



워 킹

우리들의 몸은 연령과 함께 쇠약해져 갑니다. 특히 40대, 50대가 되면 자신이 생각하고 있는 이상으로 몸이 쇠약해 있습니다.

유감스럽게도 연령에 의한 체력 저하는 피할 수 없겠지만, 운동부족으로 인한 체력 저하는 적절한 운동으로 예방할 수가 있습니다. 그러나 날마다 운동을 하고 있지 않던 사람이 갑자기 운동을 하기 시작하면 생각지 않았던 부상이나 사고를 일으킬 우려가 있기 때문에 적절한 운동방식, 강도, 빈도, 실시시간에 주의해서 하는 것이 중요합니다.

본 원고에서는 운동을 통한 건강관리에 있어서 부상이나 질병으로 이어지지 않도록 하기 위한 유의점을 구체적인 스포츠를 예로 들면서 해설하였습니다. (편집실)

Point 움직임이 적어진 우리들

문명의 이기(利器)는 우리들의 생활을 풍요롭게 하였고 편리하고도 효율적인 일상생활을 할 수 있도록 만들었다. 그러나 한편으로는 일상생활 속에서 신체활동을 줄어든게 하고 음식문화의 변화와 함께 포식까지 하게 되어 잉여분의 에너지가 체내에 축적되기 쉽게끔 되었다. 잉여 에너지는 지방이라는 형태로 혈액 속을 흘러 동맥경화, 고혈압 등 소위 성인병(생활습관병)의 원인이 되어 우리들의 건강생활을 위협하게 된 것이다.



Point 유산소 운동으로 남아도는 지방을 연소시키자.

잉여 에너지는 근육을 서서히 지속적으로 움직임으로써 효율적으로 연소시킬 수가 있다.

지방은 100m 달리기와 같은 순발적인 운동에서는 연소하지 않고, 산소를 취하면서 지속적으로 하는 운동에서 연소가 잘된다는 점은 잘 알려져 있다. 그런 면에서 전신 근육의 80%를 지속적으로 쓰는 워킹은 보다 많은 지방을 연소시킬 수가 있다.

Point 만보계를 활용, 한걸음이라도 더!

'건강관리를 위해서 하루 만보'라는 말을 많이 들어왔다. 우리들은 건강한 나날을 보내기 위한 1일 운동량으로서 300kcal 소비가 필요하다고 한다. 1일 만보는 그 300kcal를 소비하는 운동량으로서 의학적으로도 적절한 걸음수로서 생각되고 있는 것이다. 그러나 그것은 어디까지나 목표이다. 어쨌거나 우선 자신의 신체상태를 파악하고 그것보다 한 걸음이라도 많이 걷도록 노력하여 조금이라

도 잉여 에너지를 소비하는 일이 중요한 것이다.

Point 보행수를 늘리는 연구를

현대인에 있어서 하루 만보를 걷는다는 일은 실제로 어려워지고 있다. 일상생활 속에서 보행수를 늘리는 방안으로서, 통근할 때 목적지 정류장보다 한 정거장 미리 내려서 걸어간다거나, 근무 중에 화장실을 이용할 때 다른 떨어진 장소의 화장실로 바꿔 사용해 보는 것도 괜찮을 것이다. 또 엘리베이터를 이용하는 경우에는 도중까지 엘리베이터를 이용하고 나머지는 계단을 이용하는 등 일상 속에서도 워킹할 기회를 만들어 보자.

통근 도중이나 점심시간 등 일상생활 속에서 여러 가지로 방안을 생각하여 보행수를 늘리는 이외에도 휴일을 이용하여 즐기면서 걸도록 해보자.

예를 들면 삼림욕, 수목으로부터 발산되는 숲의 정기를 마시면서 긴장을 풀고 걸어보면 어떨까? 숲의 정기는 인간의 자연치유력을 높여 주고, 신체의 평형상태나 기능의 정상화도 가져다준다.

Point 맥박수에 의한 워킹 강도의 관리

일상생활 속에서 여러 가지로 고려하여 1일 만보를 목표로 하는 것이 기본이겠으나 더욱 운동의 효과를 기대한다면 어느 정도의 강도를 유지하여 걷는 것도 좋을 것이다. 적정한 강도는 모두 각자의 전신지구력(스

데미나)의 40~50%의 강도이다. 아래 표를 참고하여 맥박으로 강도를 관리하며 걸어보는 것도 좋을 것이다. 운동시간은 30분을 목표로 해보자. 처음에는 10분부터라도 충분한 효과가 있다.

	20대	30대	40대	50대	60대
40%	19	18	17	17	17
50%	21	20	19	18	18

운동직후 10초간의 맥박수.

같은 속도의 보행수를 수분간 계속하여 그 직후 측정한다.

Point 계속적인 것은 힘이 된다.



- 걷는 방법 -



건강관리를 위한 운동은 경기력 향상의 운동과는 다르다. 여유있게 걷는 워킹을 계속하여 쾌적한 생활을 보내기 위한 밑거름을 만들어 보면 좋지 않을까? **▶▶▶**