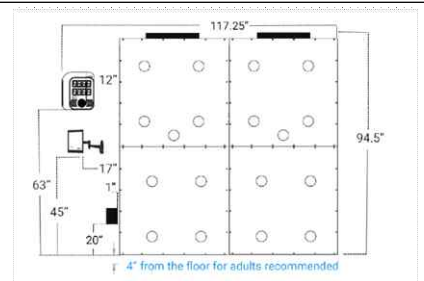


프로그램 운영제안서

제안자	주식회사 튼튼한거북이	
프로그램명	SMARTturtle 인지결합운동교실 (스마트핏 듀얼태스킹 시니어 프로그램)	
프로그램 내용 (설명)	- 스마트핏(SMARTfit) 장비를 활용한 듀얼태스킹(이중과제) 운동으로, 신체 활동과 인지 과제를 동시에 수행하며 시니어의 일상 기능 유지에 핵심적인 실행기능·기억과 주의·반응속도·균형 협응 능력을 함께 자극하고 향상을 지원하도록 설계된 프로그램 - 일반적인 반복 운동과 달리, 화면과 조명 신호에 반응하며 문제를 해결하는 게임형 과제로 참여자의 집중과 흥미를 높여 운동 지속이 어려운 시니어의 꾸준한 참여와 재등록을 유도	
제안 센터명	☐ 올림픽수영장 ☒ 올림픽공원스포츠센터 ☐ 일산올림픽스포츠센터 ☐ 분당올림픽스포츠센터	
제안 내용	장소	올림픽공원스포츠센터 내 다목적실
	요일/ 시간	주 2~3회 회당 50분 수업
	정원	12명 - 3개 존 x 4명 순환 운영
	금액	월 100,000원 (주 2회, 월 8회 기준)
	기대효과	① 차별화·선도성 • 공공 스포츠센터에서 선도적으로 운영하는 인지 신체 통합 프로그램 • 기존 시니어 강좌(수영·댄스·헬스 등)와 겹치지 않는 신규 수요층(인지건강 관심층) 유입 ② 공공성 부합 • 건강한 노화 지원, 낙상 위험요인 개선을 위한 균형·반응 훈련 등 공공보건 목적 부합(초고령사회 대응 정책 방향과 일치) ③ 성과 데이터화 • 참여 전·후 체력·인지 변화를 측정하여 체력·인지 변화를 측정하여 참여자 개인 리포트와 운영성과 보고서 제공

기타
(타 스포츠센터
운영 예시 등)

1. SMARTfit (듀얼태스킹 하드웨어)



사용 예시

미국에서 개발되어 여러 국가의 시니어 웰니스·재활·운동시설에서 활용 — 미국 버팔로대×YMCA 예비연구(경도인지장애 시니어, 일부 인지·신체기능 지표 개선 보고, PubMed 등재) 및 USC 탐색적 연구(IJERPH 2021) 게재

2. 서울시 50플러스재단 북부·남부캠퍼스 (듀얼태스킹 수업)



신체 운동과 인지 과제를 동시에 수행하는 듀얼태스킹 프로그램으로, 치매 예방과 인지 기능·균형·반응속도 향상을 목표로 함. 중장년층에게 가장 인기 있는 수업 중 하나로 자리 잡음.