

무시할 수 없는 걷기 운동의 3가지 효과

박선우 디지털팀 기자 (psw92@sisajournal.com) 승인 2022.09.07 07:30

수많은 운동 중 단연 압도적인 접근성을 자랑하는 걷기 운동. 보행 자체에 문제를 겪는 사람이 아닌 이상 별다른 준비물 없이 매일 할 수 있는 운동으로 수많은 현대인들에게 각광받고 있다. 장을 보러가거나 출·퇴근시 걷기를 병행해 운동에 따로 들이는 시간을 줄일 수 있다는 점도 장점으로 꼽힌다.

다만 일부 사람들은 걷기의 건강 증진 효과에 대해 의문을 품곤 한다. 달리기, 피트니스, 요가 등 다른 운동에 비해 운동 강도가 현저히 낮다고 생각해서다. 그러나 운동 강도와 건강 증진 효과가 언제나 비례하는 것만은 아니다. 초보자의 경우 선부른 고강도 운동으로 되려 건강을 해치는 경우가 잦아 주의해야 한다. 비교적 안전한 운동인 걷기로 전반적인 건강을 끌어올린 후 다른 운동을 시작하는 게 바람직할 수 있단 뜻이다. 걷기의 운동 효과 3가지를 알아본다.

▲ 즉각적인 스트레스 해소

극도의 스트레스 상황에서 주위 사람에게 ‘밖에서 좀 걷다와라’라는 조언을 들었던 경험이 있을 것이다. 실제로 걷기는 즉각적인 스트레스 해소 효과를 가져다 줄 수 있다. 스트레스 호르몬인 코르티솔의 수치를 떨어뜨려서다. 경미한 우울감을 호소하는 사람들에게 전문가들이 걷기 운동부터 권하는 이유도 이와 무관하지 않다.

▲ 면역력 증진

그 어느 때보다도 면역력이 중요해진 요즘, 걷기를 통해 면역력 증진도 꾀할 수 있다. 실제로 약 1000명의 남녀를 대상으로 한 연구에서 하루 20분씩, 일주일에 5일 이상 걷는 이들은 1일 이하로 걷는 이들에 비해 아픈 날이 무려 43% 적었다. 병이 나더라도 신속히 낫거나 증상도 가벼웠다. 꾸준히 걸었던 사람들이 그렇지 않은 사람에 비해 아픈 날이 적고, 아파도 덜 아팠다는 뜻이다.

▲ 체중 감량

걷기와 다이어트는 무관하다고 믿는 사람들이 많다. 누구나 할 수 있는 저강도 운동이라는 이유에서다. 그러나 걷기 운동 역시 개인 적성에 따라 충분히 수행할 경우 다이어트 효과를 볼 수 있다.

물론 걷기를 통한 열량 소모량 자체는 적은 편에 속한다. 그러나 언덕길 오르기, 인터벌 운동 등 강도를 높인 걷기 운동으로 하체 근력을 키우면 기초대사량을 증가시켜 체중 조절의 선순환 구조를 만들어낼 수 있다.