

효과적인 걷기를 위한 워킹 프로그램

걷기의 중요성과 효과에 대해 깨달았다면 본격적으로 걷기를 시작해보자! 아래의 프로그램을 차근차근 따라하다 보면 어느샌가 몸과 마음이 건강해진 자신을 발견할 수 있을 것이다.

초급자 과정

이런 사람들에게 권한다

- 지난 3개월 동안 운동을 하지 않은 사람.
- 걷기에 익숙하지 못하며, 지난 3개월 동안 일주일에 30분 이상 걸어 본 적이 없는 사람.
- 1.6Km를 걸을 수 없거나 이 거리를 18분 안에 걸을 수 없는 사람.
- 의학적인 병증이 있지만 의사가 걷기를 해도 좋다고 말한 사람.

매일 실천하기

- 보통 빠르기로 매일 10분 동안 걷자.
- 쇼핑센터나 집의 정원, 바깥 어디든 원하는 곳을 걷도록 하자.

이 프로그램은 매일 규칙적으로 걷는 것과 일주일에 적어도 다섯 번은 보통 속도에서 빠른 속도로 30분 이상 걸을 수 있는 수준으로 이끄는 것이 목표이다. 이대로 실천하게 되면 3개월 안으로 굉장한 변화를 보게 될 것이며 그 때쯤이면 중급자 단계로 넘어갈 준비가 되어 있을 것이다.

앞으로 몇 주 동안 중요하게 기억해야 할 것은 다음과 같다. 걷기를 점점 늘려가는 것과 당신이 편안하게 느끼는 빠르기와 거리를 유지하는 것이다. 예상했던 만큼 건강해지지 않는다고 해서 걱정할

필요는 없다. 곧 향상될 것이다. 걷는 동안 쉽게 대화를 할 수 있을 것이며 처음 걷기를 시작할 때 몸이 좀 불편하게 느껴지더라도 아무런 고통도 없을 것이다. 만약, 걷기를 그만두었을 때 불편한 느낌이 지속되거나 고통이 느껴졌다면, 너무 힘들게 운동을 하고 있는 것이므로 좀더 편안하게 걷는 속도를 줄여야 한다.

긍정적인 생각

처음 몇 달 동안은 신체가 걷기에 적응하는 기간이다. 나만의 페이스를 유지하자. 더 나은 단계로 올라갈 준비가 되었을 때는 나만이 알 수 있다. 이것은 걷기의 입문 과정이다. 그러니 즐기자. 꾸준히 자신의 목표를 떠올려 보자. 걸을 때마다 내가 원하는 목표에 가까워지고 있다. 처음 걷기를 할 때는 살고 있는 동네를 둘러 보자. 전에 그냥 지나친 거리나 가보지 못했던 곳도 좋다. 첫 3개월이 지난 후에 체력을 테스트 해보자. 프로그램을 잘 따랐다면 분명히 결과를 보게 될 것이다.

1주째

1일 : 약 20분 동안 주변 거리를 걷자. 10분쯤 걷다가 쉬거나 원한다면 10분씩 두 번을 걸어도 좋다. 느린 속도 ~ 보통 속도 수준의 걷기, 또는 최고 심장박동수의 55~65% 정도 운동량이 되도록 걷는다.

2일 : 1일에 했던 양을 반복해서 걷자. 걷는 방법과 자세에 대해 생각해 보자. 걷는 속도에 대해서는 생각하지 말고 걷는다.

매주 세 번은 한 시간 이상 강도 높게 걷도록 하자. 그 중 최소한 20분은 숨이 차도록 재촉하며 걸어야 한다. 속력내어 걷기~빠르게 걷기 수준으로, 최고 심장박동수의 75~80%가 되도록 걷는다. 올라가 볼 만한 언덕으로 새로운 루트를 찾아보고, 걷기와 뛰기를 병행하거나 지팡이를 이용해서 저항력을 느끼는 등의 새로운 방법으로 걷도록 한다.

3일 : 피곤하지 않다면 매일 실천하기만큼 걷자.

1일과 2일에 걸었던 양이 적당하다면 동네를 30분 정도 걷는다.

4일 : 계획을 짜는 날이다.

이제까지 걸어다녔던 장소들을 생각하면서, 지도를 이용하여 언제든지 갈 수 있는 루트를 만들어 보자. 거리는 15~3Km 정도가 이상적이며, 어떤 날씨에도 걷기에 불편하지 않은 표면이어야 한다. 가능하다면 집에서 직장까지 걸어가는 코스를 만들어 보자. 코스안에 깨끗한 거리와 잔디밭을 지나게 한다면 더욱 좋다.

5일 : 계획한 루트를 시간을 재면서 시험적으로 가보자. 느린속도~보통 속도 수준으로 걷거나 최고 심장박동수 55~65% 정도의 운동량이 되도록 걸으며 시간을 잰다.

6일 : 위의 '매일 실천하기' 만큼 걷는다.

7일 : 개설해 놓은 루트를 보통수준으로 걸으며 시간을 재자. 심장박동 계측기가 있다면 최고 심장박동수의 55~65% 정도의 운동량을 목표로 삼고 걷자.

2주째

이 주에는 '매일 실천하기' 만큼 걷도록 노력한다. 또, 정한 루트를 적어도 두 번씩 최고 심장박동수의 60~75% 정도의 운동량으로 걷자. 시간을 기록하고 다만 몇 초라도 걷는 시간을 줄이도록 노력한다. 한 번은 40분에서 1시간 정도 보통속도나 속력을 내어 걸어보자.

정해놓은 루트와는 다르게 걷도록 한다.

3~5주째

최소한 '매일 실천하기' 정도는 날마다 걷도록 해보자. 일주일에 한 번은 적어도 정한 루트대로 걷자. 5주째까지는 걷는 시간을 1분 줄이는 것을 목표로 하자. 정한 루트대로 걸을 때, 보통속도~속력내어 걷는 수준이나 최고 심장박동수의 70~75% 정도가 되도록 운동하자. 이 정도라면 숨이 조금 가쁜 상태가 될 것이다.

이 3주 동안 두 번은 45분~1시간 정도 길게 걸어보자. 적어도 20분 정도는 숨이 조금 차게 걷는다.

6~11주째

날마다 '매일 실천하기' 만큼 걷기를 계속하자. 또한, 일주일에 두 번은 정한 루트대로 걷고, 각각 시간을 재면서 향상된 속도를 유지하자. 몇 주 뒤에 정해진 루트를 넓히기 위해서 여러 길들을 봐두자. 매주마다 한 시간 정도 되는 거리를 주파하도록 해야 한다. 이 기간 동안 적어도 20분 정도는 보통속도~속력내어 걷기 수준으로 숨이 가쁠 정도로 걷도록 한다.

12주째 이상

이제 걷기는 일상생활에서 없어서는 안될 것이 되어야 한다. 지금은 지치지 않고 18분 사이에 1.6Km 를 걸을 수 있어야 한다. 이것이 힘들다면 6~11주째 했던 프로그램을 힘들지 않을 때까지 계속한다. 이제 걷는 강도를 높이기 위한 방법을 찾아볼 수 있다. 팔을 좀더 이용하거나 언덕을 루트에 포함시키거나 하는 방법이 있다. 점차 걷는



시간과 거리를 늘려가기 시작해서 걸을 때마다 15~25분 정도는 보통속도~속력내어 걷기 수준으로 걷도록 한다.

중급자 과정

이런 사람들에게 권한다!

- 지난 3개월 동안 규칙적으로 운동을 해왔으며, 지금은 뭔가 다른 것을 하고 싶은 사람.
- 일주일에 적어도 다섯 번 30분 이상 걷는 것에 익숙한 사람
- 16분 안에 1.6Km를 걸을 수 있는 사람
- 질병을 앓지 않으며 질병이 경미하여 의사가 이 수준의 운동을 해도 좋다고 허락한 사람.

매일 실천하기

- 일주일에 5일은 최소한 30분 동안 걷자.
- 15분 단위로 나누어서 걸어도 좋다.
- 그렇지만 보통속도~속력내어 걷기 수준으로 걸어야 한다는 것을 명심하자.

이 프로그램은 장수와 지속가능한 건강, 체력을 위해 필요한 기본 골격을 세우게 해줄 것이다. 만약, 지금까지 걷기를 많이 해왔지만 현재 운동 수준에 대해 만족하지 않는다면 이 프로그램이 더욱 효과적인 걷기를 하도록 도와줄 것이다. 중급자 프로그램의 걷기 수준은 인생의 어느 때라도 시작할 수 있으며 당신의 건강과 행복을 유지할 수 있도록 필요한 신체적 이득을 줄 것이다. 이 프로그램의 걷기 운동량과 강도는 영국 심장재단을 비롯한 많은 건강단체의 전문가들이 추천한 매주 최소한의 신체 활동 수준이다.

이 프로그램은 충분히 강도 높은 것이며, 걷기가 일상생활의 한 부분이 되도록 해줄 것이다. 정확한 걷기 방법에 익숙해지면 조금 피곤함을 느끼더라도 피곤이 결코 오래가지 않을 것이다. 만일 불편한 느낌이 지속되거나 고통이 느껴졌다면, 너무 힘든 운동을 하고 있는 것으로 좀더 편안한 수준으로 걷는 속도를 줄여야 한다. 편안하게 운동할 수 있는 거리와 속도를 유지하고, 여기에 있는 지시들을 따라갈 수 없다면 최소한 '매일 실천하기'는 지키도록 하자.

1주째

1일 : 쉽고 규칙적으로 갈 수 있는 루트를 찾아보자. 평탄한 지형이 좋고, 몇몇 언덕길이 있어도 좋다. 보통 빠르기에서 조금 빠른 정도로 30~45분 정도 걸리는 루트여야 하며, 최소한 3~5Km가 되도록 지도를 보면서 체크해보자. 언덕길이 있다면 거리가 조금 짧아도 좋다.

2일 : 너무 무리하지 않으면서 정해진 루트를 빠르게 걷자. 시간을 기록한다.

3일 : '매일 실천하기' 대로 보통 빠르기에서 조금 빠른 정도로 걷는다.

4일 : 45분에서 한 시간 정도로 길게 걷도록 하자.

가능하면 잔디밭이 있는 새로운 루트를 찾아보자. 그중 최소한 20~30분은 보통속도 또는 최고 심장박동수의 65~70% 정도로 걸어보자.

5일 : 오늘은 쉬면서 일상생활 안에서 걷기를 할 수 있는 방법을 생각해 본다.

6일 : 다시 루트를 따라 걷자. 시간이나 속도 때문에 너무 걱정하지 말고 걷는 자세와 기술에 신경을 써보자.

7일 : 피곤하다면 '매일 실천하기'를 10분씩 나누어서 걷자. 거리의 쇼윈도에 걷는 모습을 비춰 보면서 구부정하게 걷고 있지는 않은지 체크하자. 컨디션이 좋다면 좀더 오래 걸어보자.

2주째

'매일 실천하기' 만큼 걸으면서 때로 빨리 걸어본다. 한두 번쯤 '매일 실천하기'보다 더 길게 45~1시간 정도 걸어 보자. 이중 5~10분 정도 속력내어 걷기, 또는 최고 심장 박동수의 75~80%에 도달하도록 걸어 본다.

학교에 아이를 데려다 주거나 가게까지 걷는 등 움직일 수 있는 모든 기회를 이용한다.

3~5주째

더 많이 걷지 않는 날은 대부분 '매일 실천하기' 만큼 보통 속도로 걷는다. 한 주는 보통 빠르기에서 조금 빠른 정도의 속도로 정한 루트를 걷자. 시간을 재고 5주째까지 도달 시간을 1분 줄여 본다. 또한, 일주일에 한 번은 45분에서 1시간 정도 속력내어 걷기를 해보자.

아니면 언덕이 있는 곳을 30분 동안 걷자. 언덕을 오를 때는 걷는 자세와 방법에 주의하면서 보통 빠르기에서 조금 빠른 정도의 속도를 유지하면서 걷는다.

6~11주째

'매일 실천하기' 만큼 걷기를 계속하고 걸을 때마다 최소한 10분은 속력내어 걷기를 한다.

또, 최소한 일주일에 한 번은 정한 루트를 걸으면서 시간을 재 보고 얼마나 향상되었는지 알아본다. 매주 두 번씩 45분~1시간 정도로 오래 걷자. 가급적 처음부터 끝까지 속력내어 걷기 수준으로 빠르게 걷는다. 두 번 오래 걷는 것을 대체하는 다른 방법을 한 주에 두 번 조금 짧은 거리로 언덕길을 빠르게 걷는 것이다.

12주째 이상

이제 '매일 실천하기'는 당신의 생활방식의 일부가 되어야 한다. 때때로 걷기를 할 수 없는 날이 왔을 때 할 수 있다면 다음 날에 더 오래, 또는 더 높은 강도로 걷도록 하자. 그렇지만 언제나 걸을 수 있을 때 걷는 것이 좋다. 가능하다면 집에서 2Km 정도 떨어진 곳에 차를 세우고 집까지 걷도록 하자. 많이 걸을 때는 최소한 20분은 속력내어 걷기 수준으로 빠르게 걷는다. 원한다면 이 수준에서 운동을 계속해도 좋다. 이 상태로 당신은 건강을 유지할 수 있다. 만약 좀더 높은 수준에 도전해 보고 싶다면 고급자 프로그램으로 갈 준비가 된 것이다.

고급자 과정

이런 사람들에게 권한다!

-지난 3개월 동안 꾸준히 운동을 해왔고 그동안 부상당한 적이 없는 사람.

-15분 안에 1.6Km를 걸을 수 있으며 낮은 언덕을 숨이 차지 않고 오를 수 있는 사람.

-질병이 없거나, 의사가 이 정도 수준의 운동을 해도 좋다고 허락한 사람.

매일 실천하기

-별다른 것이 없다면 매일 최소한 30분은 걷자.



-15분으로 나누어서 두 번에 걸쳐 걸어도 좋지만 언제나 가능하다면 조금 빠른 속도로 걷도록 노력해야 한다.

변화를 원하는가? 이 프로그램은 규칙적으로 걷고 있는 사람이 체력과 걷는 속도를 높이고 싶을 때를 위한 것이다. 매일 걷는 것이 일상생활이라고 해도, 매주 더 많이 걷는 것은 당신을 더욱 건강하고 날씬하게 만들어 줄 것이다. 조사에 따르면 전에는 달리기나 에어로빅에서만 얻을 수 있다고 생각했던 운동효과를 걷기에서도 역시 얻을 수 있다고 한다.

고급자 프로그램은 더 증가한 속도와 거리, 또 경사면이 루트에 포함되었으므로 걷는 강도가 더해질 것이다. 또는 걷는 동안 팔을 이용하는 양이 많아짐에 따라 상체의 체력과 힘을 기를 수 있다. 팔 훈련에 초점을 맞추며 걸을 때 지팡이를 이용하여 상체 체력을 기를 수 있다. 좀더 쉽게 발달 과정을 기록할 수 있는 심장박동 계측기를 구입

해도 좋다. 또한, 전문가에게 체력 테스트를 받는 것도 생각해 보자.

이 프로그램을 시작하기 전에 부상의 위험을 방지하려면 가능한 한 걷는 기술을 완벽히 해야 한다. 스스로 걷는 기술이 좋다고 생각한다면 시작할 준비가 다 된 것이다.

속도의 한계 극복하기

정해진 루트를 걸을 때, 계속해서 노력해도 시간을 더 이상 줄일 수 없는 지점에 도달하게 될 것이다. 이것이 체력이 더 이상 향상되지 않는 징조라고 생각하지 말자. 운동을 할 때는 뇌와 신경이 근육을 움직이게 하도록 자극을 운동 근육으로 발사하게 된다. 이 자극의 속도는 얼마나 다리를 빨리 움직이게 하는지를 결정하게 된다. 자신의 신경계 역시 몸과 마찬가지로 훈련시켜야 한다. 짧은 시간 내에 빨리 걷는 것을 시작하고, 점차 높은 속도로 걷는 시간을 늘려 보도록 하자. 자신의 뇌와 신경은 점차 좀더 빨리 근육에 자극을 전달할 수 있게 될 것이다.

1주째

1일 : 6~8Km 정도 거리의 쉽게 갈 수 있는 루트를 찾아보자. 낮은 언덕길이 루트에 포함되어 있고, 포장도로여야 하며, 큰길가가 아니어야 한다. 이 거리를 45분~1시간 내에 걸어 본다.

2일 : 될 수 있는 대로 편안하게 빠른 속도로 걸으면서 시간을 재 보자. 걸으면서 말을 할 수 있는 정도로 걷되, 보통 속도~속력내어 걷기 수준이나 최고 심장박동수의 70~80% 정도가 되도록 하자. 언덕을 오를 때에도 이 걸음을 유지하도록 한다.

3일 : '매일 실천하기'를 빠른 속도로 걷는다. 걷는 자세와 기술에 신경쓰도록 하자.

4일 : 보통 속도에서 조금 빠른 속도로 45분~1시간 정도로 걷는다. 걸을 수 있는 녹지를 꼭 찾아보도록 한다. 자연 가까이에 있는 것은 몸뿐만 아니라 마음도 쉬게 해 줄 것이다.

5일 : 정한 루트를 걷도록 한다. 준비 운동을 한 다음에는 속력내어 걷기~빠르게 걷기 수준으로 5분 동안 빠르게 걷자. 허벅지가 빠근해져도, 짧은 시간 동안 빨리 걷기는 새로운 운동 강도에 몸이 적응할 수 있도록 해준다.

6일 : 보통 빠르기 정도도 좋으니 '매일 실천하기' 만큼 걷는다.

7일 : 경치가 좋은 곳을 한 시간 동안 걸어 보면서 걷는 자세를 살펴보자. 구부정하게 걷고 있지는 않은가? 어깨에 힘이 들어가지는 않았는가? 배 근육은 안으로 들어가 있는가?

2주째

별다른 것이 없다면 '매일 실천하기'를 하도록 한다. 특별한 일이 있어서 걸을 수 없는 날이 있다면 다른 운동이나 활동으로 바꾸어서 한다. 또, 이 주에는 정한 루트를 두 번 걷고 시간을 재서 평소 걸리던 시간에서 몇 초라도 줄이도록 하자. 이 주에서 한 번은 한 시간 정도 길게 걷도록 하자. 보통속도~속력내어 걷기 수준으로 걷자. 적어도 이 시간 중에서 5~10분은 빨리 걷도록 하되, 보다 빠르고 보다 짧은 걸음으로 팔을 휘두르며 걷도록 해서 평지에서도 강도를 높여 보자.

3~5주째

날마다 '매일 실천하기' 만큼 걷도록 하자. 이렇게 함으로써 걷는 것은 습관이 된다.


아마도 벌써 일상생활에서 많이 걷고 있으며, 차 열쇠를 집을 일이 별로 없다는 것을 알게 되었을

것이다. 매주 세 번은 좀더 강도 높게 걷도록 하자. 정한 루트를 빠른 걸음으로 걷거나 한 시간 이상 걸으면서 그 중 10분을 빠르게 걷는 것 등이 있다. 걸을 때는 팔을 흔들면서 걷자. 이렇게 함으로써 좀더 빨리 걸을 수 있다. 걷고 난 뒤 마무리 운동에 벽을 짚는 동작을 추가하여 상체의 힘을 기를 수 있다.

6~11주째

최소한 '매일 실천하기' 만큼 걷기를 계속한다. 여기서 제일 중요한 것은, 매주 최소한 세 번씩 20분 이상 걷는 것이다. 당신은 짧은 거리를 좀더 빠른 걸음으로 걷거나 좀더 긴 거리를 느린 걸음으로 같은 운동 효과가 나오게 걸을 수 있다는 것을 기억하자. 정한 거리를 어떻게 걷든지, 그 중 하나를 골라 시간을 재 보자. 걷는 속도가 빨라졌으며 처음 시작할 때보다 시간이 몇 분 줄었다는 것을 알게 될 것이다. 언제 어디서든 걷도록 하자. 벽을 짚고 하는 운동과 다른 체중감량 운동을 같이 진행하자. 체중감량 운동은 체육관 코치에게 상담해 보자.

12주째 이상

'매일 실천하기' 만큼 걷는다. 이제 이것은 이를 닦는 것만큼 중요한 일상생활이 되어야 한다. 매주 세 번은 한 시간 이상 강도 높게 걷도록 하자. 그 중 최소한 20분은 숨이 차도록 재촉하며 걸어야 한다. 속력내어 걷기~빠르게 걷기 수준으로, 최고 심장박동수의 75~80%가 되도록 걷는다. 올라가 볼 만한 언덕으로 새로운 루트를 찾아보고, 걷기와 뛰기를 병행하거나 지팡이를 이용해서 저항력을 느끼는 등의 새로운 방법으로 걷도록 한다. 

자료제공: (사)한국워킹협회