



# 건강 걷기법

최근 국민들 사이에서 주목되고 있는 걷기운동. 일상운동과는 전혀 인연이 없는 사람이라도 이 걷기운동 건강법을 실행함으로써 무리 없이 손쉽게 건강을 유지할 수 있다고 하여 이른 아침이나 저녁 때 공원이나 도로변에서 걷기운동을 실천하고 있는 사람을 많이 볼 수 있게 되었다. 그저 할 일 없이 '걷는다'는 것이 아니라 건강에 좋은 걷는 방법과 지식을 갖추고 건강 걷기법을 실천해보자.

## ◆ 걷기운동으로 몸이 변한다.

### ■ 걷기운동은 몸에 부담이 없다.

우선 조깅(jogging)과 비교하여 보면 알기 쉽다. 걷기 운동에서는 체중 이동이 부드러워 착지할 때 발에 미치는 충격이 체중의 1~2배 정도이지만 조깅의 경우는 착지할 때 발이 체중의 3배 가량의 충격을 지면으로부터 받는다. 즉 조깅 쪽이 발목, 무릎, 허리에 충격과 통증을 받기 쉽지만 걷기운동은 충격이 적어 누구나 할 수 있는 운동이라고 할 수 있다

### ■ 12주간은 계속한다.

이제까지 운동을 하지 않은 사람이 일상생활 중 무리 없이 걷기운동을 받아들일 수 있는 시간은 10분에서 20

분이다. 우선 하루에 이 정도의 시간동안 걷기운동을 실천한다. 그리고 걷기운동을 받아들이기 시작하고부터 몸의 상태가 바뀌고 좋아지기까지는 12주간 걸린다. 그러므로 될 수 있으면 12주간은 계속하는 것이 바람직하다

## ◆ 걷기운동으로 기대할 수 있는 효과

- 다리와 허리의 근육 강화
- 심폐기능 향상
- 비만 해소
- 혈압 안정
- 좋은 콜레스테롤 증가
- 성인병 예방

## 📌 걷기운동 실천

### ① 바람직한 걷기방법 습관화

#### ■ 자신의 건강상태 점검

걷기운동은 손쉽게 시작할 수 있는 운동이지만 ‘허리가 아프다.’ ‘무릎이 아프다.’ ‘등이 아프다.’ 등의 병이 있을 때는 삼간다. 또 감기 기운이 있을 때, 숙취, 수면부족 등 몸 상태가 좋지 않을 때는 무리하지 말고 중지한다. 즐겁고 쾌적한 상태에서 실시해야만 걷기운동의 효과가 나타난다.

### ② 준비운동과 스트레칭

걷기운동은 보통 ‘걷는다.’라는 것이 아니라 ‘건강을 위해 걷는다.’ ‘운동을 위해 걷는 것’ 임으로 우선 운동한다는 마음과 몸의 준비가 필요하다. 그것이 준비운동(워밍업)과 스트레칭이다. 어느 쪽이든 운동 중의 장애를 방지하기 위해 중요한 운동이다.

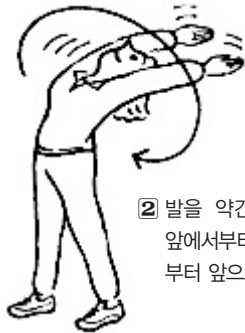
#### ■ 준비운동 [준비운동의 포인트]

준비운동은 몸을 덥게 하고 근육을 풀어 ‘이제부터 운동을 시작한다.’는 자기 자신의 몸에 대한 인사이다. 각각의 운동을 2회 정도씩 5~7분씩 실시한다.

### 준비운동법



① 발을 약간 벌리고 가볍게 뜀다.



② 발을 약간 벌리고 손을 앞에서부터 뒤로, 뒤에서부터 앞으로 크게 돌린다.



③ 상체를 앞·뒤로 천천히 굽히고 펴서 뻗는다.



⑤ 허리에 손을 올리고 고개를 좌우로 굽히고 다음에 얼굴을 좌우로 돌린다.



⑥ 고개를 크게 천천히 돌린다. 앞으로는 깊게 뒤로는 얇게 돌리도록 한다.



④ 한쪽 손을 위로 들고 좌우로 몸을 천천히 기울이고 몸의 옆면을 펴서 뻗는다.



⑦ 허리를 기점으로 하여 상체를 크게 좌우 양방향 교차로 돌린다.

■ 스트레칭 [준비운동의 포인트]

스트레칭은 지금으로부터 사용할 근육과 건(腱)을 천천히 늘려 유연성을 반동(反動)시키는 것을 목적으로 한다.

주의할 것은 무리한 스트레칭이나 강하게 반동시키는 스트레칭은 근육이나 관절을 다치게 하므로 주의한다. 얼굴에 가볍게 땀이 날 정도로 5~7분 실시한다.

♡ 스트레칭 법



① 오금의 근육을 편다.  
한 손으로 같은 쪽의 발을 뒤로부터 잡고 뒷꿈치가 엉덩이에 닿도록 무릎을 굽힌다.  
좌우교대로 실시한다.



② 종아리의 근육을 편다  
다리를 크게 앞뒤로 벌리고 양발 끝이 똑바로 앞을 향하였나를 확인하고 뒷쪽 발의 뒷꿈치를 천천히 지면에 밀어낸다.  
좌우교대로 실시한다.



③ 정강이, 종아리의 근육을 편다.  
한 쪽발을 약간 앞에 들고 발끝을 편다.  
좌우교대로 한다.

③ 바람직한 걷기자세의 포인트

■ 바람직한 걷기방법

① 보폭을 보통 때보다 넓게 한다(신장 0.45를 목표로 한다). 벽돌길 등 보폭을 체크하기 좋은 장소를 이용하여 보통보다 보폭을 넓혀 걷는 연습을 한다.

② 팔을 크게 흔든다(일상생활에서 보통 걸을 때는 가볍게 흔들지만 속보나 급보(急步)에서는 90도 가량 굽히고 전후 크게 흔든다).

■ 능숙한 발의 사용법

발은 뒤꿈치로부터 착지하고 발끝으로 지면을 차내는 것 같이 걷는다. 즉 뒤꿈치로부터의 착지, 발바닥 전체로 지탱, 발끝으로 차내는 것의 순서가 되도록 발의 바닥에 걸리는 힘의 중심을 이용(로-링)하여 걸어간다.

이 최후의 킁이 능숙하게 할 수 있게 되면 땀 내린

반동(反動)으로 허리가 앞으로 밀어내져 넓적다리(대퇴) 관절이 넓어져 보폭이 넓게 되고 자세도 좋아진다. 걸을 때는 일직선상을 양발이 포개지도록 똑바로 걷는 것이 중요하다. 한번 신발을 물에 적서 마른 길을 걸어서 양발 뒤꿈치의 발자국이 일직선이 되어 있는지 아닌지 체크하여 본다.

♡ 발의 사용법



착지는 뒷꿈치부터 → 발바닥 전체로 디디고 선다 → 발끝으로 찬다

④ 신발과 복장의 선택

최근 스포츠 용품의 개발은 눈부셔서 걷기 신발의 안정성과 기능성이 탁월한 전문 신발이 개발되고 있다. 흔히

조깅신발을 이용하는 경우가 많은데 이것은 뛰기 위해 신발이 가볍고 신발창이 얇게 만들어져 있어 걷기 운동에는 발에 부담이 너무 크다.

## [신발의 선택법]

### 1. 압과(발 앞 등부분)

신발 끈이 조절될 수 있나? 봉제가 단단한가? 통기성(通氣性)이 있는가?

### 2. 발끝

발끝이 1cm 정도의 여유가 있는가? 발가락을 넓힐 수 있는 폭이 있나?

### 3. 힐 가드

뒤꿈치가 푹 들어가 잘 감싸 주는가?

### 4. 뒤꿈치의 쿠션성 (신축성)

단단하며 충격을 부드럽게 하여 주는가? 뒤꿈치의 접지 면이 조금 비스듬히 솟구쳐 있는가? 신발 자체에 환기구멍이 있는가?

### 5. 안창

공기가 빠져 나갈 구멍이 있는가? 땀이 나도 젖지 않는 표면소재인가? 쿠션성이 있는가?

### 6. 양말

두터우면서 탄력성이 풍부한가?

## ㉮ 생활 속의 걷기운동

사람들의 보행량이 감소하는 데는 여러 요인이 있겠지만 문제는 우리들 자신이 '걷는다' 라는 의식이 희박해졌다는데 기인한다. 걷기운동을 시작하고자 하는 사람은 먼저 '걷는다' 라는 의식을 강하게 가지고 월요일에서 금요일까지의 직장이나 일상생활 중 최저 10분은 걷는 습관을 갖도록 한다. 그 후 익숙해지면 계속 20분이라는 식으로 조금씩 걷는 시간을 늘려 간다.



## [걷는 찬스를 늘리는 포인트]

- 출근, 등교 : 가족 신발은 직장 등에 두고 역까지는 걷기신발을 신고 속보로 걷는다. 에스컬레이터 등을 사용하지 말고 계단으로 천천히 걸어 올라간다.
- 직장 : 가능하면 자기 스스로 상대방에게 다가선다. 점심시간에는 실외로 나가 조금이라도 걷는다. 계단은 물론 걸어 올라간다.
- 외근영업 : 한 정류장 먼저 내려 걸어서 거래처에 가고 3,4층은 걷기에 좋은 기회이다.
- 물건사기 : 자전거를 타지 말고 걸어서 장을 본다. 갈 때는 짐이 없으므로 되도록 멀게 돌아 거리를 늘리거나 보폭을 넓히는 것을 모색한다. 🚶

〈출처 : 한국청소년화랑단〉