



## 딱 보면 안데이~

걸음걸이로 본 건강 상태와 바른 걸음 5계명

### Step1 팔자걸음은 허리 통증과 관절염, 안짱걸음은 무릎 통증

대부분은 자신의 걸음에 문제가 없다고 생각합니다. 그러나 걸음은 무의식적인 영역이어서 자기도 모르는 사이에 나쁜 걸음에 익숙해졌을 수 있습니다.

걸음걸이가 올바른지 알려면 신발 바닥을 보면 됩니다. 신발 뒷굽 바깥쪽이 유난히 많이 닳았다면 팔자걸음일 가능성이 큼니다. 발이 바깥쪽으로 15도 이상 벌어진 상태로 걷는다는 증거입니다. 양반다리, 임신, 비만, 관절염 등으로 이런 걸음을 걷게 되는데, 이 습관이 오랫동안 지속되면 허리 통증이나 관절염이 생깁니다. 허리와 골반이 약하거나 뒤틀려 하중이 뒤로 쏠리면서 팔자걸음을 걷기 때문입니다.

신발 뒷굽 안쪽이 닳은 경우는 안짱걸음입니다. 발끝이 안쪽으로 향한 상태로 걸을 때 생기는 현상입니다. 옆에서 보면 상체는 앞으로 기울고 하체는 약간 뒤로 빠져 엉거주춤한 모습입니다.

안짱걸음을 걷는 사람은 고관절이나 정강이 뼈가 안쪽으로 틀어졌을 가능성이 큼니다. 평발인 경우에도 무게중심이 안쪽으로 쏠려 이런 걸음을 걷게 됩니다. 오랫동안 이렇게 걷다 보면 무릎 연골이 하중을 견디지 못해 통증이 발생합

니다. 더 오래되면 오자다리로 변형될 수도 있습니다.

유독 한쪽 신발의 뒷굽만 닳는 사람도 있습니다. 다리 길이 차이 때문에 생기는 비대칭 걸음입니다. 선천적으로 두 다리의 길이가 다를 수 있지만 척추, 골반, 엉덩관절, 무릎관절이 틀어지는 후천적 요인이 더 많습니다.

자세가 뒤틀어진 상태이므로 어깨관절과 허리, 무릎관절이 손상됩니다. 시간이 흐를수록 통증이 심해집니다. 한쪽이 아프니까 다른 쪽을 주로 사용합니다. 한쪽 근육은 늘 긴장 상태이고, 다른 쪽은 사용하지 않아 약해지면서 좌우 불균형이 심해집니다. 그에 따라 피로, 통증, 소화기능장애 등이 오게 됩니다.

이처럼 그릇된 자세로 걸으면 근골격계 통증이 생깁니다. 아프니까 일어설 때 무릎을 짚게 되고 걸을 땐 다리를 끌게 됩니다. 그러다 보니 보폭이 좁아집니다. 나이가 들어서가 아니라 나쁜 자세로 걷기 때문에 여기저기 아픈 곳이 생깁니다.

이상철 교수(세브란스병원 재활의학과)는 “통증이 가장 많이 발생하는 부위는 허리-목-어깨-무릎-발-발목 순입니다. 바른 걷기는 이들 통증을 줄이는 데 효과적입니다”라고 설명합니다.

## Step2 바른 걸음 5계명

나이 들수록 발의 아치가 무너져 평발로 변하고 보행속도가 느려지고 보폭이 줄며 어깨가 굽어 엉겨주춤한 상태로 걷게 됩니다. 재활의학과 의사가 추천하는 ‘바른 걸음 5가지’를 소개합니다.

● **척추 바르게 펴기** 바른 걸음의 기본은 척추를 바르게 펴는 자세입니다. 목을 숙이지 않고 가슴을 편 상태로 시선은 정면 또는 약간 위를 봅니다. 어깨와 가슴을 편 자세는 평소 습관과 달라 처음에는 불편하고 어색합니다. 조금 과하다 싶을 정도로 어깨와 가슴을 펴야 척추가 고르게 정렬됩니다.

배하석 교수(이대목동병원 재활의학과)는 “스스로 허리를 펴고 걷는다고 생각하지만 실제로는 그렇지 않은 경우가 많습니다. 바르게 선 자세로 X선 검사를 해 보면 하나같이 구부정한 자세로 나타납니다”라고 말합니다.

● **배에 힘주기** 모델은 다리가 아니라 복근과 엉덩이 근육으로 걷습니다. 보폭이 크며 몸통이 함께 움직입니다. 이렇게 배 좌우에 있는 복사근을 사용해 걸으면 척추에 실리는 부담이 줄어듭니다.

● **팔을 뒤로 흔들기** 팔을 활기차게 흔들라고 하면 대개 앞으로 많이 들어 올립니다. 그러나 전문의는 팔을 뒤로 많이 올리는 것이 좋다고 권고합니다. 유재욱 원장(유재욱재활의학과의원)은 “팔을 뒤로 흔들면 어깨뼈(견갑골)가 움직이고 그 주변 근육이 이완되면서 목과 어깨, 팔의 통증이 완화됩니다. 팔을 앞으로 내밀 때는 팔

꿈치가 몸통보다 앞으로 나가지 않도록 합니다. 그렇게 걸으면 등근육이 수축돼 어깨가 펴지면서 가슴도 벌어지고 거북목(일자목)도 교정됩니다”라고 설명합니다.

### ● 엉덩이로

**걷기** 다리가 아니라

엉덩이와 허벅지로 걷는다는 느낌으로 걷는 방법입니다. 이렇게 걸으면 엉덩이가 약간 샅룩거립니다. 다리로만 걸으면 허벅지 대신 종아리 힘으로 걷는 모양새가 나옵니다. 종아리가 두꺼워지고 골반이 약해져 생식기 기능도 약해집니다.

● **앞발보다 뒷발 힘으로 걷기** 걸을 때 뒷발의 힘으로 몸을 앞으로 밀듯이 걸어야 합니다. 앞으로 나간 발의 힘으로 몸을 끌어오는 걸음은 좋지 않습니다. 박원하 교수(삼성서울병원 스포츠의학센터)는 “걸을 때 발뒤꿈치가 먼저 땅에 닿고 발 앞부분으로 지면을 차듯이 전진하는 동작이 바람직합니다”라고 조언합니다.

글 / 노진섭 no@sisajournal.com 시사저널 의학전문기자입니다.

