

걷기 운동의 건강 효과에 대해 알아본다.

#### 1.우울증을 날린다

활기차게 걷고 나면 활력과 행복감이 찾아온다. 걷기 운동을 하면 혈액순환이 향상돼 몸속 세포 내 산소 공급이 증가되고, 근육과 관절의 긴장도 완화돼 활력이 늘어난다.

이 효과는 일반적인 항우울증 약에 견줄만하다. 엔도르핀 형성을 도와 스트레스와 불안 감소에도 효과적이다.

#### 2.체중을 조절한다

걷기는 체중 조절의 선순환을 가져온다. 몸무게 60 kg인 사람이 하루 30 분간 3.6 km를 걸을 때 소모되는 열량은 150 칼로리다.

이와 함께 걷기를 하면 근육의 양이 늘어난다. 이런 근육 양 증가를 통해 기초 대사량을 늘려 체중 조절의 선순환 구조를 만들 수 있다는 점에서 의미 있다.

#### 3.탄탄한 몸매를 만든다

하지 근력 뿐 아니라 다양한 근력을 강화할 수 있다. 언덕을 걸으면 엉덩이 근육이 강화돼 애플 힙을 만드는데 도움이 되고, 복근도 강화된다.

#### 4.치매를 막는다

걷기는 치매 예방에도 도움이 된다. 1 주일간 10 km 정도를 걸으면 뇌의 용적이 줄어드는 위축과 기억력 소실을 방지하는데 도움을 준다.

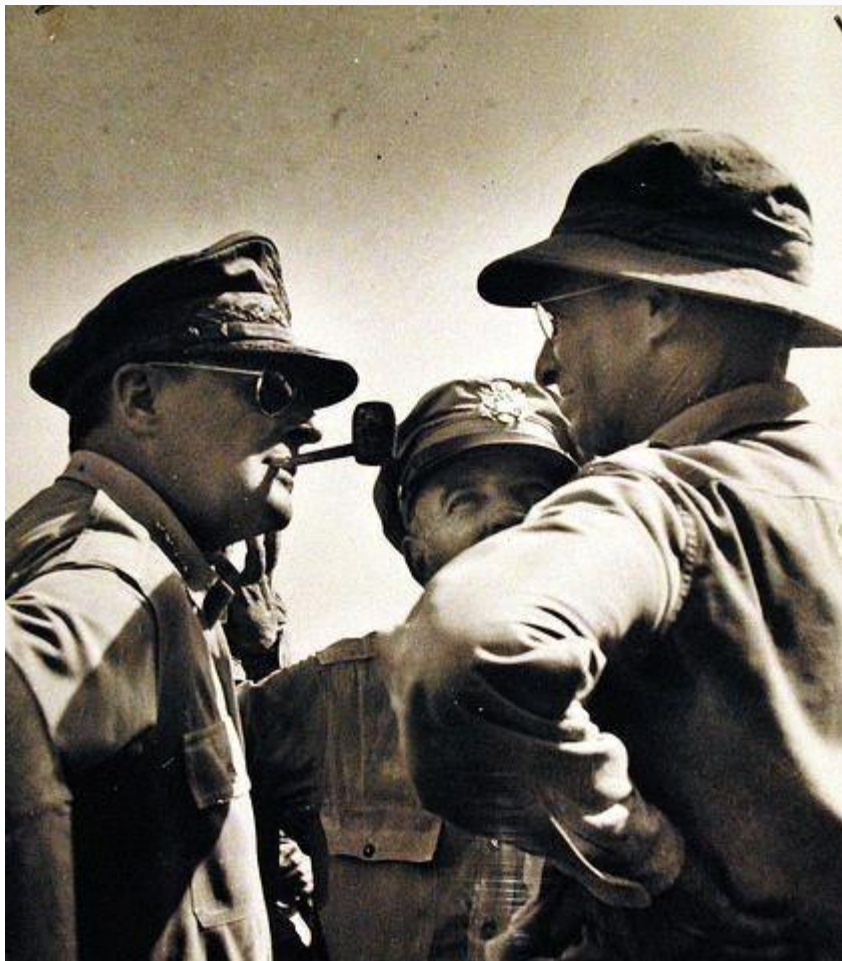
#### 5.심뇌혈관 건강을 개선한다

심장질환과 뇌졸중의 위험을 30% 가량 줄여준다. 규칙적인 30 분 걷기가 몸에 좋은 콜레스테롤(HDL)을 증가시키고, 몸에 나쁜 콜레스테롤(LDL)을 감소시킬 뿐만 아니라 혈압도 떨어뜨려주기

때문이다. 당뇨병과 대장암, 유방암, 그리고 자궁암 예방에도 도움이 된다.

#### 6. 골다공증을 예방한다

낮에 야외에서 걷기 운동을 하면 뼈 건강에 필수적인 비타민 D 생성이 늘어날 뿐만 아니라 골밀도가 증가해 골다공증을 예방할 수 있다.



최고예요 좋아요 9  
댓글 2 공유 2

