

# 국민운동 배드민턴 몸은 튼튼하게! 마음은 활기차게

운동하기 좋은 계절이다. 그런데 혼자 하는 운동은 작심삼일에 그치기 십상. 이럴 때 혼자가 아닌, 여럿이 함께 웃으며 할 수 있는 배드민턴만 한 운동이 없다. 어릴 때 누구나 한 번쯤 접해본 배드민턴은 파트너만 있다면 언제 어디서든 손쉽게 즐길 수 있는 운동이다. 햇살 좋은 날에는 공원이나 집 앞에서 배드민턴 즐겨볼까?

## 좁은 장소에서 남녀노소 누구나 쉽게

배드민턴은 네트를 사이에 두고 라켓으로 셔틀(shuttle)을 서로 치는 대인 스포츠다. 동호인 수만 300만 명이 넘을 정도로 대중들에게 널리 사랑받는 국민운동으로 자리를 잡았다. 배드민턴이 이처럼 널리 사랑받는 이유는 뭘까. 바로 남녀노소 누구든 쉽게 배울 수 있기 때문이다. 생활 속에서 누구나 즐길 수 있고, 전문 기술 없이 개인에 따라 운동량을 조절할 수 있어 좋다. 초기 비용이 저렴해 접근성이 좋고, 실내에서 즐길 수 있어 계절이나 날씨에도 영향을 크게 받지 않는다. 반면 좁은 공간에서도 큰 운동 효과를 낼 수 있을 만큼 역동적이다. 파트너가 있어야 하는 운동이므로 가족끼리, 연인끼리, 친구끼리 함께 하면 행복지수도 높아진다.



배드민턴은 하는 내내 달리기와 도약, 몸의 회전과 굴곡 운동이 반복되기 때문에 전신운동 효과가 있고 근육 발달은 물론 관절을 튼튼하게 하며 신경계 발달, 호흡 순환계 발달에도 효과 만점이다.

### 배드민턴 하나면 다이어트 문제없다

전문 기술 없이 즐길 수 있다고 배드민턴을 만만히 보면 큰코 다친다. 배드민턴은 하는 내내 달리기와 도약, 몸의 회전과 굴곡 운동이 반복되기 때문에 전신운동 효과가 있고 근육 발달은 물론 관절을 튼튼하게 하며 신경계 발달, 호흡 순환계 발달에도 효과 만점이다. 때문에 성장기 어린이의 키는 물론, 수험생들의 체력을 키우기에도 매우 좋은 운동이다. 특히 다이어트 효과도 높다. 지난 2008년 베이징올림픽 배드민턴 금메달리스트 이용대 선수도 다이어트를 위해 배드민턴을 시작한 경우다. 배드민턴을 쉬지 않고 1시간을 치면 평균적으로 315kcal 정도 소모된다. 1시간 기준으로 달리기 196kcal, 경보 114kcal의 열량이 소모되는 것에 비하면 엄청난 효과인 셈이다.

배드민턴의 또 다른 장점은 바로 정신 건강에 도움이 된다는 것이다. 활동량이 많고 동작 자체가 치고 달리는 행위의 연속이어서 흥미진진하고 재미있다. 복잡한 현대생활에서 받은 스트레스를 풀고 밝고 건강한 정서를 유지하는 데 도움이 된다. 또, 대인 경기이므로 인간성 함양에 좋고, 직장 등 집단 속에서 언제 어디서나 쉽게 할 수 있어 인간관계 형성에도 도움이 된다. 가족, 연인, 친구끼리 함께 하면 좋고, 가까운 이웃을 중심으로 한 동호회 활동도 좋다.

단, 염두에 두어야 할 점도 있다. 배드민턴은 어느 스포츠보다 예의와 규칙을 중시하므로 이를 간과하지 말아야 한다. 또, 흔히 배드민턴을 가벼운 운동으로 생각하기 쉬운데, 셔틀콕 최고시속이 332km를 웃돌 만큼 격렬하고 역동적인 운동임을 명심하자.

### 발목과 무릎은 보호하자

배드민턴을 할 때는 가볍게 즐길 거라면 운동하기에 편안한 차림이면 된다. 단, 배드민턴을 하면 땀을 많이 흘리게 되므로 땀 흡수와 배출이 잘되는 쿨맥스나 면 소재 옷을 선택하는 것이 좋다. 또, 빠른 속도와 방향 전환이 필요하므로 발목과 무릎을 보호하는 전용 스톱스를 착용하는 것이 좋고, 신발은 가볍고 바닥이 고무 소재로 된 것이어야만 미끄러지지 않는다.



배드민턴 SOS!

### 무릎과 어깨 부상 예방하기

대개 배드민턴을 손으로만 하는 운동으로 오해하는데, 배드민턴은 손목, 어깨, 허리, 무릎, 발목 등 온몸을 사용하는 전신운동이다. 때문에 자칫 잘못하면 어깨, 무릎, 발목, 허리 손으로 부상을 당하기 십상이다. 가장 흔히 발생하는 것이 바로 무릎과 어깨 부상이다. 무릎의 툭 튀어나온 둥근뼈 부분이 아프거나 무릎 위 근육 통증이 발생하고, 어깨를 위로 올리거나 젖히면 빠근하고 가만히 있어도 옥신거릴 수 있다. 이를 예방하기 위해서는 운동 전 스트레칭과 마무리 정리운동을 충분히 해야 한다. 운동 전에는 가벼운 뽀뽀기나 스트레칭을 충분히 해주고 손목과 어깨, 무릎 운동도 자주 한다. 통증이 오거나 이상이 있으면 충분히 쉬고 평소에도 무릎을 주무르거나 가볍게 자주 걸어주는 게 좋다. 또 하나, 경기 중에 뒤 돌아보는 것은 금물이다. 셔틀콕이 뒤로 갔을 때 돌아보면 상대방이 친 공에 의해 눈을 다칠 수 있기 때문이다.