

모두에게 힘이 되는 따뜻한 돌봄

# YANA 프로젝트

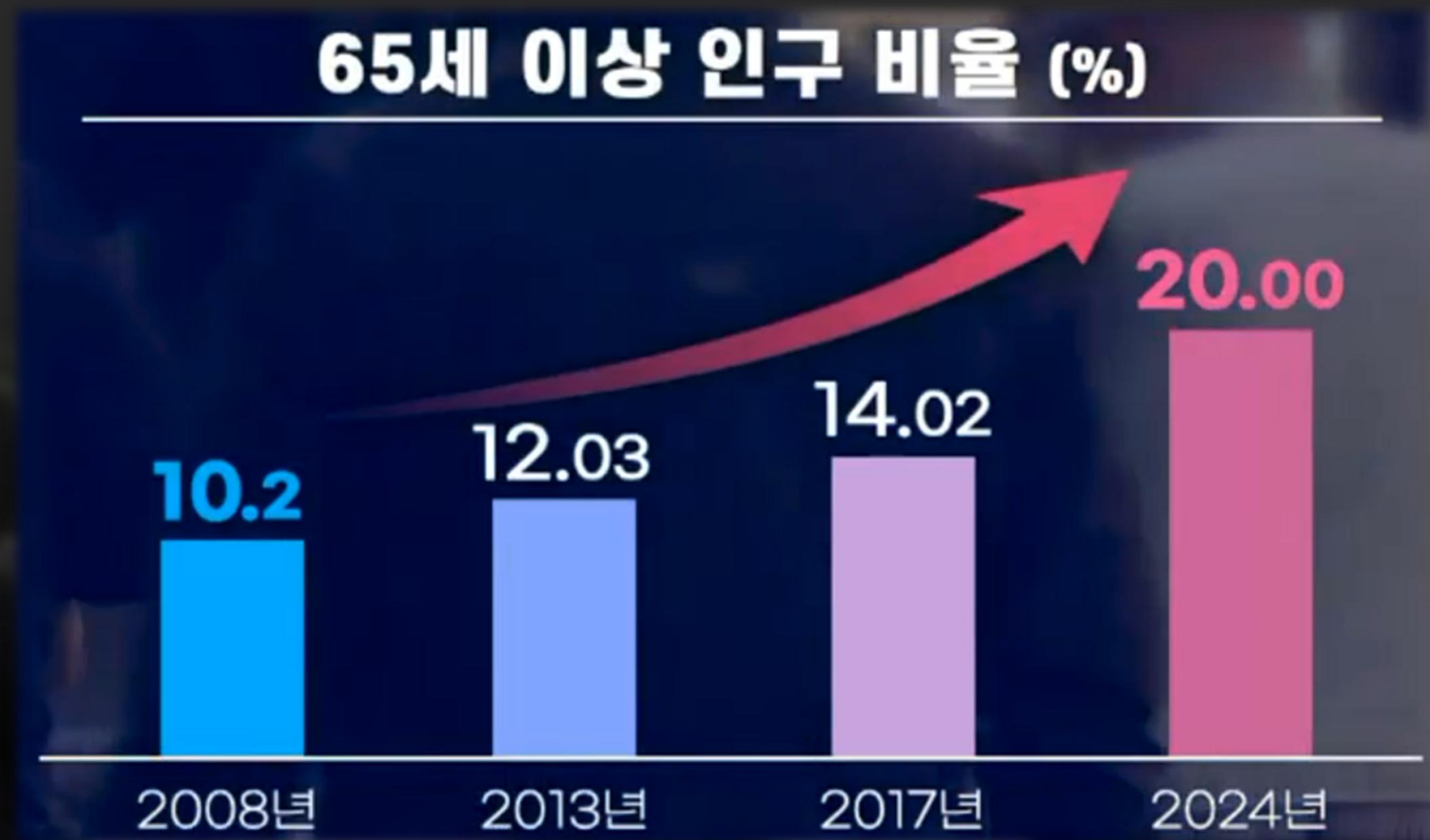
You Are Not Alone





# 왜 이 과제를 시작했는가 ?

대한민국은  
2024년 12월23일  
초고령사회 진입



<출처 : 행정안전부>

영암군

- ▶ 2010년 이미 초고령사회 진입
- ▶ 75세 이상 노인 1인가구 유형 70% 이상 차지

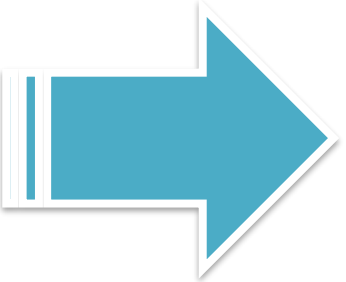
# 왜 이 과제를 시작했는가 ?

## 새로운 돌봄의 정의 필요

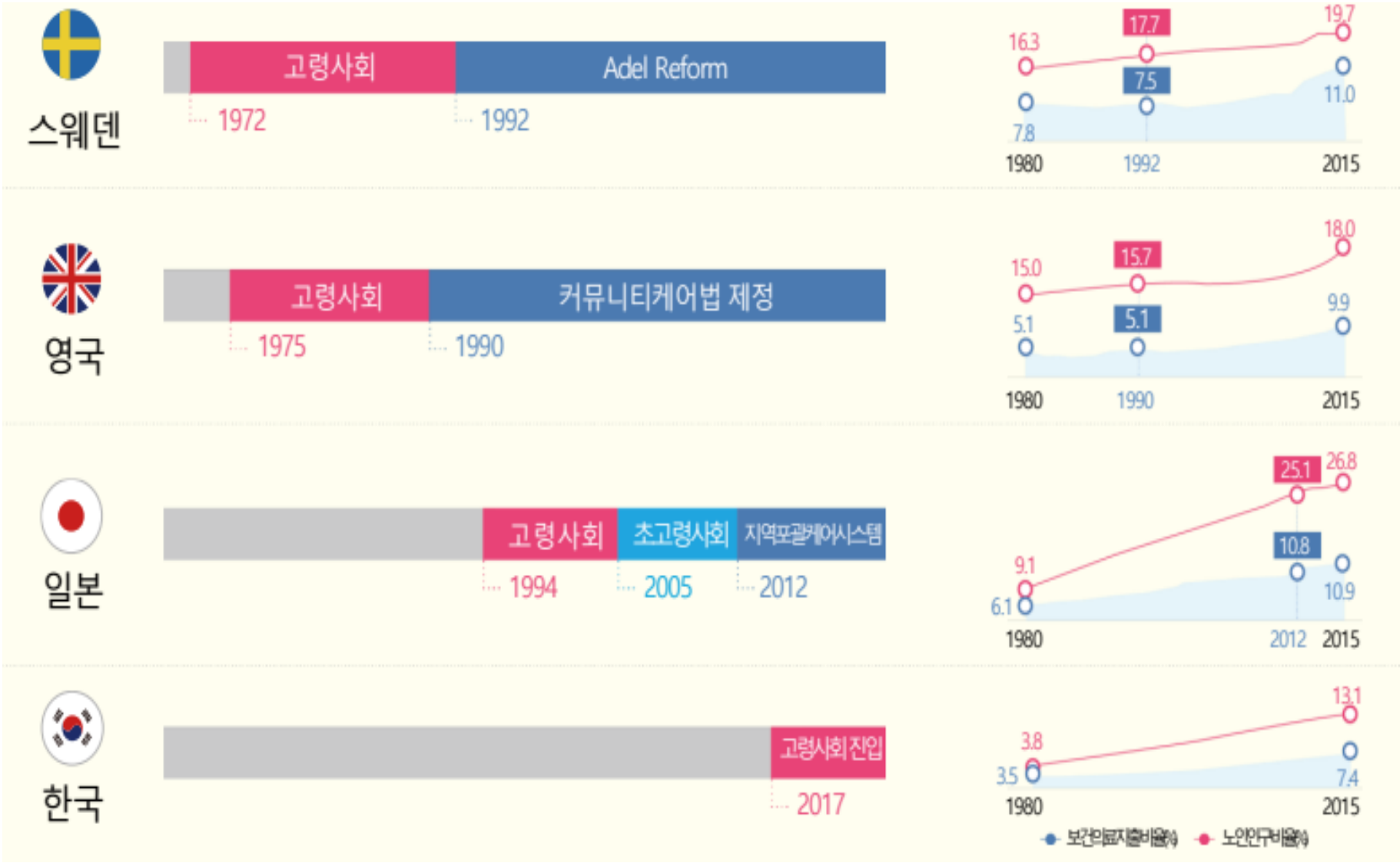
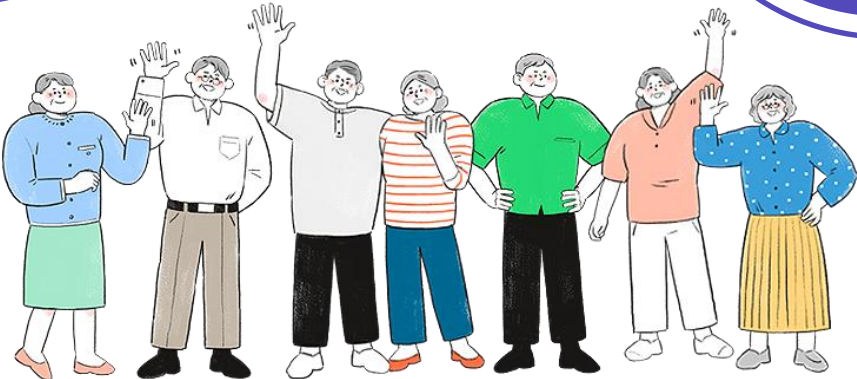
돌봄은 우리가 일상에서 맺는  
**'관계'**의 이름이 되어야 한다

사회적처방

주민주도형  
관계 맺기



상호 돌봄  
모델 개발



→ 해외국가의 경우, 오래전부터 개개인의 돌봄을 탈피하여  
관계 기반 돌봄 서비스 지원 중



혁신으로 도약하는  
더 큰 영남

## 통합돌봄추진단

Integrated Care  
Propulsion Group

돌봄정책팀  
Care Policy Team

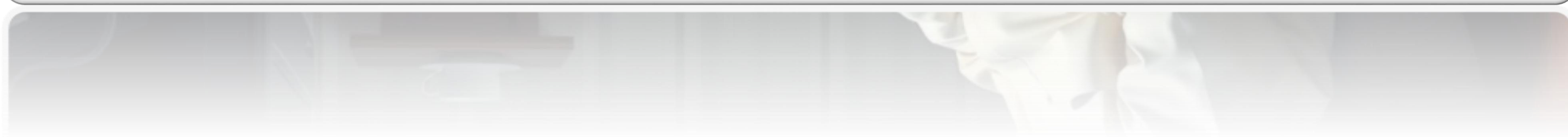
통합사례팀  
Integrated Case Team

통합돌봄추진단 사무실

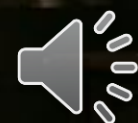


독거노인의 어려움 파악하기

# 심층인터뷰

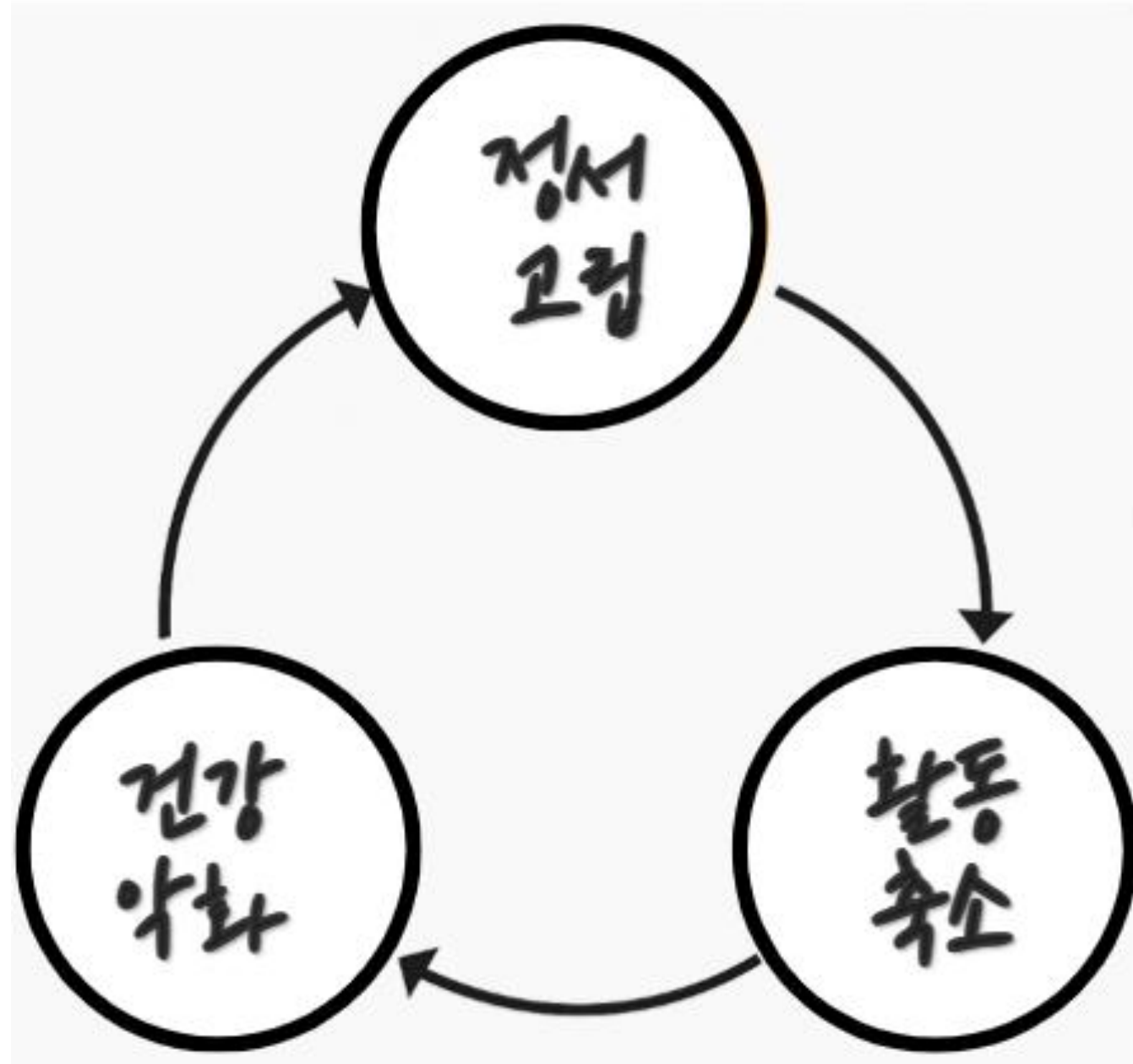


# 80세 독거노인 진한겸 할머니 댁



# 진짜 문제는 외로움

복지 서비스로는 부족한  
**‘정서적 고립’**



악순환 반복으로 사회복지비용 가중

## 서비스 목표



“

어르신들이 더 자주 만나고  
대화할 수 있게 하자!

스스로 건강을 지켜나갈 수 있게  
매일 건강루틴을 만들자!

”



# 혼자가 아닌 삶, 마을에서 시작하다 - 마을on이음학교

## ‘건강 + 정서 + 관계’ 3축 돌봄 제공



“자기돌봄”  
- 양장마을 편 -

1.

집에서 할 수 있는  
운동 + 자기 체크

- 참여자 스스로 매일의 루틴을 만들게 하면서 자기 돌봄(Self-care)을 유도
- 운동표 체크는 단순하지만 작은 성취감과 지속성을 주는 핵심 요소
- 보건소 선생님이 알려준 운동이므로 권위 있는 출처로 참여자의 신뢰도 높일 수 있음.

2.

운동하는 사람들끼리  
그룹 소속감 형성

- "같이 운동하는 우리"라는 정체성을 만들면서 자조모임의 핵심인 상호 연결감이 형성됨.
- 같은 활동을 하는 사람들끼리 자연스럽게 유대가 생기고, 이후 자발적 모임으로 전환될 기반이 됨.

3.

전화로 연결되는  
대화

- 가끔의 통화는 '너의 존재를 기억하고 있다'는 사회적 신호를 줘서 관계 단절을 막는데 효과적.
- 물리적인 만남보다 접근 장벽이 낮고, 특히 내향적인 분들에게 유익할 수 있음.

4.

주 1회  
전체모임

- 아침운동 /
- 장날에 전화 /
- 주1회 전체모임 /
- 두 달에 한번  
건강 전문가 체크 /

- 오프라인 또는 온라인으로 관계의 물리적 연결을 재확인하는 시간 됨.
- 그 주에 운동한 것, 느낀 점, 소소한 일상 이야기 등을 나누며 '혼자가 아니구나' 라는 감정적 안전망이 생김.



# 마을on이음학교 입학식

마을 on   
영암이음학교

- 양장마을 편 -

“자기돌봄”

일상에서 할 수 있는 운동을  
마을 친구와 함께



# 마을on이음학교 프로그램 소개



✓ 약 먹은 날 체크

✓ 아침운동 체크

✓ 장날에 짝꿍한테 전화하기

✓ 주1회 학교 전체모임



# 건강체조 프로그램





# 80세 독거노인 진한경 할머니 댁





An elderly woman with short dark hair is sitting in a white hospital bed. She is wearing a light-colored shirt with a purple floral pattern and dark pants. She has a necklace and a bracelet. Her expression is thoughtful or slightly sad. The background shows a hospital room with a bed, a table, and some personal items. A white rectangular box is visible in the upper right corner of the image.

오래 시간을 많이 잡는게 아니라



# 마을on이음학교의 미래 계획

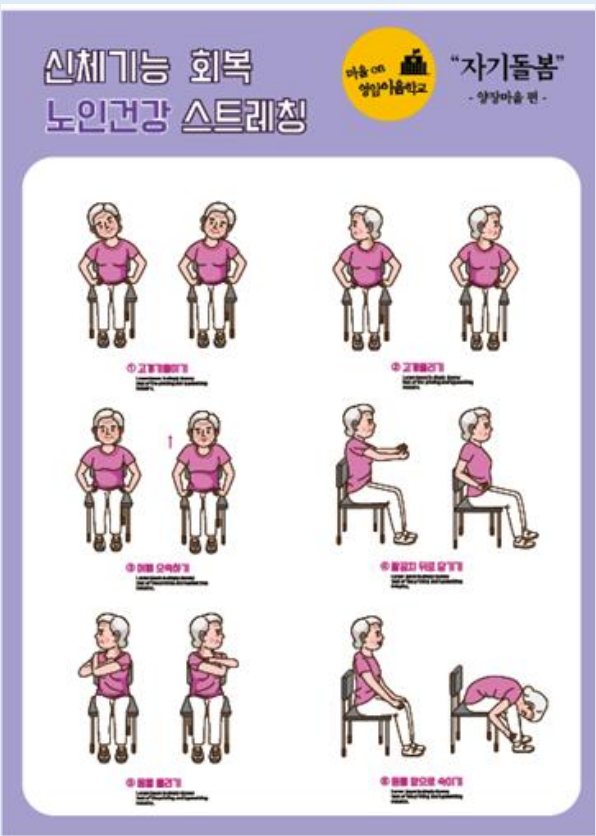
## 2차 프로토타입 (9월 중)

### 1차 프로토타입 개선

- ✓ 설계한 프로그램이 너무 어려움, 기간이 짧았음
  - 고령자 친화형 프로그램 및 키트 개선, 3개월 학기제 운영 등
- ✓ 지역대학 연계 행복-건강증진 통합 솔루션 추진
  - 물리치료학과, 간호학과 교수 및 학생과 함께 어르신 건강 돌봄
  - 졸업 시 기록된 건강(혈압-스트레스 등)데이터 분석 및 가시적 효과 검증
  - 생활지원사 역량강화 프로그램 진행(건강체조 방법 교육)



< `25. 8.19.세한대 - 생활지원사 역량강화 교육 진행 >



<건강 달력 포스터>

## `26년 지방소멸대응기금 연계

### 『마을on이음학교』 정식 정책 추진

1,2차 프로토타입 미비점 개선 및 보완

### 지속가능한 운영 모델

표준 운영 매뉴얼 및 키트(프로그램) 개발  
건강 데이터 분석모델 구축

### 어르신 정주여건 개선

마을별 연령별 맞춤 건강 돌봄 인프라 구축



2026년 9월의 어느날





마을 on  
영암이음학교







당신은 혼자가 아닙니다

You Are Not Alone