

## 같이 보기

: 미디어 속 직업병

영화 <야구소녀>는 '천재 야구소녀'라는 별명을 얻으며 주목받았던 야구선수 '주수인'(이주영 분)의 이야기다. 여자라는 이유로 제대로 된 평가와 기회를 잡지 못하는 수인의 앞에 새 코치가 나타나면서 그의 인생에도 변환점이 생긴다. 하지만 수인처럼 야구 천재도 피해 가지 못하는 직업병이 있으니, 바로 '어깨충돌증후군'이다.

글 편집실

# 불꽃 투혼 펼치는 야구선수에게 나타나기 쉬운 병

영화 <야구소녀(2020)>를 통해 본  
어깨충돌증후군



## 편견을 향해 던지는

### 천재 야구소녀의 스트라이크!

어려서부터 포레 남자아이들보다 체격 좋고 운동신경도 남달랐던 수인은 '천재 야구소녀'로 불리며 남학생뿐인 고등학교 야구단에서 투수로 활약한다. 수인의 꿈은 단 하나, 고교 졸업 후 프로 선수로 활동하는 것이다. 그러나 그의 꿈은 늘 현실의 벽을 깨닫지 못하는 무모함으로 치부되곤 한다. 또 여자라는 이유로 제대로 된 평가도 기회도 잡지 못한다.

엄마, 친구, 감독까지 모두가 꿈을 포기하라고 할 때, 야구부에 새로운 코치 '진태'(이준혁 분)가 부임하면서 수인에게도 큰 변화가 찾아온다. 진태는 야구선수로서 수인이 지닌 장점을 극대화하려 노력하고 수인은 그의 지원을 밑삼아 더 멋지게 도약하려 애를 쓴다. '여자 선수는 프로의 문턱을 넘을 수 없다'는 보이지 않는 장벽을 넘어서기 위해 남자 선수들보다 더 열심히 훈련하고 경기를 뒀다.

〈야구소녀〉에는 세상의 편견과 유리천장을 깨부수기 위해 씩씩하게 달려나가는 주수인의 의지가 가득하다. 최윤태 감독이 영화를 만든 의도에 대해 "이 세상의 모든 '주수인'에 대한 응원"이라 언급한 것처럼, 이 작품 속에는 불가능하다고 생각하는 꿈을 이루려고 노력하는 모든 소녀들에 대한 응원이 담겨 있다.

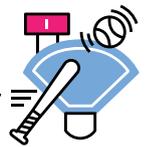
## 강속구 뒤에 숨겨진 아픔, 투수들의 고질병 어깨충돌증후군

야구선수들에게 흔한 어깨 부상은 특히 투수들에게 빈번하게 나타난다. 류현진 역시 어깨 근육 부상을 입은 적이 있었고, 김광현도 고질적인 어깨 부상으로 인해 출전과 재활을 반복한 바 있다. 야구 선수들에게 잦은 어깨부상 중에서도 가장 흔히 나타나는 것이 어깨충돌증후군이다. 이는 어깨 힘줄이 파열되는 회전근개파열로 이어질 수 있어 주의가 필요하다.

어깨충돌증후군은 어깨를 처마처럼 덮고 있는 볼록한 견봉과 상완골(팔의 위쪽 뼈) 사이가 좁아져 어깨를 움직일 때마다 견봉과 어깨힘줄이 충돌하면서 통증을 일으키는 질환이다. 야구처럼 어깨를 자주 사용하는 경우 견봉과 어깨 근육 사이에 마찰이 일어날 수 있으며 잦은 마찰로 인해 어깨 근육에 염증이 생기면 충돌증후군이 발생하기 쉽다.

어깨충돌증후군은 3단계로 나눌 수 있는데 단계별로 연령층과 증상에 약간의 차이가 있다. 1단계는 25세 이하의 활동적인 환자들이 어깨를 무리하게 사용해 손상되는 경우로 주로 어깨 앞쪽에 통증이 발생한다. 2단계는 25세에서 40세까지의 연령층에서 나타난다. 반복되는 통증과 근육이 굳어지는 섬유화가 진행되며 근육통이 반복된다. 심한 경우 수술을 해야 한다.

3단계는 40세 이상에서 나타난다. 회전근개파열 등으로 진행된 경우가 많기 때문에 수술을 통해서만 완치가 가능하다. 🐾



### 어깨충돌증후군이 의심되나요? 체크해보세요!

- 팔을 올릴 때 어깨 높이 정도에서 통증이 있고, 팔을 완전히 들면 통증이 감소한다.
- 어깨 회전 시 견봉 아래에서 삐걱삐걱하는 연발음이 들린다.
- 처음에는 특정 동작에서만 아프다가 어느 순간 하루 종일 통증이 생긴다.
- 손이 등 뒤로 잘 가지 않고, 등 뒤로 손이 닿지 않게 된다.

※ 자가진단 체크리스트 중 2개 이상의 증상이 있다면 어깨충돌증후군을 의심해볼 수 있다. 그러나 정확한 진단은 병원을 찾아가 검사를 받아야 가능하다.

### TIP

#### 어깨충돌증후군, 이렇게 예방해요!

- 따뜻한 물수건을 양쪽 어깨에 번갈아 5분씩 올려놓으면 좋다.
- 베개는 낮고 딱딱한 것을 사용한다.
- 어깨가 처져 있거나 앞으로 구부러지지 않도록 한다.
- 어깨를 안쪽과 바깥쪽으로 원을 그리듯이 자주 돌려준다.

