

1. 하루 1 만보 걷기?...‘이 정도’만 걸어도 치매 위험 25%로 ‘뚝’
최혜승 기자
입력 2022.09.07 13:15



산책 자료사진. /픽사베이
매일 3800 보씩만 걸으면 치매에 걸릴 위험이 25% 낮아진다는
연구 결과가 나왔다.

6 일(현지시각) 미국 CNN 에 따르면 덴마크 남부 대학의 보리아
크루즈 교수 연구팀은 걷기 운동과 치매 사이의 연관성을 분석한
결과를 최근 발표했다.

연구팀은 영국 바이오뱅크에 등록된 7 만 8430 명을 평균 6.9 년간
추적 관찰했다. 참가자 연령대는 40~79 세였다. 이 중 866 명은
치매 진단을 받았다고 한다.

분석 결과 하루 약 9800 보를 걸으면 치매 발생률이 50%
줄어드는 것으로 나타났다. 또, 매일 3800 보만 걸어도 치매 발생
위험은 25% 낮아졌다.

보행 속도도 치매 발생을 낮추는 데 영향을 미쳤다. 연구팀은
‘분당 40 보 이상’은 운동 목적의 걷기로 분류했다. 파워워킹하듯
6300 보가량을 활기차게 걸었을 땐 치매 발생률이 57% 줄어드는
것으로 조사됐다. 분당 112 보 수준의 빠른 걸음으로 하루 30 분
동안 걸을 경우 치매 발생률은 62% 낮아지는 걸로 나타났다. 약
3360 보 정도만 걸어도 하루 9800 보를 걸을 때보다 치매
발생률은 더 낮아진 것이다.

‘하루 1만보 걷기’는 세계적인 건강 상식으로 통용됐으나 부담스러운 측면이 있었다. 크루즈 교수는 “이번 연구 결과는 몸이 좋지 않거나 의욕이 없는 노인들이 걷기 운동을 하는 데 동기 부여가 될 것”이라고 전했다.

해당 연구 결과는 6일 미국 의학협회 신경학 저널(JAMA Neurology)에 발표됐다.