



공 체조 - sitz ball

우리들의 몸은 연령과 함께 쇠약해져 갑니다. 특히 40대, 50대가 되면 자신이 생각하고 있는 이상으로 몸이 쇠약해 있습니다.

유감스럽게도 연령에 의한 체력 저하는 피할 수 없겠지만, 운동부족으로 인한 체력 저하는 적절한 운동으로 예방할 수가 있습니다. 그러나 날마다 운동을 하고 있지 않던 사람이 갑자기 운동을 하기 시작하면 생각지 않았던 부상이나 사고를 일으킬 우려가 있기 때문에 적절한 운동방식, 강도, 빈도, 실시시간에 주의해서 하는 것이 중요합니다.

본 원고에서는 운동을 통한 건강관리에 있어서 부상이나 질병으로 이어지지 않도록 하기 위한 유의점을 구체적인 스포츠를 예로 들면서 해설하였습니다. 〈편집실〉

독일의 한 도시 관공서에서 의자 대신에 큰 고무공 - sitz ball을 활용한 책상을 도입하여 요통이나 어깨 결림이 치료되기도 하고 일의 능률이 올라갔다는 내용의 기사와 함께 한동안 유럽에서는 많은 사람들에게 이 공이 친숙해졌다고 한다.

이번 호에서는 보통의 공과 다른 sitz ball에 대하여 소개한다.

시트볼의 sitz는 독일어로 「앉는다」를 의미한다. 그 이름대로 공 위에 앉을 수가 있다. 어른이 앉아서 탄력을 주어도 될 만한 튼튼한 공이다. 그리고 크기는 공의 직경이 45cm에서 75cm 정도까지의 것이 많이 이용되고 있는데, 요즘 이 공은 운동기구 판매점이나 통신판매를 이용하여 보급되고 있다.

Point+ sitz ball 이란

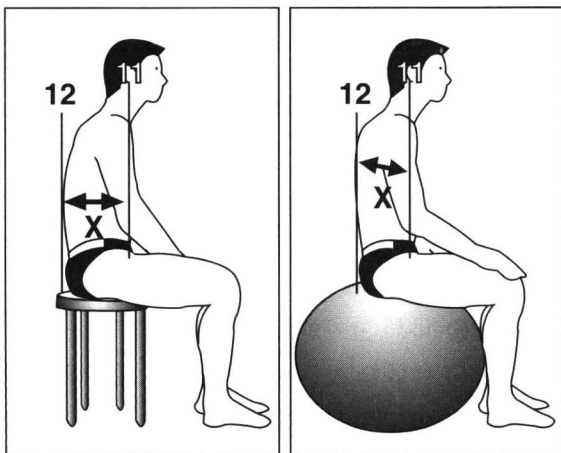


그림 1. 등을 보면 공위에 앉아 있는 쪽이 자세가 좋은 것을 알 수 있다

▶ 자세가 좋아진다

의자에 앉는 것과 달리 공에 앉는 것은 균형을 잘 잡아야만 한다. 굽은 등과 같은 나쁜 자세에서는 능숙하게 균형을 취할 수가 없다. 공에 앉는 것으로서 자연스럽게 등근육을 펴는 감각을 키울 수가 있다 (그림 1).

▶ 이완

끌어 안거나 올라타서 눕거나 하면 마음이 편안해지는 듯한 뭐라고 표현할 수 없는 감각을 맛볼 수 있다. 그 때에 몸에 남아 있는 힘을 빼고 자신의 체중을 공에 맡겨본다. 그리고 천천히 자연스럽게 호흡을 한다(그림 2~그림 6).

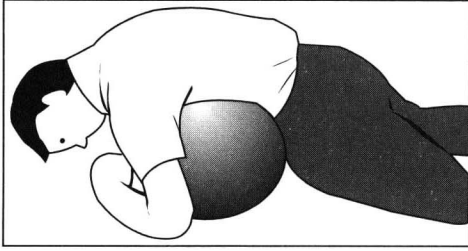


그림 2. 공을 끌어 안는다

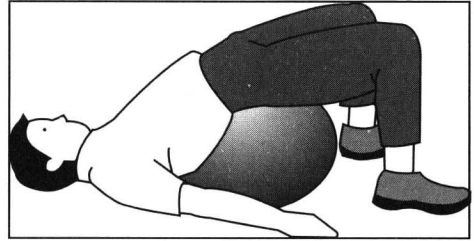


그림 5. 공에 엉덩이를 올려 놓는다

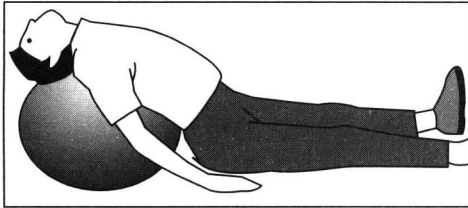


그림 3. 공에 등을 대고 눕는다

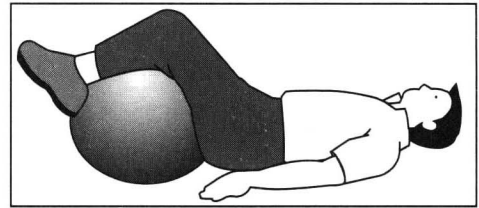


그림 6. 공에 다리를 올려 놓는다

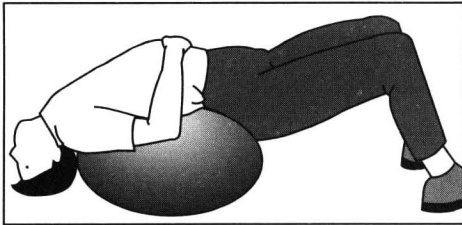


그림 4. 공에 허리를 올려 놓는다

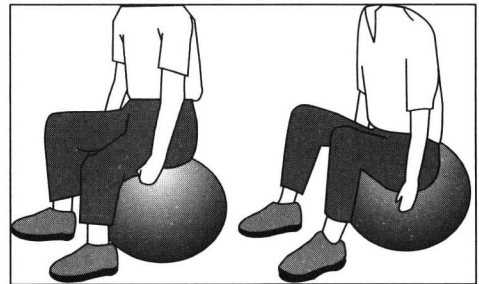


그림 7. 공에 앉아서 상하로 튕긴다
몸에 남아있는 힘을 빼면 몸이 풀린다

▶ 튕기기

공을 튕기는 것은 흔히들 잘 하지만 공과 함께 몸을 튀어 올리는 일은 별로 하지 않는다. 시트볼에 앉아 있으면 자연스럽게 공과 함께 튀어 오르고 싶어질 것이다. 공에 앉아서 상하로 튀어 오르다 보면 어린시절을 떠올릴 수도 있어 즐거워질 것이다(그림 7).

Point 부상의 예방을 위한 유의사항

- ◎ 바른 크기의 공을 사용한다.
- ◎ 유념할 것은 공에 앉아서 허리나 무릎이 직각으로 굽을 정도가 좋다.
- ◎ 일반적으로는 신장에 따른 공의 크기는 다음의 표를 기준으로 해서 선택한다.

신 장	공의 최대 직경
155 cm 이하	55 cm
175 cm 이하	65 cm
175 cm 이상	75 cm

▶ 주위에 부딪칠만한 물건이 없는가 주의한다
집안에서는 주변에 부딪칠만한 것이 없도록 주의하자. 그리고 옥외에서 사용하는 경우에도 충분히 넓은 장소에서 하도록 해보자. 잔디밭 등 부드러운 장소에서 하면 좋다.

▶ 공 위에 올라서지 않는다
공위에 올라탄다 하더라도 공 위에서 서 있는 것은 대단히 위험하다.

▶ 공을 사람에게 부딪치지 않는다
보통의 공보다 무겁기 때문에 사람에게 부딪치는 충격이 크므로 위험하다.

▶ 헤딩을 하지 않는다
몸의 여러 부위로 공을 부딪치거나 차거나 하는 것은 공이 무겁기 때문에 위험하다. 특히 헤딩(공을 머리로 받는 동작)은 목뼈를 다치게 할 우려가 있으므로 해서는 안된다.

그리고 손으로 때리거나 발로 차는 것도 뼈나 관절에 무리한 힘이 주어지 위험하다. 주의하자. **발목**

● 2003년 「산업보건」 합본권 신청 안내 ●

산업보건 편집실에서는 매년 산업보건지 합본권을 제작하고 있습니다.
합본권 구입을 희망하시는 독자께서는 다음을 참고하시기 바랍니다.

— 다 음 —

1. 신청마감 : 2003년 12월 31일
2. 발송시기 : 2004년 2월
3. 신청방법 : 협회 기획홍보부 산업보건지 담당자에게 전화나 e-mail로
[신청자명, 전화, fax, e-mail, 주소, 소속] 등을 알려주십시오.
전화 (02)586-2412~4 e-mail : pr@kiha21.or.kr
4. 비용(우편발송료 포함) : 15,000원
비용을 입금하여 주십시오(단, 신청인과 입금주명은 일치해야 함).
<국민은행, 예금주명: 대한산업보건협회, 계좌번호: 084-01-0119-750>