

어떻게 걸을까? - 걷기의 종류



▲ 막대기를 짚으면서 걷는 폴 워킹

폴 워킹(노르딕 워킹)

양손에 스키 폴대처럼 생긴 막대기를 짚으면서 걷는 방식. 노르딕 스키와 비슷해 노르딕 워킹이라고도 한다. 1988년 미국에서 시작됐으며 90년대 후반 유럽지역으로 건너가 선풍적인 인기를 끌었다. 폴을 짚으면서 걷는 것이 아니라 폴을 활용해 몸을 밀고 나간다는 느낌으로 걸어간다. 상체를 많이 쓰기 때문에 에너지 소비량이 30~70%까지 늘어난다.

폴 워킹의 목표는 운동에 참여하는 모든 사람들이 무리하지 않으면서 최대의 효과를 거두게 하는 것이다. 언제 어디서나, 걸을 수 있는 장소라면 어디에서든지 남녀노소를 가리지 않고 즐거이 걷기 운동을 할 수 있도록 하는 것이 폴 워킹의 목표다.

폴 워킹의 운동 원리

약 10초만 투자하면 이 운동의 원리를 이해할

수 있다. 우선 손을 앞으로 내 뻗어보자. 그리고 앞의 책상이나 탁자위로 악수할 때와 같은 자세로 팔을 내밀어 보자. 그런 다음 주먹을 쥐고 엄지 손가락을 위로 올려 보자. 그리고는 양 손을 번갈아 가며 주먹에 힘을 주어 책상이나 탁자를 눌러보자. 한 손으로 복부를 만져 봐도 되고 팔이나 가슴에 손을 얹어 보자. 자신의 거의 모든 상체 근육이 힘을 받고 있음을 느낄 수 있을 것이다. 이것이 바로 폴 워킹의 운동 원리이다.

즉 워킹용 폴을 사용하여 걷기를 할 때 상체의 거의 모든 근육이 수축 이완을 하며 상체 운동을 하게 하는 것이다. 이는 같은 걷기 운동을 하여도 폴을 사용하여 걸을 때와 폴을 사용하지 않을 때와는 상당한 운동 효과의 차이가 있음을 나타내는 것이다.

폴을 사용한 걷기 운동은 부상의 위험이 적다. 혹, 걸으면서 돌뿌리에 채여 넘어지는 것까지 운동의 위험으로 생각해야 한다고 주장하는 사람이 있다면 어쩔 수 없지만 말이다. 이 운동은 걸을 수 있는 사람은 누구나 남녀노소를 가리지 않고 동참할 수 있는 운동이다.

우리 신체의 전체 근육은 상하체가 거의 같은 정도로 약 50 : 50 정도의 비율로 구성되어 있으며 폴 워킹은 한 걸음 걸을 때 마다 이러한 우리 신체의 전체 근육을 골고루 사용할 수 있게 한다. 폴 워킹은 폴을 사용하여 자신의 몸을 폴을 사용하여 앞에서 끌어 주고 뒤에서 밀어주는 느낌으로 걷기를 하는 운동이다. 따라서 체중으로 인한 관절의 무리가 많이 줄어들며 상체가 한 걸음 걸을 때 마다 동시에 운동이 되는 전신 운동이다.

딱딱한 아스팔트 바닥에서 딱딱한 신발을 신고 걷는 것보다는 자연 상태의 부드러운 바닥이나 부드러운 매트에서 올바른 자세로 걸으면 관절에 주는 충격이 현저하게 줄어든다. 발바닥 전체를 이용해 체중을 이동시키는 중심부 보행은 발에 주어지는 압력을 고르게 분산시켜 발을 편하게 해 준다. 또한 보행 시 무릎과 허리의 충격과 하중을 감소시켜 주기도 한다.



폴 워킹의 효과

- ▶ 상체의 근육, 등, 팔, 어깨, 가슴과 다리 근육 강화
- ▶ 심폐 능력 향상
- ▶ 근력 향상
- ▶ 무릎과 엉덩이, 발의 피로로 인한 부상 위험의 감소
- ▶ 전체적인 골밀도 증가
- ▶ 관절의 건강 유지
- ▶ 자세 교정과 균형감각 배양
- ▶ 폴 없이 걸을 때보다 많은 칼로리 소모



▲ 파워워킹은 달리는 것 보다 운동효과가 크다

폴 워킹은 많은 양과 오랜 시간의 운동을 요구하지 않는다. 이는 이 운동이 효율이 매우 높은 운동으로 짧은 시간에 최대의 효과를 거두게 하는 운동이기 때문이다. 단지 폴을 가지고 걷는 것으로 전신운동의 효과를 거둘 수 있는 운동이 폴 워킹이다.

파워워킹

파워워킹이란 아주 빨리 걷는 운동으로 큰 근육을 많이 동원하여 사용하고 심폐지구력을 유지시키고, 조깅처럼 단시간에 많은 양의 에너지를 소모시키는데 목적이 있다. 파워워킹은 시속은 6.4~8.0km의 속도로 걷는다.

이렇게 빠른 속도로 걷는다면, 달리는 것보다 걷기가 몸의 움직임이 덜 효율적이기 때문에 오히려 달릴 때보다 더 많은 운동효과를 내게 된다. 이때의 심박수는 분당 130회 내지 165회 정도 된다.

많은 사람들이 체지방 연소를 위해 선택하는 운동은 대부분 조깅, 워킹, 자전거 타기 등의 유산소 운동이다. 그 중에서 워킹이라 함은 일상적인 걷기를 생각하기가 쉽고, 그렇기에 효과적인 운동방법이란 측면에서 다른 운동에 비해 등한시 되는 것이 사실이다. 그러나 오히려 일상생활에서 항상 염두에 두고 운동을 진행할 수 있다는 점, 특히 우리 몸에 큰 무리가 가지 않고도 그 효과를 볼 수 있다는 점에서 워킹은 다른 어떤 유산소 운동보다도 권장되는 운동방법이다. 그리고 워킹방법 중에서도 특히 파워워킹은 워킹의 효과를 더욱 높여주는 운동 방법이다.

러닝이 농구공처럼 튀는 고강도 운동이라면 워킹

은 마치 계란을 굴리는 것에 비유할 수 있는 저항도 운동이다. 그만큼 신체 각 부위, 관절 등에 부담이 덜하다는 뜻이다.

러닝 같은 고강도의 운동을 무리하게 지속할 경우 신체 각 부위, 특히 무릎 등의 관절에는 무리가 가게 되고, 그로 인해 운동의 지속이 어려워지기 마련이다. 하지만 유산소 운동의 효과를 보려면 최소 30분 이상의 지속적인 운동이 필요하다. 그러므로 신체에 무리가 가지 않는 정도에서 지속적인 운동이 가능한 워킹이 체지방 감소에 더욱 효과적이라고 할 수 있다.

파워워킹의 방법

발뒤꿈치, 발 바깥 쪽, 엄지발가락 순으로 중심을 이동해야 하며 마지막으로 발가락 끝으로 땅을 차도록 해야 한다. 보폭은 평소보다 좀더 넓게 하여 자기 신장에서 100을 뺀 보폭으로 하고 팔은 100m를 달리는 기분으로 리듬감과 율동감 있게 흔들어야 한다. 숨쉬기는 자연스럽게 숨을 쉬도록 하며 신체에 최대한의 산소를 흡입해야 한다.

걷기 운동으로 비만을 탈출하려면 파워워킹으로 적근을 많이 사용해야 한다. 그러나 어떤 워킹이든지 효과가 있는 것은 아니다. 목적 없이 빈들빈들 걷는 워킹에는 적근은 잘 사용되지 않으며 체지방과 내장지방이 연소되지 않는다.

그래서 우리 몸 속에 분포되어 있는 체지방과 내장지방을 효과있게 잘 연소시키기 위해서는 많은 근육을 이용하여야 하는데 특히 등 근육을 힘껏 펴고 큰 걸음으로 걷되 팔도 그에 맞추어 크게 흔들며 빠른 걸음으로 걸어야 한다. 그러나 너무 빠르면 안된다. 체지방과 내장지방이 연소되는 데는 산소가 충분히 필요하다.

속도가 조깅이나 달리기처럼 빠르면 적근은 많은 양의 산소를 필요로 하므로 충분히 산소를 많이

섭취할 수 없을 뿐 아니라 백근이 많이 사용되어 탄수화물이 에너지원으로 사용되고 이산화탄소와 젖산이 많이 배출된다. 결국은 적근에 산소부족으로 발이 피로해져 계속 걸을 수 없게 되고 체지방과 내장지방도 감소되지 않는다. 체지방과 내장지방이 연소되도록 하는 워킹은 심박수와 산소소비량이 모두 최대시의 60%전후가 되도록 걸어야 한다. 즉 옆에서 걷고 있는 사람과 이야기 할 수 있는 정도의 강도가 적당하다.

파워워킹의 효과

- ▶ 심폐기능 향상
- ▶ 고혈압 예방
- ▶ 동맥경화증 예방
- ▶ 골밀도 증가 및 골격강화
- ▶ 정신적 안정 및 숙면
- ▶ 당뇨병 예방과 치료
- ▶ 면역력 증강
- ▶ 다리와 허리의 근력 강화

마사이워킹

마사이워킹은 현대인의 걸음걸이가 올바르지 못한 데서 오는 각종 질환의 예방 및 치료에 효과가 있는 워킹법이다. 발 뒤꿈치에서 중앙, 그리고 앞꿈치 쪽으로 중심을 부드럽게 이동하면서 걷는 방식이다. 아프리카 마사이족의 이상적인 걷기 동작에서 이름을 따왔다고 한다.

마사이워킹의 방법

1. 발목 회전

네발로 안정되게 서 있는 포유류와는 달리 사람은 상대적으로 불안정하게 두발로 신체를 지탱하며 중력의 영향을 받고 있다. 인체중력선(gravity line)에 가깝게 자세를 취할 때 중력의 영향이 최소화되고 몸은 안정상태가 된다.



서 있는 자세에서 안정된 상태가 걷는 동작에서도 유지되기 위해서는 발목을 적절하게 회전시켜 발뒤꿈치에서 발앞꿈치로 무게중심을 이동시켜야 한다. 정확한 착지를 하면 움직이는 과정에서 인체중력선과 가까운 자세를 취하면서 중력의 영향이 최소화된 상태를 유지하게 된다.

발뒤꿈치→발중앙부(외측 가장자리)→엄지발가락 방향으로 무게중

심을 이동하되 특히, 발뒤꿈치에서 발중앙부로 무게 중심을 이동시킬 때 지면을 힘있게 누르면 전신은 반듯한 자세가 된다.

반듯한 자세는 보기에 좋을 뿐만 아니라 몸의 밸런스가 조화를 이룬 최적의 상태가 된다.

딱딱하고 평평한 지면 위에서 굽이 있는 신발로 생활하는 현대인들은 주로 뒷꿈치와 앞꿈치만으로 걷기 때문에 발목관절을 제대로 사용하지 못하고 발의 추진기능에 제약이 생긴다.

발의 추진기능이 떨어지면 전진하기 위해 허벅지 앞근육을 이용하게 되는데 이러한 동작에서 상체가 앞으로 치우치게 된다. 인체중력선에서 벗어난 범위 만큼 몸의 균형은 맞지 않게 되고, 불안정한 무게중심 이동으로 보행이 일상화되면 근육긴장 상태가 만성화되는 결과를 낳는다.

따라서 정확한 발목 관절 사용으로 무게중심을 적절하게 이동하며, 발바닥을 고르게 이용하여 걸을 때 몸은 안정된다.

2. 골반 회전

허벅지 앞 근육으로 몸을 앞으로 끌고 나가는 기존의 걸음걸이는 무릎 관절에 충격을 주고 허리에 부담을 주게 되어 전체적으로 척추(등줄기)가 경직된다. 허벅지에 힘을 뺀 상태에서 발 중앙부를 힘있게 누르며 걸을 때 무릎 관절에 하중이 줄어들고 허리에 전달되는 부담도 감소한다.

다음 동작인 앞꿈치 엄지발가락으로 가볍게 지면을 차며 다리를 뒤로 밀면서 전진하면 그 동안 상대적으로 덜 사용했던 허벅지 뒷근육을 쓰게 되고 골반의 회전 동작도 좀 더 유연해진다.

골반의 심부 근육을 사용하면서 상하, 좌우, 전후로 골반 회전이 고르게 일어나면 허리를 펴게 하는 근육(척추기립근)의 수축과 이완 작용이 좀 더 유연하게 발생한다.

허벅지 뒷 근육과 엉덩이 근육에 탄력이 생기고, 척추주변근육이 고르게 작용하여 반듯한 자세를 유지하게 된다.

3. 어깨 회전

일반인은 팔을 앞, 뒤로 흔들며 상체(등, 어깨)를 고정된 채 걷는데 그러한 자세는 몸의 경직을 더욱 부추긴다.

양손은 가볍게 쥐고 오른발이 나갈 때 왼쪽 어깨가, 왼발이 나갈 때 오른쪽 어깨가 대칭적으로 교차하도록 팔에 반동을 주며 리듬감 있게 흔들면 상체의 회전이 발생한다.

척추의 회전은 주변근육과 인대를 좀더 움직이게 함으로써 등 근육의 이완과 수축을 돕고 목과 어깨 주변 근육을 풀어주는 효과를 일으킨다.

현대생활에서 겪게 되는 각종 스트레스로 뒷목은 뻣뻣하고 어깨가 결리는 상태가 자주 생기는데 어깨를 회전시키며 걷는 동작은 이러한 상태개선에 도움을 준다. 