「강원의료복지사회적협동조합 조합원 건강돌봄활동」
강원의료복지사협 건강소모임 똑똑건강반 운영계획(안)

「똑똑! 건강에 노크하자, 똑똑하게 건강관리 하자」

Ⅰ 사업목적

○ 조합원의 만성질환·질병 예방 및 건강증진

○ 건강소모임에 자발적인 참여를 통한 조합원들의 지속적인 건강 증진활동의 습관화

○ 건강소모임 내 '하루 건강돌봄 챌린지'를 통한 올바른 생활습관 형성

○ 건강자치력 향상을 통한 초고령사회의 노년의 삶 대비

○ 조합원 간 친밀감 향상 및 조합과의 관계 증진을 통한 제 2의 건강 안전망 형성

○ 조합에 대한 이해 및 조합 이용(의료기관, 교육, 행사 등) 증진

Ⅱ 사업목표

○ 똑똑건강반 10개 모집(반 당, 최소 5명~최대 10명)

○ 활동기간 내 최소 18회 활동(2주 1회 이상, 정기적) 및 활동 공유 최소 9회 (월 1회, 정기적)

○ 참여자 전원 사전·사후 인바디·혈압측정·혈액검사 및 건강상담 진행

○ 조합원의 검사 결과 상, 유의미한 신체 건강 증진 및 삶의 만족도 향상

Ⅲ 사업개요

○ 사 업 명 : 강원의료복지사협 건강소모임 똑똑건강반

○ 내　　용 : 「똑똑! 건강에 노크하자, 똑똑하게 건강관리하자」
질병예방 및 건강증진과 관련된 건강소모임 활성화

○ 사업기간 : 2026년 3월~11월

○ 똑똑건강반 활동기간 : 2026. 3. 5.(목) ~ 11. 30.(월) 총 약 9개월(39주)

Ⅳ 신청 기간 및 접수방법

○ 신청기간 : 2026. 2. 9.(월)~2026. 2. 23.(월)

※ 필요 시 추가모집 공고(지원금은 차등 적용)

○ 모집 수 : 10개

○ 신청자격 : 강원의료복지사협 조합원

※ 똑똑건강반 간 중복참여 가능. 단, 최소 인원 구성을 위한 중복 등록 및 인바디·혈압·4종 혈액종합검사 중복 혜택 불가

○ 선정결과 발표 : 2026. 2. 24.(화) 개별통지

○ 선정기준 : 사업에 대한 이해도 및 적합성, 적극적인 활동 계획 및 활동에 대한 기대효과

○ 오리엔테이션 : 2026. 3. 5.(목) 10시 30분(장소추후 공지)

○ 접수 방법 : 방문 접수(원주시 중앙로 80, 3층 마중/B도로 제일약국 옆 건물), 이메일 접수(wjmed1@naver.com)

○ 제출 서류 : 신청서, 개인정보수집이용제공 동의서 각 1부

○ 신청 양식: 홈페이지, 네이버 블로그, 네이버 밴드, 조합 내 비치

Ⅴ 신청 분야(주활동)

* 신체적 건강증진활동 또는 정서적 건강증진활동 中 택1

- 아래의 예시에서 선택 가능하며 이 외에 하고 싶은 활동이 있을 시, 하나의 활동을 선택하여 신청서에 작성.

<신체적 건강 증진활동> 신체활동을 통한 질병예방 및 건강증진 활동	예) 걷기, 등산, 맨발걷기, 자전거, 탁구, 근력운동(기구, 라텍스밴드 등), 맨손체조, 골프, 볼링, 택견, 건강 미션활동(하루 5천보 걷기 미션, 일주일 밀가루 안먹기 미션 등) 등
<정서적 건강증진활동> 정서함양, 문화, 교육 등을 통한 질병예방 및 건강증진 활동	예) 자기돌봄, 말벗, 텃밭 가꾸기, 아로마테라피, 음악감상, 그림 그리기, 건강반찬만들기, 건강스터디(건강먹거리, 건강한 식습관, 건강 운동법, 질병예방법 등), 만들기, 전통놀이, 켈리그라피, 서예, 영화감상, 독서, 봉사활동, 뜨개질, 여행, 건강 맛집 탐방, 역사 탐방, 합창 등

Ⅵ 똑똑건강반 운영 세부내용

<table>
<tr><th>구 분</th><th>내 용</th></tr>
<tr><td>구성방법</td><td>조합원 최소 5인 이상 10인 이내의 강원의료복지사협 조합원</td></tr>
<tr><td>운영일정</td><td>
<table>
<tr><th></th><th>운영 일정</th></tr>
<tr><td>3월</td><td>모집 및 오리엔테이션(3. 5. 목 10시 30분 예정): 통장 및 카드 사본
똑똑건강반 활동시작 * 인바디·혈압·혈액검사 및 건강상담(사전)</td></tr>
<tr><td>5월</td><td>1차 간담회(사례, 고충): 참여자 현황 및 진행 횟수, 활동점검 및 의견 청취, 지원금 사용내역 점검 등</td></tr>
<tr><td>9월</td><td>2차 간담회(사례, 고충): 참여자 현황 및 진행 횟수, 활동점검 및 의견 청취, 지원금 사용내역 점검 등</td></tr>
<tr><td>11월</td><td>똑똑건강반 활동 종료 * 인바디·혈압·혈액검사 및 건강상담(사후)</td></tr>
<tr><td>12월</td><td>똑똑건강반 보고회 활동: 활동 마무리(참여자 현황 및 진행 횟수, 2026년 건강반, 지원금 사용내역 점검, 회계서류 마감 등)</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>지원내용</td><td>
<반 인원 별 활동비 지원금액>
5명: 50만원/ 6명: 60만원/ 7명: 70만원 / 8명: 80만원/ 9명: 90만원 / 10명: 100만원
<table>
<tr><td>개인</td><td>밝음의원 인바디검사 + 혈압측정 + 4종 혈액종합검사(혈당, 당화혈색소, 고지혈증, 비타민D) + 건강상담 지원
※ 위의 지원사항은 똑똑건강반 참여자를 대상으로 하는 사전·사후검사(의무 진행)
1인당 총 6만원(사전검사 3만원+사후검사 3만원)은 활동비와 별개의 지원.</td></tr>
<tr><td>팀</td><td>활동에 필요한 지원금에서 지출</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>활동규정</td><td>
- 건강증진활동 1개 선택/ 개인 당 월 1회 100% 출석
- 똑똑건강반 전원 밝음의원 인바디검사+혈압측정+4종혈액종합검사(혈당, 당화혈색소, 고지혈증, 비타민D)+건강상담필수(사전 3월, 사후 11월)
- 1회 활동 당, 활동이 인정되는 최소 인원 수
<table>
<tr><th>똑똑건강반
전체 인원 수</th><th>1회 활동당,
최소 활동 인원 수</th><th>조합 내 교육 및 행사 참여
최소 활동 인원 수</th></tr>
<tr><td>5명</td><td>4명</td><td>3명</td></tr>
<tr><td>6명</td><td>4명</td><td>3명</td></tr>
<tr><td>7명</td><td>5명</td><td>4명</td></tr>
<tr><td>8명</td><td>5명</td><td>4명</td></tr>
<tr><td>9명</td><td>6명</td><td>5명</td></tr>
<tr><td>10명</td><td>6명</td><td>5명</td></tr>
</table>
- 1시간 이상 건강증진활동, 39주 동안 최소 18회 활동(2주에 1회 활동)
- 네이버 밴드 또는 블로그 활동 공유 최소 월 1회(총 9회)
- 똑똑건강반 각종 행사(오리엔테이션, 간담회, 보고회)필참
<table>
<tr><td>활동
증빙서류</td><td>1. 활동후기(밴드/3일 이내): 날짜, 시간, 회차, 참여자, 단체 사진(전체 인원 확인 가능하도록), 활동내용, 소감
2. 영수증(당일 제출/원본은 빠른 시일 내)
- 지출 내역 나오는 카드영수증 사진 또는 이체확인증 (강사비만 가능)/ 간이영수증 불가)
- 영수증 분실 시, 활동비 사용 금액으로 인정 불가
3. 최종정산 시, 지출내역서, 영수증 원본, 통장 내역 사본 제출</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>예산
사용규정</td><td>
- 똑똑건강반용 통장으로 지원금 입금(0원 통장사본 제출)
- 모든 지출은 카드결제, 강사비에 한하여 계좌이체 가능
- 지원금은 11월 30일까지 모두 소진. 이후 잔액은 모두 환수
- 모임 횟수 미달 시, 비율로 지원금 환수
- 부득이한 사정으로 중간에 건강반활동 중지 시, 비율로 지원금 환수.
<table>
<tr><th></th><th>지원항목</th><th>산출내역</th></tr>
<tr><td rowspan="2">사업비</td><td>직접경비</td><td>활동에 필요한 비용(활동비 등) 예) 강사료, 교재비, 재료비</td></tr>
<tr><td>간접경비</td><td>운영에 필요한 비용 예) 식사비(1인 12,000원 이내), 간식비, 자료 인쇄비</td></tr>
</table>
<table>
<tr><td>지원금
사용불가</td><td>- 3만원을 초과하는 자산취득 성격 물품
(활동에 반드시 필요한 경우, 조합에서 동의하는 품목에 대해 구입 가능)
- 사업계획과 직접적 관련이 없는 운영 경비 (집기, 공과금. 전화요금 등)
* 지출불가 항목 구입 시, 환수될 수 있음.</td></tr>
<tr><td>강사료
지급기준
및
유의사항</td><td>- 해당분야에서 1년 이상, 52시간 이상 강의경력이 있는 자
- 강사료 지급 기준: 취미·교양, 직업능력 외 1시간 당 50,000원(강의 시간은 1명의 강사에게 한 달에 최대 2시간까지 인정)
- 강사에게 지급되는 강사료 외 교통비, 사례비 등은 보조금 지원 불가
- 강사가 똑똑건강반에 참여하는 조합원일 경우 지원금 사용불가
- 강사료 증빙서류: 강사프로필(이력서), 강의계획서, 강의사진, 통장사본, 이체확인증</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>기타</td><td>
* 시상
- 건강증진상(2명): 30,000원 상당의 밝음의원 비급여 할인권
- 장려상(1팀): 30,000원 상당의 상품권
- 우수 활동상(1팀): 50,000원 상당의 상품권
- 최우수 활동상(1팀): 100,000원 상당의 상품권
- 챌린지 우수상(총 2명): 상·하반기 각 1회, 1명 / 20,000원 상당의 상품권
</td></tr>
</table>

* 위 운영계획안은 변동될 수 있으며 자세한 내용은 오리엔테이션에서 설명.

붙임 1

2026년 제3기 똑똑건강반 지원 신청서

똑똑건강반명			참여인원	명
반 대표	이 름		생년월일	
	연락처			
활동 내용	(1가지만 선택)			
똑똑건강반 소개	*똑똑건강반 활동을 시작하는 계기, 신청하시는 조합원의 특징 등			
활동 계획	*구체적인 활동 계획 -> 예: 주 1회 수요일 10시에 원주천에서 걷기를 하겠다			
활동비 사용계획	*구체적인 활동비 사용계획 -> 예: 도서구입비: 2권*20,000원= 40,000원 / 물품구입(신체운동관련): 6명*2만원*1회= 12만원 등			
활동목표 또는 기대효과	*똑똑건강반 활동을 통해 이루고 싶은 목표나 활동을 통해 개인 또는 팀에서 기대되는 효과			

『2026년 제2기 똑똑건강반 활동 지원』 신청서를 위와 같이 제출합니다.

20 년 월 일

똑똑건강반명 :

회 장 : (인)

강원의료복지사회적협동조합 이사장 귀하

※ 제출서류 : 1. 똑똑건강반 지원 신청서
2. 똑똑건강반 참여조합원 기초정보 및 개인정보 수집·이용·제공 동의서

붙임 2

똑똑건강반 참여 조합원 기초정보 및 개인정보 수집·이용 동의서

강원의료복지사회적협동조합에서는 개인정보를 중요시하며 「개인정보보호법」관계법령에 따라 개인정보의 수집·이용 등 개인정보 활용에 대한 동의를 얻고자 합니다. 아래 내용을 자세히 읽으신 후, 동의 여부를 결정하여 주시기 바랍니다.

☐ 수집하는 개인정보 항목: 이름, 성별, 생년월일, 연락처 ☐ 민감정보: 활동 사진 및 영상, 글, 건강데이터 등
☐ 수집목적: 똑똑건강반 관리, 조합 관련 정보안내, 기관 홈페이지, 블로그, 밴드 및 언론 등 똑똑건강반 소개 및 후기 게시, 건강증진여부 확인 등 개인정보를 수집하여 이용목적 이외에 다른 용도로 이용하거나 동의 없이 제3자에게 제공하지 않음
☐ 개인정보 보유 및 이용기간: 건강반 사업 종료 후 3년까지

똑똑건강반 명	

연번	참여 조합원 기초정보					서 명				
	역할	이름	성별	생년월일	연락처	3/5(목) 10시 30분 OT참석	인바디검사·혈압측정·혈액검사 건강데이터 수집동의	개인정보 및 민감정보 수집·이용 동의		
								개인정보	민감정보	서명 (본인 자필서명)
								수집·이용 동의		
1						☐ 참석 ☐ 불참	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	
2						☐ 참석 ☐ 불참	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	
3						☐ 참석 ☐ 불참	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	
4						☐ 참석 ☐ 불참	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	
5						☐ 참석 ☐ 불참	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	
6						☐ 참석 ☐ 불참	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	
7						☐ 참석 ☐ 불참	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	
8						☐ 참석 ☐ 불참	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	
9						☐ 참석 ☐ 불참	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	
10						☐ 참석 ☐ 불참	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	☐ 동의 ☐ 비동의	

※ 역할에는 팀 내 역할을 작성하여주시기 바랍니다: 회장, 총무, 서기(밴드글 및 활동일지 작성)
※ 동의를 거부할 권리가 있습니다. 단, 동의를 거부하실 경우, 똑똑건강반 선정에 제한을 받으실 수 있습니다.
※ 인바디·혈압·혈액검사 사전, 사후 검사는 의무 시행하며 방문 전, 밝음의원으로 검사 예약 필수
(밝음의원 033-744-7571/ 검사 전 공복 필수/ 신분증 지참 필수)

붙임 3

똑똑건강반 소모임 '하루 건강돌봄 챌린지' 계획(안)

똑똑건강반 명		성명	
건강챌린지 기본미션			

* 매일 1회, 네이버 밴드 강원의료복지사협 '**하루 건강돌봄 챌린지**'에 미션 인증.
* 네이버 밴드 - 홈 - 미션인증 - 인증글 쓰기(활동 증빙)
* 상·하반기 각 1회, 1명 우수상 시상
* 오리엔테이션 때, 안내해 드릴 예정

유산소	☐ 8,000보 걷기 ☐ 계단 5층 오르기
근력, 자세	☐ 스쿼트 20개하기
식습관	☐ 2L 물 마시기
수면, 회복	☐ 7시간 수면하기
마음건강	☐ 감사한일 한 줄 정리 하기
생활습관	☐ 자기 전, 칫솔질하기