

1. 하루 30 분씩 주 5 일만 걸어도 충분

가. 수명 연장·체중 감량·심장 건강·뼈 건강 등 효과

입력 2022.10.14 19:00 수정 2022.10.14 16:45 1,903

김세진 기자

Print 나누기



[사진=게티이미지뱅크]“약간 숨이 차는 정도의 속도로 걸으면 심혈관이 건강해진다. 또 걸기만으로 신체 여러 기능이 향상된다”라고 스포츠의학 전문의 제임스 로빈슨(James N. Robinson) 박사는 말했다. 하지만 숨이 턱 끝까지 차게 걷는 것은 안 된다.

로빈슨 박사는 일주일에 150 분씩 걸을 것을 목표로 삼으라고 말한다. 한 번에 걸지 않고 여러 날에 걸쳐서 걸어도 좋다. 미국 보건복지부도 ‘미국인을 위한 신체활동 가이드라인’에서 성인들에게 주당 150 분씩 적당한 강도로 유산소 운동을 할 것을 권한다. 주 5 일 동안 매일 약 30 분씩 운동하면 채워지는 양이다. 미국 질병통제예방센터는 그것을 더 작은 덩어리로 쪼개도 괜찮다고 했다. 예를 들어 하루에 10 분 동안 세 번 산책하는 것도 좋다.

또 걸기 운동을 쉬는 날도 중요하다. 로빈슨 박사는 “부상 위험을 줄이기 위해 일주일에 5 일을 넘지 않은 선에서 강도 높게 걸을 것”을 권장한다. 하지만 쉬다고 해서 앉아만 있는 것을 의미하진 않는다. 가벼운 걸기나 중간 정도의 걸기는 매일 해도 좋다. 우리가 매일 가볍게 걷고, 일주일에 다섯 번 강도 높게 걸으면서

얻는 이점은 무엇일까? 건강 의료 매체 ‘에브리데이헬스’는 최근 이를 소개했다.

1. 수명을 연장한다

2021년 자마 네트워크 오픈(JAMA Network Open)이 발표한 자료에 따르면, 성인 2,000명 이상을 대상으로 11년 동안 한 연구에서, 걷기 운동을 한 사람들의 사망 위험이 50~70% 낮았다. 연구원들은 콜레스테롤 수치, 공복 포도당, 혈압, 일부 약물 사용 등과 같은 건강 지표뿐만 아니라 나이, 흡연 이력, 체중, 알코올 섭취, 식단을 포함한 여러 행동 및 생활 습관 요인을 통제했다.

매사추세츠 대학 애머스트의 신체활동 역학자이자 운동학자인 아만다 팔루치(Amanda Paluch) 박사는 “신체활동은 뇌, 근육, 뼈, 심혈관계, 신장, 폐와 같은 신체의 거의 모든 부분을 건강하게 하는 데 도움이 되고, 걷기는 가장 좋은 방법”이라고 말했다. 그는 “더 많은 걷는 것은 조기 사망으로 이어지는 많은 만성 질환을 예방한다”며 “이 모든 역할을 하는 약은 단 한 가지도 없다”고 강조했다.

2. 뼈를 건강하게 한다

로빈슨 박사는 “걷기는 체중을 지탱하는 운동이기 때문에 뼈를 건강하게 유지하고 골다공증 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있다”고 말했다. 미국 정형외과학회는 “하루 세 번 10분 동안 활기차게 걷는 것만으로 다리뼈와 척추의 힘이 향상된다”고 발표했다. 로빈슨 박사는 “걷기와 근력 훈련을 겸하면 더 효과가 좋다”고 덧붙였다.

3. 기분이 좋아진다

기분이 우울하다면 산책하자. 오래 걸을 필요도 없다. 2018년 ‘건강 증진 관점’에 발표된 연구에서, 10분 동안 활발하게 산책한 젊은 성인들은 앉아 있기만 했던 대조군에 비해 피로감을 덜 느끼는 것으로 나타났다. 일어나서 움직이는 것은 무기력함을 떨쳐내는 데 도움을 주며, 전반적인 우울감을 떨쳐내는 데도 도움이 될 수 있다.

4. 체중 감량에 좋다

살을 빼고 싶다면, 격렬한 운동을 할 필요가 없다. 2017년 ‘영양학 저널’에 발표한 연구는 과체중과 비만한 성인을 대상으로 했다. 식단의 칼로리를 제한하고 12주 동안 주당 2.5시간을 걷은 사람들의 공복 인슐린 수치는 낮아졌고 지방이 줄었다. 칼로리를 제한하기만 했던 그룹과는 차이가 있었다. 두 그룹 모두 체중이 약 8% 감소했다. 그러나 칼로리를 제한하기만 한 그룹은 근육량이 준 것에 비해 걷기까지 한 그룹은 지방량이 줄었다.

5. 심장이 건강해진다

규칙적으로 걸으면 심장이 움직인다. 또 콜레스테롤 수치가 줄어든다. CDC는 높은 콜레스테롤은 심장질환의 위험인자로, 콜레스테롤 수치가 10% 줄면 심장질환 위험이 거의 1/3로 준다고 발표했다. 2021년 ‘코크레인 리뷰’는 73번의 실험을 통해 3개월 동안 매주 3~5회씩 20~40분씩 걸으면 혈압을 낮추는 데 도움이 된다고 결론지었다. 고혈압은 심장병의 또 다른 위험 요소다. 걸어야 하는 이유가 여기에 있다.