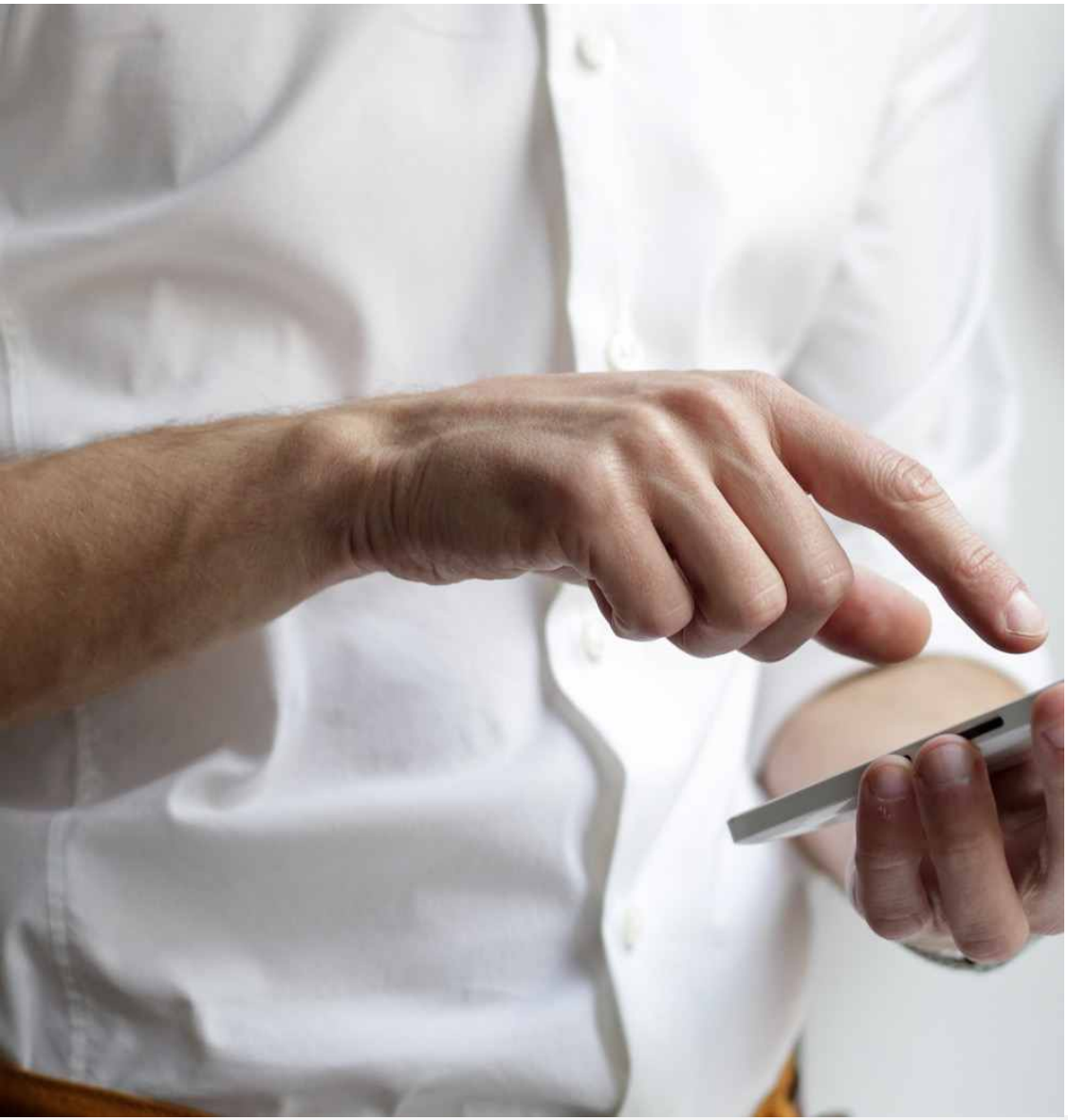
RISE와 웰니스의 융합, 중원 커뮤니티 솔루션 센터의 제안



중원대학교 박경영



지역의 변화

- 인구변화(저출산, 고령화)
- 지역 일자리 감소, 경제 둔화
- 지역사회 기능 감소
  - 교육, 생산, 소비, 건강 등

지역 현안문제 해결을 위한

지역 자원활용의 극대화

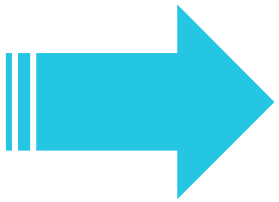
건강의 개념 (세계보건기구, WHO)

- **건강**(health) : 단순히 질병이나 장애가 없는 상태뿐만 아니라 신체적으로, 정신적으로, 사회적으로 안녕(well-being)한 상태

  - **건강에 영향을 미치는 결정 요인**
    - **교육고용/근로 조건**
    - **소득 및 사회적 지위**
    - **신체적 환경**
    - **사회적 환경**
    - **사회적 지지망**
    - **문화**
    - **의료 서비스**
    - **건강한 아동 발달**
    - **개인적 건강 관리 및 대처 능력**

웰니스(Wellness)

- 웰빙(Well-being)상태에 도달하기 위한 과정으로 최적의 건강에 성공적으로 도달할 수 있도록 개인의 생활방식을 능동적으로 변화시키는 과정



중원 커뮤니티 솔루션 센터

건강한 생활 조성 프로젝트

증원 리빙랩(Living Lab) 지역환경(마을단위)

증원 리빙랩(Living Lab) - 주거 생활환경(가정) 지원

괴산군청, 괴산군 보건소,
괴산군 체육회, 괴산군 치매안심센터
충북산림환경연구소 등



증원대학교
증원 K-웰니스 미래산림발전연구소
증원 스마트 헬스연구소

지역민을 위한
Mind(심리)-Brain(인지)-Body(신체) 통합건강관리지원

중원 리빙랩(Living Lab) – 환경

- 주거 및 생활 환경 개선 솔루션 예시

  - 가가호호 프로젝트 Aging in Place
    - ✓ 낙상 예방 등 안전한 주거환경 조성
    - ✓ 노인 인지건강 주거환경 조성 (*인지건강 주거환경 가이드북 서울시 참고)
    - ✓ 스마트 홈/IoT 주거환경 조성
    - ✓ 보편적 디자인(universal design) 환경 조성
    - ✓ 돌봄로봇 및 보조기기(복지용구), 스마트 기기 관리 및 활용

◆ 주거 및 생활환경 개선 솔루션 기본과정

대상자 선정 및 비용 지원 → 평가 → 컨설팅 → 시행 → 점검

- 대상자 선정 및 비용 지원 : 괴산군 지역사회서비스 바우처 사업으로 연계
  (1가구 100만원 지원, 상/하반기 대상자 선정)
- 평가, 컨설팅, 시행, 점검 ; 중원대 교원 및 학생연구원 팀 직접 참여 운영

• 괴산군 연계 가능 사업

- 로봇활용 사회적약자 편익지원사업
- 괴산 자연특별시 브랜드 개발 및 통합 홍보
- 실버타운 조성을 통한 노인 주거 복지 확대
- 디지털 리터러시 교육을 통한 노인 삶의 질 향상
  (기존 치매안심마을 사업 연계)

중원 K-웰니스 미래산림발전연구소 – 심리 건강, 신체 건강

- 심리건강 지원 솔루션

- 생애주기별 산림치유 프로그램 개발 및 운영 (아동·청소년, 청년, 노인 대상)
- 산림치유지도사 인력양성을 위한 연계 교육과정 개발 및 운영

1단계 : 유관기관(충북 산림환경연구소, 충북대 산림학과) 협력체계 구축 및

생애주기별 세부 운영 프로그램 개발, 산림치유지도사 인력양성을 위한 연계 교육과정 개발

2단계 : 시범 적용

- **일반인(아동·청소년, 청년, 노인 대상)**
- **우울, 외상 후스트레스 장애 고위험군(소방관, 경찰관 등)**
- **경도인지장애 또는 치매(가족) 고위험군**
- **산림치유지도사 인력양성을 위한 연계 교육과정 운영**

3단계 : 솔루션 프로그램 고도화

체류형 관광사업 활성화, 기업 연계형 워케이션으로 확대

• 괴산군 연계 가능 사업

- 산림치유센터 운영 및 치유 프로그램 개발
- 체류형 힐링 관광코스 개발
- 괴산 산림정원 조성 사업
- 산림기반 에코힐링센터 구축
- 산림자원 보전을 위한 주민참여형 공동체 조성
- 산촌 공동체 육성 및 산림문화 활성화
- 괴산 둘레길과 쌍곡계곡 둘레길 조성
- 선유동 신선길 조성 및 도보 여행 코스 개발
- 괴산 농촌 및 (자매)도시간 교류 프로그램 운영
- 괴산 관광자원 통합 예약 플랫폼 구축
- 지역산업과 관광연계 비즈니스 모델 개발
- 괴산 특화산업 연구소 설립 및 운영(중원대 공동연구소)

중원 K-웰니스 미래산림발전연구소 – 심리 건강, 신체 건강

- **신체건강 지원 솔루션**

- 산림레포츠 프로그램 개발 및 운영 (아동·청소년, 청년, 노인 대상)
- 산림레포츠지도사 인력양성을 위한 연계 교육과정 개발 및 운영

1단계 : 유관기관(충북 산림환경연구소, 충북대 산림학과) 협력체계 구축 및 생애주기별 세부 운영 프로그램 개발, 산림레포츠지도사 인력양성을 위한 연계 교육과정 개발

2단계 : 산림레포츠 종목별 지역대회 운영

(산악마라톤, 산악자전거, 오리엔티어링, 트리클라이밍, 산악승마 등)

산림레포츠지도사 인력양성을 위한 연계 교육과정 운영

(지역 성인학습자 평생교육으로 확대)

3단계 : 산림레포츠 전국 대회 유치 및 운영

- **괴산군 연계 가능 사업**

  - **스포츠 전지훈련 캠프 및 전국대회 유치**
  - **괴산 특화산업 연구소 설립 및 운영(중원대 공동연구소)**
  - **산림레포츠 단지 조성을 통한 관광 활성화**

중원 스마트 헬스연구소 – 신체 건강, 인지 건강

- (고령 친화) 신체건강 프로그램 개발 및 운영
  - 만성 질환 및 근골격계 질환, 통증 관리를 위한 건강 프로그램
  - 스마트 웨어러블 디바이스를 통한 건강 모니터링

    (스마트홈/ Iot 생활환경 개선 프로젝트와 연계)
- (고령친화) 인지건강 프로그램 개발 및 운영
  - 치매예방 및 인지건강 증진 통합 프로그램
  - 마을 단위 이동식 프로그램 운영
  - 개별 맞춤형 프로그램 지원

- **청소년을 위한 Mind(심리)-Brain(인지)-Body(신체) 통합 건강 관리 지원**

  - 인터넷 중독, 감정조절, 또래관계, 자기 생활관리, 스트레스, 우울, 불안 등의 어려움이 있는 청소년을 위한 특화 프로그램

Mind(심리) – 산림치유프로그램, 자존감 증진프로그램

Brain(인지) – 시간관리기술, 인지행동프로그램, 메타인지, 균형있는 삶

Body(신체) – 신체지구력 증진

1단계 : 스마트 헬스케어센터 구축 및 세부 운영 프로그램 개발

(센터 공간 : 다양한 건강 측정 기기 배치 및 AR/VR 통합 건강체험 공간으로 구축하여 지역민들을 위한 전문적인 컨설팅 지원)

2단계 : 시범 적용

3단계 : 솔루션 프로그램 고도화(맞춤형 개별 솔루션)