

의료인이 추천하는 걷기, 걷기가 왜 좋은 걸까?

자동화와 기계문명의 발달로 현대인들은 점점 걸을 기회가 줄어들고 있다. 자신의 목적지보다 한 정거장 미리 내려 걷기, 출근할 때 엘리베이터 대신 계단으로 걷기, 점심 식사 후 회사 주변 산책하기 등 자신의 생활 패턴을 바꾸는 것이 현대인의 건강관리의 지름길이다.



제세영 교수 | 서울시립대학교 생활체육정보학과

얼마 전 주변에서 일어난 일이다. 김모씨는 유류값이 너무 올라 자동차를 이용하기라 곤란하여 부득이하게 대중교통 수단을 이용하게 되었다. 출퇴근 시 처음에는 불편하고 시간도 더 걸리는 것 같아 부담스러웠지만 이제는 어느 정도 적응이 되어가고 있다. 그런데 최근 놀라운 사실을 발견하였다. 특별히 음식을 줄이지 않았는데도 불구하고 김씨의 체중은 약 3kg 감량되었다. 몸도 이전에 비해 훨씬 가벼워 졌고 다리에 힘도 제법 붙었다. 처음에는 지하철 계단을 올라갈 때 숨이 차고 다리도 아팠지만 이제는 거뜰하다.

전세계가 인정하고 있는 걷기운동

걷기운동은 가장 일반적으로 하는 운동 형태이다. 규칙적으로 운동에 참여하는 사람의 약 40%가량은 걷기운동을 한다고 보고하고 있다. 그러나 불행하게도 우리나라 국민의 약 70%정도는 규칙적인 운동에 참여하고 있지 않다. 따라서 최근 여러 단체에서 대국민 걷기 캠페

인 행사를 시행하고 홍보하고 있다. 오는 11월 11일 세계걷기의 날로 정해 대대적인 걷기운동 행사를 계획하고 있다. 대한당뇨병학회와 미국당뇨병학회에서도 매년 당뇨인 걷기행사를 실시하여 걷기운동을 장려하고 있다. 뉴질랜드에서는 신체활동 친화적인 도시 환경을 조성하고 대대적으로 국민들에게 걷기운동을 적극 장려하고 있다.

미국에서도 텍사스를 중심으로 수백 개의 걷기클럽이 있어 정기적으로 걷기대회 행사를 한다.



해외에서도 걷기운동을 장려하고 있다

당뇨인에게서 걷기운동은 필수 치료요법

당뇨인들에게 가장 효과적인 운동을 꼽으라면 주저 없이 걷기운동이라고 말하고 싶다. 수많은 연구결과에서 걷기 운동은 건강증진 및 질병치료에 효과적이라고 보고하고 있다. 당뇨인들에게 걷기가 좋은 이유는 다음과 같다.

첫째 걷기운동은 당뇨병을 예방한다. 평소 부지런히 걷는 사람은 걷기가 부족한 사람에 비해 당뇨병 발병율이 크게 낮다는 연구결과들이 많이 제시되고 있다. 따

라서 당뇨병 발병의 위험이 높은 사람들(비만하신 분, 당뇨병 가족력이 있는 분 등)은 반드시 걷기 운동을 해야 한다. 특히, 걷기운동은(식이요법 포함) 내당능 장애(정상과 당뇨병 중간에 있는 사람, 즉 이런 사람들은 당뇨병이 잘 걸릴 수 있다)를 가지고 있는 사람들에게 있어 당뇨병 발병률을 크게 낮출 수 있다.

둘째 걷기운동은 사망률을 낮춘다. 미국의 어느 연구자가 당뇨인을 대상으로 수년간 추적조사를 해 본 결과, 걷기 운동을 하지 않거나 체력이 약한 사람들은 체력이 강하고 규칙적으로 꾸준히 걷기운동에 참여한 당뇨인들보다 질환에 의한 사망 위험도가 2배 정도 높은 것으로 보고하였다. 특히, 걷기운동을 많이 하는 사람들은 심혈관계질환, 암, 그리고 위장계통의 질환 발생 위험도가 훨씬 낮아진다는 사실을 알았다. 이러한 연구결과는 규칙적인 걷기운동이 당뇨인들에게 얼마나 중요한가를 보여 준다. 또한 미국내과학회지에 발표된 논문을 살펴보면, 18세 이상 당뇨인 2896명을 대상으로 일주일에 3~4시간 걷기운동(하루에 약 30분 가량)을 실시한 그룹은 걷기 운동이 부족한 집단에 비해 사망의 위험도가 50%나 감소하는 효과를 보였다고 보고하였다.

셋째 걷기운동을 하면 기분이 좋아지고 삶의 질이 좋아진다. 걷기운동을 하는 사람들은 매사에 긍정적이고, 기분이 상쾌하며, 일상생활에서 피로를 덜 느끼고, 우울증이 적고, 스트레스가 완화되고, 활기찬 사회활동을 하는 것으로 조사되었다.



걷기운동을 하면 정신건강에도 좋다

넷째 당뇨합병증의 약 70~80%는 심혈관계 질환이

다. 당뇨인들은 일반인들에 비해 심혈관계 질환(관상동맥질환, 뇌졸중, 말초혈관질환)의 합병증이 생길 위험성이 3배~5배 정도 높다. 심장병환자를 대상으로 심장재활 치료를 하는 환자들 중 상당수가 당뇨인이라는 사실만 보아도 잘 알 수 있을 것이다. 운동은 당뇨인들의 혈관기능을 유지시켜 주는데 탁월한 효과가 있다. 걷기운동을 하면 혈관벽의 탄력성이 좋아져 동맥경화가 예방되거나 억제되고, 혈액 순환이 좋아지고, 혈액속에 혈전(피떡)을 만드는 인자들을 낮아지게 된다. 또한 걷기운동은 심장의 펌프기능을 향상시키고 자율신경 기능을 좋게 하여 부정맥의 위험도를 감소시키기도 한다. 미국 하버드대학의 프랭크 후 박사는 당뇨가 있는 여자 5,125명을 대상으로 14년 동안 추적조사를 하면서 운동량과 심혈관계 질환은 어떤 관계가 있는가를 알아보았다. 여기에서 일주일에 1시간 이하의 운동량을 가진 사람들에 비해 일주일에 2시간 정도 운동하는 사람들의 경우 심혈관계 질환의 발생 위험도가 7%정도 낮았고, 일주일에 2~4시간 정도 운동하는 사람들은 18%, 일주일에 4~7시간 정도 운동하는 사람들은 46%, 그리고 일주일에 7시간 이상 운동하는 사람들은 48%정도의 위험도가 낮아졌다는 사실을 밝혔다. 그리고 걷기 운동량이 많을수록 심혈관계 질환의 발생률은 점점 낮아진다는 사실을 제시하였다. 규칙적인 걷기운동은 당뇨병성 말초혈관질환 환자들에게 매우 효과적인 치료방법으로 보인다. 걷기운동을 하면 좁아진 혈관 부위의 기능을 향상시키고 특히, 말초로의 우회 혈관발달을 촉진 시킨다. 최근 연구에서는 말초질환자들에 있어 걷기운동은 약물치료의 효과보다 더 좋은 것으로 보인다고 지적하기도 한다.

이렇듯 걷기운동은 단순히 혈당만 감소시키는 것이 아니라 당뇨병 치료의 전반적인 영역에까지 영향을 미치는 것으로 보인다. 국내 모 병원의 당뇨병 유명전문의사는 당뇨인들에 있어 “걷기운동은 최고의 명약”이라고 하였으며, 조슬린이라는 유명한 당뇨병 전문의사는

“무엇을 적게 먹을 것인가를 생각하기 전에 얼마나 걸었는가를 생각하라”고 까지 하면서 걷기운동의 중요성을 강조하였다.

걷기운동에도 지켜야 할 것이 있다!

그러나 걷기운동이 혈당조절 및 당뇨합병증 예방에 효과적인 도움을 준다고 해서 무작정 걷기운동을 시작해서는 곤란하다. 적절한 걷기운동은 효과적으로 혈당을 관리하고 건강을 유지하는데 도움을 주지만 부적절하고 잘못된 상식을 가지고 걷기 운동을 할 경우 오히려 당뇨병을 더 악화시키고 건강에 해로운 영향을 가져올 수 있다. 따라서, 운동 전 의학적인 검사와 더불어 자신의 건강상태를 체크한 후 주치의나 당뇨병 운동전문가와 상담한 후 걷기 운동을 실시하는 것이 바람직하다. 다음과 같이 걷기 운동 시 주의해야 할 몇 가지 사항이다.



▲적합한 운동화 선택이 중요

걷기운동을 시작할 때는 발에 가해지는 충격을 잘 흡수할 수 있는 운동화를 먼저 구입하여 착용하고 걷기운동을 하도록 한다. 걷기에 부적합한 신발을 착용하고 장기간 걷기 운동을 실시할 경우 발이나 발목에 문제가 생길 가능성이 높다. 당뇨에게 효과적인 발 관리는 그 무엇보다도 중요하다. 족부궤양이 있는 당뇨인은 걷기운동이 부적합하다.

▲운동 전·후 혈당검사로 건강 체크

평소 운동하지 않다가 처음 걷기운동을 시작하는 사람들은 운동 시작하기 전과 운동 후 15분 정도 지난 뒤(또는 운동 직후와 운동 후 4~5시간 뒤에), 그리고 운동 중 매 30분마다 혈당측정을 해보는 것이 좋다. 걷

기 운동프로그램에 참여하는 초기단계에서는 이렇게 하는 것이 운동에 따른 고혈당 또는 저혈당의 상태를 피할 수 있게 하고, 바람직한 인슐린과 걷기 운동 계획을 수립할 수 있다. 물론 초기단계에서는 혈당을 자주 측정해야 하지만 어느 정도 자신의 혈당반응에 대해서 이해하기 시작하면 운동 중 혈당 측정 횟수를 줄이도록 한다.

▲운동 중 저혈당·고혈당 위험 예방해야

만일 운동 직전의 혈당이 300mg/dL 이상이거나 250mg/dL 이상이고 소변에 케톤이 나타날 경우(제1형 당뇨인들에게 자주 보임), 이것이 조절될 때까지 걷기운동을 연기하도록 한다. 혈당이 너무 높은 상태에서의 걷기운동은 혈당 조절을 오히려 악화시키고 케톤산증(당뇨병성 급성합병증)과 혼수상태가 일어날 위험성을 증가시킬 수도 있다. 이에 반

해, 만일 걷기 운동 직전의 혈당이 80~100mg/dL 정도 이하이면, 운동 전에 약간의 탄수화물을 섭취하고 운동을 하는 것이 운동에 따른 저혈당을 예방할 수 있다. 걷기운동 중 탈수가 생기지 않도록 자주 물을 마셔주도록 한다.

▲늦은 밤 걷기운동은 피하세요

늦은 밤에 심한 걷기 운동을 하지 않도록 한다. 몇몇 당뇨인들의 경우(특히, 인슐린의존성) 운동 후 4~6시간 뒤에 저혈당 반응을 보이는 경우도 있다. 아마도 이것은 운동에 의해 몸속에 저장된 당분이 고갈되거나 인슐린 감수성(세포에서 혈당을 끌어드리는 능력)의 증가로 인해 나타나는 것으로 보인다. 따라서 늦은 밤에 장시간의 걷기운동은 하지 않는 게 좋다. 