

# 걷는 것보다 더 좋은 보약은 없다

규칙적인 보행, 건강·장수의 지름길... 성인병 예방 등 탁월한 효과

어느 알약이 모든 암과 성인병을 예방하고 체형을 바람직하게 유지하면서 남성을 잘 유지시켜 준다면 이를 구하고자 거리는 인산인해를 이루고 세상은 발각 뒤집힐 것이다. 그러나 다행(?)히도 그런 알약은 아직까지 없다. 그러나 여러 가지 믿음만한 연구결과에 따르면 일주일중 대부분의 날을 걸으면 위에서 말한 이로운 점의 상당한 부분의 이로운 점을 누릴 수 있다고 한다. 미국에서 매일 30분 정도 운동하는 사람이 인구의 25%에도 미치지 않는다고 한다. 최근에 와서는 30분은 부족하고 60분 정도는 되어야 효과가 있다고 하며 그나마 이 정도 운동하는 사람은 겨우 3% 정도 밖에 되지 않는다고 한다. 우리가 왜 잘 걷지를 않는가는 미스터리인데, 결국 따지고 보면 걷는 것은 돈이 안되고, 모험이 없이 안전하고, 편하고, 누구나 할 수 있을 정도로 쉽고, 잘못되는 일이 없어서 즐겨서 하는 사람이 적은 것 같다. 또한 한 켤레의 신발 이외에 특별한 장비가 필요 없다. 그런데도 사람들은 뚱뚱해져서 질병을 초래하기 쉬운 여건이 될 때까지도 걷기를 별로 하지 않는다.

## 혈액순환 개선·혈당조절 등 장점

걷는 잇점을 잠시 살펴보자. 우선 걷기 시작하면 부신피질에서 아드레날린이 나와서 혈류를 타고 심장에 도달하여 심장의 박동과 혈압을 증가시킨다. 따라서 심장은 더 많은 혈액을 팔다리 근육으로 보내어서 더 많은 산소와 영양소를 공급하도록 혈관을 확장시킨다. 심장의 박동이 증가하면서 호흡이 증가하여 체내로 섭취되는 산소가 증가하는데 때로는 앉아서 휴식을 취할 때의 10배까지도 증가한다. 근육이 혈액공급을 많이 받으면 그 안에 저장하고 있던 탄수화물이나 혈당을 사용하게 된다. 그럼으로 해서 대사가 증

## Health

가하고 따라서 소화도 잘 되게 된다. 이러한 모든 운동과정은 뇌로부터 엔돌핀을 분비하게 하며 이는 통증을 가라앉히고 걷기를 마칠 때쯤이면 편안하고 기분 좋은 느낌을 갖게 한다. 추가로 운동은 뇌로부터 신경전달물질인 세로토닌을 많이 분비하게 하여 기분을 좋게 한다. 규칙적으로 걸으면 심근이 튼튼해져서 휴식을 취할 때도 많은 산소를 공급하고, 폐, 모세혈관, 혈관 등이 확장되어 신체 각 부위에 산소를 잘 공급하여 심혈관 질환의 위험을 감소시킨다. 혈압은 운동 후 24~48시간 이내에 감소하며 계속 운동을 하면 다시 증가하지 않고 그대로 머물러 있게 된다. 혈액이 응고하여 발생하는 혈전증의 위험도도 계속 걷기를 하면 감소하게 된다.

순환이 개선되어 소화도 잘 되게 한다. 신체는 포도당을 필요로 하는 근육에 포도당이 원활히 공급되도록 하여 혈당조절이 잘 되고 지방대사를 도와서 지방이 쉽게 에너지로 변하게 하고 다이어트만으로는 체중조절이 잘 안 되는 것을 잘 되게 한다. 게다가 규칙적인 보행을 특히 힘들어 하게 되면 근육을 발달시켜서 더 많은 에너지를 사용하게 하여 건강한 체중을 유지시켜 준다.

## 매일 40분씩 보행, 갱년기도 회복

최근의 한 연구에 의하면 보행운동을 일주일에 40분씩 네 차례 하는 것이 달리기 운동을 30분씩 3회 실시하는 것과 맞먹는다고 한다. 이는 대부분의 보행자가 다행으로 여기는 점이고, 또 다른 보행운동 방법은 매일 만 보 걷기 운동이다. 건강을 유지하기 위해서 매일 만 보를 걷는 것은 좋은 목표이다. 보수계(步數計)를 아침부터 취침까지 허리에 달고 다니는 것도 좋다. 계속하여 한번에 하든, 조금씩

나누어서 걷든 하루에 만 보를 걷는 것은 건강에 유익하다. 만 보의 개인에 따라서 거리가 다르겠지만 대략 8km 정도 된다. 사무직에 있는 사람은 일일 평균 2,500내지 5,000보를 걷는다. 어떤 할머니는 60세부터 하루에 8km를 걷기 시작했는데 지금은 93세인데도 정정하시다고 한다. 보행에 장애가 없는 한 걷는 것보다도 더 좋은 운동이 없다. 몸무게가 더 나가는 사람에게는 보행이 가장 좋은 운동이다. 걷기를 하는 것이 조깅이나 에어로빅보다도 1/5정도의 작은 힘으로 착지를 하게 된다. 게다가 많은 사람들이 이미 고관절, 슬관절, 발목관절 등에 장애를 가지고 있어서 멀리 그리고 자주 달리기가 힘들다. 또한 보행은 임신, 상해, 노화 등 환경이 변하여도 계속 할 수 있다.

시내 트레킹이나 도시근교에서 하이킹을 할 때에 쌍지팡이를 사용하기도 하는데 이는 팔을 앞뒤로 흔들게 함으로써 걷기만 할 때의 75% 유산소 효과를 더할 수 있다. 팔을 더 폭넓게 흔드는 것으로도 칼로리 소모를 증가시킬 수 있다. 보통 사람들은 한 시간에 3마일(5km)정도 걷고 1마일 당 100칼로리의 열량이 소모된다. 쌍지팡이를 쓰게 되면 20~25%의 열량을 더 사용하게 되고, 허리, 고관절, 무릎, 발목관절에 가는 부담을 26% 가량 감소시킨다.

또 다른 연구는 50세에서 79세 사이의 여성 7만4,000명을 대상으로 조사한 결과 일주일에 2시간 30분씩 경보를 하면 심장마비와 뇌졸중의 위험을 1/3가량 감소시킨다고 하였다. 또한 12주 동안 중등도 속도로 매일 40분간 주 5일 보행 시 갱년기 이후 잘 거동하지 않는 부인에서 경동맥의 탄성이 갱년기 이전과 같이 회복되었다고 하였다. 이와 같은 현상은 중년기 또는 그 이후의 남성에서도 같은 결과가 나왔다.

당뇨병에 대한 영향도 보행운동과 식이요법을 겸한 것이 당뇨 예방약인 Metformin보다도 더 효과가 있었고, 일주일 동안에 150분 이상 더 걷기를 한 사람이 7%의 체중감소를 보였다. 성인 12만2,000명을 대상으로 조사한 결과 일주일에 7시간 이상 보행운동을 한 사람들이 1시간미만 운동한 사람보다 유방암의 위험이 감소되었다. 그러므로 자신 스스로가 아주 멀리 걷는 습관을 가지면 건강에 좋을 것이다. 노인 여성에서 규칙적으로 보행하는 사람들이 그렇지 않은 사람에 비해서 기억력 감퇴가 덜 온다는 보고가 있고, 일주일에

18마일(28.8km) 이상 걷는 것이 가장 효과적이라고 한다.

### 시작전 반드시 의사와 상담을

또한 65세 이후에 보행 등 운동을 규칙적으로 하면 알츠하이머에 걸리는 것을 막아준다고 한다. 중년이나 노인 우울증환자에서 일주일에 3회 경보나 조깅을 30분간 하면 항우울제를 사용한 것과 같은 효과가 있다고 하였다. 최근(2000년도)에 40세에서 70세 남성 1,700명을 대상으로 조사한 결과 규칙적인 운동은 중년에 시작할지라도 발기부전의 위험을 감소시킨다고 하였다. 또 다른 연구는 40세에서 84세 사이의 남성 2만2,000명을 대상으로 조사한 결과 매일 중등도의 운동을 할 경우 대장의 암이나 용종 발생빈도를 절반으로 감소시켰다고 하였다. 다른 규칙적인 유산소 운동도 음식물의 장 통과속도를 증가시켜서 변비를 예방한다. 1,000명의 여자와 700명의 남자를 대상으로 조사한 결과 보행이 대퇴골의 골다공증을 예방하고, 평생 운동을 하는 것은 척추의 골다공증도 예방한다고 하였다.

개인마다 건강상태, 체중, 당뇨 등 여건이 다르므로 보행 운동을 시작하기 전에 의사와 상의하는 것이 좋다. 초심자에게는 밖으로 나와서 걷는 습관을 가지는 것이 중요하고 일주일에 30분씩 5일간 걷는 습관이 되면 그 다음 속도, 거리, 시간을 증가시키는 일을 의사의 지시에 따라 실시한다. 체중감량을 위한 보행은 칼로리를 더 많이 소모하는 방향으로 보행속도나 강도보다는 시간을 연장하는 것이다. 어떠한 평계도 설득력이 없으므로 무조건 밖으로 나와서 열심히 보행운동을 하면 즐겁고 활기찬 생활을 영위할 수 있을 것이다.

글 | 장성호 고려대 의대교수

