

'행복으뜸 걷기 광산' 1만4000여 명 참여 뜨거운 열기

캠페인 참여자 '워크온' 무료 제공 ... 거리·구간·걸음 수 등 보여줘 걷기 동아리 146개 활동 좋은 코스 소개...사은품·이벤트 정보 공유

광주 광산구가 면역력 증진을 위해 기획한 '행복으뜸 걷기광산' 캠페인이 구민들로부터 큰 호응을 얻고 있다. 광산구가 코로나19 이후 급감한 운동량을 늘리고, 집단 면역력을 끌어올리기 위해 마련한 걷기운동 참여 구민이 1만명을 훌쩍 넘어선 것이다.

지난 31일 광산구에 따르면 올해 초 지역민에게 체계적이고 과학적인 걷기 운동 방식을 제공하기 위해 모바일 앱(App) 개발업체와 협약을 맺고 '워

크온'을 무료로 제공하고 있다. 이 앱은 자신이 걸은 거리와 구간, 걸음수 등을 측정해 보여주고, 소모 칼로리 등 운동 효과도 알려준다. 커뮤니티 가입과 기업 또는 기관의 걷기 챌린지 도전 가능 등도 갖추고 있어 다양한 방식으로 걷기 운동을 즐길 수 있도록 돕는다.

최근 광산구가 집계한 워크온 통계에 따르면 지난 21일 기준 가입자는 1만 3699명이다. 광산구가 워크온으로 걷기 시민 모집을 시작한 지난 1월 27

일차 초기 가입자는 1492명에 불과했다. 52일이라는 단기간에 가입자가 8배 넘게 급증한 것이다.

이들이 58일 동안 걸은 걸음 수만 합산해도 모두 19억 8863만1171보에 이른다. 성인 남녀 평균 신장을 기준으로 산출한 보폭을 대입하면 지구를 28.4바퀴나 돈 거리다. 단순 통계로 보면 가입자 1명이 하루 평균 6727보를 걸은 셈이다.

특히 가입자들이 '행복으뜸 걷기광산'에 참가해 58일 동안 소비한 총 열량을 산출하면 7668만 4104kcal나 된다. 이는 짜장면 9만 6216그릇 분량에 달한다. 하루 6700보 이상을 꾸준히 걸었다면 체중 4.16kg을 줄일 수 있는 운동량이다.

걷기 운동에 재미를 느낀 구민들간 네트워킹도 활발하다. 구민들끼리 동아리를 만들고 운영하는

사례가 늘고 있다.

현재 걷기 동아리는 146개로, 동아리별로 적게는 5명, 많게는 30여명이 걷기 좋은 코스를 소개하고, 걸음 수에 따른 사은품이나 할인권을 증정하는 이벤트 정보를 공유하고 있다.

광산구는 "지역에 번지는 걷기 열풍이 기대 이상"이라며 '행복으뜸 걷기광산'에 쏟아지는 구민들의 호응을 분석하는데 집중하고 있다. 구민들이 호응하는 배경을 알아야 지속가능한 걷기 운동 정책을 제공할 수 있다는 게 광산구의 설명이다.

이번 걷기 열풍의 원인은 크게 세 가지를 압축된다. 첫 번째는 접근이 쉽다는 것이다. 걷기 운동은 다른 운동에 비해 상대적으로 비용 부담이 적고, 진입 장벽도 없다. 누구나 할 수 있어 가족, 지인과함

께 즐기기도 손색이 없다.

두 번째는 코로나19 장기화다. 코로나19의 사회적 거리두기가 이어지는 상황에서 마땅한 운동 종목은 발견하기 힘들기 때문이다. 야외에서 실천하는 걷기는 밀폐·밀집·밀접 '3밀'을 피할 수 있다는 장점이 시민의 적극적인 참여로 이어지고 있는 것으로 분석하고 있다.

세 번째는 새롭게 발견한 즐거움이다. 광산구 관계자는 "1년 넘게 코로나19를 겪고 있는 상황에서 코로나19 이후 상황은 건강의 가치가 예전보다 더욱 높아질 것"이라며 "지역민들이 건강한 삶을 영위하며 행복을 일구는 기반을 구축하는데 최선을 다하고 있다"고 밝혔다.

/최승렬 기자 srchoi@kwangju.co.kr



광산구는 시민들의 걷기 실천을 위해 다각도로 노력하고 있다. 지난달 22일 김삼호 광산구청장과 시민들이 운남근린공원을 걷고 있는 모습. <광산구 제공>



“걷기운동 정책 조례 제정 추진하겠다”

김삼호 광산구청장 인터뷰

광주 광산구에서 김삼호 광산구청장의 '걷기 사랑'은 유명하다. 광산구가 포스트 코로나 시대 정책 중 하나로 '행복으뜸 걷기광산'을 반영하는데도, 김 구청장의 의지가 컸다.

-걷기 운동을 제안한 배경은.
▲모두가, 어디서든, 쉽게 즐길 수 있는 운동이 걷기다. 편한 옷과 운동화, 사전 준비운동만 있으면 된다. 고가의 장비도 필요치 않아 부담도 없다. 누구나 접근할 수 있어 공정한 기회를 갖췄고, 노력한 만큼 건강해지는 공정성도 갖춘 걷기는 좋은 덕목을 두루 갖췄다.

-걷기 운동 포스트 코로나 정책으로 삼은 이유는.
▲코로나19 이전에 메르스, 사스, 신종플루 등의 감염병이 있었다. 3-4년마다 이런 일이 반복되고 있다. 원인은 자연파괴다. 무분별한 개발로 야생동물과 인간의 공간이 겹치다보니 인수공통 바이러스의 공격을 받는 것이다. 근본적으로는 인류 문명을 환경친화적으로 바꿔야 하지만 시간이 많이 걸린다. 그때까지 불가피한 감염병 사태의 재발을 대비해야 한다. 해법은 개인과 사회의 면역력을 길러야 한다. 그 점에서 걷기는 대중성과 효용성을 두루 갖춘 만족스러운 해법이다.

-걷기에 좋은 환경을 만드는 일도 중요하네.

▲걷기 코스를 발굴하고, 안전함과 편안함을 갖춘 길로 정비하는 사업을 곳곳에서 시작하고 있다. 역사 유적이나 공원 같은 의미 있는 장소를 중심으로 걷기 좋은 길을 만드는 일도 활발하다. 현재 21개 동에서 34개 걷기코스를 발굴 정비하고 있다.

특히 20만명이 사는 비아·수안·운남·월곡권역을 흐르는 풍영정천을 대대적으로 정비할 계획이다. 비아동에서 운남동까지 14km 구간의 생태를 복원하고, 빛, 휴식, 건강을 테마로 주야간 경관과 안전한 보행환경을 자랑하는 명품 코스로 만드는 게 목표다.

-걷기 운동 효과를 극대화할 정책은.
▲현재 양성 중인 걷기 지도자가 그 역할을 할 것이다. 현재 생활체육지도자 등 100여명을 모집해 교육 중이고, 1기 걷기 지도자 29명이 최근 수료했다.

-걷기 운동 정책의 지속가능성 확보는 어떻게.
▲조례 제정을 추진 중이다. 걷기 사업을 활성화하고, 각종 지원과 인센티브에 관한 내용을 규정할 생각이다. 현재 강원도 정선군, 순천시 등 5개 기초지방정부가 걷기 조례를 제정했다. 구의회와 긴밀히 협의해 추진하겠다.

/최승렬 기자 srchoi@kwangju.co.kr

“걷기 운동하고 커피 받아가세요”

광산구 아이디어 '눈에 띄네' 마스크·영양제·기프트콘 증정

광주 광산구가 구민의 걷기 실천율을 끌어올리기 위해 기획한 다양한 정책들이 인기몰이를 하고 있다.

지난 31일 광산구에 따르면 걷기 실천율의 지속 가능한 상승을 위해서는 구민들의 자발적 참여가 중요하다고 보고, 다양한 동기부여책을 발굴 실행하고 있다. 우선 눈에 띄는 것은 우산건강생활지원센터가 매달 하는 '워크온 챌린지'다. 우산건강생활지원센터는 일정 조건을 완수한 워크온 가입자 300~500명에게 선착순으로 마스크, 영양제, 스트

레칭 기구 등이 담긴 건강꾸러미를 전달하고 있다. 특정기간 안에 5만보를 달성하거나, 지정한 구간을 걸어서 왕복하는 등 조건을 매달 달리해 구민의 흥미도를 높이고 있다.

'골목상권 만세 챌린지'는 1만보씩 세 번 걷고, 관내 골목상권에서 7000원 이상 세 차레 구매해 영수증을 간직한 워크온 가입자를 대상으로 진행된다. 모든 조건을 완수하고 QR코드로 인증하면 기프트콘 1만원권을 휴대전화로 보내준다. 선착순 6000명 대상이다.

첨단 2동 주민과 광산구자원봉사센터가 이어가는 '플로깅(plogging)'도 이색 이벤트 중 하나다. 플로깅은 걷는다는 뜻의 스웨덴어 '플로카 upp'(Plocka upp)와 달리기를 뜻하는 영어 '조깅

(Jogging)'의 합성어로, 일정 구간을 정해 걸으며 쓰레기를 줍는 환경정화 활동이다.

비아동, 첨단1동 등 관내 각 동에서 자체적으로 여는 이벤트인데, 구민들의 호응이 매우 좋다는 게 광산구의 설명이다. 걸음 수나 구간 걷기 등의 조건을 완수한 시민에게는 커피부터 할인쿠폰까지 다양한 보상을 제공하고 있다.

광산구 관계자는 "걷기 운동은 구민의 건강을 지켜 의료비 지출을 아끼고 그 만큼의 국가 재정을 다른 곳에 쓰게 하는 여력을 제공하는 효과도 있다"며 "공공영역이 걷기 운동의 주체임을 명심해 많은 이들이 동참하는 분위기와 정책을 만들어 내겠다"고 밝혔다.

/최승렬 기자 srchoi@kwangju.co.kr

ESS시공전문기업

태양광발전소 부지·시설 고가매입

당사 및 당사관련사업소에서는
소형(100kW~1,000kW) 중형(1,000kW~3,000kW) 대형(3,000kW이상)의
태양광발전시설을 대량 매입중입니다

● 매매대상 ●

- 개발행위 허가전 발전소
- 개발행위 허가중 발전소
- 현재 공사중인 발전소
- 현재 운영중인 발전소
- 1차 FIT 종료중 발전소
- 곤충사육장 + 태양광
- 버섯재배사 + 태양광

선로 걱정 마시고 전화주세요!

상담전화

전국대표 1544-1926
010-7614-1055
010-2845-4754

당사에서는 개발행위(건축물 위 공작물 축조신고)를 무료로 해드립니다. (*건축물 구조진단 비용은 유료)

환경과에너지종합기술(주)