

---

- 코로나 19로 위험에 빠진 아이들의 건강 거리두기 4단계 -  
노원구 우리아이 **영양+운동 백신** 함께하기

---

2021. 10.

노원구보건소  
건강증진과

# 노원구

## - 코로나 19로 위협에 빠진 아이들의 건강 거리두기 4단계 - 노원구 우리아이 영양+운동 백신 함께하기

### 추진배경

- 코로나19 장기화로 아동·청소년의 스크린 타임의 증가, 신체활동 감소 및 불규칙한 식생활에 따른 비만 등 건강문제 심각
- 면역력 및 건강변화에 취약한 아이들의 코로나19 대유행의 부작용에 따른 단계적 건강회복을 위한 코로나 일상 맞춤형 수요자 중심 정책 개발 필요

### 추진내용

국민정책디자인단 이해하기	국민요구 발견하기	진짜문제 정의하기	아이디어 발전하기	실행전략 전달하기

### 추진성과 및 기대효과

- [집안] 건강홈밀트 : 집에서 가족들과 함께 할 수 있는 보드게임 형식의 홈트레이닝 놀이형 건강체조매트 및 아이들이 직접 만들어 먹는 건강간식 주스 레시피 4가지 개발(스마트, 헬씨, 에너지, 뷰티)
  - [집밖] 건강오락매점 : 매점 내 에너지자전거, 스쿼트 및 댄스 등 놀이 형식의 신체활동 행동을 달성하면 매점 이용 가능한 할인 쿠폰 랜덤으로 제공 간편식(건강 간식) 구매
- ⇒ 가족과 친구와 함께 자유롭게 건강한 간식을 스스로 만들어먹고 경쟁이나 놀이를 통한 코로나 일상에 단계적 건강회복 및 관심과 흥미 유발

#### < 국민정책디자인 운영 전·후 비교 >

국민정책디자인 운영 前(AS-IS)	국민정책디자인 운영 後(TO-BE)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공급자 중심의 사업 기반 및 운영으로 아동·청소년 건강증진에 대한 공감대 부족</li> <li>• 대상자별 개인서비스 제공 등 일회성 또는 분절적 사업 추진</li> <li>• 코로나 19 상황에 따른 대면 교육 및 상담 위주로 기존 사업 추진의 어려움</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 국민디자인단 협력으로 개발한 수요자 중심의 사업운영 체계기반 마련</li> <li>• 수요자 중심의 지속적이며 확산 가능한 아동·청소년 건강증진을 위한 정책 최초 마련</li> <li>• 코로나 일상에도 가족과 친구들과 함께 건강하게 즐길 수 있는 사업 추진 기반 마련</li> </ul>

### 향후계획

- 구청 내 유관부서와 협력하여 지속적인 정책개발 과제로 확대추진
- \* 교육지원과 “힘 나와라 똑딱” 및 아동청소년과 “아이휴센터” 등

# 1

## - 코로나 19로 위험에 빠진 아이들의 건강 거리두기 4단계 - 노원구 우리아이 영양+운동 백신 함께하기 (서울 노원구)

과제유형	실행·단독과제	정책분야	어린이/교육
주관기관 (협업기관)	서울시 노원구 건강증진과	과제담당자	정혜영 주무관, 민경진 주무관 연락처 : 02-2116-0746, 0745 이메일 : jungghy1012@nowon.go.kr

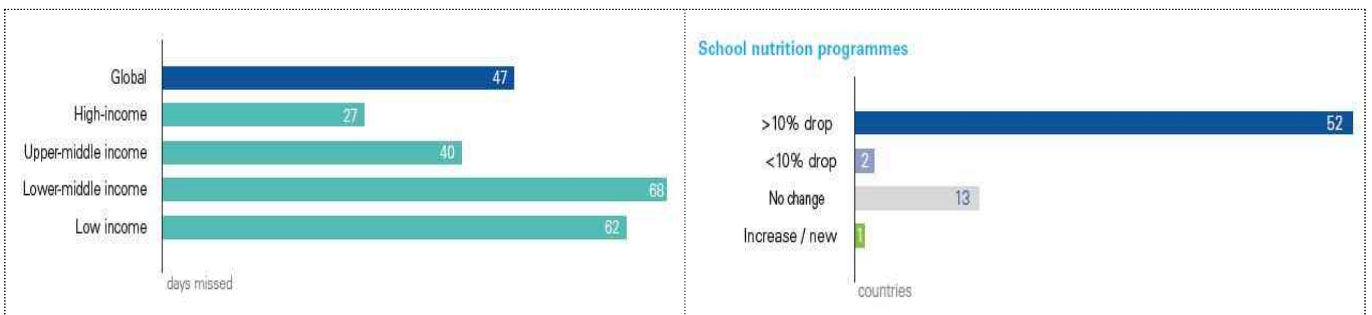
### 1 과제 개요

- ◆ (사업목표) 아동·청소년의 건강증진(신체활동 활성화 및 건강식습관 개선)을 위한 수요자 중심 정책 개발로 코로나 일상에서 단계적 건강회복
- ◆ (주요고객) 노원구 관내 초등학교 아동·청소년, 학부모
- ◆ (추진기간) '21. 4 ~ 12.
- ◆ (소요예산) ('21) 170,831천원
- ◆ (추진내용) 노원구 우리아이 운동+영양 백신 함께하기
  - [집안] 건강홈밀트(홈트레이닝 매트 + 건강간식 밀키트)
    - 집에서 가족들과 함께 할 수 있는 보드게임 형식의 홈트레이닝 놀이형 건강체조매트 제작
    - 아이들이 직접 만들어먹는 건강간식 주스(스마트, 헬씨, 에너지, 뷰티) 레시피 개발
  - [집밖] 건강오락매점 : 놀이 형식의 신체활동 행동을 달성하면 매점 이용가능한 할인 쿠폰 랜덤으로 제공 간편식(건강 간식) 구매
    - ⇒ 가족과 친구와 함께 자유롭게 건강한 간식을 스스로 만들어먹고 경쟁이나 놀이를 통한 코로나 일상에서 단계적 건강회복 및 관심과 흥미 유발

국민정책디자인단	국민요구	진짜문제	아이디어	실행전략
이해하기	발견하기	정의하기	발전하기	전달하기
 <p>주제 선정 팀 구성 팀 오리엔테이션 조사목표 설정</p> <p>문제 이해하기 냉장고 함께 보기</p> <p>우리 어린이들 음식 운동</p>	 <p>01 카메라 프롬프트 17개 아이들이 눈 - 음식(영양) 활동</p> <p>02 1:1 심층 인터뷰 그림 지역아동센터 노원 태울 2곳</p> <p>03 현장 관찰 학원가, 학교인근 아이들의 활동, 환경, 상호작용, 시동</p> <p>데스크 리서치 이해관계자맵</p>	 <p>퍼스나 어피네티 다이어그램 서비스 목표 수립</p> <p>문제 정의 아이들의 4당</p>	 <p>아이디어 워크숍 아이디어 설문조사</p> <p>아이디어 스케치 아이디어 설문조사 레시피, 매트 디자인</p> <p>N mart 키즈음료 레시피 개발</p>	 <p>프로토타입 : N 마트</p> <p>1 내 마음대로 만들어 먹는 헬스, 에너지, 뷰티, 스마트 레시피</p> <p>2 홈 놀이 운동 매트</p> <p>활여하는 것과 건강에 좋은 것보장해 책, 견여) 같이 넣어먹으니 건강에 치는거 같아요.</p> <p>먹는게 놀이같아요. 너무 재밌어요!</p> <p>특교래 먹고있어요 재료를 내맘대로 재밌어요.</p> <p>간식을 내가 직접 만들어 먹으니 너무 영뎌요</p>

뉴노멀 시대 및 코로나 일상 맞춤형 아동·청소년 건강증진을 위한 수요자 중심의 국민디자인단 **협력 정책 개발** 및 프로토 타입 제시

- 유니세프 보고서 『코로나19 잃어버린 세대(Averting a lost COVID generation)』 발표
  - 장기화된 코로나19로 어린이들이 예방접종을 비롯해 영양 및 보건 서비스의 제약을 받아 향후 1년간 어린이 사망자가 약 200만명 추가
  - 휴교에 따라 전 세계 학생의 33%에 해당하는 5억 7천 2백만명이 학교에 가지 못하고 있으며 다양한 격차를 증폭시키고 있음
  - 아동의 심각한 체력저하가 600만명에서 700만명으로 추가될 것으로 예상되며 학교 영양프로그램 10%이상 감소율이 52%가 넘음



출처 : UNESCO-UNICEF-World Bank joint survey round 2, 2020.

- **코로나 19 장기화로 집콕생활에 따른 아이들의 건강과 거리두기 심각**
  - 재택수업으로 인한 스크린 타임의 증가로 아동·청소년의 신체활동 감소, 영양불균형 및 비만 등 건강문제 심각
  - 휴교·원격수업 전환 등 '집콕'으로 고칼로리 음식 섭취 증가하고 신체활동은 **매주 2.3시간 감소함** 또한, 수면시간은 하루 0.65시간 늘었으며 영상 시청 시간은 매일 4.85시간 증가
  - 코로나19 전·후 BMI 변화 분석 결과, 코로나19 전 정상아동 9.5%가 **과체중·비만아동으로** 대유행 후 유의하게 증가

**코로나 19 상황이 지속될수록** 영양, 운동, 교육, 건강 등 어린이에게 미치는 영향이 막대하며 특히, **아동·청소년기는 평생 생활습관이 형성되는 시기**로 건강에 대한 인식개선과 관리가 매우 중요

□ 노원구 아동 인구수 많고 건강격차 심각에 따른 아동·청소년 건강증진을 위한 특화사업 추진

- 노원구, 아동·청소년 인구수 및 초·중고 학교 수 서울시 25개 자치구 중 1위
- 해마다 비만율은 증가하는 추세로 청소년 비만율은 서울시보다 높음
- 2019년 기준 노원구의 초등학생 비만율은 8.1%로 서울시 11.7%보다 3.6% 낮으나 중학생 비만율은 서울시보다 7.9% 높음
- 초등학교 간 비만율 격차 심화 : 최저 4.1% → 최고 13.9%(9.8% 차이)



[그림 2-3] 2016-2019년 노원구·서울시 초등학생 비만율 전세 추이



[그림 2-4] 2016-2019년 노원구·서울시 중학생 비만율 전세 추이

출처 : 2020년 노원구 아동·청소년 비만 및 건강행태의 진단과 정책방향 연구보고서

- 아동·청소년 건강증진을 위한 학교중심 특화사업 추진
- 2016년 04월 : 사업 계획, 예산 책정 및 전담팀 인력 구성



- 학교별로 방문하여 비만율 전수조사 및 통합형 교육 프로그램 운영
- 꿈나무 건강상담실 운영으로 성인기 이전까지 보건소 중심의 관리체계 구축
- 2019년 10월 : 사업 확대로 『서울형 건강증진학교』 시범사업 추진
- 2020년 01월 : 『뛰노는 학교, 건강한 학교』 선진형 신체활동 공간 조성
- 2020년 12월 : 노원구 아동·청소년 비만 및 건강행태 진단과 정책방향 연구보고서 발간

기존 파편적이고 단편적인 학교중심 사업 추진 한계점에 따른 개선방안으로 뉴노멀 시대 및 코로나 일상에 맞춘 보편적이고 지속가능한 수요자 중심의 아동·청소년 건강증진 공공정책 서비스 개발이 필요함

### 3 추진내용

#### □ [이해하기] 코로나 19 전·후 아동 건강증진을 위한 정책 공감하기

##### ○ 주제선정

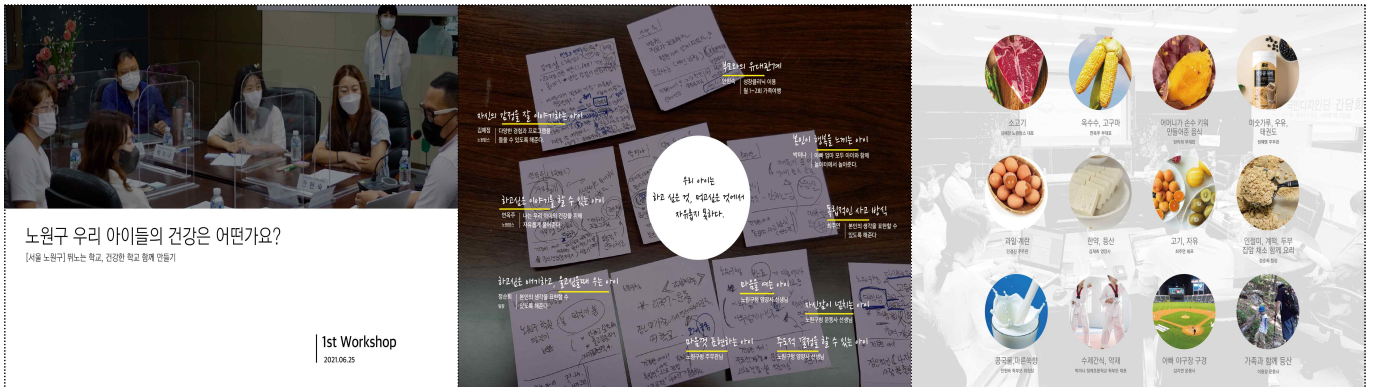
- 코로나 19 전·후로 아이들의 학교 및 가정생활은 어떻게 변화하였나
- 어떤 아이가 건강한 아이라고 생각하는가
- 건강한 아이로 키우기 위한 어떤 노력을 하는가, 필요한가

##### ○ 팀 구성, 및 오리엔테이션

- 팀 구성 : 아동, 학부모, 교사, 전문가(영양, 신체활동, 아동비만 등)
- \* 아동 : 노원구 아동청소년과 연계 『아동·청소년 의회』 및 지역아동센터 아동
- 운영내용 : 멀티보팅을 이용한 팀 이름 결정, 규칙, 역할분담 등
- 오리엔테이션 : 노원구 초, 중, 고 교사대상 요구도 조사결과 및 사업 추진현황, 연구보고서 결과 공유 등 정책 개발과 협업에 대한 필요성 공감하기

##### ○ 조사 목표 설정 및 문제 이해하기

- 우리 부모님은 나의 건강을 위해 어떤 노력을 해주셨을까?
- 함께 고민해보고 국민디자인단 냉장고 함께 보기



#### □ [발견하기] 수요자(아동, 학부모)의 숨겨진 요구 찾기

##### ○ 데스크 리서치

- 조사준비 활동 및 데스크 리서치 : 국내, 외 정책 사례 자료 수집 등
- 학교 공문 발송하여 돌봄교실 이용 아동 및 학부모 설문조사 : 코로나 19 전, 후 건강행태·요구도·문제점 및 요구도 조사
- 서비스 사파리 : 수요자 대상 관찰 자료 수집 및 문제점 도출

○ 이해관계자 맵

- 직접적 · 간접적 이해관계자 배치 및 연결관계 시각화, 상호관계성 파악
- \* 직접적 : 엄마, 수행평가, 편의점, Youtube / 간접적 : 체육시설, 자연, 노원구 등



우리 아이들의 건강,  
이해관계자 살펴보기  
[서울 노원구] 휘노는 학교, 건강한 학교 함께 만들기



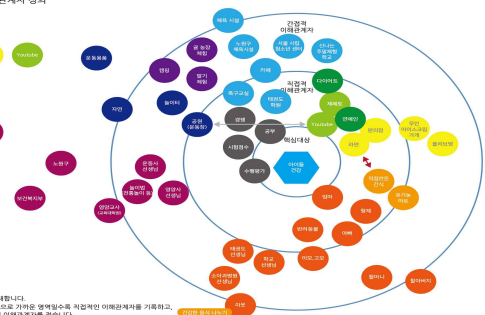
2nd Workshop  
2021.07.2

Stakeholder Maps

핵심대상과 관련된 이해관계자 정의

직접적 이해관계자 :

간접적 이해관계자 :



[사용설명]  
1. 그림의 중심에 핵심 대상물 기재합니다.  
2. 핵심 대상물에게 수호지원을 기준으로 가까운 영향력수록 거대한 이해관계자를 기록하고, 중심에서 멀어질 수록 간접적인 이해관계자를 기록합니다.  
3. 이 이해관계자 맵을 사용하여 어떤 관계망이 있는지 표시해 봅니다.

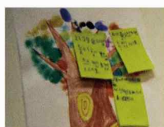
○ HMW(How Might We) 기법

- 어떻게 하면 우리 아이들이 건강하게 자랄 수 있을까?
- \* 건강하게 즐길 수 있는 간편 먹거리(간식)를 먹일까
- \* 가족과 함께 할 수 있는 놀이 및 먹거리는 없을까
- \* 영양, 운동, 학습시간에서의 놀이를 통해 신체활동을 증가시킬 수 없을까
- \* 아동 스스로 간편 조리가 가능한 식사대용 및 간식 밀키트 제품을 만들 수 있을까

○ 프로브 박스 만들기

- 맛별이 및 편부모 가정 내 혼자 있는 시간이 많은 아동 17명 대상으로 일주일간의 식생활 및 신체활동 사진 찍어보기

카메라 프로브 패키지



함우현



유예림



탁현성



박서율



엄다현



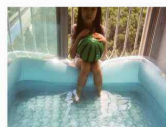
김려은



박태희



이서윤



유예은



장유엽



김태곤



이호영



최현대



이형노

○ 1:1 심층 인터뷰 : 아동 및 전문가

- 프로브 박스 활동 아동 대상으로 심층 인터뷰 진행하여 숨겨진 요구 파악

**아이들**  
1:1 심층 인터뷰

노원지역아동센터 5명  
태릉지역아동센터 2명



노원1지아센 박태희 여,10세

노원1지아센 오사란 여,10세

노원1지아센 탁현성 남,9세

노원1지아센 함우현 남,8세

노원1지아센 황유나 여,9세

태릉지아센 엄다현 여,10세

태릉지아센 이호영 남,13세

태릉지아센 장유엽 남,11세

태릉지아센 김려은 여,10세

**전문가**  
그룹 인터뷰

노원구청 전문가인터뷰

**이용경** 운동사

**기억에 남는 일**  
예전에 연락나누던 아이 - 같이 애기나누고 밥먹고 수업 교육하다가 만난 남자 아이  
교유관계가 좋지 않은 친구지만 하고 싶어하는것을 많이 하게 해주었다. 그래서 그려지 의지를 많이 한다.

노원구청 전문가인터뷰 02

**김지연** 운동사

**첫인상**  
아이들이 많을걸 알고 있었고, 궁금해서 물어보는것도 많았다. 아빠가 다이어트하는데 건강하게 살을 뺄수 있을까요? 가족걱정하네요..생각보다 독특한 친구들이 많다. 어렸을때 나쁜습관, 성인이되서도 스트레스 받으면 반복적으로 단것 먹는다.

노원구청 전문가인터뷰 03

**김재희** 영양사

**버려야하는것?**  
스마트폰, 학원(같이 다니니까 배우는것도 좋고) 애들이 너무 안좋은 정보를 많이 안다. 게임 중독, 뛰어놀며 유대감이 형성되어야하는데 게임하며 유대감 형성.

○ 야외 현장관찰 : 학원가 및 학교 인근 등

- 노원구 관내 학원가 및 학교 인근 공원, 편의점 등을 중심으로 아이들의 이동 및 신체활동, 주변환경, 상호작용, 유해사물 등 관찰

**현장 관찰 01** 디자인에스노그래피

아이들 간식 구매 장소, 관계, 제품 분석

당고개역 인근 마트  
2021년 8월 20일

서울 노원구 365 할인마트

서울 노원구 나비상회


서울 노원구 서울 쌀 마트

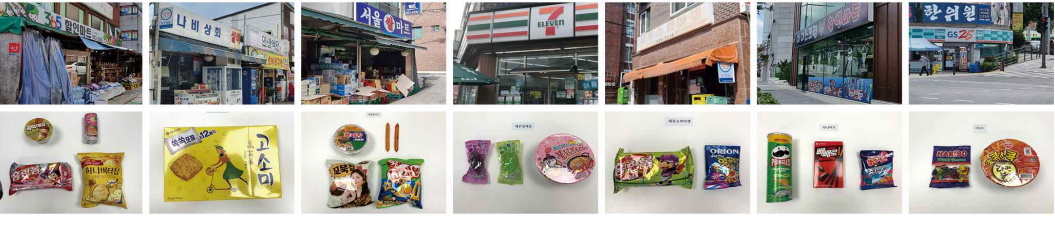
서울 노원구 세븐일레븐

서울 노원구 세종슈퍼마켓

서울 노원구 하나마트

서울 노원구 GS25






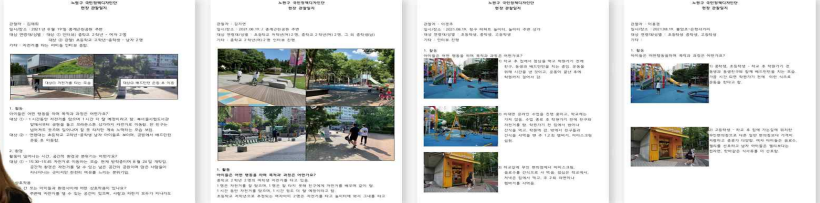
**현장 관찰 02** 디자인에스노그래피

중계근린공원 주변  
김재희, 김지연  
청구 아파트 놀이터  
이경주  
불암초~은행사거리  
이용경

2021년 8월 19일

노원구 전역  
2021년 8월 19일







# □ [정의하기] 집중해서 해결해야 할 문제점 찾기

## ○ 피소나 설정

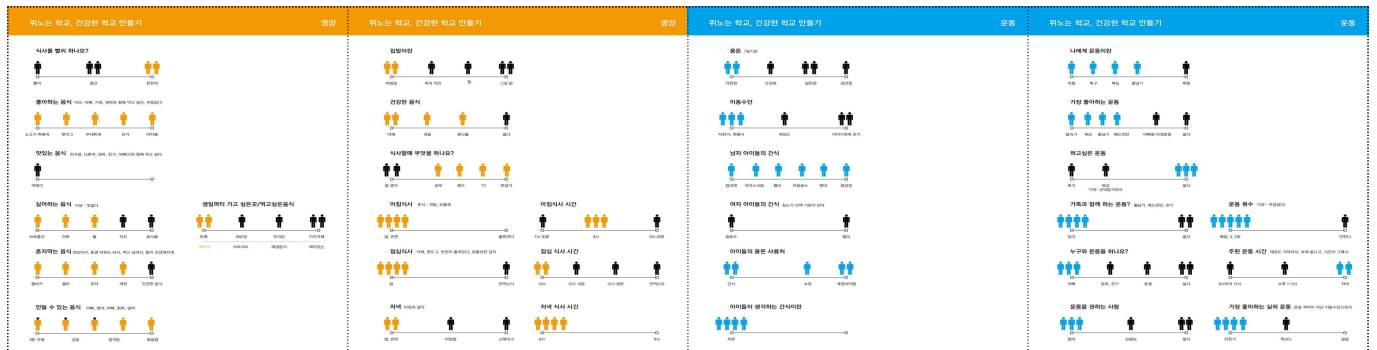
- 코로나 장기화로 가정 내 혼자 있는 시간이 많은 아동을 선정

**피소나**

제 1 피소나	제 2 피소나
 <p><b>김아람 11살</b>  <b>취미</b> 간식챙겨 산책하기  <b>성격</b> 조용하고 내성적</p> <p>집밥은 비범밥이다.                      건강한 음식은 알고 있지만 싫어한다.                      식사에 집중하지 못하고 티비, 공부, 핸드폰 등                      규칙적인 식사시간 / 간식을 먹을때 자유를 느낀다                      만들 수 있는 음식이 비범밥, 볶음밥</p>	 <p><b>강운동 12살</b>  <b>취미</b> 자전거 타기  <b>성격</b> 활동적이고 친구들을 좋아한다</p> <p>운동의 종류는 알고 있지만 하고싶지 않다.                      규칙적으로 가족과 함께 운동을 한다                      주로 아빠와 저녁에 운동을 한다.                      자전거 타는 것을 좋아하고 용돈은 간식에                      사용한다.</p>

## ○ 어피니티 다이어그램

- 피소나로 설정한 아동의 하루를 함께 경험하며 문제 상황을 파악
- 영양, 신체활동, 장소별, 시간대별 등 상황에 따른 행동패턴 등 공통점이 있는 결과를 도출하여 수요자의 특징을 파악



## ○ 문제 정의 및 서비스 목표 수립

- 식습관 : 부모님이 정해준 음식 외에 용돈 내 간식 선택에서 자유로움을 느끼며 코로나 19 장기화로 불균형적인 식습관이 고착됨
  - \* 자극적이거나 달고 짠 유행하는 간식 섭취 빈도가 많음
- 신체활동: 부모님이 시키는 힘든 활동으로 경쟁이나 놀이를 통한 흥미유발이 중요

노원구청 국민정책디자인단 1:1심층인터뷰

이름 김유나 나이 12 직업 학생


나에게 집밥은 싫 이다.

나는 식사할때 돈을 한껏들 써먹고 생각을 한다.

나에게 건강한 음식은 고마움 이다.

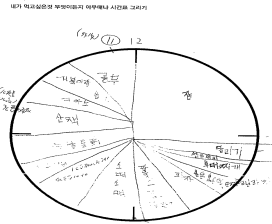
노원구청 국민정책디자인단 1:1심층인터뷰

내가 먹고 싶은 야채, 과일, 견과, 견과, 야채를 구분해서 분류해서요?



노원구청 국민정책디자인단 1:1심층인터뷰

내가 먹고 싶은 야채, 과일, 견과, 견과, 야채를 구분해서 분류해서요?



나에게 운동은 싫 이다.  
 싫어하는 이유: 힘들고, 너무 짜고, 맛없고, 재미없고

내가 가장 좋아하는 운동은 산타리 이다.  
 좋아하는 이유: 재미있고, 운동하는 느낌, 친구들과 놀 수 있다

내가 운동하는 이유는 부모님에게서 강요당해서 이다.  
 좋아하는 이유: 친구들과

## □ [발전하기] 문제해결을 위한 아이디어 도출하기

○ 아이디어 워크샵 및 스케치

- [집안] 건강홈밀트 : 집에서 가족들과 함께 보드게임 형식의 홈트레이닝 놀이형 매트와 아이들이 직접 만들어먹는 건강간식 주스 밀키트형 레시피 개발
- [집밖] 노원 건강오락매점 : 놀이형 신체활동 후 보상으로 랜덤쿠폰 발행, 건강 간편식 간식 구매

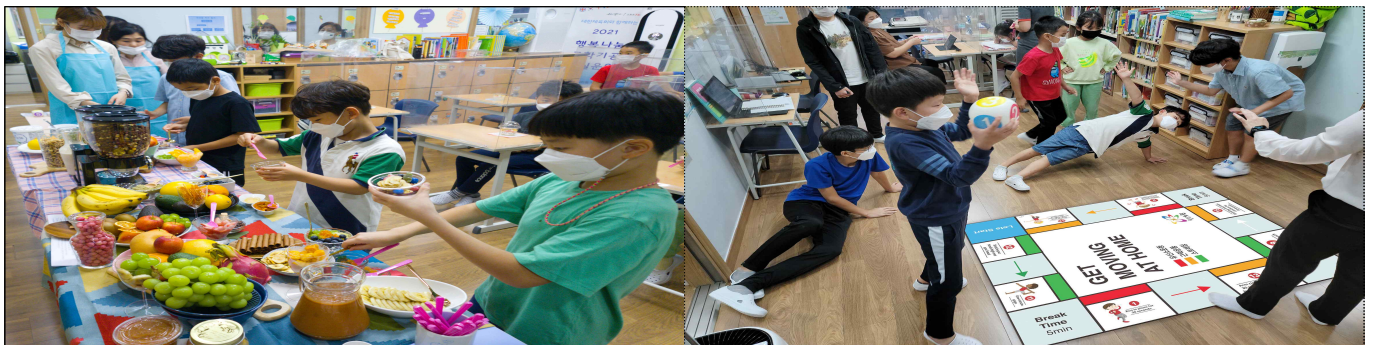
○ 아이디어 설문조사 : 아동청소년 의회 아동 85명 대상 구글 설문



## □ [전달하기] 프로토 타입 실행하기

○ 시나리오 구성 및 프로토 타입(건강홈밀트) 실행

- 2021.10.04. : 건강주스 레시피 4가지 개발(스마트, 헬씨, 에너지, 뷰티)
- 2021.10.05. : 지역아동센터 아동 대상 프로토 타입 시연 및 모니터링



< 주요 추진현황 및 계획 >

연도	주요 추진사항	소요 예산(백만원)
'21년	○ 국민디자인단 구성 및 운영 ○ 아이디어 도출 프로토타입 개발 및 시범운영	○ 130
'22년	○ 프로토타입 운영 및 모니터링 ○ 국민디자인단(아동중심) 운영 및 적극 홍보	○ 150
'23년 ~	○ 프로토타입 시범운영 피드백 반영하여 새로운 정책방향 도출	○ 170

## 4

# 국민정책디자인 운영 성과

## 가. 국민정책디자인단 구성 현황

구분	성명/소속/직위	역할
정책수요자	김예정 노원맘스 대표 연옥주 노원맘스 부대표 안현숙 청계초 학부모위원장 박미나 청계초 학부모 *노원구 아동·청소년 의회	○ 수요자중심의 관점, 아이디어 제시 및 인터뷰 참여 등
국민	분야 전문가 최주연 W호텔 셰프	○ 사업 관련 이해관계자, 분야 전문가로 해당 분야 관련 전문지식 제공 등
서비스 디자이너	박재민(한양대 교수)	○ 서비스디자인 방법을 통해 과제수행을 총괄 기획·운영
공무원	국민디자인단 담당 오태준 사무관 (사회혁신과)	○ 과제 추진상황 및 사후관리 총괄
	사업담당 정혜영, 민경진 주무관 꿈나무 건강상담실 영양사 및 운동사 5명 (건강증진과)	○ 정책설명, 과제추진, 이해관계자 참여협조, 활동결과 이행

## 나. 국민정책디자인 추진 성과

### □ 코로나 일상을 대비한 정책 [집안] 건강홈밀트 프로토타입 개발 및 시연

- 집에서 가족들과 함께 할 수 있는 보드게임 형식의 홈트레이닝 놀이형 건강체조매트 디자인(안)
  - 근력, 유산소, 스트레칭 등 다양한 운동동작의 방법, 강도를 매트로 제작하여 집안의 물건(신문지, 종이컵, 풍선 등)을 활용한 가족놀이
- 아이들이 직접 만들어먹는 건강간식 주스 밀키트형 레시피 개발
  - 건강주스 레시피 4가지(스마트, 헬씨, 에너지, 뷰티)

### □ 아이들의 자유와 건강증진을 위한 [집밖] 건강오락매점 아이디어 제시

국민정책디자인 운영 前(AS-IS)	국민정책디자인 운영 後(TO-BE)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 공급자 중심의 사업 기반 및 운영으로 아동·청소년 건강증진에 대한 공감대 부족</li> <li>• 대상자별 개인서비스 제공 등 일회성 또는 분절적 사업 추진</li> <li>• 코로나 19 상황에 따른 대면 교육 및 상담 위주로 기존 사업 추진의 어려움</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 국민디자인단 협력으로 개발한 수요자 중심의 사업운영 체계기반 마련</li> <li>• 수요자 중심의 지속적이며 확산 가능한 아동·청소년 건강증진을 위한 정책 최초 마련</li> <li>• 코로나 일상에도 가족과 친구들과 함께 건강하게 즐길 수 있는 사업 추진 기반 마련</li> </ul>

## 다. 국민정책디자인 운영시 미흡한 점 및 향후 개선방안

### □ 미흡한 점

- 코로나 사회적 거리두기 단계에 맞춰 진행하다보니 아동·청소년의 일상을 보다 생활밀착형으로 다양하고 폭넓은 관찰할 수 없었음

### □ 향후 개선방안

- 시간이 한정적이라 조금 더 빨리 다양한 범위 안에서 폭넓게 조사가 이루어질 수 있는 구조적인 개선 필요
  - 국민디자인단 사전 구성 후 전체가 참여할 수 있는 킥오프 미팅 추진
  - 수요자 중심의 정책개발의 이해도를 높일 수 있는 서비스디자인 기법 등 국민디자인단 역량강화 교육 등
- 지속적인 관심 유도 및 사업추진을 사업 연계체계 강화
  - 노원구 아동·청소년의회와 연계하여 아이들만의 국민디자인단을 구성하여 직접 참여를 통한 수요자 중심의 정책 개발

## 5 향후 추진계획

### □ 프로토타입 실행을 위한 시범사업 계획 수립 및 추진

- 기존 아동·청소년 건강증진사업과 연계 가능한 방향성 모색
  - 돌봄이 필요한 아동을 대상으로 시범사업 추진하고 모니터링, 보완
  - 꿈나무 건강상담실 가족 대상 건강홈밀트 제작 후 배포, 지속관리

### □ 지속 및 확대사업으로 추진 노력

- 구청 내 유관부서와 협력하여 지속적인 정책개발 과제로 확대 추진
  - 교육지원과 “힘 나와라 똑딱” 사업과 연계하여 학교 지원 방안 논의
  - 아동청소년과 “아이휴센터” 등 건강홈밀트 매뉴얼북 제작 후 배부

## 6 홍보실적 및 계획

### □ 보도자료 배포 및 공식 유튜브 등 온라인 매체를 적극 활용한 홍보

- 노원구 어린이기자단 “꼬마 제비들” 및 “미홍씨” 연계 온·오프라인 적극 홍보


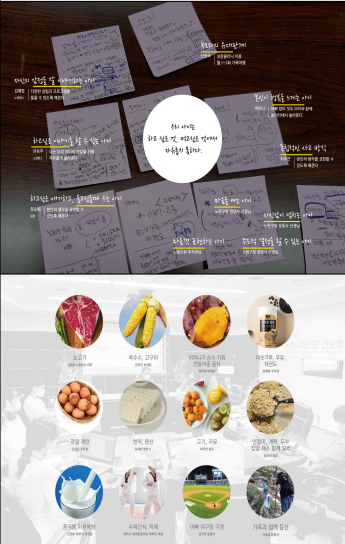
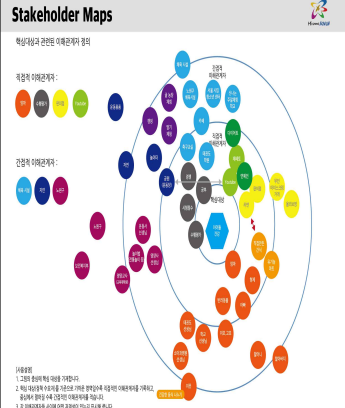

### □ 국민디자인단 및 가족들이 함께 공유할 수 있는 카페, 밴드 등 운영

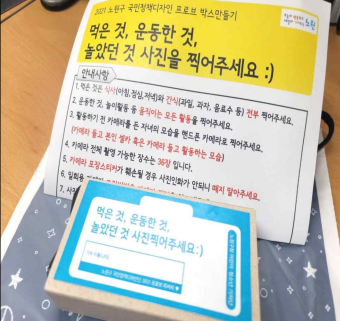

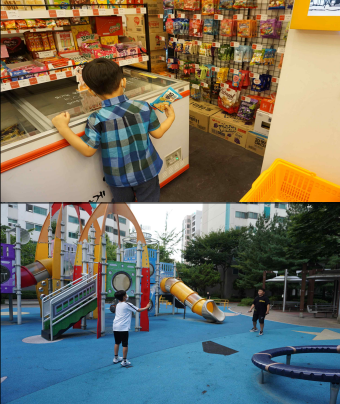


- 지속적인 의견 등 정책 모니터링 및 맞춤형 매뉴얼북 정보 제공

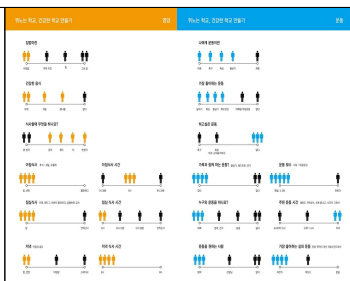







**첨부1****국민정책디자인 활동 실적 및 단계별 산출물****□ 국민정책디자인 활동 실적**

구분	일 시	장 소	참석자
1차	2021년 6월 25일 09:00~12:00	노원구청 5층 소회의실	국민정책디자인단 13명, 학부모대표, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
2차	2021년 7월 2일 09:00~12:00	노원구청 5층 소회의실	국민정책디자인단 12명, 학부모대표, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
3차	2021년 7월 9일 09:00~12:00	노원구청 5층 소회의실	국민정책디자인단 12명, 학부모대표, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
4차	2021년 7월 23일 09:00~12:00	노원구보건소 2층 꿈나무 건강상담실	국민정책디자인단 6명, 서비스디자이너, 공급자
5차	2021년 8월 6일 09:00~12:00	노원구청 6층 소강당	국민정책디자인단 12명, 학부모대표, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
6차	2021년 8월 13일 09:00~12:00	노원구청 5층 소회의실	국민정책디자인단 10명, 학부모대표, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
7차	2021년 8월 19일~20일 09:00~18:00	노원구 관내 야외 관찰활동	국민정책디자인단 13명, 학부모대표, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
8차	2021년 8월 27일 09:00~12:00	노원구청 5층 소회의실	국민정책디자인단 13명, 학부모대표, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
9차	2021년 8월 31일 13:00~17:00	태릉지역아동센터 및 가정 내 아동	국민정책디자인단 13명, 학부모대표, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
10차	2021년 9월 9일 09:00~12:00	노원구청 6층 소강당	국민정책디자인단 13명, 학부모대표, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
11차	2021년 9월 16일 09:00~12:00	노원구청 6층 소강당	국민정책디자인단 13명, 학부모대표, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
12차	2021년 9월 30일 09:00~12:00	노원구청 5층 기획상황실	국민정책디자인단 8명, 학부모대표, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
13차	2021년 10월 4일 08:00~14:00	노원구보건소 2층 꿈나무 건강상담실	국민정책디자인단 7명, 서비스디자이너, 전문가, 공급자
14차	2021년 10월 5일 13:00~17:00	상계1동지역아동센터	국민정책디자인단 7명, 서비스디자이너, 전문가, 공급자

## □ 국민정책디자인 활동 단계별 산출물

구분	단계별	주요 활동내용	산출물
1차	1단계 (이해하기)	① 킥오프 미팅 - 서비스디자인 개요 및 적용사례 - 아동청소년의 건강증진에 대한 공감하기 ② 서비스디자인 이해하기 - 코로나 19 전후로 아이들의 학교생활은 - 어떤 아이가 건강한 아이라고 생각하는가 - 건강한 아이로 키우기 위한 노력이 필요한가	 <p>노원구 우리 아이들의 건강은 어떤가요? [서울 노원구 푸노는 학교, 건강한 학교 환경 만들기]</p> <p>1st Workshop 2021.08.25</p>
2차		① 부모님은 우리의 건강을 위해 무엇을 하였나 - 영양 : 직접 만들어주셨던 건강한 간식 (식사대용 미숫가루 등), 골고루 먹기 - 운동 : 자유로운 놀이시간, 야구장 관람 등 가족과 함께 하는 스포츠 관람 및 야외활동 ② 코로나 19 상황에서의 문제점 파악 - 장기화로 외출감소에 따른 비만율 증가 - 체력저하, 스크린타임 증가 - 불균형 또는 불규칙한 식생활 - 맛별이 또는 일반가정과의 양극화	
3차	2단계 (발견하기)	① 아동청소년의 이해관계자 찾아보기 - 직접적 : 엄마, 수행평가, 편의점, Youtube - 간접적 : 체육시설, 자연, 체험활동, 노원구 등 ② HMW(How Might We)질문법 문제 찾기 - 건강하게 즐길 수 있는 간편 먹거리 - 가족과 함께 할 수 있는 놀이 및 먹거리 - 영양, 운동, 학습시간에서의 놀이 - 아동 특화상품으로서의 밀키트 제품 개발	 <p>Stakeholder Maps 핵심성과 관련된 이해관계자 범위</p> <p>핵심적 이해관계자:                      (아이, 부모, 학교, 편의점, 유튜브, 체육시설, 자연, 체험활동, 노원구)</p> <p>간접적 이해관계자:                      (친구, 이웃, 지역사회, 정부, 기업, 언론, 학계, 연구기관, 의료기관, 교육기관, 문화기관, 종교기관, 시민단체, 소비자, 투자자, 주주, 협력사, 공급사, 파트너사, 경쟁사, 규제기관, 언론, 학계, 연구기관, 의료기관, 교육기관, 문화기관, 종교기관, 시민단체, 소비자, 투자자, 주주, 협력사, 공급사, 파트너사, 경쟁사, 규제기관)</p> <p>주요문헌                      1. 2021 국민정책 디자인 활동 보고서                      2. 국민정책디자인 활동 보고서 (국민정책디자인 활동 이해관계자 범위)                      3. 국민정책디자인 활동 보고서 (국민정책디자인 활동 이해관계자 범위)                      4. 국민정책디자인 활동 보고서 (국민정책디자인 활동 이해관계자 범위)</p>
4차		① 전문가(영양사, 운동사) 인터뷰 - 아동·청소년 건강증진사업 업무내용 및 꿈나무 건강상담실 운영을 하면서 느낀점 등 ① 설문조사 - 돌봄교실 아동(주로 맛별이 가정 등)의 건강과 영양, 신체활동 관련 요구도 등 개선사항 설문 실시	 <p>영양사 인터뷰 노원구 국민디자인단 간담회 2021.08.25</p>

5차		<p>① 프로브 박스 활동</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기간 : 7월 9일~15일(7일간)</li> <li>- 대상 : 맞벌이, 편부모 가정 아동 20명</li> <li>- 내용 : 7일간 신체활동(이동, 운동 등) 및 식생활(식사, 간식 등) 사진촬영</li> </ul> <p>② 아동인터뷰 내용 구성</p>	
6차		<p>① 프로브 박스 활동 결과 도출</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 영양 : 식사(조리와 배달, 간편식), 간식, 한그릇 간편식과 3첩이상 식사, 인스턴트 음식 등</li> <li>- 신체활동 : 실내 활동과 실외 활동, 도구 사용 및 디지털 기기 활용</li> </ul> <p>② 아동인터뷰 내용 구성</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 수요자의 공통의 요구도 및 인사이트 도출</li> </ul>	
7차		<p>① 야외 관찰활동</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기간 : 8월 19일~20일(2일간)</li> <li>- 대상 : 노원구 관내 아동, 청소년</li> <li>- 장소 : 중계동 은행사거리(학원가 주변 마트, 공원 등), 당고개역, 노원역 일반 주택가 및 아파트 주변</li> <li>- 내용 : 활동내용, 주변환경, 아이들과의 상호작용, 직접적 연관된 사물 등</li> </ul>	
8차		<p>① 야외 관찰활동 내용 공유</p> <p>② 1:1 아동 인터뷰</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기간 : 8월 27일, 31일(2일간)</li> <li>- 대상 : 프로브박스 활동 아동 20명</li> <li>- 장소 : 지역아동센터 및 가정 내</li> <li>- 내용 : 식사 행동 패턴 및 신체활동 행동 패턴 파악을 위한 식단그리기 등</li> </ul>	
9차	<p><b>3단계 (정의하기)</b></p>	<p>① 퍼소나 설정</p> <p>② 인터뷰 내용 공통점 찾기 "친화도법"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 영양 : 건강, 비빔밥, 키즈카페, 뷔페, 공통반찬 김치, 간편식과 간식</li> <li>- 신체활동 : 가족과 함께, 놀이 및 게임, 운동(엄마가 시키는 힘든 활동)</li> </ul>	

10차		<p>① 서비스 목표 수립</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 영양 : 간식(자유), 간편식(한그릇 음식), 직접 만들어 먹는 재미(건강식 흥미 유발)</li> <li>- 신체활동 : 가족과 함께, 실내놀이(보드 게임, 실외놀이(경쟁 운동 등))</li> </ul>	
11차	4단계 (발전하기)	<p>① 아이디어 워크숍 및 스케치</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 언제든지 혼자서도 맛볼 수 있는 내 아이 맞춤형 비빔밥(볶음밥) 제대로 만들기</li> <li>- 마치 게임과 같은 아이만의 간식 쇼핑 방법</li> <li>- 엄마, 아빠와 집에서 저녁에 할 수 있는 놀이</li> <li>- 초등학생 전용 무제한 놀이 공간</li> </ul> <p>② 아이디어 설문조사 실시</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대상 : 노원구 아동청소년 의회 85명</li> <li>- 방법 : 구글폼 설문조사 활용하여 만족도 및 기타 의견 조사</li> </ul>	 
12차		<p>① 아이디어 도출</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>[집안] 우리 가족 홈밀트</b> : 보드게임 형식의 가족놀이형 홈트레이닝 매트 + 건강간식 밀키트(건강주스 레시피) 제공</li> <li>- <b>[집밖] 건강오락매점</b> : 매점 내 에너지자전거, 스쿼트 및 댄스 (동작 따라하기) 등 놀이 형식의 신체활동 행동을 달성하면 매점 이용가능한 할인 쿠폰 랜덤으로 제공 간편식(건강 간식) 구매</li> </ul>	 <p>홈트레이닝 매트: 건강수도를 강화할 수 있는 운동장 있는 매트형 운동장구를 부호리별 형태로 제작하여 놀면서 운동할 수 있는 다자인 제품</p>  <p>건강오락매점 "에너지자전거는 '스쿼트' 10번 하면 대응요금이 무료!" 신원동 키오스크점 에너지자전거, 스쿼트, 댄스, 리듬 타기, 농구게임, 런닝드럼, 자스트 댄스 등 재미있는 놀이, 학습의 신체활동 경험을 선사하여 놀이로 건강관리 가능 - 간편식(간식)을 구매</p>
13차	5단계 (전달하기 프로토타입)	<p>① 프로토타입 아이디어 개발 및 실행(홈밀트)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강주스 레시피 4가지 : 요거트 및 선식 베이스로 한 내 맘대로 토핑 간식 (스마트, 뷰티, 에너지, 헬씨)</li> <li>- 홈트레이닝 매트 : 쿠션감 있는 매트에 보드게임 형태로 가족과 놀이와 트레이닝을 혼합한 운동방법 프린팅 된 보드게임 형식</li> </ul>	 
14차		<p>① 프로토타입 아동대상 시연회</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 대상 : 상계1동지역아동센터 아동 12명</li> <li>- 내용 : 건강 주스 레시피 실습교육 및 홈트레이닝 매트 활용 운동 모니터링</li> </ul>	



□ 국민정책디자인 활동 총평

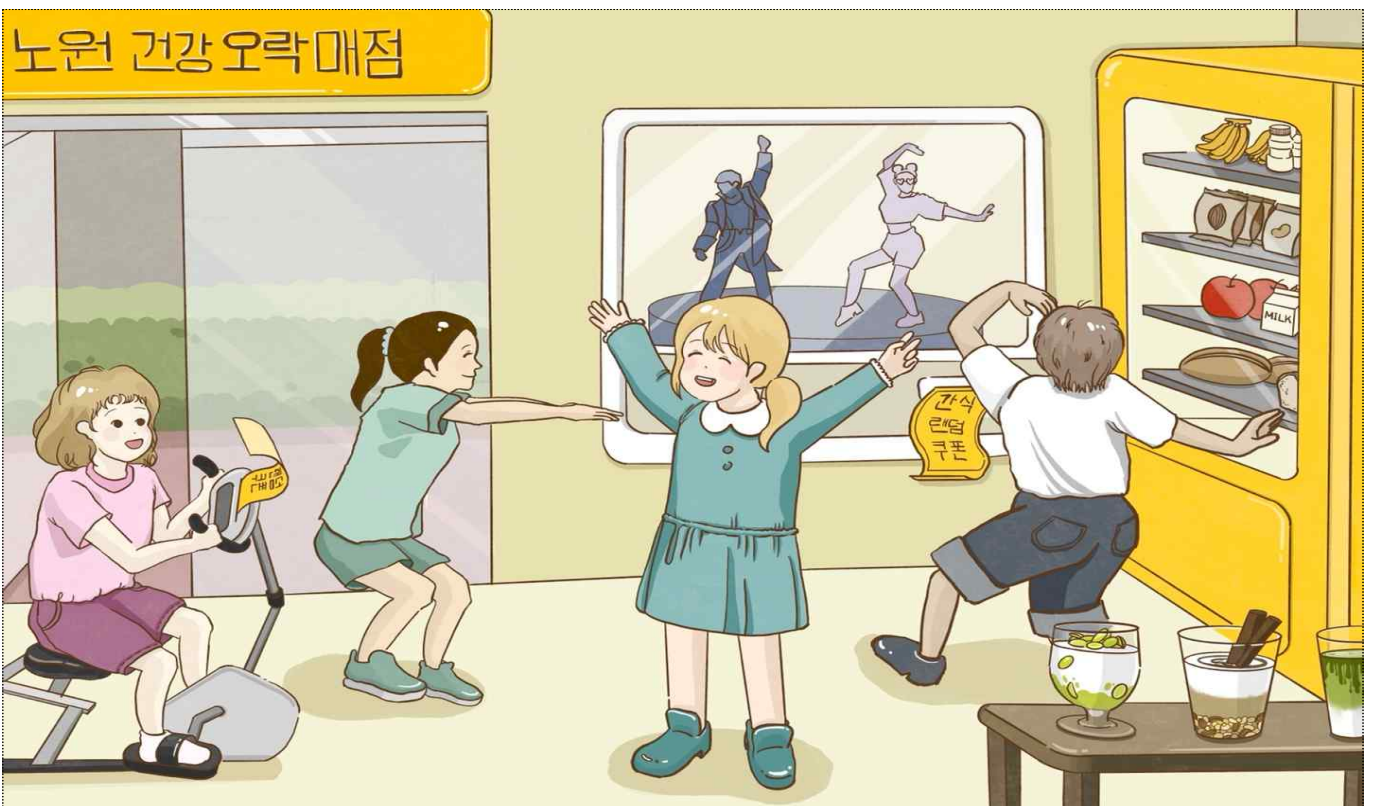
- (전문가) 과거의 아이들은 덜 채워진 환경속에서도 이웃과 소통하고 가족과 함께 즐기며 몸도 마음도 건강했던것 같다. 세상이 편리해지고 빠른 흐름속에서 아이들은 오히려 핸드폰이라는 점점 더 작은 세상안에 갇히고 또, 코로나 팬데믹 상황이 지속되면서 잃어버린 세대라고도 한다. 하지만 “웰컴 제너레이션”으로 미래 세대인 우리 아이들의 건강을 위해 차근차근 노력하면서 해결해 나가는데 국민디자인단의 이름으로 지혜와 마음을 모아 더 좋은 미래를 향해 나아가 볼 수 있는 시간을 함께 할 수 있어서 너무 뜻깊은 프로젝트였다.
- (일반 국민) 아이들을 위해 학부모로서 노원구의 대표로 참여하여 **민과 관, 그리고 전문가와 함께 고민**하고 아이들의 생각을 보고 듣고 수집된 이야기들을 도출해가는 과정을 직접 참여해볼 수 있어 좋았다. 올해의 첫 시작이 1회성으로 끝나지 않고 함께 정책을 만들 수 있는 밑거름이 될 수 있도록 보다 나은 방향으로 개선되고 모든 아이들에게 실행될 수 있기를 바란다.
- (공급자) 영양사의 입장으로 단순 교육내용의 전달이 아닌 아동의 건강 증진을 위해 기여하고 싶었던 평소에 생각해왔던 **아이디어들을 마음껏 펼치면서 다른 분들의 의견을 들어보니 생각의 폭이 넓어지는 좋은 경험의 시간**이었다. 어른들이 가진 편견과 선입견들이 정책 디자인 속에 녹아들지 않는다면, 미래세대인 아이들에게 정말 필요한 공간과 활동을 자유롭게 제공해 줄 수 있다는 확신도 생겼습니다.
- (공급자) 현장 관찰을 통해 만난 아이들의 인터뷰 중에서 **“밖에 나와도 놀 곳이 없어요 친구들과 만나서 같이 놀고 싶어요”** 라는 말을 듣고 너무 안타까웠습니다. 요즘 아이들은 스마트폰이나 영상매체 등 놀 것이 많다고 생각했는데 아이들이 정말 원하는 것은 혼자가 아닌 친구들과 함께 밖에서 뛰어 놀고 싶어 한다는 사실이 놀라웠습니다. 국민정책디자인을 통해 **아이들의 생각을 조금이나마 직접 들을 수 있어서 좋은 시간**이었습니다.

별첨

# 건강홈밀트, 노원 건강오락매점 가상 이미지



건강홈밀트(홈트레이닝 매트 + 건강간식(주스) 밀키트)



노원 건강오락매점