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㎏인 사람이 하루 30분간 3.6㎞를 걸을 때 소모되는 열량은 150칼로리다.  
  
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. 1주일간 10㎞ 정도를 걸으면 뇌의 용적이 줄어드는 위축과 기억력 소실을 방지하는데 도움을 준다.  
  
5. 심뇌혈관 건강을 개선한다  
  
심장질환과 뇌졸중의 위험을 30% 가량 줄여준다. 규칙적인 30분 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 비타민D 생성이 늘어날 뿐만 아니라 골밀도가 증가해 골다공증을 예방할 수 있다.

* [](https://band.us/page/77937866/post/205)
* [](https://band.us/page/77937866/post/205)

최고예요 좋아요 9

 댓글2 공유2