



하루 30분 걸으면 몸에 나타나는 놀라운 변화 10가지

건강을 위해
운동을 해야 하는 것은
누구나 알고 있는
상식이다.

하지만 학교와
직장 등에 다니느라
바쁜 현대인들에게는
특정한 시간을 내
운동을 하는 것은 여간 쉬운
일이 아니다.

이에 대해 매일 30분
걸기를 하는 것만으로도
신체에 놀라운
변화가 나타날 수 있다는
희소식이 들려왔다.

실제로 모든 연령대가
손쉽게 할 수 있는
걸기 운동으로
뇌 기능을 높일 수 있다는

연구 결과도 있다.

조깅은 신체적 뿐만 아니라
정신적인 면에도
좋은 영향을 미친다.

하루 30분 투자해
놀라운 신체적 변화에
도전하는 건 어떨까?

1. 치매가 예방된다.



발을 내딛는 거리는
뇌의 앞부분이 계산하고
그때 필요한 근육의 강도는
뇌의 중간 부분이
결정한다.

이런 이유로
30분 걷는 사람은

그렇지 않은 사람에 비해
치매에 걸릴 확률이
44%나 더 낮은 것으로
나타났다.

2. 근육이 생긴다.



특정 부위를
운동하게 되면 그 부위의
근육이 발달하게 되는 건
당연한 이치다.

이러한 이유로 걷기를 하면
하체가 발달하고
근육이 발달돼 튼튼한
다리를 얻을 수 있다.

3. 심장이 좋아지고 혈압을 낮춰 준다.



영국의 한 통계에 따르면
30분 걷는 것만으로
심장마비의 37%를
예방할 수 있다고 한다.

심장질환의 회복기에
있는 환자에게
걷기는

약해진 심장 기능을
되살리는
큰 도움을 준다.

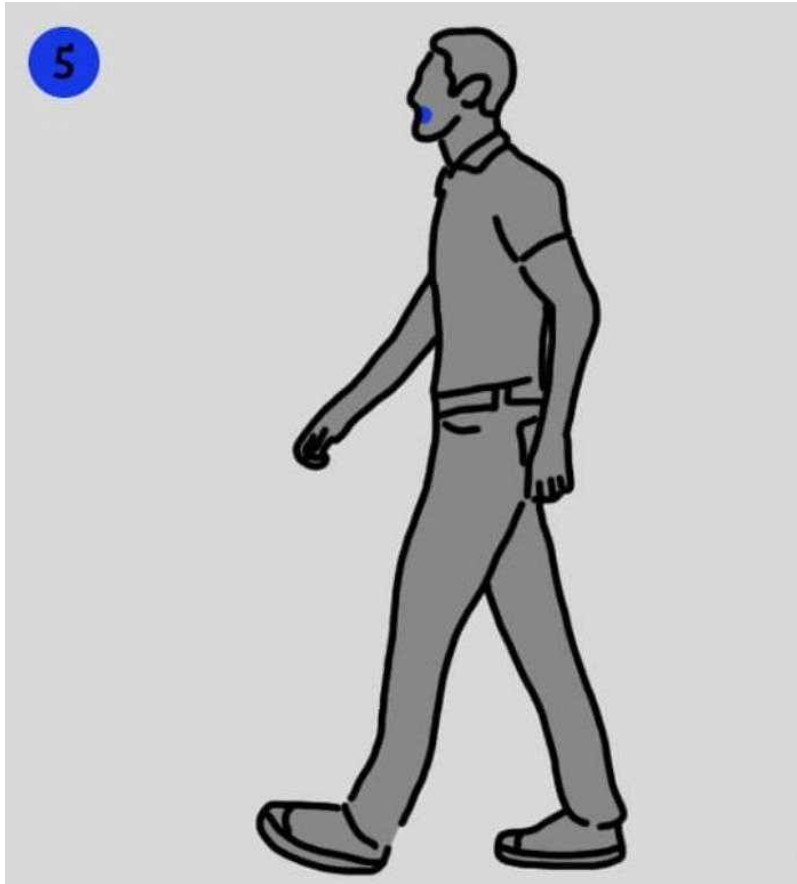
4. 소화 기관이 좋아진다.



30분 걷는 것만으로
식욕을 올리고 소화력을
향상해주는
효과를 볼 수 있다.

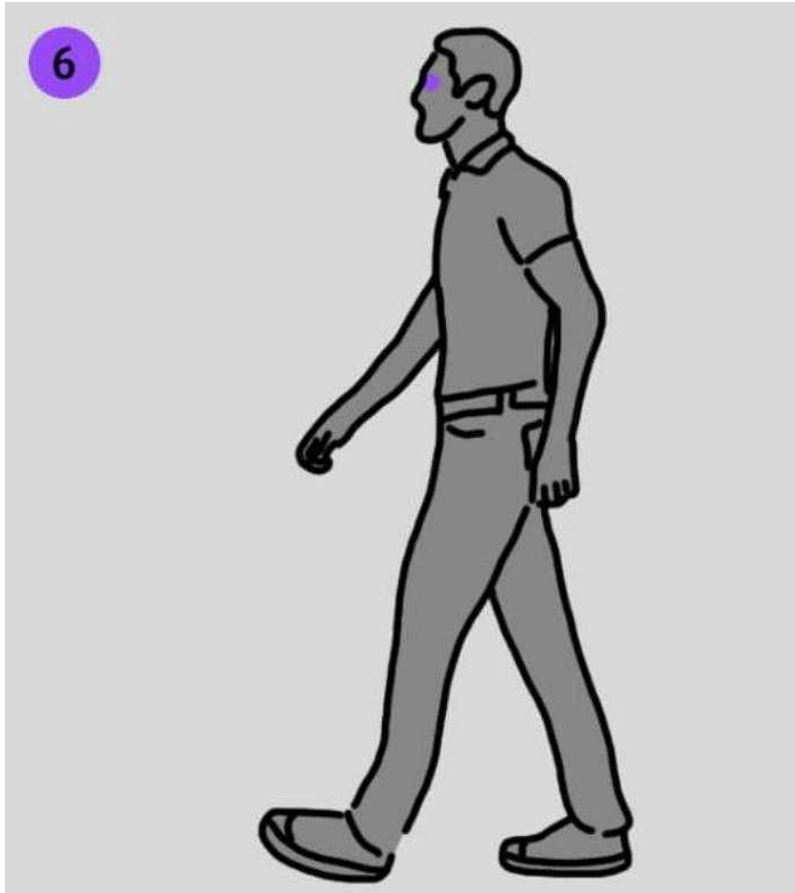
평소 조금만 먹어도
배가 더부룩하고
소화가 잘 되지 않다면
걷기 운동만으로
이를 개선할 수 있다.

5. 기분이 상쾌해진다.



30분 걷는 것만으로
스트레스 해소와
정신적 안정 및
숙면을 취할 수 있다.

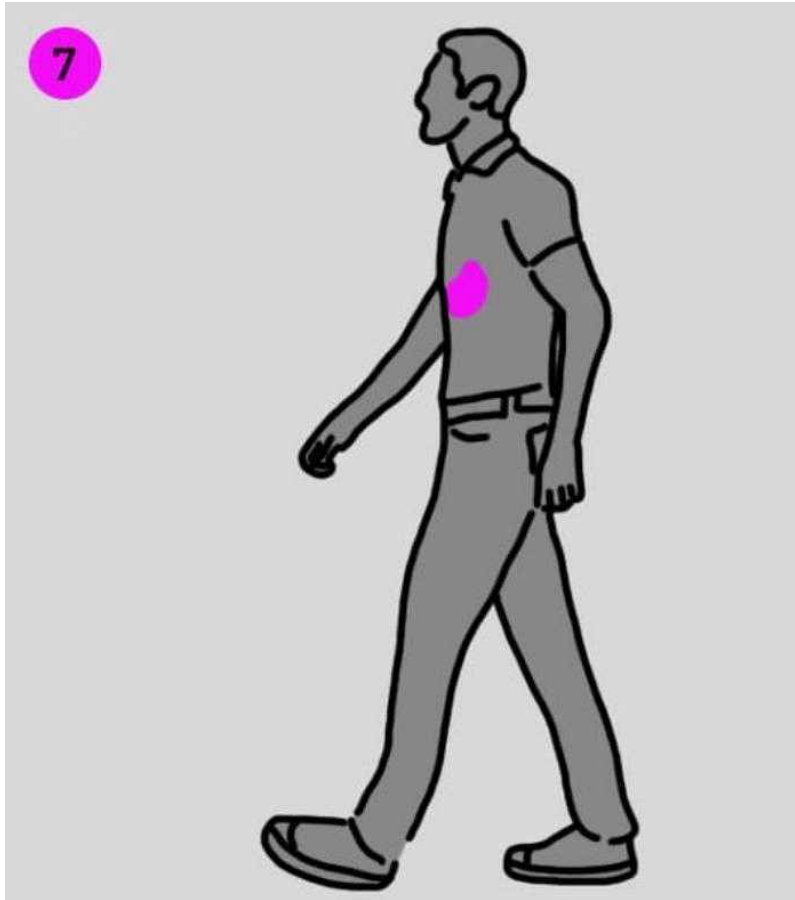
6. 녹내장이 예방된다.



시신경은 한번 손상되면
회복이 어렵기 때문에
일상 속 압력을 높이는
행동은
자제해야 한다.

하지만 30분 걷기 운동만으로
녹내장을 예방할 수 있다.

7. 체중을 관리할 수 있다.



달리기와 걷기 중
체중감량 효과가 더 큰 것은
'걷기'다.

물론 달리를 하는 것이
체지방 연소가 더 잘 되지만
달리를 하면
몸에서 젖산 물질이
분비돼 금방 피로해진다.

이에 반해 걷기는
체지방 연소가 천천히 되고
젖산 분비가 적어
오래 운동할 수 있는
체력을 단련한다.

8. 뼈를 강화시킨다.



30분 걸으면
뼈까지 강화되는
효과를 얻을 수 있다.
평소 걷는 습관이
뼈를 튼튼하게 해 주며

아이들의 성장과 노인들의
골절과 같은 위험에서
벗어나게 한다.

9. 당뇨병 위험을 낮춰준다.



당뇨병 환자는
꾸준히 걷는 것만으로도
충분한 효과가 있다.

걷기 운동을 하면
말초 조직의 순환 혈류량이
증가될 뿐 아니라

근육과 지방 세포의
인슐린 작용이
활발해져 당뇨병 상태를
개선시키는 효과를 볼 수 있다.

10. 폐가 건강해진다.



30분 걷는 것만으로도
폐 기능을 향상하고
고혈압 예방,
면역력 증진의 효과까지
얻을 수 있다.



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나



茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^



