

Kimony Korea

2

FEBRUARY
2016

■ 키모니가 간다

서울 근교 실내외 배드민턴장 소개

■ 건강 칼럼

관절 건강, 균형 잡힌 식사로 지킨다

■ 이달의 키모니 추천상품

무릎보호대 KSP 990

■ 배드민턴대회 일정



KNEE SUPPORT
PROTECTOR
KSP 990

배드민턴장 어디 어디 가봤니?

서울 근교 실내외 '배드민턴장'을 찾아서

글, 사진. 흥보팀



출처 hangidan by P1080643

올림픽 효자종목 중 하나인 배드민턴은 라켓과 셔틀콕만 있으면 누구나 쉽게 즐길 수 있는 운동이다. 필요한 장비는 오로지 라켓과 셔틀콕이며, 넓은 장소만을 요구하지 않는다.

코트 한 면이 들어서기 위해서는 얼마만큼의 면적이 필요할까? 배드민턴의 코트는 길이 13.4m, 폭 6.1m로 그리 넓지 않다. 무엇보다 경기가 아닌 레크레이션의 성격도 지니고 있어 공원, 골목길, 주차장 등 어디서나 즐길 수 있다는 점이 특징이다.

배드민턴은 단순해 보이는 운동이지만 규정대로 진행할 경우, 운동신경과 많은 체력이 필요하다.

생활체육이 발달하면서 '배드민턴 좀 친다' 하는 사람들이면 당연히 시설 좋고, 공기 좋은 배드민턴장을 찾기 마련이다.

오락 또는 운동의 목적으로 배드민턴을 시작하려는 사람들을 위해 서울 근교 실내외 배드민턴장을 찾아 소개한다.

부담 없이 즐길 수 있는 ‘야외 배드민턴장’

남산 목멱산방 배드민턴장

남산의 옛 이름 ‘목멱산’. 이 이름을 딴 한식집 근처에 배드민턴장이 있다고 해서 찾아갔다. 남산 케이블카 공영주차장 맞은편 돌계단을 따라 5분 정도 올라가면 ‘목멱산방 배드민턴장’이 보인다. 멋스러운 한옥과 잘 어울리는 배드민턴장의 흙바닥은 조선시대로 돌아간 듯한 느낌을 준다. 아담한 코트 2면이 전부지만 있을 건 다 갖췄다.

조명시설, 깨끗한 공중화장실과 심터인 정자 그리고 신약수배드민턴 클럽으로 보이는 사무실까지. 너무 이른 시간이었을까 클럽의 문은 잠겨있었지만 두드리면 열릴 것이라는 듯, 회원모집 현수막이 크게 붙어있다.



목멱산방 배드민턴장은 가볍게 배드민턴을 즐길 수 있는 사람들에게 안성맞춤이다. 가족, 친구, 연인과 편하게 한 게임 즐기기에 좋다.

긴 게임을 하는 사람들보다는 산책하듯 가볍게 오는 사람들이 많아 대기 시간도 길지 않다. 한두 번 취미삼아 즐기는 배드민턴이 아닌 본격적으로 배드민턴을 배워보고 싶다면 클럽에 가입해보는건 어떨까. 목멱산방 배드민턴장은 아는 사람이 많지 않아, 더 유명해지기 전에 다녀와 봄직 하다.

주소 서울시 중구 예장동 산5-6호 | **이용시간** 연중무휴 | **이용료** 무료

1. 남산 전경
2. 남산 목멱산방 배드민턴장



서울숲 배드민턴장

서울숲 배드민턴장은 동호인 사이에서 번개 장소로 인기이며 연예인 '김수현'의 동네 배드민턴장으로 유명하다. 서울시 성수동 소재 서울숲 내 자리한 배드민턴장은 농구장과 게이트볼장 옆에 있다. 전 코트가 6면으로 동호인뿐만 아니라 소모임 운동객도 많이 찾는다. 부대시설로는 벤치, 음수대, 탈의실, 샤워실이 있다.

실내 배드민턴장을 야외로 옮겨놓은 것처럼 시설이 우수하다. 하지만 11월부터 2월까지의 탈의실, 샤워실은 사용할 수 없다. 겨울이면 한적한 코트를 벗 삼아 전용구장처럼 이용할 수 있고, 여름이면 녹음 아래로 맑은 공기를 마시며 운동을 즐길 수 있다. 또 '김수현'을 본다는 기대감에 한 번씩 둘러본다는 팬들도 더러 있다고 하여 내심 두리번거리게 된다.

서울숲은 가족단위 소풍, 산책으로도 많이 찾기 때문에 꼭 배드민턴장이 아니더라도 다른 볼거리가 많은 곳이다.

주소 서울시 성동구 뚝섬로 273(성수동 1가1동 685)

이용시간 7시~21시 | **이용료** 무료



1. 서울숲 배드민턴장
2. 서울숲을 한눈에 볼 수 있는 Map
3. 옷을 걸수있는 틈새 '옷걸이'

품격 있게, 배드민턴 전용구장으로

송파 배드민턴체육관

일 방문객 200명 이상이 찾는다는 송파배드민턴체육관은 추운 날씨에도 체육관 안은 운동하는 사람들의 열기로 가득하다. 낮 시간대는 주부와 일반인이 주로 많고, 오후 시간대는 동호회와 월 회원이 주로 이용한다.

학생부터 노년층, 일반 회원까지 다양한 사람들이 이용하고 있다.



송파배드민턴 체육관은 서울시 최초의 배드민턴장으로 2005년 11월에 건립됐다. 1,000㎡의 자연 녹지에 조성된 배드민턴장은 기존의 낡은 천막을 제거하고 내부를 볼 수 있는 투명 방음벽으로 단장했다.

건물 외관만 보면 자칫 컨테이너라고 착각할 수 있지만, 안에는 8면의 코트가 있고 방음벽이 설치되어, 바람을 최대한 막아준다.

송파구 문정동에 거주하는 김옥순 씨는 이곳을 자주 방문하나는 물음에 “처음 개관할 때부터 지금까지 이용하고 있다. 집이랑 가깝고, 딱 필요한 시설만 갖추고 있어 깔끔해서 좋다”고 말했다. 송파구 주민, 가족 관람객이 많은 이곳은 타 지역 사람들에게 거리가 먼 것이 흠이라면 흠이다. 그래도 사람들의 발길이 끊이지 않는다는 것은 송파배드민턴체육관이 10년 넘게 한 자리를 지켜온 이유에서가 아닐까.

주소 서울시 송파구 거여동 산21-1
문의 02)403-2839
이용시간 (평일)9시~22시, (주말) 9시~22시
이용료 (평일)2,500원, (주말 및 휴일)3,200원, (월 회원)43,000원



산성 실내배드민턴장

송파배드민턴체육관과 달리 신축 건물의 경기도 성남 산성 실내배드민턴장은 어떨까. 육안으로 봐도 정말 깨끗한 바닥과 쾌적한 공간인 이곳은 지상 2층 총면적 6천 160㎡로 규모가 상당히 크다. 12면의 코트는 마치 ‘한 게임 하러 올래?’ 하고 외치는 것만 같다. 이 중 1면은 PVC 탄성 바닥재로 구성, 2면은 초보자과 어린이를 배려했다. 경기장 양쪽으로 관람석의 쉼터 공간이 마련되어 있어, 쪽 늘어선 모양이 마치 농구장을 연상케 한다.

산성 배드민턴장의 운영시간은 오전 6시부터 오후 10시로 이른 시각에 문을 연다. 다른 지역 주민들이 많이 찾아오기 때문에 일찍부터 운동객을 받는다.

이곳은 KBS2 <우리동네예체능> 의 촬영장소이기도 하다. 동호회 회원을 따로 받지 않아 더 조용하고 매력있는 배드민턴장. 가족 단위 방문객도 많다고 하니 주말에 시간 내어 가보는 것도 좋겠다.

주소 경기도 성남시 수정구 수정로 456번길 19
문의 031)731-6151
이용시간 (평일)6시~22시, (토)6시~20시, (일)8시~18시
 매월 둘째 주, 넷째 주 휴관
이용료 (성인)1,500원 (어린이, 청소년)1,000원

4. 개인 회원과 월 회원을 위한 티켓 발매기
 5. 산성 실내배드민턴장 내부전경

관절 건강, 균형 잡힌 식사로 지킨다

글. 홍보팀

보통 퇴행성 관절염은 노화로 인해 발생하는 질환이다. 그러나 최근 젊은 연령대에도 관절염으로 고생하는 모습을 종종 볼 수 있다. 퇴행성 질환이 이른 나이에 발병한 이유는 무엇일까. 다이어트 등 무조건적인 체중 감소로 인한 영양결핍이 한 가지 원인으로 꼽힌다.

건강한 식단, 체중 조절보다 중요해

무리한 체중 감소는 영양 결핍을 초래해 오히려 관절에 부정적인 영향을 줄 수 있다. 건강 전문가들은 과체중을 막으려면 관절에 적절한 영양 공급을 제공하는 균형 잡힌 식사를 권장한다.

반면 과도한 체중도 관절에 부담을 줘 무릎관절과 고관절에 골관절염을 일으킬 가능성이 있기 때문에 체중 조절에도 힘써야 한다. 중년층과 노년층 여성의 경우 대략 5kg 정도 또는 그 이상의 체중을 뺀 경우 골관절염의 발병률을 50%나 줄였다는 보고도 있다.

관절염을 심하게 앓는 환자는 피로와 통증으로 인해 식욕이 떨어질 수 있다. 이럴 때일수록 규칙적인 식사를 통해 관절염을 극복하는 것이 중요하다. 실제로 건강관리에 철저한 사람들은 ‘균형 잡힌 식사가 가장 중요하다’고 말한다.

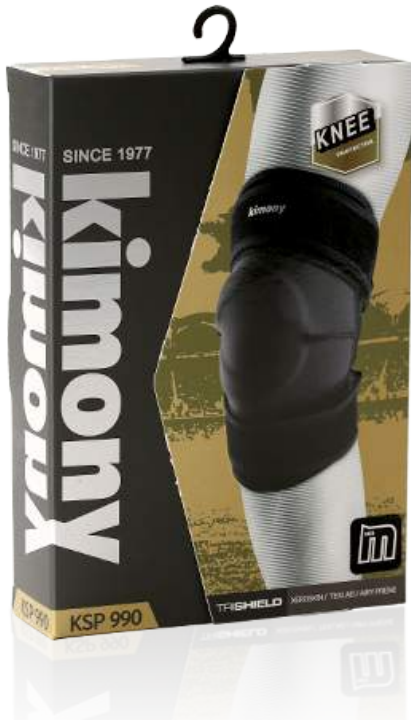
생선회, 우유와 같은 음식을 충분히 섭취하고 칼슘과 비타민D를 보충해야 골다공증과 관절염의 악화를 막을 수 있다.

류마티스, 면역력 증진으로 예방

독한 술도 뼈를 약하게 만들고 체중을 늘리기 때문에 피하는 것이 좋다. 일부 관절염 치료제를 복용할 때 술은 간에 손상을 줄 수도 있으며, 위장 장애를 일으킬 수 있다. 염분이 많은 음식은 체내 수분을 빨아들여 결국 관절염 환자들의 관절을 붓게 하고 활동성을 제한시킨다. 따라서 염분이 높은 음식이나 인스턴트 식품 섭취를 가급적 피해야 한다.

류마티스 관절염은 면역 기전 이상으로 발생한다. 면역력의 강약과 식생활은 밀접한 관계를 가진다. 각종 비타민과 미네랄의 결핍은 면역력을 현저히 떨어뜨린다. 영양 부족은 물론이고 영양과다 역시 면역력을 저하시킨다. 면역력을 높이는 식품에는 참깨, 버섯류, 허브류, 해조류, 녹황색 채소류 등이 있다. 이런 식품은 항산화력을 지니고 있어 체내 나쁜 독을 없애주는 긍정적인 작용을 한다.

이달의 키모니 추천상품



부상방지, 착용이 편리한 파워서포터!
무릎보호대 KSP 990

KSP 990은 키모니 프로텍트 무릎보호대 중 가장 강력하고 넓은 범위를 보호해주는 제품이다.

보호대 앞면 슬개골 부위가 막혀있는 것이 특징이며 중앙에 지압용스폰지가 내장되어 있어 안정감을 더한다. 내부는 엠보싱 처리 하였으며 무릎이 접히는 부분인 뒷면은 착용감과 통풍을 위해 소재를 달리했다. 완벽한 오픈 형태가 아니기 때문에 발을 먼저 넣어 착용하면 편하다.

슬개건염과 점퍼즈, 관절염, 무릎 불안정 등 무릎에서 발생하는 다양한 통증에 탁월한 효과가 있다. 무릎 전체를 확실히 압박하여 운동중 발생할 수 있는 다양한 부상 요인으로부터 무릎을 완벽하게 보호한다.

< KSP 990 착용방법 >



- 1 지압용스폰지가 무릎 정중앙에 올라오도록 착용해주세요
- 2 원하는 압박력에 맞추어 벨크로를 부착 해주세요
- 3 고무밴드를 원하는 압박력에 맞추어 두번 압박해주세요
- 4 밑 밴드도 동일하게 착용해주세요
- 5 착용 완료

배드민턴대회 일정

●국제대회(엘리트) ●국내대회(엘리트)
●전국대회(동호인) ●지역대회(동호인) ●배드민턴행사

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8 ● 2016 태국마스터즈 그랑프리골드	9 ● 2016 태국마스터즈 그랑프리골드	10 ● 2016 태국마스터즈 그랑프리골드	11 ● 2016 태국마스터즈 그랑프리골드	12 ● 2016 태국마스터즈 그랑프리골드	13 ● 2016 태국마스터즈 그랑프리골드
14	15 ● 2016 아시아 단체전 배드민턴 선수권대회	16 ● 2016 아시아 단체전 배드민턴 선수권대회	17 ● 2016 아시아 단체전 배드민턴 선수권대회	18 ● 2016 아시아 단체전 배드민턴 선수권대회	19 ● 2016 아시아 단체전 배드민턴 선수권대회	20 ● 2016 아시아 단체전 배드민턴 선수권대회
21 ● 2016 아시아 단체전 배드민턴 선수권대회	22	23 ● 제21회 인천배 전국 초등학교 배드민턴 선수권대회	24 ● 제21회 인천배 전국 초등학교 배드민턴 선수권대회	25 ● 제21회 인천배 전국 초등학교 배드민턴 선수권대회	26 ● 제21회 인천배 전국 초등학교 배드민턴 선수권대회	27 ● 제21회 인천배 전국 초등학교 배드민턴 선수권대회
28	29					

출처: <배드민턴 타임즈>

kimony
SINCE 1977