

# 걷기, 이보다 좋을 수 없다

인간이 동물과 다른 점은 역사를 안다는 것이다. 현재 우리 인류가 지구상에서 구석기 시대 이후 농경문화 이전까지 유목생활을 하면서 생존하기 위하여 하루에 얼마나 많이 움직였을까? 이에 대한 정확한 답은 알 수 없지만 많은 학자들은 약 30~40km정도 이동을 하였다고 말하고 있다. 이처럼 농경문화를 시작하여 산업혁명 때까지 우리 인간의 생존을 위한 활동량은 아마 현재 우리의 활동량과 비교할 수 없다. 다시 말해 현대인들은 운동부족병(hypokinetic disease)이라고 불리는 당뇨, 고혈압 그리고 심장병을 생각할 것이다.



강 호 율 교수 | 경북대학교 체육교육과

## 걷기가 당뇨에 왜 좋은 것일까?

일반적으로 성인성 당뇨병환자들은 당뇨 하나의 문제를 갖고 있는 것이 아니라 인슐린 저항과 연관이 있는 대사성증후군에서 시작되어 고혈압, 고지혈증, 심장병, 당뇨병 등이 같이 진행된다. 특히 당뇨는 하루아침에 나타나는 것이 아니라 유전적 요인과 더불어 오랜 기간 20~30년에 걸쳐 진행된다. 따라서 병원에서 당뇨진단을 받았을 경우에는 이미 신체의 다른 부위에도 이상이 있다고 판단하는 것이 좋다. 그러므로 전문의로부터 정확한 신체검사가 없다면 걷기 이외에 다른 운동은 운동 중 위험이 따를 수 있기 때문에 운동시 많은 생각이 필요하다. 다시 말해서 당뇨로 진단되었을 경우에는 본인은 느끼지 못하지만 이미 우리 몸의 신체기관의 대부분이 이상이 있다고 생각하는 것이

좋은 것이다. 따라서 달리기 같은 높은 강도의 운동이 혈당조절에 효과적이지만 위험이 동반되므로 이에 비해 가장 안정하고 운동량을 늘리면 달리기와 비슷한 효과가 있는 걷기 운동이 추천되고 있다.

## 걷기는 얼마나 하는 것이 좋은 것일까?

먼저 운동이 혈당조절에 미치는 효과를 정확히 이해하는 것이 필요하다. 본 연구자는 운동과 식이로 혈당조절이 가능한 사람들에게는 하루에 10km 이상 걷기를 권유한다. 보통은 건강을 위해 10,000보를 추천하고 있지만 이것으로는 혈당조절이 부족하다. 혈당조절에서 운동의 목적은 근육 안에 있는 당분을 소모하는데 있다. 운동으로 인해 근육 내에 당분이 감소하면 혈중에 있는 혈당이 근육 속으로 빨리 흡수되

로 인해 혈당이 낮아지지만 근육 내에 당분이 많이 있다면 아무리 운동을 해도 혈당이 근육 속으로 빨리 흡수되지 않기 때문에 혈당이 높아진 상태가 될 것이다. 따라서 운동으로 혈당을 낮추려면 가장 먼저 당분의 창고인 근육내의 당분의 양을 낮추는 것이 무엇보다도 중요하다.

그럼 왜 혈당조절을 위해 두 시간 이상이 소요되는 10km 걷기가 좋을까? 이것에 대한 답은 간단하다. 운동은 많이 할수록 근육 내에 당분의 양이 낮아지기 때문에 혈당은 쉽게 떨어지게 된다. 보통 10,000보 걷기는 약 5~6km 걷기에 해당되는데 체중 65kg인 사람을 기준으로 열량을 계산하면 약 350kcal 전후이다. 보통 하루 2500kcal 섭취에 70%가 탄수화물이라면 우리는 당분을 약 1750kcal를 섭취하게 된다. 다시 말해 걷기 운동의 350kcal의 열량소모는 1750kcal에 미치는 영향은 미약할 수 있기 때문에 여기서 탄수화물의 섭취는 혈당이 높아지므로 식사량을 조절하여 탄수화물 섭취를 낮추어서 혈당을 조절을 시도해야한다.

하지만 이때에 우리는 아주 중요한 하나를 기억해야 한다. 우리가 지속적으로 식사량을 줄여서 혈당을 조절한다면 초기에는 쉽게 혈당이 조절되지만 어느 시점을 지나가면 영양섭취 부족으로 인해 근육이 점차 감소하게 된다. 근육은 혈당을 저장하는 창고로 창고가 작아지면 나중에는 맛있는 음식을 마음껏 먹지 못하는 경우가 생기게 된다. 따라서 탄수화물 섭취를 줄여서 혈당을 조절하는 생각은 깊이 고려해 볼 필요가 있다고 판단된다.

운동은 먼저 근육의 손실을 막아줄 뿐만 아니라 시간이 지나면 근육을 크게 증가시킨다. 일반적으로 식이조절로 인해 근육 내 탄수화물을 감소시킬 수 있지만, 걷기와 같은 운동으로도 근육 내 탄수화물을 감소시킬 수도 있다. 다시 말해 근육활동 없이 근육 내 탄수화물을 감소시킨 경우에는 음식을 섭취하면 근육 내에 탄수화물이 회복되지만 회복정도는 감소되기 전 100%까지 회복된다. 하지만 운동으로 인해 근육 내 탄수화물이 감소하면 회복기에는 최대 150%까지 회복될 수가 있다. 따라서 더 많은 탄수화물을 근육 내에 저장 시킬 수 있다는 것이고 이것은 바로 혈당을 쉽게 저하시킬 수 있다는 것을 의미한다.

<tip>

**당뇨병환자를 위한 걷기 운동지침**

1. 먼저 전문의와 상담할 것.
2. 운동은 점차적으로 증가시킬 것.
3. 일반인들의 건강유지를 위해서는 5km 걷기가 무난하다고 여겨지지만, 혈당조절을 위해서는 하루에 10km 이상 걷기/달리기를 추천함.
4. 적어도 운동은 주 5일 이상 하는 것이 혈당조절에 좋음.
5. 적절한 영양섭취를 하여 근육양의 증가에도 노력을 기울일 것.
6. 걷기를 통해 체력이 좋아지면 운동 거리를 늘리고 운동 강도를 높이는 시도를 할 것.
7. 하루에 효과를 기대하지 말고 적어도 일년 이상 운동을 꾸준히 하여 운동의 효과를 기대할 것.