

실천하면 효과적인 걷기 스케줄

걷기만 하면 다 운동이 되는 것일까? 어디서든지, 언제든지 할 수 있는 걷기운동이지만 말 그대로 운동의 효과를 보기 위해서는 체계적이고 계획적으로 할 필요가 있다. 우리는 앞에서 걷기운동의 중요성과 그 효과에 대해서 알고, 주의사항도 숙지하였으므로 이제는 본격적으로 실천해보자. 아래의 프로그램은 초급자, 중급자, 고급자 단계로 나뉘어 있다. 천천히 따라하다 보면 당신도 걷기로 인해 활력과 건강을 얻을 수 있을 것이다.

초급자는 편안하게 걸으세요!

♣ 당신은 초급자입니다

- 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.

초급자 프로그램은 매일 규칙적으로 걷는 것과 일주일에 적어도 5회는 보통 속도에서 빠른 속도로 30분 이상 걸을 수 있는 수준으로 이끄는 것이 목표이다. 이대로 실천하게 되면 3개월 안으로 중급자 단계로 넘어갈 준비가 되어 있을 것이다.

앞으로 몇 주 동안 중요하게 기억해야 할 것은 다음과 같다. '걷기를 점점 늘려가는 것'과 '편안하게 느끼는 빠르기와 거리를 유지하는 것'이다. 예상한 만큼 건강해지지 않는다고 해서 걱정할 필요는 없다. 걷는 동안 쉽게 대화를 할 수 있을 것이며, 처음 걷기를 시작할 때

는 몸이 조금 불편하더라도 고통은 없을 것이다. 걷기를 멈추었을 때 불편한 느낌이 지속되거나 고통이 느껴졌다면 너무 힘들게 운동을 하고 있는 것이므로 좀 더 편안하게 걷는 속도를 줄인다.

▲1주차 스케줄 - 매일 편안히 걸을 수 있는 코스 만들어 걷기 시작!

- 1일 : 약 20분 동안 주변 거리를 걷자. 10분쯤 걷다가 쉬거나, 10분씩 두 번을 걸어도 좋다. 느린 속도에서 보통 속도의 수준으로 견도록 한다.
- 2일 : 1일에 했던 양을 반복해서 걷는다. 올바른 걷기 방법과 자세를 고려하여 걷는다.
- 3일 : 피곤하지 않다면 <매일 실천하기> 만큼 걷자. 1일과 2일에 걸었던 양이 적당하다면 동네를 30분 정도 걷는다.
- 4일 : 이제까지 걸었던 장소들을 생각하면서 지도를 이용하여 언제든지 갈 수 있는 루트를 만들어보자. 거리는 1.5~3km 정도가 좋지만 단, 어떤 날씨에도 걷기에 불편하지 않는 표면이어야 한다. 직장인이라면 가능한 집에서 직장까지 걸어가는 코스를 만들면 좋다.
- 5일 : 계획한 루트를 시간을 재면서 시험적으로 가본다. 느린 속도에서 보통 속도 수준으로 걸으며 시간을 잰다.
- 6일 : <매일 실천하기>만큼 걷는다.
- 7일 : 준비된 루트를 보통 수준으로 걸으며 시간을 잰다.

▲2주차 스케줄 - 속도를 조금 내어 걷는 시간 줄인다.
2주일째에는 <매일 실천하기>만큼 걷도록 한다. 또한 계획된 루트를 적어도 두 번씩 걷고, 시간을 기록하되 몇 초라도 걷는 시간을 줄이도록 한다. 한 번은 40분에서 1시간 정도 보통 속도로 걸어보자.

▲3~5주차 스케줄 - 조금 더 걷고, 조금 숨차게 걷는다.
최소한 <매일 실천하기>정도는 날마다 걷도록 한다. 일주일에 한 번은 적어도 정한 루트대로 걷고, 5주째까지는 걷는 시간을 1분 줄이는 것을 목표로 한다. 정한 루트대로 걸을 때에는 보통 속도에서 속력을 더 내어 조금 숨이 가쁠 정도로 걷도록 하자. 이 기간 동안 두 번은 45분~1시간 정도 길게 걷고, 그 중 20분은 숨이 조금 차게 걷는다.

▲6~11주차 스케줄 - 걷기 코스 넓히기
날마다 <매일 실천하기> 만큼 걷기를 계속하자. 또한 일주일에 두 번은 정한 루트대로 걷고, 각각 시간을 재면서 향상된 속도를 유지한다. 몇 주 뒤에는 정해진 루트를 넓히기 위해 여러 길들을 봐둔다. 매주 한 시간 정도 되는 거리를 도중에 쉬지 않고 끝까지 달리도록 하며 이기간 동안 적어도 20분 정도는 보통 속도의 걷기 수준으로 숨이 가쁠 정도로 걷도록 한다.

▲12주차 이상 스케줄 - 1.6km를 18분 내에 걷기
이제 걷지 않으면 몸에 이상증이 있을 정도로 습관화 되어 있을 것이다. 지금은 지치지 않고 18분 사이에 1.6km를 걸을 수 있어야 한다. 이것이 힘들다면 6~11주차에 했던 프로그램을 힘들지 않을 때까지 계속한다. 이제 걷는 강도를 높이기 위한 방법을 알아보자. 팔을 좀 더 이용하거나 언덕을 루트에 포함시키거나 하는 방법이 있고, 점차 걷는 시간과 거리를 늘려가기 시작해서 걸을 때마다 15~25분 정도는 보통속도로 걷도록 한다.

중급자는 조금 빠르게 걸으세요!

♣당신은 중급자입니다

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

매일 실천하기
<ul style="list-style-type: none"> • 일주일에 5일은 최소한 30분 동안 걷는다. • 15분 단위로 나누어서 걸어도 좋다. • 보통 속도로 걷는다.

중급자 프로그램은 장수와 지속가능한 건강, 체력을 위해 필요한 기본 골격을 세우게 해준다. 만약, 지금까지 걷기를 많이 해봤지만 현재 운동 수준에 대해 만족하지 않는다면 이 프로그램이 더욱 효과적인 걷기를 하도록 도와줄 것이다. 이 프로그램은 충분히 강도가 높은 것이지만 정확한 걷기 방법에 익숙해지면 조금 피곤함을 느끼더라도 피곤이 결코 오래가지 않을 것이다. 만일, 불편한 느낌이 지속되거나 고통이 느껴진다면, 너무 무리하게 운동을 하고 있는 것이므로 좀더 편안한 수준으로 걷는 속도를 줄여야 한다. 편안하게 운동할 수 있는 거리와 속도를 유지하고, 최소한 <매일 실천하기>는 지키도록 하자.

▲1주차 스케줄 - 여유롭게, 힘차게.

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 체크한다. 만약 언덕길이 있다면 거리가 조금 짧아도 좋다.

2일 : 너무 무리하지 않으면서 정해진 루트를 빠르게

걷자. 시간을 기록하자.

- 3일 : <매일 실천하기>대로 보통 빠르기에서 조금 빠른 정도로 걷는다.
- 4일 : 45분에서 한 시간 정도로 길게 걷는다. 가능하면 잔디밭이 있는 새로운 루트를 찾아보는 것도 좋다.
- 5일 : 쉬면서 일상생활 안에서 걷기를 할 수 있는 방법을 생각해 본다.
- 6일 : 다시 루트를 따라 걷는다. 시간이나 속도에 너무 신경 쓰지 말고 걷는 자세와 기술에 신경을 쓴다.
- 7일 : 피곤하다면 <매일 실천하기>를 10분씩 나누어서 걷는다. 거리의 쇼윈도에 걷는 모습을 비춰 보면서 구부정한 자세를 체크한다. 컨디션에 따라 오래 걸어도 좋다.

▲2주차 - <매일 실천하기> 만큼은 꼭 지키자.

<매일 실천하기>만큼 걸으면서 조금씩 빨리 걸어본다. 한두 번쯤은 <매일 실천하기>보다 더 길게 45분~1시간 정도 걸어본다. 중간에 5~10분 정도 속력 내어 걸기도 해보자. 학교에 아이를 데려다 주거나 가게까지 걷는 등 움직일 수 있는 모든 기회를 이용한다.

▲3~5주차 - 조금 빠른 속도로 도달 시간을 1분씩 줄이자.

더 많이 걷지 않는 날은 대부분 <매일 실천하기> 만큼 보통 속도로 걷는다. 한 주는 보통 빠르기에서 조금 빠른 정도의 속도로 정한 루트를 걸어보자. 시간을 재고 5주째까지 도달 시간을 1분씩 줄여 본다. 또한 일주일에 한 번은 45분에서 1시간 정도 속력 내어 걷기를 해 본다. 언덕이 있는 곳을 30분 동안 걷는 것도 좋다. 언덕을 오를 때는 걷는 자세와 방법에 주의하면서 보통 빠르기에서 조금 빠른 정도의 속도를 유지하면서 걸어야 한다.

▲6~11주차 - 오랜 시간 걷기 도전!

<매일 실천하기>는 계속 실천한다. 단, 걸을 때마다 최소한 10 분은 속력 내어 걷기를 한다. 또한 최소한 일주

일에 한 번은 정한 루트를 걸으면서 시간을 재어보고 얼마나 향상되었는지 알아본다. 매주 두 번씩은 45분~1시간 정도로 오래 걷는다. 가급적 처음부터 끝까지 속력 내어 걷기 수준으로 빠르게 걷는다. 두 번 오래 걷는 것을 대체하는 다른 방법으로 한 주에 두 번 조금 짧은 거리로 언덕길을 빠르게 걸으면 된다.

▲12주차 이상 - 이제 당신의 걷기운동은 수준급.

이제 <매일 실천하기>는 생활화 되어있을 것이다. 가끔 걷기를 할 수 없는 날이 있을 때에는 다음 날에 더 오래, 더 높은 강도로 걷도록 한다. 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 속력 내어 걷기 수준으로 빠르게 걷는다. 이 상태로 당신은 건강을 유지 할 수 있다. 만약 좀 더 높은 수준에 도전해 보고 싶다면 다음 고급자 프로그램을 조심스럽게 실천해 보자.

고급자는 짧은 시간 내에 빨리 걸으세요!

♣당신은 고급자입니다

- 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
<ul style="list-style-type: none"> • 가능한 매일 최소한 30분은 걷자. • 15분씩 나누어 두 번에 걸쳐 걸어도 좋지만, 가능하면 조금 빠른 속도로 걷는다.

고급자 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

낯선하게 만들어 줄 것이다. 고급자 프로그램은 더 증가한 속도와 거리, 경사면 등이 루트에 포함되었으므로 걷는 강도가 강해질 것이다. 또한 걷는 동안 팔을 이용하는 양이 늘려 상체의 체력과 힘을 기를 수 있다. 운동을 할 때는 뇌와 신경이 근육을 움직이게 하도록 자극을 운동 근육으로 발사하게 된다. 이 자극의 속도는 얼마나 다리를 빨리 움직이게 하는지를 결정하게 된다. 이 프로그램을 시작하기 전에 부상의 위험을 방지하려면 가능한 한 걷는 기술을 완벽히 해야 한다. 스스로 걷는 기술이 좋다고 생각한다면 시작해 보자.

▲1주차 스케줄 - 새로운 걷기 코스, 운동 강도에 적응하자.

- 1일 : 6~8km 정도 거리의 쉽게 갈 수 있는 루트를 찾아본다. 낮은 언덕길이 루트에 포함되어 있고, 포장도로여야 하며, 큰길가가 아니어야 한다. 이 거리를 45분~1시간 내에 걸어본다.
- 2일 : 될 수 있는 대로 편안하게 빠른 속도로 걸으면서 시간을 재 보자. 걸으면서 말을 할 수 있는 정도로 걷되, 보통 속도~속력 내어 걷기 수준 정도가 좋다. 언덕을 오를 때에도 이 걸음을 유지한다.
- 3일 : <매일 실천하기>를 빠른 속도로 걷는다. 걷는 자세와 기술에 신경 쓰도록 한다.
- 4일 : 보통 속도에서 조금 빠른 속도로 45분~1시간 정도로 걷는다. 걸을 수 있는 녹지를 찾아본다.
- 5일 : 정한 루트를 걷는다. 준비운동을 한 다음, 속력 내어 걷기~빠르게 걷기 수준으로 5분 동안 빠르게 걷는다. 허벅지가 빠근해져도, 짧은 시간 동안 빨리 걷기는 새로운 운동 강도에 몸이 적응할 수 있도록 해준다.
- 6일 : 보통 빠르기 정도도 좋으니 <매일 실천하기>만큼은 꼭 걷는다.
- 7일 : 경치가 좋은 곳을 한 시간 동안 걸어 보면서 걷는 자세를 살펴보자. 구부정하게 걷고 있지는 않은지, 어깨에 힘이 들어가지는 않았는지, 배 근육은 안으로 들어가 있는지 등을 점검해 본다.

▲2주차 스케줄-보다 강하고, 빠르게 걷기

별다른 것이 없다면 <매일 실천하기>를 하도록 한다. 특별한 일이 있어서 걸을 수 없는 날이 있다면 다른 운동이나 활동으로 바꾸어서 한다. 또한, 이 주에는 정한 루트를 두 번 걷고 시간을 재서 평소 걸리던 시간에서 몇 초라도 줄이도록 해본다. 보통 속도~속력 내어 걷기 수준으로 걷고, 적어도 이 시간 중에서 5~10분은 빨리 걷기를 하되, 보다 빠르고 보다 짧은 걸음으로 팔을 휘두르며 걷도록 해서 평지에서도 강도를 높인다.

▲3~5주차 스케줄-팔을 흔들면서 빠르게 걷기

날마다 <매일 실천하기>만큼 걷도록 하자. 매주 세 번은 좀 더 강도 높게 걷도록 한다. 정한 루트를 빠른 걸음으로 걷거나 한 시간 이상 걸으면서 그 중 10분을 빠르게 걷는 것으로 실천해본다. 걸을 때는 팔을 흔들면서 걷는다. 이렇게 함으로써 좀 더 빨리 걸을 수 있다. 걷고 난 뒤 마무리 운동에 벽을 짚는 동작을 추가하여 상체의 힘을 기를 수 있다.

▲6~11주차 스케줄-언제 어디서든 걷는다.

<매일 실천하기>만큼은 이제 일상생활 화 되었을 것이다. 여기서 제일 중요한 것은 매주 최소한 세 번씩 20분 이상 걷는 것이다. 짧은 거리를 좀 더 빠른 걸음으로 걷거나 좀 더 긴 거리를 느린 걸음으로 운동함으로써 같은 운동효과가 나올 수 있다. 정한 거리를 어떻게 걷든지, 그 중 하나를 골라 시간을 재어 본다. 걷는 속도가 빨라졌으며 처음 시작 할 때 보다 시간이 몇 분 줄었을 것이다.

▲12주차 스케줄-걷기와 뛰기를 병행한다.

매주 세 번은 한 시간 이상 강도 높게 걷도록 하며, 그 중 최소한 20분은 숨이 차도록 재촉하며 걸어야 한다. 속력 내어 걷기~빠르게 걷기 수준으로 걷고, 올라가 볼만한 언덕으로 새로운 루트를 찾아본다. 걷기와 뛰기를 병행하거나 지팡이를 이용하여 저항력을 느끼는 등의 새로운 방법으로 걷는다.  자료제공/ (사)한국당뇨병협회