

프로그램 진행개요

프로그램명	걷기보다 더 좋은 걷기 '노르딕 워킹'		
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> - 노르딕 워킹이란 무엇인가?(노르딕 워킹에 대해 알아본다.) - 노르딕 워킹의 운동방법과 운동효과에 대해 알아본다. - 실습을 통해 몸으로 방법을 익히고 운동효과를 느껴본다. 		
해설주제	노르딕워킹의 유래와 운동법, 운동효과		
해설재료	노르딕 워킹, 워킹스틱	소요시간	60'

프로그램 진행순서

해설단계	해설주제	주요내용	시간(')	비고(준비물)
인사	인사 및 일정 안내	<ul style="list-style-type: none"> - 인사 및 진행자 소개 - 프로그램 일정안내 - 주의사항 안내 	5	워킹 스틱 장갑 활동복
주제 해설	노르딕 워킹이란?	<ul style="list-style-type: none"> - 노르딕 워킹의 유래 - 노르딕 워킹을 하는 이유 - 노르딕 워킹의 운동효과 및 영향 	5	
	노르딕 워킹 및 워킹 스틱	<ul style="list-style-type: none"> - 워킹스틱 사용법 교육 - 끌기, 쥐었다 펴기, 한손워킹, 양손워킹, 3스텝 방법 교육 	15	
	노르딕 워킹 실습	<ul style="list-style-type: none"> - 광주호호수생태원 노르딕 워킹 	30	
정리	마무리	<ul style="list-style-type: none"> - 마무리 스트레칭 - 소감나누기 및 마무리 	5	

해설 시나리오

프로그램명	걷기보다 더 좋은 걷기 '노르딕 워킹'
해설주제	세부 시나리오
인사 및 일정안내	<p>안녕하십니까? 무등산생태탐방원 자연환경해설사 ***입니다. 이곳 무등산 생태탐방원에 오신 것을 진심으로 환영합니다. 오늘 여러분은 탐방원의 활력증진! 스트레스해소! 프로그램을 참여하게 되었습니다. 이름하여 프로그램 명은!!!</p> <p>사랑~보다 기이쁜~~ 상처만 준 나아알~~이제에에엔 깨다아랐어 후! 회~하아고~~이따아는 거얼~~</p> <p>사랑보다 깊은 상처가 아닌 걷기보다 더 좋은 걷기! '노르딕워킹'입니다.</p> <p>프로그램은 약 60분에서 120분 내외로 진행되며 운영 시 필요한 워킹스틱 사용법과 노르딕워킹법에 대해 알아보고 단계별로 실습 후에 광주호호수생태원을 노르딕 워킹으로 둘러보는 시간을 갖도록 하겠습니다.</p> <p>프로그램에 앞서 주의사항으로</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 실습 전 스트레칭하기 2. 프로그램 운영 시 교육에 집중하기(안전사고의 위험 예방을 위해) 3. 활동에 무리가 올 경우 즉시 운영자에게 알리기 4. 본인에게 맞는 단계 도전하기(무리한 활동 자제하기) <p>등을 주의하며 프로그램에 안전하기 참여해주시기 바랍니다.</p>
주제별 해설 (노르딕 워킹)	<p>자! 그럼 본격적으로 프로그램은 시작해보도록 하겠습니다.</p> <p>노르딕 워킹은 간단하게 말하면 전용 워킹스틱을 사용하며 걷는 온몸 운동이라고 생각하시면 될 것 같습니다.</p> <p>노르딕워킹의 노르딕은 '북유럽의' 라는 뜻으로 우리말로 번역하자면 북유럽식 걷기라고 할 수 있습니다. 간단하게 유래를 살펴보자면 겨울철 스포츠의 왕으로 불리는 스키는 아주 오래된 옛날에는 스포츠라기보다는 이동방법이었습니다. 인류역사에서 스키를 이동수단으로 가장 먼저 일상생활에 접목한 곳은 발트 해에 인접한 스칸디나비아 국가(북유럽)라고 역사에 기록돼 있습니다. 겨울이 길고 눈이 많이 내렸던 북유럽 지방은 사냥도구 뿐만 아니라 일상 이동수단으로도 스키를 이용했습니다. 그런 전통 덕분에 북유럽 국가들은 겨울 스키스포츠 강국의 명성을 유지해 오고 있습니다.</p> <p>그렇다면 운동선수들은 눈이 없는 계절에는 어떻게 훈련을 했을까요? 그 훈련법에서 유래한 운동이 바로 노르딕 워킹입니다.</p>

핀란드의 스키선수들은 눈이 없는 계절에도 스키와 비슷한 지구력, 체력 훈련방법이 무엇일까 고민하다 만들어낸 것이 바로 노르딕 워킹이었습니다. 크로스컨트리 스키, 바이에슬론(스키를 타고 가다가 사격을 하는 스포츠)과 노르딕 분야에서 최고의 선수들이 비겨울철 훈련 종목으로 “스키 워킹” 주법을 이용해 왔습니다.

1960년대 헬싱키 소재의 한 학교 선생님이 ‘스키스틱을 이용한 걷기’라는 운동법을 개발해 초·중·고등학교 학생들의 체육수업에 운동 형태로 처음 적용했습니다. 이를 계기로 노르딕 워킹은 전문 스키선수가 아닌 일반인들도 할 수 있는 아웃도어 운동으로 발전하게 되었습니다.

노르딕 워킹의 효과로는

- 몸 전체 근육 90% 이상 사용하는 **전신운동**
- 걷기보다 체내 칼로리 소모 **46% 많음**
- 12주간의 노르딕 워킹으로 상체 지구력 **38% 증가**
- 노르딕 워킹 성인 1시간 **400 kcal** 소모, 에어로빅, 요가, 자전거타기보다 칼로리 소모 높음



들로 운동효과가 일반 걷기보다 뛰어난 결과를 보이고 있습니다.

또한 육체적 활동으로 정신적인 스트레스를 회복하고 정서적 안정감을 찾을 수 있어 걷기보다 더 좋은 걷기 ‘노르딕 워킹’이라 할 수 있겠습니다.

**주 제 별
해 설
(노르딕 워킹
및
워킹 스틱)**

프로그램 교육에 앞서 우리가 사용해야 할 장비 워킹스틱에 대해서 알아보도록 하겠습니다.

자 스틱을 한번 살펴볼까요?

살펴보셨다면 다들 이런 생각을 하실 겁니다. 등산스틱이랑 뭐가 달라? 자세하게 살펴보면 다른 점을 볼 수 있는데요

가장 첫 번째, 등산스틱과 다르게 장갑을 사용합니다.

두 번째, 고정되어 있는 장갑 윗부분을 살짝 눌러볼까요? 장갑이 분리가 되죠? 노르딕워킹은 일상생활에서 하는 운동이기 때문에 핸드폰 사용과 같이 잠시 쉬는 동안 손 활동을 위해 탈부착이 가능하게 되어 있습니다.

세 번째, 스틱아래 고무마개를 보면 러버라고 하는데 러버의 모양이 일반 스틱과는 조금 다릅니다. 그 이유는 땅에 닿는 면을 넓혀 마찰력을 높이려는 방법인데요 그렇게 되면 추진력을 더 얻을 수 있겠죠?

이렇게 등산스틱과의 차이를 살펴보았습니다. 이제 스틱의 길이를 맞춰야할 시간인데요. 스틱의 길이가 본인에게 정확히 맞아야 비로소 정확한 자세와 많은 운동효과를 얻을 수 있기 때문에 설명을 잘 듣고 따라 해주시면 될 것 같습니다.

올바른 스틱 길이는 본인 키 * 0.7 또는 0.65를 했을 때 나오는 길이를 사용하시면 됩니다. 제 키를 예로 들어 183*0.7= 약 128 183*0.65=약119가 나옵니다. 그렇다면 119~128CM정도가 저에게 적당한 높이라고 볼 수 있겠습니다. 또 다른 방법으로는 스틱을 내 발끝에 직각으로 두었을 때 배꼽까지 오는 높이를 사용 하시면 되겠습니다.

(예시 사진)

스틱길이조절
스틱 길이의 기본은 본인의 배꼽 높이이며 스트랩과 스틱을 연결하는 곳. 향후, 본인 신체에 맞게 높낮이를 조금씩 조절하면 된다.

잠금장치조절
잠금장치 조절은 시계방향으로 돌리면 잠기고, 반대는 풀리는 구조이다. 무리하게 힘을 주어 잠그면 고장의 원인이 된다.

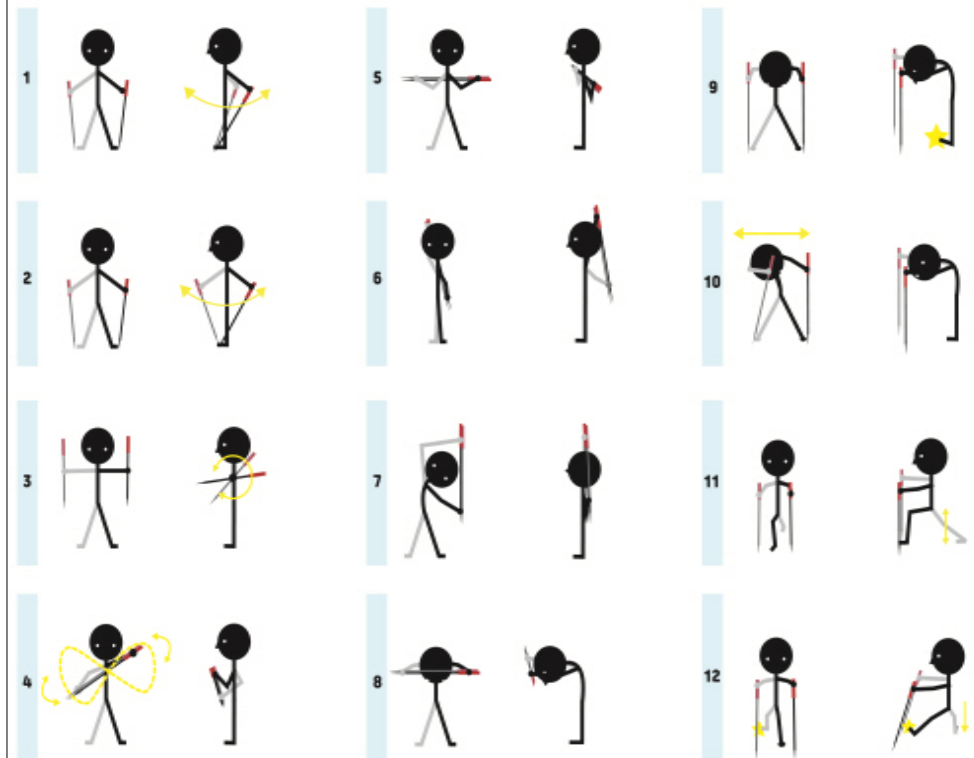
스트랩 탈착
스트랩은 노르딕워킹의 중요한 부분이다. 위에서 누르고 아래 방향으로 분리한다.

러버사용
러버 사용 방향은 그림과 같이 사용하여야 한다. 러버는 딱딱한 지면(콘크리트, 아스팔트)에서만 사용하고 그 외는 사용하지 말아야 한다.

가벨코리아 / 피젠코리아
제품구입 및 A/S 02-761-5828

자 이제 스틱의 길이도 맞췄습니다. 드디어 워킹법을 배워 보기에 앞서 스틱을 사용한 스트레칭을 먼저 실시하도록 하겠습니다.

(스트레칭 예시)



몸이 잘 풀렸나요? 전신을 사용하는 운동이기 때문에 스트레칭 또한 전신을 잘 풀어주어 갑작스러운 운동으로 부상을 방지하는 것이 중요합니다.

다음 단계별로 알아보자면

1단계 끝기입니다.

- 팔꿈치를 굽히지 않고 쪽 편다.
- 스틱 손잡이를 잡지 않은 채로 자연스럽게 팔을 흔들며 걷는다.
- 상위 두 동작 숙달 후, 손바닥으로 지면을 누르는 듯한 느낌으로 밀며 걷는다.

2단계 쥐었다 펴기

- 선 채로 팔을 흔들며 스틱을 쥐었다 폈다를 반복한다.
 - * 팔을 앞으로 보낼 땐 쥐기
 - * 팔을 뒤로 밀 땐 펴기

3단계 한손 워킹

- 한 팔은 스틱을 들고, 다른 한 팔의 스윙을 반복 학습한다.
- 한팔 스윙이 자연스러워지면 다른 한 팔도 학습한다.

4단계 양손 워킹

- 한 팔 학습이 자연스러워지면 두 팔 동시에 연습을 한다.
- 쥐었다 폈다의 과정을 잘 숙지해서 노르딕워킹을 한다.

	<p>5단계 3스텝 워킹</p> <ul style="list-style-type: none"> - 선 채로 진행 했었던 쥐었다 폼다의 동작을 세 박자를 기준으로 하여 스텝과 함께 연습한다. <p>6단계 ALFA 테크닉</p> <ul style="list-style-type: none"> - A(Attention) 상체를 똑바로 세운다. 어깨를 동그랗게 말거나 허리에 힘을 풀고 터덜터덜 걷는 경우에는 오히려 건강에 더 안 좋은 영향을 미친다. 노르딕 워킹을 할 때는 가슴을 열고 허리를 곧게 세운 자세를 유지한다. 바른 자세가 척추건강에 도움을 주고 근력 사용을 높이는 데 좋다. - L(Long arms) 팔을 곧게 편다. 노르딕 스틱을 바닥에 내려놓거나 엉덩이 뒤쪽까지 밀 때 팔을 굽히지 않고 최대한 길게 뻗는 것이 걸을 때 추진력을 발생시켜 걸음을 더 부드럽고 편하게 한다. - F(Flat sticks) 스틱과 다리는 수평을 유지한다. 적절한 스틱의 길이와 각도는 쉽고 빠르게 걸을 수 있도록 도와준다. 스틱이 너무 길거나 일정 각도를 벗어나면 무게중심이 흐트러져 걸음에 방해가 되므로, 스틱의 각도는 바닥과 55~65도 유지하고 뒤쪽 다리와 수평을 이루도록 한다. - A(Adapted steps) 보폭은 적당히 한다. 보폭은 지형에 따라 달라질 수 있으나 대체로 일정하고 적절한 간격을 유지한다. 너무 좁거나 넓은 보폭은 자세를 흐트리고 허리, 무릎에 영향을 줄 수 있다. <p>자 6단계의 학습으로 노르딕워킹을 익혔다면 광주호호수생태원을 간단하게 돌아보는 시간을 갖도록 하겠습니다.</p>
<p>주 제 별 해 설 (실습)</p>	<p>실 습</p>
<p>마무리 스트레칭 및 소감 나누기</p>	<p>실제로 노르딕 워킹을 체험해보니 어떠신가요? 생각했던 것보다 심장이 빨리 뛰고 운동이 많이 된다는 것을 느꼈나요? 운동을 하게 되면 엔도르핀이 생성되어 기분까지 상쾌해지는걸 경험 하실 수 있는데요. 오늘 저와 이렇게 걷기보다 더 좋은 걷기 노르딕을 배워봤습니다. 노르딕워킹을 계기로 여러분의 일상에도 엔도르핀과 같은 활력이 돋기를 기원하며 프로그램은 여기에서 마치도록 하겠습니다. 감사합니다.</p>