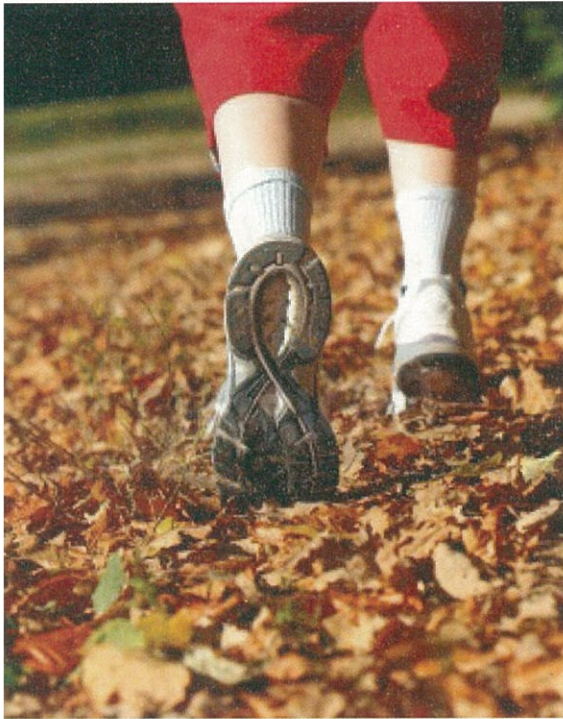


# 걸을까 달릴까? 내 몸에 맞게 고르기

남녀노소 누구나 가볍게 할 수 있는 손쉬운 운동으로 걷기, 달리기만 한 게 있을까. 허리, 하체, 골반, 어깨, 팔 등 전신을 움직이며 특히 근육과 뼈를 튼튼하게 만든다. 단, 내 몸에 맞는 걸 선택해 바른 자세로 걷고 달려야 효과를 제대로 볼 수 있다.

글 이은정 기자 도움말로 전국육상연합회



선선한 가을은 걷거나 달리기 좋은 계절이다. 걷기, 달리기는 신체와 미용, 건강을 위해 할 수 있는 최고의 것 중 하나로 꼽힌다. 한 걸음 한 걸음 옮길 때마다 심폐기능이 좋아지고 근육이 강화되며 질병에 걸릴 위험이 줄어든다. 그런데 무턱대고 걷거나 달리는 건 건강은커녕 자칫 몸에 무리를 줄 수 있다. 우선 걷기, 달리기 중 내 몸에 맞는 걸 선택하는 게 먼저다.

## 운동 효과 뛰어난 달리기 Vs. 건강 효과 뛰어난 걷기

걷기, 달리기는 특별한 운동 장비나 시설, 경제적인 투자 없이 할 수 있는 대표적인 유산소운동이다. 심폐기능 강화 외에 비만 예방과 다이어트에도 효과적이다. 또 전신운동이므로 신체 모든 기관을 활성화해 노화를 늦춘다. 그런데, 걷거나 달리는 걸로 비슷해 보여도 여러 면에서 다른 운동이다. 우선 운동 효과가 다르다. 같은 시간 동안 운동을 하는 경우, 걷는 것보다 가볍게 뛰는 게 1.5배~2배 정도 효과가 크다. 80kg 성인이면 보통 30분 걷기로는 160kcal, 달기로는 320kcal를 소모한다. 비교적 느린 속도로 달리더라도 지방 연소 효과가 뛰어나 달리가 비만을 예방하는 데 효과적이다. 빨리 달리면 폐활량이 늘고 심폐기능을 자극하는 효과가 걷기보다 매우 뛰어나다. 자연스럽게 근육량이 늘고 골량이 증가한다.

반면, 걷기는 안전한 것이 큰 장점이다. 심장에 지나친 부담을 주지 않고, 달리기나 다른 스포츠에서 흔하게 발생할 수 있는 무릎, 발목 등의 부상 위험이 거의 없다. 이 때문에 건강한 사람뿐만 아니라 만성질환자나 재활치료가 필요한 환자들에게도 효과적인 운동으로 꼽힌다. 또 오랜 기간 꾸준히 걷기 운동을 하면 건강 효과가 뛰어나다는 조사 결과가 있다. 미국 로렌스 버클리 국립연구소 연구팀이 달리를 하는 사람 3만 3,000명과 걷기를 하는 사람 1만 6,000명





의 자료를 분석해 두 운동의 상대적인 건강 효과를 비교한 것에 따르면, 달리기보다 걷기가 좀 더 효과가 있었다. 하루에 1만 보를 꾸준히 걸으면 여성은 4.6년, 남성은 4.1년 더 젊어지는 것으로 나타났다. 이뿐만 아니다. 미국 버몬트대 의대 연구팀에 따르면, 체중이 많이 나가는 심장병 환자가 오래, 천천히, 자주 걸으면 짧고 활기차게 걷는 것보다 심장 건강을 개선하는 데 더 효과적이었다.

### 건강상태 고려하고 운동 전 스트레칭은 꼭!

걷기와 달리기가 효과적인 운동이라고 해서 누구에게나 잘 맞는 건 아니다. 운동에도 궁합이 있다는 얘기다. 걷기와 달리기 중에서 자신의 건강상태를 고려해 알맞은 운동을 선택해 하는 것이 가장 효과적이다.

달리기는 걷기에 비해 강도가 높아 단위 시간당 소모 칼로리는 배 가까이 되지만 그만큼 쉽게 지칠 수 있다. 달리기 효과를 제대로 보려면 적절하게 운동 강도를 조절할 줄 알아야 한다. 또 양쪽 발이 지면에서 떠 있는 시간이 있으므로 착지할 때 관절에 무리를 줄 수 있다. 관절 통증이 있는 경우에는 통증이 더 심해질 수 있으므로 주의해야 한다. 심장이 약한 사람도 달리는 게 좋지 않다. 특히 중장년은 심장을 비롯한 순환계에 부담을 느낄 수 있으므로 전문의를 찾아 몸 상태를 먼저 체크한 다음 달리기 운동을 시작하는 게 좋다.

운동을 처음 시작하는 사람이나 노약자는 걷기 운동을 하는 게 낫다. 걷기는 콜레스테롤이 체내에 쌓이는 것을 방지하고 스트레스와 우울증을 치료하며 두뇌 회전을 빠르게, 혈액순환을 원활하게 하므로, 임산부나 비만자, 당뇨병 환자, 골다공증 환자 등의 건강 증진에 도움이 된다.

단, 걸을 때나 달릴 때 중요한 건 바른 자세다. 잘못 걸거나 달리면 발이 빠

끗하는 발목 염좌나 발목 인대 손상, 발목 관절염부터 허리질환까지 다양한 질병을 부를 수 있기 때문이다. 걸을 때에는 허리를 쭉 편 채 시선은 10~15m 전방을 바라보고 편안한 보폭으로 걷는다. 건강한 사람의 경우 시속 6~7km 속도로 1시간 30분 정도 걷는 게 좋다. 무릎이 펴진 상태로 뒤꿈치부터 땅에 닿고 발바닥이 닿은 다음 엄지발가락으로 지면을 차고 앞으로 나간다. 달릴 때에는 전체적으로 몸에 힘을 빼고 가볍게 달린다.

자신에게 맞는 보폭으로 근육을 충분히 사용해 별리는 것이 중요하다. 또 하나 있어서 안 될 게 있다. 바로 스트레칭이다. 걷거나 달리기 전에 스트레칭을 해서 몸을 충분히 풀어서 유연하게 만든 뒤 운동 강도를 서서히 높여나가는 것이 좋다. 🌈