

노르딕워킹으로 남해 바래길 걸어볼까

이구화기자 | 승인 2023.06.13 15:49 | 13면

남해서 한국노르딕워킹협회 인증 전문강사 12명 배출 //지도자 과정 2기도 진행...군민대상 프로그램도 계획



▲ 지도자과정 자격증 수여식에 참여한 박상신 협회장(가운데)과 노르딕워킹 남해 1기 지도자들. /남해군

다양한 웰니스 프로그램을 추진하며 걷기 운동의 새로운 모델을 만들어 가고 있는 '바래길 탐방지원센터'가 노르딕워킹 전문지도자 과정을 또 하나의 시그니처 프로그램으로 자리매김 시키고 있어 주목된다.

남해관광문화재단에 따르면, 지난 11일 (사)한국노르딕워킹협회(협회장 박상신)가 인증하는 노르딕워킹 전문 지도자 12명이 남해군에서 배출됐다.

이번 노르딕워킹 전문지도자 배출은 남해군과 문화체육관광부, 한국관광공사가 후원하고, 남해관광문화재단(남해바래길탐방안내센터)에서 주관하는 '노르딕워킹 베이직 인스트럭터(기본 강사) 양성과정(이하 양성과정)' 1기 추진에 따른 첫 성과다.

노르딕워킹은 등산스틱과 비슷한 노르딕워킹 전용 스틱을 양손에 쥐고 걷는 일종의 사족보행 건강걷기법이다. 핀란드에서 유래하여 유럽 전역에서 20년 전부터 선풍적인 인기를 끌고 있으며, 기존 걷기가 하체만 사용하는 것에 비해 상체를 적극적으로

활성화시키면서 걷는다.

따라서 다이어트는 물론 각종 성인병과 척추관련 질환에 좋은 효과가 있는 것으로 알려져 몇 년 전부터 국내에서도 동호인이 빠르게 늘고 있다.

지도자 양성과정은 바래길 자원봉사자인 바래길지킴이 대상으로 진행 중이며, 4월부터 진행된 1기 지도자가 이번에 먼저 배출되었다. 양성과정은 총 30시간의 실전강의를 이수하고, 강사자격 현장 테스트까지 통과해야 하는데, 이번 1기에서는 20명이 교육을 수료하고 테스트에 응시하여 12명이 합격의 기쁨을 맛봤다.

양성과정 1기를 수강한 수강생들은 하나 같이 "노르딕워킹을 통해 건강증진에 큰 도움을 봤다"며 "이렇게 좋은 것을 남해군민들에게 보급할 수 있게 되어 기쁘다"는 소감을 남겼다. 불편했던 어깨나 허리가 좋아졌다는 의견이 많았고, 노르딕워킹으로 어깨가 열리니 골프 비거리가 10%나 갑자기 늘어나서 놀랐다는 다소 특이한 소감도 있었다.

6월 초에 진행된 '남해바래길 4박5일 웰니스 팸투어'에서는 이번 1기 지도자가 진행한 노르딕워킹 프로그램 만족도가 매우 높아 노르딕워킹을 통한 남해 웰니스관광 활성화도 기대가 된다.

바래길지킴이 24명이 신청한 양성과정 2기에서도 노르딕협회의 협회장을 비롯한 수석강사 5명이 남해를 방문해 실전교육을 실시하고 있다. 7월 하순 2기 지도자까지 배출되면 남해군은 노르딕워킹협회가 인정하는 노르딕워킹 전문 지도자가 가장 많은 지자체가 될 것으로 보인다.

양성과정 이후로는 매월 '노르딕워킹 바래길 정기걷기'를 비롯해 군민을 대상으로 하는 노르딕워킹 수시교육 프로그램을 열어 군민들의 건강걷기를 증진시키겠다는 계획도 갖고 있다.

노르딕워킹 일반인 교육을 원하는 분들은 남해바래길탐방안내센터(863-8778)로 연락하면 7월부터 진행될 일반인 교육일정을 안내받을 수 있다. 이구화기자

저작권자 © 경남도민신문 무단전재 및 재배포 금지



이구화기자