THE KIMONY WEBZINE
www.kimony.co.kr

SPORTS P&P

SPORTS PEOPLE & PLAYER

11
NOVEMBER
2015

ELBOW SUPPORT
PROTECTOR
KSP 940

INTERVIEW

겨울철 부상 대비, 전문가가 필요해
– 스포츠 재활센터 Athletic Nest–

kimony
SINCE 1977

겨울철 부상대비, 전문가가 필요해!

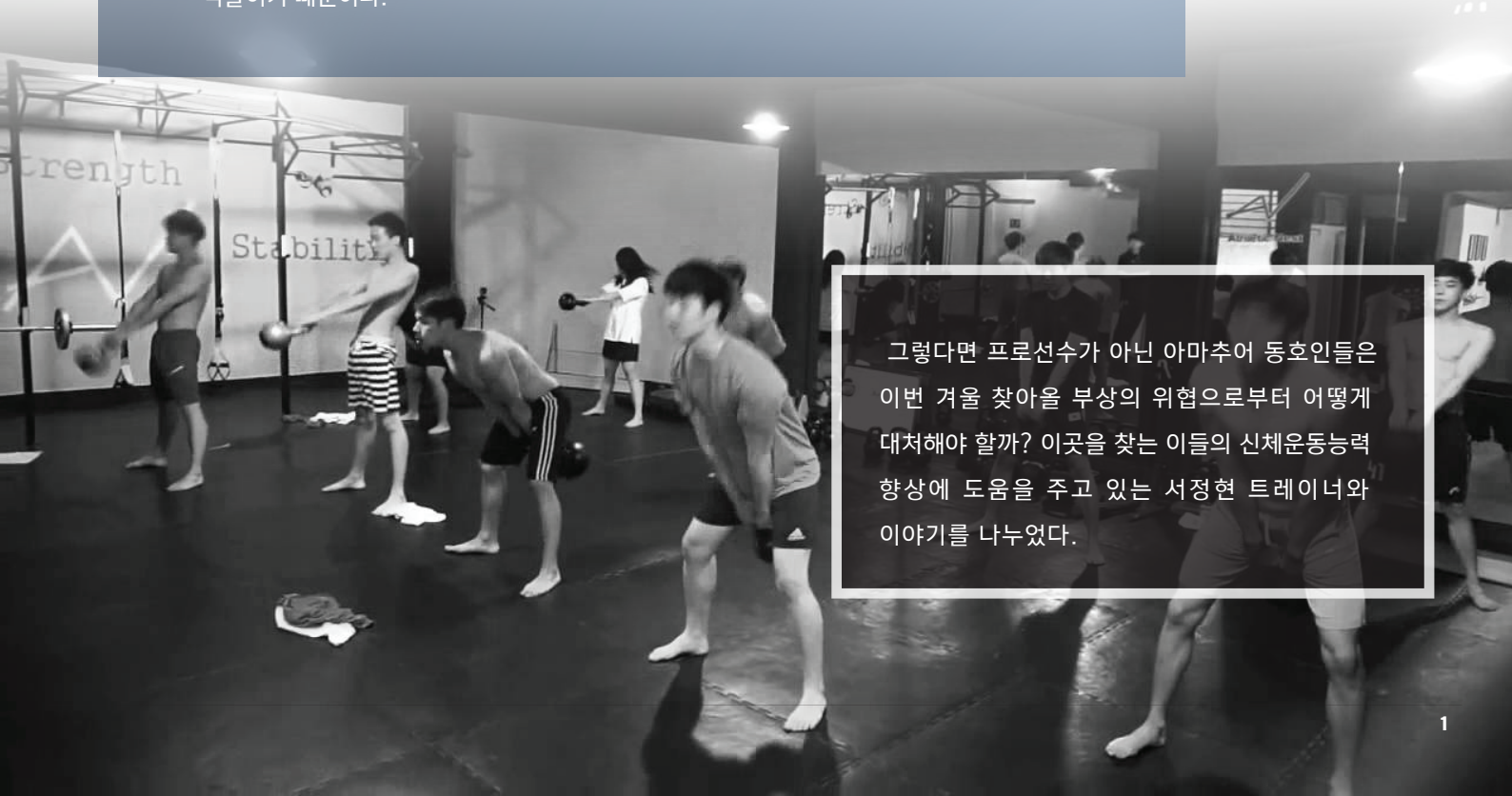
스포츠 재활 센터 Athletic Nest

글 : 박시원 사진 : 전계현

변덕스러운 가을이 지나고 급작스럽게 수은주가 내려가면서 사람들의 옷차림 또한 점차 두꺼운 옷으로 변화하고 있다. 찬바람이 불어오면 나도 모르게 몸을 움츠러들 듯, 겨울은 신체 유연성이 떨어지고 근육과 인대가 수축하여 운동 시 다치기 쉬운 계절이다. 추운 날씨에도 운동을 건강하고 즐겁게 하도록 동호인들이 꼭 알아야 할 운동상식.
키모니가 스포츠 전문가를 직접 찾아가 자문했다.

Athletic Nest

서울 강동구에 있는 스포츠 재활센터 Athletic Nest는 단순히 건강하고 아름다운 몸을 가꾸기 위한 단기적인 훈련에 벗어나 차별화된 방향을 지향하고 있다.
가장 먼저 눈에 띈 점은 바로 스튜디오에 거대한 근력 강화운동 기구가 없었다는 점이었다.
그도 그런 것이 단순히 근육량을 늘리는 것이 아니라 개인별 분석을 통해 취약한 근육부위를 보강해주고, 개인이 가진 나쁜 습관을 교정해 최상의 경기력을 끌어내는 것이 이들이 추구하는 역할이기 때문이다.



그렇다면 프로선수가 아닌 아마추어 동호인들은 이번 겨울 찾아올 부상의 위협으로부터 어떻게 대처해야 할까? 이곳을 찾는 이들의 신체운동능력 향상에 도움을 주고 있는 서정현 트레이너와 이야기를 나누었다.

INTERVIEW

▲ 서정현 트레이너

K : 이곳에서 주로 어떤 일을 하고 계시나요? 소개 부탁합니다.

서 : 저희 센터는 주로 운동을 하시는 분들의 운동 수행능력을 향상하기 위한 공간입니다.
이곳에 찾아오시는 분들은 자신의 몸을 보다 효율적으로 조절 할 수 있도록 신체 각 부위를 진단하고 향상하는 목적이 있고요.
그중에서도 다친 선수들의 경우에 스포츠 재활도 함께하고 있습니다.

K : 프로선수들도 이곳을 많이 찾고 있었네요. 주로 어떤 선수들과 함께하셨나요?

서 : 주로 수영 선수들을 많이 보고 있고요. 배드민턴, 근대5종, 축구 등 개인종목 선수들이 대부분입니다.
기억에 남는 선수를 꼽아보자면 전 국가대표 평영선수였던 정슬기 선수, 남유선 선수 또 배드민턴의 고은별 선수가 떠오르네요.

K : 선수들의 운동능력향상과 재활을 보실 때 가장 중점으로 두는 점이 있나요?

서 : 근육을 단련하는데 있어서 근력 강화운동도 물론 중요합니다. 하지만 저희가 추구하는 방향은 선수들이 본인의 신체 조절에 집중하는 거예요. 우리 몸의 중심인 코어 근육을 단단하게 잡아주고 기초적인 균형을 맞춰 운동 시 폭발적인 힘을 끌어올리는 거죠.
센터에 와서 한 시간씩 운동하고 가는 것도 중요하지만, 배운 동작을 혼자서 지속해서 반복해야 해요.
평소에 허리가 구부정한데 센터에 와서 한 시간 폈다가 다시 일상생활에서 허리를 구부정하게 지내면 전혀 효과를 볼 수 없는 것처럼요. 좋은 버릇이 몸에 체득되도록 하는 것이 가장 중요해요.

K : 저희 제품을 사용해주시는 분 중에서 배드민턴 동호인들이 많다 보니 함께 재활했던 배드민턴 선수 고은별 선수의 이야기가 조금 궁금한데요. 고은별 선수는 어떻게 재활을 진행했나요?

서 : 그때 고은별 선수가 무릎 연골이 찢어져서 수술 이후 재활 단계에 저희 센터를 찾아주셨어요. 무릎 재활 중이었는데 여러 가지 신체 균형이 깨진 상태였어요. 무릎뿐 아니라 발목도 아프고 다른 부위도 다치니까 통증이 오는 부분이 많아서 그 부분들을 같이 고치며 재활했습니다. 운동을 하다 보면 한두 군데가 아픈 게 아니니까요.

**K : 배드민턴 종목 운동을 하다 보면 가장 자주 다치는 부위는 어디인가요?
또 만약 동호인들이 다쳤을 때 조치해야 할 점은 무엇이라고 생각하시는지 궁금합니다.**

서 : 배드민턴의 경우 팔을 돌리는 동작 때문에 어깨 부상이 가장 많고 무릎이나 발목에도 통증이 생겨요. 만약 코트 위에서 다쳤을 경우, 가장 먼저 해야 하는 조치 방법은 얼음찜질입니다. 부상 부위에 얼음을 대주시고 병원에 가서 의사의 진단을 받는 게 급선무입니다.
재활 도중에는 개인적으로 틈틈이 찜질을 자주 해주시는 게 좋고요. 보강훈련을 꾸준히 해주는 게 좋습니다.
물론 스포츠 재활 전문 센터에 찾아오셔서 재활 운동을 하시는 것도 좋습니다. 프로 선수뿐만 아니라 아마추어 동호인들도 찾아오세요.
약을 먹고 치료를 받는 것도 중요하지만, 계속 운동을 하려면 그 주변 근육을 강화해 두어야 하거든요.

K : 그래서 부상을 예방하거나 회복할 때 보호대를 많이 착용하고 있는데요. 보호대 착용이 부상 예방과 회복에 얼마나 도움이 된다고 생각하시나요?

서 : 스포츠 보호대를 착용하는 건 재활에 도움이 된다고 생각해요. 많은 선수가 테이핑을 통해서 어느 정도 부상을 예방하고 있지 않습니까. 심리적인 부분에서도 경기할 때 안정감이 들어 도움이 되고 발목부위에 보호대를 하면 잔 움직임을 잡아주고 발목에 부담을 줄여주는 역할을 하는 것 같습니다.

K : 배드민턴 종목에서는 어떤 보호대를 착용하는 것이 좋을까요?

서 : 선수들의 경우 무릎이나 손목을 보호해주는 보호대가 제격인 것 같아요. 가장 많이 다치는 부위이거든요. 그런데 일반 아마추어 동호인들의 경우 팔꿈치에 부상이 많아요. 그 이유는 손목에 무리한 힘이 가해져서 자꾸 꺾이기 때문이에요.
손목 움직임과 가장 밀접하게 관계된 팔꿈치 근육에 이상이 생길 수밖에요.

K : 운동 동작들이 서로 유기적인 역할을 해서 한 가지가 잘못되면 다른 부위에도 통증이 올 수 있다는 말씀이시죠?

서 : 그래서 평소 자주 다치는 부위의 인접 관절들을 잘 풀어두는 것이 부상 방지에 가장 중요한 부분입니다.
실제로 센터의 전문가들이 판단했을 때 신체의 어떤 부분이 문제인지 찾아내고 그 부분을 강화하는 재활 훈련을 하거든요.
부상의 원인이 되는 안 좋은 동작을 고칠 수 있게 꾸준히 동작을 반복하고, 근육과 관절을 유연한 상태로 유지하기 위해 운동 전후 스트레칭을 하는 것이 가장 중요하다고 봅니다.

KIMONY
PROTECTOR

스포츠 재활 전문가에게 배우는 부위별 재활 스트레칭

■ 지친 어깨 관절을 풀어주자!

tip!

라켓을 휘두를 때 쓰는 어깨를 수시로 풀어주는 동작입니다.
어깨가 최대한 바닥에 밀착하게 하는 것이 좋아요

① 바닥에 앉은 상태에서 오른쪽 다리를 앞으로 왼쪽 다리는 밖으로 접어 비스듬히 앉는 '인어공주' 자세를 만든다
② 상체를 곧게 세운 후, 오른쪽으로 허리를 비틀어 왼쪽 어깨가 바닥에 닿을 수 있도록 한다
③ 이때, 왼팔은 몸 아래로 집어넣어 손바닥이 하늘을 향한 상태로 바닥에 밀착시킨다
④ 반대편도 동일하게 반복한다

■ 다리와 허리 통증의 숨은 원인, 고관절

tip!

무릎 부상이 잦은 배드민턴 종목에서 부상은 의외로 고관절의 문제로 인한 경우가 많습니다. 흔치 않은 스트레칭인만큼 꾸준하게 반복해주세요.

① 바닥에 무릎을 꿇고 팔꿈치와 손목을 바닥에 붙여 지탱한다
② 허리는 곧게 편 채, 엉덩이 아랫쪽으로 몸통을 민다
③ 엉덩이 안쪽 고관절이 충분히 자극될 때까지 천천히 스트레칭한다

■ 방치하면 고질병이 되는 발목

tip!

발목 움직임이 좋지 않으면 그와 연결된 무릎이 자연히 휘둘리게 되는 경우가 많습니다. 무릎 부상이 잦다면 발목 스트레칭에 신경써보세요

① 오른발 무릎을 세우고 왼발은 발바닥이 하늘을 보이도록 무릎 꿇는다
② 두 다리의 각도는 90도 이상이 되도록 한다
③ 오른발 무릎을 앞으로 당겨 오른쪽 발목에 자극이 가도록 스트레칭한다
④ 반대편도 동일하게 반복한다

■ 모든 스윙 동작의 기본, 몸통

tip!

몸통에 힘이 실리지 않으면 그만큼 팔근육을 많이 써서 부상을 입기 쉽습니다.
스윙 동작을 할 때 염두에 두세요

① 두 손바닥을 바닥에 대고 기어가는 자세를 취한다
② 오른손을 뒷머리에 얹은 다음, 오른쪽 어깨를 스윙하는 느낌으로 반대편으로 돌려준다
③ 어깨가 돌아가면서 연결동작으로 오른손은 몸통 앞으로 빼내 손바닥이 하늘을 향하게 한다
④ 반대편도 동일하게 반복한다

kimony
SINCE 1977