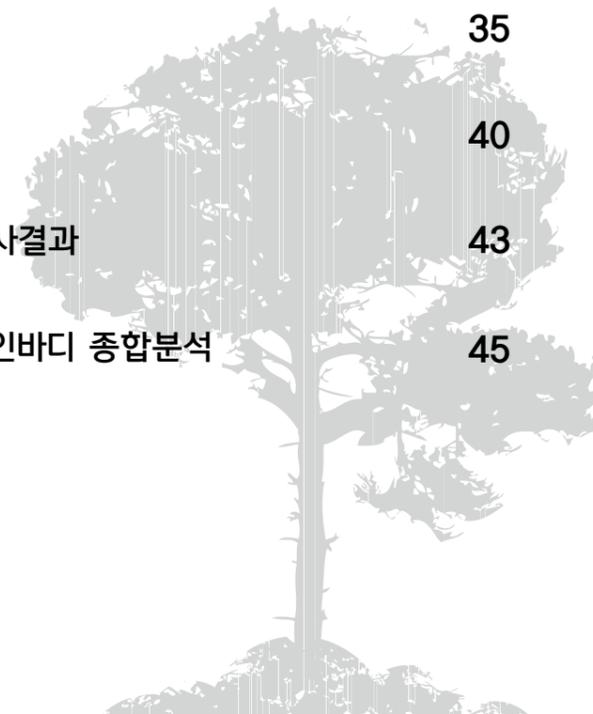




# 목 차

1. 발간사   관장 김준환	04
2. 소소하지만 확실한 행복이야기   소확행	
1) 소통교실 (음악치료)	07
2) 휴대폰활용교육	09
3) 요리조리교실	12
4) 정리수납	15
5) 특강	18
3. 사진으로 보는 생명숲 100세 힐링센터	21
4. 또 하나의 특별한 이야기   생명숲 白선생 요리경연대회	24
5. 사업결과보고	27
6. 사업평가	31
7. 어르신 소감문	35
8. 2019년도 계획	40
붙임 1) 생명숲 100세 힐링 센터 만족도 설문조사결과	43
붙임 2) 생명숲 100세 힐링 센터 만족도 스마트인바디 종합분석	45





# 발간사

김준환 관장



# 생명숲 100세 힐링센터 운영사례보고서 발간사



김 준 환

충청북도노인종합복지관 관장

2016년 말 기준 노인인구 683만명 중에서 혼자 사는 독거노인은 약 144만명으로 전체 노인의 21.0%를 차지해, 5분 중 1분이 혼자사는 것으로 나타났습니다. 이는 2000년 54만명 비해 16년 만에 약 3배 증가한 수치입니다. 이런 속도라면 2025년에는 225만명, 2035년에는 343만명으로 점점 독거노인의 비중이 높아질 것으로 예상됩니다. 매년 약 6만 여명의 1인가구 어르신들이 늘어나고 있는 셈입니다. 충북의 경우 독거노인은 전체 노인의 22% 수준인 49천명(남 13천명/여36천명)에서 2035년에는 156천명(1/3 수준)으로 증가할 것으로 예상되며, 충북 전체 독거노인 중 34.5%인 20,631명이 청주시에 가장 많이 거주하고 있습니다.

이러한 독거노인의 지속적인 증가는 이들의 사회적 소외의 가능성 및 동거가족으로부터의 비공식적 지원 감소에 대비한 사회적 보호의 확대를 필요로 할 것입니다. 우리나라의 경우 유교적 전통에 따른 가부장적 가족구조는 특히 남성독거 노인의 삶을 위협하고 있습니다. 남성 독거노인의 경우 가부장적 가족구조 속에서 평생 집밖에서 왕성한 사회활동을 했지만 은퇴 후 활동반경이 집으로 축소되면서 혼자서는 식사를 해결하기 어렵고, 사회관계가 축소되면서 고독과 소외감을 느끼기 쉽기 때문입니다.

그러나 노인복지 현장의 모습은 어떻습니까? 여성 독거노인의 비율은 상대적으로 높다보니 어디에 가도 여성노인을 위한 복지프로그램이 많이 지원되고 있으며, 남성노인보다는 여성노인들이 훨씬 높은 참여율을 보이고 있습니다. 남성 독거노인만을 위한 복지프로그램은 찾아보기 힘든 실정입니다. 이와 같은 문제를 해결하기 위하여 독거노인 맞춤형 프로그램은 건강 및 정서적 지원을 위한 특화프로그램으로 구성되어야 합니다.

너무나 고맙고도 다행스러운 것은 생명보험사회공헌재단에서 이러한 문제를 파악하고 지원하기 위해 <생명숲 100세 힐링센터> 사업을 진행하고 있습니다. 남성독거어르신들의 자립을 위해 일상생활, 사회성, 건강관리 등의 영역에서 다양한 프로그램을 수행하고 있습니다. 충북노인종합관 <생명숲 100세 힐링센터>는 종로구노인종합복지관(1호점), 월곡종합사회복지관(2호점)에 이어 지방에서는 최초이자 전국에서는 3호점으로 개소하였습니다.

충북노인종합복지관 <생명숲 100세 힐링센터>에서는 남성 독거노인의 신체적·정서적·사회적 건강증진을 위한 다양한 프로그램을 실시하였습니다. 남성독거노인들에게 포괄적 예방 및 지원 프로그램 제공을 위해 일상생활 자립 영역, 사회성지원 영역, 건강관리 영역으로 구분하여 요리교실, 휴대폰활용, 정리수납, 음악치료, 하모니카, 연하재활 프로그램 등 맞춤형 프로그램을 진행하였습니다. 그 중에서도 일상재활자립 영역의 요리교실은 남성노인의 건강한 식생활 자립뿐만 아니라 가부장적인 이미지에서 벗어나 가족 및 사회적 관계 기능 강화, 자존감이 증가되는 효과를 거두었습니다. 그리고 조리한 음식을 지역사회의 어려운 이웃과 함께 나눔을 통해 지역사회에 봉사하는 의미있는 활동에도 참여하였습니다.

그 결과 어르신들이 힐링센터 참여를 통해 일상생활에 도움이 되었고 그에 대한 점수로 10점 만점에서 8.3점으로 평가하였습니다. 수료한 어르신 36명 전원 2019년에도 다시 프로그램에 참여하고 싶다는 의사를 표현하였습니다.

처음 <100세 힐링센터>의 새로운 도전은 불확실하고 불안하였습니다. 그러나 지역사회의 많은 기관들의 관심과 지지, 조언이 있었기에, 새로운 도전은 값진 결실을 맺을 수 있었습니다. 함께 고민하고 나누면서 갈 수 있었기 때문입니다. 지면을 통해 감사의 인사를 드립니다. 특히 <100세 힐링센터>의 새로운 도전에 적극 동참하고 많은 아이디어와 노고를 아끼지 않은 우리 직원들에게 고마움을 전합니다.

건강한 노인복지의 요람을 만드는데 앞장서는 충청북도노인종합복지관에서 모두가 행복한 어르신들이 되기를 기원하며 오늘보다 더 행복한 내일을 만들어 가시기를 기원합니다.

목적

· 어르신들간의 친밀감 형성 및 사회성을 높이고 자신감을 향상시킨다.

목표

· 함께 수업을 듣는 어르신들간의 친밀감 형성  
· 음악치료를 통해 우울감소와 자신감 향상

세부사업내용

· 일정 : 2018.07.16.(월)~08.08.(수), 3개반 4회기씩 진행  
· 장소 : 복지관 1층 힐링센터 교육실  
· 강사 : 이미원 강사 / 맘문화예술원 원장  
· 교육내용

일정		주제	활동내용
1회기	7/16, 7/17	친밀감 및 관계형성	자기소개하기
2회기	7/23, 7/24, 7/26	자기수용 및 사회성향상	자신의 현재 장점 발견하기
3회기	7/30, 8/1, 8/2	긍정적 정서공유	소중했던 사람 회상하기
4회기	8/6, 8/7, 8/8	일체감 향상과 자신감 회복	나의 의미, 너의 의미

음악치료  
활동사진



# 소소하지만 확실한 행복이야기

## 소통교실 - 음악치료

생명순 100세 힐링센터

# 소소하지만 확실한 행복이야기

## 휴대폰 활용교육



### 사회성향상프로그램 휴대폰 활용교육

#### 목적

· 어르신 실력에 맞는 개별교육을 통해 실제로 필요한 내용을 익힐 수 있으며, 이를 통해 가족 및 지인들과의 활발한 소통에 도움이 될 수 있다.

#### 목표

· 대학생과 1대1 또는 1대2 수업을 통해 어르신 개별 실력에 맞는 내용을 익힐 수 있다.  
· 어르신과 대학생이 짝궁이 되어 서로의 문화에 대한 교류를 하는 시간이 될 수 있다.

#### 세부사업내용

· 일정 : 2018.07.~09. 반별 6회기  
· 장소 : 복지관 1층 힐링센터 교육실  
· 세부내용

일정		교육내용
1회기	7/11, 7/12	휴대폰과 친해지기(기본알기), 스마트 인바디 어플 설치 및 활용방법
2회기	7/18, 7/19	스마트 인바디 어플 활용방법 복습, 휴대폰 기본 기능 익히기(전화, 문자발송 등)
3회기	7/25, 7/26	휴대폰 기본 기능 익히기 심화 - 전화번호 입력하기, 단축번호 등록하기
4회기	8/1, 8/2	휴대폰 기본 기능 익히기 심화 - 문자 및 카카오톡 활용법, 단체문자 발송 등 사진 및 파일 주고 받기 연습
5회기	8/8, 8/9	휴대폰 스마트하게 활용하기 - 어플 설치 방법, 인터넷 검색
6회기	8/22, 8/23	휴대폰 교육 복습하기

#### 휴대폰활용교육 활동사진





# 소소하지만 확실한 행복이야기

## 요리조리교실

생명순  
100세 **힐링센터**

목적

· 남성 독거어르신들의 일상생활에서 가장 중요하면서도 어려운 영역인 요리활동을 통해 영양있는 식생활을 지원하며, 조별활동을 통한 사회적 관계형성, 정서적 안정을 도모하여 어르신들의 건강한 일상생활을 지원한다.

목표

- 건강한 식생활을 위한 요리실습을 통해 일상에서 활용할 수 있다.
- 자신만의 요리기술 및 레시피를 만들어 낼 수 있다.
- 월 1회 나눔활동으로 나눔에 대한 인식을 높이고 나눔에 대한 자부심을 높일 수 있다.
- 레시피북 발행을 통해 자신만의 레시피를 한가지 이상 작성할 수 있다.

세부사업내용

- 일정 : 2018.08.16.(월) ~ 11.27.(화), 3개반 14회기씩 수업진행
- 장소 : 복지관 2층 요리실
- 강사 : 안수인 강사(한식요리조리기능사, 양식조리기능사 자격 및 프리랜스 강사)
- 교육내용

일정	메인메뉴	반찬	사진
1주차 8/13, 8/14	Orientation	기본칼질과 달걀말이	
2주차 8/20, 8/21	닭갈비	오이냉국	
3주차 8/27, 8/28	김치순두부찌개	시금치나물	
4주차 9/3, 9/4	황태국	애호박새우전볶음	
5주차 9/10, 9/11	영양떡갈비	무생채	
6주차 9/17, 9/18	미역국	멸치어묵볶음	
7주차 10/1, 10/2	버섯들깨탕	보리새우볶음	
8주차 10/15, 10/16	(일식) 밀피유나베전골과 레몬폰즈소스		
9주차 10/22, 10/23	애호박돼지고기찌개	무말랭이진미채무침	
10주차 10/29, 10/30	불고기	콩나물무침	
11주차 11/5, 11/6	사천식 해물누룽지 탕		
12주차 11/12, 11/13	고등어무조림	오이송송이	
13주차 11/19, 11/20	두부김치	파전	
14주차 11/26, 11/27	우거지 돼지감자탕		

요리조리교실 활동사진



# 소소하지만 확실한 행복이야기

## 정리수납



### 일상생활지원프로그램 정리수납

**목적** · 남성 독거어르신들이 쾌적하고 보기 좋은 정리방법을 익혀 가정 내에서 적용하여 생활력 있는 자립 능력을 키우고 삶의 질 향상에 기여한다.

**목표** · 효과적인 정리정돈 습관을 익힐 수 있다.  
· 집안 및 물건 정리정돈 뿐만 아니라 삶의 추억을 정리하는 마음을 익힐 수 있다.

**세부사업내용** · 일정 : 2018.10.11.(목)~11.07.(수), 3개반 5회기 수업 진행  
· 장소 : 복지관 1층 힐링센터 교육실  
· 강사 : 김고은 강사 / 헬프라이프&바른수납 고은수납 소속 강사  
· 교육내용

일 정		주 제	교 육 내 용
1회기	10/11	정리정돈습관	· 버리고 비우면서 에너지를 충전하는 정리 멘토링 · 선택이 단순해질수록 행복은 커진다 · 필요 없는 물건보다 필요한 물건에 집중하자
2회기	10/17, 10/18	침구, 옷장 정리	· 잠자리가 편안하면 삶이 가볍다, 옷은 세워서 수납하라 · 일 년 내내 깔끔한 옷장 유지하는 법 · 아이템별로 옷 개는 방법을 통일하자
3회기	10/24, 10/25	주방냉장고 정리	· 식기는 단순하게, 꼭 필요한 개수만 둔다. · 식탁 위의 잡동사니, 제대로 먹고, 사용하기 · 오래된 것은 앞쪽, 새로 산 것은 뒤쪽에 두기
4회기	10/31, 11/1	욕실, 세탁실, 거실, 현관 정리	· 청소용품은 한곳에 모아둔다, · 안전하고 효율적인 세탁실 관리 · 찾기 쉽고, 깔끔하게 거실 유지하기, 신발 두는 장소를 정하기
5회기	11/7	추억 정보 정리	· 추억의 물품 바르게 소유하기, 생활을 순조롭게 하는 정보관리 · 책은 직선이 되도록 정돈하기 · 잡동사니에서 마음 떨쳐내기

휴대폰활용교육  
활동사진





# 소소하지만 확실한 행복이야기

특 강



## 일상생활자립 주제특강

주 제	건강한 영양관리	권 익 특 강
일 시	2018.08.29.(수), 09.05.(수) 10:00~12:00	2018.09.12.(수) 10:00~12:00 2018.09.20.(목) 10:00~12:00
강 사	이미자 강사 (대한영양사협회 소속)	* 복지관 소속 시니어 권익강사
세부내용	· 어르신을 위한 건강먹거리 · 약이 되는 먹거리	· 인권이란? 인권에 대한 이해 · 방송통신 피해 예방 교육
사 진		

주 제	교통안전특강	효과적인 의사소통 및 공감
일 시	2018.10.04.(목) 10:00~12:00 2018.10.08.(월) 10:00~12:00	2018.11.28.(수) 10:00~12:00 2018.11.29.(목) 13:00~15:00
강 사	우민정 주무관 (충북교통연수원)	홍성현 강사 (베마 리더십센터 대표)
세부내용	· 안전한 승하차 방법, 교통사고 시 대처방안 · 교통안전에 관한 안전수칙	· 건강한 웃음의 효과, 자신에 대한 이해 · 치매예방 웃음운동, 함께하는 공감 마인드
사 진		

## 건강관리 주제특강

주 제	구강관리 특강	고혈압&당뇨 특강 / 뇌졸중 특강
일 시	2018.08.30.(목) 10:00~12:00	2018.09.13.(목) 10:00~12:00 2018.11.21.(수) 10:00~12:00
강 사	허수연 강사 (웰치과 총괄실장)	김선호 강사 (충북대학교 간호학과 부교수)
세부내용	· 구강관리 중요성 이해 · 올바른 구강관리 방법	· 고혈압&당뇨 이해 · 뇌졸중 바로 알기
사 진		

주 제	건강관리와 운동 특강	치매이해 특강
일 시	2018.10.10.(수) 13:00~15:00	2018.11.29.(목) 10:00~12:00
강 사	박진홍 강사 (충청대학교 응급구조과 교수)	김시경 강사 (충북대학교 의과대학 교수)
세부내용	· 건강관리를 위한 효율적인 운동방법 · 일상생활에서 실천하기	· 치매에 대한 올바른 이해 · 치매예방을 위한 일상생활 습관
사 진		

# 사진으로보는 생명숲 100세 힐링센터

생명숲  
100세 힐링센터





# 또 하나의 특별한 이야기

## 생명숲 白선생 요리경연대회

생명숲  
100세 힐링센터

# 생명숲 白선생 요리경연대회

**목적** · 요리경연대회를 통해 일상생활에서 쉽게 할 수 있는 요리를 소개하여 부담과 어려움을 줄이며, 대회 참여 관람으로 남성 노인의 요리에 대한 사회적 인식을 개선하며 관심을 고취시키고자 함

**목표** · 남성 노인에게 요리에 대한 관심 고취  
· 일상생활에서 적용 가능한 요리를 통해 남성 노인의 식생활 자립에 도움  
· 축제 분위기 조성을 통해 참여자·관람객들이 함께하는 화합의 장을 만들고자 함

**세부사업내용** · 일시 : 2018.11.16.(금), 13:30~17:00  
· 장소 : 충청북도노인종합복지관 2층 대강당  
· 대상 : 충북도 내 60세 이상 남성 어르신 10명  
· 주제 : 일상생활에서 쉽게 할 수 있는 가정요리  
· 행사순서

구분	시간	내용	비고
공연	13:20~13:50	· 풍물 길놀이 · 식전공연 : 하모니카, 난타	*생명숲 100세 힐링센터 참여자 공연 · 사회 : 채홍우
장내정리	13:50~14:00	· 장내정리	-
경연대회	14:00~14:10	· 개회식 (국민의례, 대회사, 격려사, 축사) - 국민의례 및 애국가 - 개회사 및 축사	· 사회 : 김관성 부관장
		· 소소한 요색남들의 이야기	동영상 시청
	14:10~15:10	· 생명숲 白선생 요리경연대회 - 요리경연대회 심사위원 소개 - 요리경연대회 참여자 소개 - 요리경연대회 진행(나만의 레시피) - 초청공연	· 사회 : 채홍우 참가인원 : 10명 (요리조리교실 수강자 외)
	15:10~15:40	· 심사 및 시식회 - 참가자별 요리주제 발표 - 전문가 심사(3명), 현장평가단 심사(30명)	-
시상식	15:40~16:00	· 시상식 및 폐회	-
	16:00~16:10	· 단체사진 촬영 및 마무리	-
차담회	16:10~17:00	· 생명숲 100세 힐링센터 차담회 - 장소 : 1층 생명숲 100세 힐링센터	*힐링센터 참가자 및 관계자

# 생명숲 白선생 요리경연대회

## 참가자 및 수상자 명단

연번	시상	이름	메뉴
1	대상	길○원	돼지갈비 볶음탕
2	금상	경○호	불고기
3		서○수	닭갈비
4	은상	김○일	돼지갈비탕 (바쿠테)
5		박○인	버섯들깨탕
6	동상	김○성	잡채
7		민○동	잡채
8		이○달	된장찌개
9		주○식	소불고기
10		홍○웅	된장찌개

## 요리경연대회 활동사진



# 사업결과보고



### 사업명

· 남성 독거노인의 신체적·정서적·사회적 건강증진을 위한 『충북 생명숲 100세 힐링센터』

### 사업목적

· 지역 내 홀로 사는 남성 어르신들이 신체적으로 건강하고, 정서적으로 안정되며, 사회의 일원으로서 소외되지 않도록 지원하여 건강하고 활력 넘치는 노년생활을 살 수 있도록 지원하고자 함

### 사업추진 배경

#### 1. 대상자의 욕구 및 필요성

독거노인들은 영양 및 식생활, 건강 수준이 열악하며 외부로부터 경제적 지원이 보장 되어 있지 않고, 홀로 생활하다 보니 가족 및 친인척의 도움이 없어 경제적 빈곤 상태에 놓여있다. 또한 전통적으로 ‘남자다움’에 대한 강요와 역할에 따른 책임을 져야하는 존재로서 여성과는 다른 문제들을 가지고 있다. 남성 독거노인에게 있어 가장 큰 문제로 드러나는 것은 가족 관계 자원 약화라 볼 수 있다. 이 문제는 한국의 문화적 체제에서 비롯된 ‘강제된 남자다움’으로 인한 아버지로서의 권위와 근로연령 시기에 가족과 친구 등 비공식적 관계망 형성의 미흡이 원인이라고 할 수 있다.

#### 2. 지역사회 환경적 특성

충청북도에서 가장 많은 인구가 밀집되어 있는 청주시는 독거노인이 2013년 12,123명, 2015년 20,631명으로 급격하게 증가하고 있는 추세를 보이고 있다. 그중 상대적으로 여성 독거노인보다 문제가 시급한 남성독거노인의 경우 2015년 전체 독거노인 중 5,789명으로 28.1% 존재하는 것으로 나타났다.(통계청, 2017) 여성 독거노인의 비율은 상대적으로 월등하게 높다보니 어디에 가도 여성 노인을 위한 복지프로그램이 많이 지원되고 있으며, 그에 따라 높은 차명율과 활성화가 비교적 쉽게 나타나고 있으나, 남성 독거노인만을 위한 복지프로그램은 찾아보기 힘든 실정이다.

#### 3. 남성독거노인의 영양과 식생활

독거노인의 영양섭취상태 및 식생활 건강실태조사 연세대학교 대학원, 이해림에 의하면 음식은 먹지만 다양한 종류의 음식을 먹지 못하는 비율을 높게 나타냈다. 독거노인은 스스로 식생활 관리하고, 식품을 구매하다보니 경제적인 문제로 인해 값비싼 식품을 구입하여 섭취하지 못하고 사회적인 소외로 인해 섭취하는 식품의 가짓수가 적어 영양적으로 균형있는 식사를 하지 못하고 있는 것을 알 수 있다.

1) 연세대학교 대학원, 이해림

# 2018년 생명숲 100세 힐링센터 사업결과보고

⇒ 따라서, 저소득 남성 독거노인들에게 실제적이며 체계적인 맞춤형 전문 건강 및 일상 프로그램 제공을 통하여, 신체적·정서적 건강이 증진될 수 있도록 돕고 저소득 독거노인들을 보호하고자 하며, 안전하고 보다 행복한 노년 생활을 할 수 있도록 지원하고자 함

## 사업참여 대상

대상자 구분	산출근거	인원수
일반대상	충북 도내 60세 이상 노인 (충북도청 인구현황, 2018)	260,949명
위기대상	청주 시내 60세 이상 독거노인 (청주시 인구현황, 2018)	20,631명
표적대상	청주 시내 60세 이상 독거노인 중 남성 독거노인	5,789명
클라이언트수 (실인원수)	표적대상 중 서비스(프로그램)이 가능한 저소득 남성 독거노인	58명

## 목표 및 평가 (실적)

목표	프로그램(서비스)	산출평가		성과평가		
		산출목표	결과	성과목표	결과	
살아가는데 필요한 교육을 통하여 사회적 고립으로부터의 자유를 지원하고자 한다.	일상생활자립 요리조리교실	56회/840명	43회/471명	· 출석률 80%이상 달성 · 만족도 4.0이상 달성	출석률: 74.8% 만족도: 4.7점	
	정리수납	16회/240명	15회/141명		출석률: 58.6% 만족도: 3.9점	
	주제특강	8회/120명	8회/167명		· 만족도 4.0이상 달성 만족도: 4.1점	
사회적지지는 감정, 인지, 행동에 미치는 영향을 통하여 정신 건강에 긍정적인 효과를 주고자 한다.	사회성강화 소통교실	20회/300명	15회/160명	· 출석률 80%이상 달성 · 만족도 4.0이상 달성	출석률: 62.7% 만족도: 4.1점	
	휴대폰활용교육	24회/360명	18회/183명		출석률: 67.8% 만족도: 4.3점	
	100세 힐링파티	1회/60명	2회/150명		· 수료식 및 성과발표회 1회 진행 요리경연대회 1회 수료식 1회 총 2회 진행	
사례관리 진행을 통한 어르신의 긍정적인 변화를 유도한다.	전문상담 전문상담	1회/60명	1회/58명	· 1인당 1회 상담 진행	100% 달성 (참여자 58명)	
신체적 건강 및 신체 기능 등을 향상시켜 노인 삶의 만족도를 높인다.	건강관리	주제특강	8회/120명	20회/255명	· 만족도 4.0이상 달성 만족도: 4.4점	
		스마트건강관리	3회/180명	5회/74명	· 1인당 3회 인바디검사 1인당 1.2회 진행	
		영양간식	40회/600명	16회/285명	· 영양간식 주 2회 제공 간식제공 16회 진행 만족도: 4.4점	
	자율프로그램	하모니카	20회/400명	20회/331명	· 출석률 80%이상 달성 · 만족도 4.0이상 달성	출석률: 82.8% 만족도: 4.6점
		몸피기운동	20회/300명	20회/244명		출석률: 81.3% 만족도: 4.2점
		난타교실	20회/300명	20회/158명		출석률: 52.7% 만족도: 4.3점

# 2018년 생명숲 100세 힐링센터 사업결과보고

## 프로그램 세부진행 내용

프로그램(서비스명)	진행시기	수행인력	인원	횟수	운영내용 및 수행방법	
일상생활자립	요리조리교실	8월~11월 사회복지사 2명 강사 1명 유급봉사자 1명	58명	43회	· 3개반 주1회 반별 14회 수업진행 · 월 1회 지역 내 독거노인 대상 도시락 나눔활동 진행 · 나만의 레시피북 발행	
	정리수납	10월~11월 사회복지사 2명 강사1명	42명	15회	· 3개반 반별 5회 수업 진행 · 정리수납 이론 및 실습교육 진행	
	주제별 특강	9월, 10월, 11월 사회복지사 2명 외부강사 3명 인권강사 2명	58명	8회	· 건강한 노년을 위한 식생활 특강 2회 · 권익특강 2회 · 교통안전 특강 2회 · 행복한 노년보내기 특강 2회	
사회성강화	대인관계 소통교실	7월~8월 사회복지사 2명 강사 1명	50명	15명	· 반별 OT 1회 진행 · 음악치료를 통한 소통교실 반별 4회기씩 진행	
	휴대폰 활용	7월~8월 사회복지사 2명 사회복지실습생 30명 유급자원봉사자 1명	50회	18회	· 반별 6회 진행 · 대학생과 어르신 1:1 또는 1:2 매칭을 통한 개별 휴대폰 교육	
건강증진	건강증진 특강	9월~11월 사회복지사 2명 외부강사 4명 청주대 재활의학과 교수 및 학생 6명	58명	22회	· 고혈압 및 당뇨 관리 1회 · 건강한 운동법 1회 · 뇌졸중 이해 1회 · 치매 예방 및 이해 1회 · 구강관리(웰치과 연계) 1회 · 연하재활 프로그램(청주대 연계) -> 10월~11월 주 2회 총 17회 진행	
	건강간식 제공	7월~11월 사회복지사 2명	58명	16회	· 주1회 영양간식 제공	
자율프로그램	하모니카 교실	7월~11월 사회복지사 2명 강사 3명	20명	20회	· 주1회 자율선택 프로그램 진행	
	몸피기운동 난타교실		15명 11명	20회 20회		
전문상담	전문상담	7월~11월 사회복지사 2명 심리상담사 1명 영양사1명	58명	-	· 어르신 개별 전문상담 진행을 통한 사례관리 진행	
개소식	개소식	7월 6일	-	100명	1회	· 생명숲 100세 힐링센터 개소식 진행
힐링파티	요리경연대회	11월 16일	-	100명	1회	· 생명보험사회공헌재단 이사장 배 "생명숲 100세 힐링센터 요리경연대회" 진행 · 힐링센터 어르신 8명, 백선생 요리교실 어르신 2명, 총10명의 남자 어르신 요리경연대회 참여 · 전문심사위원(3명) 및 현장평가단 (어르신10명, 일반인10명, 대학생10명) 시식평가 진행
	성과평가회	11월 30일	-	50명	1회	· 평가회 및 수료식 진행 · 어르신 만족도 설문 및 평가 진행 · 출석률 70%이상 수료증 전달, 출석률 우수자 모범상 시상 등 · 강사 및 어르신 소감발표

# 사업평가



## 사업평가

### 홍보분야

#### - 홍보방법

- ① 복지관 내·외부 현수막, 홍보지 홍보 수시 진행
- ② 지역 내 유관기관 및 청주지역 주민센터 참여자 추천 요청 공문 발송
- ③ SNS활용을 통한 홍보

#### - 평가

공문발송 및 현수막, 홍보지 등을 활용한 홍보방법을 통하여 100세 힐링센터 사업소개는 성공적이었지만 남성독거어르신들의 참여율 확대에는 미흡한 부분이 있었음. 내년에는 남성 독거어르신 위주의 홍보방안을 추가로 수립하고자 함.

### 모집분야 (남성독거어르신)

#### - 모집분야

- ① 모집 계획인원은 개강시점 60명이었지만 개강시점 모집인원은 38명(계획 대비 63.3% 모집)이었음. 추후 지속적인 노력(홍보 및 수시접수 등)으로 58명을 모집하였지만 아쉬운 부분이 상당히 많음.
- ② '남성독거어르신' 대상 프로그램의 한계로 오히려 낙인효과를 두려워하게 되는 부정적인 인식이 어르신 모집에 가장 어려운 부분이었음. 차후 남성노인과 남녀노인 프로그램 개발을 통하여 함께 진행할 계획임.

#### - 평가

남성 독거라는 인식으로 관심은 있지만 신청하지 못하는 경우, 그리고 지역 내 혼자사는 저소득 남성 독거 어르신에 대한 현황파악 부족, 남성 독거어르신들의 힐링센터에 대한 정보부족 등으로 인해 인원을 모집하는데는 어려움이 많았음. 주민센터나 유관기관에서 추천을 받아도 어르신에 대한 정보 추천만이 있다 보니 어르신들은 처음 접하는 복지관에 쉽게 나오기 어려워하였음. 프로그램이 운영되면서 복지관 내 어르신들은 보고 듣는 소식으로 관심을 가지고 한명 한명 신청하기는 하였지만 여전히 '남성, 독거'라는 인식으로 참여를 꺼려하는 경우가 많았음.

### 프로그램 운영분야

#### - 모집분야

- ① 모집 계획인원은 개강시점 60명이었지만 개강시점 모집인원은 38명(계획 대비 63.3% 모집)이었음. 추후 지속적인 노력(홍보 및 수시접수 등)으로 58명을 모집하였지만 아쉬운 부분이 상당히 많음.
- ② '남성독거어르신' 대상 프로그램의 한계로 오히려 낙인효과를 두려워하게 되는 부정적인 인식이 어르신 모집에 가장 어려운 부분이었음. 차후 남성노인과 남녀노인 프로그램 개발을 통하여 함께 진행할 계획임.

#### - 평가

남성 독거라는 인식으로 관심은 있지만 신청하지 못하는 경우, 그리고 지역 내 혼자사는 저소득 남성 독거 어르신에 대한 현황파악 부족, 남성 독거어르신들의 힐링센터에 대한 정보부족 등으로 인해 인원을 모집하는데는 어려움이 많았음. 주민센터나 유관기관에서 추천을 받아도 어르신에 대한 정보 추천만이 있다 보니 어르신들은 처음 접하는 복지관에 쉽게 나오기 어려워하였음. 프로그램이 운영되면서 복지관 내 어르신들은 보고 듣는 소식으로 관심을 가지고 한명 한명 신청하기는 하였지만 여전히 '남성, 독거'라는 인식으로 참여를 꺼려하는 경우가 많았음.

## 프로그램 참여자관리 분야

- ① 개별 사례관리 : 복지관 내 광역상담센터 “행복마실” 전문상담사, 그리고 영양사와 연계하여 어르신 심리상담 및 영양상담을 진행함으로써 개별사례관리의 기틀을 마련하였음
- ② 강사와 협력을 통한 어르신 관찰 : 사전 강사간담회를 통해 힐링센터의 목적을 강사들과 함께 공유하여 수업을 진행하면서 어르신에 대한 세심한 관찰 및 변화를 함께 공유할 수 있었음
- ③ 출결관리 : 월 1~2회 장기결석자에 대한 전화상담을 통해 어르신 출결관리를 진행하였으나 무료 프로그램이라는 편안함에 결석을 하거나 병원 입원 및 그 외의 일정으로 인해 결석률이 많았음.

### - 평가

어르신들이 처음에는 평생교육처럼 단순 프로그램에 참여한다는 인식이 있었지만 개별상담, 영양상담, 인바디 관리 등이 진행되면서 일반 프로그램과는 다르다는 인식을 하게 되었음. 개별 상담등에 대한 부담과 거부를 보이는 경우도 있었지만, 대부분의 어르신들이 잘 참여해주었음. 특히 복지관에 처음오거나 그동안 무료급식이나 상담실만 이용하던 어르신들이 복지관 다른 프로그램에 관심을 보이면서 점차 다양한 활동을 하기도 하였음. 2018년 복지관이라는 곳에 처음와봤다는 최○○ 어르신은 2019년 평생교육 프로그램에 다양하게 신청하였으며, 이○○ 어르신은 행복마실 상담과 힐링센터 이용을 하면서 스스로 자기관리를 하기 시작하고 저축을 하는 변화를 보이기도 하였음

어르신들의 장기 결석 및 무단 결석, 좋아하는 프로그램만 출결하는 등의 어려움도 있었지만, 힐링센터의 취지인 어르신들의 지역사회 적응과 활발한 참여, 일상생활 자립이라는 목적에 조금씩 다가가는 2018년이었음. 2019년에는 출결을 포함하여 힐링센터 내 기본 규정을 수립하여 어르신들이 함께 공감하고 스스로 지켜나갈 수 있도록 하고자 함.

## 요리경연대회 분야

- ① 경연대회 참여자 모집 : 힐링센터 어르신 8명과 복지관 이용 남성 어르신 2명 총 10명이 경연대회에 참여하여 진행된 요리경연대회는 참여자 모집 과정에서 어려움이 많았음. 힐링센터 내 58명의 어르신들이 이용하였지만 대회라는 부담감으로 신청하고자 하는 어르신들이 저조하였음. 대회 일주일 전까지 6명만이 신청을 하여 담당자가 개별적으로 연락을 하여 10명을 모집할 수 있었음.
- ② 심사 : 현장평가단이라는 타이틀로 어르신 10명, 일반인(중·장년층) 10명, 대학생 10명 총 30명의 평가단을 섭외하여 전문심사와 함께 진행하여 전문가의 의견과 평가단의 의견을 취합하여 심사에 반영하였던 부분은 긍정적으로 평가됨.
- ③ 장소 : 11월의 날씨를 고려하여 복지관 내 2층 대강당에서 진행하였음. 전체적인 세팅 및 동선은 잘 준비되었음. 하지만 실내에서 요리경연대회를 진행하면서 축하공연이 진행되다 보니 어느하나에 집중이 되지 못하였고, 산만함이 공존하였음.

### - 평가

2019년에는 날씨를 고려하여 10월 경 행사를 진행하여 복지관 잔디밭을 활용하여 좀 더 다양한 부대행사를 겸한 경연대회를 준비하고자 하며, 힐링센터 어르신들만이 아닌 지역 내 남성 어르신들이 참여할 수 있도록 하여 복지관만의 행사가 아닌 지역사회 행사로 자리매김 하고자 함.

## 기타 분야

- ① 스마트 인바디 : 운동실에 준비된 인바디를 활용하여 정기적으로 어르신들의 신체상태를 관리하고자 하였음. OT를 진행하면서 인바디 측정을 진행하였는데, 1명당 5분 정도의 시간이 걸리다보니 대기시간이 길어져 일부 어르신들은 지루해하였음. 이후 월 1회 씩 진행하실 수 있도록 하였지만 기계를 사용할 줄 아는 어르신들은 정기적으로 진행하였고 그 외의 어르신들은 담당자가 사무실로 오시라고 한 뒤 진행을 해야하다보니 모든 어르신들을 측정하기 어려웠음.
  - 2019년에는 접수를 받는 과정에서 근로학생 및 복무요원과 협력하여 인바디 측정을 진행하고 월 1회 이상 어르신들이 인바디 측정을 할 수 있도록 복지관 내 보조인력을 적극적으로 활용하고자 함.
- ② 영양간식 제공 : 주1회 영양간식을 제공하여 평소 어르신들이 농치기 쉬운 영양소를 간식으로라도 보충할 수 있도록 하고자 하였음. 이에 빵과 과자 같은 간식이 아닌 두유, 견과류 등의 평소 챙겨먹으면 좋은 종류로 준비하여 어르신들에게 제공하였음.

## 사업총평

- ① 담당자로서 프로그램 운영 및 관리뿐만 아니라 사례관리와 상담에 대한 전문성을 통해 남성 독거 어르신들이 단순 프로그램 이용으로 끝나지 않고 복지관과 지역사회에서 활발한 참여를 할 수 있도록 유도하는 역할이 필요함.
- ② 무료로 진행되는 프로그램이라는 인식과 ‘독거’라는 편견에서 벗어나 지역 사회 내 남성 어르신들의 자립에 기반이 되는 사업으로서의 자리매김 할 수 있도록 노력해야 함.
- ③ 현재 복지관을 이용하고 있는 남성 독거어르신들만이 아닌 지역 내 남성 독거어르신들이 힐링센터에 참여할 수 있도록 지역 내 관공서 및 유관기관과의 유기적인 협력을 하여야 함.

# 100세힐링센터 어르신 소감문



### 김○수

저는 이번년도에 복지관을 처음 나오게 되었습니다. 복지관에 나와서 보니까 사회복지사들의 친절함과 밝은 표정으로 반갑게 맞아주고 특히, 어르신, 아버님하며 불러는 것에 대해서 상당히 위안이 됩니다. 아울러서 생명보험 사회공헌재단에서 생명숲 100세 힐링센터를 운영할 수 있도록 많은 지원을 해주셔서 저희들이 많은 프로그램을 배우게 되고 그중에서도 요리, 자유프로그램(하모니카, 난타, 뭉퍼기 운동) 등 참여할 수 있도록 지원해주셔서 감사합니다.

앞으로도 생명숲 100세 힐링센터가 지속적으로 잘 운영이 되어서 저희들이 활용하는데 많은 도움을 주셨으면 하는 간곡한 부탁드립니다. 감사합니다.

### 신○선

저는 나래반 반장을 한 신○선입니다. 지난 7월부터 12월 말까지 저와 함께 각종 교육에 참석해주신 모든 어르신들께 너무나 감사했고, 훌륭했고, 또 행복했다고 진심으로 말씀드리고 싶습니다. 특히, 요리조리교실과 정리수납은 나름대로 많은 것을 얻고 배울 수 있었던 시간이었습니다. 또 개인적으로 저는 이번 100세 힐링센터를 참여하면서 새롭게 인생을 사는 계기가 되었습니다. 아울러 본 교육을 적극적으로 마련해주신 생명보험 사회공헌재단과 충청북도노인종합복지관 관계자 분들에게 감사의 인사를 전하고 싶고 가능하다면 앞으로도 이런 교육이 계속 실시 되어서 저희 같은 사람들의 삶의 질 향상에 적극적으로 도움이 되어 주시면 감사하겠습니다. 정말로 너무 감사했고 행복했습니다. 감사합니다.

### 민○동

일단 감사하다는 인사 먼저 드리겠습니다. 지난 7월부터 지금까지 같이 프로그램에 참여한 우리 친구들과 생명보험 사회공헌 재단 및 충청북도노인종합복지관 관계자 분들에게 감사합니다. 특히 여러 프로그램중에서도 요리조리교실에 있어서는 정말 어려운 일인데도 다같이 모두 노력한 끝에 요리경연대회에도 참여하고 레시피북도 발간하는 등 우리가 잘 배워서 잘 쓸 수 있게 해주신 것에 대해서 감사하게 생각하고 있습니다. 다만 이제 프로그램에 대한 재미를 느끼려고 하는 순간에 마무리가 된 것 같아 아쉬움이 많이 남습니다. 어렵겠지만 100세 힐링센터에 기존에 참여하였던 우리 친구들도 다시 참여할 수 있는 기회가 있으면 좋겠습니다. 그동안 지원을 아끼지 않은 생명보험 사회공헌재단과 충청북도노인종합복지관 직원분들에게 다시 한번 감사하다고 전하고 싶습니다. 감사합니다.

## 생명숲 100세 힐링센터 참여 어르신 소감문

### 유○열

생명보험 사회공헌 재단과 충청북도노인종합복지관의 도움으로 100세 힐링센터에 참여하게 되어 대단히 영광이었습니다. 처음에는 색안경을 끼고 보는 사람들 때문에 부담감도 많았고 참여하기가 힘들었지만 좋은 환경속에서 프로그램에 참여하고 조금씩 발전하는 내 모습을 보면서 남의 눈은 신경 쓰이지 않을 정도로 열심히 참여하였던 것 같습니다. 앞으로도 이런 프로그램을 계속 진행할 수 있도록 지원을 해주셔서 같이 참여하는 분들이 유대를 더 강화할 수 있도록 기회를 제공해주시면 감사하다는 말씀을 드리고 또 고생한 사회복지사 선생님들에게 항상 고마움을 갖고 있습니다. 또 다시 참여할 수 있는 기회가 있으면 좋겠습니다. 감사합니다.

### 홍○웅

생명보험 사회공헌 재단 직원 여러분 대단히 감사합니다. 100세 힐링센터의 좋은 환경속에서 프로그램을 진행하여서 정말 행복했습니다. 5달이라는 시간이 어떻게 흘러 갔는지 못 느낄 정도로 프로그램에 참여하면서 재미도 느끼고, 뿌듯함도 느낀 시간이었습니다. 저는 많은 프로그램 중에서도 건강관리 특강과 휴대폰 교육이 가장 기억에 많이 남습니다. 건강관리에 대한 지식과 휴대폰 사용방법에 대해 알 수 있는 유익한 이었습니다. 만약 기존에 참여하였던 저희에게도 또 참여할 수 있는 기회가 있게 된다면 또 다시 참석하고 싶습니다. 그리고 프로그램을 위해 애쓰신 충청북도노인종합복지관 직원분들께도 감사인사 전하고 싶습니다. 감사합니다.

### 신○식

충청북도노인종합복지관과 생명보험 사회공헌재단이 함께 마련해준 요리조리 교실에 참여하면서 처음에는 자신도 없었는데 한 시간, 두 시간, 하루, 이틀이 지나다보니 요리에 취미가 생기고 요리의 맛을 알고 그렇게 요리에 대한 취미가 생기지 않았나 싶습니다. 점점 요리에 대한 취미가 생기면서 요리하는 시간이 기다려졌고 항상 음식은 정성을 쏟아서 만들어야 한다는 점을 알게 되어 정성을 쏟다보니까 맛도 좋아지고 주변분들에게 내가 직접 만든 음식을 권유할 수 있는 실력이 된 것 같습니다. 이제는 내가 직접 끼니를 해결하면서 건강에도 더 좋은 음식을 직접해 먹을 수 있도록 도움을 주신 생명보험 사회공헌재단과 충청북도노인종합복지관 관계자 여러분에게 감사하다는 인사 전하고 싶고, 다음에도 또 참여할 수 있는 기회를 제공해 주시면 감사하겠습니다.

## 생명숲 100세 힐링센터 참여 어르신 소감문

### 류○열

복지관에 다니면서 요리교육을 받음으로써 음식을 하는데 많은 자신감이 생겼습니다. 앞으로 내가 혼자 사는데 있어서 정말 중요한 부분을 도움 받은 것 같고 혼자 사는데 있어서 정말 많은 힘이 될 것 같습니다. 그리고 우리에게 이렇게 뜻깊은 프로그램에 참여할 수 있도록 지원을 아끼지 않으신 생명보험 사회공헌재단 관계자분들과 충청북도노인종합복지관 사회복지사 선생님께도 감사의 인사를 전합니다. 여기서 배운 것들을 잘 이용하여 앞으로 혼자 살아가는데 큰 힘을 얻은 것 같습니다. 감사합니다.

### 주○식

생명숲 100세 힐링센터에 참여하면서 개인적으로 가장 기억에 남는 프로그램은 정리수납이 아니었나 생각이 듭니다. 혼자 지내면서 여러 물품을 사용해야 하고 특히, 의류와 신발 등 우리가 입고 사용하는 빈도가 많은 물건을 정리하는 방법에 대해 배워보지도 못했고 누가 알려줄 것이라고 생각도 안해봤습니다. 하지만 힐링센터를 통해서 정리하는 방법을 배운 후 의류 뿐만이 아니라 이불, 식기류 등을 모두 사용하기 쉽도록 정리하고 지내고 있습니다. 정리수납은 어디서도 배울 수 없는 정리방법에 대해 배울 수 있었던 것 같아 기억에 많이 남는 것 같습니다. 100세 힐링센터를 참여하여 배운 프로그램들은 모두 저희에게 필요했던 유익한 시간이 되었습니다. 앞으로도 생명보험 사회공헌재단과 충청북도노인종합복지관 관계자분들이 협력하여 더 많은 사람들이 100세 힐링센터를 참여할 수 있는 기회를 제공해 주시면 감사하겠습니다. 지난 5개월 동안 정말 감사했습니다.

### 오○근

저는 생명숲 100세 힐링센터에 들어오면서 요리교실을 처음 접하게 되었습니다. 요리교실을 접하기 전에는 밥도 제대로 못 챙겨 먹고, 먹어도 주로 인스턴트 음식을 챙겨 먹는게 일상이었습니다. 하지만 힐링센터 요리조리 교실에 참여한 후 내가 만든 음식을 맛보면서 혼자 웃기도 해보고 여러 가지로 많은 도움을 받은 것 같습니다. 또 우리 동료들과 함께 만든 음식을 주변에 우리 같은 사람들에게 음식을 해서 나눠주기도 해서 처음에는 걱정반, 기대반이었지만 뿌듯함이 많이 남았습니다. 요리에 취미가 전혀 없는 줄 알았는데 이제는 요리하는 시간이 제일 기다려지고 재미있던 시간이 아니었나 생각이 들었습니다. 이제 앞으로 누구에게도 의지하지 않고 스스로 내 식생활에 맞는 음식을 직접 조리하여 먹을 수 있도록 기회를 만들어 주신 생명보험 사회공헌 재단과 충청북도노인종합복지관 관계자 여러분들에게 고맙다는 인사 전하고 싶습니다. 고맙습니다.

## 2019년도 100세 힐링센터 계획



생명순  
100세 힐링센터

# 2019년 생명숲 100세 힐링센터는

## 2019년 생명숲100세 힐링센터 방향

- ① 전문적이고 체계적인 사례관리 : 담당 사회복지사, 상담사, 영양사의 적극적인 연계를 통해 어르신들에 대한 개별 맞춤형 사례관리가 자리잡을 수 있도록 하고자 함
- ② 지역사회 내 자원과의 유기적인 협력 : 복지관 내 뿐만 아니라 지역 사회의 인적 물적·자원들을 연계하여 다양한 서비스를 제공하고자 함
- ③ 어르신들의 책임감 향상 : 힐링센터 규정을 수립하여 프로그램 참여 시 책임감을 가지고 적극적으로 참여할 수 있도록 하여 사업이 활성화 될 수 있도록 하고자 함

## 모집대상

- ▶ 지역 내 남성 독거어르신
  - 1순위 : 기초생활수급자, 차상위계층, 국가유공자
  - 2순위 : 일반 신청자

## 세부 프로그램

프로그램(서비스)명		진행시기	운영내용 및 수행방법
일상 생활 자립 프로그램	요리조리교실	2~11월	· 3개반 주1회 반별 30회 수업진행 · 전문강사와 유급자원봉사자를 활용하여 일상메뉴 요리수업 진행 · 어르신들의 나만의 레시피북 발행
	정리수납	5,6,9월	· 2개반 반별 6회 수업진행 · 가정에서 일상생활에 필요한 기술 습득
	주제별 특강	4,6,10월	· 2개반 반별 4회 특강진행 - 식생활 및 영양관리, 권익증진, 교통안전 등
사회성 강화 프로그램	대인관계 소통교실	3,4,11,12월	· 2개반 반별 6회 진행 · 대인관계능력 향상 및 원활한 소통을 위한 소통교실 진행
	특강1. 휴대폰 특강	4,7월	· 2개반 반별 2회 진행 · 전문 자원강사 모집을 통한 교육진행
	특강2. 주제별 특강	3,11월	· 2개반 반별 2회 특강진행 · 사회성강화를 위한 주제특강진행
	자원봉사활동 (도시락나눔)	2~11월	· 매주 요리조리교실 수업 시 도시락 나눔활동 연계 · 지역 내 거동이 불편한 저소득 독거노인 도시락 나눔활동 진행 · 어르신 인근 가정 연계를 통해 어르신이 직접 배달까지 할 수 있도록 진행
건강 증진 프로그램	운동관리 및 처방 (건강관리)	2~11월	· 2개반 반별 10회(월1회) · 지역 내 운동학과 또는 재활학과 연계를 통해 개별 건강관리 진행
	주제별 특강	4,7,9,10,11월	· 2개반 반별 5회 특강진행 · 어르신 욕구파악을 통해 주제를 선정하여 건강특강 진행

# 2019년 생명숲 100세 힐링센터는

프로그램(서비스)명		진행시기	운영내용 및 수행방법
자율 프로그램	하모니카교실	2~11월	· 1개반 주 1회 교육 진행 · 20명 중 신규 10명이상 모집 · 기존&신규 멘토·멘티 구성을 통해 수업 효율성 향상
	몸펴기 운동	2~11월	· 1개반 주 1회 교육 진행
	난타교육	2~11월	· 1개반 주 1회 교육 진행
전문 상담	개별상담 (사례관리)	1~12월	· 행복마실 연계를 통한 체계적인 상담 및 사례관리 진행 · 어르신 개별 파일 관리
	영양상담	1월~12월	· 영양사 연계를 통한 전문 영양상담 진행
생명숲 100세 요리경연대회		10월	· 지역 내 남성 어르신 요리경연대회 연 1회 진행

## 프로그램 운영시간표

시 간	월	화	수	목	금
9:00~10:00	수업 준비				
10:00~11:00	가온반 (1반)	나래반 (2반)	요리1반	요리3반	하모니카
11:00~12:00					
12:00~13:00	점심 시간				
13:00~14:00	수업 준비				
14:00~15:00	자율 운동	자율 운동	요리2반	자율 운동	몸펴기 운동
15:00~16:00					
16:00~17:00	수업 정리				
	난타				

# 붙임 1

## 생명숲 100세 힐링센터 만족도 설문조사 결과



### 붙임 1) 생명숲 100세 힐링센터 만족도 설문조사 결과

#### 1. 프로그램 만족도 (5점만점)

프로그램	요리교실	정리수납	음악치료	휴대폰 활용	스마트 건강관리	영양간식	하모니카	몸펴기 운동	난타	연하재활
만족도	4.7점	3.9점	4.1점	4.3점	4.6점	4.4점	4.6점	4.2점	4.3점	3.8점
프로그램	영양관리 특강	교통안전	유쾌특강	권익특강	고혈압 당뇨특강	운동관리 특강	뇌졸중 특강	치매특강	요리경연 대회	
만족도	3.9점	4.3점	4.4점	3.5점	4.4점	4.6점	4.2점	4.5점	4.5점	

#### 2. 강사 만족도 (5점만점)

프로그램	요리교실	정리수납	음악치료	하모니카	몸펴기 운동	난타
만족도	4.7점	4.2점	4점	4.8점	4.4점	4.4점

#### 3. 생명숲 100세 힐링센터 참여를 위한 스스로의 노력에 대한 점수 (10점만점) : 평균 7.7점

#### 4. 생명숲 100세 힐링센터 참여를 통한 일상생활 도움 (10점만점) : 평균 8.3점

#### 5. 생명숲 100세 힐링센터 소감 또는 의견 (의견 종합정리)

- 혼자 먹던 습관, 대충끼니를 때우던 생활에서 배운 요리를 활용해 식사를 제대로 챙겨 먹는 습관으로 변화 하여 식생활에 많은 도움이 되었다. (15명)
- 독거 노인들의 일상생활에 필요한 내용을 많이 배웠고 혼자서 생활하는데 많은 도움이 되었다. (13명)
- 프로그램 중 무엇이든 할 것 없이 좋았으며, 요리수업은 가장 만족했던 프로그램 이었다. (7명)
- 건강에 대한 교육과 운동실을 통해 건강에 대해 관심을 가지고 신경쓰게 되었다. (6명)
- 함께 참여하는 사람들과 좀 더 친해질 수 있는 기회가 더 많았으면 한다. (2명)
- 생애처음 감정을 가져본 시간이었다. (1명)

## 붙임 2

# 생명숲 100세 힐링센터 만족도 설문조사 결과



## 붙임 2) 생명숲 100세 힐링센터 만족도 및 스마트인바디 종합분석

### 1. 규칙적이고 영양있는 식사를 통한 건강유지

어르신들의 체중증가는 평소 제대로 챙겨먹지 못했던 식생활에서 벗어나 배운 요리를 집에서 활용하면서 규칙적이고 영양있는 식사를 할 수 있어 나타난 결과로 볼 수 있다. 어르신들이 종종 “힐링센터 수업들으면서 너무 잘먹어서 살이찌”라는 이야기를 하였고, 만족도 결과에서 나타난 어르신들의 의견을 종합해 보았을 때 힐링센터 참여 전보다 식사를 규칙적으로 잘 하고 있다고 볼 수 있다.

### 2. 건강관리에 대한 관심 증가

건강관리 특강, 인바디 측정, 영양간식을 통해 건강에 대한 기본 지식을 익히고 자신의 신체를 측정하면서 건강 관리에 대한 관심이 증가되었고 영양있는 식생활을 토대로 건강한 생활을 유지하는데 많은 관심이 증가하였다.

### 3. 적극적인 참여를 위한 노력

회비를 납부하고 다니는 평생교육 프로그램이 아니기에 첫 시작에서는 어르신들의 자발적인 참여를 유도하기가 많이 어려웠다. 특히 관심있는 프로그램이 아니면 출석률도 저조하였다. 시간이 흐르면서 다른 어르신들과 친밀감이 형성되면서 힐링센터에 흥미를 느끼게 되었고 책임감을 가지고 적극적으로 참여를 하게 되었다.

### 4. 더 넓은 지역사회로의 발걸음

2018년 힐링센터에 참여한 어르신들 중 복지관 이용이 처음인 어르신들이 대부분이었다. 생활이 너무 바빠서, 복지관이라는 곳을 잘 몰라서, 또는 혼자 나오는데 어색하고 어려워서 등의 다양한 이유로 나오지 못했던 어르신들이 어렵게 첫 발걸음을 시작하면서 재미를 느끼게 되었고, 힐링센터를 시작으로 복지관의 다른 프로그램까지 참여하게 되었다.

이는 생명숲 100세 힐링센터가 어르신들의 일상생활을 지원하면서 좀 더 넓은 사회로 나와 지역사회와 함께 하는 것을 목적으로 하고 있다는 취지를 잘 반영하는 결과라 볼 수 있다.