

# 97

## 걷기 운동의 생활화

# UN지속가능발전목표(SDGs) : 1.목표 3.건강의료

추진상황	사업완료 시점		신규 사업		사업주체				사업기간			예산구분	
	임기내	임기후	신규	계속	정부	시	구	기타	단기	중기	장기	예산	비예산
이행 후 계속추진	●			●			●			●		●	

### ▶ 현 황

- 주민들의 자발적 걷기를 위해 걷기지도자 양성과정을 운영하여 주민걷기소모임 리더를 배출
- 걷기실천 생활화를 위해 주민 걷기소모임 운영
- 자발적 걷기 환경조성을 위한 걷기 캠페인 및 홍보
- 비만·신체활동사업과 함께 인력 및 예산 활용
- 『2016년 도봉구 지역사회 건강통계』 조사 결과 걷기실천율이 46.2%로 도봉구보건소 보건사업 계획 시 고려해야 할 우선순위 사업으로 선정됨

### ▶ 사업목표

- 2018년 주민걷기소모임 운영 8개 → 2022년 주민걷기소모임 운영 26개

## ■ 사업개요

- 사업기간 : 2018. ~ 2022. 【연례반복】
- 사업대상 : 지역주민
- 사업내용
  - 맞춤형 신체활동프로그램
    - 비만예방을 위한 대상별 신체활동프로그램 운영
  - 걷기커뮤니티 활성화
    - 일상생활 속 걷기실천 생활화를 위해 동별 주민 걷기소모임 운영
  - 기부 및 나눔 문화 환경 조성
    - 걸음수가 기부로 이어지는 자발적 기부 동참 및 나눔 문화 환경 조성
  - 자발적 걷기환경 조성
    - 일상생활 속 걷기실천 생활화를 위한 걷기마일리지 캠페인 및 홍보
- 총사업비 : 380,500천원 소요(국비 24%, 시비 7%, 구비 69%)

## ☞ 사업추진 시 협력사항

협력기관	역 할	비 고
도봉구청 문화체육과	걷기 기부 캠페인시 도봉구 역사·문화시설 안내 책자 및 돌리뮤지엄 무료 관람 협조	
도봉구청 자치행정과	걷기 기부 캠페인시 자원봉사 점수 부여 지원	
도봉구청 홍보전산과	맞춤형 신체활동프로그램 및 걷기 마일리지사업 홍보	
서울시 건강증진과	걷기 마일리지사업 지원	
서울 메트로 창동역	MOU체결, 돌리건강계단 장소 및 운영 협조	
도봉문화원	명소탐방하며 건강찾기 강사지원	
북부교육청 및 관내 학교	건강만점학교, 초등돌봄 어린이 튼튼교실 운영 협조	
동성제약	MOU체결, 걷기 마일리지사업 기부물품 후원	
렛츠런 문화공감센터 도봉지사	MOU체결, 건강계단 기부금 후원	
스왈라비	걷기커뮤니티 앱 및 DB제공	
대한걷기협회	걷기지도자 양성과정 교육 및 자격증 발급	
도봉체육회	미취학어린이 튼튼교실 강사지원	

## ■ 추진계획

### ■ 맞춤형 신체활동 프로그램 지원

- 대상 : 아동, 성인 및 노인 등
- 기간 : 연중
- 세부추진프로그램 내용

구분	프로그램명	목 표	일 정
아동	미취학어린이 튼튼교실	15개교/180회	매주 월~금 10:00~12:00
	초등돌봄 어린이 튼튼교실	12개교/168회	매주 월~금 10:00~12:00
	아침 걷기(달리기)학교 운영	2개교	매주 월~금 8:40~9:40
성인 및 노인	라인댄스	2기/24회	상·하반기 운영
	실버요가	2기/24회	상·하반기 운영
	스트레칭 교실	40회	매주 화요일 10:00~11:00

### ■ 걷기 커뮤니티 활성화

- 대상 : 지역주민
- 기간 : 연중
- 세부프로그램 내용

프로그램명	목 표	일 정
걷기지도자 양성과정 운영	1기/40명	3월
우리마을올레길 걷기	6회	4월~11월 (매월) 2째주 수요일
명소탐방하며 건강찾기	6회	4월~11월 (매월) 3째주 목요일
주민걷기소모임 구성 및 운영	8개 소모임	연 중



## 공약달성 확인지표

달성 지표	단위	구분	2018	2019	2020	2021	2022	이행률 (%)	
주민걷기소모임 운영	개	목표	26개	8	14	18	22	26	107%
		실적	26개	12	26	28	-	-	

## 추진실적

구분	프로그램명	목 표 (2020년)	추진 실적 (2020년~2021.2.24.)	누계 (2019년~2020.2.24.)
맞춤형 신체활동 프로그램 지원	미취학어린이 튼튼교실	15개소/180회	11개소/60회	26개소/280회
	초등돌봄 어린이 튼튼교실	12개교/168회	미운영	11개교/154회
	아침 걷기(달리기)학교 운영	2개교	미운영	6개교
	라인댄스	2기/24회	미운영	2기/24회
	실버요가	2기/24회	미운영	2기/24회
	스트레칭 교실	40회	5회	50회
걷기 커뮤니티 활성화	걷기지도자 양성과정 운영	2기/50명	미운영	2기/51명
	우리마을올레길 걷기	6회	미운영	6회
	명소탐방하며 건강찾기	6회	미운영	6회
	주민걷기소모임 구성 및 운영	8개 소모임	28개	28개
기부 및 나눔문화 환경조성	걷기마일리지사업 걷기앱 등록	신규등록 1,000명/ 누적걸음수 5억보	신규등록 551명/ 누적걸음수 20억4천보	신규등록 1,896명/ 누적걸음수 43억6천보
	기부하는 건강돌리건강계단 운영	2개소	2개소	2개소
자발적 걷기환경 조성	건강계단 걷기 캠페인	4회	0회	4회
	걷기 캠페인 및 홍보	14회	4회	23회

### ☞ 주민소통 실적

○ 걷기 활성화를 위한 걷기지도자 월례회의 운영

- 2019년 운영현황: 9회 연 176명 참여 걷기동아리 운영 현황 공유 및 방안 논의

일자	계	1/31	2/22	3/27	4/26	5/31	7/26	9/27	10/18	12/13
참석자	176	18	21	23	21	19	20	20	14	20

- 2020년 운영현황: 코로나19 확산으로 미운영

## 향후 계획

○ 핸드폰 만보기 어플(워크온)을 활용한 “나 혼자 만보걷기” 홍보

○ 코로나19 상황에 따른 철저한 방역수칙 준수 후 걷기 운동 유도

## ■ 기대효과

- 신체활동 및 걷기 운동의 활성화로 걷기 실천율 향상
- 대상자별 프로그램 운영으로 신체활동의 중요성 및 건강증진에 대한 인식개선 향상 기여
- 지역주민이 자발적으로 참여할 수 있는 걷기 좋은 환경조성으로 건강생활실천 유도