

건강장수 힐링프로그램



순창건강장수연구소

595-912 전라북도 순창군 인계면 인덕로 427-128 (쌍암리 산 172-1)
TEL. 063-653-1526, 1527 FAX. 063-653-1529 www.iosc.re.kr



순창군



서울대학교 노화·고령사회연구소 순창센터



건강장수 힐링 프로그램

사업 추진 배경

- 도입배경 : 지속적인 평균수명 증가와 초저출산으로 인해 고령인구 비율이 급속하게 증가함에 따라, 개인이 보내야 하는 노년기의 기간도 길어져 준비된 노후생활을 위해서는 노후설계교육 필요성이 커짐
- 순창배경 : 순창군은 2001년부터 초고령사회로 진입함에 따라 고령화 대책의 시급성을 인식하여 지자체 최초로 2009년부터 유일하게 전국을 대상으로 하는 노후설계교육을 전개하여, 교육노하우를 축적해오고 있음

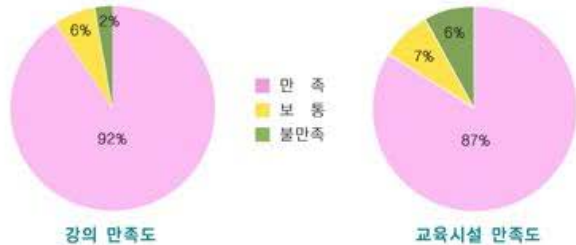
연도별 추진상황

(표) 노후설계교육사업 추진 현황 (2009~2015년)

사업연도	교육과정수	교육회수	사업실적
계	19개 과정	62회	3,805명
2009년	2개 과정	7회	584명
2011년	3개 과정	10회	624명
2012년	6개 과정	19회	1,004명
2013년	4개 과정	17회	1,017명
2014년	4개 과정	9회	576명
(2015년)	4개 과정	(11회)	(700명)

교육 만족도

• 조사대상 : 2014년 노후설계교육 수료 교육생 576명 대상



힐링 프로그램 모집요강

- 교육장소 : 순창건강장수연구소, 순창군일원
- 주 소 : 전북 순창군 인계면 인덕로 427-128
- 교육신청 : 2015년 1월 ~ ※선착순 접수 마감
- 교육비 : 접수 전 담당자 문의 후 계좌 입금
 - 교육 전 과정(1인당 10만원) 추가비용 없음
 - 식비, 숙박비, 체험비 등 추가비용 없음
- 참가신청 : - 전 화 : 063-650-1512, 1527
 - 팩 스 : 063-650-1529
 - 홈페이지 : 순창군건강장수연구소(www.iosc.re.kr)
 - 이메일 : jiral@korea.kr
- 준비물 : 여벌 옷, 운동화, 세면도구, 수건 등
- 교통지원 : 35명 이상 단체 신청 시 버스지원 (골드-룩 과정은 30명 이상 단체 신청 시 버스지원)
- 주최/주관 : 순창군 / 서울대학교 노화·고령사회연구소

힐링 프로그램 일정표

시간/요일	1일차(화)	2일차(수)	3일차(목)	4일차(금)
06:00~06:30			기 상	
06:30~08:00		기초체력측정	편백숲산책	명상 및 요가
08:00~09:00			조 식	
09:00~10:30		강 의(연금관리공단)	강 의	강 의
10:30~12:00	등 록 12:00	강 의(실습)	강 의(실습)	강 의(실습)
12:00~13:00		중 식		
13:00~15:00	오리연태선 13:00	강천산 맨발체험 (강천산군립공원)	간강관리와 개인별운동처방 (강의 및 실습)	실문조사 및 수료식 13:30
	기초체력측정 13:30			
	개 강 식 14:30			
15:00~16:30	강 의	발효식품체험 (고추장 민속마을)		귀 가
16:30~18:00	강 의			
18:00~19:00		식 식		
19:00~21:00	기초체력측정	지역문화 공연	레크레이션	
21:00~		취 침		

※ 건강실천 체험 프로그램 : 개인별 기초체력 측정, 명상, 요가, 편백숲 산책, 강천산 웰빙체험, 고추장 체험, 레크레이션, 옹기 만들기 체험 등

제3기 인생대학과정 University of the Third Age

- **교육목적** : 고령화시대에 대응하여 중년기 세대 이후 30~40년의 여성을 재인식, 재설계하여 건강하고 가치 있게 보내도록 하기 위한 동기부여 및 방법을 제시해주는 심화과정
- **사업규모** : 년 2회, 70명씩 140명, 3박 4일 과정
- **교육내용** : 강의 9강의 18시간, 실습 및 체험 12개 항목 19시
- **강사진** : 서울대학교 교수, 호남권 대학교 교수로 구성
서울대학교 한경혜 교수
서울대학교 최성재 교수 등
- **강의내용** : 웰-에이징과 사회적 관계
퇴직 후 새로운 인생 준비
건강한 생활습관을 위한 운동
- **체험내용** : 고추장 제조 체험
강천산 맨발 체험
요가·명상
레크레이션
지역문화 공연 등



남성을 위한 골드-쿡 과정 Gold-Cook

- **교육목적** : 전국 40대 이상 베이비부머 세대 및 노인 등 남성을 대상으로 진행되는 골드-쿡 과정은 올바른 영양 교육과 이에 맞는 식단을 실습하는 과정으로서 건강한 노후생활을 향상시키는 심화과정
- **사업규모** : 년 2회, 36명씩 72명, 3박 4일 과정
- **교육내용** : 강의 9강의 18시간, 실습 및 체험 12개 항목 19시
- **강사진** : 서울대학교 교수, 호남권 대학교 교수로 구성
서울대학교 박종실 교수
서울대학교 이연숙 교수 등
- **강의내용** : 식품, 영양 그리고 건강의 이해
식재료 구입 및 위생관리
요리실습 등
- **요리실습** : 후다닥 빠르고 쉬운 요리
내 아내를 위한 사랑요리
웰빙 건강밥상
- **체험내용** : 고추장 제조 체험
강천산 맨발 체험 등



미니-메드 스쿨과정 Mini-Med School

- **교육목적** : 기초건강 교육 및 과학적인 의학상식을 전달하여 노후에 발생하기 쉬운 성인병에 대한 사전 이해와 해결방법을 제시해주는 건강관리 심화과정
- **사업규모** : 년 2회, 70명씩 140명, 3박 4일 과정
- **교육내용** : 강의 9강의 18시간, 실습 및 체험 12개 항목 19시
- **강사진** : 서울대학교 교수, 호남권 대학교 교수로 구성
서울대학교병원 정성근 교수
서울대학교병원 조비룡 교수 등
- **강의내용** : 근골격계 통증 바로 알기
건강한 생활습관을 위한 운동
행복한 마음! 건강한 신체!!
- **체험내용** : 고추장 제조 체험
강천산 맨발 체험
요가·명상
레크레이션
지역문화 공연 등



관계개선 과정 Resolution in Relationship

- **교육목적** : 퇴직 후 인관관계의 변화를 인식하여 노년기의 부부, 자녀, 이웃 등의 관계를 새로운 차원으로 발전, 정립하도록 도와주는 인식 변화과정
- **사업규모** : 년 5회, 70명씩 350명, 1박 2일 과정
- **교육내용** : 강의 3강의 5시간, 실습 및 체험 3개 항목 6시
- **강사진** : 전주부부가족상담센터
전남대학교 이정화 교수 등
- **강의내용** : 부부, 자녀 관계개선
사랑의 편지쓰기
친구 및 이웃 관계개선
- **체험내용** : 고추장 제조 체험
강천산 맨발 체험
레크레이션 등



바른먹거리 당뇨학교란?

바른 식생활·생활습관을 통해 몸과 마음의 기본을 회복시키는 순창형 만성질환(당뇨 등) 힐링학교

교육 개요

- **대상** : 바른 먹거리 및 당뇨에 관심이 있거나 힐링이 필요한 분
- **기간** : 3월, 5월, 7월, 9월, 11월 (총5회)
- **내용** : 바른먹거리, 생활습관 개선(인식변화)를 통한 만성질환 극복(치유)
- **강사진** : - 당뇨 명의 배학연 교수
 - 태초먹거리 이계호 교수
 - 한의사 한주석 원장
 - 당뇨 식이 실습 한도연 교수
 - 브레인댄스·명상·요가·웃음치료 강사 등
- **신청** : 장수진흥계 063-650-1526
 ※ 30명이상 신청(단체) 시 버스지원 가능
- **교육비** : 식비, 숙박비 포함 100,000원 (3박4일 합숙)



프로그램 일정표(안)

시 간	1일차	2일차	3일차	4일차
06:50 - 07:40		명 상	요 가	휴 식
08:00 - 09:00		공복 혈당측정 희망법상	희망법상	공복 혈당측정 희망법상
09:00 - 10:30	태초 먹거리 강의	당뇨원인, 치유방법 당뇨명의 강의	당노 골든벨(30분형) 교육생 영상(5')	
10:30 - 11:00		휴 식	휴 식	스트레스 검사 생활습관 변경계획표 쓰기 신체변화 확인 만족도 조사
11:00 - 12:00		당뇨에 좋은 음식 만들어 먹어보기	당뇨에 좋은 음식 만들어 먹어보기	건강에 좋은 밥상
12:00 - 13:00		편백 숲 걷기	편백 숲 걷기	교육 수료
14:00 - 15:00	입소 및 숙소배정	산림치유 가벼운 산책	당뇨 합병증 관리	
15:00 - 16:00	안내시설물, 식사요령)		휴 식	
16:00 - 18:00	교육생 스트레스 검사 및 인바디 검사	(강천산군립공원) 산책 후 스트레칭	당노 영양교육	
18:00 - 19:00	행복밥상	행복밥상	휴 식	귀 가
19:00 - 20:00	태초먹거리 강의	회합의 시간 레크레이션	신나는 운동체조	
20:00 - 21:00		마음을 치유하는 브레인 댄스		
21:00 -	취침 및 자유 시간	취침 및 자유 시간	취침 및 자유 시간	

건강실천 체험 프로그램



요가 체험



명상 체험



강천산 체험



산림치유 체험



고추장 체험



지역문화 체험

교육 수행 인프라 현황

강의 시설

- 대 강 당 : 1개실 250석
- 영상회의실 : 1개실 40석
- 2층강의실 : 1개실 30석
- 3층강의실 : 1개실 50석



실습 시설

- 요리실습실 : 1개실 36~45명
- 체력측정실 : 1개실
- 2층강의실 : 1개실 30석
- 요가헬스실 : 1개실 등



숙박 시설

- 2인실 : 20인실(침실10/온돌10)
- 4인실 : 9실(온돌)
- 8인실 : 1실(온돌)



주변 환경

- 구내식당 : 100석
- 편백숲 산림욕장
- 잔디광장
- 야외무대 공연장 등



주요 시설



2층 강의실



3층 강의실



세미나실



숙박동 휴게실



운동 처방실



체력 측정실

주변 시설



휴게 공간



야외 광장