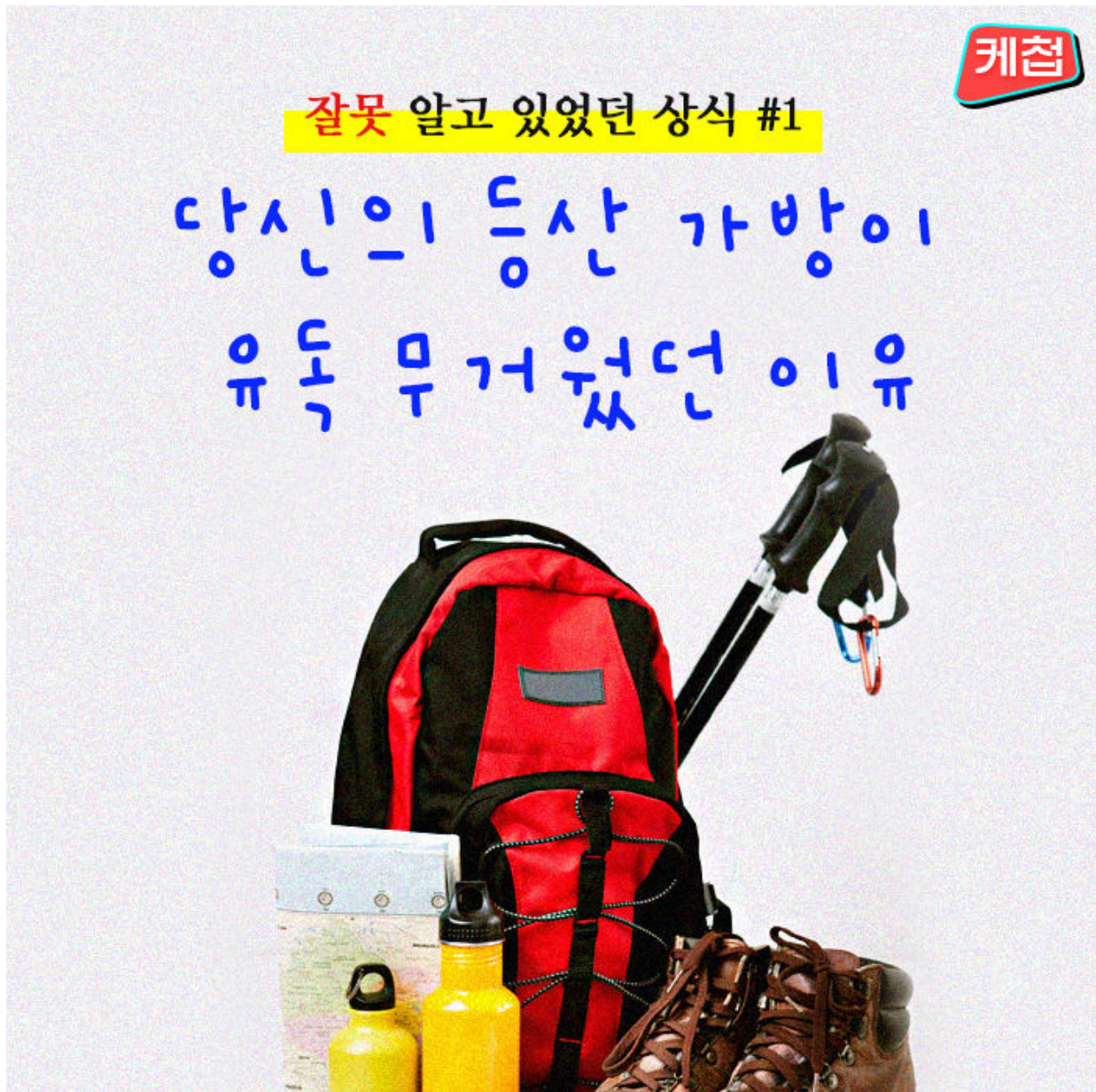


배낭싸 때 잘못 알고 있었던 상식 | 산행정보

지산(姜活仁) | 조회 9 | 2018/10/10 10:19:53

## 배낭싸 때 모두가 잘못 알고 있었던 상식

어쩐지 겁나 무겁더라..















실제 등산객을 대상으로 물어본 결과,  
대부분이 무거운 짐을 가장 아래로 가벼운 짐을  
위쪽에 넣어 싣다고 대답했습니다!

사진 | KBS 생방송 아침이 좋다



**케첩**

**등산용 배낭 어떻게 꾸려야 할까?**

**1인 레저 '백패킹' 허리, 무릎, 어깨 부상 주의**

**가을철 상쾌한 등산, 척추가 울고 있는 이유는?**

**가을산행, 무거운 배낭은 '허리디스크' 원인**

**등산배낭 잘못 메면 어깨-허리는 '어이쿠'**

(대충 노노!)

그러나 이것은 **잘못된 상식**입니다

무거운 짐을 아래로 넣어 싼 배낭은 사실,  
우리 몸을 **훨씬 더 무겁게** 느껴지게 만든다고?!

사진 | KBS 생방송 아침이 좋다

**케첩**

**등산용 배낭**  
**아침이 좋다** 어떻게 꾸려야 할까?



**무게 중심이 위쪽**



**무게 중심이 아래쪽**

무거운 짐이 배낭 가장 아래에 있으면,  
허리를 더 많이 숙이게 되서 금방 허리와  
무릎에 무리를 받게 한다고 합니다.

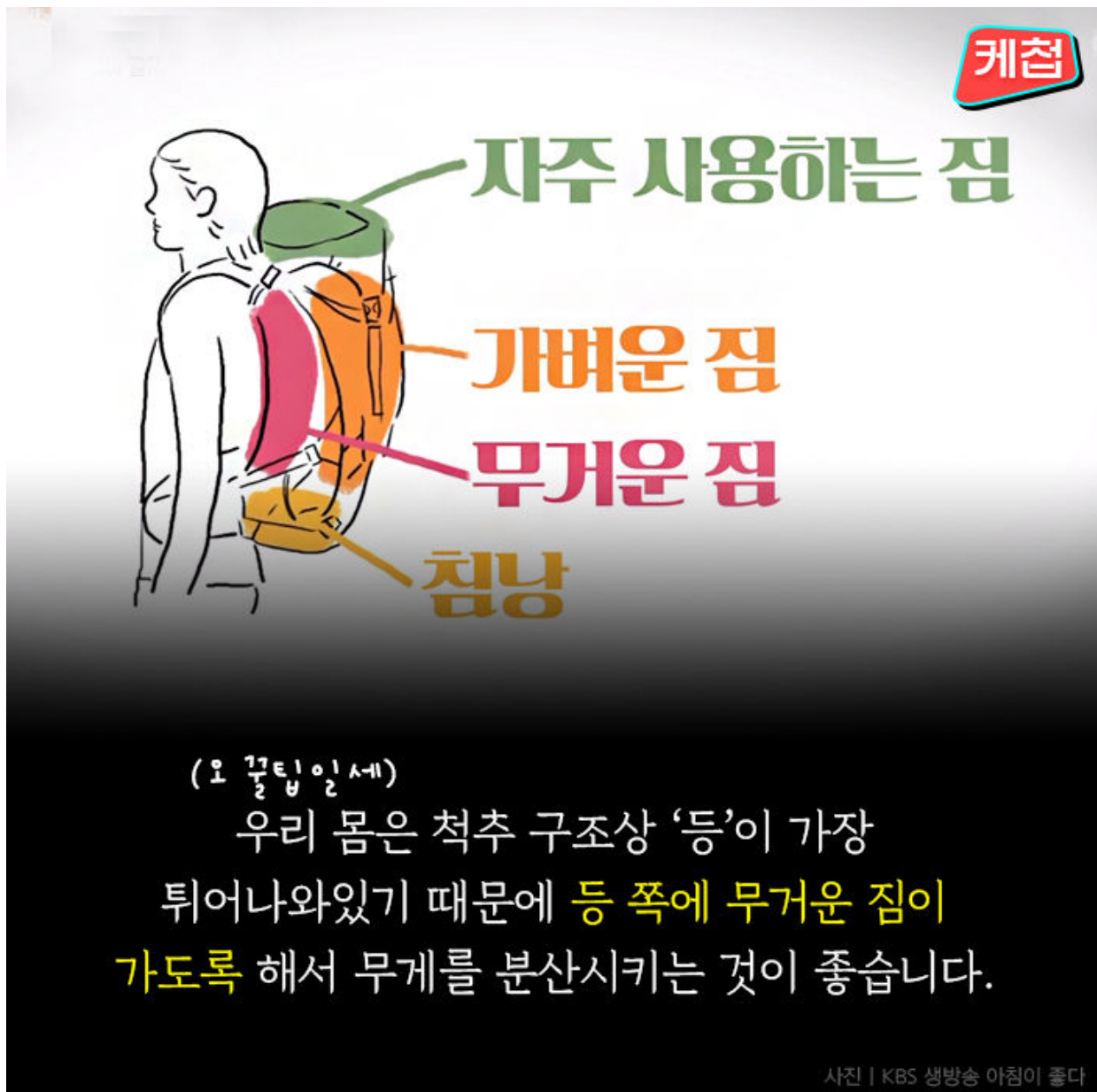
(똥체력+똥상식=하산각)

사진 | KBS 생방송 아침이 좋다









케첩

## ※그밖의 꿀팁※

- ① 물컵은 배낭 밖에 달고 다니지 말고 안에 넣으세요.
- ② 배낭에 달린 허리 끈은 허리와 골반 뼈를 감싸는 느낌으로 꼭 조이세요.
- ③ 등산 스틱은 팔꿈치가 90°가 되도록 잡으세요.
- ④ 하산할 때는 등산 스틱을 조금 더 길게 빼서 사용하는 것이 안전합니다.

이제 올바른 상식으로  
건강하고 안전한 등산하세요!

기획·제작 케세라

본 내용은 KBS2TV 생방송 아침이 좋다:알팁 실험을 참고했습니다.

인쇄하기

취소