

-지역주민 여성을 위한 보건소의 지속적인보건교육

# 동작 여성건강다지기 사업

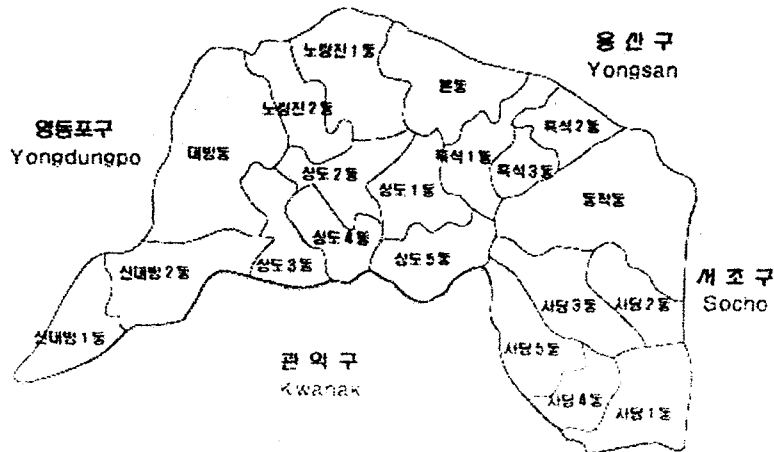
동작구보건소

지역보건과장 하명주

## I. 여성건강증진사업 배경과 필요성

### 1. 동작구 지역의 실태

#### ○ 동작구의 지역 현황



## ○ 동작구의 인구 현황

년도	세대수	인구수			인구밀도	세대당 인원수
		계	남	여		
1999	144,602	419,161	210,761	208,400	26,035	2.93
1998	145,440	425,942	214,410	211,532	26,051	2.93
1997	147,954	432,300	218,004	214,296	26,440	2.92
1996	145,735	434,873	219,096	215,777	26,598	2.98

## ○ 의료 및 보건기관현황

년도	계	종합 병원	병원	의원	치과	한방	부설 의원	보건소
1999	354	1	3	166	105	77	1	1
1998	353	1	2	165	111	74	1	1
1997	333	1	2	154	98	77	1	1

## 2. 건강 요구도 조사 및 현황

○ 조사대상 : 동작구거주 20-60대 여성 644명

○ 조사기간 : 1999년 1월 ~ 6월

○ 조사방법 : 자의적 참여 동의자에게 자체 개발한 설문지를 사용

○ 조사내용 : 골다공증(4문항), 요실금(4문항)

여성암(3문항), 스트레스(3문항), 기타(3문항)

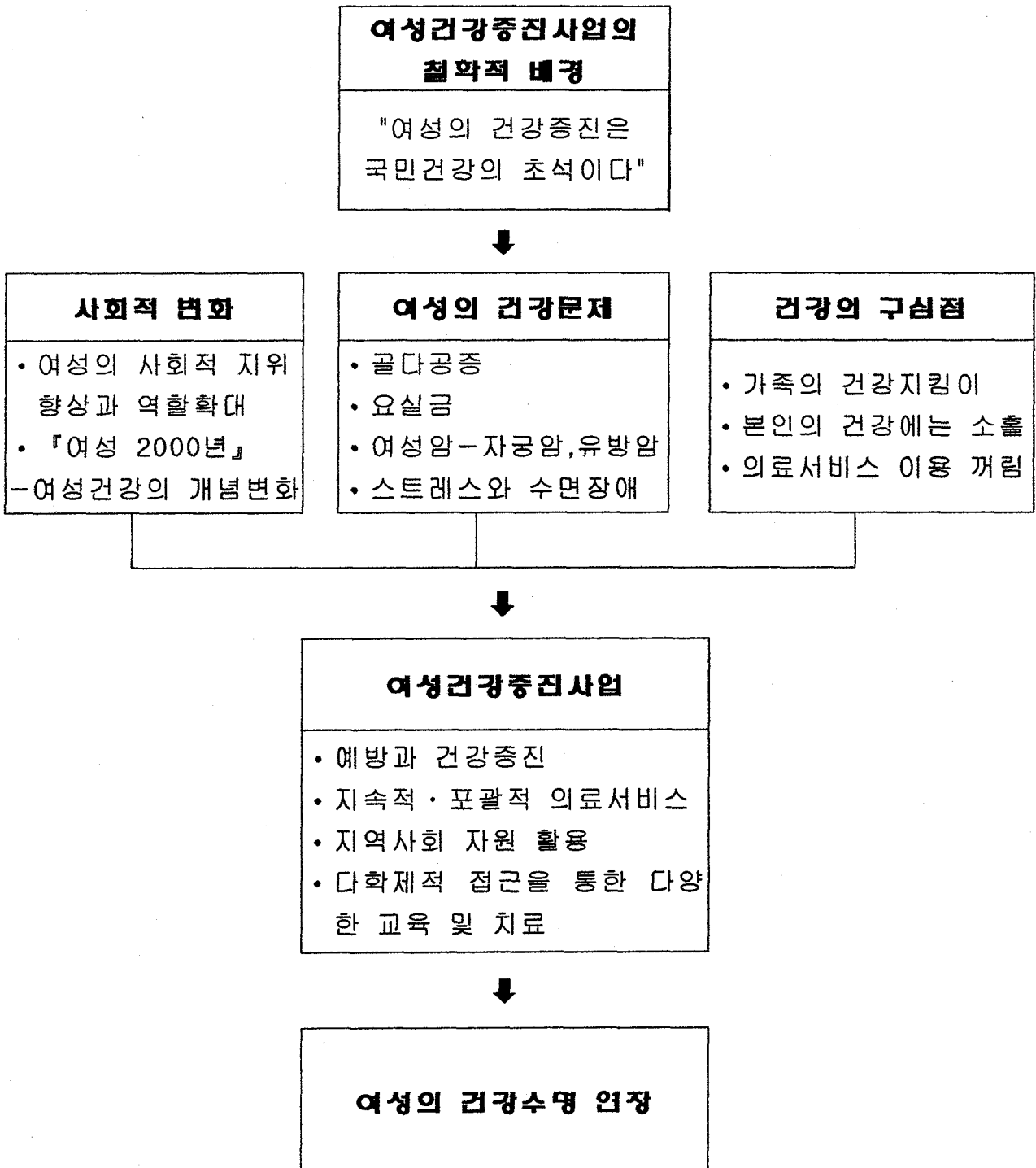
○ 조사결과

- 골다공증에 대한 지식정도는 잘 알고 있음 36%, 보통정도 알고 있음 42.5%, 잘모름 21.4%로 나타났다.
- 요실금에 대해 자가보고 하도록 한 결과 요실금 증상이 있거나 치료를 받고 있는 여성이 33.5%, 현재 증상이 없다고 보고한 여성이 66.5%로 나타나 대상자의 1/3에 해당하는 여성이 요실금을 경험하고 있음을 파악할 수 있었다.
- 또한 평상시 여성암에 대한 대상자들의 태도를 조사한 결과 많이 걱정된다 55.2%, 그저 그렇다 26.6%, 별로 걱정되지 않음 8.1%로 나타나 반 이상의 여성이 여성암으로 인한 두려움을 경험하고 있

는 것으로 나타났다.

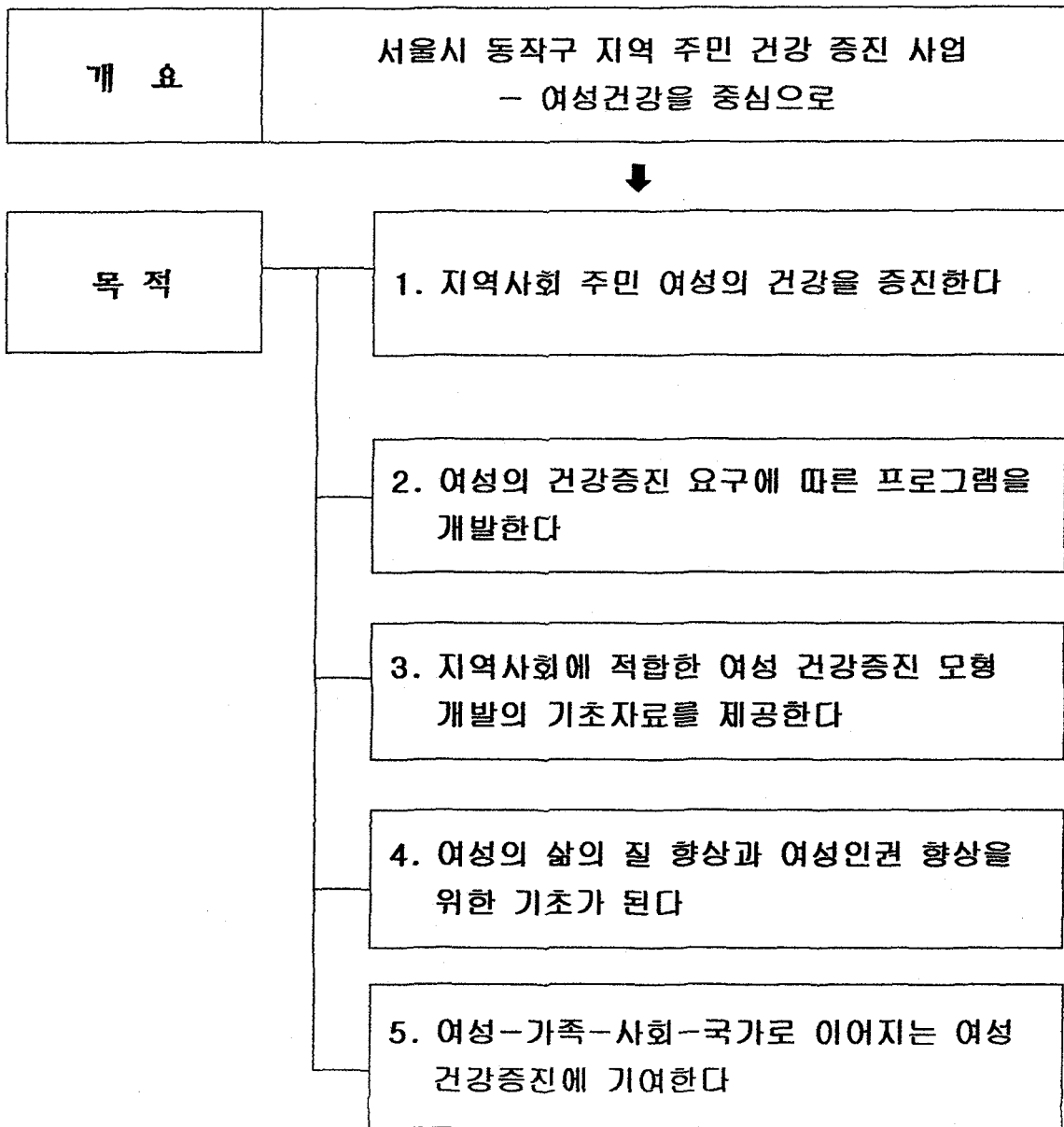
- 대상자의 스트레스 지각 정도를 조사한 결과 매우 많이 받음 15.2%, 자주 받음 36.5%, 가끔 받음 47.2%, 전혀 없음이 0.9%로 전체 대상자의 99.1%가 스트레스를 호소하였다.
- 여성건강증진사업을 운영한다면 참여하겠냐는 참여의사를 조사한 결과 참여하겠다는 여성이 70.3%로 높은 참여의향을 나타낸 것으로 조사되었다.

### 3. 사업배경 및 필요성

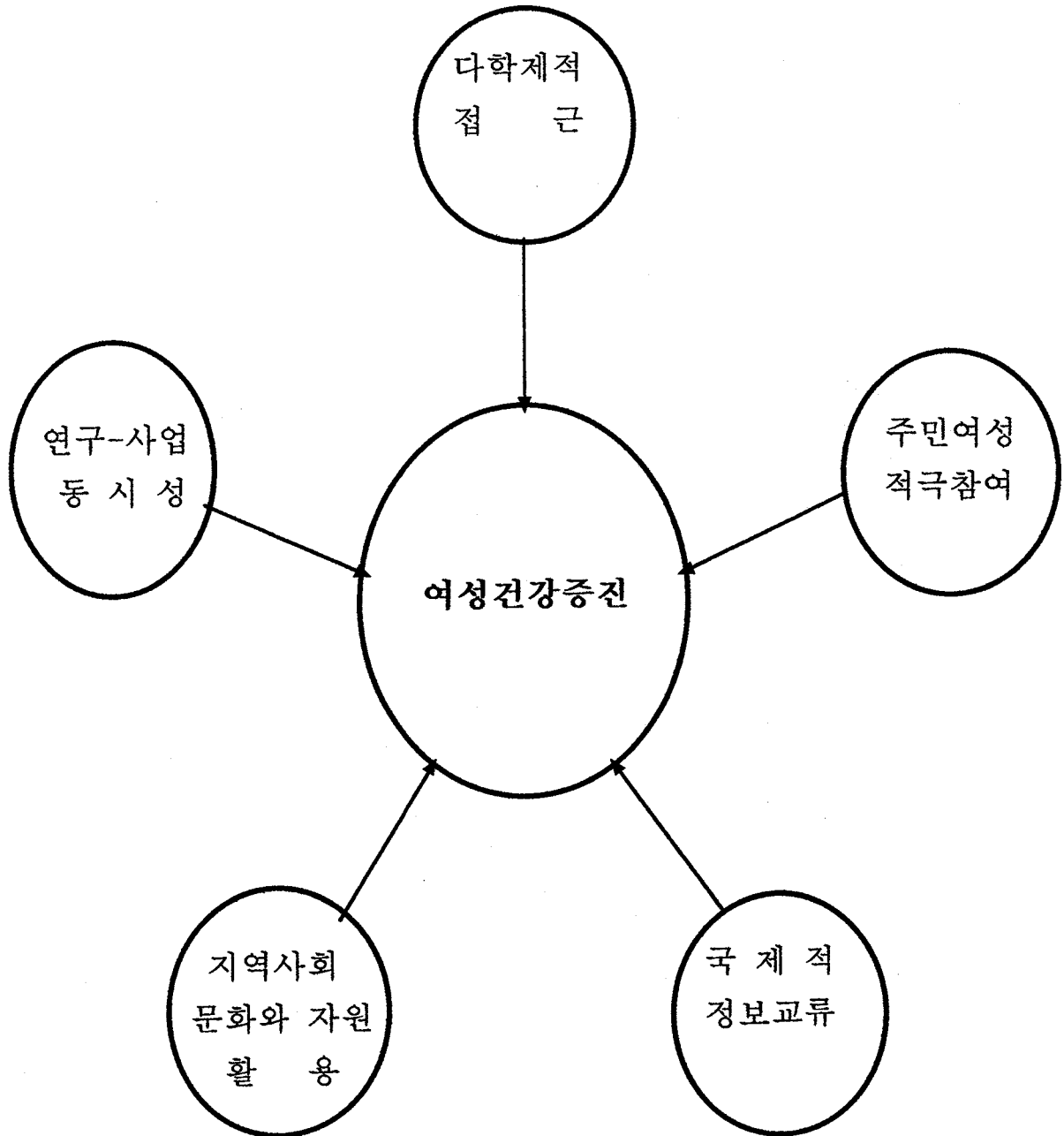


## II. 여성건강증진사업 운영 계획

### 1. 여성건강증진사업의 개요 및 목적



## 2. 여성건강증진 사업의 틀



### 3. 여성건강증진사업의 産官學 협동 조직체계



## 4. 여성건강증진사업 추진

○ 대 상: 동작구 주민 40대 이상 여성

○ 대상자 선정

- 지역신문·생활정보지 및 집단 대상 설명회를 통한 사전홍보
- 전화 또는 내방에 의한 신청서 접수 선착순

○ 추진기간

- 1기: 2000년 4~7월, 매주 화요일, 14:00~16:00
- 2기: 2000년 9~12월, 매주 화요일, 14:00~16:00

○ 장 소 : 보건소 보건교육실(2층) 또는 체력단련실(5층)

○ 과 정 : 골다공증 4주·요실금 4주·여성암 4주·스트레스 4주

○ 추진사항

- 개인별 파일 작성관리
- 과정별 필요한 사전 및 사후검사: 보건소 또는 전문병원 연계 실시
- 전과정 이수 후 수료식 개최: 수료증 수여(구청장)
- 수료후 2년간 정기적인 추구관리(follow up check)와 동시에 동작건강 지킴이로서의 역할 부여⇒ 동작 건강지킴이 회원증 발부
- 동작 건강지킴이 회원에게 매년 무료정기검진 실시
- 점차적으로 보건소 자체 운영팀 구성

○ 향후계획

《제1단계》 동작여성건강다지기 교육과정 지속운영 : 년2회

《제2단계》 여성전담 건강정보실 운영

- 대상 : 여성건강다지기 교육과정 수료자 및 관내여성
- 장소 : 보건소 건강정보실(2층)
- 내용 : 여성건강다지기 사후관리 및 건강정보 제공
- 일정 : 매주 월~금, 오후 1시~5시

《제3단계》 동작 건강지킴이 수습과정

- 대상 : 여성건강다지기 수료자 중 자격을 갖춘자 40명(각동 2명씩)
- 과정
  - ⇒ 여성건강다지기 과정 또는 사후관리시 사전교육을 통해 지킴이 역할 부여
  - ⇒ 건강지킴이 서약서 작성
  - ⇒ 건강지킴이 회원증 발부
- 내용
  - ⇒ 각종 보건 행사에 모니터 요원으로 참여
  - ⇒ 동기능 전환에 따른 동사무소 보건복지 활동에 참여
- 일정 : 1단계 사전교육 및 2단계 보수교육



○ 기대효과

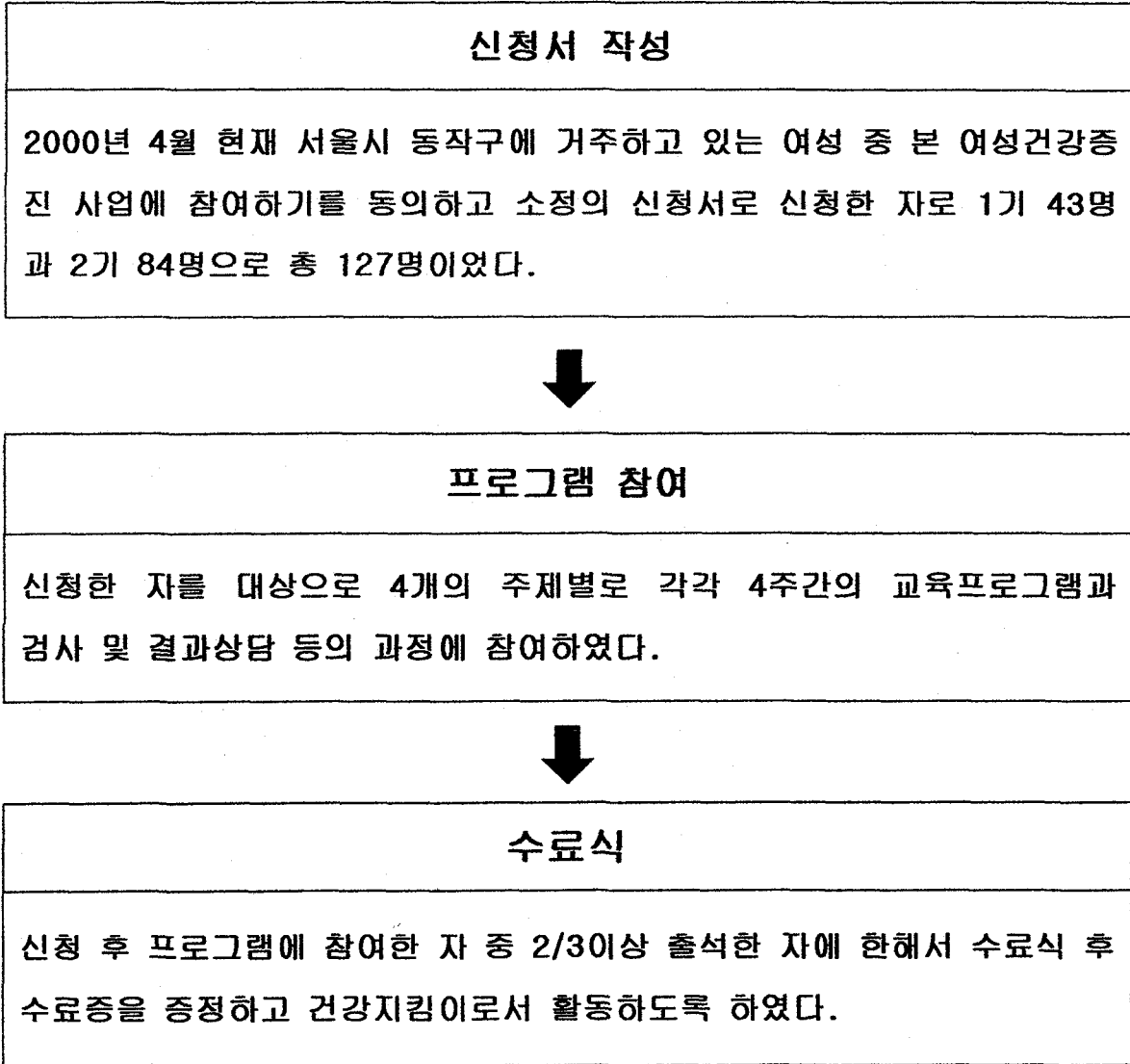
- 체계적인 프로그램운영으로 여성건강 관련 ONE-STOP-SERVICE
- 가정의 구심점인 여성의 건강증진으로 건강사회 형성에 기여
- 의료비 관리의 효율성 및 주민만족도 제고
- 건강지킴이로서의 활용으로 자발적 주민 참여 유도

## 5. 여성건강증진사업 교육내용

주제	내용	강사
여성건강의 중요성		신경림 (이화여대 교수)
골다공증	골다공증의 개요	신경림/양승애 (이화여대 교수)
	골다공증의 진단 및 골밀도 검사	현인권 (성균관대 교수)
	운동요법	김상국 (세종대 교수)
	골다공증 예방 식이요법	신경림/강영미 (이화여대 교수)
요실금	요실금의 개요	홍재업 (이화여대 교수)
	요실금의 진단과 치료	홍재업 (이화여대 교수)
	질내압 측정 및 진단	홍재업 (이화여대 교수)
	요실금 예방운동	신경림/문현숙 (이화여대 교수)
여성암	여성암의 개요	신상원 (고려대 교수)
	유방암의 개요 및 진단	강성수 (삼성제일병원 일반외과)
	유방자가검진	신경림/양승애 (이화여대 교수)
	여성생식기의 암	김계현 (삼성제일병원 산부인과)
스트레스	스트레스 개요	신철 (고려대 교수)
	스트레스와 수면장애	장연집 (서울여대 교수)
	스트레스 관리(1)	임경택 (목포대 교수)
	스트레스 관리(2)	임미림 (동우대학 교수)

### III. 여성건강증진사업 운영 실제

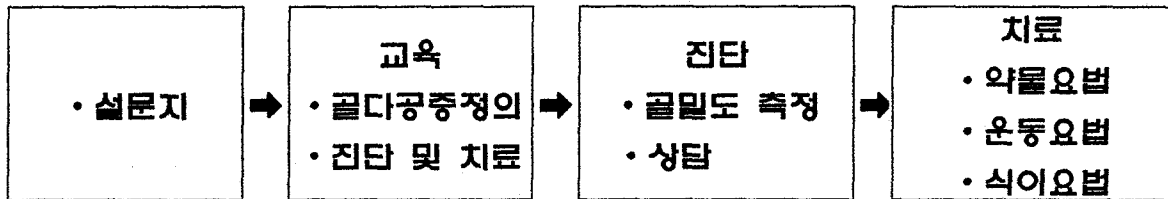
#### 1. 여성건강증진사업 운영 과정



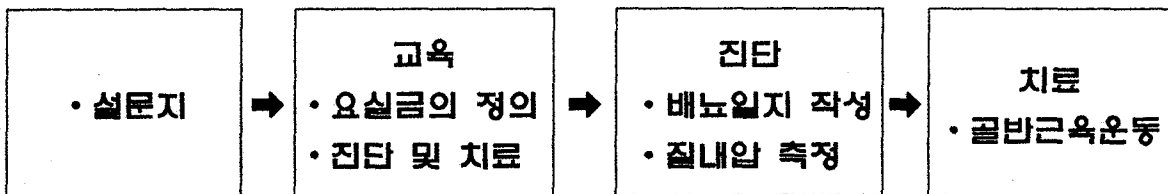


## 2. 여성건강증진사업 운영 내용

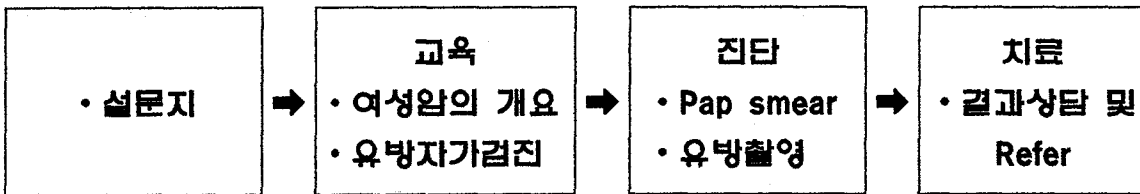
### ○ 골다공증



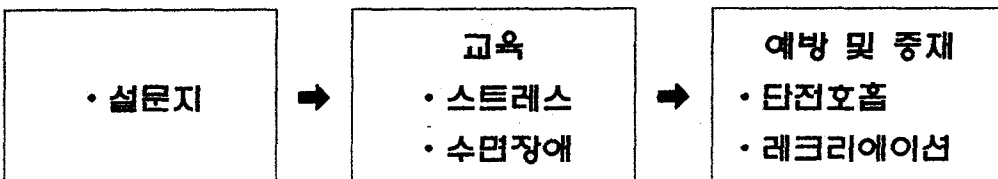
### ○ 요실금



### ○ 여성암



### ○ 스트레스와 수면장애



## IV. 여성건강증진사업 결과 분석

### 1. 연구대상자의 일반적 특성

특성	구분	(N=78)	
		실수(명)	백분율(%)
연령	31-40	2	2.6
	41-50	19	24.4
	51-60	36	46.1
	61-70	14	17.9
	무응답	7	9.0
	결혼상태	유배우	64
	미혼	3	3.8
	사별	4	5.1
	별거	0	0.0
	무응답	7	9.0
종교	기독교	17	21.8
	불교	21	26.9
	천주교	24	30.8
	없음	8	10.3
	기타	0	0.0
	무응답	8	10.3
학력	무학	2	2.6
	국졸	14	17.9
	중졸	15	19.2
	고졸	35	44.9
	대졸	5	6.4
	무응답	7	9.0
월수입	100만원 이하	14	17.9
	100-300만원	46	59.1
	300-500만원	3	3.9
	500만원 이상	1	1.3
	무응답	14	17.9
월경상태	월경중	22	28.2
	폐경	48	61.5
	무응답	8	10.3

## 2. 골다공증

### ○ 골다공증 지식 정도

변수	1기(N=30)	2기(N=48)
	평균±표준편차	평균±표준편차
골다공증에 관한 지식	15.80±2.76	14.76±3.61

### ○ 골밀도 측정시 골다공증 정도

특성	구분	(N=77)	
		실수(명)	백분율(%)
팔 골밀도	정상	36	46.8
	골감소증	30	39.0
	골다공증	11	14.2
뒤꿈치뼈 골밀도	정상	25	32.4
	골감소증	29	37.7
	골다공증	23	29.9

### 3. 요 실 금

		(N=87)	
구분		실수(명)	백분율(%)
빈도	무	65	74.7
	1주일에 한 번	15	17.2
	1주일에 2-3회	2	2.3
	하루에 한 번	1	1.2
	하루에 여러번	2	2.3
	무응답	2	2.3
양	무	52	59.8
	몇방울	19	21.8
	팬티를 적신다	9	10.4
	겉옷을 적신다	2	2.3
	무응답	5	5.7
복압성 요실금	무	28	32.2
	가끔	247	54.0
	자주	7	8.0
	대부분	2	2.3
	무응답	3	3.5
절박성 요실금	무	58	66.7
	가끔	23	26.4
	자주	2	2.3
	무응답	4	4.6

## 4. 여성 암

### ○ 유방자가검진에 대한 지식 정도

변수	1기 (N=24)	2기 (N=35)
	평균±표준편차	평균±표준편차
유방자가검진에 관한 지식	8.0±3.28	8.8±3.43

### ○ 유 방 암

특성	(N=63)	
	실수(명)	백분율(%)
정 상	49	77.8
재검이 요구됨	12	19.0
유방암	2	3.2

### ○ 자 궁 암

특성	(N=51)	
	실수(명)	백분율(%)
정상	26	51.0
비정상	25	49.0

## 5. 스트레스와 수면장애

특성	구분	(N=68)	
		실수(명)	백분율(%)
불면증	유	15	22.1
	무	50	73.5
	무응답	3	4.4
코골이	유	36	52.9
	무	21	30.9
	무응답	11	16.2
무호흡	유	9	13.2
	무	33	48.5
	무응답	26	38.2



## V. 여성건강증진사업 평가

### 1. 여성건강증진사업의 성과

#### ○ 여성건강증진 사업

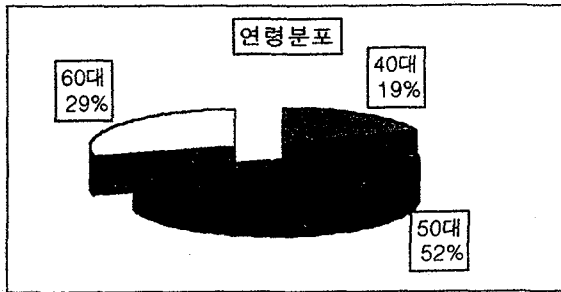
종합검진	골밀도측정	자궁암사	유방촬영	질압측정	전문상담	후유관리
77명	77명	19명	60명	60명	88명	27명

#### ○ 동작여성 건강의 날 행사(2000.10.2)

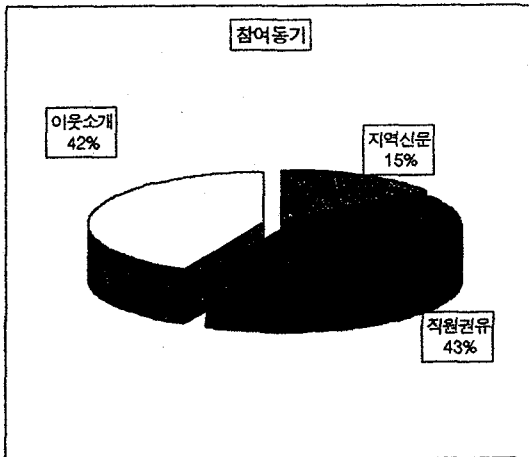
구 성	상담	검진인원	결 과	
			정 상	치료요
골다공증	300명	267명 (골밀도측정)	61명	206명
자 궁 암	100명	82명 (PAP SMEAR)	80명	2명
유 방 암	47명	10명 (유방촬영)	10명	0명
요 실 금	60명	-	-	-
혈당측정	143명	-	-	-
혈압측정	170명	-	-	-

## 2 사업평가

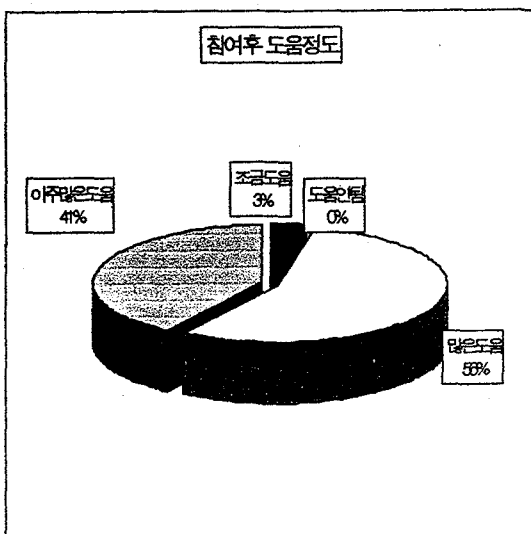
### ○ 학습참여자 평가



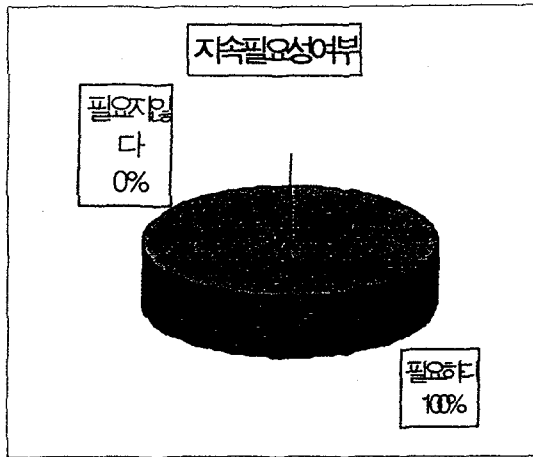
총 응답자 59명 중 40대가 11명(19%), 50대 31명(52%), 60대 17명(29%)의 분포를 보이고 있다.



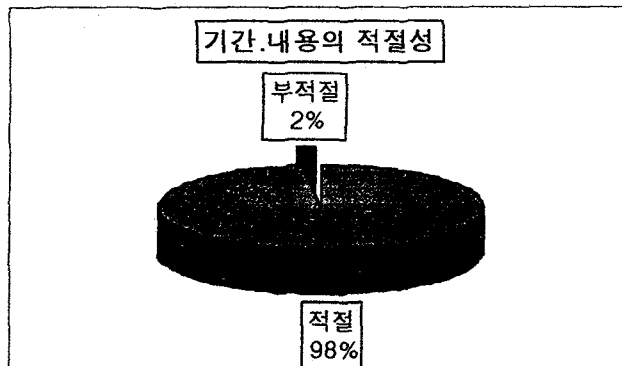
참여동기 중 직원의 권유나 이웃의 소개로 온 참여자가 50명으로 85%를 차지하고 있고, 지역신문에 의한 참석자수가 9명(15%)인 것으로 나타났다.



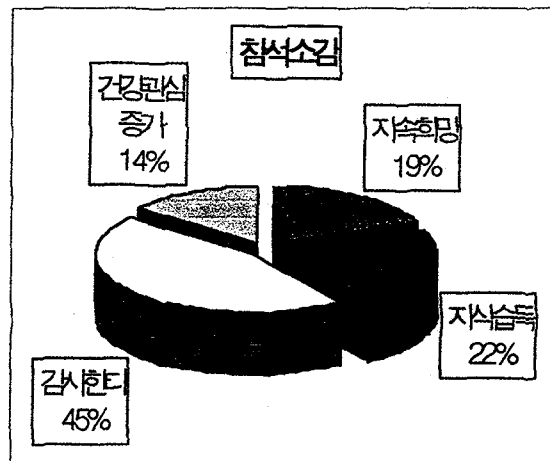
'본 과정 참여 후 어느 정도 도움 되었나' 라는 질문에 '아주 많은 도움이 되었다' 24명(41%), '많은 도움이 되었다' 가 33명(56%), '조금 도움이 되었다'가 2명(3%), '전혀 도움이 되지 않았다'는 한명도 없는 것으로 나타났다.



‘이런 교육과정이 지속적으로 필요한가’ 라는 질문에 59명 전원이 ‘필요하다’는 100%의 응답률을 보이고 있다.



‘본 과정의 기간이나 내용이 적절한가’ 라는 질문에 ‘적절하다’가 58명으로 98%의 비율을 보이고 있는 반면 ‘부적절하다’고 대답한 사람은 1명(2%)으로 나타났다.



‘본 과정 참석 후의 소감 및 하고 싶은 말씀은?’ 이라는 질문에 ‘감사한다’ 라고 기록한 교육생이 17명으로 45%의 비율을 보이고 있고, 그 다음으로는 ‘많은 지식을 습득하여 좋았다’로 기록한 교육생이 13명으로 22% ‘이 과정이 지속되었으면 좋겠다’ 라고 기록한 교육생이 11명으로 19% ‘이 과정 참석 후 건강에 대한 관심도가 증가되었다’ 라고 기록한 교육생이 8명(14%)으로 나타났다.

## ○ 질적 평가

“여성건강 증진교육“을 주치하신 동작구청장님께 감사드립니다.

바쁘신 와중에도 동작구민을 위해 많은 배려와 수고를 해주신 것에 대해 감사드립니다. 특히 동작구보건소에서 주치한 “여성건강“ 강의를 듣게 된 것에 대해 감사드립니다.

골다공증, 유식균, 유방암, 자궁암, 스트레스에 대한 검사와 그에 따른 예방책 등에 대해 잘 알게 되었습니다. 대부분의 여성(주부)들은 건강이 좋지 않다는 것을 느끼면서도 쉽게 병원에 가서 검사를 받지 못하고 있습니다. 아이들이나 가족들의 건강은 매우 중요하고도 심각하게 생각하면서도 본인들의 건강에는 소홀히 대해 왔습니다. “굵방 낫겠지”, “큰병은 아니겠지” 등의 막연한 생각과 검사비가 많이 나올 것이라는 추측으로 망서려지는 것이 현실입니다.

그러나 동작구보건소에서 주치한 “여성건강“ 강의를 통해 무릎검사와 중요한 건강 상식을 알게 되었습니다. 말로만 듣던 골다공증에 대해 알고 나니 골다공증에 좋은 우유와 멸치 등을 꾸준히 먹게 되었고 저의 경우엔 팔의 골밀도가 낮은 것으로 나와서 부위별 골밀도가 다르다는 것에 대해 놀랐습니다. 때문에 팔골절에 신경을 쓰고 있습니다.

또한 스트레스가 모든 앞에 주범이라는 것을 알고 부터는 항상 긍정적인 사고와 모든 일에 좋은 생각으로 인할 수 있게 되었습니다.

다시 한번 바쁘신 와중에도 수고하는 교수님과 지역보건과장님과 보건소 관계자 여러분께 감사드리며 이렇게 좋은 행사는 우리 동작구 여성뿐만이 아니라 우리나라 모든 여성들에게 이런 혜택이 돌아가야만 된다고 생각합니다. 감사합니다.

청호아파트 104동 503호 차수자

## ○ 운영자 평가

### 《학습내용관련》

- 교육과정에 관해이론 실무 및 사례를 3:7로 구성하기
- key point 살리기
- 학습자의 수준에 맞게 글씨 크고 한글로 자료 구성하기
- 강의자가 미리 기자재에 관해 알려줄 것
- 유인물을 미리 구성할 것

### 《설문지 관련》

- 설문지 가급적 문항 간소화 하기
- 설문지 글씨 크기를 크게 구성하기
- 요실금의 경우 진단을 요하므로 미리 배부하기
- 각 강좌 처음에 설문지 배부하고, 설문지 회수는 마지막 강좌 시간까지

《운영관련》

- 일정표 미리 작성하여 학습자에게 배부 예정
- 일정표에 체육복, 수건, 긴치마 등 준비물품 비교란에 구성을 요구함
- 첫주에 레크리에이션하여 친목도모 : 이름표 부착, 반장뽑기
- 각종검사, 상담, 치료와 병행실시로 호응도 좋음
- 프로그램 및 교육효과 측정을 위한 평가도구 필요

3. 제한점 및 제언: 향후 발전 방향

- 본 사업에 대한 평가 및 정보교환 등과 아울러 동기능 전환을 통해 여성건강 증진사업이 동작구 전 지역으로 확산되기를 제언한다.
- 여성건강증진 프로그램이 개개인의 특성에 따라 심층적인 관리가 이루어질 수 있도록 자원개발 및 네트워크 구축을 제언한다.
- 일시적 사업 운영이 아닌 지속적인 추후 관리가 이루어질 수 있도록 체계적인 관리를 위한 여성건강정보실 운영 및 동작 건강지킴이로서의 활동을 활성화 하도록 제언한다.
- 프로그램 및 교육효과 측정을 위한 기존 평가도구의 정련화가 요구된다.

3. 보건소 사업 수행상 예로사항

- 사전 요구도 조사 미실시 : 전문인력 부족등
- 주민의 자율적 참여부족
- 외부강사팀 의존 : 일정조정등 어려움
- 예산, 공간 확보 미흡
- 시급성 부족으로 사업 우선 순위에서 떨어짐
- 양적인 프로그램 선호