

삶의 질 악화 주범 '요통' "하루 30분만 걷자"

하루 1시간씩, 1주일에 3~4일 걸으면 요통 22% 예방효과

글 김길원 의학담당 전문기자

평생 누구나 한 번쯤 경험하는 질환 중 하나가 허리 통증(요통)이다. 요통은 척추뼈, 추간판(디스크), 관절, 인대, 신경, 혈관 등에 기능적 이상이 생기거나 서로 조절이 어려워져 발생하는 허리 부위의 통증을 통칭한다. 통계상으로는 한국인 7명 중 1명이 요통으로 병원을 찾는다고 한다. 하지만 병원에 가지 않는 환자까지 더하면 실제 환자 수는 이보다 훨씬 많을 것으로 추정된다. '국민병'으로 불리는 이유다.

이런 요통에는 '걷기' 만한 게 없다.

분당서울병원 연구팀이 우리나라 국민 50세 이상 1만7천113명을 대상으로 한 연구결과를 보면, 하루 30분 이상씩 일주일에 3일만 꾸준히 걸어도 요통 발생을 21% 줄일 수 있는 것으로 나타났다.

평균 걷기 운동을 하지 않은 사람의 요통 발생을 1로 봤을 때 하루 30분씩, 3일 이상 걷기를 실천한 사람은 그 수치가 0.79로 21% 감소했다.

운동 시간이 늘어날수록 요통 점수는 이에 비례해 감소했다. 하루 1시간 이상 3~4일 운동한 사람은 요통 점수가 22% 줄어든 0.78을 기록했다. 또 매일 1시간 넘게 5일 이상 운동한 사람은 요통 점수가 24% 감소한 0.76으로 최저치를 나타냈다.

연구팀은 요통 증상을 느끼는 사람이라면 하루에 최소 30분 이상, 일주일에 사흘 이상 걷기를 실천하는 게 바람직하다고 권고했다.



올바른 걷기 요령

>> 속도보다 시간이 중요 걷기 운동은 속도보다 지속시간이 더 중요하다. 한번 걸을 때 최소 30분 이상을 넘기는 게 바람직하다.

걷는 게 숙달되면 걷는 속도를 변화시켜 점차 빠르게 걷도록 하고, 이후에는 걷는 시간을 늘려서 운동량을 증가시키는 방법이 효과적이다. 체력수준이 낮거나 연령이 높다면 더 낮은 단계, 즉 운동 시간과 속도를 줄여서 시작하고 익숙해지는 정도에 따라 점차 속도, 시간, 거리를 높이는 게 좋다.

>> 충분한 준비운동 필수 걷기 전에는 간단한 맨손체조 등의 준비운동을 통해 체온을 적절히 상승시키는 게 중요하다. 준비운동을 통해 근육 이완 효과를 더 좋게 하는 것은 물론, 부상의 예방과 심리적 안정 등의 도움을 얻을 수 있다.

이때 준비운동 시간은 약 5~10분이 적당하다. 정지한 상태에서 힘을 가하는 동적인 스트레칭은 허리, 무릎, 다리, 발목, 목, 어깨, 팔, 손 등의 순으로 한 동작을 약 15~30초 정도 유지하면 효과가 좋다. ①



바르게 걷는 자세

- ① 앞발의 볼 쪽에 체중을 실으면서 몸을 약간 앞으로 기울인다. 걸을 때는 전방 5~6m를 자연스럽게 쳐다볼 정도의 시선을 유지하는 게 좋다.
- ② 팔을 흔드는 거리도 앞뒤가 같고 각도는 앞뒤로 각각 15도에서 20도 정도가 적당하다. 무릎은 약간 앞으로 부드럽게 굽힌다.
- ③ 발의 각도는 5도에서 10도 정도 바깥쪽으로 벌어지게 걸으며 다리 사이의 간격은 엉덩이 넓이만큼 벌린다.
- ④ 발을 땅에 디딜 때는 발뒤꿈치의 중앙으로 디딘다.
- ⑤ 정상적인 걸음걸이는 신발의 닳은 모습을 보면 알 수 있는데 뒤쪽 바깥 면과 앞 안쪽 면이 골고루 닳았다면 체중이 올바르게 분산된 상태다.