

코로나 시대 가장 안전한 유산소 운동

걷기



시민들이 광주시 동구 푸른길 공원에서 걷기운동을 통해 심신을 단련하고 있다. 푸른길 공원은 철도 폐선부지 주변에 나무를 심어 조성한 선형(線形) 공원으로 7.9km에 달해 걷기에 안전맞춤이다. /최현배 기자 choi@kwangju.co.kr

■ 걷기 가이드라인

시선 : 10~15m 전방을 향한다.

호흡 : 자연스럽게 코로 들이마시고 입으로 내쉰다.

팔 : 앞뒤로 자연스럽게 흔든다. 팔꿈치는 L자 또는 V자 모양으로 자연스럽게 살짝 구부린다.

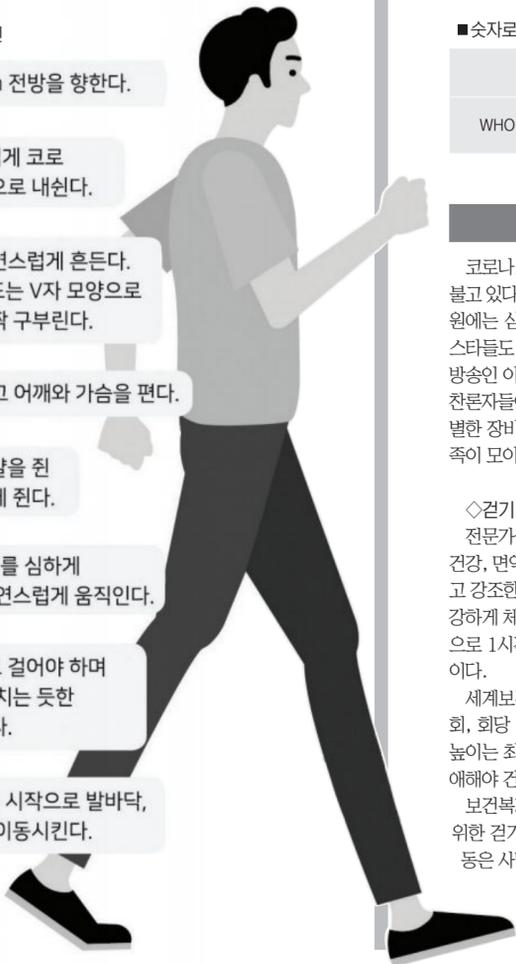
몸 : 곧게 세우고 어깨와 가슴을 편다.

손 : 주먹을 달걀을 친 모양으로 가볍게 친다.

엉덩이 : 엉덩이를 심하게 흔들지 않고 자연스럽게 움직인다.

다리 : 십일자로 걸어야 하며 무릎 사이가 스치는 듯한 느낌으로 걷는다.

체중 : 뒤꿈치를 시작으로 발바닥, 발가락 순으로 이동시킨다.



<출처:보건복지부>

■ 숫자로 보는 걷기

5	8	100	160	250	20,000
WHO, 주 5회 30분씩 권장	유방암·대장암·폐암·위암 등 8대 암 예방·혈관·면역력 향상	1분간 100보 '빠르게 걷기' 주 150분 이상 권장	1분간 160보 '매우 빠르게 걷기' 주 75분 권장	보통 걸음 1시간 걸으면 밥 한공기 칼로리 소모	너무 과해요 하루 만보로 충분

걷기 효과와 제대로 걷는 법

코로나19 여파로 단체 운동 등이 제한되면서 걷기 열풍이 불고 있다. 광주의 대표적인 걷기코스인 광주천과 푸른길 공원에는 심신을 충전하는 워킹족이 크게 늘고 있다. 연예계 스타들도 예외는 아니어서 배우 고현정, 개그우먼 홍현희, 방송인 이혜성, 하정우, 이혜성, 김원희도 대표적인 걷기 예찬론자들이다. 걷기는 시간과 장소에 따로 구애받지 않고 특별한 장비나 비용이 들지 않는 장점이 매력적이다. 모처럼 가족이 모이는 이번 추석에 걷기를 실천해보면 어떨까.

◇ 걷기 효과

전문가들은 꾸준히 규칙적으로 걸으면 심폐지구력, 혈관 건강, 면역력 등이 좋아지고 치매를 예측 및 예방할 수 있다고 강조한다. 꾸준한 걷기 운동과 식단 관리를 병행하면 건강하게 체중 조절을 하는 데 도움이 된다고 한다. 보통걸음으로 1시간을 걸으면 250kcal 정도를 소모하는 유산소 운동이다.

세계보건기구(WHO)가 권장하는 걷기 운동 시간은 주 5회, 회당 30분 이상이다. 이는 질병을 예방하고 삶의 질을 높이는 최소한의 시간으로 주당 150분보다 많은 시간을 할애해야 건강 증진에 도움이 된다.

보건복지부와 한국건강증진개발원이 개발한 '한국인을 위한 걷기 가이드라인' (만 18세~64세)에 따르면 걷기 운동은 사망과 비만 위험을 비롯해 8대 암 (유방암, 대장암, 방광암, 자궁내막암, 식도암, 신장암, 폐암, 위암) 및 심장병·뇌졸중·치매·당뇨병 등과 같은 질환의 발병 위험을 감소시키는 효과가 있다. 인지기능 향상과 수면의 질이 높아지는 것은 부수적인 효과다.

8대 암 예방·뇌졸중·치매 위험 감소

1분에 100보 '빠르게 걷기' 주 5회
바른 자세로 걸어야 허리 통증 없어
기저질환, 걷기 30분 전 음식 섭취
2만보 넘으면 노화·피로 '역효과'

가 있다. 인지기능 향상과 수면의 질이 높아지는 것은 부수적인 효과다.

◇ 올바른 걷기 자세

대부분 사람들은 걸을 때 자세를 고려하지 않고 걷고 있는 게 사실이다. 하지만 자세, 발 동작, 걸음걸이, 그리고 팔 동작 등은 걷는 속도나 에너지 넘치게 걸을 수 있는 능력을 크게 좌우한다. 바른 자세로 걸으면 깊은 호흡(심호흡)이 가능하고 어깨와 목의 긴장을 풀어줘 허리나 골반의 통증을 방지할 수 있다. 또 올바른 팔과 다리 동작을 통해 앞으로 힘차게 나아갈 수 있다. 산책로나 운동장 혹은 러닝머신 위에서 걸을 때도 올바른 자세를 유지해야 걷기 운동 효과를 제대로 누릴 수 있다.

◇ 걷기 속도

보건복지부가 제시한 '한국인을 위한 신체활동 지침서'에서는 건강증진을 위해 성인의 경우 일주일에 150분 이상의 저강도 신체활동이나 75분 이상의 고강도 신체활동을 권장

하고 있다. 고강도 신체활동의 1분은 중강도 신체활동의 2분과 같기 때문에, 중강도 신체활동과 고강도 신체 활동을 섞어서 하는 것이 좋다.

토크 테스트(talk-test)로 걸음의 속도를 가늠할 수 있다. 걸을 때 대화를 할 수 있으나 노래를 부를 수 없으면 '빠르게 걷기' (중강도 신체활동)에 해당하고 숨이 차서 대화를 할 수 없거나 말이 끊겨서 나오면 '매우 빠르게 걷기' (고강도 신체활동)에 해당한다. 분당 걸음수에 의한 판정도 있다. 1분에 약 100보(4.3km/h)를 걸으면 '빠르게 걷기'에 해당하고 1분에 약 160보(7.2km/h)를 걸으면 '매우 빠르게 걷기'에 해당한다.

◇ 유의 사항

걷기 전후에는 준비운동과 정리운동을 실시한다. 걷기를 시작할 때는 5분 정도 천천히 걷다가 속도를 높이고 걷기를 끝낼 때는 서서히 속도를 늦춘다. 신발은 걷기 편한 운동화 혹은 워킹화를 신는다. 장시간 걷기에 익숙하지 않은 경우 무리해서 너무 오래 걷지 않는다. 헝기증, 두통, 가슴통증, 호흡곤란, 안면 창백이 나타날 때는 걷기를 중단한다. 토할 것 같거나 가슴이 이상하게 뛰면 걷기를 중지한다. 다리에 힘이 빠져도 마찬가지다. 장시간 마스크 착용과 평소보다 호흡이 어려울 수 있으므로 이를 고려해 걷기 속도, 걷기량 등을 조절한다.

기저질환이 있는 경우 공복으로 운동하면 저혈당 쇼크가 올 수 있어 걷기 30분 전 음식을 먹고 하는 게 좋다. 한꺼번에 2만 보 이상 걸으면 우리 몸이 노동으로 인식해 노화나 피로 같은 부작용이 올 수 있으니 내 몸의 컨디션에 맞게 걷는 것이 중요하다.

/윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

오피스텔 신축부지

타 용도 변경 가능, 회사 사정상 급매

- ▶ **대인동** 롯데백화점 옆
대지 515㎡(구 156형)
지하 1층, 지상 9층
46㎡(구 14형), 64호실
매매 - 18억
- ▶ **신안동** 엄마요양병원 옆
대지 582㎡(구 176형)
지하 1층, 지상 10층
49㎡(구 15형), 72호실
매매 - 21억

중개환영. 010-3605-5000

남구 덕남동 임야

- ▶ 661㎡(구. 200형), 지분 매매
- ▶ 장/단기 최고 투자처, 개발 호재 다
- ▶ 도시지역, 자연녹지, 그린벨트
- ▶ 매매 - 6천만원, 중개환영 010-6837-4700