

'축구 열풍' ... 이것만은 알고 하자

직장·동네마다 붐 - 전문가들이 말하는 운동효과...부상방지 요령



◇월드컵으로 인한 축구열기가 직장이나 동네로 확산되고 있다. 사진은 국가대표 수비수 홍명보 선수의 헤딩 장면.

△운동효과= 전력을 다해 달리고 뛰고 치는 등 인간의 몸으로 할 수 있는 대부분의 동작이 동원된다. 따라서 축구는 스피드와 힘, 순발력을 키우는 데 매우 효과적이다. 또한 축구는 하체의 근력을 강화시켜주는 것은 물론 장시간 경기를 계속할 수 있는 심폐지구력을 향상시켜 주고 근지구력, 민첩성, 유연성, 균형 감각 등을 길러주는 훌륭한 전신 종합운동이다. 특히 축구는 짙은 몸싸움이 많아 뼈의 골밀도를 높여주어 외부 충격에도

뼈가 쉽게 다치지 않도록 하기 때문에 청소년기에 축구를 하면 노년기에 고관절 골절을 예방할 수 있다. △준비운동 필수= 부상 예방을 위해서는 경기전에 몸체체가 후끈

월드컵의 신화는 계속된다. 직장이나 동네의 축구 열기가 폭발하고 있는 것이다. 전국의 학교 운동장과 축구공장이 있는 공터 어디에서든 축구하는 시민들을 쉽게 볼 수 있다. 실제로 국민생활체육연합 축구회 등 단체와 대부분의 조기축구회에는 신규 가입문의가 빗발치고 있고 전국의 많은 동네에서도 자체 상금을 내건 '조기축구회' 리그가 속속 만들어지고 있다. 이같은 축구열풍은 노인들과 여성에게도 예외는 아니다. 노인 조기축구회와 여성 조기축구회, 부녀회 여성축구모임도 곳곳에서 생겨나고 있다. 하지만 축구는 운동종목 가운데 스키 다음으로 부상이 많은 격렬한 운동이라는 것을 감안할 때 운동효과와 부상방지 요령은 꼭 알아야 한다.

빠가 쉽게 다치지 않도록 하기 때문에 청소년기에 축구를 하면 노년기에 고관절 골절을 예방할 수 있다. △준비운동 필수= 부상 예방을 위해서는 경기전에 몸체체가 후끈

준비운동 필수...허리 무릎 등 스트레칭 탈수·열사병 대비 이온음료 충분 섭취 30~40대 경우 경기시간 전후반 40분 적당

한 기운이 돌만큼 충분한 준비운동을 해야 한다. 특히 노령자는 관절과 같은 부상시 청장년보다 배 이상 치료 시간이 필요하기 때문에 세심

한 주의를 요한다. 준비운동을 할 때는 먼저 몸에 힘을 빼고 2-3회 가볍게 흔들여 준 후 목과 어깨, 팔, 손, 허리, 무릎, 다리, 발

▶부상방지 요령▶

1. 최소한 10분 이상 준비운동을 한다. - 발목 돌리기와 일어났다 앉기, 허리 굽혔다 펴기 등 스트레칭을 반복해 준다. 또 다리 사이를 최대한 벌리고 열 셀때까지 유지하는 스트레칭을 반복한다.
2. 30세이후라면 과격한 동작은 삼가해야 한다. - 육심을 버리고 과격한 태클이나 드리블, 헤딩, 트래핑 등은 삼가하는 것이 좋다.
3. 물을 충분히 마신다. - 물과 스포츠음료는 경기 두시간 전에 5

- 백ml, 30분 전에 2백ml를 마시고 경기중에는 15분마다 한컵씩 마시는 것이 좋다.
4. 마무리 운동도 필요하다. - 경기 후 근육에 젖산 등 피로물질이 쌓이면 뭉치고 아프다. 피곤하더라도 제자리 뛰기 등 가벼운 몸풀기 운동을 해주면 근육이 한결 부드러워진다.
5. 적당한 경기 시간과 엄격한 별칙이 필요하다.
6. 경기시 급출발과 급제동을 피한다.

목 등의 순서로 스트레칭을 한다. 동적인 스트레칭보다는 스트레칭을 한 상태에서 15-30초간 유지해 주는 정적인 스트레칭이 효과적이다. 평소부터 지구력 운동을 꾸준히 해주면 부상 방지에 도움이 된다고 설명하는 박원하 실장(삼성서울병원 스포츠의학실)은 "근력과 지구력 강화 운동으로는 20-50m정도의 단거리를 전력 질주한 뒤 20초 정도 쉬고 다시 뛰는 것을 10-20회 정도 반복하는 인터벌 트레이닝"이 효과적이라고 일러준다. △지주 발생하는 부상= 초보자가 축구경기에서 가장 많이 당하는 부상은 발목을 빼는 일염좌이다. 이를 예방하기 위해서는 준비운동을 할 때 발목만을 이용해 영어 알파벳 A에서 Z까지 쓰는 것이 효과적이다. 또한 새벽에 힘줄이 충분히 풀리지 않은 상태에서 공을 칠 경우 아킬레스건이 끊어지는 사고를 당하기 쉬우며 배가 나옴과 과체중의 중년 남성들은 장딴지 근육 스트레

칭을 충분히 해야 한다. 이와 함께 무릎에 여름에 축구를 하면 팔수 상태에 빠지거나 일사병, 열사병 등에 걸릴 수도 있어 경기 전과 도중에 물과 이온음료를 마셔야 한다.

△경기시간간 초보자의 경우 연령에 관계없이 전 후반 15분씩 30분부터 시작해 실력이 쌓이면 점차 경기시간을 늘려가는 것이 바람직하다. 20대는 전후반 30분씩 60분, 30-40대는 전후반 20분씩 40분, 50대 이후는 전후반 15분씩 30분 이내가 적당하다. 김승기 동국대 축구감독은 "전후반 90분 경기를 하면 포지션 별로 약간의 차이가 있지만 보통 단거리 육상 선수가 10-12km를 달리는 것과 같다"며 "무리해서 시간을 넘겨 버리면 심장마비와 같은 쇼크도 초래할 수 있다고" 조언한다.

△장비 축구화, 팬티, 티셔츠, 스타킹, 신가드, 무릎과 다리 보호대 등이 필요하다. 공은 표면을 플라스틱으로 처리해 물이 스며들지 않는 것이 가죽보다 가벼워 헤딩시 뇌 손상과 목부상 위험을 낮춰준다. 신발은 맨땅에서 넘어지지 않도록 지이 많은 것을 골라야 한다. 일반인이 전문축구화를 신으면 오히려 부상 위험이 많아진다.

△도움말=박원하 삼성서울병원 스포츠의학실장, 김승기 동국대 축구감독

건강·레저 담당=김주일 기자 jkim@buddhania.com

자연과 환경을 생각하며... 올 피서 '생태관광지' 어디요?

올해는 UN이 정한 '세계 생태관광'의 해다. 어차피 인간의 삶이란 자연에 빚지지 않고는 불가능하다. 따라서 자연 생태를 원형 그대로 즐기는 것도 보존의 한 방편일 것이다. 그것이 곧 '생태관광'이다. 여름 휴가를 곁할 수 있는 생태관광지를 소개한다.

철새 도래지

△경북 영주 상석리 왜거리서식지: 영주시 부석면 상석리의 갈밭마을 뒷산 숲속에 있다. 매년 중대백로 1천여 마리가 날아들어 번식하는 곳이다. 중대백로는 봄에 찾아와 여름을 나고 가을이 되면 남쪽으로 이동하는 여름철새. 한 여름 벼가 무성하게 자라나 초록빛 물결을 이룰 때 그 위로 백로가 한가로이 날아다니는 풍경은 한 폭의 풍경화처럼 아름답고 평화롭다. 또 푸른 소나무 위에 커다란 눈송이처럼 점점이 박힌 백로떼의 모습은 선경(仙境) 그 자체이다.

△경남 창원 우포늪: 국내 최대의 늪지로 각종 희귀 수서생물이 산다. 아름다운 갈대밭과 철새도래지에도 유명하다. 현재 우포늪 일대에는 430여 종의 식물이 분포한다. 이곳에서 가장 흔

먹이 풍부 천혜의 철새도래지 주남저수지
희귀 수서·습지생물, 아름다운 갈대밭 우포늪

한 수생식물은 생이가래·마름·자리풀·개구리밥·가시연꽃 등이다. 이 식물들은 그 자체로도 귀한 생명체이지만, 늪의 수질을 정화해준다는 점에서 무엇보다 소중한 존재이기도 하다.

△경남 창원 주남저수지: 남부지방 최대의 철새도래지. 다양한 수서생물과 희귀 동식물들이 군생하는 생태계의 보고이다. 창원시 동읍에 위치한 주남저수지는 인근 구룡산과 백원산에서 흘러내리는 물과 범람하는 낙동강 물을 수원으로, 산남·주남·동관의 3개 저수지가 수로로 연결된 약 180만평 넓이의 저수지이다. 광활한 늪지와 갈대가 자생하고 있는 섬이 있어 개구리밥, 붕어마름 등 각종 먹이가 풍부해 철새도래지로 천혜의 조건을 갖춘 곳이다.

수목원·갯벌

△전남 원도 수목원: 장보고의 청해진으로 알려진 원도 중앙부에 위치. 난대 상록수림으로 우거진 수목원이다. 1991년 조성된 우리나라 유일의 난대수목원으로 전 국토의 15%에 불과한 난대지방을 대표하는 풍백나무, 붉가시나무, 후박나무, 황칠나무 등 조경 및 식·약용가치가 높은 상록활엽수 자생수림이 200여 ha에 분포하는 천연의 산림군락으로서 난대성 희귀식물인 사철난, 금새우난, 약난초 등 709종이 자생하고 있다.

△경북 포항 내연수목원: 포항 내연산 남쪽 자락에 있다. 수목원은 고산식물원, 울릉도 자생식물원, 식용식물원, 수생식물원, 방항식물원 등 5개의 식물원을 비롯해 테마정원, 창포

삼유마을 밤하늘 반딧불이의 환상적 빛의 마술
생태체험 최적 진봉반도 갯벌...물때 미리 살펴야

원 침엽수원, 활엽수원 등으로 구성되어 있다.

△전북 무주군 적성면 삼유 반딧불이 마을: 다슬기가 서식하는 청정지역 무주 남대천가에 자리한 마을이다. 이 마을에서는 산길 주변에서도 늦반딧불이를 흔히 볼 수 있다. 적성면 삼유마을 산길엔 늦반딧불이가 많이 서식하는데, 8월중순-9월중순의 밤 7-9시가 시간당 20-35 마리씩 출현하여 밤하늘에 환상적인 빛의 마술을 펼쳐보인다.

△전북 김제 진봉반도 갯벌: 진봉반도는 갯벌을 이해하고 체험하기에 더없이 좋은 곳. 갯벌은 물이 들고나는 시간을 확인해서 물이 들기 시작하는 1시간 전까지는 나와야 한다.



◇무안 화산 방죽에서는 해마다 8월이면 풍성하게 핀 연꽃을 감상할 수 있다.

연지(蓮池)

△전남 무안 화산 연꽃 방죽: 방죽에 빈틈없이 들 어찬 연꽃의 풍경이 일품이다. 화산 연꽃방죽의 백련은 해마다 7월부터 9월에 걸쳐 피고지기를 거듭한다. 그 석 달 가운데 가장 많은 꽃을 볼 수 있는 8월 15일부터 18일까지 연꽃축제가 열린다.

화산 연꽃방죽 백련꽃 일품, 8월 15일 연꽃축제

△전북 김제 청운사: 백련 감상과 함께 백련차도 마실 수 있다. △충남 아산 인취사: 8월 2-3일 제9회 백련시사(白蓮詩社)가 열린다.

목초수액시트 가격인하

잠자는 동안 발바닥에 붙여 온몸을 상쾌하게!! 발바닥에 붙여 몸속 노폐물을 빼내는 화제의 상품 목초수액시트!!

오도 선물 용취력 골드 150매 판매중



발은 제2의 심장 전신의 급소가 집중되어 있습니다.

- 44,000원 → 30,000원 / 30매(종별): 일반 85,000원 → 60,000원 / 60매
 - 50,000원 → 40,000원 / 30매(골드) 160,000원 / 150매
 - 50,000원 → 45,000원 / 30매(일본산) 99,000원 → 85,000원 / 60매
- ※ 이런 분께 권해드리고 싶습니다.
- 온몸이 차거나 저리거나 팔 다리가 쉬는 불편하신 부모님
 - 스트레스에 시달리는 수험생, 과중한 업무에 시달리는 직장인
 - 산후조리 및 자고나면 손발이 붓는 분
 - 수술 및 장기간 약을 복용하는 분
 - 사고 후유증으로 고생하는 분
 - 이유 없이 항상 피곤하신 분

자재품: 일반목초액 500cc 20,000원, 식용 목초액 900cc 120,000원 목초비누 3개 30,000원

www.GAJA.TV 송금우 1~3일 택배로 배달
판매원: 가자라이프
상담 (02) 5454-010

한국 대승불교 조계종

총정: 김봉진

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 총회위원장 | 황관능 | 총무원장 | 신법성 |
| 원로위원장 | 서영인 | 사서실장 | 성운고 |
| 교육위원장 | 강법성 | 감찰위원장 | 손일모 |
| 포교위원장 | 김대공 | 연수위원장 | 고성봉 |

- | | |
|--------|-----|
| 서울총무원장 | 이수봉 |
| 부산총무원장 | 성운고 |
| 대구총무원장 | 왕도성 |
| 경기총무원장 | 조법타 |
| 강원총무원장 | 심법공 |
| 경남총무원장 | 유도화 |
| 경북총무원장 | 최보해 |
| 전남총무원장 | 정수봉 |
| 전북총무원장 | 박윤희 |
| 충남총무원장 | 이일봉 |
| 충북총무원장 | 박선재 |

종도일동

경남 창원군 부곡면 수다리 불국사 055)521-1236
사서국 051)852-3707(전송검용) 051)853-5622

현대불교 지사 안내



불교의 생활화·현대화·세계화

기사제보·구독·광고 문의 및 신청

- 부산지사 051-463-5331 / 011-737-5481
- 대구지사 053-768-8008 / 016-813-8008
- 광주지사 062-375-9986 / 016-602-7544
- 강릉지사 033-643-5599 / 018-236-5589
- 전북지사 063-255-2274 / 011-9644-4579
- 인천지사 032-937-5679 / 019-688-8151
- 밀양지국 055-353-1196 / 017-650-1196
- 영주지국 054-634-3429 / 011-9373-3778

관절염

자생환(自生丸)

관절염 류마티스 초기 퇴행성관절염 혈액순환장애 디스크

선천성 냉체 산후바람 냉습진

자생환(自生丸)을 2-3주만 복용해도 효과가 나타남

참고·심각할 정도로 나쁜 상태는 별도로 상담바랍니다

자생환(自生丸)의 뛰어난 효과 때문에 입에서 입으로 소개되어 많은 고객으로부터 주문 및 문의가 쇄도

주의사항 심장질환자, 폐질환자 임산부, 음주전후에 복용금지

※ 발명자: 민속의학자 권재우(경남 산청) 주문 및 상담전화 (055)972-4054

한방을 선도하는 기업 骨仁製藥(株)

