

막오른 프로야구...재미·건강 둘 다 챙기려면?

[알아봅시다]

미세먼지·황사 대비 마스크 준비 필수
응원봉 등 응원도구, 어깨손상 위험 커
응원한 팀 저도 우울야기 스트레스 금지

2019 프로야구 정규 시즌이 지난 23일 개막했다. 야구는 최근 3년 연속 800만 관중을 돌파할 정도로 국민 스포츠로 자리매김했다. 그러나 야구장에서의 무분별한 응원은 자칫 건강에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있어 주의가 요구된다. 한창 자생한방병원 원장을 통해 야구를 건강하게 관람하는 방법을 알아봤다.

◇미세먼지·황사에 경기 취소까지... 마스크·모자 준비 필수

리그가 시작되는 매년 3월은 미세먼지와 황사가 심해지는 시기다. 고척 스카이돔을 제외하고 국내 야구장은 모두 개방형 구장이기 때문에 경기를 즐기는 관중들은 미세먼지의 영향을 직접적으로 받을 수밖에 없다.

식품의약품안전처에 따르면 미세먼지 단계가 '매우 나쁨' 일 때 1시간 야외활동을 하면 담배 연기를 1시간 20분 흡입한 것과 같다. 미세먼지에 장시간 노출되면 각종 호흡기 질환과 눈병, 알레르기를 유발할 수 있을 뿐 아니라 노약자의 경우 심혈관 질환이 악화될 수 있다.

한 원장은 "미세먼지 농도가 보통 이상인 날 야구장을 가게 된다면 마스크, 모자, 안경 등을 준비해 미세먼지가 몸 속으로

들어오는 것을 최대한 막는 것이 좋다"며 "배, 도라지, 구기자 등 기관지 접착을 튼튼하게 해주는 한방차를 물통에 담아가는 것도 도움이 된다"고 조언했다.

◇야구장 응원도구...무턱대고 휘두르면 어깨손상

해마다 새 시즌이 시작되면 각 구단들은 유니폼, 응원도구 등 기념품을 판매한다. 이 중 응원도구는 야구팬들의 응원 필수품으로 인기가 높다. 한국프로스포츠협회 조사에 따르면 관중들이 가장 많이 구입한 구단 상품은 유니폼이 65%로 가장 많았고, 원도구가 48.3%로 뒤따랐다.

응원도구의 종류는 비닐팩부터 응원봉, 타월, 깃발 등 다양하다. 이 응원도구들의 공통점은 손에 들고 흔들어서 사용한다는 점이다. 경기 내내 응원도구를 반복적으로 휘두르면 자칫 어깨 관절에 무리가 갈 수 있어 주의해야 한다. 특히 어깨 통증 발생 시 회전근개파열 등 근육결손을 유발할 수 있다.

회전근개파열은 과도하고 지속적인 운동으로 어깨 근육이나 힘줄이 손상되면 발생한다. 회전근개파열이 심해지면 어깨 가동 범위가 점점 줄어들고 움직임 때 통증도 심해진다.



경기 이후 어깨 근육통이 생겼다면 온욕과 찜질로 회복을 촉진시킬 수 있다. 40도 전후의 온수에 몸을 담그는 온욕은 근육의 긴장을 풀어주는 효과가 있다. 어깨 통증 부위를 핫팩으로 15~20분 정도 찜질을 해주는 것도 도움이 된다. 그럼에도 통증이 3일 이상 지속된다면 전문가를 찾아 진단을 받아보는 것이 좋다.

◇나도 모르게 열면 응원... '턱관절' 장애 주의해야

프로야구를 관람하면서 반복적으로 목

경을 높여 응원을 하면 턱관절에 무리를 줄 수 있다. 구호와 응원가를 외치다 보면 자연스레 입이 크게 벌어지기 때문이다. 또 경기 도중 긴장되는 순간을 지켜보며 자신도 모르게 턱에 힘이 들어가는 경우도 많다. 턱관절 장애에 각별히 주의해야 한다.

턱관절 장애란 말을 하고 음식을 씹을 때마다 턱에서 소리가 나거나 통증이 발생하는 질환이다. 심할 경우 입을 마음대로 벌이거나 다물기도 어려워진다. 턱관절 장애는 목·어깨의 근육과 신경에도 문제를 일으켜 두통, 피로감, 집중력 저하 등이 함

게 나타나는 경우가 많다. 추나요법과 침, 한약치방 등 한방요법이 턱관절 장애를 치료하는 한 방법이 될 수 있다. 한방에서는 먼저 추나요법으로 턱 운동의 중심이 되는 경추(목뼈)와 함께 턱관절의 위치를 바르게 교정하고 침 치료로 턱 주변 근육을 이완시킨다. 이후 재활 가능성을 높이기 위해 뼈, 인대를 강화하는 한약을 처방한다.

◇응원팀 지더라도 스트레스 금지

경기가 끝나면 관중들의 희비는 극명하게 엇갈린다. 패배팀 관중들은 착잡한 마음을 추스르며 야구장을 나설 수 밖에 없다. 응원팀의 최근 성적이 부진한 경우 스트레스는 더욱 커질 수 있다. 감정이 격해진 일부 관중들은 소리를 지르거나 상대팀 관중과 시비가 붙기도 한다.

이런 스트레스가 반복되면 정신 건강에 악영향을 끼칠 수 있다. 평소 적절한 관리 없이 스트레스를 방치하면 불안, 초조, 가슴 두근거림, 우울, 불면 등으로 증상이 악화되기도 한다.

한 원장은 "야구관람은 일상의 스트레스를 풀고 건강한 에너지를 발산할 수 있는 장점이 있지만 지나치게 몰입할 경우 오히려 부정적인 결과를 초래할 수 있다"며 "심신이 건강해야 관람도 즐길 수 있는 만큼 자신의 건강을 살피며 응원해야 한다"고 강조했다.

뉴스스



부풀리고 조작된 가짜뉴스는 사라져야 합니다

가짜뉴스가 사회를 혼란스럽게 하고 있습니다.

자극적이거나 의심스러운 뉴스는 공신력있는 기관을 통해 한번 더 검증해보는 현명함으로 가짜뉴스를 근절시켜 정직하고 바른사회를 만들어 갑시다.



한국언론진흥재단
Korea Press Foundation