

## Anniversary Announcement

이 기념일의 명칭은 '세계 발의 날'이다. 이 날은 2월 10일이다. 이 숫자에 각각의 의미가 담겨 있는데 숫자 '2'는 두 발바닥 혹은 두 다리를 의미하며 숫자 '10'은 발가락의 수를 의미한다. 이 날을 설립하게 된 계기는 하이힐이나 높은 굽으로 인해 피로해진 발에게 자유를 주자는 메시지를 담고 있으며 이 날 하루 정도는 편안한 운동화를 신고 밖을 활보 하여 하이힐을 신음으로써 촉발되는 여러 부작용들을 예방하고자하는 바램이 드러난다.

이번 기념일을 맞이하여 제가 제안하는 기념일 활동으로는

1. 평발 테스트
2. 자기 발에 맞는 운동화 찾기
3. 발 조각상 제조
4. 발바닥으로 그림 그리기
5. 아로마 마사지 받기
6. 지압점 찾아보기
7. 산책 대회
8. 어플 소개

등이 있다 위와 같은 활동은 우선 자신의 발의 모양을 알고 자신의 발 모형에 맞는 운동화를 신어 발에 피로감을 줄여주고 아로마 마사지를 받으면서 지금까지 쌓여있던 피로를 풀어주고 직접 지압점을 찾아 나중에 활용할 수 있도록 유도한다. 그리고 운동화를 신고 산책대회를 열어 1, 2, 3등은 없으나 참가에 의의를 두어 가끔 산책을 하도록 유도한다. 또한 어플을 사용해 산책할 때 이 어플을 사용하여 오래 그리고 많이 걸을 수록 후원자에게 더 많이 후원할 수 있는 앱으로 기분 좋은 마음으로 산책을 할 수 있다.

이러한 활동을 통해 우리는 발 또한 소중함을 알게 될 것이며 손 뿐만이 아니라 발까지 관리를 하는 시대가 도래할 것이다.

## Other related international anniversaries

### 세계 심장의 날

심혈관계 질환에 대한 경각심을 제고하고 인식 개선을 위하여 2000년 세계심장연맹(WHF)이 제정한 기념일로 매년 9월 29일을 기념한다. 세계 심장의 날의 주요 목표는 전 세계에서 심혈관계 질환으로 사망하는 환자가 매년 백만 명 이상이며 전체 사망 원인의 약 30%에 달한다는 사실을 알리는 것이다. WHF는 매년 세계 심장의 날 세계보건기구(WHO)와 함께 심혈관계 질환의 예방책, 발병 원인 등에 대한 정보를 제공하기 위한 캠페인을 100여 개국에서 실시하고 있다.

[네이버 지식백과] 세계 심장의 날 (시사상식사전, pmg 지식엔진연구소)

## World Foot Day

세계 발의 날

# World Foot Day

## 기념일 배경,역사,취지, 목적

발은 피를 위로 뿜어주는 '제2의 심장'이다. 발은 사람이 태어나서 60세까지 평균 지구를 세 바퀴 반도는 거리인 16만km를 걷는 것으로 되어 있다. 또한 1km를 걸을 때마다 대형트럭 두 대 분인 약 15t의 압력을 받는다고 한다. 발은 이 압력을 이용해 아래로 몰린 피를 심장을 향해 뿜어주는 일을 한다. 이 때문에 발을 '제2의 심장'이라 부른다. 우리 몸 전체의 1/4에 해당하는 52개의 뼈, 60개의 관절, 214개의 인대, 38개의 근육과 더불어 수많은 혈관으로 복잡하게 이루어진 인체의 축소판이라 할 수 있다. 발은 인체에서 가장 힘든 노동을 하는 기관중 하나이며 몸의 주춧돌이다. 최근 밧과 격식 등 다양한 이유들로 인해 여성들이 구두를 신고 다니는 모습이 곳곳에서 발견된다. 아름다운 다리 라인을 만들어 주면서 전체적인 몸매를 좀 더 볼륨감 있게 보이게 하는 하이힐. 그래서 하이힐이 주는 '고통'에도 불구하고 많은 여성이 하이힐에서 내려오지 못하고 있다. 하지만 구두를 신으면 무지외반증, 척추전방전위증, 족저근막염, 무릎연골연화증, 아킬레스건염, 내성발톱 등과 같은 여러 부작용이 발생한다. 발은 신체의 시작이라고 볼 수도, 신체의 끝이라 볼 수도 있는 중요한 기관이다. 그러므로 발의 날을 만들어서 365일 중에 하루라도 발이 쉬는 날을 만들어 부작용으로부터 이를 예방하고, 구두가 아닌 발에 맞는 운동화를 신고 조깅이나 여행을 떠나 보자는 목적을 지닌다. 이는 WHO에서 주관하게 될 것이다. 이때 WHO이란 세계 인류가 신체적·정신적으로 최고의 건강 수준 (건강은 육체적·정신적·사회적으로 완전히 행복한 상태)에 도달하는 것을 목적으로 중앙검역소 업무와 연구자료 제공, 유행성 질병 및 전염병 대책 후원, 회원국의 공중보건 관련 행정 강화와 확장 지원 등의 일을 맡아 보고 있습니다. 현재 하고 있는 활동은 존재하지 않는다.

## 세계 제 2의 심장의 날 World Foot Day

### 기념일 행사 안내



#### 평발 테스트

현재 본인이 평발인지 아닌지를 확인 해볼 수 있는 활동



#### 자기 발에 맞는 운동화 찾기

발 형태 및 걷는 패턴 등 여러가지 요소들을 분석하여 자신에게 맞는 운동화를 찾아보는 활동



#### 발 조각상 제조

본인의 발을 몰딩을 통해 하나뿐인 자신만의 조각상을 제조할 수 있는 활동



#### 발바국으로 그림 그리기

발바닥에 물감을 묻혀 거리 위에 있는 큰 도화지 위를 걸어나리며 그림을 그려보는 활동