

걷는 방법에 따라 나타나는 효과도 가지가지

-걷기의 종류와 효과

파워 워킹

파워워킹은 일반 걷기와 달리기의 단점을 보완해 만든 운동이다. 일반 워킹이 체지방 소모율이 높은 반면 운동 강도가 약해 체력이나 근력 강화에 부족하다면 6~8km로 걷는 파워 워킹은 심폐지구력을 유지시키고 달리기처럼 많은 양의 칼로리를 소모시키는 데 목적이 있다. 따라서 파워워킹을 체력 걷기, 건강 걷기라고도 부른다.

▲파워워킹의 효과



파워워킹은 뼈를 튼튼하게 하여 골밀도를 높여 주고 지구력을 향상, 근육과 면역력 강화에 도움이 된다. 특히 복부 비만 등 다이어트 효과는 물론이고, 남성의 경우 정력이 좋아지고 여성은 유방암을 예방, 치료하는데 도움이 된다.

이와 함께 상체를 많이 움직이게 되므로 하체뿐 아니라 전신으로 운동량이 커지는 효과가 있다. 그래서 일반 걷기보다 2~3배의 높은 효과를 올리는 것이다.

걷기를 빨리 함으로써 달리기 효과를 내는 파워워킹은 시속 6~8km(1km당 7분 30초~9분 20초, 시속 6.5km의 속도로 걸을 때 약 360cal 열량 소비)의 속도에 팔을 힘차게 저으며 큰 보폭으로 성큼성큼 걷는다.

이때의 심박수는 분당 130~165회 정도다. 걸을 때는 보폭을 넓게 하기보다는 속도를 높이는 게 중요하고, 일정한 속도 유지가 키포인트다. 체내에 축적된 지방을 분해하려면 15분~20분이 지나야 연소되기 때문에 이 운동은 하루 30분 이상, 1주일에 3회~4회 이상 실시해야 효과가 있다.

특히 배·허리·엉덩이·허벅지·종아리 등 평소에 사용하지 않던 근육을 많이 사용할 수 있다. 파워워킹을 시작하기 3개월 전부터 일반적인 걷기 운동을 하여 기초체력을 다진 다음에 시행하는 것이 좋다.

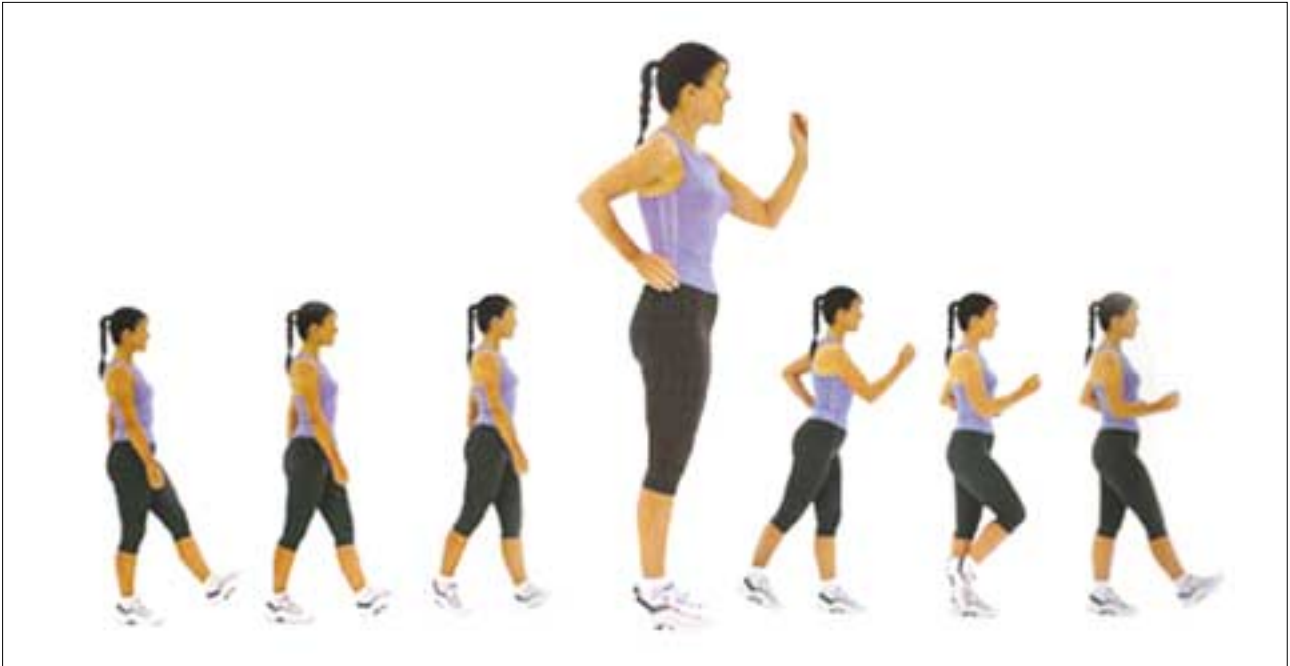
▲파워워킹 vs 달리기

당뇨와 함께 과체중과 비만이 동반된다면 각종 합병증 발병률이 높다. 정상체중을 유지하기 위해 반드시 운동을 해야 하며 체중을 줄이는데도 걷기가 달리기보다 2~3배 유리하다. 단위시간당 칼로리 소비는 당연히 달리가 2배 이상 많다. 하지만 운동량이 많아도 지방분해 효과가 걷기에 비해 떨어진다.

걷기는 지치지 않고 오랜 시간 할 수 있는데다 어떤 운동이든 15분이 지나야 지방이 소모되기 때문에 걷기가 살빼기에 유리하다. 걷기로 살을 빼려면 운동시간은 길게, 강도는 낮고 오래 해주는 게 효과적이다.

또 걷기는 달리기보다 심장에 무리를 주지 않고, 무릎의 충격도 2배 이상 적다. 전문가들은 한번에 30분 이상, 일주일에 5일정도 걸으면 음식조절 않고도 1년에 8kg 이상 몸무게를 줄일 수 있다고 조언했다.

▲파워워킹, 이렇게 하세요



- 팔꿈치를 90° 구부리고 주먹은 자연스럽게 쥘다.
- 발뒤꿈치가 먼저 바닥에 닿도록 하며 팔꿈치는 옆으로 움직이지 않게 한다. 두발은 11자를 유지한다.
- 상체의 팔 스윙은 일반 걷기와 다른데 뒤로 스윙을 할 땐 어깨 재봉선 뒤까지 나가야 등, 어깨 근육이 모두가 동원된다. 손이 벨트 밑이나 또는 반대로 너무 올라가면 근육의 동원량이 달라진다.
- 호흡은 자연스럽게 하지만 인위적인 호흡도 한다. 1번 들이마시고 2번 내뿜는다. 코와 입으로 동시에 하는 것이 좋다.
- 팔을 앞뒤로 흔들고, 무릎은 펴고 걷는다. 등은 곧게 펴고 배에 힘을 주며 걷는다. 시선은 15m 전방에 두고 내딛던 다리의 발가락 끝으로 땅을 치면서 앞으로 나아간다.

▲파워워킹 7계명

- ① 걷는 방법 : 발바닥 전체를 이용해서 돌맹이를 앞으로 굴리듯 걷는다
- ② 속도 : 6~8km
- ③ 보폭 : 자기 신장 × 0.45 (예를 들어 키가 170cm라면 170×45/100의 보폭 76.5cm가 적당하다)
- ④ 팔 동작 : 90° 앞뒤로 크게 흔든다
- ⑤ 심박 수 : 최대 심박수의 75%(예를 들어 30세라면 (220-30)×75/100). 1분당 심박수는 130~165회 정도가 적당)
- ⑥ 시선 : 전방 10~15cm를 바라본다
- ⑦ 호흡 : 들숨 한 번에 날숨 두 번

자신의 체력수준 측정하기

자신의 체력 수준을 아는 것은 운동을 하는 것만큼 중요하다. 그 예로 1.6km(400mX4)실험이 있다. 이 실험은 평평한 구간에서 1.6km구간을 일정한 페이스를 유지하면서 걷고 난 후 시간을 측정하는 것이다.

(출처-「걷기혁명」 성기홍 작)

▶남자

- 끝까지 걷지 못했거나 15분 38초 이상 : 평균 이하
- 12분 42초 ~ 15분 37초 : 평균
- 12분 42초 이하 : 평균 이상

▶여자

- 끝까지 걷지 못했거나 16분 40초 이상 : 평균 이하
- 13분 42초 ~ 16분 39초 : 평균
- 13분 42초 이하 : 평균 이상

마사이 워킹

마사이 워킹은 현대인의 걸음걸이가 올바르지 못한 데서 오는 각종 질환의 예방 및 치료에 효과가 있는 워킹 방법으로 발뒤꿈치에서 중앙, 그리고 앞꿈치 쪽으로 중심을 부드럽게 이동하면서 걷는 방식이다.

감각이 좀 떨어지긴 하지만 쿠션 있는 일반신발을 신고 딱딱한 아스팔트보다 착지 시 충격을 적게 받는 곳(흙길, 인조 잔디, 잠실보조경기장 같은 트랙운동장, 분당탄천주변 보행전용도로 등)에서 연습해볼 수 있다.

▲마사이 워킹 효과

마사이 워킹은 무릎을 많이 구부려서 앞으로 나가는 허벅지 근육 위주의 보행법이 아니다. 보행의 마지막을 엄지발가락으로 하고 바닥을 짚 미는 보행법이기 때문에 뒷근육의 사용량이 증가한다. 이 때문에 엉덩이 근육이 탄력을 가지게 되며 엉덩이가 축 처져 고민하는 사람들은 마사이 워킹을 통해 힙 업의 효과를 볼 수 있다. 또한 지방 분해가 잘되고 바른 자세를 잡아 주기 때문에 복부 비만을 해결해 주는 힘을 발휘해 뱃살의 탄력에도 효과가 있다. 온몸 구석구석에 풍부한 산소와 영양분을 공급할 수 있도록 도와주기 때문에 피부의 탄력도 높여 주며 엉덩이, 뱃살, 피부의 탄력을 한꺼번에 높여 줘 미용 효과와 체중 감량 효과를 볼 수 있다.

마사이 워킹은 자연스럽게 즐겁게 하는 운동이기 때문에 체지방을 분해하고자 하는 강박관념과 스트레스를 가질 필요가 없고 따로 시간을 낼 필요도 없다. 자연스

럽게 올바른 자세를 유지시켜 주고 우리 생활 속에서 지방을 분해시켜 준다. 마사이 워킹은 부드러운 바닥에서 이뤄지기 때문에 균형감각을 증가시키고 탁월한 혈액 순환으로 피로감도 빨리 회복시킬 수 있다.

▲마사이 워킹 상세 동작



마사이족이 보여주는 마사이 워킹. 뒤쪽에 있던 다리를 일직선으로 쭉펴서 앞으로 뻗는다 → 뒤꿈치 바깥쪽을 바닥에 살짝 내려놓는다 → 무게중심이 뒤꿈치에서 발 중심으로, 발가락으로 부드럽게 앞으로 이동한다. → 발전체가 고루 바닥과 닿는다 → 마무리는 엄지발가락 부분

- ① 뒤꿈치 바깥쪽을 땅에 살짝 내려놓는다. 체중은 아직 뒤에 있는 다리에 많이 실려 있다.
- ② 뒤꿈치의 바깥쪽에서 발의 가장자리로 체중을 옮기는 중이다. 체중의 대부분을 앞쪽 다리에 싣는다. 뒷다리는 무릎을 쭉 편다.
- ③ 체중이 완전히 앞쪽으로 쏠린 상태이고 뒷다리는 공중에 떠 있다. 이 때 앞쪽 발 바깥쪽 가장자리에 체중을 모두 실어 지그시 바닥을 누른다.

④ 앞쪽의 마무리는 엄지발가락 부분이며 엄지로 바닥을 적당한 강도로 밟는다. 뒤에 있는 다리는 앞으로 이동을 하여 다시 보행의 처음인 발뒤꿈치 바깥쪽으로 바닥에 살짝 내려놓는다.

폴 워킹(노르딕 워킹)

양손에 스키 폴대처럼 생긴 막대기를 짚으면서 걷는 방식을 노르딕 스키와 비슷해 노르딕 워킹이라고도 한다. 1988년 미국에서 시작됐으며 90년대 후반 유럽지역으로 건너가 선풍적인 인기를 끌었다.

폴을 짚으면서 걷는 것이 아니라 폴을 활용해 몸을 밀고 나간다는 느낌으로 걸어간다. 상체를 많이 쓰기 때문에 에너지 소비량이 30~70%까지 늘어난다.

폴 워킹의 목표는 운동에 참여하는 모든 사람들이 무리하지 않으면서 최대의 효과를 거두게 하는 것이다. 언제 어디서나, 걸을 수 있는 장소라면 어디에서든지 남녀노소를 가리지 않고 즐거이 걷기 운동을 할 수 있도록 하는 것이 폴 워킹의 목표다.

▲폴 워킹의 운동 원리

약 10초만 투자하면 이 운동의 원리를 이해할 수 있다. 우선 손을 앞으로 내 뻗어보자. 그리고 앞의 책상이나 탁자위로 악수할 때와 같은 자세로 팔을 내밀어 보자. 그런 다음 주먹을 쥐고 엄지손가락을 위로 올려 보자. 그리고는 양 손을 번갈아 가며 주먹에 힘을 주어 책상이나 탁자를 눌러보자. 한 손으로 복부를 만져 봐도 되



고 팔이나 가슴에 손을 얹어 보자. 자신의 거의 모든 상체 근육이 힘을 받고 있음을 느낄 수 있을 것이다. 이것이 바로 폴 워킹의 운동 원리이다.


즉 워킹용 폴을 사용하여 걷기를 할 때 상체의 거의 모든 근육이 수축 이완을 하며 상체 운동을 하게 하는 것이다. 이는 같은 걷기 운동을 하여도 폴을 사용하여 걸을 때와 폴을 사용하지 않을 때와는 상당한 운동 효과의 차이가 있음을 나타내는 것이다.

폴을 사용한 걷기 운동은 부상의 위험이 적다. 이 운동은 걸을 수 있는 사람은 누구나 남녀노소를 가리지 않고 동참할 수 있는 운동이다.

우리 신체의 전체 근육은 상하체가 거의 같은 정도로 약 50 : 50 정도의 비율로 구성되어 있으며 폴 워킹은 한 걸음 걸을 때 마다 이러한 우리 신체의 전체 근육을 골고루 사용할 수 있게 한다. 폴 워킹은 폴을 사용하여 자신의 몸을 폴을 사용하여 앞에서 끌어 주고 뒤에서 밀어주는 느낌으로 걷기를 하는 운동이다. 따라서 체중으로 인한 관절의 무리가 많이 줄어들며 상체가 한 걸음 걸을 때 마다 동시에 운동이 되는 전신 운동이다.

▲폴 워킹의 효과

- 상체의 근육, 등, 팔, 어깨, 가슴과 다리 근육 강화
- 심폐 능력 향상
- 근력 향상
- 무릎과 엉덩이, 발의 피로로 인한 부상 위험의 감소
- 전체적인 골밀도 증가
- 관절의 건강 유지
- 자세 교정과 균형감각 배양
- 폴 없이 걸을 때보다 많은 칼로리 소모

폴 워킹은 많은 양과 오랜 시간의 운동을 요구하지 않는다. 이는 이 운동이 효율이 매우 높은 운동으로 짧은 시간에 최대의 효과를 거두게 하는 운동이기 때문이다. 단지 폴을 가지고 걷는 것으로 전신운동의 효과를 거둘 수 있는 운동이 폴 워킹이다. 

도움말 「한국워킹협회」