
		보 도 자 료		수도권매립지 종료	
		배포일자 2022년 4월 26일(화) 총 5매	 환경특별시 인천		
담당 부서 건강증진과	담당자 • 건강증진팀장 박혜련 ☎440-2721 • 담당자 홍윤숙 ☎440-2722				
사진(이미지)	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음	참고자료	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음		
보 도 시 점	배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.				

따뜻한 봄날, 뚜벅뚜벅 걷기 좋은 인천 길

- 모바일 걷기 플랫폼(워크온) 가입 및 활용하면 건강정보 및 다양한 혜택 -

햇살도 바람도 걷기 좋은 요즘, 집 근처 가까운 산책길을 나서보면 어떨까?

인천광역시가 다시 찾은 일상을 맞아 시민의 건강생활 실천을 위해 각 군·구별로 다양한 뚜벅뚜벅 『걷기 좋은 길』 103개 코스를 소개했다.

걷기의 신체적 효과는 다양하다. 다리근육을 단련해 뼈마디 기능이 향상되고 체중이 감소해 성인병 위험이 낮아진다. 혈당이나 중성지방 수치도 낮아지고 자주 걷기 운동을 하면 열량의 원천인 피 속 당분이 나 중성지방이 고갈돼 날씬해진다. 대개 식사 후 1시간 정도 운동하는 것이 좋다. 저혈압증이나 빈혈, 고혈압 증상에도 효과적이다.

걷기 운동을 할 때 인천시 모바일 걷기 앱인 ‘워크온’도 이용해 볼 만하다. 워크온에는 다양한 건강정보와 혜택이 있어 걷기생활화에 도움을 받을 수 있다.





워크온은 모바일 플레이 스토어 접속, ‘워크온’ 검색 후 설치 및 회

원가입, 커뮤니티 검색 클릭, 개인정보 입력 후 가입 후 운영 중인 챌린지 참여하기를 통해 참여하면 된다.

온크온 챌린지에 참여하면 다양한 혜택도 누릴 수 있다. 지난해 72,000여명이 가입해 건강관리서비스를 제공받았다.

정형섭 시 건강체육국장은 “시민의 건강증진을 위해 걷기 활성화 환경조성과 걷기 좋은 길 발굴 소개로 몸과 마음의 건강을 재충전할 수 있는 기회가 되길 바란다.” 고 말했다.

□ 인천시 『걷기 좋은 길』 103개 코스

군·구별	좋은 길 코스명	
중구(10)	바다공원 씨사이드 파크, 학익에코테마파크 산책코스 인천종합어시장-여객터미널 인천둘레길11코스 연탄길, 인천둘레길12코스 성창포길 인천둘레길14코스 부두길, 인천둘레길13코스 월미산 영마루공원 산책길, 을왕리-선녀바위 둘러보기 코스 왕산-요트경기장 산책코스	
동구(10)	송현근린공원길, 화도진공원길 배다리근대문화길, 류현진야구거리 송림시장 둘러보기코스 동구 구민운동장 산책코스 화평동 냉면거리 산책코스, 동구유통센터 산책코스 만석어린이공원 산책코스, 화수부두 산책코스	
미추홀구(11)	산길따라 승학산둘레길, 이야기와 전망 문학산길 걷기 좋은 수봉공원 길, ‘우리꽃동산’ 용정근린공원 인천둘레길 5코스 만월산·금마산 미추홀구 야구장-미술관 산책코스 학산 둘레길 단일코스, 인경호 산책길코스 미추홀 근린공원 산책코스 인하 문화의 거리-용남시장, 긴 숲길 ‘주인공원’	
연수구(9)	연수둘레길 청량·봉재산코스 연수둘레길 백제사신길, 연수둘레길 문학산코스 연수둘레길 승기천코스, 해돋이-신송-새아침 산책로 샌트럴파크 산책로, 달빛공원 산책로, 연수둘레길 황톳길,	

	인천둘레길9코스 청량산	
남동구(11)	인천둘레길7코스 소래포구 해안길 장수천따라 인천대공원길, 인천둘레길 6코스 갯벌소래길, 인천아시아드공원, 운동하기 좋은 중앙공원, 장수동 은행나무길, 자연친화적 서창동 물빛공원 역사의 숨결 논현포대근린공원, 늘솔길공원 인천둘레길8코스 승기천과 문학산 인천에도 양떼 목장이?...	 인천에도 양떼목장이?... 논현동 늘솔길공원 인천 남동구 논현동 "양떼목장" "인천 산책" "늘솔길아트
부평구(11)	인천둘레길 3코스 숲 속 공원 원적산 인천둘레길 4코스 산속마을 함봉산 인천둘레길 5코스 만월산·금마산 굴포천따라 새침떼기 켜이길 도심 숲 부평공원 둘레길, 십정녹지공원길 십정공원-동암산 산책코스, 희망공원 산책코스 부영공원 둘레길, 원적산 공원 둘레길, 부평구청 산책코스	 도심숲 부평공원 둘레길 인천시 부평구 "도심숲" "도심숲" "산책
계양구(10)	물길따라 걷는 서부천 산책길 하느재 계양산 둘레길 인천둘레길 1코스 계양산 둘레길 두리생태공원 갈대숲길 인천둘레길 2코스 전망 좋은 천마산 근린공원-덕흥사 둘레길 영신군이이묘-경인교대 산책코스 천마산 걷기코스, 계양산 주변 누리길, 굴현동 공원 산책코스	 물길 따라 걷는 서부천 산책길 인천시 계양구 서운동 "물길 따라 걷는 서부천 산책길" "계양산 걷기코스"
서구(11)	청라국제도시 호수공원 인천둘레길 3코스 숲 속 공원 원적산 가좌 완충녹지공원, 세어도 숲길 경인아라뱃길, 가현산 인천둘레길 2코스 천마산 인천둘레길 1코스 계양산 둘레길 인천둘레길 10코스 신 먼우금길 인천둘레길 3코스 원적산, 청라국제도시 호수공원	 인천둘레길 3코스 숲 속 공원 원적산 인천시 서구/부평구 "원적산" "숲속공원" "산책
강화군(10)	방어요새 호국돈대길, 강화도령 첫사랑길 서해 황금들녘길, 인천둘레기 15코스 강화 마니산 강화나들길20코스 갯벌보러 가는 길 강화나들길7코스 낙조 보러 가는 길 강화나들길 4코스 해가 지는 마을길 강화나들길18코스 왕골공예마을 가는 길 강화나들길9코스 다울새길 강화나들길10코스 교동도 머르메 가는 길	 서해 황금 들녘길 인천 강화군 하점면 장부리 796-6 "강화도령" "계동돈대" "망월돈대
옹진군(10)	선착장-캠핑장 걷기코스, 남하리해변 걷기코스 십리포해변 산책코스, 진여부리-몽돌해수욕장 해군영흥도전적비 걷기코스, 인천둘레길 16코스 장봉도 대이작도 구름다리길 덕적도항 걷기코스 해안누리길 오군포장촌해안길 백령도 어릿골히변산책코스	 대이작도 구름다리길 인천시 옹진군 "대이작도" "백령도" "옹진군

□ 워크온 가입 및 이용방법

상고싶은 도시 함께 만드는 인천

인천시 걷기 앱 워크온 이용방법

자율걷기 활동을 통해

건강증진이 되고

혜택을 받는 플랫폼입니다.

☑ 가입 및 사용방법

플레이스토어/앱스토어 접속

'워크온' 검색 및 설치

앱 접근권한 안내 확인 클릭

최초 설치시 각종권한 허용/항상허용 설정

회원가입 클릭

메인화면 하단 세번째 '커뮤니티 앱' 클릭

'커뮤니티 검색' 클릭

커뮤니티 검색창에 '인천시청 걷기' 검색

검색결과에서 '인천시청 걷기 커뮤니티' 클릭

개인정보 입력 및 동의 후 가입하기 누르면 완료!

인천광역시

□ 각 군·구 커뮤니티명 안내

구분	커뮤니티 개설후	커뮤니티명
인천시	1	인천시청 걷기 커뮤니티
중구	1	인천중구 걷기커뮤니티
	2	인천중구 영종 커뮤니티
	3	인천중구 치매안심센터 걷기 커뮤니티
동구	1	인천동구 걷기커뮤니티
	2	동구 치매안심센터
	3	동구 건강하고 행복한 교실 커뮤니티
미추홀구	1	미추홀구(워킹 모바일 헬스케어)
연수구	1	연수구 건강한 아파트 공식 커뮤니티
	2	연수구 공식 커뮤니티
	3	연수구치매안심센터
	4	비만탈출 넘버원
남동구	1	No Smoking
	2	남동구 공식 커뮤니티
	3	남동구 화목한 걷기동아리
	4	마음 튼튼 걷고 혈관 튼튼 걷기
부평구	1	부평구 건강생활실천 동아리 커뮤니티
	2	부평구 걷기 자율동아리 (동아리 대항전)
	3	부평구 공공사업장 걷기 커뮤니티
	4	부평구 공식 걷기 커뮤니티
	5	부평구 산곡 헬스빌리지
계양구	1	계양구 함께 걷기 커뮤니티
서구	1	인천서구 걷기커뮤니티
	2	인천서구 사업장 걷기커뮤니티
	3	인천서구 생활터 걷기커뮤니티
	4	인천서구 혈당관리 커뮤니티
	5	인천서부소방서 걷기커뮤니티
	6	건강아파트 걷기커뮤니티
	7	금연x운동=건강 두배
	8	서구체육회
	9	인천 서구청 직원 건강 마당
	10	인천건강증진협회
	11	한국남부발전 신인천발전본부
	12	인천광역시 서부교육지원청
	13	인천서구 치매안심센터
강화군	1	WE CAN DO IT
	2	강화군 걷기협회
	3	강화군보건소 대사증후군 관리 걷기 커뮤니티
	4	사단법인 강화나들길
	5	사단법인 강화섬 나들길
	6	유유자적
	7	인천강화 걷기 커뮤니티
옹진군	1	옹진군민 걷기방
	2	옹진군민 청소년방
	3	옹진군청 사람들

【인천광역시 건강증진과 ☎ 440-2722】