

## 3-5. 주민의 건강한 삶을 책임지는 환경 조성

### 3-5-1 일상 속 걷기 문화 확산을 통한 건강한 서구 조성

추진부서	건강증진과	협조부서	공원녹지과, 동 행정복지센터
담당자	건강관리팀장 박경아 / 주무관 박현경, 김지연 (☎350-4109, 4752)		

사업구분	사업유형		사업주체		
	신규	계속	자체	광주시(중앙)	민자
	○		○		
이행목표		예산구분		재정소요액 추계(2022~26년)	
임기내 완료	장기 추진	예산	비예산	462백만원	
○		○		(국116 시58 구288)	

#### 1. 추진방향

- 주민들이 일상 속에서 쉽고 재밌게 실천할 수 있는 걷기 활성화 프로그램을 추진하여 걷고 싶은 서구 조성에 기여
- 걷기교육, 걷기챌린지 운영 및 걷기동아리 활성화를 통해 주민들의 걷기 역량을 강화하여 주민 건강증진에 기여

#### 2. 추진개요

- 기 간 : 2022. ~ 2026.
- 사업대상 : 서구 주민 및 서구 소재 직장인
- 주요내용 : 걷기 실천 문화 확산을 통한 주민 건강증진 도모
  - 올바른 걷기문화 조성을 위한 교육프로그램 확대
  - 주민의 역량강화를 통한 주민 리더 양성 및 활동 지원
  - 건강 실천 확산을 위한 커뮤니티 운영

#### 3. 연차별 추진일정

단위사업명		2022 ~ 2023		2024	2025	2026
일상 속 걷기 문화 확산		기반 구축 및 활성화		활성화	활성화	정착
투자 계획 (백만원)	계	462	158	100	114	90
	국비	116	45	27	22	22
	시비	58	22	14	11	11
	구비	288	91	59	81	57

## 4. 추진실적

### □ 그간 추진사항

#### ○ 걷기 문화 조성을 위한 교육프로그램 확대

- 바르게 걷기 교육 실시 : 16회, 530명 참여
- 맨발걷기 교육프로그램 운영
  - 맨발로 청춘학교 : 37회기, 1,375명
  - 찾아가는 맨발걷기 현장교육: 97회, 2,242여명
- 찾아가는 걷기 교육 「함께 서구 걷는 day」 운영 : 676회, 30,680여명 교육
- 어린이 건강키움학교 : 4회, 56명
- 슬로우조깅 강좌 : 2회, 369명

#### ○ 걷기지도자 양성 및 역량강화를 통한 걷기사업 연계

- 걷기지도자 양성 및 역량강화교육 실시
  - 걷기지도자 및 맨발걷기교육지도사 양성 : 15회, 287명
  - 걷기 관련 지도자 역량 강화 교육 및 멘토링 프로그램 : 16회, 240여명 참여
- 걸음친구(노인역량활용사업 연계) : 80명, 주 5회

#### ○ 걷기 실천 확산을 위한 건강 커뮤니티 활성화

- 맨발걷기 주민동호회 운영 : 18개, 370여명
  - 정기모임 : (권역별) 첫째주·셋째주 토요일 / (동별) 주 1회 이상
  - 맨발톡톡 운영: 맨발로 현장에서 주민의견 처리 24건
- 주민 참여 행사 및 캠페인 실시
  - 「한걸음 더 걷기 한마당」 운영 : 4회, 1,500여명 참여
  - 도심 맨발축제 개최 : 1회, 1,500여명 참여
  - 일상 속 걷기사업 홍보 캠페인 실시: 31회
- 슬로우조깅단 운영 : 2팀(상무팀, 풍암팀), 80명, 주 2회 정기모임
- 걷기 앱 활용 가입 이벤트 및 걷기 챌린지 : 88회, 90,252명 참여

### □ 연차별 목표 및 결과지표

단위사업 지표	구 분	연차별 달성 목표				
		2022	2023	2024	2025	2026
걷기교육 참여자수	목표	60명	120명	120명	150명	150명
	실적	211명	511명	12,169명	990명	
걷기홍보단 운영	목표	10개팀	10개팀	15개팀	20개팀	25개팀
	실적	10개팀	10개팀	25개팀	23개팀	
걷기챌린지 운영	목표	10회	12회	15회	18회	20회
	실적	19회	18회	17회	14회	

## 5. 향후계획

### □ 2025년 중점 추진사항

- 올바른 걷기문화 조성을 위한 교육프로그램 확대
  - 바르게 걷기 교육 : 2025. 10.(월 1회)
- 주민의 역량강화를 통한 주민 강사 양성 및 활동 지원
  - 걷기지도자 및 맨발걷기교육지도사 양성교육 : 2025. 10. ~ 11.
  - 강사 선발 및 강사활동 지원 : 2025. 10. ~ 11.
- 걷기실천 확산을 위한 커뮤니티 운영
  - 주민동호회 운영 : (총괄) 월 2회, (동별) 주 2 ~ 3회
  - 걷기 앱을 활용한 가입이벤트 및 걷기 챌린지 : 2025. 10. ~ 12.
  - 건강 100세 프로젝트 ‘슬로우조깅단’ 운영 : 2025. 10. ~ 12.
  - 주민 참여 행사 및 캠페인 실시
    - 한걸음 더 걷기 한마당 운영 : 2025. 10.
    - 제2회 도심맨발축제 개최 : 2025. 10. 25.(토)
    - 2025년 일상 속 걷기사업 성과공유회 : 2025. 11.

### □ 2026년 이후 중점 추진사항

사업명	사업내용	운영시기
바르게 걷기 교육	바르게 걷기 교육 및 실습	3 ~ 5월, 8 ~ 10월
맨발로 청춘학교	맨발걷기 교육 및 현장 실습	3 ~ 5월, 8 ~ 10월
맨발로 힐링스쿨	맨발걷기 현장교육	3 ~ 10월
건강키움학교	유아기 대상 걷기교육	4월
걷기관련 지도자 양성 및 역량강화교육	걷기 관련 지도자 2급 민간자격 취득 과정 및 심화교육	5 ~ 6월, 10 ~ 11월
맨발걷기 주민동호회	맨발걷기 정기모임 및 활동내용 공유	2 ~ 11월
걷기 챌린지	맞춤형 걷기 챌린지 및 건강정보 공유	1 ~ 12월
걸음친구	관내 경로당을 방문하여 걷기 교육 실시 (노인역량활용사업 연계)	1 ~ 10월
슬로우조깅단	슬로우조깅 활동 및 정기코칭	2 ~ 12월
주민 참여 행사	걷기한마당(3, 10월), 도심맨발축제(10월)	

## 6. 관련사진



바르게 걷기 교육



건강키움학교



맨발로 청춘학교



찾아가는 맨발로 힐링스쿨



슬로우조깅단



슬로우조깅단 특별강좌



맨발걷기 주민동호회 정기모임

**워크온과 함께하는  
9월 매일 7,000보  
걷기 챌린지**

**참여 기간** 2025. 9. 1.(월) ~ 9. 30.(화) 30일간  
**참여 대상** 서구 주민, 서구 소재 직장인  
**달성 목표** 30일간 210,000보 걷기(하루 12,000보 제한)  
**혜택 내용** 모바일 상품권 5,000원권(400명 추첨)  
**참여 방법** 1. 워크온 앱 '광주 서구' 커뮤니티 가입  
 2. 챌린지 '예약하기' 또는 '참여하기' 선택  
 3. 목표 걸음 달성하기  
**문의 사항** 건강증진과 062- 350-4753

워크온 앱 활용 걷기 챌린지(매월)