

팀 명	토닥토닥 노잘 노인 복지 센터
팀 장	이현숙
팀 원	김광식, 김미정, 오춘화, 배계란 김명자, 김영숙
팀 미 셴	때 빼고 광나는 인생 만들기

### <성과중심형> 사업계획서

1. 사업명 : 노(NO) 노(老) 족의 MZ 와의 소통을 위한 연극 인생 도전기

★ 청춘~~~오늘부터 1일~~

2. 사업 내용 및 추진 전략

1) 사업 참여자 모집 전략

(1) 참여 대상 및 인원

핵심 참여자	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 젊은세대와 소통을 원하고 변화를 추구하는 노인 5명</li> <li>▪ 어른 세대를 이해 하고 소통을 원하는 대학생 5명</li> </ul>
주변 참여자	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 청년자원 봉사팀, 노잘 노인 복지 센터</li> </ul>

(2) 참여자 선정 기준

노인 5명	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 달서구 감삼동에 거주하는 65세 이상 어르신</li> <li>▪ 정년퇴직후 사회에서 소외감을 느끼며 자신감을 잃고 젊은 세대로부터 도태 된다고 느끼는 65세 어르신.</li> </ul>
대학생 5명	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 기성 세대들과 고민을 얘기 하고 소통을 원하는 대학생</li> <li>▪ 기성 세대를 ‘꼰대’ 라는 시선으로 바라 보며 공감하지 못하는 대학생</li> </ul>

### (3) 참여자 모집 방안

홍보 전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 지역 행복 주민 센터 홍보</li> <li>■ 온라인 및 SNS 홍보</li> <li>■ 기존 지역 및 단체 연계</li> </ul>
선정	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 참여자 대면 상담을 통한 참여 의지 확인 후 선정</li> <li>■ '역지 사지'의 프로그램에 대한 이해, 프로그램 참여 의지 확인</li> <li>■ 소통과 변화로 관계 형성에 원활함을 확인</li> </ul>

### 2) 사업 내용 및 사업 집행 전략

프로그램명	세부 내용	활동시간 및 시기	
오리엔테이션		3시간	3월
관계형성	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시행시기 : 2022.3월~2022.12월</li> <li>• 장소 :노잘 노인 복지 센터</li> </ul> <p><u>프로그램실</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대상 : 65세~~정년퇴직 증후군 정서적 우울감을 느끼는 감삼동 거주자</li> <li>• 수행인력 :청년 봉사단 2명,진행자의 스텝 2명</li> <li>• 내용 : 연극 관람(세대 공감 연극 '역지사지').대화 기법 배우기표현 및 율동 익히기,단막극 만들어 보기..글램핑,집단 상담. 발표하기</li> </ul>	주 1회 3시간	3월

프로그램명		세부 내용	활동시간 및 시기	
연극체험 (역할바꾸기)	연극 관람	· ■세대공감 (역지 사지) 무료 관람		3월
	대화 기법 배우기 (역지 사지)	■대상:노노족 5명. 대학생: 5명 ■수행 인력: 청년 봉사단: 3명, 담당자: 2명 ■수행 방법: 세대별 대화 이해해 보기 ■진행 내용:상대에 대한 이해	월 2회/4시간	4월~5월
	표현 및 율동 익히기	■대상: 노노족 5명 대학생: 5명 ■수행 인력: 외부 강사,담당자 ■수행 방법: 스트레칭, 맨손 체조 ■진행 내용: 유연성 강화	월 2회/4시간	6월
	단막극 만들어 보기	■대상: 노노족 5명 대학생: 5명 ■수행 인력: 외부 강사, 청년 봉사자.담당자 ■수행 방법: 단막극 연습해보기 ■진행 내용: 서로의 세대를 이해하며 소통해 보기	주 1회/2시간	7월
	발표 하기	■대상: 노노족 5명 대학생: 5명 ■수행 인력: 청년 봉사자, 담당자 ■수행 방법: 단막극 발표하기 ■진행 내용:발표를 통해 서로를 이해하기	1회	8월
세대공감 집단상담	글램핑 집단 상담	■대상: 노노족 5명 대학생: 5명 ■수행 인력:청년 봉사자, 담당자 ■수행 방법:글램핑장으로 차량 이동 ■진행 내용:세대 공감 하기	월 1회 (2번 진행)	9월
	카페 집단 상담	■대상: 노노족 5명 대학생: 5명 ■수행 인력: 청년 봉사자, 담당자 ■수행 방법: MZ들이 자주 가는 카페방문 ■진행 내용: 어려움에 대해 소통하기	월 1회 (2번 진행)	10월~11월
	퓨전 음식 집단 상담	■대상: 노노족 5명 대학생: 5명 ■수행 인력: 청년 봉사자, 담당자 ■수행 방법: 음식 문화로 가까워 지기 ■진행 내용: 서로의 고민 상담·	월 1회 (2번 진행)	
최종 평가				12월

### 3) 기관 연계협력 전략

협력 기관명	세부 사업명	협력 계획	비고
굿모닝 노인 복지센터	커뮤니케이션 교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 본기관: 세대 공감 교육 진행 전문가 요청.사업 자문 및 협조 요청.</li> <li>■ 협력 기관: 세대 공감 교육 진행.자문 및 정보 제공</li> </ul>	
감삼동 행복 주민 센터	재사회화 교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 본기관: SNS. 모바일 교육 요청.</li> <li>■ 협력 기관: 눈.모바일 교육 진행</li> </ul>	
대학생 연극 동아리	단막극 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 본기관: '역지 사지' 단막극 만들기.</li> <li>■ 협력 기관:연극 프로그램 진행</li> </ul>	

### 3. 예산 편성

(단위 : 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율 (%)	자부담	비율 (%)	자부담 재원
총 계			5.750.000		5.750.000				
인건비		강사료	2.000.000	1시간50000원*월2회*20회	2.000.000				
	소 계		2.000.000		2.000.000				
사업비		글래핑 체험		글래핑장 *340.000 부식비*인당50000원*15명=750.000원					
		카페체험		차 .다과 1인당10.000원*15명*2회=300.000원 식대비					
		퓨전음식 맛보기		:인당20.000원*15명*2회=600.000원					
	소 계		1.100.000		1.650.000				
관리 운영비		공공요금	500.000	월50.000*10개월	500.000				
		교통비	1.000.000	월100.000*10개월	1.000.000				
		사무용품	300.000	월30.000*10개월	300.000				
		회의비	300.000	월30.000*10개월	300.000				
	소 계		2.100.000		2.100.000				

## 4. 문제 의식(사업 필요성)

### 1) 사업 계획 배경

#### (1) 노인의 역할과 소통의 문제

지금의 노년층도 과거에는 청년이었고 자신들의 윗세대인 당시 노년층들과 갈등을 겪었을 것이다. 현역에서 물러나며 우울감 증가, 수동성 증가, 경직성 증가, 조심성 증가, 의존성 증가, 정서와 성격의 변화. 사회적 지위 및 역할 상실 등으로 인하여 가족, 지인들로부터 소외감을 느끼고 삶의 의욕이 저하 된다고 한다. 시대가 급격히 변화하며 자신들의 힘들었음을 알아주지 않는 젊은 세대에게 섭섭함을 느끼고 함께 하지 못함을 속상해하며 변화를 원한다.

#### (2) MZ 세대의 특성과 어른 세대와 소통의 문제

“아직 학생이라 공부에 대한 스트레스와 만성 소화불량으로 음식을 소화 시키기 어렵고 머리카락이 한 움큼씩 빠진다. 라는 친구들,” 직장 생활이 너무 힘들어서 번아웃 증후군을 두 번을 겪은 뒤 암이 찾아왔다. 라는 젊은 직장인들, 한때 유행처럼 번진 ‘아프니까 청춘이다’라는 말은 불확실한 미래를 살아가는 그들에게는 더이상 위로가 되지 않는다. ‘나때 는 이렇게 했다’며 디지털 시대에 아날로그를 얘기하는 어른 세대들, 힘들기는 MZ 세대 역시 마찬가지일 것이다. 이들 또한 부모 세대를 이해하고 소통을하기를 원한다.

#### (3) 인생 연극이 소통에 미치는 영향

현재 우리 사회에서는 세대 간의 차이로 인해 사회 곳곳에서 많은 갈등이 일어나고 있다. 대표적으로 회사에서는 MZ 세대 VS 기성세대의 갈등이 발생하고 있으며 가정에서는 부모 VS 자식으로 시작해서 다양한 종류의 가족 갈등이 있고 이는 가족과 사회에서 다양한 모습으로 갈등이 발생하고 있다는 것을 알 수 있다.’ 느리게 흐르는 사회에서는 세대 간 변화가 크지 않기 때문에 세대 갈등이 별로 일어나지 않지만 ‘급속한’ 발전을 이룬 우리는 세대 간 갈등과 통합의 과정을 거칠 시간이 별로 없었다. 그로 인해 각 세대는 생애 주기에서 각기 다른 역사적 사건을 겪게 되었고, 이를 토대로 서로 다른 가치관이 형성되었다. 그로 인해 젊은 층에서는 기성세대를 ‘꼰대’라 칭하며 존경의 마음이 저하되고 기성세대는 그들을 버릇없고 공경을 모른다는 이유로 서로를 냉대하게 대하는 것을 알 수 있다. 서로가 입장을 바꿔 달라진다면 어떤 변화가 생길까? 물론 기존에 소통의 프로그램이 있었지만 각자의 세대끼리 소통을 하는 프로그램이어서 이해라기보다는 세대끼리의 통합에 무게가 더 있는듯하다. 본 기관에서는 기성세대만의 이해뿐만 아니라 젊은 층의 이해도 서로가 필요한 것 같아 ‘역지 사지’의 마음으로 소통의 장을 열고자 한다. 서로의 문화를 공유하며 세대 간의 알지 못했던 젊은 청년들의 사회 진출 문제, ‘같이’의 소통 문제, 기성세대들의 소외감, 허탈감 등을 함께 고민해 볼 수 있다는 점을 말로만 아닌 만나서 얘기하고 서로의 문화를 느껴보고, 체험하고, 입장을 바꿔 직접 느껴 보는 것이다. 본 기관에서는 ‘같이’의 의미를 깊이 생각하여 함께 이 사회의 한 구성 팀으로 써 서로가 소통하고 그로 인해 건강하고 행복해지는데 도움이 되고자 이 프로그램을 추진하는 것이 목표이다.

## 2) 기존 유사사업과의 차별성

현재 학교에서 다루고 있는 세대 문제는 일부 도덕, 사회 과목 수업 시간에 어른을 공경해야 할 필요성 정도를 가르치는 수준에 머물러 있어 실효성 있는 교육이 되기에 부족한 점이 많다. 초·중등학교의 다양한 정규 교육과정 속에 노령화에 대한 기본적 인식을 재고할 수 있는 내용들을 포함하고, 학생들이 구체적으로 실감할 수 있는 현실적 사례와 시각적 자료 등을 통해 고령 세대에 대한 공감 능력을 키우도록 할 필요가 있다. 또한 젊은 세대와 노년 세대가 함께하는 경험이나 기회 자체가 부족한 상태이므로 서로에 대해 알 수 있고 어울릴 수 있는 다양한 체험 프로그램을 개발하여 지속해서 운영하는 일이 더욱 중요하다. 일부 노인단체나 노인복지관 등에서 실시하고 있다고는 하나 대부분이 같은 세대 간의 통합을 얘기하는 부분이 많은 것 같다. 서로 다른 세대 간의 대화 모임이나 젊은 세대와 노인 세대 간의 1:1 매칭 활동 함께 하는 식사나 산책, 입장 바꾸어보기, 서로의 문화를 존중해주는 등 본 프로그램을 통해 고령층과 젊은 층이 상호 다양성을 존중하고 이해하며 공감할 수 있는 소통의 장이 될 수 있다고 생각 한다.노살 노인복지 센터에서는 소통의 프로그램으로 연극 관람(세대 공감 연극) ‘역지사지’와 젊은 층을 이해할 수 있는 MZ 세대의 문화도 같이 공유해 보며 서로 간의 소통으로 행복해질 수 있는 시간의 중요함을 얘기하고자 한다.

## 3) 신청기관의 강점

마을공동체를 형성하기 위해서는 마을에서 활동할 의지가 있거나 활동을 하고 있는 많은 주민들이 필요하다. 하지만 본 기관은 오랫동안 지역조직사업을 진행해오면서 이미 주민 활동가로 활동할 수 있는 다양한 인적 자원들을 보유하고 있다. 앞서 언급했듯이 주부 새활용 모임 ‘00자원순환공동체’를 통해 ‘의복 공동체’ 활동 참여를 유도할 수 있고, 00단지 입주주민 모임 ‘살기좋은동네만들기 추진위원회’를 통해 ‘주거 공동체’ 활동 참여를 유도할 수 있다. 또한 식사공동체의 경우 복지관 P/G을 이용하는 주민들이나 수강생을 대상으로 활동 참여를 유도할 수 있다. 그 외에도 00단지 통우회, 행복지킴이, 부녀회의 경우 주민들과 밀접한 관계를 맺고 있기 때문에 의·식·주 공동체에 관심 있는 주민 발굴에 도움이 될 수 있다.

각 공동체가 모임을 갖고 정기적인 활동을 진행하기 위해서는 물리적인 공간이 필요하지만 사회교육이나 문화강좌 수업으로 인해 상시적으로 사용할 수 있는 공간이 많지는 않다. 하지만 본 사업을 위해 각 공동체가 상시적으로 모임을 갖거나 활동준비를 위해 상주할 수 있는 공간 3곳을 마련할 수 있었다. 이를 통해 의복 공동체는 업사이클링 연습과 마을수선소를 진행할 수 있으며, 식사 공동체는 집밥 교육과 집밥 나눔 시 조리를 할 수 있으며, 주거 공동체는 정기회의와 주민특강 준비 등을 진행할 수 있다.

(작성 예시에서 인용 하였습니다.)

## 5. 목표 및 평가

### 1) 산출목표

세부 사업명		산출목표	모니터링 방법
홍보	프로그램 모집홍보	· 지역 행복 주민센터홍보 5건 이상 · 온라인 및 SNS 홍보 3건 이상	· 현수막 제작결과물 확인 · 홍보물 내용 확인
	프로그램 진행홍보	· 복지관 홈페이지 활용 사업 활동 보고 연 10회 이상 · SNS 활용홍보 월 1회 이상	· 홍보물 내용 확인
오리엔테이션		· 오리엔테이션 실시 : 10명 x 1회 = 10건	· 출석부 확인 · 세부사업 계획/결과보고 작성
관계형성 프로그램		· 관계형성 프로그램 실시 : 10명 x 4회 = 40건	· 출석부 확인 · 세부사업 계획/결과보고 작성 · 소감문 확인
연극 체험 (역할 바꾸기)	연극관람	· 세대공감(역지사지) 관람 : 10명 x 1회 = 10건	· 출석부 확인 · 세부사업 계획/결과보고 작성 · 소감문 확인
	대화 기법 배우기(역지 사지)	· 대화 기법을 배우며 세대별 대화에 대해 이해 해보기 : 10명 x 4회 = 40건	· 출석부 확인 · 세부사업 계획/결과보고 작성 · 소감문 확인
	표현 및 율동 익히기	· 표현 및 율동을 익히며 유연성 강화하기 : 10명 x 2회 = 20건	· 출석부 확인 · 세부사업 계획/결과보고 작성 · 소감문 확인
	단막극 만들어보기	· 단막극을 만들어보면서 서로에 대해 이해하며 소통해보기 : 10명 x 4회 = 40건	· 출석부 확인 · 세부사업 계획/결과보고 작성 · 소감문 확인
	발표하기	· 단막극을 발표하며 서로를 이해하기 : 10명 x 1회 = 10건	· 출석부 확인 · 세부사업 계획/결과보고 작성 · 소감문 확인
세대 공감 집단상담	글램핑 집단 상담	· 노노족 5명, 대학생 5명 : 10명 x 1회 = 10건	· 상담일지 작성
	카페 집단 상담	· 노노족 5명, 대학생 5명 : 10명 x 2회 = 20건	· 상담일지 작성
	퓨전음식 집단 상담	· 노노족 5명, 대학생 5명 : 10명 x 2회 = 20건	· 상담일지 작성
최종평가회		· 평가회 실시 : 10명 x 1회 = 10건 · 사후검사 10건 실시 · 활동영상 1건 이상 제작 · 활동자료집 1건 이상 제작	· 출석부 확인 · 세부사업 계획/결과보고 작성 · 사후검사지 확인

## 2) 성과목표 및 평가 방법

성과목표	평가 도구 및 방법	측정 시기
· 노노족과 MZ세대의 문화 이해도	· 평가지표 : 문화적응척도 점수 · 평가주체 : 노노족과 MZ세대 · 평가도구 : 문화적응척도 검사지 · 평가방법 : 참여자 직접 평가	사전(3월) 사후(12월)
· 노노족의 은퇴 후 여가생활 만족도	· 평가지표 : 여가생활 만족도 · 평가주체 : 노노족 · 평가도구 : 설문지 · 평가방법 : 사전사후의 설문 조사	사전(3월) 사후(12월) / 담당자 참여적 관찰(수시) 사전(3월)
· MZ세대의 세대 공감 만족도	· 평가지표 : 공감 만족도 · 평가주체 : MZ세대 · 평가도구 : 설문지 · 평가방법 : 사전사후의 설문 조사	사후(12월) / 담당자 참여적 관찰(수시)

- (성과목표) 성과목표와 관련하여 아래 내용들에 대해 작성해 주시기 바랍니다.
  - 핵심 참여자의 어떤 부분을 어느 수준까지 변화시키는 것입니까?
  - 작성하고자 하는 성과목표가 이후에 기술되는 평가 방법을 통해 달성여부를 알 수 있게 됩니까?
  - (성과라고 강조하고 싶은데) 양적으로 드러내기(수치화하기) 어려운 성과목표가 있다면 무엇입니까?
  - 앞서 기술하신 사업내용과 성과목표를 논리적으로 연결하여 작성해 주십시오.
- (평가 도구 및 방법 / 측정 시기) 성과목표 달성 여부와 정도를 어떻게 평가하실 건가요?
  - 성과목표 달성 여부와 정도를 판단하기 위해 어떤 성과지표를 설정하실 건가요?
  - 제시된 성과목표에 대한 평가계획(자료수집방법, 측정시기 등)은 어떠한가요?
  - 수치화하기 어려운 성과목표가 있다면 어떤 평가방법을 통해 변화의 수준과 의미를 드러내실 건가요?

## 6. 사업종료 후 지향점

### 1) 사업 수행으로 인한 기대 효과

- 노노족과 MZ 세대의 이해관계 향상으로 행복한 관계 형성 갖기.
  - 노노족과 MZ 세대와의 문화 소통으로 한 발 더 가까워질 수 있는 기회가 된다.
  - 청년 세대의 어려운 취업난으로 인한 스트레스와 사회 진출의 힘들음을 이해할 수 있다.
  - 노노족의 은퇴 후 공허함과 정서적 불안을 이해할 수 있게 된다.
  - 서로 입장을 바꾸어 생각해 보게됨 으로 같이 화합할수 있는것을 기대 할 수 있다.
  - 서로 배려하고 공감하며 소통할 때 모두의 행복을 기대 할 수 있다.

## 2) 사업 결과의 활용 계획

본 프로그램으로 구축된 지역사회 내 노노족과 MZ 세대의 협력 체계를 더욱 확대하여 사업종료 후에도 지속적인 모니터링을 통해 한시적인 소통이 아닌 이 시대를 살아가는 모든 이들의 긍정적인 발전을 위한 사례 관리를 시행할 수 있도록 더 넓은 의미의 소통 프로그램을 시행하고자 한다.

팀 명	찬솔다문화 가족복지센터
팀 장	이상희
팀 원	황보수경, 김성숙, 지수영, 성현미, 윤혜정
팀미션	다문화 가정 아동의 또래 관계 형성

1. 사업명 : 다문화가정 아동의 또래 관계 형성을 위한 **多** 어울림 프로그램  
 “ 달라도 괜찮아! ”

2. 사업 내용 및 추진 전략

1) 사업 참여자 모집 전략

(1) 참여 대상 및 인원

핵심 참여자	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 문화 부적응으로 또래 관계가 어려운 아동 10명</li> <li>● 다문화를 알고 싶어 하는 일반아동 10명</li> </ul>
주변 참여자	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 핵심참여자와 거주중인 보호자 20명</li> <li>● 핵심참여자가 재학중인 학교 담임교사, 담당 사회복지사 6명</li> <li>● 프로그램 강사 1명 (자녀양육 전문강사)</li> </ul>

(2) 참여자 선정 기준

공통 기준	다문화아동	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 다문화가정 아동의 심리검사를 통한 프로그램 참여 추천서를 받은 아동</li> <li>● 초등학교 저학년 아동 10명</li> <li>● 프로그램 참여를 통해 자발적으로 목표 달성이 가능한 아동</li> <li>● 스스로 변화를 위해 참여를 원하는 아동</li> </ul>
	일반아동	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 다문화 아동과 친해지고 싶고 다문화에 대해 알고 싶은 아동</li> <li>● 자발적으로 프로그램에 참여를 원하는 아동</li> </ul>
우선 선정 기준	다문화아동	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1순위 : 중도입국 으로 문화적, 학습적으로 적응이 어려운 아동</li> <li>● 2순위 : 저소득 가정 (기초생활수급, 차상위, 조손가정, 한부모가정)</li> <li>● 3순위 : 추천서를 받은 아동 중 문화 부적응 점수가 높은 경우</li> <li>● 4순위 : 사회복지사의 의견상 참여가 필요하다고 판단되는 아동</li> </ul>
	일반아동	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1순위 : 다문화에 대해 알고 싶어 참여를 원하는 저소득 가정 아동</li> <li>● 2순위 : 다문화아동과 친구가 되고 싶어 자발적으로 추천한 아동</li> <li>● 3순위 : 학교장의 추천서를 받은 아동</li> </ul>

(3) 참여자 모집 방안

구분	세부내용	담당자
홍보	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 : 학교별 사업설명회</li> <li>● 일자 : 2023. 1. ~2.</li> <li>● 대상 : 대구시 달서구 신당동 지역 초등학교 2곳</li> <li>● 방법 : 담당 사회복지사의 학교 방문을 통한 사업 설명, 참여 제안 안내</li> </ul>	사회복지사
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 복지관 홍보</li> <li>2) 신당동 행정복지센터 홍보                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- 복지관, 행정복지센터 홈페이지를 활용한 홍보</li> <li>- 복지관 주변 현수막 홍보</li> </ul> </li> <li>2) 온라인·언론홍보                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- SNS 서비스를 활용한 홍보 (주 1회)</li> </ul> </li> <li>3) 길거리 홍보                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- 공공현수막 게시 : 한 달 이상</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>● 대상 : 복지관 관할 지역 거주 지역주민</li> </ul>	

선정	<p style="text-align: center;"><b>접수</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>intake</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>선정회의</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>서비스동의</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자 모집 홍보</li> <li>- 학교장 및 추천</li> <li>- 직접 신청</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 내방 및 가정 방문 상담</li> <li>- ▶ 아동, 부모면접</li> <li>▶ 인테이크지 작성</li> <li>▶ 심사점수표 작성</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자 선정회의</li> <li>▶ 센터장, 팀장</li> <li>▶ 담당 사회복지사</li> <li>- 선정 관련 개별 연락</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 선정결과 알림</li> <li>- 오리엔테이션</li> <li>- 서비스동의서 작성</li> <li>- 개인정보 동의서작성</li> </ul>

(4) 참여자 모집 방안 - 주변참여자 (강사)

구분	세부내용		담당자								
강사모집	홈페이지 광고게시	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 : 본 복지관 홈페이지 및 관련 사이트 채용 공고 게시</li> <li>● 일자 : 2023. 1. ~2.</li> <li>● 자격 :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 범죄 및 성폭력범죄 조회시 결격사유가 없는 자(필수)</li> <li>- 아동양육지도사 자격증 소유자(필수)</li> <li>- 다문화 가정 대상 양육 지도 진행 2년 이상 경험자 (우대)</li> <li>- 아동 심리 관련 자격증 소유자 (우대)</li> </ul> </li> </ul>	사회복지사								
선정	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #90EE90;">접수</th> <th style="background-color: #D2B48C;">면접</th> <th style="background-color: #FFDAB9;">선정회의</th> <th style="background-color: #ADD8E6;">서비스동의</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #90EE90; vertical-align: top;">                     - 이력서 확인                       - 1차 선발                 </td> <td style="background-color: #D2B48C; vertical-align: top;">                     - 대면면접 실시                       ▶ 센터장, 팀장                      ▶ 담당 사회복지사                 </td> <td style="background-color: #FFDAB9; vertical-align: top;">                     - 강사 선정회의                       ▶ 센터장, 팀장                      ▶ 담당 사회복지사                 </td> <td style="background-color: #ADD8E6; vertical-align: top;">                     - 선정결과알림                       ▶ 계약서 작성                      - 개인정보 동의서작성                 </td> </tr> </tbody> </table>			접수	면접	선정회의	서비스동의	- 이력서 확인  - 1차 선발	- 대면면접 실시  ▶ 센터장, 팀장 ▶ 담당 사회복지사	- 강사 선정회의  ▶ 센터장, 팀장 ▶ 담당 사회복지사	- 선정결과알림  ▶ 계약서 작성 - 개인정보 동의서작성
접수	면접	선정회의	서비스동의								
- 이력서 확인  - 1차 선발	- 대면면접 실시  ▶ 센터장, 팀장 ▶ 담당 사회복지사	- 강사 선정회의  ▶ 센터장, 팀장 ▶ 담당 사회복지사	- 선정결과알림  ▶ 계약서 작성 - 개인정보 동의서작성								

## 2) 사업 내용 및 사업 집행 전략

세부 사업명	활동(수행방법)	참여인원	연간 활동 시간	담당자	
오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 : - 사업소개 (연간계획, 프로그램 안내, 시설이용안내, 사회복지사소개)</li> <li>- 참여자 사진촬영</li> <li>- 개인정보제공활용동의서, 서비스동의서 작성</li> <li>- 친목향상을 위한 인사나누기</li> <li>● 기간 : 2023. 3.</li> </ul>	핵심참여자 20명	연1회 / 1시간	사회복지사	
관계형성프로그램	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 : - 참여자 관계형성 레크레이션 (징검 다리놀이)</li> <li>- 참여아동 자기소개하기</li> <li>- 단체체육활동</li> <li>● 기간 : 2023. 3.</li> </ul>	핵심참여자 20명	연1회 / 2시간	사회복지사	
문화체험 프로그램	역사현장 체험	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 : - 근대역사박물관 체험</li> <li>- 대중교통 이용 배우고 익히기</li> <li>- 근대 역사 이해하여 학습적인 견문도 넓히고 기본적인 한국문화 알기</li> <li>- 점심식사 함께하며 또래와 친해지기</li> <li>- 단체 사진촬영</li> <li>● 일자 : 2023. 8월</li> </ul>	핵심참여자 20명	연1회 / 2시간	사회복지사
	나라별 전통의상 체험	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 :</li> <li>- 한복입는법 알기, 세배법 알아보기</li> <li>- 각 나라별 전통의상 입어보기 체험</li> <li>- 다문화 전통의상 입는방법, 문화와 유래 차이점도 알아보고 얘기나누기</li> <li>- 느낀소감 작성후 발표하기</li> <li>- 의상착용후 사진촬영</li> <li>● 일자 : 2023. 5월,</li> </ul>	핵심참여자 20명	연1회 / 2시간	사회복지사
	한국전통 놀이	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 : 한국 놀이 체험</li> <li>- 제기차기, 팽이놀이, 오자미 박터트리 기 등 즐거운 놀이시간 가지기</li> <li>- 50분 놀이후 20분 간식시간 및 휴식 후 50분 놀이하기</li> <li>- 소감문 작성후 발표하기, 사진촬영</li> <li>● 일자 : 2023. 6월, 10월</li> </ul>	핵심참여자 20명	연2회 / 2시간	사회복지사
	다문화음식 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 :</li> <li>- 다문화가정의 보호자 참여로 다문화 음식만들기 체험도 하고 유래도 알기</li> <li>- 4명씩 5팀으로 팀별활동.</li> <li>- 반쵸, 반미, 쌀국수, 마라탕 등등 함께만들며 협동심과 친화력 향상하기</li> </ul>	핵심참여자 20명	연2회 / 2시간	다문화가정 보호자/ 사회복지사

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 팀별 소감문 작성후 발표, 사진촬영</li> <li>● 기간 : 2023. 7월, 11월</li> </ul>			
	나라별 인사말 놀이	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 : 나라별 인사말 배우기</li> <li>- 나라별 인사말로 서로 인사 나누며 또래와 친근감 나누기</li> <li>- 나라별 인사 나누는 방법을 친구들과 인터넷 검색하고 공부하기</li> <li>- 검색 후 나라의 국기 그려보기</li> <li>- 나라별 인사법으로 등하교시 한 주간 친구와 인사 나누어 보기</li> <li>● 기간 : 2023. 4월, 9월</li> </ul>	핵심참여자 20명	연2회 / 2시간	사회복지사
	양육교육프로그램	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 담당자 상담을 통해 양육교육이 필요한 10가정 선정</li> <li>● 전문기관 연계를 통한 양육기술 상담 교육</li> <li>- 행위자 초기 상담, 종합심리평가, 양육 태도검사 실시</li> <li>- 양육태도 및 감정코칭 등 전문가를 통한 교육 5회 실시</li> <li>● 기간 : 2023. 3월 ~11월</li> </ul>	주변참여자 20명	연5회 / 2시간	아동 양육 지도사/ 사회복지사
	참여자 개별 상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 :</li> <li>- 참여 아동과 담당자의 프로그램 적응에 어려움이나 변화에 대해서 상담.</li> <li>- 또래관계 등 근황 상담 후 담임선생님과 연계하기</li> <li>● 기간 : 2023. 4월. ~12월.</li> </ul>	핵심참여자 20명	연9회 / 30분	사회복지사
	보호자 상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 :</li> <li>-참여 아동의 프로그램 참여 관련으로 개선점이나 느낀점 등 보호자와의 상담</li> <li>-또래관계, 양육에 대한 어려움 등 상담</li> <li>-보호자의 요청으로 상담이 필요할시 적극적으로 대처하기</li> <li>● 기간 : 수시</li> </ul>	주변참여자 20명	수시	사회복지사
	최종 평가회	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 내용 :</li> <li>-활동영상 상영</li> <li>- 활동 및 변화 관련 이야기 나눔</li> <li>- 활동자료집 및 수료증 전달</li> <li>- 사후검사</li> <li>● 기간 : 2023. 12.</li> </ul>	핵심참여자 20명	연1회 / 2시간	사회복지사

○ 사업 진행 일정

내용		기간	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
홍보 및 핵심참여자 모집			▶	▶										
참여자 선정			▶	▶										
선정회의				▶										
오리엔테이션					▶									
관계형성프로그램					▶									
문화응답 프로그램	역사 현장체험									▶				
	나라별 전통의상 체험						▶							
	한국전통 놀이							▶				▶		
	다문화 음식만들기								▶				▶	
	나라별 인사말놀이					▶					▶			
양육교육 프로그램	초기상담, 검사			▶										
	교육 진행			▶		▶		▶		▶		▶		
참여자 개별상담						▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
보호자 상담				▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
최종평가회														▶

3) 기관 연계협력 전략

협력 기관명	세부 사업명	협력 계획	비고
신당동 행정복지센터	프로그램 홍보	- 본기관 : 참여자 모집 관련 홍보 - 협력기관 : 사업 정보 제공	
신당초등학교	프로그램 홍보 참여자 모집 및 추천	- 본기관 : 참여자 모집 관련 홍보 요청 참여자 추천 요청 - 협력기관 : 참여자 의뢰 및 사업 정보제공	

3. 예산 편성

(단위 : 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율 (%)	자부담	비율 (%)	자부담 재원
총 계			9,528,000	-	9,528,000	100	-	-	-
인건비	강사비		2,000,000	강사비 400,000원×5회	2,000,000	-	-	-	-
	소계		2,000,000	-	2,000,000	21.0			
사업비	홍보비		500,000	현수막제작비 50,000원×10개	500,000	-	-	-	-
	오리엔테이션		290,000	다과비 5,000원×50명	250,000	-	-	-	-
				명찰구입비 2,000원×20개	40,000	-	-	-	-
	문화적응 프로그램	역사 현장체험	3,838,000	교통비 3,000원×26명 식사비 10,000×26명	338,000	-	-	-	-
				의상대여료 20,000원×20명 다과비 5,000원×20개	500,000	-	-	-	-
		나라별 전통의상 체험	3,838,000	다과비 5,000원×20개×2회 진행비(재료구입)	500,000	-	-	-	-
		한국전통 놀이		음식재료 구입비 1,000,000원×2회	2,000,000	-	-	-	-
		다문화 음식만들기		다과비 5,000원×20개×2회 진행비(재료구입)	500,000	-	-	-	-
		나라별 인사말놀이							
	양육교육 프로그램	양육기술 상담교육	1,500,000	다과비 15,000×20명×5회	1,500,000	-	-	-	-
최종 평가회		1,000,000	활동자료집제작비 30,000원×20명×1회 상장구입비 10,000원×20개 식사비 10,000×20명×1회	1,000,000	-	-	-	-	
소 계		7,128,000	-	7,128,000	74.8	-	-	-	
FO관리 요금비	문자발송비		50,000	문자발송 충전비 50,000×1회	50,000	-	-	-	-
	물품구입비		350,000	제본표지 구입비 50,000×1개 A4용지구입비 50,000×2개 문구 구입비 200,000×1회	200,000	-	-	-	-
	소 계		400,000	-	400,000	4.2	-	-	-

## 4. 문제 의식 (사업 필요성)

### 1) 사업 계획 배경

#### (1) 다문화 가정 아동의 현실적인 문제파악

현대 사회에서 다양한 다문화 현상의 편견, 차별, 사회적 갈등 등을 벗어나서 문화의 다양성을 인정해야 한다는 것이 다문화주의의 초점이라 할 수 있다. 그러나 문화적 차이와 인종 간의 차이 등으로 인한 한계와 문제점이 나타나고 있다. 문화적 다양성의 배경을 가진 외국인, 다문화 가족이 겪는 문제나 욕구를 파악하고 실천적, 정책적 대안과 대응이 필요한 것 같다. 다문화 가족이 겪는 문제는 사회적 편견과 차별문제, 의사소통의 불편함과 문화의 이질성, 취약계층이 많고 부모가 맞벌이인 경우가 많아서 방과 후에 자녀의 학습지도를 해줄 사람이 없고, 학원을 간다거나 과외를 하는 것은 경제적인 면에서도 상당한 어려움이 있다. 이로 인해 일반 아동에 비해 학습 진도를 따라가기 힘들고 부족한 학습부족으로 이어지는 경우가 대부분이다. 저학년의 언어 부적응 현상이 많으며 정상적인 교육에 어려움이 많다. 고학년 일수록 의사소통은 큰 문제는 없어지지만 독해와 어휘력, 쓰기, 작문능력 등 단순한 의사소통 장애에서 파생되는 학교생활 부적응, 가족이나 이웃 간의 불화 등 여러 문제들이 발생하고 있다. 일반아동의 편견과 다문화에 대한 이해부족으로 또래관계 사이에서 친구맺기의 어려움이 많고 학교생활에 어려움은 따돌림 등 사회적 부적응까지 초래한다. 다문화 이해의 활동이 우선되어야 한다.

#### (2) 다문화아동과 일반아동의 또래관계 형성

엄마로부터 학습이 발달에 절대적인 영향을 주는 유아기부터, 정상적 언어습득 기회를 갖지 못함으로써 또래끼리의 의사소통부터 부적응은 시작이 된다. 사회부적응 문제가 한가정의 문제를 넘어서 사회적 문제로 부각될 우려가 있다. 다문화 사회의 한계점을 조금이나마 벗어나기 위해서 전통적 사고에서 벗어나 우리와 다른 민족의 문화를 수용하며 그들을 이해할 수 있는 관용적인 정신을 가져야 한다. 모든 문화는 그 나름대로의 고유한 가치를 인정하고 빠르게 변화하는 세계화 속에서 서로를 이해하고 차이를 존중해야 한다.

#### (3) 다어울림 프로그램으로 친구맺기

대구시 전체의 다문화 학생수는 3084명이며 교육청 통계에 따르면 약 6000명의 다문화 학생이 매년 증가하는 추세이다. 이주노동자와 국제결혼에 의해 형성된 다문화 가정은 그 부모와 자녀가 속한 사회와의 문화적인 이질성에 의해 문화 적응의 다양한 이해가 필요하다. 대구시 달서구 신당동은 공단지역과 밀접해 있고 결혼이민자가 가장 많은 동네이다. 특히 신당초등학교는 대구에서 다문화 학생 비율이 가장 높고 2021년 기준 전체 학교의 59.2%이다. 현재 저소득층과 중도입국으로 학교적응의 어려움이 있는 다문화 가정의 아동이 다문화가정 학생 증가 추세에 따라 다문화 사회에 대한 의식 및 수용성을 향상 시키는 문화감수성 교육을 활성화하고 다양한 문화 다양성 교

육, 학부모교육과 함께 상담도 받게 된다. 다문화가정 아동의 또래 관계 형성을 위한 **多 어울림 프로그램 “ 달라도 괜찮아! ”**는 또래친구 만들기로 다문화 아동이 학교생활에 적응 할 수 있도록 다문화가정의 아동과 일반또래 아동이 함께 한국문화와 다문화 체험을 함께 하며 활동 참여로 자연스럽게 친구를 사귀는 사회적 관계가 잘 형성될 수 있도록 도움이 되어야 한다. 아동양육전문가를 통한 상담과 관계 적응력도 키워주며 보호자 상담도 수시로 실행하여 문화적응과 학교생활 적응까지 도움을 주게 된다. 또래 아동의 상호친화력 향상에 도움을 주고 상호 존중하고 배려 할 수 있는 문화 다양성 교육을 실현해 나갈 계획이다.

## 2) 기존 유사 사업과의 차별성

### (1) 다문화 아동의 또래관계 형성으로 친근감 증진

기존의 사업들은 다문화 아동에 대한 단순한 학업 도움을 토대로 진행되어 기초학습에만 치우쳐져 있는 경우가 많다. 아동의 기본적 욕구에 기반한 사업이 아닌 문화적이고 일상 생활적인 현제에 입각한 문제 해결에 중점을 두는 것을 우선적으로 목표로 삼고 있다. 한국문화 적응과 다문화 적응 프로그램 시행으로 다문화 음식 만들기, 다문화 전통의상 체험과 역사알기, 근대역사 박물관 관람, 나라별 인사말로 서로 인사 나누며 놀이하며 또래 아동과 서로를 이해하고 인정하는 문화적응의 계기가 된다. 학생들의 적극적이고 지속적인 관심과 참여를 유도하기 위해서 학생들의 다문화에 대한 이해와 흥미를 유발하는 것이 중요하다. 다문화학생과 일반아동에게 흥미를 갖고 지속적인 참여가 가능할 것이다. 본 프로그램을 통해서 기존에 간과되었던 다문화가정 아동의 욕구에 대한 파악을 통해 아동의 사회문화적 적응의 욕구에 초점을 두고 진행하고자 한다. 다문화가정 아동들의 신체적, 정서적 건강과 일반 아동과의 또래 관계 친화력 향상으로 학교생활 등 사회적 적응을 잘 할 수 있도록 도움을 주어야 한다.

### (2) 정기적인 심리상담과 부모교육을 통한 참여확대

심리적, 정서적 건강과 지원도 목표로 하며 한국 문화적응 프로그램을 시행하고 아동양육 전문가와 스피치 전문가를 활용한 부모상담과 교육도 시행한다. 또한 참여 아동과 담당 사회복지사의 적응점검, 상담, 심리평가도 실시하여 감정코칭 과 대응방법 등 전문가를 통해 실시 진행한다. 사회적 적응을 잘하기 위해서는 모두의 역할이 중요하며, 함께 더불어 살아가는 이해와 공감 또한 잊지 말아야 한다. 꽃같이 예쁜 아이들은 너무나도 소중하고 함께 사랑받으며 아름다운 미래를 꿈꾸는 멋진 사람으로 커갈 수 있는 무궁한 잠재력과 능력을 품고 있다. 다문화 가정의 아동이 문화적응을 잘하고 이질성 없이 건강하게 잘 자라길 소망한다. 찬솔다문화 가족복지센터의 ‘알차게 잘 자란 소나무’인 찬솔의 뜻처럼 우리나라의 구성원으로 뿌리를 굳건히 내리고 듩직하게 잘 자라서 사회의 구성원으로 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 도움이 되고자 한다

## 5. 목표 및 평가

### 1) 산출목표

세부 사업명		산출목표	모니터링 방법
홍보	대상자 모집홍보	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 학교 및 기관 홍보 6건 이상</li> <li>● 신당동 행정복지센터, 복지관 홈페이지 및 지역온라인 커뮤니티 홍보글 게시 3건 이상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 현수막제작 결과물 확인</li> <li>■ 홍보물 내용 확인</li> </ul>
	프로그램 진행홍보	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 복지관 홈페이지 활용 사업 활동 보고 연 10회 이상</li> <li>● SNS 활용 홍보 월 1회 이상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 홍보물 및 내용 확인</li> </ul>
오리엔테이션		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 오리엔테이션 실시 : 20명 × 1회 = 20건</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 출석부 확인</li> <li>■ 세부사업계획/결과보고 작성</li> </ul>
관계형성프로그램		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 관계형성 프로그램 실시 : 20명 × 1회 = 20건</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 출석부 확인</li> <li>■ 세부사업계획/결과보고 작성</li> </ul>
문화 체험 프로그램	역사 현장체험	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 근대역사 박물관 현장학습 실시 : 20명 × 1회 = 20건</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 출석부 확인</li> <li>■ 세부사업계획/결과보고 작성</li> <li>■ 소감문 확인</li> </ul>
	나라별 전통의상 체험	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 각 나라별 전통의상 입어보며 유래와 입는방법등 문화알기 : 20명 × 1회 = 20건</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 출석부 확인</li> <li>■ 세부사업계획/결과보고 작성</li> <li>■ 소감문 확인</li> </ul>
	한국전통 놀이	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 한국 전통놀이 체험하며 친화력 상승 : 20명 × 2회 = 40건</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 출석부 확인</li> <li>■ 세부사업계획/결과보고 작성</li> <li>■ 소감문 확인</li> </ul>
	다문화 음식 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 다문화가정의 보호자 참여로 각국의 음식 만들기 체험.</li> <li>● 다문화의 음식의 유래와 문화알기 : 20명 × 2회 = 40건</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 출석부 확인</li> <li>■ 세부사업계획/결과보고 작성</li> <li>■ 과정기록지 작성</li> <li>■ 소감문 확인</li> </ul>
	나라별 인사말 놀이	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 나라별 인사말 배우고 익히며 또래와 인사 나누며 친근감 나누기 : 20명 × 2회 = 40건</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 출석부 확인</li> <li>■ 세부사업계획/결과보고 작성</li> </ul>
양육교육		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 전문가 상담 및 교육</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 교육 일지 및 상담기록</li> </ul>

프로그램	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10가정 선정후 5회 상담 : 총 50회 진행</li> </ul>	작성
참여자 개별 상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 보호자 상담 월 1회 이상 실시 : 10명 × 9회 = 90회</li> </ul>	■ 상담일지 작성
보호자상담	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 보호자 상담 월 1회 이상 실시 : 10명 × 10회 = 100건</li> </ul>	■ 상담일지 작성
최종평가회	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 평가회 실시 : 20명 × 1회 = 20건</li> <li>● 사후검사 20건 실시</li> <li>● 활동영상 1건 이상 제작</li> <li>● 활동자료집 1건 이상 제작</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 출석부 확인</li> <li>■ 세부사업계획/결과보고 작성</li> <li>■ 사후검사지 확인</li> <li>■ 소감문, 사진영상 확인</li> </ul>

## 2) 성과목표 및 평가 방법

성과목표	평가 도구 및 방법	측정 시기
다문화 아동의 문화 적응도	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 평가지표 : 문화적응 척도 점수</li> <li>● 평가주체 : 참여아동</li> <li>● 평가도구 : 다문화 문화적응 척도</li> <li>● 평가방법 : 참여자 대상 다문화적응도 비교평가</li> </ul>	사전(3월) 사후(12월)
다문화 아동과 일반아동과의 또래관계 친밀도	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 평가지표 : 또래관계 척도점수</li> <li>● 평가주체 : 참여아동</li> <li>● 평가도구 : 또래관계 척도</li> <li>● 평가방법 : 참여자 대상 또래관계 친밀도 비교평가</li> </ul>	사전(3월) 사후(12월) / 담당자 참여관찰 (수시)
다문화에 대한 가치인식, 공생인식, 문화의 다양성 인식수준	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 평가지표 : 다문화인식 척도점수</li> <li>● 평가주체 : 참여아동</li> <li>● 평가도구 : 청소년 다문화인식 척도</li> <li>● 평가방법 : 참여자 대상 다문화 인식향상도 비교평가</li> </ul>	사전(3월) 사후(12월)
다문화 아동부모의 양육태도에 대한 인식수준	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 평가지표 : 부모의 양육행동 척도점수</li> <li>● 평가주체 : 참여아동의 부모</li> <li>● 평가도구 : 양육행동 척도</li> <li>● 평가방법 : 참여자 대상평가, 아동양육지도사의 평가</li> </ul>	사전(4월) 사후(8월)

## 6. 사업종료 후 지향점

### 1) 사업 수행으로 인한 기대 효과

(1) 다문화 아동의 문화적 이해와 또래관계 향상으로 인한 소통으로 친근감 증진,

체험 구분	변화 내용
★ 다양한 한국 문화 접촉	★ 문화 적응력 향상에 도움을 줌.
★ 근대문화 박물관, 한국전통놀이 체험	★ 한국의 역사와 문화를 함께 알아가며 대중교통 이용으로 일상생활의 공공시설도 이용해보는 계기 마련.
★ 나라별 전통의상 체험	★ 나라별 유래도 알며 다문화의 전통과 삶에 대해 문화이해와 토론으로 공감력 증진
★ 다문화음식 만들기 체험	★ 함께하는 재미와 협동심을 기르고 나누어 먹으며 이웃을 생각하는 따뜻한 마음 나누기.
★ 다른 문화와 다양한 가족에 대한 토론 및 소감문 발표	★ 다문화에 대한 이해도를 높이고 세계문화를 작게나마 배울 수 있는 기회로 또래 친구끼리 함께 체험하고 부딪히고 웃고 즐기면서 문화에 대한 편견을 줄이게 되고 문화적 수용성 향상.
	★ 다문화 이해 교육을 통해 여러 국가의 문화를 서로 이해하고 모든 학생들이 조화롭게 어울릴 수 있는 배려와 공감 증진.

(2) 저소득 아동의 역량강화 프로그램 관련 지역사회 전문 네트워크 형성.

- ★ 지역사회 전문자원과의 네트워크 구축을 통한 아동 역량강화를 지원한다.
- ★ 초등학교 담임교사 및 지역사회교육전문가, 전문상담센터, 전문사례관리기관 간의 교류를 활성화.

### 2) 사업 결과의 활용 계획

- ▶ 지역사회 내 자원들과의 지속적인 협력체계 확보 : 지역사회에 사업의 효과성을 알린후 연계 및 홍보를 강화하여 지속적인 모니터링을 통해 다문화가정 아동의 긍정적인 성장을 위한 사례관리를 시행할 수 있도록 학부모의 다문화 관련 교육 활동의 참여 기회를 확대하고 통합적인 지원과 성과 확산을 마련할 계획.
- ▶ 연계사업 활성화 도모 : 지역사회 공헌 및 나눔 문화 확산으로 다양한 기관 및 단체와의 연계를 통해 장애인복지, 노인복지, 저소득 한부모가정 아동, 맞벌이가정 아동 등 지역사회복지 확장과 활동의 범위를 증대하여 더 큰 시너지 효과를 가져올 수 있도록 계획 진행 하고자 함.

< 첨부1 >

< 다문화 문화적응 척도검사 >

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1 나는 현재 한국 문화에 속해 있다고 느낀다.					
2 아무리 노력해도 나는 한국 사회에서 성공할 수 없을 것 같다.					
3 나는 어느 나라 친구라 해도 어려운 일이 생기면 위로하고 돕는다.					
4 친구들이 나를 알아보고 자기들이 더 잘난 것처럼 행동한다.					
5 나는 한국 문화 속에서 분명한 정체성을 갖고 있다.					
6 열심히 일하면 좋은 미래가 있을 것 같다.					
7 성공하기 위해 열심히 일하는 것이 나에게서 소용 없어 보인다.					
8 내가 태어나서 자란 곳이 아닌 다른 나라에 가서 사는데 있어서 겪는 어려움은 당연하다.					
9 어떤 사람들은 나에게 대해 적대감을 갖고 있는 것 같다.					
10 나는 한국에 사는 사람들과 함께 공동체 의식을 느낀다.					
11 나도 다른 사람들처럼 인생에서 성공할 수 있다고 느낀다.					
12 나는 사람들이 한국말을 잘 하지 못해서 발음이 서툴러도 신경 쓰지 않는다.					
13 사람들이 나에게 대해 고정관념을 갖고 나쁘게 대하는 것에 화가 난다.					
14 나는 한국 사회에서 적절한 역할을 한다고 느낀다.					
15 나의 미래는 내가 마음 먹은 대로 되지 않을 것 같다.					
16 나는 아무 힘도 없고 희망도 없는 것 같다.					

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
17	사람들이 다른 나라의 문화를 소중하게 여기지 않으면 기분이 나쁘다.				
18	어떤 친구들은 나를 무시하는 것 같다.				
19	나는 한국에서 깊은 뿌리를 내리고 있다고 느낀다.				
20	나에게는 많은 기회가 주어지지 않는 것 같다.				
21	내가 노력한다 해도 다른 친구들보다 공부를 더 잘 할 수 없을 것 같다.				
22	나는 외국어를 사용하는 사람들을 봐도 어색하지 않다.				
23	나는 다른 사람들보다 못한 사람으로 취급되는 것 같다.				
24	나는 한국 사회 속에서 큰 희망을 갖고 사는 것이 좋다고 느낀다.				
25	나는 앞으로 가난하게 살 것 같다.				
26	나는 한국 음식도 좋고 다른 나라 음식도 좋다.				
27	사람들은 나를 실제보다 능력이 없는 것처럼 생각하는 것 같다.				
28	나는 가족들과 함께 한국에서 생활하는 것이 편안하다.				
29	나는 다른 사람들과 함께 있으면 자신감이 없어진다.				
30	나는 한복이나 다른 나라의 전통 옷을 입는 것에 거부감이 없다.				
31	사람들은 내가 말하면 귀담아 듣지 않는 것 같다.				
32	나는 한국에서 사는 것이 좋다.				
33	나는 자랑할 만한 것이 별로 없다.				
34	나라마다 인사하는 방식이 다르기 때문에 사람들이 각 나라의 방식대로 인사하는 것이 이상하지 않다.				

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					

\* 출처 : 이은정 (2012). 다문화가정 아동의 문화적응 척도개발연구.  
동덕여자대학교 대학원 박사학위논문

< 첨부2 >

< 또래관계 척도검사 >

또래 관계 척도

다음 내용을 읽고 자신에게 가장 잘 맞다고 생각하는 곳에 √표 해주십시오.

문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1 내 친구와 나는 항상 점심식사를 같이 한다	①	②	③	④	⑤
2 내 친구와 나는 파트너로 항상 서로를 선택한다	①	②	③	④	⑤
3 내 친구와 나는 서로에게 화가 나면 해결방법에 대해 이야기 한다	①	②	③	④	⑤
4 내 친구와 나는 여러 가지 재미있는 일이나 놀이를 함께 한다	①	②	③	④	⑤
5 내가 어떤 일에 화가 났을 때 내 친구에게 이야기한다	①	②	③	④	⑤
6 내 친구와 나는 쉬는 시간에 항상 함께 보낸다	①	②	③	④	⑤
7 내 친구와 나는 다투면 쉽게 화해한다	①	②	③	④	⑤
8 내 친구와 나는 서로 자신의 비밀을 이야기한다	①	②	③	④	⑤
9 내 친구와 나는 의견충돌이 일어나면 빨리 해결한다	①	②	③	④	⑤
10 우리를 슬프게 하는 것에 대해 이야기한다	①	②	③	④	⑤

\* 출처- 윤미경 (1998). 학교에서 또래폭력에 영향을 미치는 요인.

서울대학 박사학위 논문.

- 전호선 (2016). 개인내적 요인, 가정환경요인, 사회환경요인이 청소년 스마트 미디어 중독에 미치는 영향 : 사회불안의 매개효과. 계명대학교 박사학위 논문지)

< 첨부3 >

< 양육행동 척도검사 >

양육행동 척도

자신과 잘 맞는다고 생각하는 곳에 빠짐없이 표해 주시기 바랍니다.

문항내용	거의 그렇지 않다	그렇지 않음 편이다	그런 편이다	매우 그렇다
1 웃는 얼굴로 아이를 대해준다.	①	②	③	④
2 아이와 함께 따뜻하고 친밀한 시간을 보낸다.	①	②	③	④
3 아이가 자랑스럽다는 말을 자주 해 준다.	①	②	③	④
4 아이에게 착하다거나 기특하다는 말을 자주 한다.	①	②	③	④
5 아이와 함께 있는 것을 좋아한다.	①	②	③	④
6 내 자신의 문제에 너무 사로잡혀, 아이에게 애정을 표현하지 못한다.	①	②	③	④
7 아이를 키울 때의 재미난 추억들을 이야기해 준다.	①	②	③	④
8 아이에게 다정하고 부드러운 목소리로 말을 한다.	①	②	③	④
9 아이에게 칭찬을 잘 해준다.	①	②	③	④
10 아이의 잘못된 행동에 대해 아이에게 이야기하고 논리적으로 설명해준다.	①	②	③	④
11 아이에게 규칙을 지켜야 하는 이유를 설명해준다.	①	②	③	④
12 아이가 무리한 요구를 하면 왜 안 되는지 그 이유를 말해준다.	①	②	③	④
13 아이가 잘못된 행동을 하면 어떻게 하는 것이 옳은 방법들인가를 설명해 준다.	①	②	③	④
14 아이가 이해할 만한 합리적인 이유로 칭찬하거나 벌을 준다.	①	②	③	④
15 아이로 하여금 다른 사람의 입장을 생각해 볼 수 있도록 잘 설명해준다.	①	②	③	④
16 내가 아이의 잘못에 대해 화를 낼 때, 그 이유를 아이에게 말해준다.	①	②	③	④
17 아이가 잘못된 행동을 했을 때, 그 이유를 물어본다.	①	②	③	④
18 아이가 한 잘못된 행동의 결과에 대해 설명해준다.	①	②	③	④
19 아이에게 규칙을 지켜야 하는 이유를 강조한다.	①	②	③	④
20 작은 일에 대해서도 '이래라' '저래라' 간섭한다.	①	②	③	④

문항내용		거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	매우 그렇다
21	아이가 하는 일을 잠자코 보지 못하고 간섭을 한다.	①	②	③	④
22	아이의 행동이 내 기대에 부합하지 않을 때 꾸짖거나 나무란다.	①	②	③	④
23	아이가 나의 바람과 반대로 행동할 때 꾸짖거나 나무란다.	①	②	③	④
24	아이의 행동에 대해 지적을 많이 한다.	①	②	③	④
25	부모가 결정한 일에 대해서는 무조건 따르도록 한다.	①	②	③	④
26	아이의 실수에 대해 비난을 한다.	①	②	③	④
27	다른 사람이 하면 괜찮은 일도 우리 아이가 하면 야단을 친다.	①	②	③	④
28	아이가 말을 잘 안 들을 때는 “엄마가 하라하면 해” 라는 식으로 명령을 해서라도 말을 듣게 한다.	①	②	③	④
29	아이가 잘못된 행동을 할 때 찰싹 때린다.	①	②	③	④
30	아이가 말을 듣지 않을 때 찰싹 때린다.	①	②	③	④
31	아이를 훈육하는 방법으로 체벌을 사용한다(때린다).	①	②	③	④
32	이유를 설명하기 보다는 벌로써 아이를 지도한다.	①	②	③	④
33	아이가 내 마음에 들지 않는 행동을 하면 벌을 준다.	①	②	③	④
34	아이가 잘못된 행동을 할 때 고함을 지른다.	①	②	③	④
35	아이가 말을 듣지 않을 때 아이를 움켜잡는다.	①	②	③	④
36	아이가 이유 없이 학교에 결석해도 내버려둔다.	①	②	③	④
37	아이에 대해 관심이 없어서 칭찬하거나 혼내는 일이 없다.	①	②	③	④
38	어른이 함께 있어야 한다고 생각할 때도 아이를 집에 혼자 두고 외출한다.	①	②	③	④
39	아이에게 필요한 보조장치(안경, 보청기 등)를 해주지 않는다.	①	②	③	④
40	거의 어떤 설명도 하지 않고 아이를 혼자 남겨 두는 벌을 준다.	①	②	③	④
41	아이가 병원에 가야 하거나 의사의 진료를 받아야 할 때, 그렇게 해주지 못한다.	①	②	③	④
42	아이가 학교에 낼 돈을 제 때 챙겨주지 않는다.	①	②	③	④
43	아이가 어떤 생각을 갖고 있는지에 대해 관심이 없다.	①	②	③	④
44	아이가 씻지 않고 지저분하게 다녀도 내버려둔다.	①	②	③	④
45	아이가 밤 늦도록 집밖에서 놀거나 지내도 내버려둔다.	①	②	③	④

\* 출처- 이선희·도현심 (2014). 학령 초기 자녀의 부모용 양육행동 척도개발 및 타당화. 아동학회지. 35(6), pp. 111-133.

< 첨부4 >

< 청소년 다문화 인식 척도 >

청소년 다문화 인식 척도

귀하가 가장 가깝다고 느끼시는 곳에 ☑ 표 해주시기 바랍니다.

문항내용	전혀 아니다	대체로 아니다	약간 아니다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1 나는 다문화 가정의 문화를 존중해야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
2 나는 다문화 사람들이 나와 크게 다르지 않다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
3 나는 다른 나라 사람들과의 차이를 인정하고 수용해야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
4 피부색이 다른 사람도 한국인이 될 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
5 나는 다른 나라의 생활양식을 존중해야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
6 나는 다른 나라의 명절 등 문화적 관습을 이해하는 것이 필요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
7 나는 다른 나라의 문화유산도 우리나라의 문화유산처럼 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
8 각 나라 고유의 생활양식은 존중되어야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
9 나는 다른 문화적인 배경을 가진 사람들과 교류하게 되면 사람들이 생각하고 행동하는 방식에 영향을 미친다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
10 나는 문화가 사람들이 생각하고 행동하는 방식에 영향을 미친다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
11 나는 개발도상국과도 활발하게 문화교류를 해야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
12 나는 우리나라 문화 다양성이 확대되면 국가 경쟁력에 도움이 될 것으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
13 나는 다문화를 이해할 때 역사적 배경을 아는 것이 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥

\*출처-선곡유화·이영선·서우석 (2017). 청소년의 다문화 인식 척도 개발 및 타당화. 청소년학연구. 24(2), pp. 319-346.

팀명	(주)사랑나눔 사회복지회
팀장	박세훈
팀원	정지윤, 김진형, 김희득, 차인선, 윤철순, 김태복, 김태자
팀미션	닥터다이어리

## <성과중심형> 사업계획서

1. 사업명 : 독거 장애인 당뇨 합병증 예방을 위한 “닥터 다이어리”

2. 사업 내용 및 추진 전략

1) 사업 참여자 모집 전략

(1) 참여 대상 및 인원

핵심 참여자	당뇨병을 가진 독거 장애인 중 제2형 당뇨대상자 30명
주변 참여자	자원봉사자, 후원자 10명

(2) 참여자 선정 기준

※ 공통사항 : 독거 노인인 장애인 + 제2형 당뇨병 환자 대상자

1. 당뇨소모성 대상자 건강보험 및 의료급여 대상자
2. 인슐린 당뇨 대상자
3. 당뇨 합병증이 우려되는 장애인
4. 보건소 금연 프로그램 참여 가능 장애인

## ■ 대상자 선정 내용

### (3) 참여자 모집 방안

홍보전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 온·오프라인 홍보                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 온라인 : 홈페이지 및 SNS 홍보</li> <li>- 오프라인 : 홍보지 배포</li> </ul> </li> <li>■ 기존 조직 및 단체 연계                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기존 조직 및 단체 대상 활동 안내</li> </ul> </li> </ul>
상담 및 선정	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 참여자 상담을 통한 참여 의지 확인 및 선정                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램에 대한 이해, 프로그램 참여의지 확인</li> <li>- 선정</li> </ul> </li> </ul>

1. 복지관내 홍보 : 홈페이지, 현수막, 전단지 배부 등
2. 온라인 홍보 : 복지관 이용자에게 sns 홍보
3. 언론홍보 : 공중파 라디오 홍보, 지역 방송사 홍보
4. 길거리 홍보 : 전단지 홍보

지원대상자			기준금액	
			인슐린 투여자	인슐린 미투여자
제1형 당뇨병환자			2,500원/일	해당사항 없음
제2형 당뇨병 환자	만 19세 미만		2,500원/일	1,300원/일
	만 19세 이상 1일 인슐린 투여횟수	1회 투여	900원/일	해당사항 없음
		2회 투여	1,800원/일	해당사항 없음
		3회 이상 투여	2,500원/일	해당사항 없음
임신 중 당뇨병환자			2,500원/일	1,300원/일

※ 제2형당뇨 만 19세 이상(인슐린투여자) 기준금액은 '18.8.1. 이후 발행된 처방전에 한함

• 지급금액

기준금액 또는 실구입가 중 낮은 금액의 90% (차상위대상자의 경우 100%)

## <건강보험공단 당뇨소모성 재료 처방전 지원 대상 금액 비교>

### 3. 인슐린 요법 대상자

→ 내분비 내과, 소화기 내과, 신경과 등 제2형 인슐린 요법으로 처방되는 대상자

### 4. 당뇨소모성 대상자 건강보험 가입자 및 의료급여 가입자 대상자

→ 건강보험공단 가입확인서

-당뇨소모성 재료 처방전 대상자 : 제2형 당뇨 소모성 지원 사업과 함께 하는 닥터 다이어리

### 5. 흡연지원자는 달서구청 보건소 금연 프로그램 참여 가능자

→ 보건소와 함께 같이 실시하는 금연 프로그램

→ 보건소에서 건강 프로그램 워치 및 만보기 지원사업



<니코틴 량으로 금연 성공 여부 확인 키트 >

홍보전략 :

■ 온.오프라인 홍보

- 온 라 인 : 홈페이지 및 소셜미디어(트위터, SNS, 카톡 단톡방 등)
- 오프라인 : 달서구청 홍보지 (블록 내용 참여)

■ 상담 및 선정

■ 기존 조직 및 단체 연계

예시)



금연은 사랑입니다

기간 연중(월~금 09:00~18:00 / 공휴일 제외) 대상 금연을 희망하는 시민 누구나

장소 송탄보건소 금연클리닉(3층)

비용 무료

내용

- 1:1 금연 상담 서비스
- CO측정 및 니코틴 의존도 평가
- 행동강화물품 지원
- 금연보조제(패치, 껌, 캔디 등) 지원

★ 3개월, 6개월 금연성공자에게  
금연성공기념품 제공!

문의 (전화 예약 후 방문) 송탄보건소 금연상담실 031)8024-7263~4, 7248

2) 사업 내용 및 사업 집행 전략

○ 사업 내용

1세부 사업명	활동(수행방법)			
	P/G명	일정	회기	내 용
1.당뇨관리 식사 개선	식단관리 교육	1~12월	28회기 (월4회)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 식단관리 개선 모임 8명</li> <li>■ 수행인력 : 외부강사, 담당자                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 조리교육 : 요리교육, 이론교육 진행</li> <li>- 집밥 배우기 교육(회기당 / 국, 찌개, 반찬, 등)</li> <li>- 조리배달 : 조리후 배달 진행</li> </ul> </li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주1회 조리교육</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용 : 식생활 교육, 위생·영양 교육, 요리수업 및 실습 (기분/심화)</li> </ul>
2.당뇨교육 및 검사 +금연	교육+검 사+금연	1~12월	28회기 (월4회)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 당뇨 금연 개선 모임 8명</li> <li>■ 수행인력 : 보건소 담당자, 건강보험공단 재료처방전 담당, 담당자</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 당뇨 측전 전 필수 이론교육 진행</li> <li>- 당뇨측정 교육(스트립 방법, 혈당기 교육)</li> <li>- 보건소 금연 프로그램 (해당자 선별후 진행)</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용 : 당뇨 측정 방법 기록 및 금연 프로그램 (기분/심화)</li> </ul>
3.합병증 예방 운동 프로그램	운동, 동작치료 교육	3~11월	36회기 (주1회)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 예방운동 공동체 모임 8명</li> <li>■ 수행인력 : 외부강사, 담당자</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유산소 운동 양성교육 진행</li> <li>- 세대 방문을 통한 실습 운동 진행</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용 : 유산소 운동과 걷기 운동, 식사 후 활동계획 (운동 전후 체중 및 외형 상태 체크)</li> </ul>

(2) 대상자와의 교류 및 유대감 증진 : 활동 / 관계

세부 사업명	활동(수행방법)			
	P/G명	일정	회기	내 용
1.당뇨관리 식사 개선	정기 모임	4~11월	28회기 (월4회)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 공동체 모임 8명 외 대상자</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 모임활동에 대한 의견 수렴 및 조율</li> <li>- 재활용 교육 내용 연습 및 복습</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용 : - 조리과정 내용 확인 및 배달진행 (2조가 각각 따로 진행)</li> </ul>
	조리배달	6~11월	28회기 (월4회)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 독거노인 장애인 당뇨 인슐린대상자</li> <li>■ 수행인력 : 장애인 공동체 모임 8명</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 각가정으로 배달 및 교육진행</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 조리과정 내용 확인 및 배달진행 (2조가 각각 따로 진행)</li> </ul> </li> </ul>
2.당뇨교육 및 검사 +금연	당뇨측정 검사교육	4~11월	8회기 (월1회)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 당뇨 측정 공동체 모임 8명 (1모임당 4명)</li> <li>■ 수행인력 : 각 조 모임으로 교육 진행</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 각 모임에서 대상자 측정방법 교육 (각조가 각각 따로 진행)</li> </ul> </li> </ul>
	금연교육	4~11월	8회기 (월1회)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 공동체 모임 8명 (1모임당 4명)</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 보건소 담당 연계 및 프로그램 조율</li> <li>- 단계적 결과 체크 및 기록</li> </ul> </li> </ul>
3.합병증 예방 운동 프로그램	정기운동, 동작치료 방법	4~11월	7회기 (월4회)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 대상자 공동체 모임 30명</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 유산소 운동 : 걷기, 동작 치료, 스트레칭</li> <li>- 주1회 체크</li> <li>- 근육회복동작치료</li> </ul> </li> </ul>
	운동측정 기록	시작, 3, 7, 9, 11월	3회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 대상자 공동체 모임 30명</li> <li>■ 수행인력 : 공동체 모임 10명</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 기록</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용 : data시물레이션 프로그램 기록 및 수치 체크</li> </ul>

(3) : 나눔 / 공유

세부 사업명	활동(수행방법)			
	P/G명	일정	회기	내 용
1.당뇨관리 식사 개선	식단나눔	4~12월	4회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 당뇨 측정 공동체 모임 30명</li> <li>■ 수행인력 : 8명 (1모임당 4명)</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 조리과정 교육 후 전과정 요리레시피교육</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용 :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 당뇨식관리식사개선</li> <li>- 당뇨식 반찬 만들기교육</li> <li>- 당뇨식반찬나눔</li> </ul> </li> </ul>
2-1.당뇨 교육 및 검사	당뇨관리	6월, 10월	2회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 인슐린 제2형 당뇨병소모성 재료 처방 대상자</li> <li>■ 수행인력 : 8명(1모임당 4명)</li> <li>■ 수행방법 :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 병원 - 건방보험 공단 - 검사방법 교육</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용 : 병원-재료처방전 후 재료 구입 등록 등 검사방 법 메뉴얼화하여 나눔 교육</li> </ul>
2-2. 금연	금연후기	5, 9, 11월	3회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 대상자중 흡연자</li> <li>■ 수행인력 : 3명(1모임당 2명)</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 보건소 건강체크 및 기초부터 금연까지 기록</li> </ul> </li> </ul>
3.합병증 예방 운동 프로그램	스트레칭 /동작치료	7, 9, 11월	3회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 당뇨 측정 공동체 모임 30명</li> <li>■ 수행인력 : 8명 (1모임당 4명)</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레칭 운동 브러셔 배부</li> <li>- 합병증예방운동</li> <li>- 운동 기능 기부, 근육회복동작치료</li> <li>- 당뇨합병증예방을 위한 운동의 필요성교육</li> </ul> </li> </ul>
	유산소 운동	8월	1회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대 상 : 당뇨 측정 공동체 모임 30명</li> <li>■ 수행인력 : 8명 (1모임당 4명)</li> <li>■ 수행방법 : 운동 종류 및 내용 배부</li> </ul>

○ 사업 진행 일정

내용	기간	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
		1. 당뇨관리 식사 개선	당노식식사개선		교육								
	당노식반찬			재료									
	만들기교육												
	당노식반찬나눔									배달			
2. 당뇨교육 및 검사 +금연	재료처방전 등록	병원									병원		
	재료 구입		약국			약국						약국	
	당뇨측정교육												
	금연참여			보건소									
3. 합병증 예방 운동 프로그램	합병증예방운동												
	운동기능기부												
	회복동작치료												
	운동필요성교육												
	기록 및 정리										보건소		

3) 기관 연계협력 전략

● 대상자 :30명

협력 기관명	세부 사업명	협력 계획	비고
달서구청 요리강좌	당노식 조리	당노식 건강 조리 후 배달	식단 조절과 함께 당수치 개선
건강보험공단	당노수치 기록 프로그램	건강보험 공단과 연계하여 당노 수치와 당노 기록 후 식단개선을 할수 있도록 도와준다.	당노 검사 비용 10%로 효율성 증대
달서구 보건소	금연 프로그램	보건소 금연 프로그램과 연계하여 금연 성공 후 건강 개선 운동 : 만보기 또는 워치 시스템	비용 절감을 위한 프로그램 선택

## 독거 장애인 당뇨 합병증 예방을 위한 “닥터 다이어리”

■오리엔테이션 - 대상자 선정 방식 교육방식 선정

■관계형성(대상자선정) - 구청, 보건소 , 건강공단 담당자 협의 및 대상자 30명

		준비/방향		활동/관계		결과도출
당뇨관리 식사 개선	⇒	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 식단교육 및 조리 (주1회)</li> <li>- 요리 수업</li> <li>- 조리 교육</li> <li>- 집밥배우기교육</li> <li>- 식생활교육, 위생, 영양교육,요리수업등</li> </ul>	⇒	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 정기 식단 요리수업(월4회)</li> <li>- 식생활 교육</li> <li>■ 조리, 배달(월4회)</li> <li>- 국, 찌개, 반찬</li> </ul>	⇒	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 식단 조리후 배달(월4회)</li> <li>- 조리과정 홍보</li> <li>■ 식단 조리교육 (월4회)</li> <li>- 모니터링</li> </ul>
당뇨 교육 및 검사 +금연	⇒	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 당뇨 소모성 등록</li> <li>■ 당뇨측정 교육(월1회)</li> <li>- 수치 교육</li> <li>- 금연 교육</li> </ul>	⇒	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 모임(월1회)</li> <li>- 당뇨소모성 등록</li> <li>- 재료구입 및 검사방법(3월 1회)</li> <li>■ 금연 보건소 지원사업 (월4회)</li> <li>- 수치개선 및 체크</li> </ul>	⇒	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 당뇨</li> <li>- 식전 정상수치</li> <li>- 식후 정상수치</li> <li>■ 금연</li> <li>- 니코틴 수치 0목표</li> </ul>
합병증 예방 운동	⇒	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 운동교육(주1회)</li> <li>- 동작 치료, 스트레칭</li> <li>- 유산소 운동</li> </ul>	⇒	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 동작치료(월4회)</li> <li>■ 스트레칭(월4회)</li> <li>■ 모임(월4회)</li> <li>- 유산소 운동 실습</li> <li>- 운동방법 조사</li> </ul>	⇒	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 치료교육(연1회)</li> <li>- data시뮬레이션</li> <li>■ 운동컨설팅 (월4회)</li> <li>- 운동 기록</li> </ul>

■ 사업내용

프로그램명		세부내용	참여 인원	연간활동시간 (시기)	담당자	
오리엔테이션		모집인원 등 첨부 문서 참조	30명	2시간(3월)	박세훈	
관계형성(대상자선정)		대상자 체크 및 설명	30명	주1회 2시간(3월)	정지윤	
당 뇨 합 병 증 예 방 을 위 한 다 터 다 이 어 리	당뇨 관리  / 식사 개선	식단 및 식사	조리교육 및 조리내용 정리	30명	주1회 총 54주	윤철순
		재료 준비	당뇨식 재료 준비	30명	주1회2시간	김태자
		조리	당류 조절	30명	주1회2시간	차인선
		결과 분석	당도 체크 및 칼로리 체크	30명	주1회2시간	박세훈
	검사 교육  / 검사+ 금연	당뇨 소모성 재료처방전 정부 지원	제2형 인슐린 환자	30명	주1회2시간	김희득
		식전 ·식후 당뇨 검사 및 체크	식전 식후 혈당 체크 요령 기술	30명	주1회2시간	김진형
		당뇨 분포 및 결과 측정	식전혈당 조절 체크	30명	주1회2시간	박세훈
		금연 프로그램	보건소협의	15명	주4회 1시간	김희득
	합병증 예방 운동 프로그램	스트레칭, 동작치료	치료 교육	30명	주1회2시간	정지윤
		유산소운동 프로젝트	수치 운동 시간체크	30명	주1회2시간	김태복
		운동 결과 및 내용 분석	분석후 안내	30명	주1회2시간	김희득

### 3. 예산 편성

(단위 : 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율 (%)	자부담	비율 (%)	자부담 재원
총 계				-	22,090,000		51,969,600		
인 건 비	전담 인력	급여		1,950,000원 × 12개월 × 2명			46,800,000		
		사회보험		179,400원 × 12개월 × 2명			4,305,600		자체 예산
		퇴직적립금		360,000 × 12개월 × 2명			864,000		자체 예산
	소계						51,969,600	100	
사 업 비	관 리 / 식 사	식단 및 식사	조리 교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>강사료(4급, 2시간) 100,000×54회=5,400,000</li> <li>식재료비 200,000×54회=10,800,000</li> </ul>	16,200,000				
		재료 준비	조리 방식	<ul style="list-style-type: none"> <li>식재료용기 300,000×1회=300,000</li> <li>식기 300,000×1회(전용 회전)=300,000</li> </ul>	300,000				
		결과 분석	결과분석 교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>강사료(3급, 2시간) 100,000×12회=1,200,000</li> <li>교재구입비 11,000×10개=110,000</li> </ul>	1,310,000				
	당뇨 교육 및 검사 +금 연	당뇨 소모성 재료처 방전 정부 지원	정기 모임 식전 ·후 당노 검사 및 체크 당노 분포 및 결과 측정	<ul style="list-style-type: none"> <li>다과비 5,000×8명×7회=280,000</li> <li>건강보험공단 정부지원 금액 0원</li> <li>결과측정 재료비 50,000×6회=300,000</li> </ul>			280,000		
		금연	정기회의	<ul style="list-style-type: none"> <li>다과비 5,000×8명×7회=280,000</li> </ul>	280,000				
			금연 프로그램	보건소 연계 비용 0원			0		
			결과정리	<ul style="list-style-type: none"> <li>팜플렛 제작비 500,000×1회=500,000</li> <li>물품 구입비(재료, 청소도구 등) 60,000×1회=60,000</li> </ul>	60,000				
	합병 증 예방 운동 프로그램	스트레칭, 동작치 료		<ul style="list-style-type: none"> <li>재료비 50,000×4회=200,000</li> <li>다과비 5,000×8명×4회=160,000</li> <li>식사비 15,000×8명×2회=240,000</li> </ul>	360,000			240,000	
			유산소 운동	스트레칭	<ul style="list-style-type: none"> <li>강사료(4급, 2시간) 100,000×4회=400,000</li> </ul>	400,000			
		운동 결과 및 내용 분석	정리·수납 컨설팅	<ul style="list-style-type: none"> <li>물품구입비 50,000×1회=50,000</li> </ul>				50,000	
			주민 교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>다과비 3,000×30명=90,000</li> <li>현수막 광고제작비 30,000×1회=30,000</li> </ul>				120,000	
		소 계				-	19,210,000		690,000

관리 운영 비	관리 운영 비	교통비	30,000 × 12개월 × 8명	2,880,000				
	소계			2,880,000				

#### 4. 문제의식(사업 필요성)

##### 1) 사업 계획 배경

##### 독거 장애인 당뇨 합병증 예방

당뇨병 예방 및 관리에 있어서 가장 기본적이면서도 중요한 부분이 바로 식사요법과 운동요법입니다. 제2형 당뇨인의 경우 과반수 이상이 체중 과다이므로 체중 감량을 위하여 식사요법과 더불어 운동요법이 반드시 필요하며, 이들을 엄격하게 시행하여도 혈당 조절이 안 될 때는 약물 요법을 추가로 시행하도록 권장하고 있습니다. 약물요법 중 인슐린 요법을 진행하는 대상으로 건강보험 관리 공단과 연계하여 재료 처방에 따른 비용을 지원받아 교육과 검사를 진행합니다. 검사를 통해 현재 수치와 개선 후 수치를 비교 분석하여 좀 더 건강한 삶의 연속성을 가지는 것이 중요합니다. 따라서 이러한 생활양식의 변화를 통해 정상적으로 혈당이 조절되는 경우 당뇨병이 완치되었다고 생각하고 관리를 소홀히 하거나 과다한 칼로리를 섭취하여 체중이 올라가 혈당이 높아지는 경우가 많습니다. 당뇨병은 평생 조절하며 관리가 필요합니다. 조절과 관리를 통해 운동 예방 프로그램을 진행하게 됩니다.

국내의 당뇨병 발생률이나 유병률이 증가되는 이유로 노령 인구의 증가, 소아비만, 서구화된 생활 습관 및 식습관, 국가 보건 정책에 따른 조기 검진 사업 외 급격한 병인 요소의 변화에서 오는 현상 등을 들 수 있다. '2018년 조사에 비해 '2021년 조사 결과 당뇨병 유병률이 의미 있게 증가하는 현상을 보여주고 있으며 특히 독거 장애인에서 증가 현상을 보이고 있습니다. 당뇨병은 합병증을 많이 야기해서 문제입니다. 암이나 다른 질환처럼 당장 항암치료 같은 걸 하는 것도 아니고 생명의 위협이 있는건 아니라 관리를 소홀히 하거나 방치하기가 쉽기 마련입니다. 이러한 현상을 과거와 비교해볼 때 우리 사회의 급격한 서구화와 도시화 및 산업화, 생활 습관과 식습관의 변화 등으로 인해 당뇨병의 연령별 추이 역시 변화된 것으로 간주 할 수 있습니다. 여기서 특히 대상자분들은 식생활습관과 운동 검사를 하는 부분이 아주 어렵게 접근하고 있습니다. 당뇨병은 치료보다 예방이 가장 중요한 질병입니다. 한번 당뇨병에 걸리면 약물의 복용을 중단하기 어렵고, 여러 가지 합병증도 생길수 있어 평상시 식습관 개선과 운동 등을 통해 건강하게 내몸을 관리하는 것이 중요합니다.

“닥터 다이어리”는 당뇨 합병증 예방을 위해 세가지 방식을 병행 진행되는 프로그램입니다.

다. 당뇨 예방을 위해 식단개선과 운동을 병행하고 당뇨 관리 할 수 있는 교육과 검사를 통해 현재 위치와 예방 프로그램 진행하면서 발전되고 개선되는 결과를 도출하는 게 목적이 있습니다. 또한 당뇨병 환자가 흡연을 하는 경우에는 온몸으로 가는 산소를 차단시켜 심장발작, 유산, 사산 등을 일으킬 수 있고, 콜레스테롤을 증가시키며, 신경 및 신장 합병증을 높이고 말초신경의 손상으로 발의 궤양과 염증이 잘 발생할 수 있고, 혈당과 혈압을 올리기도 하므로 반드시 금연해야 합니다. 금연 사업까지 보건소와 연계하여 진행하는 멀티 플레이 “닥터 다이어리 프로그램”입니다.

결과적으로 닥터 다이어리 프로그램은 식단으로 시작하고 정확한 인식과 검사, 운동, 마지막으로 금연 프로그램까지 정확히 진행된다면 당수치는 내리고 건강은 올릴수 있는 완벽한 프로그램이 될 것입니다. 그 중에서 가장 중요한 것은 식사 후 바로 몸을 움직이는 습관을 들이는 것이 중요합니다, “닥터 다이어리”를 통해 혈당을 정상 수준까지 내릴 수 있고 건강한 삶을 오래 유지하도록 도와주는 프로그램입니다.

## 2) 기관 연계협력 전략

1. 식단개선 프로그램 : 조리 과정 수업을 통한 기술 전수
2. 당뇨검사 프로그램 : 건강보험공단 당뇨 소모성으로 비용 최대 90%~100%지원
3. 운동 프로그램 : 운동강좌를 통해 기술 전수
4. 금연 프로그램 : 달서구 보건소 금연 프로그램을 이용하여 비용 무료

### ※ 정상당뇨 수치 기록 내용 정리

1. 정상 혈당: 최소 8시간 이상 음식을 섭취하지 않은 상태에서 공복혈장 포도당 100 mg/dL 미만, 75 g 경구당부하 후 2시간 혈장포도당 140 mg/dL 미만.
2. 당뇨: 당화혈색소 6.5% 이상이거나 8시간 이상 공복혈장포도당 126 mg/dL 이상, 75 g 경구당부하 후 2시간 혈장포도당 200 mg/dL 이상 또는 당뇨병의 전형적인 증상(다뇨, 다음, 설명되지 않는 체중감소)이 있으면서 무작위 혈장포도당 200 mg/dL 이상

## 2) 기존 유사사업과의 차별성

기존은 당뇨 식단 개선 프로그램, 당뇨 예방 운동 프로그램, 당뇨측정, 금연 등 각각의 프로그램은 개개인의 사업 또는 프로그램으로서 활발하게 논의 되고 범위 크기는 아주 큰 부분입니다. 하지만 해당 대상자는 정보도 부족하고 접근하기 어렵고 기술도 아주 부족하고 힘든 상황입니다.

또한 대상자 대부분 의지 및 정보 부족으로 참석율은 저조하며, 쉽게 접근하기 어려운 실정입니다. 닥터다이어리 프로그램은 토탈케어로 접근하여 식단에서 운동 건강체크 까지 하나의 시스템으로 일상생활을 정상화 할수 있도록 도와주는 방식입니다. 기존은 각각의 접근 방식에서 토탈 케어해주는 시스템은 없었으며, 기존 각각 기관에서 지원해주는 방식을 토탈 정리하여 체계적인 시스템을 적용하여 빠른 정상 생활을 할 수 있다는 특징점이 있습니다.

## 3) 신청기관의 강점

식단에서 운동 검사와 금연 건강을 체크 할수 있는 토탈케어 시스템으로 만들어져서 매일 매주 매월 프로그램을 충분히 소화한다면 건강한 삶을 살수 있도록 도와주는 닥터 다이어리입니다. 여기서 사용 되는 대부분 검사 결과 및 검사는 건강 보험공단과 보건소를 이용하여 인지도와 결과와 성과를 높이며, 저예산 고효율으로 만들어가는 프로그램입니다.

## 5. 목표 및 평가

### 1) 산출목표

세부 사업명	산출목표	모니터링 방법	
당뇨관리	조리배달	월4회 6개월 (6~11월) 총 24회	식단표, 명단 및 음식수령서명지
	금연	월4회 8개월 총 8회	니코틴의존도 테스트 음성확인
	운동	월4회 총 12개월 총 48회	당뇨수치 개선 체크 및 당화혈색소 검사

- 성과목표를 달성하기 위해 이끌어내야 하고 모니터링 해야 하는 산출목표는 무엇입니까?

### 2) 성과목표 및 평가 방법

성과목표	평가 도구 및 방법	측정 시기
당뇨관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 평가지표 : 혈당체크기록지</li> <li>● 평가주체 : 핵심참여자</li> <li>● 평가도구 : 혈당시험지, 혈당측정기</li> <li>● 평가방법 : 매일 공복시 직접 체크</li> </ul>	매일 오전 (프로그램참여기간)
운동관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 평가지표 : 스트레칭, 동작치료, 기록지</li> <li>● 평가주체 : 보건소관리자 및 운동기술</li> <li>● 평가도구 : 스트레칭, 동작치료 범위 기록</li> <li>● 평가방법 : 운동 유산소 운동</li> </ul>	치료교육 - data시물레이션
금연관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 평가지표 : 금연방법 모색</li> <li>● 평가주체 : 보건소금연 관리자</li> <li>● 평가도구 : cd검사 및 니코틴검사</li> <li>● 평가방법 : cd측정 및 니코틴 의존 측정</li> </ul>	검사 시작 1회 금연후 2주, 4주, 8주, 16주 체크

## 6. 사업종료 후 지향점

### 1) 사업 수행으로 인한 기대 효과

닥터 다이어리 프로그램으로 식단하고 정확한 인식과 검사, 운동, 마지막으로 금연 프로그램까지 정확히 진행된다면 당수치는 내리고 건강은 올릴 수 있는 완벽한 프로그램이 될 것입니다. 그 중에서 가장 중요한 것은 식사 후 바로 몸을 움직이는 습관을 들이는 것이 중요합니다, “닥터 다이어리”를 통해 혈당을 정상 수준까지 내릴 수 있고 건강한 삶을 오래 유지하도록 도와주는 프로그램입니다.

## 2) 사업 결과의 활용 계획

닥터다이어리를 진행하여 생활양식의 변화를 통해 정상적으로 혈당이 조절되는 경우 당뇨병이 완치되는 부분이 목표이고 이러한 데이터를 통해 모든 계층으로 확대 및 홍보가 될 것입니다 평생 조절하며 관리가 필요한줄 알았던 대상자들이 관리를 통하여 개선될수 있다고 생각합니다. 조절과 관리를 통해 운동 예방 프로그램을 추가 개발하여 사용 될수 있도록 할 계획입니다.

팀명	한울타리 노인복지센터
팀원	센터장:김순임 인사위원:김영자,총무:조지현,도윤주, 김규리, 요양보호사: 김순자
팀미션	독거 어르신 들 Good Friend 만들기

1. 사업명: 독거 노인들의 우울감 해소를 위한 오감만족 프로그램  
“ Happy Life ”

2. 사업내용 및 추천 전략

1) 사업 참여자 모집 전략

(1) 참여 대상 및 인원

핵심 참여자	독거노인10명
주변 참여자	자원봉사자 6명, 용산동 수복회 시각장애인 복지센터

(2) 참여자 선정 기준

<ul style="list-style-type: none"> <li>* 만 65세 이상 국민 기초생활수급자, 차상위계층</li> <li>* 신체적 기능 저하, 정신적 어려움(우울감, 인지저하 16~ 20점 이내 선정) 등으로 돌봄이 필요한 노인</li> </ul>
--

(3) 참여자 모집 방안

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 온·오프라인 홍보 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 온라인 : 홈페이지 및 SNS 홍보</li> <li>- 오프라인 : 홍보지 배포(아파트 게시판, 관내 게시판, 주변 상가, 마을신문 발간),현수막</li> </ul> </li> <li>■ 기존 조직 및 단체 연계 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오감 관련된 기존 조직 및 단체 대상 활동 안내</li> </ul> </li> </ul>
---

■ 참여자 선정

- 용산동에 거주하는 프로그램에 참여 하고자하는 독거 노인
- 지자체 도움으로 직접방문후 대상자 의사반영후 선정

2) 사업 내용 및 사업 집행 전략

	세부내용	활동 내용(수행방법)	산출 목표
미각 (자연발상)	-재배작물로 만들어먹기 비빔밥	<ul style="list-style-type: none"> <li>장소: 주말농장 임대</li> <li>수행인력: 한울타리 사회복지사 팀원 6명</li> <li>수행방법: 직접 텃밭관리 및 수확</li> <li>진행내용:수확한 작물로 비빔밥 만들어 먹기</li> </ul>	시기:23년 3~8월 월 2회 2시간 (텃밭 가꾸기) 23년. 7~8월 월 2회 2시간 총 16회
	-건강 쥬스 만들어 마시기	<ul style="list-style-type: none"> <li>장소:센터 사무실</li> <li>수행인력: 한울타리 센터장</li> <li>수행방법: 수확한 작물과 싱싱한 과일즙 만들기</li> <li>진행내용: 수확한 작물 및 구입재료로 쥬스 만들어 마시기</li> </ul>	시기:23년 7~8월 월 2회 30분 총 4회
촉각 (흙스쿨링)	-종이 접기	<ul style="list-style-type: none"> <li>장소:센터 사무실</li> <li>수행인력: 한울타리 사회복지사, 요양보호사</li> <li>수행방법: 종이접기 기초교육</li> <li>진행내용: 하트 접어 보며 사랑하기</li> </ul>	시기:23년 6~7월 월 2회 2시간 총 4회
	-지점토 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>장소:센터 사무실</li> <li>수행인력: 한울타리 사회복지사 센터장</li> <li>수행방법: 지점토 만들기 실습</li> <li>진행내용: 촉각 느낌 느껴보기, 토끼 얼굴 만들어 보기 (초롱초롱 눈도 만들어 넣기)</li> </ul>	시기:23년 6~7월 월 2회 2시간 총 4회
청각 (듣는 즐거움, 보는 즐거움)	-노래방 같이가기	<ul style="list-style-type: none"> <li>장소:달서구 노래방</li> <li>수행인력: 한울타리 원장, 웃음 치료사</li> <li>수행방법:눈과 귀를 즐겁게 하는 분위기 조성</li> <li>진행내용:노래 부르고 손뼉 치며 리듬 맞추기</li> </ul>	시기:23년 8~9월 월 1회 2시간 총 2회
	-영화 같이보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>장소:달서구CGV</li> <li>수행인력: 한울타리 원장, 웃음 치료사</li> <li>수행방법: 추억의 영화 추천 받아 놓기</li> <li>진행내용: 감동 영화 보며 함께 공감하기</li> </ul>	시기:23년 8~9월 월 1회 2시간 총 2회
시각 (알록 달록 소풍)	-그림 그리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>장소:경주 불국사</li> <li>수행인력: 외부 강사 초빙, 사회복지사</li> <li>수행방법:관광버스 대여, 준비물 챙기기</li> <li>진행내용: 벚꽃 보며 꽃 그림 그려보기</li> </ul>	시기:23년 5월 월 1회 6시간 총 1회
	-야외 나들이	<ul style="list-style-type: none"> <li>장소:팔공산</li> <li>수행인력: 한울타리 사회복지사</li> <li>수행방법: 관광버스 대여 도시락, 간식 준비</li> <li>진행내용: 맛있는 도시락 까먹기</li> </ul>	시기:23년 10월 월 1회 6시간 총 1회
후각 (향기 마을)	-천연향 양초 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>장소:센터 사무실</li> <li>수행인력: 한울타리 총무</li> <li>수행방법: 양초 만들기 재료 준비하기</li> <li>진행내용: 좋은 향 맡으며 힐링하기</li> </ul>	시기:23년 11월 월 1회 3시간 총 1회
	-천연 비누 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>장소:센터 사무실</li> <li>수행인력: 한울타리 총무</li> <li>수행방법: 비누 만들기 재료 구입</li> <li>진행내용: 비누 만들어 이웃에게 나눠주기</li> </ul>	시기:23년 12월 월 1회 3시간 총 1회

○ 사업 진행 일정

내용		기간											
		1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
미각 (자연밥상)	텃밭 가꾸기			준비			수	확					
	비빔밥 만들어 먹기												
	건강주스 만들어 마시기												
촉각 (홈스쿨링)	종이 접기						강의						
	지점토 만들기						강	의					
청각 (듣는 즐거움, 보는 즐거움)	노래방 같이 가기												
	영화 같이 보기												
시각 (알록 달록 소풍)	그림 그리기												
	야외 나들이												
후각 (향기 마을)	천연향 양초 만들기											재료 준비	강의
	천연 비누 만들기											재료 준비	강의

#### 4. 예산편성

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율 (%)	자부담	비율 (%)	
총 계									
인건비	강사료	미술강사 종이접기 강사 지점토 강사	₩1,800,000	200,000*1회 200,000*4회 200,000*4회	₩2,030,000				
	보조인력	나들이가이드	₩200,000	200,000*1회					
	보험	외부나들이	₩80,000	5,000*16*1회					
	소 계		₩2,080,000		₩2,080,000		0		
사업비	비빔밥 만들어 먹기	텃밭임대 모종구입	₩470,000	100,000*1회 50,000*2회 다과 10,000*16*2회	₩470,000				
	쥬스 만들어 마시기	재료구입	₩674,200	10,300*16*4회 용기 15,000*1회 10,000 *12*4회	₩674,200				
	종이 접기	재료구입	₩1,376,000	다과 12,000*12*4회	₩1,376,000				
	지점토 만들기	재료구입	₩1,056,000	12,000*12*4회 다과 10,000*12*4회	₩1,376,000				
	노래방 가기	노래방 비용	₩540,000	60,000*2회 간식,음료 15,000*14*2회	₩540,000				
	영화 같이가기	영화 비용	₩800,000	15,000*16*2회 간식,음료 10,000*16*2회	₩800,000				
	그림 그리기	경주 불국사 야외	₩1,033,000	재료구입비 13,000*12*1회 차량대여비 700,000*1회 도시락,음료 20,000*16*1회	₩1,033,000				
	야외 나들이	팔공산 단풍구경	₩1,020,000	차량대여비 700,000*1회 도시락,음료 20,000*16*1회	₩1,020,000				
	천연향 양초	재료구입	₩1,540,000	130,000*11*1회 다과 10,000*11*1회	₩1,540,000				
	천연 비누	재료구입	₩660,000	50,000*11*1회 다과 10,000*11*1회	₩660,000				
	소 계		₩8,669,200		₩8,669,200				
관리 운영비	교통비	사회복지사, 직원	₩2,160,000	30,000*6*12회	₩2,160,000				
		센터 비품비	₩150,000		₩150,000				
	소 계		₩2,310,000		₩2,310,000				

#### 4. 문제의식(사업 필요성)

##### 1) 사업 계획 배경

###### (1) 독거노인의 신체적 노화 경제적 소득 감소, 무기력, 고독감 증가

독거노인이란 만 65세 이상 노인 인구 중 혼자 거주하는 인구로 독거노인 비율은 가구주가 65세 이상인 1인 가구의 수를 65세 이상 인구로 나누어 산출한다. 2022년 현재 우리나라 독거노인 비율은 19.5% 2015년 18.4%와 비교했을 때 1.1% 밖에 증가하지 않았네 생각할 수 있으나 여기서 그 비율의 분자, 분모가 되는 65세 이상 인구수와 65세 이상 1인가구수를 주목해야 한다. 통계청에서 제시한 통계에 따르면 2015년 65세 이상 인구수는 6,541,168명이며 2022년 65세 이상 인구수는 9,018,412명으로 눈에 띄게 증가한 것을 볼 수 있으며 이에 따라 65세 이상 1인 가구 수 역시 2015년 1,202,854명 2022년 1,761,594명으로 현저하게 증가한 모습이다.

이 말은 우리나라가 노인 인구의 비중이 급속하게 늘어가는 고령화 현상과 동시에 저출산, 핵가족화로 인해 부양할 가족 역시 줄고 있는 상황으로 노인 문제가 심각하게 부상 되고 있다.

노인은 신체적인 노화현상이 오며 경제적으로 고용과 생산 활동에 후퇴로 소득이 감소하고 사회적인 지위와 역할 구조의 변화로 가부장적인 권위나 사회생활의 영역이 축소된다. 이에 따라 노인은 위축감과 고독감을 느끼게 된다.

몸이 아프고 고독이 심해질수록 밖으로 나가지 않고 집에만 있게 되는 시간이 길어져 아무것도 할수 없는 무력감에 시달리다 우울증까지 겹치게 된다  
본 센터에서는 이러한 노인들의 고독감, 상실감을 개선하였다.

###### (2) 오감을 주제로 한 다체로운 체험 활동으로 어르신들의 심리적 안정 및 감성 자극, 공감대를 형성하여 일상의 활기를 부여한다.

어르신들 사이의 정서적 유대감이 형성되어 이후에도 서로 안부를 묻는 정다운 관계 개선이 되는 일상의 변화를 이끌어 내고자 한다.

노인 우울증은 어르신들에게는 참거나 숨기고 싶은 아픔이다.

특히 홀로 계신 독거노인 분들에게 더 위험 할수 있는 노인 우울증을 이러한 개선 프로그램으로 더 많은 분들에게 찾아가 따뜻한 손길이 되기를 바란다.

(3) 오감만족 프로그램이 어르신들의 우울감 해소에 미치는 영향

미각-어르신들이 손수 무농약 재배 작물로 비빔과 건강 쥬스 만들어 먹는 것은 건강에도 도움 될 뿐 아니라 남은 작물로 이웃에게 나눔 하심으로 보람도 느낌  
 촉각-치매 예방에 도움이 되는 종이접기, 지점토의 효과는 집중력 유지에도 도움이 되며 자존감, 성취감을 느끼고 삶에 대한 긍정적인 생각을 하는 데 도움을 준다  
 청각-인지기능 향상, 주의력, 향상, 기억력 향상, 소근육운동 언어기능 향상 및 기분전환, 우울증 감소 등의 효과를 얻을 수 있다  
 시각-어르신들의 고독감 및 소외감 예방과 나들이를 통해 서로서로 친밀감 형성한다  
 후각-좋은 향기를 맡으며 정서적, 심리적 안정을 꾀한다.

5. 목표 및 평가

1) 산출목표

세부 사업명	산출목표	모니터링 방법
- 비빔밥 만들어 먹기 - 건강 쥬스 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>3월~8월 월2회/총16회</li> <li>6월~8월 월2회/총6회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>출석부</li> <li>실시.결과보고</li> <li>P.G 활동일지</li> </ul>
- 종이접기 - 지점토 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>6월~7월 월2회/총4회</li> <li>6월~7월 월2회/총4회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>출석부</li> <li>실시.결과보고</li> <li>P.G 활동일지</li> </ul>
- 노래방 같이 가기 - 영화 같이 보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>8월~9월 월1회/총2회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>출석부</li> <li>실시.결과보고</li> <li>P.G 활동일지</li> </ul>
- 그림그리기 - 야외 나들이	<ul style="list-style-type: none"> <li>5월 월1회/총1회</li> <li>10월 월1회/총1회</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>출석부</li> <li>실시.결과보고</li> <li>P.G 활동일지</li> </ul>
- 천연향 양초 만들기 - 천연 비누 만들기	<ul style="list-style-type: none"> <li>12월 월1회/총3시간</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>출석부</li> <li>실시.결과보고</li> <li>P.G 활동일지</li> </ul>

2) 성과목표 및 평가 방법

성과목표	평가 도구 및 방법	측정 시기
우울감, 인지저하 개선	<ul style="list-style-type: none"> <li>•평가지표:우울감, 인지저하 척도</li> <li>•평가주체:노인 우울 척도검사(SGDS-K)</li> <li>•평가도구:우울감 검사지</li> <li>•평가방법:사전사후 비교 조사</li> </ul>	프로그램 전, 후
종이접기, 지점토	손으로 직접 만들어 봄으로 집중력 향상, 치매 예방에 도움을 주고 자존감 성취감을 느끼게 한다.	프로그램 후

## 6. 사업종료 후 지향점

### 1) 사업 수행으로 인한 기대 효과

- 종이 접기로 손 근육 도움 및 자격증 기술 습득
- 재능 나눔을 통한 사회적 자존감 형성
- 지역 주민과의 긍정적 유대감 형성

### 2) 사업 결과의 활용 계획

단순 취약계층을 돌보는 업무만 하는 것이 아니라 직접 그들과 소통하고  
흥미 유발시킬 더 좋은 복지 프로그램을 위해 분석 및 개발, 홍보에도 적극적으로  
참여시켜 많은 독거노인 들의 프로그램 이용을 돕고 일상의 변화를 이끌어 낼 수 있다  
사업의 효과성을 알린후 각 공동체 별로 활동에 관심이 있는 주민 추가모집 활동 범위를  
증대할 계획이다.

팀 명	꿈담은사회복지센터
팀 원	김명숙, 홍숙희, 문은숙, 현윤숙, 곽미경, 이설희, 김가현, 강민지
팀미션	꿈과 희망이 넘치는 건강한 가정 만들기

## <성과중심형> 사업계획서

1. 사업명 : 한부모 가정 비만 아동의 바디슬림을 위한 신체활동 코칭 프로그램  
꿈나무 건강놀이터 성장 쑥쑥! 영양 쑥쑥!

### 2. 사업 내용 및 추진전략

#### 1) 사업 참여자 모집전략

##### (1) 참여 대상 및 인원

핵심 참여자	- 달서구 한부모 가정 비만 아동 4~6학년 12명
주변 참여자	- 핵심 참여자의 한부모 12명 - 달서구보건소 - 달서구 초등학교, 지역아동센터

##### (2) 참여자 선정 기준

#### ■ 달서구 한부모 가정 비만 아동 4~6학년 12명

- 달서구에 거주하는 중위 소득 60% 이하의 한부모 가족 아동
- 달서구 초등학교의 대상자 추천 의뢰를 통해 접수된 한부모 가족 아동
- 달서구 지역아동센터의 대상자 추천 의뢰를 통해 접수된 한부모 가족 아동
- BMI 지수(체질량지수) 30% 이상 4~6학년 아동
- 프로그램 신청자 중 서비스를 받고자 하는 욕구가 있는 가족

(3) 참여자 모집 방안

홍보전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 달서구 초등학교 연계 (대상자 추천 협조 공문 발송)</li> <li>■ 달서구 지역아동센터 포스터 및 안내문 배포</li> <li>■ 지역 내 현수막 및 포스터 부착</li> </ul>
상담 및 선정	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 참여자 상담을 통한 참여의지 확인 및 선정                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램에 대한 이해, 프로그램 참여의지 확인</li> </ul> </li> </ul>

2) 사업내용(사업수행일정 포함) 및 사업집행전략

○ 사업 내용

세부 사업명	P/G명	활동(수행방법)		
		일정	회기	내용
오리엔테이션		3월	1회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대상 : 참여 아동 12명과 아동의 한부모</li> <li>■ 수행인력 : 담당사회복지사</li> <li>■ 진행내용                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인사</li> <li>- 전반적인 사업내용 및 일정 소개</li> <li>성과목표 안내</li> <li>사전검사와 배드민턴, 요리배우기 프로그램 안내</li> </ul> </li> </ul>
운동 코칭	성장 클리닉	4~11월	16회기 (월2회, 회당 1시간)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대상 : 참여 아동 12명</li> <li>■ 수행인력 : 담당사회복지사, 달서구보건소, 외부강사</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 교육 및 사전검사</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비만, 성조숙증 관리, 체형교정 교육</li> <li>- 체지방 검사(인바디), 혈액 검사</li> <li>- 사전검사 (운동습관, 비만도)</li> <li>- 1인 1운동 실천 달력</li> </ul> </li> </ul>
	체중감량을 위한 배드민턴 배우기 “라켓 아이들”	4~11월	16회기 (월2회, 회당 1시간)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대상 : 참여 아동 12명</li> <li>■ 수행인력 : 담당사회복지사, 외부강사</li> <li>■ 수행방법                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 배드민턴 교육 진행</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 배드민턴 기본 용어부터 기술을 단계별로 익힌다.</li> </ul> </li> </ul>

세부 사업명	활동(수행방법)			
	P/G명	일정	회기	내 용
영양 코칭	영양 클리닉	4~11월	16회기 (월2회, 회당 1시간)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대상 : 참여 아동 12명과 아동의 한부모</li> <li>■ 수행인력 : 담당사회복지사, 달서구보건소</li> <li>■ 수행방법               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 교육 및 사전검사</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 영양, 체중관리 교육</li> <li>- 사전검사 (비만 지식, 식생활 습관)</li> <li>- 식단일기 기록</li> </ul> </li> </ul>
	건강한 식습관 형성을 위한 요리교실 “요리왕의 탄생”	4~11월	16회기 (월2회, 회당 1시간)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대상 : 참여 아동 12명과 아동의 한부모</li> <li>■ 수행인력 : 담당사회복지사, 외부강사</li> <li>■ 수행방법               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 요리 진행</li> </ul> </li> <li>■ 진행내용               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강한 영양 섭취를 위해 부, 모들과 함께 가정에서도 쉽게 만들 수 있는 요리를 만들어 본다.</li> </ul> </li> </ul>
대회 개최	배드민턴, 요리 대회	12월	1회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대상 : 참여 아동 12명과 아동의 가족</li> <li>■ 수행인력 : 담당사회복지사, 외부강사</li> <li>■ 진행내용               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 배드민턴 : 일대일로 겨루는 단식 경기로 경기결과에 따라 메달을 수여한다. (실력과 재능이 있는 아동은 지역, 전국대회 등 에 출전할 수 있도록 지원해준다.)</li> <li>- 요리 : 주어진 재료로 요리를 하고 맛과 디자인에 높은 점수 를 얻은 팀에게 메달을 수여한다.</li> </ul> </li> </ul>
평가회		12월	1회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 대상 : 참여 아동 12명과 아동의 한부모</li> <li>■ 수행인력 : 담당사회복지사</li> <li>■ 진행내용               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 활동 평가 및 성과 평가</li> <li>체중 감량 5kg 이상 성과 목표 달성한 아동에게 상품 지급</li> <li>체지방 검사(인바디), 혈액 검사</li> <li>사후검사(비만 지식, 식습관, 운동습관, 비만도)</li> <li>만족도 조사, 식단일기 검사</li> </ul> </li> </ul>

○ 사업 진행 일정

내용	기간	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
		홍보 및 참여자 모집											
참여자 조사, 면담													
오리엔테이션													
운동 코칭	성장 클리닉												
	배드민턴 배우기												
영양 코칭	영양 클리닉												
	요리 배우기												
배드민턴, 요리 대회													
평가회													

3) 기관 연계협력 전략

협력 기관명	세부 사업명	협력 계획	비고
달서구보건소	비만 아동 운동, 영양 클리닉	■ 건강, 영양, 식생활 관련 전문가 자문 및 교육 연계	
달서구 초등학교	비만 아동 운동, 영양 클리닉	■ 대상자 추천, 프로그램 홍보	
달서구 지역아동센터	비만 아동 운동, 영양 클리닉	■ 대상자 추천, 프로그램 홍보	

3. 예산

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청금액	비율 (%)	자부,담	비율 (%)	자부 담 재원
총 계			12,806,000	-	12,806,000				
인 건 비	강 사 비	배드민턴	1,700,000	100,000원×1h×17회×1명=1,700,000원	1,700,000				
		요리	1,700,000	100,000원×1h×17회×1명=1,700,000원	1,700,000				
		소계	3,400,000		3,400,000				
사 재	오리엔테이션	500,000	• 홍보비		500,000				

업 비	료 비, 다 과 비			포스터, 안내문 300,000원 • 다과비 5,000원×40명=200,000원				
		배드민턴	2,060,000	• 재료비 라켓 및 셔틀콕 구입비 30,000원×20개=600,000원 네트 100,000원×2개=200,000원 운동복 20,000원 ×15개=300,000원 • 다과비 5,000원 ×12명 ×16회=960,000원	2,060,000			
		요리	5,176,000	• 식재료비 20,000원×12명×17회=4,080,000원 • 추가 재료비 1,000,000원 • 식단일기 8,000원×12명=96,000원	5,176,000			
		대회	730,000	• 현수막 100,000원 • 풍선아트 200,000원 • 메달 5,000원×6개=30,000원 • 다과비 10,000원×40명=400,000원	730,000			
		상품	120,000	• 성과달성아동 상품 10,000원×12명=120,000원	120,000			
소 계		8,586,000	-	8,586,000				
관 리 운 영 비	공공요금	600,000	• 수도, 전기, 통신비 50,000원 × 12개월=600,000원	600,000				
	소모품비	600,000	• 사무 용품, 일회용품, 약품 등 50,000원 × 12개월=600,000원	600,000				
	보험	120,000	• 10,000원×12명=120,000원	120,000				
	소 계	820,000		820,000				

(단위 : 원)

#### 4. 문제의식(사업 필요성)

##### 1) 사업 계획 배경

###### 한부모 가정 자녀들의 건강한 성장이 필요합니다.

한부모 가정의 자녀들은 아동기의 부모의 결손, 사회경제적 환경의 악화는 아동기 전반에 걸쳐 아동의 성장을 위협하며, 건강에 악영향을 초래하여 저소득층 아동은 일반 아동에 비해 식생활, 신체적 발육발달과 성장, 건강, 행동, 우울 등 정서적 문제를 가지는 경향이 있으며 낮은 소득계층에서 건강한 식품의 접근이 제한되고, 저소득층 아동일수록 부모나 보호자의 방임하에 폭식 등 불규칙한 식습관, 패스트푸드와 과자류 등 저영양 고열량 식품을 과다 섭취하여 영양불균형을 초래할 수 있습니다. 한부모 가정 자녀의 경우 부모의 돌봄 시간이 부족하기 때문에 자녀가 인터넷 과다 사용으로 신체활동이 부족하게 되며, 비건강한 생활습관을 유발하는 생활환경 여건의 변화로 비만이 초래될 수 있습니다. 이로 인해 아동은 건강상태와 성장발육이 부진할 가능성이 크므로 건강한 성장을 보장하기 위한 체계적 지원이 필요하나 아직까지 우리나라에서 취약계층 아동에 대한 건강 서비스를

지원하는 전달 체계가 미흡하고, 그나마 있는 빈곤 아동의 건강관리를 관장하는 사업이 최근 확대되고 있으나 사업이 여러 부처에 분산되어 있으며, 관련 사업 간에 연계되는 시스템이 거의 부재합니다.

###### 소아청소년 비만은 예방과 치료가 필요한 질환입니다.

전 세계적으로 과체중과 비만의 문제가 인류의 건강을 빠르게 위협하고 있으며 특히 개발국과 개발도상국의 어른과 아동까지도 문제시되면서 과체중과 비만이 질병을 일으키는 주요한 요인으로 인정되고 있습니다(WHO, 2006).

우리나라도 비만은 현대사회의 주요 건강 문제 중 하나로 식생활의 변화와 신체활동의 감소에 따라 급격하게 증가하는 추세를 보이고 있습니다. 2015 국민 건강영양조사에 따르면 성인 남자 5명 중 2명, 여자 4명 중 1명은 비만이며, 소아청소년도 10명 중 1명은 비만으로 나타나 성인 비만관리 못지않게 아동 비만의 관리가 중요한 사회적 이슈가 되고 있습니다. 특히 지난 30년 동안 비만 아동의 수는 두 배로 증가하여 성인의 비만 증가율보다 훨씬 높은 편입니다.

교육부의 ‘2021년 학생 건강검사 표본 통계’에 따르면 비만 학생 비율은 2019년 대비 3.9%(연평균 1.95%p) 증가한 19.0%, 과체중 학생 비율은 1.1%(연평균 0.55%p) 증가한 11.8%로 비만 학생의 증가 폭이 상대적으로 컸습니다.

<2019년 대비 2021년 과체중 및 비만 학생 비율 증감 현황>

구 분	합계	과체중	비만
2019년	25.8%	10.7%	15.1%
2021년	30.8%	11.8%	19.0%
증감(연평균)	5.0%p (2.50%p)	1.1%p (0.55%p)	3.9%p (1.95%p)

학생들의 영양섭취 및 생활습관(신체활동, 인터넷 사용, 개인위생 등) 등을 알아보기 위한 건강조사 주요 결과는 2019년 대비 ‘주 1회 이상 패스트푸드 섭취율’은 높아진 반면, ‘채소 매일 섭취율’은 낮아졌습니다.

‘주 3일 이상 격렬한 운동 실천율’은 2019년 대비 초등학교와 고등학교는 소폭 상승한 반면, 중학교는 감소하였으며, ‘하루 2시간 이상 인터넷 및 게임 이용률’은 모든 학교급에서 증가하였습니다.

<2019년 대비 2021년 주 1회 이상 패스트푸드 섭취율 증감 현황>

구 분	초등학교	중학교	고등학교
2019년	68.59%	78.71%	81.11%
2021년	74.36%	81.27%	82.77%
증감(연평균)	5.77%p (2.89%p)	2.56%p (1.28%p)	1.66%p (0.83%p)

<2019년 대비 2021년 채소 매일 섭취율 증감 현황>

구 분	초등학교	중학교	고등학교
2019년	27.88%	25.04%	22.67%
2021년	26.58%	24.87%	21.68%
증감(연평균)	△1.30%p (△0.65%p)	△0.17%p (△0.09%p)	△0.99%p (△0.50%p)

<2019년 대비 2021년 주 3일 이상 격렬한 운동 실천율 증감 현황>

구 분	초등학교	중학교	고등학교
2019년	58.60%	35.08%	22.46%
2021년	59.41%	32.73%	24.28%
증감(연평균)	0.81%p (0.41%p)	△2.35%p (△1.18%p)	1.82%p (0.91%p)

<2019년 대비 2021년 하루 2시간 이상 인터넷 및 게임 이용률 증감 현황>

구 분	초등학교	중학교	고등학교
2019년	29.06%	53.63%	38.64%
2021년	37.80%	64.43%	54.05%
증감(연평균)	8.74%p (4.37%p)	10.80%p (5.40%p)	15.41%p (7.71%p)

**세 살때 비만, 여든 간다.**

아동의 비만관리가 중요한 이유는 아동 비만이 고도비만이나 성인비만으로 이행할 가능성이 높고 고혈압 등의 심혈관 질환과 고지혈증 및 당뇨 등의 대사질환과 같은 신체적 문제를 유발하며 더불어 자존감의 저하와 우울, 부정적 신체상, 자아존중감 저하 등 사회심리적 문제들이 동반되어 인지적, 정서적, 사회적 발달이 이루어지는 중요한 시기에 부정적인 영향을 줄 수 있기 때문입니다.

따라서 아동기의 비만은 조기에 관리되어야 하며, 아동은 성장이 지속되고 있는 시기에 있기 때문에 비만 관리를 위한 지침은 적절한 식이와 운동을 비롯한 건강한 생활습관을 유지시키는데 중점을 두어야 합니다. 아동의 비만 치료는 식습관과 신체활동, 가족환경을 긍정적으로 변화시킬 수 있는 전략을 개발하는 것이 요구됩니다(Sothern, 2004). 즉 성장에 필요한 적절한 영양상태를 유지하면서 점진적으로 체중을 감소시키고 식습관 및 신체활동을 포함한 전반적인 생활방식을 바람직하게 변화시키는데 초점을 두어야 할 뿐 아니라 아동 스스로는 지속적인 관리가 어렵기 때문에 부모가 건강한 생활습관의 역할 모델을 보여주고 가족의 적극적인 지지가 있어야 합니다. 아동기는 식행동을 개선시키고 바람직하지 못한 행동이 고착되기 전에 행동을 개선할 수 있는 최적의 시기일 뿐만 아니라 감수성이 예민하고 지식 습득력이 매우 빠른 시기로서 영양에 관한 바람직한 지식, 태도 및 행동을 습득함에 있어 타 연령층에 비해 빠르고 효과적입니다(Hochbaum, 1981).

한부모 가정의 자녀들은 아동기의 부모의 결손, 사회경제적 환경의 악화는 아동기 전반에 걸쳐 아동의 성장을 위협하며, 건강에 악영향을 초래하여 저소득층 아동은 일반 아동에 비해 식생활, 신체적 발육발달과 성장, 건강, 행동, 우울 등 정서적 문제를 가지는 경향이 있으며 낮은 소득계층에서

**신체활동 코칭 프로그램이 바디슬림에 미치는 영향**

꿈담은 사회복지센터에서는 지역 보건소와 연계한 체중관리 프로그램 운영을 통해 전문적인 관리 체계를 구축하여 성장기 학생들에게 영양, 비만교육 실시해 건강에 대한 인식을 개선시키고, 자신의 잘못된 식생활을 개선시켜 스스로 건강 및 비만관리를 하게 함으로써 결과적으로 적정체격을 유지시

키고 나아가 성인비만과 성인병을 예방 하고자 합니다.

다양한 체육교구로 운동을 함으로써 학생들의 체육활동에 대한 관심 유도 및 체육활동에 대한 접근성 강화를 갖게 함으로써 운동의 즐거움과 필요성을 알게 하고 운동생활습관 향상과 학생들의 체력과 자신감을 증진시키고자 합니다.

아동의 부모 또한 자녀 비만관리에 대한 관심 고취와 가정에서의 비만 예방지도에 관한 정보 제공으로 가정과의 연계지도를 강화하고 아동을 중심으로 학생을 둘러싼 주변 환경을 변화시킴으로써, 아동 스스로 건강에 대한 관심증대와 자기건강관리 능력을 향상시키는데 주력하고자 합니다.

인지력 및 정신상태의 변화인 비만 지식, 인식 및 태도, 기분, 운동습관의 차이를 비교함으로써 비만 아동의 행동수정을 효과적으로 유도하고 프로그램을 성공적으로 이끌기 위해 칭찬과 격려, 포상제도를 활용하겠습니다.

## 5. 목표 및 평가

### 1) 산출목표

세부 사업명	산출목표	모니터링 방법
성장클리닉	· 2022. 4월 ~ 11월 월 2회, 회당 1시간, 총 16회 실시	· 출석부 · P·G 활동일지 · 사전(3월), 사후(12월) 체지방 검사(인바디), 혈액 검사 · 운동 달력
라켓아이돌	· 2022. 4월 ~ 11월 월 2회, 회당 1시간, 총 16회 실시	· 출석부 · P·G 활동일지
영양클리닉	· 2022. 4월 ~ 11월 월 2회, 회당 1시간, 총 16회 실시	· 출석부 · P·G 활동일지 · 식단 일기 · 사전(3월), 사후(12월) 식습관, 영양지식 설문지
요리왕의 탄생	· 2022. 4월 ~ 11월 월 2회, 회당 1시간, 총 16회 실시	· 출석부 · P·G 활동일지
대회	· 라켓아이돌, 요리왕의 탄생 12월 1회 실시	· 실시, 대회결과보고

### 2) 성과목표 및 평가

구 분	성과목표	평가 도구 및 방법	측정 시기
운동 코칭	건강한 체중관리 (체중감량)	· 성과지표 : 체중 감량 5kg 이상 · 평가도구 : 체지방 검사(인바디), 혈액 검사 · 평가방법 : 참여자 대상 사전·사후 검사	사전(3월), 사후(12월)
	운동 습관 형성	· 성과지표 : 골격근량 증가 · 평가도구 : 체지방 검사(인바디) 건강 달력 · 평가방법 : 참여자 대상 사전·사후 검사	사전(3월), 사후(12월)
영양 코칭	식생활 개선 균형잡힌 영양 섭취	· 성과지표 : 체중 감량 5kg 이상 · 평가도구 : 식품섭취, 생활습관, 가족식습관 설문조사 식단일기 · 평가방법 : 참여자 대상 사전·사후 검사	사전(3월), 사후(12월)

## 6. 사업종료 후 지향점

### 1) 사업 수행으로 인한 기대 효과

- 건강에 대한 관심증대와 자기건강관리 능력을 향상
- 식생활 개선과 균형잡힌 영양 섭취
- 건강한 식품선택 환경 조성
- 신체활동 증진 환경 조성
- 비만예방 사업 옹호 및 지지 환경의 조성

### 2) 사업 결과의 활용 계획

- 지역아동센터 참여자 증원 및 소통강화 : 지역아동센터의 사업의 효과성을 알린 후 각 지역아동센터 비만 아동을 추가 모집해서 아동의 관심사항을 함께 공유하고, 활동, 계획하고 진행하고자 합니다.
- 연계사업 활성화 도모 : 다양한 기관과 단체와의 연계를 통해서 지역사회에 한정된 자원을 효율적으로 활용할 수 있도록 합니다.
- 프로그램이 끝난 후에도 보건소와 연계하여 비만 아동을 지속적으로 모니터링하여 관리 할 수 있도록 하고, 학교 보건교사와도 연계하여 학교에서도 관리 할 수 있도록 합니다.

# 식단일기

**날짜 기록하기**

**1일-66일까지 관리일수 체크!**

**오늘의 몸무게는?**

**물섭취량을 기준컵에 따라 쉽게 체크해보세요.**

**운동했던 근육을 체크하고, 운동시 근육에 집중해보세요!**

**day 1. 2.1** 천천히, 오늘도 꾸준히  
가슴과 다리를

재질(kg)	운동	중량	세트
78kg	신물라인 당행 프레스	4kg 4kg 7kg	157회 1set 157회 1set 157회 2set
	신물라인 당행 플라이	4kg	157회 4set
	케미 디플라인 프레스	15kg	157회 4set
바벨걸	10kg	157회 4set	
케이블 걸	2kg	157회 4set	
딤스			157회 4set

**물 섭취량**  
(총량 2.4 L)  
(1 = 400 ml)

**운동 부분**

**아침** (단백질 38g)  
닭가슴살 100g, 현미밥 1큰술, 상추5장, 토마토 5알, 룬6 피크리카, 7개안쿠라이비올리브유

**점심** (단백질 42g)  
짜장면, 닭우유 —류

**저녁** (단백질 36g)  
단백질 셰이크 록 + 우유

오늘의 하루는 어떠셨나요?  
운동은 물론 성공! 그러나 점심 식사... 짜장면이었다. 내일 식단 더 철저하게 하자

**오늘의 목표쓰기**

**운동한 종류/중량/세트를 기록해 보세요.**

**섭취한 식단과 단백질량을 체크할 수 있어요.**

**오늘의 기분 체크하고 내일 더 나은 나를 만들어 보세요!**

체육 : 건강달력 - 자신에게 알맞은 운동 정하여 꾸준히 실천하기

# ( )의 건강 달력 2022년 7월

일	월	화	수	목	금	토
			1 걷기 10,000보	2 요가 30분	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	





## II. 식생활 습관조사

각 문항을 읽어보고 평소 어린이 여러분의 식생활 습관에 ○ 표시를 해주세요.

문 항	자주	보통	아주 가끔
	6-7일 / 7일	3-5일 / 7일	0-2일 / 7일
<b>■ 규칙적인 식생활</b>			
① 하루에 세끼 식사를 한다.			
② 정해진 시간에 식사를 한다. (아침, 점심, 저녁)			
③ 아침식사를 한다.			
④ TV나 책을 보며 먹는다.			
⑤ 식사속도가 빠르다.			

문 항	자주	보통	아주 가끔
	6-7일 / 7일	3-5일 / 7일	0-2일 / 7일
<b>■ 균형 잡힌 식생활</b>			
① 곡류(밥, 빵, 국수, 감자, 고구마 등)를 매끼 먹는다.			
② 고기, 생선, 콩 중 한 가지 이상을 매끼 먹는다.			
③ 매일 과일을 먹는다.			
④ 채소반찬(김치, 시금치나물, 콩나물무침 등)을 골고루 먹는다.			
⑤ 우유, 요구르트, 치즈 등을 매일 먹는다.			
⑥ 쌀밥보다는 잡곡밥(보리, 콩, 차조, 수수 등)을 주로 먹는다.			
<b>■ 건강한 식생활</b>	자주	보통	아주 가끔
	6-7일 / 7일	3-5일 / 7일	0-2일 / 7일
① 단 음식을 먹는다.			
② 외식을 자주 한다. (집에서 배달한 음식포함)			
③ 라면, 패스트푸드를 자주 먹는다.			
④ 청량음료를 자주 마신다. (콜라, 사이다 등)			
⑤ 매일 규칙적인 운동을 한다. (운동시간 1일 30분 이상)			
<b>■ 위생적인 식생활</b>	항상	가끔	아니오
	3회 / 1일	1-2회 / 일	0회 / 일
① 음식을 먹기 전에는 비누를 이용하여 손을 씻는다.			
② 음식을 먹은 후에는 양치질을 한다.			
③ 입 안에 음식물을 넣고 이야기한다.			

### Ⅲ. 영양지식

1. 여섯 가지 기초식품군을 골고루, 적당히 섭취하고 건강을 위해서 꾸준한 운동과 물 섭취를 강조하여 나타낸 그림은 무엇입니까?

- ① 식품구성탐    ② 식품구성자전거    ③ 식품신호등    ④ 영양표시제    ⑤ 잘 모르겠다

2. 뼈와 이를 튼튼하게 해주는 식품은 무엇입니까?

- ① 사과    ② 우유    ③ 빵    ④ 감자    ⑤ 잘 모르겠다

3. 아침에 꼭 먹어야 하며 뇌에 에너지(힘)를 주는 식품은 무엇입니까?

- ① 우유    ② 오렌지주스    ③ 멸치    ④ 밥    ⑤ 잘 모르겠다

4. 좋은 식사를 하는 어린이는 누구라고 생각합니까?

- ① 대선이는 아침에 밥맛이 없어서 굶고 학교에 온다  
② 태장이는 고기반찬만 먹고 채소반찬은 먹지 않는다  
③ 신성이는 채소반찬은 잘 먹으나 고기반찬은 먹지 않는다  
④ 청명이는 매일 운동을 하면서 여러 가지 반찬을 골고루 먹는다  
⑤ 잘 모르겠다

5. 하루 식사 중 가장 많이 먹는다고 생각하는 식품은 무엇입니까?

- ① 고기    ② 밥    ③ 채소    ④ 과일    ⑤ 잘 모르겠다

6. 아몬드나 호두와 같은 견과류는 어느 식품군에서 속하는지 고르세요.

- ① 곡류    ② 채소류    ③ 고기, 생선, 계란, 콩류    ④ 유지, 당류    ⑤ 잘 모르겠다

7. 우리나라 전통발효 식품 중 유산균과 섬유소가 많아 대장을 청소해주고 변비를 예방해 주는 식품은 무엇입니까?

- ① 고추장    ② 간장    ③ 김치    ④ 된장    ⑤ 잘 모르겠다

8. 우리나라 발효식품이 아닌 것은?

- ① 식혜    ② 치즈    ③ 김치    ④ 된장    ⑤ 잘 모르겠다

9. 대부분의 식품 속에 함유되어 있으며 근육이 잘 움직일 수 있도록 도와주는 역할을 하지만 많이 섭취할 때는 여러 가지 병(고혈압, 신장질환, 심혈관질환 등)의 원인이 되는 식품은 무엇인가요?

- ① 설탕    ② 간장    ③ 소금    ④ 된장    ⑤ 잘 모르겠다

10. WHO(세계보건기구)에서 권장하는 1일 소금 섭취량?

- ① 5g    ② 6g    ③ 7g    ④ 8g    ⑤ 잘 모르겠다

11. 나트륨을 적게 섭취하는 방법이 아닌 것은?

- ① 국물을 먹는다      ② 패스트푸드를 적게 먹는다      ③ 가공식품을 많이 먹지 않는다
- ④ 신선한 과일과 채소를 먹는다      ⑤ 잘 모르겠다

12. 우리 몸의 근육, 손톱, 발톱, 머리카락, 피부 등을 구성해주고 면역기능을 강화해주는 식품은 어느 것인가요?

- ① 고기      ② 딸기      ③ 빵      ④ 버터      ⑤ 잘 모르겠다

13. 식사와 식사 사이에 먹는 간식에 대해 바르지 못한 설명은 무엇인가요?

- ① 식사 대신 간식으로 영양소를 섭취하면 된다
- ② 세끼 식사로 모자라는 영양소를 보충하기 위해 먹는다
- ③ 사탕, 초콜릿, 과자 등의 간식은 열량만 낼 뿐 다른 영양소가 거의 들어있지 않기 때문에 간식으로 적합하지 않다
- ④ 많은 양의 간식은 다음 식사에 영향을 미쳐 밥맛을 잃어버리게 할 수 있으므로 적당히, 알맞은 양을 섭취한다.
- ⑤ 잘 모르겠다

14. 똥똥한 대변이는 체중을 줄이고 싶습니다. 안심하고 많이 먹어도 되는 식품은 무엇일까요?

- ① 밥, 감자      ② 튀긴 감자      ③ 오이, 토마토      ④ 아이스크림      ⑤ 잘 모르겠다

15. 균형적인 식사란 어떤 것을 의미할까요?

- ① 유기농 식품으로 구성된 식사
- ② 여섯 가지 기초식품군이 골고루 들어있는 식사
- ③ 기호도가 높은(내가 좋아하는) 음식으로 구성된 식사
- ④ 양질(질이 높은)의 고기와 뼈가 튼튼해지는 식품으로 이루어진 식사
- ⑤ 잘 모르겠다

16. 비만의 예방법이 아닌 것은?

- ① 운동을 한다      ② 적당히 먹는다      ③ 광고에 나온 식품은 꼭 사먹는다
- ④ 아침밥을 먹는다      ⑤ 잘 모르겠다

17. 어렸을 때 비만이 위험한 가장 큰 이유는 무엇이라고 생각합니까?

- ① 외모가 보기 싫어서      ② 키가 자라지 않으니까      ③ 땀이 자주 나와 냄새가 나서
- ④ 지방세포의 수가 늘어나 어른이 되어도 비만이 될 위험이 있어서      ⑤ 잘 모르겠다



## I. 식태도 및 일반 생활습관

1. 잘못된 식습관(과식, 폭식, 편식 등) 고치려고 노력합니까?

- ① 매우 그렇다    ② 그렇다    ③ 보통이다    ④ 그렇지 않다    ⑤ 매우 그렇지 않다

2. 처음 보는 음식도 먹어보려고 노력합니까?

- ① 매우 그렇다    ② 그렇다    ③ 보통이다    ④ 그렇지 않다    ⑤ 매우 그렇지 않다

3. 음식을 먹을 때 다 먹습니까?

- ① 매우 그렇다    ② 그렇다    ③ 보통이다    ④ 그렇지 않다    ⑤ 매우 그렇지 않다

4. 음식을 먹을 때 기분은 어떻습니까?

- ① 매우 그렇다    ② 그렇다    ③ 보통이다    ④ 그렇지 않다    ⑤ 매우 그렇지 않다

5. 세끼의 식사 중 골고루 먹는 때는 언제입니까?

- ① 아침            ② 점심            ③ 저녁            ④ 비슷하다

6. 식사 후 맛있는 음식이 있으면 더 먹고 싶습니까?

- ① 매우 그렇다    ② 그렇다    ③ 보통이다    ④ 그렇지 않다    ⑤ 매우 그렇지 않다

7. 하루에 간식은 얼마나 먹습니까?

- ① 1-2회            ② 3회            ③ 4회            ④ 거의 안먹는다

8. 간식으로 자주 먹는 음식은 무엇입니까?

- ① 빵 및 떡류            ② 우유 및 두유류            ③ 과일류            ④ 과자 및 음료  
⑤ 라면 및 면류    ⑥ 호두, 땅콩, 아몬드 등 견과류    ⑦ 기타 (            )

9. 일주일에 자기 전에 간식을 몇 번 정도 먹습니까?

- ① 안먹는다    ② 1-2일    ③ 3-4일    ④ 5-6일    ⑤ 매일 먹는다

10. 잠을 자는 시간은 몇 시입니까?

- ① 9-10시 이전    ② 10-11시 이전    ③ 11-12시 이전    ④ 12시 이후

11. 주로 아침에 기상하는 시간은 몇 시입니까?

- ① 6시-6시 30분 이전    ② 6시 30분-7시 이전    ③ 7시-7시 30분 이전  
④ 7시 30분 - 8시 이전    ⑤ 8시-8시 30분 이전

12. 하루에 흰 우유를 얼마나 마십니까?

- ① 한 컵(200ml)    ② 두 컵    ③ 세 컵 이상    ④ 먹지 않는다

## II. 식생활 습관조사

각 문항을 읽어보고 평소 어린이 여러분의 식생활 습관에 ○ 표시를 해주세요.

문 항	자주	보통	아주 가끔
	6-7일 / 7일	3-5일 / 7일	0-2일 / 7일
<b>■ 규칙적인 식생활</b>			
① 하루에 세끼 식사를 한다.			
② 정해진 시간에 식사를 한다. (아침, 점심, 저녁)			
③ 아침식사를 한다.			
④ TV나 책을 보며 먹는다.			
⑤ 식사속도가 빠르다.			

문 항	자주	보통	아주 가끔
	6-7일 / 7일	3-5일 / 7일	0-2일 / 7일
<b>■ 균형 잡힌 식생활</b>			
① 곡류(밥, 빵, 국수, 감자, 고구마 등)를 매끼 먹는다.			
② 고기, 생선, 콩 중 한 가지 이상을 매끼 먹는다.			
③ 매일 과일을 먹는다.			
④ 채소반찬(김치, 시금치나물, 콩나물무침 등)을 골고루 먹는다.			
⑤ 우유, 요구르트, 치즈 등을 매일 먹는다.			
⑥ 쌀밥보다는 잡곡밥(보리, 콩, 차조, 수수 등)을 주로 먹는다.			
<b>■ 건강한 식생활</b>	자주 6-7일 / 7일	보통 3-5일 / 7일	아주 가끔 0-2일 / 7일
① 단 음식을 먹는다.			
② 외식을 자주 한다. (집에서 배달한 음식포함)			
③ 라면, 패스트푸드를 자주 먹는다.			
④ 청량음료를 자주 마신다. (콜라, 사이다 등)			
⑤ 매일 규칙적인 운동을 한다. (운동시간 1일 30분 이상)			
<b>■ 위생적인 식생활</b>	항상 3회 / 1일	가끔 1-2회 / 일	아니오 0회 / 일
① 음식을 먹기 전에는 비누를 이용하여 손을 씻는다.			
② 음식을 먹은 후에는 양치질을 한다.			
③ 입 안에 음식물을 넣고 이야기한다.			

### Ⅲ. 영양지식

1. 여섯 가지 기초식품군을 골고루, 적당히 섭취하고 건강을 위해서 꾸준한 운동과 물 섭취를 강조하여 나타낸 그림은 무엇입니까?

- ① 식품구성탑    ② 식품구성자전거    ③ 식품신호등    ④ 영양표시제    ⑤ 잘 모르겠다

2. 뼈와 이를 튼튼하게 해주는 식품은 무엇입니까?

- ① 사과    ② 우유    ③ 빵    ④ 감자    ⑤ 잘 모르겠다

3. 아침에 꼭 먹어야 하며 뇌에 에너지(힘)를 주는 식품은 무엇입니까?

- ① 우유    ② 오렌지주스    ③ 멸치    ④ 밥    ⑤ 잘 모르겠다

4. 좋은 식사를 하는 어린이는 누구라고 생각합니까?

- ① 대선이는 아침에 밥맛이 없어서 굶고 학교에 온다  
② 태장이는 고기반찬만 먹고 채소반찬은 먹지 않는다  
③ 신성이는 채소반찬은 잘 먹으나 고기반찬은 먹지 않는다  
④ 청명이는 매일 운동을 하면서 여러 가지 반찬을 골고루 먹는다  
⑤ 잘 모르겠다

5. 하루 식사 중 가장 많이 먹는다고 생각하는 식품은 무엇입니까?

- ① 고기    ② 밥    ③ 채소    ④ 과일    ⑤ 잘 모르겠다

6. 아몬드나 호두와 같은 견과류는 어느 식품군에서 속하는지 고르세요.

- ① 곡류    ② 채소류    ③ 고기, 생선, 계란, 콩류    ④ 유지, 당류    ⑤ 잘 모르겠다

7. 우리나라 전통발효 식품 중 유산균과 섬유소가 많아 대장을 청소해주고 변비를 예방해 주는 식품은 무엇입니까?

- ① 고추장    ② 간장    ③ 김치    ④ 된장    ⑤ 잘 모르겠다

8. 우리나라 발효식품이 아닌 것은?

- ① 식혜    ② 치즈    ③ 김치    ④ 된장    ⑤ 잘 모르겠다

9. 대부분의 식품 속에 함유되어 있으며 근육이 잘 움직일 수 있도록 도와주는 역할을 하지만 많이 섭취할 때는 여러 가지 병(고혈압, 신장질환, 심혈관질환 등)의 원인이 되는 식품은 무엇인가요?

- ① 설탕    ② 간장    ③ 소금    ④ 된장    ⑤ 잘 모르겠다

10. WHO(세계보건기구)에서 권장하는 1일 소금 섭취량?

- ① 5g    ② 6g    ③ 7g    ④ 8g    ⑤ 잘 모르겠다

11. 나트륨을 적게 섭취하는 방법이 아닌 것은?

- ① 국물을 먹는다      ② 패스트푸드를 적게 먹는다      ③ 가공식품을 많이 먹지 않는다  
④ 신선한 과일과 채소를 먹는다      ⑤ 잘 모르겠다

12. 우리 몸의 근육, 손톱, 발톱, 머리카락, 피부 등을 구성해주고 면역기능을 강화해주는 식품은 어느 것인가요?

- ① 고기      ② 딸기      ③ 빵      ④ 버터      ⑤ 잘 모르겠다

13. 식사와 식사 사이에 먹는 간식에 대해 바르지 못한 설명은 무엇인가요?

- ① 식사 대신 간식으로 영양소를 섭취하면 된다  
② 세끼 식사로 모자라는 영양소를 보충하기 위해 먹는다  
③ 사탕, 초콜릿, 과자 등의 간식은 열량만 낼 뿐 다른 영양소가 거의 들어있지 않기 때문에 간식으로 적합하지 않다  
④ 많은 양의 간식은 다음 식사에 영향을 미쳐 밥맛을 잃어버리게 할 수 있으므로 적당히, 알맞은 양을 섭취한다.  
⑤ 잘 모르겠다

14. 똥똥한 대변이는 체중을 줄이고 싶습니다. 안심하고 많이 먹어도 되는 식품은 무엇일까요?

- ① 밥, 감자      ② 튀긴 감자      ③ 오이, 토마토      ④ 아이스크림      ⑤ 잘 모르겠다

15. 균형적인 식사란 어떤 것을 의미할까요?

- ① 유기농 식품으로 구성된 식사  
② 여섯 가지 기초식품군이 골고루 들어있는 식사  
③ 기호도가 높은(내가 좋아하는) 음식으로 구성된 식사  
④ 양질(질이 높은)의 고기와 뼈가 튼튼해지는 식품으로 이루어진 식사  
⑤ 잘 모르겠다

16. 비만의 예방법이 아닌 것은?

- ① 운동을 한다      ② 적당히 먹는다      ③ 광고에 나온 식품은 꼭 사먹는다  
④ 아침밥을 먹는다      ⑤ 잘 모르겠다

17. 어렸을 때 비만이 위험한 가장 큰 이유는 무엇이라고 생각합니까?

- ① 외모가 보기 싫어서      ② 키가 자라지 않으니까      ③ 땀이 자주 나와 냄새가 나서  
④ 지방세포의 수가 늘어나 어른이 되어도 비만이 될 위험이 있어서      ⑤ 잘 모르겠다

팀명	구성원	팀미션
힘찬 지역 아동센터 (라떼와 MZ)	센터장 : 임미옥 사례관리팀 : 류우정, 조원경 서비스제공팀 : 임미화, 김진희, 유혜정	모든 아동이 행복한 세상을 만들자

## <성과중심형> 사업계획서

### 1. 사업명 :

- 한부모가정 청소년들의 자존감 증진을 위한 음악치료 프로그램

### 2. 사업 내용 및 추진 전략

#### 1) 사업 참여자 모집 전략

##### (1) 참여 대상 및 인원

핵심 참여자	한부모 가정 청소년 중학생 10명
주변 참여자	악기, 댄스에 재능 있는 사람, 아동 부모, 사회복지사, 강사

##### (2) 참여자 선정 기준

- 기초생활수급자 혹은 차상위 150%이내
- 자존감 척도 검사 결과 상담이 필요한 학생
- 악기 다루기와 댄스에 평소 관심이 있는 중학생 10명

##### (3) 참여자 모집 방안

- 온.오프라인 홍보
  - 온라인: 밴드모임 및 SNS 홍보
  - 오프라인: 현수막(길거리 홍보), 홍보지배포(관내 아파트게시판)

- 참여자 선정
  - 네이버폼을 통해 참여자가 직접 신청
  - 접수된 신청자와 전화통화로 프로그램 취지를 설명하고 참여의지 확인

2) 사업 내용 및 사업 집행 전략

세부사업명		활동(수행방법)		시간
오리엔테이션		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자를 대상으로 프로그램의 내용 및 목표 설명</li> <li>- 참여자 간의 친밀감 향상을 위한 프로그램 실시</li> <li>- 할 수 있다는 자신감과 동기부여</li> </ul>		1회 2시간
음악치료 프로그램	오카리나 배우기	이론 교육 및 감상	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 악기의 특성</li> <li>- 오카리나 유래</li> <li>- 악기 관리법</li> <li>- 연주 영상 감상하기</li> </ul>	주 1회 2시간 3월~5월,
		기초 익히기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 오카리나 잡는법(운지법)</li> <li>- 바른자세와 복식호흡법</li> <li>- 음계익히기</li> <li>- 오카리나 텅잉하는 방법(소리내는법)</li> <li>- 음의 높이</li> <li>- 음을 멈추는 법</li> </ul>	
		합주 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 한명씩 끝까지 연주하기,</li> <li>- 반주에 맞추어 다같이 합주 하기</li> </ul>	
	칼림바 배우기	이론 교육 및 감상	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 악기 역사와 유래 알아보기</li> <li>- 칼림바 종류 알아보기</li> <li>- 관리하는 방법 알아보기</li> </ul>	주 1회 2시간 6월~8월
		기초 익히기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 손가락 위치 외우기</li> <li>- 악보 보는법</li> <li>- 좌우로 구분하기</li> <li>- 음계 익히기</li> </ul>	
		합주 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 한명씩 연주하기</li> <li>- 반주에 맞추어 다 같이 연주하기</li> </ul>	
	댄싱머신	기초 안무 익히기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 댄스 동영상보기</li> <li>- 댄스곡 선정</li> <li>- 스트레칭</li> <li>- 조 편성 및 개인별 기초 안무 배우기</li> <li>- 파트별 서로 틀린부분 고쳐주기</li> <li>- 파트별로 반복 연습하기</li> </ul>	주 2회 2시간 9월~11월
		공연 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악에 맞추어 다 같이 춤추기</li> </ul>	
	최종평가회(발표회)		12월에 실시	

### 3) 기관 연계협력 전략

협력기관명	세부사업명	협력 계획	비 고
행정복지센터 관내 학교	오카리나배우기 칼림바 배우기	-음악 강사 섭외. -장소 대여 -모집안내문 홍보 및 게시	재능기부 활용
행정복지센터 관내 학교	댄싱머신	-댄스 강사 섭외. -장소 대여 -모집안내문 홍보 및 게시	재능기부 활용

### 3. 예산 편성

(단위 : 원)

목	세목	세세목	계	산출근거	예산조달 계획				
					신청 금액	비율 (%)	자부담	비율 (%)	자부담 재원
총 계			10,040,000						
인건비	오카리나배우기	강사료	1,200,000	100,000×4회 ×3개월					
	칼림바배우기		1,200,000	100,000×4회 ×3개월					
	댄싱머신		3,200,000	100,000×8회 ×4개월					
	소 계		5,600,000						
사업비	오카리나배우기 칼림바 배우기	오카리나 구입	100,000	10,000×10개					
		칼림바 구입	120,000	12,000×10개					
		간식비	1,000,000	5,000×20회 ×10명					
		현수막	250,000	50,000×5장					
	댄싱머신	간식비	1,600,000	5,000×32회 ×10명					
		단체티	200,000	20,000×10벌					
	결과물평가회	다과비	250,000	5,000×50명					
소 계		3,520,000							
관리 운영비		교통비	270,000	30,000×9개월					
		사무용품	50,000						
		냉.난방 전기료	450,000	50,000×9개월					
		기타 소모품	150,000						
		소 계		920,000					

## 4. 문제 의식(사업 필요성)

### 1)사업 계획 배경

#### (1) 한부모 청소년의 문제

여성가족부 통계에 따르면 2021년 기준 한부모가정 수는 전체가구 수 22,023가구(단위:천)중 1,510가구(단위:천)이고 비율로 6.9%이다

대구시 한부모가정 수는 80,093가구이고 달서구 거주 한부모 및 복지 급여 수급자 24,3047가구가 거주 하고 있다

한부모 가정 청소년들은 변화된 가족 구조 속에서 상당히 높은 스트레스를 경험하고 있고 한쪽 부모의 부재로 인해 혼자 방치돼 있는 경우가 많고 방과후에는 딱히 하는 활동없이 학교 주위를 배회하는 등 목적의식 없이 시간을 낭비하며, 부모 또한 하루하루 바쁜 일상과 사회생활로 인해서 그들에게 많은 관심을 가지지 못하는 실정이다  
또 성장과정중에 양부모 가정 청소년의 비해 자아 존중감이 낮고 흡연,음주,무단결석,인터넷 중독등의 문제를 더 나타내는 것으로 보고되고 있다

#### (2) 한부모가정 청소년의 자존감 문제

오늘날의 청소년은 급변하고 다양해지는 사회 속에서 성장하면서 여러 가지 새로운 삶의 문제를 직면하고 혼란을 겪고 있다. 청소년이 경험하는 역경상황이나 위험요인은 부모의 이혼에서부터 가정의 경제적 빈곤, 학교폭력 등 다양하다. 최근에는 청소년들이 이러한 위험을 어떻게 극복하고 적응하는가에 대한 문제가 중요한 쟁점이 되고 있다.

민감한 청소년 시기의 발달적 특징을 감안할 때 저소득 가정의 청소년을 위한 맞춤형 상담 프로그램 및 학업 성취도 평가 준비를 도와줌으로써 이들의 학교 생활 적응을 돕고 동시에 보호요인을 강화시키는 전략이 매우 필요한 상황이다.

#### (3) 음악치료가 자존감 강화에 미치는 영향

이러한 청소년들에게 음악 치료는 우울증과 스트레스 치유에 도움이 될 뿐만아니라 유쾌한 음악을 들으면 세로토닌과 도파민 수치가 올라가서 정말로 긍정적으로 기분이 바뀌고 기분이나 컨디션에 영향을 받는 통증 완화에도 도움을 줄 수 있다

악기를 열심히 연주하고 댄스를 배우다 보면 누구나 자신감이 생기고 삶의 열정 또한 고조 된다

또, 신체 움직임이나 악기를 연주하기 위해서 악보를 보고(시각),소리를 들으며(청각),소리의 파동을 느끼고(촉각),박자를 세면서 악기를 다루는(운동신경)등 이런 활동을 동시에 해야하기 때문에 두뇌활동이 활발해져 IQ와 EQ를 높이는 효과가 있다고 미국 하버드 의대 연구팀이 과학 학술지 플로스원에 발표한 적이 있다

이처럼 음악이 기억력을 향상시키고 스트레스를 줄여주는데다가 운동능력까지 향상시켜준다. 현재 각 초등학교 킹 대구시청 등의 공공기관이나, 복지 시설에서는 방과후 학습 등 요보호 아동 및 저소득층 아동을 대상으로 많은 프로그램 등이 실시되고 있으나 각 기관의 특수성 및 전문성을 살리지 못한 채 형식적이거나 일회성에 그치는 활동을 주기적으로 실시함으로써 프로그램의 효과를 높이고자 한다.

## 2) 기존 유사사업과의 차별성

- 청소년들에게 음악 치료는 우울증과 스트레스 치유에 도움이 될 뿐만 아니라 유쾌한 음악을 들으면 세로토닌과 도파민 수치가 올라가서 정말로 긍정적으로 기분이 바뀌고 기분이나 컨디션에 영향을 받는 통증 완화에도 도움을 줄 수 있다. 다른 기관에서는 악기를 연주하기 보다는 다 같이 노래 부르기 등 많이 접할 수 있는 프로그램을 하는 편이다. 그에 비해 우리 기관은 칼림바, k-pop댄스 등 다양한 악기와 프로그램을 활용하여 색다른 즐거움을 줄 수 있다. 그리고 비슷한 나이 친구들이 모여 활동을 함으로써 유대감을 형성할 수 있다. 악기를 열심히 연주하고 댄스를 배우다 보면 누구나 자신감이 생기고 삶의 열정 또한 고조 된다. 또, 신체 움직임이나 악기를 연주하기 위해서 악보를 보고(시각),소리를 들으며(청각),소리의 파동을 느끼고(촉각),박자를 세면서 악기를 다루는(운동신경)등 이런 활동을 동시에 해야 하기 때문에 두뇌활동이 활발해져 IQ와 EQ를 높이는 효과가 있다

## 5. 목표 및 평가

### 1) 산출목표

세부 사업명	산출목표	모니터링 방법
오카리나 배우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 이론교육 및 감상 주1회 × 2시간 × 4회-3월</li> <li>■ 기초악하기 주1회 × 2시간 × 6회- 3~4월</li> <li>■ 합주하기 주1회 × 2시간 × 4회,5월</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•출석부</li> <li>•프로그램 일지</li> <li>•결과보고서</li> </ul>
칼림바 배우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 이론 교육 및 감상 주1회 × 2시간 × 4회-6월</li> <li>■ 기초악하기 주1회 × 2시간 × 6회- 6~7월</li> <li>■ 합주하기 주1회 × 2시간 × 4회-8월</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•출석부</li> <li>•프로그램 일지</li> <li>•결과보고서</li> </ul>
댄싱머신	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 기초 안무악하기 주2회 × 2시간 × 16회-9~10월</li> <li>■ 공연하기 주2회 × 2시간 × 8회-11월</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•출석부</li> <li>•프로그램 일지</li> <li>•스트레스 지수 측정</li> </ul>

## 2) 성과목표 및 평가 방법

성과목표	평가 도구 및 방법	측정 시기
자존감 향상	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 평가지표 : 자존감 척도</li> <li>· 평가도구 : 한국형 자존감 평가영역 척도 개발 및 타당화 / 이동귀, 양난미, 박현주</li> <li>· 평가방법 : 사전사후 조사</li> </ul>	프로그램 전(3월), 후(11월)
연주곡	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 평가지표 : 완주곡 2곡</li> <li>· 평가도구 : 지정곡</li> <li>· 평가방법 : 연주회</li> </ul>	프로그램후
댄싱머신	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 평가지표 : k-pop 댄스곡 2곡</li> <li>· 평가도구 : 지정곡</li> <li>· 평가방법 : 댄스공연, 스트레스 지수 비교</li> </ul>	프로그램 전, 후

## 6. 사업종료 후 지향점

### 1) 사업 수행으로 인한 기대 효과

- 음악에 대한 우리의 잠재의식적 반응을 활용하여 의학적,심리적 질환에서 회복하도록 도와줄 것이다.
- 유쾌한 음악을 들으면 세로토닌과 도파민 수치가 올라가서 긍정적으로 기분이 바뀌고 긍정적인 생각과 열린 자세가 되어 세상에긍정적인 관점을 갖게 된다.
- 스트레스 수준을 줄이며 쾌적한 수면을 취함으로써 삶의 질이 향상 될 것이다.
- 악기를 배워서 한곡을 완주함으로써 자신감이 생기고 학습에 적용함으로써 학교 생활에 많은 도움이 될 것이다.
- 사회성과 협동심을 배울 수 있다.
- 음악이 만들어지기 위해서는 서로간의 노력이 필요하고 협동이 필요하다는 것을 아이 스스로 느끼고 이로 인해 사회성과 협동심을 배울 수 있게 된다.
- 간단한 악기라도 스스로 연주할 수 있게 되면서 성취감을 느끼게 된다.

## 2) 사업 결과의 활용 계획

- 친구관계나 또래 형성에 어려움이 있는 청소년이나 가정 불화로 인해 불안한 청소년, 다문화 가정 청소년, 소년원 수감자, 학교 밖 청소년, 학교폭력 피해자등 다양한 대상자를 프로그램에 확대 적용 할 것이다.
- 다른 복지관 시설에 음악치료 프로그램의 유익성을 전수 해 줄 것이다.
- 연주단을 만들어 정기적 모임과 공연을 실시 할 것이다.
- 난타 공연 같은 활동적인 음악 프로그램을 주기적으로 늘릴 것이다.