RETURN
TO
PLAY
2023 Spring vol.03 Digital
세종스포츠정형외과

발행일 2023년 5월 30일 봄호 제3권 Digital
발행처 세종스포츠정형외과의원(서울시 광진구 능동로 209 대양 AI센터 1-2층)
발행인 김진수·금정섭·차민석 병원장

편집인 조찬호(홍보실장)
기획 홍보팀 황지성, 이유정
디자인 홍보팀 장윤진
촬영 Photograper 손동주, 홍보팀
재활감수 스포츠퍼포먼스센터 SPC
통계감수 원무과장 정기훈

*이 책에 실린 어떤 내용도 무단으로 복제해서 사용할 수 없습니다.

PEOPLE INSIDE

008 **의료진 소개**
028 **표지모델 서민영 물리치료사**

PHOTO

034 **2022 가을운동회**
036 **2022 AAC3**
040 **프로필 촬영 비하인드**
044 **쓰리소사이어티스**

FOCUS

050 **수술실 특집**
변보라 / 서현화 / 한희 / 이경민
066 **영상의학과 이은채 원장**
068 **박시은 물리치료사**
070 **장원봉 SPC 실장**
074 **영상의학과 송창배 팀장**

INFOGRAPHICS

078 **병원연혁**
080 **환자 통계**
082 **선수 통계**
084 **학회·교육·발표 활동**
092 **논문 발표**
106 **원내교육**

스포츠의학

110 **대한스포츠의학회**
114 **대한스포츠의학회 22대 회장 박진영**
118 **DOCTOR SPECIAL**
아킬레스건염
아킬레스건 파열
관절연골병변에 대한 치료
"OCD 라고요?"
회전 근개 파열

SPECIAL

130 **RALLY TALK**
JTBC 최강야구 트레이너, 야구트레이닝센터 R&FIT 대표 오세훈
가수, 뮤지컬 배우 아이비
LG트윈스 코치 스티브홍
농구기자, KBSN 해설위원 손대범
김포FC 감독 고정운
팀 글로리어스 대표 선종협
LIIV 샌드박스 E스포츠팀 트레이너 김부원
FC서울 수석트레이너 박성율
농구아카데미 스킬팩토리 대표 박대남
148 **RALLY TALK: BRAND**
브룩스 코리아 대표, 유튜브 채널 런업TV 송주백
152 **차민석 원장의 드리옹**
160 **BASIC TAPING**
테니스엘보 골프엘보를 위한 스포츠 테이핑
164 **SPORTS LAB**
육상 도약 선수의 부상 시 단계별 심리적 경험 : 장대높이뛰기 신수영 선수
서원대학교 헬스케어영양학과 김주영 교수
국민대학교 스포츠건강재활학과 이기광 교수
172 **스포츠 상식**
김진수 병원장의 축구심판 이야기
174 **영화 리뷰**
190 **이프로의 맛집노트**

MEDIA ARTICLE

194 **뉴스**
216 **방송출연**
222 **대외활동**

PARTNERS

세종스포츠정형외과
세종스포츠정형외과 포토메이트 프로젝트

PEOPLE INSIDE

의료진 소개

- 금정섭 병원장
- 김진수 병원장
- 차민석 병원장
- 김상범 원장
- 한우솔 원장
- 최혜진 원장
- 이은채 원장
- 이건승 원장

표지모델

- 서민영 물리치료사

PEOPLE INSIDE

의료진소개

왼쪽부터
한우솔 원장
차민석 병원장
최혜진 원장
김상범 원장
금정섭 병원장
이은채 원장
김진수 병원장
이건승 원장

금정섭 병원장

전문분야

어깨·팔꿈치·상지의 스포츠 손상,
퇴행성 관절 질환, 관절내시경
인공관절 및 스포츠 외상 치료 등

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- FIFA Diploma in Football Medicine
- 現) 건국대학교 의학전문대학원 외래 부교수
- 現) 대한컬링연맹 의무과학 위원회 위원
- 現) 대한장애인농구협회 이사
- 現) 한국리틀야구연맹 의무위원장
- 現) 프로야구 LG 트윈스 필드닥터
- 現) 프로야구 한화 이글스 의료자문의
- 現) 대한요트협회 의무위원
- 정형외과 전문의 취득
- 건국대학교 의과대학 졸업
- 건국대학교 의학대학원 석사
- 건국대학교 의학대학원 박사 수료
- 前) 제일정형외과병원 관절센터장
- 前) TV조선 엄마의 봄날 주치의
- 前) 건국대학교병원 정형외과 어깨 및 스포츠손상 센터 임상교수
- 前) 국군수도병원 과장
- 대한정형외과학회 정회원

- 대한스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과초음파학회 정회원
- 대한견주관절학회 정회원
- 대한관절경학회 정회원
- 견주관절 전문의 모임 견우회 총무
- 2007 APOA(아시아태평양정형외과학회) Seoul award 참석
- 2007 10th ICSES(세계견주관절학회) 참석
- 2009 1st Asia Pacific Global Arthroplasty Course 연수
- 2009 Asia pacific Arthroscopic workshop USA 연수
- 2010 Master Course in Shoulder USA 연수
- 2015 AAOS(미국정형외과학회; American Academy of Orthopaedic Surgeons) 연수
- 2017 International Shoulder Advanced Course, Annecy, France 연수
- 2021 The Kerlan-Jobe Orthopaedic Clinic 연수
- 건국대학교 병원 우수전공의상
- 국군수도병원 군의관 표창
- 2007 APOA(Asia Pacific Orthopedic Association) Seoul award 수상
- 2007 10th ICSES(International Congress of Shoulder and Elbow Surgery) 발표

김진수 병원장

전문분야

족부·족관절 정형외과, 하지골절,
근육, 인대, 연골손상, 발목관절경,
인공관절 무지외반증, 당뇨병성 족부 질환 등

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- IOC diploma in sports medicine
- FIFA Diploma in Football Medicine
- 現) 세종대학교 체육학과 겸임교수
- 現) 대한민국농구협회 의무이사 (의무위원회 위원장)
- 現) ABA(아시아농구협회) 의무위원회 위원
- 現) KFA 대한축구협회 의무위원회 위원
- 現) KFA 대한축구협회 지도자 강사
- 現) K리그 의무위원회 위원
- 現) 대한치어리딩협회 의무위원장
- 現) 대한선수트레이너협회 이사, 자격연수 출제위원
- 現) 프로농구 서울 SK 나이츠 팀 주치의
- 現) 프로농구 서울 삼성 썬더스 Consultant doctor
- 現) 프로축구 서울 이랜드 FC 팀 주치의
- 국립경상대학교 의과대학 졸업
- 국립경상대학교 의과대학원 석사
- 국립경상대학교 의과대학원 박사
- 前) CM병원 정형외과
- 前) 을지병원 족부정형외과 부교수, HSS(hospital for special surgery) 단기연수
- 前) 국군수도병원 정형외과
- 前) 국군함평병원 정형외과, 스포츠의학 분과 전문의
- 前) 을지병원 족부정형외과, 족부 및 스포츠 전임의 수료
- 前) 대한체육회 의무위원회 위원
- 前) 평창동계올림픽대회 조직위원회 의무전문위원
- 前) 프로축구 FC서울 부주치의
- 前) 2011 아시안 육상경기(일본 고베) 대한민국 팀 주치의
- 前) 2015 아시안 농구 챔피언십(중국 장사) 국가대표팀주치의
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과 초음파학회 정회원
- 대한골절학회 정회원
- 대한관절경학회 정회원
- 대한족부족관절학회 정회원
- 대한운동계줄기세포재생의학회 정회원
- 미국족부족관절학회 국제회원
- 스포츠의학 국제연맹 개인회원.
- 대한족부족관절학회 개원의위원회, 행정기록 위원회 위원
- 대한스포츠의학회 국제위원회 위원
- 대한 정형외과 스포츠의학회 편집위원회 간사, 학술위원회 위원
- 대한 운동계 줄기세포재생의학회 학술위원
- 2001 경상대학교 총장상
- 2006 경상대학교병원 전공의 우수 표창
- 2008 건국60주년 기념 국군함평병원 군의관 표창
- 2008 군진의학회 우수 발표상
- 2009 국군수도병원 군의관 표창
- 2013 GOTS fellow (유럽스포츠 의학회)
- 2013 대한족부족관절학회 학술우수상
- 2014 AOFAS trevelling fellow award(미국 족부학회)
- 2015 대한정형외과학회 학술장려상(기초)
- 2016 마르퀴스 후즈후 인명사전 등재
- 2017 대한스포츠의학회 최우수연제상

차민석 병원장

전문분야

스포츠손상 및 재활 , 십자인대 재건, 반달연골수술,
관절내시경, 인공관절수술, 고관절, 무릎,
발 및 발목질환, 단지증, 무지외반증 등

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- FIFA Diploma in Football Medicine
- 족관절 스포츠손상 및 재활치료 전문강사
- 前) 새움병원 정형외과 원장
- 前) 국군수도병원 정형외과 과장
- 前) 육군사관학교 병원 정형외과 과장
- 前) MINUSTAH(유엔 평화유지군 군의관)
- 정형외과 전문의 취득
- 국립경상대학교 의과대학 졸업
- 국립경상대학교 의과대학원 석사
- 現) KFA 대한축구협회 A급지도자 강사
- 現) 프로농구 전주 KCC 이지스 팀 주치의
- 現) 프로축구 김포 FC 팀주치의
- 現) 국기원 시범단 주치의
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한스포츠의학회 정회원
- 대한슬관절학회 정회원
- 대한족부관절학회 정회원
- 대한운동사협회 정회원
- 2014 AOFAS trevelling fellow award(미국족부정형외과학회) 참석
- 2015 아시아고관절관절경학회 연수
- 2016 유럽정형외과학회(EFORT) 참석
- 2018 Isokinetic Football Conference 학회 참석
- 2019 Zimmer 인공슬관절학회 참석
- 2019 FIFA Football Medicine Conference 학회 참석
- 2022 Centre Orthopédique Santy 연수
- 2014 AOFAS trevelling fellow award(미국족부정형외과학회) 무지외반증 발표
- 2016 유럽정형외과학회(EFORT) 단지증 발표

김상범 원장

전문분야

족부, 족관절 정형외과, 하지골절, 근육, 인대,
연골손상, 발목관절경, 인공관절, 무지외반증,
당뇨성 족부 질환, 하지혈관, 정맥통증, 척추질환

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- FIFA Diploma in Football Medicine
- 23년 FIBA 3X3 농구 코리아투어 총괄닥터
- 現) 프로축구 서울 이랜드FC 팀 주치의
- 을지병원 인턴 수료
- 조선대학교 의과대학 졸업
- 조선대학교 의학전문대학원 석사
- AO trauma Advanced course 수료
- 대한 정형통증의학회 TPI 수료
- 前) TK 정형외과 족부센터 과장
- 前) 울산의대 아산병원 정형외과 전문의
- 前) 20년 도쿄 올림픽 국가대표 농구 팀 주치의
- 前) 21년 FIBA ASIA CUP 국가대표 농구 팀 주치의
- 前) 22년 FIBA 3X3 농구 국가대표 팀 주치의
- 前) 22년 사천 FIBA 3X3 농구 챌린저 총괄닥터
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한정형외과스포츠학회 정회원
- 대한족부족관절학회 정회원
- 대한관절경학회 정회원
- 현대아산병원 우수전공의 표창
- 2022 대한스포츠의학회 최우수연제상

한우솔 원장

전문분야

어깨/팔꿈치/상지의 스포츠 손상 및 퇴행성 관절 질환,
관절내시경, 척추질환, 인공관절 및 스포츠 외상 치료 등

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- 現) 프로야구 두산 베어스 필드닥터
- 現) 프로축구 김포 FC 팀 주치의
- 한림대학교 의과대학 졸업
- AO trauma principle course 수료
- 대한 정형통증의학회 TPI 과정 수료
- 대한 정형외과 초음파학회 근골격계 초음파 상지 Adcanced course 수료
- Z*BIKE Shoulder and Elbow Update 수료
- 前) 네온정형외과 견주관절 및 스포츠의학 전임의
- 前) 강동성심병원 정형외과 전문의
- 前) 강동성심병원 인턴 수료
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한스포츠의학회 정회원
- 대한견주관절의학회 평생회원
- 대한관절경학회 정회원

최혜진 원장

전문분야

류마티스 관절염, 골다공증, 심혈관 질환,
호흡기 질환, 당뇨, 갑상선척추질환

- 現) 세종스포츠정형외과 내과 원장
- 前) 건국대학교병원 내과전공의 수료
- 前) 건국대학교병원 내과전문의취득
- 前) 건국대학교 의학전문대학원 외래부교수
- 前) 서울 송파병원 내과 과장
- 前) 연세무척나은병원 내과 원장
- 대한류마티스학회 정회원
- 대한내과학회 정회원
- 한국심초음파학회 정회원
- 대한내분비학회 정회원
- A Case of Disseminated Cutaneous Cryptococcosis Accompained by Pulmonary Tuberculosis (Tuberc Respir Dis 2008;65:527-531)
  Hae Jin Choi, M.D.1, Sang Hwa Lee, M.D.2, Tae Hoon Lee, M.D.1, Kwang Ha Yoo, M.D.1, Kye Young Lee, M.D.1, Sun Jong Kim, M.D.1
  Departments of 1 Internal Medicine, 2 Pathology, Konkuk University Hospital, School of Medicine, Konkuk University, Seoul, Korea
- Comparison of Once-Biweekly Administration of Epoetin-a with Darbepoetin-a in Chronic Kidney Disease Patients Not Receiving Dialysis
  So-Young Kim, M.D., Hae-Jin Choi, M.D., Hye-Jin Choi, M.D., Cho-ee Lee, M.D., Seon-Ung Yun, M.D., Jung-Hwan Park, M.D., Jong-Ho Lee, M.D., Jong-Oh Song, M.D. and Young-Il Jo, M.D.
  Department of Internal Medicine, Konkuk University School of Medicine, Seoul, Korea
- Delayed Recovery of Sedation by Continuous Midazolam Infusion in an ESRD Patient on Peritoneal Dialysis: A Case Report
  Hye-JIn Chio, M.D., So-Young Kim, M.D., Hae-Jin Choi, M.D., Hyun-Sik Park, M.D., Seon-Ung Yun, M.D., Byeong-Joo Bae, M.D., Jung-Hwan Park, M.D., Jong-Ho Lee, M.D. and Young-il JO, M.D.
  Division of Nephrology, Department of Internal Medicine, Konkuk University School of Medicine, Seoul, Korea

이은채 원장

전문분야

CT/MRI 영상진단, 초음파 영상진단, 일반촬영 영상진단

· 現) 세종스포츠정형외과 영상의학과 원장
· 서울대학교 의과대학 졸업
· 서울대학교 의과대학원 의학과 석사
· 서울대학교병원 인턴
· 분당서울대학교병원 영상의학과 전공의
· 서울아산병원 영상의학과 근골격계 임상강사
· 캐나다 Toronto general hospital 해외연수
· 前) 윤서병원 영상의학과 원장
· 前) 티케이 정형외과 영상의학과 과장
· 前) 차의과대학교 영상의학교실 외래조교수
· 대한영상의학회 정회원
· 대한근골격영상의학회 정회원
· 대한통증척추영상의학회 정회원
· 대한초음파영상의학회 정회원
· Korean congress of radiology 2013, best award of exhibition, silver prize

이건승 원장

전문분야

전신마취, 척추마취, 초음파 유도하 부위마취, 수면마취, 통증의학 등

- 現) 세종스포츠정형외과 마취통증의학과 원장
- 한양대학교 의과대학 졸업
- 한양대학병원 인턴 수료
- 한양대학병원 레지던트 수료
- 前) 항공우주의료원 마취통증의학과장
- 前) 국방원 마취통증의학과 과장
- 前) 제일정형외과병원 마취통증의학과
- 마취통증의학과 전문의자격 취득
- 대한척추통증학회 정회원
- 대한통증학회 정회원
- 대한마취통증의학회 정회원

세종스포츠정형외과
세종스포츠정형외과 포토메이트 프로젝트

유도선수 출신
물리치료사 서민영

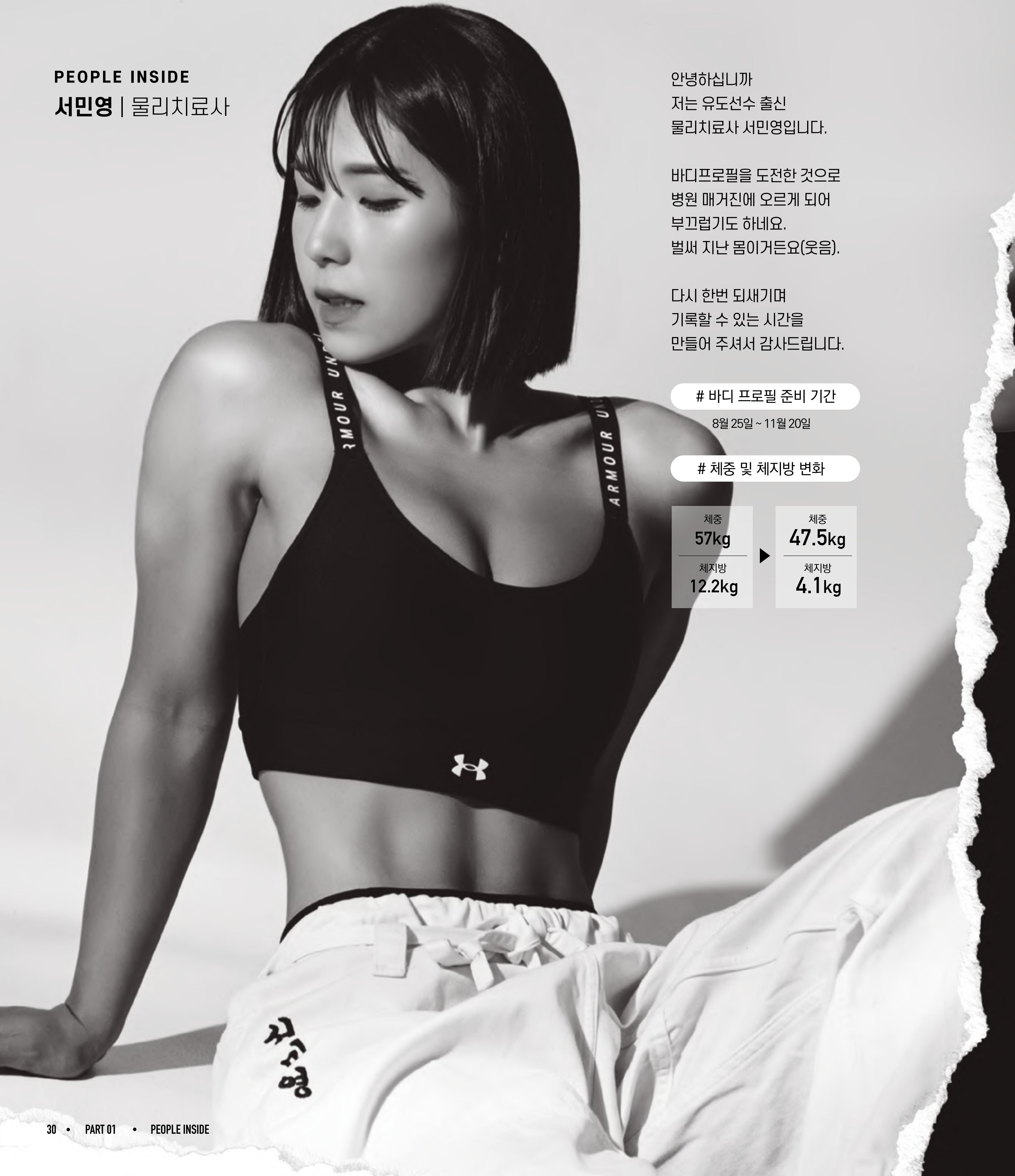
어릴 적 유도선수 생활을 하며 잦은 부상과 오랜 시간 재활치료를 받으며 많은 치료사 선생님들을 만났었습니다. 선수라면 재활기간이 몸과 마음이 아픈 시기지만, 그 시기에 만났던 선생님들에게 많은 것을 배웠고, 큰 힘이 됐었습니다.

그후 다른 꿈을 찾던 중 제가 좋아하고 잘 할 수 있는 물리치료사의 길을 선택했습니다. 한 사람의 몸을 다루는 직업이기에 사명감을 가지고 누군가에게 도움이 되고 긍정적인 영향력을 주는 사람이 되려고 합니다.

RETURN TO PLAY *vol3*

PEOPLE INSIDE

서민영 | 물리치료사



안녕하십니까
저는 유도선수 출신
물리치료사 서민영입니다.

바디프로필을 도전한 것으로
병원 매거진에 오르게 되어
부끄럽기도 하네요.
벌써 지난 몸이거든요(웃음).

다시 한번 되새기며
기록할 수 있는 시간을
만들어 주셔서 감사드립니다.

 # 바디 프로필 준비 기간

8월 25일 ~ 11월 20일

 # 체중 및 체지방 변화

구분	이전		이후
체중	57kg	▶	47.5kg
체지방	12.2kg	▶	4.1kg

 # 하루 식단

아침	점심	저녁
바나나	고구마	고구마
계란	닭가슴살	닭가슴살
	야채	계란

간식 견과류 | 2~4L

바디프로필 도전 계기

운동을 좋아해서 매일 일상처럼 하곤 했는데 조금만 신경쓰면 몸을 만들 수 있을거란 자신감이 생겼습니다. 또한 몸을 멋지게 가꿔, 그 순간의 기록을 남겨두는 것이 버킷리스트 중 하나였기에 과감히 도전하게 됐습니다.

바디프로필 계획

기간은 3개월, 다이어트 식단은 닭가슴살, 계란, 고구마 등 흔히 먹는 식단을 매일 먹고 소고기, 해산물, 무지방 요거트, 그래놀라 말고는 일절 안 먹고 밀가루도 전혀 먹지 않았습니다. 운동은 하루 2번, 아침엔 유산소 40분~1시간 , 복근 운동 10set로 계획을 잡고 체중은 숫자보단 바디체크에 좀 더 집중해서 다이어트를 준비했습니다.

바디프로필을 성공할 수 있었던 이유

한다는 목표가 명확히 생기니 할 수 밖에 없었습니다. 하루라도 운동을 거르거나 식단을 어길 생각이 없었고 할 시간을 최대한 만들었습니다. 다하고 끝났을 때의 뿌듯함과 개운함을 생각하며 운동을 하러 갔고 음식을 질려하는 편이 아니라서 식단을 먹음에도 그 순간을 소중하게 생각하며 식사했습니다. 업무나 공부가 많아 피곤한 날도 많았지만 지금 생각해보니 안되는 건 없다라는 생각이 듭니다. 운동도 매일 분할을 다르게 하여 모든 부위의 운동을 진행했습니다. 복근은 매일 유산소처럼 운동했는데요. 특별히 신경쓰진 않았지만 촬영 당일 작가님과 맞춰보니 뒷 라인을 더 신경을 썼고, 힙이나 등부분이 나에게 있어 더 장점이라 생각해서 베스트 컷으로 남기게 됐습니다.

#2023 계획과 목표

스포츠의학이란 것은 끊임없는 새로운 분야이기에, 물리치료사인 저로써도 빠르게 변화되는 정보를 습득하고 공부하는 것이 저의 직업적 사명입니다. 학업적으로도 부족함을 느껴 대학원을 진학할 예정이고 자격증은 2개 이상 취득할 예정입니다. 그 외에도 사소한 목표가 너무나 많이 있는데요. 올 한해도 도전하는 한 해로 보내려고 합니다. 다이어트도 다시 한번 도전~!

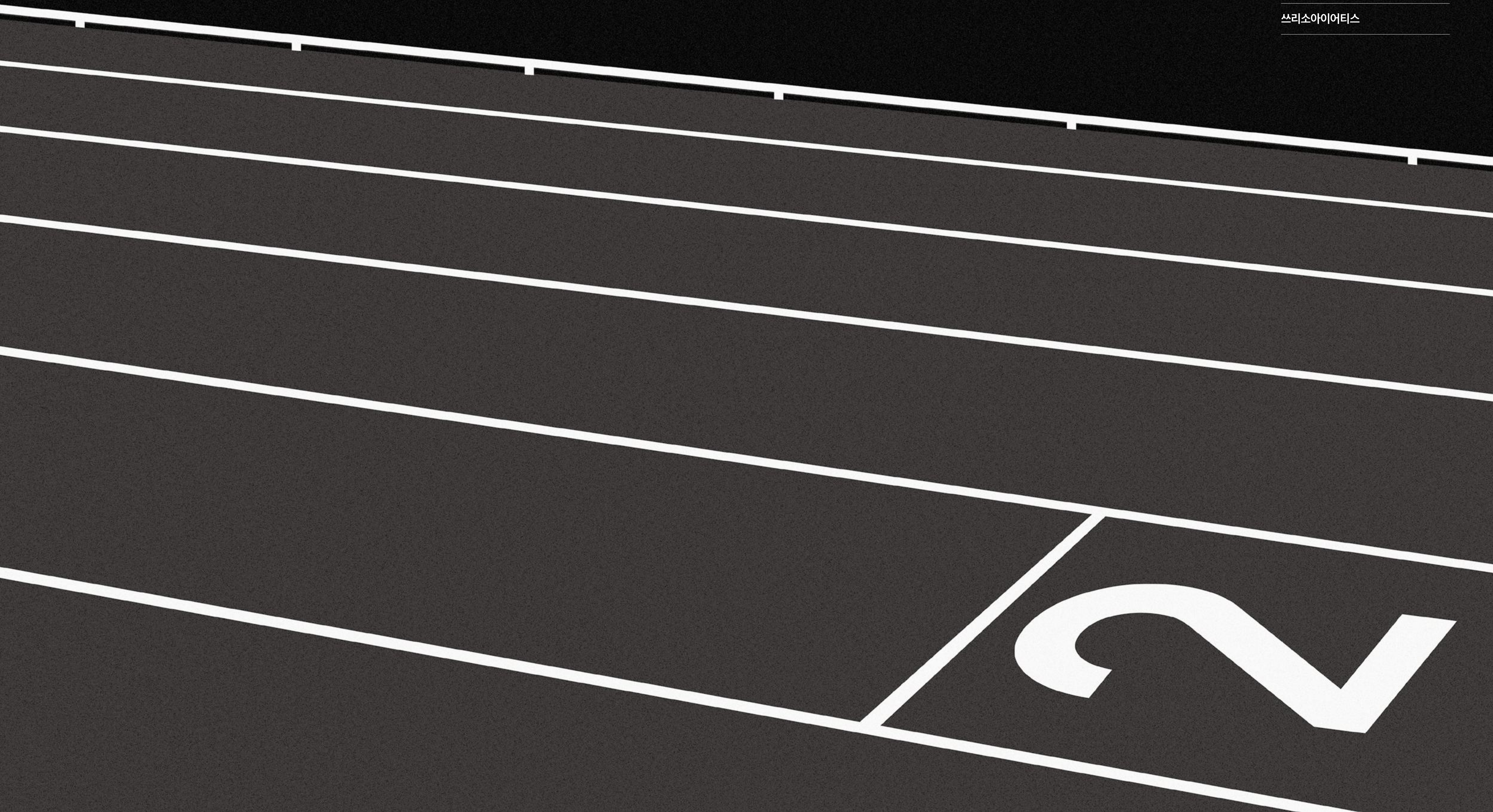
PHOTO

2022 세종스포츠정형외과 가을운동회

2022 AAC3

프로필 촬영 비하인드

쓰리소아이어티스



PHOTO

2022 세종스포츠정형외과 가을운동회

2022. 10. 22

MVP 상
MPC 이동욱 팀장,
MPC 서민영 물리치료사

종합우승 상범이네

준우승 진수네

THE 3rd ANNUAL ATHLETIC CONFERENCE 2022
세종스포츠정형외과
RUNNING TITLE | 빠른 복귀를 위하여 2022.12.10 토요일 13:00 - 18:00 세종대학교 대양AI센터 지하1층 107호

RUNNING TITLE | 빠른 복귀를 위하여
AA C3
THE 3rd ANNUAL ATHLETIC CONFERENCE 2022

프로필 촬영 비하인드

쓰리소사이어티스

세종스포츠정형외과 X THREE SOCIETIES

스코틀랜드에서 수입한 맥아(몰트)

미국 버번위스키 버팔로트레이스를 생산했던
오크통에 쓰리소사이어티스 스피릿을 통입하는 중

스피릿을 통입 후 싸인하는 정기훈 과장

왼쪽부터
강위진 대외협력부장(세종스포츠정형외과)
앤드류 샌드 상무(쓰리소사이어티스)
정기훈 과장(세종스포츠정형외과)

쓰리소사이어티스의 스피릿 200L를 담다

국내 위스키 시장 규모에 비해 국산 위스키의 실종 기간이 꽤 길다. 다른 나라의 위스키 원액을 수입해 여러 첨가물을 섞어 시판했던 국산 위스키의 실종도 이제 잊혀질 정도의 긴 세월이 지났다. 잔잔하기만 했던 국내 위스키 시장에 '한국의 매운맛'을 외치며 야심차게 등장한 디스틸러리가 있다. 미국인 교포 대표, 스코틀랜드인 마스터 디스틸러, 그리고 한국인 직원 이렇게 3 사회가 하나의 목표로 한국의 매운맛을 위해 뭉친 국내 첫 위스키 디스틸러리 <쓰리소사이어티스>

지난 봄 세종스포츠정형외과는 남양주 화도읍에 위치한 쓰리소사이어티스를 방문했다. 스코틀랜드에서 수입한 몰트가 가득 찬 벌크업된 대형 포대가 제일 먼저 눈에 띄었다. 100% 스코틀랜드 산 몰트만 사용하고 있지만, 조만간 직접 경작한 국산 보리 몰트를 사용한 위스키를 만들 예정이라고 한다. 2층으로 올라가면 향긋한 애일맥주의 향이 가득한 공간이 나오고 동으로 제작된 거대한 증류기 2대가 보인다. 몰트를 발효한 원액을 1차, 2차 증류와 커팅을 통해 마침내 오크통에 숙성하기 위한 원액인 알코올 도수 70도에 가까운 맑고 깨끗한 스피릿이 완성된다. 몰트향을 한껏 머금은 스피릿은 미국 버진 오크통, 미국 버번 오크통, 셰리케스크, 국내산 오크통 등 이외의 여러 종류의 오크통에 여러 테스트 및 배치를 위해 통입된다. 쓰리소사이어티스는 3년이 지나는 동안 시간을 쪼개듯 분할해서 테스트 버전을 리미티드 버전으로 한정 판매했다. 1차, 2차, 3차 국산이라는 타이틀의 무게감이 느껴지는 호랑이, 독수리, 유니콘의 이름을 업고 <기원>이란 네이밍을 공개했다. 마침내 2023년 4월 첫 공식 배치1과 CS를 판매했고, 5월엔 배치2를 판매 시작했다. 국산 위스키라는 타이틀을 위한 노력은 차치하고 4년이 넘는 시간 동안 숙성이 되는 <시간의 기다림>이 매우 험난했을 그들의 열정에 박수를 보낸다.

세종스포츠정형외과도 작은 의미를 담아 미국 버번(옥수수가 주 원료) 위스키로 유명한 '버팔로 트레이스'를 생산했던 오크통에 쓰리소사이어티스의 스피릿 200리터를 담았다. 앞으로 3년, 4년, 5년 몇 년의 숙성이 지났을 때 한국의 날씨와 어울려 어떤 맛을 낼지 기대를 품고 <시간의 기다림>을 숙성해야 한다. 가장 "맛스러운 그날" 엔젤이 마셔서 사라진 분량을 빼고 남은 <시간의 기다림>을 작은 병에 담아 보려 한다. 병원의 3년, 4년, 5년도 스피릿이 "가장 맛스러운 그날"처럼 <시간의 기다림>이 주는 숙성만큼 "가장 맛스러운 그날"을 맞이하길 바라본다.

200L | SPIRIT

THREE SOCIETIES

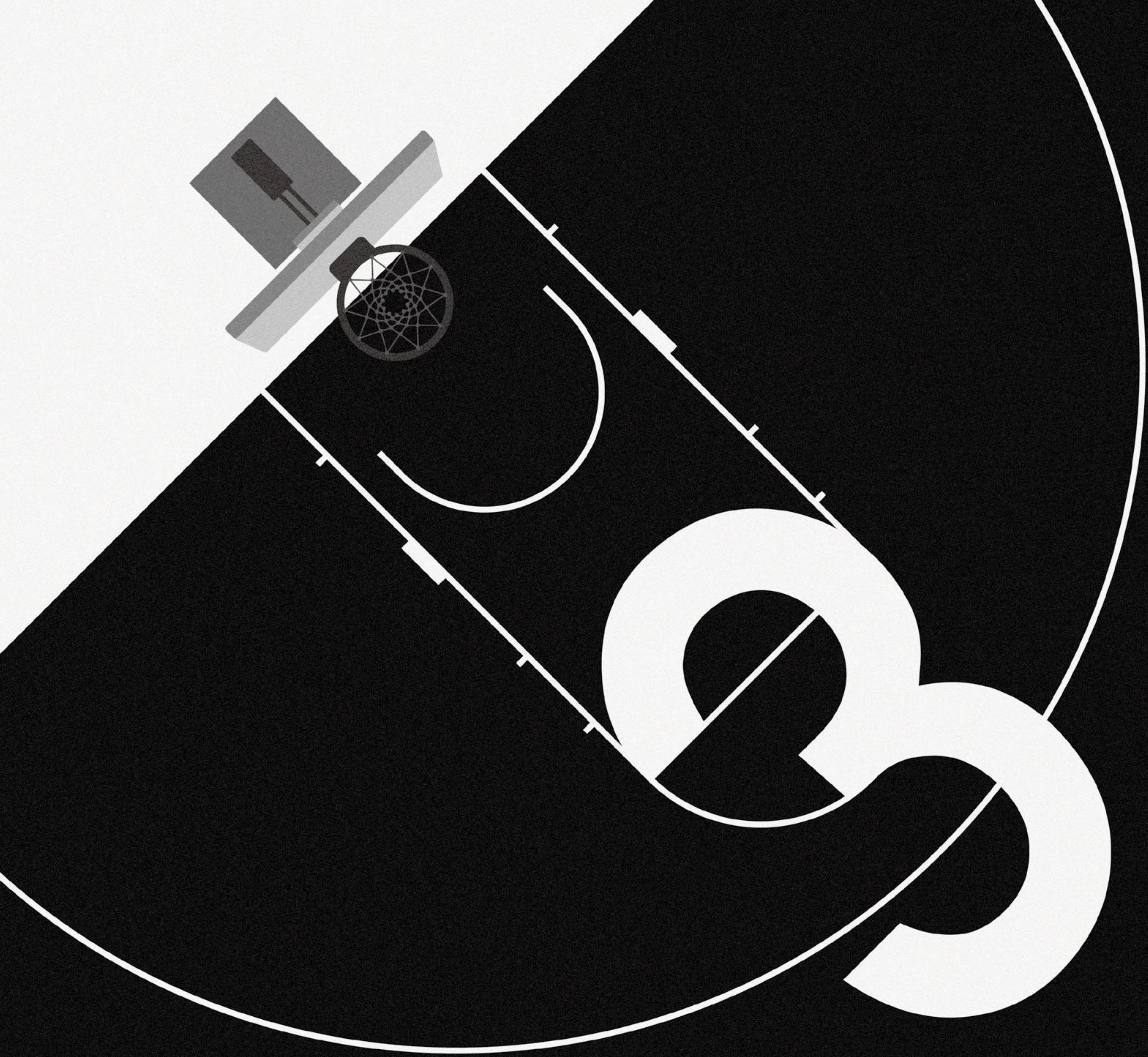
<기원> 위스키 배치1

왼쪽부터
조찬호 홍보실장(세종스포츠정형외과)
도정한 대표(쓰리소사이어티스)
정기훈 과장(세종스포츠정형외과)
강위진 대외협력부장(세종스포츠정형외과)

차민석 병원장 (세종스포츠정형외과)

금정섭 병원장 (세종스포츠정형외과)

김진수 병원장 (세종스포츠정형외과)



수술실 특집

- 수술실 모습
- 변보라 간호사
- 서현화 간호사
- 한희 간호사
- 이경민 여사

바디 프로필 도전기

- 영상의학과 이은채 원장
- 박시은 물리치료사

원내 랠리톡

- 스포츠퍼포먼스센터 SPC 장원봉 실장
- 영상의학과 송창배 팀장

오늘도 나는
세종스포츠정형외과
수술실에서
환자들을 만난다.

수술실 사람

협동

긴장과 설렘

변보라

병원이라는 몸속에서 협동하는 기관

FOCUS

변보라 | 수술팀 간호사

나는 아픈 몸이 나아지게 하는 과정에 같이 참여하여 환자에게 도움을 주는 간호사다. 누군가 내게 직업을 물어보면 같이 따라오는 질문이 있다. "병원의 어느 파트에서 일하나요?"라고 하면 "저는 수술실에서 일해요"라고 답한다. 그러면 "수술실에서 일하는 것 무섭지 않나요?"라던가 "피 보는 거 징그럽지 않나요?"라는 질문이 이어지곤 한다. 그러나 나는 수술실에서 일하는 것이 즐겁다. 징그럽지도 피를 보는 것 또한 무섭지 않다.

대학교 때 좋아하지 않는 과목 중 하나는 해부학이었다. 인체의 모형과 그림을 두고서 무작정 외우라고 시험을 보는데 어찌나 재미가 없던지... '이걸 다 외워서 어디에 쓰는 거지?'라는 생각이 들었다. 그런데 그렇게 재미없던 해부구조가 수술실에서 일하면서 뼈, 근육 등 여러 가지 구조들이 잘 보인다. 또한, 무시무시한 도구도 많이 있는데 '저 도구는 어디에 쓰는 것인고?'라는 궁금증과 놀라움의 연속이었다. 신규 때는 수술실의 모든 것이 신기하고 재미있었다.

이런 해부학 구조들이 반복적인 행동과 잘못된 습관 등으로 인해 변형되고 질환이 되어 통증이 생길 때 그런 부분들을 자르고 깎고, 때로는 붙이고, 필요한 조직을 이식하며 고정하고 다시 정상적으로 되돌리는 과정과 바로잡아지는 과정이 좋다.

환자들이 어떤 직업, 나이, 사연을 가지고 있든 아픈 사람이 낫기 위해 간절한 것은 동일하다. 그렇기 때문에 그들이 수술을 통해서 잘 낫고 자신의 삶으로 돌아가는 것을 보는 것이 좋다.

몸을 움직이기 위해서는 여러 기관의 협동이 필요하다. 나는 병원이라는 몸속에서 협동하는 기관의 하나로 병원이 원활하게 움직이기 위한 도움을 준다. 이렇듯 누군가에게 도움을 줄 수 있는 직업을 가진 사람이라는 것에 큰 자부심을 갖는다. 오늘도 나는 세종스포츠정형외과 수술실에서 환자들을 만난다.

FOCUS

서현화 | 수술팀 간호사

긴장과 설레임이 공존하는 곳

서현화

나는 수술실에서 원장님을 도와 수술에 참여하는 스크럽을 담당하고 있다. 학창시절 의학드라마를 즐겨봤지만 내가 수술실에서 일하게 될 것이라곤 당시에는 상상도 못 했었다. 드라마에서 본 수술실의 모습은 '정말 힘들고 어려운 직업이겠구나'라고 생각했던 터라 처음 친구의 권유로 이 일을 시작하게 되었을 때는 굉장히 산만하고 덜렁거리는 성격을 보유한 나와는 절대 맞지 않을 것이라는 생각했고 일에 대한 걱정 반, 두려움 반이 있었다. 일을 시작하면서 어려움이 많았지만 활동적이고 스피드한 것을 좋아하는 나에게는 잘 맞는 직업이라는 생각이 점차 들었고 그러다 보니 10년째 ~ing다.

내가 좋아하는 수술이 있다면 단연코 ORIF(open reduction internal fixation)수술이다. 이 수술은 <개방성골절> 이라는 수술인데, 수술부위를 열어서 골절된 뼈를 직접 보고 맞추는 수술이다. 여기서 여러 조각으로 부러져 있거나 으스러져 있는 뼈들을 가지런하게 맞춰지는 과정을 보면 신기하기도 하고 왠지 모르게 희열감이 든다. 또한, 수술 과정에서 원장님께 필요한 나사를 드라이버에 꽂아 드릴 때 속도가 맞춰지면서 척척 진행되는 것에 재미를 느낀다.

좋아하는 수술을 들어가게 되면 굉장히 설레는 반면, 어려운 수술이나 처음 들어본 수술을 들어갈 때는 긴장을 많이 하는 편이라 출근길 지하철 안에서 어떤 수술을 들어가게 될지 긴장과 설레임이 공존한다. 그래서 주문처럼 "수술 중에 아무 실수 없이 무탈히 지나가게 해주세요"라고 기도하며 출근한다.

돌이켜 보면 수술실과 맞지 않는다고 생각했던 내가 수술실에서 사회생활을 하면서 내 단점을 긍정적인 방향으로 극복하는 등 수술실이 아니면 다른 곳에서는 일할 엄두가 나지 않는 나로 바뀌게 되었다. 그리고 항상 출근하면 팀원들과의 케미가 좋아 즐겁게 일할 수 있어서 기분이 좋아진다. 우리 팀원들은 서로 부족한 점들을 잘 보완하고 비난보다는 격려를 아끼지 않아 배울 점도 많으며 든든하고 자랑스럽다.

한희

FOCUS
한희 | 수술팀 간호사

수술실은 대부분의 사람들이 경험해보지 못했거나 환자로 들어가도 어떻게 생겼는지 살펴볼 겨를이 없었을 그런 생소한 곳일 것이다. 그렇다면 수술실은 어떤 곳일까? 내가 수술실을 처음 접하게 된 건 실습을 하기 위해 갔을 때이다. 수술실의 첫 인상은 정말 차가운 공간이었는데 세균활동을 방지하기 위해 항상 에어컨이 낮은 온도로 켜져 있어 추웠고 하얀방 가운데 덩그러니 있는 수술용 침대와 천장에 커다란 무영등, 몇 가지 의료기구들, 잘 정돈되어 있는 수납장이 전부라 이러한 점 때문에 깔끔한 공간이 오히려 더 차갑다는 인상을 주었다.

수술실 안에서는 지켜야할 점들과 주의사항들이 많이 있기 때문에 신경을 써야한다. 특히, 처음 겪는 장소에서의 첫 사회생활이라 그런지 긴장을 많이 한 상태에서 실수하지 않을까 하는 생각을 갖고 있는 나에게 더욱 더 어렵고 차가운 공간으로 다가왔다. 하지만 시간이 지나고 겪어보니 그런 인상은 점차 바뀌게 되었는데 그 이유는 어리숙하고 불편했던 일들이 이제는 익숙해진 점이 큰 요인인 것 같다.
수술실에선 항상 모자와 마스크를 착용한 상태로 근무하며 춥지만 수술복만 입을 수 있고 신발도 수술실 안과 밖에서 신을 신발이 따로 구분되어 있다. 이외에도 지켜야 할 규칙들이 몇 가지 있는데 대부분 감염예방과 관련되어 있으며 수술을 받는 환자를 위해 불편하더라도 모두가 당연하다 생각하며 근무를 하고 있다. 어떻게 보면 불편할 수 있는 이런 규칙들을 환자를 위해 당연하다시피 생각하며 근무하는 수술방 직원들이 수술방의 차가움과 다르게 따뜻하게만 느껴졌다.

수술방만의 매력을 다른 부서와 비교하면 타 부서는 동료들이 같은 일을 따로 나누어 하지만 수술실은 각자가 맡은 서로 다른 포지션에서 환자 치료라는 목적을 갖고 다같이 일하는 것이다. 작은 수술 하나에도 각자의 포지션이 있는데 각자가 맡은 업무를 다같이 하다 보면 마치 교향악단에서 협주곡을 연주하는 것 같은 느낌이 들고 내가 사회생활을 하는 것이 아니라 하나의 팀에 속해 있는 기분을 온전히 느낄 수 있는 곳, 차갑지만 따뜻한 곳, 그곳이 수술실이다.

마치 교향악단에서 협주곡을 연주하는 느낌

FOCUS

이경민 여사 | 수술팀

봄이 오는 길목에서

꽃샘추위에 모두들 감기 조심하세요.
추위를 뚫고 나오는 새싹처럼 봄의 기운으로 힘차게 오늘도 일하는 수술팀, 우리들을 응원합니다. 세종스포츠정형외과에 입사한지도 벌써 3년이란 시간이 지났습니다. 처음에는 서먹하고 생소하기도 했지만 팀장님을 비롯하여 예쁘고 선한 선생님들과 함께 서로서로 양보하고 인내와 성실함으로 입사 멤버 모두가 지금까지 같이 지내오게 되어서 너무나도 고맙고 감사드리며 저 또한 여기의 일원으로 함께 지냄에 자부심을 느낍니다.

물론 어떤 일이든지, 누구든 마찬가지겠지만 저 역시 때로는 힘이 들 때가 있습니다. 하지만 좋은 샘들 덕분에 여기까지 올 수 있었지요. 지인의 소개로 훌륭하신 차민석 원장님과 인연이 되어 수술팀에 합류하게 되었는데 새로운 일이라 걱정도 많았지만 잘 적응할 수 있게 도와준 샘들에게 다시 한번 감사함을 느낍니다. 앞으로도 처음처럼 맡은 일에 충실하며 아들 같고, 딸 같은 우리 샘들과 함께 오랜 시간 잘 지내보려고 합니다.

예쁜 우리 샘들, 부족하지만 지금처럼 잘 인도해 주세요. 봄 향기 속에 사랑을 가득 담아 세종스포츠정형외과의 무궁무진한 발전을 기도하며 우리 수술팀의 모든 샘들에게도 행복한 삶을 위해 기도합니다. 감사합니다. 건강하세요. 사랑합니다.

2월의 끝자락에 이경민 여사 드림

이경민

수술실은 써전(Surgeon)에게 전쟁터와 같은 곳입니다.

글 김진수 병원장

수술실은 써전(Surgeon)에게 전쟁터와 같은 곳이며 특히나 실수가 용납되지 않는 곳이지요. 환자가 인계되어 수술실로 들어오고 수술을 잘 마치고 나가는 순간까지 모든 구성원이 집중력을 잃지 않고, 계획된 수술을 안전하고 철두철미(徹頭徹尾)하게 진행해야 합니다.

수술실은 구성원 간의 조화, 역할의 분배, 수술을 집도하는 의사의 성향까지 모든 것이 맞물려서 돌아가며 근무시간도 응급수술이 있는 경우 급격히 늘어 피로도가 높은 구역입니다. 그러나 수술의 개수, 수술시간의 단축, 수술 후 상처 감염률, 재수술 빈도의 감소 등 여러 결과치에 의해서 수술실은 평가받게 되며, 이런 수치를 통해 좋은 수술실인지 아닌지를 판단합니다.

세종스포츠정형외과는 여타 수술실과 다르게 거의 모든 환자가 전신마취가 아닌 국소마취를 이용하여 수술하고, 수면유도를 시행하여 환자의 두려움을 줄여줍니다. 마취과 원장님의 싸늘한 주사한방에 마취가 되고, 자리를 잡으면 스르르 잠이 들게 되죠. 수술에 사용되는 모든 기구, 도구는 최고급 사양입니다. 또한, 원내 상처감염, 재수술 빈도는 1% 이하의 최고등급을 유지하고 있으며, 절개부위가 작고, 수술 후 적극적으로 통증조절을 하여 수술 후 통증이 적은 병원으로도 이름이 알려져 있습니다.

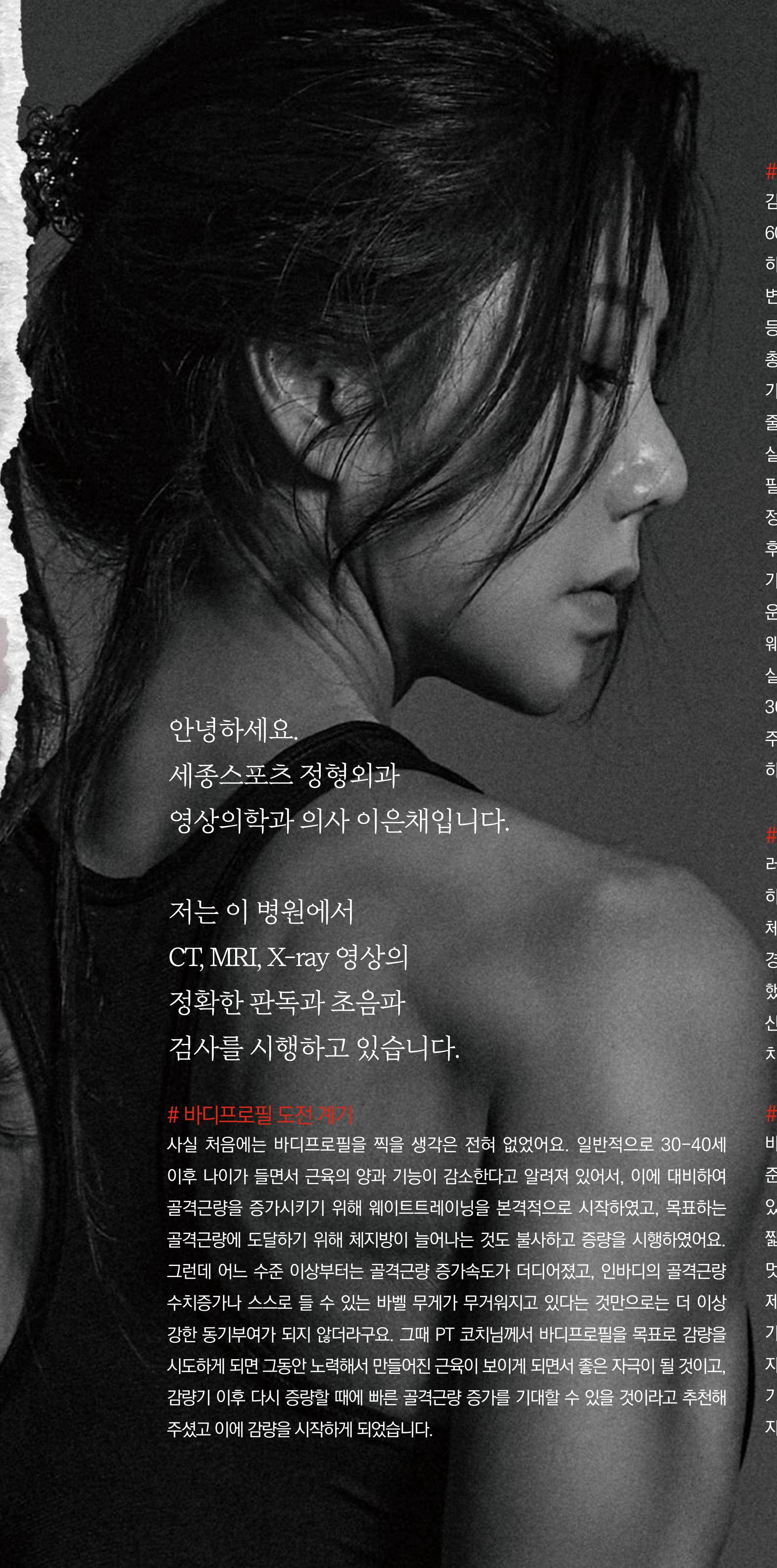
정형외과 의사는 뚝딱 뚝딱 뭔가를 만들고 고치는 자동차 정비공이나 전기수리공 같은 직업과 비슷하게 소개되는데, 저희는 "엔진이 돌아가고 있는 자동차, 전기 두꺼비집을 내리지 않은 채 수리하는 업종이다."라고 이야기합니다. 그만큼 위험한 상황, 조절해야 하는 상황에서 수술을 진행하며 그렇기에 더더욱 써전에게 수술실 구성원들의 도움이 필수적입니다.

수술실은 개업한 이래 3년간 구성원이 가장 적게 바뀐 부서이기도 하며, 오래되다 보니 손발을 척척 잘 맞추고 수술장에서 몸 한번 마음대로 돌리지 못하는 공간이지만 집중력을 가지고 수술에 임하는 모습을 보면 자랑스럽기까지 합니다. 이렇게 잘 돌아가는 수술실 어디에도 없습니다. 개업 이후 4월 26일 까지 4989개의 수술과 시술이 이루어졌고, 지금까지 사고 없이 잘 돌아가고 있는 수술실에 지면을 빌어 "감사를 전합니다."

수술팀

편정아 팀장	변보라	이지원	김혜림
강은지	서현화	정아미	최유빈
김정현	이경민	한희	
김혜림	이영업	황호준	

이은채 | 영상의학과 원장



바디 프로필 준비 기간

증량기 6개월, 감량기 3개월

체중 및 체지방 변화

	체중	체지방
증량 전	50kg	10.5kg
증량 후	53kg	13.3kg
감 량	47.3kg	7.9Kg

감량기 하루 식단(4주)

아 침	오트밀 30 ~ 40g	아몬드 브리즈 1팩	프로틴 파우더 35g
점 심 (2회)	고구마 100g	닭가슴살 100 ~120g	
저 녁 (2회)	고구마 100g	닭가슴살 100 ~120g	
간 식	견과류 1팩 (28g)		

안녕하세요.
세종스포츠 정형외과
영상의학과 의사 이은채입니다.

저는 이 병원에서
CT, MRI, X-ray 영상의
정확한 판독과 초음파
검사를 시행하고 있습니다.

바디프로필 도전계기

사실 처음에는 바디프로필을 찍을 생각은 전혀 없었어요. 일반적으로 30-40세 이후 나이가 들면서 근육의 양과 기능이 감소한다고 알려져 있어서, 이에 대비하여 골격근량을 증가시키기 위해 웨이트트레이닝을 본격적으로 시작하였고, 목표하는 골격근량에 도달하기 위해 체지방이 늘어나는 것도 불사하고 증량을 시행하였어요. 그런데 어느 수준 이상부터는 골격근량 증가속도가 더디어졌고, 인바디의 골격근량 수치증가나 스스로 들 수 있는 바벨 무게가 무거워지고 있다는 것만으로는 더 이상 강한 동기부여가 되지 않더라구요. 그때 PT 코치님께서 바디프로필을 목표로 감량을 시도하게 되면 그동안 노력해서 만들어진 근육이 보이게 되면서 좋은 자극이 될 것이고, 감량기 이후 다시 증량할 때에 빠른 골격근량 증가를 기대할 수 있을 것이라고 추천해 주셨고 이에 감량을 시작하게 되었습니다.

바디 프로필 계획

감량기 식단은 하루 총 고구마 500g, 닭가슴살 제품 500-600g, 견과류 28g 를 여러 회에 걸쳐 나누어서 먹는 걸로 하고 상황에 따라 한 끼 정도는 탄수화물은 오트밀로 변경하거나 닭가슴살은 프로틴파우더 등으로 대체하는 등의 변화를 주었어요. 이후 한 달 정도 간격으로 탄수화물 총량을 조금씩 줄였어요. 근손실을 최소화하고 몸에 무리가 가지 않도록 하자는 원칙을 세웠기에, 식단을 극단적으로 줄이기보단 운동을 최대한 많이 하는 쪽으로 방향을 설정하고 실행하였어요. 감량기 중반까지는 평일에도 탄수화물보충이 필요하다고 생각하는 날은 계획보다 추가로 먹고, 주말에는 정해진 식단 외의 음식을 좀 더 자유롭게 선택하였어요.
후반에는 주중 주말 모두 식단을 완벽하게 지키는 대신 무리가 가지 않도록 하루 총량을 1200kcal 이상으로 설정하였어요. 운동은 평일에는 아침 공복유산소 35분 (러닝), 저녁 웨이트 50-70분, 저녁 유산소 30-60분 (스텝밀, 트레드밀, 실내자전거)을 매일 하였고 주 2-3회 정도는 점심시간에 30분정도 계단을 오르거나 걷거나 복근운동을 하였어요. 주말에는 평소에도 즐기던 장거리 자전거나 등산을 마음껏 하였고, 그래도 기운이 남는 날은 웨이트를 추가로 하였어요.

바프 준비에 도움이 된 다양한 운동 경험들

러닝, 자전거, 등산이 감량기 때 도움이 많이 되었어요. 평소에 하던 아침 러닝은 감량기 때 공복상태로 바꾸어 시행하면서 체지방감소 효과가 좋았어요. 대신 공복운동은 긴 시간 하는 경우 근손실이 오게 될까봐 공복러닝을 35분 이하로 제한해야 했어요. 주말에는 야외자전거를 40-60km정도 타거나 높은 산을 등산하였는데 칼로리 소모가 많아서 주말에 적절히 치팅을 해도 체중감량 추세에 지장이 없었어요.

#바프운동 VS 취미운동

바프를 위한 운동의 매력은 날씨의 제약을 받지 않고 특별한 준비나 장치 없이 체육관에 가기만 하면 언제든지 할 수 있다는 점, 숨이 차고 땀이 나는 지점에 도달하는 시간이 매우 짧다는 점, 그리고 운동이 끝났을 때 나는 스스로를 이겨낸 멋진 사람이라는 기분을 갖게 해준다는 점이에요. 반면에 제가 취미로 하는 운동들은 대부분 야외운동들인데요. 처음 가보는 장소에서의 새로운 경험으로부터 얻는 신나는 마음, 자연이 주는 싱그러움과 상쾌함에 기운이 충전되고 힐링되는 기분, 내가 원하는 운동을 하고 싶은 만큼 마음껏 한다는 자유로운 느낌들이 매력이에요.

FOCUS

박시은 | MPC 물리치료사

바디 프로필 준비 기간

100 day

체중 및 체지방 변화

	이전		이후
체중	50kg	▶	45kg
체지방	28%		20%

식단관리

주로 고구마와 닭가슴살을 많이 먹었습니다. 고구마가 지겹거나 밥을 먹고싶을 때는 곤약밥으로 대체해서 먹었습니다.
닭가슴살 섭취가 어려울 경우 프로틴바나 단백질 쉐이크로도 보충했습니다.

안녕하십니까.
저는 세종스포츠정형외과에서
일하고 있는 물리치료사
박시은입니다.

사실 이번에
100% 만족할 만한 결과는
못 내서 조금 쑥스럽지만
재밌게 봐주세요.

바디프로필에 도전하게 된 동기

활동적으로 하는 스포츠들을 위주로 어렸을 때부터 많이 하다 보니 그런 운동은 좋아하는데 웨이트에 대한 흥미가 없었어서 처음에는 흥미를 갖기 위해 시작했습니다. 그리고 환자분들이나 선수들의 재활에 웨이트도 필요하다고 생각해서 직접 경험하고 느낀것을 토대로 '나도 알려줘야겠다'라는 생각으로 시작했습니다.

물리치료사가 생각하는 건강한 바프란?

물리치료사는 몸에 대해 공부하는 직업이기 때문에 '어떻게 하면 안 다치고 건강한 몸을 만들 수 있을까'라는 생각을 가져야 할 것 같습니다. 굶어서 뺀다는 생각보다는 건강한 음식을 먹고 그 이상의 운동을 해야 한다고 생각합니다.

바프 촬영 후 몸을 유지하기 위한 노력

사실 딱히 유지를 하고 있지는 않습니다. 그냥 먹고 싶은 것을 먹고 제가 좋아하는 운동을 하면서 지내고 있고 웨이트랑 유산소 같은 경우에는 중간중간에 꾸준히 해주면서 행복한 몸을 유지하고 있습니다(웃음).

2023년 계획과 목표

올해는 웨이트를 더 열심히 하고 근육량을 늘려서 더욱 건강한 몸을 만드는 것과 물리치료사로써 환자나 선수들에게 더 정확하고 안전한 재활을 하기 위해 열심히 공부하는 것이 목표입니다.

FOCUS

장원봉 | 스포츠퍼포먼스센터 SPC 실장

내가 생각 하는
'제대로 된 스포츠의학을
해 볼 수 있겠다'라는 기대감으로
세종스포츠정형외과에
오게 되었습니다.

Q. 병원 개원 멤버로 함께한 계기

우리나라에서 스포츠의학 병원이라고 칭하는 곳이 굉장히 많습니다. 실제로 여러 여건이나 제도적인 것들 혹은 그 구성원들의 의지 같은 것들이 실제로는 지속적이지가 못한 게 현실인데요. 병원 원장님들 이하 저희 구성원들이 '아! 이분들과 같이 일하면 내가 생각 하는 제대로 된 스포츠의학을 해 볼 수 있겠다'라는 기대감이 있었습니다. 물론 그때 가졌던 그 생각과 모습들이 지금도 그대로이시고 오히려 더 좀 과해지시긴 했는데요(웃음). 이런 부분때문에 세종스포츠정형외과와 함께 하게 됐습니다.

Q. SPC(스포츠퍼포먼스센터)가 하는 업무

스포츠재활이나 스포츠의학을 총칭해서 이야기하면 손상 이후의 선수들 혹은 운동을 하는 사람들이 경기를 뛸 수 있는 수준까지 기능적 회복을 돕는 것입니다. 그런데 실제로 그러지 못한 경우가 굉장히 많은데요. SPC에서는 손상을 경험한 엘리트 선수나 일반인 동호회 분들이 가지고 있는 니즈가 있는데 그 수준까지 만족하고 퍼포먼스를 낼 수 있게끔 하는 기능적 회복을 돕고 있습니다.

약력

- 現) 세종스포츠정형외과 SPC 실장
- 現) 대한선수트레이너협회(RKATA) 이사, 학술위원
- 국제축구연맹 FIFA인증 선수트레이너
  (FIFA Diploma in Football Medicine)
- 前) 대한스포츠의학회(KSSM) AT관리위원
- 前) KT Sonic Boom 프로농구단 수석트레이너
- 대한스포츠의학회 정회원(KSSM)
- 대한선수트레이너협회 정회원(RKATA)

Q. 기존의 재활 방법 VS 새로운 재활 방법

우리나라의 정형외과 의사 선생님들은 이미 세계적인 수준이고 스포츠 재활을 공부하거나 실제로 하고 계신 분들도 제가 피부로 느끼기엔 굉장한 수준에 올라와 있습니다. 그런데 유독 해외에 나와 있는 여러 가지 데이터나 프로토콜을 많이 쓰고 있는 곳도 있는데요. 사실 그러한 것들이 무분별하기도 하거든요. 중요한 것은 어떤 수술을 했을 때 집도의의 정확한 의견이 있어야 됩니다. 왜냐하면 똑같은 수술이라도 환자 개인의 컨디션이나 이런 것들이 다 다르기 때문입니다. 가장 중요한 건 재활에 관련된 선수를 케어하는 원장님과 저희들 그리고 모든 분들의 논의를 통한 일치된 의견이 필요합니다. 그래서 저희가 지속적으로 컨퍼런스도 하고 다른 학회에 참석하면서 공부를 하면서 원내에서 이루어지는 재활방법은 당연히 원장님들과 상의하고 프로그램 프로토콜을 수정하면서 진행하고 있습니다.

Q. 선수트레이너를 꿈꾸는 후배들에게 전하고 싶은 이야기

선수트레이너라는 직업이 겉으로 보면 화려해 보입니다. 왜냐하면 티비에서 보는 유명한 선수들을 직접 본인이 케어하고 피부를 맞닿고 일을 하고 있으니까요. 하지만 실제 우리나라의 팀 스포츠 시스템은 종목마다 다르지만 아직 많이 뒤처져 있습니다. 한화의 이지풍 트레이너가 [뛰지 마라 지친다]라는 책을 썼는데요. 저는 선수 트레이너를 하려고 하는 분들에게 책제목과 같은 말을 해주고 싶어요. 빨리 무언가를 성취하려고 하면 지쳐서 못 뛰고 걷는 것도 못합니다. 선수 트레이너가 그렇습니다. 생각보다 굉장히 고되고 힘들고 불합리한 것도 많이 느끼기 때문에 천천히 걸어서 꿈을 이뤘으면 좋겠습니다.

조동현, 조성민 사진 = KBL

Q. 농구 트레이너가 된 계기
제가 어렸을 때는 마지막 승부, 슬램덩크 같은 농구관련 콘텐츠가 가장 인기가 있었는데요. 그러다 보니 농구를 즐겨하면서 대회도 많이 나가고 상도 탔었습니다. 그런 과거력 때문에 '선수들과 가까이 접하면 재미있지 않을까'라는 호기심에 시작하게 되었습니다.

Q. 농구라는 스포츠의 가장 큰 매력
농구는 굉장히 활동적이고 격렬한 운동입니다. 에너지시스템을 쓰는 것이 레슬링과 같은 레벨에 있는 종목인데요. 또한, 신장의 유리함이 있지만 그럼에도 불구하고 그것들을 이겨낼 수 있는 충분한 가능성이 있는 스포츠라서 좋아합니다.

Q. 농구는 신장이 아닌 심장으로 하는 것이다는 말에 대한 생각
아이버슨이니까 그렇게 얘기할 수 있을 것 같은데요(웃음). NBA 말고도 제가 처음에 KTF 매직윙스 팀에 들어간 첫해, 바로 챔피언 결정전에 진출했습니다. 그때 인상 깊게 본 선수가 상대팀 모비스의 양동근 선수입니다. 아마 실제 키가 180cm도 채 안 될 텐데, 그 체구에도 엄청난 파워와 농구기술이 정말 뛰어난 선수였습니다. 결국 그 선수 때문에 저희가 마지막 경기 때 패배했는데요. '농구는 신장이 아닌 심장이다'라는 말 충분히 동의합니다

Q. 타종목에 비해 부상이 많은 이유와 부상 부위
아무래도 컨택 스포츠이기 때문에 뛰고 점프하고 착지하는 과정에서 엄청난 몸싸움이 이루어집니다. 실제로 한 경기 끝나고 나면 선수들의 팔이나 몸에 손톱자국으로 된 상처가 엄청나게 많이 있습니다. 그리고 착지할 때 발을 밟는 것들로 인한 급성 발목 부상이 많은데요. 실제 통계를 봐도 농구에서는 발목부상이 많습니다. 그 다음으로는 무릎 부상이 좀 많게 일어나는 것 같고 생각보다 상지손상은 좀 적은 편입니다.

Q. 농구에서 선수생명을 위협하는 부상
예전에는 십자인대 수술이나 아킬레스건이 완전 파열됐을 때 수술하고 나서 복귀하는 경우가 그렇게 많지 않았습니다. 하지만, 현재는 의학기술도 많이 발전했고 그에 따른 여러 가지 재활방법이나 선수들이 회복하는 데 도움이 되는 여러 가지 기술들이 많이 보급 되고 발전돼서 예전보다는 나아졌는데요. 오래 전 양희승 선수 정도가 복귀를 해서 그나마 커리어를 좀 이어 갔었던 것 같습니다.

Q. KT 소닉붐 시절 가장 기억에 남는 선수
아무래도 가장 열심히 했던 선수들이 기억나는데요. 지금은 모비스 감독하고 있는 조동현 감독이 몸 관리도 잘하고 연습도 징그럽게 열심히 했어요. 그리고 KGC에서 코치를 하고 있습니다. 조성민 선수는 제가 팀을 맡은 뒤 신인 선수로 왔었는데 처음에는 유연성도 많이 떨어지고 운동능력이 좋은 편이 아닌 선수였는데요. 그럼에도 불구하고 노력을 통해 대한민국에서 제일 가는 슈터가 되었습니다. 이렇게 두 선수뿐만 아니라 함께 했던 나머지 선수들도 아직까지 다 기억납니다.

'농구는 신장이 아닌 심장이다'라는 말 충분히 동의합니다.

환자분들이
영상의학과로 오시면
저도 원장님들처럼
환자분의 만족도를
최상으로 높일 수 있게
최선을 다해서
검사해 드리겠습니다.

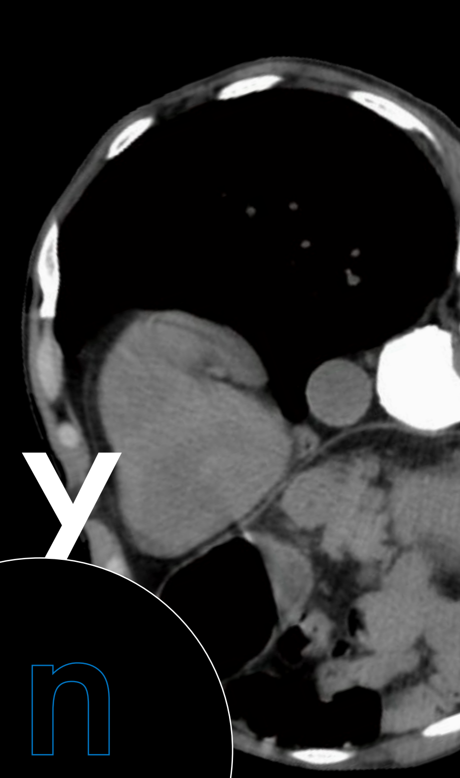
YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 방사선사란?

안녕하세요, 세종스포츠정형외과의 영상의학과 팀장 송창배 입니다. 방사선사는 영상의학과에서 일하는 선생님입니다. 의료영상은 병을 진단하는 데 있어 굉장히 중요한 정보이기 때문에 정확히 검사하려면 고도의 기술과 전문성이 필요한데요. 그 기술을 학문으로 배우고 터득해서 장비를 통해 검사를 하고 관련 내용을 의사와 환자에게 전달해주는 사람을 방사선사라고 합니다.

송창배 | 영상의학과 팀장

Radiology technician



Q. 방사선사로 진로를 정한 이유

아버지께서 평생 병원에서 근무하시다가 몇 년 전에 퇴임하셨는데요. 덕분에 어렸을 때부터 병원을 자주 들락날락 했고 그러다 보니 병원은 제게 익숙한 환경이었습니다. 초등학생 때 영상의학과에 놀러간 적이 있는데요. 이것저것 장비도 만져보고 의사 선생님이 X-ray 영상을 보여주셨는데 그게 너무 신기하고 재미있어서 아직도 인상 깊은 기억이 있습니다. 그때 좋았던 기억이 제가 방사선사가 되는 계기가 되었던 것 같습니다.

Q. 일하면서 가장 기억에 남는 일

영상검사를 하다 보면 환자분들이 모르는 심각한 질병도 조기에 발견하는 경우가 있는데요. 진단을 빨리 해서 조기에 치료를 하면 그만큼 완치될 확률도 높아집니다. 실제로 검사에서 질환을 발견하게 된 환자분께서 감사하다고 인사를 드리러 온 적이 있습니다. 당시에 너무 뿌듯했고 '내가 잘 하고 있구나'라는 생각이 들었습니다.

Q. 본인만이 갖고 있는 직업병

개인적으로 병원에 가거나 가족을 따라갔을 때 X-ray 장비나 CT, MRI가 무엇인지 어느 회사 제품인지 꼭 확인합니다. 대놓고 물어 보진 않고 문이 열릴 때 고개만 쏙 내밀어서 장비를 살피거나 안내문 같은 것을 꼭 확인해서 '우리 병원보다 안 좋은 장비네?'라고 생각하며 이런저런 검색을 해보기도 하는데요. 아내가 아파서 대학병원 응급실에 간 적이 있는데 그때도 저는 X-ray실 문이 닫히는 찰나에 장비를 확인했던 적이 있습니다.

Q. CT와 MRI 장비의 차이점

환자분들도 참 많이 물어보는 내용인데요. CT는 방사선을 이용하며 골격이나 장기를 보기 위해서 검사하는 경우가 많습니다. 반면, MRI는 방사선이 없고 자기장을 발생시켜서 인체에 있는 수소 원자를 이용해서 신호를 받아서 검사하는 원리인데요. 근육이나 힘줄, 인대. 이런 연부조직도 굉장히 잘 보이기 때문에 이를 관찰하기 위해서 검사하는 장비입니다.

환자분들이 가장 오해하시는 것이 무조건 MRI가 CT보다 좋다고 생각을 하는데 그렇지 않습니다. 병변에 따라서 MRI가 더 정확한 검사가 될 수 있고 CT가 정확한 검사가 될 수 있는 병변이 있습니다. 그렇기 때문에 진료를 보고 원장님이 판단해서 더 정확히 볼 수 있는 검사로 진행하게 됩니다.

Q. 1.5T MRI 와 3.0T MRI 설명

T라고 하는 것은 '테슬라'라고 해서 자장의 세기를 나타내는 단위입니다. 보통 1.5T, 3.0T 이렇게 이야기하는데 숫자가 높을수록 자장의 세기가 그만큼 강하다는 얘기로 영상의 대조도랑 해상력이 좋아지게 됩니다. 이렇듯 대조도와 해상력이 좋아지면 인체의 더 미세한 구조물들을 잘 관찰할 수 있는데요. 영상 정보의 정확도도 향상될 수 있습니다.

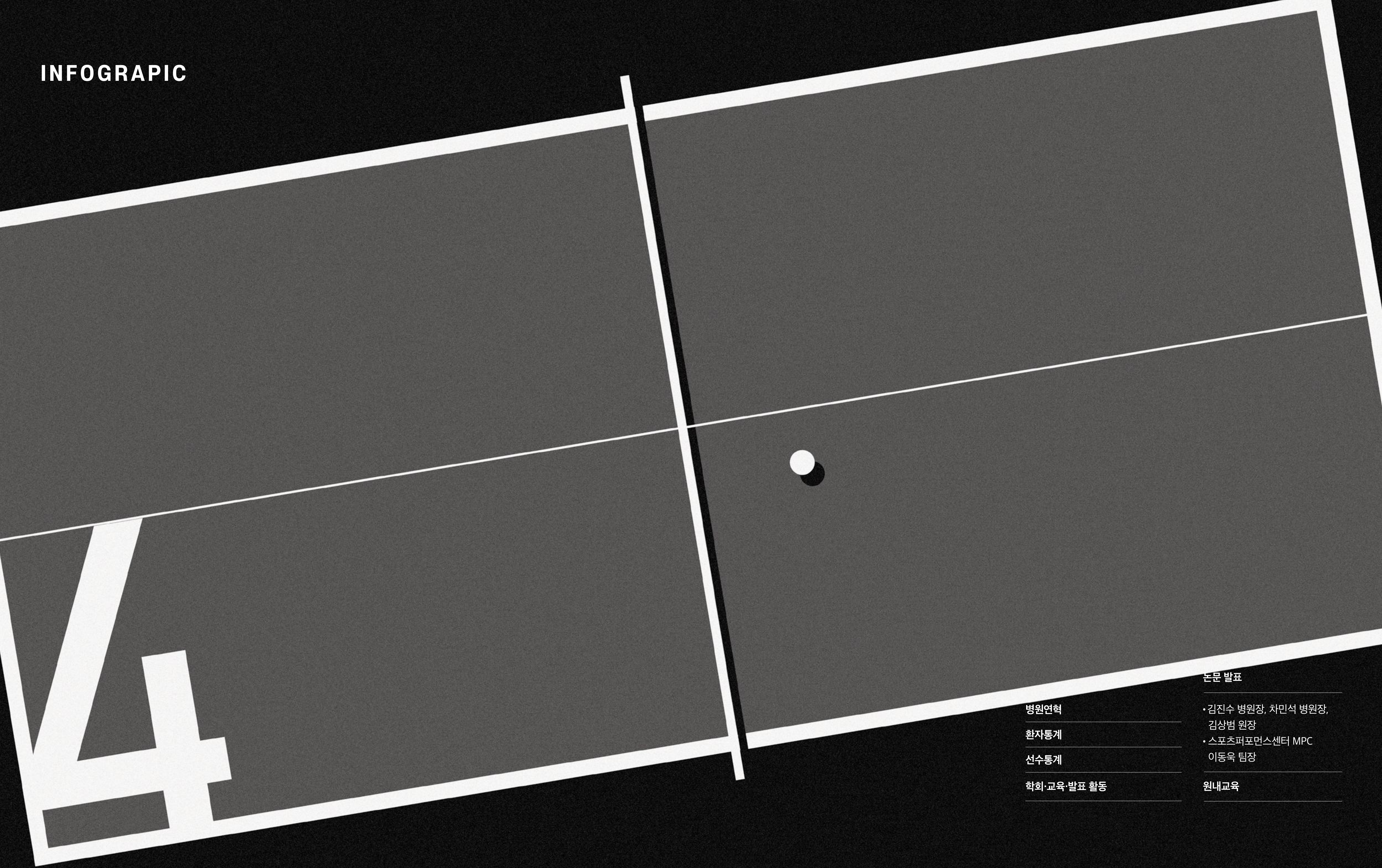
Q. 세종스포츠정형외과 영상의학과 장점

다른 병원같은 경우에는 그 부위에 따라서 정해진 검사 방법이 있습니다. 크게 변동없이 정해진 검사 방법대로 진행을 하는데 제가 우리 병원으로 이직하고 놀랐던 것이 부위에 따라서 검사항목도 다르고 그 부위에 있는 인대 방향이나 근육의 모양에 따라서도 검사 방법을 다르게 하고 있는 점입니다. 검사 항목이 타병원과 다르게 다양해서 놀랐고요. 경력이 오래된 저도 다시 공부하고 배우면서 새로운 검사방법을 익히는 좋은 경험을 했습니다. 이처럼 여러가지 검사방법을 통한 정확한 검사결과가 장점이라고 말씀드리고 싶네요.

Q. 우리 병원을 찾는 환자분들께 한마디

우선, 원장님들께서 너무 유명하세요. 제가 여러 원장님들을 봤지만 정말 진료도 잘 보고 수술도 잘하는 전문성이 뛰어난 분들이라고 생각합니다. 그래서 환자분들이 영상의학과로 오시면 저도 원장님들처럼 환자분의 만족도를 최상으로 높일 수 있게 최선을 다해서 검사를 해드리겠습니다. 그리고 영상의학과 원장님도 정성스럽게 최선을 다해서 판독을 해주시기 때문에 믿고 오셔도 됩니다. 제가 보장해 드리겠습니다.

INFOGRAPIC



4

병원연혁

환자통계

선수통계

학회·교육·발표 활동

논문 발표

- 김진수 병원장, 차민석 병원장, 김상범 원장
- 스포츠퍼포먼스센터 MPC 이동욱 팀장

원내교육

SEJONG SPORTS HOSPITAL TIME LINE 2019. 9 - 2023. 3

세종스포츠정형외과 연혁

19

09
- 병원 미션, 비전, 로고 선정
- 병원 내부 인테리어 공사 시작

11
- 수술방 크린룸, 헤파필터 설치
- SPC(스포츠퍼포먼스센터) 농구코트 도입

12
- 병원 개원
- 대한선수트레이너협회 MOU 체결

20

01
- 서울이랜드FC 공식지정 병원 체결
- 금정섭 병원장 LG트윈스 필드닥터 위촉

02
- Arthrex 아시아-태평양 관절경 교육기관 선정

03
- 선수재활 1,000명 달성
- 스포츠의학 전임의 과정 도입
- 대학병원급 첨단장비 3.0T MRI 도입

04
- 내원환자 10,000명 달성

05
- 3.0T MRI 촬영 1,000건 달성
- 대한민국농구협회 MOU 체결

09
- 김진수 병원장 IOC 인증 스포츠 전문의 자격증 취득
- MPC(물리치료센터) 확장공사

11
- 김진수 병원장 SCIE 논문 (BMC Musculoskeletal Disorders) 발표

12
- 선수재활 5,000명 달성
- 수술 1,000례 달성
- 제1회 Annual Athletic Conference 2020 개최

21

03
- 2021 한국브랜드선호도 1위 수상
- MPC(물리치료센터) 기초재활 치료 도입
- 저소득 어르신 건강증진 활성화 사업 진행

04
- 제10회 Korea top awards 고객감동브랜드대상 수상

05
- 코로나19 예방접종 위탁 의료기관 지정

06
- 선수재활 1만명 달성
- 김진수 병원장 SCI 논문 (Foot and Ankle International) 발표
- 최신식 초음파(GE), 장비 추가 도입
- 영상의학팀 X-ray실 추가 증축

07
- 모바일 CT 1,000건 달성
- 김상범 원장 2020도쿄올림픽 국가대표 농구팀 주치의 위촉

08
- 수술 2,000례 달성
- MRI 5,000건 달성
- 차민석 병원장 KCC이지스 팀닥터 위촉
- 2021 컬링국가대표선발전 의무지원
- 차민석 병원장 광진구 구청장상 수상

09
- 금정섭 병원장 LA 컬란-조브 클리닉 연수
- 제79회 경찰의날 감사장 수상

12
- 제2회 Annual Athletic Conference 2021 개최

22

02
- 내원환자 10만명 달성
- 금정섭 병원장 한국리틀야구연맹 의무 위원장 임명
- LG트윈스 스프링캠프 의무지원

03
- 한화이글스 MOU 체결
- 광진구청 코로나19 확산 방지 표창장 수상
- 세종스포츠의과학연구소 개설

04
- 수술 3000례 달성
- 인도네시아 U23 국가대표 축구팀 방문
- 사랑의 열매 감사패 수상

05
- CT 2,000건 달성
- 선수재활 20,000명 달성
- 금정섭 병원장 '알기 쉬운 토미 존 수술' 출간

06
- 선수재활 20,000명 달성
- 금정섭 병원장 KLPGA 한국여자오픈 의무지원(팀 글로리어스)
- 서울특별시축구협회 유소년축구 부상방지를 위한 MOU 체결
- 김상범 원장 FIBA 3X3 아시아컵 2022 팀닥터 선정
- 김진수 병원장, 박지환 팀장 프랑스 리옹 국제축구연맹 2022 아이소키네틱 컨퍼런스 발표

07
- 스페인 라리가 세비야 FC 메디컬 테스트
- 김진수 병원장 토트넘 VS 세비야 FC 경기닥터 의료지원
- K리그 김포FC 공식지정병원 체결
- 김포FC 차민석·한우솔 원장 팀주치의 위촉

09
- MBC '나 혼자 산다' 박나래 편 SPC 출연

10
- 내원환자 150,000명 달성
- 차민석 병원장 리옹 생티 정형외과 센터 연수
- 김상범 원장 사천 국제 3X3 농구대회 의무지원
- JTBC '최강야구' 금정섭 병원장 출연
- 김상범 원장 대한스포츠의학회 추계학술대회 최우수연제상 수상
- 가을 워크샵 진행
- 김진수 병원장 KBL SK나이츠 팀닥터 위촉

11
- MRI 10,000건 달성
- 수술 4,000례 달성
- 김진수 병원장 싱가포르 국제 스포츠 의학 심포지엄 INSPIRE 발표
- 김진수 병원장 K리그 의무위원회 세미나 발표
- 김진수 병원장 대한축구협회 의무위원 위촉

12
- CT 3,000건 달성
- 제 3회 Annual Athletic Conference 2022 개최
- 김진수 병원장 대한선수트레이너협회 선정 Best 스포츠의학 의사 수상
- 사랑의 열매 이웃돕기 성금 전달

23

01
- 대한선수트레이너협회 제주 서귀포 전지훈련 지원단 의무지원

02
- 금정섭 병원장 KBO 2023 NEXT LEVEL TRAINING CAMP 교육

03
- 김진수 병원장 카타르 AFC medical conference 참가
- 금정섭 병원장 KSES (Korean shoulder and elbow society) 2023 참가

총 인원 (단위 : 명)

105

부서 별 인원 (단위 : 명)

의료진	008	영상의학	007	약국	001
수술간호팀	012	재무팀	001	전담팀	007
병동간호팀	014	미화간병	003	영양팀	006
외래간호팀	008	심사팀	002	홍보팀	004
SPC & MPC	025	원무팀	005		
진단검사	002				

PATIENT STATISTICS 2019. 12 - 2023. 3 환자 통계

누적환자 수(명)

137,900

누적 수술건 수(명)

4,799

연령별 환자 비율

0-10세	11-20세	21-30세	31-40세	41-50세	51-60세	61세~
0.6%	30%	27%	16%	9%	8%	7%
1,014명	50,655명	46,018명	26,896명	15,521명	14,480명	13,270명

ATHLETES PERCENTAGE 2019. 12 - 2023. 3 선수비율

운동선수 신규환자 수 : **6,662명**

신규환자 수 : **30,327명**

선수환자 비율

21.9%

ATHLETES STATISTICS
2019. 12 - 2023. 3 선수 통계

3428
축구

113 5
야구

522
농구

178
태권도

173
배구

325
무용

103
유도

96
육상

90
럭비

65
골프

(신규환자 기준 / 단위: 명)

누적 방문 선수 수

6,662

배드민턴	58
핸드볼	52
펜싱	32
테니스	31
체조	31
근대5종	24
피겨	23
레슬링	19
수영	17
쇼트트랙	16
스쿼시	16
복싱	16
스피드스케이팅	15
격투기	14
역도	12
아이스하키	12
씨름	11
탁구	10
마라톤	10
우슈	10
볼링	9
소프트볼	8
클라이밍	7
미식축구	7
하키	7
스키	6
체조	6
사이클	5
사격	5
하키	7
풋살	5
봅슬레이	5
창던지기	4
댄스스포츠	3
스노우보드	3
철인3종	3
높이뛰기	3
검도	3
롤러스케이트	3
컬링	3
윈드서핑	2
투포환	2
근대3종	2
다이빙	2
승마	2
요트	2
세팍탁크로	1
스키점프	1
암벽	1
투척	1
싱크로나이즈	1
웨이크보드	1
장대높이	1
줄넘기	1
크로스핏	1
루지	1
플로어볼	1

세종스포츠정형외과 연구활동 2022.07~2023.05

2022 JULY

학회

농구의학컨퍼런스 발표
: 김진수 병원장, 차민석 병원장

22. 07. 02

학회

대한선수트레이너협회
제51차 정기심포지엄 발표
: 김진수 병원장

22. 07. 10

AUGUST

학회

ESS 운동과학전문가 자격연수 강연
: 김진수 병원장

22. 08. 08

학회

2022 K리그 주치의세미나 참석
: 김진수 병원장, 차민석 병원장

22. 08. 23

SEPTEMBER

학회

대한선수트레이너협회
9월 Regular webinar 강연
: 금정섭 병원장

22. 09. 20

OCTOBER

연수

리옹 생티 정형외과 센터 2달간 연수
: 차민석 병원장

22. 10. 03

학회

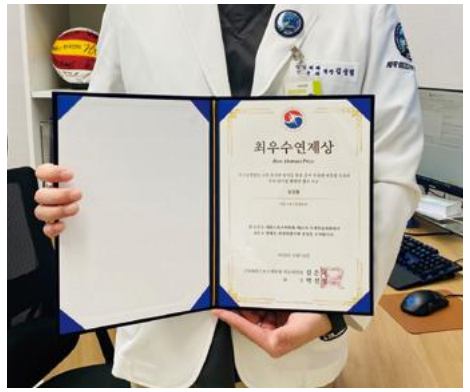
2022 한국리틀야구연맹 의무위원회 부상방지 및 재활클리닉 발표
: 금정섭 병원장

22. 10. 11

학회

대한스포츠의학회 제61차 추계학술대회
: SPC 장원봉 실장 발표, 김진수 병원장 발표, 김상범원장 최우수연제상 수상

22. 10. 17



NOVEMBER

학회

싱가포르 국제 스포츠 의학 심포지엄 INSPIRE 발표
: 김진수 병원장

22. 11. 08

학회

2022 K리그 의무위원회 세미나 발표
: 김진수 병원장

22. 11. 27

DECEMBER

원내 컨퍼런스

LA Dodgers 부수석트레이너
Nakajima Yosuke 초청 오픈토론회
: SPC, MPC

22. 12. 03

학회

대한선수트레이너협회 제52차 정기심포지엄
발표, '올해의 스포츠의학 의사' 수상
: 김진수 병원장

22. 12. 04

학회

2022우리야구컨벤션 발표
: MPC 이동욱 팀장

22. 12. 09

학회

2022우리야구컨벤션 발표
: 금정섭 병원장

22. 12. 12

원내 컨퍼런스

2022 AAC3 컨퍼런스 개최

22. 12. 10

강사

ESS 운동과학전문가 자격연수 강연
: SPC 장원봉 실장

22. 12. 15

2023 JANUARY

원내 컨퍼런스

재활 및 환자 리뷰
: 금정섭 병원장, 한우솔 원장, SPC, MPC

23. 01. 06

FEBRUARY

원내 컨퍼런스

재활 및 환자 리뷰
: 금정섭 병원장, 한우솔 원장, SPC, MPC

23. 02. 03

원내 컨퍼런스

재활 및 환자 리뷰
: 금정섭 병원장, 한우솔 원장, SPC, MPC

23. 02. 10

학회참가

KBO 2023 NEXT LEVEL TRAINING
CAMP 교육
: 금정섭 병원장

23. 02. 18

강사

ESS 운동과학전문가 자격연수 강연
: SPC 장원봉 실장

23. 02. 21

MARCH

학회참가

카타르 AFC medical conference 참가
: 김진수 병원장

23. 03. 07

APRIL

원내 컨퍼런스

재활 및 도수치료환자 리뷰
: 금정섭 병원장, 한우솔 원장 SPC, MPC

23. 03. 17

학회

대한스포츠의학회 제62차 춘계학술대회
: 금정섭 병원장, 차민석 병원장, 김상범 원장 참가, 김진수 병원장, 최태석 실장 발표

23. 03. 26

학회

KSES(Korean shoulder and elbow society) 2023 참가
: 금정섭 병원장

23. 03. 31

원내 컨퍼런스

재활 및 환자 리뷰
: 금정섭 병원장, 한우솔 원장 SPC, MPC

23. 03. 31

강사

2023년 AFC/KFA 지도자 강습회 발표
: 차민석 병원장

23. 04. 08

원내 컨퍼런스

재활 및 환자 리뷰
: 금정섭 병원장 SPC, MPC

23. 04. 14

MAY

학회참가

대한정형외과학회 춘계학술대회 초음파 Instructor 참가
: 김진수 병원장

23. 04. 17

학회참가

R-KATA 대한선수트레이너협회
AT자격연수 강연: SPC 박지환 팀장

23. 04. 23

강사

2023년 AFC/KFA 지도자 강습회 발표
: 차민석 병원장

23. 05. 01

학회참가

R-KATA 대한선수트레이너협회
AT 자격연수 강의: 금정섭 병원장

23. 05. 13

학회참가

KFAS 2023 대한족부족관절학회
춘계학술대회 참가: 김진수 병원장,
김상범 원장

23. 05. 19

세종대왕

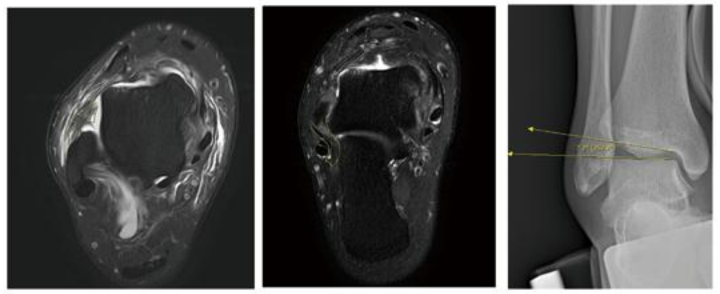
Lower leg pain after ankle surgery: Venous insufficiency

발목 수술 후 하퇴부 통증: 정맥부전

Kim Jin Su, MD, phD
Kim Sang Bum, MD
Cha Min Seok, MD

CASE

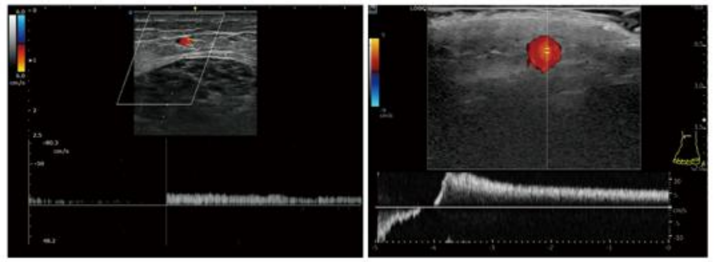
- A 19-year-old male baseball pitcher visited after a severe ankle sprain during running at the field.



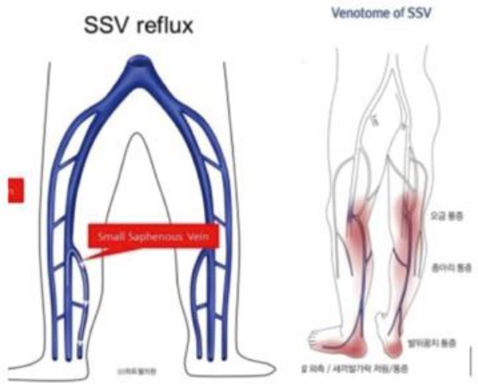
- Initially, he was treated with a short leg cast and allowed weight bearing.
- Even 10 days cast immobilization, he had been unable to touch the ground. The ankle had a severe instability by an ankle drawer test.
- We operated his ankle by the anterior talofibular ligament repair at talar neck and the calcaneofibular ligament repair at calcaneal attachment site using suture anchors.

Past History
Ulnar collateral ligament Reconstruction, 18 months ago.
Elbow spur excision, 2 months ago.
Hypertension (158/87), Severe fatty liver. Gout (+)
Ht: 180cm, Wt: 95kg

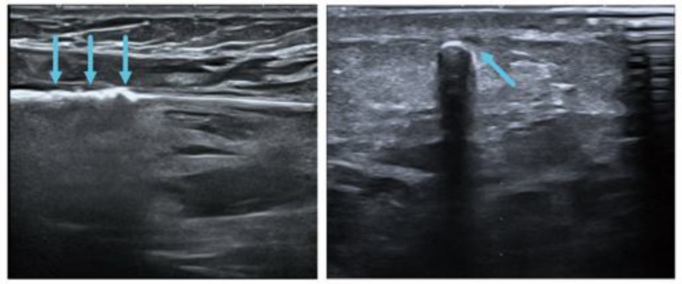
- Post operative rehabilitation
- Allowed full weight bearing at 2 weeks
- Ankle strengthening and balance exercise was started at 4 weeks
- He felt a minor discomfort around the ankle at 8 weeks, and his ankle active motor power was relatively weak.
- His ankle pain come out during running and ankle strengthening exercises, and the pain increased as the amount of exercise was increased. Sometimes, calf pain occurred at the same time. So, it was difficult to increase the working load.
- There were no specific findings in ankle ultrasonography. Ankle stability is also stable.
- He complained of a difference in calf dimension at 12 weeks and said that he had pain when running on anti-gravity treadmill even for 5 minutes.
- We evaluated the deep vein thrombosis(DVT) and other vascular disease.



- There was no DVT on ultrasound, and venous insufficiency was found on standing doppler sonography. Especially, superficial small saphenous vein(SSV) was regurgitated at knee and calf levels.
- Regurgitation type was continuously back flowing.
- We diagnosed varicose veins with SSV.



- Varicose veins can be suspected mainly if engorged vessels are visible outside skin of the calf or thigh, however it was difficult to suspect because typical vessel lesions was not visible from the skin.
- When SSV regurgitates, it usually causes pain and swelling in the calf, ankle or posterior aspect of the knee. The pain character is very variable. So, it was difficult to suspect varicose veins in these young athletes, immediately.



- The patient was transferred to the Department of Thoracic Surgery(vein specialist) and underwent the procedure to varicose veins at post-operative 6 months.
- The procedure was performed with local anesthesia, through the SSV at malleolar are, a vein sheath was inserted, and cyanoacrylate(VenaSeal) was injected to close the vessel(Left). The SSV was closed tightly(Right).
- After 1 month of the procedure, the pain decreased from VAS 5 to 2, and there was no problem when running 3km.
- He returned to full competition in about **9 months after ankle surgery** and about **3 months after varicose vein procedure.**
- Even young athletes should consider varicose veins as a differential diagnosis of lower extremity pain in patients with a history of surgery, high BMI, hypertension, or fatty liver.

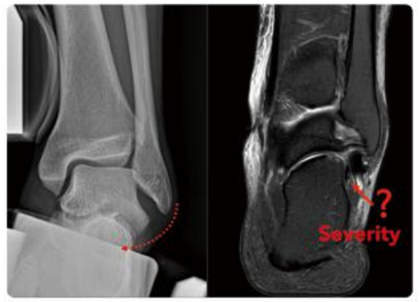
대한스포츠의학회
추계학술대회
최우수연제상 수상

Comparison of Tortuosity angle on CFL MRI and Stress view

자기공명의상(MRI) 사선 관상면 촬영을 통한 종비인대의 비틀림 측정과 부하 방사선 촬영의 결과비교

Kim Jin Su, MD, phD
Kim Sang Bum, MD
Board Certified Specialist in Sports Medicine

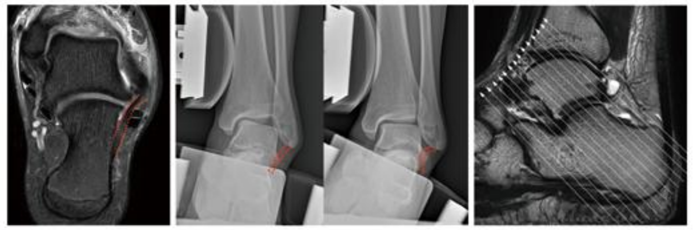
01 Dx of Chronic Ankle Instability (CAI)



02 CFL view: 45° Oblique coronal plane

Full length view / Sharp margin / **Tortuosity angle**

Park et al, Clinical Radiology, 2015. / Boonthathip et al, Clinical Imaging, 2011.



03 Purpose & Materials

- Comparison of **CAI vs Normal** patient's tortuosity angle on MRI oblique coronal CFL view
- Comparison of **tortuosity angle** on **MRI** oblique coronal CFL view and **stress view** x-ray, **manual exam, clinical score, strength** of **CAI**
- Mar. 2020 to May. 2022
- CAI group: Operative indication, MBO (MRI CFL view) (Talar tilt Stress view)
- Control group: Achilles rupture on No sprain Hx. (MRI CFL view)
- Retrospective study

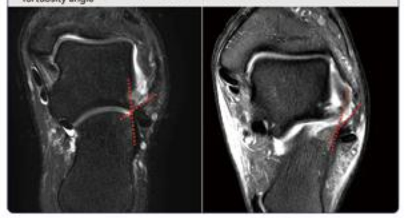
04 Materials & Methods; Evaluation in CAI

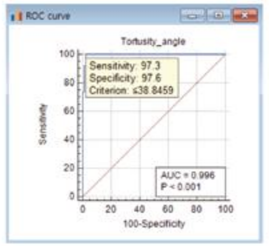
Variables		Total (n=120)	CAI group (n=82)	Control group (n=38)	P-value
Age		28.3±8.5	25.7±6.9	34.0±8.7	0.000
Sex	M	78 (65.0%)	47 (39.2%)	31 (25.8%)	0.010
	F	42 (35.0%)	35 (29.1%)	7 (5.8%)	
Side	Rt	59 (49.2%)	39 (32.5%)	20 (16.7%)	0.668
	Lt	61 (50.8%)	43 (35.8%)	18 (15.0%)	
Height		171.7±13.2	169.6±14.3	176.2±9.1	0.011
Weight		68.5±13.4	65.9±10.5	739±17.0	0.002

- **Biodex 30°/sec peak Torq**
- **CAIT**
  (Cumberland Ankle Instability tool)
- Statics
  - SPSS
    (SPSS Inc., Chicago, IL, USA, 14.0version)
  - Two sample T-test
  - Chi square test
  - Pearson's Correlation Analysis

05 Results; CAI vs Control group / Cut off value

Variables	CAI group (n=82)	Control group (n=38)	P-value
MRI Tortuosity angle	76.5±18.3	31.9±5.4	< 0.001



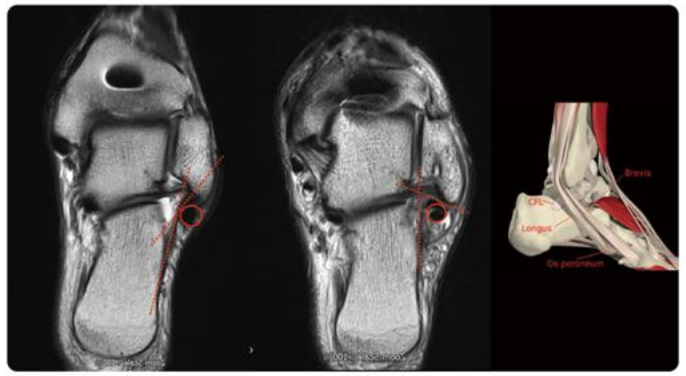


CAI Tortuosity angle > 39°

06 Evertor strength deficit in CAI group

Biodex 30°/sec peak Torq =100 - $\frac{\text{Affected side X 100}}{\text{Contra-lateral side}}$ **: Average 22.8% deficit**

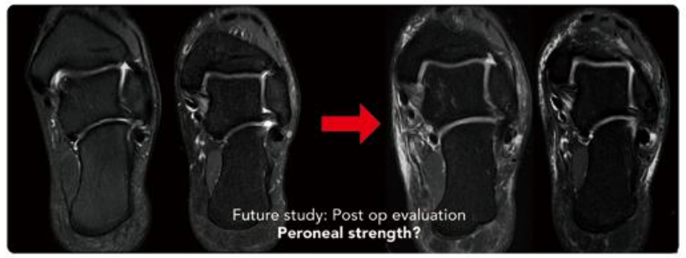
07 Peroneal strength deficit



08 Correlation with parameter

ADT	Talar tilt	Stress Talar tilt	Stres ADT	MRI TA	Power deficit	CAIT
Age	-					
Talar tilt	0.450 (0.000)	-				
Stress Talar tilt	0.119 (0.289)	0.247 (0.033)	-			
Stress ADT	0.263 (0.007)	0.487 (0.000)	0.327 (0.003)	-		
MRI TA	0.300 (0.007)	0.373 (0.001)	0.189 (0.090)	0.259 (0.019)	-	
Strength deficit	-0.087 (0.547)	0.179 (0.230)	0.067 (0.639)	0.040 (0.783)	-0.025 (0.860)	-
CAIT	0.017 (0.879)	-0.029 (0.806)	-0.169 (0.133)	-0.012 (0.913)	0.019 (0.867)	-0.092 (0.521)

09 Discussion



10 Conclusions

- MRI **CFL** tortuosity angle
  -Normal: mean 31°
  -CAI > 38°
  : Diagnostic value with
  high sensitivity, specificity
- Correlate with stress parameter

Functional Evaluation using Center of Pressure between Chronic Ankle Instabillity and Health Contral

만성 발목 불안정성 환자와 대조군 간 압력중심점을 이용한 기능적 평가

연세대학교 체육교육학과, 세종스포츠정형외과 스포츠퍼포먼스센터 팀장 **이동욱**
세종스포츠정형외과 **김진수 병원장 외 3인**

Clinical Article | The Korean Journal of Sports Medicine 2022;40(4):217-225
pISSN 1226-3729 eISSN 2288-6028 | https://doi.org/10.5763/kjsm.2022.40.4.217

만성 발목 불안정성 환자와 대조군 간 압력중심점을 이용한 기능적 평가

연세대학교 체육교육학과[1], 세종스포츠정형외과의원[2], 국제올림픽위원회 한국연구센터[3], 동국대학교 스포츠의학전공[4], 연세대학교 미래융합연구원[5]

이동욱[1,2] • 전형규[1,3] • 김병훈[3,4] • 이세용[1,3,5] • 김진수[2]

Functional Evaluation Using Center of Pressure between Chronic Ankle Instability and Healthy Control

Dong Wook Lee[1,2], Hyung Gyu Jeon[1,3], Byung Hun Kim[3,4], Sae Yong Lee[1,3,5], Jin Su Kim[2]

[1]*Department of Physical Education, Yonsei University, Seoul,* [2]*Seojong Sports Medicine & Performance Center, Seoul,* [3]*International Olympic Committee Research Centre Korea, Seoul,* [4]*Department of Sports Medicine, Dongguk University, Wise Campus, Gyeongju,* [5]*Institute of Convergence Science, Yonsei University, Seoul, Korea*

Purpose: Mechanical and functional ankle instability or combinations of both can contribute to chronic ankle instability (CAI). Therefore, the purpose of this study was to compare the difference in (1) static and (2) dynamic balance function between patients with CAI and the controls; (3) to investigate association between balance function and CAI; and (4) to examine whether balance assessments are valuable for diagnosing CAI.
Methods: This study was conducted on 40 patients with CAI and 40 ankle healthy individuals. All participants evaluated the Cumberland Ankle Instability Tool questionnaire. Additionally, joint laxity and center of pressure (COP) during static postural control, anterior landing, and lateral landing were measured using an electronic pedobarography.
Results: CAI patients showed a larger COP area than controls when performing static postural control ($p=0.023$) and lateral landing ($p=0.002$). As a result of the receiver operation characteristic curve analysis, COP distance, area, and speed during static postural control and COP area during lateral landing showed low accuracy, indicating that they are valuable evaluations for the diagnosis of CAI.
Conclusion: Patients with CAI had poor static and dynamic postural control ability. The static posture control and the lateral landing test had diagnostic significance to evaluate the objective function of CAI.

Keywords: Center of pressure, Chronic ankle instability, Foot scan, Functional test, Pedobarography

Received: August 1, 2022 Revised: October 27, 2022 Accepted: November 3, 2022
Correspondence: Sae Yong Lee
Department of Physical Education, Yonsei University, #310 Sports Science Complex, 50 Yonsei-ro, Seodaemun-gu, Seoul 03722, Korea
Tel: +82-2-2123-6189, Fax: +82-2-2123-8375, E-mail: sylee1@yonsei.ac.kr

Copyright ©2022 The Korean Society of Sports Medicine
ⓒ This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

서 론

외측 발목 염좌(lateral ankle sprain)는 스포츠 활동에서 자주 나타나는 부상이며[1], 25개 종목에서 발생하는 모든 스포츠 부상의 7.3%를 차지한다[2]. 외측 발목 염좌를 경험한 환자의 최대 70%가 만성 발목 불안정성(chronic ankle instability, CAI)으로 악화될 수 있고[3], 운동선수의 경우 8명 중 1명이 반복적인 외측 발목 염좌를 경험한다[2]. 초기 발목 염좌 후 발생하는 CAI는 발목관절 흔들림 에피소드, 통증, 빈번한 염좌, 발목 가동범위 감소와 같은 병리학적 증상들이 반복적으로 발생하게 된다[4]. CAI는 다양한 자가 보고 설문지를 통해 진단할 수 있으며, 환자가 경험하는 발목관절의 통증 및 기능을 객관적으로 평가하여 분류한다[5].

CAI는 기계적 불안정성(mechanical instability)과 기능적 불안정성(functional instability), 그리고 두 가지 불안정성 형태가 복합적으로 작용한 원인으로 발생할 수 있다[4]. 기계적 발목 불안정성은 초기 염좌 후 발목의 안정성을 유지해주는 외측의 인대와 건 등 해부학적 구조물의 손상으로 인하여 발생하며, 이는 발목의 안정성을 취약하게 만든다[6,7]. 즉, 급성 발목 염좌로 인해 외측 인대 및 종아리근(peroneus)의 힘줄이 손상을 입어 늘어나거나 파열되면 발목 내번의 범위가 증가하여 반복적인 발목 염좌 및 CAI가 발생할 수 있다.

기능적 불안정성은 고유수용성 감각과 신경근의 결손으로 발생하는 발목 불안정성 또는 재발성 발목 염좌의 주관적인 증상으로 정의한다[8]. 기계적 불안정성을 보이는 CAI 환자의 경우 기계적 불안정성뿐만 아니라 기능적 불안정성을 동반하여 복합적으로 발생할 수 있다[6]. CAI 환자들에게서 나타나는 대표적인 기능장애는 균형 능력의 손실인데, 이는 체성감각의 장애와 운동장애로 인해 발생하며 이 두 가지 결손은 발목관절 불안정성의 원인이 될 수 있다[4]. 또한, CAI 환자들은 긴종아리근의 근력 저하와 함께 근육 활성의 느린 반응 시간을 나타내는데[9], 이러한 요인들은 발목 염좌로 인한 조직 손상이 근신경 조절 시스템에 영향을 주므로 CAI에서 균형을 유지하는 데 소요되는 시간이 길어질 수 있다[10].

CAI의 균형 능력 결핍을 검사할 때 한발 정적 균형 검사[11]와 별 모양 균형 검사(star excursion balance test, SEBT)를 이용한 동적 균형 검사[12]를 주로 시행한다. 그중 동적 균형 능력은 정적 균형 능력보다 CAI의 움직임과 큰 관련이 있다[12]. 특히, 한발 착지 동작은 도약을 포함한 스포츠의 주요 움직임 중 하나로, 기능적 발목 불안정성 환자는 한발 착지 시 안정화가 지연되는데 이는 발목 근력 부족 및 발목 인대의 고유수용성 감각 결손이 원인이 된다[13,14]. 이와 비슷하게 정상군보다 CAI에서 발목 주위의 앞정강근(anterior tibialis), 긴종아리근, 안쪽 장딴지근(gastrocnemius) 등의 근육 활성도가 낮다는 결과가 보고되었다[15]. 또한 CAI와 관련된 감각운동 장애는 하지의 고유수용성 감각 손상[16]과 신경근 조절 손상을 포함한다[17].

CAI의 정적 안정성 검사 시 압력중심점(center of pressure, COP)의 변화 등에 관한 연구가 있지만[18], 동적 안정성을 평가하는 연구는 부족하고 대부분 일상생활과 동일한 난이도인 보행에 집중되어 있다. 그러나 외측 발목 염좌 손상은 역동적이고 고수준의 신체활동 시 발생하므로, 부상 발생 기전과 유사한 동작에서 균형 능력이 다른지 확인해 볼 필요가 있다(Fig. 1). 또한, SEBT 등 현장에서 활용하는 검사는 수행력 측면에서 균형 능력의 수준을 제시할 수 있으나, 동작 수행 중 나타나는 환자의 움직임을 분석하기에 제한적이다. 또한, COP의 이동속도, 면적과 같은 변인은 움직임의 질(quality)을 대변할 수 있으므로 CAI 환자의 기능적 균형 능력 수준을 평가하고, 관련 변인들을 이용하여 진단적 적합성이 존재하는지 확인할 필요가 있다.

본 연구 목적은 착지 시 풋스캔을 사용하여 기계적 불안정성을 동반한 CAI 환자의 COP 특성을 확인해 봄으로써 착지 동작의 COP 변화가 진단적 가치가 있는지 알아보고자 하였다. 연구 가설은 다음과 같다: (1) 기계적 결손이 있는 CAI 환자는 정적 균형 조절 시 정상 대조군과 비교하여 COP 거리와 면적이 크고 속도는 빠를 것이다; (2) 기계적 결손이 있는 CAI 환자는 동적 균형 능력에서 정상 대조군과 비교하여 COP 거리와 면적이 크고 속도는 빠를 것이다; (3) COP 변인 중 일부는 기계적 불안정성을 동반한 CAI 발생 위험도에 영향을 미칠 것이다; (4) 정적 균형 및 착지 시 COP 거리, 면적, 속도는 기계적 불안정성을 동반한 CAI를 진단하는 도구로 적절할 것이다.

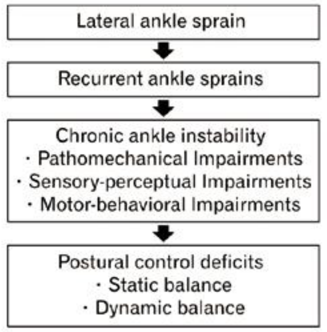


Fig. 1. Theoretical models for postural control deficits in patients with chronic ankle instability.

연구 방법

본 연구는 CAI로 서울 소재의 세종스포츠정형외과의원을 내원한 환자 대상 중 수술 전 검사를 실시한 정보를 이용한 후향적 연구이며 정상 대조군과 비교하여 CAI 환자군에서 정적 및 동적 균형 능력과 기능적 평가 결과법의 진단적 의미를 분석하였다.

1. 연구 대상

본 연구는 병원에 내원하여 CAI를 진단받은 환자 40명과 발목, 무릎 등의 부상 이력이 최소 1년 이상 없는 건강한 정상 대조군 40명을 대상으로 진행하였으며, 연구 대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. CAI 환자의 선발 기준은 다음과 같다: (1) 최초 염좌 이후 2번 이상 발목 염좌가 발생한 병력이 있는 환자; (2) Cumberland Ankle Instability Tool (CAIT) 24점 미만; (3) 최소 지난 3개월간 급성 발목 염좌가 발생하지 않은 환자; (4) anterior drawer 및 talar tilt test 양성; (5) 내번 경사각(inversion tilt angle)이 8.93° 이상이거나 전방 전위(anterior translation) 부하 검사 시 8.87 mm 이상인 환자[19]. 골연골 결손(osteochondral lesion)이 있거나 전신 유연성(general laxity)이 있는 환자, 발목 수술 이력이나 염증성 관절염이 있는 경우 연구 대상자에서 제외하였다. 대조군의 경우 광고를 이용하여 자발적으로 연구에 참여를 희망하는 사람 중 발목 손상 이력이 없는 대상을 모집하였으며, 하지의 수술 이력이 있는 경우는 제외하였다.

2. 연구도구 및 절차

연구 대상자 전원에서 CAI 및 정상 대조군 여부를 평가 및 진단하기 위해 대상자에게 신뢰도(reliability) 및 타당도(validation)가 검증된, 한글로 번역된 CAIT 설문지를 사용하였다[20]. 정형외과

Table 1. Demographic characteristics of the subjects

Characteristic	Total	CAI group	Control group
No. of subjects	80	40	40
Age (years)	27.5±6.7	25.6±7.0	29.4±5.9
Sex			
Male	43 (53.8)	25 (62.5)	18 (45.0)
Female	37 (46.3)	15 (37.5)	22 (55.0)
Height (cm)	170.4±9.4	173.5±8.4	167.4±9.6
Weight (kg)	66.8±13.7	69.1±12.4	64.5±14.7
Body mass index (kg/m^2)	22.8±3.1	22.9±3.0	22.7±3.2
CAIT (score)	20.1±10.6	10.1±5.1	30.0±0.0
Inversion tilt angle (°)	7.2±4.6	10.4±4.2	3.9±2.0
Anterior translation (mm)	7.5±2.0	8.4±1.6	6.5±2.0

Values are presented as number only, mean±standard deviation, or number (%).
CAI: chronic ankle instability, CAIT: Cumberland Ankle Instability Tool.

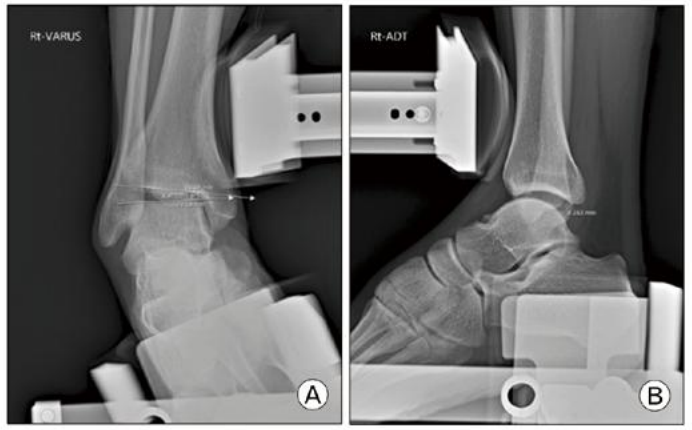


Fig. 2. Radiography for stress view. (A) Inversion tilt angle and (B) anterior translation.

전문의가 이학적 검사를 실시한 후 정적 부하검사(스트레스 방사선 촬영)를 진행하여 기계적 결손 여부를 판단하였다. 연구 대상자는 트레드밀에서 5분간 걷게 하여 준비운동을 실시한 후 정적 및 동적 균형 능력 검사를 하였다.

1) 정적 부하 검사

발목의 기계적 불안정성의 평가는 부하 검사기(Telometer, Daiseung Medics, Seoul, Korea)를 이용하여 측정하였고 발목 내번 경사각 검사는 정강뼈를 20° 가량 안쪽돌림 하여 고정한 상태(mortice view)로 15 daN의 부하를 내번하면서 촬영하였다[21]. 단위는 도(degree, °)로 측정하였고 PACS View 프로그램(Viewrex3, Techheim, Seoul, Korea)을 이용하여 먼쪽 정강뼈 관절면과 목말뼈의 위 관절면(talar dome) 각을 측정하였다(Fig. 2A)[22]. 발목 앞쪽 이동 검사는 정강뼈 뒤쪽에서 15 daN의 부하를 주어서 측면 방사선 촬영(lateral view)을 하였다. 단위는 mm로 측정하였고 정강뼈 후방 가장자리(lip)의 관절면에서 목말뼈 후방 부분 관절면까지의 수직 거리를 측정하였다(Fig. 2B)[22].

2) 정적 균형 능력 검사

발목 기능적 검사 중 정적 균형 능력을 보는 검사는 RS scan system (1.0 m Entry, 1,068×418 mm; Rs Scan, Beringen, Belgium)을 사용하여 최대 200 Hz의 스캔 속도로 8,192개의 센서가 분석을 제공한다. 풋스캔을 사용하여 한발 서기 동작을 시행하여 20초간 측정하였다[16]. 측정은 맨발로 진행하고 정상 측 발부터 한발 서기 동작 측정을 하였다. 측정 시 연구 대상자는 측정하지 않는 측의 무릎관절(knee joint)은 90°로 굴곡한 후, 손은 허리에 위치시켰다. 정적 균형 능력 검사는 COP 이동 거리(traveled distance, mm), 타원 면적(ellipse area, mm^2), 이동 속도(speed, mm/sec) 변인을 측정하였다.

3) 동적 균형 능력 검사

동적 균형 능력은 착지 동작을 통해 측정하였으며, 풋스캔에서 5 cm 뒤에 위치한 20 cm 높이의 스텝 박스를 이용하였다[23]. 전방(posterior to anterior) 착지(Fig. 3A)와 측면(medial to lateral) 착지 동작(Fig. 3B)을 측정하였다. 착지 직후부터 3초간 측정하였고, 측정 전 2회의 연습을 시행하였다. 동적 균형 능력 검사는 두 방향의 착지 동작 시 COP 이동 거리, 타원 면적, 이동 속도 변인을 측정하였다(Fig. 4).

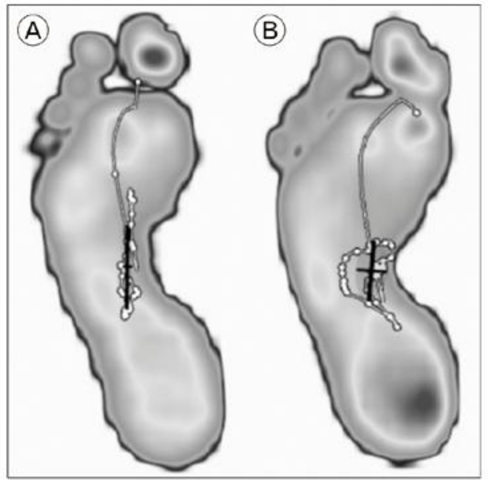


Fig. 4. Center of pressure path in electronic pedobarography. (A) Posterior to anterior landing and (B) medial to lateral landing.

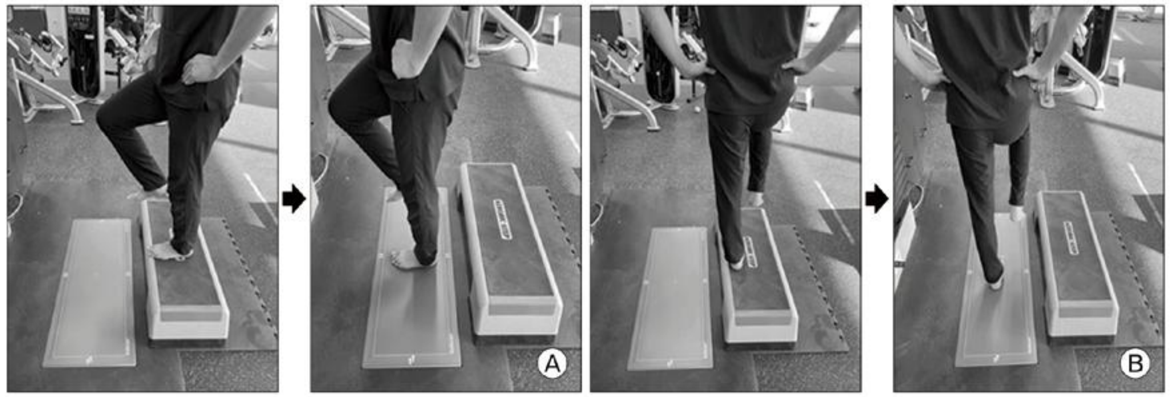


Fig. 3. Landing task for measuring center of pressure. (A) Posterior to anterior landing and (B) medial to lateral landing.

Table 2. Results of independent t-test between patients with CAI and control group

Balance parameter	Total	CAI group	Control group	t	p-value	ES
Static postural control						
COP traveled distance (mm)	389.8±206.0	433.0±225.0	346.7±177.5	1.903	0.061	0.42
COP ellipse area (mm^2)	51.4±65.9	68.3±88.0	54.5±21.8	2.360	0.023*	0.21
COP speed (mm/sec)	19.5±10.3	21.7±11.3	17.3±8.9	1.915	0.059	0.43
Posterior to anterior landing						
COP traveled distance (mm)	291.0±63.1	292.6±71.2	289.5±54.8	0.216	0.829	0.04
COP ellipse area (mm^2)	333.6±185.1	356.9±228.8	310.4±126.5	1.123	0.265	0.25
COP speed (mm/sec)	97.0±21.1	97.5±23.7	96.5±18.3	0.217	0.829	0.04
Medial to lateral landing						
COP traveled distance (mm)	303.0±68.0	309.7±70.0	296.4±66.2	0.878	0.382	0.20
COP ellipse area (mm^2)	415.0±221.2	489.1±259.8	340.9±142.6	3.162	0.002**	0.70
COP speed (mm/sec)	101.0±22.7	103.2±23.3	98.8±22.1	0.879	0.382	0.19

Values are presented as mean±standard deviation.
CAI: chronic ankle instability, COP: center of pressure, ES: effect size (calculated as Cohen's *d*).
*p<0.05, **p<0.01.

3. 통계 분석

본 연구에서 수집된 데이터는 IBM SPSS version 26.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA)과 R software version 4.0.2를 이용하여 분석하였다. CAI 환자군과 대조군 간 발목관절 기계적 불안정성, 정적 및 동적 균형 능력의 차이를 비교하기 위해 독립표본 t-검정을 실시하였다. 효과 크기(effect size, ES) 산출을 위해 Cohen's *d* 공식을 이용하였으며, 분류 기준은 다음과 같다: (1) ES>0.5 (큼, large); (2) 0.2<ES<0.5 (중간, medium); (3) ES<0.2 (작음, small). CAI 여부와 연관된 변인을 찾기 위해 먼저 각각의 변수에 대해 단변수 로지스틱 회귀분석을 시행하였다[24]. 단변수 로지스틱 회귀분석에서 유의한 결과를 보인 변수를 대상으로 다중 로지스틱 회귀분석을 실시하여 보정된 교차비(odds ratio, OR)를 확인하였다. 발목관절 불안정성 검사와 정적 및 동적 균형 능력 검사가 CAI 진단과 연관성이 있는지 검증하기 위해 수신자 조작 특성 곡선(receiver operation characteristic curve, ROC curve) 분석을 실시하였다[25]. ROC curve는 곡선 아래 면적(area under the curve, AUC)에 따라 진단 정확성을 분류하였으며, 0.5인 기준선보다 왼쪽 위로 곡선이 형성되어야 의미 있는 검사법이라 볼 수 있다. 분류 기준은 다음과 같다: (1) 0.9<AUC<1.0 (높음, high); (2) 0.7<AUC≤0.9 (중간, moderate); (3) 0.5<AUC≤0.7 (낮음, low). 민감도(sensitivity, Sen)와 특이도(specificity, Spe)가 높은 최적의 절단값(cut-off value, COV)을 나타냈다. 통계의 유의수준은 p<0.05로 설정하였다.

결 과

1. 정적 균형 조절 시 COP 비교

CAI에서 한발 서기 동작 수행 시 대조군보다 더 넓은 COP 면적을 보였으며(t=2.360, p=0.023), 중간 효과 크기를 보였다(ES, 0.21). COP 거리와 속도는 두 집단 간 유의한 차이가 없었다(p>0.05) (Table 2).

2. 동적 균형 조절 시 COP 비교

전방 착지 동작 시 COP 거리, 면적, 속도 변인에서는 집단 간 차이가 나타나지 않았다(p>0.05). CAI에서 측면 착지 동작 수행 시 대조군보다 더 넓은 COP 면적을 보였으며(t=3.162, p=0.002), 큰 효과 크기를 보였다(ES, 0.70) (Table 2).

3. CAI 발생 위험도 분석

CAI와 연관 있는 변인을 확인한 결과, 한발 서기 동작 시 COP 면적(p=0.016)과 측면 착지 동작 시 면적(p=0.005) 변인에서 유의한 결과가 나타났다(Table 3). 단변수 로지스틱 회귀분석에서 유의한 결과를 보인 변인들을 이용하여 다중 로지스틱 회귀분석을 수행한 결과 한발 서기 동작 시 COP 면적(adjusted OR, 1.019; 95% confidence interval [CI], 1.000–1.039; p=0.048)과 측면 착지 동작 시 COP 면적(adjusted OR, 1.004; 95% CI, 1.001–1.007; p=0.012) 변인이 CAI 진단을 위해 사용 가능한 검사로 나타났다(Table 4).

Table 3. Summary of univariate binary logistic regression

Variable	Chronic ankle instability			
	B	SE	OR (95% CI)	p-value
During SPC				
COP traveled distance	0.002	0.001	1.002 (1.000–1.005)	0.068
COP ellipse area	0.023	0.010	1.023 (1.004–1.043)	0.016*
COP speed	0.044	0.024	1.045 (0.997–1.096)	0.066
During PAL				
COP traveled distance	0.001	0.004	1.001 (0.994–1.008)	0.827
COP ellipse area	0.001	0.001	1.001 (0.999–1.004)	0.270
COP speed	0.002	0.011	1.002 (0.982–1.024)	0.826
During MLL				
COP traveled distance	0.003	0.003	1.003 (0.996–1.010)	0.378
COP ellipse area	0.004	0.001	1.004 (1.001–1.007)	0.005**
COP speed	0.009	0.010	1.009 (0.989–1.029)	0.378

SE: standard error, OR: odds ratio, CI: confidence intervals, SPC: static postural control, COP: center of pressure, PAL: posterior to anterior landing, MLL: medial to lateral landing.
*p<0.05, **p<0.01.

Table 4. Summary of multivariate binary logistic regression

COP ellipse area	Chronic ankle instability			
	B	SE	Adjusted OR (95% CI)	p-value
During SPC	0.019	0.010	1.019 (1.000–1.039)	0.048*
During MLL	0.004	0.002	1.004 (1.001–1.007)	0.012*

COP: center of pressure, SE: standard error, OR: odds ratio, CI: confidence intervals, SPC: static postural control, MLL: medial to lateral landing.
*p<0.05.

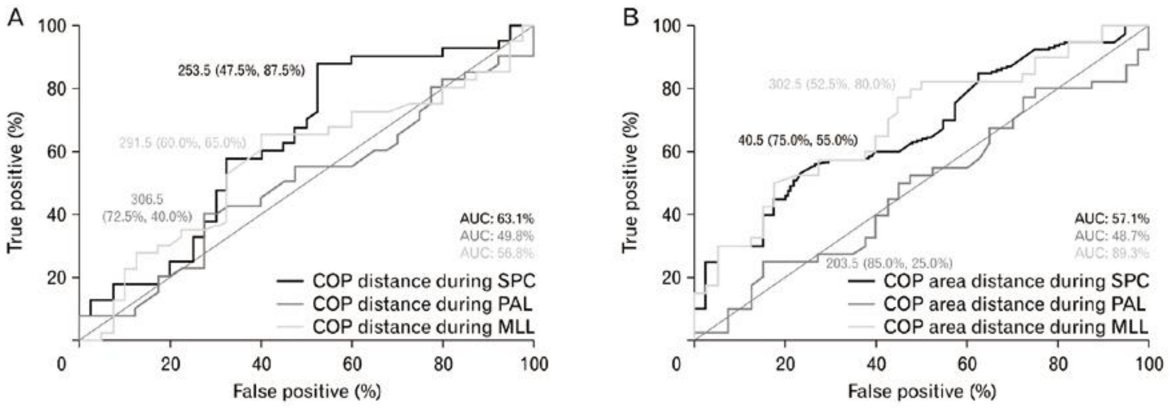
4. CAI 진단적 적합성

ROC curve 분석 결과 한발 서기 동작 시 COP 거리(AUC, 0.631; p=0.040; COV, 253.5; Sen, 87.5%; Spe, 47.5%) (Fig. 5A), COP 면적(AUC, 0.671; p=0.005; COV, 40.5; Sen, 55.0%; Spe, 75.0%) (Fig. 5B), COP 속도(AUC, 0.631; p=0.040; COV, 12.7; Sen, 87.5%; Spe, 47.5%) (Fig. 5C) 변인은 낮은 정확도를 나타냈다. 측면 착지 동작 시 COP 면적(AUC, 0.693; p=0.001; COV, 302.5; Sen, 80.0%; Spe, 52.5%) 또한 낮은 정확도를 나타냈다(Fig. 5B).

고 찰

본 연구에서는 가설을 검증한 결과 다음과 같이 나타났다. 첫째, 풋스캔을 이용한 한발 서기 검사 시 CAI가 대조군보다 COP 면적이 넓은 것으로 나타나 CAI 환자의 정적 균형 능력이 저하된 것을 확인하였다. 둘째, 측면 착지 동작에서 CAI가 대조군보다 COP 면적이 넓은 것으로 보아 동적 균형 능력이 부족한 것을 확인하였다. 셋째, 한발 서기 및 측면 착지 동작 시 COP 면적은 각각 CAI 발생 위험도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, ROC curve 분석을 통한 진단적 적합성 평가 결과 한발 서기와 측면 착지 동작은 CAI를 진단하는 검사로 사용할 수는 있으나 낮은 정확도를 나타냈다. 본 연구의 결과를 근거로 정적 균형 능력인 한발 서기 동작과 동적 균형 능력인 측면 착지 동작 시 나타나는 COP의 큰 면적을 기계적 불안정성이 있는 CAI의 특징으로 제시하고자 한다.

CAI와 대조군의 정적 균형 능력을 비교한 결과, CAI는 한발 서기 동작 시 대조군보다 더 넓은 COP 면적을 보였다. 이는 CAI가 대조군보다 신체 흔들림을 안정화하기 위해 더 많은 시간이 필요하기 때문인 것으로 판단된다[13]. CAI 환자는 고유수용성 감각 저하로 인해 신체 흔들림(sway)이 대조군보다 증가하게 된다. 본 연구의 피험자는 선행연구와 동일한 CAI 환자로 모집하였으나 주관적 기능적 불안정성뿐만 아니라 방사선 촬영을 통한 관절의 이완성까지 동반한 대상으로 실시하였기 때문에, CAI의 동적 및 정적 균형 능력 저하가 더욱 뚜렷하게 관찰된 것으로 생각된다.



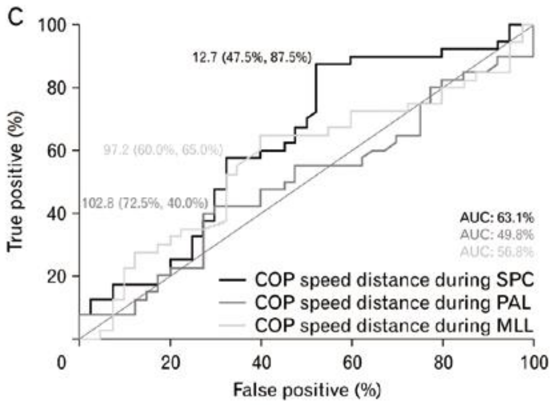


Fig. 5. Results of receiver operating characteristic curves evaluating to diagnosis chronic ankle instability. (A) COP traveled distance, (B) ellipse area, and (C) speed during single leg stance, anterior and lateral landing.
AUC: area under the curve, COP: center of pressure, SPC: static postural control, PAL: posterior to anterior landing, MLL: medial to lateral landing.

측면 착지 동작을 통한 동적 균형 검사에서는 두 집단 간 COP 면적에서 차이가 나타났다. 이는 본 연구에서 검사한 정적 및 동적 균형 검사에서 가장 큰 효과 크기를 보여(*d*=0.70), CAI 환자는 정적 균형 동작보다 측면 착지 동작에서 균형 능력의 저하가 강조되었다. 측면 착지 동작은 한발 서기 동작보다 역동적인 움직임이고 부상이 빈번히 일어나는 내번 동작을 유발할 수 있기 때문에 더 큰 차이가 나타난 것으로 보인다. 또한 선행연구에서 보고한 것처럼 더 역동적인 균형 능력을 검사하기 위해 착지 후 짧은 시간 동안 균형능력을 측정하였기 때문에 동적 균형 능력에서 더 큰 저하가 나타난 것으로 생각된다. 그러나 전방 착지 동작에서는 COP의 거리, 면적, 스피드 모두 유의한 결과를 얻지 못했다. 일반적으로 앞목말종아리인대의 손상 이후 발목의 전방 전위가 발생하게 되는데, 실험적으로 구현한 전방 점프에서는 앞목말종아리인대의 불안정성이 있다고 하더라도 전방 점프 후 착지 시 뒤목말종아리인대의 안정성이 있으면 발목을 안정화 할 수 있을 것이다. 이것은 착지 시 발목은 발등굽힘(dorsiflexion)이 되고 뒤목말종아리인대는 발등굽힘 시 안정화에 기여할 수 있기 때문에[26], 향후 후방(anterior to posterior) 점프를 이용한 연구가 필요할 것으로 생각된다. 또한 CAI는 발목을 안정화시키기 위한 전략으로 무릎관절 및 엉덩관절(hip joint)을 착지에 이용할 수 있다. 특히 무릎관절의 경우 발목의 앞뒤, 배측굴곡, 족저굴곡(plantar flexion)의 제한이나 불안정을 보상할 수 있는 시상면에서 관절 운동이 일어나기 때문에 전방 착지 동작 시 COP의 결과가 정상군과 유사하게 나올 수 있다. Caulfield와 Garrett[27]이 수행한 한발 착지의 운동학 관찰 연구에서는 착지 직전 CAI는 발목의 족저굴곡 각도가 정상군보다 감소하는데, 이를 무릎관절의 굽힘(flexion) 각도를 증가시켜서 보상한다고 보고하였다. 착지 시 발목, 무릎 엉덩관절을 함께 구부림으로써 하지에 전달되는 지면반력힘(ground reaction force)을 완화하는데, 이중 하나의 관절의 움직임이 부족하게 되면 인접한 다른 관절이 보상작용을 일으키게 된다. CAI의 운동학적 변경은 몸통과 하지의 착지 전략에도 영향을 미쳤을 수 있다. 운동 경험이 많거나 활동 수준이 높은 대상자의 경우 무릎관절과 엉덩관절 전략을 이용하여 발목관절의 불안정성을 보상하여 착지하는 전략을 구현했을 가능성이

있다. 반대로 운동 경험이 부족한 환자의 경우 뻣뻣한 착지를 수행함으로써 균형 능력이 낮게 나타날 수도 있기 때문에 향후 연구에서는 운동 경험과 활동 수준이 착지 패턴과 균형 조절에 영향을 미치는지, 그리고 CAI와 상호작용하는지를 검사하는 연구가 필요할 것으로 보인다.

본 연구에서 수행한 ROC curve 분석은 한발 서기 동작의 COP 거리(COV, 253.5 mm), 면적(COV, 40.5 mm^2), 속도(COV, 12.7 mm/sec)와 측면 착지 동작에서는 COP 면적(COV, 302.5 mm^2)만이 진단적으로 유의미한 결과를 보여주었다. 한발 서기 동작은 착지 동작에 비해 정적인 균형 능력을 측정하는 것임에도 불구하고 무릎관절을 완전히 펴고 엉덩관절의 중립 상태로 측정하여 다른 관절의 보상작용을 얻지 못하므로 발목관절의 불안정성을 보다 잘 반영한 것으로 판단된다. 한발 서기 동작에서 COP 거리와 면적, 스피드와 측면 착지 동작에서 COP 면적은 낮은 정확도를 나타내기 때문에 진단적으로 사용 시 다른 검사와 함께 사용하여야 할 것이다.

Hubbard 등[28]은 선행연구에서 기계적 불안정성과 기능적 불안정성은 이분법적이지 않으며 두 불안정성 요소가 상호작용한다고 하였는데, 본 연구에서 보여진 결과는 이들의 주장과 일치한다고 볼 수 있다. CAI에서 나타나는 기계적 불안정성과 기능적 불안정성의 기여도를 비교하기는 어려우나, 구조적 안정성의 결여로 인해 발목관절의 움직임에 관여하는 근육과 고유수용성 감각이 더 필요할 것으로 생각된다. 따라서, 본 연구에서 보인 CAI의 감소된 정적 및 동적 균형 능력은 기계적 불안정성과 기능적 불안정성 요소가 상호작용하면서 더욱 뚜렷하게 나타난 것으로 판단된다. 추후 연구에서는 CAI 환자 중 기계적 불안정성과 기능적 불안정성에 따라 균형 능력이 다른지 확인하여 발목 불안정성에 대한 두 요소의 기여도를 확인할 필요가 있다.

본 연구에는 몇 가지 제한점이 있다. 첫 번째, 본 연구에서는 CAIT 설문지와 정형외과 전문의의 진단을 통해 CAI를 측정하였으나, 개인의 신체 체력 수준은 고려하지 못했다. 두 번째, 본 연구의 CAI는 모두 수술을 고려하는 환자를 대상으로 측정하였다. 따라서, 정적 및 동적 균형 능력 검사 시 추가적인 부상의 위험으로 인해 검사는 한 번씩만 수행되어, 검사 결과 내 신뢰도와 타당도를 평가할 수 없었다. 세 번째, 본 연구에서 사용된 CAIT 설문지는 타당도와 신뢰도가 검증되었으나, CAIT 설문지 외에 다른 자가 보고 설문지를 고려하지 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 정형외과 전문의의 진단과 함께 여러 설문지를 통해 상호보완적인 문항으로 구성할 필요가 있다.

결론적으로, CAI는 정상군보다 높은 발목관절의 이완성을 가져 발목의 기계적 불안정성을 갖는다는 것을 확인하였다. 정적 및 동적 균형 능력 검사 결과, 한발 서기 동작과 측면 착지 동작 시 CAI에서 정상군보다 COP의 넓은 면적을 보여 발목의 기능적 불안정성을 확인하였다. ROC curve 분석 결과, 한발 서기 동작과 측면 착지 동작은 CAI의 객관적 기능을 평가할 수 있는 진단적 의의를 가지고 있다. 그러므로 CAI를 진단할 때는 관절 이완성, 한발 서기, 착지 등의 검사를 통해 기계적 불안정성과 기능적 불안정성을 종합적으로 평가하고, 그 결과를 기반으로 균형 훈련, 수술 등 적용할 중재 전략을 결정하는 것이 바람직할 것이다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

ORCID

Dong Wook Lee https://orcid.org/0000-0002-3918-6370
Hyung Gyu Jeon https://orcid.org/0000-0002-8782-5341
Byung Hun Kim https://orcid.org/0000-0001-6220-6774
Sae Yong Lee https://orcid.org/0000-0002-0526-3243
Jin Su Kim https://orcid.org/0000-0002-3954-5302

Author Contributions

Conceptualization: DWL, BHK, JSK. Data curation, Investigation: DWL. Formal analysis: HGJ. Methodology: DWL, BHK. Project administration: SYL, JSK. Resources: JSK. Supervision: BHK, SYL, JSK. Validation, Visualization: HGJ. Writing–original draft: HGJ, BHK. Writing–review & editing: DWL, HGJ, SYL, JSK.

References

1. Doherty C, Delahunt E, Caulfield B, Hertel J, Ryan J, Bleakley C. The incidence and prevalence of ankle sprain injury: a systematic review and meta-analysis of prospective epidemiological studies. Sports Med 2014;44:123-40.
2. Roos KG, Kerr ZY, Mauntel TC, Djoko A, Dompier TP, Wikstrom EA. The epidemiology of lateral ligament complex ankle sprains in National Collegiate Athletic Association sports. Am J Sports Med 2017;45:201-209.
3. Gribble PA, Delahunt E, Bleakley CM, et al. Selection criteria for patients with chronic ankle instability in controlled research: a position statement of the International Ankle Consortium. J Athl Train 2014;49:121-7.
4. Hertel J, Corbett RO. An updated model of chronic ankle instability. J Athl Train 2019;54:572-88.
5. Hiller CE, Refshauge KM, Bundy AC, Herbert RD, Kilbreath SL. The Cumberland ankle instability tool: a report of validity and reliability testing. Arch Phys Med Rehabil 2006;87:1235-41.
6. Hertel J. Functional anatomy, pathomechanics, and pathophysiology of lateral ankle instability. J Athl Train 2002; 37:364-75.
7. Li L, Gollhofer A, Lohrer H, Dorn-Lange N, Bonsignore G, Gehring D. Function of ankle ligaments for subtalar and talocrural joint stability during an inversion movement: an in vitro study. J Foot Ankle Res 2019;12:16.
8. Tropp H. Commentary: functional ankle instability revisited. J Athl Train 2002;37:512-5.
9. Thompson C, Schabrun S, Romero R, Bialocerkowski A, van Dieen J, Marshall P. Factors contributing to chronic ankle instability: a systematic review and meta-analysis of systematic reviews. Sports Med 2018;48:189-205.
10. Kim KM, Ingersoll CD, Hertel J. Altered postural modulation of Hoffmann reflex in the soleus and fibularis longus associated with chronic ankle instability. J Electromyogr Kinesiol 2012;22:997-1002.
11. McKeon PO, Hertel J. Systematic review of postural control and lateral ankle instability, part I: can deficits be detected with instrumented testing. J Athl Train 2008;43:293-304.
12. Gribble PA, Hertel J, Plisky P. Using the Star Excursion Balance Test to assess dynamic postural-control deficits and outcomes in lower extremity injury: a literature and systematic review. J Athl Train 2012;47:339-57.
13. Ross SE, Guskiewicz KM. Examination of static and dynamic postural stability in individuals with functionally stable and unstable ankles. Clin J Sport Med 2004;14:332-8.
14. Ross SE, Guskiewicz KM, Yu B. Single-leg jump-landing stabilization times in subjects with functionally unstable ankles. J Athl Train 2005;40:298-304.
15. Son SJ, Kim H, Seeley MK, Hopkins JT. Movement strategies among groups of chronic ankle instability, coper, and control. Med Sci Sports Exerc 2017;49:1649-61.
16. Docherty CL, Arnold BL, Zinder SM, Granata K, Gansneder BM. Relationship between two proprioceptive measures and stiffness at the ankle. J Electromyogr Kinesiol 2004;14: 317-24.
17. Terrier R, Rose-Dulcina K, Toschi B, Forestier N. Impaired control of weight bearing ankle inversion in subjects with chronic ankle instability. Clin Biomech (Bristol, Avon) 2014;29:439-43.
18. Park ES, Seo SG, Lee HS. Correlation between chronic ankle instability and center of pressure using pedobrarograph. J Korean Foot Ankle Soc 2020;24:14-8.
19. Lee KT, Lee YK, Choi BO. Results in stress test in the ankle stability of young men in Korea. J Korean Foot Ankle Soc 2008;12:36-40.
20. Ko J, Rosen AB, Brown CN. Cross-cultural adaptation and validation of the Korean version of the Cumberland Ankle Instability Tool. Int J Sports Phys Ther 2015;10:1007-14.
21. Attarian DE, McCrackin HJ, DeVito DP, McElhaney JH, Garrett WE Jr. Biomechanical characteristics of human ankle ligaments. Foot Ankle 1985;6:54-8.
22. Karlsson J, Bergsten T, Lansinger O, Peterson L. Reconstruction of the lateral ligaments of the ankle for chronic lateral instability. J Bone Joint Surg Am 1988;70:581-8.
23. Fransz DP, Huurnink A, de Boode VA, Kingma I, van Dieën JH. Time series of ground reaction forces following a single leg drop jump landing in elite youth soccer players consist of four distinct phases. Gait Posture 2016;50:137-44.
24. Tripepi G, Jager KJ, Dekker FW, Zoccali C. Linear and logistic regression analysis. Kidney Int 2008;73: 806-10.
25. Mandrekar JN. Receiver operating characteristic curve in diagnostic test assessment. J Thorac Oncol 2010;5:1315-6.
26. Ozeki S, Kitaoka H, Uchiyama E, Luo ZP, Kaufman K, An KN. Ankle ligament tensile forces at the end points of passive circumferential rotating motion of the ankle and subtalar joint complex. Foot Ankle Int 2006;27:965-9.
27. Caulfield BM, Garrett M. Functional instability of the ankle: differences in patterns of ankle and knee movement prior to and post landing in a single leg jump. Int J Sports Med 2002;23:64-8.
28. Hubbard TJ, Kramer LC, Denegar CR, Hertel J. Correlations among multiple measures of functional and mechanical instability in subjects with chronic ankle instability. J Athl Train 2007;42:361-6.

In-house education

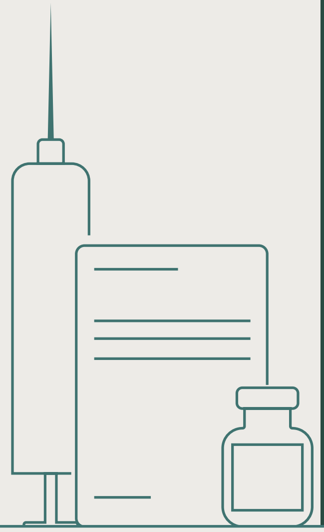
2022. 07 - 2023. 04

2022 하반기 팀별 교육

- 7 수술 — Anchor의 원리 — 금정섭
- 8 SPC MPC — 통증이 있는 경우의 운동부하 — 장원봉
- 9 원무심사 — MOT 1번 접점의 중요성 — 정기훈
- 10 영상 — Meniscus 손상의 3.0T MRI — 이은채
- 11 병동 — 환자이송 및 병동 미화 관리 — 금정섭
- 11 외래 — d환자 대처법 — 차민석

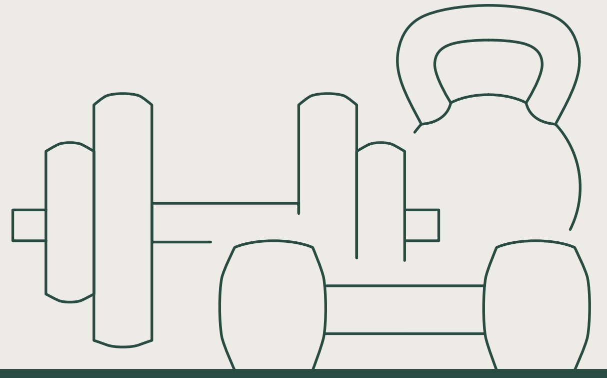
2022 하반기 간호부 교육

- 7 목, 어깨 통증의 관리 — 최태석
- 8 동결견(Frozen Shoulder)의 진단과 치료 — 금정섭
- 9 서있는 사람에게 좋은 운동 — 김진수
- 10 아킬레스 건 파열 및 재활 — 김상범
- 11 허리 신경차단술 — 이건승
- 12 십자인대 재건술 — 차민석



2022 하반기 ~2023년 4월 스포츠퍼포먼스센터 교육

- 10 Ankle sprain의 1주차 급성기에서의 도수 치료 (Case Discussion: SPC, MPC 실장, 센터장, 김상범 원장님) — 진행: 김진수
- 11 UCL reconstruction 이후 RTP functional battery — 금정섭
- 11 Gluteal tendinopathy, Overview — 김준수
- 12 RTP after Achilles tendon repair — 박지환
- 12 Biodex — 장원봉
- 12 Acute ankle ligament rupture의 예후 — 김진수



- 2023. 4 | Shoulder | Bankart Repair Protocol Rehabilitation Exercise Program — 김준수, 신영섭
- 2023. 4 | Shoulder | SLAP Repair Protocol Rehabilitation Exercise Program — 이해주, 박시은, 지현준
- 2023. 4 | Ankle | 최신 ankle Rehabilitation Exercise Practice 실습 — 이근옥, 이지현
- 2023. 3 | Ankle | ANS Excision Protocol Rehabilitation Exercise Program — 정수용, 이재영
- 2023. 3 | Ankle | Achilles Repair Protocol Rehabilitation Exercise Program — 이동욱, 서민영
- 2023. 3 | Ankle | MBO Protocol Rehabilitation Exercise Program — 임효규, 임지선

스포츠의학회

- 소개
- 연혁
- 대한스포츠의학회 22대 회장 박진영

DOCTOR SPECIAL

- 아킬레스건염
- 아킬레스건 파열
- 관절연골병변에 대한 치료
- “OCD 라고요?”
- 회전근개파열

SPORTS MEDICINE

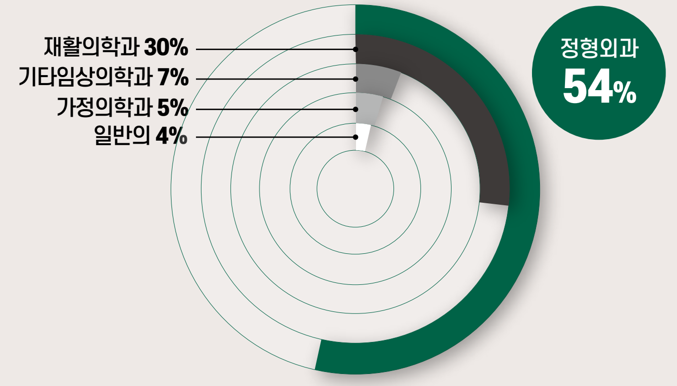
대한스포츠의학회

대한 스포츠 의학회

대한민국 스포츠의학이
계속해서 발전하여
스포츠 국가경쟁력이 높아지고,

모든 국민들이 보다 건강하고 즐겁게
스포츠를 즐길 수 있도록
학회원과 같이 최선을
다하겠습니다.

스포츠의학 인증전문의
전문과목별 현황



(2022년기준)

대한스포츠의학회 소개

스포츠 의학의 전문적인 발전을 위해 1982년 대한스포츠임상의학회를 시작으로 연구, 교육 및 임상 실습을 통해 한국의 스포츠 의학을 홍보하고 발전시키는 데 전념하고 있습니다. 대한스포츠의학회는 의사, 연구원, 교육자를 포함하여 4,000명 이상의 전문가가 회원으로 있습니다. 현재 생활 스포츠의 확산, 전문 스포츠에 대한 관심 증대, 스포츠 산업의 성장으로 스포츠의학이 크게 주목받고 있습니다.

대한스포츠의학회의 주요 목표 중 하나는 스포츠 의학 분야의 전문가들 간의 소통과 협력을 촉진하는 것입니다. 학회와 회의, 세미나 및 워크샵등을 매년 진행하며 회원들이 연구 결과와 임상 경험을 공유하고 해당 분야의 주요 전문가로부터 배울 수 있습니다. 이러한 행사는 새로운 연구 프로젝트 및 임상 실습의 개발로 이어질 수 있는 네트워킹 및 협업의 기회를 제공합니다.

또한 대한스포츠의학회는 계간지인 Korean Journal of Sports Medicine(Korean J Sports Med, KJSM)을 발행하여 스포츠 의학 분야의 연구 결과와 임상 실습을 보급하는 플랫폼 역할을 합니다. 이 저널은 스포츠 의학의 광범위한 주제를 다루는 원본 연구 기사, 리뷰 기사, 사례 보고서등을 게시합니다. 연구 및 교육을 촉진하는 것 외에도 사회활동에도 적극적으로 참여하고 있습니다. 정부 기관 및 비영리 단체와 협력하여 일반인, 특히 어린이와 청소년의 신체 활동 및 스포츠 참여를 촉진합니다. 또한 운동 선수, 코치 및 부모를 위한 교육 자료 및 리소스를 제공하여 스포츠 관련 부상을 예방하고 안전하고 건강한 스포츠 참여를 촉진하도록 돕습니다.

History of The Korean Society of Sports Medicine

1982

1982. 02 '대한스포츠임상의학회'로 창립
1984. 05 '대한스포츠의학회지'로 발간 결의
1984. 10 FIMS(국제스포츠연맹) 가입
1985. 08 대한스포츠의학회지 정기간행물 등록(문화공보부)
1988 88 서울올림픽 기여

1990

1990. 09 제1차 한일 정형외과 스포츠의학회 합동학술대회 개최
1997. 06 ACSM Workshop 공동개최
1998 스포츠의학 분과전문의 제도 시행
제5회 환태평양 국제 학술대회 개최

2000

2000. 06 제5차 한일 정형외과 스포츠의학회 학술대회 개최
2002. 01 대한선수트레이너협회(KATA) 선수트레이너(Athletic Trainer) 배출
2002. 09 제5회 아시아스포츠의학연맹 학술대회 개최
2003. 09 한국학술진흥재단 등재 후보 학술지 선정
2006. 12 한국학술진흥재단 등재 학술지 선정

2010

2010. 11 대한의학학술지편집인협의회 KoreaMed 등재 선정
2011. 05 스포츠의학 3판 번역서 출간
2012. 10 스포츠의학 필드매뉴얼 출간
2016. 01 대한장애인체육회와의 MOU체결
2016. 03 스포츠의학 4판 번역서 출간
2017. 06 한국반도핑위원회 (KADA) MOU 체결
2017. 08 대한체육회 (KOC) MOU체결
2017. 09 진천 선수촌개촌기념 스포츠의학 심포지움
2017. 10 대한핸드볼협회 (KHF) MOU 체결
2018. 03 대한프로축구연맹 (K-league) MOU체결
2018. 10 대한 스키연맹 (KSA) MOU체결
2019. 01 대구 스포츠의학 심포지움
2019. 02 평창 동계 올림기념 Sport Medicine Summit Congress 개최
2019. 03 대한수영협회 (KSF) MOU 체결
2019. 10 대한빙상경기연맹 MOU 체결

2020

2020. 06 대한복싱협회 MOU 체결
2021. 07 한국야구위원회(KBO) 필드 닥터 모집
2021. 10 한국도핑방지위원회 협동 심포지엄 개최
대한민국농구협회(KBA) MOU 체결
스포츠의학 제5판 출판 기념식
유청소년 축구선수 과사용 예방 가이드북 출간
2021. 11 천안아산 스포츠의학 심포지엄
2022. 07 대한아이스하키협회(KIHA) MOU 체결
2022. 10 한국여자프로골프협회(KLPGA) MOU 체결

랠리톡 RALLYTALK 대한스포츠의학회 22대 회장 **박진영**

2008년 베이징올림픽에서 금메달을 딴 한국 야구 대표팀과 박진영 원장

> 제가 알고 있는 지식과 환자로부터 배우는 지식을 혼자만 갖고 있는 것보다는
>
> 모든 사람에게 공유해야 된다는 마음이 컸습니다.

YouTube 인터뷰 영상 보기

Q. 정형외과에서도 어깨를 전공한 이유

일단 의사를 서포트하는 과는 하고 싶지 않았고요. 내과 계열은 주로 만성질환 환자분들이 많아서 좋아져도 완전 쾌유가 되는 건 참 어려운 것 같았습니다. 일반 외과도 암 수술이 많았어요. 그런데 정형외과를 갔더니 병동 분위기가 아주 밝았습니다. 환자를 치료하면 거의 정상에 가깝게 치료돼서 돌아가고 다시 일상생활을 하더군요. 내과 계열은 삶의 양을 결정한다고 하면 정형외과는 환자의 삶의 질을 치료해 줄 수 있는 과인데요. 환자분들이 만족하는 분야를 하고 싶어서 정형외과를 먼저 택하게 됐고, 당시에 우리나라에서 어깨 분야가 처음으로 시작되고 있었는데 거기에 저도 같이 시류를 타서 전공하게 되었습니다.

Q. 끊임없는 연구와 눈물 발표의 원동력

제가 알고 있는 지식과 환자로부터 배우는 지식을 혼자만 갖고 있는 것보다는 모든 사람에게 공유해야 된다는 마음이 컸습니다. 왜냐하면 여러 사람이 같이 사용해야 우리나라 의학이 발전하고 나아가 세계적으로 발전할 수 있기 때문입니다. 학회에서 이런 질문을 받은 적이 있어요. 저희가 수술 시연도 많이 보여주고 수술 테크닉도 얘기해 주고 그것에 대한 결과를 논문도 쓰면 "교수님이 이렇게 하시면 다 똑같이 오픈돼서 무슨 환자를 보세요?"라고 했는데 저는 이렇게 답합니다. "그거 하고 나면 그다음 것도 개발해서 쓰면 돼요."

Q. 대한스포츠의학회 소개

대한스포츠의학회는 약 4천 명의 회원을 가지고 있는데요. 인증 전문의라고 해서 스포츠의학계에서 전문적으로 일할 수 있는 의사 750분을 보유하고 있는 아주 큰 조직입니다. 의사뿐만 아니라 트레이너, 물리치료사, 학생 등 여러분과 함께 하고 있는 조직이고요. 연수강좌를 진행하고 스포츠의학 전문가들을 양성하는 역할도 하고 있습니다. 각종 대회에 우리들이 스포츠의학 전문의들을 참여시켜서 국가 대표나 작은 모임의 스포츠 단체 선수들을 보호하고 다치지 않게 하는 것을 목적으로 활동하며 학문을 공부하는 공유하는 학회입니다.

Q. 국내 스포츠의학의 수준

우리나라는 거의 최고의 지점에 와있다고 생각을 합니다. 예를 들면 올림픽 의무위원은 역대로 북구 사람들과 유럽 사람들이 거의 모든 것을 차지하고 있었는데요. IOC에서도 한국의 스포츠의학 수준을 이해하고 있습니다. 그리고 이번에 그 위원회에 우리 선생님이 들어가게 됐어요. 게다가 스포츠와 스포츠의학이 발전한 미국이나 유럽에 있는 선생님들이 우리 방법을 이용해서 수술하시는 경우도 많고 우리가 그분들에게 배우고 하면서 다양한 의견을 교류하고 있고요. 그와 같은 것들이 저희 생각에는 세계적으로 유럽이나 한국이나 미국 같은 큰 나라들과 어깨를 견주어도 크게 손색이 없다고 생각을 합니다.

Q. 가장 기억에 남는 선수

제일 기억에 남는 선수는 지금도 야구를 하고 있는 오승환 선수입니다. 특히, 오승환 선수는 자신의 몸 관리를 너무도 열심히 하는 선수인데요. 그동안 오승환 선수가 저에게 세 번은 수술을 받았는데 그때나 지금이나 손상을 받고 다치고 치료받는 것만 중요시하는 것이 아니고 불혹의 나이가 되었음에도 지금도 본인이 해야 할 훈련을 묵묵히 열심히 하고 있다는 거죠. 그래서 가장 기억에 남는 선수라고 말하기 보다는 제가 가장 존경하는 선수라고 말할 수 있습니다.

Q. 베이징 올림픽 선수단 주치의로 기억에 남는 순간

최민호 선수가 금메달 받을 때 현장에도 있었고 금메달을 딴 양궁에도 있었는데요. 제일 기억에 남는 건 올림픽 야구 결승전입니다. 결승전에서 9회 3 대 2로 이기고 있었지만 원아웃 만루 위기 상황에서 "이야 이 난국을 어떻게 하나"라고 생각했는데요. 역전패를 당할 뻔한 것을 더블플레이로 지키면서 우승하는 순간이 제 인생에서 가장 큰 기억으로 남는 순간이 아닐까 싶습니다.

Q. 교수님이 생각하는 명의의 조건

명의의 조건에 대해서 얘기하라고 하면 참 모든 분들이 어렵다고 생각할 거예요. 제일 중요한 건 환자에게 헌신하는 마음이 있어야 된다고 생각합니다. 그리고 환자의 이야기를 잘 들어주고 뭐가 힘든지 찾아서 고쳐드리고, 그것을 데이터화해서 다시 환자들과 동료 의사들에게 공유하는 것이 명의가 되는데 가장 좋은 조건으로 봅니다. 그리고 이것을 언제나 꾸준히 하는 것이 필요하겠죠.

Q. 세계견주관절학회 한국 개최를 달성한 뒤 다음 목표

2016년도 제주도에서 진행할 때 70여 개국에서 약 2천여 명이 오셨습니다. 당시 우리나라 10대 컨벤션 중 하나였는데요. 대한견주관절학회에서 후원을 해주신 덕에 저희가 성대하게 무사히 마쳤습니다. 다음 목표는 어떻게 보면 우리 학회 사람들 모두의 욕심일 수 있는데요. 우리가 미국이나 유럽의 학회를 가면 참석하는 모든 사람이 그 학회에 발표하려고 노력을 하거든요. 이제는 전 세계 사람들이 우리나라 학회에서 발표하고 싶어 하게끔 세계적인 학회가 되는 게 저희들의 다음 목표입니다.

세종스포츠정형외과
세종스포츠정형외과 포토메이트 프로젝트

아킬레스건염

글 김진수

아킬레스건염은 발생하는 위치에 따라서, 1)비부착성 아킬레스건염(Non-insertional Achilles tendinitis)과 2) 부착성 아킬레스건염(Insertional Achilles tendinitis) 두 가지로 나누어집니다. 이번에 알아볼 것은 1) 비부착성 아킬레스건염 즉 아킬레스의 중간에 발생하는 통증에 대한 것입니다.

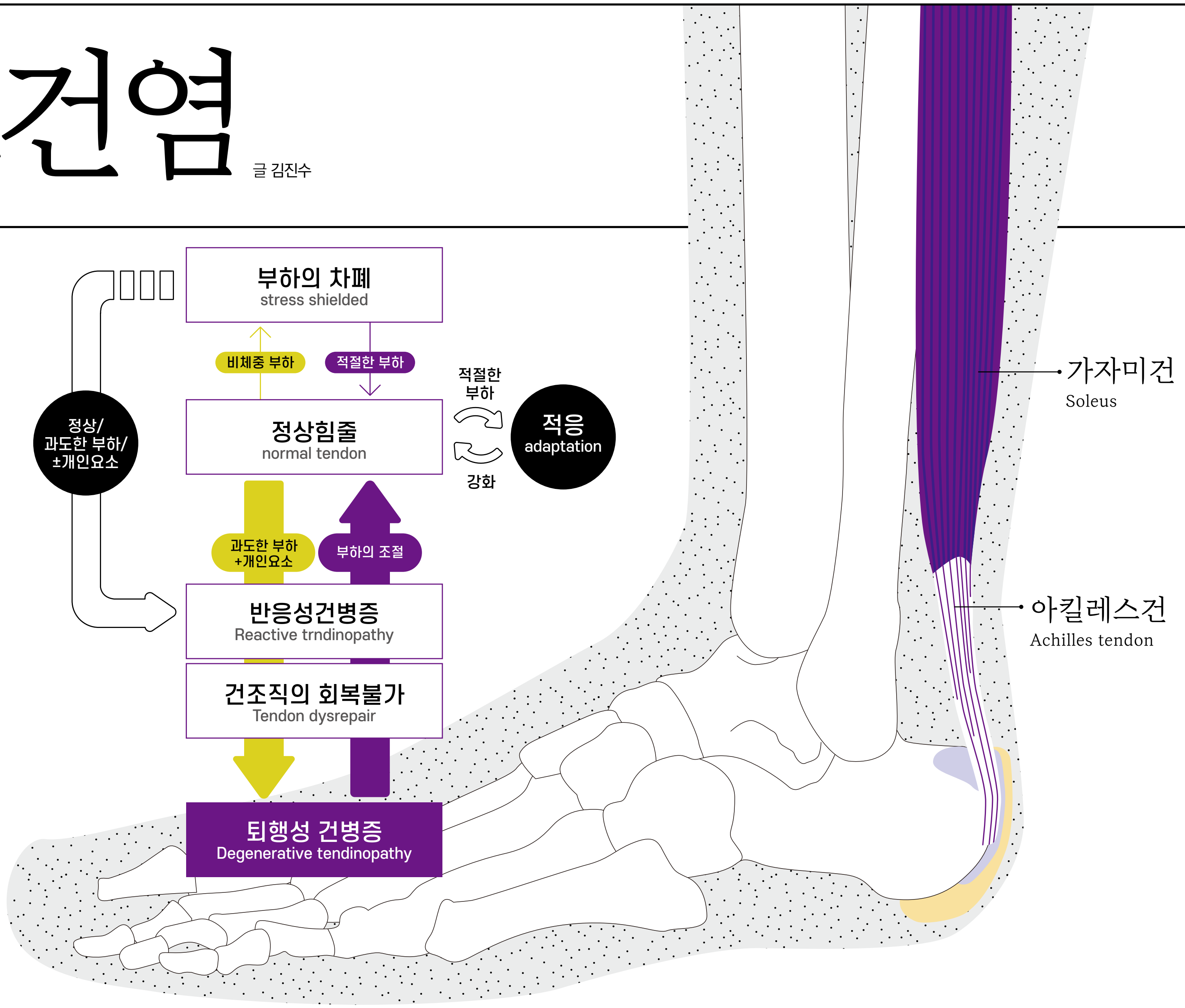
아킬레스건염이란?

아킬레스는 우리 몸에서 가장 굵고 강한 건으로 걷거나, 달리거나, 점프를 할 때 종아리 근육의 힘을 뒤꿈치로 전달하는 역할을 합니다. 몸무게, 종아리근육의 힘을 받으면서 장력을 견뎌야 하는 위치이죠. 그런데, 이 아킬레스건의 중앙부 섬유는 꼬임이 일어나며, 뒤꿈치와 종아리 근육으로부터 기시하는 혈관이 가장 얇아지는 부위라 허혈(ischemia)이 잘 일어나는 부위입니다. 이런 취약한 부위에 반복적인 힘, 외상이 가해지게 되면, 건의 변성이 일어나거나, 퇴화가 일어나면서 아킬레스가 아프게 됩니다.

아킬레스건염(tedinitis)으로 불리지만, 염증세포가 많이 발생하지 않고 건세포의 퇴화가 일어난다는 것은 이미 오래전에 알려진 사실이며, 아킬레스 건병증(tendinopathy)으로 부르기도 합니다.

많이 사용하는 것 외에도 아킬레스건 단축이나, 평발이 있어 뒤꿈치 축 변화가 있는 경우 아킬레스에 더 많은 장력, 꼬임이 발생하여 아킬레스건염을 유발하기도 합니다.

보통은 운동을 많이 한 후 통증이 발생하게 되며, 아킬레스 주변이 붓거나, 만졌을 때 통증이 있습니다. 발생초기에는 운동전후 가벼운 통증이 있으나, 심해지면 운동중에도 통증이 있고, 아침에 일어날 때 아킬레스의 통증이 심해집니다. 아킬레스를 만졌을 때 싸고 있는 막이 두꺼워지거나, 주변에 바스락거리는 느낌이 든다면, 아킬레스부건(paratenon)이라는 막에 염증이 생긴 경우입니다. 그런 경우는 아이싱과 진통소염제가 도움이 됩니다.



아킬레스건염 치료방법과 잘 낫지 않는 경우

최근에는 아킬레스건염을 Tendinopathy Continuum(Jill Cook)이라는 원칙을 따라 치료합니다. 아킬레스건에 적절한 부하를 주고 적응과정을 거치면서 강화를 하면 정상적인 힘줄을 잘 유지할 수 있습니다. 그러나, 아킬레스건에 과부하(overload)가 걸리면 급성으로 붓고 아픈 반응성 건병증 형태를 보이게 됩니다. 그런 경우는 과부하를 조절하고, 소염제 같은 약물 치료를 시행합니다. 지속적으로 과부하가 걸리거나, 조직의 부분 파열과 같은 손상이 발생하면 점차적으로 조직이 퇴화하게 됩니다. 이런 경우는 아킬레스 스트레칭, 종아리근육의 강화, 주변 하체 근육 강화 등을 시행하여 치료하게 됩니다.

예전에는 퇴행성 건병증이 발생하면 다시 원래의 상태로 돌아갈 수 없는 것으로 이해하였지만, 최근에는 적절한 부하의 조절과 치료로 정상으로 되돌아갈 수 있는 것으로 이야기하고 있습니다. 여기에 한가지 추가된 것은 부하의 차폐(stress shield)입니다. 만약 아킬레스에 통증이 생겨 목발보행을 시행하거나 전혀 부하를 주지 않게 되면, 부하의 차폐가 발생하여 손상이 있는 조직이 더 심한 변형을 일으키고 재생이 방해를 받게 됩니다. 그래서, 아킬레스건의 통증이 있는 경우에 비체중 목발보행이나, 장기간 부목고정 등은 이제 시행하지 않는 추세입니다.

잘 낫지 않아 병원을 방문해 치료할 수 있는 방법으로는 체외충격파요법(ESWT), 소염주사제치료(PDRN), 아킬레스와 부건사이에 용액을 주사하는 Volume Therapy 등을 시행할 수가 있으나 모두 치료의 성공률은 2/3를 넘기기가 힘듭니다. 정말 잘 낫지 않는 경우는 아킬레스를 싸고 있는 막을 관절경으로 제거하고, 퇴행화 된 아킬레스를 소작기(radiofrequency)를 이용하여 자극하는 치료, 아킬레스건 내로 과증식된 미세 혈관을 막아주는 미세동맥색전술(TAME), 아킬레스와 부착한 족척근(plantaris)를 제거하는 수술, 엄지발가락 힘줄과 그 근육을 옮겨서 혈액순환을 좋게 만드는 방법 등이 있습니다. 그러나, 수술을 결정할 때에는 아주 신중해야 합니다. 수술도 아킬레스건염을 완전히 낫게 할 수 없기 때문입니다. Tendinopathy Continuum을 잘 이해하는 것이 더 중요합니다.

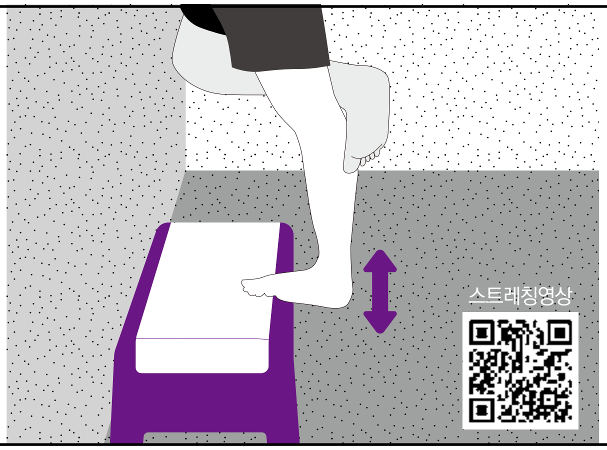
김원장의 Expert Opinion!

01
운동과 관계된 아킬레스통증

- ☐ 운동량을 1/2로 줄인다.
- ☐ 충격흡수가 좋은 신발인지 확인한다.
- ☐ Alfredson을 매일 70개 이상을 시행한다.
- ☐ 운동직후 아이싱을 한다.
- ☐ 4주간 통증이 지속되면, 병원을 방문한다.

02
운동과 관계없는 아킬레스통증

- ☐ 따뜻한 물로 족욕을 시행한다.
- ☐ 종아리 마사지를 하고, 전신 스트레칭을 해준다.
- ☐ 뒤꿈치 들기 운동을 하루에 50개씩 한다.
- ☐ 4주간 지속되면 병원을 방문한다.



Alfredson 스트레칭

아킬레스건염에서 가장 중요한 치료 방법은 스트레칭입니다. 건조직이 퇴행화 된 경우, 힘줄을 당겨서 자극을 하게 되면 재생이 일어나게 됩니다. 보통은 15초 이상 최대한 당겨서 아킬레스건에 부하가 가고 당겨지는 느낌이 있어야 합니다. 가장 많이 사용하고 효과가 알려진 것은 Alfredson 운동 방법입니다.

스텝퍼 위에서 아킬레스건이 늘어나도록 뒤꿈치를 내리는 방법을 뒤꿈치 내리기(heel drop)운동이라고도 하는데 충분히 늘어나서 10초이상 당겨지도록 하고, 15-25회씩 3세트 반복하고 약 3개월정도를 지속하는 것이 효과가 좋습니다.

수술설명영상

아킬레스건 파열

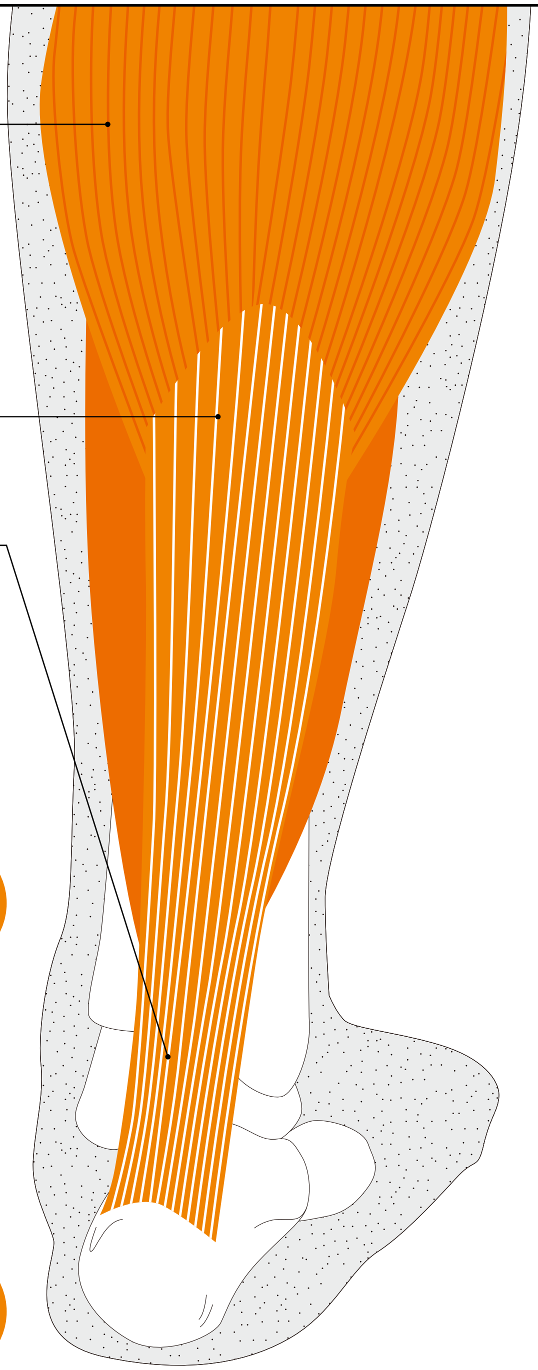
글 김상범

“OO 그 친구 이번에 농구 하다가 아킬레스건이 끊어져서 수술한대!, ‘빡’ 소리가 너무 크게 들려서 깜짝 놀라고 무서웠다더라… 생각만 해도 정말 끔찍해…” 그리고 이 글을 쓰고 있는 저 또한 2020년 5월 농구 시합 중 아킬레스건 파열을 당했죠. 그때는 정말 앞이 깜깜했습니다. 수술, 재활, 길고 긴 터널 같은 과정을 알고 있었기 때문이죠. 시리고 차갑던 겨울이 지나면 꽃이 피는 봄이 오듯이 벌써 3년이란 시간이 흘렀네요. 이제는 농구, 풋살 등 원하는 운동을 소화하면서 지내고 있습니다. 운동을 좋아하는 사람이라면 누구나 피할 수 없는 운동 중 부상, 그 중 심각한 손상 중 하나인 아킬레스건 파열에 대해서 들려드리겠습니다.

아킬레스건 파열이란?

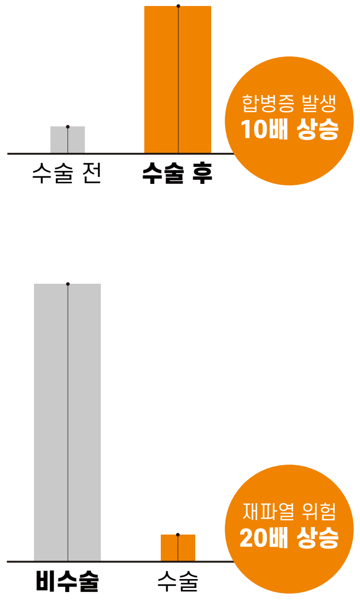
이번에 소개하고 있는 주제는 운동 후 발생한 중간부위 아킬레스건 파열 (주로 아킬레스건염을 경험한 적이 있는!)이고, 그에 관련된 수술 및 재활치료에 대한 내용입니다. 아킬레스건은 반복적인 높은 부하를 받을 때 손상 받기 쉽습니다. 아킬레스건 파열을 당하고 병원에 내원한 환자 중 대다수가 이전 아킬레스건염의 증상을 경험한 적이 있습니다.

예를 들어, 아침에 자고 일어나서 아킬레스가 시큰거린다, 오래 걷거나 운동 중 욱신거리는 통증 때문에 운동을 중단했다, 운동 후 아킬레스 통증 및 부종이 있다, 아킬레스건염으로 병원에서 치료받은 적이 있다. 등등… 저도 역시 같은 경험을 해봤고요. 이런 환자들 중 운동 시 수상을 당했다면 보통 중간부위 아킬레스건 파열이 발생하게 됩니다. 이외에도 열상, 좌상 (날카로운 물질에 베이는 상처) 또는 외상 (둔기에 의한 타격)에 의해 아킬레스건이 파열되는 경우, 자가면역질환 병력 (강직성 척추염, 골 부착부 건병증)을 가지고 있어서 종골 부착부에서 아킬레스건이 파열되는 경우, 수술 이후에 아킬레스건이 재 파열되는 경우 등 다양한 기전들이 있고, 각각의 경우에 따라 수술의 방법 또한 변하게 됩니다.



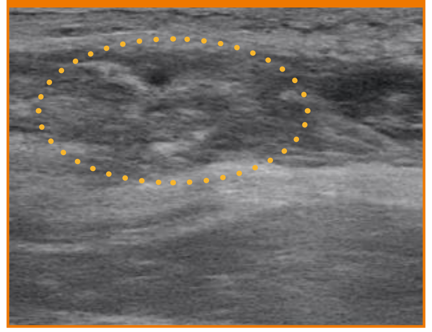
아킬레스건 파열, 수술해야 하나요?

“어떤 운동 좋아하세요?, 회복 후 어느 정도까지 운동하길 원하세요?” 제가 외래에서 아킬레스건 파열 환자에게 항상 묻는 말입니다. 뭘 하다 다쳤는 지, 연령대가 어느정도 인지, 기저질환은 없는지 등을 당연히 확인한 후에 말이죠. 60대 미만의 젊은 환자에서 축구, 농구와 같은 격렬한 운동 또는 배드민턴, 테니스와 같은 라켓운동 등 activity가 높은 활동에 대한 욕구가 있을 경우 수술을 통한 운동 복귀의 가능성이 더 높고, 더 빠른 복귀가 가능합니다. 다만 “저는 요가만 하고, 걷기 정도만 해요. 등산도 높은 산은 오르지 않아요.”, “회복해도 더 이상 격렬한 활동은 원하지 않아요” 와 같은 의견을 주시는 환자 분들은 충분한 상의 후 설명을 드리고, 비수술로 치료하기도 합니다. 각각의 장단점이 극명하고, 정형외과 의사들 간의 의견도 다양하지만, Return to Sports를 위해서 수술은 반드시 필요합니다.



아킬레스건 수술과 재활치료 기간

아킬레스 파열 초음파



김상범원장 아킬레스 파열 MRI

Mini open 아킬레스건 봉합술

“그렇다면 수술은 언제 하는 게 좋나요?” 라는 질문을 많이 하시는 데, “수술은 2주 이내에 즉, 급성기가 지나기 전에 하는 것이 좋습니다.” 라고 답변 드릴 수 있고, 이유는 수술 이후 회복에 대한 예후와 수술 후 발생할 수 있는 합병증을 줄이기 위한 방법으로 생각하시면 도움이 될 것 같습니다.

제가 세종스포츠정형외과에서 수술하는 방법은 Mini open 아킬레스건 봉합술으로 불립니다. 즉, 최소 절개 (3~4cm 미만)만 시행 후 수술을 하게 되는데, 견고하게 고정이 가능 하면서도, 상처 때문에 발생할 수 있는 환자의 불편감을 줄일 수 있고, 합병증 또한 줄일 수 있습니다. 아킬레스 수술 후 상처가 커서 다양한 불편감들을 호소하는데 특히 신발 고를 때 불편함이 많다고 호소하시는 분들이 많고, 저희 병원에서 수술을 받으신 환자 분들은 그런 불편감이 없어서 좋다는 표현들을 많이 하시죠.

아킬레스건 봉합술 이후에는 Vacopad라고 하는 Walking boots를 3개월 간 착용하게 됩니다. 기본 재활 및 보행은 수술 후 4주 차부터 가능하게 되고, 운동으로 완전 복귀는 보통 9~10개월 가량 걸리게 되죠. 보통 아킬레스건 수술 이후 운동 능력이 회복되기까지 또는 아킬레스건이 완전 회복되기까지 2년이 걸린다고 합니다. 거의 1년의 시간이 걸리는 만큼 대다수 환자들의 인내심의 한계를 보게 되는데, 잘 관리해서 운동으로 복귀시키는 것까지 제가 해야 하는 일입니다.

YouTube
바코패드 착용방법

LA Lakers의 슈팅가드 이자 NBA 챔피언을 5회 수상한 NBA 선수 중 Legend of legend인 Kobe Bryant는 2013년 Golden State Warriors와의 경기에서 아킬레스건 파열을 당한 후 9개월 뒤 복귀했고, 6경기 만에 무릎 부상을 당하고 말았지만, 2016년 은퇴할 때까지 시합으로 복귀할 수 있었습니다.

많은 정형외과 의사들이 아킬레스건 환자들을 좋아하지(?) 않는 이유는 그만큼 수술하는 의사에게도 많은 스트레스가 따라오기 때문이죠. 수술을 잘 해도 예후가 만족스럽지 못한 경우도 있고요.

저는 아킬레스건을 다치고, 김진수 교수님께 수술을 받았습니다. 마취의 불편함, 수술의 두려움, 긴 재활과정을 모두 겪었죠. 그 과정들을 유튜브로 담아 환자분들께 도움을 드리기도 했습니다. 그 경험들을 환자 분들과 공유하면서 그 분들이 회복하고 운동에 복귀할 때 행복감은 이루 말할 수 가 없죠. 부상이 없어서 병원에 오시지 않는 게 가장 행복한 일이지만, 아킬레스건을 다쳐서 오시는 환자 분들을 저는 항상 반기고, 좋아합니다. 아직까지는 말이죠 ☻

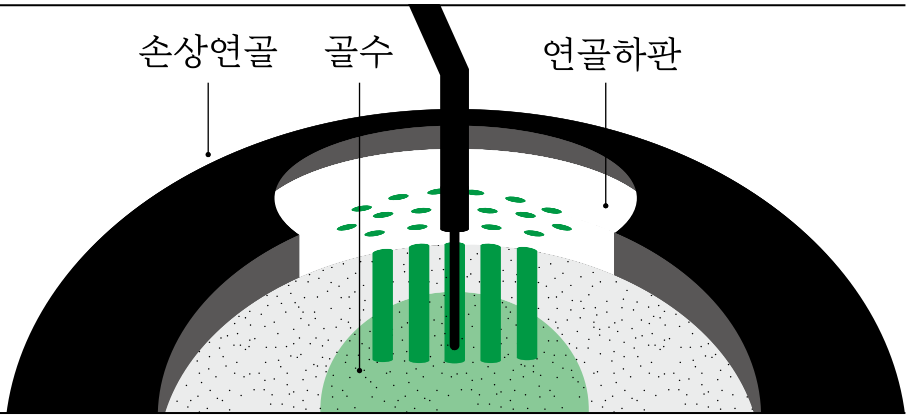
관절연골병변에 대한 치료

글 차민석

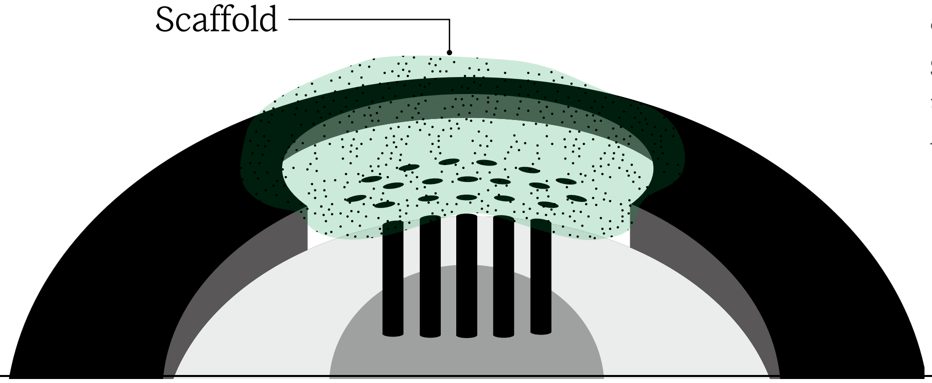
운동 중 부상으로 손상을 입거나 노화와 염증으로 인한 변화에 의해서든 소실된 연골은 재생되지 않는다. 연골을 재생하기 위한 많은 노력들이 있어왔고 또 새로 시도되고 있다. 여러가지 치료방법이 알려져 있으나 잘못 알려진 사실로 인해 틀린 처치를 받기도 한다. 연골병변 치료에 관하여 정리하여 본다.

미세천공술 Microfracture

아직까지도 가장 많이 시행되는 방법으로 비교적 작은 병변 (〈 1.5cm2)에 사용된다. 연골하판(subchondral plate)에 미세하게 구멍을 뚫어 골수와 손상된 연골사이 통로를 만들어 골수의 여러가지 인자들이 연골을 형성하게 만드는 방법이다. 최신 연구에 따르면 기존 의 방법보다 손상부위 주위 벽을 더 수직으로 세우고, 직경이 작은 드릴로 보다 깊게, 많은 수의 천공을 통해 구멍을 만드는 것이 더 좋은 결과를 나타내는 것으로 알려져 있다.



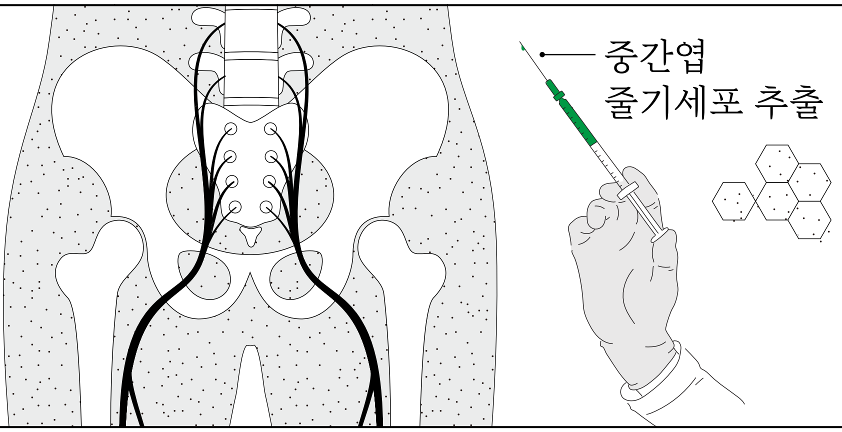
미세천공술 후 Scaffold(지지체)로 보호하는 수술



앞서 기술한 미세천공술 후 콜라겐으로 만들어진 Scaffold(지지체)로 덮어줘 흘러나오는 연골을 형성하는 인자의 농도를 높여주고 연골을 재생할 수 있는 환경을 만들어주는 방식이다.

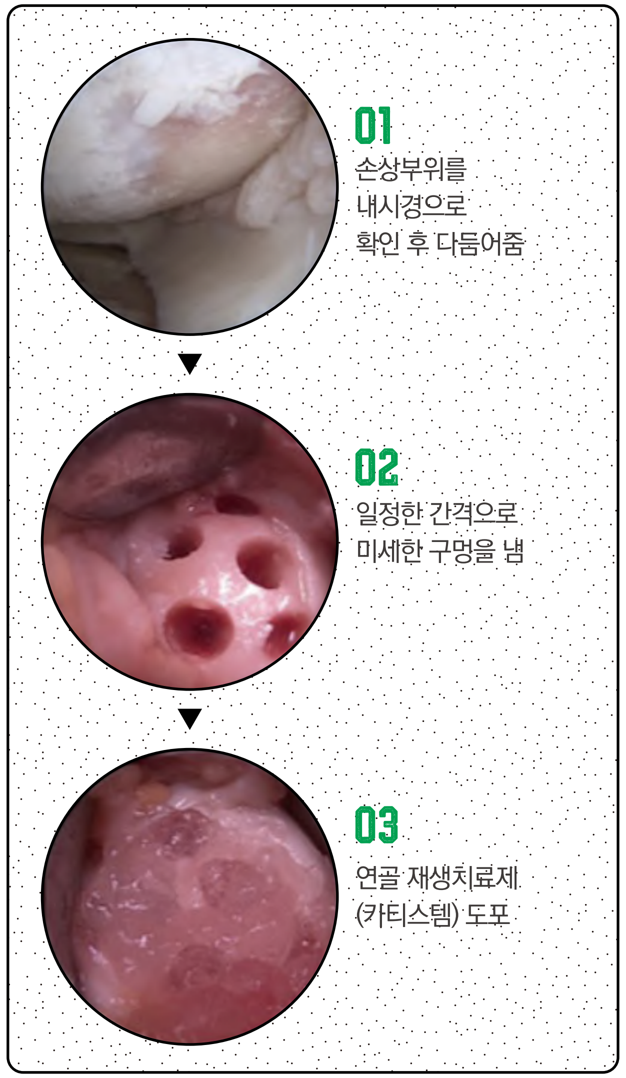
자가골수농축액(BMAC)과 Scaffold(지지체)를 이용한 연골 재생술

자가장골능(골반뼈)에서 채취한 골수흡입액(Bone-Marrow-Aspirate Concentrate, BMAC)에 포함된 조혈모세포 중 중간엽 줄기세포(Mesenchymal stem cell)를 추출하여 연골재생을 도모하는 방법이다. 세포 분리, 배양 등의 과정이 필요 없어 수술장에서 한번에 시행할 수 있는 장점이 있으나 나이나 환자에 따른 세포수의 차이가 있을 수 있어 비교적 작은 병변에 이용된다.



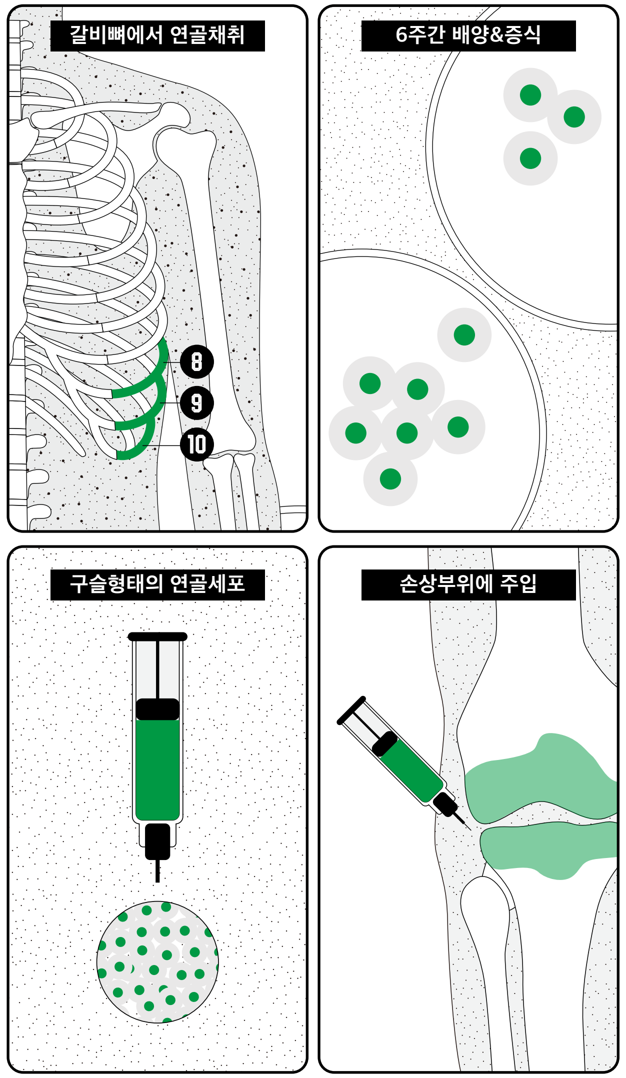
제대혈 유래 동종 줄기세포 (카티스템®) 이식술을 이용한 연골 재생술

탯줄로부터 얻어진 제대혈 유래 동종 줄기세포를 증식과정을 통하여 증폭시킨 후 연골 손상부위에 구멍을 만들어 세포를 주입하여 연골 형성을 이끄는 방법이다. 카티스템®이라는 상품으로 많이 알려져 있으며 나이에 제한이 없다는 장점이 있다.



자가 늑연골 세포(카트라이프®)를 이용한 연골 재생술

환자 본인의 8, 9,10번 갈비뼈 중 하나에서 연골을 채취한 뒤 6주간의 배양, 증식과정을 거쳐 구슬 형태(pellet)의 연골세포로 만든다. 이후 손상부위에 주입된다. 2번의 수술을 거쳐야 하는 단점이 있으나 다른 수술과 달리 연골하골의 손상이 없어 재활이 짧다는 장점이 있다. 카트라이프®라는 상품으로 최근 출시되어 있다.



“OCD 라고요?”

글 금정섭

Q&A

Osteochondritis dissecans! 무엇이든 물어보세요.

1 중학교 1학년 투수인 14세 남자입니다. 질문이 있어요! 팔꿈치가 아파서 병원에 갔는데 오씨디래요. 오씨디(OCD)가 뭔가요?

AI 보다 뛰어나고 싶은 Chat KJS, @shoulder docjs 금정섭원장이 알려드립니다. 팔꿈치의 박리성 골연골염을 영어약어로 OCD라고 합니다. 주로 팔꿈치 관절 바깥쪽에 있는 위팔뼈의 소두라는 부위의 뼈와 연골이 반복적인 타박으로 조각으로 떨어지고, 느슨해져 주변 뼈와 분리되는 상태입니다. 이로 인해 영향을 받는 팔꿈치에 통증, 부기 및 운동 범위 제한이 발생할 수 있습니다.

팔꿈치의 OCD는 일반적으로 야구 투수나 테니스 선수와 같이 반복적인 던지기 동작을 하는 젊은 운동선수에게 영향을 미칩니다. 또한 여성보다 남성에게 더 흔합니다.

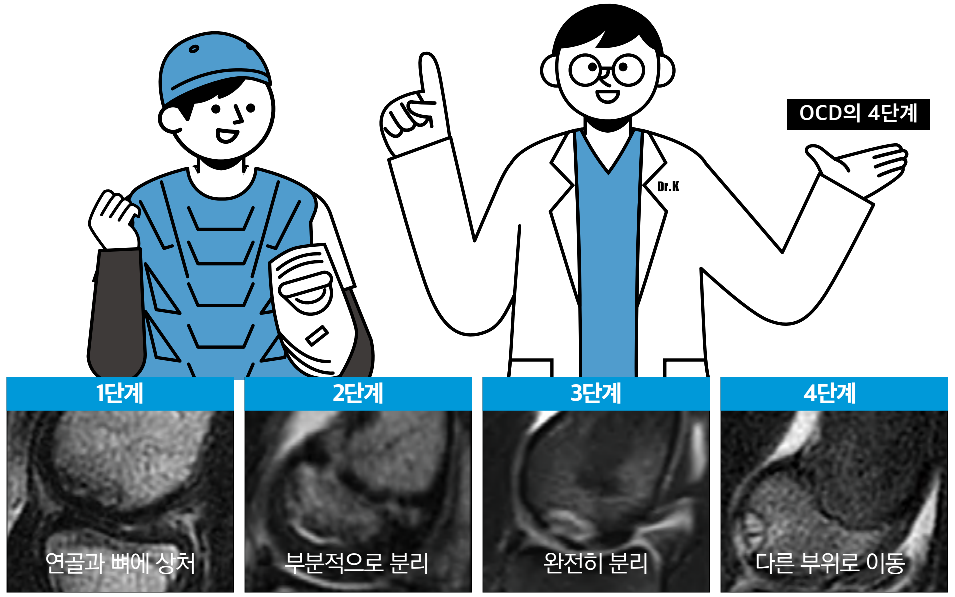
팔꿈치의 OCD 증상에는 통증, 부기, 뻣뻣함, 관절의 잡힘 또는 고정감, 운동 범위 감소가 포함될 수 있습니다. 진단은 일반적으로 진찰, X-ray 또는 MRI와 같은 영상 검사, 때로는 관절경 검사(최소 침습 수술 절차)를 통해 이루어집니다.

팔꿈치의 OCD에 대한 치료 옵션에는 휴식, 물리 치료, 보조기 또는 깁스로 고정, 경우에 따라 분리된 뼈와 연골 조각을 제거하고 영향을 받은 연골의 재생 및 치유를 촉진하는 수술이 포함될 수 있습니다. 예후는 부상의 중증도와 선택한 치료 방법에 따라 다르지만 대부분의 환자는 적절한 치료를 받으면 완전한 회복을 기대할 수 있습니다.

2 저는 초등학교 6학년 포수입니다. OCD인데 수술 안 해도 된다고해요. 아직 아프긴 한데 괜찮을까요? 한달간 공 안 던졌어요.

진단된 상태에 따라 OCD는 크게 4가지 단계로 나뉩니다. 1단계는 연골과 뼈에 상처가 났지만 분리가 되지 않은 상태, 2단계는 부분적으로 분리가 되었지만 원래 위치에 유지되고 있는 경우, 3단계는 완전히 분리되었지만 위치가 변하지 않은 경우, 4단계는 완전히 분리되어 관절의 다른 부위로 이동해 있는 경우입니다.

1단계나 초기 2단계로 판단되는 경우에는 보존적 치료를 시행합니다. 반복적인 던지기 동작을 멈추고, 운동범위 회복 및 부기 감소를 위해서 안정 및 재활을 시작하며 정기적으로 손상 부위의 치유를 확인하며 복귀를 결정합니다. 치유가 되어 복귀하는 기간은 최소 3개월에서 길게는 1년까지도 걸리는 사례도 있습니다. 2단계 이상으로 넘어가면 아쉽지만 비수술적 치료로서 치유가 되는 경우가 드물기에 수술적인 치료를 고려합니다.

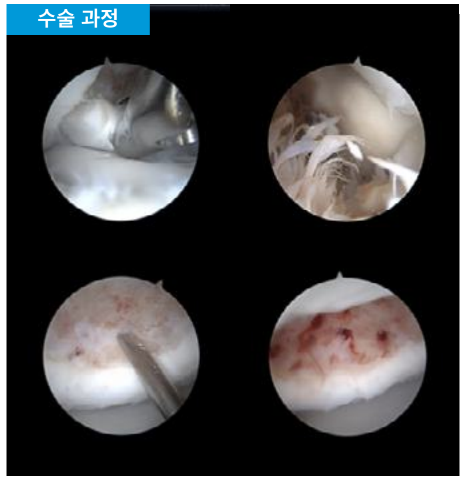


3A 중2 투수입니다. 세 달전부터 조금씩 아프더니 팔꿈치가 다 안 펴지고 붓고 통증이 있어서 운동을 못해요. 구부리고 펴고 하면 안에서 뭐가 걸리는 것 같아요. 얼마전 OCD 수술한 친구와 똑같아요. 수술은 어떻게 하나요? 그리고, 다시 운동하려면 얼마가 걸릴까요?

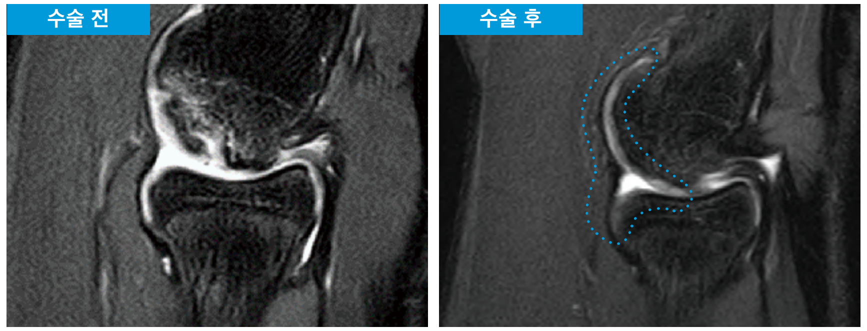
팔꿈치의 박리성 골연골염(OCD)의 일부 경우, 특히 분리된 뼈와 연골 조각이 크거나 보존적 치료 옵션으로 증상이 호전되지 않는 경우 수술이 필요할 수 있습니다. OCD 수술의 목표는 분리된 조각을 제거하고 영향을 받은 관절의 치유를 촉진하는 것입니다.

OCD 수술 절차에는 일반적으로 관절 주위에 작은 절개를 하고 특수 기구를 사용하여 분리된 조각을 제거하는 것이 포함됩니다. 어떤 경우에는 치유를 촉진하기 위해 밑에 있는 뼈를 매끄럽게 하거나 깎을 수도 있습니다. 수술은 관절경, 작은 카메라 및 절개를 통해 삽입되는 도구를 사용하여 수행될 수 있으므로 의사가 관절 내부를 보고 보다 정밀하게 절차를 수행할 수 있습니다.

수술 후 환자는 일반적으로 팔꿈치를 보호하고 치유를 위해 보조기나 깁스를 착용해야 합니다. 운동 범위를 회복하고 주변 근육을 강화하는 데 도움이 되는 물리 치료 및 재활 운동도 처방되어 진행됩니다. 회복 시간은 부상 정도와 사용된 특정 수술 방법에 따라 달라지지만 대부분 2주후부터 운동 범위 회복을 위한 재활을 시작하게 되며, 단계별로 관절 주위 근력 강화를 통한 안정성 확보를 하게 됩니다.



3B 그럼 언제 복귀할 수 있나요? 마음이 급해요. 감독님도 자꾸 물어보시고요.



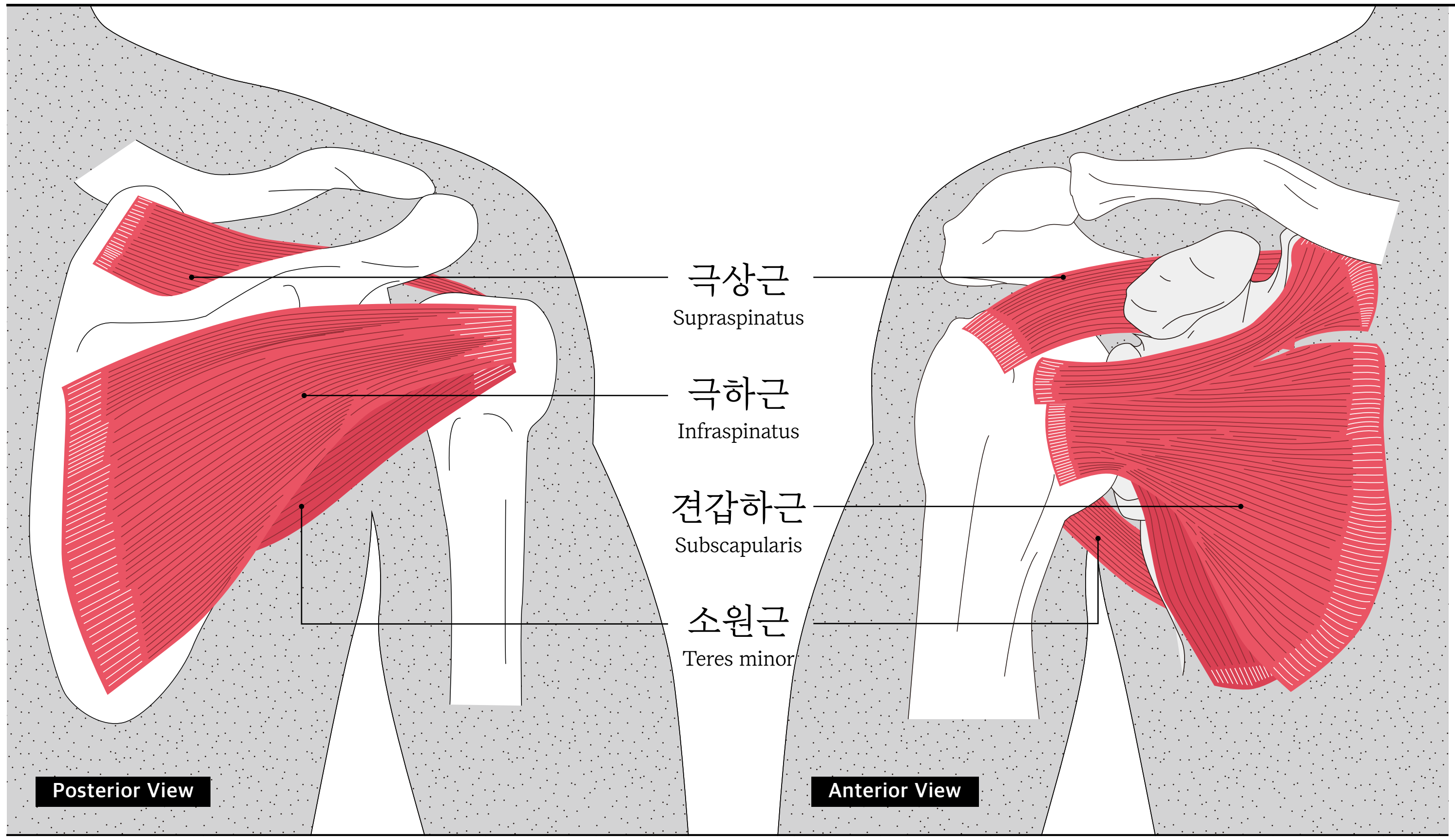
팔꿈치 OCD(osteochondritis dissecans) 수술 후 회복 시간은 수술전 손상의 심한 정도, 수술의 방법, 연령 및 관절염의 진행 정도와 같은 개별 요인에 따라 달라질 수 있습니다.

일반적으로 팔꿈치 OCD 수술 후 경기에 복귀하는 데 6~8 개월이 걸릴 수 있습니다. 여기에는 손상된 관절의 근력과 가동 범위를 회복하기 위한 고정 및 물리 치료, 재활치료 기간이 포함됩니다. 경기 복귀를 위한 구체적인 일정은 개인의 진행 상황과 목표에 따라 의사나 트레이너가 결정해야 합니다. 권장하는 재활 프로그램을 따르고 재부상의 위험을 줄이기 위해 회복 과정을 서두르지 않는 것이 중요합니다.

회전근개파열

글 한우솔

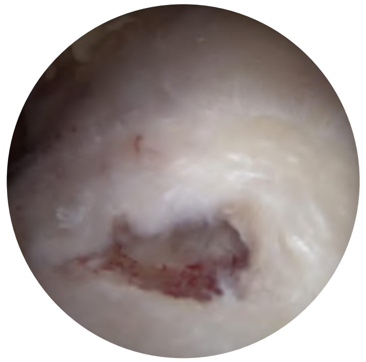
고령화와 스포츠 참여 인구의 증가로 어깨질환 환자는 매년 꾸준히 증가하는 추세입니다. 건강정보심사평가원 자료에 따르면 2014년 150만 명에서 2018년 180만 명으로 5년 동안 약 20%가 증가할 정도로 가파른 증가를 보였습니다.이 중 회전근개파열은 어깨 통증의 원인 중 거의 절반을 차지할 정도로 가장 많은 비중을 차지하는 질환으로 회전근개봉합술의 건수도 꾸준히 증가하고 있습니다. 이는 무릎의 십자인대재건술의 증가 속도와 비교해 보더라도 매우 가파른 증가 추세입니다.



회전근개란?

어깨 관절을 감싸고 있는 힘줄들로 앞 쪽부터 견갑하건, 극상건, 극하건, 소원건 총 4개의 힘줄로 구성되어 있습니다. 회전근개힘줄은 팔의 움직임 뿐 아니라 어깨 관절의 안정성에도 중요한 역할을 하고 있으며, 이 중 하나 이상의 힘줄에 파열이 발생하는 것이 회전근개파열로 극상건의 파열이 가장 흔합니다. 회전근개파열은 외상으로 인해서 발생하기도 하지만 주로 퇴행성 질환으로서 발생하게 됩니다.

초기에는 어깨충돌증후군 등에 의하여 회전근개의 염증 단계에서 시작되지만 반복적인 마찰 및 나이가 들면서 힘줄의 노화로 인해 미세파열(건병증)부터 부분파열, 전층파열로 진행할 수 있습니다. 파열은 시간이 지날수록 크기는 증가하게 되며 크기가 큰 파열이 오랫동안 방치될 경우 회전근개 근육이 지방으로 변성되면서 팔을 움직이지 못하는 가성마비까지 진행될 수 있습니다. 이처럼 회전근개파열은 진행하는 질환이므로 적절한 치료 시기가 중요합니다.

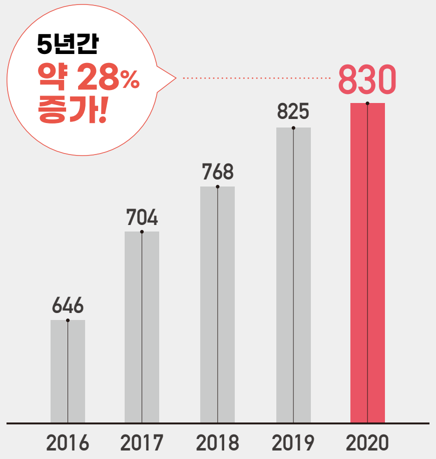

파열된 회전근개

파열된 회전근개 MRI

그래프로 보는 회전근개파열

회전근개증후군 환자수

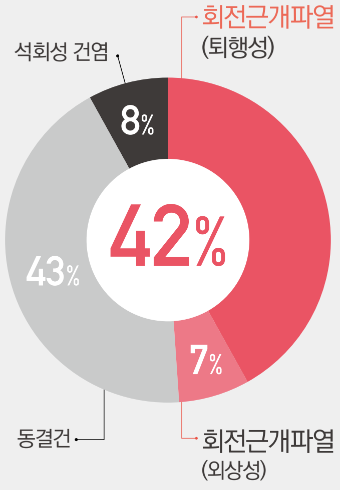
출처: 건강보험심사평가원



(단위: 천명)

어깨통증원인

출처: 건강보험심사평가원



파열이 있다면 반드시 수술이 필요한가? 수술이 필요하다면 어떤 수술을 받게 되는가?

회전근개의 파열이 있다고 해서 반드시 수술이 필요한 것은 아닙니다. 힘줄 두께의 50%가 되지 않는 부분 파열이나 전층파열이라도 크기가 작은 경우에는 경구 소염진통제, 주사 등으로 통증을 감소시키고 운동능력을 유지시키는 재활 운동치료 등으로 치료를 할 수가 있습니다.

파열의 크기 및 회전근개 근육의 상태에 따라서 수술 방법이 달라지게 됩니다. 가장 일반적인 수술 방법은 관절경을 이용한 회전근개봉합술로 실 달린 나사를 뼈에 삽입한 후 그 실을 이용해서 고정하게 됩니다. 세종스포츠정형외과에서는 다양한 봉합 기법 중에 **이열 교량형 봉합**을 이용하여 치료하고 있습니다. 이열 교량형 봉합은 일렬 봉합과 이열 봉합에 비해서 고정력도 강하며 힘줄과 뼈의 접촉면적도 넓기 때문에 **재파열의 확률을 낮출 수가 있습니다**. 파열의 크기가 커서 봉합을 하여도 결손 부위가 남거나 팔이 올라가지 않는 가성마비가 있다면 타가건 이식술 또는 상부관절낭재건술과 같은 방법의 수술을 해야 하며 심한 경우에는 인공관절 수술을 시행해야 할 수도 있습니다.

수술 후 재활

수술 후 6week	수술 후 10week	수술 후 3months	수술 후 6months	수술 후 9~12months
보조기 착용. CPM, 도르래를 이용한 수동 운동	T-bar를 이용한 수동 관절범위 운동	Thera band 운동	점진적 근력운동	운동으로 복귀

SPECIAL

RALLY TALK

- JTBC 최강야구 트레이너, 야구트레이닝센터 R&FIT 대표 오세훈
- 가수, 뮤지컬 배우 아이비
- LG트윈스 코치 스티브홍
- 농구기자, KBSN 해설위원 손대범
- 김포FC 감독 고정운
- 팀 글로리어스 대표 선종협
- LIIV 샌드박스 E스포츠팀 트레이너 김부원
- FC서울 수석트레이너 박성율
- 농구아카데미 스킬팩토리 대표 박대남

RALLY TALK: BRAND

- 브룩스 코리아 대표, 유튜브 채널 런업TV 송주백

SPORTS LAB

- 육상 도약 선수의 부상 시 단계별 심리적 경험 : 장대높이뛰기 신수영 선수
- 서원대학교 헬스케어영양학과 김주영 교수
- 국민대학교 스포츠건강재활학과 이기광 교수

차민석 원장의 드리옹

BASIC TAPING

스포츠 상식

- 김진수 병원장의 축구심판 이야기

영화 리뷰

이프로의 맛집노트

YouTube
인터뷰 영상 보기

선수들이나 케어를
받고 싶어 하는 사람들에게
신뢰를 얻을 수 있는
트레이너가 되었으면 좋겠습니다.

랠리톡 JTBC 최강야구 트레이너·야구트레이닝센터 R&Fit 대표 **오세훈**

Q. 지금 하는 일을 소개한다면

선수들을 오래 맡다 보니 이제는 '일반인 중에 몸이 좀 불편하신 분이나 트레이닝을 원하는 분을 도와드릴 수 있는 방법이 없을까?'라는 생각에 센터를 시작했습니다. 그런데 제가 그쪽 분야에 오래 있다 보니 저를 찾는 분들은 아무래도 선수들이 많더라고요. 게다가 오픈을 하고 그해 겨울에 바로 코로나가 터져서 일반인분들이 많이 나가게 되셨죠. 이후에는 일반인 분들을 받기가 어려웠어요. 다행히 저를 찾아 주시는 분들이 아마추어 선수들이나 소개로 오다 보니 지금은 거의 90%가 선수들입니다. 아마추어 선수들을 3년 넘게 하다 보니까 또 다른 매력을 많이 느끼고 있어요.

예를 들어서 프로팀 선수들을 3개월 정도 만들었을 때 오는 효과보다 프로와 다른 아마추어 선수들을 3개월 정도 케어하고 만들면 훨씬 더 좋아지는 모습을 많이 보이더라고요. 어린 친구들이지만 그 친구들이 성장해가는 모습을 옆에서 지켜보면서 보람과 재미를 느끼고 있습니다.

Q. 최강야구와의 인연

제가 팀에서 나온 뒤 3년 정도 제 시간을 보내고 있었는데 심수창 선수가 찾아와서 이런 프로그램이 있는데 같이 했으면 좋겠다고 이야기했습니다. 처음에는 제 사업을 하고 있고 방송이라는 부담감 때문에 거절했는데요. 집에서 집사람과 얘기해 보니까 제가 20년 가까이 팀 생활을 하다가 혼자 일을 하다 보니 조금 외로웠나봐요. 그래서 '예전 선수들과 같이 생활하면 다시 활력을 얻을 수 있지 않을까'라는 생각에 다시 전화해서 하고 싶다고 했습니다.

처음에는 가볍게 생각해서 가지고 있는 장비를 주섬주섬 챙겨서 첫 촬영에 갔는데 200명이 넘는 스탭이 모여 있고 제가 생각했던 팀보다 훨씬 수준이 높은 팀들과 경기하는 것을 보고 '아 이거 장난이 아니구나'하고 그때부터 긴장을 하기 시작했습니다.

Q. 최강몬스터즈 선수들의 승부욕과 열정

거의 대부분 선수들을 어렸을 때부터 봤어요. 이택근, 정성훈, 장원삼 선수도 신인으로 들어왔을 때부터 봐왔던 친구들인데요. 이 선수들에 대해 '너무 몰랐구나'라는 것을 많이 느꼈습니다. 특히, 정성훈 선수는 전력을 다하는 것 같지 않고 그냥 대충대충 야구하는 것 같은 모습을 보이는데 그런 친구가 슬라이딩을 하는 모습을 봤습니다. 이처럼 선수들이 전력을 다해서 달리다가 햄스트링이 올라오고 슬라이딩으로 어깨를 다치고 복사근이 찢어지는 것들은 처음 시작할 때는 생각지 못했는데 덕수고등학교와의 첫 경기를 보면서 저 뿐만 아니라 모든 사람이 놀랐습니다. 그리고 선발로 출전한 심수창 선수가 너무 비장하게 게임에 임했어요. 그런 모습들이 다른 선수들에게 자극이 되지 않았나 생각합니다. 보통 나이가 마흔이 넘어가면 본인이 갖고 있는 기능이나 기량이 급격히 떨어지기 시작하는데요. 선수들의 머릿속에는 옛날 기량이 남아 있어서 몸과 마음이 따로 논다고 하죠. 분명히 선수들도 그랬을 텐데… 그러다 보니 본인의 프라이드도 지켜야 하는 등 여러 가지 요소들이 함축돼있어서 본인들이 생각하는 것 이상의 에너지가 나오지 않았나 그렇게 생각하고 있습니다.

Q. 최강몬스터즈 선수들의 현재 몸상태

좋은 선수가 몇 없는데요. 그나마 이홍구 선수나 김문호 선수는 다른 선수들 보다 젊기 때문에 몸상태가 많이 나빠지지는 않습니다. 하지만 대부분 선수들이 한 게임을 뛰면 처음 시작할 때 80%인 몸상태가 게임 끝나고 3~40%로 확 떨어지죠. 선수때부터 갖고 있던 큰 부상들도 있기 때문에 다음 게임을 준비하는 과정에서 케어를 충분히 해줘야 다음 게임 때 또 7~80%를 유지할 수 있습니다.

사실 선수시절에도 100%의 컨디션을 가지고 시합을 하는 게임은 144게임 중에 거의 10게임이 채 안 될 거예요. 그래서 자기 컨디션의 80%만 유지해도 사실은 잘 해 온 거라고 저는 생각합니다. 중간에 게임이 없던 적이 있어서 2주를 쉬게 되었는데 그런 기회 때 여러 가지 방법을 통해서 최대한 선수들의 몸 컨디션을 끌어올리기 위해서 잘 활용했던 것 같습니다.

Q. 향후 목표나 바램

선수들이나 케어를 받고 싶어 하는 사람들에게 신뢰를 얻을 수 있는 트레이너가 되었으면 좋겠다는 생각을 갖고 있습니다. 내가 상대방에게 신뢰를 얻지 못하면 내가 전달하고자 하는 모든 메시지들이 제대로 전달되기 어렵기 때문인데요. 그래서 여러 사람들에게 신뢰받을 수 있는 트레이너가 되는 것을 목표로 하고 있습니다.

그리고 프로야구가 많이 발전하고 계속 좋아지는 모습들은 매체를 통해서 보고 있지만 그에 반해 아마추어 환경은 아직도 열악한 환경에 발전 속도가 미미하다고 개인적으로 생각하고 있는데요. 결국, 아이들이 성장해야 프로야구가 계속적으로 유지될 수 있기 때문에 KBO나 프로야구 쪽에 계시는 분들도 아마추어 야구 쪽에 지금보다 더 많은 관심을 가져야 될 것 같고 단순한 지원 보다는 행정적인 시스템이나 이런 것들이 좀 더 구체적으로 바뀌어야 되지 않을까 생각합니다. 조금 더 많은 분들이 아마야구에 관심을 가져 주셨으면 좋겠습니다.

SPECIAL

랠리톡 가수·뮤지컬배우 아이비

A musical actress IVY

성대 관리를 더 열심히 해서 여러분들께 아름다운 목소리로 노래를 들려드리고

그로 인해서 여러분들이 제 노래로 행복감을 느끼시고 즐거움을 느끼실 수 있도록 열심히 노래할게요.

Q. 가수로 성장하는데 부모님의 영향이 컸는지

아버지께서 군악대 출신이고 어머니께서 성악을 하셔서 어렸을 때부터 두 분의 공연모습을 자연스럽게 많이 보게 됐어요. 계속 듣다 보니 자연스럽게 음악을 좋아하게 되고 유전적으로 받은 끼가 아무래도 있던 것 같아요. 그래서 매번 거울을 보면서 예쁜척하며 노래 부르는 것을 좋아했어요. 초등학생때부터 선생님께서 노래 잘하는 사람 나오라고 하면 항상 제가 노래 불렀었던 것 같고 합창대회, 중창대회 이런 거 빠짐없이 항상 나갔어요. 노래하는 일이라면 항상 제가 나섰던 기억이 있네요.

Q. 평소 건강관리를 위해 하는 운동이 있나요?

제가 댄스 가수를 하면서 춤을 워낙 많이 췄었고 소속사에서 억지로 운동을 많이 시켰었어요. 그러다 보니 원래는 운동을 좋아하지 않았었는데 언제 다쳤는지도 모르게 골반을 다친 적이 있어요. 그래서 춤추는 뮤지컬을 하면서 갑자기 양반다리가 안 되는 거예요. 그 자세가 몇 년 동안 안 됐는데 우연히 시작하게 된 필라테스를 몇 개월 하다가 갑자기 양반다리가 되는 거예요. 그래서 진짜 운동이라는 게 재활효과가 있구나 느끼면서 그때부터 지금까지 5년 이상 꾸준히 하고 있는데요. 제가 꾸준히 한 운동이 진짜 필라테스밖에 없습니다. 그 이후로는 필라테스부터 시작해서 줌바, 골프, 테니스 등 진짜 운동이란 운동을 다 도전하고 열심히 하고 있어요. 글을 읽고 계신 여러분, 운동 꼭 하길 바랍니다.

Q. 다양한 뮤지컬에서 활약하면서 연기한 배역 중에 가장 좋아하는 역할

저는 참 운이 좋게도 뮤지컬계로 넘어오면서 많은 뮤지컬 여배우들이 꿈꾸는 역할을 많이 맡아서 연기를 했는데 정말 행운아였죠. 그 중에서도 제가 가장 좋아하는 역할을 꼽자면 아무래도 [CHICAGO]의 [록시 하트]역이 가장 기억에 많이 남습니다. 저에게 연기와 뮤지컬의 즐거움을 가장 크게 알게 해준 너무나 소중하고 귀한 작품이고 특히나 [록시 하트]는 무대에서 약 5분 이상의 독백장면이 있어요. 여자 주인공이 이렇게 길게 독백과 뮤지컬 노래로 이어지는 신이 많지 않은데 그 신을 통해서 제가 연기에 재미를 굉장히 많이 느꼈고 특히 [CHICAGO] 같은 경우 제가 한국에서는 [록시 하트]로 가장 많이 무대에 선 사람으로 총 다섯 시즌을 연기했는데 그러다 보니 가장 애착이 가는 역할인 것 같습니다.

Q. 무대에서 긴장되거나 떨리는 순간은 없는지, 본인만의 마인드 컨트롤 방법

저는 여러분들이 보시는 이미지와는 좀 많이 다른 사람이거든요. 굉장히 많이 떨고 두려워하고 늘 걱정하는 스타일입니다. "관객들이 오늘 내 연기와 노래를 마음에 안 들어면 어떡하지?"라는그런 걱정을 의외로 많이 하기도 하는데요. 그럴때마다 매번 자신에게 스스로 용기를 많이 북돋아주려고 거울을 보면서 마인드 컨트롤을 굉장히 많이 합니다. "더 이상 어떻게 잘해", "이 정도면 충분하지, 내가 할 수 있는 최선을 다했어" 이렇게 스스로 자기 최면을 많이 걸어줍니다. 실제로도 실수하는 확률도 많이 줄여주는 것 같고 자신감도 생기는 것 같아서 곡이 끝나서 퇴장을 할 때마다 스스로를 이렇게 안아주는 훈련을 많이 하고 있어요.

Q. 뮤지컬 배우들이 많이 겪는 부상의 종류

저도 춤추는 뮤지컬을 많이 했고 리프트가 있는 뮤지컬도 많이 했는데 아직까지는 천만다행으로 부상이 많이 없었어요. 뮤지컬 배우들이 가장 많이 겪는 부상을 생각해 본다면 발목이나 무릎 부상이 가장 많고 특히, 춤을 격하게 주는 앙상블 배우분들 같은 경우에는 근육 파열이 굉장히 많더라고요. 몸을 갑자기 격하게 늘린다거나 그런 동작들이 굉장히 많기 때문에 부상이 많은 직업군에 속하는 것 같아요. 저 같은 경우에는 힐을 많이 신고 춤을 추다 보니까 아무래도 발목이 상당히 뻐근한 느낌이 자주 들어서 스트레칭을 많이 하고 부상에 항상 신경을 쓰고 조심하고 있습니다.

Q. 이런 부상을 예방하거나 케어 할 수 있는 시스템이 있는지?

아무래도 준비가 많이 안 돼 있죠. 사실 그런 점들이 좀 많이 안타깝게 느껴집니다. 제가 지금 공연하고 있는 [물랑루즈] 같은 경우에는 전담팀이 따로 꾸려져 있어서 배우분들 공연 전이나 후에 마사지를 해주시는 선생님이 오시고 하는데요. 배우들은 30명이 넘는데 관리를 해주시는 분은 한 명이라 충분한 관리를 받지 못하고 있어서 아쉬운 부분이 있습니다. 향후에는 공연계나 체육계에 이런 시스템이 체계가 잡히면 너무 좋을 것 같습니다.

Q. 데뷔 인터뷰를 보면 꿈이 '목이 터질 때 까지 노래하는 것'인데 변함없는지?

데뷔 때 그런 말도 했네요(웃음). 제가 듣기론 인간의 육체 중에 가장 늦게 노화가 오는 곳이 바로 성대라고 합니다. 그만큼 제가 나이가 계속 들어가고 있지만 성대 관리를 더 열심히 해서 여러분들께 아름다운 목소리로 노래를 들려드리고 그로 인해서 여러분들이 제 노래로 행복감을 느끼시고 즐거움을 느끼실 수 있도록 열심히 노래할게요. 많이 응원해주시고 제 뮤지컬도 많이 많이 보러와주세요. 이상으로 뮤지컬 배우 아이비였습니다.

YouTube
인터뷰 영상 보기

사진 CJ ENM 제공

STRENGTH COACH 스티브 홍

스트렝스 코치가 하는 역할은
조금 더 퍼포먼스를
어떻게 유지 및 증진시킬지,

현재 건강한 선수들이
부상을 당하지 않는 것에
좀 더 포커스를 두고
훈련을 시키는 역할입니다.

YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 스트렝스 코치에 대해

스트렝스 코치는 야구의 경우, 미국에서 1970년대 중반부터 있던 직업입니다. 한국에서 공식적인 스트렝스 코치는 제가 LG에 들어오면서 처음 시작이 된 걸로 알고 있는데요. 예전에는 선수 트레이너 포지션이 퍼포먼스와 관련된 영역과 메디컬 영역 두가지를 전부 관리했습니다. 스트렝스 코치가 하는 역할은 조금 더 퍼포먼스를 어떻게 유지 및 증진시킬지 아니면 현재 건강한 선수들이 부상을 당하지 않도록 좀 더 포커스를 두고 훈련을 시키는 포지션입니다.

Q. 스트렝스 코치가 선수의 실력향상에 미치는 영향력

통상적으로 생각하는 영향력은 1~3% 정도입니다. 이 수치가 미미하다고 생각할 수 있지만 제가 잘 알고 있는 골프 코치님 중에 한 분이 예전에 선수에게 이런 말을 하셨어요. 좋은 골프 선수가 되고 싶다면 첫 번째로 "골프를 많이 쳐라" 스스로 할 수 있는 영역의 80%는 채울 수 있고 두 번째 "좋은 기술 코치님을 만나라" 이렇게 해서 나머지 10%를 채울 수 있다면 90%가 채워지는데요. 90% 이후에 나머지 10%는 가족의 서포트, 심리 등 여러 가지 요인이 있겠지만 그 중에 뭐가 더 중요하다 말하기는 어려울 것 같습니다. 1~3%라고 하는 영역이 작지 않다고 생각하는 이유는 그 1% 때문에 메달의 색깔이 바뀌기도 하고 3% 때문에 구속의 변화가 생기는 것이 프로스포츠에서는 굉장히 큰 영향을 줄 수 있기 때문입니다.

Q. 훈련 프로그램을 디자인하는 과정

프로그램을 디자인하는 과정을 크게 5단계로 나누고 있습니다. 이 스포츠가 어떤 스포츠고 선수의 목표가 어떻게 되는지에 대해 그것들을 잘 분석하고 어떤 체력적인 요소들로 훈련시켜야 될지를 파악합니다. 그리고 그 파악된 요소들을 객관적으로 검사하고 나온 데이터를 분석한 뒤 이를 기반으로 운동을 선택하고 어떻게 프로그램을 제공할지 고민하게 됩니다. 이렇게 앞서 설명드린 내용을 기반으로 각 선수별로 개별화할 수 있으면 올바른 프로그램이 나오지 않나 생각합니다.

Q. 오버트레이닝에 대한 생각

오버(Over)라는 단어가 '과하다'라는 의미잖아요. 뭔가 좀 과하게 되면 몸에서는 이상반응이 나타나게 되는데요. 어떤 요소나 과하면 좋을 게 없는 건 당연하겠죠. 근데 많은 사람들이 오버트레이닝이라는 주제를 과하고 민감하게 반응해서 오버 프로텍션으로 잘못 전이되는 경우가 있는 것 같아요. 결국은 스포츠라는 것은 신체를 잘 다루고 어떤 기술을 잘 숙련해서 이것들을 필드 위에서 가감없이 발휘하는 것이 특징인데 오버트레이닝이 안 좋다고 해서 많은 반복이 무조건 안 좋다라고 표현하는 것도 오히려 잘못된 것 같습니다. 오버트레이닝이라는 단어를 쓸 때 가장 핵심적인 건 많은 훈련양이 아니라 정확한 계산due 계획 없이 무작위로 시키는 것이 큰 부분이 아닐까 생각합니다.

Q. 해외와 국내 선수들의 차이점

해외 선수들은 좀 능동적인(Active) 선수들이 있고요. 한국 선수들은 좀 수동적(Passive)이라고 할까요? 외국 선수들 같은 경우는 본인이 원하는 시스템을 선호하고 그것을 도와줄 수 있는 사람을 찾아서 함께 하는 느낌이 있습니다. 반대로 한국 선수들의 경우, 좋게 얘기하면 굉장히 예의 바르고 잘 따라오고 매너를 지키려고 노력하죠. 그런데 반대로 자기 것에 대한 고집이나 "나는 이렇게 하겠습니다"라는 걸 확실히 얘기할 수 있는 선수가 그렇게 많지 않은 것 같아요. 물론 그렇지 않은 선수들도 있지만 만약에 어떤 쪽이 더 선수로서 합리적인지 얘기를 한다면 능동적이게 스스로 방향성을 정할 수 있는 타입의 선수가 조금 더 좋지 않을까 생각합니다.

Q. 재능이 뛰어난 선수 VS 엄청난 노력을 하는 선수

좀 안타깝지만 노력을 이기는 것이 재능인 경우가 굉장히 많습니다. 이게 굉장히 현실적인 얘기일 수 있는데요. 정말 노력하면 성공할 수 있다는 그런 이상적인 표현이 때때로 선수들에게 상처가 되기도 합니다. 예를 들면 이런 말이 있어요. '운동선수들에게 노력은 성공을 하기 위해서가 아니라 실패하지 않기 위해서다'라는 말이 있거든요. 멈추고 노력하지 않는 순간 실패는 당연해지기 때문에 버티는 거죠. 아무리 노력해도 그게 성공으로 이어진다는 보장을 할 수는 없는 게 엘리트 체육이고 프로 스포츠이다 보니까 좀 냉혹하기도 하고 현실은 조금 더 재능 있는 선수들에게 기회가 많이 가는 건 맞죠. 하지만 중요한 건 내가 지금 상태보다 더 나아지기 위해 무조건 노력해야 된다는 점은 변하지 않는 것 같습니다.

Q. 가장 기억에 남는 선수

너무 뻔한 이야기처럼 들리실 수 있는데 선수들이 다 다르잖아요. 그리고 선수마다 제가 도움을 못 줬던 선수는 아쉬움 때문에 기억에 남고 도움을 더 줄 수 있었던 경우는 좋은 기억때문에 기억에 남는데 그러다 보니 어떤 케이스나 어떤 선수를 따지라고 얘기를 한다면 얘기하기 힘든 것 같아요. 함께 했던 모든 선수들이 다 기억에 남습니다.

Q. 앞으로의 계획이나 목표

특별한 목표나 계획은 없는데요. 지금 제가 맡은 바 역할에 충실하는 게 목표입니다. 올해는 제가 1군에서 선수들을 잘 돕고 서포트하는 것이 제 역할이기 때문에 지난 2년까지는 2군에서 스트렝스라는 파트의 시스템을 만들기 위해서 노력했다면 올해는 1군 선수들이 조금 더 이 스트렝스 파트를 잘 받아들이고 도움이 될 수 있도록 최선을 다하는 것이 단기적인 목표입니다.

랠리톡 농구기자·KBSN 해설위원 **손대범**

스테프 커리

BASKETBALL SHOW

#NBA토크쇼
손대범&염용근
농구이야기

농구 좋아하세요?

손대범 지음

Q. 농구 관련 기자가 된 계기

저는 고등학생 때 PC 통신에서 농구 동호회를 참석도 하고 운영했는데요. 동호회에서 같이 활동하던 기자분이 제 글을 읽어 보시더니 "넌 나중에 농구기자 하면 좋겠다. 나중에 나를 찾아와."라고 하셨는데 정말로 제가 찾아갔습니다. 그분의 한마디가 저에게는 인생의 진로를 정해준 셈이었고 그 뒤로는 다른 직업은 별로 생각을 안 해봤던 것 같아요. 대학생 때부터 아르바이트로 기자 활동을 하던 것이 벌써 여기까지 왔습니다.

Q. 어린 나이에 다양한 커리어를 쌓을 수 있었던 이유

운이 되게 좋았던 것 같아요. 기술을 빨리 접했고 잘 활용했던 것 같습니다. 제가 막 사회에 나왔을 무렵에 인터넷이 등장을 했었고 그것들을 이용해서 자료를 남들보다 더 빨리 캐치하고 해외에 계신 여러 사람들과 소통하면서 정보를 얻었던 것이 다른 분들보다 조금 더 많은 것들을 전달할 수 있었던 원동력이 됐던 것 같습니다.

Q. 다양한 활동들을 많이 하는데 가장 선호하는 활동

예전만큼 글을 많이 쓰지 못하고 있지만 책을 쓰고 잡지에 글도 기고하고 있는데요. 글을 쓸 때가 원래 저의 모습으로 돌아온 거 같아서 가장 기분이 좋습니다. 기획자로 일하거나 유튜브에 출연하는 것도 다 재미있는 경험으로 생각하고 최근에는 종종 기업이나 학생들을 대상으로 강연하는 것에 좀 더 재미를 느끼고 있습니다. 제가 배웠던 것들, 제가 경험한 것들을 토대로 말을 전달해 주고 또 거기에 영감을 줄 수 있다는 것에 대해서 굉장히 보람 차고 뿌듯함을 느낍니다.

Q. '아빠'로서 가족에게 소홀한 점

농구리그가 개막하는 시기가 제일 가족들에게 미안한 시기입니다. 저 같은 경우는 이 시기만 되면 주말이 없거든요. 항상 밖으로 나가고 밤늦게 들어오게 되고 어떤 날은 아이가 아침에 나가는 것도 못 보고 들어오는 것도 못 본 채 집에 돌아오면 자고 있는 경우가 되게 많았어요. 그래서 농구 시즌이 끝난 다음에 여름에서 가을이 오기 전까지 굉장히 많이 놀아주고 신경 쓰려고 합니다. 다른 한편으로는 고맙기도 하고 이해를 해주는 것 자체가 또 미안하기도 하고 도돌이표 같습니다.

Q. 비선수 출신 해설위원으로 활약할 수 있었던 이유

NBA 해설의 경우에 저를 포함해서 4명의 비선출 해설위원이 활동하고 있는데요. 전문기자들이 해설자로 나간다는 것 자체가 축구나 야구 같은 종목도 비슷하겠지만 특히, 해외 쪽의 스포츠들은 아무래도 선수 출신 해설위원분들이 접할 수 없는 정보와 데이터가 많기 때문에 그런 것들을 좀 더 잘 활용한다는 의미에서 저희를 기용하는 것 같습니다. 저 같은 경우도 2002년부터 해설을 시작했는데 피디님이 하시던 말씀이 "기성세대랑 똑같이 하려 하지 말고 네가 갖고 있는 장점을 발휘해 봐라"라고 말씀하셨던 게 아직도 기억나네요.

Q. 해설했던 경기 중 가장 기억에 남는 경기

제가 처음으로 중계한 NBA 경기가 생각나는데요. 마이클 조던이 뛰었던 경기인데 은퇴를 앞둔 시점이었기 때문에 옛날같이 붕붕 날아다니지는 못했지만 저는 어린 시절부터 마이클 조던을 늘 동경하면서 자라왔습니다. 그래서 제 입으로 마이클 조던을 언급한다는 것 자체가 굉장히 큰 영광이었고 기뻤는데 그날이 아직도 잊히지 않습니다. 그리고 다른 이유는 첫 중계이다 보니 많이 긴장해서 어버버거리고 굉장히 못했습니다. 그때 첫 댓글이 "무슨 학예회 하냐"라는 말이 있었어요. 전날에 일을 많이 해서 피곤해서 준비를 좀 소홀하게 될 때마다 의식적으로 그 댓글을 떠올려요. 충격받았던 그때 기분을 떠올리면 얼마나 사람을 하루 종일 끔찍하게 만드는지 알기 때문에 열심히 준비하는 자극제로 작용하는 것 같습니다.

Q. 최근 집필하고 있는 책에 대해 소개

조던의 농구 인생에 가장 큰 영향을 줬던 경기들을 리뷰하고 그 경기의 의미를 좀 풀어보는 주제의 책을 쓰고 있는데 한 7년째 쓰고 있어요. 내년 즈음에 출판될 것 같은데요. 조던 같은 경우는 넷플릭스는 이미 다큐멘터리가 공개된 덕분에 많은 분들이 특히나 조던 팬들 같은 경우는 조던의 모든 걸 꿰고 있거든요. 제가 좀 쉽게 함부로 건드릴 수 없는 영역이기도 해요. 그래서 조사를 더 하다 보니까 시간이 굉장히 오래 걸리게 됐고 아마 그 결실이 내년쯤 맺어지지 않을까 생각하고 있습니다.

Q. 가장 기억에 남는 에피소드 소개

원래 글을 검수하면 다른 사람의 것들은 대개 잘 보이는데 제 건 잘 못 보거든요. 그러다 보니 제 글에 오타가 날 때가 많이 있습니다.

재미있어서 밤새 읽는 농구 이야기

손대범 지음

Lebron James 르브론 제임스

選手 SERIES

2007년 KBL 드래프트 때, 조선대학교가 처음으로 1부 대학으로 올라와서 최고봉이란 선수를 드래프트에서 배출했어요. 제가 급한 마음에 기사를 썼는데 조선대 출신을 '조선족 출신 최초의 선수'라고 잘못 올렸어요. 괜히 엄한 선수 국적을 바꿔서 회사에서 난리가 났어요. 제 인생에서 가장 많이 혼난 날 중 하나였습니다.

Q. 현재 행하고 있는 '선행'에 대해 소개

선행이라고 하기엔 되게 작은 규모고요. 책을 냈을 때마다 인세가 들어오면 그 인세들의 일부를 농구하는 친구들에게 전달했습니다. 상황이 안 좋거나 필요한 친구들에게 후원금이나 장비를 지원했는데요. 이것을 좀 더 활성화시켜 보고 싶어서 최근에는 이태원에 있는 나이키와 아는 분들과 힘을 합쳐서 매월 유망주들에게 상품권, 농구공, 책 등을 선물하는 시간을 갖고 있습니다. 언젠가는 이 선수들이 프로에 가게 될 텐데 중계할 때 제 입으로 이 선수들의 이름을 부르게 되면 '너무 기분이 좋지 않을까'라는 생각을 하는데요. 이런 것들을 계속하려면 계속 책을 내야 되고 활동을 해야 되잖아요. 그런 것들이 제가 열심히 하는 원동력이 되지 않을까 싶습니다.

YouTube
인터뷰 영상 보기

저에게 농구가 없는 삶을 상상을 해본 적이 없어요.

그래서 "농구는 그냥 내 삶 자체다."라고 말씀드리고 싶네요.

KBSN SPO

랠리톡 김포FC 감독 **고정운**

김포FC

소통이라는 것은 굉장히 중요해요.

그래서 선수들과 미팅하면 항상 질문을 많이 하라고 하고 반대로 저도 선수들에게 질문을 많이 합니다.

YouTube 인터뷰 영상 보기

Q. 선수시절 가장 기억에 남는 순간

아무래도 일화에서 3연패할 때가 제일 기억에 남고 대표팀에서는 94년 월드컵 경기들이 가장 기억에 남는 경기였습니다. 당시 월드컵이라는 무대가 굉장히 저희들에게 생소했던 무대였기 때문입니다. 월드컵에서의 활약 덕분에 레버쿠젠에서 이적 제안이 오기도 했습니다.

Q. 분데스리가 레버쿠젠의 이적 제안

94년 월드컵이 끝나고 차범근 감독님을 통해 레버쿠젠에서 이적 제안이 왔지만 구단의 반대로 성사되지 못했습니다. 절호의 찬스를 놓쳤던 게 지금도 마음이 아프고 아쉬운데요. 만약 구단에서 흔쾌히 승낙했거나 여론이 지금같이 들끓고 그랬다면 제 축구 인생에 어떻게 달라졌을지도 모르겠습니다. 그때는 나이대도 맞았던 시기였고 절호의 찬스였다는 생각에 지금도 굉장히 아쉬움이 남습니다.

Q. 이적한 J리그의 당시 상황

제가 레버쿠젠을 못 가고 나서 2~3년 정도 있다가 J리그로 향했습니다. 그때 J리그에는 노정윤 선수가 고려대학교 2학년 때 먼저 진출했고 K리그 출신이 간 것은 제가 처음이었는데요. 당시만 해도 J리그의 축구 실력은 K리그 보다는 조금 떨어졌지만 굉장히 세계적인 선수들이 용병으로 있었습니다. 둥가나 스토이코비치 같은 선수들이 각 팀에 3~4명씩은 있어서 용병들이 그 팀의 전력에 약 7-80%는 차지하고 있었습니다. 그만큼 의존도가 굉장히 높았기 때문에 용병을 어떤 선수로 뽑는지에 따라서 성적도 굉장히 많이 달라졌던 것 같습니다.

Q. 김포FC 부임 당시 부정적인 시선

3년 전 처음 K3리그 감독으로 부임하면서 2부 리그가 아닌 1부 리그로 올라가는 것이 제 목표라고 말했습니다. 어떤 분들은 제가 이곳에 오는 것을 순수하게 보지 않았고 여기를 발판으로 삼고 한 6개월에서 1년 있다가 그냥 가는 걸로 생각하기도 했어요. 그리고 시에서나 축구계에서도 대부분 그렇게 생각했습니다. 그런데 저는 그렇지 않았어요. 저는 이곳에서 제 축구 인생을 다 걸었습니다. 그만큼 절실했었고 여기에 와서는 정말 고개도 조아리고 "도와주십시오, 고맙습니다, 감사합니다." 같은 생각을 갖고 감독직을 했던 것 같아요. 그리고 저처럼 절실한 선수들이 와서 힘든 훈련을 다 감내해준 것들이 한데 모아져서 지금의 김포FC가 만들어지지 않았나 생각합니다.

Q. 시민구단의 장단점

기업구단이 아니기 때문에 예산적인 부분이 어렵습니다. 축구단이 생각하지 않은 돈이 들어가는 부분도 있다 보니 그런 부분에서 좀 어려운 점이 많은데요. 하지만 단기간에 이렇게 자리 잡기까지 다른 시도민구단보다는 굉장히 일사불란하게 잘 진행하고 있고 소통도 잘 되는 것 같습니다. 그래서 지금 만족하고 있고 시에서도 많이 신경 써주고 도움도 주고 계시기 때문에 저와 우리 선수들이 우리 팀 팬 분들께 어떤 경기력을 보여주는지에 따라 그런 것들이 달라질 것 같아요.

Q. 고정운 감독만의 징크스 유무

저는 징크스를 자꾸 깨려고 하는 편입니다. 선수 때는 경기 당일 날 머리도 커트하고 손톱, 발톱 다 깎을 정도로 징크스가 없었는데요. 지도자 생활을 하니, 그게 조금은 변했습니다. 그만큼 책임감도 무거운 자리고 그러다 보니 옷 같은 것도 이기는 날에 입었던 옷만 또 입게 되는 등 그런 루틴이 지금은 있는 것 같아요.

Q. 현재 MZ 세대인 선수들과 소통

소통이라는 것은 굉장히 중요해요. 우리 선수들 보다 제가 축구를 오래 했고 경험이 있기 때문에 감독으로 있는 것이지 정답을 명확하게 내기 때문은 아닙니다. 그래서 선수들과 미팅을 하면 항상 질문을 많이 하라고 하고 반대로 저도 선수들에게 질문을 많이 하는데요. 제가 J리그에 있을 때도 브라질 감독과 선수들이 있었는데 미팅을 하면 서로 싸울 정도로 의견을 냅니다. 그러고 나서는 운동장에 나와 다시 사제지간으로 돌아가서 훈련을 하는데 그게 프로인 것 같아요. "감독님! 이런 상황은 이렇게 하는 게 어떻습니까" 같은 질문을 우리 선수들도 이번 인터뷰를 보고 많이 해주면 좋을 것 같네요.

Q. 김포FC 팬들에게 한마디

가수는 관객이 없으면 아무것도 아니라는 말을 하는데요. 저는 항상 우리 김포FC 골든크루 팬분들에게 너무너무 감사하고 그분들이 없다면 우리의 존재가치도 없다고 생각합니다. 이처럼 김포FC가 빠른 시간 안에 여기까지 성장한 것은 분명 팬이 있기 때문인데요. 저 역시도 감독의 책임감으로 마음은 무겁지만 굉장한 자신감도 얻고 있습니다. 앞으로도 많이 오셔서 우리 김포FC를 많이 응원해주신다면 더 좋은 경기력을 통해 1부 리그로 빠르게 갈 수 있는 원동력될 것 같습니다. 감사합니다.

SPECIAL

랠리톡 팀 글로리어스 대표 **선종협**

Q. 팀 글로리어스 소개

팀 글로리어스는 투어밴을 활용해서 시합장에서 오전에는 선수들의 웜업을 돕고 오후에는 케어를 하는 것을 바탕으로 시작되었는데요. 지금은 여러 곳에 센터 거점을 두고 골프 선수들을 전문적으로 트레이닝 하고 있습니다.

Q. 현재 함께 하는 선수들

센터에서 운동을 하고 있는 선수들 중에서는 LPGA 선수들도 꽤 있습니다. 고진영 프로, 김효주 프로, 최혜진 프로 등이 있고요. 그리고 투어밴을 이용하면서 여기 센터를 이용하는 선수는 이다연 프로, 박민지 프로, 김수지 프로, 지한솔 프로, 이미정 프로 등이 있습니다.

Q 트레이닝과 비거리의 상관관계

기본적인 근력 수치가 적은 선수들은 대부분 비거리가 적은 데이터들이 나옵니다. 근력이 어느 정도 높은 선수들은 상대적으로 비거리가 굉장히 많이 나게 되는데요. 스윙적인 부분도 어느 정도 차이가 있겠지만 기본적인 근력을 가지고 있지 않으면 비거리가 늘 수가 없다는 것은 어떻게 보면 너무나 당연한 얘기이기도 할 것 같습니다.

YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 운영중인 투어밴 소개

KLPGA 1부 투어 선수들이 대체로 34-36개 대회를 한국에서 진행하고 있는데요. 그 대회가 각자 지역이 다 다릅니다. 투어밴은 대회가 열리는 지역에 찾아가서 선수들이 불편한 곳을 케어 해주고 운동적으로 필요한 부분이 있으면 진행하는 공간입니다. 미국 같은 경우는 협회에서 투어밴을 따로 운영을 하고 있는데요. 그 부분을 벤치마킹해서 2017년 투어밴을 처음 나갔습니다. 당시만 해도 선수들이 운동에 대한 중요성을 많이 가지고 있지 않았는데도 불구하고 시합장 가면 워낙 불편한 선수들이 많다 보니 이용하는 선수들이 엄청 몰려들었는데요. 당시에 선생님이 세 명 밖에 없는데 선수들을 스물여섯명이나 케어하는 실정이어서 굉장히 힘들었죠. 그 다음해부터 다른 밴들이 생기기 시작했습니다.

Q. 가장 기억에 남는 선수

김수지 프로인데요. 사실 김수지 프로가 2-3년 전만 해도 시드 전에 갔다 올 정도로 조금 힘든 부분이 있었는데 저랑 센터에서는 많은 대화를 했습니다. "스윙에 대해서도 굉장히 열심히 해왔고 몇 년 동안 교정에 대한 부분도 많이 진행을 해왔는데 너가 노력할 수 있는 부분이 어떻게 보면 운동에서 나타날 수 있는 부분 중에 가장 크고 뚜렷하게 나타날 수 있다. 이때까지 운동을 많이 하지 못했으니까, 우리 운동을 많이 해서 후회없이 한번 해보자"라고 했는데 운동을 열심히 한 부분도 있겠지만 '내가 시즌을 잘 준비했다'라는 자신감이 많이 생긴 것 같아요. 그래서 그 이후로 김수지 프로가 다음 해에 2승을 하고 지금도 잘하고 있는 선수가 됐기 때문에 제 나름대로는 자부심이 있고 보람이 있는 선수라고 생각합니다.

Q. 골프 트레이닝에서 가장 중요한 포인트

첫 번째로 기본적인 몸의 움직임을 선수가 스스로 이해하는 것이고 두 번째로는 본인의 몸에 대해 부족하고 향상시켜야 할 부분을 스스로 아는 것입니다. 그래서 이런 부분들이 스스로가 헬스장에 와서 운동하는 것뿐만이 아니라 생활 습관적이나 경기 끝나고 아니면 연습이 끝나고 집에 가서도 내가 부족한 부분을 개선할 수 있도록 노력하게끔 하는 것이 가장 중요한 것 같습니다.

Q. 경기 전 선수들의 멘탈관리

대회장에서 선수들과 대화를 많이 하는 편인데요. 부모님이나 친구들에게 얘기할 수 있는 것이 한정적인데 고민이나 잘 안 되는 부분을 얘기를 하고 그 부분에 대해서 해결책을 딱히 제시를 하지는 못한다고 하더라도 들어주고 많이 공감해주고 이런 부분들이 선수들에게는 멘탈적으로 안정성을 줄 수 있지 않나 싶습니다. 이런 대화를 많이 하는 이유가 선수들이 그만큼 저희에게 많이 의지를 하고 있고 저희는 그것에 대해 보답해줘야 한다고 생각하거든요. 그만큼 저희를 많이 믿고 있는 거기 때문에 사실 솔직하게 말하면 가족, 친구 이상의 역할도 하고 있다고 생각합니다. 이 친구가 힘들다고 하면 제가 직접 찾아가기도 하고 부모님과 트러블이 있으면 따로 상담을 해주기도 하고 그런 부분에 대해서 어떻게 보면 일적인 부분도 있지만 그냥 친한 동생, 내가 정말 잘됐으면 하는 친구라는 생각을 가지고 일하고 있습니다.

Q. 골프선수들이 많이 겪는 부상과 빈도가 높은 이유

아무래도 가장 큰 이유는 편측적인 회전운동이기 때문에 그런 부분이 있는 것 같습니다. 그래서 허리, 목, 어깨 관절 등 다른 스포츠에 비해서 부상의 빈도도 많고 부상의 종류도 굉장히 많은 편입니다. 그렇다 보니 어느 한 부상이 더 많다고 보기에는 좀 어려울 것 같네요.

> 대화를 많이 하는 이유가 선수들이 그만큼 저희에게 많이 의지를 하고 있고
>
> 저희는 그것에 대해 보답해줘야 한다고 생각하거든요.

Q. 골프선수의 부상투혼과 선수생명

골프라는 스포츠가 굉장히 어떻게 보면 과격한 스포츠는 아닙니다. 걸어 다니면서 회전을 하는 스포츠이기 때문에 간단한 통증에 대해서는 참고하는 경우가 많죠. 그래서 저희들이 있다고 생각하거든요. 이 선수들이 그 부상을 어느 정도 개선하고 참으면서 치고 있을 텐데 이런 부분에 있어서 선수생활에 짧아지지 않도록 계속 체크 및 케어를 통해 신경을 많이 쓰는 편입니다.

Q. 골프 트레이닝의 관심도가 높아진 이유

전장이라는 건 골프장의 길이를 의미하는데요. 전장의 길이가 점점 늘고 있다 보니까 비거리에 대한 중요성이 높아졌고 스포츠선진국인 미국에서도 웨이트나 근력에 대한 부분들을 많이 강조하고 있습니다. 예전에는 하체 운동에 국한되어 있다면 상체 운동을 통해 더 안정성있게 거리를 더 멀리 낼 수 있는 부분들이 많이 강조되고 있는데요. 하지만 우리나라에서는 웨이트트레이닝에 대한 부분이 선수들에게 아직 까진 부정적인 시선이 많이 있지 않나 싶습니다.

Q. 가장 보람을 느끼는 순간

선수가 성적이 잘 안 나올 때 운동을 진행하거나 대화를 통해 여러가지 얘기도 많이 하는데요. 운동적인 것뿐만이 아니라 외적인 부분에 대해 선수가 조금 더 심리적으로 나아지고 신체적으로 나아져서 뭔가 좋은 성적을 내고 원하는 성적을 냈을 때 보람을 느끼는데요. 선수들이 아프고 힘든 상태에서 시합을 나갔을 때 저희의 도움으로 통증 없이 좋은 컨디션으로 경기를 마치면 이런 부분에서 보람을 많이 느끼고 있습니다.

SPECIAL

랠리톡 Liiv 샌드박스 트레이너 김부원

eSPORTS TRAINER

LOL

카트라이더

YouTube
인터뷰 영상 보기

e스포츠 하면
떠오르는 사람이

'김부원 트레이너'라고
생각할 수 있도록
노력할 생각입니다.

Q. 간단한 자기소개

2014년부터 프로야구 NC 다이노스와 2017년 WBC 국가대표 야구팀에서 근무를 했습니다. 이후에는 여러 관공서에서 운동처방사로 지냈는데요. 현재는 e스포츠 팀의 트레이너로 있습니다.

Q. e스포츠 트레이너로 전향한 계기

우연히 페이커 선수를 알게 된 뒤 e스포츠 산업이 시장가치가 크다는 것을 보고 전향하게 되었습니다. e스포츠 팀의 특징은 트레이너가 상주할 필요가 없기 때문에 시간 대비 페이가 높다고 보시면 될 것 같습니다. 야구팀이나 축구팀과 비교하면 정해진 금액으로 한 시즌 동안 선수들과 이동을 해야 되는데 특정 시간에 선수들과 조율된 시간만 근무를 하고 나머지 시간에는 컨디셔닝 센터가 따로 있기 때문에 그곳에서 근무를 하고 있습니다. 다른 팀의 경우 트레이너의 말을 들어보면 개인 일을 하면서 특정 시간에 트레이닝을 진행한다고 합니다. 향후에는 트레이너가 경기장이나 해외 시합에도 함께 가는 쪽으로 진행될 것 같습니다.

Q. Liiv 샌드박스

저희 팀은 국민은행과 네이밍 스폰서십을 체결하였습니다. 그래서 Liiv 샌드박스라는 이름으로 활약하고 있는데요. 팀 색깔이 은행의 색깔에 맞춰 노란색이며 현재 운영 중인 e스포츠 팀은 카트라이더, 피파, 롤, 와일드리프트, 레인보우식스 총 다섯 개가 있습니다. 또한, 풋살 실업팀과 강남에 포탈이라는 신개념 피시방을 운영하고 있고요. 제가 맡고 있는 로그오프라는 컨디셔닝 센터를 별도로 운영 중에 있습니다.

Q. 스포츠 선수와 e스포츠 선수의 운동방법 차이점

격렬한 스포츠를 하는 선수들과는 다르게 e스포츠 선수들은 장시간 게임 의자에 앉아서 정적으로 컴퓨터 게임을 많이 하기 때문에 몸이 전체적으로 많이 굳어 있고 코어 근육이 현저하게 떨어져 있는데요. 그래서 e스포츠 선수들은 대부분 기초 근력 운동이나 유연성 프로그램 위주로 실시하고 있습니다. 앞에서 말씀드렸던 것처럼 스포츠 선수들은 무게를 많이 들면서 파워나 기능적인 운동을 많이 한다고 보시면 e스포츠 선수들은 기초 근력 향상을 해서 체력을 만들어 주거나 장시간 의자에 앉아 있을 때 코어 근육이 약해지거나 뒤쪽 햄스트링이 타이트해진 신체에 대한 기능적인 면을 조금 살려주는 위주로 진행을 하고 있습니다.

Q. 프로게이머의 에이징 커브가 굉장히 빠른 이유

야구나 다른 스포츠들은 에이징 커브가 보통 20대 후반이나 30대 초반 정도 지나서 온다고 하는데 e스포츠 같은 경우는 20대 초반 정도에 온다고 보시면 될 것 같은데요. 그만큼 선수로 활동할 수 있는 기간이 짧습니다. 다른 이유들도 있겠지만 제 생각으로는 손목 질환으로 인해서 컴퓨터의 마우스나 키보드를 사용할 때 불편감을 느끼거나 반응속도가 떨어지면서 은퇴하는 경우가 많은 것 같습니다. e스포츠에서는 젊은 선수들이 10대의 중·고등학교 선수들인데요. 20대 초반의 선수보다 머리 회전이 좋고 뇌가 활발하게 움직이기 때문에 10대 선수의 기량이 탁월하여 비교되는 것도 있다고 생각합니다.

Q. 게임이 스포츠가 아니라고 생각하는 분들에게 한 말씀

요즘에는 프로게이머도 새로운 직업으로 각광받고 있는데요. 선수들도 그만큼 10시간 넘게 훈련을 하며 전략도 필요하고 똑똑한 사람들이 할 수 있기 때문에 예전처럼 피시방 가서 놀면서 공부를 안 하고 게임만 하는 등의 선수들은 존재하지 않습니다. 또한, 고등학교에도 e스포츠학과가 생겨서 선수들이 미리 학생 때부터 준비를 할 수 있는 부분이 생겨나고 있고요. 최근에는 아시안게임에서 정식종목으로 채택되었는데 세계적으로 우리나라가 게임을 잘 하기 때문에 많이 지켜봐 주시고 관심 가져 주시면 좋을 것 같습니다.

Q. 향후 e스포츠 시장의 변화

시장 규모는 다른 스포츠에 비해서 점점 더 커지고 있다고 보시면 될 것 같습니다. 예를 들면 T1 롤드컵 결승전 동시 접속자가 전 세계 500만 명이 들어왔습니다. 다른 스포츠의 결승전에 비하면 조금 많이 높다고 볼 수 있는데요. 그만큼 산업이 커지고 있고 피시방 게임에서 지금은 모바일이나 최근 들어서는 VR로 스포츠 게임을 하는 등의 산업으로 발전하고 있기 때문에 앞으로도 무한한 가능성이 있을 거라 생각이 듭니다.

Q. 앞으로 목표나 계획

e스포츠 산업에 종사하면서 다른 스포츠와 다르게 자리를 잡는 것은 정말 힘들다고 생각하고 있습니다. 선수들의 생활 패턴이랑 트레이너의 패턴이 다른 부분이 있기 때문에 이 부분을 조율을 하면서 조금 더 자리를 잡아갈 생각입니다. 원래는 중국에 있는 큰 팀에 스카웃이 돼서 가려고 했지만 비자발급으로 인해 무산이 되었습니다. 그래서 기회가 된다면 중국에 진출해서 일을 해볼 생각도 있고 e스포츠 하면 떠오르는 사람이 '김부원 트레이너'라고 생각할 수 있도록 노력할 생각입니다.

레인보우식스

좋은 트레이너의 조건은
신뢰인 것 같습니다.

선수들이 저에게
몸을 맡길 때는
정말 신뢰가 없다면
불가능한 일이거든요.

FC서울

수석 트레이너 박성율

YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 트레이너의 하루 일과는?

일과가 시작되면 선수들의 컨디션을 체크해서 그날 훈련이 불가능한 선수와 밤사이에 변화가 있었는지를 확인한 뒤 코칭 스태프와 미팅을 진행하고 훈련 가용한 인원을 정확히 알려 프로그램이 나오게 됩니다. 훈련 한 시간 전부터 한 시간 반 사이에 선수들이 많이 오기 때문에 가장 바쁜 시간이 되는데요. 테이핑이나 스트레칭과 같은 매뉴얼 치료를 통해서 선수들이 좀 더 편한 상태 또는 완전한 상태로 훈련을 나갈 수 있게 도움을 주게 됩니다. 그리고 훈련이 시작되면 선수들이 훈련 중에 나타날 수 있는 응급 상황에 대한 대비를 하는데요. 만약에 훈련 중에 부상이 발생하면 바로 병원으로 동행하여 진료와 처방을 받는 과정을 신속하게 처리한 뒤 코칭스텝과 구단에 보고하고 이를 공유하게 됩니다. 훈련을 마치면 퇴근 전에 선수들의 몸 상태에 대해서 다시 한번 코칭스태프와 미팅을 하고 다음날 훈련에 대비를 하고 하루 일과를 마무리하게 됩니다. 저희는 보통 9시 출근해서 6시 정도면 퇴근을 하게 되고요. 전지훈련이나 경기 때는 약간씩 달라지게 됩니다.

Q. 세컨 트레이너와 수석 트레이너의 차이

제가 세컨으로 일을 했을 때는 아무래도 수동적이었던 것 같은데요. 수석 트레이너로 일을 하면서는 사실 부상에 대한 책임감이 더 커졌습니다. 그리고 코칭스태프와 선수의 중간에서 가교 역할을 하는 게 가장 어려웠던 것 같습니다.

Q. 선수들의 식단 관리

경기 식단은 저희가 많이 관여하고 있습니다. 호텔에서 보통 식사하는데 가끔 뷔페를 먹게 되는 경우가 있습니다. 배탈이 나는 음식이 있을수 있어서 코칭스태프들이 한식을 주로 요청하고 있습니다. 처음에는 스포츠 영양학을 전공하신 영양사님들이나 호텔에서 제안하는 식단을 선수들에게 제공했습니다. 그러다 보니 몸에 좋은 음식만 먹다 보면 선수들이 선호하지 않거나 질리는 경우도 많아서 중간에 적절한 타협점을 찾아서 메뉴를 선택해 주고 있습니다. 전지훈련 중에는 선수들이 더 잘 먹는 편인데 훈련할 때는 고강도 운동을 통해 고칼로리를 소비하게 되기 때문입니다. 경기 하루 전날은 고단백 고칼로리를 지양합니다. 보통 탄수화물을 위주로 빨리 흡수되고 근육의 글리코겐으로 저장될 수 있는 그런 탄수화물 위주의 섭취를 해야 되기 때문에 소화도 잘되고 가벼운 음식들 많이 섭취하게 됩니다.

Q. 과거와 현재 선수들의 소통 방식의 차이

저희 세대에서 선수 생활을 했던 분들은 좀 무던했다고 볼 수 있는데요. "그런 것까지 신경 쓰냐" 이런 스타일이었다고 하면 요즘 젊은 선수들은 유소년 때부터 여러 트레이너들에게 관리를 받고 좋은 환경에서 훈련을 해 오다 보니 기본적으로 몸 관리가 생활화되어 있고 몸에 배어 있는 것 같아요. 그래서 굉장히 디테일하고 꼼꼼하고 세세한 부분까지 요구를 많이 하다 보니 예전에 비해 업무량은 늘어난 상황입니다.

Q. 유난히 챙겨주고 싶은 선수 유형

어느 조직이나 마찬가지인 것 같습니다. 인성이 좋은 선수들에게는 아무래도 한 번 더 손이 가고 마음이 더 가는 것 같은데요. 지금까지 그런 선수들이 꽤 있었는데 요즘 선수들은 대부분 인성이 좋은 것 같습니다. 특히나 경기에 나서지 못하는 선수가 그런 성품을 가졌을 때는 아무래도 한 개라도 더 챙겨 주고 싶고 그렇습니다.

Q. FC서울 선수들의 심리케어

요즘에는 심리적인 부분을 호소하는 선수들이 많이 있다 보니 처음에는 외래로 자주 방문하다가 그 필요성을 이제 절감하고 3년 전부터는 구단 정식 소속으로 중앙대학교 정신의학과 한덕현 박사님을 심리주치의로 계약을 진행했는데요. 일주일에 한 번씩 정기적으로 선수들 면담을 통해서 심리적인 부분들을 조금 더 개선하려고 노력하고 있습니다.

Q. FA컵 준우승 당시 팀 분위기

전북팀을 최근에 이겨본 적이 없었기 때문에 경기 전에는 진짜 잘해보자는 분위기였었고 정말 이길 수 있을 것 같은 좋은 분위기였습니다. 하지만 전북이 워낙 강팀이다 보니까 현실적인 벽에 부딪혔고 저희 선수들도 최선을 다했지만 경기에는 패배하면서 준우승을 하게 되었습니다. 결과는 조금 아쉬웠지만 그래도 끝까지 경기장에 남아서 시상대에서 전북 선수들을 축하해주고 또 최선을 다한 우리 선수들의 모습을 보면서 정말 보람이 있었던 것 같습니다.

Q. 트레이너로 가장 보람을 느끼는 순간

지금도 25년에서 26년, 이렇게 일을 하고 있지만 경기가 있을 때 미리 경기장에 도착해서 그때부터 한 시간 반 동안 준비하는 시간이 가장 전율을 느끼고 보람을 느끼는 것 같습니다. 준비하는 시간동안 '내가 이 경기의 일부가 되어 있구나'라는 생각이 들고 또한 중요하고 큰 경기일수록 긴장감 같은 것들이 전반적으로 흐르기 때문에 그런 긴장감 속에서 리듬을 타면서 내가 맡은 일을 선수들에게 해주고 그런 걸 다 끝냈을 때 가장 큰 보람이 있는 것 같습니다. 이런 과정들을 계속 지나면서 지금까지 트레이너로서 온 것이 아닌가 하는 생각이 듭니다.

Q. 좋은 트레이너의 가장 중요한 조건

좋은 트레이너의 조건은 신뢰인 것 같습니다. 선수들이 저에게 몸을 맡길 때는 정말 신뢰가 없다면 불가능한 일이거든요. 그래서 선수가 나에게 몸을 맡길 때는 전적으로 신뢰한다는 의미입니다. 그 신뢰를 통해 선수들에게 보답하면 선수들이 다시 찾아오게 되는 것이고 그런 것들을 통해서 선수들과의 신뢰를 쌓아갈 수 있습니다. 선수뿐만 아니라 코칭스태프와도 신뢰가 있어야 그런 말의 무게가 생기고 구단과도 신뢰가 있을 때 이 포지션에서 힘이 생기는 것 같습니다. 이런 신뢰가 쌓이는 과정들은 물론 어렵습니다. 하지만 일단 신뢰가 쌓이고 나면 그 다음부터 훨씬 더 좋은 상황에서 일을 할 수가 있는 것 같습니다.

Q. 앞으로의 목표

과거 20여 년 전보다는 지금이 훨씬 더 여러 가지로 환경이 좋아진 건 사실입니다. 하지만 아직도 부족하다고 생각을 하고 선진국이나 EPL, 또는 미국이나 축구를 먼저 시작한 선진 리그에 비하면 아직도 많이 부족합니다. 그래서 그러한 시스템을 정착하고 후배들이 좀 더 일하기 좋은 환경을 만들고 나아가는 것이 작은 목표입니다.

SPECIAL

랠리톡 스킬팩토리 대표 **박대남**

SKILL FACTORY

YouTube
인터뷰 영상 보기

'내가 제일
잘할 수 있는 걸로
제2의 인생을
살아보자' 생각했고

자연스럽게 농구를
가르치는 일을
하고 싶었습니다.

Q. 최초의 스킬트레이너를 시작하게 된 과정
은퇴한 뒤 다른 일을 하고 싶어서 바리스타 자격증을 딴 뒤 카페창업을 생각했습니다. 열심히 준비하고 있었는데 막상 하려고 하니 많이 걱정되고 '내가 잘 할 수 있을까?'라는 생각이 들었어요. 그래서 '내가 제일 잘할 수 있는 걸로 제2의 인생을 살아보자' 생각했고 자연스럽게 농구를 가르치는 일을 하고 싶었는데 남들과 똑같이는 하고 싶지 않았습니다. 고민을 하다 보니 자연스럽게 엘리트 선수, 유소년 선수, 농구가 취미인 동호인에게 스킬트레이닝을 전문적으로 해주는 스킬팩토리를 만들게 되었습니다.

안녕하세요.
저는 스킬팩토리의 대표 겸 선수 트레이너를 맡고 있는 박대남입니다.

Q. 농구 선수를 시작하게 된 계기
아버지께서 스포츠광이세요. 그러다 보니 자연스럽게 어릴 때부터 스포츠를 자주 접했는데요. 게다가 제가 초등학교 3학년 때 엘리트 선수를 시작했는데 그때가 마지막 승부나 농구대잔치를 방영하던 시대였어요. 그만큼 당시에는 농구의 인기가 굉장히 높았고 아버지 친구분께서 부산에서 유명한 농구 코치로 계셔서 권유를 통해 농구선수를 시작하게 됐습니다

Q. 이른 나이에 프로농구를 은퇴한 이유
첫 번째는 기량이 조금 부족했다고 판단되고요. 두 번째로는 고질적인 발목 부상이 있었어요. 수술을 여러 차례 하면서 운동능력이 저하되고 자신감도 많이 떨어져 있는 상황이었습니다. 가장 큰 것은 군대문제가 해결이 안 되면서 연장 계약을 할 수 없는 상황이 됐던 것 같아요.

Q. 스킬팩토리만의 커리큘럼
처음에는 우리나라보다는 조금 더 앞서 있는 미국시스템을 카피하고 벤치마킹해서 많이 공부했습니다. 하지만 미국식 훈련만 반복하다 보니 국내 농구와는 조금 차이점이 있었는데요. 지금은 국내 농구에 필요한 동작이나 프로 리그에서 운영하는 디펜스나 오펜스 방법이 다양하기 때문에 미국과 국내의 접점을 찾아서 현재의 커리큘럼을 만들었는데요. 현재는 시간이 지나면서 저희만의 데이터와 노하우가 쌓였습니다.

Q. 초기 스킬트레이닝에 대한 부정적 인식
과거에는 몰래 오는 선수들 되게 많았습니다. 저희들끼리 '몰래 온 손님'이라고 웃으면서 이야기했는데요. 젊은층으로 세대교체가 되면서 지도자 선생님들도 스킬트레이닝에 대한 인식 자체가 조금 더 좋아졌고 가장 상위 리그인 프로팀 선수들이나 감독님께서 받아들이기 시작한 뒤부터는 자연스럽게 선수들에게 꼭 필요한 훈련이다는 인식으로 바뀌어 가고 있는 것 같습니다.

Q. 스킬팩토리에서 트레이닝 받는 유명선수
KBL에서 뛰는 작은 이정현 선수, 신민섭 선수, B리그에서 뛰고 있는 양재민 선수, 이번에 NCAA에 진출한 여준석 선수 등이 있고 WKBL에는 박지현 선수, 이소희 선수, 허예은 선수 등 많은 선수들이 함께 준비하고 노력하고 있습니다. 특히, 양재민 선수나 여준석 선수는 스킬팩토리에서 중학생 때부터 훈련을 계속 같이 해왔습니다.

Q. 가르친 선수가 프로 지명을 받을 때 느끼는 감정
작년 WKBL 기준으로 여섯 명의 선수가 프로에 진출했는데요. 드래프트에서 지명되는 순간 저희도 선수들의 부모님만큼 함께 행복하고 감동해서 눈물도 흘리곤 합니다. 하지만 실력이 좀 부족한 친구나 아니면 운이 따라주지 않아서 지명이 안 된 친구들도 발생하기 때문에 마냥 좋아하거나 행복할 수만은 없는 순간들도 있습니다. 배운 스킬을 프로경기에서 사용하는 모습을 보면 첫 번째는 '내 커리큘럼이 틀리지 않았구나'라는 확신이 들고요. 두 번째는 그 상황 자체를 제가 반복적으로 보면서 머릿속으로 기억했다가 '다른 선수들에게도 이 기술을 알려 줘야지'라고 생각하는데요. 무엇보다도 제가 선수로는 지금 뛰지 못하지만 제가 공부했던 기술을 가지고 스코어를 하거나 팀에 이로운 플레이를 할 때 굉장한 희열을 느끼고 있습니다.

Q. 소속팀이던 SK나이츠에 스킬트레이너로 방문한 소감
긴장도 되고 좀 내가 잘할 수 있을까 이런 걱정도 있어서 며칠밤을 새면서 커리큘럼을 정리했던 기억이 있습니다. 그리고 저와 트레이닝을 하면서 다음 시즌에 좋은 활약을 보였으면 하는 마음도 컸는데 그러다 보니 조금 더 신중하고 집중해서 훈련을 준비했던 것 같고 스킬트레이닝 훈련이라는 것 자체를 보여줄 수 있는 시험대에 올랐다는 생각도 가졌는데요. 비시즌을 저와 훈련하고 그 시즌에 SK나이츠가 통합우승을 차지 했습니다. 저 덕분이라는 것은 아니고 결과적으로 그랬다 이렇게 말씀드리고 싶네요(웃음).

Q. 앞으로의 목표나 꿈
프랩 스쿨이라고 해서 학원개념으로 엘리트 선수들과 경쟁할 수 있고 프로에 도달할 수 있는 시스템을 만들고 싶기도 합니다. 근데 이게 저 혼자서 할 수 있는 부분은 아니고 교육청이나 너무 여러 가지 문제들이 있기 때문에 쉽지는 않을 것 같네요. 두 번째로는 국내 선수들이 해외에 진출할 수 있는 이런 사례들을 많이 만들고 싶습니다. 그래서 우리나라 선수들도 정말 능력이 좋은 친구들이 많이 있다고 저는 판단하고 있기 때문에 그런 선수들이 해외 진출하는 걸 도울 수 있도록 시스템도 만들고 아카데미를 계속 운영하고 싶습니다.

SPECIAL

랠리톡 브룩스코리아 대표 **송주백**

찐 러너들이 모여서 브랜드를 이끄는 곳, 바로 브룩스입니다.

1914년 미국 필라델피아의 작은 신발 공장에서 시작된 Brooks는 수년에 걸쳐 주로 고성능 러닝화와 운동복으로 세계적으로 인정받는 브랜드로 성장했습니다. 제품 라인으로는 각종 러닝화와 의류 및 액세서리가 있는데 로드 러닝, 트레일 러닝, 레이싱 등 다양한 유형의 러닝화를 제공합니다. 의류는 러닝 반바지, 타이츠, 상의, 재킷은 물론 모자, 장갑, 양말과 같은 액세서리가 포함되어 있습니다. 그동안 Brooks는 제품과 지속 가능성에 대한 노력으로 수년 동안 수많은 찬사를 받아왔습니다.

2020년에는 러너스 월드 매거진이 선정한 "최고의 러닝화 브랜드"로 3년 연속 선정되었으며 또한, 윤리적 패션 보고서(Ethical Fashion Report)에서 지속 가능성 노력을 인정받고 Men's Health 잡지에서 "올해의 스포츠 장비" 상을 받았습니다. Brooks의 핵심 사명은 체력 수준에 관계없이 모든 사람이 달리고 활동할 수 있도록 영감을 주는 것입니다.

또한, 지속 가능성과 사회적 책임에 대한 강한 의지를 가지고 있습니다. 재활용 재료를 사용하고 제조 공정에서 폐기물을 줄이는 등 환경에 미치는 영향을 줄이기 위해 수많은 이니셔티브를 구현했습니다. 이는 브랜드 슬로건인 "Run Happy"에 반영되어 있습니다. 특히, Brooks는 달리기가 즐겁고 힘이 되는 경험이어야 한다고 믿으며 이러한 철학을 뒷받침하는 제품을 만들기 위해 노력합니다.

BROOKS

Q. 현재 하고 계신 일

브룩스 러닝 코리아의 대표로 브룩스 국내 사업 전체를 총괄하고 있으며 런업TV라는 유튜브 채널을 운영하고 전체적인 콘텐츠 기획을 맡고 있습니다. 그리고 취미로 런업이라는 러닝 크루의 크루장을 맡아서 일주일에 1회씩 운영하고 있습니다. 직업이 3개네요.

Q. 브룩스 본사를 다녀온 경험

계약을 하기위해 브룩스 본사가 있는 미국 샌프란시스코 바로 위에 있는 시애틀에 갔습니다. 본사 바로 앞에는 엄청 큰 호수가 있는데요. 호수 주변으로 러닝을 하거나 사이클 타는 사람이 많으며 하늘에서는 수상비행기가 호수로 착륙을 하고 아주 아주 아름다운 전경을 자랑하는 그런 곳입니다. 가장 인상 깊은 건 직원들 모두가 러너 라는 점입니다. 상품을 설명하는 개발자들, 프리젠테이션 하는 오너, 경영자 등 모두 다 러너인데요. 전부 다 러닝 복장을 입고 있고 모두 다 브룩스를 신고 있고 당장이라도 뛰어나가면 달릴 수 있는 복장으로 일을 하고 있습니다. 찐 러너들이 모여서 브랜드를 이끄는 곳, 바로 브룩스입니다.

Q. 러닝을 시작한 계기

저는 브룩스 사업을 하기 전에는 러닝에 대해 하나도 관심이 없었던 일반 회사원이었습니다. 2018년에 브룩스 사업을 본격적으로 시작을 하면서 가로수길에 플래그십 스토어를 론칭을 했는데요. 막상 오픈하고 제품을 고객들한테 팔려고 보니 브룩스가 신발이 좋다고는 하는데 이게 뭐 어떻게 좋은건지를 페이퍼를 읽는 것만으로는 도저히 고객의 마음을 알 수가 없었습니다. 이대로는 '사업을 못 하겠다'라는 생각이 들어서 저희 팀에 전문 엘리트 출신의 코치를 영입하고 이 팀원을 통해서 러닝을 접하게 됐죠. 가르쳐준 대로 달리기 시작해서 처음에는 2분 뛰고 2분 걷고 식으로 러닝을 시작했습니다. 처음엔 너무 힘들었고 그 다음 2년간의 피나는 노력을 통해 꾸준히 일주일에 한 두 번 세 번씩 5km에서 10km 사이를 꾸준히 뛰면서 몸이 변해가는 걸 느끼면서 살도 한 8kg 정도 빠지게 되었습니다. 지금은 풀코스를 편하게 뛸 수 있는 항상 준비되어 있는 러너가 됐죠.

Q. 러닝의 매력과 효과

러닝은 굉장히 매력적인 운동이죠. 제가 달리기를 하기 전에 허리에 디스크가 약간 있었습니다. 그래서 주사도 맞고 치료를 굉장히 많이 했는데 러닝을 시작한 이후로 그게 거의 사라졌어요. 제가 볼 때는 달리기를 꾸준하게 하면서 척추기립근부터 바른 자세와 하체 근력이 좋아지다 보니 근육들이 관절을 탄탄하게 잡아줘서 평상시에 여기저기 삐그덕 거리던 각종 통증들이 사라졌고요. 두 번째는 체중이 줄면서 몸이 엄청 가벼워졌죠. 마지막은 저희 팀원들이 그렇게 좋아하는 건 아닌데 체력이 좋아져서 일할 때 지치지를 않습니다. 단순히 다이어트보단 기본적으로 몸, 정신, 마음 모두 다 건강해지는 대표운동인 것 같습니다.

Q. 러닝의 부작용과 부상

러닝이 중독성이 있어서 적당히를 못하는 분들이 굉장히 많아요. 내 몸의 한계를 넘어서는 순간 많은 부상이 따라오잖아요. 아킬레스건에 염증이 생기거나 아킬레스건이 파열되거나 정강이 쪽에 염증이 생기거나 파열된 환자가 주변에 수두룩합니다. 그런데 이분들은 항상 얘기하지만 내 몸에 맞게 운동을 하면 좋은데 이걸 못하는 치명적인 단점이 있습니다. 이런 부분은 개인이 잘 조절 해야 할 것 같아요.

Q. 적정한 러닝 횟수, 거리, 시간

5km를 30분 정도를 매일 뛰는 것 정도는 일반인들도 부상의 위험이 없다고 봅니다. 그리고 우리가 달리기를 하고 일정 거리를 일정한 스피드로 달리면 피로가 누적되는데요. 그래서 저는 피로를 회복할 시간인 리커버리가 필요하다고 생각합니다. 오늘 뛰었으면 다음 날은 하루 쉬고 매일 뛰는 건 저는 좀 지향했으면 좋겠습니다. 하지만 건강에 진짜 진정으로 도움이 되려면 일주일에 두 번 정도를 꾸준히 한 달에 여덟 번씩 하면 1년 후에 내 몸이 굉장히 많이 변해 있다는 걸 느낄 겁니다.

Q. 최근 시카고 마라톤을 완주한 소감

세계 6대 마라톤은 미국에 보스턴 마라톤, 시카고 마라톤, 뉴욕 마라톤이 있고 유럽에 베를린 마라톤, 런던 마라톤, 일본의 도쿄 마라톤이 있습니다. 저는 2019년에 뉴욕 마라톤을 완주를 했는데요. 2022년에는 시카고 마라톤을 완주했습니다. 시카고 마라톤에도 4만 명이 넘는 사람들이42.19km를 완주를 했는데요. 생각만 해도 어마어마한 숫자잖아요. 많은 사람들의 러닝에 대한 열기, 열정, 애정 이런 것들이 그대로 모여 있는 게 메이저 마라톤입니다. 42.19km 주로에는 응원하는 사람들이 가득 차 있고요. 세계 각지에서 온 러너들에 대한 애정과 그들의 도전에 대한 박수와 응원소리 함성 이런 것들로 온전히 느껴지거든요. 이렇듯 시카고 마라톤 같은 대회를 경험하면 정말 러닝이 매력적이고 '러닝이 매력적인 걸 아는 사람들이 이렇게 많이 있구나'라는 점을 굉장히 많이 느끼게 됐죠.

우리나라
아주 어린 아이들부터
초등학생, 중학생,
고등학생 할 것 없이

러닝을
매력적인 운동으로
인식하게끔 하는 게
제 꿈입니다.

YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 35Km 지점에서의 위기

사람마다 다르지만 30~35km 지점이 되면 내가 한계를 느끼는 지점에 다다르게 됩니다. 그런데 이걸 엘리트 선수들에게 물어봐도 똑같이 느낀다고 답합니다. 그러니까 엘리트 선수들은 편하게 42.19km를 뛰는 게 아니라 모든 사람이 30~35km 지점이 되면 "걸을까?" 이런 생각을 하는 거죠. 특히, 그때쯤 되면 무릎이 안 들어지는데요. 제가 시카고마라톤에서 35km 지점을 딱 갔는데 뒤쪽 허벅지에 쥐가 나더라고요. 정말 걷기 싫었는데 딱 한 30초씩 두 번 걸었거든요.이 지점이 되게 아쉬웠습니다. 그래서 목표인 3시간 30분이 아닌 3시간 41분대로 들어왔는데요. 올해 베를린 마라톤 때는 쥐가 안나고 반드시 3시간 30분 안에 들어가리라 목표를 잡고 열심히 훈련하려고 합니다.

Q. 브룩스 슬로건인 'Run Happy' 처럼 가장 행복한 순간

달릴 때 제일 행복한데요. 사실 'Run Happy'는 안 뛰는 분들이 이해하기 힘든 단어입니다. 현재 컨디션에 맞는 속도로 내가 달릴 수 있을 만한 거리를 뛰잖아요. 그러면서 달리다가 보면 숨이 차질 않기 때문에 명상을 하게 됩니다. 그러면서 온갖 생각을 하는데 제가 이 비지니스를 하게 된 아이디어도 남산을 뛰면서 생각났어요. 저는 그 단계를 'Run, Happy'단계라고 생각하는데요. 달릴 때 달리는 것에 의식은 안하고 몸이 계속 움직이고 있고 나의 의식은 다른 것을 즐기고 있습니다. 운동이 끝나고 샤워하는 것 역시 행복감이 있고요. 하나 더 추가하면 러닝은 혼자도 할 수 있지만 같이도 할 수 있잖아요. 그래서 달리기를 좋아하는 사람들이 모여서 뛰는 러닝 크루들이 굉장히 많고 이런 크루의 소속이 돼서 뛰고 나면 크루의 멤버들이 나눠주는 에너지가 엄청납니다.같이 뛰었을 때 기쁨과 응원을 받으면서 뛰었을 때 느낌 역시도 'Run, Happy'라고 볼 수 있죠.

Q. 앞으로의 목표

"비지니스를 해서 돈을 벌겠다"라기 보다 우리나라 아주 어린 아이들부터 초등학생, 중학생, 고등학생 할 것 없이 러닝을 매력적인 운동으로 인식하게끔 하고 싶은 게 제 꿈입니다. 러닝이 굉장히 진입장벽이 낮은 운동에 속하고 누구나 할 수 있잖아요. 그런데 러닝에 대한 인식의 벽 때문에 정말 이 매력적인 운동을 시도조차 안 해 보는 분들이 우리 주변에 너무 많고 그게 해외와 대비해보면 너무 극명하게 비교되기 때문에 개선의 여지가 있다고 생각합니다. 그리고 이미 러닝의 매력을 알고 있는 젊은 친구들이 러닝크루를 많이 만들고 같이 뛰고 있잖아요. 그래서 언젠가는 바뀔 거라고 생각을 하고요. 제가 할 수 있는 여러 활동을 통해 여러 사람이 러닝에 관심을 가질 수도 있고 언젠가는 우리나라에서도 풀코스를 뛸 때 정말 많은 사람들이 진심으로 응원해주는 그런 스포츠가 됐으면 하는 마음입니다.

RUN HAPPY

Centre Orthopédique Santy

Lyon, France 프랑스 리옹 생티 정형외과 센터

이번에 좋은 기회로 프랑스 리옹의 생티 정형외과 센터(Centre Orthopédique Santy)에 연수를 다녀왔습니다. 생티 정형외과는 선정기준이 까다로운 FMCE(FIFA Medical Centre of Exclence) 국제축구연맹(FIFA) 스포츠 의료위원회의 기준을 통과하여 인증받은 우수 의료기관으로 프랑스를 비롯하여 다양한 유럽국가의 엘리트 선수들을 치료하는 병원입니다.

이번 제 연수를 담당하는 의사는 2022 발롱도르를 수상한 축구선수 카림 벤제마(레알 마드리드)를 비롯하여 폴 포그바(유벤투스), 즐라탄 이브라히모비치(AC밀란), 안수 파티(FC바르셀로나) 등 유명 축구스타들의 치료 및 무릎수술을 집도하고 성공적 복귀를 실현한 베르트랑 소네리 코테 박사(Dr. Bertrand Sonnery-Cottet)입니다. 특히, 코테 박사는 연간 600회 이상의 전방십자인대(ACL) 수술 및 인대 재건술을 수행하면서 무릎 부상 치료의 글로벌 리더로 간주되는 만큼 연수를 통해 선진 스포츠의학 시스템과 치료 및 술기에 대해 알아볼 수 있는 귀중한 시간이 되었는데요. 생티 정형외과 센터에서의 연수 과정에 대해 말씀드리겠습니다.

FOCUS

차민석 원장의 드 리옹 de Lyon

EP. 01 리옹도착, 무릎수술의 대가 소넬리 코테 박사를 만나다

인천공항으로 향하는 길. 하늘에 구멍이 뚫린 것처럼 비가 쏟아 붓고 있습니다. 비행기가 연착되진 않을지, 뜰 수는 있을지 반신반의하며 공항에 도착했습니다.

프랑스 리옹까지 바로 가는 직항이 없다 보니 튀르키예 항공을 이용하여 이스탄불 공항을 경유하는 비행기를 다시 타고 15시간의 긴 비행 끝에 리옹에 도착했습니다. 리옹 국제공항의 이름은 생택쥐페리 공항으로 원래 이름은 리옹 사톨라스 공항(Lyon Satolas Airport)이었는데 리옹 출신인 어린왕자의 저자 생택쥐페리의 탄생 100주년을 기념하여 2000년 부터 지금의 이름으로 바뀌었다고 합니다.

숙소에 도착한 뒤, 짐을 정리하고 다음날 아침 일찍 이번 연수를 진행할 생티 정형외과에 가야되기 때문에 2시간을 자고 일어났습니다. 병원에 가는 초행길은 많이 어려웠습니다. 온통 주변에 모르는 프랑스어를 구글 번역기로 돌리고 지도를 보며 가까스로 병원로비에 도착했는데 만나기로 한 코테 박사의 펠로우와 비서가 연락을 받지 않았습니다. 다행히도 지나가던 의사분에게 도움을 받은 덕분에 전화를 걸어 수술실에서 만나게 되었습니다. 코테 박사의 첫 인상은 강렬했습니다. 절 보자 마자 "한국에서 왜 저에게 찾아왔죠?"라는 질문을 하는데 눈빛이 매서운 느낌이 들었습니다.

오늘 코테 박사의 수술 일정은 총 10개인데 그중 전방십자인대 파열 수술(ACL)만 4개가 있습니다. 수술을 집도하는 모습을 보면 수술 잘 하기로 소문난 한국의 의사들만큼 속도가 빠르고 잘 합니다. 연골판을 봉합할 때도 한국과 동일하게 하는데 코테 박사도 한국 의사들의 방법에 동의한다고 하면서 Skill이 필요하지만 결과가 좋게 나온다고 이야기했습니다. 이런 저런 대화를 하며 10개의 수술을 정신없이 마치고 다시 숙소로 돌아가게 되었습니다.

숙소로 돌아오는 길은 지하철 고장으로 인해 만석인 트램을 탔는데 한국의 지옥철을 연상시킵니다. 아침 일찍부터 숙소를 나서서 돌아오는 것까지 첫날은 참 힘든 것들이 이것저것 많은 하루였습니다.

연수 2주 차
소넬리 코테박사의 어시스트로
수술을 돕고 있습니다.

EP. 02

가장 어려운 일은 사람의 마음을 얻는 일이다. 어린왕자 中

점차 프랑스 음식이 입에 맞기 시작했습니다. 처음에는 주에 2~3회 정도 밖에 맛있는 날이 없었는데 역시 인간은 적응의 동물인 것 같네요. 이밖에 커피도 아이스 아메리카노나 아이스 라떼가 없어서 에스프레소만 먹다 보니 이제는 제법 익숙해졌습니다. 이렇게 음식이나 커피처럼 먹는 것을 비롯하여 저의 연수과정도 점점 익숙해졌는데요. 수술방에서 여러 사례들을 보며 경험한 것을 들려드리겠습니다.

소네리 코테 박사(Dr. Sonnery cottet)는 일주일에 평균 20건~25건의 수술을 진행합니다. 그 중 전방십자인대파열 수술(ACL)이 80%고 20%의 수술이 반달연골 수술, 햄스트링 수술 등의 스포츠 손상 수술입니다. 또한, 2015년 유수의 학회지인 미국 스포츠정형외과 학회지에 전방십자인대 재건술(ACL) + 전외측인대 재건술(ALL)에 따른 결과를 발표하여 그해에 가장 많이 인용된 논문의 저자입니다. 2021년에도 같은 학회지에 ACL + ALL 수술로 기존의 다른 수술에 비해 재파열율을 낮게 보고하여 제가 꼭 보고 싶었던 의사입니다. 보통, 의사들이 해외 연수를 가면 미국으로 가는 경우가 많은데 프랑스로 그것도 파리가 아닌 리옹으로 온 이유가 여기에 있습니다.

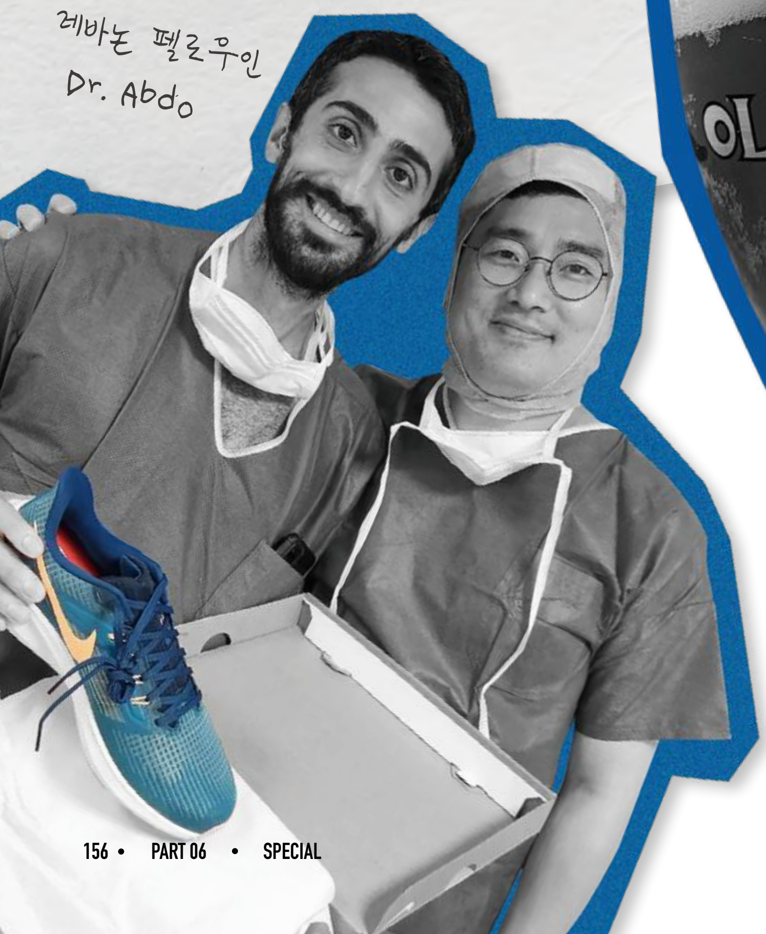
전외측인대 재건술에 대해 잠시 설명드리면 2013년에 인대의 존재가 새롭게 발견되었지만 당시에는 임상적인 중요성에 대해 인정받지 못했습니다. 하지만, 이후 발표된 논문과 연구들로 인해 ACL과 ALL을 동시에 수술하는 것이 전방십자인대를 전외측인대가 보호해주기 때문에 십자인대에 가해지는 장력이 줄어 십자인대의 재파열 확률을 떨어뜨리고 이식물의 치유가 촉진되는 것으로 보고 있습니다. 코테 박사의 연구를 보면 ACL + ALL을 동시에 재건했을 경우 ACL의 재파열율이 5배 이상이나 감소하였다는 연구결과를 얻기도 했습니다.

프랑스 리옹의 생티 정형외과 센터에서 코테 박사를 지켜보면서 수술 중에 예상치 못했던 문제가 발행하였을 때 그동안의 수많은 경험을 통해 척척 풀어나가는 것을 보며 이곳에 오길 잘 했다는 생각을 했습니다. 이날도 다른 나라의 많은 의사들이 수술실로 들어와서 참관하고 있었는데 코테 박사의 수술실은 항상 붐비는 것 같네요.

이곳에서 연수 2주 차부터 코테 박사의 어시스트로 들어가 수술을 도왔는데요. 특히, 기억나는 점은 반달연골(반월상연골) 수술 시 외국에서 참관하러 온 의사들에게 항상 하는 말이 본인이 하고 있는 방법은 한국의사들에게 배운 것이라고 설명하면서 정말 좋은 방법이라고 얘기했습니다. 어깨가 절로 으쓱해지는 순간이면서도 좋은 방식의 술기(수술기술)가 있으면 코테 박사도 적극 활용하는 점은 좋았습니다. 곧이어 퇴근시간이 다가오고 오늘도 해가 지고 나서야 늦은 퇴근을 했는데요. 2주차에는 ACL + ALL, ACL re reconstruction, 소아 ACL 수술 등 ACL 파열에 관련된 수술만 20례로 다양하게 경험했습니다.

그리고 레바논 펠로우인 Dr. Abdo 가 그 동안의 여정을 끝내기 때문에 선물을 전달하기도 했는데요. 10살이나 어린 친구고 첫 주에는 조금은 제게 쌀쌀맞게 대했는데 2주차부터 정말 이것저것 가르쳐 주고 따뜻하게 대해준 친구입니다. 마지막에 이렇게 얘기하더군요 "너는 다른 사람과 달리 잘 도와주고 수술 경험도 많은데 Polite(예의바른)하다고 그래서 잘 해주고 싶었다"고요. 덕분에 서로에게 유일한 Korean& Lebanon 친구가 되었습니다.

떠나는 날 "처음에 못되게 굴어서 미안하고 자기가 부족한 사람이라서 그랬다"고 할 때 감동이었습니다. 어디에 살건 어떤 말을 쓰건 다른 피부색을 가진 사람이건 "진심"은 항상 통하는 것 같습니다. Dr. Abdo 의 행복한 미래를 기원합니다.



레바논 펠로우인 Dr. Abdo

일끝나고 맥주한잔!

EP. 03

소아 ACL과 미드나잇 in 파리

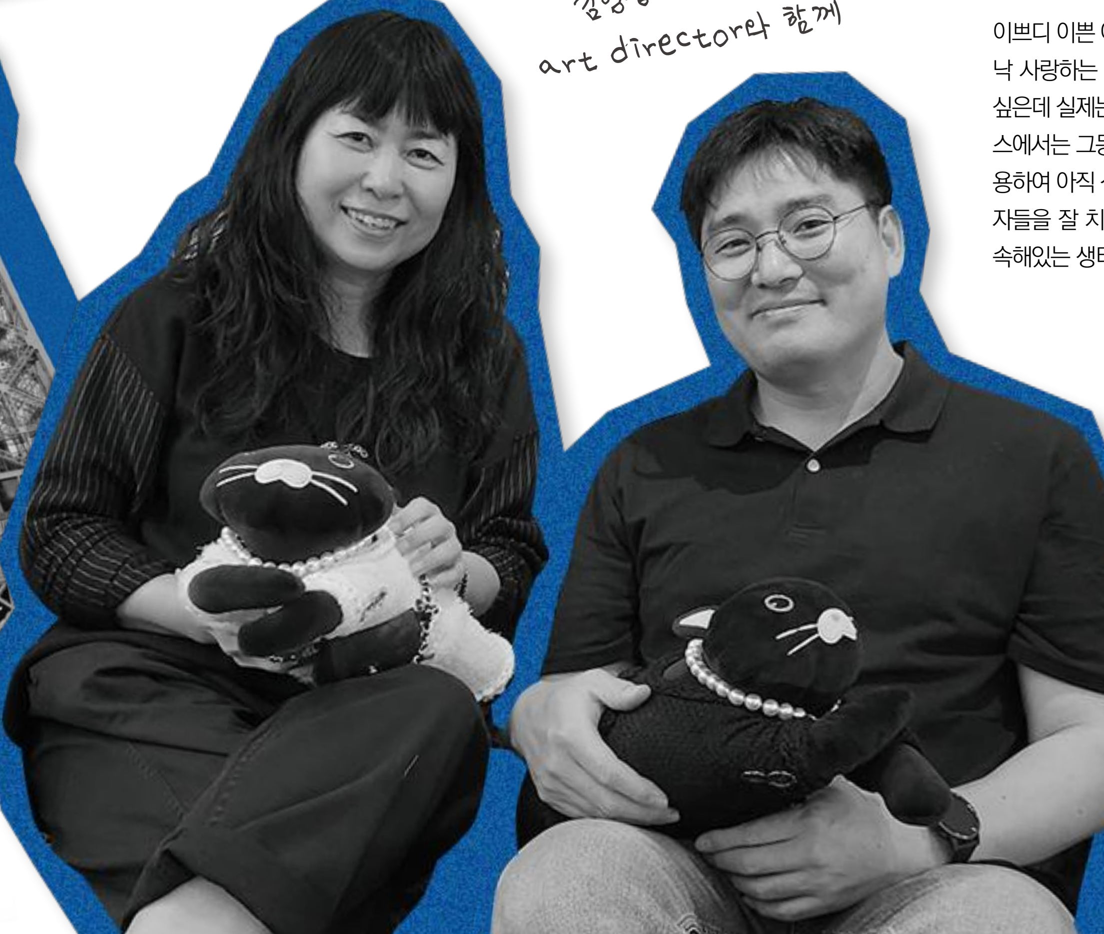
프랑스 리옹에 연수를 온 지 한달 정도가 흘렀습니다. 정말 시간이 정신없이 빠르게 지나간 것 같네요. 처음에 낯설었던 지하철과 트램도 그동안 잘못 내릴까봐 노심초사하며 방송에 집중했는데 긴장하지 않고 익숙하게 타고 내렸습니다.

오늘도 ACL(전방십자인대) 수술은 많이 있는데 일주일에 평균 15~20개 정도를 하는 것 같습니다. 이번주는 소아 ACL 수술과 재수술이 꽤 있습니다. 요즘에는 소아와 청소년의 스포츠 활동이 늘어나면서 굉장히 소아의 십자인대 부상이 많이 늘고 있는 추세인데요. 그 이유로 축구교실이나 발레교실 등과 같은 각종 운동을 학교나 학원에서 하면서 과거에 비해 특정 운동을 주기적으로 하는 만큼 부상의 빈도도 올라가기 때문으로 볼 수 있습니다.

소아 전방십자인대 수술은 결정하기 힘든 수술 중 하나인데요. 전방십자인대 수술은 신체적 나이를 고려하는 것이 중요하며 TANNER STAGE별로 그에 맞는 수술방법을 선택해야하기 때문입니다.

이쁘디 이쁜 아이들이 다친 것도 마음이 아프고 운동을 워낙 사랑하는 아이들이라 수술 후 결과도 잘 만들어 주고 싶은데 실제는 어려운 부분이 있습니다. 하지만 여기 프랑스에서는 그동안 오랜 경험을 통하여 외측 장경인대를 이용하여 아직 성장판이 열려 있는 소아 전십자인대 손상 환자들을 잘 치료해 왔습니다. 특히, 소넬리 코테 선생님이 속해있는 생티 그룹에서 소아 전십자인대 수술 시 전외측

김영성 CHANEL art director와 함께



CHANEL

구조물을 보강하여 함께 시행한 92%의 환자가 스포츠로 복귀하는 좋은 결과를 얻었는데요. 11세 축구 선수, 12세 농구 선수 등의 소아전십자인대 수술 집도를 옆에서 어시스트 하며 잘 보고 배운 것이 이번 연수의 가장 큰 소득이었습니다. 코테 박사가 쉽게 수술하고 잘 가르쳐 주니 참 고마웠습니다.

프랑스 공휴일이 있는 날에는 파리를 다녀왔습니다. 누군가 파리는 에펠탑으로 시작해서 에펠탑으로 끝난다 했는데 정말 그렇더군요. 맑은 하늘 대낮의 에펠탑, 해질녘의 에펠탑, 야경속 에펠탑. 어느 한 순간도 아름답지 않은 때가 없었습니다.

저는 명품을 잘 알지 못하지만 파리하면 대표적인 것이 샤넬이라고 생각하는데요. 자랑스럽게도 샤넬에서 일하고 계신 멋진 한국인을 소개받아서 실례를 무릅쓰고 본사에 방문하였습니다. 코코 샤넬이 사용하던 가구와 애장품들이 디자인되어 있는 아파트는 특정 사람들에게만 공개된다고 하는데 덕분에 코코 샤넬이 평생 일하던 집무실과 방을 볼 수 있었습니다. 놀라운 사실은 아시아를 한번도 방문한적 없는 그녀의 집무실에 중국, 일본, 한국의 문화가 깊게 물들어 있다는 사실입니다. 아시아에서 건너온 가구, 벽면의 장식을 보면서 사실 어디 사찰에 들어와 있나 하는 착각이 들 정도였으니까요.

코코 샤넬의 집무실을 구경한 뒤 김영성 CHANEL art director의 스튜디오를 방문하였습니다. 많은 셀럽들이 사인한 의자에 송구하게도 제 사인을 하게 되었는데 빅뱅의 G 드래곤 사인 옆에 하려다가 신변에 무슨 일이 생길지 몰라서 다른 곳에 조심스럽게 사인했습니다. 이후 파리의 풍경도 구경하는 멋진 경험과 행운을 누렸습니다. (Special thanks to mike Cho)

EP. 04

시간은 훌륭한 스승이다.

프랑스 속담 중에 이런 말이 있습니다. "Le temps est un grand maître" 직역하면 "시간은 훌륭한 스승이다"라는 말로 인생을 살고 있는 우리들은 지나가는 시간 속에서 많은 것들을 배우고 경험하면서 발전하게 되는 것 같습니다. 이 곳 프랑스의 리옹에서 연수를 시작한지도 두 달의 시간이 지난 시점입니다. 생각해보면 시간이 참 빠르다는 말은 언제 어디서나 통용되는 말인 것 같네요.

세계인의 축제 2022 카타르 월드컵이 개막하고 월드컵 시즌이 다가왔는데요. 어떤 선수들에게는 도전과 환호의 시간이지만 반면, 그렇지 못한 선수들도 있습니다. 월드컵 시즌이 되면 많은 선수들이 다쳐서 병원에 내원하는 경우가 많이 있는데요. 이곳 생티 정형외과 센터에도 모로코 축구대표팀 선수가 월드컵 직전 소속팀 경기에서 무릎에 큰 손상을 입고 내원하였습니다.

모로코 선수는 얼마나 크게 다쳤는지 전방십자인대, 후방십자인대, 내측측부인대 등의 다인대손상이 있었는데 결국 이곳에서 수술이 결정되었습니다. 다행히 병원에서 연수를 하고 있는 모로코 출신 펠로우가 있어서 선수가 좀 더 마음 편하게 수술을 받게 되었는데요. 2시간 30분 정도에 걸쳐서 쏘네리 코테 박사, 일본인 펠로우 선생님이 저와 함께 모든 인대를 재건하고 봉합하였습니다. 손상 정도가 크기 때문에 합병증이 없는 것이 다행이라고 생각할 정도이지만 앞으로 선수로 다시 복귀해서 활약할 수 있기를 바랍니다.

선수들의 진료를 볼 때, 담당 에이전트나 팀의 트레이너들이 함께 들어오기도 합니다. 한국에서도 마찬가지로 제가 진료를 볼 때 선수와 함께 팀 트레이너들이 따라서 들어오는데 우리나라의 트레이너(대부분 프로팀의 수석 트레이너)분들의 경우, 그동안 열심히 공부하셔서 의학용어, MRI, 관절경, 병변 등을 설명하면 상당히 잘 이해합니다. 신기한 점은 이곳에서 톱 플레이어의 유명 트레이너임에도 이런 것들을 잘 모르는 경우가 많아서 놀라기도 했습니다. 이를 통해 K의료의 여러가지 의학적 수준이 세계적인 것을 다시 한번 느끼는 계기가 되었습니다.

어느덧 시간이 지나 헤어질 시간이 되었습니다. 말이 잘 통하지 않아도 정형외과에서는 수술이나 진료 등을 함께하며 몸으로 부딪히는 일들이 아무래도 많다 보니 금방 정이 듭니다. 끝으로 쏘네리 코테 박사가 "시간이 참 빠르네요. 이곳에서 좋은 시간을 보냈나요? 어때요?"라고 물어봤습니다. 저는 "당연하죠! 박사님께 배운 것을 토대로 앞으로 더욱 발전하겠습니다."라고 대답하며 마지막 인사를 나눴습니다. 그리고 병원을 나선 뒤 그동안 함께 고생했던 일본, 이탈리아, 모로코, 미국 펠로우들과 마지막으로 저녁을 먹었습니다. 한식당에서 양념치킨과 돌솥 비빔밥에 한국 맥주를 같이 먹으면서 떠나는 아쉬움을 달랬는데요. 헤어지기 전에 그들과 깊은 포옹을 하니 그들의 아쉬움과 따뜻함이 느껴졌습니다.

사실 병원을 경영하면서 무언가를 배우기 위해 두 달 동안 시간을 비우는 일은 정말 어려운 결정입니다. 하지만 이런 결정이 우리 병원의 발전과 나아가 스포츠 의학 발전의 디딤돌이 될 것이라 믿어 의심치 않았습니다. 2021년 미국 LA의 컬란조브 클리닉에서 금정섭 병원장님이 연수를 진행하였으며 2022년은 제가 프랑스 리옹의 생티 정형외과 센터에서 연수를 진행했습니다. 앞서 진행한 연수를 비롯하여 앞으로도 세종스포츠정형외과는 미래를 위한 투자를 아끼지 않을 예정입니다.

사실 병원을 경영하면서 무언가를 배우기 위해 두달이라는 시간을 비우는 일은 정말 어려운 결정입니다.

하지만 이런 결정이 우리 세종스포츠정형외과의 발전과 나아가 스포츠 의학 발전의 디딤돌이 될 것이라 믿어 의심치 않습니다.

Le temps est un grand maître

함께 고생했던 일본, 이탈리아, 모로코, 미국 펠로우들과 함께 마지막 저녁식사

SPECIAL

Basic taping | SPC 박지환 팀장

Golfer's elbow

골프 엘보, 테니스 엘보를 위한

스포츠 테이핑

2~30대에게 꾸준한 인기를 끌고 있는 스포츠인 골프와 테니스.
좀 더 안전하게 스포츠를 즐길 수 있도록 골프·테니스 엘보 스포츠테이핑을
세종스포츠정형외과 스포츠퍼포먼스센터 박지환 팀장이 소개한다.

YouTube
테이핑 영상

Tennis elbow

테이핑 감수 박지환

- 세종스포츠정형외과 스포츠퍼포먼스센터 팀장
- 수원여자대학교 물리치료과 겸임교수
- (전)스포츠토토 여자축구단 선수 트레이너
- (전)서울시청 여자축구단 선수 트레이너
- (전)국가대표 여자핸드볼팀 선수 트레이너

베네펙트 테이프(Benefact)

키네지올로지 테이핑 요법에 사용되는 전용 써지컬 테이프. 피부의 신장율과 유사한 신축성과 뛰어나며, 피부 트러블이 적은 접착제에 의해 근육과 건이 움직임을 도와 최적의 컨디션을 제공합니다.

테이핑 시 주의사항

부착할 피부면에 물기를 제거하고 청결히 해주세요. 테이프 끝을 당겨 붙이지 말고 관절을 최대한 늘린 상태에서 테이핑을 해야합니다.

Golfer's elbow

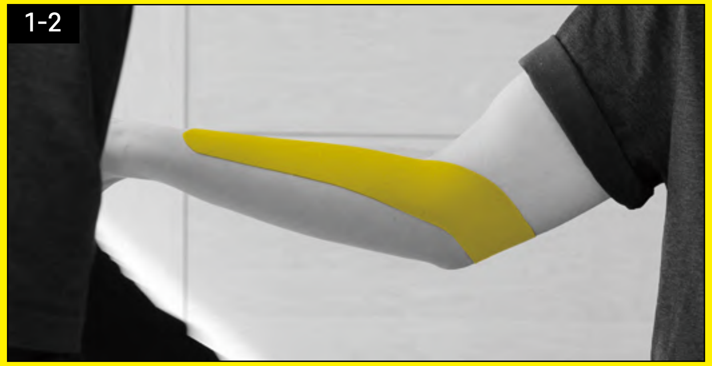
골프엘보를 위한 스포츠 테이핑

1 팔꿈치의 안쪽부위를 고정하기 위해 안쪽위관절융기(Medial Epicondyle)부터 손목의 굽힘근(flexor, 굴곡근)을 손목관절 부위까지 키네시오 테이프를 길게 붙인다.

2 짧은 키네시오 테이프 (약 3칸)을 팔꿈치 바깥쪽부위에서 팔꿈치 안쪽 방향으로 장력(Tension)을 이용하여 늘려서 붙여 통증이 있는 안쪽위관절융기부위를 고정시킨다.

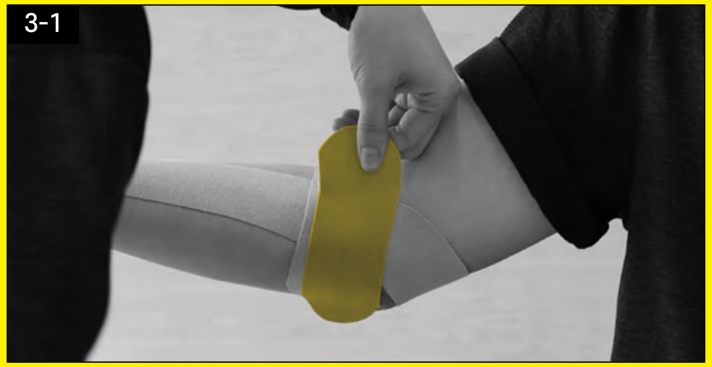
3 같은 방법으로 짧은 키네시오 테이프를 먼저 붙인 테이프와 교차(Cross)되도록 각도를 바꿔 붙여 통증부위를 테이프로 단단히 고정시킨다.

1-1


1-2

2-1

2-2


3-1

3-2

Tennis elbow

테니스엘보를 위한 스포츠 테이핑

1 팔꿈치의 바깥쪽 부위를 고정하기 위해 바깥쪽위관절융기(Lateral Epicondyle)부터 손목의 폄근(extensor, 굴곡근)을 손목관절 부위까지 키네시오 테이프를 길게 붙인다.

2 짧은 키네시오 테이프 (약 3칸)을 팔꿈치 바깥쪽 부위에서 팔꿈치 쪽 방향으로 장력(Tension)을 이용하여 늘려서 붙여 통증이 있는 가쪽위관절융기부위를 고정시킨다.

3 같은 방법으로 짧은 키네시오 테이프를 먼저 붙인 테이프와 교차(Cross)되도록 각도를 바꿔 붙여 통증부위를 테이프로 단단히 고정시킨다.

1-1

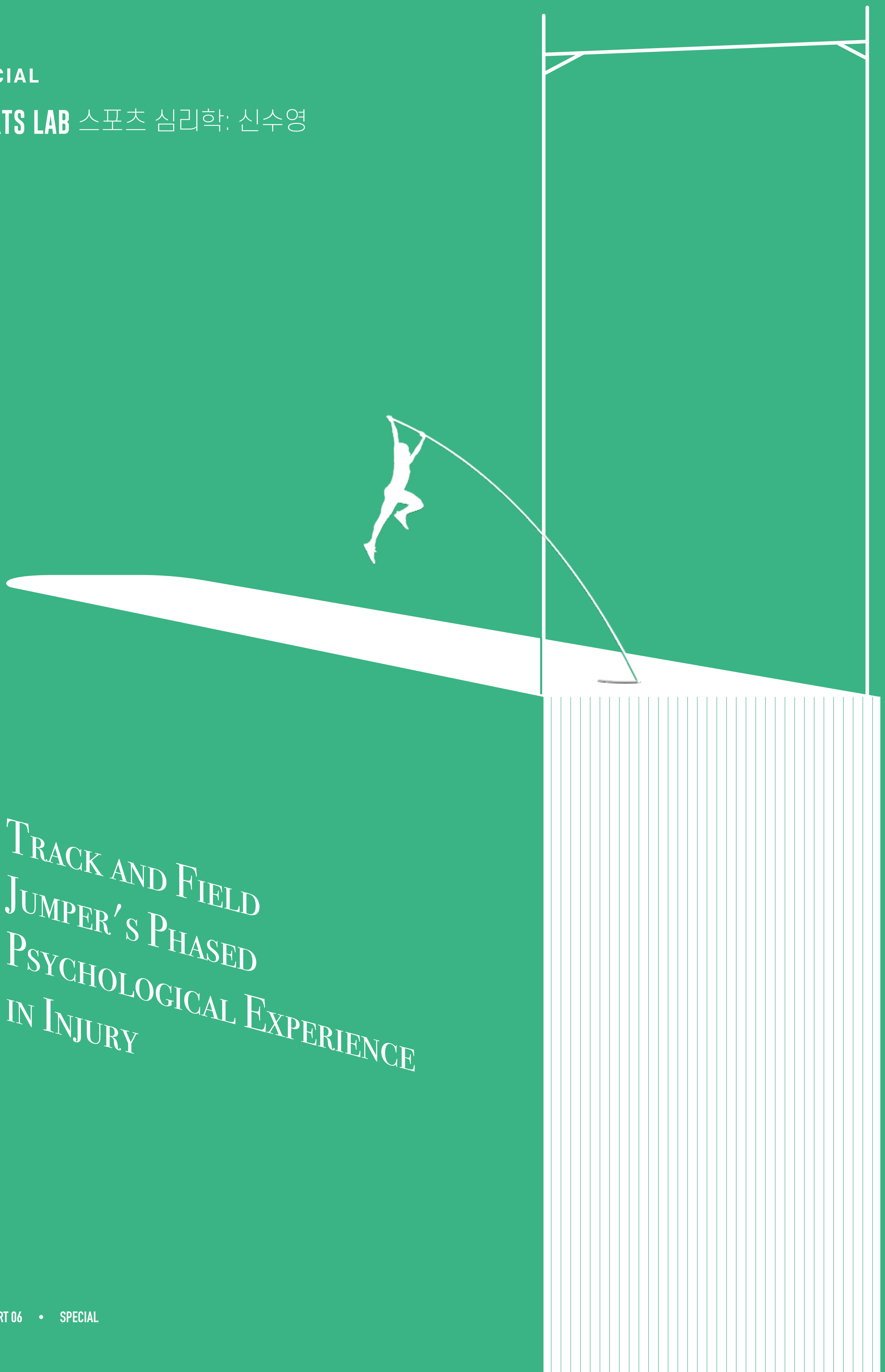
1-2

2-1

2-2

3-1

3-2



TRACK AND FIELD JUMPER'S PHASED PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE IN INJURY

논문링크

Track and Field Jumper's
Phased Psychological Experience in Injury

육상 도약 선수의 부상 시 단계별 심리적 경험

본 연구는 육상 도약 선수들이 부상 시 단계별 심리적 경험을 심층적으로 분석하는 데 그 목적이 있다. 이를 위해 2022년 대한체육회에 육상 도약 선수로 등록된 만 19세 이상의 대학 및 실업팀 선수 중 최소 4주 이상의 부상을 경험한 선수 5명을 대상으로 심층면담을 진행하였다. 부상 시 단계별 심리적 경험을 부상 직후, 치료 및 재활 과정 시, 훈련 복귀 시, 경기 재출전 시의 4단계로 나누어 알아보았다.

보다 깊이 있는 대화를 할 수 있는 방법인 심층면담을 사용하였다. 먼저 선행연구 및 문헌을 고찰하였고, 전문가 회의를 통해 인터뷰 가이드라인을 제작한 후 반구조화된 질문지를 사용하여 면담을 진행하였다. 면담을 통해 나타난 결과는 다음과 같다.

첫째, 부상 직후에 선수들은 걱정, 당황, 우울 등의 부정적 정서를 경험하였다. 하지만 부상의 심각성과 경험의 차이로 낙관의 긍정적인 정서 또한 경험한 것으로 나타났다.

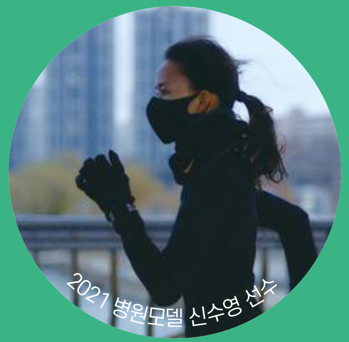
둘째, 치료 및 재활 과정 시 선수들은 걱정, 두려움, 답답함, 불안 등의 부정적 정서와 함께 자신감 향상, 회복 노력, 복귀 갈망, 호전감 등의 긍정적 정서를 경험하였으며, 개인의 성격 및 특성에 따라 다른 심리적 정서를 경험하였고 이는 회복 속도에 영향을 주는 것으로 나타났다.

셋째, 훈련 복귀 시 선수들은 긍정적 정서보다 자신감 저하, 두려움, 불안, 트라우마 등과 같은 재부상에 대한 부정적 정서의 경험의 빈도가 더 높은 것으로 나타났다.

넷째, 경기 재출전 시 선수들은 경기 운영 및 결과에 따른 좌절감, 두려움, 불안, 긴장감 등의 부정적 정서와 동기유발, 집중력 강화와 같은 긍정적 정서를 경험한 것으로 나타났다.

본 연구를 통해 선수들이 부상 시 다양한 부정적 정서와 긍정적 정서를 경험한 것을 알 수 있었다. 또한 긍정적 정서보다 부정적 정서의 빈도가 높은 것으로 나타났으며, 보다 나은 복귀를 위해서는 심리적인 부분의 회복이 중요한 것을 알 수 있었다. 이 자료가 부상 이후 보다 나은 재활 과정 및 복귀를 위한 도움이 될 수 있는 자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

한국체육대학교 대학원
체육학과 신 수 영



Ⅰ 서론
1. 연구의 필요성
2. 연구목적
3. 연구문제
4. 용어의 정의

Ⅱ 이론적 배경
1. 육상
1) 육상의 정의
2) 육상 도약
2. 스포츠 손상(부상)
1) 스포츠 손상의 정의
2) 스포츠 손상의 분류
3) 스포츠 손상의 원인과 유형
3. 심리적 경험

Ⅲ 연구 방법
1. 연구 참여자
2. 조사도구
3. 연구 절차
4. 자료 분석
5. 연구윤리
6. 연구자의 준비

Ⅳ 연구 결과
1. 부상 직후 심리적 경험
2. 치료 및 재활 과정 시 심리적 경험
3. 훈련 복귀 시 심리적 경험
4. 경기 재출전 시 심리적 경험

Ⅴ 논의
1. 부상 직후 심리적 경험
2. 치료 및 재활과정 시 심리적 경험
3. 훈련 복귀 시 심리적 경험
4. 경기 재출전 시 심리적 경험

Ⅵ 결론 및 제언
1. 결론
2. 제언

Ⅶ 참고문헌

Ⅷ 부록

Ⅸ ABSTRACT

SPECIAL

SPORTS LAB 스포츠 영양학: 김주영 교수

FC서울 임상협선수

수원FC 이승우선수

YouTube
인터뷰 영상 보기

제 바람은
스포츠영양학이
선수들에게 꼭 필요한 것으로
인식 되는 것입니다.

약력

現 서원대학교 체육예술대학 헬스케어운동학과 조교수
現 충북청주 프로축구단 스포츠영양 자문위원
前 부천FC 스포츠영양 자문위원
前 한화이글스 프로야구단 스포츠영양 컨설턴트
前 건국대학교 글로컬캠퍼스 교양대학 조교수
前 카이스트 인문사회과학부 대우교수
前 경북대학교 의과대학 임상오믹스연구소 박사 후 연구원
2022년 서원대학교 우수강의상
2021년 한국운동생리학회 우수연구자상

Q. 스포츠 영양학이란?

영양학을 베이스로 하는 응용 학문이라고 생각하시면 될 것 같은데요. 기본적으로 세 가지 카테고리로 구분되어 있습니다. 첫 번째는 운동선수 및 운동을 하는 일반인의 수행력 향상, 두 번째는 운동을 하고 난 이후의 회복, 세 번째는 체중조절인데요. 체중조절은 체지방이나 체중을 감소시키는 것뿐만 아니라 근육량을 늘리는 것이 포함되어 있습니다. 이처럼 스포츠 영양학은 수행력, 회복, 체중조절 크게 세 가지로 구분되어 있습니다.

Q. 국내의 스포츠영양학에 대한 인식

요즘에는 선수 개개인이 자기관리를 워낙 잘해서 저에게 영양 관리를 의뢰하는 선수들이 많은데요. 축구 같은 경우에 K리그1 FC서울 임상협 선수나 수원FC에 이승우 선수도 올 시즌부터 영양관리를 받으면서 조금 더 자신의 수행능력이나 컨디셔닝 부분들을 더 향상시키려는 노력을 하고 있습니다. 개인적으로 아쉬운 점은 국가대표팀이나 프로팀 수준에서 이런 선수들의 영양관리가 더 필요하다고 생각하는데 오히려 이런 것이 좀 미흡하다 보니 선수 개개인이 알아서 해야 되는 상황들이 굉장히 많습니다. 이런 부분들은 개선이 필요하다고 생각합니다.

Q. 프로선수의 시즌과 비시즌의 영양공급 차이

시즌 동안에는 선수들이 경기를 많이 소화하다 보니 회복과 관련된 부분은 굉장히 집중을 많이 하는 식단을 주로 가져가고 있습니다. 비시즌에는 선수들이 본인의 근육량이나 시즌 동안 부족했던 근력, 지구력 같은 부분을 향상시키기 위한 노력들을 많이 하는데요. 시즌 때와는 다른 식사나 보충제의 섭취 패턴같은 것들을 가져가는 경우들이 좀 있는 것으로 보여집니다.

Q. 채식을 고집하는 선수에 대한 생각

선수가 체감해서 긍정적인 효과를 얻었던 식단이 '본인에게 가장 효과가 있다'라고 얘기를 할 수 있겠지만 채식이 모든 선수에게 다 적합한 식사방법은 아닙니다. 채식을 하더라도 부족한 영양소가 충분히 있거든요. 즉, 그런 영양소에는 대표적으로 단백질, 오메가3 지방산, 철분이, 아연 등과 같은 무기질이 있습니다. 그렇기 때문에 채식을 하는 것도 좋지만 부족하다고 예상되는 영양소의 보완방법도 같이 고려하는 것이 필요합니다. 사실 이런 부분은 굉장히 오래전부터 논쟁이 되어 왔는데요. 어느 것이 선수의 수행력이나 회복에 가장 영향을 줄 수 있는지는 아직 잘 모릅니다. 그래서 꼭 채식을 고집하는 것보단 '본인에게 맞는 방법이 가장 좋은 방법이다'고 말씀드릴 수 있겠습니다.

Q. 선수의 저탄고지 식단에 대한 생각

저는 개인적으로 저탄고지에 대해 부정적이게 생각합니다. 운동선수한테 가장 중요한 영양소는 탄수화물인데요. 가용성인 탄수화물을 많이 확보해야 그만큼 훈련이나 경기에서 좋은 수행력을 발휘할 수 있습니다. 저탄고지를 하게 되면 당연히 경기나 훈련에서 피로 같은 것들도 빠른 시점에

나타날 수 있는데요. 또한, 우려되는 점은 근육량이 손실될 수 있습니다. 물론 단백질이나 지방을 섭취해서 근육량이 유지될 수는 있지만 그럼에도 근육량을 유지하거나 키우는데 가장 중요한 영양소가 탄수화물이기 때문입니다.

Q. 수술 이나 부상 후 재활영양

재활 단계에서 많이 생기는 것이 운동선수들의 근 위축입니다. 근육량이 줄어들거나 크기가 감소되는 것들을 많이 겪게 되서 이런 점을 줄이기 위해서 재활 영양 전략을 어떻게 하면 좋은지에 대한 연구도 많이 하고 있고 저도 관심을 갖고 지켜보고 있는 상황입니다. 이 분야에서 지금 많이 언급되고 있는 영양소는 대표적으로 단백질이 있습니다. 류신이라고 하는 필수 아미노산이 충분히 포함된 단백질 식사가 선수의 재활기나 초기부터 지속적으로 들어갔을 때 어떤 변화를 가져올 수 있는지에 대한 연구도 있습니다. 그리고 오메가 3 지방산이라고 하는 필수지방산이 선수의 재활초기부터 들어갔을 때 선수에게 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구가 되고 있고요. 많이 연구되고 있는 것이 근력이나 파워를 높이려는 선수들이 많이 먹고 있는 크레아틴 보충제가 있는데 재활에도 도움이 될 수 있다라고 하는 연구결과들이 나오면서 재활 영양에서 크레아틴 보충제를 투여했을 때 이 선수의 근육량과 근기능의 유지나 변화하는 것이 어떻게 나타나는지에 대해서도 연구가 되고 있습니다.

Q. 보충제와 도핑에 대한 생각

보충제는 선수들이 관심을 많이 갖고 있는데요. 가장 경계해야 되는 부분이 외국에서 정식적인 검사나 승인없이 들어오는 보충제들이 있습니다. 주변 지인이 "이게 좋다고 했어"라며 선수에게 전달했는데 실제로 그 안에 확인되지 않은 것 때문에 도핑이 적발된 사례는 본 적도 있는데요. 그래서 주변에서 건네는 보충제는 '의심을 해볼 필요가 있다'라고 항상 얘기를 해요. 무분별하게 건넨 보충제가 선수에게 치명타가 될 수 있기 때문에 식약처나 여러 검증기관으로부터 절차를 거친 보충제를 가급적 선별하고 지인이 주는 것은 경계하라고 얘기하고 있습니다.

Q. 향후 계획이나 목표

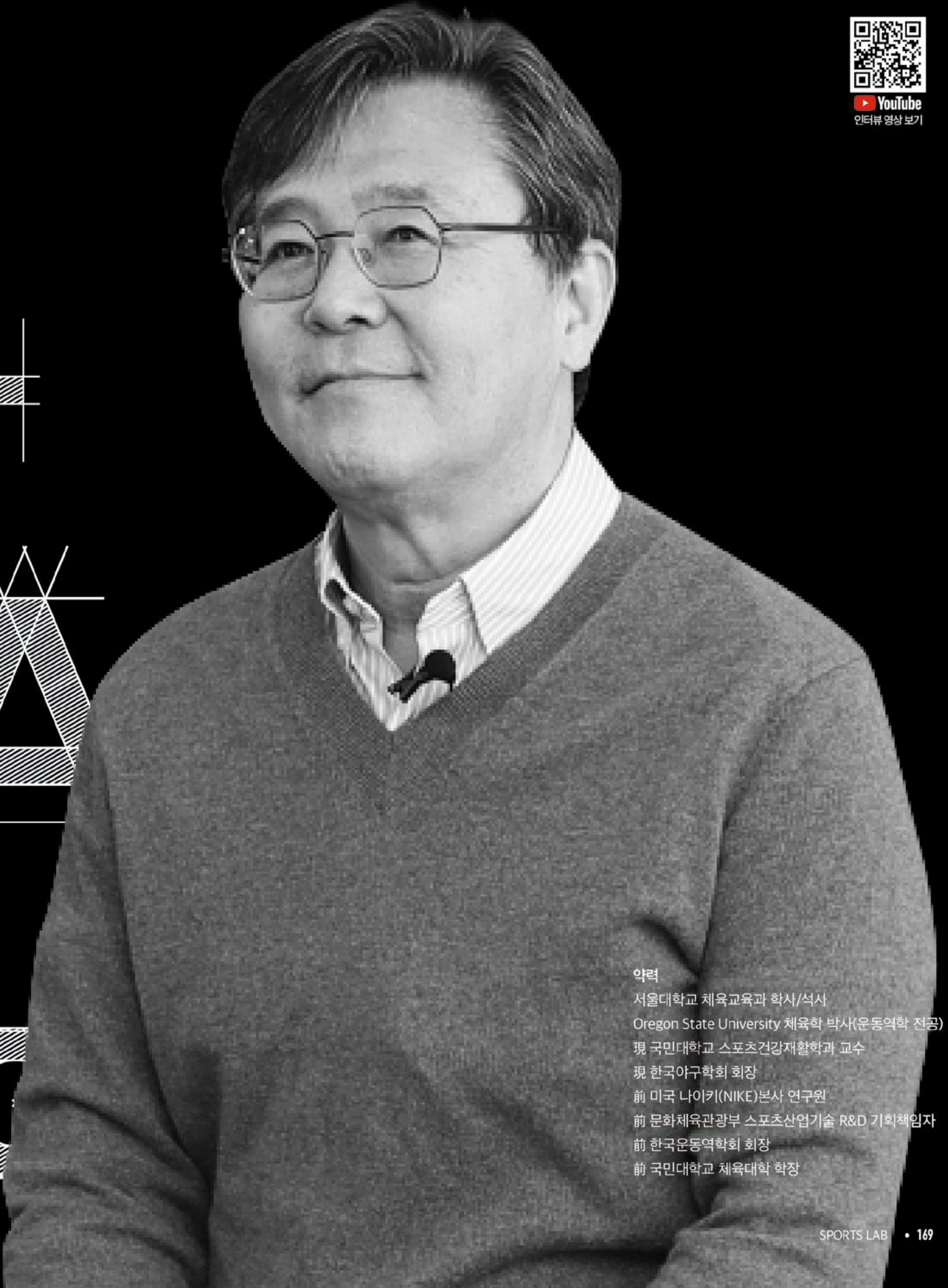
저는 스포츠 영양학이라고 하는 분야가 아직 국내에서 굉장히 생소하고 어색한 분야라고 생각하는데요. 전공하는 사람들도 많지 않아서 사실 좀 걱정되는 부분도 있는데요. 이 분야가 우리 생활과 가장 밀접하고 선수가 꼭 챙겨야 되는 부분이라고 생각할 수 있게 확대됐으면 하는 바람을 많이 갖고 있습니다. 그래서 국가대표팀이나 프로팀에도 스포츠 영양학을 전문적으로 할 수 있는 인력이 구단에 들어가서 선수들을 위해 일할 수 있는 환경과 그런 직업군이 창출될 수 있게 하는 밑바탕을 잘 설계해서 만들고 싶습니다.

SPORTS LAB 바이오메카닉스: 이기광 교수

YouTube
인터뷰 영상 보기

앞으로는 야구뿐만 아니라
모든 종목에서
경기 중에 일어나는
선수들의 동작을
바이오메카닉스로 분석하고
연구하는 트렌드가
올 거라고 생각합니다.

BIO-MECHA-NIC



Q. 운동역학을 연구하게 된 계기

학부때부터 체육교육이 전공이었습니다. 체육학에는 인문사회 분야와 자연과학분야가 있는데요. 저는 인문사회 분야보다는 자연과학 쪽 분야에 관심이 많았고 자연과학 분야는 크게 보면 운동생리학, 운동역학 이런 것들이 있는데 그 중에서 역학적인 개념, 데이터에서 수학적으로 풀어가는 것들이 흥미로워서 운동역학을 시작하게 되었습니다.

약력

서울대학교 체육교육과 학사/석사
Oregon State University 체육학 박사(운동역학 전공)
現 국민대학교 스포츠건강재활학과 교수
現 한국야구학회 회장
前 미국 나이키(NIKE)본사 연구원
前 문화체육관광부 스포츠산업기술 R&D 기획책임자
前 한국운동역학회 회장
前 국민대학교 체육대학 학장

운동역학 | Biomechanics

인간의 움직임의 원천은 근육에서 발휘하는 힘이 관절을 통해서 우리의 뼈를 움직이는 것입니다. 그러한 원리를 역학적으로 이해하고 비효율적인 동작요소를 찾아서 효율적으로 바꾸기 위한 목적을 갖고 있는 분야입니다. 인간의 동작은 여러 가지 용도로 쓰이는데 그 중에서 특히 스포츠 활동 중에 일어나는 동작에 한해서 연구하는 것이 운동역학입니다.

Q. 국내 바이오메카닉스의 초기와 현재 상황

연구에는 데이터가 많이 필요한데 실제로 측정할 수 있는 장비가 국내에는 많지 않았습니다. 초기에는 선수들의 동작을 운동역학적으로 측정한다는 개념조차 없었거든요. 현재도 활발하지 않구요. 그래서 지금은 과거 국내 선수들의 동작에 대한 운동역학적인 데이터가 거의 없다고 보시면 됩니다.

Q. 바이오메카닉스를 도입한 국내 구단과 성적의 상관관계

현재 국내에서 본격적으로 바이오메카닉스를 도입한 구단은 롯데 자이언츠가 유일합니다. 3년 전에 피칭랩에 최첨단동작분석장비를 설치했고 거기에 데이터를 수집하고 분석할 수 있는 분석 전문요원을 채용했습니다. 롯데가 처음으로 시작해서 한 3년 정도 지났으니 아직 걸음마 단계구요. 다른 구단은 아직 그렇게 본격적으로 분석하는 곳은 없는 걸로 알고 있습니다. 국내 구단과 성적의 상관관계로 말할 것 같으면 롯데에서 바이오메카닉스 덕을 봐서 성적이 확 올라갔다고 얘기할 수 없고요. 어떤 구단도 바이오메카닉스를 통해서 구단 성적이 올라간다고 얘기할 수는 없습니다. 왜냐하면 팀의 경기력은 어느 한쪽 측면의 공헌으로 확 올라갈 수 있는 분야가 아니기 때문에 좀 더 다각적인 시각으로 입체적으로 봐야합니다.

Q. 국내 스포츠 구단에서 바이오메카닉스 도입이 어려운 이유

첫 번째는 바이오메카닉스 장비 자체가 약간 고가입니다. 미국의 메이저리그의 경우 장비 구입에 대해서 그렇게 경제적 부담을 별로 못 느끼는데 국내는 아직 수익을 그만큼 내는 구조가 아니기 때문에 장비 도입에 약간은 좀 부담이 있습니다. 두 번째는 그 고가의 장비를 잘 운영할 수 있는 전문적인 인력이 많지 않습니다. 또, 구단에서 그런 인력을 채용하는 것을 상당히 부담스러워합니다. 마지막으로 이게 가장 중요한데 그러한 장비를 도입하고 전문 인력을 채용해서 분석을 하더라도 그 분석된 결과를 선수나 지도자, 코치하고 커뮤니케이션 하는데 있어 상당히 문제가 있습니다. 지도자나 선수는 그런 전문적인 분석 내용을 받아들일 준비가 안 되어 있고 분석전문가도 그걸 잘 전달할 수 있는 훈련이 안 되었기 때문에 이 문제가 상당히 크다고 봅니다.

Q. 바이오메카닉스를 활용한 성공사례

메이저리그에서는 처음에 한 두 구단에서 하다가 지금은 모든 구단이 다 하고 있거든요. 그게 성공을 못했다면 그렇게 할 리가 없고 지금은 프로구단뿐만 아니라 미국대학 팀에서도 10억원 이상 되는 고가의 장비를 구단의 홈구장에다가 설치해놓고 사용하고 있습니다. 성공 사례로는 어떤 선수가 이런 혜택을 봐서 이렇게 크게 성적이 올랐다는 것보다 바이오메카닉스 분석이 확산되고 있는 추세가 성공사례를 반증하는 것이 아닌가 생각됩니다.

Q. 바이오메카닉스를 활용한 스포츠 용품이 제한받는 이유

바이오메카닉스가 처음 꽃을 피운 것은 사실 용품개발입니다. 가장 적극적으로 활용해서 성공시킨 케이스는 '나이키'라고 볼 수 있는데요. 초기에는 선수들의 부상 예방이나 경기력 향상에 기여하던 것이 이제는 너무 과도하게 바이오메카닉스를 기반으로 한 기술이 도입돼서 기술 도핑이라는 얘기가 생겼습니다. 러닝화에 지나치게 탄성을 많이 줘서 달릴 때마다 선수한테 에너지를 반환시켜 주는 것이 에너지 소모를 줄여주는 효과가 있어서 마라톤 화에 있어서 신발 밑창 두께 같은 걸 제한한게 사례로 들 수 있습니다.

Q. 최근 바이오메카닉스의 트렌드

기존에는 데이터를 수집하기 위해서 주로 실험실, 랩 환경에서 수집이 이루어졌습니다. 하지만 실험실 환경에서는 선수들의 최선의 동작이 잘 안 나왔거든요. 그래서 요즘에는 실제 경기장에다가 카메라를 설치합니다. 야구장같은 경우, 야구 스타디움 지붕 위에다가 카메라를 설치해 놓고 실제 경기에서 투수와 타자의 동작을 수집하고 있습니다. 지금 메이저리그에서는 거의 모든 경기장에 설치가 되어 있고 심지어는 미국의 대학교 몇몇 팀들도 설치했는데 그 이유가 경기 중에 최선을 다하는 동작을 분석하기 위함 인데요 앞으로는 야구뿐만 아니라 모든 종목에서 경기 중에 일어나는 선수들의 동작을 바이오메카닉스로 분석하고 연구하는 트렌드가 올 거라고 생각합니다.

Q. 데이터를 도출하는 과정과 목적

야구의 투구 폼에서 예를 들게요. 선수들이 자기가 갖고 있는 에너지를 하체가 지면을 미는 것부터 출발하거든요. 거기서 에너지를 점차적으로 몸 위쪽으로 이동시키는데 이 과정이 골반과 몸통, 어깨, 팔꿈치, 손을 통해서 공에 에너지를 전달하게 됩니다. 여기서 에너지가 누수되거나 허비되는 게 있는지를 찾아내서 자기가 쓴 에너지를 최대한 효율적으로 공에 전달하기 위한 과정을 찾아내는 게 운동역학의 목적입니다. 그래서 실제로 그런 잘못된 동작으로 인한 비효율적인 요소들을 찾기 위한 노력을 하고 있습니다.

Q. 향후 연구할 내용이나 관심사

저는 스포츠 바이오메카닉스 중에서도 야구에 관심이 많은데요. 야구 투수라든가 타자의 동작에 대한 바이오메카닉스 분석을 통해서 선수들의 기량 향상, 부상 예방 등 그쪽의 연구를 계속 하고 싶습니다. 기회가 된다면 골프 분석을 기존에 해왔던 방식과 다르게 새로운 바이오메카닉스 분석 방법을 개발해서 경기력 향상에 도움을 주고 싶습니다. 또한, 스포츠 이외에도 일반인들의 건강 증진 및 선수들의 재활을 위해서 스포츠 의학적으로 바이오메카닉스가 굉장히 쓸모있게 사용할 수 있도록 연구하고 싶습니다.

SPECIAL

스포츠 상식 | 축구심판퀴즈

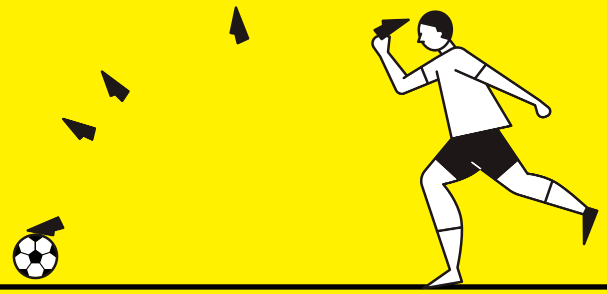
YOU ARE THE REF 축구 심판 퀴즈

By Keith Hackett and Paul Trevillion

"You are the REF"는 전 프로 축구 심판 Keith Hackett이 쓰고 Paul Trevillion가 그린 The Guardian의 컷만화 연재물입니다. 논란의 여지가 있는 골부터 반칙에 이르기까지 다양한 시나리오를 통해 실제 게임에서 심판이 직면하는 어려운 결정을 재미있게 소개하고 있습니다.

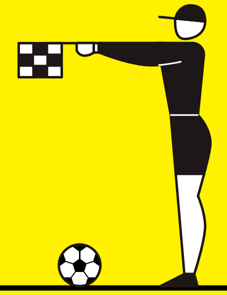
1

수비수가 골 포스트 안으로 데굴데굴 굴러가는 볼을 막기 위해 뛰어가다가 신발이 벗겨졌는데 본능적으로 벗겨진 신발을 손으로 집어 들고 볼을 향해 던졌다. 공은 골대안이 아닌 밖으로 벗어났는데 이때, 심판의 판정은?



2

여자 FA CUP 결승전이 킥오프되기 직전이다. 그때, 부심중 한명이 어웨이팀 선수의 전남편인 것을 알게 되었다. 그가 심판 보는 것을 허용해도 괜찮을까?

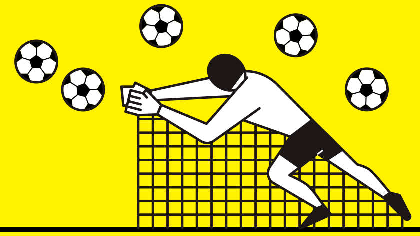


3

예전부터 앙금이 있던 양 팀의 주장 선수들이 코인 토스를 하기 전에 서로 모욕을 주는 말을 하다가 악수를 거부하고 주먹을 날리며 싸움을 한다. 어떻게 처리할까?

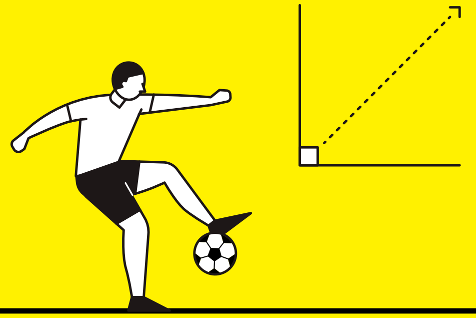
4

바람이 엄청 많이 부는 날씨의 경기에서 골키퍼가 축구공을 펀칭했다. 그때 펀칭한 공이 바람을 타고 상대팀 골대로 날라 가고 바운드 되면서 골인이 되면 골로 인정일 될까?



5

수비수가 볼을 걷어 냈는데 코너 플랙을 치고 나갔다. 하필이면 공이 정확하게 45도로 나가서 코너킥인지 드로인인지 도저히 알 수 가 없는데 어떻게 해야할까?



정답

1 만약 그 볼이 골인 될 상황이라면 그 수비수는 바로 퇴장해야 한다. 벗겨져서 신발을 던진 것은 그 선수의 손의 연장으로 간주하기 때문에 고의적인 핸드볼로 퇴장시키고 페널티 킥으로 경기를 시작한다.

2 심판을 보게 할 수 있다. 하지만 심판은 어떤 상황에서도 공정하게 경기를 진행하는 것이 중요하기 때문에 경기중 그의 행동이나 판정이 중립적이지 못하다면 심판을 그만 보게 한 뒤 교체하겠다는 약속을 받아 두고 진행하는 것이 바람직하다.

3 먼저 둘다 퇴장시켜야 한다. 아직 경기가 시작 되기 전이기 때문에 양팀 감독은 명단에 있는 교체선수로 스타팅 멤버를 다시 꾸려 11명으로 경기를 다시 시행하면 된다.

4 골로 인정된다. 골키퍼가 득점한 것으로 판정하는데 페널티 구역 안에서 골키퍼가 손을 사용한 것은 정당한 행동이다. 하지만 펀칭한 공이 상대팀 골대에 들어갈 정도로 경기에 심한 영향을 미치는 것이기 때문에 선수들의 안전을 위해 경기 취소를 하는 것이 필요하다.

5 여러 옵션 중에서 코너에서 드롭볼을 선언하는 것이 한방법이지만 볼이 명확하게 나갔기 때문에 한가지 결정을 하려는 노력이 필요하다. 공격팀은 코너킥을 선호할테지만 스로인을 선택하는 것이 논란의 여지를 줄이고 안전한 선택이 될 수 있다.

강양현 감독 인터뷰

강양현 감독
조선대학교 교육대학원 체육교육 석사
現) 조선대학교 농구부 감독
現) 3x3 남자농구 국가대표팀 감독
前) 부산중앙고 농구부 코치

Q 영화 리바운드가 실제 내용과 몇 퍼센트 정도 같다고 생각하시나요?

시합 부분은 80% 이상인 것 같습니다. 허재윤 선수가 안양고와 4강전 3점슛을 넣은 것은 사실입니다. 엄청난 일이었죠.

Q 부산중앙고가 기적적으로 결승전에 진출할 수 있었던 가장 큰 이유는 무엇인가요?

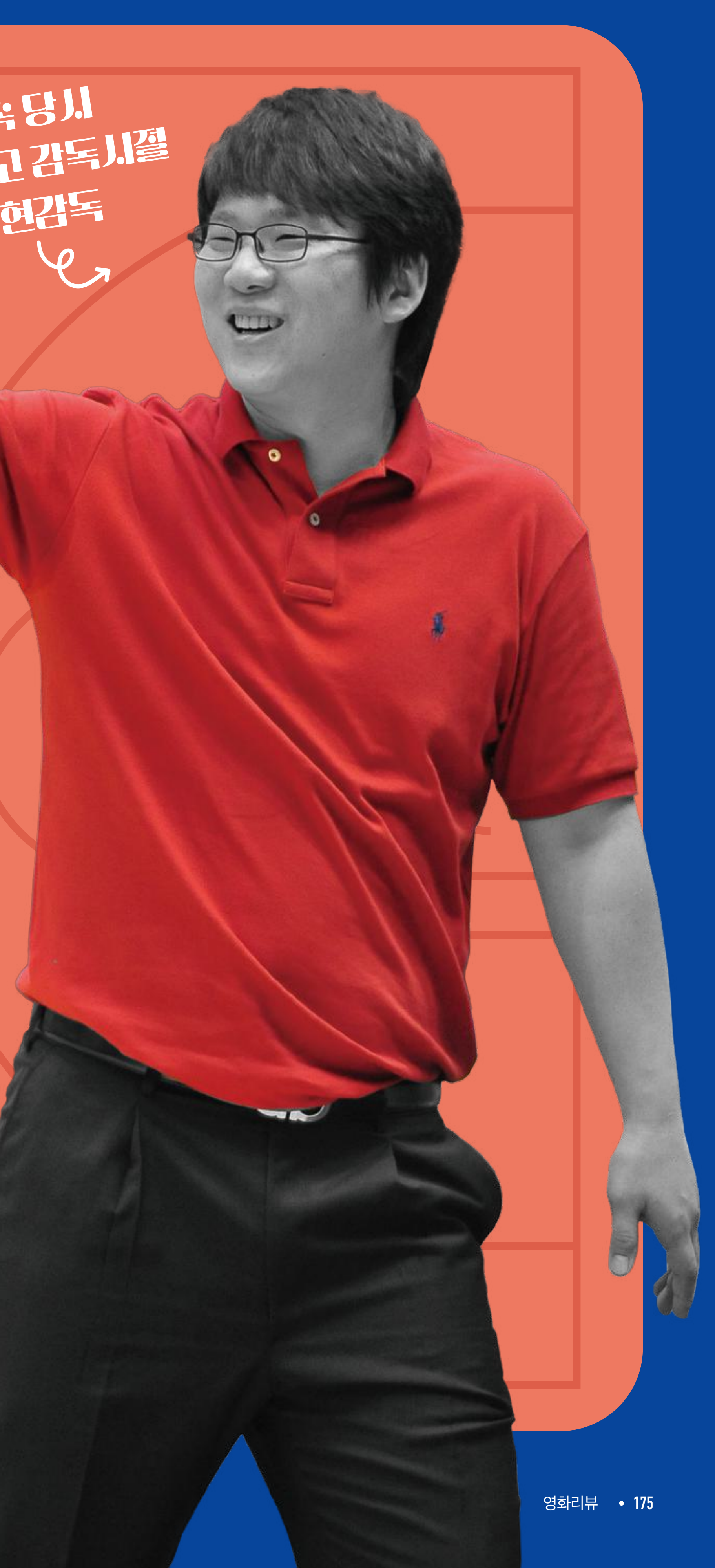
태도라고 생각합니다. 바로 시합을 대하는 태도, 무언가를 보여주겠다는 태도를 통해 한 게임, 한 게임 점점 더 팀워크가 좋아졌고 덕분에 좋은 결과를 얻게 되었습니다.

Q 대회 전 부산중앙고 선수들에게 가장 중점적으로 지도했던 것은 무엇인가요?

잘하는 플레이를 하라고 집중적으로 주입한 것 같습니다. 잘하는 플레이를 세 번 하면 그 자신감을 가지고 하고 싶은 플레이를 한 번 하라고 했습니다.

양현 역 '안재홍'

ASIA U16 CHAMPIONSHIP


영화속 당시 부산중앙고 감독시절 강양현감독

Q 실제로 전국 대회가 시작하기 전에 부산중앙고의 예상 성적은 어떻게 되었나요?

협회장기가 끝나면 바로 평가전이 있었습니다. 성적보다는 부상 없이 마무리하는 게 목표였습니다.

Q 결승 진출 이후 농구부에 대한 학교의 지원은 달라졌나요?

학교 지원은 원래 없었습니다. 교육청 체육회동문들의 지원이 좋아졌습니다.

Q 결승전 상대팀 에이스 허훈 선수와 3X3 국가대표팀에서 재회했을 때 심정은 어땠나요?

KBL에서 최고의 선수로 성장한 허훈 선수와 함께 해서 지도자로서 대단한 자부심을 느꼈습니다.

Q 뒤돌아 보면 솔직히 가능한 이야기라고 생각되시나요? 다시 한다면 또 이룰 수 있는 도전일까요?

지금 생각해도 당시에 저는 너무 어린 20대 청년이었고 너무 부족한 시기였습니다. 당시의 열정만큼은 못 따라 할 것 같은데요. 다시 한다면 조선대에서 해보고 싶습니다.

영화리뷰

황지성 | 홍보팀장

영화보다 더 영화 같은 실화 리바운드

이 영화에는 2012년 부산중앙고의 실화로 교훈과 드라마를 통한 감동을 담고 있다. 메인 OST인 'We are young'(미국밴드 'FUN')에서도 이러한 주제의식이 담겨있다. 또한, 후반부에는 영화 제목인 리바운드가 가지고 있는 의미를 통해 관객으로 하여금 실패에도 다시금 기회를 살릴 수 있다는 메시지를 주고 있다

초반부에는 부산중앙고의 강양현 감독이 선수들을 모은 뒤, 여러 갈등과 위기를 보여준다. 하지만 이런 감성적인 부분에 포커싱을 맞추다 보니 개인의 실력을 향상시키고 팀적인 작전수행능력을 기르는 등 팀과 선수로 성장하는 스포츠적인 모습은 상당히 약해보인다. 또한, 여러 명인 선수들의 서사를 하나씩 담아내다 보니 시간적인 여유가 없어 감정적인 몰입이 어려웠다. 게다가 선수들을 연기한 배우들의 연기력에는 의문부호가 있었다. 아무래도 엘리트 선수를 소화하기 위해 농구 실력이 있는 배우들을 섭외하다 보니 이러한 한계점을 들어낸 것 같다. 갈등의 해결 과정을 전미 박스오피스 1위를 했던 농구영화 '코치 카터'와 비교해서 보면 이러한 단점은 더욱 부각되어 진다.

그럼에도 이 영화의 가장 큰 장점은 후반부에 진행되는 경기장면이다. 실제 경기장에서 직관하는 듯한 착각마저 불러 일으킬 정도로 배우들의 움직임은 선수들과 흡사하다. 가장 놀라운 점은 2012 실제 경기 영상과 비교해 보면 영화에서의 경기장면이 상당히 닮아있다는 점이다. 실제로 제작진이 당시 경기 영상을 수십 번씩 돌려보고 재현해서 찍기 위한 노력을 기울인 만큼 중앙고 선수들의 노력과 땀냄새가 화면을 타고 전달된다. 그들의 모습에서 희망을, 그리고 용기를 느끼고 싶다면 한번쯤 관람해 보는 것을 추천한다.

영화리뷰

이유정 | 홍보팀

요즘 자극적인 것만을 추구하는 영화들과는 다르게 온 가족이 다 함께 편안하게 즐길 수 있는 영화 <리바운드>는 2012년에 열린 제37회 대한농구협회장기 전국농구대회에 나간 부산중앙고의 실제 이야기를 담은 영화이다.

'망하기 직전인 농구팀이 함께 훈련하고 성장하여 대회에서 우승을 노린다' 는 뻔한 스포츠물 스토리지만 전혀 유치하지 않게 만들기 위해 장항준 감독은 5년이란 시간을 투자했다고 한다. 사실 초반부 스토리는 중앙고 농구부원들을 모으는 내용이라 조금 지루한 부분이 없지 않아 있다. 하지만 앞으로의 스토리를 풀어나가기 위한 선수들의 개인사라 자칫 길어질 뻔 한 이야기를 짧고 깔끔하게 잘 정리했다고 생각한다. 그렇게 선수들 간의 갈등도 잘 해결되고 협회장기 경기가 시작되면 몰입도도 점차 올라가게 된다. 연출만 한 경기가 아닌, 진짜 농구 경기처럼 보이기 위해 배우들이 농구 연습을 하며 연기 합을 맞추며 배우들도 진짜 팀이 되어갔다고 한다. 거기다 본인이 맡은 배역의 디테일을 살리기 위해 잘못 연기하면 유치할 수 있는 사투리 연기나 습관이나 버릇 등을 잘 연구하여 익혔다고 한다. 이러한 디테일들 때문에 경기 장면 내내 몰입하기 정말 쉬웠고 영화일 뿐이지만 손에 힘을 주고 선수들을 응원하게 됐던 것 같다.

리뷰를 하면 빠질 수 없는 것이 있다. 바로 <리바운드>의 OST, 미국밴드 'FUN'의 'We Are Young'이다. "Tonight, we are young"이라는 가사가 흘러나오면서 영화는 끝이 나는데 그 뒤에 실제 감독과 선수들의 사진이 <리바운드> 배우들 모습에 겹쳐진다. 그때 극장에서 영화관 관객들이 엔딩크레딧이 올라올 때까지 계속 박수를 쳤는데 굉장히 벅차올랐던 것 같다.

잔잔한 영화가 보고 싶다면 웃음과 감동을 둘 다 잡은, 부산중앙고의 기적을 다룬 영화 <리바운드>를 추천한다.

영화리뷰

황지성 | 홍보팀장

2023 · Animation · 2h 4m

추억을 보는 영화 더 퍼스트 슬램덩크

슬램덩크는 역대 최고의 인기를 끌며 당시 청소년들의 농구 인기에 영향을 미쳤다. 특히, 90년대 학창시절을 보낸 지금의 3040세대에게는 많은 의미를 갖고 있는데 어린시절 누구나 한번쯤 농구장에서 명대사를 따라하고 강백호의 풋내기 슛과 이상한 포즈의 자유투, 훅훅훅 디펜스를 따라하는 등의 기억이 있을 것이다. 실제 영화 관객의 70%가 30~40대 관람객이라고 하니 그들에게 확실히 상징성을 갖고 있는 작품임에는 틀림없다.

사실 이 영화를 보기 전에는 기대보다 걱정이 컸다. 너무 오래된 작품이고 내용을 외울 정도로 여러 번 봐서 이미 잘 알고 있기 때문이다. 이번 극장판에서는 원작의 마지막 경기, 전국대회에서 만난 절대강호인 산왕공고와의 경기를 그리고 있다. 다만 영화는 원작과는 다르게 기존의 주인공인 강백호가 아닌 송태섭을 주인공으로 그의 과거 이야기를 보여주는데 송태섭의 과거를 경기 중간중간 보여주는 구성으로 진행된다.

영화에서는 원작에서의 여러 명대사와 장면이 삭제된 점과 산왕공고라는 팀의 매력이 기존보다 표현이 잘 되지 못한 점은 너무 아쉽게 느껴진다. 하지만 경기의 박진감과 모션그래픽을 활용한 애니메이션은 실제경기장에서 관람을 하는 느낌이 들 정도로 압도적이다. 특히, 경기의 마지막 장면은 모든 관람객이 숨을 못 쉴 정도로 집중시키는 흡입력도 어마어마하다. 이것 외에도 경기 중간중간 패스를 달라고 손을 들고 패기롭게 외치는 강백호의 모습은 웃음을 자아낸다. 그리고 원작에서는 보지 못했던 송태섭의 미래 모습도 그리고 있기에 충분히 볼만한 가치가 높은 작품으로 추천하고 싶다. 다만, 작가가 세부 설정과 여러 정보들을 철저히 배제하고 있기 때문에 원작을 보지 못한 분이라면 원작을 보고 보는 것을 추천한다.

영화가 끝난 후에는 그 시절의 나로 돌아간 것 같아 여러 추억들을 떠올랐다. 지금도 가끔 동호회 농구를 뛰고 있지만 과거, 한겨울에 손이 얼도록 친구들과 공원에서 농구를 하고 코트에 쌓인 눈비를 닦아내면 할 만큼 열정이 있었는데 그정도로 농구를 좋아했던 건 이작품의 영향이 컸었다. 어린시절 어른들이 오래된 트로트나 가요를 듣는 것을 보면 이해가 되지 않았는데 지금 생각해보면 단순히 음악을 듣는 행위가 아닌, 과거의 추억을 듣고 있던 것은 아닐까?

SPECIAL
스포츠 상식

글 김진수 병원장

슬램덩크 속 부상을 진단해 보자

©1996.Takehiko Inoue

©1996.Takehiko Inoue

Q. 산왕전 강백호의 허리 부상이 선수 생활에 영향을 끼칠 정도인가요?

비슷한 부상 상황이 발생해서 선수가 "허리가 아파요"라고 한다면 당연히 신경 증상이 있는지 확인해야 합니다. 엉치, 종아리에 저린감이나 감각 이상, 근력의 감소가 있는지 봐야 하는데요. 만약 이런 신경 증상이 있다면 바로 운동에서 제외하여 병원에서 진료를 받게 해야 합니다. 만약, 등통증(back pain)만 있었다면, 근육의 손상, 타박상을 주로 의심하게 될 것 같습니다. 통증을 참을 수 있거나, 회복된다면 운동의 허용이 가능합니다.

하지만 극중에서는 수개월간 허리 재활을 거치게 됩니다. 그래서 허리 부상이 단순 타박상보다는 척추분리증(spondylosis)이나, 신경증상이 없는 허리골절, 피로골절(stress fracture)이 의심되는데요. 이런 경우는 점프나 자극을 주는 운동을 하면 심해지는 경우가 있어서 3-6개월 정도의 재활 기간을 요합니다. 허리 좌우 양측의 척추분리증이 있어서 불안정한 경우는 수술이 필요하기도 합니다. 불사신 강백호이니 재활 후 건강하게 돌아왔을 겁니다.

Q. 해남전 채치수가 발목 부상을 입고 다시 경기를 뛰는데 어떤 부상인가요?

바깥쪽 발목인대 3개 중 전거비인대 하나만 끊어졌을 가능성이 높습니다. 얼음을 댄 뒤 10분 정도 지나면 테이핑을 하고 경기도 뛸 수도 있는 부상입니다. 그러나 최근에는 이런 부상의 경우도 약 10일간 석고고정을 하고 3주간의 재활 기간을 거쳐 다시 복귀하도록 합니다. 그래야 재부상의 위험도가 떨어지기 때문입니다. 하지만 중요한 경기중 인 경우 선수들의 정신력, 테이핑, 진통제 등으로 이것을 극복하기도 합니다. 요즘에는 검사장비가 발전해서 어느 부위가 다쳤는지 정확히 알 수 있는데요. 만약 채치수 선수가 전거비인대와 종비인대 두 개가 완전히 파열된 부상이면 경기를 다시 뛰기는 어려웠을 겁니다. 바로 붓고 걸을 수도 없게 되어 버리니까요. 부상 평가 항목 중 발목을 다치고 경기장에서 나올 때 타인의 도움이 필요한 정도의 부상은 빨리 복귀가 어렵습니다.

©1996.Takehiko Inoue

Q. 작중 정대만은 무릎 부상으로 2년 동안 은퇴하는데 운동 능력 및 선수생명에 영향이 없나요?

©1996.Takehiko Inoue

정대만의 무릎 부상에 대한 진단이 만화책에서는 정확히 나오지 않습니다. 혹자는 '십자인대 파열'이 아니냐는 이야기가 있는데요. 다치는 장면에서 왼발로 드라이브인을 치고 나가다 갑작스럽게 무릎이 찡하는 느낌과 함께 무릎을 잡고 쓰러지는데, 애니메이션에서는 한 달 휴식이라는 진단을 받습니다. 그래서 십자인대 파열보다는 무릎연골 혹은 반월상연골판 부분 손상이 아닐까 생각됩니다.

그러나 통증이 없어지자마자 복귀를 하였는데, 바로 재부상을 당하게 되죠. 목발을 짚고 잘 걸어 다니는 모습이 나오지만 상황에 실망하여 농구부를 떠나게 됩니다.

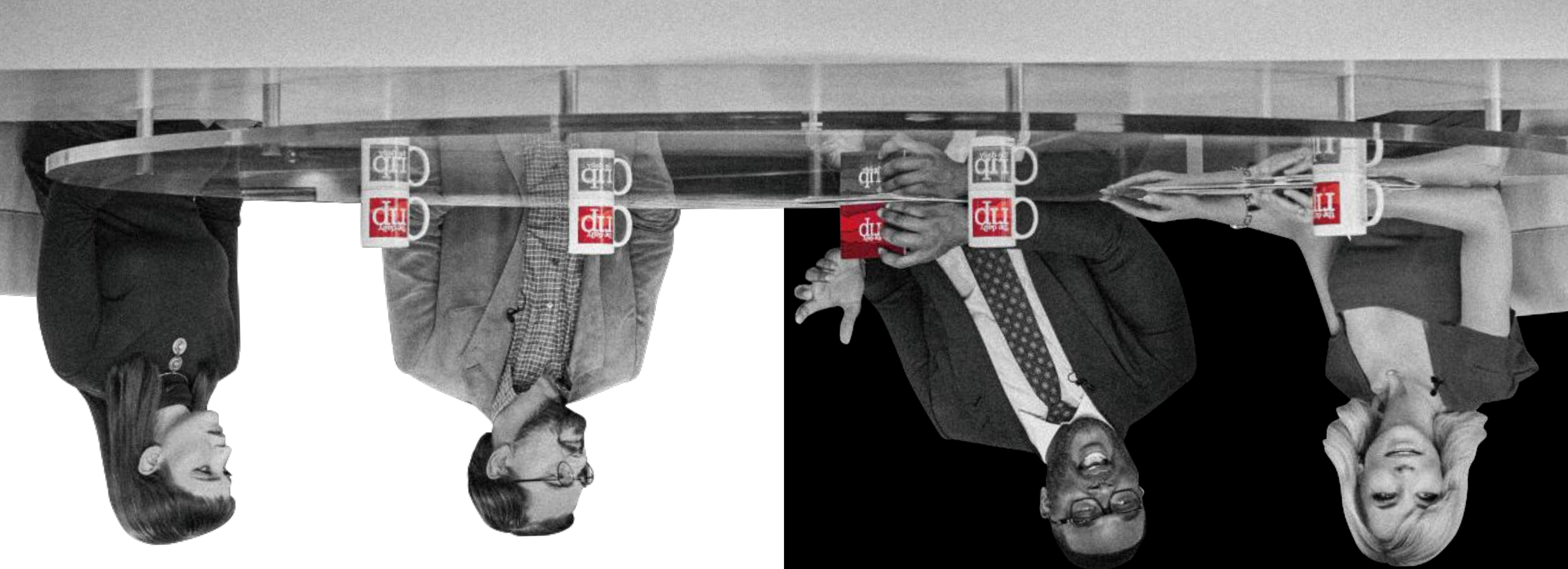
수술을 필요로 하지 않는 연골 혹은 반월상연골판 손상은 보통 운동 복귀에 평균 6개월 가량 보호 및 재활 기간이 걸리게 됩니다. 당시에 충분한 재활을 거쳤다면 운동을 더 빨리 다시 시작했겠지요. 2년 만에 회복해서 선수로 다시 뛰는 데 그 정도로 3점을 잘 넣는 것을 보면 정대만의 농구 센스는 정말 좋은 것 같습니다. 체력이 올라오지 않았을 뿐이지 수비, 공격 모든 것이 훌륭하죠. 운동능력은 분명 감소하겠지만, 선수 생명에는 지장이 없었을 것 같습니다. 보통 심한 부상을 당하면 십자인대, 아킬레스파열 같은 손상은 평균 2년이 지나고 본인의 스탯을 다시 찾는다고 합니다. 아마도 정대만은 후년에 더 잘할 것 같습니다.

Q. 풍전전 에이스킬러 남훈이 서태웅의 얼굴을 팔꿈치로 가격하는데 얼마나 위험한 행동인가요?

©1996.Takehiko Inoue

예전에는 엘보우파울(elbow foul)이라고 불렀습니다. FIBA에서는 스포츠정신에 위배되는 파울(Unsportsmanlike foul, U 파울), NBA에서는 프레그런트 파울(Flagrant foul)로 불리고 있는데요. 2개의 자유투와 공격권이 주어지게 됩니다. 한 경기에서 2회 이상 파울을 범하면 퇴장을 당하게 되는 심하고 비신사적 행위이며 상대방을 부상 입힐 수 있는 행동입니다. 불필요한 행동으로 과도한 힘을 사용한 경우라면 한 번에 퇴장이 될 수도 있고 파울을 당한 선수는 뇌진탕을 일으키게 될 수도 있어서 절대 있어서는 안 되는 행동입니다. 축구에서는 고의성이 있는 엘보우 파울은 레드카드로 바로 퇴장을 시키도록 규칙의 변화도 있었습니다.

©1996.Takehiko Inoue



Don't Look Up : 돈룩업

2021 · Comedy/Disaster · 2h 25m

늘 비교될만한 이전 영화를 꺼내놓고 영화평은 시작된다. 세 가지를 택했다. Garth Jennings의 2005년 영화 <The Hitchhiker's Guide to the Galaxy>, 가장 평범한 사람이 가장 똑똑한 미래를 담은 코미디 2006년 영화 <Idiocracy> 그리고 당연히 Lars von Trier 라스 폰 트리에의 2011년 영화 <Melancholia>다.

정치풍자를 넘어 시대의 부조리와 불공정이 극단으로 치닫는 지구를 싸잡아 한데 묶어 불판위에 올려놨다. 위의 세 영화에 비해 더 유쾌한 코믹이거나 더욱 절묘한 영화적 장치는 없다. 그러나 눈여겨 볼만한 씬이 엔딩시퀀스다. 물론 쿠키영상이 망쳐버렸지만 아쉬움 속 진주같은 빛나는 영화적 장치다.

'멜랑꼴리아'의 엔딩이나 '은하수를 여행하는 히치하이커를 위한 안내서'에서의 마지막 시퀀스처럼 희망과 절망이 교차, 감정의 혼란이 현실 존재의 이유가 되는 묘한 감정이입을 준다. 결코 경험해보지 못할 미래를 조금이나마 느낄 수 있게 공감의 폭을 최대한 증폭시켰고 그건 어느정도 성공했다. 공감을 위한 먹이를 어떻게 하면 적절하게 배치할까 노력한 연출의 고민이 보인다. <나는 공감에 반대한다>라 말하는 예일대 폴 블룸의 공감의 위험성의 경고와 같이 어쩌면 경험하지 말아야 하는 미래이니 공감하지 않아도 될 소모성 짙은 감정스트레스일지도 모르겠다.

그러나 꼭 필요한 자각이 필요한 시대다. 느껴보고 바꿀 수만 있다면 긍정적 진화는 꼭 필요하다. 정답은 없지만 정답은 늘 내가 쥐고 있다. 결론은 내고 결정을 한 나만큼 편안한 나는 없다. 늘 정답은 내가 쥐고 있다.

영화리뷰

조찬호 | 홍보실장

THE HUNT

2012 · Drama · 1h 56m · denmark

만신창이가 되는 건 피가 나고 멍이 드는 얼굴이 아니다. 사회에서 버림받는 외로움에 상처를 입는다. 더군다나 억울한 상처엔 약도 없다.

거짓말을 받아칠만한 당당함도 아이의 순수함을 이길 도리가 없다. 아이가 내뱉는 뱀의 혓바닥보다 독한 사악함은 그 어떤 진실의 당당함으로도 이겨낼 수 없다.

사회는 순수함에 팔을 벌리고 오로지 본인이 그럴 거야라고 믿는 방향을 부정하는 당당함엔 뺨을 때린다. 진실을 바탕으로 옳고 그름을 논함을 토론이라 하고 대화라 부르지만, 진실은 없고 '아마 그럴 거야'라고 믿는 본인만의 확증편향대로 지껄이는 걸 '개소리'라 한다. 2005년 on bullshit(개소리에 대해서)를 집필한 프린스턴 교수 Harry Frankfurt의 말이다. 결국 꼬마의 모든 순수함으로 내뱉은 사실은 모두 '개소리'다.

유치원 남자 선생님을 좋아한 6살 꼬마의 믿지못할 개소리에 대하여. 인간을 거짓말로 추락시키는 거짓말의 거짓말.

영화리뷰

조찬호 | 홍보실장

파이란

2001 · Drama/Melodrama · 1h 56m

오랜시간이 흘러 납작해진 툇마루 밑을 다시 들춰보듯 조심히 뜯어보는 시간이었다. 최민식의 영혼마저 날려버리는 열연도 다시금 소름돋는 이야기거리였고, 송해성 감독의 멀리 떨어져 보는 듯하며 연출이 개입하지 않은 듯한 시선의 매무새에 '이토록 훌륭했던가' 를 연발했다. 특히 숨어있는 메세지의 메타포라고 할까. 영화의 시작시점에서 극이 전개하는 출발을 알리는 그림에 신영복 선생님의 <처음처럼>이 등장한다. "처음으로 하늘을 만나는 어린 새처럼. 처음으로 땅을 밟고 일어서는 새싹처럼. 우리는 하루가 저무는 저녁 무렵에도. 아침처럼. 새봄처럼. 처음처럼. 다시 새날을 시작하고 있다. 산다는 것은 수많은 처음을 만들어가는 끊임없는 시작이다." 어쩌면 감독은 최민식이 분한 강재의 먼훗날을 짧게 지나가는 찰나의 시간에 숨겨놓고 미소짓고 싶었나보다.

누군가는 파이란의 강재와 같은 심정으로 때론 누군가는 자식 걱정에 눈물 흘리며 또 누군가는 시련의 아픔을 달랜다고 소주 한 잔 꺾어대며 외치던 '처음처럼'이었을 수도 있다. 영화개봉후 정말 '처음처럼'이란 소주가 등장한다. 신영복 선생님은 극구 사용료를 받지 않고 성공회대에 장학금을 기부하는 형식으로 두산주류가 지급을 했다는 뉴스를 읽었다. 파이란은 다시 꺼내봐도 같은 울림이 있다. 저 밑바닥 인간이 품은 본능의 뉴런 끝을 자극하는 묘한 바느질.

영화리뷰

조찬호 | 홍보실장

The Barber of Siberia : 러브오브시베리아

1998 · Romance/Comedy-drama · 4h 35m · Russia

세상 모든 영화를 보지 못했고 극히 일부분의 작품만 볼 수 밖에 없지 않은가. 그래도 그중 단연 다섯손가락을 순서대로 접을 때 꼭 읊게 되는 영화가 있다. 백야(1985), 콘스탄트 가드너(2005), 로다주의 채플린(1992), 잃어버린 아이들의 도시(1995) 그리고 이 영화다. 가끔은 넘버1 영화로 꼽을 때도 있다.

원작이 따로 없이 시나리오 자체가 한편의 대하소설이라 할 만큼 방대한 이야기이다. 무려 12년의 집필기간을 거쳐 그당시 투자비용으로는 상상을 초월하는 580억이 투자된 러시아 자체 제작 영화다. 집필의도가 어찌보면 애국심에서 나온 충심이라 해야 할까. 러시아 명작들이 헐리웃에서 제작되는 모습이 못마땅했던 감독의 분노에서 시작된 제작배경의 연유가 있다. 러시아 로마노프 왕조의 마지막 황제 니콜라이 2세가 통치하던 시절의 제정 러시아, 어찌보면 근대화 또는 볼세비키혁명 전 낭만가득했던 시절을 그리워하는 그시절 현대인들의 향수를 담았다고 볼 수도 있다. 왜냐면 러시아인도 아닌 나조차 그 감성에 푹빠져 헤어나오기 힘들 정도로 강렬한 끌림이 있기 때문이다.

톨스토이가 살아있고 도스토예프스키의 작품들이 최신판인 그시절 가장 최신의 문물이자 선망의 이동수단이던 기차는 러브스토리의 신선한 장소였다. 남녀가 사랑을 시작하는 곳이 기차역, 기차안 또는 플랫폼이었다. 안나 카레니나와 브론스킨도 첫 만남 그리고 삶의 마감으로 이별하는 장소도 기차역이다. 이영화도 첫 장면 기차안에서의 만남과 이어지는 대화에 안나 카레니나를 언급하면서 얇은 복선을 깐다. 그리고 러브스토리의 큰구조 안에 당시 러시아의 흥미로운 문화들이 꽉 차있다. 극 중 연말이다. 한해동안 서운한 사람을 피가 나도록 때리고 때론 맞고 흐르는 피를 서로 닦아주며 용서하고, 밤새 코가 비뚤어지도록 보드카를 병째 들이 붓는다. 매우 과격하지만 따뜻한 그들만의 연말을 마무리하는 모습은 돈을 주고도 참여하고픈 행복 가득한 축제와도 같다.

영화 엔딩크레딧이 올라갈 즈음 아마도 쓰여진 러시아 문학작품을 읽은 뿌듯함도 느낄 수 있을 것이다. 일 년에 한 번 꼴로 추천하는 영화인 만큼 시간이 많고 집중하기에 좋은 시대물이 필요하다면 과감하게 열어보시길. 4시간 30분이 1시간 같다.

영화리뷰

조찬호 | 홍보실장

Malèna

말레나

2000 · Drama/Romance · 1h 49m

아름다움은 시기와 질투의 대상도 아니며 소유와 보호의 대상도 아니다. 그저 멀리서 바라만 보며 감탄하는 모나리자의 단면적 아름다움에 대한 감성도 아니다. Lynx 나 Axe 광고가 아직도 차용하고 있는 치명적이며 선정적 매력을 발산하는 메시아적 존재도 아니다. 태어나서 살아가고 세월은 흐르고 사랑도 하고 이별도 하고 그러다 더 이상 흐를 시간이 없어서 사라져버리는 것이 인간의 인생살이지만 그녀에겐 그토록 부정하려 했던 치명적 아름다움을 갖고 태어났고 누구든지 누릴 수 있는 떠다니는 공기와 같은 인생을 살고 싶지만 그러지 못한다. 어느덧 그녀는 시기와 질투의 대상이며 소유욕을 부르며 선정적 사고를 일으키는 마녀가 되어 있다. 타인들에 의해 생각되어지고 그들에 의해 지배가 이루어지는 인생살이. 모든걸 극복하고 견뎌내며 자기만의 인생을 살기로 결심을 하면 세상이 그걸 전쟁으로 허락하지 않는다.

이러지도 저러지도 못하는 인생. 자기 인생이지만 자기 맘대로 살지 못하는 인생. 사춘기 소년이 성장하며 긴 시간 그녀를 짝사랑하며 지켜본 시간만큼 그녀를 보게된다. 아름다움이 복잡한 인간관계에 미치는 소용돌이는 가히 태풍급이다. 시대적배경과 배경이 되는 도시의 특수성을 내려놓고 그리 어렵지 않게 현재를 사는 세상에 적용가능하다. 10만 명 가득한 축구장 한 가운데 서 있는 여인에게 10만 명이 욕을 하지만 소년은 그녀의 손을 잡고 아무도 없는 축구장 밖으로 데리고 나간다. 쥬세뻬 토르나토레 감독의 시선은 소년의 시선에 올려져있다. 객관적이며 소극적 관여를 한다. 연출자마저 그녀를 자유롭게 놔주고픈 답답함이 보인다. 더러운 돌을 든 너희들 손이 더러운데 어찌 그녀가 더럽다고 돌을 던지겠는가.

따우전드
서울시 광진구 면목로 7길 1층
11:00~21:00 화요일 휴무
바나나크림파이, 펌킨파이 등

카페 아르무아
서울 광진구 동일로22길 117-27
12:00~23:00
치즈케이크, 시나몬 토스트

유우링
서울 송파구 백제고분로43길 4 지하1층
13:00 - 21:00 수~일
커스타드 푸딩, 크림소다

청수당
서울 종로구 돈화문로11나길 31-9
11:30 - 22:00
에그 수플레 카스텔라

코너 라이트
서울 광진구 천호대로 122길 22 A동 1층
11:00 - 22:00 매주 월 휴무
아몬드 아인슈페너

오린지
서울 송파구 송파대로 48길 19 1층
12:00 - 22:00
쑥가토

CAFE TOUR

CAFE TOUR

MEDIA ARTICLE

뉴스

방송출연

대외활동

MEDIA ARTICLE

차민석 세종스포츠정형외과 원장, 프랑스 리옹 생티 정형외과 센터 연수

2022. 10. 04

프로농구 전주 KCC 이지스와 K리그2 김포FC 팀 주치의이자 차민석 세종스포츠정형외과 원장이 프랑스 리옹의 스포츠의학 전문병원 생티 정형외과 센터(Centre Orthopédique Santy)에 연수를 간다. 생티 정형외과는 선정기준이 까다로운 FMCE(FIFA Medical Centre of Excllence) 국제축구연맹(FIFA) 스포츠 의료위원회의 기준을 통과하여 인증 받은 우수 의료기관이다. 프랑스를 포함한 다양한 유럽국가의 프로 및 엘리트 운동선수를 많이 치료해 왔다.

차 원장의 연수를 담당하는 의사는 즐라탄 이브라히모비치(AC밀란), 폴 포그바(유벤투스), 안수 파티(FC바르셀로나), 카림 벤제마(레알 마드리드) 등 유명 축구스타의 치료 및 무릎수술을 집도하고 성공적 복귀를 실현한 베르트랑 소네리 코테 박사(Dr. Bertrand Sonnery-Cottet)다. 코테 박사는 연간 600회 이상의 전방십자인대(ACL) 수술 및 인대 재건술을 수행하면서 무릎 부상 치료의 글로벌 리더로 간주되고 있다. 차 원장은 "이번 프랑스 연수를 통해 선진 스포츠의학 시스템과 치료 및 술기에 대해 알아보고 이를 국내 의료시장에 접목시켜 발전시키고 싶다"고 말했다.

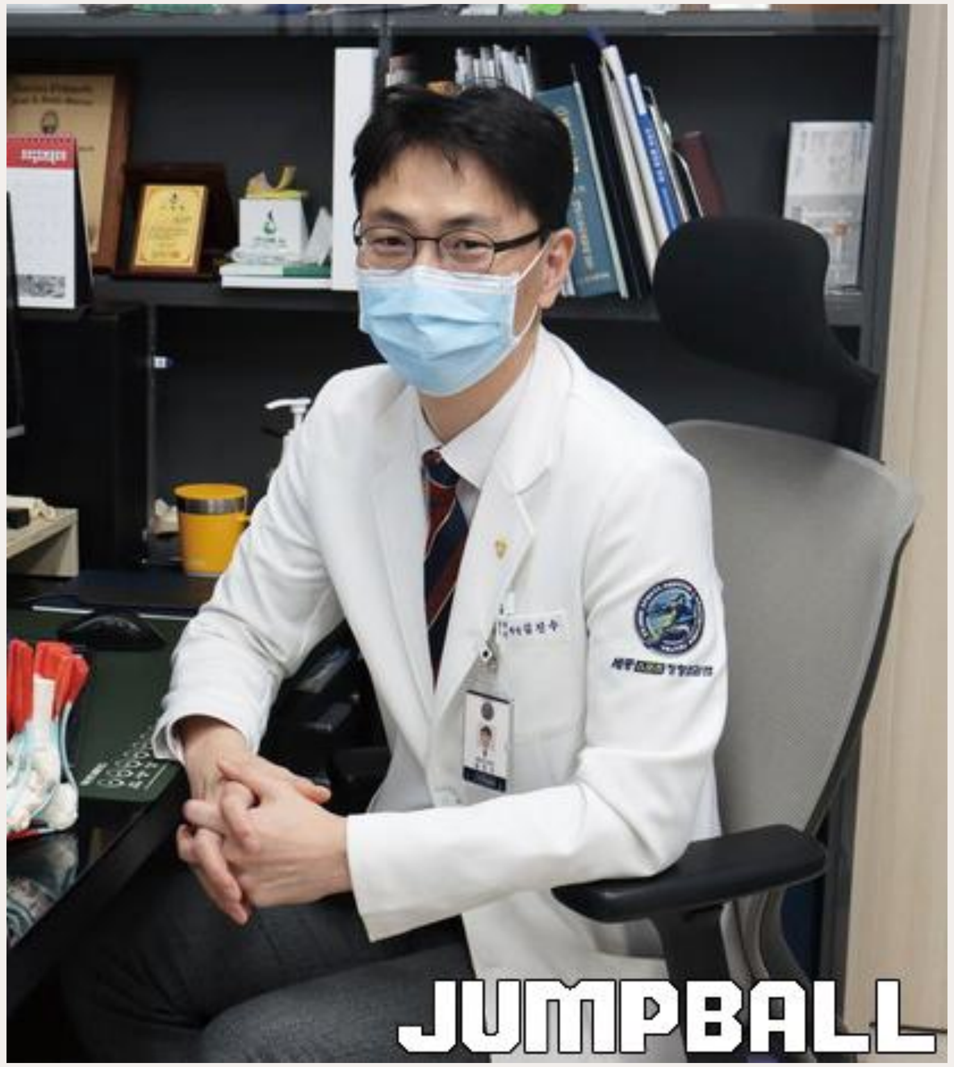
쿠키뉴스 김찬홍 기자

한국리틀야구연맹 부상 방지 및 재활 클리닉, 선수 및 학부모에 큰 호응

2022. 10. 13

2022 한국리틀야구연맹 의무위원회 부상 방지 및 재활 클리닉이 지난 11일 제주도 서귀포 켄싱턴리조트 서귀포에서 열렸다. 2022 MLB 컵 U10 및 U12 대회 참가 선수 및 학부모를 대상으로 리틀야구연맹 의무위원인 금정섭 세종스포츠정형외과 원장과 LG 트윈스 김용일 수석 트레이너가 강의에 나섰다. 리틀야구연맹 관계자는 "선수들에게 가장 필요한 훈련 방법과 부상 방지 노하우를 알기 쉽게 설명해 큰 호응을 얻었다"며 "앞으로 리틀 야구 선수들이 올바른 훈련 방법으로 건강하게 야구를 즐길 수 있도록 노력하겠다"고 밝혔다. 한편 12일 서귀포 강창학야구장에서 열린 대전 중구-홍성군 경기를 앞두고 이종우 서귀포시장이 시구에 나섰다.

OSEN 손찬익 기자



SK, 국가대표 주치의 출신 김진수 원장 팀 닥터 위촉

2022. 10. 25

SK가 새로운 팀 닥터로 세종스포츠정형외과 원장인 김진수 박사를 위촉했다. 김진수 원장은 前 대한민국 농구 국가대표 주치의를 역임한 바 있으며 현재 대한민국농구 협회 의무위원회 위원장과 아시아농구연맹 의무위원을 맡고 있다. 국제 올림픽 위원회IOC와 국제축구연맹 FIFA가 인증한 스포츠전문의로 족부, 족관절, 발목관절, 근육, 인대, 연골 손상 등 스포츠선수들의 부상 부위 재활과 치료에 있어 최고 권위자로 인정받고 있다.

JUMPBALL 서호민 기자

김포FC 주치의 차민석 원장, 즐라탄 치료한 리옹 생티 정형외과 센터 '연수'

2022. 10. 25

K리그2 김포FC 팀주치의인 세종스포츠정형외과 차민석 원장이 프랑스 리옹의 스포츠의학 전문병원 생티 정형외과 센터로 연수를 떠난다.

생티 정형외과는 선정기준이 까다로운 국제축구연맹(FIFA) 스포츠 의료위원회(FMCE·FIFA Medical Centre of Excllence)의 기준을 통과한 우수 의료기관으로 프랑스를 포함, 유럽 유수의 프로 및 엘리트 운동선수를 많이 치료해 왔다. 차 원장의 연수를 담당하는 의사는 베르트랑 소네리 코테 박사다. 코테 박사는 즐라탄 이브라히모비치(AC밀란), 폴 포그바(유벤투스), 안수 파티(FC바르셀로나), 카림 벤제마(레알 마드리드) 등의 무릎 수술을 집도하고 치료한 것으로 잘 알려져 있다. 코테 박사는 연간 600회 이상의 ACL 및 인대 재건술을 수행하는, 무릎 부상 치료의 글로벌 리더다.

차 원장은 "이번 프랑스 연수를 통해 선진 스포츠의학 시스템과 치료 및 술기에 대해 알아보고 이를 국내 의료시장에 접목시켜 발전시키고 싶다"고 말했다. 김포FC 임직원 및 선수단 역시 "프랑스 연수를 마치고 돌아올 차 원장이 김포FC를 포함해서 국내 스포츠의학에 많은 기여를 할 수 있을 것 같다는 기대감이 크다"고 소감을 밝혔다.

스포츠조선 박찬준 기자

현역 선수, 코치, 트레이너들의 이야기… '2022 우리야구 컨벤션' 12월 9~10일 개최

2022. 11. 17

선수육성을 위해 노력하는 코치, 트레이너, 전문가들의 이야기를 들을 수 있는 행사 '우리야구 컨벤션'이 3회째를 맞이했다. 2022년 우리야구 컨벤션이 '야구장에서 벌어지는 변화와 성장에 관한 이야기'를 주제로 다음 달 9일과 10일 서강대학교 다산관에서 열린다. 세종스포츠정형외과가 후원사로 참여하고 야구코칭 콘텐츠 전문 업체 코치라운드가 주최하는 이번 컨벤션에는 윤희상, 임창민, 진종길, 조성현, 윤요섭 등 프로와 아마추어에서 활동하고 있는 코치와 선수, 트레이너들이 강사로 참여한다. 또 최근 관심이 높아지고 있는 바이오메카닉스와 트레이닝, 영양, 멘탈 등 다채로운 주제로 강연이 제공된다. 번외 세션에서 미국에서 활동 중인 코치 두 명이 한국을 방문해 클리닉을 진행한다.

2019년 메이저리그 올해의 코치로 선정된 신시내티 레즈의 데릭 존슨 피칭디렉터와 미국의 각 연령대 국가대표팀 감독과 코치를 지낸 피터 칼린도 코치가 내한해 한국의 코치들과 야구학부모들을 대상으로 클리닉을 진행할 예정이다. 번외세션은 다음 달 15~17일에 걸쳐 서울과 부산에서 열린다. 파키스탄 국가대표팀 코치도 참가하는 이번 행사는 한국 야구의 선수 육성 노하우를 세계에 알리고 야구의 세계화에 기여하는 의미도 담고 있다. 2020년과 2021년 지난 두 차례 행사와 달리 올해 우리야구 컨벤션은 온라인 송출 없이 현장에서만 진행된다. 참가비는 1일권 3만 3000원(학생 1만 1000원), 2일권 5만 5000원(학생 1만 5000원)이며, 포털사이트에서 '우리야구컨벤션'을 검색하면 자세한 정보를 확인할 수 있다.

SPOTV news 신원철 기자

"한국 스포츠의사, 트레이너 수준은 세계적" 프랑스 연수 후 귀국한 스포츠의사 차민석 원장

2022. 12. 20

"한국 스포츠 의사와 트레이너 실력은 세계적인 수준이다. 신뢰해도 된다고 자부한다." 무릎 수술 전문의 세종스포츠정형외과의원 차민석 원장이 최근 프랑스로 8주 연수를 다녀온 뒤 밝힌 소감이다.

차 원장은 프랑스 리옹 '산티 정형외과 센터'에서 8주간 진료 및 수술 연수를 마치고 최근 귀국했다. 차 원장은 지난주 병원에서 진행된 인터뷰에서 "무릎 수술 세계적인 대가인 소너리 꼬테 박사 곁에서 수술과 진료를 함께 했다"며 "한국 스포츠 의학과 트레이닝 수준이 상당히 높음을 확인해 뿌듯했다"고 말했다. 꼬테 박사는 10여년 동안 전방십자인대 수술을 9000회 이상 집도했다. 전방십자인대와 전외측인대를 동시에 재건해 십자인대 수술 성공률을 현저하게 높여 온 선구자다. 차 원장은 "나도 지난 3년 동안 같은 방법으로 수술을 해왔다"며 "많은 걸 배우고 확인한 연수였다"고 말했다. 차 원장은 즐라탄 이브라히모비치(AC밀란), 모로코축구대표팀 미드필더 아민 하릿(마르세유), 프랑스 럭비 국가대표 킬리안 제라시(리옹) 수술도 지켜봤다.

차 원장은 세계 곳곳에서 온 다양한 종목 선수, 트레이너를 접했다. 차 원장은 "애초부터 판단이 잘못된 진단도 예상보다 많았고 의학적인 설명을 이해하지 못하는 트레이너도 많았다"고 회고했다. 차 원장은 "한국 의사들은 그동안 많은 경험과 연구를 통해 외국 의사들에 비해 진단이 정확하다"며 "열심히 공부하고 각 팀 주치의와 의사소통이 원활한 국내 선수트레이너(AT) 수준도 높다"고 설명했다. 과거 국내 스포츠 스타들은 수술이 필요한 경우 외국으로 갔다. 이동국이 2006년 무릎을 다친 뒤 독일에서 수술을 받았다. 그런데 그 후로는 류현진 등 투수들이 미국에서 수술받는 것 정도가 전부다.

차 원장은 "미국은 야구 역사가 워낙 오래돼 어깨, 팔꿈치 수술 경험이 잘 축적돼 있다"며 "야구 등 일부를 제외한 다른 종목에서는 국내 선수들은 물론 해외에 뛰는 선수들조차 한국에서 수술을 받는다"고 전했다. 차 원장은 "꼬테 박사가 연골을 봉합하는 방법을 한국 의사로부터 배웠다고 외국 의사들에 말했을 때 한국 스포츠 의학에 대한 자부심을 느꼈다"고 말했다.

스포츠경향 김세훈 기자

"건강하게 야구 잘 하는 방법은…" 김용일 LG 코치의 특별한 재능기부

2023. 01. 15

김용일 LG 트레이닝 코치가 올 겨울에도 어김없이 제주도를 찾았다. 김 코치는 15일 제주 서귀포시 월드컵 리조트에서 금정섭 세종스포츠정형외과 원장과 의기투합해 야구 꿈나무들을 위한 재능기부에 나섰다. 이 곳에 전지훈련을 온 리틀야구 4개팀(수원영통구리틀·부산강서구리틀·부산남구영도리틀·부산동래구리틀) 60명의 선수들을 대상으로 약 3시간에 걸쳐 훈련 방법과 부상 방지를 위한 노하우를 강의하고 실습을 진행했다. 어린 선수들이 올바른 운동법을 통해 건강하게 야구를 즐길 수 있도록 돕는 취지의 프로그램이다.

김 코치는 비시즌이면 저변이 취약한 프로 · 아마추어 선수를 돕기 위해 음지를 찾아다니면서 재능기부를 해 오고 있다. 특히 지난 2020년과 2021년에는 이 곳에서 프로야구선수협회와 공동으로 KBO리그 저연차 · 저연봉 선수들의 동계 트레이닝 캠프를 개최해 큰 호응을 얻었다. 유소년 캠프에서의 재능기부는 이번이 처음이다. 국내 트레이닝 최고 권위자로 꼽히는 김 코치도 아이들의 눈높이에 맞춰 알기 쉽게 교육을 진행했다. 스포츠의학 전문가인 금정섭 원장은 어깨와 팔꿈치에 불편함을 느끼는 선수들에게 세심한 진료와 상담을 해 주는 역할을 했다. 금 원장은 LG 필드닥터로 자문 활동을 하면서 김 코치와 인연을 맺었다. 김 코치는 "리틀야구팀들의 요청으로 찾게 됐는데 우리나라 야구의 미래를 돕는 일이니 어느 때보다 아깝지 않은 시간이었다"고 말했다.

한국일보 성환희 기자

금정섭 세종스포츠정형외과 병원장, KBO 넥스트-레벨 트레이닝 캠프 참가

2023. 02. 20

금정섭 세종스포츠정형외과 원장은 지난 18일 제주도 서귀포시에서 열리는 '2023 KBO 넥스트-레벨 트레이닝 캠프'에서 부상 방지 교육을 진행했다. 지난 8일부터 시작한 넥스트-레벨 트레이닝 캠프는 향후 KBO 리그 주역이 될 우수 유망주의 육성과 기량향상을 위해 진행되는 프로그램으로 2022년을 시작으로 올해 2회째를 맞이하였다. 이번 캠프에는 대한야구소프트볼협회(KBSA)에서 고등학교 입학이 예정된 우수 선수 30명이 참가했다. 프로 출신 지도자들은 유망주들을 위해 야구 기술 향상과 기본기를 높이기 위해 선수들을 지도하였으며, 지난 18일에는 세종스포츠정형외과 금정섭 원장이 트레이닝 캠프에서 부상 방지 교육을 시행했다. 금 원장은 "병원에서 진료를 보면 어린 나이에 부상으로 인해 야구의 꿈을 접거나 낙담하는 유소년 선수들을 보며 항상 마음이 아팠다"라면서 "한국 야구의 미래라 할 수 있는 유소년 선수들이 부상을 예방하고 방지하기 위한 교육을 통해 앞으로도 야구선수로서 건강하게 활약할 수 있길 바란다"라고 전했다.

쿠키뉴스 김찬홍 기자

차민석 세종스포츠정형외과 병원장, 리옹 생티 정형외과 센터 연수 마쳐

2023. 03. 08

세종스포츠정형외과 차민석 원장이 약 2달간 프랑스 리옹의 생티 정형외과 센터(Centre Orthopédique Santy)에서 연수를 마치고 최근 한국으로 귀국했다. 생티 정형외과는 선정기준이 까다로운 FMCE(FIFA Medical Centre of Excllence) 국제축구연맹(FIFA) 스포츠 의료위원회의 기준을 통과하여 인증 받은 우수 의료기관이다. 프랑스를 포함한 다양한 유럽국가의 프로 및 엘리트 운동선수를 많이 치료해 왔다. 또한 프랑스 럭비연맹(FFR), 페더레이션 스키클럽, LOU Rugby 리옹 럭비구단, 프랑스 프로축구 리그앙의 올림피크 리옹 축구팀 등이 협력구단으로 등록돼있다.

차 원장의 연수를 담당하는 의사는 즐라탄 이브라히모비치(AC밀란), 폴 포그바(유벤투스), 안수 파티(FC바르셀로나), 카림 벤제마(레알 마드리드) 등 유명 축구스타의 치료 및 무릎수술을 집도하고 성공적 복귀를 실현한 베르트랑 소네리 코테 박사(Dr. Bertrand Sonnery-Cottet)다. 코테 박사는 연간 600회 이상의 전방십자인대(ACL) 수술 및 인대 재건술을 수행하면서 무릎 부상 치료의 글로벌 리더로 간주되고 있다. ISAKOS, ESSKA 및 ACL Study Group과 같은 수많은 국내 및 국제 학회의 정회원으로 활동하며 국제 펠로우십 프로그램을 운영하여 젊은 정형외과 의사들의 교육 및 훈련에 도움을 주고 있다.

차 원장은 "무릎 수술을 약 9000례를 넘긴 소네리 코테 박사의 술기와 환자에게 의학적 접근을 하는 방식을 직접 접하고 배워 의학적 선지식에 결합한 좀 더 높은 기준을 담아 오기위함이 연수의 목적이었다" 또한 "유럽의 발전된 스포츠 문화에서 오랜 기간 축적된 스포츠의학의 선진서비스를 직접 경험하는 소중한 기회가 되었다"고 밝혔다. 이어 "리옹의 생티 정형외과 센터 연수 중 이브라히모비치 수술에도 참여하는 등 이번 연수를 통해 국내 스포츠의학 의료진의 수술능력과 의학적 지식은 결코 뒤쳐지지 않았고 그들의 어깨와 나란히하고 있음을 알게됐다"고 덧붙였다.

쿠키뉴스 김찬홍 기자

MEDIA ARTICLE

세종스포츠정형외과, 다음달 10일 'Annual Athletic' 컨퍼런스 개최

2021. 11. 18

세종스포츠정형외과와 대한스포츠의학회가 함께 스포츠의학과 관련된 최신 정보를 교류하는 'Annual Athletic Conference 2022'가 다음달 10일 세종대학교 대양ai센터에서 개최된다. 3번째로 진행되는 이번 컨퍼런스는 '빠른 복귀를 위하여'라는 테마로 진행되며 '오래 걸리는 재활' '하지 근육손상 후 복귀 과정' '질환별 추가치료 방침' '십자인대 재건 수술 시 이식건의 선택' '비수술과 수술의 비교' 총 5가지 세션으로 구성되어 있다. 각 세션의 좌장으로는 건국대학교병원 스포츠의학센터장이자 대한정형외과학회 이사장인 정홍근 교수, 최초의 발 전문의 이경태 교수, 인제대학교 일산백병원 임상연구센터장 양윤준 교수, 삼성서울병원 정형외과 하철원 교수, 전 여자축구대표팀 팀닥터를 지낸 한양대학교병원 김미정 교수등이 참여한다.

현재 프랑스 리옹 생티 정형외과 센터에서 연수 중인 세종스포츠정형외과 차민석 원장은 다음달 5일 한국으로 귀국해 'ACL+ALL 동시에 수술하면 빨리 복귀할 수 있나요'라는 주제로 이번 컨퍼런스에 나선다. 차 원장은 유럽 스포츠의학을 직접 경험하고 연구를 통해 얻은 다양한 케이스를 이번 컨퍼런스에서 발표할 예정이다. 금정섭 세종스포츠정형외과 병원장은 "이번 컨퍼런스에서 매년 의료서비스 종사자(선수트레이너, 의사, 물리치료사 등)에게 스포츠의학적 지식을 나누기 위해 진행하여 실질적인 도움이 될 수 있는 프로그램으로 만들기 위해 노력하고 있다. 컨퍼런스를 통해 스포츠의학 발전에 기여할 수 있는 좋은 자리가 되길 희망한다"고 말했다. Annual Athletic Conference 2022는 온라인과 오프라인으로 동시에 진행된다. 참가비는 무료이며, 오프라인에 한해서 선착순 80명으로 제한된다. 참가 마감 기한은 다음 달 3일까지이며, 세종스포츠정형외과 인스타그램에서 확인할 수 있다.

쿠키뉴스 김찬홍 기자

아픈 학생선수 위해 스포츠의료진, 전문 트레이너가 뭉쳤다. 훈훈한 서귀포 훈련지원단 재능기부

2023. 01. 16

부상 후 올바른 치료와 재활법을 잘 모르는 학생 선수들을 위해 스포츠전문 의료진과 국내 최정상급 트레이너들이 한데 뭉쳤다. 이들은 설 연휴를 포함해 4주 동안 제주 서귀포에서 전지훈련 중인 스포츠 꿈나무들을 위해 무보수로 일하고 있다. 대한스포츠의학회 전문의들과 대한선수트레이너협회(KATA) 트레이너들은 이달 초부터 서귀포 제주월드컵경기장에 '서귀포 동계전지훈련 지원단' 캠프를 운영하고 있다. 이들은 서귀포로 전지훈련을 온 학생 선수, 실업 선수들을 대상으로 몸 상태를 점검한 뒤 올바른 훈련법, 재활법을 설명하고 적절한 치료도 제공하고 있다.

서귀포 동계전지훈련 지원단이 활동한 지 18년째다. 이정필 KATA 사무총장은 "하루 행사로 시작한 게 한 달 행사로 커졌다"며 "몸 상태가 좋지 않거나 다친 어린 선수들을 오랫동안 전문적으로 돌보면서 많은 보람을 느끼고 있다"고 말했다. 스포츠 전문의사의 진단과 치료, 전문 트레이너의 재활훈련 등을 한곳에서 무료로 받을 수 있는 것은 꿈나무들이 접하기 쉽지 않은 기회다.

KATA 소속 김상훈 오산대 교수는 "현재 서귀포에 머무는 팀은 200개, 선수 4000명 정도"라며 "축구, 배드민턴, 육상, 농구, 야구 등 2000여 명이 한 달 동안 지원단으로 찾아오리라 예상한다"고 말했다. 제주월드컵경기장 이외 4곳에도 야구 등 종목별 캠프가 별도로 마련돼 있다. 스포츠전문의는 모두 16명이다. 이들은 조를 짜서 주말에 서귀포로 와 하루, 이틀 무료로 진료한다. 의학회와 KATA가 공수한 충격파, 초음파, 전기치료, 고주파 등 전문 기기를 이용한 치료도 이뤄진다.

세종스포츠정형외과 김진수·금정섭·차민석 원장, 달려라병원 이성우 원장은 지난주 발목, 무릎, 허리 등 전공 분야로 나뉘어 진료했다. 김진수 원장은 "우리나라 학생 선수들은 과도한 운동으로 인한 피로골절이 많다"며 "훈련량이 많은 현 시기라 부상 예방 및 정확한 치료가 무척 중요하다"고 말했다. 차민석 원장은 "지도자와 선수들이 과거에 비해 스스로 부상을 관리하는 기본적인 방법을 많이 알고 있어 다행"이라며 "지도자가 부상과 재활에 지금보다 더 관심을 가지는 게 필요하다"고 말했다. 이성우 원장은 "적잖은 선수와 지도자들은 허리 통증을 근육 부상이 근본적인 원인인데 골격계 문제로만 간주하는 경우가 많다"며 "근육 부상에 대해 올바르게 인식하는 게 급선무"라고 말했다.

KATA 트레이너들은 의료진 진료 결과에 따라 마사지, 얼음찜질을 진행하고 테이핑, 재활 훈련법 등도 알린다. KATA 회원은 거의 모두 전현직 프로구단, 국가대표팀 트레이너들이다. 김용일 협회장(프로야구 LG 수석 트레이닝 코치)은 "학생 선수들이 어두운 표정으로 왔다가 웃으면서 가는 모습을 보면 보람을 느낀다"며 "지도자가 함께 온다면 부상 예방 및 관리, 재활에 더 큰 도움을 받을 수 있다"고 말했다. 지원단 활동은 서귀포시가 재정적으로 계속 지원하고 있다. 전지훈련차 서귀포를 방문하는 학생 선수, 직업선수들에게 단순하게 훈련 인프라만 제공하는 걸 넘어 좀 더 현실적이면서도 전문적인 서비스를 주기 위함이다. 서귀포시는 인조 잔디, 트랙 등 훈련 인프라를 꾸준히 개선하는 한편, 선진적인 경기력 측정 시스템이 완비된 전문 훈련장도 구축할 방침이다.

스포츠경향 김세훈기자

대한축구협회 축구사랑나눔재단, 후원 병원에 감사패 전달

2023. 03. 27

대한축구협회 축구사랑나눔재단은 재단 기부에 동참한 바른세상병원과 서울선정형외과, 그리고 세종스포츠정형외과에 감사패를 전달했다고 27일 밝혔다. 바른세상병원과 서울선정형외과, 세종스포츠정형외과는 재단의 사랑나눔FC를 통해 기부에 동참했다.

사랑나눔FC는 1986년 멕시코월드컵부터 1998년 프랑스월드컵까지 월드컵에 출전했던 국가대표 축구선수들이 주축이 되어 모인 재능기부 축구팀으로 작년에 창단했다. 올해부터 본격적으로 재단과 함께 사업을 진행하는 사랑나눔FC는 축구를 하며 재단의 기부금을 모으고 기부금이 잘 쓰일 수 있는 어렵고 필요한 곳에 사랑과 나눔의 가치를 전달한다. 초대 대표이사 겸 단장은 아시아의 삼손, 야생마라 불렸던 김주성 전 축구국가대표 선수다.

세 병원은 재단의 사랑나눔FC에 기부금은 물론, 치료가 절실하지만 의료 지원에 어려움을 겪고 있는 축구인들에게 큰 힘이 되어 줄 예정이다.

조병득 대한축구협회 축구사랑나눔재단 이사장은 바른세상병원 서동원 원장, 서울선정형외과 박광선 원장과 세종스포츠정형외과 김진수 원장에게 감사패를 수여하며 "축구인들에게 가장 필요한 것이 의료지원이다. 선수시절 부상과 재활이 반복되고 은퇴 후에도 후유증으로 고생하시는 분들이 많은데 이렇게 병원들이 동참해 주셔서 감사하다"며 "사랑나눔FC의 선수들은 국민의 사랑과 응원을 많이 받았던 분들이다. 그 분들이 이제 나서서 도움이 필요한 곳에 사랑과 응원을 줄 수 있도록 재단이 힘껏 노력하겠다"고 밝혔다. 대한축구협회 축구사랑나눔재단은 축구를 사랑하는 모든 분들의 참여를 모아 축구발전에 이바지하고, 축구로 얻어진 수익을 다시 사회에 환원하는 것을 주된 목적으로 사업을 진행하고 있다.

OSEN 우충원 기자

김포 FC, 2023시즌 주치의로 세종스포츠정형외과 위촉

2023. 04. 11

김포 FC가 지난 11일 세종스포츠정형외과의 차민석, 한우솔 원장과 2023시즌 김포 FC 주치의 위촉식을 열었다. 세종스포츠정형외과는 차민석, 한우솔 원장 등 각 분야 대표 의료진과 최첨단 의료장비를 보유하고 있으며 서울시축구협회, 서울 이랜드 FC 등과 협약을 통해 프로선수와 엘리트 선수의 부상방지에 많은 노력을 기울이는 중이다.

차민석 원장은 지난해 유럽의 프로 및 엘리트 운동 선수 치료로 유명한 프랑스 리옹의 생티 정형외과에서 센터 연수를 마치고 돌아왔으며, 김포FC 외에도 프로농구 전주 KCC 이지스팀과 국기원 시범단 주치의 경험이 있는 스포츠 의학 전문가이다. 한우솔 원장 역시 프로야구 두산 베어스 필드 닥터 경험을 보유하고 있으며, 스포츠 의학 분과 전문의로서 현장에 대한 탁월한 이해도를 갖췄다.

세종스포츠정형외과의 차민석, 한우솔 원장은 2023시즌 김포의 주치의로서 그동안 축적해온 의학적 노하우를 투입해 보다 건강한 선수단 운영을 위해 구단에 적극 협조할 계획이다.

Best Eleven 김유미 기자

[코리아투어] '예선 탈락했지만…' 의사들의 유쾌했던 도전

2023. 04. 15

비록 예선에서 탈락했지만, 의사들의 도전은 그 자체로 유쾌했다.KBA 3x3 KOREA TOUR 2023 1차 서울대회가 15일 서울 잠실학생체육관에서 열렸다. 대회 첫날은 우천 관계로 잠실학생체육관에서 진행됐고, 결선은 오는 16일 서울신문 앞 광장에서 열릴 예정이다.

남자오픈부, 여자오픈부에 출전한 선수들의 직업군은 다양하다. 회사원, 사업가뿐만 아니라 아마추어선수 출신도 있다. 단연 눈길을 끄는 팀은 전원 정형외과 의사로 구성된 TEAM MD였다. MD는 메디컬(MEDICAL)의 약자다. TEAM MD는 지난해 열린 인제대회 역시 주치의가 아닌 선수로 참가했지만, 응급조치가 필요한 상황이 벌어졌을 때 임기응변을 발휘하기도 했다.

TEAM MD 소속으로 코리아투어에 출전한 김상범은 "매주 토요일마다 시간을 내서 운동한다. 최근 농구 인기가 높아져서 우리도 동호회 농구 붐을 일으켜보자는 마음으로 대회에 참가했다"라고 말했다. TEAM MD가 속한 A조 최강은 마스터욱이다. 조 2위까지 8강에 진출하는 만큼, TEAM MD로선 예선 1차전에서 맞붙은 우아한 스포츠 b를 꺾어야 8강을 바라볼 수 있었다. 사실상 A조 2위 결정전이었지만, TEAM MD는 추격전 끝에 11-18로 패했다.

김상범은 "한체대 소속 선수들로 알고 있는데 안 봐주더라(웃음). 슛 찬스를 만드는 게 어려웠다. 동료들 덕분에 선전했지만 아쉽다. 이기고 싶은 경기였다"라고 말했다. 동료들 역시 "그래도 분전했다. 잘 버텼다"라고 돌아봤다. TEAM MD는 이어 열린 마스터욱과의 예선 2차전에서 전력 차를 실감, 완패하며 A조 최하위로 대회를 마쳤다.

농구는 몸싸움, 점프가 많은 스포츠다. 상대와의 충돌 등 예기치 않은 부상은 어쩔 수 없지만, 몸 관리하는 방법에 따라선 부상을 최소화할 수도 있지 않을까. '선수 김상범'이 아닌 '의사 김상범'의 자문을 구했다. 그러자 김상범은 "유소년, 아마추어 선수들을 보면 경기 전 준비운동에 소홀히 할 때가 있다. 어린 선수들일수록 준비운동, 테이핑의 중요성에 대해 인지했으면 한다. 이와 관련된 책자도 만들었다. 곧 배포할 예정"이라고 말했다.

JUMPBALL 잠실학생/최창환 기자
사진_한필상 기자

재활 중인 임준수, 정효근에게 고마운 이유는?

2022. 09. 10

"정효근은 자기가 습득한 재활 노하우를 활용해 따로 시간 내서 저를 봐준다. 트레이너처럼 잡아줘서 정말 고맙다."

임준수는 지난 시즌 중 발목 부상을 당했다. 정규리그에서 마지막으로 출전한 건 지난해 11월 17일 고양 오리온과 맞대결이다. D리그에서는 11월 19일 SK와 경기에서 40분을 모두 뛰었다. 국가대표 경기가 열리던 휴식기 때 발목을 다친 뒤 재활에 들어갔다. 지난 1월 17일과 18일 D리그 두 경기(vs. 현대모비스, vs. 상무)에서 40분 이상 코트를 누볐다.

정규리그에서도 곧 복귀할 것으로 여겨졌던 임준수는 코트에서 더 이상 볼 수 없었다. 부상 직후 처음 진단이 잘못 되었던 것이다. 통증이 계속 남아 다시 검사를 받았다. 수술이 필요한 부상이었다. 플레이오프 진출 기로에서 승부를 펼치던 팀 사정을 고려해 수술을 시즌 종료 이후로 미뤘다. 대구 한국가스공사는 새로 바뀐 팀 분위기에서 2022~2023시즌 준비에 들어갔다. 임준수는 뒤늦은 8월 말 대구로 내려왔다. 아직까지는 코트 훈련을 하지 못한다. 대구체육관 클럽하우스에서 재활에 매진하고 있다.

임준수는 부상 이후 수술하기까지의 과정부터 들려줬다. "시즌 초반 11월인가 12월에 다쳤다. 그 때 일반인에게는 무거운, 농구선수에게는 무겁지 않은 진단을 받았다. 복귀 기간을 잡고 재활을 했다. 그 과정이 힘들었다. 회복도 늦고, 러닝을 할 때 통증이 사라지지 않았다. 이건 일반적인 부상이 아닌 거 같았다. 트레이너 선생님과 상의해서 발목을 제일 잘 보시는 분(세종스포츠정형외과 김진수 박사)께 검사를 받았다. 생각보다 부상이 컸다. 복귀하고 D리그를 뛴 상태였다. 이건 될 수 있는 게 아니라고 했다. 인대가 끊어지고 연골도 손상되었다.

그 때 바로 수술을 했으면 했지만, 팀이 6강 플레이오프 진출 경쟁을 치열하게 하고 있을 때였다. 제가 있는다고 도움이 되는 건 아니지만, 선수들을 격려해주고, 뒤에서 분위기를 잡아주고 싶어서 시즌이 끝나고 수술을 하려고 수술 날짜를 늦췄다."

최근에는 이대헌과 함께 클럽하우스에서 시간을 보내고 있는 임준수는 "아직은 복귀할 상황이 아니라서 아침부터 저녁까지 트레이너 선생님께서 주신 프로그램대로 막바지 재활을 하고 있다"며 "계속 훈련하고 상태를 보면서 최대한 빨리 복귀하려고 하는데 늦어지면 10월 중에 복귀할 수 있을 듯 하다"고 예상 복귀 시점을 전했다. 임준수가 수술하고 재활을 하는 동안 가스공사는 다양한 선수들을 영입해 우승 후보로 떠올랐다.

임준수는 "팀은 평소처럼 수월하게 시즌 준비를 하고 있다"며 "흘려 보낸 시간이 아깝고, 아쉽다. 다친 것부터 속상하지만, 진단을 제대로 받았으면 어땠을까? 저에게는 하루하루가 소중한 시간이다. 아직도 많이 아쉽다"고 했다. 부상에서 복귀하더라도 출전선수 명단인 12명 안에 들 수 있을지 장담하기 힘든 임준수는 "지금은 (출전선수 명단에 포함되는 걸) 넘볼 수 없다. 좋은 선수들이 많다"며 "저 나름대로, 야구로 따지면 감독님의 호출이 언제 올지 몰라 항상 몸을 풀고 있어야 하는 불펜 투수처럼 준비하려고 한다"고 했다.

지난해에 이어 올해 두 번째로 대구에서 시즌을 맞이한다. 임준수는 "처음 내려왔을 때보다 익숙한 곳이다. 낯선 느낌은 없다. 선수들은 또 저보다 일찍 내려왔었다. 선수들에게 도움도 많이 받고 있다"며 "정효근 같은 경우 부상으로 고생한 날이 많다. 자기가 습득한 재활 노하우를 활용해 따로 시간 내서 저를 봐준다. 트레이너처럼 잡아줘서 정말 고맙다"고 했다. 시즌 개막도 한 달 가량 앞으로 다가왔다. 가스공사는 추석을 보낸 뒤 경상남도 통영으로 떠나 전력을 다질 예정이다.

임준수는 "팀 전력이 많이 올라와 있다. KBL 컵대회부터 첫 출발을 중요하게 여긴다"며 "제 위치에서 형들을 도와가며 팀이 흐트러지지 않게 잘 준비해서 모두의 목표인 우승을 향해, 모든 선수들이 똑같이 우승을 위해서 노력을 많이 하는데, 옆에서 도움이 되는 부분이 있다면 발 벗고 돕겠다"고 다짐했다.

JUMPBALL 이재범 기자

스캠 합류도 가능 KIA 장현식, 팔꿈치 수술 후 재활에 매진한다

2022. 10. 25

2021년 KBO리그 홀드왕 장현식(27·KIA 타이거즈)이 겨우내 팔꿈치 재활에 매진한다. KIA는 "이날 장현식이 서울 세종스포츠정형외과에서 오른쪽 팔꿈치 뼛조각 제거술 및 골극 정리술을 받았다"고 25일 밝혔다. 이어 "수술 부위에 대한 정밀한 관찰을 위해 4일간 입원 치료를 받은 뒤 퇴원한다. 이후 3~4개월 동안 재활치료 및 보강 훈련을 진행할 계획"이라고 덧붙였다.

장현식은 지난해 69경기 1승 5패 34홀드 1세이브, 평균자책점 3.29, 76⅔이닝 80탈삼진으로 타이거즈 최초 홀드왕에 올랐다. 2020년 NC에서 트레이드로 이적해온 뒤 최고의 성과였다.

올해는 54경기 2승 3패 19세이브 1세이브, 평균자책점 3.29, 52이닝 40탈삼진으로 주춤했다. 7월 말 처음으로 팔꿈치 통증을 호소해 1군에서 말소됐고 9월에 복귀해 승리 없이 1패 4홀드 평균자책점 0.71로 호투했다. 하지만 계속 돌아다니는 뼛조각은 언제든 문제가 될 수 있었고 결국 수술을 통해 확실하게 제거하기로 했다. KIA 관계자는 스타뉴스와 통화에서 "팔꿈치 뼛조각 제거 수술은 길면 4개월이라 시즌 끝나고 해도 충분하다고 판단했다"면서 "재활 경과에 따라 봐야겠지만, 순조롭게 이뤄진다면 스프링캠프 시작 전이나 도중에도 합류가 가능하다"고 이후 계획을 전했다.

스타뉴스 김동윤 기자

이제 마스크맨 손흥민이라 불러주세요

2022. 11. 16

'마스크맨' 손흥민이 등장했다. 지난 2일 마르세유와의 UEFA(유럽축구연맹) 챔피언스리그 조별리그 마지막 경기에서 안와골절을 당하고 수술 한 손흥민이 드디어 마스크를 쓰고 그라운드에 모습을 드러냈다. 16일 2022 카타르 월드컵이 열리는 도하 공항에 도착한 손흥민은 도하의 알에글라 훈련장에서 진행된 대표팀의 첫 훈련에 검정 마스크를 쓰고 나섰다. 손흥민은 이날 새벽 입국한 지 약 10시간만에 연습장에 나설 정도로 카타르월드컵에 대한 강한 의지를 보였다.

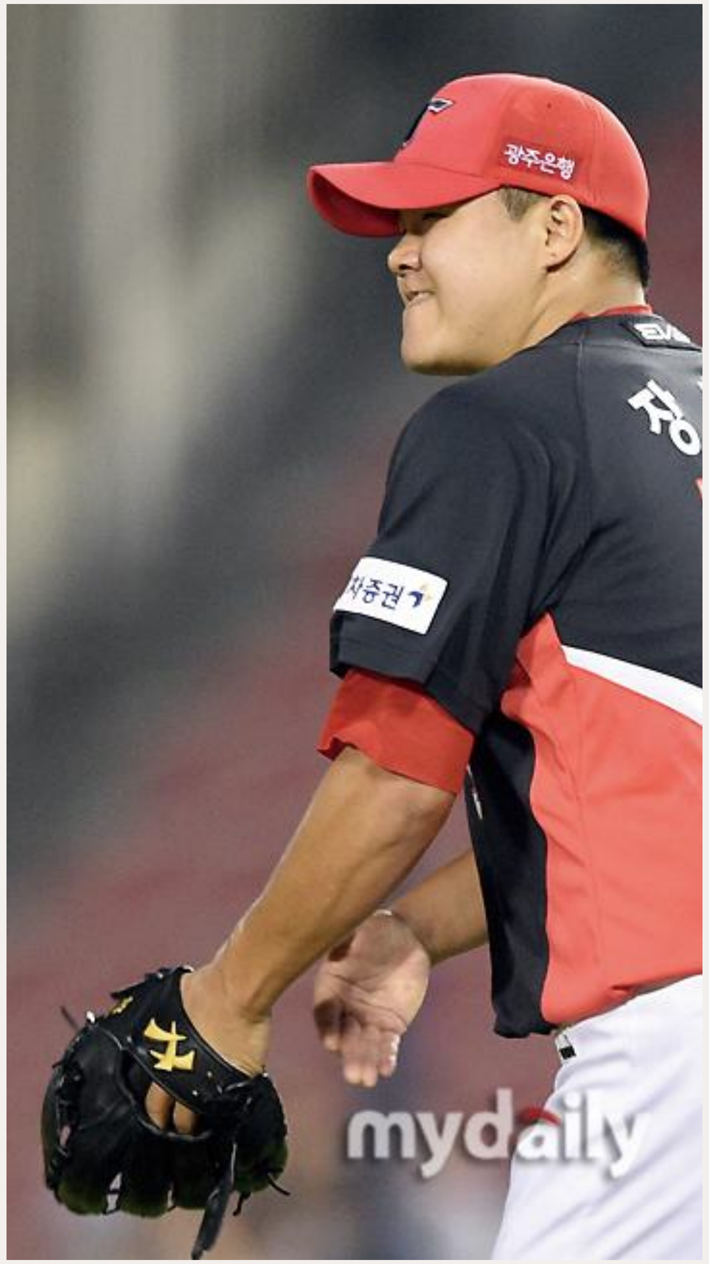
그동안 손흥민이 착용할 마스크 정체에 대해 궁금증을 자아냈지만, 손흥민이 이날 착용한 마스크는 토트넘 구단이 자체 제작한 것으로 검은색에 그의 배번 '7'이 흰색으로 선명하게 보일 정도로 손흥민의 이미지를 부각한 것이다. 전체적으로 눈을 제외한 코와 귀로 연결되는 전 부분을 가릴 정도로 세심한 배려가 돋보였다.

세종스포츠정형외과 차민석 원장은 "전체적으로 안와골절 환자를 위한 것보다 더 신경 쓴 흔적이 엿보인다"며 "손흥민이 훈련이나 실제 경기에서 착용해도 경기력에문제가 없어 보인다"고 했다.

조선일보 정병선 기자
AP=연합뉴스

'KIA가 들뜬다, 오키나와 찾는 귀한 손님…' 3년 160G 불펜 마당쇠의 귀환

2023. 02. 22



"2월 26일에 오키나와로 온다." KIA는 24일(이하 한국시각)까지 미국 애리조나에서 훈련한 뒤 일본 오키나와 킨 구장으로 이동, 26일 짐을 푼다. 27일부터 훈련에 들어가며, 한화(28일-내달 7일), 삼성(내달 1일-5일), 롯데(내달 3일)와 연습경기를 갖는다. 26일에 반가운 손님이 KIA에 찾아온다. 주인공은 우완투수 장현식이다. 장현식은 작년 10월 25일 서울 세종스포츠정형외과에서 오른쪽 팔꿈치 뼛조각 제거술 및 골극 정리술을 받았다. 쉽게 말해 팔꿈치를 청소했다고 보면 된다. 애리조나 스프링캠프 합류는 불발됐다. 대신 함평 2군 스프링캠프에서 착실히 재활하고 있다. 팔꿈치 뼛조각 제거수술은 토미 존 수술과 달리 재활기간이 그렇게 길지 않다.

김종국 감독은 최근 애리조나 캠프에서 "현식이는 빠르면 4월 말, 늦어도 5월에는 복귀를 생각하고 있다"라고 했다. 장현식의 오키나와 합류가 복귀를 의미하는 게 아니라는 뜻이다. 재활의 과정이다. 김 감독은 "오키나와에 오기 전에 이미 불펜 피칭도 하고 온다. 따뜻한 곳에서 ITP 과정과 기간을 밟자는 뜻에서 부르기로 했다. 전체 기간이 얼마 안 되지만, 따뜻한 곳에서 던지는 게 중요하지 않겠나. 이틀 연속으로 던질 수도 있어야 하고. 몸을 잘 만들어야 한다"라고 했다. 장현식은 최근 몇 년간 KIA 불펜에서 가장 많은 공을 던진 투수다. 2022시즌 54경기서 2승3패19홀드1세이브 평균자책점 3.12로 맹활약했다. 메인 셋업맨이었으나 팀이 호출하면 언제든 마운드에 올라 투구했다. 52이닝 동안 909개의 공을 던졌다. KIA 유니폼을 입은 2020년부터 3년간 160경기, 169.2이닝을 소화했다. 2021년에는 69경기서 34홀드를 쌓으며 76⅔이닝을 투구했다. 당시 전임 감독의 '3일 4연투' 주인공이기도 했다. 많이 던졌던 만큼, 부상자명단에 올라 잠시 쉬었다가 복귀하는 패턴이 반복된 것도 사실이다. 작년에도 전반기와 후반기에 한 차례씩 쉬었다. 장기적으로 KIA는 장현식의 부담을 줄여야 한다.

그런 측면에서 올 시즌 KIA 불펜은 기대해볼 만하다. 양이 풍족해질 조짐이다. 5선발 경쟁 중인 신인 윤영철과 좌완 김기훈, 사이드암 임기영 중 탈락하는 1~2명이 필승계투조에 가세할 수 있다. 좌완 이준영을 돕는 왼손 사이드암 김대유도 합류했다. 다만, 예년과 달리 오히려 좌완이 우완보다 풍족해질 조짐이라서, 오히려 오른손 불펜이 귀할 조짐이다. 전상현과 정해영이라는 트리플J 일원들이 존재하지만, 부상 이력도 있었고 최근 몇 년간 많은 이닝을 소화했다. 새롭게 가세할 불펜 투수들이 성공적으로 정착할 것인지도 지켜봐야 한다. 이래저래 KIA로선 장현식의 건강한 복귀가 중요하다. 4월을 잘 버텨야 한다. KIA는 오키나와를 찾는 귀한 손님의 건강에 만전을 기해야 한다.

mydaily 김진성 기자

KIA 날벼락, 김도영 복귀까지 최대 16주 걸린다… 재검진 결과도 '발등골절'

2023. 04. 03

KIA 타이거즈 내야수 김도영(19)이 최대 16주 동안 이탈한다. KIA는 김도영이 3일 서울 세종스포츠정형외과에서 재검진결과 왼쪽 중족골골절(5번째 발가락)로 전날 검진과 동일한 소견을 받았다고 공식발표했다. 이어 이날 입원해 3일 세종스포츠정형외과에서 핀 고정 수술을 진행할 예정이고, 수술후 경기 출전까지는 약 12~16주의 시간이 소요된다고 덧붙였다.

김도영은 2일 SSG 랜더스와의 인천 개막시리즈 2차전에서 4회초 2루주자로 3루를 돌다 왼발목을 삐긋거렸고 그대로 득점을 위해 홈플레이트를 밟았다. 직후 통증을 호소했고 곧바로 인천 길병원으로 이동해 검진을 받아 골절상 진단이 나왔다. 이로인해 김도영은 빠르면 6월말, 늦으면 후반기에나 경기에 출전할 것으로 보인다.

김도영은 스프링캠프에서 알찬 훈련과 준비를 거쳐 올해 대활약을 예고했다. 작년 시즌 초반과는 다른 타격폼으로 한결 나아진 적응력을 보여준 바 있다. 개막 1차전에서 김광현을 상대로 첫 타석 안타와 도루를 성공시켰다. 2차전에서는 3안타를 터트리며 9-5승리를 이끌었다. 예기치 않는 부상과 장기이탈로 공수주에 걸쳐 커다란 시름을 안겨주었다. 더욱이 나성범이 종아리 부상으로 가세가 늦어지는 가운데 김도영까지 부상으로 빠지면서 공격력은 더욱 헐거워졌다. 김도영 대신 류지혁이 3루수로 나설 것으로 보인다. 1루수 변우혁이 3루수로 이동할 가능성도 있다.

OSEN 이선호 기자

나성범, 결국 복귀 무산…"종아리 근육 손상, 복귀까지 8주"

2023. 04. 05

KIA 중심타자 나성범(34)의 4월 내 복귀가 결국 무산됐다. 나성범은 5일 서울 세종스포츠정형외과에서 정밀검진을 받은 결과 왼쪽 종아리 근막이 손상됐다고 진단받았다. 4주 정도 휴식을 취하되 2주 뒤 재검진을 받기로 했다. KIA는 복귀하기까지는 8주 정도가 걸릴 것으로 보고 있다.

나성범은 3월 월드베이스볼클래식(WBC) 대표팀에서 팀으로 복귀한 뒤 왼쪽 종아리에 경미한 통증이 생겨 검진을 받았다. 당시에는 아무런 이상 소견이 나오지 않았지만 나성범은 시범경기에서 제외돼 회복에 집중했다. 당초 시범경기 후반 즈음에는 복귀할 계획으로 개막 엔트리 합류에는 큰 문제가 없을 것으로 보였다. 그러나 이후 거듭 복귀가 미뤄졌다. 나성범은 최근 함평 챌린저스필드에서 훈련을 재개했다. 그러나 지난 2일 통증이 재발했다. 광주의 구단 지정병원에서 정밀 검진을 받은 결과 근육 손상 소견이 나왔다. 이에 5일 다른 병원에서 다시 검진을 받은 결과 역시 근육이 미세 손상됐다.

나성범은 지난 시즌 KIA에 합류해 타율 0.320 21홈런 97타점으로 좋은 성적을 거뒀다. 소크라테스 브리토, 최형우, 황대인과 함께 중심타선을 이루는 핵심 타자다. 그러나 최소 5월초까지는 뛸 수 없게 됐다.

KIA는 소크라테스를 고정하고 최형우, 황대인, 변우혁 등으로 중심타선을 꾸려 시즌을 시작했다. 외야도 중견수 소크라테스, 우익수 나성범을 고정하고 좌익수 한 자리를 놓고 캠프 내내 경쟁했으나 나성범이 이탈하면서 김호령이 선발 출전하고 있다.

KIA는 지난 시즌을 마치고 팔꿈치 수술을 받은 필승계투조의 장현식이 아직 복귀 준비 중인 채로 시즌 개막을 준비했다. 개막 2경기 만에 주전 3루수이자 2번 타자인 김도영이 발가락 골절상으로 수술을 받아 최대 16주 진단을 받은 데 이어 나성범마저 두 달 간 뛸 수 없게 됐다. 중심타자 나성범과 2번 타자 김도영은 KIA의 올시즌 전력 구상의 핵심 중 핵심 타자다. 제대로 시즌을 시작도 해보기 전에 둘을 잃었다. 힘겨운 봄을 견뎌야 하게 됐다.

스포츠경향 김은진 기자

‘한화 날벼락’ 도루하다 다친 이명기, 발목 수술로 재활만 4~5개월

2023. 04. 08

한화 이글스 이명기가 발목 골절로 결국 수술을 받았다. 최소 4개월 전열에서 이탈한다.

이명기는 지난 7일 대전 한화생명이글스파크에서 열린 신한은행 SOL KBO리그 SSG 랜더스와의 홈경기에서 7번 지명타자로 선발 출전했으나 도루 과정에서 발목을 접질러 교체, 우측 비골 말단부 골절 소견을 받은 뒤 8일 바로 수술을 받았다.

8일 경기를 앞두고 만난 카를로스 수베로 감독은 "오늘 수술을 잘 마쳤다. 재활에는 4~5개월이 예상된다"면서 "쉬운 상황은 아니다. 시즌 극 초반 주축 선수의 이탈은 겪어보지 않은 일은 아니다. 그래도 가지고 있는 전력으로 최고의 경기력을 보이는게 감독의 책임"이라고 전했다.

7일 경기에서 이명기는 팀이 0-1로 뒤져있던 5회말 1사 상황, 좌전안타를 치고 출루, 박상언 타석에서 도루에 성공했으나 이 과정에서 발목을 접질린 뒤 교체되어 병원으로 이동했다. 충남대병원에서 진행된 X-Ray 검사에서 이명기는 우측 비골 말단부 골절 소견을 받았고, 8일 세종스포츠정형외과에서 추가 정밀 검사를 받고 곧바로 수술을 진행했다.

한편 이명기가 빠진 자리에 장운호가 콜업됐고, 투수 주현상이 내려가면서 좌완 김기중도 함께 1군 엔트리에 이름을 올렸다. 수베로 감독은 "주현상은 제구 보완의 과제를 가지고 서산으로 내려갔다. 김기중은 팀에 많지 않은 좌완 불펜이고, 최근 좋은 모습을 보여줬다. 장운호는 좌투수 상대, 수비 능력 등을 보고 콜업했다"고 설명했다.

엑스포츠뉴스 조은혜 기자
사진=한화 이글스

부상도 유행인가? 농구계에 퍼지는 발날 골절

2023. 04. 19

재골절 위험성이 높은 부상이라 재활과 관리에 더욱 신경 써야 한다. 지난 1월 원주 DB 신인 박인웅은 발날 골절 부상을 입어 수술대에 올랐다. 3월 연세대 이주영도 이어 이채형까지 발날 골절로 자리를 비웠다. 과거 ‘발날 골절’이라는 부상이 흔하지 않았지만, 요즘 선수들에게 많이 나타나는 이 부상은 무엇일까.

수술 후 재활에 전념 중인 박인웅에게 발날골절에 대해 물었다. 박인웅은 부상 과정에 대해 “원래 안 아팠는데 삼성(1월 21일)이랑 경기하다 발목이 조금 돌아갔다. 평소와는 다른 통증이 느껴져서 교체를 요청했다. 검사를 받아보니 발날이 부러진 상태였다”고 설명했다.

박인웅은 수술 후 처음 바닥에 발이 닿는 것조차 무서웠다. 수술 4주 후부터 재활을 시작했으며 4월 말이면 정상적으로 농구할 수 있을 것이라 예상된다. 다만 재골절 위험도가 높아 추후 관리에 신경 쓸 예정이다.
세종스포츠정형외과 원장이자 본지 자문위원인 김진수 박사는 “발날 골절은 다섯 번째 중족골에 골절이 생기는 것이다. 운동량이 많아서 생기는 것이 첫 번째 이유이다”라고 말했다.

피로골절과 일반적인 골절에는 어떤 차이가 있을까. 김진수 박사는 “일반 골절은 유리처럼 순간에 깨지지만, 피로골절은 플라스틱 빨대가 끊어지는 것에 비유할 수 있다. 플라스틱 빨대를 처음 꺾으면 바로 부러지지 않지만, 결국 끊어진다. 점점 피로도가 쌓이다가 부러질 정도의 힘이 아닌데도 부러져 통증이 생긴다”고 설명했다.

발날 골절은 축구나 농구 선수와 같이 달리기, 점프, 멈춤 동작을 하는 선수들에게 흔하게 나타난다. 엘리트 선수라면 발날 골절은 수술을 받아야 한다. 김진수 박사는 “일반인은 비수술적인 치료를 할 수 있지만, 재발 위험이 커 운동선수는 수술을 받아야 한다. 재발하지 않도록 금속 등을 뼛속에 박아 강도를 높이는 수술이다. 수술의 목적이 뼈를 붙이는 것도 있지만, 재발을 막기 위한 것이 가장 큰 목표다”라고 이야기했다.

JUMPBALL 최서진 기자

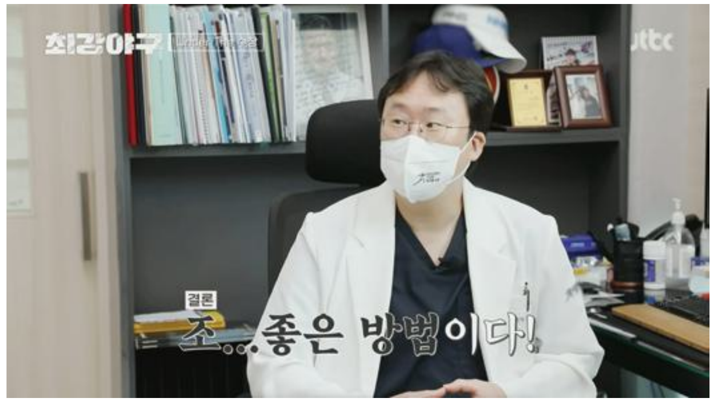
세종스포츠정형외과 포토메이트 프로젝트

나혼자산다 461회 박나래편

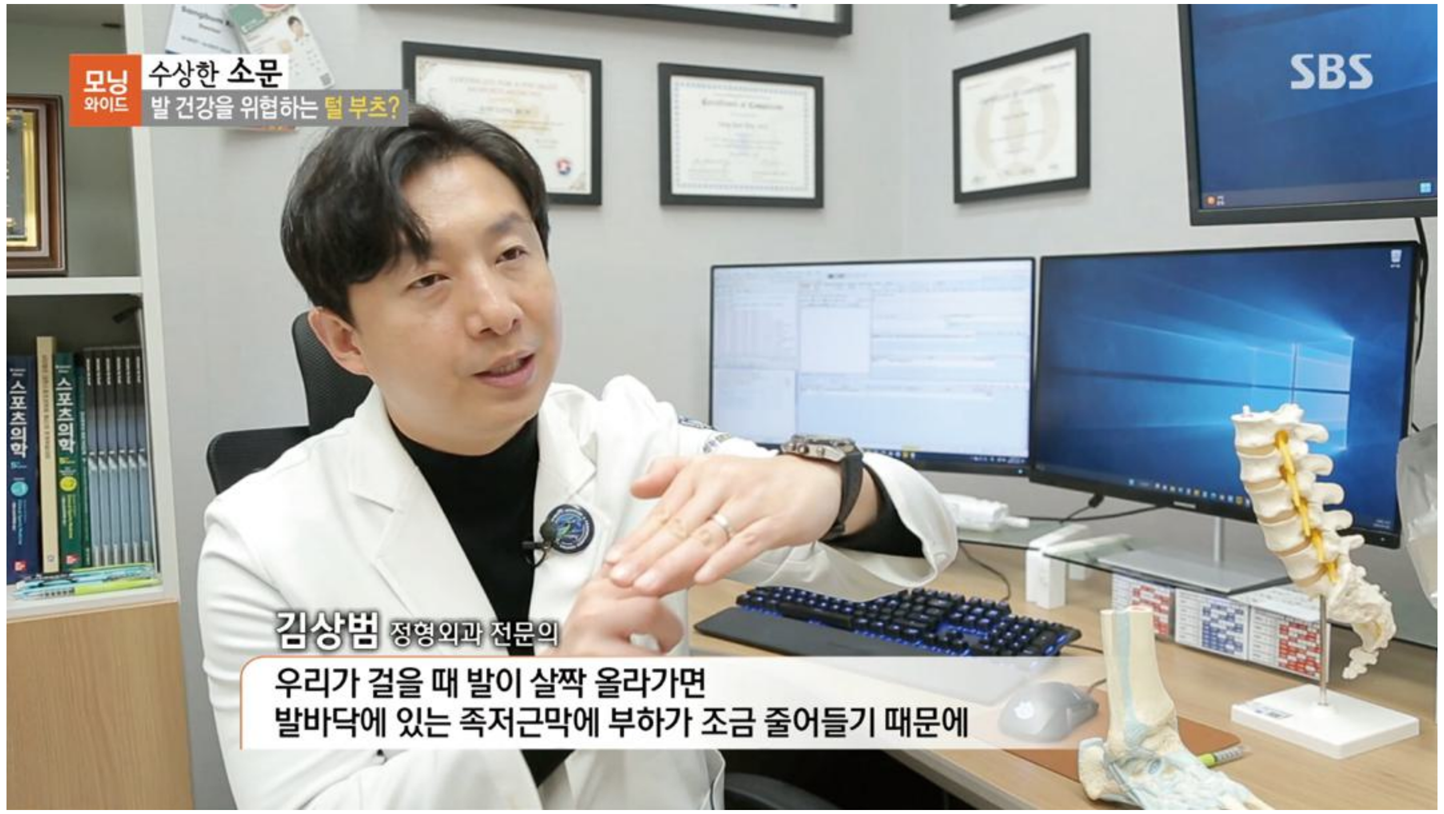
MBC **2022. 09. 02** | 세종스포츠정형외과 재활센터 | 장원봉 실장, 정수용 트레이너

최강야구 19회 연천 미라클전 심수창 선수

JTBC **2022. 10. 17** | 세종스포츠정형외과 금정섭 병원장



모닝와이드 수상한 소문 발 건강을 위협하는 신발



SBS **2023. 01. 04** | 세종스포츠정형외과 김상범 원장

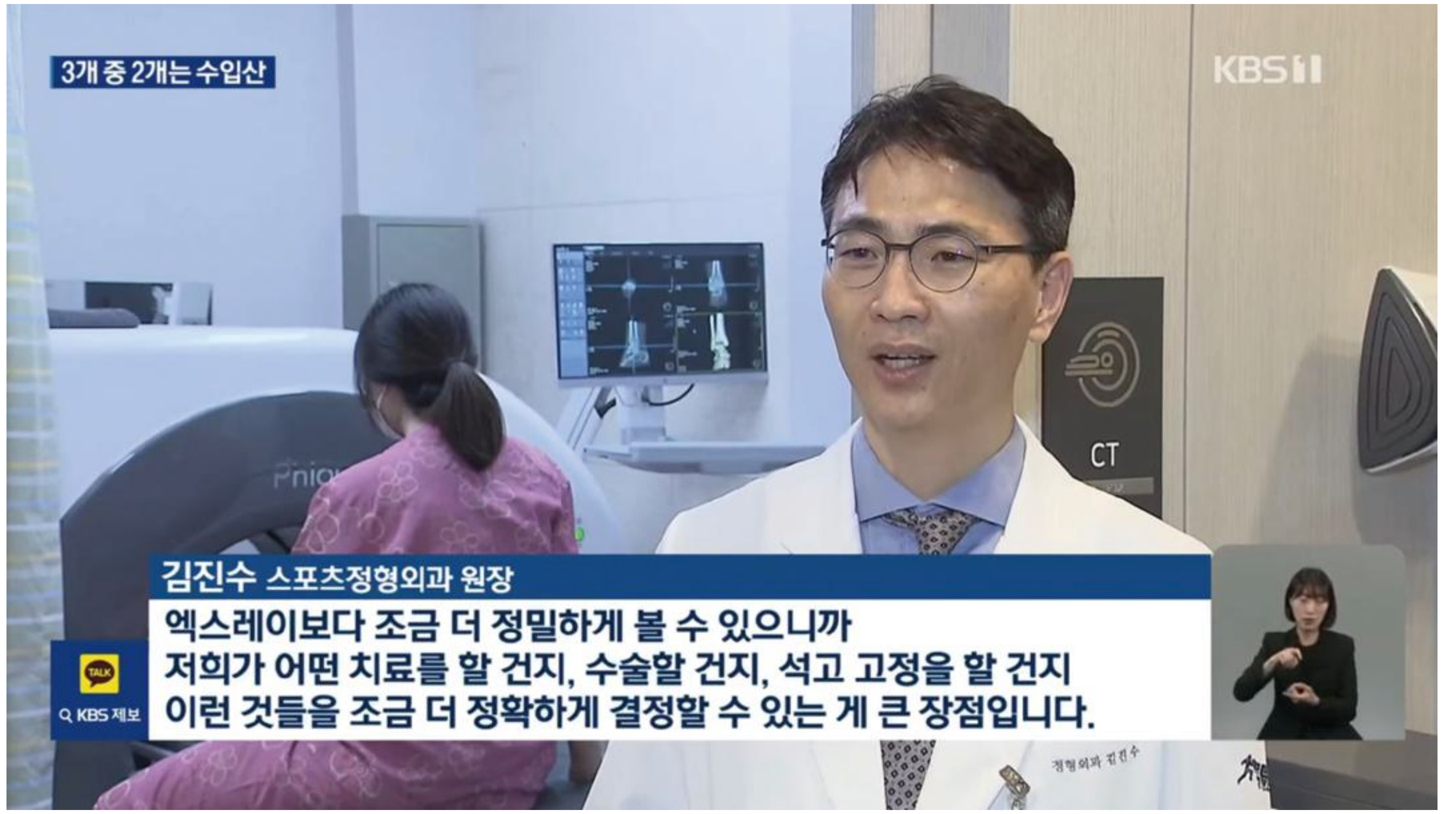
살림하는 남자들2 302회 홍성흔편

KBS **2023. 03. 11** | 세종스포츠정형외과 김상범 원장, 김준수 물리치료사, 김윤재 방사선사

스타다큐 마이웨이 소방차 이상원편

TV CHOSUN **2023. 03. 26** | 세종스포츠정형외과 김상범 원장

KBS 9시 뉴스 의료기기 2/3 수입의존, 국산화 관건은?



KBS **2023. 05. 08** | 세종스포츠정형외과, 영상의학과 | 김진수 병원장

군자동 주민센터 건강강좌

무릎이 아픈데 걷지도 말고 수술 하래요 2022. 08. 09 차민석 병원장 강의, SPC 박지환 팀장 시범

발목 삐끗?! 병원 가야하나요? 2022. 09. 15 김진수 병원장 강의, MPC 이동욱 팀장 시범

SPC 정수용 트레이너 시범 2022. 10. 20

지긋지긋한 어깨통증으로 잠못드는 오십견 2022. 10. 20 금정섭 병원장 강의

허리가 아플 땐 어떻게 해야하나요? 2022. 11. 23 김상범 원장 강의 MPC 이지현 물리치료사 시범

기부& 봉사활동

1 사랑의열매 수상 & 유튜브 수익금 기부
2022. 04. 20 세종스포츠정형외과 '사랑의열매 따뜻한 겨울나기' 감사패 수상 및 2022 유튜브 수익 기부

2 군자동 2022 주민센터 축제
2022. 09. 02 한우솔 원장 의료봉사

3 군자동 2023 이웃돕기 성금모금
2022. 12. 07 세종스포츠정형외과 이웃돕기 성금모금 행사 참여 및 기부

2

1

3

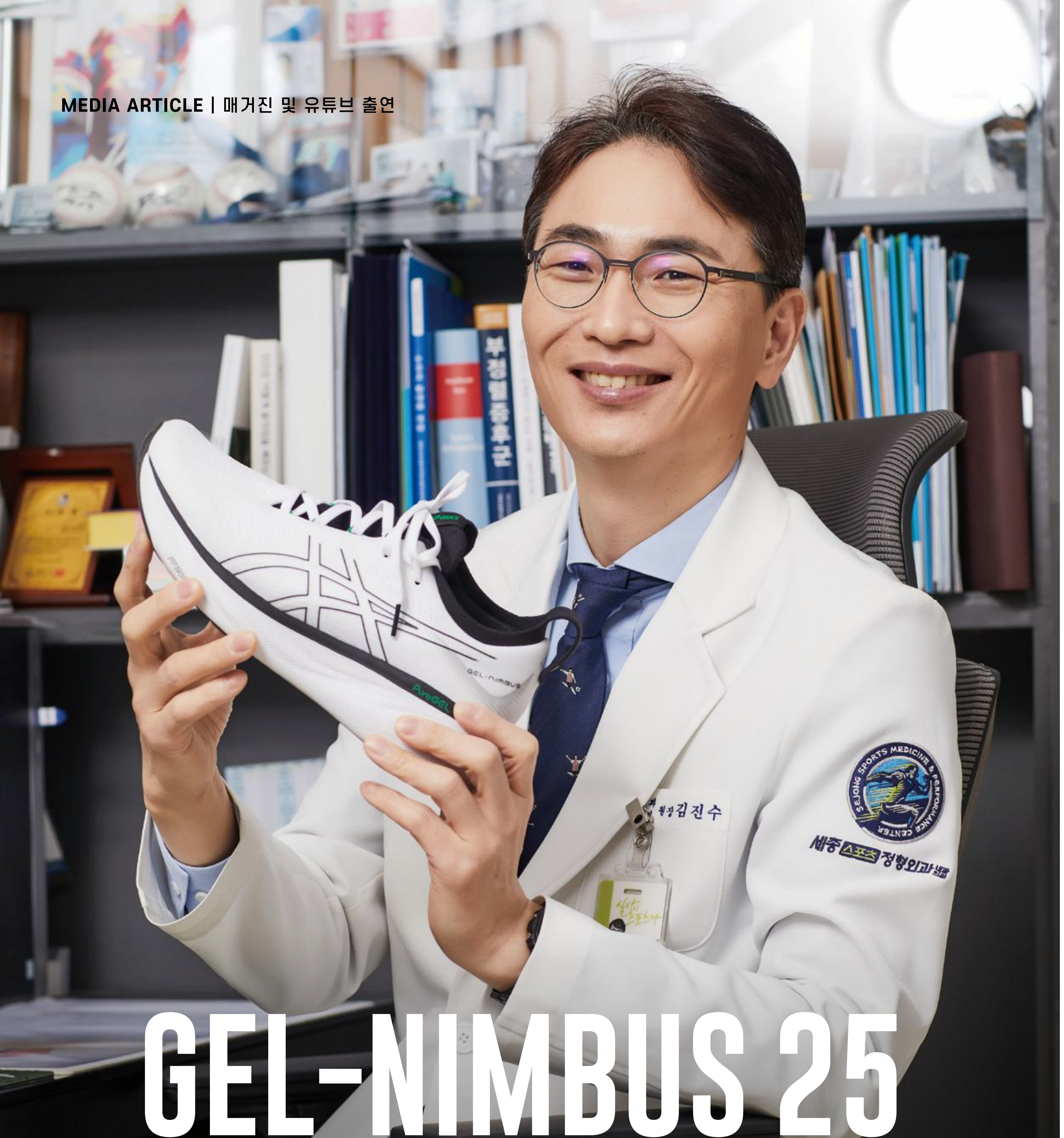
BASKETBALL 20+

2023. 01. 14 Basketball 20+(유소년 농구 부상방지 웜업)영상 촬영 | 세종스포츠정형외과 홍보팀

SWING N BALANCE STRETCHING SLIPPER

2022. 09. 02 '정형외과 전문가 알려주는 다리붓기와 스트레칭 슬리퍼' 영상촬영 | 김상범 원장

SWING N BALANCE | Men'sHealth | 세종스포츠정형외과



GEL-NIMBUS 25

2023. 01. 18 '스포츠 전문 정형외과 의사의 관점으로 본 아식스 젤-님버스 25' 영상촬영 | 김진수 병원장

사진 | 포비드 스튜디오 김정훈 작가

asics | Men'sHealth | 세종 스포츠 정형외과

asics | Men'sHealth | 세종스포츠정형외과

GEL-NIMBUS 25

2023. 02. 11 아식스 젤-님버스 25 러닝 클래스 강연 | 김진수 병원장

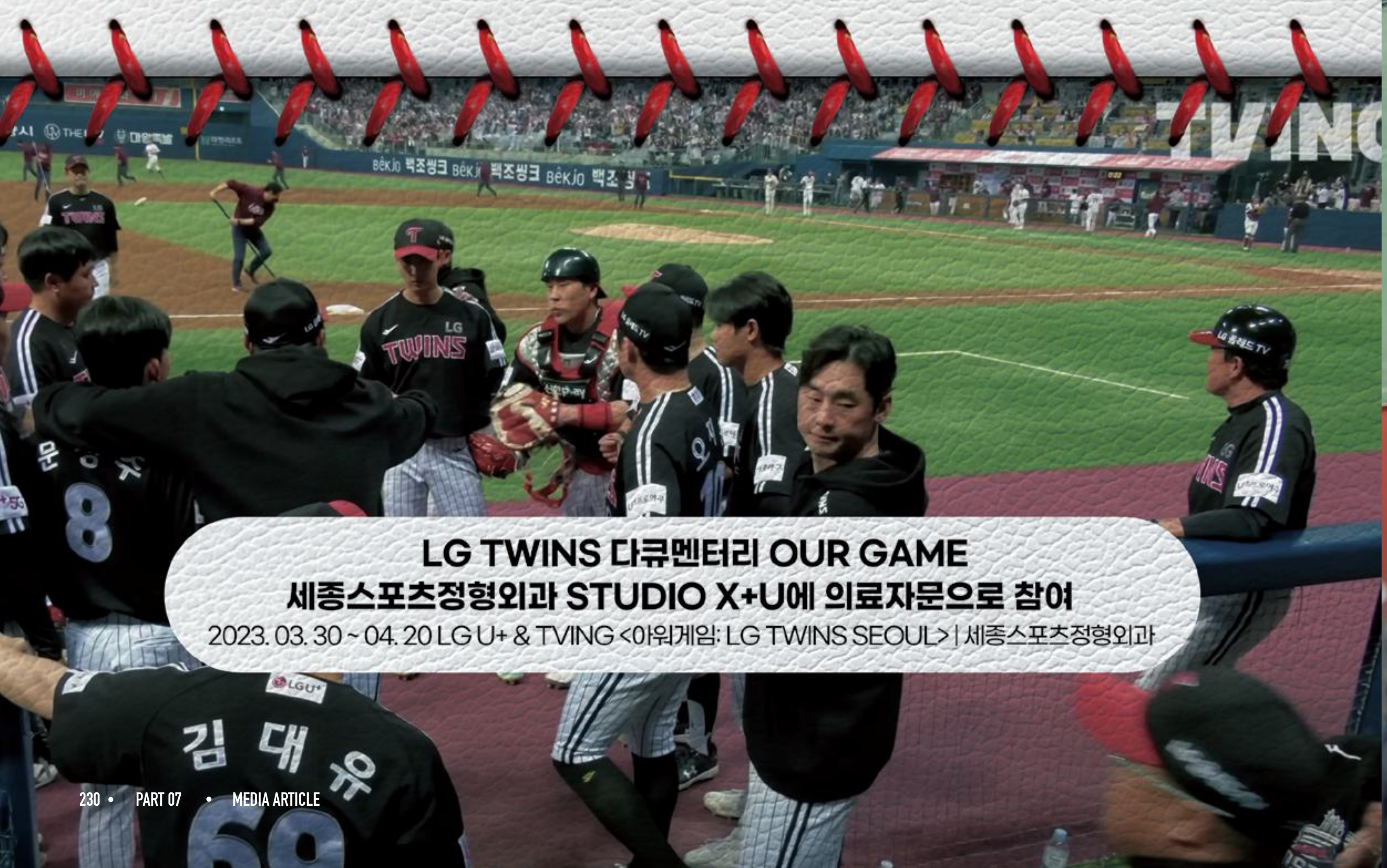
사진 | 포비드 스튜디오 김정훈 작가

티빙 오리지널

OUR GAME

LG TWINS

STUDIO X+U



LG TWINS 다큐멘터리 OUR GAME
세종스포츠정형외과 STUDIO X+U에 의료자문으로 참여
2023. 03. 30 ~ 04. 20 LG U+ & TVING <아워게임: LG TWINS SEOUL> | 세종스포츠정형외과

3X3 BASKETBALL

2023. 04. 15 KBA 3x3 Korea Tour 2023 대회 농구 의무위원 및 경기 참가
김진수 병원장, 김상범 원장

KOREA BASKETBALL ASSOCIATION | 세종스포츠정형외과

유소년야구 부상방지 재능기부

김용일 코치 X 금정섭 병원장

2022-2023 김용일 코치와 금정섭 병원장이 함께하는 '건강하게 야구 잘하자' 재능기부

2022. 12. 15 여주 id베이스볼클럽팀

2022. 06. 29 건대 사범대 부속중학교

2023. 01. 15 수원 영통구·부산 강서구·부산 남구 영도·부산 동래구 리틀야구

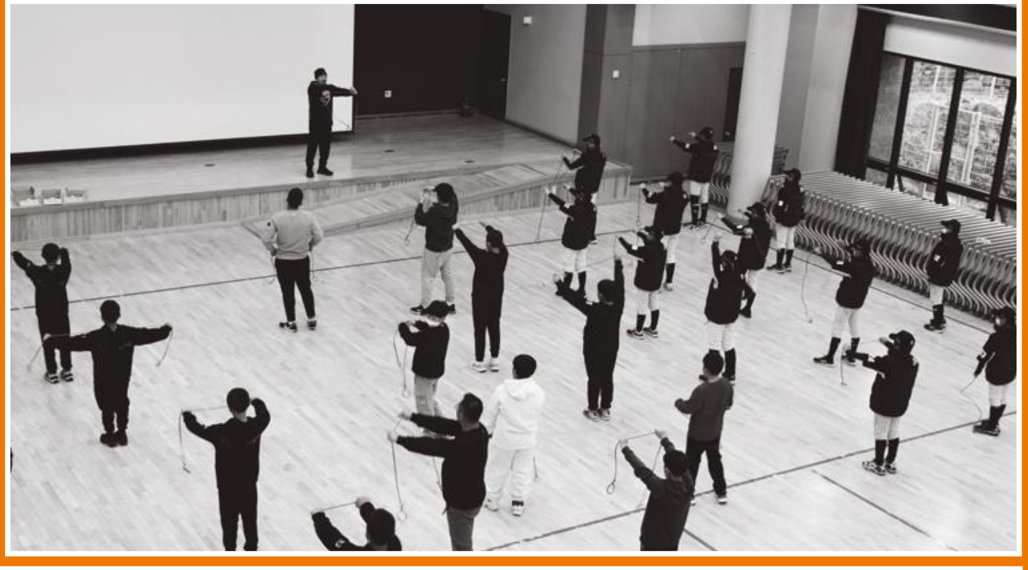
2022. 11. 17 안산 중앙중학교

2022. 09. 20 광주 서석고등학교

2023. 01. 31 서울예술대학교

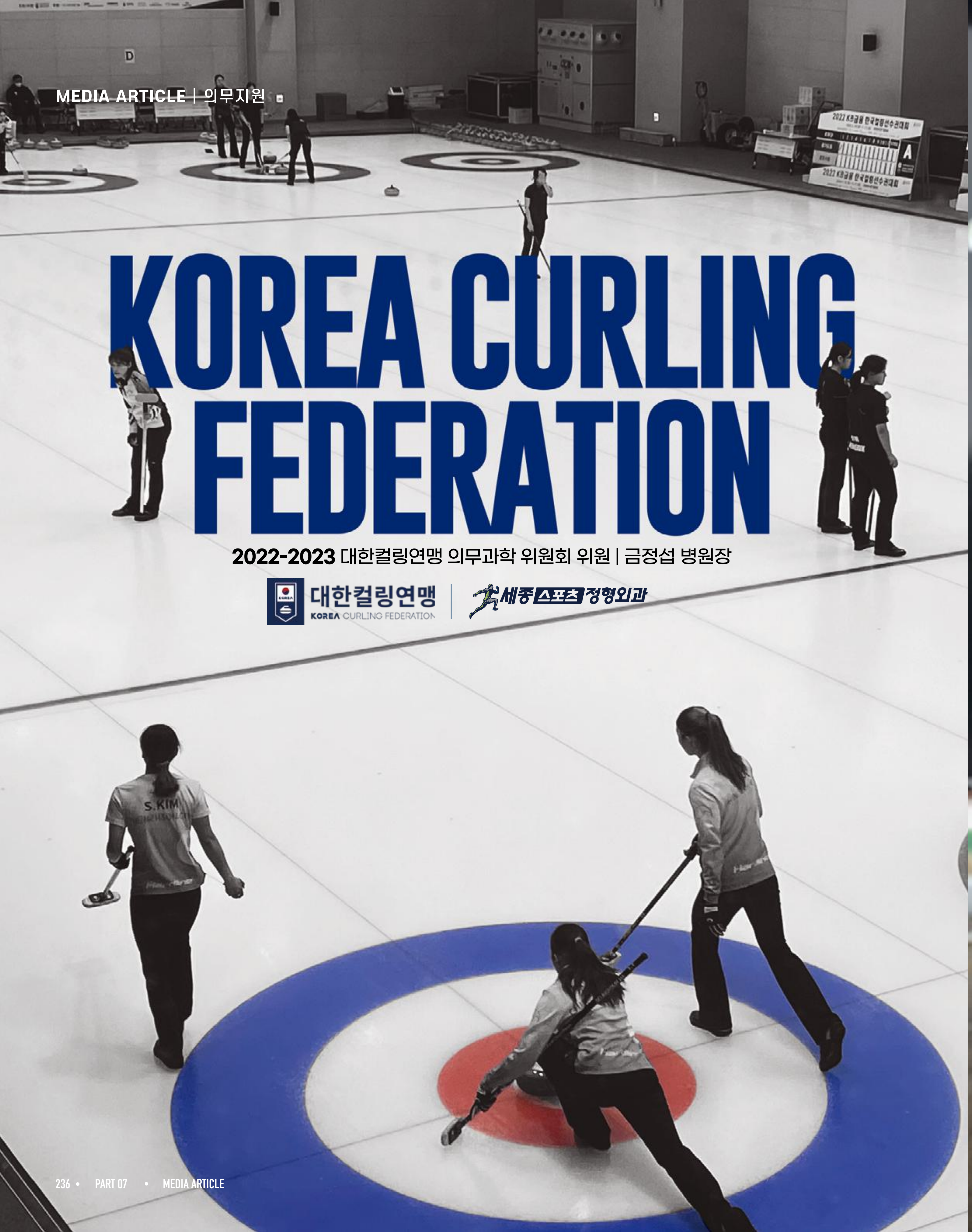
서귀포 동계전지훈련 지원단 캠프

2023. 01 R-KATA 대한선수트레이너협회 | 세종스포츠정형외과
김진수, 금정섭, 차민석 병원장, 김상범 원장, SPC 장원봉 실장



RKATA 사) 대한선수트레이너협회

세종스포츠정형외과



KOREA CURLING FEDERATION

2022-2023 대한컬링연맹 의무과학 위원회 위원 | 금정섭 병원장

대한컬링연맹 KOREA CURLING FEDERATION | 세종스포츠정형외과

GLORIUS x KLPGA

2022 팀 글로리어스 의무지원 | 금정섭 병원장

6월 16일 KLPGA DB그룹 제36회 한국여자오픈 골프선수권대회 팀 글로리어스 의무지원
8월 24일 KLPGA 한화클래식 금정섭 병원장 팀 글로리어스 의무지원
9월 14일 KLPGA KB금융 스타챔피언십 금정섭 병원장 팀 글로리어스 의무지원
9월 29일 KLPGA 하나금융그룹 챔피언십 금정섭 병원장, 이동욱 팀장 팀 글로리어스 의무지원

GLORIUS | 세종스포츠정형외과

2023 프로구단 팀닥터 및 필드닥터 위촉

세종스포츠정형외과

2023 서울 SK나이츠 프로농구 팀 주치의
김진수 병원장

2023 전주 KCC이지스 프로농구 팀 주치의
차민석 병원장

2023 LG트윈스 프로야구 필드닥터
금정섭 병원장

2023 두산 베어스 프로야구 필드닥터
한우솔 원장

2023 한화 이글스 의료자문의
금정섭 병원장

2023 서울 E랜드 FC 팀 주치의
김진수 병원장, 김상범 원장

2023 김포 FC 프로축구 팀 주치의
차민석 병원장, 한우솔 원장

김포FC	서울이랜드FC	서울 SK 나이츠	전주 KCC 이지스	서울 삼성썬더스	LG 트윈스	두산 베어스	한화 이글스	KFA 대한축구협회	서울특별시 축구협회
한국리틀야구연맹	대한민국농구협회	국기원 세계태권도본부	R-KATA 대한선수트레이너협회	대한치어리딩협회	대한컬링연맹	대한 장애인 농구협회	대한체육회특공무술중앙회	대한요트협회	애슬레틱플로우 선수퍼포먼스 트레이닝센터
아틀라스 트레이닝센터	비에이티 트레이닝센터	비알티 스포츠아카데미	동아기능성운동 트레이닝센터	동서 스포츠클리닉센터	아인스하나 스포츠산업 풋볼 비즈닉스	팀 글로리어스	국가대표 체력훈련센터	N트레이닝센터	피아크 센터
리앤유 프로젝트 트레이닝 & 재활센터	알앤핏 야구 트레이닝센터	에스에스티씨 야구아카데미	스킬팩토리 농구 스킬 트레이닝센터	트리플에이 야구 트레이닝센터	본 스트레칭	예스 트레이닝센터	이재규 스포츠재활센터	54K스포츠 야구선수 전문센터	스포츠의과학 매거진
농구 매거진	서울대학교병원	서울아산병원	강남세브란스병원	서울성모병원	건국대학교병원	한양대학교병원	중앙대학교병원	고려대학교안암병원	케이병원
인주한방병원	경복대학교	동남보건대학교	호원대학교	을지대학교	안산대학교	강동대학교			

세종스포츠정형외과

PARTNERS

YouTube

#구독 #알람설정 #질환영상 #운동영상
Youtube Channel : 세종스포츠정형외과
※유튜브 채널 수익은 전액 기부됩니다.

Instagram

#팔로우 #인친 #병원일상 #병원이미지
Instagram ID : sejong_sports_hospital

NAVER 블로그

#이웃추가 #좋아요 #질환정보 #치료정보
Naver Blog ID : jinni33b

facebook

#병원일상 #병원이미지
facebook page : 세종스포츠정형외과

2023 Spring vol.03

세종스포츠정형외과
세종스포츠정형외과 **포토메이트 프로젝트**

PEOPLE INSIDE

의료진 소개

- 금정섭 병원장
- 김진수 병원장
- 차민석 병원장
- 김상범 원장
- 한우솔 원장
- 최혜진 원장
- 이은채 원장
- 이건승 원장

표지모델

- 서민영 물리치료사

PEOPLE INSIDE

의료진소개

왼쪽부터
한우솔 원장
차민석 병원장
최혜진 원장
김상범 원장
금정섭 병원장
이은채 원장
김진수 병원장
이건승 원장

금정섭 병원장

전문분야

어깨·팔꿈치·상지의 스포츠 손상,
퇴행성 관절 질환, 관절내시경
인공관절 및 스포츠 외상 치료 등

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- FIFA Diploma in Football Medicine
- 現) 건국대학교 의학전문대학원 외래 부교수
- 現) 대한컬링연맹 의무과학 위원회 위원
- 現) 대한장애인농구협회 이사
- 現) 한국리틀야구연맹 의무위원장
- 現) 프로야구 LG 트윈스 필드닥터
- 現) 프로야구 한화 이글스 의료자문의
- 現) 대한요트협회 의무위원
- 정형외과 전문의 취득
- 건국대학교 의과대학 졸업
- 건국대학교 의학대학원 석사
- 건국대학교 의학대학원 박사 수료
- 前) 제일정형외과병원 관절센터장
- 前) TV조선 엄마의 봄날 주치의
- 前) 건국대학교병원 정형외과 어깨 및 스포츠손상 센터 임상교수
- 前) 국군수도병원 과장
- 대한정형외과학회 정회원

- 대한스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과초음파학회 정회원
- 대한견주관절학회 정회원
- 대한관절경학회 정회원
- 견주관절 전문의 모임 견우회 총무
- 2007 APOA(아시아태평양정형외과학회) Seoul award 참석
- 2007 10th ICSES(세계견주관절학회) 참석
- 2009 1st Asia Pacific Global Arthroplasty Course 연수
- 2009 Asia pacific Arthroscopic workshop USA 연수
- 2010 Master Course in Shoulder USA 연수
- 2015 AAOS(미국정형외과학회; American Academy of Orthopaedic Surgeons) 연수
- 2017 International Shoulder Advanced Course, Annecy, France 연수
- 2021 The Kerlan-Jobe Orthopaedic Clinic 연수
- 건국대학교 병원 우수전공의상
- 국군수도병원 군의관 표창
- 2007 APOA(Asia Pacific Orthopedic Association) Seoul award 수상
- 2007 10th ICSES(International Congress of Shoulder and Elbow Surgery) 발표

김진수 병원장

전문분야

족부·족관절 정형외과, 하지골절,
근육, 인대, 연골손상, 발목관절경,
인공관절 무지외반증, 당뇨병성 족부 질환 등

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- IOC diploma in sports medicine
- FIFA Diploma in Football Medicine
- 現) 세종대학교 체육학과 겸임교수
- 現) 대한민국농구협회 의무이사 (의무위원회 위원장)
- 現) ABA(아시아농구협회) 의무위원회 위원
- 現) KFA 대한축구협회 의무위원회 위원
- 現) KFA 대한축구협회 지도자 강사
- 現) K리그 의무위원회 위원
- 現) 대한치어리딩협회 의무위원장
- 現) 대한선수트레이너협회 이사, 자격연수 출제위원
- 現) 프로농구 서울 SK 나이츠 팀 주치의
- 現) 프로농구 서울 삼성 썬더스 Consultant doctor
- 現) 프로축구 서울 이랜드 FC 팀 주치의
- 국립경상대학교 의과대학 졸업
- 국립경상대학교 의과대학원 석사
- 국립경상대학교 의과대학원 박사
- 前) CM병원 정형외과
- 前) 을지병원 족부정형외과 부교수, HSS(hospital for special surgery) 단기연수
- 前) 국군수도병원 정형외과
- 前) 국군함평병원 정형외과, 스포츠의학 분과 전문의
- 前) 을지병원 족부정형외과, 족부 및 스포츠 전임의 수료
- 前) 대한체육회 의무위원회 위원
- 前) 평창동계올림픽대회 조직위원회 의무전문위원
- 前) 프로축구 FC서울 부주치의
- 前) 2011 아시안 육상경기(일본 고베) 대한민국 팀 주치의

- 前) 2015 아시안 농구 챔피언십(중국 장사) 국가대표팀주치의
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과 초음파학회 정회원
- 대한골절학회 정회원
- 대한관절경학회 정회원
- 대한족부족관절학회 정회원
- 대한운동계줄기세포재생의학회 정회원
- 미국족부족관절학회 국제회원
- 스포츠의학 국제연맹 개인회원.
- 대한족부족관절학회 개원의위원회, 행정기록 위원회 위원
- 대한스포츠의학회 국제위원회 위원
- 대한 정형외과 스포츠의학회 편집위원회 간사, 학술위원회 위원
- 대한 운동계 줄기세포재생의학회 학술위원
- 2001 경상대학교 총장상
- 2006 경상대학교병원 전공의 우수 표창
- 2008 건국60주년 기념 국군함평병원 군의관 표창
- 2008 군진의학회 우수 발표상
- 2009 국군수도병원 군의관 표창
- 2013 GOTS fellow (유럽스포츠 의학회)
- 2013 대한족부족관절학회 학술우수상
- 2014 AOFAS trevelling fellow award(미국 족부학회)
- 2015 대한정형외과학회 학술장려상(기초)
- 2016 마르퀴스 후즈후 인명사전 등재
- 2017 대한스포츠의학회 최우수연제상

차민석 병원장

전문분야

스포츠손상 및 재활 , 십자인대 재건, 반달연골수술,
관절내시경, 인공관절수술, 고관절, 무릎,
발 및 발목질환, 단지증, 무지외반증 등

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- FIFA Diploma in Football Medicine
- 족관절 스포츠손상 및 재활치료 전문강사
- 前) 새움병원 정형외과 원장
- 前) 국군수도병원 정형외과 과장
- 前) 육군사관학교 병원 정형외과 과장
- 前) MINUSTAH(유엔 평화유지군 군의관)
- 정형외과 전문의 취득
- 국립경상대학교 의과대학 졸업
- 국립경상대학교 의과대학원 석사
- 現) KFA 대한축구협회 A급지도자 강사
- 現) 프로농구 전주 KCC 이지스 팀 주치의
- 現) 프로축구 김포 FC 팀주치의
- 現) 국기원 시범단 주치의
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한스포츠의학회 정회원
- 대한슬관절학회 정회원
- 대한족부관절학회 정회원
- 대한운동사협회 정회원
- 2014 AOFAS trevelling fellow award(미국족부정형외과학회) 참석
- 2015 아시아고관절관절경학회 연수
- 2016 유럽정형외과학회(EFORT) 참석
- 2018 Isokinetic Football Conference 학회 참석
- 2019 Zimmer 인공슬관절학회 참석
- 2019 FIFA Football Medicine Conference 학회 참석
- 2022 Centre Orthopédique Santy 연수
- 2014 AOFAS trevelling fellow award(미국족부정형외과학회) 무지외반증 발표
- 2016 유럽정형외과학회(EFORT) 단지증 발표

김상범 원장

전문분야

족부, 족관절 정형외과, 하지골절, 근육, 인대, 연골손상, 발목관절경, 인공관절, 무지외반증, 당뇨성 족부 질환, 하지혈관, 정맥통증, 척추질환

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- FIFA Diploma in Football Medicine
- 23년 FIBA 3X3 농구 코리아투어 총괄닥터
- 現) 프로축구 서울 이랜드FC 팀 주치의
- 을지병원 인턴 수료
- 조선대학교 의과대학 졸업
- 조선대학교 의학전문대학원 석사
- AO trauma Advanced course 수료
- 대한 정형통증의학회 TPI 수료
- 前) TK 정형외과 족부센터 과장
- 前) 울산의대 아산병원 정형외과 전문의
- 前) 20년 도쿄 올림픽 국가대표 농구 팀 주치의
- 前) 21년 FIBA ASIA CUP 국가대표 농구 팀 주치의
- 前) 22년 FIBA 3X3 농구 국가대표 팀 주치의
- 前) 22년 사천 FIBA 3X3 농구 챌린저 총괄닥터
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한정형외과스포츠학회 정회원
- 대한족부족관절학회 정회원
- 대한관절경학회 정회원
- 현대아산병원 우수전공의 표창
- 2022 대한스포츠의학회 최우수연제상

한우솔 원장

전문분야

어깨/팔꿈치/상지의 스포츠 손상 및 퇴행성 관절 질환,
관절내시경, 척추질환, 인공관절 및 스포츠 외상 치료 등

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- 現) 프로야구 두산 베어스 필드닥터
- 現) 프로축구 김포 FC 팀 주치의
- 한림대학교 의과대학 졸업
- AO trauma principle course 수료
- 대한 정형통증의학회 TPI 과정 수료
- 대한 정형외과 초음파학회 근골격계 초음파 상지 Adcanced course 수료
- Z*BIKE Shoulder and Elbow Update 수료
- 前) 네온정형외과 견주관절 및 스포츠의학 전임의
- 前) 강동성심병원 정형외과 전문의
- 前) 강동성심병원 인턴 수료
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한스포츠의학회 정회원
- 대한견주관절의학회 평생회원
- 대한관절경학회 정회원

최혜진 원장

전문분야

류마티스 관절염, 골다공증, 심혈관 질환,
호흡기 질환, 당뇨, 갑상선척추질환

- 現) 세종스포츠정형외과 내과 원장
- 前) 건국대학교병원 내과전공의 수료
- 前) 건국대학교병원 내과전문의취득
- 前) 건국대학교 의학전문대학원 외래부교수
- 前) 서울 송파병원 내과 과장
- 前) 연세무척나은병원 내과 원장
- 대한류마티스학회 정회원
- 대한내과학회 정회원
- 한국심초음파학회 정회원
- 대한내분비학회 정회원
- A Case of Disseminated Cutaneous Cryptococcosis Accompained by Pulmonary Tuberculosis (Tuberc Respir Dis 2008;65:527–531)
  Hae Jin Choi, M.D.1, Sang Hwa Lee, M.D.2, Tae Hoon Lee, M.D.1, Kwang Ha Yoo, M.D.1, Kye Young Lee, M.D.1, Sun Jong Kim, M.D.1
  Departments of 1 Internal Medicine, 2 Pathology, Konkuk University Hospital, School of Medicine, Konkuk University, Seoul, Korea
- Comparison of Once–Biweekly Administration of Epoetin–a with Darbepoetin–a in Chronic Kidney Disease Patients Not Receiving Dialysis
  So–Young Kim, M.D., Hae–Jin Choi, M.D., Hye–Jin Choi, M.D., Cho–ee Lee, M.D., Seon–Ung Yun, M.D., Jung–Hwan Park, M.D., Jong–Ho Lee, M.D., Jong–Oh Song, M.D. and Young–Il Jo, M.D.
  Department of Internal Medicine, Konkuk University School of Medicine, Seoul, Korea
- Delayed Recovery of Sedation by Continuous Midazolam Infusion in an ESRD Patient on Peritoneal Dialysis: A Case Report
  Hye–JIn Chio, M.D., So–Young Kim, M.D., Hae–Jin Choi, M.D., Hyun–Sik Park, M.D., Seon–Ung Yun, M.D., Byeong–Joo Bae, M.D., Jung–Hwan Park, M.D., Jong–Ho Lee, M.D. and Young–il JO, M.D.
  Division of Nephrology, Department of Internal Medicine, Konkuk University School of Medicine, Seoul, Korea

이은채 원장

전문분야

CT/MRI 영상진단, 초음파 영상진단, 일반촬영 영상진단

- 現) 세종스포츠정형외과 영상의학과 원장
- 서울대학교 의과대학 졸업
- 서울대학교 의과대학원 의학과 석사
- 서울대학교병원 인턴
- 분당서울대학교병원 영상의학과 전공의
- 서울아산병원 영상의학과 근골격계 임상강사
- 캐나다 Toronto general hospital 해외연수
- 前) 윤서병원 영상의학과 원장
- 前) 티케이 정형외과 영상의학과 과장
- 前) 차의과대학교 영상의학교실 외래조교수
- 대한영상의학회 정회원
- 대한근골격영상의학회 정회원
- 대한통증척추영상의학회 정회원
- 대한초음파영상의학회 정회원
- Korean congress of radiology 2013, best award of exhibition, silver prize

이건승 원장

전문분야

전신마취, 척추마취, 초음파 유도하 부위마취, 수면마취, 통증의학 등

- 現) 세종스포츠정형외과 마취통증의학과 원장
- 한양대학교 의과대학 졸업
- 한양대학병원 인턴 수료
- 한양대학병원 레지던트 수료
- 前) 항공우주의료원 마취통증의학과장
- 前) 굿병원 마취통증의학과 과장
- 前) 제일정형외과병원 마취통증의학과
- 마취통증의학과 전문의자격 취득
- 대한척추통증학회 정회원
- 대한통증학회 정회원
- 대한마취통증의학회 정회원

세종스포츠정형외과
세종스포츠정형외과 포토메이트 프로젝트

유도선수 출신 물리치료사 서민영

어릴 적 유도선수 생활을 하며 잦은 부상과 오랜 시간 재활치료를 받으며 많은 치료사 선생님들을 만났었습니다. 선수라면 재활기간이 몸과 마음이 아픈 시기지만, 그 시기에 만났던 선생님들에게 많은 것을 배웠고, 큰 힘이 됐었습니다.

그후 다른 꿈을 찾던 중 제가 좋아하고 잘 할 수 있는 물리치료사의 길을 선택했습니다. 한 사람의 몸을 다루는 직업이기에 사명감을 가지고 누군가에게 도움이 되고 긍정적인 영향력을 주는 사람이 되려고 합니다.

RETURN TO PLAY vol3

서민영 | 물리치료사

안녕하십니까
저는 유도선수 출신
물리치료사 서민영입니다.

바디프로필을 도전한 것으로
병원 매거진에 오르게 되어
부끄럽기도 하네요.
벌써 지난 몸이거든요(웃음).

다시 한번 되새기며
기록할 수 있는 시간을
만들어 주셔서 감사드립니다.

 # 바디 프로필 준비 기간

8월 25일 ~ 11월 20일

 # 체중 및 체지방 변화

	이전		이후
체중	57kg	▶	47.5kg
체지방	12.2kg	▶	4.1kg

 # 하루 식단

아침	점심	저녁
바나나	고구마	고구마
계란	닭가슴살	닭가슴살
	야채	계란

간식 견과류 | 2~4L

바디프로필 도전 계기

운동을 좋아해서 매일 일상처럼 하곤 했는데 조금만 신경쓰면 몸을 만들 수 있을거란 자신감이 생겼습니다. 또한 몸을 멋지게 가꿔, 그 순간의 기록을 남겨두는 것이 버킷리스트 중 하나였기에 과감히 도전하게 됐습니다.

바디프로필 계획

기간은 3개월, 다이어트 식단은 닭가슴살, 계란, 고구마 등 흔히 먹는 식단을 매일 먹고 소고기, 해산물, 무지방 요거트, 그래놀라 말고는 일절 안 먹고 밀가루도 전혀 먹지 않았습니다. 운동은 하루 2번, 아침엔 유산소 40분~1시간 , 복근 운동 10set로 계획을 잡고 체중은 숫자보단 바디체크에 좀 더 집중해서 다이어트를 준비했습니다.

바디프로필을 성공할 수 있었던 이유

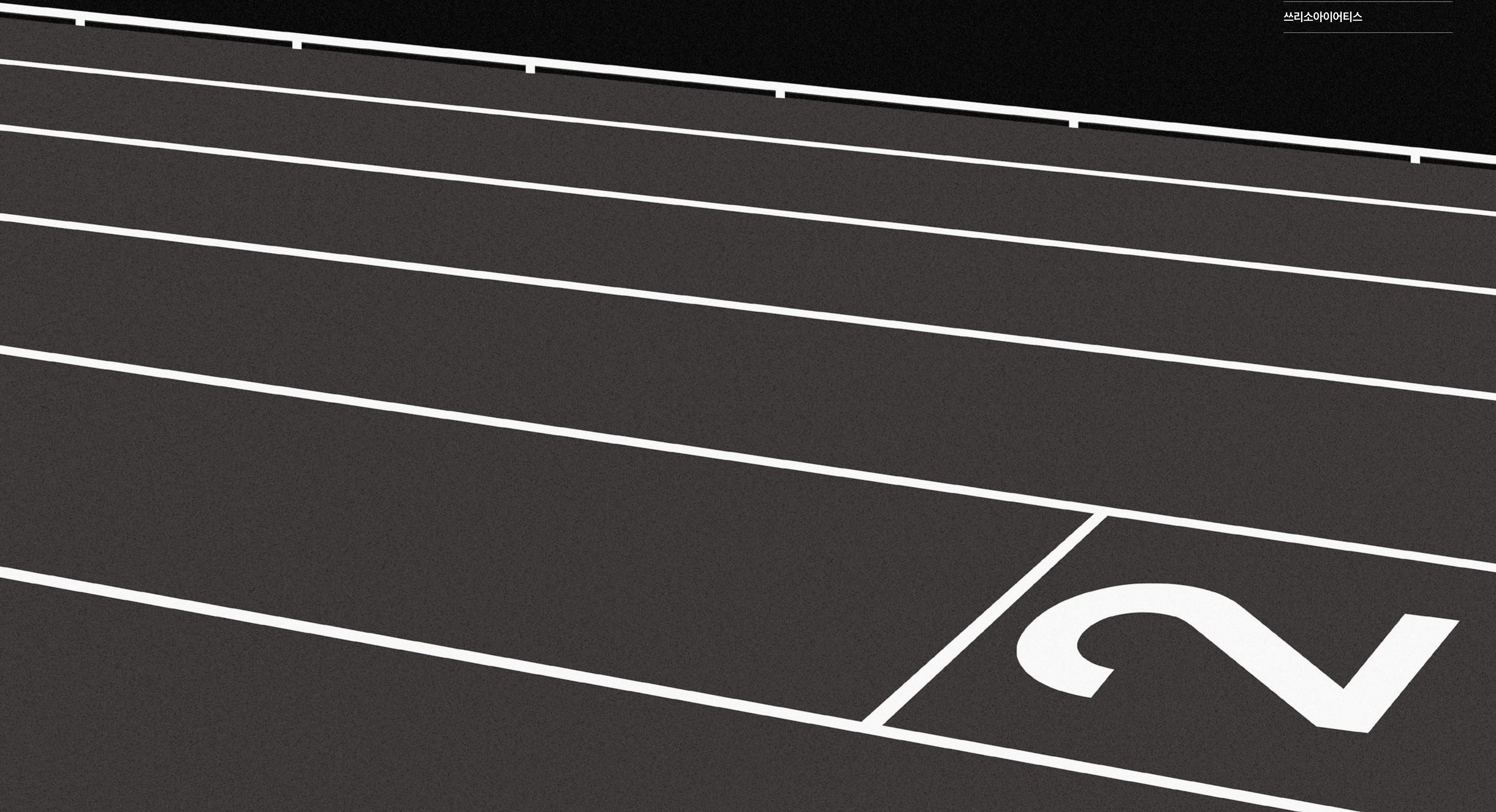
한다는 목표가 명확히 생기니 할 수 밖에 없었습니다. 하루라도 운동을 거르거나 식단을 어길 생각이 없었고 할 시간을 최대한 만들었습니다. 다하고 끝났을 때의 뿌듯함과 개운함을 생각하며 운동을 하러 갔고 음식을 질려하는 편이 아니라서 식단을 먹음에도 그 순간을 소중하게 생각하며 식사했습니다. 업무나 공부가 많아 피곤한 날도 많았지만 지금 생각해보니 안되는 건 없다라는 생각이 듭니다. 운동도 매일 분할을 다르게 하여 모든 부위의 운동을 진행했습니다. 복근은 매일 유산소처럼 운동했는데요. 특별히 신경쓰진 않았지만 촬영 당일 작가님과 맞춰보니 뒷 라인을 더 신경을 썼고, 힙이나 등부분이 나에게 있어 더 장점이라 생각해서 베스트 컷으로 남기게 됐습니다.

#2023 계획과 목표

스포츠의학이란 것은 끊임없는 새로운 분야이기에, 물리치료사인 저로써도 빠르게 변화되는 정보를 습득하고 공부하는 것이 저의 직업적 사명입니다. 학업적으로도 부족함을 느껴 대학원을 진학할 예정이고 자격증은 2개 이상 취득할 예정입니다. 그 외에도 사소한 목표가 너무나 많이 있는데요. 올 한해도 도전하는 한 해로 보내려고 합니다. 다이어트도 다시 한번 도전~!

PHOTO

- 2022 세종스포츠정형외과 가을운동회
- 2022 AAC3
- 프로필 촬영 비하인드
- 쓰리소아이어티스



PHOTO

2022 세종스포츠정형외과 가을운동회

2022. 10. 22

MVP 상
MPC 이동욱 팀장,
MPC 서민영 물리치료사

종합우승 상범이네

준우승 진수네

THE 3rd ANNUAL ATHLETIC CONFERENCE 2022
세종스포츠정형외과
RUNNING TITLE | 빠른 복귀를 위하여 2022.12.10 토요일 13:00 - 18:00 세종대학교 대양AI센터 지하1층 107호

RUNNING TITLE | 빠른 복귀를 위하여
AA
C3
THE 3rd ANNUAL ATHLETIC
CONFERENCE 2022

PHOTO

프로필 촬영 비하인드

쓰리소사이어티스

세종스포츠정형외과 X THREE SOCIETIES

스코틀랜드에서 수입한 맥아(몰트)

미국 버번위스키 버팔로트레이스를 생산했던
오크통에 쓰리소사이어티스 스피릿을 통입하는 중

스피릿을 통입 후 싸인하는 정기훈 과장

왼쪽부터
강위진 대외협력부장(세종스포츠정형외과)
앤드류 샌드 상무(쓰리소사이어티스)
정기훈 과장(세종스포츠정형외과)

쓰리소사이어티스의 스피릿 200L를 담다

국내 위스키 시장 규모에 비해 국산 위스키의 실종 기간이 꽤 길다. 다른 나라의 위스키 원액을 수입해 여러 첨가물을 섞어 시판했던 국산 위스키의 실종도 이제 잊혀질 정도의 긴 세월이 지났다. 잔잔하기만 했던 국내 위스키 시장에 '한국의 매운맛'을 외치며 야심차게 등장한 디스틸러리가 있다. 미국인 교포 대표, 스코틀랜드인 마스터 디스틸러, 그리고 한국인 직원 이렇게 3사회가 하나의 목표로 한국의 매운맛을 위해 뭉친 국내 첫 위스키 디스틸러리 <쓰리소사이어티스>

지난 봄 세종스포츠정형외과는 남양주 화도읍에 위치한 쓰리소사이어티스를 방문했다. 스코틀랜드에서 수입한 몰트가 가득 찬 벌크업된 대형 포대가 제일 먼저 눈에 띄었다. 100% 스코틀랜드 산 몰트만 사용하고 있지만, 조만간 직접 경작한 국산 보리 몰트를 사용한 위스키를 만들 예정이라고 한다. 2층으로 올라가면 향긋한 애일맥주의 향이 가득한 공간이 나오고 동으로 제작된 거대한 증류기 2대가 보인다. 몰트를 발효한 원액을 1차, 2차 증류와 커팅을 통해 마침내 오크통에 숙성하기 위한 원액인 알코올 도수 70도에 가까운 맑고 깨끗한 스피릿이 완성된다. 몰트향을 한껏 머금은 스피릿은 미국 버진 오크통, 미국 버번 오크통, 세리케스크, 국내산 오크통 등 이외의 여러 종류의 오크통에 여러 테스트 및 배치를 위해 통입된다. 쓰리소사이어티스는 3년이 지나는 동안 시간을 쪼개듯 분할해서 테스트 버전을 리미티드 버전으로 한정 판매했다. 1차, 2차, 3차 국산이라는 타이틀의 무게감이 느껴지는 호랑이, 독수리, 유니콘의 이름을 업고 <기원>이란 네이밍을 공개했다. 마침내 2023년 4월 첫 공식 배치1과 CS를 판매했고, 5월엔 배치2를 판매 시작했다. 국산 위스키라는 타이틀을 위한 노력은 차치하고 4년이 넘는 시간동안 숙성이 되는 <시간의 기다림>이 매우 험난했을 그들의 열정에 박수를 보낸다.

세종스포츠정형외과도 작은 의미를 담아 미국 버번(옥수수가 주 원료) 위스키로 유명한 '버팔로 트레이스'를 생산했던 오크통에 쓰리소사이어티스의 스피릿 200리터를 담았다. 앞으로 3년, 4년, 5년 몇 년의 숙성이 지났을 때 한국의 날씨와 어울려 어떤 맛을 낼지 기대를 품고 <시간의 기다림>을 숙성해야 한다. 가장 "맛스러운 그날" 엔젤이 마셔서 사라진 분량을 빼고 남은 <시간의 기다림>을 작은 병에 담아 보려 한다. 병원의 3년, 4년, 5년도 스피릿이 "가장 맛스러운 그날"처럼 <시간의 기다림>이 주는 숙성만큼 "가장 맛스러운 그날"을 맞이하길 바라본다.

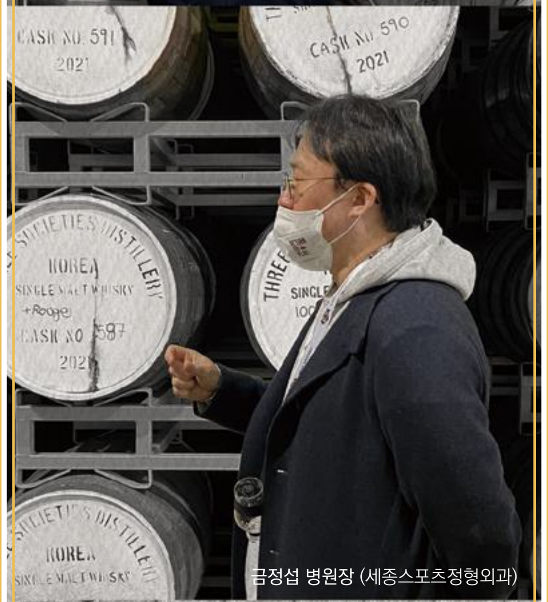
◆ 200L | SPIRIT ◆

THREE SOCIETIES

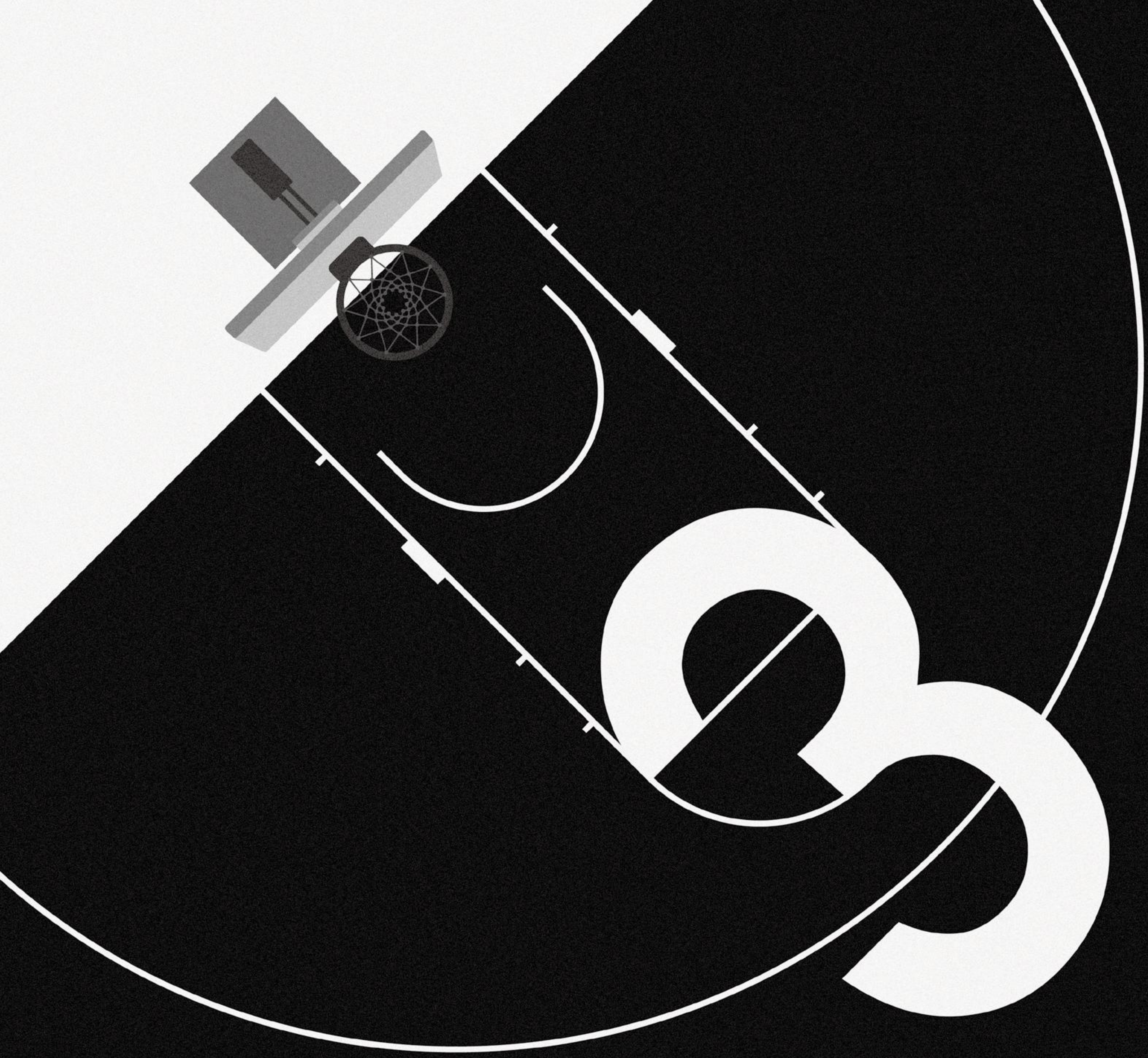
<기원> 위스키 배치1

왼쪽부터
조찬호 홍보실장(세종스포츠정형외과)
도정한 대표(쓰리소사이어티스)
정기훈 과장(세종스포츠정형외과)
강위진 대외협력부장(세종스포츠정형외과)

차민석 병원장 (세종스포츠정형외과)


금정섭 병원장 (세종스포츠정형외과)

김진수 병원장 (세종스포츠정형외과)



수술실 특집

- 수술실 모습
- 변보라 간호사
- 서현화 간호사
- 한희 간호사
- 이경민 여사

바디 프로필 도전기

- 영상의학과 이은채 원장
- 박시은 물리치료사

원내 랠리톡

- 스포츠퍼포먼스센터 SPC 장원봉 실장
- 영상의학과 송창배 팀장

FOCUS

수술실 특집

오늘도 나는
세종스포츠정형외과
수술실에서
환자들을 만난다.

수술실 사람

긴장과 설렘

협동

변보라

병원이라는 몸속에서 협동하는 기관

FOCUS

변보라 | 수술팀 간호사

나는 아픈 몸이 나아지게 하는 과정에 같이 참여하여 환자에게 도움을 주는 간호사다. 누군가 내게 직업을 물어보면 같이 따라오는 질문이 있다. "병원의 어느 파트에서 일하나요?"라고 하면 "저는 수술실에서 일해요"라고 답한다. 그러면 "수술실에서 일하는 것 무섭지 않나요?"라던가 "피 보는 거 징그럽지 않나요?"라는 질문이 이어지곤 한다. 그러나 나는 수술실에서 일하는 것이 즐겁다. 징그럽지도 피를 보는 것 또한 무섭지 않다.

대학교 때 좋아하지 않는 과목 중 하나는 해부학이었다. 인체의 모형과 그림을 두고서 무작정 외우라고 시험을 보는데 어찌나 재미가 없던지... '이걸 다 외워서 어디에 쓰는 거지?'라는 생각이 들었다. 그런데 그렇게 재미없던 해부구조가 수술실에서 일하면서 뼈, 근육 등 여러 가지 구조들이 잘 보인다. 또한, 무시무시한 도구도 많이 있는데 '저 도구는 어디에 쓰는 것인고?'라는 궁금증과 놀라움의 연속이었다. 신규 때는 수술실의 모든 것이 신기하고 재미있었다.

이런 해부학 구조들이 반복적인 행동과 잘못된 습관 등으로 인해 변형되고 질환이 되어 통증이 생길 때 그런 부분들을 자르고 깎고, 때로는 붙이고, 필요한 조직을 이식하며 고정하고 다시 정상적으로 되돌리는 과정과 바로잡아지는 과정이 좋다.

환자들이 어떤 직업, 나이, 사연을 가지고 있든 아픈 사람이 낫기 위해 간절한 것은 동일하다. 그렇기 때문에 그들이 수술을 통해서 잘 낫고 자신의 삶으로 돌아가는 것을 보는 것이 좋다.

몸을 움직이기 위해서는 여러 기관의 협동이 필요하다. 나는 병원이라는 몸속에서 협동하는 기관의 하나로 병원이 원활하게 움직이기 위한 도움을 준다. 이렇듯 누군가에게 도움을 줄 수 있는 직업을 가진 사람이라는 것에 큰 자부심을 갖는다. 오늘도 나는 세종스포츠정형외과 수술실에서 환자들을 만난다.

FOCUS

서현화 | 수술팀 간호사

긴장과 설레임이 공존하는 곳

서현화

나는 수술실에서 원장님을 도와 수술에 참여하는 스크럽을 담당하고 있다. 학창시절 의학드라마를 즐겨봤지만 내가 수술실에서 일하게 될 것이라곤 당시에는 상상도 못 했었다. 드라마에서 본 수술실의 모습은 '정말 힘들고 어려운 직업이겠구나'라고 생각했던 터라 처음 친구의 권유로 이 일을 시작하게 되었을 때는 굉장히 산만하고 덜렁거리는 성격을 보유한 나와는 절대 맞지 않을 것이라는 생각했고 일에 대한 걱정 반, 두려움 반이 있었다. 일을 시작하면서 어려움이 많았지만 활동적이고 스피드한 것을 좋아하는 나에게는 잘 맞는 직업이라는 생각이 점차 들었고 그러다 보니 10년째 ~ing다.

내가 좋아하는 수술이 있다면 단연코 ORIF(open reduction internal fixation)수술이다. 이 수술은 <개방성골절> 이라는 수술인데, 수술부위를 열어서 골절된 뼈를 직접 보고 맞추는 수술이다. 여기서 여러 조각으로 부러져 있거나 으스러져 있는 뼈들을 가지런하게 맞춰지는 과정을 보면 신기하기도 하고 왠지 모르게 희열감이 든다. 또한, 수술 과정에서 원장님께 필요한 나사를 드라이버에 꽂아 드릴 때 속도가 맞춰지면서 척척 진행되는 것에 재미를 느낀다.

좋아하는 수술을 들어가게 되면 굉장히 설레는 반면, 어려운 수술이나 처음 들어본 수술을 들어갈 때는 긴장을 많이 하는 편이라 출근길 지하철 안에서 어떤 수술을 들어가게 될지 긴장과 설레임이 공존한다. 그래서 주문처럼 "수술 중에 아무 실수 없이 무탈히 지나가게 해주세요"라고 기도하며 출근한다.

돌이켜 보면 수술실과 맞지 않는다고 생각했던 내가 수술실에서 사회생활을 하면서 내 단점을 긍정적인 방향으로 극복하는 등 수술실이 아니면 다른 곳에서는 일할 엄두가 나지 않는 나로 바뀌게 되었다. 그리고 항상 출근하면 팀원들과의 케미가 좋아 즐겁게 일할 수 있어서 기분이 좋아진다. 우리 팀원들은 서로 부족한 점들을 잘 보완하고 비난보다는 격려를 아끼지 않아 배울 점도 많으며 든든하고 자랑스럽다.

한희

마치 교향악단에서 협주곡을 연주하는 느낌

FOCUS

한희 | 수술팀 간호사

수술실은 대부분의 사람들이 경험해보지 못했거나 환자로 들어가도 어떻게 생겼는지 살펴볼 겨를이 없었을 그런 생소한 곳일 것이다. 그렇다면 수술실은 어떤 곳일까? 내가 수술실을 처음 접하게 된 건 실습을 하기 위해 갔을 때이다. 수술실의 첫 인상은 정말 차가운 공간이었는데 세균활동을 방지하기 위해 항상 에어컨이 낮은 온도로 켜져 있어 추웠고 하얀방 가운데 덩그러니 있는 수술용 침대와 천장에 커다란 무영등, 몇 가지 의료기구들, 잘 정돈되어 있는 수납장이 전부라 이러한 점 때문에 깔끔한 공간이 오히려 더 차갑다는 인상을 주었다.

수술실 안에서는 지켜야할 점들과 주의사항들이 많이 있기 때문에 신경을 써야한다. 특히, 처음 겪는 장소에서의 첫 사회생활이라 그런지 긴장을 많이 한 상태에서 실수하지 않을까 하는 생각을 갖고 있는 나에게 더욱 더 어렵고 차가운 공간으로 다가왔다. 하지만 시간이 지나고 겪어보니 그런 인상은 점차 바뀌게 되었는데 그 이유는 어리숙하고 불편했던 일들이 이제는 익숙해진 점이 큰 요인인 것 같다.
수술실에선 항상 모자와 마스크를 착용한 상태로 근무하며 춥지만 수술복만 입을 수 있고 신발도 수술실 안과 밖에서 신을 신발이 따로 구분되어 있다. 이외에도 지켜야 할 규칙들이 몇 가지 있는데 대부분 감염예방과 관련되어 있으며 수술을 받는 환자를 위해 불편하더라도 모두가 당연하다 생각하며 근무를 하고 있다. 어떻게 보면 불편할 수 있는 이런 규칙들을 환자를 위해 당연하다시피 생각하며 근무하는 수술방 직원들이 수술방의 차가움과 다르게 따뜻하게만 느껴졌다.

수술방만의 매력을 다른 부서와 비교하면 타 부서는 동료들이 같은 일을 따로 나누어 하지만 수술실은 각자가 맡은 서로 다른 포지션에서 환자 치료라는 목적을 갖고 다같이 일하는 것이다. 작은 수술 하나에도 각자의 포지션이 있는데 각자가 맡은 업무를 다같이 하다 보면 마치 교향악단에서 협주곡을 연주하는 것 같은 느낌이 들고 내가 사회생활을 하는 것이 아니라 하나의 팀에 속해 있는 기분을 온전히 느낄 수 있는 곳, 차갑지만 따뜻한 곳, 그곳이 수술실이다.

FOCUS

이경민 여사 | 수술팀

꽃샘추위에 모두들 감기 조심하세요.
추위를 뚫고 나오는 새싹처럼 봄의 기운으로 힘차게 오늘도 일하는 수술팀, 우리들을 응원합니다. 세종스포츠정형외과에 입사한지도 벌써 3년이란 시간이 지났습니다. 처음에는 서먹하고 생소하기도 했지만 팀장님을 비롯하여 예쁘고 선한 선생님들과 함께 서로서로 양보하고 인내와 성실함으로 입사 멤버 모두가 지금까지 같이 지내오게 되어서 너무나도 고맙고 감사드리며 저 또한 여기의 일원으로 함께 지냄에 자부심을 느낍니다.

물론 어떤 일이든지, 누구든 마찬가지겠지만 저 역시 때로는 힘이 들 때가 있습니다. 하지만 좋은 샘들 덕분에 여기까지 올 수 있었지요. 지인의 소개로 훌륭하신 차민석 원장님과 인연이 되어 수술팀에 합류하게 되었는데 새로운 일이라 걱정도 많았지만 잘 적응할 수 있게 도와준 샘들에게 다시 한번 감사함을 느낍니다. 앞으로도 처음처럼 맡은 일에 충실하며 아들 같고, 딸 같은 우리 샘들과 함께 오랜 시간 잘 지내보려고 합니다.

예쁜 우리 샘들, 부족하지만 지금처럼 잘 인도해 주세요. 봄 향기 속에 사랑을 가득 담아 세종스포츠정형외과의 무궁무진한 발전을 기도하며 우리 수술팀의 모든 샘들에게도 행복한 삶을 위해 기도합니다. 감사합니다. 건강하세요. 사랑합니다.

2월의 끝자락에 이경민 여사 드림

이경민

봄이 오는 길목에서

수술실은 써전(Surgeon)에게 전쟁터와 같은 곳입니다.

글 김진수 병원장

수술실은 써전(Surgeon)에게 전쟁터와 같은 곳이며 특히나 실수가 용납되지 않는 곳이지요. 환자가 인계되어 수술실로 들어오고 수술을 잘 마치고 나가는 순간까지 모든 구성원이 집중력을 잃지 않고, 계획된 수술을 안전하고 철두철미(徹頭徹尾)하게 진행해야 합니다.

수술실은 구성원 간의 조화, 역할의 분배, 수술을 집도하는 의사의 성향까지 모든 것이 맞물려서 돌아가며 근무시간도 응급수술이 있는 경우 급격히 늘어 피로도가 높은 구역입니다. 그러나 수술의 개수, 수술시간의 단축, 수술 후 상처 감염률, 재수술 빈도의 감소 등 여러 결과치에 의해서 수술실은 평가받게 되며, 이런 수치를 통해 좋은 수술실인지 아닌지를 판단합니다.

세종스포츠정형외과는 여타 수술실과 다르게 거의 모든 환자가 전신마취가 아닌 국소마취를 이용하여 수술하고, 수면유도를 시행하여 환자의 두려움을 줄여줍니다. 마취과 원장님의 싸늘한 주사한방에 마취가 되고, 자리를 잡으면 스르르 잠이 들게 되죠. 수술에 사용되는 모든 기구, 도구는 최고급 사양입니다. 또한, 원내 상처감염, 재수술 빈도는 1% 이하의 최고등급을 유지하고 있으며, 절개부위가 작고, 수술 후 적극적으로 통증조절을 하여 수술 후 통증이 적은 병원으로도 이름이 알려져 있습니다.

정형외과 의사는 뚝딱 뚝딱 뭔가를 만들고 고치는 자동차 정비공이나 전기수리공 같은 직업과 비슷하게 소개되는데, 저희는 "엔진이 돌아가고 있는 자동차, 전기 두꺼비집을 내리지 않은 채 수리하는 업종이다."라고 이야기합니다. 그만큼 위험한 상황, 조절해야 하는 상황에서 수술을 진행하며 그렇기에 더더욱 써전에게 수술실 구성원들의 도움이 필수적입니다.

수술실은 개업한 이래 3년간 구성원이 가장 적게 바뀐 부서이기도 하며, 오래되다 보니 손발을 척척 잘 맞추고 수술장에서 몸 한번 마음대로 돌리지 못하는 공간이지만 집중력을 가지고 수술에 임하는 모습을 보면 자랑스럽기까지 합니다. 이렇게 잘 돌아가는 수술실 어디에도 없습니다. 개업 이후 4월 26일 까지 4989개의 수술과 시술이 이루어졌고, 지금까지 사고 없이 잘 돌아가고 있는 수술실에 지면을 빌어 "감사를 전합니다."

수술팀

편정아 팀장	변보라	이지원	김혜림
강은지	서현화	정아미	최유빈
김정현	이경민	한희	
김혜림	이영업	황호준	

FOCUS

이은채 | 영상의학과 원장

바디 프로필 준비 기간

증량기 6개월, 감량기 3개월

체중 및 체지방 변화

	체중	체지방
증량 전	50kg	10.5kg
증량 후	53kg	13.3kg
감 량	47.3kg	7.9Kg

감량기 하루 식단(4주)

아 침	오트밀 30 ~ 40g	아몬드 브리즈 1팩	프로틴 파우더 35g
점 심 (2회)	고구마 100g	닭가슴살 100 ~120g	
저 녁 (2회)	고구마 100g	닭가슴살 100 ~120g	
간 식	견과류 1팩 (28g)		

안녕하세요.
세종스포츠 정형외과
영상의학과 의사 이은채입니다.

저는 이 병원에서
CT, MRI, X-ray 영상의
정확한 판독과 초음파
검사를 시행하고 있습니다.

바디프로필 도전 계기

사실 처음에는 바디프로필을 찍을 생각은 전혀 없었어요. 일반적으로 30~40세 이후 나이가 들면서 근육의 양과 기능이 감소한다고 알려져 있어서, 이에 대비하여 골격근량을 증가시키기 위해 웨이트트레이닝을 본격적으로 시작하였고, 목표하는 골격근량에 도달하기 위해 체지방이 늘어나는 것도 불사하고 증량을 시행하였어요. 그런데 어느 수준 이상부터는 골격근량 증가속도가 더디어졌고, 인바디의 골격근량 수치증가나 스스로 들 수 있는 바벨 무게가 무거워지고 있다는 것만으로는 더 이상 강한 동기부여가 되지 않더라구요. 그때 PT 코치님께서 바디프로필을 목표로 감량을 시도하게 되면 그동안 노력해서 만들어진 근육이 보이게 되면서 좋은 자극이 될 것이고, 감량기 이후 다시 증량할 때에 빠른 골격근량 증가를 기대할 수 있을 것이라고 추천해 주셨고 이에 감량을 시작하게 되었습니다.

바디 프로필 계획

감량기 식단은 하루 총 고구마 500g, 닭가슴살 제품 500-600g, 견과류 28g 를 여러 회에 걸쳐 나누어서 먹는 걸로 하고 상황에 따라 한 끼 정도는 탄수화물은 오트밀로 변경하거나 닭가슴살은 프로틴파우더 등으로 대체하는 등의 변화를 주었어요. 이후 한 달 정도 간격으로 탄수화물 총량을 조금씩 줄였어요. 근손실을 최소화하고 몸에 무리가 가지 않도록 하자는 원칙을 세웠기에, 식단을 극단적으로 줄이기보단 운동을 최대한 많이 하는 쪽으로 방향을 설정하고 실행하였어요. 감량기 중반까지는 평일에도 탄수화물보충이 필요하다고 생각하는 날은 계획보다 추가로 먹고, 주말에는 정해진 식단 외의 음식을 좀 더 자유롭게 선택하였어요.
후반에는 주중 주말 모두 식단을 완벽하게 지키는 대신 무리가 가지 않도록 하루 총량을 1200kcal 이상으로 설정하였어요. 운동은 평일에는 아침 공복유산소 35분 (러닝), 저녁 웨이트 50-70분, 저녁 유산소 30-60분 (스텝밀, 트레드밀, 실내자전거)을 매일 하였고 주 2-3회 정도는 점심시간에 30분정도 계단을 오르거나 걷거나 복근운동을 하였어요. 주말에는 평소에도 즐기던 장거리 자전거나 등산을 마음껏 하였고, 그래도 기운이 남는 날은 웨이트를 추가로 하였어요.

바프 준비에 도움이 된 다양한 운동 경험들

러닝, 자전거, 등산이 감량기 때 도움이 많이 되었어요. 평소에 하던 아침 러닝은 감량기 때 공복상태로 바꾸어 시행하면서 체지방감소 효과가 좋았어요. 대신 공복운동은 긴 시간 하는 경우 근손실이 오게 될까봐 공복러닝을 35분 이하로 제한해야 했어요. 주말에는 야외자전거를 40-60km정도 타거나 높은 산을 등산하였는데 칼로리 소모가 많아서 주말에 적절히 치팅을 해도 체중감량 추세에 지장이 없었어요.

#바프운동 VS 취미운동

바프를 위한 운동의 매력은 날씨의 제약을 받지 않고 특별한 준비나 장치 없이 체육관에 가기만 하면 언제든지 할 수 있다는 점, 숨이 차고 땀이 나는 지점에 도달하는 시간이 매우 짧다는 점, 그리고 운동이 끝났을 때 나는 스스로를 이겨낸 멋진 사람이라는 기분을 갖게 해준다는 점이에요. 반면에 제가 취미로 하는 운동들은 대부분 야외운동들인데요. 처음 가보는 장소에서의 새로운 경험으로부터 얻는 신나는 마음, 자연이 주는 싱그러움과 상쾌함에 기운이 충전되고 힐링되는 기분, 내가 원하는 운동을 하고 싶은 만큼 마음껏 한다는 자유로운 느낌들이 매력이에요.

FOCUS

박시은 | MPC 물리치료사

바디 프로필 준비 기간

100 day

체중 및 체지방 변화

체중 50kg, 체지방 28%	▶	체중 45kg, 체지방 20%

식단관리

주로 고구마와 닭가슴살을 많이 먹었습니다. 고구마가 지겹거나 밥을 먹고싶을 때는 곤약밥으로 대체해서 먹었습니다.
닭가슴살 섭취가 어려울 경우 프로틴바나 단백질 쉐이크로도 보충했습니다.

안녕하십니까.
저는 세종스포츠정형외과에서
일하고 있는 물리치료사
박시은입니다.

사실 이번에
100% 만족할 만한 결과는
못 내서 조금 쑥스럽지만
재밌게 봐주세요.

바디프로필에 도전하게 된 동기

활동적으로 하는 스포츠들을 위주로 어렸을 때부터 많이 하다 보니 그런 운동은 좋아하는데 웨이트에 대한 흥미가 없었어서 처음에는 흥미를 갖기 위해 시작했습니다. 그리고 환자분들이나 선수들의 재활에 웨이트도 필요하다고 생각해서 직접 경험하고 느낀것을 토대로 '나도 알려줘야겠다'라는 생각으로 시작했습니다.

물리치료사가 생각하는 건강한 바프란?

물리치료사는 몸에 대해 공부하는 직업이기 때문에 '어떻게 하면 안 다치고 건강한 몸을 만들 수 있을까'라는 생각을 가져야 할 것 같습니다. 굶어서 뺀다는 생각보다는 건강한 음식을 먹고 그 이상의 운동을 해야 한다고 생각합니다.

바프 촬영 후 몸을 유지하기 위한 노력

사실 딱히 유지를 하고 있지는 않습니다. 그냥 먹고 싶은 것을 먹고 제가 좋아하는 운동을 하면서 지내고 있고 웨이트랑 유산소 같은 경우에는 중간중간에 꾸준히 해주면서 행복한 몸을 유지하고 있습니다(웃음).

2023년 계획과 목표

올해는 웨이트를 더 열심히 하고 근육량을 늘려서 더욱 건강한 몸을 만드는 것과 물리치료사로써 환자나 선수들에게 더 정확하고 안전한 재활을 하기 위해 열심히 공부하는 것이 목표입니다.

FOCUS

장원봉 | 스포츠퍼포먼스센터 SPC 실장

내가 생각 하는
'제대로 된 스포츠의학을
해 볼 수 있겠다'라는 기대감으로
세종스포츠정형외과에
오게 되었습니다.

Q. 병원 개원 멤버로 함께한 계기

우리나라에서 스포츠의학 병원이라고 칭하는 곳이 굉장히 많습니다. 실제로 여러 여건이나 제도적인 것들 혹은 그 구성원들의 의지 같은 것들이 실제로는 지속적이지가 못한 게 현실인데요. 병원 원장님들 이하 저희 구성원들이 '아! 이분들과 같이 일하면 내가 생각 하는 제대로 된 스포츠의학을 해 볼 수 있겠다'라는 기대감이 있었습니다. 물론 그때 가졌던 그 생각과 모습들이 지금도 그대로이시고 오히려 더 좀 과해지시긴 했는데요(웃음). 이런 부분때문에 세종스포츠정형외과와 함께 하게 됐습니다.

Q. SPC(스포츠퍼포먼스센터)가 하는 업무

스포츠재활이나 스포츠의학을 총칭해서 이야기하면 손상 이후의 선수들 혹은 운동을 하는 사람들이 경기를 뛸 수 있는 수준까지 기능적 회복을 돕는 것입니다. 그런데 실제로 그러지 못한 경우가 굉장히 많은데요. SPC에서는 손상을 경험한 엘리트 선수나 일반인 동호회 분들이 가지고 있는 니즈가 있는데 그 수준까지 만족하고 퍼포먼스를 낼 수 있게끔 하는 기능적 회복을 돕고 있습니다.

약력

- 現) 세종스포츠정형외과 SPC 실장
- 現) 대한선수트레이너협회(RKATA) 이사, 학술위원
- 국제축구연맹 FIFA인증 선수트레이너
  (FIFA Diploma in Football Medicine)
- 前) 대한스포츠의학회(KSSM) AT관리위원
- 前) KT Sonic Boom 프로농구단 수석트레이너
- 대한스포츠의학회 정회원(KSSM)
- 대한선수트레이너협회 정회원(RKATA)

Q. 기존의 재활 방법 VS 새로운 재활 방법

우리나라의 정형외과 의사 선생님들은 이미 세계적인 수준이고 스포츠 재활을 공부하거나 실제로 하고 계신 분들도 제가 피부로 느끼기엔 굉장한 수준에 올라와 있습니다. 그런데 유독 해외에 나와 있는 여러 가지 데이터나 프로토콜을 많이 쓰고 있는 곳도 있는데요. 사실 그러한 것들이 무분별하기도 하거든요. 중요한 것은 어떤 수술을 했을 때 집도의의 정확한 의견이 있어야 됩니다. 왜냐하면 똑같은 수술이라도 환자 개인의 컨디션이나 이런 것들이 다 다르기 때문입니다. 가장 중요한 건 재활에 관련된 선수를 케어하는 원장님과 저희들 그리고 모든 분들의 논의를 통한 일치된 의견이 필요합니다. 그래서 저희가 지속적으로 컨퍼런스도 하고 다른 학회에 참석하면서 공부를 하면서 원내에서 이루어지는 재활방법은 당연히 원장님들과 상의하고 프로그램 프로토콜을 수정하면서 진행하고 있습니다.

Q. 선수트레이너를 꿈꾸는 후배들에게 전하고 싶은 이야기

선수트레이너라는 직업이 겉으로 보면 화려해 보입니다. 왜냐하면 티비에서 보는 유명한 선수들을 직접 본인이 케어하고 피부를 맞닿고 일을 하고 있으니까요. 하지만 실제 우리나라의 팀 스포츠 시스템은 종목마다 다르지만 아직 많이 뒤처져 있습니다. 한화의 이지풍 트레이너가 [뛰지 마라 지친다]라는 책을 썼는데요. 저는 선수 트레이너를 하려고 하는 분들에게 책제목과 같은 말을 해주고 싶어요. 빨리 무언가를 성취하려고 하면 지쳐서 못 뛰고 걷는 것도 못합니다. 선수 트레이너가 그렇습니다. 생각보다 굉장히 고되고 힘들고 불합리한 것도 많이 느끼기 때문에 천천히 걸어서 꿈을 이뤘으면 좋겠습니다.

SPORTS PERFORMANCE CENTER

조동현, 조성민 사진 = KBL

Q. 농구 트레이너가 된 계기

제가 어렸을 때는 마지막 승부, 슬램덩크 같은 농구관련 콘텐츠가 가장 인기가 있었는데요. 그러다 보니 농구를 즐겨하면서 대회도 많이 나가고 상도 탔었습니다. 그런 과거력 때문에 '선수들과 가까이 접하면 재미있지 않을까'라는 호기심에 시작하게 되었습니다.

Q. 농구라는 스포츠의 가장 큰 매력

농구는 굉장히 활동적이고 격렬한 운동입니다. 에너지시스템을 쓰는 것이 레슬링과 같은 레벨에 있는 종목인데요. 또한, 신장의 유리함이 있지만 그럼에도 불구하고 그것들을 이겨낼 수 있는 충분한 가능성이 있는 스포츠라서 좋아합니다.

Q. 농구는 신장이 아닌 심장으로 하는 것이다는 말에 대한 생각

아이버슨이니까 그렇게 얘기할 수 있을 것 같은데요(웃음). NBA 말고도 제가 처음에 KTF 매직윙스 팀에 들어간 첫해, 바로 챔피언 결정전에 진출했습니다. 그때 인상 깊게 본 선수가 상대팀 모비스의 양동근 선수입니다. 아마 실제 키가 180cm도 채 안 될 텐데, 그 체구에도 엄청난 파워와 농구기술이 정말 뛰어난 선수였습니다. 결국 그 선수 때문에 저희가 마지막 경기 때 패배했는데요. '농구는 신장이 아닌 심장이다'라는 말 충분히 동의합니다

Q. 타종목에 비해 부상이 많은 이유와 부상 부위

아무래도 컨택 스포츠이기 때문에 뛰고 점프하고 착지하는 과정에서 엄청난 몸싸움이 이루어집니다. 실제로 한 경기 끝나고 나면 선수들의 팔이나 몸에 손톱자국으로 된 상처가 엄청나게 많이 있습니다. 그리고 착지할 때 발을 밟는 것들로 인한 급성 발목 부상이 많은데요. 실제 통계를 봐도 농구에서는 발목부상이 많습니다. 그 다음으로는 무릎 부상이 좀 많게 일어나는 것 같고 생각보다 상지손상은 좀 적은 편입니다.

Q. 농구에서 선수생명을 위협하는 부상

예전에는 십자인대 수술이나 아킬레스건이 완전 파열됐을 때 수술하고 나서 복귀하는 경우가 그렇게 많지 않았습니다. 하지만, 현재는 의학기술도 많이 발전했고 그에 따른 여러 가지 재활방법이나 선수들이 회복하는 데 도움이 되는 여러 가지 기술들이 많이 보급 되고 발전돼서 예전보다는 나아졌는데요. 오래 전 양희승 선수 정도가 복귀를 해서 그나마 커리어를 좀 이어 갔었던 것 같습니다.

Q. KT 소닉붐 시절 가장 기억에 남는 선수

아무래도 가장 열심히 했던 선수들이 기억나는데요. 지금은 모비스 감독하고 있는 조동현 감독이 몸 관리도 잘하고 연습도 징그럽게 열심히 했어요. 그리고 KGC에서 코치를 하고 있습니다. 조성민 선수는 제가 팀을 맡은 뒤 신인 선수로 왔었는데 처음에는 유연성도 많이 떨어지고 운동능력이 좋은 편이 아닌 선수였는데요. 그럼에도 불구하고 노력을 통해 대한민국에서 제일 가는 슈터가 되었습니다. 이렇게 두 선수분만 아니라 함께 했던 나머지 선수들도 아직까지 다 기억납니다.

'농구는 신장이 아닌 심장이다'라는 말 충분히 동의합니다.

환자분들이
영상의학과로 오시면
저도 원장님들처럼
환자분의 만족도를
최상으로 높일 수 있게
최선을 다해서
검사해 드리겠습니다.

YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 방사선사란?
안녕하세요, 세종스포츠정형외과의 영상의학과 팀장 송창배 입니다. 방사선사는 영상의학과에서 일하는 선생님입니다. 의료영상은 병을 진단하는 데 있어 굉장히 중요한 정보이기 때문에 정확히 검사하려면 고도의 기술과 전문성이 필요한데요. 그 기술을 학문으로 배우고 터득해서 장비를 통해 검사를 하고 관련 내용을 의사와 환자에게 전달해주는 사람을 방사선사라고 합니다.

송창배 | 영상의학과 팀장

Radiology technician

Q. 방사선사로 진로를 정한 이유
아버지께서 평생 병원에서 근무하시다가 몇 년 전에 퇴임하셨는데요. 덕분에 어렸을 때부터 병원을 자주 들락날락 했고 그러다 보니 병원은 제게 익숙한 환경이었습니다. 초등학생 때 영상의학과에 놀러간 적이 있는데요. 이것저것 장비도 만져보고 의사 선생님이 X-ray 영상을 보여주셨는데 그게 너무 신기하고 재미있어서 아직도 인상 깊은 기억이 있습니다. 그때 좋았던 기억이 제가 방사선사가 되는 계기가 되었던 것 같습니다.

Q. 일하면서 가장 기억에 남는 일
영상검사를 하다 보면 환자분들이 모르는 심각한 질병도 조기에 발견하는 경우가 있는데요. 진단을 빨리 해서 조기에 치료를 하면 그만큼 완치될 확률도 높아집니다. 실제로 검사에서 질환을 발견하게 된 환자분께서 감사하다고 인사를 드리러 온 적이 있습니다. 당시에 너무 뿌듯했고 '내가 잘 하고 있구나'라는 생각이 들었습니다.

Q. 본인만이 갖고 있는 직업병
개인적으로 병원에 가거나 가족을 따라갔을 때 X-ray 장비나 CT, MRI가 무엇인지 어느 회사 제품인지 꼭 확인합니다. 대놓고 물어 보진 않고 문이 열릴 때 고개만 쓱 내밀어서 장비를 살피거나 안내문 같은 것을 꼭 확인해서 '우리 병원보다 안 좋은 장비네?'라고 생각하며 이런저런 검색을 해보기도 하는데요. 아내가 아파서 대학병원 응급실에 간 적이 있는데 그때도 저는 X-ray실 문이 닫히는 찰나에 장비를 확인했던 적이 있습니다.

Q. CT와 MRI 장비의 차이점
환자분들도 참 많이 물어보는 내용인데요. CT는 방사선을 이용하며 골격이나 장기를 보기 위해서 검사하는 경우가 많습니다. 반면, MRI는 방사선이 없고 자기장을 발생시켜서 인체에 있는 수소 원자를 이용해서 신호를 받아서 검사하는 원리인데요. 근육이나 힘줄, 인대. 이런 연부조직도 굉장히 잘 보이기 때문에 이를 관찰하기 위해서 검사하는 장비입니다.

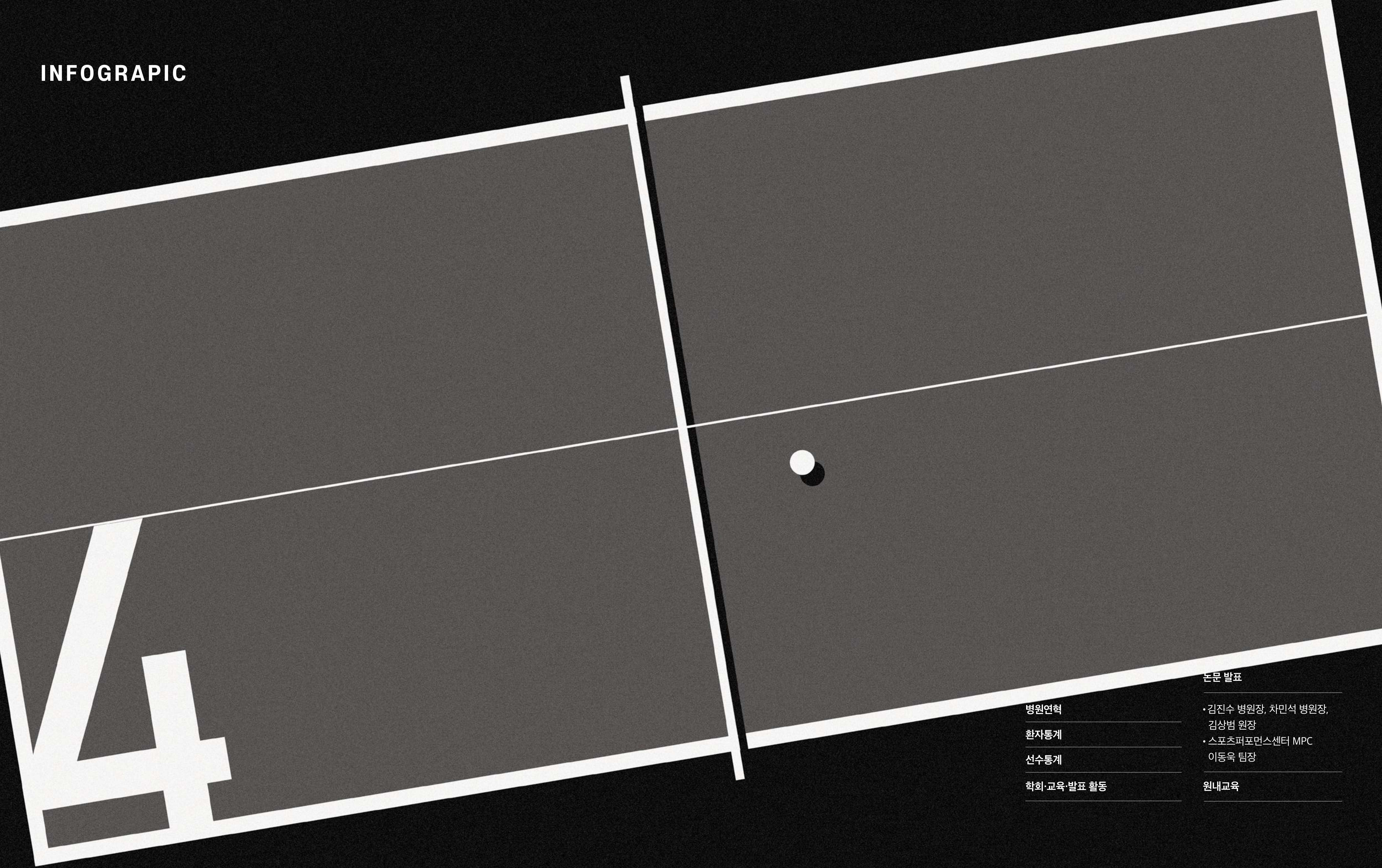
환자분들이 가장 오해하시는 것이 무조건 MRI가 CT보다 좋다고 생각을 하는데 그렇지 않습니다. 병변에 따라서 MRI가 더 정확한 검사가 될 수 있고 CT가 정확한 검사가 될 수 있는 병변이 있습니다. 그렇기 때문에 진료를 보고 원장님이 판단해서 더 정확히 볼 수 있는 검사로 진행하게 됩니다.

Q. 1.5T MRI 와 3.0T MRI 설명
T라고 하는 것은 '테슬라'라고 해서 자장의 세기를 나타내는 단위입니다. 보통 1.5T, 3.0T 이렇게 이야기하는데 숫자가 높을수록 자장의 세기가 그만큼 강하다는 얘기로 영상의 대조도랑 해상력이 좋아지게 됩니다. 이렇듯 대조도와 해상력이 좋아지면 인체의 더 미세한 구조물들을 잘 관찰할 수 있는데요. 영상 정보의 정확도도 향상될 수 있습니다.

Q. 세종스포츠정형외과 영상의학과 장점
다른 병원같은 경우에는 그 부위에 따라서 정해진 검사 방법이 있습니다. 크게 변동없이 정해진 검사 방법대로 진행을 하는데 제가 우리 병원으로 이직하고 놀랐던 것이 부위에 따라서 검사항목도 다르고 그 부위에 있는 인대 방향이나 근육의 모양에 따라서도 검사 방법을 다르게 하고 있는 점입니다. 검사 항목이 타병원과 다르게 다양해서 놀랐고요. 경력이 오래된 저도 다시 공부하고 배우면서 새로운 검사방법을 익히는 좋은 경험을 했습니다. 이처럼 여러가지 검사방법을 통한 정확한 검사결과가 장점이라고 말씀드리고 싶네요.

Q. 우리 병원을 찾는 환자분들께 한마디
우선, 원장님들께서 너무 유명하세요. 제가 여러 원장님들을 뵀지만 정말 진료도 잘 보고 수술도 잘하는 전문성이 뛰어난 분들이라고 생각합니다. 그래서 환자분들이 영상의학과로 오시면 저도 원장님들처럼 환자분의 만족도를 최상으로 높일 수 있게 최선을 다해서 검사를 해드리겠습니다. 그리고 영상의학과 원장님도 정성스럽게 최선을 다해서 판독을 해주시기 때문에 믿고 오셔도 됩니다. 제가 보장해 드리겠습니다.

INFOGRAPIC



4

병원연혁

환자통계

선수통계

학회·교육·발표 활동

논문 발표

- 김진수 병원장, 차민석 병원장, 김상범 원장
- 스포츠퍼포먼스센터 MPC 이동욱 팀장

원내교육

SEJONG SPORTS HOSPITAL TIME LINE
2019. 9 - 2023. 3 세종스포츠정형외과 연혁

19

09
- 병원 미션, 비전, 로고 선정
- 병원 내부 인테리어 공사 시작

11
- 수술방 크린룸, 헤파필터 설치
- SPC(스포츠퍼포먼스센터) 농구코트 도입

12
- 병원 개원
- 대한선수트레이너협회 MOU 체결

20

01
- 서울이랜드FC 공식지정 병원 체결
- 금정섭 병원장 LG트윈스 필드닥터 위촉

02
- Arthrex 아시아-태평양 관절경 교육기관 선정

03
- 선수재활 1,000명 달성
- 스포츠의학 전임의 과정 도입
- 대학병원급 첨단장비 3.0T MRI 도입

04
- 내원환자 10,000명 달성

05
- 3.0T MRI 촬영 1,000건 달성
- 대한민국농구협회 MOU 체결

09
- 김진수 병원장 IOC 인증 스포츠 전문의 자격증 취득
- MPC(물리치료센터) 확장공사

11
- 김진수 병원장 SCIE 논문 (BMC Musculoskeletal Disorders) 발표

12
- 선수재활 5,000명 달성
- 수술 1,000례 달성
- 제1회 Annual Athletic Conference 2020 개최

21

03
- 2021 한국브랜드선호도 1위 수상
- MPC(물리치료센터) 기초재활 치료 도입
- 저소득 어르신 건강증진 활성화 사업 진행

04
- 제10회 Korea top awards 고객감동브랜드대상 수상

05
- 코로나19 예방접종 위탁 의료기관 지정

06
- 선수재활 1만명 달성
- 김진수 병원장 SCI 논문 (Foot and Ankle International) 발표
- 최신식 초음파(GE), 장비 추가 도입
- 영상의학팀 X-ray실 추가 증축

07
- 모바일 CT 1,000건 달성
- 김상범 원장 2020도쿄올림픽 국가대표 농구팀 주치의 위촉

08
- 수술 2,000례 달성
- MRI 5,000건 달성
- 차민석 병원장 KCC이지스 팀닥터 위촉
- 2021 컬링국가대표선발전 의무지원
- 차민석 병원장 광진구 구청장상 수상

09
- 금정섭 병원장 LA 컬란-조브 클리닉 연수
- 제79회 경찰의날 감사장 수상

12
- 제2회 Annual Athletic Conference 2021 개최

22

02
- 내원환자 10만명 달성
- 금정섭 병원장 한국리틀야구연맹 의무 위원장 임명
- LG트윈스 스프링캠프 의무지원

03
- 한화이글스 MOU 체결
- 광진구청 코로나19 확산 방지 표창장 수상
- 세종스포츠의과학연구소 개설

04
- 수술 3000례 달성
- 인도네시아 U23 국가대표 축구팀 방문
- 사랑의 열매 감사패 수상

05
- CT 2,000건 달성
- 선수재활 20,000명 달성
- 금정섭 병원장 '알기 쉬운 토미 존 수술' 출간

06
- 선수재활 20,000명 달성
- 금정섭 병원장 KLPGA 한국여자오픈 의무지원(팀 글로리어스)
- 서울특별시축구협회 유소년축구 부상방지를 위한 MOU 체결
- 김상범 원장 FIBA 3X3 아시아컵 2022 팀닥터 선정
- 김진수 병원장, 박지환 팀장 프랑스 리옹 국제축구연맹 2022 아이소키네틱 컨퍼런스 발표

07
- 스페인 라리가 세비야 FC 메디컬 테스트
- 김진수 병원장 토트넘 VS 세비야 FC 경기닥터 의료지원
- K리그 김포FC 공식지정병원 체결
- 김포FC 차민석·한우솔 원장 팀주치의 위촉

09
- MBC '나 혼자 산다' 박나래 편 SPC 출연

10
- 내원환자 150,000명 달성
- 차민석 병원장 리옹 생티 정형외과 센터 연수
- 김상범 원장 사천 국제 3X3 농구대회 의무지원
- JTBC '최강야구' 금정섭 병원장 출연
- 김상범 원장 대한스포츠의학회 추계학술대회 최우수연제상 수상
- 가을 워크샵 진행
- 김진수 병원장 KBL SK나이츠 팀닥터 위촉

11
- MRI 10,000건 달성
- 수술 4,000례 달성
- 김진수 병원장 싱가포르 국제 스포츠 의학 심포지엄 INSPIRE 발표
- 김진수 병원장 K리그 의무위원회 세미나 발표
- 김진수 병원장 대한축구협회 의무위원 위촉

12
- CT 3,000건 달성
- 제 3회 Annual Athletic Conference 2022 개최
- 김진수 병원장 대한선수트레이너협회 선정 Best 스포츠의학 의사 수상
- 사랑의 열매 이웃돕기 성금 전달

23

01
- 대한선수트레이너협회 제주 서귀포 전지훈련 지원단 의무지원

02
- 금정섭 병원장 KBO 2023 NEXT LEVEL TRAINING CAMP 교육

03
- 김진수 병원장 카타르 AFC medical conference 참가
- 금정섭 병원장 KSES (Korean shoulder and elbow society) 2023 참가

총 인원 (단위 : 명)

105

부서 별 인원 (단위 : 명)

의료진	008	영상의학	007	약국	001
수술간호팀	012	재무팀	001	전담팀	007
병동간호팀	014	미화간병	003	영양팀	006
외래간호팀	008	심사팀	002	홍보팀	004
SPC & MPC	025	원무팀	005		
진단검사	002				

PATIENT STATISTICS
2019. 12 - 2023. 3 환자 통계

누적환자 수(명)

137,900

누적 수술건 수(명)

4,799

연령별 환자 비율

0-10세	11-20세	21-30세	31-40세	41-50세	51-60세	61세~
0.6%	30%	27%	16%	9%	8%	7%
1,014명	50,655명	46,018명	26,896명	15,521명	14,480명	13,270명

ATHLETES PERCENTAGE
2019. 12 - 2023. 3 선수비율

운동선수 신규환자 수 : **6,662명**

신규환자 수 : **30,327명**

선수환자 비율

21.9%

ATHLETES STATISTICS 2019. 12 - 2023. 3 선수 통계

3428
축구

113 5
야구

522
농구

178
태권도

173
배구

325
무용

103
유도

96
육상

90
럭비

65
골프

누적 방문 선수 수
6,662

배드민턴	58
핸드볼	52
펜싱	32
테니스	31
체조	31
근대5종	24
피겨	23
레슬링	19
수영	17
쇼트트랙	16
스쿼시	16
복싱	16
스피드스케이팅	15
격투기	14
역도	12
아이스하키	12
씨름	11

탁구	10
마라톤	10
우슈	10
볼링	9
소프트볼	8
클라이밍	7
미식축구	7
하키	7
스키	6
체조	6
사이클	5
사격	5
하키	7
풋살	5
봅슬레이	5
창던지기	4
댄스스포츠	3
스노우보드	3
철인3종	3

높이뛰기	3
검도	3
롤러스케이트	3
컬링	3
윈드서핑	2
투포환	2
근대3종	2
다이빙	2
승마	2
요트	2
세팍탁크로	1
스키점프	1
암벽	1
투척	1
싱크로나이즈	1
웨이크보드	1
장대높이	1
줄넘기	1
크로스핏	1
루지	1
플로어볼	1

(신규환자 기준 / 단위: 명)

세종스포츠정형외과 연구활동 2022.07~2023.05

2022 JULY

학회

농구의학컨퍼런스 발표
: 김진수 병원장, 차민석 병원장

22. 07. 02

학회

대한선수트레이너협회
제51차 정기심포지엄 발표
: 김진수 병원장

22. 07. 10

AUGUST

학회

ESS 운동과학전문가 자격연수 강연
: 김진수 병원장

22. 08. 08

학회

2022 K리그 주치의세미나 참석
: 김진수 병원장, 차민석 병원장

22. 08. 23

SEPTEMBER

학회

대한선수트레이너협회
9월 Regular webinar 강연
: 금정섭 병원장

22. 09. 20

OCTOBER

연수

리옹 생티 정형외과 센터 2달간 연수
: 차민석 병원장

22. 10. 03

학회

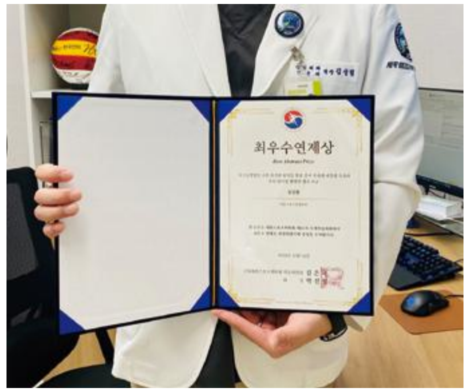
2022 한국리틀야구연맹 의무위원회 부상방지 및 재활클리닉 발표
: 금정섭 병원장

22. 10. 11

학회

대한스포츠의학회 제61차 추계학술대회
: SPC 장원봉 실장 발표, 김진수 병원장 발표, 김상범원장 최우수연제상 수상

22. 10. 17



NOVEMBER

학회

싱가포르 국제 스포츠 의학 심포지엄 INSPIRE 발표
: 김진수 병원장

22. 11. 08

학회

2022 K리그 의무위원회 세미나 발표
: 김진수 병원장

22. 11. 27

DECEMBER

원내 컨퍼런스

LA Dodgers 부수석트레이너
Nakajima Yosuke 초청 오픈토론회
: SPC, MPC

22. 12. 03

학회

대한선수트레이너협회 제52차 정기심포지엄
발표, '올해의 스포츠의학 의사' 수상
: 김진수 병원장

22. 12. 04

학회

2022우리야구컨벤션 발표
: MPC 이동욱 팀장

22. 12. 09

학회

2022우리야구컨벤션 발표
: 금정섭 병원장

22. 12. 12

원내 컨퍼런스

2022 AAC3 컨퍼런스 개최

22. 12. 10

강사

ESS 운동과학전문가 자격연수 강연
: SPC 장원봉 실장

22. 12. 15

2023 JANUARY

원내 컨퍼런스

재활 및 환자 리뷰
: 금정섭 병원장, 한우솔 원장, SPC, MPC

23. 01. 06

FEBRUARY

원내 컨퍼런스

재활 및 환자 리뷰
: 금정섭 병원장, 한우솔 원장, SPC, MPC

23. 02. 03

원내 컨퍼런스

재활 및 환자 리뷰
: 금정섭 병원장, 한우솔 원장, SPC, MPC

23. 02. 10

학회참가

KBO 2023 NEXT LEVEL TRAINING
CAMP 교육
: 금정섭 병원장

23. 02. 18

강사

ESS 운동과학전문가 자격연수 강연
: SPC 장원봉 실장

23. 02. 21

MARCH

학회참가

카타르 AFC medical conference 참가
: 김진수 병원장

23. 03. 07

원내 컨퍼런스

재활 및 도수치료환자 리뷰
: 금정섭 병원장, 한우솔 원장 SPC, MPC

23. 03. 17

학회

대한스포츠의학회 제62차 춘계학술대회
: 금정섭 병원장, 차민석 병원장, 김상범 원장 참가, 김진수 병원장, 최태석 실장 발표

23. 03. 26

학회

KSES(Korean shoulder and elbow society) 2023 참가
: 금정섭 병원장

23. 03. 31

APRIL

원내 컨퍼런스

재활 및 환자 리뷰
: 금정섭 병원장, 한우솔 원장 SPC, MPC

23. 03. 31

강사

2023년 AFC/KFA 지도자 강습회 발표
: 차민석 병원장

23. 04. 08

원내 컨퍼런스

재활 및 환자 리뷰
: 금정섭 병원장 SPC, MPC

23. 04. 14

MAY

학회참가

대한정형외과학회 춘계학술대회 초음파 Instructor 참가
: 김진수 병원장

23. 04. 17

학회참가

R-KATA 대한선수트레이너협회
AT자격연수 강연: SPC 박지환 팀장

23. 04. 23

강사

2023년 AFC/KFA 지도자 강습회 발표
: 차민석 병원장

23. 05. 01

학회참가

R-KATA 대한선수트레이너협회
AT 자격연수 강의: 금정섭 병원장

23. 05. 13

학회참가

KFAS 2023 대한족부족관절학회
춘계학술대회 참가: 김진수 병원장,
김상범 원장

23. 05. 19

세종대왕

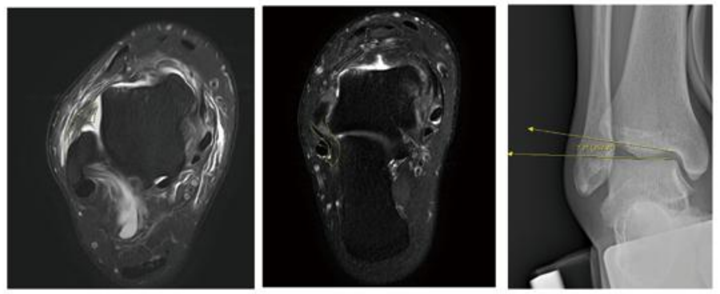
Lower leg pain after ankle surgery: Venous insufficiency

발목 수술 후 하퇴부 통증: 정맥부전

Kim Jin Su, MD, phD
Kim Sang Bum, MD
Cha Min Seok, MD

CASE

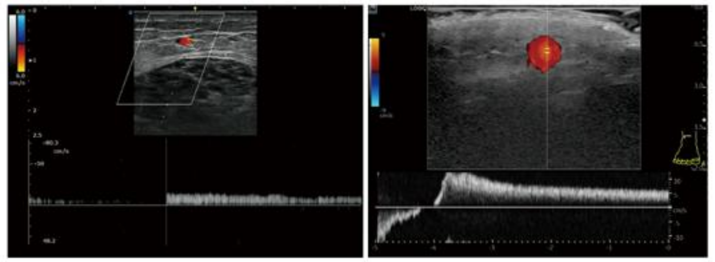
- A 19-year-old male baseball pitcher visited after a severe ankle sprain during running at the field.



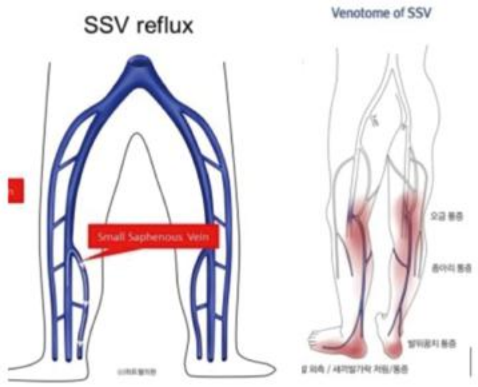
- Initially, he was treated with a short leg cast and allowed weight bearing.
- Even 10 days cast immobilization, he had been unable to touch the ground. The ankle had a severe instability by an ankle drawer test.
- We operated his ankle by the anterior talofibular ligament repair at talar neck and the calcaneofibular ligament repair at calcaneal attachment site using suture anchors.

Past History
Ulnar collateral ligament Reconstruction, 18 months ago.
Elbow spur excision, 2 months ago.
Hypertension (158/87), Severe fatty liver. Gout (+)
Ht: 180cm, Wt: 95kg

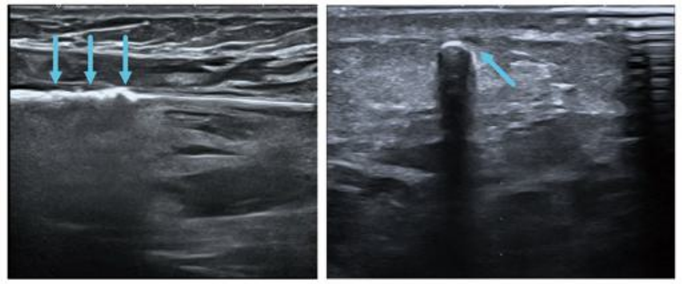
- Post operative rehabilitation
- Allowed full weight bearing at 2 weeks
- Ankle strengthening and balance exercise was started at 4 weeks
- He felt a minor discomfort around the ankle at 8 weeks, and his ankle active motor power was relatively weak.
- His ankle pain come out during running and ankle strengthening exercises, and the pain increased as the amount of exercise was increased. Sometimes, calf pain occurred at the same time. So, it was difficult to increase the working load.
- There were no specific findings in ankle ultrasonography. Ankle stability is also stable.
- He complained of a difference in calf dimension at 12 weeks and said that he had pain when running on anti-gravity treadmill even for 5 minutes.
- We evaluated the deep vein thrombosis(DVT) and other vascular disease.



- There was no DVT on ultrasound, and venous insufficiency was found on standing doppler sonography. Especially, superficial small saphenous vein(SSV) was regurgitated at knee and calf levels.
- Regurgitation type was continuously back flowing.
- We diagnosed varicose veins with SSV.



- Varicose veins can be suspected mainly if engorged vessels are visible outside skin of the calf or thigh, however it was difficult to suspect because typical vessel lesions was not visible from the skin.
- When SSV regurgitates, it usually causes pain and swelling in the calf, ankle or posterior aspect of the knee. The pain character is very variable. So, it was difficult to suspect varicose veins in these young athletes, immediately.



- The patient was transferred to the Department of Thoracic Surgery(vein specialist) and underwent the procedure to varicose veins at post-operative 6 months.
- The procedure was performed with local anesthesia, through the SSV at malleolar are, a vein sheath was inserted, and cyanoacrylate(VenaSeal) was injected to close the vessel(Left). The SSV was closed tightly(Right).
- After 1 month of the procedure, the pain decreased from VAS 5 to 2, and there was no problem when running 3km.
- He returned to full competition in about **9 months after ankle surgery** and about **3 months after varicose vein procedure.**
- Even young athletes should consider varicose veins as a differential diagnosis of lower extremity pain in patients with a history of surgery, high BMI, hypertension, or fatty liver.

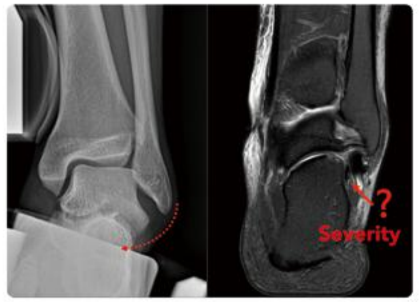
대한스포츠의학회
추계학술대회
최우수연제상 수상

Comparison of Tortuosity angle on CFL MRI and Stress view

자기공명의상(MRI) 사선 관상면 촬영을 통한 종비인대의 비틀림 측정과 부하 방사선 촬영의 결과비교

Kim Jin Su, MD, phD
Kim Sang Bum, MD
Board Certified Specialist in Sports Medicine

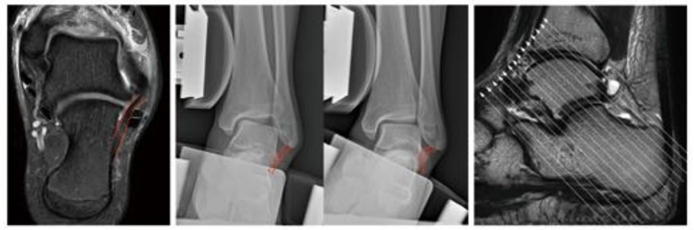
01 Dx of Chronic Ankle Instability (CAI)



02 CFL view: 45° Oblique coronal plane

Full length view / Sharp margin / **Tortuosity angle**

Park et al, Clinical Radiology, 2015. / Boonthathip et al, Clinical Imaging, 2011.



03 Purpose & Materials

- Comparison of **CAI vs Normal** patient's tortuosity angle on MRI oblique coronal CFL view
- Comparison of **tortuosity angle** on **MRI** oblique coronal CFL view and **stress view** x-ray, **manual exam, clinical score, strength** of **CAI**
- Mar. 2020 to May. 2022
- CAI group: Operative indication, MBO (MRI CFL view) (Talar tilt Stress view)
- Control group: Achilles rupture on No sprain Hx. (MRI CFL view)
- Retrospective study

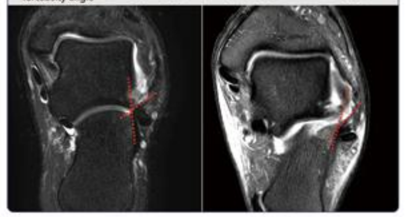
04 Materials & Methods; Evaluation in CAI

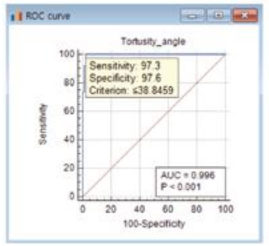
Variables		Total (n=120)	CAI group (n=82)	Control group (n=38)	P-value
Age		28.3±8.5	25.7±6.9	34.0±8.7	0.000
Sex	M	78 (65.0%)	47 (39.2%)	31 (25.8%)	0.010
	F	42 (35.0%)	35 (29.1%)	7 (5.8%)	
Side	Rt	59 (49.2%)	39 (32.5%)	20 (16.7%)	0.668
	Lt	61 (50.8%)	43 (35.8%)	18 (15.0%)	
Height		171.7±13.2	169.6±14.3	176.2±9.1	0.011
Weight		68.5±13.4	65.9±10.5	739±17.0	0.002

- **Biodex 30°/sec peak Torq**
- **CAIT**
  (Cumberland Ankle Instability tool)
- Statics
  - SPSS
    (SPSS Inc., Chicago, IL, USA, 14.0version)
  - Two sample T-test
  - Chi square test
  - Pearson's Correlation Analysis

05 Results; CAI vs Control group / Cut off value

Variables	CAI group (n=82)	Control group (n=38)	P-value
MRI Tortuosity angle	76.5±18.3	31.9±5.4	< 0.001



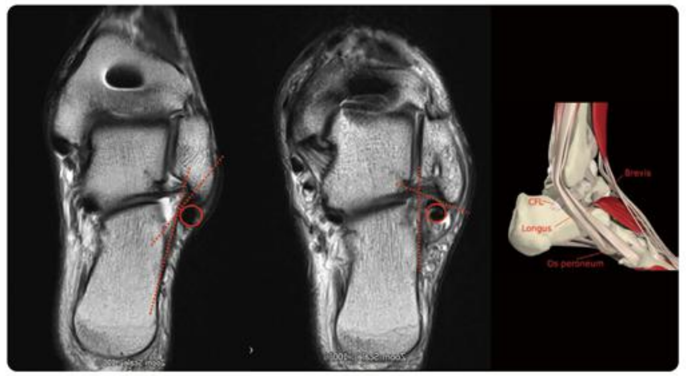


CAI Tortuosity angle > **39°**

06 Evertor strength deficit in CAI group

Biodex 30°/sec peak Torq =100 - $\frac{\text{Affected side X 100}}{\text{Contra-lateral side}}$ **: Average 22.8% deficit**

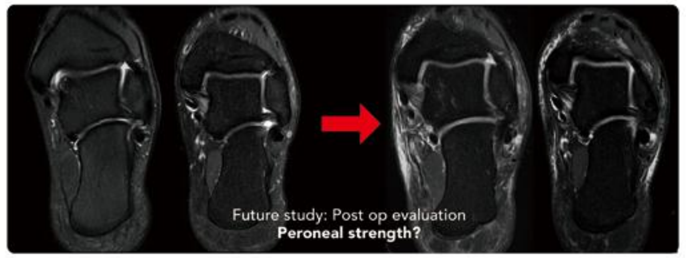
07 Peroneal strength deficit



08 Correlation with parameter

ADT	Talar tilt	Stress Talar tilt	Stres ADT	MRI TA	Power deficit	CAIT
Age	-					
Talar tilt	0.450 (0.000)	-				
Stress Talar tilt	0.119 (0.289)	0.247 (0.033)	-			
Stress ADT	0.263 (0.007)	0.487 (0.000)	0.327 (0.003)	-		
MRI TA	0.300 (0.007)	0.373 (0.001)	0.189 (0.090)	0.259 (0.019)	-	
Strength deficit	-0.087 (0.547)	0.179 (0.230)	0.067 (0.639)	0.040 (0.783)	-0.025 (0.860)	-
CAIT	0.017 (0.879)	-0.029 (0.806)	-0.169 (0.133)	-0.012 (0.913)	0.019 (0.867)	-0.092 (0.521)

09 Discussion



10 Conclusions

- MRI **CFL** tortuosity angle
  -Normal: mean 31°
  -CAI > 38°
  : Diagnostic value with
  high sensitivity, specificity
- Correlate with stress parameter

Functional Evaluation using Center of Pressure between Chronic Ankle Instabillity and Health Contral

만성 발목 불안정성 환자와 대조군 간 압력중심점을 이용한 기능적 평가

연세대학교 체육교육학과, 세종스포츠정형외과 스포츠퍼포먼스센터 팀장 **이동욱**
세종스포츠정형외과 **김진수 병원장 외 3인**

Clinical Article
The Korean Journal of Sports Medicine 2022;40(4):217-225
pISSN 1226-3729 eISSN 2288-6028
https://doi.org/10.5763/kjsm.2022.40.4.217

만성 발목 불안정성 환자와 대조군 간 압력중심점을 이용한 기능적 평가

연세대학교 체육교육학과[1], 세종스포츠정형외과의원[2], 국제올림픽위원회 한국연구센터[3], 동국대학교 스포츠의학전공[4], 연세대학교 미래융합연구원[5]

이동욱[1,2] • 전형규[1,3] • 김병훈[3,4] • 이세용[1,3,5] • 김진수[2]

Functional Evaluation Using Center of Pressure between Chronic Ankle Instability and Healthy Control

Dong Wook Lee[1,2], Hyung Gyu Jeon[1,3], Byung Hun Kim[3,4], Sae Yong Lee[1,3,5], Jin Su Kim[2]

[1]Department of Physical Education, Yonsei University, Seoul, [2]Seojong Sports Medicine & Performance Center, Seoul, [3]International Olympic Committee Research Centre Korea, Seoul, [4]Department of Sports Medicine, Dongguk University, Wise Campus, Gyeongju, [5]Institute of Convergence Science, Yonsei University, Seoul, Korea

Purpose: Mechanical and functional ankle instability or combinations of both can contribute to chronic ankle instability (CAI). Therefore, the purpose of this study was to compare the difference in (1) static and (2) dynamic balance function between patients with CAI and the controls; (3) to investigate association between balance function and CAI; and (4) to examine whether balance assessments are valuable for diagnosing CAI.
Methods: This study was conducted on 40 patients with CAI and 40 ankle healthy individuals. All participants evaluated the Cumberland Ankle Instability Tool questionnaire. Additionally, joint laxity and center of pressure (COP) during static postural control, anterior landing, and lateral landing were measured using an electronic pedobarography.
Results: CAI patients showed a larger COP area than controls when performing static postural control (p=0.023) and lateral landing (p=0.002). As a result of the receiver operation characteristic curve analysis, COP distance, area, and speed during static postural control and COP area during lateral landing showed low accuracy, indicating that they are valuable evaluations for the diagnosis of CAI.
Conclusion: Patients with CAI had poor static and dynamic postural control ability. The static posture control and the lateral landing test had diagnostic significance to evaluate the objective function of CAI.

Keywords: Center of pressure, Chronic ankle instability, Foot scan, Functional test, Pedobarography

Received: August 1, 2022 Revised: October 27, 2022 Accepted: November 3, 2022
Correspondence: Sae Yong Lee
Department of Physical Education, Yonsei University, #310 Sports Science Complex, 50 Yonsei-ro, Seodaemun-gu, Seoul 03722, Korea
Tel: +82-2-2123-6189, Fax: +82-2-2123-8375, E-mail: sylee1@yonsei.ac.kr

Copyright ©2022 The Korean Society of Sports Medicine
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

서 론

외측 발목 염좌(lateral ankle sprain)는 스포츠 활동에서 자주 나타나는 부상이며[1], 25개 종목에서 발생하는 모든 스포츠 부상의 7.3%를 차지한다[2]. 외측 발목 염좌를 경험한 환자의 최대 70%가 만성 발목 불안정성(chronic ankle instability, CAI)으로 악화될 수 있고[3], 운동선수의 경우 8명 중 1명이 반복적인 외측 발목 염좌를 경험한다[2]. 초기 발목 염좌 후 발생하는 CAI는 발목관절 흔들림 에피소드, 통증, 빈번한 염좌, 발목 가동범위 감소와 같은 병리학적 증상들이 반복적으로 발생하게 된다[4]. CAI는 다양한 자가 보고 설문지를 통해 진단할 수 있으며, 환자가 경험하는 발목관절의 통증 및 기능을 객관적으로 평가하여 분류한다[5].

CAI는 기계적 불안정성(mechanical instability)과 기능적 불안정성(functional instability), 그리고 두 가지 불안정성 형태가 복합적으로 작용한 원인으로 발생할 수 있다[4]. 기계적 발목 불안정성은 초기 염좌 후 발목의 안정성을 유지해주는 외측의 인대와 건 등 해부학적 구조물의 손상으로 인하여 발생하며, 이는 발목의 안정성을 취약하게 만든다[6,7]. 즉, 급성 발목 염좌로 인해 외측 인대 및 종아리근(peroneus)의 힘줄이 손상을 입어 늘어나거나 파열되면 발목 내번의 범위가 증가하여 반복적인 발목 염좌 및 CAI가 발생할 수 있다.

기능적 불안정성은 고유수용성 감각과 신경근의 결손으로 발생하는 발목 불안정성 또는 재발성 발목 염좌의 주관적인 증상으로 정의한다[8]. 기계적 불안정성을 보이는 CAI 환자의 경우 기계적 불안정성뿐만 아니라 기능적 불안정성을 동반하여 복합적으로 발생할 수 있다[6]. CAI 환자들에게서 나타나는 대표적인 기능장애는 균형 능력의 손실인데, 이는 체성감각의 장애와 운동장애로 인해 발생하며 이 두 가지 결손은 발목관절 불안정성의 원인이 될 수 있다[4]. 또한, CAI 환자들은 긴종아리근의 근력 저하와 함께 근육 활성의 느린 반응 시간을 나타내는데[9], 이러한 요인들은 발목 염좌로 인한 조직 손상이 근신경 조절 시스템에 영향을 주므로 CAI에서 균형을 유지하는 데 소요되는 시간이 길어질 수 있다[10].

CAI의 균형 능력 결핍을 검사할 때 한발 정적 균형 검사[11]와 별 모양 균형 검사(star excursion balance test, SEBT)를 이용한 동적 균형 검사[12]를 주로 시행한다. 그중 동적 균형 능력은 정적 균형 능력보다 CAI의 움직임과 큰 관련이 있다[12]. 특히, 한발 착지 동작은 도약을 포함한 스포츠의 주요 움직임 중 하나로, 기능적 발목 불안정성 환자는 한발 착지 시 안정화가 지연되는데 이는 발목 근력 부족 및 발목 인대의 고유수용성 감각 결손이 원인이 된다[13,14]. 이와 비슷하게 정상군보다 CAI에서 발목 주위의 앞정강근(anterior tibialis), 긴종아리근, 안쪽 장딴지근(gastrocnemius) 등의 근육 활성도가 낮다는 결과가 보고되었다[15]. 또한 CAI와 관련된 감각운동 장애는 하지의 고유수용성 감각 손상[16]과 신경근 조절 손상을 포함한다[17].

CAI의 정적 안정성 검사 시 압력중심점(center of pressure, COP)의 변화 등에 관한 연구가 있지만[18], 동적 안정성을 평가하는 연구는 부족하고 대부분 일상생활과 동일한 난이도인 보행에 집중되어 있다. 그러나 외측 발목 염좌 손상은 역동적이고 고수준의 신체활동 시 발생하므로, 부상 발생 기전과 유사한 동작에서 균형 능력이 다른지 확인해 볼 필요가 있다(Fig. 1). 또한, SEBT 등 현장에서 활용하는 검사는 수행력 측면에서 균형 능력의 수준을 제시할 수 있으나, 동작 수행 중 나타나는 환자의 움직임을 분석하기에 제한적이다. 또한, COP의 이동속도, 면적과 같은 변인은 움직임의 질(quality)을 대변할 수 있으므로 CAI 환자의 기능적 균형 능력 수준을 평가하고, 관련 변인들을 이용하여 진단적 적합성이 존재하는지 확인할 필요가 있다.

본 연구 목적은 착지 시 풋스캔을 사용하여 기계적 불안정성을 동반한 CAI 환자의 COP 특성을 확인해 봄으로써 착지 동작의 COP 변화가 진단적 가치가 있는지 알아보고자 하였다. 연구 가설은 다음과 같다: (1) 기계적 결손이 있는 CAI 환자는 정적 균형 조절 시 정상 대조군과 비교하여 COP 거리와 면적이 크고 속도는 빠를 것이다; (2) 기계적 결손이 있는 CAI 환자는 동적 균형 능력에서 정상 대조군과 비교하여 COP 거리와 면적이 크고 속도는 빠를 것이다; (3) COP 변인 중 일부는 기계적 불안정성을 동반한 CAI 발생 위험도에 영향을 미칠 것이다; (4) 정적 균형 및 착지 시 COP 거리, 면적, 속도는 기계적 불안정성을 동반한 CAI를 진단하는 도구로 적절할 것이다.

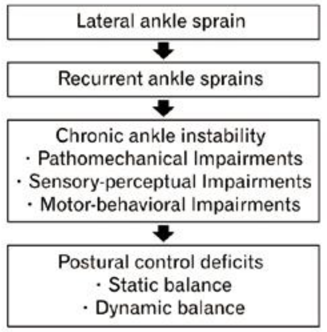


Fig. 1. Theoretical models for postural control deficits in patients with chronic ankle instability.

연구 방법

본 연구는 CAI로 서울 소재의 세종스포츠정형외과의원을 내원한 환자 대상 중 수술 전 검사를 실시한 정보를 이용한 후향적 연구이며 정상 대조군과 비교하여 CAI 환자군에서 정적 및 동적 균형 능력과 기능적 평가 결과법의 진단적 의미를 분석하였다.

1. 연구 대상

본 연구는 병원에 내원하여 CAI를 진단받은 환자 40명과 발목, 무릎 등의 부상 이력이 최소 1년 이상 없는 건강한 정상 대조군 40명을 대상으로 진행하였으며, 연구 대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. CAI 환자의 선발 기준은 다음과 같다: (1) 최초 염좌 이후 2번 이상 발목 염좌가 발생한 병력이 있는 환자; (2) Cumberland Ankle Instability Tool (CAIT) 24점 미만; (3) 최소 지난 3개월간 급성 발목 염좌가 발생하지 않은 환자; (4) anterior drawer 및 talar tilt test 양성; (5) 내번 경사각(inversion tilt angle)이 8.93° 이상이거나 전방 전위(anterior translation) 부하 검사 시 8.87 mm 이상인 환자[19]. 골연골 결손(osteochondral lesion)이 있거나 전신 유연성(general laxity)이 있는 환자, 발목 수술 이력이나 염증성 관절염이 있는 경우 연구 대상자에서 제외하였다. 대조군의 경우 광고를 이용하여 자발적으로 연구에 참여를 희망하는 사람 중 발목 손상 이력이 없는 대상을 모집하였으며, 하지의 수술 이력이 있는 경우는 제외하였다.

2. 연구도구 및 절차

연구 대상자 전원에서 CAI 및 정상 대조군 여부를 평가 및 진단하기 위해 대상자에게 신뢰도(reliability) 및 타당도(validation)가 검증된, 한글로 번역된 CAIT 설문지를 사용하였다[20]. 정형외과

Table 1. Demographic characteristics of the subjects

Characteristic	Total	CAI group	Control group
No. of subjects	80	40	40
Age (years)	27.5±6.7	25.6±7.0	29.4±5.9
Sex			
Male	43 (53.8)	25 (62.5)	18 (45.0)
Female	37 (46.3)	15 (37.5)	22 (55.0)
Height (cm)	170.4±9.4	173.5±8.4	167.4±9.6
Weight (kg)	66.8±13.7	69.1±12.4	64.5±14.7
Body mass index (kg/m^2)	22.8±3.1	22.9±3.0	22.7±3.2
CAIT (score)	20.1±10.6	10.1±5.1	30.0±0.0
Inversion tilt angle (°)	7.2±4.6	10.4±4.2	3.9±2.0
Anterior translation (mm)	7.5±2.0	8.4±1.6	6.5±2.0

Values are presented as number only, mean±standard deviation, or number (%).
CAI: chronic ankle instability, CAIT: Cumberland Ankle Instability Tool.

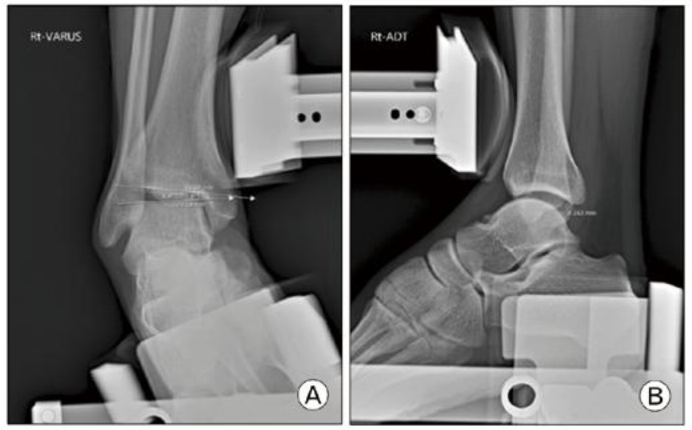


Fig. 2. Radiography for stress view. (A) Inversion tilt angle and (B) anterior translation.

전문의가 이학적 검사를 실시한 후 정적 부하검사(스트레스 방사선 촬영)를 진행하여 기계적 결손 여부를 판단하였다. 연구 대상자는 트레드밀에서 5분간 걷게 하여 준비운동을 실시한 후 정적 및 동적 균형 능력 검사를 하였다.

1) 정적 부하 검사

발목의 기계적 불안정성의 평가는 부하 검사기(Telometer, Daiseung Medics, Seoul, Korea)를 이용하여 측정하였고 발목 내번 경사각 검사는 정강뼈를 20° 가량 안쪽돌림 하여 고정한 상태(mortice view)로 15 daN의 부하를 내번하면서 촬영하였다[21]. 단위는 도(degree, °)로 측정하였고 PACS View 프로그램(Viewrex3, Techheim, Seoul, Korea)을 이용하여 먼쪽 정강뼈 관절면과 목말뼈의 위 관절면(talar dome) 각을 측정하였다(Fig. 2A)[22]. 발목 앞쪽 이동 검사는 정강뼈 뒤쪽에서 15 daN의 부하를 주어서 측면 방사선 촬영(lateral view)을 하였다. 단위는 mm로 측정하였고 정강뼈 후방 가장자리(lip)의 관절면에서 목말뼈 후방 부분 관절면까지의 수직 거리를 측정하였다(Fig. 2B)[22].

2) 정적 균형 능력 검사

발목 기능적 검사 중 정적 균형 능력을 보는 검사는 RS scan system (1.0 m Entry, 1,068×418 mm; Rs Scan, Beringen, Belgium)을 사용하여 최대 200 Hz의 스캔 속도로 8,192개의 센서가 분석을 제공한다. 풋스캔을 사용하여 한발 서기 동작을 시행하여 20초간 측정하였다[16]. 측정은 맨발로 진행하고 정상 측 발부터 한발 서기 동작 측정을 하였다. 측정 시 연구 대상자는 측정하지 않는 측의 무릎관절(knee joint)은 90°로 굴곡한 후, 손은 허리에 위치시켰다. 정적 균형 능력 검사는 COP 이동 거리(traveled distance, mm), 타원 면적(ellipse area, mm^2), 이동 속도(speed, mm/sec) 변인을 측정하였다.

3) 동적 균형 능력 검사

동적 균형 능력은 착지 동작을 통해 측정하였으며, 풋스캔에서 5 cm 뒤에 위치한 20 cm 높이의 스텝 박스를 이용하였다[23]. 전방(posterior to anterior) 착지(Fig. 3A)와 측면(medial to lateral) 착지 동작(Fig. 3B)을 측정하였다. 착지 직후부터 3초간 측정하였고, 측정 전 2회의 연습을 시행하였다. 동적 균형 능력 검사는 두 방향의 착지 동작 시 COP 이동 거리, 타원 면적, 이동 속도 변인을 측정하였다(Fig. 4).

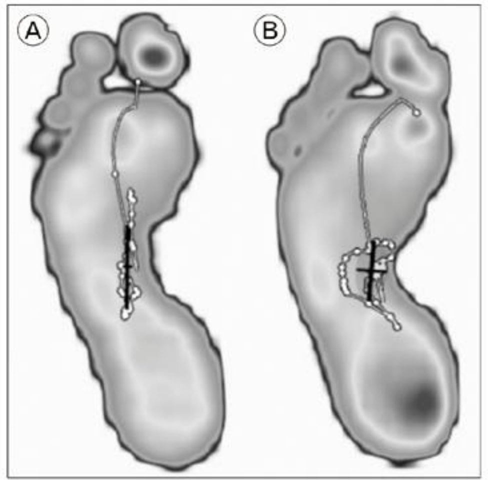


Fig. 4. Center of pressure path in electronic pedobarography. (A) Posterior to anterior landing and (B) medial to lateral landing.

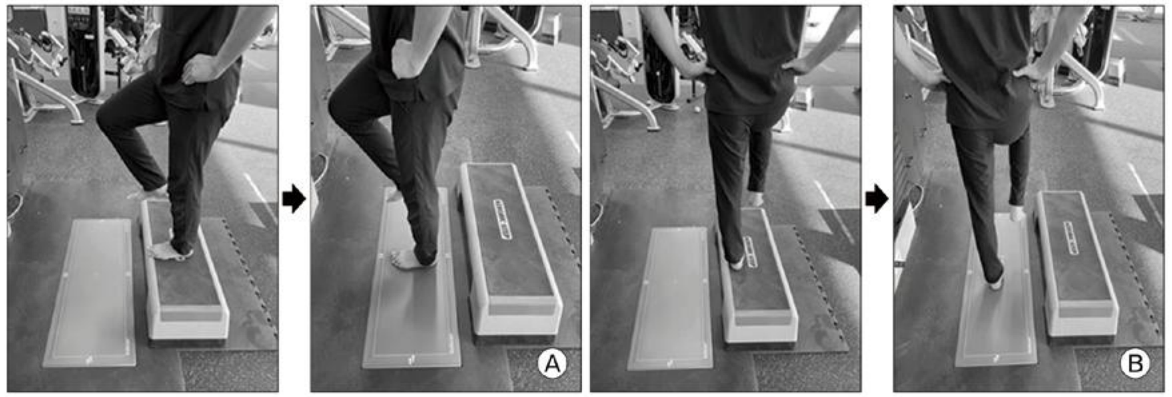


Fig. 3. Landing task for measuring center of pressure. (A) Posterior to anterior landing and (B) medial to lateral landing.

Table 2. Results of independent t-test between patients with CAI and control group

Balance parameter	Total	CAI group	Control group	t	p-value	ES
Static postural control						
COP traveled distance (mm)	389.8±206.0	433.0±225.0	346.7±177.5	1.903	0.061	0.42
COP ellipse area (mm^2)	51.4±65.9	68.3±88.0	54.5±21.8	2.360	0.023*	0.21
COP speed (mm/sec)	19.5±10.3	21.7±11.3	17.3±8.9	1.915	0.059	0.43
Posterior to anterior landing						
COP traveled distance (mm)	291.0±63.1	292.6±71.2	289.5±54.8	0.216	0.829	0.04
COP ellipse area (mm^2)	333.6±185.1	356.9±228.8	310.4±126.5	1.123	0.265	0.25
COP speed (mm/sec)	97.0±21.1	97.5±23.7	96.5±18.3	0.217	0.829	0.04
Medial to lateral landing						
COP traveled distance (mm)	303.0±68.0	309.7±70.0	296.4±66.2	0.878	0.382	0.20
COP ellipse area (mm^2)	415.0±221.2	489.1±259.8	340.9±142.6	3.162	0.002**	0.70
COP speed (mm/sec)	101.0±22.7	103.2±23.3	98.8±22.1	0.879	0.382	0.19

Values are presented as mean±standard deviation.
CAI: chronic ankle instability, COP: center of pressure, ES: effect size (calculated as Cohen's *d*).
*$p<0.05$, **$p<0.01$.

3. 통계 분석

본 연구에서 수집된 데이터는 IBM SPSS version 26.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA)과 R software version 4.0.2를 이용하여 분석하였다. CAI 환자군과 대조군 간 발목관절 기계적 불안정성, 정적 및 동적 균형 능력의 차이를 비교하기 위해 독립표본 t-검정을 실시하였다. 효과 크기(effect size, ES) 산출을 위해 Cohen's *d* 공식을 이용하였으며, 분류 기준은 다음과 같다: (1) ES>0.5 (큼, large); (2) 0.2<ES<0.5 (중간, medium); (3) ES<0.2 (작음, small). CAI 여부와 연관된 변인을 찾기 위해 먼저 각각의 변수에 대해 단변수 로지스틱 회귀분석을 시행하였다[24]. 단변수 로지스틱 회귀분석에서 유의한 결과를 보인 변수를 대상으로 다중 로지스틱 회귀분석을 실시하여 보정된 교차비(odds ratio, OR)를 확인하였다. 발목관절 불안정성 검사와 정적 및 동적 균형 능력 검사가 CAI 진단과 연관성이 있는지 검증하기 위해 수신자 조작 특성 곡선(receiver operation characteristic curve, ROC curve) 분석을 실시하였다[25]. ROC curve는 곡선 아래 면적(area under the curve, AUC)에 따라 진단 정확성을 분류하였으며, 0.5인 기준선보다 왼쪽 위로 곡선이 형성되어야 의미 있는 검사법이라 볼 수 있다. 분류 기준은 다음과 같다: (1) 0.9<AUC<1.0 (높음, high); (2) 0.7<AUC≤0.9 (중간, moderate); (3) 0.5<AUC≤0.7 (낮음, low). 민감도(sensitivity, Sen)와 특이도(specificity, Spe)가 높은 최적의 절단값(cut-off value, COV)을 나타냈다. 통계의 유의수준은 $p<0.05$로 설정하였다.

결 과

1. 정적 균형 조절 시 COP 비교

CAI에서 한발 서기 동작 수행 시 대조군보다 더 넓은 COP 면적을 보였으며(t=2.360, p=0.023), 중간 효과 크기를 보였다(ES, 0.21). COP 거리와 속도는 두 집단 간 유의한 차이가 없었다($p>0.05$) (Table 2).

2. 동적 균형 조절 시 COP 비교

전방 착지 동작 시 COP 거리, 면적, 속도 변인에서는 집단 간 차이가 나타나지 않았다($p>0.05$). CAI에서 측면 착지 동작 수행 시 대조군보다 더 넓은 COP 면적을 보였으며(t=3.162, p=0.002), 큰 효과 크기를 보였다(ES, 0.70) (Table 2).

3. CAI 발생 위험도 분석

CAI와 연관 있는 변인을 확인한 결과, 한발 서기 동작 시 COP 면적(p=0.016)과 측면 착지 동작 시 면적(p=0.005) 변인에서 유의한 결과가 나타났다(Table 3). 단변수 로지스틱 회귀분석에서 유의한 결과를 보인 변인들을 이용하여 다중 로지스틱 회귀분석을 수행한 결과 한발 서기 동작 시 COP 면적(adjusted OR, 1.019; 95% confidence interval [CI], 1.000–1.039; p=0.048)과 측면 착지 동작 시 COP 면적(adjusted OR, 1.004; 95% CI, 1.001–1.007; p=0.012) 변인이 CAI 진단을 위해 사용 가능한 검사로 나타났다(Table 4).

Table 3. Summary of univariate binary logistic regression

Variable	Chronic ankle instability			
	B	SE	OR (95% CI)	p-value
During SPC				
COP traveled distance	0.002	0.001	1.002 (1.000–1.005)	0.068
COP ellipse area	0.023	0.010	1.023 (1.004–1.043)	0.016*
COP speed	0.044	0.024	1.045 (0.997–1.096)	0.066
During PAL				
COP traveled distance	0.001	0.004	1.001 (0.994–1.008)	0.827
COP ellipse area	0.001	0.001	1.001 (0.999–1.004)	0.270
COP speed	0.002	0.011	1.002 (0.982–1.024)	0.826
During MLL				
COP traveled distance	0.003	0.003	1.003 (0.996–1.010)	0.378
COP ellipse area	0.004	0.001	1.004 (1.001–1.007)	0.005**
COP speed	0.009	0.010	1.009 (0.989–1.029)	0.378

SE: standard error, OR: odds ratio, CI: confidence intervals, SPC: static postural control, COP: center of pressure, PAL: posterior to anterior landing, MLL: medial to lateral landing.
*p<0.05, **p<0.01.

Table 4. Summary of multivariate binary logistic regression

COP ellipse area	Chronic ankle instability			
	B	SE	Adjusted OR (95% CI)	p-value
During SPC	0.019	0.010	1.019 (1.000–1.039)	0.048*
During MLL	0.004	0.002	1.004 (1.001–1.007)	0.012*

COP: center of pressure, SE: standard error, OR: odds ratio, CI: confidence intervals, SPC: static postural control, MLL: medial to lateral landing.
*p<0.05.

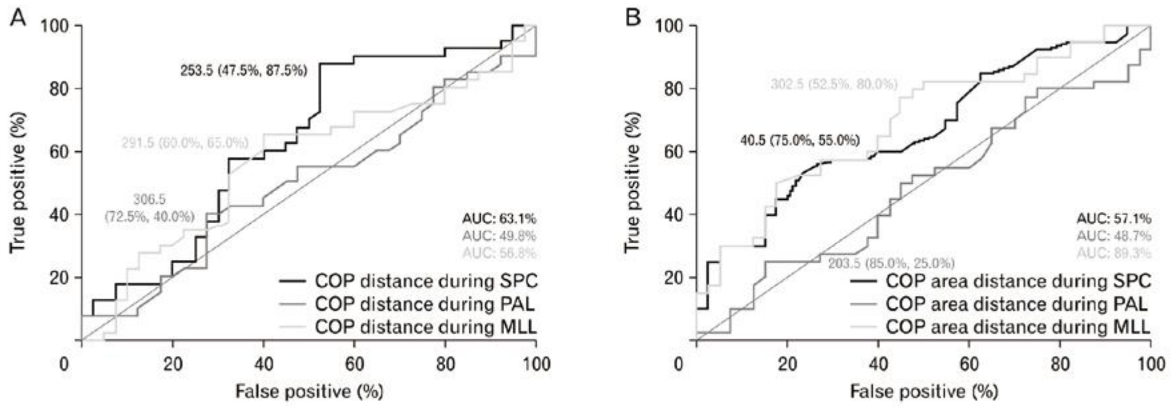
4. CAI 진단적 적합성

ROC curve 분석 결과 한발 서기 동작 시 COP 거리(AUC, 0.631; p=0.040; COV, 253.5; Sen, 87.5%; Spe, 47.5%) (Fig. 5A), COP 면적(AUC, 0.671; p=0.005; COV, 40.5; Sen, 55.0%; Spe, 75.0%) (Fig. 5B), COP 속도(AUC, 0.631; p=0.040; COV, 12.7; Sen, 87.5%; Spe, 47.5%) (Fig. 5C) 변인은 낮은 정확도를 나타냈다. 측면 착지 동작 시 COP 면적(AUC, 0.693; p=0.001; COV, 302.5; Sen, 80.0%; Spe, 52.5%) 또한 낮은 정확도를 나타냈다(Fig. 5B).

고　찰

본 연구에서는 가설을 검증한 결과 다음과 같이 나타났다. 첫째, 풋스캔을 이용한 한발 서기 검사 시 CAI가 대조군보다 COP 면적이 넓은 것으로 나타나 CAI 환자의 정적 균형 능력이 저하된 것을 확인하였다. 둘째, 측면 착지 동작에서 CAI가 대조군보다 COP 면적이 넓은 것으로 보아 동적 균형 능력이 부족한 것을 확인하였다. 셋째, 한발 서기 및 측면 착지 동작 시 COP 면적은 각각 CAI 발생 위험도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, ROC curve 분석을 통한 진단적 적합성 평가 결과 한발 서기와 측면 착지 동작은 CAI를 진단하는 검사로 사용할 수는 있으나 낮은 정확도를 나타냈다. 본 연구의 결과를 근거로 정적 균형 능력인 한발 서기 동작과 동적 균형 능력인 측면 착지 동작 시 나타나는 COP의 큰 면적을 기계적 불안정성이 있는 CAI의 특징으로 제시하고자 한다.

CAI와 대조군의 정적 균형 능력을 비교한 결과, CAI는 한발 서기 동작 시 대조군보다 더 넓은 COP 면적을 보였다. 이는 CAI가 대조군보다 신체 흔들림을 안정화하기 위해 더 많은 시간이 필요하기 때문인 것으로 판단된다[13]. CAI 환자는 고유수용성 감각 저하로 인해 신체 흔들림(sway)이 대조군보다 증가하게 된다. 본 연구의 피험자는 선행연구와 동일한 CAI 환자로 모집하였으나 주관적 기능적 불안정성뿐만 아니라 방사선 촬영을 통한 관절의 이완성까지 동반한 대상으로 실시하였기 때문에, CAI의



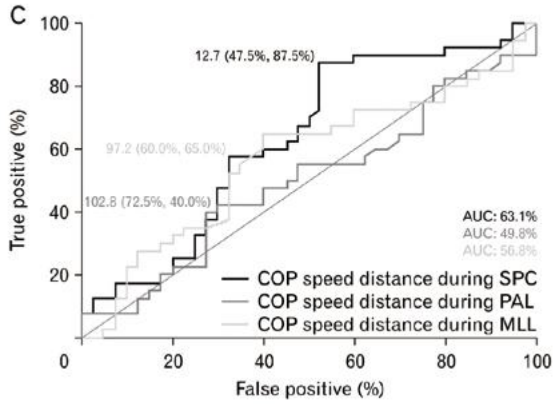


Fig. 5. Results of receiver operating characteristic curves evaluating to diagnosis chronic ankle instability. (A) COP traveled distance, (B) ellipse area, and (C) speed during single leg stance, anterior and lateral landing.
AUC: area under the curve, COP: center of pressure, SPC: static postural control, PAL: posterior to anterior landing, MLL: medial to lateral landing.

동적 및 정적 균형 능력 저하가 더욱 뚜렷하게 관찰된 것으로 생각된다.

측면 착지 동작을 통한 동적 균형 검사에서는 두 집단 간 COP 면적에서 차이가 나타났다. 이는 본 연구에서 검사한 정적 및 동적 균형 검사에서 가장 큰 효과 크기를 보여(d=0.70), CAI 환자는 정적 균형 동작보다 측면 착지 동작에서 균형 능력의 저하가 강조되었다. 측면 착지 동작은 한발 서기 동작보다 역동적인 움직임이고 부상이 빈번히 일어나는 내번 동작을 유발할 수 있기 때문에 더 큰 차이가 나타난 것으로 보인다. 또한 선행연구에서 보고한 것처럼 더 역동적인 균형 능력을 검사하기 위해 착지 후 짧은 시간 동안 균형능력을 측정하였기 때문에 동적 균형 능력에서 더 큰 저하가 나타난 것으로 생각된다. 그러나 전방 착지 동작에서는 COP의 거리, 면적, 스피드 모두 유의한 결과를 얻지 못했다. 일반적으로 앞목말종아리인대의 손상 이후 발목의 전방 전위가 발생하게 되는데, 실험적으로 구현한 전방 점프에서는 앞목말종아리인대의 불안정성이 있다고 하더라도 전방 점프 후 착지 시 뒤목말종아리인대의 안정성이 있으면 발목을 안정화할 수 있을 것이다. 이것은 착지 시 발목은 발등굽힘(dorsiflexion)이 되고 뒤목말종아리인대는 발등굽힘 시 안정화에 기여할 수 있기 때문에[26], 향후 후방(anterior to posterior) 점프를 이용한 연구가 필요할 것으로 생각된다. 또한 CAI는 발목을 안정화시키기 위한 전략으로 무릎관절 및 엉덩관절(hip joint)을 착지에 이용할 수 있다. 특히 무릎관절의 경우 발목의 앞뒤, 배측굴곡, 족저굴곡(plantar flexion)의 제한이나 불안정을 보상할 수 있는 시상면에서 관절 운동이 일어나기 때문에 전방 착지 동작 시 COP의 결과가 정상군과 유사하게 나올 수 있다. Caulfield와 Garrett[27]이 수행한 한발 착지의 운동학 관찰 연구에서는 착지 직전 CAI는 발목의 족저굴곡 각도가 정상군보다 감소하는데, 이를 무릎관절의 굽힘(flexion) 각도를 증가시켜서 보상한다고 보고하였다. 착지 시 발목, 무릎 엉덩관절을 함께 구부림으로써 하지에 전달되는 지면반력힘(ground reaction force)을 완화하는데, 이중 하나의 관절의 움직임이 부족하게 되면 인접한 다른 관절이 보상작용을 일으키게 된다. CAI의 운동학적 변경은 몸통과 하지의 착지 전략에도 영향을 미쳤을 수 있다. 운동 경험이 많거나 활동 수준이 높은 대상자의 경우 무릎관절과 엉덩관절 전략을 이용하여 발목관절의 불안정성을 보상하여 착지하는 전략을 구현했을 가능성이

있다. 반대로 운동 경험이 부족한 환자의 경우 뻣뻣한 착지를 수행함으로써 균형 능력이 낮게 나타날 수도 있기 때문에 향후 연구에서는 운동 경험과 활동 수준이 착지 패턴과 균형 조절에 영향을 미치는지, 그리고 CAI와 상호작용하는지를 검사하는 연구가 필요할 것으로 보인다.

본 연구에서 수행한 ROC curve 분석은 한발 서기 동작의 COP 거리(COV, 253.5 mm), 면적(COV, 40.5 mm^2), 속도(COV, 12.7 mm/sec)와 측면 착지 동작에서는 COP 면적(COV, 302.5 mm^2)만이 진단적으로 유의미한 결과를 보여주었다. 한발 서기 동작은 착지 동작에 비해 정적인 균형 능력을 측정하는 것임에도 불구하고 무릎관절을 완전히 펴고 엉덩관절의 중립 상태로 측정하여 다른 관절의 보상작용을 얻지 못하므로 발목관절의 불안정성을 보다 잘 반영한 것으로 판단된다. 한발 서기 동작에서 COP 거리와 면적, 스피드와 측면 착지 동작에서 COP 면적은 낮은 정확도를 나타내기 때문에 진단적으로 사용 시 다른 검사와 함께 사용하여야 할 것이다.

Hubbard 등[28]은 선행연구에서 기계적 불안정성과 기능적 불안정성은 이분법적이지 않으며 두 불안정성 요소가 상호작용한다고 하였는데, 본 연구에서 보여진 결과는 이들의 주장과 일치한다고 볼 수 있다. CAI에서 나타나는 기계적 불안정성과 기능적 불안정성의 기여도를 비교하기는 어려우나, 구조적 안정성의 결여로 인해 발목관절의 움직임에 관여하는 근육과 고유수용성 감각이 더 필요할 것으로 생각된다. 따라서, 본 연구에서 보인 CAI의 감소된 정적 및 동적 균형 능력은 기계적 불안정성과 기능적 불안정성 요소가 상호작용하면서 더욱 뚜렷하게 나타난 것으로 판단된다. 추후 연구에서는 CAI 환자 중 기계적 불안정성과 기능적 불안정성에 따라 균형 능력이 다른지 확인하여 발목 불안정성에 대한 두 요소의 기여도를 확인할 필요가 있다.

본 연구에는 몇 가지 제한점이 있다. 첫 번째, 본 연구에서는 CAIT 설문지와 정형외과 전문의의 진단을 통해 CAI를 측정하였으나, 개인의 신체 체력 수준은 고려하지 못했다. 두 번째, 본 연구의 CAI는 모두 수술을 고려하는 환자를 대상으로 측정하였다. 따라서, 정적 및 동적 균형 능력 검사 시 추가적인 부상의 위험으로 인해 검사는 한 번씩만 수행되어, 검사 결과 내 신뢰도와 타당도를 평가할 수 없었다. 세 번째, 본 연구에서 사용된 CAIT 설문지는 타당도와 신뢰도가 검증되었으나, CAIT 설문지 외에 다른 자가 보고 설문지를 고려하지 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 정형외과 전문의의 진단과 함께 여러 설문지를 통해 상호보완적인 문항으로 구성할 필요가 있다.

결론적으로, CAI는 정상군보다 높은 발목관절의 이완성을 가져 발목의 기계적 불안정성을 갖는다는 것을 확인하였다. 정적 및 동적 균형 능력 검사 결과, 한발 서기 동작과 측면 착지 동작 시 CAI에서 정상군보다 COP의 넓은 면적을 보여 발목의 기능적 불안정성을 확인하였다. ROC curve 분석 결과, 한발 서기 동작과 측면 착지 동작은 CAI의 객관적 기능을 평가할 수 있는 진단적 의의를 가지고 있다. 그러므로 CAI를 진단할 때는 관절 이완성, 한발 서기, 착지 등의 검사를 통해 기계적 불안정성과 기능적 불안정성을 종합적으로 평가하고, 그 결과를 기반으로 균형 훈련, 수술 등 적용할 중재 전략을 결정하는 것이 바람직할 것이다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

ORCID

Dong Wook Lee https://orcid.org/0000-0002-3918-6370
Hyung Gyu Jeon https://orcid.org/0000-0002-8782-5341
Byung Hun Kim https://orcid.org/0000-0001-6220-6774
Sae Yong Lee https://orcid.org/0000-0002-0526-3243
Jin Su Kim https://orcid.org/0000-0002-3954-5302

Author Contributions

Conceptualization: DWL, BHK, JSK. Data curation, Investigation: DWL. Formal analysis: HGJ. Methodology: DWL, BHK. Project administration: SYL, JSK. Resources: JSK. Supervision: BHK, SYL, JSK. Validation, Visualization: HGJ. Writing–original draft: HGJ, BHK. Writing–review & editing: DWL, HGJ, SYL, JSK.

References

1. Doherty C, Delahunt E, Caulfield B, Hertel J, Ryan J, Bleakley C. The incidence and prevalence of ankle sprain injury: a systematic review and meta-analysis of prospective epidemiological studies. Sports Med 2014;44:123-40.
2. Roos KG, Kerr ZY, Mauntel TC, Djoko A, Dompier TP, Wikstrom EA. The epidemiology of lateral ligament complex ankle sprains in National Collegiate Athletic Association sports. Am J Sports Med 2017;45:201-209.
3. Gribble PA, Delahunt E, Bleakley CM, et al. Selection criteria for patients with chronic ankle instability in controlled research: a position statement of the International Ankle Consortium. J Athl Train 2014;49:121-7.
4. Hertel J, Corbett RO. An updated model of chronic ankle instability. J Athl Train 2019;54:572-88.
5. Hiller CE, Refshauge KM, Bundy AC, Herbert RD, Kilbreath SL. The Cumberland ankle instability tool: a report of validity and reliability testing. Arch Phys Med Rehabil 2006;87:1235-41.
6. Hertel J. Functional anatomy, pathomechanics, and pathophysiology of lateral ankle instability. J Athl Train 2002; 37:364-75.
7. Li L, Gollhofer A, Lohrer H, Dorn-Lange N, Bonsignore G, Gehring D. Function of ankle ligaments for subtalar and talocrural joint stability during an inversion movement: an in vitro study. J Foot Ankle Res 2019;12:16.
8. Tropp H. Commentary: functional ankle instability revisited. J Athl Train 2002;37:512-5.
9. Thompson C, Schabrun S, Romero R, Bialocerkowski A, van Dieen J, Marshall P. Factors contributing to chronic ankle instability: a systematic review and meta-analysis of systematic reviews. Sports Med 2018;48:189-205.
10. Kim KM, Ingersoll CD, Hertel J. Altered postural modulation of Hoffmann reflex in the soleus and fibularis longus associated with chronic ankle instability. J Electromyogr Kinesiol 2012;22:997-1002.
11. McKeon PO, Hertel J. Systematic review of postural control and lateral ankle instability, part I: can deficits be detected with instrumented testing. J Athl Train 2008;43:293-304.
12. Gribble PA, Hertel J, Plisky P. Using the Star Excursion Balance Test to assess dynamic postural-control deficits and outcomes in lower extremity injury: a literature and systematic review. J Athl Train 2012;47:339-57.
13. Ross SE, Guskiewicz KM. Examination of static and dynamic postural stability in individuals with functionally stable and unstable ankles. Clin J Sport Med 2004;14:332-8.
14. Ross SE, Guskiewicz KM, Yu B. Single-leg jump-landing stabilization times in subjects with functionally unstable ankles. J Athl Train 2005;40:298-304.
15. Son SJ, Kim H, Seeley MK, Hopkins JT. Movement strategies among groups of chronic ankle instability, coper, and control. Med Sci Sports Exerc 2017;49:1649-61.
16. Docherty CL, Arnold BL, Zinder SM, Granata K, Gansneder BM. Relationship between two proprioceptive measures and stiffness at the ankle. J Electromyogr Kinesiol 2004;14: 317-24.
17. Terrier R, Rose-Dulcina K, Toschi B, Forestier N. Impaired control of weight bearing ankle inversion in subjects with chronic ankle instability. Clin Biomech (Bristol, Avon) 2014;29:439-43.
18. Park ES, Seo SG, Lee HS. Correlation between chronic ankle instability and center of pressure using pedobrarograph. J Korean Foot Ankle Soc 2020;24:14-8.
19. Lee KT, Lee YK, Choi BO. Results in stress test in the ankle stability of young men in Korea. J Korean Foot Ankle Soc 2008;12:36-40.
20. Ko J, Rosen AB, Brown CN. Cross-cultural adaptation and validation of the Korean version of the Cumberland Ankle Instability Tool. Int J Sports Phys Ther 2015;10:1007-14.
21. Attarian DE, McCrackin HJ, DeVito DP, McElhaney JH, Garrett WE Jr. Biomechanical characteristics of human ankle ligaments. Foot Ankle 1985;6:54-8.
22. Karlsson J, Bergsten T, Lansinger O, Peterson L. Reconstruction of the lateral ligaments of the ankle for chronic lateral instability. J Bone Joint Surg Am 1988;70:581-8.
23. Fransz DP, Huurnink A, de Boode VA, Kingma I, van Dieën JH. Time series of ground reaction forces following a single leg drop jump landing in elite youth soccer players consist of four distinct phases. Gait Posture 2016;50:137-44.
24. Tripepi G, Jager KJ, Dekker FW, Zoccali C. Linear and logistic regression analysis. Kidney Int 2008;73: 806-10.
25. Mandrekar JN. Receiver operating characteristic curve in diagnostic test assessment. J Thorac Oncol 2010;5:1315-6.
26. Ozeki S, Kitaoka H, Uchiyama E, Luo ZP, Kaufman K, An KN. Ankle ligament tensile forces at the end points of passive circumferential rotating motion of the ankle and subtalar joint complex. Foot Ankle Int 2006;27:965-9.
27. Caulfield BM, Garrett M. Functional instability of the ankle: differences in patterns of ankle and knee movement prior to and post landing in a single leg jump. Int J Sports Med 2002;23:64-8.
28. Hubbard TJ, Kramer LC, Denegar CR, Hertel J. Correlations among multiple measures of functional and mechanical instability in subjects with chronic ankle instability. J Athl Train 2007;42:361-6.

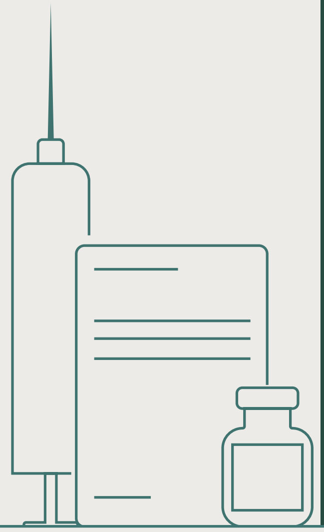
In-house education

2022. 07 - 2023. 04

2022 하반기 팀별 교육

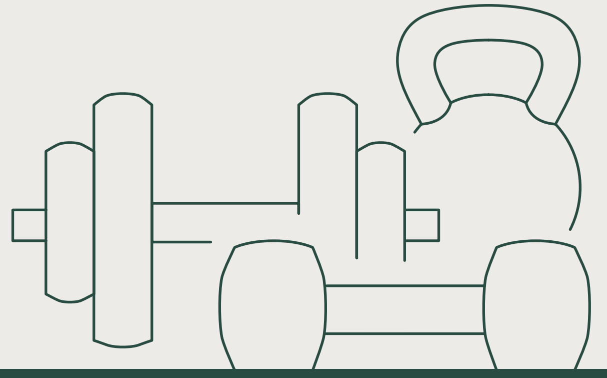
월	팀	주제	강사
7	수술	Anchor의 원리	금정섭
8	SPC MPC	통증이 있는 경우의 운동부하	장원봉
9	원무심사	MOT 1번 접점의 중요성	정기훈
10	영상	Meniscus 손상의 3.0T MRI	이은채
11	병동	환자이송 및 병동 미화 관리	금정섭
11	외래	d환자 대처법	차민석

2022 하반기 간호부 교육



월	주제	강사
7	목, 어깨 통증의 관리	최태석
8	동결견(Frozen Shoulder)의 진단과 치료	금정섭
9	서있는 사람에게 좋은 운동	김진수
10	아킬레스 건 파열 및 재활	김상범
11	허리 신경차단술	이건승
12	십자인대 재건술	차민석

2022 하반기 ~2023년 4월 스포츠퍼포먼스센터 교육



월	주제	강사
10	Ankle sprain의 1주차 급성기에서의 도수 치료 (Case Discussion: SPC, MPC 실장, 센터장, 김상범 원장님)	진행: 김진수
11	UCL reconstruction 이후 RTP functional battery	금정섭
11	Gluteal tendinopathy, Overview	김준수
12	RTP after Achilles tendon repair	박지환
12	Biodex	장원봉
12	Acute ankle ligament rupture의 예후	김진수

2023. 4 | Shoulder | Bankart Repair Protocol Rehabilitation Exercise Program
김준수, 신영섭

2023. 4 | Shoulder | SLAP Repair Protocol Rehabilitation Exercise Program
이혜주, 박시은, 지현준

2023. 4 | Ankle | 최신 ankle Rehabilitation Exercise Practice 실습
이근옥, 이지현

2023. 3 | Ankle | ANS Excision Protocol Rehabilitation Exercise Program
정수용, 이재영

2023. 3 | Ankle | Achilles Repair Protocol Rehabilitation Exercise Program
이동욱, 서민영

2023. 3 | Ankle | MBO Protocol Rehabilitation Exercise Program
임효규, 임지선

SPORTS MEDICINE

스포츠의학회

- 소개
- 연혁
- 대한스포츠의학회
  22대 회장 박진영

DOCTOR SPECIAL

- 아킬레스건염
- 아킬레스건 파열
- 관절연골병변에 대한 치료
- “OCD 라고요?”
- 회전근개파열

SPORTS MEDICINE

대한스포츠의학회

대한 스포츠 의학회

대한민국 스포츠의학이
계속해서 발전하여
스포츠 국가경쟁력이 높아지고,

모든 국민들이 보다 건강하고 즐겁게
스포츠를 즐길 수 있도록
학회원과 같이 최선을
다하겠습니다.

스포츠의학 인증전문의
전문과목별 현황

재활의학과 30%
기타임상의학과 7%
가정의학과 5%
일반의 4%
정형외과
54%

(2022년기준)

대한스포츠의학회 소개

스포츠 의학의 전문적인 발전을 위해 1982년 대한스포츠임상의학회를 시작으로 연구, 교육 및 임상 실습을 통해 한국의 스포츠 의학을 홍보하고 발전시키는 데 전념하고 있습니다. 대한스포츠의학회는 의사, 연구원, 교육자를 포함하여 4,000명 이상의 전문가가 회원으로 있습니다. 현재 생활 스포츠의 확산, 전문 스포츠에 대한 관심 증대, 스포츠 산업의 성장으로 스포츠의학이 크게 주목받고 있습니다.

대한스포츠의학회의 주요 목표 중 하나는 스포츠 의학 분야의 전문가들 간의 소통과 협력을 촉진하는 것입니다. 학회와 회의, 세미나 및 워크샵등을 매년 진행하며 회원들이 연구 결과와 임상 경험을 공유하고 해당 분야의 주요 전문가로부터 배울 수 있습니다. 이러한 행사는 새로운 연구 프로젝트 및 임상 실습의 개발로 이어질 수 있는 네트워킹 및 협업의 기회를 제공합니다.

또한 대한스포츠의학회는 계간지인 Korean Journal of Sports Medicine(Korean J Sports Med, KJSM)을 발행하여 스포츠 의학 분야의 연구 결과와 임상 실습을 보급하는 플랫폼 역할을 합니다. 이 저널은 스포츠 의학의 광범위한 주제를 다루는 원본 연구 기사, 리뷰 기사, 사례 보고서등을 게시합니다. 연구 및 교육을 촉진하는 것 외에도 사회활동에도 적극적으로 참여하고 있습니다. 정부 기관 및 비영리 단체와 협력하여 일반인, 특히 어린이와 청소년의 신체 활동 및 스포츠 참여를 촉진합니다. 또한 운동 선수, 코치 및 부모를 위한 교육 자료 및 리소스를 제공하여 스포츠 관련 부상을 예방하고 안전하고 건강한 스포츠 참여를 촉진하도록 돕습니다.

History of The Korean Society of Sports Medicine

1982

1982. 02 ‘대한스포츠임상의학회’로 창립

1984. 05 ‘대한스포츠의학회지’로 발간 결의

1984. 10 FIMS(국제스포츠연맹) 가입

1985. 08 대한스포츠의학회지 정기간행물 등록(문화공보부)

1988 88 서울올림픽 기여

1990

1990. 09 제1차 한일 정형외과 스포츠의학회 합동학술대회 개최

1997. 06 ACSM Workshop 공동개최

1998 스포츠의학 분과전문의 제도 시행

제5회 환태평양 국제 학술대회 개최

2000

2000. 06 제5차 한일 정형외과 스포츠의학회 학술대회 개최

2002. 01 대한선수트레이너협회(KATA) 선수트레이너(Athletic Trainer) 배출

2002. 09 제5회 아시아스포츠의학연맹 학술대회 개최

2003. 09 한국학술진흥재단 등재 후보 학술지 선정

2006. 12 한국학술진흥재단 등재 학술지 선정

2010

2010. 11 대한의학학술지편집인협의회 KoreaMed 등재 선정

2011. 05 스포츠의학 3판 번역서 출간

2012. 10 스포츠의학 필드매뉴얼 출간

2016. 01 대한장애인체육회와의 MOU체결

2016. 03 스포츠의학 4판 번역서 출간

2017. 06 한국반도핑위원회 (KADA) MOU 체결

2017. 08 대한체육회 (KOC) MOU체결

2017. 09 진천 선수촌개촌기념 스포츠의학 심포지움

2017. 10 대한핸드볼협회 (KHF) MOU 체결

2018. 03 대한프로축구연맹 (K-league) MOU체결

2018. 10 대한 스키연맹 (KSA) MOU체결

2019. 01 대구 스포츠의학 심포지움

2019. 02 평창 동계 올림기념 Sport Medicine Summit Congress 개최

2019. 03 대한수영협회 (KSF) MOU 체결

2019. 10 대한빙상경기연맹 MOU 체결

2020

2020. 06 대한복싱협회 MOU 체결

2021. 07 한국야구위원회(KBO) 필드 닥터 모집

2021. 10 한국도핑방지위원회 협동 심포지엄 개최

대한민국농구협회(KBA) MOU 체결

스포츠의학 제5판 출판 기념식

유청소년 축구선수 과사용 예방 가이드북 출간

2021. 11 천안아산 스포츠의학 심포지엄

2022. 07 대한아이스하키협회(KIHA) MOU 체결

2022. 10 한국여자프로골프협회(KLPGA) MOU 체결

SPORTS MEDICINE

랠리톡 RALLYTALK 대한스포츠의학회 22대 회장 **박진영**

2008년 베이징올림픽에서 금메달을 딴 한국 야구 대표팀과 박진영 원장

제가 알고 있는 지식과 환자로부터 배우는 지식을 혼자만 갖고 있는 것보다는

모든 사람에게 공유해야 된다는 마음이 컸습니다.

YouTube 인터뷰 영상 보기

Q. 정형외과에서도 어깨를 전공한 이유

일단 의사를 서포트하는 과는 하고 싶지 않았고요. 내과 계열은 주로 만성질환 환자분들이 많아서 좋아져도 완전 쾌유가 되는 건 참 어려운 것 같았습니다. 일반 외과도 암 수술이 많았어요. 그런데 정형외과를 갔더니 병동 분위기가 아주 밝았습니다. 환자를 치료하면 거의 정상에 가깝게 치료돼서 돌아가고 다시 일상생활을 하더군요. 내과 계열은 삶의 양을 결정한다고 하면 정형외과는 환자의 삶의 질을 치료해 줄 수 있는 과인데요. 환자분들이 만족하는 분야를 하고 싶어서 정형외과를 먼저 택하게 됐고, 당시에 우리나라에서 어깨 분야가 처음으로 시작되고 있었는데 거기에 저도 같이 시류를 타서 전공하게 되었습니다.

Q. 끊임없는 연구와 눈물 발표의 원동력

제가 알고 있는 지식과 환자로부터 배우는 지식을 혼자만 갖고 있는 것보다는 모든 사람에게 공유해야 된다는 마음이 컸습니다. 왜냐하면 여러 사람이 같이 사용해야 우리나라 의학이 발전하고 나아가 세계적으로 발전할 수 있기 때문입니다. 학회에서 이런 질문을 받은 적이 있어요. 저희가 수술 시연도 많이 보여주고 수술 테크닉도 얘기해 주고 그것에 대한 결과를 논문도 쓰면 "교수님이 이렇게 하시면 다 똑같이 오픈돼서 무슨 환자를 보세요?"라고 했는데 저는 이렇게 답합니다. "그거 하고 나면 그다음 것도 개발해서 쓰면 돼요."

Q. 대한스포츠의학회 소개

대한스포츠의학회는 약 4천 명의 회원을 가지고 있는데요. 인증 전문의라고 해서 스포츠의학계에서 전문적으로 일할 수 있는 의사 750분을 보유하고 있는 아주 큰 조직입니다. 의사뿐만 아니라 트레이너, 물리치료사, 학생 등 여러분과 함께 하고 있는 조직이고요. 연수강좌를 진행하고 스포츠의학 전문가들을 양성하는 역할도 하고 있습니다. 각종 대회에 우리들이 스포츠의학 전문의들을 참여시켜서 국가 대표나 작은 모임의 스포츠 단체 선수들을 보호하고 다치지 않게 하는 것을 목적으로 활동하며 학문을 공부하는 공유하는 학회입니다.

Q. 국내 스포츠의학의 수준

우리나라는 거의 최고의 지점에 와있다고 생각을 합니다. 예를 들면 올림픽 의무위원은 역대로 북구 사람들과 유럽 사람들이 거의 모든 것을 차지하고 있었는데요. IOC에서도 한국의 스포츠의학 수준을 이해하고 있습니다. 그리고 이번에 그 위원회에 우리 선생님이 들어가게 됐어요. 게다가 스포츠와 스포츠의학이 발전한 미국이나 유럽에 있는 선생님들이 우리 방법을 이용해서 수술하시는 경우도 많고 우리가 그분들에게 배우고 하면서 다양한 의견을 교류하고 있고요. 그와 같은 것들이 저희 생각에는 세계적으로 유럽이나 한국이나 미국 같은 큰 나라들과 어깨를 견주어도 크게 손색이 없다고 생각을 합니다.

Q. 가장 기억에 남는 선수

제일 기억에 남는 선수는 지금도 야구를 하고 있는 오승환 선수입니다. 특히, 오승환 선수는 자신의 몸 관리를 너무도 열심히 하는 선수인데요. 그동안 오승환 선수가 저에게 세 번은 수술을 받았는데 그때나 지금이나 손상을 받고 다치고 치료받는 것만 중요시하는 것이 아니고 불혹의 나이가 되었음에도 지금도 본인이 해야 할 훈련을 묵묵히 열심히 하고 있다는 거죠. 그래서 가장 기억에 남는 선수라고 말하기 보다는 제가 가장 존경하는 선수라고 말할 수 있습니다.

Q. 베이징 올림픽 선수단 주치의로 기억에 남는 순간

최민호 선수가 금메달 받을 때 현장에도 있었고 금메달을 딴 양궁에도 있었는데요. 제일 기억에 남는 건 올림픽 야구 결승전입니다. 결승전에서 9회 3 대 2로 이기고 있었지만 원아웃 만루 위기 상황에서 "이야 이 난국을 어떻게 하나"라고 생각했는데요. 역전패를 당할 뻔한 것을 더블플레이로 지키면서 우승하는 순간이 제 인생에서 가장 큰 기억으로 남는 순간이 아닐까 싶습니다.

Q. 교수님이 생각하는 명의의 조건

명의의 조건에 대해서 얘기하라고 하면 참 모든 분들이 어렵다고 생각할 거예요. 제일 중요한 건 환자에게 헌신하는 마음이 있어야 된다고 생각합니다. 그리고 환자의 이야기를 잘 들어주고 뭐가 힘든지 찾아서 고쳐드리고, 그것을 데이터화해서 다시 환자들과 동료 의사들에게 공유하는 것이 명의가 되는데 가장 좋은 조건으로 봅니다. 그리고 이것을 언제나 꾸준히 하는 것이 필요하겠죠.

Q. 세계견주관절학회 한국 개최를 달성한 뒤 다음 목표

2016년도 제주도에서 진행할 때 70여 개국에서 약 2천여 명이 오셨습니다. 당시 우리나라 10대 컨벤션 중 하나였는데요. 대한견주관절학회에서 후원을 해주신 덕에 저희가 성대하게 무사히 마쳤습니다. 다음 목표는 어떻게 보면 우리 학회 사람들 모두의 욕심일 수 있는데요. 우리가 미국이나 유럽의 학회를 가면 참석하는 모든 사람이 그 학회에 발표하려고 노력을 하거든요. 이제는 전 세계 사람들이 우리나라 학회에서 발표하고 싶어 하게끔 세계적인 학회가 되는 게 저희들의 다음 목표입니다.

세종스포츠정형외과
세종스포츠정형외과 포토메이트 프로젝트

아킬레스건염

글 김진수

아킬레스건염은 발생하는 위치에 따라서, 1)비부착성 아킬레스건염(Non-insertional Achilles tendinitis)과 2) 부착성 아킬레스건염(Insertional Achilles tendinitis) 두 가지로 나누어집니다. 이번에 알아볼 것은 1) 비부착성 아킬레스건염 즉 아킬레스의 중간에 발생하는 통증에 대한 것입니다.

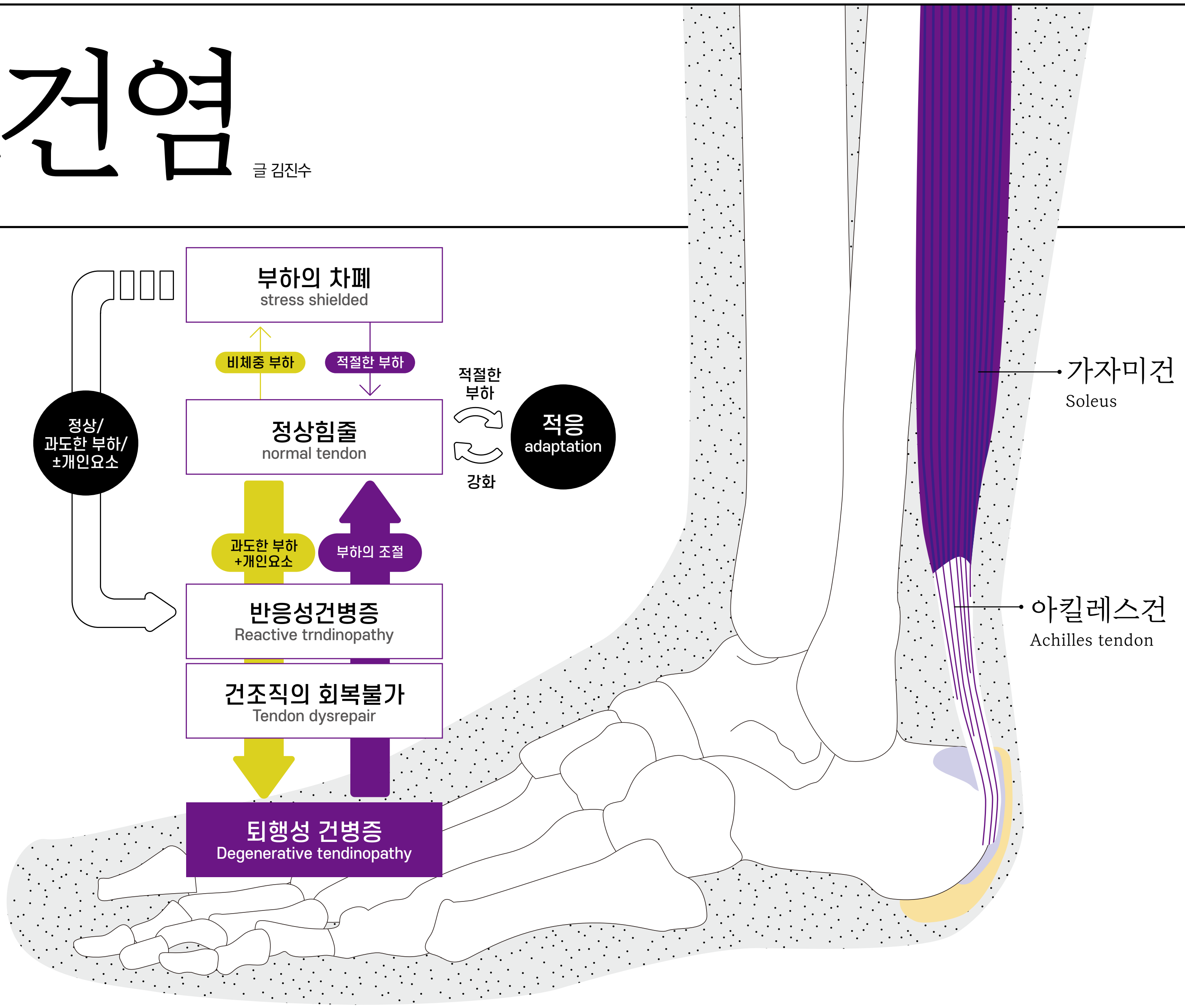
아킬레스건염이란?

아킬레스는 우리 몸에서 가장 굵고 강한 건으로 걷거나, 달리거나, 점프를 할 때 종아리 근육의 힘을 뒤꿈치로 전달하는 역할을 합니다. 몸무게, 종아리근육의 힘을 받으면서 장력을 견뎌야 하는 위치이죠. 그런데, 이 아킬레스건의 중앙부 섬유는 꼬임이 일어나며, 뒤꿈치와 종아리 근육으로부터 기시하는 혈관이 가장 얇아지는 부위라 허혈(ischemia)이 잘 일어나는 부위입니다. 이런 취약한 부위에 반복적인 힘, 외상이 가해지게 되면, 건의 변성이 일어나거나, 퇴화가 일어나면서 아킬레스가 아프게 됩니다.

아킬레스건염(tedinitis)으로 불리지만, 염증세포가 많이 발생하지 않고 건세포의 퇴화가 일어난다는 것은 이미 오래전에 알려진 사실이며, 아킬레스 건병증(tendinopathy)으로 부르기도 합니다.

많이 사용하는 것 외에도 아킬레스건 단축이나, 평발이 있어 뒤꿈치 축 변화가 있는 경우 아킬레스에 더 많은 장력, 꼬임이 발생하여 아킬레스건염을 유발하기도 합니다.

보통은 운동을 많이 한 후 통증이 발생하게 되며, 아킬레스 주변이 붓거나, 만졌을 때 통증이 있습니다. 발생초기에는 운동전후 가벼운 통증이 있으나, 심해지면 운동중에도 통증이 있고, 아침에 일어날 때 아킬레스의 통증이 심해집니다. 아킬레스를 만졌을 때 싸고 있는 막이 두꺼워지거나, 주변에 바스락거리는 느낌이 든다면, 아킬레스부건(paratenon)이라는 막에 염증이 생긴 경우입니다. 그런 경우는 아이싱과 진통소염제가 도움이 됩니다.



아킬레스건염 치료방법과 잘 낫지 않는 경우

최근에는 아킬레스건염을 Tendinopathy Continuum(Jill Cook)이라는 원칙을 따라 치료합니다. 아킬레스건에 적절한 부하를 주고 적응과정을 거치면서 강화를 하면 정상적인 힘줄을 잘 유지할 수 있습니다. 그러나, 아킬레스건에 과부하(overload)가 걸리면 급성으로 붓고 아픈 반응성 건병증 형태를 보이게 됩니다. 그런 경우는 과부하를 조절하고, 소염제 같은 약물 치료를 시행합니다. 지속적으로 과부하가 걸리거나, 조직의 부분 파열과 같은 손상이 발생하면 점차적으로 조직이 퇴화하게 됩니다. 이런 경우는 아킬레스 스트레칭, 종아리근육의 강화, 주변 하체 근육 강화 등을 시행하여 치료하게 됩니다.

예전에는 퇴행성 건병증이 발생하면 다시 원래의 상태로 돌아갈 수 없는 것으로 이해하였지만, 최근에는 적절한 부하의 조절과 치료로 정상으로 되돌아갈 수 있는 것으로 이야기하고 있습니다. 여기에 한가지 추가된 것은 부하의 차폐(stress shield)입니다. 만약 아킬레스에 통증이 생겨 목발보행을 시행하거나 전혀 부하를 주지 않게 되면, 부하의 차폐가 발생하여 손상이 있는 조직이 더 심한 변형을 일으키고 재생이 방해를 받게 됩니다. 그래서, 아킬레스건의 통증이 있는 경우에 비체중 목발보행이나, 장기간 부목고정 등은 이제 시행하지 않는 추세입니다.

잘 낫지 않아 병원을 방문해 치료할 수 있는 방법으로는 체외충격파요법(ESWT), 소염주사제치료(PDRN), 아킬레스와 부건사이에 용액을 주사하는 Volume Therapy 등을 시행할 수가 있으나 모두 치료의 성공률은 2/3를 넘기기가 힘듭니다. 정말 잘 낫지 않는 경우는 아킬레스를 싸고 있는 막을 관절경으로 제거하고, 퇴행화 된 아킬레스를 소작기(radiofrequency)를 이용하여 자극하는 치료, 아킬레스건 내로 과증식된 미세 혈관을 막아주는 미세동맥색전술(TAME), 아킬레스와 부착한 족척근(plantaris)를 제거하는 수술, 엄지발가락 힘줄과 그 근육을 옮겨서 혈액순환을 좋게 만드는 방법 등이 있습니다. 그러나, 수술을 결정할 때에는 아주 신중해야 합니다. 수술도 아킬레스건염을 완전히 낫게 할 수 없기 때문입니다. Tendinopathy Continuum을 잘 이해하는 것이 더 중요합니다.

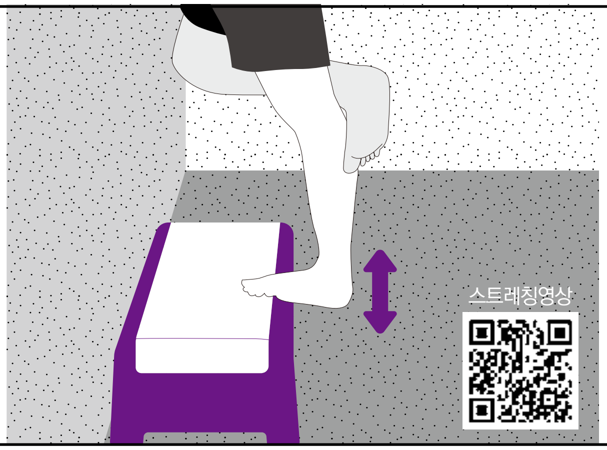
김원장의 Expert Opinion!

01 운동과 관계된 아킬레스통증

- ☐ 운동량을 1/2로 줄인다.
- ☐ 충격흡수가 좋은 신발인지 확인한다.
- ☐ Alfredson을 매일 70개 이상을 시행한다.
- ☐ 운동직후 아이싱을 한다.
- ☐ 4주간 통증이 지속되면, 병원을 방문한다.

02 운동과 관계없는 아킬레스통증

- ☐ 따뜻한 물로 족욕을 시행한다.
- ☐ 종아리 마사지를 하고, 전신 스트레칭을 해준다.
- ☐ 뒤꿈치 들기 운동을 하루에 50개씩 한다.
- ☐ 4주간 지속되면 병원을 방문한다.



Alfredson 스트레칭

아킬레스건염에서 가장 중요한 치료 방법은 스트레칭입니다. 건조직이 퇴화 된 경우, 힘줄을 당겨서 자극을 하게 되면 재생이 일어나게 됩니다. 보통은 15초 이상 최대한 당겨서 아킬레스건에 부하가 가고 당겨지는 느낌이 있어야 합니다. 가장 많이 사용하고 효과가 알려진 것은 Alfredson 운동 방법입니다. 스텝퍼 위에서 아킬레스건이 늘어나도록 뒤꿈치를 내리는 방법을 뒤꿈치 내리기(heel drop)운동이라고도 하는데 충분히 늘어나서 10초이상 당겨지도록 하고, 15-25회씩 3세트 반복하고 약 3개월정도를 지속하는 것이 효과가 좋습니다.

아킬레스건 파열

수술설명영상

글 김상범

“OO 그 친구 이번에 농구 하다가 아킬레스건이 끊어져서 수술한 대!, ‘빽’ 소리가 너무 크게 들려서 깜짝 놀라고 무서웠다더라… 생각만 해도 정말 끔찍해…” 그리고 이 글을 쓰고 있는 저 또한 2020년 5월 농구 시합 중 아킬레스건 파열을 당했죠. 그때는 정말 앞이 깜깜했습니다. 수술, 재활, 길고 긴 터널 같은 과정을 알고 있었기 때문이죠. 시리고 차갑던 겨울이 지나면 꽃이 피는 봄이 오듯이 벌써 3년이란 시간이 흘렀네요. 이제는 농구, 풋살 등 원하는 운동을 소화하면서 지내고 있습니다. 운동을 좋아하는 사람이라면 누구나 피할 수 없는 운동 중 부상, 그 중 심각한 손상 중 하나인 아킬레스건 파열에 대해서 들려드리겠습니다.

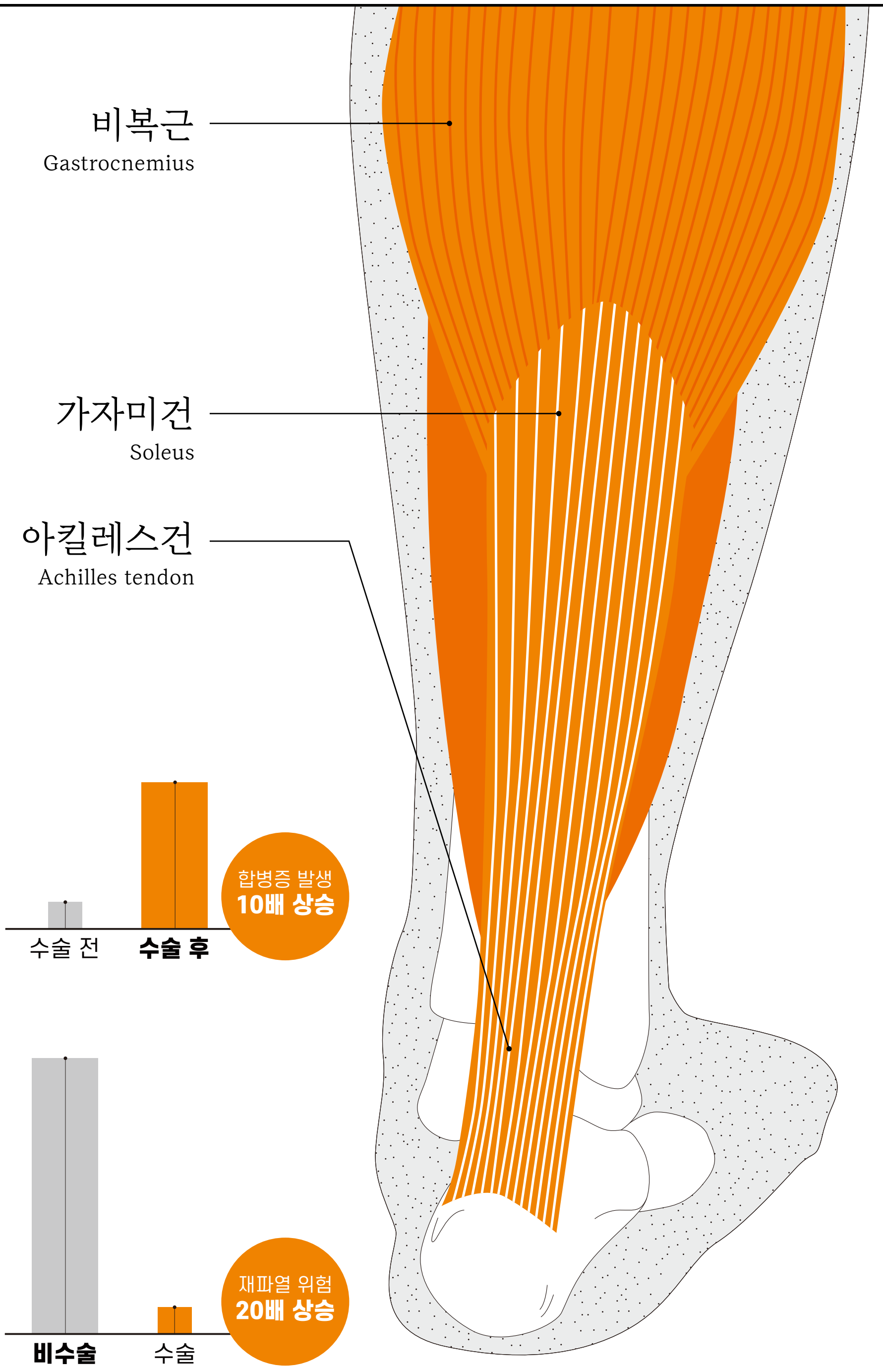
아킬레스건 파열이란?

이번에 소개하고 있는 주제는 운동 후 발생한 중간부위 아킬레스건 파열 (주로 아킬레스건염을 경험한 적이 있는!)이고, 그에 관련된 수술 및 재활치료에 대한 내용입니다. 아킬레스건은 반복적인 높은 부하를 받을 때 손상 받기 쉽습니다. 아킬레스건 파열을 당하고 병원에 내원한 환자 중 대다수가 이전 아킬레스건염의 증상을 경험한 적이 있습니다.

예를 들어, 아침에 자고 일어나서 아킬레스가 시큰거린다, 오래 걷거나 운동 중 욱신거리는 통증 때문에 운동을 중단했다, 운동 후 아킬레스 통증 및 부종이 있다, 아킬레스건염으로 병원에서 치료받은 적이 있다. 등등… 저도 역시 같은 경험을 해봤고요. 이런 환자들 중 운동 시 수상을 당했다면 보통 중간부위 아킬레스건 파열이 발생하게 됩니다. 이외에도 열상, 좌상 (날카로운 물질에 베이는 상처) 또는 외상 (둔기에 의한 타격)에 의해 아킬레스건이 파열되는 경우, 자가면역질환 병력 (강직성 척추염, 골 부착부 건병증)을 가지고 있어서 종골 부착부에서 아킬레스건이 파열되는 경우, 수술 이후에 아킬레스건이 재 파열되는 경우 등 다양한 기전들이 있고, 각각의 경우에 따라 수술의 방법 또한 변하게 됩니다.

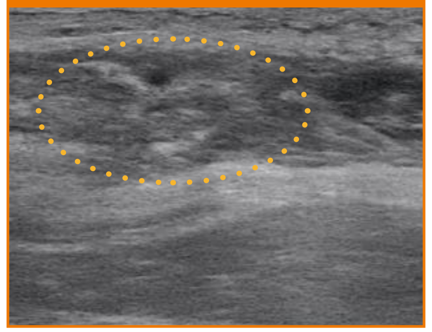
아킬레스건 파열, 수술해야 하나요?

“어떤 운동 좋아하세요?, 회복 후 어느 정도까지 운동하길 원하세요?” 제가 외래에서 아킬레스건 파열 환자에게 항상 묻는 말입니다. 뭘 하다 다쳤는 지, 연령대가 어느정도 인지, 기저질환은 없는지 등을 당연히 확인한 후에 말이죠. 60대 미만의 젊은 환자에서 축구, 농구와 같은 격렬한 운동 또는 배드민턴, 테니스와 같은 라켓운동 등 activity가 높은 활동에 대한 욕구가 있을 경우 수술을 통한 운동 복귀의 가능성이 더 높고, 더 빠른 복귀가 가능합니다. 다만 “저는 요가만 하고, 걷기 정도만 해요. 등산도 높은 산은 오르지 않아요.”, “회복해도 더 이상 격렬한 활동은 원하지 않아요” 와 같은 의견을 주시는 환자 분들은 충분한 상의 후 설명을 드리고, 비수술로 치료하기도 합니다. 각각의 장단점이 극명하고, 정형외과 의사들 간의 의견도 다양하지만, Return to Sports를 위해서 수술은 반드시 필요합니다.



아킬레스건 수술과 재활치료 기간

아킬레스 파열 초음파



김상범원장 아킬레스 파열 MRI

Mini open 아킬레스건 봉합술

“그렇다면 수술은 언제 하는 게 좋나요?” 라는 질문을 많이 하시는 데, **“수술은 2주 이내에 즉, 급성기가 지나기 전에 하는 것이 좋습니다.”** 라고 답변 드릴 수 있고, 이유는 수술 이후 회복에 대한 예후와 수술 후 발생할 수 있는 합병증을 줄이기 위한 방법으로 생각하시면 도움이 될 것 같습니다.

제가 세종스포츠정형외과에서 수술하는 방법은 Mini open 아킬레스건 봉합술으로 불립니다. 즉, 최소 절개 (3~4cm 미만)만 시행 후 수술을 하게 되는데, 견고하게 고정이 가능 하면서도, 상처 때문에 발생할 수 있는 환자의 불편감을 줄일 수 있고, 합병증 또한 줄일 수 있습니다. 아킬레스 수술 후 상처가 커서 다양한 불편감들을 호소하는데 특히 신발 고를 때 불편함이 많다고 호소하시는 분들이 많고, 저희 병원에서 수술을 받으신 환자 분들은 그런 불편감이 없어서 좋다는 표현들을 많이 하시죠.

아킬레스건 봉합술 이후에는 Vacopad라고 하는 Walking boots를 3개월 간 착용하게 됩니다. 기본 재활 및 보행은 수술 후 4주 차부터 가능하게 되고, 운동으로 완전 복귀는 보통 9~10개월 가량 걸리게 되죠. 보통 아킬레스건 수술 이후 운동 능력이 회복되기까지 또는 아킬레스건이 완전 회복되기까지 2년이 걸린다고 합니다. 거의 1년의 시간이 걸리는 만큼 대다수 환자들의 인내심의 한계를 보게 되는데, 잘 관리해서 운동으로 복귀시키는 것까지 제가 해야 하는 일입니다.

YouTube
바코패드 착용방법

LA Lakers의 슈팅가드 이자 NBA 챔피언을 5회 수상한 NBA 선수 중 Legend of legend인 Kobe Bryant는 2013년 Golden State Warriors와의 경기에서 아킬레스건 파열을 당한 후 9개월 뒤 복귀했고, 6경기 만에 무릎 부상을 당하고 말았지만, 2016년 은퇴할 때까지 시합으로 복귀할 수 있었습니다.

많은 정형외과 의사들이 아킬레스건 환자들을 좋아하지(?) 않는 이유는 그만큼 수술하는 의사에게도 많은 스트레스가 따라오기 때문이죠. 수술을 잘 해도 예후가 만족스럽지 못한 경우도 있고요.

저는 아킬레스건을 다치고, 김진수 교수님께 수술을 받았습니다. 마취의 불편함, 수술의 두려움, 긴 재활과정을 모두 겪었죠. 그 과정들을 유투브로 담아 환자분들께 도움을 드리기도 했습니다. 그 경험들을 환자 분들과 공유하면서 그 분들이 회복하고 운동에 복귀할 때 행복감은 이루 말할 수 가 없죠. 부상이 없어서 병원에 오시지 않는 게 가장 행복한 일이지만, 아킬레스건을 다쳐서 오시는 환자 분들을 저는 항상 반기고, 좋아합니다. 아직까지는 말이죠 ☻

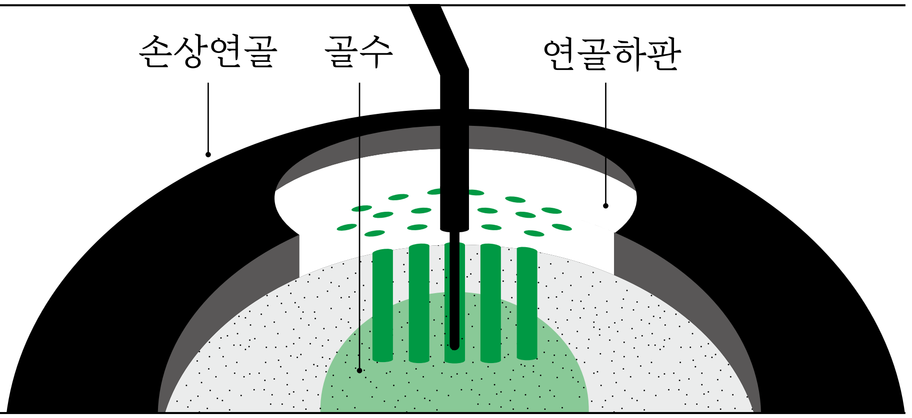
관절연골병변에 대한 치료

글 차민석

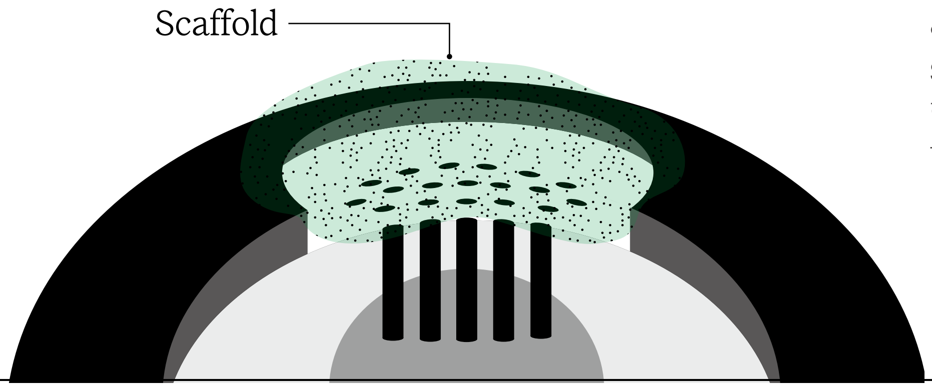
운동 중 부상으로 손상을 입거나 노화와 염증으로 인한 변화에 의해서든 소실된 연골은 재생되지 않는다. 연골을 재생하기 위한 많은 노력들이 있어왔고 또 새로 시도되고 있다. 여러가지 치료방법이 알려져 있으나 잘못 알려진 사실로 인해 틀린 처치를 받기도 한다. 연골병변 치료에 관하여 정리하여 본다.

미세천공술 Microfracture

아직까지도 가장 많이 시행되는 방법으로 비교적 작은 병변 (< 1.5cm2)에 사용된다. 연골하판(subchondral plate)에 미세하게 구멍을 뚫어 골수와 손상된 연골사이 통로를 만들어 골수의 여러가지 인자들이 연골을 형성하게 만드는 방법이다. 최신 연구에 따르면 기존 의 방법보다 손상부위 주위 벽을 더 수직으로 세우고, 직경이 작은 드릴로 보다 깊게, 많은 수의 천공을 통해 구멍을 만드는 것이 더 좋은 결과를 나타내는 것으로 알려져 있다.



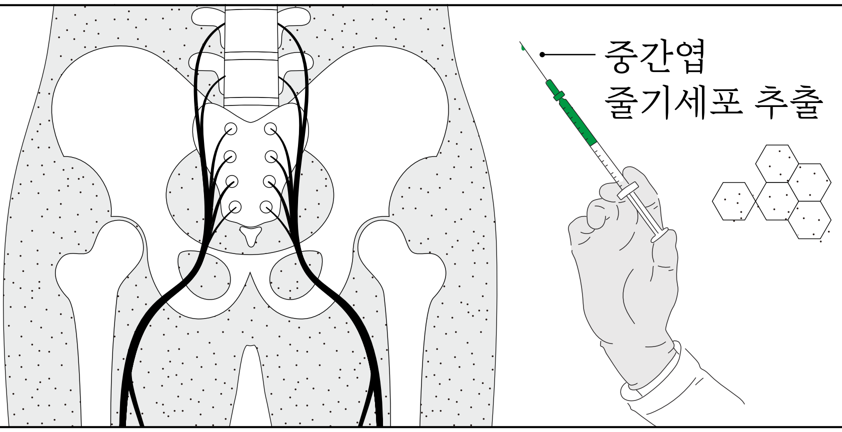
미세천공술 후 Scaffold(지지체)로 보호하는 수술



앞서 기술한 미세천공술 후 콜라겐으로 만들어진 Scaffold(지지체)로 덮어줘 흘러나오는 연골을 형성하는 인자의 농도를 높여주고 연골을 재생할 수 있는 환경을 만들어주는 방식이다.

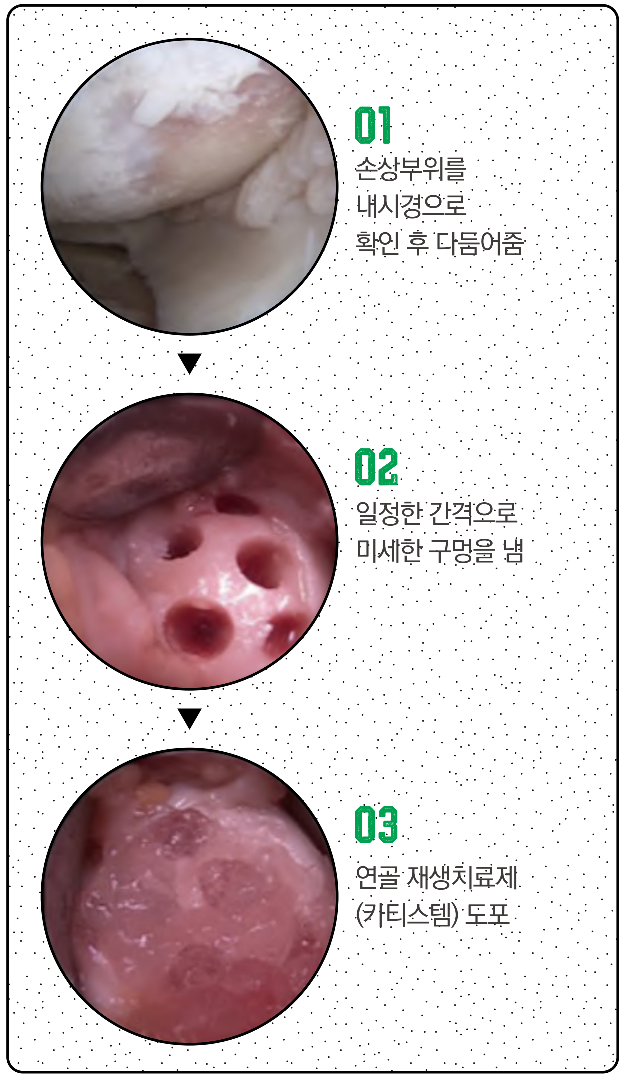
자가골수농축액(BMAC)과 Scaffold(지지체)를 이용한 연골 재생술

자가장골능(골반뼈)에서 채취한 골수흡입액(Bone-Marrow-Aspirate Concentrate, BMAC)에 포함된 조혈모세포 중 중간엽 줄기세포(Mesenchymal stem cell)를 추출하여 연골재생을 도모하는 방법이다. 세포 분리, 배양 등의 과정이 필요 없어 수술장에서 한번에 시행할 수 있는 장점이 있으나 나이나 환자에 따른 세포수의 차이가 있을 수 있어 비교적 작은 병변에 이용된다.



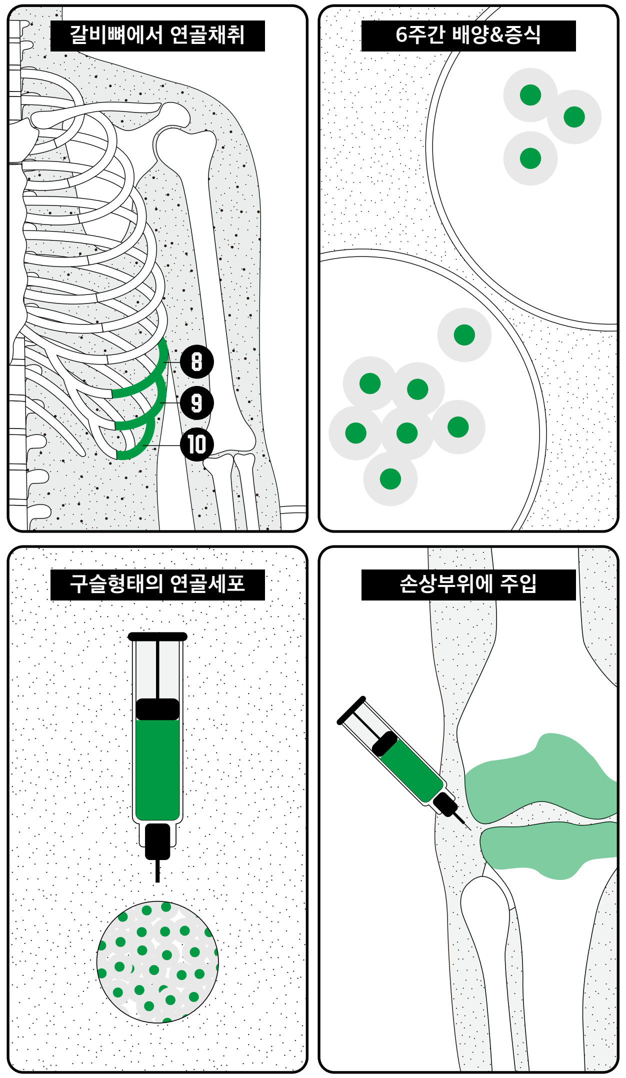
제대혈 유래 동종 줄기세포 (카티스템®) 이식술을 이용한 연골 재생술

탯줄로부터 얻어진 제대혈 유래 동종 줄기세포를 증식과정을 통하여 증폭시킨 후 연골 손상부위에 구멍을 만들어 세포를 주입하여 연골 형성을 이끄는 방법이다. 카티스템®이라는 상품으로 많이 알려져 있으며 나이에 제한이 없다는 장점이 있다.



자가 늑연골 세포(카트라이프®)를 이용한 연골 재생술

환자 본인의 8, 9,10번 갈비뼈 중 하나에서 연골을 채취한 뒤 6주간의 배양, 증식과정을 거쳐 구슬 형태(pellet)의 연골세포로 만든다. 이후 손상부위에 주입된다. 2번의 수술을 거쳐야 하는 단점이 있으나 다른 수술과 달리 연골하골의 손상이 없어 재활이 짧다는 장점이 있다. 카트라이프®라는 상품으로 최근 출시되어 있다.



"OCD 라고요?"

글 금정섭

Q&A | Osteochondritis dissecans! 무엇이든 물어보세요.

1 중학교 1학년 투수인 14세 남자입니다. 질문이 있어요! 팔꿈치가 아파서 병원에 갔는데 오씨디래요. 오씨디(OCD)가 뭔가요?

AI 보다 뛰어나고 싶은 Chat KJS, @shoulder docjs 금정섭원장이 알려드립니다. 팔꿈치의 박리성 골연골염을 영어약어로 OCD라고 합니다. 주로 팔꿈치 관절 바깥쪽에 있는 위팔뼈의 소두라는 부위의 뼈와 연골이 반복적인 타박으로 조각으로 떨어지고, 느슨해져 주변 뼈와 분리되는 상태입니다. 이로 인해 영향을 받는 팔꿈치에 통증, 부기 및 운동 범위 제한이 발생할 수 있습니다.

팔꿈치의 OCD는 일반적으로 야구 투수나 테니스 선수와 같이 반복적인 던지기 동작을 하는 젊은 운동선수에게 영향을 미칩니다. 또한 여성보다 남성에게 더 흔합니다.

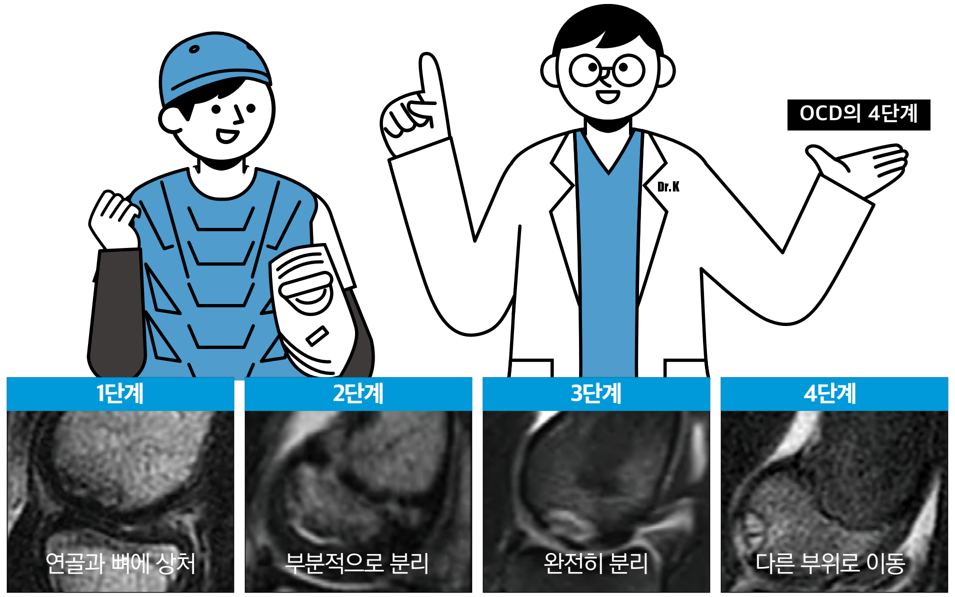
팔꿈치의 OCD 증상에는 통증, 부기, 뻣뻣함, 관절의 잡힘 또는 고정감, 운동 범위 감소가 포함될 수 있습니다. 진단은 일반적으로 진찰, X-ray 또는 MRI와 같은 영상 검사, 때로는 관절경 검사(최소 침습 수술 절차)를 통해 이루어집니다.

팔꿈치의 OCD에 대한 치료 옵션에는 휴식, 물리 치료, 보조기 또는 깁스로 고정, 경우에 따라 분리된 뼈와 연골 조각을 제거하고 영향을 받은 연골의 재생 및 치유를 촉진하는 수술이 포함될 수 있습니다. 예후는 부상의 중증도와 선택한 치료 방법에 따라 다르지만 대부분의 환자는 적절한 치료를 받으면 완전한 회복을 기대할 수 있습니다.

2 저는 초등학교 6학년 포수입니다. OCD인데 수술 안 해도 된다고해요. 아직 아프긴 한데 괜찮을까요? 한달간 공 안 던졌어요.

진단된 상태에 따라 OCD는 크게 4가지 단계로 나뉩니다. 1단계는 연골과 뼈에 상처가 났지만 분리가 되지 않은 상태, 2단계는 부분적으로 분리가 되었지만 원래 위치에 유지되고 있는 경우, 3단계는 완전히 분리되었지만 위치가 변하지 않은 경우, 4단계는 완전히 분리되어 관절의 다른 부위로 이동해 있는 경우입니다.

1단계나 초기 2단계로 판단되는 경우에는 보존적 치료를 시행합니다. 반복적인 던지기 동작을 멈추고, 운동범위 회복 및 부기 감소를 위해서 안정 및 재활을 시작하며 정기적으로 손상 부위의 치유를 확인하며 복귀를 결정합니다. 치유가 되어 복귀하는 기간은 최소 3개월에서 길게는 1년까지도 걸리는 사례도 있습니다. 2단계 이상으로 넘어가면 아쉽지만 비수술적 치료로서 치유가 되는 경우가 드물기에 수술적인 치료를 고려합니다.

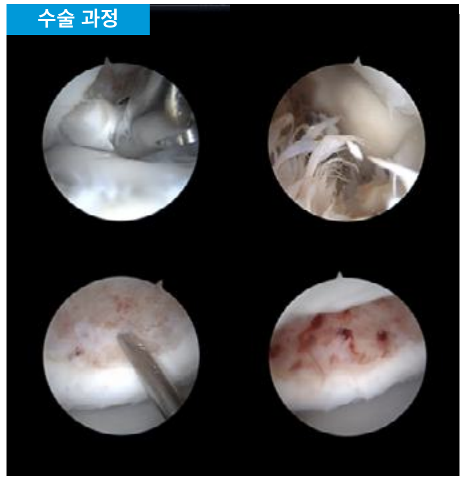


3A 중2 투수입니다. 세 달전부터 조금씩 아프더니 팔꿈치가 다 안 펴지고 붓고 통증이 있어서 운동을 못해요. 구부리고 펴고 하면 안에서 뭐가 걸리는 것 같아요. 얼마전 OCD 수술한 친구와 똑같아요. 수술은 어떻게 하나요? 그리고, 다시 운동하려면 얼마가 걸릴까요?

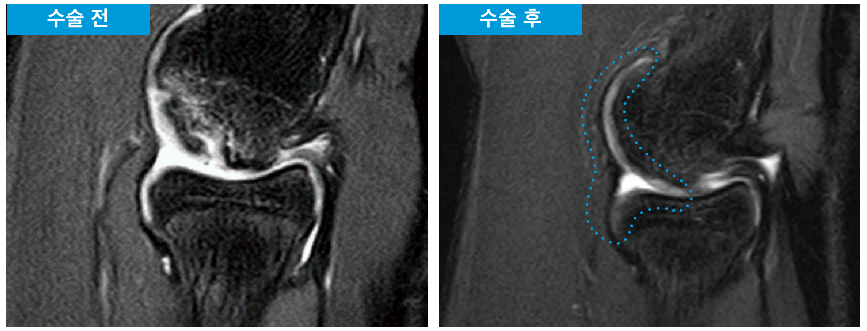
팔꿈치의 박리성 골연골염(OCD)의 일부 경우, 특히 분리된 뼈와 연골 조각이 크거나 보존적 치료 옵션으로 증상이 호전되지 않는 경우 수술이 필요할 수 있습니다. OCD 수술의 목표는 분리된 조각을 제거하고 영향을 받은 관절의 치유를 촉진하는 것입니다.

OCD 수술 절차에는 일반적으로 관절 주위에 작은 절개를 하고 특수 기구를 사용하여 분리된 조각을 제거하는 것이 포함됩니다. 어떤 경우에는 치유를 촉진하기 위해 밑에 있는 뼈를 매끄럽게 하거나 깎을 수도 있습니다. 수술은 관절경, 작은 카메라 및 절개를 통해 삽입되는 도구를 사용하여 수행될 수 있으므로 의사가 관절 내부를 보고 보다 정밀하게 절차를 수행할 수 있습니다.

수술 후 환자는 일반적으로 팔꿈치를 보호하고 치유를 위해 보조기나 깁스를 착용해야 합니다. 운동 범위를 회복하고 주변 근육을 강화하는 데 도움이 되는 물리 치료 및 재활 운동도 처방되어 진행됩니다. 회복 시간은 부상 정도와 사용된 특정 수술 방법에 따라 달라지지만 대부분 2주후부터 운동 범위 회복을 위한 재활을 시작하게 되며, 단계별로 관절 주위 근력 강화를 통한 안정성 확보를 하게 됩니다.



3B 그럼 언제 복귀할 수 있나요? 마음이 급해요. 감독님도 자꾸 물어보시고요.



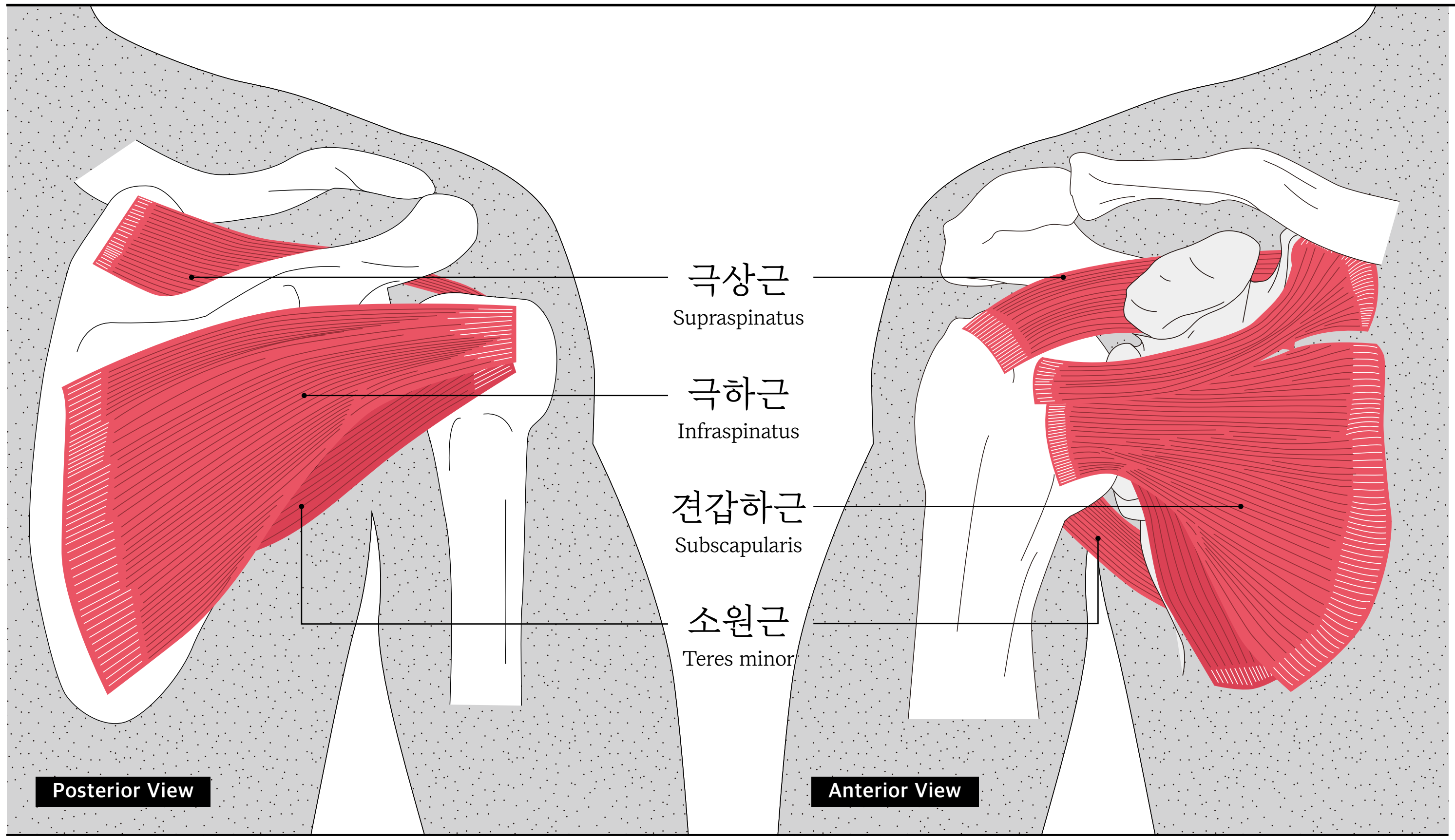
팔꿈치 OCD(osteochondritis dissecans) 수술 후 회복 시간은 수술전 손상의 심한 정도, 수술의 방법, 연령 및 관절염의 진행 정도와 같은 개별 요인에 따라 달라질 수 있습니다.

일반적으로 팔꿈치 OCD 수술 후 경기에 복귀하는 데 6~8 개월이 걸릴 수 있습니다. 여기에는 손상된 관절의 근력과 가동 범위를 회복하기 위한 고정 및 물리 치료, 재활치료 기간이 포함됩니다. 경기 복귀를 위한 구체적인 일정은 개인의 진행 상황과 목표에 따라 의사나 트레이너가 결정해야 합니다. 권장하는 재활 프로그램을 따르고 재부상의 위험을 줄이기 위해 회복 과정을 서두르지 않는 것이 중요합니다.

회전근개파열

글 한우솔

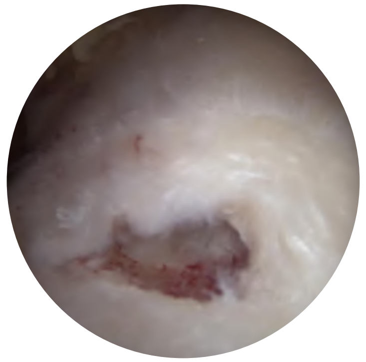
고령화와 스포츠 참여 인구의 증가로 어깨질환 환자는 매년 꾸준히 증가하는 추세입니다. 건강정보심사평가원 자료에 따르면 2014년 150만 명에서 2018년 180만 명으로 5년 동안 약 20%가 증가할 정도로 가파른 증가를 보였습니다.이 중 회전근개파열은 어깨 통증의 원인 중 거의 절반을 차지할 정도로 가장 많은 비중을 차지하는 질환으로 회전근개봉합술의 건수도 꾸준히 증가하고 있습니다. 이는 무릎의 십자인대재건술의 증가 속도와 비교해 보더라도 매우 가파른 증가 추세입니다.



회전근개란?

어깨 관절을 감싸고 있는 힘줄들로 앞 쪽부터 견갑하건, 극상건, 극하건, 소원건 총 4개의 힘줄로 구성되어 있습니다. 회전근개힘줄은 팔의 움직임 뿐 아니라 어깨 관절의 안정성에도 중요한 역할을 하고 있으며, 이 중 하나 이상의 힘줄에 파열이 발생하는 것이 회전근개파열로 극상건의 파열이 가장 흔합니다. 회전근개파열은 외상으로 인해서 발생하기도 하지만 주로 퇴행성 질환으로서 발생하게 됩니다.

초기에는 어깨충돌증후군 등에 의하여 회전근개의 염증 단계에서 시작되지만 반복적인 마찰 및 나이가 들면서 힘줄의 노화로 인해 미세파열(건병증)부터 부분파열, 전층파열로 진행할 수 있습니다. 파열은 시간이 지날수록 크기는 증가하게 되며 크기가 큰 파열이 오랫동안 방치될 경우 회전근개 근육이 지방으로 변성되면서 팔을 움직이지 못하는 가성마비까지 진행될 수 있습니다. 이처럼 회전근개파열은 진행하는 질환이므로 적절한 치료 시기가 중요합니다.



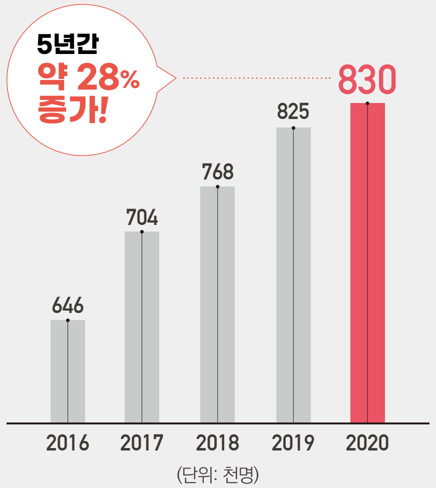
파열된 회전근개

파열된 회전근개 MRI

그래프로 보는 회전근개파열

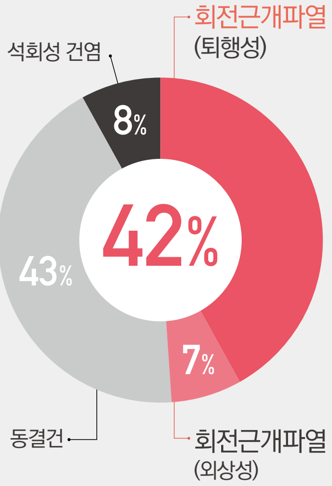
회전근개증후군 환자수

출처: 건강보험심사평가원



어깨통증원인

출처: 건강보험심사평가원



파열이 있다면 반드시 수술이 필요한가? 수술이 필요하다면 어떤 수술을 받게 되는가?

회전근개의 파열이 있다고 해서 반드시 수술이 필요한 것은 아닙니다. 힘줄 두께의 50%가 되지 않는 부분 파열이나 전층파열이라도 크기가 작은 경우에는 경구 소염진통제, 주사 등으로 통증을 감소시키고 운동능력을 유지시키는 재활 운동치료 등으로 치료를 할 수가 있습니다.

파열의 크기 및 회전근개 근육의 상태에 따라서 수술 방법이 달라지게 됩니다. 가장 일반적인 수술 방법은 관절경을 이용한 회전근개봉합술로 실 달린 나사를 뼈에 삽입한 후 그 실을 이용해서 고정하게 됩니다. 세종스포츠정형외과에서는 다양한 봉합 기법 중에 **이열 교량형 봉합**을 이용하여 치료하고 있습니다. 이열 교량형 봉합은 일렬 봉합과 이열 봉합에 비해서 고정력도 강하며 힘줄과 뼈의 접촉면적도 넓기 때문에 **재파열의 확률을 낮출 수가 있습니다**. 파열의 크기가 커서 봉합을 하여도 결손 부위가 남거나 팔이 올라가지 않는 가성마비가 있다면 타가건 이식술 또는 상부관절낭재건술과 같은 방법의 수술을 해야 하며 심한 경우에는 인공관절 수술을 시행해야 할 수도 있습니다.

수술 후 재활

수술 후 6week	수술 후 10week	수술 후 3months	수술 후 6months	수술 후 9~12months
보조기 착용. CPM, 도르래를 이용한 수동 운동	T-bar를 이용한 수동 관절범위 운동	Thera band 운동	점진적 근력운동	운동으로 복귀

SPECIAL

RALLY TALK

- JTBC 최강야구 트레이너, 야구트레이닝센터 R&FIT 대표 오세훈
- 가수, 뮤지컬 배우 아이비
- LG트윈스 코치 스티브홍
- 농구기자, KBSN 해설위원 손대범
- 김포FC 감독 고정운
- 팀 글로리어스 대표 선종협
- LIIV 샌드박스 E스포츠팀 트레이너 김부원
- FC서울 수석트레이너 박성율
- 농구아카데미 스킬팩토리 대표 박대남

RALLY TALK: BRAND

- 브룩스 코리아 대표, 유튜브 채널 런업TV 송주백

SPORTS LAB

- 육상 도약 선수의 부상 시 단계별 심리적 경험 : 장대높이뛰기 신수영 선수
- 서원대학교 헬스케어영양학과 김주영 교수
- 국민대학교 스포츠건강재활학과 이기광 교수

차민석 원장의 드리옹

BASIC TAPING

스포츠 상식

- 김진수 병원장의 축구심판 이야기

영화 리뷰

이프로의 맛집노트

YouTube
인터뷰 영상 보기

선수들이나 케어를
받고 싶어 하는 사람들에게
신뢰를 얻을 수 있는
트레이너가 되었으면 좋겠습니다.

랠리톡 JTBC 최강야구 트레이너·야구트레이닝센터 R&Fit 대표 오세훈

Q. 지금 하는 일을 소개한다면

선수들을 오래 맡다 보니 이제는 '일반인 중에 몸이 좀 불편하신 분이나 트레이닝을 원하는 분을 도와드릴 수 있는 방법이 없을까?'라는 생각에 센터를 시작했습니다. 그런데 제가 그쪽 분야에 오래 있다 보니 저를 찾는 분들은 아무래도 선수들이 많더라고요. 게다가 오픈을 하고 그해 겨울에 바로 코로나가 터져서 일반인분들이 많이 나가게 되셨죠. 이후에는 일반인 분들을 받기가 어려웠어요. 다행히 저를 찾아 주시는 분들이 아마추어 선수들이나 소개로 오다 보니 지금은 거의 90%가 선수들입니다. 아마추어 선수들을 3년 넘게 하다 보니까 또 다른 매력을 많이 느끼고 있어요.

예를 들어서 프로팀 선수들을 3개월 정도 만들었을 때 오는 효과보다 프로와 다른 아마추어 선수들을 3개월 정도 케어하고 만들면 훨씬 더 좋아지는 모습을 많이 보이더라고요. 어린 친구들이지만 그 친구들이 성장해가는 모습을 옆에서 지켜보면서 보람과 재미를 느끼고 있습니다.

Q. 최강야구와의 인연

제가 팀에서 나온 뒤 3년 정도 제 시간을 보내고 있었는데 심수창 선수가 찾아와서 이런 프로그램이 있는데 같이 했으면 좋겠다고 이야기했습니다. 처음에는 제 사업을 하고 있고 방송이라는 부담감 때문에 거절했는데요. 집에서 집사람과 얘기해 보니까 제가 20년 가까이 팀 생활을 하다가 혼자 일을 하다 보니 조금 외로웠나봐요. 그래서 '예전 선수들과 같이 생활하면 다시 활력을 얻을 수 있지 않을까'라는 생각에 다시 전화해서 하고 싶다고 했습니다.

처음에는 가볍게 생각해서 가지고 있는 장비를 주섬주섬 챙겨서 첫 촬영에 갔는데 200명이 넘는 스탭이 모여 있고 제가 생각했던 팀보다 훨씬 수준이 높은 팀들과 경기하는 것을 보고 '아 이거 장난이 아니구나'하고 그때부터 긴장을 하기 시작했습니다.

Q. 최강몬스터즈 선수들의 승부욕과 열정

거의 대부분 선수들을 어렸을 때부터 봤어요. 이택근, 정성훈, 장원삼 선수도 신인으로 들어왔을 때부터 봐왔던 친구들인데요. 이 선수들에 대해 '너무 몰랐구나'라는 것을 많이 느꼈습니다. 특히, 정성훈 선수는 전력을 다하는 것 같지 않고 그냥 대충대충 야구하는 것 같은 모습을 보이는데 그런 친구가 슬라이딩을 하는 모습을 봤습니다. 이처럼 선수들이 전력을 다해서 달리다가 햄스트링이 올라오고 슬라이딩으로 어깨를 다치고 복사근이 찢어지는 것들은 처음 시작할 때는 생각지 못했는데 덕수고등학교와의 첫 경기를 보면서 저 분만 아니라 모든 사람이 놀랐습니다. 그리고 선발로 출전한 심수창 선수가 너무 비장하게 게임에 임했어요. 그런 모습들이 다른 선수들에게 자극이 되지 않았나 생각합니다. 보통 나이가 마흔이 넘어가면 본인이 갖고 있는 기능이나 기량이 급격히 떨어지기 시작하는데요. 선수들의 머릿속에는 옛날 기량이 남아 있어서 몸과 마음이 따로 논다고 하죠. 분명히 선수들도 그랬을 텐데… 그러다 보니 본인의 프라이드도 지켜야 하는 등 여러 가지 요소들이 함축돼있어서 본인들이 생각하는 것 이상의 에너지가 나오지 않았나 그렇게 생각하고 있습니다.

Q. 최강몬스터즈 선수들의 현재 몸상태

좋은 선수가 몇 없는데요. 그나마 이홍구 선수나 김문호 선수는 다른 선수들 보다 젊기 때문에 몸상태가 많이 나빠지지는 않습니다. 하지만 대부분 선수들이 한 게임을 뛰면 처음 시작할 때 80%인 몸상태가 게임 끝나고 3~40%로 확 떨어지죠. 선수때부터 갖고 있던 큰 부상들도 있기 때문에 다음 게임을 준비하는 과정에서 케어를 충분히 해줘야 다음 게임 때 또 7~80%를 유지할 수 있습니다.

사실 선수시절에도 100%의 컨디션을 가지고 시합을 하는 게임은 144게임 중에 거의 10게임이 채 안 될 거예요. 그래서 자기 컨디션의 80%만 유지해도 사실은 잘 해 온 거라고 저는 생각합니다. 중간에 게임이 없던 적이 있어서 2주를 쉬게 되었는데 그런 기회 때 여러 가지 방법을 통해서 최대한 선수들의 몸 컨디션을 끌어올리기 위해서 잘 활용했던 것 같습니다.

Q. 향후 목표나 바램

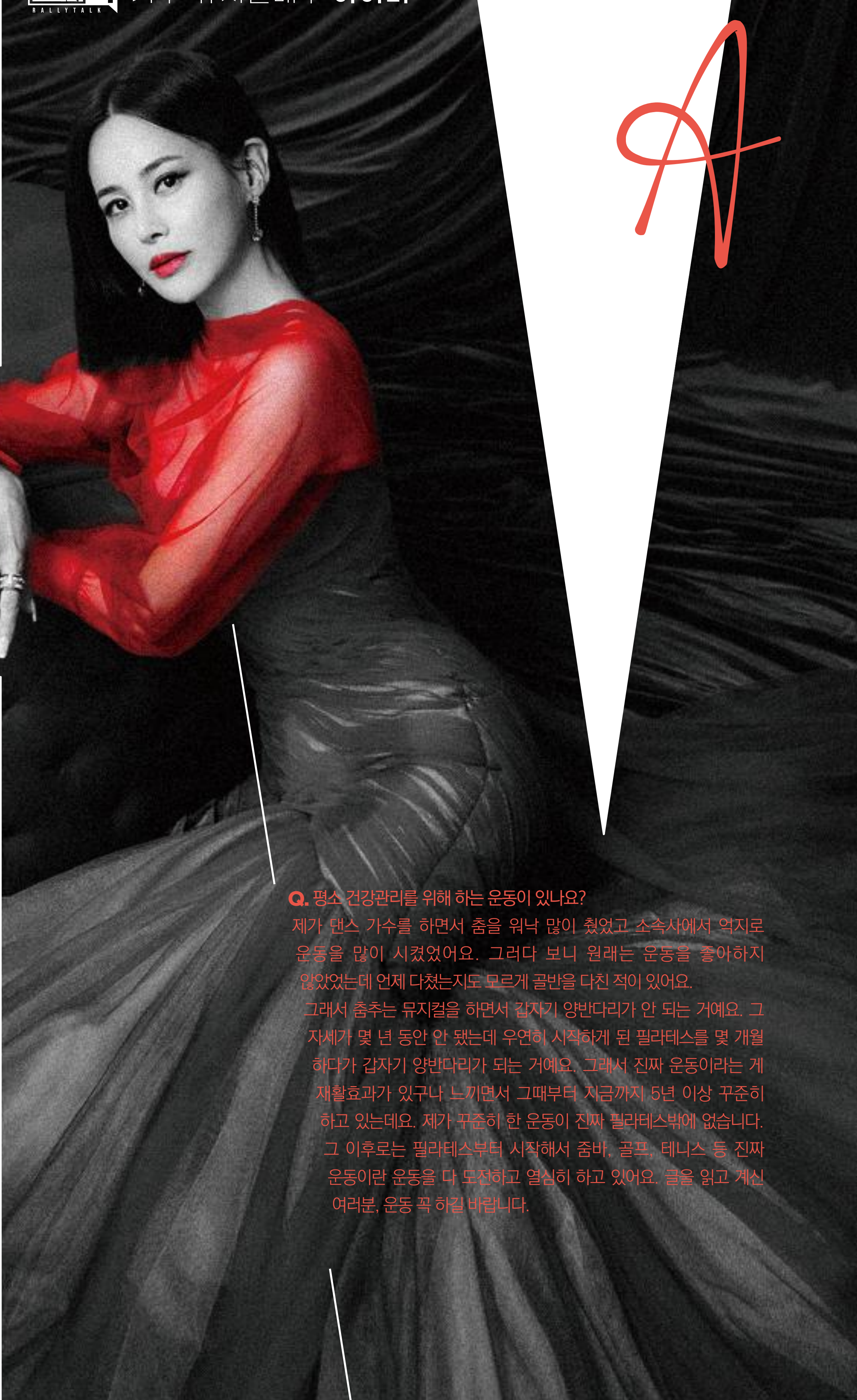
선수들이나 케어를 받고 싶어 하는 사람들에게 신뢰를 얻을 수 있는 트레이너가 되었으면 좋겠다는 생각을 갖고 있습니다. 내가 상대방에게 신뢰를 얻지 못하면 내가 전달하고자 하는 모든 메시지들이 제대로 전달되기 어렵기 때문인데요. 그래서 여러 사람들에게 신뢰받을 수 있는 트레이너가 되는 것을 목표로 하고 있습니다.

그리고 프로야구가 많이 발전하고 계속 좋아지는 모습들은 매체를 통해서 보고 있지만 그에 반해 아마추어 환경은 아직도 열악한 환경에 발전 속도가 미미하다고 개인적으로 생각하고 있는데요. 결국, 아이들이 성장해야 프로야구가 계속적으로 유지될 수 있기 때문에 KBO나 프로야구 쪽에 계시는 분들도 아마추어 야구 쪽에 지금보다 더 많은 관심을 가져야 될 것 같고 단순한 지원 보다는 행정적인 시스템이나 이런 것들이 좀 더 구체적으로 바뀌어야 되지 않을까 생각합니다. 조금 더 많은 분들이 아마야구에 관심을 가져 주셨으면 좋겠습니다.

랠리톡 가수·뮤지컬배우 아이비

A musical actress IVY

YouTube
인터뷰 영상 보기



성대 관리를 더 열심히
해서 여러분들께
아름다운 목소리로
노래를 들려드리고

그로 인해서 여러분들이
제 노래로 행복감을
느끼시고 즐거움을
느끼실 수 있도록
열심히 노래할게요.

Q. 가수로 성장하는데 부모님의 영향이 컸는지

아버지께서 군악대 출신이고 어머니께서 성악을 하셔서 어렸을 때부터 두 분의 공연모습을 자연스럽게 많이 보게 됐어요. 계속 듣다 보니 자연스럽게 음악을 좋아하게 되고 유전적으로 받은 끼가 아무래도 있던 것 같아요. 그래서 매번 거울을 보면서 예쁜척하며 노래 부르는 것을 좋아했어요. 초등학생때부터 선생님께서 노래 잘하는 사람 나오라고 하면 항상 제가 노래 불렀었던 것 같고 합창대회, 중창대회 이런 거 빠짐없이 항상 나갔어요. 노래하는 일이라면 항상 제가 나섰던 기억이 있네요.

Q. 평소 건강관리를 위해 하는 운동이 있나요?

제가 댄스 가수를 하면서 춤을 워낙 많이 췄었고 소속사에서 억지로 운동을 많이 시켰었어요. 그러다 보니 원래는 운동을 좋아하지 않았었는데 언제 다쳤는지도 모르게 골반을 다친 적이 있어요. 그래서 춤추는 뮤지컬을 하면서 갑자기 양반다리가 안 되는 거예요. 그 자세가 몇 년 동안 안 됐는데 우연히 시작하게 된 필라테스를 몇 개월 하다가 갑자기 양반다리가 되는 거예요. 그래서 진짜 운동이라는 게 재활효과가 있구나 느끼면서 그때부터 지금까지 5년 이상 꾸준히 하고 있는데요. 제가 꾸준히 한 운동이 진짜 필라테스밖에 없습니다. 그 이후로는 필라테스부터 시작해서 줌바, 골프, 테니스 등 진짜 운동이란 운동을 다 도전하고 열심히 하고 있어요. 글을 읽고 계신 여러분, 운동 꼭 하길 바랍니다.

Q. 다양한 뮤지컬에서 활약하면서 연기한 배역 중에 가장 좋아하는 역할

저는 참 운이 좋게도 뮤지컬계로 넘어오면서 많은 뮤지컬 여배우들이 꿈꾸는 역할을 많이 맡아서 연기를 했는데 정말 행운아였죠. 그 중에서도 제가 가장 좋아하는 역할을 꼽자면 아무래도 [CHICAGO]의 [록시 하트]역이 가장 기억에 많이 남습니다. 저에게 연기와 뮤지컬의 즐거움을 가장 크게 알게 해준 너무나 소중하고 귀한 작품이고 특히나 [록시 하트]는 무대에서 약 5분 이상의 독백장면이 있어요. 여자 주인공이 이렇게 길게 독백과 뮤지컬 노래로 이어지는 신이 많지 않은데 그 신을 통해서 제가 연기에 재미를 굉장히 많이 느꼈고 특히 [CHICAGO] 같은 경우 제가 한국에서는 [록시 하트]로 가장 많이 무대에 선 사람으로 총 다섯 시즌을 연기했는데 그러다 보니 가장 애착이 가는 역할인 것 같습니다.

Q. 무대에서 긴장되거나 떨리는 순간은 없는지, 본인만의 마인드 컨트롤 방법

저는 여러분들이 보시는 이미지와는 좀 많이 다른 사람이거든요. 굉장히 많이 떨고 두려워하고 늘 걱정하는 스타일입니다. "관객들이 오늘 내 연기와 노래를 마음에 안 들어면 어떡하지?"라는그런 걱정을 의외로 많이 하기도 하는데요. 그럴때마다 매번 자신에게 스스로 용기를 많이 북돋아주려고 거울을 보면서 마인드 컨트롤을 굉장히 많이 합니다. "더 이상 어떻게 잘해", "이 정도면 충분하지, 내가 할 수 있는 최선을 다했어" 이렇게 스스로 자기 최면을 많이 걸어줍니다. 실제로도 실수하는 확률도 많이 줄여주는 것 같고 자신감도 생기는 것 같아서 곡이 끝나서 퇴장을 할 때마다 스스로를 이렇게 안아주는 훈련을 많이 하고 있어요.

Q. 뮤지컬 배우들이 많이 겪는 부상의 종류

저도 춤추는 뮤지컬을 많이 했고 리프트가 있는 뮤지컬도 많이 했는데 아직까지는 천만다행으로 부상이 많이 없었어요. 뮤지컬 배우들이 가장 많이 겪는 부상을 생각해 본다면 발목이나 무릎 부상이 가장 많고 특히, 춤을 격하게 주는 앙상블 배우분들 같은 경우에는 근육 파열이 굉장히 많더라고요. 몸을 갑자기 격하게 늘린다거나 그런 동작들이 굉장히 많기 때문에 부상이 많은 직업군에 속하는 것 같아요. 저 같은 경우에는 힐을 많이 신고 춤을 추다 보니까 아무래도 발목이 상당히 삐끈한 느낌이 자주 들어서 스트레칭을 많이 하고 부상에 항상 신경을 쓰고 조심하고 있습니다.

Q. 이런 부상을 예방하거나 케어 할 수 있는 시스템이 있는지?

아무래도 준비가 많이 안 돼 있죠. 사실 그런 점들이 좀 많이 안타깝게 느껴집니다. 제가 지금 공연하고 있는 [물랑루즈] 같은 경우에는 전담팀이 따로 꾸려져 있어서 배우분들 공연 전이나 후에 마사지를 해주시는 선생님이 오시고 하는데요. 배우들은 30명이 넘는데 관리를 해주시는 분은 한 명이라 충분한 관리를 받지 못하고 있어서 아쉬운 부분이 있습니다. 향후에는 공연계나 체육계에 이런 시스템이 체계가 잡히면 너무 좋을 것 같습니다.

Q. 데뷔 인터뷰를 보면 꿈이 '목이 터질 때 까지 노래하는 것'인데 변함없는지?

데뷔 때 그런 말도 했네요(웃음). 제가 듣기론 인간의 육체 중에 가장 늦게 노화가 오는 곳이 바로 성대라고 합니다. 그만큼 제가 나이가 계속 들어가고 있지만 성대 관리를 더 열심히 해서 여러분들께 아름다운 목소리로 노래를 들려드리고 그로 인해서 여러분들이 제 노래로 행복감을 느끼시고 즐거움을 느끼실 수 있도록 열심히 노래할게요. 많이 응원해주시고 제 뮤지컬도 많이 많이 보러와주세요. 이상으로 뮤지컬 배우 아이비였습니다.

 사진 CJ ENM 제공

STRENGTH COACH

스티브 홍

스트렝스 코치가 하는 역할은
조금 더 퍼포먼스를
어떻게 유지 및 증진시킬지,

현재 건강한 선수들이
부상을 당하지 않는 것에
좀 더 포커스를 두고
훈련을 시키는 역할입니다.

YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 스트렝스 코치에 대해

스트렝스 코치는 야구의 경우, 미국에서 1970년대 중반부터 있던 직업입니다. 한국에서 공식적인 스트렝스 코치는 제가 LG에 들어오면서 처음 시작이 된 걸로 알고 있는데요. 예전에는 선수 트레이너 포지션이 퍼포먼스와 관련된 영역과 메디컬 영역 두가지를 전부 관리했습니다. 스트렝스 코치가 하는 역할은 조금 더 퍼포먼스를 어떻게 유지 및 증진시킬지 아니면 현재 건강한 선수들이 부상을 당하지 않도록 좀 더 포커스를 두고 훈련을 시키는 포지션입니다.

Q. 스트렝스 코치가 선수의 실력향상에 미치는 영향력

통상적으로 생각하는 영향력은 1~3% 정도입니다. 이 수치가 미미하다고 생각할 수 있지만 제가 잘 알고 있는 골프 코치님 중에 한 분이 예전에 선수에게 이런 말을 하셨어요. 좋은 골프 선수가 되고 싶다면 첫 번째로 "골프를 많이 쳐라" 스스로 할 수 있는 영역의 80%는 채울 수 있고 두 번째 "좋은 기술 코치님을 만나라" 이렇게 해서 나머지 10%를 채울 수 있다면 90%가 채워지는데요. 90% 이후에 나머지 10%는 가족의 서포트, 심리 등 여러 가지 요인이 있겠지만 그 중에 뭐가 더 중요하다 말하기는 어려울 것 같습니다. 1~3%라고 하는 영역이 작지 않다고 생각하는 이유는 그 1% 때문에 메달의 색깔이 바뀌기도 하고 3% 때문에 구속의 변화가 생기는 것이 프로스포츠에서는 굉장히 큰 영향을 줄 수 있기 때문입니다.

Q. 훈련 프로그램을 디자인하는 과정

프로그램을 디자인하는 과정을 크게 5단계로 나누고 있습니다. 이 스포츠가 어떤 스포츠고 선수의 목표가 어떻게 되는지에 대해 그것들을 잘 분석하고 어떤 체력적인 요소들로 훈련시켜야 될지를 파악합니다. 그리고 그 파악된 요소들을 객관적으로 검사하고 나온 데이터를 분석한 뒤 이를 기반으로 운동을 선택하고 어떻게 프로그램을 제공할지 고민하게 됩니다. 이렇게 앞서 설명드린 내용을 기반으로 각 선수별로 개별화할 수 있으면 올바른 프로그램이 나오지 않나 생각합니다.

Q. 오버트레이닝에 대한 생각

오버(Over)라는 단어가 '과하다'라는 의미잖아요. 뭔가 좀 과하게 되면 몸에서는 이상반응이 나타나게 되는데요. 어떤 요소나 과하면 좋을 게 없는 건 당연하겠죠. 근데 많은 사람들이 오버트레이닝이라는 주제를 과하고 민감하게 반응해서 오버 프로텍션으로 잘못 전이되는 경우가 있는 것 같아요. 결국은 스포츠라는 것은 신체를 잘 다루고 어떤 기술을 잘 숙련해서 이것들을 필드 위에서 가감없이 발휘하는 것이 특징인데 오버트레이닝이 안 좋다고 해서 많은 반복이 무조건 안 좋다라고 표현하는 것도 오히려 잘못된 것 같습니다. 오버트레이닝이라는 단어를 쓸 때 가장 핵심적인 건 많은 훈련양이 아니라 정확한 계산과 계획 없이 무작위로 시키는 것이 큰 부분이 아닐까 생각합니다.

Q. 해외와 국내 선수들의 차이점

해외 선수들은 좀 능동적인(Active) 선수들이 있고요. 한국 선수들은 좀 수동적(Passive)이라고 할까요? 외국 선수들 같은 경우는 본인이 원하는 시스템을 선호하고 그것을 도와줄 수 있는 사람을 찾아서 함께 하는 느낌이 있습니다. 반대로 한국 선수들의 경우, 좋게 얘기하면 굉장히 예의 바르고 잘 따라오고 매너를 지키려고 노력하죠. 그런데 반대로 자기 것에 대한 고집이나 "나는 이렇게 하겠습니다"라는 걸 확실히 얘기할 수 있는 선수가 그렇게 많지 않은 것 같아요. 물론 그렇지 않은 선수들도 있지만 만약에 어떤 쪽이 더 선수로서 합리적인지 얘기를 한다면 능동적이게 스스로 방향성을 정할 수 있는 타입의 선수가 조금 더 좋지 않을까 생각합니다.

Q. 재능이 뛰어난 선수 VS 엄청난 노력을 하는 선수

좀 안타깝지만 노력을 이기는 것이 재능인 경우가 굉장히 많습니다. 이게 굉장히 현실적인 얘기일 수 있는데요. 정말 노력하면 성공할 수 있다는 그런 이상적인 표현이 때때로 선수들에게 상처가 되기도 합니다. 예를 들면 이런 말이 있어요. '운동선수들에게 노력은 성공을 하기 위해서가 아니라 실패하지 않기 위해서다'라는 말이 있거든요. 멈추고 노력하지 않는 순간 실패는 당연해지기 때문에 버티는 거죠. 아무리 노력해도 그게 성공으로 이어진다는 보장을 할 수는 없는 게 엘리트 체육이고 프로 스포츠이다 보니까 좀 냉혹하기도 하고 현실은 조금 더 재능 있는 선수들에게 기회가 많이 가는 건 맞죠. 하지만 중요한 건 내가 지금 상태보다 더 나아지기 위해 무조건 노력해야 된다는 점은 변하지 않는 것 같습니다.

Q. 가장 기억에 남는 선수

너무 뻔한 이야기처럼 들리실 수 있는데 선수들이 다 다르잖아요. 그리고 선수마다 제가 도움을 못 줬던 선수는 아쉬움 때문에 기억에 남고 도움을 더 줄 수 있었던 경우는 좋은 기억때문에 기억에 남는데 그러다 보니 어떤 케이스나 어떤 선수를 따지라고 얘기를 한다면 얘기하기 힘든 것 같아요. 함께 했던 모든 선수들이 다 기억에 남습니다.

Q. 앞으로의 계획이나 목표

특별한 목표나 계획은 없는데요. 지금 제가 맡은 바 역할에 충실하는 게 목표입니다. 올해는 제가 1군에서 선수들을 잘 돕고 서포트하는 것이 제 역할이기 때문에 지난 2년까지는 2군에서 스트렝스라는 파트의 시스템을 만들기 위해서 노력했다면 올해는 1군 선수들이 조금 더 이 스트렝스 파트를 잘 받아들이고 도움이 될 수 있도록 최선을 다하는 것이 단기적인 목표입니다.

랠리톡 농구기자·KBSN 해설위원 **손대범**

스테픈 커리
BASKETBALL SHOW
#NBA토크쇼 손대범&염용근 농구이야기

농구 좋아하세요?
손대범 지음

Q. 농구 관련 기자가 된 계기

저는 고등학생 때 PC 통신에서 농구 동호회를 참석도 하고 운영했는데요. 동호회에서 같이 활동하던 기자분이 제 글을 읽어 보시더니 "넌 나중에 농구기자 하면 좋겠다. 나중에 나를 찾아와."라고 하셨는데 정말로 제가 찾아갔습니다. 그분의 한마디가 저에게는 인생의 진로를 정해준 셈이었고 그 뒤로는 다른 직업은 별로 생각을 안 해봤던 것 같아요. 대학생 때부터 아르바이트로 기자 활동을 하던 것이 벌써 여기까지 왔습니다.

Q. 어린 나이에 다양한 커리어를 쌓을 수 있었던 이유

운이 되게 좋았던 것 같아요. 기술을 빨리 접했고 잘 활용했던 것 같습니다. 제가 막 사회에 나왔을 무렵에 인터넷이 등장을 했었고 그것들을 이용해서 자료를 남들보다 더 빨리 캐치하고 해외에 계신 여러 사람들과 소통하면서 정보를 얻었던 것이 다른 분들보다 조금 더 많은 것들을 전달할 수 있었던 원동력이 됐던 것 같습니다.

Q. 다양한 활동들을 많이 하는데 가장 선호하는 활동

예전만큼 글을 많이 쓰지 못하고 있지만 책을 쓰고 잡지에 글도 기고하고 있는데요. 글을 쓸 때가 원래 저의 모습으로 돌아온 거 같아서 가장 기분이 좋습니다. 기획자로 일하거나 유튜브에 출연하는 것도 다 재미있는 경험으로 생각하고 최근에는 종종 기업이나 학생들을 대상으로 강연하는 것에 좀 더 재미를 느끼고 있습니다. 제가 배웠던 것들, 제가 경험한 것들을 토대로 말을 전달해 주고 또 거기에 영감을 줄 수 있다는 것에 대해서 굉장히 보람 차고 뿌듯함을 느낍니다.

Q. '아빠'로서 가족에게 소홀한 점

농구리그가 개막하는 시기가 제일 가족들에게 미안한 시기입니다. 저 같은 경우는 이 시기만 되면 주말이 없거든요. 항상 밖으로 나가고 밤늦게 들어오게 되고 어떤 날은 아이가 아침에 나가는 것도 못 보고 들어오는 것도 못 본 채 집에 돌아오면 자고 있는 경우가 되게 많았어요. 그래서 농구 시즌이 끝난 다음에 여름에서 가을이 오기 전까지 굉장히 많이 놀아주고 신경 쓰려고 합니다. 다른 한편으로는 고맙기도 하고 이해를 해주는 것 자체가 또 미안하기도 하고 도돌이표 같습니다.

Q. 비선수 출신 해설위원으로 활약할 수 있었던 이유

NBA 해설의 경우에 저를 포함해서 4명의 비선출 해설위원이 활동하고 있는데요. 전문기자들이 해설자로 나간다는 것 자체가 축구나 야구 같은 종목도 비슷하겠지만 특히, 해외 쪽의 스포츠들은 아무래도 선수 출신 해설위원분들이 접할 수 없는 정보와 데이터가 많기 때문에 그런 것들을 좀 더 잘 활용한다는 의미에서 저희를 기용하는 것 같습니다. 저 같은 경우도 2002년부터 해설을 시작했는데 피디님이 하시던 말씀이 "기성세대랑 똑같이 하려 하지 말고 네가 갖고 있는 장점을 발휘해 봐라"라고 말씀하셨던 게 아직도 기억나네요.

Q. 해설했던 경기 중 가장 기억에 남는 경기

제가 처음으로 중계한 NBA 경기가 생각나는데요. 마이클 조던이 뛰었던 경기인데 은퇴를 앞둔 시점이었기 때문에 옛날같이 붕붕 날아다니지는 못했지만 저는 어린 시절부터 마이클 조던을 늘 동경하면서 자라왔습니다. 그래서 제 입으로 마이클 조던을 언급한다는 것 자체가 굉장히 큰 영광이었고 기뻤는데 그날이 아직도 잊히지 않습니다. 그리고 다른 이유는 첫 중계이다 보니 많이 긴장해서 어버버거리고 굉장히 못했습니다. 그때 첫 댓글이 "무슨 학예회 하냐"라는 말이 있었어요. 전날에 일을 많이 해서 피곤해서 준비를 좀 소홀하게 될 때마다 의식적으로 그 댓글을 떠올려요. 충격받았던 그때 기분을 떠올리면 얼마나 사람을 하루 종일 끔찍하게 만드는지 알기 때문에 열심히 준비하는 자극제로 작용하는 것 같습니다.

Q. 최근 집필하고 있는 책에 대해 소개

조던의 농구 인생에 가장 큰 영향을 줬던 경기들을 리뷰하고 그 경기의 의미를 좀 풀어보는 주제의 책을 쓰고 있는데 한 7년째 쓰고 있어요. 내년 즈음에 출판될 것 같은데요. 조던 같은 경우는 넷플릭스는 이미 다큐멘터리가 공개된 덕분에 많은 분들이 특히나 조던 팬들 같은 경우는 조던의 모든 걸 꿰고 있거든요. 제가 좀 쉽게 함부로 건드릴 수 없는 영역이기도 해요. 그래서 조사를 더 하다 보니까 시간이 굉장히 오래 걸리게 됐고 아마 그 결실이 내년쯤 맺어지지 않을까 생각하고 있습니다.

Q. 가장 기억에 남는 에피소드 소개

원래 글을 검수하면 다른 사람의 것들은 대개 잘 보이는데 제 건 잘 못 보거든요. 그러다 보니 제 글에 오타가 날 때가 많이 있습니다.

재미있어서 밤새 읽는 농구 이야기
손대범 지음

Lebron James 르브론 제임스
選手 SERIES

2007년 KBL 드래프트 때, 조선대학교가 처음으로 1부 대학으로 올라와서 최고봉이란 선수를 드래프트에서 배출했어요. 제가 급한 마음에 기사를 썼는데 조선대 출신을 '조선족 출신 최초의 선수'라고 잘못 올렸어요. 괜히 엄한 선수 국적을 바꿔서 회사에서 난리가 났어요. 제 인생에서 가장 많이 혼난 날 중 하나였습니다.

Q. 현재 행하고 있는 '선행'에 대해 소개

선행이라고 하기엔 되게 작은 규모고요. 책을 냈을 때마다 인세가 들어오면 그 인세들의 일부를 농구하는 친구들에게 전달했습니다. 상황이 안 좋거나 필요한 친구들에게 후원금이나 장비를 지원했는데요. 이것을 좀 더 활성화시켜 보고 싶어서 최근에는 이태원에 있는 나이키와 아는 분들과 힘을 합쳐서 매월 유망주들에게 상품권, 농구공, 책 등을 선물하는 시간을 갖고 있습니다. 언젠가는 이 선수들이 프로에 가게 될 텐데 중계할 때 제 입으로 이 선수들의 이름을 부르게 되면 '너무 기분이 좋지 않을까'라는 생각을 하는데요. 이런 것들을 계속하려면 계속 책을 내야 되고 활동을 해야 되잖아요. 그런 것들이 제가 열심히 하는 원동력이 되지 않을까 싶습니다.

YouTube 인터뷰 영상 보기

저에게 농구가 없는 삶을 상상을 해본 적이 없어요.

그래서 "농구는 그냥 내 삶 자체다."라고 말씀드리고 싶네요.

KBSN SP

랠리톡 김포FC 감독 **고정운**

김포FC

소통이라는 것은 굉장히 중요해요.

그래서 선수들과 미팅하면 항상 질문을 많이 하라고 하고 반대로 저도 선수들에게 질문을 많이 합니다.

YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 선수시절 가장 기억에 남는 순간

아무래도 일화에서 3연패할 때가 제일 기억에 남고 대표팀에서는 94년 월드컵 경기들이 가장 기억에 남는 경기였습니다. 당시 월드컵이라는 무대가 굉장히 저희들에게 생소했던 무대였기 때문입니다. 월드컵에서의 활약 덕분에 레버쿠젠에서 이적 제안이 오기도 했습니다.

Q. 분데스리가 레버쿠젠의 이적 제안

94년 월드컵이 끝나고 차범근 감독님을 통해 레버쿠젠에서 이적 제안이 왔지만 구단의 반대로 성사되지 못했습니다. 절호의 찬스를 놓쳤던 게 지금도 마음이 아프고 아쉬운데요. 만약 구단에서 흔쾌히 승낙했거나 여론이 지금같이 들끓고 그랬다면 제 축구 인생에 어떻게 달라졌을지도 모르겠습니다. 그때는 나이대도 맞았던 시기였고 절호의 찬스였다는 생각에 지금도 굉장히 아쉬움이 남습니다.

Q. 이적한 J리그의 당시 상황

제가 레버쿠젠을 못 가고 나서 2~3년 정도 있다가 J리그로 향했습니다. 그때 J리그에는 노정윤 선수가 고려대학교 2학년 때 먼저 진출했고 K리그 출신이 간 것은 제가 처음이었는데요. 당시만 해도 J리그의 축구 실력은 K리그 보다는 조금 떨어졌지만 굉장히 세계적인 선수들이 용병으로 있었습니다. 둥가나 스토이코비치 같은 선수들이 각 팀에 3~4명씩은 있어서 용병들이 그 팀의 전력에 약 7-80%는 차지하고 있었습니다. 그만큼 의존도가 굉장히 높았기 때문에 용병을 어떤 선수로 뽑는지에 따라서 성적도 굉장히 많이 달라졌던 것 같습니다.

Q. 김포FC 부임 당시 부정적인 시선

3년 전 처음 K3리그 감독으로 부임하면서 2부 리그가 아닌 1부 리그로 올라가는 것이 제 목표라고 말했습니다. 어떤 분들은 제가 이곳에 오는 것을 순수하게 보지 않았고 여기를 발판으로 삼고 한 6개월에서 1년 있다가 그냥 가는 걸로 생각하기도 했어요. 그리고 시에서나 축구계에서도 대부분 그렇게 생각했습니다. 그런데 저는 그렇지 않았어요. 저는 이곳에서 제 축구 인생을 다 걸었습니다. 그만큼 절실했었고 여기에 와서는 정말 고개도 조아리고 "도와주십시오, 고맙습니다, 감사합니다." 같은 생각을 갖고 감독직을 했던 것 같아요. 그리고 저처럼 절실한 선수들이 와서 힘든 훈련을 다 감내해준 것들이 한데 모아져서 지금의 김포FC가 만들어지지 않았나 생각합니다.

Q. 시민구단의 장단점

기업구단이 아니기 때문에 예산적인 부분이 어렵습니다. 축구단이 생각하지 않은 돈이 들어가는 부분도 있다 보니 그런 부분에서 좀 어려운 점이 많은데요. 하지만 단기간에 이렇게 자리 잡기까지 다른 시도민구단보다는 굉장히 일사불란하게 잘 진행하고 있고 소통도 잘 되는 것 같습니다. 그래서 지금 만족하고 있고 시에서도 많이 신경 써주고 도움도 주고 계시기 때문에 저와 우리 선수들이 우리 팀 팬 분들께 어떤 경기력을 보여주는지에 따라 그런 것들이 달라질 것 같아요.

Q. 고정운 감독만의 징크스 유무

저는 징크스를 자꾸 깨려고 하는 편입니다. 선수 때는 경기 당일 날 머리도 커트하고 손톱, 발톱 다 깎을 정도로 징크스가 없었는데요. 지도자 생활을 하니, 그게 조금은 변했습니다. 그만큼 책임감도 무거운 자리고 그러다 보니 옷 같은 것도 이기는 날에 입었던 옷만 또 입게 되는 등 그런 루틴이 지금은 있는 것 같아요.

Q. 현재 MZ 세대인 선수들과 소통

소통이라는 것은 굉장히 중요해요. 우리 선수들 보다 제가 축구를 오래 했고 경험이 있기 때문에 감독으로 있는 것이지 정답을 명확하게 내기 때문은 아닙니다. 그래서 선수들과 미팅을 하면 항상 질문을 많이 하라고 하고 반대로 저도 선수들에게 질문을 많이 하는데요. 제가 J리그에 있을 때도 브라질 감독과 선수들이 있었는데 미팅을 하면 서로 싸울 정도로 의견을 냅니다. 그러고 나서는 운동장에 나와 다시 사제지간으로 돌아가서 훈련을 하는데 그게 프로인 것 같아요. "감독님! 이런 상황은 이렇게 하는 게 어떻습니까"같은 질문을 우리 선수들도 이번 인터뷰를 보고 많이 해주면 좋을 것 같네요.

Q. 김포FC 팬들에게 한마디

가수는 관객이 없으면 아무것도 아니라는 말을 하는데요. 저는 항상 우리 김포FC 골든크루 팬분들에게 너무너무 감사하고 그분들이 없다면 우리의 존재가치도 없다고 생각합니다. 이처럼 김포FC가 빠른 시간 안에 여기까지 성장한 것은 분명 팬이 있기 때문인데요. 저 역시도 감독의 책임감으로 마음은 무겁지만 굉장한 자신감도 얻고 있습니다. 앞으로도 많이 오셔서 우리 김포FC를 많이 응원해주신다면 더 좋은 경기력을 통해 1부 리그로 빠르게 갈 수 있는 원동력될 것 같습니다. 감사합니다.

랠리톡 팀 글로리어스 대표 **선종협**

Q. 팀 글로리어스 소개

팀 글로리어스는 투어밴을 활용해서 시합장에서 오전에는 선수들의 웜업을 돕고 오후에는 케어를 하는 것을 바탕으로 시작되었는데요. 지금은 여러 곳에 센터 거점을 두고 골프 선수들을 전문적으로 트레이닝 하고 있습니다.

Q. 현재 함께 하는 선수들

센터에서 운동을 하고 있는 선수들 중에서는 LPGA 선수들도 꽤 있습니다. 고진영 프로, 김효주 프로, 최혜진 프로 등이 있고요. 그리고 투어밴을 이용하면서 여기 센터를 이용하는 선수는 이다연 프로, 박민지 프로, 김수지 프로, 지한솔 프로, 이미정 프로 등이 있습니다.

YouTube
인터뷰 영상 보기

Q 트레이닝과 비거리의 상관관계

기본적인 근력 수치가 적은 선수들은 대부분 비거리가 적은 데이터들이 나옵니다. 근력이 어느 정도 높은 선수들은 상대적으로 비거리가 굉장히 많이 나게 되는데요. 스윙적인 부분도 어느 정도 차이가 있겠지만 기본적인 근력을 가지고 있지 않으면 비거리가 늘 수가 없다는 것은 어떻게 보면 너무나 당연한 얘기이기도 할 것 같습니다.

Q. 운영중인 투어밴 소개

KLPGA 1부 투어 선수들이 대체로 34-36개 대회를 한국에서 진행하고 있는데요. 그 대회가 각자 지역이 다 다릅니다. 투어밴은 대회가 열리는 지역에 찾아가서 선수들이 불편한 곳을 케어 해주고 운동적으로 필요한 부분이 있으면 진행하는 공간입니다. 미국 같은 경우는 협회에서 투어밴을 따로 운영을 하고 있는데요. 그 부분을 벤치마킹해서 2017년 투어밴을 처음 나갔습니다. 당시만 해도 선수들이 운동에 대한 중요성을 많이 가지고 있지 않았는데도 불구하고 시합장 가면 워낙 불편한 선수들이 많다 보니 이용하는 선수들이 엄청 몰려들었는데요. 당시에 선생님이 세 명 밖에 없는데 선수들을 스물여섯명이나 케어하는 실정이어서 굉장히 힘들었죠. 그 다음해부터 다른 밴들이 생기기 시작했습니다.

Q. 가장 기억에 남는 선수

김수지 프로인데요. 사실 김수지 프로가 2-3년 전만 해도 시드 전에 갔다 올 정도로 조금 힘든 부분이 있었는데 저랑 센터에서는 많은 대화를 했습니다. "스윙에 대해서도 굉장히 열심히 해왔고 몇 년 동안 교정에 대한 부분도 많이 진행을 해왔는데 너가 노력할 수 있는 부분이 어떻게 보면 운동에서 나타날 수 있는 부분 중에 가장 크고 뚜렷하게 나타날 수 있다. 이때까지 운동을 많이 하지 못했으니까. 우리 운동을 많이 해서 후회없이 한번 해보자"라고 했는데 운동을 열심히 한 부분도 있겠지만 '내가 시즌을 잘 준비했다'라는 자신감이 많이 생긴 것 같아요. 그래서 그 이후로 김수지 프로가 다음 해에 2승을 하고 지금도 잘하고 있는 선수가 됐기 때문에 제 나름대로는 자부심이 있고 보람이 있는 선수라고 생각합니다.

Q. 골프 트레이닝에서 가장 중요한 포인트

첫 번째로 기본적인 몸의 움직임을 선수가 스스로 이해하는 것이고 두 번째로는 본인의 몸에 대해 부족하고 향상시켜야 할 부분을 스스로 아는 것입니다. 그래서 이런 부분들이 스스로가 헬스장에 와서 운동하는 것뿐만이 아니라 생활 습관적이나 경기 끝나고 아니면 연습이 끝나고 집에 가서도 내가 부족한 부분을 개선할 수 있도록 노력하게끔 하는 것이 가장 중요한 것 같습니다.

Q. 경기 전 선수들의 멘탈관리

대회장에서 선수들과 대화를 많이 하는 편인데요. 부모님이나 친구들에게 얘기할 수 있는 것이 한정적인데 고민이나 잘 안 되는 부분을 얘기를 하고 그 부분에 대해서 해결책을 딱히 제시를 하지는 못한다고 하더라도 들어주고 많이 공감해주고 이런 부분들이 선수들에게는 멘탈적으로 안정성을 줄 수 있지 않나 싶습니다. 이런 대화를 많이 하는 이유가 선수들이 그만큼 저희에게 많이 의지를 하고 있고 저희는 그것에 대해 보답해줘야 한다고 생각하거든요. 그만큼 저희를 많이 믿고 있는 거기 때문에 사실 솔직하게 말하면 가족, 친구 이상의 역할도 하고 있다고 생각합니다. 이 친구가 힘들다고 하면 제가 직접 찾아가기도 하고 부모님과 트러블이 있으면 따로 상담을 해주기도 하고 그런 부분에 대해서 어떻게 보면 일적인 부분도 있지만 그냥 친한 동생, 내가 정말 잘됐으면 하는 친구라는 생각을 가지고 일하고 있습니다.

Q. 골프선수들이 많이 겪는 부상과 빈도가 높은 이유

아무래도 가장 큰 이유는 편측적인 회전운동이기 때문에 그런 부분이 있는 것 같습니다. 그래서 허리, 목, 어깨 관절 등 다른 스포츠에 비해서 부상의 빈도도 많고 부상의 종류도 굉장히 많은 편입니다. 그렇다 보니 어느 한 부상이 더 많다고 보기에는 좀 어려울 것 같네요.

> 대화를 많이 하는 이유가 선수들이 그만큼 저희에게 많이 의지를 하고 있고
>
> 저희는 그것에 대해 보답해줘야 한다고 생각하거든요.

Q. 골프선수의 부상투혼과 선수생명

골프라는 스포츠가 굉장히 어떻게 보면 과격한 스포츠는 아닙니다. 걸어 다니면서 회전을 하는 스포츠이기 때문에 간단한 통증에 대해서는 참고하는 경우가 많죠. 그래서 저희들이 있다고 생각하거든요. 이 선수들이 그 부상을 어느 정도 개선하고 참으면서 치고 있을 텐데 이런 부분에 있어서 선수생활에 짧아지지 않도록 계속 체크 및 케어를 통해 신경을 많이 쓰는 편입니다.

Q. 골프 트레이닝의 관심도가 높아진 이유

전장이라는 건 골프장의 길이를 의미하는데요. 전장의 길이가 점점 늘고 있다 보니까 비거리에 대한 중요성이 높아졌고 스포츠선진국인 미국에서도 웨이트나 근력에 대한 부분들을 많이 강조하고 있습니다. 예전에는 하체 운동에 국한되어 있다면 상체 운동을 통해 더 안정성있게 거리를 더 멀리 낼 수 있는 부분들이 많이 강조되고 있는데요. 하지만 우리나라에서는 웨이트트레이닝에 대한 부분이 선수들에게 아직 까진 부정적인 시선이 많이 있지 않나 싶습니다.

Q. 가장 보람을 느끼는 순간

선수가 성적이 잘 안 나올 때 운동을 진행하거나 대화를 통해 여러가지 얘기도 많이 하는데요. 운동적인 것뿐만이 아니라 외적인 부분에 대해 선수가 조금 더 심리적으로 나아지고 신체적으로 나아져서 뭔가 좋은 성적을 내고 원하는 성적을 냈을 때 보람을 느끼는데요. 선수들이 아프고 힘든 상태에서 시합을 나갔을 때 저희의 도움으로 통증 없이 좋은 컨디션으로 경기를 마치면 이런 부분에서 보람을 많이 느끼고 있습니다.

SPECIAL

랠리톡 Liiv 샌드박스 트레이너 **김부원**

eSPORTS TRAINER

YouTube 인터뷰 영상 보기

e스포츠 하면
떠오르는 사람이

'김부원 트레이너'라고
생각할 수 있도록
노력할 생각입니다.

Q. 간단한 자기소개

2014년부터 프로야구 NC 다이노스와 2017년 WBC 국가대표 야구팀에서 근무를 했습니다. 이후에는 여러 관공서에서 운동처방사로 지냈는데요. 현재는 e스포츠 팀의 트레이너로 있습니다.

Q. e스포츠 트레이너로 전향한 계기

우연히 페이커 선수를 알게 된 뒤 e스포츠 산업이 시장가치가 크다는 것을 보고 전향하게 되었습니다. e스포츠 팀의 특징은 트레이너가 상주할 필요가 없기 때문에 시간 대비 페이가 높다고 보시면 될 것 같습니다. 야구팀이나 축구팀과 비교하면 정해진 금액으로 한 시즌 동안 선수들과 이동을 해야 되는데 특정 시간에 선수들과 조율된 시간만 근무를 하고 나머지 시간에는 컨디셔닝 센터가 따로 있기 때문에 그곳에서 근무를 하고 있습니다. 다른 팀의 경우 트레이너의 말을 들어보면 개인 일을 하면서 특정 시간에 트레이닝을 진행한다고 합니다. 향후에는 트레이너가 경기장이나 해외 시합에도 함께 가는 쪽으로 진행될 것 같습니다.

Q. Liiv 샌드박스

저희 팀은 국민은행과 네이밍 스폰서십을 체결하였습니다. 그래서 Liiv 샌드박스라는 이름으로 활약하고 있는데요. 팀 색깔이 은행의 색깔에 맞춰 노란색이며 현재 운영 중인 e스포츠 팀은 카트라이더, 피파, 롤, 와일드리프트, 레인보우식스 총 다섯 개가 있습니다. 또한, 풋살 실업팀과 강남에 포탈이라는 신개념 피시방을 운영하고 있고요. 제가 맡고 있는 로그오프라는 컨디셔닝 센터를 별도로 운영 중에 있습니다.

Q. 스포츠 선수와 e스포츠 선수의 운동방법 차이점

격렬한 스포츠를 하는 선수들과는 다르게 e스포츠 선수들은 장시간 게임 의자에 앉아서 정적으로 컴퓨터 게임을 많이 하기 때문에 몸이 전체적으로 많이 굳어 있고 코어 근육이 현저하게 떨어져 있는데요. 그래서 e스포츠 선수들은 대부분 기초 근력 운동이나 유연성 프로그램 위주로 실시하고 있습니다. 앞에서 말씀드렸던 것처럼 스포츠 선수들은 무게를 많이 들면서 파워나 기능적인 운동을 많이 한다고 보시면 e스포츠 선수들은 기초 근력 향상을 해서 체력을 만들어 주거나 장시간 의자에 앉아 있을 때 코어 근육이 약해지거나 뒤쪽 햄스트링이 타이트해진 신체에 대한 기능적인 면을 조금 살려주는 위주로 진행을 하고 있습니다.

Q. 프로게이머의 에이징 커브가 굉장히 빠른 이유

야구나 다른 스포츠들은 에이징 커브가 보통 20대 후반이나 30대 초반 정도 지나서 온다고 하는데 e스포츠 같은 경우는 20대 초반 정도에 온다고 보시면 될 것 같은데요. 그만큼 선수로 활동할 수 있는 기간이 짧습니다. 다른 이유들도 있겠지만 제 생각으로는 손목 질환으로 인해서 컴퓨터의 마우스나 키보드를 사용할 때 불편감을 느끼거나 반응속도가 떨어지면서 은퇴하는 경우가 많은 것 같습니다. e스포츠에서는 젊은 선수들이 10대의 중·고등학교 선수들인데요. 20대 초반의 선수보다 머리 회전이 좋고 뇌가 활발하게 움직이기 때문에 10대 선수의 기량이 탁월하여 비교되는 것도 있다고 생각합니다.

Q. 게임이 스포츠가 아니라고 생각하는 분들에게 한 말씀

요즘에는 프로게이머도 새로운 직업으로 각광받고 있는데요. 선수들도 그만큼 10시간 넘게 훈련을 하며 전략도 필요하고 똑똑한 사람들이 할 수 있기 때문에 예전처럼 피시방 가서 놀면서 공부를 안 하고 게임만 하는 등의 선수들은 존재하지 않습니다. 또한, 고등학교에도 e스포츠학과가 생겨서 선수들이 미리 학생 때부터 준비를 할 수 있는 부분이 생겨나고 있고요. 최근에는 아시안게임에서 정식종목으로 채택되었는데 세계적으로 우리나라가 게임을 잘 하기 때문에 많이 지켜봐 주시고 관심 가져 주시면 좋을 것 같습니다.

Q. 향후 e스포츠 시장의 변화

시장 규모는 다른 스포츠에 비해서 점점 더 커지고 있다고 보시면 될 것 같습니다. 예를 들면 T1 롤드컵 결승전 동시 접속자가 전 세계 500만 명이 들어왔습니다. 다른 스포츠의 결승전에 비하면 조금 많이 높다고 볼 수 있는데요. 그만큼 산업이 커지고 있고 피시방 게임에서 지금은 모바일이나 최근 들어서는 VR로 스포츠 게임을 하는 등의 산업으로 발전하고 있기 때문에 앞으로도 무한한 가능성이 있을 거라 생각이 듭니다.

Q. 앞으로 목표나 계획

e스포츠 산업에 종사하면서 다른 스포츠와 다르게 자리를 잡는 것은 정말 힘들다고 생각하고 있습니다. 선수들의 생활 패턴이랑 트레이너의 패턴이 다른 부분이 있기 때문에 이 부분을 조율을 하면서 조금 더 자리를 잡아갈 생각입니다. 원래는 중국에 있는 큰 팀에 스카웃이 돼서 가려고 했지만 비자발급으로 인해 무산이 되었습니다. 그래서 기회가 된다면 중국에 진출해서 일을 해볼 생각도 있고 e스포츠 하면 떠오르는 사람이 '김부원 트레이너'라고 생각할 수 있도록 노력할 생각입니다.

SPECIAL

랠리톡 FC서울 수석트레이너 **박성율**

좋은 트레이너의 조건은
신뢰인 것 같습니다.

선수들이 저에게
몸을 맡길 때는
정말 신뢰가 없다면
불가능한 일이거든요.

FC서울

Q. 트레이너의 하루 일과는?

일과가 시작되면 선수들의 컨디션을 체크해서 그날 훈련이 불가능한 선수와 밤사이에 변화가 있었는지를 확인한 뒤 코칭 스태프와 미팅을 진행하고 훈련 가용한 인원을 정확히 알려 프로그램이 나오게 됩니다. 훈련 한 시간 전부터 한 시간 반 사이에 선수들이 많이 오기 때문에 가장 바쁜 시간이 되는데요. 테이핑이나 스트레칭과 같은 매뉴얼 치료를 통해서 선수들이 좀 더 편한 상태 또는 완전한 상태로 훈련을 나갈 수 있게 도움을 주게 됩니다. 그리고 훈련이 시작되면 선수들이 훈련 중에 나타날 수 있는 응급 상황에 대한 대비를 하는데요. 만약에 훈련 중에 부상이 발생하면 바로 병원으로 동행하여 진료와 처방을 받는 과정을 신속하게 처리한 뒤 코칭스탭과 구단에 보고하고 이를 공유하게 됩니다. 훈련을 마치면 퇴근 전에 선수들의 몸 상태에 대해서 다시 한번 코칭스태프와 미팅을 하고 다음날 훈련에 대비를 하고 하루 일과를 마무리하게 됩니다. 저희는 보통 9시 출근해서 6시 정도면 퇴근을 하게 되고요. 전지훈련이나 경기 때는 약간씩 달라지게 됩니다.

수석 트레이너 박성율

YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 세컨 트레이너와 수석 트레이너의 차이

제가 세컨으로 일을 했을 때는 아무래도 수동적이었던 것 같은데요. 수석 트레이너로 일을 하면서는 사실 부상에 대한 책임감이 더 커졌습니다. 그리고 코칭스태프와 선수의 중간에서 가교 역할을 하는 게 가장 어려웠던 것 같습니다.

Q. 선수들의 식단 관리

경기 식단은 저희가 많이 관여하고 있습니다. 호텔에서 보통 식사하는데 가끔 뷔페를 먹게 되는 경우가 있습니다. 배탈이 나는 음식이 있을 수 있어서 코칭스태프들이 한식을 주로 요청하고 있습니다. 처음에는 스포츠 영양학을 전공하신 영양사님들이나 호텔에서 제안하는 식단을 선수들에게 제공했습니다. 그러다 보니 몸에 좋은 음식만 먹다 보면 선수들이 선호하지 않거나 질리는 경우도 많아서 중간에 적절한 타협점을 찾아서 메뉴를 선택해 주고 있습니다. 전지훈련 중에는 선수들이 더 잘 먹는 편인데 훈련할 때는 고강도 운동을 통해 고칼로리를 소비하게 되기 때문입니다. 경기 하루 전날은 고단백 고칼로리를 지양합니다. 보통 탄수화물을 위주로 빨리 흡수되고 근육의 글리코겐으로 저장될 수 있는 그런 탄수화물 위주의 섭취를 해야 되기 때문에 소화도 잘되고 가벼운 음식들 많이 섭취하게 됩니다.

Q. 과거와 현재 선수들의 소통 방식의 차이

저희 세대에서 선수 생활을 했던 분들은 좀 무던했다고 볼 수 있는데요. "그런 것까지 신경 쓰냐" 이런 스타일이었다고 하면 요즘 젊은 선수들은 유소년 때부터 여러 트레이너들에게 관리를 받고 좋은 환경에서 훈련을 해 오다 보니 기본적으로 몸 관리가 생활화되어 있고 몸에 배어 있는 것 같아요. 그래서 굉장히 디테일하고 꼼꼼하고 세세한 부분까지 요구를 많이 하다 보니 예전에 비해 업무량은 늘어난 상황입니다.

Q. 유난히 챙겨주고 싶은 선수 유형

어느 조직이나 마찬가지인 것 같습니다. 인성이 좋은 선수들에게는 아무래도 한 번 더 손이 가고 마음이 더 가는 것 같은데요. 지금까지 그런 선수들이 꽤 있었는데 요즘 선수들은 대부분 인성이 좋은 것 같습니다. 특히나 경기에 나서지 못하는 선수가 그런 성품을 가졌을 때는 아무래도 한 개라도 더 챙겨 주고 싶고 그렇습니다.

Q. FC서울 선수들의 심리케어

요즘에는 심리적인 부분을 호소하는 선수들이 많이 있다 보니 처음에는 외래로 자주 방문하다가 그 필요성을 이제 절감하고 3년 전부터는 구단 정식 소속으로 중앙대학교 정신의학과 한덕현 박사님을 심리주치의로 계약을 진행했는데요. 일주일에 한 번씩 정기적으로 선수들 면담을 통해서 심리적인 부분들을 조금 더 개선하려고 노력하고 있습니다.

Q. FA컵 준우승 당시 팀 분위기

전북팀을 최근에 이겨본 적이 없었기 때문에 경기 전에는 진짜 잘해보자는 분위기였었고 정말 이길 수 있을 것 같은 좋은 분위기였습니다. 하지만 전북이 워낙 강팀이다 보니까 현실적인 벽에 부딪혔고 저희 선수들도 최선을 다했지만 경기에는 패배하면서 준우승을 하게 되었습니다. 결과는 조금 아쉬웠지만 그래도 끝까지 경기장에 남아서 시상대에서 전북 선수들을 축하해주고 또 최선을 다한 우리 선수들의 모습을 보면서 정말 보람이 있었던 것 같습니다.

Q. 트레이너로 가장 보람을 느끼는 순간

지금도 25년에서 26년, 이렇게 일을 하고 있지만 경기가 있을 때 미리 경기장에 도착해서 그때부터 한 시간 반 동안 준비하는 시간이 가장 전율을 느끼고 보람을 느끼는 것 같습니다. 준비하는 시간동안 '내가 이 경기의 일부가 되어 있구나'라는 생각이 들고 또한 중요하고 큰 경기일수록 긴장감 같은 것들이 전반적으로 흐르기 때문에 그런 긴장감 속에서 리듬을 타면서 내가 맡은 일을 선수들에게 해주고 그런 걸 다 끝냈을 때 가장 큰 보람이 있는 것 같습니다. 이런 과정들을 계속 지나면서 지금까지 트레이너로서 온 것이 아닌가 하는 생각이 듭니다.

Q. 좋은 트레이너의 가장 중요한 조건

좋은 트레이너의 조건은 신뢰인 것 같습니다. 선수들이 저에게 몸을 맡길 때는 정말 신뢰가 없다면 불가능한 일이거든요. 그래서 선수가 나에게 몸을 맡길 때는 전적으로 신뢰한다는 의미입니다. 그 신뢰를 통해 선수들에게 보답하면 선수들이 다시 찾아오게 되는 것이고 그런 것들을 통해서 선수들과의 신뢰를 쌓아갈 수 있습니다. 선수분만 아니라 코칭스태프와도 신뢰가 있어야 그런 말의 무게가 생기고 구단과도 신뢰가 있을 때 이 포지션에서 힘이 생기는 것 같습니다. 이런 신뢰가 쌓이는 과정들은 물론 어렵습니다. 하지만 일단 신뢰가 쌓이고 나면 그 다음부터 훨씬 더 좋은 상황에서 일을 할 수가 있는 것 같습니다.

Q. 앞으로의 목표

과거 20여 년 전보다는 지금이 훨씬 더 여러 가지로 환경이 좋아진 건 사실입니다. 하지만 아직도 부족하다고 생각을 하고 선진국이나 EPL, 또는 미국이나 축구를 먼저 시작한 선진 리그에 비하면 아직도 많이 부족합니다. 그래서 그러한 시스템을 정착하고 후배들이 좀 더 일하기 좋은 환경을 만들고 나아가는 것이 작은 목표입니다.

SPECIAL

랠리톡 스킬팩토리 대표 **박대남**

SKILL FACTORY

YouTube
인터뷰 영상 보기

'내가 제일
잘할 수 있는 걸로
제2의 인생을
살아보자' 생각했고

자연스럽게 농구를
가르치는 일을
하고 싶었습니다.

Q. 최초의 스킬트레이너를 시작하게 된 과정

은퇴한 뒤 다른 일을 하고 싶어서 바리스타 자격증을 딴 뒤 카페창업을 생각했습니다. 열심히 준비하고 있었는데 막상 하려고 하니 많이 걱정되고 '내가 잘 할 수 있을까?'라는 생각이 들었어요. 그래서 '내가 제일 잘할 수 있는 걸로 제2의 인생을 살아보자' 생각했고 자연스럽게 농구를 가르치는 일을 하고 싶었는데 남들과 똑같이는 하고 싶지 않았습니다. 고민을 하다 보니 자연스럽게 엘리트 선수, 유소년 선수, 농구가 취미인 동호인에게 스킬트레이닝을 전문적으로 해주는 스킬팩토리를 만들게 되었습니다.

안녕하세요.
저는 스킬팩토리의 대표 겸 선수 트레이너를 맡고 있는 박대남입니다.

Q. 농구 선수를 시작하게 된 계기

아버지께서 스포츠광이세요. 그러다 보니 자연스럽게 어릴 때부터 스포츠를 자주 접했는데요. 게다가 제가 초등학교 3학년 때 엘리트 선수를 시작했는데 그때가 마지막 승부나 농구대잔치를 방영하던 시대였어요. 그만큼 당시에는 농구의 인기가 굉장히 높았고 아버지 친구분께서 부산에서 유명한 농구 코치로 계셔서 권유를 통해 농구선수를 시작하게 됐습니다

Q. 이른 나이에 프로농구를 은퇴한 이유

첫 번째는 기량이 조금 부족했다고 판단되고요. 두 번째로는 고질적인 발목 부상이 있었어요. 수술을 여러 차례 하면서 운동능력이 저하되고 자신감도 많이 떨어져 있는 상황이었습니다. 가장 큰 것은 군대문제가 해결이 안 되면서 연장 계약을 할 수 없는 상황이 됐던 것 같아요.

Q. 스킬팩토리만의 커리큘럼

처음에는 우리나라보다는 조금 더 앞서 있는 미국시스템을 카피하고 벤치마킹해서 많이 공부했습니다. 하지만 미국식 훈련만 반복하다 보니 국내 농구와는 조금 차이점이 있었는데요. 지금은 국내 농구에 필요한 동작이나 프로 리그에서 운영하는 디펜스나 오펜스 방법이 다양하기 때문에 미국과 국내의 접점을 찾아서 현재의 커리큘럼을 만들었는데요. 현재는 시간이 지나면서 저희만의 데이터와 노하우가 쌓였습니다.

Q. 초기 스킬트레이닝에 대한 부정적 인식

과거에는 몰래 오는 선수들 되게 많았습니다. 저희들끼리 '몰래 온 손님'이라고 웃으면서 이야기했는데요. 젊은층으로 세대교체가 되면서 지도자 선생님들도 스킬트레이닝에 대한 인식 자체가 조금 더 좋아졌고 가장 상위 리그인 프로팀 선수들이나 감독님께서 받아들이기 시작한 뒤부터는 자연스럽게 선수들에게 꼭 필요한 훈련이다는 인식으로 바뀌어 가고 있는 것 같습니다.

Q. 스킬팩토리에서 트레이닝 받는 유명선수

KBL에서 뛰는 작은 이정현 선수, 신민섭 선수, B리그에서 뛰고 있는 양재민 선수, 이번에 NCAA에 진출한 여준석 선수 등이 있고 WKBL에는 박지현 선수, 이소희 선수, 허예은 선수 등 많은 선수들이 함께 준비하고 노력하고 있습니다. 특히, 양재민 선수나 여준석 선수는 스킬팩토리에서 중학생 때부터 훈련을 계속 같이 해왔습니다.

Q. 가르친 선수가 프로 지명을 받을 때 느끼는 감정

작년 WKBL 기준으로 여섯 명의 선수가 프로에 진출했는데요. 드래프트에서 지명되는 순간 저희도 선수들의 부모님만큼 함께 행복하고 감동해서 눈물도 흘리곤 합니다. 하지만 실력이 좀 부족한 친구나 아니면 운이 따라주지 않아서 지명이 안 된 친구들도 발생하기 때문에 마냥 좋아하거나 행복할 수만은 없는 순간들도 있습니다. 배운 스킬을 프로경기에서 사용하는 모습을 보면 첫 번째는 '내 커리큘럼이 틀리지 않았구나'라는 확신이 들고요. 두 번째는 그 상황 자체를 제가 반복적으로 보면서 머릿속으로 기억했다가 '다른 선수들에게도 이 기술을 알려 줘야지'라고 생각하는데요. 무엇보다도 제가 선수로는 지금 뛰지 못하지만 제가 공부했던 기술을 가지고 스코어를 하거나 팀에 이로운 플레이를 할 때 굉장한 희열을 느끼고 있습니다.

Q. 소속팀이던 SK나이츠에 스킬트레이너로 방문한 소감

긴장도 되고 좀 내가 잘할 수 있을까 이런 걱정도 있어서 며칠밤을 새면서 커리큘럼을 정리했던 기억이 있습니다. 그리고 저와 트레이닝을 하면서 다음 시즌에 좋은 활약을 보였으면 하는 마음도 컸는데 그러다 보니 조금 더 신중하고 집중해서 훈련을 준비했던 것 같고 스킬트레이닝 훈련이라는 것 자체를 보여줄 수 있는 시험대에 올랐다는 생각도 가졌는데요. 비시즌을 저와 훈련하고 그 시즌에 SK나이츠가 통합우승을 차지 했습니다. 저 덕분이라는 것은 아니고 결과적으로 그랬다 이렇게 말씀드리고 싶네요(웃음).

Q. 앞으로의 목표나 꿈

프렙 스쿨이라고 해서 학원개념으로 엘리트 선수들과 경쟁할 수 있고 프로에 도달할 수 있는 시스템을 만들고 싶기도 합니다. 근데 이게 저 혼자서 할 수 있는 부분은 아니고 교육청이나 너무 여러 가지 문제들이 있기 때문에 쉽지는 않을 것 같네요. 두 번째로는 국내 선수들이 해외에 진출할 수 있는 이런 사례들을 많이 만들고 싶습니다. 그래서 우리나라 선수들도 정말 능력이 좋은 친구들이 많이 있다고 저는 판단하고 있기 때문에 그런 선수들이 해외 진출하는 걸 도울 수 있도록 시스템도 만들고 아카데미를 계속 운영하고 싶습니다.

SPECIAL

랠리톡 브룩스코리아 대표 **송주백**

찐 러너들이
모여서
브랜드를 이끄는 곳,

바로 브룩스입니다.

1914년 미국 필라델피아의 작은 신발 공장에서 시작된 Brooks는 수년에 걸쳐 주로 고성능 러닝화와 운동복으로 세계적으로 인정받는 브랜드로 성장했습니다. 제품 라인으로는 각종 러닝화와 의류 및 액세서리가 있는데 로드 러닝, 트레일 러닝, 레이싱 등 다양한 유형의 러닝화를 제공합니다. 의류는 러닝 반바지, 타이츠, 상의, 재킷은 물론 모자, 장갑, 양말과 같은 액세서리가 포함되어 있습니다. 그동안 Brooks는 제품과 지속 가능성에 대한 노력으로 수년 동안 수많은 찬사를 받아왔습니다.

2020년에는 러너스 월드 매거진이 선정한 "최고의 러닝화 브랜드"로 3년 연속 선정되었으며 또한, 윤리적 패션 보고서(Ethical Fashion Report)에서 지속 가능성 노력을 인정받고 Men's Health 잡지에서 "올해의 스포츠 장비" 상을 받았습니다. Brooks의 핵심 사명은 체력 수준에 관계없이 모든 사람이 달리고 활동할 수 있도록 영감을 주는 것입니다.

또한, 지속 가능성과 사회적 책임에 대한 강한 의지를 가지고 있습니다. 재활용 재료를 사용하고 제조 공정에서 폐기물을 줄이는 등 환경에 미치는 영향을 줄이기 위해 수많은 이니셔티브를 구현했습니다. 이는 브랜드 슬로건인 "Run Happy"에 반영되어 있습니다. 특히, Brooks는 달리기가 즐겁고 힘이 되는 경험이어야 한다고 믿으며 이러한 철학을 뒷받침하는 제품을 만들기 위해 노력합니다.

BROOKS

Q. 현재 하고 계신 일

브룩스 러닝 코리아의 대표로 브룩스 국내 사업 전체를 총괄하고 있으며 런업TV라는 유튜브 채널을 운영하고 전체적인 콘텐츠 기획을 맡고 있습니다. 그리고 취미로 런업이라는 러닝 크루의 크루장을 맡아서 일주일에 1회씩 운영하고 있습니다. 직업이 3개네요.

Q. 브룩스 본사를 다녀온 경험

계약을 하기위해 브룩스 본사가 있는 미국 샌프란시스코 바로 위에 있는 시애틀에 갔습니다. 본사 바로 앞에는 엄청 큰 호수가 있는데요. 호수 주변으로 러닝을 하거나 사이클 타는 사람이 많으며 하늘에서는 수상비행기가 호수로 착륙을 하고 아주 아주 아름다운 전경을 자랑하는 그런 곳입니다. 가장 인상 깊은 건 직원들 모두가 러너 라는 점입니다. 상품을 설명하는 개발자들, 프리젠테이션 하는 오너, 경영자 등 모두 다 러너인데요. 전부 다 러닝 복장을 입고 있고 모두 다 브룩스를 신고 있고 당장이라도 뛰어나가면 달릴 수 있는 복장으로 일을 하고 있습니다. 찐 러너들이 모여서 브랜드를 이끄는 곳, 바로 브룩스입니다.

Q. 러닝을 시작한 계기

저는 브룩스 사업을 하기 전에는 러닝에 대해 하나도 관심이 없었던 일반 회사원이었습니다. 2018년에 브룩스 사업을 본격적으로 시작을 하면서 가로수길에 플래그십 스토어를 론칭을 했는데요. 막상 오픈하고 제품을 고객들한테 팔려고 보니 브룩스가 신발이 좋다고는 하는데 이게 뭐 어떻게 좋은건지를 페이퍼를 읽는 것만으로는 도저히 고객의 마음을 알 수가 없었습니다. 이대로는 '사업을 못 하겠다'라는 생각이 들어서 저희 팀에 전문 엘리트 출신의 코치를 영입하고 이 팀원을 통해서 러닝을 접하게 됐죠. 가르쳐준 대로 달리기 시작해서 처음에는 2분 뛰고 2분 걷고 식으로 러닝을 시작했습니다. 처음엔 너무 힘들었고 그 다음 2년간의 피나는 노력을 통해 꾸준히 일주일에 한 두 번 세 번씩 5km에서 10km 사이를 꾸준히 뛰면서 몸이 변해가는 걸 느끼면서 살도 한 8kg 정도 빠지게 되었습니다. 지금은 풀코스를 편하게 뛸 수 있는 항상 준비되어 있는 러너가 됐죠.

Q. 러닝의 매력과 효과

러닝은 굉장히 매력적인 운동이죠. 제가 달리기를 하기 전에 허리에 디스크가 약간 있었습니다. 그래서 주사도 맞고 치료를 굉장히 많이 했는데 러닝을 시작한 이후로 그게 거의 사라졌어요. 제가 볼 때는 달리기를 꾸준하게 하면서 척추기립근부터 바른 자세와 하체 근력이 좋아지다 보니 근육들이 관절을 탄탄하게 잡아줘서 평상시에 여기저기 삐그덕 거리던 각종 통증들이 사라졌고요. 두 번째는 체중이 줄면서 몸이 엄청 가벼워졌죠. 마지막은 저희 팀원들이 그렇게 좋아하는 건 아닌데 체력이 좋아져서 일할 때 지치지를 않습니다. 단순히 다이어트보단 기본적으로 몸, 정신, 마음 모두 다 건강해지는 대표운동인 것 같습니다.

Q. 러닝의 부작용과 부상

러닝이 중독성이 있어서 적당히를 못하는 분들이 굉장히 많아요. 내 몸의 한계를 넘어서는 순간 많은 부상이 따라오잖아요. 아킬레스건에 염증이 생기거나 아킬레스건이 파열되거나 정강이 쪽에 염증이 생기거나 파열된 환자가 주변에 수두룩합니다. 그런데 이분들은 항상 얘기하지만 내 몸에 맞게 운동을 하면 좋은데 이걸 못하는 치명적인 단점이 있습니다. 이런 부분은 개인이 잘 조절 해야 할 것 같아요.

Q. 적정한 러닝 횟수, 거리, 시간

5km를 30분 정도를 매일 뛰는 것 정도는 일반인들도 부상의 위험이 없다고 봅니다. 그리고 우리가 달리기를 하고 일정 거리를 일정한 스피드로 달리면 피로가 누적되는데요. 그래서 저는 피로를 회복할 시간인 리커버리가 필요하다고 생각합니다. 오늘 뛰었으면 다음 날은 하루 쉬고 매일 뛰는 건 저는 좀 지향했으면 좋겠습니다. 하지만 건강에 진짜 진정으로 도움이 되려면 일주일에 두 번 정도를 꾸준히 한 달에 여덟 번씩 하면 1년 후에 내 몸이 굉장히 많이 변해 있다는 걸 느낄 겁니다.

Q. 최근 시카고 마라톤을 완주한 소감

세계 6대 마라톤은 미국에 보스턴 마라톤, 시카고 마라톤, 뉴욕 마라톤이 있고 유럽에 베를린 마라톤, 런던 마라톤, 일본의 도쿄 마라톤이 있습니다. 저는 2019년에 뉴욕 마라톤을 완주를 했는데요. 2022년에는 시카고 마라톤을 완주했습니다. 시카고 마라톤에도 4만 명이 넘는 사람들이42.19km를 완주를 했는데요. 생각만 해도 어마어마한 숫자잖아요. 많은 사람들의 러닝에 대한 열기, 열정, 애정 이런 것들이 그대로 모여 있는 게 메이저 마라톤입니다. 42.19km 주로에는 응원하는 사람들이 가득 차 있고요. 세계 각지에서 온 러너들에 대한 애정과 그들의 도전에 대한 박수와 응원소리 함성 이런 것들로 온전히 느껴지거든요. 이렇듯 시카고 마라톤 같은 대회를 경험하면 정말 러닝이 매력적이고 '러닝이 매력적인 걸 아는 사람들이 이렇게 많이 있구나'라는 점을 굉장히 많이 느끼게 됐죠.

우리나라 아주 어린 아이들부터 초등학생, 중학생, 고등학생 할 것 없이

러닝을 매력적인 운동으로 인식하게끔 하는 게 제 꿈입니다.

YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 35Km 지점에서의 위기

사람마다 다르지만 30~35km 지점이 되면 내가 한계를 느끼는 지점에 다다르게 됩니다. 그런데 이걸 엘리트 선수들에게 물어봐도 똑같이 느낀다고 답합니다. 그러니까 엘리트 선수들은 편하게 42.19km를 뛰는 게 아니라 모든 사람이 30~35km 지점이 되면 "걸을까?" 이런 생각을 하는 거죠. 특히, 그때쯤 되면 무릎이 안 들어지는데요. 제가 시카고마라톤에서 35km 지점을 딱 갔는데 뒤쪽 허벅지에 쥐가 나더라고요. 정말 걷기 싫었는데 딱 한 30초씩 두 번 걸었거든요.이 지점이 되게 아쉬웠습니다. 그래서 목표인 3시간 30분이 아닌 3시간 41분대로 들어왔는데요. 올해 베를린 마라톤 때는 쥐가 안나고 반드시 3시간 30분 안에 들어가리라 목표를 잡고 열심히 훈련하려고 합니다.

Q. 브룩스 슬로건인 'Run Happy' 처럼 가장 행복한 순간

달릴 때 제일 행복한데요. 사실 'Run Happy'는 안 뛰는 분들이 이해하기 힘든 단어입니다. 현재 컨디션에 맞는 속도로 내가 달릴 수 있을 만한 거리를 뛰잖아요. 그러면서 달리다가 보면 숨이 차질 않기 때문에 명상을 하게 됩니다. 그러면서 온갖 생각을 하는데 제가 이 비지니스를 하게 된 아이디어도 남산을 뛰면서 생각났어요. 저는 그 단계를 'Run, Happy'단계라고 생각하는데요. 달릴 때 달리는 것에 의식은 안하고 몸이 계속 움직이고 있고 나의 의식은 다른 것을 즐기고 있습니다. 운동이 끝나고 샤워하는 것 역시 행복감이 있고요. 하나 더 추가하면 러닝은 혼자도 할 수 있지만 같이도 할 수 있잖아요. 그래서 달리기를 좋아하는 사람들이 모여서 뛰는 러닝 크루들이 굉장히 많고 이런 크루의 소속이 돼서 뛰고 나면 크루의 멤버들이 나눠주는 에너지가 엄청납니다.같이 뛰었을 때 기쁨과 응원을 받으면서 뛰었을 때 느낌 역시도 'Run, Happy'라고 볼 수 있죠.

Q. 앞으로의 목표

"비지니스를 해서 돈을 벌겠다"라기 보다 우리나라 아주 어린 아이들부터 초등학생, 중학생, 고등학생 할 것 없이 러닝을 매력적인 운동으로 인식하게끔 하고 싶은 게 제 꿈입니다. 러닝이 굉장히 진입장벽이 낮은 운동에 속하고 누구나 할 수 있잖아요. 그런데 러닝에 대한 인식의 벽 때문에 정말 이 매력적인 운동을 시도조차 안 해 보는 분들이 우리 주변에 너무 많고 그게 해외와 대비해보면 너무 극명하게 비교되기 때문에 개선의 여지가 있다고 생각합니다. 그리고 이미 러닝의 매력을 알고 있는 젊은 친구들이 러닝크루를 많이 만들고 같이 뛰고 있잖아요. 그래서 언젠가는 바뀔 거라고 생각을 하고요. 제가 할 수 있는 여러 활동을 통해 여러 사람이 러닝에 관심을 가질 수도 있고 언젠가는 우리나라에서도 풀코스를 뛸 때 정말 많은 사람들이 진심으로 응원해주는 그런 스포츠가 됐으면 하는 마음입니다.

RUN HAPPY

Centre Orthopédique Santy

Lyon, France 프랑스 리옹 생티 정형외과 센터

이번에 좋은 기회로 프랑스 리옹의 생티 정형외과 센터(Centre Orthopédique Santy)에 연수를 다녀왔습니다. 생티 정형외과는 선정기준이 까다로운 FMCE(FIFA Medical Centre of Exclence) 국제축구연맹(FIFA) 스포츠 의료위원회의 기준을 통과하여 인증받은 우수 의료기관으로 프랑스를 비롯하여 다양한 유럽국가의 엘리트 선수들을 치료하는 병원입니다.

이번 제 연수를 담당하는 의사는 2022 발롱도르를 수상한 축구선수 카림 벤제마(레알 마드리드)를 비롯하여 폴 포그바(유벤투스), 즐라탄 이브라히모비치(AC밀란), 안수 파티(FC바르셀로나) 등 유명 축구스타들의 치료 및 무릎수술을 집도하고 성공적 복귀를 실현한 베르트랑 소네리 코테 박사(Dr. Bertrand Sonnery-Cottet)입니다. 특히, 코테 박사는 연간 600회 이상의 전방십자인대(ACL) 수술 및 인대 재건술을 수행하면서 무릎 부상 치료의 글로벌 리더로 간주되는 만큼 연수를 통해 선진 스포츠의학 시스템과 치료 및 술기에 대해 알아볼 수 있는 귀중한 시간이 되었는데요. 생티 정형외과 센터에서의 연수 과정에 대해 말씀드리겠습니다.

Karim Benzema

Paul Labile Pogba

Ansu Fati

Zlatan Ibrahimović

Dr. Bertrand Sonnery-Cottet

FOCUS

차민석 원장의 드 리옹 de Lyon

EP. 01 리옹도착, 무릎수술의 대가 소넬리 코테 박사를 만나다

인천공항으로 향하는 길. 하늘에 구멍이 뚫린 것처럼 비가 쏟아 붓고 있습니다. 비행기가 연착되진 않을지, 뜰 수는 있을지 반신반의하며 공항에 도착했습니다.

프랑스 리옹까지 바로 가는 직항이 없다 보니 튀르키예 항공을 이용하여 이스탄불 공항을 경유하는 비행기를 다시 타고 15시간의 긴 비행 끝에 리옹에 도착했습니다. 리옹 국제공항의 이름은 생택쥐페리 공항으로 원래 이름은 리옹 사톨라스 공항(Lyon Satolas Airport)이었는데 리옹 출신인 어린왕자의 저자 생택쥐페리의 탄생 100주년을 기념하여 2000년 부터 지금의 이름으로 바뀌었다고 합니다.

숙소에 도착한 뒤, 짐을 정리하고 다음날 아침 일찍 이번 연수를 진행할 생티 정형외과에 가야되기 때문에 2시간을 자고 일어났습니다. 병원에 가는 초행길은 많이 어려웠습니다. 온통 주변에 모르는 프랑스어를 구글 번역기로 돌리고 지도를 보며 가까스로 병원로비에 도착했는데 만나기로 한 코테 박사의 펠로우와 비서가 연락을 받지 않았습니다. 다행히도 지나가던 의사분에게 도움을 받은 덕분에 전화를 걸어 수술실에서 만나게 되었습니다. 코테 박사의 첫 인상은 강렬했습니다. 절 보자 마자 "한국에서 왜 저에게 찾아왔죠?"라는 질문을 하는데 눈빛이 매서운 느낌이 들었습니다.

오늘 코테 박사의 수술 일정은 총 10개인데 그중 전방십자인대 파열 수술(ACL)만 4개가 있습니다. 수술을 집도하는 모습을 보면 수술 잘 하기로 소문난 한국의 의사들만큼 속도가 빠르고 잘 합니다. 연골판을 봉합할 때도 한국과 동일하게 하는데 코테 박사도 한국 의사들의 방법에 동의한다고 하면서 Skill이 필요하지만 결과가 좋게 나온다고 이야기했습니다. 이런 저런 대화를 하며 10개의 수술을 정신없이 마치고 다시 숙소로 돌아가게 되었습니다.

숙소로 돌아오는 길은 지하철 고장으로 인해 만석인 트램을 탔는데 한국의 지옥철을 연상시킵니다. 아침 일찍부터 숙소를 나서서 돌아오는 것까지 첫날은 참 힘든 것들이 이것저것 많은 하루였습니다.

연수 2주 차
소넬리 코테박사의 어시스트로
수술을 돕고 있습니다.

EP. 02

가장 어려운 일은 사람의 마음을 얻는 일이다. 어린왕자 中

점차 프랑스 음식이 입에 맞기 시작했습니다. 처음에는 주에 2~3회 정도 밖에 맛있는 날이 없었는데 역시 인간은 적응의 동물인 것 같네요. 이밖에 커피도 아이스 아메리카노나 아이스 라떼가 없어서 에스프레소만 먹다 보니 이제는 제법 익숙해졌습니다. 이렇게 음식이나 커피처럼 먹는 것을 비롯하여 저의 연수과정도 점점 익숙해졌는데요. 수술방에서 여러 사례들을 보며 경험한 것을 들려드리겠습니다.

소네리 코테 박사(Dr. Sonnery cottet)는 일주일에 평균 20건~25건의 수술을 진행합니다. 그 중 전방십자인대파열 수술(ACL)이 80%고 20%의 수술이 반달연골 수술, 햄스트링 수술 등의 스포츠 손상 수술입니다. 또한, 2015년 유수의 학회지인 미국 스포츠정형외과 학회지에 전방십자인대 재건술(ACL) + 전외측인대 재건술(ALL)에 따른 결과를 발표하여 그해에 가장 많이 인용된 논문의 저자입니다. 2021년에도 같은 학회지에 ACL + ALL 수술로 기존의 다른 수술에 비해 재파열율을 낮게 보고하여 제가 꼭 보고 싶었던 의사입니다. 보통, 의사들이 해외 연수를 가면 미국으로 가는 경우가 많은데 프랑스로 그것도 파리가 아닌 리옹으로 온 이유가 여기에 있습니다.

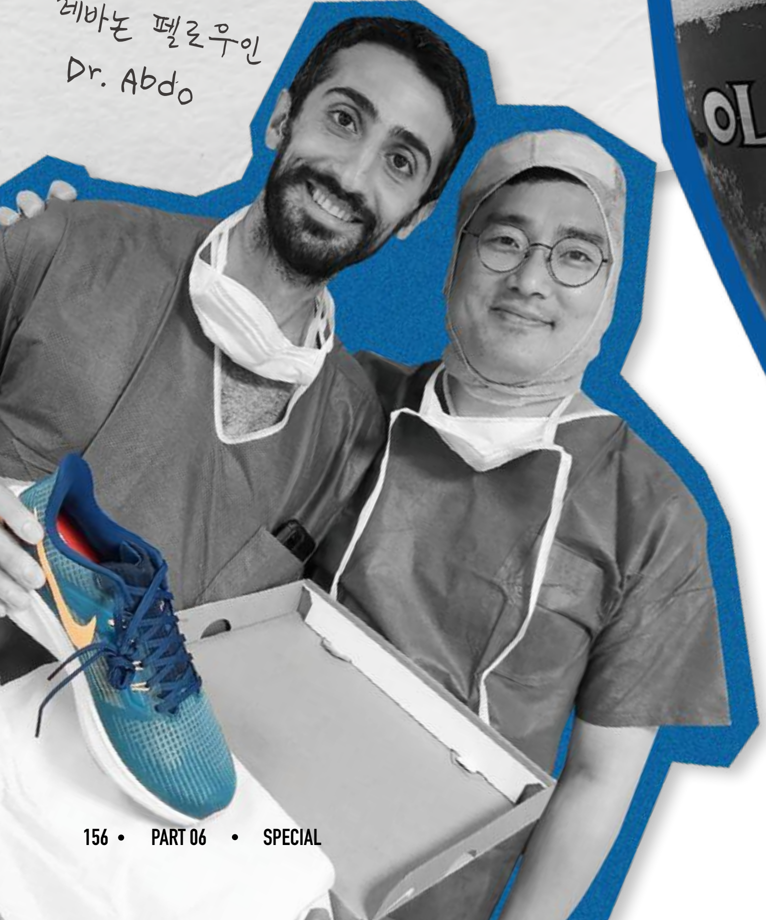
전외측인대 재건술에 대해 잠시 설명드리면 2013년에 인대의 존재가 새롭게 발견되었지만 당시에는 임상적인 중요성에 대해 인정받지 못했습니다. 하지만, 이후 발표된 논문과 연구들로 인해 ACL과 ALL을 동시에 수술하는 것이 전방십자인대를 전외측인대가 보호해주기 때문에 십자인대에 가해지는 장력이 줄어 십자인대의 재파열 확률을 떨어뜨리고 이식물의 치유가 촉진되는 것으로 보고 있습니다. 코테 박사의 연구를 보면 ACL + ALL을 동시에 재건했을 경우 ACL의 재파열율이 5배 이상이나 감소하였다는 연구결과를 얻기도 했습니다.

프랑스 리옹의 생티 정형외과 센터에서 코테 박사를 지켜보면서 수술 중에 예상치 못했던 문제가 발행하였을 때 그동안의 수많은 경험을 통해 척척 풀어나가는 것을 보며 이곳에 오길 잘 했다는 생각을 했습니다. 이날도 다른 나라의 많은 의사들이 수술실로 들어와서 참관하고 있었는데 코테 박사의 수술실은 항상 붐비는 것 같네요.

이곳에서 연수 2주 차부터 코테 박사의 어시스트로 들어가 수술을 도왔는데요. 특히, 기억나는 점은 반달연골(반월상연골) 수술 시 외국에서 참관하러 온 의사들에게 항상 하는 말이 본인이 하고 있는 방법은 한국의사들에게 배운 것이라고 설명하면서 정말 좋은 방법이라고 얘기했습니다. 어깨가 절로 으쓱해지는 순간이면서도 좋은 방식의 술기(수술기술)가 있으면 코테 박사도 적극 활용하는 점은 좋았습니다. 곧이어 퇴근시간이 다가오고 오늘도 해가 지고 나서야 늦은 퇴근을 했는데요. 2주차에는 ACL + ALL, ACL re reconstruction, 소아 ACL 수술 등 ACL 파열에 관련된 수술만 20례로 다양하게 경험했습니다.

그리고 레바논 펠로우인 Dr. Abdo 가 그 동안의 여정을 끝내기 때문에 선물을 전달하기도 했는데요. 10살이나 어린 친구고 첫 주에는 조금은 제게 쌀쌀맞게 대했는데 2주차부터 정말 이것저것 가르쳐 주고 따뜻하게 대해준 친구입니다. 마지막에 이렇게 얘기하더군요 "너는 다른 사람과 달리 잘 도와주고 수술 경험도 많은데 Polite(예의바른)하다고 그래서 잘 해주고 싶었다"고요. 덕분에 서로에게 유일한 Korean& Lebanon 친구가 되었습니다.

떠나는 날 "처음에 못되게 굴어서 미안하고 자기가 부족한 사람이라서 그랬다"고 할 때 감동이었습니다. 어디에 살건 어떤 말을 쓰건 다른 피부색을 가진 사람이건 "진심"은 항상 통하는 것 같습니다. Dr. Abdo 의 행복한 미래를 기원합니다.



레바논 펠로우인 Dr. Abdo

일끝나고 맥주한잔!

김영성 CHANEL art director와 함께

EP. 03

소아 ACL과 미드나잇 in 파리

프랑스 리옹에 연수를 온 지 한달 정도가 흘렀습니다. 정말 시간이 정신없이 빠르게 지나간 것 같네요. 처음에 낯설었던 지하철과 트램도 그동안 잘못 내릴까봐 노심초사하며 방송에 집중했는데 긴장하지 않고 익숙하게 타고 내렸습니다.

오늘도 ACL(전방십자인대) 수술은 많이 있는데 일주일에 평균 15~20개 정도를 하는 것 같습니다. 이번주는 소아 ACL 수술과 재수술이 꽤 있습니다. 요즘에는 소아와 청소년의 스포츠 활동이 늘어나면서 굉장히 소아의 십자인대 부상이 많이 늘고 있는 추세인데요. 그 이유로 축구교실이나 발레교실 등과 같은 각종 운동을 학교나 학원에서 하면서 과거에 비해 특정 운동을 주기적으로 하는 만큼 부상의 빈도도 올라가기 때문으로 볼 수 있습니다.

소아 전방십자인대 수술은 결정하기 힘든 수술 중 하나인데요. 전방십자인대 수술은 신체적 나이를 고려하는 것이 중요하며 TANNER STAGE별로 그에 맞는 수술방법을 선택해야하기 때문입니다.

이쁘디 이쁜 아이들이 다친 것도 마음이 아프고 운동을 워낙 사랑하는 아이들이라 수술 후 결과도 잘 만들어 주고 싶은데 실제는 어려운 부분이 있습니다. 하지만 여기 프랑스에서는 그동안 오랜 경험을 통하여 외측 장경인대를 이용하여 아직 성장판이 열려 있는 소아 전십자인대 손상 환자들을 잘 치료해 왔습니다. 특히, 소넬리 코테 선생님이 속해있는 생티 그룹에서 소아 전십자인대 수술 시 전외측

구조물을 보강하여 함께 시행한 92%의 환자가 스포츠로 복귀하는 좋은 결과를 얻었는데요. 11세 축구 선수, 12세 농구 선수 등의 소아전십자인대 수술 집도를 옆에서 어시스트 하며 잘 보고 배운 것이 이번 연수의 가장 큰 소득이었습니다. 코테 박사가 쉽게 수술하고 잘 가르쳐 주니 참 고마웠습니다.

프랑스 공휴일이 있는 날에는 파리를 다녀왔습니다. 누군가 파리는 에펠탑으로 시작해서 에펠탑으로 끝난다 했는데 정말 그렇더군요. 맑은 하늘 대낮의 에펠탑, 해질녘의 에펠탑, 야경속 에펠탑. 어느 한 순간도 아름답지 않은 때가 없었습니다.

저는 명품을 잘 알지 못하지만 파리하면 대표적인 것이 샤넬이라고 생각하는데요. 자랑스럽게도 샤넬에서 일하고 계신 멋진 한국인을 소개받아서 실례를 무릅쓰고 본사에 방문하였습니다. 코코 샤넬이 사용하던 가구와 애장품들이 디자인되어 있는 아파트는 특정 사람들에게만 공개된다고 하는데 덕분에 코코 샤넬이 평생 일하던 집무실과 방을 볼 수 있었습니다. 놀라운 사실은 아시아를 한번도 방문한적 없는 그녀의 집무실에 중국, 일본, 한국의 문화가 깊게 물들어 있다는 사실입니다. 아시아에서 건너온 가구, 벽면의 장식을 보면서 사실 어디 사찰에 들어와 있나 하는 착각이 들 정도였으니까요.

코코 샤넬의 집무실을 구경한 뒤 김영성 CHANEL art director의 스튜디오를 방문하였습니다. 많은 셀럽들이 사인한 의자에 송구하게도 제 사인을 하게 되었는데 빅뱅의 G 드래곤 사인 옆에 하려다가 신변에 무슨 일이 생길지 몰라서 다른 곳에 조심스럽게 사인했습니다. 이후 파리의 풍경도 구경하는 멋진 경험과 행운을 누렸습니다. (Special thanks to mike Cho)

EP. 04

시간은 훌륭한 스승이다.

프랑스 속담 중에 이런 말이 있습니다. "Le temps est un grand maître" 직역하면 "시간은 훌륭한 스승이다"라는 말로 인생을 살고 있는 우리들은 지나가는 시간 속에서 많은 것들을 배우고 경험하면서 발전하게 되는 것 같습니다. 이 곳 프랑스의 리옹에서 연수를 시작한지도 두 달의 시간이 지난 시점입니다. 생각해보면 시간이 참 빠르다는 말은 언제 어디서나 통용되는 말인 것 같네요.

세계인의 축제 2022 카타르 월드컵이 개막하고 월드컵 시즌이 다가왔는데요. 어떤 선수들에게는 도전과 환호의 시간이지만 반면, 그렇지 못한 선수들도 있습니다. 월드컵 시즌이 되면 많은 선수들이 다쳐서 병원에 내원하는 경우가 많이 있는데요. 이곳 생티 정형외과 센터에도 모로코 축구대표팀 선수가 월드컵 직전 소속팀 경기에서 무릎에 큰 손상을 입고 내원하였습니다.

모로코 선수는 얼마나 크게 다쳤는지 전방십자인대, 후방십자인대, 내측측부인대 등의 다인대손상이 있었는데 결국 이곳에서 수술이 결정되었습니다. 다행히 병원에서 연수를 하고 있는 모로코 출신 펠로우가 있어서 선수가 좀 더 마음 편하게 수술을 받게 되었는데요. 2시간 30분 정도에 걸쳐서 쏘네리 코테 박사, 일본인 펠로우 선생님이 저와 함께 모든 인대를 재건하고 봉합하였습니다. 손상 정도가 크기 때문에 합병증이 없는 것이 다행이라고 생각할 정도이지만 앞으로 선수로 다시 복귀해서 활약할 수 있기를 바랍니다.

선수들의 진료를 볼 때, 담당 에이전트나 팀의 트레이너들이 함께 들어오기도 합니다. 한국에서도 마찬가지로 제가 진료를 볼 때 선수와 함께 팀 트레이너들이 따라서 들어오는데 우리나라의 트레이너(대부분 프로팀의 수석 트레이너)분들의 경우, 그동안 열심히 공부하셔서 의학용어, MRI, 관절경, 병변 등을 설명하면 상당히 잘 이해합니다. 신기한 점은 이곳에서 톱 플레이어의 유명 트레이너임에도 이런 것들을 잘 모르는 경우가 많아서 놀라기도 했습니다. 이를 통해 K의료의 여러가지 의학적 수준이 세계적인 것을 다시 한번 느끼는 계기가 되었습니다.

어느덧 시간이 지나 헤어질 시간이 되었습니다. 말이 잘 통하지 않아도 정형외과에서는 수술이나 진료 등을 함께하며 몸으로 부딪히는 일들이 아무래도 많다 보니 금방 정이 듭니다. 끝으로 쏘네리 코테 박사가 "시간이 참 빠르네요. 이곳에서 좋은 시간을 보냈나요? 어때요?"라고 물어봤습니다. 저는 "당연하죠! 박사님께 배운 것을 토대로 앞으로 더욱 발전하겠습니다."라고 대답하며 마지막 인사를 나눴습니다. 그리고 병원을 나선 뒤 그동안 함께 고생했던 일본, 이탈리아, 모로코, 미국 펠로우들과 마지막으로 저녁을 먹었습니다. 한식당에서 양념치킨과 돌솥 비빔밥에 한국 맥주를 같이 먹으면서 떠나는 아쉬움을 달랬는데요. 헤어지기 전에 그들과 깊은 포옹을 하니 그들의 아쉬움과 따뜻함이 느껴졌습니다.

사실 병원을 경영하면서 무언가를 배우기 위해 두 달 동안 시간을 비우는 일은 정말 어려운 결정입니다. 하지만 이런 결정이 우리 병원의 발전과 나아가 스포츠 의학 발전의 디딤돌이 될 것이라 믿어 의심치 않았습니다. 2021년 미국 LA의 컬란조브 클리닉에서 금정섭 병원장님이 연수를 진행하였으며 2022년은 제가 프랑스 리옹의 생티 정형외과 센터에서 연수를 진행했습니다. 앞서 진행한 연수를 비롯하여 앞으로도 세종스포츠정형외과는 미래를 위한 투자를 아끼지 않을 예정입니다.

사실 병원을 경영하면서
무언가를 배우기 위해 두달
이라는 시간을 비우는 일은
정말 어려운 결정입니다.

하지만 이런 결정이
우리 세종스포츠정형외과의
발전과 나아가 스포츠 의학
발전의 디딤돌이 될 것이라
믿어 의심치 않습니다.

Le temps
est un
grand maître

함께 고생했던 일본, 이탈리아,
모로코, 미국 펠로우들과 함께 마지막 저녁식사

SPECIAL

Basic taping | SPC 박지환 팀장

Golfer's elbow

골프 엘보, 테니스 엘보를 위한

스포츠 테이핑

2~30대에게 꾸준한 인기를 끌고 있는 스포츠인 골프와 테니스.
좀 더 안전하게 스포츠를 즐길 수 있도록 골프 · 테니스 엘보 스포츠테이핑을
세종스포츠정형외과 스포츠퍼포먼스센터 박지환 팀장이 소개한다.

YouTube
테이핑 영상

Tennis elbow

테이핑 감수 박지환

- 세종스포츠정형외과 스포츠퍼포먼스센터 팀장
- 수원여자대학교 물리치료과 겸임교수
- (전)스포츠토토 여자축구단 선수 트레이너
- (전)서울시청 여자축구단 선수 트레이너
- (전)국가대표 여자핸드볼팀 선수 트레이너

베네펙트 테이프(Benefact)

키네지올로지 테이핑 요법에 사용되는 전용 써지컬 테이프. 피부의 신장율과 유사한 신축성과 뛰어나며, 피부 트러블이 적은 접착제에 의해 근육과 건이 움직임을 도와 최적의 컨디션을 제공합니다.

테이핑 시 주의사항

부착할 피부면에 물기를 제거하고 청결히 해주세요. 테이프 끝을 당겨 붙이지 말고 관절을 최대한 늘린 상태에서 테이핑을 해야합니다.

Golfer's elbow

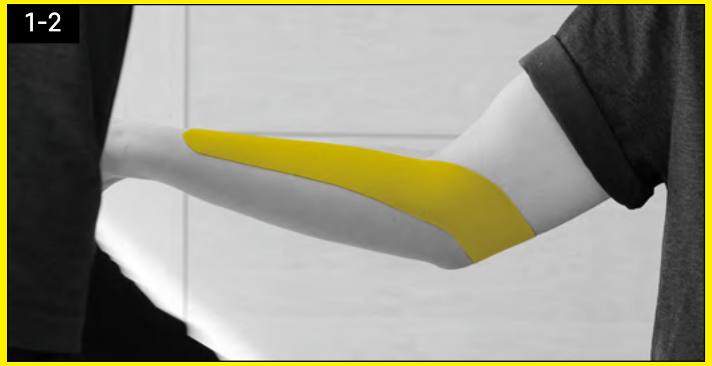
골프엘보를 위한 스포츠 테이핑

1 팔꿈치의 안쪽부위를 고정하기 위해 안쪽위관절융기(Medial Epicondyle)부터 손목의 굽힘근(flexor, 굴곡근)을 손목관절 부위까지 키네시오 테이프를 길게 붙인다.

2 짧은 키네시오 테이프 (약 3칸)을 팔꿈치 바깥쪽부위에서 팔꿈치 안쪽 방향으로 장력(Tension)을 이용하여 늘려서 붙여 통증이 있는 안쪽위관절융기부위를 고정시킨다.

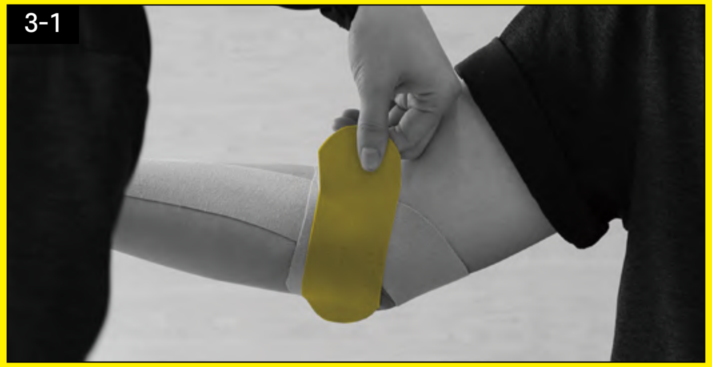
3 같은 방법으로 짧은 키네시오 테이프를 먼저 붙인 테이프와 교차(Cross)되도록 각도를 바꿔 붙여 통증부위를 테이프로 단단히 고정시킨다.

1-1


1-2

2-1

2-2


3-1

3-2

Tennis elbow

테니스엘보를 위한 스포츠 테이핑

1 팔꿈치의 바깥쪽 부위를 고정하기 위해 바깥쪽위관절융기(Lateral Epicondyle)부터 손목의 폄근(extensor, 굴곡근)을 손목관절 부위까지 키네시오 테이프를 길게 붙인다.

2 짧은 키네시오 테이프 (약 3칸)을 팔꿈치 바깥쪽 부위에서 팔꿈치 쪽 방향으로 장력(Tension)을 이용하여 늘려서 붙여 통증이 있는 가쪽위관절융기부위를 고정시킨다.

3 같은 방법으로 짧은 키네시오 테이프를 먼저 붙인 테이프와 교차(Cross)되도록 각도를 바꿔 붙여 통증부위를 테이프로 단단히 고정시킨다.

1-1

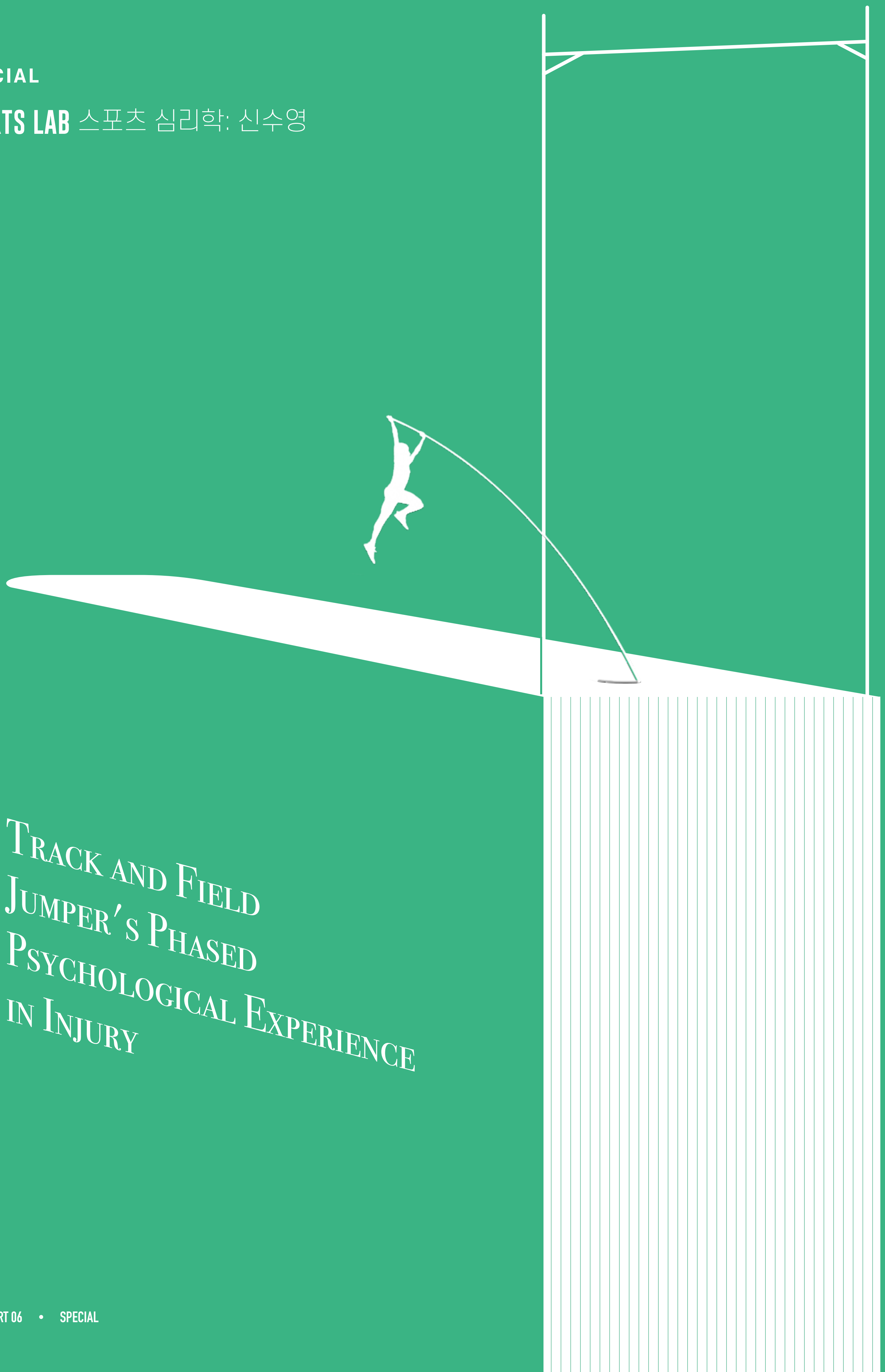
1-2

2-1

2-2

3-1

3-2



TRACK AND FIELD JUMPER'S PHASED PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE IN INJURY

논문링크

Track and Field Jumper's Phased Psychological Experience in Injury

육상 도약 선수의 부상 시 단계별 심리적 경험

본 연구는 육상 도약 선수들이 부상 시 단계별 심리적 경험을 심층적으로 분석하는 데 그 목적이 있다. 이를 위해 2022년 대한체육회에 육상 도약 선수로 등록된 만 19세 이상의 대학 및 실업팀 선수 중 최소 4주 이상의 부상을 경험한 선수 5명을 대상으로 심층면담을 진행하였다. 부상 시 단계별 심리적 경험을 부상 직후, 치료 및 재활 과정 시, 훈련 복귀 시, 경기 재출전 시의 4단계로 나누어 알아보았다.

보다 깊이 있는 대화를 할 수 있는 방법인 심층면담을 사용하였다. 먼저 선행연구 및 문헌을 고찰하였고, 전문가 회의를 통해 인터뷰 가이드라인을 제작한 후 반구조화된 질문지를 사용하여 면담을 진행하였다. 면담을 통해 나타난 결과는 다음과 같다.

첫째, 부상 직후에 선수들은 걱정, 당황, 우울 등의 부정적 정서를 경험하였다. 하지만 부상의 심각성과 경험의 차이로 낙관의 긍정적인 정서 또한 경험한 것으로 나타났다.

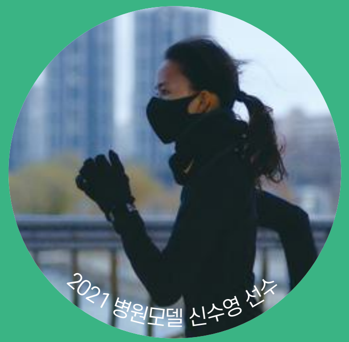
둘째, 치료 및 재활 과정 시 선수들은 걱정, 두려움, 답답함, 불안 등의 부정적 정서와 함께 자신감 향상, 회복 노력, 복귀 갈망, 호전감 등의 긍정적 정서를 경험하였으며, 개인의 성격 및 특성에 따라 다른 심리적 정서를 경험하였고 이는 회복 속도에 영향을 주는 것으로 나타났다.

셋째, 훈련 복귀 시 선수들은 긍정적 정서보다 자신감 저하, 두려움, 불안, 트라우마 등과 같은 재부상에 대한 부정적 정서의 경험의 빈도가 더 높은 것으로 나타났다.

넷째, 경기 재출전 시 선수들은 경기 운영 및 결과에 따른 좌절감, 두려움, 불안, 긴장감 등의 부정적 정서와 동기유발, 집중력 강화와 같은 긍정적 정서를 경험한 것으로 나타났다.

본 연구를 통해 선수들이 부상 시 다양한 부정적 정서와 긍정적 정서를 경험한 것을 알 수 있었다. 또한 긍정적 정서보다 부정적 정서의 빈도가 높은 것으로 나타났으며, 보다 나은 복귀를 위해서는 심리적인 부분의 회복이 중요한 것을 알 수 있었다. 이 자료가 부상 이후 보다 나은 재활 과정 및 복귀를 위한 도움이 될 수 있는 자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

한국체육대학교 대학원
체육학과 신 수 영



2021 병원모델 신수영 선수

Ⅰ 서론
1. 연구의 필요성
2. 연구목적
3. 연구문제
4. 용어의 정의

Ⅱ 이론적 배경
1. 육상
1) 육상의 정의
2) 육상 도약
2. 스포츠 손상(부상)
1) 스포츠 손상의 정의
2) 스포츠 손상의 분류
3) 스포츠 손상의 원인과 유형
3. 심리적 경험

Ⅲ 연구 방법
1. 연구 참여자
2. 조사도구
3. 연구 절차
4. 자료 분석
5. 연구윤리
6. 연구자의 준비

Ⅳ 연구 결과
1. 부상 직후 심리적 경험
2. 치료 및 재활 과정 시 심리적 경험
3. 훈련 복귀 시 심리적 경험
4. 경기 재출전 시 심리적 경험

Ⅴ 논의
1. 부상 직후 심리적 경험
2. 치료 및 재활과정 시 심리적 경험
3. 훈련 복귀 시 심리적 경험
4. 경기 재출전 시 심리적 경험

Ⅵ 결론 및 제언
1. 결론
2. 제언

Ⅶ 참고문헌

Ⅷ 부록

Ⅸ ABSTRACT

SPECIAL

SPORTS LAB 스포츠 영양학: 김주영 교수

FC서울 임상협선수

수원FC 이승우선수

YouTube
인터뷰 영상 보기

제 바람은
스포츠영양학이
선수들에게 꼭 필요한 것으로
인식 되는 것입니다.

약력

現 서원대학교 체육예술대학 헬스케어운동학과 조교수
現 충북청주 프로축구단 스포츠영양 자문위원
前 부천FC 스포츠영양 자문위원
前 한화이글스 프로야구단 스포츠영양 컨설턴트
前 건국대학교 글로컬캠퍼스 교양대학 조교수
前 카이스트 인문사회과학부 대우교수
前 경북대학교 의과대학 임상오믹스연구소 박사 후 연구원
2022년 서원대학교 우수강의상
2021년 한국운동생리학회 우수연구자상

Q. 스포츠 영양학이란?

영양학을 베이스로 하는 응용 학문이라고 생각하시면 될 것 같은데요. 기본적으로 세 가지 카테고리로 구분되어 있습니다. 첫 번째는 운동선수 및 운동을 하는 일반인의 수행력 향상, 두 번째는 운동을 하고 난 이후의 회복, 세 번째는 체중조절인데요. 체중조절은 체지방이나 체중을 감소시키는 것뿐만 아니라 근육량을 늘리는 것이 포함되어 있습니다. 이처럼 스포츠 영양학은 수행력, 회복, 체중조절 크게 세 가지로 구분되어 있습니다.

Q. 국내의 스포츠영양학에 대한 인식

요즘에는 선수 개개인이 자기관리를 워낙 잘해서 저에게 영양 관리를 의뢰하는 선수들이 많은데요. 축구 같은 경우에 K리그1 FC서울 임상협 선수나 수원FC에 이승우 선수도 올 시즌부터 영양관리를 받으면서 조금 더 자신의 수행능력이나 컨디셔닝 부분들을 더 향상시키려는 노력을 하고 있습니다. 개인적으로 아쉬운 점은 국가대표팀이나 프로팀 수준에서 이런 선수들의 영양관리가 더 필요하다고 생각하는데 오히려 이런 것이 좀 미흡하다 보니 선수 개개인이 알아서 해야 되는 상황들이 굉장히 많습니다. 이런 부분들은 개선이 필요하다고 생각합니다.

Q. 프로선수의 시즌과 비시즌의 영양공급 차이

시즌 동안에는 선수들이 경기를 많이 소화하다 보니 회복과 관련된 부분은 굉장히 집중을 많이 하는 식단을 주로 가져가고 있습니다. 비시즌에는 선수들이 본인의 근육량이나 시즌 동안 부족했던 근력, 지구력 같은 부분을 향상시키기 위한 노력들을 많이 하는데요. 시즌 때와는 다른 식사나 보충제의 섭취 패턴같은 것들을 가져가는 경우들이 좀 있는 것으로 보여집니다.

Q. 채식을 고집하는 선수에 대한 생각

선수가 체감해서 긍정적인 효과를 얻었던 식단이 '본인에게 가장 효과가 있다'라고 얘기를 할 수 있겠지만 채식이 모든 선수에게 다 적합한 식사방법은 아닙니다. 채식을 하더라도 부족한 영양소가 충분히 있거든요. 즉, 그런 영양소에는 대표적으로 단백질, 오메가3 지방산, 철분이, 아연 등과 같은 무기질이 있습니다. 그렇기 때문에 채식을 하는 것도 좋지만 부족하다고 예상되는 영양소의 보완방법도 같이 고려하는 것이 필요합니다. 사실 이런 부분은 굉장히 오래전부터 논쟁이 되어 왔는데요. 어느 것이 선수의 수행력이나 회복에 가장 영향을 줄 수 있는지는 아직 잘 모릅니다. 그래서 꼭 채식을 고집하는 것보단 '본인에게 맞는 방법이 가장 좋은 방법이다'고 말씀드릴 수 있겠습니다.

Q. 선수의 저탄고지 식단에 대한 생각

저는 개인적으로 저탄고지에 대해 부정적이게 생각합니다. 운동선수한테 가장 중요한 영양소는 탄수화물인데요. 가용성인 탄수화물을 많이 확보해야 그만큼 훈련이나 경기에서 좋은 수행력을 발휘할 수 있습니다. 저탄고지를 하게 되면 당연히 경기나 훈련에서 피로 같은 것들도 빠른 시점에

나타날 수 있는데요. 또한, 우려되는 점은 근육량이 손실될 수 있습니다. 물론 단백질이나 지방을 섭취해서 근육량이 유지될 수는 있지만 그럼에도 근육량을 유지하거나 키우는데 가장 중요한 영양소가 탄수화물이기 때문입니다.

Q. 수술 이나 부상 후 재활영양

재활 단계에서 많이 생기는 것이 운동선수들의 근 위축입니다. 근육량이 줄어들거나 크기가 감소되는 것들을 많이 겪게 되서 이런 점을 줄이기 위해서 재활 영양 전략을 어떻게 하면 좋은지에 대한 연구도 많이 하고 있고 저도 관심을 갖고 지켜보고 있는 상황입니다. 이 분야에서 지금 많이 언급되고 있는 영양소는 대표적으로 단백질이 있습니다. 류신이라고 하는 필수 아미노산이 충분히 포함된 단백질 식사가 선수의 재활기나 초기부터 지속적으로 들어갔을 때 어떤 변화를 가져올 수 있는지에 대한 연구도 있습니다. 그리고 오메가 3 지방산이라고 하는 필수지방산이 선수의 재활초기부터 들어갔을 때 선수에게 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구가 되고 있고요. 많이 연구되고 있는 것이 근력이나 파워를 높이려는 선수들이 많이 먹고 있는 크레아틴 보충제가 있는데 재활에도 도움이 될 수 있다라고 하는 연구결과들이 나오면서 재활 영양에서 크레아틴 보충제를 투여했을 때 이 선수의 근육량과 근기능의 유지나 변화하는 것이 어떻게 나타나는지에 대해서도 연구가 되고 있습니다.

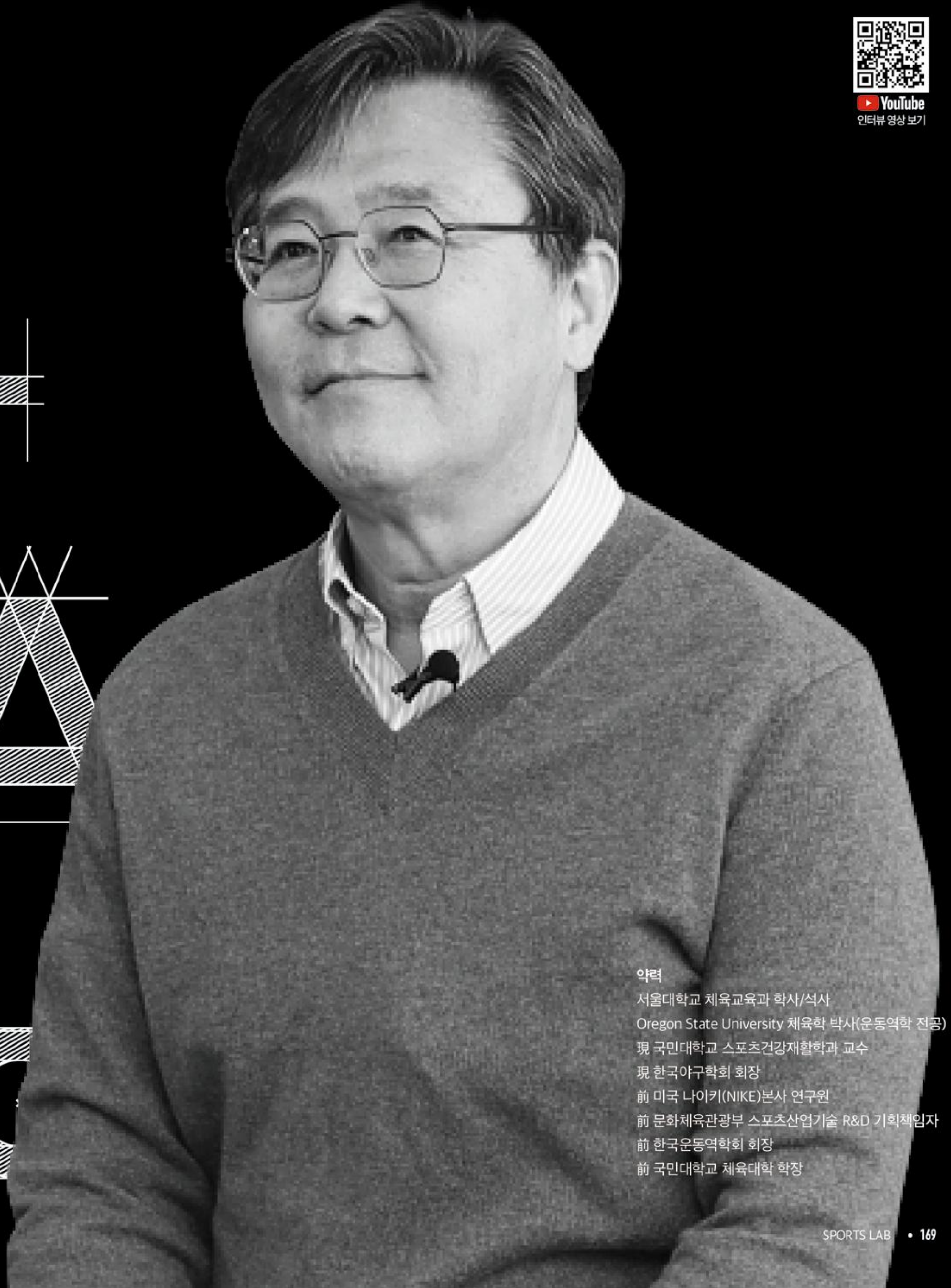
Q. 보충제와 도핑에 대한 생각

보충제는 선수들이 관심을 많이 갖고 있는데요. 가장 경계해야 되는 부분이 외국에서 정식적인 검사나 승인없이 들어오는 보충제들이 있습니다. 주변 지인이 "이게 좋다고 했어"라며 선수에게 전달했는데 실제로 그 안에 확인되지 않은 것 때문에 도핑이 적발된 사례는 본 적도 있는데요. 그래서 주변에서 건네는 보충제는 '의심을 해볼 필요가 있다'라고 항상 얘기를 해요. 무분별하게 건넨 보충제가 선수에게 치명타가 될 수 있기 때문에 식약처나 여러 검증기관으로부터 절차를 거친 보충제를 가급적 선별하고 지인이 주는 것은 경계하라고 얘기하고 있습니다.

Q. 향후 계획이나 목표

저는 스포츠 영양학이라고 하는 분야가 아직 국내에서 굉장히 생소하고 어색한 분야라고 생각하는데요. 전공하는 사람들도 많지 않아서 사실 좀 걱정되는 부분도 있는데요. 이 분야가 우리 생활과 가장 밀접하고 선수가 꼭 챙겨야 되는 부분이라고 생각할 수 있게 확대됐으면 하는 바람을 많이 갖고 있습니다. 그래서 국가대표팀이나 프로팀에도 스포츠 영양학을 전문적으로 할 수 있는 인력이 구단에 들어가서 선수들을 위해 일할 수 있는 환경과 그런 직업군이 창출될 수 있게 하는 밑바탕을 잘 설계해서 만들고 싶습니다.

SPORTS LAB 바이오메카닉스: 이기광 교수



앞으로는 야구뿐만 아니라
모든 종목에서
경기 중에 일어나는
선수들의 동작을
바이오메카닉스로 분석하고
연구하는 트렌드가
올 거라고 생각합니다.

Q. 운동역학을 연구하게 된 계기

학부때부터 체육교육이 전공이었습니다. 체육학에는 인문사회 분야와 자연과학분야가 있는데요. 저는 인문사회 분야보다는 자연과학 쪽 분야에 관심이 많았고 자연과학 분야는 크게 보면 운동생리학, 운동역학 이런 것들이 있는데 그 중에서 역학적인 개념, 데이터에서 수학적으로 풀어가는 것들이 흥미로워서 운동역학을 시작하게 되었습니다.

약력

서울대학교 체육교육과 학사/석사
Oregon State University 체육학 박사(운동역학 전공)
現 국민대학교 스포츠건강재활학과 교수
現 한국야구학회 회장
前 미국 나이키(NIKE)본사 연구원
前 문화체육관광부 스포츠산업기술 R&D 기획책임자
前 한국운동역학회 회장
前 국민대학교 체육대학 학장

운동역학 | Biomechanics

인간의 움직임의 원천은 근육에서 발휘하는 힘이 관절을 통해서 우리의 뼈를 움직이는 것입니다. 그러한 원리를 역학적으로 이해하고 비효율적인 동작요소를 찾아서 효율적으로 바꾸기 위한 목적을 갖고 있는 분야입니다. 인간의 동작은 여러 가지 용도로 쓰이는데 그 중에서 특히 스포츠 활동 중에 일어나는 동작에 한해서 연구하는 것이 운동역학입니다.

Q. 국내 바이오메카닉스의 초기와 현재 상황

연구에는 데이터가 많이 필요한데 실제로 측정할 수 있는 장비가 국내에는 많지 않았습니다. 초기에는 선수들의 동작을 운동역학적으로 측정한다는 개념조차 없었거든요. 현재도 활발하지 않구요. 그래서 지금은 과거 국내 선수들의 동작에 대한 운동역학적인 데이터가 거의 없다고 보시면 됩니다.

Q. 바이오메카닉스를 도입한 국내 구단과 성적의 상관관계

현재 국내에서 본격적으로 바이오메카닉스를 도입한 구단은 롯데 자이언츠가 유일합니다. 3년 전에 피칭랩에 최첨단동작분석장비를 설치했고 거기에 데이터를 수집하고 분석할 수 있는 분석 전문요원을 채용했습니다. 롯데가 처음으로 시작해서 한 3년 정도 지났으니 아직 걸음마 단계구요. 다른 구단은 아직 그렇게 본격적으로 분석하는 곳은 없는 걸로 알고 있습니다. 국내 구단과 성적의 상관관계로 말할 것 같으면 롯데에서 바이오메카닉스 덕을 봐서 성적이 확 올라갔다고 얘기할 수 없고요. 어떤 구단도 바이오메카닉스를 통해서 구단 성적이 올라간다고 얘기할 수는 없습니다. 왜냐하면 팀의 경기력은 어느 한쪽 측면의 공헌으로 확 올라갈 수 있는 분야가 아니기 때문에 좀 더 다각적인 시각으로 입체적으로 봐야합니다.

Q. 국내 스포츠 구단에서 바이오메카닉스 도입이 어려운 이유

첫 번째는 바이오메카닉스 장비 자체가 약간 고가입니다. 미국의 메이저리그의 경우 장비 구입에 대해서 그렇게 경제적 부담을 별로 못 느끼는데 국내는 아직 수익을 그만큼 내는 구조가 아니기 때문에 장비 도입에 약간은 좀 부담이 있습니다. 두 번째는 그 고가의 장비를 잘 운영할 수 있는 전문적인 인력이 많지 않습니다. 또, 구단에서 그런 인력을 채용하는 것을 상당히 부담스러워합니다. 마지막으로 이게 가장 중요한데 그러한 장비를 도입하고 전문 인력을 채용해서 분석을 하더라도 그 분석된 결과를 선수나 지도자, 코치하고 커뮤니케이션 하는데 있어 상당히 문제가 있습니다. 지도자나 선수는 그런 전문적인 분석 내용을 받아들일 준비가 안 되어 있고 분석전문가도 그걸 잘 전달할 수 있는 훈련이 안 되었기 때문에 이 문제가 상당히 크다고 봅니다.

Q. 바이오메카닉스를 활용한 성공사례

메이저리그에서는 처음에 한 두 구단에서 하다가 지금은 모든 구단이 다 하고 있거든요. 그게 성공을 못했다면 그렇게 할 리가 없고 지금은 프로구단뿐만 아니라 미국대학 팀에서도 10억원 이상 되는 고가의 장비를 구단의 홈구장에다가 설치해놓고 사용하고 있습니다. 성공 사례로는 어떤 선수가 이런 혜택을 봐서 이렇게 크게 성적이 올랐다는 것보다 바이오메카닉스 분석이 확산되고 있는 추세가 성공사례를 반증하는 것이 아닌가 생각됩니다.

Q. 바이오메카닉스를 활용한 스포츠 용품이 제한 받는 이유

바이오메카닉스가 처음 꽃을 피운 것은 사실 용품개발입니다. 가장 적극적으로 활용해서 성공시킨 케이스는 '나이키'라고 볼 수 있는데요. 초기에는 선수들의 부상 예방이나 경기력 향상에 기여하던 것이 이제는 너무 과도하게 바이오메카닉스를 기반으로 한 기술이 도입돼서 기술 도핑이라는 얘기가 생겼습니다. 러닝화에 지나치게 탄성을 많이 줘서 달릴 때마다 선수한테 에너지를 반환시켜 주는 것이 에너지 소모를 줄여주는 효과가 있어서 마라톤 화에 있어서 신발 밑창 두께 같은 걸 제한한게 사례로 들 수 있습니다.

Q. 최근 바이오메카닉스의 트렌드

기존에는 데이터를 수집하기 위해서 주로 실험실, 랩 환경에서 수집이 이루어졌습니다. 하지만 실험실 환경에서는 선수들의 최선의 동작이 잘 안 나왔거든요. 그래서 요즘에는 실제 경기장에다가 카메라를 설치합니다. 야구장같은 경우, 야구 스타디움 지붕 위에다가 카메라를 설치해 놓고 실제 경기에서 투수와 타자의 동작을 수집하고 있습니다. 지금 메이저리그에서는 거의 모든 경기장에 설치가 되어 있고 심지어는 미국의 대학교 몇몇 팀들도 설치했는데 그 이유가 경기 중에 최선을 다하는 동작을 분석하기 위함 인데요 앞으로는 야구뿐만 아니라 모든 종목에서 경기 중에 일어나는 선수들의 동작을 바이오메카닉스로 분석하고 연구하는 트렌드가 올 거라고 생각합니다.

Q. 데이터를 도출하는 과정과 목적

야구의 투구 폼에서 예를 들게요. 선수들이 자기가 갖고 있는 에너지를 하체가 지면을 미는 것부터 출발하거든요. 거기서 에너지를 점차적으로 몸 위쪽으로 이동시키는데 이 과정이 골반과 몸통, 어깨, 팔꿈치, 손을 통해서 공에 에너지를 전달하게 됩니다. 여기서 에너지가 누수되거나 허비되는 게 있는지를 찾아내서 자기가 쓴 에너지를 최대한 효율적으로 공에 전달하기 위한 과정을 찾아내는 게 운동역학의 목적입니다. 그래서 실제로 그런 잘못된 동작으로 인한 비효율적인 요소들을 찾기 위한 노력을 하고 있습니다.

Q. 향후 연구할 내용이나 관심사

저는 스포츠 바이오메카닉스 중에서도 야구에 관심이 많은데요. 야구 투수라든가 타자의 동작에 대한 바이오메카닉스 분석을 통해서 선수들의 기량 향상, 부상 예방 등 그쪽의 연구를 계속 하고 싶습니다. 기회가 된다면 골프 분석을 기존에 해왔던 방식과 다르게 새로운 바이오메카닉스 분석 방법을 개발해서 경기력 향상에 도움을 주고 싶습니다. 또한, 스포츠 이외에도 일반인들의 건강 증진 및 선수들의 재활을 위해서 스포츠 의학적으로 바이오메카닉스가 굉장히 쓸모있게 사용할 수 있도록 연구하고 싶습니다.

SPECIAL

스포츠 상식 | 축구심판퀴즈

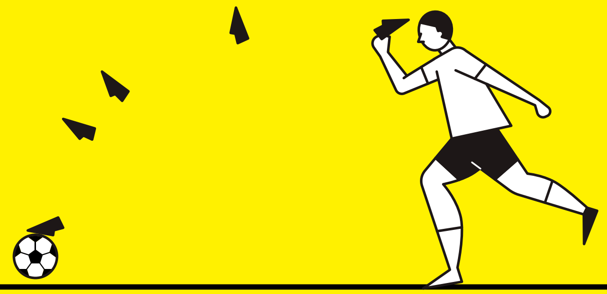
YOU ARE THE REF 축구심판퀴즈

By Keith Hackett and Paul Trevillion

"You are the REF"는 전 프로 축구 심판 Keith Hackett이 쓰고
Paul Trevillion가 그린 The Guardian의 컷만화 연재물입니다.
논란의 여지가 있는 골부터 반칙에 이르기까지 다양한 시나리오를 통해 실제 게임에서
심판이 직면하는 어려운 결정을 재미있게 소개하고 있습니다.

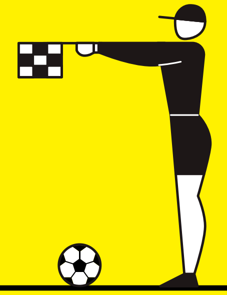
1

수비수가 골 포스트 안으로 데굴데굴 굴러가는 볼을 막기 위해
뛰어가다가 신발이 벗겨졌는데 본능적으로 벗겨진 신발을 손으로
집어 들고 볼을 향해 던졌다. 공은 골대안이 아닌 밖으로
벗어났는데 이때, 심판의 판정은?



2

여자 FA CUP 결승전이 킥오프되기 직전이다.
그때, 부심중 한명이 어웨이팀 선수의
전남편인 것을 알게 되었다.
그가 심판 보는 것을 허용해도 괜찮을까?

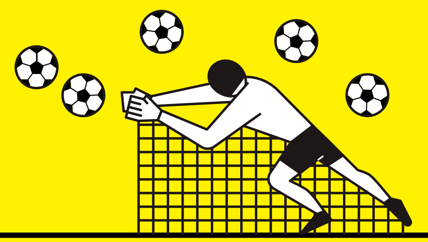


3

예전부터 앙금이 있던 양 팀의 주장 선수들이
코인 토스를 하기 전에 서로 모욕을 주는 말을 하다가
악수를 거부하고 주먹을 날리며 싸움을 한다.
어떻게 처리할까?

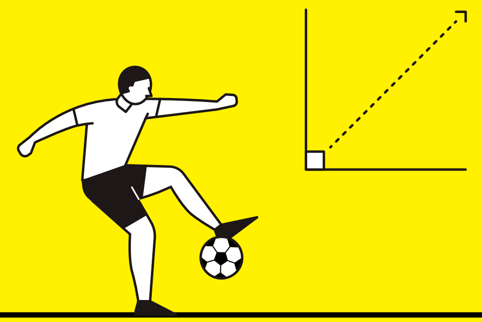
4

바람이 엄청 많이 부는 날씨의 경기에서
골키퍼가 축구공을 펀칭했다. 그때 펀칭한 공이
바람을 타고 상대팀 골대로 날라 가고 바운드 되면서
골인이 되면 골로 인정일 될까?



5

수비수가 볼을 걷어 냈는데 코너 플랙을 치고 나갔다.
하필이면 공이 정확하게 45도로 나가서
코너킥인지 드로인인지 도저히 알 수 가 없는데
어떻게 해야할까?



정답

1 만약 그 볼이 골인 될 상황이라면 그 수비수는 바로 퇴장해야 한다. 벗겨져서 신발을 던진 것은 그 선수의 손의 연장으로 간주하기 때문에 고의적인 핸드볼로 퇴장시키고 페널티 킥으로 경기를 시작한다.

2 심판을 보게 할 수 있다. 하지만 심판은 어떤 상황에서도 공정하게 경기를 진행하는 것이 중요하기 때문에 경기중 그의 행동이나 판정이 중립적이지 못하다면 심판을 그만 보게 한 뒤 교체하겠다는 약속을 받아 두고 진행하는 것이 바람직하다.

3 먼저 둘다 퇴장시켜야 한다. 아직 경기가 시작 되기 전이기 때문에 양팀 감독은 명단에 있는 교체선수로 스타팅 멤버를 다시 꾸려 11명으로 경기를 다시 시행하면 된다.

4 골로 인정된다. 골키퍼가 득점한 것으로 판정하는데 페널티 구역 안에서 골키퍼가 손을 사용한 것은 정당한 행동이다. 하지만 펀칭한 공이 상대팀 골대에 들어갈 정도로 경기에 심한 영향을 미치는 것이기 때문에 선수들의 안전을 위해 경기 취소를 하는 것이 필요하다.

5 여러 옵션 중에서 코너에서 드롭볼을 선언하는 것이 한방법이지만 볼이 명확하게 나갔기 때문에 한가지 결정을 하려는 노력이 필요하다. 공격팀은 코너킥을 선호할테지만 스로인을 선택하는 것이 논란의 여지를 줄이고 안전한 선택이 될 수 있다.

강양현 감독 인터뷰

강양현 감독
조선대학교 교육대학원 체육교육 석사
現) 조선대학교 농구부 감독
現) 3x3 남자농구 국가대표팀 감독
前) 부산대학교 농구부 코치

Q 영화 리바운드가 실제 내용과 몇 퍼센트 정도 같다고 생각하시나요?

시합 부분은 80% 이상인 것 같습니다. 허재윤 선수가 안양고와 4강전 3점슛을 넣은 것은 사실입니다. 엄청난 일이었죠.

Q 부산중앙고가 기적적으로 결승전에 진출할 수 있었던 가장 큰 이유는 무엇인가요?

태도라고 생각합니다. 바로 시합을 대하는 태도, 무언가를 보여주겠다는 태도를 통해 한 게임, 한 게임 점점 더 팀워크가 좋아졌고 덕분에 좋은 결과를 얻게 되었습니다.

Q 대회 전 부산중앙고 선수들에게 가장 중점적으로 지도했던 것은 무엇인가요?

잘하는 플레이를 하라고 집중적으로 주입한 것 같습니다. 잘하는 플레이를 세 번 하면 그 자신감을 가지고 하고 싶은 플레이를 한 번 하라고 했습니다.

Q 실제로 전국 대회가 시작하기 전에 부산중앙고의 예상 성적은 어떻게 되었나요?

협회장기가 끝나면 바로 평가전이 있었습니다. 성적보다는 부상 없이 마무리하는 게 목표였습니다.

Q 결승 진출 이후 농구부에 대한 학교의 지원은 달라졌나요?

학교 지원은 원래 없었습니다. 교육청 체육회동문들의 지원이 좋아졌습니다.

Q 결승전 상대팀 에이스 허훈 선수와 3X3 국가대표팀에서 재회했을 때 심정은 어땠나요?

KBL에서 최고의 선수로 성장한 허훈 선수와 함께 해서 지도자로서 대단한 자부심을 느꼈습니다.

Q 뒤돌아 보면 솔직히 가능한 이야기라고 생각되시나요? 다시 한다면 또 이룰 수 있는 도전일까요?

지금 생각해도 당시에 저는 너무 어린 20대 청년이었고 너무 부족한 시기였습니다. 당시의 열정만큼은 못 따라 할 것 같은데요. 다시 한다면 조선대에서 해보고 싶습니다.

영화리뷰

황지성 | 홍보팀장

영화보다 더 영화 같은 실화 리바운드

이 영화에는 2012년 부산중앙고의 실화로 교훈과 드라마를 통한 감동을 담고 있다. 메인 OST인 'We are young'(미국밴드 'FUN')에서도 이러한 주제의식이 담겨있다. 또한, 후반부에는 영화 제목인 리바운드가 가지고 있는 의미를 통해 관객으로 하여금 실패에도 다시금 기회를 살릴 수 있다는 메시지를 주고 있다

초반부에는 부산중앙고의 강양현 감독이 선수들을 모은 뒤, 여러 갈등과 위기를 보여준다. 하지만 이런 감성적인 부분에 포커싱을 맞추다 보니 개인의 실력을 향상시키고 팀적인 작전수행능력을 기르는 등 팀과 선수로 성장하는 스포츠적인 모습은 상당히 약해보인다. 또한, 여러 명인 선수들의 서사를 하나씩 담아내다 보니 시간적인 여유가 없어 감정적인 몰입이 어려웠다. 게다가 선수들을 연기한 배우들의 연기력에는 의문부호가 있었다. 아무래도 엘리트 선수를 소화하기 위해 농구 실력이 있는 배우들을 섭외하다 보니 이러한 한계점을 들어낸 것 같다. 갈등의 해결 과정을 전미 박스오피스 1위를 했던 농구영화 '코치 카터'와 비교해서 보면 이러한 단점은 더욱 부각되어 진다.

그럼에도 이 영화의 가장 큰 장점은 후반부에 진행되는 경기장면이다. 실제 경기장에서 직관하는 듯한 착각마저 불러 일으킬 정도로 배우들의 움직임은 선수들과 흡사하다. 가장 놀라운 점은 2012 실제 경기 영상과 비교해 보면 영화에서의 경기장면이 상당히 닮아있다는 점이다. 실제로 제작진이 당시 경기 영상을 수십 번씩 돌려보고 재현해서 찍기 위한 노력을 기울인 만큼 중앙고 선수들의 노력과 땀냄새가 화면을 타고 전달된다. 그들의 모습에서 희망을, 그리고 용기를 느끼고 싶다면 한번쯤 관람해 보는 것을 추천한다.

영화리뷰

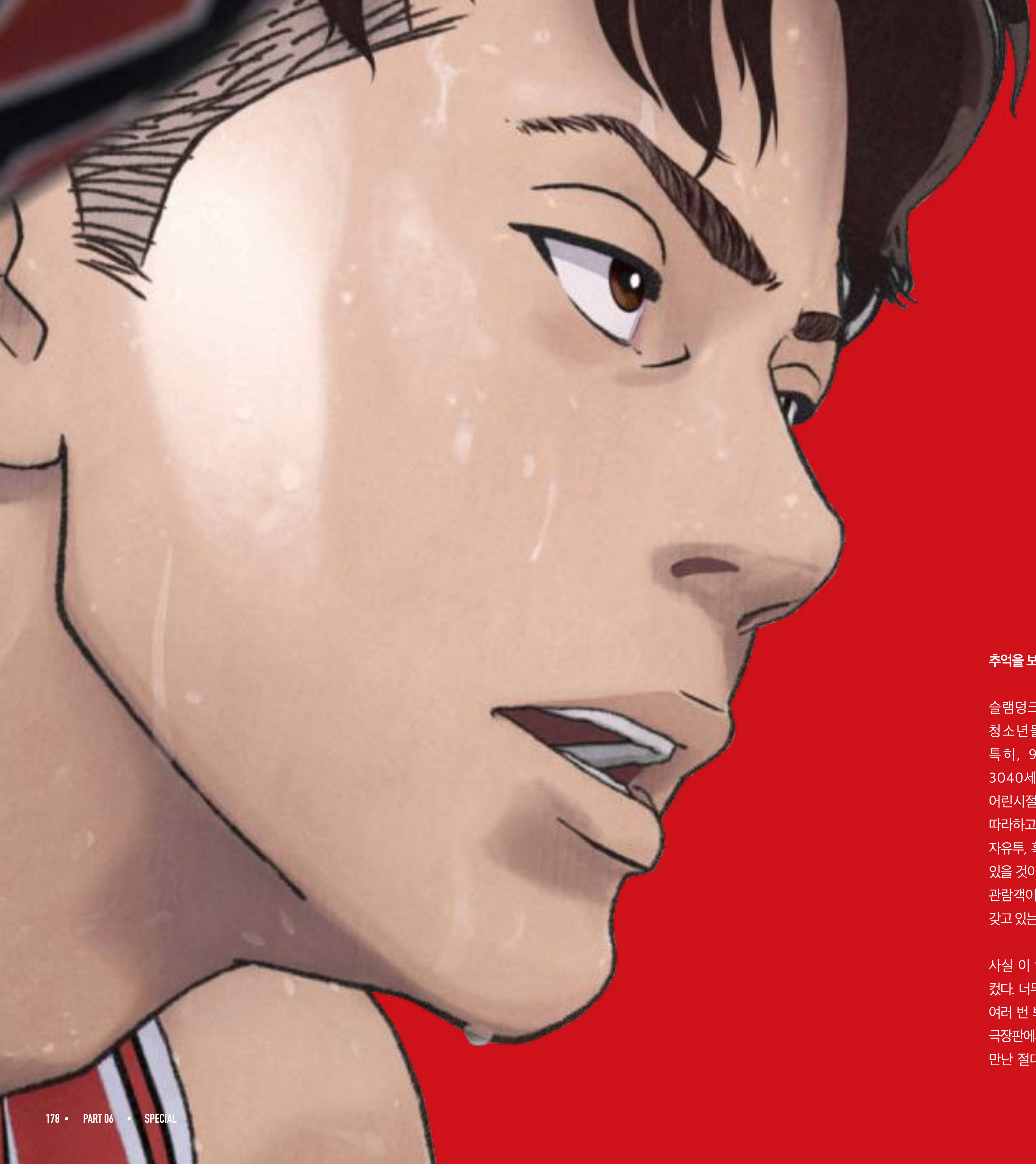
이유정 | 홍보팀

요즘 자극적인 것만을 추구하는 영화들과는 다르게 온 가족이 다 함께 편안하게 즐길 수 있는 영화 <리바운드>는 2012년에 열린 제37회 대한농구협회장기 전국농구대회에 나간 부산중앙고의 실제 이야기를 담은 영화이다.

'망하기 직전인 농구팀이 함께 훈련하고 성장하여 대회에서 우승을 노린다' 는 뻔한 스포츠물 스토리지만 전혀 유치하지 않게 만들기 위해 장항준 감독은 5년이란 시간을 투자했다고 한다. 사실 초반부 스토리는 중앙고 농구부원들을 모으는 내용이라 조금 지루한 부분이 없지 않아 있다. 하지만 앞으로의 스토리를 풀어나가기 위한 선수들의 개인사라 자칫 길어질 뻔 한 이야기를 짧고 깔끔하게 잘 정리했다고 생각한다. 그렇게 선수들 간의 갈등도 잘 해결되고 협회장기 경기가 시작되면 몰입도도 점차 올라가게 된다. 연출만 한 경기가 아닌, 진짜 농구 경기처럼 보이기 위해 배우들이 농구 연습을 하며 연기 합을 맞추며 배우들도 진짜 팀이 되어갔다고 한다. 거기다 본인이 맡은 배역의 디테일을 살리기 위해 잘못 연기하면 유치할 수 있는 사투리 연기나 습관이나 버릇 등을 잘 연구하여 익혔다고 한다. 이러한 디테일들 때문에 경기 장면 내내 몰입하기 정말 쉬웠고 영화일 뿐이지만 손에 힘을 주고 선수들을 응원하게 됐던 것 같다.

리뷰를 하면 빠질 수 없는 것이 있다. 바로 <리바운드>의 OST, 미국밴드 'FUN'의 'We Are Young'이다. "Tonight, we are young"이라는 가사가 흘러나오면서 영화는 끝이 나는데 그 뒤에 실제 감독과 선수들의 사진이 <리바운드> 배우들 모습에 겹쳐진다. 그때 극장에서 영화관 관객들이 엔딩크레딧이 올라올 때까지 계속 박수를 쳤는데 굉장히 벅차올랐던 것 같다.

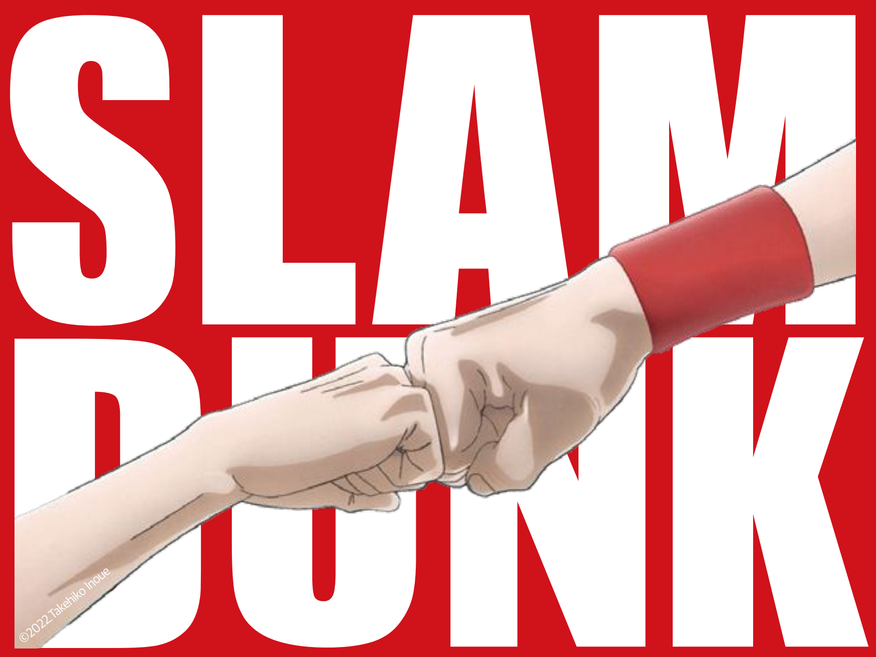
잔잔한 영화가 보고 싶다면 웃음과 감동을 둘 다 잡은, 부산중앙고의 기적을 다룬 영화 <리바운드>를 추천한다.



영화리뷰

황지성 | 홍보팀장

THE FIRST SLAM DUNK



2023 · Animation · 2h 4m

추억을 보는 영화 더 퍼스트 슬램덩크

슬램덩크는 역대 최고의 인기를 끌며 당시 청소년들의 농구 인기에 영향을 미쳤다. 특히, 90년대 학창시절을 보낸 지금의 3040세대에게는 많은 의미를 갖고 있는데 어린시절 누구나 한번쯤 농구장에서 명대사를 따라하고 강백호의 풋내기 슛과 이상한 포즈의 자유투, 훅훅훅 디펜스를 따라하는 등의 기억이 있을 것이다. 실제 영화 관객의 70%가 30~40대 관람객이라고 하니 그들에게 확실히 상징성을 갖고 있는 작품임에는 틀림없다.

사실 이 영화를 보기 전에는 기대보다 걱정이 컸다. 너무 오래된 작품이고 내용을 외울 정도로 여러 번 봐서 이미 잘 알고 있기 때문이다. 이번 극장판에서는 원작의 마지막 경기, 전국대회에서 만난 절대강호인 산왕공고와의 경기를 그리고 있다. 다만 영화는 원작과는 다르게 기존의 주인공인 강백호가 아닌 송태섭을 주인공으로 그의 과거 이야기를 보여주는데 송태섭의 과거를 경기 중간중간 보여주는 구성으로 진행된다.

영화에서는 원작에서의 여러 명대사와 장면이 삭제된 점과 산왕공고라는 팀의 매력이 기존보다 표현이 잘 되지 못한 점은 너무 아쉽게 느껴진다. 하지만 경기의 박진감과 모션그래픽을 활용한 애니메이션은 실제경기장에서 관람을 하는 느낌이 들 정도로 압도적이다. 특히, 경기의 마지막 장면은 모든 관람객이 숨을 못 쉴 정도로 집중시키는 흡입력도 어마어마하다. 이것 외에도 경기 중간중간 패스를 달라고 손을 들고 패기롭게 외치는 강백호의 모습은 웃음을 자아낸다. 그리고 원작에서는 보지 못했던 송태섭의 미래 모습도 그리고 있기에 충분히 볼만한 가치가 높은 작품으로 추천하고 싶다. 다만, 작가가 세부 설정과 여러 정보들을 철저히 배제하고 있기 때문에 원작을 보지 못한 분이라면 원작을 보고 보는 것을 추천한다.

영화가 끝난 후에는 그 시절의 나로 돌아간 것 같아 여러 추억들을 떠올랐다. 지금도 가끔 동호회 농구를 뛰고 있지만 과거, 한겨울에 손이 얼도록 친구들과 공원에서 농구를 하고 코트에 쌓인 눈비를 닦아내면 할 만큼 열정이 있었는데 그정도로 농구를 좋아했던 건 이작품의 영향이 컸었다. 어린시절 어른들이 오래된 트로트나 가요를 듣는 것을 보면 이해가 되지 않았는데 지금 생각해보면 단순히 음악을 듣는 행위가 아닌, 과거의 추억을 듣고 있던 것은 아닐까?

SPECIAL

스포츠 상식

슬램덩크 속 부상을 진단해 보자

글 김진수 병원장

©1996.Takehiko Inoue

©1996.Takehiko Inoue

Q. 산왕전 강백호의 허리 부상이 선수 생활에 영향을 끼칠 정도인가요?

비슷한 부상 상황이 발생해서 선수가 "허리가 아파요"라고 한다면 당연히 신경 증상이 있는지 확인해야 합니다. 엉치, 종아리에 저린감이나 감각 이상, 근력의 감소가 있는지 봐야 하는데요. 만약 이런 신경 증상이 있다면 바로 운동에서 제외하여 병원에서 진료를 받게 해야 합니다. 만약, 등통증(back pain)만 있었다면, 근육의 손상, 타박상을 주로 의심하게 될 것 같습니다. 통증을 참을 수 있거나, 회복된다면 운동의 허용이 가능합니다.

하지만 극중에서는 수개월간 허리 재활을 거치게 됩니다. 그래서 허리 부상이 단순 타박상보다는 척추분리증(spondylosis)이나, 신경증상이 없는 허리골절, 피로골절(stress fracture)이 의심되는데요. 이런 경우는 점프나 자극을 주는 운동을 하면 심해지는 경우가 있어서 3-6개월 정도의 재활 기간을 요합니다. 허리 좌우 양측의 척추분리증이 있어서 불안정한 경우는 수술이 필요하기도 합니다. 불사신 강백호이니 재활 후 건강하게 돌아왔을 겁니다.

Q. 해남전 채치수가 발목 부상을 입고 다시 경기를 뛰는데 어떤 부상인가요?

바깥쪽 발목인대 3개 중 전거비인대 하나만 끊어졌을 가능성이 높습니다. 얼음을 댄 뒤 10분 정도 지나면 테이핑을 하고 경기도 뛸 수도 있는 부상입니다. 그러나 최근에는 이런 부상의 경우도 약 10일간 석고고정을 하고 3주간의 재활 기간을 거쳐 다시 복귀하도록 합니다. 그래야 재부상의 위험도가 떨어지기 때문입니다. 하지만 중요한 경기중 인 경우 선수들의 정신력, 테이핑, 진통제 등으로 이것을 극복하기도 합니다. 요즘에는 검사장비가 발전해서 어느 부위가 다쳤는지 정확히 알 수 있는데요. 만약 채치수 선수가 전거비인대와 종비인대 두 개가 완전히 파열된 부상이면 경기를 다시 뛰기는 어려웠을 겁니다. 바로 붓고 걸을 수도 없게 되어 버리니까요. 부상 평가 항목 중 발목을 다치고 경기장에서 나올 때 타인의 도움이 필요한 정도의 부상은 빨리 복귀가 어렵습니다.

©1996.Takehiko Inoue

Q. 작중 정대만은 무릎 부상으로 2년 동안 은퇴하는데 운동 능력 및 선수생명에 영향이 없나요?

©1996.Takehiko Inoue

정대만의 무릎 부상에 대한 진단이 만화책에서는 정확히 나오지 않습니다. 혹자는 '십자인대 파열'이 아니냐는 이야기가 있는데요. 다치는 장면에서 왼발로 드라이브인을 치고 나가다 갑작스럽게 무릎이 찡하는 느낌과 함께 무릎을 잡고 쓰러지는데, 애니메이션에서는 한 달 휴식이라는 진단을 받습니다. 그래서 십자인대 파열보다는 무릎연골 혹은 반월상연골판 부분 손상이 아닐까 생각됩니다.

그러나 통증이 없어지자마자 복귀를 하였는데, 바로 재부상을 당하게 되죠. 목발을 짚고 잘 걸어 다니는 모습이 나오지만 상황에 실망하여 농구부를 떠나게 됩니다.

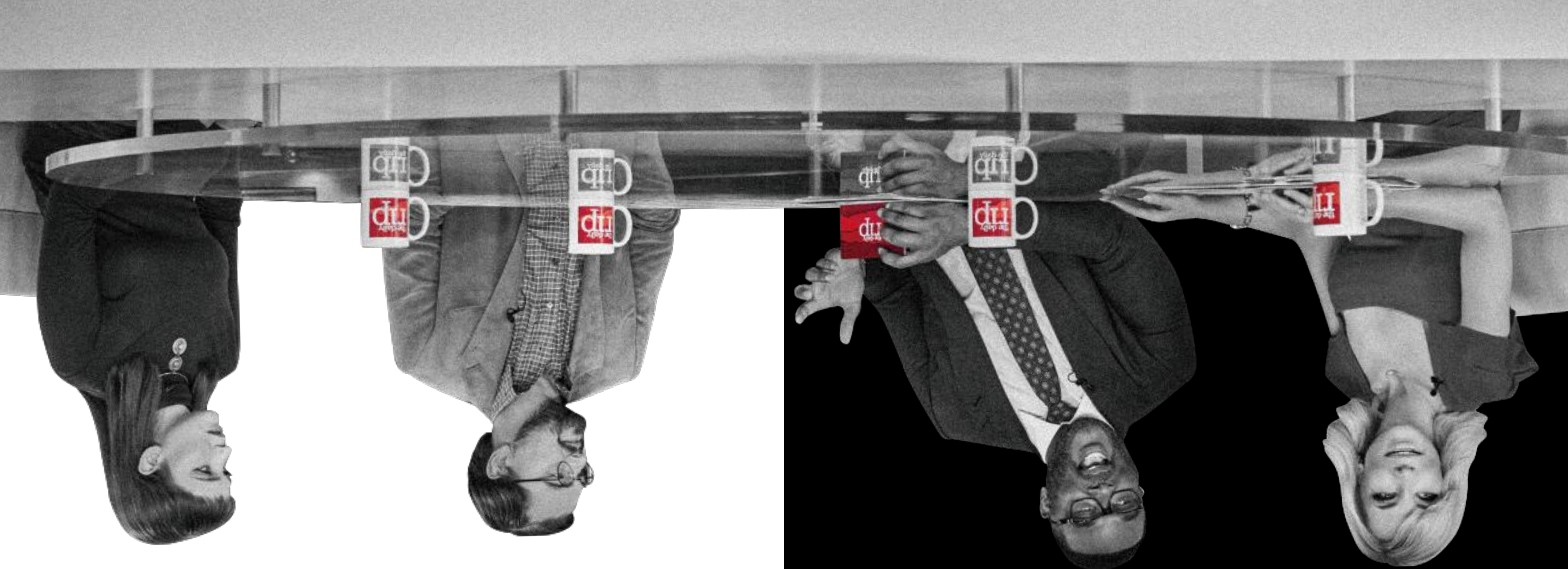
수술을 필요로 하지 않는 연골 혹은 반월상연골판 손상은 보통 운동 복귀에 평균 6개월 가량 보호 및 재활 기간이 걸리게 됩니다. 당시에 충분한 재활을 거쳤다면 운동을 더 빨리 다시 시작했겠지요. 2년 만에 회복해서 선수로 다시 뛰는 데 그 정도로 3점을 잘 넣는 것을 보면 정대만의 농구 센스는 정말 좋은 것 같습니다. 체력이 올라오지 않았을 뿐이지 수비, 공격 모든 것이 훌륭하죠. 운동능력은 분명 감소하겠지만, 선수 생명에는 지장이 없었을 것 같습니다. 보통 심한 부상을 당하면 십자인대, 아킬레스파열 같은 손상은 평균 2년이 지나고 본인의 스탯을 다시 찾는다고 합니다. 아마도 정대만은 후년에 더 잘할 것 같습니다.

Q. 풍전전 에이스킬러 남훈이 서태웅의 얼굴을 팔꿈치로 가격하는데 얼마나 위험한 행동인가요?

©1996.Takehiko Inoue

예전에는 엘보우파울(elbow foul)이라고 불렸습니다. FIBA에서는 스포츠정신에 위배되는 파울(Unsportsmanlike foul, U 파울), NBA에서는 프레그런트 파울(Flagrant foul)로 불리고 있는데요. 2개의 자유투와 공격권이 주어지게 됩니다. 한 경기에서 2회 이상 파울을 범하면 퇴장을 당하게 되는 심하고 비신사적 행위이며 상대방을 부상 입힐 수 있는 행동입니다. 불필요한 행동으로 과도한 힘을 사용한 경우라면 한 번에 퇴장이 될 수도 있고 파울을 당한 선수는 뇌진탕을 일으키게 될 수도 있어서 절대 있어서는 안 되는 행동입니다. 축구에서는 고의성이 있는 엘보우 파울은 레드카드로 바로 퇴장을 시키도록 규칙의 변화도 있었습니다.

©1996.Takehiko Inoue



Don't Look Up : 돈룩업

2021 · Comedy/Disaster · 2h 25m

늘 비교될만한 이전 영화를 꺼내놓고 영화평은 시작된다. 세 가지를 택했다. Garth Jennings의 2005년 영화 <The Hitchhiker's Guide to the Galaxy>, 가장 평범한 사람이 가장 똑똑한 미래를 담은 코미디 2006년 영화 <Idiocracy> 그리고 당연히 Lars von Trier 라스 폰 트리에의 2011년 영화 <Melancholia>다.

정치풍자를 넘어 시대의 부조리와 불공정이 극단으로 치닫는 지구를 싸잡아 한데 묶어 불판위에 올려놨다. 위의 세 영화에 비해 더 유쾌한 코믹이거나 더욱 절묘한 영화적 장치는 없다. 그러나 눈여겨 볼만한 씬이 엔딩시퀀스다. 물론 쿠키영상이 망쳐버렸지만 아쉬움 속 진주같은 빛나는 영화적 장치다.

'멜랑꼴리아'의 엔딩이나 '은하수를 여행하는 히치하이커를 위한 안내서'에서의 마지막 시퀀스처럼 희망과 절망이 교차, 감정의 혼란이 현실 존재의 이유가 되는 묘한 감정이입을 준다. 결코 경험해보지 못할 미래를 조금이나마 느낄 수 있게 공감의 폭을 최대한 증폭시켰고 그건 어느정도 성공했다. 공감을 위한 먹이를 어떻게 하면 적절하게 배치할까 노력한 연출의 고민이 보인다. <나는 공감에 반대한다>라 말하는 예일대 폴 블룸의 공감의 위험성의 경고와 같이 어쩌면 경험하지 말아야 하는 미래이니 공감하지 않아도 될 소모성 짙은 감정스트레스일지도 모르겠다.

그러나 꼭 필요한 자각이 필요한 시대다. 느껴보고 바꿀 수만 있다면 긍정적 진화는 꼭 필요하다. 정답은 없지만 정답은 늘 내가 쥐고 있다. 결론은 내고 결정을 한 나만큼 편안한 나는 없다. 늘 정답은 내가 쥐고 있다.

영화리뷰

조찬호 | 홍보실장

THE HUNT

2012 · Drama · 1h 56m · denmark

만신창이가 되는 건 피가 나고 멍이 드는 얼굴이 아니다. 사회에서 버림받는 외로움에 상처를 입는다. 더군다나 억울한 상처엔 약도 없다.

거짓말을 받아칠만한 당당함도 아이의 순수함을 이길 도리가 없다. 아이가 내뱉는 뱀의 혓바닥보다 독한 사악함은 그 어떤 진실의 당당함으로도 이겨낼 수 없다.

사회는 순수함에 팔을 벌리고 오로지 본인이 그럴 거야라고 믿는 방향을 부정하는 당당함엔 뺨을 때린다. 진실을 바탕으로 옳고 그름을 논함을 토론이라 하고 대화라 부르지만, 진실은 없고 '아마 그럴 거야'라고 믿는 본인만의 확증편향대로 지껄이는 걸 '개소리'라 한다. 2005년 on bullshit(개소리에 대해서)를 집필한 프린스턴 교수 Harry Frankfurt의 말이다. 결국 꼬마의 모든 순수함으로 내뱉은 사실은 모두 '개소리'다.

유치원 남자 선생님을 좋아한 6살 꼬마의 믿지못할 개소리에 대하여. 인간을 거짓말로 추락시키는 거짓말의 거짓말.

영화리뷰

조찬호 | 홍보실장

파이란

2001 · Drama/Melodrama · 1h 56m

오랜시간이 흘러 납작해진 툇마루 밑을 다시 들춰보듯 조심히 뜯어보는 시간이었다. 최민식의 영혼마저 날려버리는 열연도 다시금 소름돋는 이야기거리였고, 송해성 감독의 멀리 떨어져 보는 듯하며 연출이 개입하지 않은 듯한 시선의 매무새에 '이토록 훌륭했던가' 를 연발했다. 특히 숨어있는 메세지의 메타포라고 할까. 영화의 시작시점에서 극이 전개하는 출발을 알리는 그림에 신영복 선생님의 <처음처럼>이 등장한다. "처음으로 하늘을 만나는 어린 새처럼. 처음으로 땅을 밟고 일어서는 새싹처럼. 우리는 하루가 저무는 저녁 무렵에도. 아침처럼. 새봄처럼. 처음처럼. 다시 새날을 시작하고 있다. 산다는 것은 수많은 처음을 만들어가는 끊임없는 시작이다." 어쩌면 감독은 최민식이 분한 강재의 먼훗날을 짧게 지나가는 찰나의 시간에 숨겨놓고 미소짓고 싶었나보다.

누군가는 파이란의 강재와 같은 심정으로 때론 누군가는 자식 걱정에 눈물 흘리며 또 누군가는 시련의 아픔을 달랜다고 소주 한 잔 꺾어대며 외치던 '처음처럼'이었을 수도 있다. 영화개봉후 정말 '처음처럼'이란 소주가 등장한다. 신영복 선생님은 극구 사용료를 받지 않고 성공회대에 장학금을 기부하는 형식으로 두산주류가 지급을 했다는 뉴스를 읽었다. 파이란은 다시 꺼내봐도 같은 울림이 있다. 저 밑바닥 인간이 품은 본능의 뉴런 끝을 자극하는 묘한 바느질.

영화리뷰

조찬호 | 홍보실장

The Barber of Siberia : 러브오브시베리아

1998 · Romance/Comedy-drama · 4h 35m · Russia

세상 모든 영화를 보지 못했고 극히 일부분의 작품만 볼 수 밖에 없지 않은가. 그래도 그중 단연 다섯손가락을 순서대로 접을 때 꼭 읊게 되는 영화가 있다. 백야(1985), 콘스탄트 가드너(2005), 로다주의 채플린(1992), 잃어버린 아이들의 도시(1995) 그리고 이 영화다. 가끔은 넘버1 영화로 꼽을 때도 있다.

원작이 따로 없이 시나리오 자체가 한편의 대하소설이라 할 만큼 방대한 이야기이다. 무려 12년의 집필기간을 거쳐 그당시 투자비용으로는 상상을 초월하는 580억이 투자된 러시아 자체 제작 영화다. 집필의도가 어찌보면 애국심에서 나온 충심이라 해야 할까. 러시아 명작들이 헐리웃에서 제작되는 모습이 못마땅했던 감독의 분노에서 시작된 제작배경의 연유가 있다. 러시아 로마노프 왕조의 마지막 황제 니콜라이 2세가 통치하던 시절의 제정러시아, 어찌보면 근대화 또는 볼셰비키혁명 전 낭만가득했던 시절을 그리워하는 그시절 현대인들의 향수를 담았다고 볼 수도 있다. 왜냐면 러시아인도 아닌 나조차 그 감성에 푹빠져 헤어나오기 힘들 정도로 강렬한 끌림이 있기 때문이다.

톨스토이가 살아있고 도스토예프스키의 작품들이 최신판인 그시절 가장 최신의 문물이자 선망의 이동수단이던 기차는 러브스토리의 신선한 장소였다. 남녀가 사랑을 시작하는 곳이 기차역, 기차안 또는 플랫폼이었다. 안나 카레니나와 브론스킨도 첫 만남 그리고 삶의 마감으로 이별하는 장소도 기차역이다. 이영화도 첫 장면 기차안에서의 만남과 이어지는 대화에 안나 카레니나를 언급하면서 얇은 복선을 깐다. 그리고 러브스토리의 큰구조 안에 당시 러시아의 흥미로운 문화들이 꽉 차있다. 극 중 연말이다. 한해동안 서운한 사람을 피가 나도록 때리고 때론 맞고 흐르는 피를 서로 닦아주며 용서하고, 밤새 코가 비뚤어지도록 보드카를 병째 들이 붓는다. 매우 과격하지만 따뜻한 그들만의 연말을 마무리하는 모습은 돈을 주고도 참여하고픈 행복 가득한 축제와도 같다.

영화 엔딩크레딧이 올라갈 즈음 아마도 쓰여진 러시아 문학작품을 읽은 뿌듯함도 느낄 수 있을 것이다. 일 년에 한 번 꼴로 추천하는 영화인 만큼 시간이 많고 집중하기에 좋은 시대물이 필요하다면 과감하게 열어보시길. 4시간 30분이 1시간 같다.

영화리뷰

조찬호 | 홍보실장

말레나

2000 · Drama/Romance · 1h 49m

아름다움은 시기와 질투의 대상도 아니며 소유와 보호의 대상도 아니다. 그저 멀리서 바라만 보며 감탄하는 모나리자의 단면적 아름다움에 대한 감성도 아니다. Lynx 나 Axe 광고가 아직도 차용하고 있는 치명적이며 선정적 매력을 발산하는 메시아적 존재도 아니다. 태어나서 살아가고 세월은 흐르고 사랑도 하고 이별도 하고 그러다 더 이상 흐를 시간이 없어서 사라져버리는 것이 인간의 인생살이지만 그녀에겐 그토록 부정하려 했던 치명적 아름다움을 갖고 태어났고 누구든지 누릴 수 있는 떠다니는 공기와 같은 인생을 살고 싶지만 그러지 못한다. 어느덧 그녀는 시기와 질투의 대상이며 소유욕을 부르며 선정적 사고를 일으키는 마녀가 되어 있다. 타인들에 의해 생각되어 지고 그들에 의해 지배가 이루어지는 인생살이. 모든걸 극복하고 견뎌내며 자기만의 인생을 살기로 결심을 하면 세상이 그걸 전쟁으로 허락하지 않는다.

이러지도 저러지도 못하는 인생. 자기 인생이지만 자기 맘대로 살지 못하는 인생. 사춘기 소년이 성장하며 긴 시간 그녀를 짝사랑하며 지켜본 시간만큼 그녀를 보게된다. 아름다움이 복잡한 인간관계에 미치는 소용돌이는 가히 태풍급이다. 시대적배경과 배경이 되는 도시의 특수성을 내려놓고 그리 어렵지 않게 현재를 사는 세상에 적용가능하다. 10만 명 가득한 축구장 한 가운데 서 있는 여인에게 10만 명이 욕을 하지만 소년은 그녀의 손을 잡고 아무도 없는 축구장 밖으로 데리고 나간다. 쥬세뻬 토르나토레 감독의 시선은 소년의 시선에 올려져있다. 객관적이며 소극적 관여를 한다. 연출자마저 그녀를 자유롭게 놔주고픈 답답함이 보인다. 더러운 돌을 든 너희들 손이 더러운데 어찌 그녀가 더럽다고 돌을 던지겠는가.

Malèna

따우전드

서울시 광진구 면목로 7길 1층
11:00~21:00 화요일 휴무
바나나크림파이, 펌킨파이 등

카페 아르무아

서울 광진구 동일로22길 117-27
12:00~23:00
치즈케이크, 시나몬 토스트

유우링

서울 송파구 백제고분로43길 4 지하1층
13:00 - 21:00 수~일
커스타드 푸딩, 크림소다

청수당

서울 종로구 돈화문로11나길 31-9
11:30 - 22:00
에그 수플레 카스텔라

코너 라이트

서울 광진구 천호대로 122길 22 A동 1층
11:00 - 22:00 매주 월 휴무
아몬드 아인슈페너

오린지

서울 송파구 송파대로 48길 19 1층
12:00 - 22:00
쑥가토

CAFE TOUR

CAFE TOUR

MEDIA ARTICLE

뉴스

방송출연

대외활동

MEDIA ARTICLE

차민석 세종스포츠정형외과 원장, 프랑스 리옹 생티 정형외과 센터 연수

2022. 10. 04

프로농구 전주 KCC 이지스와 K리그2 김포FC 팀 주치의이자 차민석 세종스포츠정형외과 원장이 프랑스 리옹의 스포츠의학 전문병원 생티 정형외과 센터(Centre Orthopédique Santy)에 연수를 간다. 생티 정형외과는 선정기준이 까다로운 FMCE(FIFA Medical Centre of Excllence) 국제축구연맹(FIFA) 스포츠 의료위원회의 기준을 통과하여 인증 받은 우수 의료기관이다. 프랑스를 포함한 다양한 유럽국가의 프로 및 엘리트 운동선수를 많이 치료해 왔다.

차 원장의 연수를 담당하는 의사는 즐라탄 이브라히모비치(AC밀란), 폴 포그바(유벤투스), 안수 파티(FC바르셀로나), 카림 벤제마(레알 마드리드) 등 유명 축구스타의 치료 및 무릎수술을 집도하고 성공적 복귀를 실현한 베르트랑 소네리 코테 박사(Dr. Bertrand Sonnery-Cottet)다. 코테 박사는 연간 600회 이상의 전방십자인대(ACL) 수술 및 인대 재건술을 수행하면서 무릎 부상 치료의 글로벌 리더로 간주되고 있다. 차 원장은 "이번 프랑스 연수를 통해 선진 스포츠의학 시스템과 치료 및 술기에 대해 알아보고 이를 국내 의료시장에 접목시켜 발전시키고 싶다"고 말했다.

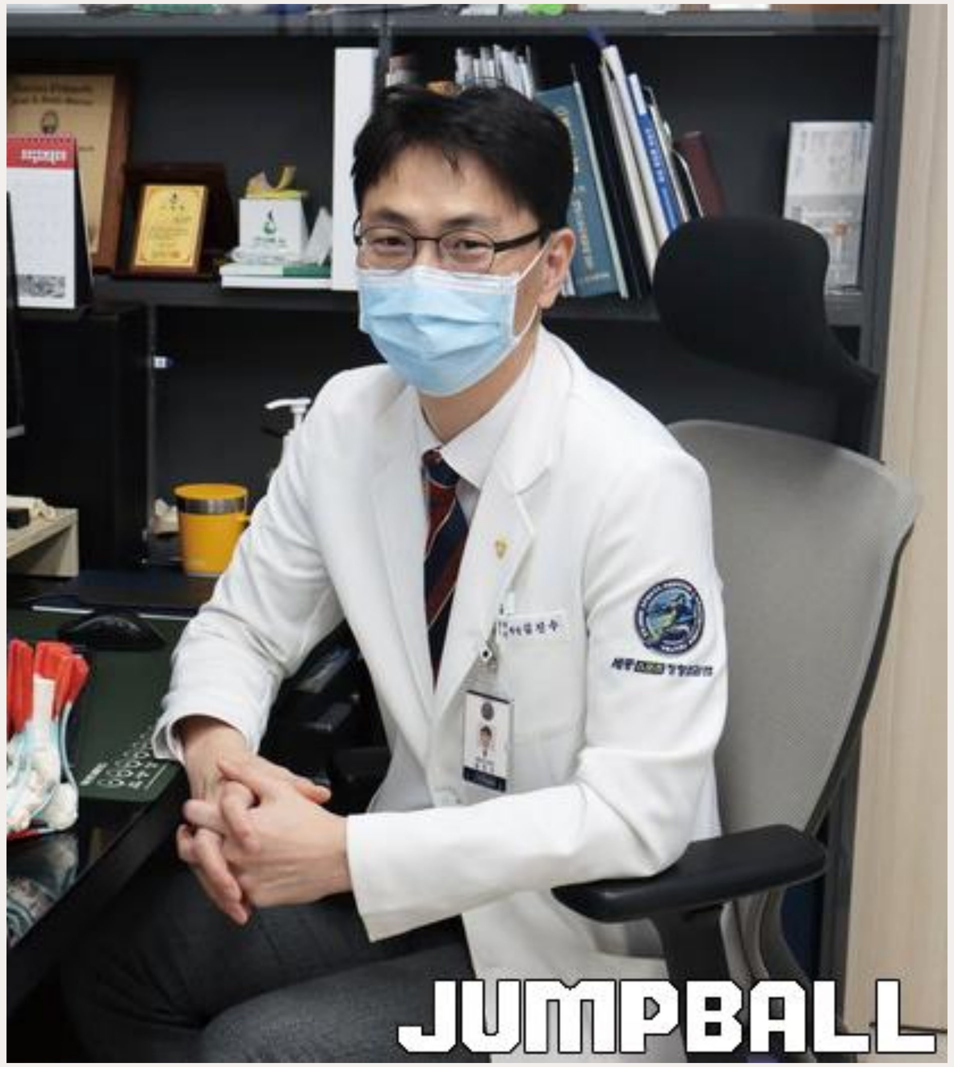
쿠키뉴스 김찬홍 기자

한국리틀야구연맹 부상 방지 및 재활 클리닉, 선수 및 학부모에 큰 호응

2022. 10. 13

2022 한국리틀야구연맹 의무위원회 부상 방지 및 재활 클리닉이 지난 11일 제주도 서귀포 켄싱턴리조트 서귀포에서 열렸다. 2022 MLB 컵 U10 및 U12 대회 참가 선수 및 학부모를 대상으로 리틀야구연맹 의무위원인 금정섭 세종스포츠정형외과 원장과 LG 트윈스 김용일 수석 트레이너가 강의에 나섰다. 리틀야구연맹 관계자는 "선수들에게 가장 필요한 훈련 방법과 부상 방지 노하우를 알기 쉽게 설명해 큰 호응을 얻었다"며 "앞으로 리틀 야구 선수들이 올바른 훈련 방법으로 건강하게 야구를 즐길 수 있도록 노력하겠다"고 밝혔다. 한편 12일 서귀포 강창학야구장에서 열린 대전 중구-홍성군 경기를 앞두고 이종우 서귀포시장이 시구에 나섰다.

OSEN 손찬익 기자



SK, 국가대표 주치의 출신 김진수 원장 팀 닥터 위촉

2022. 10. 25

SK가 새로운 팀 닥터로 세종스포츠정형외과 원장인 김진수 박사를 위촉했다. 김진수 원장은 前 대한민국 농구 국가대표 주치의를 역임한 바 있으며 현재 대한민국농구 협회 의무위원회 위원장과 아시아농구연맹 의무위원을 맡고 있다. 국제 올림픽 위원회IOC와 국제축구연맹 FIFA가 인증한 스포츠전문의로 족부, 족관절, 발목관절, 근육, 인대, 연골 손상 등 스포츠선수들의 부상 부위 재활과 치료에 있어 최고 권위자로 인정받고 있다.

JUMPBALL 서호민 기자

김포FC 주치의 차민석 원장, 즐라탄 치료한 리옹 생티 정형외과 센터 '연수'

2022. 10. 25

K리그2 김포FC 팀주치의인 세종스포츠정형외과 차민석 원장이 프랑스 리옹의 스포츠의학 전문병원 생티 정형외과 센터로 연수를 떠난다.

생티 정형외과는 선정기준이 까다로운 국제축구연맹(FIFA) 스포츠 의료위원회(FMCE·FIFA Medical Centre of Excllence)의 기준을 통과한 우수 의료기관으로 프랑스를 포함, 유럽 유수의 프로 및 엘리트 운동선수를 많이 치료해 왔다. 차 원장의 연수를 담당하는 의사는 베르트랑 소네리 코테 박사다. 코테 박사는 즐라탄 이브라히모비치(AC밀란), 폴 포그바(유벤투스), 안수 파티(FC바르셀로나), 카림 벤제마(레알 마드리드) 등의 무릎 수술을 집도하고 치료한 것으로 잘 알려져 있다. 코테 박사는 연간 600회 이상의 ACL 및 인대 재건술을 수행하는, 무릎 부상 치료의 글로벌 리더다.

차 원장은 "이번 프랑스 연수를 통해 선진 스포츠의학 시스템과 치료 및 술기에 대해 알아보고 이를 국내 의료시장에 접목시켜 발전시키고 싶다"고 말했다. 김포FC 임직원 및 선수단 역시 "프랑스 연수를 마치고 돌아올 차 원장이 김포FC를 포함해서 국내 스포츠의학에 많은 기여를 할 수 있을 것 같다는 기대감이 크다"고 소감을 밝혔다.

스포츠조선 박찬준 기자

현역 선수, 코치, 트레이너들의 이야기… '2022 우리야구 컨벤션' 12월 9~10일 개최

2022. 11. 17

선수육성을 위해 노력하는 코치, 트레이너, 전문가들의 이야기를 들을 수 있는 행사 '우리야구 컨벤션'이 3회째를 맞이했다. 2022년 우리야구 컨벤션이 '야구장에서 벌어지는 변화와 성장에 관한 이야기'를 주제로 다음 달 9일과 10일 서강대학교 다산관에서 열린다. 세종스포츠정형외과가 후원사로 참여하고 야구코칭 콘텐츠 전문 업체 코치라운드가 주최하는 이번 컨벤션에는 윤희상, 임창민, 진종길, 조성현, 윤요섭 등 프로와 아마추어에서 활동하고 있는 코치와 선수, 트레이너들이 강사로 참여한다. 또 최근 관심이 높아지고 있는 바이오메카닉스와 트레이닝, 영양, 멘탈 등 다채로운 주제로 강연이 제공된다. 번외 세션에서 미국에서 활동 중인 코치 두 명이 한국을 방문해 클리닉을 진행한다.

2019년 메이저리그 올해의 코치로 선정된 신시내티 레즈의 데릭 존슨 피칭디렉터와 미국의 각 연령대 국가대표팀 감독과 코치를 지낸 피터 칼린도 코치가 내한해 한국의 코치들과 야구학부모들을 대상으로 클리닉을 진행할 예정이다. 번외세션은 다음 달 15~17일에 걸쳐 서울과 부산에서 열린다.

파키스탄 국가대표팀 코치도 참가하는 이번 행사는 한국 야구의 선수 육성 노하우를 세계에 알리고 야구의 세계화에 기여하는 의미도 담고 있다. 2020년과 2021년 지난 두 차례 행사와 달리 올해 우리야구 컨벤션은 온라인 송출 없이 현장에서만 진행된다. 참가비는 1일권 3만 3000원(학생 1만 1000원), 2일권 5만 5000원(학생 1만 5000원)이며, 포털사이트에서 '우리야구컨벤션'을 검색하면 자세한 정보를 확인할 수 있다.

SPOTVnews 신원철 기자

"한국 스포츠의사, 트레이너 수준은 세계적" 프랑스 연수 후 귀국한 스포츠의사 차민석 원장

2022. 12. 20

"한국 스포츠 의사와 트레이너 실력은 세계적인 수준이다. 신뢰해도 된다고 자부한다." 무릎 수술 전문의 세종스포츠정형외과의원 차민석 원장이 최근 프랑스로 8주 연수를 다녀온 뒤 밝힌 소감이다.

차 원장은 프랑스 리옹 '산티 정형외과 센터'에서 8주간 진료 및 수술 연수를 마치고 최근 귀국했다. 차 원장은 지난주 병원에서 진행된 인터뷰에서 "무릎 수술 세계적인 대가인 소너리 꼬테 박사 곁에서 수술과 진료를 함께 했다"며 "한국 스포츠 의학과 트레이닝 수준이 상당히 높음을 확인해 뿌듯했다"고 말했다. 꼬테 박사는 10여년 동안 전방십자인대 수술을 9000회 이상 집도했다. 전방십자인대와 전외측인대를 동시에 재건해 십자인대 수술 성공률을 현저하게 높여 온 선구자다. 차 원장은 "나도 지난 3년 동안 같은 방법으로 수술을 해왔다"며 "많은 걸 배우고 확인한 연수였다"고 말했다. 차 원장은 즐라탄 이브라히모비치(AC밀란), 모로코축구대표팀 미드필더 아민 하릿(마르세유), 프랑스 럭비 국가대표 킬리안 제라시(리옹) 수술도 지켜봤다.

차 원장은 세계 곳곳에서 온 다양한 종목 선수, 트레이너를 접했다. 차 원장은 "애초부터 판단이 잘못된 진단도 예상보다 많았고 의학적인 설명을 이해하지 못하는 트레이너도 많았다"고 회고했다. 차 원장은 "한국 의사들은 그동안 많은 경험과 연구를 통해 외국 의사들에 비해 진단이 정확하다"며 "열심히 공부하고 각 팀 주치의와 의사소통이 원활한 국내 선수트레이너(AT) 수준도 높다"고 설명했다. 과거 국내 스포츠 스타들은 수술이 필요한 경우 외국으로 갔다. 이동국이 2006년 무릎을 다친 뒤 독일에서 수술을 받았다. 그런데 그 후로는 류현진 등 투수들이 미국에서 수술받는 것 정도가 전부다.

차 원장은 "미국은 야구 역사가 워낙 오래돼 어깨, 팔꿈치 수술 경험이 잘 축적돼 있다"며 "야구 등 일부를 제외한 다른 종목에서는 국내 선수들은 물론 해외에 뛰는 선수들조차 한국에서 수술을 받는다"고 전했다. 차 원장은 "꼬테 박사가 연골을 봉합하는 방법을 한국 의사로부터 배웠다고 외국 의사들에 말했을 때 한국 스포츠 의학에 대한 자부심을 느꼈다"고 말했다.

스포츠경향 김세훈 기자

"건강하게 야구 잘 하는 방법은…" 김용일 LG 코치의 특별한 재능기부

2023. 01. 15

김용일 LG 트레이닝 코치가 올 겨울에도 어김없이 제주도를 찾았다. 김 코치는 15일 제주 서귀포시 월드컵 리조트에서 금정섭 세종스포츠정형외과 원장과 의기투합해 야구 꿈나무들을 위한 재능기부에 나섰다. 이 곳에 전지훈련을 온 리틀야구 4개팀(수원영통구리틀·부산강서구리틀·부산남구영도리틀·부산동래구리틀) 60명의 선수들을 대상으로 약 3시간에 걸쳐 훈련 방법과 부상 방지를 위한 노하우를 강의하고 실습을 진행했다. 어린 선수들이 올바른 운동법을 통해 건강하게 야구를 즐길 수 있도록 돕는 취지의 프로그램이다.

김 코치는 비시즌이면 저변이 취약한 프로 · 아마추어 선수를 돕기 위해 음지를 찾아다니면서 재능기부를 해 오고 있다. 특히 지난 2020년과 2021년에는 이 곳에서 프로야구선수협회와 공동으로 KBO리그 저연차 · 저연봉 선수들의 동계 트레이닝 캠프를 개최해 큰 호응을 얻었다. 유소년 캠프에서의 재능기부는 이번이 처음이다. 국내 트레이닝 최고 권위자로 꼽히는 김 코치도 아이들의 눈높이에 맞춰 알기 쉽게 교육을 진행했다. 스포츠의학 전문가인 금정섭 원장은 어깨와 팔꿈치에 불편함을 느끼는 선수들에게 세심한 진료와 상담을 해 주는 역할을 했다. 금 원장은 LG 필드닥터로 자문 활동을 하면서 김 코치와 인연을 맺었다. 김 코치는 "리틀야구팀들의 요청으로 찾게 됐는데 우리나라 야구의 미래를 돕는 일이니 어느 때보다 아깝지 않은 시간이었다"고 말했다.

한국일보 성환희 기자

금정섭 세종스포츠정형외과 병원장, KBO 넥스트-레벨 트레이닝 캠프 참가

2023. 02. 20

금정섭 세종스포츠정형외과 원장은 지난 18일 제주도 서귀포시에서 열리는 '2023 KBO 넥스트-레벨 트레이닝 캠프'에서 부상 방지 교육을 진행했다. 지난 8일부터 시작한 넥스트-레벨 트레이닝 캠프는 향후 KBO 리그 주역이 될 우수 유망주의 육성과 기량향상을 위해 진행되는 프로그램으로 2022년을 시작으로 올해 2회째를 맞이하였다. 이번 캠프에는 대한야구소프트볼협회(KBSA)에서 고등학교 입학이 예정된 우수 선수 30명이 참가했다. 프로 출신 지도자들은 유망주들을 위해 야구 기술 향상과 기본기를 높이기 위해 선수들을 지도하였으며, 지난 18일에는 세종스포츠정형외과 금정섭 원장이 트레이닝 캠프에서 부상 방지 교육을 시행했다. 금 원장은 "병원에서 진료를 보면 어린 나이에 부상으로 인해 야구의 꿈을 접거나 낙담하는 유소년 선수들을 보며 항상 마음이 아팠다"라면서 "한국 야구의 미래라 할 수 있는 유소년 선수들이 부상을 예방하고 방지하기 위한 교육을 통해 앞으로도 야구선수로서 건강하게 활약할 수 있길 바란다"라고 전했다.

쿠키뉴스 김찬홍 기자

차민석 세종스포츠정형외과 병원장, 리옹 생티 정형외과 센터 연수 마쳐

2023. 03. 08

세종스포츠정형외과 차민석 원장이 약 2달간 프랑스 리옹의 생티 정형외과 센터(Centre Orthopédique Santy)에서 연수를 마치고 최근 한국으로 귀국했다. 생티 정형외과는 선정기준이 까다로운 FMCE(FIFA Medical Centre of Excllence) 국제축구연맹(FIFA) 스포츠 의료위원회의 기준을 통과하여 인증 받은 우수 의료기관이다. 프랑스를 포함한 다양한 유럽국가의 프로 및 엘리트 운동선수를 많이 치료해 왔다. 또한 프랑스 럭비연맹(FFR), 페더레이션 스키클럽, LOU Rugby 리옹 럭비구단, 프랑스 프로축구 리그앙의 올림피크 리옹 축구팀 등이 협력구단으로 등록돼있다.

차 원장의 연수를 담당하는 의사는 즐라탄 이브라히모비치(AC밀란), 폴 포그바(유벤투스), 안수 파티(FC바르셀로나), 카림 벤제마(레알 마드리드) 등 유명 축구스타의 치료 및 무릎수술을 집도하고 성공적 복귀를 실현한 베르트랑 소네리 코테 박사(Dr. Bertrand Sonnery-Cottet)다. 코테 박사는 연간 600회 이상의 전방십자인대(ACL) 수술 및 인대 재건술을 수행하면서 무릎 부상 치료의 글로벌 리더로 간주되고 있다. ISAKOS, ESSKA 및 ACL Study Group과 같은 수많은 국내 및 국제 학회의 정회원으로 활동하며 국제 펠로우십 프로그램을 운영하여 젊은 정형외과 의사들의 교육 및 훈련에 도움을 주고 있다.

차 원장은 "무릎 수술을 약 9000례를 넘긴 소네리 코테 박사의 술기와 환자에게 의학적 접근을 하는 방식을 직접 접하고 배워 의학적 선지식에 결합한 좀 더 높은 기준을 담아 오기위함이 연수의 목적이었다" 또한 "유럽의 발전된 스포츠 문화에서 오랜 기간 축적된 스포츠의학의 선진서비스를 직접 경험하는 소중한 기회가 되었다"고 밝혔다. 이어 "리옹의 생티 정형외과 센터 연수 중 이브라히모비치 수술에도 참여하는 등 이번 연수를 통해 국내 스포츠의학 의료진의 수술능력과 의학적 지식은 결코 뒤쳐지지 않았고 그들의 어깨와 나란히하고 있음을 알게됐다"고 덧붙였다.

쿠키뉴스 김찬홍 기자

MEDIA ARTICLE

세종스포츠정형외과, 다음달 10일 'Annual Athletic' 컨퍼런스 개최

2021. 11. 18

세종스포츠정형외과와 대한스포츠의학회가 함께 스포츠의학과 관련된 최신 정보를 교류하는 'Annual Athletic Conference 2022'가 다음달 10일 세종대학교 대양ai센터에서 개최된다. 3번째로 진행되는 이번 컨퍼런스는 '빠른 복귀를 위하여'라는 테마로 진행되며 '오래 걸리는 재활' '하지 근육손상 후 복귀 과정' '질환별 추가치료 방침' '십자인대 재건 수술 시 이식건의 선택' '비수술과 수술의 비교' 총 5가지 세션으로 구성되어 있다. 각 세션의 좌장으로는 건국대학교병원 스포츠의학센터장이자 대한정형외과학회 이사장인 정홍근 교수, 최초의 발 전문의 이경태 교수, 인제대학교 일산백병원 임상연구센터장 양윤준 교수, 삼성서울병원 정형외과 하철원 교수, 전 여자축구대표팀 팀닥터를 지낸 한양대학교병원 김미정 교수등이 참여한다.

현재 프랑스 리옹 생티 정형외과 센터에서 연수 중인 세종스포츠정형외과 차민석 원장은 다음달 5일 한국으로 귀국해 'ACL+ALL 동시에 수술하면 빨리 복귀할 수 있나요'라는 주제로 이번 컨퍼런스에 나선다. 차 원장은 유럽 스포츠의학을 직접 경험하고 연구를 통해 얻은 다양한 케이스를 이번 컨퍼런스에서 발표할 예정이다. 금정섭 세종스포츠정형외과 병원장은 "이번 컨퍼런스에서 매년 의료서비스 종사자(선수트레이너, 의사, 물리치료사 등)에게 스포츠의학적 지식을 나누기 위해 진행하여 실질적인 도움이 될 수 있는 프로그램으로 만들기 위해 노력하고 있다. 컨퍼런스를 통해 스포츠의학 발전에 기여할 수 있는 좋은 자리가 되길 희망한다"고 말했다. Annual Athletic Conference 2022는 온라인과 오프라인으로 동시에 진행된다. 참가비는 무료이며, 오프라인에 한해서 선착순 80명으로 제한된다. 참가 마감 기한은 다음 달 3일까지이며, 세종스포츠정형외과 인스타그램에서 확인할 수 있다.

쿠키뉴스 김찬홍 기자

아픈 학생선수 위해 스포츠의료진, 전문 트레이너가 뭉쳤다. 훈훈한 서귀포 훈련지원단 재능기부

2023. 01. 16

부상 후 올바른 치료와 재활법을 잘 모르는 학생 선수들을 위해 스포츠전문 의료진과 국내 최정상급 트레이너들이 한데 뭉쳤다. 이들은 설 연휴를 포함해 4주 동안 제주 서귀포에서 전지훈련 중인 스포츠 꿈나무들을 위해 무보수로 일하고 있다. 대한스포츠의학회 전문의들과 대한선수트레이너협회(KATA) 트레이너들은 이달 초부터 서귀포 제주월드컵경기장에 '서귀포 동계전지훈련 지원단' 캠프를 운영하고 있다. 이들은 서귀포로 전지훈련을 온 학생 선수, 실업 선수들을 대상으로 몸 상태를 점검한 뒤 올바른 훈련법, 재활법을 설명하고 적절한 치료도 제공하고 있다.

서귀포 동계전지훈련 지원단이 활동한 지 18년째다. 이정필 KATA 사무총장은 "하루 행사로 시작한 게 한 달 행사로 커졌다"며 "몸 상태가 좋지 않거나 다친 어린 선수들을 오랫동안 전문적으로 돌보면서 많은 보람을 느끼고 있다"고 말했다. 스포츠 전문의사의 진단과 치료, 전문 트레이너의 재활훈련 등을 한곳에서 무료로 받을 수 있는 것은 꿈나무들이 접하기 쉽지 않은 기회다.

KATA 소속 김상훈 오산대 교수는 "현재 서귀포에 머무는 팀은 200개, 선수 4000명 정도"라며 "축구, 배드민턴, 육상, 농구, 야구 등 2000여 명이 한 달 동안 지원단으로 찾아오리라 예상한다"고 말했다. 제주월드컵경기장 이외 4곳에도 야구 등 종목별 캠프가 별도로 마련돼 있다. 스포츠전문의는 모두 16명이다. 이들은 조를 짜서 주말에 서귀포로 와 하루, 이틀 무료로 진료한다. 의학회와 KATA가 공수한 충격파, 초음파, 전기치료, 고주파 등 전문 기기를 이용한 치료도 이뤄진다.

세종스포츠정형외과 김진수·금정섭·차민석 원장, 달려라병원 이성우 원장은 지난주 발목, 무릎, 허리 등 전공 분야로 나뉘어 진료했다. 김진수 원장은 "우리나라 학생 선수들은 과도한 운동으로 인한 피로골절이 많다"며 "훈련량이 많은 현 시기라 부상 예방 및 정확한 치료가 무척 중요하다"고 말했다. 차민석 원장은 "지도자와 선수들이 과거에 비해 스스로 부상을 관리하는 기본적인 방법을 많이 알고 있어 다행"이라며 "지도자가 부상과 재활에 지금보다 더 관심을 가지는 게 필요하다"고 말했다. 이성우 원장은 "적잖은 선수와 지도자들은 허리 통증을 근육 부상이 근본적인 원인인데 골격계 문제로만 간주하는 경우가 많다"며 "근육 부상에 대해 올바르게 인식하는 게 급선무"라고 말했다.

KATA 트레이너들은 의료진 진료 결과에 따라 마사지, 얼음찜질을 진행하고 테이핑, 재활 훈련법 등도 알린다. KATA 회원은 거의 모두 전현직 프로구단, 국가대표팀 트레이너들이다. 김용일 협회장(프로야구 LG 수석 트레이닝 코치)은 "학생 선수들이 어두운 표정으로 왔다가 웃으면서 가는 모습을 보면 보람을 느낀다"며 "지도자가 함께 온다면 부상 예방 및 관리, 재활에 더 큰 도움을 받을 수 있다"고 말했다. 지원단 활동은 서귀포시가 재정적으로 계속 지원하고 있다. 전지훈련차 서귀포를 방문하는 학생 선수, 직업선수들에게 단순하게 훈련 인프라만 제공하는 걸 넘어 좀 더 현실적이면서도 전문적인 서비스를 주기 위함이다. 서귀포시는 인조 잔디, 트랙 등 훈련 인프라를 꾸준히 개선하는 한편, 선진적인 경기력 측정 시스템이 완비된 전문 훈련장도 구축할 방침이다.

스포츠경향 김세훈기자

대한축구협회 축구사랑나눔재단, 후원 병원에 감사패 전달

2023. 03. 27

대한축구협회 축구사랑나눔재단은 재단 기부에 동참한 바른세상병원과 서울선정형외과, 그리고 세종스포츠정형외과에 감사패를 전달했다고 27일 밝혔다. 바른세상병원과 서울선정형외과, 세종스포츠정형외과는 재단의 사랑나눔FC를 통해 기부에 동참했다.

사랑나눔FC는 1986년 멕시코월드컵부터 1998년 프랑스월드컵까지 월드컵에 출전했던 국가대표 축구선수들이 주축이 되어 모인 재능기부 축구팀으로 작년에 창단했다. 올해부터 본격적으로 재단과 함께 사업을 진행하는 사랑나눔FC는 축구를 하며 재단의 기부금을 모으고 기부금이 잘 쓰일 수 있는 어렵고 필요한 곳에 사랑과 나눔의 가치를 전달한다. 초대 대표이사 겸 단장은 아시아의 삼손, 야생마라 불렸던 김주성 전 축구국가대표 선수다.

세 병원은 재단의 사랑나눔FC에 기부금은 물론, 치료가 절실하지만 의료 지원에 어려움을 겪고 있는 축구인들에게 큰 힘이 되어 줄 예정이다.

조병득 대한축구협회 축구사랑나눔재단 이사장은 바른세상병원 서동원 원장, 서울선정형외과 박광선 원장과 세종스포츠정형외과 김진수 원장에게 감사패를 수여하며 "축구인들에게 가장 필요한 것이 의료지원이다. 선수시절 부상과 재활이 반복되고 은퇴 후에도 후유증으로 고생하시는 분들이 많은데 이렇게 병원들이 동참해 주셔서 감사하다"며 "사랑나눔FC의 선수들은 국민의 사랑과 응원을 많이 받았던 분들이다. 그 분들이 이제 나서서 도움이 필요한 곳에 사랑과 응원을 줄 수 있도록 재단이 힘껏 노력하겠다"고 밝혔다. 대한축구협회 축구사랑나눔재단은 축구를 사랑하는 모든 분들의 참여를 모아 축구발전에 이바지하고, 축구로 얻어진 수익을 다시 사회에 환원하는 것을 주된 목적으로 사업을 진행하고 있다.

OSEN 우충원 기자

김포 FC, 2023시즌 주치의로 세종스포츠정형외과 위촉

2023. 04. 11

김포 FC가 지난 11일 세종스포츠정형외과의 차민석, 한우솔 원장과 2023시즌 김포 FC 주치의 위촉식을 열었다. 세종스포츠정형외과는 차민석, 한우솔 원장 등 각 분야 대표 의료진과 최첨단 의료장비를 보유하고 있으며 서울시축구협회, 서울 이랜드 FC 등과 협약을 통해 프로선수와 엘리트 선수의 부상방지에 많은 노력을 기울이는 중이다.

차민석 원장은 지난해 유럽의 프로 및 엘리트 운동 선수 치료로 유명한 프랑스 리옹의 생티 정형외과에서 센터 연수를 마치고 돌아왔으며, 김포FC 외에도 프로농구 전주 KCC 이지스팀과 국기원 시범단 주치의 경험이 있는 스포츠 의학 전문가이다. 한우솔 원장 역시 프로야구 두산 베어스 필드 닥터 경험을 보유하고 있으며, 스포츠 의학 분과 전문의로서 현장에 대한 탁월한 이해도를 갖췄다.

세종스포츠정형외과의 차민석, 한우솔 원장은 2023시즌 김포의 주치의로서 그동안 축적해온 의학적 노하우를 투입해 보다 건강한 선수단 운영을 위해 구단에 적극 협조할 계획이다.

Best Eleven 김유미 기자

[코리아투어] '예선 탈락했지만…' 의사들의 유쾌했던 도전

2023. 04. 15

비록 예선에서 탈락했지만, 의사들의 도전은 그 자체로 유쾌했다.KBA 3x3 KOREA TOUR 2023 1차 서울대회가 15일 서울 잠실학생체육관에서 열렸다. 대회 첫날은 우천 관계로 잠실학생체육관에서 진행됐고, 결선은 오는 16일 서울신문 앞 광장에서 열릴 예정이다.

남자오픈부, 여자오픈부에 출전한 선수들의 직업군은 다양하다. 회사원, 사업가뿐만 아니라 아마추어선수 출신도 있다. 단연 눈길을 끄는 팀은 전원 정형외과 의사로 구성된 TEAM MD였다. MD는 메디컬(MEDICAL)의 약자다. TEAM MD는 지난해 열린 인제대회 역시 주치의가 아닌 선수로 참가했지만, 응급조치가 필요한 상황이 벌어졌을 때 임기응변을 발휘하기도 했다.

TEAM MD 소속으로 코리아투어에 출전한 김상범은 "매주 토요일마다 시간을 내서 운동한다. 최근 농구 인기가 높아져서 우리도 동호회 농구 붐을 일으켜보자는 마음으로 대회에 참가했다"라고 말했다. TEAM MD가 속한 A조 최강은 마스터욱이다. 조 2위까지 8강에 진출하는 만큼, TEAM MD로선 예선 1차전에서 맞붙은 우아한 스포츠 b를 꺾어야 8강을 바라볼 수 있었다. 사실상 A조 2위 결정전이었지만, TEAM MD는 추격전 끝에 11-18로 패했다.

김상범은 "한체대 소속 선수들로 알고 있는데 안 봐주더라(웃음). 슛 찬스를 만드는 게 어려웠다. 동료들 덕분에 선전했지만 아쉽다. 이기고 싶은 경기였다"라고 말했다. 동료들 역시 "그래도 분전했다. 잘 버텼다"라고 돌아봤다. TEAM MD는 이어 열린 마스터욱과의 예선 2차전에서 전력 차를 실감, 완패하며 A조 최하위로 대회를 마쳤다.

농구는 몸싸움, 점프가 많은 스포츠다. 상대와의 충돌 등 예기치 않은 부상은 어쩔 수 없지만, 몸 관리하는 방법에 따라선 부상을 최소화할 수도 있지 않을까. '선수 김상범'이 아닌 '의사 김상범'의 자문을 구했다. 그러자 김상범은 "유소년, 아마추어 선수들을 보면 경기 전 준비운동에 소홀히 할 때가 있다. 어린 선수들일수록 준비운동, 테이핑의 중요성에 대해 인지했으면 한다. 이와 관련된 책자도 만들었다. 곧 배포할 예정"이라고 말했다.

JUMPBALL 잠실학생/최창환 기자
사진_한필상 기자

MEDIA ARTICLE

재활 중인 임준수, 정효근에게 고마운 이유는?

2022. 09. 10

"정효근은 자기가 습득한 재활 노하우를 활용해 따로 시간 내서 저를 봐준다. 트레이너처럼 잡아줘서 정말 고맙다."

임준수는 지난 시즌 중 발목 부상을 당했다. 정규리그에서 마지막으로 출전한 건 지난해 11월 17일 고양 오리온과 맞대결이다. D리그에서는 11월 19일 SK와 경기에서 40분을 모두 뛰었다. 국가대표 경기가 열리던 휴식기 때 발목을 다친 뒤 재활에 들어갔다. 지난 1월 17일과 18일 D리그 두 경기(vs. 현대모비스, vs. 상무)에서 40분 이상 코트를 누볐다.

정규리그에서도 곧 복귀할 것으로 여겨졌던 임준수는 코트에서 더 이상 볼 수 없었다. 부상 직후 처음 진단이 잘못 되었던 것이다. 통증이 계속 남아 다시 검사를 받았다. 수술이 필요한 부상이었다. 플레이오프 진출 기로에서 승부를 펼치던 팀 사정을 고려해 수술을 시즌 종료 이후로 미뤘다. 대구 한국가스공사는 새로 바뀐 팀 분위기에서 2022~2023시즌 준비에 들어갔다. 임준수는 뒤늦은 8월 말 대구로 내려왔다. 아직까지는 코트 훈련을 하지 못한다. 대구체육관 클럽하우스에서 재활에 매진하고 있다.

임준수는 부상 이후 수술하기까지의 과정부터 들려줬다. "시즌 초반 11월인가 12월에 다쳤다. 그 때 일반인에게는 무거운, 농구선수에게는 무겁지 않은 진단을 받았다. 복귀 기간을 잡고 재활을 했다. 그 과정이 힘들었다. 회복도 늦고, 러닝을 할 때 통증이 사라지지 않았다. 이건 일반적인 부상이 아닌 거 같았다. 트레이너 선생님과 상의해서 발목을 제일 잘 보시는 분(세종스포츠정형외과 김진수 박사)께 검사를 받았다. 생각보다 부상이 컸다. 복귀하고 D리그를 뛴 상태였다. 이건 뛸 수 있는 게 아니라고 했다. 인대가 끊어지고 연골도 손상되었다.

그 때 바로 수술을 했으면 했지만, 팀이 6강 플레이오프 진출 경쟁을 치열하게 하고 있을 때였다. 제가 있는다고 도움이 되는 건 아니지만, 선수들을 격려해주고, 뒤에서 분위기를 잡아주고 싶어서 시즌이 끝나고 수술을 하려고 수술 날짜를 늦췄다."

최근에는 이대헌과 함께 클럽하우스에서 시간을 보내고 있는 임준수는 "아직은 복귀할 상황이 아니라서 아침부터 저녁까지 트레이너 선생님께서 주신 프로그램대로 막바지 재활을 하고 있다"며 "계속 훈련하고 상태를 보면서 최대한 빨리 복귀하려고 하는데 늦어지면 10월 중에 복귀할 수 있을 듯 하다"고 예상 복귀 시점을 전했다. 임준수가 수술하고 재활을 하는 동안 가스공사는 다양한 선수들을 영입해 우승 후보로 떠올랐다.

임준수는 "팀은 평소처럼 수월하게 시즌 준비를 하고 있다"며 "흘려보낸 시간이 아깝고, 아쉽다. 다친 것부터 속상하지만, 진단을 제대로 받았으면 어땠을까? 저에게는 하루하루가 소중한 시간이다. 아직도 많이 아쉽다"고 했다. 부상에서 복귀하더라도 출전선수 명단인 12명 안에 들 수 있을지 장담하기 힘든 임준수는 "지금은 (출전선수 명단에 포함되는 걸) 넘볼 수 없다. 좋은 선수들이 많다"며 "저 나름대로, 야구로 따지면 감독님의 호출이 언제 올지 몰라 항상 몸을 풀고 있어야 하는 불펜 투수처럼 준비하려고 한다"고 했다.

지난해에 이어 올해 두 번째로 대구에서 시즌을 맞이한다. 임준수는 "처음 내려왔을 때보다 익숙한 곳이다. 낯선 느낌은 없다. 선수들은 또 저보다 일찍 내려왔었다. 선수들에게 도움도 많이 받고 있다"며 "정효근 같은 경우 부상으로 고생한 날이 많다. 자기가 습득한 재활 노하우를 활용해 따로 시간 내서 저를 봐준다. 트레이너처럼 잡아줘서 정말 고맙다"고 했다. 시즌 개막도 한 달 가량 앞으로 다가왔다. 가스공사는 추석을 보낸 뒤 경상남도 통영으로 떠나 전력을 다질 예정이다.

임준수는 "팀 전력이 많이 올라와 있다. KBL 컵대회부터 첫 출발을 중요하게 여긴다"며 "제 위치에서 형들을 도와가며 팀이 흐트러지지 않게 잘 준비해서 모두의 목표인 우승을 향해, 모든 선수들이 똑같이 우승을 위해서 노력을 많이 하는데, 옆에서 도움이 되는 부분이 있다면 발 벗고 돕겠다"고 다짐했다.

JUMPBALL 이재범 기자

스캠 합류도 가능 KIA 장현식, 팔꿈치 수술 후 재활에 매진한다

2022. 10. 25

2021년 KBO리그 홀드왕 장현식(27·KIA 타이거즈)이 겨우내 팔꿈치 재활에 매진한다. KIA는 "이날 장현식이 서울 세종스포츠정형외과에서 오른쪽 팔꿈치 뼛조각 제거술 및 골극 정리술을 받았다"고 25일 밝혔다. 이어 "수술 부위에 대한 정밀한 관찰을 위해 4일간 입원 치료를 받은 뒤 퇴원한다. 이후 3~4개월 동안 재활치료 및 보강 훈련을 진행할 계획"이라고 덧붙였다.

장현식은 지난해 69경기 1승 5패 34홀드 1세이브, 평균자책점 3.29, 76⅔이닝 80탈삼진으로 타이거즈 최초 홀드왕에 올랐다. 2020년 NC에서 트레이드로 이적해온 뒤 최고의 성과였다.

올해는 54경기 2승 3패 19세이브 1세이브, 평균자책점 3.29, 52이닝 40탈삼진으로 주춤했다. 7월 말 처음으로 팔꿈치 통증을 호소해 1군에서 말소됐고 9월에 복귀해 승리 없이 1패 4홀드 평균자책점 0.71로 호투했다. 하지만 계속 돌아다니는 뼛조각은 언제든 문제가 될 수 있었고 결국 수술을 통해 확실하게 제거하기로 했다. KIA 관계자는 스타뉴스와 통화에서 "팔꿈치 뼛조각 제거 수술은 길면 4개월이라 시즌 끝나고 해도 충분하다고 판단했다"면서 "재활 경과에 따라 봐야겠지만, 순조롭게 이뤄진다면 스프링캠프 시작 전이나 도중에도 합류가 가능하다"고 이후 계획을 전했다.

스타뉴스 김동윤 기자

이제 마스크맨 손흥민이라 불러주세요

2022. 11. 16

'마스크맨' 손흥민이 등장했다. 지난 2일 마르세유와의 UEFA(유럽축구연맹) 챔피언스리그 조별리그 마지막 경기에서 안와골절을 당하고 수술 한 손흥민이 드디어 마스크를 쓰고 그라운드에 모습을 드러냈다. 16일 2022 카타르 월드컵이 열리는 도하 공항에 도착한 손흥민은 도하의 알에글라 훈련장에서 진행된 대표팀의 첫 훈련에 검정 마스크를 쓰고 나섰다. 손흥민은 이날 새벽 입국한 지 약 10시간만에 연습장에 나설 정도로 카타르월드컵에 대한 강한 의지를 보였다.

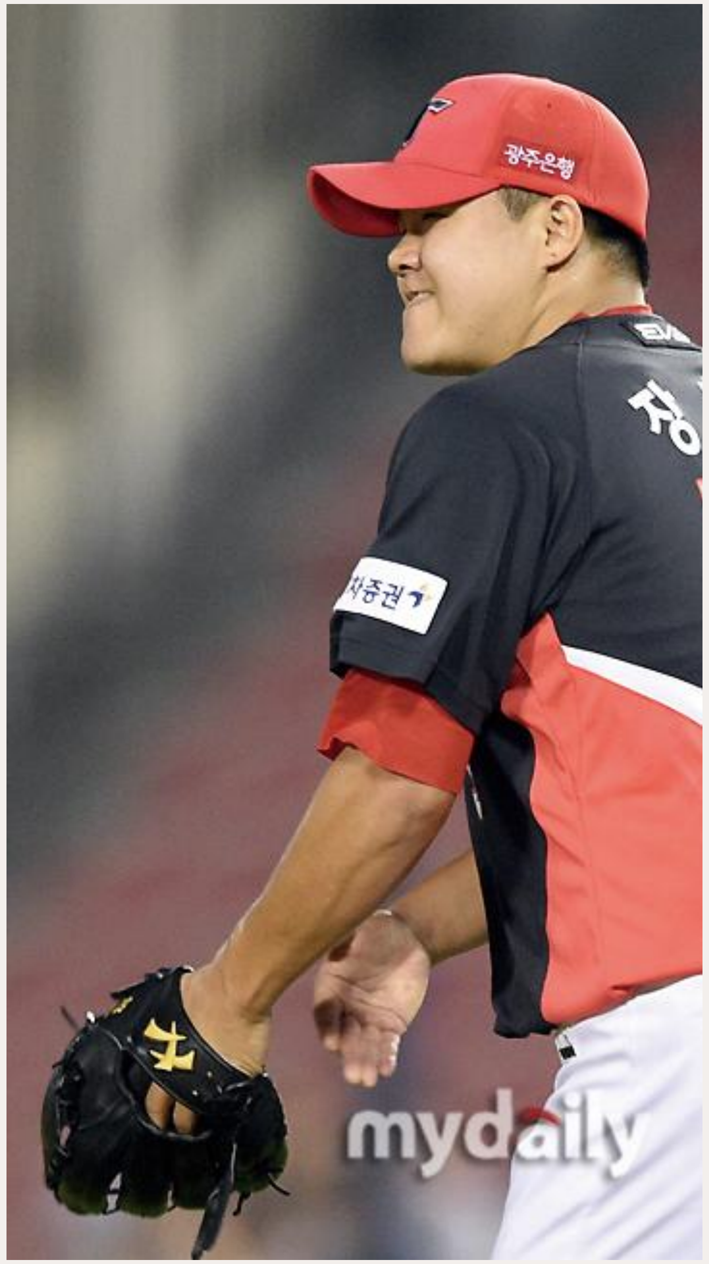
그동안 손흥민이 착용할 마스크 정체에 대해 궁금증을 자아냈지만, 손흥민이 이날 착용한 마스크는 토트넘 구단이 자체 제작한 것으로 검은색에 그의 배번 '7'이 흰색으로 선명하게 보일 정도로 손흥민의 이미지를 부각한 것이다. 전체적으로 눈을 제외한 코와 귀로 연결되는 전 부분을 가릴 정도로 세심한 배려가 돋보였다.

세종스포츠정형외과 차민석 원장은 "전체적으로 안와골절 환자를 위한 것보다 더 신경 쓴 흔적이 엿보인다"며 "손흥민이 훈련이나 실제 경기에서 착용해도 경기력에문제가 없어 보인다"고 했다.

조선일보 정병선 기자
AP=연합뉴스

'KIA가 들뜬다, 오키나와 찾는 귀한 손님…' 3년 160G 불펜 마당쇠의 귀환

2023. 02. 22



"2월 26일에 오키나와로 온다." KIA는 24일(이하 한국시각)까지 미국 애리조나에서 훈련한 뒤 일본 오키나와 킨 구장으로 이동, 26일 짐을 푼다. 27일부터 훈련에 들어가며, 한화(28일-내달 7일), 삼성(내달 1일-5일), 롯데(내달 3일)와 연습경기를 갖는다. 26일에 반가운 손님이 KIA에 찾아온다. 주인공은 우완투수 장현식이다. 장현식은 작년 10월 25일 서울 세종스포츠정형외과에서 오른쪽 팔꿈치 뼛조각 제거술 및 골극 정리술을 받았다. 쉽게 말해 팔꿈치를 청소했다고 보면 된다. 애리조나 스프링캠프 합류는 불발됐다. 대신 함평 2군 스프링캠프에서 착실히 재활하고 있다. 팔꿈치 뼛조각 제거수술은 토미 존 수술과 달리 재활기간이 그렇게 길지 않다.

김종국 감독은 최근 애리조나 캠프에서 "현식이는 빠르면 4월 말, 늦어도 5월에는 복귀를 생각하고 있다"라고 했다. 장현식의 오키나와 합류가 복귀를 의미하는 게 아니라는 뜻이다. 재활의 과정이다. 김 감독은 "오키나와에 오기 전에 이미 불펜 피칭도 하고 온다. 따뜻한 곳에서 ITP 과정과 기간을 밟자는 뜻에서 부르기로 했다. 전체 기간이 얼마 안 되지만, 따뜻한 곳에서 던지는 게 중요하지 않겠나. 이틀 연속으로 던질 수도 있어야 하고. 몸을 잘 만들어야 한다"라고 했다. 장현식은 최근 몇 년간 KIA 불펜에서 가장 많은 공을 던진 투수다. 2022시즌 54경기서 2승3패19홀드1세이브 평균자책점 3.12로 맹활약했다. 메인 셋업맨이었으나 팀이 호출하면 언제든 마운드에 올라 투구했다. 52이닝 동안 909개의 공을 던졌다. KIA 유니폼을 입은 2020년부터 3년간 160경기, 169.2이닝을 소화했다. 2021년에는 69경기서 34홀드를 쌓으며 76⅔이닝을 투구했다. 당시 전임 감독의 '3일 4연투' 주인공이기도 했다. 많이 던졌던 만큼, 부상자명단에 올라 잠시 쉬었다가 복귀하는 패턴이 반복된 것도 사실이다. 작년에도 전반기와 후반기에 한 차례씩 쉬었다. 장기적으로 KIA는 장현식의 부담을 줄여야 한다.

그런 측면에서 올 시즌 KIA 불펜은 기대해볼 만하다. 양이 풍족해질 조짐이다. 5선발 경쟁 중인 신인 윤영철과 좌완 김기훈, 사이드암 임기영 중 탈락하는 1~2명이 필승계투조에 가세할 수 있다. 좌완 이준영을 돕는 왼손 사이드암 김대유도 합류했다. 다만, 예년과 달리 오히려 좌완이 우완보다 풍족해질 조짐이라서, 오히려 오른손 불펜이 귀할 조짐이다. 전상현과 정해영이라는 트리플J 일원들이 존재하지만, 부상 이력도 있었고 최근 몇 년간 많은 이닝을 소화했다. 새롭게 가세할 불펜 투수들이 성공적으로 정착할 것인지도 지켜봐야 한다. 이래저래 KIA로선 장현식의 건강한 복귀가 중요하다. 4월을 잘 버텨야 한다. KIA는 오키나와를 찾는 귀한 손님의 건강에 만전을 기해야 한다.

mydaily 김진성 기자

KIA 날벼락, 김도영 복귀까지 최대 16주 걸린다…
재검진 결과도 '발등골절'

2023. 04. 03

KIA 타이거즈 내야수 김도영(19)이 최대 16주 동안 이탈한다. KIA는 김도영이 3일 서울 세종스포츠정형외과에서 재검진결과 왼쪽 중족골골절(5번째 발가락)로 전날 검진과 동일한 소견을 받았다고 공식발표했다. 이어 이날 입원해 3일 세종스포츠정형외과에서 핀 고정 수술을 진행할 예정이고, 수술후 경기 출전까지는 약 12~16주의 시간이 소요된다고 덧붙였다.

김도영은 2일 SSG 랜더스와의 인천 개막시리즈 2차전에서 4회초 2루주자로 3루를 돌다 왼발목을 삐긋거렸고 그대로 득점을 위해 홈플레이트를 밟았다. 직후 통증을 호소했고 곧바로 인천 길병원으로 이동해 검진을 받아 골절상 진단이 나왔다. 이로인해 김도영은 빠르면 6월말, 늦으면 후반기에나 경기에 출전할 것으로 보인다.

김도영은 스프링캠프에서 알찬 훈련과 준비를 거쳐 올해 대활약을 예고했다. 작년 시즌 초반과는 다른 타격폼으로 한결 나아진 적응력을 보여준 바 있다. 개막 1차전에서 김광현을 상대로 첫 타석 안타와 도루를 성공시켰다. 2차전에서는 3안타를 터트리며 9-5승리를 이끌었다. 예기치 않는 부상과 장기이탈로 공수주에 걸쳐 커다란 시름을 안겨주었다. 더욱이 나성범이 종아리 부상으로 가세가 늦어지는 가운데 김도영까지 부상으로 빠지면서 공격력은 더욱 헐거워졌다. 김도영 대신 류지혁이 3루수로 나설 것으로 보인다. 1루수 변우혁이 3루수로 이동할 가능성도 있다.

OSEN 이선호 기자

나성범, 결국 복귀 무산…"종아리 근육 손상, 복귀까지 8주"

2023. 04. 05

KIA 중심타자 나성범(34)의 4월 내 복귀가 결국 무산됐다. 나성범은 5일 서울 세종스포츠정형외과에서 정밀검진을 받은 결과 왼쪽 종아리 근막이 손상됐다고 진단받았다. 4주 정도 휴식을 취하되 2주 뒤 재검진을 받기로 했다. KIA는 복귀하기까지는 8주 정도가 걸릴 것으로 보고 있다.

나성범은 3월 월드베이스볼클래식(WBC) 대표팀에서 팀으로 복귀한 뒤 왼쪽 종아리에 경미한 통증이 생겨 검진을 받았다. 당시에는 아무런 이상 소견이 나오지 않았지만 나성범은 시범경기에서 제외돼 회복에 집중했다. 당초 시범경기 후반 즈음에는 복귀할 계획으로 개막 엔트리 합류에는 큰 문제가 없을 것으로 보였다. 그러나 이후 거듭 복귀가 미뤄졌다. 나성범은 최근 함평 챌린저스필드에서 훈련을 재개했다. 그러나 지난 2일 통증이 재발했다. 광주의 구단 지정병원에서 정밀 검진을 받은 결과 근육 손상 소견이 나왔다. 이에 5일 다른 병원에서 다시 검진을 받은 결과 역시 근육이 미세 손상됐다.

나성범은 지난 시즌 KIA에 합류해 타율 0.320 21홈런 97타점으로 좋은 성적을 거뒀다. 소크라테스 브리토, 최형우, 황대인과 함께 중심타선을 이루는 핵심 타자다. 그러나 최소 5월초까지는 뛸 수 없게 됐다.

KIA는 소크라테스를 고정하고 최형우, 황대인, 변우혁 등으로 중심타선을 꾸려 시즌을 시작했다. 외야도 중견수 소크라테스, 우익수 나성범을 고정하고 좌익수 한 자리를 놓고 캠프 내내 경쟁했으나 나성범이 이탈하면서 김호령이 선발 출전하고 있다.

KIA는 지난 시즌을 마치고 팔꿈치 수술을 받은 필승계투조의 장현식이 아직 복귀 준비 중인 채로 시즌 개막을 준비했다. 개막 2경기 만에 주전 3루수이자 2번 타자인 김도영이 발가락 골절상으로 수술을 받아 최대 16주 진단을 받은 데 이어 나성범마저 두 달 간 뛸 수 없게 됐다. 중심타자 나성범과 2번 타자 김도영은 KIA의 올시즌 전력 구상의 핵심 중 핵심 타자다. 제대로 시즌을 시작도 해보기 전에 둘을 잃었다. 힘겨운 봄을 견뎌야 하게 됐다.

스포츠경향 김은진 기자

'한화 날벼락' 도루하다 다친 이명기, 발목 수술로 재활만 4~5개월

2023. 04. 08

한화 이글스 이명기가 발목 골절로 결국 수술을 받았다. 최소 4개월 전열에서 이탈한다.

이명기는 지난 7일 대전 한화생명이글스파크에서 열린 신한은행 SOL KBO리그 SSG 랜더스와의 홈경기에서 7번 지명타자로 선발 출전했으나 도루 과정에서 발목을 접질러 교체, 우측 비골 말단부 골절 소견을 받은 뒤 8일 바로 수술을 받았다.

8일 경기를 앞두고 만난 카를로스 수베로 감독은 "오늘 수술을 잘 마쳤다. 재활에는 4~5개월이 예상된다"면서 "쉬운 상황은 아니다. 시즌 극 초반 주축 선수의 이탈은 겪어보지 않은 일은 아니다. 그래도 가지고 있는 전력으로 최고의 경기력을 보이는게 감독의 책임"이라고 전했다.

7일 경기에서 이명기는 팀이 0-1로 뒤져있던 5회말 1사 상황, 좌전안타를 치고 출루, 박상언 타석에서 도루에 성공했으나 이 과정에서 발목을 접질린 뒤 교체되어 병원으로 이동했다. 충남대병원에서 진행된 X-Ray 검사에서 이명기는 우측 비골 말단부 골절 소견을 받았고, 8일 세종스포츠정형외과에서 추가 정밀 검사를 받고 곧바로 수술을 진행했다.

한편 이명기가 빠진 자리에 장운호가 콜업됐고, 투수 주현상이 내려가면서 좌완 김기중도 함께 1군 엔트리에 이름을 올렸다. 수베로 감독은 "주현상은 제구 보완의 과제를 가지고 서산으로 내려갔다. 김기중은 팀에 많지 않은 좌완 불펜이고, 최근 좋은 모습을 보여줬다. 장운호는 좌투수 상대, 수비 능력 등을 보고 콜업했다"고 설명했다.

엑스포츠뉴스 조은혜 기자
사진=한화 이글스

부상도 유행인가? 농구계에 퍼지는 발날 골절

2023. 04. 19

재골절 위험성이 높은 부상이라 재활과 관리에 더욱 신경 써야 한다. 지난 1월 원주 DB 신인 박인웅은 발날 골절 부상을 입어 수술대에 올랐다. 3월 연세대 이주영도 이어 이채형까지 발날 골절로 자리를 비웠다. 과거 '발날 골절'이라는 부상이 흔하지 않았지만, 요즘 선수들에게 많이 나타나는 이 부상은 무엇일까.

수술 후 재활에 전념 중인 박인웅에게 발날골절에 대해 물었다. 박인웅은 부상 과정에 대해 "원래 안 아팠는데 삼성(1월 21일)이랑 경기하다 발목이 조금 돌아갔다. 평소와는 다른 통증이 느껴져서 교체를 요청했다. 검사를 받아보니 발날이 부러진 상태였다"고 설명했다.

박인웅은 수술 후 처음 바닥에 발이 닿는 것조차 무서웠다. 수술 4주 후부터 재활을 시작했으며 4월 말이면 정상적으로 농구할 수 있을 것이라 예상된다. 다만 재골절 위험도가 높아 추후 관리에 신경 쓸 예정이다.
세종스포츠정형외과 원장이자 본지 자문위원인 김진수 박사는 "발날 골절은 다섯 번째 중족골에 골절이 생기는 것이다. 운동량이 많아서 생기는 것이 첫 번째 이유이다"라고 말했다.

피로골절과 일반적인 골절에는 어떤 차이가 있을까. 김진수 박사는 "일반 골절은 유리처럼 순간에 깨지지만, 피로골절은 플라스틱 빨대가 끊어지는 것에 비유할 수 있다. 플라스틱 빨대를 처음 꺾으면 바로 부러지지 않지만, 결국 끊어진다. 점점 피로도가 쌓이다가 부러질 정도의 힘이 아닌데도 부러져 통증이 생긴다"고 설명했다.

발날 골절은 축구나 농구 선수와 같이 달리기, 점프, 멈춤 동작을 하는 선수들에게 흔하게 나타난다. 엘리트 선수라면 발날 골절은 수술을 받아야 한다. 김진수 박사는 "일반인은 비수술적인 치료를 할 수 있지만, 재발 위험이 커 운동선수는 수술을 받아야 한다. 재발하지 않도록 금속 등을 뼛속에 박아 강도를 높이는 수술이다. 수술의 목적이 뼈를 붙이는 것도 있지만, 재발을 막기 위한 것이 가장 큰 목표다"라고 이야기했다.

JUMPBALL 최서진 기자

세종스포츠정형외과
세종스포츠정형외과 포토메이트 프로젝트

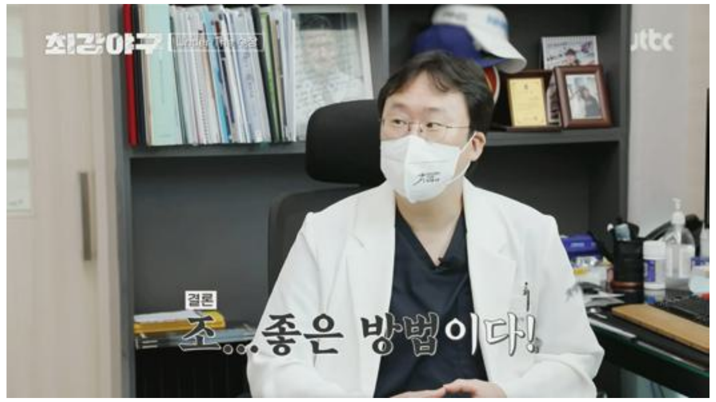
나혼자산다 461회 박나래편

MBC **2022. 09. 02** | 세종스포츠정형외과 재활센터 | 장원봉 실장, 정수용 트레이너

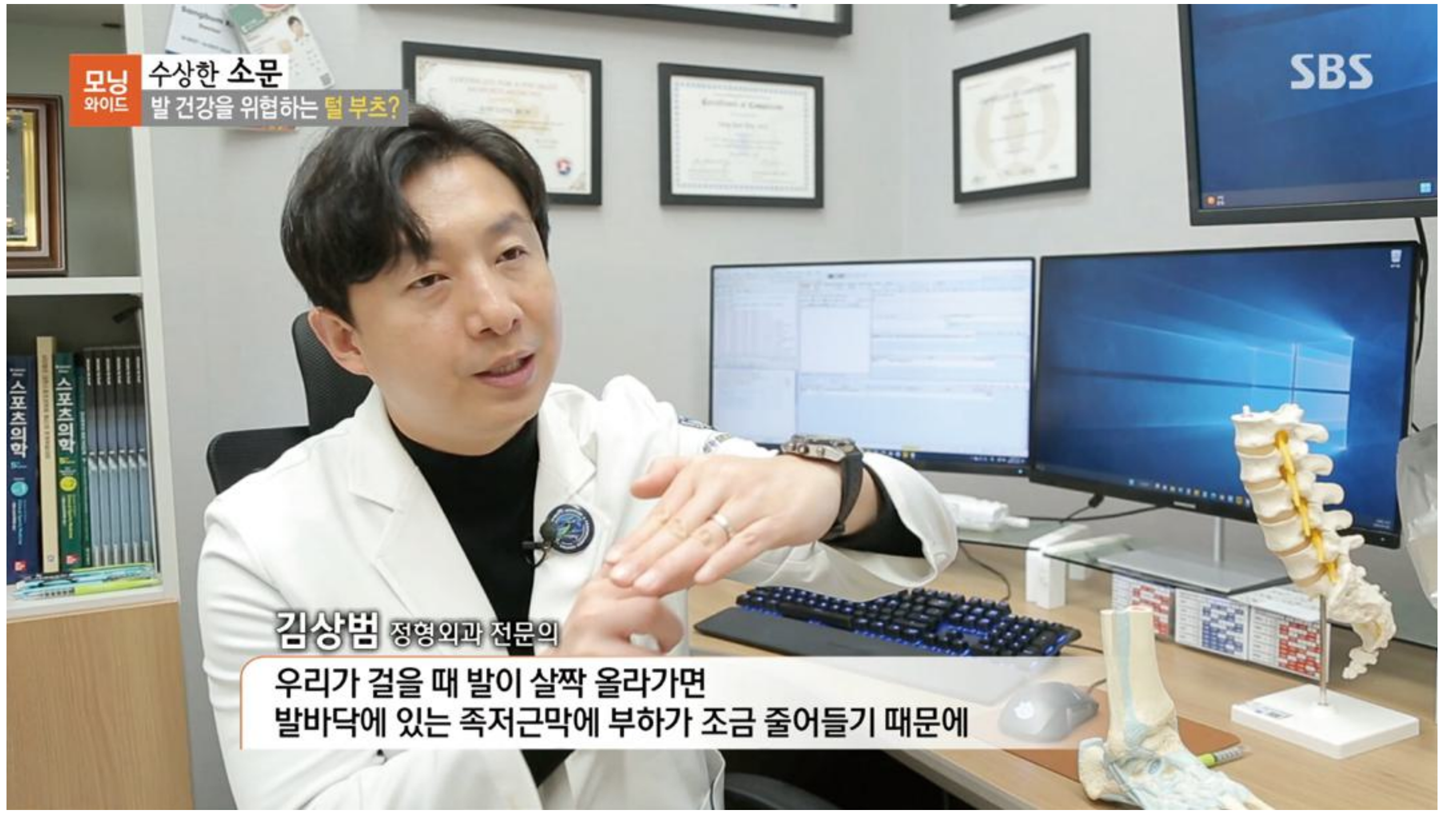
MEDIA ARTICLE | 방송출연

최강야구 19회 연천 미라클전 심수창 선수

JTBC **2022. 10. 17** | 세종스포츠정형외과 금정섭 병원장



모닝와이드 수상한 소문 발 건강을 위협하는 신발



SBS

2023. 01. 04 | 세종스포츠정형외과 김상범 원장

살림하는 남자들2 302회 홍성흔편

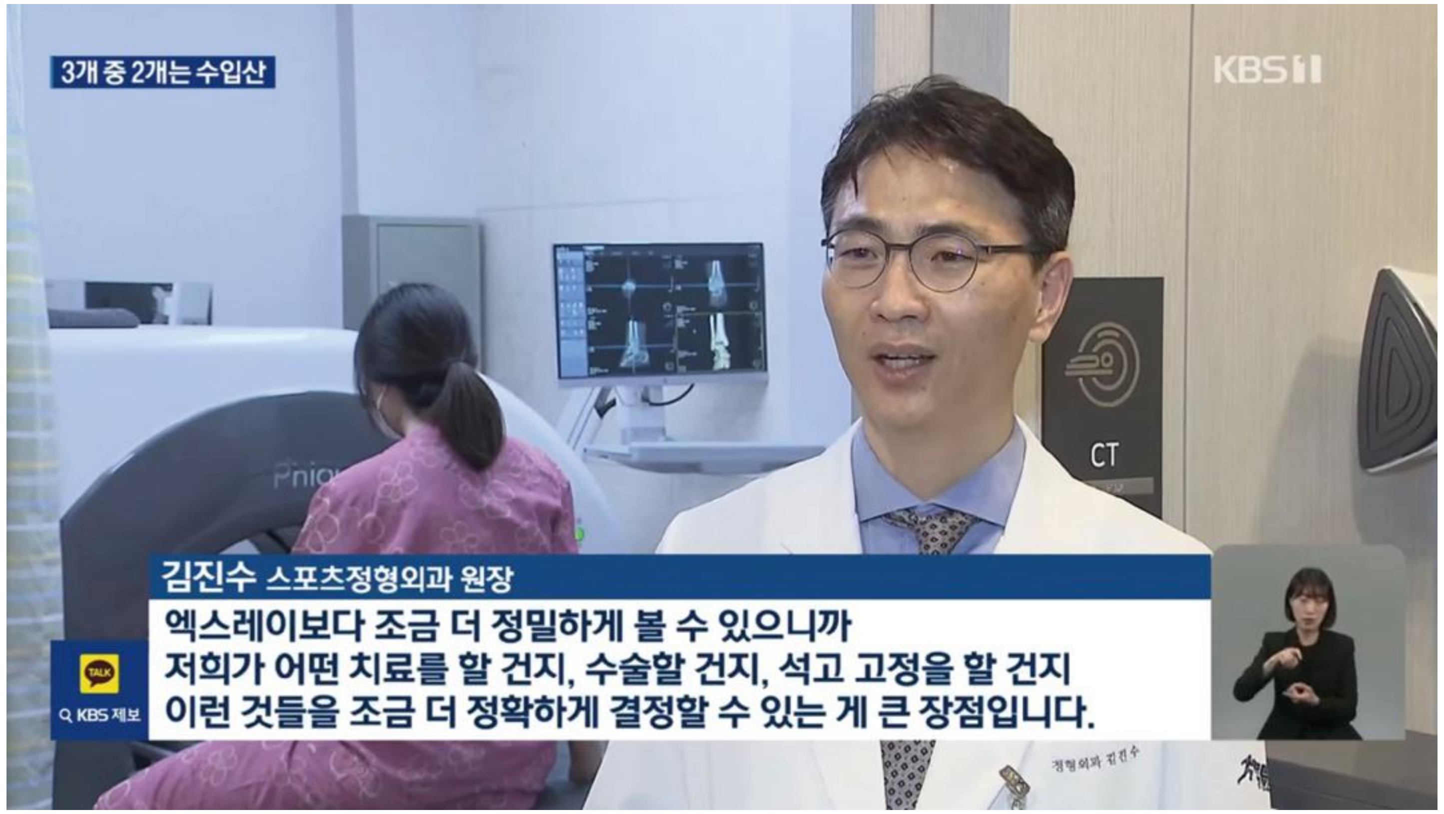
KBS

2023. 03. 11 | 세종스포츠정형외과 김상범 원장,
김준수 물리치료사, 김윤재 방사선사

스타다큐 마이웨이 소방차 이상원편

TV CHOSUN **2023. 03. 26** | 세종스포츠정형외과 김상범 원장

KBS 9시 뉴스 의료기기 2/3 수입의존, 국산화 관건은?



KBS **2023. 05. 08** | 세종스포츠정형외과, 영상의학과 | 김진수 병원장

군자동 주민센터 건강강좌

무릎이 아픈데 걷지도 말고 수술 하래요

2022. 08. 09 차민석 병원장 강의, SPC 박지환 팀장 시범

발목 삐끗?! 병원 가야하나요?

2022. 09. 15 김진수 병원장 강의, MPC 이동욱 팀장 시범

SPC 정수용 트레이너 시범

2022. 10. 20

지긋지긋한 어깨통증으로 잠못드는 오십견

2022. 10. 20 금정섭 병원장 강의

허리가 아플 땐 어떻게 해야하나요?

2022. 11. 23 김상범 원장 강의 MPC 이지현 물리치료사 시범

기부& 봉사활동

1 사랑의열매 수상 & 유튜브 수익금 기부

2022. 04. 20 세종스포츠정형외과 '사랑의열매 따뜻한 겨울나기' 감사패 수상 및 2022 유튜브 수익 기부

2 군자동 2022 주민센터 축제

2022. 09. 02 한우솔 원장 의료봉사

3 군자동 2023 이웃돕기 성금모금

2022. 12. 07 세종스포츠정형외과 이웃돕기 성금모금 행사 참여 및 기부

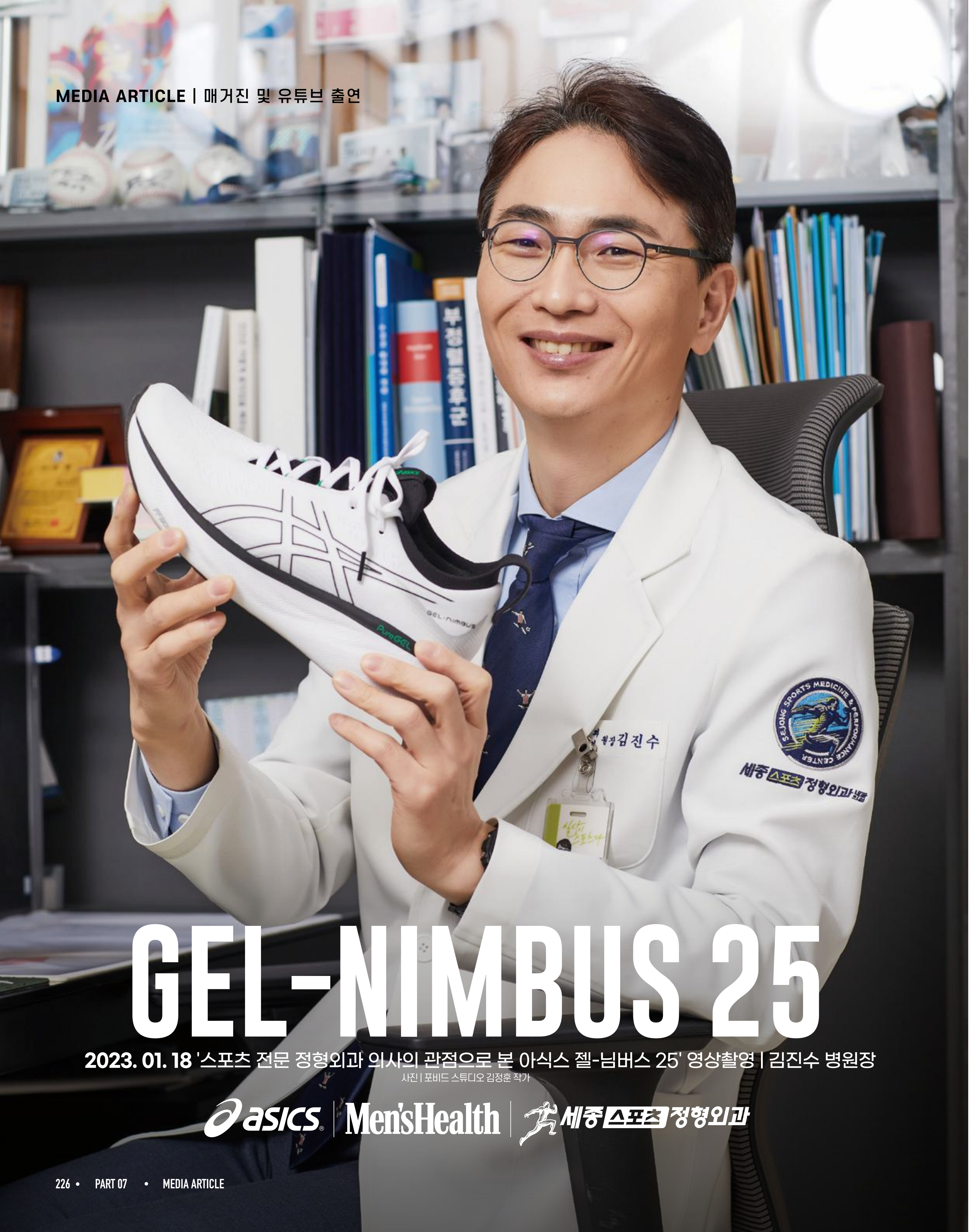
BASKETBALL 20+

2023. 01. 14 Basketball 20+(유소년 농구 부상방지 웜업)영상 촬영 | 세종스포츠정형외과 홍보팀

SWING N BALANCE STRETCHING SLIPPER

2022. 09. 02 '정형외과 전문가 알려주는 다리붓기와 스트레칭 슬리퍼' 영상촬영 | 김상범 원장

SWING N BALANCE | Men'sHealth | 세종스포츠정형외과



GEL-NIMBUS 25

2023. 01. 18 '스포츠 전문 정형외과 의사의 관점으로 본 아식스 젤-님버스 25' 영상촬영 | 김진수 병원장

사진 | 포비드 스튜디오 김정훈 작가

asics | Men'sHealth | 세중 스포츠 정형외과

asics | Men'sHealth | 세종스포츠정형외과

GEL-NIMBUS 25

2023. 02. 11 아식스 젤-님버스 25 러닝 클래스 강연 | 김진수 병원장

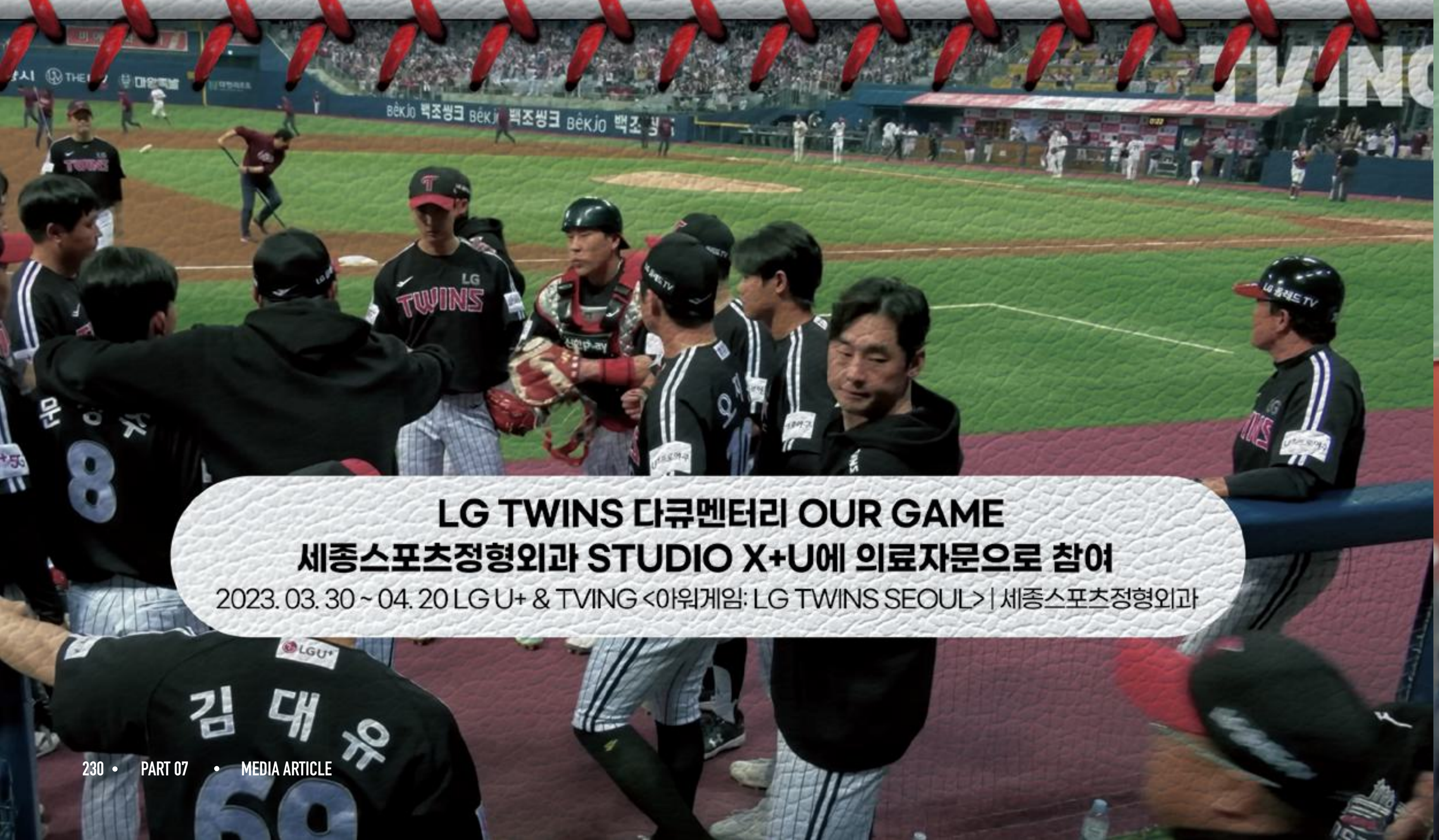
사진 | 포비드 스튜디오 김정훈 작가

티빙 오리지널

OUR GAME

LG TWINS

STUDIO X+U



LG TWINS 다큐멘터리 OUR GAME
세종스포츠정형외과 STUDIO X+U에 의료자문으로 참여
2023. 03. 30 ~ 04. 20 LG U+ & TVING <아워게임: LG TWINS SEOUL> | 세종스포츠정형외과

3X3 BASKETBALL

2023. 04. 15 KBA 3x3 Korea Tour 2023 대회 농구 의무위원 및 경기 참가
김진수 병원장, 김상범 원장

KOREA BASKETBALL ASSOCIATION | 세종스포츠정형외과

유소년야구 부상방지 재능기부

김용일 코치 X 금정섭 병원장

2022-2023 김용일 코치와 금정섭 병원장이 함께하는 '건강하게 야구 잘하자' 재능기부

2022. 12. 15 여주 id베이스볼클럽팀

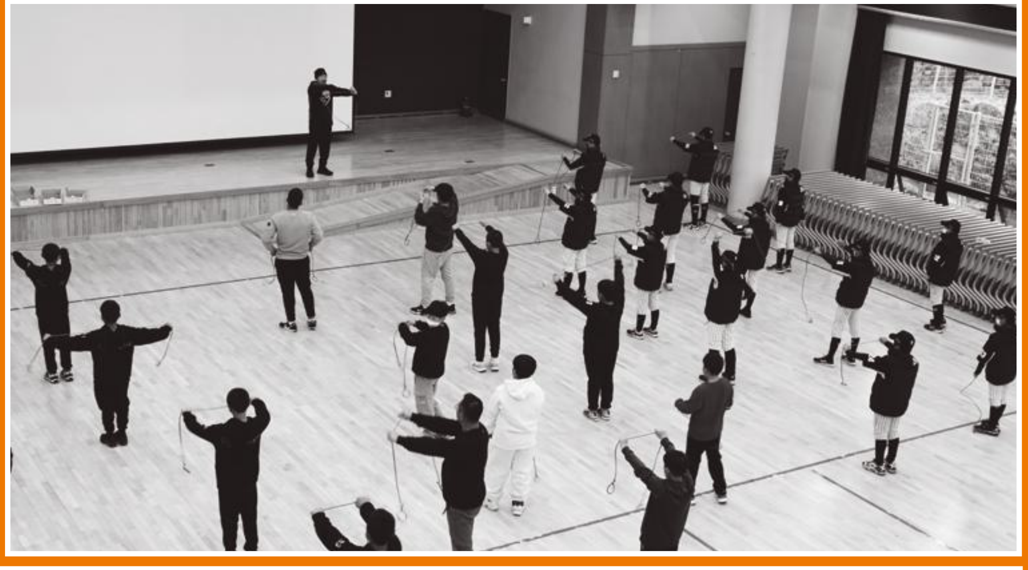
2022. 06. 29 건대 사범대 부속중학교

2023. 01. 15 수원 영통구·부산 강서구·부산 남구 영도·부산 동래구 리틀야구

2022. 11. 17 안산 중앙중학교

2022. 09. 20 광주 서석고등학교

2023. 01. 31 서울예술대학교

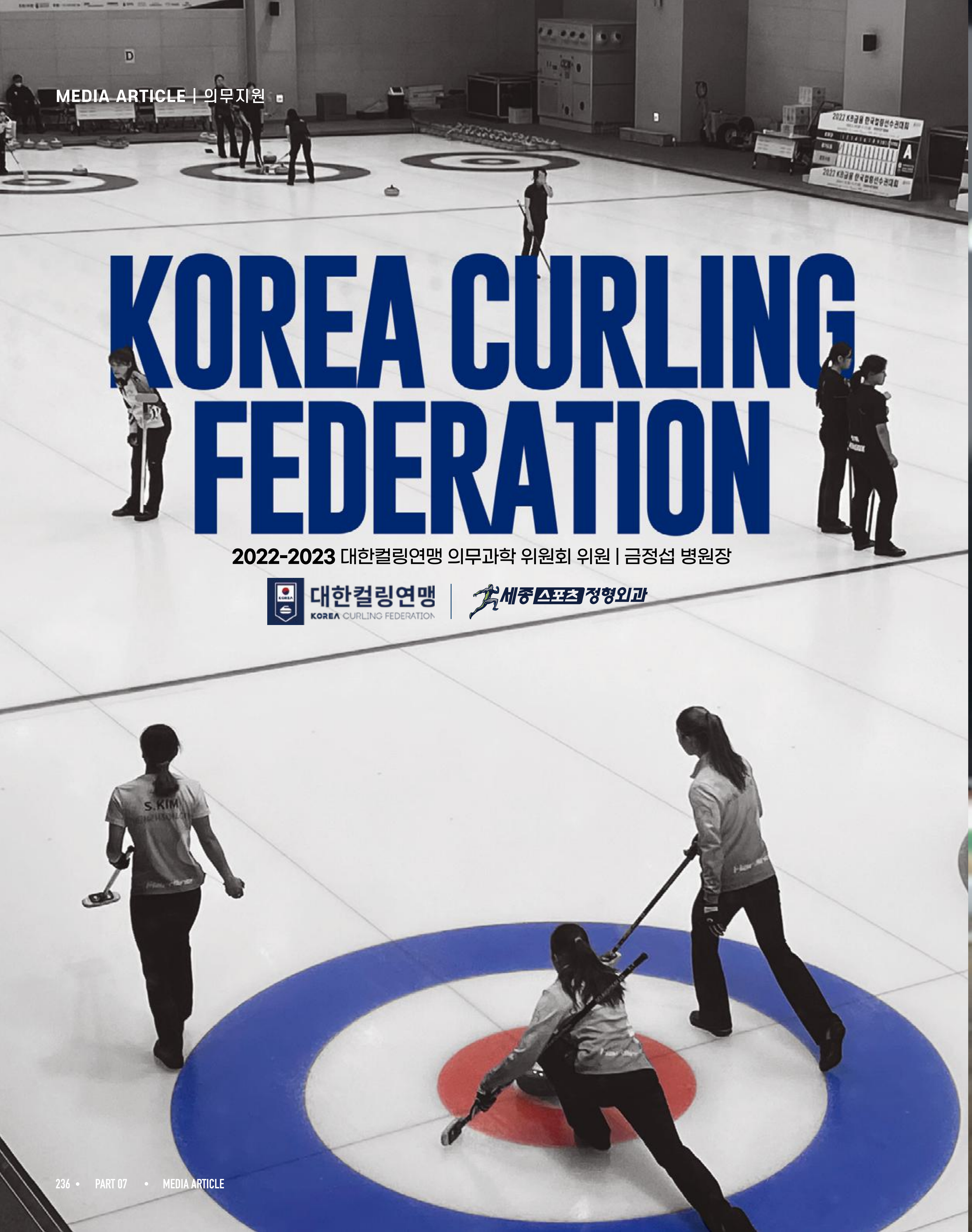


서귀포 동계전지훈련 지원단 캠프

2023. 01 R-KATA 대한선수트레이너협회 | 세종스포츠정형외과
김진수, 금정섭, 차민석 병원장, 김상범 원장, SPC 장원봉 실장

RKATA 사) 대한선수트레이너협회

세종스포츠정형외과



KOREA CURLING FEDERATION

2022-2023 대한컬링연맹 의무과학 위원회 위원 | 금정섭 병원장

GLORIUS x KLPGA

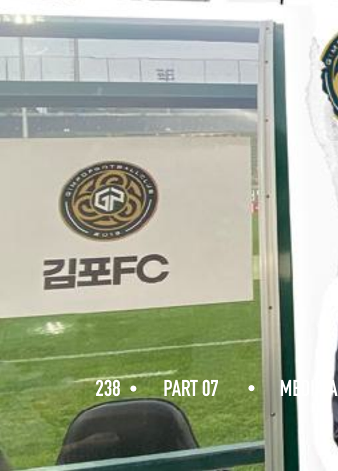
2022 팀 글로리어스 의무지원 | 금정섭 병원장

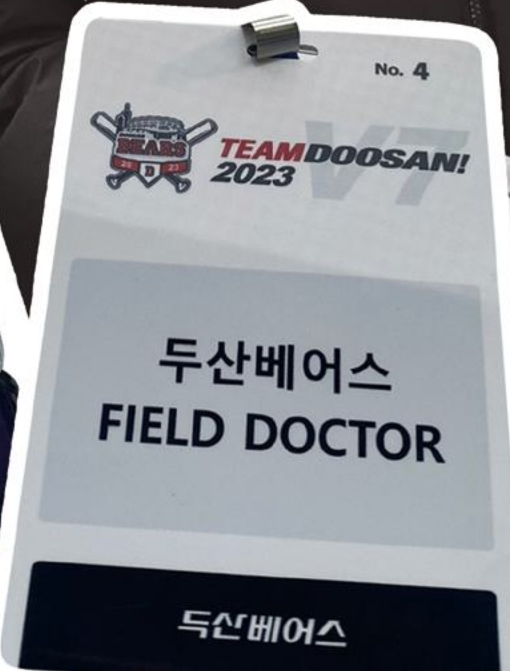
6월 16일 KLPGA DB그룹 제36회 한국여자오픈 골프선수권대회 팀 글로리어스 의무지원
8월 24일 KLPGA 한화클래식 금정섭 병원장 팀 글로리어스 의무지원
9월 14일 KLPGA KB금융 스타챔피언십 금정섭 병원장 팀 글로리어스 의무지원
9월 29일 KLPGA 하나금융그룹 챔피언십 금정섭 병원장, 이동욱 팀장 팀 글로리어스 의무지원

2023 프로구단 팀닥터 및 필드닥터 위촉

세종스포츠정형외과

- **2023** 서울 SK나이츠 프로농구 팀 주치의
  김진수 병원장
- **2023** 전주 KCC이지스 프로농구 팀 주치의
  차민석 병원장
- **2023** LG트윈스 프로야구 필드닥터
  금정섭 병원장
- **2023** 두산 베어스 프로야구 필드닥터
  한우솔 원장
- **2023** 한화 이글스 의료자문의
  금정섭 병원장
- **2023** 서울 E랜드 FC 팀 주치의
  김진수 병원장, 김상범 원장
- **2023** 김포 FC 프로축구 팀 주치의
  차민석 병원장, 한우솔 원장





김포FC	서울이랜드FC	서울 SK 나이츠	전주 KCC 이지스	서울 삼성썬더스
LG 트윈스	두산 베어스	한화 이글스	KFA 대한축구협회	서울특별시 축구협회
한국리틀야구연맹	대한민국농구협회	국기원 세계태권도본부	R-KATA 대한선수트레이너협회	대한치어리딩협회
대한컬링연맹	대한 장애인 농구협회	대한체육회특공무술중앙회	대한요트협회	애슬레틱플로우 선수퍼포먼스 트레이닝센터
아틀라스 트레이닝센터	비에이티 트레이닝센터	비알티 스포츠아카데미	동아기능성운동 트레이닝센터	동서 스포츠클리닉센터
아인스하나 스포츠산업 풋볼 비즈닉스	팀 글로리어스	국가대표 체력훈련센터	N트레이닝센터	피아크 센터
리앤유 프로젝트 트레이닝 & 재활센터	알앤핏 야구 트레이닝센터	에스에스티씨 야구아카데미	스킬팩토리 농구 스킬 트레이닝센터	트리플에이 야구 트레이닝센터
본 스트레칭	예스 트레이닝센터	이재규 스포츠재활센터	54K스포츠 야구선수 전문센터	스포츠의과학 매거진
농구 매거진	서울대학교병원	서울아산병원	강남세브란스병원	가톨릭대학교 서울성모병원
건국대학교병원	한양대학교병원	중앙대학교병원	고려대학교안암병원	케이병원
인주한방병원	경복대학교	동남보건대학교	호원대학교	을지대학교
안산대학교	강동대학교			

PARTNERS

세종스포츠정형외과

YouTube
#구독 #알람설정 #질환영상 #운동영상
Youtube Channel : 세종스포츠정형외과
※유튜브 채널 수익은 전액 기부됩니다.

Instagram
#팔로우 #인친 #병원일상 #병원이미지
Instagram ID : sejong_sports_hospital

NAVER 블로그
#이웃추가 #좋아요 #질환정보 #치료정보
Naver Blog ID : jinni33b

facebook.
#병원일상 #병원이미지
facebook page : 세종스포츠정형외과

RETURN TO PLAY

세종 스포츠 정형외과