

‘남해바래길’ 노르딕워킹 메카로 뜨나

첫 행사 60명 참가 성공적 개최
오는 16일 행사 참가자 모집중

기사입력 : 2023-09-04 10:49:27

남해바래길이 노르딕워킹 애호가들의 메카로 뜨고 있다. 노르딕워킹은 전용 폴(스틱)을 이용해서 마치 네 발로 걷는 듯한 사족보행법이다. 정원 60명을 선착순으로 조기 마감한 제1회 남해바래길 노르딕워킹 작은소풍(월 정기걷기)이 지난 2일 성공적으로 마무리됐기 때문이다.

(사)한국노르딕워킹협회(협회장 박상신)은 전국 규모의 노르딕워킹 대회나 축제를 치러도 100~150명 정도가 일반적인데, 정기걷기에 60명이 노르딕워킹으로 걸은 것은 대단히 이례적이라고 평가했다.



노르딕워킹으로 남해바래길을 걷고 있다. /남해군/

남해군의 노르딕워킹 관련 전국 기록을 보면 지난달 4일 노르딕워킹 전문 코치(2급 지도자)를 25명 배출하여 최다보유 기초지자체에 이름을 올렸다. 인원도 많지만 매주 화요일 저녁(앵강다숲)과 목요일 아침(남해여중 운동장)에는 주민들을 위한 노르딕워킹 무료강좌도 진행 중이다.

남해바래길 노르딕워킹 작은소풍은 매월 첫째 주 주말 정기적으로 개최된다. 남해관광문화재단이 주최하고, 남해바래길탐방안내센터 주관으로 이뤄진다. 남해바래길 자원봉사자 조직인 ‘바래길 지킴이’들이 매회 스텝으로 참여하여 안전하고 편안한 걷기 행사가 되도록 돕고 있다.



노르딕워킹으로 남해바래길을 걷고 있다. /남해군/



노르딕워킹 교육을 받고 있다./남해군/

매월 셋째주 주말에는 1개 코스 전체를 걷는 프리워킹 작은소풍을 선착순 160명 규모로 온라인 모집하여 진행한다. 9월 프리워킹 작은소풍은 16일에 남해바래길 5코스 말발굽길에서 열리며 현재 참가자 모집 중이다. 특히 말발굽길 작은소풍에는 국도 3호선 보행 위험구간 개선을 위해 새롭게 조성중인 '추섬~창선교' 1.5km 구간을 임시로 걸어볼 수 있을 것으로 보인다. 세계중요농업유산 등재를 앞둔 죽방렴을 조망하며 발걸음을 이어갈 수 있는 구간이어서 기대가 높다.

남해바래길 홈페이지(<http://baraeroad.or.kr>)게시물을 참고하거나 남해바래길탐방안내센터(055-863-8778)로 문의하면 된다.



노르딕워킹으로 남해바래길을 걷은 참가자들이 사진을 찍고 있다./남해군/

※노르딕워킹:유럽에서 일반화된 건강걷기법. 일반적인 걷기에 비해 칼로리 소모가 높아 다이어트에 효과적이며, 척추 관련 질환에 효과적이다. 걸을 때 무릎에 걸리는 하중을 최대 40%까지 줄여주기도 해서 어르신들이 많은 지역에 더욱 적합한 걷기법으로도 알려져 있다. 무엇보다 바른 걷기자세를 통해 신체 불균형을 종합적으로 잡는다.

이병문 기자 bmw@knnews.co.kr

< 경남신문의 콘텐츠는 저작권법의 보호를 받는 바, 무단전재·크롤링·복사·재배포를 금합니다. >

[이병문 기자의 다른기사 검색 >](#)





Powered by

댓글을 입력해 주세요.

등록

첫 번째 댓글을 작성해 보세요.

당신이 좋아할 만한 콘텐츠

Taboola 후원링크

발톱무좀? 있다면 필독하세요

평범한 목수 아빠

더 알아보기

고현면 : 팔리지 않은 가구를 거의 공짜로 드립니다!

가구 | 검색광고

40kg 넘게 빼면서 요요 없던 아기 엄마의 비결

다에트데이

더 알아보기

해외특급 퀄리티 시계전문쇼핑몰 특가할인

시계구경

더 알아보기

"이것" 먹는순간 장기 사이사이 붙어있던 내장지방 짹 빠져..

대한비만연구소

35년간 같은 사진 찍은 아버지와 딸...마지막 사진에 눈물 주의!

Bibimbang

42세 이하인 경우 이 게임을 플레이하지 마십시오.

RAID: Shadow Legends

한 해병이 아내를 만나기를 고대했는데 막상 봤을 때는 충격을 받을 수 밖에 없었습니다

팁과 요령