

모두에게 힘이 되는 따뜻한 돌봄

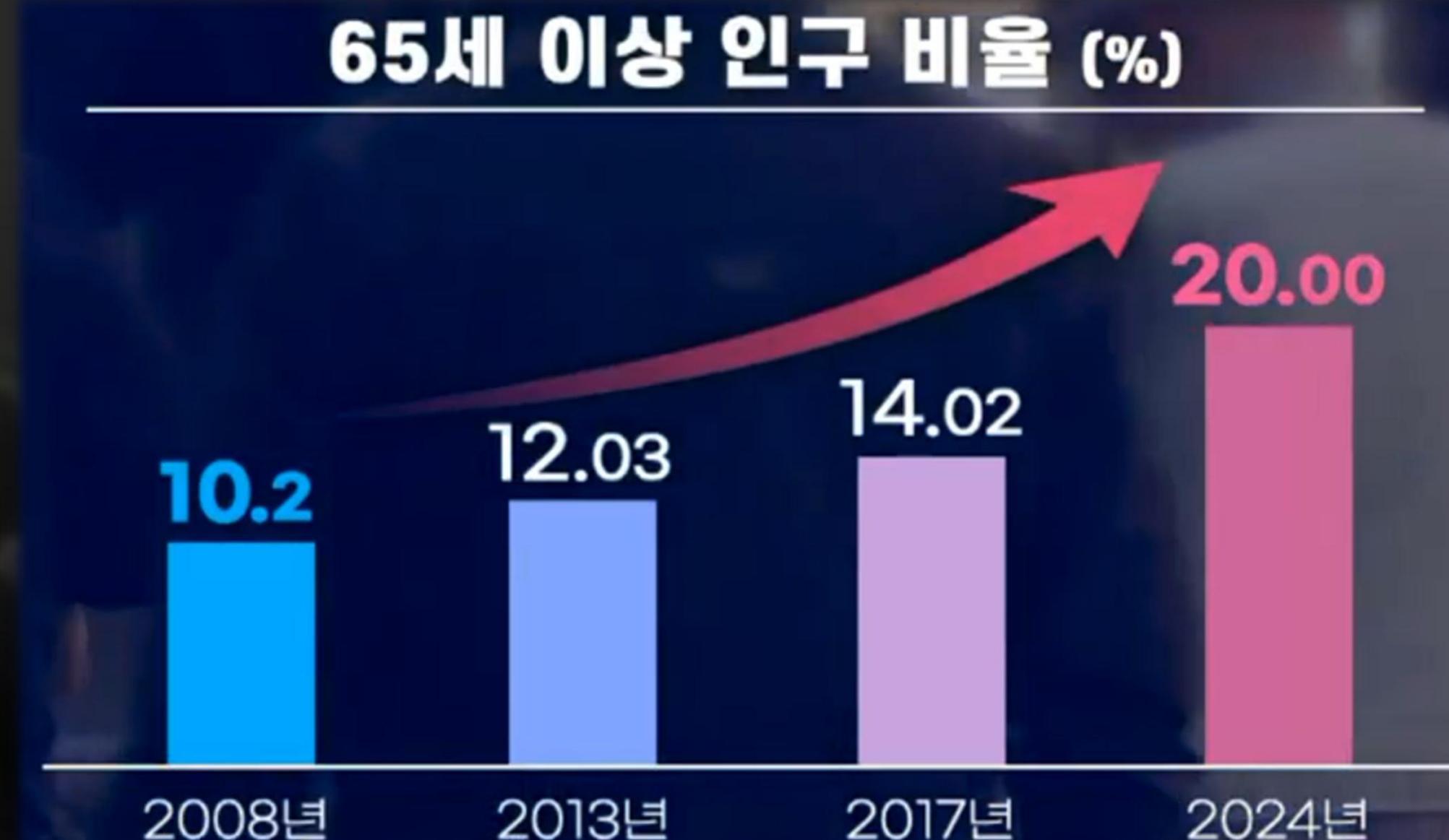
YANA 프로젝트

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 ?

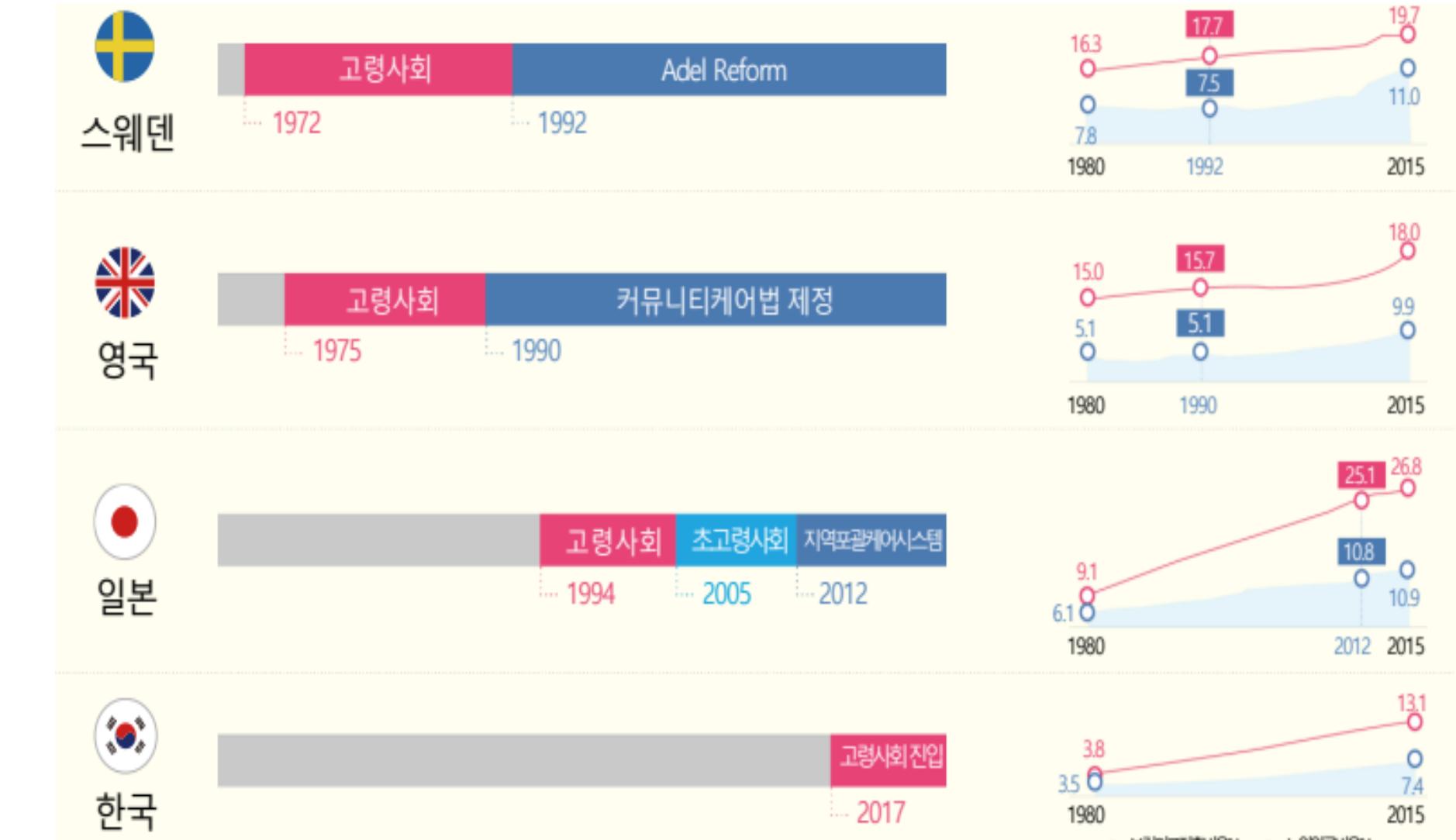
새로운 돌봄의 정의 필요

돌봄은 우리가 일상에서 맷는
'관계'의 이름이 되어야 한다

사회적처방

주민주도형
관계 맷기

상호 돌봄
모델 개발



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

혁신으로
더 큰 영역을
창조하는

통합돌봄추진단

Integrated Care
Propulsion Group



통합돌봄추진단 사무실

독거노인의 어려움 파악하기

심층인터뷰

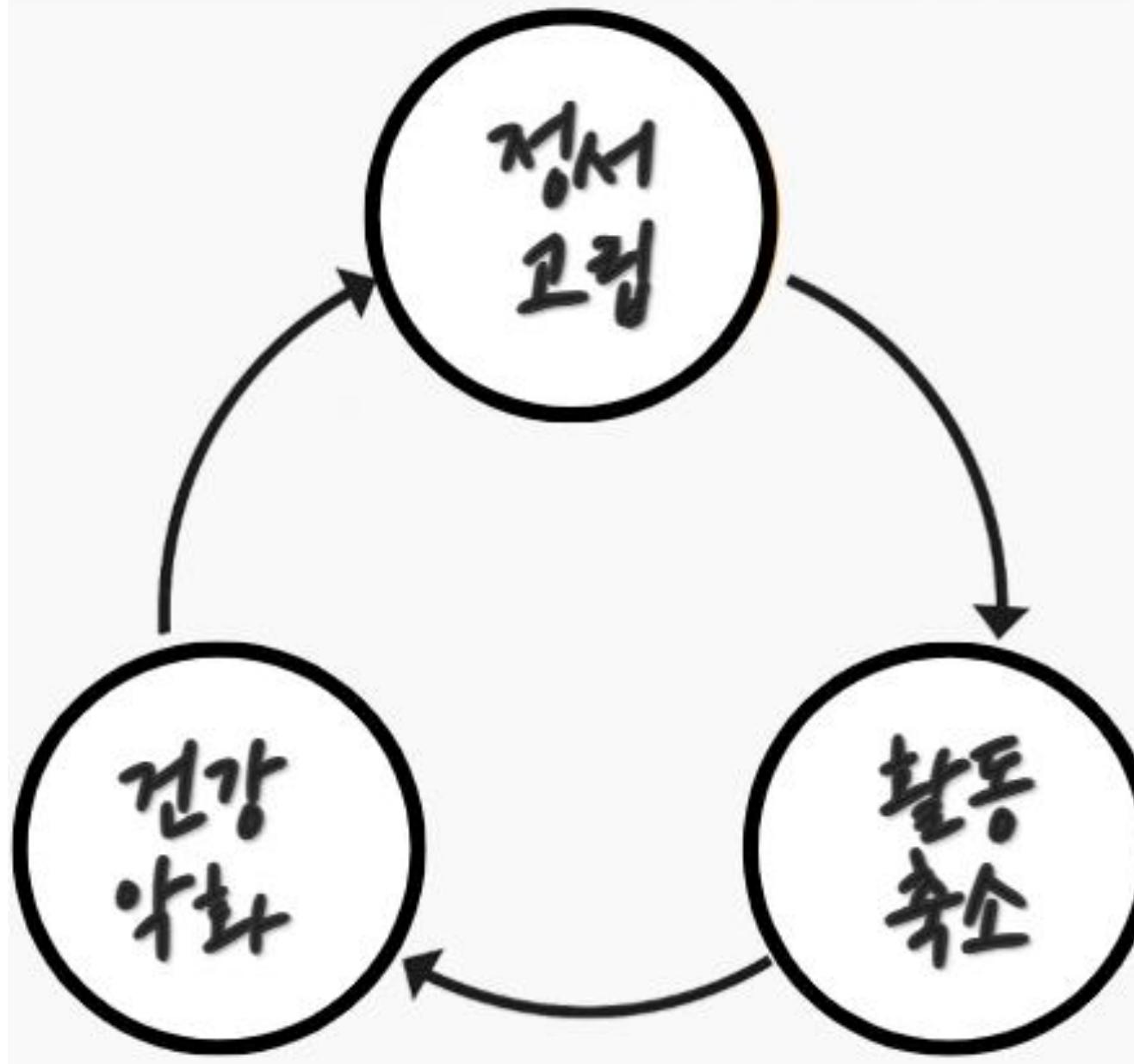


80세 독거노인 진한겸 할머니 댁



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

- 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.

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

마을on이음학교 입학식



마을on이음학교 프로그램 소개



✓ 약 먹은 날 체크

✓ 아침운동 체크

✓ 장날에 짹꿍한테 전화하기

✓ 주1회 학교 전체모임



건강체조 프로그램

80세 독거노인 진한겸 할머니 댁



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 어느 날



마을 on
영암아음학교





당신은 혼자가 아닙니다
You Are Not Alone