지식경제부 보도참고자료 | http://www.mke.go.kr

자료문의 : 박종원 행정관리담당관(2110-5241), 전지현 주무관(2110-4712)

지식경제부, 칼로리 소모량 표시 계단 조성

– 건강도 챙기고 기분도 전환하고 에너지도 절감하는 계단 오르기! –

□ 지식경제부(장관 : 홍석우)는 12.15일(목), 직원 건강 증진과 에너지 절약을 위해 **칼로리 소모량을 표시한 계단을 조성**함

○ 지경부 건물 내, 계단 통로 각 층마다 칼로리 소모량을 표시하고, 계단 걷기의 효과·올바른 계단 걷기 방법 등의 안내 문구를 통해 직원 스스로 건강을 위해 계단을 이용하도록 유도함

○ 날아다니는 새와 나무 덩굴 등 **자연스럽고 편안한 분위기의 디자인을 가미**해 밋밋한 계단 분위기를 밝게 꾸밈으로써 직원들이 계단을 좀 더 즐겁게 오를 수 있도록 함

□ **계단 오르기는 빨리 걷기에 비해 2배의 운동효과**가 있으며, 유산소운동과 무산소운동이 결합된 형태로 건강하고 가벼운 몸을 만들어 주는데 도움을 줌

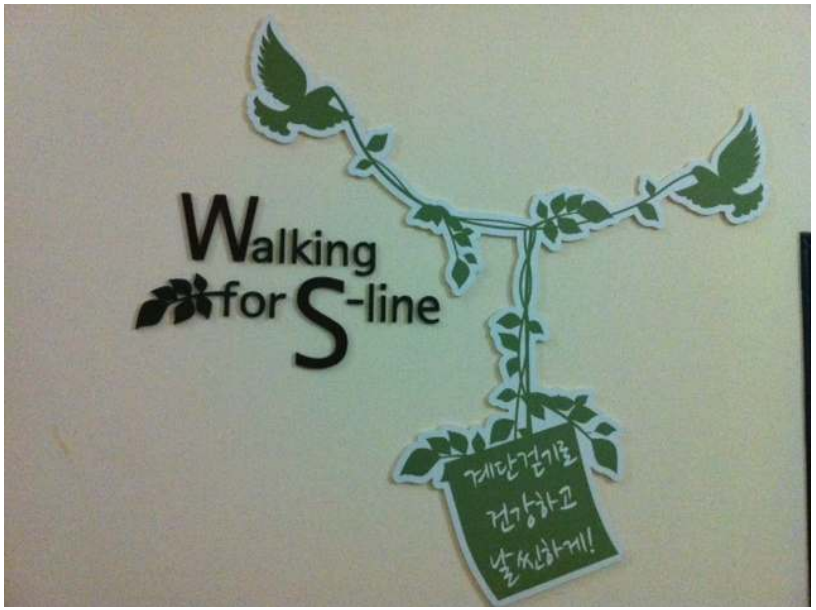
○ 1개 층만 계단으로 올라가도 약 7kcal 정도 소모, **지경부 제일 위층인 7층까지 오르면 약 50kcal를 소모**해 15분간 자전거 타기나 8분간 테니스를 치는 운동효과를 볼 수 있음

□ 칼로리 계단 조성을 통해, 직원들이 엘리베이터 대신 계단을 더 많이 이용 할 수 있을 것으로 기대되며 이를 통해 **에너지 절감과 탄소량 배출 감소에도 기여**

* 칼로리 계단 조성으로 계단 이용률이 약 10% 이상 증대될 것으로 예상

□ 향후, 칼로리 계단에 대해 디자인과 문구 변경 등 지속적인 관리를 하고, 계단을 통한 걷기 운동 활성화와 에너지 절약을 위한 노력을 계속해 나갈 계획

참고 1 칼로리 소모량 표시 계단 사진






Walking
Health
에스컬레이터 걷기, 물건들기 보다 계단오르기의 운동량 50% 이상