

# 셀프헬스 케어 프로젝트 제안서 (자기건강관리법)

: 건강나눔사회적협동조합 이사장 *266a*

<보건복지부 보건복지형예비사회적기업>

제안일 : 2019. 07. 23.

## 제안취지 (해결하고자 하는 사회문제)

### ㉠ 의료비절감(건강증진)

: 고령화 시대에 급증하는 만성질환(고혈압, 당뇨), 치매환자가 해마다 증가추세에 있고 의료비 부담과 함께 노후불안의 가장 큰 요소로 대두됨

<아래표는 2018년 대전의 통계에서 발췌>

#### 당뇨병 유병률(8.3%), 8대 특·광역시 중 3위

- 대전시의 당뇨병 유병률은 8.3%로 전년 대비 1.4%p 증가, **8대 특·광역시 중 3위**
  - 구별로 살펴보면, 전년 대비 중구(10.0%)와 대덕구(11.5%)의 유병률이 높았으며, 서구(6.1%)는 타 구 대비 낮음
- 대전시의 고혈압 유병률은 18.3%로 전년 대비 1.0%p 감소
  - 구별로 살펴보면, 중구(21.5%)의 고혈압 유병률이 상대적으로 높게 나타남
  - 8대 특·광역시 중 부산(17.8%), 광주(18.1%), 울산(18.2%) 다음으로 낮음

### 3-7 가계 부채 여부 및 이유

(단위 : %)

		부채가 있다	주택 임차 및 구입	교육비 (자녀교육비, 사교육비 등)	사업/영농 자금(농기계 구입, 시설투자, 자영업 등)	교육비, 의료비를 제외한 기타 생활비	재테크 투자(주식, 부동산 등)	의료비	기타	부채가 없다
성별	전체	31.2	59.4	10.9	9.0	8.1	7.4	3.9	1.4	68.8
	남성	33.9	61.4	10.4	9.8	7.0	6.9	3.3	1.1	66.1
연령별	여성	25.4	53.5	12.2	6.4	11.1	8.7	5.5	2.5	74.6
	15-19세	20.8	0.0	86.7	0.0	0.0	0.0	0.0	13.3	79.2
	20-29세	22.5	41.4	34.8	0.7	7.9	3.5	2.4	9.4	77.5
	30-39세	40.2	76.4	4.9	3.6	5.0	8.1	0.9	1.0	59.8
	40-49세	45.0	65.8	10.4	7.2	7.2	6.7	2.8	0.0	55.0
	50-59세	36.4	58.1	9.4	14.7	7.4	8.0	1.5	0.8	63.6
	60세이상	18.3	44.9	8.1	10.9	13.6	8.5	12.7	1.4	81.7

◆ 통계청이 발표한 ‘2018 고령자 통계’에 따르면 지난해 건강보험상 전체 진료비는 69조6271억원인 가운데 이 중 65세 이상 고령자의 진료비는 전체의 39.0%인 27조1357억원으로 전년보다 10.5% 증가했다.

특히 65세 이상 고령자의 1인당 진료비는 398만7000원으로 전년(381만1000원)보다 4.6% 늘었고 매년 증가하는 추세다.

## 노인 고충문제(%)

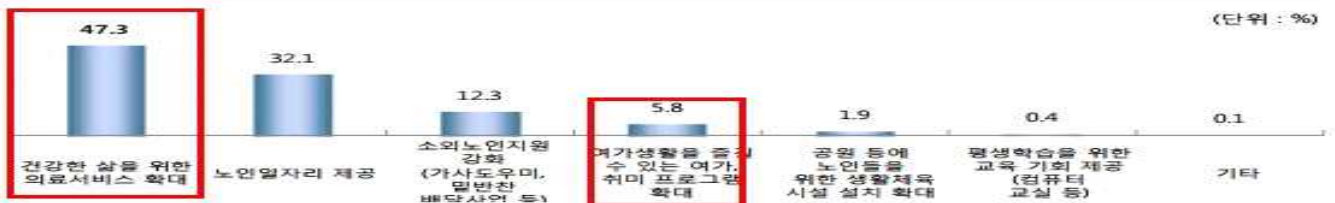
2015년 2016년 2018년

출처 : 2018 대전광역시 사회조사



### 가장 선호하는 노인복지서비스 '건강한 삶을 위한 의료서비스 확대'

- 노인복지서비스 향상을 위해 '건강한 삶을 위한 의료서비스 확대'(47.3%)를 가장 높게 응답했으며, '노인 일자리 제공'(32.1%), '소외 노인 지원 강화'(12.3%), '여가생활을 즐길 수 있는 여가, 취미 프로그램 확대'(5.8%) 등의 순으로 나타남 (1순위 기준)
- 학력별로는 초졸이하(53.0%)에서 '건강한 삶을 위한 의료서비스 확대'의 응답이 타 학력대비 높게 나타남
- 구별로는 중구(51.9%)에서 '건강한 삶을 위한 의료서비스 확대'의 응답이 타 구 대비 높게 나타남



## 13 대전시가 관심을 두고 투자해야 할 분야

### 투자해야 할 분야는 보건·복지·여성 분야 23.8%

- 대전시가 내년에 가장 관심을 두고 투자해야 할 분야는 '보건·복지·여성 분야'가 23.8%로 가장 높게 나타났고, 다음으로 과학·경제 분야(22.9%), '일반행정·재난 분야'(15.5%)순으로 나타남
- 성별로는 여성은 '보건·복지·여성 분야'(27.5%)가 높은 반면, 남성은 '과학·경제 분야'(25.0%)의 응답이 더 높게 나타남
- 연령별로는 15-19세(25.9%), 20대(26.4%), 40대(22.8%), 50대(24.7%)에서는 '과학·경제 분야'의 응답이 높고, 30대(26.1%), 60세 이상(33.0%)에서는 '보건·복지·여성 분야'의 응답이 더 높게 나타남



구분		보건·복지·여성 분야	과학·경제 분야	일반행정·재난 분야	문화·체육·관광 분야	환경·복지 분야	교통·건설 분야	도시재생·도시활성화 분야	기타
2018		23.8	22.9	15.5	12.9	10.6	10.4	4.0	0.0
성별	남성	20.1	25.0	16.1	12.0	9.8	12.9	4.1	0.0
	여성	27.5	20.8	15.0	13.7	11.3	7.9	3.8	0.0
연령별	15-19세	14.9	25.9	24.0	16.0	7.5	8.6	3.1	0.0
	20-29세	18.3	26.4	16.7	14.9	9.9	10.2	3.5	0.0
	30-39세	26.1	19.8	14.3	13.9	10.8	11.2	4.0	0.0
	40-49세	21.4	22.8	15.9	12.9	10.9	11.3	4.8	0.0
	50-59세	21.8	24.7	15.5	11.7	11.8	10.7	3.8	0.0
	60세이상	33.0	20.1	12.6	10.7	10.4	9.2	4.0	0.0
구별	동구	19.7	24.1	9.8	14.5	12.3	12.6	6.9	0.1
	중구	27.8	17.4	11.7	18.0	11.1	11.1	2.9	0.0
	서구	30.4	15.8	17.2	14.5	9.5	10.7	1.9	0.0
	유성구	17.2	34.1	15.0	8.5	12.1	9.0	4.2	0.0
	대덕구	18.3	27.0	24.4	7.7	7.7	8.2	6.7	0.0

● 내용( 셀프헬스케어 프로젝트 / 자기건강관리법)



필요성	추진내용
<p>약제비만 ‘15년말 기준 약4조원이 건강보험 재정에서 지출됨에도 현대의학으로 수치조절 기능만 하고 치료는 되지 않고,</p> <p>장기적인 복용으로 부작용 또한 심각하고, 인구고령화에 따른 의료비 급증도 이에 대한 뚜렷한 대안이 없는 속에 조합의 경침(목베개)등 을 활용한 운동프로그램을 실시 한 결과,</p> <p>고혈약과 당뇨약을 끊을 정도로 효과를 보았으며, 물리치료도 중단하는 등 놀랄 만한 효과를 본 셀프 운동 프로그램을 보급하여 건강백세 시대에 행복한 노후생활과 의료비 절감을 위함</p> <p>● 관련 자료</p> <p><a href="http://cafe.daum.net/ggnanum/csOC/6">http://cafe.daum.net/ggnanum/csOC/6</a></p> <p><a href="http://ggnanum.or.kr/app/board/view?md_id=progrean01_board&amp;code=83&amp;page=1">http://ggnanum.or.kr/app/board/view?md_id=progrean01_board&amp;code=83&amp;page=1</a></p>	<p>지역주민을 대상으로,</p> <p>조합사무실과 경로당 등지서</p> <p>셀프운동법보급</p> <p>*자체제작 솔루션 활용</p>

## 조합운영방식과 서비스의 혁신성

사업유형	기존방식	조합방식
손발마사지 강습 (경로당의 경우)	강사1인이 혼자 진행	강사1인외 <u>자원봉사자 1인투입</u>
	강습위주로 진행(직접 마사지 없음)	강습과 마사지병행 이용자 전체 <u>발마사지</u> 를 제공(자원봉사자)
	강습효과 거의 없음	마사지효과를 봄
-건강증진서비스 -여가활용 서비스 -건강강좌	강사 개인 활동(프리랜서)	소속과 책임감을 가지고 조합원으로 활동
	의료비절감효과 객관적으로 없음	의료비절감 효과가 있음
	강사1인이 프리랜서로 활동함으로 보수 교육 받지 않음	자체점검, 보수교육과 ICT를 활용한 솔루션을 통하여 강습의 질을 높임
	대다수 강사가 강사료수입에 연연하므로 사회공헌을 할 수 있는 시간을 내지 못함	<u>매월정기봉사 실시</u> , 자체개발 솔루션활용 서비스 차별화



## 기대효과

### · 사회적가치 실현 부분

절감, 건강하고 행복한 노후

- 정부 및 자자체, 공공부문 예산집행의 효율성 증대

### 나. 지역사회 기여 부분

- 셀프헬스 케어 보급 확산으로 사회적 비용 감소
- 개인 프리랜서 강사들에 대해 경각심을 주어, 건강증진 서비스의 질이 높아지고, 지자체등에서 실시하는 건강증진사업을 바라보는 지역주민의 의식개선

### 다. 고용창출 부분

○ 그동안 지자체에서 프리랜서 (개인)강사를 선발하여 지역주민의 건강증진 사업을 함에 있어 막대한 예산을 들여가면서도 고용창출 효과와 의료비절감 효과가 거의 없는 반면 조합 서비스를 구매하면 의료비 절감은 물론 4대보험 가입등 고용창출 효과 있음

## ■ 기업의 역량

### 가. 사업 참여인력 현황

강사 보유 현황		
분야	현황	주요 경력
치매예방 강사	6명	개인 봉사, 단체봉사 대전지역사회서비스 우수사업 선정 수상
건강운동분야 강사	10명	의료비절감 효과
건강강좌 강사 I	3명	치매예방, 학부모강좌 혈자리이야기(국가공무원 인재개발원 전문강사)
우리춤 강사	2명	각종 전국 대회상 수상
노래 강사	2명	각종 축제 MC겸 노래강사, 남녀 각 1명
발마사지 강사	6명	단체봉사, 지역 각종 축제 부스 참가, 노산노인지회 출강
이혈(귀반사) 강사	4명	개인봉사, 단체봉사, 노산노인지회 출강
미술심리치유 강사	2명	바우처사업 참여
음악치유 강사	1명	음악치료사, 대전치매센터 출강
난타 강사	1명	CMB 출연
전래놀이 강사 브레인트레이너	각 1명	15년 이상 경력, 外 안전분야 강사 보유 활동 중

건강나눔사회적협동조합

## · 대표자 경력사항

연 도	기 관 명	직 위	주요업무
1987.11.~2014.12	국민건강보험공단	3급 대우 (2014 )	,만성질환관 리, 경로당강사 선발·파견·관리
2005.1~2014.12.	정든아파트입주자대표회의	회 장	총 괄
2007.4~2013.6	금산참여연대	집행위원장	정보공개 등
2015.1.30.~ 현재	건강나눔사회적협동조합	이사장	총 괄
2015.09 ~ 현재	대전평생교육진흥원	배달강사	운동과 치매예방
2016.08 ~ 현재	건강나눔사회적협동조합금산지사	지사장	지사 총괄
2019.7.1.~ 현재	원신흥동주민자치센터	주민자치위원	배움분과
2019.7.1.~ 현재	원신흥동사회보장협의체	회 원	
2019.4.1.~ 현재	한발사회적협동조합연합회	회 장	총 괄

## 주요 사업 활동

도	주요 내용	비 고
2017.2 ~	치매예방통합관리서비스(금산군 제공기관등록)	
2017.8 ~ 현재	치매예방과 생명존중 사회서비스(대전 제공기관등록)	
2017.1 ~ 2018.12	대한노인회 논산시 지회 발건강관리강습 및 자원봉사	MOU체결
2017.2 ~2018.12	대한노인회 금산군 지회 발건강관리강습 및 자원봉사	
2017.6~ 현재	LH 사회적기업 사무실 제공 공모 채택 무상 입주	
2015.1~ 현재	손발귀 건강관리 자원봉사 매월 정기봉사 진행중	
2015. 11. 24.	2015 자원봉사 행복나눔미 우수프로그램 입상(장려상) 대전광역시자원봉사지원센터 주관	조합 봉사단체
2016년 이후~현재	금산,논산,계룡,세종,강릉,양양지사 설립(등기완료)	
2017. 7. 20.	1365 자원봉사 수요처 등록	
2018. 9. 28.	보건복지부 보건복지형 예비사회적 기업 지정	
2018. 12. 10.	2018 지역사회서비스 사업부문 우수상-대전복지재단	
2019.1 ~ 현재	조합 사업관련 민간자격증 교육 및 발급사업	8개 등록
2019.6.15.	kbs2'아침이 좋다'방송촬영 (6/20일 6시반 방영) <a href="http://cafe.daum.net/ggnanum/intQ/27">http://cafe.daum.net/ggnanum/intQ/27</a> (관련사이트)	무료장수 사진제작

## ■ 제 언 (총괄)

예산으로 지역주민을 위해 건강증진사업을 하고 있는 곳은 노인지회(경로당광역지원센터 포함)를 비롯하여 보건소, 복지관, 주민센터, 평생교육기관, 생활체육협회로 알고 있습니다.

이 기관들은 건강증진사업과 관련 강사선발은 개별적으로 공모방식으로 하고 있지만 대다수 수년간 동일한 강사가 진행하고, 강사에 대한 객관적인 평가는 미흡하며, 의료비 절감에 대한 효과분석은 전무하다고 판단됩니다.

이는 제가 건강보험공단에서 근무하면서 건강증진사업을 하는 지역협의체(비상설)

참가하여 운영에 대해 인지함은 물론 정보공개 결과 확인되었습니다.

노인인구도 급격히 증가하고 젊은층에서 성인병이 늘어남에도 이에 대한 정부나 지자체의 대책은 구체적으로 보이지 않고 있습니다.

위 2018년 대전지표에서도 나왔듯이 이제 지역주민 특히 노인층에서는 건강이 가장 중요한 의제입니다.

이제 경로당 등지에서 여가활용 즐거움을 주는 프로그램보다는 아픔이 치유되고 나아가 의료비를 절감 할 수 있는, 건강과 직결된 서비스를 원하고 있습니다.

저는 건보공단에서 퇴직전 약7년동안 건강과 관련된 업무만 하면서 실제 의료비를 절감할 수 있는 셀프헬스케어(자가운동법)를 개발하여 퇴직 직전에 공단사업에 보급한 바 있습니다.

이를 근거로 지금에 사회적협동조합을 만들었고, 현재 금산과 논산에서는 저희 프로그램을 보급하고 있는데, 대전에서는 지난 수년간 공공구매 요청을 문서로 보내고, 방문도 하였지만 단 한곳도 저희 프로그램을 받아주고 있지 않습니다.

이에 2018년 대전 통계자료에 의거 지역주민이 희망하는 의료비절감을 위한 저희 조합의 자가운동법을 보급하기 위해 아래와 같이 요구 및 건의를 드립니다.

## **요구 및 건의사항**

, 건강증진분야 강사선발 방식을 비영리 법인(단체) 포함 공모방식으로 전환  
하나, 기존 건강증진 사업에 대한 재평가를 통해 예산이 낭비되는 문제 개선  
하나, 지역주민을 위한 건강증진 사업에 대한 객관적인 평가 필요  
- 가칭 “건강증진사업평가위원회” 설치. 끝.