

“하루 7천보 걸으면 조기 사망 위험 70% 하락”

많은 사람들이 언제부터인가 1만보 걸기를 생활건강의 가이드라인으로 인식하기 시작했다. 만보계를 차면 1만보를 목표로 삼는 것을 당연하게 여겼다. 하지만 건강 연구들이 쌓이면서 이 가이드라인에는 과학적 근거가 희박한 것으로 드러났다.

사실 만보 걸기의 본격적인 시발점도 과학적 연구 결과라기보다는 일본 만보계 업체의 마케팅 캠페인이었다. 지난 20일 ‘한겨레’에 따르면 1964년 도쿄올림픽을 계기로 운동에 대한 관심이 높아지자 일본의 아마사란 시계부품 제조업체가 1965년 세계 처음으로 웨어러블형 보수계(걸음 수를 재는 기기)를 내놓으면서 불인 이름이 ‘만포 메타’ (Manpo Meter), 즉 만보계였다. 하루 1만보라는 딱 떨어지는 숫자는 소비자들에게 쉽게 각인됐고, 당시 일기 시작한 만보 걸기 운동이 불쏘시개 역할을 하면서 제품명 ‘만보계’는 걸음 수 측정기를 통칭하는 보통명사보다도 같은 위상을 차지하게 됐다.

이후 걸기의 건강 효과와 관련한 연구들이 잇따랐다. 하지만 구체적으로 1만보 걸기가 왜 목표가 되어 하는지에 대해서는 근거가 애매했다. 그러던 중 2019년 하버드대 공중보건대학원 아이민 리 교수팀의 연구가 나오면서 하루 1만보 가이드라인에 대한 회의론이 부쩍 힘을 얻기 시작했다.



을 얻기 시작했다.

미국의학협회(AMA)가 발행하는 ‘내과학 저널’에 발표된 리 교수팀의 연구에 따르면 1만8천명의 미국 여성들을 대상으로 걸음 수와 사망률을 분석한 결과, 걸음 수가 늘어날수록 조기사망 위험이 낮아졌지만, 하루 7,500보 언저리부터는 더이상 좋아지지 않았다.

특히 5천보까지는 걸음수 증가에 따라 건강 효과가 크게 높아졌다. 예컨대 하루에 4400보를 걷는 70대 여성은 2,700보 이하를 걷는 여성보다 조기 사망 위험이 약 40% 감소했다. 그러나 그 이후엔 개선 효과가 약해지는 추세를 보였다.

■ 걸음 강도와는 별다른 관련성 없어

지난해 미국의학협회지(JAMA·자마)에 발표된 미국인 성인 5천명을 대상으로 한 또 다른 연구에서도 비슷한 결과가 나왔다. 하루 약 8천보를 걷는 사람은 4천보를 걷는 사람보다 심장병 등으로 인한 조기 사망 확률이 절반에 불과했다. 그 이상 걸음이 건강에 미치는 추가 효과는 미미했다.

올해 들어서는 미국 매사추세츠대 연구진이 최근 ‘자마 네트워크 오픈’ (JAMA Network Open)에 새로운 연구 결과를 추가했다. 연구진은 11년 동안 다양한 인종의 미국 중년(38~50세) 남녀 2,110명을 추적한 연구에서, 하루 7,000보를 걷는 사람은 그렇지 않은 사람들보다 조기 사망 위험이 50~70% 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다. 분석에 사용한 데이터는 2005~2006년의 걸음 수 측정치와 이후 2018년까지의 사망률 및 건강 지표였다. 이 연구에서 더 흥미로운 점은 사망 위험이 걸음 강도와는 관련이 없었다는 점이다.

■ 심리적 부담 큰 1만보보다 7천보가 실용적

평소에 안 하던 운동을 하려고 하면 하루 1만보는 아무래도 부담스러운 목표다. 그러므로 7천보만 걸어도



좋은 건강 효과를 낼 수 있다는 연구들은 걸기 운동을 시작하는 사람들의 부담을 한결 덜어줄 것이 분명하다. 실제로 하루 1만보를 꾸준히 실천하는 사람은 드물다. 미국이나 유럽 연구들이 밝히는 그 지역 성인들의 하루 걸음 수는 대략 5천보 안팎이다.

하루 1만보 목표를 달성하더라도 이는 일시적인 성취로 끝나는 경향이 있다. 벨기에의 한 지역 연구에 따르면 2005년 마을 주민들에게 만보계를 나눠 주고 1년 동안 하루 1만보 이상을 걷도록 권장한 결과, 참가자 660명 가운데 약 8%가 끝까지 1만보 걸기를 실천하는데 성공했다. 하지만 4년 후 다시 조사해보니 이들 가운데 그때까지 하루 1만보를 실천하고 있는 사람은 거의 없었다. 오히려 대부분은 연구 이전 상태로 돌아갔다.

현재 세계보건기구(WHO)의 생활운동 기준은 걸음 수가 아닌 시간이다. 중간 강도로 일주일에 150분(하루 30분) 운동하라고 권한다.

하버드대 리 교수에 따르면, 150분 운동을 걸음 수로 환산하면 1주일에 1만6천보다. 쇼핑이나 집안일 같은 일상 활동 중에 걷는 걸음을 5천보로 볼 경우 하루 2천~3천보를 추가로 걸으면 되는 수준이다. 2천보는 거리로 대략 1마일(1.6km)에 해당한다.

사진=shutterstock

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터

Tennis Elbow 시술센터

- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술
- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와 진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조

UNICARE

714-332-5000

1741 W. Romneva Dr. #B, Anaheim, CA 92801