

-건강한 으뜸완주! 위암조기검진 집중홍보 및 건강행동변화 프로젝트 -

『적극적인 소통과 참여로 건강한 삶을 선물받다!』



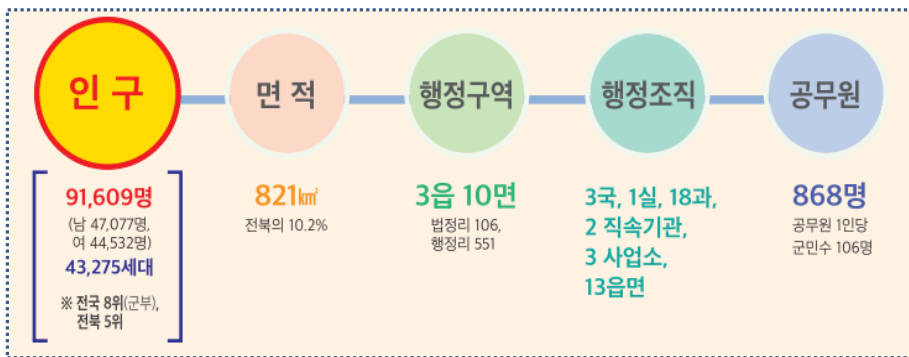
발 표 자 : 전북 완주군 보건소 이가영



Contents

- I 지역현황
- II 추진배경
- III 추진내용
- IV 추진결과
- V 추진의의
- VI 제 언

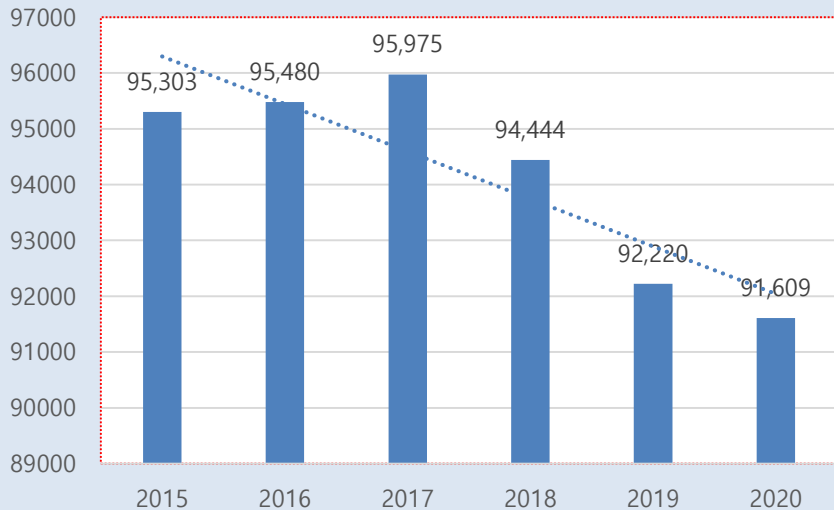
지역 현황



완주군 인구현황



완주군 인구변동 추이 (단위: 년도, 명)

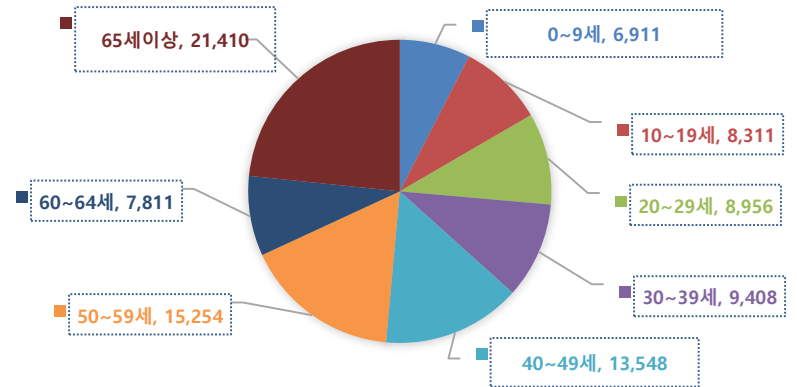


- 인구 약 9만으로 매년 감소추세임.

- 인구는 감소한 반면 **60세 이상** 인구는 증가함.

특히, 60세~64는 2016년 6,319명에서 2020년 7,811명으로 1,492명(1.9%P), 고령인구(65세 이상)는 2016년 18,813명에서 2020년 21,410명으로 **2,597명 (3.7%P)** 증가함.

2020년 연령별 인구분포도 (단위: 명)



【연령별 인구 현황】

(단위: 명, %)

구 분	2016년		2017년		2018년		2019년		2020년	
	인구수	비율	인구수	비율	인구수	비율	인구수	비율	인구수	비율
계	95,480	100.0	95,975	100.0	94,444	100.0	92,220	100.0	91,609	100.0
0~9세	9,430	9.9	9,180	9.6	8,446	8.9	7,601	8.2	6,911	7.5
10~19세	9,096	9.5	9,101	9.5	8,826	9.3	8,459	9.2	8,311	9.1
20~29세	9,764	10.2	9,593	10.0	9,360	9.9	9,082	9.8	8,956	9.8
30~39세	12,716	13.3	12,312	12.8	11,416	12.1	10,153	11.0	9,408	10.2
40~49세	14,392	15.1	14,476	15.1	13,931	14.8	13,617	14.8	13,548	14.8
50~59세	14,950	15.7	15,195	15.8	15,539	16.5	15,482	16.8	15,254	16.7
60~64세	6,319	6.6	6,741	7.0	7,146	7.6	7,388	8.0	7,811	8.5
65세이상	18,813	19.7	19,377	20.2	19,780	20.9	20,438	22.2	21,410	23.4

※ 출처 : 국가통계포털(행정안전부, 주민등록인구현황), 자료 : 교육아동복지과

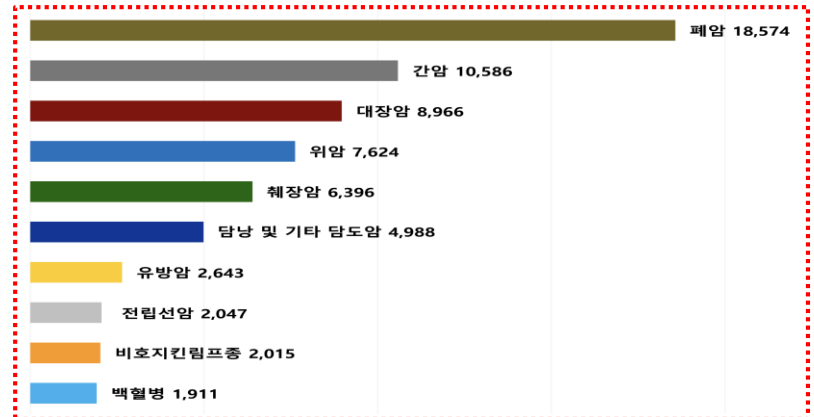
추진배경



< 10대암의 사망 분율 및 주요암발생현황 >

□ 최근 인구고령화로 건강한 수명 연장에 대한 관심이 더 커지고 있는 가운데 **암**은 1983년도부터 변함없이 우리나라 국민의 **사망 원인 1위**로 2019년도 81,203명이 암으로 사망하였으며, 이는 전체 사망자의 27.5%를 차지함(통계청, 2019).

□ 이 중, **위암**은 우리나라의 경우 남자에서는 첫 번째, 여자에서는 네 번째로 흔하게 발생하는 암으로 2019년 10대 암의 사망률에 있어서 폐암, 간암, 대장암에 이어 4번째 순위를 보임.국가암정보센터, 2018).

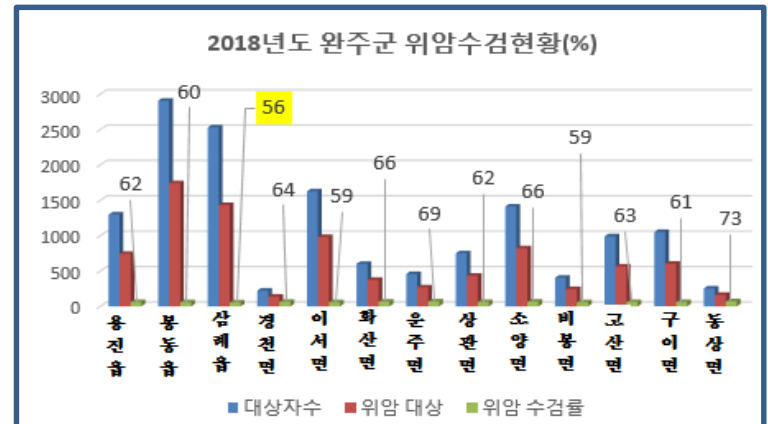
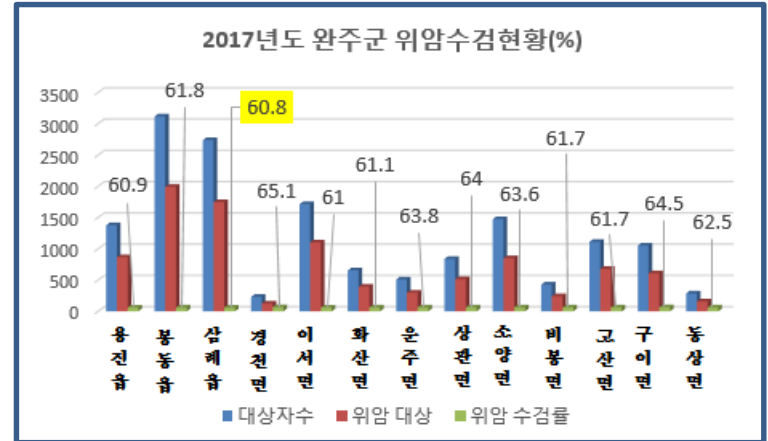


추진배경



< 국민건강보험공단 2017년, 2018년도 완주군 국가암검진 수검자료 >

- 완주군 S읍은 40세~64세인구 5,678(41.1%), 65세이상 인구 3,375명 (24.4%)으로 완주군 전체 21.6%가 65세 이상의 노인에 비해 높은 수가 암예방 관리에 취약하고, 위암검진 미수검자 비율이 가장 높음 (국민건강보험, 2017~2018).
- 유방암, 자궁경부암, 대장암 등에 관한 교육 프로그램은 현재까지 개발된 사례들이 다수 있으나, 위암 조기검진에 관한 교육 프로그램 개발은 거의 부족하며, 프로그램 활용 방안이 매우 부족함.
- 5대암 중 조기발견시 치료율이 가장 높은 위암을 기준으로 주민 스스로가 참여하고 이끌어가며, 소통하는 방향으로 건강행동 변화 프로그램의 필요성을 인식하게 됨.



추진배경



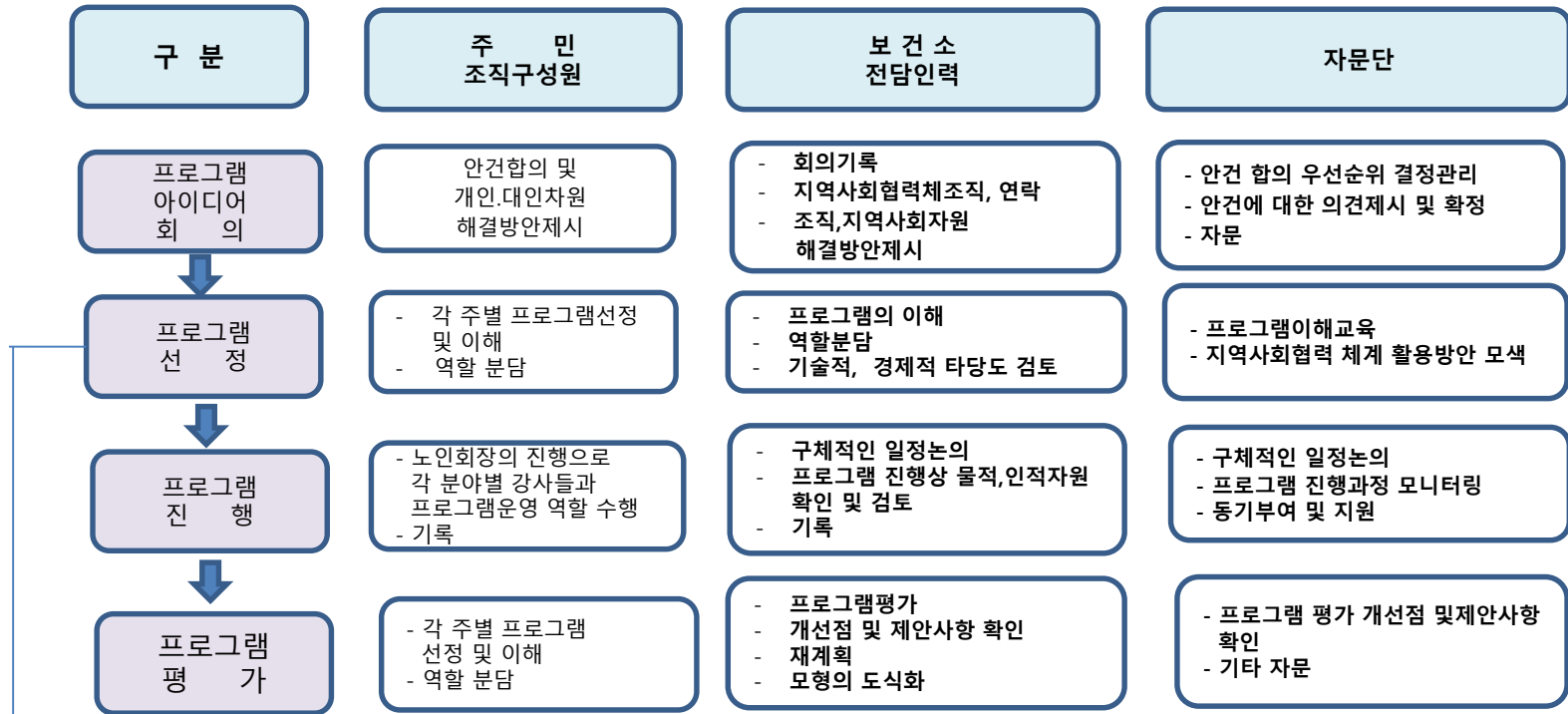
- 주민 대부분은 건강 관심도가 높고 **건강행동의 실천의지**가 강하지만 **고령, 지식, 의지 및 자기 효능감 등의 부족**으로 질병예방을 위한 건강생활 실천률이 낮고, 건강정보에 대한 이해능력이 낮음.
- 지역사회 **주민의 주체**하에 위암예방 건강행동 실천과 관련된 문제를 파악하고 주민의 적극적인 참여와 개입 속에서 문제 해결을 위한 **우선순위 설정 및 해결 전략**을 수립·실행하고자 함.
- 지역사회 주민의 위암예방 건강행동 실천을 위해 지역사회의 역량강화, 주민참여 및 협력 등의 전략이 중요시하는 **주민참여형 프로그램을 적용**하여 그 성과를 확인해 보고자함.



추진내용



◎ 추진 체계도



주민들의 대화와 토론과정을 거친 투표결과 : 위암관련지식 등 교육, 나의 근력강화 및 이완요법 , 음식을 통한 체험
운동을 통한 비만 및 체중관리, 저염식이 등 영양교육, 스트레스관리,
흡연, 절주 등 중독관리, 웃음치료를 통한 긍정적인 삶 관리, 통증관리 프로그램 선정

추진내용



◎ 포커스 그룹 인터뷰(FGI)와 서술형 개인 메모지 작성을 통해 자료 수집

* 인터뷰 질문 구성안

주요 질문	- (많은 홍보와 보도를 통한 후에도) 최근 2년 아직까지 위암검진을 시행하지 못한 이유는 무엇입니까?
	- 위암검진 및 위암예방 건강행동을 이행하는데 어려운 점은 무엇입니까?
	- 위암예방 건강행동 실천의 어려움을 극복하고 건강행동을 잘 이행하기 위해 필요한 것은 무엇입니까?
	- 우리 마을 주민들이 같이 실천할 수 있는 참여전략은 무엇이 있을까요?
마무리	- 우리 주민들의 의견 내용을 요약해서 말씀드리면 다음과 같습니다. 내용이 맞는지요?
	- 의견 수렴을 마치기 전에 더 하고 싶은 말씀이나 제안하실 사항이 있습니까?

위암에 대해 최근에 관심을 갖게 됐다. 그래서 위암 예방을 위해 노력 중이다.	운동을 한다면 몸도 튼튼해지고 근력도 많이 약해지는 것 같다. 근력 강화랑 스스로 풀이하는 법을 배우고 싶다.
전략 1. 위암관련 지식 등 관리	전략 2. 운동부족으로 인한 근력강화 및 이완요법
최근 있는 생선고 속 재료로 위암 예방 음식 만들어 먹고 싶어서 건강관에서도 이렇게 재료들로 같이 해보면 좋을 거 같아요.	음식이 많이 바뀌어서 낯은 먹고 나면 다 부족할 거로 생각해서 같이 할 수 있는 운동도 해주세요.
전략 3. 위암예방에 좋은 재료를 통한 만들기 체험	전략 4. 주민들이 함께할 수 있는 운동을 통한 비만 및 체중관리
어린 시절부터 음식을 재배, 구워가게 해서 안고쳐 준다. 재배 먹지 않는 농산물 안 먹어야겠다.	혼자 지내다 보니 많이 우울해지고 자식들 생각이 건강영양으로 스트레스 쌓임. 이거 하/소량 양념 부탁
전략 5. 저염식이 등 영양관리	전략 6. 스트레스관리
할아버지가 담배를 많이 피우고 늘도 환갑하기 시작하면 많이 많이 걱정됨. 이거 관리하는 법, 이미 조절하는 법 해주세요.	웃으면 몸도 튼튼해지고 많이 웃지 못하는 것 같다. 우리 주민 모두 웃을 수 있는 시간을 많이 만들어 보고 싶다.
전략 7. 흡연, 음주 및 카페인 등 흡독관리	전략 8. 웃음시간을 통한 나를 위한 시간 갖기

추진내용



◎ 주민들의 위암예방 건강행동 미실천에 대한 의견을 토대로 실천을 위한 전략을 수립

* 위암예방 건강행동 전략마련 토론과정

- 마을 이장, 부녀 회장, 노인 회장, 국민건강보험공단 담당자, 출장검진 담당자 및 지자체 담당자와 함께 간담회를 실시
- 의견제시에 소극적인 참여자를 위해 주민 지도자의 진행으로 직접 메모지에 의견을 작성(1인 2항목 제출)하여 제출함으로써 마을 주민이 만들어가는 위암예방 건강 행동 전략 프로그램의 내용결정
- 주민과의 대화와 토론과정을 거쳐 최종 위암예방 건강행동 실천 전략 프로그램이 선정



추진내용



* 위암예방 지식 및 태도향상



* 나의 근육을 강하게!



추진내용



* 나의 식습관을 통한 저염식이 관리



* 위암예방 푸드아트!



추진내용



* 운동 및 비만관리



* 건강한 정신력 기르기



추진내용



* 절주 및 금연관리 등



* 혈액순환 관리



추진결과



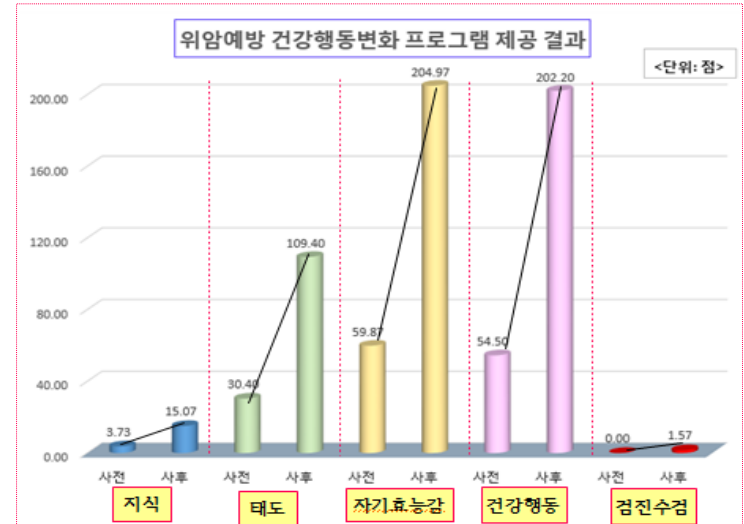
지식 : 김익지(2011)에 의해 개발된 암에 대한 지식 측정도구를 기초로 위암예방 및 조기발견에 맞게 김수현, 박은영(2018)이 수정·보완한 도구로 측정한 점수로 사전대비 **11.33점** 상승하였음.

태도 : 서순림 등(1998)에 의해 개발된 암에 대한 태도 측정도구를 기초로 본 연구가 위암 예방 자가관리태도에 맞게 수정 보완한 도구로 측정한 점수로 사전대비 **79점** 상승하였음.

자기효능감: Sherer 등(1982)에 의해 개발된 일반적 자기효능감 척도를 김성진(2003)이 수정·보완한 도구로 측정한 점수로 사전대비 **145.10점** 상승하였음.

건강행동: (식이문항)김화영 등(2003)이 미국의 HEI를 참조하여 개발한 간이 식생활 진단표를 위암 예방 건강행동에 적용하여 측정(흡연, 음주, 비만관리, 건강체중관리, 스트레스관리) 위암예방 건강행동은 조미혜와 권인수(2010)가 개발한 암 예방 건강생활 실천도구를 위암 예방 건강행동에 맞게 용어와 내용을 수정하여 측정 사전대비 **147.70점** 상승하였음.

조기검진수검: 암을 조기발견하기 위해 검진 행위를 실천한 대상자는 사전대비 **1.57점** 상승하였음.



<단위: 점>						
행동변화변수	변화	평균	변화량	N	표준편차	평균의 표준오차
지식	사전	3.73	11.33	30	1,507	.275
	사후	15.07		30	2,348	.429
태도	사전	30.40	79.00	30	4,924	.899
	사후	109.40		30	10,673	1,949
자기효능감	사전	59.87	145.10	30	13,188	2,408
	사후	204.97		30	27,421	5,006
건강행동	사전	54.50	147.70	30	9,566	1,746
	사후	202.20		30	19,549	3,569
조기검진	사전	0.00	1.57	30	0,000	0,000
	사후	1.57		30	.626	.114



회의록 등

[illegible][illegible]

언론보도 보도 : 전라일보외 5개 언론사

전북특약사업	2019년 10월 25일 금요일 010면 지역
완주군 보건소, 암 예방관리 집중 프로그램 실시	
완주군이 암 예방관리 집중 프로그램으로 주민의 건강증진을 하고있다. 완주군 보건소 보건소는 지난 7월 1일부터 10월 25일까지 10주간을 집중으로 암 예방관리 집중 프로그램을 실시, 주민의 건강증진에 변을 및 암 조기진단 집중홍보를 추진하고 있다고 밝혔다.	및 암예방추진단, 자가손발 관리 실천교실, 자생식기 무도활동, 운동·마음건강, 미라게스 및 영양관리, 스포츠건강교실, 흡연·음주 등 건강관리, 건강수익 창출사업, 웃음꽃을 활짝 건강프로그램, 건강의 중요성 및 검사실시 등임은 이 있었다. 프로그램에 참여한 한 주민이
全羅日報	2019년 10월 25일 금요일 010면 지역
주민주심건강관리 프로그램 참여율 '쑥쑥'	
완주암예방관리 프로젝트	활동에 대해 회의를 진행해 인원을 늘리기 위해 주민이 참여해 프로그램에 참여하기 위해 실천하고 있다.
지식습득·생활습관개선	프로그램을 통한 개인식기와 및 암 예방수칙, 자식 습관 개선, 자생식기 무도활동, 운동·마음건강, 미라게스 및 영양관리, 스포츠건강교실, 흡연·음주 등 건강관리, 건강수익 창출사업, 웃음꽃을 활짝 건강프로그램, 건강의 중요성 및 검사실시 등임은 이 있었다.
완주군이 암 예방관리 집중 프로그램으로 주민의 건강증진을 하고있다.	

[illegible]

삼남일보 2019년 10월 25일 금요일 007면 종합

주민 주체 암 예방관리 프로젝트 추진

완주군, 건강마을 만들기 일정

완주군이 암 예방관리 집중 프로그램으로 주민의 건강증진을 꾀하고 있다.

20일 완주 보건소에서는 지난 7월부터 진행해 오던 초·중·고교를 주민을 대상으로 한 예방관리의 집중 프로그램인 실시, 주민의 건강증진에 힘쓰는 것, 조기검진지킴이 활동을 하는

수행해 주민과 함께 추진하는 주민참여형 건강증진프로젝트에 들어갔다.

프로그램은 암 관련 기초지식 및 암 예방관리와 암 관련 기능지도 및 실천교육, 자립센터가 특색있는, 운동·미용관리, 마라톤대회 및 영양관리, 스포츠댄스클럽, 읍·면·동별 중독예방관리, 생활속의 흡연관리, 웃음을 통한 감정표현 등 다양한 것이 주축으로 각 지역사회별로 지역

전북도민일보

2019년 10월 25일 목요일 010면 지역

완주군 주민참여형 암 예방관리 프로그램 호응

완주군보건소가 2019년 10월 25일(목) 오전 10시에 완주읍 소재의 관공초등학교에서 관공초 학부모회 주관으로 완주군 주민참여형 암 예방관리 프로그램을 실시했다.

이날 행사에는 완주군보건소 직원들과 관공초 학부모회 회원들이 참석했으며, 암 예방관리에 대한 중요성과 암 예방관리의 필요성에 대해 설명하고, 암 예방관리를 위한 실천방법에 대해 안내했다.

또한, 암 예방관리를 위한 실천방법에 대해 안내하고, 암 예방관리를 위한 실천방법에 대해 안내했다.

[illegible]

추진 의의



이론적 측면

- 프로그램 운영 과정에서 모든 협력자들이 **동등하게 참여**하고, 주민 각자가 **자신의 분야와 위치**에서 가지고 있는 고유의 능력과 역량에 가치를 두는 접근법인 **지역주민의 참여모형을** 기틀로
- 위암예방건강행동 프로그램을 개발함으로써 **인간의 행위 변화에 영향**하는 핵심요소인 정보, 동기, 행동기술의 개념을 명확히하고 적극 추진할 수 있음에 구체화 시키는데 기여함.

연구측면

- 본 사례는 지역사회기반참여를 적용한 잠재된 자원을 공유할 뿐 아니라 **다양한 이해관계**를 지닌 사람들이 **집합적 행동**을 만들 수 있도록 유도함에 의의가 있음.
- 이러한 집합적 행동을 통하여 지속적으로 지역사회의 문제를 **진단하고 해결**할 수 있는 **역량 증대**가 가능

실무측면

- 본 교육프로그램은 **지역적 건강문제인 위암예방관리** 및 **지역의 특색**을 충분히 반영하고 개발하여 대상자의 참여와 호응도를 높일 것이며,
- 지역사회에서는 각 마을의 경로당을 통해 주민과 보건인과 자주 접하며 의견을 공유할 수 있는 기회가 많음을 **활용**할 수 있다는 점에서 건강접근 실무에 기여하는 바가 클 것임.
- 건강행동을 증가시키는데 매우 **유용하고 효율적인 중재**로 많은 지역사회에 홍보되고 적극적으로 적용될 수 있음.

제 언



- **지역주민의 직접참여를 적용한 프로그램**을 적용한 결과, 자가관리지식, 태도, 자기효능감 및 건강행동이 유의하게 개선되었고, 그 효과도 지속된 성과가 있었다. 따라서, 지역사회 특히 농촌지역 주민의 암, 고혈압, 당뇨 등의 만성질환과 코로나19와 같은 신종감염병 예방 및 관리 등에 참여 프로그램을 적용한 중재 전략의 개발과 적용을 제언함.
- **비용 효과적인** 암과 만성질환의 1,2차 예방을 위한 장기적인 건강행동 변화를 유도하기 위해서 지역 주민의 참여와 리더십 개발이 중요하므로 지속적인 리더 선출과, 주민참여의 적극성의 기틀을 마련 하기 위한 지자체 및 지역사회 연계기관의 행정·재정적 지원의 필요성을 제언함.
- **본 사례의 대상자들은** 본인 스스로 건강행동을 증가시킬 수 있는 프로그램을 접하고자 항상 소지하고 있는 스마트폰 등을 수시로 활용해 중재를 접근할 수 있는 요구가 많은 것으로 나타남에, 추후 프로그램에서는 더욱 효율적이고 포괄적인 중재를 위해 스마트폰 앱 개발과 함께 그 효과검정을 제언함.



암을
이기기는 어렵지만
피해 갈 수는
있습니다!

암예방의 시작! 국민 암예방 수칙으로 시작합니다

- 암예방을 위하여 담배, 술을 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
- 채소와 과일을 충분히 먹고, 다채로운 식재료로 균형 잡힌 식사하기
- 음식을 짜지 않게 먹고, 한 끼씩을 적당히 먹기
- 술은 하루 두 잔 이내로만 마시기
- 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
- 암예방을 위하여 정기적으로 직장 등에서 안전 보건 수칙 지키기
- 예방접종 지침에 따라 예방접종 가능 연령 예방접종을 받기
- 건강하게 일하고 생활하는 것으로 안전한 생활을 하기
- 자선기부, 자원봉사 등 사회활동을 유지하기
- 암 초기 발견을 위하여 암검진에 정기적으로 참여하기

Thank You !