

-100일 동안 함께 만드는 건강한 습관!

## 2025년 관악형 주민 건강실천단

관악구는 주민 스스로 건강을 지키고, 아프지 않도록 미리 예방하는 건강한 마을을 만들기 위해 「2025년 관악형 주민 건강실천단」을 모집합니다.

내 건강, 이웃의 건강을 '함께' 지키고 싶은 주민 여러분의 많은 참여를 기다립니다.

2025.5.27

관악정다운의료복지사회적협동조합

### 1. 사업 개요

사업명	2025년 관악형 주민 건강실천단
주관 주최	<ul style="list-style-type: none"> <li>관악정다운의료복지사회적협동조합</li> <li>관악구 보건소</li> </ul>
목적	<ul style="list-style-type: none"> <li>주민이 직접 건강을 지키며, 스스로 건강을 예방하는 힘을 키운다.</li> <li>건강한 생활 습관을 만들고, 함께 건강한 마을을 만든다.</li> </ul>
모집 대상	<ul style="list-style-type: none"> <li>관악구 거주하는 5인 이상 주민 모임 (만 19세 이상 구성원 전원 관악구 생활권자(거주, 학업, 직장 등))</li> <li>건강, 문화, 스포츠, 교육 등 <b>심신 건강 관련 실천 활동 계획 주민 모임</b></li> <li>총 <b>100일간</b> 활동할 수 있는 건강 활동 모임</li> <li>객관적 데이터 추출할 수 있는 <b>활동 전/활동 후 검사</b> 진행 가능 모임 (예: 인바디 측정, 혈액검사, 객관적 지표가 있는 설문 검사 등)</li> <li>※신청하고자 하는 건강 활동 주제에 <b>알맞은 활동 전/활동 후 검사에 대해 문의 가능(010-3141-0419)</b></li> </ul>
활동 분야	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>건강, 문화, 스포츠, 교육 등 심신 건강 관련 주제</b> (예: 혈당 관리, 혈압 관리, 고지혈증 관리, 걷기, 달리기, 자전거 타기, 요가, 댄스, 명상, 금주, 금연, 헬스, 수영 등)</li> <li>※공고문 붙임1 참조(건강 코디네이터와 주제 상의 가능)</li> </ul>
활동 기간	<ul style="list-style-type: none"> <li>2025. 7. 4(금)~ 2025. 10. 24(금) 중 총 <b>100일</b> 활동</li> </ul>
선정 인원	<ul style="list-style-type: none"> <li>최대 30개 건강실천단</li> <li>※2025 관악형 주민 건강실천단 내 모임원 중복 지원 불가</li> </ul>
선정 방법	<ul style="list-style-type: none"> <li>서류 심사를 통한 선발</li> </ul>
지원 내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>팀당 최대 40만원 활동비 지원 (예산 범위 내 차등 지급)</li> <li>관악구 보건소에서 대사증후군 검사시 검사비 무료</li> <li>정다운우리의원 이용 시 인바디 측정 무료(활동 전/활동 후), 비급여 혈액검사 10% 할인</li> <li>정다운우리의원 건강활동실, 관악사회적경제통합지원센터, 한울정신건강센터 등 무료 대관 가능한 공간 소개</li> <li>관악위즐, 난곡다방, CSC 푸드, 1.5도씨, 두레생협(남부) 이용시 이용액 할인(발대식 때 상세 내용 안내)</li> <li>우수팀 시상: 건강증진상(40만원), 최다모임상·소통상(각 20만원)</li> </ul>

## 2. 진행 일정

접수	서류 심사 및 발표	발대식	보조금 교부	해단식
5.27(화)~ 6.30(월)	7.2(수)	7.4(금) 11시 / 19시 (2회 중 1회만 참석)	발대식 시 안내	10.31(금) 저녁 7시

## 3. 신청 방법

- 접수 기간: 2025.5.27.(화)~2025.6.30(월) 저녁 5시 / 선정 발표일: 7.2(수)

### ※마감 기한 엄수

- 접수 방법: 방문 또는 이메일 접수  
| 방문 장소: 서울시 관악구 신림로 206, 2층 정다운우리의원  
| 이메일: [jungmc2019@gmail.com](mailto:jungmc2019@gmail.com) (신청자에게는 접수 완료 메일 발송됨)
- 제출 서류

-건강실천단 지원 신청서\*

-개인정보 수집·이용·제공동의서\*

※제출 서류(신청서, 동의서)는 정다운우리의원 방문 또는 관악정다운의료복지사회적협동조합 홈페이지 다운로드

※대표자와 모임원 서명 원본 또는 스캔(이미지)본 제출 필수

## 4. 심의 기준

- 사업 계획 실행 능력
- 활동 전/활동 후 검사의 객관적 데이터 사용 여부
- 관악형 주민 건강실천단 사업의 이해도

## 5. 운영 및 활동 기준

- 주 1회 사진 인증: 100일간 온라인 단체 소통방 통해 건강실천단원 중 대표 1명이 비대면 또는 대면 활동 사진 인증(모임원 70% 이상 참석)
- 월 1회 활동 일지 작성: 제공 양식에 맞춰 참여 인원 기재, 영수증 원본 부착, 증빙 사진 첨부(100일간 총 4회 제출)  
※활동 일지 양식은 7.4(금) 발대식 후 제공
- 2025. 7. 4(금)~ 2025. 10.24(금)까지 **총 100일 활동**

※ 필수 참석 안내(건강실천단별 1인 이상 참석)

- 발대식(오리엔테이션) 참석: 7.4(금) 11시 또는 19시(지원금 사용 및 활동 규정 안내)
- ※장소 추후 공지, 원하는 시간대 선정하여 참석
- 해단식(성장공유회) 참석: 10.31(금) 19시(장소 추후 공지)
- 관악구 건강마을 축제(가칭) 참석: 9.27(토)(장소 추후 공지)
- 건강 예방 교육 참석 5회 (일정 추후 공지, 대면교육 4회+비대면교육 1회)

6. 비용 지원

● 지원 항목

항목	사용 가능 범위	지출 증빙 서류(모두 충족)
재료비 (검사비 포함)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 활동에 필요한 각종 소모성 물품 구매 할 때 사용</li> <li>● 활동 전/활동 후 검사비(예: 혈액검사, 인바디 측정 검사 등)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 카드 영수증</li> <li>● 거래명세서(검사비일 경우 세부 내역서)</li> <li>● 활동일지 기록</li> </ul>
강사료	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 활동에 필요한 강사 인건비</li> <li>● 동아리 구성원에게 강사비 지급 불가</li> <li>● 강의 시간은 1시간 이내 80,000원, 2시간 120,000원을 넘을 수 없음</li> <li>※강사비는 2025 지방자치인재개발원 강사수당(강의비) 기준(붙임2 참조)</li> <li>● 월 1회 지급</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 강사이력서, 강의계획서, 강의 확인서, 통장 사본, 신분증 사본 제출</li> <li>● 강의 사진 제출</li> <li>● 활동 일지 기록</li> </ul>
식대 & 다과비	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 활동 시 건강실천단 모임원들이 사용하는 식·음료비</li> <li>● 식비: 1인 1회 8,000원 지원, 다과: 1인 1회 4,000원(하루에 식비와 다과 함께 지출 가능하나 식비와 다과 영수증 별도 제출)</li> <li>● 총 지원금 40만원의 25% 이내 모임당 100일간 최대 10만원까지 사용 가능</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 카드 영수증(내역 및 수량 확인 가능해야 함)</li> <li>● 활동 일지 기록(참여 인원 기재)</li> <li>● 활동 사진 첨부</li> </ul>
공간사용료	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 건강실천단 모임을 위한 공간을 대여하는 경우와 ZOOM으로 온라인 모임을 하는 경우로 한정(영수증 상 공간사용료나 이용료 명목으로 표기)</li> <li>● 최대 30만원까지 사용 가능</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 카드 영수증</li> <li>● 활동 일지 기록(참여자 명단)</li> <li>● 활동사진(모임 사진, ZOOM 모임 캡처 사진)</li> <li>● 영수증에 공간사용료(대여료) 명시되어야 함</li> <li>● ZOOM 이용 시 홈페이지 결제 내역 및 카드 영수증 증빙 필요)</li> </ul>
기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 위 항목 외에 건강실천단 운영을 위해 필요한 항목 지출 허용</li> <li>(예: 수강료)</li> <li>※반드시 예산안대로 사용해야 하며, 항목 상의 필수 (010-3141-0419)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 카드 영수증, 거래명세서</li> <li>● 활동 일지 기록(참여자 명단)</li> </ul>

● 지원 규모: 건강실천단별 최대 40만원 내에서 신청서를 반영하여 차등 지원

● 예산 교부:

-발대식 시 건강실천단 대표에게 안내 후 배부

**※지원 불가 항목: 자산 가치 물품구매, 교통비, 기념품비, 유흥비, 공공요금, 통신 요금, 경상  
운영비, 숙박비, 보험비 등**

-활동비는 신청서에 기준하여 실제 교부된 금액에 맞춰 활동비 집행

-활동비 집행은 건강실천단 활동기간(2025.7.04.(금)~2025.10.24.(금)) 중에만 가능

-예산 집행은 직불(체크)카드 사용을 원칙으로 함. (카드 분실시 재발급비 및 예산 항목 외 사  
용시 자부담)

-영수증에 거래 내용(품목, 개수 등)이 확인되어야 하며 없을 시 거래명세서 함께 첨부

-모든 지출은 직불(체크)카드 거래가 가능한 항목에 한함

**-현금영수증, 간이영수증, 현금으로 인출 결제 및 신용카드 결제 불가**

**(거래명세서만으로는 지출 증빙되지 않으며 반드시 카드 영수증과 함께 첨부해야 함)**

-영수증 분실시에는 반드시 재발행

※총 지원액 중 지원 기간 내 미사용 금액은 환수

※지원금 이상 사용한 금액은 자부담

※위 지원 항목 중 [기타]항목에 대한 비용 산정 또는 지원 항목에 대한 문의는

**010-3141-0419로 문자 또는 전화**

## 7. 유의사항

● 중도 포기 또는 활동 미달 시 지원금 환수 및 다음 연도 참여 제한

● 부정 수급 및 허위 기재 시 보조금 환수 및 법적 조치

● 동일 또는 유사 계획으로 다른 기관으로부터 중복하여 지원금을 받은 경우 지원할 수 없음

● 제출한 서류는 반환하지 않음

● 정산 시 회계 규정 및 지침 반드시 준수

● 2025 관악형 주민 건강실천단 모임원으로 중복 등록 불가

● 지원 제외 대상: 영리·종교·정당 목적 모임, 허위 서류 또는 목적 외 활동 계획

## 8. 선정 결과 발표

● 관악정다운의료복지사회적협동조합 홈페이지 공지 및 합격자 개별 통지

**※미선정 건강실천단은 별도 연락 없음**

## 9. 문의

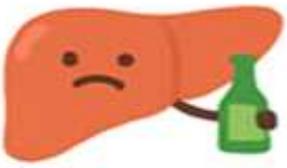
♣관악정다운의료복지사회적협동조합

건강실천단 코디네이터 02-888-0419 또는 010-3141-0419

※ 월요일~금요일 10:00~18:00 (점심시간 13:00~14:00, 토요일, 일요일 공휴일제외)

붙임1.

## 2025년 관악형 주민건강실천단

활동 예시		
 <p>"단맛, 알고 먹자!" - 혈당 스마트하게 쟁기기 (당뇨관리)</p>	 <p>조용한 위험, 혈압을 부탁해! - 혈압 관리</p>	 <p>"내 혈관에도 청소가 필요해요" - 고지혈증 관리</p>
 <p>"꿀잠이 보약!" - 숙면</p>	 <p>"내 손으로 차린 건강한 한 끼" - 건강한 식생활</p>	 <p>"하루 만보의 기적!" - 걷기</p>
 <p>"잠깐 멈추고 숨 한 번" 명상</p>	 <p>"두 바퀴로 떠나는 건강 여행" - 자전거</p>	 <p>"몸과 마음이 유연해지는 시간" - 요가</p>
 <p>"몸이 먼저 반응해요!" - 댄스</p>	 <p>"우리 간, 고생 많았지?" - 간 해독</p>	 <p>"술 없이도 즐거운 100일" - 금주</p>
이 외에도 여러분의 다양하고, 창의적인 건강 실천들을 기대합니다!		

주최: 관악구 보건소

주관: 관악정다운의료복지사회적협동조합

## 지방자치인재개발원 강사수당 및 원고료 등 지급기준

### 1 강사수당 지급기준

#### 가. 일반강의 강사수당

등급	지급기준(만원)		적용대상(청탁금지법 적용 유무로 구분)	
	최초 1시간	초과 매시간	일반	공직자 등
특1급	40	30(20*)	· 전직 장관급 및 대학총장 · 전직 국회의원 및 광역자치단체장 · 대기업 회장 · 기타 이에 준하는 자로 원장이 인정하는 자	· 장관급*, 광역자치단체장* · 대학총장(장관급) · 국회의원*
	(이동시간보상 30)			
특2급	30	20	· 전직 차관(급) · 전직 공기업 대표 · 전직 기초자치단체장 · 기타 이에 준하는 자로 원장이 인정하는 자	· 차관급, 대학총장(차관급) · 기초자치단체장 · 공직유관단체장
	(이동시간보상 20)			
1급	25	12	· 전직 4급 이상 공무원 · 전직 지방의회의원(의장 포함) · 유명 예술인·종교인, 이와 유사한 분야의 유명 인사 · 기업·기관·단체의 임원, 중역 · 변호사, 변리사, 공인회계사, 감정평가사, 의사, 기술사, 세무사 등 <b>전문자격증을 가진 자</b> 로서 5년 이상 실무경력자 · 박사학위 취득 후 해당분야 5년 이상 실무 경력자 (취미·소양·외국어·전산 강사 제외) · 국가대표 지도자 및 국가대표 출신 강사 · 기타 이에 준하는 자로 원장이 인정하는 자	· 4급 이상 공무원 · 지방의회의원 · 대학의 교수 · 공직유관단체 임원 (출연연구기관 부연구위원 이상) · 언론인
	(이동시간보상 12)			
2급	15	8	· 전직 5급 이하 공무원 · 중소기업 임원급, 기업·기관·단체의 부장급 · 체육지도사 1급이상 자격증 소지자 및 해당 교과분야 3년 이상 강의 경력자 · 원어민 어학 강사(외국에서 태어나거나 외국국적을 취득한 자로서, 동일어권 국가에서 20년 이상 체류하고 고등교육을 이수한 자) · <b>전문자격증을 가진 자</b> 로서 3년 이상 실무경력자 · 기타 이에 준하는 자로 원장이 인정하는 자	· 5급 이하 공무원 · 대학의 강사 등 · 공직유관단체 직원
	(이동시간보상 8)			
3급	10	5	· 외국어, 전산 등 강사 · 체육, 레크리에이션 등 취미소양 강사로서 해당 분야 5년 이상(외부 경력 포함) 또는 3년 이상(자치인재원 경력) 강의 경력자 · 기타 이에 준하는 자로 원장이 인정하는 자	
	(이동시간보상 5)			
4급	8	4	· 체육, 레크리에이션 등 취미소양 강사	
5급	6	3	· 각종 교육운영(실기실습 등) 보조자	
	(이동시간보상 3)			