

# 날마다 걷는 사람들

-걷기운동 실천자들의 한마디

[인터넷 Daum Cafe 「도보여행」 운영자 김한상 씨 인터뷰]

운동이란 거창한 것이 아니다. 걷기 같은 가벼운 운동도 꾸준히 하면 그 어떤 운동보다도 더 효과적이며 의미가 있다. 또한 혼자 하는 것보다 여러 사람들과 함께 하면 즐거움도, 효과도 배가 되는 법. 요즘은 마음 맞는 사람들끼리 모여 운동을 실천하는 동호회 등이 활발하게 이루어지고 있어 그 중 인터넷(www.daum.net) cafe 「도보여행」 운영자 김한상(38세, 서울 도봉구)씨를 만나보았다.



**Q1** 안녕하세요. 선생님의 간단한 소개 부탁드립니다.

저는 38세, 인터넷 Daum cafe(cafe.daum.net/tourwalking) 「도보여행」 주인장입니다.

처음에는 혼자 걷기를 시작하였는데, 걷다보니 좋은 길들을 많이 알게 되었습니다. 그 길을 여러 사람들과 나누고 함께 걷기를 즐기고 싶어서 모임 을 만들었습니다.

**Q2** 최근 효과적인 운동법으로 걷기운동이 각광을 받고 있는데요. 선생님께서는 걷기운동의 어떤 점에 매력을 느끼시나요?

첫 번째로 걷기운동은 돈이 안 든다는 것이 큰 장점인거 같아요. 등산이나 자전거 타는 것도 기본적으로 비용이 드는 게 있어서 망설이게 되죠.

그러나 걷기는 두 다리만 있으면 시간, 장소에 구애 받지 않고 할 수 있어서 정말 좋은 운동인 것 같아요. 저는 하루에 만보 이상만 걷자! 그리고 행복하게 근심 없이 걷자!로 나름대로의 원칙을 세워서 걷기운동을 합니다.

**Q3** 선생님께서는 어떻게, 왜 걷기운동을 시작하게 되셨나요?

몇 년 전 내과검사를 받았는데, 혈당, 혈압, 콜레스테롤, 복부지방, 체지방 등이 정상 이상으로 너무 위험

하다는 결과가 나왔어요, 담당 의사선생님의 걱정으로 운동을 하기로 결심하고 혼자 걷기를 시작했습니다. 그런데 혼자 걷다 보면 조그마한 이유 때문에라도 걷다가 포기하고, 걷는 것을 거르고 하게 되더라고요. 그래서 모임을 만들었어요. 같이 걷다보면 건강 등의 정보도 얻을 수 있고, 계획한 대로 걸을 수 있어서 참 좋습니다.

**Q4** 평소 걷기운동을 어떻게 하시고 계신지 궁금합니다. 주로 걸으시는 장소와 시간대가 있으시면 말씀해주세요.

보통 걸을 땐 2~3천보 정도 걷는 것 같아요. 주로 회원님들과 코스를 지정하고 저녁시간에 2시간~2시간30분 정도 걸지요. 평일에는 멀리는 못하고 서울시내 걷기 좋은 곳을 골라 돌아가면서 걸어요. 남산산책로와 순환로, 인왕산산책로, 북악산산책로, 삼청동 카페촌 길 등 추천하고 싶은 코스가 정말 많이 있어요.

**Q5** 선생님의 건강상태 또한 알고 싶습니다. 걷기를 시작한 후에 들론 건강이 더 좋아지셨을 것 같은데, 어느 정도로 좋아지셨나요?

1년 전만해도 제 허리사이즈 35, 평균혈압이 150~160, 고 콜레스테롤이었는데, 1년이 지난 지금 허리사이즈 32, 혈압은 110, 혈당검사도 정상입니다.

**Q6** 평소 생활습관은 어떠신가요?

아침은 먹되 밥 1/3공기 정도로 적게 먹고 점심, 저녁은 반 공기 정도 먹습니다. 대신 반찬을 좀 더 먹지요. 수면시간은 보통 5~6시간이고, 여가로 당연히 걷기를 즐깁니다.

**Q7** 걷기운동 전, 후로 선생님의 전반적인 삶에 달라진 것들이 있으면 말씀해주세요.


걷기 전에는 정말 게을렀어요. 보통 주말은 집에서 TV만 보고 낮잠 자면서 보냈는데 요새는 거의 그 시간에 걷기를 하고 있으니 몸도 가볍고 마음도 즐거워지고 좋습니다.

**Q8** 무엇이든지 함께하면 즐겁지요. 걷기 또한 혼자서 걷는 것 보다 함께 하게 되면 더욱 효과적일 텐데, 그런 면에서 인터넷 카페 「도보여행」의 취지가 좋은 것 같습니다. 「도보여행」에 대해서 말씀해주세요. 참여하고 싶으면 어떻게 하지요? 보통 모임은 어떻게 이루어지는지요?

「도보여행」은 자유롭게 걷기 위해 만들어진 카페입니다. 회원 분들은 30대에서 70대까지 다양한 연령대로 계시죠. 걷기 모임 평일은 화, 목요일에 정기적으로 저녁 7시50분에 만나 서울의 걷기 좋은 곳들을 걷고 있습니다. 현재 주말걷기는 서울, 경기도 등 수도권 위주로 코스가 잡혔는데 좀 더 내실이 다져지면 지방에 더 좋은 코스도 나갈 계획 중입니다.

**Q9** 끝으로 이 책을 읽으시는 당뇨인과 그 가족들에게 한 말씀해주시면 감사하겠습니다. 무엇보다 운동이 필요한 당뇨병 환자분들이기에 관심이 많으신데요. 좋은 걷기 코스 추천과 함께 소중한 말씀해주세요.

저도 걷기모임 갖기 전에는 약, 병원, 건강식품 등에 많이 의존했어요. 하지만 1년정도 걷고 나서는 다 필요 없게 되었죠.

당장 힘들시더라도 꾸준히 걸으세요. 지금 걷는 것은 당장의 효과를 보기 위해서가 아니라 몇 년 후, 자기 몸의 내성을 강하게 만드는 기초 작업입니다. 지금부터 조금이라고 꾸준히 걷고 하세요. 나중에 웃을 수 있으니까요. 

글/곽정은 기자