

제1회 메디체크 건강걷기대회 함께 걷기 함께 건강 지키기

4월 21일 올림픽 공원에서 제1회 메디체크 건강걷기대회가 있었다. 제40회 보건의 날을 맞이하여 개최된 이날 걷기대회는 전 국민을 대상으로 실시된 것으로 이날 3천여 명의 시민이 참여해 올림픽 공원의 5.4km의 코스를 걸었다.

다 함께 걷기 위해 모이세~

곳은 날씨에도 시민의 발걸음이 올림픽 공원 평화의 광장으로 모여들었다. 본격적인 걷기에 앞서 평화의 광장에는 식전행사가 펼쳐졌다. 건강체험터 부스를 찾아 간단한 검사를 받는 시민도 많았다. 이날 건강 걷기대회를 축하하고자 자리를 찾은 임채민 보건복지부 장관은 “매일 일정한 시간을 정해서 걷는 것은 우리 몸을 건강하게 합니다. 우리 다 함께 걸어갑시다.”라고 인사했다.



01 가족끼리, 친구끼리 대회에 참여한 시민은 삼삼오오
우산을 들고, 우비를 입고 걷기 시작했다.
02 곳은 날씨에도 시민의 발걸음이 올림픽 공원 평화의
광장으로 모여들었다.
03 가족과 함께 참여한 최판주 씨.
04 조한익 한국건강관리협회 회장.
05 임채민 보건복지부 장관.



내 몸에 걷는 습관 새기다

출발을 알리는 폭죽이 터지고 본격적인 걷기가 시작됐다. 가족끼리, 친구끼리 대회에 참여한 시민은 삼삼오오 우산을 들고, 우비를 입고 걷기 시작했다. 친구끼리 참여했다는 류지원, 김연수, 김가연(공연초등학교 6학년) 어린이들은 “비 오는 날 걷기는 색다른 느낌이에요. 걷기를 좋아해서 하나도 힘들지 않아요.”라며 씩씩하게 걸었고 전주에서 온 최옥자 씨(61세)는 “건강걷기대회에 참여하기 위해 5시 30분에 출발했어요. 이렇게 걸으니 건강해지는 기분이고 너무 좋습니다.”라며 힘차게 걸었다.

혼자 깨끗하게 걷고 계시던 박귀자(71세) 어르신은 “서울강남지부 건진센터에서 건강검진을 받고 건강걷기대회에 대한 안내를 받아 참여했다요. 몸이 여기저기 안 좋았는데, 걷기가 건강에 좋다고 해서 걷고 있어. 매일 30~40분씩 걸어서 별로 힘들지 않아.”라며 씩 웃으며 걸었다.

가족과 함께 참여한 최판주 씨는 “아이와 함께 걸으면서 가족 간의 시간을 보내니 참 좋습니다.”라고 얘기하며 7살 아들과 함께 뚜벅뚜벅 걸었다.

이날 한국건강관리협회 조한익 회장은 “메디체크 건강걷기대회가 건강과 함께 가족 사랑을 쌓는 좋은 기회가 되길 바랍니다.”라고 건강걷기대회 의미를 밝혔다.

비와 함께 5.4km를 완주한 시민들은 “힘들었지만, 몸이 건강해진 기분이다.”, “앞으로 시간을 내서 좀 걸어야겠다.” 등의 소감을 밝혔다. 아마 이날을 계기로 몸에 걷는 습관을 만들어가지 않을까라는 희망찬 기대를 걸어본다.

