"류현진, 3개월 부상에도 최고 시즌"

류현진(31)이 부상에도 최고 시즌이란 평가를 받았다.

5일 'OSEN'에 따르면 다저스 전문 매체 '트루블루LA'는 전날 2018시즌 선수 리뷰 코너로 류현진을 다루며 '부상 때문에 3개월 이상 결장했지만 다저스에서 최고의 시즌을 보냈다'고 평가했다. 류현진은 지난 5월 2일 애리조나 다이아몬드백스전에서 사타구니 근육이 찢어지는 부상을 입어 3개월 넘게 재활로 공백기를 가졌다.

이 매체는 '류현진은 커리어 최저 평균자책점(1.97)으로 마쳤다. 9이닝당 탈삼진(9.7개)도 커리어 최고였다. 3개월짜리 부상에서 돌아온 뒤 시즌 종료까지 리그 최고 선발투수 중 하나였다. 이 기간 평균자책점 1.88은 내셔널리그에서 3번째로 낮았고, 9이닝당 볼넷 0.9개는 리그 전체 최소였다'고 전했다.

이어 '마지막 9경기 중 6경기에서 류현진은 1실점 이하로 막았다. 마지막 9번의 선발 중 6경기에서 피안타가 4개 이하였다. 마지막 3경기는 19이닝 1실점 16탈삼진이었다'고 시즌 막판 류현진의 강렬한 투구를 거듭 칭찬했다.

아쉬웠던 점으로는 10월 포스트시즌 부진을 꼽았다. 매체는 '디비전시리즈에서 압도적인 투구로 시작했지만 그 이후로 고전했다. 포스트시즌 마지막 3경기에서 12이닝 동안 11실점했다. 피안타율 .352 피장타율 .537로 챔피언십시리즈, 월드시리즈에서 패전투수가 됐다'고 설명했다.

올해 최고의 경기로는 애틀랜타 브레이브스 상대로 나선 디비전시리즈 1차전이 선정됐다. 매체는 '류현진은 완벽하게 압도적인 투구로 클레이튼 커쇼 대신 1차전을 나선 것에 의문을 품은 사람들을 침묵시켰다'며 '이날 류현진은 7이닝 동안 4피안타 무실점으로 막았다. 포스트시즌 개인 최다 8탈삼진으로 볼넷은 없었다. 타석에서도 포스트시즌 개인 첫 안타를 쳤다'고 덧붙였다.

시즌 후 FA 자격을 얻은 류현진은 다저스로부터 1년 1,790만 달러 퀄리파잉 오퍼를 받고 이를 수용, 내년에도 다저스맨으로 뛴다. 류현진은 내년 시즌 뒤 드래프트 지명권 소모가 없는 FA로 시장에 나가 대박 계약을 노린다는 계획을 가지고 있는 것으로 알려졌다.

한편 메이저리그 공식 사이트인 MLB.com은 6일 오는 시즌에서 LA다저스의 선발투수진이 30개 구단 가운데 클리블랜드에 이어 두 번째로 강하다면서 류현진이 팀에서 제4선발을 맡을 것이라고 전망했다. 이 매체는 내년 다저스의 1선발-5선발을 클레이턴 커쇼-워커 뷸러-리치 힐-류현진-알렉스 우드로 예측했다.

▲ '트루블루LA'가 류현진의 올해 최고의 경기로 선정한 애틀랜타 브레이브스와의 디비전시리즈 1차전에 선발 투수로 나서 역투하고 있는 류현진

■ 스포츠 상식

✳연령대별 운동상식

운동을 하면 보약과도 같다고 했다. 그러나 그동안 운동을 꾸준히 해 오지 않던 사람들이 갑작스런 운동은 역효과를 가져올 수도 있다. 연령별 운동상식에 대해 알아보자.

☑ **30대** : 빨리 걷기와 조깅으로 시작한다. 속보, 등산, 수영, 계단 오르기, 테니스, 그리고 기구를 이용한 근력 운동이 좋다. 그러나 체력이 중하 수준이라면 스트레칭과 함께 고정식 자전거, 속보, 수영, 그리고 근력운동이 권장된다. 운동빈도는 일주일에 3~5일, 운동시간은 30~90분이 가장 좋다.

☑ **40대** : 고혈압이나 당뇨, 심장병 등이 있을 때나 담배를 피거나 비만일 경우에는 운동을 하기 전 에 운동부하 검사를 받아야 한다. 골프는 주당 1,2회 필드에 나가고 2,3회 정도 연습장을 찾는 것을 병행한다. 40대가 넘은 여성들은 과격한 운동은 피해야 한다.

☑ **50대** : 런닝머신이나 자전거 타기, 수영, 단전호흡 등 강도가 일정한 운동이 좋다. 골프나 하이킹 처럼 야외를 걷는 것도 좋다. 러닝머신은 시속 5㎞정도, 고정식 자전거는 50~60rpm 정도의 느린 속도로 하루 30분 정도 이용한다.

☑ **60대 이상** : 운동을 시작하기 전에 전문의 등과 상의하여 몸 상태를 점검한다. 또한 복용하는 약물이 있으면 약물이 운동에 미치는 영향 등도 고려해야 한다. 하루 30~40분 정도 편안한 차림으로 산책이나 맨손체조, 단전호흡 등을 하는 게 좋다.

척추 디스크 통증에서 완전해방 !!

Dr. 윤동준
서울 대학교
UC Irvine
LA 척추신경의대
가주척추신경보드 전문의
가주 척추신경협회 정회원
미주 척추신경협회 정회원
가든 그로브 개업 28년

풍부한 경험의 척추 전문의와 최첨단 의료기가 만났습니다

28년간 척추디스크 및 좌골신경통을 전문으로 진료하고있는 윤동준 척추신경 병원에서는, 21세기가 낳은 혁신적인 **최첨단 무중력 압력감소 치료기 DRX9000**을 갖추고 현저히 높은 **완치율(90% 이상)**의 **고통없는 치료방법**으로 **다양한 척추디스크 질환을 치료**해 드리고 있습니다.

척추디스크 치료 전문의로서 임상 28년이상 경험과 최고효과의 최첨단 척추디스크 치료기가 함께 하기에 최고의 결과를 자부하며 그 결과는 누구도 따라올 수 없습니다.

이제 더이상 수술의 공포없이 수술보다 **훨씬 저렴한 비용**과 **통증없는 치료방법**으로 보다 안전하게 척추디스크를 치료하여 통증없는 건강하고 새로운 삶을 되찾으십시오.

목·허리 디스크 탈출증 / 좌골신경통 / 퇴행성 디스크 / 척추관협착증 / 만성요통

* 각종 보험 및 메디케어 환영

DRX 9000
미국 FDA 승인 치료기기
수년간의 임상실험을 통한 효험 입증
감압치료 무료검진
(예약바람)

무중력 압력감소 치료란?
우주의 무중력상태에서 활동하고 돌아온 NASA(미항공우주국) 우주인들의 척추디스크 간격이 늘어나 신장이 커지고 요통이 줄어들었다는 사실에 착안하여 과학자들이 연구개발한 최첨단 의료장비를 이용해 환자의 손상된 척추디스크에 무중력 환경을 만들어 자연 치유되게 하는 방법이다.

Yoon Chiropractic 윤동준 척추신경 병원
8281 Garden Grove Bl., #C, Garden Grove, CA 92844
Beach 와 Magnolia 사이 (임페리얼스파 있는 샤핑몰 내)
714.539.1717

진료과목 (각종 근육, 신경장애 및 스트레스성 통증)
머리 두통/어지럼증/안면마비증세
목 목 디스크(팔과 손가락 통증 및 마비증상 동반)/목 통증 및 뻣뻣한 증상
어깨 굳거나 뻐근한 통증/어깨가 안돌아가는 증상(Frozen Shoulder)/오십견/견비통
등 척추축만증(Scoliosis) 특수교정(특히 초등학생 때 조기 검진중요)
허리 허리디스크 및 협착증(엉치, 다리, 발바닥 및 발가락 저림, 마비증상 동반)/퇴행성 관절염/요통/산후 허리통증
팔 팔꿈치 통증/Tennis Elbow/손목/Carpal Tunnel Syndrome/손, 손가락 저림증 및 무감각 증상
다리 좌골 신경통(다리, 발바닥, 발가락 통증, 저림 및 마비증상 동반)/무릎통증/발목통증/삔증상

교통사고
직장사고
운동사고 및
각종 일반 사고
후유증 전문치료