

Well-being Walk

멀티미디어 공학과
20062697 신동주

목차

- Well-being walk?
- 대상연령
- 디자인
- 내용소개
- 마무리

Well-being walk?

- 산업 고도화로 인해 현대에서는 운동 부족과 과도한 스트레스 등으로 건강한 삶을 영위하기가 어려움이 많이 따르는데 이런 육체적이고 정신적인 건강을 동시에 챙기며 쉽고 어디서든 할 수 있는 것이 무엇이 있을까 생각한 결과 걷기운동이 부합된다고 생각하고 건강과 행복한 삶을 뜻하는 Well-being과 걷기를 뜻하는 walk를 결합해 프로젝트명을 Well-being walk로 잡았습니다.

대상연령

- 대상연령

대상연령은 장년층 보다는 젊은 층을 잡았습니다.

건강한 젊은 층을 대상을 잡은 이유는 나이가 든 다음 건강을 찾는 것보다 젊었을 때 조금씩이라도 건강을 생각하고 걷는다면 그 효과는 나이가 든 다음 하는 것보다 더 효과적일 것입니다.

디자인

- 전체적인 디자인은 깔끔함과 심플함에 중점을 주어 제작 했으며 카툰 적인 표현을 넣어 보는 이로 하여금 재미를 느낄 수 있도록 디자인.
- 로고는 직접 디자인



디자인

- 메뉴 구성

Well-being walk, Rule, knowledge, Program Link 로 구성했으며 주 메뉴에 마우스를 올리면 서브 메뉴가 보이도록 디자인.

Well-being Walk Rule Knowlage program link

Well-being Walk Rule Knowlage program link

Well-Being Walk

걷기의 정신적 효과

걷기의 육체적 효과

내용소개

■ Well-being walk

하위 메뉴로 Well-being walk, 걷기의 육체적 효과, 걷기의 정신적 효과 나누어 짐.

- Well-being walk
 - 현대사회의 운동 부족 현상과 건강 악화에 대해 말하며 걷기운동의 유용성과 필요성에 대해 설명.
- 걷기의 육체적 효과
 - 걷기운동을 한다면 질병예방이나 심장 건강 등 육체적인 효과에 대해 설명.
- 걷기의 정신적 효과
 - 우울증이나 스트레스 등 정서적 질병에 대한 효과가 설명

내용소개

■ Rule

걷기운동의 방법을 설명되어 있으며 하위메뉴로 보폭은 저마다 다르다, 걷기의 올바른 자세, 빠르게 걷는다고 나누어져 있음.

- 보폭은 저마다 다르다.
 - 발을 옮기는 방법과 발의 모양 등을 설명, 발 모양에 관하내용이 설명.
- 걷기의 올바른 자세
 - 걸을 때의 팔의 각도와 같은 전체적인 올바른 자세와 나쁜 자세가 설명.
- 빠르게 걷는다
 - 걷기 속도에 따른 걷기 방법과 효과에 대한 내용이 설명.

내용소개

■ Knowledge

- 걷기 운동시 알아두면 좋은 스트레칭과 준비운동 그리고 걷기 운동시 오는 질병에 대한 내용이 설명.
- 자신의 체력을 고려해라
 - 무리해서 걸을 필요가 없으며 적당히 걸으며 점점 운동량을 늘려 나가는 내용이 설명.
- 준비운동과 스트레칭
 - 준비운동의 중요성과 스트레칭을 어떤 식으로 해야하는지 설명되어 있으며 스트레칭 방법이 소개.
- 족저근막염을 조심하자
 - 걷기운동 중 걸릴수있는 족저근막염에 대해 설명되어있으며 예방법에 대해 설명.

내용소개

■ Program

초급자, 중급자, 상급자로 나누어 실질적으로 걷기 운동에 들어 갈수 있도록 내용 정리.

- 초급자
 - 어떤 사람이 초급자이고 이 방법을 행해야 되는지 설명 하고 주일 별 해야 할 일을 설명
- 중급자
 - 어떤 사람이 중급자이고 이 방법을 행해야 되는지 설명 하고 주일 별 해야 할 일을 설명
- 상급자
 - 어떤 사람이 상급자이고 이 방법을 행해야 되는지 설명 하고 주일 별 해야 할 일을 설명

내용 소개

■ Link

- 걷기운동에 관한 사이트를 링크 시켜 걷기운동에 관해 좀더 정보를 얻을 수 있도록 하였습니다.

마무리

- 젊다고 지금은 건강하다고 자신의 몸을 돌보지 않는 것보다 지금 조금씩 건강을 챙긴다면 미래에는 더 건강하고 행복 하지 않을까요?

Let's walk together!

