

돌아온 야구붐, 취미생활과 건강관리를 동시에!

바야흐로 가을야구의 시즌이 다가왔다. 제2의 황금기를 맞은 한국프로야구의 인기는 날로 높아져 하늘을 찌를 기세다. 최근 몇 년간 이러한 분위기에 힘입어 직접 야구를 플레이하고자 '아마추어 사회인 야구'에 입문하는 사람들이 속속 늘어나고 있다. 사회인 야구는 전문선수가 아닌 일반 성인으로 구성된 야구경기를 지칭한다. 참여하는 연령층도 다양하고 즐거운 취미생활과 건강관리를 동시에 할 수 있는 장점이 있다.

사회인 야구의 큰 장점은 직장생활에서 쌓인 피로와 스트레스를 해소하고 건강한 사회적 관계를 넓힐 수 있다는 것이다. 공을 던지고 치는 재미를 즐기며 적극적이고 활동적인 성격을 키우고, 규칙을 준수하며 상대팀 선수들과 승부해 정신력과 호승심을 기를 수 있다.

선수들은 '함께 야구를 한다'는 순수한 목적으로 모였기에 팀원 간 협동성과 단결력이 매우 높은 편이며, 감독의 의견을 준수하고 선배들을 존중하고 서로 배려한다. 또 관심사를 교류하고 고민거리를 나누며 끈끈한 정을 이어간다.

기초체력증진이 경기력 향상으로 이어진다

사회인 야구는 기초체력을 매우 중시한다. 선수들은 직장생활 틈틈이 운동을 일삼으며 몸을 다지기 위해 노력한다. 집중력과

지구력을 길러주는 달리기, 전신운동을 위한 줄넘기, 팔꿈치와 어깨근육을 강화시켜주는 팔굽혀펴기, 팔의 근력을 키워주는 아령운동, 허벅지 근육을 키워주는 앉았다 일어서기, 악력을 키우기 위한 손가락 쥐었다 펴기, 유연성을 키우기 위한 허리 돌리기 등을 꾸준히 한다. 이러한 생활 속 운동을 통한 기초체력 증진은 곧 경기력 향상으로 이어지고 나이가 올바른 건강관리의 밑바탕이 된다.

틈틈이 스트레칭하며 응원도 건강하게

야구장의 강한 자외선을 장시간 쬐면 눈과 피부에 심각한 화상이 발생할 수 있다. 모자와 선글라스를 착용해 눈을 보호하고 자외선 차단제를 필수적으로 바르도록 하자. 또 야구장의 건조한 공기는 성대의 점막을 마르게 하는데, 이 상태에서 강



부상을 예방하라

경기 전 충분한 워밍과 스트레칭으로 굳은 몸을 풀어야 잦은 부상을 미연에 방지할 수 있다. 경기 중에는 야구공과 배트로 인한 사고에 주의하고, 과격한 플레이를 일삼거나 미숙한 기술을 시도할 경우 인대 손상이나 골절 등의 부상이 생길 수 있으므로 각별히 유의하자.

어깨 근육통이 생기면 2~3일 동안 찜질과 충분한 휴식을 취하는 것이 좋다. 빠른 회복을 위해 단백질과 비타민 등 충분한 영양소를 섭취하자.

근섬유가 심하게 찢어지거나 회전근개 파열(어깨근육이 파열되는 증상)이 나타났을 때는 빠른 치료가 필요하다. 치료방법으로는 재활치료, 관절 수압 팽창술 등이 있다.

운동 후 손목이나 어깨, 팔꿈치나 무릎 등의 부위에서 작은 통증이라도 느껴지면 무심히 두지 말고 가까운 병원을 찾아 정확한 진단을 받고 치료를 하는 것이 좋다.

한 고함을 지르면 성대에 마찰력이 발생해 출혈이 일어날 수 있으므로 주의해야 한다. 강한 스피커 소리와 큰 함성은 귀에 무리를 줘 소음성 난청을 유발할 수 있으니, 잠시 자리를 떠나 휴식을 취하거나 휴지 등으로 살짝 귀를 막아 주는 것도 도움이 된다. 더위는 탈수를 유발할 수 있으므로 물을 충분히 마시고 과일 등을 섭취한다. 굳은 자세를 장시간 유지하면 척추질환이 발생할 위험이 크므로 틈틈이 자세를 바꾸고 스트레칭도 실시해준다.

연령대·성격 고려해 팀을 고르자

사회인 야구에서 직접 뛰고 싶다면 어떻게 하면 될까. 우선 주변 사회인 야구팀 모집공고를 확인한다. 대표적으로 인터넷 홈페이지 '게임원'과 '전국사회인 야구연합회'의 해당 게시판을 통

해 사회인 야구팀 선수모집 공고를 확인할 수 있다. 인터넷 곳곳에서 여러 사회인 야구팀이 활발히 선수를 모집하고 있으니 확인하자. 또 지역자치단체에 등록된 사회인 야구팀을 알아보고 전화 문의를 하는 것도 방법이다.

둘째로 자신과 분위기가 맞는 팀을 선정해야 한다. 20대부터 40대까지 다양한 연령대가 뒤섞인 팀도 있지만 특정 연령대가 주축이 된 팀도 있다. 혹 소외감을 느낄 수도 있으므로 자신의 연령대나 성격과 어울리는 팀을 고르는 것이 현명하다.

셋째로 수준에 맞는 팀에 들어가야 한다. 사회인 야구는 1부에서 4부까지 리그가 나뉘어져 있으며, 1부와 2부는 전문선수 출신이 출전할 수 있다. 3부는 만 45세 이상의 전문선수출신이 출전할 수 있다. 4부는 야구를 처음 접하는 동호인들이 활동하기 좋다.