

# 왜 걷기가 사랑을 받는가?

## 걷기혁명

세계는 지금 걷기열풍이며, 혁명이란 단어까지 동원하면서 그야말로 운동의 혁명 중이다. 선진국에서는 이미 걷기가 건강과 장수, 행복한 삶을 위한 21세기 건강 트렌드로 자리잡고 있다. 나라도, 방법도 다르지만 지금 많은 지구인들이 걷고, 또 걷는다!

산업혁명 이후로 기계문명의 발달로 인간의 생활은 편리해지고 윤택해졌지만 반대로 사람들은 신체 활동량이 급격하게 줄어들고 고칼로리의 식사로 인하여 체형은 뚱뚱해지고 당뇨, 돌연사 및 심혈관계질환 원인으로 사망에 이르는 숫자가 늘어나는 현상이 급격하게 나타났다.

## 걷기는 국민소득과 밀접한 관계

걷기운동은 1인당 국민소득과 아주 밀접한 관계를 가지고 있다. 국민소득이 1천불 이상이 되면 생활의 편리함을 찾으려 집안에 TV, 세탁기, 냉장고 등 가전제품을 구매를 한다. 그 결과 여성들이 집안에서 생활의 편리함으로 인해 과체중이 나타나게 된다. 그 후 3천불 이상이 되면 이제 먹고(食), 잠자는(住) 것이 해결되면, 옷(依)에 대한 자신의 표현과 부(富)에 표출로 패션(fashion)에 대하여 많은 관심을 가지게 된다. 또한 식사의 유형이 바뀌어 패스트푸드(fast-food)점이 생겨나게 되어, 그때 우리의 신체는 서서히 과체중에서 비만과 질병이 나타나게 되는 과정을 겪게 된다. 이때 우리의 몸은 생활습관병에 심혈관계 질병들이 나타나게 된다.

그 후 5천불 이상이 되면 자동차 산업과 에어컨 발달로 인하여 레저를 즐길 수 있는 초기단계에 오르며, 이때부터 신체 활동량이 급격하게 감소하게 되고 건강을 유지하는 방법으로 보약, 보신 제품으로 건강을 해결하려 하고, 매체는 약(藥) 광고를 많이 하며, 특히 소화제 광고를 많이 하게 된다. 이때 모든 사람들은 운동을 하려고 탁구, 배드민턴, 테니스 라켓을 구입하여 운동을 하지만 그렇게 쉽게 몸만 앞서가고 운동을 실천하지 못한다. 그리고 운동을 하지만 노동처럼 하여 오히려 과를 입는 경우가 많다. 그리고 1만 불이 되면 의, 식, 주에 있어서 모든 것이 호화스럽고 편리함과 편안함으로 변화하여 우리의 신체는 비만과 당뇨, 고혈압, 심장병을 일으키는 등의 생활습관병이 심하게 나타나게 되며, 상황에 따라 암과 같은 질병이 우리의 신체를 완전히 망가뜨리고 있는 실정에 이르게 된다.

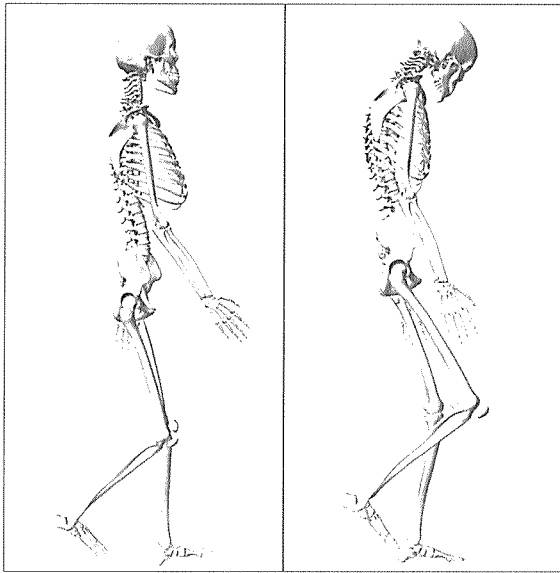
## 생각보다는 실천하는 운동으로

우리나라의 질병 및 사망의 통계자료는 부끄럽게도 세계 선진국보다 유병률 및 발생비율이 훨씬 높게 나타나고 있다. 이는 건강의 중요성에 대한 인식을 갖고 있으나 건강에 대한 기초적인 신체 활동을 몸소 실천을 하지 않는 것이 원인이다. 선진국민일수록 건강에 대한 실천은 생각보다 신체를 움직이는데 더 많은 시간을 투자하고 있다. 건강은 건강할 때 건강을 지키라는 말이 있다. 그러나 우리나라 대다수의 사람들은 좋은 약과 음식을 무작정 먹고 마시면 건강을 지키는 것으로 생각하고 있다. 그러나 우리의 몸은 신체적 활동



선진국에서는 이미 걷기가 건강과 장수, 행복한 삶을 위한 21세기 건강 트렌드로 자리잡고 있다. 나라도, 방법도 다르지만 지금 많은 지구인들이 걷고, 또 걷는다!

성 기 흥 / 이학박사, LG 스포츠과학정보센터장, 한국워킹협회 홍보교육 상임이사



▲올바른 모습

▲잘못된 모습

없이 건강을 유지 할 수 없게 되어 있다. 건강을 유지하기 위하여 신체를 활동 시키는 방법은 여러 가지 방법이 있다. 달리기, 축구, 농구, 배구, 스키, 스케이트 등 모두 좋은 신체활동의 운동들이다. 그러나 이 운동들은 나이, 체력, 운동의 기술 등 여러 가지 문제점을 가지고 있으며, 특히 나이와 체력에 따라서는 불완전한 운동이다. 즉 경우에 따라서는 몸에 해가 될 수 있는 운동일 수 있다.

걷기운동은 안전하고 연령과 체력에 관계없이 남녀노소가 즐길 수 있는 운동이다. 지금까지의 일반인들 대부분에 운동은 신체를 격렬하게 혹사시키는 운동을 하여 왔다. 신체를 혹사시키면 근육은 빨리 늙고 노화세포가 빨리 닳아 없어지는 현상으로 노화를 촉진시키는 현상을 나타낸다. 그

결과 인체는 의외로 건강하다고 하지만 어느 순간에 노화가 빨리 진행되는 것을 감지할 것이다. 그래서 이제부터는 적당한 운동을 해야 하는데 어떤 신체활동을 한 후에 1시간 후 졸리고, 피곤하고, 배가 고프면 운동이 아닌 노동을 한 결과이다. 앞으로는 운동과 노동을 구분하여 운동을 하여야 한다.

### 세계의 걷기 트렌드 마사이 워킹

용맹하고 호전적이고 전투적인 사냥 종족인 마사이족은 육식위주의 식생활을 함에도 불구하고 콜레스테롤 수치가 높지 않을 뿐만 의학검사에서 심장질환이 없는 매우 건강한 민족이다.

걷기 전문 연구자들은 그 동안 마사이족의 걷기 방법을 연구한 결과 맨발바닥이 지면에 완벽하게 닿는 동시에 발바닥 굴림이 된다는 특징과 걷기를 하는 동안에 척추의 바른 자세를 유지하게 하고, 근육의 기능적 움직임이 가장 인간 움직임 본능에 가깝도록 하여 건강에 좋은 걷기방법 및 자세법이라는 정보를 얻었다.

마사이 워킹은 새로운 개념의 걷기방법과 자세의 혁명적 개념이라 할 수 있다. 마사이 워킹은 현재의 환경적 조건에서 즉 인공적으로 만들어진 아스팔트 바닥, 평편한 콘크리트 바닥과 같은 곳에서 신발을 신는다는 개념에서 벗어나 입는다는 개념으로부터 시작된다. 마사이 워킹은 폭신한 모래사장 바닥을 걷는 것과 같은 느낌의 체험으로 걷는 방법이며, 특히 마사이 워킹은 발바닥 전체를 굴리는 방법을 이용한다. 발목을 축으로 발바

닥 전체를 굴리면서 발바닥에 무게가 가해지는 과정을 분산을 시키면서 걷는 방법이다. 그리고 마사이 워킹은 맨발로 걸을 때 느끼는 초자연적인 상태를 경험할 수 있다.

하지만 현재 우리는 인공적으로 만들어진 아스팔트와 딱딱한 콘크리트 바닥 위를 걸어야 한다. 우리에 잘못된 걷기 습관은 근 골격계 질환은 이러한 딱딱한 바닥에서 잘못된 걷기를 하기 때문에 생기는 것이다.

마사이 워킹은 부드러운 바닥과 자연 바닥, 폭신 폭신한 매트 위, 그리고 걷기 전문 신발을 착용한 후에 가능한 걷기 방법이다. 마사이 워킹은 따로 시간을 내서 할 필요 없이 일상생활 속에서, 집안에서, 직장에서 부드러운 바닥만 갖춰진다면 얼마든지 할 수 있다는 특징 또한 갖고 있다. 즐거운 리듬과 박자를 통해서 혼자도 할 수 있고 그룹을 지어 함께 할 수도 있다. 정형화한 틀이 없는 것이 마사이 워킹의 가장 큰 특징이다.

WHO에서는 매년 수백만 명이 당뇨, 심장병, 뇌졸중 등으로 사망하고 있으나 하루 30분씩만 운동하면 이러한 위협에서 벗어날 수 있다고 세계보건기구(WHO)가 밝혔다. WHO는 가벼운 산보나 계단을 오르는 것으로도 충분한 효과를 볼 수 있다고 하였다. WHO는 건강을 위한 운동(Move for Health)이라는 권고문을 발표하면서, 매년 운동부족으로 20만 명이 사망한다고 말하였으며, 또한 심장질환 등 운동부족이 원인이 된 질병으로 3천만 명이 사망한다고 하였다.

운동부족은 선진국뿐만 아니라 개발도상국에서도 이미 심각한 문제인 것으로 나타나고 있다. WHO는 운동부족으로 인한 사망자의 80%는 개발도상국에서 발생하며, 아시아, 태평양 지역 사망자 10명 중 6명은 운동부족으로 목숨을 잃고 있다고 하

였다.

WHO는 도시화, 자동차 이용 확대, 서구식 식생활 등이 이러한 비전염성 질병의 증가의 원인이라고 설명했다. WHO는 식단 개선 및 가벼운 운동을 통해 체지방의 위험을 최고 70% 줄일 수 있다고 말했다. WHO는 미국, 중국, 핀란드에서 식단 개선과 간단한 운동으로 당뇨병환자의 60%는 예방할 수 있다는 임상실험 결과를 예로 들었다. WHO는 운동을 하기 위해 값비싼 체육관에 등록할 필요는 없으며, 단지 계단을 오르거나 춤을 추는 정도로도 충분하다고 말했다. 공원, 산책로, 공원을 조성하는 등 각국 정부의 협력도 필요하다고 WHO는 강조했다.

미국외과의사협회의 1996년 연구결과에 따르면, 규칙적으로 걷기 운동을 하면 장암에 걸릴 확률이 반으로 낮아진다고 한다. 영국에서는 매년 38,000명의 여성과 200명의 남성이 유방암에 걸린다. 하버드 대학의 최근의 연구결과에 따르면, 시속 5~6km의 속도로 주당 7시간을 걸으면 유방암에 걸릴 확률을 20% 낮출 수 있다고 하였다. 미국의 '마이클 로이젠'은 그의 최신 저서에서 "특별히 마라톤까지 할 필요는 없겠지만 건강 나이를 낮추고 싶다면 매일 단 20분 정도의 걷기를 5개월 정도만 꾸준히 계속한다면 건강 나이를 낮추게 되어 심근경색증이나 뇌졸중 발생률을 15내지 20%정도 감소시킬 수 있다"고 밝혔다. 즉 이와 같은 '리얼 에이지' 낮추기는 하루 20분 내지 30분 정도의 걷기만으로도 8년에서 10년 정도를 낮출 수 있다는 결론이다. 물론 자신의 심장이 견딜 수 있는 범위에서라면 가끔씩 오랜 시간을 걷는 편이 높은 강도로 빠르게 걷는 것보다 훨씬 유익한 효과를 얻을 수 있으므로 시간적인 여유가 있는 분은 점차적으로 걷는 시간을 늘려나가는 것이 바람직하겠다. 