

문서번호	건강증진과-68 06
결재일자	2016.6.8.
공개여부	대시민공개
보도여부	

주무관	건강증진팀장	건강증진과장	보건소장
윤영조	조남주	김영희	06/08 이인영
협 조			

2016년 걷기 지도자 양성교육
 운영 및 활용 계획(안)

2016.6.8.

강 북 구

- 건강한 강북구민을 위한 -
**「걷기 지도자 양성」 교육
 운영 및 활용 계획(안)**

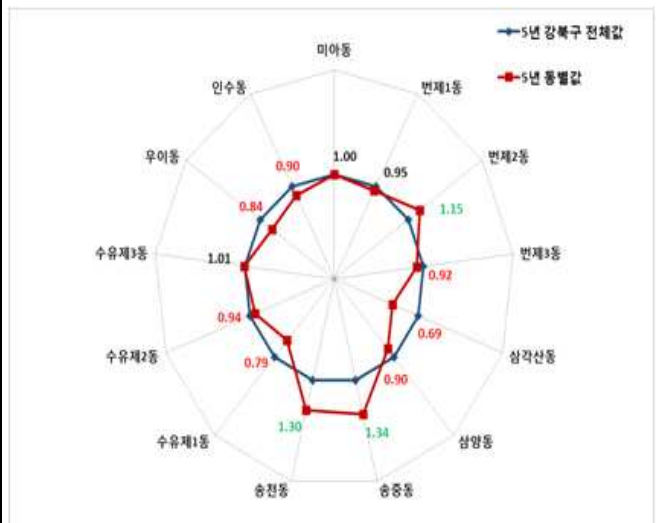
강북구 걷기동아리 운영의 일환으로 걷기 지도자 양성 교육과정을 운영하여 주민의 걷기 실천율 및 신체활동 실천율을 향상시키고 주민 스스로 걷기동아리를 운영할 수 있도록 자조능력 향상에 기여코자 함.

1 추진근거

- 국민건강증진법 제19조(국민건강증진사업등)
- 건강증진과-4162(2016.4.12.)호, 걷기 마일리지 운영계획

2 추진배경

- 강북구 **걷기 실천율**은 2012년 이후 증감을 반복하고 있어, 실천율의 **지속적 안정회**를 요함



3

추진경과

- **올바른 건강걷기! 교육 운영계획 수립**: 건강증진과-5689(2014.4.7.)호
 - 동별 걷기 동아리 발대식, 장소: 강북청소년수련관(난나) 체육관
- **워킹 트레이너 교육 운영계획 수립**: 건강증진과-11270(2014.7.7.)호
 - 워킹 트레이너 교육, 장소: 강북보건소 4층강당
- **1차교육(2014. 7.)**: 지도자 50명.양성
- **번3동 외 6개동 걷기 동아리 구성, 운영**
- **마을 단위 운동 프로그램 기획을 위한 설문(주민요구도) 조사**: 2015.12.
 - 목적 : 강북구 마을 단위 운동 프로그램 기획의 기초자료 활용
 - 대상 : 2015년 대사증후군관리센터 내소방문자 870명
 - 방법 : 전화 및 대면설문조사
 - 응답율 : 37.4%(325명) ※ 조사결과 및 활용방안 등: 별첨자료 참조

4

교육 개요

■ 교육기간: 총 5일간, 2시간/1일

- 2016. 6. 7.(화)~6. 9.(목) 16:00 ~ 18:00
- 2016. 6.11(토) 10:00~12:00, 6.16.(목) 16:00 ~ 18:00

■ 교육장소: 강북소방서 4층 강당 및 우이천, 오패산 등

■ 교육인원: 관내 걷기동아리 회원 약 90명

■ 교육방법: 전문기관 위탁교육(수료증 발급)

- 이론+실기= 10시간 일일 2시간씩 5일

■ 교육기관: 한국워킹협회(보건복지부 인가단체)

■ 교육과정(일정에 따라 변동될 수 있음)

구분	시 간 표	강의 시간	담당강사	강 의 내 용	직 위	장소
6/7 1일차	16:00~18:00	2	이 택 상	올바른 걷기운동의 효과?	이 사 (이학 박사)	강북 소방서
6/8 2일차	16:00~18:00	2	김 응 석	질환별 걷기 운동처방 및 자세교정 (이론 + 실기)	홍보이사 (운동처방 사)	〃
6/9 3일차	16:00~18:00	2	김종석 외 1인 (전경우)	걷기 상해예방 (스트레칭, 워킹자세 익히기)	교육강사	우이천
6/11 4일차	10:00~12:00	2	이 택 상 외 1인 (전경우)	걷기 실전 (트레킹)	교육강사	오패산
6/16 5일차	16:00~18:00	2	최 문 기 외 1인 (고경환)	걷기 실전 (근력과 자세교정)	교육강사	강북 소방서

○ 실기교육

- 장 소: 우이천변길, 오패산길
- 걷기에 대한 올바른 교육 후 실기를 통해 실생활에서 활용될 수 있도록 구성
- 노르딕 워킹실습을 통한 효과검증 및 활용

■ 교육 이수사항

- 교육과정을 80%이상 수료한 자
- 교육과정 내 동별, 단체별 활동사항이 증빙된 자(밴드 및 카페활동)
- 향후 교육 후 동아리별 활동에 동의한 자

■ **소요예산 : 총1,500천원**

(단위 : 천원)

예산과목		산출내역	비고
편성목	통계목		
일반운영비 (1,500)	행사운영비 (1,500)	○ 워킹 트레이너 교육 - 5일 10시간, 90명(전문강사 5명) ○ 교육 이수증	건강증진과
총 계		1,500	

○ **예산과목**

- 건강증진과, 구민건강증진, 건강행태개선사업, 건강체력증진, 일반운영비, 행사운영비

4

향 후 계 획

- 향후 걷기 지도자(건강리더)의 역할교육 후 이수증 발급
- 하반기 자격증 심화교육 운영
- 강북구 생활체육 걷기연합회 등록(생활체육회 가입) 등 활성화 방안 마련