

PEOPLE INSIDE
PHOTO
FOCUS
INFOGRAPHICS
SPECIAL
MEDIA ARTICLE

일상으로의 건강한 복귀를 위해

장대높이뛰기 선수 신수영

발행일 2022년 여름호 제2권 2쇄
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 홍보팀
재활감수 스포츠퍼포먼스센터 SPC
통계감수 원무과장 정기훈

*이 책에 실린 어떤 내용도 무단으로 복제해서 사용할 수 없습니다.

PEOPLE INSIDE

- 006 의료진 소개
- 008 원장 인터뷰

PHOTO

- 016 FIBA 3X3 ASIA CUP 2022
- 018 COUPANG PLAY SERIES
- 020 SEVILLA FC MEDICAL TEST
- 022 김포FC 공식 지정병원
- 024 병원 둘러보기

FOCUS

- 034 병동특집
- 046 김기현 SPC 센터장
- 050 정수용 SPC 트레이너
- 054 신보라 재무팀장
- 056 2022 상반기 신입 슷터뷰

INFOGRAPHICS

- 066 SEJONG SPORTS HOSPITAL
TIME LINE
- 068 2019-2022 PATIENT STATISICS
- 070 연구활동
- 074 학회발표
- 076 교육활동

SPECIAL

- 080 DOCTOR SPECIAL
어깨 / 무릎 / 발 질환
- 092 BASIC TAPING
슬개건염 테이핑
- 098 RALLY TALK
신수영 선수 / 설기관 선수 / 김준재 트레이너
- 110 SPORTS ISSUE
유전자 도핑 : 김상훈 교수
- 112 스포츠 상식
농구화 발목이 낮아진 이유
- 114 영화 리뷰
- 124 이프로의 맛집노트

MEDIA ARTICLE

- 130 뉴스
- 140 세종스포츠 뉴스
- 146 병원 대외활동
- 149 V-LOG 나오세출



세종스포츠정형외과 의료진

비수술적 치료부터 고난이도 수술까지
결과의 차이를 만드는 세종스포츠정형외과



정형외과 금정섭 병원장

[전문분야] 토미존 수술(UCL), 어깨, 팔꿈치, 상지의 스포츠 손상 및 퇴행성 관절질환, 관절내시경, 인공관절 및 스포츠 외상 치료 등

現) (사)한국리틀야구연맹 의무위원장
現) LG 트윈스 필드닥터
現) 한화 이글스 의료자문의



정형외과 김진수 병원장

[전문분야] MBO, 발목 불안정 족관절 수술, 족부/족관절 정형외과, 하지골절, 근육, 인대, 연골손상, 발목관절경, 인공관절 무지외반증, 당뇨병성 족부 질환 등

現) 대한민농구협회 의무위원회 위원장
現) K리그 의무위원회 위원
現) 서울 이랜드 FC 팀 주치의



정형외과 차민석 병원장

[전문분야] ACL 십자인대 파열+ALL 전외측 인대 치료, 스포츠손상 및 재활, 십자인대 재건, 반달연골수술, 관절내시경, 인공관절수술, 고관절, 무릎, 단지증 등

現) 국제축구연맹 FIFA 인증 스포츠 전문의
現) 전주 KCC 프로농구팀 주치의
現) 김포 FC 팀닥터



정형외과 김상범 원장

[전문분야] 족부, 족관절 정형외과, 하지골절, 근육, 인대, 연골손상, 발목관절경, 당뇨병성 족부 질환, 하지혈관, 정맥통증, 척추질환

前) FIBA 3x3 농구 아시아컵 남자 국가대표 팀닥터
前) 20년 도쿄 올림픽 남자농구대표팀 팀닥터
前) 21년 FIBA ASIA CUP 국가대표 농구팀 주치의



정형외과 한우슬 원장

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

前) 네온정형외과 견주관절 및 스포츠의학 전임의
現) 김포 FC 팀닥터
現) KBO 두산 베어스 필드닥터



내과 최혜진 원장

[전문분야] 류마티스 관절염, 골다공증, 심혈관 질환, 호흡기 질환, 당뇨, 갑상선

前) 건국대학교 의학전문대학원 외래부교수
前) 서울 송파병원 내과 과장
前) 연세무척나은병원 내과 원장



영상의학과 이은채 원장

[전문분야] T/MRI 영상진단, 초음파 영상진단, 일반촬영 영상진단

前) 윤서병원 영상의학과 원장
前) 티케이 정형외과 영상의학과 과장
前) 차의과대학교 영상의학교실 외래조교수



마취통증의학과 이권승 원장

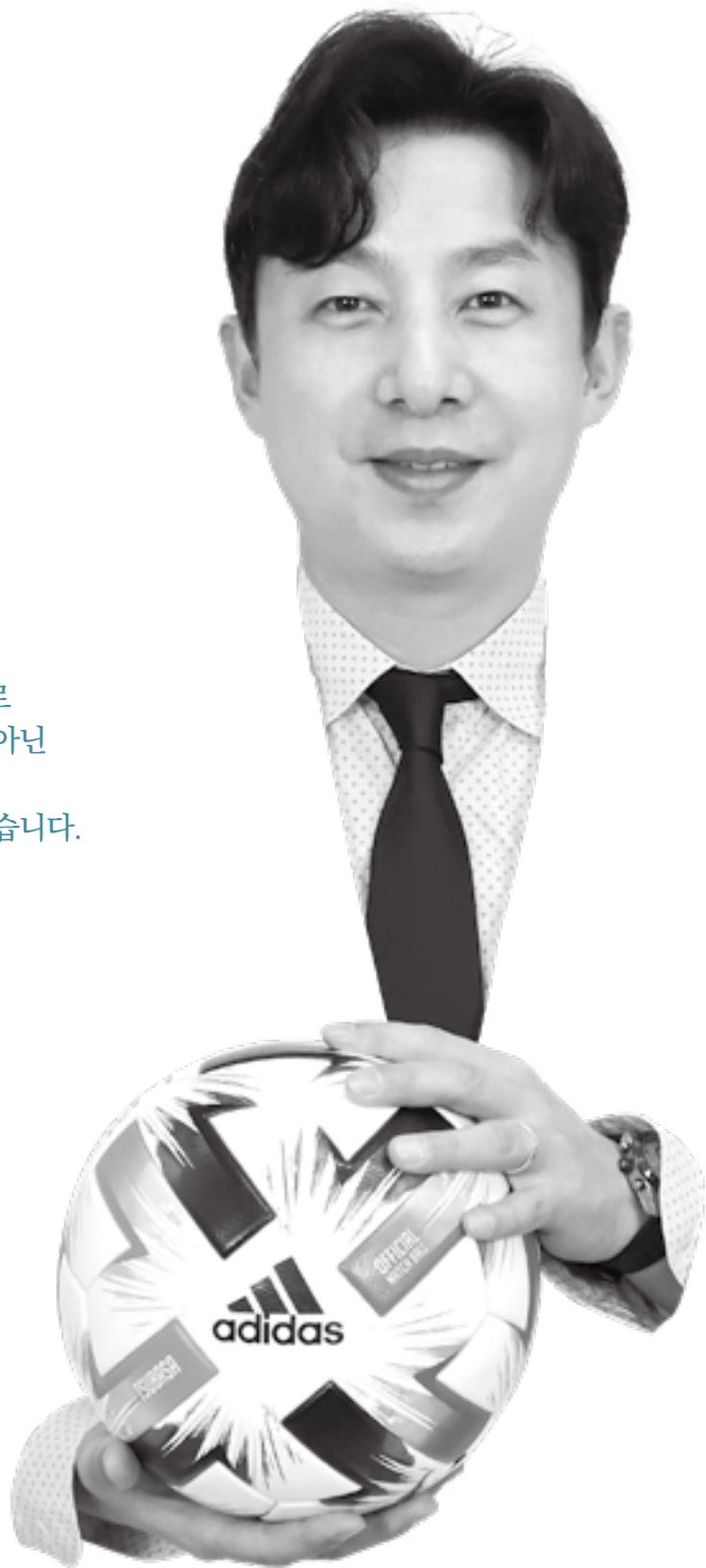
[전문분야] 전신마취, 척추마취, 초음파 유도하 부위마취, 수면마취, 통증의학 등

前) 항공우주의료원 마취통증의학과과장
前) 굿병원 마취통증의학과 과장
前) 제일정형외과병원 마취통증의학과

INTERVIEW

김상범 원장 | 정형외과 전문의

제가 아킬레스건 부상으로
수술받은 경험은 의사가 아닌
환자로 그들의 입장을
잘 이해하는 계기가 되었습니다.



약력

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- 국제축구연맹 FIFA 인증 스포츠 전문의 (FIFA Diploma in Football Medicine)
- 前) 210 정형외과 원장
- 前) TK 정형외과 족부센터 과장
- 前) 울산의대 아산병원 정형외과 전문의
- 을지병원 인턴 수료
- AO trauma Advanced course 수료
- 대한 정형통증의학회 TPI 수료
- 20년 도쿄 올림픽 남자 농구팀 팀닥터
- 21년 FIBA ASIA CUP 국가대표 농구팀 주치의
- 22년 FIBA 3x3 농구 아시아컵 남자 국가대표 팀닥터
- 대한 정형외과학회 정회원
- 대한 정형외과 스포츠학회 정회원
- 대한 족부 족관절학회 정회원

안녕하세요. 족부, 족관절을 전문으로 하는 정형외과 의사 김상범입니다.

세종스포츠정형외과에서 2020년도에 있다가 2022년도에 다시 오게 됐고요.

만나서 반갑습니다.

본인이 생각하는 장점은 무엇인가요?

장점을 제 입으로 이야기하기가 좀 부끄러운데요. 저는 의사가 되기 전에 체대를 졸업했고 운동을 좋아하던 사람입니다. 작년에 아킬레스건이 파열돼서 수술을 받은 이후에도 운동의 끈을 놓지 않으며 여러 가지 운동들을 하고 있고 다양하게 접했기 때문에 그 운동의 생리나 운동하면서 당하는 손상에 대한 다양한 케이스들을 정확하게 이해할 수가 있어서, 그런 부분들이 제 장점이라고 말씀드릴 수 있을 것 같습니다.

원장님이 생각하시는 의사의 존재 이유는 무엇인가요?

가장 중요한 이유는 ‘사람의 건강에 대한 안전’일 거라고 생각합니다. 의사가 아닌 다양한 직종의 사람들도 안전을 책임져줄 순 있겠지만 기본적으로 의학 공부를 하며 의학을 통해 환자분들에게 설명을 드리고 정확한 진단을 내려주는 것은 의사가 아니면 불가능하다고 생각합니다. 그런 것들이 실제로 환자분들에게는 꼭 필요한 의사의 존재 이유이며 그렇기 때문에 의사들이 책임감을 느끼고 행동해야 합니다.

질병을 찾아내는 나만의 노하우가 있나요?

제가 진료하는 족부, 족관절 분야의 경우, 의학적으로 새로운 생각들이 계속 개발이 되고 있는 상황이기 때문에 여러 병원에서 진찰을 받다 보면 다양한 설명을 들을 수 있습니다. 그러다 보니 환자분들의 입장에서는 혼란스러운 상황들이 발생할 수 있는데 제가 설명을 드릴 때는 그런 것들을 조금 더 종합적인 시각으로 말씀드리려고 합니다. 그래서 환자분들도 이해하시기 쉽게 설명을 하려고 하고 환자분들 입장에서 충분히 이해할 수 있도록 진료 시간을 짧게 하지 않는 편입니다.

아킬레스건 수술을 받은 경험이 진료에 도움이 되고 있나요?

제가 수술을 했던 환자분들이나 아니면 대학병원에 있을 때 응급실에서 더 심각한 손상의 환자들을 봤을 때도 사실은 감정이입이 잘 안되었습니다. 의사 일을 계속하다 보면 환자의 아픔을 정확하게 이해하지 못하는 데 제가 직접 마취도 당해보고 수술도 겪으면서 ‘수술 이후에 상처 부위가 감염되지 않을까’ 하는 불안감이 나 또 다치지 않을까 하는 그런 불안감들을 느꼈고 수술 이후에 통증들을 수개월간 경험하면서 환자분들의 입장을 많이 알 수 있었습니다. 그때의 경험은 제가 의사로서 환자를 대할 때 많은 도움이 되고 있습니다.

우리 병원의 장점에 대해 말씀해 주세요.

첫 번째로는 환자의 대부분이 스포츠 선수인 점이 큰 특징이라고 할 수 있고 운동을 좋아하는 일반인 분들이나 운동을 좋아하지 않더라도 당할 수 있는 그런 손상들을 조금 더 전문적으로 치료할 수 있다고 생각합니다. 또한, 좋은 장비를 사용하는 것도 큰 장점이 될 것 같습니다. 제가 환자분들의 몸을 만져보고 어떤 부분이 불편하다는 것들을 진단하는 것도 물론 중요하지만 좋은 장비를 통해 정확한 검사와 치료를 할 수 있는 것은 우리 병원이 가지고 있는 장점입니다.

병원을 찾는 환자분들께 한 말씀 부탁드립니다.

환자분들이 세종스포츠정형외과에 있을 때 정확한 진료, 좀 더 퀄리티 있는 진료, 좋은 진료를 받을 수 있도록 노력하는 김상범이라는 정형외과 의사를 만날 수 있다는 것을 알아주셨으면 좋겠고 저도 열심히 연구하고 앞으로도 더 발전해서 환자분들에게 최선의 진료를 해드릴 수 있는 그런 족부 정형외과 의사가 되도록 하겠습니다.

INTERVIEW

한우솔 원장 | 정형외과 전문의

치료가 앞으로
어떤 방향으로 갈지에 대한
길잡이를 해주는 것이
의사의 존재 이유라고 생각합니다.

약력

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- 前) 네온정형외과 견주관절 및 스포츠의학 전임의
- 前) 강동성심병원 정형외과 전문의
- 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
- 現) 김포 FC 팀닥터
- 現) KBO 두산 베어스 필드닥터
- 대한 정형외과학회 정회원
- 대한 스포츠의학회 정회원
- 대한 견주관절의학회 평생회원
- 대한 관절경학회 정회원



세종스포츠정형외과에서 어깨, 팔꿈치 관절 그리고 상지 스포츠 손상을 담당하고 있는 한우솔이라고 합니다. 반갑습니다.

본인이 생각한 장점은 무엇인가요?

저의 장점이에요? 글썄요. 세종스포츠정형외과에 오기 전에 야구선수들을 유소년부터 프로선수까지 많이 봤었고, 특히 신인 선수가 지명될 때 거의 모든 구단의 메디컬 체크를 같이 참여하고 진행한 경험이 있습니다. 또한, 운동선수뿐만 아니라 통증으로 불편하신 일반인 분들부터 고령의 환자분들까지 많은 케이스를 접해왔습니다. 그로 인해 비수술적인 치료방법부터 수술 후 환자분들 재활까지 다양한 경험을 바탕으로 최적의 치료방법을 찾는 것이 저의 장점이라고 생각합니다.

두산베어스 필드닥터로 활동 중이신데요, 어떤 역할을 하시나요?

필드닥터는 경기 중에 발생하는 사고를 대비하기 위해 존재합니다. 경기 중 공에 맞거나 선수들이 뒤편 통증을 느끼면 트레이너 분들이 첫 번째로 체크를 하게 됩니다. 체크 중에 의사의 진단이 필요하겠다 싶거나 야구공에 맞아서 급성으로 골절이 생긴 것이 명확할 때는 심판의 사인에 의해서 필드닥터가 투입돼서 진찰을 합니다. 그다음 주변에 있는 병원이나 응급진료가 가능한 곳을 어레인지 해서 선수를 이송시키는 역할까지 담당하고 있습니다.

우리 병원의 장점은 무엇인가요?

우리 병원은 훌륭한 원장님들이 계신 것이 가장 좋은 장점입니다. 그리고 각 분야별로 나눠서 진료를 하다 보니, 한 종목에서도 각 부위별로 따로따로 나눠서 치료를 할 수 있는 장점이 있습니다. 진료부터 진단, 검사까지 한 번에 할 수 있고 치료 후에 환자분들, 특히 선수분들 같은 경우 SPC(스포츠 퍼포먼스 센터)가 같이 있어서 재활을 함께 진행할 수 있다는 것도 장점입니다. 트레이너와 의료진이 함께 선수의 재활 상태에 대한 정보 공유가 가능하다는 점에서 환자분들이 필드로 복귀하는 데 있어 많은 도움이 될 수 있을 거라고 생각합니다.

일상으로 복귀하는 데 있어 가장 중요한 포인트는요?

이 부분은 환자분들의 요구도에 따라 다를 것 같습니다. 운동선수의 경우는 경기장에 복귀하는 것이 우선이 되며, 일반인은 통증 없이 운동을 다시 즐길 수 있을 정도로 복귀하는 것이 가장 중요한 포인트라고 생각합니다.

환자분들이 치료를 마치거나 수술 이후 통증이 없어지면 괜찮다고 생각하시는 분들이 몇몇 계십니다. 이미 다쳤을 때나 수술을 하고 나서 그 기간 동안 근력이

많이 약해져 있을 수도 있기 때문에 다시 다치지 않게 재활을 하는 것이 복귀에 있어 가장 중요한 요소인 것 같습니다. 반대로 선수들은 최대한 빠른 시일 내에 경기에 복귀시킬 수 있는 것이 가장 중요한 것이라고 생각이 됩니다.

원장님이 가장 자신있는 진료과목은요?

자신 있는 진료과목을 하나로 특정 짓기는 힘들 것 같은데요. 어깨 관절의 질환은 자신이 있습니다. 어깨질환은 한 부분의 문제로 발생하기보다는 주변과 복합적으로 같이 발생하는 경우가 많습니다. 어깨라는 관절 자체가 굉장히 복잡하게 되어있고 견갑골에서 주변에서 잡고 있는 근육의 밸런스도 중요하기 때문인데요. 이와 같이 복잡한 어깨 관절 질환에 대해 다방면의 연구를 지속하고 다양한 케이스를 경험한 덕분에 가장 자신 있다고 말씀드릴 수 있습니다.

원장님이 생각하시는 의사의 존재 이유는 무엇인가요?

많은 환자분들은 아파서 병원에 내원해서 첫 방문 후 치료를 받으면 바로 좋아질 거라고 기대시는데요. 하지만 치료를 진행하고 한 번 만에 좋아지는 경우는 흔치 않기 때문에 치료가 앞으로 어떤 방향으로 갈지에 대한 길잡이를 해주는 것이 의사의 존재 이유라고 생각합니다.

요즘에는 인터넷 등 여러 매체에 다양한 치료 정보들이 많이 노출되어 있습니다. 그러다 보니 환자분들도 여러 치료 방법에 대해 알아보시고 오는 경우가 많습니다. 하지만 개개인별로 맞는 치료가 따로 있을 수 있기 때문에 병원에 꼭 내원하여 정확한 진료를 받으시고 그에 맞는 적절한 진료를 받으셨으면 좋겠습니다. 감사합니다.

INTERVIEW

최혜진 원장 | 내과 전문의

안녕하세요 세종스포츠타점형외과에서 내과를 맡고 있는 최혜진입니다.

우리 병원에는 10대 엘리트 선수들이 많이 오다 보니 토래에 비해 낮은 키로 고민을 갖고 있는 환자분의 원인을 통해 치료 방침을 결정하는 성장클리닉을 하고 있습니다. 또한, 일반 성인분들의 경우 골다공증이 나 류마티스 관절염 등을 보고 있고 만성질환과 관련해서 평생 관리가 필요한 고혈압, 당뇨, 고지혈증의 환자분들을 주로 진료하고 있습니다.

본인이 생각한 장점은 무엇인가요?

일단 의사로서 환자 한 분 한 분에게 공감하는 게 가장 중요합니다. 아픈 면에 대해서 같이 아파하며 공감해야 빨리 진단할 수 있고 치료 방법도 빨리 찾아낼 수 있습니다. 그 부분에 마음을 다 하는 게 저의 장점이라고 생각합니다.

같은 질환 별로 환자들의 반응이 다르고 표현방식도 다른데, 질환을 정확히 찾아내는

본인만의 노하우가 있다면요?

그게 되게 중요한데, 항상 연구하고 공부하고 환자 한 분 한 분에 대해서 최선을 다 하는게 가장 원칙적이고 중요하다고 생각합니다. 이걸 저만의 노하우가 아니라 모든 의사들에게 해당이 되는 생각입니다.

들어주는 게 중요하겠군요, 소통이 오고 가면서 부딪혔던 케이스가 있다면요?

네, 공감하고 많이 들어 드려야죠. 훌륭한 교수님들 선생님들의 경험에 비하면 말씀드리기 부끄럽지만, 그동안 봐오면서 아팠던 아이들이 다 좋아져서 성인이 되는 과정도 굉장히 부딪히고 그 친구들에게 굉장히 애착이 많이 갑니다. 최근에 환자분의 폐사진을 통해 암을 발견했던 케이스가 있었는데 병원 홈페이지에 남편분이 '폐 사진에서 암을 발견해 주셔서 와이프가 대학병원에서 치료를 잘 받았습니다. 감사합니다. 원장님'이라고 남겨주셨어요. 이것처럼 중증질환들을 빠른 시간 내에 정확한 진단을 해서 치료를 했을 때에 굉장히 예우가 좋았던 케이스들은 지금도 굉장히 기억에 남습니다.

우리 병원의 장점은 무엇인가요?

세종스포츠타점형외과에 와서 놀랐는데, 굉장히 좋은 진단적인 도구들과 의료기기들이 갖춰져 있다는 점입니다. 또한 좋은 시설 장비와 거기에 걸맞은 훌륭한 스태프 선생님들이 계신 것도 장점이라고 생각합니다. 내과도 환자분들 케어 면에서 다른 원장님들의 실력에 비해서 뒤처지지 않도록 최선을 다해서 멋진 구성원이 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

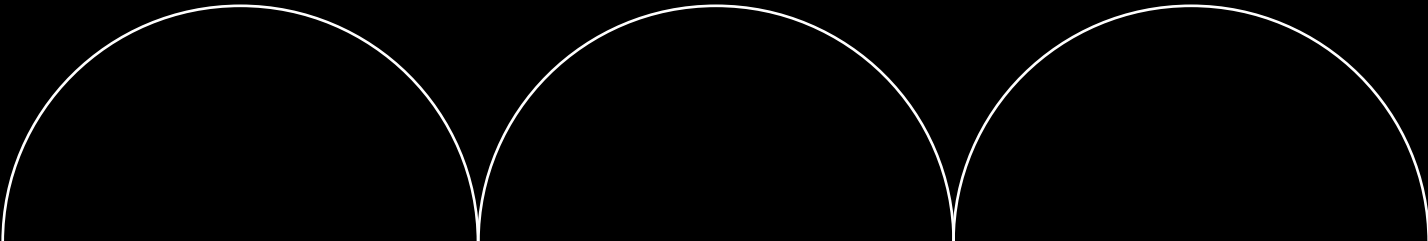
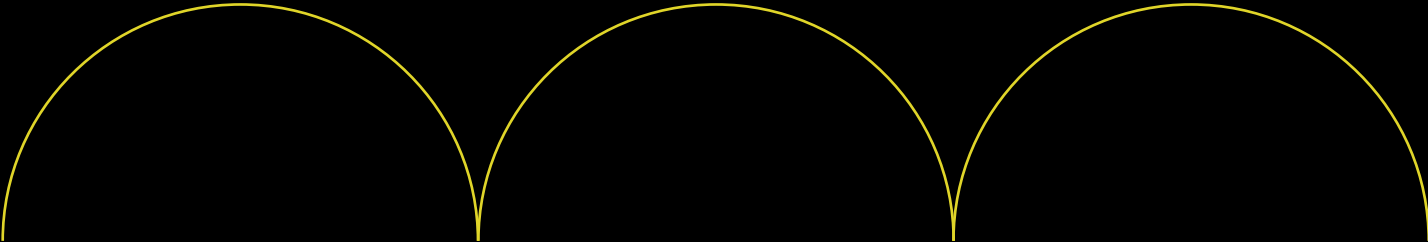
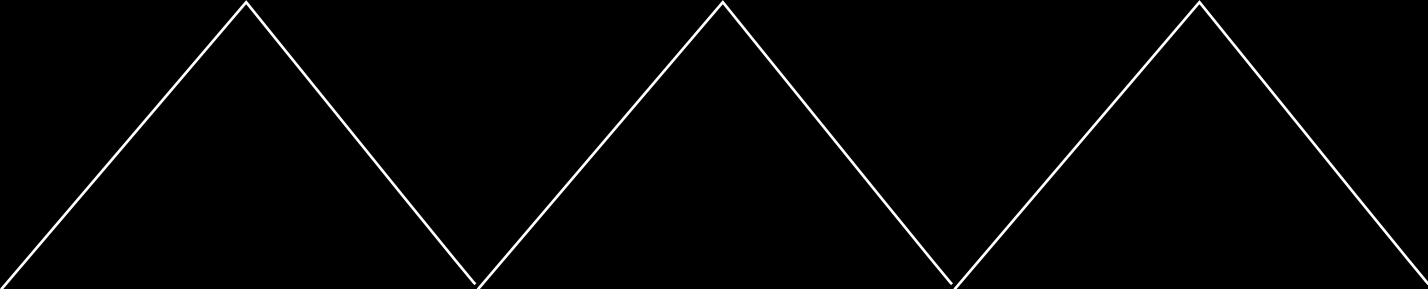
의사로서
환자 한 분 한 분에게
공감하는 게
가장 중요하다고 생각해요

약력

- 現) 세종스포츠타점형외과 내과 원장
- 건국대학교병원 내과전공의 수료
- 건국대학교병원 내과전문의취득
- 前) 건국대학교 의학전문대학원 외래부교수
- 前) 서울 송파병원 내과 과장
- 前) 연세무척나은병원 내과 원장
- 대한류마티스학회 정회원
- 대한내과학회 정회원
- 한국심초음파학회 정회원
- 대한내분비학회 정회원

PHOTO

FIBA 3X3 ASIA CUP 2022
COUPANG PLAY SERIES
SEVILLA FC MEDICAL TEST
김포FC 공식지정병원
병원 둘러보기



PHOTO

FIBA 3X3 ASIA CUP 2022

3x3 농구 아시아컵의 숨은 주역, 김상범 원장

사상 첫 남녀 3x3 농구 대표팀 동반 출전으로 주목을 받았던 FIBA 3x3 농구 아시아컵 2022에서 남자 3x3 농구 대표팀이 2018년 이후 4년 만에 8강 진출에 성공했다. 이번 남자 대표팀 8강 진출 뒤에는 김상범 팀 닥터의 헌신적인 노력도 있었다.

5대5 대표팀에서도 팀 닥터로 의무 지원에 나섰던 세종스포츠클럽의 김상범 원장은 농구가 좋아 사비로 이번 3x3 농구 아시아컵 현장에 동행했다. 김 원장은 광주 조선대 소집훈련부터 대표팀 선수단의 몸 상태를 돌봐줬고, 싱가포르 현지에서도 밤낮없이 선수단 치료에 집중했다.



COUPANG PLAY SERIES

김진수 병원장, 쿠팡플레이 시리즈 의료지원

지난 7월 13일, 16일 EPL의 토트넘 홋스퍼, Laliga의 세비야FC, 팀 K리그가 참가한 쿠팡플레이 초청 '쿠팡플레이 시리즈'가 큰 호응과 함께 마무리 됐다.

이 번 쿠팡플레이 시리즈의 의료지원은 대한정형외과 스포츠의학회 KOSSM에 의해 구성되었다. 13일 토트넘 홋스퍼와 팀 코리아 경기를 포함 16일 토트넘 홋스퍼와 세비야FC 경기 모두 코리아정형외과 은승표 Medical coordinator 중심으로 세종스포츠정형외과 김진수 병원장 경기감독 등 실전경험 풍부한 전문인력 구성을 통해 KOSSM의 의료/의무지원 서비스가 제공됐다.



왼쪽부터 충남대학교 정형외과 강찬 교수,
코리아 정형외과 은승표 원장,
세종스포츠정형외과 김진수 병원장



SEVILLA FC MEDICAL TEST

세종스포츠정형외과
스포츠퍼포먼스센터 SPC
정수용 트레이너

세종스포츠정형외과, 유럽 명문 축구클럽을 만나다

세비야FC 선수단 팀닥터 José Ramón Pineda Gullén를 중심으로 메디컬 테스트를 3일간 진행했다. 세종스포츠정형외과는 김진수 병원장과 차민석 병원장, 내과 최혜진 원장을 비롯한 스포츠퍼포먼스센터 SPC 장원봉 실장 등이 메디컬 테스트를 통한 교류를 경험했다.

세비야FC 클럽내 메디컬 테스트와 다른 점을 비교해보는 등 의학적 지식 교류에도 많은 시간을 할애했던 걸로 전해진다. 이에 세종스포츠정형외과 김진수 병원장은 “국내 스포츠의학의 장단점과 유럽리그의 오래된 리그운영 경험에 의한 스포츠의학의 장단점을 이야기할 수 있었고, 국내 스포츠의학의 발전된 모습을 보여줄 수 있던 짧지만 소중한 시간이었다”라고 총평했다.



1890년 창단한 세비야FC는 100년 이상의 오랜 전통을 자랑하며 세비야 동부 특유의 자부심을 상징하는 클럽이다. 레알 베티스와 오랜기간 스페인 남부 안달루시아 지방의 맹주 자리를 놓고 다투어 온 것으로 유명하다. 라리가 우승은 1회(1945-46 시즌)로 많지 않지만, UEFA 유로파리그에선 6회 우승, 역대 최다 우승한 명문구단이다.

세종스포츠정형외과
스포츠퍼포먼스센터 SPC
장원봉 실장

김포FC 공식 지정병원

차민석 병원장, 한우솔 원장 김포FC 팀닥터 위촉

2022년 7월 26일 '김포FC VS 부천FC'와의 홈경기에서 무릎전문의 차민석 병원장, 현) 두산베이스 필드 닥터 한우솔 원장이 김포FC 팀닥터 위촉식을 가졌다.

세종스포츠정형외과는 2022시즌 김포FC 공식 지정병원으로 함께하며 이번 협약을 통해 여러 스포츠 구단에서 얻은 의학적 노하우를 보다 건강한 선수단 운영을 위하여 구단에 적극 제공하고자 한다.



김포FC 서영길 대표



PHOTO

병원 둘러보기 | 외래간호팀, 진단검사팀



외래간호팀

전문성 향상을 위해 끊임없는 연구와 교육을
진행하며 외래 내원고객의 진료안내와 고객감동을
위한 간호서비스를 제공하기 위해 노력합니다.

한 발 먼저
진료를 준비하는
외래간호팀



진단검사팀

환자의 진단 및 치료를 돕기 위해 소변, 혈액 등을 이용하여 의학적 검사를 진행하며 질환의 조기 발견 및 치료의 방향성을 결정하는데 중요한 역할을 합니다.



정확한 검사와
결과 검증,
진단검사팀

진단검사실
남혜리 임상병리사

FOCUS

병동특집

김기현 SPC 센터장

정수용 SPC 트레이너

신보라 재무팀장

2022 상반기 신입 숏터뷰

Focus

병동을 이끄는

다양한 사람들의 삶을
느낄 수 있는

마음속 간지러운 곳을
시원하게 긁어 줄 수 있는

밤을 지키는

나는

간호사다

나는 병동을 이끄는 간호사다

“어설프게 대학 이름 보고 등록할 생각 말고, 간호과가 아니면 차라리 조무사 학원을 등록해.” 병원 행정 업무 일을 하시던 아버지의 한마디였고, 이 말이 내가 지금까지 간호사일을 하게 된 첫 시작이었다.

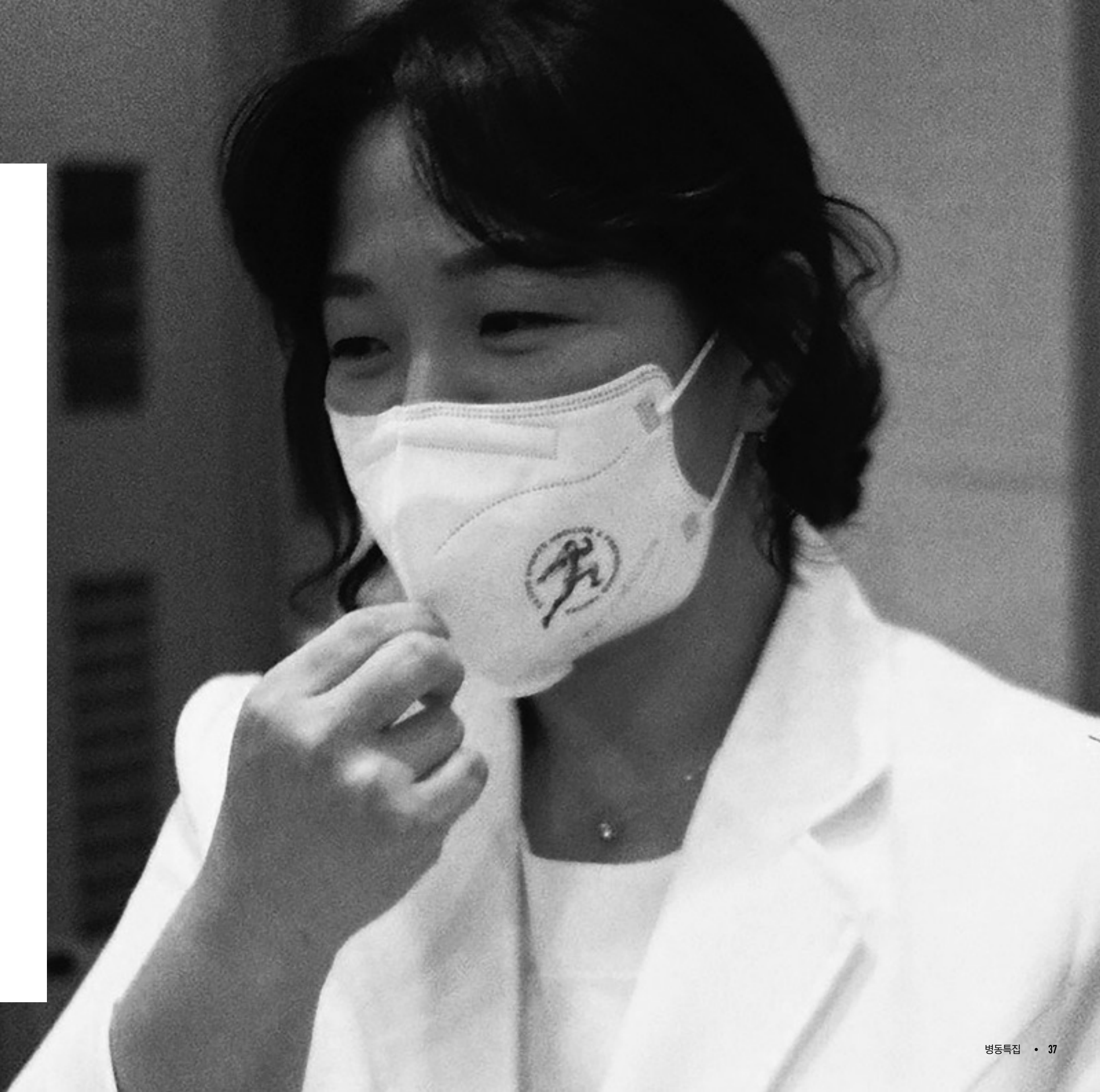
나는 어릴적 딱히 꿈이 없었다. 하고 싶은 것도 없고 '그냥 대충 성적에 맞춰 IN 서울만 하자.'가 나의 목표였다. 근데 아버지의 한마디가 내 인생을 바꿔놓았고 합격통지서를 내밀어도 간호과가 아니라는 이유로 등록금을 받지 못했다. 고민하던 중 자식 모르게 원서 접수해두었던 아빠 덕분에 간호과에 발을 들이게 되었고 18년째 이 일을 하고 있다.

처음 간호사 일을 하면서 적응하기란 쉽지 않았다. 살면서 밤을 새어본적 없는 내가 나이트 근무 버티기란 허벅지에 바늘 꽂힐만큼의 고통이 따랐고, 사교성 부족한 내가 선임들 틈에서 살아남기란 슈퍼마리오 끝판왕 쿠파깨기와 같은 녀를 수 없는 산이었다.

처음 1년...함께 울어준 동기들 덕에 버텼고 그 후 1년은 함께 웃어준 동기들 덕에 버텼다. 그렇게 1년, 1년 시간이 지나 어느새 18년이 되었다. 이제는 나의 마지막 일터가 되었으면 하는 바람을 갖고 시작한 세종스포츠정형외과의 인연도 동기 덕분이다.

좋은 동료, 선후배는 힘든 직장 생활에서 버틸 수 있는 더할나위없이 좋은 원동력이 됨을 나는 믿는다.

인성과 팀원간의 합을 중요시 여기고 서로가 서로에게 보탬이 되길 바라는 마음으로 하루 하루 병동을 이끌고 있는 나는 세종스포츠정형외과 병동 팀장 정미라다.



나는 다양한 사람들의 삶을 느낄 수 있는 간호사다

출근을 하고 내가 하루에 보는 환자만 수십 명인 덕에 한 분, 한 분 마음으로 신경 쓸 여유가 없다고 생각하며 정말 기계처럼 일만 하다가 퇴근하던 시절이 있었다.

나도 가족 중 누군가의 병간호를 하며 그런 수술은 처음이라 온 가족이 불안해할 때 그 병원의 병동 간호사가 와서 신경 써주며 하는 말과 행동이 얼마나 고마운지... 누군가의 따뜻한 말 한마디가 큰 힘으로 다가온다는 것을 느꼈다. 그 이후에 나의 병원 생활은 단순히 출퇴근만 반복하는 것이 아닌 나의 행동 하나, 말 한마디가 '우리 병원의 이미지로 남을 수 있겠다'라는 생각으로 환자 한 분, 한 분을 신경 쓰며 일하고 있다.

환자가 병원에 입원하게 되면 원장님들 보다 얼굴을 더 많이 보고, 더 많은 얘기를 하는 사람이 병동 간호사다. 수술 자체가 처음인 환자도 있고, 보호자가 없이 혼자 수술하러 온 사람도 있다. 나에게겐 여러 명이지만, 그들에게엔 난 한 명의 간호사인 것이다.

퇴원해서 누군가 “그 병원 어땠어?”라고 묻는 말에 “거기 직원들 친절하고 너무 괜찮아. 아프면 거기 꼭 가봐.” 혹은 “아!! 거기 가지마!! 엄청 별로야!!”라는 병원의 이미지가 나로 인해 생길 수 있다고 생각을 하면 책임감을 안 가질 수 없다.

나는 내 직업을 좋아한다. 어쩌면 아픔과 치료를 위해서 병원을 방문한 목적은 같겠지만, 정말 세상에는 다양한 삶을 사는 사람들을 만나고 여러 가지를 느낄 수 있는 직업이 간호사가 아닐까? 당장 무언가가 바뀌진 않더라도 누군가는 해야 할 일. 작은 노력들이 모이고 모여 좋은 변화를 가져올 거라는 믿음으로 나는 오늘도 출근을 한다.



나는 마음 속 간지러운 곳을 시원하게 긁어 줄 수 있는 간호사다

나는 간호사다.

누구나 대입을 앞두고 전공을 선택하는 것에 대해 많은 고민을 할 것이다. 나 같은 경우, 간호학과가 아닌 다른 과도 고려했지만 간호사일을 하는 언니와 부모님의 권유도 있던 탓에 내 의지보다 타의로 간호사가 되었다. 간호사 경력도 올해로 16년이 되었고 졸업 후 입사한 첫 병원을 10년을 다녔었는데 첫 직장 병원생활을 뒤돌아보니 어떤 것을 얻고 어떤 것이 아쉬웠는지 찬찬히 곱씹어 봤다.

나에게는 사람이 남았다.

근무 당시 선후배가 이제는 인생을 함께하는 절친한 친구가 되었다. 지금도 첫 직장에서 얻은 것은 사람밖에 없다고 우리끼리는 말하곤 하는데 그래도 첫 직장에서 얻은 간호사가 갖고 있어야 할 태도, 실무능력, 인간관계 등으로 두 번째, 세 번째 직장까지 크게 무리 없이 지내왔던 것 같다.

물론, 내게 처음으로 애사심을 느끼게 해준 세종스포츠정형외과에서도 사람이 남았다. 예전과 달리 같이 일하는 동료가 사람으로 남았다는 의미 보다 현재는 내가 간호하는 환자에 대한 기억과 마음이 나에게 온전히 남아있다.

지금 개인 사정으로 잠시 휴직 중이지만 병동에서 일을 할 때 환자들이 병원생활에서 느끼는 궁금증, 불편함, 그 외 것들이 조금이라도 더 해소될 수 있도록 최선을 다해왔다. 환자들도 그런 내 마음을 아는지 좋은 말씀에 많이 해주었고, 덕분에 나라는 사람이 간호사라는 직업을 선택한 것을 만족하고 내가 타인에게 좋은 사람이 된 것 같아 기쁜 마음이 든다.

글을 어떻게 마무리 지어야 할지 모르겠다. 앞서 이야기했듯이 많은 고민 끝에 타의 반으로 선택한 간호사의 길이 내 천직이 맞는 것 같다. 얼마 동안 간호사로 활동할지 모르겠지만 간호사로서 지내는 동안 앞으로도 환자들에게 관심이 많은 간호사, 설명을 잘해주고 마음속 간지러운 곳을 시원하게 긁어 줄 수 있는 간호사, 따뜻한 김혜진 간호사이고 싶다.



나는 밤을 지키는 간호사다

간호학과에 진학하고 나서 환자의 이야기에 귀 기울이며 공감하는 간호사가 되고자 다짐했었다. 하지만 정신없이 바쁘게 돌아가는 대학병원에서 일하다 보니 삶과 일의 무게에 짓눌려 그저 하루를 견뎌내며 쳇바퀴 속 다람쥐처럼 일상을 보내게 되었고 따스함과 차가움, 쓸쓸함과 즐거움도 모를 정도로 무채색의 간호사가 되어버렸다. 그렇게 몸과 마음을 다 소진한 뒤, 결국 다니던 병원을 그만두게 되었다.

어떤 사람은 거대한 태풍처럼 일이 몰려오는 상황에서도 침착하게 하나하나 처리하며 성취감을 느낀다. 반면, 나는 차분하게 계획한 대로 일하는 것을 좋아하는 사람이다. 그렇기에 매일 입원, 퇴원, 회진, 진료, 수술 등 많은 일이 켜켜이 몰아치는 주간 근무가 내게 큰 공포로 다가왔었기에 다음 직장에 대한 고민이 있었다.

잠시 재충전의 시간을 가진 뒤 내가 지향했던 간호사의 길을 걸을 수 있는 일을 찾게 되었다.
바로 이곳!! 세종스포츠타점형외과 병동 나이트 킵 간호사였다.

고요한 밤, 적막이 감도는 병원의 밤을 으스스하고 무섭다고 생각할 수 있지만 낮에 있었던 상황을 다시 확인하고, 혹시 빠뜨린 것이 있는지 점검하고, 비빌 다음 날을 위해 준비를 할 수 있는 병원의 차분한 밤을 좋아한다. 사람들의 눈에 띄는 멋지고 화려한 삶은 아니지만, 누군가는 꼭 해야 하는 일임을 알기에 나는 그 일들을, 병원의 적막한 밤을 좋아한다.

看護(간호)란 한자로 보고 돕는 것을 의미한다.

어느 순간 간호의 영역이 넓어져 환자를 보고 돕는 일 이외의 것들을 소화하느라 정신이 없기도 하다. 하지만 나는 이 밤을, 어둠이 짙게 깔린 병동에서 간호라는 단어 그대로 환자를 보고 필요한 것을 찾아 돕는 일을 하며 보낸다. 이 밤의 여유로움이 내게 환자들의 이야기에 귀 기울이고 친절할 수 있는 기회를 준다.

손 또는 발의 움직임이 편하지 않은 환자들의 손발이 되어 혼자서 하기에는 불편한 일들을 도와주고 혼자서 움직이기에는 위험한 일을 대신하고, 조용한 적막 속에서 모든 신경이 아픈 부위로 향할 수밖에 없는 환자들을 이해하며 그에 맞는 처치를 하여 고통을 덜어주는 일이 나는 꽤 가치 있는 일이라고 생각한다.

나에게 이러한 긍정적인 감정을 느낄 수 있게 해주는 많은 사람들이 있다. 항상 다음 듀티가 조금이라도 수월하게 일할 수 있도록 바쁜 와중에도 더 많이 도와주려고 하는 병동 동료들, 이런 병동 간호사들을 위해 항상 나쁜 비나 힘든 비를 대신 맞아주시며 보호해 주시는 우산 같은 병동 팀장님, 누구보다 최선을 다해 환자를 마주하는 병원의 모든 직원들 그리고 나의 노력을 웃음과 고마움으로 보답해 주는 환자들이다.

20대의 마지막 날, 그리고 30대의 첫날이었던 그날의 밤을 떠올린다. 그 밤의 병원을, 그 밤의 기분을, 그 밤에 어느 환자가 내게 전해주었던 그 한 마디를 나는 잊지 못할 것 같다.

“Happy New Year”

슬기로운 간호사생활+

YouTube
병동 간호사들의
슬기로운 의사생활
리뷰영상 보기



병동 이소현 간호사

병동 유경선 간호사

상담 민영선 간호사

병동 김혜진 간호사



약력

現) 세종스포츠정형외과 SPC 센터장
現) 대한선수트레이너협회(RKATA) 이사, 실기분과
前) 성남FC 프로축구단 수석트레이너
前) 대구FC 프로축구단 수석트레이너
前) 2001 하키 월드컵 대한민국 하키 대표팀 수석트레이너
前) 2015 하계유니버시아드 축구 대표팀 수석트레이너
대한스포츠의학회 정회원(KSSM)
대한선수트레이너협회 정회원(RKATA)

Kim
Gi-hyeon

FOCUS

김기현 | SPC 센터장

AT의 역할은 단순히
선수 재활 치료에만 국한되는 것이 아니라
팀의 성적에까지 직결되는
정말 중요한 위치라고 생각합니다

본인 소개를 해주세요.

안녕하세요! 세종스포츠정형외과 스포츠퍼포먼스센터 SPC의 센터장을 맡고 있는 김기현입니다.

육상을 시작하게 된 이야기가 궁금한데요.

저는 어릴 때 동네에서 달리기를 잘한다는 얘기를 주변에서 듣다가 열떨결에 육상부에 들어가게 되었습니다. 그때만 해도 제가 지금 AT(선수트레이너)를 평생의 업으로 하게 될 거라곤 상상하지 못했었죠.

선수로서 김기현은 어떤 사람이었나요?

제 주 종목은 단거리 육상 선수였습니다. 체고 시절에는 전국 대회에서 입상을 하기도 했지만 전국적인 유명세를 떨칠만한 선수는 아니었어요.

선수트레이너가 된 계기는요?

대부분의 기초종목 선수들이 그렇듯, 저 역시 운동을 계속하기 위해서는 체육대학교 진학이 필요했습니다. 그러다 보니 진학에 필요한 여러 운동들을 같이 배우게 되었죠. 지금은 예전에 비해 스포츠과학이 많이 발달되어 있지만 제가 운동하던 당시만 해도 웬만한 통증은 그냥 참고 운동을 하는 것이 당연했던 시절인지라, 그런 것들이 나중에 선수 생명을 단축하게 한다는 것조차 제대로 인지하지 못했었습니다. 체육대학으로 진학을 하고 나서 체계적인 공부를 하게 되면서 저와 같은 선수들이 나오지 않게 하는 것이 정말 중요하다는 생각이 자연스레 들게 되었고, 그 당시에 우리나라에는 다소 생소했던 운동선수 재활 분야에 관심을 가지게 되었죠.

시작하시게 된 구단 부터 은퇴한 구단까지의 이야기를 해주세요.
다 언급하기 어려울 정도로 꽤나 많은 단체들에서 경험을 쌓게 된 거 같아요. 지금은 부산 아이파크 축구단으로 바뀌었지만 국가대표 선수들이 즐비했던 대우 로얄즈 축구단에서 AT를 시작했었고, 그 뒤 당시 아시아 최강이었던 성남일화천마프로축구단을 거쳐, 대구FC 프로 축구단, 성남 FC 프로 축구단 등 주로 프로 축구팀에 많이 있었습니다.

중간에 국제하키 월드컵 남자 하키 대표팀, 유니버시아드 남자축구대표팀과 함께 국제 대회를 경험해 보기도 했습니다. 제가 존경하는 박종환 감독님과 인연 때문에 성남 일화에서 성남 시민프로 축구단으로 전환되던 때에 대구에서 성남으로 팀을 옮기게 되었는데 그 팀이 제 커리어에서는 마지막 구단이 되게 되었습니다.

구단 트레이너로서의 역할은 어땠으며, 기억에 남는 순간은?

제가 처음 시작하던 때는 AT 분야의 전문성이라는 개념이 거의 없다시피해서 그야말로 온갖 일들을 다했던 것 같습니다. 선수 마사지, 치료, 재활훈련, 장비도 같이 옮겨주기도 하고요. 지금도 해외 선진리그에 비해서는 전문화가 많이 뒤쳐져 있지 않나 싶어요. 기억에 남는 순간은 손꼽기 어려울 정도로 많은 것들이 스쳐 지나가네요. 그중에서 부상당했던 팀의 주축급 선수가 저의 손길을 거쳐 복귀하고 좋은 활약을 보였을 때가 가장 보람되고 기억에 남습니다. 저도 정말 최선을 다해서 선수들을 케어한 보람을 느낄 수 있었으니까요. 저 자신에게도 자랑스러웠고요.

함께 동고동락한 선수, 코칭스텝들,
프런트 중 기억에 남는 사람과 이유는?

정말 많은 스텝들과 선수들이 있었지만, 감독님들 중에서는 83년 세계 청소년대회 4강의 기적을 이뤘던 박종환 감독님이 생각납니다. 제 아버지뻘의 나이셨지만 저보다도 훨씬 더 열정적하시고 축구에 대해서는 누구보다 철저하셨거든요. 선수들 역시 너무나 많아 한 명을 꼽기가 어려운데, 월드컵 국가대표를 거쳐 지금은 대구 FC에 있는 이근호 선수가 기억에 많이 남아요. 20살 아주 어릴 때 제가 있던 대구 FC로 와서 훌륭한 선수로 오랫동안 성장하는 모습을 지켜봤기에 애착이 많이 가는 선수입니다. 또, 구단 프런트 중에는 역시 대구와 성남에서 10년 넘게 같이 있었던 주찬용 팀장이 기억에 많이 남습니다. 외국어 능력을 포함해서 업무 능력도 뛰어났지만 선수들과 AT의 입장을 잘 이해하는 프런트였다고 생각해요. 제 가족들과도 친해서 친동생처럼 생각하는 사람입니다.

현재에 최선을 다하라고
얘기하고 싶습니다.

언뜻 너무 뻔하고 당연한
얘기로 들리겠지만,
은퇴 후 후회하는 선수들을
너무나 많이 봤습니다.

긴 실천 경험을 토대로 선수트레이너가 가져야 할 조건은 어떤 것이 있을까요?
우리나라가 아직은 해외리그에 비해 체계를 잡아가는 시기라고 볼 때, AT가 한 분야에만 치우치기보다는 여러 분야를 같이 아우르는 능력이 필요한 거 같아요. 또한 중요한 것이 코칭스텝 및 선수들과의 소통 능력이라고 생각합니다. 당연히 그 바탕에는 업무적 능력과 지식이 수반되어야겠지요.

다양한 구단에서의 경험으로 얻은 게 있다면?
코칭스텝과 선수들의 입장을 누구보다 이해하게 되었죠. AT가 되어보면 중간에서 입장이 난처해지는 경우가 다반사이거든요. 예를 들어 부상당한 선수가 빠른 복귀를 원해요. 코칭스텝도 마찬가지고요. 그런데 제가 볼 때 지금 출전하게 되면 오히려 더 큰 부상을 불러올 수도 있어요. 반대의 경우도 존재하죠. 제가 볼 때는 될 수 있을 거 같은데 선수가 거부하는 경우도 종종 있습니다. 그럴 때는 또 감독님도 화를 크게 내는 경우도 있죠. 중요한 경기를 앞두고 있으면 더 심한 상황도 만들어지고요. 이런 부분들을 중재하는 것이 사실 가장 힘든 것들 중 하나예요. 그렇기 때문에 AT의 역할은 단순히 선수 재활 치료에만 국한되는 것이 아니라 팀의 성적에까지 직결되는 정말 중요한 위치라고 생각합니다.

우리 병원 스포츠퍼포먼스센터 SPC를 설명해 주세요.
저희 SPC는 단순히 빠른 부상 복귀에 한정된 것이 아닌 최상의 컨디션으로 복귀할 수 있도록 하자는 새로운 패러다임을 가지고 설립되었습니다. 부상의 원인은 매우 다양하다고 할 수 있는데 감소된 컨디션과 운동능력을 최상의 수준으로 끌어올릴 수 있는 프로그램을 선수들에게 제공하고 부상 방지를 위한 코칭까지 지원하는 것을 목표로 하고 있습니다. 또한, 다양한 임상경험과 실적을 갖고 계시는 김진수, 김정섭, 차민석 병원장님과 여러 훌륭한 의료진 및 스텝이 있으며 최신의 운동치료 기기를 보유하고 있는 대한민국 최고의 스포츠의학전문센터라고 자부합니다.

긴 기간 현장에서의 탄탄한 경험들이 현재의 센터장님에게 어떤 기여를 하고 있나요?
소중하고 감사한 저의 자산들이죠. 현장에서의 다양한 경험이 없었다면 제가 이 자리에 서는 건 불가능했을 거라고 생각합니다. 이 밖에도 제가 일을 하며 알게 된 사람들도 제게 귀중한 자산들입니다.

후배 운동선수들에게 해주고 싶은 말이 있다면?
현재에 최선을 다하라고 얘기하고 싶습니다. 언뜻 너무 뻔하고 당연한 얘기로 들리겠지만, 은퇴 후 후회하는 선수들을 너무나 많이 봤습니다. 그때 좀 더 열심히 할걸. 어린 친구들에게도 이런 얘기를 해줘도 나중에 은퇴할 때에야 깨닫는 선수들이 너무나 많거든요.

후배 선수트레이너에게 이것만은 ‘지켜야 한다’라고 말해주고 싶은 것은?
AT로서의 역할에 대한 나름의 소신을 가지고 지켜나갈 필요가 있습니다. 본인의 역할에 따라 선수 생명이 좌우되고, 팀의 승패가 갈릴 수도 있으니까요. 확고한 소신이 없으면 이도 저도 아닌 상황들이 생기기 쉽습니다.

앞으로 10년 뒤 나는 어떻게 변해있을까요?
오늘 질문 중에 가장 어려운 질문 같습니다. 우선은 제가 가진 경험과 노하우들을 최대한 많이 전해주고 싶습니다. 저도 그동안 받아온 것들이 많습니다. 물론 지금도 그런 역할을 나름 하려고 노력하고 있지만 지금보다 더 많은 것들을 다시 스포츠계에 돌려주는 위치에 서있기를 바랍니다.

제2의 인생을 살고 계신 센터장님의 앞으로의 꿈은요?
가족들의 건강과 평안은 물론이고 앞으로도 힘이 닿는 데까지 이 일을 계속할 수 있기를 바랍니다. 아무래도 성격상 가만히 앉아있는 것은 안 맞는 것 같네요.

나에게 선수트레이너란?
제 인생의 전부이지 않을까요? AT로 떳떳한 삶을 살고자 노력해왔다고 자부하니까요.





바디프로필, 새로운 도전의 시간
새로운 도전으로 2022년을
써내려가는 정수용 트레이너를 만났다.
Photograph 이민욱

FOCUS

정수용 | SPC 트레이너

다시 돌아오지 않을 20대의 마지막을 기록하며

최근 바디 프로필을 찍기 위한 도전을 했다고 들어요.
제가 내년엔 30대가 되는데 다시 돌아오지 않을 20대의 마지막을 기록하기 위해 시작했습니다. 또한, 트레이너로써 본인의 몸을 원하는 대로 만들 수 있어야 타인의 몸을 더 잘 만들 수 있을 것이라 생각해서 도전하게 되었는데요. 운동은 예전부터 꾸준히 했지만 바디 프로필을 찍기 위해 9주 동안 강도 높은 운동과 식단 관리를 했습니다.

바프 계획은 어떻게 짰나요?
식단은 크기는 왼쪽 표의 내용처럼 시작해서 점점 줄여나가고, 중간중간에 샐러드나 소고기로 변화를 주기도 했습니다. 운동은 초반에는 웨이트 위주로 하다가 점점 유산소 시간을 늘려줬습니다. 운동은 새벽에 5시 30분 ~ 7시 / 저녁 6시~7시 30분 이런식으로 하루에 2번씩 했습니다. 그리고 쉬는날은 거의 등산을 했구요, 운동은 그전부터 꾸준히 했지만 바프 찍기로 결심하고 9주 이후에 촬영했습니다.

준비과정에서 들었던 생각은요?
사실 제가 기간을 오래 잡은 것이 아니어서 시작할 때만 해도 자신감이 넘쳐났습니다. 살은 금방 뺄 수 있다는 생각에 유산소 운동도 많이 안 했습니다. 그런데 3주 정도 남기고 나가서 점점 힘들어지기 시작했습니다. 온몸에 힘이 빠져서 운동을 해도 금방 지치고 무게도 낮아졌습니다. 한편으로는 '괜히 사서 고생하네, 내가 이걸 왜 시작했지'라는 생각도 했습니다. 하지만, 도전을 시작하면서 세운 목표가 있기에 '끝까지 열심히 해보자'라는 생각으로 임했습니다.

바디 프로필 촬영은 어땠나요?
전날 주변 사람들이 모두 수분 조절하지 말고 그대로 촬영장에 가라고 했습니다. 근데 저는 마지막에 오히려 오기가 생겨서 24시간 단수하고 운동도 가볍게 진행했습니다. 당일에는 평소처럼 아침을 먹고 촬영하러 갔습니다. 당일에는 잘 찍고 싶은 생각보다도 '빨리 끝내자'라는 생각이 더 컸습니다. 아쉬운 것은 촬영장에서 근육의 펌핑을 중간중간 해줬어야 되는데, 긴장하는 바람에 처음에만 하고 나중에는 펌핑을 안 해서 좀 아쉽더라고요.

끝나고 나서 어떤 음식이 제일 먹고 싶었나요?
하.. 이걸 나열할 수 없을 정도로 엄청 많은데 삼겹살, 햄버거, 치킨, 도넛부터 평소에 먹지도 않던 케이크까지 다 맛있어 보였습니다. 원래 카페에서 빵도 잘 안 시켜 먹는데 빵도 먹고 싶었어요. 결국, 촬영이 끝나고 바로 수제 햄버거 2세트를 클리어했습니다.

#체중 및 체지방 변화



#바디 프로필 준비 기간

2022년 1월 11일 ~ 3월 20일

#하루 식단

아침 100g 120g

점심 100g 120g

3시 100g 120g

저녁 100g 120g

9시 100g 120g

물 5L

힘든 재활 과정을 진행하다 보면
선수도 사람이다 보니 힘들어하고
무너질 때가 있는데, 저는 오히려 그때마다
쓴소리를 아끼지 않는 편입니다.

생애 첫 바디 프로필을 준비하는 분들을 위한 팁 있나요?
다이어트에 지름길은 없는 것 같습니다. 최대한 물을 많이 마시고 식단 관리와 운동을 꾸준히 하는
방법이 정답인 것 같고 대부분 사람들이 식단을 가장 어려워하는데 요즘에는 다이어트 식단이 너무
잘 나와 있어서 생각보다 할 만한 것 같습니다. 갑자기 운동량을 확 늘리고 식단을 줄이는 것보단
조금씩 조금씩 운동량을 늘리고 먹는 양은 줄이는 것도 좋은 방법입니다. 다른 팁으로는 함께 준비
하는 친구가 있으면 더 좋습니다.

선수 또는 일반 환자의 재활 과정은 같은 부위 수술을 놓고 비교하자면 다른가요?
재활의 과정은 동일하지만, 재활의 목표나 운동강도는 다른 것 같습니다. 선수는 스포츠 경기로 복
귀하는 것이 목표라면, 일반인은 일상으로의 복귀가 목표입니다(요즘은 생활체육을 하는 일반인 분
들도 많지만^^). 그렇기 때문에 운동 강도는 선수들이 훨씬 높다고 말씀드릴 수 있습니다.

프로구단이나 필드 트레이닝 경험도 했는데 현장에서의 경험이 이곳에서 많은 도움이 되나요?
각 위치에서 역할이나 하는 주어진 일은 다르지만, 도움이 많이 됩니다. 예를 들면, 팀이나 병원에
서만 볼 수 있는 케이스가 있기 때문에 다양한 케이스를 접할 수 있습니다. 또한, 병원에서 복귀를
하면 팀에 가서 어떻게 훈련하고 준비하는지 알 수 있기 때문에 팀으로의 복귀까지 더 완벽하게 재
활을 진행할 수 있는 것 같습니다.

재활 중 환자나 선수에게 강조하는 것은 무엇인가요?
저는 정신적인 면을 많이 이야기하는 편입니다. 선수들이 다칠 때는 체력이 떨어지거나, 집중을 못
할 때 더 다치기 때문에 정신적인 집중을 많이 강조하는 편입니다. 또한, 힘든 재활 과정을 진행하
다 보면 선수도 하나의 인간이다 보니 힘들어하고 무너질 때가 있는데, 저는 오히려 그때마다 쓴소
리를 아끼지 않는 편입니다. 물론, 쓴소리를 한다고 모든 선수들이 받아들이지는 않지만 본인들을
위해 한다는 것을 알아주는 선수들이 더 많기 때문에 선수들에게 고맙게 생각하고 있습니다.

그동안 일을 하면서 가장 보람을 느꼈던 적은 언제인가요?
음.. 몇몇 기억에 남는 일이 있는데 스승의 날에 연락을 주는 선수들이나 복귀에 성공해서 감사하다
고 온 선수가 기억에 남습니다. 아무래도 제가 담당했던 선수가 재활하고 복귀해서 몸 상태 좋다고
연락 올 때 제 일에 보람을 느끼는 것 같습니다.

마지막으로 SPC(스포츠 퍼포먼스 센터)만의 차별점이 있다면 무엇이 있나요?
우리 SPC에서는 개개인의 위한 맞춤 프로그램으로 재활을 진행하며 항상 원장님들과 선수 상태에
대해 지속적인 대화를 통해 재활의 방향을 결정하고 있습니다. 또한, 각 선생님들마다 환자 수를 제
한하여 환자 개개인에게 더 많은 관심과 책임감을 가지고 있습니다.

약력
세종스포츠정형외과 스포츠퍼포먼스센터 SPC 트레이너
국제축구연맹 FIFA 인증 선수트레이너
(FIFA Diploma in Football medicine)
前) 아시아대학축구 대학선발 국가대표 선수트레이너
대한스포츠의학회 정회원(KSSM)
대한선수트레이너협회 정회원(RKATA)
대한체력코치협회 정회원(KCA)
NSCA-CSCS (미국공인체력관리사)



FOCUS

신보라 | 재무팀장

숫자는 거짓말을 하지 않는다.
그래서 나는
이 일을 좋아하는 것 같다.

어느 날 8살 딸이 물어본다.
"엄마는 병원에서 무슨 일해? 의사야? 간호사야?"

선뜻 뭐라고 대답해야 할지 모르겠다.
"응 엄마는 병원 돈 세는 사람이야"
"그럼 엄마가 최고네! 깔깔깔"

재무팀은 병원에서 일을 하지만 환자와는 접촉이 없는 부서다. 유니폼을 입는 것도 아니고, 그저 눈에 띄지 않는 사무실 안에서 혼자 컴퓨터를 바라보며 바쁜 척을 한다. 가만히 앉아 있어도 월급날, 돈 받을 날, 돈 낼 날은 딱박딱박 돌아온다.

가장 심장이 조이는 날은 매달... 대망의 5일. 직원들의 월급날이다. 환자들은 병을 고치러 세종스포 초청형외과에 오고 우리 직원들은 월급을 받으러 온다. 재무팀의 시선으로 보면 그렇다. 다들 먹고 살자고 하는 일이 아니던가? 월급은 통장을 스쳐가지만 그래도 꽃하는 순간 징징 알람과 함께 "급여"라고 찍하는 이 짜릿함. 그리고 안도감. 이번 달도 월급은 들어왔구나.

재무팀 일이라는 게 원내 업무를 같이 하는 부서도, 일을 공유할 수 있는 부서도 없고 공유할 수도 없는 내용이다. 아직은 팀원도 없다. 그래서 외로운가 보다. 월급 주는 일 말고 또 무슨 일을 할까? 비밀이다. ^^

난 이렇게 비밀스럽게 병원의 살림을 꾸려 나가고 있다. 명확하다. 틀리면 안 된다. 숫자는 거짓말을 하지 않는다. 그래서 나는 이 일을 좋아하는 것 같다. 내가 다루는 숫자들은 서로 짜기라도 한 듯이 딱 맞아떨어진다. 엑셀을 쓸 때마다 "와 이걸 누가 발명했을까" 감탄하면서 오늘도 난 컴퓨터 앞에서 바쁜 척을 한다. 난 재무팀이다.

새로운 직원을 소개합니다

WOW!

FOCUS

2022 상반기 신입직원 | 쏫터뷰

병원에서 없으면 안되는 '나의 최애물건'

오늘 새로 온 친구

병동 장혜량 박정민 조스애

외래 윤명자 김소라

영상 박현수

그리고 MPC : 지현준, 신영섭,
박시은, 박종범, 임지선, 이재영,
서민영, 주의종, 이지현

Hello
Hello
Hello

2022년 5월 중순 입사기준

1



병동 장혜량 간호사 | 냉장고

제 최애 물건은 냉장고인데요. 시간 여유가 없어서 밥을 먹지 않고 출근을 하게 되면 병동에서 기운이 없고 배고파서 힘든데 그럴 때 냉장고를 열어서 보면 항상 맛있는 것들이 있기 때문에 허기를 채운 뒤 힘을 내서 일을 할 수 있습니다.

2



병동 박정민 간호사 | 머리망

병원에서 사용하는 물건 중 제가 제일 아끼는 물건은 '머리망'입니다. 머리를 단정히 묶고 머리망을 할 때 박정민에서 '간호사 박정민'이 되기 때문입니다. 병원 밖에서도 기쁜 일이 있거나 슬픈 일이 있을 때에도 머리망을 하면서 그 감정을 내려놓으려고 노력합니다.

3



병동 조스애 간호사 | 컴퓨터

일을 시작한지 얼마 안돼서 제일 아끼는 물건이라고 말 할 수 있는 것이 없는데요. 그래도 한가지 찾으면 컴퓨터가 아닐까 싶습니다. 저번 야간 근무중 갑자기 전산이 안돼서 해야 할 일들이 남았는데 막막했어요. 앞으로는 문제없이 항상 잘 쓸 수 있으면 좋겠네요. ㅎㅎ

4



영상의학과 박현수 | 커피머신

근처에 있는 카페들이 대체로 커피값이 비싼 가게들만 있다 보니 자주 사서 먹기에는 부담스러운 편인데요. 병원 내부에 있는 커피 머신 덕분에 카페인을 주기적으로 충전할 수 있어서 좋은 것 같습니다.

5



외래 윤명자 간호사 | cheat note

제가 제일 아끼는 물건이라면 외래 진료 시 참고하려고 만들어 놓은 저의 cheat note 예요. 입사 한달 동안 2권의 노트를 만들었는데 만약, 이 노트를 분실하면 일을 못하게 될 테니, 누군가 이 노트를 습득하게 된다면 꼭 돌려주길 바랍니다.

6



외래 김소라 간호사 | 우리 외래 팀

병원에 아직 적응 중이라 아끼는 물건이 아직 없어요. 지금은 같이 일하는 팀장님과 외래 선생님들이 너무 소중한데요. 실수도 많고 한참 부족한 저에게 반복해서 친절하게 알려주시고 병원 밖에서도 도움을 주셔서 너무 감사할 따름입니다!



※ 자기소개

병동에 2022년 1월부터 근무하고 있는 간호조무사 장혜랑입니다! 환자가 입원을 하러 병동에 들어온 순간부터 수술 전, 후 그리고 퇴원을 위해 병동을 나갈 때까지 책임지고 간호해주는 일을 하며 병동 간호사 선생님들의 보조업무를 하고 있습니다.

※ 세종스포츠타정형외과를 선택하게 된 계기

처음 일을 시작하면서 정형외과에서 하려는 생각이 확고했습니다. 그래서 정형외과를 찾던 중 “스포츠 정형외과”라는 병원이름에 호기심이 생겼고 평상시 운동을 좋아했기 때문에 더욱더 관심을 가지게 되어 선택하게 되었습니다.

※ 나에게 간호사란

저에게 간호조무사는 첫 직장과 첫 월급을 얻게 해준 뜻 깊은 직업입니다.

※ 자기소개

병동에서 수술 전후 간호를 담당하고 있습니다. 환자분들이 입원부터 수술이 끝나고 건강한 일상으로 돌아갈 수 있도록 간호하고 있습니다.

※ 세종스포츠타정형외과를 선택하게 된 계기

대학생 시절 교수님께서 세종스포츠타정형외과 병동 간호사 브이로그를 수업 중에 보여주신 적이 있었습니다. 그것이 병원과의 첫 만남이었습니다. 웃음이 가득하고 서로 존중하고 아껴주는 병동분위기와 정형외과만의 액티브한 업무가 마음에 들어서 우리 병원을 선택하였습니다.

※ 나에게 간호사란

나이와 성별에 따른 피부상태, 혈관상태 등이 학교에서 실습했던 애니와는 정말 달라서 어려웠습니다. 하지만 어떤 환자를 만나도 최상의 간호를 제공해야 함은 변함없기에 더 적극적으로 배우고 익혀서 환자분들의 신체적인 것 뿐만 아니라 심리적인 간호도 제공하는 역할이 있는 간호사가 되고 싶습니다.



※ 자기소개

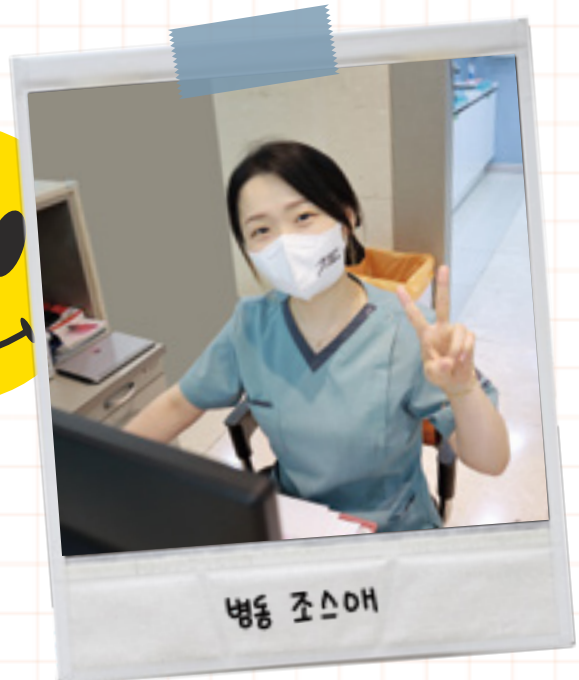
병동에서 3교대 근무를 하며 입원 환자의 간호를 담당하고 있습니다.

※ 세종스포츠타정형외과를 선택하게 된 계기

스포츠재활에 분야에 관심이 있었고 이직을 준비 하는 과정에서 긍정적으로 오래 일을 할 수 있는 병원을 찾고 있었는데 그 때 눈에 들어온 곳이 세종스포츠타정형외과였습니다.

※ 나에게 간호사란

환자의 고통을 경감시켜 주고 악화를 예방하며 환자가 치료 과정에서 긍정적으로 회복할 수 있게 도움을 주는 일을 하는 사람이 간호사라고 생각합니다.



※ 자기소개

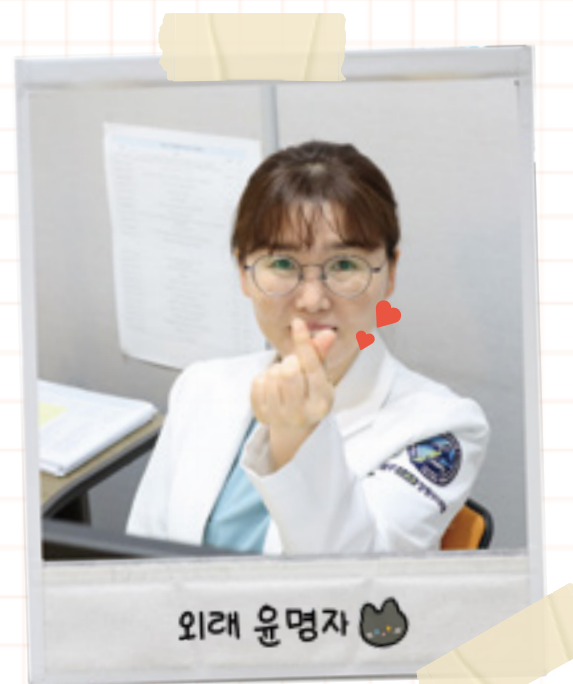
저는 올해 학교를 졸업하고 병원에 입사하게 되었는데요. 현재 경기도 남양주시에서 병원까지 출근과 퇴근을 하고 있습니다.

※ 세종스포츠타정형외과를 선택하게 된 계기

워낙 운동을 좋아하는데요. 병원을 찾아보던 중에 이름에 스포츠가 들어가는 병원을 처음 봐서 첫눈에 끌렸습니다. 알아보니 운동선수 및 운동을 하다 다친 이들을 집중적으로 케어하는 것을 매력있게 느껴서 지원하게 됐습니다.

※ 나에게 영상의학 방사선사란

원장님들이 보다 정확한 진료를 하기 위해서 반드시 필요한 사람이라고 생각합니다.



※ 자기소개

저는 김진수 원장님 외래 담당 전문 간호사로써 김원장님 외래 진료에 참여합니다.

※ 세종스포츠타정형외과를 선택하게 된 계기

예전에 근무했던 관절 척추 전문 병원과 스포츠 정형외과는 ‘어떤 점이 다른 걸까?’라는 단순 호기심에서 출발하여 지원하게 되었는데 어 느새 어엿한? 세종스포츠타정형외과의 일원이 되었습니다.

※ 나에게 간호사란

‘끝없는 배움과 도전이 가능한 직업’입니다. 혹시, 나중에 기회가 된다면 세계 오지에 있는 환자들을 돌보러 떠나는 해외 파견 간호사에 도전해 보고 싶습니다.



※ 자기소개

안녕하세요 5월에 새로 입사하게 된 김소라입니다~ 다른 직종을 준비하다가 병원에서 일하게 되었습니다. 외래간호팀에 소속되어 다섯분의 원장님들과 환자분들의 진료, 상처 경과, 검사안내, 예약관리 등 외래 일을 하고 있습니다.

※ 세종스포츠타정형외과를 선택하게 된 계기

집과 가까운 곳에 위치하고 있어서 지나다니며 봐왔던 병원이었 는데 운이 좋게 면접을 보게 되었으며 트렌디한 병원 홈페이지, 전문적인 SPC 재활센터, 병원 유튜브 채널을 접하였고 세종스포츠타정형외과와 연을 맺게 되었습니다!

※ 나에게 간호사란

모든 사람들은 어딘가 아프고 불편하고 약해져서 병원을 찾게 되는데 그 불안하고 예민한 상황에서 진정할 수 있게 조금이라도 도울 수 있다는 것이 의미 있는 일이라 생각합니다!

※ 자기소개

세종스포츠정형외과에 올해 1월에 입사해서 근무한지 벌써 5개월이 지나고 있습니다. 5개월이란 시간이 매우 짧지만, 그동안 주변의 좋은 선생님들께서 많은 도움을 주셨고 항상 부족하다고 생각하면서 초심을 잃지 않고 근무에 임하도록 노력하겠습니다.

※ 물리치료사의 길을 가게 된 이유

어려서부터 운동하는 것을 좋아하고 즐기다 보니 주변 사람들의 부상과 재활은 항상 가까이서 지켜보고 경험했는데요. 누군가의 강요나 추천이 아닌 자연스럽게 관심이 생겼던 것 같습니다. 이 길을 가게 됨으로서 저만의 루틴이나 치료방법을 강구해 적용하고 재활을 해보고 싶은 마음이 가장 큰 것 같습니다.

※ 물리치료사의 역할은 무엇이라고 생각하나요?

가장 큰 역할은 환자에 대한 '관심'이라고 생각합니다. '관심'을 되게 쉽게 생각할 수 있고 '당연한 것 아니냐'라고 할 수 있겠지만 가장 어려운 것 같습니다. 내가 환자에게 관심이 없다면 당연히 환자는 저와 신뢰를 쌓을 수 없으며 관계형성도 어렵고 '치료'에 집중하지 못할 것입니다. 이렇듯 모든 환자에게 조금이나마 관심을 더 가진다면 무엇이 되었든 효과적인 것이며 그게 물리치료사가 가져야할 기본적인 소양들 중 하나가 아닐까 생각합니다.

신명섭



서민영



※ 자기소개

MPC 막내이자 우리 병원을 나의 집이라 생각하며 병원을 찾은 모든 분들은 가족이고, 환자의 몸은 나의 몸이라 생각하는 항상 진심을 다하는 물리치료사 서민영입니다! 유도선수에서 지금은 제가 선수를 케어하는 치료사가 됐습니다. 선수시절 만큼 가슴 뛰는 일을 찾게 되었고 그 열정을 쏟아낼 수 있는 병원이라고 생각합니다.

※ 물리치료사의 길을 가게 된 이유

어릴 적 저도 잦은 부상과 오랜 시간 재활치료를 받으며 많은 치료사 선생님들을 만났었습니다. 선수라면 재활기간에 몸과 마음이 아픈 시기지만, 그 시기에 만났던 선생님들에게 많은 것을 배웠고, 큰 힘이 됐었습니다. 그후 다른 꿈을 찾던 중 제가 좋아하고 할 수 있는 길을 선택했습니다. 한 사람의 몸을 다루는 직업이기에 사명감을 가지고 누군가에게 도움이 되고 긍정적인 영향력을 주는 사람이 되려고 합니다.

※ 어디서 행복을 찾나요?

제 하루에 행복한 순간이 몇 가지 있습니다. 따릉이를 타고 상쾌한 하루를 시작하는 것, 아침에 감사일기를 쓰며 하루를 잘 보낼 것 같은 기분이 드는 것, 맡은 업무를 준비하고 환자를 맞이하는 것, 한 분 한 분 얼굴을 익히고 서로 반갑게 인사를 주고 받는 것, 점심시간 잠깐의 산책, 퇴근 후에도 서로 도와가며 공부하는 분위기, 나의 운동시간을 갖는 것, 또 다시 따릉이를 타고 밤공기를 맞으며 가는 퇴근 길 등 좋아하는 것들을 하고 행복을 느끼면서 하루를 보냅니다. ^^

박시은



※ 자기소개

나이는 24살이고 세종스포츠정형외과에 2월달에 입사하였습니다. 제가 원하던 분야에서 일하게 되어서 꿈만 같지만, 아직 부족한 점이 많아서 다른 선생님들께 배우면서 일과 공부를 하고 있습니다.

※ 물리치료사의 길을 가게 된 이유

어렸을 때부터 운동을 좋아해서 원래 체대 준비를 했습니다. 그때 많이 다치고 운동도 제대로 못하던 시기에 제가 경험한 것을 다른 분들도 느끼며 많이 힘들 것이라고 생각했습니다. 그 분들에게 재활을 통해 다시 일상으로 복귀하는 과정을 만들어 주고 싶었습니다. 그래서 스포츠 물리치료를 꿈꾸면서 이 길로 오게 되었으며 후회 없는 길을 온 것 같아서 뿌듯합니다.

※ 입사동기가 궁금해요 :)

저는 스포츠 물리치료사라는 꿈을 가지고 대학교에 입학했기 때문에 졸업하면 무조건 스포츠 병원에서 일해야지 라는 생각이 항상 있었습니다. 대학생때부터 이 병원을 알고 있었는데 공부를 많이 시킨다고 소문으로 들었습니다. 이런 이유로 남들이 피해갈 때 저는 이 병원으로 가면 많은 것을 배울 수 있겠구나 라는 생각을 가지고 입사하게 되었습니다. 대한 선수트레이너협회 소속으로 제주도 동계 전지훈련 지원단으로 갔을 때 많은 선수분들이 세종스포츠정형외과에서 진료와 치료를 받는 모습을 보고 선수들도 신뢰하는 병원구나 느끼고 지원하였습니다.

※ 자기소개

2022년 4월에 입사하고 세종스포츠정형외과에서 근무 중입니다. 입사한지 아직 2개월 밖에 안되었기 때문에 정신없이 업무에 적응하고 부족한 부분들을 많이 배워 나가고 있습니다.

※ 물리치료사의 길을 가게 된 이유

사실 시작은 수능 성적에 맞춰 대학교에 입학하면서 시작하게 되었습니다. 하지만 학교를 다니고 요양원이나 장애인 봉사활동을 다니면서 치료사라는 직업이 가지고 있는 가치와 중요성을 느꼈고 그 덕분에 훌륭한 물리치료사가 되겠다고 결심했습니다.

※ 물리치료사가 되기 위해 어떤 준비를 했나요?

대학교를 졸업하고 물리치료사 자격증만 취득하면 물리치료사로 일 할 수 있기 때문에 물리치료사가 되기 위한 준비는 크지 않았습니다. 하지만 좋은 물리치료사가 되기 위해서 학교에서 배운 공부로는 부족함을 느꼈고 여러 교육을 통해 역량을 키워왔습니다. 그리고 의학 분야가 계속 업데이트 되기 때문에 최신 논문을 공부하면서 환자들에게 최선의 치료를 제공하는 물리치료사가 되기 위해 노력하고 있습니다.

박종범



이재영

※ 자기소개

2022년도 1월에 입사하여 현재 MPC 내에서 2022년도 입사자 중 가장 오랜 기간 근무를 하고 있습니다. 지난 5개월간 업무에 적응하고 이를 잘하기 위해 많은 선생님들께서 도움을 주셨는데, 앞으로도 초심을 잃지 않고 지금까지 배운 것을 토대로 근무할 수 있도록 노력하겠습니다.

※ 물리치료사의 길을 가게 된 이유

군대에서 만난 선임이 물리치료사였는데 이를 계기로 진로에 대해 정확한 결정을 내릴 수 있었던 것 같습니다. 군대에서 체력단련시간에 다치지 않고 효율적으로 운동할 수 있는 방법을 선임, 후임 가리지 않고 열정적으로 가르치는 모습이 인상 깊었고, 자연스레 물리치료사에 대해 진지하게 생각하게 되었습니다. 이 중에서도 가장 익숙한 스포츠 물리치료에 관심을 가지게 되어 자연스레 세종스포츠정형외과에 스며들 수 있었던 것 같습니다.

※ 입사 후 가장 뿌듯한 순간을 꼽는다면?

입사 후 가장 뿌듯한 순간을 꼽는다면 단연코 환자를 만족시킨 치료를 제공했을 때입니다. 항상 올바르게 정확한 치료를 실시하기 위해 노력하는데, 환자분께서 이를 알아보고 직접해주실 때가 가장 뿌듯한 것 같습니다.

지현준

※ 자기소개

나이는 25살이고 세종스포츠에 입사하게 된 지 엇그제 같지만 벌써 한 달 차가 됐습니다. 처음 들어올 때의 포부와 동기부여를 항상 마음속에 다지며 많이 배워 나가서 세종 스포츠 정형외과의 발전에 일조할 수 있는 스포츠 물리치료사로 자리 잡아 나가겠습니다.

※ 물리치료사의 길을 가게 된 이유

재활 계열 체육대학을 시작으로 환자들을 케어할 수 있는 방향을 잡아오던 중 물리치료사라는 직업을 알게 되었고 이런 저의 방향성에 적합하고 폭을 넓힐 수 있는 기회라 생각하여 도전하게 되었습니다. 지금 이 길을 걷고 있는 저에게 만족스러우며 더 나아가 저와 같은 생각을 가진 학생들이 있으면 적극 추천해 주고 싶습니다.

※ 앞으로 목표?

작은 목표는 세종스포츠정형외과의 훌륭한 선생님들 아래에서 꾸준히 배우며 성장하여 환자분들에게 도움이 될 수 있는 스포츠 물리치료사가 되는 것이 작은 목표입니다. 큰 목표는 이런 자질을 갖춰 우리나라의 스포츠의학 수준을 높이는 것입니다. 환자분들을 만나면 아직도 기본적인 스포츠의학의 기본 틀을 모르시는 분이 많다 보니 이런 분들의 건강과 스포츠의학 발전을 향상시킬 수 있는 물리치료사가 되고 싶습니다.

NEW
LOOK!

임지선

※ 자기소개

웃으며 재미있게 살자 라는 단순하면서도 흔히 있는 신조를 가지며, 치료실 내에서도 모두가 웃으며 재미있게 지낼 수 있도록 활발히 근무하고 있는 물리치료사 임지선입니다.

※ 물리치료사의 길을 가게 된 이유

예전에 선수 생활을 했는데 부상으로 고생하는 친구들을 보면 안타깝고 도와주고 싶다는 생각을 많이 했던 것 같습니다. 그 생각이 자연스럽게 물리치료사라는 직업으로 이끌어 주었고, 아무것도 못 하던 그때와 달리 지금은 치료사가 되어 그 친구들을 이끌어줄 수 있는 위치가 됐네요 ~

※ 환자를 대할 때 마음가짐은?

아무래도 환자분들이 치료받을 때 편안함을 느낄 수 있도록 하는 것이 최우선이라고 생각하고 있어서 MPC 팀 모두가 노력하고 있습니다. 좋은 치료를 제공하는 것도 당연히 중요한 일이지만 신체는 치료사의 기분이 나 감정에 영향을 받는 것을 알기 때문에 이런 부분에 더욱 신경을 쓰는 것 같습니다.

※ 자기소개

G.X 강사를 하다가 조금 늦게 물리치료사가 되었지만 현역과 같은 열정으로 열심히 일하고 있습니다. 올해는 세종스포츠정형외과에 걸 맞는 물리치료사가 되기 위해 신입교육을 열심히 듣고 있으며, 추가로 대한선수트레이너 자격과정과 학사 전공 심화과정을 하고 있습니다.

※ 물리치료사의 길을 가게 된 이유

도수치리에 관심이 많아서 사실 강의를 듣다 한계를 느꼈습니다. 그 후 물리치료사 면허증을 알게 되어 물리치료과에 진학하게 되었습니다. 입학하고 공부를 하다 보니 물리치료학이 예상했던 것보다 더 신기하고 다방면으로 적용할 수 있다는 점을 알게 되었습니다. 그래서 제가 좋아하는 스포츠와 적용된 스포츠 물리치료사의 길을 가게 되었습니다.

※ 나에게 물리치료사란

저에게 물리치료사란 다이어트와 같습니다. 무거운 살들을 빼기 위해 열심히 노력하는 것처럼 물리치료사로서 무거운 책임감과 압박감을 줄이기 위해 열심히 공부하고 연습하는 노력이 비슷하다고 생각합니다.

이지현

※ 자기소개

나이는 26살이고 입사한지는 이제 한달 된 병아리입니다. 이제 입사 한달 차인데 주위 선생님들이 적응할 수 있도록 도움 주셔서 잘 적응하고 있습니다. 제가 원했던 분야면서 가고 싶던 병원에 입사해서 하루 하루 행복하게 일하고 공부하고 있습니다.

※ 물리치료사의 길을 가게 된 이유

어려서 부터 스포츠에 관심이 많았고 하는 것도 즐겼습니다. 어릴 때 가족들과 함께 인천 유나이티드 직관을 간 적이 있는데 선수들을 치료하는데 팀 닥터뿐만 아니라 의무 트레이너도 있다는 것을 그때 알게 되었습니다. 그때부터 선수들을 직접 관리하고 재활하고 능력을 이끌어 낼 수 있는 의무 트레이너를 꿈꿨고 이 꿈을 위해 물리치료사의 길을 가기로 결정했습니다.

※ 물리치료사는 체력관리를 위해 무엇을 하나요?

물리치료사는 환자와 함께 재활하고 움직여야 하는 직업이라고 생각합니다. 치료사가 힘들어 하는게 보이면 같이 재활하는 환자분도 힘이 나지 않기 때문에 평소 체력관리를 하는게 중요합니다. 저는 개인적으로 헬스와 조깅을 통해서 건강한 체력과 정신을 채우기 위한 노력을 하고 있습니다.

주의종



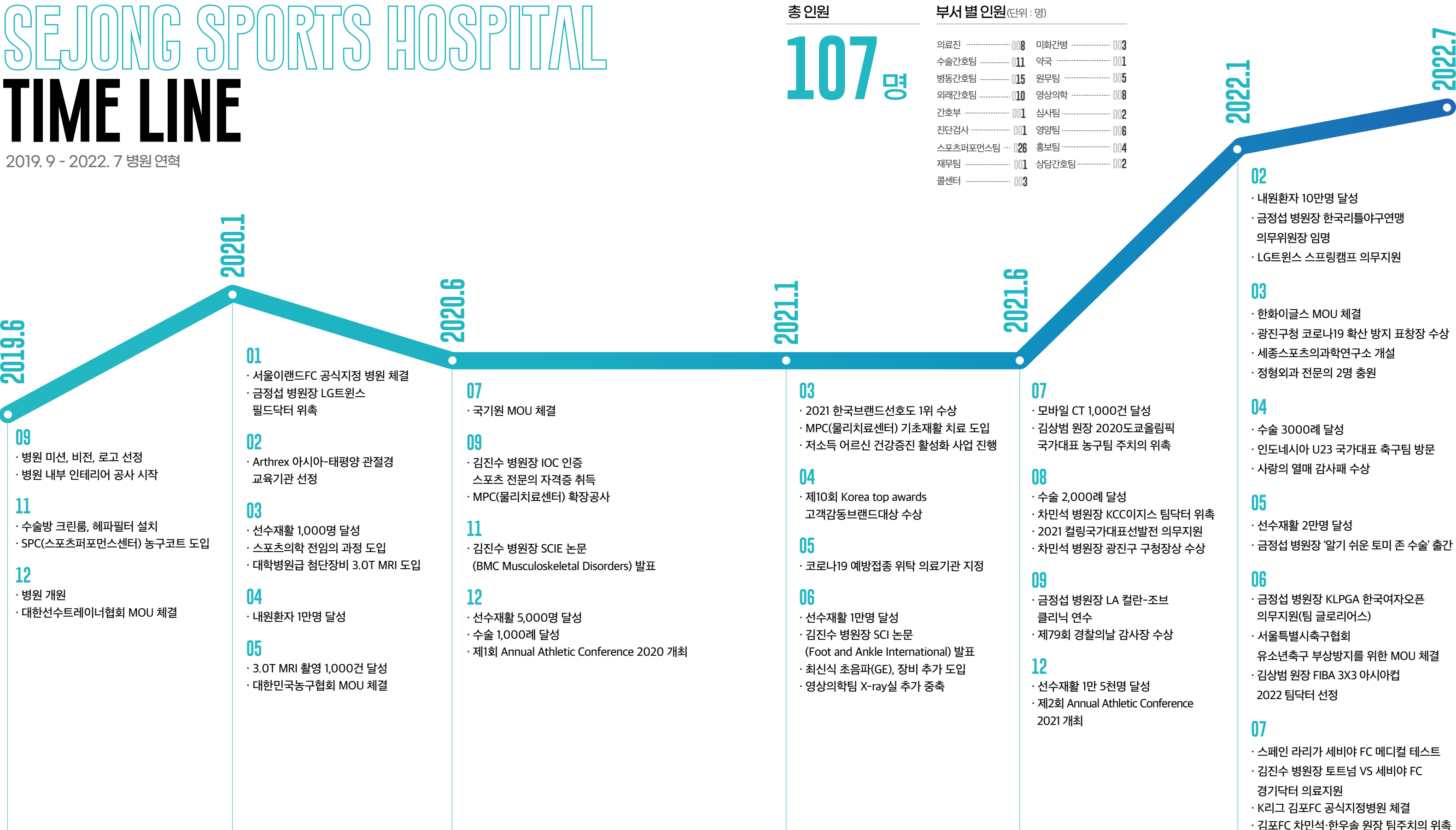
SEJONG SPORTS HOSPITAL TIME LINE
2019-2022 PATIENT STATISTICS

- 연구활동
- 학회발표
- 교육활동

SEJONG SPORTS HOSPITAL

TIME LINE

2019. 9 - 2022. 7 병원 연혁



2019-2022

PATIENT STATISTICS

2019. 9 - 2022. 6 환자통계

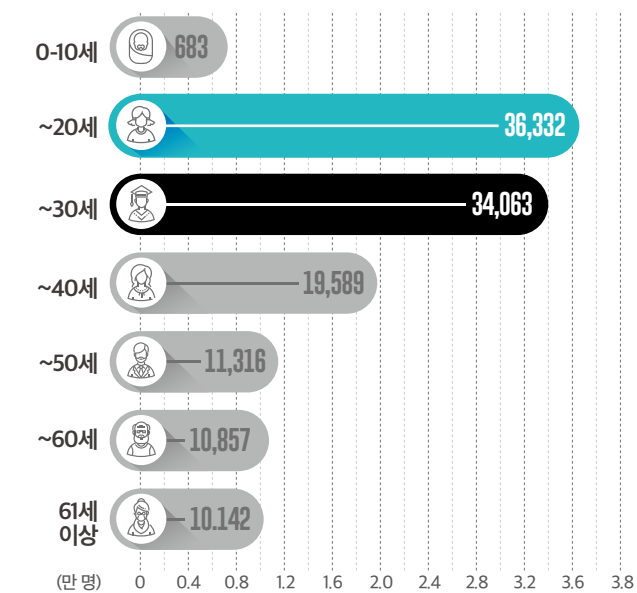
누적 환자 수
(단위 : 명)

122,982

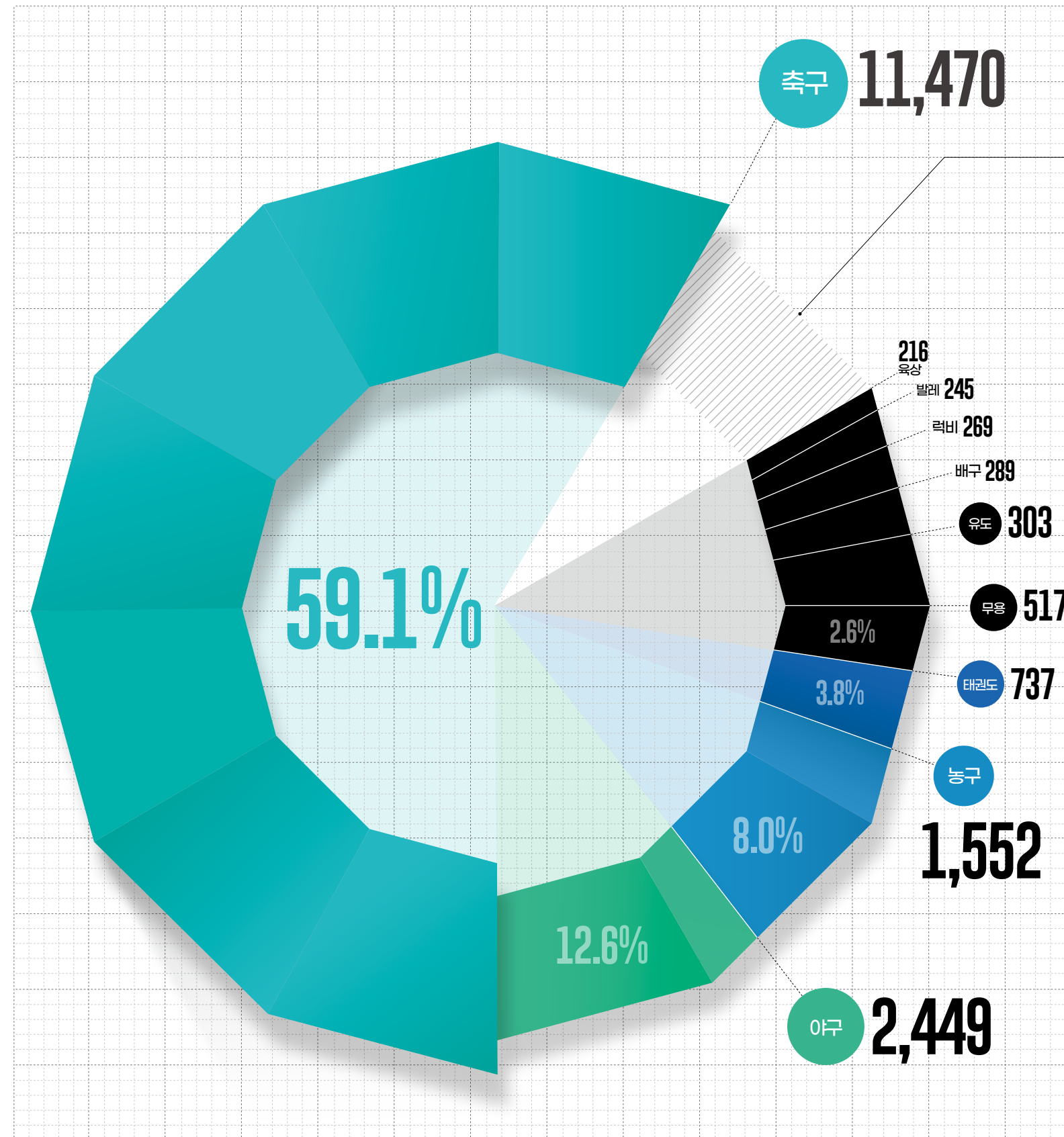
누적 수술 건 수
(단위 : 건)

4,357

연령별 환자 수
(단위 : 명)



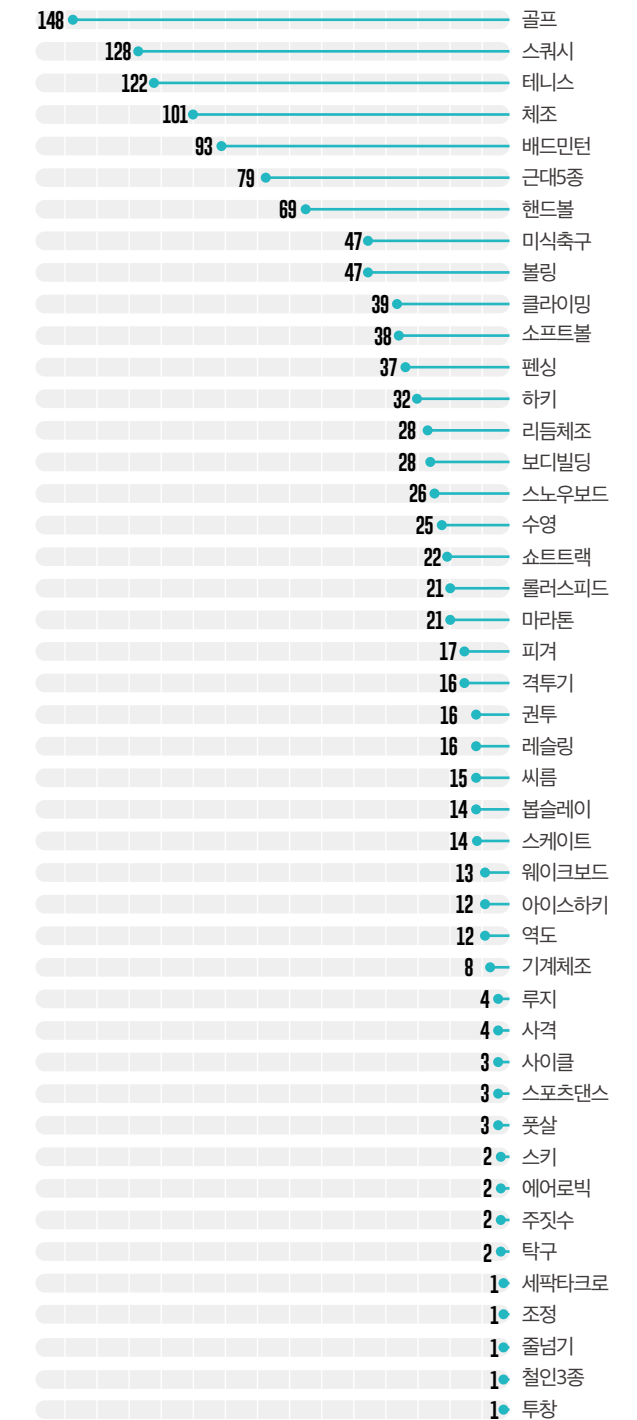
종목별 선수 비율
(단위 : 명)



총 선수 수
(단위 : 명)

19,381

기타종목 선수 수 (단위 : 명)



연구 활동
(2022.01-06)

JANUARY



원내 컨퍼런스

경비간 인대의 생체역학 및 재할 초기 주의점
: SPC 박지환 팀장

22. 01. 07

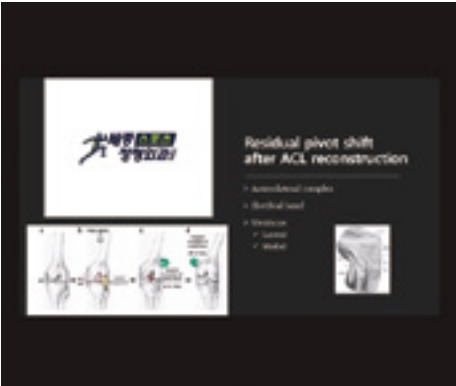




원내 컨퍼런스

Lateral Meniscus injury
: 차민석 병원장

22. 01. 26



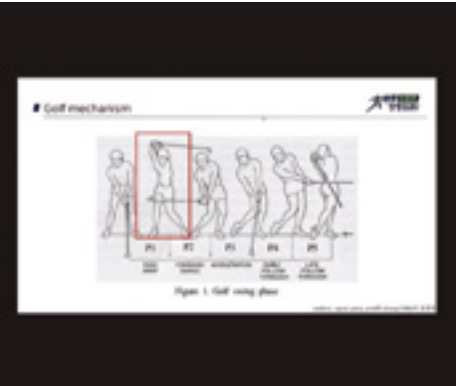
FEBRUARY



원내 컨퍼런스

엘리트 골퍼의 어깨 재할, 후방불안정증으로 인한 이차적 충돌증후군의 관리
: MPC 이해주

22. 02. 14

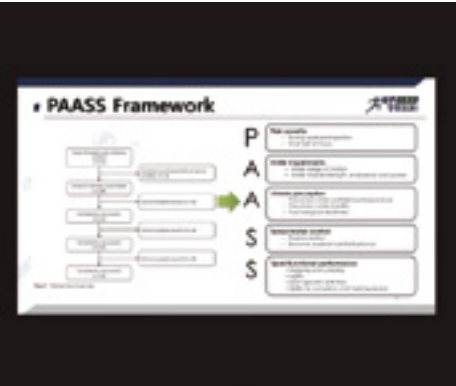




원내 컨퍼런스

외측 발목 염좌 손상 후 스포츠로의 복귀 결정 : PAASS Framework
: MPC 박예원

22. 02. 18



MARCH



원내 컨퍼런스

구속향상을 위한 지면반력 진단과 트레이닝 솔루션
: SSTC 조준형 연구소장

22. 03. 07



APRIL



학회참가

2022년 대한스포츠의학회 제60차 춘계학술대회 발표
: 김진수 병원장, 한우솔 원장

22. 03. 27





원내 컨퍼런스

혈류제한 트레이닝(BFR)
: SPC, MPC

22. 04. 22



MAY



원내 컨퍼런스

견쇄 관절 손상
: SPC, MPC

22. 05. 06

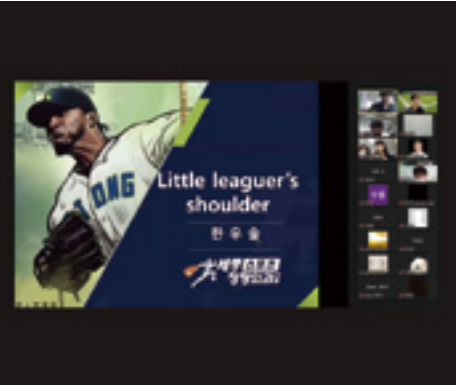




원내 컨퍼런스

리틀리그 솔더 '근위부 상완골 골단분리'
: 한우솔 원장

22. 05. 06





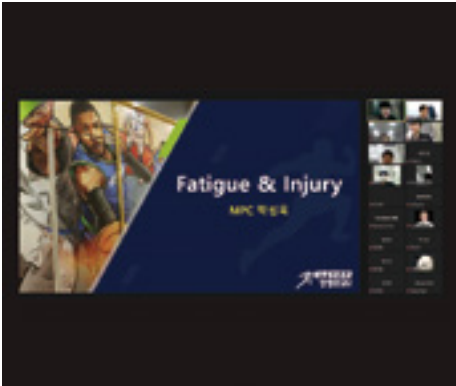
원내 컨퍼런스

운동 중 어깨의 생체역학
: SPC, MPC

22. 05. 10



JUNE

 원내 컨퍼런스 중아리염좌 프로토콜 : SPC, MPC 22. 05. 11 	 원내 컨퍼런스 환자 리뷰 및 상지 재활 프로토콜 점검 : SPC, MPC, 금정섭 병원장 22. 05. 12 	 원내 컨퍼런스 MPC신입트레이너 ‘밴드운동’ 교육 : SPC 박근옥 22. 05. 16 	 원내 컨퍼런스 피로와 부상의 관계 : MPC 박성욱 팀장 22. 05. 20 	 학회참가 프랑스 리옹 Isokinetic Conference [Football Medicine The players’ voices X XIX Edition] 컨퍼런스 참가 : 김진수 병원장, SPC 박지환 팀장 22. 06. 03 	 원내 컨퍼런스 햄스트링 부상방지 프로토콜 : SPC 이수혁 22. 06. 03 
---	---	---	---	---	--

JULY

 학회참가 감속메카니즘 : 어깨의 신장성 근육수축 적용 : SPC, MPC 22. 06. 21 	 원내 컨퍼런스 운동선수에게 발생하는 발과 발목의 피로골절 : SPC, MPC 22. 06. 22 	 원내 컨퍼런스 Arthrofibrosis : 무릎의 관절 섬유화 : 차민석 병원장 22. 06. 24 	 학회참가 대한정형외과초음파학회 제17차 춘계학술대회 ‘초음파로 정맥성 통증 감별하기 및 진료’ 발표, 초음파 시연 : 김진수 병원장 22. 06. 26 	 원내 컨퍼런스 그림으로 그리는 해부학 : SPC 이동욱 팀장 22. 06. 30 	 학회참가 제2회 농구의학 컨퍼런스 '경골 피로골절의 관리' 발표 : 김진수 병원장 '프로농구단에서 Team physician의 역할' 발표 : 차민석 병원장 22. 07. 02 
--	--	---	---	---	---

학회 발표

스포츠퍼포먼스센터
(SPC) 박지환 팀장

프랑스 리옹
국제축구연맹(FIFA)
'2022 아이소키네틱
컨퍼런스'
논문 포스터

Effects of Short Foot Exercise
after Modified Broström Operation on Intrinsic
Foot Muscle Cross-Sectional Area and Balance Ability

Jihwan Park, PT, MS*

*Se-jong Sports Medicine & Performance Center, Seoul, Republic of Korea;

Topic: Short foot exercise; Foot core system; Modified Broström Operation; Ankle rehabilitation



Introduction

Lateral ankle sprain is the most common ankle sprain that damages the lateral ligament complex due to ankle inversion in plantar flexion (1,2). The modified Broström operation, which is a surgical technique for securing ankle joint stability, is an anatomical ligament repair method to restore the damaged ligaments (4). Intrinsic foot muscle training can be used to improve ankle joint stability (5). The foot core system, which suggested a new paradigm for intrinsic foot muscles, compared the intrinsic foot muscles to the lumbar pelvic core system that is mainly used for trunk stability and proposed short foot exercise as a basic technique to train the intrinsic foot muscles (6). However, there is a lack of control studies assessing changes in the cross-sectional area of intrinsic foot muscles after short foot exercise and the subsequent effects on balance ability in surgical patients.

Aims

To investigate the effects of short foot exercise on intrinsic foot muscle cross-sectional area and balance ability in patients who had undergone a modified Broström operation of the ankle joint.

Method

Sixteen patients who were undergoing ankle rehabilitation exercises following the modified Broström operation were randomized into two groups. This sample consisted of 11 men and 5 women who were 15-37 years of age. General physical therapy, short foot exercises, and ankle rehabilitation programs were performed in the experimental group (n=8), whereas general physical therapy and ankle rehabilitation programs were performed in the control group (n=8). As described in a previous study (3), the short foot exercise was performed in a sitting position with the hip, knee, and ankle joints at approximately 90° for weeks 1 and 2. In weeks 3 and 4, the exercise was performed in a standing position. The foot was contracted for 3 seconds with 4 sets of 15 repetitions, for 8 seconds with 4 sets of 8 repetitions, and for 20 seconds with 4 sets of 3 repetitions (Figure 1).

For outcome measures, the intrinsic muscles of the foot were imaged using the Sonimage H51 musculoskeletal ultrasound system. The Y-balance test confirm dynamic balance ability that higher value indicates better balance ability (8). RS-foot scan system were used to confirm dynamic balance ability and static balance ability that distance area (mm²) and sway velocity (mm/s) of the plantar center of pressure were measured. The participants were asked to stand on a single leg for 20 seconds (7). All participants completed the test in three attempts.



Figure 1. short foot exercise

Result

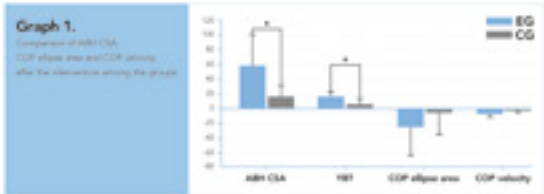
Comparison after the intervention between the groups

The differences in the effects on the cross-sectional area of the abductor hallucis muscle and dynamic and static balance ability between the experimental and control groups were assessed. The cross-sectional area of the abductor hallucis and dynamic balance ability were significantly improved in the experimental group that underwent short foot exercise in compared to the control group (p<.05). There were no significant differences in static balance ability (p>.05) (Table 1, Graph 1).

Table 1. Comparison of ABH CSA, COP ellipse area and COP velocity after the intervention between the groups

	EG	CG	Z	P
ABH CSA (mm²)	57.5 ± 41.62	15.5 ± 14.66	-2.100	.038*
YBT (cm)	15.07 ± 7.05	5.18 ± 6.69	-2.205	.028*
COP ellipse area (mm²)	-25.63 ± 39.28	-6.25 ± 30.71	-1.051	.328
COP velocity (mm/s)	-6.75 ± 5.44	-2.26 ± 2.68	-1.785	.083

*p<.05, EG: Experimental group(short foot exercise group), CG: Control group, ABH CSA: Abductor hallucis cross-sectional area, YBT: Y-balance test, COP: Center of pressure

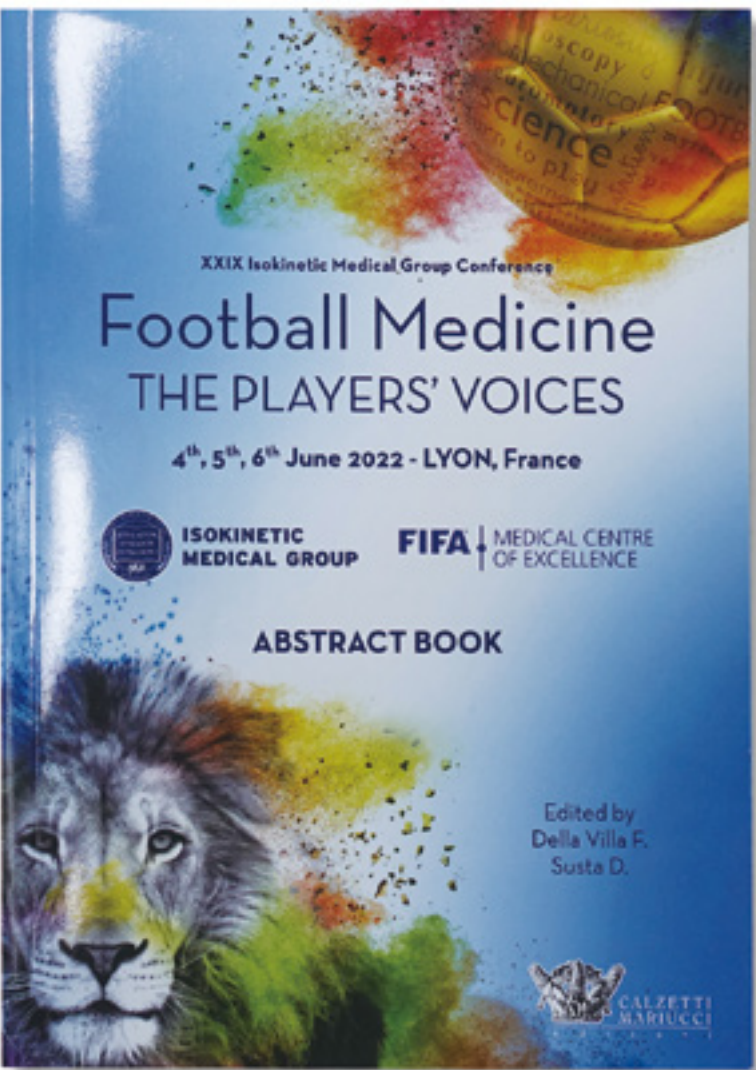


Conclusions

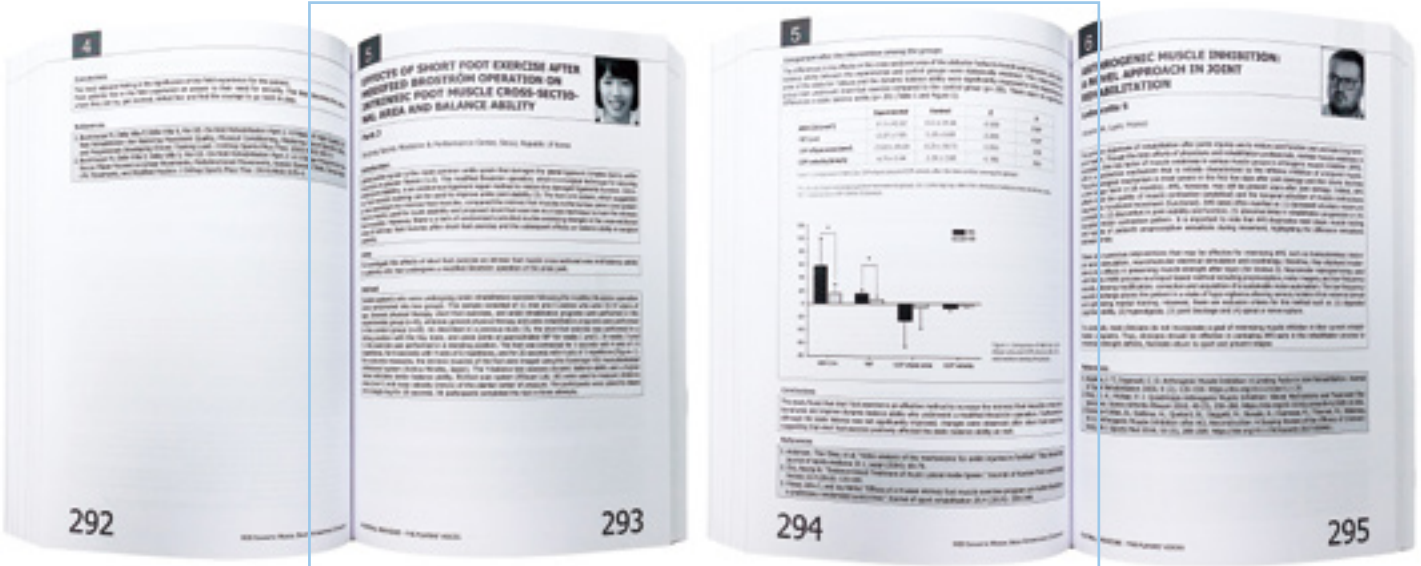
This study found that short foot exercise is an effective method to increase the intrinsic foot muscles cross-sectional area and improve dynamic balance ability who underwent a modified Broström operation. Furthermore, although the static balance was not significantly improved, changes were observed after short foot exercise, suggesting that short foot exercise positively affected the static balance ability as well.

Reference

(1)Anderson, Tim Ewe, et al. "Motor analysis of the mechanism for a stable stance in football." The American journal of sports medicine 32(1) (2004): 48-56.
(2)Choi, Young W. "Evidence-based Treatment of Acute Lateral Ankle Sprain." Journal of Korean Foot and Ankle Society 20(4)(2016): 135-146.
(3)Pruett, John J., and Jay Hines. "Effect of a closed kinetic chain muscle exercise program on motor function in asymptomatic sedentary men." Journal of sports rehabilitation 25(4)(2016): 188-195.
(4)Hirohito, William G, et al. "The modified Broström procedure for lateral ankle instability." Foot & ankle 10(1)(1989): 1-17.
(5)Kim, Su-Pyo, and So Young Song. "Comparison of the activity of the abductor hallucis muscle during short foot exercise using foot sensors and the wireless effect in sitting and standing standing position." Journal of the Korean Society of Physical Medicine 12(1)(2017): 75-81.
(6)Anderson, Robert D., and Christopher Hughes. "Reinforcing the foot: integrating the foot core system into rehabilitation for foot and ankle injuries." Clinics in sports medicine 34(2)(2015): 347-361.
(7)Yu, Moon-Hwan, Gunhwan Edo, and Gwangho Ahn. "Fatigue-induced balance impairment in young soccer players." Journal of athletic training 49(4)(2014): 354-361.
(8)Hsu, Philip C., et al. "The validity of an instrumented device for measuring components of the tap reaction balance test." North American journal of sports physical therapy 9A(2011): 42(2008): 50.



프랑스 리옹 국제축구연맹(FIFA)
'2022 아이소키네틱 컨퍼런스' 북에 실린 논문



셋째주 금요일 | 수술팀

1월

Opioid 사용 및 부작용
이건승 원장

둘째주 금요일 | SPC-MPC

2월

허리통증에서 도수치료
최태석 실장

둘째주 금요일 | 원무심사

3월

Name value and branding
조찬호 실장

첫째주 수요일

정맥부전의 진단 및 치료
김진수 병원장

둘째주 금요일 | 영상

4월

Ankle ligament rupture and RTP
김진수 병원장

첫째주 수요일

요골 골절
김정섭 병원장

둘째주 금요일 | 병동

5월

체중부하 및 부목고정의 사용
차민석 병원장

둘째주 금요일 | 외래

6월

외래 만족도 조사 및 방안
김진수 병원장

첫째주 수요일

수술 고위험군에서의 간호
차민석 병원장





DOCTOR SPECIAL

어깨 / 무릎 / 발 질환

BASIC TAPING

슬개건염 테이핑

RALLY TALK

신수영 선수 / 설기관 선수 / 김준재 트레이너

SPORTS ISSUE

유전자 도핑 : 김상훈 교수

스포츠 상식

농구화 발목이 낮아진 이유

영화 리뷰

이프로의 맛집노트

SPECIAL

SPECIAL

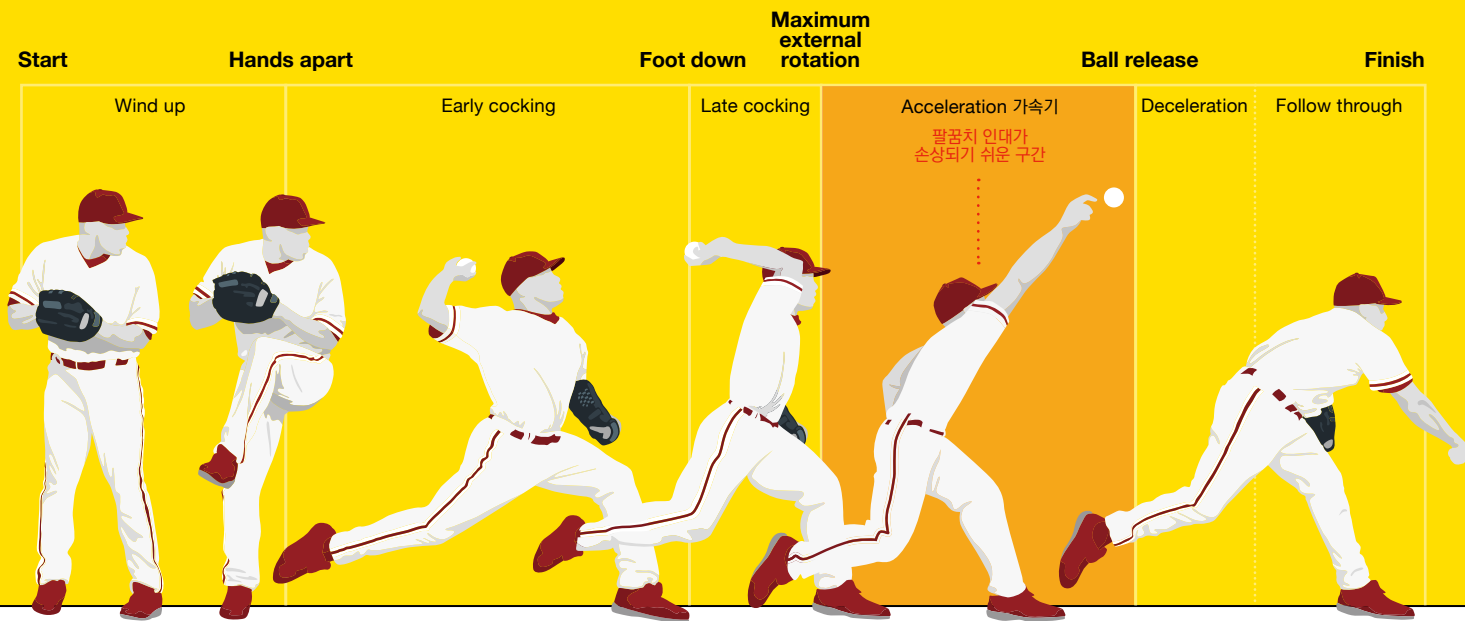
Doctor special 01 | 김정섭 병원장

TOMMY JOHN SURGERY

정형외과 전문의 김정섭 병원장과 함께 내측 측부 인대 재건술(UCL, 토미존 수술)에 대해 알아보자

아마 야구를 조금이라도 좋아하시는 분들은 '토미존 수술'이라는 문구를 접해본 적이 있으실 겁니다. 일명 '데드암 신드롬'이라고 불리며 야구선수들의 투구 능력저하의 중요한 원인으로 꼽히는 팔꿈치 내측 인대 손상을 재건하는 수술을 토미존 수술이라고 하는데 이는 프랭크 조브 박사로부터 팔꿈치 내측 인대 재건 수술을 최초로 시행받고 선수생명을 이어 나가며 MLB에서 26년간 프로선수를 하면서 통산 288승의 기록을 가진 토미존이라는 투수의 이름에서 따왔습니다. 토미존 수술은 팔꿈치의 내측 측부 인대 재건술 [UCL(Ulnar collateral ligament) reconstruction]의 다른 말로 관절의 안정성에 중요한 역할을 하는 팔꿈치 안쪽의 파열되거나 기능을 상실한 인대를 재건해주는 수술입니다.

글 김정섭



01 투수들의 투구동작과 토미존 수술의 관계

투수들의 투구동작은 팔꿈치에 많은 스트레스를 주게 되는데요. 팔꿈치는 위팔 뼈(상완골)와 두 개의 아래팔뼈(척골,요골)로 이루어져 있고 골격구조와 더불어 외측과 내측 측부 인대가 팔꿈치가 좌우로 흔들리는 것을 방지해 주게 됩니다. 투구동작에서 특히 공을 앞으로 뿌리기 위한 단계인 가속기(acceleration) 시기에 팔꿈치 내측이 신장(tensile force) 즉, 늘어나는 힘을 많이 받기 때문에 과한 사용이나 외상으로 인하여 손상이 주로 이곳에 발생하는 경우가 많습니다. 여러 연구에 따르면 내측 측부 인대 부상은 투수들의 과도한 사용이 주요 원인이며 1년 8개월 이상 투구를 하는 선수의 경우 부상의 위험이 500% 이상 증가하고 경기당 80개 이상의 투구를 던지는 선수는 400%의 위험도가 증가하는 것으로 나타나고 있습니다(Hodgins & Ahmad, 2016).

최근, 유소년 투수들의 팔꿈치 부상이 급격히 증가하였으며 현재 청소년의 5%가 수술이나 은퇴를 요하는 팔꿈치 또는 어깨부상을 겪고 있는 상황입니다. 이는 유소년 스포츠 리그가 활성화 되고 연중내내 플레이하는 유소년 수의 증가와 함께 대학진학을 위한 경쟁이 점차 심화되면서 나타나는 현상이라 볼 수 있습니다. 이에 여러 협회나 단체에서도 선수 보호를 위한 정책이 수립되어 진행되고 있으며, 어린 선수들이 좀 더 좋은 환경에서 운동할 수 있기를 기대해 봅니다.*

*참고문헌

Hodgins, J. L., Vitale, M., Arons, R. R., & Ahmad, C. S. (2016). Epidemiology of medial ulnar collateral ligament reconstruction: a 10-year study in New York State. The American journal of sports medicine, 44(3), 729-734.

02 토미존 수술 및 치료 방법

내측 측부 인대에 발생한 손상은 정도에 따라 부분 파열이나 급성기 파열의 경우, 보존적 치료를 하기도 합니다. 보존적 치료의 하나로 체외충격파(ESWT)나, 손상된 인대를 재생시키기 위한 PRP 주사치료를 적용하고 공 던지는 것을 금하고 2-3개월간의 재활을 통하여 이전과 같은 상태로 복귀할 수 있는 가능성이 상당히 높습니다.

하지만 이러한 증상이 만성으로 지속되거나 구속 및 제구의 회복이 되지 않는 경우에는 인대를 재건해 주는 수술을 진행하게 됩니다. 수술하는 쪽 혹은 반대쪽의 손바닥장건(Palmaris longus) 힘줄을 이용하여 재건을 하게 되고 간혹 힘줄이 없는 경우 허벅지 안쪽 또는 동종이식건을 사용하기도 합니다. 척골 및 상완골에 터널(bone tunnel)을 만들어 이식할 힘줄을 원래 인대가 위치했던 부위에 심어주는 수술입니다.

세종스포츠정형외과에서는 발전된 변형 도킹수술법중에 하나인 'three strand' 혹은 'four strand docking technique'을 이용한 토미존 수술을 합니다. 수술의 형태는 이식건의 형태에 따라 3가닥이나 4가닥으로 달라질 수 있는데 이식건의 넓이가 얇다면 4가닥이 될 수 있습니다.

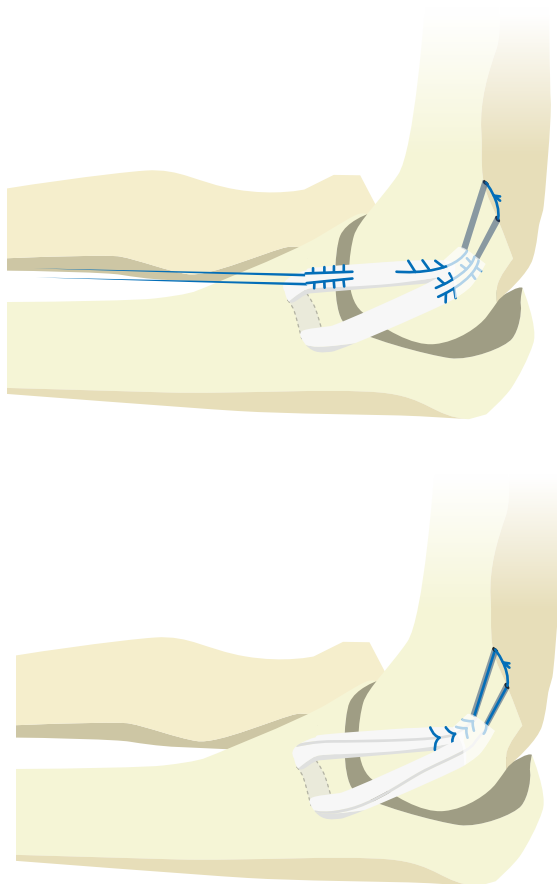


03 토미존 수술 후 재활과 복귀

토미존 수술 이후에 정상 상태로 돌아오기까지는 사람마다 차이는 있지만 보통 1년 이상의 재활이 필요할 수 있습니다. 토미존 수술을 받은 179명의 메이저 리그 투수를 대상으로 한 연구에서는 148명이 메이저 리그에 복귀 할 수 있었으며 24명은 마이너 리그 수준으로 복귀 할 수 있었습니다. 그만큼 원래의 운동능력으로 복귀할 가능성이 높은 수술이며 이를 위해 충분한 재활과정이 중요하다 볼 수 있습니다. 토미존 수술 이후 짧게는 12개월에서 길게는 24개월이라는 오랜 시간동안 재활을 하게 됩니다. 수

술보다 재활이 더 중요하다 여겨지며 어느정도 수술부위가 제역할을 할 때까지는 공 던지는 것은 금한 상태로 바람직한 투구 메커니즘을 익히기 위한 노력을 합니다. 대략 5-6개월 이후에 ITP(interval throwing program)를 시작하는 것이 안전하죠. 이때, 투수의 속성과, 기타 다른 부위의 관절 상태, 내측 측부 인대 손상이 어떤 메커니즘으로 일어나는지와 회복되는 것에 대한 이해가 필요하며 선수의 정신적 후 기본적인 재활 프로토콜이 다양하게 있지만 그보

다 더 중요한 것은 개인의 특성과 상태에 맞춰서 재활 프로그램을 '개인화'하는 것입니다. 결국에 성공적인 복귀를 위해서는 토미존 수술에 대한 풍부한 임상경험을 가지고 있는 의사에게 성공적으로 수술을 받은 뒤, 개인 맞춤형 재활 프로그램을 진행하는 것이 가장 절대적인 영향을 주는 것이기 때문에 이러한 부분을 고려해서 병원을 선택하시길 바라겠습니다.



변형도킹수술법
Three strand(위) / Four strand docking technique(아래)



SPECIAL

Doctor special 02 | 차민석 병원장

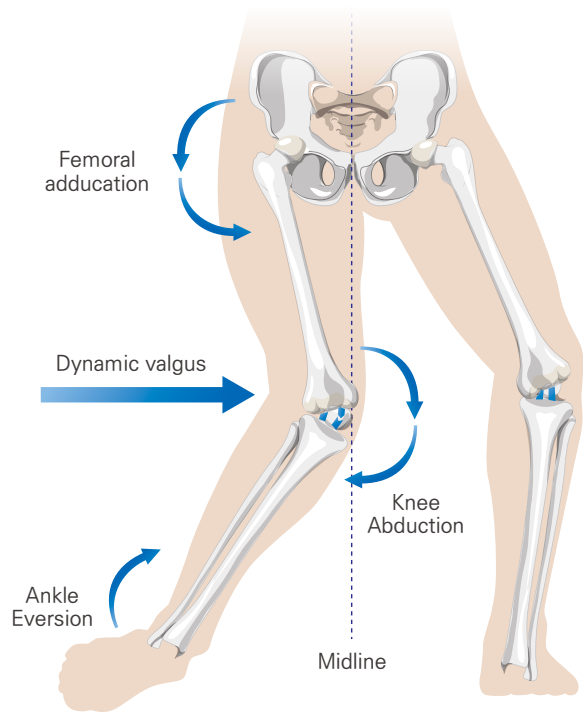
정형외과 전문의 차민석 병원장과 함께 십자인대 파열(ACL) 치료부터 수술까지 알아보자

오늘도 대학 진학을 앞둔 축구선수가 게임 중 속도를 줄이고 방향 전환 과정 중 무릎이 돌아가는 느낌과 “퍽” 하는 파열음으로 저희 병원을 방문하였습니다. 진찰과 MRI 검사를 시행하였고 전방십자인대와 반달연골판 파열을 진단 받았습니다. 설명하는 내내 선수는 눈물을 흘렸고 실망에 빠져 있었습니다. 제가 아무리 위로한들 그게 위로가 될까요?

이처럼 축구, 배드민턴, 등산 등과 같은 운동을 하다가 무릎이 돌아가거나 빠지는 느낌 혹은 ‘퍽’하는 파열음과 함께 무릎이 갑작스럽게 부어서 병원에 오시는 경우, 우리는 십자인대 파열을 의심하고 적극적인 검사를 통해 정확한 진단과 치료를 해야 합니다. 운동선수 혹은 스포츠를 사랑하는 사람들에게 치명적인 십자인대 파열(ACL)이 무엇인지 알아보겠습니다.

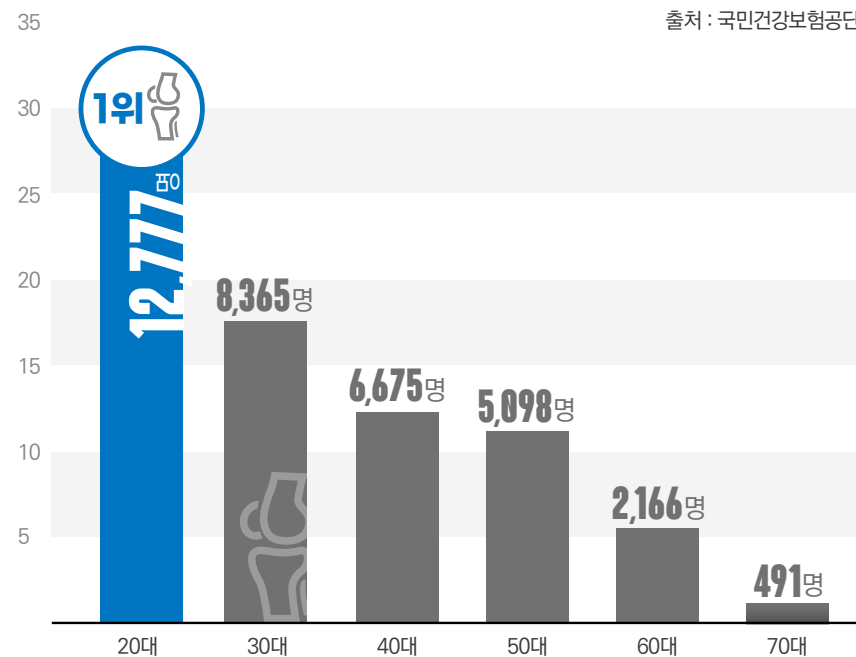
글 차민석

십자인대의 부상 매커니즘 Mechanism of ACL Injury



2019년 '전방 십자인대 파열' 질환 연령별 진료인원

출처 : 국민건강보험공단



01 십자인대 파열이란?

십자인대 파열의 종류는 전방십자인대 파열과 후방십자인대 파열로 나눌 수 있습니다. 십자인대는 무릎을 이루고 있는 대퇴골(허벅지뼈)과 경골(정강이뼈) 사이를 이어주는 인대입니다. 위치에 따라 십자인대가 전방에 위치하면 전방십자인대, 후방에 위치하면 후방십자인대입니다. 전방십자인대는 정강이뼈가 앞으로 밀리는 것을 방지해 주는 역할을 하고 후방으로 밀리는 것을 방지하는 인대가 후방십자인대입니다.

이 중에서 보다 흔한 손상은 전방십자인대 파열입니다. 제 경험상 축구와 배드민턴과 같이 무릎이 갑자기 정지되거나 회전하는 동작이 많은 스포츠에서 많이 발생합니다. 대개 파열되면 무릎이 다치자마자 바로 붓게 되며 통증이 심해서 무릎을 잘 구부리지 못합니다. 후방십자인대의 경우, 전방십자인대 파열보다 빈도가 떨어지나 최근 킥보드나 자전거를 취미로 하는 인구가 늘면서 손상의 빈도가 증가하는 추세입니다.

02 십자인대 파열은 꼭 수술해야 하는가?

수술을 받는다는 것은 의사인 저도 환자들에게도 걱정되고 두려운 일임은 분명합니다. 만약, 십자인대의 단독 손상이면서 진찰상 무릎의 불안정성이 심하지 않고 운동을 자주 하시는 분이라면 수술이 반드시 필요하지 않습니다. 수술을 하지 않는다면 무릎에 보조기를 착용 후 통증과 부종이 가라앉으면 근력 운동과 재활 치료를 시행하여 3~4개월 후 일상의 간단한 스포츠로 복귀할 수 있습니다. 하지만 이런 과정과 결정은 담당 전문의와 상의 후에 결정하셔야 합니다. 아래의 경우 중 모두 해당하는 경우 비수술적 치료를 고려하세요.

[수술하지 않는 경우]

- ① 진찰상 무릎의 불안정성이 심하지 않을 것
- ② 십자인대 외에 다른 손상(반달연골판 파열, 연골 손상, 다른 인대 손상)이 없을 것
- ③ 운동에 대한 욕심이 별로 없는 경우 (스스로 운동은 거의 하지 않는 환자)

03 십자인대 수술의 방법과 이식건의 선택

수술은 결국 손상된 인대 대신 자가건(햄스트링건, 슬개건)이나 동종건(다른 사람의 인대)을 이용하여 뼈에 구멍을 내고 흡수성 나사와 금속 나사 등을 이용하여 인대를 고정하고 심어주는 것입니다. 환자분들이 가장 궁금해하시는 것이 “내 것(자가건)이 좋냐” “남의 것(타가건)이 좋냐” 하는 것입니다. 여러 가지 논란이 있으나 많은 논문과 데이터 그리고 저의 개인적인 경험이 합쳐진 생각은 자가 건이 좋다는 것입니다.

그래서 세종스포츠정형외과에서 저에게 수술을 받는 경우 자가건을 선택하시라 말씀드립니다. 하지만 특정 운동선수처럼 햄스트링 근육이 중요하다고 환자분들이 생각하는 경우는 동종건(다른 사람의 인대)을 이용하여 수술을 시행합니다. 무릎 손상의 최신 지견에 맞추어, 운동에 Pivot 동작 (무릎이 고정된 상태에서 몸이 바깥으로 도는) 이 많은 종목의 선수나 스포츠인 그리고 마취하에서 무릎의 회전 불안정이 심한 경우는 전외측인대를 추가로 보강하여 재파열의 빈도를 감소시키고 좋은 결과를 얻고 있습니다.

04 십자인대 수술 후 운동으로의 복귀 과정

부상과 수술은 이미 일어난 일이고 되돌릴 수 없습니다. 저는 “최고의 수술”을, 환자는 “최선의 재활”을 한다면 반드시 다시 필드로 돌아갈 수 있습니다.

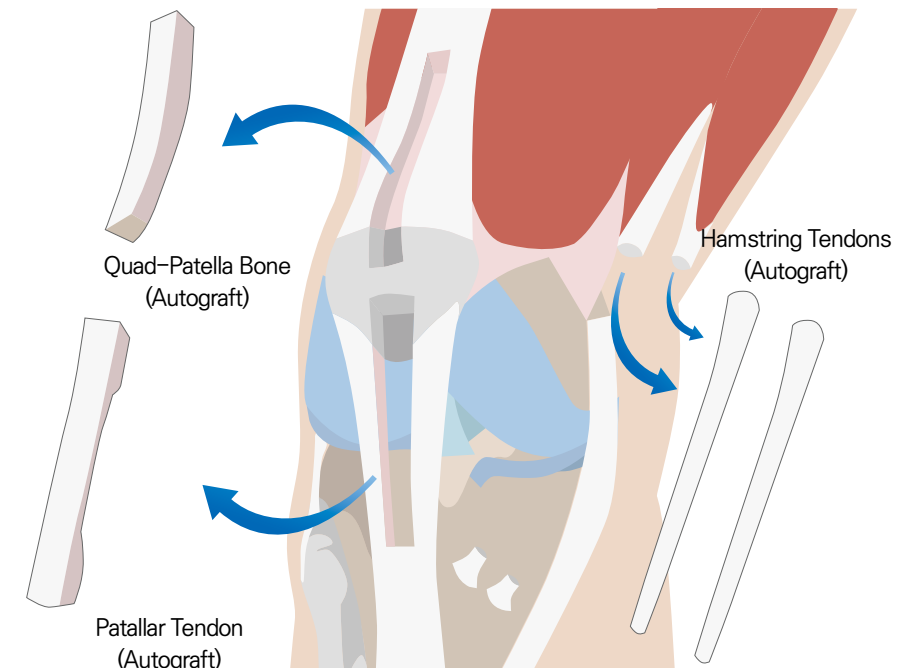
수술 후 1~2주는 무릎의 각도운동과 체중이 실리지 않은 상태에서 간단한 근력 운동을 시행합니다.

수술 후 2~6주는 무릎의 완전한 각도 회복을 얻고 정상적인 보행을 할 수 있도록 재활 운동을 시행합니다.

수술 후 6~12주는 기초 근력 회복과 강화를 주 3회 이상의 재활치료를 시행합니다. 수술 후 3개월 무릎의 좌우 근력차가 30% 미만으로 회복이 되면 러닝을 시작합니다.

수술 후 3~6개월에는 보다 강력한 근육의 강도를 얻고 균형감각 회복을 위한 훈련과 재파열 방지를 위한 자세 훈련 등을 시행합니다. 이후 복귀하고자 하는 운동 특성에 맞추어 재활 치료를 시행합니다.

자가건 수술 시 인대종류



십자인대 파열 후 초기재활

세종스포츠정형외과 유튜브 채널에서 영상으로 보실 수 있습니다.



ANKLE LIGAMENT RUPTURE

**정형외과 전문의 김진수 병원장과 함께
발목인대 파열에 대해 알아보자**

발목인대 파열은 아주 흔하게 발생합니다. 제가 강의실에서 “발목 뺀 본 사람 손 들어 보세요” 하면 거의 90%가 손을 들 정도로 흔합니다. 주변에서 흔히 볼 수 있는 발목인대 파열은 별거 아닌 쉬운 손상으로 여겨지는데 이번 페이지에서는 발목인대 파열과 치료의 중요성에 대해 들려드리겠습니다.

글 김진수

01 발목인대 파열이란?

흔히 운동 하다가 발목을 삐게 됩니다. 보통 발을 디딜 때 갑자기 삐게 되는데 발목이 안쪽으로 꺾이게 됩니다. 이때, 손상에 대한 정도를 평가합니다. 이런 궁금증이 생기실 수 있습니다. '발목을 삐면 인대가 파열되나요?'

답을 하면 항상 파열되는 것은 아닙니다. 실제로는 파열이 일어날 수도 있고 단순 염좌일 수도 있습니다. 예를 들어 우리가 입고 있는 옷을 당기고 옷이 한 번에 찢어지지 않는 것처럼 어떠한 힘 이상을 넘어가야만 파열이 일어나게 됩니다. 인대 파열과 단순 염좌는 치료 원리나 방침이 완전히 달라지기 때문에 발목의 손상 정도를 평가하는 것이 중요합니다.



인대가 파열되면 부종, 멍, 통증, 압통이 발생하여 24시간 이상 상당히 불편하게 됩니다.

02 OK APPROACH

보통 사람들은 발목을 삐었을 때 파스를 뿌리거나, 붓대를 감고 '한 3일이나 일주일 정도 쉬면 괜찮겠지~' 생각하고 병원에 가지 않는 경우가 많습니다(아. 괜찮아 걱정하지 마! OK! 이런 치료 방침을 OK approach라고 이야기합니다). 그리고, 발목의 인대 파열은 일주일 정도 지나면 걸을만 해집니다. 그러나, 부적절한 진단과 치료를 받지 않고 스스로 괜찮다고 판단해 방치하는 경우, 인대 파열의 30% 정도가 발목의 만성인대불안정성으로 진행되게 됩니다.

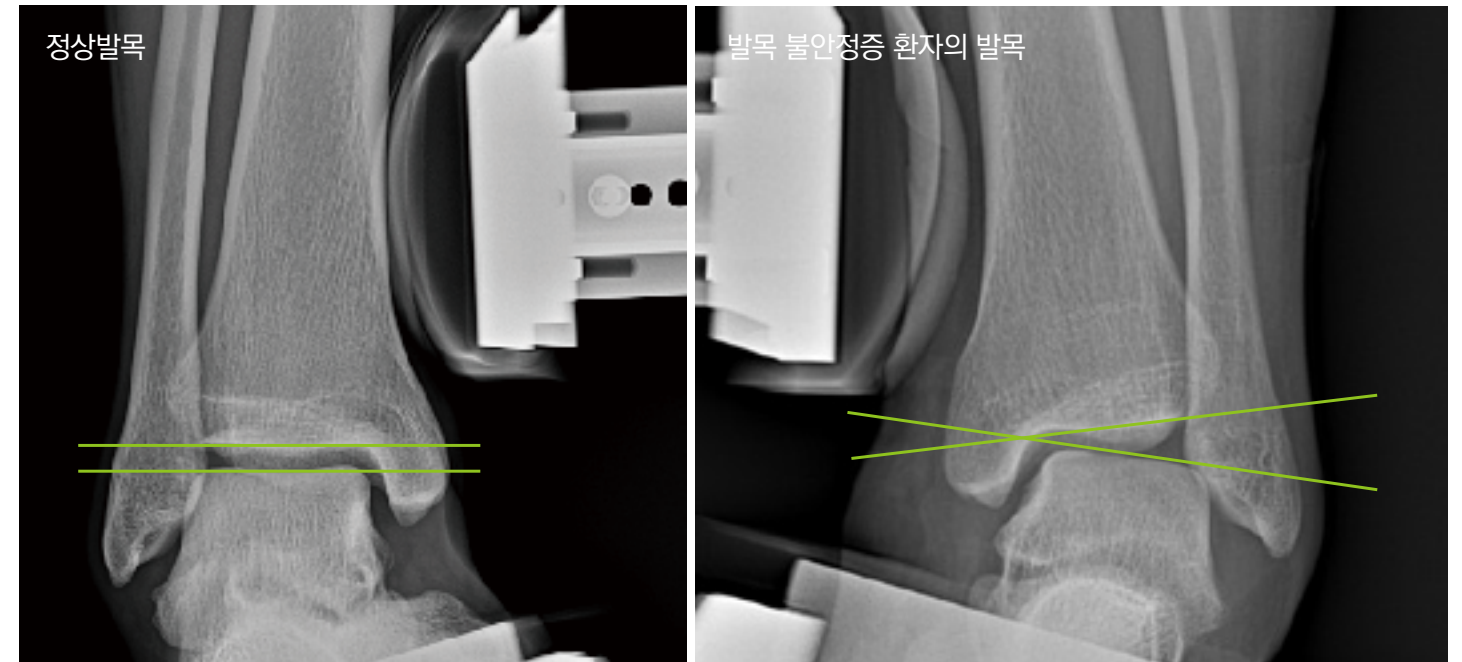
발목이 삐었을 때 인대가 끊어지지 않은 단순 염좌는 일상으로 복귀가 1~2주 만에 가능하고 문제가 없는 경우가 많습니다. 하지만, 인대파열로 인해 찢어진 부위가 늘어나거나 벌어지는 경우에 활동량이 많아지면 어떻게 될까요? 인대가 다른 곳으로 이동하거나 늘어난 상태에서 붙어버리는 일들이 발생하게 됩니다. 인대가 파열된 직후에는 석고 붓대 고정이나 발목보호대 등으로 적정시간의 고정이 "꼭" 필요합니다.

여러 발목 전문가들이 발목을 삐고 난 후 OK approach를 함으로 인해서 적절한 치료시기를 놓치게 되는 것이 발목의 만성 인대 불안정성으로 진행하게 되는 가장 큰 이유라고 지적을 합니다.



밸런스 보드를 이용한 재활

03 발목인대 파열의 치료방법과 기간



"인대가 끊어지면 그게 다시 붙나요?" 라는 질문을 환자들이 많이 합니다. 이는 피부가 찢어지면 다시 붙는 경우와 비슷한데, 피부는 흉터를 남기면서 붙게 됩니다. 발목인대도 피부와 마찬가지로 흉터를 남기면서 붙게 됩니다. 피부보다는 인대가 낫는 시간이 더 오래 걸리기 때문에 더 기다려야 하고, 파열이 된 곳이 벌어져서 붙지 않도록 치료방식을 선택하는 것이 인대파열 치료입니다.

일반적으로 **수상 후 약 10일간의 단단한 고정이 필요합니다**. 다친 직후에는 파열이 일어난 인대가 가능한 움직이지 않고, 원래의 위치로 유지되는 것이 중요합니다. 이 시기에 많이 움직이게 되면 인대가 늘어나게 되어 회복이 느려지게 될 수 있습니다. 단단한 고정은 주로 석고 고정(통깁스)을 하는데 근육이 빠져 운동을 잘 못한다는 속설이 있습니다. 그러나, 통깁스를 한 것 자체가 아니라, 목발을 짚어서 발을 땅에 디디지 않아 생기는 문제입니다. 그래서, 깁스를 한 채로 발을 땅에 디디고 빠르게 걸어 다니면, 근육이 빠지지 않고, 근신경 활성도가 떨어지지 않아, 석고고정을 제거한 후 재활을 빠르게 할 수 있습니다.

발목인대가 파열되고 난 후 재활의 기간은 손상의 정도에 따라 다릅니다. 초음파나, MRI 등으로 인대의 파열 범위를 확인하는 것이 필요합니다. 전거비인대의 단독 파열은 4~8주간 재활기간이 필요하며, 전거비인대와 중비인대가 둘 다 파열이 일어난 경우는 재활이 최소 8주 이상 걸리게 됩니다. 인대가 파열이 일어난 경우는 파열 부위가 통증이 제법 오래가며, 인대 조직인 완전히 회복될 때 까지는 통증이 있습니다. 뼈 쪽에서 인대가 떨어져서 당겨 올라가거나, 경비인대를 다친 경우, 불안정성이 심각한 경우에는 수술적 치료가 바로 필요한 경우가 10~20%가량 있습니다.

발목인대가 파열된 후 회복하고 나면 95% 이상의 사람들이 스포츠로 복귀가 가능합니다. 하지만, 적절한 초기 치료를 하지 않고 OK approach로 치료를 미룬다면 30~50% 정도는 다시 발목을 삐게 되고, 재파열이 일어 날수 있으며, 장기적으로 만성적 발목인대 불안정성이 발생하게 됩니다. 발목을 꺾은 상태에서 찍는 스트레스 뷰(Stress view)를 찍어서 각도가 벌어지는 것을 보거나, 진로 시 발목을 흔들며 보는 검사를 통해 알 수도 있습니다. 이런 환자들은 "발목이 마음대로 돌아가는 것 같아요", 발목이 뽐 상황이 아닌데 빠는 것 같아요", "뽐 소리가 나요" 등 발목에 대한 불편감을 호소하게 됩니다. 이런 상태가 심하게 진행되면 연골손상이나 관절염이 생길 수 있기 때문에 정확한 진단을 하고 치료해야 하며, 수술이 필요한 경우도 있습니다.

그러면 예방방법은 뭘 까요? 사실 완벽한 예방방법을 말씀드리기는 어렵습니다. 보통 발목인대가 파열될 정도의 강한 손상은 대부분 사고에 의해 발생합니다. 원치 않게 남의 발을 밟는다면 지 갑자기 멈출 때 접촉으로 발목을 삐기 때문에 예방이 힘든 측면이 있습니다. 그러나, 무의식중에 사고가 아닌 경우에도 발목을 빠는 것을 재활치료를 통해 어느 정도 예방이 가능합니다. **썸라밴드를 이용해 약해진 발목 근육을 키우거나, 밸런스 패드를 이용해 운동을 하는 것, 발목뿐 아니라 하체, 엉덩이근육, 코어를 키우는 방법으로 발목을 다치는 상황에서 이를 회피할 수 있게 도와줍니다**. 발목의 근력이나, 밸런스 능력 이외에도 발목의 인대 파열 이후에는 연골 손상이나, 뽀조각, 골극, 비골건의 파열, 탈구 등 다양한 동반손상이 있으므로 정확한 진단 후에 재활 혹은 수술적 치료의 처방을 받는 것은 중요합니다.

SPECIAL

Basic taping | SPC 장원봉 실장

TAPING

KT소닉붐 프로농구단 수석트레이너,
대한스포츠의학회 위원으로 활동했고 대한선수트레이너협회
이사로 있으며 세종스포츠정형외과 SPC 실장을 맡고있다.
슬개골 힘줄염·건병증을 위한 스포츠테이핑에 대해
장원봉 실장에게 물어봤다.

글 장원봉

약력

- 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)

슬개골 힘줄염 및 건병증을 위한 스포츠 테이핑

유소년 및 청소년 운동선수들에게 많이 발생되는
슬개건 주위 통증에 도움이 되는 테이핑 방법을 알아보자



▶ YouTube
테이핑 영상

01 스포츠 테이핑



면소재의 뽀뽀한 재질로 만들어진 테이프로 주로 관절의
보호 및 안정화의 목적이 크다. 가동범위를 제한하는
특징이 있다. 그렇기 때문에 손상예방에 주된 목적이 있고
때로는 관절주위 손상적후에 고정용도로 사용한다.

02 키네시오 테이핑



일본 카세 겐조에 의해 개발되었으며 스포츠테이프에 비해
부드럽고 신축성이 좋아 관절의 움직임에 제한없이 관절의
안정성을 도모할 수 있다. 또한 혈액과 림프액, 조직액등의
순환을 돕기도 합니다.

A 기본 Strapping

Strapping은 슬개건 부위를 압박하는 방법으로 슬개건
아래쪽 부위를 언더랩으로 6-8바퀴 감아준다. 언더랩의
위, 아랫부분을 중간지점까지 말아주고 아래쪽을 당겨
윗부분을 덮어서 끈(strap)모양으로 만든다.

A-1



A-2



A-3



A-4



A-5



B 응용

무릎뼈(슬개골) 바로 아랫부분에 키네시오 테이프를 한바퀴
둘러서 붙여준다. 키네시오 테이프 아래쪽에 언더랩으로
strapping을 한다. 끈(strap) 모양으로 만든 strapping을
키네시오 테이프 위쪽으로 올려 근위부위에 위치시킨다.
Strapping이 흘러내리지 않게 키네시오 테이프로 한번 더
감아 고정해준다.

B-1



B-2



B-3



B-4



B-5



B-6



C 슬개건 Strapping 강화응용

키네시오 테이프를 무릎뼈 아랫부분에 한바퀴 감아주고
strapping을 강화하기 위해 언더랩이 아닌 Athletic tape(C-
tape)을 사용한다. 키네시오 테이프 위에 Athletic tape을
한바퀴 감고, 두번째 바퀴를 감을 때에는 무릎 앞쪽에서
테이프를 한바퀴 꼬아준다. 한 바퀴를 더 돌려 감은 뒤 꼬아준
부분을 덮어 마무리한다. 그 위에 키네시오 테이프로 한번 더
감아 고정시켜준다. Athletic tape로 슬개건을 압박해주는
것이 중요하다.

C-1



C-2



C-3



일상이 스포츠다

수술팀장 편정아

SPECIAL

렐리톡 장대높이뛰기 선수 신수영

의상으로의 건강한 복귀를 위해

세종스포츠경영외과의 광고모델인
강원도체육회 소속 장대높이뛰기 신수영 선수를 만났다.

육상경기선수권대회 장대높이뛰기 부문,
다수의 대회에서 1위를 기록하는 등
현재까지도 꾸준한 성적을 내고 있는 유망선수이다.



 **YouTube**
신수영 선수가 모델로 참여한
병원광고영상 보기

본인의 주종목인 장대높이뛰기에 대해서 설명해 주세요.

장대높이뛰기는 장대라는 특수한 장비를 사용해서 바를 넘는 기록경기라고 말씀드릴 수 있을 것 같아요.

보통 커다란 장대는 어디서 구매하고 해외 대회에 참가할 때는 어떻게 옮기는지 궁금한데요.

장대는 국내에서는 구할 수 없기 때문에 미국 회사에서 수입해서 들여오고 있고요. 어떤 제품인지에 따라 금액은 다르지만 130만원에서 150만원 정도로 알고 있어요. 해외대회에 갈 때는 원래 비행기에 실었는데 이제는 그게 안 돼서 배편으로 보내고 있고 kg 당 100만원 정도가 들어갑니다.

예전에 유 퀴즈에 2번이나 출연하신 경험이 있는데 어땠나요?

저도 우연히 출연하게 된 거라. 유재석님과 조세호님을 만난 것이 신기하기도 하고 녹화 중에 잘 챙겨 주셔서 감사했습니다.

우리 병원 광고모델로 활약하셨는데 주변 지인들의 반응은 어땠나요?

간혹 지인들을 마주치면 "어!? 세종 모델!" 이렇게 이야기하거나 병원에 다녀온 지인들을 사진을 찍어서 보내주시기도 하고 지하철 내에서 나오는 영상 찍어 보내주기도 해서 신기한 경험이었어요.

최근 세계 육상 대회에서 좋은 성적을 내고 있는 우상혁 선수와 아는 사이라고 들었다. 어떻게 보면 비인기 종목인 육상에서 이러한 결과를 얻는 것이 육상계에서 긍정적인 효과를 내고 있나요?

엄청 긍정적인 효과라고 생각해요. 저는 비인기 종목인 육상에서도 도약 종목이 가장 소외된 종목 중 하나라고 생각하는데요. 보통 육상이라고 하면 다들 100m 달리기 이런 것만 생각하는데 우상혁 선수가 잘해주고 있어서 도약 종목에 대한 기대치가 많이 높아지고 이제는 어느 정도 인기 종목이라고 해도 되지 않을까 싶습니다.

앞으로 본인이 생각했을 때 육상계가 발전하기 위해서 필요한 것은 무엇일까요?

솔직히 말하면 인기 종목에 비해 비인기 종목들은 지원이 부족하다고 생각이 들고요. 또 장대높이뛰기는 코치 선생님이 많이 안 계셔서 그게 제일 어려운 것 같아요.

“

아무래도 부상을 여러 번
극복한 경험 때문에 불사조!
불사조가 저에게
제일 잘 어울리는 것 같아요

최근에 경험한 부상 상황에 대해서 설명해 주실 수 있나요?

원래 무릎 수술을 받은 경험이 있었는데 부상이 발생한 당시에도 무릎이 조금 안 좋은 상황이었어요. 그런데 훈련을 시작하기 전에 몸을 풀고 신발 끈을 묶고 일어났는데 무릎에서 우두둑 소리가 나면서 부상이 발생했어요. 그전에는 시합 중에 부상을 당한 경험은 없지만 훈련하다가 다쳤었는데 신발 끈을 묶고 일어나다가 다친 선수는 아마도 찾아보기 힘들 거예요.

수술을 집도한 차민석 병원장님이나 재활을 도와준 SPC(스포츠퍼포먼스센터)는 어땠나요?

원장님이 워낙 유명하셔서 믿고 제 무릎을 맡겼고요. 재활 선생님들도 처음부터 차근차근 잘 알려주셨고 이번 경험을 통해 하나하나 몸 상태에 맞게 재활을 하는 것이 중요하다고 느끼게 해주셨어요.

선수들 사이에서 우리 병원의 평가는 어때요?

요즘 세종스포츠정형외과가 '제일 뜨지 않냐.', '제일 핫하지 않냐.', '거기 유명하지 않냐.', '원장님들 실력이 좋다.' 그리고 다른 병원 간다고 하는 선수가 있어도 제가 가라고도 권유하고 있습니다. 원장님들의 실력이 뛰어나기 때문에 병원에 믿고 와도 될 것 같습니다. 모두 세종스포츠정형외과로 오세요!

최근에 출전했던 대회의 성적과 올해 목표는요?

약간 왔다 갔다 하는데 최근 성적은 3.8m예요. 올해 목표는 원래 갖고 있던 최고 성적인 4m를 넘는 것입니다.

선수로서 앞으로의 목표는요?

부상 없이 은퇴까지 잘 마무리하고 싶은데요. 우선은 장대높이뛰기 선수로 한국신기록에 도전해 보고 싶고 아시안게임도 출전하는 것을 목표로 하고 있습니다.

본인이 은퇴하는 순간 주변 사람들에게 어떤 선수로 기억되고 싶나요?

아무래도 부상을 여러 번 극복한 경험 때문에 불사조! 불사조가 저에게 제일 잘 어울리는 것 같아요.

마지막으로 하고 싶은 말씀은 무엇인가요?

부상을 경험하고 치료를 받거나 재활을 하고 있는 선수들에게는 '할 수 있어!, 하면 된다!'라고 말씀드리고 싶고요. 세종스포츠정형외과에 감사하다는 말씀드리고 싶습니다.

TRAINER'S RECOMMENDS

Words 스포츠 퍼포먼스 센터 박지환 팀장

01 무릎관절 안정화를 위한 밸런스 벤치 스쿼트

몸의 중심을 유지하기 어려운 흔들리는 밸런스 벤치 위에서 스쿼트 동작을 통해 무릎관절을 안정화하고 균형능력 및 하지 부위 근력을 향상시킬 수 있게 하였다. 이 동작을 스쿼트 자세로 버티면서 1분부터 시작하여 2분 유지를 목표로 5세트 실시하였다.



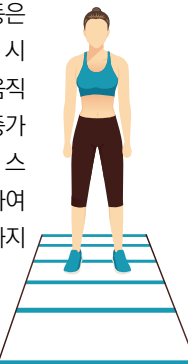
02 하체 근력강화 및 달리기 능력을 증가시키는 런지

달리기 동작과 유사한 동작인 런지 동작은 운동선수들에게 필수적인 훈련이다. 하체의 강한 근력과 기능적 움직임을 끌어올려 달리기를 더욱 빠르고 강하게 향상시키기 위해 런지 동작을 실시하였다. 이 동작을 초기에는 중량이 없이 시작하여 재활 후기에는 40kg으로 20회 5세트 실시하였다.



03 하지부위의 민첩성 및 순발력 향상을 위한 사다리 스텝

빠르고 강한 도약과 도약 전 가벼운 리듬을 유지하기 위해 스텝연습은 매우 중요하다. 특히 사다리운동은 다양하고 복잡한 스텝 동작들을 시행하며 몸 전체를 기능적으로 움직일 수 있는 민첩성과 순발력을 증가시키는데 좋은 운동이다. 다양한 스텝들을 간단한 동작부터 시작하여 복잡한 스텝과 함께 점프동작까지 응용하여 실시하였다.



BODY BUILDING

안녕하세요. 보디빌딩 국가대표 세계 챔피언 설기관입니다. 반갑습니다.

보디빌딩을 시작하게 된 계기는 무엇인가요?

어릴 적부터 운동을 좋아했던 아이였는데 제가 많이 말랐었어요. 그래서 말랐다는 소리를 많이 듣다 보니 헬스를 시작하게 되었고 지금까지 하게 된 것 같습니다.

코로나-19가 피트니스계에 미친 영향에 대해 말씀해주세요.

피트니스는 운동을 할 수 있는 공간이 필요한 부분이 큰데요. 코로나-19로 인해서 헬스장 문을 닫거나 영업시간이 짧아지는 등 환경적인 부분에서 제약이 많았죠. 전염성이 강하다 보니 사람들과의 접촉을 기피하게 되면서 헬스장이 아닌 집에서 몸 관리를 하는 현상도 생겼습니다. 아무래도 이러한 부분 때문에 피트니스 업계에 많은 타격이 있었습니다.

한번 수상하기도 어려운 보디빌딩 세계선수권대회를 여덟번이나 수상할 수 있었던 이유는 무엇인가요?

우선은 제가 좋아하는 운동을 하는 것이기 때문에 즐기면서 할 수 있었다는 것이 가장 컸던 것 같아요. 또한, 우리 가족들의 응원이나 지지가 제가 열심히 운동에 집중할 수 있는 원동력이 됐던 것 같습니다.

미스터 코리아 65kg, 70kg, 75kg에서 각각 3체급 우승을 달성하신 걸로 알고 있는데 본인만의 체중 감량법이 있나요?

체중을 감량하기 위한 식단을 잘 지키는 게 가장 큰 노하우라고 생각 하고 있어요. 절제된 식단을 하다 보면 굉장히 무기력해지기도 하고 체력적으로 많이 힘든 상

황인데 그런 것들을 오롯이 운동에만 쏟을 수 있도록 하는 것이 중요해요. 그래서 운동 외적으로 불필요한 일들을 많이 자제를 하는 편입니다. 그러다 보니 다른 사람들은 보디빌딩이라는 종목자체가 굉장히 수도승 같은 삶을 산다고도 이야기합니다.

피트니스 선수로 사는 나에게 자긍심을 느끼게 했던 성과는 무엇인가요?

자기소개를 할 때 국가대표 세계 챔피언이라는 말을 제 이름 앞에 수식어로 달곤 하는데 국가를 대표해서 해외에 나가서 좋은 성적을 내거나 세계 챔피언의 자리까지 오르면 한국으로 돌아왔을 때 많은 분들께서 축하해 주시고 '잘했다', '고생했다.' 이런 격려를 해주실 때 '아 내가 이 운동을 하면서 그래도 잘하고 있구나'라는 생각을 하는 것 같습니다.

현재 대회준비, 브랜드 런칭, 유튜브, 강의, 육아 등 다양한 일을 하고 있는데 가장 힘든 일은 무엇인가요?

해보신 분들은 아시겠지만 아마 육아라고 대답할 겁니다. 안 해보신 분들은 몰라요. 하지만 육아를 하는 것이 힘든 것만 있는 건 아니고 아이들을 키우면서 느끼는 큰 행복감도 있기 때문에 단순히 힘들다고 할 수는 없겠네요.

제가 요즘 하는 일들이 많다 보니, 여느 평범한 가정처럼 주말 시간을 아이들에게 내주지 못해요. 그 부분에 있어서 굉장히 미안한 마음이 큰데 그래도 다행인 것은 제가 평일에 시간조절을 할 수 있는 직업라서 주말에 못 해주는 것들을 평일에 해주고 있어요. 그래서 조금이라도 시간을 낼 수 있으면 운동을 한 번씩 빼더라도 아이들과 시간을 보냅니다.



작년 세계선수권 대회에서 역대 가장 좋은 성적을 냈는데, 그때 몸상태도 좋지 않았어요. 그리고 이어지는 시합을 휴식 없이 출전했는데 과유불급이었죠. 그때 굉장히 많은 것을 이뤄서 좋았지만 바로 이어서 어깨가 안 좋아져서 굉장히 절망했어요.

이런 상황에서 세종스포츠타워외과 금정섭 병원장님께서 새 어깨로 만들어 준 느낌이라 너무 감사한 마음이 큼니다. 좋은 상태로 만들어 주신만큼 열심히 해서 더 좋은 모습 보여드릴 수 있도록 노력하겠습니다.

수상내역

- 2020 SBS스포츠 미스터&미즈코리아 남자일반부 -75kg급 1위
- 2019 제14회 세계남자클래식보디빌딩선수권대회 -168cm급 1위
- 2019 제100회 전국체육대회 보디빌딩 남자일반부 -70kg급 1위
- 2019 미스터&미즈코리아 선발대회 남자일반부 -70kg급 1위
- 2018 제13회 세계남자클래식보디빌딩선수권대회 -168cm급 금메달
- 2018 제99회 전국체육대회 보디빌딩 남자일반부 라이트급 70kg 은메달

CHALLENGE

올해는 제가 이루지 못한
미스터 코리아 그랑프리에 도전을 할 거고요,

작년 세계선수권 챔피언을 했던 종목은
후배들에게 자리를 내주고 다른 종목으로
새로운 도전을 해보려 합니다.

설기관 선수에게 가족이란?
제가 보디빌딩을 할 수 있는 가장 큰 원동력으로 제 삶을 살아가는데 가장 큰 힘
이자 제 인생의 전부라고 생각합니다.

얼마 전에 우리 병원에서 수술을 받으셨는데요. 병원은 어떻게 알고 오셨나요?
저는 99년도 부터 운동을 시작해서 지금까지 23년째 운동을 하고 있어요. 운동
을 하는 동안 중량을 많이 사용하는 선수가 아니다 보니 부상이 크지 않았어요.
하지만 최근, 유튜브나 방송 쪽에서 보여주기 식의 운동을 하다 보니깐 어깨 부
상, 팔꿈치 부상이 발생했습니다. 그러던 중에 팀 글로리어스 대표께서 병원을
추천해 주셔서 세종스포츠타정형외과를 알게 됐습니다. 저는 평상시에도 병원에
가는 걸 싫어하는 사람이에요. 아파도 몸 관리 하면서 자연 치유를 많이 하는 편
인 선수인데 어깨를 다치고 나서 작년 대회까지 버티다가 앞으로의 선수생활을
위해 병원을 찾게 됐고 또 수술까지 진행을 하게 됐습니다.

철저하게 루틴을 지키는 피트니스 선수에게 '붕괴'의 시간이었던것 같습니다.
이것을 극복했던 방법은 무엇인가요?
단순히 수술로 끝이 아니라 재활하는 시간과 회복이 되는 그 시기가 있을 텐데
그 부분을 생각했고 평상시에 하는 운동을 전혀 못하기 때문에 제 자신이 스트레
스를 많이 받을 수 있는 상황이었는데 저는 오롯이 병원 원장님과 재활해주는 선

생님들을 믿고 따랐습니다. '이 기간 동안에는 내 앞으로 더 큰 미래를 도약하기
위해서 내려놓자. 오로지 내 재활 치료에만 집중하자.'이렇게 마음을 먹고 프로
그램을 충실히 따랐는데 정말 빠른 시간 내에 다행히도 회복이 되고 완쾌가 되어
서 지금은 다시 운동을 열심히 하고 있습니다.

수술 후 현재 몸 상태는 어떤가요?
저는 수술이후에 전보다 더 좋아졌어요. 퍼센트로 따지면 120%로 아주 만족하
고 있는 상황입니다.

재활과정에서 힘들었던 부분과 가장 중요시한 부분은 무엇인가요?
평소에 액티비티한 운동을 하던 사람이 제한적이고 지루한 동작들을 연속적인
반복해야 한다는 것이 정신적으로 굉장히 힘들더라고요. 평상시에 제가 하는 운
동들은 운동이 되고 있다는 느낌이 잘 들어요. 재활은 가벼운 동작들이라서 내
스스로 '잘하고 있나'라는 생각들 때문에 좀 정신적으로 힘들었습니다. 가장 재활
에서 중요시했던 부분은 '하루에 정해진 재활시간에 대한 루틴은 꼭 지키자.'이
게 제가 제일 신경 썼던 부분이에요. 사실 재활운동을 잘 안하게 되는 경우가 또
생기더라고요. 주변 사람들을 봐도 재활에 시간투자를 많이 한 사람들은 회복이
빨리되고 좋아졌다는 얘기를 많이 들었는데 수술만 잘했다고 해서 몸이 완벽하
게 돌아오는지는 않는 것 같아요.

우리 병원의 장점과 담당 주치의였던 김정섭 병원장님에 대해서 말씀해주세요.
처음, 병원에 들어섰을 때 굉장히 많은 엘리트 선수들이 있었어요. 전날 부상당
한 유명 선수의 뉴스를 접했는데 세종스포츠타정형외과에 와 계시더라고요. 이런
전문 선수들이 많이 찾아오는 곳이라서 그런지 좀 믿음이 갔습니다. 일반인들도
오지만 그래도 '전문 스포츠 선수들이 부상을 당했을 때 많이 찾는 곳이구나'라
는 부분에서 굉장히 믿음이 갔어요.

그리고 김정섭 병원장님께 첫 번째 진료를 받았을 때 제 어깨의 상태나 컨디션
에 대해서 상세하고 꼼꼼하게 많이 알려주셨어요. 사실 세종스포츠타정형외과를
오기 전에 다른 병원에서도 진료를 봤는데 그 병원과의 차이점이라고 하면 환자
가 알아듣기 쉽게 설명을 굉장히 잘 해주셨다는 점, 그리고 제가 진료를 나와서
진료실 밖에서 우연히 마주쳤는데 원장님께서 다시 한번 저에게 오셔서 중요한
부분들에 대해서 언급해주시고 얘기도 해주시는 모습에서 크게 좀 믿음이 갔습
니다.

또한, 입원해 있는 기간에도 원장님께서 다른 환자들에게 현재 상태에 대해 설
명해 주시고 이런 부분들이 자주 보이더라고요. 그래서 그때도 '나에게만 특별
하게 와서 알려주신 게 아니구나. 모든 환자분들에게 이렇게 관심을 쏟아주고
계시는구나' 같은 부분에서 확실히 신뢰와 믿음이 더 생겼던 것 같습니다.

선수로 복귀한 지금 향후 목표는 무엇인가요?
올해는 제가 이루지 못한 미스터 코리아 그랑프리에 도전을 할 거고요. 그리고
작년에 제가 세계선수권 두 종목에서 챔피언을 차지했는데 올해는 챔피언을 했
던 종목은 후배들에게 자리를 내주고 다른 종목으로 새로운 도전을 해보려고 합
니다. 어려운 부분도 있겠지만 어깨 수술도 잘 됐고 좋은 기량을 낼 수 있을 것
같아서 긍정적인 생각으로 도전해보려고 합니다.

보디빌더를 꿈꾸는 후배들에게 해주고 싶은 이야기는 무엇인가요?
당장은 내가 생각하는 그런 몸을 만들지 못했거나 생각만큼 성적이 나오지 않았
다라고 느낄 수 있어요. 하지만 보디빌딩은 오랜 시간이 필요한 종목이라고 생
각하기 때문에 포기하지 않았으면 좋겠어요. 내가 하고 있는 운동에 대해 믿음
을 가지고 조금 더 버텨낸다면 몸은 거짓말하지 않는 것 같거든요.

그래서 여러분들이 원하는 성적이나 위치에 도달하는 일이 반드시 오지 않을까
라고 생각합니다. 포기하지 마세요. 포기하지 말고 최선을 다해서 노력을 하고
도전하시면 좋겠습니다. 감사합니다.



KIA 타이거즈 트레이너 : 워킹그룹장 김준재

KIA TIGERS

김준재

기아타이거즈와 역사를 함께 한
28년차 트레이너 그를 만나다.

선수가 부상으로 인해
제 실력을 발휘하지 못하는 것을 보면
항상 마음이 무겁습니다.

본인 소개 부탁드립니다.
안녕하십니까. 반갑습니다. 기아 타이거즈
프로야구단 28년 차 트레이너 김준재입니다.

기아 타이거즈의 트레이너가 된 계기는요?
제가 중학생부터 야구 선수의 꿈이 있었습니다.
그런데 그때는 야구를 하려면 부모님 동의서가
필요했는데 부모님의 반대로 시작하지 못했죠. 이후
병원에서 근무하다가 93년도 말에 알고 지내던
선배를 통해 입사 제의가 들어왔어요. 그래서 바로
"하겠습니다!"라고 했죠.

당시에도 선수트레이너란 개념이 있었나요? 입사 후
어떤 일을 하셨나요?
선수들의 부상이나 건강관리를 위한 검진 등 병원과
관련된 일들을 많이 했었고 당시에는 야구단 환경이
열악했기 때문에 트레이너 많지 않았습니니다.
트레이너 일뿐만 아니라 프런트 일도 좀 했던
기억이 나네요. 운동장 관리와 같은 것들도 하고 1인
2역, 3역을 했습니다.

기아타이거즈(구 해태)는 11회 최다 우승 구단으로
기록되어 있는데요. 그 역사를 같이 하면서 기억나는
일은 무엇인가요?
지금까지 1996년, 1997년, 2009년 2017년 총 네
번의 우승과 함께했습니다. 96년도 우승이 기억에
남는데요. 당시에 선동열 선수가 일본으로 진출해서
없었고 선수단은 노쇠화가 시작되고 있었죠. 야구
관계자들의 평가도 우승감이 아니더라는 평가도
많았고요. 그런 점들 때문에 선수단 내부에서 더 뽕뽕
뭉쳐서 "한번 해보자!"라는 분위기가 생겨서 하나의
팀으로서 리그에 임했고 한국시리즈 우승이라는
성적을 거둘 수 있었습니다. 그 시절에 이강철 선수,
지금은 감독님이시죠. 한국시리즈 MVP가 되셨는데
우측 무릎이 안 좋아서 저와 동고동락하면서 연습
때마다 테이핑 해드리고 컨디션 조절을 위한
스트레칭을 진행했었는데 한국시리즈를 우승하고
끝나고 나서 고생했다고 안아주던 것이 생각나고
지금도 폭죽을 보면 우승 당시의 기억이 오버랩
되면서 기억나곤 합니다.

해태 유니폼에 대한 유래가 있다고 들었어요.
창단을 하고 난 다음에 유니폼을 정하는 과정에서
구단 고위 관계자분이 영국의 버킹엄 궁전에 갈
일이 있으셨나 봐요. 그곳에서 근위병들이 빨간색과
검은색의 제복을 입은 모습에서 강인함을 느껴
유니폼을 비슷하게 제작하게 되었는데 하의가
검은색이다 보니 여름에 훈련을 진행하면 다른
팀보다 1.5배 정도는 땀을 더 흘렸던 것 같습니다.

프로야구가 출범한 이후 긴 시간 동안 선수 처우가
매우 열악했던 걸로 알고 있는데요.
물론 지금도 발전이 필요하지만 지금은 행복한
편입니다. 프로야구 출범 자체가 준비가 안 된
상황에서 시작되다 보니 인프라 구축이 안 되어
있었고 구장에 시설투자보다는 선수 수급을 해서
경기를 여는 정도의 수준이었습니다. 1군 선수, 2군
선수, 부상선수들이 한 장소를 같이 사용해서 훈련을
받았고 휴식장소도 미약했습니다. 하지만 지금은
많이 좋아졌습니다.

선수 트레이너로서 부상 선수에 대한 생각은요?
야구라는 전쟁을 하는 과정에서 부상과 선수는
불가분 한 관계라고 생각합니다. 1년마다 구단에
새로 들어오는 선수가 10명에서 15명 정도인데
선수단 자리는 한정적이기 때문에 들어온 선수만큼
나가야 될 선수들이 생기는데요. 항상 포함된
선수들이 부상을 자주 당한 선수들입니다. 이
선수들이 초등학교부터 야구를 계속해왔는데
그만두는 이유가 단순히 실력이 없어서 라면 본인도
인정할 수 있을 텐데 부상으로 인해 본인의 기량을
발휘하지 못하는 것을 보면 항상 마음이 무겁습니다.

해태시절 기억나는 에피소드들



김응용 감독의 참외 사건

1997년도 6월 29일, LG트윈스와의 경기에서
심판 판정에 불만을 갖고 누군가 참외를
던졌는데 제구 부족으로 감독님의 목덜미에
맞은 사건입니다. 당시 참외를 맞은 감독님이
덕아웃으로 들어가면서 맥주병이나 돌을 맞고
참외 국물 때문에 피가 나는 줄 아셨나 봅니다.
저에게 괜찮냐고 계속 물어보다가 참외인 것을
알고 다시 심판에게 항의하러 나가셨어요.



우리 팀이 부진한 원인

해태에서 기아로 바뀌면서 성적이 부진할
때가 있었습니다. 선수들 사이에서는 해태
시절 홈런볼이나 부라보콘과 같은 가벼운
것들이 어깨 패치에 있다가 기아의 차량들로
교체되면서 어깨가 무거워져서 타격이 잘
안되는 것 같다는 우스갯소리를 했습니다.

99년에 김상진 선수를 보내고 나서 트레이너로서의 책임감에 대해 다시 느꼈습니다.

의료 응급체계 시스템이 필요하다고 생각하고 구단이 해태에서 기아로 바뀌는 과정에서 경기장에 전문의가 있어야 한다는 주장을 했습니다.



故 해태 김상진 선수

가장 기억에 남는 선수는요?

트레이너 생활을 시작하고 지금까지 가슴 한편에 묻고 있는 선수가 있는데요. 97년도 한국시리즈 5차전의 승리 투수였던 김상진 선수입니다. 저와도 나이 차이가 많지 않아서 형, 동생처럼 지냈던 사이입니다. 98년도 시즌 막바지에 목이 아프다고 이야기해서 병원에서 검사를 진행했는데 검사 결과 악성 종양이 목까지 침범한 상태로 위암 4기 말기에 시한부를 받게 되었습니다. 이후에 김상진 선수의 담당 케어를 제가 맡게 되었는데 어느 날, 63빌딩을 가고 싶다고 해서 헬체어를 태우고 전망대에 올라갔습니다. 김상진 선수가 잠실 구장 방향을 보면서 “저곳이 제가 승리 투수가 되었던 장소 맞죠?”라고 했던 말이 아직까지도 생각나네요. 김상진 선수가 떠나고 난 이후부터 지금까지 트레이너로서 가장 마음 아프고 기억에 많이 남는데 이제는 그곳에서 아프지 않고 더 멋진 야구를 하고 있을지도 모르겠네요.

선수를 대하는 마음가짐에 대해 이야기해 볼게요. 99년에 김상진 선수를 보내고 나서 트레이너로서의 책임감에 대해 다시 느꼈습니다. 그러다가 우연히 2000년도에 임수혁 선수가 부정맥으로 쓰러진 뒤 식물인간으로 오랜 투병 생활을 했던 시기가 겹치다 보니 '아.. 나에게 주어진 숙제가 있구나'라는 생각과 트레이너로서 최소한 이것은 해야 된다는 어떤 메시지가 같은 것을 받았습니다. 그때부터 의료 응급체계 시스템이 필요하다고 생각하고 구단이 기아로 바뀌는 과정에서 경기장에 전문의가 있어야 한다는 주장을 했습니다. 덕분에 2003년부터 여러 구단의 경기장에 전문의가 의무적으로 상주해 있습니다. 이런 부분이 선수들이 안정감이나 보호받고 있다는 느낌으로도 제 기량을 낼 수 있는 것 같아서 앞으로도 더 체계화되었으면 하는 바람이 있습니다.

그 선수에게 맞는 운동방법을 찾게 되면 진행되는 운동에 대한 이해와 필요성에 대해 알게 하고 스스로 컨디션 관리가 가능하게 하는 것이 트레이너의 몫이 아닌가 생각합니다.

선수 트레이너로서 직업병은 무엇인가요?

야구 경기를 보실 때 여러분은 어떤 걸 보세요? 홈런 치고 볼이 날아가는 것을 보는 것처럼 멋진 플레이를 볼 겁니다. 그런데 저는 경기를 볼 때 플레이를 못 보고 항상 선수를 봅니다. 특히, 경기 전날 안 좋은 부위나 부상 히스토리를 알고 있기 때문에 그 선수의 움직임만 계속 눈으로 쫓게 됩니다. 그러다 보니 온전한 게임을 볼 수 없어서 경기가 끝난 뒤 영상을 보고 경기결과나 내용을 알게 되는 경우가 많습니다.

선수 트레이너로 가져야 할 덕목으로

가장 중요한 것은요?

고기를 잡아서 주기보단 고기 잡는 법을 알려주는 것이 좋다고 생각합니다. 선수에게 단순히 운동법을 알려주고 옆에 도와주는 것도 중요하지만 선수가 본인에게 맞는 운동 방식을 루틴화 시켜서 스스로 운동할 수 있게 하는 것이 필요합니다. 사람마다 신체 조건이 다르기 때문에 운동방법이 일괄적일 수 없습니다. 그래서 그 선수에게 맞는 운동방법을 찾게 되면 단순히 알려주는 것에서 끝나기보다 진행되는 운동에 대한 이해와 필요성에 대해 알게 하고 스스로 컨디션 관리가 가능하게 하는 것이 트레이너의 몫이 아닌가 생각합니다.

선수 트레이너로서 28년이 지났습니다.

앞으로의 목표나 바람은 무엇인가요?

과거와 다르게 요즘 선수들은 심리적인 부분 때문에 힘들어하는 것 같습니다. 아마도 SNS와 같은 매체가 발달하면서 악성 댓글이나 주변 반응을 더 잘 알 수 있기 때문인데요. 그러다 보니 10여 년 전부터는 심리를 전공한 외부 인사를 초청해서 심리 상담을 진행해왔습니다. 하지만, 야구에 대한 종목 특성을 잘 모르거나 구단의 내부 사정에 대해 잘 모르다 보니 선수 상담에 있어서 한계점을 느꼈습니다. 그래서 제가 직접 스포츠 상담에 대해 공부하고 있고요. 선수들을 위해 심리적인 부분도 케어하는 트레이너가 되는 것이 목표입니다.



도핑의 진화? 유전자 도핑

도핑은 경기를 잘하기 위해 금지된 약물이나 방법을 사용하는 것을 말한다. 현장에서 만나는 선수들은 현재 사용중이거나 앞으로 섭취할 계획이 있는 제품의 금지성분 포함여부를 가장 궁금해한다. 이에 대한 해답은 한국 도핑방지위원회 홈페이지 메인화면에서 간단한 검색만으로 누구나 쉽게 확인할 수 있다. 일부 생약을 원료로 한 의약품이나 검증되지 않은 성분은 결과가 제공되지 않는데 이런 제품은 사용에 각별한 주의가 필요하다. 금지된 방법은 매우 많은 경우와 사례가 있다. 도핑성분의 거래, 사용시도 및 공모 등 도핑위반을 목적으로 한 다양한 시도와 방법들이 해당된다.

이 중 최근 주목받고 있는 방법으로 유전자 도핑이 있다. 유전자 도핑은 유전적인 결함으로 발생하는 질병과 장애를 치료할 목적으로 환자에게 유전자를 주입하는 유전자 치료에 기반하고 있다. 유전자 치료도 생경한데 유전자 도핑은 더 낫실다. 하지만 이미 몇몇 국가에서 유전자 도핑을 시도하려는 정황들이 밝혀지면서 2003년 세계반도핑기구(World anti-doping agency:WADA)는 유전자 도핑을 공식적으로 금지된 방법에 포함시켰다. 유전자 도핑은 운동수행능력 향상을 위해 세포, 유전자, 유전적 물질을 치료가 아닌 목적으로 사용하는 것으로 정의하고 적극적인 감시를 시행하고 있다.

유전자 치료법이 어떻게 선수들의 경기력을 향상시킬 수 있을까? 근이영양증은 근육 단백질을 합성하는 유전자 이상으로 근 위축과 손실을 초래하여 자발적인 호흡까지 어려워질 수 있는 퇴행성 근육질환이다. 근이영양증의 여러 유형 중 듀시엔형 근이영양증은 디스트로핀 유전자가 없거나 점점 소실되는 질환이다. 근이영양증의 치료로 유전자 치료법이 개발되었는데, 실험쥐를 대상으로 한 연구에서 이 치료법으로 개발된 유전자를 주입한 노화된 쥐에서 근육량이 40%나 증가했고 체력도 어렸을 때 처럼 향상되었다고 한다. 후에 이 쥐는 영화 터미네이터로 유명한 배우 아놀드 슈왈제너거의 이름을 본 따 슈왈제네거 마우스로 알려졌다. 또한, 캘리포니아의 한 연구소에서는 쥐에게 PPAR- δ 라는 지방 연소 단백질 암호화 유전자를 주사했는데 지근섬유 수가 증가되어 최대 2배의 거리를 더 달리게 했다는 연구결과를 발표해 주목 받았다. 이러한 유전자 치료법을 선수의 체력특성을 고려하여 적용한다면 경기력 향상에 도움이 될 것은 자명하다.

도핑은 페어 플레이와 선수보호를 위해 제정된 규정이다. 여기서 유전자 치료법이 선수들에게 안전한지에 대한 의문을 가질 수 있다. 일부 전문가들은 유전자 도핑의 윤리적 의미보다 더 중요한 것은 유전자 도핑이 단순히 위험한 수준을 넘어 치명적일 수 있다는 사실에 주목하고 있다. 과거의 사례를 되짚어볼 때, 몇몇 선수들은 건강상의 위험을 감수하고 도핑을 시도할 가능성이 있다. 유전자 도핑은 유전자 주입과정에서의 인체에 나타날 수 있는 위험과 변형유전자의 통제 불가능한 발현이라는 측면에서 그 위험성은 매우 심각하다. 경기력은 명예, 부와 매우 밀접한 관련성을 갖는다. 1등만 기억하는 스포츠계에서 결과만 중시하는 풍조가 지속되는 한 도핑은 늘 소 잃고 외양간 고치는 신세를 면할 수 없다. 도핑에 대한 시각을 스포츠계를 넘어 사회전체로 확대하고 함께 살펴 봐야 할 것이다. 스포츠는 영원할 것이다. 불행하게도 도핑과 함께.



YouTube

김진수 병원장과
오성웅 원장이 말하는
'농구화 발목이
낮아진 이유' 영상보기



농구화

농구화 발목이 낮아진 이유

김진수 병원장
오성웅 원장

얼마 전 2021-2022 시즌 KBL과 NBA 결승전을 끝으로 농구 리그가 대단원에 막을 내리고 마무리되었습니다. 많은 농구팬들에게 즐거운 시간이었을 것 같은데요, 과거 선수들의 플레이 스타일과 다르게 요즘 선수들의 플레이 스타일을 보면 현대 농구는 많은 변화가 있었습니다. 이와 같이 경기에서의 플레이 스타일 변화에 맞춰 농구화의 스타일도 변화했는데요. 가장 큰 변화 중 하나는 발목이 없는 로우컷 농구화를 신는 선수들이 많아졌다는 점입니다. 기존에 발목이 높았던 농구화에서 발목이 낮아진 이유와 이런 형태의 농구화가 대중화된 과정에 대해 이야기해 보고자 합니다.

농구화의 발목이 낮아진 이유로는 코비 4가 스타트를 끊었다고 볼 수 있습니다. 코비 4 이전에도 발목이 짧은 로우컷 농구화들은 있었습니다. 하지만 대부분 농구인들은 '농구화는 발목을 다치지 않기 위해 발목이 있는 하이컷 농구화를 신어야 한다'는 것이 통상적인 생각이었습니다. 실제로도 하이컷 농구화가 발목을 잘 잡아 주기도 했습니다. 코비 브라이언트는 처음에 나이키와 계약을 맺지 않았습니니다. 당시 제2의 마이클 조던이라 불리는 코비와 후원 계약을 맺은 곳은 아디다스였고 아디다스는 다양한 광고를 통해 브랜드 이미지를 만들어 가기 시작했습니다. 하지만 코비의 계약기간이 끝나고 나이키와 계약을 맺게 되면서 줌코비 시리즈가 첫선을 보이게 됩니다.



★ NIKE KOBE 4 ★



코비 브라이언트는 본인이 돌파하면서 발목을 꺾어서 들어가기도 하고 젖히면서 들어오고 하는 플레이를 많이 했는데 어느 순간부터 하이컷 농구화가 이런 플레이를 즐겨 하는 코비에게 불편감을 주게 됩니다. 코비 3 까지는 하이컷에 가깝게 나왔는데 코비 3에서 코비 4로 넘어가는 시점에서는 농구화의 과학적인 기술력이 높아지면서 굉장히 많은 테크놀로지가 들어가게 됩니다. 농구화에서는 트위스팅(신발이 돌아가는 현상)이 일어나지 않으면 발을 잘 안 삐게 되어있습니다. 코비 4에서는 트위스팅을 막는 카본 플레이트가 들어가고 하단의 아웃리거를 발달시키면서 발목을 좀 덜 삐게 되었습니다. 또한, TPU 재질의 힐컵이 뒤꿈치를 잘 잡아줄 수 있게 되면서 기존보다 발목이 낮아진 로우컷을 신어도 훨씬 더 가볍고 안정감을 느낄 수 있었습니다.

★ NIKE KOBE 5 ★



코비 4의 발매 당시에는 호불호가 많이 갈렸습니다. 기존의 발목을 잡아주는 농구화가 주류였기 때문인데요. 하지만 시간이 점차 지나면서 팀 바스켓 모델들도 로우컷이 나오기 시작하면서 대중화가 되었습니다. 사실, 많은 분들이 좋아하는 조던 시리즈도 조던 일레븐 이전에는 로우컷을 플레이용으로 많이 안 신었고 일상화나 패션화로 한 개 모델 당 1~2컬러가 나오는 정도였고 조던 1은 많이 나왔지만 조던 3이나 조던 4는 로우컷 모델이 아예 없습니다. 그런데 코비 브라이언트의 코비 4가 나오면서 로우컷이 대세가 되는 현상을 만들었다고 볼 수 있습니다.

★ NIKE KOBE 5 PROTRO ★



큰 인기를 끌며 완판 된 코비 4에 이어 코비 5도 엄청난 인기를 끌게 됩니다. 당시 한국 KBL의 농구 선수들 대부분이 이 농구화를 착용하기도 했으며 코비 6에서는 코비 5 보다 좋은 피팅감과 착용감으로 많은 호평을 받았습니다. 하지만 코비 7이나 코비 8은 전작과 다른 다양한 시도를 했지만 큰 인기를 끌지 못했습니다. 최근에는 코비 시리즈가 프로트로(퍼포먼스와 레트로를 합친 단어)로 재 탄생하여 현대 농구에 맞게 업그레이드 한 제품을 선보였습니다. 그중에서도 2020년에 발매한 나이키 줌 코비 5 프로트로로는 지금도 많은 농구 선수들과 농구인들에게 최고의 농구화로 인기를 끌고 있습니다.

코비 브라이언트의 사망과 더불어 나이키와의 계약이 종료됨에 따라 더 이상 코비 시리즈를 보지 못한다고 생각했지만 2022년 3월 코비의 아내와 재계약을 통해 다시 코비 시리즈를 이어나가게 되었습니다. 앞으로 코비 시리즈에서 어떤 로우컷 농구화가 나올지 궁금하고 기대됩니다.



Pachinko : 빠징꼬

2022 · Drama · 1 season · apple tv

2017년 책이 나오고 미국 주류 백인 여성들의 폭발적 호응에 아마존 서적 베스트셀러를 찍는다. 한 쪽 부류의 방점을 시작으로 미국내 지식인들의 필수독서목록에 오르고 번역본은 세계로 퍼진다. 작가 이민진의 강연과 인터뷰들을 보면 한국에 대한 실망감도 내비친다. “사실 아이러니하게도 가장 늦은 관심을 보인 나라가 나의 조국이었다.”라고 서운함을 토로한다. 하버드 강연 땀 한국학생의 질문에 눈물을 쏟기도 한다. 미국이민 1세대 부모님의 내리사랑을 오롯이 받은 2세대 한국인으로서 그리고 미국인으로서 혼란스러웠던 그녀가 또한 긴시간 살았던 일본에서의 경험들을 통해 얻은 한국인으로서의 민족성과 정체성을 역사와 함께 그리고 세대를 담아 전달한다.

한국에 책이 출판되고 몇몇 지인에게 선물할 때까지만 해도 나역시 읽지 않고 선물했었다. 이민진 작가 그녀 자체가 너무 멋졌고 책에 담긴 의미가 감동이었던 탓도 있다. 드라마를 무척이나 기다렸던 나로선 만족할만한 웰메이드로 나타나줘서 더 할 나위없이 기분 좋다. 어린 선자역의 김민하는 작가 이민진과 닮은 꼴인 것만 봐도 작가가 매우 큰 참여를 했을 것 같은 느낌마저 든다. 나라를 떠나 인간의 정체성과 뿌리에 대한 집념은 달리 설명이 필요없다. 그저 본능이고 자연의 이치다.

1939년 부산, 딸은 일본으로 가야 한다. 엄마는 갈 수 밖에 없는 딸에게 그리고 언제 다시 만날지 기약할 수 없는 딸에게 마지막으로 고향의 맛을 꼭 맛보이고 싶다. 엄마는 쌀을 구한다. 당시 일본의 관리하에 있던 쌀을 조선인이 구하는 건 도둑질말고는 없었다. 엄마는 쌀 세 줌을 얻어 정성스레 한 공기의 밥을 지어 떠나기 전 딸에게 먹인다.

아빠는 딸에게 늘 당당하라 가르쳤고 누구못지 않은 자유의지를 심어줬다. 가난은 숙명이 아니고 일본의 억압도 정상이 아니며 사람냄새가 어떤 의미인지 이야기해줬다. 따뜻하고 사랑 넘치는 아빠 목소리로.

그 후 다시는 보지 못한 엄마, 아빠에게 50년이 지나 찾아온다. 19살 선자는 이제 70살이다. 그리고 그날 이후 삶을 회상한다. 억압, 외면, 차별과 치욕에서의 저항과 극복이 얼마나 큰 상처의 시간이었는지 그녀의 인생으로 보여준다. <언젠가는 꼭 돌아가리.> 조국의 쌀맛과 따뜻한 목소리가 그림던 19살 소녀의 기가막힌 삶의 회고록.

Drive My Car : 드라이브 마이 카

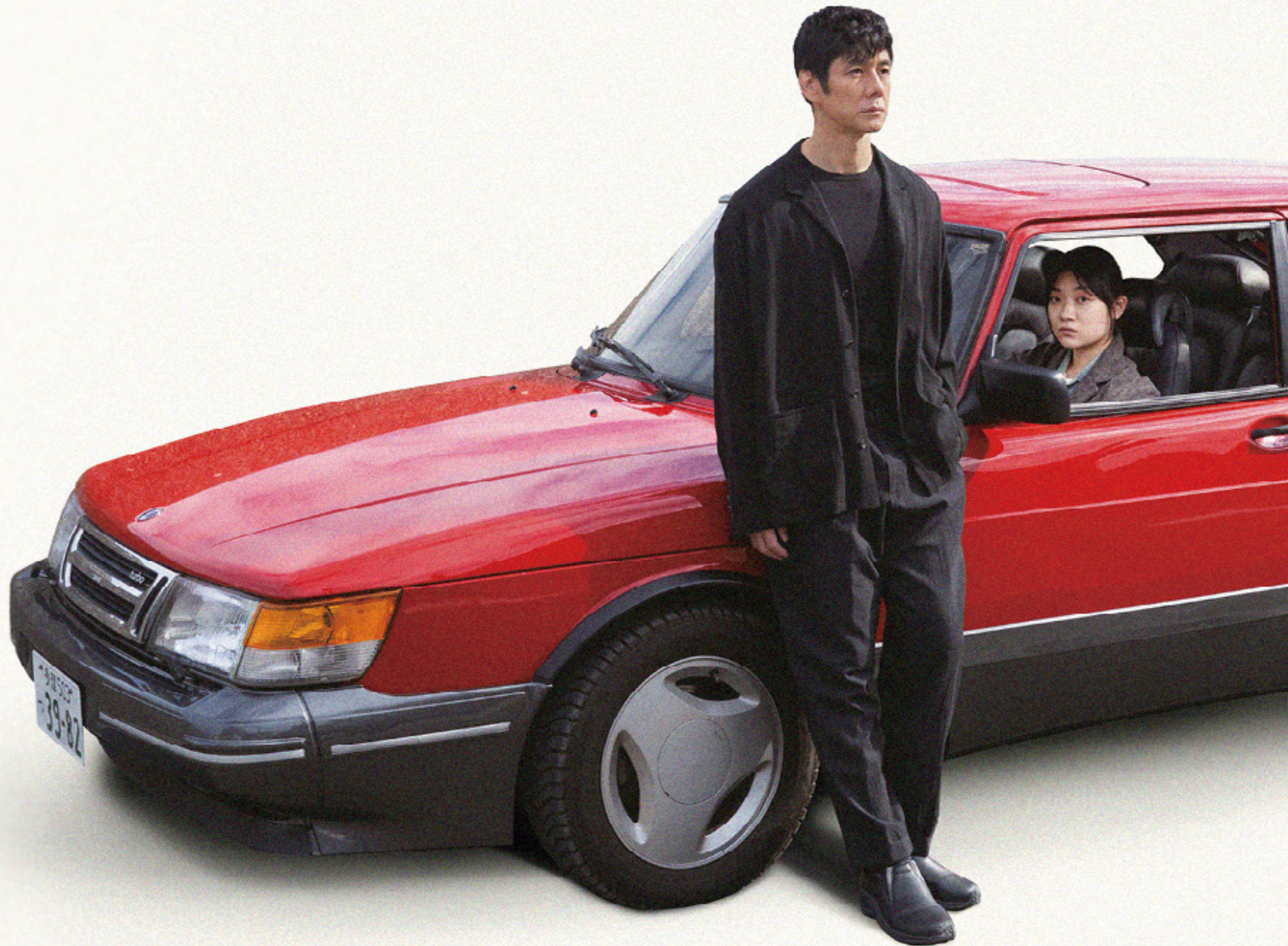
15+2021 · Drama/Road · 2h 59m

무너지면 다시 세우면 되지만 무너진 편린들을 바라보는 시간은 분명 가능하기 어려운 고통으로 가득할테다. 누군가는 매일 화를 내고, 누군가는 단 한순간도 쉬지 않고 같은 생각을 반복하며 자아가 썩어가고 있을테고, 또 누군가는 침묵의 독약으로 스스로를 확대한다. 어떻게 극복하고 돌아가는 방법이 숙제고 호기심의 시작이다.

2015년 장 마크 발레의 <demolition>은 무너진 마음을 시각적으로 부서보거나 분해하며 찾아가는 위로의 순간을 극화했다면, 이영화는 공감의 상대를 선택했다. 단 한 명, 딱 한 명이면 충분한 공감의 대상을 설정했다.

알프레드 히치콕의 1940년 연출작 <레베카>엔 정작 레베카가 등장하지 않는다. 그러나 극이 끝날 때까지 마치 옆에 있는 듯 등장인물들의 언급에 의해 존재감이 유지된다. 영화 속 아내의 존재감은 레베카의 그것과 결을 같이한다. 오직 아내와 함께할 수 있는 살아있는 공간에 한 명의 등장인물 운전기사가 등장한다. 그리고 고통의 시간을 묵묵히 참아오던 남자의 시간에 종지부를 찍는다.

무너진 순간 세상은 멈췄지만 마치 얼음 땡 게임의 손가락 터치와 작은 터치 한 번을 해줄 수 있는 단 한 사람의 존재감이 얼마나 무겁고 소중한지 묵묵히 아주 자세하게 그리고 굉장히 길~게 영화는 전한다.





영화리뷰
조찬호 | 홍보실장

Another Round

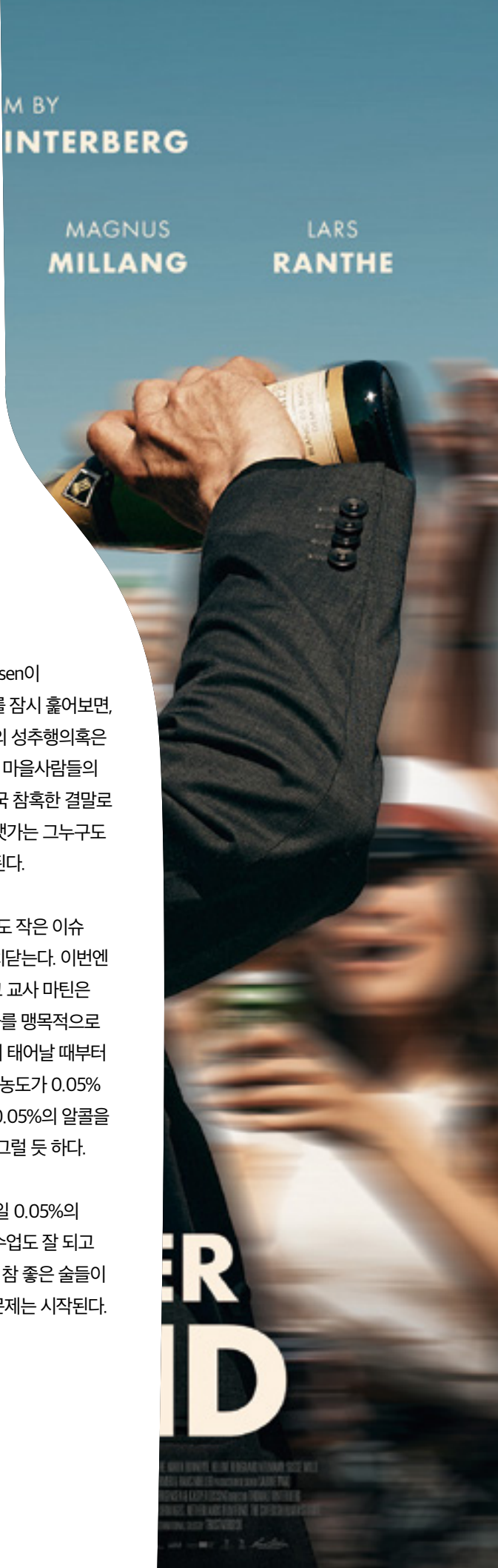
15+2020 · Drama/Comedy · 1h 57m

감독 Thomas Vinterberg와 Mads Mikkelsen이 2012년 The Hunt 이후 8년만에 뭉쳤다. The Hunt를 잠시 훑어보면, 7세 여자아이의 거짓말로 시작된 유치원 남자교사의 성추행 의혹은 동네전체로부터의 집단따돌림과 폭력이 행해지고 마을사람들의 지속적인 의혹재기와 의심은 확신으로 굳어지며 결국 참혹한 결말로 이어진다. 아이의 거짓말 하나가 치룬 어마어마한 댓가는 그누구도 책임질 수 없는 '도덕적 무중력상태'가 된다.

2020년 다시 뭉친 영화 <Another round>에서도 작은 이슈 하나가 극도로 큰 파장을 일으키며 파국의 결말로 치닫는다. 이번엔 음주를 다뤘다. 아이들이 존경하지 않는 고등학교 교사 마틴은 동료 교사친구들과 가십거리에나 실리는 연구결과를 맹목적으로 실천해보기로 한다. '혈중알콜지수 0.05%는 인간이 태어날 때부터 부족한 알콜지수와 같다.' 이는 곧 인간은 혈중알콜농도가 0.05% 부족하게 태어난다로 해석할 수 있다. 고로 부족한 0.05%의 알콜을 꾸준히 채워줘야 정상적인 인간이 된다는 거다. 그럴 듯 하다.

휴대용 혈중알콜측정기도 구입한다. 마틴은 매일 0.05%의 혈중알콜농도를 맞추며 산다. 웬걸 효과가 좋다. 수업도 잘 되고 호응도 좋고 삶에 활력이 붙는다. 그러나 '늘 세상엔 참 좋은 술들이 많고 혈중알콜농도는 질을 수록 행복하다'는 데서 문제는 시작된다.

청춘이란 무엇인가? 하나의 꿈이다.
사랑이란 무엇인가? 꿈의 내용이다.
<키에르케고르>



영화리뷰
이광희, 장아름 | 원무과

마녀 Part.2 The Other One

2022 · Action · 1h 17m

마녀1 원작에 비해 스토리가 부족한 느낌은 있었다. 개인적으로는 마녀1을 재미있게 보았기 때문에 마녀2에 대한 기대가 있었다. 새로운 주인공이 어떤 배우일지 궁금하긴 했지만 김 다미가 주인공이 아니라 살짝 아쉬웠다. 마녀2에 많은 배우들이 출연하는데 각 인물들, 단체들 간의 관계에 대한 설명이 부족하고 스토리가 빈약한 영화였다. 그 인물들에 대한 이야기와 관계 설명이 부족하고 욕이 난무하여 살짝 듣기 힘들었다. 뭔가 영화를 보고 있지만 줄거리가 연결이 안되는 느낌이었다. 갑자기 왜 싸우고 죽이고 같은 편이 아니었나 싶었는데 죽이고 대결하고 철저하게 액션에만 치중한 영화라서 가볍게 즐기기에 좋은 영화였다. 마지막에 쿠키가 있는 줄도 모르고 1등으로 영화관에서 나왔다. 이걸 좀 아쉬웠다. 마녀3에서는 이번 작에서 부족한 설명을 지루하지 않게 잘 끌어낼 것 인가가 중요해 보이고 주인공들의 합이 궁금해진다.



Top Gun Maverick : 탑건 매버릭

2022 · Action · 2h 1m

배우, 연출, 스토리가 36년간 숙성된 영화, 탑건 : 매버릭

내가 기억하는 탐 크루즈의 첫 번째 영화는 1996년에 개봉한 미션 임파서블 1편이다. 아슬아슬한 줄에 매달려 미션을 수행하던 그의 모습은 한국에서 광고나 방송에 패러디가 될 정도로 많은 이들에게 인기를 끌었는데 이때부터 탐 크루즈는 나에게 최고의 액션 배우로 각인되어 있다. 올해 우리나라 나이로 62세인 그의 정수가 담겨있는 영화 탑건 : 매버릭을 이야기해보려고 한다.

이번에 개봉한 탑건 : 매버릭의 전작인 탑건 1편은 내가 태어나기도 전인 1986년도 작품으로 탐 크루즈의 데뷔작이다. 영화의 스토리를 이해하는데 크게 문제는 없지만 전작을 보고 보게 된다면 1편의 명장면에 대한 오마주와 등장인물의 감정과 상황을 이해할 수 있어 영화를 더 재미있게 즐길 수 있기 때문에 1편을 보기 어렵다면 유튜브에 하이라이트 영상을 접하고 보는 것을 추천한다.

이 영화는 블록버스터 액션 영화의 흥행 요소를 모두 모아놓은 느낌이다. 만치킨 주인공, 성장 드라마, 불가능한 미션, 화려한 볼거리 등이 어색하지 않게 너무 잘 조화되어 있다. 가장 좋았던 요소는 마치 내가 실제 전투기를 타고 있는 듯한 느낌을 주는 것이다. 실제로 영화관에서 관람할 때 주변 사람들이 대부분 의자의 양쪽 좌석을 붙잡고 있는 것을 보면 단순히 보고 즐기는 것을 뛰어넘어선 체험형 액션 영화이다. 또한, 실제 배우들이 직접 F-18 전투기에 타서 촬영된 항공 액션은 그동안 CG 액션에 지루함을 느낀 피로를 한 번에 날려 보낸다.

영화의 마지막은 마치 미션 임파서블의 그것과 흡사하다. 불가능한 임무를 받은 해군 조종사들이 이를 어떻게 극복하고 해결하는지 나오는데 마지막 30분은 요즘 같은 넷플릭스나 디즈니와 같은 OTT 플랫폼 시대에 이 영화를 영화관에서 봐야 하는 이유를 설명하는 것 같다. 개인적인 생각으로는 팬데믹 이후 보았던 모든 영화 중 가장 추천할 수 있는 영화다.

헤어질 결심

15+2022 · Mystery/Drama · 2h 18m

영화 한 편에 대한 해석이 이토록 제각각 각자의 경험이 주는 분석과 지식의 범위에 맞게 풍성한 감상들로 넘쳐날 수 있는가. 세 번을 관람한 이유와 아직도 궁금한 여백에 대한 물음표는 n차 관람 횟수를 채우는 미끼같다.

첫 관람 후 머리를 빙빙돌던 대사가 “한국에서는 사랑하는 사람이 결혼을 하면 그 사람 사랑하는 걸 멈추나요?” 였다. 두 번째 관람에선 “나한테 사랑한다고 했어요” 였다. 그리고 오늘은 “내가 언제 사랑한다고 했습니까?” 였다.

저의를 느껴야 깊이가 느껴지고 깊이의 의미가 살아난다. 사랑해서 버럭 화를 내며 ‘반문’하고, 툭 내뱉은 단어 하나의 의미에 ‘감동’하고, 사랑하니 끝까지 지켜주고 싶은 ‘죽음’까지. 지극히 순수한 ‘사랑’이란 단어에 대해 가독성 짙은 관계와 감정을 흑독하게 쥐어 찼다. 잊혀지고 있는 순수를 못 도망가게 공공 묶어 놓고 머리에 총을 겨누고 웃고 있는 박찬욱식 페르소나.

접근하는 방식이야 어찌됐든 인간은 늘 위로를 받아야 하고 그 방법은 사랑이 제일이라.



이프로의 맛집노트

먹는게 젤 좋아~ 친구들 모여라~



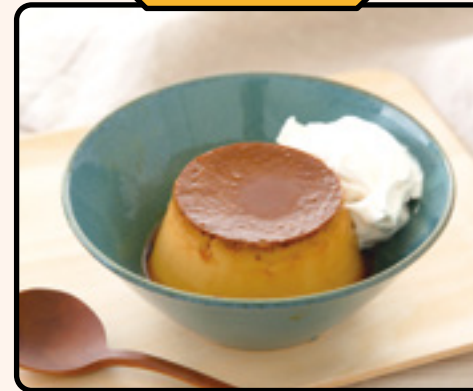
진옥화할매원조 '닭한마리'

📍 서울 종로구 종로40가길 18
🕒 10:30~01:00
닭한마리



파쑈PASSO '감자노끼'

📍 서울 광진구 군자로 174 1층
🕒 17:00~24:00
파스타, 스테이크



솔티드 '푸딩'

📍 서울 광진구 능동로32길 5 1층
🕒 11:00~21:00
정통 커스터드 푸딩, 펌킨파이



진한방삼계탕 '삼계탕'

📍 서울 광진구 능동로 254 화인로즈 1층
🕒 10:30~22:00
한방삼계탕, 들깨삼계탕



그리지하우스 '햄박스테이크'

📍 서울 송파구 백제고분로41길 43-17
🕒 11:00~21:30
미국식 햄버그스테이크, 햄버거



멘쇼 '츠케멘'

📍 서울 광진구 군자로2길
🕒 11:30~21:00
츠케멘, 매운맛 츠케멘

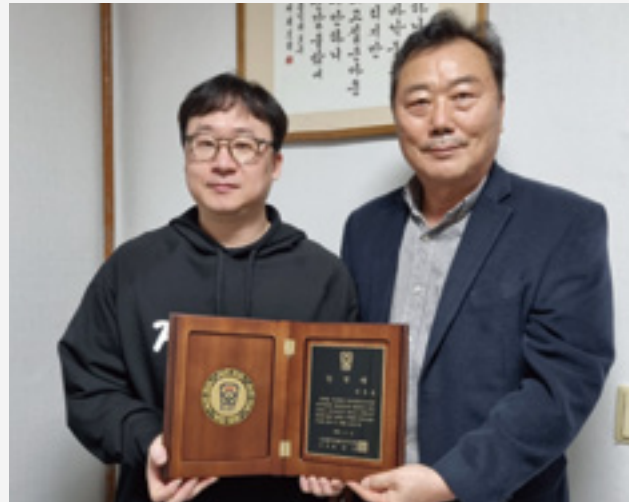
일상으로의 건강한 복귀를 위해

 **세종스포츠** 정형외과

뉴스
세종스포츠큐스
병원 대외활동
V-LOG 나오세출

WE ARE ARTISTICLE

MEDIA ARTICLE NEWS



연합뉴스
22.02.15

리틀야구연맹, 김용일 의무위원·
서동욱 스포츠공정위원 의무위원장에
금정섭 세종스포츠정형외과 원장 선임

한국리틀야구연맹이 신임 임원과 분과위원장을 선임했다.

연맹은 15일 "부회장에 김동하 나광건설 대표, 고문 변호사 겸 스포츠 공정위원장에 신희명 법률사무소 화온 대표 변호사, 의무위원장에 금정섭 세종스포츠정형외과 원장, 사외이사 겸 의무위원에 김용일 LG 트윈스 수석 트레이너, 사외이사 겸 스포츠공정위원에 서동욱 전 KIA 타이거즈 코치를 선임했다"고 밝혔다.

한국리틀야구연맹은 14일 화성드림파크에서 제1차 정기이사회를 열었고, 유승안 회장이 신임 임원에게 임명패를 전달했다. 연맹은 "김동하 부회장과 금정섭 의무위원장은 리틀야구 발전기금 기부를, 김용일 이사는 트레이닝 교육 재능기부를 약속했다"고 전했다.



연합뉴스
22.02.16

'설상가상' 농구대표팀…
SK 최준용 2주진단
대표팀 불발될듯

설상가상이다. 남자농구대표팀이 코로나19 확진자 확산으로 난항을 겪는 가운데 핵심 포워드 자원 최준용(SK)마저 부상으로 이탈하게 됐다. 16일 서울 SK 구단에 따르면 최준용은 이날 오후 왼쪽 발목 부상에 대해 대표팀 주치의(세종스포츠정형외과 김진수 박사)의 정밀진단을 받은 결과 전거비인데 부분 파열인 것으로 나타났다. 2주간 치료가 필요한 진단으로 18일 소집되는 농구대표팀에 합류하기는 불가능할 전망이다.

최준용은 지난 15일 울산 현대모비스와의 원정경기에 출전해 슈팅을 시도하고 착지하는 과정에서 왼쪽 발목을 크게 접지르며 쓰러졌다. 이후 코트에 다시 들어오지 못한 채 경기를 마쳤다. 이로써 남자농구대표팀의 고민은 가중됐다. 그렇지 않아도 코로나19 확진자가 증가하는 바람에 14명 최종 엔트리에 구멍이 나는 상황이다.

SK 관계자는 "다행히 최준용이 체중이 많은 편이 아니어서 착지 과정에서 충격이 덜했는지 예상보다 심하지 않은 2주 진단이 나온 것 같다"고 말했다. 농구대표팀은 18일 소집한 뒤 22일 필리핀으로 출국해 24일부터 3월 1일까지 농구월드컵 아시아예선에 참가할 예정이다. 대한농구협회는 17일 경기력향상위원회를 갖고 코로나19 확진자, 부상자에 대한 대체선수 선발 방안 등을 논의한다.



엑스포츠뉴스
22.03.09

서울 이랜드, '공식지정병원'
세종스포츠정형외과와
3년 연속 동행

서울 이랜드 FC는 지난 8일스포츠 의학 전문 병원 세종스포츠정형외과와 2020시즌, 2021시즌에 이어 2022시즌에도 함께하며 3년 연속 동행한다. 세종스포츠정형외과는 족부 전문의 김진수 병원장, 어깨 전문의 금정섭 병원장, 무릎 전문의 차민석 병원장 등 각 분야의 대표 의료진과 최첨단 의료장비를 보유한 스포츠 의학 전문 병원이다. 3명의 병원장 모두 축구, 야구, 농구 주치의로 활동하고 있어 현장에 대한 이해도와 운동선수 부상 방지 및 치료에 탁월함을 보이고 있다. 세종스포츠정형외과는 이러한 전문성을 바탕으로 2021 '한국브랜드선호도1위'에서 의료 부문 1위에 등극했으며, '제10회 코리아 톱 어워즈'에서 고객 감동 브랜드 부문 대상을 수상하기도 했다.

세종스포츠정형외과는 2020시즌부터 서울 이랜드 FC 공식지정병원으로 함께하며 전문적이고 체계적인 부상 관리 시스템을 구단에 제공했다. 2022시즌에도 메디컬테스트와 철저한 부상 검사·치료 등 서울 이랜드 FC 선수들의 건강을 책임질 예정이다. 이에 서울 이랜드 FC는 경기장 LED 광고, 홍보 영상, 의료 카트 등의 홍보 채널을 활용해 세종스포츠정형외과 브랜딩 효과를 높일 계획이다.

'창단 멤버 주치의' 세종스포츠정형외과 김진수 병원장은 "3년 연속 서울 이랜드 FC 공식지정병원으로 함께하는 것에 자부심을 갖고 있다. 선수들이 큰 부상 없이 훈련과 경기에 집중할 수 있도록 노력하겠다. 2022시즌 서울 이랜드 FC가 목표로 하는 승격을 꼭 이뤄냈으면 좋겠다"라며 소감을 밝혔다.



연합뉴스
22.03.16

**세종스포츠정형외과,
장대높이뛰기 신수영 선수
광고 모델로 발탁**

세종스포츠정형외과는 광고 모델로 강원도체육회 소속 장대높이뛰기 선수인 신수영을 발탁했다고 16일 밝혔다.

신수영 선수는 육상경기선수권대회 장대높이뛰기 부문, 다수의 대회에서 1위를 기록하는 등 현재까지도 꾸준한 성적을 내고 있는 유망선수이다. 최근에는 부상 이후 재활훈련을 마치고 3월 30일 '제26회 전국실업육상경기대회'와 4월 15일에 열리는 '제68회 전국종별육상경기선수권대회' 및 2022년 항저우 아시안게임 최종 선발전'에 출전하기 위해 만반의 준비를 하고 있다.

세종스포츠정형외과 관계자는 "신수영 선수는 수술과 재활을 통해 성공적으로 복귀한 이력이 있는 만큼 부상을 극복하고 예전과 같은 성적을 낼 수 있는 선수라 생각했고 병원의 치료 목표인 RTP(Return To Play, 원래 이전의 상태로 돌아감)와 부합하기 때문에 광고 모델로 선정했다"고 말했다.

한편, 이번 세종스포츠정형외과 광고 영상은 기존에 병원의 전경과 의사들이 출연하던 병원 광고를 탈피하고 신수영 선수가 달리는 모습을 통해 마치 스포츠 브랜드 광고 형태로 눈길을 끌고 있다.

또한, 세종스포츠정형외과는 '일상으로의 건강한 복귀를 위해'라는 슬로건을 통해 다양한 미디어 믹스를 활용할 예정이라고 밝혔다.



스포츠월드
22.03.30

**[내야외야] 한화, 세종스포츠정형외과
의원과 업무협약**

프로야구 한화는 29일 한화생명 이글스 파크 홍보관에서 세종스포츠정형외과의원과 업무 협약을 맺었다. 이번 협약에 따라 세종스포츠정형외과는 선수단에 대한 우선 진료와 함께 다양한 의료 서비스를 제공키로 했다. 또 구단은 긍정적 세종스포츠정형외과 원장을 한화 의료자문의로 위촉, 선수들의 부상 관리 및 체계적인 진료 시스템을 구축했다.

의료자문의는 선수들의 부상 치료와 재활, 부상 예방에 대한 의료 조언 및 자문을 구단에 제공하고 필요 시 선수단 훈련에 동행해 선수들의 몸 상태 점검 및 치료 등의 활동을 진행하게 된다. 서울 광진구에 소재한 세종스포츠정형외과는 급성기 운동손상부터 다양한 관절질환을 전문적으로 진단하고 치료하는 병원이다. 긍정적 병원장은 국제축구연맹 인증 스포츠 전문의이자 대한장애인농구협회 이사, 제주유나이티드FC 어깨 관절 자문의, 서울이랜드 FC 주치의 등 다양한 스포츠 분야에서 자문의로 활동 중이다.

한화는 지난 SSTC와 협약을 통해 선수단의 몸상태와 운동능력을 면밀히 체크함과 동시에 우수한 의료진과 함께 효율적이고 체계적인 부상 방지 및 부상 관리를 진행해 나갈 계획이다. 긍정적 병원장은 "우리의 목표는 선수들이 부상 없이 시즌을 치르도록 도와주는 것이자, 선수들이 부상에서 명확히 회복할 수 있도록 의료적으로 케어하는 것"이라며 "이번 협약이 단발성에 그치지 않고 지속적으로 이어질 수 있도록 선수단 케어에 적극 노력해 나갈 계획"이라고 말했다.



오센
22.05.05

**제17회 도미노피자기 전국 리틀야구
대회 5일 개막...김응룡 전 회장,
긍정적 의무위원장 시구**

제17회 도미노피자기 전국 리틀야구대회가 막을 올렸다. 이번 대회는 한국 도미노피자가 주최하고 한국리틀야구연맹이 주관하며 5일 오전 경기도 화성드림파크에서 개막식이 열렸다. 개막전에 앞서 특별 장학금 전달식이 열렸다. 대구 중구 주니어 야구단 출신으로 서울대학교 사회과학대학에 입학한 김준오 학생이 한국리틀야구연맹 특별 장학금을 받았다.

이날 김응룡 전 대한야구소프트볼협회 회장이 개막전 시구자로 나섰다. 박성동 부회장(우리365한의원 원장), 긍정적 의무위원장(세종 스포츠정형외과 원장), 신흥명 스포츠 공정위원장(화온 법률사무소 대표) 등이 자리를 빛냈다.

긍정적 의무위원장은 "역사가 깊은 도미노대회 개막 시구를 하게 되어 영광스럽게 생각하며 한국 야구에 부리들인 이 선수들이 훌륭한 선수로 성장하는 게 가장 큰 바람"이라고 말했다.

이어 그는 "무엇보다도 의무위원장으로서는 선수들의 부상에도 많은 관심을 갖고 돌볼 예정이다. 큰 부상 없이 훌륭한 야구 선수로 성장했으면 좋겠다"고 덧붙였다.



마이데일리
22.05.10

**세종스포츠정형외과 긍정적 병원장,
'알기 쉬운 토미존 수술' 출간**

세종스포츠정형외과 긍정적 병원장은 최근 '알기 쉬운 토미존 수술(긍정적 병원장의 위클리 조브)'을 발간했다. 이번에 출간된 '알기 쉬운 토미존 수술'은 미국 LA에 위치한 세계적인 스포츠의학 전문 병원인 켈란-조브 클리닉에서의 연수과정과 토미존 수술에 대해 담고 있다.

또한, 이번 연수를 초청한 세계 최고 수준의 어깨 및 팔꿈치 손상 전문가인 닐 엘라트라체 박사(Dr. Neal s, Ellatrache)의 여러 수술 케이스들에 대한 경험담과 병원을 방문한 미국 최고의 스포츠 스타들과의 만남 등을 담고 있으며 직접 스포츠 경기장에서 직관하면서 느낀 점을 이야기하듯이 풀어내고 있다.

이번 스포츠의학 에세이는 '1장 알기 쉬운 토미존 수술'에서 토미존 수술의 유래부터 증상 및 치료방법에 대해 쉽게 서술하고 있으며 '2장 켈란조브에서'는 연수기간 동안 세계적인 스포츠의학 병원에서의 경험담으로 구성됐다.

세종스포츠정형외과 긍정적 병원장은 "유소년 야구 선수들이 다양한 부상으로 병원을 찾아올 때마다 스포츠 부상 예방에 대해 생각했다. 그 중 투수들이 많이 겪는 내측 측부 인대 파열에 대해 쉽고 자세하게 기술하여 많은 독자들과 운동선수 및 가족들에게 도움이 되었으면 좋겠다."고 말했다.



쿠키뉴스 22.07.05

세종스포츠정형외과, 3X3 농구대표팀 의무지원차 싱가포르행

김상범 세종스포츠정형외과 원장이 오는 6일부터 10일까지 싱가포르에서 열리는 '2022 국제농구연맹(FIBA) 3x3 아시아컵'에 팀 닥터로 참가한다.

세종스포츠정형외과는 지난 2020년부터 대한민국농구협회와의 업무협약(MOU)을 체결한 뒤 유소년 선수부터 국가대표에 이르기까지 선수들의 부상 예방 및 재활치료 카운슬링 등 다양한 분야에서 지원하고 있다. 김 원장은 지난해 '2020 도쿄 올림픽' 남자 농구팀과 '2021 FIBA 아시아컵' 국가대표팀 주치의로도 활약해왔다.

김 원장은 "이번 2022 FIBA 3x3 아시아컵 대회에 참가하는 국가대표 선수들의 몸 관리를 통해 최상의 컨디션으로 대회에 참가하여 좋은 성적을 거둘 수 있도록 도울 것"이라며 "이번 대회는 남자와 여자 국가대표팀이 최초로 함께 출전하는 대회로 3x3 국가대표 선수들이 경기 중에 부상을 당하지 않도록 팀 닥터로서 모든 의학적 지원을 아끼지 않을 예정이다"라고 말했다.

강양현 3x3 남자 국가대표팀 감독은 "김상범 원장의 도움으로 선수들의 컨디션 관리가 잘 되어있다. 우선 예선전을 통과하는 것이 1차 목표이기 때문에 예선 첫 경기가 가장 중요하다고 본다. 본선에 진출한다면 좋은 성적을 낼 수 있도록 노력하겠다"라고 말했다. 주장 박민수도 "이번 3x3 대표팀의 세대교체가 잘 진행되었다. 열심히 훈련한 만큼 예선전을 통과하여 본선에서도 좋은 모습을 보여드릴 수 있도록 하겠다"라고 전했다.



ROOKIE 22.07.10

[3x3 아시아컵] 8강 진출의 숨은 주역, '女 3x3 대표팀과 김상범 팀 닥터'

박시은, 이소정, 김현아, 박은서 등 선수단과 정지연 트레이너는 남자 3x3 대표팀의 경기가 있을 때마다 코트가 떠나가라 엄청난 열기로 응원 을 펼쳤다.

여자 선수단은 대형 태극기는 물론이고, 남자 선수단의 이름까지 매직 으로 써서 응원 팻말을 만드는 열정적인 모습을 보여줬다.

너무 빨리 끝난 3x3 아시아컵의 아쉬움을 관중석에서 목이 쉬어라 응원으로 떨쳐낸 여자 3x3 대표팀의 열기에 대회 이튿날부터 FIBA(국제농구연맹)의 공식 사진 기자들도 주목하기 시작했고, 이번 대회 공식 사이트에는 여자 선수단의 응원 사진이 줄을 이었다.

다른 나라 응원단의 사진은 안 올라와도 한국 여자 3x3 대표팀의 응원 사진은 매 경기 대회 공식 사이트에 업로드됐다.

박시은, 이소정, 김현아, 박은서 등 선수단과 정지연 트레이너는 남자 3x3 대표팀의 경기가 있을 때마다 코트가 떠나가라 엄청난 열기로 응원을 펼쳤다. 여자 선수단은 대형 태극기는 물론이고, 남자 선수단의 이름까지 매직으로 써서 응원 팻말을 만드는 열정적인 모습을 보여줬다.

너무 빨리 끝난 3x3 아시아컵의 아쉬움을 관중석에서 목이 쉬어라 응원으로 떨쳐낸 여자 3x3 대표팀의 열기에 대회 이튿날부터 FIBA(국제농구연맹)의 공식 사진 기자들도 주목하기 시작했고, 이번 대회 공식 사이트에는 여자 선수단의 응원 사진이 줄을 이었다.

다른 나라 응원단의 사진은 안 올라와도 한국 여자 3x3 대표팀의 응원 사진은 매 경기 대회 공식 사이트에 업로드됐다.

워낙 뜨거운 열기를 내뿜는 여자 선수단이다 보니 대회 관계자들은 경기장 분위기를 뜨겁게 만들어주는 한국 여자 선수단을 기다렸고, 장내 MC 역시 계속해서 한국 여자 선수단을 거론하며 경기장 분위기를 끌어올렸다.

지난 2017년부터 3x3 국제대회에 출전한 한국은 국제무대에서 언제나 꺾다 놓은 보릿자루 같은 신세였다. 조용하다 못해 존재감 자체가 없었던 한국은 스스로 소외를 선택한 외톨이 같은 신세였다. 심지어 3x3 국제대회에 태극기를 챙겨 출전한 것이 이번 대회가 처음이다.

여자 선수단이 관중석에서 흔드는 태극기는 경기장에서 단연 돋보였고, 남자 선수단은 여자 선수단의 응원에 8강 진출의 성과를 냈다.

남자 3x3 대표팀 강양현 감독 역시 "여자 3x3 대표팀의 응원이 큰 도움이 된다. 없던 힘도 난다. 대회에 탈락해 마음이 아플텐데 남자 선수들을 이렇게 응원해 주는데 감동받았다"라며 매 경기 인터뷰 때마다 여자 선수단에 대한 고마움을 잊지 않았다.

이번 3x3 아시아컵 남자 3x3 대표팀 8강 진출 뒤에는 김상범 팀 닥터의 헌신적인 노력도 있었다.

5대5 대표팀에서도 팀 닥터로 의무 지원에 나섰던 세종스포츠정형외과 김상범 원장은 농구가 좋아 사비로 이번 3x3 아시아컵 현장에 동행했다. 김 원장은 광주 조선대 소집훈련부터 대표팀 선수단의 몸 상태를 돌봐줬고, 싱가포르 현지에서도 밤낮없이 선수단 치료에 집중했다.

김 원장은 다른 나라 선수들에게도 감동을 줬다. 김상범 원장은 우리와 경기를 치른 다른 나라 선수가 다치면 굳이 해당 선수를 찾아가 치료를 해줬고, 이 소문이 나자 쿠웨이트 선수는 먼저 김 원장을 찾아와 치료를 요청하기도 했다.

이번 대회를 통해 한국 남녀 3x3 대표팀의 매력에 푹 빠진 김 원장은 남자 3x3 대표팀의 8강행이 확정되자 예정됐던 수술 일정을 미룬 뒤 출국 일정을 변경하고 8강전에 함께할 정도로 진심으로 3x3 대표팀을 위하는 모습이었다. 팀 닥터로서뿐 아니라 경기장에서 여자 선수단과 응원단으로도 맹활약한 김상범 원장.

김 원장은 "협회에서 3x3에선 부상이 많이 없어서 팀닥터가 크게 필요하지 않다는 이야기를 듣고 출발했는데 현지에 와서 보니 너무 격렬하고, 잔부상부터 큰 부상 생길 요소들이 많다"라고 말했다.

이어 "앞으로 3x3 대표팀에 팀닥터를 포함한 의무지원이 지속적으로 필요해 보인다. 나부터 3x3에 관심을 갖고, 3x3 국가대표가 앞으로 더 선전할 수 있도록 지원 방법을 고민해 보겠다. 너무 고생한 남녀 3x3 국가대표 선수들에게 박수를 보낸다"라고 덧붙였다.
사진 = 김지용 기자



오센 22.07.22

대한민국 스포츠의학, 유럽 명문 축구클럽을 만나다

지난 7월 13일, 16일 영국 EPL의 토트넘 홋스퍼, 스페인 라리가(Laliga)의 세비야 FC, 팀 K리그가 참가한 쿠팡플레이 초청 '쿠팡플레이 시리즈'가 큰 호응과 함께 마무리됐다. 두 팀의 초청이 대성공을 이룬데에는 한국의 스포츠의학도 한 몫을 톡톡히 했다. 특히 세종스포츠정형외과는 뛰어난 의료진과 시설로 눈길을 끌었다.

이번 쿠팡플레이 시리즈의 의료지원은 대한정형외과 스포츠의학회 KOSSM에 의해 구성되었다. 13일 토트넘 홋스퍼와 팀 코리아 경기를 포함 16일 토트넘 핫스퍼와 세비야 FC 경기 모두 코리아정형외과 은승표 메디컬 코디네이터를 중심으로 세종스포츠정형외과 김진수 병원장 경기닥터 등 실전경험 풍부한 전문인력 구성을 통해 KOSSM의 의료/의무지원 서비스가 제공됐다.

그 중 눈에 띄는 방문은 국내 스포츠의학 경험도 포함됐다. 세비야 FC 선수단 팀닥터 호세 라몬 피네다 굴리앙(José Ramón Pineda Gullién)을 중심으로 서울에 있는 세종스포츠정형외과를 방문, 메디컬 테스트를 3일간 진행했다. 세종스포츠정형외과는 김진수 병원장과 차민석 병원장을 비롯한 스포츠퍼포먼스센터 SPC 장원봉 실장 등이 메디컬 테스트를 통한 교류를 경험했다. 세비야 FC 클럽 내 메디컬 테스트와 다른 점을 비교해 보는 등 의학적 지식 교류에도 많은 시간을 할애했던 걸로 전해진다.

유럽클럽인 EPL 토트넘 홋스퍼와 Laliga 세비야 FC의 이번 방문은 유럽 축구의 수준 높고 투혼 넘치는 경기력을 통해 자국리그를 팬들에게 어필하는 기회이기도 했지만, 대한민국 스포츠의학의 수준 높은 전문성을 직접 경험하고 함께 교류했던 시간이기도 하다. 세종스포츠정형외과 김진수 병원장은 "이번 유럽클럽과의 직접 교류가 국내 스포츠의학의 성장과 스포츠 비즈니스 발전에 작은 밑거름이 되길 바란다."고 짧은 소회를 밝혔다.

또한 김진수 병원장은 “국내 스포츠의학의 장단점과 유럽리그의 오래된 리그운영 경험에 의한 스포츠의학의 장단점을 이야기할 수 있었고, 국내 스포츠의학의 발전된 모습을 보여줄 수 있던 짧지만 소중한 시간이 었다”라고 총평했다.

한편 토트넘은 레비 회장, 파라티치 단장을 선두로 콘테 감독, 손흥민, 케인, 모우라, 요리스, 다이어 등 주전 선수 전원과 새롭게 영입된 잉어 히살리송까지 총동원한 대규모 입국이였다. 2022-23 시즌에 챔피언 스리그에 진출한 토트넘의 목표는 분명 팀이 최상위 포지션에 위치하는 것에 방점이 찍혀 있을 것이다. 큰 목표를 품고 2022-23 시즌을 앞둔 만큼 첫 프리시즌 경기를 한국에서 갖는 토트넘의 행보를 지켜보는 남 다른 의미도 관련 포인트였다.

그리고 라리가 세비야 FC의 또 다른 의미의 대규모 입국도 눈에 띈다. 세비야 FC 라몬몬치 단장이 “이번 방문에 세비야 FC가 Laliga의 브랜드 친근도를 상승시키는 역할을 했으면 한다”라고 말했듯 아시아로 확장을 꿈꾸는 Laliga의 희망도 함께 들고 왔다. 그래서 세비야 FC의 활동폭이 꽤나 넓었다. 하비에르 테바스 Laliga 회장이 직접 참석하는 ‘Laliga 세 비야 나이트 VIP 파티’를 열고, K팝 댄스를 배우고, 남산에 오르고, 가수 싸이를 만나고 공식 연습 이외 잘 짜여진 스케줄대로 선수단을 그룹 지 어 운용했다.



스포츠월드
22.07.23

김포FC, 세종스포츠정형외과
지정병원 협약 체결

프로축구 K리그2 김포FC와 세종스포츠정형외과가 지정병원 협약을 체결했다.

김포FC와 세종스포츠정형외과는 다가오는 26일 솔터축구장에서 열릴 김포FC와 부천FC1995와의 K리그2 홈경기에서 주치의 위촉식을 가질 예정이다.

세종스포츠정형외과는 족부전문의 김진수 병원장, 무릎전문의 차민석 병원장, 두산베이스 필드 닥터 경험을 가진 한우솔 원장 등 각 분야 대표 의료진과 스포츠 현장에 대한 탁월한 이해도를 보유한 스포츠 의학 전문 병원이다.

세종스포츠정형외과는 지난 16일 토트넘홋스퍼와 세비야FC와의 경기 전, 세비야FC의 메디컬 테스트 및 경기닥터를 진행한 바 있으며, 서울 시축구협회와 유소년 축구 부상방지를 위한 협약을 체결하여 프로선수 및 엘리트 선수의 부상방지에 노력하기도 했다.

세종스포츠정형외과는 2022시즌 김포FC 지정병원으로 함께하며 이번 협약을 통해 여러 스포츠 구단을 통해 얻은 의학적 노하우를 보다 건강한 선수단 운영을 위하여 구단에 적극 제공하고자 한다.

이에 김포FC는 경기장 전광판 및 광고 배너 등 지정병원 홍보에 적극 협력하여 파트너십을 더욱 공고히 할 계획이다.





2022. 01. 18	2022년 제24회 베이징올림픽을 맞아 Rehabilitation exercise pictogram 제작
	금정섭 병원장, 김진수 병원장, 차민석 병원장 동계전지훈련 재활프로그램과 의료지원 참여
	김진수 병원장, 서울이랜드 FC 동계전지훈련 지원 및 도핑 교육 참여
2022. 01. 21	김진수 병원장, 지난 1월 15일 유튜브 의학채널 ‘비온뒤’ 에서 ‘발목을 자주 삐면 관절염에 잘 걸린다?’ 강연
	김진수 병원장 발목연골 손상 초기 치료에 대한 주제로 메디컬투데이와 인터뷰
2022. 01. 26	김진수 병원장, 지난 1월 21일 판교정형외과 이근우 원장, 여의도통사 오성웅 원장과 농구화 리뷰 촬영
	1월 23일 초기재활 중요성 대두로 MPC환경 개선 확장공사 진행
	한우솔 원장(네온정형외과 박진영교수님 펠로우)금정섭 병원장 수술참관
	홍보팀, 스포츠 손상을 주제로 상반기 광진구 버스광고 제작
	SPC Club에서 차민석 병원장 ‘lateral meniscus injury’ 원내 강의
2022. 01. 27	지난 1월 24일 김진수 병원장 ‘대한농구협회 의무위원장 & 서울이랜드FC 팀닥터’ 대한체육회 인터뷰
	광진구 4개역 지하철 개찰구 LCD 디스플레이 광고 올해 1월부터 추가 진행
2022. 01. 28	우리야구협동조합 정기간행물 〈우리야구 vol. 11〉 세종스포츠정형외과 광고 게재
	광진구 군자동 주민센터 자원봉사자분들과 ‘설날맛이 사랑의 떡국떡 나눔행사’ 참여
	제24회 베이징 동계올림픽 대한민국 국가대표 컬링팀에 구급백 지원

2022. 02. 07	피트니스 전문 매거진 맨즈헬스 SPC 장원봉 실장 기고
	원내 금요일 컨퍼런스 SPC 박지환 팀장 발표 :경비간 인대의 생체역학 및 재활 초기 주의점
2022. 02. 09	김진수 병원장 맨즈헬스 아식스 쉐 님버스 24 리뷰영상 촬영
	세종스포츠정형외과 군자동 주민센터에 스마일 마스크 기부
2022. 02. 10	베트남 국가대표 축구선수 도안 반 하우 (Doan Van Hau) 수술, 재활 후 베트남으로 복귀
	LG트윈스 프로야구팀 필드닥터 금정섭 병원장, ‘2022 LG 트윈스 스프링캠프’ 의료지원
2022. 02. 14	원내 금요일 컨퍼런스 MPC 이해주 발표 : 엘리트 골퍼의 어깨 재활, 후방불안정증으로 인한 이차적 충돌증후군의 관리
	세종스포츠정형외과 봄맞이 직원 마스크 디자인 변경
2022. 02. 15	세종스포츠정형외과 유튜브 채널에 ‘의사들이 추천하는 2021년 베스트 농구화’ 업로드
	국군양주병원 김주환 군의관 선생님 2월 14, 15 양일 김진수 · 금정섭 · 차민석 병원장 수술참관
	유튜브채널 썬타임즈 〈LG트윈스 외국인 타자 리오 루이즈 영입 비하인드〉 협찬

2022. 02. 16	금정섭 병원장 지난 2월 14일 한국리틀야구연맹 신임 의무위원장 임명
	세종스포츠정형외과 유튜브 채널에 ‘2021년 워스트 농구화’ 업로드 예정
2022.02.17	세종스포츠정형외과 SSTC 야구과학연구소와 업무협약식 체결
	한국운동과학연구소 ESS 운동과학전문가 자격연수 김진수 병원장, SPC(스포츠퍼포먼스 센터)장원봉 실장 강연
2022. 02. 21	의학전문 유튜브 채널 ‘비온뒤’ 〈어깨 탈구에 대한 모든 것〉 주제로 금정섭 병원장 LIVE 강연
	이번주 〈KBO Covid-19 방역, 푸이그 합류에 대한 이야기〉 feat. 박지영 아나운서
2022. 02. 22	세종스포츠정형외과 2022년 내원환자 10만명 달성
	세종스포츠정형외과 유튜브 채널에 ‘스테판 커리 발목부상 EP.1’ 업로드
	유튜브널 채널 ‘53초 스포츠’ 올림픽 도핑주제로 업로드
2022. 03. 03	서울 이랜드 FC와 2022년 공식 지정병원 협약 체결
	오삼스포츠 유튜브 채널에 ‘세계 제일의 게임종족 대한민국’ 업로드
2022. 03. 07	MBN 특종세상 ‘엄마를 찾기 위해 달리는 남자, 봅슬레이 국가대표 강한’편 김진수 병원장 출연

2022. 03. 07	원내 금요일 컨퍼런스에서 SSTC 야구 과학 연구소 조준형 연구소장 강연
2022. 03. 08	3년 연속 서울 이랜드FC 공식 지정병원
2022. 03. 16	‘세종스포츠의과학연구소’ 기업부설연구소 개설
2022. 03. 17	장대높이뛰기 신수영 선수 세종스포츠정형외과 광고 모델 발탁
2022. 03. 23	정형외과 전문의 김상범 원장, 한우솔 원장 세종스포츠정형외과 외래진료 시작
2022. 03. 28	김진수 병원장, 한우솔 원장 2022년 대한스포츠의학회 제60차 춘계학술대회 강연
2022. 03. 29	세종스포츠정형외과 한화이글스와 업무협약
2022. 04. 01	광진구청 코로나19 방역유공 표창 수여
2022. 04. 11	(사)한국리틀야구연맹 야구장 응원현수막 설치
2022. 04. 11	김상범 원장 MBN 생생정보마당 출연
2022. 05. 10	금정섭 병원장 작년에 이어 2022년도 LG트윈스 홈 필드닥터 위촉

2022. 04. 18	내과 전문의 최혜진원장 세종스포츠정형외과에서 진료 개시
2022. 04. 20	사랑의 열매 사회복지공동모금회에서 ‘따뜻한 겨울나기’ 감사패 수여
2022. 04. 22	김진수 병원장 ‘발목 뼈 조각 땔까요? 그냥둘까요?’ 주제로 의학전문 유투브채널 <비온뒤> 강연
2022. 04. 25	BFR(혈류제한)트레이닝 주제로 원내 스포츠 컨퍼런스
2022. 05. 06	신태웅 감독과 인도네시아 U23 국가대표팀, 코칭스테프 방문 선수단 메디컬 체크 후 4월 29일 인도네시아로 출국
2022. 05. 10	제17회 도미노피자기 전국리틀야구대회 개막식에 금정섭 의무위원장 시구
2022. 05. 10	농구 스킬아카데미 ‘스킬팩토리’와 협약식 체결

2022. 05. 10	원내 화요컨퍼런스 주제 : ‘biomechanics of the shoulder during sports’ (운동 중 어깨의 생체역학)
2022. 05.11	금정섭 병원장, ‘알기 쉬운 토미존 수술’ 출간
2022. 05.12	볼미디어 : 매거진 농구인생과 협약식 체결
2022. 05. 16	원내 수요컨퍼런스 주제 : ‘Calf strain protocol study’ (종아리 염좌 프로토콜 연구)
2022. 05. 20	금정섭 병원장과 환자 리뷰 및 상지 재활 프로토콜 점검
2022. 05. 26	MPC 신입 트레이너 대상 교육 실시 : 박근욱 트레이너의 ‘밴드운동’ 교육
2022. 06. 03	SPC 운동 · 재활기구 부품 수리 및 교체
2022. 06. 07	세종스포츠정형외과 병원장과 신입사원과의 대화시간
2022. 06. 08	원내 동아리 활성화 SPC와 MPC멤버로 구성된 탁구동아리, 축구동아리 첫모임
2022. 06. 10	김진수 병원장 수술에 오산중학교 황건하 트 레이너, KCC이지스 이정우 트레이너, KB국 민은행 이은주 트레이너, 삼성블루팡스 이승 윤 트레이너 참관
2022. 06. 13	원내 컨퍼런스 : SPC 이수혁 트레이너의 ‘Hamstring injury prevention protocol, recent publication : 햄스트링 부상 방지 프로토콜’

2022. 06. 03	김진수 병원장, SPC 박지환 팀장 컨퍼런스 발표 위해 프랑스 출국
2022. 06. 07	3x3 농구 대표팀 소집에 세종스포츠정형외과 김상범 원장 팀닥터로 참가
2022. 06. 09	한우솔 원장, 군자동주민센터와 함께하는 세종스포츠정형외과 건강강좌 강연
2022. 06. 10	김진수 병원장 컨퍼런스 참가 후 귀국, 오후부터 진료시작
2022. 06. 13	금정섭 병원장과 환자 리뷰 및 상지 재활 프로토콜 점검
2022. 06. 14	금정섭 병원장, 류현진 선수 기사에 의료자문
2022. 06. 15	김진수 병원장 주관, 외래간호팀 고객감동서비스관련 원내 컨퍼런스
2022. 06. 16	설기관 보디빌딩 국가대표 인터뷰 및 촬영 진행
2022. 06. 17	금정섭 병원장 ‘2022 KB금융 한국컬링선수권대회’에 대한컬링연맹 의무과학 위원으로 참가
2022. 06. 18	서울특별시축구협회와 유소년축구 부상방지를 위한 MOU진행
2022. 06. 20	용산구 효창운동장 A보드 광고 설치
2022. 06. 21	차민석 병원장 ‘심부정맥혈전증’ 주제로 수술, 병동, 외래 간호사 대상 원내의료교육 진행
2022. 06. 22	금정섭 병원장, 2022 DB그룹 한국여자오픈 골프대회 <팀 글로리어스> 의무지원

2022. 06. 15	대한농구협회 [3X3 농구] 국가대표팀 김상범 원장 의무지원
2022. 06. 16	금정섭 병원장, 김장열 세종스포츠정형외과 SPC센터장 야구 전문 트레이닝 센터 SSTC, 54K 방문
2022. 06. 17	전직원대상으로 CS교육 실시
2022. 06. 20	아주대학교 의과대학 본과 4학년 학생 현장실습 병원 모델 장대높이뛰기 신수영 선수 인터뷰 및 촬영
2022. 06. 21	스포츠퍼포먼스센터(SPC) ‘감속 메카니즘 : 어깨의 신장성 근육 수축 적용’ 주제로 원내 컨퍼런스
2022. 06. 22	스포츠퍼포먼스센터(SPC) ‘운동선수에게 발생하는 발과 발목의 피로골절’ 주제로 원내 컨퍼런스
2022. 06. 24	스포츠퍼포먼스센터(SPC) 원내 컨퍼런스 차민석 병원장 ‘Arthrofibrosis : 무릎의 관절 섬유화’ 주제로 발표 기아 타이거즈 ‘김준재’ 트레이너 인터뷰 및 촬영
2022. 06. 29	국군수도병원 김재형 선생님, 아주대학교 이도협 PK선생님 수술참관 세종스포츠정형외과 2기 광고모델 한국무용가 한승리 광고촬영
2022. 06. 30	원내 컨퍼런스 ‘그림으로 그리는 해부학’ SPC 이동욱 팀장

	대한스포츠의학회와 함께하는 ‘제2회 농구의학 컨퍼런스’ 개최 대한민국 농구협회 의무위원장 김진수 병원장, 차민석 병원장 발표
	1인 병실 2.3m 최장 모션베드로 전체 교체
2022. 07. 04	김상범 원장 3x3농구 아시아컵에 출전할 남녀 국가대표 메디컬체크 7월 월례조회, 김진수 병원장, 차민석 병원장과 신입직원 커피타임 혈류제한 트레이닝(BFR)을 위해 Kaatsu입고, 스포츠퍼포먼스센터 SPC, 물리치료센터 MPC 교육 컨퍼런스 진행
	김상범 원장 3x3농구 아시아컵 남녀 국가대표 팀닥터로서 싱가포르 출국
2022. 07. 06	재활 및 스포츠전문 트레이닝센터 피아크 P.arc와 업무협약 체결 금정섭 병원장과 환자 리뷰 및 상지 재활프로토콜 점검
2022. 07. 11~13	스페인 프로축구단 세비야FC 메디컬 테스트 진행
2022. 07. 12	한국컬링 선수권대회 의무지원 스포츠퍼포먼스센터(SPC) 김장열 센터장, 병동 정미라 팀장 방문 3x3 농구 대표팀 팀 닥터 김상범원장 귀국 후 진료 개시
2022. 07. 13	스포츠 트레이닝센터 BRT와 업무협약 체결

2022. 07. 15	원내 컨퍼런스 ‘CAI : 발목 불안정성 vs COPER vs Recove’ SPC 이동욱 팀장
2022. 07. 16	김진수, 차민석 병원장 토트넘 VS 세비아FC 메디컬 테스트 진행
2022. 07. 20	원내 컨퍼런스 spc shoulder protocol 발표자 : 이수혁, 이혜주
2022. 07. 21	김포FC 공식지정병원 협약식
2022. 07. 26	차민석 병원장, 한우솔 원장 김포FC 팀주치의 취임식
2022. 07. 27	전직원대상으로 CS교육 실시
2022. 07. 28	스포츠퍼포먼스센터(SPC) 이수혁 트레이너 '어깨 재활에서의 코어의 중요성' 주제로 원내 컨퍼런스

MEDICAL ASSISTANCE

의료지원



2022. 01. 15
제주도 서귀포 동계전지훈련
재활프로그램, 의료지원 참가
금정섭 병원장, 김진수 병원장, 차민석 병원장



2022. 01. 28
제24회 베이징 동계올림픽
대한민국 국가대표 컬링팀에 구급백 지원
대한컬링연맹 의무과학 위원장 금정섭 병원장



2022. 02. 04
2022 KB금융 한국컬링선수권대회 의료지원
대한컬링연맹 의무과학 위원장 금정섭 병원장



2022. 01. 15
'발목을 자주 빼면 관절염에 잘 걸린다?' 주제로
의학전문 유튜브채널 <비온뒤> 강연
김진수 병원장



2022. 01. 27
'대한농구협회 의무위원장 &
서울이랜드FC 팀닥터' 대한체육회 인터뷰
김진수 병원장



2022. 02. 21
의학전문 유튜브 채널 '비온뒤'
<어깨 탈구에 대한 모든 것>LIVE 강연
금정섭 병원장



2022. 02. 14
2022 LG 트윈스
스포츠캠프 의료지원
LG 트윈스 필드닥터 금정섭 병원장



2022. 06. 07
3X3 농구 대표팀 팀닥터로 참가
김상범 원장



2022. 06. 15
2022 DB그룹
한국여자오픈 골프대회
<팀 글로리어스> 의무지원
금정섭 병원장



2022. 06. 28
컬링 선수권대회 의무지원
금정섭 병원장



2022. 03. 07
MBN 특종세상 '엄마를 찾기 위해
달리는 남자, 봅슬레이 국가대표 강한'편 출연
김진수 병원장



2022. 04. 11
MBN 생생정보마당 1087회
'뼈와 관절건강' 편 출연
김상범 원장



2022. 04. 22
'발목 뼈 조각 땔까요? 그냥둘까요?' 주제로
의학전문 유튜브채널 <비온뒤> 강연
김진수 병원장

AREA SOCIAL CONTRIBUTION

지역사회 공헌



2022. 01. 28
광진구 군자동 주민센터
'설날맞이 사랑의 떡국떡 나눔행사' 참여



2022. 02. 09
군자동 주민센터에 마스크 기부



2022. 04. 01
광진구청 코로나19 방역유공 표창 수여



2022. 04. 20
사랑의 열매 사회복지공동모금회에서
'따뜻한 겨울나기' 감사패 수여



2022. 06. 09
군자동주민센터와 함께하는
세종스포츠정형외과 건강강좌 강연
한우솔 원장



2022. 07. 14
군자동주민센터와 함께하는
세종스포츠정형외과 건강강좌 강연
최혜진 원장

V-LOG

나는 오늘도 세종스포츠정형외과로출근한다



[나오세출 EP. 2022] 병원 브이로그, 유튜브에서 절찬 상영중

조회수 10,000,000회



나오세출 ▶ 모두재생



SNUH 서울대학교병원

서울아산병원
Asan Medical Center

강남세브란스병원
GANGNAM SEVERANCE HOSPITAL

경희대학교
서울성모병원

전국대학교병원
KOREA UNIVERSITY MEDICAL CENTER

한양대학교병원
HANYANG UNIVERSITY SEHIL HOSPITAL

중앙대학교병원
CHA

고려대학교안암병원
KOREA UNIVERSITY ANAM HOSPITAL

케이병원
K Hospital

경북대학교
KYUNGBUK UNIVERSITY

동남보건대학교
DONGNAM HEALTH UNIVERSITY

HU 호원대학교
HWOON UNIVERSITY

울지대학교
EULJI UNIVERSITY

AU 안산대학교
ANSAN UNIVERSITY

강동대학교

인주한방병원
INJU HANBANG HOSPITAL OF KOREAN MEDICINE

SFA
Seoul Football Association

KLBF

KOREA
BASKETBALL
ASSOCIATION

SK

SK

KCC
EGLS
KCC 이지스프로농구단
KCC EAGLES PRO BASKETBALL CLUB

Manuha
Eagles

LG
TWINS

BEARS

thunders
SEOUL SAMSON

국기원
국기원체육회

PGS
시이대합신수트레이닝협회

대한철링연맹
KOREA CHALLENGE ASSOCIATION

대한철링연맹
KOREA CHALLENGE ASSOCIATION

KWBF

VON
STRETCHING

GLORIOUS

SSTC
Sports Science Technology Center

SKILLFACTORY

농구인생

P-aro

BRT
SPORTS ACADEMY

BAT

이대원

ATHLETIC
FLOW

YE'S
프리미엄센터

54K SPORTS
야구선수 전문센터

KNRC

ATLAS
아틀라스 트레이닝센터

EINSHANA
Einshana Sports

일상으로의 건강한 복귀를 위해



세종스포츠정형외과



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



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



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



#병원일상 #병원이미지
facebook page : 세종스포츠정형외과

