

뉴스홈 | 최신기사

"야구 응원에 '방석'은 허리건강 필수품"

송고시간 | 2008-10-15 06:03



김길원 기자
[기자 페이지](#)

"야구 응원에 '방석'은 허리건강 필수품"

(서울=연합뉴스) 김길원 기자 = 올 시즌 프로야구의 인기가 매우 뜨겁다. 롯데자이언츠의 선전과 올림픽 금메달 획득 등 여러 호재 때문에 13년 만에 500만 관중을 넘어섰다고 한다.

정규시즌이 끝난 지금 야구팬들의 관심은 가을 잔치인 포스트시즌에 집중되고 있다.



올해 포스트시즌은 롯데와 삼성의 준플레이오프전이 끝남에 따라 오는 16일부터 플레이오프, 26일부터 한국시리즈가 각각 열리게 된다. 만약 한국시리즈가 7차전까지 가는 접전이 펼쳐진다면 올해 프로야구 최종 일정은 11월까지 연장된다.

이처럼 예년보다 일정이 많이 늦춰진 이유는 올림픽 기간 중 약 3주간 휴식기를 가졌기 때문이다. 때문에 이번 포스트시즌은 추위와의 싸움이라고 해도 과언이 아니다. 관람객 입장에서도 쌀쌀한 날씨 속에서 장시간 응원을 하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다.

특히 만성 요통 환자는 추위가 두려울 수밖에 없다. 추우면 허리가 더 아프기 때문이다.

전문의들에 따르면 기온 저하는 혈액 순환을 방해하고 근육을 위축시킨다. 덩달아 허리의 통증이 더 심해진다.

추운 날 야외 활동에서 가장 중요한 것은 체온 유지다. 만성 요통 환자라면 얇은 옷을 여러 겹 겹쳐 입어 체온 유지에 힘써야 한다. 휴대용 담요를 챙기고 핫팩으로 허리를 따뜻하게 해주는 것도 좋다.

하지만 평소 요통이 없어도 장시간 야구장에 앉아 있으면 요통이 생기기 쉽다. 야구경기는 짧게는 3시간에서 길게는 5시간 이상이 걸릴 수도 있다. 특히 올해는 무승부를 없애 날을 새며 1박2일 동안 야구를 한 적도 있다.

허리는 '허리근육, 복부근육, 척추가 이상적인 삼각형의 균형을 유지해야 통증 없이 건강한 상태를 유지할 수 있는데 오랜 시간 앉아 있다 보면 허리에 통증이 오기 마련이다.

자세의 변화에 따라 요추가 받는 압박에는 큰 차이가 있기 때문이다.

똑바로 누워 있을 때 허리가 받는 압력을 25라고 한다면, 서 있을 때는 100, 똑바로 앉을 때는 150, 구부정하게 앉았을 때는 180 정도의 압력을 받게 된다.

때문에 장시간 딱딱하고 차가운 플라스틱 의자에 앉아 있어야 하는 야구 응원이 허리에 무리를 주는 것은 어찌 보면 당연한 일이다. 특히 대다수의 사람들이 평소 운동량 부족으로 허리근육이 약해져 있어 더욱 무리가 가기 쉽다.

최근에는 여성 야구팬들도 많이 증가했는데 여성도 남성에 비해 근육과 인대가 약해 요통을 느끼기 쉽다는 게 전문가들의 설명이다.



핫뉴스 →

박진, 광우병 사태 때 美당국자에 "한국에 너무 많은 민주주의"

한국 유튜브, 촬영 중 실수로 우크라 국경 넘었다 귀환

프로야구 LG-SSG전 오심 내린 심판, 2군 강등 징계

"마지막 순간 마음 바꿨다" 2015년 파리 테러 범이 밝힌 '그날'...

'음주측정 거부·경찰관 폭행' 래퍼 장용준 1심 실...

가짜 여성계정 운영 의혹' 소개팅앱 내부고발...권익...

박찬욱, 칸 초청에 "기쁜 볼스식...오래 기립박수 칠...

반려견도 음식보다는 채식이 더 건강하고 덜 위험해



가족찾기 사연 보러가기



그렇다면 야구장에서 허리 통증을 예방할 수 있는 대책은 없을까? 정답은 방식이 좋은 대안이 될 수 있다.

고도일신경외과 고도일 대표원장은 "보통 방식보다 조금 작으면서 두툼한 방석을 엉덩이 쪽에 깔고 앉으면 방식의 도움으로 척추가 원래 모양인 S자를 유지할 수 있어 허리에 부담을 주지 않는다"고 설명한다.

죽 방식 하나만 있으면 척추라인이 정상 굴곡에 가까워지기 때문에 딱딱한 의자에 장시간 앉아 있어도 허리가 아프지 않는 것이다. 최근에는 접이식 발포 방식, 에어방식 등 다양한 휴대용 방식들이 출시되고 있으며 야구장에서도 쉽게 구할 수 있다.

이런 방식들은 휴대가 간편하고 방수, 방습, 방냉 효과가 좋다.

만약 방식이 없다면 임시방편으로 두꺼운 옷 따위를 접어서 깔고 앉는 것도 도움이 된다. 우리 몸은 한기 때문에도 요통이 생길 수 있는데 방식이나 옷 등을 깔고 앉게 되면 냉기 예방도 되기 때문에 그야말로 일석이조인 셈이다.

또 수시로 일어나 가볍게 스트레칭을 하는 것도 허리에 무리를 주지 않고 계속 응원을 하는데 도움이 된다.

고 원장은 "응원하는 팀이 안다, 또는 홈런을 쳐서 득점에 성공하거나 철벽같은 수비로 위기를 막아냈다면 주저 없이 일어나 구호 등에 맞춰 허리를 좌우로 흔들면서 몸을 풀어주면 스트레칭을 하는 효과가 있다"고 조언했다.

bio@yna.co.kr

<http://blog.yonhapnews.co.kr/scoopkim>

관련기사

자생한방병원 "척추환자 10명 중 7명 '수면자세 불량'"

<프로야구> LG "일본이 조안성에 눈독?...규정도 모르나"

김장훈.장미란, 프로야구 플레이오프 사구.시타

<프로야구> 박석민 PO 출장 불투명..삼성 타순 고심

박찬호 1%이닝 무실점.다저스는 NLCS '벼랑'(종합)

제보는 카카오톡 okjebo

<저작권자(c) 연합뉴스, 무단 전재-재배포 금지> 2008/10/15 06:03 송고

당신이 함께 보면 좋은 콘텐츠

당신이 좋아할 만한 콘텐츠

현장 영상 →

▶ 01:18

[영상] 입·발 묶인 채 두 눈만 열었다...누가 학대했나

▶ 02:22

[영상] 곡사포·수송헬기·장갑차...美, 꺼렸던 무기들 결국 우크라이나에

[영상] 미국 최고위급 키이우 방위 장관 등 후보군



당신을 위한 콘텐츠 마켓, 롯데캐슬
LOTTE CASTLE
www.lottecastle.co.kr

We Do Technology

에디터스 픽 Editor's Picks

● 영상

▶ 01:59

[영상] 윤석열, 안철수 '패상' 질문에 "아무 문제 없다고 생각"

● 뉴스



尹당선인 安위원장 만찬 회동..."공동정부 한치의 흔들림 없어"

모임·영업·행사 제한 등 거리두기 완전 해제...마스크는 '유지'

검수완박에 청문정국 '한동훈 블랙홀'까지...여야 끝장대치 예고

1년5개월 만에 전국 평검사회의...'검수완박 대응' 논의

기준금리 1.25→1.50% 또 인상...4%대 인플레 '불 끄기'

댓글 많은 뉴스

- 1

김건희 여사 팬카페, '악성 댓글' 누리꾼들 경찰에 고발

132
- 2

정호영 자녀, 경북의대 편입전 아버지 있던 경북대병원 자원봉사

59
- 3

'유퀴즈'尹당선인 출연 논란..."프로그램 취지와 안 맞아"(종합)

51
- 4

두문불출 이재명, 이발·염색...조기등판론 속 할 등재개 예열?

41
- 5

문대통령, 손석희와 대담...靑 "임기 5년 소회 밝힐 예정"

34

뭐하고 놀까? **#홍** →

뉴스홀	최신기사	정치	북한	경제	산업	사회	전국	세계	문화	라이프	연예	스포츠	오피니언	사람들					
비주얼뉴스	영상	포토	화보	#D	그래픽							뉴스 상품	프리미엄뉴스	뉴스리더	인타넷맞춤형	보도자료	해외배포	보도자료 국내배포	
테마별뉴스	핫뉴스	톱뉴스	주요뉴스	긴급뉴스	단독뉴스	많이본뉴스						출판물	이매진	연합연감	영문연감	한국인물사전	단행본	월간 미디어스	
뉴스+	이슈돋보기	팩트체크	재난포털	날씨	주요신문	톱뉴스/사설	이시각	헤드라인				광고	KTX 열차	AREX 공항철도	모바일	PC/홈페이지	출판물		
모바일 뉴스	모바일웹	모바일앱										콘텐츠 판매	보도사진	이미지	그래픽	동영상	인물		
외국어	English	中文	日本語	عربي	Español	Français						관련사이트	연합뉴스TV	인포맥스	한민족센터	K컬처기획단(K-ODYSSEY)	채용	IR 클럽	#총

개인사/제휴문의