

- 제주 마을 건강 걷기 투어 -

2025년 걷기 지도자 양성 세부 계획

- ❖ 걷기 행사 운영을 통한 마을별 걷기 명소 홍보 및 건강한 걷기 문화 조성
- ❖ 지역주민을 걷기지도자로 양성하여 걷기 실천에 대한 공동체 의식 고취 및 바르게 걷는 방법 전파 등 걷기 분위기 조성 리더로 활용

I 추진 근거

- 「국민건강증진법」 제6조(건강친화 환경 조성 및 건강생활의 지원 등) 및 제19조(건강증진사업 등)
- 2025년 제주 마을 건강 걷기 투어 운영 계획 [※건강증진과-12398(2025. 4. 22.)호]

I 추진 배경

- 건강지표 현황



- (걷기실천율 38.9% 개선) 제주시 동지역 걷기실천율은 22년 36.5%에서 24년 50.7%로 14.2%p상승 하여 전국대비 양호한 수준으로 개선됨
- (바르게 걷기 교육 인식개선 필요) 2024년 고치걷게마썸 걷기동아리 대표 대상 바르게 걷기 교육 이수경험 사전 조사 결과 응답자 13명 중 1명(8%)만 이수경험 有
 - ☞ 잘못된 걷기 자세는 근골격계 질환을 유발하거나 만성 통증을 초래할 수 있으며, 운동 효과를 저하시킬 수 있음. 이에 따라 제주시민들이 걷기를 단순한 신체 활동을 넘어 건강한 생활습관으로 실천할 수 있도록, 올바른 걷기 교육 및 인식 개선이 필요함.
 - ☞ 제주시민의 걷기실천율은 증가하고 있으나, 바르게 걷는 방법에 대한 인식은 저조함에 따라 걷기지도자를 양성하여 제주시민의 바르게 걷기 인식을 높이고 건강한 걷기문화를 조성하고자 함

II 사업 개요

- 교육일정 : 2025. 5. 31.(토) ~ 6. 1.(일) 2일간
- 대 상 : 지역주민 30명
- 장 소 : 제주보건소 1층 보건교육실(이론), 시민복지타운광장(실습)
※ 우천시 실내체육관 실습 진행
- 내 용 : 바르게 걷는 방법에 대한 이론 및 실습을 통한 2급 걷기 지도자 양성
- 걷기지도자 활동
 - 제주마을 건강걷기 투어 운영시 바르게 걷기 교육 강사로 활용
 - 걷기 참여자와 함께 걸으며 걷기 자세 교정 및 지도(※ 소정의 활동비 지급)
- 걷기지도자 운영 연차별 추진 계획

연도	2025년	2026년	2027년
사업 단계	1차년도(준비기)	2차년도(실행기)	3차년도(확장기)
주요 목표	걷기지도자 양성	걷기지도자 활동 기반 구축 및 일자리 화	지속 가능한 지역 건강·안전 공동체 모델 정착
핵심 활동	⇒ <ul style="list-style-type: none"> - 걷기지도자 양성교육 운영 - 제주마을 건강걷기 투어 운영 - 시범 걷기코스 운영 및 평가 - 노인일자리 사업 공모 신청 	⇒ <ul style="list-style-type: none"> - 주민 인솔 걷기프로그램 운영(노인일자리사업) - 프로그램 운영시 마을길 내 안전 위험요소(도로파손, 가로등 고장 등) 점검 하여 공익활동 수행 - 마을 걷기 프로그램 정례화 	⇒ <ul style="list-style-type: none"> - 동 단위 확대 운영 - 마을별 걷기행사 기획
비고	수료자 데이터베이스 구축	시범사업 운영	제주형 모델로 발전 가능

III 세부 추진 계획

- 교육 대상자 모집 및 확정
 - 신청기간 : 2025. 4. 30.(수) 09:00 ~ 5. 9.(금) 18:00
 - 신청방법 : [서식1] 신청서, [서식2] 개인정보동의서 작성 후 방문 접수 또는 이메일(yellow00@korea.kr) 접수
 - 대상자 확정 : 2025. 5. 14.(수) 개별 안내
 - 대상자 선정 방법: 선발 가점, 지역사회 건강리더 역량 등 종합적으로 고려하여 선발
 - (1순위) 마을해설사(동 별 균등 분배 선정)
 - (2순위) 걷기지도자로서의 역량을 펼칠수 있는 자(추천서 등)
 - ※ 향후 노인일자리사업 연계 추진을 위해, 60세 이상(1965년 이전 출생) 어르신을 전체 60%이상 선정
 - ※ 선발 가점 : 보건·의료·건강 관련 면허증 또는 자격증, 추천서, 지역 표창 등

[서식 1]

2025년 걷기지도자 양성과정 신청서			
성명		성별	<input type="checkbox"/> 남 <input type="checkbox"/> 여
생년월일		전화번호	
주소			
의무사항	2급 걷기지도자 자격증 발급비용(1인 20,000원 본인부담) <input type="checkbox"/> 동의		
관련 자격증	(마을해설사, 생활체육지도사 자격증 등)		
신청 동기 및 포부	(자유롭게 기술)		
걷기 관련 활동 경력	(있는경우만 작성)		
기타 특이사항	(필요시 작성)		

본인은 보건소 걷기지도자 양성과정 수료를 위해
위와 같이 신청서를 제출합니다.

2025. . .

성명 : (서명)

제주시장(제주보건소장) 귀하

[서식 2]

개인정보 및 민감정보 수집 · 이용 동의

☐ 본인은 아래와 같이 개인정보의 수집 및 이용, 제3자 제공에 동의합니다

[개인정보의 수집·이용 목적]

- 가. 걷기지도자 양성과정 신청 및 접수, 자격 심사, 교육 운영 및 사후 관리
- 나. 사업효과 평가 및 정책 방향 연구 통계 생성

[수집하는 개인정보의 항목]

- 가. 일반개인정보: 성명, 생년월일, 주소, 연락처(휴대폰, 이메일), 소속기관 등
- 나. 민감정보: 관련 자격증 및 경력 등

[개인정보의 제3자 제공에 관한 동의]

- 가. 정보의 제공 대상 : 재단법인 대한걷기연맹
- 나. 정보의 이용목적 : 2급 걷기지도자 양성과정 운영

[개인정보 보유기간]

- 가. 신청일로부터 5년간 보관 후 파기
- 나. 다만, 수집 및 이용 목적이 달성된 경우에도 다른 법령 등에 의하여 보관의 필요성이 있는 경우에는 개인정보를 보유할 수 있음

[동의를 거부할 권리 및 불이익]

- 가. 귀하는 위 개인정보 수집·이용에 대한 동의를 거부할 권리가 있습니다.
- 나. 다만, 동의하지 않을 경우 신청 및 교육 참여가 제한될 수 있습니다.

☒ 동의함

☐ 동의하지 않음

본인은 위 내용을 충분히 읽고 이해하였으며, 본인의 개인정보와 민감정보 수집 및 이용에 동의합니다.

2025. . .

성명 : (서명)

제주시장(제주보건소장) 귀하

[붙임 1]

걷기지도자 추천서

신청인	성명	
	생년월일	
	주소	
	연락처	

추천사유(추천 대상자의 걷기 관련 활동경력, 리더쉽, 지역사회 기여 가능성 등 자유롭게 기재)

추천인	성명	
	소속 기관명	
	연락처	

위의 내용을 사실에 근거하여 성실히 작성하였음을 확인합니다.

추천인 :

년월일
(서명 또는 인)

제주시장(제주보건소장) 귀하