

<본문 本文>

걷기는 건강에 많은 도움이 됩니다. 걷는 것은 온몸을 움직이는 운동이기 때문입니다.

걷기를 하면 살을 빼는 데 도움이 되고, 스트레스를 줄여줍니다. 그리고 걷기는

어린 아이부터 나이가 많은 사람까지 모두가 쉽게 할 수 있는 운동입니다.

여러분도 오늘 한 번 걷기 운동을 해 보는 건 어떨까요?

<일본어 의미 日本語の意味>

ウォーキングは健康にとっても役に立ちます。ウォーキングすることは全身を動かす運動だからです。ウォーキングをすると、ダイエットに役に立ち、ストレスを軽減してくれます。

そしてウォーキングは、小さな子どもから歳を取った人まで皆がたやすくてできる運動です。

皆さんも今日、一度ウォーキングをしてみたいかがでしょうか？

<주의해야 할 발음 注意すべき発音>

1. 걷기 [걷끼] 2. 건강에 [건강에] 3. 도움이 [도우미]
4. 걷는 것은 [걷는거슨] 5. 온몸을 움직이는 운동[온모므 룸지기느 눈동]
6. 걷기를 하면 [걷끼르 라면] 7. 빼 [빼] 8. 스트레스 [스트레스]
9. 줄여줍니다[주려줍니다] 10. 어린 아이 [어리나이] 11. 많은 [마는]
12. 쉽게 [쉽게] 13. 할 수 있는[할 수 인는] 14. 오늘 한 번 [오느란번]
15. 해 보는 건 어떨까요? [해 보는 거 너떨까요]