활동명 (인증번호)	으랏차차 건강아! (08329호)
기관명	달성군청소년센터

프로그램 계획서

(통합) 1-A 추진배경 및 필요성

청소년 시기는 신체적으로 급격한 변화가 오는 시기이지만 현대사회에 청소년에게는 신체활동을 할 수 있는 시간적 여건이 부족하며 장시간 컴퓨터, 학업, 스마트폰 게임 등으로 인하여 허리나 목 등 자세에 대한 문제도 겪고 있으며 자료에 따르면 과거에 성인들이 대부분이었던 척추측만증, 당뇨, 디스크 관련 질병들이 이제는 청소년들이 대부분인 질병들로 나가나기 시작함.[1)]

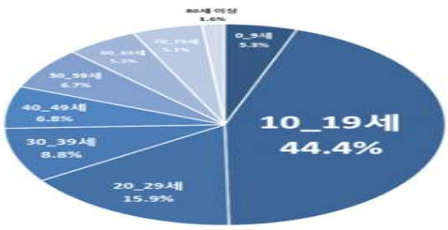
척추측만증 환자 40%가 '10대'

심평원, 최근 5년간 진료정보 분석결과 공개

양금덕 기자 | 승인 2016.12.22 12:51 | 최종 수정 2016.12.22 12:51 | 댓글 0

척추가 굽거나 휘어져 있는 상태인 '척추측만증'으로 진료받는 환자 중 44.4%는 10대 청소년인 것으로 확인됐다.

건강보험심사평가원이 척추측만증 진료정보(건강보험, 의료급여)를 분석한 결과 2015년 진료인원은 11만3,000명으로 집계됐다.

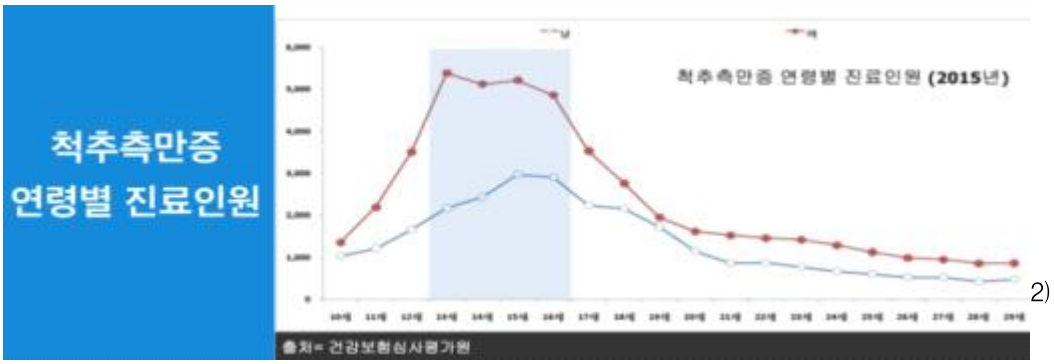


<척추측만증> 연령별 진료인원 (2015년)

연령 구분	진료인원	(비중)
0_9세	6,050	(5.3%)
10_19세	50,848	(44.4%)
20_29세	18,209	(15.9%)
30_39세	10,097	(8.8%)
40_49세	7,765	(6.8%)
50_59세	7,672	(6.7%)
60_69세	6,105	(5.3%)
70_79세	5,877	(5.1%)
80세 이상	1,881	(1.6%)

※ 연도별 자료는 붙임1. 참조

<척추측만증> 연령별 진료인원 (2015년)



2)

중고등학교 청소년들은 하루 60분, 주 5일 이상 운동하는 비율이 14%에 불과했고 여학생의 경우는 7%로 훨씬 낮았습니다. 주 3회 이상 페스트푸드를 섭취한 학생은 21% 탄산음료를 마신 학생은 35% 나타났습니다. 질병관리본부는 금연과 절주, 적절한 영양섭취 등 건강한 생활 습관이 고혈압이나 당뇨 등 성인병을 예방하는데 중요하다고 강조했습니다.[3)]

---

1) 척추측만증 환자 40%가 '10대', 청년의사, 2016.12.22, http://www.docdocdoc.co.kr/news/articleView.html?idxno=236722, 2019.02.15
2) 건강보험심사연구원, 2015, 척추측만증 연령별 진료원인
3) 흡연 줄었지만 폭음 여전...청소년 운동 부족, YTN사이언스, 2018.11.12, https://science.ytn.co.kr/program/view.php?mcd=0082&key=201811121131147913, 2019.02.13

이처럼 건강에 문제가 생기지만 청소년들의 대부분은 60분 운동을 주 5회 이상 하는 청소년들은 굉장히 적으며 신체적으로 성장하는 시기인 청소년기에 운동 부족으로 인해 신체적 결함이 생기기 때문에 적절한 신체적인 활동이 필요함

(통합) 1-B 프로그램 목적

▶ 신체적으로 급격히 변화가 오는 시기에 장기적인 학습, 스마트폰, 게임 등으로 인하여 허리나 목 등 자세에 대한 문제를 겪는 청소년들에게 자세교정, 바른 자세에 대한 정보 및 스포츠 활동을 통해 신체적 건강을 도모함

(통합) 1-C 프로그램 목표

▶ 일상생활에서도 할 수 있는 스트레칭에 대해서도 배우고 쉽게 접할 수 없고 단기간에 배울 청소년들에게 바르지 못한 자세로 인한 척추와 목 등에 생기는 문제에 대하여 설명

▶ 쉽게 접할 수 없는 테니스라는 스포츠를 다양한 재질의 공과 정식 룰이 아닌 자신들이 직접 룰도 만들어보는 등 다양한 방식을 활용하여 스포츠의 재미와 팀대결을 통하여 협동심 및 배려심 또한 증진함

(통합) 1-D 프로그램 개요

▶ 기간 : 1일(3시간)

▶ 장소 : 달성군청소년센터

▶ 대상 : 초등학생

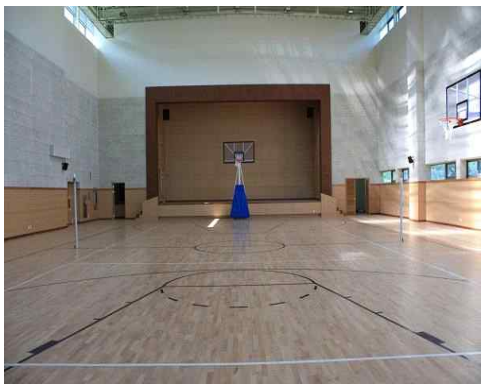
▶ 인원 : 30명

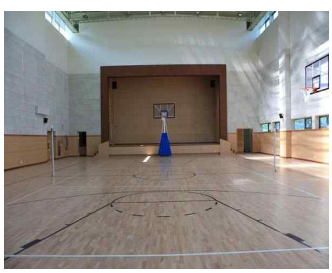
▶ 내용 : 안전교육 및 오리엔테이션, 바른자세 및 바른생활, 미니 테니스, 마무리 및 설문지

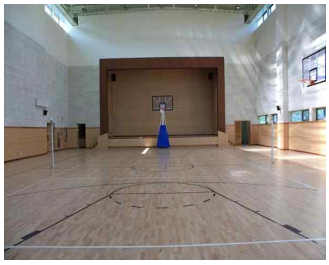
(통합) 1-E 프로그램 일정표

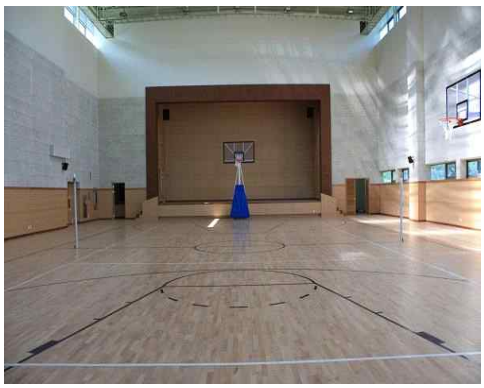
시간	소요시간	단위프로그램명
13:00~13:30	30분	지킴이(안전교육 및 오리엔테이션)
13:30~14:30	60분	바른자세, 바른생활
14:30~15:30	60분	미니 테니스
15:30~16:00	30분	설문지 및 마무리

(통합) 1-F 단위프로그램 내용

<table>
<tr><td>단위
프로그램명</td><td colspan="3">지킴이(안전교육 및 오리엔테이션)</td><td>활동인원</td><td>30명</td></tr>
<tr><td>단위프로그램
목표</td><td colspan="5">- 프로그램 소개 및 안전수칙 전달</td></tr>
<tr><td rowspan="4">활동장비(기자재)</td><td>품목</td><td colspan="2">수량</td><td colspan="2">보유・임차・구입</td></tr>
<tr><td>빔 프로젝트</td><td colspan="2">1개</td><td colspan="2">보유</td></tr>
<tr><td>노트북</td><td colspan="2">1개</td><td colspan="2">보유</td></tr>
<tr><td>마이크</td><td colspan="2">1개</td><td colspan="2">보유</td></tr>
<tr><td rowspan="2">전문지도자
전문성</td><td colspan="3">전문성 수준</td><td colspan="2">발급기관</td></tr>
<tr><td colspan="3">청소년지도사</td><td colspan="2">여성가족부</td></tr>
<tr><td rowspan="2">지도인원</td><td colspan="3">전문지도자</td><td colspan="2">보조지도자</td></tr>
<tr><td colspan="3">1</td><td colspan="2">1</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="5">- 청소년 및 지도자에게 철저한 안전교육 후 사고방지</td></tr>
<tr><td>활동단계</td><td colspan="5">활동내용</td></tr>
<tr><td>도입</td><td colspan="5">- 지도자 소개 및 인원파악
- 인증제 소개
• 청소년수련활동인증제 소개
• 청소년활동정보서비스 이용방법
• 활동기록 발급방법 및 활용 안내</td></tr>
<tr><td>전개</td><td colspan="5">- 시설 및 프로그램 관련 안전수칙 안내</td></tr>
<tr><td>마무리</td><td colspan="5">- 질의응답 및 다음 프로그램 안내</td></tr>
<tr><td rowspan="4">활동장소/
세부활동장</td><td colspan="3">달성군청소년센터</td><td colspan="2">체육관</td></tr>
<tr><td colspan="3"> </td><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td colspan="3">보유・위탁・임차・예약・개방</td><td>실내・실외・야외</td><td>장소 크기</td></tr>
<tr><td colspan="3">보유</td><td>실내</td><td>648㎡(300명)</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>단위
프로그램명</td><td colspan="2">바른 자세, 바른 생활</td><td>활동인원</td><td>30명</td></tr>
<tr><td>단위프로그램
목표</td><td colspan="4">- 장시간 컴퓨터 게임, 학업, 스마트폰을 사용할 때 바르지 못한 자세로 사용하는 청소년들이 자세의 중요성을 알고 자신의 자세에 대한 문제점도 파악하며 바른 자세 및 간단한 스트레칭을 익혀 잘못된 자세들을 바른 자세로 교정</td></tr>
<tr><td rowspan="2">활동장비(기자재)</td><td>품목</td><td>수량</td><td colspan="2">보유・임차・구입</td></tr>
<tr><td>요가매트</td><td>30개</td><td colspan="2">보유</td></tr>
<tr><td rowspan="2">전문지도자
전문성</td><td colspan="2">전문성 수준</td><td colspan="2">발급기관</td></tr>
<tr><td colspan="2">해당 활동 경력 1년 이상</td><td colspan="2">해당기관장</td></tr>
<tr><td rowspan="2">지도인원</td><td colspan="2">전문지도자</td><td colspan="2">보조지도자</td></tr>
<tr><td colspan="2">1</td><td colspan="2">1</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="4">- 스트레칭 중 타인을 방해하거나 집중하지 못하는 참가자가 있는지 확인
- 잘못된 자세로 스트레칭을 하는 참가자가 있는지 확인 및 자세 교정 지도</td></tr>
<tr><td>활동단계</td><td colspan="4">활동내용</td></tr>
<tr><td>도입</td><td colspan="4">- 평소 자신의 자세 및 생활습관에 대하여 파악
● 허리를 바르게 펴고 앉았는지, 거북목 또는 척추와 골반의 틀어짐이 있는지 확인
- 자세의 중요성과 자세로 인하여 건강에 생기는 문제점 파악
● 근육의 긴장으로 인한 통증, 관절의 변형, 디스크 등 척추질환 발생</td></tr>
<tr><td>전개</td><td colspan="4">- 2인 1조 스트레칭 실행
● 파트너와 나란히 서서 손을 맞대고 높이 올리며 옆구리 근육 이완
● 발을 맞대고 앉아 손을 잡고 무릎을 천천히 펴주며 햄스트링 스트레칭
● 마주보고 손목을 잡은 상태에서 한 사람이 다른 사람의 발 사이에 한 발을 넣고 상체를 뒤로 젖히며 등 근육 늘리기 등
- 집에서 간단히 따라할 수 있는 개인 스트레칭
● 다리를 모으고 바른 자세로 서서 앞꿈치에 힘을 주고 뒷꿈치를 들어 올리는 동작을 반복하며 종아리 긴장을 풀어주기
● 앉은 자세에서 허리를 곧게 펴고 손바닥으로 뒤통수를 가볍게 눌러 턱이 가슴에 닿도록 밀어주며 목 근육 풀어주기 등
- 자세 교정에 좋은 스트레칭
● 하늘을 향해 팔을 최대한 뻗으며 가슴과 어깨 근육의 긴장 완화
● 무릎은 바닥에 닿게 한 뒤 양방향으로 골반을 벌린 상태에서 양손을 가볍게 바닥에 대고 엉덩이로 누르며 앉아 허리 밸런스 맞추기
● 발바닥을 마주하고 앉아 양손으로 잡은 자세를 유지하며 골반 교정</td></tr>
<tr><td>마무리</td><td colspan="4">- 질의응답 및 환자파악
- 다음 프로그램 안내</td></tr>
<tr><td rowspan="4">활동장소/
세부활동장</td><td colspan="2">달성군청소년센터</td><td colspan="2">체육관</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td>보유・위탁・임차・예약・개방</td><td>실내・실외・야외</td><td colspan="2">장소 크기</td></tr>
<tr><td>보유</td><td>실내</td><td colspan="2">648㎡(300명)</td></tr>
</table>

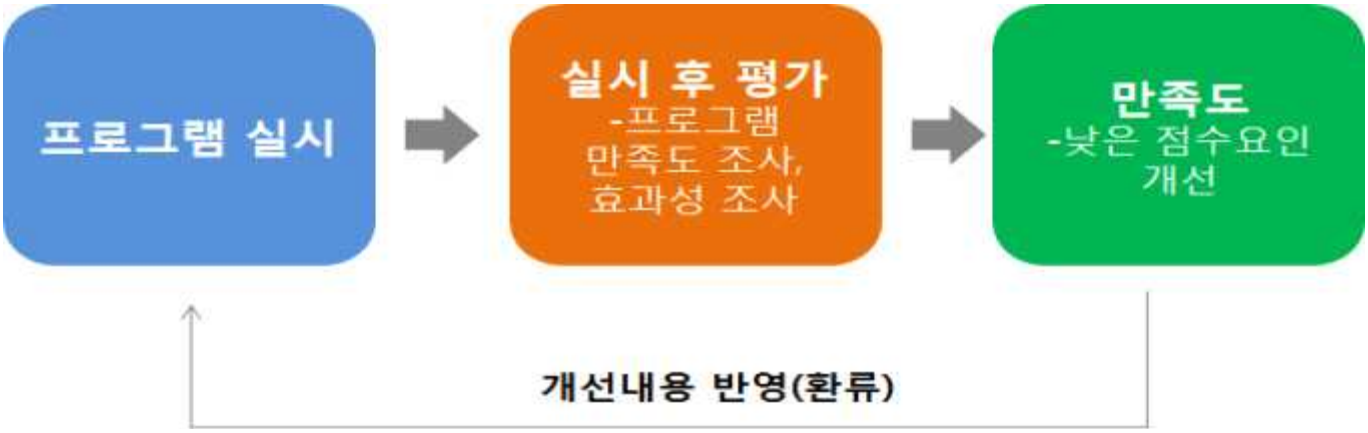
<table>
<tr><td>단위
프로그램명</td><td colspan="2">미니테니스</td><td>활동인원</td><td>30명</td></tr>
<tr><td>단위프로그램
목표</td><td colspan="4">- 단기간에 쉽게 배울 수 없는 테니스를 이용하여 신체활동에 큰 흥미가 없는 청소년들에게 다양한 방법을 통하여 신체활동의 기회를 제공하고 관심과 흥미를 유발하여 청소년의 신체적 건강 도모</td></tr>
<tr><td rowspan="2">활동장비(기자재)</td><td>품목</td><td colspan="2">수량</td><td>보유 • 임차 • 구입</td></tr>
<tr><td>미니 테니스 라켓 세트</td><td colspan="2">15개(1세트 2인용)</td><td>보유</td></tr>
<tr><td rowspan="2">전문지도자
전문성</td><td colspan="2">전문성 수준</td><td colspan="2">발급기관</td></tr>
<tr><td colspan="2">해당 활동 경력 1년 이상</td><td colspan="2">해당기관장</td></tr>
<tr><td rowspan="2">지도인원</td><td colspan="2">전문지도자</td><td colspan="2">보조지도자</td></tr>
<tr><td colspan="2">1</td><td colspan="2">1</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="4">- 활동 전 미니 테니스 라켓 구성품과 상태 확인
- 슬리퍼, 치마, 구두 등 신체활동에 부적합한 복장 확인
- 자신의 신체 상태에 따라 무리하지 않고 활동에 참여하도록 하며 안전사고 및 부상에 유의</td></tr>
<tr><td>활동단계</td><td colspan="4">활동내용</td></tr>
<tr><td>도입</td><td colspan="4">- 인원파악 및 팀 편성
- 테니스의 유래 및 소개
● 1896년 제1회 올림픽부터 정식 종목으로 채택되어 오랜 기간 이어져 온 스포츠 종목
● 네트를 중앙에 두고 라켓을 이용하여 공을 상대 진영에 넘기는 방식의 구기 스포츠 종목
- 간단한 스트레칭
● 손목, 발목, 어깨 등 전신 근육의 긴장을 완화하도록 스트레칭
- 안전 및 스포츠 매너 교육
● 어깨 및 관절 부상, 긴장성 통증 등에 유의하고 충분한 휴식과 수분 섭취
● 경기 진행 시 청소년이 페어플레이 정신을 준수하여 정정당당하게 승부하고 결과와 상관 없이 서로 응원하는 자세로 참여</td></tr>
<tr><td>전개</td><td colspan="4">- 라켓 잡는 방법
● 파트너와 나란히 서서 손을 맞대고 높이 올리며 옆구리 근육 이완
- 공 적응활동
● 공을 자신의 머리 위로 튀기거나 벽이랑 랠리 해보며 공과 라켓에 적응하고 자신만의 스포츠 기술 터득
- 테니스 경기
● 3인이 1탐이 되어 다양한 형태의 경기 진행(라켓 1개로 경기하기 등)</td></tr>
<tr><td>마무리</td><td colspan="4">- 질의응답 및 환자파악
- 다음 프로그램 안내</td></tr>
<tr><td rowspan="4">활동장소/
세부활동장</td><td colspan="2">달성군청소년센터</td><td colspan="2">체육관</td></tr>
<tr><td colspan="2"> </td><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td colspan="2">보유 • 위탁 • 임차 • 예약 • 개방</td><td>실내 • 실외 • 야외</td><td>장소 크기</td></tr>
<tr><td colspan="2">보유</td><td>실내</td><td>648㎡(300명)</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>단위
프로그램명</td><td colspan="2">마무리 및 설문지</td><td>활동인원</td><td>30명</td></tr>
<tr><td>단위프로그램
목표</td><td colspan="4">- 청소년들의 만족도 및 효과성 설문지를 조사하여 다음 프로그램 진행 시 보다 좋은 프로그램 진행</td></tr>
<tr><td rowspan="4">활동장비(기자재)</td><td>품목</td><td colspan="2">수량</td><td>보유・임차・구입</td></tr>
<tr><td>설문지</td><td colspan="2">30장</td><td>보유</td></tr>
<tr><td>볼펜</td><td colspan="2">30개</td><td>보유</td></tr>
<tr><td>현수막</td><td colspan="2">1장</td><td>구입</td></tr>
<tr><td rowspan="2">전문지도자
전문성</td><td colspan="2">전문성 수준</td><td colspan="2">발급기관</td></tr>
<tr><td colspan="2">청소년지도사</td><td colspan="2">여성가족부</td></tr>
<tr><td rowspan="2">지도인원</td><td colspan="2">전문지도자</td><td colspan="2">보조지도자</td></tr>
<tr><td colspan="2">1</td><td colspan="2">1</td></tr>
<tr><td>유의사항</td><td colspan="4">- 설문지 및 볼펜 수량 확인
- 청소년 인원 및 부상 또는 환자 파악</td></tr>
<tr><td>활동단계</td><td colspan="4">활동내용</td></tr>
<tr><td>도입</td><td colspan="4">- 청소년 인원 파악
- 부상 또는 환자 파악
● 쓰지 않던 근육을 사용하여 근육통을 느낄 수 있다는 점, 체력을 많이 소모하였으므로 귀가 후 충분한 휴식을 취해야 한다는 점 등 안내</td></tr>
<tr><td>전개</td><td colspan="4">- 만족도 및 효과성 설문지 작성
- 단체사진 촬영
- 참가 청소년 활동기록 발급방법 및 활용 재안내</td></tr>
<tr><td>마무리</td><td colspan="4">- 질의응답 및 환자파악
- 다음 프로그램 안내</td></tr>
<tr><td rowspan="4">활동장소/
세부활동장</td><td colspan="2">달성군청소년센터</td><td colspan="2">체육관</td></tr>
<tr><td colspan="2">
</td><td colspan="2">  </td></tr>
<tr><td>보유・위탁・임차・예약・개방</td><td>실내・실외・야외</td><td colspan="2">장소 크기</td></tr>
<tr><td>보유</td><td>실내</td><td colspan="2">648㎡(300명)</td></tr>
</table>

(통합) 1-G 유사 시 대처방안

▶ 해당사항 없음

(통합) 1-H 환류계획



(통합) 1-I 프로그램 평가계획

평가시기	대상	내용	평가도구
종결평가	참가자	- 프로그램 만족도 - 프로그램 효과성	설문지
평가회의	지도자	- 청소년 만족도 설문 결과를 바탕으로 프로그램 평가 및 환류체계 구축	

(통합) 1-J 프로그램 평가도구

설 문 지

(청소년수련활동인증제-으랏차차 건강아!)

ㅇ 본 설문지는 청소년수련시설 이용자의 의견을 수렴하여 청소년들에게 더 좋은 시설 운영환경 등을 제공하기 위한 목적으로 활용할 예정이오니 각 질문에 정성껏 답해 주시면 감사하겠습니다.

※ **각 해당 질문 만족도 체크 란에 "V"표시를 해주시고, 단답형은 요점만 간략히 작성하여 주시기 바랍니다.**

기본사항

교 급	성 별
초( ) 중( ) 고( )	남 ( ) 여( )

프로그램에 대한 사항

Ⅰ. 다음은 참여한 프로그램 전반에 대한 만족도에 관한 질문입니다.

프로그램명	매우만족	만족	보통	불만족	매우 불만족
으랏차차 건강아!	⑤	④	③	②	①

Ⅱ. 다음은 각 분야별 만족도를 알아보기 위한 질문입니다.

분 야	항 목	매우 그렇다	그런 편이다	보통 이다	그러하지 않다	매우 그러하지 않다
프로그램	1. 적극적으로 참여하였다.	⑤	④	③	②	①
	2. 자발적인 선택에 의해 이루어졌다.	⑤	④	③	②	①
	3. 흥미롭고 유익했다.	⑤	④	③	②	①
	4. 진행은 나의 수준에 적합했다.	⑤	④	③	②	①
	5. 프로그램 진행을 위한 기자재가 잘 갖추어져 있다.	⑤	④	③	②	①
지도자	1. 친절하다.	⑤	④	③	②	①
	2. 열성적이다.	⑤	④	③	②	①
	3. 적극적이고 전문적으로 활동을 이끌어주었다.	⑤	④	③	②	①
	4. 청소년들을 존중하며 활동을 지도했다.	⑤	④	③	②	①
	5. 폭언이나 욕설 등을 사용하지 않고 가르쳐주었다.	⑤	④	③	②	①
시설/ 환경	1. 활동시설은 청소년에게 맞게 갖추어져있다.	⑤	④	③	②	①
	2. 편의시설(매점, 자판기 등)이 잘 되어 있다.	⑤	④	③	②	①
	3. 대피로 등 시설에 대한 안내가 잘 되어 있다.	⑤	④	③	②	①

Ⅲ. 다음은 프로그램 사전 안전교육 이수 여부와 관련한 질문입니다.

1. 프로그램 사전 안전교육을 이수하였습니까?

① 예 ② 아니요

Ⅳ. 다음은 프로그램 효과성을 알아보기 위한 질문입니다.

1. '으랏차차 건강아!'을 통해 특히 도움이 된 부분은 무엇입니까?

① 자세의 중요성
② 자세가 우리에게 미치는 영향
③ 자세 교정 및 허리 목에 좋은 스트레칭
④ 신체활동의 중요성
⑤ 적절한 신체활동으로 인한 우리 몸의 변화
⑥ 기타( )

2. 다음은 '으랏차차 건강아!' 활동을 통한 여러분의 변화를 묻는 문항입니다. 문항 중 자신의 생각과 가장 가까운 항목에 v표를 해주세요.

효과성 측정 항목	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1) 자신의 자세에 대하여 점검해보고 자세의 중요성에 대해 알았다.					
2) 잘못된 자세로 인하여 우리 신체에 미치는 영향을 알게 되었다.					
3) 적절한 신체활동이 가져오는 우리 몸의 긍정적인 변화에 대해 알았다.					
4) 앞으로 적절한 신체활동을 하며 우리 몸에 관심을 가질 것이다.					
5) 앞으로 바른 자세를 의식하며 생활 할 것이다.					

Ⅴ. 프로그램을 통해 배우고 느낀 점을 자유롭게 작성바랍니다.

Ⅵ. 달성군청소년센터에 하고 싶은 이야기를 자유롭게 작성 바랍니다.

(건의사항(좋은 점, 불편한 점 등), 다음에 하고 싶은 프로그램, 지도자 선생님께 하고 싶은 말 등)

- 끝까지 응답해 주셔서 감사합니다. -