

# 축구로 몸과 마음을 건강하게

전 세계인이 가장 널리 즐기고 사랑하는 운동이 뭘까. 바로 축구다. 전 세계 150여 개국에서 즐기고 있고, 정기적으로 축구경기에 참여하고 있는 인구만도 2억4천만 명을 웃돈다. 우리나라도 마찬가지다. 한일월드컵에서 4강 신화를 썼던 지난 2002년, 거리를 붉게 물들이던 인파야말로 축구에 대한 사랑을 여실히 보여주는 사례일 것이다. 특히 지역마다 동네마다 조기축구 붐이 꾸준한 건, 공 하나를 둘러싸고 넓은 그라운드를 누비며 한순간도 쉬지 않고 빠르고 격렬하게 진행되는, 그 다이내믹한 재미를 알기 때문일 것이다.



## 공 하나면 누구나 언제 어디서든 OK

축구는 공 하나만 있으면 언제 어디서든 누구나 즐길 수 있는 운동이다. 정식 경기가 아니면 장소 제약도 없고 인원수 규제도, 복잡한 규칙도 필요 없다. 골키퍼를 제외한 모든 선수들이 손을 뺀 나머지 신체, 즉 머리, 가슴, 어깨, 배, 다리, 발 등을 사용해 공을 다루는데, 사람이 가장 익숙하게 사용하는 손을 사용해서는 안 된다는 규칙이야말로 축구를 재밌게 만드는 이유 중 하나다. 손이 아닌 다른 신체들로 공을 다루면서 축구의 기본 기술인 킥, 드리블, 헤딩 등을 익히려면 다른 운동보다 많은 시간이 소요되지만, 장시간 훈련을 통해 자신의 생각대로 공을 컨트롤할 수 있게 되면 축구의 재미는 몇 배 더 커진다.

축구를 제대로 하려면 11명이 필요한데, 11명의 선수들이 제 위치에서 역할에 충실하면 축구는 한층 즐거워진다. 혼자 하는 운동에서는 결코 느낄 수 없는, 동료 선수들과 협력하고 어울리는데서 오는 즐거움이 크기 때문이다.

## 체력 키우고 협동심·책임감까지

공을 컨트롤하며 넓은 그라운드를 쉼 없이 달리는 축구는 체력을 키우는데 그만이다. 꾸준한 질주는 전신지구력을 키우고 근력을 강화하는 지름길이다. 더욱이 공을 다루면서 평형감각, 회전감각, 민첩성 등도 익히게 된다. 축구는 이 같은 신체적인 효과뿐만 아니라 정신 건강에도 좋다. 11명이 각자의 위치에서 최선을 다해야 하는 팀워크를 중시하는 만큼 협동심, 책임감, 단결심, 희생정신 등을 함양하는데 도움이 된다.

축구를 하면서 가장 유의할 것은 역시 부상에 대한 위험이다. 순간적인 방향 전환, 점프나 몸싸움, 태클 등 격렬한 동작이 많고 신체 접촉이 잦은 만큼 부상의 위험도 높기 때문이다. 부상을 예방하기 위해서는 본 운동에 들어가기 전에 그라운드를 한두 바퀴 정도 가볍게 달려 체온과 근육 온도를 높이는 것이 좋다. 목과 어깨 팔 손 손가락 허리 무릎 다리 발목 등의 순으로 고루 꼼꼼하게 스트레칭 하는 것도 잊지 말아야 한다. 가볍게 몸을 풀 후에 드리블, 패스, 슈팅 등 기본기술을 5~10분 남짓 연습한 다음 축구를 즐기면 부상의 위험에서 어느 정도 벗어날 수 있다.

축구는 체력을 키우는데 그만이다. 꾸준한 질주는 전신지구력을 키우고 근력을 강화하는 지름길이다. 더욱이 공을 다루면서 평형 감각, 회전감각, 민첩성 등도 익히게 된다. 축구는 이 같은 신체적인 효과뿐만 아니라 정신 건강에도 좋다. 11명이 각자의 위치에서 최선을 다해야하는 팀워크를 중시하는 만큼 협동심, 책임감, 단결심, 희생정신 등을 함양하는데 도움이 된다.

**발목 삐끗**

**십자인대 파열 예방하기**

축구를 하면서 가장 부상당하기 쉬운 부분이 바로 발목과 무릎이다. 흔히 발목이 삐었다고 말하는 연좌는 헤딩 후 착지하면서, 태클하면서 발목이 바닥에 고정되며 꺾이는 경우에 자주 발생한다. 발목이 붓고 아프며 명 또는 피부 변색, 발목 움직임 장애 등이 주요 증상으로 나타난다. 자주 발생하는 질환이라고 대수롭지 않게 여기면 자칫 만성발목관절외측불안정성이나 퇴행성관절염으로 발전할 수 있으니 주의하도록 한다.

무릎 앞뒤에 있는 X자 모양의 십자인대 파열도 축구로 인한 대표 부상이다. 허벅지뼈와 정강이 뼈를 이어 무릎을 잡아주는 역할을 하는 십자인대는 굽기가 가늘고 외부 충격에 약하므로 심한 뒤틀림이나 작은 충격에도 쉽게 끊어질 수 있다. 완전히 파열된 십자인대는 자연 치유가 어려우므로 손상되지 않도록 주의하는 게 최선이다.

이 같은 부상을 예방하려면 충분한 스트레칭과 워밍업으로 몸을 풀어주는 게 중요하다. 1시간 축구를 즐길 생각이라면 그전 1시간을 스트레칭 시간으로 잡아야 한다. 발목 부상을 방지하기 위해서는 발등을 몸 쪽으로 지긋이 당겨 아킬레스건이 충분히 풀리도록 한다. 무릎을 구부리지 않고 선 상태에서 허리를 숙여 양손바닥이 바닥에 닿도록 하는 스트레칭도 필수다. 허벅지 뒤 근육인 햄스트링을 최대한 당기도록 한다. 모든 스트레칭은 통증이 느껴질 정도로 하는 것이 좋다.

