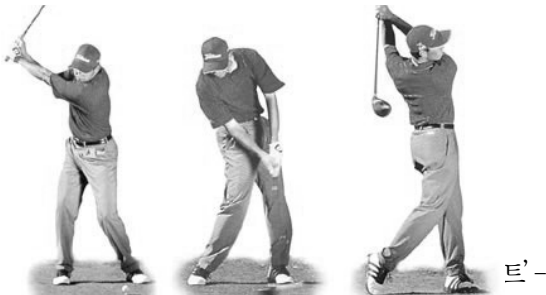


골프와 건강

한여름 무더위에 한동안 골프클럽을 접어뒀거나 비 지땀을 훔치며 힘겹게 라운딩 하던 주말 골퍼들로서는 천고마비의 가을이 반갑지 않을 수 없다.

골프는 축구처럼 격렬한 운동은 아니지만 조금만 부주의하면 허리, 어깨, 팔꿈치, 팔목, 무릎 등 전신에 걸쳐 손상을 입을 수 있는 운동이다. 특히 중년 이상 세대에게 많이 즐기므로 더욱 주의가 필요하다.

■ 스윙단계와 부상부위



트-팔로우 스루 3단계로 나눈다. 테이크 어웨이에서는 3단계 중 부상이 가장 적지만 요추부, 손목, 경추부 등의 손상이 생길 수 있다. 보통 임팩트에서 가장 많은 부상을 입는데 손목의 부상확률이 40% 정도로 높고 다음으로 허리가 30% 정도, 그리고 팔꿈치 등이 다친다. 팔로우 스루에서는 몸이 '역C'자가 되기 때문에 허리에 많은 무리가 온다. 나이가 많은 주말 골퍼라면 팔로우 스루 단계에서는 직립자세를 취하면서 허리에 힘을 약간 풀어주는 것이 좋다.

■ 골프 전에 하는 간단한 스트레칭

- 1) 연습장 주변을 가볍게 걷는다. (2~3분)
- 2) 바닥에 등을 대고 누워, 무릎 안쪽을 가슴 쪽으로 잡아당긴다.
- 3) 엎드려 팔을 바닥에 집고 얼굴을 최대한 들어올린다.
- 4) 앉아서 한 쪽 무릎을 세우고 반대쪽 무릎을 돌리며 몸통을 최대한 틀어준다.
- 5) 바닥에 등을 대고 누워 한 쪽 다리를 편 상태에서 몸 쪽으로 당긴다.
- 6) 선 상태에서 두 손을 허리에 놓고 뒤로 최대한 젖혀준다.
- 7) 한 쪽 팔을 들어 뒤로 젖히고 다른 쪽 팔로 팔꿈치를 밀어준다.
- 8) 한 쪽 팔을 가슴 앞으로 당기면서 반대쪽 팔로 팔꿈치를 당겨준다.
- 9) 목을 전, 후, 좌, 우 네 방향으로 틀며 당겨준다.
- 10) 선 상태에서 한 쪽 발을 들고 발끝을 잡아당긴다.
- 11) 선 상태에서 한 쪽 팔을 쭉 펴 손바닥이 전면을 보게 하고 다른 손으로 손가락을 자신의 방향으로 잡아당긴다. 