2022학년도 학습성과발표회

사회복지프로그램개발 사례집

KMC KEIMYUNG COLLEGE UNIVERSITY 계명문화대학교

교육부 NRF 한국연구재단

목차

맞벌이 가정 아동들의 정서적 안정을 위한 놀이 치료 프로그램 “마음 속의 둥지” ····· 3

저소득층 가정 자녀들의 건강한 신체를 위한 가족 운동 프로그램 “건강하고 화목한 가족 운동” ····· 7

저소득층 아동의 스트레스 해소를 위한 스포츠 프로그램 “도담도담 무지개 교실” ····· 11

가출 청소년 일시 보호를 위한 쉼터 지원 프로그램 “스위트 홈” ····· 15

지체장애인의 근력 강화를 위한 운동 재활 프로그램 “improve muscle(근육을 향상시키다)” ····· 19

독거 어르신의 건강을 지키는 체력단련 프로그램 “희망과 꿈을 빚내는 행복지킴이” ····· 23

독거 노인의 영양 상태 개선을 위한 유기능 채소 재배 프로그램 “소소하지만 확실한 건강” ····· 27

하지 장애인의 근지구력 향상을 위한 휠리엑스 재활 프로그램 “더 나은 미래” ····· 31

한부모 가족 아동들의 자존감 향상을 위한 태권무 프로그램 “놀면서 자란다” ····· 35

독거 어르신의 우울감 개선을 위한 사물놀이 프로그램 “노노(老老) 동행” ····· 39

한 부모 가정 아동들의 정서 안정을 위한 VR 스포츠 교실 ····· 43

독거 노인의 하체 근력 강화를 위한 사이클 프로그램 “내 다리의 젊음을 찾아서” ····· 47

목차

맞벌이 가정 비만 아동들의 체중 감소를 위한 실내운동 놀이 프로그램 ····· 51
"운동하GO 체중 내리GO"

다문화가정 아동의 기초학습 능력향상을 위한 한글교육 프로그램 ····· 55
"ALL-커니! 한글쏙쏙!"

독거 장애인 혈당 관리를 위한 365 식단 개선 사업 ····· 59
"당뇨극복 당연히 맛나는 음식 O.K!~(당.당.O.K.~~)"

독거 노인의 의료비 보조 지원을 위한 건강 지킴이 지원 사업 ····· 63
"행복 충전"

독거노인들의 이미지 개선을 위한 클린라이프 프로그램 ····· 65

한부모 가족 아동의 정서적 건강을 위한 문화 힐링 프로그램 ····· 69
"야~~놀자"

저소득 한부모가정 청소년의 진로 탐색을 위한 작업 체험 프로그램 ····· 73

팀 명	무지개 지역아동센터 B
팀 장	최수빈
팀 원	이수아, 정윤지, 이희수
팀미션	비온뒤 무지개가 피는 것처럼 아동들의 마음에도 먹구름이 걷히고 희망의 무지개가 뜰 수 있도록 하자.

1. 사업명: 맞벌이 가정 아동들의 정서적 안정을 위한 놀이 치료 프로그램
“마음 속의 둥지”

2. 사업 필요성

☞ 지금 우리가 살아가고 있는 현대사회는 도시화·산업화·세계화로 인해 그 어느 때보다 급속하고 빠르게 변화해 나가고 있습니다. 이러한 사회의 발빠른 움직임에 가족의 역할과 의미 또한 많이 달라지고 변화해 왔는데요. 그 중에서도 어린 자녀를 둔 여성의 사회활동 참여 즉 사회진출 증가로 인해 맞벌이 가정도 점점 늘어나고 있습니다. 아동을 위한 보육이 이제는 각 가정의 문제만이 아닌 사회적, 국가적 문제로 제기되고 있습니다. 특히 아동의 영유아기~아동기의 시기는 심리적·정서적 측면에서 매우 중요한 시기입니다.

☞ 맞벌이 가정의 아동들은 부모와 함께 보내는 시간이 충분하지 못하기 때문에 부모·자녀 간의 안정적인 애착 관계형성에 있어 방해를 받게되고 부모의 부재로 인한 불안감이 생길 수 있으며, 이 밖에도 맞벌이 가정 아동들은 부모가 일터에 있는 동안 부모로부터의 보살핌을 제공받지 못하여 유해한 주변 환경에 노출되기 쉽고, 정서적 지지를 해줄 만한 능력이나 동기가 결여되어 많은 어려움을 겪기도 합니다. 그러므로 우리 아이들에게 정서적으로 지지할 수 있는 지지대 역할과 동시에 아동들에게서 올 수 있는 다양한 문제행동이 사전에 방지·예방 되어야 한다고 생각합니다. 그렇기 때문에 다양한 놀이치료 프로그램 활동을 통하여 정서적 지지는 물론 아이들의 자존감 향상을 위해 아이들의 어려움을 해소하는 시간을 만들어 주고자 합니다.

☞ 아동들이 독립적으로 할 수 있는 운동으로서 스트레스 해소와 함께 정서적 안정과 소속감, 자신감 상승에 도움을 줄 수 있으며 한창 성장기인 아동들의 성장판을 자극시켜 줌으로서 성장호르몬이 증가하게 되어 아동들의 키 성장에 많은 도움을 줍니다. 또한 반동 운동을 통해 코어 근육이 발달하여 자세 교정과 체형교정을 돕고 세포가 깨끗해지는 세포 해독제의 기능도 해주게 됩니다. 아동들의 코어 근육 및 속근육 강화에 도움을 주고 걸을 때 중심을 잘 잡을 수 있도록 균형감각 발달에 긍정적인 영향을 줍니다. 또한 보드를 통하여 양쪽 두뇌를 사용하게 되어 집중력 향상에도 도움을 주게 됩니다. 키즈 베이킹은 단순히 베이킹을 하는 것으로 그치는 것이 아닌 놀이와 동시에 학습이 되는 활동으로 아이들의 직접 베이킹에 참여함으로서 시각·청각·후각 등 오감발달을 비롯한 두뇌발달, 정서적·신체적으로도 올바른 습관을 가질 수 있도록 도움을 줍니다. 위 프로그램들은 아동들에게 다양한 놀이치료 활동의 기회를 제공하여 심리적 안정감과 안전한 틀을 제공하는 긍정적인 효과를 가져올 수 있습니다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 달서구 신당동 지역내 만 5세~7세 미취학 아동들 中 맞벌이 가정 아동 20명

- 참여자 선정 기준
  - 1순위 : 기관 내 사전 조사를 통한 맞벌이 가정이자 저소득 계층의 미취학 아동을 선정
  - 2순위 : 본 기관을 통해 참여를 희망한 맞벌이 가정 중 외동인 미취학 아동

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
높이높이 날아올라! 트램폴린	•트램폴린에 대해 알아보고 음악에 맞춰 뛰어 볼까요 ? -트램폴린에 대한 간력한 설명과 효과 및 트램폴린 안전수칙 교육을 통한 이해를 바탕으로 기구 10개를 2인당 1개씩 이용하여 전문가의 안내에 따라 안전하게 음악에 맞춰 흥겹게 뛰어 놀아보기 -수행인력: 사회복지사 2명,자원봉사자 4명,센터아동 20명 -시기: 2022.10.01.~2022.11.01.매주 월요일 14:00~15:00 -장소 : B 무지개 지역아동센터 인근 OO초등학교 강당	주 1회 1시간 4개월
요리조리 움직여봐! 밸런스보드	•밸런스 보드에 대해 알아보고 균형을 맞춰 움직여볼까요? -생소할 수 있는 밸런스 보드에 관한 설명과 효과 및 안전수칙 교육을 통한 이해를 바탕으로 보드 10개를 2인당 1개씩 이용하여 전문가의 안내에 따라 밸런스 보드 위에 올라가 몸의 균형을 유지하며 좌우로 움직여 보아요 -수행인력: 사회복지사 2명,자원봉사자 4명,센터아동 20명 -시기:2022.10.01.~2022.11.01.매주 수요일 14:00~15:00 -장소 : B 무지개 지역아동센터 인근 OO초등학교 강당	주 1회 1시간 4개월
함께 나눠봐요! 베이킹 교실	•베이킹에 대해 알아보고 직접 쿠키를 만들어 볼까요 ? -베이킹 설명 및 베이킹 시 주의사항, 안전수칙 교육 통한 이해를 바탕으로 전문가의 안내에 따라 쿠키 반죽세트를 2인당 1개씩 이용하여 알록달록 다양한 모양을 만들어 직접 만든 반죽을 오븐에 넣어 영양만점 쿠키를 구워보아요 -수행인력: 사회복지사 2명,자원봉사자 4명,센터아동 20명 -시기:2022.10.01.~2022.11.01.매주 금요일 14:00~15:00 -장소 : B 무지개 지역아동센터 실내	주 1회 1시간 4개월 프로그램 진행

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
				신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계		7,754,450원		7,754,450원				
인건비	강사료	2,520,000원	• 강사료:70,000원x12월x3명 =2,520,000원	2,520,000원				
	소 계	2,520,000원		2,520,000원				
사업비	트램폴린	1,970,000원	• 트램폴린 기구:37,000원×10 =370,000원 • 간식비: 5000원×20명×16주 =1,600,000원	1,970,000원				
	밸런스 보드	1,980,000원	• 밸런스보드 기구:38,000원×10 =380,000원 • 간식비: 5000원×20명×16주 =1,600,000원	1,980,000원				
	베이킹 교실	204,450원	• 오븐기: 69,800원×2 =139,600원 • 쿠키 반죽 세트: 4900원×10 =49,000원 • 재료비: 2000원 • 간식비: 13,850원	204,450원				
	소 계	4,154,450원		4,154,450원				
관리 운영비	공공요금	600,000원	월 50,000원 * 12회	600,000원				
	사무용품	360,000원	월 30,000원 * 12회	360,000원				
	회의비	120,000원	3명 * 20,000원 * 6회	120,000원				
	소 계	1,080,000원		1,080,000원				

팀 명	나무그늘 가족센터
팀 장	곽민재
팀 원	김무현, 김용수, 박재민, 권병찬 이유현, 이상민, 신성우, 이경빈
팀미션	나무그늘같이 편안한 가족을 만들자

1. 사업명: 저소득층 가정 자녀들의 건강한 신체를 위한 가족 운동 프로그램

“건강하고 화목한 가족 운동”

2. 사업 필요성

☞ 최근 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 인해 자연스럽게 외부 활동이 제한됐습니다. 그로 인해서 비만율이 큰 폭으로 높아지고 부정적인 정서 경험이 늘어난 것으로 나타났습니다. 먼저 비만율은 2019년 33.8%에서 2020년 38.3%로 1년 새 5%포인트 가까이 높아졌고, 걱정이나 우울감(부정적인 정서 경험)을 얼마나 느꼈는지 0~10점 척도로 나타낸 부정 정서 점수는 2019년 3.8점, 2020년 3.7점에서 2021년 4.0점으로 높아졌습니다. 이러한 상황 속에서 유독 어려움을 겪고 있는 저소득층 가정은 재정적 상황으로 인해 아이들이 쉽게 건강이 악화될 수 있는 상황에 놓여있습니다.

☞ 경제적 상황 때문이나, 시대적 상황 때문에 많은 가정에서 부모님들께서 자녀들과 시간을 많이 못 보내고 있을 것입니다. 그런 상황에서 자녀들의 활동성, 사회성, 더불어서 부모님들과의 유대감이 줄어든다면 가정에서 대화도 줄어들고 그로 인해 아이들에게 좋지 않은 영향이 생길 수 있습니다. 저희는 이런 상황을 예방하고 해결하고자 아래와 같은 내용으로 프로그램을 개발하였습니다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 달서구 신당동 지역내 만 5세~7세 미취학 아동들 中 맞벌이 가정 아동 20명

• 참여자 선정 기준

-1순위 : 기관 내 사전 조사를 통한 맞벌이 가정이자 저소득 계층의 미취학 아동을 선정

-2순위 : 본 기관을 통해 참여를 희망한 맞벌이 가정 중 외동인 미취학 아동

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
풋살 교실	시행시기: 2023.2. ~ 8. 장소: 실내 체육관 / 야외 운동장 대상: 만 5세 이상, 만 9세 이하 자녀를 둔 수급자, 차상위 계층 가정(부모, 자녀) 수행인력: 사회복지사3명 생활체육지도사 1명 내용: 활동 전 스트레칭 및 안전교육, 축구 기본기 교육 (드리블, 슈팅), 실제 경기	주1회X2HX3개월X30명
피구 교실	시행시기: 2023.2. ~ 8. 장소: 실내 체육관 대상: 만 5세 이상, 만 9세 이하 자녀를 둔 수급자, 차상위 계층 가정(부모, 자녀) 수행인력: 사회복지사 1명 내용: 활동 전 스트레칭 및 안전교육, 실제 경기	주1회X2HX3개월X30명
배드민턴 교실	시행시기: 2023.2. ~ 8. 장소: 실내 체육관 대상: 만 5세 이상, 만 9세 이하 자녀를 둔 수급자, 차상위 계층 가정(부모, 자녀) 수행인력: 사회복지사 5명 내용: 활동 전 스트레칭 및 안전교육, 실제 경기	주 회X2HX3개월X20명

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
				신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계		7,754,450원		7,754,450원				
인건비	강사료	2,520,000원	• 강사료:70,000원x12월x3명 =2,520,000원	2,520,000원				
	소 계	2,520,000원		2,520,000원				
사업비	트램폴린	1,970,000원	• 트램폴린 기구:37,000원×10 =370,000원 • 간식비: 5000원×20명×16주 =1,600,000원	1,970,000원				
	밸런스 보드	1,980,000원	• 밸런스보드 기구:38,000원×10 =380,000원 • 간식비: 5000원×20명×16주 =1,600,000원	1,980,000원				
	베이킹 교실	204,450원	• 오븐기: 69,800원×2 =139,600원 • 쿠키 반죽 세트: 4900원×10 =49,000원 • 재료비: 2000원 • 간식비: 13,850원	204,450원				
	소 계	4,154,450원		4,154,450원				
관리 운영비	공공요금	600,000원	월 50,000원 * 12회	600,000원				
	사무용품	360,000원	월 30,000원 * 12회	360,000원				
	회의비	120,000원	3명 * 20,000원 * 6회	120,000원				
	소 계	1,080,000원		1,080,000원				

팀 명	무지개 지역아동센터 A
팀 장	안채은
팀 원	안정현, 이향은, 최주은, 이찬비
팀미션	무지개처럼 다양한 색을 가지고 있는 아동들을 무지개처럼 빛나게 만들자

1. 사업명: 저소득층 아동의 스트레스 해소를 위한 스포츠 프로그램

“도담도담 무지개 교실”

2. 사업 필요성

☞ 기초수급자 아동과 차상위계층 아동을 위해 운영하고 있습니다. 기초수급자와 차상위계층 가정은 생계유지만으로도 힘들기 때문에 자녀와 함께 있어주는 시간이 부족합니다. 그래서 혼자 집에 있는 자녀를 저희 센터에 맡겨 자녀돌봄 걱정을 덜어드립니다.

☞ 아동 급식 전자카드의 적은 구매 한도 때문에 아동들이 제대로 된 한 끼를 먹지 못하고 있습니다. 카드사용의 하루 한도는 7,000원입니다. 적어도 두 끼를 먹기 위해서는 한 끼에 3,500원 정도만 사용해야만 합니다. 하지만, 이 카드를 사용할 수 있는 가맹점의 음식값은 대부분 5천원 가량이어서 두 끼 이상은 사실상 불가능하고, 일반 음식점은 발조차 들일 수 없습니다. 이렇다보니 밥 한 끼를 제대로 된 음식을 먹으려면 한 끼는 인스턴트 식품을 선택할 수 밖에 없는 상황입니다.

☞ 아동들에게 관심이 필요합니다. 기초생활수급자, 차상위계층 가정은 생계유지만으로도 바빠서 자녀와 함께 있어주는 시간이 부족합니다. 어른의 보호도 없이 혼자 있는 아이들은 마음의 병이 생깁니다. 심한 불면증이 생길 수도 있고, 대인관계에 어려움이 있을 수도 있습니다. 특히 코로나로 인해 아동들이 자가격리를 하며 한정적인 활동으로 무기력함과 우울감을 느낀다고 합니다.

☞ 통계청 자료에 의하면 2021년 12월 말 기준 대구시 달서구 기초생활수급자 가구 수 23,007명으로 대구시 구, 군 8개 중에서 가장 많았고, 차상위 및 한부모 가족 수급자 또한 11, 698명으로 달서구가구, 군 8개 중에서 2번째로 많았습니다.

☞ 달서구에 혼자 있는 아동들을 위해 보호하고 사랑을 나누어 주기 위해 다양한 스포츠를 배우며 아동들이 활동성을 키우고, 스트레스도 해소시키며, 친구들과 함께 공동체 생활을 키우고 더불어 소속감도 느끼며, 우울감을 조금 덜어주고 싶습니다. 또, 코로나19로 끊어진 후원의 손길을 다시 받고자 합니다. 우리 아이들의 문제에 관심을 갖고 아이들이 올바르게 잘 성장할 수 있도록 도와주세요.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 아동(8세 ~ 10세), 30명

☞ 기초생활 수급자 가정 아동, 차상위 계층 가정 아동

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
뽀짝한 음악 줄넘기	○ 인력: 사회복지사 5명 ○ 대상: 아동 30명 ○ 시기: 매주 화요일 (15:00~17:00) ○ 장소: 무지개 센터 201호 ○ 내용: 아이들이 원하는 음악에 맞춰 8자 줄넘기(유연성, 근력, 심폐 지구력 증진)	주1회 줄넘기 운동 실행(총 12주)
쭉쭉 늘어나는 스트레칭	○ 인력: 사회복지사 2명 ○ 대상: 아동 30명 ○ 시기: 매주 화요일 (15:00~17:00) ○ 장소: 무지개 센터 202호 ○ 내용 : 아동 체조송 (키가 쑥쑥 체조)	주 1회 스트레칭 실행(총 12주)
창의력 쑥쑥 퀴즈 트램펄린	○ 인력: 사회복지사 5명 ○ 대상: 아동 30명 ○ 시기: 매주 화요일(15:00~17:00) ○ 장소: 무지개 센터 203호 ○ 내용: 트램펄린을 뛰며 퀴즈맞추기 (스트레스 해소, 혈액순환, 균형감각향상)	주 1회 트램펄린 운동 실행(총 12주)

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			7,200,000		7,200,000	100			
인건비	강사료	줄넘기 강사료	1,200,000	50,000원X2HX12회(3개월)	1,200,000	16.6			
		트럼펄린강사료	960,000	40,000원X2HX12회(3개월)	960,000	16.3			
	소 계		2,160,000		2,160,000	32.9			
사업비	재료비	재료비	90,000	줄넘기 3,000원X30개	90,000	1.2			
			1,200,000	트럼펄린 80,000원X15개	1,200,000	16.6			
	홍보비	홍보비	20,000	현수막 20,000원X1개	20,000	0.2			
	식비	식비	2,520,000	식비 7,000원X37명X12회(3개월)	2,520,000	35			
	회의비	회의비	300,000	회의비 20,000원X5명X3회	300,000	4.1			
	소 계		4,110,000		4,110,000	57.1			
관리 운영비	수도 광열비	수도 광열비	500,000	수도광열비 20,000원X2시간X12회 (3개월)	500,000	6.9			
	연료비	연료비	360,000	연료비 30,000원X12회(3개월)	360,000	5			
	소모품비	소모품비	20,000	A4 20,000원X1개	20,000	0.2			
		소모품비	30,000	프린트 잉크 10,000원X3개	20,000	0.2			
	소 계		910,000		910,000	12.3			

팀 명	비눗방울 청소년 보호센터
팀 장	강하늘
팀 원	박성웅, 김새힘, 최명준, 전종현, 김정후
팀미션	비누방울처럼 멀리 나아갈 수 있게 그들의 꿈과 미래를 개척하자

1. 사업명: 가출 청소년 일시 보호를 위한 쉼터 지원 프로그램

‘스위트홈’

2. 사업 필요성

☞ 2021년 통계청과 여성가족부에서 조사한 ‘2021 청소년 통계’에 따르면 단 한 번이라도 가출 경험이 있는 청소년은 총 11만 5천741명으로 집계되었다. 학업 중단 학생은 조사 대상에 포함되지 않아 실제 가출 청소년은 더 많을 것으로 추산되고, 가출의 원인으로는 ‘가족과의 문제’가 61%로 압도적인 지표를 기록했다.

☞ 이는 대다수가 가정에서의 폭력과 학대를 피해 탈출한 이른바 ‘생존형 가출’이라는 것을 시사한다. 가출 후 머무르게 되는 장소로는 친구나 선배의 집이 가장 많았고, 각종 숙박 업소나 PC방 등이 뒤를 이었으며 갈 곳이 없어 길에서 노숙을 한다는 응답도 23% 정도로 굉장히 많은 부분을 차지했다. 친구나 선배의 집에서도 계속 있을 수는 없을 것이고, 숙박업소나 PC방을 가고 싶어도 금전적인 문제로 인해 결국은 갈 곳을 잃어 길거리로 나오게 되지만 폭력이나 학대가 기다리는 가정으로 돌아갈 수 없어 성 착취를 목적으로한 인신매매와 같은 범죄의 대상이 될 수 있다.

☞ 이처럼 가족과의 문제를 피해 생존형 가출을 하게 되더라도 청소년들은 또 다른 위험에 놓이게 되는 것이다. 그렇기에 가출 청소년들의 생존과 보호를 위한 쉼터 지원 프로그램을 계획하게 되었다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 강하늘, 김새힘, 전종현, 박성웅, 김정후, 최명준 총 6명

☞ 달서구 일대 가정폭력 피해로 인해 집을 나온 가출 청소년 중 일정 기간 보호가 필요한 청소년

2) 사업 내용 및 방법

세부사업명	활동(수행방법)	산출 목표
가정폭력 피해상담	● 수행인력 : 사회복지사 3명 (상담 관련 자격을 갖춘 자) ● 대상 : 가출청소년 중 각종 가정 문제로 피해를 겪는 자 ● 시행 시기 : 주1회 ● 내용 : 상담 ● 장소 : 비늣방울 청소년보호센터 시설 내	1. 주 1회, 50분 상담 (30명, 12개월)
에너지 발산을 위한 운동 프로그램	● 수행 인력 : 사회복지사 1명, 자원봉사자 3명 ● 대상 : 가출청소년 30명 ● 시행 시기 : 매주 주말 12:00~14:00 ● 내용 : 각종 구기 종목 ● 장소 : 인근 학교 운동장	2. 주 2회, 2시간 (30명, 12개월)
든든한 한 끼 식사 만들기	● 수행 인력 : 사회복지사 1명, 자원봉사자 3명 ● 대상 : 가출청소년 약 30명 ● 시행 시기 : 매 식사 ● 내용 : 가출청소년에게 점심 제공 ● 장소 : 비늣방울 청소년보호센터 시설 내	3. 매일 3회 12개월 제공 30명
몸과 마음을 깨끗하게 목욕 프로그램	● 수행 인력 : 사회복지사 3명 ● 대상 : 가출청소년 30명 ● 시행 시기 : 격주 일요일 ● 내용 : 가출청소년의 위생 관리를 위한 목욕 지원 ● 장소 : 신당동 황소 사우나	4. 월 2회 위생(목욕)을 위한 서비스 지원 (12개월, 30명)
편안한 잠자리	● 수행 인력 : 사회복지사 2명 ● 대상 : 가출청소년 30명 ● 시행 시기 : 주 5회 ● 내용 : 가출청소년이 마음 놓고 잘 수 있는 장소 제공 ● 장소 : 비늣방울 청소년보호센터 시설 내	5. 주 5회 (12개월, 30명)
여유로운 문화생활	● 수행 인력 : 사회복지사 2명 ● 대상 : 가출청소년 10명 ● 시행 시기 : 매달 마지막 주 수요일 ● 내용 : 가출청소년들의 문화활동 지원 ● 장소 : 성서 롯데시네마	6. 마지막 주 수요일 1회 (12개월, 30명)

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담재원
총계			235,670,000		300,000,000	78.5%			
사업비	강사료	강사료	36,000,000	전문 상담사 강사비 3,000,000원	3,000,000x12	12%			-
	활동비	재료비	100,000	축구공 50,000원x2 피구공 50,000원x2 운동장 대여료 50,000원x12	100,000	0.2%			-
			100,000		100,000				
	소계		600,000						
			800,000		600,000				
	식비	식사비	164,250,000	식사비 5,000 * 30명 * 3회 * 365일	164,250,000	54.7%			-
	활동비	목욕비	12,000,000	사우나 20,000원x30 간식비 13,000원x30	1,000,000x12	4%			-
	관리운영비	소모품비	3,000,000	이불 100,000원x30 배게 50,000원x30	4,500,000	1.5%			-
			1,500,000						
	소계		4,500,000						
	활동비	문화체험비	720,000	음료수 2,000원x30x12 영화비 15,000x30x12	510,000x12	2%			-
			5,400,000						
	소계		6,120,000						
	관리운영비	간식비	2,000,000	음료수 1000원x2000ea 과자 2000원x1000ea	2,000,000	1.3%			
			2,000,000						
	소계		4,000,000		2,000,000				
	관리운영비	소모품비	4,000,000	냉장고 1,000,000원x4 세탁기 1,000,000원x4	4,000,000	2.6%			
			4,000,000						
	소계		8,000,000		4,000,000				

팀 명	잔별 장애인복지센터
팀 장	박정혜
팀 원	임강희, 임하은, 이시아, 서수진, 김희승
팀미션	잔잔히 빛나는 작은 별처럼 모두가 빛나는 센터를 만들자

1. 사업명: 지체장애인의 근력 강화를 위한 운동재활 프로그램

“improve muscle(근육을 향상시키다)”

2. 사업 필요성

☞ 지체장애인은 근육병이나 소아마비 후유증으로 근육을 사용하는데 마비가 있는 경우가 있습니다. 이 경우 거동이 버거운 경우도 있으며 신체기능에 장애가 있는 사람 중에는 운동기능 장애가 있는 사람이 많습니다. 이러한 운동기능 장애는 주로 이동이나 동작에 어려움을 유발하고 이로 인해 학업 부진, 학습장애를 일으키기도 합니다. 이로 인하여 사춘기를 포함한 청년기에는 장애로 인해 위축되어 자존감이 낮아지거나 열등감을 느끼고 우울감에 빠질 수 있습니다. 2021년의 대구광역시의 총 127,282명의 장애인 중 지체장애인이 50,611명으로 가장 많은 비율의 수를 차지했으며 그 중 심하지 않은 장애의 경우 총 80,606명 중 지체장애인의 수가 40,727명을 차지할 정도로 지체장애인의 수가 많다는 것을 알 수 있었습니다.

☞ 장애인들의 근육 사용을 요가, 동작치료 등의 프로그램을 통해 조금이나마 근육을 움직이게끔하는 운동 재활을 통하여 근력이 강화되면 기초대사량이 증가되어 체중 관리에 도움이 되며 근육의 크기를 키워 탄력있는 몸을 만들어줍니다. 또한 관절을 보호하고 강화시켜주며 관절염과 골다공증을 예방을 해주고 마지막으로 근위축 현상(근육량 감소)를 지연시킬 수 있습니다.

☞ 이로 인하여 지체장애인들의 생활에 편안함을 주고 나아가 “나도 할 수 있다”는 생각을 심어주며 근육을 더 잘 사용하여 일상에서 조금 더 편하게 생활할 수 있도록 하기 위함입니다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 사업 참여자 : 대구시 달서구에 거주하는 만 17세~23세의 지체장애인 16명

☞ 참여자 선정기준

- 대구시 달서구 실태 조사를 통해 만 17세~23세 지체장애인 가구 파악
  - 활동이 가능한 지체장애인의 프로그램 참여 여부 확인
  - 참여자 의사를 반영하여 16명 최종 확정

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
사업홍보	<사업홍보 및 대상자 모집> -시행시기 : 2022. 10. ~ 11. -방법 : 복지관 홈페이지, 캠페인, 대구 지역 SNS 등 홍보실시 신청자 상담 및 선정	1-1. 월 2회 홍보 1-2. 월 1회 봉사자 선정
키워봐요, 근력강화	<요가> -시행시기 : 2023.1.~5.(주 1회x2Hx16명) -장소 : 시설 내 체육시설 -대상 : 지체장애인 16명 -수행인력 : 담당 사회복지사, 응급구조사, 관련 전문가, 자원봉사자 -내용 : 요가를 통해 근력과 유연성을 기르며 요가에 대한 이해 향상 <놀이교실> -시행시기 : 2023.1.~5.(주 1회x2Hx16명) -장소 : 시설 내 체육시설 -대상 : 지체장애인 16명 -수행인력 : 담당 사회복지사, 응급구조사, 관련 전문가, 자원봉사자 -내용 : 공, 큰 천, 막대기 등을 이용하여 놀이 방법을 생각하며 활동 함으로써 흥미를 느끼고 근력을 사용함으로써 근력을 기른다 <동작치료> -시행시기 : 2023.1.~5.(주 1회x2Hx16명) -장소 : 시설 내 체육시설 -대상 : 지체장애인 16명 -수행인력 : 담당 사회복지사, 응급구조사, 관련 전문가, 자원봉사자 -내용 : 동작치료의 개념을 이해하고 몸을 움직임으로써 근력과 유연성을 기른다	2-1. 주 1회 근력강화 프로그램 진행(총 20주) 2-2. 달 1회 프로그램 만족도 조사와 상담 진행

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			1,000,000		2,452,000	100			
인건비	강사비	동작치료	500,000	- 강사비 100,000 X 10회 = 1,000,000원	1,000,000	40.783			
		요가	500,000						
		놀이교실	0						
	소 계		1,000,000		1,000,000	40.783			
사업비	홍보비	홍보비	52,000	- 현수막 10,000원 X 1회 = 10,000원 - 다과비 5,000 X 2명 = 1,0000원 - 자원봉사자 교통비 8,000 X 4회 = 32,000원	52,000	2.121			
	오리엔테이션	오리엔테이션	80,000	- 다과비 5,000원 X 16명 = 80,000원	80,000	3.263			
	교육비	동작치료	70,000	- 교구비 70,000 X 1회 = 70,000원 ● 교구는 1회 구매	70,000	2.855			
		요가							
		놀이교실							
	소 계		202,000		202,000	8.239			
관리운영비	관리운영비	공공요금	800,000	- 전기세, 연료비 40,000 x 20회 = 800,000	800,000	32.625			
		평가회	250,000	- 문집발간 20,000 X 30부 X 달 1회 = 100,000 - 식사비 10,000 X 15명 = 150,000	250,000	10.196			
		사무용품비	200,000	40,000 X 5회 = 200,000	200,000	8.157			
	소 계		1,250,000		1,250,000	50.978			

팀 명	세잎 클로버 노인복지센터
팀 장	김동우
팀 원	조민재, 김상훈, 박찬호, 김승재, 김우현
팀미션	어르신들이 걱정없는 삶을 만들자

1. 사업명: 독거 어르신의 건강을 지키는 체력단련 프로그램
'희망과 꿈을 빛내는 행복지킴이'

2. 사업 필요성

☞ 혼자'라는 두려움 '고독사'라는 말이 세상에 나온 지 수년이 흐른 2022년, 아직도 안타 까운 소식들이 계속해서 들려옵니다.

☞ 독거어르신은 경제상황이나 신체건강의 어려움도 있지만 정신건강도 매우 취약하다. 한국은 OECD 국가들 중 노인 자살률이 높은 국가이다. 한국 노인 중 독거노인의 자살률은 더 높다. 이들은 함께 사는 가족이 없기 때문에 외로움이나 우울감을 더 많이 느끼게 된다.

☞ 그리고 2019년 12월부터 시작된 코로나19로 이들은 가장 어려운 것을 외출로 꼽기도 했다, 원래도 많지 않았던 외출 빈도가 점점 줄어들어 외부와의 접촉도 감소하고 있는 것이 현실이다. 외부와 단절되기 시작하면, 심리적 우울감이 생기는 것은 물론 식사 제때 하기와 같은 기본생활을 유지하는 것 조차도 어려워지기 시작한다. 사회적 관계가 단절된 독거어르신분들에게 매일 배달 드리는 도시락은 단순 식사뿐만 아니라 잘 지내시는지, 어디 편찮으신 곳은 없으신지 안부를 확인할 수 있는 방법이기도 하다. 그렇기에 복지관 직원들도 따뜻한 마음이 전달되기를 희망하며 정성을 다해 식사를 준비하고 있다.

☞ 독거어르신의 노인우울증과 건강문제가 심각한 문제이다. 노인우울증은 낮은 자존감과 정서적 변화, 무기력과 같은 문제들이 있고 건강 염려증 같은 신경증적 경향과 자해 또는 가해, 음주, 대인관계 기피와 같은 행독학적 문제까지 동반될 수 있다. 이처럼 일반 우울증상도 보이지만, 신체적인 통증을 호소한다는 특징이 있고 건강문제는 면역력 감소와 칼슘 배출문제 그리고 운동부족, 영양부족, 당뇨문제와 지구력 약화 등과 같은 문제들이 많이 있다.

☞ 이들의 문제를 보완하고자 복지관에 체력단련실을 마련하여 이들의 건강과 체력 그리고 우울증을 해소할 수 있도록 사이클링운동과 필라테스운동을 할 것이다. 어르신분들이 같이 운동 하시는 분들과 만나 즐거움과 대화와 소통 그리고 건강까지 지킬 수 있게 하는 것이 중요하다고 생각해 이 프로그램을 계획하게 되었다.

☞ 통계청자료에 따르면 65세 이상 수는 2020년 815만 1천명, 2021년 857만 1천명, 2022년 901만 8천명이다. 독거노인의 수는 2020년 158만 9천명, 2021년 167만명, 2022년 176만 1천명이다.

☞ 전체 65세 이상 노인인구 중 독거노인의 수는 2021년 167만명으로 전체 65세 이상 인구의 19.5%이다. 독거 노인 비율은 2000년 16.0%에서 2005년 17.3%, 2010년 18.5%로 지속적인 증가추세를 보인 이후 2012년부터 18.4%에서 증가추세가 둔화되었으며, 2019년 19.5%에서 정체되어 있다. 65세 이상 노인인구가 2000년 339만 4천명에서 2021년 857만 1천명으로 약 2.5배 가량 증가한 데 비해 독거노인 수는 2000년 54만 3천명에서 2021년 167만명으로 약 3배이상 증가하였다.

☞ 이 프로그램을 함으로써 노인분들의 부족한 근육을 스트레칭으로 늘릴 수 있고, 이 스트레칭으로 인한 기초체력으로 사이클링과 필라테스를 통해 하체근육과 신체균형의 밸런스, 신체의 부분 다양한 근력을 사용하기 때문에 떨어진 신체 기능력을 상승시킨다. 그 외 고관절, 골반통증, 무릎과 발의 기능, 통증 호전이 가능하고, 스트레스 해소와 독거노인분들과의 친밀감 높일 수 있다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 사업 참여자: 독거노인 50명, 15명, 15명

☞ 참여자 선정기준

- 달서구 신당동에 거주하는 65세 이상
- 국민기초생활수급자
- 신체기능이 약화된 노인
- 올바른 운동습관을 형성하고 싶은 어르신

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
도시락 나눔	시행시기 : 2022. 10. 17 , 31 장소 : 달서구 신당동 호산공원 대상 : 65세 이상 독거노인 50명 수행인력 : 담당 사회복지사 5명, 자원봉사자 5명 내용 : 도시락나눔을 통해 독거노인분들의 균형적인 식사 제공, 참여자 간의 친밀감 향상을 위한 자리 마련	월 2회 독거노인 50명에게 도시락전달 (총 2회)
사이클링	시행시기 : 2022. 10. 17 , 18 ~ 2023. 01. 10 (주2회-15명) 장소 : 복지센터 체력단련실 대상 : 65세 이상 독거노인 15명 수행인력 : 담당 사회복지사 3명, 전문 트레이너 1명 내용 : 사이클링을 통해 클라이언트의 기초 체력 향상과 하체 근력 늘리기, 스트레칭으로 몸의 부상을 낮추기	주 2회 독거노인 15명에게 하체 근력, 지구력 증진(사이클링) 서비스 진행 (총 24회)
필라테스	시행시기 : 2022. 10. 20 , 21 ~ 2023. 01. 13 (주2회-15명) 장소 : 복지센터 체력단련실 대상 : 65세 이상 독거노인 15명 수행인력 : 담당 사회복지사 3명, 전문 강사 1명 내용 ; 필라테스를 통해 클라이언트의 근력 증진, 폐활량 증진, 심리적 안정감 늘리기	주 2회 독거노인 근력 증진, 유연성(필라테스) 서비스 진행 (총 24회)

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			6,850,000		6,850,000				
인건비	강사료	사이클링 트레이너	200,000	·강사비 50,000원(2h)×2회 =100,000원	200,000				
		필라테스 트레이너		·강사비 50,000원(2h)×2회 =100,000원					
	소 계		200,000		200,000				
사업비	식비	도시락	1,600,000	·재료비(요리재료,용기) 15,000원×50명×2회 500원×50명×2회 =1,550,000원	1,600,000				
				·생수 500원×50명×2회 =50,000원					
	재료 구입비	사이클링	4,500,000	·실내자전거 300.000원×15명 =4,500,000원	4,500,000				
		필라테스	450,000	·아크바렐 30,000원×15명 =450,000원	450,000				
	소 계		6,550,000		6,550,000				
관리운영비	공공요금	전기세	100,000	·전기세 40,000원×2회 =80,000원	100,000				
		수도세		·수도세 10,000원×2회 =20,000원					
	소 계		100,000		100,000				

팀 명	나래노인복지센터
팀 장	김가은
팀 원	김지연, 신혜림, 장지민
팀미션	소통하GO, 건강하GO, 행복하GO

1. 사업명: 독거노인의 영양상태 개선을 위한 유기농 채소 재배프로그램
“소소하지만 확실한 건강”

2. 사업 필요성

☞ 현재 우리나라는 초고령화 진입 단계로 노인에 대한 다양한 문제가 대두되고 있다. 최근 사회적 이슈로 떠오르는 독거노인의 고독사 문제와 경제적 빈곤이 많은이들의 안타까움과 주목을 받고 있다. 고독사에서는 갑작스러운 사고를 당했거나, 질병으로 인해 가족과 주변 이웃들이 관심을 주지 않아 발생하는 경우가 대부분이며, 만성적인 신체적 질환과 외로움 등의 정서적인 문제는 우울증을 동반할 가능성이 커지고 이러한 우울증으로 인해 자살 등의 극단적인 선택으로 이어질 가능성이 높았습니다. 경제적인 부분에서는 우리나라 독거노인들의 대부분이 노인 1인 가구로, 정부에게 지원을 받는 기초생활수급자이지만 경제적인 어려움을 겪는 상황이 생기고 있습니다.

☞ 2021년 통계청 자료에 따르면 현재 자녀와 동거 이유(60세 이상 인구)가 무엇인가를 조사하였더니 ‘자녀의 독립생활 불가능’ 30.3%, ‘본인의 독립생활 불가능’이 22.5%로 나왔다. 이는 자녀에게 경제적 지원 해주면서 자신의 노후생활까지 챙겨야 하는 부담감과 어려움이 크다고 볼 수 있다. 이러한 상태가 지속되면 경제적으로 빈곤한 노인의 경우 ‘신체 능력 저하’, ‘영양 불균형’, ‘만성질환’, ‘저소득 빈곤’의 위험성이 커지는 것이 현실입니다. 또한 2022년 8월, 대구 기본통계 수치로 본 달서구 노인 인구는 달서구의 총인구 수 538,727명 중에서 60대(60~69세) 인구수는 79,187명으로 구성 비율이 14.6%에 달한다. 시 전체에서 달서구가 차지하는 독거노인의 수는 17,121명으로 가장 높은 수치를 보인다. (달서구 다음으로 높은 수성구는 12,586명이며, 제일 낮은 중구는 3,467명) 2021년 인구주택총조사 자료에 따른 가구원 수를 살펴보면, 1인 가구는 총 717만 가구로 전년 대비 52만 가구로 증가했습니다. 즉, 전체 가구의 3분의 1을 넘어섰고 65세 이상 고령자 인구도 역대 최대치를 기록했습니다. 2021년 보건복지부 자료에 의하면 무연고 사망자 수는 매년 증가하는 추세에 있으며, 전체 무연고 사망자 중 65세 이상 노인인구가 차지하는 비율은 43.9%(1,120)이다. 2020년 통계청 자료에 따르면, 장례 노인인구 추계를 살펴보니 2022년 427,261명 (전체 인구 중 노인 구성 비율 17.9%)에서 2030년

600,636명 (전체 인구 중 노인 구성 비율 26.3%)에 달하므로 1년에 2만 명 이상에 달하는 노인이 증가하면서 독거노인의 비율도 점차 높아질 것으로 예상합니다. 이러한 추세로 보았을 때 독거노인의 복지 개선과 고독사 예방 사업을 적극적으로 추진하는 방안을 빠르게 마련해야 한다고 봅니다.

☞ 대구적집자사는 달서구청과 연계해 고독사 예방을 돕는 데에 힘쓰고 있다. '달서수다방', '약상자 지원, 'AI 자동 안부 전화' 등 다양한 사업을 추진하고 있다. 현재 달서구 내에서는 재가노인복지시설 50개, 노인복지관 2개의 시설이 운영되고 있다. (2022.06 공공데이터포털) 종합사회복지관에서 실시하는 프로그램은 정서 지원사업 (독거노인 30명), 삼계탕 나눔 (어르신 200명), 떡국 나눔 (350세대), 건강 키트 전달 (어르신 300명) 등 다양한 서비스 지원을 실시하고 있다. 이는 지역사회 자원 연계, 주민관계망 회복 기능을 높이는 동시에 고독사 위기 상황 예방에 도움이 되고 있습니다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 만 60세 이상의 거동이 가능한 독거노인 20명

☞ 행복지역에 거주하는 독거노인, 수급자, 지원자

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
소소하지만 확실한 건강 "친환경 근채주스 만들기"	- 시행시기: 2022.10.28. - 장소: 나래관 1층 조리실 - 대상: 독거노인 20명 - 수행인력: 사회복지사 1명, 자원봉사자 2명, 영양사 전문가 1명 - 지역사회 농산물을 통해 건강하고 맛있는 수제 근채주스 만들기 과정을 직접 체험 (오리엔테이션, 특강 함께 진행)	1회X1HX20명
우리의 건강을 찾아서1 "텃밭 가꾸기"	- 시행시기: 2022.8.1.~2022.12.31. - 장소: 나래관 야외텃밭 - 대상: 독거노인 20명 - 수행인력: 담당 사회복지사 1명, 자원봉사자 4명, 도시농업 전문가 1명 - 전반적인 텃밭 가꾸기 체험 활동을 통해 여러 가지 기술과 지식을 배움 (특강 함께 진행)	주 2회X5개월X1Hx20명
우리의 건강을 찾아서2 "텃밭 작물 요리하기"	- 시행시기: 2023.1.2.~2023.1.28. - 장소: 나래관 1층 조리실 - 대상: 독거노인 20명 - 수행인력: 담당 사회복지사 1명, 자원봉사자 4명, 식품 전문가 1명, 한식 조리사 1명 - 직접 재배한 텃밭 작물을 통해 다양한 음식 만들기 체험 (특강 함께 진행, 음식 나눔)	주 1회X1개월X2HX20명

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율	자부담	비율	자부담재원
총계			9,708,480		7,551,610	77	2,246,370	23	
인건비	사회복지사		2,156,870	강사료 12,142원x3Hx49회=1,784,980원			1,784,980		운영비
				4대보험 30,990원x1년=371,890원			371,890		운영비
	소계		2,156,870				2,156,870		
사업비	오리엔테이션	사업설명회	313,000	홍보 진행비 (현수막 제작 20,000원x1개=20,000원, 리플렛 제작 20,000원x20명=200,000원) 다과회 (다과비 3,000원x31명=93,000원)	313.000				
	소소하지만 확실한 건강 “친환경 근채주스 만들기”	특강	330,000	영양사 전문가 (강사비 30,000원x1Hx1회=30,000원) 교재비 15,000원x20명=300,000원	330,000				
		근채주스 만들기	210,200	식재료 구입비 (지역사회 농산물 89,500원)			89,500		후원비
				필요 물품비 75,000원x1회=75,500원 프로그램 준비물 구입 45,000x1회=45,200원	120,700				
	우리의 건강을 찾아서1 “텃밭	특강	2,200,000	도시농업 전문가 (강사비 50,000x1Hx44회=2,200,000원)	2,200,000				
		텃밭	1,297,080	농작물 구입비 (감자 외	1,297,080				

	가꾸기”	재배관리		씨앗, 모종 87,200원) 필요 농자재 구입 (삽 외 9종류 1,020,040원) 프로그램 준비물 (퐛말 외 3종류 153,100원) 필요 물품비 (밑거름 4종 36,740원)					
	우리의 건강을 찾아서2 “텃밭 작물 요리하기”	특강	800,000	식품 전문가, 한식 조리사 (강사비 100,000원x2Hx4회=800,000원)	800,000				
		텃밭 작물 요리	863,330	요리 재료비 (517,580원) 프로그램 준비물 (식기세트, 도구 104,000원) 필요 물품비 (앞치마, 장갑, 마스크, 모자 241,750원)	863,330				
		나눔하기	400,000	준비비 50,000원x4회=200,000원 선물비 50,000원x4회=200,000원	400,000				
	소계		6,324,110		6,324,110		89,500		
관리운영비	전기세		30,500	6,100원x5회=30,500원	30,500				
	수도세		72,000	12,000원x6개월=72,000원	72,000				
	냉난방비		300,000	1일x50,000원x6일=300,000원	300,000				
	회의비		40,000	10,000원x4명=40,000원	40,000				
	기타 소모품비		50,000	위생용기, 위생용품 50,000원	50,000				
	사무 용품비		30,000	A4, 가위 등 30,000원	30,000				
	배달비		300,000	유류비 15,000x20곳=300,000원	300,000				
	교통비		405,000	자원봉사자 관리비 2,500원x6명x27회=405,000원	405,000				
	소계		1,227,500		1,227,500				

팀 명	계명장애인복지센터
팀 장	전석훈
팀 원	구교윤, 김은숙, 김성미, 이천우
팀미션	보통의 삶을 실현하는 복지센터

1. 사업명: 하지 장애인의 근지구력 향상을 위한 휠리엑스 재활 프로그램
“더 나은 미래”

2. 사업 필요성

☞ 지체 장애인들은 신체가 불편하여 다른 장소를 쉽게 왕래하지 못해 제대로 된 일상을 보내지 못하고 있습니다. 이런 연유로 사람들과의 원활한 소통이 부족하여 이웃집에서 들려오는 화목한 소리에 더욱 큰 고독감을 느낍니다. 또한 코로나19 시기가 도래한 지금, 지체 장애인들이 집 밖으로 나와 운동하는 것은 현실적으로 많은 제약이 있습니다. 그렇기에 지체 장애인분들은 실내에 계신 경우가 대부분이고 건강이 좋아질 수 없는 환경에 처해 있습니다.

☞ 보건복지부의 통계에 따르면 2020년 말 기준 전국 등록장애인은 264만 5천 명으로 전체 인구(5164만여 명) 대비 5.1%를 차지했고 전년도 대비 1만 2천 명이 증가했으며, 특히 대구지역 등록장애인은 12만 7282명으로 전년도(12만 6389명) 대비 884명이 증가하였습니다. 또 인구(238만 5412명) 대비 장애인 비율은 5.3%로 전국 등록장애인 비율 5.1%보다 높았고. 장애 유형을 보면 지체 장애가 5만 611명으로 가장 많았습니다. 그 중 달서구 지역 지체 장애인은 2021년 말 기준 1만 1231명으로 대구 내 지체 장애인 비율 중 가장 높았습니다.

☞ 최근 장애인들에 대한 사회적 인식과 지원은 크게 개선되고 있습니다. 그러나 부족한 게 사실입니다. 따라서, 저희는 지체 장애인들의 고충을 특히 더 심각히 받아들여 지체 장애인들에 관한 사업을 추진하고자 합니다. 하지 장애인들은 하루에 대부분을 휠체어에 앉아서 지냅니다. 휠체어에서 침상으로의 이동이나 침상에서의 활동을 스스로 하기 위해 비장애인보다 훨씬 강한 상지의 근력을 필요합니다. 또한, 지구력과 체중 관리에도 어려움이 있어 근력 운동 및 유산소 운동은 반드시 필요합니다. 지체 장애인들이 운동하는 방법은 있으나, 그 기구에 금액은 상당한 부담이 되고, 기구를 마땅히 사용할 공간과 운동 방법에 대한 숙련도가 부족합니다. 그러므로 저희는 추석 맞이 송편 만들기와 재활 기구 휠리엑스, 탄력밴드를 이용한 하지 장애인 재활 치료 사업을 기획하려고 합니다.

☞ 재활 기구인 휠리엑스는 휠체어를 타고 러닝머신을 이용할 수 있는 기구입니다. 또한, “한양대학교와 함께 연구를 진행한 결과, 실제 휠체어 이용자 16명이 6주간 ‘휠리엑스’를 이용했을 때 체중과 복부 지방이 줄어들었고, 상체 근력과 심폐지구력이 각각 38%, 52%씩 향

상됐어요. 가장 인상적이었던 지표는 바로 관절 가동범위였습니다. 휠라 테스나 휠라 로빅 콘텐츠는 상체의 다양한 움직임을 요구해요. 유연성 운동이나 호흡법이 관절에도 영향을 미친 거죠. 휠리엑스가 단순히 러닝머신 기능만 가진 것이 아니라는 점을 증명한 셈입니다.” 라는 연구 결과에도 볼 수 있듯이 지체 장애인들에게 매우 유용한 기구입니다. 저희는 기구를 구매하여 하지 장애인분들이 남녀노소 누구나 쉽게 무료로 이용할 수 있는 환경을 조성하고 간단한 기구로 운동을 할 수 있는 방법을 전달해 드릴 것입니다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 참여자 : 지체 장애인 15명

☞ 참여자 선정 기준

- 성서지역(이곡동, 본리동, 용산동 등) 거주 지체 장애인
- 수급자 또는 차상위계층과 같은 저소득 가정 하지 장애인
- 성서지역(이곡동, 본리동, 용산동 등) 거주 하지 장애인

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
송편 만들기	시기: 2022.09.07. AM 10:00 ~ PM 02:00 장소: 계명장애인복지센터 1층 식당 대상: 지체 장애인 15명 수행인력 : 사회복지사 및 자원봉사자 10명 내용 : 추석맞이 사회복지사 및 자원봉사자와 함께하는 지체 장애인의 우울감 완화를 위한 송편 만들기 및 취식	송편 만들기 30개, 총 450개 제조
근력 및 유산소 운동 전 스트레칭	시기 : 2022.11.01.부터 ~ 2023. 01.31. / 체육실 운영시간 내 (월,화,수,목,금 10시~ 17시) 장소 : 계명장애인복지센터 1층 체육실 대상 : 하지 장애인 15명 수행인력 : 사회복지사 3명, 척수손상재활과 물리 치료사 2명 내용 : 본 재활 운동에 들어가기 전 부상 방지 및 신체의 근육을 풀어주기 위해 사회복지사 및 물리 치료사의 도움을 받는 스트레칭 운동	주5회, 30분
탄력 밴드와 아령을 이용한 근력 강화 운동 교육 및 운동	시기: 2022.11.01.부터 ~ 2023. 01.31. / 체육실 운영시간 내 (월,화,수,목,금 10시~ 17시) 장소 : 계명장애인복지센터 1층 체육실 대상 : 하지 장애인 15명 수행인력 : 사회복지사 3명, 척수손상재활과 물리 치료사 2명 내용 : 재활과 물리 치료사의 교육 및 도움을 받아 탄력 밴드와 아령을 이용한 상체 근력 강화 운동을 배우고 직접 운동하기	주 5회(주1회 교육), 30분
휠리엑스를 이용한 유산소 및 근력 강화 운동	시기 : 2022.11.01.부터 ~ 2023. 01.31. / 체육실 운영시간 내 (월,화,수,목,금 10시~ 17시) 장소 : 계명장애인복지센터 1층 체육실 대상 : 하지 장애인 15명 수행인력 : 사회복지사 1명, 척수 2명 내용 : 매주 월요일마다 재활 치료사의 전문적인 도움을 받고 주말을 제외한 평일 주 5일간 자유롭게 휠리엑스를 이용하는 재활 치료하기 (1인당 최대 30분 이용가능)	주5회, 30분

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			9,549,300원		9,549,300원	100			
인건비	재활치료	재활 치료사 강의료	2,600,000원	· 주 1회 100,000원 * 13회 * 2명 = 2,600,000원	2,600,000원	27.1			
	소 계		2,600,000원		2,600,000원	27.1			
사업비	송편 만들기	소모품 구입	221,000원	· 위생장갑 50매 1,250원 * 2개 = 2,500원 · 위생용기 270원 * 50매 = 13,500원 · 나무 젓가락 100개 2,500원 · 종이컵 100개 2,500원 · 찜기 40,000원 * 5개 = 200,000원	221,000원	2.3			
		식재료 구입	164,000원	· 깨(1kg) 30,000원 * 2되 = 60,000원 · 쌀가루(1kg) 12,000원 * 5봉지 = 60,000원 · 설탕(1kg) 4,000원 * 5봉지 = 20,000원 · 콩고물(2kg) 10,000원 * 2봉지 = 20,000원 · 소금 (250g) * 1봉지 = 4,000원	164,000원	1.8			
	재활 치료	휠리엑스 기구구입	6,000,000원	· 휠리엑스 2,000,000원 * 3대 =6,000,000원	6,000,000원	62.8			
		스트레칭 용 매트 구입	225,000원	· 요가 매트 15,000원 * 15개 =225,000원	225,000원	2.3			
		근력 운동 기구 구입	159,300원	· 탄력 밴드 5,000원 * 15개 = 75,000원 · 아령(500g)2개 3,500원 * 5개 = 17,500원 · 아령(1kg)2개 5,300원 * 5개 = 26,800원 · 아령(1.5kg)2개 8,000원 *5개 = 40,000원	159,300원	1.7			
	소 계		6,769,300원		6,769,300원	70.9			
관리운영비	관리비	체육실 전기요금	90,000원	월 30,000원 * 3개월 = 90,000원	90,000원	1			
		수도세	90,000원	월 30,000원 * 3개월 = 90,000원	90,000원	1			
	소 계		180,000원		180,000원	2			

팀 명	소중한 가족 여성재단
팀 장	장지애
팀 원	김진영, 임수현, 김지민
팀미션	모든 가정이 행복함을 지향하는 재단

1. 사업명: 한부모 가족 아동들의 자존감 향상을 위한 태권무 프로그램

“놀면서 자란다”

2. 사업 필요성

☞ 국회 입법조사처에 따른 2017년 기준 우리나라 한부모 가구 수는 총 155만 3,166가구이며, 대구시는 98만 가구 중 12만 가구로 11% 정도의 비율을 차지하고 있다. 그 중 제일 많은 한부모 가족 지원 수급자가 있는 곳이 달서구이다. 입법조사처가 한부모 가구 수의 증가를 예상하는 가운데 전국 한부모 가정의 가장 2,500명을 대상으로 한 여성가족부의 2018년 조사 결과, 한부모 가정의 재정 상황이 열악한 것으로 나타났다. 월평균 가처분 소득은 219만 6,000원으로 전체 가구 평균 가처분 소득 389만 원의 56.5%에 불과하다.

☞ 재정난에서 비롯된 양육의 어려움에 처한 한부모 가정의 경우 자녀가 성장 과정에서 문제를 겪을 수도 있고, 돌봄 공백이나 사회적 편견으로 인해 심리정서발달에 어려움을 겪거나 우울증에 빠질 수 있다.

☞ 매년 증가하는 한부모 가정을 책임지는 부모는 엄마로서 혹은 아빠로서 역할을 모두 잘 해내려고 노력하겠지만, 한부모 가정에서 자라는 아이 마음에 생길 수 있는 정서적인 틈도 항상 주의 깊게 살펴야 한다.

☞ 위와 같은 문제를 개선하기 위해 재단에서는 경제적인 어려움, 부모님의 바쁜 일과로 인해 다양한 체험 기회가 부족한 아동들이 프로그램을 통해 또래 아동들과의 사회성을 찾고, 일상에서 받는 스트레스 해소로 심신안정에 도움을 주며, 자기표현 욕구 감소로 자신감을 길러준다. 한부모 가정 아동들이 긍정적인 마음가짐으로 한 발짝 더 성장하여 자존감 향상에 기여하고자 한다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 달서구 거주하는 한부모 가정 15가구 아동
☞ 어린이집 하원 후 집에 혼자 있을 수 없는 아동
☞ 한부모 가족 지원 수급자 아동

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
오리엔테이션 “함께 즐기는 태권무”	-시행 시기 : 2022년 10월 7일 11:00~12:00 -장소 : 소중한 가족 여성재단 1층 강당 -대상 : 한부모 가정 15가구 아동 -수행인력 : 담당 사회복지사 2명, 자원봉사자1명, 태권도 강사 1명 -내용 : 참여자 대상으로 사업 계획 설명회 프로그램 참여자 동기 부여를 위한 태권도복 증정	연 1회 1시간
태권도 기본동작 배우기 “품새”	-시행 시기 : 2022년 10월 10일 월·화·목 17:00~19:00 (40주 , 저녁 식사 포함) -장소 : 소중한 가족 여성재단 1층 강당 -대상 : 한부모 가정 15가구 아동 -수행인력 : 사회복지사 1명, 자원봉사자 1명, 태권도 강사 1명 -내용 : 태권도 강사를 통해 단계별 태권도 기본동작 교육 품새 중 고려 · 금강 교육 실시	주 3회 2시간 저녁 식사 제공
태권도 기본동작 배우기 “호신술”	-시행 시기 : 매주 수요일, 금요일 17:00~19:00(40주,저녁 식사 포함) -장소 : 소중한 가족 여성재단 1층 강당 -대상 : 한부모 가정 15가구 아동 -수행 인력 : 사회복지사 1명, 자원봉사자 1명, 태권도 강사 1명 -내용 : 태권도 기술을 활용하여 위협적인 상대방에 대응할 수 있는 능력을 기르기 위한 교육 실시	주 2회 2시간 저녁 식사 제공
태권무 공연	-시행 시기 : 2022년 12월 30일 17:00~18:30 -장소 : 소중한 가족 여성 재단 1층 강당 -대상 : 한부모가 정 15가구 아동 -수행인력 : 사회복지사 2명, 태권도 강사 1명 -내용 : 태권도 기술 바탕으로 음악에 맞추어 품새, 호신술 공연 실시	연 1 회 1시간 30분
송년회	-시행 시기 : 2022년 12월 30일 18:30~19:00 -장소 : 소중한 가족 여성 재단 1층 강당 -대상 : 한부모가 정 15가구 아동, 학부모 -수행인력 : 사회복지사 2명, 자원봉사자 1명 -내용 : 프로그램 만족도 조사 및 참여 아동 소감 발표	연 1 회 30분

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담재원
총 계			18,058,000		11,258,000	62.35	6,800,000	37.65	
인건비	보조인력		4,000,000	10,000원X 2시간X주5회X40주X2인	2,000,000		2,000,000		
	강사료		8,000,000	20,000원X2시간X주5회X40주	4,000,000		4,000,000		
	소 계		12,000,000		6,000,000		6,000,000		
사업비	식사비	도시락 세트	2,850,000	도시락 세트 5000원X주5회X19명X6개월	2,850,000				
		간식	100,000	과자,음료	100,000				
	재료비	축구골대·축구공	43,000	축구골대23000원X2개+축구공 10,000원X2개	43,000				
		줄넘기	15,000	줄넘기1,000X15명	15,000				
		태권도복	150,000	태권도복 10000원x15명x1개	15,000				
	소 계		3,158,000		3,158,000				
관리 운영비	홍보비		100,000	지역 신문 40,000원X 한달 전단지 60,000원X1회	100,000				
	냉·난방 및 전기료		2,800,000	70,000원X40주=2,800,000	2,000,000		800,000		
	소 계		2,900,000		2,100,000		800,000		

팀 명	탑건 시니어 복지센터
팀 장	최정원
팀 원	정지안, 정춘란, 최미경, 박혜영
팀미션	끊임없는 도전으로 진정한 나를 찾아가는 복지센터

1. 사업명: 독거어르신의 우울감 개선을 위한 사물놀이 프로그램

'노노(老老)동행'

2. 사업 필요성

☞ 혼자 거주하시는 많은 어르신들은 가족과 연락이 끊기거나 지역주민과 교류가 없어 그리움과 슬픔으로 혼자 지내시고 있습니다. TV를 친구 삼아 살아가지만 혼자인 어르신에게는 하루하루가 무기력하고 우울한 날일 뿐입니다.

☞ 이로 발생하는 노인의 고독은 신체활동을 감소시키고 신체기능 또한 저하하게 됩니다. 그뿐만 아니라 신체적인 노화로 인한 활동의 제약이나 건강 문제도 발생하므로, 타인의 도움 없이는 활동을 하기 어려우신 상태입니다. 그렇기에 노인은 다양한 문화생활을 접할 기회가 없을뿐더러 다른 연령층에서 경험하는 것들과는 본질이 다른, 더 심한 소외감과 고독감 그리고 삶의 의욕 저하를 느낍니다.

☞ 대구시가 발표한 노인등록통계에 따르면 2018년도 기준 대구의 노인 인구(65세이상)는 34만2천여 명으로 대구 인구의 13%를 넘은 것으로 집계됐습니다. 대구의 남녀별 독거 노인 수는 남 2만5천918명, 여 6만8천169명으로 여자 노인수가 2.6배 이상으로 나타났습니다, 독거 노인이 가장 많은 지역은 달서구로 1만6천여 명입니다.

☞ 위와 같은 문제를 개선하고자 탑건시니어복지센터는 그리움과 외로움으로 살아가시는 우리 어르신들에게 사물놀이와 같은 활동을 제공하여 삶에 활력을 불어 넣어 드리려고 합니다. 어릴 적 부르던 노래들을 부르면서 과거를 회상하고 장구, 북, 꽹과리, 징 등의 타악기를 두드리는 사물놀이를 하면서, 정서적 지지 효과와 더불어 어르신들에게 감각 자극을 드리려고 합니다. 이에 본 복지센터는 이러한 활동을 통해 독거 어르신들이 상호 간의 마음을 교류하며 우울감 및 상실감, 외로움 등을 해소시키고, 도심 속 마을을 형성해 서로 관계하여 소소한 이야기들을 나누며 즐거운 시간을 안겨 드리고자 합니다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 사업참여자: 대구시 달서구 신당동에 거주하는 65세 이상 독거어르신 20명 (남:10명/ 여:10명)

☞ 참여자 선정기준

- 대구시 달서구 신당동 실태 조사를 통해 혼자 거주하시는 65세 이상 어르신
- 1주일 이상, 노인 우울 척도검사(SGDS-K)를 받은 6~9점 사이의 어르신
- 참여자 의사를 반영하여 최종 확정

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
오리엔테이션 **'만나서 반갑습니다'**	○ **오리엔테이션** • 시행 시기 : 2022. 10. • 장소 : 탑건 시니어 복지센터 프로그램실 • 대상 : 65세 이상 독거어르신 20명 (남:10명 / 여:10명) • 수행인력 : 센터 직원 5명 • 내용 - 프로그램 동기 강화를 위해 프로그램 참여자는 한복을 입고 개인 사진 촬영 - 참여자 간의 친밀감 향상을 위한 대화 시간	(연 1회 X 2H X 20명)
사물놀이 프로그램 **'우리 같이 북치고 장구쳐보자!'**	○ **사물 놀이의 기본호흡과 치는 방법 익히기** • 시행시기 : 2022. 11. ~ 2022. 12. • 장소 : 탑건 시니어 복지센터 프로그램실 • 대상 : 65세 이상 독거어르신 20명 (남:10명 / 여:10명) • 수행인력 : 사물놀이 강사 1명(사물놀이가 가능한 65세 이상의 노인), 센터 직원 5명 • 내용 : 사물놀이 강사를 활용하여 사물놀이의 기본 호흡과 장구, 꽹과리, 징, 북 치는 방법에 대한 교육 실시 (채 잡는 법, 기본 타법, 기본 장단 등)	(월 2회 X 2H X 2개월 X 20명)
	○ **사물놀이의 인사굿과 자진모리 장단 익히기** • 시행 시기 : 2023. 1. ~ 2023 . 04. • 장소 : 탑건 시니어 복지센터 프로그램실 • 대상 : 65세 이상 독거어르신 20명 (남:10명 / 여:10명) • 수행인력 : 사물놀이 강사 1명(사물놀이가 가능한 65세 이상의 노인), 센터 직원 5명 • 내용 - 사물놀이의 인사굿 장단과 자진모리 장단 교육 실시 (덕 /쿵 / 쿵 덕 / 쿵) - 인사굿에서 자진모리 장단까지 반복연습	(월 2회 X 2H X 4개월 X 20명)

사물놀이 프로그램 **‘우리 같이 북치고 장구쳐보자!’**	○ **사물놀이의 굿거리 장단 익히기** • 시행 시기 : 2023. 5. ~ 2023 . 8 • 장소 : 탑건 시니어 복지센터 프로그램실 • 대상 : 65세 이상 독거어르신 20명 (남:10명 / 여:10명) • 수행인력 : 사물놀이 강사 1명(사물놀이가 가능한 65세 이상의 노인), 센터 직원 5명 • 내용 - 사물놀이의 굿거리 장단 교육 실시 (덩 기덕 / 쿵더러러러 /쿵 기덕 / 쿵더러러러) - 인사굿에서 자진모리 ~ 굿거리 장단까지 반복연습	(월 2회 X 2H X 4개월 X 20명)
	○ **사물놀이 공연** • 시행 시기 : 2023. 9. • 장소 : 탑건 시니어 복지센터 프로그램실 • 대상 : 65세 이상 독거어르신 20명 (남:10명 / 여:10명) • 수행인력 : 사물놀이 강사 1명(사물놀이가 가능한 65세 이상의 노인), 센터 직원 5명 • 내용 - 프로그램 참여자는 한복을 입고, 1년 간 교육 받은 ‘ 인사굿 ~ 자진모리 ~ 굿거리 장단’ 을 토대로 한 사물놀이 공연 실시	(연 1회 X 2H X 20명)

3) 추진일정

	기간 / 주요 내용	10월	11월	12월	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월
1	참여자 선정												
2	오리엔테이션												
3	[사물놀이 프로그램] 사물 놀이의 기본호흡과 치는 방법 익히기												
4	[사물놀이 프로그램] 사물놀이의 인사굿과 자진모리 장단 익히기												
5	[사물놀이 프로그램] 사물놀이의 굿거리 장단 익히기												
6	사물놀이 공연												

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			9,860,000원		9,860,000원				
인건비	사물놀이 프로그램		1,200,000원	• 강사비(1명) 50,000원*24회=1,200,000원	1,200,000원				
	소 계		1,200,000원		1,200,000원				
사업비	오리엔테이션		800,000원	• 남자 한복 80,000원*10벌=800,000원	800,000원				
			800,000원	• 여자 한복 80,000원*10벌=800,000원	800,000원				
			1,920,000원	• 다과비 4,000원*20명*24회=1,920,000원	1,920,000원				
	사물놀이 프로그램		280,000원	• 꽹과리 70,000원*4개=280,000원	280,000원				
			150,000원	• 징 150,000원*1개=150,000원	150,000원				
			400,000원	• 북 80,000원*5개=400,000원	400,000원				
			1,300,000원	• 장구 130,000원*10개=1,300,000원	1,300,000원				
	소 계		5,650,000원		5,650,000원				
관리 운영비			600,000원	• 회의비 10,000원*5명*12회=600,000원	600,000원				
			100,000원	• 사무용품 100,000원	100,000원				
			360,000원	• 공공요금 15,000원*24회=360,000원	360,000원				
			1,800,000원	• 연료비 150,000원*12회=1,800,000원	1,800,000원				
			150,000원	• 기타 소모품비 150,000원	150,000원				
	소 계		3,010,000원		3,010,000원				

팀 명	꿈많은 아동복지센터
팀 장	권호성
팀 원	전복한, 김경숙, 백주현
팀미션	아동이 꿈을 꿀 수 있도록 도와주는 아동복지센터

1. 사업명: 한 부모 가정 아동들의 정서안정을 위한 VR 스포츠 교실

2. 사업 필요성

☞ 한 부모 가정에서 겪는 어려움에는 여러 가지가 있다. 외적으로는 경제적 어려움, 사회적인 편견, 내적으로는 심리적 문제, 자녀의 양육과 교육 등 여러 방면으로 나타난다. 그중 심리적 문제는, 경제적인 문제를 해결하기 위해 부모가 일을 하러나가 집에 혼자 남겨진 자녀에게서 많이 발생한다. 방치된 자녀들의 심리적인 문제는 추후 학업부진, 애정결핍, 게임중독, 청소년 우울증으로 발전 될 가능성이 높다.

☞ 2021년 통계청에서 발표한 '장래가구추계'에 의하면 한 부모 가족은 전체가구 22,023 가구 중 1,510 가구로, 이것은 비율로 따지면 6.9%에 해당하는 수치다. 한 부모 가정의 경우 부모와 함께하는 시간이 적어 정서적으로 많은 어려움을 겪는데, 여성가족부에서 조사한 '2018년 한 부모 가족 실태조사'에서 자녀가 혼자 있는 시간을 조사한 결과에 따르면 미취학 아동, 초등자녀, 중등자녀는 각각 11.7%, 45.1%, 54.3%로 우리가 생각한 것보다 많은 시간을 혼자서 보낸다.

☞ VR 효과는 세 가지가 있는데 첫째, 스켈레톤, 루지, 스키 등 한 번도 해보지 않은 스포츠들도 가상현실(VR)체험을 통해 학생들은 흥미를 가질 수 있었다. 미디어에서 눈으로만 보던 스포츠들을 체험하면서 추상적인 경험을 보다 구체화 할 수 있는 것이다. 둘째, 가상현실(VR)을 통해 실제 기능 수준이 상승했다. 학생들은 키, 몸무게, 학년, 성향 등 모두가 다르기에 다른 피드백이 필요하고 그러한 개별 피드백을 가상현실(VR)스포츠 경험을 통해 구체적으로 정확하게 받을 수 있다. 기능 수준이 높은 학생들은 높은 수준에서, 낮은 수준의 학생은 낮은 수준에서 적절한 처치를 받을 수 있는 셈이다. 셋째, 기능 뿐 아니라 주의집중력, 기초체력 등 여러 방면의 개선 효과를 가질 수 있었다.

☞ 꿈 많은 아동복지센터에서는 VR스포츠교실을 통해서 아동들의 문제를 조금이나마 덜어주고자 한다. 아이들은 VR스포츠 프로그램을 통해 친구들과 시간을 보냄으로서 스마트 폰과 잠시 멀어지고, 부모의 공백을 채움과 동시에 혼자 있는 무의미한 시간을 활용하게 될 것이다. 더불어 다른 친구들과 함께 다양한 운동을 체험하며 성취감, 협동심을 경험하고 신체적 능력을 향상 시키는 계기가 될 것이다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 참여자 인원: 성서지역 거주 아동 16명

☞ 참여자 선정기준: 성서지역 신당동에 거주하는 초등 6학년 이하의 한 부모 가정 아동

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동내용(수행방법)	산출목표
VR볼링	-시행시기: 2023.3.6. ~ 2023.12.18.(월) 오후 1시 30분~2시 30분(50분 진행 10분 휴식) 오후 2시 30분~3시 30분(50분 진행 10분 정리) -장소: 2층 스포츠실 -대상: 성서지역 한 부모 가정 아이 20명 -수행인력: 사회복지사 3명 -내용: 매주 월요일 10명씩 팀을 나눠 볼링게임을 진행	주 1회 볼링게임(42주)
알파벳 놀이	-시행시기: 2023.3.8. ~ 2023.12.20.(수) 오후 1시 30분~2시 30분(50분 진행 10분 휴식) -장소: 2층 스포츠실 -대상: 성서지역 한 부모 가정 아이 20명 -수행인력: 사회복지사 3명 -내용: 매주 수요일 5명씩 4팀을 나눠 알파벳 게임을 진행	주 1회 알파벳 놀이 (42주)
수학놀이	-시행시기: 2023.3.8. ~ 2023 12. 20.(수) 오후 2시 30분~3시 30분(50분 진행 10분 휴식) -장소: 2층 스포츠실 -대상: 성서지역 한 부모 가정 아이 20명 -수행인력: 사회복지사 3명 -내용: 매주 수요일 5명씩 4팀을 나눠 수학게임을 진행	주 1회 수학놀이(42주)
VR양궁	-시행시기: 2023.3.10 ~ 2023.12.22.(금) 오후 1시 30분~2시 30분(50분 진행 10분 휴식) -장소: 2층 스포츠실 -대상: 성서지역 한 부모 가정 아이 20명 -수행인력: 사회복지사 2명 -내용: 매주 금요일 10명씩 팀을 나눠 양궁게임을 진행	주 1회 VR양궁(42주)
VR원반 던지기	-시행시기: 2023.3.10 ~ 2023 12. 22.(금) 오후 2시 30분~3시 30분(50분 진행 10분 휴식) -장소: 2층 스포츠실 -대상: 성서지역 한 부모 가정 아이 20명 -수행인력: 사회복지사 2명 -내용: 매주 금요일 20명이 2명씩 10팀씩 돌아가면서 10개의 원반을 던져 순위를 나눈다.	주 1회 원반 던지기 (42주)

3) 사업진행 일정

내용 \ 기간		1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
VR 스포츠 교실	VR볼링			오리엔테이션									
	알파벳 놀이			오리엔테이션									
	수학놀이			오리엔테이션									
	VR양궁			오리엔테이션									
	VR원반 던지기			오리엔테이션									

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			70000000		70000000	100			
인건비									
	소 계		0						
사업비	VR스포츠 교실	VR스포츠 교실	61600000	VR기기(주장치 모니터+함체+모션인 식 센서+데스트탑 컴퓨터+AR,VR프로젝터+영사대+파워앰프+콘텐츠제어기+유선마이크+스피커+판서 소프트웨어)	61600000	88			
		볼링공	200000	어린이용 볼링공 20000원*10개=200000	200000	0.29			
		활	200000	어린이용 활 세트 20000원*10세트=200000	200000	0.29			
		원반	200000	원반 20000원*10세트=200000	200000	0.29			
		간식비	3600000	월360000원*10개월=3600000	3600000	5.14			
	소 계		65,800,000		65,800,000				
관리 운영비	VR스포츠 교실	전기요금	2400000	월240000*10회=2400000	2400000	3.43			
	소 계		2400000		2400000	3.43			

팀 명	코스모스 노인복지관
팀 장	이지원
팀 원	고현옥, 윤월희, 유현지, 차예진
팀미션	어르신 한분 한분이 평등하게 존중받고 케어받을 수 있는 복지관

1. 사업명: 독거노인의 하체 근력 강화를 위한 사이클 프로그램

“내 다리의 젊음을 찾아서”

2. 사업 필요성

☞ 고령화로 인해 노인들의 인구수가 증가하면서 자연스레 혼자 사는 독거노인들도 더욱 늘어났다. 이러한 독거노인들은 항상 고독함 속에서 일상을 보내는데, 3년전 코로나가 터짐을 인해 가족이나 친구들조차 만나기가 어려워 외로움과 우울감을 훨씬 많이 느낀다고 한다. 한 조사 결과에 따르면 60세 이상이 느끼는 사회적 고립도는 코로나 19 유행 이전에 비해 5% 증가했다고 한다. 이러한 현상들 때문에 최근 현대사회에 독거노인 문제가 대두되고 있다.

☞ 통계청에 의하면 2021년 독거노인 수는 약 167만 명으로 전체 노인 인구 중 19.6%를 차지한다. 이는 2000년의 독거노인 수인 54만명과 비교했을 때 2.5배 이상 증가한 수치다. 2025년엔 현재의 1.4배인 224만8000명, 2035년엔 2배인 343만명으로 급증할 것으로 전망된다.

☞ 통계청의 대구광역시기본통계에 따르면 2019년 대구광역시의 독거노인 수는 총 108,669명이며, 그중 남자는 34,458명, 여자는 74,211명으로 여자가 남자보다 2배 이상 높았다. 또한 달서구의 독거노인 수는 26,885명으로 대구의 모든 행정구역 중에서 독거노인의 수가 가장 많았다.

☞ 독거노인의 증가로 인해 무연고 사망자와 고독사의 수도 매년 꾸준히 늘고 있다. 보건복지부에 따르면 2020년 무연고 사망자 수는 2,880명으로 2016년(1,820명)과 비교해 58.2% 늘었다. 또한, 65세 이상 노인이 전체 사망자의 45.1%를 차지하는 1,298명으로 전체 연령대 중 가장 많았다고 한다. 고독사 역시 2017년 835명, 2018년 1067명, 2019년 1204명, 2020년 1385명으로 매년 증가하고 있고, 2020년의 경우 2017년 대비 1.7배나 높아졌다.

☞ 또한 독거노인들 중에서는 운동이나 외출조차도 잘 안하는 사람들이 많은데 2016~2018년에 진행한 국민건강영양조사 결과에 따르면 독거노인 중 규칙적으로 운동을 하고 있는 사람은 22.7%로 낮은 수치가 나왔다고 한다. 이러한 노인들은 운동부족은 신체적 건강 악화로 질병에 쉽게 노출되고 있다.

☞ 그래서 우리 복지관에서는 독거노인의 신체 건강을 위한 운동 프로그램을 실시하려 한다.

☞ 독거노인의 하체 근력 강화를 위한 사이클 프로그램은 하체근육 수축과 이완을 반복하며 하체의 힘을 보강해주며 체중이 분산되기에 무릎관절에 부담 없이 근육 발달에 도움을 준다. 사이클은 노인의 연약한 무릎 관절 또한 보호해준다. 허벅지 근육이 무릎에 가해지는 압력을 막아주기 때문에 무릎 관절이 좋지 않은 분들이 하기에도 좋은 운동이라고 한다.

☞ 또한 혈액순환의 증가로 산소공급이 좋아지고 노폐물과 이산화탄소 제거가 빨라지며, 혈관의 수축과 이완으로 몸의 탄력과 유연성 또한 높일 수 있다. 심폐기능과 순환계 기능을 동시에 향상시켜 심장 질환 위험을 감소시킨다. 그 외에도 사이클의 효능에는 편두통 감소와 당뇨병 예방, 기억력 향상 등 다양한 효과들이 있다.

☞ 코스모스 노인복지관은 사이클 프로그램을 통해 독거노인 분들의 건강한 노후 생활에 이바지 하고자한다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 사업 참여자 : 대구 달서구 거주하는 운동 활동이 가능한 차상위 계층 독거노인 20명

☞ 참여자 선정 기준

- 대구 달서구 거주하는 노인분들 중 프로그램 참여를 희망하는 독거노인 파악
- 참여를 희망하는 독거노인들 중 차상위 계층 우선 선발
- 선발된 분들께 힘찬병원 퇴행성 관절염 자가진단 테스트 진행
- 테스트 항목 3~4개(중기)에 해당하는 최종 20명 선정

2) 사업 내용 및 방법

세부사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
우리 함께 가을 나들이 일상탈출	- **수행 인력:** 사회복지사 1명, 자원봉사자 3명 - **대상:** 대구 달서구 거주하는 운동 활동이 가능한 차상위 계층 독거노인 10명 - **기간:** 2022.09.05. ~ 2022.10.28. / 주 2회 / 월, 금 / 10:00~12:00 - **장소:** 코스모스 노인복지관 근처 공원 (와룡윗공원, 성서이곡체육공원, 호산공원 등) - **내용:** 복지관 근처 공원에서 가을 단풍 등을 구경하며 식사도 함께 하는 등 산책함	주 2회, 총 16회 실시 (8주)
노인 음악 좌식 사이클 타기	- **수행인력:** 사회복지사 1명, 강사 1명, 자원봉사자 3명 - **대상:** 대구 달서구 거주하는 운동 활동이 가능한 차상위 계층 독거노인 10명 - **기간:** 2022.03.01. ~ 2022.11.24. / 주 2회 / 화, 목 / 14:00~15:00 - **장소:** 코스모스 노인복지관 1층 운동관 - **내용:** 신나는 음악과 함께 5분 동안 워밍업 후 10분 진행, 5분 휴식 반복 * 프로그램 시작 첫 날 인바디 측정(매달 마지막 주 목요일 측정 → 근육량 변화 확인)	주 2회, 총 78회 실시 (39주)

3) 추진일정

주요 내용 / 기간	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
홍보 및 참여자 선정	■	■										
강사모집		■										
나들이, 사이클 필요 물품 구입		■										
가을 나들이 프로그램 실행									■	■		
사이클 프로그램 실행			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
평가 기간												■

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			10,264,100		10,264,100				
인건비	사이클 강사료	강사료	3,900,000	강사료 50,000원 × 78회	3,900,000				
	소 계		3,900,000		3,900,000				
사업비	가을 나들이	도시락	1,344,000	6000원 × 14명 × 16회	1,344,000				
		돗자리	50,000	10,000원 × 5개	50,000				
		물병	10,000	1000원 × 10개	10,000				
		쓰레기 봉투	2,100	70원 × 30개	2,100				
	좌식 사이클	기구 구입	1,930,000	193,000원 × 10명	1,930,000				
		스피커 구입	168,000	84000원 × 2개	168,000				`
	소 계		3,504,100		3,504,100				
관리 운영비	관리비	전기료	2,340,000	10,000원 × 78회 (스피커) + 20,000원 × 78회 (형광등)	2,340,000				
		홍보비	100,000	지역신문 40,000원 + 전단지 60,000원	100,000				
		회의비	420,000	20,000원 × 21번	420,000				
	소 계		2,860,000		2,860,000				

팀 명	세잎클로버 아동센터
팀 장	석혜분
팀 원	송덕기, 박서윤
팀미션	아이들을 행복하게 만드는 아동센터

1. 사업명: 맞벌이 가정 비만 아동들의 체중 감소를 위한 실내운동 놀이 프로그램
“운동하GO 체중 내리GO”

2. 사업 필요성

☞ 최근 코로나19 장기화로 인해 실외활동보다는 실내활동이 늘어남에 따라 아동들의 활동 범위가 좁아져 운동할 기회가 많지 않고 특히 맞벌이 부부인 경우 아이들을 돌보는 시간이 상대적으로 부족한 경우가 많아 운동부족과 시간관리의 어려움, 또 아동들의 식습관 관리도 어려워 폭식이나 편식, 패스트푸드 과섭취 등으로 비만아들이 크게 늘어나는 등 아동들의 건강에 적신호가 켜지고 있다. 이외에도 비만(체중이 신장별 표준 체중보다 20% 이상) 아동들이 여러 요인들로 인해 지속적으로 증가함에도 제대로 관리가 되지 않고 있어 아동들의 건강이 위협받고 있다. ‘통계청’에 따르면 비만 아동 80%가 성인 비만으로 이어져 다양한 만성질환(심혈관계질환, 당뇨 등)에 시달리기 때문에 아동기 때의 체중 관리는 무엇보다 중요하다고 볼 수 있다.

☞ 지난해 1월에 발표한 ‘국민생활체육 실태조사 결과’에 따르면 주 1회 규칙적으로 운동하는 10대들은 2017년 60.4%에서 코로나 시국인 2021년에는 55%로 감소한 것으로 나타났다. 10대들의 운동 습관은 70대(58.3%)보다 낮게 나온다.

☞ 달서구청 통계자료를 참고하면 성서지역 아파트 단지 내 맞벌이 부부 (약2,340가구) 자녀 8세~13세 비만아동 (약260명) 중 운동욕구를 가진 15명의 아동들의 체중 감소를 위한 실내운동 놀이프로그램을 운영하고자 “운동하GO 체중 내리GO” 프로그램을 계획하였다.

☞ 본 아동센터에서는 맞벌이를 하는 부부 중 비만 아동을 대상으로 만든 프로그램으로 실내에서도 할 수 있는 운동을 준비하였다. 클라이밍은 단순한 손과 다리만 사용하는게 아니라 전신운동으로 어깨, 팔, 허벅지 등 전신 밸런스 균형을 잡게 해주며 탄력과 균형 잡힌 체형을 가꿔 나갈 수 있으며 유산소 운동으로 평균 시간당 600kcal가 소모된다. 또 트램펄린은 성장판을 자극시켜 키가 크는데 도움이 되며 평형감각 발달 효과와 다리 힘을 길러주며 전신을 이용해 뛰는 운동으로 유산소 운동이며 트램폴린 운동 약10~15분하면 달리기 30분효과를 얻을 수 있다. 이 운동을 통해서 아동들의 체중 감소에 도움이 될거라 기대한다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 성서지역 아파트 단지 내 맞벌이 가정 아동 중 비만 아동 15명

☞ 맞벌이 가정 초등학생 (8세 이상~13세 이하) 비만 아동 중 운동 욕구를 가진 아동 15명

☞ 본 아동센터를 이용하고 프로그램 이용 희망 아동

2) 사업 내용 및 방법

세부사업명	활 동 (수 행 방 법)	산출목표
송 편 만들기	○시기 : 2022. 9. 6 오후 3시~ 4시 ○장소 : 센터 1층 ○대상 : 성서 아파트 단지 내 맞벌이 가정 아동 15명 ○수행인력 : 사회복지사 2명, 자원봉사자 3명 ○내용 : 아이클레이로 여러 가지 송편 모양을 만드는 촉감놀이	-1회 X 1시간 X 15명
실내 아동 트램펄린 놀이기구 운 동	○시기 : 2022.3. ~ 2022.9. 매주 수. 금요일 (주 2회) 오후 3시~4시 ○장소 : 센터 1층 운동실 ○대상 : 성서 아파트 단지 내 맞벌이 가정 아동 15명 ○수행인력 : 사회복지사 1명. 자원봉사자 3명 ○내용 : 1조 8명 30분씩 (안전 그물망/스프링 덮개)가 있는 트램펄린 운동하기 1, 2조 교대 운동	-주2회 X 1시간씩 X 6개월 X 15명
실내 아동 클라이밍 운 동	○시기 : 2022.3. ~ 2022.9. 매주 수. 금요일 (주 2회) 오후 3시~ 4시 ○장소 : 센터 1층 운동실 ○대상 : 성서 아파트 단지 내 맞벌이 가정 아동 15명 ○수행인력 : 전문 강사 2명, 사회복지사 1명 자원봉사자 3명 ○내용 : 2조 7명 30분씩 아동 암벽타기, 하네스등 안전 장비 착용하고 운동하기 1.2조 교대 운동	-주2회 X 1시간씩 X 6개월 X 15명

3) 추진일정

기간 / 주요 내용	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
홍보(게시판)												
참여자 선정												
강사모집												
운동기구 구입 및 설치(트램폴린, 아동 클라이밍)												
프로그램(트램폴린, 아동 클라이밍운동) 실행												
만족도 조사 및 평가												

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산 출 근 거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			9,641,070원		9,641,070원	100			
인건비	강사비	강사비	1,920,000원	-강사비 40,000원x24회x2명 =1,920,000원	1,920,000원	19.9			
	소 계		1,920,000원		1,920,000원	19.9			
사업비	실내 아동 트램폴린 놀이 기구 운 동	실내 아동 안 전 망 트램폴린	967,470원	-기구 322,490원x3개 =967,470원	967,470원	10			
	실내 아동 클라이밍 운 동	실내 아동 클라이밍	2,831,000원	-기구 938,500원x2개 =1,877,000원 -안전모 30,000원x15개 =450,000원 -안전하데스 63,000원x8개 =504,000원	2,831,000원	29.4			
	간식비	간식비	936,000원	-간식비 19,500원x48set=936,000원	936,000원	9.7			
	송 편 만들기	아 이 클레이	187,000원	-재료비12,500원X 15set=187,500원	187,000원	1.9			
	소 계		4,921,470원		4,921,470원	51			
관 리 운영비	관 리 운영비	비 상 의약품	39,600원	-비상약품 39,600원x1set=39,600원	39,600원	0.4			
		공과요금	960,000원	-공과금 20,000원x48회=960,000원	960,000원	10			
		연 료 비	1,800,000원	-연료비 300,000x6회=1,800,000원	1,800,000원	18.7			
	소 계		2,799,600원		2,799,600원	29.1			

팀 명	찬솔 다문화가족복지센터
팀 장	김성숙
팀 원	황보수경, 지수영, 성현미, 윤혜정, 이상희
팀 미 션	다문화가족의 행복을 지키자

1. 사업명: 다문화가정 아동의 기초학습 능력향상을 위한 한글교육 프로그램.

"ALL-커니! 한글쏙쏙!"

2. 사업 필요성

☞ 우리나라 연간 출생아 수가 지난해 30만명 아래로 떨어졌다. 통계청은 우리나라 인구가 저출산, 고령화로 인한 청소년 인구는 감소하는 반면, 다문화 학생수는 매년 꾸준히 증가하는 추세다. 다문화 가정에서 이제는 다문화 국가라는 현실에 직면해 있다.

☞ 현재 대한민국 이주 배경 인구는 약 300만명, 결혼이민자 가정 자녀는 30만명으로 다문화 가정 자녀는 전체 출생아의 6%를 차지한다. 대구시에 거주하는 외국인 주민은 대구시 총인구의 21% 수준이며, 특히 내국인과 함께 생활하는 다문화가족은 33,373명으로 최근 5년간 4.2% 연평균 증가율로 꾸준히 증가하고 있다.

☞ 대구시 전체의 다문화 학생수는 3084명 이며 교육통계에 따르면 약 6000명의 다문화 학생이 매년 증가하고 있다. 다문화 가정의 일반적인 어려움은 빈곤, 가족갈등, 정서불안, 언어소통 등이다. 의사소통의 수단이자 학습 도구인 언어가 원활하지 못한 게 큰 문제이다. 특히 대구시 달서구 신당동은 공단지역과 밀접해 있어 결혼이민자가 가장 많은 동네이다. 신당초등학교는 대구에서 다문화 학생 비율이 가장 높은 2021년 기준 전체학교의 59.2%이다. 다문화 학생의 한국어 의사소통은 초기학교 적응과 학업에 가장 큰 문제이며 본 센터는 한글교육 으로 다문화 아동의 학업 이탈과 기초학습 능력에 도움이 되고자 한다.

☞ 취학 초기 적응 한국어 교육 실시하기

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 핵심 참여자: 대구 달서구 신당초등학교 다문화 학생 1~2학년 5명

☞ 주변 참여자: 재능기부 참여자 2명, 담당 사회복지사 6명

☞ 추진 방법

- 해당학교 공문 발송, 학부모 동의서 첨부, 학교장 추천 통해 선정
- 한글 재능 기부자 2명 본 센터 홈피 홍보, 계명문화대 공지사항 모집공고 요청

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
한글교육	● 시행시기 : 2023.1.~12.(주5회 1일1시간, 오후3시~4시) ● 대상 : 대구 달서구 신당초등학교 다문화 학생 1~2학년 5명 ● 장소 : 찬솔다문화 가족복지센터. ● 수행인원 : 재능기부 참여자 2명, 사회복지사 6명 ● 내용 : 한글교재는 사업초기 일괄구매 제공하여 재능기부자를 활 용한 한글교육 실시	주5회 1일1시간수업
한국문화체험	● 시행시기 : 2023. 8월~9월.(연1회) ● 대상 : 대구 달서구 신당초등학교 다문화 학생 1~2학년 5명 ● 장소 : 경주나 안동 등 우리나라 문화유적지 ● 수행인력 : 담당 사회복지사 6명 ● 내용 : 문화유적지를 방문하여 체험학습 등 우리 문화 알기	한국문화 알기 (연1회)
한글퍼즐 맞추기 놀이	● 시행시기 : 2023. 12월 연말 (연1회) ● 대상 : 대구 달서구 신당초등학교 다문화 학생 1~2학년 5명 ● 장소 : 찬솔다문화 가족복지센터 ● 수행인원 : 재능기부 참여자 2명 , 담당 사회복지사 6명 ● 내용 : 한글퀴즈맞추기 등 즐거운 게임으로 한글과 더욱 친숙해 지기를 바라며 한 해를 마무리 하는 행사로 실시.	한글과 친해기기(연1회)

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			9.118,000원		8,818,000원	100	300,000원	100	
인건비	전담인력	교통비	1.200.000원	* 재능기부자 교통비 50,000원 ×2명 ×12월 = 1,200,000원	1.200.000원				
	소 계		1.200.000원		1.200.000원	13.6			
사업비	한글교육	한글수업	6.300,000원	* 교재비 20,000원×5명 ×12회 = 1,200,000원 * 학용품비 (교구구입) 20,000원 ×5명 ×12회 =1,200,000원 * 간식비 3,000원×5명×52주 = 3,900,000원	6.300,000원				
		한국문화체험	760,000원	* 버스대여비(15인승) = 300,000원 * 도시락,간식비 20,000원×12명 = 240,000원 * 체험학습비(입장료) 20.000원×11명 =220,000원	760,000원				
			300.000원	*주유비 150,000×2회 =300,000원			300,000원	100	자체예산
		한글퍼즐맞추기	258,000원	* 경품 및 물품구입비 45,000원 ×5명 = 225,000원 * 간식비 3,000원 ×11명 =33,000원	258,000원				
	소 계		7.618,000원		7.318,000원	83.0	300.000원	100	
관리운영비	관리운영비	사무용품비	300.000원	*문구용품 100.000원 ×3회 =300.000원	300.000원				
	소 계		300.000원		300.000원	3.4			

팀 명	㈜ 사랑나눔사회복지회
팀 장	박세훈
팀 원	정지윤, 김진형, 김희득, 차인선 윤칠순, 김태복, 김태자
팀미션	장애인 당.당.O.K!

1. 사업명: 독거 장애인 혈당 관리를 위한 365 식단 개선 사업

“당뇨극복 당연히 맛나는 음식 O.K ! ~ (당.당.O.K~~)

☆당뇨 영양식 식단(MPB)

당뇨 영양식이라는 것은 말 그대로 당뇨 환자들에게 꼭 필요한 영양분들을 배합해서 만든 음식입니다. 당뇨병 예방에 도움이 되는 중요한 성분 3가지 MPB가 들어있다고 해서 MPB식단이라고 합니다. 당뇨 영양식은 식단관리에 어려움을 겪는 당뇨 환자분들을 위해서 당질 함량은 줄이고 불포화 지방산이나 단백질 등의 함량을 높이기 때문에 혈당 관리를 해줍니다.

2. 사업 필요성

☞ 독거 장애인 대부분은 열악한 환경과 함께 고혈압과 당뇨, 신장기능 저하 등 각종 병을 복합적으로 가지고 있습니다. 식생활과 함께 식습관의 문제를 동시에 가지는 분들이 많으며, 방향이나 개선방법을 모르는 분들 또한 많은 비중을 차지합니다. 이 열악한 식생활을 개선하고 건강한 식습관을 가질수 있도록 도와준다면, 그들 또한 건강한 삶, 풍요로운 삶을 가질수 있습니다. 건강한 식습관을 유지하면서 당뇨 수치를 조절하고 정상범위 유지하는 것이 최종 목표입니다. 그래서 당당 OK입니다.(당뇨극복 당연히 맛나는 음식 O.K)

☞ 당.당.OK. 프로젝트는 정상적인 혈당 관리를 하여 음식 조절을 합니다. 기존프로젝트와 차별화를 두어 최종적으로 계속 연속성과 자립력을 키울수 있도록 레시피와 조리방법까지 도와줍니다. 당뇨환자 대상자들에게 기호식품에 맞고 건강을 채울 수 있는 집밥·반찬을 만들어 책자, 홈페이지 쇼셜미디어 등을 통한 홍보와 건강한 삶과 질을 높이는 프로젝트입니다. 무수한 사업들 가운데 당뇨 영양식(MPB)은 간이 안들어가거나 맛이 없어 초반에 포기하는 사례가 많습니다. 저의 식단 개선사업은 맛이 없다는 평견 없이 어떻게 조리를 하면 건강한 식습관이 되는 것을 연구하여 당당하게 맛나고 영양을 제공합니다. 맛난 음식 영양잡힌 식품으로 일상생활을 하며, 당뇨 극복을 할수 있다는 자존감을 높이는 것이(OK) 핵심입니다.

☞ 대상자는 30명으로 선정하였습니다. 대구광역시 인원은 1047만 명입니다. 대구광역시 등록 장애인 현황을 살펴보면 (남 73,475명 여 52,923명) 합 126,398명입니다. 달서구 인원을 보면 (남성 16631명 여성 11791명) 합 28,422명입니다. 장애인 중 차상위장애인 세대 1,452세대; 인원1,497명입니다. 질병 관리청 국가정보포털 자료에서 당뇨병을 가지고 있는 퍼센트(%)를 보면 평균 나이30세 이상 성인 7명 중 1명(13.8%)이 당뇨병을 가지고 있습니다. 그중 65세 이상 성인에서는 10명 중 3명(30%)입니다. 계산 견적으로 위해 평균 산출을 적용해보면, 달서구 장애인 1497명 중 30% 약 449명 정도이고 차상위 대상 독거노인 장애인 당뇨 산출 7%로(대구시 장애인 현황) 적용하면 대략 30명이 산출됩니다.

☞ 대상자는 혼자 끼니를 챙기다 보니, 영양 불균형을 비롯하여 잦은 인스턴트 음식, 불량식품 등 일상화되어있으며, 불균형 섭취로 건강이 심각하게 악화되어 있는 상황입니다. 특히 필수 영양소를 섭취하지 않으면 생명이 위험하고, 면역기능 저하로 추가적인 질병이 올수 있습니다. 구청과 함께 인터넷으로 홍보하고 개선하려고 합니다. 매주 1회 반찬을 만들고 배달하며, 조리과정으로 안내하고 앞으로 스스로 조리를 하루 있도록 도와주는게 목적입니다.

☞ 열악한 식생활을 개선하고 풍요로운 삶을 가질 수 있도록 도와주는 사업 프로젝트가 당.당 OK입니다. 식습관의 변화에서 찾아오는 성인병 극복프로젝트까지 알릴 수 있습니다. 미리 식습관을 당당하게 극복하여 여러분들도 찾아올수 있는 건강 이상에서 식생활 개선하는 계기가 되었으면 합니다. 자~ 당당 OK하시겠습니까? (당뇨극복 당연히 맛나는 음식 O.K) 추가적으로 건강한 당뇨관리가 되어 정상적인 생활을 하면서 다른 대상분들도 교육을 통해 이웃간 나눔을 할수 있는 기회가 되어 살맛 나는 사회가 되는 것과 시민들 및 참여자가 같이 만들어가는 책(레시피)과 인터넷 블러그 등 소셜 미디어로 활용 할수 있도록 하는 것이 최종 사업의 종착지입니다. ⁂ 최근 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 인해 자연스럽게 외부 활동이 제한됐습니다. 그로 인해서 비만율이 큰 폭으로 높아지고 부정적인 정서 경험이 늘어난 것으로 나타났습니다. 먼저 비만율은 2019년 33.8%에서 2020년 38.3%로 1년 새 5%포인트 가까이 높아졌고, 걱정이나 우울감(부정적인 정서 경험)을 얼마나 느꼈는지 0~10점 척도로 나타낸 부정 정서 점수는 2019년 3.8점, 2020년 3.7점에서 2021년 4.0점으로 높아졌습니다. 이러한 상황 속에서 유독 어려움을 겪고 있는 저소득층 가정은 재정적 상황으로 인해 아이들이 쉽게 건강이 악화될 수 있는 상황에 놓여있습니다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 사업 참여자: 대구광역시 달서구에 거주하는 등록장애인 중 선정 대상자 약 30명
(선정 대상자: 차상위 독거 장애인, 당뇨 환자)

☞ 선정 기준: 대구광역시 달서구 등록 장애인, 차상위 계층, 당뇨병 진단자 등

☞ 추가 우선순위 대상자 항목

- 대구 달서구 어르신 장애인과 담당자 추천자
- 차상위 독거 장애인 당뇨환자 대상자
- 선정된 가구 중 반찬 조리가 어렵다고 판단되는 자
- 대구 시청 장애인 어르신과 기초자료와 참여 신청자 대상자 면접
- 참여자의 지원자들과의 스케줄 조정으로 결정
- 리모니터링 소통 가능자
- 소셜 미디어 소통을 통한 자원봉사자 협의

☞ 추진 방법

- 대상자의 건강상태를 확인합니다.
- 매주 1회 식단을 짜드리기도 하고
- 집을 찾아가서 요리하는 방법을 알려 드리기도 하고
- 매주 1회 (총 50회) 반찬을 배달하기도 하는 사업으로 365일 균형 잡힌 식단을 만들어가는 사업
- 리모니터링을 통한 피드백 작용을 통해 멘토링 사업입니다.
- 블러그, 인스타 등 미디어 활용으로 서로 커뮤니케이션화 시키기
- 당뇨관리 정상관리 비교 리스트 작성

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
홍보 당.당.OK. 책자 /·식단· 제조	■ 사업홍보 및 대상자 모집 • 시행시기 : 23년 1월-23년 12월까지. • 방법 : 달서구 홈페이지, 인스타그램, 블러그 등 홍보실시 : 신청자 상담 및 선정 ■ 사전 방문 상담 • 시행시기 : 2023년 1월 -23년 12월(연 50회x30가정) • 장소 :달서구 사회복지회관 (요리원)과 대상자 집 - 조리장소는 달서구청과 연계하여 선정한다. • 대상 :달서구 독거 장애인 당뇨환자 30명. • 수행 인력 :담당 사회복지사, 조리원 4명, 배달 5명+봉사자 등. • 당뇨 기록 및 체크 방법 안내 등 ■ 오리엔테이션 • 시행시기 : 2022년 1월 • 장소 : 달서구청장 대회의실 • 대상 : 참여자 및 사회복지사, 이태훈 구청장등 • 수행인력 : 담당 사회복지사 • 내용 : 사업 참여자를 대상으로 연간 사업계획 설명 ■ 프로그램 내용 - 대상자의 건강상태를 확인하고 영양 식단 계획. - 반찬 배달 그릇 및 조리 도구 등 일괄 구매한다. - 식재료는 매천시장에서 당일 구매하고 조리후 당일 배달을 목표로 한다. - 식단에 들어갈 레시피는 텍스트화하여 배포한다. - 조리과정을 이미지화하여 샘플링 한다.(한식/양식) - 그릇은 친환경적으로 재활용 할수 있는 다회용으로 우선 구매하고 여건이 안되는 곳은 일회용으로 사용한다. - 조리과정이 담긴 레시피 책자 배부 (회당 30부+최종 100부)	• 대상자 모집회의 (주당 1회) • 사전방문 상담 (주당 1회) • 인원구성회의 (주당 1회) • 음식 배달 범위 및 인원 • 사업설명회의 • 프리젠테이션 이미지설명 자료 등 • 설문지 및 프로그램 정리 • 책자 관련 회의 (주당 1회) • 조리과정 교육 (주1회) • 당뇨식 음식 6종 제조 • 사진촬영 및 홍보물 편집
당.당.OK. 배달 및 리모니더 링 /당뇨체크 기록	■ 내용 • 인력 :조리원 4명, 배달 5명+봉사자원. • 제조된 반찬 매주 토요일 참여자에게 배달한다. • 조리를 원할 경우, 대상자 집에 가서 조리를 하면서 교감한다. • 배달 후 연락을 취하여 설문 조사 -1안 • 조리인 경우 식사 후 확인한다. -2안 • 당뇨 체크리스트 작성 및 기록 토론	• 대상자 인원 30명 (주1회) • 반찬 배달인원 10명 (주1회 반찬 배달) • 참여자 집 반찬 -책자요리 요청시 (4인 1조 : 찾아가서 조리과정 안내) • 조리 후 - 레시피 추가교육 • 당뇨체크 피드백 - 시작 + 기록 체크

3) 추진 일정

주요 내용 \ 기간	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
참여자 선정												
식단 계획 수립/ 위생용기 등 구입												
제조/배달/멘토링/당뇨기록 비교 체크 등												

☞ 멘토링 사업과 쇼설 미디어 활용 사업, 책자사업은 참여자 선정시 모집하고 서로 협의 후 지속적인 후원 인프라 개발

☞ 정상 당뇨 목표 (정상 당체크 : 공복 109이하, 식후 2시간 140이하)

- 시작 시 체크
- 총 50회 중 4회 나누어 기록
- 마지막 50회 체크 및 기록 평가

4. 예산편성

(단위: 원)

㈜사랑나눔사회복지회

: 독거 장애인 혈당관리를 위한 365 식단 개선 사업 예산편성

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			19,308,000		15,070,000	78.05	4,238,000	21.95	
인건비	강사료		2,500,000	50회 ×1시간×50,000	2,500,000				
사업비	밑반찬 제조	소모품 구입	2,070,000	위생용기 200원×30명×6개×50회×1회	1,800,000				
				스티커 30원 x 30명×6개×50회×1회	270,000				
		식재료 구입	9,000,000	6,000원×30명×50회×1회	9,000,000				
	책자	인쇄비	1,500,000	책1권 15,000원×100부	1,500,000				
	멘토링 리모니터링	홍보비 외	250,000	25,000원×10회			250,000		기부예산
	체크리스트	당뇨기구 구입	288,000	회당 800원×6회×30명			288,000		기부예산
관리운영비	배달	주유비	2,500,000	50,000원×50회			2,500,000		기부예산
	기타 잡비	회의 정리	1,200,000	20,000원×총 10시간×6회			1,200,000		기부예산
소 계			19,308,000		15,070,000		4,238,000		

팀 명	한울타리 노인복지센터
팀 장	김순임
팀 원	김영자, 김순자, 조지현, 도윤주, 김규리
팀 미 션	어르신들의 노후를 보장하는 울타리가 되자!

1. 사업명: 독거 노인의 의료비보조 지원을 위한 건강지킴이 지원사업 **“행복충전”**

2. 사업 필요성

☞ “가족은 없고 혼자. 혈혈단신” 자녀가 있음에도 불구하고 누구에게도 도움을 받지 못하는 소외된 노인들...

☞ 우리나라 65세 이상 노인 빈곤율은 40.4%로 OECD 회원국 중 1위입니다. (2021년 기획재정부) 대구 독거노인은 8만3천 가구로 전국의 8.5%에 해당됩니다. 또한 65세 이상 노인 1인의 의료비 지출 비용은 연 평균 415만원, 소득이 거의 없는 독거노인이 감당하기엔 버거운 금액입니다. (2017년 국민건강보험공단)

☞ 기초노령연금: 단독가구일 경우 최대 30만 7500원 (2022년 보건복지부)
노인들이 직면하는 문제는 4고(苦)라고 하여 경제적문제, 신체적문제, 심리적문제, 사회적문제의 4가지 영역으로 분류됩니다.

☞ 2020년 통계청에 따르면 전국적으로 보면 65세 이상 가구원은 9,01만8,000명이며, 이 가운데 1인 가구인 사람은 176만1000명으로 19.5%를 차지했다. 5명 중 1명이 ‘독거노인’인 셈이다. 경제력은 위축되고 갇힌 삶을 만들어, 정신건강도 매우 취약하며 독거노인의 자살률도 높습니다.

☞ 한울타리 센터는 대구 달서구 신당동, 이곡동 거주지역 저소득층 독거어르신 대상으로 주기적 방문을 통해 홀로계신 어르신 말벗동무와 동시에 의료비 보조지원으로 작게나마 도움이 되고자합니다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 독거노인 10명

- 만 65세이상 국민기초 생활수급자 차상위계층, 기초연금수급자
  대구 달서구 신당동, 이곡동 독거노인
- 신체적 기능저하, 정신적어려움 (우울감,인지저하) 등으로 돌봄이 필요한노인
  대구 달서구 신당동, 이곡동 독거노인
- 참여자 의사 반영하여 결정

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
의료비 보조지원	**■달서구 신당동, 이곡동 거주내 기초수급 어르신대상 수행인원(복지사:1명 봉사자:1명)**	**2023.03~12월까지 1년 1회 지원 20가구 01/03부터 실시**
안전 상비제품 전달	**■ 달서구 신당동 ,이곡동 거주내 기초수급 어르신대상 (허리보호대,감기약,파스,소화제,두통약) 수행인원(요양보호사:5명)**	**2023.03 기간내 1회 20가구 1셋트**
가정방문	**■ 달서구 신당동,이곡동 거주내 기초수급 어르신대상 방문시 도시락전달 수행인원(웃음지료사:1명 복지사:6명)**	**2023.03부터 ~12월까지 매월 둘째주 월요일 20가구**

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계					10.000.000 만원	100%	0		
인건비	강사비	웃음치료사	2.000.000 만원	강사의례 비용 시간당5만원/ 월 2회/총 10개월	2.000.000 만원	100%	0		
	소 계		2000.000 만원						
사업비	의료비 보조금	현금	2,000,000 만원	1인*십만원*20명*1회					
	안전 상비셋트	상비셋트 구입	1,000,000 만원	**1인*오만원*20*1회**					
	도시락	제조	2,000,000 만원	**1인*만원*20인*10회**					
		배달	봉사						
	소 계		5,000,000 만원		5.000.000 만원	100%	0		
관리운영비	봉사	소모품비	1.000.000	휴지, 다과, 커피					
		공공요금	1.000.000	가스, 수도, 전기					
		주유비	1.000.000	차량주유비용 지원					
	소 계		3,000,000 만원		3.000.000 만원	100%	0		

팀 명	토닥토닥 노잘 노인복지센터
팀 장	이현숙
팀 원	김광식, 김명자, 오춘화 배계란, 김미정, 김영숙
팀미션	때 빼고 광나는 인생 만들기

1. 사업명: 독거노인 들의 이미지 개선을 위한 클린라이프 프로그램

2. 사업 필요성

☞ 노인인구 중 특히 취약한 집단은 혼자 사는 노인이다. 배우자 등 가족과 함께 사는 노인은 가족으로부터 다양한 지원을 받을 수 있지만 혼자 사는 노인은 그럴 수 없다. 특히 노인은 다양한 만성질환에 자주 시달리기 때문에 때로는 기본적인 일상생활을 영위하기도 쉽지 않다. 거동이 불편하여 청결 및 집안 내외부에 음식물과 생활 쓰레기를 쌓아두고 있어 개인위생 뿐 아니라 심각한 악취 등의 문제로 주민들과 갈등이 있는 경우도 있다. 장기요양 4등급 정도의 어르신들은 거동이 불편하여 본인이 씻고 단장하기가 쉽지는 않다. 핵가족화가 되고 특히 배우자 또는 동거인이 없으면 상황은 염려스러울 정도다. 장기요양 서비스를 제공받는다고 해도 하루3시간 23회의 횟수중 목욕 서비스를 받게 되면 재가 서비스 횟수가 줄어듦으로 방문목욕 서비스 까지 받는 것은 형편상 어렵다.

☞ 감삼동 행복주민센터 인구 현황 자료에 의하면 (2022년 8.31일 기준) 관내 노인 인구는 3,876명, 이중 기초생활수급자는 194명 으로 5% 정도라고 한다. 국가 지표체계 독거노인 비율 자료에 의하면(2022년 1.5일 기준) 독거노인은 19.5% 약 40명 정도, 이중 4등급은 39.4% 정도로 15명 이다. 클린라이프 프로그램을 받은 어르신들중 85% 가 주변도 정리가 되고 깨끗한 몸과 단정한 외모로 인해 이웃과도 유대관계가 잘 형성되고 자존감이 향상되어 생활이 활기차졌다고 하신 것으로 보아 확실히 효과가 있었다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 감삼동 내 장기요양 4등급 기준 기초 생활 수급자 15명
감삼동 내 장기요양 4등급 기초 생활 수급자 중 독거노인 15가구

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
방문 목욕	시행 시기 : 2022. 3. 10~ 11. 24 (9개월) 월 2회 2. 4째 목요일 (18회) 장소 : 대상자 가정 대상 : 감삼동내 4등급 기초 수급 독거노인 15명 수행 인력 :복지사 1명 .봉사자 2명 내용 :목욕과 주변정리	1-1.월2회9개월(18회)
이.미용	시행시기 : 2022. 3. 8~ 11월 까지 (9개월) 월 1회 3째 화요일 (9회) 장소 : 대상자 가정 대상 :감삼동내 4등급 기초수급 독거노인 15명 수행 인력 :복지사 1명 .봉사자 2명 내용 : 머리 감기, 손질 하기,주변 청소	1-2. 월1회 9개월 (9회)
반찬 배달	시행시기 : 2022. 3. 10~ 11월 까지 (9개월) 월 2회 2. 4째 목요일 (18회) 장소 : 대상자 가정 대상 :감삼동내 4등급 기초수급 독거노인 15명 수행 인력 :복지사 1명 .봉사자 1명 내용 : 방문 목욕시 반찬 전달	1-3.월2회 9개월(18회)

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			8,000,000		5,600,000	70	2,400,000	30	
인건비	담당인력 수당			*담당인력2명 (1시간8,000원×1일4시간×월2회×9개월)	1,152,000				
	미용사료			*전문 미용사 (1시간25.000×1일4시간×월1회×9개월)	900,000				
	소 계		2,052,000		2,052,000	25			
사업비	방문이 .미용	염색약		(1개7.000원×15명×월1회×9개월)	945,000				
		퍼머약		(1개5.000원×15명×월1회×9개월)	675,000				
	방문목욕	목욕용품		바디워시.샴푸.비누.타울.치약 (1인2500×15명×월2회×9개월)	675,000				
	반찬배달	식재료		밑반찬5가지 (1인10.000×15명×월2회×9개월)	300,000		2,400,000		자체예산
		반찬용기		5칸찬기 (1개5.000원× 18개)	90,000				
	소 계		5,085,000		2,385,000	65	2,400,000		
관리운영비	시설유지비	공공요금		35,000×9개월	315,000				
	차량유지비	연료비 소모품		60,890×9개월	548,000				
	소 계		863,000		863,000	10			

팀 명	꿈담은 사회복지센터
팀 장	현윤숙
팀 원	김명숙, 홍숙희, 문은숙, 곽미경 이선희, 김가현, 강민지
팀미션	꿈과 희망이 넘치는 건강한 가정 만들기

1. 사업명: 한부모 가족 아동의 정서적 건강을 위한 문화 힐링 프로그램
“야~~놀자”

2. 사업 필요성

☞ 한부모 가족도 소중한 가족의 한 가지 형태일 뿐입니다.
현대사회의 가족 형태는 한부모 가족을 포함하여 무자녀 가족, 가정위탁가족, 조손가족, 다문화 가족 등 기존에 정의되고 있는 ‘가족’이라는 정의에 포함되기에 더욱 다양하고 복잡한 구조로 변화되었습니다. 특히 그중에서도 오늘날 가장 급증하고 있는 가족형태는 한부모 가족으로 2021년 기준으로 우리나라 한부모 가족의 규모는 약 151만 명으로 일반가구의 약 7%(통계청) 수준에 해당한다고 합니다. 통계청 자료에 의하면 대구시 저소득 한부모 가족은 2020년 54,839명, 2021년 56,878명으로 3.7%(2,039명) 늘어났고 달서구는 2020년 11,536명, 2021년 11,698명으로 대구시 구, 군 8개 중 가장 많았고 우리 센터가 있는 성당동은 2020년 130세대 308명, 2021년 124세대 284명입니다.

☞ 보이지 않는 편견이 무섭습니다.
한부모 가족의 한부모들은 경제적, 사회적 편견, 심리적, 자녀양육 및 교육등으로 어려움을 겪고 있습니다. 먼저 저소득 한부모 가족의 경우 경제적 어려움의 고충은 더욱 큽니다. 한부모가 자립하기 어려운 중 하나는 한부모 가족이라고 하면 취업이 쉽지 않다는 것입니다. 취업을 한다고 해도 단순노동직에 종사하게 되어 가사와 직장을 병행하기 쉽지 않고, 긴 노동시간과 적은 월급은 한부모의 자립의지를 약화시키고 있습니다.

☞ 한부모들의 경제활동으로 인해 자녀들은 혼자 보내는 경우가 많으며 본 센터가 위치하고 있는 성당동은 재개발로 인하여 교육, 문화, 복지 서비스 제공 및 이용을 위한 인프라가 취약한 곳입니다. 따라서 아이들은 마음 놓고 뛰어놀 수 있거나 스트레스를 해소할 수 있는 곳이 부족합니다. 이혼이나 별거로 인해 한부모 가족이 증가하는 추세이지만 이러한 증가 추세와는 달리 한부모 가족에 대한 사회적인 인식은 아직 거기에 미치지 못하고 있습니다. 배우자와의 결별로 상실감, 배신감, 분노감, 우울감, 좌절감, 실패감 등을 느끼며 이러한 심리적인 혼란은 상당기간 지속되어 3~5년이 지나도록 적응에 어려움을 겪기도 합니다.

☞ 이 시기에 적절한 상담 및 치료를 받지 않으면 우울증 등이 깊어져 자살을 생각하거나 자녀와 함께 동반자살을 시도하는 등 문제를 드러내게 됩니다. 정서적으로 안정되지 않은 상태에서 한부모들은 어린 자녀를 돌보게 되는 경우가 많습니다.

☞ 한부모 자신이 정신적으로 문제를 안고 있는 경우가 있기 때문에 자녀를 양육하는 데 있어 인내심을 발휘하기 쉽지 않아 언어적, 신체적 학대가 발생할 가능성이 높아집니다. 자녀들은 한부모와 함께 지내면서 한부모의 혼란스러운 심리상태를 접하게 되어 주위 산만한 행동을 보이는 등 분리불안장애, 우울장애를 보이거나 반대로 한부모 가족에 적응하지 못해 장애 아동으로 성장할 가능성이 있습니다. 자녀의 이러한 특징은 학교생활을 하는데 부정적으로 작용하여 학교폭력의 피해자나 가해자가 되기도 합니다.

☞ 두 배의 책임감과 부담감을 안고 살아가는 한부모 가족에게 관심과 도움이 필요합니다. Clawson&Coolbaugh(2001)의 연구에서 문화적 요소나 예술교육프로그램이 아동의 적극적 참여를 이끌고, 다양한 발달 영역에서 가장 두드러진 효과를 보이는 것을 입증하였습니다. 문화예술교육의 체험이 아동의 정서적 행복감, 자신감, 학교 및 사회에 대한 긍정적 태도 형성과 자존감 향상에 적극적으로 기여하였다는 결과를 보고 하였고, 김은영(2011)은 의사소통 능력 향상과 타인 배려능력이 향상된다고 하였습니다. 이에 꿈담은 사회복지센터에서는 한부모 가족 아동들이 문화 힐링 프로그램을 통해 자기 유능감과 자신감 형성, 바람직한 인성함양과 건강한 성장을 도모하는데 도움을 주고 부모 또한 자녀에 대한 이해와 지식을 증진시켜 사고, 감정, 행동에서 습관적인 방법을 검토해 보도록 하고, 동시에 아동은 물론 참여한 부모에게도 효과를 기대할 수 있으며, 나아가 이들을 둘러싼 주변 환경에도 긍정적인 파급 효과를 가져 올 수 있도록 하고자 합니다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 한부모 가족의 저학년 아동 15명

- 달서구 성당동에 거주하는 한부모 가족 아동
- 중위소득 60% 이하의 한부모 가족 아동
- 저학년 아동을 둔 한부모 가족 중 서비스를 받고자 하는 욕구가 있는 가족

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
1. 음악 프로그램 어린이 난타	· 시행시기 : 2022. 1. ~ 12. · 장소 : 꿈담은 사회복지센터 2층 · 대상 : P/G참여 한부모 가족의 저학년 아동 15명 · 수행인력 : 담당 사회복지사, 외부강사 · 내용 : 여러 가지 타악기의 명칭과 장단에 대해 알고 리듬 을 익힌다. (모둠북 난타, 댄스 난타, 치어리딩 난타, 컵타 등)	1-1. 월 2회 (회당 1시간) 난타 교육 진행
	· 시행시기 : 2022. 6월, 12월 · 장소 : 꿈담은 사회복지센터 강당 · 대상 : P/G참여 아동과 가족 · 수행인력 : 담당 사회복지사, 외부강사, 봉사자(재능기부) · 내용 : 수업시간에 배우고 익힌 난타를 가족들을 초대 하여 발표회를 한다.	1-2. 연 2회(6, 12월) 난타 발표회
2. 미술 프로그램 종이접기	· 시행시기 : 2022. 1. ~ 12. · 장소 : 꿈담은 사회복지센터 2층 · 대상 : P/G참여 한부모 가족의 저학년 아동 15명 · 수행인력 : 담당 사회복지사, 외부강사 · 내용 : 색종이, 골판지, 한지, 도화지 등 다양한 종이를 활용하여 작품을 만든다.	2-1. 월 2회 (회당 1시간) 만들기 교육 진행
	· 시행시기 : 2022. 6월, 12월 · 장소 : 꿈담은 사회복지센터 강당 · 대상 : P/G참여 아동과 가족 · 수행인력 : 담당 사회복지사 · 내용 : 수업시간에 만든 만들기 작품들을 전시한다.	2-2. 연 2회(6, 12월) 만들기 작품 전시회(발표회)
3. 함께 자라는 부모 교육	· 시행시기 : 2022. 1. ~ 12. · 장소 : 꿈담은 사회복지센터 2층 · 대상 : P/G참여 저학년 아동의 한부모 · 수행인력 : 담당 사회복지사, 외부강사 · 내용 : 부모에게 도움이 되는 강연과 관련 서적 읽기 집단 토의 및 모임	3-1. 월 1회(1시간) 한부모 대상 교육, 상담

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			15,180,000		15,180,000	100			
인건비	강사비	난타	2,400,000	100,000원×1h×24회 = 2,400,000원	2,400,000				
		종이접기	2,300,000	100,000원×1h×23회 = 2,300,000원	2,300,000				
		부모교육	1,200,000	100,000원×1h×12회 = 1,200,000원	1,200,000				
	소 계		5,900,000		5,900,000	100			
사업비	재료비,다과비	난타	3,285,000	· 악기 구입 및 대여비 150,000원×15명= 2,250,000원 · 다과비 3,000원×15명×23회 = 1,035,000원	3,285,000				
		종이접기	2,235,000	· 재료비 80,000원×15명= 1,200,000원 · 다과비 3,000원×15명×23회= 1,035,000원	2,235,000				
		부모교육	840,000	· 도서구입비 20,000원×15명= 300,000원 · 다과비 3,000원×15명×12회 = 540,000원	840,000				
		발표회	1,600,000	· 난타 공연, 만들기 작품 전시(2회) 현수막, X배너 200,000원 풍선아트 200,000원 다과비 10,000원×40명×2회 = 800,000원 기념품 10,000원×20명×2회 = 400,000원	1,600,000				
	소 계		7,960,000		7,960,000	100			
관리운영비	공공요금, 소모품비, 유류비	공공요금	360,000	· 수도, 전기, 통신비등 30,000원×12달= 360,000원	360,000				
		소모품	600,000	· 사무용품, 약품, 일회용품, 비품 등 50,000원×12달= 600,000원	600,000				
		유류비	360,000	· 30,000원×12달= 360,000원	360,000				
	소 계		1,320,000		1,320,000	100			

팀 명	힘찬 지역아동센터(라떼와 MZ)
팀 장	임미화
팀 원	임미옥, 김진희, 조원경, 류우정, 유혜정
팀미션	모든 아동이 행복한 세상을 만들자

1. 사업명: 저소득 한부모가정 청소년의 진로탐색을 위한 직업체험 프로그램

2. 사업 필요성

☞ 한국 사회가 급속한 사회 구조의 변화를 겪으며, 청소년에 대한 기대와 요구가 급변하고 장기간의 지식과 기술을 습득해야 하는 교육 환경으로 인해 신체적, 정신적, 성장 간의 간극히 발생함으로써 정서적 불안정과 가치 혼란, 자아 정체감의 위기 속의 봉착해 있다. 특히 한부모 가정의 청소년들을 변화된 가족 구조 속에서 상당히 높은 스트레스를 경험하고 있고 한쪽 부모의 부재로 인해 혼자 방치돼 있는 경우가 많고 성장 과정 중에 양부모 가정 청소년에 비해 자아 존중감이 낮고, 흡연, 음주, 무단결석, 인터넷 중독 등의 문제를 더 나타내는 것으로 보고되고 있다.

☞ 통계청(2020년도 기준)에 따르면 우리나라 청소년 인구 854만 2천명 중 남자 31.1%, 여자 29.2%가 인생의 목표가 없이 살아 가고 있고 남자 65.6%, 여자 54.6% 학생들이 장래희망 직업을 결정하지 못했다고 한다. 꿈이 없이 시대에 적응하지 못한 채 살아가고 있기 때문에 청소년이 무엇을 하고 싶은지 어떤 것이 적성에 맞는지 알지 못한채 부모의 강요의 의해 무작정 공부만 하고 있는 실정이다. 이런 청소년들을 위해 진로의 중요성을 깨닫고 자아 탐색을 통해 자기계발을 하고 가치관을 탐색하며 관심있는 직업을 알아보고 미래 직업을 인식하며 목표설정을 통해 자기주도 역량을 강화 하기 위한 프로그램이다.

☞ 개인의 소질과 적성을 바탕으로 자신의 진로를 창의적을 개발하고 지속적으로 발전시킬 수 있는 역량을 기를 수 있고 바른 품성과 높은 사회적 책무성을 다하는 성숙한 성인으로서의 행복한 삶을 준비하고 나아가서는 구체적으로 진로를 탐색 취업과 창업 등에 필요한 진로 개발 역량을 보다 발전시키고 구체적인 진로 선택의 시기에 고민하고 있을 청소년들에게 직업 선택의 폭을 조금이라도 넓히는 계기가 될 것이다

☞ 따라서 힘찬 아동센터에서 매월 1회 청소년 진로찾기 프로그램과 직업체험 프로 그램을 운영하고 있으며 아이들이 프로그램을 통해서 자신이 무엇을 좋아하고 무엇을 잘하는지 미래에는 어떤일을 하며 살아야 하는지를 생각해보고 자기를 이해하게 될 것이며 주체성을 갖고 자기를 더 발전시킴으로서 자신의 특성과 진로를 더 현실적으로 연계 시킬 수 있게 도와주는 진로탐색 프로그램이다.

3. 사업 내용 및 추진 방법

1) 사업 참여자 및 인원

☞ 초등학교 1학년~중학교 3학년 저소득 한부모가정 청소년

2) 사업 내용 및 방법

세부 사업명	활동 내용(수행방법)	산출 목표
진로 탐색 활동	**<청소년 진로탐색>** •시행시기 : 2023.1 ~ 12 (월 1회x4시간x12개월x20명) •장소 : 달서구 복지관 2층 •대상 : 저소득 한부모 가정 청소년 20명 •수행인력 : 담당 사회복지사,외부강사1명 •내용 : -워크넷 청소년 직업인성 검사를 통해 적성과 흥미 알아보기 -동사형 꿈찾기 ·좋아하는일은 무엇인가요?(소망) ·잘하는일은?(재능) ·어떤 삶을 살고 싶나요?(가치관) -꿈 이름표 달기: 앞서 활동으로 찾아낸 자기의 꿈으로 명패 만들기	월1회 12개월 20명
진로 체험 활동	**<청소년 직업 체험>** •시행시기 : 2023.1 ~ 12 (월 1회x8시간x12개월x20명) •장소 : 한국 잡월드 •대상 : 저소득 한부모 가정 청소년 20명 •수행인력 : 담당 사회복지사,자원봉사자2명 •내용 : 청소년 직업체험관을 직접 방문하여 평소 흥미롭게 생각했거나 미래 유망직업군 체험해 보기 -자동차 정비소,연구소~전기차충전,컴퓨터로 자동차 디자인 해보기 체험 -야생동물 구조 선터~수의사 체험 -가드닝숍~정원디자인,플로리스트 체험 -푸드 스튜디오~ 푸드 스타일링,푸드데코 체험 -뷰티숍~미용,네일아트 체험 -드론개발센터~ 드론조정 체험 -로봇연구소~라인 트레이닝 로봇이 색에 따라 비추며 길을 찾는 코딩프로그램 체험 -패션 예술센터~무대 워킹하며 모델 체험 -이벤트 기획사,에니메이션 스튜디오,소방관 체험등등.	월1회 12개월 20명

4. 예산편성

(단위: 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율(%)	자부담	비율(%)	자부담 재원
총 계			**17,280,000**						
인건비	진로 탐색 활동	강사료	2,400,000	50,000×4시간×12회					
	소 계		**2,400,000**						
사업비	진로 체험 활동	버스 대여비	6,000,000	500,000×12회					
		간식비	720,000	3,000×20명×12회					
		점심 도시락	2,100,000	7,000×25명×12회					
		단체 보험료	900,000	3,000×25명×12회					
		입장료	2,160,000	18,000×10명×12회					
		체험비	2,160,000	18,000×10명×12회					
		현수막	100,000	50,000×2개					
	진로 탐색	간식비	720,000	3,000×20명×12회					
	소 계		**14,140,000**						
관리 운영비	진로 체험	구급 약품비	20,000						
	소 계		**14,160,000**						
합 계			**17,280,000**						

이 책자는 교육부의 전문대학 혁신지원사업비를 받아 제작된 것입니다.

계명문화대학교 KEIMYUNG COLLEGE UNIVERSITY **사회복지상담과**

(우) 42601 대구광역시 달서구 달서대로 675(신당동)

Tel. 053-589-7527 Fax. 053-589-7528