

결 재	담당자	사무처장	회 장

2024년 400km 걷기대회 계획



대한걷기협회
Korea Walking Association

2024년 400km 걷기대회 계획

1 목적 및 방침

□ 목 적

- 걷기운동을 통한 국민 건강증진
- 안전하고 지속 가능한 걷기운동 프로그램 개발 및 보급
- 건전한 여가생활 영위를 통한 삶의 질 향상 도모
- 개인, 단체, 남녀노소, 장애인, 비장애인 모두가 함께할 수 있는 생활체육 정착
- 대한민국 주도의 전 세계 걷기운동 붐 조성 및 스포츠로의 발전 도모

□ 방 침

- 대한걷기협회 주최 및 주관의 걷기대회 실행
- 걷기 앱(application) '가치워크'를 공동주관 사(社)로 하여 체계적 데이터 종합
- 걷기 기록은 앱은 자동으로, 밴드는 개인이 직접 제출하는 방법으로 구분 시행
- 완보자에 대한 기념품은 앱(포인트), 밴드(기념품) 구분하여 1종만 지급
- 일상 속에서 지속적인 걷기운동의 실천이 가능한 기간과 방법으로 실시
- 대한민국 국민 및 해외지회 회원이 참가하는 세계적 대회 추진
- 대회 걷기기록 지정 앱은 '가치워크'로 한정
- 비경쟁적 대회로서 자신의 체력 등 여건에 맞게 목표 설정하여 안전하게 진행
- 참가자 개인별 상해 등 관련 보험(안전공제) 가입 권장
- 다양한 매체와 수단을 이용한 대회 및 후원사 홍보
- 걷기 전·후 준비 및 정리운동, 응급처치, 안전대책 등 비대면 사전교육 실시
- 대회밴드 가입 및 참가 희망자는 실명으로 하고 완주 시 연락처 협회에 통보

2 일반계획

□ 대회개요

- 기 간 : 2024. 9. 1 ~ 2024. 12. 31 (4개월)
- 장 소 : 각 참가자 생활권 및 국내·외 걷기 좋은 길
- 대 상 : 대한민국 국민, 해외지회원 등 누구나
- 참가방법 : 대회밴드 또는 대회 앱(가치워크)에 가입하여 참가
- 내 용 : 비경쟁 걷기대회로써 연령 및 개인 체력 고려 각 부별 자율 선택
- 부 문 : 매니아부(200km), 스트롱부(400km), 울트라부(1,000km)
- 부문신청 : 도전부문 신청은 하지 않고 대회 종료일 총기록으로 판정
- 주최주관 : 대한걷기협회
- 공동주관 : (주)페이백헬스케어 | 가치워크
- 후 원 : 국민체육진흥공단
- 참 가 비 : 없음

□ 참가신청

- 신청기간 : 2024. 8. 15~ (대회중 참가가능)
- 신청방법
 - ▶ 신청방법#1 : 대회 앱 '가치워크'에 가입하고 '400km걷기대회'에 참가 신청
 - * '가치워크' 기 가입자도 대회공지(챌린지) 등을 참고하여 대회 참가 신청
 - ▶ 신청방법#2 : 대회 밴드 '2024년 400km 걷기대회'에 가입
 - * 현재 밴드 가입자는 자동 신청이 되며 참가 불희망자는 기록을 제출하지 않음
 - * 밴드 총 가입자는 1,000명으로 제한하며 밴드 가입시 질문으로 대회신청 완료
- 신청인원 : 대회밴드(1,000명 제한), 대회 앱(20,000명 내외)

□ 기록평가

- 제출자료
 - ▶ 대회 앱(가치워크) 이용 참가자 : 기록 자동 통계 (별도 제출하지 않아도 됨)
 - ▶ 대회 밴드 이용 참가자 : 앱 기록을 스크린샷하여 월 단위 공지시 기록제출
 - * 1일 또는 주 단위 기록 제출 불가 (반드시 월 단위 총기록 제출)
 - * 기록은 km로 나타만 것만 인정 (걸음 수 기록은 인정하지 않음)
- 완주판정 : 대회 종료일(2024. 12. 31) 기준 총 km로 부문별 완보여부 판정

□ 완보혜택

- 완보증: 부문별 완보자에 한하여 발급(대한걷기협회 홈페이지에서 개인별 출력)
- 완보기념품
 - ▶ 대회 앱 이용 참가자: 완보포인트(1,000점)
 - ▶ 대회밴드 이용 참가자: 타이버튼(우편배송)
 - * 대회밴드에서 참가하고 가치워크를 이용자하시는 분은 대회후 기념품 선택
 - * 포인트와 타이버튼 중 1종만 선택

□ 대회 앱(app, 어플리케이션) : 가치워크

- 대회 앱 이외의 앱 기록은 인정하지 않음
- 밴드 이용자도 대회 앱(가치워크) 이용 및 기록 제출(완보기념품 중 선택 가능)

□ 문의전화

- 밴드관련 문의: 대한걷기협회(02-523-2383)
- 앱 관련 문의: 가치워크(070-7006-7500)
 - * 2만여명의 대회참가로 문의전화에 원활한 대응 제한을 양지
 - * 본 계획 또는 수시 안내사항 등을 잘 확인하여 문의전화는 가급적 지양

3 세부계획

□ 2024년 400km 걷기대회 추진위원회

- 위 원 장 : 황용필 (본회 부회장)
- 부위원장 : 양진환 (가치워크 대표)
- 진행위원 : 임영선 (본회 사무처장)
- 검증위원 : 나상용 (본회 부회장)
- 재정위원 : 김정수 (본회 고문)
- 홍보위원 : 김용은 (광주걷기협회 이사)
- 실무위원 : 김경식 (서울걷기협회 사무국장)
- 안전위원 : 오병두 (본회 감사)

□ 대회 주요 프로그램

- 건강증진 및 유지를 위한 비대면 · 비경쟁 · 자율걷기 200km, 400km, 1,000km
- 아름다운 걷기패션 사진 콘테스트
 - * 본인 및 동반자 걷기 사진, 코스 및 주변 풍경사진 등 출품 (우수작 상장)
- 걷기 좋은 길 및 관리기관(지자체 등) 추천
 - * 각 지자체에 조성된 걷기 좋은 길 소정의 양식에 의해 추천(선정시 인증패 수여)
- 프로깅 걷기
 - * 걷기 길 주변 쓰레기를 주우면서 걷기(개인 및 우수팀 상장)

□ 참가자 걷기 프로그램 구성(예)

- 스트롱 부문(400km) 기준
 - ▶ 1 보 : 70cm 기준 (적정보폭 = 자신의 키 - 100)
 - ▶ 1 일 : 속보 1시간~1시간 30분 걷기 시 7천보(5km)~1만보(7km) 가능
 - ▶ 월별 예상 거리 (단위: 천보)

주	9월				10월				11월				12월(동계)				
	월	수	목	토	월	수	목	토	월	수	목	토	월	수	목	토	
1	3	3	3	3	9	9	9	9	10	10	10	10	8	8	8	8	
2	5	5	5	5	9	9	9	9	10	10	10	10	8	8	8	8	
3	7	7	7	7	9	9	9	9	10	10	10	10	8	8	8	8	
4	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	8	8	8	8	
계	걸음	96,000보				144,000				160,000				128,000			
	km	67				100				112				90			

○ 참가자 연령별 완보인정 거리

- ▶ 65세 이상 : 매니아(180km), 스트롱(360km), 울트라(900km) 도달 시 완보 인정
- ▶ 65세 이하 : 각 부문별 거리(200km, 400km, 1,000km) 도달 시 완보 인정
- ▶ 재활 및 보행 장애 등이 있는 특이 참가자 : 위원회에서 심의하여 완보

- * 점진적, 지속적, 개인별 체력과 질환, 운동목적 등 고려하여 자신에게 적절한 목표 설정
- * 참가자 자신의 안전을 최우선으로 하고 일상 속 걷기운동 실천으로 설정 목표 달성

□ 추진일정

구분	8월	9월	10월	11월	12월	1월
계획수립	○					
계획공지	○					
홍 보	○					
참가신청	○					
안전교육	○	○	○	○	○	
대회실행		○	○	○	○	
기록접수		9.28~10.3	10.29~11.3	11.28~12.3	12.29~1.3	
물품준비				○	○	
기록종합						○
증서출력						○
물품배부						○
평가회의						○

□ 완보증(기념품) 신청 및 지급

○ 완보증

- ▶ 발급대상 : 부문별 완보자 (완보한 모두에게 부문별 완보증 발급)
- ▶ 발급시기 : 대회 결과(개인별 기록) 공지 이후부터 1개월 (2025.1.15.~2.15)
- ▶ 발급신청 : 별도 신청은 하지 않음 (종합된 기록에 따라 자동 신청)
- ▶ 발급방법 : 대한걷기협회 홈페이지 '400km걷기대회 완보증출력'에서 개인이 출력

○ 완보기념품

- ▶ 지급대상 : 완보자 (부문 구분없이 공통 지급)
- ▶ 지급시기 : 대회 결과(개인별 기록) 공지 이후부터 1개월 (2025.1.15.~2.15)
- ▶ 지급내용
 - 앱 참가자 : 1,000포인트
 - 밴드참가자 : 소정의 기념품 (타이버튼 또는 기타물품)
- ▶ 지급방법
 - 앱 참가자 : 별도신청 없이 앱 사에서 앱을 통해 포인트 자동 지급
 - 밴드참가자 : 밴드에 기념품 신청 공지시 신청 (신청자에 한하여 지급)

○ 아름다운 걷기패션 사진 콘테스트

- ▶ 출품내용 : 걷기운동시 본인, 동반자(사진촬영 및 출품 동의)의 복장 사진 출품
- ▶ 제출방법 : 앱, 밴드에 별도 공지
- ▶ 시상자수 : 최우수상(1), 우수상(2), 특별상(5)
- ▶ 시 상 품 : 대한걷기협회장 상장 및 소정의 상금(상품권)

○ 걷기 좋은 길과 관리 지자체 추천

- ▶ 추천내용 : 걸어본 길 중 추천하고 싶은 길과 관리 지자체를 추천
- ▶ 추천방법 : 앱, 밴드에 별도 공지
- ▶ 선정길수 : 6개 길과 지자체
- ▶ 선정결과 : 대한걷기협회 '걷기 좋은 길' 인증패 해당 지자체에 수여

○ 프로깅 걷기

- ▶ 활동내용 : 걸으면서 걷기 길 주변 쓰레기 줍기
- ▶ 결과제출 : 앱, 밴드에 별도 공지
- ▶ 시상자수 : 개인(20명 이내), 단체(3개 단체 이내)
- ▶ 시 상 품 : 대한걷기협회장 감사장(개인: 개인 감사장, 단체: 단체 감사장)

4 | 실행예산 : 생략

5 | 안전사항

- 추진위원 안전교육 : 8월 추진 회의 시 병행
- 참가자 안전교육
 - 시기 : 대회 시행 전 및 매월 초 1회
 - 방법 : 대밴드와 앱을 통해 비대면 교육
 - 내용
 - ▶ 타인과 경쟁하지 않고 순수한 자신의 건강을 위한 비 경쟁성 대회임을 주지
 - ▶ 계절성 질환 등에 주의하여 시행
 - ▶ 개인별 체력과 질환 등 건강상태 고려하여 목표 설정 및 시행
 - ▶ 걷기운동 전 개인 건강상태 확인 및 준비운동, 운동 후 정리운동 반드시 시행
 - ▶ 생활권에서 멀리 떨어진 곳에서 걷기보다는 가까운 동네길 걷기
 - ▶ 1인 걷기보다는 2인 이상 걷기 권장(응급상황 발생 시 조치)
 - ▶ 가급적 차량통행이 없는 공원, 둘레길 등에서 걷기 시행
 - ▶ 기타 안전에 관한 사항
- 개인별 상해보험(안전공제) 가입 권장
- 참가자 걷기 운동 간 상해여부 등 모니터링
- 기타 안전관련 사항 발굴 및 조치

6 | 대회 참가자 동의사항 (대회 참가자는 본 사항에 동의한 것으로 봄)

- 성명, 전화번호 등의 개인정보 이용 및 제공에 동의(기록공지, 완보증번호부여 등)
- 건강증진을 위한 비영리, 비경쟁 대회로서 안전 책임은 참가자 본인에 있음
- 걷기운동 간 발생한 개인의 상해, 질환, 사고에 대한 책임은 주최·주관·후원단체·관계자 등에게 없으며 이와 관련한 형사, 민사 등 법적 책임을 부과하지 않음

7 | 기대효과

- 국민건강 증진과 건정한 여가활용을 위한 기재로써 걷기운동 확산
- 대한걷기협회 주최의 국·내 외 세계적인 걷기 축제로 발전
- 국내외 걷기동호회원 모두를 위한 생활체육 및 스포츠로의 걷기운동 발전
- 안전하고 효율적인 국민운동으로써의 걷기운동 보급 및 활성화
- 가족과 건강을 주제로 한 건전한 생활체육대회를 통한 기관, 단체의 이미지 제고