

From: ilchough

Sent: December 31, 2011

Subject: FW: 매일걷기를않고 살면 빨리 인생 끝장을 맞는다

◎ 매일 걷기를 **않고** 살면 빨리 인생 끝장을 맞는다.◎

만약 움직여 걷고 달리는 활동을 **않**하면 생명 유지능력, 체력과 체질, 각종 기능을 잃고 인생의 종말을 맞게 되고 맙니다.



걷지 않으면 모든 걸 잃어 버리 듯
다리의 힘이 무너지면 건강도 무너진다.

사람무릎은 100 개의 관절 중에서
가장 많은 체중의 영향을 받는다고 합니다.



일반 평지를 걸을 때도 4-7 배의 몸무게가
무릎에 가해지며 크게 부담을 준다고 합니다.

따라서 이 무릎 부담을 줄이고 잘 걸을 수 있으려면
많이 걷고 자주 걷고 즐겁게 걷는 방법 밖에 없다.



건강하게 오래 살려면
우유를 마시는 사람보다 배달하는 사람이 되라고 한다 !

더 무슨 설명이 필요하겠습니까.
여유의 시간이 나면 언제 어디서든
조건없이 걷는 습관을 길러야 한다.



동의보감을 읽어 보면 약보다는 식보요,
식보보다는 행보(行補)라고 했다.

(좋은 약을 먹는 것보다 좋은 음식이 낫고,
음식을 먹는 것 보다 걷기가 더 낫다.)”

이스라엘 발기부전센터 “1 주일에 3 차례 걷기 운동으로
발기부전환자의 67%가 효과를 봤다고 한다.



하버드대학 보건대학 프랭크 후 박사 “걷기 운동은
당뇨병 환자의 심혈관계 합병증과 사망 위험을 감소시키는 데
크게 도움이 된다”고 발표했고
미국 텍사스대학 존 바들로뮤 교수 “30 분만 러닝머신에서
걸어도 우울증을 완화시켜 줄 수 있다.”고 했다.



나이가 점점 더해가면서 서서 있으면 앉아 있고 싶고
앉으면 눕고 싶은 노년기의 쇠약해진 체력이니
활동하지 않고 누어 있으면 다 쉽게 약해지고 면역력이 없어서
각종 발병율이 높아지기 마련입니다.

그러나 규칙적으로 걸으면 노후를 지연하고
건강해져 활기를 높여준다는 연구결과가 있습니다.



하루 이틀 걷기운동을 빠지면서 게으름, 만성적인
습관화에서 노년기 근력이 쉽게 약화되어
기동력까지도 잃고 어렵게 되기 때문입니다.



걷기만큼 좋은 운동이 또 있을까?
심장과 폐는 물론 인체 모든 부위의 근육, 뼈, 관절 등을
고루 사용하는 걷기는
현대인에게 있어 최고의 보약이다.



심폐지구력을 강화하고, 각종 성인병과 정신질환(우울증 등)을
예방하며, 체중을 감량하는 효과도 매우 크다.
그러나 걷는 것도 제대로 걸어야 한다.
때로는 잘못된 걸음이 건강을 해치는 수도 있다.

현대인의 걸음걸이는 심중팔구 문제가 있다.
굽이 높은 신발 때문이다.
굽 때문에 무게중심이 앞에 놓이게 되면
상체가 구부정해져 척추가 변형된다.



그 결과 척추 내에 있는 척수 신경과 각 마디에서 연결되는 수많은 신경계의 어느 한 부분이 눌리면서 압박을 받아 다양한 질병과 통증의 원인이 된다.

또한 발이 구두 앞쪽으로 쏠리게 되면 조금만 걸어도 금새 피로를 느끼며, 무지외 반종(엄지발가락 휘어짐)이나 망치발가락 같이 발 모양이 기형적으로 변하기도 한다.

걸음걸이가 나쁘면 혈액순환도 나빠져 요통, 변비, 신경통, 부종 등이 생긴다.



11 자로 걷는 일반인의 걸음걸이와 달리, 무릎을 X자로 교차시켜서 걷는 모델의 워킹을 오랫동안 따라 할 경우 발의 압력이 안쪽으로 작용하게 되어 무릎이 아프거나 요통이 올 수 있다.

자신이 잘못 걷고 있는지는 신발 밑창을 보면 알 수 있다. 대개 바깥쪽이 약간 더 닳는 것이 정상이지만 안쪽이나 바깥쪽 부분만 심하게 닳는다면 문제가 있다.



제대로 걷기 위해서는 뒤꿈치부터 착지하는 3 박자 보행을 해야 한다.

걸을 때 지면과 가장 가까운 뒤꿈치부터 디디고 그 다음 발바닥, 발끝으로 차 내는 3 박자 보행이 인체의 태초적인 걸음걸이에 가장 자연스럽다.

이때 보행방법뿐 아니라 보폭이나 속도 등 다른 측면도 함께 살펴봐야 한다.



둘째, 무게중심이 잘못되어 생길 수 있는 다양한 증상들을 예방한다.

즉, 무게중심이 앞으로 쏠리면서 생기는 척추측만증이나 골반·무릎 틀어짐, 장시간 서서 일하는 사람들에게 흔한 척추후만증 등을 개선할 수 있다.

나이를 들면서 생기는 퇴행성관절염도 물리칠 수 있다.
마지막으로 걷기의 유산소 운동효과를 100% 충분히 거둘 수 있다.

이에 반해 팔자걸음이나 2 박자 걸음과 같이 잘못 걸을 땐 유산소 운동 효과가 30~50% 감소하며, 최대산소 섭취량도 70%밖에 되지 않는다. 게다가 전신의 혈액순환도 떨어져 노화도 촉진된다.



수 십 년 동안 몸에 밴 걸음걸이를 하루아침에 똑딱
고치기는 힘든 일이지만 걷기 운동시 만큼이라도
의식적으로 자세를 바로 해 보자.

제대로 된 걷기야말로 최고의 보약이다.
걷기의 놀라운 효과 캐나다 운동노화센터 “1 주일에 세 번,
30 분씩 빠른 걸음으로 걸으면
생리학적 나이를 10 년 정도 되돌릴 수 있다.”고 한다.

미국 매사추세츠 의대 연구팀 “주당 4 회, 한번에 45 분을 걷는
사람은 음식물 섭취와 상관없이 체중을 8.2 kg까지 줄일 수 있다.”



단순히 오래사는 장수를 소망하는 것이 아니라
건강하게 사람의 제 구실을 다하면서 無病長壽하도록
평상시의 健康管理가 중요합니다.

