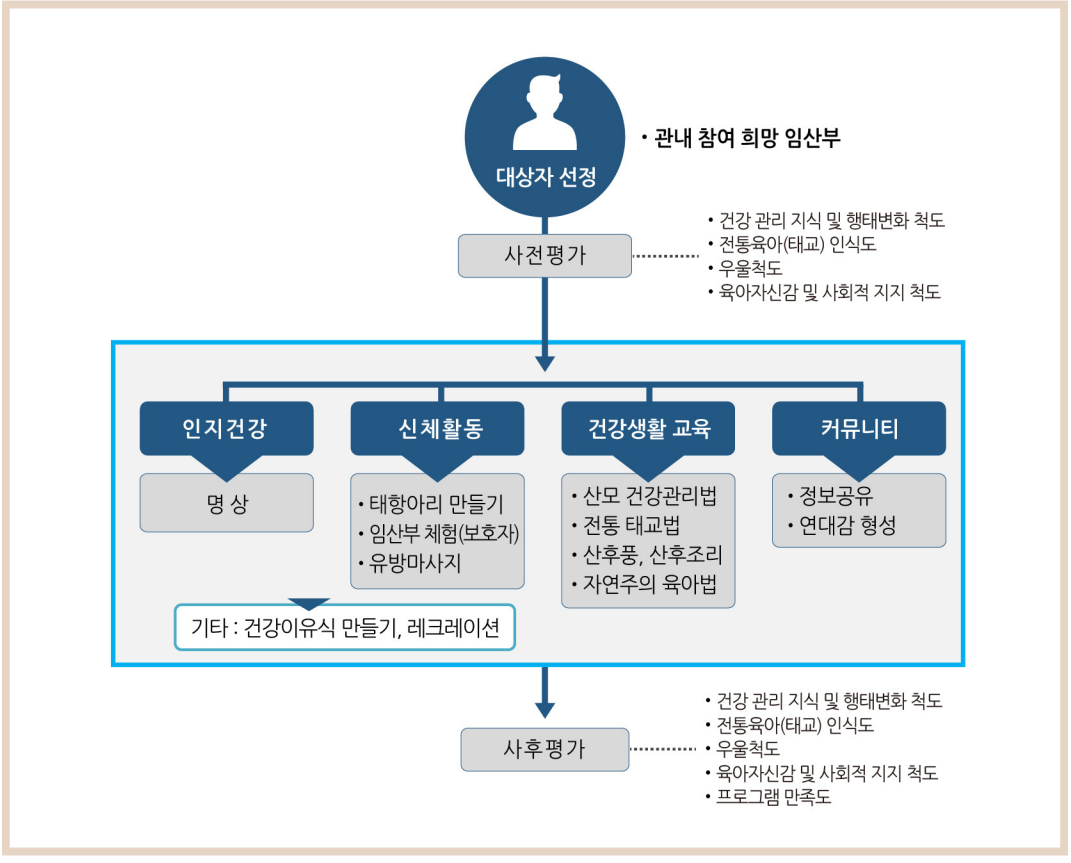
▸ 예산 : 약 3,500천원(강사료, 체험활동 등 운영 물품 구매)

■ 표준프로그램 『마미든든』

● 운영 개요

- 주제 : 건강한 임신과 출산을 위한 임산부의 산전·산후 건강 관리법 교육
- 대상자 : 전 프로그램 참가 가능한 임산부
- 차수 : 4회 이상 운영 권장

● 운영 흐름도



● 프로그램 구성

- 현장교육 : 한의약적 산전·산후 관리 및 모유수유 등에 대한 교육 실시, 총 4회
- 모바일 커뮤니티 운영 : 전문가와 임산부들이 소통할 수 있는 공간을 마련하고, 임산부 건강정보 전달 및 상시 질의응답의 장으로 활용

▌회차별 교육 내용 예시

	주제	내용	소요 시간	준비물
1	몸튼튼 맘튼튼 한국형 임산부교실 (임신중 건강관리)	- 임신중 주의사항 (생활습관, 술이나 커피 같은 기호품) - 잘못된 민간요법 바로알기 - 한국형 육아 커뮤니티 만들기 : 임신 우울증과 임산부의 사회적 지지 중요성, 카톡 예시	60분	프로그램 안내 (리플렛)
2	사임당 태교교실 (태항아리 만들기)	- 전통 태교의 현대적 의의 - 뇌과학으로 본 아기의 뇌 발달과 태교 - 태항아리 만들기 실습	120분	태항아리 실습재료
3	철벽수비 산후풍, 산후조리	- 한의약 산후조리 (한국과 서양의 다른 산후조리 문화 소개) - 산후풍 바로 알기 - 산전·산후 다빈도 질환 및 예방법	60분	한방차
4	자연주의 육아교실 (신생아 케어)	- 남편, 가족으로부터의 임산부 지지의 중요성 - 자연주의 유방관리, 신생아 케어, 모유수유	60분	

● 제공 자료

교육 PPT(4주제)

교육 지도안

안내 리플릿

교육 동영상

태항아리 만들기

04 성인대상 프로그램

■ 운영 개요

- 운영 전략
  - 건강생활실천을 위한 동기부여, 건강위험요인 및 건강문제별 제공, 심뇌혈관 질환 등 만성질환 및 합병증 예방을 위한 한의약 건강증진프로그램 제공
- 주대상(부대상)
  - 성인 : 20~64세 (노인 : 65세 이상)
- 운영 장소
  - 보건소, 복지관, 가정, 기타(공원, 건강생활지원센터) 등
- 주제(그룹)
  - 중풍, 골관절염, 대사성질환, 갱년기, 정신건강, 금연 등
- 수행방법
  - 사상체질, 기공체조, 한방양생, 한의과진료(침, 뜸, 부항, 한약제제 등), 기타(요가, 타이치) 등
- 참고 프로그램

세부주제	내용
한의약 건강관리	• 한의약 양생법의 생활화를 통해 건강증진 • 건강생활 실천을 통해 만성질환 예방
만성질환 관리	• 개인별 맞춤형 비만관리를 통해 만성질환 예방 및 개선 • 대사증후군(고혈압, 당뇨, 고지혈증 등) 관리를 통한 심뇌혈관질환 예방 및 관리 • 이론교육, 운동요법, 한의약 처치 등을 병행하여 효과 제고
갱년기	• 한의약적인 건강관리법을 통해 갱년기 증상 예방 및 관리 • 우울증, 스트레스 등의 정신건강 관리
근골격계 질환	• 일터에서 발생하기 쉬운 근골격계 질환 예방 및 관리 • 이론교육, 한의약 처치 등을 병행하여 효과 제고
금연	• 금연클리닉과 연계하여 성공적 금연 지원 • 흡연욕구 감소 및 금단증상 완화를 위하여 금연침 등 한의약보건의료서비스 제공

● 프로그램 운영 예시

▸ 주제 : 기업체로 찾아가는 한의약 건강관리

▸ 목적 : 한의약적 건강관리를 통한 심뇌혈관 및 정신건강질환 예방

▸ 목표: 건강 행태 개선, BMI 개선, 신체활동 실천율 증가, 금연 시도율 향상 등

▸ 대상 : 참여희망 기업체 근로자 중 대사성 질환 기준에 부합한 성인

▸ 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계
	교육	실습 및 중재	
사전	사전 설명회, 사전설문지, 참여동의서, BMI 측정 및 기초 혈액검사		
1	대사성 질환의 위험성	기공체조, 금연침·비만침 시술	심뇌혈관
2	사상체질별 건강관리법	기공체조, 금연침·비만침 시술	
3	대사성 질환 예방 식이법	기공체조, 금연침·비만침 시술	영양
4	한의약적 양생교육	기공체조, 금연침·비만침 시술	
5	스트레스 해소를 위한 웃음치료	기공체조, 금연침·비만침 시술	외부강사
6	성인 건강과 금연	기공체조, 금연침·비만침 시술	금연
7	한의약적 대사성질환 관리법	기공체조, 금연침·비만침 시술	
8	성인 우울증 예방 및 관리	기공체조, 금연침·비만침 시술	정신건강
사후	BMI 측정 및 기초 혈액검사, 사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

▸ 인력 : 2~4인 (교육 강사 1~2인, 운영 담당 1~2인)

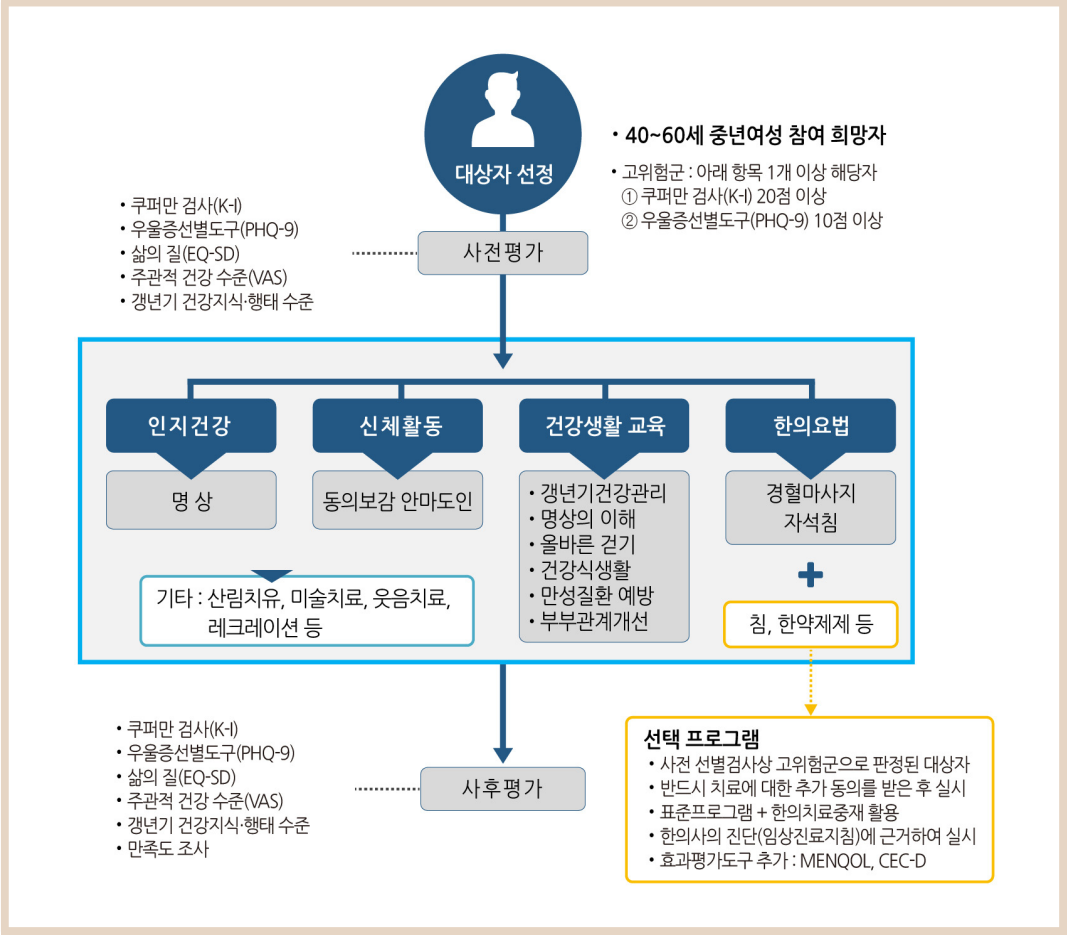
▸ 예산 : 약 3,000천원(강사료, 운영 물품 구매)

■ 표준프로그램

● 운영 개요

- 주제 : 여성 갱년기 질환의 예방 및 건강관리법 교육을 통한 건강한 노년 대비
- 대상자 : 전 프로그램 참가 가능한 성인 여성
- 차수 : 12회 이상 운영 권장

● 운영 흐름도



● 프로그램 구성

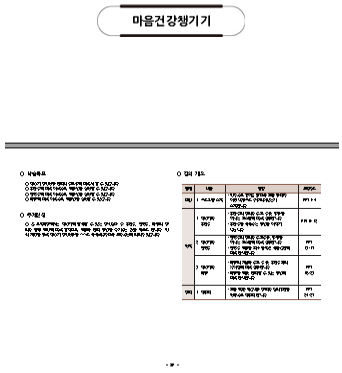
- 현장교육 : 갱년기의 이해, 정신건강, 영양관리 등에 대한 교육 실시, 총 12회
- 인지건강(명상) 및 신체활동(동의보감 안마도인) 병행
- 건강소식지 등 자료 제공으로 자가 건강관리 중요성 강조

▌회차별 교육 내용 예시

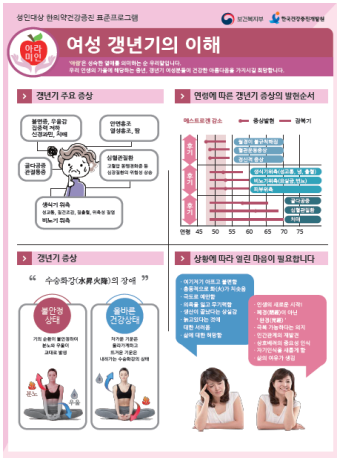
구분	주제	내용	구분	주제	내용
1	여성 갱년기	여성 갱년기의 특징 나도 갱년기일까? 한의약적 건강관리	7	올바른 걷기	걷기의 장점과 효과 걷기로 살리는 만성질환 갱년기 바른 걷기
2	명상 입문	명상의 원리와 효과 명상 준비하기 자주하는 질문	8	남성 갱년기	남성 갱년기의 특징 내 남편은 괜찮을까? 한의약적 건강관리
3	마음 건강 챙기기	갱년기와 우울증 갱년기와 불면증 갱년기와 화병	9	부부 생활 개선	서로의 갱년기 증상 이해하기 올바른 부부 대화법 갱년기 증상 완화 마사지
4	영양 관리	올바른 식습관 갖기 무엇을 먹을까요? 나의 입맛 점검해보기	10	골관절 질환	부위별 대표질환 증상 완화 및 예방 노년을 대비하기
5	명상 기본	다양한 명상법 1 호흡이완명상 증상 관찰하기	11	명상 심화	다양한 명상법 2 자애명상 등 명상 후 경험 나누기
6	갱년기 약선 1	갱년기 식이관리법 약선의 기본 원리 갱년기 약선 음식	12	갱년기 약선 2	계절별 추천음식 건강기능식품의 이해

● 제공 자료

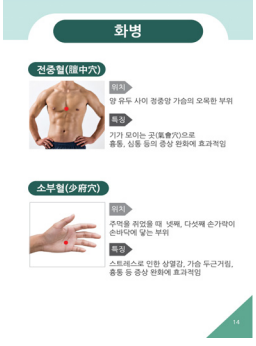
교육 PPT(12주제)



교육 지도안



건강소식지



건강지압법 수첩

동영상(동의보감 안마도인)

05 노인대상 프로그램

■ 운영 개요

- 운영 전략
  - 노년기에 건강한 생애를 살아갈 수 있도록 한의학적 건강관리법을 숙지하고 스스로 건강상태를 관리할 수 있도록 유도하는 한의약 건강증진프로그램 제공
- 주대상 (부대상)
  - 노인 : 65세 이상 (성인 : 보호자)
- 운영 장소
  - 보건소, 복지관, 경로당, 가정, 기타(공원, 건강생활지원센터) 등
- 주제 (그룹)
  - 중풍, 골관절염, 대사성질환, 정신건강, 치매 등
- 수행방법
  - 사상체질, 기공체조, 한방양생, 한의과진료(침, 뜸, 부항, 한약제제 등), 기타(요가, 타이치) 등
- 참고 프로그램

세부주제	내용
한의약 건강관리	• 한의약 양생법의 생활화를 통한 건강증진 • 건강생활 실천을 통한 만성질환 예방 • 경혈 양생교육을 통한 건강증진 • 면역력 강화를 위한 운동 및 영양 교육 실시
노인질환 관리	• 고혈압, 당뇨, 중풍, 치매, 골관절질환, 구강질환 등 이론교육을 통한 노인질환 예방 및 관리 • 낙상위험 방지를 위한 운동요법 병행 • 노인 근골격계 통증 완화를 위한 한의약 중재
노인 정신건강 관리	• 한의약적 정신 건강관리를 통한 노인 우울증 예방 및 스트레스 관리

● 프로그램 운영 예시

▸ 주제 : 노인 불면증 개선 클리닉

▸ 목적 : 노년기 수면장애 개선과 올바른 건강습관 실천 유도를 통한 삶의 질 향상

▸ 목표 : 건강지식 습득, 건강행태 및 수면장애 개선, 삶의 질 향상, 우울감소 등

▸ 대상 : 수면에 불편을 느끼는 65세 이상 노인

▸ 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계
	교육	실기	
사전	사전 설명회, 참여동의서, 사전설문지		
1	불면증이 건강에 미치는 영향	기공체조 및 명상, 이침 시술	
2	명상의 이해와 실제	기공체조 및 명상, 이침 시술	정신건강
3	건강한 수면 생활습관	기공체조 및 명상, 이침 시술	
4	노인 우울증 예방 및 관리	기공체조 및 명상, 이침 시술	정신건강
5	올바른 복약법	기공체조 및 명상, 이침 시술	
6	한의약적 건강관리 “양생”	기공체조 및 명상, 이침 시술	
7	중풍 예방하기	기공체조 및 명상, 이침 시술	
8	수면에 도움을 주는 음식	건강간식 만들기 실습	영양
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

▸ 인력 : 2~4인 (교육 강사 1~2인, 운영 담당 1~2인)

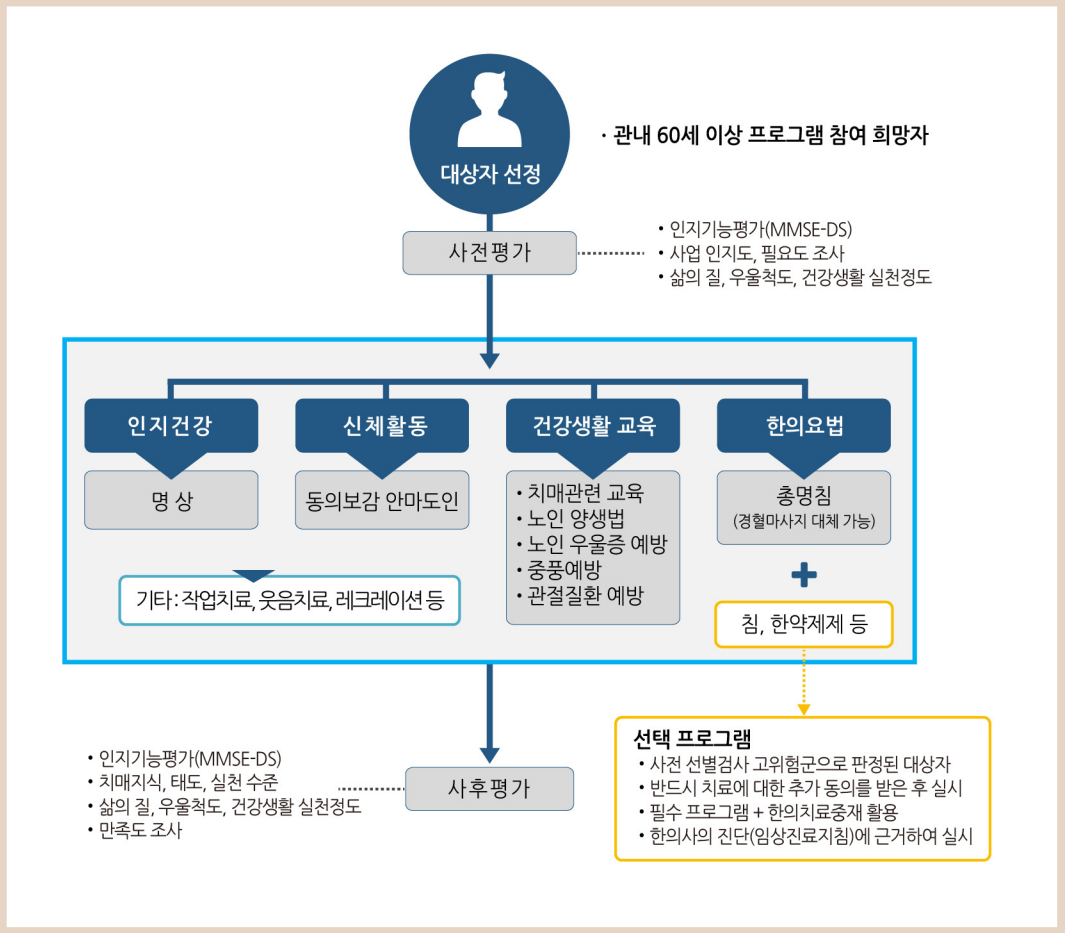
▸ 예산 : 약 3,000천원(강사료, 운영 물품 구매)

■ 표준프로그램『총명한 백세』

● 운영 개요

- 주제 : 건강 생활태도의 생활화를 통한 주체적인 치매 예방 및 관리
- 대상자 : 60세 이상 노인 희망자
- 차수 : 6회 이상(교육은 3회 이상) 권장

● 운영 흐름도



● 프로그램 구성

- 현장교육 : 노인 건강관리(치매, 노인양생법, 우울증 등)에 대한 교육 실시
- 총명침 : 인지건강 향상에 도움이 되는 두면부 혈위에 한의사가 시술 수행
- 실습 : 인지건강과 신체건강을 고려한 활동 프로그램 구성(명상, 동의보감 체조 등)
- 생활관리 : 건강관리수첩 작성 후 내용을 공유하며 공감을 통한 사회적 지지활동 증가
- 선택프로그램 : 사전 선별검사(인지검사)결과 고위험군으로 판정된 대상자 중 희망자에 한하여 한의사의 처방에 따른 한약 투여

▌회차별 교육 내용 예시

	주제	내용	소요 시간
1	한방양생 (필수)	• 건강하고 행복한 노년 맞이하기 한국 사회의 고령화 현황에 관한 소개 / 노화의 개념 성공적인 노화 / 한의학적 양생법 소개	20분
2	노인치매 (필수)	• 한의약과 함께하는 치매 예방 교실 치매의 정의·진단·증상 소개 / 치매 관리 및 예방의 중요성	20분
3	노인우울 (필수)	• 나의 마음은 행복할까? 우울증 원인 및 증상 / 마음이해하기 : 사단칠정 오지상승요법 / 웃음의 의미제고 및 지지	20분
4	노인관절 (선택)	• 건강한 관절을 위한 지침 관절통증의 원인과 관리방법 / 대표적 질환	20분
5	노인중풍 (선택)	• 중풍 예방 및 관리 중풍의 정의 및 분류 / 중풍의 위험요인 중풍의 초기 증상 및 대처법·치료방법	20분

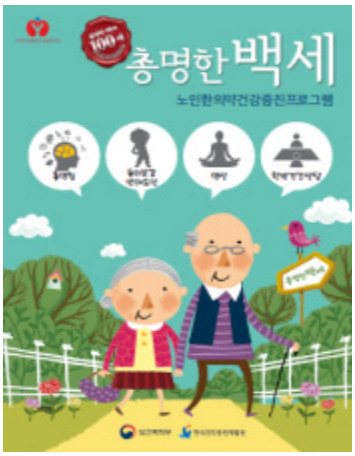
● 제공 자료

교육 PPT (5주제)

교육 지도안

건강관리수첩

동의보감 안마도인 동영상



홍보 포스터

06 취약계층대상 프로그램

■ 운영 개요

- 운영 전략
  - 생애주기별 건강 취약 계층을 대상으로 한의약 보건교육 및 상담서비스를 제공해 건강한 삶을 영위할 수 있도록 한의약 건강증진프로그램 운영
- 주대상 (부대상)
  - 각 생애주기별 다문화, 장애인, 저소득층 지역주민 (각 생애주기별 : 보호자)
- 운영 장소
  - 보건소, 복지관, 경로당, 가정, 기타(지역 한의원, 한방병원) 등
- 주제 (그룹)
  - 중풍, 골관절염, 대사성질환, 정신건강, 치매, 이동/방문진료 등
- 수행방법
  - 사상체질, 기공체조, 한방양생, 한의과진료(침, 뜸, 부항, 한약제제, 의료비지원 등), 기타(물리치료, 재활요법, 요가) 등
- 참고 프로그램

세부주제	내용
한의약 건강관리	• 한의약 양생법의 생활화를 통해 건강증진 • 건강생활 실천을 통한 만성질환 예방 • 한의약적 정신 건강관리를 통한 우울증 예방 및 스트레스 관리
장애인 건강관리	• 한의약적 중재를 통한 신체 통증 완화 • 재활치료를 위한 운동 및 영양 교육 실시 • 낙상위험 방지를 위한 운동요법 병행

● 프로그램 운영 예시

- 주제 : 다문화가정 여성 건강관리
- 목적 : 한의약적 건강관리서비스 제공을 통한 만성질환 예방 및 정서적 지지
- 목표 : 건강지식 향상, 건강행태개선, BMI 및 우울감 감소 등
- 대상 : 다문화가정 여성 중 비만 고위험군
- 차수별 구성

회차	프로그램 내용		연계 프로그램
	교육	실습 및 중재	
사전	사전 설명회, 사전검진, 참여동의서, 사전설문지		
1	한의약적 건강관리	기공체조 및 명상, 이침 시술	
2	비만예방과 관리	기공체조 및 명상, 이침 시술	
3	음식양생	건강간식 만들기, 이침 시술	영양
4	명상의 이해	기공체조 및 명상, 이침 시술	
5	여성과 음주	기공체조 및 명상, 이침 시술	절주
6	여성 건강의 이해	기공체조 및 명상, 이침 시술	
7	골관절질환 예방하기	기공체조 및 명상, 이침 시술	
8	여성과 금연	기공체조 및 명상, 이침 시술	금연
사후	사후설문지, 사후검진, 만족도조사		

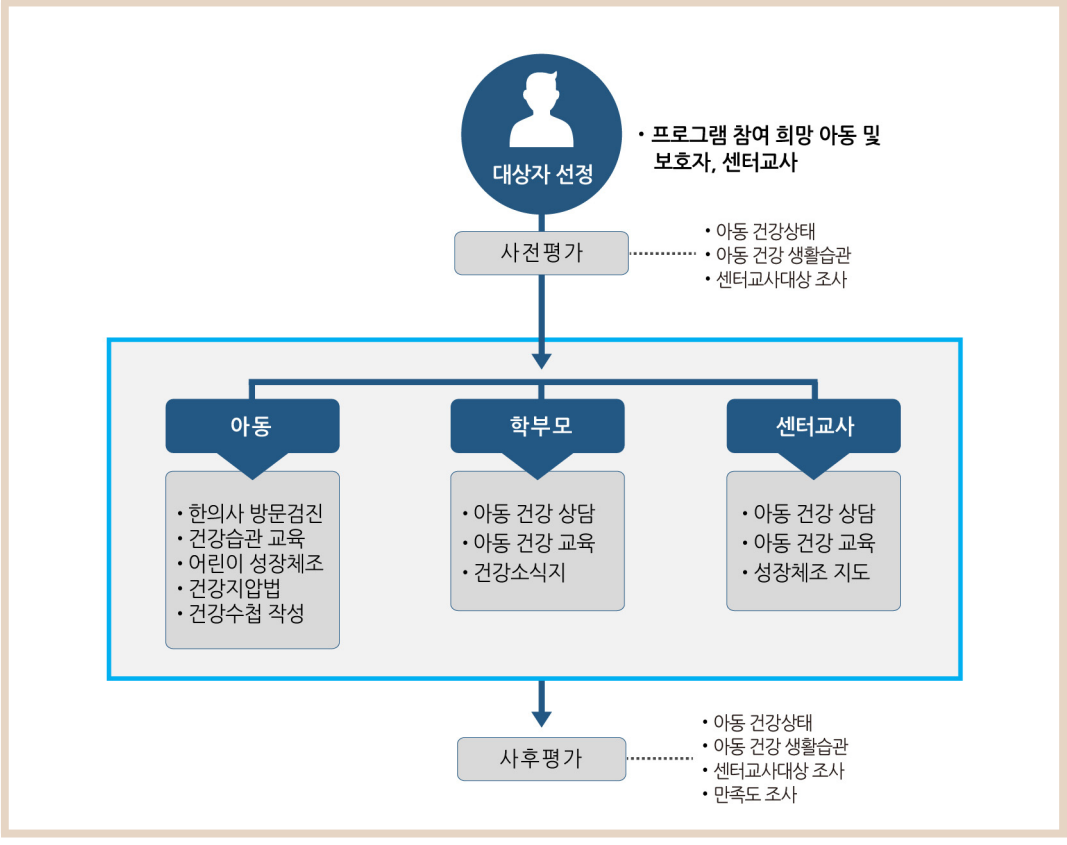
- 인력 : 2~4인 (교육 강사 1~2인, 운영 담당 1~2인)
- 예산 : 약 3,500천원(강사료, 운영 물품 구매)

■ 표준프로그램(취약아동대상)

● 운영 개요

- 주제 : 취약계층 아동의 일상 건강관리
- 대상자 : 참여 희망 지역아동센터 초등학생, 보호자, 센터교사
- 차수 : 8회 이상 운영 권장
- 장소 : 해당 지역아동센터에 담당자가 방문하여 진행

● 운영 흐름도



● 프로그램 구성

- 아동 대상 : 한의사 검진, 건강 생활 실천 교육, 어린이 성장체조 및 건강지압법, 건강수첩 작성
- 보호자 대상 : 건강상담 및 교육, 건강소식지 배부

▌건강교육 PPT 세부내용

연번	주제	내용	소요시간
1	건강습관	올바른 식습관, 건강 위생습관, 눈건강 관리법, 감기예방법	15분
2	여름나기	동의보감 속 여름 건강법, 이열치열(以熱治熱)과 삼계탕, 음식의 한열(寒熱) 구분, 건강한 여름 식단	15분
3	성장	어린이의 성장단계, 성장판이란?, 키가 잘크는 법, 성장요가와 성장지압법	15분
4	알레르기질환	알레르기 질환의 원인, 예방·관리를 위한 생활습관, 아토피피부염이란?, 알레르기 비염이란?	15분

● 제공 자료

아동대상 교육 PPT (4주제)

보호자대상 교육 PPT (6주제)

교육 지도안

체조 및 지압법 동영상

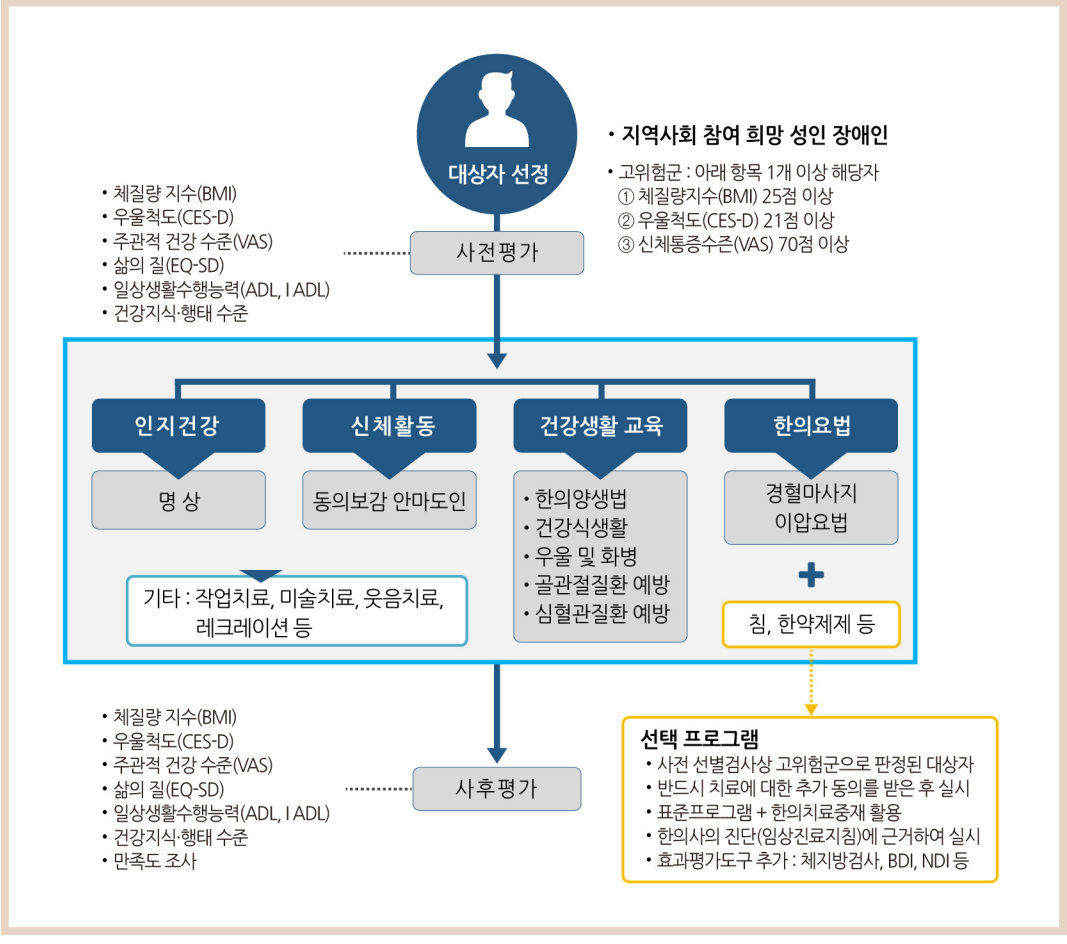
어린이 건강수첩

■ 표준프로그램(장애인대상)

● 운영 개요

- 주제 : 장애인의 이차질환 예방과 증상유지를 위한 건강교육 및 활동
- 대상자 : 전 프로그램 참가 가능한 지역사회 장애인
- 차수 : 12회 이상 운영 권장

● 운영 흐름도



● 프로그램 구성

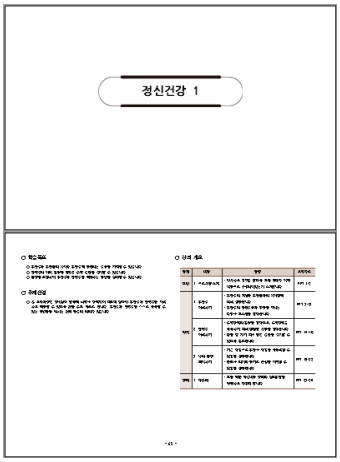
- 현장교육 : 한의건강관리법, 정신건강, 영양관리 등에 대한 교육 실시, 총 12회
- 인지건강(명상) 및 신체활동(동의보감 안마도인) 병행
- 건강소식지 등 자료 제공으로 자가 건강관리 중요성 강조

▌회차별 교육 내용 예시

회차	주제	내용	회차	주제	내용
1	양생1	• 양생과 치미병 • 양생방법 1(생활, 음식) • 배변, 배뇨장애 예방하기	7	양생2	• 양생퀴즈(양생1 복습) • 양생방법 2(운동, 마음) • 욕창, 낙상 예방하기
2	건강 지압법1	• 경혈마사지의 이해 • 주의사항 • 소화기계관련 혈자리	8	건강 지압법2	• 주의사항 복습 • 소화기계관련 혈자리 • 통증완화 혈자리
3	명상 기초	• 명상의 원리와 효과 • 호흡이완명상	9	스트레스 완화 명상	• 명상기초 복습 • 증상 관찰하기 명상 • 자애명상
4	영양1	• 영양과 비만 • 올바른 식습관 • 음식의 음양오행	10	영양2	• 올바른 식습관 복습 • 음식의 음양오행 복습 • 사계절 좋은 음식
5	정신 건강1	• 우울증 이해하기 • 불면증 이해하기 • 나의 감정 제어하기	11	정신 건강2	• 우울증과 불면증 복습 • 화병 이해하기 • 화병완화 혈자리
6	만성 질환 예방 1	• 고혈압과 당뇨병 • 뇌졸중(중풍) • 심혈관계질환 예방하기	12	만성 질환 예방 2	• 관절의 이해 • 관절구축,퇴행성골관절염 • 근골격계질환 예방하기

● 제공 자료

교육 PPT (12주제)



교육 지도안

건강소식지

홍보자료

체조 및 지압법 동영상

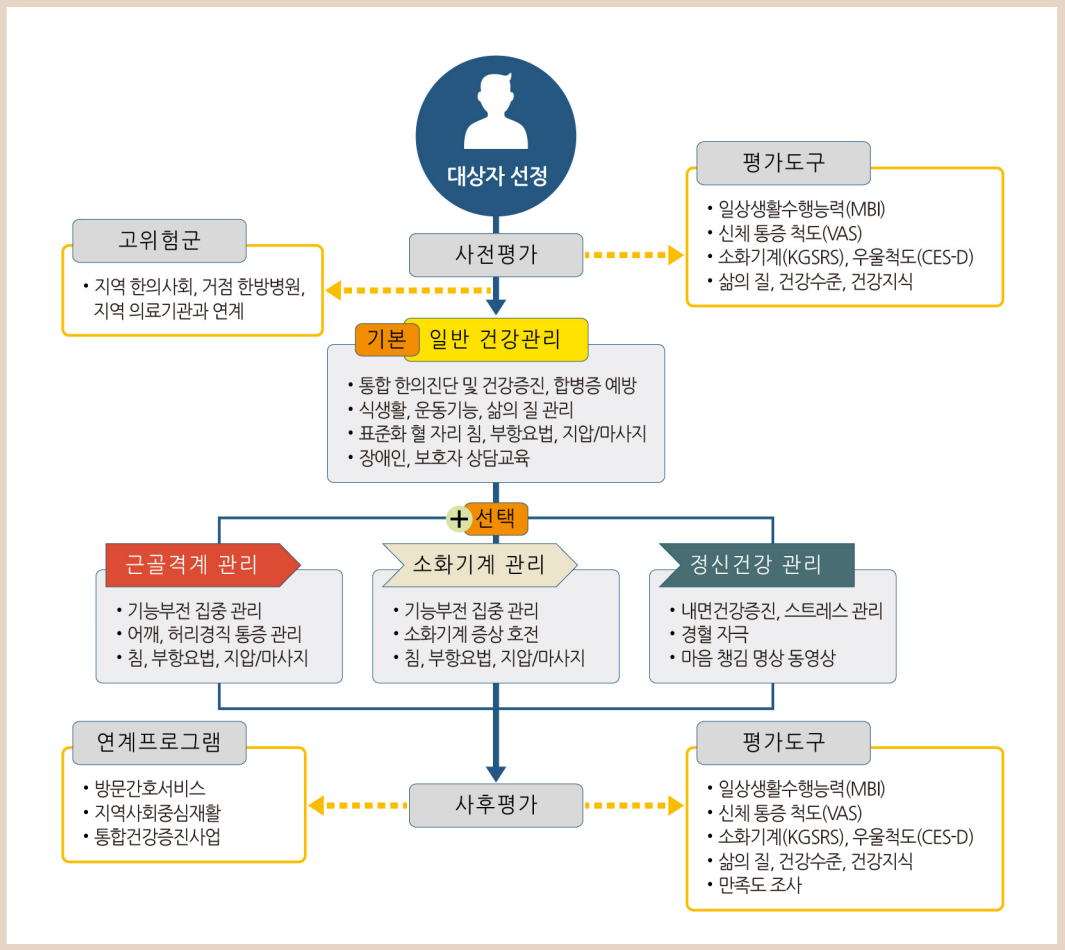
■ 표준프로그램(장애인대상 방문건강관리)

● 운영 개요

- 주제: 장애인의 기본 건강관리능력 향상과 만성질환 예방관리
- 대상자: 재가 장애인
- 기간 : 2-4개월 권장

분류	집중관리군	일반관리군
권장 차수	6-8회	3-4회

● 흐름도



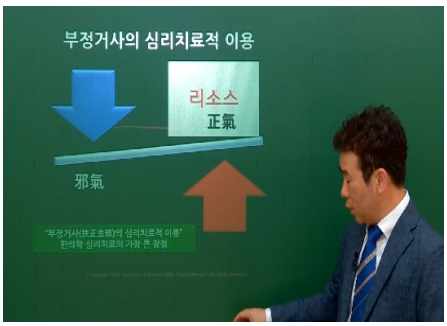
● 모형별 주요 내용

주제	내용	상담교육지(페이지)
일반건강관리	• 의료기관 접근이 어려운 장애인 건강문제 관리 • 한의검진 및 상담 • 허약 예방관리, 합병증 예방관리 • 식생활/운동지도, 욕창/낙상방지 관리수칙	장애인 건강의 이해(2) 장애인 일상생활관리(3) 장애관련 생활관리(3) 호흡이완과 명상(1) 기본건강지압법(1)
근골격계	• 장애인 다빈도 근골격계 기능부전 집중 관리 • 목, 어깨, 허리, 무릎 경직 및 통증 관리 • 운동지도, 낙상방지 관리수칙	근골격계 건강관리(2) 근골격계 건강지압법(3)
소화기계	• 장애인 다빈도 위장관계 기능부전 집중관리 • 기능성 위장장애 관리 • 식생활 건강 영양습관 지도 관리	소화기계 건강관리(1) 장애인의 영양관리(1) 소화기계 건강지압법(1) 기능성위장장애관리(2)
정신건강	• 장애인 스트레스, 화병, 경도 우울증 집중 관리 • 마음챙김 명상 • 대상자/보호자 상담관리	우울증과 스트레스관리(2) 마음챙김명상(6) 정신건강지압법(1)

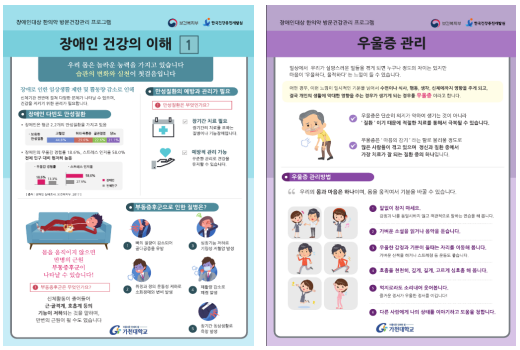
제공 자료

운영 매뉴얼(한의사, 간호인력 등)

담당자 참고 자료(PPT 14주제)



담당자 참고 자료(명상 교육 동영상)



상담 교육지
일반건강관리/근골격계/소화기계/정신건강

07 프로그램 평가지표 설정

국민건강증진종합계획(HP2020)과 지역사회 통합건강증진사업의 핵심성과지표를 공유하되, 개별 프로그램 주제에 적합한 평가 지표를 개별적으로 선정

- **"지역보건의료정보시스템(PHIS) 〉〉 객관적 평가지표 관리"에 제시된 지표 활용**
  - 통증 평가지표, 삶의 질, 인식도 변화, 행태변화
  - Ⅵ. 부록 3. 한의약건강증진프로그램 설문 예시 〉 지역보건의료정보시스템(PHIS) 수록 설문 참조(p.124)
- **생애주기별 프로그램 특성에 맞춰 지자체 자율적으로 선택**
  - Ⅵ. 부록 3. 한의약건강증진프로그램 설문 예시 〉 생애주기별 건강관리 설문 참조(p.124)

▎통합건강증진사업 핵심성과지표

구분	지표명	통계원
건강생활실천	성인 남성 흡연율	지역사회건강조사
	현재 흡연자의 금연 시도율	지역사회건강조사
	현재 비흡연자의 직장실내 간접흡연 노출율	지역사회건강조사
	월간 음주율	지역사회건강조사
	고위험 음주율	지역사회건강조사
	영양표시 독해율	지역사회건강조사
	5일 이상 아침식사 실천율	지역사회건강조사
	걷기 실천율	지역사회건강조사
	유산소 신체활동 실천율	지역사회건강조사
	비만 유병율	지역사회건강조사
	모유수유 실천율	건강보험통계
	어제 점심식사 후 칫솔질 실천율	지역사회건강조사
만성질환 예방· 관리	혈압 인지율	지역사회건강조사
	혈당 인지율	지역사회건강조사
	1년 후 300일 이상 고혈압 투약순응률	건강보험통계
	1년 후 300일 이상 당뇨 투약순응률	건강보험통계

▌제4차 국민건강증진종합계획(HP2020) 내 연관 지표

구분	중점과제	목표	지표명
건강생활 실천확산	금연	흡연자의 금연 의지 및 시도율 향상	금연시도율
	절주	고위험계층의 위험음주행위 감소	노인 연간 음주자의 고위험음주율 임산부 태아알코올증후군 인지도
	신체활동	신체활동 실천율 증가	유산소, 근력 신체활동 실천율
	영양	건강 체중 유지/관리 인구비율 유지	적정체중 성인 인구 비율
		생애주기별 영양관리 강화	영양교육 및 상담 경험률
만성퇴행성 질환과 발병위험 요인관리	관절염	지역사회 내 관절염 관리프로그램 증가	관절염 환자의 보건교육 이수율
		관절염 환자들의 삶의 질 개선	관절염환자의 통증 점수 관절염 환자의 EQ-5D점수
	심뇌혈관 질환	심혈관질환의 예방관리 수준 향상	심근경색 위험증상 인지율
		뇌졸중의 예방관리 수준 향상	뇌졸중 위험증상 인지율
	비만	비만 유병률 유지	체질량지수, 복부비만(허리둘레)
	정신보건	정신질환에 대한 조기개입을 통한 정신건강증진을 도모	스트레스 인지율
인구집단 건강관리	영유아	모유수유 실천율 향상	출생 후 6개월 모유수유 실천율
	노인	노인의 신체기능 장애율 감소	일상생활수행능력 자앵율
		치매 유병률 증가율 경감	치매유병률
		노인의 낙상률 증가를 예방	낙상률
	근로자	기초건강 증진으로 뇌혈관질환자수 감소	고위험음주율 고혈압, 비만유병율
		정신건강을 유지·증진	우울증상경험률
	군인	건강행태 개선으로 건강유지·증진	체질량지수, 우울지수
	학교	건강행태 및 건강상태의 개선	현재흡연율, 현재음주율, 비만유병율, 신체활동실천율
		정신건강 수준의 향상	스트레스 인지율
		인터넷 중독 감소	인터넷, 스마트폰 중독 위험군
	취약가정	만성퇴행성 질환과 발병위험요인 관리	주관적 건강인지율
	장애인	장애인의 건강관리 실천율 개선	한달간음주율, 운동실천율 등
		장애인의 비만 유병률	체질량지수

주요 주제별 활용 지표 예시

주대상	주요 주제	활용 가능 지표	참고
영유아·소아	육아 · 성장	육아 · 영유아 건강 지식(보호자), 수면평가, 간식섭취빈도 등	2016년 사례집 p.18 2017년 사례집 p.6
	알레르기 질환 (아토피피부염, 천식, 비염)	천식 · 아토피피부염인지도, 주관적건강수준, 삶의 질 등	아토피 · 천식 안내서 2019년 사례집 p.12
아동·청소년	성장 · 비만	체질량지수, 체성분검사, 체력 측정, 건강지식, 건강행태, 중등도 신체활동 실천, 아침식사 실천 등	2016년 사례집 p.22 2017년 사례집 p.88 2019년 사례집 p.6,20
	정신건강 (스트레스, 우울 등)	정서행동 발달, 스트레스 인지, 우울척도, 자아존중감 등	2014년 사례집 p.30 2017년 사례집 p.22
	초경, 월경통	주관적건강수준, 신체통증수준, 월경통 정도, 월경지식 및 태도 등	2017년 사례집 p.32 2019년 사례집 p.38
	스마트폰·인터넷 과의존 및 자세 관련 질환 예방	스마트폰 과의존 청소년 척도, 거북목증후군(FHP)각도, 신체통증수준, 삶의 질 등	2015년 사례집 p.6 2017년 사례집 p.22
임산부	모유수유 및 전통 육아법	육아 건강 지식, 모유수유실천, 사회적지지척도, 우울척도 등	2017년 사례집 p.44
	임산부 건강관리 (산전 건강관리, 산후풍, 산후우울 예방 등)	임산부 건강 지식, 삶의 질, 주관적건강수준, 신체통증수준, 사회적지지, 산후우울척도 등	2016년 사례집 p.32,40 2017년 사례집 p.26 2017년 사례집 p.40
성인 · 노인	대사증후군, 심뇌혈관질환 (고혈압, 당뇨, 비만, 중풍 등)	혈압, 당뇨, 중성지방, 체질량지수, 체성분검사, 건강 지식 · 행태, 심뇌혈관질환인식도 등	2014년 사례집 p.62,78 2016년 사례집 p.32 2017년 사례집 p.80
	근골격계 질환 예방 및 신체활동 저하	주관적건강수준, 신체통증수준, 체성분검사, 삶의 질, 골밀도검사, 통증장애척도, 체력측정 등	2016년 사례집 p.54 2017년 사례집 p.70 2019년 사례집 p.48,114
	근골격계 질환 관리 및 재활	일상생활수행능력(ADL, IADL), 신체통증수준, 주관적건강수준, 기능평가(MBI), 근력강화 등	2017년 사례집 p.106 2019년 사례집 p.152
	정신건강 (스트레스, 우울, 불면 등)	불면증 심각도 척도, 우울척도, 스트레스 인지, 화병자가진단, 삶의 질, 주관적건강수준 등	정신건강 검진도구 및 사용에 대한 표준지침 2017년 사례집 p.50,56 2019년 사례집 p.108
	갱년기 증후군	갱년기지식 및 행태, 갱년기지수, 주관적건강수준, 우울척도 등	2016년 사례집 p.46 2019년 사례집 p.54,76
	치매	치매에 대한 지식 · 태도 · 실천 수준, 치매선별검사, 우울척도 등	2019년 사례집 p.102

2020 지역사회 통합건강증진사업 안내 [한의약 건강증진]

Ⅳ

행정사항

1. 개 요
2. 지역보건의료정보시스템 활용
3. 성과평가

Ⅳ 행정사항

01 개 요

■ 생애주기별 한의약건강증진 표준프로그램 운영

- 매뉴얼 및 교육자료 활용
  - 한국건강증진개발원 통합건강팀으로 사업 계획서 첨부하여 요청 공문 발송
- 요청공문 예시

수신자 한국건강증진개발원장
(경유)
제목 임산부 대상 한의약건강증진프로그램 메뉴얼 제공 협조 요청

1. 귀 기관의 무궁한 발전을 기원합니다.
2. OO시(군)OO보건소는 2017년 한의약건강증진사업의 일환으로 임산부 대상 한의약프로그램 「마미든든」을 운영하고자 **매뉴얼 및 교육안, 교육자료 등 제공을 요청**하오니 협조하여 주시기 바랍니다.

2017년 한의약프로그램 '마미든든' 계획(안)

▶ 일 시 : 2019년 하반기(6월~) 예정
▶ 장 소 : OO보건소 OO실
▶ 대 상 : 관내 임산부
▶ 추진방법 :
- 모자보건과 연계하여 운영
- 한의약적 산전 산후관리 및 모유수유 등에 대한 교육 실시

※ 세부 계획(안)은 붙임 참조

붙임 OO보건소 한의약 임산부 건강관리 프로그램 운영계획 1부. 끝.

■ 지역보건의료정보시스템(PHIS) 입력

- 한의약 건강증진사업 추진 실적 보고(연 2회)
  - 추진 실적 보고는 입력 항목 중 '대상자등록', '프로그램관리', '객관적 평가지표 관리' 항목을 프로그램을 기준으로 산출
  - 진료(내소, 방문 등) 또는 타 사업에 일부 연계되어 운영한 경우의 실적 입력 가능
  - 매월 5일까지 실적자료 입력 완료 요망
  - 현황 분석 및 성과평가에 반영되는 자료는 '반기별'로 인출 예정

    ※ 실적 마감 시점 : 상반기(2020년 7월 5일), 하반기(2021년 1월 5일)

    ※ 주의 : 마감시점 이후에도 입력은 가능하나 중앙에서 진행되는 성과 평가에는 미반영
- 한의약 건강증진사업 운영 현황 보고(연 1회)
  - 운영 현황 보고는 입력 항목 중 '일반현황관리'와 산출 화면인 '추진실적보고', '한의과진료실 운영실적'을 취합하여 구성
  - 성과평가에 반영되는 자료는 2021년 1월 31일까지 입력된 결과를 인출 예정

    ※ 주의 : 마감시점 이후에도 입력은 가능하나 중앙에서 진행되는 성과평가에는 미반영

■ 시스템 입력·활용·운영 지원

- 시스템 입력·활용·운영 지원에 대한 세부적인 절차는 사회보장정보원 교육 홈페이지(http://edu.ssis.or.kr) 로그인 후 고객센터 〉 자료실에서 '한의약건강증진사업 교재' 참조
- 사회보장정보원 콜센터 : 1566-3232 ≫ 5 ≫ 1

■ 사업성과평가

- 평가 항목 : 우수기관, 우수사례, 표준프로그램 활용 우수사례
- 평가 대상 : 2020.1.1.~2020.12.31. 운영 기관 및 운영 프로그램
- 평가 자료
  - 우수기관
    - 지역보건의료정보시스템 : 추진실적보고, 운영현황보고
    - 지역사회 통합건강증진사업 계획서, 결과보고서 내 한의약사업 분야
  - 우수사례
    - 지역보건의료정보시스템 : 추진실적보고
    - 우수사례 결과보고서 : 작성 양식 별도 공문 안내 예정(2021.1월)
  - 표준프로그램 활용 우수사례
    - 지역보건의료정보시스템 : 추진실적보고
    - 표준프로그램 활용 우수사례 결과보고서 : 작성 양식 별도 공문 안내 예정(2021.1월)
- 평가 계획
  - 평가일정 : 2021년 3월(예정)
  - 평가방법 : 중앙 평가위원회의 서면 평가
- 포상 계획
  - 포상훈격 : 보건복지부 장관표창(상)
  - 포상일정 : 2021년 4월(예정) 한의약건강증진사업 성과대회

02 지역보건의료정보시스템 활용

■ 구성

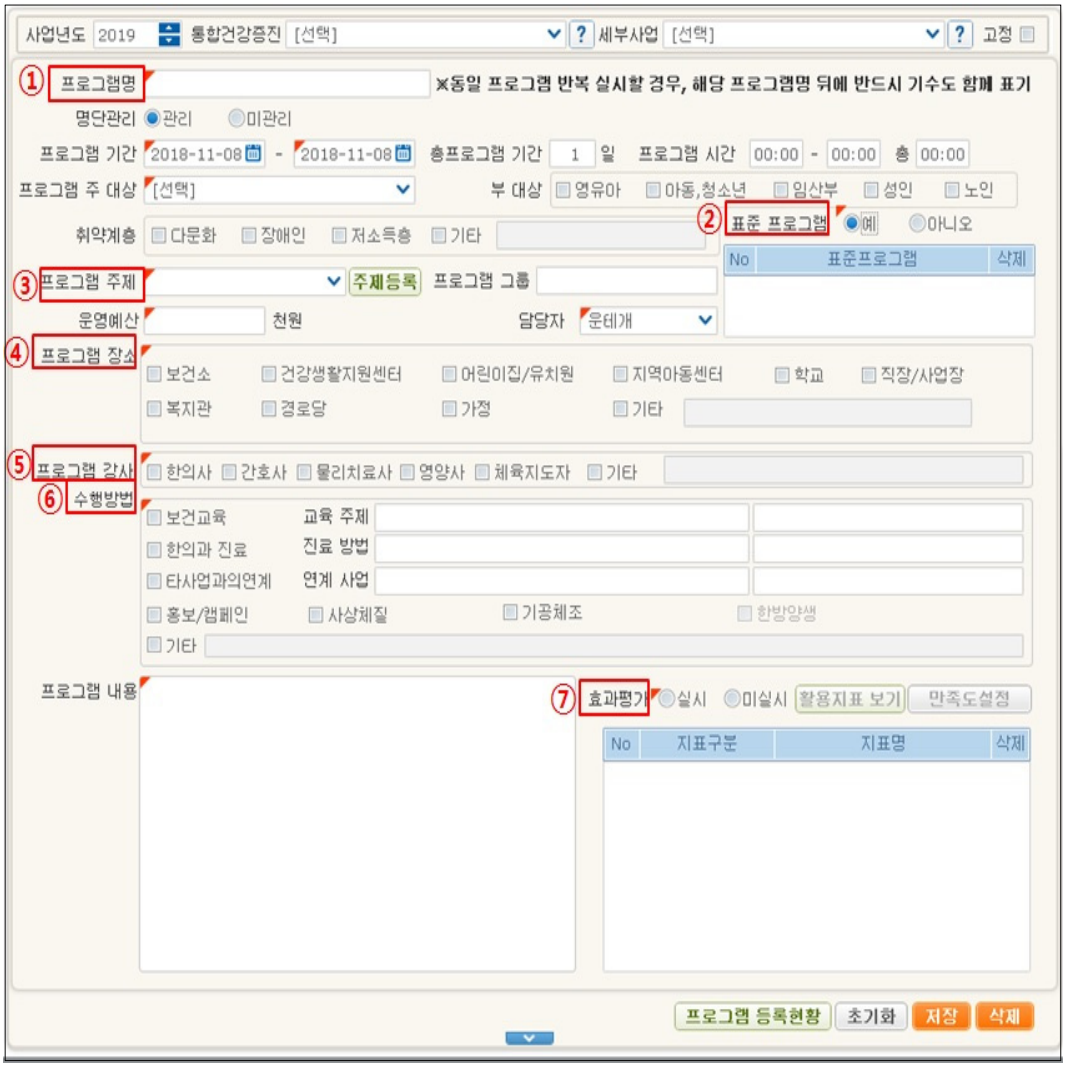
- 입력화면 : 지역에서 운영된 사업의 대상자 및 세부프로그램에 대한 실적 보고와 사업 운영 관리 목적으로 활용
  - 주요항목 : 대상자 등록, 프로그램관리, 일반현황관리, 일괄퇴록/변경, 객관적평가지표관리
  - 기타 : 타부서 의뢰대장, 소모품현황 등
- 산출화면 : 지역보건의료정보시스템에 입력된 한의약공공보건사업 관련 실적을 보고서 형태로 구현하여 사업 운영 전반에 대한 결과 정리 및 취합 분석 등에 활용
  - 주요항목 : 추진실적보고, 일반현황보고
  - 산출세부항목
    - 추진실적보고 : 대상자 등록, 프로그램관리, 객관적평가지표관리
    - 일반현황보고 : 대상자 등록, 프로그램관리, 일반현황관리, 객관적평가지표관리

■ 생애주기별 대상자 등록 관리

- '17년도 개정 이후 공통화면에서 연령에 따라 생애주기 등록구분이 (영유아, 청소년, 성인, 노인, 임산부)이루어짐
  - 대상자의 기존 등록이력 있는 경우 등록된 생애주기 구분으로 선택하고, 등록 이력 없는 경우는 해당 대상자의 만 나이 기준으로 선택
  - 대상자의 등록은 다중 등록이 불가하나 예외적으로 임산부 대상자인 경우에만 청소년, 성인으로 다중 등록 가능
  - (예시) 기존 대상자가 청소년, 성인 둘다 중복으로 등록되어 있을 경우 하나만 등록하여야 하며, 나머지는 퇴록 처리 (퇴록사유 : 기타)
  - (예시) 연령이 바뀌어 생애주기 변경할 경우 청소년 퇴록 처리 후 성인으로 등록 (퇴록사유 : 기타)
- 일괄퇴록/일괄변경 탭에서 프로그램이 종료된 대상자나 생애주기가 변경된 대상자를 일괄로 퇴록, 변경할 수 있음
  - 프로그램이 종료되지 않은 대상자는 생애주기 변경을 할 수 없음
  - 분기별 5일(4/5, 7/5, 10/5, 1/5)에 한의약건강증진사업 메뉴 선택 시 알림 창으로 생애주기별 변경 대상자 알림 후 확인 시 일괄퇴록/일괄변경 화면으로 이동 처리

■ 프로그램 관리

● 프로그램 입력 예시화면



항목명	세부설명
프로그램명 (①)	• 프로그램의 명칭, 동일 프로그램을 반복해서 여러 차례 실시하는 경우 기수 표기
명단관리	• 관리) 프로그램 참석자 명단 관리 • 미관리) 프로그램 참석자 명단 없이 총 참석인원만 입력, 학교 등 기관에서 다수를 대상으로 진행 한 교육 등에 활용
프로그램 기간	• 프로그램이 실제 운영된 기간 • 추진실적보고의 "운영기간"으로 집계됨
프로그램 주 대상	• 해당 프로그램의 주요 참여 대상
프로그램 부 대상	• 주요 참여 대상 외 참여하는 대상, 중복 선택 가능
취약계층	• 주요 참여 대상이 취약계층인 경우 선택
표준프로그램 여부 (②)	• 한국건강증진개발원에서 개발, 보급한 표준 프로그램을 활용한 경우 선택 • 표준프로그램이 필요할 경우 한국건강증진개발원에 요청(p.62 참조)
프로그램 주제, 프로그램 그룹 (③)	• 프로그램의 주제를 입력하고, 주제에 적합한 그룹명을 선택
운영예산	• 프로그램 운영에 배정된 예산
프로그램 장소 (④)	• 프로그램이 수행되는 장소
프로그램 강사 (⑤)	• 프로그램에 참여하는 주요 인력 • 실명이 아닌 치위생사, 요가강사 등 직군명으로 입력
수행방법 (⑥)	• 프로그램을 수행하는 방법
프로그램 차수/일자	• 프로그램을 실시한 차수/날짜 • 추진실적보고의 "운영횟수"로 집계됨
효과평가 (⑦)	• 프로그램 운영 목표에 맞춰 선정한 지표를 선택 • 기본지표, 안내서 제시 지표를 우선 활용하되 지역에서 특수하게 활용중인 지표는 별도로 추가 등록하여 입력
기타	• 행추가 또는 엑셀업로드로 저장 시 등록번호를 기재하여야만 실적에 포함됨 • 참석여부가 체크되지 않은 경우 실적에 포함되지 않음

● ① [프로그램명] 입력 방법

- 기존의 프로그램을 재차 진행하였다면 기수로, 동일 프로그램 내 날짜별로 다른 내용의 교육을 진행하였다면 차수로 구분

차수 표기 예시

잘못된 예시

프로그램명을 조금만 변경해 차수를 구분하여 프로그램 현황 파악시 부정확하게 집계됨

프로그램명	장소	운영횟수(회)
한방 거동불편 가정방문	가정	1
한방 거동불편자 가정방문	가정	1
한방 거동불편환자 가정방문	가정	1
한방거동불편 가정방문	가정	1

잘된 예시

프로그램명	장소	운영횟수(회)
한방 거동불편자 가정방문	가정	4

- 기존의 프로그램을 재차 다른 대상자들에게 진행시 기수로 구분되어야 함

기수 표기 예시

잘못된 예시

프로그램명에 날짜를 넣어 차수, 기수를 구분하여 중복된 프로그램명이 생성되고, 실적이 과장됨

프로그램명	장소	운영횟수(회)
노인건강 충전교실 5/9	경로당/기타: ◇◇경로당	1
노인건강 충전교실 5/16	경로당/기타: ◇◇경로당	1
노인건강 충전교실 5/23	경로당/기타: ◇◇경로당	1
노인건강 충전교실 5/30	경로당/기타: ◇◇경로당	1
노인건강 충전교실 6/13	경로당/기타: □□경로당	1
노인건강 충전교실 6/20	경로당/기타: □□경로당	1

잘된 예시

프로그램명	장소	운영횟수(회)
노인건강 충전교실 1기	경로당/기타: ◇◇경로당	4
노인건강 충전교실 2기	경로당/기타: □□경로당	2

● [명단관리] 입력 방법

- 명단 관리시 대상자마다 동의서(Ⅵ. 부록 p.120 참조)를 받는 것을 원칙으로 함
- 정확한 대상자수 파악을 위해 명단 관리를 권장하며, 실적 취합시 미관리 인원은 실인원에 미포함

● [명단미관리] 입력 방법

- 명단 미관리시 프로그램 총 참석 인원만 입력 가능하며, 객관적 평가지표나 출석여부 등은 입력할 수 없음
- 운영예산은 최초 1회에 총액만 입력하거나, 총액을 기수로 나눠서 과장되지 않도록 해야 하며, 운영기간 역시 해당 기수에 운영된 회차와 부합하는 기간을 입력해야 함

▌미관리 입력 예시

잘못된 예시	프로그램을 운영 횟수별로 생성하고 운영기간과 운영예산을 중복으로 입력하여 실적이 과장됨

프로그램명	운영횟수(회)	운영기간(주)	운영예산 (천원)
경로당방문교육(가가경로당1)	1	53	13,500
경로당방문교육(가가경로당2)	1	53	13,500
경로당방문교육(나나경로당1)	1	53	13,500
경로당방문교육(나나경로당2)	1	53	13,500
경로당방문교육(나나경로당3)	1	53	13,500

잘된 예시

프로그램명	운영횟수(회)	운영기간(주)	운영예산 (천원)
경로당방문교육(1기)	2	4	13,500
경로당방문교육(2기)	3	6	13,500

● ② [표준프로그램 여부] 입력 방법

- 표준프로그램이란 한국건강증진개발원에서 개발하여 보급한 각 생애주기별 한의약 건강증진 프로그램을 말함
- 2020년 기준 보급 표준프로그램은 총 8개로, 노인대상 표준프로그램 '총명한 백세', 임산부대상 표준프로그램 '마미든든', 영유아, 청소년, 취약아동, 성인여성갱년기, 장애인, 장애인대상 방문건강관리 표준프로그램임
- 표준프로그램 전체를 적용하거나 병합하여 활용하는 경우에만 표준프로그램 여부 중 '예'에 표기해야 하며, 실제 활용한 프로그램을 선택 표기함 (중복체크 가능)

※ 대상자관리 사업 형태이며, 실적 보고 역시 명단관리 입력을 원칙으로 함

※ 동일한 주제의 프로그램인 경우 표준프로그램 활용을 권장하나 표준프로그램이 아니더라도 실적에 불이익은 없음

● ③ [프로그램 그룹] 입력 방법

- 프로그램에서 주로 관리하는 질환을 프로그램 그룹에서 표기하는 것을 권장함

그룹명 표기 예시

잘못된 예시

방문진료, 골관절염 등은 프로그램 그룹 하위분류에서 선택이 가능함에도 기타입력란에 서술식으로 표기하여 집계가 부정확해짐

프로그램 그룹명	프로그램명	장소
기타: 한방이동진료	한방요실금예방교실	경로당
기타: 관절튼튼교실	한의학관절튼튼교실	경로당
기타: 한방가정방문	한방가정방문	가정
기타: 한방경로당 방문진료	경로당방문진료	경로당/기타: ○○경로당

잘된 예시

프로그램 그룹명	프로그램명	장소
이동 방문진료	한방요실금예방교실	경로당
골관절염	한의학관절튼튼교실	경로당
이동 방문진료	한방가정방문	가정
이동 방문진료	경로당방문진료	경로당/기타: ○○경로당

● ④ [프로그램 강사] 입력 방법

- 한의약사업에 투입된 인력의 직군 유형을 알기 위해 프로그램 강사를 표기하도록 함
- 본래 기타입력란은 입력프로그램 내 제시된 이외의 직군 유형을 기입하도록 한 것으로 '치위생사', '기공체조강사', '요가강사' 등의 형식으로 작성 권장함

※ 강사 실명을 불가피하게 기록하여야 하는 경우 [프로그램 내용]에 기록하면 실적 집계시 혼란을 예방할 수 있음

강사 표기 예시

잘못된 예시

기타입력란에 강사 실명을 표기하여 강사 유형의 파악이 불가하고 인원 집계 시에 이중으로 집계되어 인력 수가 부정확해짐

프로그램 그룹명	프로그램명	강사
중풍/치매	한방愛통합가정방문관리	한의사/간호사/기타: 김○○, 곽○○
		한의사/간호사/기타: 김○○, 이○○
		한의사/기타: 이○○
		한의사/기타: 이○○
금연	금연침으로 금연 성공하기	박◇◇
	한방금연침으로 금연성공하기	박◇◇
중풍/정신건강/ 이동 방문진료/아토피천식	한방무료방문진료	기타: 강△△
		기타: 한의사
임산부 양생	한방 임신.육아교실	기타: 송□□

잘된 예시

프로그램 그룹명	프로그램명	강사
중풍/치매	한방愛통합가정방문관리	한의사/간호사
		한의사/간호사
금연	금연침으로 금연 성공하기	한의사
	한방금연침으로 금연성공하기	한의사
중풍/정신건강/ 이동 방문진료/아토피천식	한방무료방문진료	한의사
		한의사
중풍	중풍 한방으로 날리자(1기)	기타: 체조강사
골관절염	골관절운동(한방요가) 1기	기타: 요가강사
갱년기	한의약갱년기교실 1기	한의사/기타: 웃음치료사

● ⑤ [프로그램 장소] 입력 방법

- 프로그램이 실제 수행되는 장소를 표기
- 마을마다 경로당 또는 복지관을 옮겨 다니며 진행하는 이동진료의 경우 해당 장소유형에 표기 후 기타 입력란에 경로당 또는 복지관 이름 서술하는 것을 권장함

▎장소 표기 예시 1

잘못된 예시

기타입력란에 'OO경로당'이라고 기입하였음에도 경로당에는 표기하지 않아 실적 파악이 부정확해짐

프로그램 그룹명	프로그램명	장소
중풍/이동 방문진료	2017년 제2기 중풍예방교실	기타: ○○ 경로당
		기타: ◇◇ 경로당
		기타: □□ 경로당
		기타: △△ 경로당
갱년기	한의약 요실금 예방교실운영	기타: ▲▲리 경로당

잘된 예시

프로그램 그룹명	프로그램명	장소
중풍/이동 방문진료	2017년 제2기 중풍예방교실	경로당/기타: ○○ 경로당
		경로당/기타: ◇◇ 경로당
		경로당/기타: □□ 경로당
갱년기	한의약 요실금 예방교실운영	경로당/기타: ▲▲리 경로당

- 이동진료가 아닌 일반적인 프로그램의 경우 하위분류에서 최대한 선택하고, 보기에 없을 경우 기타 입력란에 장소의 이름이 아닌 '지역아동센터', '어린이집', '건강생활지원센터' 등 장소의 유형을 나타낼 수 있는 표현을 권장함

※ 건강생활지원센터에서 진행될 경우 '보건소'와 '기타'에 모두 체크하고 기타입력란에 명시함

▎장소 표기 예시 2

잘못된 예시

보건소 내 한방진료실이나 다목적실에서 프로그램이 진행되었음에도 보건소에는 표기하지 않거나, 기타 입력란에 장소의 이름을 서술하여 실적 파악이 부정확해짐

프로그램 그룹명	프로그램명	장소
골관절염	관절염 통증 완화교실	기타: 보건소 다목적실
금연	한방으로 금연성공하기	기타: ○○보건소 한방진료실
육아	총명하게!!튼튼하게!!한의약육아건강교실	기타: 꿈나무어린이집
정신건강	한방으로 마음튼튼	기타: △△희망나누기

잘된 예시

프로그램 그룹명	프로그램명	장소
골관절염	관절염 통증 완화교실	보건소
금연	한방으로 금연성공하기	보건소
정신건강	스트레스 관리교실	보건소/기타:건강생활지원센터
육아	총명하게!!튼튼하게!!한의약육아건강교실	기타: 어린이집
정신건강	한방으로 마음튼튼	기타: 지역아동센터

● ⑥ [운영예산] 입력 방법

- 프로그램 하나당 편성된 예산 하나를 기입하고, 기수와 상관없이 총예산을 입력하는 것을 권장함

예산 표기 예시

잘못된 예시

전체 방문진료의 총 예산을 장소마다 입력하거나 금액 단위를 착각하여 실제 운영예산보다 과장됨

프로그램명	장소	운영 횟수 (회)	운영 기간 (주)	운영 예산(천원)
2017 어르신 맞춤형 한방진료 건강교실 (총예산 600만원 프로그램)	경로당/기타: ○○ 경로당	4	35	6,000
	경로당/기타: △△ 경로당	4	35	6,000
	경로당/기타: ◆◆ 경로당	4	35	6,000
「기(氣)팍팍, 건강쑥쑥」	기타: 주민자치센터	44	51	46,745
한의약 가정방문 진료	가정	5	22	46,745
금연 클리닉 등록 관리 프로그램	보건소	23	52	748,000

잘된 예시

장소별 프로그램 예산을 구분하여 표기하되 각 장소별 예산의 총합은 프로그램의 총예산과 같음

프로그램명	장소	운영 횟수 (회)	운영 기간 (주)	운영 예산(천원)
2017 어르신 맞춤형 한방진료 건강교실 (총예산 600만원 프로그램)	경로당/기타: ○○ 경로당	4	35	2,000
	경로당/기타: △△ 경로당	4	35	2,000
	경로당/기타: ◆◆ 경로당	4	35	2,000
금연 클리닉 등록 관리 프로그램	보건소	23	52	7,480
한방 골관절질환관리교실 1기	보건소	12	2	4,686
한장 골관절질환관리교실 2기	보건소	12	2	0

장소별 프로그램 예산 구분이 어려운 경우 전체 프로그램 예산을 하나만 기입하여 총예산에 과장됨이 없게 함

프로그램명	장소	운영 횟수 (회)	운영 기간 (주)	운영 예산(천원)
2017 어르신 맞춤형 한방진료 건강교실 (총예산 600만원 프로그램)	경로당/기타: ○○ 경로당	4	35	6,000
	경로당/기타: △△ 경로당	4	35	0
	경로당/기타: ◆◆ 경로당	4	35	0
금연 클리닉 등록 관리 프로그램	보건소	23	52	7,480
한방 골관절질환관리교실 1기	보건소	12	2	4,686
한장 골관절질환관리교실 2기	보건소	12	2	0

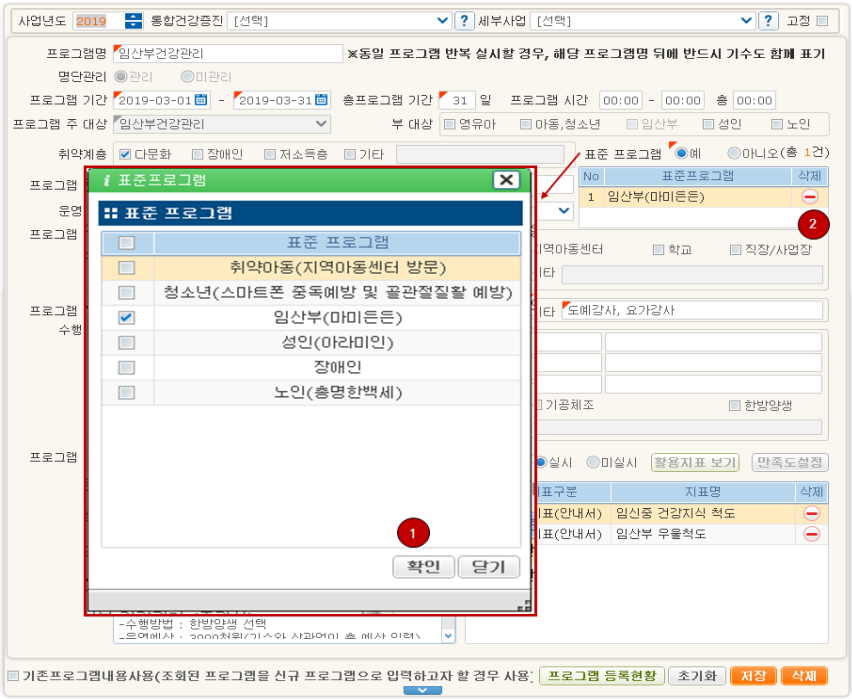
예시) 다음과 같은 프로그램인 경우

운영 프로그램 정보	실적 입력 방법
• 마미든든 다문화 임산부 교실 • 매주 1회, 4차 프로그램(분기별 반복 실시) • 한의사, 도예강사, 요가강사가 수행 • 보건소에서 진행, 주로 한방양생 관련 내용 • 건강지식 향상과 우울개선을 목표로 설정 • 사업 예산 총 3백만원	• 프로그램명 : 마미든든 다문화 임산부 교실 1기(주관식) (동일 프로그램 반복 실시할 경우 2기, 3기,··· 표시) • 명단관리 : 관리 선택 • 프로그램 기간 : 2019년 3월 1일~2019년 3월 31일 (1분기 기수의 실제 프로그램 운영기간) • 프로그램 주 대상 : 임산부 선택 • 취약계층 : 다문화 선택 • 표준 프로그램 여부 : 예 선택 후 임산부(마미든든)선택 • 프로그램 주제 : 임산부 건강관리(주관식) (프로그램 그룹 관리 : 임산부 양생, 육아 선택) • 프로그램 강사 : 한의사, 기타 선택(도예강사, 요가강사) • 프로그램 장소 : 보건소 선택 • 수행방법 : 한방양생, 홍보/캠페인 선택 • 운영예산 : 3,000천원(기수와 상관없이 총 예산 입력) • 프로그램 차수/프로그램 일자 : 1차 / 2019.3.1. (실제 프로그램 차수와 프로그램 일자 기입) • 효과평가 : 실시를 선택 후 활용한 지표를 선택

표준 프로그램 여부

① 표준 프로그램 여부에 '예'를 선택 후 활용한 프로그램을 선택

② 잘못 기입한 경우 삭제 버튼으로 수정



수행방법

① 보건교육 : 세부 항목 중에서 선택하여 표기

② 한의과진료 : 세부항목 중에서 선택하여 표기

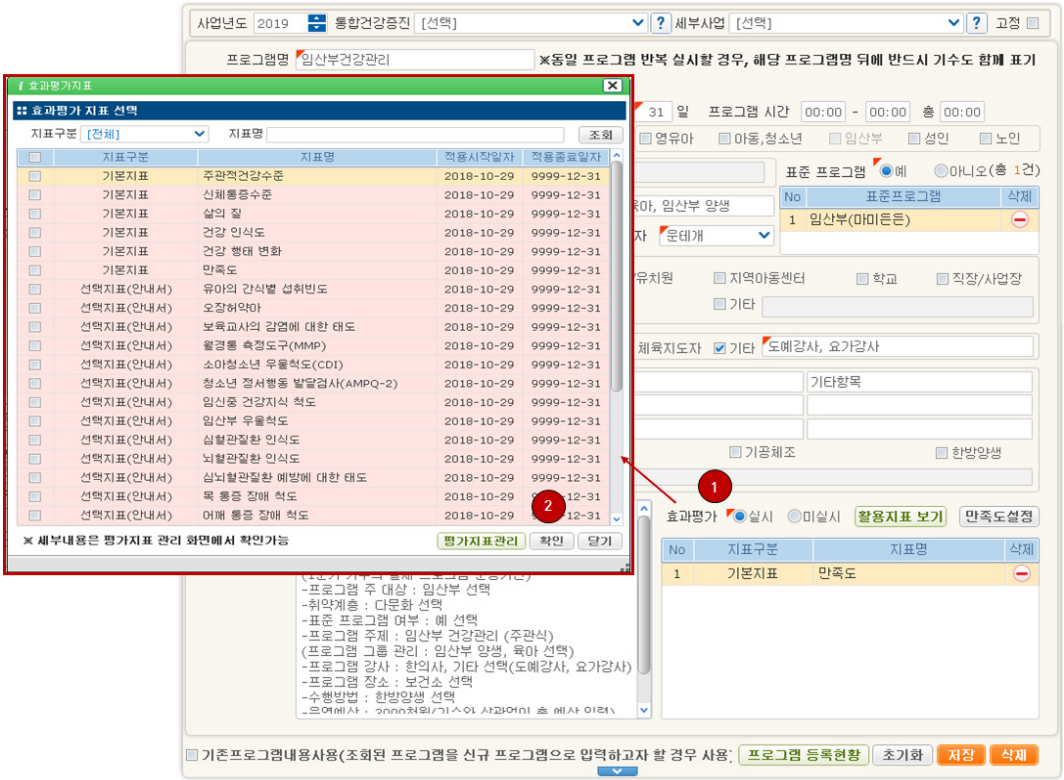
③ 타사업과 연계 : 세부항목 중에서 선택하여 표기

효과평가

① 사업의 성과 분석을 위한 사전사후 비교를 진행하였을 경우 '실시'에 표기

② 선택 항목 중에서 실제 진행한 항목을 선택

- 기본지표 : 기존 5개 지표(주관적건강수준, 신체통증수준, 삶의 질, 건강 인식도, 건강 행태 변화)
- 선택지표(안내서) : 지침에 수록된 지표(한국건강증진개발원에서 1.5.기준으로 목록 수정)
- 선택지표(보건기관) : 기본지표, 안내서에 포함되지 않는 지역에서 자체 활용중인 지표를 등록하여 활용
  보건기관 자체 지표 등록은 '평가지표관리'화면에서 시행



■ 객관적 평가지표 관리

● 탭목록별 입력 방법

- 주관적건강수준(VAS), 신체통증수준(VAS), 삶의 질, 인식도변화, 행태변화는 기존 입력 방식 그대로 문항별 선택 방식을 유지
- 만족도 문항은 기본으로 제시된 5항목에 외에 3가지 문항을 추가로 등록 가능

※ 단, 추진실적보고와 운영현황보고에서 산출되는 문항은 '전반적 만족도' 1개 항목만 적용

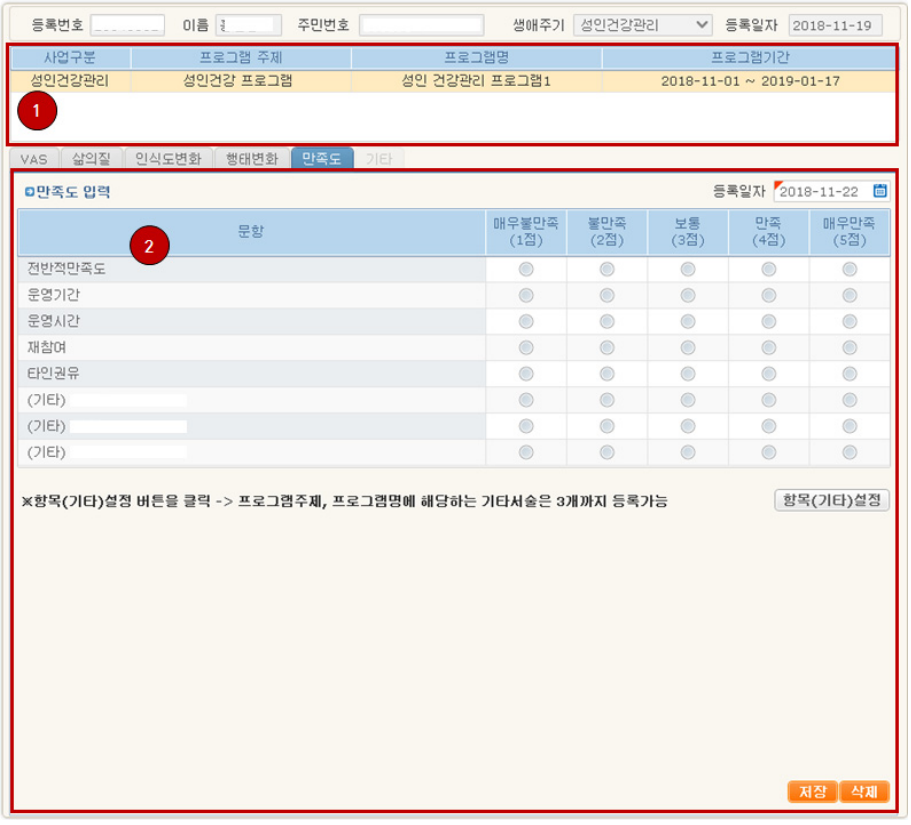
※ 객관적평가지표관리 화면 좌측의 '만족도 및 선택지표 일괄등록' 버튼을 클릭하여 생성되는 팝업화면에서 프로그램 참여 대상자 전체의 측정 값 일괄 등록과 입력 결과의 엑셀파일 추출이 가능

만족도 입력

① 프로그램 정보를 선택한 후 해당 프로그램의 만족도 입력 가능

② 각 조사 항목별 대상자의 만족 정도를 입력하며, 기타문항에 추가 조사 문항을 삽입 가능

- 주의 : 프로그램에 참여한 대상자만 입력 가능하며, 프로그램 등록 시 효과평가 항목에 '실시', 세부 지표 중에서 '만족도'를 선택해야 입력 가능



- 기타 항목은 프로그램 관리의 효과평가 항목에서 선택한 기타 지표(안내서 및 보건기관 등록 선택지표)의 사전, 사후 측정값을 입력

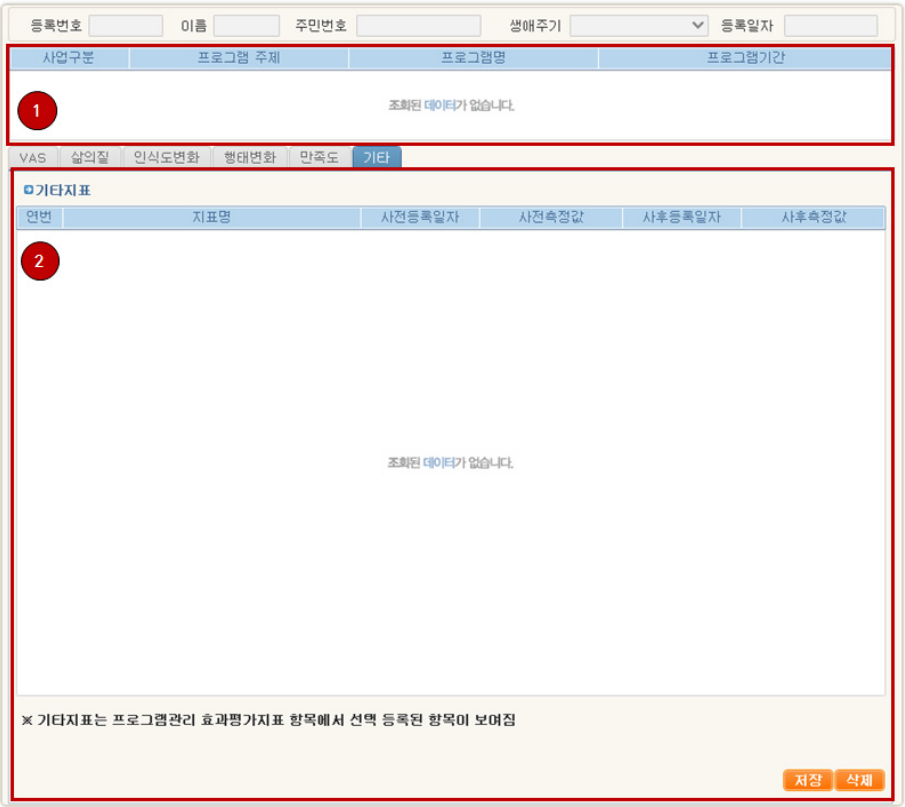
※ 지역에서 활용하는 지표의 등록 및 관리는 '평가지표관리' 화면에서 시행하며, 중앙에서 제시하는 안내서 수록 지표 이외의 지표를 추가할 경우 선택지표(보건기관) 항목으로 추가 가능

※ 객관적평가지표관리 화면 좌측의 '만족도 및 선택지표 일괄등록' 버튼을 클릭하여 생성되는 팝업화면에서 프로그램 참여 대상자 전체의 측정 값 일괄 등록과 입력 결과의 엑셀파일 추출이 가능

기타 입력

① 프로그램 정보를 선택한 후 해당 프로그램에 등록된 지표의 사전사후 측정값을 입력 가능

② 각 지표별 사전, 사후 조사 일자와 측정값을 입력

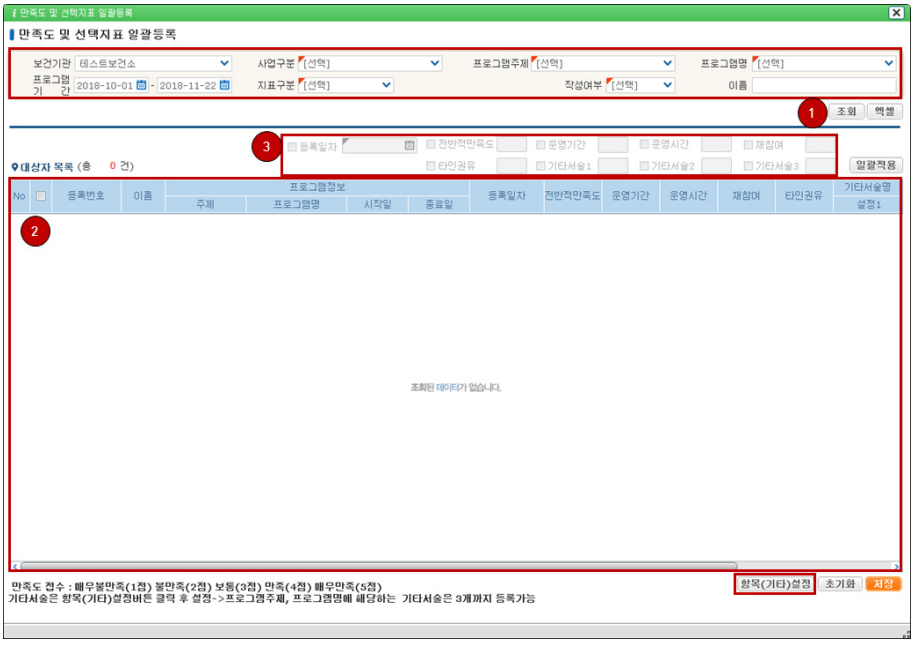


만족도 및 선택지표 일괄등록

① 일괄 등록하고자 하는 프로그램을 선택하기 위해 사업구분, 프로그램 주제 등을 선택

② 만족도 및 선택지표의 대상자 리스트를 조회

③ 원하는 수치 일괄적용 후에 대상자별 입력 수정을 진행 후 최종 저장버튼을 클릭



■ 일반현황관리

● 입력 방법

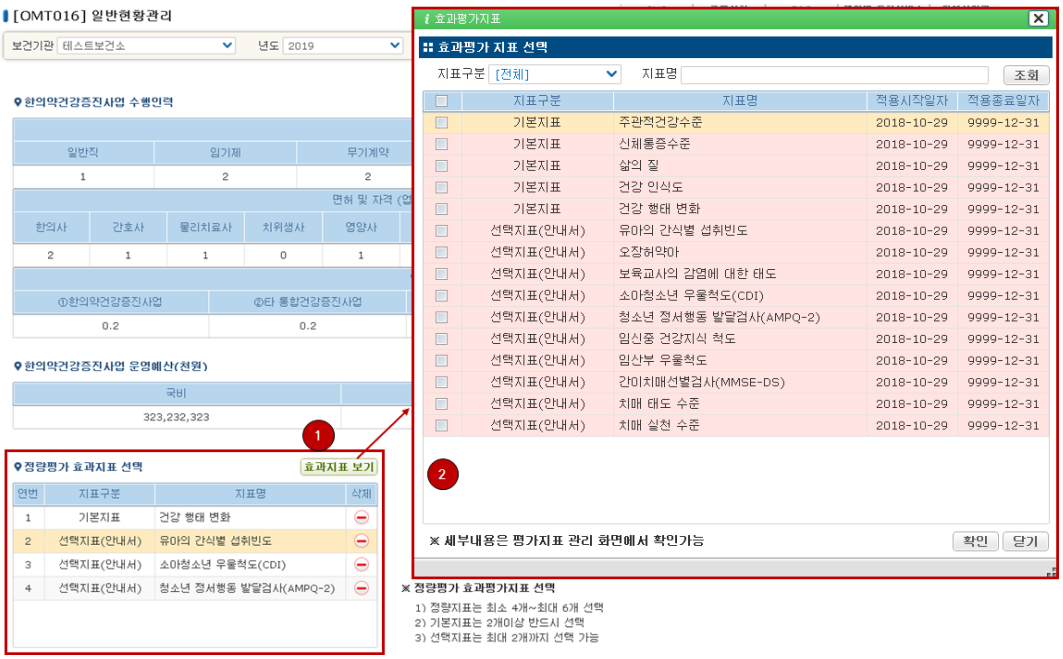
- 입력 대상 : 한의약건강증진사업을 수행한 보건기관(보건소 및 보건의료원)

  ※ 하위 기관(보건지소)에서만 운영하였더라도 보건소(보건의료원) 기준(보건기관)으로 입력
- 입력 항목 : 수행인력, 운영예산(천원), 정량평가 효과평가지표
- 입력 기준 : 2020.1.1.~2020.12.31. 기관에서 운영한 내용을 기준으로 작성
  - 운영 인력 : 2020.12.31.을 기준시점으로 배치되어 있는 인력을 기입
  - 운영 예산 : 2020.1.1.~2020.12.31. 1년간 기관에서 사용한 예산 총액을 기입
  - 정량평가 효과평가지표 : 중앙 평가에 적용할 4~6개 지표를 선택

  ※ 참고사항 : 지표 개수 및 항목은 기관에서 자율적으로 선택하되, 기본지표(주관적건강수준, 신체통증수준, 삶의 질, 건강인식도, 건강행태변화)는 반드시 2개 이상 선택해야 하며, 선택지표는 최대 2개까지 선택 가능함

  선택방법예시) 4개 : 기본지표 2+선택지표 2, 기본지표 3+선택지표 1, 기본지표 4
  5개 : 기본지표 3+선택지표 2, 기본지표 4+선택지표 1, 기본지표 5
  6개 : 기본지표 4+선택지표 2, 기본지표 5+선택지표 1
- 입력마감 : 2021년 1월 31일

● 입력 화면



■ 추진실적보고

- 실적 산출 조회 방법
  - 지역보건의료정보시스템(PHIS) 〉〉 사업 〉〉 한의약건강증진 〉〉 한의약추진실적보고 화면에서 조회 가능
- 산출 내용 1 : 시도, 시군구, 보건기관 레벨 기준 조회시 하위 기관 전체의 결과를 취합하여 분석된 결과를 산출하여 표기
  - 주대상별 프로그램 비율 : 생애주기별 프로그램 총 수 및 비율, 운영기관 수 등
  - 취약계층대상별 프로그램 비율 : 다문화, 장애인, 저소득층 대상 프로그램 총 수 및 비율 등
  - 프로그램 세부 운영내용 : 그룹(주제), 수행방법, 보건교육세부내용 등
  - 프로그램 운영 규모 : 프로그램 수, 운영기관수, 운영 예산
  - 참여인원 : 실인원, 연인원, 미관리인원
  - 사업성과 : 만족도 조사, 효과평가 실시 여부, 기본지표 활용 결과 등
- 산출 내용 2 : 보건지소 레벨 기준 조회 시 기존 화면 구성과 동일하게 프로그램 상세 운영 실적을 산출하여 표기
  - 대상자 : 주대상, 부대상, 취약계층, 실인원, 연인원, 미관리인원
  - 프로그램내용 : 그룹명, 프로그램명, 표준프로그램 활용여부, 장소, 강사, 수행방법 , 운영횟수, 운영기간, 운영예산
  - 효과평가 : 만족도, 효과평가 시행여부 및 활용 지표 개수와 지표코드

■ 운영현황보고

- 실적 산출 조회 방법
  - 지역보건의료정보시스템(PHIS) 〉〉 사업 〉〉 한의약건강증진 〉〉 운영현황보고 화면에서 조회 가능
- 산출 내용 1 : 시도 및 시군구 레벨 기준 조회 시 하위 기관 전체의 운영 현황, 수행인력, 운영예산, 효과평가지표(기본지표 5항목) 결과, 만족도 결과를 표기
- 산출 내용 2 : 보건기관 레벨 기준 조회시 하위 기관 전체의 운영 현황, 수행인력, 운영예산, 효과평가 정량지표(기관 평가에 반영되는 지표) 결과, 만족도 결과를 표기
- 산출 내용 3 : 보건지소 레벨 기준 조회시 운영현황, 수행인력, 만족도 결과를 표기

03 성과평가

■ 시행목적

- 사업을 체계적·안정적으로 운영한 우수기관의 성과를 포상하여 지역주민의 건강증진에 기여토록 독려
- 지역의 우수사례를 발굴하여 타 지역에 환류, 사업 운영에 참고할 수 있도록 확산

■ 진행방법

- 평가자 : 중앙평가위원회
- 평가방법 : 서면평가 (정성평가, 정량평가 병행)
- 평가일정
  - 평가자료 취합 : 2021년 2월(예정)
    ※ 평가자료 일부(통합건강증진사업 결과보고 등) 제출 일정에 따라 변동 가능성 있음
  - 평가위원회 운영 : 2021년 2~3월(예정)
  - 평가결과 통보 : 2021년 4월(예정)
  - 평가결과 환류(성과대회) : 2021년 4-5월(예정)

■ 평가내용

- 우수기관 : 정성평가(80%)+정량평가(20%)
  - 정성평가 : 지역사회 통합건강증진사업 계획서 및 결과보고에 근거하여 계획, 운영, 성과, 확산 항목 전반에 대한 평가 진행(세부항목 p.82 참조)
  - 정량평가 : 지역보건의료정보시스템(PHIS) 추진실적보고, 운영현황보고에 근거하여 투입, 과정, 산출, 결과 항목 전반에 대한 평가 진행(세부항목 p.83 참조)
- 우수사례 : 정성평가(100%)
  - 우수사례 결과보고서와 지역보건의료정보시스템 추진실적보고에 근거하여 계획, 운영, 성과, 확산 항목 전반에 대한 평가 진행(세부항목 p.84 참조)

● 표준프로그램 활용 우수사례 : 정성평가(100%)

- 시범사업 결과보고서와 지역보건의료정보시스템 추진실적보고에 근거하여 계획, 운영, 성과, 확산 항목 전반에 대한 평가 진행(세부항목 p.85 참조)

■ 우수기관 평가 세부항목

● 정성평가

구분	평가항목	평가지표	세부지표
계획 (30)	사업계획의 적정성(18)	1. 사업방향 및 목적이 현황분석에 기반하였는가?(18)	가. 신뢰성 있는 지역 건강지표, 수요기반 현황분석을 통한 건강문제와 자원을 파악하였는가?
			나. 지역의 건강문제 해결을 위한 사업목적이 구체적으로 수립되었는가?
			다. 사업목표는 한의학적 사업의 특성을 고려하여 합리적으로 수립되었는가?
	성과계획의 적정성(12)	2. 성과목표가 사업목적과 명확한 연계성을 가지고 합리적으로 설정되었는가?(12)	가. 성과목표가 사업목적을 달성하기 위해 (사업성과를 측정하기에) 적절한가?
			나. 성과지표의 목표치 산출근거가 타당한가?
운영 (30)	사업운영의 적정성(30)	3. 사업 내용이 목표 달성을 위해 적절하고, 추진방식이 효과적인가?(12)	가. 사업목표 달성을 위해 사업이 적절한 내용으로 구성되었는가?
			나. 사업이 대상인구집단의 우선적 건강문제해결을 위하여 적절한 전략 (사업방식)으로 구성되어 있는가?
			다. 건강문제 해결을 위해 적절한 제도의 개선 제정 또는 환경의 변화를 유도하였는가?*
		4. 내·외부 사업 및 자원과 연계·협력 하였는가?(18)	가. 효율적인 사업추진을 위해 통합건강증진사업의 타사업과 연계 및 협력이 이루어졌는가?
			나. 지역사회 자원(한의사회, 한방 병(의)원, 사회복지 기관, 생활체육회 등) 지역사회 자원과 적절하게 연계하여 수행하였는가?
성과 (20)	성과달성 및 평가결과 (20)	5. 정기적으로 모니터링 및 평가를 실시하고 그 결과를 환류 하였는가? (20)	가. 자체 모니터링 및 평가를 수행하고 사업 과정에 정기적으로 환류하였는가?
			나. 모니터링 및 평가 결과를 반영하여 사업을 개선하였는가?
			다. 계획된 성과지표의 목표치를 달성하였는가?
확산 (20)	활용 및 적용가능성 (20)	6. 활용 및 전파가능성이 높은가? (20)	가. 사업내용이 창의적이고 적용가능성이 높은가?
			나. 타지자체로의 활용 및 확산가능성이 높은가?

● 정량평가

	지표		구분	평가방법
1	한의약사업 인력 투입률		투입	1. 한의약 사업 전담 담당자수/보건소 사업 총 담당자수
2	한의약사업 예산 비율 증감률		투입	1. 통합사업 내 한의약사업 총예산의 비율 증감률
3	PHIS 입력 주요 지표	통증평가지표(VAS)	결과	1. 해당지자체 목표치 설정 달성률(%), 평균치 점수 척도화 ※ 목표치 설정방법을 참고하여 지자체에서 과거추이, 현수준 등을 고려한 자체 목표값 적용
4		주관적건강수준(VAS)		
5		삶의 질 척도(EQ-5D)		
6		건강인식도변화		
7		건강행태변화		
8	세부 자체 지표	자체수립		
9	한의약사업 담당자교육 이수율		과정	1. 참석횟수 / 총 교육 수 2. 교육이수 시간 및 참석횟수 자체로 평가
10	한의약사업 만족도		산출	1. 프로그램 대상자만족도 상승률

■ 우수사례 평가 세부항목

구분	평가항목	평가지표	세부지표
계획 (25)	사업계획의 적정성(10)	1. 사업방향 및 목적이 현황분석에 기반하였는가?	가. 신뢰성 있는 지역 건강지표, 수요기반 현황분석을 통한 건강문제와 자원을 파악하였는가?
			나. 지역의 건강문제 해결을 위한 사업목적이 구체적으로 수립되었는가?
	성과계획의 적정성(15)	2. 성과목표가 사업목적과 명확한 연계성을 가지고 합리적으로 설정되었는가?	다. 성과목표가 사업목적을 달성하기 위해(사업성과를 측정하기에) 적절한가?
			라. 사업목표는 한의학적 사업의 특성을 고려하여 합리적으로 수립되었는가?
운영 (25)	사업운영의 적정성(25)	3. 사업 내용이 목표 달성을 위해 적절하고, 추진방식이 효과적인가?	가. 사업목표 달성을 위해 사업이 적절한 내용으로 구성되었는가?
			나. 사업이 대상인구집단의 우선적 건강문제해결을 위하여 적절한 전략 (사업방식)으로 구성되어 있는가?
			다. 타 지자체와 차별화된 노력이나, 사업 내용, 방법이 있는가?
			라. 지역사회 대상자 모집을 위해 프로그램 운영 안내가 적절하였는가?
			마. 사업 추진 방법 계획 시 효과성, 효율성(비용, 인력) 등을 고려하여 계획하고 수행하였는가?
			바. 지방자치단체장의 사업 관심도 제고를 위해 노력하였고, 지방비를 추가 투입하여 사업을 추진하고자 노력하였는가?
		4.내·외부 사업 및 자원과 연계·협력 하였는가?	가. 효율적인 사업추진을 위해 통합건강증진사업의 타사업과 연계 및 협력이 이루어졌는가?
			나. 지역사회자원 활용이 구체적이며 적절한가?
성과 (25)	성과달성 및 평가결과 (25)	5. 정기적으로 모니터링 및 평가를 실시하고 그 결과를 환류 하였는가?	가. 성과지표의 목표치를 달성하였는가?
			나. 해당 사업에 참여한 이후 사업 대상자의 건강위해 행동이 긍정적 방향으로 변화하였는가?
			다. 사업대상자의 의견 및 만족도 조사 실시 결과 만족도가 높은가?
			라. 자체 모니터링 및 평가를 수행하고 사업 과정에 정기적으로 환류하였는가?
			마. 모니터링 및 평가 결과를 반영하여 사업을 개선하였는가?
확산 (25)	활용 및 적용 가능성 (25)	4. 활용 및 전파가능성이 높은가?	가. 사업내용이 창의적이고 적용가능성이 높은가?
			나. 타지자체로의 활용 및 확산가능성이 높은가?
			다. 지속적으로 통합건강증진사업내에서 연계하여 활용될 가능성이 높은가?

■ 표준프로그램 활용 우수사례 평가 세부항목

구분	평가항목	평가지표	세부지표
계획 (20)	사업계획의 적정성(10)	1. 사업방향 및 목적이 현황분석에 기반하였는가?	가. 신뢰성 있는 지역 건강지표, 수요기반 현황분석을 통한 건강문제와 자원을 파악하였는가?
			나. 지역의 건강문제 해결을 위한 사업목적이 구체적으로 수립되었는가?
	성과계획의 적정성(10)	2. 성과목표가 사업목적과 명확한 연계성을 가지고 합리적으로 설정되었는가?	다. 성과목표가 사업목적을 달성하기 위해(사업성과를 측정하기에) 적절한가?
			라. 사업목표는 한의학적 사업의 특성을 고려하여 합리적으로 수립되었는가?
운영 (40)	사업운영의 적정성(15)	3. 사업 내용이 목표 달성을 위해 적절하고, 추진방식이 효과적인가?	가. 사업목표 달성을 위해 사업이 적절한 내용으로 구성되었는가?
			나. 사업이 대상인구집단의 우선적 건강문제해결을 위하여 적절한 전략(사업방식)으로 구성되어 있는가?
			다. 타 지자체와 차별화된 노력이나, 사업 내용, 방법이 있는가?
			라. 보건소 내(외) 프로그램 홍보 및 사업운영 안내가 적절하였는가?
			마. 사업 추진 방법 계획 시 효과성, 효율성(비용, 인력) 등을 고려하여 계획하고 수행하였는가?
			바. 지방자치단체장의 사업 관심도 제고를 위해 노력하였고, 지방비를 추가 투입하여 사업을 추진하고자 노력하였는가?
		4. 내·외부 사업 및 자원과 연계·협력 하였는가?	가. 효율적인사업추진을 위해 통합건강증진사업의 타사업과 연계 및 협력이 이루어졌는가?
			나. 지역사회자원 활용이 구체적이며 적절한가?
	제반요청 사항 준수여부 (20)	5. 사업내용이 운영지침에 기반하였는가?	가. 필수 프로그램 수행하였는가?
			나. 담당자의 역할 및 행정절차에 대한 숙지정도가 적절한가?
	사업운영 실적관리(5)	6. 사업운영실적관리가 수행되었는가?	가. 지역보건의료정보시스템(PHIS) 사업 운영 실적 입력 되었는가?
성과 (20)	사업달성 및 평가 환류 (20)	7. 정기적으로 모니터링 및 평가를 실시하고 그 결과를 환류 하였는가?	가. 성과지표의 목표치를 달성하였는가?
			나. 해당 사업에 참여한 이후 사업 대상자의 건강위해 행동이 긍정적 방향으로 변화하였는가?
			다. 사업대상자의 의견 및 만족도 조사 실시 결과 만족도가 높은가?
			라. 자체 모니터링 및 평가를 수행하고 사업 과정에 정기적으로 환류하였는가?
			마. 모니터링 및 평가 결과를 반영하여 사업을 개선하였는가?
			바. 사업에 대한 담당자의 향후 사업 지속에 대한 의지가 있는가?
확산 (20)	활용 및 적용 가능성(20)	8. 활용 및 전파가능성이 높은가?	가. 사업내용이 창의적이고 적용가능성이 높은가?
			나. 타지자체로의 활용 및 확산가능성이 높은가?

2020 지역사회 통합건강증진사업 안내 [한의약 건강증진]

V

참고자료

1. 한의약건강증진과 '양생(養生)'
2. 여러 가지 양생 방법
3. 생애주기별 프로그램 홍보자료 예시
4. 활용 가능한 매체 현황

V 참고자료

01 한의약건강증진과 '양생(養生)'

■ 건강과 질병의 개념

한의학에서는 건강을 음양의 역동적 조화로 보는데, "밖으로는 사회와 자연환경에 잘 적응하며 인체 내부적으로는 '적정양기(積精養氣) 및 운기전신(運氣全神)'의 상태로서 인간과 관련된 '모든 요소들이 서로 조화 및 균형된 상태"" 라고 정의함.

인체의 음과 양의 상반된 작용이 서로 평형을 이루었을 때를 건강이라고 하며 이러한 평형이나 조화가 깨졌을 때를 질병이라고 함. 음양의 조화가 조금 깨진 경우나 깨지려고 하는 경우는 회복하거나 휴식을 늘리거나, 신경 써서 음식을 섭취하면 몸의 상태가 악화되거나 재발하는 것을 막을 수 있음. 이러한 경우는 건강도 질병도 아닌 건강과 질병의 중간단계인 건강허약상태, 즉 미병(未病)이라고 하며 이보다 조화가 많이 깨져서 아픈 증상이나 건강상태가 차츰 나빠져 스스로 회복할 수 없는 상태를 질병이라고 함.

■ 한의약 양생

한의학은 전통적으로 양생(養生)을 강조하고 있음. **양생(養生)이란 타고난 생명력을 잘 지키고 잘 기른다는 말**임. 우리 몸의 원기(元氣)를 잘 배양하며 그런 생명활동의 중심에 있는 신(神), 즉 마음을 편안하게 할 것이며, 또한 그 몸을 적절하게 움직여주면서 생명을 영위하는 것임. 양생의 방법은 올바른 식생활과 기거 습관, 적당한 노동과 그리고 정신 안정에 있다고 볼 수 있음. 바로 이런 것을 잘 지키는 것이 건강과 장수의 비결인 셈임.

■ 병들기 전에 미리 병을 다스리라(治未病 : 치미병)

한의학에서는 병들기 이전에 병을 치료하는 데 주안점을 두고 있음. 즉 예방이야말로 한의학에서 가장 본질적으로 추구하는 핵심임. **일상생활에서 음양의 조화를 찾고 그 속에서 건강과 장수를 추구하는 것이 바로 한의학이며, 양생이라 할 수 있음.**

양생은 자연 속에서 음양의 조화에 맞추어 건강하게 살려는 것임. 건강하다는 것은 육체나 정신만이 아니라 사회적인 건강까지를 포함한 것임. 인간 역시 하나의 자연이라면 사람과 사람이 만드는 사회의 조화 역시 자연스러워야 함. 올바른 사회관계를 만들고 지켜나가는 것도 스스로 그러한 자연의 건강을 이루어가는 길임.

02 여러 가지 양생 방법

■ 기거유상(起居有常)

기거(起居)란 일체의 행동거지임. 이것은 아침에 눈뜨고 일어나 활동하며 걷고 멈추고 앉고 저녁에 잠드는 일체 생활을 말함. **기거유상이란 자연의 질서에 순응하며 항상 생활에 일정함이 있게 하라는 말임. 즉, 규칙적인 일상생활로 잘 때 자고 일어날 때 일어나 활동하는 것임**.

다음은 사계절에 따른 한의학적 건강법에 관한 내용으로 한의학적 원리와 환경변화에 따라 몸가짐을 다르게 하여 스스로 건강 상태를 유지하려 노력했음을 알 수 있음.

"봄은 묵은 것에서 새롭게 돋아나는 계절임. 자연의 모든 것이 생겨나 만물이 싱싱함. 봄에는 늦게 자고 일찍 일어나야 함. 한가로이 뜰을 거닐고 머리를 풀어헤치고 몸을 느긋하게 하여 마음에 무언가 자꾸 생겨나게 하여야 함.

여름은 모든 것이 무성하고 아름다운 계절임. 하늘과 땅의 기가 끊임없이 교차하니 만물은 피어나고 열매를 맺음. 여름에는 늦게 자고 일찍이 일어나야 함. 햇빛을 싫어하지 말고 화를 내지 말아야 함. 풀과 나무가 무성해지게 하고 늘 밖을 그리워하듯 기를 밖으로 내야 함.

가을은 모든 것이 평온해져서 풍성한 수확을 거두어들이는 때임. 바람은 급해지고 땅의 기는 맑고 밝아짐. 가을에는 일찍 자고 일찍 일어나야 함. 마음을 안정시켜서 가을의 매서운 기운이 침범하지 않도록 함. 마음과 기를 안으로 끌어들이고 가을의 기가 고르게 퍼지도록 함.

겨울은 가두어 깊이 간직해 두는 때임. 물이 얼고 땅이 갈라짐. 겨울에는 일찍 자고 늦게 일어나야 함. 일어날 때는 해가 높이 뜨기를 기다리며, 마음속에 무언가 감춘 듯 밖으로 드러내지 말고, 이미 귀중한 것을 얻은 것처럼 하며, 추운 기를 없애고 따뜻하게 해야함. 다만 너무 덥게 하여 필요없는 땀을 흘려서 양기를 빼앗기지 않게 함."

■ 음식양생

몸은 음식을 통하여 몸의 영양을 받음. 섭취한 음식으로 생장 발육하며 생리기능을 유지함. 음식물은 소화되어서 장부 경맥 사지 등 온 몸에 영양으로 공급됨. **우리 몸은 정기신혈(精氣神血)로 구성되어 있는데, 이는 모두 음식물에 근원을 두어서 인체를 구성하며 또한 생명활동을 영위함**. 우리는 부모님에게서 생명을 받은 후 결국 숨(호흡)과 음식을 통해서 생명을 유지해 가는 것임. 그러므로 바르게 음식을 먹는 것은 매우 중요함.

음식물을 적절히 섭취하면 인체의 정기를 튼튼하게 하여 질병에 대한 저항력을 키우며 또한 질병을 치료할 수 있음. 음식물이 정기(精氣)를 보충해서 인체를 튼튼히 하여 장수케 함. 그러므로 정이 충분하면 육체가 건강해지며 정신도 맑아짐. 동의보감에서도 **음식은 정(精)의 원천으로 수명연장의 기틀이 되는 것**으로 인식하였음.

- 잘 먹음
- 규칙적 식사
- 몸에 좋은 음식

연령에 따라 인체의 생리가 다르니 이에 맞는 음식도 중요함. 소아는 생장발육하며 각 장부의 기능이 온전치 못하는 때임. 그러므로 소화 흡수가 잘 되는 음식으로 소아의 신속한 생장을 충족할만한 영양공급이 이루어 져야 함. 노인은 모든 기능이 쇠약하며 소화 기능도 떨어져 있으니, 청담(淸淡)하고 따뜻하며 잘 익히고 부드러운 음식을 주로 섭취하고, 지나치게 기름지거나 익히지 않은 음식, 점도가 높고 딱딱한 음식은 삼가야 함.

- 적게 먹음(少食 : 소식)

끼니에 따른 식사량은 조반석죽(早飯夕粥)의 원칙으로 아침 점심에 비해 저녁 식사의 양을 줄이는 것이 중요함.

- 잘 씹음
- 식사 후 양생

식사 후 10분간 몸을 느끼며 쉬고, 편안한 마음으로 산책을 하는 것이 좋음. **얼굴과 배를 살살 문질러주고 산책을 하는 것이 좋고, 식사 후 바로 눕는 것은 피해야** 함. 식후에 급히 행동하면 안되며, **식후에 세수나 목욕도 가급적 피하는 것이 좋음**.

- 야식을 먹지 않음(禁 夜食 : 금 야식)

■ 생활(거처)양생

인간은 늘 활동하며 살고 있음. 살아있다는 것은 곧 활동을 의미함. **인체에는 항상 적당한 움직임과 쉼이 필요**하며 움직임 속에서도 동정이 있고 쉼 속에서도 동정이 있어야 함. 움직임이 적당하면 인체의 기혈이 조화롭고 경맥이 잘 통하고 장부의 기능도 왕성하고 기육도 충실하고 정신도 맑아져 인체를 건강케 한다는 것임.

● 활동

① 게으름 없이 활동함(動 : 동)
인간은 동물이며 식물과 다른 동물의 중요한 속성은 움직임임. 우리 몸은 적당한 활동으로 근육을 잘 써주어야 기력이 나오며 몸이 가벼워짐.

② 과로 하지 않음(靜(不妄作勞) : 정(불망작로))
내 몸의 체력과 상태를 살펴가며 활동을 해야 함. 일상생활 중 앉고 눕고 서고 움직이는 자세를 오랫동안 유지하면 몸에 손상이 옴.

● 수면

수면 양생은 음양변화규율에 근거하여 합리적인 수면방법을 선택하여 적당한 수면 시간을 취하여 신체의 피로를 회복시켜 노동력을 얻고 나아가 질병을 예방하여 인체를 튼튼히 하고 연년익수(年年益壽) 하는데 그 목적이 있음.

① 안신(安神) : 잠들기 전에는 마음을 편안하게 함. 지나친 사려활동과 감정은 뇌를 각성시켜 잠을 잘 못 들게 하며 깊은 잠을 방해함.

② 절식(節食) : 저녁을 적게 먹고 수면 전에 음식을 먹지 않고 위장을 비워주는 것은 수면의 질에 있어서 매우 중요함. 수면 전에 진한 차를 마셔도 안 됨.

③ 활동(活動) : 낮의 적절한 활동으로 몸을 적당히 노권하게 하여야 잘 잘 수 있음.

④ 자세 : 우측곡와(右側曲臥) 동향(東向) (오른쪽으로 누워 양쪽 발을 좀 구부린 자세)

⑤ 환경 : 잘 때는 마땅히 불을 끄고 자는 것이 심신을 안정시킴.

⑥ 바람을 피함(避風) : 수면 공간에 바람이 들어오지 않도록 주의함.

⑦ 머리를 내놓음(不覆首) : 머리는 차갑게 하고 발은 따뜻하게 해야 함.

⑧ 혼자 잠(獨臥) : 홀로 잘 수 없으면 이불이라도 따로 분리함이 좋음.

● 목욕(위생)

양생에서 몸의 위생도 중요한데, 특히 **목욕은 우리 몸의 위생뿐만 아니라 몸의 피로를 풀어주는 좋은 방법**임. 외부에 노출되어 있는 피부를 씻어 줌으로써 일차 감염을 예방함. 또한 피부호흡을 활성화

시켜 몸의 신진대사를 촉진시킴. 수면 전에 샤워나 목욕을 하면 다음날 컨디션이 매우 잘 회복됨을 알 수 있음. 요즘은 쉽게 목욕할 수 있는 여건이니 다음을 유의하면 좋을 것임.

* 목욕을 너무 자주 하여 진액이 손실되지 않도록 함
* 목욕은 따뜻한 곳에서 함
* 너무 배고프거나 배부른 상태에서는 목욕을 하지 않음
* 목욕 후에는 바람을 쏘이지 않음

① 반신욕 : 두한족열(頭寒足熱)을 위해 반신욕이나 족탕 등을 활용해도 좋음.

② 냉온욕 : 냉온욕은 냉수 온수를 번갈아 드나드는 방법으로 혈관의 반복적 수축이완으로 혈액순환을 촉진하는 목욕법임. 그러나 심장이 약하거나 허약한 사람은 삼가야 함.

③ 한증막 : 한증막은 뜨거운 열기를 이용하여 몸의 기혈이 잘 순환하도록 함. 땀이 나면서 몸 안의 불필요한 열이나 대사 찌꺼기 등이 배설되어 몸을 가볍게 해줌.

● 의복

옷은 순환이 잘되는 편한 옷이 좋음. 적절한 온도를 유지해주며 습도를 유지해 주는 옷이 좋음. 너무 덥거나 땀이 많이 나게 하는 옷이나, 내 몸을 차게 하는 옷은 유의할 필요가 있음. 옷이 아름다움의 중요한 조건이나 건강적인 관점에서도 옷을 선택함이 중요한.

● 주택

좋은 집의 조건은 일단 주변 환경이 깨끗해야하며, 너무 습하지 않은 곳, 너무 높거나 낮지 않은 곳, 고요하고 차분한 곳, 주변 경관이 수려한 곳 등이 해당됨.

■ 방사양생(성생활)

한의학에서는 정기신(精氣神)의 조양(調養)으로 건강을 유지하는데, **과도한 성생활은 육체적 과로를 유발하니 보정(保精)을 원칙으로 적절히 조절하는 자세를 가져야 함**.

정(精)은 항병능력과 건강장수의 근본으로, 무절제한 성생활로 정을 낭비하게 되면 건강을 손상하여 질병이 발생하기 쉽게 됨. 방사(성생활)를 절제하지 못하면 노화를 재촉하며 총명치 못하게 되고 발기부전 등의 질병이 발생하나, 반대로 너무 금해도 기혈의 흐름이 나빠져서 질병을 앓으며 수명에까지 영향을 줄 수 있음을 유념해야 함.

■ 운동양생

● 호흡

사람에게는 기가 가장 중요하므로 호흡보다 우선 하는 것은 없음. "날숨은 하늘의 뿌리와 닿아있고 들숨은 땅의 뿌리와 닿아 있다.... 기가 하초에 있으면 그 호흡이 길고, 기가 상초(上焦)에 있으면 그 호흡이 급하다."라며 조기법(調氣法)과 태식법(胎息法)의 가치를 강조했음. 예전부터 바람직한 호흡의 상태로 심·장·세·균(深長細均)을 말함. 즉, **호흡은 깊고 길며 가늘고 균일해야 한다**는 것임.

어떻게 하면 바르고 효율이 높은 호흡을 할 수 있을까?

첫째, **몸으로 호흡을 의식하여야** 함. 나의 호흡을 의식으로 가만히 바라보고 느껴보아, 본인의 숨결을 느끼기 시작하면 우리가 온몸으로 숨을 쉬고 있다는 것을 알 수 있으며, 우리 몸에 기가 충만하게 되며, 조기(調氣)가 되며 숨이 깊고 길어짐이 느껴짐.

둘째, **마음의 안정에 주력하여야** 함. 마음의 상태는 호흡으로 드러남. 호흡은 생명의 율동으로 몸과 마음을 연결시키며 혼연일체로 드러나게 함. 그러므로 호흡의 조절로 우리의 마음을 안정시킬 것이며 또한 정서의 조절로 호흡을 가다듬을 수 있어야 함.

● 운동

① 산책

운동은 산책을 하는 것이 좋음. 산책은 언제 어디서나 쉽게 할 수 있지만 그 효과는 매우 뛰어남. 몸을 가볍게 할 뿐 아니라 마음도 가볍게 함. 산책의 주요한 효능을 보면 다음과 같음.

* 혈액순환을 도와줌.
* 다리의 근육을 강화시키며, 뼈마디의 기능을 좋게 하고 하체의 힘을 세게 함.
* 비만증을 낫게 하며 몸무게를 줄임.
* 혈당, 중성지방은 걷기운동에 의하여 조절 될 수 있음.
* 혈압 및 빈혈에도 좋은 영향을 줌.
* 머리의 노화를 막는 작용을 함.

걷기운동은 나이와 건강상태에 맞게 거리와 속도 시간을 잘 조절해야 효과를 거둘 수 있음. 보통 1분에 100보정도 걷되, 살짝 땀이 날 정도로 걸으면 좋음.

② 근력운동

근육은 몸의 형태를 잡아주고 몸이 움직일 수 있도록 해줌. 스트레칭이나 근력운동으로 근육을 잘 키우며 근력을 유지하고 근육의 유연성을 유지함.

■ 마음양생

● 마음가짐 세우기

우리가 건강해지려면 먼저 건강해져야겠다는 생각을 해야 함. 그 무엇보다도 **몸의 건강이 소중하다는 가치관이 내 의식 속에 자리 잡아야 함**. 누가 건강하고 싶어 하지 않나 하는 생각이 들지만, 사실 바쁜 현실 속에서 우리는 많은 욕구와 교만함으로 내 몸의 건강을 해치는 생활을 함. 그 어떤 가치보다도 몸과 마음의 관리가 소중하다는 가치관이 내 삶의 지표로 흔들리지 않는 원칙으로 자리 잡아야 할 것임.

● 욕심 조절하기

마음의 상태는 무욕하여야 함. 한의학에서는 염담허무(恬憺虛無)라 하여 도가의 무위자연(無爲自然)의 무심법(無心法)을 강조하며, **항상 욕심을 내지 말고 청정 담담하게 사는 것을 강조함**. 탐욕은 우리의 정혈(精血)을 소모시킴. 지나친 근심 사려는 정신적 과로로 우리의 피골을 메마르게 하고 생명력을 갉아먹음. 욕심을 많이 내면 욕구를 충족시키기 위해 몸과 마음이 과도하게 항진되어 생명의 원기(元氣)가 소모됨. 또한 우리 몸을 긴장시켜 기혈의 순환을 저해함. 염담허무의 적절한 사려와 감정의 조절로 평정한 마음으로 내 몸을 잘 길러내야 함.

● 많이 웃기

적극적인 마음 양생법으로 웃음이 있음. 웃음은 우리 몸을 생기 있고 활기차게 만듦. 한의학에서는 희즉기완(憙則氣緩)이라 하는데, 기뻐하면 긴장되어 있는 내 몸의 기운이 풀려서 원활한 기혈의 순환을 돕는다는 뜻임. 마음이 즐거워 웃기도 하지만 또한 일단 웃으면 마음이 즐거워지기도 함. 습관적으로 하루에 한번은 박장대소하며 웃고, 늘 입가에 미소를 짓도록 함. 웃음과 미소로 마음이 여유로워지면 내 몸과 오장육부가 부드럽고 유연해짐.

03 생애주기별 프로그램 홍보자료 예시

영유아대상 한의약건강증진 프로그램

■ 필요성

- 영유아기는 인간의 전 생애를 통하여 볼 때 매우 짧은 시기임에도 불구하고 중요한 발달적 변화를 이룩하는 시기이므로 특히 다른 시기보다 양질의 건강관리와 보육 서비스를 받아야 함
  - 영유아기에 수행하고 넘어가야 되는 발달과업을 적절하게 수행하지 못하였을 경우 그 다음 단계의 발달이 지연되거나 이루어지지 못하게 되어 학동기에 수행하여야 될 발달은 물론 성인기까지 부정적인 영향을 미치게 됨
- 정부의 보육시설 확충과 여성의 경제활동 참여 증가로 보육시설 수와 이용 아동 수는 증가하고 있음
  - 전체 어린이집 수는 매년 증가하여 2016년 14,084개소로 2000년 대비 2.2배 증가
  - 2016년 0-5세 영유아 인구 중 약 30%가 보육시설을 이용하고 있는 것으로 보고되었으며, 2000년 대비 2배 이상 증가함
- 보육교사의 96.5%가 현재 보육시설에서 감기, 수족구병, 수두, 이질, 유행성 결막염, 홍역과 같은 감염성 질환을 경험하였다고 응답하였고, 특히 호흡기와 소화기 감염성 질환이 보육시설 영유아의 주요 건강문제로 보고되었으며, 감기와 설사가 가장 다빈도 질환으로 나타남

■ 비염의 관리와 치료

- 비염이란?
  - 콧물은 코로 들어온 해로운 물질을 막아내거나 차가운 기온을 따뜻하게 만들어주는 자연스럽고 중요한 면역반응임
  - 그러나 계속 콧물이 나고 재채기, 코막힘에 코가 목 뒤로 넘어가고 감기인 줄 알았는데 1년 내내 콧물을 달고 산다면 비염이라고 함
  - 코의 점막과 면역 활동이 튼튼하다면 걱정할 필요가 없지만 호흡기 질환이 있는 아이들에게는 코 건강이 몸 건강에도 중요한 영향을 끼침
- 비염의 증상
  - 코가 목 뒤로 넘어가거나 코나 눈 주위가 가려워서 자주 긁고, 눈물이 나거나 코피를 흘리거나 코맹맹이 소리를 냄
  - 감기에 자주 걸리거나 눈 밑이 검거나 붉고, 열이 안나는데 재채기를 하다가 콧물과 코막힘이 있음
  - 눈에도 알러지가 나타나 결막염을 일으킴
  - 비염 때문에 콧 속에 혈액순환 장애가 생겨 눈 밑 안쪽에 혈액이 고이게 되고, 피부 색이 검푸르게 보이는 다크서클이 나타남
- 비염의 개선
  - 코는 '폐의 관문'으로 폐와 연결되어 있고, 외부의 공기를 따뜻하게 만들고 습기를 머금게 해서 폐로 보내며 먼지가 많은 공기는 코털로 정화함. 따라서 폐를 튼튼하게 만들어 찬 공기나 건조한 공기에도 견딜 수 있는 저항력을 길러주는 것이 비염 개선에 도움이 됨
- 알레르기 비염 예방 관리 수칙
  - 담배연기를 피하고 금연하도록 함
  - 감기나 독감예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 함
  - 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도변화를 피하도록 함
  - 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사마스크를 착용함
  - 효과적이 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 함

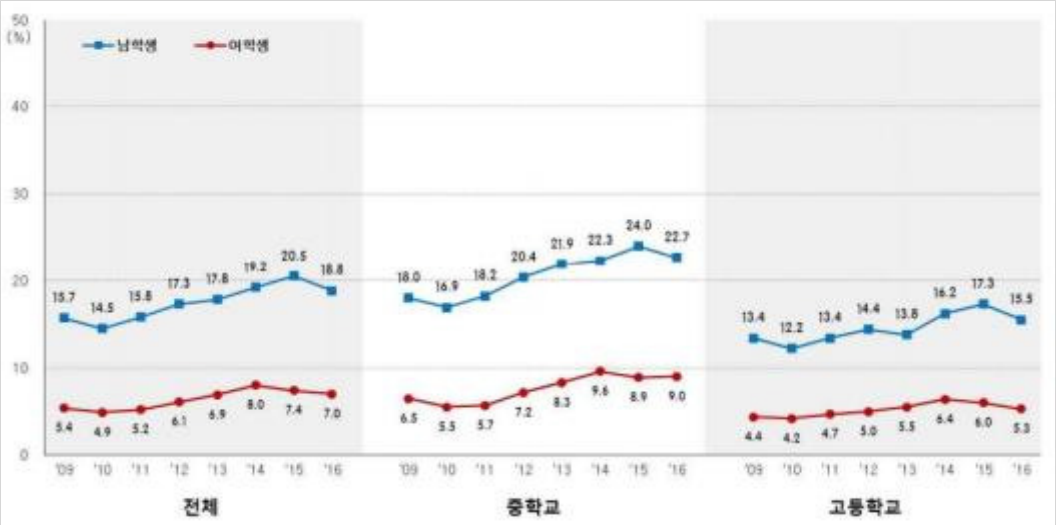
■ 소아 복통의 관리법

- **소아복통의 다양한 원인**
  - 외부의 차가운 기운, 먹은 음식, 기생충, 외부의 손상, 기의 막힘과 어혈, 장부가 차가워짐 등
  - 원인이 없거나 신경성인 경우도 많음
  - 한의학적으로 복통은 기와 혈액의 순환이 여러 가지 원인으로 인해 막혀서 발생함
- **원인별 복통의 종류**
  - 심인성, 긴장성 복통 : 스트레스로 인한 복통으로 "유치원에 가기 싫어요", "밥먹기 싫어요"라고 자주함. 위장이 기분에 따라 영향을 받아 위장이 긴장되면 혈액순환이 안되고 소화액 분비가 떨어져 소화기능이 떨어짐. 배꼽 주위가 주로 아픔
  - 소화기관이 허약해서 생기는 복통 : 소화기능이 유난히 떨어지는 아이로 먹는 것 자체가 스트레스이고, 그 스트레스 때문에 소화도 안되고 복통도 더 심해짐. 능력보다 많은 음식을 먹으면 위가 늘어지고 피곤해지며, 속이 쓰리고 복통이 오기도 함
  - 찬 기운으로 생기는 한(寒)복통 : 배가 사르르 아프고 은은한 통증이 배꼽 주변에서 오래 계속 됨. 소화기관이 체질적으로 차거나, 찬음식을 많이 먹거나 배를 차갑게 했을 때 생김. 배를 잘 만져주고 따뜻하게 해주면 금세 좋아짐
  - 변비가 생기는 열로 인한 열(熱)복통 : 체질적으로 열이 많거나 아파서 열이 많아져 생기는 복통. 열이 촉촉한 장의 수분을 증발시켜 변비가 되고, 장에 오래 머문 음식물이 가스를 배출하여 배가 빵빵해짐. 조금만 만져도 배가 아프다고 하니 대변을 잘 소통시켜 가스를 빼줘야 함. 항문자극으로 배변반사를 유도하는 것이 도움이 될 수 있음
  - 안 맞는 음식이나 식중독, 식적통 : 상한 음식 등을 먹었을 때 장이 자극을 받아 뭉치고, 굳어버림. 장에 피가 몰려 배가 따뜻해지면서 손발을 차가워짐. 설사 또는 구토를 함. 식사량을 줄이거나 먹지 말고 죽처럼 부드러운 음식으로 장의 부담을 줄여줌
  - 탈장으로 인한 복통 : 아이가 울거나 오래 서있을 때 복부의 압력이 올라가는 경우 생길 수 있음. 복부의 장기가 사타구니나 배꼽 부위로 튀어나오면서 불쾌감과 통증이 있으며 장폐색으로 구역, 구토, 복부팽만, 복통 등의 증세가 있음. 놔두면 괴사나 천공, 복막염 등을 일으키니 서혜부로 탈장이 있으면 즉시 수술해야함.
- **소아과 전문의의 검진이 필요한 경우**
  - 성장이 더디면서 나타나는 복통
  - 배꼽으로부터 먼 부위의 통증
  - 야간의 만성 설사
  - 발병 연령이 5세 이하 및 14세 이상일 경우
  - 아이의 변이 검붉거나 검은 경우
  - 잦은 구토와 체중 감소
  - 야간통증으로 인한 수면장애

■ 필요성

- 청소년 시기에 형성된 신체적, 정신적 건강상태는 이후 성인기 노년기의 건강에 지속적으로 영향을 미치고 이 시기에 형성된 건강 및 삶에 대한 태도는 성인기 건강 및 생활양식을 결정함
- 2016년 우리나라 청소년의 하루 60분, 주 5일 이상 신체활동 실천율은 남학생 18.8%, 여학생 7.0%로 매우 낮은 수준임
  - 격렬한 신체활동 실천율은 남학생 49.4%, 여학생 24.9%로 남학생이 여학생보다 2배 정도 높았음

▎하루 60분 주5일 이상 신체활동 실천율 추이



- 스트레스를 대단히 많이 또는 많이 느끼는 남학생은 30.5%로 여학생 44.9%보다 낮았으며, 고등학생이 중학생에 비해 높았고 고학년일수록 높은 경향을 보임
- 청소년의 스마트폰 과의존 위험군은 30.6%로 청소년 10명 중 3명은 스마트폰 과의존 위험에 노출되어 있으며, 성인 과의존 위험군(16.1%)보다 약 1.9배 높게 나타남

■ 피곤한 눈을 위한 지압법

- 눈 건강에 도움을 주는 혈자리를 지압하여 학업과 스마트폰 등으로 지친 눈 풀어주기

● 태양혈의 의미와 효능

태양혈은 눈에서 머리 쪽으로 수평으로 2cm 정도 떨어진 곳에 위치해 있음. 태(太)는 크다는 의미이고, 양(陽)은 밝다 또는 양기 등의 의미로 음(陰)에 대비되는 개념임. 태양혈이 인체의 상부에 위치하여 양기를 총괄하며, 정명혈(睛明穴)에서부터 시작하여 전신을 순환하는 양기가 많이 모이는 곳이기에 명명되었음.

태양혈은 머리 중에서도 눈과 귀 사이에 위치하는 경외기혈의 하나로, 긴장 및 스트레스로 인한 긴장성 두통 및 편두통에도 효과가 있으며 그 외의 어지러움, 두통 및 각종 신경증에도 쓰이며 눈가에 위치하며 눈가의 열감, 피로감을 풀어주는 데 효과가 있음. 지압과 같은 가벼운 자극으로도 효과를 얻을 수 있어 눈피로나 두통시 자주 활용하기 좋음. 이외에도 신체 전반적인 양기의 흐름을 조절해주므로 체내 기혈의 흐름이 뭉쳐 나타나는 전신적인 증상에도 효과를 나타내어 머리로 기의 순환을 개선시켜 집중력 강화에도 도움이 됨.

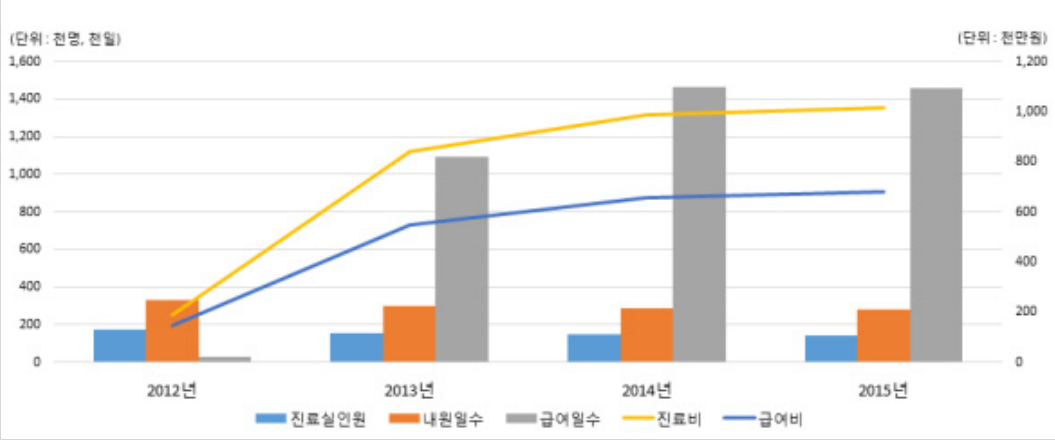
■ 한의약과 생리통

- 한의학에서의 자궁
  - 고전의서에서 자궁은 포(胞)라고 표현함
  - 단순한 생식기관이 아닌 전신을 조절하는 하나의 장부로 인식
  - 실제로 자궁적출술을 시술 받은 환자들은 노화, 골다공증, 무기력, 식욕부진, 부종, 수면장애, 불안 등의 전신 제반 증상을 호소하기도 함
- 증상별 생리통의 유형
  - 기체혈어(氣滯血瘀) : 기의 순환이 원활하게 되지 않고 막힌 유형으로 혈액의 순환이 잘 되지 않아 어혈 증상을 유발함. 월경 전에 가슴이 불어나는 듯하며 아프고 월경색이 검붉고 덩어리가 있음. 평소 스트레스가 많고 심한 경우 메스껍거나 구토를 동반함
  - 한습응체(寒濕凝滯) : 체질적으로 몸이 차거나 월경기간에 찬 기운에 노출 되는 등으로 인해 자궁이 차갑게 되어 혈액의 운행이 원활히 되지 않는 유형. 아랫배가 차고 찌르는 듯이 아픔. 월경 주기가 길어지기도 하며 안색이 창백하며 손발이 참. 찬 것을 싫어하며 추위에 민감함
  - 기혈허약(氣血虛弱) : 체질적으로 몸이 약하거나 과로를 하여 기혈이 손상된 경우 등으로 인행 생김. 아랫배가 은은하게 아프고 배를 누르면 통증이 완화됨. 얼굴이 창백하고 머리가 어지러움. 가슴이 뛰는 증상이 나타나기도 함
- 생리통 극복 생활습관
  - 아침밥 먹기
  - 산책, 스트레칭, 유산소 운동하기
  - 아랫배를 따뜻하게 찜질하기
  - 찬 곳이나 습한 곳은 피하기
  - 기름진 음식, 밀가루 음식, 단 음식은 많이 먹지 않기
  - 커피보다는 따뜻한 차 마시기
  - 생리 기간엔 충분히 쉬고 스트레스 관리하기

■ 필요성

- 여성에게 다양한 역할이 부여되는 현대사회에서 여성건강이 주요 건강과제로 대두되고 있으며, 출산건강은 여성건강 및 태아의 건강으로 직결되므로 임신 과정에 적합한 건강관리가 필요함
  - 국민건강보험공단의 질병분류별 급여현황에서 산욕기에 관련된 합병증(O85~O92) 및 기타 산과적 병태(O95~O99) 통계를 보면 2012년 약 19억원이던 진료비가 2015년에는 약 101억원으로 대략 5배 증가함

▌'달리 분류되지 않은 주로 산욕기에 관련된 합병증 및 기타 산과적 병태'의 급여현황 추이



- 최근 아기와의 애착형성에 모유수유와 전통적인 산후조리법이 강조되면서 이에 대한 요구도가 증가하고 있지만 정확한 전문지식이 제공되지 못하고 있어 수요를 충족시키지 못함
- 전통육아와 서양육아 방식의 혼재 및 세대 간 양육갈등으로 임산부에게 혼란을 야기하고 있어, 태아를 한 인간으로 생각하고 태교를 실시하였던 전통문화를 현대적으로 계승하여 올바른 산전관리 및 잘못된 민간요법에 대한 정확한 정보전달이 필요함

■ 산후풍 예방, 제대로 알고 하자

임신과 출산을 겪은 여성의 몸이 임신 이전 상태로 회복되는 시기를 산욕기(출산 후 6-8주)라고 함. 이 시기에 관심을 두어야 할 것 중의 가장 중요한 하나가 바로 산후풍(産後風)임.

● 산후풍이란? 출산 후 지속될 수 있는 각종 불편 증상

산후풍이란 민간에서 '여성이 출산 후 몸조리를 잘못하여 얻은 병'을 광범위하게 이르던 말로, 최근에는 산후풍의 주요 증상인 통증 외에도 우울감처럼 정신적인 증상까지도 아우르고 있음. 손가락, 손목, 발목 등 관절이 아프고 바람이 들어오는 듯 시리거나, 저리거나 붓는 증세 등을 산후풍으로 볼 수 있음. 특히 신경통이나 류머티스 관절염 등 다른 동반질환이 없는 상태를 산후풍으로 감별하지만, 산후풍을 방치할 경우 만성 통증으로 이행되어 두고두고 고생을 하기도 함. 여러 문화권에 걸쳐 산후조리 기간을 충분히 두고 다양한 주의 사항이 있다는 것은, 산후조리 기간이 이후 여성의 몸에 나타나는 만성적인 불편증상 또는 질병을 예방한다는 중요한 의미를 가지고 있기 때문으로 보임.

● 산후풍을 예방하기 위한 산후조리는 어떤 것일까?

한의학에서는 출산 후 여성의 몸을 특히 기혈(氣血)이 허약한 상태이면서 어혈(瘀血)이 있는 상태로 보고 있는데, 이것은 출산이후 전반적인 체력 저하와, 출산시 많은 출혈로 혈류의 소통이 원활하지 못한 상태를 해소해야 한다는 뜻임.

그런데 전통 산후조리 문화 중에서 정말 건강에 도움이 되는 부분도 있지만, 검증되지 않은 속설을 따랐을 때 오히려 산후풍 예방에 방해가 되는 경우도 있으므로, 이를 잘 구분해서 이행할 필요가 있음.

적당한 걷기 운동 등은 방에 누워만 있는 것보다 오히려 관절이나 근력 강화에 도움이 될 수 있음. 또, 전통적으로 출산 후 머리 감는 것을 금기시하고 있지만 현대의 가옥에서 따뜻한 물을 사용할 수 있다면 머리 감는 것 자체가 문제되는 것은 아님. 다만 허리를 구부리지 않는 자세로 머리를 감고, 욕조의 이용은 출산 후 4주 이상 지난 후에 하는 것이 더욱 바람직함.

에어컨 바람을 쐬거나 냉장고 냉기에 노출되었다고 해서 바로 산후풍이 오지는 않음. 산후풍은 산모의 회복력이 떨어져서 생기는 증상이므로, 산욕기에는 출산후 노폐물(惡露), 땀 배출, 근육통, 관절통, 오한, 하복통, 부종, 우울, 어지럼증 등이 일시적으로 생길 수 있음. 하지만 점차 완화되지 않고 지속된다면 조속히 진료를 받아 보는 것이 좋음.

■ 모유수유의 장점

● 엄마에게 좋은 점

- 산후 회복을 빠르게 함.
- 임신 중 축적된 지방조직은 모유수유를 통해 약 6개월 동안 전부 소비함으로써 정상체중으로 회복하게 도와줌 (1리터의 젖을 만들려면 940Kcal 소모, 1개월에 약 1Kg 감량 효과)
- 뼈를 튼튼하게 해 줌. 엄마의 칼슘대사를 촉진시켜 뼈를 보호 함. 모유를 먹인 엄마는 젖을 뗀 후 뼈의 광물화가 촉진되며 폐경기 이후에 엉덩이 골절을 입을 위험도 줄어듦. 단, 산모가 모유를 만드는 데 필요한 칼슘을 충분히 섭취한 경우에 해당함
- 당뇨/심장질환/골다공증/암(유방암/난소암/자궁내막암 등에 대한 질병 예방 효과가 커짐
- 아기와의 심리적 유대감이 형성됨(가장 큰 장점). 아기에게 가장 좋은 영양을 제공한다는 데서 자존감이 향상되고, 온몸으로 신체 접촉을 하여 유대감 형성에 도움이 됨. 정서적인 만족감과 친밀감, 애정과 기쁨의 공유는 애착을 견고하게 해 주고 아기의 두뇌발달도 촉진시킴. 모유수유로 아이는 더욱 긍정적, 적극적으로 될 수 있고, 엄마의 자신감도 향상될 수 있음

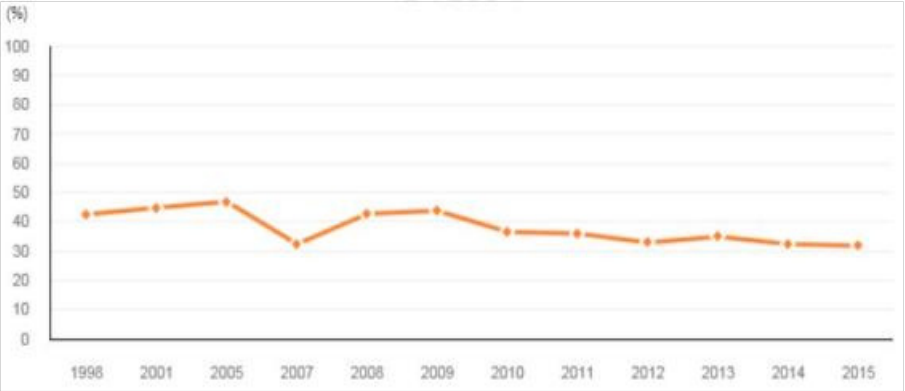
● 아기에게 좋은 점

- 모유는 완벽한 맞춤 영양 공급원임. 아기의 성장 발달에 따라 매일 수유시 성분이 달라짐
- 모유는 소화흡수가 잘 됨. 쉽게 소화 흡수되기 때문에 소화기가 민감한 아기에게 이상적임
- 소화가 잘 되어 변비에 잘 걸리지 않고 대변도 시큼한 냄새가 남
- 비만이나 고지혈증, 당뇨의 성인병의 확률이 낮아짐
- 모유수유는 두뇌발달을 도움. 모유에는 뇌발달에 관여하는 DHA, 타우린, 유당이 풍부함. 또한 젖을 빠는 동작은 얼굴과 턱의 근육발달을 자극해 뇌혈류량이 많아져서 뇌 발달도 촉진하게 됨. 엄마와의 피부접촉과 친밀한 상호작용으로 정서가 안정되고 지능이 발달하게 됨
- 모유수유는 아기의 구강근육과 안면 골격의 발달 및 언어 능력 향상시키고, 아동기에 충치 발생을 줄여주고, 치아배열을 고르게 해줌
- 아토피나 천식등의 알레르기를 줄여줌.
- 모유수유한 아기는 병치레가 적음. 생후 1년간 설사, 호흡기 감염, 요로감염, 중이염, 소아암 확률이 낮아짐
- 모유는 안전함. 쉽게 상하거나 변질될 위험이 없고, 부적절한 관리에 따른 위험성이 없음

■ 필요성

- 우리나라 국민이 자신의 건강이 양호하다고 응답한 비율은 OECD 국가 중 가장 낮음
  - 15세 이상 인구 중 자신의 건강이 '양호하다고 응답한 비율은 35.1%로 OECD 가입국 중 가장 낮은 수준이며, OECD 평균 69.2%와 큰 차이를 나타냄
  - 만 19세 이상의 주관적 건강상태를 나타내는 지표또한 2015년 32% 수준에 머무르고 있음

▌주관적 건강상태 추이



- 한국건강기능식품협회가 성인 남녀 1,511명을 대상으로 설문한 결과, 가장 염려하는 건강 문제로 피로회복(31.2%)를 꼽음
  - 그 외 면역력 증진(22.8%), 스트레스(20.5%)가 뒤를 이었고, 성별로 살펴보면 여자는 관절(14.4%), 갱년기(16.0%)을, 남자는 간 건강(14.3%)을 염려하는 것으로 나타남
- 여성에 있어 중년기는 다른 인생주기와 마찬가지로 정상적인 성장 발달의 한 과정이면서 여러 가지 변화로 건강에 영향을 받게 되는 시기이므로 중년 여성은 이에 따른 변화를 잘 대처하여 건강한 삶을 영위할 수 있도록 해야 함
  - 특히 중년 여성의 60~80%는 갱년기 증상을 경험하고 있으며 평균 4~7년간 지속되고 있어 50~60대에 전 생애에서 가장 많은 진료비를 지출하며, 해당 갱년기 시기는 건강관리의 핵심적인 시기임
- 기공체조와 근골격계 질환 예방 및 관리

질병관리본부에 따르면 우리나라 50세 이상 성인 8명 중 1명 꼴(12.5%)로 골관절염을 앓고 있으며, 특히 여성은 남성보다 3.7배나 높았음.

● 골관절염의 원인, 증상 및 관리 시 주의할 점

골관절염은 퇴행성 관절염으로 분류되며, 관절을 보호하고 있는 연골이 약해지거나 닳게 되면 관절을 이루는 뼈와 인대 등에 손상이 일어나서 염증과 통증이 생기는 질환임. 관절을 무리하게 쓰거나 무거운 중량을 사용하는 운동, 오랜 기간 불편한 신발을 신거나 좋지 않은 자세로 반복적으로 일을 하는 것은 젊은층에서 골관절의 빠른 퇴행을 가져올 수 있음.

골관절염은 서서히 진행되면서 의료비 지출을 늘리고 삶의 질을 저하시키는 흔한 질환임. 통증과 강직감이 오래 지속될 경우 관절에 변형을 가져오기도 함. 골관절염은 가벼운 운동 등 활동을 하면 증상이 완화되고 통증은 대체로 30분을 넘지 않음. 일반적으로 휴식이나 온열치료를 통해 일시적으로 호전됨. 류머티스 관절염과 감별할 필요가 있는데, 류머티스 관절염은 대개 몸에 대칭적으로 증상이 나타나며 팔꿈치와 손목 및 몸의 여러 작은 관절에도 발생할 수 있음.

체중조절과 규칙적인 운동은 관절염의 통증을 감소시키며 관절을 둘러싸고 있는 근육과 조직을 강화시켜 줄 수 있음. 어깨, 팔, 무릎 등의 관절에 부담이 가지 않으면서, 자신에게 적당한 스트레칭 방법이나 수중체조 등 다양한 운동 방법을 찾아서 하는 것이 좋음.

● 골관절염의 예방 및 관리

쉽고 간단한 동작 위주로 구성되어 있으면서도 전신 건강을 관리할 수 있는 방법의 하나가 기공임. 기공이란 기(氣)와 공(功)이라는 두 가지 개념을 합친 것인데, 본래 기(氣)는 생명활동의 원동력을 가리키며 공(功)은 한 가지 일에 정성과 노력을 기울인다는 뜻으로 개인의 수양이나 단련을 의미함. 보건복지부 보고서 〈기공의 한의학적 가치 개발에 대한 연구(2009)〉에 따르면, 기공이란 동작, 호흡, 정신수련을 통해 몸을 바르게 하고 마음을 안정시켜 심신의 건강을 증진하고 인체의 자연 치유능력을 극대화시키는 심신수련법임. 크게 체조법과 호흡법 그리고 의식 훈련법으로 이루어짐.

기공체조 또는 태극권과 관련된 국내외 연구결과 규칙적인 기공체조는 참여자의 혈압을 낮추거나 삶의 질, 골밀도 등을 향상시키는 것으로 드러남. 특히 기공체조는 관절염을 가진 환자에게서 증상의 악화를 막고 관절 움직임의 범위가 향상된다는 보고가 있음. 이처럼, 기공체조는 신체의 골관절, 근육과 인대를 부드럽게 움직여 뭉친 근육을 풀고 근력을 강화시켜 근골격계 질환의 예방 및 관리에 도움이 될 수 있음. 특히 기온이 급격하게 낮아지는 겨울철에는 격렬한 운동이나 무거운 중량을 사용하는 근육 강화 운동보다 기공체조와 같이 가벼운 유산소 운동을 하루 30분 이상 지속하는 것이 골관절 질환을 예방하는 좋은 방법이 될 수 있음.

기공체조를 할 때 기본 요소로서 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)의 3단계를 알아 두면 좋음. 조신은 멈추어 있거나 동작을 할 때 올바른 자세를 취하는 것이며, 비뚤어진 몸의 형태를 바로잡고 올바른 몸놀림을 통해 전신의 소통을 원활하게 할 뿐 아니라 조식과 조심의 준비 단계를 갖추게 됨. 조식은 올바르게 호흡하고 의식적으로 호흡을 조절하는 것임. 조심은 마음의 상태를 평온한 상태로 전환하고 개선시키고, 한 가지 생각에 정신을 집중하는 것을 말함.

■ 필요성

- 국민의 기대수명과 고령자 수는 지속적으로 증가하고 있고, 2026년에는 초고령화 사회로 진입이 예상되어 고령자의 건강관리 대책 마련이 시급함
  - WHO에 따르면 우리나라의 기대수명은 82.3세, 건강수명은 73.2세로 9.1년의 격차를 보였으며, 만성질환의 증가함에 따라 격차가 더 커질 가능성이 있음
  - 또한, 한국인의 주관적 건강상태는 악화추세를 보이고 있으며, 건강상태가 양호하다 답변한 비율은 전체의 32.5%로 OECD 국가 중 최하위로 조사되었음
- 노인 실태조사에 의하면, 65세 이상 노인의 43.7%가 본인의 건강상태를 부정적으로 평가하고 있고, 전체 노인의 90.4%가 만성질환을 갖고 있고, 그 중 복합이환자는 72.2%로 나타남
  - 의사진단 만성질환 중 1위는 고혈압(56.7%)으로 조사되었으며, 전체 노인의 33.1%가 우울증상을 보임
  - 영양관리 주의·개선이 필요한 노인이 49.0%, 정상 이상의 체중을 가진 노인은 62.2%로 조사되어 노인의 건강행태 개선이 시급한 것으로 나타남
- 조사결과인 2015년 장기요양등급판정자의 주요건강문제를 보면 치매, 중풍, 요통·좌골통, 관절염의 순으로 나타났으며, 치매와 중풍질환자가 전체(467,752명)의 55.6%를 차지함
  - 치매와 중풍과 같은 인지력 약화 관련 질병 비율이 현재 상태를 유지할 경우, 2016년 22만 9천명, 2037년 38만 2천명에 이를 것으로 추정됨
  - 장기요양등급 판정자 중 치매·중풍 환자가 꾸준히 증가하고 있고, 그 중에서도 치매 환자의 증가가 두드러지게 나타남

■ 경도인지장애 및 치매의 한의약적 예방과 관리

우리나라 연령별 치매위험은 65~69세에 비해 70~74세는 2.15배, 75~79세는 3.76배, 80~84세는 5.7배, 85세 이상은 38.7배 높아지며, 2020년에는 치매노인이 84만 명에 이를 것으로 예측됨(국회예산정책처, 2014). 고령사회* 진입을 목전에 둔 현 상황에서 노인치매의 적절한 관리는 매우 시급한 현안임.

치매 예방 및 성공적인 관리를 위해서는 치매 위험요인에 대한 종합적인 접근 방법이 필수적임. 치매는 연령, 성별, 유전적 요인 외에도 우울증, 만성질환의 동반 여부, 빈곤, 사회적 지지 결핍 등 다양한 요소에 영향을 받을 수 있음. 따라서 이러한 요소들을 고려하면서 노년기의 신체적, 정신적 건강을 증진하고 치매로의 이환을 최소화할 수 있는 종합적인 관리방법이 필요한 상황에서 한의약 기반 치매관리방법에 대한 관심이 높아지고 있음. 특히, 한의약적 방법은 경도인지장애 단계에서의 중재에 효과가 보고되고 있어 눈길을 끔.

경도인지장애(Mild Cognitive Impairment, MCI)는 정상 노화와 치매의 중간 단계라고 할 수 있는데, 동일 연령대에 비해 인지기능, 특히 기억력이 떨어져 있는 상태이며, 일상생활을 수행하는 능력은 보존되어 있어 아직은 치매가 아닌 상태를 의미함.

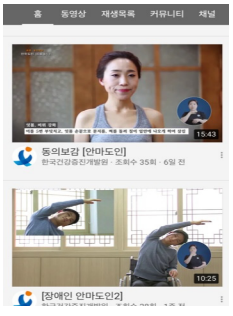
매년 정상인의 1~2%가 치매로 전환되는데 비하여 경도인지장애 환자의 경우 매년 10~15%가 치매로 진행되고 있음. 이와 관련하여 보건소에서 이루어진 한의약적 방법에 관한 논문(김경한, 2013)을 참고할 수 있음. 연구결과 MMSE-DS를 사용하여 측정한 인지기능 평균점수가 4.13점 상승하여 프로그램 참여 이전보다 유의하게 증가하였으며, GDS-K로 측정한 우울척도 점수는 평균 10.13점 감소하여 유의한 차이를 보였음. GQOL-D로 측정한 삶의 질 점수가 5.46점으로 유의하게 증가하였고 프로그램 만족도와 재참여 의사 또한 높게 나타났음. 관리 중 투여된 한약에 대한 안전성 평가는 문제가 없는 것으로 나타났음.

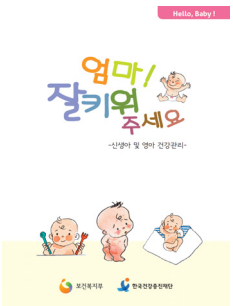
국회예산정책처 자료에 따르면 치매는 중증도가 높아질수록 경제적 비용이 증가하며, 조기검진 후 관리를 통해 악화를 예방하는 데에서 오는 연간 평균 편익은 우리나라 전체로 보았을 때 약 1조 3,648억원에 이름. 따라서 치매로 본격 이환되기 전 단계에서의 적극적인 중재는 치료비용을 줄이고, 이에 따라 환자와 가족들의 삶의 질 향상에 기여할 수 있음.

* 고령사회란 전체인구 가운데 65세 이상의 고령인구가 차지하는 비율이 14% 이상인 사회를 말하며, 2017년 현재 우리나라는 고령인구가 14.02%로 고령사회에 진입하였음

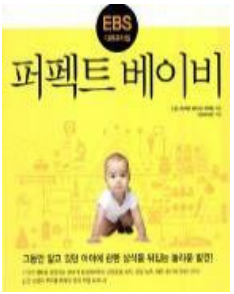
04 활용 가능한 매체 현황

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
한의약	2014~2019년 한의약 건강증진사업 사례집 "함께하는 한걸음" *17년까지는 당해연도, 18년부터 차년도에 발행		지역사회에서 수행한 한의약건강증진 프로그램을 생애주기별로 분류하여 수록	한국건강증진개발원 홈페이지-자료실-발간자료-지침/교육자료 (www.khealth.or.kr)
	한의약 건강증진 교육매뉴얼		생애주기(영유아, 청소년, 임산부, 성인, 노인)별 한의약 건강 정보에 대한 교육안내서	
	한의약 건강증진 생애주기별 교육매뉴얼		기존의 교육매뉴얼을 PPT별 시나리오 형태의 교육안과 함께 수록	
	2014 건강韓 생활이야기		보건소 한의약 건강증진 사업사례 및 한의약 상식 제공	

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
한의약	한의약건강증진사업 우수사례 및 연구현황		한의약건강증진사업의 추진현황 및 우수사례, 관련 연구현황 등 수록	한국건강증진개발원 홈페이지-자료실-발간자료 -연구사업보고서 (www.khealth.or.kr)
	한의약건강증진사업 홍보 포스터		보건소 내 부착하여 한의약사업을 홍보할 수 있는 포스터	한국건강증진개발원 홈페이지-자료실-발간자료 -홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	쑥쑥크는 어린이 도인체조 포스터, 동영상		영유아나 초등학교 저학년을 대상으로 한의약적 지압법 및 체조 방법 소개	한국건강증진개발원 홈페이지-자료실-발간자료 -지침/교육자료 (www.khealth.or.kr)
	안마도인, 건강지압법 동영상		동의보감 안마도인, 건강지압법 영상	한국건강증진개발원 유튜브 채널

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
공통	건강한 담소		건강수명 연장을 위한 생애주기별 구강건강관리 가이드	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실-발간자료-지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	한국인을 위한 식생활 지침		임신·수유부, 영유아, 어린이, 청소년, 성인, 노인을 위한 식생활지침 제공	식품의약품안전처 홈페이지 (www.mfds.go.kr)
	2019 정신건강 검진도구 및 사용에 대한 표준지침		정신건강질환 관련 사업에 활용 가능한 척도 수록	국립정신건강센터 홈페이지-자료실-사업부자료실-기타 (http://www.ncmh.go.kr)
영유아	엄마 잘 키워주세요-신생아 및 영아 건강관리		신생아 돌보기, 행동발달, 이유보충식, 아토피 피부염의 관리	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실-발간자료-지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	건강한 아이를 위한 현명한 엄마되기 4. 행복한 식사시간 5. 행복한 식사, 즐거운 요리		유아식 성공비결, 유아 추천 레시피와 요리활동	

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
	식생활 실천 지침(영유아)		모유수유 및 이유식을 포함한 영유아기 영양관리의 기본적인 지침	
	당류 줄이기 교육 프로그램(달쿵이와 맑음이)		유아용 당류 줄이기 동화책, 동영상, 교사용 지침서, 활동지, 가정통신문 등	식품안전나라 홈페이지-이슈·뉴스·홍보·교육-교육홍보자료실-교육자료 (www.foodsafetylorea.go.kr)
아동 청소년	식생활 실천지침(어린이)		생애주기 초기에 건강한 식습관 및 식태도 형성을 위한 기본 지침	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실-발간자료-지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	'청소년을 위한 바른 식생활 지침_건강한 미래'		건강체중, 바른 식단구성 및 음식섭취에 대한 안내	
	청소년의 평생건강-건강체중 만들기로		청소년기 비만 및 식생활에 대한 정보가 포함된 인포그래픽 자료	
	당류 줄이기 교육 교재		초등저학년, 고학년, 중고등학년용 교재, 교사용 지침서, PPT	식품안전나라 홈페이지-이슈·뉴스·홍보·교육-교육홍보자료실-교육자료 (www.foodsafetylorea.go.kr)

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
임산부	EBS 다큐프라임 -오래된 미래, 전통육아의 비밀		한국 전통 육아의 장점과 우수성을 소개	한국교육방송공사 홈페이지 (www.ebs.co.kr)
임산부	EBS 다큐프라임 퍼펙트 베이비		후성유전학에 대한 소개를 통해 전통 태교의 과학적 근거 소개	한국교육방송공사 홈페이지 (www.ebs.co.kr)
	SBS 스페셜- 당신이 먹는 게 삼대를 간다		20여개국 과학자와 의료진의 연구결과를 통해 임신 중 식습관과 유전자의 상관관계를 소개	SBS 방송국 홈페이지 (www.sbs.co.kr)
	식생활 실천지침(수유부)		모체와 아기의 건강을 위한 바람직한 식행동 지침	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실-발간자료-지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	건강한 아이를 위한 현명한 엄마 되기 1. 모유수유성공비결 2. 영양만점이유식성공비결 3. 영양만점 단계별 이유식		- 영아기 영양 및 식습관 형성을 위한 교육용 소책자 - 다문화 가정 영양교육 매체 활용(영어, 중국어, 베트남어, 캄보디아어, 따갈로그어)	

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
성인	이상지질혈증 환자용 교육자료		나와 가족을 위한 이상지질혈증 예방과 관리 정보 리플릿, 소책자	질병관리본부 홈페이지-민원/정보공개-교육자료 (cdc.go.kr)
	당뇨병 환자(일반인)용 교육자료		나와 가족을 위한 당뇨병 예방과 관리 정보 리플릿, 소책자	
성인	고혈압 환자(일반인)용 교육자료		나와 가족을 위한 고혈압 예방과 관리 정보 리플릿, 소책자	질병관리본부 홈페이지-민원/정보공개-교육자료 (cdc.go.kr)
	갱년기 바르게 알고 관리하기		갱년기 여성의 폐경에 대한 인식 및 건강관리 개선을 위한 교육자료	
	성인여성 건강체중을 위한 신체활동 가이드 교육매체 6종		내몸이 원하는 건강체중-올바른 체중관리를 위한 신체활동 가이드 (소책자, 근력운동 핸드북, 운동 동영상, 강의자료 등)	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실-발간자료-지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
	요실금 나와라! 1편 & 2편		요실금 관리(1편) 및 운동(2편)에 관하여 교육 매뉴얼 제공	
	지식채널e- 뱃살이 꾸는 꿈		비만을 예방하고 일상에서 몸의 균형을 회복하는 방법 소개(5분)	
노인	'아!흔에도 자신있게' 건강운동 노인 신체활동 교실		일반형, 허약형 노인을 대상으로 한 운동프로그램 매뉴얼	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실-발간자료-지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	어르신을 위한 영양관리		어르신을 대상으로 영양 및 식생활 지침 정보 제공	
	통증을 이긴 사람들의 비밀 KBS 〈생로병사의 비밀〉 10년의 기록		통증질환 예방법과 치료법 소개	KBS 방송국 홈페이지 (www.kbs.co.kr)

구분	제목	표지	주요내용	출처 및 다운로드
장애인	뇌졸중		뇌졸중 유병자의 기능활성을 위한 신체활동 가이드	한국건강증진개발원 홈페이지 건강증진자료실-발간자료-지침/교육/홍보자료 (www.khealth.or.kr)
	뇌졸중 후 어깨통증 한의학으로 다스리기		한의학에서 보는 어깨 통증, 몸과 마음을 함께 다스리는 기공	국립재활원 홈페이지 알림마당-발간자료-교육자료 (www.nrc.go.kr)

참고문헌

- 황제내경(黃帝內徑) 사기조신대론(四氣調神大論)
- 양생학. 한의과대학 예방의학교실 편저. 계축문화사. 2004
- 동의보감. 윤석희 외 역. 동의보감 출판사. 2005
- 몸 건강 마음 건강. 손인철. 동남풍. 2006
- 보건복지부, 어린이집 및 이용자 통계, 2017
- 서울시 1개 구 구립 보육시설의 영유아 건강관리 실태, 김지수 외 1인. 아동간호학회지. 2006
- 제12차 청소년 건강행태 온라인조사 통계집. 교육부, 복지부, 질병관리본부. 2016.
- 2016년 인터넷 과의존 실태조사 결과. 미래창조과학부. 2017.
- 송미연 교수의 한방 운동보감
- 한국인, 재미교포, 미국인의 산후풍과 산후조리에 대한 인식 조사. 배경미 외. 대한한방부인과학회지. 2010
- 산후풍과 감별해야 하는 출산후 류마티스 관절염 환자 1례 보고. 김남훈 외. 대한한방부인과학회지 2012
- 여성의 산후 문화적 요구 : 산후조리의 의미 재고와 현 간호실무 적용. 유은광. 대한간호학회지. 1998
- 한의약 임산부 건강증진 프로그램 교육안. 보건복지부, 한국건강증진개발원, 대한모유수유학회. 2015.
- OECD Health Data 2015. 건강기대수명. WHO
- 국민건강통계 국민건강영양조사 제6기 3차년도(2015). 보건복지부, 질병관리본부. 2017.
- 기공의 한의학적인 가치 개발에 대한 연구. 김경철 외. 보건복지부. 2009
- 도인기공체조가 성인여성의 어깨통증 완화에 미치는 효과. 김이순 외. 한국모자보건학회지. 2005
- 우리나라 50세 이상 성인에서의 골관절염 유병률(2010-2013). 질병관리본부 건강영양조사과. 2015
- World Health Statistics 2016. WHO. 2016
- OECD Health Statics 2016 주요통계 요약본. 보건복지부. 2016
- 노인실태조사. 보건복지부. 2014
- 통계청 홈페이지 노인장기요양보험통계에서 2017년 10월 13일 인출
- 초고령사회 고령후기 노인을 위한 생애말기 정책 지원 방안 연구. 보건사회연구. 2016
- 치매관리사업의 현황과 개선과제. 국회예산정책처. 2014
- 한의신경정신과학. 전국한의과대학 신경정신과 교과서편찬위원회. 집문당. 2012.
- 일개 보건소 한의약 경도인지장애 관리프로그램의 효과분석. 김경한 외. 대한한의학회지. 2013

2020 지역사회 통합건강증진사업 안내 [한의약 건강증진]

VI

부록

1. 지역사회 통합건강증진사업 참여 동의서
2. 한의약 금연사업 대상자 관리부
3. 한의약 건강증진프로그램 설문 예시

Ⅵ 부 록

01 지역사회 통합건강증진사업 참여 동의서

서비스 참여 및 개인정보 처리 동의서

○○○보건소에서는 지역사회 통합건강증진사업을 제공하여 건강위험요인과 건강문제 관리에 대한 동기를 부여하여 자가건강관리능력을 증진시키고자 합니다.

지역사회 통합건강증진사업은 대상자에 건강상태에 따라 보건소 내외의 서비스가 이뤄질 것입니다. 간단한 건강검사 후 맞춤형 교육 및 상담과 프로그램이 이뤄지고 필요한 경우 지역 내 보건·복지 서비스 연계를 제공받으실 수 있습니다.

참여하시게 되면 금전적인 대가는 없으며 도중에 그만두고 싶다면 언제든지 중단하실 수 있습니다. 이에 관한 문의사항은 담당자나 ○○○보건소로 연락주시면 됩니다.

본 서비스를 통하여 수집된 귀하의 건강 정보는 서비스 제공 및 국가 통계자료로만 사용되며 다른 목적으로는 절대 사용되지 않을 것입니다.

□ 본인은 지역사회 통합건강증진사업 대상자로 등록하는 것에 동의하고, 개인정보의 수집·이용·제공, 민감정보 및 고유식별정보의 처리에 관한 사항에 대하여 충분히 이해하였으며, 「개인정보보호법」에 따라 본인의 개인정보 처리(수집·이용, 제공 등)를 아래와 같이 동의합니다.

(* 필수입력)

* 성명		* 주민등록번호	
* 주소			
* 휴대폰 번호		전화번호	
이메일			

- 개인정보 수집·이용 동의
- 개인정보 제3자 제공 동의
- 민감정보 수집·이용 동의
- 지역보건의료업무의 전자화에 관한 사무 처리를 목적으로 지역보건법 시행령 제24조에 따라 고유식별정보(주민등록번호)를 수집하고 있습니다.

201 년 월 일

신청인 : (서명)

관 계 : □ 본인 □ 법정대리인

설명자 : (서명)

○○ 시장·군수·구청장(보건소장) 귀하

※ 개인정보처리자는 만14세 미만 아동의 개인정보를 처리하기 위하여 동의를 받아야 할 때에는 그 법정대리인의 동의를 받아야 합니다.

개인정보 동의획득 상세

1. 개인정보의 수집·이용에 대한 동의

[개인정보의 수집·이용 목적]
보건소는 다음과 같은 이유로 개인정보를 수집합니다.
가. 지역사회 통합건강증진사업 대상자의 건강증진을 위한 대상자관리, 건강상담 및 교육, 보건복지 서비스 연계 등 건강관리서비스 제공
나. 사업 효과 평가 및 정책 방향 연구의 통계자료로 활용

[수집하는 개인정보의 항목]
가. 인적사항 : 이름, 주민등록번호, 주소, 휴대폰 번호, 이메일
나. 건강정보 : 사업별 조사기록, 서비스 제공 기록

※ 귀하는 개인정보의 수집·이용에 대한 상기 동의를 거부할 수 있습니다. 다만, 이에 대한 동의를 하시지 않을 경우에는 건강관리서비스 제공이 중지될 수 있습니다.

[개인정보 보유기간]
가. 수집·이용 동의일로부터 개인정보의 수집·이용목적을 달성할 때까지

※ 제공되는 서비스의 종류에 따라 서비스 제공일에 차이가 있어, 보유기간을 별도로 명시하지 않음

나. 다만, 수집 및 이용 목적이 달성된 경우에도 다른 법령 등에 의하여 보관의 필요성이 있는 경우에는 개인정보를 보유할 수 있음

개인정보의 수집 및 이용목적에 동의하십니까? ☐ 동의함 ☐ 동의하지 않음

2. 개인정보의 제3자 제공에 관한 동의

가. 지역사회 통합건강증진사업 대상자의 건강증진 및 삶의 질 향상을 위해 ○○○ 보건소에서는 지역 내 보건복지서비스를 연계하고 있습니다. 이를 위해 ○○○보건소가 수집한 개인정보는 아래의 내용에 따라 다른 기관에 제공하게 됩니다.
1. 정보의 제공 범위 : 이름, 전화번호, 기타 필요하다고 인정되는 개인정보
2. 정보의 제공 대상 : ○○○ 주민복지화관, 건강보험공단 지사 등 서비스 연계 해당 기관(보건소에서 수정하여 쓰도록 함)
3. 정보의 이용목적 : 타 기관의 보건·복지 서비스 연계
4. 정보의 보유 및 이용기간 : 지역사회 통합 건강증진사업 대상자 등록관리 기간

나. 지역사회 통합건강증진사업의 효과 평가 및 정책 방향 연구의 통계자료로 활용하기 위하여 ○○○보건소는 보건복지부 및 한국건강증진개발원, 질병관리본부, 국립재활원, 국민건강보험공단, 건강보험심사평가원등에 아래의 내용에 따라 개인정보를 제공하게 됩니다.
1. 정보의 제공 범위 : 연구 필요성이 인정되는 개인정보
2. 정보의 이용목적 : 사업의 효과 평가 및 정책 방향 연구
3. 정보의 보유 및 이용기간 : 해당 연구의 진행기간

다. 전자정보의 관리 : 개인정보에 대한 전자화 정보 관리는 지역보건법 제30조의 4에 의해 '사회보장정보원'에서 대행 관리합니다.

※ 귀하는 개인정보의 수집·이용에 대한 상기 동의를 거부할 수 있습니다. 다만, 이에 대한 동의를 하시지 않을 경우에는 건강관리서비스 제공이 중지될 수 있습니다.

개인정보의 제3자 제공에 동의하십니까? ☐ 동의함 ☐ 동의하지 않음

3. 민감정보의 수집·이용 동의

○○○보건소는 수집한 개인의 건강정보는 민감정보로서 아래의 목적에 필요한 용도 이외로는 사용되지 않으며 이용 목적이 변경될 시에는 사전 동의를 구할 것입니다.

[민감정보의 수집·이용 목적]
- 생애주기별 건강증진서비스 질 관리
- 보건·복지서비스 연계
- 사업 효과 평가 및 정책 방향 연구 통계 생성

[수집하는 민감정보의 항목]
- 건강정보 : 사업별 건강조사기록, 서비스 제공 기록

※ 귀하는 민감정보의 수집·이용에 대한 상기 동의를 거부할 수 있습니다. 다만, 이에 대한 동의를 하시지 않을 경우에는 건강관리서비스 제공이 중지될 수 있습니다.

민감정보의 수집·이용에 동의하십니까? ☐ 동의함 ☐ 동의하지 않음

02 한의약 금연사업 대상자 관리부

초진 : 2018년 월 일

성 명		성별		생년월일		연락처	
주 소						금연클리닉 연계여부	☐ 연계 ☐ 단독
흡연기간	년 월	흡연량	평균 개피/일	금연동기	자원 / 주위권유		
금연시간	가장 최근에 흡연한 시각 : 지금부터 시간 분전						

결 과		1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회
기록날짜		월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일	월 일
침									
한약									
흡 연 량		개피/일	개피/일	개피/일	개피/일	개피/일	개피/일	개피/일	개피/일
욕 구									
금연 후 신체증상	오 심								
	두통								
	근육통								
	변비								
	설사								
	기타								
금연 후 정신증상	정신불안								
	불면증								
	집중력감소								
	건망증								
	기타								

03 한의약 건강증진프로그램 설문 예시

■ 지역보건의료정보시스템(PHIS) 수록 설문

● 통증 평가 지표 (Visual Analog Scale, VAS)

- 주관적인 신체 상태를 측정하기 위하여 고안된 도구
- 0~100까지의 선분 위에 대상자가 느끼는 주관적 신체 상태를 표시하도록 함
- 활용 : 주관적 건강수준 변화, 신체 통증 수준 변화 측정 등

주관적 건강수준 변화 측정

"주변 사람과 비교하였을 때 귀하의 건강 수준을 아래의 표에 표시해 주세요."

	강함					보통임				건강이 매우 나쁨
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90 100
프로그램 시작										
프로그램 종료										

신체 통증수준 변화 측정

"현재 통증 정도를 0점에서 100점 사이의 점수로 아래의 표에 표시해 주세요."

	통증이 전혀 없음					보통임				극심한 통증
	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90 100
프로그램 시작										
프로그램 종료										

● 삶의 질 척도(EuroQoL-5 Dimention, EQ-5D)

- 아래의 각 문항에서 오늘 귀하의 건강상태를 가장 잘 설명해 주는 하나의 항목에 표시해 주십시오.

항 목	설 명	전	후
1. 운동능력	□ ① 나는 걷는데 지장이 없다. □ ② 나는 걷는데 다소 지장이 있다. □ ③ 나는 종일 누워 있어야 한다.	□ □ □	□ □ □
2. 자기관리	□ ① 나는 목욕을 하거나 옷을 입는데 지장이 없다. □ ② 나는 혼자 목욕을 하거나 옷을 입는데 다소 지장이 있다. □ ③ 나는 혼자 목욕을 하거나 옷을 입을 수 없다.	□ □ □	□ □ □
3. 일상 활동 (일, 공부, 가사, 가족, 여가활동)	□ ① 나는 일상 활동을 하는데 지장이 없다. □ ② 나는 일상 활동을 하는데 다소 지장이 있다. □ ③ 나는 일상 활동을 할 수 없다.	□ □ □	□ □ □
4. 통증/ 불편감	□ ① 나는 통증이나 불편감이 없다. □ ② 나는 다소 통증이나 불편감이 있다. □ ③ 나는 매우 심한 통증이나 불편감이 있다.	□ □ □	□ □ □
5. 불안/우울	□ ① 나는 불안하거나 우울하지 않다. □ ② 나는 다소 불안하거나 우울하다. □ ③ 나는 매우 심하게 불안하거나 우울하다.	□ □ □	□ □ □

[결과값 산출식]

y=1-(0.050+0.096*M2+0.418*M3+0.046*SC2+0.136*SC3+0.051*UA2+0.208*UA3+0.037*PD2+0.151*PD3+0.043*AD2+0.158*AD3+0.050*N3)

※ 삶의 질 점수계산방식은 한국인을 대상으로 한 질 가중치 연구(남해성, 2007, 질병관리본부)에서 도출된 보정식을 이용하였으며, 한의약건강증진사업 지역보건의료정보시스템에서 해당 산출식이 적용하여 자동으로 계산됨

※ **변수 정의**

변수명	정의	변수명	정의
M2	운동능력이 '수준 2'인 경우 1, 그렇지 않으면 0	PD2	통증/불편감이 '수준 2'인 경우 1, 그렇지 않으면 0
M3	운동능력이 '수준 3'인 경우 1, 그렇지 않으면 0	PD3	통증/불편감이 '수준 3'인 경우 1, 그렇지 않으면 0
SC2	자기관리가 '수준 2'인 경우 1, 그렇지 않으면 0	AD2	불안/우울이 '수준 2'인 경우 1, 그렇지 않으면 0
SC3	자기관리가 '수준 3'인 경우 1, 그렇지 않으면 0	AD3	불안/우울이 '수준 3'인 경우 1, 그렇지 않으면 0
UA2	일상 활동이 '수준 2'인 경우 1, 그렇지 않으면 0	N3	'수준 3'이 하나라도 있을 때 1, 나머지는 0
UA3	일상 활동이 '수준 3'인 경우 1, 그렇지 않으면 0		

● 건강 인식도 변화

- 한의약건강증진사업 전·후 대상자의 건강에 대한 인식변화를 측정하기 위한 도구

귀하께서는 현재 자신의 건강에 대하여 어떻게 생각하십니까?	매우 그렇다 (5점)	그렇다 (4점)	보통 (3점)	그렇지 않다 (2점)	아주 그렇지 않다 (1점)
나는 평소 건강한 편이다 .					
나는 평소 남들에 비하여 건강한 편이다					
일반적으로 건강문제는 사람의 평소 생활습관과 관계가 있다. (흡연, 음식, 운동여부 등)					
나는 현재의 건강문제를 해결하기 위하여 노력을 하고 있다.					
나의 건강상태와 운동은 관련성이 있다.					
나의 건강상태와 음식습관은 관련성이 있다.					
나의 건강상태와 체중조절은 관련성이 있다.					

[결과값 산출식]

총괄 점수 A= 각 해당란의 응답 수× 각 해당란의 점수의 합 (프로그램 참여 전)

총괄 점수 B= 각 해당란의 응답 수× 각 해당란의 점수의 합 (프로그램 참여 후)

변화율 = (B-A)/A× 100 (%)

● 건강 행태 변화

- 한의약건강증진사업 사전사후 대상자의 건강행태 변화를 측정하기 위한 도구

귀하께서는 현재 건강관리를 위하여 다음과 같은 노력을 얼마나 하시고 계십니까?	매우 그렇다 (5점)	그렇다 (4점)	보통 (3점)	그렇지 않다 (2점)	아주 그렇지 않다 (1점)
가. 운동을 규칙적으로 한다.					
나 . 음식이나 식사는					
1) 짜게 먹지 않는 편이다.					
2) 평소 기름이 적은 음식을 먹는다.					
3) 규칙적인 식사를 한다.					
다. 술을 전혀 마시지 않거나 약간만 마신다.					
라. 담배를 피우지 않거나 줄이려고 노력한다.					
마. 체중을 일정한 범위 내로 유지한다.					
바. 체중을 조절하려고 노력한다.					
사. 잠을 규칙적으로 잔다.					
아. 커피를 하루 1~2잔만 하는 편이다.					

[결과값 산출식]

총괄 점수 A= 각 해당란의 응답 수× 각 해당란의 점수의 합 (프로그램 참여 전)

총괄 점수 B= 각 해당란의 응답 수× 각 해당란의 점수의 합 (프로그램 참여 후)

변화율 =(B-A)/A× 100 (%)

■ 영유아 대상 건강관리 설문지

● 유아의 간식별 섭취빈도 조사

- 평소 드시는 간식과 관련된 내용입니다. 해당되는 곳에 표시해주세요.

종류	일주일간 간식으로 먹는 횟수			
	안먹음	1-2회	3-4회	5회 이상
청량음료(콜라, 사이다, 각종 에이드, 슬러시 등)				
과일주스류(오렌지주스, 사과주스, 포도주스 등)				
우유 및 요구르트류(딸기·바나나·초코·흰우유, 두유, 요구르트, 치즈 등)				
젤리류(각종 젤리류 예) 마이쥬 등)				
과자류(스넥,비스켓,쿠키,파이 등)				
빙과류(아이스크림,하드,팥빙수 등)				
사탕 초콜릿류				
감자, 고구마, 옥수수, 밤 등				
콘푸레이크 등 씨리얼 류				
면류(라면, 컵라면, 국수, 쫄면, 스파게티 등)				
빵류(샌드위치, 야채빵 등)				
패스트푸드류(피자, 치킨, 꼬치, 햄버거, 감자튀김 등)				
분식 및 길거리음식 (떡볶이, 순대, 호떡, 붕어빵 등)				
기타 식품(구체적으로 적어주세요) (_____)				

● 오장허약아 설문

- 다음은 아동의 장부 허약상태를 체크하기 위한 내용입니다. 아이에게 과거 및 현재 자주 보이는 증상으로 알맞은 곳에 체크해주시기 바랍니다.

전신에 관한 질문	매우 그렇다	약간 그렇다	보통 이다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
기운이 없고 자꾸 쉬고 싶어 한다.					
다른 아이들보다 키가 작고 몸무게가 작다.					
친구들보다 자주 아파서 병원을 가거나 약을 먹게 된다.					
평소에 식은땀을 많이 흘린다.					
다른 아이들보다 열이 자주 난다.					
소화기계에 관한 질문	**매우 그렇다**	**약간 그렇다**	**보통 이다**	**별로 그렇지 않다**	**전혀 그렇지 않다**
자주 체한다					
배가 자주 아프다					
설사를 잘 한다					
변비가 심하다					
구토나 구역질을 잘 한다					
배가 더부룩하며 꾸륵꾸륵 하는 소리가 잘 난다					
입냄새가 난다					
밥맛이 없고 편식을 하며 먹는 양이 적다					
멀미를 자주 한다					
쉽게 피로를 느끼고 무기력하며 비활동적이다					
먹고 나면 기운이 없고 눕는것을 좋아한다					
호흡기계에 관한 질문	**매우 그렇다**	**약간 그렇다**	**보통 이다**	**별로 그렇지 않다**	**전혀 그렇지 않다**
감기에 자주 걸리고 일단 걸리면 잘 낫지 않는다					
밤과 새벽에 기침을 자주 한다					
찬바람을 쏘이거나 찬 음식만 먹어도 기침을 한다					
재채기, 콧물, 코막힘이 잦은 편이다					
편도가 크고 잘 붓는다					
환절기에 호흡기 질환이 잘 생긴다					
감기 후 축농증, 중이염, 천식 등 합병증이 잘 생긴다					
가래가 많다					
귀 밑 목부분에 임파결절이 잘 생긴다					
코피가 자주 난다					
피부가 건조하고 자주 가렵다					

순환 정신신경계에 관한 질문	매우 그렇다	약간 그렇다	보통 이다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
친구들보다 잘 놀래고 겁이 많다.					
가슴이 자주 두근거린다고 한다.					
자다가 잘 깨고 울며 보챈다.					
긴장하면 손발에 땀이 많이 난다.					
예민하고 신경질적이다.					
집중력이 약하고 산만하다.					
손톱을 입으로 잘 물어 뜯는다.					
잠꼬대를 많이 하거나 자다가 잘 놀랜다.					
환경의 변화에 잘 적응하지 못한다.					
학용품이나 소지품을 자주 잃어버린다.					
머리는 총명하나 지구력이 떨어지는 것 같다.					
비뇨 생식기계에 관한 질문	**매우 그렇다**	**약간 그렇다**	**보통 이다**	**별로 그렇지 않다**	**전혀 그렇지 않다**
소변을 조금씩 자주 본다.					
오줌을 지리며 야뇨증이 있다.					
아침에 일어나면 잘 붓는다.					
무릎이나 팔이 아프다고 하고 주무르면 시원해한다.					
머리카락이 힘이 없고 가늘고 잘 자라지 않는다.					
(여자아이) 생식기 분비물이 있다.					
얼굴이 검고 추위에 약하다.					
치아 발육이 늦고 충치가 잘 생긴다.					
또래에 비해 체격이 왜소하다.					
관절통이 있는데 무릎 아래가 자주 아프다고 한다.					
손발이 찬 편이다.					
간계 대사계에 관한 질문	**매우 그렇다**	**약간 그렇다**	**보통 이다**	**별로 그렇지 않다**	**전혀 그렇지 않다**
잘 넘어지고 팔이나 다리를 자주 삐긋한다.					
많이 걷거나 활동을 많이 하면 다리가 아프다고 한다.					
어지럽고 두통이 자주 있다.					
우측 옆구리가 뻐근하다고 한다.					
근육경련이나 쥐가 잘 난다.					
열이 있으면 경기를 잘 한다.(어릴 때 열경기 자주 겪음)					
눈이 충혈, 감염이 잘 되고 시력이 약하다.					
손톱, 발톱이 약해서 자주 갈라지거나 부서진다.					
화를 잘 낸다.					
틱 증상이 있다.					

■ 보육교사의 감염에 대한 태도 측정

- 각각의 항목에 대하여 평소 선생님께서 생각하시는 곳에 체크해주시기 바랍니다.

항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 내가 일하는 어린이집 아이들은 건강하다					
2. 아이들의 건강을 돌보는 것은 내 업무의 한 부분이다.					
3. 감기는 어린이집 아이들에게 흔히 발생하지만, 예방을 위해 해야 하는 역할을 알고 있다.					
4. 나는 어린이집 아이들이 감염성 질환에 걸리지 않게 예방하는데 도움을 준다.					
5. 아이들에게 어떤 감염성 질병이 의심될 때 나는 그 질병에 대해 부모와 상의한다.					
6. 나는 아이들이 감염성 질환으로 인해 어린이집에 머무를 수 없을 때를 결정할 수 있다.					
7. 어린이집 아이들은 일반 가정에 있는 아이들에 비해 자주 감염성 질환에 걸리는 편이다.					
8. 나는 어린이집 아이들의 감염성 질환으로 스트레스를 느낀다.					
9. 나는 어린이집 아이들의 감염성 질환문제에 대해 부모와 때때로 이야기 한다.					
10. 부모들은 아이들의 감염성 질환에 대해 나와 종종 상의한다.					
11. 부모들은 감염성 질환에 걸린 아이들의 처치에 대한 내 결정을 존중해 준다.					
12. 부모들은 아이들의 감염예방을 위해 내가 하는 것에 대해 고마워한다.					
13. 나는 아이들의 감염 예방 행위에 대해 영향을 준다.					
14. 감염성 질환은 어린이집 아이들의 주요 건강문제이다.					
15. 나는 아이들의 건강상태를 살피기 위해 매일 등원시 아이들의 상태를 관찰한다.					
16. 어린이집 아이들의 감염성 질환 발생은 내 노력과 상관있다.					

■ 청소년 대상 건강관리 설문지

● 월경통 측정도구 설문지(MMP, Measure of Menstrual Pain)

월경통의 정도를 표시하세요.

A. 월경기간 중의 평균 통증의 정도는?

통증 없음					중등도의 통증				최악의 통증
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B. 월경통이 가장 심한 날의 최대 통증의 정도는?

통증 없음					중등도의 통증				최악의 통증
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

월경통으로 인한 일상생활의 장애정도를 묻습니다. 당신의 정도를 표시하세요.

C. 월경통으로 인한 일상생활의 전반적 활동의 장애 정도는?

지장 없다								완전히 지장을 주었다.	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

D. 월경통으로 인한 통상적인 일(학교생활, 가사일 등을 포함)의 장애 정도는?

지장 없다								완전히 지장을 주었다.	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

E. 월경통으로 인한 생활을 즐기는 일(예, 친구들과의 여가 시간)의 장애 정도는?

지장 없다								완전히 지장을 주었다.	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

F. 진통제를 먹지 않는다면 당신의 월경통의 정도는?

① 없음
② 약간 있음 - 일상 생활에 전혀 지장이 없음
③ 약간 있음 - 일상 생활을 대부분 할 수 있으며 가끔 휴식이 필요하다.
④ 보통 있음 - 일상 생활을 반 이상 할 수 있다.
⑤ 보통 있음 - 일상 생활을 반 정도 할 수 있다.
⑥ 심함 - 일상 생활을 조금밖에 할 수 없다.
⑦ 심함 - 일상 생활을 전혀 할 수 없다.

G. 진통제를 먹지 않는다면 당신의 월경통의 정도는?
① 전혀 통증이 없다.
② 거의 통증이 없다(상당히 쾌적한 상태).
③ 가벼운 통증이 있고 약간 괴롭다.
④ 중등도의 통증이 있고 괴롭다.
⑤ 상당한 통증이 있고 몹시 괴롭다.
⑥ 참기 어려운 심한 통증이 있다.

* 참고: 서로 비슷해 보이는 두 문항
F번 문항은 월경통의 정도와 일상생활의 장애 정도를 동시에 말로서 묻는 7점 척도의 MVRS(Multidimensional Verbal Rating Scale)이고, G번 문항은 월경통의 정도를 말로 직접 묻는 6점 척도의 VRS(Verbal Rating Scale) 설문입니다.

[결과값 산출식]

문항번호	응답예시	산출식 입력값
A~E	0~10사이의 임의의 숫자 (ex.0, 1, 1.5, 7, 9.9, 10)	응답자가 설문지에 기입한 숫자와 똑같이 입력함
F~G	①	1
	②	2
	③	3
	④	4
	⑤	5
	⑥	6
	⑦	7

• MMP= [A+B+C+D+E+{(F-1)/6}*10+{(G-1)/5}*10]/7
• 산출된 MMP는 소숫점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 만든다.

〈MMP 점수의 해석〉

MMP 점수	0	1~3	4~6	7~10
월경통 정도	없음	경증	중등증	중증

참고문헌

• 김규곤, 이인선. 월경통 측도의 신뢰도 향상 방법. Journal of Korean Data Analysis Society 2005;7(2):623-636.
• 임선희, 조혜숙, 이인선, 김규곤. 한방진단시스템(DSOM)을 이용한 청소년 월경통, 월경량 이상의 한의학적 因子 연구. 대한한방부인과학회지 2010;23(3):156-172.
• 이인선, 김규곤. 월경통 환자 통증 강도 평가 도구 개발에 관한 연구. 대한한방부인과학회지 2004;17(1):138-159.

● 소아 청소년 우울 척도 (Kovacs' Children's Depression Inventory, CDI)

- 다음 문항은 여러분의 느낌과 생각에 대한 것이 적혀있습니다. 지난 2주 동안의 나를 가장 잘 나타내어 주는 문장을 하나 골라 주세요.

1		나는 가끔 슬프다.
		나는 자주 슬프다.
		나는 항상 슬프다.
2		나에겐 모든 일이 제대로 되어 갈 것이다.
		나에게 제대로 되어 가는 일이란 없다.
		나는 일이 제대로 되어갈지 확신 할 수 없다.
3		나는 대체로 무슨 일이던지 웬만큼 한다.
		나는 잘못하는 일이 많다.
		나는 모든 일을 잘못한다.
4		나는 재미있는 일들이 많다.
		나는 재미있는 일들이 더러 있다.
		나는 어떤 일도 전혀 재미가 없다.
5		나는 가끔 못 됐다.
		나는 못됐을 때 많다.
		나는 언제나 못됐다.
6		나는 가끔씩 나에게 나쁜 일이 일어나지 않을까 생각한다.
		나는 나에게 나쁜 일이 일어날까 걱정한다.
		나는 나에게 무서운 일이 일어나리라는 것을 확신한다.
7		나는 나 자신을 좋아한다.
		나는 나 자신을 좋아하지 않는다.
		나는 나 자신을 미워한다
8		잘못되는 일은 보통 내 탓이 아니다.
		잘못된 일 중 내 탓인 것이 많다.
		잘못된 일은 모두 내 탓이다.
9		나는 자살을 생각하지 않는다.
		나는 자살에 대하여 생각은 하지만, 그렇게 하지는 않을 것이다.
		나는 자살하고 싶다.
10		나는 때때로 울고 싶은 기분이 든다.
		나는 울고 싶은 기분인 날도 많다.
		나는 매일 울고 싶은 기분이다.

11		간혹 이 일 저 일로 해서 성가실 때가 있다.
		이 일 저 일로 해서 성가실 때가 많다.
		이 일 저 일로 해서 늘 성가시다.
12		나는 사람들과 함께 있는 것이 좋다.
		나는 사람들과 함께 있는 것이 싫을 때가 많다.
		나는 사람들과 함께 있는 것을 전혀 원치 않는다.
13		나는 쉽게 결정을 내린다.
		나는 어떤 일에 대한 결정을 내릴 수가 없다.
		나는 어떤 일에 대한 결정을 내리기가 어렵다.
14		나는 괜찮게 생겼다.
		나는 못생긴 구석이 약간 있다.
		나는 못 생겼다.
15		나는 별로 어렵지 않게 학교 공부를 해낼 수 있다.
		나는 학교 공부를 해 내려면 많이 노력하여야만 한다.
		나는 학교 공부를 해 내려면 언제나 노력하여야만 한다.
16		나는 잠을 잘 잔다.
		나는 잠들기 어려운 밤이 많다.
		나는 매일 밤 잠들기가 어렵다.
17		나는 가끔 피곤하다.
		나는 자주 피곤하다.
		나는 언제나 피곤하다.
18		나는 밥맛이 좋다.
		나는 밥맛이 없을 때가 대부분이다.
		나는 밥맛이 없을 때가 많다.
19		나는 몸이 쑤시고 아프다든지 하는 것에 대해 걱정하지 않는다.
		나는 몸이 쑤시고 아픈 것에 대해 걱정할 때가 많다.
		나는 몸이 쑤시고 아픈 것에 대해 항상 걱정한다.
20		나는 외롭다고 느끼지 않는다.
		나는 자주 외롭다고 느낀다.
		나는 항상 외롭다고 느낀다.
21		나는 학교 생활이 재미있을 때가 많다.
		나는 가끔씩 학교 생활이 재미있다.
		나는 학교 생활이 재미있었던 적이 없다.

22		나는 친구가 많다.
		나는 친구가 좀 있지만 더 있었으면 한다.
		나는 친구가 하나도 없다.
23		나의 학교 성적은 괜찮다.
		나의 학교 성적은 예전처럼 좋지는 않다.
		내가 예전에 무척 잘하던 과목에서 요즈음 성적이 뚝 떨어졌다.
24		나는 다른 아이들처럼 착하다.
		나는 내가 마음만 먹으면 다른 아이들처럼 착할 수가 있다.
		나는 절대로 다른 아이들처럼 착할 수가 없다.
25		분명히 나를 진심으로 좋아하는 사람이 있다.
		나를 진심으로 좋아하는 사람이 있을지 확실하지 않다.
		나를 진심으로 좋아하는 사람은 아무도 없다.
26		나는 나에게 시킨 일을 대체로 한다.
		나는 나에게 시킨 일을 대체로 하지 않는다.
		나는 나에게 시킨 일을 절대로 하지 않는다.
27		나는 사람들과 사이좋게 잘 지낸다.
		나는 사람들과 잘 싸운다.
		나는 사람들과 언제나 싸운다.

[채점방법] 각 문항의 점수를 합산하여 총점을 구함.
첫 번째 문장 = 0점
두 번째 문장 = 1점
세 번째 문장 = 2점

[결과해석] 22점 – 25점 : 약간의 우울 상태
26점 – 28점 : 상당한 우울 상태
29점 이상 : 매우 심한 우울 상태

● 청소년 정서·행동 발달검사(AMPQ-Ⅱ)

문 항	전혀 아니다	조금 그렇다	그렇다	매 우 그렇다
1. 집중을 해야 할 때(수업시간, 공부, 책 읽기) 집중을 못하고 딴 짓을 한다.	①	②	③	④
2. 인터넷이나 게임으로 인해 일상생활에 어려움이(부모와의 갈등, 학교생활에 지장 등) 있다.	①	②	③	④
3. 원치 않는 생각이나 장면이 자꾸 떠오른다.	①	②	③	④
4. 잠들기 어렵거나 깊이 자지 못하고 자주 깬다.	①	②	③	④
5. 화가 나면 참기 어렵다.	①	②	③	④
6. 단식, 운동, 약물을 사용하여 단기간에 무리하게 체중을 줄이려 한 적이 있다.	①	②	③	④
7. 지속적으로 자살을 생각하거나 구체적인 계획을 세운 적이 있다.	①	②	③	④
8. 누군가로부터 신체적 언어적 폭력을 당한 적이 있다.	①	②	③	④
9. 만사가 귀찮고 재미가 없다.	①	②	③	④
10. 부모님이나 선생님의 지시에 거부감이 생겨 잘 따르지 않는 편이다.	①	②	③	④
11. 친구들이 괴롭히거나 따돌림을 당한 적이 있다.	①	②	③	④
12. 수업시간에 배우는 내용을 이해하기 어렵다.	①	②	③	④
13. 사람들이 나를 감시하거나 해칠 것 같다 .	①	②	③	④
14. 성에 대하여 지나치게 많이 생각한다.	①	②	③	④
15. 뚜렷한 이유 없이 자주 여기저기 아프고 불편하다.(예 : 두통, 복통, 구토, 메스꺼움, 어지러움 등)	①	②	③	④
16. 학생에게 금지된 약물을 사용한다.(예 : 담배, 술, 본드, 엑스터시 등)	①	②	③	④
17. 내 생각을 다른 사람들이 다 알고 있는 것 같다.	①	②	③	④
18. 나를 괴롭히는 친구가 있다.	①	②	③	④
19. 경련을 일으키거나 정신을 잃고 쓰러진 적이 있다.	①	②	③	④
20. 나는 남보다 열등감이 많다.	①	②	③	④
21. 우리 집은 가족 간의 갈등이 있다.	①	②	③	④
22. 심각한 규칙 위반을 하게 된다.(예 : 무단결석, 가출, 유흥업소 출입 등)	①	②	③	④
23. 이유없이 기분이 며칠간 들뜬 적이 있거나 기분이 자주 변하는 편이다.	①	②	③	④
24. 성적인 충동을 자제하기 어렵다.(예 : 자위행위, 야동, 야설 등)	①	②	③	④
25. 기다리지 못하고 생각보다 행동이 앞선다.	①	②	③	④
26. 다른 사람의 물건을 부수거나 빼앗거나 훔치게 된다.	①	②	③	④
27. 다른 사람들이 나에 대해 수군거리는 것 같다.	①	②	③	④
28. 가만히 앉아있지 못하고 손이나 발을 계속 꼼지락거린다.	①	②	③	④
29. 원치 않는 행동을 자꾸 반복하게 된다.(예 : 손 씻기, 확인하는 행동, 숫자세기 등)	①	②	③	④
30. 사람이나 동물을 괴롭히거나 폭력을 휘두른다.	①	②	③	④
31. 이유 없이 일주일 이상 우울하거나 짜증이 난다.	①	②	③	④
32. 친구 사귀기가 어렵거나 친한 친구가 없다.	①	②	③	④
33. 다른 사람이 듣지 못 하는 말소리 같은 것이 들린다.	①	②	③	④
34. 사람들 앞에서 말하기가 두렵다.	①	②	③	④
35. 누군가로 인해 성적 수치심을 느낀 적이 있다.	①	②	③	④
36. 거짓말을 자주 한다.	①	②	③	④
37. 토할 정도로 단시간에 폭식한 적이 있다.	①	②	③	④
38. 쓸데없는 걱정을 한다.	①	②	③	④

[채점방법]

①=0점, ②=+1점, ③=+2점, ④=+3점

[문항별 분석]

유 형		문 항									
요인	1.걱정 및 생각	NO.3	NO.13	NO.17	NO.20	NO.27	NO.29	NO.32	NO.33	NO.34	NO.38
	2. 기분 및 자살	NO.5	NO.6	NO.7	NO.9	NO.10	NO.15	NO.23	NO.31	NO.37	
	3. 학습과 인터넷	NO.1	NO.2	NO.12	NO.25	NO.36					
	4. 친구문제	NO.8	NO.11	NO.18							
	5. 규칙위반(가해)	NO.16	NO.22	NO.26	NO.30						
위험문항		NO.7	NO19								

[총점 및 요인에 따른 절단점]

대상		총점-학생:65	총점-교사:70	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5	위험문항 (자살)	위험문항 (경련)
중	남	25점	11점	7점	8점	7점	3점	2점	NO.7 1점	NO.19 2점
	여	27점	10점	8점	10점	6점	3점	1점		
고	남	32점	9점	10점	10점	8점	3점	2점		
	여	30점	7점	10점	11점	6점	3점	3점		
2차 검사				BAI	BDI	CASS	SB	ODD	SIQ	x

* 위험문항(자살) 및 요인 2 (기분 및 자살)에 응답한 학생은 반드시 개인면담을 통해 문제경향을 확인하고 이상이 있다고 판단되는 경우에는 관련 전문가 의뢰 및 학부모에게 통보하여 학생에 대한 심층사정평가 및 필요한 지원을 할 수 있도록 조치하고 해당 사항에 대해 기록 · 관리

* 폭력 가 · 피해 징후(요인 4, 요인 5)를 보인 학생은 개인면담 등을 통해 폭력정도를 확인하고 추가조치가 필요한 경우 '폭력대책위원회(가칭)'에 의뢰하여 학교 폭력근절대책 추진계획에 따라 조치할 수 있도록 연계

● 스마트폰 과의존 청소년 척도

요인	항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
조절 실패	1) 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다.	①	②	③	④
	2) 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.	①	②	③	④
	3) 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	①	②	③	④
현저성	4) 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	①	②	③	④
	5) 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	①	②	③	④
	6) 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	①	②	③	④
문제적 결과	7) 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	①	②	③	④
	8) 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	①	②	③	④
	9) 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	①	②	③	④
	10) 스마트폰 때문에 업무(학업, 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다.	①	②	③	④

[채점방법]

전혀 그렇지 않다 : 1점, 그렇지 않다 : 2점, 그렇다 : 3점, 매우 그렇다 : 4점

[결과 및 해석]

과의존 위험군	고위험 사용자군	총점 31점 이상
		• 스마트폰 사용에 대한 통제력을 상실한 상태로 일상생활의 상당시간을 스마트폰 사용에 소비하고 있으며 그로 인해 대인관계 갈등이나 일상의 역할 문제, 건강 문제 등이 심각하게 발생한 상태로 ICT 역량 발달을 지체시킬 위험성이 높은 상태 • 스마트폰 과의존 경향성이 매우 높으므로 관련 기관의 전문적인 지원과 도움이 요청된다
	잠재적위험 사용자군	총점 30점 이하~23점 이상
		• 스마트폰 사용에 대한 조절력이 약화된 상태이며 그로 인해 이용시간이 증가하여 대인관계 갈등이나 일상의 역할에 문제가 발생하기 시작한 단계로 ICT 역량 발달에 부정적 영향을 미칠 위험성이 존재하는 상태 • 스마트폰 과의존 위험을 깨닫고 스스로 조절하고 계획적으로 사용하도록 노력한다. 스마트폰 과의존에 대한 주의가 요망된다.
일반 사용자군		총점 22점 이하
		• 스마트폰을 조절된 형태로 사용하고 있어서 일상생활의 주요 활동이 스마트폰으로 인해 훼손 되는 문제가 발생하지 않는 상태로 ICT 역량 발달 및 발휘를 위한기본 조건을 충족시키고 있는 상태 • 스마트폰을 건전하게 활용하기 위해 지속적으로 자기 점검을 한다.

■ 임산부 대상 건강관리 설문지

● 임신중 건강지식 척도

- 다음 내용이 맞는다고 생각되면 'O', 틀리다고 생각되면 'X'에 표시해 주세요.

	질 문	O	X
1	임신 중에 커피는 절대 마시면 안 된다.		
2	임신 중에 술은 하루 한잔까지 마실 수 있다.		
3	임신 중 유방관리를 위하여 유방 마사지를 자주 할수록 좋다.		
4	임신 중 통증이 있으면 침 치료를 받아도 된다.		
5	임신 중 허리 통증이 있으면 파스를 붙여도 된다.		
6	산후조리를 위해 뜨거운 방에서 땀을 많이 내야 한다.		
7	산후조리를 위해 산모는 대부분 누워 지내야 한다.		
8	아기가 울 때마다 젖을 물리면 버릇이 나빠지므로, 울어도 젖을 물리지 말고 그냥 달래야 한다.		
9	산후 오로가 그치면 부부관계를 시작할 수 있다.		
10	출산 후 모유수유를 하면 임신이 되지 않는다.		
11	산후풍은 출산 후 생긴 관절통과 우울감을 통칭한다.		
12	모유수유를 오래하면 골다공증 위험이 높아진다.		
13	산후조리 기간에 주변의 돌봄을 많이 받는 것과 산후풍 발병은 관계없다.		

● 사회적지지 척도

- 다음은 내가 임산부 프로그램을 통해 임신 중에 도움을 받는다고 느끼는 정도를 묻는 문항입니다. 아래 문항을 읽고 지지를 받는다고 느끼는 정도를 해당란에 표시해 주세요.

	지지의 내용	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 임신 중에 사랑과 보살핌을 받고 있다고 느낀다.					
2	임신과 육아에 관하여 내가 고민되는 문제에 대해 이야기하면 기꺼이 들어줄 사람이 있다.					
3	임신과 육아에 관하여 내가 결단을 내리지 못하고 망설일 때 격려해 주고 용기를 줄 사람이 있다.					
4	나의 임신과 육아의 상황에 관하여 항상 관심을 가지고 걱정을 해줄 사람이 있다.					
5	임신과 육아에 관하여 내가 마음 놓고 의지할 수 있는 사람이 있다.					
6	함께 있으면 친밀감을 느끼는 사람이 있다.					
7	내가 기분이 좋지 않을 때 내 감정을 이해하고 기분을 전환시켜주려 노력하는 사람이 있다.					
8	임신과 육아에 관하여 내가 도움이 필요하면 직접, 간접적으로 나를 도와줄 사람이 있다.					
9	대가를 바라지 않고 최선을 다해 나를 도와줄 사람이 있다.					
10	내가 요청하면 기꺼이 시간을 내 줄 사람이 있다.					
11	임신과 육아에 관하여 내가 모르거나 이해할 수 없는 사실에 대하여 알게 해 주는 사람이 있다.					
12	임신과 육아에 관하여 내가 중요한 선택을 해야 할 때 도움이 되는 충고를 해 줄 사람이 있다.					
13	임신과 육아로 인해 나에게 생긴 문제의 원인을 찾는 데 도움이 되는 정보와 지식을 제공해 주는 사람이 있다.					
14	내가 임신과 육아의 현실을 잘 이해하고 적응하도록 도움이 되는 충고를 해 주는 사람이 있다.					
15	내가 임신과 육아에 관하여 어려운 상황에 직면하면 현명하게 대처할 수 있는 방법을 알려 주는 사람이 있다.					
16	나는 존중받을 가치가 있는 사람이라고 느낀다.					
17	사람들은 나의 의견을 존중해 주고 잘 받아들여 준다.					
18	나는 내가 사람들에게 필요한 존재라고 느낀다.					
19	내가 잘했을 때 칭찬을 아끼지 않는 사람이 있다.					
20	내가 자부심을 가질 수 있도록 내가 하는 일들을 인정해주는 사람이 있다.					
21	임신과 육아에 관하여 내가 취한 행동의 옳고 그름을 객관적으로 평가해 줄 사람이 있다.					
22	나는 인간적으로 존중받고 있다.					

● 우울 척도

- 다음 글을 읽어보시고 지난주부터 오늘까지 자신의 감정을 가장 잘 맞는다고 생각되는 항목에 표시해 주세요.

	문항	항상 그렇다	자주 그렇다	그저 그렇다	가끔 그렇다	전혀 아니다
1	평소에 아무렇지도 않던 일들이 성가시고 귀찮게 느껴진다.					
2	먹고 싶지도 않고 식욕도 없어졌다.					
3	어느 누가 도와준다고 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없다.					
4	나는 다른 사람들과 마찬가지로 착한 편이라고 생각한다.					
5	무슨 일을 하든 정신을 집중하기 힘들다.					
6	요즘 상당히 우울했다.					
7	지금까지 내 인생은 허무하다는 생각이 들었다.					
8	요즘 잠을 잘 이루지 못했다.					
9	요즘 나는 두려웠다.					
10	요즘 나는 비교적 잘 지냈다.					
11	요즘 나는 평소에 비해 말수가 줄어들었다.					
12	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.					
13	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같다.					
14	생활하는 데에 큰 불만은 없다.					
15	슬프다고 느꼈다.					
16	사람들은 나를 싫어하는 것 같다.					
17	일을 제대로 진행할 수가 없었다.					
18	미래에 대해 희망적으로 느꼈다.					
19	내가 다른 사람만큼이나 괜찮은 사람이라고 느꼈다.					
20	갑자기 울음이 나왔다.					

■ 성인 대상 건강관리 설문지

● 심혈관질환 인식도

- 아래 문항을 잘 읽고 당신이 생각하는 심혈관질환의 증상(급성심근경색증)에 대해서 표시해주세요.

	문항	매우 그렇다	그저 그렇다	별로 아니다	전혀 아니다	모르겠다
1	턱, 목 또는 등 쪽에 통증이나 불편감이 심혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
2	힘이 없고 어지럽고, 또는 눈 앞이 희미해지는 것이 심혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
3	가슴통증이나 불편감이 심혈관질환의 증상이라고 생각하시나요?					
4	갑자기 한쪽 또는 양쪽 눈이 흐리게 보이는 것이 심혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
5	팔 또는 어깨에 통증이나 불편감이 심혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
6	숨이 차는 것이 심혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					

*역채점 문항 : 4

● 뇌혈관질환 인식도

- 아래 문항을 잘 읽고 당신이 생각하는 뇌혈관질환의 증상(뇌졸증)에 대해 표시해주세요.

	문항	매우 그렇다	그저 그렇다	별로 아니다	전혀 아니다	모르겠다
1	갑자기 다른 사람의 말을 이해하지 못하고 말이 어눌해지는 것을 뇌혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
2	갑자기 통증은 없으면서 한쪽면의 얼굴, 팔, 다리의 마비나 힘이 빠지는 것이 뇌혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
3	갑자기 한쪽 눈이 보이지 않거나 물체가 두 개로 보이거나, 혹은 시야의 오른쪽 반 혹은 왼쪽 반이 보이지 않는 것이 뇌혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
4	갑자기 좌측 가슴에 통증이 생기는 것이 뇌혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
5	갑자기 걸음을 걸을 때 어지럽고 몸의 중심을 잡기 힘이 드는 것이 뇌혈관 질환의 증상이라고 생각 하시나요?					
6	갑자기 뒷목이 뻐근해지면서 이제까지 경험하지 못한 심한 두통이 생기는 것이 뇌혈관질환의 증상이라고 생각 하시나요?					

*역채점 문항 : 4

● 심뇌혈관질환 예방에 대한 태도 설문

- 아래 문항을 잘 읽고 당신이 생각하는 심뇌혈관질환 예방에 대하여 표시해주세요.

	문항	매우 그렇다	그저 그렇다	별로 아니다	전혀 아니다	모르겠다
1	담배를 끊는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
2	하루 1-2잔 이하로 절주하는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
3	자극성이 강한 음식은 줄이고 규칙적으로 영양분을 골고루 식사하는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
4	매일 30분 이상의 적절한 운동을 생활화 하는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
5	적절한 체중과 허리둘레를 유지하는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
6	스트레스가 쌓일 경우 휴식이나 대화 등 나만의 방법으로 해결하는 것은 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
7	정기적으로 혈압, 혈당을 체크하여 관리하면 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
8	고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증을 꾸준히 치료하면 심뇌혈관질환을 예방하는데 도움이 될 수 있다.					
9	만약 당신이 보는 앞에서 누군가가 심뇌혈관질환의 증상이 보인다면 가장 먼저 무엇을 해야 한다고 생각하시나요? ① 응급구조대 119나 1339 등을 부른다 ② 가까운 병원으로 데리고 간다 ③ 배우자나 다른 가족에게 연락 한다 ④ 집에서 할 수 있는 민간요법을 시행한다.⑤ 잘 모르겠다.					

* 9번 : 1=5점 2=4점 3=3점, 4=2점 5=1점

참고문헌

• 이영옥, 근로자의 심뇌혈관질환에 대한 지식, 태도 및 예방실천행위, 경북대학교 보건대학원, 2010.

● 목 통증 장애 척도 (Neck Pain and Disability Index)

- 현재 느끼시는 어깨 통증 증상 관련하여 아래 해당 점수란에 표시해주세요.

	항목	내용	점수
1	통증강도	□ 통증이 없다.	0
		□ 약한 통증이 지속됨.	1
		□ 통증이 있지만 견딜만 함.	2
		□ 통증이 심하여 치료가 필요함	3
		□ 치료받아도 통증을 참기 힘듬	4
		□ 통증이 심해 일상생활을 할수 없다.	5
2	개인적 관리 (씻기, 옷입기 등)	□ 큰 통증없이 정상적으로 자신을 돌볼 수 있음.	0
		□ 자신을 정상적으로 돌볼 수 있으나 매우 통증이 있다.	1
		□ 통증으로 자신을 돌보는데 느리고 조심스럽다.	2
		□ 약간의 도움이 필요하나 대부분 자신을 돌볼 수 있다.	3
		□ 매일 자신을 돌보는데 대부분 도움이 필요하다.	4
		□ 옷을 입거나 씻을 수 없고 침대에서 지내기가 힘들다.	5
3	들기	□ 통증 없이 무거운 물건을 들 수 있다.	0
		□ 무거운 물건을 들 수 있으나 통증이 있다.	1
		□ 바닥에서 무거운 물건을 들어올릴 때는 통증이 있으나 책상에서 물건을 들어올릴 때는 편하다.	2
		□ 가벼운 물체가 편하게 놓여져 있으면 들 수 있다.	3
		□ 매우 가벼운 물체만 들 수 있다	4
		□ 전혀 물건을 운반할 수 없다.	5
4	사회생활	□ 사회생활이 정상이고 통증도 없다.	0
		□ 정상적 사회생활을 하나 약간의 통증이 있다.	1
		□ 통증이 사회생활에는 별 문제가 없으나 스포츠 같은 좀 더 활동적인 것은 제한된다.	2
		□ 통증이 사회생활을 제한하고 자주 외출을 못한다.	3
		□ 통증이 집안의 활동도 제한한다.	4
		□ 통증으로 사회생활을 전혀 하지 못한다.	5
5	두통	□ 두통이 없다.	0
		□ 가끔 약한 두통이 생긴다.	1
		□ 가끔 두통이 생기지만 참을 수 있다.	2
		□ 자주 두통이 생기지만 참을 수 있다.	3
		□ 자주 두통이 생기며, 참기 힘들다.	4
		□ 항상 두통이 있으며 통증이 심해 참기 힘들다.	5

	항목	내용	점수
6	집중하기	☐ 어려움 없이 집중할 수 있다.	0
		☐ 약간의 어려움이 있으나 집중할 수 있다.	1
		☐ 통증으로 집중이 잘 안된다.	2
		☐ 통증으로 집중하기 꽤 어렵다.	3
		☐ 통증으로 집중하기 대단히 어렵다.	4
		☐ 통증으로 전혀 집중할 수 없다.	5
7	잠자기	☐ 잠을 깨는 일이 없다.	0
		☐ 통증으로 때로 잠을 깬다.	1
		☐ 통증으로 6시간 이상 잘 수가 없다.	2
		☐ 통증으로 4시간 이상 잘 수가 없다.	3
		☐ 통증으로 2시간 이상 잘 수가 없다.	4
		☐ 통증으로 전혀 잘 수가 없다.	5
8	운전하기	☐ 통증없이 운전할 수 있다.	0
		☐ 약간의 통증이 있지만 운전할 수 있다.	1
		☐ 통증이 있지만 참고 운전할 수 있다.	2
		☐ 통증으로 운전하기 힘들다.	3
		☐ 심한 통증으로 운전을 거의 하지 못한다.	4
		☐ 극심한 통증으로 운전을 못한다.	5
9	책읽기	☐ 통증 없이 독서한다.	0
		☐ 약간의 통증이 있지만 독서한다.	1
		☐ 통증이 있으나 참고 독서한다.	2
		☐ 통증으로 독서하기 힘들다.	3
		☐ 심한 통증으로 독서를 거의 하지 못한다.	4
		☐ 독서를 못한다.	5
10	여가활동	☐ 통증 없이 여가활동을 한다.	0
		☐ 여가활동 중에 약간의 통증을 느낀다.	1
		☐ 약간의 여가활동으로 약간의 통증이 생긴다.	2
		☐ 대부분의 여가활동이 통증이 일으킨다.	3
		☐ 심한 통증으로 여가활동을 거의 하지 못한다.	4
		☐ 통증으로 어떤 여가활동도 할 수 없다.	5

[결과해석]

0점 - 4점 : 장애가 없음

5점 - 14점 : 경미한 장애

15점 - 24점 : 중간정도의 장애

25점 - 34점 : 심각한 장애

35점이상 : 완전한 장애

● 어깨 통증 장애 척도 (Shoulder Pain and Disability Index)

- 현재 느끼시는 어깨 통증 증상 관련하여 아래 해당 점수란에 표시해주세요.

1) 통증 등급
통증을 얼마나 심하게 느끼고 있습니까? (아주 많이 아프면 10점~ 통증 없으면 0점)

현재 아픈 정도	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
아픈 팔 쪽으로 누울 때	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
높은 선반 위의 물건을 잡으려고 손을 뻗을 때	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
목 뒤를 손으로 잡을 때	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
아픈 팔로 밀 때	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

전체 통증 점수 (　　) / 50 x 100 = (　　)
(답한 문항 수에 비례하여 계산, 예) 4문항만 답변했을 경우 총점수/40 x 100)

2) 생활이 불편한 정도(장애 등급)
행동을 수행하는데 얼마나 어려움이 있는가?
(가장 많이 불편하면 10점~ 불편하지 않으면 0점)

머리 감는 것	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
등 닦는 것	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
속옷이나 점퍼 입기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
단추 달리 셔츠 입기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
바지 입기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
높은 선반에 물건 올리기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
무거운 물건(4.5kg 정도) 옮기기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
바지 뒷주머니에 있는 물건 빼기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

전체 장애 점수 (　　) / 80 x 100 = (　　)
(답한 문항 수에 비례하여 계산, 예) 7문항만 답변했을 경우 총점수/70 x 100)

※ 전체 합산 점수 (　　) / 130 x 100 = (　　)

● 요통 통증 장애 척도 (Back Pain and Disability Index)

- 현재 느끼시는 어깨 통증 증상 관련하여 아래 해당 점수란에 표시해주세요.

	항목	내용	점수
1	통증강도	☐ 통증이 있다 없다 함.	0
		☐ 약한 통증이 지속됨.	1
		☐ 통증이 있지만 견딜만 함.	2
		☐ 통증이 심하여 치료가 필요함	3
		☐ 치료받아도 통증을 참기 힘듬	4
		☐ 통증이 심해 일상생활을 할수 없다.	5
2	개인적 관리 (씻기, 옷입기 등)	☐ 큰 통증없이 정상적으로 자신을 돌볼 수 있음.	0
		☐ 자신을 정상적으로 돌볼 수 있으나 매우 통증이 있다.	1
		☐ 통증으로 자신을 돌보는데 느리고 조심스럽다.	2
		☐ 약간의 도움이 필요하나 대부분 자신을 돌볼 수 있다.	3
		☐ 매일 자신을 돌보는데 대부분 도움이 필요하다.	4
		☐ 옷을 입거나 씻을 수 없고 침대에서 지내기가 힘들다.	5
3	들기	☐ 통증 없이 무거운 물건을 들 수 있다.	0
		☐ 무거운 물건을 들 수 있으나 통증이 있다.	1
		☐ 바닥에서 무거운 물건을 들어올릴 때는 통증이 있으나 책상에서 물건을 들어올릴 때는 편하다.	2
		☐ 가벼운 물체가 편하게 놓여져 있으면 들 수 있다.	3
		☐ 매우 가벼운 물체만 들 수 있다	4
		☐ 전혀 물건을 운반할 수 없다.	5
4	걷기	☐ 걷는데 전혀 지장이 없다	0
		☐ 1.6km 이상 걸을 수 없다.	1
		☐ 400m 이상 걸을 수 없다.	2
		☐ 100m 이상 걸을 수 없다.	3
		☐ 지팡이나 목발을 사용해서만 걸을 수 있다.	4
		☐ 대부분의 시간을 침대에서 보내고 화장실은 기어서간다.	5
5	앉아 있기	☐ 어떤 의자에도 앉아있고 싶은 만큼 앉아 있을 수 있다	0
		☐ 편안한 의자에 앉아있고 싶은 만큼 앉아 있을 수 있다.	1
		☐ 1시간 이상은 통증으로 앉아있을 수 없다.	2
		☐ 30분 이상은 통증으로 앉아있을 수 없다.	3
		☐ 10분 이상은 통증으로 앉아있을 수 없다.	4
		☐ 전혀 앉아있을 수 없다.	5
6	서있기	☐ 통증없이 원하는 만큼 서있을 수 있다.	0
		☐ 원하는 만큼 서있을 수 있으나 통증이 있다.	1

	항목	내용	점수
		□ 통증으로 1시간 이상 서있을 수 없다.	2
		□ 통증으로 30분~1시간 이상 서있을 수 없다.	3
		□ 통증으로 10분 이상 서있을 수 없다.	4
		□ 통증으로 전혀 서있을 수 없다.	5
7	잠자기	□ 잠을 깨는 일이 없다.	0
		□ 통증으로 때로 잠을 깬다.	1
		□ 통증으로 6시간 이상 잘 수가 없다.	2
		□ 통증으로 4시간 이상 잘 수가 없다.	3
		□ 통증으로 2시간 이상 잘 수가 없다.	4
		□ 통증으로 전혀 잘 수가 없다.	5
8	성생활	□ 정상적인 성생활을 유지하는데 지장이 없다.	0
		□ 성관계를 갖고 나면 약간의 통증이 있다.	1
		□ 성관계를 갖고 나면 통증이 심하다.	2
		□ 통증 때문에 성관계에 제약을 받는다.	3
		□ 통증 때문에 성관계를 거의 할 수 없다.	4
		□ 통증 때문에 성관계를 전혀 할 수 없다.	5
9	사회생활	□ 사회생활이 정상이고 통증도 없다.	0
		□ 정상적 사회생활을 하나 약간의 통증이 있다.	1
		□ 통증이 사회생활에는 별 문제가 없으나 스포츠 같은 좀 더 활동적인 것은 제한된다.	2
		□ 통증이 사회생활을 제한하고 자주 외출을 못한다.	3
		□ 통증이 집안의 활동도 제한한다.	4
		□ 통증으로 사회생활을 전혀 하지 못한다.	5
10	여행	□ 통증 없이 어느 곳이든지 여행할 수 있다.	0
		□ 어느 곳이든지 여행할 수 있으나 통증이 있다.	1
		□ 통증으로 2시간 이상의 여행은 힘들다.	2
		□ 통증으로 1시간 이상의 여행은 힘들다.	3
		□ 통증으로 30분 이상의 여행은 힘들다.	4
		□ 통증으로 치료받으러 가는 것을 제외하고는 여행이 힘들다.	5

[결과해석]

- 100점만점으로 환산하여 평가
  0점 - 20점 : 경미한 장애
  21점 - 40점 : 중등도 장애
  41점 - 60점 : 심한 장애
  61점 - 80점 : 극심한 통증 상태
  81점 - 100점 : 침상생활중이거나 증상이 과장된 상태

● 무릎 통증 자가 설문지 (Tegner Lysholm Knee Scoring Scale)

- 현재 느끼시는 무릎 통증 증상을 아래 해당 점수란에 표시해주세요.

	항목	내용	점수
1	다리절음	☐ 없음	5
		☐ 약간 혹은 일시적으로 절음	3
		☐ 심하고 지속적으로 절음	0
2	보조기구	☐ 사용하지 않음	5
		☐ 지팡이 혹은 보조기 사용	2
		☐ 체중부하 불가능	0
3	잠김(걸림)현상	☐ 없음	15
		☐ 걸리는 느낌은 있으나 잠기지 않음	10
		☐ 가끔 잠김	6
		☐ 자주 잠김	2
		☐ 검사하면서 잠김	0
4	불안정성(탈력감)	☐ 없음	25
		☐ 격렬한 운동 중에 가끔 발생	20
		☐ 격렬한 운동 중에 자주 발생	15
		☐ 일상 생활 중에 가끔 발생	10
		☐ 일상 생활 중에 자주 발생	5
		☐ 매 걸음 마다 발생	0
5	통증	☐ 없음	25
		☐ 격렬한 운동 중에 약한 통증 발생	20
		☐ 격렬한 운동 중에 심한 통증 발생	15
		☐ 2km 이상 보행 후나 보행 중 심한 통증 발생	10
		☐ 2km 이하 보행 후나 보행 중 심한 통증 발생	5
		☐ 항상 통증 발생	0
6	종창(붓기)	☐ 없음	10
		☐ 격렬한 운동 후에 발생	6
		☐ 일상 활동 후에 발생	2
		☐ 항상 부어있음	0

	항목	내용	점수
7	계단오르기	□ 문제 없음	10
		□ 약간 불편함	6
		□ 한 번에 한 계단씩 오르기 가능	2
		□ 불가능함	0
8	쪼그려 앉기	□ 문제 없음	5
		□ 약간 불편함	4
		□ 90도 이상 무릎을 구부릴 수 없음	2
		□ 불가능함	0

[결과해석]

90점 - 100점 : 우수

70점 - 89점 : 양호

60점 - 69점 : 호전

20점 - 59점 : 불량

19점 이하 : 매우불량

● 갱년기 지수 설문지(Kupperman's index)

- 다음은 갱년기 상태 정도를 알아보는 설문입니다. 아래 나열되어 있는 증상의 정도를 표기하여 주시기 바랍니다.

순서	증상	없다(0)	약간(1)	보통(2)	심함(3)	가중치
1	홍조, 얼굴 화끈거림					4
2	발한					2
3	불면증					2
4	신경질					2
5	우울증					1
6	어지럼증					1
7	피로감					1
8	관절통, 근육통					1
9	두통					1
10	가슴 두근거림					1
11	질건조, 분비물감소					1

[해석]

- 가중치를 적용한 합계점수 총점

  15점 - 20점 : 경미한 갱년기 상태로 관리가 필요한 단계

  20점 - 35점 : 중등도의 갱년기 상태로 생활습관개선 등의 적극적 노력이 필요한 단계

  35점 이상 : 심한 갱년기 상태로 전문적인 치료가 필요한 단계

● 갱년기 증상 측정도구 설문지(MENQOL, MENopause-specific Quality Of Life)

- 다음에 나열되어 있는 증상 중 해당 증상이 없는 경우에는 증상이 '없다'에 표시해 주시고, 증상이 있는 경우에는 '있다'에 표시해주시고 0-6까지 본인이 겪은 괴로움의 정도에 따라 표시해 주시기 바랍니다.

영역	증상	증상유무		0 전혀 괴롭지 않다	1	2	3	4	5	6 너무 괴롭다
		있다	없다							
가	1. 얼굴이 화끈거린다.									
	2. 밤에 땀이 난다.									
	3. 평소 생활할 때 땀이 많이 난다.									
나	4. 생활이 만족스럽지 못하다.									
	5. 불안하거나 짜증이 난다.									
	6. 기억력이 떨어진다.									
	7. 일하는 것이 예전 같지 않다.									
	8. 침울하고 우울하다.									
	9. 인간관계에서 참을성이 부족해진다.									
	10. 혼자 있고 싶다.									
다	11. 배에 가스가 많이 차거나 아프다.									
	12. 근육이나 관절이 아프다.									
	13. 자주 피곤하고 쉽게 지친다.									
	14. 잠을 자기가 어렵다.									
	15. 등, 뒷목 또는 머리가 아프다.									
	16. 근력이 떨어진다.									
	17. 지구력이 약해진다.									
	18. 활력이 떨어짐을 느낀다.									
	19. 피부가 건조하다.									
	20. 살이 찐다.									
	21. 얼굴에 털이 난다.									
	22. 외모, 피부결 또는 피부의 탄력이 변한다.									
	23. 붓는 느낌이 든다									
	24. 요통이 있다.									
	25. 소변을 예전보다 자주 본다.									
	26. 웃거나 기침을 할 때 나도 모르게 소변이 새어나온다.									
라	27. 성욕에 변화가 있다.									
	28. 부부생활을 할 때 질이 건조하다.									
	29. 부부생활을 피하게 된다.									

[해석]

가. 혈관운동성 영역
나. 심리 사회적 영역
다. 신체적 영역
라. 성적 영역

[채점방법]

항목	배점
없다	0
있다	1
0점	2
1점	3
2점	4
3점	5
4점	6
5점	7
6점	8

1. 가~라 영역마다 각각 평균점수 산출 = (각 영역당 점수)
2. 가~라 영역 총점의 평균점수 산출 = (MENQOL 점수)

[갱년기 설문 활용]

- 갱년기 지수 설문지(Kupperman's index)
  - 가장 널리 사용되는 척도이나 세부 증상 및 통계학적 분석에 미흡함
- 갱년기 증상 측정도구 설문지(MENQOL, MENopause-specific Quality Of Life)
  - 갱년기 지수(Kupperman's index)를 보완하기 위해 만들어진 설문
  - 세부 증상의 사전 사후 변화 비교 활용에 적합한 평가도구

● 갱년기(폐경) 건강지식 측정도구

- 다음은 폐경에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽고 정답이라고 생각되는 곳에 ✔ 표시 해주십시오. (정답 O 표기)

연번	문항	그렇다	아니다	모름
1	폐경기동안 어떤 여성들은 불안, 흥분, 우울, 신경과민증을 경험 한다	○		
2	폐경기 동안 월경이 불규칙해진다.	○		
3	대부분의 여성은 폐경기 동안 불편감을 경험하지 않는다.		○	
4	폐경기는 평균 여성의 나이 45세에 온다.		○	
5	에스트로겐 호르몬의 사용은 일반적으로 폐경의 증상을 없앤다.		○	
6	폐경 이후에는 관절통, 허리통증이 일어날 수 있다.	○		
7	폐경기 동안 외부 생식기는 조여들고 질 분비물이 마른다.	○		
8	폐경 이후에는 심혈관 질환에 걸릴 가능성이 증가한다.	○		
9	폐경 이후에는 더 이상 임신할 수 없다.	○		
10	폐경기 동안 난소에서는 여성호르몬 분비가 증가한다.		○	
11	폐경 때문에 정신 이상이 걸릴 위험성이 훨씬 많다.		○	
12	폐경 이후에는 골다공증이 올 가능성이 증가한다.	○		
13	폐경기 동안 월경양은 줄어들고 월경일수가 점점 짧아진다.	○		
14	55세가 되면 모든 여성은 폐경이 된다.		○	
15	화끈거림, 얼굴, 목, 가슴에서 흐르는 식은땀은 폐경기 중에 일어나는 가장 흔한 증상이다.	○		
16	폐경기 이후에는 배뇨장애 요실금이 일어날 수 있다.	○		

[채점방법]

- 정답은 1점, 오답 및 모름은 0점으로 계산

● 갱년기(폐경) 건강관리 행태 측정도구

- 다음은 귀하가 평소에 하는 폐경관리 수행에 관한 질문입니다. 각 문항을 읽고 자신에게 해당되는 곳에 ✔ 표시 해주십시오.

연번	문항	전혀 않음	가끔 수행	자주 수행	항상 수행
1	우유, 유제품, 뼈째 먹는 생선, 멸치, 새우, 말린 것 같은 칼슘이 많이 들어있는 음식을 먹으려고 애쓰는 편이다.				
2	물을 많이 마시려고 하는 편이다.				
3	성생활이 예전처럼 유지하려고 노력하는 편이다.				
4	평소에 늘 된장, 두부, 콩비지, 두유 등 콩 제품을 많이 먹으려고 하는 편이다				
5	체중조절을 위해 과식을 하지 않으려고 하는 편이다.				
6	부부 사이에 문제가 생길 때 남편과 의논하여 해결하려고 하는 편이다.				
7	화가 날 때는 화를 내기 전에 마음을 가라앉히려고 노력하는 편이다.				
8	성문제 발생 시 건강전문가(의사, 간호사)나 친구 혹은 다른 사람과 의논하여 해결하려고 노력하는 편이다.				
9	내 나름대로 긴장을 풀 수 있는 방법을 찾으려고 노력하는 편이다.				
10	성교 시 아플 때는 수용성 윤활제 사용, 체위 변화 시도 및 근육 이완실시 등과 같은 방법을 사용하여 통증을 줄이려고 애쓰는 편이다.				
11	가능한 많이 걸으려고 노력하는 편이다.				
12	계단 오르기, 달리기, 산책과 같은 종류의 운동을 건강을 위하여 규칙적으로 하려고 노력하는 편이다.				
13	돼지기름, 마요네즈, 버터, 크림, 쇠기름 등과 같은 콜레스테롤이 많이 들어있는 음식을 적게 먹으려고 노력하는 편이다.				
14	실외 운동을 한번에 20분씩 일주일에 3-4회 하려고 하는 편이다.				
15	화끈거림, 밤에 식은땀이 많이 남, 팔다리가 쑤심, 가슴 두근거림 등과 같은 증상으로 괴로울 때 의사를 찾아가 치료를 하려고 애쓰는 편이다.				
16	주기적으로 혈압을 재려고 노력하는 편이다.				
17	몸에 이상을 느끼면 조기에 전문가(의사, 약사, 간호사)의 도움을 구하려고 노력하는 편이다.				

[해석]

가. 활동과 운동관리 : 11,12,14
나. 식생활관리 : 1,2,3,4,5,13
다. 성생활관리 : 3,8,10
라. 전문적 건강관리 : 8,15,17
마. 자가 조절 : 6,7,9,16

[채점방법]

항목	배점
전혀 않음	0
가끔 수행	1
자주 수행	2
항상 수행	3

● 우울증선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)

- 지난 2주일 동안 다음의 문제들로 인해서 얼마나 자주 일상생활에 방해를 받았는지 표기하여 주시기 바랍니다.

연번	문항	전혀 없음	며칠 동안	7일 이상	거의 매일
1	일 또는 여가 활동을 하는데 흥미나 즐거움을 느끼지 못함				
2	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없음				
3	잠이 들어가 계속 잠을 자는 것이 어려움, 또는 잠을 너무 많이 잠				
4	피곤하다고 느끼거나 기운이 거의 없음				
5	입맛이 없거나 과식을 함				
6	자신을 부정적으로 봄, 혹은 자식이 실패자라고 느끼거나 자신 또는 가족을 실망시킴				
7	신문을 읽거나 텔레비전 보는 것과 같은 일에 집중하는 것이 어려움				
8	다른 사람들이 주목할 정도로 너무 느리게 움직이거나 말을 함, 또는 반대로 평상시보다 많이 움직여서 너무 안절부절 못하거나 들떠 있음				
9	자신이 죽는 것이 더 낫다고 생각하거나 어떤 식으로든 자신을 해칠 것이라고 생각함				

[해석]

- 10점 이상인 경우를 우울장애가 있다고 간주

[채점방법]

항목	배점
전혀 방해 받지 않았다	0
며칠동안 방해 받았다	1
7일 이상 방해 받았다	2
거의 매일 방해 받았다	3

● 한국판 역학연구센터 우울척도 (Center for Epidermiological Studies-Depression Scale; CES-D)

- 아래에 있는 항목들은 지난 일주일 동안의 당신의 상태에 대한 질문입니다. 그와 같은 일들이 지난 일주일 동안 얼마나 자주 일어났었는지 해당 번호에 표시해 주십시오.

1. 극히 드물었다. (일주일 동안 1일 이하)
2. 가끔 있었다. (일주일 동안 1일에서 2일간)
3. 종종 있었다. (일주일 동안 3일에서 4일간)
4. 대부분 그랬다. (일주일 동안 5일 이상)

문항	지난 일주일간 나는	극히 드물었다	가끔 있었다	종종 있었다	대부분 그랬다
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.				
2	먹고 싶지 않고, 식욕이 없었다.				
3	어느 누가 도와준다 하더라도, 나의 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없을 것 같았다.				
4	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.				
5*	비교적 잘 지냈다.				
6	상당히 우울했다.				
7	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.				
8	앞일이 암담하게 느껴졌다.				
9	지금까지의 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.				
10*	적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각한다.				
11	잠을 설쳤다 (잠을 잘 이루지 못 했다).				
12	두려움을 느꼈다.				
13	평소에 비해 말수가 적었다.				
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.				
15*	큰불만 없이 생활했다.				
16	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.				
17	갑자기 울음이 나왔다.				
18	마음이 슬펐다.				
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.				
20	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.				

[해석]

0 - 20점 : 정상.

21점- 40점 : 우울증 위험군.

41점 - 60점 : 우울증 고위험군.

[채점방법]

항목	배점
극히 드물었다	0
가끔 있었다	1
종종 있었다	2
대부분 그랬다	3

* 5번 10번 15번 문항은 역으로 채점함

● 벡 우울척도 자기진단검사(Beck Depression Inventory, BDI)

- 평소 자신의 상태를 나타내는 문장에 표시해주세요.

1	(0) 나는 슬픔을 느끼지 않는다. (1) 나는 항상 슬프고 그것을 떨쳐 버릴 수 없다. (2) 나는 슬픔을 느낀다. (3) 나는 너무나도 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.
2	(0) 나는 앞날에 대해 특별히 낙담하지 않는다. (1) 나는 앞날에 대해서 별로 기대할 것이 없다고 느낀다. (2) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다. (3) 나의 앞날은 암담하여 전혀 희망이 없다.
3	(0) 나는 실패감 같은 것을 느끼지 않는다. (1) 나는 다른 사람들보다 실패의 경험이 더 많다고 느낀다. (2) 나의 살아온 과거를 되돌아보면 나는 항상 많은 일에 실패를 했다. (3) 나는 한 인간으로서 완전히 실패했다고 느낀다.
4	(0) 나는 전과 다름없이 일상생활에서 만족하고 있다. (1) 나의 일상생활은 전처럼 즐겁지가 않다. (2) 나는 더 이상 어떤 것에서도 실제적인 만족을 얻지 못한다. (3) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 지겹다.
5	(0) 나는 특별히 죄의식을 느끼지 않는다. (1) 나는 많은 시간 동안 죄의식을 느낀다. (2) 나는 대부분의 시간 동안 죄의식을 느낀다. (3) 나는 항상 죄의식을 느낀다.
6	(0) 나는 내가 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다. (1) 나는 내가 벌을 받을지도 모른다고 느낀다. (2) 나는 벌을 받아야 한다고 느낀다. (3) 나는 현재 내가 벌을 받고 있다고 느낀다.
7	(0) 나는 내 자신에 대해 실망하지 않는다. (1) 나는 내 자신에 대해 실망하고 있다. (2) 나는 내 자신을 역겨워하고 있다. (3) 나는 내 자신을 증오한다.
8	(0) 나는 내가 다른 사람보다 못하다고 생각하지 않는다. (1) 나는 나의 약점이나 실수에 대해 내 자신을 비관하는 편이다. (2) 나는 나의 잘못에 대해 항상 내 자신을 비난한다. (3) 나는 주위에서 일어나는 모든 잘못된 일에 대해 내 자신을 비난한다.
9	(0) 나는 자살할 생각 같은 것은 하지 않는다. (1) 나는 자살할 생각은 하고 있으나 실제 실행하지는 않을 것이다. (2) 나는 자살하고 싶다. (3) 나는 기회만 있으면 자살하겠다.

10	(0) 나는 전보다 더 울지는 않는다. (1) 나는 전보다 더 많이 운다. (2) 나는 요즈음 항상 운다. (3) 나는 전에는 자주 울었지만 요즈음은 울래야 울 기력조차 없다.
11	(0) 나는 전보다 화를 더 내지는 않는다. (1) 나는 전보다 쉽게 화가 나고 짜증이 난다. (2) 나는 항상 화가 치민다. (3) 전에는 화를 내게 했던 일인데도 요즈음은 화조차 나지 않는다.
12	(0) 나는 다른 사람에 대한 흥미를 잃지 않고 있다. (1) 나는 다른 사람들에게 흥미를 덜 느낀다. (2) 나는 다른 사람들에 대하여 거의 흥미를 잃었다. (3) 나는 다른 사람들에 대하여 완전히 흥미를 잃었다.
13	(0) 나는 전과 같이 결정하는 일을 잘 해 낸다. (1) 나는 어떤 일에 대해 결정을 못 내리고 머뭇거린다. (2) 나는 어떤 결정을 할 때 전보다 더 큰 어려움을 느낀다. (3) 나는 이제 아무 결정도 내릴 수가 없다.
14	(0) 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다. (1) 나는 내 용모에 대해 걱정한다. (2) 나는 남들에게 매력을 느끼게 할 용모를 지니고 있지 않다. (3) 나는 내가 추하고 불쾌하게 보인다고 생각한다.
15	(0) 나는 전과 다름없이 일을 잘 할 수 있다. (1) 어떤 일을 시작하려면 전보다 더 힘이 든다. (2) 어떤 일을 시작하려면 굉장히 힘을 들이지 않으면 안 된다. (3) 나는 너무 지쳐서 아무런 일도 할 수가 없다.
16	(0) 나는 전과 다름없이 잠을 잘 잔다. (1) 나는 전처럼 잠을 자지 못한다. (2) 나는 전보다 한두시간 빨리 잠이 깨며, 다시 잠들기가 어렵다. (3) 나는 전보다 훨씬 빨리 잠이 깨며, 다시 잠들 수가 없다.
17	(0) 나는 전보다 더 피곤하지 않다. (1) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다. (2) 나는 무슨 일을 하든지 곧 피곤해진다. (3) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수가 없다.
18	(0) 내 식욕은 전보다 나빠지지 않았다. (1) 내 식욕이 전처럼 좋지 않다. (2) 내 식욕은 요즈음 매우 나빠졌다. (3) 요즈음에는 전혀 식욕이 없다.
19	(0) 요즈음 나는 몸무게가 줄지 않았다. (1) 나는 전보다 몸무게가 줄은 편이다. (2) 나는 전보다 몸무게가 많이 줄었다. (3) 나는 전보다 몸무게가 너무 많이 줄어서, 건강에 위협을 느낄 정도이다.

20	(0) 나는 전보다 건강에 대해 더 염려하지는 않는다. (1) 나는 두통, 소화불량 또는 변비 등의 현상이 잦다. (2) 나는 내 건강에 대하여 매우 염려하기 때문에 제대로 일을 하기가 어렵다. (3) 나는 내 건강에 대하여 너무 염려하기 때문에 다른 일을 거의 생각할 수가 없다.
21	(0) 나는 요즈음도 이성에 대한 관심에 변화가 없다고 생각한다. (1) 나는 이전보다 이성에 대한 흥미가 적다. (2) 나는 요즈음 이성에 대한 흥미를 상당히 잃었다. (3) 나는 이성에 대한 흥미를 완전히 잃었다.

[해석]

0~9점: 우울하지 않은 상태

10~15점: 가벼운 우울 상태

16~23점: 중한 우울 상태

24~63점: 심한 우울 상태

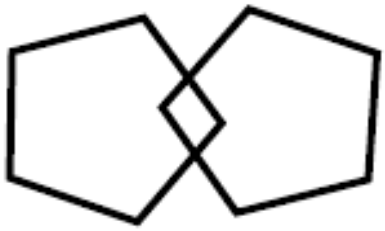
출처 : 보건복지가족부, 2009년 정신보건사업 안내 122P

■ 노인 대상 건강관리 설문지

● 치매 선별용 한국어판 간이정신상태검사(Korean version of MMSE for Dementia Screening, MMSE-DS)

- 옳게 답했을 경우 0점, 틀히게 답했을 경우 1점에 표시해 주세요.

1.	올해는 몇 년도 입니까?	0	1
2.	지금은 무슨 계절입니까?	0	1
3.	오늘은 며칠입니까?	0	1
4.	오늘은 무슨 요일입니까?	0	1
5.	지금은 몇 월입니까?	0	1
6.	우리가 있는 이곳은 무슨 도/특별시/광역시입니까?	0	1
7.	여기는 무슨 시/군/구입니까?	0	1
8.	여기는 무슨 구/동/읍/면입니까?	0	1
9.	우리는 지금 이 건물의 몇 층에 있습니까?	0	1
10.	이 장소의 이름이 무엇입니까?	0	1
11.	제가 세 가지 물건의 이름을 말씀드리겠습니다. 끝까지 다 들으신 다음에 세 가지 물건의 이름을 모두 말씀해 보십시오. 그리고 몇 분 후에는 그 세 가지 물건의 이름들을 다시 물어볼 것이니 들으신 물건의 이름을 잘 기억하고 계십시오.		
	나무 자동차 모자		
	이제 000님께서 방금 들으신 3가지 물건 이름을 모두 말씀해 보세요.		
	나무	0	1
	자동차	0	1
	모자	0	1
12	100에서 7일 빼면 얼마가 됩니까?	0	1
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1
	거기에서 7을 빼면 얼마가 됩니까?	0	1
13.	조금 전에 제가 기억하라고 말씀드렸던 세 가지 물건의 이름이 무엇인지 말씀하여 주십시오.		
	나무	0	1
	자동차	0	1
	모자	0	1

14.	(실제 시계를 보여주며) 이것을 무엇이라고 합니까?	0	1
	(실제 연필을 보여주며) 이것을 무엇이라고 합니까?	0	1
15.	제가 하는 말을 끝까지 듣고 따라해 보십시오. 한 번만 말씀드릴 것이니 잘 듣고 따라 하십시오.		
	간장공장공장장	0	1
16.	지금부터 제가 말씀드리는 대로 해 보십시오. 한 번만 말씀드릴 것이니 잘 들으시고 그대로 해 보십시오.		
	제가 종이를 한 장 드릴 것입니다. 그러면 그 종이를 오른손으로 받아, 반으로 접은 다음, 무릎 위에 올려놓으십시오.		
	오른손으로 받는다.	0	1
	반으로 접는다.	0	1
	무릎 위에 놓는다.	0	1
17.	(겹친 오각형 그림을 가리키며) 여기에 오각형이 겹쳐져 있는 그림이 있습니다. 이 그림을 아래 빈 곳에 그대로 그려보십시오. 	0	1
18.	옷은 왜 빨아서 입습니까?	0	1
19.	"티끌 모아 태산"은 무슨 뜻 입니까?	0	1
	총 점		/30

[해석]

성별, 연령, 교육 연수에 따라 절단점을 달리하며, 절단점 이하인 경우 인지기능 저하로 평가함.

연령	성별	교육연수			
		0~3년	4~6년	7~12년	≥13년
60~69세	남	20	24	25	26
	여	19	23	25	26
70~74세	남	21	23	25	26
	여	18	21	25	26
75~79세	남	20	22	25	25
	여	17	21	24	26
≥80세	남	18	22	24	25
	여	16	20	24	27

● 치매에 대한 지식 수준 설문지

- 치매에 대한 귀하의 지식정도를 알아보는 내용입니다. 오래 생각하지 마시고 솔직하게 문항에 답변해 주세요.

문항	예	아니오	모르겠다
1. 치매는 뇌의 병이다.			
2. 나이가 들면 누구나 치매에 걸린다.			
3. 뇌졸중 때문에 치매가 생길 수 있다.			
4. 술을 많이 마시면 치매에 걸리기 쉽다.			
5. 남성보다 여성이 치매에 더 잘 걸린다.			
6. 치매에 걸리면 성격이 변할 수 있다.			
7. 치매에 우울증이 잘 동반된다.			
8. 옛날 일을 잘 기억하면 치매가 아니다.			
9. 치매는 혈액검사로 진단한다.			
10. 규칙적인 운동이 치매예방에 도움이 된다.			
11. 일찍 치료를 시작하면 치매 진행을 늦출 수 있다.			
12. 치매는 치료가 불가능하다.			

● 치매에 대한 태도 수준 설문지

- 다음은 치매에 대한 태도를 묻는 내용입니다. 본인의 생각에 솔직하게 답변해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 노인들에게 치매 예방교육은 반드시 필요하다.					
2. 나도 치매에 걸릴 수 있다고 생각한다.					
3. 치매환자도 다른 질병에 걸린 환자처럼 대하겠다.					
4. 가족 중 치매에 걸린 사람이 있다면 그 사실을 숨기고 싶다.					
5. 내가 치매에 걸렸다면 집을 떠나 살겠다.					
6. 치매환자를 곁에서 기꺼이 돌봐주겠다.					
7. 치매는 개인적인 문제이며 사회문제는 아니다.					
8. 치매 환자는 쓸모없는 존재로 느껴진다.					

● 치매에 대한 실천 수준 설문지

- 다음은 치매 예방을 위한 실천행동에 관한 내용입니다. 아래의 치매 예방 행동들을 일상생활 속에서 3개월 이상 꾸준히 실천했는지 답해주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 금연을 한다.					
2. 술 마실 때 한자리에서 5잔 이상 마시지 않는다.					
3. 일주일에 3회 이상, 하루 30분 이상 유산소 및 무산소(근육) 운동을 한다.					
4. 그림그리기, 요리, 퍼즐, 바둑 등 손을 많이 사용하는 취미활동을 한다.					
5. 컴퓨터, 외국어, 문화예술 등 교육 프로그램에 참여한다.					
6. 정기적인 친목 및 종교 모임에 꾸준히 참석해 사람을 사귄다.					

● 한국판 노인우울척도 단축형(Korean Short Form of Geriatric Depression Scale, SGDS-K)

- 다음은 기분 상태를 묻는 내용입니다. 해당하는 곳에 표시해 주십시오.

번호	항목	예	아니오
1	본인의 삶에 대체로 만족하십니까?		
2	최근에 활동이나 관심거리가 줄었습니까?		
3	삶이 공허하다고 느끼십니까?		
4	자주 싫증을 느끼십니까?		
5	기분 좋게 사시는 편입니까?		
6	좋지 않은 일이 닥쳐올까 두렵습니까?		
7	대체로 행복하다고 느끼십니까?		
8	자주 무기력함을 느끼십니까?		
9	외출보다는 집안에 있기를 좋아하십니까?		
10	다른 사람들보다 기억력이 떨어진다고 느끼십니까?		
11	살아있다는 사실이 기쁘십니까?		
12	본인의 삶이 가치가 없다고 느끼십니까?		
13	생활에 활력이 넘치십니까?		
14	본인의 현실이 절망적이라고 느끼십니까?		
15	다른 사람들이 대체로 본인보다 낫다고 느끼십니까?		

[채점방법]

예=1 아니오=0 (1.5.7.11.13은 역으로 계산)

[해석]

0~4점 정상
5~9점 경증 우울
10점 이상 중증 우울

● 불면증 프로그램 사전·사후 평가 설문지

- 다음은 평소 수면에 관련된 내용입니다. 해당되는 내용에 표시(작성)해 주세요.

사전 설문

※ 수면시간 (　　)시에 잠들어서 ~ (　　)시에 깸. 총 자는시간 (　　)시간

☐ 잠이 들때까지 시간이 오래걸림(1시간 이상)
☐ 자다가 4시간 이내에 깨서 잠이 더 이상 오지 않음. 꼭 (　　)시쯤 깬다.
☐ 잠자는 시간에는 문제 없는데, 자도 잔것같지가 않음

※ 잠이 안 올때 증상 (잠이 들지 않는 사람의 경우에만 표시)

☐ 가슴이 답답하면서 열이 오르는 느낌
☐ 불안함, 죽을것 같은 느낌
☐ 가슴 두근거림
☐ 통증 때문에 잠이 오지 않음 (아프거나, 시리거나, 저리거나)
☐ 아무런 증상이 없고 말똥말똥한데 잠이 오지 않음
☐ 하지불안 증후군

※ 수면의 질

☐ (스트레스, 긴장, 딴곳에서 자면, 옆에서 무슨 소리나면) 잠에 영향 받는다.
☐ 커피 마시면 (잠을 아예 못잔다, 오후에 마시면 못잔다, 잘 자는 편, 아예 영향 없음)

※ 수면 방해 요인

☐ TV를 틀고 자야한다
☐ 불을 켜고 자야한다
☐ 낮잠을 잔다 (하루에　　시간)

※ 수면제 복용여부

☐ 예전부터 항상 수면제를 복용하고 있음. (　　)년간
복용 종류 (향후 의사 기입란)

☐ 수면제를 먹어도 잠이 오질 않음
☐ 예전부터 잠이 안 올때만 수면제를 복용하고 있음 한달에 (　　)회
☐ 예전에는 수면제를 복용하였으나 복용하지 않고 있음
☐ 수면제, 수면유도제, 신경안정제 등을 복용해본적이 없음

※ 기타 수면관련 사항

사후 설문

1. 불면증 개선정도
(5: 예전보다 매우 좋아짐, 4: 좋아짐, 3: 그대로, 2: 나빠짐, 1: 매우나빠짐)

질적 개선	
자다가 깨는 횟수	예전 (　　)회 → 현재 (　　)회
자다가 깼을 때 다시 잠들때까지 걸리는 시간	예전 (　　)분 → 현재 (　　)분
잠을 자고 났을 때 개운함의 변화	□ 5 □ 4 □ 3 □ 2 □ 1

양적 개선	
총 수면시간의 변화	예전 (　　)시간 → 현재 (　　)시간
잠들때까지 걸리는 시간 변화	예전 (　　)분 → 현재 (　　)분

2. 수면제 복용여부 및 수면제 복용량 변화

□ 수면제를 예전부터 복용	□ 수면제를 계속 먹고있다.
	□ 수면제 복용량이 줄거나 폐약
□ 수면제를 복용하지 않음	

3. 불면 외 증상의 동반 개선여부
(5: 예전보다 매우 좋아짐, 4: 좋아짐, 3: 그대로, 2: 나빠짐, 1: 매우나빠짐)

□ 가슴두근거림	□5	□4	□3	□2	□1
□ 얼굴로 열 오름	□5	□4	□3	□2	□1
□ 두렵거나 불안한 느낌	□5	□4	□3	□2	□1
□ 무기력함	□5	□4	□3	□2	□1
□ 소화불량	□5	□4	□3	□2	□1
□ 숨참	□5	□4	□3	□2	□1
□ 입마름	□5	□4	□3	□2	□1
□ 대변	□5	□4	□3	□2	□1
□ 소변	□5	□4	□3	□2	□1

■ 장애인 대상 건강관리 설문지

● 한국형 일상생활활동 측정도구(Korean Activities of Daily Living: K-ADL)

- 다음은 생활하는데 주변 사람들의 도움이 얼마나 필요한가를 평가하는 것입니다. 최근 1주일간의 활동을 기준으로 해당되는 곳에 ✔ 표시 해주십시오.

1. 옷 입기 - 내복, 외투를 포함한 모든 옷을 옷장이나 서랍, 옷걸이에서 꺼내 챙겨 입고 단추나 지퍼, 벨트를 채우는 것.

질문: 옷을 챙겨 입을 때 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 옷을 옷장에서 꺼내어 입을 수 있다.[1)]
☐ 2. 부분적으로 다른 사람의 도움을 받아 옷을 입을 수 있다.[2)]
☐ 3. 전적으로 다른 사람의 도움에 의존한다.

1) 단추를 채우고 지퍼를 올리고 벨트를 채우는 일도 도움 없이 한다.
2) 옷을 꺼내주고 준비해 주면 혼자 입을 수 있거나, 단추, 벨트, 혹은 지퍼를 잠그는데 도움을 받는 것도 2.에 해당.

2. 세수하기 - 세수, 양치질, 머리감기를 하는 것.

질문: 세수나 양치질을 하고, 머리를 감을 때 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?* 세수는 얼굴에 물을 묻히는 정도도 괜찮음.

☐ 1. 세 가지 모두 도움 없이 혼자 할 수 있다.
☐ 2. 세수와 양치질은 혼자 하지만 머리감기는 도움이 필요하다.
☐ 3. 다른 사람의 도움을 받지 않고는 머리감기 뿐 아니라 세수나 양치질을 할 수 없다.

3. 목 욕 - 욕조에 들어가서 목욕하거나, 욕조에 들어가지 않고 물수건으로 때 밀기, 샤워(물 뿌리기) 등을 모두 포함.

질문: 목욕을 하실 때 다른 사람의 도움을 받지 않고 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 때 밀기와 샤워를 한다.[1)]
☐ 2. 샤워는 혼자 하나, 때는 혼자 밀지 못한다. 또는 몸의 일부 부위를(등 제외) 닦을 때만 도움을 받는다.[2)]
☐ 3. 전적으로 다른 사람의 도움에 의존한다.

1) 등은 혼자 닦지 못해도 무관하며, 욕조에서 목욕할 경우에는 욕조에 들어가고 나올 때 혼자서 한다.
2) 혼자 목욕을 할 수는 있어도 목욕을 하기 위해서는 욕조에 들어가야 하고 이를 위해 도움이 필요하다면 2.에 해당됨.

4. 식사하기 - 음식이 차려져 있을 때 혼자서 식사할 수 있는 능력.

질문: 음식을 차려주면 남의 도움 없이 혼자서 식사를 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 식사할 수 있다.[1)]
☐ 2. 생선을 발라먹거나 음식을 잘라먹을 때는 도움이 필요하다.[2)]
☐ 3. 식사를 할 때 다른 사람의 도움이 항상 필요하거나, 튜브나 경정맥수액을 통해 부분적으로 혹은 전적으로 영양분을 공급받는다.

1) 젓가락은 사용하지 못하나, 숟가락이나 포크를 이용해서라도 혼자 식사할 수 있는 경우에는 1.에 해당.
2) 숟가락이나 포크를 사용해도 음식을 대부분 흘리는 사람은 3.에 해당.

5. 이 동 – 잠자리(침상)에서 벗어나 방문을 열고 밖으로 나오는 것.
질문: 이부자리에 누웠다가 일어나 방문 밖으로 나올 때 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 방밖으로 나올 수 있다.[1)]
☐ 2. 방밖으로 나오는데 다른 사람의 도움이나 부축이 필요합니다.
☐ 3. 들것에 실리거나 업혀야 방밖으로 나올 수 있다.

1) 무언가를 잡고 나오거나 지팡이, 휠체어 등의 보조 기구를 사용해도 무관하며, 기어서 나오더라도 방밖으로 혼자서 나오면 1.에 해당됨.

6. 화장실 사용 – 대소변을 보기 위해 화장실에 가는 것과 대소변을 본 후에 닦고 옷을 추려 입는 것.
질문: 대소변을 보기 위해 화장실 출입 할 때 남의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 화장실에 가고 대소변 후에 닦고 옷을 입는다.[1)]
☐ 2. 화장실에 가거나 변기 위에 앉는 일, 대소변 후에 닦는 일이나 대소변 후에 옷을 입는 일, 또는 실내용 변기(혹은 요강)를 사용하고 비우는 일에 다른 사람의 도움을 받는다.
☐ 3. 다른 사람의 도움을 받아도 화장실 출입을 못 하거나 실내용 변기(혹은 요강)를 이용해 대소변을 볼 수 없다.

1) 지팡이, 보행기 혹은 휠체어를 이용해도 되며, 실내용 변기(혹은 요강)를 사용해도 되지만 스스로 실내용 변기를 비울 수 있어야 한다.

7. 대소변 조절 – 대변이나 소변보기를 참거나 조절하는 능력.
질문: 대변이나 소변보기를 지리거나 흘리지 않고 잘 보십니까?

☐ 1. 대변과 소변을 본인 스스로 조절한다.[1)]
☐ 2. 대변이나 소변 조절을 가끔 실패할 때가 있다.[2)]
☐ 3. 대변이나 소변을 전혀 조절하지 못한다.

1) 화장실 가기에 문제가 있어서 실내에서 보더라도 대소변을 잘 가리거나, 카데터(도관), 장루(腸瘻)를 본인이 도움 없이 완벽하게 사용하면 1.에 해당
2) 소변 조절 실패가 하루 1회 정도이거나, 대변 조절 실패가 주 1회 정도인 경우에 해당.

● 한국형 도구적 일상생활활동 측정도구(Korean Instrumental Activities of Daily Living: K-IADL)

- 다음의 각 기능영역에 대해 본인에게 해당되는 곳에 ✔ 표시 해주십시오.

1. 몸단장 - 빗질, 화장(化粧), 면도, 손/발톱 깎기 포함.
질문: 머리 빗질이나 손발톱 깎는 것, 화장(여자), 면도(남자)를 남의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. (기구만 준비되어 있으면) 다른 사람의 도움 없이 빗질, 손/발톱 깎기, 면도 혹은 화장 등을 혼자서 한다.[1)]
☐ 2. (기구가 준비되어 있더라도)빗질, 손/발톱 깎기, 면도 혹은 화장 중 한 두 가지는 다른 사람의 도움을 받아야 한다.
☐ 3. (기구가 준비되어 있더라도) 다른 사람의 도움을 받지 않고는 빗질, 손/발톱 깎기, 면도 혹은 화장 등을 모두 하지 못한다.

2. 집안 일 - 실내청소, 설거지, 침구정리, 집안 정리정돈 하기.
질문: 집안의 일상적인 청소나 정리정돈, 침구정리, 설거지 등을 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 집안 일을 한다.
☐ 2. 집안 일을 할 때 부분적으로 다른 사람의 도움을 받는다.[1)]
☐ 3. 집안 일을 할 수 없어서 다른 사람의 도움에 전적으로 의존한다.
☐ 4. 집안 일을 하지 않는다. ► 추가 질문으로

* 추가질문: 다음 중 환자에게 맞는 것을 고르시오.
☐ 4-1. 집안 일을 할 수 있는데 하지 않는다.
☐ 4-2. 집안 일을 해본 적이 없다.

1) 걸레질은 못해도 빗질은 할 수 있거나, 남의 도움을 받으면서 함께 설거지나 정리정돈을 할 수 있는 경우, 이불이나 가벼운 것은 개지만 무거운 것은 갤 수가 없거나, 장롱에 올려놓지 못하는 경우에는 2.에 해당.

3. 식사 준비 - 음식재료를 준비하고 요리하고, 상을 차리는 것.
질문: 식사 준비(음식재료를 준비하고, 요리를 하고 밥상을 차리는 일)를 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 밥과 반찬을 하고 상을 차린다.
☐ 2. 식사 준비에 부분적으로 다른 사람의 도움을 받는다.1)
☐ 3. 식사 준비를 할 수 없어서 전적으로 다른 사람의 도움에 의존한다.
☐ 4. 식사 준비를 하지 않는다. ► 추가 질문으로

*추가질문: 다음 중 환자에게 맞는 것을 고르시오.
☐ 4-1. 식사 준비를 할 수 있는데 하지 않는다.
☐ 4-2. 식사 준비를 해본 적이 없다.

1) 음식재료만 다른 사람이 준비해주면 혼자 요리하고 차릴 수 있다든지, 밥은 혼자 할 수 있으나 반찬 만들기는 다른 사람의 도움을 받아야 한다든지, 반찬은 할 수 없지만 이미 요리된 음식을 데워서 먹을 수 있다면 2.에 해당

4. 빨래하기 – 손으로 직접 하거나 세탁기를 이용하여 빨래를 하고 세탁한 후 널어 말리는 것 포함.
질문: 빨래(손으로 빨든 세탁기를 이용하든 상관없이)를 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 빨래를 한다.[1)]
☐ 2. 빨래를 할 때 부분적으로 다른 사람의 도움을 받는다.[2)]
☐ 3. 빨래를 할 수 없어서 전적으로 다른 사람의 도움에 의존한다.
☐ 4. 빨래를 하지 않는다. ► 추가 질문으로

*추가 질문: 다음 중 환자에게 맞는 것을 고르시오.
☐ 4-1. 빨래를 할 수 있는데 하지 않는다.
☐ 4-2. 빨래를 해본 적이 없다.

1) 세탁기를 이용해 빨래해도 무관함.
2) 큰 빨래는 못해도 속옷이나 양말 정도는 빨 수 있거나, 빨래는 하지만 널 수 없는 경우는 2.에 해당.

5. 근거리 외출 –교통수단을 이용하지 않고 가까운 상점, 관공서, 병원, 이웃 등을 다녀오는 것.
질문: 걸어서 갔다올 수 있는 상점이나 이웃, 병원, 관공서 같은 가까운 곳의 외출을 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 근거리 외출을 한다.[1)]
☐ 2. 혼자서는 외출을 못하지만 도움을 받아 외출한다.[2)]
☐ 3. 도움을 받아도 외출을 전혀 하지 못한다.

1) 외출할 때 지팡이나 휠체어 등 보조기구를 사용해도 무관.
2) 휠체어에 태워 주면 혼자 외출할 수 있는 경우에는 2. 에 해당.

6. 교통수단 이용 – 버스, 전철, 택시 등의 대중교통수단을 이용하거나 직접 차를 몰고 먼 거리를 다녀오는 것.
질문: 버스나 전처르 택시 혹은 승용차 등을 타고 외출을 할 때 남의 도움 없이 혼자서 하십니까? 또는 직접 운전을 하고 다니십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 모든 교통수단을 이용하거나 직접 차를 운전한다.
☐ 2. 버스나 전철을 이용할 때에는 다른 사람의 도움을 받는다.[1)]
☐ 3. 택시나 승용차를 이용할 때에도 다른 사람의 도움을 받는다.
☐ 4. 다른 사람의 도움을 받아도 교통수단을 전혀 이용할 수 없거나 남의 등에 업히거나 들것에 실려야만 교통수단을 이용할 수 있다.

* 도움이란 부축을 받아 차에 타고 내리거나 남과 동행하는 것을 말함.
1) 택시나 승용차는 도움 없이 혼자서 이용할 수 있는 상태를 말함.

7. 물건 사기(쇼핑) – 상점에 들어갔을 때 필요한 물건을 결정하고, 사고 또 돈을 지불하는 능력(상점까지 가거나, 산 물건을 들고 오는 것은 고려하지 말 것).
질문: 사고 싶은 물건을 사려고 상점에 갔을 때 다른 사람의 도움 없이 혼자서 구입하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 필요한 물건을 모두 구입한다.
☐ 2. 한두 가지 물건은 혼자서 구입할 수 있으나, 여러 가지 물건을 살 때는 다른 사람의 도움이 필요하다.
☐ 3. 어떠한 물건을 사든지 다른 사람이 동행해 주어야 한다.
☐ 4. 쇼핑을 전혀 할 수 없으며, 다른 사람이 필요한 물건을 대신 사다주어야 한다.

8. 금전 관리 – 용돈, 통장관리, 재산관리를 하는 것
질문: 용돈이나 통장, 재산관리 같은 금전 관리를 남의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 도움 없이 혼자서 모든 금전 관리를 한다.
☐ 2. 용돈 정도의 금전 관리는 할 수 있으나, 큰 돈 관리는 다른 사람의 도움을 받는다.
☐ 3. 어떠한 물건을 사든지 다른 사람이 동행해 주어야 한다.
☐ 4. 금전 관리를 하지 않는다. ► 추가 질문으로

* 추가 질문: 다음 중 환자에게 맞는 것을 고르시오.
☐ 4-1. 금전 관리를 할 수 있는데 하지 않는다.
☐ 4-2. 금전 관리를 해본 적이 없다.

9. 전화 사용 – 전화번호를 찾고, 걸고 또 받는 것
질문: 전화를 걸고 받는 일을 다른 사람의 도움 없이 혼자서 하십니까?

☐ 1. 혼자서 전화번호를 찾고 또 전화를 걸 수 있다.
☐ 2. 알고 있는 전화번호 몇 개만 걸 수 있다.
☐ 3. 전화는 받을 수는 있지만 걸지는 못한다.
☐ 4. 전화를 걸지도 받지도 못한다.

10. 약 챙겨 먹기 – 제 시간에 정해진 양의 약 먹기
질문: 약을 다른 사람의 도움 없이 혼자서 잘 챙겨 드십니까?

☐ 1. 제 시간에 필요한 용량을 혼자 챙겨 먹을 수 있다.
☐ 2. 필요한 양의 약이 먹을 수 있게 준비되어 있다면, 제 시간에 혼자 먹을 수 있다.
☐ 3. 약을 먹을 때마다 다른 사람이 항상 챙겨주어야 한다.

● 기능평가 도구(변형 Barthel 지수, Modified Barthel Index, MBI)

▌기능평가(변형된 Barthel 지수)

수행정도 \ 평가항목	전혀 할 수 없음(1)	많은 도움이 필요(2)	중간정도의 도움이 필요(3)	경미한 도움이 필요(4)	완전히 독립적으로 수행(5)
개인위생(personal hygiene)	0	1	3	4	5
목욕(bathing self)	0	1	3	4	5
식사(feeding)	0	2	5	8	10
용변(toilet use)	0	2	5	8	10
계단 오르내리기(stair climb)	0	2	5	8	10
착탈의(dressing)	0	2	5	8	10
대변조절(bowel control)	0	2	5	8	10
소변조절(bladder control)	0	2	5	8	10
보행(ambulation)	0	3	8	12	15
휠체어 이동(wheelchair)[1)]	0	1	3	4	5
이동(chair/bed transfer)	0	3	8	12	15
검사일자 :				총 합	
환자이름 : 성별 : 나이 :					
			total(0~100)		

주 : 1) 보행이 전혀 불가능한 경우에 평가

* MBI 산출

분류	MBI 점수합계	독립수준
1	0 – 24	Total : 완전히 의존적임
2	25 – 49	Severe : 매우 의존적임
3	50 – 74	Moderate : 중등도의 의존적임
4	75 – 90	Mild : 약간 의존적임
5	91 – 99	Minimal : 최소의 도움이 필요함

● 위장관 증상 평가 척도(GSRS)

- 문항별로 0~3점 중 해당되는 증상 정도에 체크해주세요.

1) 복통(Abdominal pain)

주관적으로 경험한 신체적 불편, 쑤심이나 통증을 표현함. 강도, 빈도, 기간, 완화를 위한 요구 및 사회적 일에 대한 영향 유무에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 통증
1 몇 가지 사회 활동을 방해하는 수시로 나타나는 결림이나 통증
2 완화를 필요로 하고 많은 사회 활동을 방해하는 연장된 성가신 결림이나 통증
3 모든 사회 활동에 영향을 주고 심하고 무력하게 하는 통증

2) 속쓰림(Heartburn)

흉골 후면의 불편이나 타는 듯한 느낌을 표현. 강도, 빈도, 기간 및 완화의 요구에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 속쓰림
1 수시로 나타나는 짧은 동안의 불편
2 빈발하는 연장된 불편함의 상태; 완화의 요구
3 단지 제산제에 의해 순간적으로 완화되는 지속적인 불편

3) 산 역류(Acid regurgitation)

돌연한 산 위 내용물의 역류를 표현. 강도, 빈도 및 완화의 요구에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 역류
1 가끔 나타나는 성가신 역류
2 하루에 1회 내지 2회 역류; 완화의 필요
3 하루에 수차례 나타나는 역류; 제산제에 의해 단지 일시적이소 미약한 완화

4) 심 하부의 핥는 느낌(Sucking sensations in the epigastrium)

음식이나 제산제에 의해 완화되는 심하부의 핥는 느낌을 표현. 음식이나 제산제가 유용하지 않다면 핥는 느낌은 아리거나 통증으로 진행된다.
강도, 빈도, 기간 및 완화의 요구에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 핥는 느낌
1 수시로 나타나는 짧은 기간의 불편함; 식사 사이에 음식이나 제산제를 필요로 하지 않음
2 빈발하는 연장된 불편함의 상태; 식사 사이에 음식이나 제산제를 필요로 함
3 지속적인 불편 때문에 식사사이에 음식이나 제산제를 자주 필요로 함

5) 오심과 구토(Nausea and vomiting)

구토로 야기 될 수 있는 오심을 표현. 강도, 빈도 및 시간에 따라서 평가.

0 오심 없음
1 수시로 나타나는 짧은 기간 동안의 상태
2 빈발하고 연장된 오심; 구토는 없음
3 지속적인 오심; 빈발하는 구토

6) 복명(Borborygmus)

복통의 우르르 소리의 기록을 표현. 강도, 빈도, 기간 및 사회적 일에 대한 영향에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 복명
1 수시로 나타나고 성가신 짧은 기간의 복명
2 사회적 일에 손상 없이 움직임에 의해 억제되는 빈발하고 연장된 복명
3 사회적 일에 심각하게 계속되는 복명

7) 복창(Abdominal distension)

복부의 가스를 동반하는 팽창을 표현. 강도, 빈도, 시간 및 사회적 일에 대한 영향에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 팽창
1 수시로 나타나는 짧은 기간의 불편함
2 꼭 맞는 의류에 의해 억제될 수 있는 빈발하고 연장된 상태
3 사회적 일을 심하게 방해하는 지속적인 불편

8) 트림(Eructation)

트림의 기록을 표현. 강도, 빈도 및 사회적 일에 대한 영향에 따라서 평가.

0 없거나 순간적인 트림
1 수시로 나타나는 성가신 트림
2 몇몇 사회 활동을 방해하는 빈발하는 상태
3 사회적 일을 심각하게 방해하는 빈발하는 상태

9) 증가된 방기(Increased flatus)

과도한 방기의 기록을 표현. 강도, 빈도, 기간 및 사회적 일에 대한 영향에 따라서 평가.

0 방기의 증가 없음
1 수시로 나타나는 성가신 방기
2 몇몇 사회 활동을 방해하는 빈발하는 상태
3 사회적 일을 심각하게 방해하는 빈발하는 상태

10) 감소된 대변통과(Decreased passage of stools)

감소된 배변 기록을 표현, 빈도에 따라서 평가. 경도와는 구별함.

0 하루 한번
1 삼일에 한번
2 오일에 한번
3 칠일에 한번 또는 그 이하

11) 증가된 대변통과(Increased passage of stools)

증가된 배변 기록을 표현, 빈도에 따라서 평가. 경도와는 구별함.

0 하루 한번
1 하루 세 번
2 하루 다섯 번
3 하루 일곱 번 또는 그 이상

12) 무른 변(Loose stool)

기록된 무른 변을 표현. 빈도에 상관없는 경도와 불완전한 배출의 느낌에 따라서 평가.

0 정상적인 경도
1 다소 무른
2 흐르는 경향이 있는
3 물 같은

13) 경변(Hard stools)

기록된 굳은 변을 표현. 빈도와 상관없는 경도와 불완전한 배출의 느낌에 따라서 평가.

0 정상적인 경도
1 다소 딱딱한
2 딱딱한
3 딱딱하고 조각난, 때때로 설사와 뒤섞여서

14) 배변긴급(Urgent need for defecation)

배변에 대한 긴급한 요구, 불완전한 조절의 느낌 및 배변 조절 불능에 대한 기록을 표현. 강도, 빈도 및 사회적 일에 대한 여향에 따라서 평가.

0 정상적인 조절
1 수시로 나타나는 배변에 대한 긴급한 요구의 느낌
2 사회적 일을 방해할 정도로 급하게 화장실을 찾는 배변에 대한 긴급한 요구의 느낌
3 배변 조절 불능

15) 불완전한 배출 감각(Feeling of incomplete evacuation)

힘을 쓰는 배변과 불완전한 대변 배출 느낌의 기록을 표현. 강도와 빈도에 따라서 평가.

0 힘쓰지 않고 완전한 배출의 느낌
1 다소 어려운 배변; 수시로 나타나는 불완전한 배출의 느낌
2 확실히 어려운 배변; 자주 불완전한 배변의 느낌
3 극도의 어려운 배변; 불완전한 배출의 정기적인 느낌

허리통증 변화 측정

허리가 아프면, 당신은 평소 하던 일들 중 몇몇을 하기가 어려워질 수 있습니다.
다음의 목록은 허리가 아플 때 사람들이 자신의 상태를 설명하는 문장들을 열거한 것입니다. 아래의 문장들을 읽을 때 **오늘** 당신의 상태를 잘 나타내고 있기 때문에 눈에 띄는 문장들이 있을 수 있습니다. 다음의 문장들을 읽으면서 오늘 당신의 상태를 생각해보시기 바랍니다.

오늘 당신의 상태를 잘 묘사해주는 문장을 읽게 되면 그 문장 앞의 네모 칸에 ✔표시 해주십시오.
오늘 당신의 상태를 나타내주는 것이 아니면 표시하지 마시고 다음으로 넘어가십시오.
오늘 당신의 상태를 묘사해주는 것이 분명한 문장에만 표시해야 한다는 것을 잊지 마시기 바랍니다.

번호	내 용	프로그램시작	프로그램종료
1	나는 요통 때문에 대부분의 시간을 집에서 보낸다.		
2	나는 허리를 편하게 하기 위해 자주 자세를 바꾸어준다.		
3	나는 요통 때문에 평소보다 더 천천히 걷는다.		
4	요통 때문에, 나는 평소에 하던 집안일을 하나도 하지 않는다.		
5	요통 때문에, 나는 계단을 올라갈 때 난간을 잡고 올라간다.		
6	요통 때문에, 나는 평소 보다 더 자주 누워서 휴식을 취한다.		
7	요통 때문에, 나는 안락의자에서 일어날 때는 무언가를 잡고 의지해야만 한다.		
8	요통 때문에, 나에게 필요한 일을 다른 사람에게 해달라고 시킨다.		
9	나는 요통 때문에 평소보다 더 천천히 옷을 입는다.		
10	나는 요통 때문에 잠시 동안만 서 있을 수 있다.		
11	요통 때문에 나는 허리를 숙이거나 무릎을 구부리지 않으려 노력한다.		
12	나는 요통 때문에 의자에서 일어나기 것이 어렵다.		
13	하루 대부분 시간에 허리가 아프다.		
14	나는 요통 때문에 잠자리에서 돌아눕기가 어렵다.		
15	나는 요통 때문에 식욕이 별로 없다.		
16	나는 요통 때문에 양말(또는 스타킹) 을 신는 것이 어렵다.		
17	나는 요통 때문에 짧은 거리만 걸을 수 있다.		
18	나는 요통 때문에 평소 보다 잠을 더 적게 잔다.		
19	요통 때문에 나는 다른 사람의 도움을 받아 옷을 입는다.		
20	나는 요통 때문에 하루 중 대부분을 앉아서 보낸다.		
21	나는 요통 때문에 힘든 집안 일을 피한다.		
22	요통 때문에 나는 평소보다 사람들에게 짜증을 더 많이 내고 성질을 더 부린다.		
23	요통 때문에 나는 평소보다 더 천천히 계단을 올라간다.		
24	나는 요통 때문에 대부분의 시간을 침대(잠자리) 에 누워 있다.		
총 합계			

어깨 통증에 대한 평가 - SPADI(Shoulder Pain and Disability Index)

어깨 통증수준 변화 측정

"현재 통증 정도를 0점에서 100점 사이의 점수로 아래의 표에 표시해 주세요."

1. 하루 중 가장 심할 때의 통증 정도

	통증이 전혀 없음 0	10	20	30	40	보통임 50	60	70	80	극심한 통증 90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

2. 아픈 쪽으로 누웠을 때의 통증 정도

	통증이 전혀 없음 0	10	20	30	40	보통임 50	60	70	80	극심한 통증 90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

3. 아픈 쪽 팔로 선반 위에 있는 물건을 향해 팔을 뻗을 때의 통증 정도

	통증이 전혀 없음 0	10	20	30	40	보통임 50	60	70	80	극심한 통증 90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

4. 아픈 쪽 팔로 목 뒤를 만질 때의 통증 정도

	통증이 전혀 없음 0	10	20	30	40	보통임 50	60	70	80	극심한 통증 90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

5. 아픈 쪽 팔로 벽을 밀 때의 통증 정도

	통증이 전혀 없음 0	10	20	30	40	보통임 50	60	70	80	극심한 통증 90	100
프로그램 시작											
프로그램 종료											

무릎통증과 기능에 대한 평가 K-WOMAC
(Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis)

	없음	약간	보통	심함	매우 심함
	0	1	2	3	4
통증 (지난 48시간 동안 당신의 관절염 때문에 무릎이나 엉덩이 관절에 느끼는 통증에 대해 생각해 보십시오)					
1. 평지를 걸을 때					
2. 계단 오르내릴 때					
3. 밤에 잠을 잘 때 (즉 수면을 방해하는 통증)					
4. (의자에) 앉거나 누워 있을 때					
5. 똑바로 서 있을 때					
뻣뻣 함 (지난 48시간 동안 당신의 관절염 때문에 무릎이나 엉덩이 관절에 느끼는 통증에 대해 생각해 보십시오. 뻣뻣함이란 당신의 관절을 움직일 대 평소처럼 움직이지 않음을 의미합니다)					
6. 아침에 막 잠에서 깼을 때 당신이 느끼는 뻣뻣한 정도는 얼마나 심합니까?					
7. 오후에 (의자에) 앉거나, 눕거나, 쉬고 난 후에 당신이 느끼는 뻣뻣한 정도는 얼마나 심합니까?					
일상생활 수행의 어려움 (지난 48시간 동안 당신의 관절염 때문에 무릎이나 엉덩이 관절에 느끼는 통증에 대해 생각해 보십시오. 이 뜻은 당신이 잘 돌아다닐 수 있고 또 자신의 신체를 잘 돌볼 수 있는 능력을 의미합니다)					
8. 계단을 내려갈 때					
9. 계단을 올라갈 때					
10. (의자에) 앉아 있다가 일어설 때					
11. 서 있을 때					
12. 마루 바닥으로 몸을 구부릴 때					
13. 평지를 걸을 때					
14. 승용차나 버스를 타거나 내릴 때					
15. 시장을 보러갈 때					
16. 양말이나 스타킹을 신을 때					
17. 이부자리에서 일어날 때					
18. 양말이나 스타킹을 벗을 때					
19. 이부자리에 누울 때					
20. 욕조에 들어가고 나올 때					
21. (의자에) 앉아 있을 때					
22. 양변기에 앉거나 일어설 때					
23. 힘든 집안 일을 할 때					
24. 가벼운 집안 일을 할 때					
총점 (_____ / 96 점)					