# 생활 속 운동

## 거리에서 하는 운동

거리에서 걸어 다니는 것도 걷는 방법에 따라 운동 효과를 상당히 높여 줄 수 있다. 30분을 걸어서 출근하는 경우 평균체중의 20대 남성의 경우 162Kcal를 소비하고 여성의 경우는 121Kcal의 칼로리를 소비하게 된다. 하이킹을 할 때에 소비되는 칼로리와 비교했을 때 평지에서는 같은 칼로리를 소비하게 되므로 일부러 살을 빼기 위해 하이킹을 가는 것보다는 거리를 걸어 다니는 것이 더 쉽다. 거리에서 버스를 기다리거나 서 있는 것도 칼로리를 소비하는데 도움이 될 수 있다. 보통 걷는 양을 늘리기 위해 전문가들이 권하는 방법은 출 퇴근시 또는 등 하교시 한 정거장씩 먼저 내려 걷기이다. 돈들이지 않고 별로 표나지 않게 운동할 수 있는 방법! 아침은 바쁘다면 저녁시간만 이용해도 좋다. 저녁시간에 걷기는 하루 종일 쌓인 노폐물을 땀으로 배설시켜주어 좋다고도 한다. 단, 너무 천천히 걷는 것은 운동에 크게 도움이 되지 않는다. 약간 숨이 가쁘고 이마에 땀이 맺힐 정도로 빠르게, 단 옆 사람과의 대화는 가능한 정도의 속도가 적당하다. 인적이 드문 곳이라면 그냥 걷기보다는 약간은 빠르게 경보 스타일로 걸으면 보다 효과적인 운동이 될 수 있다.

## 버스를 기다리며 하는 운동

일상생활에서 버스를 기다리거나 사람을 기다리는 시간을 활용하는 것은 사소하게 흘러버릴 수 있는 시간을 활용하는 것이다. 하루에 10분씩 한 달이면 300분 시간으로 계산하면 5시간에 해당된다. 특히 버스를 타고 출퇴근하는 사람은 오전과 오후에 20분 정도의 시간을 기다리다가 흘러 보낼 것이다. 이런 시간들에 복식호흡을 한다든가 발뒤꿈치를 들고 서 있기 등의 눈에 띄지 않는 방법들로 신체의 한 부분을 운동시켜준다든가 또는 주위를 걸어 다니며 칼로리 소비를 돕는 방법도 있다. 무거운 물건을 들고 있다든가 가방을 무겁게 하여 들고 다니는 방법도 칼로리를 소비시키는데 이용이 될 수 있다. 중량이 있는 가방을 들고 서 있는 자체도 힘이 들고 팔 근육을 단련시키는 효과가 있다. 바른 자세로 서 있는 것도 10분 정도 있으면 힘이 든다. 힘이 든다는 것은 근육에 힘을 쓰게 만들기 때문에 에너지를 소비시키며 지방을 연소시키는 효과가 있는 것이다. 지나가는 시간을 흘러 보내지 않는 것이 삶의 슬기이다.