

청암대학교 RISE사업 성과공유

-지역사회 시니어 건강 문제해결 리빙랩 운영 성과 -

청암대학교 박근홍

Better CHOICE, 행복 캠퍼스 청암

청암다움 VISION 2035 지역과 함께하는 대학, 미래가 선택한 청암

대학의 인재상 및 핵심역량

 **창의융합인**
창의혁신역량

 **소통협력인**
인성역량

 **문제해결인**
통합사고역량

 **DX실용인**
디지털리터러시역량

인재양성목표

✓
창의와 융합역량을 갖춘
직업인 양성

✓
소통과 협업 능력을 갖춘
사회인 양성

✓
지역 정주형
로컬인재 양성

✓
디지털 실용역량을 갖춘
인재 양성

특성화 방향 및 발전목표

C 공존
COEXISTENCE
지역정주형
인재양성대학

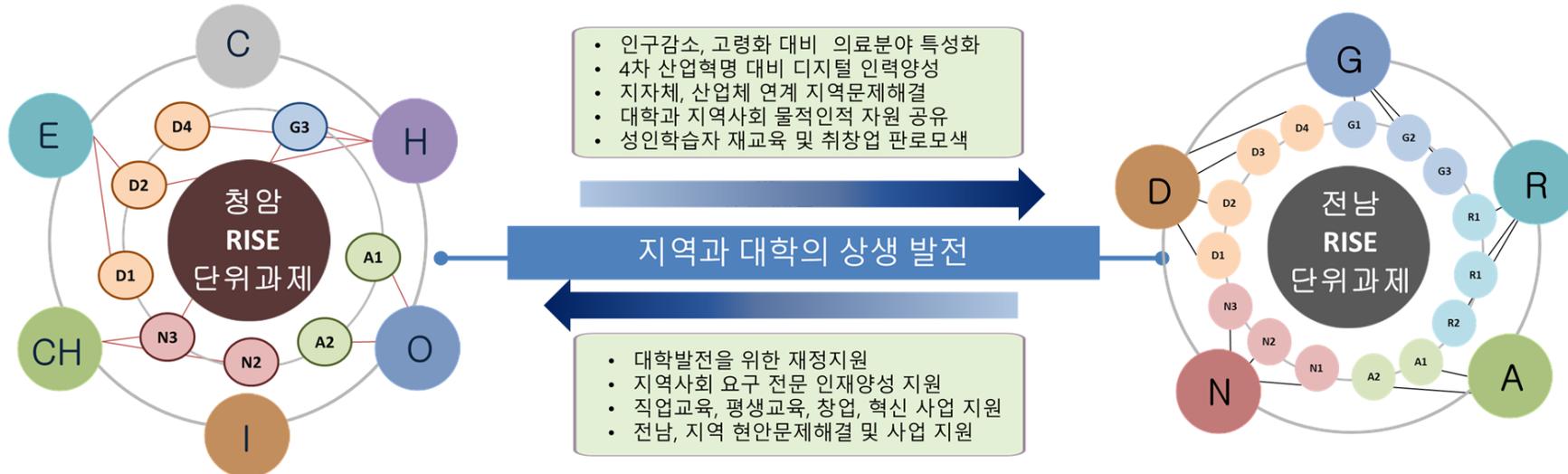
H 행복
HAPPINESS
모두가 즐거운
대학

O 최적화
OPTIMISING
수요맞춤형
예측교육대학

I 혁신
INNOVATION
지역 혁신에
기여하는 대학

C 도전
CHALLENGE
새로운 꿈을
실현하는 대학

E 공감
EMPATHY
마음을 여는
소통과 협업 대학



리빙랩 운영프로세스

PROCESS

1 Step

- 문제인식 및 배경조사

2 Step

- 프로그램 구성
- 영상제작 및 편집

6 Step

- 정책제안

5 Step

- 메뉴얼 제작
- 결과보고 및 성과확산

4 Step

- 만족도 평가
- 효과 검증

3 Step

- Pilet 적용
- Feedback 반영
- 신체능력 평가



· 문헌조사 회의



· 프로그램 구성



· 영상제작



· 사전평가



· Pilet 적용



문제인식 및 배경조사

- ✓ 지역내 노인 인구가 급격히 증가함에 따라 만성질환, 근감소증, 낙상 등의 건강문제가 사회적 이슈로 부상하고 있음. 노인들은 병원 치료 이후에도 지속적인 운동 관리가 필요하지만, 이동의 불편, 경제적 부담, 정보 접근성의 한계로 인해 꾸준한 건강관리 서비스를 받기 어려운 실정임. 특히 지역의 노인복지기관은 전문 운동지도 인력의 부재와 예산의 제약으로 인해 체계적인 건강관리 프로그램 운영이 어려운 상황이며, 이로 인해 노인들이 스스로 실천할 수 있는 예방 중심의 건강관리 모델이 필요한 실정임.



순천시 3개 노인복지관
실무자 FGI, 설문조사 실시
다음과 같은 문제 발굴



1차 복지관 관계자 FGI, 설문조사를 통한 문제발굴

- ✓ 고령자들이 체력저하, 낙상, 근감소증 등을 호소하지만 전문 지도 인력이 부족함
- ✓ 혼자 운동을 하려면 부상이나 낙상의 위험이 있어 주저하게 됨
- ✓ 가정에서도 쉽게 따라할 수 있는 영상이나 매뉴얼이 있다면 도움이 될 것 같음
- ✓ 복지관에서 정기적으로 건강 검진이나 운동 피드백을 받을 수 있으면 좋겠음

영상기반 재활 프로그램 제작

- ✓ 초급, 중급, 고급으로 단계별 시니어 건강운동 영상 콘텐츠 개발
- ✓ 맨손, 탄력밴드, 짐볼 등 소도구를 활용하여 수행할 수 있는 스트레칭, 근력강화, 균형훈련 등으로 프로그램 구성
- ✓ 낙상, 염좌 등 개인 운동으로 인해 발생할 수 있는 위험에 대해 안전 가이드 및 보호자 도움 지침 포함
- ✓ 시각적 이해가 쉬운 동작 시연, 자막, 음성 녹음으로 자가 실천 가능한 영상으로 콘텐츠 제작



1. 시나리오 및 촬영계획
 - 운동별 스토리보드 제작
 - 시범자 선정 : 학생 자제 제작
 - 촬영장소 : 대학내 스튜디오



2. 촬영 및 편집
 - 다각도 촬영(정면, 측면)
 - 자막 및 운동 상세설명
 - 보호자, 대상자 설명 분리



3. 콘텐츠 검수
 - 교수 및 전문가 검수
 - 프로그램 시범 적용 후 피드백 반영

파일럿 프로그램 운영

- ✓ 노인복지관에서 8주간 주1회 제작한 영상을 활용하여 그룹 훈련 시행
- ✓ 영상 시청 및 실습 + 최소 인력 지도
- ✓ 강당에서 대형화면 사용하여 그룹 훈련 시행
- ✓ 프로그램 운영 전 학생 교육을 통한 프로그램 운영 준비
- ✓ 지도교수 1인과 참여학생 4명이 운동 지도 및 안전관리 시행



 **효과 검증**

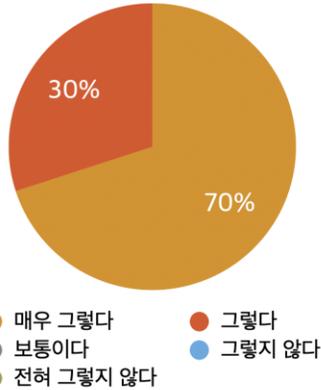
구분	골격근량(Kg)	근력		균형			낙상효능감 (point)
		상지(Kg)	하지(Kg)	한발서기(Sec)	뺨뺨기(cm)	유연성(cm)	
사전평가	24.27±6.67	6.76±2.86	8.63±2.42	19.25±24.02	30.17±10.42	9.92±9.35	21.91±7.02
사후평가	24.47±6.77	15.36±3.17	15.37±2.68	25.49±24.32	45.21±10.27	13.83±7.53	20.34±4.01
변화값	.20±1.14	8.60±.31	6.74±.26	6.23±21.48	15.04±.15	3.92±1.83	-1.56±3.54
t(p)	-.629(.541)	10.394(.000*)	8.399(.000*)	-.842(.004*)	4.568(.001*)	3.147(.009*)	.004(.331)



만족도 조사표

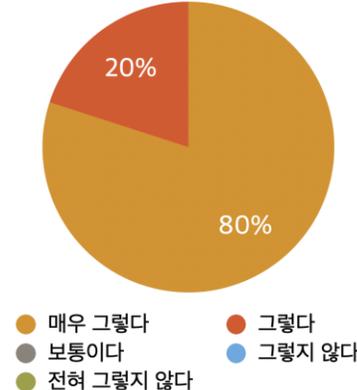
1. 프로그램의 시간이 적절하였다.

구분	응답(명)	비율(%)
매우 그렇다	14	70
그렇다	6	30
보통이다	0	0
그렇지 않다	0	0
전혀 그렇지 않다	0	0
계	20	100



2. 프로그램의 내용이 만족스러웠다.

구분	응답(명)	비율(%)
매우 그렇다	16	80
그렇다	4	20
보통이다	0	0
그렇지 않다	0	0
전혀 그렇지 않다	0	0
계	20	100



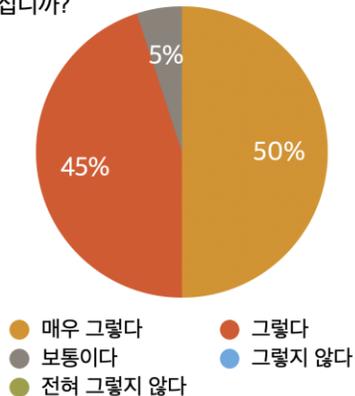
3. 프로그램이 자신에게 도움이 되었다.

구분	응답(명)	비율(%)
매우 그렇다	18	90
그렇다	2	10
보통이다	0	0
그렇지 않다	0	0
전혀 그렇지 않다	0	0
계	20	100



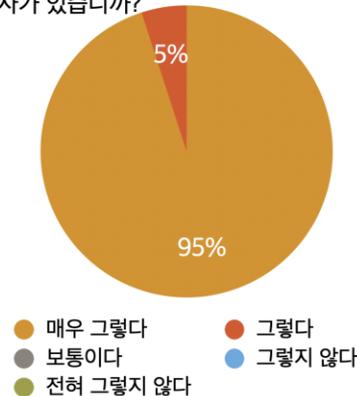
4. 프로그램 후 전문지식이 향상되었다고 생각하십니까?

구분	응답(명)	비율(%)
매우 그렇다	10	50
그렇다	9	45
보통이다	1	5
그렇지 않다	0	0
전혀 그렇지 않다	0	0
계	20	100



5. 향후 관련 프로그램이 진행 될 경우 참여할 의사가 있습니까?

구분	응답(명)	비율(%)
매우 그렇다	19	95
그렇다	1	5
보통이다	0	0
그렇지 않다	0	0
전혀 그렇지 않다	0	0
계	20	100



「2025년 RISE 리빙랩 프로그램 참여학생 체험수기」

Q1. 참여 동기와 첫 느낌

“이 프로그램에 참여하게 된 이유와, 처음 참여했을 때 어떤 기대와 걱정이 있었는지 적어주세요.”

이번 리빙랩 프로그램에 참여하게 된 가장 큰 이유는, 병원 중심 실습이 아닌 지역사회 현장에서 물리치료사가 어떤 역할을 할 수 있는지 직접 경험해 보고 싶었기 때문입니다. 특히 ‘영상 기반 자가운동 프로그램’이라는 점이 기존 수업이나 실습과는 전혀 다른 접근이라 흥미를 느꼈습니다. 처음 참여할 당시에는 어르신들을 대상으로 안전하게 운동을 지도할 수 있을지, 영상이라는 매체가 실제로 도움이 될지에 대한 걱정도 있었습니다. 하지만 동시에 이 프로그램이 잘 운영된다면, 병원에 가지 않아도 어르신들이 스스로 건강을 관리할 수 있는 새로운 모델이 될 수 있겠다는 기대도 함께 가지고 시작했습니다.

Q2. 가장 인상 깊었던 점은

“프로그램 진행 중 가장 기억에 남는 순간이나 에피소드를 구체적으로 적어주세요.”

가장 기억에 남는 순간은 처음에는 균형 운동을 무서워하시던 한 어르신께서, 몇 주 후에는 영상 속 동작을 보며 “이건 집에서든 해볼 수 있겠다”고 말씀하셨던 장면입니다. 그때 저는 운동 자체보다 ‘할 수 있다는 자신감’을 만들어 주는 것이 얼마나 중요한지를 느꼈습니다. 어르신이 직접 영상을 보며 따라 하시는 모습을 보면서, 우리가 만든 콘텐츠가 단순한 자료가 아니라 어르신의 일상에 실제로 들어갈 수 있는 도구가 될 수 있음을 실감했습니다.

Q3. 배운 점(전문성 측면)

“이번 리빙랩 경험을 통해 물리치료 전공 지식 · 기술 면에서 새롭게 배우거나 깨달은 점을 적어주세요.”

이번 경험을 통해 가장 크게 배운 점은 ‘좋은 운동’과 ‘실천 가능한 운동’은 다를 수 있다는 사실이었습니다. 교과서적으로 효과적인 운동이라도, 어르신의 체력·균형·이해 수준을 고려하지 않으면 실제로는 적용되기 어렵다는 것을 알게 되었습니다. 또한 사전·사후 평가(근력, 균형, 근육량 등)에 직접 참여하면서, 물리치료는 감각적인 지도뿐 아니라 데이터를 통해 효과를 설명할 수 있어야 하는 전문 분야라는 점을 다시 한번 인식하게 되었습니다.

Q4. 배운 점(태도·가치 측면)

“노인, 지역사회, 물리치료사의 역할에 대해 생각이 달라지거나 확장된 부분이 있다면 적어주세요.”

이전에는 물리치료사의 역할을 병원 안에서 환자를 치료하는 전문가로만 생각했지만, 이번 리빙랩을 통해 물리치료사는 지역사회에서 예방과 삶의 질을 책임지는 역할도 수행할 수 있다는 인식이 생겼습니다. 또한 노인은 ‘도움이 필요한 대상’이 아니라, 적절한 도구와 환경이 주어지면 스스로 건강을 관리할 수 있는 주체라는 점을 배우게 되었습니다. 지역사회와 함께하는 물리치료의 가치를 몸소 느낀 경험이었습니다.

Q5. 어려웠던 점과 극복 과정

“프로그램 참여 중 가장 어려웠던 점은 무엇이었나요?”

가장 어려웠던 점은 운동 동작을 설명하는 방식이었습니다. 전문 용어를 쓰지 않으면서도 정확하게 전달해야 했고, 말로만 설명하는 것이 아니라 영상과 연결해 이해시키는 것이 쉽지 않았습니다. 이를 극복하기 위해 교수님과 함께 설명 문구를 여러 번 수정하고, 실제 어르신들의 반응을 보며 표현을 바꾸는 과정을 반복했습니다. 그 과정에서 현장 피드백의 중요성을 배울 수 있었습니다.

Q6. 영상 기반 프로그램에 대한 생각

“노인 대상 영상기반 자가운동 프로그램을 직접 만들어/적용해 보며 느낀 장점과 한계를 솔직하게 적어주세요.”

영상 기반 프로그램의 가장 큰 장점은 시간과 장소의 제약 없이 반복 학습이 가능하다는 점이었습니다. 복지뿐만 아니라 집에서든 활용할 수 있어 운동의 지속성을 높일 수 있다고 느꼈습니다. 다만, 영상만으로는 개별 자세 교정이나 즉각적인 피드백에 한계가 있다는 점도 분명히 느꼈습니다. 따라서 영상 기반 프로그램은 전문가의 최소한의 점검과 병행될 때 가장 효과적이라고 생각합니다.

Q6. 향후 개선 아이디어

“다음에 이 프로그램을 다시 운영한다면, 반드시 바꾸거나 보완했으면 하는 점을 자유롭게 제안해주세요.”

※ 다음에 프로그램을 운영한다면,

- 개인별 난이도 선택이 더 명확한 영상 구성
 - 운동 후 체크리스트나 간단한 자가 점검표 제공
 - 보호자나 가족이 함께 볼 수 있는 안내 영상 추가
- 등을 보완하면 더 효과적일 것이라고 생각합니다.

Q6. 나의 진로·전문직 정체성에 미친 영향

“다음에 이 프로그램을 다시 운영한다면, 반드시 바꾸거나 보완했으면 하는 점을 자유롭게 제안해주세요.”

이번 리빙랩 경험은 제 진로 인식에 큰 변화를 주었습니다. 물리치료사는 병원 안에서만 일하는 직업이 아니라, 지역사회에서 사람들의 삶을 바꾸는 역할을 할 수 있는 전문가라는 생각을 갖게 되었습니다. 앞으로 저는 치료 기술뿐 아니라, 사람의 생활과 환경을 함께 이해하는 물리치료사가 되고 싶다는 목표를 갖게 되었습니다. 이번 경험은 그 출발점이 된 소중한 시간이었습니다.

To - Be

확산 및 제도화 단계

- ✓ 운영 매뉴얼 제작 : 영상 사용법, 안전지침,
대상자 분류 등 표준가이드 북 제작
- ✓ 지자체 · 복지관 공유 : 결과 보고회 및 교육
간담회 개최 → 기관 확대 운영
- ✓ 정책제안 : 영상기반 재활을 공공 복지 서비스
모델로 제안

추가 고려사항

- ✓ QR 코드, 앱을 활용한 영상 접근성 고려
- ✓ 온라인 플랫폼(복지관 홈페이지, 유튜브 비공
개 채널) 활용
- ✓ 장애인 등 대상자 확대 설계 : 글자 크기, 색
대비, 쉬운 언어 사용, 한손 사용이 어려운 대
상자 고려 등

감사합니다