

등록일자	
결재일자	
공개여부	

담당	(협조) 홍보기획팀장	(협조) 운영지원팀장	거버넌스팀장	센터장	결 재

2020 청년정책 실험실 「실행프로젝트」

사업변경계획(안)

2020 청년정책 실험실 「실행프로젝트」

사업변경계획(안)

2020 청년정책 실험실 『실행프로젝트』 사업변경계획(안)을 보고드립니다

□ 사업 개요

① 사업근거 및 배경

○ 추진근거

- 광주광역시 청년정책기본계획조례 제13조의 2(청년의 건강증진)
- 광주광역시 1인 가구 지원조례 제9조 3·4항
 - 식생활 및 커뮤니티 지원, 1인가구 건강관리를 위한 건강 지원

○ 추진배경

- 최근 가족가치관의 변화와 사회경제적 환경변화 등이 맞물리면서, 가족구성 단위가 원자화 되어진 1인 가구의 증가 및 보편화
 - * 2018년 기준, 전국 1인 가구는 전체 가구의 29.3% 차지, 일부 지자체는 30%를 상회
- 1인 가구는 다인가구에 비해 사회·경제·건강 수준에서 취약성을 갖는다는 측면에서 개인의 위기인 동시에 사회적인 문제로 대두¹⁾
 - * 1인 가구의 건강상태는 다인가구에 비해 낮은 수준이며, 만성질환율, 외래진료경험률, 입원율, 우울의심률, 자살생각에서 1인가구와 다인가구의 격차가 크게 나타남²⁾
- 독거노인에 집중되어 있었던 1인가구 분포가 최근 청년층까지 확대, 청년 1인가구의 사회적 고립 및 영양불균형 등으로 인한 신체 및 정신 건강문제 증가

1) 이여봉. (2017). 1인가구의현황과정책과제. 「보건복지포럼」, 252: p64-77.

2) 강은나, 이민홍. 2016. 우리나라 세대별 1인 가구 현황과 정책과제. 보건복지포럼. 4호 p47-56

- * 광주 청년 1인가구는 전체 1인가구의 37.5%로, 전 연령대에서 가장 많은 비율을 차지(통계청, 2018)
- * 청년 1인가구는 경제적인 수준 외에도 사회적 관계 시간이 다인가구 청년에 비해 낮고, 신체적 건강 또한 식습관과 흡연 및 폭음과 같은 건강위험행위에서 위험요인을 지님³⁾

— 특히, 청년층은 시간적·경제적 여유 부족으로 인해 인스턴트 식품을 섭취하거나, 외식을 추구하는 경향이 높아 1인 가구 청년을 위한 맞춤형 건강 정책 및 중재가 필요

- * 탄산·음료·과자 등 가공식품 등의 잦은 섭취로 영양 불균형 발생, 34세 이하 청년층 1인 가구 중 여성은 저체중 비율 최고, 반면 남성은 고도비만율이 가장 높음(2017.06.14. 건보공단 ‘한국인의 비만 : 이슈 진단과 정책 제언’ 세미나 자료)
- * 실제로 성인의 식생활이 건강한 정도를 표현한 수치인 한국인의 식생활 평가지수를 조사한 결과 20대 가장 낮은 점수로 나타남, 과일과 살이 흰 고기, 현미밥 등 권장되는 음식을 많이 먹을수록 점수가 높아지고, 나트륨(소금 등)과 술, 탄산음료 등 섭취를 자제해야 하는 음식을 많이 먹으면 점수가 낮아짐. 20대/30대 식생활평가지수가 낮은 이유로는 이들이 아침식사를 거르고 잡곡과 과일을 적게 섭취한 것에 기인하였음(국민건강 영양조사 기반의 식생활평가지수 개발 및 현황, 2018.12.27.)

— 지역 내에서도 이러한 시대성을 반영하여 『광주광역시 1인가구 지원조례』를 제정, 이들에 대한 지원 기본계획을 수립 중에 있음

☞ 1인 가구 지원조례에 의거하여, 청년 1인 가구의 건강지원·향상을 위하여 건강한 식생활 실천 및 건강활동 참여를 통한 건강관리 모델을 시범적으로 발굴하고 실시할 필요가 있음

3) 변혜민 외. 2018.12. 「한국시스템다이내믹스연구」제9권제호(2018. 12) : 83-98

2 변경 사유 및 내용

- 2020년 청년정책실험실 『실행 프로젝트』는 특정 주제를 지정하여 타 기관 및 단체가 아닌 센터가 주체적으로 프로젝트를 실행하고자 함
- 이에 아래 사항에서 사업계획 변경을 실시하였음
 - 운영방법 : 공모 및 선정 ➡ 프로그램별 강사 및 전문가 섭외
 - 사업주제 : 청년정책 사업모델 ➡ 청년 1인가구의 건강개선
 - 예산비목 : 민간이전 ➡ 운영비

3 변경 사업안

- 사업명 : 『청년 1인가구 건강개선 프로젝트』
- 목적 : 광주 청년 1인가구 대상으로 건강 밥상모임 운영, 식생활 점검 및 컨설팅, 영양제 제공 등을 포함하는 건강증진 프로젝트를 실시하여, 향후 종합적인 건강안전망 구축에 기여
- 사업대상 : 광주거주 만 19~39세 청년 1인 가구 10명 내외
 - 건강한 삶을 위하여 건강 점검 및 식생활을 개선하고자 하는 청년
- 팀 구성 및 역할분담
 - (성별 구성) 여성 5명, 남성 5명
 - (역할 분담) 건강관리 3명, 식생활관리 3명, 촬영 및 아카이빙 2명, 영상 제작 및 관리 2명

건강관리팀(3명)	식생활관리팀(3명)	촬영 및 아카이빙팀(2명)	영상 제작 및 관리팀(2명)
- 건강인증활동 인증 관리 및 실천 독려 - 영양제 섭취관리 - 평소 건강관리에 관심이 많은 청년 - 밥상모임 참여 독려	- 식생활 알지 작성여부 검토 - 건강정보 공유 및 건강 식생활 실천 유도 - 바른 식생활 및 건강 식단에 관심이 많은 청년	- 사업 사진/영상 촬영 - 평소 사진/영상 촬영에 관심이 많은 청년	촬영물 제작 및 홍보채널(또는 유튜브) 게시

○ 사업기간 : 2020. 7. ~ 12.

○ 소요예산 : 16,000천원

○ 지원내용 : 2개 부문 프로그램 동시 운영

① 식생활 공유·개선

- 건강한 식생활 공유 : 건강밥상 모임
- 식생활 및 영양 개선 : 식생활 모니터링 및 영양제 제공

② 건강 점검·관리

- 건강 점검 : 건강검진 및 체성분 측정
- 건강 관리 : 건강증진활동 인증제 시행

◎ 프로그램 세부 내용

① 식생활 공유·개선			
프로그램 내용	일정	시기 및 회기	비고
건강밥상 모임(정기/테마)	매주 수요일	- 정기밥상 모임 - 약 20회(2h) - 테마밥상 모임 - 약 3회(2h)	프로그램 진행 회기는 일정에 따라 변경 가능 * 사업 장소 : 광주청년센터 공유주방
식생활 점검 및 영양제 제공	매주 금요일	- 식생활 일지 작성 및 컨설팅 - 약 20회 - 월별 맞춤형 영양제 제공 - 총 5회	월별 맞춤형 영양제는 매달 건강 및 영양상태에 따라 변경하여 제공 가능

② 건강 점검·관리			
프로그램 내용	일정	시기 및 회기	비고
건강 검진 및 체성분 측정	사전 - 7월 사후 - 12월	- 국가 일반건강검진 시행 - 1회(사전) - 체성분 측정 - 2회(사전/사후)	일정은 참여자와 협의 * 수행기관 : 한국건강 관리협회 광주전남지부
건강증진활동 인증제 시행	매일	- 전반기 : 운동 챌린지 ex) 매일 5분 레그레이즈, 매일 계단 10층 오르기 등 자율 지정 - 후반기 : 웰이팅(Well-Eating) 미션 ex) 건강식 만들어 먹기, 3색 채소스틱 챙겨먹기 등 자율 지정	네이버밴드(Band) 어플 목표달성밴드 개설 및 미션 인증 프로인증러(인증률 80%) 대상 기프티콘 제공(1만원) * 참가자 1명당 최대 1회 지급

○ 기대효과 : 지역 내 청년을 위한 종합적인 건강 안전망 구축을 통한 삶의 질 향상 및 청년 1인 가구 건강관련 정책 제안을 위한 기반 마련

□ 사업 추진방향

○ 사업 목적

- 청년 1인가구의 건강권보장을 위하여 식생활 공유·개선과 건강 점검·관리를 통한 통합건강증진 프로그램 추진

○ 분야별 전략목표 및 세부사업

- 총 2개 분야/ 4가지 전략목표/ 총 4개 세부사업

분 야	전 략 목 표	세부사업
① 식생활 공유·개선	①-1. 건강한 식생활 공유	①-1-1. 건강밥상 모임
	①-2. 식생활 및 영양 개선	①-2-1. 식생활 모니터링 및 영양제 제공
② 건강 점검·관리	②-1. 건강 점검	②-1-1. 건강검진 및 체성분 측정
	②-2. 건강 관리	②-2-1. 건강증진활동 인증제 시행

□ 사업 추진절차

○ 사업수행요약

수행 사업	주요 내용
협업기관 발굴 및 협약	각 분야별 협업기관과 접촉 후 미팅 진행 협업기관 발굴과 협약식 진행 사업 운영조직 체계 구성
사업설명회 개최 참여청년 모집	해당 사업 안내 및 참여청년 간 네트워킹, 세부프로그램 담당자 참석 사업 공고를 통한 참여청년 모집
건강 점검(사전)	종합건강검진 체성분 측정
건강 프로그램 운영	건강밥상 모임 실시(약 20회) 식생활 점검 및 월별 영양제 제공 건강한 운동 및 식습관 형성(전반기/후반기 시행)
건강 점검(사후)	체성분 측정
성과 공유회	사전/사후 검사결과 비교분석 참여 결과 공유 건강개선정도 파악 사업 결과물 제작

○ 사업추진 일정

사업내용	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월
운영 매뉴얼 작성 및 사업 준비								
협업(운영)기관 발굴 및 협약								
사업설명회 개최								
참여청년 모집 및 선정								
오리엔테이션 실시								
건강검진 및 체성분 측정								
건강 프로그램 운영								
성과 공유회								
사업정산 및 최종결과 보고								

※ 건강검진은 사전 1회 실시, 체성분 측정은 사전/사후 2회 진행

□ 사업 운영내용

① 사업 설명회

- 일 시 : 2020. 06. 00. (요일)
- 장 소 : 광주청년센터 3층
- 목 적 : 해당사업 목적 및 추진일정 안내
- 대 상 : 광주거주 만 19~34세 청년

② 참여청년 모집 및 선정

- 모집 방법
 - 모집 기간 : 2020. 06. 00. (요일)
 - 모집 대상 : 광주거주 만 19~39세 청년 1인 가구

– 신청 자격

- ① 광주광역시 거주여부(신청일 기준 거주여부 확인)
- ② 만 19세~39세 여부(공고일 기준으로 나이확인)
- ③ 1인가구 해당 여부(주민등록등본 확인)

※ 위 자격기준에 부합하고, 아래 자격 제한사항에 해당하지 않는 청년 대상 참가신청서 심사 진행

자격 제한사항

1. 신청일 기준 광주광역시 미거주자
2. 공고일 기준 청년(만19~39세)에 해당되지 않는 자
3. 광주청년센터에서 진행하는 타 사업과 같은 기간에 중복 신청 및 참여 불가능
4. 광주청년센터 또는 타기관에서 유사한 사업참여 및 지원을 받고 있을 시 사업 참여 불가능

– 지원 내용 : 총 2개 부문 프로그램 동시 운영

· 식생활 공유·개선, 건강 점검·관리

– 모집 분야 및 인원 : 총 10명 내외(여성 5명, 남성 5명)

· 건강관리팀(3명), 식생활관리팀(3명), 촬영 및 아카이빙팀(2명), 영상 제작 및 관리팀(2명)

– 참여 기간 : 2020. 7월 ~ 12월

· 프로젝트 기간 : 7월 ~ 11월 (총 5개월)

· 사후 체성분 측정 및 성과보고회 참석 : 12월 중

– 신청 방법 : 아래 제출서류 작성하여 담당자 메일로 발송

· 참가 신청서, 개인정보 수집 및 활용 동의서, 촬영 동의서, 주민등록등본

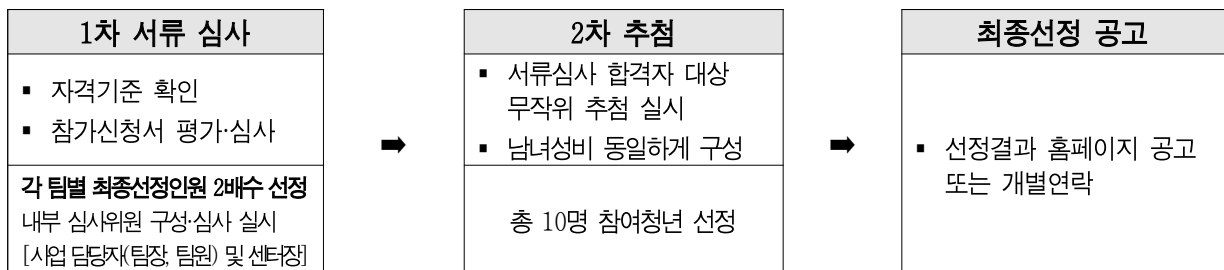
* 메일제목 및 파일명 : (건강)참가신청서_모집 분야_성명 ex)(건강)참가신청서 건강관리팀 이아름

* 이메일 주소 : gjtheforest@naver.com

○ 선정 방법

– 선정 일시 : 2020. 07.

– 선정 방식



– 선정 기준

- 각 팀별 최종선정인원 2배수를 아래 기준에 근거하여 100점 만점에 평균 점수 70점 이상을 받은 청년으로 선별

항목	평가기준	배점	점수 배분				
			탁월	우수	보통	미흡	부진
참여동기	▪ 참여 동기가 명확하고, 참여하고자 하는 의지가 큰가?	30점	30	24	18	12	6
활동의지	▪ 프로젝트를 충실히 유지·지속하고자 하는 의지가 있는가?	30점	30	24	18	12	6
수행 역할 적합도	▪ 팀 내에서 담당하고자 하는 역할을 수행할 역량이 충분한가?	20점	20	16	12	8	4
기대효과	▪ 프로젝트 참여로 어떠한 건강 변화 및 개선 효과를 기대하는가?	20점	20	16	12	8	4
총 점		100점	100	80	60	40	20

– 선정 공고 : 2020. 07.

※ 선정 결과 홈페이지 공고 및 개별연락

3] 오리엔테이션 실시

- 대 상 : 최종 선정 청년
- 내 용
 - 해당사업 추진일정 안내 및 성실서약서 작성
 - 참여자 간 친목 도모 및 네트워킹
- 일 시 : 2020. 07.
- 장 소 : 광주청년센터 3층
- 준수사항
 - 1) 주 1회 식단 일지 제출
 - 2) 건강밥상 모임 70% 이상 참석
 - 3) 건강증진활동 40% 이상 인증

4 프로그램 운영

- 시행 기간 : 참여자 최종선정 ~ 2020. 11. 30.
- 지원 내용 : 총 2개 부문 건강프로그램 동시 운영
 - 식생활 공유·개선 : 건강밥상 모임(약 20회), 식생활 점검 및 영양제 제공
 - 건강 점검·관리 : 건강검진(1회), 체성분 측정(2회), 건강증진활동 인증제(수시)

수 사업 만족도 조사

- 내 용 : 향후 프로그램 개선을 위한 만족도 조사 및 의견수렴
- 방 식 : 구글 폼 설문조사 실시 및 사업완료 시점 참여자 인터뷰
- 기 간 : 2020. 12월 초(예정)

6 성과 공유회

- 일 시 : 2020. 12월 중순(예정)
- 장 소 : 광주청년센터
- 목 적 : 사업 운영결과 공유 및 사전/사후 결과 보고
- 대 상 : 프로그램 참여청년 및 청년센터 방문객 누구나

7 프로젝트 마무리

- 일 시 : 2020. 12월 말
- 내 용 : 결과보고서 제출 및 사업비 정산

□ 세부프로그램 내용

① 식생활 공유 · 개선

①-1. 건강한 식생활 공유

①-1-1. 건강밥상 모임

■ 사업목적

- 영양있는 집밥음식을 함께 만들고 먹음으로써 건강한 식습관 공유 및 사회적 관계망 형성

■ 사업내용

- 정기 밥상모임(필수) : 매주 1회 광주청년센터 공유주방 활용, 영양있는 집밥음식을 함께 만들고 먹음으로써 사회적 관계망 형성

* 지역 내 친환경 농수산물 또는 텃밭 운영으로 수확한 제품으로 건강집밥 제공

** 친환경농수산물 구입처 : (주)아낙네 녹색푸드, 푸른밭 야채(영농제품), 팜푸드 협동조합

- 테마 모임(선택) : 주제에 맞는 요리를 직접 만들어 정해진 장소에 모여 다같이 즐기는 포트락 파티 또는 건강차를 음미하며 서로 이야기를 나누는 청년다방 day 등

■ 사업일시 및 장소

- 일 정 : 2020. 07.~11. 매주 수요일 19:00 ~ 21:00 (총 2시간)
- 회 기 : 총 20회 정기밥상모임/ 총 3회 테마모임 운영
- 장 소 : 광주청년센터 공유주방/ 포트락 파티의 경우, 별도의 장소 지정

■ 협업 기관

- 섭외 예정

①-2. 식생활 개선

①-2-1. 식생활 모니터링 및 영양제 제공

■ 사업목적

- 영양 불균형 해소 및 만성질환 예방을 위한 식습관 개선 유도 및 맞춤형 영양제 제공

■ 사업내용

- 식생활 모니터링 : 청년의 평소 식단 점검(식단일지 작성)을 통한 영양상담, 건강 식단표 및 영양정보 제공
- 영양제 제공 : 영양제 정기배송 서비스 활용(Pilly), 건강설문조사를 통한 월별 맞춤 영양제 추천, 정기배송 및 섭취관리

■ 사업일시 및 장소

- 사업 일시 : 2020. 07.~11.
 - 식생활 모니터링 : 사업 횟수(주 1회 또는 월 1회)는 담당 영양사(또는 식생활교육전문가)와 논의 후 설정
 - 영양제 제공 : 월별 맞춤 영양제 정기배송(5개월)
- 사업 장소
 - 식생활 모니터링 : 지정 영양사 메일로 식단일지 제출 후 영양사의 점검 후 영양정보 및 건강식단표 제공
 - 영양제 제공 : 별도의 사업장소 없음

■ 진행 기관

- 식생활 모니터링 : 식생활교육광주 네트워크
- 영양제 제공 : 맞춤영양제 pilly

② 건강 점검·관리

②-1. 건강 점검

②-1-1. 건강검진 및 체성분 측정

■ 사업목적

- 자신의 건강 상태를 객관적으로 확인하고, 잠재적 혹은 현상적 질병 여부 파악을 통한 질병의 조기발견과 예방
- 건강 프로그램에 참여함으로써 변화되는 건강상태를 확인 및 점검을 통하여 건강한 식생활 및 활동을 꾸준히 실천할 수 있도록 동기부여

■ 사업내용

- 건강검진(1회) : 참여청년 대상으로 국민건강보험공단에서 실시하는 일반건강검진 시행(작수 출생연도 - 무료, 홀수 출생연도 - 별도의 비용 지급)
 - ※ 수검자 확인 : 건강 in 홈페이지 가입 → 검진대상조회 → 검진대상확인서 인쇄 또는 국민건강보험공단(1577-1000) 문의
 - ※ 검진 항목 및 소요시간
 - 검진 항목 : 신장·체중·허리둘레·체질량지수 등 비만 검사, 시력·청력, 혈압측정, 혈액검사, 요검사(요단백), 흉부방사선 촬영, 구강검진 등
 - 검진 비용 : 약 4만원
 - 소요 시간 : 약 40분 소요
- 체성분 측정(사전/사후 총 2회) : 체지방량, 근육량, BMI 측정·비교, 사전 체성분 측정은 건강검진 수행기관에서 추가비용 지급·실시

■ 사업 일시 및 장소

- 건강검진
 - 사업 일시 : 2020. 7월 중순
 - ※ 정확한 일시는 참여자와 협의 후 지정
 - 사업 장소 : 한국건강관리협회 광주전남지부
- 체성분 측정
 - 사업 일시 : 사전(2020.7월 중순)/ 사후(2020.12월 초)
 - 사업 장소 : 한국건강관리협회 광주전남지부

②-2. 건강 관리

②-2-1. 건강증진활동 인증제 시행

■ 사업목적

- 규칙적인 신체활동 및 건강한 식생활 실천유도를 통해 건강을 증진시키고, 만성질환 위험요소를 감소시키고자 함

■ 사업내용

- 네이버 밴드(Band) 『목표 달성 밴드 만들기』를 활용한 건강증진활동 미션 수행 및 인증제를 2분기에 나눠서 진행
 - 전 반 기 : 운동 챌린지 프로젝트 밴드 개설 및 지정 미션 수행
ex) 매일 5분 레그레이즈, 매일 계단 10층 오르기, 20분 매일 달리기 등
 - 후 반 기 : 웰이팅(Well-Eating) 프로젝트 밴드 개설 및 지정 미션 수행
ex) 건강식 만들어 먹기, 매일 저녁샐러드, 3색 채소스틱 챙겨먹기 등
- * 네이버 밴드 미션인증 : 목표를 밴드 멤버들과 함께 달성, 최소 인원을 모아 '목표 달성 밴드'를 만들면 시작할 수 있으며, 미션이 시작되면 밴드 홈에 미션정보 카드가 보이고, 각 멤버들이 인증을 하면 됨.

■ 사업일시 및 장소

- 사업 일시 : 전반기(2020. 08. ~ 09.) / 후반기(2020. 10. ~ 11.)
- 사업 장소 : 제한 없음(네이버 밴드 어플 활용)

□ 운영 및 관리방안

○ 운영체계

- 광주청년센터 센터장, 거버넌스팀 중심으로 사업이 추진되며, 광주청년센터는 각 분야별 프로그램 운영자 및 관리팀의 역할을 충실히 수행 하고, 각 담당자 간 관계를 원활하게 하는 최종 권한과 책임을 가진 총괄조정의 역할을 수행함



※ 촬영 및 아카이빙팀과 영상 제작 및 관리팀은 사업담당자와 긴밀한 협조체계 구축

○ 추진주체 역할 및 기능

구분	주요 업무
광주청년센터	- 사업 추진 기본방향 제시 - 사업 수행 및 협업기관 발굴 계획 및 협약 - 사업 추진을 위한 유관기관 협력 유도 - 사업추진 예산 지원 - 사업 모니터링 및 발전 방안 연구
사업 담당자 (거버넌스팀)	◎ 팀 장 - 사업예산 집행관리 - 사업 운영관리 - 지역 내 사업 관련 주체 및 기관 협력 유도

	◎ 팀 원 - 사업계획 수립 및 프로그램 시행·관리 - 밥상모임 운영자 및 영양사 교육 및 지속적 모니터링(월별 회의 추진) - 참여청년 모집 및 선정, 오리엔테이션 - 팀 역할 수행 점검 및 독려 - 월별 영양제 제공 및 섭취관리 - 참여청년 관리(참여율 및 건강 프로파일 관리) - 건강증진활동 인증 미션 밴드 총괄 운영								
협업기관	◎ 건강한 식생활 공유(건강밥상 모임) - 월별 밥상모임 테마 및 메뉴 선정 - 건강밥상 참여자와 라포 및 친밀감 형성 - 참여자 건강 프로파일 점검 및 건강 식단메뉴 구성 - 추진 애로사항 및 운영결과 보고 및 논의(사업담당부서) ◎ 식생활 및 영양개선 - 식단일지 점검, 건강 식단표 제공 및 제철 채소·과일 추천 - 건강한 식생활 실천 유도 - 식생활 관련 문의 상담 및 상담결과 정리 - 운영 어려움 및 특이사항이 발생 시 사업담당자에게 연락 및 내용전달 - 식생활 관리팀과 유기적인 협조 체계 구축 ◎ 건강 점검 - 일반건강검진 및 체성분 측정업무 수행 - 건강검진 결과 상담 진행								
청년팀	- 팀 내 1명의 팀장을 선출, 팀장은 팀 역할 점검 및 사업담당자와 수시 연락망 구축 - 팀장은 매달 사업담당자에게 활동 진행상황 및 애로사항 보고 <table><tr><th>건강 관리팀(3명)</th><th>식생활 관리팀(3명)</th><th>촬영 및 아카이빙팀(2명)</th><th>영상 제작 및 관리팀(2명)</th></tr><tr><td> • 건강인증활동 인증 관리 및 실천 독려 • 영양제 섭취관리 • 평소 건강관리에 관심이 많은 청년 • 밥상모임 참여 독려 </td><td> • 식생활 일지 작성여부 검토 • 건강정보 공유 및 건강 식생활 실천유도 • 바른 식생활 및 건강 식단에 관심이 많은 청년 </td><td> • 사업 사진/영상 촬영 • 평소 사진/영상 촬영에 관심이 많은 청년 </td><td> • 촬영물 제작 및 홍보채널(또는 유튜브) 게시 </td></tr></table>	건강 관리팀(3명)	식생활 관리팀(3명)	촬영 및 아카이빙팀(2명)	영상 제작 및 관리팀(2명)	• 건강인증활동 인증 관리 및 실천 독려 • 영양제 섭취관리 • 평소 건강관리에 관심이 많은 청년 • 밥상모임 참여 독려	• 식생활 일지 작성여부 검토 • 건강정보 공유 및 건강 식생활 실천유도 • 바른 식생활 및 건강 식단에 관심이 많은 청년	• 사업 사진/영상 촬영 • 평소 사진/영상 촬영에 관심이 많은 청년	• 촬영물 제작 및 홍보채널(또는 유튜브) 게시
건강 관리팀(3명)	식생활 관리팀(3명)	촬영 및 아카이빙팀(2명)	영상 제작 및 관리팀(2명)						
• 건강인증활동 인증 관리 및 실천 독려 • 영양제 섭취관리 • 평소 건강관리에 관심이 많은 청년 • 밥상모임 참여 독려	• 식생활 일지 작성여부 검토 • 건강정보 공유 및 건강 식생활 실천유도 • 바른 식생활 및 건강 식단에 관심이 많은 청년	• 사업 사진/영상 촬영 • 평소 사진/영상 촬영에 관심이 많은 청년	• 촬영물 제작 및 홍보채널(또는 유튜브) 게시						

○ 사업관리계획

- 건강프로파일 및 참여율 관리

- 건강점검 결과, 주별 식단일지(영양상태) 및 건강증진활동 실천율 등을 한눈에 파악할 수 있는 참여자별 건강프로파일 관리·운영(Excel)

– 월별 추진상황 종합점검

- 사업 총괄 담당자가 참여자의 세부프로그램 참여현황 및 성과 관리
- 세부프로그램 운영자(건강밥상 모임, 식생활 점검 및 모니터링)는 사업 총괄 담당자와 상시적으로 연락을 주고받으며, 담당자가 강의 및 결과자료 요청 시 자료를 공유해야 함
- 각 팀장은 매월 말 경 청년의 활동 진행상황 및 애로사항 보고

– 모니터링

- 사업 담당자가 프로그램에 직접 참여하여 진행상황 수시 검토

– 예산 통합관리 및 검토

- 건강밥상 모임 식재료 구입비, 밥상모임 운영비 및 식생활 점검 및 컨설팅 비용 등을 포함하는 전체사업예산을 센터에서 일괄 집행·관리

○ 사업추진과 성과계획

단위사업	사업 추진계획	비고(성과계획)
사업 운영체계 구축	• 협력 기관 및 운영자 발굴·협약 • 사업계획안 공유 및 사업수행을 위한 사전준비 회의 실시	• 협력(운영) 대상 협약 진행 • 협약서 작성 (협조 및 준수사항 명시)
사업설명회 및 참여자 모집·선정	• 청년 대상 사업설명회 개최 • 참여청년 모집 • 참여청년 최종선정 및 오리엔테이션	• 사업 홍보물 제작 • 참여청년 모집 및 선정 • 성실서약서 작성 • 세부사업 담당자 소개 및 사업 추진일정 테이블 작성·배포
건강프로그램 운영	• 매주 1회 건강 밥상모임 운영 • 매주 1회 식단일지 점검 및 컨설팅 • 건강활동인증밴드 운영	• 최대 20회 밥상모임 운영(테마 모임 3회) • 건강식단표 제공 • 건강활동 인증률 제고
참여자 건강 점검 및 관리	• 일반건강검진 시행 및 체성분 측정(사전) • 체성분 측정(사후) • 참여자별 건강 프로파일 작성·관리	• 검진수행기관 선정 및 수행일정 지정 • 참여자별 건강 프로파일 서류 작성
성과공유회	• 사업 참여결과 공유회 개최 • 사업 정산 및 결과보고	• 사업 참여 만족도 조사 • 사업 참여 건강개선 결과 분석 및 공유 • 참여자별 참여 활동 일지 공유

○ 세부사업 추진일정

사업 내용	5월					6월					7월					8월					9월					10월					11월					12월					
	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4	5	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4	5	1	2	3	4		1	2	3	4	5	
협업(운영)기관 발굴 및 협약																																									
초기 운영 회의																																									
사업설명회 개최																																									
참여청년 모집 및 선정																																									
오리엔테이션 실시																																									
정기 운영 회의(월 1회)																																									
건강검진 및 체성분 측정																																									
식생활 점검 및 영양제 제공																																									
밥상모임(주 1회, 약 20회)																																									
건강활동 인증밴드 운영																																									
성과 공유회																																									
사업 정산 및 최종결과 보고																																									

※ 사업 일정은 변경될 수 있음

※ 건강검진은 사전 1회 실시, 체성분 측정은 사전/사후 2회 진행

□ 홍보계획

① 사업 공고 및 사업설명회

○ 홍보 방향

- 온 라 인 : 센터 홈페이지 게시판 또는 SNS 상 웹포스터 게시
- 오프라인 : 사업설명회 개최(프로그램 안내서 제작 및 배포)

○ 홍보물 제작내용

제작물	제작 내용
웹포스터	사업 설명회 일정 및 모집 안내
현수막(1ea)	• 사이즈 : 3,000*600 • 마 감 : 열재단(자석 혹은 테이프 사용) • 글자료 별도 생성/ 설명회 당일 비치, 행사 증빙용
배너(1ea)	• 사이즈 : 60*180 • 재 질 : PET • 글자료 별도 생성/ 설명회 당일 비치, 행사 증빙용

② 오리엔테이션 및 건강밥상 모임

○ 홍보 방향

- 오프라인 : 현수막 게시 및 배너 배치

○ 홍보물 제작내용

제작물	제작 내용
현수막(1ea)	• 사이즈 : 3,000*600 • 마 감 : 열재단(자석 혹은 테이프 사용) • 글자료 별도 생성/ OT 당일 게시, OT 증빙용
배너(1ea)	• 사이즈 : 60*180 • 재 질 : PET • 글자료 별도 생성/ 밥상모임 당일 비치

③ 성과 공유회

○ 홍보 방향

- 온 라 인 : 센터 홍보채널에 웹포스터 게시
- 오프라인 : 성과공유회 당일 영상 기록물 전시

○ 홍보물 제작내용

제작물	제작 내용
웹포스터	성과공유회 일정 및 내용 안내
현수막(1ea)	• 사이즈 : 3,000*600 • 마 감 : 열재단(자석 혹은 테이프 사용) • 글자료 별도 생성/ 행사 당일 비치, 행사 증빙용
배너(1ea)	• 사이즈 : 60*180 • 재 질 : PET • 글자료 별도 생성/ 행사 당일 비치, 행사 증빙용

④ 카드뉴스 제작

○ 목 적 : 프로그램 안내 및 건강개선 결과 공유

○ 내 용 : 사업 초·후반 카드뉴스 제작(10p 기준)

- 사업 초반 : 참여청년 선정 이후 프로그램 안내 및 팀 내 역할 소개
- 사업 후반 : 사업 완료 시 참여청년의 건강 변화·개선결과 공유

수 영상 촬영 및 기록물 제작

○ 목 적

- 사업 참여 결과물 아카이빙을 위한 사업 전체과정 촬영·기록
- 보도자료 및 온라인 홍보 등 타 콘텐츠 활용
- 사진 자료 대외 공유 및 활용을 통한 사업 홍보 극대화

○ 운영방향

－ 영상 촬영

- 촬영 및 아카이빙 팀 - 전체 프로그램 참여장면 사진·영상 촬영
- 촬영 전문업체 - 건강밥상 모임 전 과정 월 1회씩 총 5회 촬영
(건강검진 및 테마 모임 추가 촬영가능여부 논의)

* 촬영 전문업체 촬영시간 - 1회 기준 1~2시간 소요 예상

** 마지막 촬영 시 참여자 인터뷰 시행 및 촬영

－ 기록물 제작

- 영상 제작 및 관리 팀 - 세부프로그램 완료 시점, 영상콘텐츠 제작 및 게시
* 밥상 레시피 클립영상 제작 및 홍보채널(또는 유튜브) 게시
- 촬영 전문업체 - 사업 결과 영상물 제작
* 성과 공유회 당일 영상물 전시 및 관람

○ 최종 제작물

- － 전체 프로그램 참여 영상 및 참여자 인터뷰 등이 포함된 콘텐츠 제작

□ 소요예산

- 실행프로젝트는 청년센터와 지역단체의 파트너십을 통한 공동 프로젝트 기획 및 실행을 위해 계획된 사업으로 지역단체(팀)에 민간이전 비목으로 사업비를 지급하였음
- 이번년도는 1인가구 청년의 건강권을 보장하기 위한 종합적인 건강개선프로젝트를 청년센터가 주축이 되어 지역 기관 및 단체와 협업을 통하여 사업을 운영할 것이므로 민간이전 비목에 대한 변경이 필요함

1 기존 예산안

(단위 : 원)

예산비목	산출기초	금액
민간이전	실행 프로젝트 8,000,000 * 2팀 = 16,000,000	16,000,000
합 계		16,000,000

2 변경 예산안

(단위 : 원)

예산비목	산출기초	합계
일반운영비	◎ 사업설명회	1,200,000
	• 웹포스터 제작	= 600,000
	• 온라인 홍보	= 200,000
	• 현수막 1ea, 배너 1ea	= 100,000
	• 다과비 5,000 * 50명	= 250,000
	• 예비비	= 50,000
	◎ 참여자 오리엔테이션	100,000
	• 현수막 1ea	= 50,000
	• 다과비 5,000 * 10명	= 50,000
	◎ 식생활공유·개선 - 건강밥상 모임	4,250,000
	• 취미·교양 강사비 130,000(2h) * 1명 * 20회	= 2,600,000
	• 식재료 구입비 8,000 * 10명 * 20회	= 1,600,000
	• 배너 1ea	= 50,000
	◎ 식생활공유·개선 - 테마 모임	550,000
	• 취미·교양 강사비 130,000(2h) * 1명 * 3회	= 390,000
	• 다과비 5,000 * 10명 * 3회	= 150,000
	• 예비비	= 10,000

(단위 : 원)

예산비목	산출기초	합계
일반운영비	◎ 식생활 모니터링 및 영양제 제공 2,150,000 • 식생활 모니터링 및 컨설팅 7,000 * 10명 * 20회 = 1,400,000 - 식생활교육국민네트워크 - 성인대상'찾아가는 식생활교육'강사로 참고 • 월별 영양제 제공 15,000 * 10명 * 5개월 = 750,000 - Pilly 영양제 구매비용 참고	
	◎ 건강 점검 650,000 • 건강 검진 50,000 * 10명 = 500,000 - 국가 일반건강검진 시행 한국건강관리협회 광주전남지부 1회 검진비용 참고 - 짝수년도 출생 참여자는 무료로 검진, 최대 소요비용으로 산출함 • 체성분 측정(사전/사후) 7,000 * 10명 * 2회 = 140,000 - 한국건강관리협회 광주전남지부 체성분 측정 비용 참고 • 예비비 = 10,000	
	◎ 건강 활동 인증 밴드 운영관리 100,000 • 프로인증러 보상 기프티콘 10,000 * 2명 * 5개월 = 100,000	
	◎ 카드뉴스 300,000 • 150,000(10P기준) * 2회 = 300,000	
	◎ 성과 공유회 1,100,000 • 웹포스터 제작 = 600,000 • 온라인 홍보 = 100,000 • 현수막 1ea, 배너 1ea = 100,000 • 다과비 5,000 * 50명 = 250,000 • 예비비 = 50,000	
	◎ 영상물 제작 5,600,000 • 기록영상촬영(건강밥상 월 1회씩 총 5회+추가 4회) = 3,600,000 - 1회 출장 촬영비 400,000 (인건비 300,000 +재료구입비 100,000) • 결과영상제작 = 2,000,000	
계		16,000,000

붙임. 1. 예산 산출 근거자료

예산 산출 근거자료

월별 영양제 제공

장과 원활한 배변활동을 위한 프로바이오틱스  30일분 13,800원 더보기 + 장바구니 담기	뼈/근육/신경을 위한 칼슘 마그네슘 비타민D  30일분 12,400원 더보기 + 장바구니 담기
에너지 충전을 위한 비타민B  30일분 12,000원 더보기 + 장바구니 담기	항산화/면역 개선에 도움 비타민C  30일분 11,900원 더보기 + 장바구니 담기

* <https://pilly.kr/product>

식생활 모니터링 및 컨설팅 비용

지원내용

식생활교육을 실시하고자 하는 기관에 전문 강사와 강사로, 실습재료비 (50%)를 지원

- 이론교육 시 강사1명 파견 및 강사로 전액 지원
- 이론+실습교육 시 강사 2명 파견 및 강사로 전액, 실습재료비 50% 지원
(예시 : 성인 교육 시 실습재료비 7,000원 중 50%인 3,500원 수요처 부담)

 학생 <최대 5천원/1회/1인>	 성인 <최대 7천원/1회/1인>	 가족단위 <최대 15천원/1회/4인기준>
--	--	--

* 식생활교육국민네트워크 - 성인 대상 찾아가는 식생활교육 강사로

<http://foodedubank.or.kr/PageLink.do>

건강검진 및 체성분 측정

사. 검진항목별 검진비용

검사항목	분류번호(코드)	비용(원)
1. 건강검진 상담료 및 행정비용 - 진찰 및 상담 - 신장 및 체중, 허리둘레, 비만도 - 시력, 청력 - 혈압측정 - 결과통보 및 입력 등	가-1 (AA154)×52.1%	8,410
2. 흉부방사선 촬영 비무총액 (14"×14") (14"×17") (CR or DR) (Full PACS)	$\text{I}+\text{II}$ $\text{I}+\text{III}$ $\text{I}+\text{IV}$ $\text{I}+\text{V}$	7,820 8,130 6,480 7,350
II 촬영 및 판독료	다-121 (G2101)	(6,480)
- 재료대 - III 필름 (14"×14") - III 필름 (14"×17") - Full PACS 비용 ① CR or DR ② Full PACS	치료재료 금액표 	(1,340) (1,650)
3. 요검사(요단백)	누-225 (D2251)	730
4-1. 혈액검사 - 혈색소 - 공복혈당 - AST(SGOT) - ALT(SGPT) - 감마지티피(γ-GTP) - 혈청 크레아티닌 - 신사구체여과율(e-GFR)	누-000 (D0002) 누-302 (D3022) 누-186 (D1860) 누-185 (D1850) 누-189 (D1890) 누-228 (D2280) -	10,600 (980) (1,250) (1,790) (1,750) (3,250) (1,580)
4-2. 혈액검사(콜레스테롤 4종) (남 만 24세, 여 만 40세 이상 4년마다) - 총콜레스테롤 - HDL콜레스테롤 - 트리글리세라이드 - LDL콜레스테롤	누-261 (D2611) 누-261 (D2613) 누-260 (D2263) 누-261 (D2614)	17,060 (1,480) (6,010) (3,540) (6,030)
5. 구강검진	가-1 (AA100)×52.1%	7,450

* 검진비 44,150원

- 진찰료 8,410원 + 요검사 730원 + 혈액검사(콜레스테롤 4종 포함) 27,660원 + 흉부방사선촬영 7,350원

* 보건복지부 『2020년 건강검진 사업안내』 보고서

영상 촬영비

구분	가격	내용	비고
상품, 음식 촬영	누끼컷	상품당 20,000원	원색 등 단 배경에 촬영, 상품당 3컷 이내
	이미지컷	상품당 50,000원	소품 등 디스플레이 후 촬영, 상품 1컨셉당 3컷 이내
	광고컷	컷당 200,000원	모델섭외 및 로케이션 촬영 가능 + 합성 등 고급 리터칭
행사촬영	300,000원	1인 2시간 기준 / 1시간 추가당 +5만원 / 1인추가 +10만원	공연, 행사 등
건물 & 인테리어	컷당 30,000원	실내 조영사용, 고급 리터칭, 촬영 컷수별 가격 조정	10컷 이상
기타 상업사진	상담요망	프로모션, 소품물 등	

기타 상업사진 촬영

■ 행사, 공연 촬영

비용 : 300,000원

1인 2시간 기준 / 1시간 추가당 +5만원
2인촬영시 +10만원 추가 (시간 추가 상관 무)
모든 촬영본은 DVD(원본) 제공 및 이메일 발송해드립니다.
행사일 1주일 이전까지 예약 및 입금률 완료해주시어야 합니다.
전주시 외 출장은 추가 비용이 발생합니다..
촬영비용은 VAT 제외이며 현금영수증, 세금계산서 발행시 10%가 가산됩니다.
소요기간은 촬영 후 약 1주일 내외입니다.
장기간 대기 예약일 경우 별도로 상담해주시고.

* 행사촬영비(1인 2시간 기준 300,000원+ 1인 추가 100,000원)

<http://studiophove.com/>