

“걷기는 그 자체가 ‘웰빙(Well-being)’입니다”



윤 방 부 연세의대 가정의학과, (사)한국워킹협회장

운동을 시작하려는 모든 사람이 가장 먼저 생각하는 걷기운동. 걷기는 우리가 생각하는 것보다 훨씬 더 효과적이며 의미있는 운동이다. ‘걷기운동의 전도사’로 알려진 (사)한국워킹협회 윤방부 회장(연세의대 가정의학과)를 만나 걷기의 모든 것에 관해 들어보았다.

Q 최근 효과적인 운동법으로 걷기가 많이 부각되고 있습니다. 걷기가 사람들에게 사랑받는 이유는 무엇이라고 생각하십니까?

A 국민소득 증대에 따른 생활수준 향상으로 사람들이 건강에 더욱 많은 관심을 갖게 되었기 때문입니다. 어느 나라든 소득이 15,000달러를 넘어서면 걷기 붐이 일어나지요. 건강을 위해 운동을 시작하는 사람들 누구나 가장 손쉽게 할 수 있고, 덜 피곤하며, 효과면에서 탁월한 운동이 바로 걷기입니다.

Q 많은 사람들이 주로 다이어트를 위해 걷기를 시작하는 경우가 많은데요, 체중감량 외에 걷기만이 갖고 있는 효과에는 무엇이 있을까요?

A 한 마디로 말해 체중감량만을 위한 다이어트나 운동은 불행한 것입니다. '적당히' 먹고 남는 에너지를 운동으로 소모해야 건강한 생활을 할 수 있습니다. 일반 성인은 보통 하루에 2100Kcal의 열량을 섭취하는데, 이 중 활동으로 소모되고 남는 칼로리가 300Kcal정도입니다. 이 칼로리를 소모하기 위해 적절한 운동, 즉 걷기가 필요하지요.

걷기의 효과는 육체적 효과와 정신, 사회적 효과로 나눌 수 있습니다. 우선은 육체를 건강하게 하는 '운동'으로서의 걷기가 있겠지요. 운동에는 유산소 운동과 무산소 운동이 있는데, 걷기는 대표적인 유산소 운동입니다. 유산소 운동의 대표적인 효과는 폐와 심장을 건강하게 해준다는 것입니다.

체중조절이나 체력강화는 물론이고요.

많은 운동 중에 걷기만이 가진 효과가 바로 정신, 사회적 효과입니다. 걷기는 우울증을 없애주고 도전의식, 극복하는 마음을 가지게 해 줍니다. 걸으면서 접하는 자연환경에 관심과 감사하는 마음을 가지고 아무 곳이나 버려진 쓰레기처럼 인간이 파괴한 자연에 대한 반성도 하게 됩니다. 뛰거나 다른 격한 운동을 할 때에는 볼 수 없었던 많은 것들을 볼 수 있지요. 또 가족이나 동료와 함께 걸으며 대화할 수도 있고요. 이처럼 걷기는 몸뿐만 아니라 마음과 관계의 건강도 회복할 수 있는 멋진 운동입니다. 어떤 이는 "걷기는 신이 인간에게 내려준 은사"라고 할 정도니까요. 절대 과장이 아니죠.

Q 운동효과를 높일 수 있는 효과적인 걷기방법에는 어떤 것들이 있을까요?

A 천천히 슬슬 걷는 것은 사실 운동효과가 거의 없습니다. 적절한 걷기의 속도를 계산하는 공식은 '220-나이×0.8=1분당 맥박 수'입니다. 속력으로 말하자면 최소한 시속 6.5km로는 걸어야 운동효과가 있습니다. 이렇게 하면 1시간에 340Kcal정도를 소모하게 되는데, 아까 말씀드린 하루 잉여 열량인 300Kcal를 소모할 수 있게 되는 것이지요. 걷고 있다는 것만으로 위안을 받기 보다는 적절한 속력으로 걸어야 운동이 된다는 것을 명심하시기 바랍니다.

걷기를 위한 여섯 가지 요소를 보통 6S라고 하는데 Shoes(적합한 신발), Strength(강도), Speed(속



도), Surface(걷는 곳의 표면), Structure(구조), Stretch(걷기 전후의 스트레칭)입니다. 이 여섯 가지 요소들이 조화를 이루어야 효과적인 걷기가 되는 것이죠.

Q 보다 즐거운 걷기를 위해 (사)한국워킹협회에서 실시하고 있는 프로그램과 계획하고 계신 사업에는 어떤 것들이 있나요?

A 우선 16개 시, 도 지부가 함께 1년에 2번씩 건강걷기 대회를 하고 있고요. 매월 첫째 일요일마다 국민 건강걷기의 날 행사가 열립니다. 또 KBS와 함께 걷기클럽 530 행사도 개최하고 있고요. 이 밖에 각종 걷기관련 세미나와 걷기 리더 교육(워킹아카데미)을 통해 걷기 지도자를 양성하고 있습니다. 각 단체나 기관에서 개최하는 걷기대회를 지원하고 걷기 프로그램 노하우를 전달하기도 합니다. 앞으로 걷기 협회가 있는 84개 나라들과의 국제교류를 증진하고, 국가적 '국민건강 걷기의 날' 제정을 통해 더 많은 국민들이 걷기에 동참할 수 있도록 할 생각입니다.

Q 당뇨병환자들의 혈당관리를 위해 운동요법이 필수적입니다. 당뇨병환자들이 걷기 운동을 할 때 주의할 점은 무엇입니까?

A 걷기는 당뇨인들에게도 가장 효과적인 운동이지요. 그러나 걷기를 시작하기 전에 반드시 심장 등의 합병증을 검사하여 걸어도 문제가 없는지 알아보아야 합니다. 그런 다음 순차적으로 강도를 높여가며 걸으시면 됩니다. 처방받은 인슐린이나 약을 복용하는 시간과 걷는 시간을 잘 조정하여 걸어야 저혈당 등을 예방할 수 있습니다.

Q 평소에 선생님께서 실천하고 계신 걷기운동에 대해 소개해주세요.

A 저는 매일 8km를 걷습니다. 이렇게 해 온지가 25년 정도 되었어요. 걷기는 트레드밀(러닝머신)을 이용합니다. 환자를 치료하는 의사는 먼저 그 자신이 가장 이상적인 건강상태를 유지해야 한다고 생각해요. 의사가 담배를 피우거나, 술을 마시거나, 배가 나오거나 하면 안 되지요. 자기관리를 철저히 해야 하고 걷기도 그 일환입니다. 하루를 살아도 역동적으로 살아야 하지 않겠어요?(웃음)

Q 맥도날드의 이미지 전도사 활동을 하고 계신 것으로 알고 있습니다. 건강한 식생활을 하기 위해서 중요한 점은 무엇입니까?

A 식사의 원칙은 골고루, 적당히 먹는 것입니다. 저는 여기에 '세계화'라는 한 가지를 덧붙이고 싶어요. 육류를 비롯한 외국 음식에 대한 편견을 버리고 세계의 음식을 먹을 수 있는 능력을 갖추어야 한다고 생각합니다. 그러기 위해서는 '주식'의 개념을 바꿔야 합니다. 우리나라 사람들은 햄버거를 주식이 아닌 간식으로 생각하고 식사를 한 후에 또 먹기 때문에 칼로리가 초과되어 살이 찌는 것입니다. 무조건 어떤 음식은 좋고 나쁘다는 편견을 갖기 전에 적절한 양을 즐겁게 먹는 것이 건강한 식생활입니다.


Q 최근의 걷기 열풍도 보다 건강한 삶을 살아가고자 하는 '웰빙' 문화의 일종이라고 보여줍니다. 선생님께서 생각하시는 '웰빙'이란 무엇인가요?

A 우리나라에서는 '웰빙'을 '잘 먹고 잘 사는 것'으로 번역하는데, 잘못된 것입니다. 웰빙은 '그럭저럭 사는 것'이지요. 그럭저럭 산다는 것은 만족하고 감사하며 산다는 뜻입니다. 제가 생각하는 웰빙은 여섯 가지가 있는데, 우선 첫째는 육체적 웰빙입니다. 병이 있고 없고를 떠나 먹을 수 있고, 웃고 노래할 수 있다면 그것이 건강이고 웰빙이지요. 둘째 정신적인 웰빙도 어떤 고차원적인 것이 아니라 스스로 평정을 유지할 수 있는 정상적인 정신이라면 족합니다. 셋째는 영적인 웰빙입니다. 자신이 의지하고, 고백하고, 격려받을 수 있는 존재. 예를 들면 종교의 신과 같은 존재이겠지요. 그런 존재를 통해 위안을 얻고 겸손을 배우는 것입니다. 넷째는 다양한 인간 관계를 통한 사회적 웰빙이고요. 다섯 번째는 환경적 웰빙입니다. 으리으리한 집에서 사는 것만이 웰빙이 아니라 자신이 몸담고 있는 환경을 사랑하고 감동을 느끼는 것이 웰빙입니다. 죽음을 앞둔 폐암환자가 병실의 창문으로 바라본 파란 하늘에 감사할 수 있다면, 그것 또한 웰빙이겠지요. 마지막으로 자신의 일에 만족하고 의욕적으로 일하는 것입니다.

한마디로, 여러분이 지금 살아가고 있는 삶 자체가 웰빙이고 또 웰빙이 될 수 있다는 것입니다. 결코 어려운 것도, 돈이 많이 드는 것도 아니지요.

Q 끝으로 이 책을 읽는 독자들에 건강한 생활을 위해 한 말씀 해 주십시오.

A 세상에 병이 없는 사람은 없다고 생각합니다. 애써서 병을 이기려고 들기 보다는 병

과 함께 더불어 살아가는 지혜가 필요하지요. 인생의 행복은 '도전과 체념의 균형'을 통해 찾을 수 있습니다. 도전하고 만약 실패한다면 빨리 받아들이고 현재에 만족하고 감사하는 사람이 행복할 수 있습니다. 그 행복을 찾아가는 길에 걷기가 동반자가 되길 바랍니다. 걷기를 통해 긍정적인 마음과 인생을 아름답게 볼 수 있는 눈을 가질 수 있으니까요.  글 박혜선 기자

〈2005 청계천 새물맞이 시민 걷기대회〉



조선일보사와 서울시가 공동으로 주최하는 2005 청계천 새물맞이 시민 걷기대회가 개천절인, 오는 10월 3일(월) 청계천에서 열린다.

- 일 시 : 2005년 10월 3일(월) 09:30~12:30
- 집결지 : 시청앞 광장
- 출발지 : 청계광장
- 코 스 : 청계천 남측구간 6.5km
청계광장->광릉교->관수로->배오개다리->다산교->황학교->고산자교
- 접수인원 : 15,000명(선착순)
- 참가대상 : 초등학교생 이상, 외국인
- 참가비 : 5,000원
- 접수시작 : 2005년 8월 29일 부터
- 접수방법 : 인터넷 홈페이지 접수만 가능
(<http://walking.chosun.com>)
- 주 최 : 서울특별시, 조선일보사
- 후 원 : 한국워킹협회, 한국당노협회, 한국심장재단
- 협 력 : 산수음료, 아웃백 스테이크하우스, 교통방송, 서울지방경찰청 국립의료원, 삼성서울병원, 인제대 서울백병원
- 문 의 : 조선일보 청계천걷기 조직위
02-724-6326, walking@chosun.com