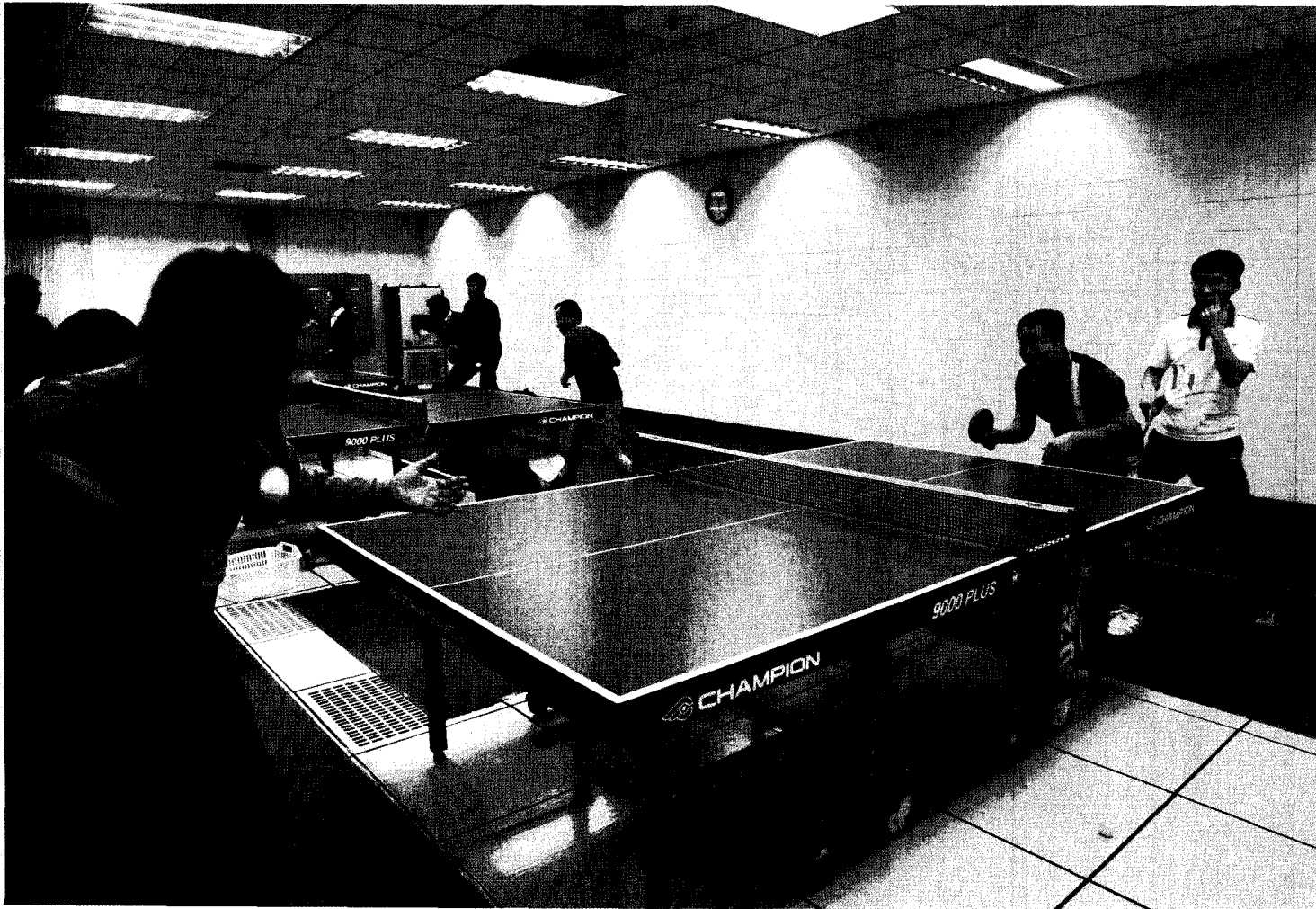


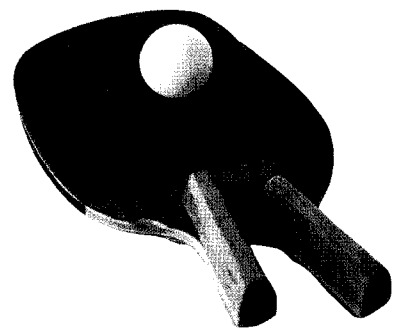
지혜 깊어지는 건강 >>> 내 몸에 꼭 맞는 운동

글 이윤미 사진 김태성 도움말 <테마별 이벤트 여가활용 프로그램>



재미있게 즐기는 당신이 탁구왕!

온 가족이 함께 즐길 수 있는 운동이 바로 탁구다. 탁구는 축구나 농구같은 다른 구기종목보다 공도 가볍고 안전해서 다칠 염려가 없어 어르신, 어린이가 하기에든 제격이다. 날이 춥다고? 염려할 필요 없다. 탁구는 실내에서 즐기는 운동이다.



‘핑퐁 게임’ 전 국민의 사랑을 받다

탁구에 대한 재미있는 기록 하나, 영국에서는 탁구를 칠 때 남자는 연마복을 입고 여자는 이브닝드레스를 입고 탁구를 쳤다고 한다. 탁구공으로는 고무공을 이용했고 라켓은 나무나 마분지 등을 사용했다고. 미국에서는 1890년 실내에서 하는 게임으로 한동안 유행하다가 갑자기 수그러들었다가 다시 1920년 인기를 얻어 세계적으로 많은 클럽이 형성되었다고 한다. 우리나라에 소개된 것은 1942년 일본을 통해서다. 라켓으로 공을 칠 때 핑퐁 소리가 난다고 해서 ‘핑퐁’으로 소개된 탁구는 현재 주민센터, 구민체육센터, 직장 내 동호회 등을 통해 쉽게 접할 수 있는 국민운동이 되었다.

탁구가 국민운동으로 남녀노소 모두의 사랑을 받을 수 있었던 데에는 탁구는 저비용·고효율 운동이라는 데에 있다. 일단 탁구대가 구비된 곳이라면 라켓과 탁구공만 있으면 누구나 탁구를 즐길 수 있다. 탁구를 위한 운동복이나 운동화가 따로 있는 것도 아니다. 탁구는 운동 강도가 세지 않아 누구나 할 수 있다. 근육이 생기는 액티브한 운동은 아니지만, 작은 공을 라켓으로 주고받는 동안 집중력과 민첩성이 생긴다. 신체적으로는 순발력, 반응시간, 감각의 예민성, 유연성, 지구력 등을 키울 수 있다. 부상 위험이 없는 데다 점수를 내는 재미가 있어서 어르신과 어린아이도 즐기기에 좋다.

치매 예방, 전신 운동, 배려하는 마음 다 돕는다

탁구가 치매 예방에 효과적이라는 사실을 아는가? 일본에서 발표한 연구에 따르면 스포츠 중 치매 예방에 탁월한 운동을 탁구라고 한다. 탁구는 공의 방향과 회전 속도를 가늠하는 두뇌 회전 운동이기 때문에 치매예방에 도움을 준다.

탁구는 머리와 함께 온몸을 사용해야 한다. 가만히 서서 라켓만 움직이면 된다고 생각하면 오산이다. 탁구는 머리끝에서 발끝까지 온몸이 총동원되는 운동이다. 어느 운동처럼 유연성만 좋든지, 하체나 상체만 발달하면 되는 운동이 아니다. 손끝으로 라켓을 잡고 공을 치면서 발과 허리 등 온몸이 같이 동원돼야 제대로 칠 수 있다. 어느 한 부분이 특정 발달하는 것이 아닌 온몸과 온 감각이 발달되는 것이다. 신체 중 가장 큰 운동 효과를 보는 곳은 허리이다. 공을 칠 때마다 허리가 따라 움직이는데 무거운 공을 치는 것이 아니기 때문에 가벼운 허리 운동이 된다. 물론 복부 운동의 효과도 동시에 볼 수 있다.

치매 예방, 운동 효과와 더불어 탁구는 배려하는 마음을 배울 수 있다. 탁구는 상대가 친 공을 쳐야 하는 것이므로 상대의 반응에 따라 나의 대응도 달라져야 한다. 단식 게임에서는 다른 사람에 대한 대응력을, 복식 게임에서는 다른 사람과의 호흡을 배울 수 있다.

탁구를 보다 건강하게 즐기기 위해서는 운동 전 가벼운 스트레칭으로 온몸을 풀고 경기에 임하도록 한다. 전신 근육을 사용하는 운동인 만큼 스트레칭 없이는 몸에 무리가 갈 수 있기 때문이다. 가볍게 즐기더라도 땀이 많이 나는 운동이기 때문에 땀 흡수가 용이한 복장을 갖추는 것도 탁구를 즐기기 전 팁이다. **MEDI^YCHECK**

탁구 위험요소 대비하기



- ① 테이블 모서리에 걸려 넘어지지 않도록
- ② 공이 상대방의 눈을 때리지 않도록
- ③ 항상 운동화를 착용, 탁구를 즐기다가 넘어지거나 미끄러지지 않도록