

# 효과적인 걷기운동을 하려면

운동중 가장 간단하고, 가장 건강에 좋으며, 아주 비용이 안드는 방법 중 하나가 걷는 것이다. 걷는 것은 거의 누구나 스스로의 계획에 맞출 수 있는 운동의 한 종류다. 그리고 헬스클럽 같은 건강단체에 가입할 필요도 없는 것이다. 한 켤레의 알맞은 신발을 구매하는 것 이외에는 드는 비용이란 거의 없다.

걷는 일은 여러모로 건강을 증진시켜 준다. 걷는 것은 심장과 순환기에 좋고, 근육을 강화시켜 주며 스트레스를 풀어주고 체중을 조절할 수 있게 해준다. 걷는 것은 또한 당뇨병 환자의 당뇨를 지속적으로 잘 조절되게 하며 친구와 어울릴 기회도 준다.

## 신발 한켤레면 O.K

그러나 규칙적인 걷기운동의 첫단계는 의사나 건강전문가와 함께 본인의 욕구, 관심, 신체조건 및 식사요법 등에 맞는 계획을 짜는 일이다. 걷는 운동에 정말로 필요한 장비는 한 켤레의 신발뿐이다.

선택하려는 운동화 종류가 너무 많아서 처

음에는 좀 망설여질 것이다. 일반적으로 걷는 운동에 최적의 신발은 “런닝슈즈(조깅화)”이다. 시장에는 아주 좋은 도보화가 있다. 그러나 “런닝슈즈(조깅화)”는 보다 더 좋은 쿠션, 탄력성 및 안정성이 있다.

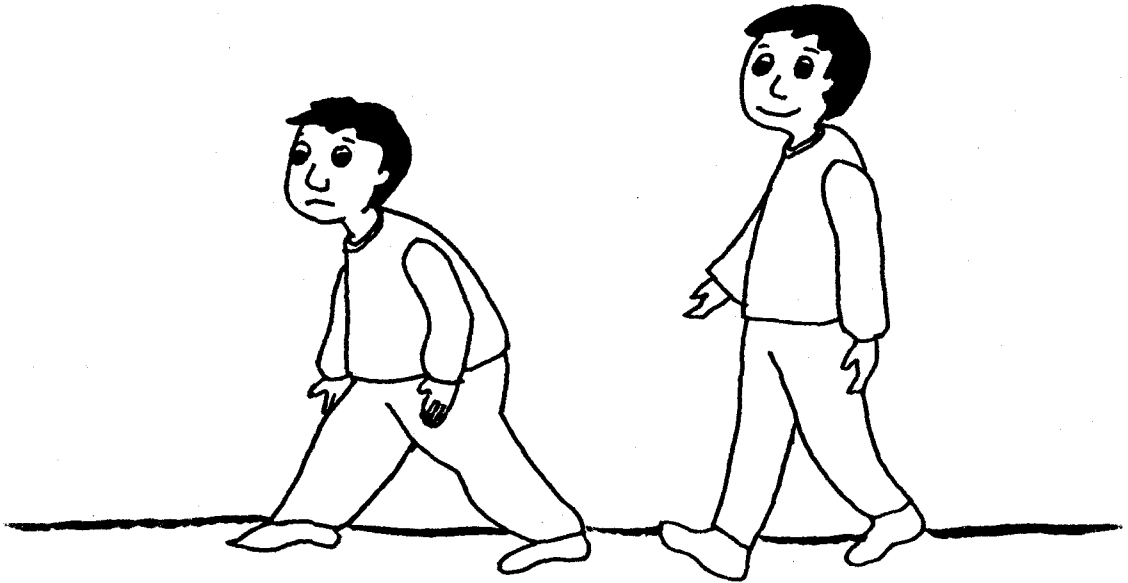
신발의 상표는 문제가 아니다. 본인에게 최고로 나쁜 신발은 발에 안맞는 것들이다. 사고자 하는 신발은 편안하고 발에 맞아야 한다. 편안하지 않은 신발은 사지말라.

이상하게 들릴지 모르겠지만, 신발을 사는 날에 시간선정은 매우 중요하다. 많은 사람들은 시간이 지날수록 아침보다 발이 조금씩 부풀어져 감을 알게 될 것이다. 따라서 신발은 늦은 오후나 초저녁에 사는 것이 좋다.

만일 일찍 신발을 사게 되면, 신발을 신을때 너무 딱 조이는 느낌을 갖게될는지 모른다.

또 한가지, 좋은 양말을 신는 것을 잊지 말라. 면과 합성수지를 혼합하여 만든 운동양말을 찾는다. 이런 양말은 따뜻하고 탄력이 있으며, 피부의 땀을 잘 흡수한다.

## 신발선택은 오후에



문을 나서기 앞서 고려해야 될 아주 중요한 것이 있다. 즉 다리근육, 특히 다리의 장딴지와 무릎에 연결되는 근육을 위한 스트레칭 운동이 그것이다. 뻣기거나 알이 배기거나 열상 같은 몇가지의 근육 손상은 굳어있거나 근육을 풀지않고 심하게 근육을 이용하므로 생긴다.

스트레칭은 근육의 탄력을 증가시켜 주고 근육 손상을 줄여준다. 또한, 근육탄력은 나이가 들면서 감소된다. 그러므로 나이가 많으면 많을수록 스트레칭운동은 손상을 피하는데 더욱 중요하다. 본인에게 알맞는 스트레칭운동에 대해서는 건강전문가와 상의하라.

달리기에 관한 책에서 스트레칭에 대한 정보를 찾을 수 있다. 근육이 차고 손상을 입을 경향이 있으면 근육을 사용하는데 주의한다.

스트레칭은 근육이 튀어오르지 않게하여 20~30초동안 근육을 제위치에 놓고 서서히 행하여야 한다. 걷기 전과 후에 매 스트레칭운동 기간중 각 다리마다 3-5회씩 스트레칭을 반복하여 근육을 푼다.

이제 의사와 협의를 했고, 신발과 양말을 준비했으며 걷기운동을 하기위한 모든 준비가 완료됐다. 그러면 얼마나 멀리 그리고 얼마나 빨리 걸을 것인가는 어떻게 계산할 것인가.

### 최적의 걸음속도는 심박수로 결정

최적의 걸음속도를 찾아내는 한가지 방법은 심장과 폐를 조절시키는데 최선의 비율인 1분당 심장박동의 수를 나타내는 목표된 심박수(心搏數)를 알아내는 것이다. 당신의 심박수

의 목표는 나이와 최대심박도수에 의해 결정된다. 먼저 맥박을 잴다. 한손의 손가락 끝으로 다른 손의 손목에서 동맥의 맥박을 잴다. 시계를 보고 맥박의 횟수를 센다.

15초 동안 맥박의 수를 세고 그 수에 4배를 곱하면 분당 심장박동의 수를 얻을 수 있다. 예를 들어 휴식중 15초에 20번의 박동을 세었다면 휴식중 심장박동수는 분당 20×4, 즉 80이 된다.

해야할 범위수치이다.(50세일 경우 목표범위는 분당 102~136 사이이다).

**등은 곧게 일정한 보폭으로**

일단 맥박을 재고 목표 심박도수 범위를 계산하는 법을 알고나면 목표까지 걷기위한 걸음속도도 알아낼 수 있다. 처음 수분동안에는 천천히 걸으면서 걸음속도를 빠르게 한다. 민



어떤 당뇨병자는 발에 혈액순환이 잘 안되거나 감각이 적어지고 있다고 걷는 것을 꺼려하지만 걷기는 측부혈행을 발전시키고 혈류를 발에 도달토록 도와주는 우수한 운동이다. 그러나, 신경병으로 인한 감각감소가 나타나면, 발손상이 운동으로 번지지 않도록 특히 조심해야 한다. 신발이 아주 알맞아야 할 뿐만아니라 매 운동후 발의 과민반응여부를 엄격하게 조사하여야 한다. 만일 붉은데가 생기고, 포진, 티눈, 가물, 또는 발톱이 안으로 파고드는 등의 문제점이 생기면, 걷기계획을 일단 중단하고 즉시 의사나 전문가와 상의한다.



이렇게 최대 심박도수를 계산하여 예측할 수 있다. 가장 쉬운 방법은 분당 220에서 자신의 나이를 빼다. 예를들면 예상 최대 심박도수는 220-50, 즉 분당 170이 된다.

끝으로 목표 심박도수 범위를 결정한다. 계산법은 최대 심박도수에 0.6과 0.8을 곱하면 된다. 여기서 얻은 두 숫자들이 운동중 목표로

참한 걸음속도에 도달되면 맥박을 잴다. 만일 목표 심박도수 범위에 못미치면 더 빠르게 걷는다. 또, 목표범위를 벗어나면, 속도를 늦춘다.

일단 목표범위내에 들어오면 걸음속도를 20~30분간 동일하게 유지시키면서 매 5분마다 맥박을 측정한다. 이것에 익숙해지면 측정

회수를 줄여 심박도수를 쉼 수 있다. 몸이 건강해 집에 따라 맥박을 목표 심박도수 범위에 유지시키면서 더 빨리 그리고 더 오래 걸을 수가 있을 것이다. 또한 건강이 증진되어 휴식중 맥박수가 낮아졌음을 알게 될 것이다.

걷기운동을 할 때에는 특히 좋은 몸가짐 유지에 신경을 써야 한다. 등을 곧게 세우고 눈은 정면(땅이 아닌)으로 향하게 하며 팔은 앞뒤로 자연스럽게 흔든다. 적절한 리듬을 유지시키도록 팔은 다리와 같은 속도로 움직여야 한다. 알맞은 걸음속도를 유지한다. 시간당 5~6.5km의 경쾌한 걸음속도는 에어로빅 운동효과를 주며, 신체조건에 따라 시간당 6.5~8km의 힘찬 걸음걸이를 할 수도 있다.

좋은 리듬을 유지한다. 즉, 부드러운 걸음걸이와 넓고 일정한 보폭을 취한다. 처음에는 평편한 길에서 시작을 하고 건강이 증진되면 언덕길을 가미시켜 계획한다. 걷기 전 및 후에 충분한 물을 마시고 더운 날에는 걸으면서 물을 마신다.

### 혈액순환에 우수한 운동

어떤 당뇨병자는 발에 혈액순환이 잘 안되거나 감각이 적어지고 있다고 걷는 것을 꺼려 하지만 걷기는 측부혈행을 발전시키고 혈류를 발에 도달토록 도와주는 우수한 운동이다.

그러나, 신경병으로 인한 감각감소가 나타나면, 발손상이 운동으로 번지지 않도록 특히 조심해야 한다. 신발이 아주 알맞아야 할 뿐만 아니라 매 운동 후 발의 과민반응 여부를 엄격하게 조사하여야 한다. 만일 붉은데가 생기고, 포진, 티눈, 가골, 또는 발톱이 안으로 파고드는 등의 문제점이 생기면, 걷기계획을 일단 중단하고 즉시 의사나 전문가와 상의한다. 또한, 극히 평발일 경우, 신발깔창은 운동장비의 필수품이 될 수 있다. 발꿈치의 아픔은 평발이 되는 징후가 될 수 있다. 이러한 문제들은 의사와 꼭 상의하여 대처한다.

걸음걸이가 빠르든 느리든, 거리가 멀든 짧든간에 걷기는 건강을 증진시키고 당뇨를 조절하는데 도움을 주는 중요한 방법이다. 따라서 당뇨병인에게 있어서 걷기는 부담없이 즐길 수 있는 평생동안의 일과중 한 부분이 되어야 한다.

# 월간 당뇨

정기구독신청 743-9482~3