

문서번호	보건의료과-5633
결재일자	2016.3.11.
공개여부	대시민공개

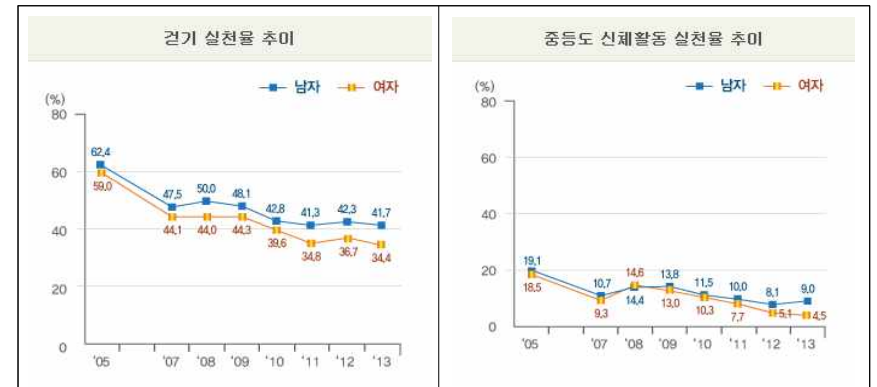
주무관	검진팀장	보건의료과장	보건소장
최윤정	신오식	임옥용	03/11 이희영
협 조			

걷는 습관이 나를 바꾼다 ~! 건강걷기 5주 프로그램

대사증후군 효율적 관리를 위한 운동교육의 일환으로 건강걷기 프로그램을 실시하여 바른자세 건강걷기를 교육하고 걷기지도자 양성 및 자조모임 구성을 통해 자발적 운동습관 확립을 기함.

I 추진배경

- 고혈압, 당뇨병 등 만성질환의 예방을 위하여 평소 행태개선이 중요하며 특히, 점점 감소되고 있는 걷기 실천율, 운동 실천율 상승 및 적극적인 관리가 필요함
- 걷기실천율 : '05년 60.7% -> '14년 41.3% (남자:42.9%/여자39.8%) =>19.4%감소
<걷기실천율, 중등도신체활동실천율 추이>



[자료원 : 국민건강영양조사]

- ※ 걷기 실천율 : 최근 1주일 동안 걷기를 1회 10분 이상, 1일 총 30분 이상 주 5일 이상 실천한 분(만 19세 이상)
- ※ 중등도신체활동실천율 : 최근 1주일 동안 평소보다 몸이 조금 힘들거나 숨이 약간 가쁜 중등도 신체활동을 1회 10분 이상, 1일 총 30분 이상, 주 5일 이상 실천한 분(만 19세 이상)

- 잘못된 걷기자세는 오히려 건강에 해가되며 바른 자세로 걷기의 중요성이 대두되고 있으므로 걷기교육을 통해 효율적인 건강걷기를 실천할 수 있도록 함
- '바르게 걷지 못하면 운동효과 보기 힘들다' - 조선비즈, 2016.2.3
- '잘못 걸으면 건강에 독! 바른 걷기 자세가 중요하다' - 당뇨협회학술지(2010(10)66-67)

2016. 건강걷기 5주 프로그램



광진구보건소
(보건의료과)

II 사업개요

- 대상 : 20세 ~ 64세 대사증후군관리 구민
- ※ 대상자 우선순위 : 대사증후군>건강주의군>걷기프로그램 미참여자 순 선발
- 주 기 : 2기/1개월/주2회/10:00~12:00
(1기-4.19~5.17 / 2기-9월경 예정)
- 장 소 : 구청대강당(이론), 어린이대공원 및 아차산(실기)
- 목 표 : 100명(50명/1기)
- 추진순서

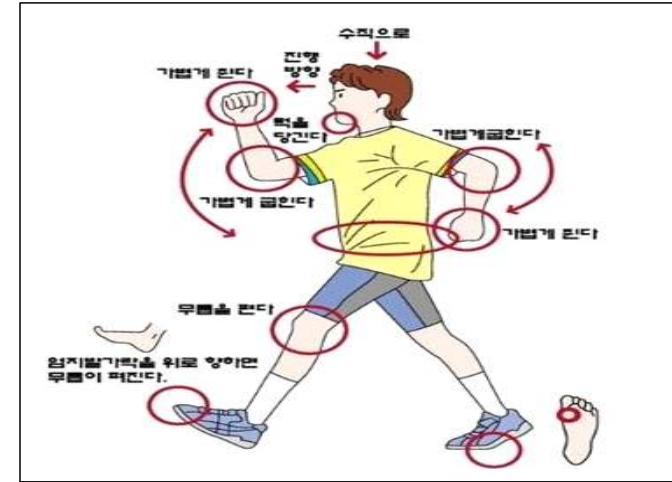
검진 대사증후군 검진, 체지방 측정 교육 전	교육 걷기 이론 및 실기 4.19~5.17	지도자 양성 걷기 지도자 양성 4~5월	동호회 운영 걷기지도자 중심 동호회 구성 5월~10월	재검진 및 평가 6개월후 재검, 개선을 측정 10월
--	---	---------------------------------------	---	--

III 세부추진계획

□ 건강걷기 소개

- 강 사 : 권기욱 교수(전국생활체육걷기연합회 이사)
- 정 의 : 워킹속도조절과 보폭을 넓히는 하체운동을 통해 우리 몸의 척추를 바로세우고 허리, 무릎관절의 무리 없는 사용을 지향하는 걷기
- 목 적 : '올바른 걷기를 통해 내 몸 바로 세우자!'를 모토로 건강걷기를 통해 운동효과 및 바른 자세로 건강하고 쉽게 운동할 수 있도록 함
- 효 과
 - 다리와 허리의 근력증대
 - 호흡의 능률이 높아져 산소섭취량 증가
 - 흐트러진 척추교정 및 올바른 자세유지
 - 관절의 충격완화와 보호
 - 만성질환으로의 이행 예방

○ 올바른 걷기



□ 교육추진 일정 및 프로그램

주	프로그램명	강사명	시간
1 주	4.19(화) 10:00~12:00 ○ 개강식 및 오리엔테이션 ○ 건강 걷기 운동이론, 걷기 지도자론 ○ 건강 걷기 운동 방법, 바른체형측정방법	권기욱교수	2
	4.22(금) 10:00~12:00 ○ 어린이 대공원 실기 및 함께걷기	대사증후군 운동처방사	2
2 주	4.26(화) 10:00~12:00 ○ 건강걷기 운동 메카니즘 - 건강 걷기 운동 트레이닝(하체근력강화위주) - 일반워킹, 스포츠워킹 - 지면발력측정	권기욱교수	2
	4.29(금) 10:00~12:00 ○ 어린이 대공원 실기 및 함께걷기	대사증후군 운동처방사	2
3 주	5.3(화) 10:00~12:00 ○ 건강 걷기의 운동과학/ 일반워킹, 파워워킹 - 건강 걷기 운동 트레이닝(하체근력강화위주) - 체형분석 및 질환별 걷기운동처방 - 심박동측정기 장착으로 내게 맞는 걷기강도 교육	권기욱교수	2
	5.6(금) 10:00~12:00 ○ 어린이 대공원 실기 및 함께걷기	대사증후군 운동처방사	2

4 주	5.10(화) 10:00~12:00	○ 건강 걷기 용구 사용법 및 테크닉/ 재활워킹 - 건강 걷기와 상해 및 운동재활 처방 - 스틱을 이용한 노르딕워킹, 유모차 이용한 워킹	권기욱교수	2
	5.13(금) 10:00~12:00	○ 어린이 대공원 실기 및 함께걷기	대사증후군 운동처방사	2
5 주	5.17(화) 10:00~12:00	○ 건강 걷기운동 종합 실습 - 1:1 맞춤형 건강걷기지도 - 건강 걷기 종합처방(걷기지도방법 매뉴얼제공) - 수료식	권기욱교수	2
총 교육 시간				18

□ 네이버 카페 운영

- NAVER '대사증후군제로광진걷기동호회' 카페(<http://cafe.naver.com/gjmsc>) 운영
- 목 적 : 온라인 네트워킹을 형성하여 정보제공 및 지속적 모임 구성
- 내 용 : 교육동영상, 사진 업로드 및 다양한 교육자료 제공
- 카페운영 유지관리자 : 검진팀장 신오식, 담당주무관 최윤정

□ '워킹리더' 선발

- 대 상 : 걷기교육 수료자 중 5명 선발
- 목 적 : 높은 참여도 및 개선을 위한 동기화
- 측정지표 : 출석율, 체지방률변화, 골격근변화
- 선 발 : 5명 (1등-1명 운동화 / 2등-2명 등산배낭 / 3등-3명 2만원상당 상품권)
- 활 용 : 지역별 소모임 구성하여 자조모임 활성화,
2기 걷기프로그램 진행시 시범 및 봉사자 활용

□ 홍 보

웹홍보(구청및 보건소 홈페이지), 아차산메아리, 관내 IPTV 영상송출,

LED전광판, 대사증후군검진프로그램 등록자 SMS전송 등

IV 소 요 예 산

- 총예산 : 3,000천원 (시비:1,500천원, 구비:1,500천원)
- 사무관리비 - 강사료 : 200천원 X 1명 X 5회 X 2기 = 2,000천원
- 행사운영비 - 경품비 : 900천원
- 기타 행사운영비 : 100천원
- 예산과목 : 보건의료과, 질높은의료서비스, 맞춤형건강검진및일반검사, 대사증후군관리, 일반운영비, 사무관리비/행사운영비

V 평 가

- 6개월 재검진 후 개선을 평가

VI 기 대 효 과

- 걷기지도자 중심의 자조모임 활성화로 지속적 운동습관 확립 기여
- 체계적인 걷기교육으로 생활습관 개선을 통한 대사증후군 예방 및 관리
- 대사증후군 효율적관리로 만성질환으로의 이행 예방