

보약보다 좋은 운동 걷기

‘두 다리가 의사이다’라는 말이 있다. 과거에는 두 다리가 신체를 이동하는 데만 이용되는 것으로 알고 있었으나, 현대 기계문명의 발달로 모든 것이 자동화됨에 따라 두 다리의 활동이 극히 제한되고 보니, 두 다리가 신체를 최상의 컨디션으로 유지하는 데 무엇보다 필요함을 이제 알게 되었다.

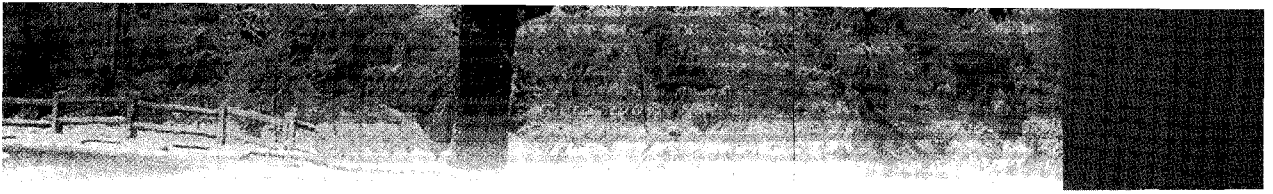
당뇨인들에게 걷기는 어느 누구보다 가깝고 친근하게 여겨질 것이다. 그러나 걷기도 과학이다. 바르게 걷는 것이야말로 신체 움직임에서 가장 중요한 요소인 것이며, 바른 강도와 방법 또한 중요한 요소가 된다. 이제부터 걷기가 어떤 효과를 가져오며, 그러한 효과를 얻기 위해서는 어떠한 방법으로 걸어야 하는지에 대해서 알아보자.

걷기운동의 특징

걷기는 안전하면서 간단하고, 장소에 구애받지 않으며, 쉽게 운동강도를 조절할 수 있고, 특별한 기구 없이도 운동을 할 수 있다는 장점이 있다.

걷기운동은 다른 운동에 비해 체중이동이 부드러워 착지할 때 발에 미치는 충격이 체중의 1~2배 정도이나, 조깅의 경우 착지할 때 발이 체중의 3배 이상의 충격을 지면으로부터 받는 것에 비교해 보면 발목, 무릎, 허리에 충격과 통증이 적다. 그러므로 걷기운동은 누구나 할 수 있는 운동이라고 말하는 것이다.

과체중인 사람이나 노인, 심장병 환자를 위한 재활운동 프로그램으로도 많이 활용되고 있으며, 앉아서 생활하는 시간이 많은 현대인들의 심폐기능 향상, 비만의 예방과 치료에 적절한 운동이다.



걷기의 효과

- 전신의 혈액순환이 원활해진다
- 호흡의 능률이 높아져서 산소 섭취량이 증가한다
- 다리와 허리의 근력이 증대한다
- HDL(고밀도지단백) 콜레스테롤이 증가하고 LDL(저밀도지단백) 콜레스테롤이 떨어진다
- 비만을 해소한다
- 고지혈증이 개선된다
- 심장이나 폐의 기능이 향상된다
- 뼈의 밀도가 유지된다
- 고혈압이 개선된다
- 당뇨병이 개선된다

걷기 전에

걷기 전에 간단한 맨손체조 등으로 체온을 적절히 상승시키면 운동효과를 높이고 부상을 예방할 수 있다. 준비운동 시간은 약 5~10분이 적당하며, 정지한 상태에서 힘을 가하는 동작인 정적인 스트레칭을 목, 어깨, 팔, 손, 허리, 무릎, 다리, 발목 등의 순으로 한 동작을 약 15초~30초 정도 유지한다. 이때 몸의 반동을 이용하는 동적인 스트레칭은 몸에 무리를 줄 수 있으므로 피하는 것이 좋다.

걷기운동 방법

걷기운동은 속도보다 시간이 더 중요하다. 대략 45분 이상, 거리는 3km 내외를 일주일에 3~5회 정도 걷는 것이 바람직하다. 이 정도가 숙달되면 걷는 속도를 변화시켜 점차 빠르게 걷도록 하고, 이후에는 주당 실시하는 횟수를 늘려서 운동량을 증가시키는 방법이 효과적이다.

체력수준이 낮거나 연령이 높을 경우에는 더 낮은 단계, 즉 운동시간은 가급적 동일하게 하되 걷는 속도를 천천히 하며 익숙해지는 정도에 따라 점차 속도, 시간, 거리를 증가해 나가도록 한다.

걷기 속도와 소요시간의 비교

- 완보 : 분당 65m속력 → 시간당 4km, 3kcal소비 / 분
- 산보 : 분당 80m속력 → 시간당 5km, 3.6kcal소비 / 분
- 속보 : 분당 100m속력 → 시간당 6km, 4.5kcal소비 / 분
- 급보 : 분당 115m속력 → 시간당 7km, 7.5kcal소비 / 분
- 강보 : 분당 135m속력 → 시간당 8km, 8.5kcal소비 / 분

- 보폭 계산 : 신장 - 100(평상시의 보폭은 신장의 37%)
신장 × 0.45(걷기운동시의 보폭은 신장의 45%)
- 1일거리 계산 : 보폭 × 1일 보수
- 시속 계산 : 보폭 × 1분간 보수 × 60

패적하게 걷기위한 방법

- 몸의 버릇을 알자
- 등 근력을 펴고 복부를 당겨 걸자
- 무릎관절이 펴질 때까지 다리를 진동하자 (걸음 폭을 넓히자)
- 뒤통치부터 착지한다
- 뒤통치부터 발가락으로 발바닥을 풀어준다
- 엄지발가락에 확실히 중심을 심는다
- 발의 움직임은 좌우 각각 직선상을 걷는다
- 눈은 5m~10m 전방을 본다
- 팔꿈치는 가볍게 굽히고 자연스럽게 원기 있게 흔든다
- 호흡은 발의 리듬에 맞게 걸는다

걷기를 통해 주변의 사람들에게 즐거운 마음가짐을 전해줄 수 있어 행복하다고 하는 황덕호 회장에게 걷기에 대한 도움을 말을 들어보자.

한국워킹협회에서는 '전 국민의 건강걷기를 통한 건강증진 및 삶의 질 향상', '걷지 않으면 건강은 없다'란 캐치프레이즈로 활동을 시작해 펼치고 있다. 매월 첫째주 일요일 전국 동시다발적으로 오전 7시~9시까지 걷기 전문 지도자가 지도 및 안내하여 지정된 걷기코스에서 공식적으로는 월 1회 실시하고 걷기 동호인에게 건강정보 및 걷기에 대한 정보를 제공하고 있으며 앞으로도 걷기에 대한 바른 이해를 위해 열심히 노력할 것이라고 한다.




걷기는 어떻게 해야 하나?

“걷기는 장소에 구애받지 않고 특별한 기구 없이도 남녀노소 누구나 손쉽게 할 수 있는 운동이다. 걷기는 체력이 약한 60대 노년층에게 안전하고 좋은 운동으로, 운동전후에 준비운동과 정리운동으로 활용할 수 있다. 운동으로서 걷기를 한다면 중요한 것이 효과인데, 목적과 목표를 세워서 실시하는 것이 도움이 된다. 건강에 별 문제가 없는 사람이라면 빨리 걷기와 천천히 걷기를 반복하여 2km(천천히 걷는 걸음으로 25~30분 정도의 거리) 정도를 목표로 정해서 주 5일 정도 운동을 하는 것이 좋다. 체중 감소 및 운동의 효과를 위해서는 빠른 걸음으로 걸어야 하지만, 너무 빨라서도 안 된다. 신선한 산소를 섭취할 수 있도록 충분한 호흡을 하며 옆의 사람과 이야기할 수 있는 정도의 속도가 좋다.” 라고 걷기의 방법에 관해 소개했으며, 가장 중요한 것은 즐거운 마음에서부터 시작한다고 덧붙였다.

황덕호 회장의 운동사랑

그도 10년 전에 당뇨병을 진단받았다. 운동으로 당뇨병 관리에 충실했던 그는 지금도 학교, 사회, 가정생활 모두가 빼어놓을 수 없는 건강한 삶이라고 덧붙였다. 처음에는 운동만으로 당뇨병을 이길 수 있을 것이라는 생각으로 쉽지는 운동과의 싸움을 했던 그는 한해가 지나면서 운동으로만은 당뇨관리를 할 수 없다는 사실을 깨달았고, 식사·운동·약물요법에 충실한 삶을 살아왔기에 지금의 건강함을 유지할 수 있다고 전했다.

과거 우리 조상들은 생계를 유지하기 위해서 두 다리를 이용하여 먹을 것을 찾아 산을 넘고 냇물을 건넜는데, 그 당시는 살아가기 위한 걷기가 의학이 발달되지 않은 시대의 건강유지에 이상적인 보약이 됨을 미처 몰랐을 것이라며, 당뇨인에게 걷기는 어떤 운동보다 더 큰 사랑을 받을 만한 운동이라고 전한다. 

글 김영미 기자