

박진감 넘치는 스쿼시 도전해볼까

영국 런던 근교의 한 감옥에서 죄수들이 수감 생활의 무료함을 달래기 위해 야자열매로 교도소 벽을 친 것에서 유래한 스포츠 스쿼시(Squash). 속도감, 지구력, 민첩성, 신체 조절능력, 공간 활용능력 등을 기를 수 있는 팔랑미인 운동, 스쿼시에 대해 알아보자.

단시간 고효율, 고에너지 소비, 다이어트 효과 만점

건강하고 예쁜 몸매를 갖고 있는 배우 김옥빈, 남상미의 공통점은? 바로 스쿼시를 즐겨 한다는 점이다.

스쿼시는 사방이 벽으로 둘러싸인 이색적인 실내 코트에서 진행된다. 힙껏 벽에 튀긴 볼을 받아 쳐내는 방식이기 때문에 짧은 시간 동안 고효율, 고에너지 소비라는 공식이 적용되는 스포츠다. 다이어트와 운동 효과가 커서 바쁜 도시인들에게 인기가 높은 스포츠이고 또한 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 대중적인 운동이기도 하다. 스쿼시는 적절한 두뇌 플레이가 요구되고 심리적 안정감도 필요한 경기이다. 덧붙여 강한 체력과 빠른 스피드, 여러 가지 기술까지 갖춘다면 그 운동 효과는 배가 된다.

건강지수 높아지니 생활이 바뀐다

“뒹니 뒹니 해도 박진감이 있다. 운동하는 동안에는 잠시라도 딴 생각할 겨를이 없다. 게다가 비가 오나 눈이 오나 날씨에 상관없이 마음만 먹으면 할 수 있고 혼자서도 즐길 수 있어서 최고의 운동이라고 생각한다.” 스쿼시를 즐기는 직장인 유정우(남·48)씨가 스쿼시에 빠진 이유다.

스쿼시는 일반 라켓 종목이 네트로 구분, 땅만 이용하는 것에서 벗어나 앞, 뒤, 좌, 우와 바닥 5면을 이용한 공간에서 실재 없이 공을 치고 받기 때문에 몸을 끊임없이 움직여야 한다. 보통 한 시간 반 가량 스쿼시를 하면 몸에 있는 노폐물이 땀을 통해 모두 빠져나갈 정도로 운동량이 많다. 또한 스쿼시의 큰 장점으로



저렴한 비용을 꼽을 수 있다. 옷과 라켓, 신발만 있으면 되는데 가장 기본인 라켓은 웬만한 스포츠센터에 갖춰져 있다.

김지나(여, 28) 씨는 스쿼시로 1석 3조의 효과를 봤다. 지난해 4월부터 스쿼시를 시작한 그녀는 운동을 시작한 첫 달에 4kg의 몸무게 감량 효과를 봤고 그 다음 달부터는 매달 2~3kg씩 지속적으로 살이 빠졌다. 스쿼시 운동을 시작하면서 식생활 습관도 많이 바뀌었다. 세끼를 꼬박 꼬박 건강식으로 챙겨먹으며 살이 많이 찼을 때 늘 즐겨 먹었던 햄버거, 피자, 치킨 등의 인스턴트 음식을 멀리하게 된 것이다. 스쿼시로 인한 또 다른 효과는 바로 집중력이 향상된 것. 책상에 앉아서 업무를 보는 금융업에 종사 중인 김 씨는 평소 근무 시간에 업무에 집중하지 못해 잔무를 처리하느라 야근 또는 주말에 일할 때가 많았는데 스쿼시 후 몰라보게 집중력이 좋아졌다고 한다. 마지막으로 대인 관계가 더 밝고 좋아진 것. 주변에서도 김 씨를 보면 깜짝 놀란다고 한다. 비만 스트레스가 사라지면서 자신감도 상승하고 누구를 만나도 항상 마음이 편하고 즐겁다고 덧붙였다.



준비운동 철저히, 부상은 조심

요즘같이 추운 날씨엔 실내 스포츠라 해도 각별히 조심해야 할 사항들이 많다. 스쿼시가 몸을 많이 움직이는 운동이니만큼 시작 전에 15분 정도 근육을 충분히 풀어주고 10분 정도 제자리 뛰기 등의 준비운동을 하는 것이 좋다. 본격적으로 스쿼시를 즐길 때에는 빠른 스피드와 몸의 회전 등으로 관절의 부담이 증가할 수 있고, 과도한 점프나 스매싱 동작 등으로 무릎 부상이나 십자인대 파열이 올 수 있기 때문에 각별히 조심해야 한다. 십자인대란 십자형태로 교차하고 있는 2개의 큰 인대로 허벅지 뼈와 종아리 뼈를 이어줘 무릎이 앞뒤로 흔들리지 않도록 하는 중요한 역할을 담당하고 있다. 이 중 앞쪽에 위치한 것을 전방십자인대라고 하는데 전방십자인대는 이어주는 힘은 강하지만 굽기가 가늘고 비틀림에 약해 외부 충격이 가해지면 쉽게 끊어질 수 있기 때문에 급격한 방향 전환이나 정지 동작으로 인한 비틀림, 심하게 부딪치는 등 무리한 동작을 하는 경우 파열될 수 있다. 땀을 많이 흘린 운동 후에 갑자기 찬 실외에 나가는 것도 자제해야 한다. 급격한 체온 저하와 신체 기능에 무리가 올 수 있기 때문이다. 올 겨울, 스쿼시로 건강한 겨울나기에 도전해 보면 어떨까.

스쿼시는 고효율, 고에너지 소비라는 공식이 적용되는 스포츠다. 다이어트와 운동 효과가 커서 바쁜 도시인들에게 인기가 높은 스포츠이고 또한 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 대중적인 운동이기도 하다.