



튼튼한 척추로 나이스샷~!

긴 장마와 무더위도 끝나고 골프를 즐기기에 좋은 9월이 왔다. 푸르른 그린 위에서 맑은 공기 마시며 운동할 수 있는 것은 골프만의 매력이다. 그러나 무턱대고 라운딩을 즐기면 척추와 관절에 무리를 줄 수 있어 오히려 건강을 해치는데, 건강하게 골프 즐기는 방법은 무엇이 있을까?



회전운동과 직선운동이 그린 위에서 만났다

골프는 과격하게 움직이지 않고 맑은 공기를 마시며 잔디 위를 걷는 운동이다. 골프는 18홀 플레이를 하는 동안 8~10km의 많은 거리를 걸을 수 있다. 또한, 잔디 위를 걷기 때문에 다리 관절 등에 부담을 주지 않고 걸을 수 있어 관절이 좋지 않은 사람도 부담이 없다. 골프는 몸의 균형을 잡아주고 체지방을 분해해주는 효과가 있다. 또한, 신체의 회전운동과 직선운동이 병합된 운동이라 몸을 단련하고 유연성을 기를 수 있다. 스윙은 몸의 중심인 척추기립근(척추를 감싸고 있는 근육), 둔근(엉덩이 근육), 햄스트링(허벅지 뒤쪽에 있는 대퇴 이두근)을 사용한다.

골프는 혼자 즐기는 스포츠가 아니다. 여러 사람과 함께 어울려 라운딩하므로 상호 간 커뮤니케이션을 할 수 있는 것도 골프의 장점이다.

스윙보다 관절을 지키는 것이 중요해

별다른 주의 없이 골프를 치다 보면 척추와 관절에 무리가 가게 돼 즐거운 라운딩을 망칠 수도 있다. 라운딩 전 마음이 들떠 있기 때문에 평소보다 큰 스윙을 반복하면 척추 관절에 무리를 줄 수 있어 이럴 때는 들뜬 마음을 가라앉히고 티오프 전에 스트레칭 및 준비운동을 하는 것이 가장 중요하다.

스트레칭 운동은 어깨와 팔꿈치, 무릎, 허리 등 관절의 가동범위를 최대로 유지하도록 하는 것이 중요하며 특히 뒤통치와 대퇴근, 슬와근, 등 근육, 어깨 근육이 상당히 중요하다. 티오프 전 스트레칭을 하다 보면 몸에서 땀이 조금씩 나기 시작한다. 이렇게 몸 온도를 충분히 올려준 후 관절의 가동범위를 최대한 유지한 상태에서 골프를 시작해야 척추 관절에 대한 부담을 줄일 수 있다. 만약 관절의 가동범위가 완전하지 않다거나 유연성이 부족하면 스윙을 할 때, 언덕을 오를 때나 움푹 팬 지면에서 다칠 가능성이 높으므로 주의해야 한다.

또한, 골프는 스윙하는 시간보다 기다리는 시간, 필드를 걷는 시간이 많은 운동이므로 기다리거나 걸을 때 흘린 땀으로 인해 데워진 몸이 식는 경우가 많다. 몸이 차가워져 있을 경우 근육과 관절이 경직되는 경향이 있기 때문에 이동 중이나 대기 중에는 항상 따뜻한 옷으로 체온을 유지해 줘야 한다. 특히, 9월은 선선한 바람이 딱 좋게 불어와 라운딩에 무리가 없지만, 기온이 떨어지기 시작하면 신체의 근육과 관절들이 경직되는데 이러한 상태에서 인체의 한쪽 방향으로 강한 힘을 주는 골프스윙을 하게 되면 신체의 근육과 관절들에 강한 부하를 줘 다치기 쉽다.

라운딩을 마친 후에는 한쪽방향으로만 운동 되었던 근육과 인대가 골고루 운동이 되도록 스트레칭을 꼭 실시하는 것이 좋다. 또한, 스윙 전이나 후에 허리 근육을 푼다고 허리를 한쪽으로 급하게 회전시켜 비트는 경우도 있는데 이는 위험한 행동이다. **MEDI**CHECK