



# 걷기와 건강증진

무조건 걷는다고 해서 운동이 되는 것은 아니다.

## 걷기가 운동이 되기 위한 원칙

- 첫째, 최소한 20분 이상은 쉬지 않고 걸어야 한다.
- 둘째, 20~30대 성인이라면 운동 후 맥박수가 1분에 120회 이상은 뛰어야 한다.  
(최대 심장박동수의 50~85% 정도)

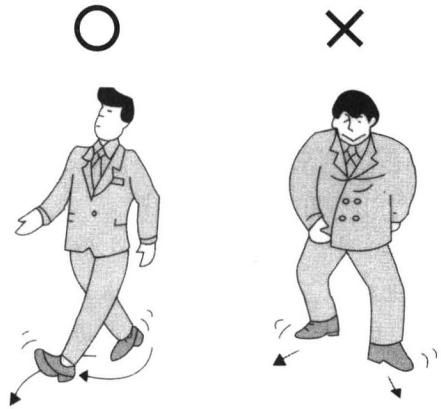
### ● 걷기운동 효과

- 골다공증과 골절 예방
- 효과적인 칼로리 소비로 체중조절
- 면역기능 향상
- 근력 및 근지구력 향상

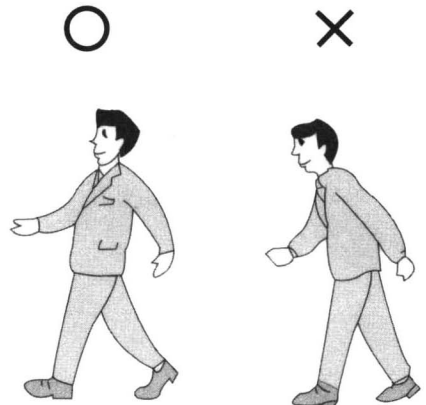
### ● 걷는 요령

- ① 턱을 잡아당기고 배를 집어넣으며 등을 곧게 펴는 좋은 자세를 취한 후
- ② 무릎과 팔꿈치를 쭉 편다.
- ③ 물건은 가능한 들지 말고
- ④ 발에 맞는 편안한 신발로
- ⑤ 식사후 2시간 이상 경과 후 실행한다.

### ● 걷는 방법



▶ 엉가추춤하게 다리를 벌려서 걷는 자세를 추방하자.



▶ 등을 곧게 펴고 걸도록 하여 허리의 건강상태가 나빠지지 않도록 한다.

● 걷기 운동후 소비칼로리

단 계 \ 체 중	60kg보다 적은 사람	60kg인 사람	60kg보다 많은 사람
첫번째 단계	130kcal 보다 적게	130kcal	130kcal 보다 많이
두번째 단계	150kcal 보다 적게	150kcal	150kcal 보다 많이
세번째 단계	170kcal 보다 적게	170kcal	170kcal 보다 많이
네번째 단계	240kcal 보다 적게	240kcal	240kcal 보다 많이

# Walking Program

## 걷기운동 프로그램

다음에 소개하는 걷기운동 프로그램은 모두 네단계로 나누어져 있으며, 고개를 하나씩 넘어갈 때마다 힘든 정도가 심해질 것입니다. 자신의 체력수준을 잘 생각해서 걷기운동 프로그램을 선택하기 바랍니다.

### 첫번째단계

준비운동 4~5분  
정리운동 4~5분

- 걷는 거리 : 1600~2800m 정도
- 걷는 시간 : 약 27~30분 정도
- 걷는 속도 : 1분에 100m를 걸을 수 있는 정도
- 운동 횟수 : 1주일에 3~4일
- 운동 기간 : 1주
- 운동 강도 : 최대심박수의 50~60%  
가벼운 느낌이 들 정도
- 전체운동시간 : 40분

지금까지 운동을 해본 경험이 없는 사람이나 과거에 운동을 했지만 최근 수년동안 운동을 하지 않았던 초보자를 위한 운동 프로그램이다. 또한 60대 이상이거나 체중이 지나치게 많이 나가는 사람들에게도 좋다. 앞서 측정한 심폐지구력과 근지구력이 열등 이하인 사람은 반드시 첫번째 고개부터 시작하기 바란다.

# Walking Program

## 두번째단계

준비운동 5~7분  
정리운동 5~7분

- 걷는 거리 : 3200m 정도
- 걷는 시간 : 약 30~31분 정도
- 걷는 속도 : 1분에 105m를 달리는 정도
- 운동 횟수 : 1주일에 3~4일
- 운동 기간 : 1주
- 운동 강도 : 최대심박수의 50~65%  
가벼운 느낌이 들 정도
- 전체운동시간 : 40분

본 프로그램을 실천하기 전에 지켜주어야 할 사항은 준비운동과 정리운동을 철저히 해야 된다는 것이다. 가능한 전신 스트레칭을 통해 완전히 몸을 풀어주는 것이 좋다.

약간 경사가 있는 곳에서 운동을 하는 것도 무방하다.

힘들수록 올바른 자세를 유지하는 것이 운동효과를 극대화 시킬 수 있다.

## 세번째단계

준비운동 5~7분  
정리운동 5~7분

- 걷는 거리 : 3200~3600m 정도
- 걷는 시간 : 약 34분 정도
- 걷는 속도 : 1분에 110m를 걸을 수 있는 정도
- 운동 횟수 : 1주일에 4~5일
- 운동 기간 : 1~2주
- 운동 강도 : 최대심박수의 60~70%  
조금 힘들다는 느낌이 들 정도
- 전체운동시간 : 45분

세번째 고개는 걷는 시간보다 걷는 속도에 주안점을 두고 있다. 따라서 준비운동과 정리운동을 철저히 하더라도 운동후에 정강이나 뒤통치 부위에 가벼운 통증을 느낄 수 있다. 이럴 때는 반드시 차가운 찜질을 10~15분 정도 해야 한다. 마른 수건으로 얼음을 싸서 통증부위에 가볍게 대어 주면 한결 좋아질 것이다.

## 네번째단계

준비운동 5~7분  
정리운동 5~7분

- 걷는 거리 : 4800m 정도
- 걷는 시간 : 약 44~45분 정도
- 걷는 속도 : 1분에 110m를 걸을 수 있는 정도
- 운동 횟수 : 1주일에 4~5일
- 운동 기간 : 1~2주
- 운동 강도 : 최대심박수의 65~75%  
힘들다는 느낌이 들 정도
- 전체운동시간 : 55~65분

본 프로그램은 걷기운동 프로그램의 마지막 단계로서 이전 프로그램에 비해 걷는 시간과 걷는 거리가 현저하게 늘어났다. 따라서 칼로리 소비량도 어떤 운동 못지 않게 많다.

만약 여러분들의 이정도의 걷기 프로그램을 실천할 수 있다면 걷기 운동 만으로도 충분히 체중감량의 목표를 달성할 수 있을 것이라 확신한다.

네번째 프로그램을 실천하면서 힘들다는 느낌이 들면 언제라도 세번째 프로그램으로 돌아가라.

자료원 : 「생각을 바꾸면 원하는만큼 살이 빠진다」 - 김재환