걷자! 동네 학교 운동장이든, 산책로든. 걷기로 풍요로운 삶을 누려보자. 걷기는 신체는 물론 정신 건강에도 탁월한 '웰빙'의 방식 중 하나다.
/최현배기자 choi@kwangju.co.kr

'걷기'에도 노하우가 있다

허리·어깨 곧게 펴고 발 뒤꿈치부터 닿게… 30분 이상 걸어야 효과

장면 1. 해질 무렵 광주 문흥동의 한 초등학교 운동장. 산뜻한 운동복 차림의 주민 수십명이 열심히 팔을 휘젓는다. 이들은 운동장을 동그랗게 그리며 어딘가 목적지가 있는 사람들 처럼 잰 걸음으로 걷는다.

장면 2. 무등산 등산로 입구의 주말 풍경. 형형색색의 등산복을 입은 시민들이 가벼운 차림으로 등산을 한다. 등산은 시간이 많거나 건강에 관심이 많은, 특별한 사람들의 전유물이 아니라 전 국민의 운동이 된 지 오래다.

'걷기'도 이젠 하나의 운동이다. 걷기는 적어도 30분 이상은 해야 효과를 볼 수 있는 대표적인 유산소 운동이다. 하지만 걷기에도 아킬레스건이 있다. 바로 단순한 동작으로 인한 지루함이다. 웬만한 인내와 끈기가 없으면 꾸준히 걷기에 도전

대표적 유산소 운동 각광

하기가 쉽지 않다. 때문에 MP3로 음악을 듣거나 친구들과 팀을 이뤄 잡담을 나누며 유혹(?)을 뿌리치는 사람들도 있다.

어떻게 하면 지루하지 않으면서도 효과적으로 걸을 수 있을까. 전 국민의 스포츠로 떠오른 '걷기'의 모든 것을 알아본다.

◇걷기가 좋은 이유=첫째 기본적으로 걷기는 다리 운동이다. 지속적인 걷기는 다리의 근육을 단련시킬 뿐 아니라 뼈 마디의 기능을 좋게 하고 하체 힘을 길러 준다. 걷기에는 온 몸의 거의 모든 근육과 뼈가 필요하다.

둘째 다이어트에 효과적이다. 걷기 운동은 몸 안의 체지방을 없애는데 좋은 유산소 운동이기 때문에 규칙적인 걷기만으로 비만을 예방할 수 있다.

셋째 중년층들에게는 치명적인 혈당을 낮추는 효과가 있다. 걷기 운동은 열량 소비의 근원인 혈액 속 당분을 소비시키는 작용을 한다.

넷째 심장 기능을 강화시킨다. 꾸준한 걷기로 심장이 단련되면 저혈압증·빈혈·고혈압증 등을 예방할 수 있다. 저혈압인 경우에는 운동량을 차츰 늘려야 하고, 빈혈 증세가 있는 사람은 약간 숨이 가쁠 정도로 걷는 등 이미 혈압 관련 증상을 가진 사람이라면 전문가와 상의한 뒤 강도를 조절할 필요가 있다.

다섯째 뇌의 노화를 막는다. 노년기에 들어 운동이 부족할 때 가장 치명적인 것이 뇌세포 퇴화다. 걷기는 다리를 많이 움직이기 때문에 뇌의 긴장근을 많이 움직여 젊음을 유지시킨다.

◇올바른 자세로 걷기=걷기도 운동이기 때문에 준비운동이 필요하다. 10분 정도 스트레칭이나 간단한 맨손 체조를 함으로써 체온을 적절히 상승시키고 부상을 예방할 수 있다.

올바른 걷기의 기본 동작은 허리와 어깨를 곧게 펴고 발 뒤꿈치부터 전체가 닿게 하는 것. 평평한 구두나 운동화를 신고 걸을 때면 발 앞과 뒤만을 사용해 걷는 경우가 많다. 이같은 걸음걸이는 발목 사용을 줄이고 허벅지 근육을 늘리는 효과를 내 허리가 굽는 현상을 초래할 수 있다. 이 때 만성적으로 근육이 뭉치는 증상이 나타날 수도 있다. 턱을 당겨 목을 바로 세우며 고개를 떨구지 않도록 하는 것이 중요하고, 시선은 앞 15도 정도 위로 향하는 게 좋다.

다이어트·심장강화 효과

◇여러가지 방법으로 걷기=일본에서 유행했던 '듀크 사라이에 워킹법'은 다소 우스꽝스러운 폼이지만 넓은 공간에서라면 한 번 시도해봄직 하다. 요가와 발레, 에어로빅 동작의 특징을 땄다. 양팔을 교차시켜 손바닥이 맞닿게 한 뒤 머리 위로 팔을 쭉 펴 올리고 걷는다. 다리는 다이아몬드 스텝을 하는 것처럼 과장되게 지그재그로 내뻗고, 올린 양팔을 좌우로 흔든다. 몸의 균형을 잡기 위해 미세한 근육까지 이용하게 되므로 중추신경을 자극하는 효과를 지닌다.

뒤로 걷기는 평소 안 쓰던 근육을 쓰게 돼 관절염에 좋고, 균형을 잡기 위해 노력하기 때문에 중추신경을 자극한다.

/정상필기자 camus@kwangju.co.kr

신발을 벗고 맨발로 걷자

'걷기'에도 유행이 있다. 최근 발간된 '맨발로 걷는 즐거움'(화남 펴냄)의 저자 박동창씨는 "신발을 벗고 대지의 박동을 느껴보라"고 권한다.

▲황새와 같이 날렵하게 걷기=발바닥을 활처럼 둥글게 휘어 뒤꿈치에서 발가락 끝까지 차례로 닿게하는 걸음. 성큼성큼 날렵하게 걷는다. 두꺼비처럼 걸어서 얻은 대지의 기운을 바탕으로 힘차게 발을 내딛는다.

▲주걱으로 엎어 놓은 듯 걷기=발가락 전체를 다 오므리고, 뒤꿈치와 발가락이 동시에 땅에 닿도록 걷는다. 이 걸음은 기의 흐름을 일시적으로 바꿔 신선한 충격을 준다.

/정상필기자 camus@kwangju.co.kr