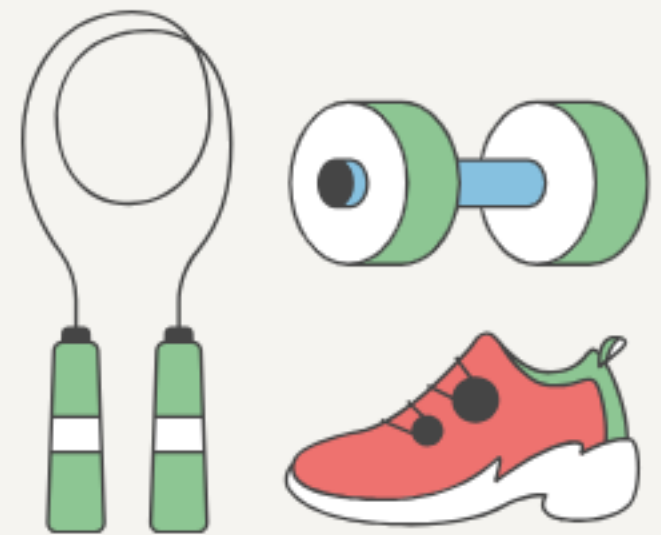



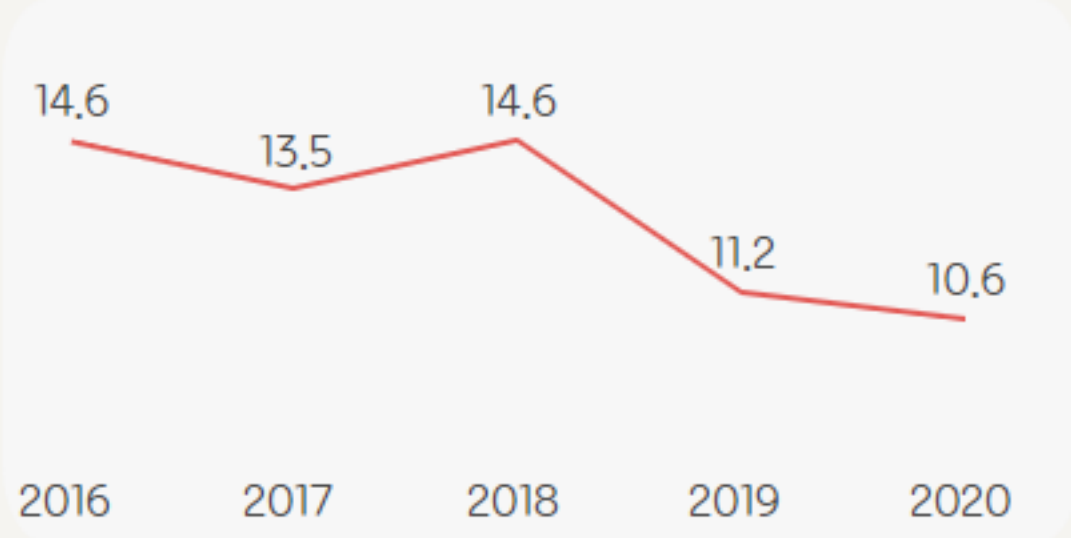
출처: 2020년 지역사회 건강통계


과천시공사와 함께 떠나는 재미있는 도시여행

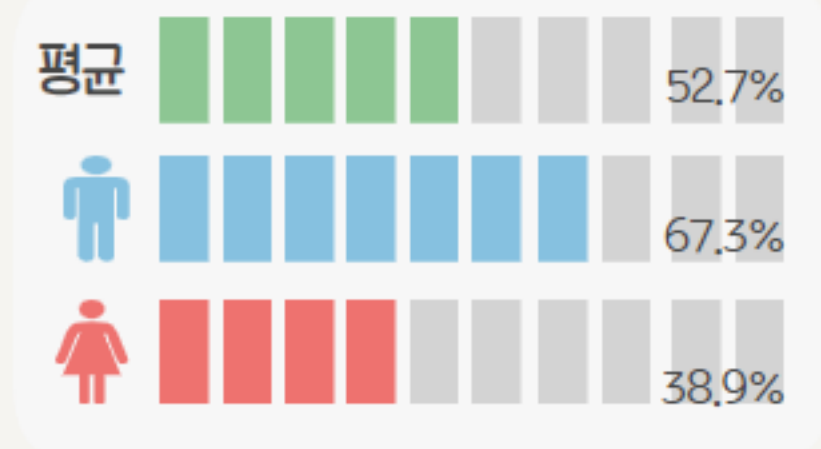
과천 시민 건강 보고서



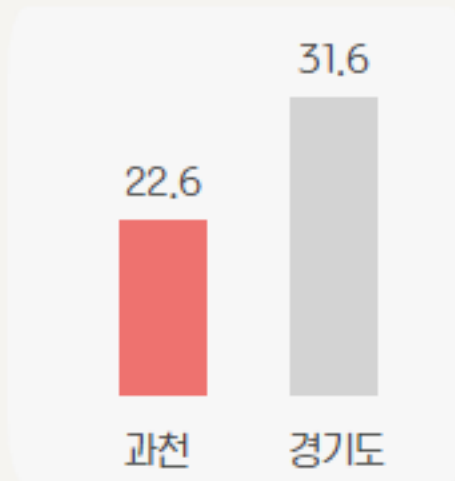
흡연율  (경기도: 18.8%)



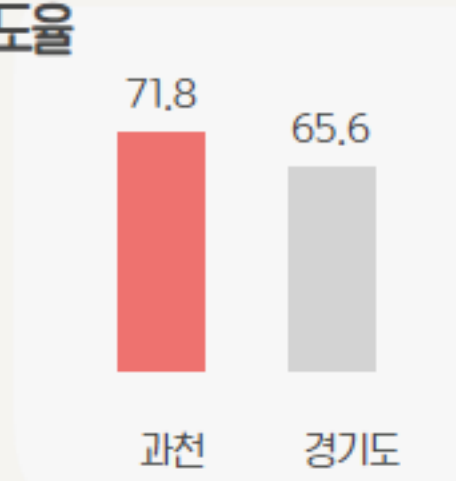
 음주율 (경기도: 53.8%)



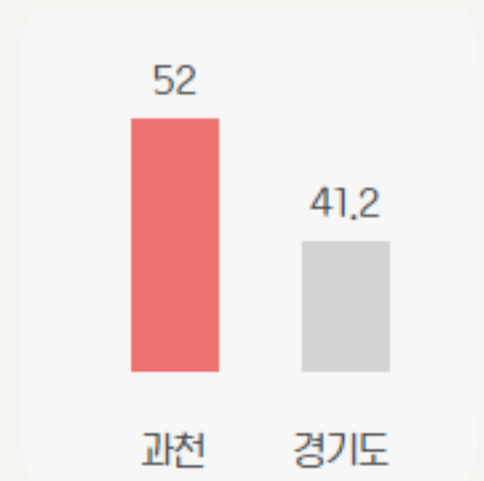
비만율



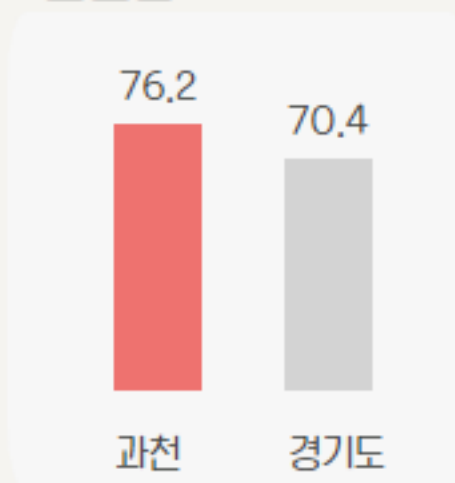
다이어트 시도율



걷기 실천율



양치 실천율



코로나19로 인한
건강생활 변화



전문가 칼럼 제7호
워킹테라피

노르딕 워킹



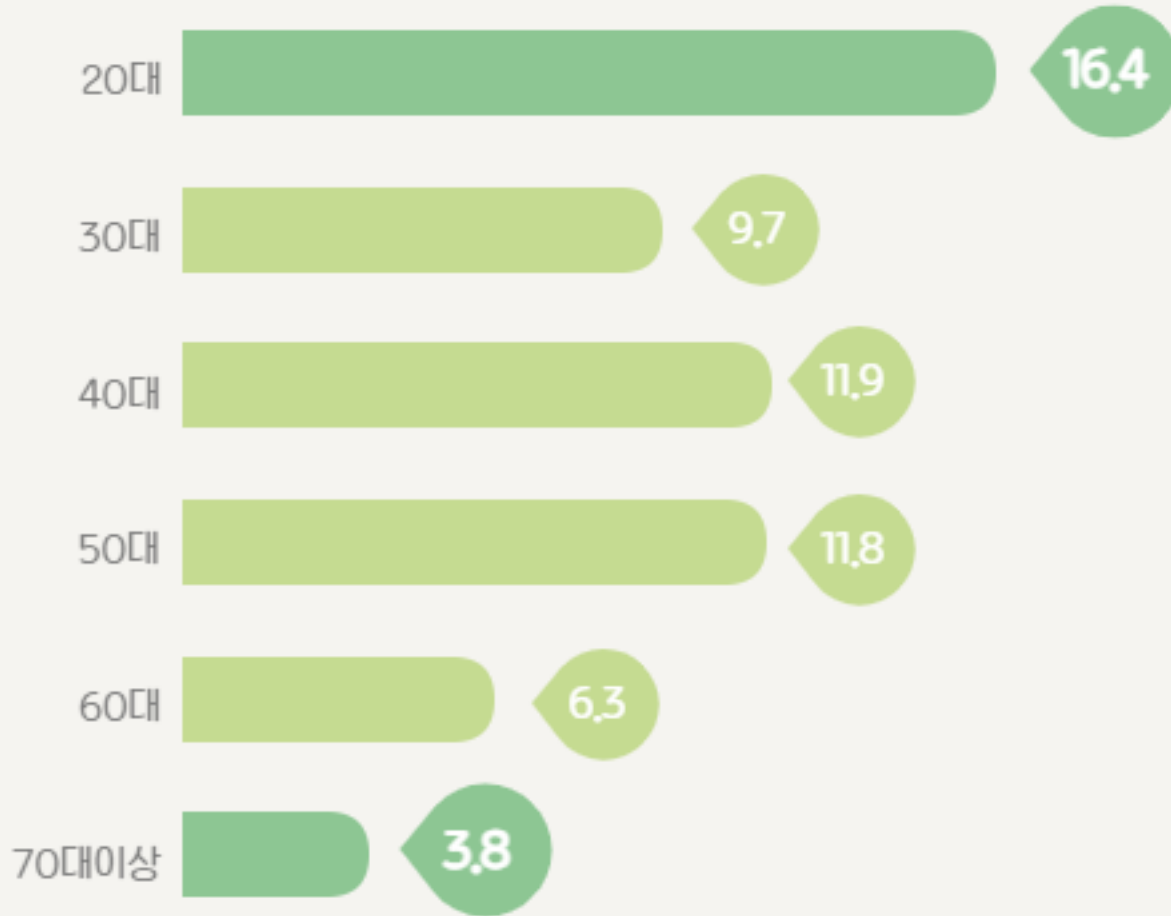
흡연율

평생 5갑 이상 피운 사람 중
현재 흡연중인 사람의 비율



연령별 비교

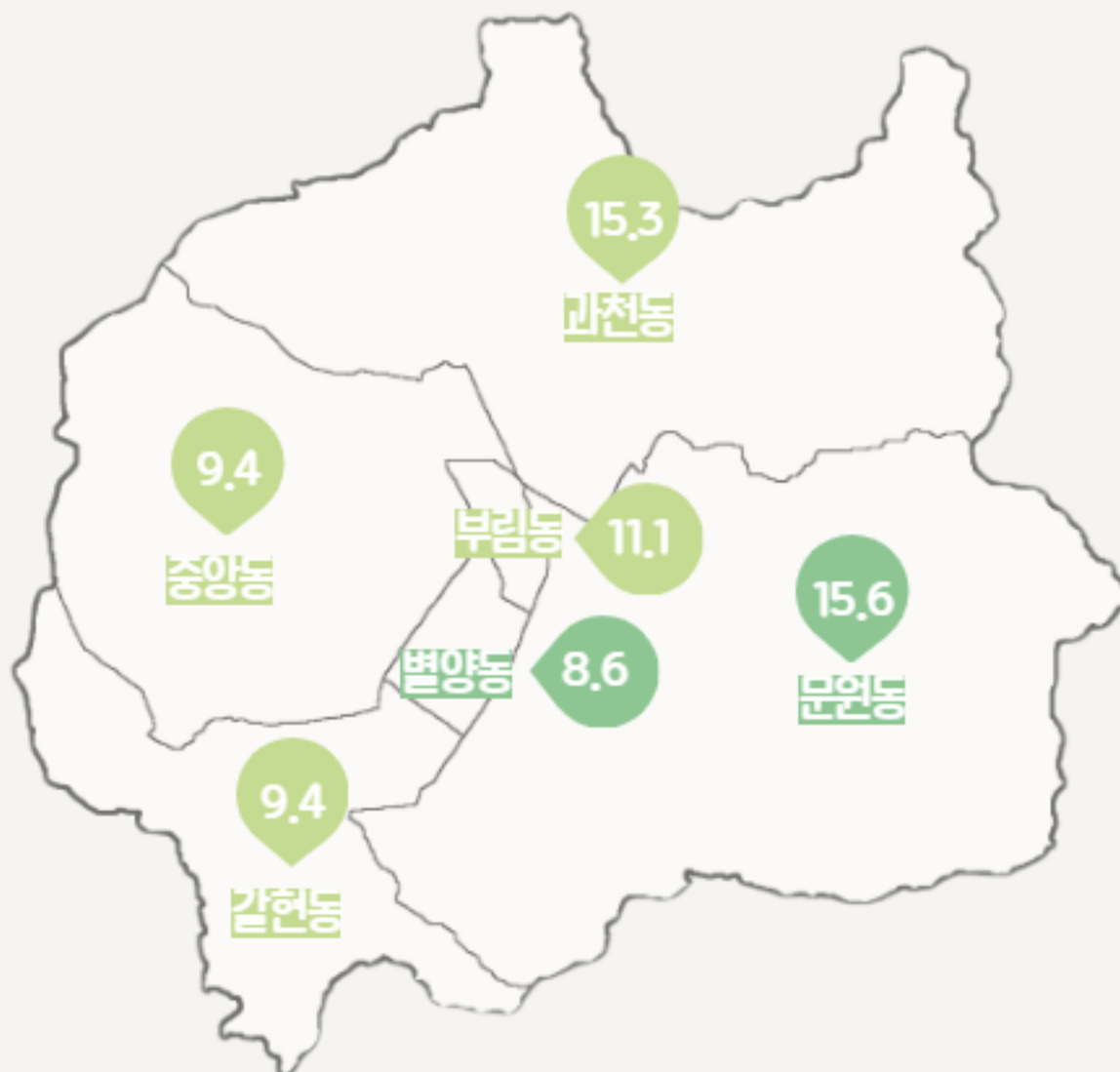
단위: %



20대가 16.4%로
가장 높고,
70대이상 3.8%로
가장 낮음

행정구역별 비교

단위: %



문원동이 15.6%로
가장 높고
별양동이 8.6%로
가장 낮음

음주율

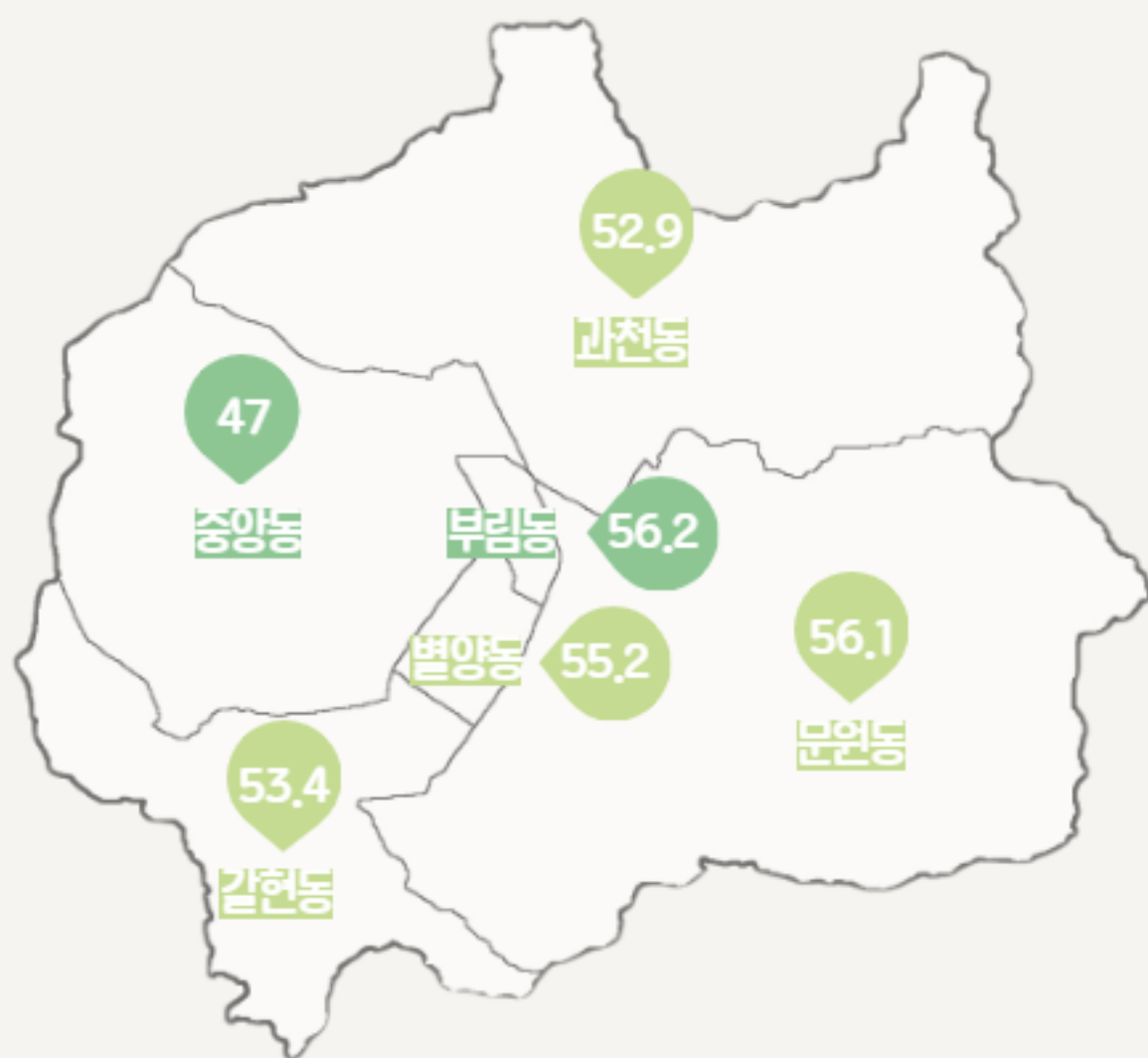
최근 1년 동안 한 달에 1회 이상 술을 마신 적이 있는 사람의 수

돌아가기



행정구역별 비교

단위: %



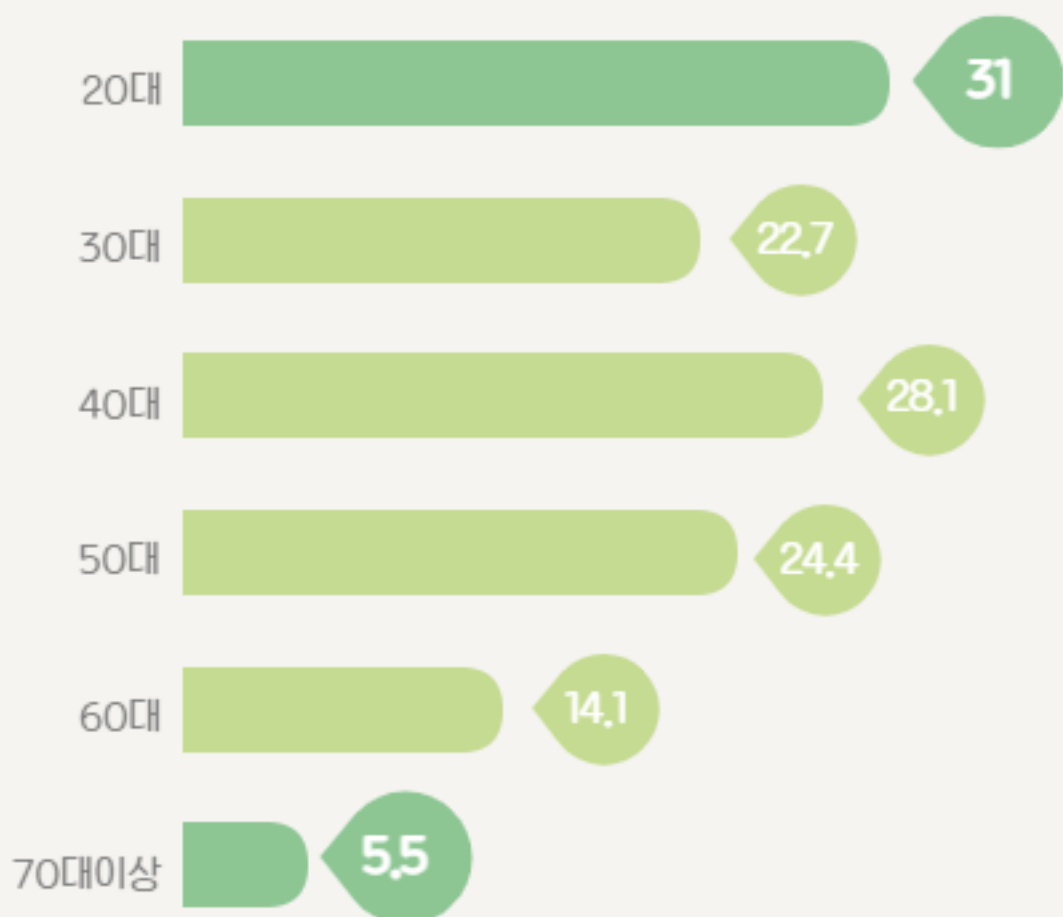
부림동이 56.2%로 가장 높고
중양동이 47%로 가장 낮음

월간 폭음률

최근 1년 동안 한 번의 술자리에서 남자는 7잔(여자는 5잔) 이상을 월 1회 마신 적이 있는 사람의 수

연령별 비교

단위: %



20대가 31%로 가장 높고
70대 이상이 5.5%로 가장 낮음

혹시...내가 술을 너무 많이 마시나?



자가체크리스트 하러가기

체질량지수가 25이상인 사람의 수

비만율

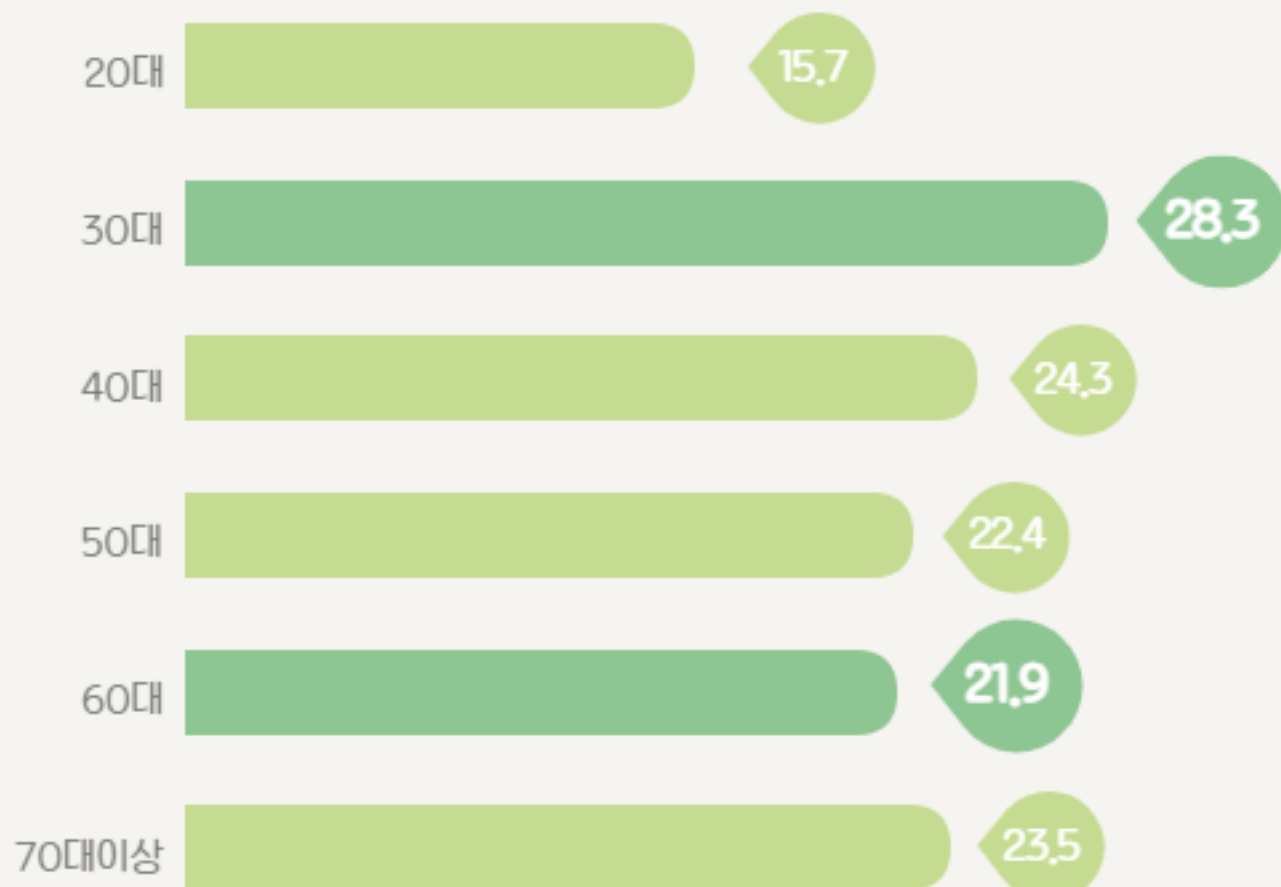
성별 비교



남자는 32.6%가
여자는 13.1%가
비만임

연령별 비교

단위: %



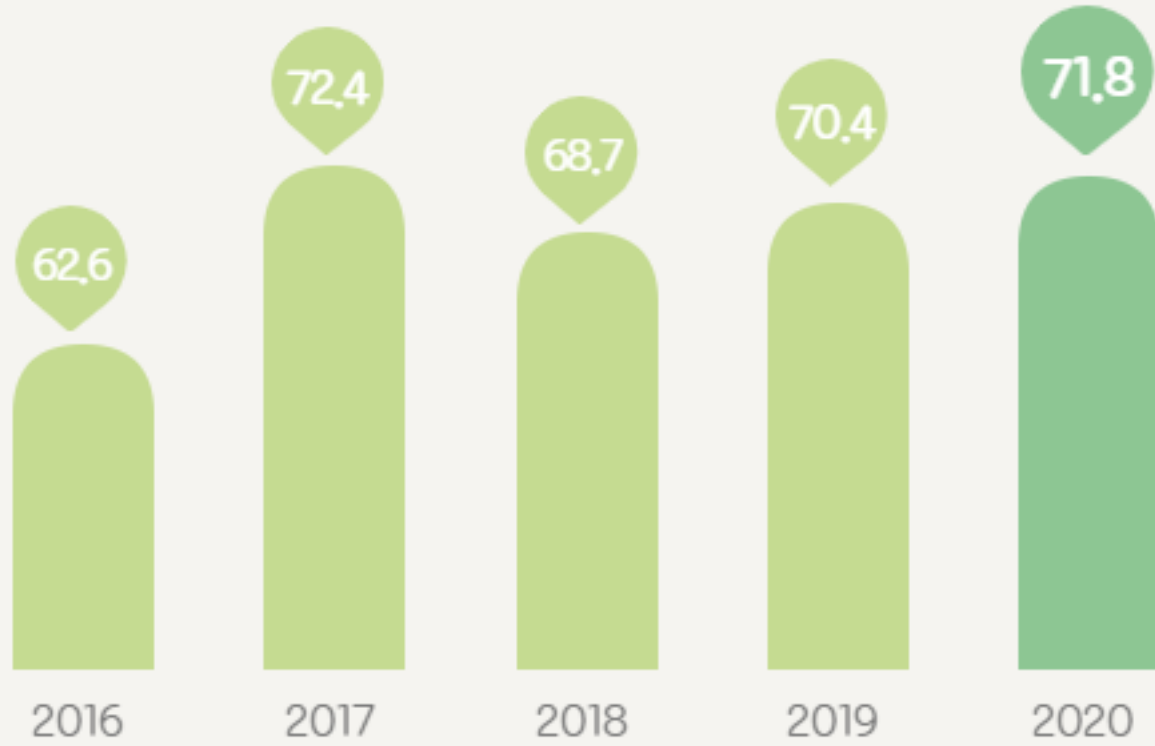
30대가 28.3%로
가장 높고
60대가 21.9%로
가장 낮음

최근 1년동안 체중을 "줄이거나" 또는 "유지"하려고 노력한 사람의 비율

체중조절 시도율

최근 5개년 변화

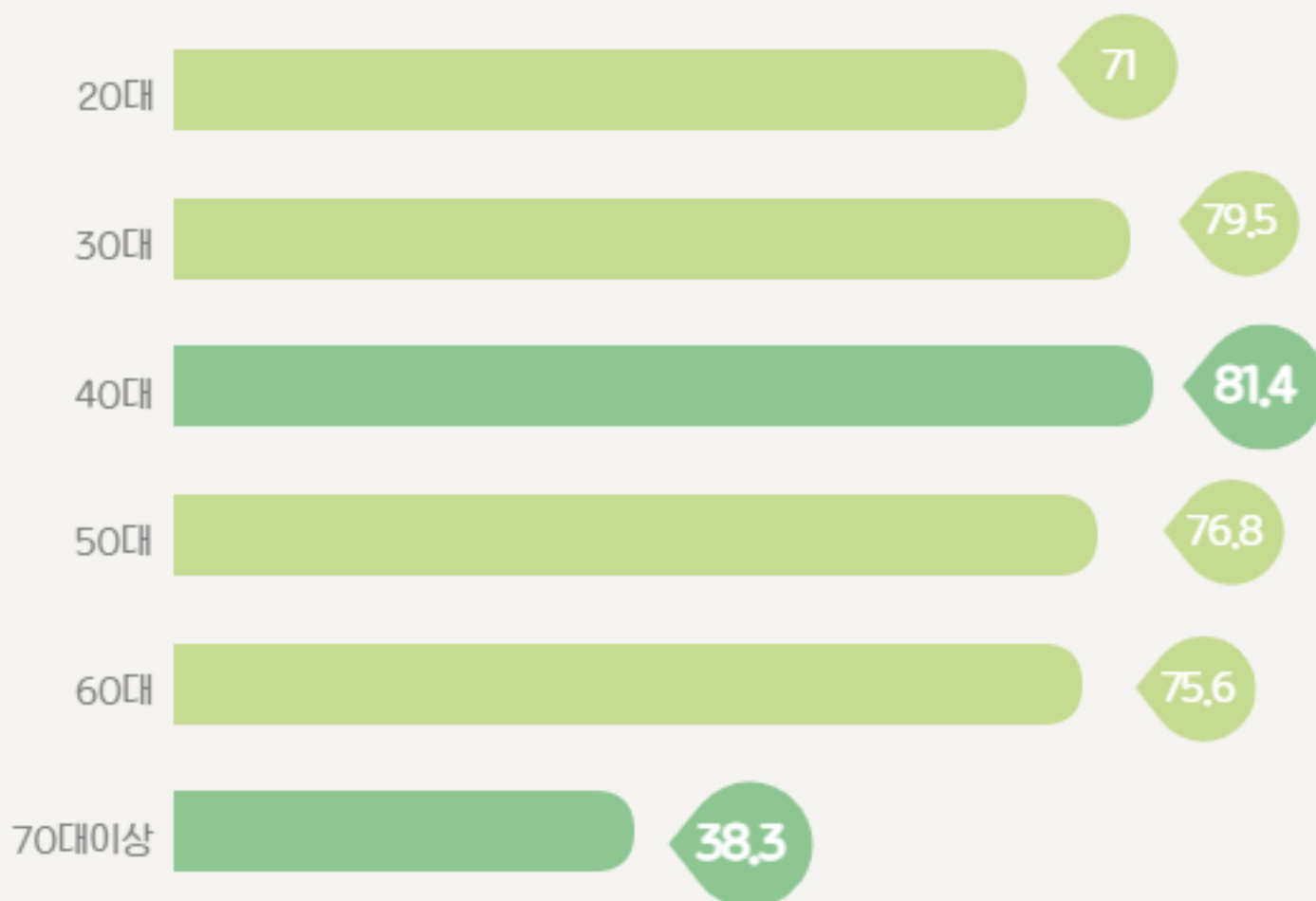
단위: %



2018년부터 체중 조절을 시도한 사람이 증가하는 추세임

연령별 비교

단위: %



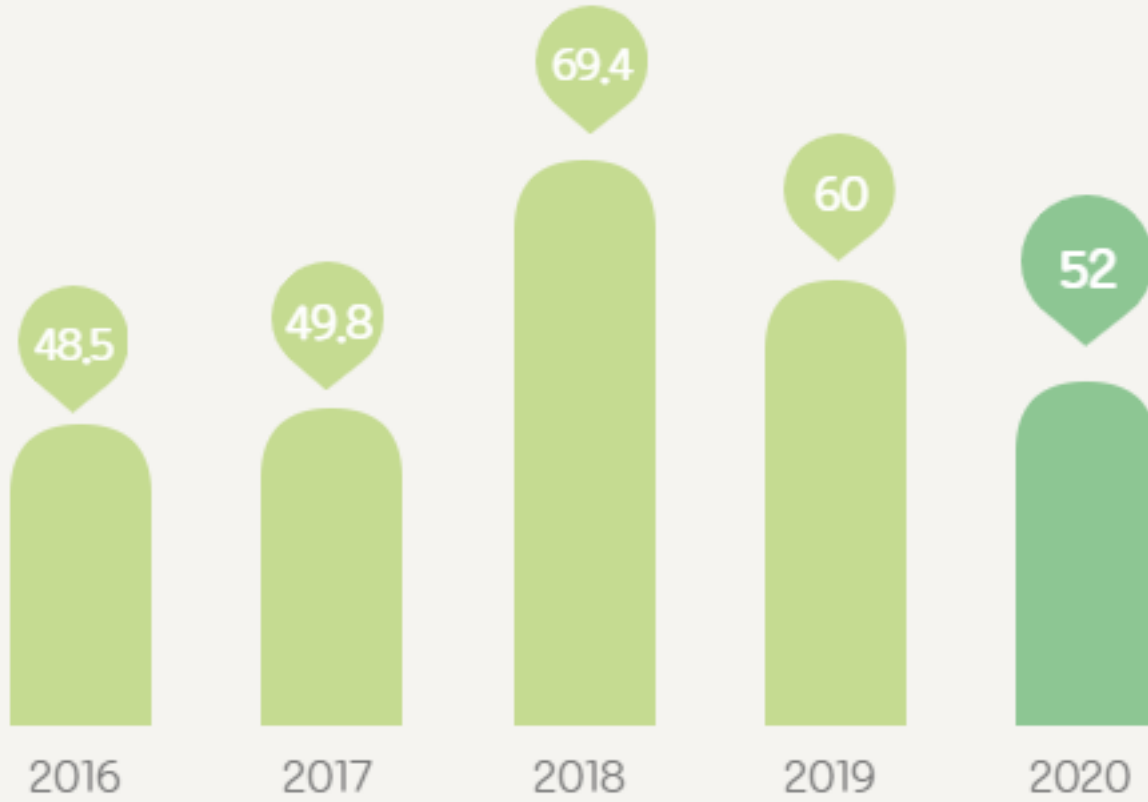
40대가 81.4%로 가장 높고, 70대이상인 38.3%로 가장 낮음

최근 1주일 동안 걷기를 1회 10분 이상,
1일 30분 이상을 5일 이상 실천한 사람의 비율

걷기 실천율

최근 5개년 변화

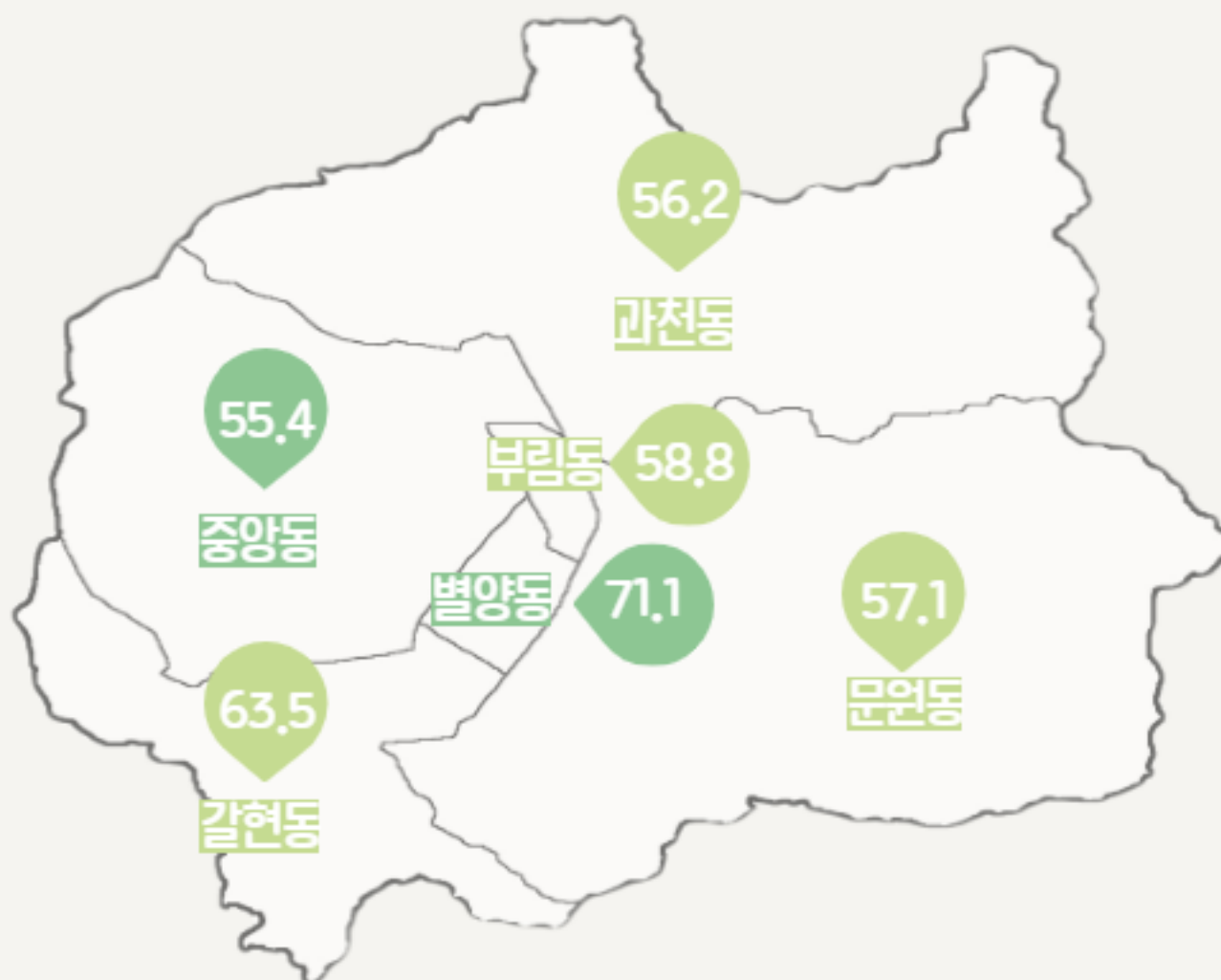
단위: %



2018년부터
걷기를 실천하는
사람이 감소하는 추세임

행정구역별 비교

단위: %

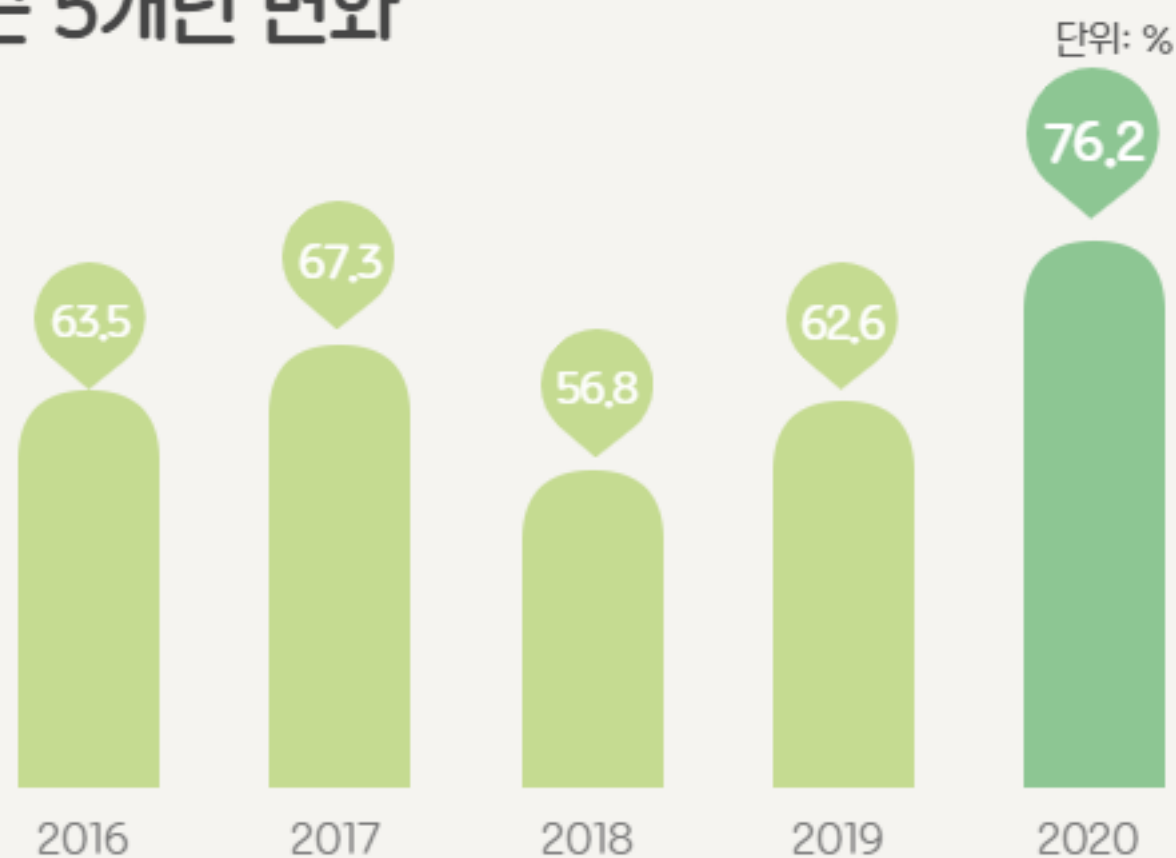


별양동이 71.1%로
가장 높고
중앙동이 55.4%로
가장 낮음

어제 점심식사 후 양치를 한 사람의 비율

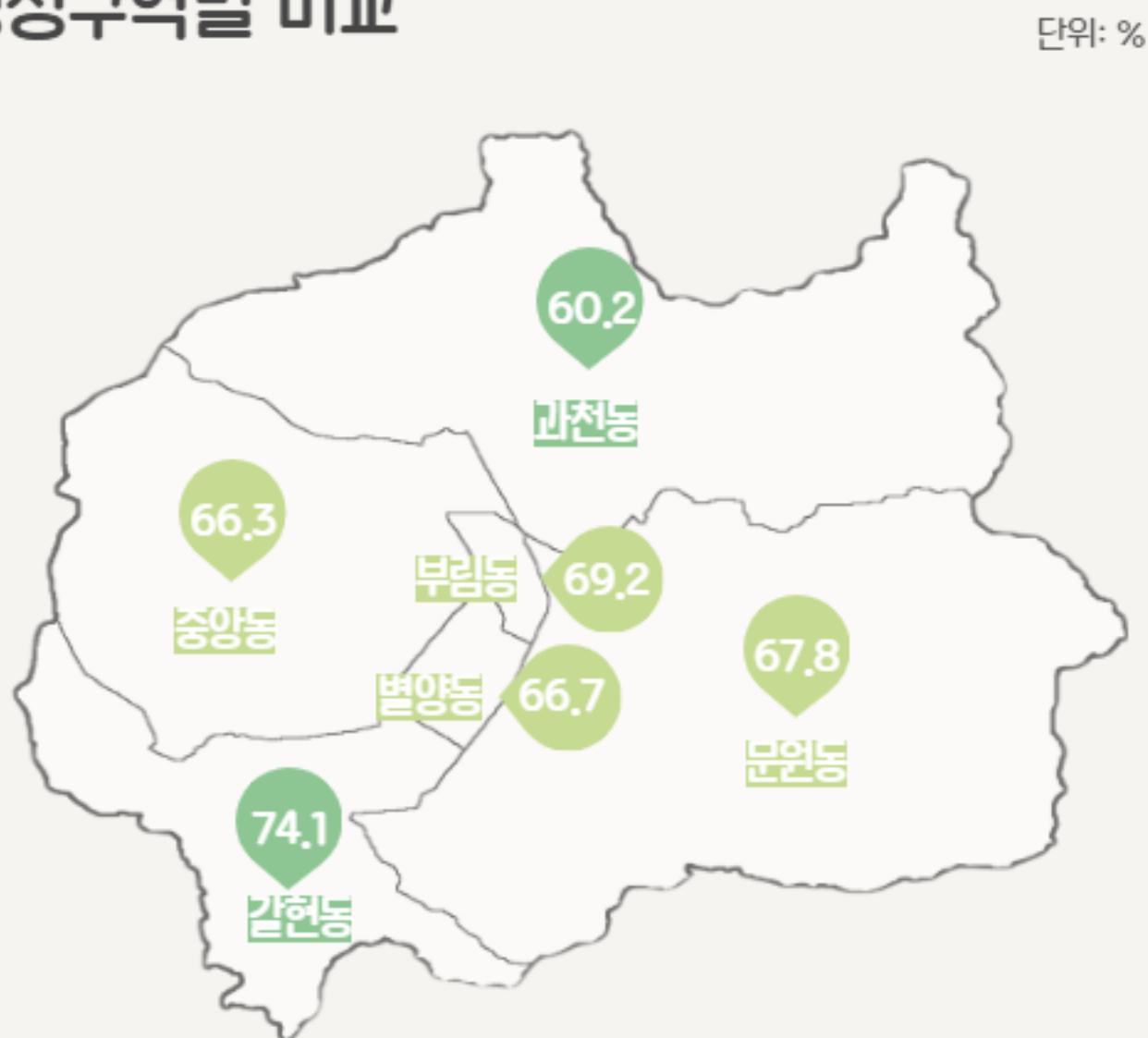
점심 후 양치 실천율

최근 5개년 변화



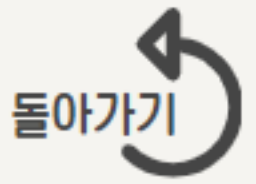
2018년 이후
점심 후 양치를 하는
사람이 증가하는 추세임

행정구역별 비교

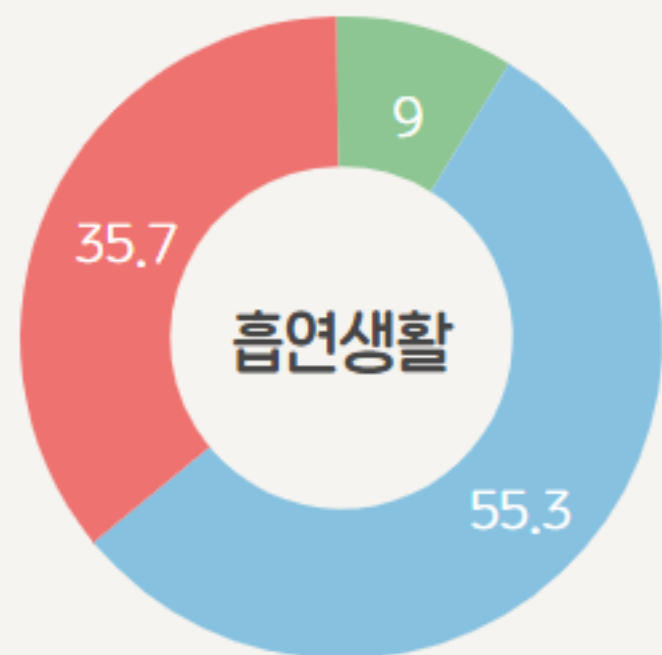
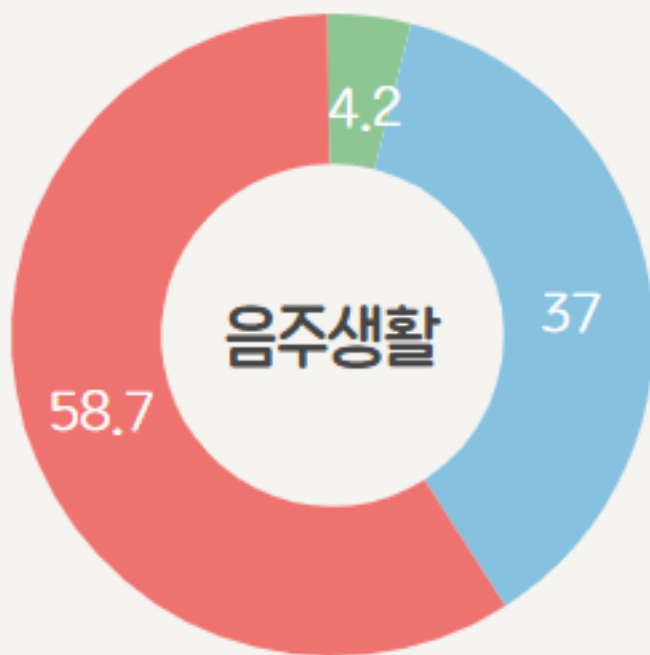
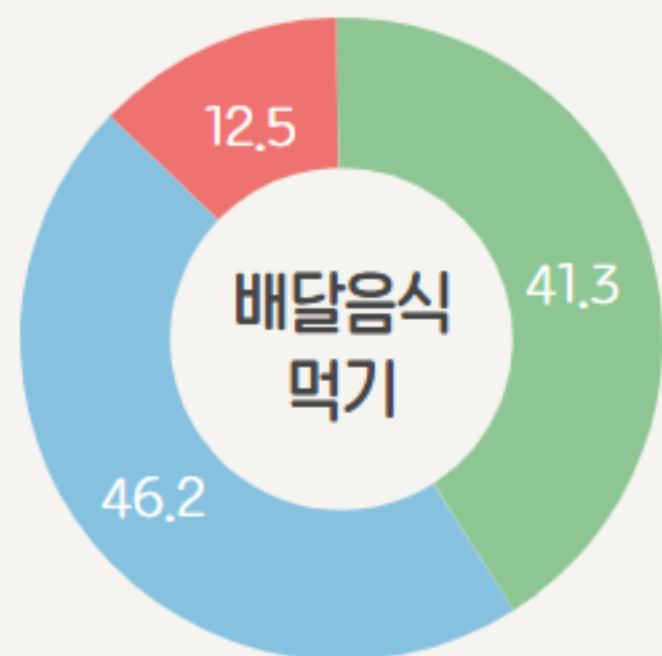
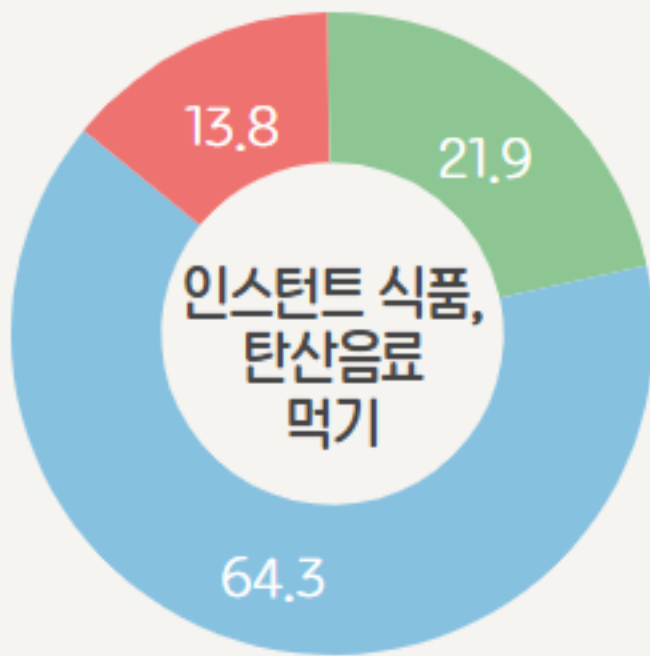
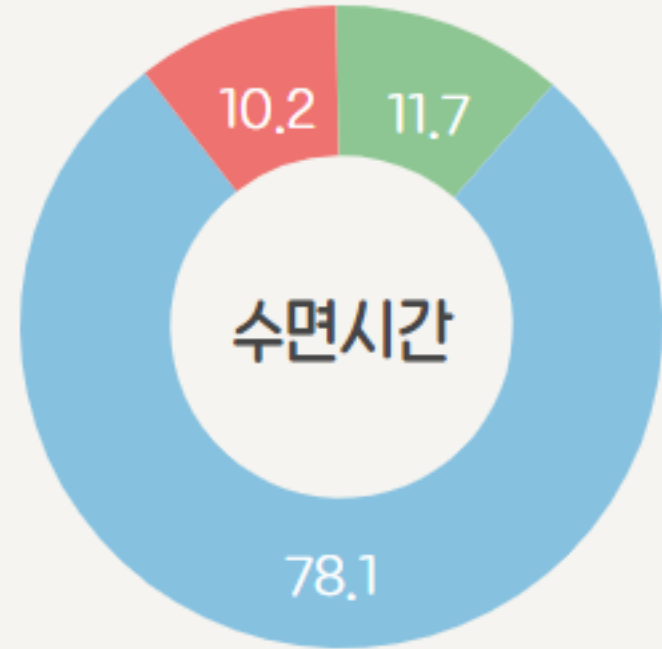
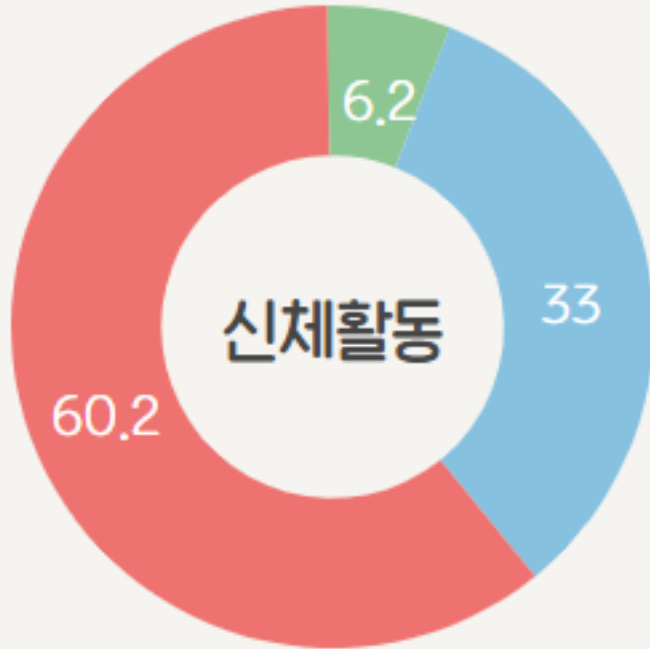


갈현동이 74.1%로
가장 높고
과천동이 60.2%로
가장 낮음

코로나19로 인한 건강생활 변화



■ 늘었다 ■ 비슷하다 ■ 줄었다



코로나19로 신체활동과 음주생활이 감소하였으며,
배달음식을 먹는 생활이 증가하였음

전문가칼럼 제7호

워킹테라피 **노르딕워킹**



한국노르딕워킹협회장 박상신

노르딕워킹은 '네 발로 걷는 운동'이다

동계 올림픽 종목의 하나인 크로스컨트리, 핀란드는 크로스컨트리 강국이다. 크로스컨트리는 기본적으로 들판을 달리는 운동이다. 평지와 구릉이 발달하고 눈이 많은 핀란드에서는 스키가 생활 속 이동 수단이나 다름없었기에 크로스컨트리가 발달할 수밖에 없었다. 스키 선수들이 하계 훈련법을 고민하던 중 만들어진 운동이다. 선수들이 눈이 없는 여름 동안 스틱으로 훈련하는 모습에 착안하여 핀란드 출신의 두 대학원생 석사학위 논문이 세간에 알려지게 되었다. 이들은 연구 끝에 '대각선 지팡이 보행법'이라는 것을 발견, 그에 맞는 훈련 방법을 개발하였고 그 결과를 운동용품업체에 소개하여 핀란드 전역에 '지팡이 걷기' 열풍을 불러일으키게 되는데 이것이 노르딕워킹의 시작이라 할 수 있다. 크로스컨트리스키는 북유럽에서 타는 스키라고 해서 '노르딕스키'라고도 불린다. 참고로 '노르딕(NORDIC)'은 영어의 'NORTH'와 같은 뜻인 '북쪽' '북구'라는 뜻이다.

노르딕워킹은 일반워킹과 다르다

스틱을 사용함으로써 어깨와 골반을 교차시켜 걷기 때문에, 팔만 움직이며 걷는 일반워킹과 차별화된다. 척추는 자연스럽게 회전축 역할을 하게 되고, 그 회전축을 중심으로 어깨와 골반이 전후 회전운동을 하는데, 이 과정에서 척추 주변의 근육이 강화된다. 척추 근육이 튼튼해져 힘을 얻게 되면, 허리를 곧게 세우고 가슴을 활짝 펴는 자세로 걸을 수 있게 되며, 오장육부가 자연스럽게 펴져서 소화능력 개선 및 폐활량을 늘리는데 도움이 된다. 또한, 보행 시에는 손가락 동작과 발가락 동작까지 모두 유기적으로 움직여야 하기 때문에 한 걸음 한 걸음 내딛을 때마다 그동안 잠자고 있던 근육들을 깨울 수 밖에 없다. 즉, 스틱과 함께 깨어난 근육을 자극하며 걷는것이 노르딕워킹이다. 이때 전신 근육의 90%를 사용하므로 전신운동이다.

노르딕워킹 보행 시 손목과 발목에서 정맥 펌핑이 일어난다

일반 등산 스틱의 손잡이 끈과 다른 특수 고안된 손잡이 끈으로 된 전용 스틱을 쥐었다 놓았다 하는 동작을 반복하고, 발뒤꿈치로 착지하여 엄지발가락으로 지면을 차듯이 걷는 동작을 반복할 때 발생한다. 손목에서 일어나는 펌핑은 워킹이나 산행을 장시간 할 경우, 손발이 붓거나 저리는 현상도 방지해주고, 발목에서의 펌핑 동작은 하지정맥류를 예방한다. 즉, 혈액순환을 원활하게 해주는 것이다. 손목 펌핑을 잘하기 위해서는 스틱이 지면에 꽂히는 순간 손에서 스틱을 놓아야 한다. 그리고 다시 낚아채듯이 잡아 앞으로 가져오는 동작을 계속해서 반복하며 걷는 것이다.

대사증후군이 발병하는 원인

대사증후군이 발병하는 원인의 3할은 유전, 7할은 운동 부족이나 불규칙한 식생활 같은 생활환경요인으로 여겨지고 있다. 고령화 사회를 맞이하여 의료비가 높게 오르는 선진국에서는 운동 부족에 의한 비만으로 인해 발생하는 생활습관병이나 대사증후군은 자기책임으로 해결하라는 인식이 점차 자리 잡아가고 있다. 비만이나 대사증후군은 물론, 고혈압이나 당뇨병을 앓고 있는 환자들이 과거와는 달리, 종래의 약물치료에 만족하지 않고 7할의 생활환경 요인을 개선하면서 질병을 컨트롤 하고 싶어 한다.

그러나 모든사람들이 처음부터 순조롭게 좋은 운동 습관이 몸에 배지는 않는다.

운동 습관이 몸에 배지 않는 이유는 머리로는 좋다는 것을 알고 있으면서도 운동이 습관화되지 않는 가장 큰 이유이고, 일상 운동을 하는 생활환경의 문제 즉, 적절한 운동 수단이나 장소를 찾지 못한다는 것이다.

건강을 위하여 운동해야 하는 경우 트레이닝 내용은 개인의 체력 레벨에 맞추어 달라진다. 체력이 있는 중년층에게는 전신 근육을 활용한 전신운동이 필요하고, 발목이 불안정한 고령자는 일상에서 늘 안심하며 균형 감각을 잡아주는 뛰어난 운동이 필요하다. 운동은 양날의 검이라고 하듯이 단지 땀을 많이 흘린다고 좋은 것도 아니며, 부상을 입거나, 무리 할 경우에 심장발작을 일으킬 위험성마저 내포하고 있다.

현재 가장 많은 중, 노년층이 건강을 위한 운동으로 워킹을 선택하는 이유도, 워킹은 언제나 가볍게, 또한 자신의 페이스로 안전하게 할 수 있기 때문이다.

당신이 걷는 것을 좋아하고, 실외로 나가는 것을 좋아하는 아웃도어 애호가라면, 또는 동네에서라도 워킹 보다 운동 강도가 더 높은 운동을 원하고 있다면, 양손에 스틱을 들고 걸어보면 어떨까? 노르딕워킹은 스틱을 다루는 것에 익숙해지면 동일한 시간 운동으로 피트니스 레벨이 더 높은 운동이 가능하게 되고 즐거움도 배로 늘어난다. 한편 노르딕워킹에서는 무릎이나 허리에 가해지는 부담이 덜어지기 때문에, 비만이거나 하체가 약한 고령자도 장시간 보행하는 것이 가능해진다.

노르딕워킹 테라피

이 운동을 통해 내 몸 전체의 건강 상태를 파악할 수 있으며 치유의 과정 또한 경험할 수 있다.

특히, 이 운동은 코로나로 인한 언택트 시대에 매우 적합한 운동이라 할 수 있을 것이다. 물론, 코로나 이전에도 옆 사람과 잡담 하면서 할 수 있는 운동은 아니었다. 다만, 여럿이 함께 운동을 시작할 수는 있어도 손목, 스틱의 각도, 무릎, 발목 등등 몸 구석구석 움직임과 동작을 끊임없이 체크 해야 하는 운동 이기에 누군가와 잡담을 나누며 집중하지 않고 할 수 있는 운동은 결코 아니다. 그러므로 혼자서 심심해 할 겨를없이 충분히 즐길 수 있는 운동이다.

이제 코로나 장기화가 끝나고 일상으로 돌아왔다. 관절에 무리를 주지 않으며, 자세 교정도 해주고, 전신 운동에 다이어트도 되며, 심장도 튼튼하게 해주며, 생활습관병 예방, 치료에 효과적이며, 남녀노소 누구나 장소에 구애받지 않고 할 수 있는 운동이 존재하기는하는 걸까?

단언컨대 '노르딕워킹'만큼 최적화된 운동은 없다고 자신 있게 말할 수 있을 것이다.

과천도시공사에서는 하반기 노르딕워킹 관련 프로그램을 운영할 예정입니다
시민 분들의 많은 관심 부탁드립니다