

# “걸어라” 그래서 “행복하라” 그리고 “건강하라”

## “걷는 것은 건강을 꼬박꼬박 저축하는 것”

건강관리에 있어 걷기의 중요성을 일깨우는 말이다. 걷기 운동은 특별한 장비나 비용 없이 남녀노소 누구나 쉽게 실천할 수 있는, 가장 안전한 유산소 운동이다. 하루에 30분 이상을 꾸준히 걸으면 심혈관 질환 예방은 물론 우울증과 스트레스 해소에도 많은 도움이 된다.

정읍시가 이처럼 잠깐의 투자로 최대의 효과를 얻을 수 있는 걷기운동 확산에 나선다. 범시민적인 걷기운동 확산을 통해 시민들의 건강 증진과 함께 활기찬 일상생활을 유지할 수 있도록 한다는 취지다.

시 보건소는 걷기 실천율을 높이고 건강생활 실천 분위기 확산을 위해 걷기 지도자 양성에 나서는 한편 시민이 주도하는 걷기대회와 함께 올바른 걷기교육 등을 통해 걷기운동의 생활화를 꾀하고 걷기 마일리지제 도입, 건강한 마을 만들기, 걷기 동아리 배틀, 모바일 앱 구축 등 다양한 사업들을 추진해 나간다는 방침이다.

### ▲매일 30분 이상 걸으면 심장병 등 발생률 크게 낮아져... 당뇨 등 예방에도 탁월

위대한 유산', '올리버트위스트'로 유명한, 19세기에 활동한 영국의 대문호 찰스 디킨스는 말했다. “걸어라, 그래서 행복하라. 그리고 건강하라!” 걷기의 중요성을 시사한 것.

하루 30분 이상만 걸어도 심장병에 걸릴 확률이 현저히 떨어지고 뇌졸중 발생률도 낮아진다. 1주일에 20시간 정도를 걷는 사람은 뇌졸중 발생 가능성이 40%나 감소한다고 한다. 또 체중을 줄이려는 사람은 그저 걷는 것만으로도 큰 효과를 볼 수 있다. 당뇨와 퇴행성관절염, 노화 예방에도 걷기는 탁월하다. 심장병은 운동 부족이 주원인으로 꼽히는데, 심장이 약하거나 심장병이 있는 사람, 당뇨병이 우려되는 사람도 매일 걷는 습관을 들이면 좋다.

### ▲직장인 하루 30분 이상 걸거나 걷는 총량이 1일 30분 이상 목표면 적당

걷기는 이렇듯 신체적, 정신적으로 긍정적인 효과가 탁월하다. 그렇다면 걷기, 어떻게 해야 할까? 전문가들에 따르면 걷기운동을 시작하

려면 목표 정하기가 앞서야 한다. 직장인의 경우 하루 30분 이상 걸거나 혹은 걷는 총량이 하루 30분 이상이면 적당하다. 또 양팔을 흔들며 걷는 활기찬 걸음이어야 한다. 걷는 속도는 보통과 빠른 정도를 번갈아 하며 일주일에 하루는 1시간 정도 오래 걷기를 하는 것도 괜찮다.

### ▲자연 속을 걸으면 기분도 최고 내장호산채로·백제가요정읍사오솔길 등 인기

특히 최근 늘어나고 있는 둘레길 등을 걸으면 정서 안정에도 많은 도움이 된다. 정읍에도 내장산국립공원 경내나 백제가요 정읍사오솔길, 대장금 마실길, 정읍천, 성황산 등 곳곳에 걷기 명소들이 많다.

대표적으로 단풍으로 유명한 내장산국립공원도 걷기에는 제격이다. 제1주차장에서 매표소를 지나 경내로 들어가 탐방로를 따라 내장사 입구까지 걷는 코스가 특히 가볍게 걷기에 제격이다. 내장호 제방에서 단풍생태공원에 이르는 약 2.2km의 내장호 산책로는 수려한 자연경관이 어우러져 걷는 맛을 더한다. 시가지지를 등



'다함께 건강 걷기' 포스터

### ▲건강하고 행복한 정읍의 시작은 걷기... 28일 시민과 함께하는 '다함께 건강 걷기' 발대식

시는 28일 오후 4시 내장산문화광장에서 시민과 함께 하는 '다함께 건강 걷기' 발대식을 갖는다. 보건소는 “걷기 운동의 실천율을 높이기 위해 지난달까지 읍면동별로 동아리 참여자를 모집했다”며 발대식에는 동아리 회원 등 모두 500여명이 참여할 것으로 예상했다.

발대식에서는 시민 대표단 선서와 함께 선서문 낭독에 이어 전 참여자들이 내장호 산책로를 함께 걸으며 걷기 실천 의지를 다질 예정이다.

유진섭 시장은 “걷기운동의 건강증진 효과가 높고 내장호 산책로와 정읍사오솔길 등 걷기 좋은 환경이 조성되어 있음에도 불구하고 시민들의 실천율이 매우 저조하다”며 “걷고 싶은 환경을 조성하고 범시민 걷기운동 활성화를 통해 신체적·정신적으로 건강한 시민사회를 만들어 가기 위해 시민과 함께하는 다함께 건강 걷기 사업을 기획했다”고 밝혔다.

정읍시보건소에 따르면 매년 실시하는 지역사회 건강통계에 따르면 정읍시의 걷기 실천율(최근 일주일 동안 걸기를 1일 30분 이상, 주 5일 이상 실천한 사람의 비율)은 2018년 기준 33.8%이다. 이는 전북 평균인 39.3%에도 못 미치는 수준이다. 시는 사업 추진을 통해 올해 안에 35.34%까지 끌어 올린다는 방침이다.

비만도는 2014년 25.1%를 시작으로 매년 상승하여 2018년 기준 33.1%까지 오른 상태다. 시는 걷기 동아리 참여자들을 대상으로 비만

매일 30분 이상 걸으면 심장병 등 발생률 감소돼 올해 건강 걷기 사업으로 걷기 실천율 끌어올리기로 모바일 앱 통해 걷기왕 선발

율을 평가, 참여자 중 50% 이상을 개선시키겠다는 목표다.

### ▲시민 걷기왕도 뽑아요 모바일 앱 'Walk-On' 구축

시는 시민걷기 운동 활성화 일환으로 스마트폰 모바일 앱 '워크 온'을 구축했다.

특히 앱을 통해 걷기실천 결과를 분석, 걷기왕도 선발할 계획이다. 또한 앱을 통한 걷기 마일리지 적립을 도입, 앱과 연계된 지역상권 할인 쿠폰을 지급함으로써 지역경제에도 활력을 불어넣겠다는 취지다.

유 시장은 “시 홈페이지 등을 통해 걷기 좋은 길을 적극적으로 알리는 물론 사업체와 아파트 등 생활터 별 걷기 운동 실천 참여 유도 등을 통해 시민들께서 자발적으로 걷기 운동에 동참토록 하겠다”고 강조했다.

/정읍=김대환기자



서로 가로지르는 정읍천은 오래전부터 정읍시민은 물론 많은 이들의 사랑을 받는 공간이다. 백제가요 정읍사 오솔길은 말 그대로 백제가요 '정읍사'를 테마로 조성됐다. 총연장은 17.1km(3코스)로, 특색 있는 웰빙 명품길로 이름 높다. 대장금마실길은 조선 중종(中宗)의 총애를 받은 의녀(醫女)였던 대장금의 고향, 산내면 잠금산 일원에 조성돼 있다. 총거리는 21.8km, 전 구간을 걸으려면 10시간 30분 이상이 소요된다. 도심에 자리한 성황산은 가볍고 짧게 걸을 수 있어 특히 직장인들이 짬짬이 시간을 아용, 즐겨 찾고 있다.

소통과 공감의 바탕으로 한 창의적 의정활동으로  
**부안군민의 희망과 행복을**  
**실현하는 의회가 되겠습니다.**

**의회 부안군의회**