

# 걷기로 결심했다면, 준비물을 살펴볼까요?

다른 운동에 비해 준비물이 거의 없는 걷기운동이지만 조금만 신경쓰면 안전하게 운동할 수 있는 준비물들이 있다. 준비물을 올바르게 고르는 지식으로 건강한 걷기운동을 해보자.



**운동화**  
걷기운동의 필수품으로 발에 편안하게 맞아야 운동효과는 물론 발 건강에도 도움이 된다.

운동화는 어떤 것을 고를까?

- 자신의 걸음새에 맞는 적절한 기능을 가진 운동화를 고른다.
- 자신의 발 모양과 비슷한 모양을 가진 운동화를 고른다.
- 몸무게 운동목표 등을 고려해 선택한다.
- 가장 긴 발가락에서 운동화 앞 끝까지 1cm 여유 있는 사이즈를 선택한다.
- 최상의 착화감(잘맞고 편안함)이 있는 운동화를 결정한다.

운동화는 어떻게 구입할까?

- 오후에 구입한다  
하루 중 가장 발이 부어있을 때가 오후이다. 따라서 충분한 활동을 한 오후에 구입해야 걷기운동을 할 때와 유사한 상태의 발 조건에서 운동화를 구입할 수 있다. 또 양쪽 발 모두 신어보아야 한다.

• 신던 현 운동화를 가져간다  
자신의 착화상태, 걸음새 등을 알아내는데 점원에게 좋은 실마리를 제공한다.

• 걷기운동할 때 신는 양말을 가져간다  
양말의 두께에 따라 신발치수가 달라질 수 있다. 운동화를 구입할 때는 자신이 신고 걷기운동을 할 양말을 가져간다. 혹시 인창 등 보형물을 사용하는 사람은 그 보형물도 가져간다.

• 충분한 시간을 갖고 고른다  
편안한 마음으로 점원과 충분한 대화를 나눈다. 자신의 운동력, 질병, 일일 또는 주간운동량, 운동장소, 운동목표 등을 점원과 충분히 이야기 한다. 모르는 신발기능과 용어에 대해서도 물어보고 다양한 브랜드의 상품도 신어본다. 만약 점원이 부담을 주거나 무관심하면 그냥 그 가게에서 나오는 것이 좋다. 내 발에 맞는 운동화를 구하기 위해서는 최소한 30분~1시간은 투자해야 한다.

• 싼 가격, 유명 브랜드 등에 현혹되지 말고 내 발에 맞는 운동화를 찾는다  
비싼 운동화가 좋은 것만은 아니다. 가격의 낮고 높음에 상관치 말고 내 발에 맞는 운동화를 고르는 것이 중요하다. 모든 사람의 발은 각각 특성이 있다. 다른 사람에게 맞는 운동화가 내게는 맞지 않을 수도 있다. 따라서 주위에서 어떤 브랜드의 운동화가 좋다고 해서 따라서 사지는 말자. 브랜드에 상관없이 내게 맞는 운동화를 신어야 한다.

다른 운동에 비해 준비물이 거의 없는 걷기운동이지만 조금만 신경쓰면 안전하게 운동할 수 있는 준비물들이 있다. 준비물을 올바르게 고르는 지식으로 건강한 걷기운동을 해보자.

• 여성은 여성전용을 신는다

남자와 여자는 발 구조, 즉 발 비율이 다르기 때문에 여성은 여화를 선택해야 한다.

• 신상품 보다는 신어왔던 발에 맞는 운동화를 구입한다

자신에게 맞는 운동화를 찾았다면 그 모델을 계속 사용하는 것이 좋다. 만약 그 모델이 생산되지 않으면 유사한 기능을 갖춘 대체개발된 모델을 구입한다.

어디서 구입할까?

• 운동화 전문점에서 구입하는 것이 좋다

운동화전문점을 이용하면 신발과 발, 걷기에 대한 경험과 전문지식을 갖춘 점원으로부터 발에 맞는 운동화를 추천받을 수 있다. 또 여러 브랜드의 다양한 상품이 한곳에 모여있어 비교착화 구매가 가능하다. 운동화는 외관을 보고 구매하는 장비가 아니다.

착용감을 알아볼 때 주의할 점

- 신발끈을 제대로 맨 상태에서 걸어본다
- 위의 상태에서 발뒤꿈치를 들었을 때 신발 바닥에서 발뒤꿈치가 들리지 않는가
- 발등 부분에 압박감을 느끼지 않는가
- 신발 신는 부분의 테두리(발목 주변)가 너무 단단하지 않은가
- 복사뼈가 신발에 닿아 아프지는 않는가
- 발바닥의 아치부분이 내 발과 잘 맞는가

신발 바닥에 관해 주의할 점

- 바닥의 두께가 10~20mm정도 되는가
- 신었을 때 쿠션이 있는가
- 땅으로부터 30° 정도의 틈이 뒤발꿈치 부분에 있는가
- 신발 앞 끝과 뒤끝을 잡고 구부려보아 탄력성이 있는가

운동화 전문점 '플릿러너'



보통 운동화를 사려면 특별히 선호하는 브랜드의 매장에서 제품을 구입한다. 하지만 자신의 발에 가장 적합한 운동화가 그 매장에 없다면 다른 매장을 찾거나 어느정도 편하다 싶으면 그냥 구매하게 된다. 하지만 각 브랜드의 운동화들이 모여 있고 발 분석 맞춤형 서비스를 통해 구매자의 목적과 발의 상태에 가장 적합한 운동화를 구매할 수 있는 매장이 있다.

'플릿러너'에서는 전문지식을 갖춘 도우미와 상담 후 발길이, 너비 등의 치수를 잰다. 그 후에는 구매자가 러닝머신에서 걷고 뛰는 모습을 동영상으로 관찰한다. 전문가가 자신에게 적합한 운동화를 몇 가지 추천하면 운동화를 신고 러닝머신에서 걸어보면서 구매자가 비교해본 후 전문가와 함께 상담하면서 구매할 수 있다. 달리기를 위한 운동화 전문점이지만 다양한 운동화와 전문적인 상담으로 당뇨병환자, 관절염환자들도 많이 방문한다고. 문의 : 02)715-7106



### 걷기의상

복장에 대해 너무 복잡하게 생각할 필요는 없다. 움직이기 편하고 보온성과 땀의 흡수, 발산이 뛰어난 소재라면 평상복으로도 충분하다.

### 여름철의 걷기운동 복장

여름철의 걷기운동은 체온이 쉽게 상승하므로 통기성이 뛰어나고 땀을 잘 흡수하고 발산하는 면 소재의 복장이 가장 좋은데, 태양광선을 반사하는 흰색이 좋다. 또한 모자는 가볍고 햇빛을 피할 수 있도록 차양이 달린 것이면 좋다. 그 외에 손수건이나 스카프 등을 목에 감으면 직사광선을 피할 수 있고 땀이 흐르는 것을 흡수한다.

### 겨울철의 걷기운동 복장

겨울철의 날씨는 바람이 세게 불면 체온이 쉽게 떨어지고 해가 떨어지면 갑자기 추워진다. 따라서 겨울철 걷기운동 복장에서 중요한 것은 체온조절과 보온이다. 어느 정도 걸어서 몸이 따뜻해지면 상의를 벗어 체온을 조절할 수 있는 '겹쳐 입는 스타일'이 좋다. 또 땀을 잘 흡수하는 면 소재의 셔츠를 안에 입고 그 위에 두툼한 트레이

닝복을 입는 것이 기본이다. 두꺼운 재킷은 들고 걸을 때 짐이 되므로 피하도록 한다. 얇고 가벼운 방한복은 체온이 떨어지는 것을 막아주고 바람을 막아주므로 도움이 된다. 아래에 겹쳐 입을 것을 생각해서 넉넉한 사이즈로 구입하는 것이 좋다. 바지는 움직이기 쉽고 넉넉한 트레이닝복이 좋다. 바지 안에 가볍고 신축성 있는 레깅스를 입으면 보온에 도움이 된다.

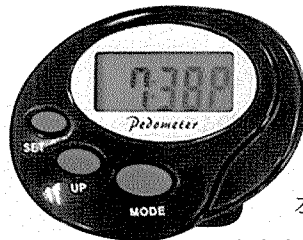
### 비가 오는 날에는 방수복을

비에 대한 준비는 충분히 해두자. 우선 우산이 필요한데 시야를 가린다는 약점을 가지고 있다. 이 때는 방수복이 좋다. 방수복은 통기성을 고려하여 아래 위가 분리된 것이 편하다. 비가 오는 날은 특히 자동차를 조심해야 한다. 전방의 시계(視界)도 좋지 않고 빗소리 때문에 차 소리가 잘 들리지 않기 때문이다.

또한 자동차의 운전석에서도 시계가 좋지 않기 때문에 사고를 일으키기 쉽다. 비옷의 색깔은 노란색 등 밝은 색이나 등판 등에 반사 라인이 있는 것을 선택하면 쉽게 눈에 띄어 안전하다.

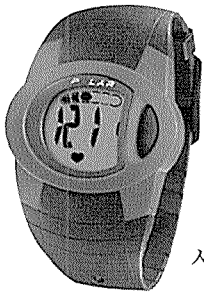
### 양말

땀 흡수력이 좋고 탄력성이 있는 것이 좋다.



### 만보계

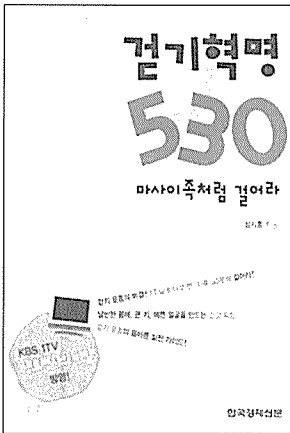
보통 벨트의 첫 번째 고리에 착용하는 것이 일반적이다. 일반적인 기능의 만보계도 있지만 속도, 시간, 거리측정, 칼로리 소모측정 등의 기능이 함께 있는 기계도 있다. 걷기를 시작하는 사람에게는 적극적인 동기 부여를 할 수 있다.



### 심박수 측정시계

심장이 약하거나 심폐기능에 이상이 있는 사람이 사용할 수 있다. 센서를 가슴부위에 달고 운동하면 심장에 무리가 갈 때 시계에서 경보음이 울린다.

### 걷기운동 안내서



**걷기혁명 530**  
-마사이족처럼 걸어라  
저자-성기홍  
출판사-한국경제신문사(한경비피)  
실제로 아프리카 케냐에 사는 마사이족은 평균 180cm의 늘씬한 키와 몸매를 가지고 있다. 게다가 고지방,

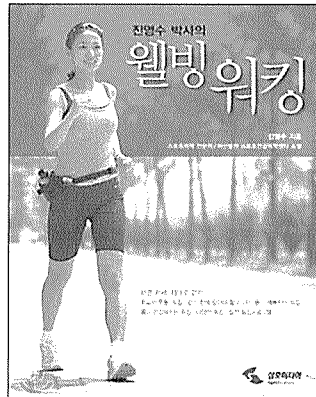
고콜레스테롤의 육식 위주 식습관에도 불구하고 콜레스테롤 수치는 서구인들의 1/3 수준이며 혈압 및 혈당치도 정상이다. 그 이유가 바로 하루 3만 보를 걷는 그들의 걸음에 숨겨져 있다. 해외 연구진이 밝힌 바에 의하면 걷기는 '한국인의 5대 질병(고혈압, 심장병, 당뇨병, 뇌졸중, 암)' 예방을 넘어 치료에까지 적지 않은 영향을 미치고 있다. 이 책은 이러한 걷기의 효능과 올바른 방법에 대해 국내 '걸기 박사' 성기홍 소장이 도표와 일러스트를 통해 자세히 설명해주고 있다.

### 진영수 박사의 웰빙 워킹

저자-진영수

출판사-삼호미디어

이 책은 스포츠 의학 전문의인 아산병원 스포츠 건강의학센터 진영수 박사가 걸으면서 움직이는 근육과 혈관이 우리 몸에 미치는 영향, 올바른 자



세, 걷기 전후의 스트레칭, 발의 피로를 푸는 법, 신발 고르는 법, 몸이 예뻐지고 건강해지는 워킹법, 다양한 워킹법, 실전워킹프로그램 등 우리나라 사람들에게 맞는 걷기방법

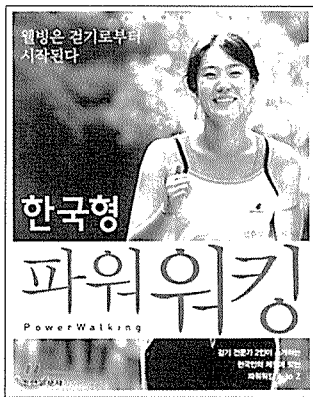
을 설명하고 있다.

또 고혈압(걸으면 왜 혈압이 낮아질까?), 당뇨병(식후 1시간 뒤에 운동하는 것이 좋다), 관절염(걸으면 무릎이 더 아프지 않을까?), 심혈관계 질환(발은 제 2의 심장) 요통에 좋은 워킹(항상 바른 자세로), 스트레스에 좋은 워킹(스트레스를 받으면 걷자) 등 만성질환과 걷기운동의 관계도 설명하고 있다.

### 한국형 파워워킹

저자-선주성, 김상원

출판사-조선일보사



이 책은 왜 걸어야 하는지, 자신에게 알맞은 걷기는 어떤 것인지, 걷기를 통해 건강을 개선한 사례 등을 소개함으로써 걷기의 필요성을 독자들에게 심어준다. 또 각 분야 전문가 2명이 공동 집필함

으로써 이론과 실전의 적절한 조화를 이끌어내고 있으며, 경험을 통해 터득한 노하우로 한국인의 체질에 맞는 워킹법을 알려주고 있다.☞