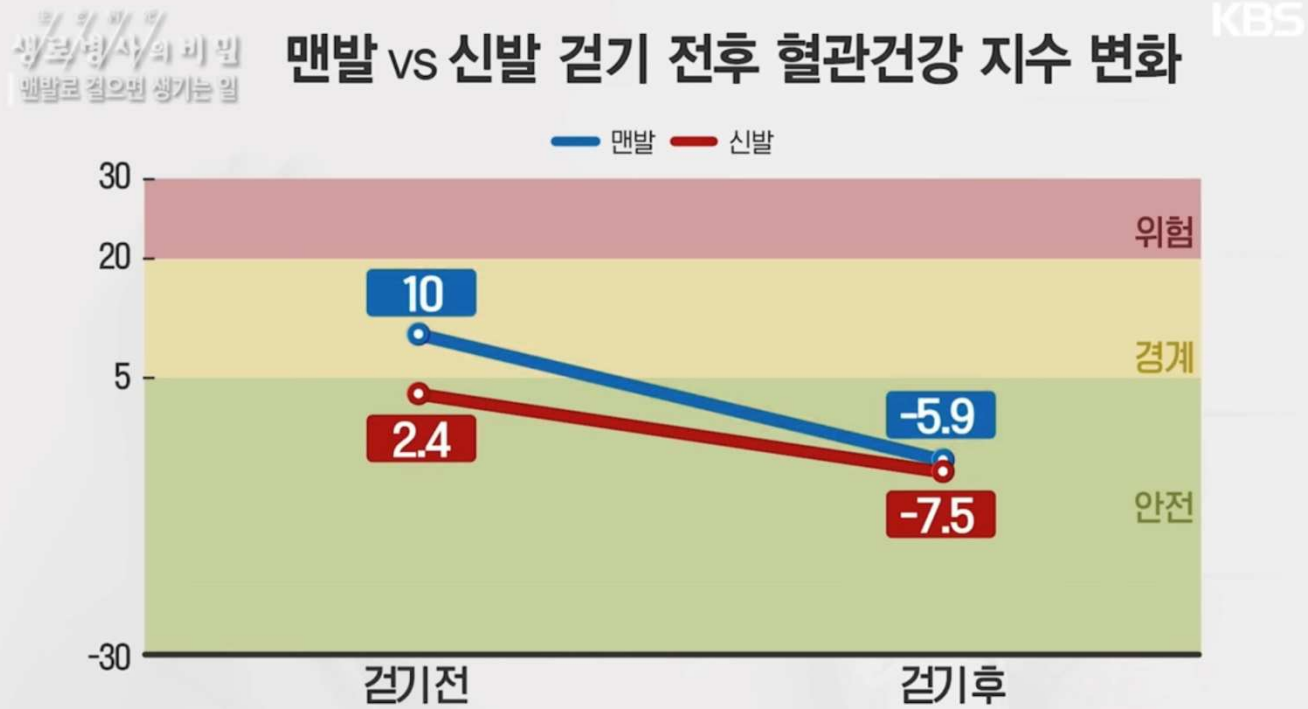
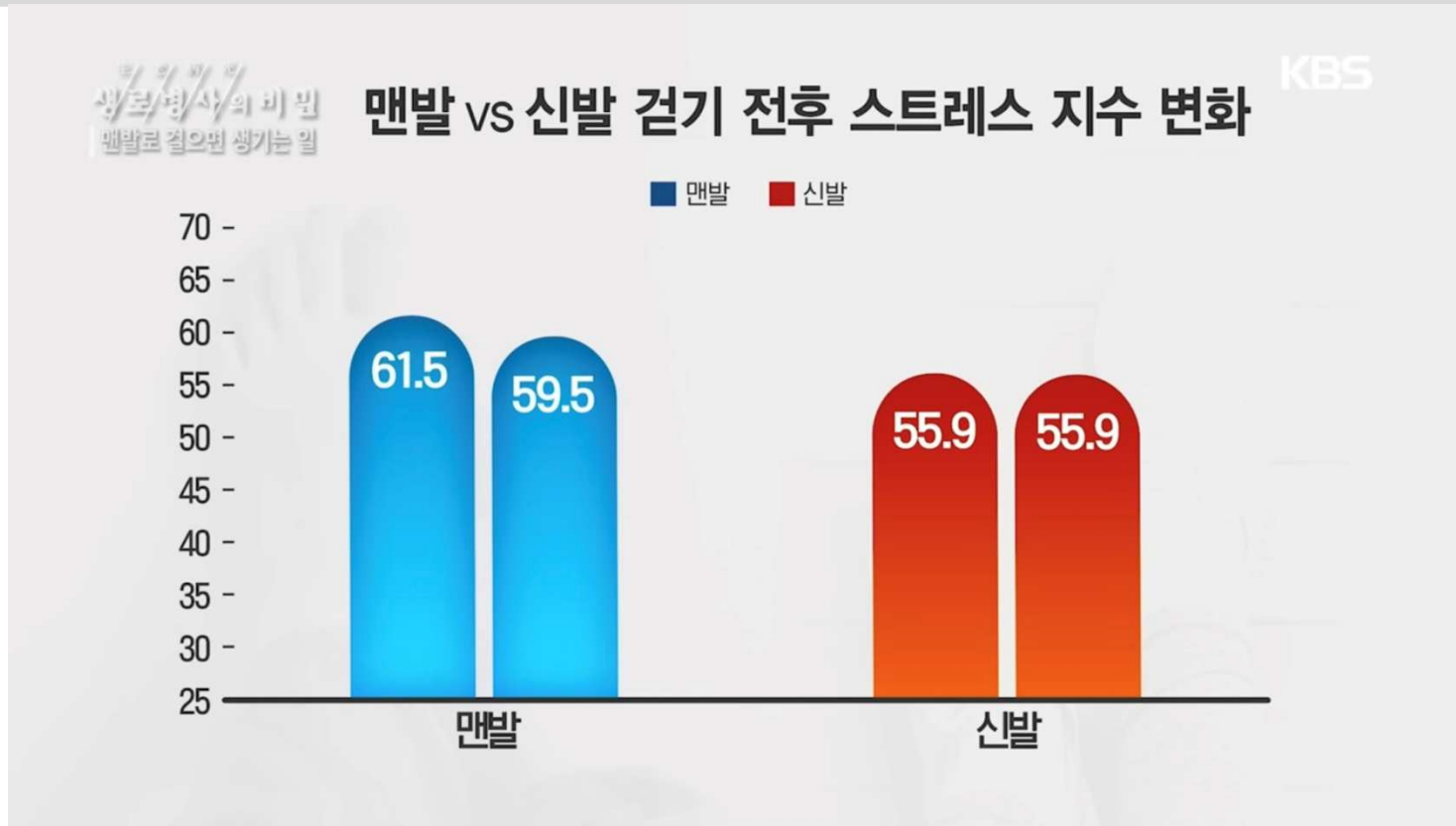


# 혈관건강 지수 변화



출처: KBS생로병사의 비밀(맨발로 걸으면 생기는 일), 2023. 7. 12.

# 스트레스 지수 변화



출처: KBS생로병사의 비밀(맨발로 걸으면 생기는 일), 2023. 7. 12.

# 한 참여자의 4주 후 건강 변화

생로병사의 비밀  
맨발로 걸으면 생기는 일

## 맨발 걷기 4주 후 건강 변화

KBS

항목	맨발 걷기 전	맨발 걷기 후
체지방량 (kg)	25.2	22.5
골격근량 (kg)	39.7	41.2
총 콜레스테롤 (~200mg/dl)	366.5	152.2
중성지방 (~150mg/dl)	1606.2	735
당화혈색소 (4.8~6.0%)	7.4	7.2
NK세포 활성화도 (500pg/mL~)	40 이하	1159.7
항산화 능력 (1.45mmol/L~)	1.93	1.92

출처: KBS생로병사의 비밀(맨발로 걸으면 생기는 일), 2023. 7. 12.

# 2023년 문경새재 맨발 페스티벌



출처: 문경시 홈페이지



출처: 대전관광공사 블로그

# 맨발로 브랜드화

포항시청 BI개발 / 맨발로 / 디자인 A안



포항의 아름다운 경관을 트렌디한 디자인을 통해 현대적 감각으로 브랜드 아이덴티티를 확립하여 다각적으로 활용하고자 합니다.  
맨발로 글자를 워드마크 디자인으로 개발하여 **길+사람+자연**을 형상화 하고  
포항 그린웨이로 모든 길이 이어지는 **모티브를 디자인** 하였고 **발모양에 나뭇잎** 형상을 더해 자연친화 이미지를 부여 하였음.

출처: 포항시청 홈페이지



# 포항시 맨발로 30선



**포항시 맨발로 30선**

번호	명칭	주소
1	송도 솔밭	남구 송도동 254-100
2	해도도시숲	남구 해도동 205-2
3	영일대해수욕장	북구 두호동 685-1
4	용해 복천수	북구 용해동 복송리 208-1
5	용한리 해변	북구 용해동 용한리 894-4
6	기계 서술	북구 기계면 현내리 산74
7	형산강 둔지	남구 해도동-효지동
8	오아지 둘레길	남구 오천동 황사리 35
9	양덕생태휴식공원	북구 양덕동 219
10	조백지 둘레길	남구 연일동 인주리 50
11	유경산생수길	남구 효지동 147-2
12	양덕체육공원	북구 양덕동 1850
13	죽전해수욕장	북구 용해동 죽전리 197 앞편
14	도구해수욕장	남구 동해면 일월로81번길 36
15	포항문화	남구 해도동 545

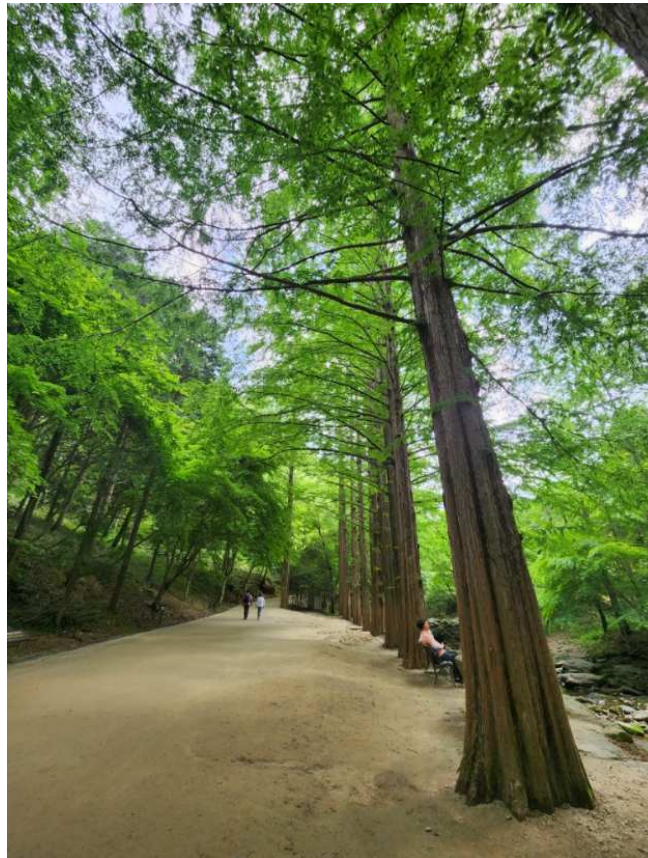
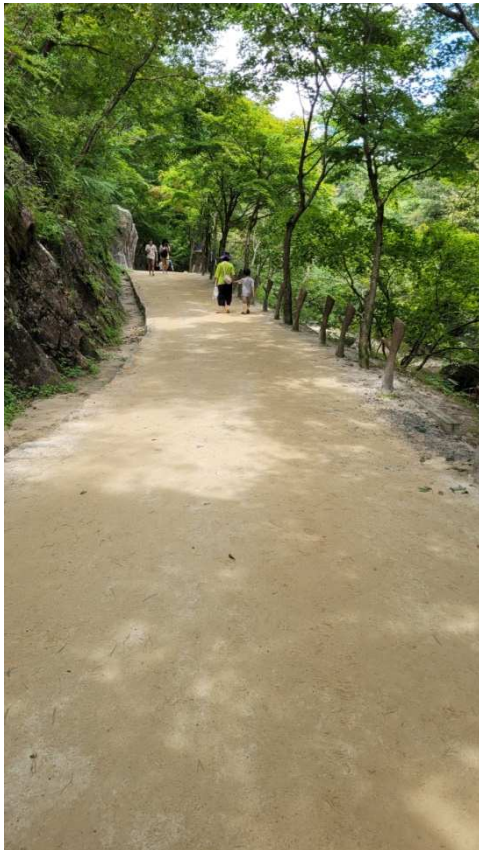
**포항시 맨발로 30선**

번호	명칭	주소
16	전미지둘레길	북구 용해동 곡강리 1036-3
17	원동11중원	남구 오천동 원리 979
18	양덕나무은행둘레길	북구 양덕동 650-1
19	오천생전-신광천둘레길	오천동 문덕리 1188-1
20	달전지 둘레길	남구 연일동 달전리 201
21	인덕산 자연마당	남구 인덕동 산18
22	제비리도시숲	남구 대송면 제비리 596-1
23	송도해수욕장	남구 송도동 254-634
24	문덕근린공원	남구 오천동 문덕리 383-1
25	인덕동 생태생태(가정)	남구 인덕동 6-34
26	연일근린공원	남구 연일동 동문리 9-2
27	지역연립및가정	남구 지곡동 660-1
28	장성근린공원	북구 장성동 1531-1
29	청량행복주막도시숲	남구 일월동 679-3
30	장성동 장미거리	북구 장성동 1581-1

출처: 포항시청 홈페이지



# 순창 강청산



출처: mampeonhanan (네이버 블로그)

강선찬 군립 공원 순창 맨발걷기 좋은 곳 2023. 5. 30.  
<https://blog.naver.com/haha2540/223115370917>

# 연악산 산림욕장





# 구미시 맨발걷기 현장방문



# 구미시 맨발걷기 현장방문

