

# 건강을 위한 간편한 방법 걷기 운동 반드시 좋은보험과 함께 걷자

## 좋은보험은 걷는게 포인트! 「삼성화재 애니핏」



공원에서 걷기 운동 중인 연인. 날씨가 풀리자 걷기 운동을 즐기는 인구가 증가하고 있다. 연인이 호수공원에서 담소를 나누며 산책한다.

### 유산소 운동 중, 으뜸은 걷기

햇볕과 산들바람을 즐기며 운동할 시기가 찾아왔다. 관건은 '어떤 운동을 하느냐'는 것. 피트니스센터에서 전문 트레이너에게 PT를 받거나 근력운동을 하는 것도 좋지만 생활 속에서 가장 쉽게 접근할 수 있는 유산소 운동을 해보는 것은 어떨까?

유산소 운동 중에서도 제일 먼저 떠오르는 것이 운동화만 있으면 할 수 있는 걷기와 달리기이다. 1960년대부터 조깅의 열풍이 있었고, 1980년대 이후로는 걷기도 하나의 운동으로 인정받으며 '걷기 운동'이 유행을 타기도 했다. 현재까지도 바쁜 현대인들에게는 생활 틈틈이 무리 없이 할 수 있는 운동법으로 사랑받고 있다.

걷기는 나이, 체중에 상관없이 아무나, 아무 때나 할 수 있고, 관절에도 부담이 적다. 일부러 시간을 내지 않아도 경제적인 투자 없이도 출퇴근길이나 점심을 먹고 산책을 하며 할 수 있는 것도 장점이다. 그렇다면 내 몸을 변화시키는 걷기 운동의 또 다른 장점들을 알아 보기로 하자.

### "당신에게 좋은보험 삼성화재" 걷기 운동의 최적의 파트너

1. 체중 감량 효과  
15분 이상 걷게 되면 지방이 분해되어 에너지원으로 변화한다. 체중 60kg의 성인 이 시속 6km의 빠른 걸음으로 1시간을 고박

2. 스트레스 완화 효과  
걷기 운동이 이 효과로 대사가 높아져 에너지를 주는데 도움이 된다. 특히 어깨에 더해 산책이 지 함께 공급되어 더 효과가 좋다.
3. 골다공증 예방 효과  
걸으면 약 250~300kcal의 열량을 소모하며, 평균 주 2~3회 이상 12km를 걷는 것만으로도 뼈의 질을 높여 준다. 걷기 운동은 뼈를 강화시켜 준다. 걷기 운동은 뼈를 강화시켜 준다.

## 이달의 걷기 좋은 길 5선

### 가족과 걷기 좋은 한국의 길

1. 서울 성곽길 구간 코스  
홍익자문-낙산-혜화문. 걷기에 수월한 서울 성곽길 구간은 연인들의 데이트길로 유명하며 풍성하게 핀 벚꽃과 소나무 숲의 아름다운 모습을 감상할 수 있다.

2. 속초 해파랑길 45코스 구간 코스  
대포항-등대 전망대-장사항. 속초의 다양한 명소들을 둘러볼 수 있는 해파랑길은 오르내림이 많지 않아 누구나 쉽게 이용할 수 있고, 속초만의 독특한 풍경을 즐길 수 있다. 휴무일 없이 연중개방이며 무료주차 가능하고 입장료 역시 무료이다.

3. 전라도 하회도 꽃섬길 구간 코스  
선착장-꽃섬다리-에림민야생화공원. 해안선을 따라 약 5km를 걷는 코스로 이듬치러 유채꽃, 제비꽃, 동백 등 다양한 봄꽃들을 만나볼 수 있다.
4. 경기도 심학산 둘레길 구간 코스  
교하배수지-약천사-수부바위-배발정자-낙조 전망대-신남리-전원마을-배수지. 심학산은 해발 200m가 조금 안되는 산이지만 한강 하구지역에 있어 사방을 아우르는 전망이 뛰어나다. 심학산 둘레길은 노면의 굴곡이 없어 걷기 운동 초심자도 쉽게 즐길 수 있다.

5. 대전 장동길 구간 코스  
장동길은 대전의 자연과 문화를 느낄 수 있는 코스이다. 장동길은 대전의 자연과 문화를 느낄 수 있는 코스이다.

### 애니핏 걸음목표 달성시

### 보험료 일부 포인트로 돌려줘

'애니핏'은 삼성화재가 8년 6월부터 자사 건강보험 고객 대상으로 제공하는 건강 증진 서비스이다. 이 서비스는 삼성화재 건강보험에 가입한 만 15세 이상 피보험자에게 제공된다. 기존 고객 및 신규 고객 모두가 그 대상이다.

삼성화재 애니포인트는 고객에게 보다 많은 혜택을 제공하기 위해 작년에 도입된 제도이다. 이 제도를 통해 삼성화재는 고객에게 보험가입, 계약유지 건강증진 서비스 애니핏, 이벤트 참여 등 다양한 방법으로 포인트를 제공한다.

일상에서 애니포인트를 얻는 방법은 걷기 운동으로 걸음 목표수를 달성할 시 가능하며, 지난달보다 도전목표와 난이도를 높이면 더 많은 포인트를 획득할 수 있다. 애니핏을 통해 건강과 포인트 혜택을 쌓을 수 있으니 애니포인트로 돌려받는 고객이라면 애니핏과 꾸준히 걷는 자세를 전한다.

획득된 포인트는 삼성화재 애니포인트물품 및 서비스 구입에 사용할 수 있는 포인트 또는 매월 정해진 운동목표 시 월간 최대 4500 포인트, 연간 100 포인트를 쌓을 수 있다. 그 밖의 체크, 건강퀴즈 등 다양한 이벤트에 추가 포인트 적립도 가능하다. 개인용 자동차보험, 여행차보험 및 장성보험의 보험료 결제에도 사용할 수 있어 그만큼 보험료를 절약하는

효과가 있다.

포인트들은 삼성화재 홈페이지 및 모바일 앱, 애니핏 내 메뉴를 통해 접속할 수 있으며, 사진 삼성화재 홈페이지 회원가입이 필요하다. 포인트물에서는 차량용품, 생활용품, 건강용품, 유아용품, 놀이공원 이용권 등 다양한 상품뿐만 아니라 커피, 영화, 편의점 등 모바일 쿠폰도 구입 가능하다. 포인트 적립 및 사용은 카카오톡 알림톡 또는 문자 등을 통해 안내되기 때문에 고객이 편리하게 사용 현황을 확인할 수 있다. 애니핏은 '애니핏' 앱을 통해 서비스를 제공하며 삼성전자의 '삼성헬스' 앱에서 걸음수를 가져온다. 삼성헬스 앱이 미리 설치되어 있는 삼성전자 휴대폰 사용자라면 보다 쉽게 서비스 이용이 가능하다. 애니핏서비스 이용하려면 삼성헬스 앱을 최신버전으로 업데이트한 후 구글 플레이 스토어에서 삼성화재 애니핏 앱을 설치 하면 된다. iOS는 앱스토어에서 삼성헬스 앱을 설치한 후 삼성헬스 안에서 애니핏 이용자 인증을 진행하면 된다.

삼성화재 관계자는 "애니핏은 일상생활 속에서 규칙적인 운동을 통해 건강도 챙기고 혜택을 누릴 수 있는 서비스"라며 "향후 건강관리를 잘 하는 고객을 위한 우대 서비스를 더욱 다양화할 계획"이라고 말하며, "건강증진형 보험을 통해 고객은 건강과 경제적 혜택을 동시에 얻을 수 있고 보험사는 건강해진 고객을 바탕으로 위험률을 낮출 수 있어 서로 윈윈이 가능하다"고 밝혔다.

### 애니핏 걸음수 할인특약!

'애니핏 걸음수 활용한 할인특약'은 삼성화재 건강증진 서비스 애니핏(Anyfit)에 가입된 고객이 직전 13주 이내에 50일 이상(토,일 제외) 하루 걸음수 6천보를 달성하면 자동차보험료의 3%를 할인해준다. 단, 개인용 자동차보험 고객만 가입할 수 있으며 운전자 범위는 본인 1인 또는 부부 한정으로 설정되어 있어야 한다. 자동차보험, 여행보험, 장기보장성보험(통합형 장기보험제외) 가입 시 보험료 결제에도 사용 가능하다.

### <운동효과를 높이는 올바른 걷기 자세>

[얼굴] 호흡은 코로 자연스럽게 들이마시고 입으로 내쉬며 턱을 당긴 채 시선은 전방을 바라보며 걷는다.  
[가슴&허리] 가슴을 내밀어 반듯하게 하며, 아랫배를 허리 뒤에 붙인다는 느낌으로 힘을 준다.  
[발] 자연스럽게 살짝 구부리고, 보폭에 맞춰 앞 뒤로 흔든다.  
[발] 발이 땅에 닿을 때 뒤꿈치부터 닿으며, 나갈 때는 미는 듯 발 앞부분부터 지면을 차며 걷는다.  
[보폭] 신장의 40% 정도의 보폭을 유지하며 균일한 거리로 걷는다.

## 당신의 봄

# 삼성화재 고객이라면 애니핏과 걸어 보세요

걷는 만큼 쌓이는 포인트로 애니포인트물에서 쇼핑부터 보험료 결제까지!  
삼성화재가 당신에게 다양한 혜택까지 선물할게요

이용 대상 : 삼성화재 건강보험 가입 피보험자만 15세 이상, 1인 1서비스  
포인트 적립 : 걷기 목표 달성 시 매일 포인트 획득 (1년 최대 6만원)  
사용 방법 : 쇼핑은 제휴 포인트를, 보험료 결제는 삼성화재 홈페이지 내용 참조  
\*준법감시인확인필 제20-1-1349호 (브랜드전략파트, 20.03.19)

플레이스토어 혹은 QR CODE를 찍고 애니핏 앱을 다운로드 받으세요

애니핏으로 애니포인트 쌓고

애니포인트로 보험료결제

애니포인트물에서 쇼핑까지!

당신에게 좋은보험 삼성화재