

사회적 거리 두기 단계별 건강관리 프로젝트

제천시 보건소 방문건강팀장 장현남

목 차

I 제천시 일반현황

II 사업추진방향

III 재가암 환자 관리 변화 체계도

IV 사업계획서

V 체계적 맞춤형 방문 관리

VI 사회적거리두기 단계별 교육 프로그램

VII 건강관리 교육 참여도 조사

VIII 사업추진 성과

제천시 일반현황

인구 (2020.10월말/단위:명)

133,203 (남:66,811, 여:66,392)

보건기관 (2020.10월말/단위:개소)

1보건소, 8보건지소, 11보건진료소

연도별 재가 암환자 관리수 (2020.10월말/단위:명)

구 분

2019년

2020년

비고

암환자 관리

353

411

사업추진방향

코로나19 대응 대책

2.26일자 전면업무중단

사회적 거리 두기 단계적 추진

코로나블루로 심리 방역 강화

영양제, 영양식이 지원 유지

암의료비지원 지속 추진

단계별 사업 추진 실시

사회적 거리 2단계 이상

안부
전화

비대면
방문 사업

사회적 거리 1단계

소그룹 및
집합 교육 실시

심리 방역 강화

일일 안부 전화 및 문자전송

정신건강복지센터 상담사 방문

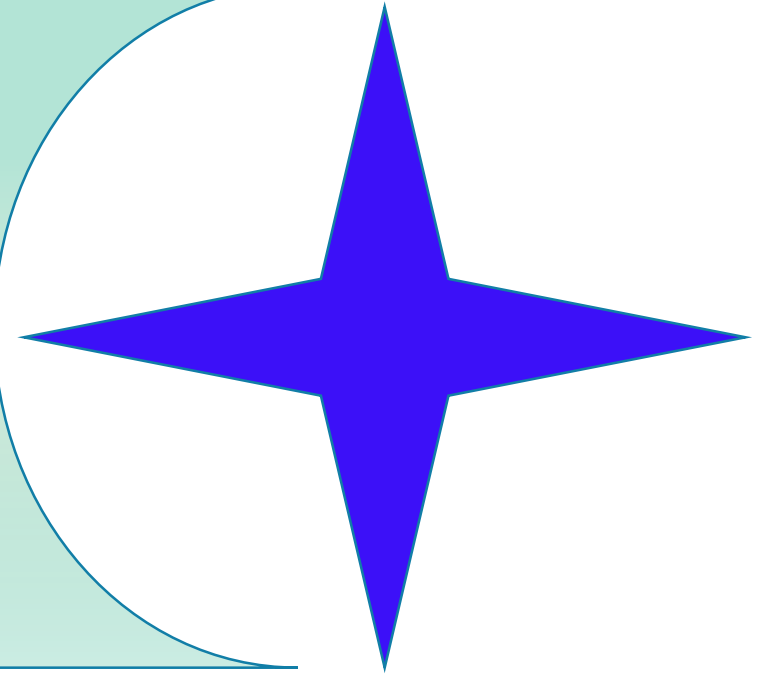
고위험군 전문의 상담 의뢰

심리 방역 키트 제공

콩나물,버섯 키트 제공

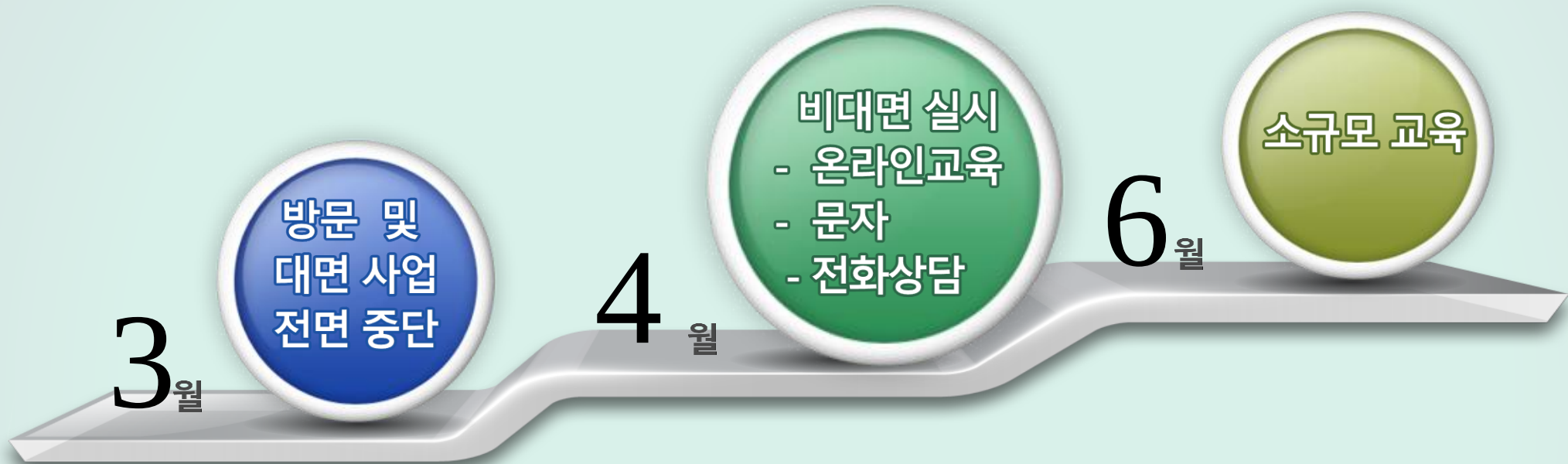
사업추진방향

코로나19로 인한 고립감과
우울감의 효과적 대응으로
재가암환우들의 면역증강을
통한 건강수명연장 및 활력
증진을 위한 보건서비스
패러다임 변화 요구



- 비대면 교육, 일대일 대면 상담, 소그룹 건강교육
- 찾아가는 방문상담, SNS 활성화

재가암 환자 관리 변화 체계도



- ✦ 사업대상 : 새싹환우회원 및 가족, 재가암대상자, 암의료비지원자
- ✦ 대면 교육 : 일대일 교육, 소규모 자조모임
- ✦ 비대면 교육 : 실시간 온라인 교육, 동영상 교육(밴드 참여)

사업계획



개별 관리

내몸알아보기
건강용품대여(59종)
일대일 운동 배우기
건강문자 보내기
찾아가는 방문서비스



집단 관리

소그룹 조리체험교실
소그룹 건강체조교실
소그룹 건강교실
원예 치료 교실
나들이 체험



온라인

온라인 조리체험교실
온라인 건강체조교실
홈트레이닝 동영상 제작
건강 인증샷 올리기
· 참여 이벤트 ·



심리 방역

심리지원하기
콩나물 키트 기르기
버섯 키트 기르기
심리상담서비스
· 정신건강복지센터 의뢰 ·
안부전화하기



주무관	방문건강팀장	건강관리과장				
주서	건강관리과-4570	2020. 8. 4.				
공제어부	비공개(5)					

코로나19 계획

코로나바이러스-19 사태에 따른

방문건강관리사업 계획



제천시보건소
건강관리과



문서번호	건강관리과-6602	문종연	장현남	안순국	문종원	이경진	이성현
등록일자	2020. 05. 08.						

심리 방역 보급 확대 계획

코로나바이러스-19 발생 따른

콩나물 기르기 키트 보급 확대 계획

【결재 요약】

- 사 업 명 : 콩나물 기르기 키트 보급 확대
- 소요예산 : 금9,000,000원정도
- 기 간 : 2020년 5월 ~ 코로나 감염병 상황 종료시까지
- 대 상 : 취약계층 및 일반 대상자 2,600명
- 주요내용
 - ▶ 심리방역을 위한 콩나물기르기 키트 배부(비대면)
 - ▶ 기존 취약계층에서 일반 대상자로 확대

제천시보건소
건강관리과



제천시보건소



코로나블루극복방안교육

수신 자
(경유)

제목 새싹환우회 “코로나블루(우울감) 극복방안” 교육 강사 의뢰

1. 귀 센터의 무궁한 발전을 기원합니다.
2. 재가암환자 대상으로 코로나19 전파가 확산됨에 따른 사회활동 위축 등으로 인한 우울감에 대해 알아보고 거리두기로 인한 스트레스 관리와 마음건강 챙기기로 우울감을 극복할 수 있도록 “코로나블루(우울감) 극복방안” 교육을 실시하고자 다음과 같이 전문 강사를 요청하오니 협조하여 주시기 바랍니다.

가. 일 시 : 2020. 8. 25 (화) 11:00 ~ 12:00 / 1회

나. 장 소 : 보건소(강사), 각 가정(참여자)

다. 대 상 : 재가암 환자 및 가족 10명내외

라. 강 사 명 : 오희영(정신건강 전문교육 간호사)

마. 의뢰내용 : 암환자 우울증 바로알기, 코로나 블루 극복방안, 포스트 코로나 시대 스트레스 관리 방법 등.

바. 교육방법 : 각 가정에서 줌(zoom) 어플과 TV를 이용하여 원격으로 교육 참여 끝.

제천시보건소장

주무관 이이자 방문건강팀장 장현남 건강관리과장 문종연
참조자 주무관 문종원
시할 건강관리과-11869 접수
주 07162 충청북도 제천시 회림대로 342 (합정동) / <http://www.jecheon.go.kr/health>
전화번호 043-841-3197 팩스번호 043-841-3049 / yns0805@korea.kr / 비공개(5)
적극협조 실천으로 함께 넘치는 열린 행정 구현

체계적 맞춤형 방문 관리

1. 찾아가는 방문건강관리서비스

○ 2.26일 전면 보건소 업무 중지로 인해 비대면 사업 추진

- 재가암 환자 방문시 현관 앞 안부 확인
- 코로나19 안전 수칙 및 발열 체크
- 영양식이 및 영양제 등 비대면 배부
- 실적 : 535명 예산액 41,000천원

○ 사회적 1단계 대면서비스 추진

- 기초건강체크 및 온열 및 한파 대비 건강관리
- 실적 : 2,060명(연인원) ※ PHIS 시스템 기록

보도자료 (4.27)

충북일보

제천시보건소, 취약계층 암환자 비대면 건강관리 운영

[이현수 기자ho-do@hanmail.net](mailto:ho-do@hanmail.net) [웹출고시간](#) 2020.04.27 11:33:21

· 최종수정 2020.04.27 11:33:21

【충북일보】 제천시보건소가 코로나19 확산 방지를 위해 보건소 진료 및 건강증진 신체활동 업무 등 일반 업무를 일시 중단함에 따라 취약계층 재가암환자를 위해 비대면 건강관리를 운영하고 있다.

시 보건소는 등록된 취약계층 암환자의 '새싹환우회 자조모임'이 일시 중단됨에 따라 방문건강관리센터와 연계한 암환자들에게 먼저 전화 모니터링을 실시하고 있다.

모니터링을 통해 손 씻기, 마스크 착용 등 개인위생 준수로 코로나19 예방법을 안내하고 암관리를 위한 영양관리, 운동 교육, 등 암환자의 면역력 강화를 위해 건강관리 상담을 이어가고 있다.

여기에 항암치료로 인해 일반 식이가 어려운 취약계층 암환자 등록자들에게는 영양보조식(뉴케어) 및 영양제를 직접 방문을 통해 비대면으로 제공해 암환자의 건강관리 서비스에 만전을 기하고 있다.

보건소 관계자는 "암환자의 건강한 일상으로의 아름다운 회복 및 건강한 삶의 질 향상을 위해 지속적으로 노력하겠다"고 말했다.

기타 궁금한 사항은 제천시보건소 방문건강팀(641-3053)으로 문의하면 된다.

충북일보자료

2. 심리 지원 방문 서비스 (시장님 특수시책사업)

- 심리방역꾸러미 제공
(콩나물 및 버섯 기르기 키트 제공)
 - 20.04.27 시장님 지시사항
(심리 방역 확대 실시)
 - 실적 : 125명 예산액125천원
- 재가암 환자 일일 안부전화 및 문자 전송
 - 실적 기간제 3명, 전화,문자서비스: 1,203건
- 정신건강복지센터 상담사 방문
 - 스트레스 검사, 우울증 검사 실시
 - 고위험군 문의 상담 의뢰
 - 실적 : 57건

보도자료 (4.20)

세계일보

'콩나물 기르며 코로나19 이겨내요'

입력 : 2020-04-20 03:00:00 수정 : 2020-04-19 13:46:08

▶ 제천시, 사회적 취약계층에 콩나물 기르기 키트 비대면 배부

충북 제천시보건소가 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 집에만 있을 취약계층에게 콩나물 기르기 키트를 나눠준다.

19일 제천시보건소에 따르면 홀몸노인 등 사회적 취약계층에게 콩나물 기르기 키트를 비대면 방식으로 배부한다. 코로나19 사태로 경로당과 복지관 운영 중단 등 사회활동에 참여하지 못해 오는 우울감과 무기력증 해소에 도움을 주기 위해서다.



충북 제천시보건소가 취약계층에 나눠주는 콩나물 기르기 키트. 제천시 제공

충북일보

제천시보건소, 건강·심리지원 맞춤형 방문서비스

이재민 및 코로나19 취약계층 건강지킴이

f t y d e l a + -

이항수 기자 hodo@hanmail.net

합출고시간 2020.10.14 11:28:47 최종수정 2020.10.14 11:28:47

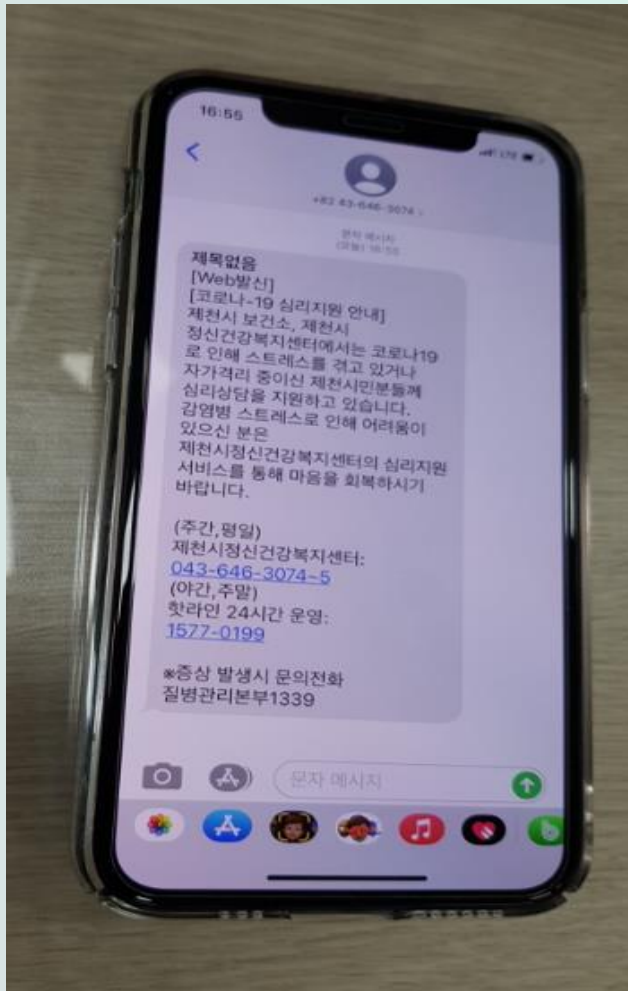


제천시보건소가 어르신들의 우울감 및 건강위화가 우려에 따라 바깥 기형행위를 통해 전할한 노후공중의 버섯 키트와 이를 받은 어르신 모습
© 제천시

【충북일보】 제천시보건소가 이재민 및 코로나19 장기화로 경로당, 복지관 운영 중단 등 외부 활동이 제한되며 어르신들의 우울감 및 건강위화가 우려됨에 따라 비대면 가정방문 및 전화 모니터링을 강화하고 있다.

세 계 일 보 , 충 북 일 보 자 료

심리지원 서비스



사회적거리두기 단계별 교육 프로그램

1단계:코로나 블루 극복 힐링 체험 운영

- 영화 나들이 체험
 - 코로나19 예방 준수 교육 후 실시
 - 장소:제천 영상미디어 센터
- 원예 치유 체험
 - 내용: 다육이 심기를 통한 심신 안정
 - 장소: 다육이식물원
- 우리끼리 가족끼리 의림지 용추폭포 걷기 체험
 - 내용: 가족, 친구끼리 걷고 용추폭포에서 인증샷 밴드에 올리면 면역 키트
 - 강사:걷기지도자 000 (무료 봉사)

보도자료 (10.30)

충청일보

제천시보건소, 재가암환자 등 자조모임 '재개'

제천시보건소, 재가암환자 등 자조모임 '재개'

✎ 목성균 기자 | ☎ 입력 2020.11.05 13:36 | ☎ 수정 2020.11.05 13:37 | 📎 댓글 0

| 이달부터 건강체조·심리상담, 대면·온라인 동시 진행



▲ 제천시보건복지센터 전경. 사진=제천보건소제공

충북 제천시보건소는 코로나19 대응 방역체계가 사회적 거리두기 1단계로 완화되면서 중단했던 재가암환자와 가족을 대상으로 자조모임 프로그램을 재개한다고 5일 밝혔다.

보건소는 이달부터 재가암환자 등의 체력 강화와 면역력을 키워주는 바른 자세 건강 체조 프로그램을 대면과 온라인으로 동시에 진행한다.

충청일보자료

코로나 블루 힐링 체험 운영

건강체조(소그룹+온라인라이브)



원에 치유 체험



재가암환자 및 가족 힐링체험계획서



문서번호	건강관리과
등록일자	2020. 10. 26
발행일자	2020. 10. 26
공제여부	비공개(5)

코로나블루(우울감) 극복 재가 암환자 및 가족 힐링 체험 계획



제천시보건소
건강관리과

1 추진 배경

- 사회적 거리두기의 장기화로 외부활동이 제한되어 암환자의 우울과 외로움, 무기력감으로 건강회전율인 증가 자가 건강관리 능력 부족
- 재가암관리업무가 중단됨에 따라 재가암환자 및 가족들의 신체활동 및 정신적 우울감으로 건강회전율 요인 증가

2 사업개요

1. 기 간 : 2020. 10월 ~ 11월
2. 대 상 : 재가암환자 및 가족
3. 소요예산 : 700만원정도
4. 내 용
 - 영화나들이: 제천시영상미디어센터 볼 숲은 평화 감상
“평화 왕이 된 남자”
 - 세상나들이 체험: 숭실공원의 자연형 수로와 증추목포유리전망대

BreakNews

정치 경제 사회 연애 생활/문화 칼럼 보

제천시 보건소, 생활 속 걷기 이벤트 진행

상한의 초록길 걷고 마스크 받자!

임창용 기자 | 기사입력 2020/06/04 (19:20) | 본문보기

【브레이크뉴스 충북】임창용 기자=제천시보건소(소장 윤용원)는 계속되는 코로나로 신체활동이 부족한 시민들이 생활 속 거리두기를 실천하면서 건강을 지킬 수 있도록 “상한의 초록길 걷GO! 건강 UP!” 이벤트를 진행한다.

이벤트는 오는 6월 8일부터 7월 5일까지 진행되며, 참여 방법은 상한의 초록길에 있는 인증 포인트 5곳에서 운동사진을 찍고 담당자 메일(jinyoung0101@korea.kr)로 제출하면 된다.

매주 월요일 추첨하여 당첨자 10명에게 마스크 20매를 제공할 예정이며, 이벤트는 매주 참여 가능하다.

또한, 이벤트 종료 후에는 운동 인증샷 공개에 동의한 참여자에 대해 “제천시보건소 알차게 이용하기” 밴드에서 투표하여 포포제닉상(3인/마스크 각 30매)을 수여할 예정이다.

아울러, 제천시에서는 자전거 대여사업, 어린이 대상으로 하는 소달구지 체험 등 상한의 초록길을 활용한 다양한 사업을 추진하고 있다.

세부내용은 제천시공식SNS(페이스북, 인스타그램, 카카오톡 채널)에서 자세히 볼 수 있으며, 이벤트 참여에 관한 기타 자세한 사항은 건강증진팀으로 문의하면 된다.

새싹환우회 밴드



2.1.5 단계:온라인 교육(비대면)

○ 조리체험밴드

- 내용: 라이브 및 동영상
- 교육: 훈제오리쌈밥 등 조리 방법
가공 식품별 숨은 당류 등
- 방법: 드라이브스루 요리 꾸러미 전달
▶ 영양교육, 조리 체험(주3회)
- 실적: 60가구(2~4인, 1가구)

○ 건강관리교육(밴드 라이브)

- 내용: 밴드의 모든 교육시 실시
- 교육: 마스크 착용법 등 건강교육

○ 암환자 코로나 블루 극복방안 온라인교육

- 강사:정신건강복지센터 정신 간호사 000

보도자료(10.15)

충청권 최대일간신문 **충청투데이** www.cctoday.co.kr

≡ 뉴스 대전 충남 충북 세종in 충주TV

HOME > 충북 > 제천

제천시, 비대면 온택트 방식으로 조리체험교실

☞ 이대현 기자 | ☞ 승인 2020년 10월 20일 13시 38분 | ☞ 지면게재일 2020년 10월 20일 화요일

제천시보건소가 암환자 자조모임 및 심뇌혈관 질환자를 대상으로 비대면 온택트 방식의 조리 체험 교실을 열어 호응을 얻고 있다.

보건소는 코로나19로 인해 사회적, 생활 속 거리두기가 이어지면서 '온택트 방식'을 도입해 질환자들의 건강을 관리한다고 20일 밝혔다.

온택트는 비대면을 뜻하는 언택트에 온라인을 통한 외부 연결을 더한 개념이다.

조리에 사용할 식자재 키트와 조리법을 꾸러미에 넣어 드라이브 스루로 전달하고, 네이버 밴드의 라이브 방송을 통해 조리 실습 및 영양 교육을 진행하는 방식이다.

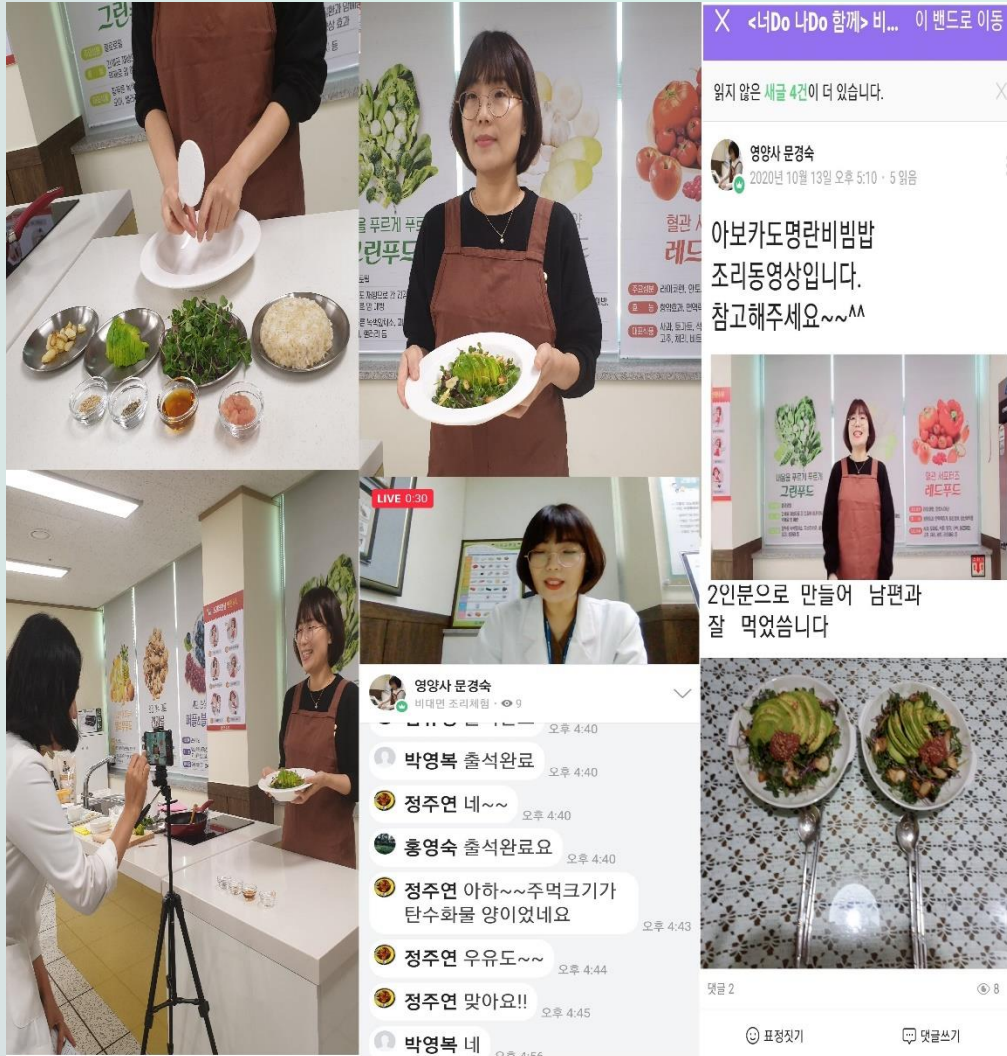
밴드에 게시된 조리 과정 동영상을 보고 가족과 함께 요리를 만들어 완성된 사진을 올려 공유하는 방식으로 참여도를 높였다.

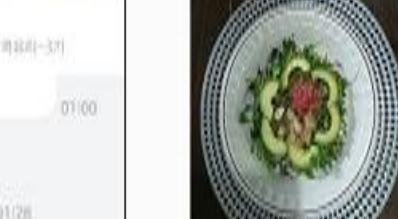
이 교실에 참여한 한 가족은 "가족과 함께 맛있는 요리를 만들어 보는 뜻깊은 시간이 됐다"고 말했다.

보건소 관계자는 "앞으로 비대면 조리 교실뿐만 아니라 온라인을 활용한 상담 및 교육도 꾸준히 병행하고 참여 후 만족도 조사를 통해 사업에 반영할 계획"이라며 "코로나19로 인한 사업 공백이 생기지 않도록 비대면 온택트 방식을 활용해 시민들의 건강을 도와주겠다"고 말했다. 제천=이대현 기자 lgija2000@cctoday.co.kr

충청투데이자료

온라인 교육(비대면)



건강 교육	영양 교육	교육대상자 참여
종료된 LIVE  확인/저장기간: 20일 남음 영양사 문경숙님의 방송 (너Do 나Do 함께) 비대면 조리체험 귀여브 방송 중 나는 대화이 표시됩니다. 김옥자 들어왔어요~! 안녕하세요 01:58 영양사 문경숙 안녕하세요 - LIVE 02:09 김옥자 네~들려요 02:42 정주연 네~ 02:45 남유정 네~ 02:55 정주연 잘들려요, 03:00 최경희 잘들려요 03:17	종료된 LIVE  확인/저장기간: 30일 남음 영양사 문경숙님의 방송 온라인 대면 교육 (너Do 나Do 함께) 집콕피라~3기 소소하고 맛있는 요리 소개합니다 출석했습니다 01:00 김경우 셀 -안녕하세요 01:02 김순자 안녕하세요~~반갑습니다 01:28 한은아 안녕하세요-- 01:32 김경우 김경우 출석입니다 01:39 김절분 즐거웠네요오늘 끝까지 서운합니다 02:02 이경인 이경인 출석체크 합니다-- 02:31 김순자 고구마요 05:47 한은아 오엠 05:54 고문갑노인복지센터 센터장서동복 갑자요 07:25	✕ 온라인 대면 교육 (너Do 나Do 함께) 집- 권춘임 만들기가 간편하네요 특별한 요리를 한것같아 뿌듯하네요  17시간전 영양사 문경숙 권춘임 초간단 한끼 메뉴죠? 한끼 식사라도 때우기식 끼니보단 간단하지만 한그릇에 영양소가 풍부 들어가 있는 식사로 대체해서 드셔보세요, 내 건강과 가족 건강을 업업 시킬 수 있으실거예요~~ 평소 건강한 식생활 실천 잘하고 계시니 지금처럼만 해주시 되실 거 같습니다. 행복한 저녁 보내십시오~^^

3.기 타

○ 1단계 : 소그룹 교육

- 새싹환우회 건강체조(온라인+ 소그룹)
4명 대면체조 동시에 온라인 라이브 방송
- 소그룹 조리체험
만능양파 당 만들기 등 4인 이하 요리 배우기

○ 1.5단계 : 개별 교육

- 나홀로 삼한의 초록길 걷기
삼한의초록길 인증 포인트 5곳 운동 사진 찍고
담당자에게 메일 보내주면 면역키트 제공
- 건강용품대여
유산소 운동기구외 28종 받아 집콕 운동하기
- 밴드에 4가지 홈트레이닝 운동법 동영상

보 도 자 료 (4 . 2 3)

BreakNews



정 치 경 제 **사 회** 연 예 생 활/문 화 칼 럼 보 도 자 료

사 회

제천시 보건소, 생활 속 걷기 이벤트 진행

삼한의 초록길 걷고 마스크 받자!

임창용 기자 | 기사입력 2020/06/04 [19:20] [본문들기](#)

【브레이크뉴스 충북】임창용 기자=제천시보건소(소장 윤용권)는 계속되는 코로나로 신체활동이 부족한 시민들이 생활 속 거리두기를 실천하면서 건강을 지킬 수 있도록 “삼한의 초록길 걷GO! 건강 UP!” 이벤트를 진행한다.

이벤트는 오는 6월 8일부터 7월 5일까지 진행되며, 참여 방법은 삼한의 초록길에 있는 인증 포인트 5곳에서 운동사진을 찍고 담당자 메일(jinyoung0101@korea.kr)로 제출하면 된다.

매주 월요일 추첨하여 당첨자 10명에게 마스크 20매를 제공할 예정이며, 이벤트는 매주 참여 가능하다.

또한, 이벤트 종료 후에는 운동 인증샷 공개에 동의한 참여자에 한해 “제천시보건소 알차게 이용하기” 밴드에서 투표하여 포토제닉상(3인/마스크 각 30매)을 수여할 예정이다.

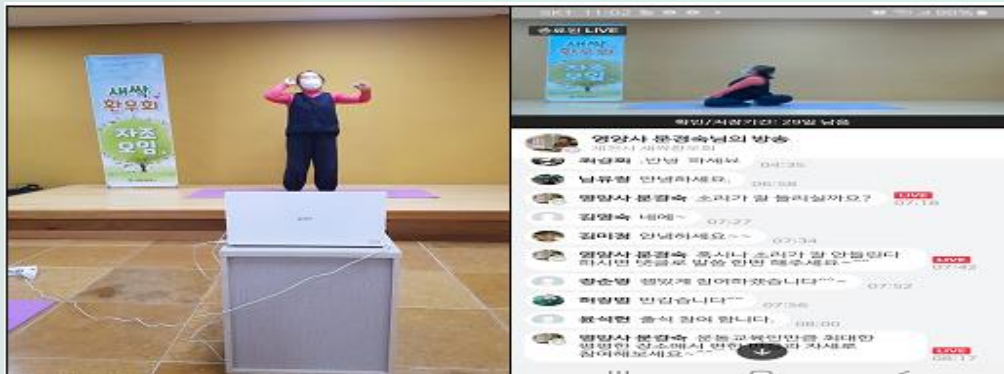
아울러, 제천시에서는 자전거 대여사업, 어린이 대상으로 하는 소달구지 체험 등 삼한의 초록길을 활용한 다양한 사업을 추진하고 있다.

세부내용은 제천시공식SNS(페이스북, 인스타그램, 카카오톡 채널)에서 자세히 볼 수 있으며, 이벤트 참여에 관한 기타 자세한 사항은 건강증진팀으로 문의하면 된다.

Break News 자료

소그룹 및 개별 교육

새싹 환우회 건강체조



건강용품 대여 창고



집콕운동하기

체성분검사



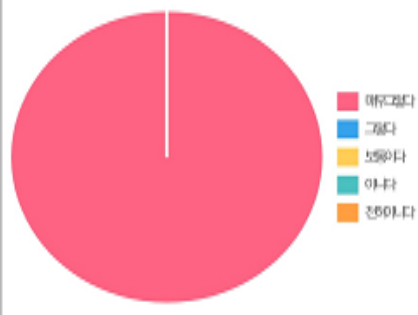
물품사용법 및 운동지도



건강관리 교육 참여도 조사

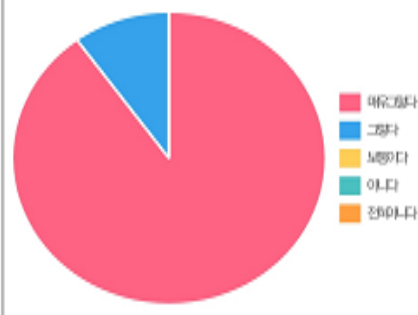
집콕요리 운영 만족도

프로그램 담당자는 원활한 제공을 위해 충분히 노력했습니까?



응답	응답수
매우 그렇다	10 100%
그렇다	0 0%
보통이다	0 0%
아니다	0 0%
전혀 아니다	0 0%

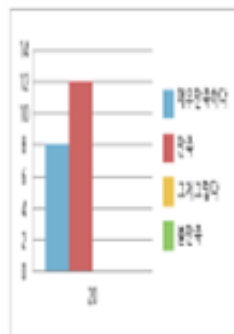
제공받은 프로그램에 대해 전반적으로 만족합니까?



응답	응답수
매우 그렇다	9 90%
그렇다	1 10%
보통이다	0 0%
아니다	0 0%
전혀 아니다	0 0%

단계적 건강관리 교육 참여도 조사

원예치유체험만족도



만족하다 100%

영양 및 조리체험교실만족도



만족하다 95%

건강관리교육 지식인지도



80%인자가 85%이해함

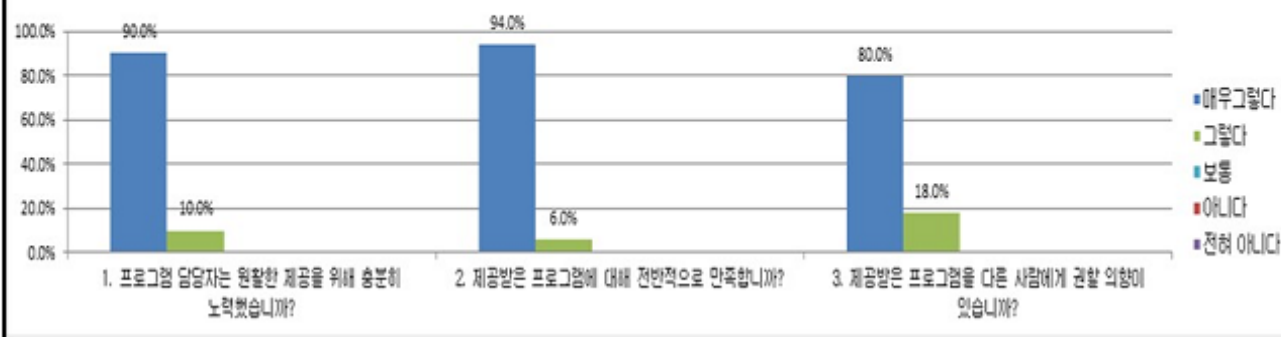
우울증 스트레스 검사 57건 만족도 부문

구분	인원	백분율(%)
매우만족	48	85
만족	5	7
보통	6	8
불만족	0	0
매우불만족	0	0
합계	57	100%

92%이상 만족을 보임.

온라인 조리교실 프로그램 만족도 설문 결과

<만족도조사>



사업 추진 성과

1

노년층 대상자 핸드폰
온라인 라이브 참여가
저조하여

대면 소그룹 동시 운영
평가 매우 좋았음

2

신규 등록자는 암진단의 스트레스로
사람을 회피하고 무기력하여 자조모임
참여에 어려움이 있어서 정신건강증진센터
및 지역 자원과 연계로 만족도가 높았음

사업추진성과

3

사회적 거리2단계에서 제공

- 의료소모품
- 영양제
- 건강보조식이

★ 재가 환자 지속적 관리

4

사회적 거리1.2단계에서 실시

- 일일안부전화
- 심리방역키트제공

★ 우울증 검사에서 보면 전화
및 키트가 효과가 있다 나타남

Thank You