
국외 연수 결과 보고서

- 싱가포르, 인도네시아 -

보 건 소

■ 목 차 ■

I. 연수 개요	1
II. 일반 현황	2
1. 싱가포르 일반현황	2
2. 인도네시아 일반현황	4
III. 방문지탐방 및 탐방	5
1. 싱가포르 문화탐방	5
2. 싱가포르 건강증진본부 및 헬스존 견학	7
3. 인도네시아 문화탐방	11
IV. 시사점	12

국외 연수 결과 보고서

- 싱가포르, 인도네시아 -

- 2014년 지역사회 통합건강증진사업 보건복지부평가에서 종합 부문 우수기관으로 선정되어 포상금 및 기관표창 받음
- 지역사회 통합건강증진사업에 노고가 큰 직원 선발, 선진 국외연수 기회 제공으로 사기진작 도모 및 선진 건강증진정책 벤치마킹

I 연수 개요

1. 연수목적

- 싱가포르의 건강정책 프로그램 및 관리체계 등 선진사례를 조사 연구하여 제도개선 방안 모색
- 견학을 통하여 주요 건강정책 지원내용 파악 및 자료수집

2. 연수기간 : 2015. 10. 17.(토) ~ 10. 21.(수) (3박 5일)

3. 참 가 자 : 6명(건강증진과장 외 5명)

4. 연수국가 : 싱가포르, 인도네시아

5. 연수자 명단

과	부서 및 직위	직명	성명	담당업무	비고
건강증진과	건강증진과장	간호5급	장동민	건강증진과 업무총괄	
	건강증진팀	보건6급	이영자	일반사무 및 주민주도형사업추진	
	지역보건팀	의기6급	김효숙	지역사회통합건강증진사업 추진	
	구강보건팀	의기6급	이근유	구강보건사업 추진	
	배방건강생활지원팀	간호6급	최원경	배방건강생활지원센터 운영	
보건행정과	보건행정팀	간호6급	손인선	보건행정업무추진	

6. 연수일정

일 자	지 역	이동	세부일정
제1일 10.17. (토)	인천 싱가포르	SQ0607	<ul style="list-style-type: none"> ○ 인천공항 출발(21:00) 비행시간 : 약 6시간 20분 소요 ○ 싱가포르 도착(14:20) ○ 쿵코드 호텔 이동 ○ 오차드 로드 시내 문화탐방 ○ 쿵코드 호텔 투숙
제2일 10.18. (일)	싱가포르	전용차량	<ul style="list-style-type: none"> ○ 조식 후 호텔 출발 ○ 보타닉가든, 주룽새공원 탐방 ○ 머라이언 공원 탐방 ○ 석식 후 호텔 투숙
제3일 10.19. (월)	싱가포르 바탐	전용차량 페리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 기상 조식 바탐으로 이동 ○ 시내 견학 ○ 리조트에서 휴식 ○ 석식 및 체크인 휴식
제4일 10.20. (화)	바 탐 싱가포르	전용차량 페리 전용차량	<ul style="list-style-type: none"> ○ 기상 조식 후 싱가포르이동 ○ Health Promotion Board(싱가포르 건강증진본부) ○ 헬스존 견학 ○ 가든스 바이더 베이 탐방 ○ 석식 후 공항으로 이동
제5일 10.21. (수)	싱가포르 인천	SQ0608	<ul style="list-style-type: none"> ○ 싱가포르 출발(00:10) ○ 인천도착 07: 45(소요시간6시35분)

II. 일반현황

1. 싱가포르 일반현황

- 인 구 : 약 5,470,000명
- 국가면적 : 714.3km²
- 수 도 : 싱가포르
- 화폐단위 : 싱가포르 달러
- 언 어 : 영어(English), 말레이어(Malay Language), 중국어(Chinese), 타밀어(Tamil Language)
- 주요민족 : 중국계(Chinese), 말레이계(Malaysian), 인도계(Indian)

- 종교 : 불교(53.3%), 회교(15.3%), 기독교(12.7%), 힌두교(3.7%)
- 기후 : 고온다습의 열대성기후, 연평균 26.6℃
- 지리 : 싱가포르의 본섬 외에 50여개의 조그마한 섬들로 이루어져 있고 총면적은 714.3km²다. 북위 1.09-1.29도, 동경 103.38 - 104.06도에 위치하며, 적도로부터 북쪽으로 약 1백37km 떨어져 있다. 이웃 인도네시아와는 동서를 잇는 유명한 해상 루트인 말라카 해협으로 분리되어 있으며, 말레이시아와는 조호 수로를 잇는 다리를 사이에 두고 접해 있는 항만 도시 국가이다. 싱가포르 본섬의 서남부는 암석지대로 저습지가 많고 동부지역은 모래가 많아 해수욕장으로 이용되고 있다.

- 문화 : 싱가포르는 중국인, 말레이인, 인도인 등 다양한 인종이 어울려 사는 민족국가이다. 싱가포르 국민들은 자국에 대한 대단한 자부심을 가지고 있으며 중국, 인도, 말레이시아는 물론 멀리 포르투갈까지 다양한 문화적 뿌리를 두고 있다.



인구는 5백 47만명으로 공용어는 영어, 중국어, 타밀어, 말레이어이고, 종교는 불교, 이슬람, 기독교, 힌두교이다. 천혜의 지리적 조건에 힘입어 세계에서 3번째로 큰 정유시설을 보유하고 있을 뿐 아니라 고무, 주석, 코코넛, 석유, 목재, 쌀, 향료, 커피, 황마 등 각종 산물의 거래시장으로 이 지역의 부를 창조하고 있으며, 관광도 주요산업으로 성장하여 하루 평균 1만4천 여 명의 관광객이 싱가포르를 찾고 있다.

- 기후 : 열대 기후에 속하며 연평균 27~28℃로 기온의 변화가 거의 없고 강우량에 따라 다소 변화를 느낄 뿐이다. 연중 상하의 날씨로 11월에서 익년 2월까지 동북 몬순 기후로 우기에 속한다. 우기라고는 하지만 하루에 한 두번 소나기(스콜)가 오고 나면 곧 날씨가 갠다. 연중 기후는 맑고 고온 다습한 기후다

<국기>	<위치>
	

2. 인도네시아 일반현황

- 인구 : 약 253,609,643명
- 국가면적 : 1,904,569km²
- 수도 : 자카르타
- 화폐단위 : 루피아 (IDR)
- 언어 : 인도네시아어(Bahasa Indonesia)
- 주요민족 : 인도네시아인(Indonesian)
- 종교 : 무슬림(87%), 기독교(7%), 힌두교(3%), 불교(3%)
- 지리 : 인도네시아는 세계에서 가장 많은 18,108개 섬으로 이루어져 있으며 6,000개의 섬에 사람이 살고 있다. 사람들이 많이 사는 섬은 세계에서 인구밀도가 제일 높고 인도네시아 인구의 절반이 살고 있는 자바섬과, 수마트라 섬, 칼리만탄 섬, 파푸아 섬, 술라웨시 섬이다.
- 기후 : 인도네시아의 섬들이 적도를 중심으로 북위 5°에서 남위 10° 사이에 위치하므로 완전한 열대성 기후를 나타내며 동남아시아 계절풍대의 전형적인 특징을 보인다. 일반적으로 연중 높은 기온을 나타내 거의 전 지역이 평균기온 25~27℃를 기록하며 적도변의 중앙지대에서는 월별 변화가 거의 나타나지 않는다.
강수량은 몬순의 영향을 크게 받아 중심부에 해당되는 적도 부근의 연중 강우지역을 제외하면 대체로 전기와 우기의 구별이 뚜렷하다.
- 문화 : 섬이 약 1만 8천개이며, 동서로 멀리 뻗어 있는 국토로 인해 각 섬마다 독특한 고유 문화를 유지하고 있다.

<국기>	<위치>
	

Ⅲ. 문화 탐방 및 견학

1. 싱가포르 문화 탐방

□ 보타닉 가든

- 140여 년의 역사를 간직한 보타닉 가든은 싱가포르인의 도심 속 아름다운 쉼터로 63헥타르에 달하는 공원의 곳곳에는 열대밀림의 야자수와 희귀한 장미류, 양치류, 사막식물이 있어 도시속의 정원을 방불케 한다.
- 산책로가 잘 조성되어 있어 많은 시민들이 산책하는 것을 볼 수 있었고 기공체조, 건강체조 동아리의 운동하는 모습과 무엇보다도 인상적인 것은 자원봉사활동으로 어르신께서 폐종이를 이용해 접은 나비를 관광객에게 나눠주면서 싱가포르를 기억해달라고 하시는 말씀에서 싱가포르를 사랑하는 마음이 오래 전해져오며 감동적으로 마음에 와 닿았다.



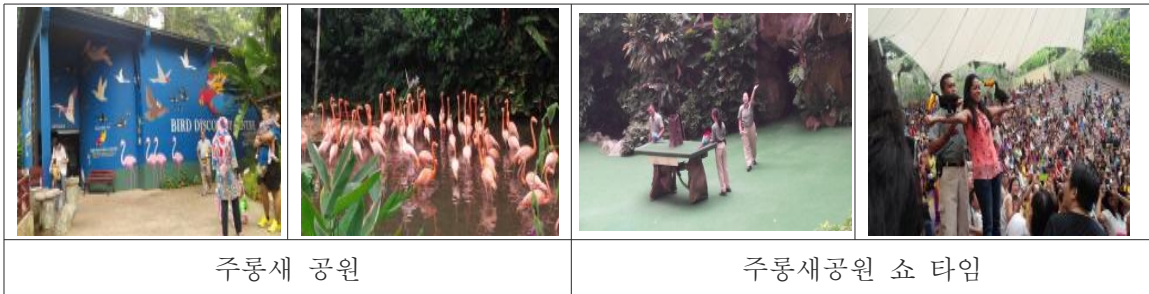
종이나비를 통해
싱가포르를 홍보하는
어르신과 함께

공원에서 운동하는 체조
동아리 와 함께 체조를

기공체조 하는 모습

□ 주룽새 공원

- 아시아에서 가장 큰 조류 낙원으로 600여종의 9,000마리의 새들이 서식하는 새 공원이다. 이곳은 원래 공업단지였던 주룽타운을 자연 공간으로 변화시켜 공원을 만든 곳이며, 조성 초기 세계 각국에 공원 취지를 알려 새를 선물로 받아 새 공원을 조성하였다고 한다.
- 시간 별로 새들의 퍼포먼스, 새 모이주는 프로그램, 남극을 재현한 펭귄 퍼레이드 등 다양한 프로그램들이 운영되고 있다.



□ 머라이언 공원

- 물을 뿜고 있는 싱가포르의 상징 머라이언(머리는 사자, 몸은 인어의 모습을 한 상상 속의 동물)을 볼 수 있는 도심 속 공원으로 예전에 수마트라 왕자가 새로운 영토를 찾아 이곳에 당도했을 때 흰 갈기를 가진 사자를 보고 사자의 도읍 싱가포르라고 이름을 지었다는 전설에서 유래 되었다고 한다.

□ 가든스 바이 더 베이

- 최첨단 인공 기술로 소설 《어린 왕자》와 영화 《아바타》의 상상 속 세계를 현실로 옮겨 놓은 곳으로, 친환경 도시를 지향하는 싱가포르가 2012년 개장한 세계 최대 규모의 친환경 미래 공원으로 베이 사우스

(Bay South), 베이 이스트(Bay East), 베이 센트럴(Bay Central) 등으로 나뉘며 열대 산악지역, 지중해성 기후대의 숲 등 아름다운 자연을 감상할 수 있고 날이 어두워지면 슈퍼트리의 조명이 식물원을 환하게 밝히는 것이 환상적이었다.

			
머라이언 공원		가든스 바이 더 베이	

2. 싱가포르 건강증진본부(HPB, Health Promotion Board) 견학

- 설 립 : 2001년 4월
- 설립자 : 싱가포르 복지부
- 주 소 : NO. 3, Second Hospital Avenue, Singapore 16893
- 홈페이지 : www.hpb.gov.sg
- 기 능
 - 정부자문, 보건교육사업, 관련기관과 협력, 건강영양조사사업
 - 건강에 유익한 음식공급, 영양과 섭식에 관한 지침 결정 및 제공
 - 건강증진과 예방에 관한 자문, 질병조사와 면역접종
- 사업대상 주요 만성질환
 - 흡연, 신체장애, 비만, 불량섭식 습관, 고혈압, 당뇨병
- 건강증진 프로그램
 - 국민의 건강한 생활, 영양, 국가금연, 직장건강증진, 성인구강증진, 골다공증 예방교육, 마음, 전염병 질병교육, 지역사회건강검진, 학교건강, 학교치과서비스

□ 학교구강보건사업단

- 싱가포르 보건부의 산하에는 건강증진본부가 설치되어 있고 본부 내 학교구강보건사업단이 있어 싱가포르 학교구강보건사업을 추진하고 있다.

□ 학교구강보건센터

- 싱가포르 초등학교에는 구강보건진료실에 1명 이상의 치아치료사가 상근직으로 근무하며 예방치료, 치아홈메우기 구강보건교육, 계속구강건강관리사업을 하며, 치아우식증 검사, 아말감충전, 유치발치를 실시하며 그 이상의 진료는 상근직 공중보건치의사가 담당하고, 그 이상의 치료는 HPB(건강증진본부)소속의 학교구강 진료센터에서 모두 무료로 치료해(준다)주고 있었다.
- 일부 중학교 고등학교에는 구강보건실이 있으며, 없는 곳은 이동 구강보건진료차량이 운행하고 있고 치아치료사는 교육부가 아닌 보건부 소속공무원이며 양호실이나 보건실이 없고 구강보건실만 있다.

□ 수돗물 불소농도 조정사업

- 싱가포르는 0.6ppm으로 불화규소나트륨을 이용한 분말투입법으로 전국민이 100% 불소농도가 조정된 수돗물을 공급받고 있다

3. 헬스존

1) 운영현황

- 모든 연령층을 위한 보건교육 체험관으로 특히 유아나 학생들 대상으로 다양한 형태의 시청각 교육자료나 체험교육 시설물을 설치하여

흥미를 일으켜 자발적으로 보건교육을 체험하도록 하고 있다.

전시물 견학 시 비용은 3세~18세 및 노인 \$1.5, 성인 \$3이며, 교육에 참여할 때 비용은 3세~18세 및 노인 \$2, 성인 \$10이다.

- 학교나 유치원에서는 보건교육시간에 헬스존을 방문하여 학생들이 수준 높은 보건교육을 체험하고 있다.
- 들어가는 입구와 계단은 유치원생 눈높이에 맞는 디자인으로 동화 속의 나라처럼 호기심을 일으킬 수 있도록 되어 있다.

2) 아이들을 위한 맞춤 프로그램

① 건강한 요리 도전

- 대화형 게임 및 팀 활동을 통해서 아이들은 건강한 식사에 대해 배우고 요리 실습을 진행하며, 점수는 표로 되어 승리 팀은 다른 팀에게 요리를 공유하고 건강한 식습관에 대한 지식을 얻을 수 있다. (소요시간 2시간 30분)

② 건강한 식품 모험

- 활동 시트와 노래로 아이들이 식품에 대해 쉽게 배울 수 있다. 이 식품 모험은 아이들은 맛있고 건강에도 좋은 음식과 하루 최소 권장하는 간식을 알게 되는 프로그램이다.(소요시간 2시간)

③ 스팅클 눈 모험

- 예비 중학생 대상으로 하는 프로그램으로 학생들은 애니메이션을 통해 눈 운동과 눈 건강에 대해 배울 수 있다. 애니메이션은 근시 예방과 눈 관리 방법에 초점을 맞추고 있다.(소요시간 2시간)

④ 최고의 영원한 친구들

- 아이들은 애니메이션을 보고 역할 놀이를 통해서 자신과 다른 사람의

감정을 식별하는 법을 자세히 배운다. 애니메이션의 주인공은 수줍음이 많아 친구를 사귀는데 두려움이 있는 성격이고 역할 놀이는 그 주인공이 어떻게 친구들과 잘 어울릴 수 있는지에 초점을 맞춘 활동이다.(소요시간 2시간)

3) 기타 프로그램 운영

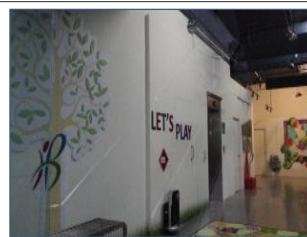
- 올바른 잇솔질, 건강한 식습관, 건강한 생활습관, 일상에서의 건강실천
- 탄수화물 가이드, 음식만들기, 똑똑한 장보기(마트), 설탕을 줄이는 달콤한 삶, 금연방법, 학교에서 건강한 식사, 아이들을 위한 건강식사
- 정신건강교육, 간호교육, 에이즈 예방, 근시예방
- 여성들이 알아야 하는 건강, 부부를 위한 성에 관한 이야기



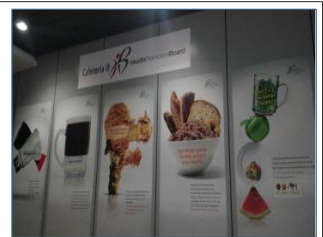
(건강증진본부 헬스존)



(헬스존 전경)



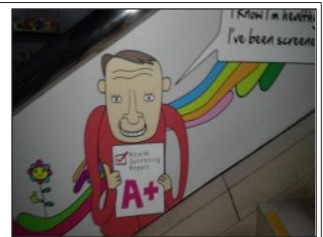
(헬스존 내부)



(기관방문)



(헬스존 내부 계단)





(헬스존 내부 시설 현황)

2. 인도네시아 바탐 탐방

□ 바탐

- 지리적으로는 싱가포르 동남쪽에 위치하고 있고 불과 20km 떨어진 인도네시아 리아우제도에 속해 있는 섬으로 싱가포르에서 페리를 타고 약 45분 소요된다.
- 바탐은 해외로부터 많은 여행객들에게 인기 있는 관광지로 빠르게 발전되어 가고 있고 골프시설과 호화 리조트, 레저시설 등이 개발되고 있어 중요한 산업중심지로 변모해 가고 있는 중이라고 한다.
- 대중교통이 없어 오토바이가 교통수단으로 학생 등하교시에는 교통체증이 심각한 수준이었다.
- 원주민 마을 : 어부들이 거주했던 마을로 전통춤 공연으로 관광수입이 주 소득이다.



(원주민 마을 전통춤)



(원주민 마을 전경)



(원주민 아이들)

Ⅲ 시사점

- 싱가포르의 위대한 지도자 리완유 수상이 오늘날 싱가포르를 영국 식민지에서 독립시켜 풍요롭고 깨끗한 국가로 만들었을 뿐 아니라 지식기반경제를 튼튼히 만들어 놓았고, 국가경영 전략 리더십으로 청렴한 정부와, 인재관리, 세계강대국과의 유대관계, 인도네시아를 적에서 친구로 만드는 등 강력한 지도력으로 부강한 국가 건설에 영향을 미쳐 후세들이 혜택을 누리고 사는 국가를 만들었다고 한다.
- 탐방기관인 싱가포르 건강증진본부는 우리나라 보건복지부와 같은 기능을 하고 있으며, 헬스존은 규모와 시설, 다양한 보건교육과 체험 프로그램을 유료로 운영하는 것이 인상적으로 정말 작은 부분까지 터치하면서 국민에게 서비스를 제공하고 있어 와! 대단하다는 생각이 들었다.
- 싱가포르 구강보건사업은 선진국 중 가장 체계적이라고 할 수 있었다. 학교구강보건센터에서 예방치치, 치면열구전색, 구강보건교육, 계속구강건강관리사업과 유치발치 등의 업무를 수행하고 있고 이보다 더 큰 치료는 학교 구강사업단에서 치료되며, 전국민이 100% 불소 농도가 조정된 수돗물을 공급받고 있었다.
- 싱가포르 헬스존은 건강증진본부에 소속되어 있고 보건교육 및 체험 프로그램 운영이 건강분야별 맞춤형 체험 프로그램으로 잘 구성되어 진행되고 있어 실질적인 도움이 될 것 생각이 되어졌다.
- 특히 요즈음 우리사회는 학생들 간에 왕따, 우울증 등이 사회문제인 만큼 “최고의 영원한 친구 프로그램”과 눈 건강을 위한 “스파클 눈 모험” 등 생소한 프로그램까지 운영되고 있어 감동을 받았다.

- 향후 배방생활지원센터 어린이 체험관 설치 시 견학 프로그램에서 체험프로그램까지 반영하여 운영한다면 시민으로부터 많은 관심과 이용이 있을 것으로 사료 된다.