



RETURN



TO PLAY

2024 Summer vol.04



PEOPLE INSIDE

006 의료진 소개

PHOTO

028 2023 가을운동회

030 2023 AAC4

034 2024 병원 광고촬영

FOCUS

046 영상의학센터 특집

송창배 / 임지수 / 김준영 / 최윤진

056 MPC 최태석 실장

060 원무 정기훈 과장

062 재활의학과 임선희 원장

064 대외협력팀 이도연 선수

066 MPC 물리치료사 바디프로필 도전기

070 산악동아리 <오르세>

INFOGRAPHICS

074 병원연혁

076 환자·선수·재활치료 통계

084 팀닥터 활동

098 학회·교육·발표 활동

103 원내 의료교육

106 논문 발표

SPORTS MEDICINE

120 DOCTOR SPECIAL

차민석, 김진수, 김정섭,
김상범, 한우솔, 임선희 원장

134 연구하는 병원

김상범 원장의 데일리 조브
2024 ISOK CONFERENCE MADRID

150 SPORTS LAB

스포츠선수의 정신건강 : 김하경 원장
스포츠 멘탈 해외 논문 소개 : 김상훈 교수

SPECIAL

160 RALLY TALK

최주영 트레이너
KFA 최영일 부회장
대한항공점보스 정종일 코치
LG트윈스 김용일 수석 트레이닝 코치
아이스하키 심판 한울
스포츠 일러스트레이터 광작가
전) 태권도 국가대표 이대훈
세종스포츠포토토여자축구단 GK 강가에
스포츠 전문 기자 이영미
한화이글스 홍창화 응원단장
KT위즈 구자욱 트레이너
KT위즈 안영명 멘탈코치
터치력비 선수 황예진
점프볼 정지욱 편집장

192 RALLY TALK: BRAND

피츠인솔 채경훈 대표

MEDIA ARTICLE

198 뉴스

222 유튜브·방송출연

226 PLAY TO RETURN

PARTNERS

발행일 2024년 7월 23일 여름호 제4권 1쇄
발행처 세종스포츠포토정형외과의원(서울시 광진구 능동로 209 대양 A센터 1-2층)
발행인 김진수·김정섭·차민석 병원장

편집인 조찬호(홍보실장)
기획 홍보팀 장윤진, 이유정, 박혜민
디자인 홍보팀 장윤진
통계감수 원무과장 정기훈
촬영 홍보팀, 손동주 Photographer www.sondongjoo.com

*이 책에 실린 어떤 내용도 무단으로 복제해서 사용할 수 없습니다.

01

PEOPLE INSIDE

RETURN TO PLAY



앞 왼쪽부터 내과 최혜진 원장, 재활의학과 임선희 원장, 정형외과 차민석 병원장
뒤 왼쪽부터 마취 통증의학과 이건승 원장, 정형외과 한우솔 원장, 영상의학과 이은채 원장, 정형외과 김정섭 병원장, 정형외과 김진수 병원장, 정형외과 김상범 원장

PEOPLE INSIDE

의료진 소개

차민석 병원장

전문분야

스포츠손상 및 재활, 십자인대 재건, 반달연골 수술, 관절내시경, 인공관절 수술, 고관절, 무릎, 발 및 발목질환, 단지증, 무지외반증 등

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- FIFA Diploma in Football Medicine
- 족관절 스포츠손상 및 재활치료 전문강사
- 前) 새움병원 정형외과 원장
- 前) 국군수도병원 정형외과 과장
- 前) 육군사관학교 병원 정형외과 과장
- 前) MINUSTAH(유엔 평화유지군 군의관)
- 2024 AFC 대한민국 U23 축구 국가대표 팀닥터
- 정형외과 전문의 취득
- 국립경상대학교 의과대학 졸업
- 국립경상대학교 의과대학원 석사
- 現) KFA 대한축구협회 A급지도자 강사
- 現) KBL 부상방지교육 강사
- 現) 프로농구 부산 KCC 이지스 팀 주치의
- 現) 프로축구 김포 FC 팀주치의
- 現) 국기원 시범단 주치의
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한스포츠의학회 정회원
- 대한슬관절학회 정회원
- 대한족부관절학회 정회원
- 대한운동사협회 정회원
- 2014 AOFAS trevelling fellow award(미국족부정형외과학회) 참석, 무지외반증 발표
- 2015 아시아고관절관절경학회 연수
- 2016 유럽정형외과학회(EFORT) 참석, 단지증 발표
- 2018 Isokinetic Football Conference 학회 참석
- 2019 Zimmer 인공슬관절학회 참석
- 2019 FIFA Football Medicine Conference 학회 참석
- 2022 프랑스 리옹 Centre Orthopédique Santy 연수



PEOPLE INSIDE

의료진 소개

금정심 병원장

전문분야

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

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- FIFA Diploma in Football Medicine
- 前) 건국대학교 의학전문대학원 외래 부교수
- 現) 대한컬링연맹 의무과학 위원회 위원
- 現) 대한장애인농구협회 이사
- 現) 한국리틀야구연맹 의무위원장
- 現) 프로야구 LG 트윈스 필드닥터
- 現) 프로야구 한화 이글스 의료자문의
- 現) 대한요트협회 의무위원
- 現) KBO 부상방지교육 강사
- 정형외과 전문의 취득
- 건국대학교 의과대학 졸업
- 건국대학교 의학대학원 석사
- 건국대학교 의학대학원 박사 수료
- 前) 제일정형외과병원 관절센터장
- 前) TV조선 엄마의 불날 주치의
- 前) 건국대학교병원 정형외과 어깨 및 스포츠손상 센터 임상교수
- 前) 국군수도병원 과장
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과초음파학회 정회원
- 대한견주관절학회 정회원
- 대한관절경학회 정회원
- 견주관절 전문의 모임 견우회 총무
- 2007 APOA(아시아태평양정형외과학회) Seoul award 참석
- 2007 10th ICSES(세계견주관절학회) 참석
- 2009 1st Asia Pacific Global Arthroplasty Course 연수
- 2009 Asia Pacific Arthroscopic workshop USA 연수
- 2010 Master Course in Shoulder USA 연수
- 2015 AAOS(미국정형외과학회; American Academy of Orthopaedic Surgeons) 연수
- 2017 International Shoulder Advanced Course, Annecy, France 연수
- 2021 미국 LA The Kerlan-Jobe Orthopaedic Clinic 연수
- 건국대학교 병원 우수전공의상
- 국군수도병원 군의관 표창
- 2007 APOA(Asia Pacific Orthopedic Association) Seoul award 수상
- 2007 10th ICSES(International Congress of Shoulder and Elbow Surgery) 발표



PEOPLE INSIDE

의료진 소개

김진수 병원장

전문분야

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

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

- 前) 2015 아시안 농구 챔피언십(중국 장사) 국가대표팀주치의
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과스포츠의학회 정회원
- 대한정형외과 초음파학회 정회원
- 대한골절학회 정회원
- 대한관절경학회 정회원
- 대한족부족관절학회 정회원
- 대한운동계절기세포재생의학회 정회원
- 미국족부족관절학회 국제회원
- 스포츠의학 국제연맹 개인회원.
- 대한족부족관절학회 개원의위원회, 행정기록 위원회 위원
- 대한스포츠의학회 국제위원회 위원
- 대한 정형외과 스포츠의학회 편집위원회 간사, 학술위원회 위원
- 대한 운동계 절기세포재생의학회 학술위원
- 2001 경상대학교 총장상
- 2006 경상대학교병원 전공의 우수 표창
- 2008 건국60주년 기념 국군함평병원 군의관 표창
- 2008 군진의학회 우수 발표상
- 2009 국군수도병원 군의관 표창
- 2013 GOTS fellow (유럽스포츠 의학회)
- 2013 대한족부족관절학회 학술우수상
- 2014 AOFAS trevelling fellow award(미국 족부학회)
- 2015 대한정형외과학회 학술장려상(기초)
- 2016 마르퀴스 후즈후 인명사전 등재
- 2017 대한스포츠의학회 최우수연제상
- 2022 대한선수트레이너 협회 선정 BEST 스포츠의학 의사 선정





김상범 원장

전문분야

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

- 現) 세종스포츠정형외과 정형외과 원장
- FIFA Diploma in Football Medicine
- 現) 프로축구 서울 이랜드FC 팀 주치의
- 現) 프로농구 창원 LG세이커스 필드닥터
- 現) KBL 부상방지교육 강사
- 을지병원 인턴 수료
- 조선대학교 의과대학 졸업
- 조선대학교 의학전문대학원 석사
- AO trauma Advanced course 수료
- 대한 정형통증의학회 TPI 수료
- 前) TK 정형외과 족부센터 과장
- 前) 울산의대 아산병원 정형외과 전문의
- 2020년 도쿄 올림픽 국가대표 농구 팀 주치의
- 2021년 FIBA ASIA CUP 국가대표 농구 팀 주치의
- 2022년 FIBA 3X3 농구 국가대표 팀 주치의
- 2022년 사천 FIBA 3X3 농구 챌린저 총괄닥터
- 2023 FIBA 3X3 농구 코리아투어 총괄닥터
- 2024 미국 LA The Kerlan-Jobe Orthopaedic Clinic 연수
- 대한정형외과학회 정회원
- 대한정형외과스포츠학회 정회원
- 대한족부족관절학회 정회원
- 대한관절경학회 정회원
- 현대아산병원 우수전공의 표창
- 2022 대한스포츠의학회 최우수연재상

PEOPLE INSIDE

의료진 소개

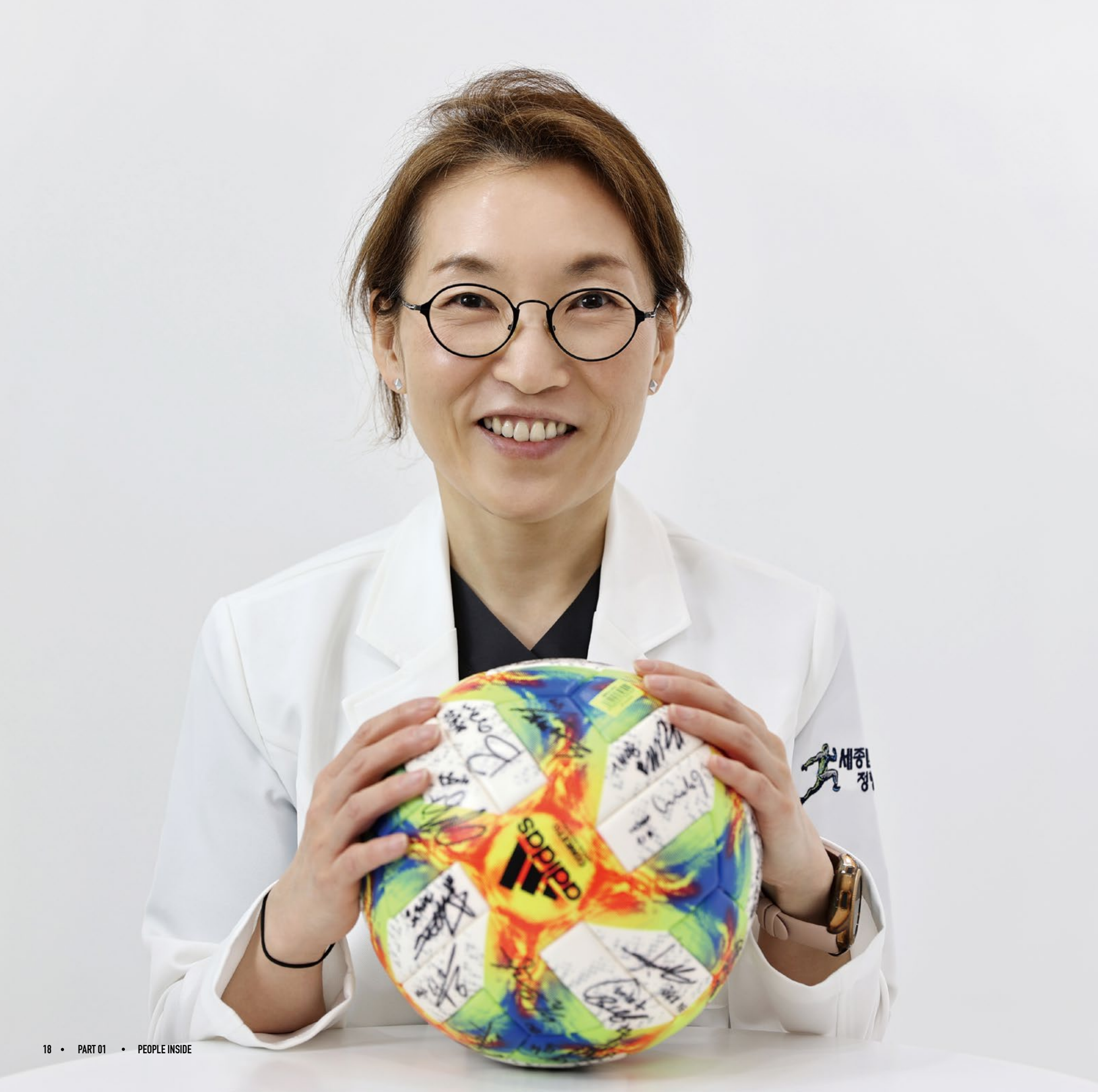
한우솔 원장

전문분야

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

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





PEOPLE INSIDE

의료진 소개

임선희 원장

전문분야

스포츠손상, 수술 전·후 재활, 근골격계질환, 척추손상, 근육통, 신경통

- 現) 세종스포츠정형외과 재활의학과 원장
- 現) KBL 부상방지교육 강사
- 前) 솔병원 부원장
- 前) 메드렉스병원 스포츠 재활 원장
- 前) 미래본 병원 스포츠 재활 원장
- 前) KLPGA, 하나 LPGA medical team doctor members
- 前) 올댓 스포츠 피겨 의무위원
- 前) ISU(국제 빙상 경기연맹) 쇼트트랙, 스피드 스케이팅 의무위원
- 前) 대한 빙상 경기 연맹 의무위원
- 前) 대한 축구협회 여자 축구 팀닥터
- 2018 아시안게임 여자 축구 팀닥터
- 2019 FIFA 프랑스 여자 월드컵 팀닥터
- 2019 ~ 2020 ISU 4대륙 피겨선수권 대회 팀 닥터
- 2022 ISFC Climbing World Championships, Seoul 팀닥터
- 대한 재활의학회 정회원
- 대한 스포츠의학회 이사
- International AAPMR(미국재활의학회) 정회원
- 대한 재활의학과 다수의 포스터 발표
- 대한스포츠의학과포스터 및 구연발표
- Musculoskeletal Injury Patterns among Korean Professional Women Soccer Players:
- A Retrospective Descriptive Study 2023
- 2012, 2014 AAPMR(American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation) 발표

PEOPLE INSIDE

의료진 소개

최혜진 원장

전문분야

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

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





이은채 원장

전문분야

CT/MRI 영상진단, 초음파 영상진단, 일반촬영 영상진단

- 現) 세종스포츠정형외과 영상의학과 원장
- 前) 윤서병원 영상의학과 원장
- 前) 티케이 정형외과 영상의학과 과장
- 차의과대학교 영상의학교실 외래조교수
- 서울아산병원 영상의학과 근골격계 임상강사
- 분당서울대학교병원 영상의학과 전공의
- 서울대학교병원 인턴
- 서울대학교 의과대학 졸업
- 서울대학교 의과대학원 의학과 석사
- 대한영상의학회 정회원
- 대한근골격영상의학회 정회원
- 대한통증척추영상의학회 정회원
- 대한초음파영상의학회 정회원
- 캐나다 Toronto general hospital 해외연수
- Coronary Stent on Coronary CT Angiography: Assessment with Model-Based Iterative Reconstruction Technique
- J Korean Soc Radiol. 2016 May;74(5):291-298
- Alpha angle and herniation pits : revisited in 80 asymptomatic hip joints
- Korean J Radiol. 2015 Nov-Dec; 16(6): 1319-1325.
- Useful MRI Features for Distinguishing Benign Peripheral Nerve Sheath Tumors and Myxoid Tumors in the Musculoskeletal System
- iMRI 2015;19:153-161
- Imaging findings of mimickers of hepatocellular carcinoma (2nd author)
- Clinical and Molecular Hepatology 2015;21:326-343
- Korean congress of radiology 2013, best award of exhibition, silver prize

PEOPLE INSIDE

의료진 소개

이건승 원장

전문분야

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

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




02

PHOTO



일상에서의 건강한 복귀를 위해

 세종스포츠정형외과의원

2023 SEJONG SPORTS DAY ☺

2023. 9. 2 SAT
 세종스포츠정형외과
 가을운동회

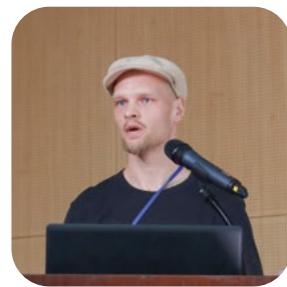




THE 4th ANNUAL ATHLETIC CONFERENCE 2023



RECENT INTEREST IN SPORTS MEDICINE 일시 | 2023.12.2 토요일 09:30-18:00 장소 | 세종대학교 대양 시센터 12층



RECENT INTEREST IN SPORTS MEDICINE



THE 4th ANNUAL ATHLETIC CONFERENCE 2023

2023.12.2 토요일 09:30-18:00 세종대학교 대양 시센터 12층



일상으로의 건강한 복귀를 위해

 세종스포츠정형외과의원



'노력은 끝이 없다' 유도선수의 길을 걷는 김명진

김명진 선수 | 양평군청 유도선수단

Q 본인 소개를해주세요.

안녕하세요 저는 양평군청 -66키로 급 유도선수 김명진입니다.

Q 유도선수의 길에 만족하세요?

네 만족합니다! 힘든 시간, 교훈을 얻는 시간, 감동을 느꼈던 시간 모두 지금의 제가 유도를 즐기게 하는 소중한 시간이었습니다. 계속 유도의 길을 가고 싶습니다.

Q 선수에게 부상은 어떤 의미가 있나요?

긍정적인 면은 부상을 당하고 재활을 하면서 시합을 준비하는 긴장감을 조금 내려놓는 휴식의 시간도 함께 있습니다. 몸과 마음을 다시 재정비 시키고 복귀했을 때 어떻게 하면 더 좋은 방향으로 운동을 해나갈지 생각할 수 있고 지난 제 자신을 돌아보고 멘탈적인 부분이나 여러방면에서 더 강하게 만드는 시간이기도 합니다. 부정적인 면은 일단 다치고 나면 강했던 부위가 약해져서 이전 퍼포먼스를 낼 수 있게 만들어야 하는 지루한 과정이 있습니다. 그동안 제 몸에 익혀왔던 시합감각이나 운동감각이 많이 저하되는 것 같아 그 시간이 안타까울 때가 있습니다.

Q 나를 힘들게 하던 시간은?

시합에서 지는 매순간이 저를 힘들게 하는 것 같습니다. 특히 국가대표 선발전이나 큰 국제대회에서 지면 저 스스로 많이 위축되고 그동안 준비해 왔던 과정이 무너지는거 같아 자책을 많이 합니다.

Q 어떻게 극복했나요?

휴식도 하고 맛있는 것도 먹으며 그날의 시합은 그날로 잊고 다음날부터 “이 또한 성장의 과정이다” 생각하며 마음을 다잡고 다음 시합을 생각하며 운동에 임하는 것 같습니다.

Q 도전의 연속이다. 목표를 달성하기 위한 나만의 노력을 이야기해주세요.

노력은 끝이 없다고 생각합니다. 저는 그 노력과 꾸준함을 정말 중요시하게 생각하기에 매순간 운동할 때 다음 목표와 꿈을 위해 최선을 다합니다. 어떤 운동이든 저의 모든 걸 쏟아붓고 한계까지 밀고 나가는 것 같습니다.

Q 가장 나를 어렵게 하던 선수와의 경기는?

지금 60kg급 국가대표 김원진 선수와의 경기가 생각납니다. 대학교 1학년, 좀 오래되긴 했는데 그때의 심리적 압박감과 당시 상대의 경기운동방식이나 기술들이 저의 경기 스타일과 맞지 않아서 경기운동이 참 쉽지 않았습다. 어리기도 했고 모든 면에서 임하는 것 같아 가장 어려웠던 시합으로 기억됩니다.

Q 올림픽이 바로 앞이다. 선수촌 입촌하는 이유는?

올림픽 뛰는 대표선수들의 파트너로 선수촌에 입촌했습니다. 올림픽 뛰는 형들도 돕고 올림픽을 준비하는 과정도 경험을 하며 많은 동기부여가 되는 과정이라 생각합니다. 저도 꿈이 올림픽을 뛰는 것이기 때문에 미리 훈련분위기와 이러한 준비과정을 같이 느껴보고 싶었습니다.

Q 앞으로의 목표가 당연히 국가대표일 것 같다.

맞습니다. 국가대표가 되어 올림픽을 출전해서 꼭 금메달을 따고 싶습니다.

Q 늘 제일 위에 위치하고 있는 좌우명이 있나요?

칠전팔기 七顛八起 입니다. 일곱번 넘어져도 여러번 일어나 실패를 거듭해도 계속 도전한다는 뜻이 좋습니다. 저에게 맞는 좌우명 같습니다. 목표를 이루기 위해 노력하는 도전이 실패로 끝나도 다시 시작하는 순간 목표의 절반은 이루었다고 생각합니다. 계속 도전하겠습니다.

RETURN TO PLAY

병원광고영상 촬영



일본 구마모토현의 아소산



처음 걷기 시작했을 때
처음 뛰기 시작했을 때를 기억하지 못 한다



그러나 나는
천천히
그리고 평온하게 걸었고



어느덧 경쟁에서 이겼으며 희망가득한 미래를 위해 달린다

제주도, 마라도



이유는 중요하지 않다
그저 내가 가고 싶은 곳 내가 도달하고 싶은 세상으로 나아갈 뿐이다



그리고
달린다는 것
우리들의 아주 평범했던 일상으로의 건강한 복귀를 위해
RETURN TO PLAY

 세종스포츠정형외과



광고모델

김윤재 방사선사, 이지현, 서민영,
양다연, 이재영, 조윤성, 공성훈 물리치료사

촬영

백상훈 DP 외 2명

조명

김안훈 Gaffer

편집

윤스튜디오 강윤구 실장 외 1명

Di

윤스튜디오 박성욱 실장 외 1명

2D

윤스튜디오 김성문 실장 외 1명

사운드디자인

음향연구소 이원우 실장 외 2명

성우

김민성

아이 걷는 영상제공

홍명선 수술상담 간호사, 신보라 재무팀장,
송창배 영상의학과 팀장

뛰는 아이

조찬호 실장 조카들

껴안는 할머니

조찬호 실장 어머니

촬영장소

예당평야, 당진 합덕제, 제주도 1131번 국도,
제주도 서귀포 송악산, 마라도, 서울숲,
성수동, 종로 청계천, 세운상가, 삼성역,
남산, 규슈 아소산

병원광고영상



03

FOCUS

일상에서의 건강한 복귀를 위해

 세종스포츠정형외과의원

영상의학센터 특집



영상의학은 진료의 핵심 도구 중 하나입니다

글 | 영상학과 이은채 원장

왼쪽 뒤부터 김윤재, 이도의, 임지수, 최윤진, 김아영
왼쪽 앞부터 김준영, 송창배 팀장

영상의학은 현대 의학에서 진료의 핵심 도구 중 하나로 질병의 조기 발견, 정확한 진단 그리고 효과적인 치료를 위한 전문적이고 핵심적인 정보를 제공합니다. 영상학과 방사선사들은 X-ray, CT, MRI 등 다양한 영상 장비를 사용하여 환자 신체의 내부 구조를 촬영합니다. 이 영상들은 의사들이 질병이나 부상을 정확하게 진단하고 치료 계획을 세우는 데 중요한 정보를 제공합니다.

세종스포츠정형외과의 영상학과 방사선사들은 고도로 전문적인 훈련을 받아 개인이 모두 다양한 의료 이미징 기술을 다룰 수 있으며, 정확하고 올바른 영상검사 실시를 통해 환자의 질병이나 손상을 정확하게 평가할 수 있습니다. 그리고 새로운 기술과 지식을 습득하기 위해 지속적인 교육과 훈련에 참여하며, 병원 내 다른 직원들에게도 관련 지식을 전파합니다.

그리고 우리 병원 방사선사들은 영상학과 의사, 임상사, 간호사 등의 다른 병원 구성원들과 긴밀하게 소통하고 협력하여, 환자의 상황에 맞는 최적의 프로토콜을 선정하고 최고의 화질을 가진 영상을 만들어냅니다. 이렇게 만들어진 영상들을 통해 영상학과 의사는 그 결과를 면밀히 검토하고 정확하게 해석하여 진단과 치료에 필요한 중요한 정보를 제공할 수 있게 됩니다.

또한, 우리 병원 방사선사들은 환자의 안전을 최우선으로 생각하며, 방사선을 사용할 때 필요한 모든 방어 조치를 철저히 준수합니다. 이는 환자와 주변 사람들에게 안전한 환경을 제공하는 데 중요한 역할을 합니다.

이에 더하여, 방사선사는 환자와 소통하는 데도 능숙합니다. 그들은 환자의 걱정이나 질문에 성심성의껏 대답하며, 안정감 있고 따뜻한 의료 서비스를 제공하여 환자와 의료진 간의 중요한 연결고리 역할을 합니다.

우리 병원 방사선사들은 영상 장비의 유지보수와 관리에도 수준이 높고 책임감 있는 모습을 보입니다. 정기적인 점검과 기술적 문제 해결을 통해 장비가 항상 최상의 상태에서 운영될 수 있도록 합니다. 이를 통해 고품질의 영상을 얻고 진단의 정확성을 높입니다.

마지막으로 우리 병원 영상학과에서는 영상을 최적화하기 위해 지속적으로 개선하는 자체 시스템을 갖추고 있습니다. 촬영된 영상에 대해 면밀하게 사후검토를 시행하고 아주 작은 오류들까지 찾아내어 확인하며, 추후에 해당상황이 다시 발생하지 않도록 개선할 수 있는 방법을 고민하여 적용하는 것을 반복함으로써, 오류상황이 그때그때 바로 개선되고 재발하지 않는 시스템이 되도록 하고 있습니다. 이는 리더십과 친화력이 높은 영상학과 팀장의 통솔 하에 팀원들이 높은 수준의 결속력을 보이고 있기에 가능한 일입니다.

결과적으로 여러 방면에서의 그들의 노력은 우리 병원을 방문하는 많은 사람들의 질병과 상황을 더 정확하게 진단하고, 환자 치료의 성공률을 높이는 데 큰 기여를 하고 있습니다. 그 전문성과 헌신적인 태도에 깊은 감사를 표하며 이들에게 지속적인 지원과 격려를 아끼지 않을 것입니다.

팀장으로서 책임과 사명

송창배 팀장

세종스포츠정형외과에서 영상의학과 팀장으로 근무하고 있는 송창배입니다. 어느덧, 방사선사로 병원에서 근무한지 12년째가 되어가고 있습니다. 세종스포츠정형외과는 저에게 부서의 장으로서 처음으로 근무를 할 수 있게 기회를 준 감사하고 중요한 병원입니다. 그래서 사명감을 가지고 더욱 더 열심히 근무 하게 되고 병원의 발전을 위해 더욱 노력하고 있습니다.

부서장은 직원들을 잘 관리하고 잘 이끌어주어야 하는 책임감이 있어야 합니다. 지금까지 근무하면서 3명의 부서장과 함께했습니다. 그분들과 직원으로서 많은 감정을 느끼고 여러 경험을 할 수 있었습니다. 부서장이 어떻게 하는지에 따라 직원들의 감정과 경험이 달라질 수 있다는 걸 새삼 깨닫기도 했습니다.

저는 이전 병원에서 10년 가까이 근무했습니다. 흔하지 않은 일이라고 생각되네요. 이전 병원에서 막내부터 시작해서 주임으로 퇴사하기까지 같이 일하는 직원 선생님들이 너무 좋았습니다. 단순히 일로서 만난 사람이 아닌 그 이상으로 잘해주시고 어려워하면 도와주기 위해 최선을 다해주셨죠. 그 덕분에 제가 그렇게 오랫동안 근무 할 수 있었습니다. 아직도 제가 꾸준히 연락드리면서 지내고 있습니다. 이 경험들을 통해 직장에서는 물론 급여도 정말 중요하지만 같이 일하는 사람들도 정말 중요하다고 제가 몸소 느끼게 되었습니다. 그래서 저는 직원들에게 근무 할 때 최대한 자유롭게 편하게 해주기 위해 노력합니다. 다만, 무작정 자유롭게 해주는 게 아니라 당연히 통제가

“
스포츠 손상 전문 병원으로서
영상의학과 검사도 더욱 세밀하고
다양하게 검사하고 있습니다

”



필요할 때도 있고 조언이 필요할 때도 있습니다.

부서장이 통제를 최소화하면서 자유롭게 해주기 위해서는 직원들이 알아서 룰과 규율을 스스로 지켜가며 근무를 해야 합니다. 감사하게도 영상의학과 직원들이 잘 지켜주면서 업무도 훌륭히 해내고 있습니다. 제가 부서장으로서 이상적으로 생각했던 영상의학과를 직원들 덕분에 잘 유지하고 있습니다. 항상 고맙게 생각하고 있습니다.

이제 영상의학과에 대해 얘기해보려 합니다. 영상의학과란 몸의 아픈 부위를 단편적인 의료 영상이나 세부적인 의료 영상으로 자세하게 보여줄 수 있는 중요한 과입니다. 원장님들의 정확한 진단과 치료를 위해서는 영상의학과와 검사가 꼭 필요하다고 할 수 있습니다. 병원에서는 절대 없으면 안 되는 중요한 부서인 거죠. 또한, 세종스포츠정형외과는 일반 정형외과 병원과는 다르게 스포츠 손상 전문 병원으로서 영상의학과 검사도 더욱 세밀하고 다양하게 검사하고 있습니다. 그만큼 직원들의 검사 능력도 뛰어나다고 부서장으로서 자신 있게 얘기할 수 있습니다. 그래서 저는 직원들에게 자부심을 느껴도 된다고 꼭 말해주고 싶습니다. 내가 하고 있는 일이 병원에서는 없으면 안 되는 중요한 업무이기 때문입니다. 특히 MRI 검사는 영상의학과와 핵심이라고 할 정도로, 중요한 검사이며, 많은 기술이 요구되는 검사입니다.

세종스포츠정형외과에서는 3.0T MRI 장비로 검사를 시행하고 있으며, 환자분들의 불편함을 해소해드리기 위해 Swift MRI™ 사용으로 검사시간도 단축시키고 더욱 뛰어난 영상을 구현하고 있습니다. 그만큼 세종스포츠 정형외과에서는 환자분들께 정확한 진단과 치료를 위해 더욱 노력하고 있습니다. 저도 세종스포츠 정형외과 영상의학과 팀장으로서 자부심을 가지고 앞으로도 최선을 다하려고 합니다.

환자의 뼈 뿐만 아니라 마음까지 들여다보려고 합니다

임지수 방사선사



저는 세종스포츠정형외과에 입사한 지 어느덧 5년차가 되어가고 있는 방사선사입니다. 흔히들 방사선사라고 소개를 하면 “그거 몸에 안 좋은 거 아니냐” 라는 걱정의 반응이 대부분입니다. 검사하러 오시는 환자분들이 자주 하는 질문이기도 합니다. “어제 다른 병원에서 검사 받았는데 오늘 또 촬영해도 괜찮나요?” “이 병원은 왜 이렇게 검사가 많나요?” 등의 걱정 섞인 질문들을 많이 하십니다.

사실 방사선만 생각하면 좋지는 않습니다. 그러나 아픈 부위를 진단하고 알기 위해서는 꼭 필요한 검사입니다. 교과서만 봐도 흉부 X-ray의 피폭선량(0.2mSV)과 비행기를 장시간 탔을 때 받는 피폭선량(0.07mSV)의 차이가 거의 없다고 합니다. “병원에서 필요로 한 검사는 편하게 받으시고 비행기를 좀 덜 타시는 게 어떨까요?” 가끔 개인적인 자리에서 이런 농담도 합니다.

우리는 땅에서(0.4mSV), 음식물에서(0.35mSV), 공기 중에서도(1.3mSV) 방사능에 노출되어 있다고 합니다. 이것을 따로 걱정하지 않듯 방사선 촬영도 안전하다 생각해주시면 좋을 것 같습니다. 마냥 두려운 것이 아닙니다.

의료 방사선을 유익하게 이용한다면 아픈 부위를 직접 확인하고 정확하게 진단 할 수 있는 가장 기본적인 검사일 것 입니다. 그렇게 얻은 X-ray를 어떤 분들은 그저 사진 한 두장이라 여기실 수 있습니다. 사실, 저희는 그 한 장을 위해 많은 노력을 하고 있습니다. 아픈 부위가 다 다를뿐더러 스포츠 환자들의 신체 사이즈도 다 달라서 영상의 질을 체크하기도 하고 스포츠정형외과 특성상 골절 환자들도 방문하기 때문에 ‘어떻게 말을 하면 이 촬영 자세를 이해하고 따라 할 수 있을까?’, ‘거동이 힘든 환자는 어떻게 해주어야 편할까?’ 등을 많이 생각하고 저희끼리도 서로 도우며 검사 테크닉을 키우고 있습니다.

저희 영상의학팀은 환자의 뼈 뿐만 아니라 마음까지 들여다보려고 합니다. 항상 신속하고 정확한 검사가 될 수 있도록 힘쓰겠습니다. 감사합니다.

“
의료 방사선은
아픈 부위를 직접 확인하고
정확하게 진단 할 수 있는
가장 기본적인 검사입니다
”



“
 좋은 팀원들과
 원장님들과의 소통과
 팀워크로 더 많은 배움을 받고
 있는 것에 감사합니다
 ”



컴플레인 없는 영상의학팀

김준영 방사선사

나는 세종스포츠정형외과의 영상의학팀에서 MRI, CT, X-ray를 운용하는 방사선사이다. 내가 영상의학에 근무를 한지도 9년차가 되어가고 있다. 그 9년 동안 많은 환자분들과 보호자분들을 보았고 질문 또한 많이 들어왔는데 그중 가장 많이 들어왔던 질문 두 가지를 소개하고 싶다.

첫째 “MRI 오래 찍으면 피폭 많이 되지 않나요?”, 둘째 “MRI를 찍는데 굳이 CT랑 X-ray는 왜 찍는 거죠?” 라는 질문이다. 이런 질문들에 대한 답변을 자세히 설명드릴 기회가 없어 아쉬웠는데 짧게라도 드릴 수 있는 기회인 것 같아 정리해봤다.

MRI는 이름 그대로 자성의 진동(울림)을 통해 이미지를 표현하는데 인체 내에 조직의 물이 만드는 작은 자기장을 증폭시켜 이미지화 하는 장비이다. 그러므로 CT와 X-ray처럼 X선을 이용하여 촬영하지 않고 긴 시간 동안 받는 검사임에도 피폭 걱정은 안 해도 되는 것이다. 또한 MRI와 CT, X-ray는 각각의 장비마다 보고자하는 영상의 대상이 다르다. MRI는 인대와 근육, 신경, 힘줄 등을 포함해 CT나 X-ray에서 안 보이는 질병을 보여주는 장비이며 X-ray는 단면적으로 CT는 입체적으로 뼈와 조직, 장기, 공기의 음영 등을 섬세하게 나타내어 MRI에서 안 보이는 질병을 더 직관적으로 보여주는 장비이다. 그러므로 환자의 질병에 따라 장비의 검사가 정해질 수 있다.

우리는 이런 장비들을 다루는데 있어 영상의학 팀원으로써 실력을 물론이고 환자에게 최고의 의료서비스를 제공하고 신뢰와 편안함을 주는 것이

진료와 치료에 있어서 중요하다고 생각한다. 최대한의 영상을 구현해 내기 위해 영상의 질과 환자의 자세에 많이 신경을 쓰고 있으며 영상을 재구성 할 때는 영상을 돌려보면서 환자의 움직임으로 인해 흔들린 영상은 없는지 차트를 보면서 보고자 하는 부위나 질병의 위치가 잘 구현 됐는지 확인하며 촬영에 임하고 있다.

응급촬영의 경우나 Position이 어려운 환자의 경우에도 마찬가지로 신속하고 정확하게 Center를 잡고 영상을 구현해 낼 수 있으며 아이나 노인 환자의 경우 그 상황에 맞춰서 영상을 촬영하고 2차 피해가 없도록 도움을 드리려고 항상 준비하고 있는 것이 팀이 해야 할 임무라고 생각한다. 많은 경험들과 노하우를 여러 시도와 학습을 통해 실력을 키워왔으며 환자를 위한 의료서비스를 제공하고 최소한의 피폭으로 최상의 진료를 드릴 수 있도록 하며 빠른 쾌유를 돕고 컴플레인 없는 영상의학팀이 되도록 하는 게 우리 팀의 목표이다.

위와 같은 팀이 되기 위해 밝고 의사소통을 중요하게 생각하며 서로의 성장과 환자에게 더욱 믿음을 주고 영상의학에서 편안한 검사, 진료를 받고 갔으면 하는 게 나의 소명이다. 내가 원하는 비전을 갖고 있는 세종스포츠정형외과에 입사를 하여 많은 지식과 인성, 경력을 쌓고 있고 좋은 팀원들과 원장님들과의 소통과 팀워크로 더 많은 배움을 받고 있는 것에 감사하다. 꿈의 크기가 그 사람의 그릇의 크기를 정하듯이 영상의학팀의 목표가 원대해진 만큼 더 노력할 것이며 더 달음질 할 것이다.

우리 영상의학팀의 영상이 환자의 빠른 쾌유에 도움이 될 수 있길 바라며 다른 병원에서도 우리팀의 영상을 보고 “세종스포츠정형외과 영상 이미지 좋다!” 라는 말이 나올 수 있도록 하는 게 우리 영상팀의 올해 계획이다.

내가 경험한 새로운 세계

최윤진 간호조무사



“
 늦은 나이에든 불구하고
 용기 내어 새로운 시작을 하는
 나에게 새 출발의 기회를 주신 우리
 병원에 감사한 마음입니다
 ”

오랜기간 동안 프리랜서 일을 하다 간호조무사가 된 나는 이런 단합된 팀 문화, 시너지를 발휘하기 위해 협력이 필요한 문화를 받아들이고 적응하는데 꽤나 어려움을 겪었다. 한 번은 내가 예약 실수를 한 일이 있었는데 팀장님과 우리 팀원의 도움으로 무사히 실수를 넘긴 적이 있다. 만약 팀원들의 도움이 없었다면 검사오신 환자분들 간 큰 혼란이 생겼을 일이지만 머리를 모아 해결방안을 찾으니 금세 해결점이 보였다. 하지만 내가 팀에 부정적 역할을 할 수도 있다는 걱정과 책임감에 마음이 무거웠다. 그런가 하면 환자가 양떼처럼 밀려오는 오전 오후 진료 개시 시간에 1촬영실과 2촬영실에 검사의 성격과 순서를 고려해 환자를 적절히 분배 접수해 빠른 시간 안에 검사를 끝내시도록 선생님들을 보조하는 일을 하면서 내가 우리 팀에 소속된 간호조무사로서의 역할을 하고 있다는 자신감을 얻어 가기도 한다.

실수를 하기도 하고 도움을 주기도 하는 양단의 경험은 늦은 나이에 전업하여 새로운 일을 시작하는 나에게 매일 새로움과 즐거움을 가지고 일할 수 있는 원동력이 되고 있다. 이런 점에서 늦은 나이에든 불구하고 용기 내어 새로운 시작을 하는 나에게 새 출발의 기회를 주신 우리 병원에 감사한 마음이다. 아직은 우리 팀에 없어서는 안 될 사람이 아니지만 배우고 노력하는 자세로 빠른 시간 안에 우리 팀에 꼭 필요한 인재가 되고 싶다. 우리 팀 팀원들은 이런 부족한 내게 천군만마와 같은 큰 힘을 주고 있어 이에 고마움을 전하고 싶다.

무슨 내용으로 이야기를 해야 하나 고민스러웠다. 방사선사도 아닌 내가 영상의학과 특집에 참여한다는 것이 이질감이 느껴졌다. 그러다 우리 팀 선생님들에 대한 애기와 그들과의 사이에서 내가 경험한 새로운 세계에 대한 얘기를 써 봐야겠다는 생각이 들어 이에 대한 이야기를 하려고 한다. 내가 속한 영상의학과는 이른채 영상 의학과 원장님을 위시해서 송창배 팀장님, 김준영, 이도의, 임지수, 김아영, 김윤재 방사선사님이

속해 있다. 커피 잘 사주시는 예쁜 영상 원장님의 빠르고 정확 판독, 권위적이지 않고 유머러스해서 팀원들과 소통 잘 하시는 팀장님의 환상의 케미로 업무는 빠르고 정확하게, 분위기는 자유롭고 여유롭게 형성되어 있다. 뿐만 아니라 장난꾸러기 금쪽이지만 마음 따뜻한 김준영 선생님, 센스 만점 재담꾼 임지수 선생님, 요리마져 잘 할 것 같은 금손 김아영 선생님, 외강내유 얼굴은 시크하지만 맘 약한 이도의 선생님, 우리 병원 최고의 인싸이면서 다재다능의 화신

김윤재 선생님이 모여 화려한 시너지를 발휘하고 있다. 우리 팀 선생님들은 일에 대해서는 프로페셔널하면서도 환자에게는 따뜻한 마음으로 대하는 실력, 인성 모두 흠 잡을 곳이 없는 사람들이라서 이런 사람들과 일하는 나는 인복이 넘쳐 나는 사람들이라는 생각에 하루하루 출근길이 신바람이 난다.

최태석 실장 | MPC

환자들에게 건강한 일상을 직접 보여주고 싶습니다

안녕하세요, 저는 2021년 10월부터 '스포츠의학 중심병원'인 세종스포츠정형외과에서 근무하고 있는 최태석 실장입니다. 도수물리치료센터에서 선수들과 일반인의 수술 전후 재활 및 도수 치료를 담당하고 있으며, 팀원들과 함께 환자 치료의 질적 향상을 위해 노력하고 있습니다.

물리치료사는 아픈 사람들을 치료하고 돕는 매우 매력적인 직업입니다. 질병이나 사고뿐만 아니라 나이가 들면서 생기는 몸의 기능 저하로 인해 발생하는 신체적 및 정신적 문제들을 해결하는 역할을 하기도 합니다.

치료실에서는 환자와의 대화가 많이 이루어지는데, 물리치료사는 단순히 신체적인 치료와 기능 회복을 넘어서 심리적인 지원도 제공합니다. 또한, 치료 결과가 만족스럽지 않을 경우 의료진, 재활팀, 그리고 관련 부서와의 긴밀한 소통이 이루어지기도 합니다. 이러한 다양한 역할은 물리치료사가 환자의 전반적인 복지를 향상시키는 데 기여하고 있다고 생각합니다.

약력

- 現)호원대학교 물리치료학과 겸임교수
- 前)솔한방병원 운동교육센터 센터장
- 남서울대학교 물리치료학과 박사졸업
- 원광보건대학교 물리치료과 졸업
- 대한물리치료사협회(KPTA) 정회원
- 중거중심도수물리치료 한국학회(EMPK) 정회원
- 대한메이틀랜드 정형도수물리치료학회(KAMOMPT) 정회원

“

최근 트레일 러닝 대회에 참가해 완주를 했습니다. 비록 순위는 거의 마지막에 가까웠지만, 이 경험은 모든 계획이 건강에서 시작한다는 중요한 교훈을 다시 한번 일깨워 주었습니다.

”



물리치료실의 하루 루틴

물리치료실의 일상은 체계적으로 구성되어 있습니다. 업무는 일반적으로 오전 9시에 시작되며, 첫 번째로 모든 장비를 꼼꼼히 점검하여 이상 유무를 확인하고, 치료실을 청결하게 유지합니다. 예약된 환자들의 치료 계획을 사전에 리뷰하고 점검하여 그날의 치료가 효율적으로 진행될 수 있도록 준비합니다. 스터디나 컨퍼런스가 있는 날은 팀원들이 오전 8시 전에 출근하여 스터디를 마치고 근무를 시작하며, 오후 스터디가 예정된 경우 일과가 끝난 후인 오후 6시에 진행됩니다. 또한, 스포츠퍼포먼스센터(SPC)에서는 아간재활도 진행되는데, 관련 팀원은 오후에 출근하여 도수물리치료실에서 근무를 시작하고 이후 SPC에서 아간근무로 이어집니다.

Q 세종스포츠정형외과 물리치료실의 장점

세종스포츠정형외과 물리치료실의 장점은 여러 가지로 요약할 수 있습니다. 우선, 병원은 입원실과 외래 두 곳에서 최고급 장비를 갖춘 치료실을 운영하고 있습니다. 병원이 환자들을 위해 아낌없이 큰 투자를 하고, 이러한 진심이 환자 치료에 큰 차이를 만들어낸다는 것을 알게 되었습니다. 치료실에서 새로운 장비를 구입할 때는 항상 하이엔드급 제품을 선택하며, 환자에게 최상의 서비스를 제공하기 위해 노력합니다.

또한, 직원들은 친절함과 뛰어난 실력을 겸비하고 있으며, 2023년 병원 종무식에서는 도수물리치료실이 친절 부서상을 수상하기도 했습니다. 팀원들은 평일에 스터디 및 컨퍼런스 참여를 통해 전문성을 계속해서 강화하고 있으며, 주말에는 스포츠 관련 학회 및 심포지움에 적극적으로 참여하고 있습니다. 이러한 노력들은 환자들에게 양질의 치료를 제공하는 기반이 되고 있습니다.

Q 처음 일한 곳의 에피소드

제가 처음으로 일했던 곳은 소규모 병원의 물리치료실이었습니다. 그곳은 환자분들의 따뜻한 정이 넘치는 곳이었는데, 가족같은 표현이 적절할 정도였습니다. 갑작스럽게 치료실로 새끼 강아지를 데려와 두 번이나 강아지를 분양받은 추억이 있기도 했습니다. 가장 기억에 남는 환자는 경찰공무원을 준비하던 분이었는데, 체력감정을 앞두고 부상을 입어 재활치료를 받으셨습니다. 그분이 마지막 도전이었기 때문에 정말 간절하게 노력하셨고, 합격 소식을 가지고 다시 찾아왔을 때 제가 합격한 것처럼 기뻐던 기억이 납니다.



Q 물리치료를 직업으로 할 때 필요한 자질

물리치료사로서 필요한 자질에는 환자에 대한 깊은 이해와 공감 능력이 매우 중요합니다. 환자의 신체적, 심리적 고통을 이해하고 이에 공감하면서, 치료 계획과 기대 결과, 치료 중 발생할 수 있는 어려움을 환자에게 명확하게 설명할 수 있는 의사소통 능력이 요구됩니다. 의학과 치료 기술은 끊임없이 발전하고 있어, 최신 연구와 기술을 학습하고 적용하는 것이 환자와의 신뢰 형성과 라포 구축에 도움이 됩니다. 때로는 치료 과정이 길고 힘들 수 있기에, 인내심을 가지고 환자를 격려하며 목표를 향해 함께 나아가야 합니다. 마지막으로, 환자의 정보를 보호하고 환자 중심의 치료를 위해 최선을 다하는 것이 필수적입니다.

Q 물리치료과 졸업 후 많은 커리어를 쌓을 수 있었던 원동력은?

처음 물리치료사로 시작할 때 지금의 제 모습을 상상하지 않았습니다. 새로운 경험을 하고, 새로운 사람을 만나면서 기회가 주어지고, 삶의 방향이 변화해 왔습니다. 계획대로 움직이지는 않았지만, 그때그때 상황에서 최선을 다할 때 좋은 결과를 가져올 수 있다고 생각했습니다. 임상 현장에서 환자를 치료하는 일을 매우 좋아했지만, 어느 순간부터 일상이 반복되며 매너리즘에 빠지게 되었습니다. 이를 극복하고 계속해서 성장하기 위해, 근거 기반의 체계적인 물리치료 접근법을 공부하기로 결정했습니다. 이를 위해 대학원에 진학하고 다양한 학회와 연수에 참여하면서 학문적인 흐름을 파악하고 저의 식견을 넓혀가는 데 큰 도움이 되었습니다.

호원대학교에서 시작해 현재 대원대학교 물리치료과에서 겸임교수로 활동하고 있습니다. 세상과 학문이 빠르게 변화하며, 인공지능의 발전은 교육자로서 단순한 지식 전달자의 역할이 점차 축소되고 있다고 느낍니다. 과거에 알고 있던 지식이 구식이 되어버리는 순간을 경험하며, 계속해서 성장하지 않으면 뒤처지게 될 것이라는 점을 깨닫게 되었습니다. 학생들과는 지식을 넘어 창의적인 지혜를 나누고, 멘토로서 그들의 방향성을 고민하며 의견을 나누는 것이 저의 중요한 역할이라고 생각합니다. 수업에서 가장 큰 보람은 학생들의 배움에 대한 열정을 느끼고, 그 열의와 열망을 함께 나누는 것입니다.

Q 원내 스터디에서 다루는 주제는?

매주 진행하는 스터디는 스포츠 선수들의 부상과 재활에 중점을 두고 다양한 주제를 다룹니다. 내용에는 부상의 유병률, 바이오메카닉스, 최신 연구 동향 그리고 여러 치료 기법들이 포함됩니다. 이를 통해 팀원들은 스포츠 선수들의 부상과 재활에 관련된 최신 연구와 치료 기법에 대한 정보를 얻고, 이를 바탕으로 특정 부상이나 조건에 대해 더 효과적인 치료 계획을 세우고 실행할 수 있습니다. 또한, 스터디를 통해 배운 이론을 실제 임상 상황에 적용하는 방법을 배우며, 그룹별 스터디를 통해 지식과 경험을 공유하고 팀원들과의 논의를 통해 다양한 관점을 이해합니다. 이러한 과정은 팀원들의 전문성을 강화하고 환자 치료에 있어 더 나은 결정을 내릴 수 있는 능력을 향상시키는 데 크게 기여한다고 생각합니다.



Q 앞으로의 목표

올해 저의 목표는 개인적인 체력 강화에 집중하고 있습니다. 환자들에게 일상으로 복귀해 스스로 운동을 할 수 있도록 교육하고 중요성을 강조하는 역할을 하지만, 때때로 제 자신도 충분히 운동을 하지 못하는 경우가 있습니다. 이런 상황이 환자들 앞에서 부끄러움을 느끼게 만들었고, 이를 바꾸기 위해 최근 트레일 러닝 대회에 참가해 완주를 했습니다. 비록 순위는 거의 마지막에 가까웠지만, 이 경험은 모든 계획이 건강에서 시작한다는 중요한 교훈을 다시 한번 일깨워 주었습니다. 앞으로도 꾸준히 운동을 이어가며 다음 대회에서는 최소한 중위권 안에 들 수 있도록 목표를 설정하고 있습니다. 이 과정을 통해 환자들에게 권하는 건강한 생활 방식을 직접 실천하는 모습을 보여주고 싶습니다.



환자와 진료를

정기훈 과장 | 원무과

연결하는 커넥터

MEET

Q&A

“
정말 아무것도 없는 텅 빈 공간에
하나씩 공간을 만들고 수정하고
점차 병원다운 모습으로
변화하는 것을 보았습니다.
”

Q. 병원 개원 멤버로 일하게 된 계기

2014년에 금정성 병원장님과 전 병원에서 처음 만났는데요. 같이 일하면서 교류가 많지는 않았지만 서로가 어떤 스타일인지는 알고 있었습니다. 2019년에 병원을 개원하는데 같이 했으면 좋겠다고 연락이 오셨고 저 또한 개원병원을 경험하고 싶었기 때문에 잘 맞을 것 같아서 따라 나서게 되었습니다.

Q. 첫 출근했을 때 소감

저는 우리 병원이 시멘트 바닥일 때부터 병원이 완성되는 일련의 모든 과정을 지켜봤습니다. 뿌듯함이라는 것이 이런 감정이라는 것을 처음 느꼈는데요. 처음에는 '이 공간에 병원이 되겠어?'라는 생각도 많이 했습니다. 정말 아무것도 없는 텅 빈 공간에 하나씩 공간을 만들고 수정하고 점차 병원다운 모습으로 변화하는 것을 보았습니다. 다 만들어진 병원에 처음 출근할 때는 엄청난 뿌듯함을 느꼈습니다.

Q. 병원에서 원무팀의 역할

원무팀은 외래 환자 및 현재 입원하고 있는 환자를 관리하고 있습니다. 그리고 병원의 모든 전반적인 행정 업무를 담당하고 있으며 고객 만족을 드리기 위한 접점부서의 역할을 수행하고 있는데요. 또한, 지역사회의 발전을 위해서 병원과 지역사회의 중간 역할자도 같이 하고 있습니다.

Q. 원무팀의 좋은 점과 힘든 점

좋은 점은 처음 만난 환자가 병원에 오면

불편하고 아파서 오지만 다음에 방문할 때 접수하고 수납하면서 환자가 나아가는 과정을 보는 게 원무팀의 가장 뿌듯한 점이 아닌가 생각합니다. 그리고 마지막 갈 때 감사하다는 인사를 저희에게 꼭 해주시는데요. 그 인사를 받으면 그렇게 뿌듯할 수가 없습니다. 힘든 점은 아무래도 환자분들이 컴플레인을 할 때 가장 힘이 듭니다. 아무래도 저희도 감정노동자이기 때문에 컴플레인을 받은 뒤 저희의 감정을 추스리고 반대로 다른 환자분들에게는 웃어야 되기 때문에 그렇게 현재 감정을 속이고 웃는 점이 가장 어려운 것 같습니다.

Q. 기억에 남는 에피소드

이전 병원에서 일을 했을 때 병원 원무팀에는 시제라는 돈이 있어서 항상 퇴근할 때 금고에 넣고 갔는데 다음날 아침에 출근해서 보니 그 시제를 도둑 맞았습니다. 그래서 시제 금액을 저희 원무팀 직원끼리 병원 몰래 다 메꾸는 해프닝이 있었는데요. 다행히 범인을 찾았는데 그 동네에 사는 중학교 친구들이었고 알고 보니 저희 병원만 도둑을 맞은 게 아니라 건너편 병원까지도 아침 7시에 도둑을 맞았습니다. 하지만 어린 학생들이라 보니 처벌보다는 선처했습니다.

Q. 현재 수행하고 있는 업무와 어려운 점

원무팀은 병원의 전반적인 행정 업무를 담당하는 팀이기 때문에 제가 하고 있는 인사, 총무 및 전체적인 관리도 원무의 일환이라고 생각하는데요. 이 중에서 가장 어려운 일은 인사 쪽 업무인 것 같습니다. 사람을 채용하고 관리하면서 직원들에게 동기를 줘야 하는데 이 부분이 가장 힘들다고 생각합니다.

Q. 직원을 채용할 때 가장 중점적으로 보는 인재상

병원은 서비스업의 한 종류이기 때문에 용모 단정과 인성을 가장 중요하게 생각하는데요. 저는 용모가 단정한 사람이 마음도 단정하다고 생각합니다. 일단 병원은 아픈 환자들이 찾아오는 기관이기 때문에

아픈 환자의 마음을 알아줄 수 있는 인성도 중요하다고 생각합니다. 처음 만날때와 끝에 인사할 때만 웃어도 그 환자는 병원에 좋은 인상을 받고 가기 때문입니다.

Q. 병원을 위해 고생하는 직원들에게 한마디

열심히 일하는 저희 직원들에게 우선 감사하다는 말을 전하고 싶습니다. 제 목표는 단 한가지입니다. 직원들이 웃으면서 다닐 수 있는 병원을 만드는 것인데요. 그 목표를 믿고 지금까지 따라와줘서 고맙고 앞으로도 함께 그 목표를 가지고 따라줬으면 좋겠습니다. 직원 여러분 감사합니다.

Q. 세종스포츠정형외과의 장점

최고 장점은 대한민국에서 유일무이한 병원이라는 점인데요. 이렇게 스포츠의학을 중점적으로 하는 병원은 전무하다고 생각합니다. 또한 이러한 위치까지 올라올 수 있었던 건 바로 직원들이 있어서 가능했다고 생각하는데요. 두번째 장점은 젊고 활기가 넘치는 병원이라는 점입니다. 제가 여러 병원을 다녀봤지만 우리 병원처럼 모든 구성원들이 서로 친한 병원은 없는 것 같습니다.

Q. 직원들과 커뮤니케이션을 잘 할 수 있는 노하우

저는 위엄이 있는 원무과장은 아니기 때문에 제 장점을 살려서 직원들에게 먼저 친근하게 다가가려고 합니다. 그리고 직원들의 말을 잘 들어주는 것이 커뮤니케이션에서 가장 중요한 점이라고 생각합니다.

Q. 원무과장이 그리는 병원의 미래

현재 저희가 개원을 한지 5년째 되어가는데 국내에서는 스포츠의학 중심 병원이라고 하면 세종스포츠정형외과를 떠올릴 만큼 열심히 달려왔다고 생각합니다. 이제는 이것을 뛰어 넘어 아시아, 전 세계까지 "스포츠의학의 중심은 세종스포츠정형외과 병원이다."라고 이야기할 때까지 노력하는 것이 제 목표입니다.

함께 하 걷음 씩



임선희 원장 | 재활의학과

Q 간단한 자기소개

안녕하세요 반갑습니다. 세종스포츠정형외과 재활의학과 원장 임선희입니다. 의대를 졸업하고 전공의 시절도 지나고 많은 스포츠필드에서 경험이 있었는데 여러 종목 중에서 몇 가지를 언급하자면 대한빙상연맹, 쇼트트랙, 피겨스케이팅, 스피드스케이팅, ISU 의무위원을 했었고, 골프같은 경우는 하나LPGA, KLPGA 메디컬팀닥터 그리고 2018년 아시안게임 여자축구 대표팀 팀닥터, 2019년 FIFA 프랑스 여자축구 월드컵 대표팀 팀닥터로 참여를 했습니다. 그 외에 다수의 종목 팀닥터로도 참여를 했습니다.

Q 재활의학과를 소개한다면?

재활의학이라고 하는 것은 손상된 신체의 일부를 회복시켜 이전의 삶으로 돌아가게 도와주는 것입니다. 물리치료, 영양치료, 심리치료, 작업치료, 언어치료, 간호팀의 도움을 받아 회복을 도와주고 이전의 일상생활로 돌아가게 도와주는 것이 저희의 큰 역할이라고 보고있습니다.

Q 환자와 소통하는 나만의 진료 철학은?

제일 중요한 것은 환자의 마음을 아는 것이라고 생각합니다. 회복할 때까지는 시간이 많이 걸리지만 심리적인 서포트와 옆에서 기능적인 회복을 도와준다면 다른 무엇보다 회복속도도 빠르고 기능적인 회복도 훨씬 빠르다고 느낄 수 있고, 그다음에 모든 손상에 있어서 가장 중요한 것은 부상이 다시 반복되는 것을 막아주고 예방하는 것이 제일 중요하다고 생각합니다.

Q 스포츠 현장에서 가장 중요한 판단은?

제일 중요한 것은 어떻게 다쳤는지가 제일 중요하고 현장에서 어떤 처치를 어떻게 했는지가 중요합니다. 아픈 걸 참고 뛰는 것은 저는 정말 반대하고요. 만약에 순간적으로 아팠을 때는 빠른 처치를 하고 반복된 손상이 나타나지 않게 조치를 취하고 이 선수가 뛸 수 있는지 못 뛸 것인지 확인을 해야합니다. 선수가 진정으로 컨트롤 할 수 있는 통증인지 확인을 하는 게 맞습니다.

Q 프로스포츠 팀닥터와 국가대표 팀주치의 다른점은?

프로스포츠 팀닥터라고 하는 것은 물리치료사, 트레이너, 간호사, 코치, 감독과 함께 선수를 유기적으로 관리를 해주는 것이라고 할 수 있습니다. 여기서는 선수 개인의 정보뿐 만이 아니라 아픈 것 그다음에 부상 방지를 위한 노력도 필요하고요. 그리고 스포츠 종목에 대한 이해가 가장 중요하다고 생각합니다. 축구, 야구, 농구 등 각 종목마다 나타나는 부상이 다르기 때문에 각각의 종목을 이해하고 나타날 수 있는 부상방지를 위한 교육을 통해 더 나은 퍼포먼스 발휘하도록 도와주는 것도 팀닥터의 역할이라고 생각합니다. 국가대표는 각각의 프로팀 선수 뿐만 아니라 아마추어 팀에서도 선수가 소집됩니다. 이때 팀닥터도 동시에 소집을 합니다. 그래서 평소에 지켜보지 못 했던 선수들이 훈련을 할 때 모습이라던가 경기에 임했을 때, 다쳤을 때 부상을 어떻게 처치를 하고 회복을 하는지 체크를 합니다. 그 후에 경기를 어떻게 진행할지는 감독과 코치와 함께 유기적으로 판단을 합니다. 경기가 끝난 다음 빠른 회복을 위해서 회복훈련이라던가 여러 가지 제반 능력 향상을 위한 도움을 줄 수 있는 게 국가대표 팀주치의로서 그리고 서포터로서의 역할이라고 할 수 있습니다.

“
저는 물리치료사, 트레이너,
간호사, 코치, 감독과 함께 선수를
유기적으로 관리를 해주는
스포츠 팀닥터입니다.
”

Q 심리 이외에 재활에서 중요하게 다루는 부분은?

제일 중요한 것은 예방이라고 생각합니다. 그리고 재부상 방지가 제일 중요하다고 생각하고 있습니다. 물론 심리적인 치료는 굉장히 중요한 방법 중에 하나인데요. 분명히 기능적으로는 거의 90% 이상 회복을 했는데 선수가 경기에 뛰지 못 하는 심리적 불안감 때문이라면 심리적인 서포트를 해줘야 되는 게 맞습니다. 또 하나는 “또 다칠까봐” 불안감이 있기 때문에 그 불안감을 해소 시켜주기 위해서 보다 나은 훈련을 통해 보다 나은 근력, 보다 나은 퍼포먼스를 올리기 위한 제반 능력을 도와주는 것이 가장 중요합니다. 선수 개인의 고유감각, 근력, 관절 가동범위 증진, 퍼포먼스, 밸런스 등 이런 모든 것에 서포팅을 통해 자신감을 풀어주게 하는 것이 가장 중요하다고 생각합니다.

Q 가장 기억에 남는 순간은?

너무 간단한 답일 수 있는데요. 재활을 통해 회복을 했던 선수가 경기에 뛰었을 때의 모습을 보는 것이 가장 반갑고 가장 감사한 일이었습니다. 그리고 또 하나를 들자면 유소년 때부터 부상과 재활을 통해 연을 맺은 선수들이 성인 대표팀의 일원으로 경기를 했을 때는 ‘내가 굉장히 중요한 일을 하고 있구나’하고 감사함을 느끼고 있습니다.

Q 마지막으로 하고 싶은 말은?

환자는 몸이 아픈 것뿐만이 아니라 잘 찾아보면 마음이 아픈 경우가 많기 때문에 궁금하거나 아프거나 조금이라고 불편하시면 참지말고 초기에 빠른 진료를 받으세요. 빠른 회복으로 좀 더 건강한 일상생활을 누리시길 바랍니다. 감사합니다.



LEE DO YEON

이도연 선수 | 대외협력부



“
 게임의 규모, 국제대회 여부에
 상관없이 저의 각오는 늘
 “후회 없는 게임을 하자”입니다.
 ”

Q 안녕하세요! 간단한 자기소개 부탁드립니다.

세 딸의 엄마이자, 올해 10년 차 대한민국 장애인 핸드 사이클 국가대표 이도연입니다.

Q 세종스포츠정형외과와 인연이 된 계기

소속팀 없이 운동하다 보면 현실적인 어려움에 부딪히게 됩니다. 그동안 직장운동부에 들어가고 싶었지만, 부족한 정보력으로 인해 마땅한 자리를 찾지 못하고 있던 상황에서 오산대학교 건강재활과 김상훈 교수님의 소개로 세종스포츠정형외과와 인연이 닿게 되었습니다. 다시 한번 감사의 말씀 전하고 싶습니다.

Q 핸드사이클은 어떤 운동이며, 매력이 뭔가요?

핸드 사이클은 용어 그대로 다리가 아닌 팔을 이용해서 자전거를 굴리는 운동입니다. 따라서 다리를 사용하지 못하시는 분들도 도전할 수 있으며 유산소와 근력운동을 동시에 할 수 있다는 장점이 있습니다. 저의 경우 장애를 갖게 된 후 자전거 운동은 상상하지 못했었는데 팔의 힘으로 자전거의 속도를 즐길 수 있다는 매력이 가장 크게 와닿았습니다. 오르막길에서는 때때로 포기하고 싶을 만큼 힘들기도 하지만 그 구간을 견디고 나면 곧 시원한 바람을 느낄 수 있는 구간이 나오는데 자전거와 인생이 닮아있다는 생각도 종종 합니다. 또, 핸드 사이클은 일반 자전거와 비슷한 속력을 낼 수 있기 때문에 비장애인분들과 속도를 맞춰 함께 달리는 것도 가능합니다.

Q 운동선수의 길을 가게 된 계기와 과정

사고를 당하기 전 저는 운동을 좋아하던 평범한 학생이었습니다. 하지만 어린 나이에 장애를 갖게 된 후 절망감과 좌절감으로 인해 모든 꿈을 포기해야만 했습니다. 무기력하게 지내다 보니 당연히 우울감도 따라왔고요. 뭐라도 해야겠다는 마음으로 근처 장애인복지관에서 생활 체육을 시작하게 되었습니다. 장애인도 운동할 수 있다는 것을 몸소 느끼고 난 후에는 막연하게 패럴림픽에 출전하고 싶다는 큰 목표를 세우게 되었습니다. 목표가 생기자 여러 종목에 도전하며 패럴림픽에 가까워질 방법을 찾아다녔고 여러 종목을 거쳐 핸드 사이클이라는

종목으로 처음 출전한 세계대회에서 메달을 획득했습니다. 팔 힘은 예전부터 자신이 있었지만 자신감은 다소 부족하던 저에게 세계대회 메달은 종목에 대한 확신을 주었습니다. 운동을 할수록 점점 종목의 매력에 빠져들어 정착하게 되었습니다.

Q 다양한 종목에 대한 경험이 많으신데, 어려웠던 종목이나 부상의 위험이 컸던 종목이 있나요?

장애인 스포츠에도 생각보다 많은 종목이 있습니다. 저는 집 근처 장애인복지관에서 시작한 배드민턴, 탁구 같은 생활 스포츠로 시작했습니다. 그중 탁구는 섬세함과 집중력, 유연함을 요구하는 종목인데 제가 힘이 좋은 대신 그런 부분에서는 부족했던 점이 있어 개인적으로는 가장 어려웠던 종목이 아니었나 싶습니다. 제가 핸드 사이클이라는 종목에서 오래 활동 했다 보니 부상 경험이 많습니다. 트랙커브에서 넘어져 눈과 손을 크게 다치거나 지속적인 어깨 회전으로 회전근개가 완전히 파열되고 페달을 굴리기 어려운 상태까지 가기도 했습니다. 현재는 어깨 수술 및 재활을 거쳐 다시 훈련에 열심히 임할 수 있는 상태로 완전히 회복되었습니다.

Q 가장 기억에 남는 대회는 무엇인가요?

두말할 것 없이 2016년 리우 패럴림픽이 아니었나 싶습니다. 그토록 그리던 패럴림픽 첫 출전이었던 것도, 은메달 수상은 저에게 평생 잊지 못할 성취감을 안겨준 경기가 되었습니다. 또, 패럴림픽에서 전례 없던 대한민국 핸드 사이클 종목 메달 획득이었기 때문에 우리나라에서 핸드 사이클이라는 종목을 알리는 데에 조금이라도 이바지하는 계기가 되지 않았을까 조심스레 생각해 봅니다.

Q 2024 파리 패럴림픽 장애인 핸드사이클에 출전하신다고 들었습니다.

이번 2024 파리 패럴림픽 장애인 핸드사이클 경기 일정은 8월 28일부터 9월 8일입니다. 모든 참가 국가와 선수들이 패럴림픽 경기를 위해 최선의 노력을 다해 준비하고 있는 만큼 모두가 경쟁 상대라고 생각하고 있지만 특히 네덜란드, 미국, 스위스를 강력한 경쟁 상대로 보고 있습니다. 신체 구조상 팔다리가 길고 근력이 좋은 외국 선수들과의 경쟁에서 밀리지 않기 위해 순창군에서 가파른 경사구간을 오르는 고된 훈련을 지속적으로 하고 있습니다.

Q 2024 파리 패럴림픽 목표와 각오 부탁드립니다.

게임의 규모, 국제대회 여부에 상관없이 저의 각오는 늘 “후회 없는 게임을 하자”입니다. 모든 경기에 최선을 다해 언제 떠올리더라도 미련이 남지 않는 그런 경기를 하고 싶습니다. 매 경기를 즐기고 최선을 다하려는 저의 모습이 도전을 망설이고 있을 다른 장애인분들에게 용기를 전하는 계기가 될 수 있길 마음속으로 늘 바라고 있습니다.

BODY PROFILE

MPC 물리치료사들의 바디프로필 도전 이야기

주의종

2022. 12. 20 ~ 2023. 4. 15

체중	83kg	→	73kg
BMI	25.6	→	22.5
골격근량	40kg	→	41kg
체지방량	10kg	→	4kg
체지방률	13%	→	5%

하루 운동

유산소 및 소근육 1회
대근육 파트 1회 (3분할) **X2**

식단계획*

<p>아침</p> <p>닭가슴살 200g 고구마 200g</p> 	<p>간식</p> <p>프로틴바 OR 프로틴 음료 1개</p> 	<p>점심</p> <p>1월 일반식+닭가슴살 100g 2월 이후 닭가슴살 200g, 밥 150G</p> <p>저녁</p> <p>1월 일반식+닭가슴살 100g 2월 이후 닭가슴살 200g, 밥 100G</p> 
---	--	---

*1월까지 벌크업 식단 / 2월부터 커팅 식단 시작

Q 바디프로필 도전 계기

어릴 때 좀 많이 비만이었는데 성인이 되고나서도 관리를 하지 않은 체형과 체력에 변화를 주어야 할 시점이라고 느꼈습니다. 이런 생각을 하기 시작했던 그무렵 주변 지인들 또는 동료 물리치료사 분들의 도전기를 보면서 자극도 받았고 이번엔 내가 한번 제대로 도전해서 내 체형도 균형있게 만들고 체력도 키워 보고 싶었습니다.

Q 도전해 본 소감은?

찍기 직전까지 탄수화물 관리량 수분관리 때문에 너무 힘들었지만 촬영을 시작하니 너무 흥분하고 좋았어요. 노력한 만큼 나온 결과로 만족하고 가장 젊은 나의 시절 노력했던 시간의 기록이라고 생각합니다. 너무 만족합니다. 어려웠던 부분은 아무래도 후반 즈음에는 체력도 없고 힘도 없지만 병원 업무에 지장이 안 가게 하는 게 힘들었어요. 또, 주변사람들이 힘이 없어 보인다며 많이 걱정하는 부분도 있었고요.

Q 바디프로필 찍는 사람들에게 조언을 한다면

큰 자본과 큰 노력을 들인다하더라도 그 노력의 댓가를 받는 것은 3-4개월 이상이 걸립니다. 단기간에 하려고 하지 마시고 장기간, 최소 6개월 정도 계획을 잡고 진행하는 것이 좋을 것 같아요. 그리고 참는다고 생각하는 것보다 그저 일상인 것 같이 받아들이는 여유로운 마음도 필요합니다. 노력은 6개월, 마음은 여유롭게!

Q 2024년 계획과 목표

기회가 된다면 바디프로필을 한번 더 도전해보고 싶습니다. 잘할 수 있겠다는 자신감이 올라옵니다. 전년의 노력에 경험이 주는 노하우가 더해지면 전년보다 좋은 결과물을 만들 수 있을 것 같습니다.



신영섭

2023. 07. 05 ~ 2023. 10. 13

체중	93kg	→	73kg
BMI	28.3	→	23.1
골격근량	41kg	→	41kg
체지방량	21.9kg	→	8.2kg
체지방률	24.2%	→	6.4%

운동계획	근력 1시간~1시간 30분	가슴-삼두
	유산소 매일 30~60분 고정	등-이두
1~4주차 주 4회	4~8주차 주 5회	어깨-팔
		하체
9주차~ 주 6회 운동빈도 조절	유산소, 복근 매일	



아침

바나나 2개, 블루베리 80g,
저지방 우유 200ml, 비건 프로틴 두 스푼



간식

견과류, 프로틴바 OR 프로틴 음료



점심

D-day 100~80: 일반식 or 포케 + 닭가슴살 100g
D-day 60~: 현미밥 210g + 닭가슴살 200g
D-day 40~: 현미밥 130g + 닭가슴살 200g



저녁

D-day 100~80: 현미밥 210g + 닭가슴살 100g
D-day 60~: 현미밥 130g or 고구마 130g,
닭가슴살 200g, 계란 2개



BYUNHWA
Studio

Q 평소 즐겨하는 운동 혹은 취미

어려서부터 공 차는 걸 좋아했고 라리가, 프리미어리그 경기 보는 것을 즐겼습니다. 축구를 좋아하는 남자라면 이른 저녁에 잠들었다가 새벽에 일어나 챔피언스리그 주제를 들을 때 설렜던 경험이 있으실 겁니다. 그러한 애정을 가지고 축구 지도자의 꿈을 꾸고 자격증을 취득해 KFA 대한축구협회 지도자의 길을 걸었고 선수들의 부상, 재활, 복귀에 필요한 사람이 되고 싶어 세종스포츠정형외과에 입사를 했습니다.

Q 바디프로필 도전계기

저는 저의 모습을 기억하고 싶어 매년 연말마다 제 사진을 찍어 기록합니다. 하지만 30살이 되기 전엔 조금 더 특별하게 기록하고 싶었습니다. 바디프로필 촬영은 제 버킷리스트 중 하나였기 때문입니다. 지금까지 먹던 음식, 주류, 건강하지 않은 생활패턴들의 반복적인 일상이었기에 20대의 마지막을 조금 더 건강하고 멋진 모습으로 남기고 싶어 바디프로필에 도전하게 되었습니다. 이번 바디프로필로 얻을 수 있는 건 확실히 자존감이 올라가고 행동들을 할 때 "바디프로필도 찍어봤는데 이 정도는 할 수 있지 않을까?" 생각과 동시에 실행에 옮기는 과정도 수월해 졌던 것 같습니다.

Q 도전해 본 소감은?

먹는걸 너무나도 좋아하는 저였기에 식단이 가장 어려웠던 것 같습니다. 아무래도 지금까지 먹었던 루틴들이나 음식들, 마실 것들이 제한 되기 때문에 촬영일이 다가오는 막바지엔 중량을 증가 시키기엔 그만큼의 힘도 잘 나지 않을 뻔더러 부상의 위험성도 따랐던 것 같습니다. 하지 못 할 거란 주변 사람들의 말들을 이겨내고 찍고 나니 마음먹기 나름이라는 생각이 들었습니다. 물론 사람들마다의 목표나 한계가 다르긴 하지만 100일이란 시간동안 하고싶은 것들, 먹고싶은 것들을 참아내고 이겨내는 과정에서 바디프로필이란 목표에 한정되지 않고 다른 업무적인 거나 다른 목표가 있다면 시도하는데 더욱 원활하게 시작할 수 있을 거란 자신감을 얻은 게 가장 큰 보람이지 않나 싶습니다.

Q 바디프로필 찍는 사람들에게 조언을 한다면

보통 3개월, 100일 기준을 많이 잡으시는데 생각보다 더 어렵더라고요. 중간에 포기하고 싶은 마음, 놓고싶은 것, 먹고싶은 것 정말 다양한 환경에서 일어나는 유혹들이 많을텐데 이겨내셔야 합니다. 참은 만큼, 버틴 만큼 돌려 받을 것이고, 정말 꾸준히 노력하는 것이 중요하다고 생각합니다. 어떤 날은 운동을 너무 가기 싫은 날이 있을 텐데 그런 날은 오히려 쉬는 것이 나을 때도 있습니다. 무리해서 하기 싫은 날 에 하게 되면 오히려 부상의 위험성을 증가시키기 때문에 휴식을 취할 땐, 몸도 쉬게 해줘야 합니다.

Q 2024년 계획과 목표

전공 자격증과 전공 서적을 더 많이 읽어보고 공부해보고, 가능하다면 스포츠 현장에 나가 조금 더 많은 경험과 종목 상관 없이 다양한 경기들을 보고 싶습니다.

오르세

세종스포츠정형외과 동아리 소개 ㉠ ————— 등산동아리



자타공인 'N0.1 동호회 : 오르세'

[오르세]는 자타공인 'N0.1 동호회'로 자리매김하고 있는 세종스포츠 정형외과의 등산 동호회입니다. 산을 좋아하고, 산을 경험하고, 산악 스포츠를 즐기고 싶은 사람 모두를 포용한 동호회로 월 1회 정기산행을 필두로 개별적으로 소소하게 비공식 산행도 진행하고 있습니다.

회장: 편정아 **총무:** 신보라

멤버: 강상구, 김기현, 김소림,
김예선, 고은성, 박지원, 서민영,
서현화, 양다연, 엄미라, 이은채,
조은진

어차피 올라갔다 내려 올 것 뭇하러 가나는 사람들도 있지만, 힘들어 포기하고 싶은 순간을 딛고 정상에서 맛보는 희열과 성취감은 올라보지 않은 사람들은 결코 느낄 수 없을 것입니다. 내 발밑의 세상을 다 가진 것 같은 기분을 느끼고 싶으신 분들은 언제고 주저 말고 오르세의 문을 두드려 주세요.


봄, 여름, 가을, 겨울 어느 하나 버릴 것 없는 산의 매력을 [오르세]와 함께 느껴보시길 바랍니다.

04

INFOGRAPHICS

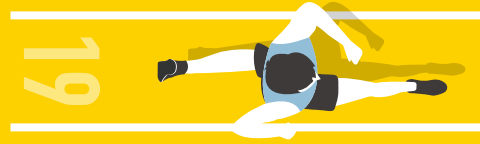


RETURN TO PLAY

 세종 스포츠 정형외과의원

SEJONG SPORTS HOSPITAL

TIME LINE 2019. 9-2024. 6



2019

- 09 · 병원 미션, 비전, 로고 선정
· 병원 내부 인테리어 공사 시작
- 11 · 수술방 크린룸, 해파필터 설치
· SPC(스포츠퍼포먼스센터) 농구코트 도입
- 12 · 병원 개원
· 대한선수트레이너협회 MOU 체결

부서구성 (2024. 7.23일 기준)

의료진	9	진단검사	2
수술간호팀	17	SPC	10
병동간호팀	14	MPC	16
미화간병	3	총무·재무팀	3
약국	1	심사팀	2
원무팀	6	홍보팀	4
외래통합팀	20	대회협력/법무	3
영상의학팀	7	영양팀	6

총 인원

123

명

2020

- 01 · 서울이랜드FC 공식지정 병원 체결
· 금정섭 병원장 LG트윈스 필드닥터 위촉
- 02 · Arthrex 아시아태평양 관절경 교육기관 선정
- 03 · 선수재활 1,000명 달성
· 스포츠의학 전임의 과정 도입
· 대학병원급 첨단장비 3.0T MRI 도입
- 04 · 내원환자 10,000명 달성
- 05 · 3.0T MRI 촬영 1,000건 달성
· 대한민국농구협회 MOU 체결
- 09 · 김진수 병원장 IOC 인증 스포츠 전문의 자격증 취득
· MPC(물리치료센터) 확장공사
- 11 · 김진수 병원장 SCIE 논문 (BMC Musculoskeletal Disorders) 발표
- 12 · 선수재활 5,000명 달성
· 수술 1,000례 달성
· 제1회 Annual Athletic Conference 2020 개최

2021

- 03 · 2021 한국브랜드선호도 1위 수상
· MPC(물리치료센터) 기초재활 치료 도입
· 저소득 어르신 건강증진 활성화 사업 진행
- 04 · 제10회 Korea top awards 고객감동브랜드대상 수상
- 05 · 코로나19 예방접종 위탁 의료기관 지정
- 06 · 선수재활 1만명 달성
· 김진수 병원장 SCI 논문 발표 (Foot and Ankle International)
· 최신식 초음파(GE), 장비 추가 도입
· 영상의학팀 X-ray실 추가 증축
- 07 · 모바일 CT 1,000건 달성
· 김상범 원장 사천 국제 3X3 농구대회 의무지원 국가대표 농구팀 주치의 위촉
- 08 · 수술 2,000례 달성
· MRI 5,000건 달성
· 차민석 병원장 KCC이시스 팀닥터 위촉
· 2021 컬링국가대표선발전 의무지원
· 차민석 병원장 광진구 구청장상 수상
- 09 · 금정섭 병원장 미국 LA 컬란-조브 클리닉 연수
· 제79회 경찰의날 감사장 수상
- 12 · 제2회 Annual Athletic Conference 2021 개최

2022

- 02 · 내원환자 10만명 달성
· 금정섭 병원장 한국리틀야구연맹 의무 위원장 임명
· LG트윈스 스프링캠프 의무지원
- 03 · 한화이글스 MOU 체결
· 광진구청 코로나19 확산 방지 표창장 수상
· 세종스포츠의과학연구소 개설
- 04 · 수술 3,000례 달성
· 인도네시아 U23 국가대표 축구팀 방문
· 사랑의 열매 감사패 수상
- 05 · CT 2,000건 달성
· 선수재활 20,000명 달성
· 금정섭 병원장 '알기 쉬운 토미 존 수술' 출간
- 06 · 선수재활 20,000명 달성
· 금정섭 병원장 KLPGA 한국여자오픈 의무지원(팀 글로리아어스)
· 서울특별시축구협회 유소년축구 부상방지를 위한 MOU 체결
· 김상범 원장 FIBA 3X3 아시아컵 2022 팀닥터 선정
· 김진수 병원장, 박지환 팀장 프랑스 리옹 국제축구연맹 아이소키네틱 컨퍼런스 발표
- 07 · 스페인 라리가 세비야 FC 메디컬 테스트
· 김진수 병원장 토트넘 VS 세비야 FC 경기닥터 의료지원
· K리그 김포FC 공식지정병원 체결
· 김포FC 차민석·한우솔 원장 팀주치의 위촉
- 09 · MBC '나 혼자 산다' 박나래 편 SPC 출연
- 10 · 내원환자 150,000명 달성
· 차민석 병원장 리옹 생터 정형외과 센터 연수
· 김상범 원장 사천 국제 3X3 농구대회 의무지원
· 김상범 원장 대한스포츠의학회 추계학술대회 최우수연제상 수상
· 가을 워크샵
· 김진수 병원장 KBL SK나이스 팀닥터 위촉
- 11 · MRI 10,000건 달성
· 수술 4,000례 달성
· 김진수 병원장 대한축구협회 의무위원 위촉
- 12 · CT 3,000건 달성
· 제 3회 Annual Athletic Conference 2022 개최
· 김진수 병원장 대한선수트레이너협회 선정
· Best 스포츠의학 의사 수상
· 사랑의 열매 이웃돕기 성금 전달

2023

- 01 · 대한선수트레이너협회 제주 서귀포 전지훈련 지원단 의무지원
- 02 · 금정섭 병원장 KBO 2023 NEXT LEVEL TRAINING CAMP 교육
- 03 · 김진수 병원장 카타르 AFC medical conference 참가
· 금정섭 병원장 2023 KSES (Korean shoulder and elbow society) 참가
- 04 · 김진수 병원장, 김상범 원장 KBA 3x3 농구대회 출전
· 금정섭 병원장 세계 컬링 선수권 대회 의무지원
- 05 · 대한요트협회 공식지정병원 체결
- 06 · 최혜진 원장 광진구 경로당 의료봉사
· 응급상황 CPR 훈련
· 자양종합사회복지관 후원금 전달
- 07 · 금정섭 병원장 전국 휠체어 농구대회 의무지원
· 김상범 원장 남자농구 국가대표 평가전 의무지원
· 금정섭 병원장 2023 KBO 중고 야구팀 순회 부상방지 교육 시작
· 차민석 병원장, 장원봉 실장 KCC 태백 전지훈련 의무지원
- 08 · 강릉 사천 요트장 의무지원
· 김상범 원장 아시안게임 3x3농구대표팀 방문
· 한우솔 원장 KLPGA 한화클래식 의무지원
· 대한체육회 국가대표선수촌 협력병원 체결
· 수술실 CCTV 설치 및 운용
- 09 · 가을 워크샵
· 금정섭 병원장 KLPGA KB금융 스타챔피언십 팀 글로리아어스 의무지원
· 김진수 원장 대한스포츠의학회, 국민체육진흥공단 환담회 참석
- 10 · LG 김상범 원장 세이커스 필드닥터 위촉
· KBL 23-24 공식지정병원 조인식
- 11 · KBL YOUTH ELITE CAMP 교육
· 김상범 원장 미국 LA 컬란-조브클리닉 연수

12

- THE 4th AAC 2023 개최
- 병원개원 4주년
- 김포FC 후원인의 밤 참여
- <어시스트 포 유스> 유소년 농구선수 기부사업 시작
- 김기현 센터장 광진구체육회 유공자 시상
- '맹진 기부 릴레이' 참여
- 유튜브 수익금 사랑의 열매 기부
- 2023 종무식

2024

01

- 2024 세종스포츠정형외과 시무식
- 금정섭 병원장 2024 KBO 중고 야구팀 순회 부상방지 교육 시작
- 대한선수트레이너협회 제주 전지훈련 지원단 의무지원
- 김진수 병원장 KBL 올스타전 덩크 콘테스트 심사위원
- 금정섭 병원장 LG트윈스 메디컬 체크 데이 참석
- 홈페이지 리뉴얼

02

- 차민석 원장, 한우솔 원장 K리그2 김포FC 전지훈련 참가 교육강연/의무지원
- 금정섭 병원장 LG트윈스 미국 애리조나 전지훈련 의무지원
- 김진수 병원장 호주 벤디고 2025 FIBA 국제농구연맹 아시아컵 예선 국가대표팀 팀닥터 의무지원

03

- 병원브랜드 광고촬영
- LG트윈스 홈경기 야구 시즌권 직원복지 도입
- 임선희 원장 2024 전국여자대학축구팀 부상점검 시작
- 대만 스포츠사이언스협회 방문
- 한우솔 원장 두산베이스 필드닥터 위촉

04

- 2023-24 정관장 프로농구 KBL 시상식 참가
- K리그 서울 이랜드FC 공식지정병원 체결
- 차민석 원장 대한민국 U23 축구 국가대표팀 팀닥터 참여

05

- 금정섭 원장 화성시장이 전국리틀야구대회 개막식 참석
- 임선희, 최혜진, 이은재 원장 FIFA 2024 The annual Isokinetic Conference 참석
- 세종대학교 산업대학원 스포츠산업학과 MOU체결
- 김상범 원장 IFFAS 2024 세계족부족관절학회 발표

06

- 김진수 병원장 IFFAS 2024 세계족부족관절학회 참석
- 세종스포츠정형외과 X 서울 이랜드 FC 친선경기
- 자양복지회관 의료교육 및 봉사 시작

Surgery Statistics 수술통계

2019.12-2024. 6



상지손상
수술건수

1,767

하지손상
수술건수

5,639

회전근개 봉합술

340



UCL

207



labral repair
shoulder

95



기타

1,125



MBO

902

orif + syndesmosis

460

Achilles

537

ALC

422

Crif 5th

207

PCL

44

H/V

36

기타

3,031

총 수술건 수

2019.12-2020.12 1,179

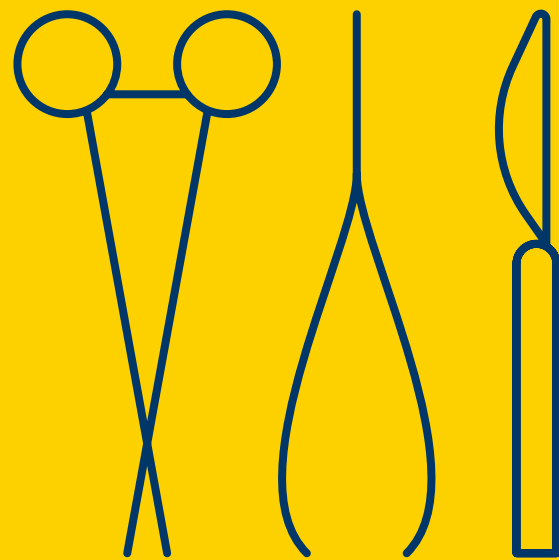
2021 1,535

2022 1,689

2023 1,947

2024.1-6 1,056

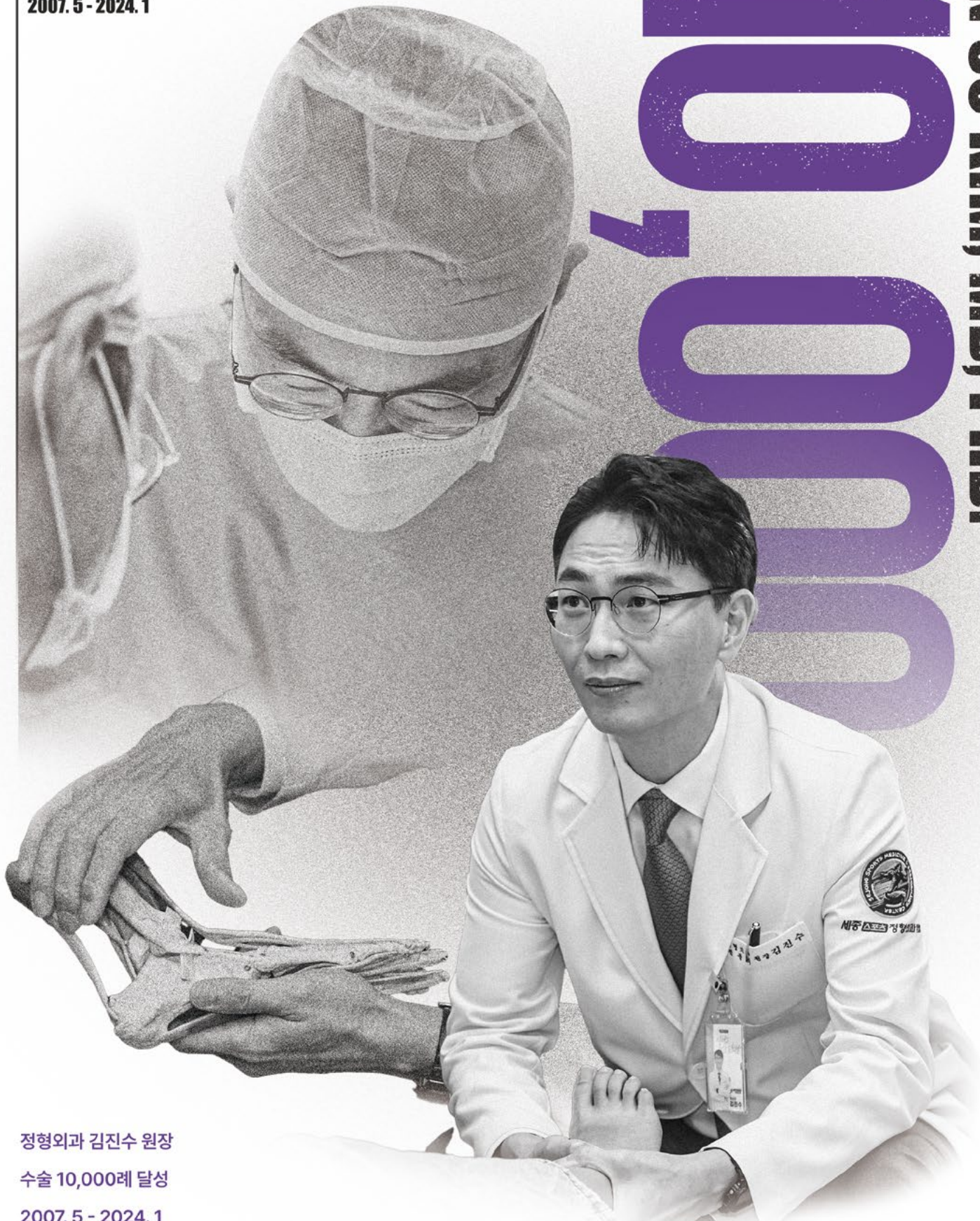
7,406



JIN SU KIM, MD, PHD.

10,000 OPERATIONS ACHIEVED

2007. 5 - 2024. 1



JIN SU KIM, MD, PHD.

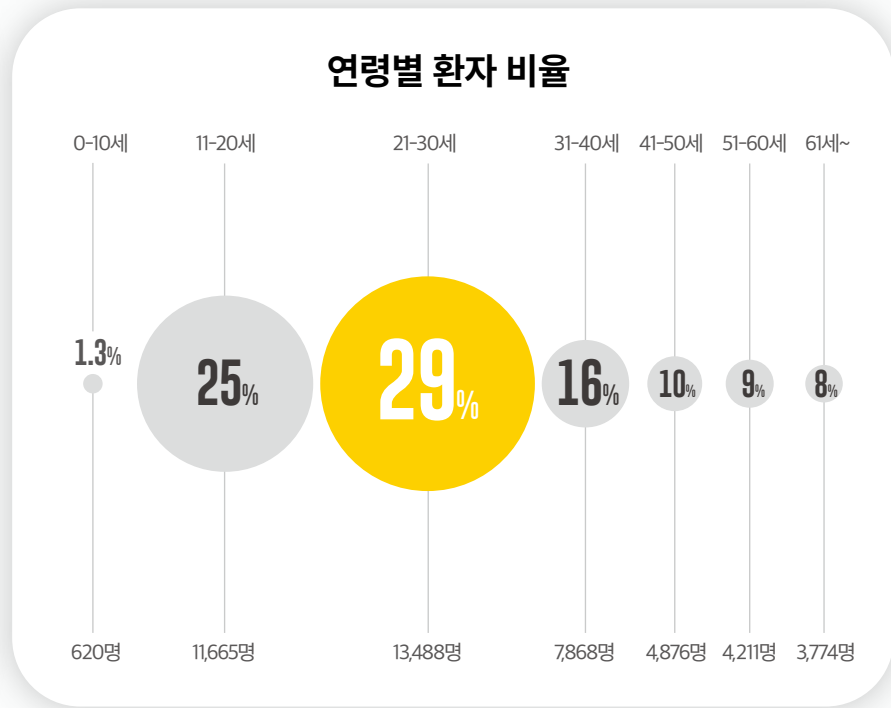
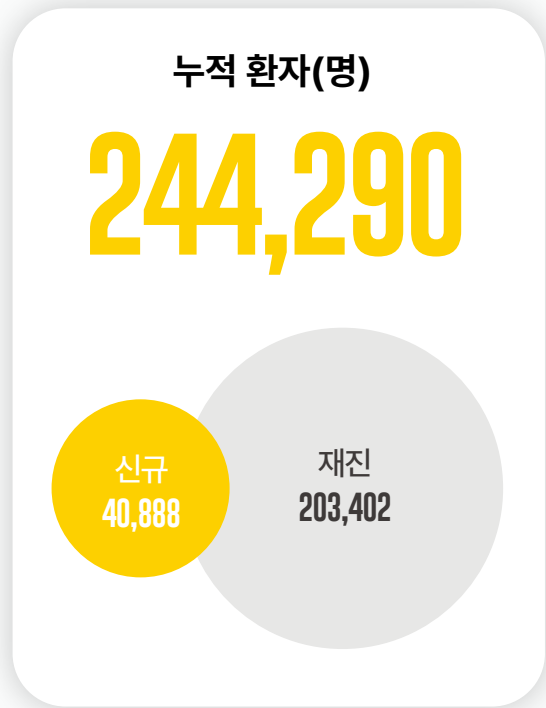
정형외과 김진수 원장

수술 10,000례 달성

2007. 5 - 2024. 1

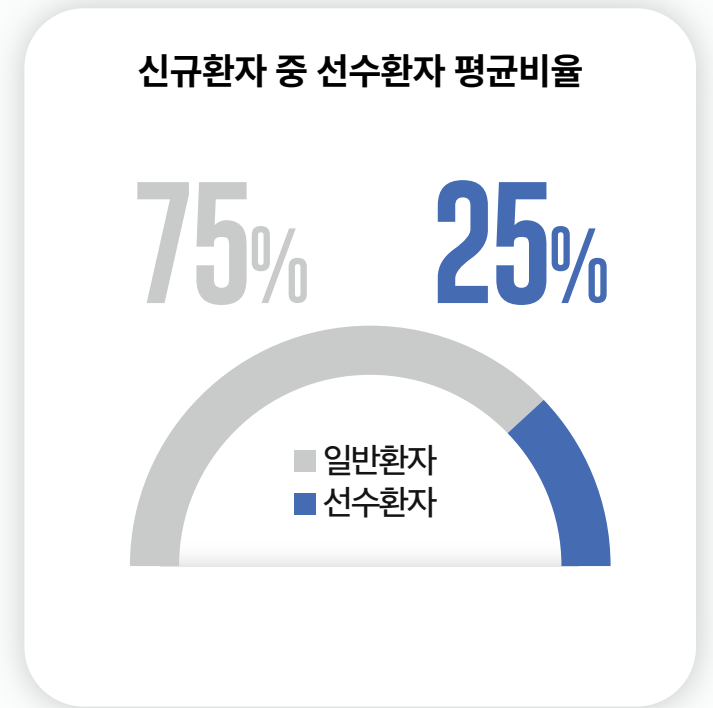
Patient Statistics 환자통계

2019.12-2024. 6

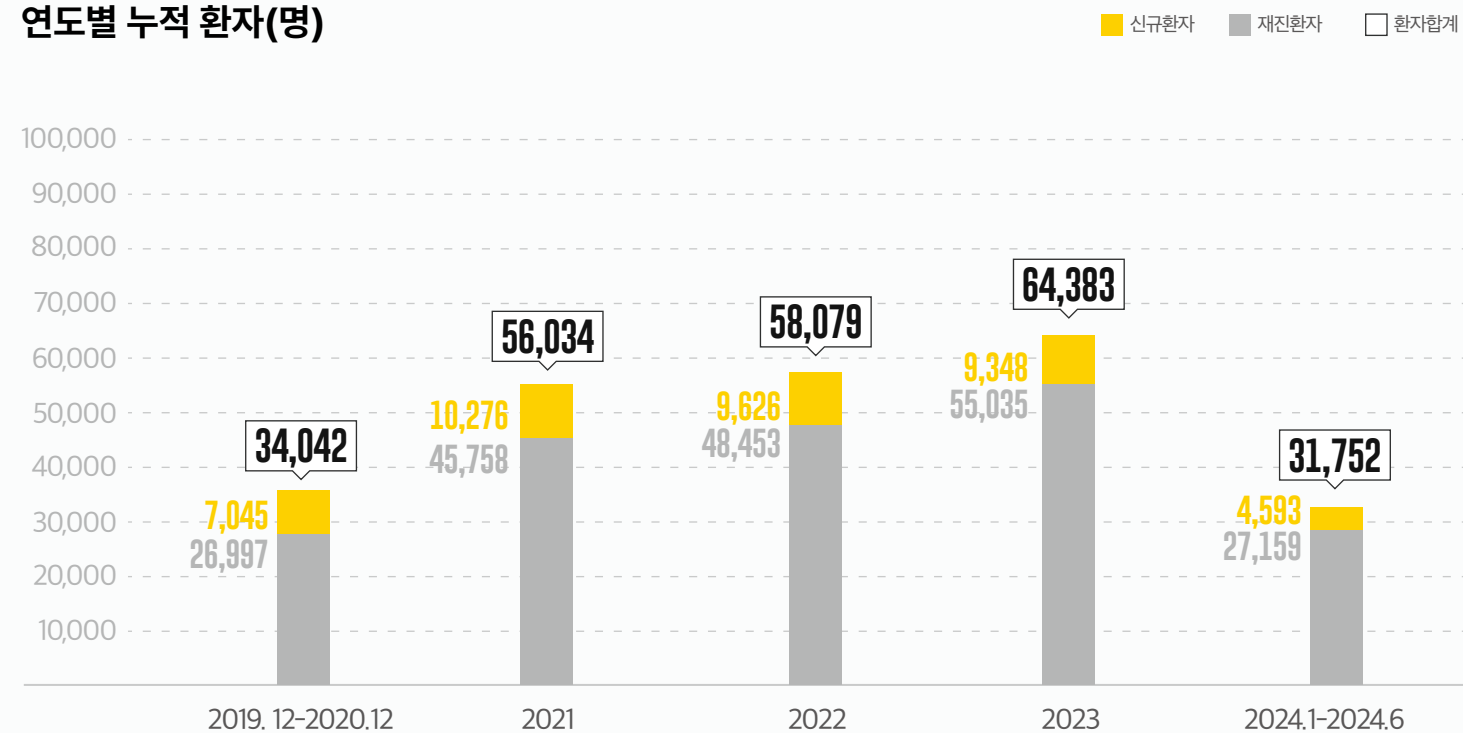


Athletes Percentage 선수통계

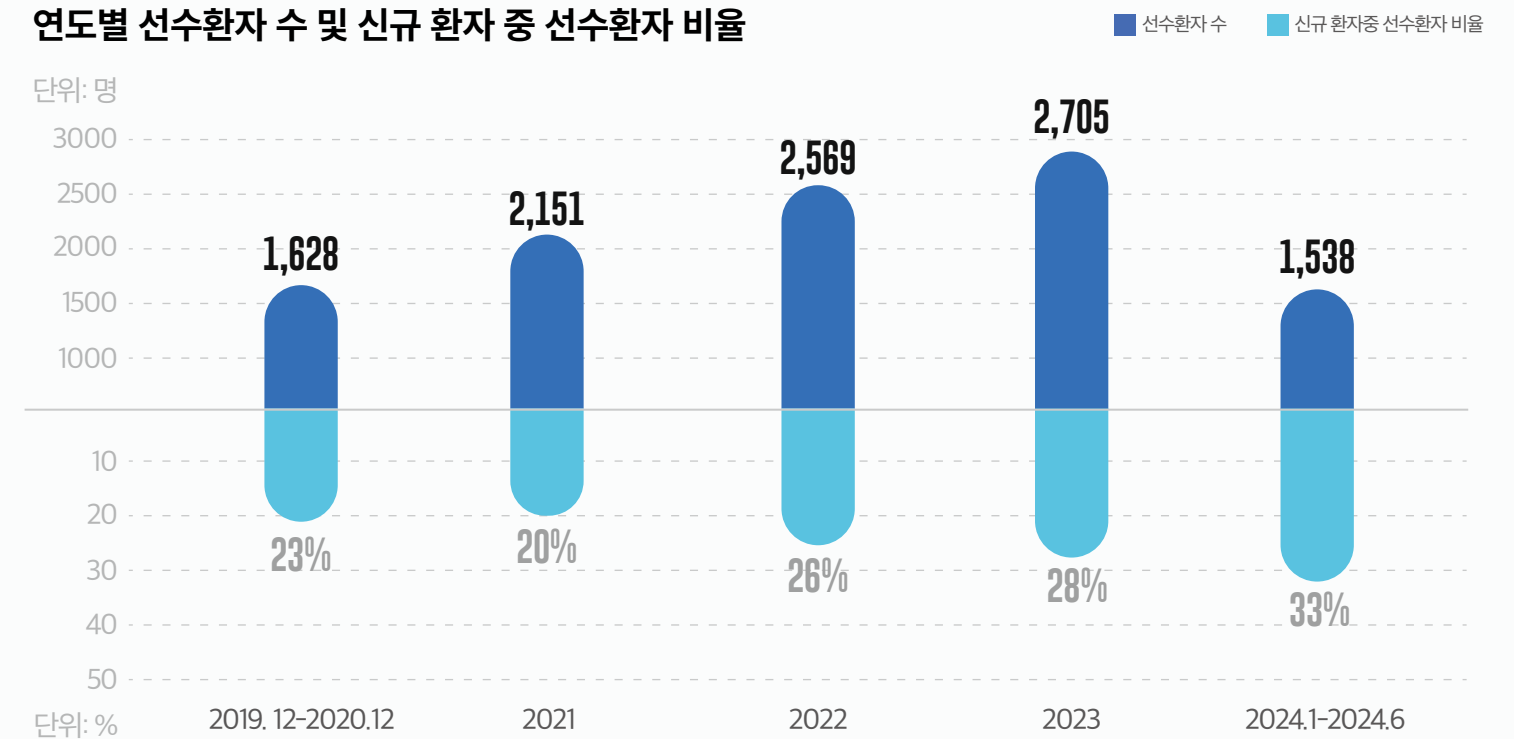
2019.12-2024. 6



연도별 누적 환자(명)



연도별 선수환자 수 및 신규 환자 중 선수환자 비율



Athletes Statistics

종목별 선수 환자(명)

2019. 12-2024. 6



야구
2,420



축구
4,853



농구
705



무용
502



태권도
313



배구
272



유도
170



육상
146



럭비
143



배드민턴
100



골프	93	조정	10	요트	3	암벽	1
핸드볼	84	볼링	10	컬링	3	합기도	1
펜싱	57	스키	10	철인3종	3	인라인	1
테니스	46	미식축구	10	투척	3	크로스컨트리	1
레슬링	39	소프트볼	9	스키점프	3	경정	1
피겨	36	풋살	8	수구	3	알파인스키	1
격투기	36	필드하키	8	투포환	2	라크로스	1
근대5종	34	사이클	7	원더서핑	2	플래그풋볼	1
쇼트트랙	30	사격	7	소프트테니스	2	트라이애슬론	1
수영	29	롤러스케이트	7	양궁	2		
아이스하키	28	봅슬레이	6	마샬	2		
스케이팅	24	다이빙	6	근대3종	2		
역도	23	검도	6	수상스키	2		
스쿼시	23	핀수영	5	줄넘기	1		
클라이밍	17	창던지기	4	투창	1		
씨름	16	스노우보드	4	싱크로나이즈	1		
마라톤	15	세팍타크로	4	웨이크보드	1		
우슈	15	높이뛰기	3	골볼	1		
체조	14	크로스핏	3	킥복싱	1		
탁구	12	장대높이뛰기	3	루지	1		
하키	12	승마	3	플로어볼	1		

AFC ASIAN CUP 2024

U-23

TEAM DOCTOR MINSEOK CHA

2024 AFC U-23 아시안컵 카타르 팀닥터 차민석 병원장



KFA

2024 프로구단 팀닥터 및 필드닥터 위촉



LG TWINS DOOSAN BEARS HANWHA EAGLES

2024 프로야구 LG트윈스 필드닥터, 한화 이글스 의료자문의 김정섭 원장
2024 프로야구 두산 베어스 필드닥터 한우솔 원장



LG TWINS HANWHA EAGLES



TEAM DOCTOR JUNG SUP KEUM

프로야구 LG트윈스 필드닥터,
프로야구 한화 이글스 의료자문의 김정섭 원장





프로야구 LG트윈스 필드닥터 김정섭 병원장





김포FC 팀 주치의 한우슬 원장



2024 김포 FC 팀 주치의
차민석 병원장, 한우슬 원장

GIMPO FC E-LAND FC



2024 서울 이랜드 FC 팀 주치의
김진수 병원장, 김상범 원장



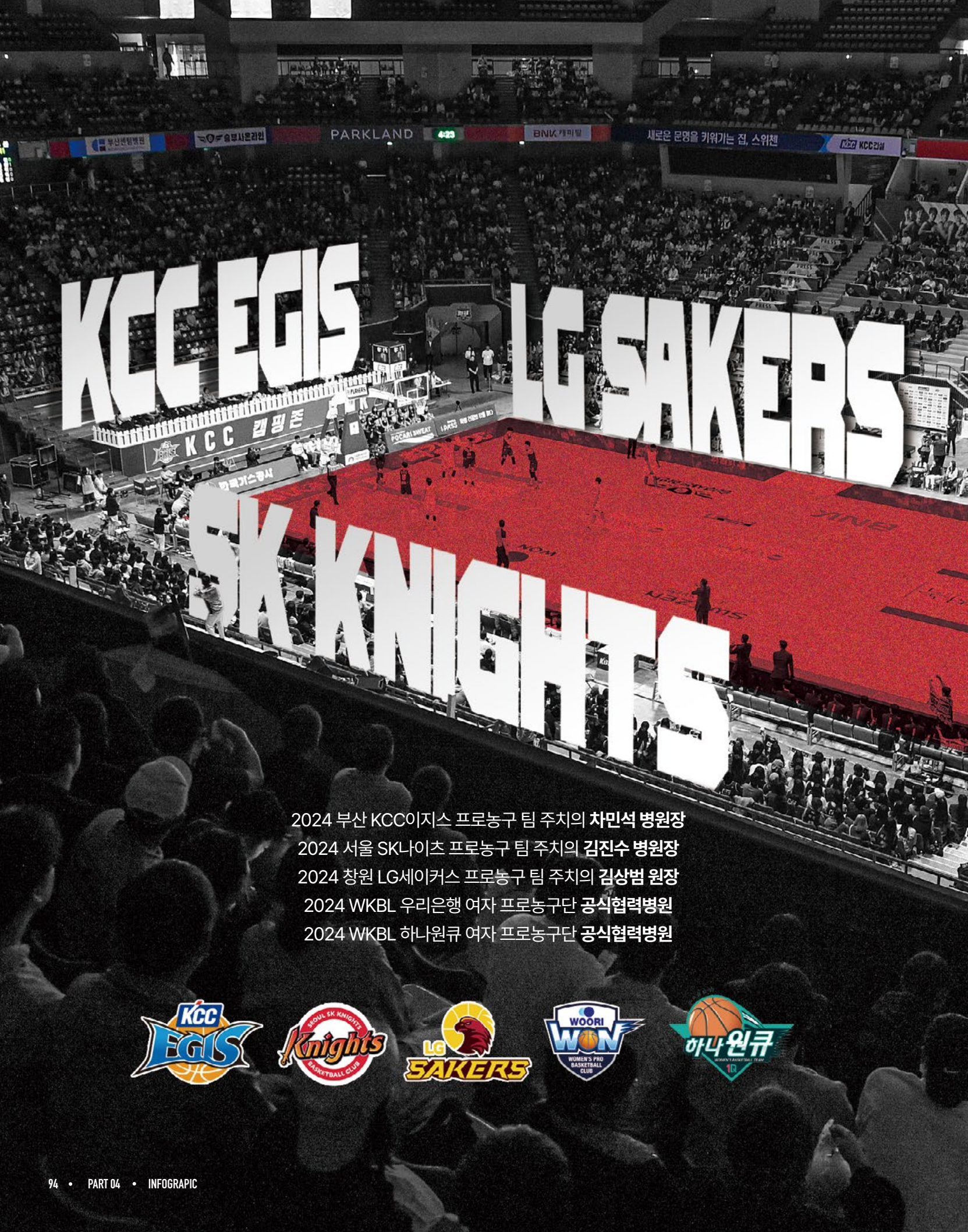


김포FC 팀 주치의 차민석 병원장



서울 이랜드FC 팀 주치의 김진수 병원장





KCC EGIS LG SAKERS SK KNIGHTS

2024 부산 KCC이지스 프로농구 팀 주치의 차민석 병원장
2024 서울 SK나이트 프로농구 팀 주치의 김진수 병원장
2024 창원 LG세이커스 프로농구 팀 주치의 김상범 원장
2024 WKBL 우리은행 여자 프로농구단 공식협력병원
2024 WKBL 하나원큐 여자 프로농구단 공식협력병원



LG세이커스 프로농구 팀 주치의 김상범 원장



LG SAKERS

TEAM DOCTOR SANGBUM KIM





2024 WKBL 우리은행 여자 프로농구단 공식협력병원



세종스포츠정형외과
의료진 활동
2023.06 ~ 2024.06

2023. 6



강사
김진수, 차민석 병원장
대한축구협회 P급지도자 연수 강연

23. 6. 16



강사
차민석 병원장 R-KATA 팀 트레이너
세미나 강연

23. 6. 19



2023. 7



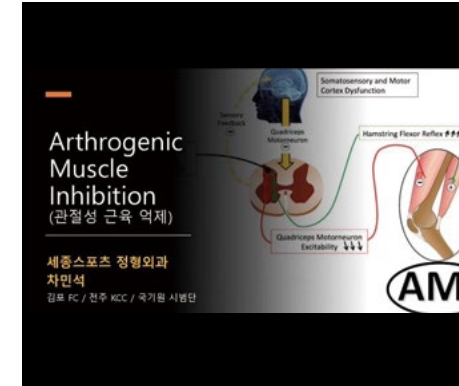
강사
최혜진 원장 응급상황 CPR 훈련

23. 6. 19



강사
차민석 병원장 대한선수트레이너협회 정기총회 AMI (관절성 근육억제) 주제로 발표

23. 7. 3



학회
김진수 병원장 아시아스포츠의학학회 참석

23. 7. 17



2023. 9



협회
금정섭 병원장 한국프로야구 팀닥터협회 참석

23. 7. 21



학회
차민석 병원장, 세브란스관절경학학회 참석

23. 7. 31



학회
한우솔 원장 로마 세계견·주관절학회 ICSES 참가

23. 9. 2



강사
김진수 병원장 대한정형외과초음파학회 근골격계 초음파 워크샵 Instructor로 참여

23. 9. 18



발표
김진수 병원장 미국 켄터키주 루이빌 AOFAS 미국족부족관절학회 발표

23. 9. 21



2023.11



강사

김진수 병원장, 김상범 원장 KBL YOUTH ELITE CAMP 교육

23. 11. 21



연수

김상범 원장 미국 LA 컬란-조브클리닉 연수

23. 11. 30



2023.12



원내 컨퍼런스

THE 4th AAC 2023 개최

23. 12. 2



2024.1



학회

금정섭 병원장 2024 한국프로야구 KBO 팀닥터/필드닥터 협의회 오프시즌 세미나 주제 발표

24. 1. 13



강사

금정섭 병원장 LG트윈스 메디컬 체크 데이 참석

24. 1. 15



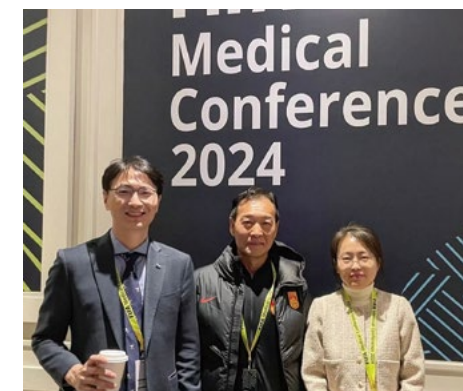
2024.2



학회

김진수 병원장 미국 보스턴 FIFA 메디컬 컨퍼런스 2024 참가

24. 2. 5



2024.3



강사

차민석 병원장, 한우솔 원장 K리그2 김포FC 전지훈련 참가 교육강연 및 의무지원

24. 2. 6



학회

김진수 병원장 2024 대한족부족관절학회 춘계학술대회 강연

24. 03. 08



강사

차민석 원장 KFA 대한축구협회 B급 지도자 강습회

24. 3. 23



학회

대한스포츠의학회 제64차 춘계학술대회 : 차민석, 김진수, 임선희, 금정섭 원장 발표

24. 3. 25



학회

2024 IOC Diploma in Sports Medicine Workshop 대한스포츠의학회 정형외과초음파학회 김진수 원장 참석

24. 4. 8



학회

김진수 병원장, 임효규 물리치료사 말레이시아 코타키나발루 18th AFSM ASIAN FEDERATION OF SPORTS MEDICINE CONGRESS 참석

24. 4. 25



2024.5



학회

재활의학과 임선희 원장, 내과 최혜진 원장, 영상의학과 이은채 원장. FIFA 2024 The annual Isokinetic Conference 스페인 마드리드

24. 5. 23 ~ 29



2024.6



학회

IFFAS 2024 congress 김상범 원장 <Tortuosity Angle of a Calcaneofibular Ligament on MRI and Stress View> 주제 발표

24. 5. 31



학회

IFFAS 2024 세계족부족관절학회 6월 1일 토요일 Day3 김진수 원장 <Complete Tear of Ankle Ligaments: Is Full Recovery Possible?> 발표

24. 6. 3



INFOGRAPHIC | 원내 의료교육

SPC·MPC 상지 환자리뷰

2023. 7~2024. 6

지속적인 모니터링과 피드백

수술 환자의 상태를 지속적으로 모니터링하고, 이에 따른 피드백을 통해 프로그램을 조정합니다. 이를 통해 효과적인 회복을 지원합니다.

개인 맞춤형 재활 프로그램 개발

각 환자의 상태와 목표에 맞춘 재활 프로그램을 설계합니다. 의료진과 트레이너가 협력하여 환자의 빠른 회복을 도모합니다.



날짜	참석 원장
8월 29일	금정섭 원장
1월 11일	금정섭 원장, 한우솔 원장
3월 21일	금정섭 원장, 한우솔 원장
4월 4일	금정섭 원장, 한우솔 원장
4월 25일	금정섭 원장, 한우솔 원장
5월 31일	금정섭 원장, 한우솔 원장
6월 27일	금정섭 원장, 한우솔 원장, 임선희 원장

2024.7



강사

내과 최혜진 원장, 광진구 자양종합사회복지관 건강강좌

24. 6. 26



강사

정형외과 금정섭 병원장, 광진구 자양종합사회복지관 건강강좌

24. 7. 10



부서별 의료교육

2023. 7~2024. 6

세종스포츠정형외과는 환자분들께 최고의 의료 서비스를 제공하기 위해 의료진과 외래, 병동, 수술팀 등 병원의 여러 부서 팀장들이 함께하는 부서별 교육 프로그램을 운영하고 있습니다. 이 프로그램은 각 부서의 전문성을 극대화하고, 협력과 소통을 통해 종합적인 진료 서비스를 제공하는 것을 목표로 합니다.

날짜	제목	발표자
7월 26일	부위별 30분 운동치료	박지환 MPC 팀장
12월 14일	Anatomy of the knee	이은채 원장
12월 20일	외래 진료와 환자의 만족도차민석 원장	차민석 원장
1월 19일	[원무심사]접점부서 대기시간 QI (brain storming)	김진수 병원장
1월 24일	[특별 강연]Adductor injury in Soccer Players : RTP: Decision Making Process	전주 본 병원 송하헌 원장
2월 7일	[영상]손목의 영상 촬영	한우솔 원장
2월 8일	토미존 수술후의 경과	금정섭 병원장
3월 8일	[병동]DVT의 치료	차민석 병원장
3월 12일	Wrist Radiologic Test	한우솔 원장
4월 3일	근육손상의 진단과 치료	임선희 원장
4월 12일	[SPC/ MPC] 토미존 프로토콜 update (BFR)	금정섭 병원장
5월 10일	[수술] Contaminations at OP theater	김상범 원장
6월 5일	무릎 수술 전후의 환자 관리	차민석 병원장
6월 7일	[외래] 재활 처방 및 주사처방	임선희 원장

SJS 컨퍼런스 2023. 7~2024. 6

세종스포츠정형외과는 정형외과 전문의, 재활의학과 전문의, 물리치료사, 운동 트레이너 등 다양한 전문가들이 협력하여 환자 치료에 포괄적인 의료 서비스를 제공합니다.

이를 위해 매주 금요일 각자의 연구내용을 정리하고 발표하는 시간을 가집니다.

또한 최신 스포츠 의학 연구와 데이터를 바탕으로 효과적인 치료 방법을 도입하고 있습니다. 이를 통해 환자분들께 최적의 치료를 제공할 수 있습니다.



날짜	제목	발표자
7월 21일	Prevention of traumatic Knee OA after injuries	최태석 MPC 실장
8월 4일	쇄골골절 수술 vs 비수술	한우솔 원장
8월 18일	도핑	김상범 원장
9월 1일	4주간의 혈류 제한 운동이 변형된 Brostrom 수술을 한 성인 축구 선수의 종아리 근육 둘레, 발목 근력 및 균형 능력에 미치는 영향	정수용 트레이너
11월 17일	Injuries in elite male youth football and athletics: growth and maturation as potential risk factors (PhD Academy Award) 주제 발표	김상범 원장
12월 8일	대흉근 손상과 역학	금정섭 원장
12월 15일	골프부상의 이해	임지선 물리치료사
1월 5일	Biomechanical analysis of ACL injury mechanism in Basketball	차민석 원장
2월 16일	After Rotator cuff tear in volleyball players	한우솔 원장
3월 15일	AMI after ankle sprain 발목염좌 이후의 AMI	김진수 원장
5월 10일	ESWT 충격파	임선희 원장
6월 7일	Effectiveness of high-load vs. low-load strengthening exercise for hypermobile shoulders	박시은 물리치료사

SPC·MPC 통합 스터디 2023. 7~2024. 6

세종스포츠정형외과는 환자분들의 빠르고 건강한 복귀를 돕기 위해 의료진과 트레이너가 함께하는 재활 스터디를 운영하고 있습니다. 이 스터디는 최신 의료 지식과 재활 기술을 바탕으로 환자 맞춤형 치료와 재활 프로그램을 개발하여, 최상의 의료 서비스를 제공하는 것을 목표로 합니다.

· **신속하고 안전한 회복:** 개인 맞춤형 재활 프로그램을 통해 환자분들의 신속하고 안전한 회복을 돕습니다.

· **재발 방지:** 체계적인 재활 프로그램과 지속적인 관리로 부상의 재발을 방지합니다.

· **최신 기술 도입:** 최신 스포츠 의학 연구와 재활프로그램을 적용하여 최상의 치료 효과를 기대할 수 있습니다.



날짜	제목	발표자
8월 30일	Biodex 사용 Isokinetic 실습	임효규 트레이너
9월 19일	Core exercise Bracing Breathing	이재영 물리치료사
1월 23일	Groin 손상 중 내전근 손상	박근욱 트레이너
2월 21일	스타팅 스트레칭 실전 고급자 프로그램	윤상혁 물리치료사
3월 12일	Ankle cartilage injury & rehab(발목연골손상과 재활)	서민영 물리치료사
3월 13일	CLX 밴드 실습	박근욱, 이해주 트레이너
3월 15일	<근전도 시연> SPC 스포츠퍼포먼스센터	
3월 25일	재활센터 SPC, 물리치료센터 MPC 통합 스터디	양다연 물리치료사
4월 17일	Animal flow	이재영 물리치료사
	Stick mobility	서민영 물리치료사
4월 19일	하지 스트레칭 실기	양다연, 이경빈, 강상구 물리치료사
4월 29일	무릎 연골	박지환 MPC 팀장
4월 30일	Knee OATs	윤상혁 물리치료사
5월 13일	주제 발표	이경빈 물리치료사
5월 28일	Shoulder impingement and rehabilitation	양다연 물리치료사
6월 12일	Rotator cuff repair rehabilitation	이재영 물리치료사

Effects of blood flow restriction exercise during 4 weeks on calf muscle circumference, ankle strenght an balance abilityin adult soccer players who underwent modified Brostrom operation

4주간의 혈류 제한 운동이 변형된 Brostrom수술을 한 성인 축구 선수의 종아리 근육 둘레, 발목 근력 및 균형 능력에 미치는 영향

한국체육대학교 사회체육대학원
스포츠재활전공 정수용

- 現) 세종스포츠정형외과 재활센터 SPC 책임트레이너
- 국제축구연맹 FIFA 인증 선수트레이너(FIFA Diploma in Football medicine)
- 前) 아시아대학축구 대학선발 국가대표 선수트레이너
- 前) 경주국제마라톤 엘리트팀 선수트레이너
- 前) 여자축구 후보상비군 동계훈련 선수트레이너
- 대한스포츠의학회 정회원(KSSM)
- 대한선수트레이너협회 정회원(RKATA)
- 대한체력코치협회 정회원(KCA)
- 대한스포츠의학회 정회원(KSSM)
- 대한선수트레이너협회 정회원(RKATA)
- 대한체력코치협회 정회원(KCA)

국문초록

4주간의 혈류 제한 운동이 변형된 Brostrom 수술을 한 성인 축구 선수의 종아리 근육 둘레, 발목 근력 및 균형 능력에 미치는 영향

정 수 용
한국체육대학교 사회체육대학원
스포츠재활전공

본 연구는 4주간의 혈류 제한 운동이 변형된 Brostrom 수술을 한 성인 축구 선수의 종아리 근육 둘레, 발목 근력 및 균형 능력에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시하였다. 이를 위해 변형된 Brostrom 수술을 받고 재활이 가능한 성인 축구 선수 30명을 모집하여 혈류 제한 그룹군(n=15)과 전통적 재활 그룹군(n=15)으로 무선 배정 하였으며, 중도 탈락한 2명을 제외한 총 28명의 결과만을 자료화하였다.

중재 프로그램 적용 사전 사후에 종아리 근육 둘레, 발목 근력 및 균형 능력을 측정하였다. 종아리 근육 둘레는 줄자를 사용하여 측정하였으며, 발목 근력은 Biodex system 4 pro(Biodex medical systems Inc, Shirley, NY, U.S.A)를 사용하여 외번과 내번의 등속성 근력을 측정하였다. 정적 균형은 RS foot scan system(RS foot scan system; RSscan International, Belgium)을 사용하여 발바닥 압력 중심의 이동 거리와 이동 면적을 측정하였으며, 동적 균형은 Y-Balance

test(YBT) kit(Functional movement screen, USA)을 사용하여 측정을 진행하였다. 혈류 제한은 C3(KAATSU, Japan) 도구를 사용하여 최적의 압력을 찾아 설정하였다. 두 그룹의 종속변인에 대해서 중재 전과 중재 후 차이와 상호작용 효과의 분석을 위해 반복측정에 의한 이원분산분석(Two-way ANOVA with repeated measure)을 실시하였으며 유의한 차이가 나타날 경우, 사후검증은 집단 내의 시간 간 차이 확인을 위해 t-검증을, 집단 간의 유의한 차이는 독립표본 t-검증을 실시하였다. 이때 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 중재 프로그램 적용 전·후간 종아리 근육 둘레를 분석한 결과 대조군에서 유의하게 감소하였으나($p<.001$), 집단-간에 유의한 차이는 나타나지 않았다($p=.503$).

2. 중재 프로그램 적용 전·후간 발목 근력을 분석한 결과 각속도 $30^\circ/s$ 와 각속도 $120^\circ/s$ 에서의 외번과 내번 근력은 실험군, 대조군 모두 유의한 차이가 없었으며, 모든 발목 근력 변인에서 집단-간에 유의한 차이는 나타나지 않았다($p=.174$, $p=.231$, $p=.100$, $p=.139$).

3. 중재 프로그램 적용 전·후간 균형 능력을 분석한 결과 정적 균형 능력을 평가하기 위해 측정한 발바닥 압력 중심의 이동 거리와 이동 면적은 실험군에서 유의하게 감소하였다($p=.025$, $p<.001$). 동적 균형 능력에서는 실험군, 대조군 모두 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 모든 균형 능력 변인에서 집단-간에 유의한 차이는 나타나지 않았다($p=.623$, $p=.467$, $p=.937$).

본 연구를 통해 변형된 Brostrom 수술을 한 성인 축구 선수에게 4주간의 혈

류 제한 운동이 종아리 근육 둘레, 발목 근력 및 균형 능력에 미치는 효과를 비교 분석한 결과, 혈류 제한 운동이 종아리 근육 둘레 감소를 예방하는데 효과적이며, 균형 능력 개선에 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 변형된 Brostrom 수술을 한 성인 축구 선수의 근육 둘레 감소를 줄이고 균형 능력을 개선하기 위해 혈류 제한 운동 적용을 권장할 수 있을 것으로 사료된다. 다만 앞으로 혈류 제한 운동에서 효과가 나타나지 않은 발목 근력에 대해서 프로그램을 수정 및 보완하고 중재 기간을 늘려 추가적인 연구를 수행한다면 더 효과적인 재활 운동의 방법으로 제시할 수 있을 것으로 사료된다.

주요어 : 혈류 제한, 변형된 Brostrom 수술, 종아리 근육 둘레, 발목 근력, 균형

Magnetic Resonance Imaging Characteristics of a Lateral Ligament Injury in Acute Ankle Sprains Among Athletes

급성 발목염좌 부상 선수의
외측인대 MRI(자기공명영상)특성

Jin Su Kim,* MD, PhD, Min Seok Kim, MD, Do Kyun Kim, MD,
and Sung Hyun Lee, MD, PhD

Investigation performed at Wonkwang University Hospital, Iksan, Republic of Korea



Magnetic Resonance Imaging Characteristics of a Lateral Ligament Injury in Acute Ankle Sprains Among Athletes

Jin Su Kim,* MD, PhD, Min Seok Kim,[†] MD, Do Kyun Kim,[†] MD,
and Sung Hyun Lee,^{†‡§} MD, PhD

Investigation performed at Wonkwang University Hospital, Iksan, Republic of Korea

Background: It is important to identify the location and pattern of lateral ligament injuries that are related to the development and prognosis of chronic ankle instability in athletes with ankle sprains.

Purpose: To describe the location and pattern of lateral ligament injuries on magnetic resonance imaging (MRI) in elite-level or amateur athletes with acute ankle sprains and to further assess the risk of associated concomitant injuries.

Study Design: Cross-sectional study; Level of evidence, 3.

Methods: The anterior talofibular ligament (ATFL) and calcaneofibular ligament (CFL) of 110 athletes with an ankle lateral ligament injury (mean age, 24.7 years) were evaluated. MRI scans were evaluated for the location and pattern of ATFL and CFL tears such as sleeve avulsions as well as concomitant deltoid ligament injuries, bone contusions, and osteochondral lesions of the talus (OLTs).

Results: On MRI, 52 (47.3%) athletes had an isolated ATFL tear, 56 (50.9%) athletes had both ATFL and CFL tears, and 2 (1.8%) athletes had an isolated CFL tear. ATFL injuries occurred at the fibula, midsubstance, and talus in approximately equal numbers, whereas the majority of CFL injuries occurred at the calcaneal insertion. Concomitant deltoid ligament injuries were identified in 18 (16.4%) athletes. In addition, concomitant bone contusions and OLTs were identified in 38 (34.5%) and 6 (5.5%) athletes, respectively. Using linear-by-linear analysis, CFL injuries correlated with concomitant deltoid ligament and bone injuries ($P = .023$ and $P = .001$, respectively) and a sleeve injury pattern ($P = .005$).

Conclusion: After an acute ankle ligament rupture, almost all athletes involved in this study had injured their ATFL, and approximately 50% had a concomitant injury to the CFL. The rate of sleeve-type CFL injuries at the calcaneal insertion was high, and concomitant deltoid ligament injuries and OLTs were associated with this pattern of injury.

Keywords: anterior talofibular ligament; acute ankle sprain; calcaneofibular ligament; magnetic resonance imaging

An ankle sprain is one of the most frequent sports injuries among athletes and a significant risk factor for chronic ankle instability.^{3,8,23} The lateral ligament complex is involved in the majority of ankle sprains and comprises the anterior talofibular ligament (ATFL), which is the weakest of the 3 lateral ligaments of the ankle and is involved in the majority of lateral ankle sprains (up to 85%); the calcaneofibular ligament (CFL), which is involved in 50% to 75% of such injuries; and the posterior

talofibular ligament, which is involved in less than 10%.^{13,17,19}

The current gold standard for the diagnosis of ankle lateral ligament injuries is an accurate, detailed physical examination combined with plain radiography, according to the Ottawa ankle rules (ie, a validated questionnaire that helps define the need for radiography after ankle sprains), for the exclusion of a fracture and the assessment of mortise alignment.^{11,19} However, a clinical examination has relatively low sensitivity to detect secondary injuries, such as osteochondral lesions, bone contusions, or other ligamentous lesions, which can be diagnosed accurately by magnetic resonance imaging (MRI).^{16,21} These

The Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 11(11), 23259671231207688
DOI: 10.1177/23259671231207688
© The Author(s) 2023

This open-access article is published and distributed under the Creative Commons Attribution - NonCommercial - No Derivatives License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>), which permits the noncommercial use, distribution, and reproduction of the article in any medium, provided the original author and source are credited. You may not alter, transform, or build upon this article without the permission of the Author(s). For article reuse guidelines, please visit SAGE's website at <http://www.sagepub.com/journals-permissions>.

concomitant structural injuries are common and may cause a poor prognosis. A timely diagnosis is crucial because untreated structural damage may lead to chronic instability of the ankle joint.^{16,21} Additionally, suspected ankle ligament injuries in athletes at advanced competitive levels, for whom highly demanding activity is required, are relative indications for MRI.^{16,21}

Recent studies have suggested that the ATFL and CFL cannot be delineated clearly in routine axial and coronal planes on MRI because the ATFL and CFL run obliquely.^{5,15} Imaging using oblique axial and coronal planes parallel to the ATFL and CFL enables a better anatomic evaluation and improved sensitivity and accuracy in the diagnosis of ankle ligament injuries.^{5,15} Few MRI-based studies have performed detailed analyses on the pattern of lateral ligament injuries and concomitant lesions in athletes referred for MRI in specific axial and coronal planes after an acute ankle sprain.

In this study, we aimed to describe the location and pattern of lateral ligament injuries in the plane parallel to each ligament on MRI in athletes with acute ankle sprains. We further assessed the risk of associated concomitant injuries based on the injury pattern of the ligament, as characterized by the status of the lateral and syndesmotic ligaments, as well as deltoid ligament injuries, bone contusions, and osteochondral lesions of the talus (OLTs).

METHODS

Study Design and Patients

The research protocol was approved by our institutional review board as it was a retrospective data analysis study, an exemption document for participant consent was submitted. We retrospectively reviewed patients who met the inclusion criteria for a primary acute lateral ligament injury between 2020 and 2021. The inclusion criteria were as follows: (1) patients who underwent their first inversion episode, (2) elite athletes (those who were participating at national- or international-level competitions or those who were paid to participate in their sporting activities) or amateur athletes (those who played for a college team or in a local league and were not compensated for playing) who were evaluated within 2 weeks of their injury, and (3) a lateral ligament injury initially diagnosed through a physical examination and confirmed on MRI. The exclusion criteria were as follows: (1) a history of sprains; (2) os subfibulare; (3) a history of surgery on the affected ankle; (4) severe rotational injuries that included

syndesmotic widening, which necessitated a surgical intervention; and (5) dislocations or fractures that required a surgical intervention.

For each included patient, we recorded the age, sex, whether the dominant side was involved, the time between trauma and the MRI evaluation, and involved sports.

MRI Evaluation

Imaging was performed with a 3.0-T MRI scanner (Achieva; Philips), with the ankle in a neutral position. In addition to routine sagittal, coronal, and axial images, oblique coronal images were obtained using a T2-weighted fat-suppressed sequence (repetition time, 2900 ms; echo time, 80 ms; matrix, 400 × 245; field of view, 200 mm; and slice thickness, 2 mm).

The ATFL courses anteriorly, medially, and inferiorly from the fibula to the talus. Kim et al¹² reported that the oblique axial–coronal plane (ATFL view) from the center of the talus to the center of the navicular, 25° inferior from the horizontal plane, provided a better full-length view of the ATFL than the routine axial plane. Therefore, the ATFL view was obtained using axial imaging parallel to the longitudinal axis of the talus and navicular (Figure 1A).

The CFL originates at the tip of the lateral malleolus, runs deep into the peroneus longus and brevis tendons, and connects to a tubercle on the lateral aspect of the calcaneus. To anatomically identify the CFL on oblique coronal images, the full length of the ligament was assessed. The CFL view was obtained in the plane at 45° based on the plantar surface of the foot on the sagittal image at the midcalcaneus level (Figure 1B).^{14,15} Additionally, concomitant intra-articular lesions, such as bone marrow edema, OLTs, and injuries to the deltoid ligament complex, were observed.

MRI Interpretation

The assessed ligaments included the lateral collateral ligament complex (ATFL, CFL, and posterior talofibular ligament assessed separately) and medial collateral (deltoid) ligament complex (scored separately for superficial and deep portions).

The ATFL and CFL views on MRI were interpreted independently by 2 orthopaedic surgeons who were blinded to clinical information and radiological reports. The MRI scans were read by 1 radiologist and 2 orthopaedic surgeons who were blinded to group allocation. Interobserver

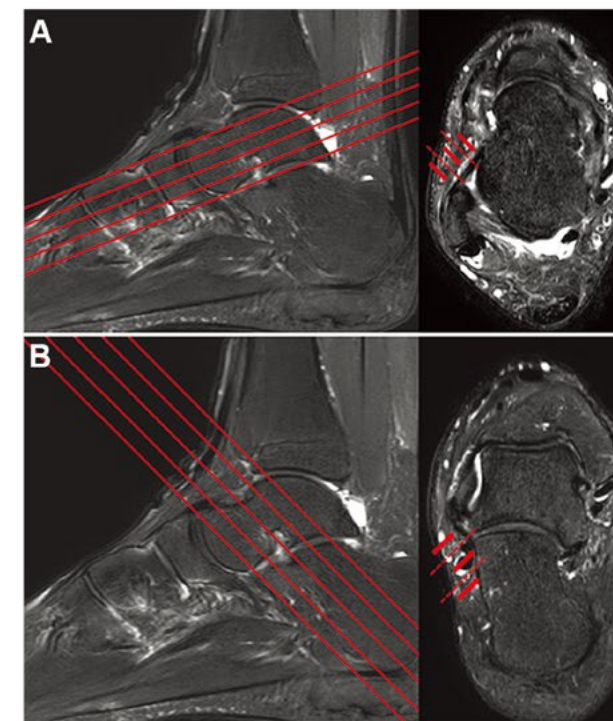


Figure 1. Magnetic resonance imaging showing sagittal (left) and oblique coronal (right) views of the (A) anterior talofibular ligament (ATFL) and (B) calcaneofibular ligament (CFL) of a healthy ankle. The arrows indicate the path of the ligament. The ATFL view was obtained with the axial image that was parallel to the longitudinal axis of the talus and navicular, and the CFL view was obtained in the plane at 45° based on the plantar surface of the foot on the sagittal image.

reliability for lateral ligament injuries, deltoid ligament injuries, and bone marrow edema (including OLTs) was assessed using the kappa statistic, with values of 0.86, 0.87, and 0.93, respectively.

The MRI evaluation focused on the site of structural discontinuity and high signal intensity through the entire length of the ATFL and CFL. Each ATFL and CFL was divided into 3 sections (proximal, middle, and distal) to evaluate the rupture site (Figure 2). Moreover, the sleeve avulsion pattern of injury was identified for both the ATFL and CFL. A sleeve avulsion (Figure 3) was defined as when the ligament was avulsed from its bony insertion proximally or distally as a continuous “sleeve” without a large bony fragment, as previously described for Achilles tendon sleeve avulsions.^{4,10}

Bone injuries, including OLTs, were assessed using coronal and sagittal fat-suppressed proton density–weighted sequences (0 = normal, 1 = subchondral edema, and 2 = acute osteochondral lesion). Acute osteochondral lesions were defined as areas of diffuse hyperintensity of the talar dome directly adjacent to the subchondral plate on proton density–weighted sequences, with or without cartilage

surface damage. A chronic osteochondral lesion was defined as a well-demarcated or partially cystic lesion in the same location, with or without surrounding edema.⁹

Statistical Analysis

Statistical analyses were conducted using SPSS for Windows (Version 18.0; IBM). Linear-by-linear association analysis, the Pearson chi-square test, and the Fisher exact test were used to assess the relationship between ligamentous and associated factors. For all tests, statistical significance was set at $P < .05$.

RESULTS

Of the 217 elite-level or amateur athletes initially reviewed, 107 patients were excluded for the following reasons: previous sprains ($n = 71$), os subfibulare ($n = 14$), previous surgery ($n = 17$), severe dislocations ($n = 3$), and ankle fractures ($n = 2$). Consequently, 110 patients were included in the final cohort (mean age, 24.7 ± 8.7 years). The baseline characteristics of the patients are described in Table 1.

The location and pattern of lateral ligament injuries as well as concomitant injuries are described in Table 2. On MRI, the ATFL was injured in all but 2 patients, who sustained isolated CFL tears. Of the 108 patients with ATFL ruptures, 38 (34.5%) had ruptures in the proximal portion, 38 (34.5%) in the middle portion, and 32 (29.1%) in the distal portion. The ATFL rupture locations were relatively evenly distributed. Overall, 56 (50.9%) patients had both ATFL and CFL injuries. Notably, the rate of distal CFL injuries was high, and sleeve avulsions occurred mostly at the calcaneal insertion and not at the fibula. In addition, a high proportion of CFL tears at the calcaneal insertion were not affected by the location of ATFL tears (Table 3). Concomitant deltoid ligament injuries were identified in 18 (16.4%) patients; among them, 10 were identified as having superficial deltoid ligament injuries (9.1%), and 8 had injuries in the deep deltoid ligaments. Concomitant bone marrow edema of the talus was identified on MRI in 38 (34.5%) patients; the location of the bone contusion was on the medial side in 15 (39.5%) patients and on the lateral side in 23 (60.5%) patients. Furthermore, acute OLTs with bone marrow edema were identified in 6 (5.5%) patients; the location of the OLT was on the medial side in 2 (33.3%) patients and on the lateral side in 4 (66.7%) patients.

Analysis of the relationship between the location and pattern of ligamentous injuries and associated bone contusions or osteochondral lesions indicated that CFL injuries were significantly correlated with concomitant deltoid ligament and bone injuries ($r = 0.261$, $P = .023$ and $r = 0.429$, $P = .001$, respectively; Pearson chi-square test). Further, CFL injuries in the distal portion (calcaneal insertion) were significantly correlated with the sleeve pattern of injury ($r = 0.358$, $P = .005$; Pearson chi-square test) (Table 4).

[§]Address correspondence to Sung Hyun Lee, MD, PhD, Department of Orthopedic Surgery, Wonkwang University Hospital, School of Medicine, Wonkwang University, 895, Muwang-Ro, Iksan 54538, Republic of Korea (email: kensin06@hanmail.net).

^{*}Department of Orthopedic Surgery, Sejong Sports Medicine and Performance Center, Seoul, Republic of Korea.

[†]Department of Orthopedic Surgery, Wonkwang University Hospital, School of Medicine, Wonkwang University, Iksan, Republic of Korea.

[‡]Musculoskeletal and Immune Disease Research Institute, School of Medicine, Wonkwang University, Iksan, Republic of Korea.

Final revision submitted May 18, 2023; accepted May 30, 2023.

One or more of the authors has declared the following potential conflict of interest or source of funding: This research was supported by Wonkwang University (2023). AOSM checks author disclosures against the Open Payments Database (OPD). AOSM has not conducted an independent investigation on the OPD and disclaims any liability or responsibility relating thereto.

Ethical approval for this study was obtained from Wonkwang University Hospital (No. WKUHIRB-2022-08-014).

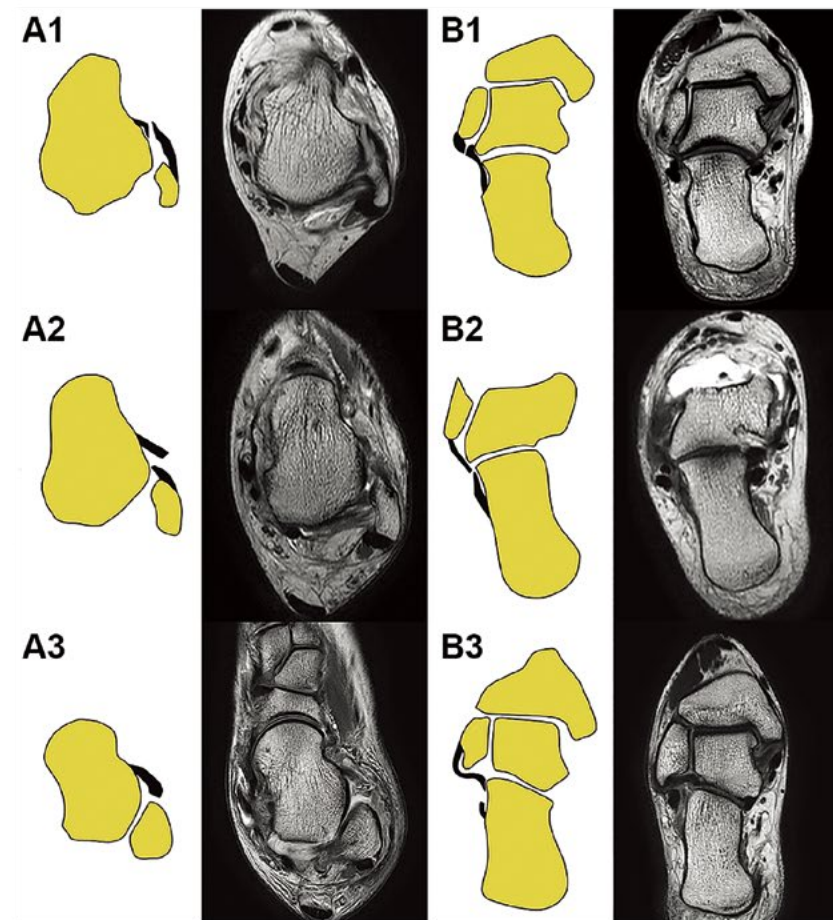


Figure 2. Schematic images (left) and oblique coronal magnetic resonance imaging scans (right) of the (A) anterior talofibular ligament and (B) calcaneofibular ligament, divided into (1) proximal, (2) middle, and (3) distal sections.

The incidence of complete tears of the superficial or deep deltoid ligament, bone marrow edema, and acute OLTs was higher in patients with CFL injuries, especially CFL tears at the calcaneal insertion. Additionally, the sleeve pattern of injury was identified at the calcaneal insertion of the CFL. These results showed a significant positive correlation in linear-by-linear association analysis.

DISCUSSION

The present study analyzed, using MRI, the location and pattern of lateral ligament injuries as well as the relationship between ankle ligament injuries and associated bone marrow edema with or without osteochondral lesions in athletes. In addition to routine sequences, we utilized specific MRI planes parallel to the ATFL and CFL. The ATFL tear locations and patterns varied from the proximal fibular origin to the distal talar insertion. Contrastingly, 62.1% (36/58) of acute CFL tears were identified at the calcaneal insertion, and most sleeve patterns of CFL injuries were

identified at the calcaneal insertion. Moreover, CFL injuries correlated with deltoid ligament injuries, bone marrow edema, and OLTs.

Almost half of all ankle sprains occur during athletic activities, most commonly in basketball, football, soccer, and running.²⁰ In a systematic review, the ankle was the most commonly injured body region in 24 of 70 sports examined.⁷ As MRI is not routinely performed in patients with acute ankle sprains, data on the prevalence of associated injuries are sparse. Furthermore, the ATFL and CFL run obliquely and are difficult to identify in orthogonal axial and coronal planes on MRI.^{12,15} Previous studies have suggested that the ATFL and CFL can be identified in axial and coronal planes that are parallel to the direction of each ligament.^{12,15} To our knowledge, the present study is the first to assess the location and pattern of ATFL and CFL tears after ankle sprains in athletes using MRI with axial and oblique coronal planes parallel to the ATFL and CFL. Additionally, the correlation between each ligament tear and concomitant injury was evaluated.

An interesting finding of the present study was that the majority of acute CFL injuries occurred at the calcaneal



Figure 3. Oblique coronal magnetic resonance imaging showing a calcaneofibular ligament sleeve avulsion at the calcaneal insertion (yellow arrow).

TABLE 1
Baseline Characteristics of Patients (N = 110)^a

	Value
Age, y	24.7 ± 8.7
Male sex	64 (58.2)
Dominant side affected	57 (51.8)
Time between trauma and MRI evaluation, d	10.2 ± 2.4
Involved sports	
Soccer	67 (60.9)
Basketball	21 (19.1)
Track and field	12 (10.9)
Volleyball	7 (6.4)
Other	3 (2.7)

^aData are presented as mean ± SD or n (%). MRI, magnetic resonance imaging.

insertion, particularly with the sleeve pattern. Few studies have investigated CFL injuries on MRI in acute sprains, as the CFL is difficult to identify on conventional orthogonal MRI.^{14,15,18} Previous studies have suggested that oblique coronal imaging of the CFL (CFL view) enables a better anatomic evaluation and improved sensitivity and accuracy of the diagnosis of a CFL injury; therefore, the CFL view should be used to evaluate potential CFL injuries.^{14,15} In the present study, acute tears at the calcaneal insertion

TABLE 2
Characteristics of Ligamentous Injuries and Concomitant Lesions (N = 110)^a

ATFL rupture	
None	2 (1.8)
Proximal	38 (34.5)
Middle	38 (34.5)
Distal	32 (29.1)
ATFL sleeve avulsion	
None	64 (58.2)
Proximal	22 (20.0)
Distal	24 (21.8)
CFL rupture	
None	52 (47.3)
Proximal	7 (6.4)
Middle	15 (13.6)
Distal	36 (32.7)
CFL sleeve avulsion	
None	87 (79.1)
Proximal	1 (0.9)
Distal	22 (20.0)
Deltoid rupture	
None	92 (83.6)
Superficial	10 (9.1)
Deep	8 (7.3)
Concomitant bone injury	
None	66 (60.0)
Bone marrow edema	38 (34.5)
Osteochondral lesion	6 (5.5)

^aData are presented as n (%). ATFL, anterior talofibular ligament; CFL, calcaneofibular ligament.

TABLE 3
Tear Location Among Patients With Both ATFL and CFL Tears (n = 56)^a

CFL	ATFL		
	Proximal	Middle	Distal
Proximal	2 (3.6)	3 (5.4)	2 (3.6)
Middle	7 (12.5)	4 (7.1)	4 (7.1)
Distal	13 (23.2)	9 (16.1)	12 (21.4)

^aData are presented as n (%). ATFL, anterior talofibular ligament; CFL, calcaneofibular ligament.

with a sleeve pattern were identified in the majority of CFL tears on oblique coronal (CFL view) MRI. Although the effect of a CFL injury at the calcaneal insertion on the prognosis and development of chronic ankle instability cannot be postulated, it is important to identify this pattern of CFL tears. In some patients, the torn CFL can become displaced superficial to the peroneal tendon, similar to a Stener lesion in the thumb. This may result in chronic ankle instability (Figure 4). Furthermore, the proportion of CFL injuries at the calcaneal insertion was not affected by the location of ATFL tears. In addition, further

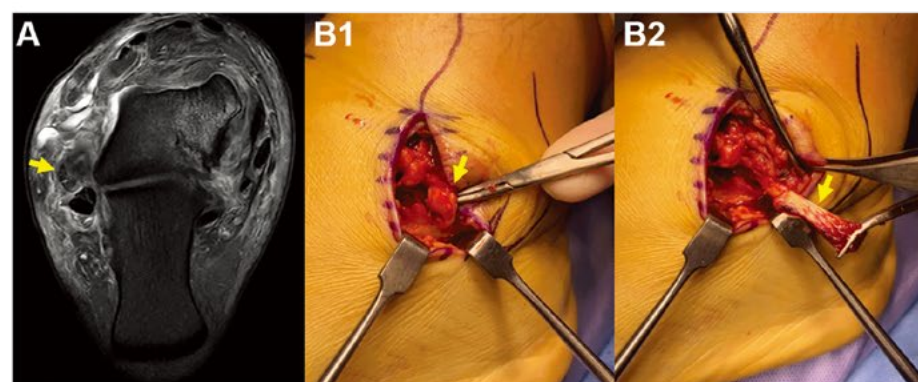


Figure 4. (A) Magnetic resonance imaging scans and (B1, B2) intraoperative images of a torn calcaneofibular ligament (arrows) popped out proximally and outside of the peroneal tendon.

TABLE 4
Correlation Between Ligamentous Injury Characteristics and Concomitant Injuries^a

	ATFL Injury	ATFL Sleeve Type	CFL Injury	CFL Sleeve Type	Deltoid Injury	Talus Injury
ATFL injury	1.000					
ATFL sleeve type		1.000				
<i>r</i>	0.135					
<i>P</i>	.751					
CFL injury			1.000			
<i>r</i>	0.054	-0.196				
<i>P</i>	.646	.090				
CFL sleeve type				1.000		
<i>r</i>	0.203	0.143	0.358			
<i>P</i>	.078	.219	.005 ^b			
Deltoid injury					1.000	
<i>r</i>	0.029	-0.163	0.261	0.084		
<i>P</i>	.802	.159	.023 ^b	.473		
Talus injury						1.000
<i>r</i>	-0.169	-0.214	0.429	0.081	-0.136	
<i>P</i>	.144	.064	.001 ^b	.487	.243	

^aATFL, anterior talofibular ligament; CFL, calcaneofibular ligament.

^bStatistically significant ($P < .05$; Pearson chi-square test).

studies are required on the biomechanics of CFL injuries and the clinical outcomes of CFL tears at the calcaneal insertion.

In the present study, a CFL injury correlated with a deltoid ligament injury, bone marrow edema, and an OLT. The most common trauma mechanism in sprains is inversion and adduction of the plantarflexed foot.²² When the ankle is subjected to a considerable force that causes inversion, the ATFL, which is the weakest ligament of the lateral ligament complex, is the most commonly injured ligament, with approximately 85% of cases involving the lateral ligaments of the ankle.^{6,13,17,19} Previous biomechanical studies have shown that the ATFL is subjected to a greater amount of strain compared with the CFL; consequently, the ATFL is more easily injured.^{1,2} In the present study, among 58 CFL injuries, 56 (96.6%) were accompanied by an ATFL injury. Therefore, we considered

the correlation between concomitant lesions and CFL injuries to be caused by the predominant occurrence of CFL tears after ATFL tears, with more severe injuries than isolated ATFL tears.

It is important to clinically apply this relationship between the location and pattern of ankle lateral ligament tears and associated injuries. Most patients with this injury do not undergo MRI, with ligamentous damage being usually assessed via a physical examination, which may be difficult to perform because of pain. Under these circumstances, an MRI assessment parallel to the lateral ligament axis can identify associated bone contusions and deltoid ligament injuries and infer the extent of damage to the lateral ligaments of the ankle. Patients with CFL injuries may have bone marrow edema with or without OLTs and concomitant deltoid ligament injuries; therefore, a careful assessment is required. Surgical repair could be

recommended in cases of CFL tears that displace superficial to the peroneal tendon, even though this kind of injury pattern is rare. In terms of rehabilitation, we prescribe delayed weightbearing to about 2 or 3 weeks after the injury, in cases of both ATFL and CFL tears, compared to 10 days after the injury in cases of isolated ATFL tears.

Limitations

This study had several limitations. First, it was a retrospective study. Second, as MRI is performed in the acute stages of an injury, the assessment of ligamentous damage can be compromised by swelling, fluid collection, and hemarthrosis. For this reason, we performed MRI evaluations at least 1 week after the injury, and the mean interval between trauma and the MRI evaluation was 10.2 days. Third, in a population of athletes, the threshold for administering an MRI examination differs from that in the general population, and our cohort largely comprised athletes (the majority being soccer players), who had quick and easy access to MRI. Our data should be extrapolated to a non-athletic population with caution. Finally, systematic, longitudinal clinical follow-up was not available in this cohort; therefore, the relevance of MRI findings is unclear with regard to prognosis, including recovery times.

CONCLUSION

After an acute ankle ligament rupture, almost all athletes involved in this study injured their ATFL, and approximately 50% had a concomitant injury to the CFL. The rate of sleeve-type CFL injuries at the calcaneal insertion was high, and concomitant deltoid ligament injuries and OLTs were associated with this pattern of injury.

ACKNOWLEDGEMENT

We specially want to thank SJK, ISK, and SKJ for MRI interpretation.

REFERENCES


- Bahr R, Pena F, Shine J, Lew WD, Engebretsen L. Ligament force and joint motion in the intact ankle: a cadaveric study. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 1998;6(2):115-121.
- Bahr R, Pena F, Shine J, et al. Mechanics of the anterior drawer and talar tilt tests: a cadaveric study of lateral ligament injuries of the ankle. *Acta Orthop Scand.* 1997;68(5):435-441.
- Beynon BD, Vacek PM, Murphy D, Alosa D, Paller D. First-time inversion ankle ligament trauma: the effects of sex, level of competition, and sport on the incidence of injury. *Am J Sports Med.* 2005;33(10):1485-1491.

- Bibbo C, Anderson RB, Davis WH, Agnone M. Repair of the Achilles tendon sleeve avulsion: quantitative and functional evaluation of a transcalcaneal suture technique. *Foot Ankle Int.* 2003;24(7):539-544.
- Cao S, Wang C, Ma X, et al. Reliability and validity of different ankle MRI scanning planes for the anterior talofibular ligament injury diagnosis: a cadaveric study. *J Orthop Surg Res.* 2019;14(1):69.
- Ferran NA, Maffulli N. Epidemiology of sprains of the lateral ankle ligament complex. *Foot Ankle Clin.* 2006;11(3):659-662.
- Fong DTP, Hong Y, Chan LK, Yung PSH, Chan KM. A systematic review on ankle injury and ankle sprain in sports. *Sports Med.* 2007;37(1):73-94.
- Garrick JG. The frequency of injury, mechanism of injury and epidemiology of ankle sprains. *Am J Sports Med.* 1977;5(6):241-242.
- Griffith JF, Lau DTY, Yeung DKW, Wong MWN. High-resolution MR imaging of talar osteochondral lesions with new classification. *Skeletal Radiol.* 2012;41(4):387-399.
- Huh J, Easley ME, Nunley JA 2nd. Characterization and surgical management of Achilles tendon sleeve avulsions. *Foot Ankle Int.* 2016;37(6):596-604.
- Kerkhoffs GM, van den Bekerom M, Elders LA, et al. Diagnosis, treatment and prevention of ankle sprains: an evidence-based clinical guideline. *Br J Sports Med.* 2012;46(12):854-860.
- Kim JS, Moon YJ, Choi YS, et al. Usefulness of oblique axial scan in magnetic resonance imaging evaluation of anterior talofibular ligament in ankle sprain. *J Foot Ankle Surg.* 2012;51(3):288-292.
- Maffulli N, Ferran NA. Management of acute and chronic ankle instability. *J Am Acad Orthop Surg.* 2008;16(10):608-615.
- Park HJ, Lee SY, Choi YJ, et al. 3D isotropic T2-weighted fast spin echo (VISTA) versus 2D T2-weighted fast spin echo in evaluation of the calcaneofibular ligament in the oblique coronal plane. *Clin Radiol.* 2017;72(2):176.e1-176.e7.
- Park HJ, Lee SY, Park NH, et al. Usefulness of the oblique coronal plane in ankle MRI of the calcaneofibular ligament. *Clin Radiol.* 2015;70(4):416-423.
- Press CM, Gupta A, Hutchinson MR. Management of ankle syndesmosis injuries in the athlete. *Curr Sports Med Rep.* 2009;8(5):228-233.
- Swenson DM, Collins CL, Fields SK, Comstock RD. Epidemiology of U.S. high school sports-related ligamentous ankle injuries, 2005/06-2010/11. *Clin J Sport Med.* 2013;23(3):190-196.
- Tokuda O, Awaya H, Taguchi K, Matsunga N. Kinetic MRI of the normal ankle ligaments using a specially designed passive positioning device. *Foot Ankle Int.* 2006;27(11):935-942.
- van Dijk CN, Lim LS, Bossuyt PM, Marti RK. Physical examination is sufficient for the diagnosis of sprained ankles. *J Bone Joint Surg Br.* 1996;78(6):958-962.
- Waterman BR, Owens BD, Davey S, Zacchilli MA, Belmont PJ Jr. The epidemiology of ankle sprains in the United States. *J Bone Joint Surg Am.* 2010;92(13):2279-2284.
- Woods C, Hawkins R, Hulse M, Hodson A. The Football Association Medical Research Programme: an audit of injuries in professional football. An analysis of ankle sprains. *Br J Sports Med.* 2003;37(3):233-238.
- Wright RW, Barile RJ, Surprenant DA, Matava MJ. Ankle syndesmosis sprains in National Hockey League players. *Am J Sports Med.* 2004;32(8):1941-1945.
- Yard EE, Schroeder MJ, Fields SK, Collins CL, Comstock RD. The epidemiology of United States high school soccer injuries, 2005-2007. *Am J Sports Med.* 2008;36(10):1930-1937.

05

SPORTS MEDICINE

일상에서의 건강한 복귀를 위해

 세종스포츠정형외과의원

이단성 골연골염

OSTEOCHONDRITIS DISSECANS (박리성 골연골염)

개요

급격히 성장하는 청소년기(10-20세)에 발생하는 질환으로 연골아래 뼈가 괴사되어 연골이 떨어지는 병이다. 조기 진단이 어려워 발견 시 이미 많이 진행된 경우가 흔해 수술을 받는 경우도 많고 수술 후도 지속적으로 후유증이 남을 수 있어 초기 진단이 무엇보다 중요한 질환이다.

원인

아직까지 정확히 알 수는 없으나 운동 선수에게 잘 발생하는 것으로 보아 어린 나이 과도한 훈련으로 인한 반복된 미세 손상이 원인으로 생각된다. 또한 연골과 뼈 사이 혈관의 국소적 손상이 원인이 될 수 있으며, 호르몬 또는 유전적 요인도 있을 수 있다.

증상과 진단

초기에는 증상이 거의 없으나 악화되면서 통증, 잠김 현상(굽히고 펼 때 걸리는 증상), 무릎이 붓고 물이 차는 현상이 발생한다. 연구에서는 대퇴부(허벅지 뼈)에 내측에 가장 잘 발생하는 것으로 알려져 있으나 대퇴부 활차 부위에서도 잘 발생한다.

[MRI 검사]
가장 정확한 검사이며 X-ray에도 보일 경우 이미 많이 진행된 경우가 많다.

[CT 검사]
수술 전후 경과 관찰에 도움이 된다.

1기

MRI에서 발견할 수 있는 단계로 연골아래 뼈의 괴사가 시작되나 연골과 뼈 사이는 분리되는 관찰되지 않는다. 연골 하골의 골조송(뼈의 치밀도가 감소하는 현상)이 관찰된다.

2기

괴사가 점점 진행되는 단계로 연골 아래 뼈의 강도가 약해지는 시기이다. MRI상 연골 하골의 골수부종이 동반된다.

3기

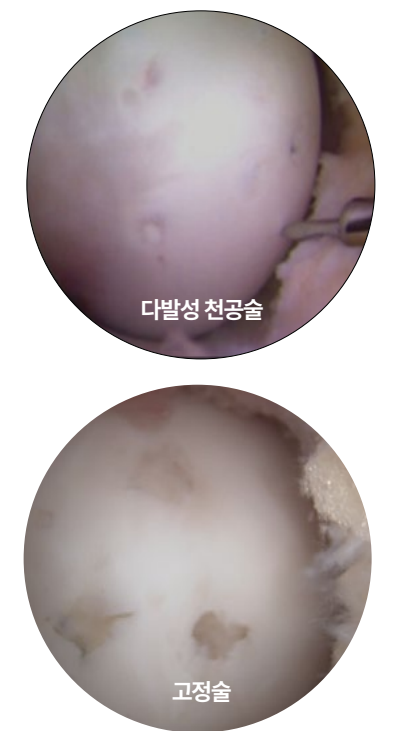
연골과 뼈가 분리되었으나 떨어지지 않는 상태이다. 원형의 골경화가 동반되어 정상적인 뼈와 경계가 뚜렷해지는 경우 골괴사가 일어나며 X-ray에서도 관찰된다.

4기

연골이 뼈에서 완전히 분리가 된 상태이다. 건강한 뼈로부터 분리되어 불안정성이 생기는 단계로 골연골 조각으로 떨어진다.

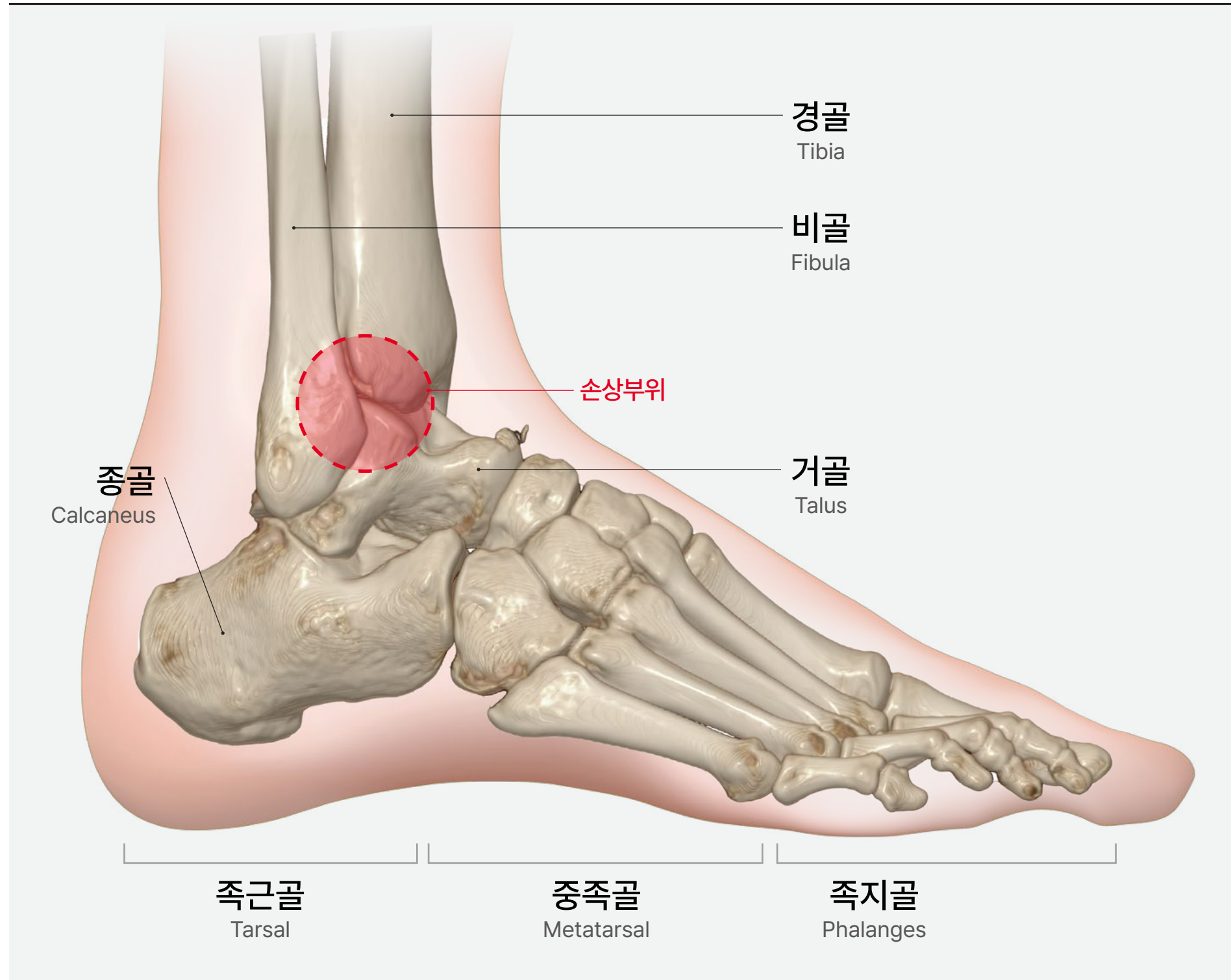
치료

병의 단계가 1-3기 이고 MRI 상 연골이 안정된 병변인 경우 비수술적 치료를 시행한다. 2-4주간 무릎을 기브스나 보조기로 고정하고 체중부하를 제한한다. 이후 증상이 호전되면 2-4개월 재활 치료를 시행한다. 나이가 어릴수록, 병변의 진행이 낮은 단계에 진단된 경우 대부분 잘 낫는다.



병의 단계가 3-4기일 경우 수술적 치료를 시행한다. 연골아래 뼈에 **다발성 천공술**을 시행하거나, 금속 혹은 자가골못을 이용한 **고정술**을 시행한다. 줄기세포 등을 이용한 치료는 아직 수술적 결과의 증거가 부족하다. 수술적 치료가 필요한 불안정한 3-4기 병변의 경우 수술 후 스포츠로의 복귀는 50%만 가능한 것으로 알려져 있다.

운동선수에서 발생한 발목 연골손상의 치료



개요

운동선수에서 흔한 부상 중 하나는 발목 염좌입니다. 발목을 빼고 나서, 혹은 발목 인대가 끊어지면 다양한 통증과 발목기능의 장애가 발생합니다. 특히 발목 안에서 통증이 지속적으로 있거나, 발목이 낮은 강도의 운동만으로도 붓거나, 관절 속에서 무언가 끼는 느낌, 걸리는 느낌이 든다면, 발목속 연골손상을 의심해야 합니다.

[발목의 연골 손상의 구분]

OCD

박리성 골연골염(Osteochondritis Dissecans)으로 부르기도 하는 이것은 혈액순환장애나 어린 시절 작은 부상 후 골연골 병변이 크게 생기는 경우를 말합니다.

OLT

최근에는 대부분이 외상과 관계된 경우가 많다는 것이 알려져 거골의 골연골 병변(Osteochondral lesion of Talus)으로 부르는 것을 더 권장합니다.

OCL

발목관절 중 거골이 아닌 다른 위치나 골연골 병변 자체를 이야기하고 싶을 때는(Osteochondral lesion)이라고 불러도 좋습니다.



그림 1. 청소년기에 발생한 OLT의 CT와 MRI 사진. 청소년기에는 비교적 큰 연골병변이 발생하며 치료가 어렵습니다. 연골 자체만의 손상보다는 연골과 연골 아래의 뼈(연골하골)까지 침범하는 큰 병변이 발생하는 경향이 있습니다.

증상과 치료방침

발목에 생긴 OCL은 대부분 천천히 발생해 조금씩 더 아파지고, 보통 발목 염좌 후 잔통증이 남아 있다. 갑작스러운 발목의 힘빠짐이나 운동후 부종과 통증으로 병원을 찾게 된다. 연골 병변은 큰 경우가 아니라면, 단순 X-ray로 보이지 않아 MRI 촬영이 필요하다. 골연골 병변인 경우 CT도 손상된 사이즈를 결정하는데 도움이 된다. 그래서, OCL이 의심되는 경우는 적극적인 영상촬영이 필요하며 MRI, CT를 촬영하면 손상된 형태와 크기를 확인할 수 있고, 이에 따라 치료 방침이 결정된다.

보통 연골이 완전히 떨어지지는 않았으며, 골타박상을 입어 MRI 상 음영이 하얗게 증가한 한 경우는 비수술적인 치료를 먼저 하게 된다.

[비수술 치료: 선수의 경우]

- 01 활동량을 50%이상 줄이는 것
- 02 진통소염제를 2주정도 복용하는 것
- 03 발목 염좌가 동시 발생하였으면, 발목 염좌에서 회복하고 다시 발생하지 않도록 예방하는 것
- 04 발목 관절 속에 주사치료를 하는 것 등

짧게는 1개월 길게는 약 6개월까지 경과를 보면서 증상이 사라지는 지, 운동의 복귀가 가능한지 확인을 합니다. 일반적으로 약 50%의 선수가 비수술적 치료로 증상의 회복을 보이고 복귀가 가능합니다.

영상을 촬영하였을 때 이미 OCL이 완전히 떨어져 있거나, 끼이는 증상과 함께 발목 부종이 심하거나, 운동 능력이 떨어지거나, 잦은 운동의 멈춤 현상이 3개월 이상 지속되었거나, 비수술적 치료가 효과를 보지 못하는 경우는 수술적 치료를 필요로 합니다.

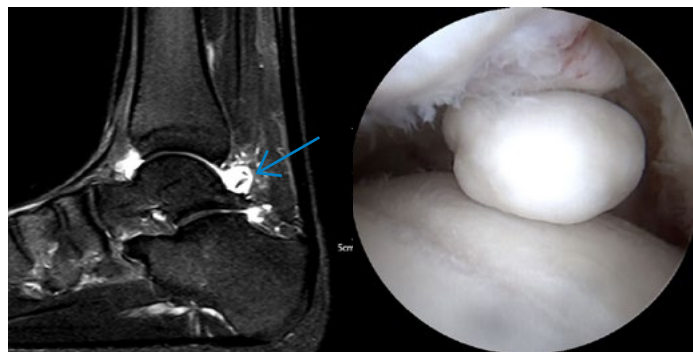


그림 2. MRI 상 조각이 떨어져 보이는 경우 관절경으로 확인하면 뼈조각이 실제 확인되는 경우가 75%이상이고, 이런 뼈조각이 발목 사이에 끼면 연골을 손상시킵니다. 끼는 증상이 있는 경우는 발목을 잘 돌려서 끼는 증상이 없어진 후 운동을 해야 합니다. 그렇지 않으면 염증반응을 일으켜 발목이 붓고 아파게 됩니다.

수술 방법

일반적으로는 15mm 이상의 큰 병변이 있으면 수술 후에도 통증이 남는 등 예후가 떨어지는 것으로 알려져 있습니다. 운동선수에서는 스프린트, 점프, 컷인 등 발목에 부하가 높은 활동을 많이 하기 때문에 통증이 남는 경우가 더 많아서 10mm 이상만 되어도 예후가 떨어지게 됩니다.

최근에는 운동선수들이 다발성 천공술을 많이 하지 않습니다. 연골 아래쪽의 뼈(subchondral bone, 연골하골)에 천공을 하면 일정기간은 약해집니다. 그래서 회복 시 강한 충격을 받으면 골 타박상이 생기거나, 통증이 증가하는 경우가 있기 때문입니다. 회복할 시간이 충분하다면 다발성 천공술로 출혈을 일으켜서, 좀더 나은 연골의 회복을 유도할 수 있습니다.

[운동선수에서의 수술적 치료법에 대한 플로우 차트]

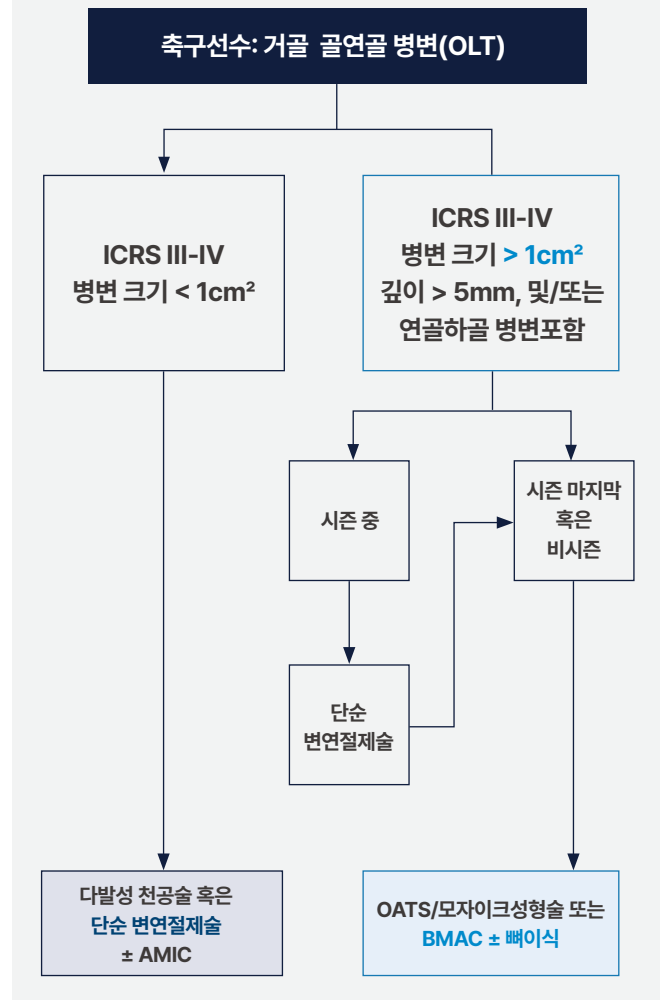


표 1. 축구선수에서는 수술방법을 결정할 때 1cm를 기준으로 잡습니다. 주로 시즌 중, 작은 사이즈의 경우는 단순 변연절제술을 시행하고, 사이즈가 크고 비시즌의 경우는 연골을 조금이라도 많이 회복시키기 위하여 뼈이식과, 스캐폴드를 포함하는 수술적 치료를 시행합니다.

[OLT의 사이즈가 10mm 미만인 경우]

단순 변연절제술을 시행하고, 콜라겐을 이용한 스캐폴드 제제(AMIC, Atelocollagen Matrix Induced Chondrogenesis)를 추가로 덮어주기도 합니다. 10mm 이상의 사이즈인 경우는 시즌 중이라 최대한 빠른 복귀를 원하는 경우는 끼임 증상을 없애고, 급성적인 통증을 빨리 없애 주기 위해서 단순 변연절제술만 시행합니다. 그러면, 선수 간 차이는 있겠지만, 3개월 이내 빠른 복귀가 가능합니다.

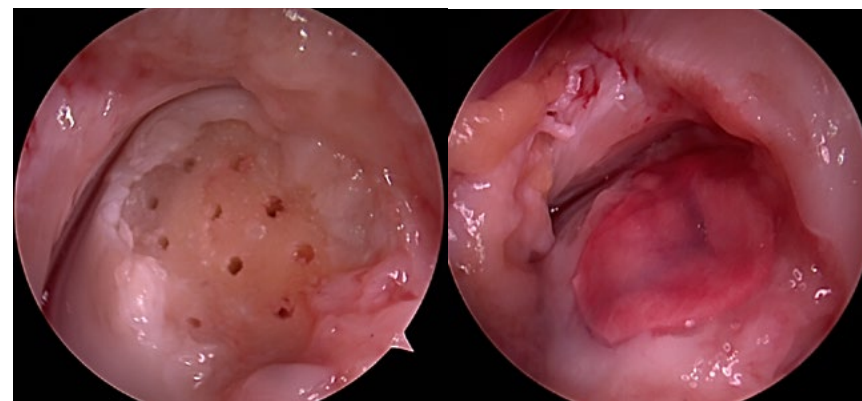


그림 3. 좌측은 변연절제술과 다발성 천공술을 시행한 것입니다. 떨어진 연골을 제거하고, 작은 구멍을 뚫어서 천공술을 시행하였습니다. 최근에는 구멍을 좀더 작게 (Nanofracture)를 시행합니다. 우측은 AMIC + BMAC을 동시에 시행한 콜라겐 시트를 덮어서 고정을 시행한 사진입니다.

[OLT의 사이즈가 10mm 이상인 경우]

단순 변연절제술 후 연골의 불완전한 회복으로 통증이 남을 가능성이 높습니다. 그래서 회복할 기간이 충분하다고 판단되면, 절제 혹은 다발성 천공술을 시행하고, 연골하골의 결손이 있는 것도 뼈이식을 이용하여 메우고, AMIC(콜라겐) + BMAC(Bone Marrow Aspirate Concentrate) 등의 스캐폴드를 이용한 수술을 추가합니다. 이런 연골의 재생하는 수술을 추가하면 연골의 더 나은 재생을 기대할 수 있습니다.

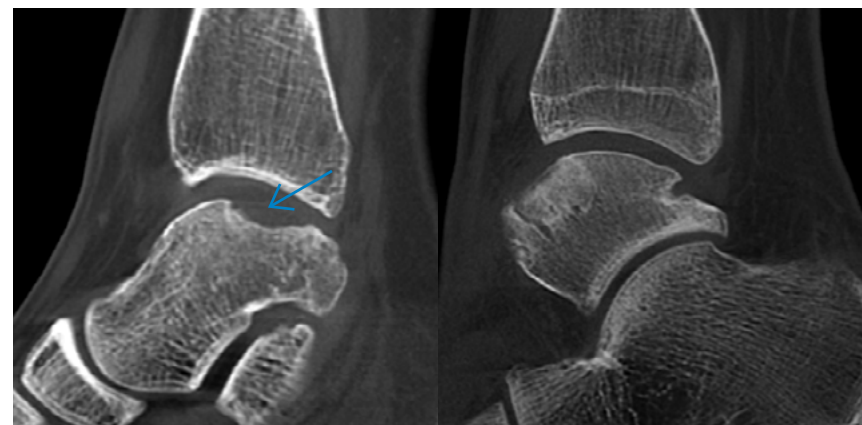


그림 4. OLT의 크기가 큰 경우 단순 변연절제술만 시행하면 좌측과 같이 연골하골 재생이 일어나지 않는 경우가 있습니다. 일상생활 및 기능적 문제는 없으나, 강도 높은 운동을 할 때 통증이 발생하는 경우가 있어서, 연골하골을 골반이나 뒤꿈치 등에서 뼈를 떼어 와서 이식하는 것을 권장합니다.

결론

운동선수군에서 AMIC + BMAC 을 시행한 군에서 비교를 해보니, 뼈이식을 시행한 군에서 운동으로의 복귀 기간이 조금 빠르고, 지속적으로 운동을 이어가는 경우가 많았습니다.

연골을 재생시키기 위한 수술의 경우 재활에 주의사항이 있습니다. 단순 변연절제술은 통증이 없어지면 최대한 빠른 복귀가 목표지만, 연골 재생이 목적인 경우는 수술 후 약 3개월은 러닝을 제한해야 합니다. 점프, 사이드 스텝, 컷인 같은 부하가 많이 가는 동작도 제한하는 것이 좋습니다.

- 3개월차 가동범위
- 4개월차 러닝
- 5개월차 점프, 야외훈련
- 6-7개월차 팀훈련 복귀

3개월 이내에는 주로 가동범위를 늘리고, 통증이 없고 자연스러운 보행, 하지의 근력 강화운동, 밸런스 운동에 집중하는 것이 좋습니다. 재활 기간이 길기 때문에 체중 관리도 중요하며 그동안 하지 못했던 근력을 보강하는 데 집중합니다. 통증이 없는 경우는 실내 자전거타기, 수영 등 유산소 운동을 할 수 있습니다. 일반적으로 4개월차 러닝을 하고, 5개월차에 점프를 포함한 야외 훈련을 가볍게 시작합니다. 평균적으로 6-7개월 정도 완전한 팀훈련 복귀를 목표로 재활을 합니다.

연골의 손상크기가 클수록 잔통증이 남아 있을 수 있고, 운동량이 증가되면 발목의 부종이나 통증이 간헐적으로 발생하는 경우가 있어서 정기적인 병원에서 의 검진이 필요합니다. 연골의 통증을 줄이거나 부종을 예방하기 위하여 주사치료를 시행하기도 합니다. 10mm 이상의 연골 손상을 수술적으로 치료한 후 2년이상 운동이 지속 가능한 비율은 약 3/4입니다.

마무리하면, 발목 염좌를 처음 입었을 때 적절하게 치료해서 2차적인 염좌를 입지 않도록 주의해야 합니다. 잦은 염좌, 혹은 심한 염좌로 연골의 손상이 잘 동반되고, 이런 경우는 비수술적 치료에 50%정도만 회복이 되며, 이외에는 수술적 치료가 필요합니다. 사이즈를 잘 확인하여 적절한 수술법으로 치료해야 운동의 복귀를 빠르게 혹은 연골을 더 잘 재생시킬 수 있습니다.

척골측부인대 파열의 하이브리드 재건

흔한 부상에 대한 현대적 접근

척골측부인대(UCL) 파열은 야구와 같은 오버헤드 투구 스포츠에 참여하는 운동선수들 사이에서 흔한 부상입니다. 팔꿈치의 내측에 위치한 UCL은 고속의 팔 움직임 동안 관절을 안정시키는데 중요한 역할을 합니다. UCL 파열 치료를 위한 전통적인 방법들은 상당히 발전해 왔으며, 하이브리드 재건은 기존 수술 방법의 이점과 의학 기술의 발전을 결합한 혁신적인 기술로 떠오르고 있습니다.

UCL 파열 이해하기

UCL은 전방, 후방, 횡방 세 개의 띠로 구성되며, 전방 띠가 가장 자주 손상됩니다. 파열은 보통 반복적인 스트레스나 급성 외상, 만성적 급성화로 인해 발생하며, 팔꿈치 내측 통증, 불안정성 및 성능 저하와 같은 증상을 유발합니다. 진단은 진찰 및 초음파, 고해상도 MRI와 같은 영상 검사를 통해 확인됩니다.

전통적인 치료 방법

전통적으로 UCL 파열은 비수술적 방법 또는 수술적 재건으로 치료되었습니다. 비수술적 치료는 휴식, 물리 치료 및 재생의료시술을 포함합니다. 그러나 고수준의 퍼포먼스로 돌아가고자 하는 운동선수에게는 수술적 치료가 종종 필요합니다. 가장 잘 알려진 수술 기법은 토미 존 수술로, 손상된 인대를 환자의 신체에서 채취한 힘줄(자가이식) 또는 기증자로부터 채취한 힘줄(동종이식)로 대체합니다.

하이브리드 재건: 혁신적인 접근법

하이브리드 재건은 전통적인 수술 기법과 최신 최소 침습적 절차 및 치료를 촉진하는 주사를 결합한 방법입니다.



인대의 내부브레이스 보강 및 특수 복합사가 적용된 모습







PRP + 콜라겐 적용 모습

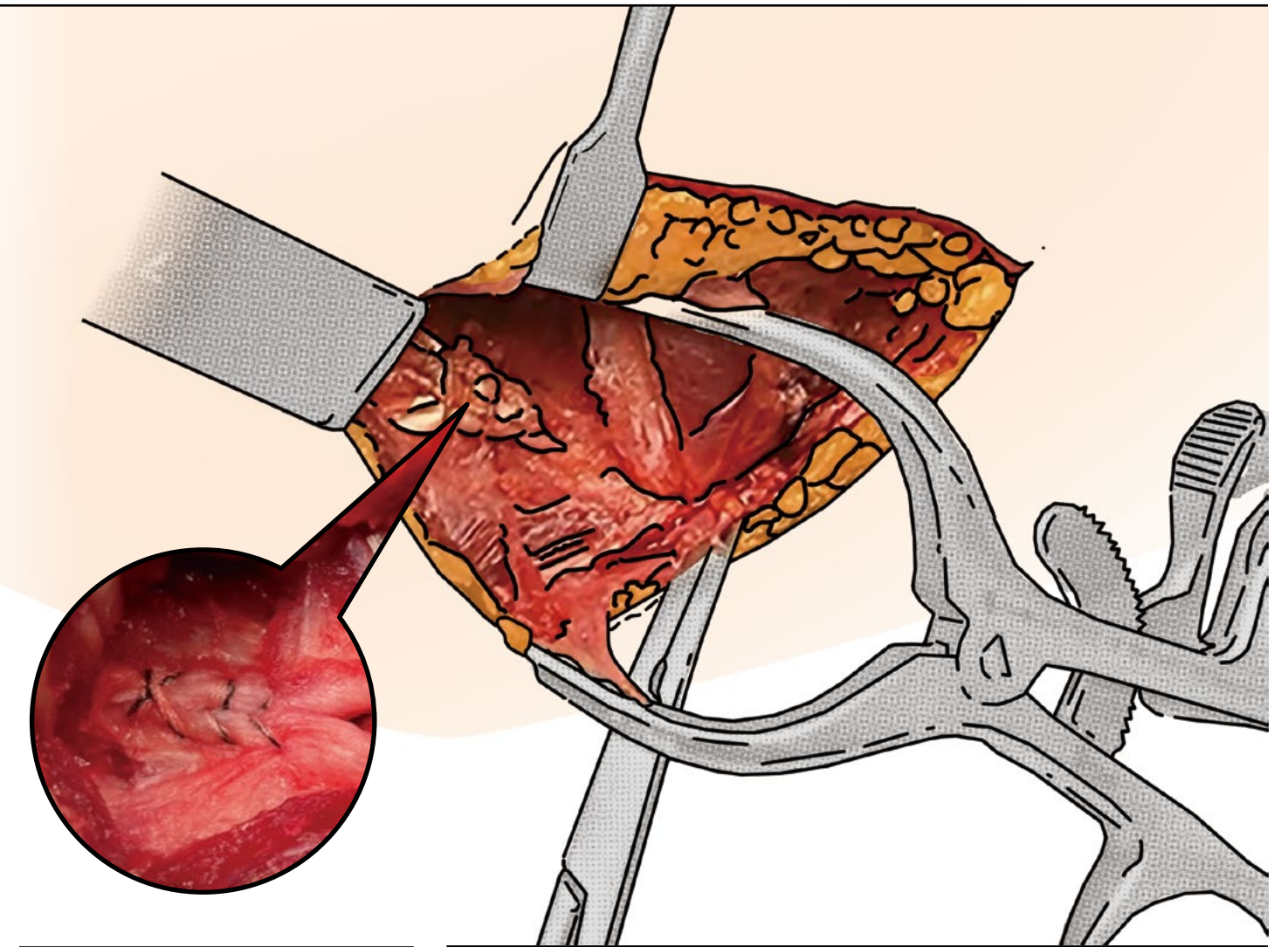
[기술 및 재료]

내부 브레이스 보강: 힘줄 이식과 함께 합성 인대인 '콜라겐으로 코팅된 특수 복합사'를 내부 브레이스'로 사용하는 방법입니다. 내부 브레이스는 즉각적인 안정성을 제공하고, 시간이 지남에 따라 힘줄 이식이 더 효과적으로 통합될 수 있도록 합니다. 이 이중 지원 시스템은 회복 시간을 줄이고 재부상의 위험을 감소시킬 수 있습니다.

생물학적 향상: 수술 중에 혈소판 풍부 혈장(PRP)이나 콜라겐 주사를 사용하여 성장 인자 농도를 높게 함으로써 치유를 촉진합니다. 이러한 생물학적 향상은 조직 재생을 가속화하고 복원된 인대의 질을 향상시킵니다.

하이브리드 재건의 장점

-  **강화된 안정성:** 힘줄 이식과 내부 브레이스를 결합하여, 고강도 스포츠를 하는 운동선수에게 필수적인 우수한 안정성을 제공합니다.
-  **빠른 회복:** 최소 침습 기술과 생물학적 향상은 치유 과정을 촉진하여 전반적인 회복 시간을 단축시켜줍니다.
-  **개선된 결과:** 하이브리드 재건을 받은 환자는 전통적인 방법에 비해 더 나은 기능적 결과와 낮은 재부상률을 경험하는 경우가 많습니다.
-  **재활 시간 단축:** 초기 안정성이 향상되어 더 빠르고 공격적인 재활이 가능하며, 운동선수가 이전의 퍼포먼스 수준으로 더 빨리 복귀할 수 있도록 합니다.



사례 연구 및 임상 결과

최근 연구들은 하이브리드 재건의 유망한 결과를 보여주고 있습니다. 예를 들어, 이 절차를 받은 프로 야구 선수들은 전통적인 UCL 재건 수술을 받은 선수들에 비해 스포츠로의 복귀율이 높고 복귀 시간이 짧았습니다. 또한 장기 추적 조사에서는 팔꿈치의 안정성과 기능이 지속적으로 유지되며, 합병증 발생률이 낮은 것으로 나타났습니다.

결론

하이브리드 재건은 UCL 파열 치료에 있어 중요한 발전을 의미합니다. 전통적인 수술 방법과 최첨단 기술 및 생물학적 향상을 통합함으로써, 이 접근법은 회복 시간을 단축시키고 결과를 개선하여 높은 수준의 활동으로 돌아가기를 원하는 운동선수와 개인에게 유망한 해결책을 제공합니다. 연구가 계속 발전함에 따라, 하이브리드 재건은 UCL 부상 관리의 새로운 표준이 되어 수많은 환자들에게 희망과 향상된 삶의 질을 제공할 수 있을 것입니다.

종아리 근육 파열

악몽으로 불리는 종아리 파열

농구, 축구 등 구기종목과, 테니스 같은 라켓 운동 포함, 러닝, 마라톤, 등산 등에서 흔하게 경험하고 접할 수 있는 종아리 근육 손상 및 파열에 소개해 드리겠습니다. 보통 종아리 근육은 3개의 근육으로 이루어져 있고, 그중 가장 피부에 가까운 바깥쪽의 근육은 안쪽과 바깥쪽의 근육이 쌓을 이뤄 내측 비복근, 외측 비복근으로 이루어져 있습니다. 이를 종아리 근육 또는 하퇴삼두근이라고 부르기도 합니다. (종아리 근육 파열, 비복근, 가자미근, 근막 포함)

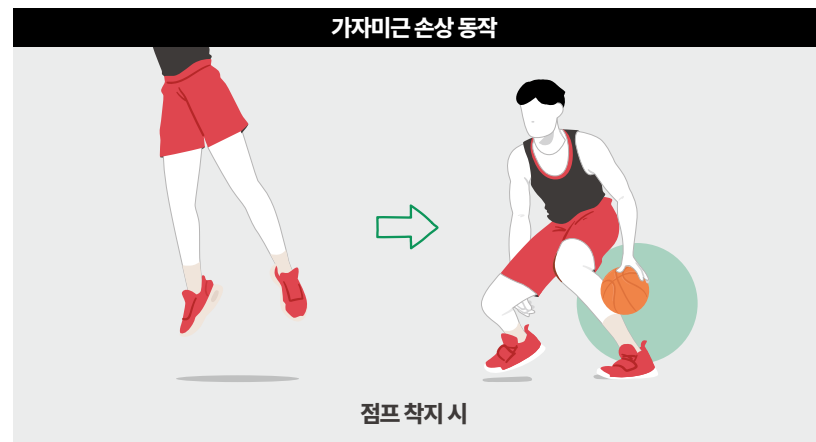
종아리 근육을 설명할 때, 근육과 근육 사이를 지나가는 근막이 존재한다! 이렇게 말하며 이러한 근막을 힘줄로 표현하기도 하며, 이 부분이 다치거나, 찢어지면 회복 시간이 더 오래 걸린다! 라고 설명을 드립니다. 종아리 근육 손상을 분류할 때, 예전에는 단순하게 I ~ III 까지 나누기도 했는데, 최근에는 진단의 기준이 더욱 발전하여, 초음파를 통한 세분화, MRI를 통한 세분화를 나누어 진단합니다.

진단의 기준들이 세분화됨에 따라 재부상에 대한 염려를 줄일 수 있고, 보다 정확한 복귀의 시기를 결정해 줄 수 있게 됩니다. 그럼 진료를 보는 운동 선수 혹은 아마추어 동호인들에게 모든 의사들이 이런 기준들을 알고, 정확한 진료를 해줄 수 있을까요? 물론 그건 아닙니다. 왜냐하면 기준들은 때때로 업그레이드되어 발전하고, 스포츠 손상에 대한 이해, 여러 환자를 경험해 봤던 차이 등이 존재할 것이기 때문입니다.

일반적으로 종아리 근육 파열은 간단한 부상으로 인식되는 경우들이 많고, 4주 이내 빠른 운동으로 복귀를 가져오는 경우들이 많다고 생각합니다. 하지만 일부 혹은 많은 경우의 종아리 근육 파열에서 생각보다 긴 시간 동안 치료 및 재활을 통해 운동으로 복귀하는 경우가 발생하고 때로는 재파열, 재부상의 늪에서 빠져나오지 못하는 경우도 많습니다. 스포츠 의학을 행하고 있는 저의 입장에서는 후자의 경우에 더 집중하게 되고, 그래서 더욱 세밀한 진단을 하기위해 노력하는 것입니다.

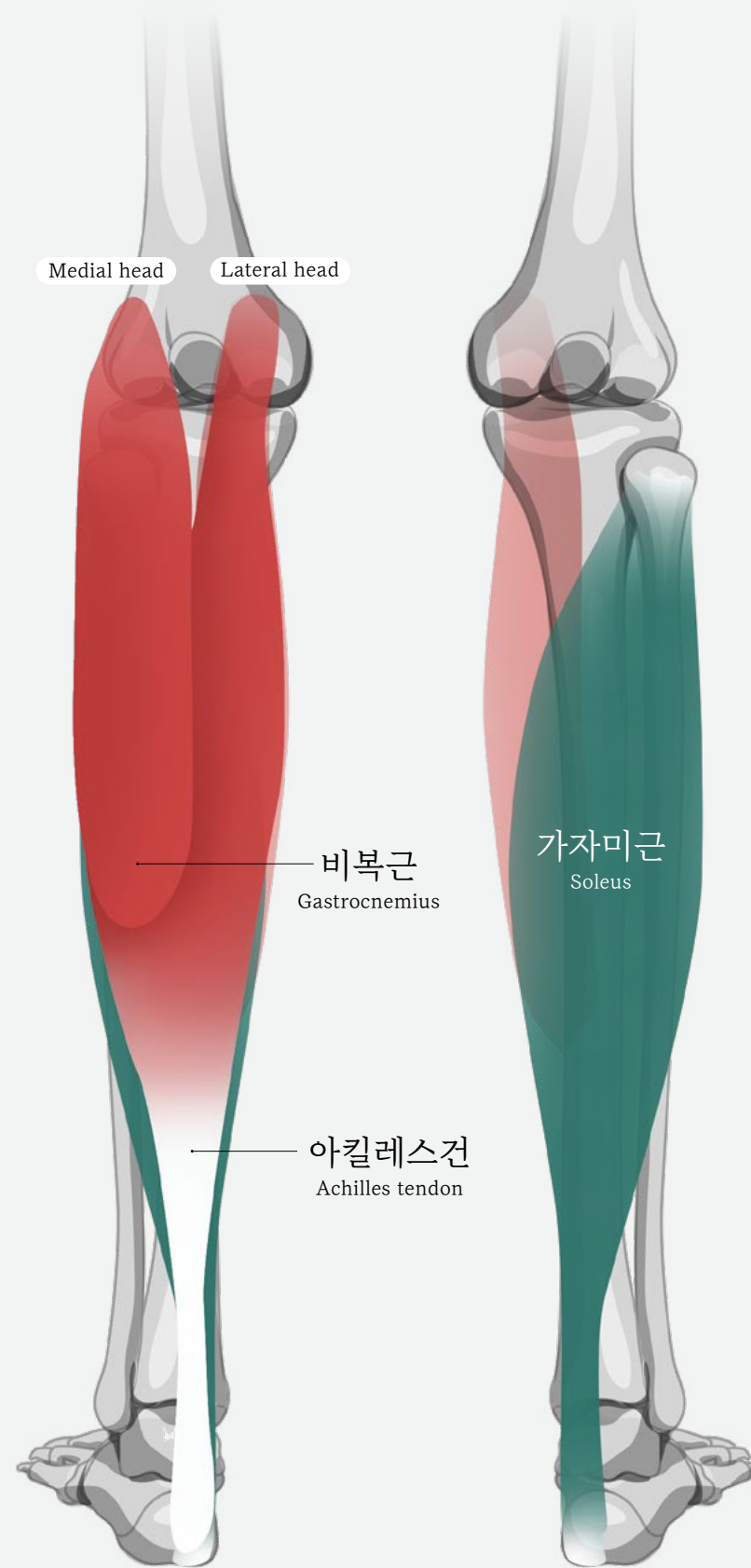
그래서 제가 오늘 말씀드리고자 하는 주된 내용은 회복이 오래 걸리는 종아리 근육 파열, 때로는 악몽 (nightmare)이라고 불리는 경우에 대한 것입니다.

비복근 손상과 가자미근 손상의 차이



서두에 근막이라는 표현을 사용했는데, 좀 더 피부에 가까운 쪽을 이루는 비복근 그리고 좀 더 깊은 쪽을 이루는 가자미근, 이 사이 얇은 띠처럼 존재하는 것이 근막 (aponeurosis)이라고 부르는 것입니다. 이러한 근막이 내려가며 우리 몸의 매우 중요한, 그리고 우리 몸에서 가장 큰 힘줄인 아킬레스 힘줄로 이어지게 됩니다.

많은 환자들이 종아리 근육을 다칠 때, '뻑' 하는 큰 소리를 듣게 되고, 때로는 아킬레스 건이 파열되는 것과 같은 착각을 느끼기도 합니다. 하지만, 종아리 근육 파열은 아킬레스 건 보다 무릎에 가까운 쪽의 통증, 그리고 파열음을 동반하게 되며 동작이나 자세에 따라 파열되는 부위의 차이를 가져옵니다. 보통 달려나가기 위해 지면을 차고 나가려는 동작에서는 비복근이 손상되게 되고, 점프 후 착지하는 과정 중 무릎이 구부러져 있을 때 가자미근이 손상되게 됩니다.



Q & A

Q. 어떤 손상이 더 심각하고, 회복 시간이 오래 걸릴까요?

바로 가자미근입니다. 아까 설명 드렸듯이 두 근육의 사이에 근막이 존재한다고 말씀드렸습니다. 그럼 근막은 어떤 경우에 더 많이 혹은 더 높은 비율로 다치게 될까요? 당연히 가자미 근입니다. 생각해보면, 답은 간단합니다.

Q. 두 근육 중 어떤 근육의 손상 비율이 더 높나요?

비복근, 그중에서도 내측 비복근의 손상 비율이 가장 높습니다.

Q. 내측 비복근을 다칠 때 그럼 근육만 다치게 되나요?

정답은, '아니다!' 입니다. 내측 비복근을 다칠 때 근육 사이 근막을 동반하는 경우가 많습니다. 근막 파열을 동반한 종아리 근육의 파열은 운동으로 복귀까지 최소 6주 이상의 시간이 필요한 경우가 매우 많고, 때로는 운동으로 복귀까지 3개월 이상 긴 시간이 걸리기도 합니다. '종아리 다쳤다면, 난 3주 만에 운동했는데, 6주 걸린다? 잘 못 본거 아니야?' 이런 얘기를 이미 들어 보셨을 수도 있고, 주위에서 경험해 본 적도 있을 것이라고 생각됩니다.

Q. MRI를 꼭 찍어야 하나요?

현재는 종아리 근육 부상의 경우 초음파를 통해서 진단이 가능하고, 파열의 기준까지 나누어 진단이 가능하기 때문에, 회복 및 복귀 기준에 대해 보다 세밀하고 정확한 기준을 제시해 줄 수 있습니다. 때때로 종아리 근육 파열의 경우, MRI 검사를 필수로 하는 경우도 볼 수 있는데, 사실 초음파 만으로도 정확한 진단 및 복귀에 대한 기준을 제시할 수 있고, 운동으로 복귀 전 MRI를 검사하는 것 또한 반드시 필요한 사항이 아닙니다.

결론

종아리 근육이 파열되었을 때 진단에 대한 검사 방법, 진단의 분류, 운동으로 복귀하기 위해 필요한 시간 등에 대한 대략적인 설명을 드렸습니다.

이 글을 읽고 계신 독자 분들의 생각은 과연 어떨까요? 한 번이라도 종아리 근육 손상을 경험해 봤던 환자의 입장에서는 공감할 수 있는 내용이겠죠. 다만 경험해 보지 못한 분들에게는 생소한 내용일 수 있습니다. 운동을 즐기는 모든 스포츠 인들에게 누구나 생길 수 있는 흔한 손상, 종아리 근육 파열입니다. 운동 전 충분한 양의 스트레칭 만이 운동 부상을 예방할 수 있습니다.

이상 세종스포츠정형외과 스포츠 의학, 발, 발목 전문의 김상범이었습니다.



YouTube
종아리 근육 운동

농구와 손가락 부상

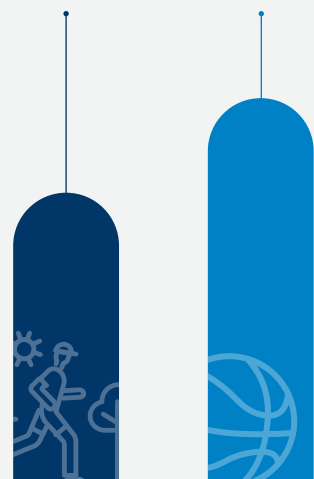
농구는 빠른 속도와 격렬한 움직임이 요구되는 스포츠로, 스포츠 안전사고 실태조사에 의하면 농구를 하다 부상 경험이 있는 사람의 비율은 85.2%에 이릅니다. 이는 생활 스포츠 평균 부상률인 64.3%보다도 훨씬 높은 빈도입니다. 농구는 신체의 모든 부분을 사용하는 스포츠인데 특히 손과 손가락을 많이 사용하므로 이러

한 부상 가운데서도 손가락 부상이 33.6%로 가장 높은 비율을 차지한다고 조사되었습니다. 이처럼 손가락 부상은 농구 선수들에게 흔한 문제이며 이는 경기력에 심각한 영향을 미칠 수 있습니다. 따라서 이번 호에서는 농구에서 흔히 발생하는 손가락 부상 유형, 원인, 예방 방법 그리고 치료 방법에 대해 다루겠습니다.

부상의 원인

출처: 스포츠 안전사고 실태조사

33.6% 85.2%



생활 스포츠 평균 부상률

농구 부상률

01 공과의 충돌

농구공을 잡거나 패스할 때 손가락이 잘못 맞으면 탈구, 골절, 혹은 인대 손상이 발생할 수 있습니다.

02 접촉 스포츠 특성

농구는 접촉이 많은 스포츠이므로 상대 선수와의 충돌이나 충격으로 인해 손가락 부상이 쉽게 일어납니다.

03 부적절한 기술

공을 잡거나 패스하는 기술이 미숙할 경우 손가락에 과도한 스트레스가 가해져 부상이 발생할 수 있습니다.

04 과사용

반복적인 움직임과 과도한 사용은 만성적인 손가락 통증이나 염증을 유발할 수 있습니다.

손가락 부상의 유형



염좌 | Sprain

이는 손가락 인대가 과도하게 늘어나거나 찢어질 때 발생합니다. 주로 공을 받거나 상대 선수와의 충돌로 인해 발생합니다.



탈구 | Dislocation

손가락 관절이 제자리에서 벗어나는 경우, 즉각적인 응급 처치가 필요합니다. 탈구는 강한 충격이나 손가락이 비틀리는 경우에 발생합니다.



골절 | Fracture

손가락 뼈가 부러지는 경우, 공의 강한 충격이나 잘못된 착지 등으로 인해 발생할 수 있습니다. 골절은 심각한 경우 수술이 필요할 수 있습니다.



말렛 핑거 | Mallet Finger

손가락 끝부분의 힘줄이 끊어지거나 뼈에서 떨어져 나가는 부상입니다. 주로 공이 손가락 끝에 강하게 맞았을 때 발생합니다.

치료 방법



RICE 요법

Rest(휴식), Ice(냉찜질), Compression(압박), Elevation(올리기)로 부상 직후에 시행함으로써 추가적인 손상을 예방합니다.



의료 전문가 상담

손가락 부상이 의심될 경우 의사의 진단을 받는 것이 중요합니다. X-ray나 초음파, MRI를 통해 정확한 부상 상태를 파악할 수 있으며 염좌나 탈구, 골절 등은 전문가의 치료가 필요합니다.



재활 훈련

부상 후에는 손가락의 기능을 회복시키고 근력과 유연성을 키우기 위한 재활 훈련이 필요합니다. 물리치료사의 지도 하에 진행하는 것이 좋습니다.



수술적 치료

심한 골절이나 인대 손상의 경우 수술이 필요할 수 있습니다. 수술 후에는 적절한 재활과정을 통해 완전한 회복을 목표로 합니다.

예방 방법



적절한 스트레칭과 워밍업: 경기에 앞서 손과 손가락을 충분히 스트레칭하여 유연성을 높이고 강화 운동을 하는 것이 중요합니다.

기술 향상: 정확한 슛 폼과 패스 기술을 익히는 것이 부상을 예방하는 데 도움이 됩니다.

보호 장비 사용: 손가락 보호대나 테이핑을 통해 손가락을 보호할 수 있습니다. 특히 이전에 부상을 입었던 선수들에게 유용합니다.

훈련 환경 개선: 안전한 훈련 환경을 조성하여 불필요한 충돌을 최소화합니다.

적절한 휴식: 과사용을 피하고 적절한 휴식을 취하여 손가락의 피로를 방지합니다.

농구에서 손가락 부상은 피할 수 없는 부분일 수 있지만 올바른 기술 습득과 적절한 예방조치를 그 위험을 줄일 수 있습니다. 부상이 발생했을 때는 적절한 치료와 재활 과정을 통해 빠른 회복을 도모하여 그 영향을 최소화할 수 있습니다.

건강한 손가락은 농구에서의 퍼포먼스를 극대화하는 데 중요한 요소이므로 선수들뿐만 아니라 코치와 의료진 모두가 손가락 부상의 예방과 치료에 대한 중요성을 인식하고 노력해야 합니다.

허벅지 뒤 근육파열


허벅지가 아픈데 그냥 시간 지나면 좋아지는 거 아닌가요?

근육 파열?

‘아, 최근 운동을 전혀 안 했네? 그럼 이제 달리거나 한번 할까?’ 하고 갑자기 힘껏 속력내서 달리다가, 또는 헬스를 하던 중에 ‘어? 저 사람이 나보다 더 많이 무게를 드네? 나도 그럼 한번 해볼까?’ 하면서 욕심껏 무게 올려서 들다가 갑자기 ‘뚝’ 하는 느낌이 허벅지에 있으신 적이 있진 않았나요?

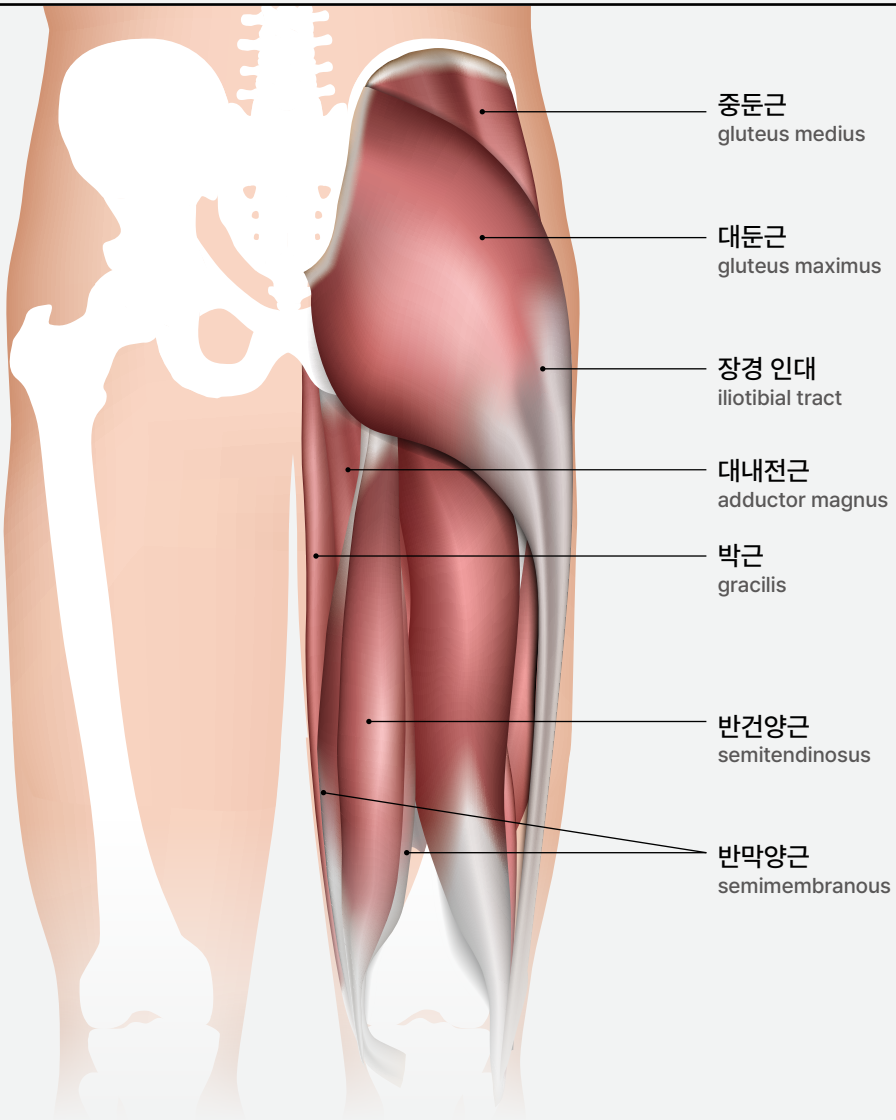
이렇게 흔히 허벅지 근육 파열은 진짜 쉽게, 나도 모르는 사이에 발생하고, 단순한 근육통인 줄 오해하고 그냥 지나가기도 하고, 심한 통증이 지속되거나 또는 부어서 참다가 그제서야 병원을 찾는 경우가 많습니다. 흔히 운동 선수들 중에서도 평상시에 스트레칭과 운동하면서 관리하던 중에 잠시 소홀하거나 또는 갑자기 속력내는 동작이나 방향 전환 또는 순간적인 힘을 쓰다가 갑자기 ‘뚝’ 해서 오는 경우도 흔합니다.

이런 허벅지 뒤 통증의 가장 흔한 원인 중의 하나가 근육 파열이고 허리 등의 원인으로 인한 방사통도 허벅지 뒤 통증의 흔한 원인 중의 하나입니다. 과거에는 ‘관절이나 인대는 아니니까 이 정도는 괜찮아’ 하는 생각으로, 또는 ‘그냥 좋아질 거야’란 생각으로 그냥 지나치는 경우가 많았으나 최근에는 지속된 통증과 또는 반복된 통증과 부종이 지속되어서 병원을 찾는 경우가 많아졌습니다.

 **복귀시기**
최소 2주 ~ 수개월

이렇게 발생된 허벅지 뒤 근육 파열은 다시 운동하는데 걸리는 시간이 짧게 최소 2주에서부터 길게는 수개월에까지 걸리기도 합니다. 또한 한번 발생된 근육 파열은 재발율이 높습니다. 허벅지 뒤 근육의 파열 중에 1/3이 다시 재발하기도 하는데 그 중에서도 운동 복귀하고 첫 2주에 발생할 위험이 있다는 보고가 있습니다.

햄스트링 근육

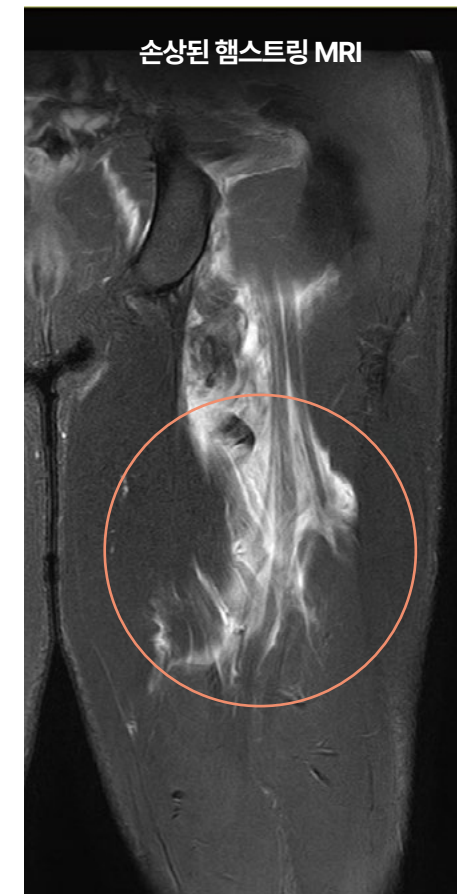


햄스트링 근육은 대퇴이두근, 반건양근, 반막양근으로 구성되어 있습니다. 이 세개의 근육의 기시부는 공통 힘줄과 일부 직접적으로 좌골 결절(ischial tuberosity)에서 시작하고 대략적으로 허벅지 뒤의 가장 내측부터 반건양근, 반막양근 그리고 대퇴 이두근의 순서로 내려와서 반건양근은 경골 근위부의 전 내측에, 반막양근은 경골의 내측 외상과에 부착하고 대퇴 이두근은 공통 힘줄로 무릎 뒤 바깥쪽 구조인 대퇴 외상과, 비골 골두, 슬와근 그리고 슬와 인대에 부착합니다. 따라서 각 근육의 힘이 작용한 기전이나 정도에 따라 아픈 부위가 약간씩 다르게 나타납니다.

정확한 진단과 치료방법

- 1단계** 근육의 힘이 손실이 없이 적은 근육 섬유 손상과 부분적인 통증만 있는 경우
- 2단계** 근육섬유의 부분적인 파열과 함께 부종과 통증, 그리고 근육 힘의 감소와 함께 움직임의 제한이 생긴 경우
- 3단계** 근육의 완전 파열과 함께 부종, 통증, 그리고 근육 힘의 완전 소실이 된 경우

햄스트링 근육 파열은 손상된 정도에 따라서 왼쪽 내용 처럼 3단계로 나뉩니다. 다른 분류로는 손상기전에 따라 두가지로 분류하기도 합니다. **Type 1**은 고속력으로 달리기 할 때 주로 나타나고 **Type 2**는 고관절의 과한 굴곡 자세에서 햄스트링의 과도한 신전을 유발하는 동작에서 즉, high kicking, sliding tackle, sagittal split (발레동작에서 과도한 앞뒤로 다리 찢기) 등과 같은 동작에서 주로 나타납니다. 두 type 간의 손상 근육과 부위는 차이가 있습니다. 이런 손상 기전과 부위는 손상의 정도와 연관이 있기 때문에 근육 회복과 운동 후 복귀까지 시간이 다르고 손상의 예후에도 중요한 영향을 미칩니다. 허벅지 뒤 통증의 가장 효과적인 치료의 열쇠는 정확한 진단에 있습니다. 갑자기 근육에 생긴 파열인지 또는 다른 부위에서 오는 방사통인지 정확한 구분이 필요합니다. 건강한 일반인이라고 하면 아주 강한 힘을 썼는지, 운동선수라고 하면 스프린트 같은 굉장한 힘을 썼다가거나 과도한 스트레칭과 같은 동작을 했는지 등 통증이 유발된 상황 등을 자세히 알아야 합니다. 따라서 손상 후 최소 2주내에 가까운 병원에 내원하셔서 의사의 촉진 등과 같은 세밀한 이학적 검사와 함께 근골격계 초음파 영상, 자기공명 영상 촬영 등의 정확한 검사가 필요합니다.



1. 근육파열 직후 급성기 치료
안정, 냉각, 압박 및 거상 등의 일반적인 요법과 함께 손상된 근육의 재생을 촉진하고 근섬유화를 최소화하기 위한 방법을 이용함으로써 회복 이후 운동 복귀 시에 재발율을 줄일 수가 있습니다.

2. 약물학적인 치료
근육의 통증을 줄이고 과도한 수축을 방지하기위한 약물 등을 사용합니다. 근육과 힘줄의 회복을 촉진시켜주고 재생을 도와주는 성장인자나 약물 등의 치료를 수상 직후 급성기 빠른 시일 내에 손상된 부위에 사용한다는 여러 의학적 논문 등도 보고되고 있습니다.

3. 재활 치료
손상된 부위와 환자 개개인의 특성과 상태에 따라서 통증이 없는 범위에서 근육의 수축과 이완을 포함하고 관절의 가동범위의 점진적인 증가를 위한 재활치료를 시행하되, 근육의 회복 상태와 손상 정도를 주의 깊게 관찰하면서 단계적으로 수행해 나가야합니다. 손상된 햄스트링 근육의 회복 뿐 아니라 주변 근육, 즉 엉덩관절 근육과 햄스트링 근육의 반작용으로 작용하는 다른 근육들도 같이 강화를 하고, 요추 골반부위 신경근육 조절능력도 향상시켜야 합니다. 이런 회복 과정을 거쳐서 조기 달리기 프로그램 등을 시행하고 통증이 없는 상태에서 운동 복귀 관련 재활 프로그램을 진행합니다. 이때의 재활 프로그램은 손상 후 회복된 근육의 부족한 신경근 조절 능력, 근력, 유연성, 지면 반발 능력 등을 포함한 정상 근육과의 차이를 좁히기 위한 훈련과 함께, 복귀하려고 하는 운동의 특성에 맞는 기능 훈련을 같이 시행합니다.

<주의할 점>
햄스트링 근육 손상은 재발율이 높기 때문에 재발 방지를 위한 끊임없는 관찰과 주의가 필요하며, 꾸준한 재활 훈련과 지속적인 추적 관찰이 필요합니다. 근육 손상은 예방이 가장 중요합니다. 허벅지 주위 관절의 유연성 강화 및 근력의 꾸준한 유지 및 관리가 필요합니다. 또한 근육의 손상이 적게 생길 수 있도록 운동 전 충분한 휴식과 준비 운동, 그리고 약한 부위 조기 파열 후 지속적인 강화 훈련 등을 수행하시고 유지가 필요하며 욕심껏 하는 과도한 움직임은 피하고 기본 좋은 운동을 하시기 바랍니다.

SPECIAL
연구하는
병원

김상범 원장의 데일리 조브

KERLAN-JOBE
SURGERY CENTER
A CEDARS-SINAI AFFILIATE



DR. SANG BUM KIM

DR. KENNETH JUNG

EP. 0 Hi LA

안녕하세요 세종스포츠정형외과 김상범 원장입니다. 우리 병원에서는 개인의 발전과 병원의 발전 나아가 대한민국 스포츠의학의 발전을 위해 매년 한 명의 의사선생님이 해외연수를 진행하고 있습니다.

2021년 금정섭 원장님이 LA 켈란-조브 클리닉에서 토미존 수술의 대가인 엘라트라체 박사에게 연수를 진행했는데요. 다음 해 차민석 원장님이 프랑스 리옹의 생티 정형외과 센터에 가서 전방십자인대 수술의 대가인 소넬리 코테 박사에게 연수를 다녀왔습니다.

올해에는 좋은 기회가 와서 금정섭 원장님이 다녀온 LA 켈란-조브 클리닉에 연수를 오게 되었습니다. 단기 연수라고는 하지만 생각보다 긴 기간으로 10년이 넘는 시간 동안에 공부와 병원 생활만 해오던 나에게 첫 해외 연수는 실감이 나지 않았습니다. 이번 연수에서 중점적으로 보고 싶은 부분은 '어떤 질환을 많이 보는지?', '수술은 어떻게 진행되는지?', '어떤 처치를 하는지?', 등에 대한 의학적인 부분에 대해 살펴볼 예정입니다. 또한, 선수 및 스포츠 관련 환자의 관리 시스템과 연계된 구단의 팀 관리 방식을 보고 싶은 마음이 컸습니다. 그래서 처음에는 NBA 리거가 되기 위해 매진하고 있는 이현중 선수를 수술했던 LA의 Dr. 리처드 퍼켈에게 가보고 싶다는 생각을 했지만, 좀 더 다양하고 큰 목표를 위해서 미국

선수 및 스포츠 관련 환자의 관리 시스템과

연계된 구단의 팀 관리 방식을 보고 싶은 마음이 컸습니다

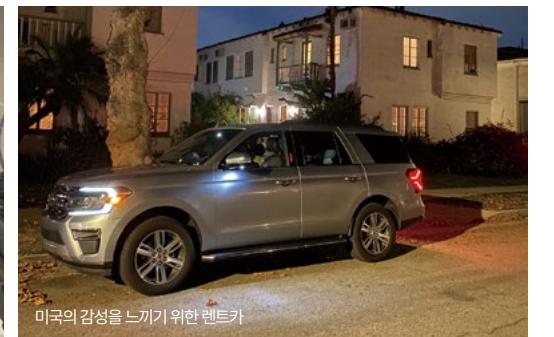
서부의 많은 팀을 관리하고 있는 LA 켈란-조브 클리닉의 족부 전문의인 Dr. Kenneth Jung에게 가기로 결심했습니다. LA 켈란-조브 클리닉은 미국 서부에서 가장 큰 스포츠 클리닉입니다. 이름만 들어도 누구 알 수 있는 어마어마한 몸값을 자랑하는 수많은 선수들이 거쳐간 곳이지요. 아마 우리나라에서도 많은 스포츠 선수들이 수술을 위해 방문했다는 뉴스 기사를 본 적이 있을 겁니다. 제 연수를 담당할 Dr. Jung은 발과 발목의 질환 및 부상을 다루는 정형외과 전문의로 20년 이상의 경력을 갖고 있는 베테랑입니다. 특히, 스포츠 구단인 에너하임 덕스, LA 킹스, LA 램스, LA 클리퍼스 등 여러 프로 팀과 스포츠 스타의 주치의로 활동하고 있는 스포츠의학 전문가입니다. 특히, 제가 정말 좋아하는 NBA 농구팀인 LA 클리퍼스이기 때문에 더욱 기대되는 부분이 있습니다. 고맙게도 연수 제안을 Dr. Jung이 흔쾌히 수락했고 족부 수술 및 외래뿐만 아니라 Stem cell, PRP치료 등의 전문가인 Dr. Steve Yoon을 참관할 기회도 얻게 되었습니다.

연수 기간 동안 미국에서 살 집과 차량을 구하고 아이들이 다닐 유치원을 알아보는 등 가족들과 함께 떠나다 보니 준비할 것들이 많았습니다. 모든 준비를 끝낸 뒤 큰 캐리어만 6개를 들고 장시간 비행이 처음인 아이들을 대동하여 설렘 반 걱정 반인 연수의 첫걸음이 시작되었습니다. 저녁 비행기를 타고 드디어 도착한 미국은 시차로 인해 같은 날인 12월 1일 금요일 오후였습니다. 모든 짐을 챙긴 뒤 렌트카 셔틀버스로 이동하여 미국 생활에서 제 등직한 발이 될 렌트카를 빌렸습니다. 아무래도 매일 아침 유치원에 아이들을 데려다주고 짐이 많고 미국만의 감성을 느끼고 싶어서 큰 차로 선택했습니다.

우선 마트에 들어서 필요한 물건들을 사고 드디어 연수 기간 동안 머물 집에 도착했습니다. 집에 들어가서 짐을 풀었는데 이상하게 둘째 아이의 여권이 보이지 않았습니다. 시차 적응도 안된 상태에 날씨 변화로 인한 아이들의 몸살과 감기 기운과 여권 분실까지... 여러모로 우당탕탕 시작된 LA 연수 일정이 무사히 진행되길 바라봅니다. 하지만 LA 강렬한 햇살과 따뜻하고 화창한 좋은 날씨를 비롯 여유로워 보이는 사람들의 모습과 아름다운 풍경은 LA에서의 생활이 시작된 것을 반겨주는 것 같습니다.



공항 도착, LA생활을 위해 준비한 큰 캐리어 6개



미국의 감성을 느끼기 위한 렌트카

EP. 1 첫 출근, Dr. Jung을 만났습니다

LA에서 연수 기간 동안 머물 준비물을 끝내고 약속한 첫 출근 일이 다가왔습니다. 한국에서 준비했던 COVID-19 접종 증명서, 독감 백신 증명서, 결핵 검사 증명서가 모두 점검 완료되었다며 출입 배지가 발급되었다고 메일이 왔습니다. Beverly Hills에 있는 Cedars Sinai 건물에서 받을 수 있다고 하는데 배지가 필수가 아니라 기념품으로 받으려는 사람들이 있어 안내해 준다는 내용이었습니다. 저는 번거로움이 있어 안 받는 쪽으로 결정했습니다.

메일에는 첫날 스케줄에 대한 내용도 있었습니다. 대학시절에도 8시는 되어야 수술을 시작했는데 수술 시작이 7시라 6시 30분에 만나서 미팅을 한 뒤 인사하고 수술을 시작하자고 합니다. 하루 수술 스케줄이 4개로 잡혀 있어서 금방 끝나겠다는 생각을 했는데요. 뒤에 내용을 읽어보면 아쉬웠지만 일찍 시작하는 이유가 있었습니다. 스케줄을 확인한 뒤 이런저런 생각을 하다 보니 긴장감에 잠이 잘 안 와서 새벽 4시 전에 일어났는데요. 가족들이 자고 있기 때문에 조심조심 준비를 하고 집을 나섭니다. 새벽 길이라 LA의 지독한 교통체증을 피해 15분 만에 병원에 도착했네요.

LA 켈란-조브 클리닉의 첫 출근은 모든 것이 낯설었습니다. 주차도 병원 직원에게 물어보고 수술실 입구에서 처음 만난 간호사들과 인사를 한 뒤 출입증을 받고 수술실로 들어갔습니다. 그곳에서 저를 안내해 주는 한국계 미국인을 만났는데요. 밥이라는 이름을 듣고 예전에 금정섭 병원장님의 연수에서 친하게 지냈던 한국계 미국인이라는 것을 알게 되었습니다. 부모님의 영향으로 약간의 한국말을 하기 때문에 많은 도움을 받았는데요. 저에게는 정말 가문의 단비와 같이 고마운 친구입니다.

잠시 후 연수 기간 동안 제일 많은 배움과 교류를 나누게 될 Dr. Jung을 만났습니다. 인사를 나누고, 이런저런 이야기들을 하다 보니 벌써 수술을 시작할 시간이 되었네요. 환자에 대한 정보를 확인하고 수술을 시작했습니다. 첫 수술을 무지외반증과 갈퀴발 수술이었습니다. 수술실 풍경은 수술 전 환자 보고를 하고 준비하는 과정까지 한국과 매우 흡사합니다. 하지만 경쾌하게 진행됩니다. 수술을 집도하는 'Dr. Jung의 개인적인 성향 때문일까?'라고 하기에 마취과 닥터와 간호사를 포함한 수술실에 있는 모든 인원들이 계속해서 즐겁게 이야기를 나눕니다. 생소하기도 하고 이런 분위기는 부럽기도 했습니다.



출근하며 찍은 켈란-조브 건물



켈란-조브에서 첫 수술실관 준비를 하며



진료실 모습



노트북으로 소통중인 Dr. Jung

연수 기간 동안 다양한 수술을 보고 다양한 환자들을 만나게 될 시간이 기대 됩니다

항상 시간의 압박을 받는 한국에서의 생활과는 사뭇 다른 모습입니다. 수술은 집도 의사와 간호사 두 명에서 진행을 하는데 전문간호사는 직접 어시스트를 하지 않습니다. 앞서 이야기했던 수술을 빨리 시작할 수밖에 없는 이유를 알 수 있는 대목입니다. 유쾌하게 수술은 진행됩니다. 수술의 속도가 빠르기보단 정확하게 진행되는데 계속 이야기를 나눕니다. 사실 이런 점은 대단하다고 생각이 들었는데요. 이렇게 대화를 나누고 저와 의사소통하면서도 정확하게 수술을 진행하는 것이 역시 대가는 다르다고 느꼈습니다.

수술은 한 개의 수술방에서 연달아 진행됐습니다. 하지만 수술 사이사이에서도 절대 서두르는 법이 없었는데요. 한국의 병원들과는 다른 현실에 계속 부러움을 느꼈습니다. 환자들에게 꼭 필요한 수술만 진행하고 그에 따른 의사들에게는 적절한 대우가 돌아오며 환자들에게 피해를 받지 않게 하는 환경이 만들어져 있는 점 때문입니다.

요즘 미국에서는 Pickleball이라는 스포츠가 엄청난 인기를 끌고 있습니다. 짧은

거리의 테니스와 비슷하네 이 운동이 중, 장년층에게 특히 인기가 있어 아킬레스건 부상을 당한 환자들이 많이 늘었다고 합니다. 그렇지 않아도 미국의 경우 아킬레스건 환자 비율이 높은 편인데 더 늘었다는 말에 경악했습니다. 아마도, 한국에서 배드민턴을 좋아하고 즐기는 사람이 많아질수록 환자들이 늘어나는 것과 비슷하다고 생각이 드네요.

저는 기존에도 아킬레스건 치료 및 수술에 많은 관심을 갖고 있는데 이곳에서 일주일 동안 많은 케이스를 볼 수 있었습니다. 3개월 전에는 NFL에서 최고 연봉을 받고 있는 쿼터백 선수가 수술 뒤 벌써 연습에 참여하고 있다는 이야기를 들었습니다. 이곳에서 수술 방법을 잘 보고 한국에서 적용하면 선수들의 빠른 복귀에 도움을 줄 수 있을 것 같습니다.

하루 수술 일정은 6시가 넘어서 끝이 났습니다. 아무래도 늦게 끝나다 보니 이곳의 마취과 의사와 간호사들의 애교 섞인 원성도 들리는데요. 그럼에도 유쾌함을 끝날 때까지 유지하고 본인들의 일에 대한 전문성과 직업의식이 철저해 보였습니다.

정말 오랜만에 다른 의사의 수술을 새벽부터 저녁까지 지켜봤는데요. 출고 다리도 아프고 옆에서 보고만 있다 보니 제가 직접 수술하는 것보다 피곤했지만 즐거움도 컸습니다. 이곳의 환경이 주는 즐거움이 피곤함을 잊게 해주는 것 같네요. 다음 날에는 외래 진료를 참관하기로 했습니다. 같은 건물의 4층에서 외래환자를 보고 있는데 모든 환자들이 예약제로 진행이 됩니다. 외래로 들어가니 Dr. Jung이

반갑게 맞아주며 같은 팀 직원들을 소개해 줬습니다. 특이한 것은 진료실로 들어가지 않으며 본인의 노트북을 사용하여 팀원들 및 다른 의사들과 계속 소통을 하고 진료를 보는 점이었습니다.

방사선 영상도 노트북으로 확인합니다. 그곳에는 수많은 방이 있는데 마치 의사 실기시험(OSCE, CPX)을 보는 곳 같은 방에 환자들이 들어가 있으면 외래 로비에서 노트북으로 환자를 확인한 후 노트북을 들고 환자와 인사를 합니다. 방에서 환자와 의사는 여러 이야기들을 편하게 하면서 진료를 진행합니다. 아무래도 시간의 압박이 없다 보니 진료수준이 높을 수밖에 없는 것 같은데요. 환자는 본인의 핸드폰에 필요한 내용을 받아 적기도 하고 이것저것 그동안 궁금했던 것들을 다양하게 묻습니다.

또한 정해진 시간 안에서 질 높은 진료를 끝내면 진료를 오기 힘든 환자들이 전화로 진료를 보기도 합니다. 한국과는 다른 진료 환경에 생소하고 낯설었지만, 언젠가는 우리나라도 이런 의료 시스템을 갖추고 필수의료가 다시 제자리를 찾고 꼭 필요한 치료만 진행되어도 의사와 환자 모두가 피해를 입지 않는 그런 제도가 정착되길 기대해 봅니다.

잠깐 제가 속한 세종스포츠정형외과에 대한 이야기를 하자면 매일 많은 환자분들이 오셔서 바쁜 일상을 보냅니다. 그럼에도 의사 입장에서 최대한 환자분들에게 피해를 주지 않는 의료를 실천할 수 있도록 노력하는 병원이라 할

수 있습니다. 제가 근무하는 병원이라서가 아니라 개원하면서 그러한 시스템을 지향해왔고 독심을 가지고 지금까지 지켜오고 있기 때문입니다. 이는 많은 분들이 도움을 주고 병원에 근무하는 의료진을 포함한 모든 직원들이 열심히 했기 때문에 가능했다고 생각합니다. 사실 이렇게 연수를 보내줄 수 있는 것도 이러한 맥락과 동일한데 병원에 마음속 깊이 감사함을 느끼고 있습니다.

생애 첫 해외 연수, 시작이 반이라는 말처럼 처음은 어렵지만 일단 시작하고 난 이후부터는 부딪히며 해결할 수 있다는 생각이 듭니다. 준비과정에서 막연하고 미국에서 생활비는 어떻게 할지, 가족들 모두 함께 가다 보니 신경 쓸 부분도 많이 있어서 힘들고 어려운 부분이 준비과정에 있었는데요. 지금까지 살아오면서 이런저런 일들을 헤쳐나갔던 내 인생처럼, 역시나 자연스럽게 할 수 있게 되는 것 같습니다. 항상 늦었다고 생각하지 말고 언제든지 도전하는 자세로 임하시는 다짐을 해봅니다.



LA Rams (NFL) 2023년 마지막 홈경기

EP. 2 미국 발목환자 그리고 NFL

세종스포츠정형외과는 이름에서 보여주듯 스포츠 전문 병원을 지향하고 있습니다. 많은 환자분들이 입에서 입으로 혹은 매스컴 등을 통해 알고 찾아오게 됩니다. 제 개인적인 생각입니다만 스포츠에 관해서는 대학 병원 급의 진료를 보고 있다고 자부할 수 있습니다.

컬란조브 역시 마찬가지로 같은 이유로 환자분들이 찾아온다고 생각합니다. 와서 느끼고 있습니다만 오기를 참 잘했다고 생각합니다. 필자의 입장에서는 스포츠 관련 선수 및 환자 이외에도 다양한 질환에 대해서도 정말 오랜만에 참관하고 리마인드 할 수 있는 기회가 되어서 매우 좋습니다. 미국에서는 많은 사람들이 걷기, 러닝 등 운동이 생활화되어 있습니다. 한국에서도 운동에 대한 문화가 많이 다양화되고 생활의 패턴이 변화되면서 운동에 대한 인식도 성장했다고 생각합니다. 그중 러닝과 같은 운동은 동호회, 강습 등 다양한 활동 등이 엄청나게 유행하고 있습니다.

현재 컬란조브에 연수를 하는 동안 미국인 환자 중 비만을 포함해 잘못된 걷기 및 러닝과 같은 운동과 생활 습관들이 무수히 많은 환자들을 만들어 내고 있는 것을 경험했습니다. 필자 또한 진료실에서 환자들을 대할 때 무리한 운동으로 관절에 무리를 주는 환자들에게 주의를 주지만 쉽게 조절하기 힘들다는 것을 알고 있습니다. 사람마다 또는 인종에 따라 관절의 형태가 다르기 때문에 (물론 그것이 전부라고 할 수는 없습니다만) 비만을 비롯한 잘못된 습관에 의한 운동이 발목 건강을 위협하고 발의 모양을 망가트리는 데 큰 부분을 차지하고 있다는 것을 부정하기 어렵습니다.

연수를 하는 필자에게 덕분에 많은 수술 케이스들을 보고 토의하고 정리할 수 있는 기회가 됐고 수술이 아닌 보존 치료에 대해서도 깊은 연구가 이루어지는 경험을 함께하고 있습니다. 미국에서 느끼는 것 중에 발목, 발 건강에 대해 점점 더 많은 사람들이 인식을 하게 되고 특히, 환자들의 입장에서는 발목, 발이라는 분야에 대해서는 좀 더 전문가를 원하는 경향이 있는 것 같습니다. 한국도 마찬가지로 운동의 변화와 운동에 대한 인식이 성장하면서 스포츠손상 환자들의 생각과 입장도 비슷하게 변화되어 가는 것으로 보입니다.

LA Rams (NFL) 2023년 마지막 홈경기에 초대를 받아 방문했는데요. 미식축구하면 우리나라에서는 관심이 떨어지지만 미국내 인기는 TOP클래스 종목입니다. 담당 주치의인 컬란조브의 닥터 케네스 정의 배려로 23년도 마지막 Rams의 홈경기를 관람할 수 있게 됐습니다. 입구에 들어서기 전부터 엄청난 인파의 팬들을 마주했습니다. LA공항 옆 SoFi Stadium 수용인원은 7만명인데 빈틈없이 꽉 찬 모습을 보니 '대단하다'보다 '부럽다'가 먼저 떠올랐습니다. "우리나라 프로 농구도 농구 아레나가 생겨서 더 많은 팬들이 경기장을 찾아올 수 있는 시스템으로 발전했으면 좋겠다"와 같은 잠시 바람도 떠올려 봤습니다. 이번 시즌 LA램스는 7승 7패. 이번 홈 경기를 이기면 플레이오프에 올라갈 수 있는 발판을 마련하게 된다고 합니다. 경기는 램스의 승리.

컬란조브에서 연수를 시작한지 벌써 2-3주가 지나가고 있습니다. 시간이 참 빠르게 지나갑니다. 좀 더 빨리 연수를 시작할 수 있었지만 한국에서 정리해야 할 일들로 조금은 늦게 12월에 연수를 시작하게 되니 크리스마스와 새해를 이곳에서 맞이하게 됐습니다. 3주차가 시작되고 크리스마스가 다가옵니다. 미국에서는

많은 사람들이 크리스마스부터 새해까지 휴가를 보냅니다. 그런데 병원은 역시 미국도 예외더군요. 더 바쁘고 더 열심히 일합니다. 수술도 많습니다.

병원 동료들에게 크리스마스 선물을 받았습니. 크리스마스 하루 휴가를 받고 이브날까지 열심히 일하고 캘리포니아 남부 샌디에이고로 향했습니다. 아이들이 평소 즐겨보는 유튜브 중 샌디에이고 씨월드를 항상 얘기했는데 꿈만 같은 기회로 직접 가볼 수 있게 됐습니다. 눈을 땔 수 없는 신기한 바다 동물, 범고래, 바다사자 직접 만지고 체험해 볼 수 있는 상어, 가오리 등 아이들보다 제가 더 즐거웠던 짧은 휴가였습니다. 눈은 오지 않고 날씨도 따뜻하지만 두 번 다시 경험해 보기 힘든 즐거웠던 크리스마스로 기억될 것 같습니다.

P.S

Dr. 케네스 Jung이 필자가 한국 프로농구 팀의 팀닥터를 맡고 있는 것을 알고 있었습니다. 수술 중 필자에게 질문을 했습니다.

닥터 케네스 정: "한국프로농구는 지금 시즌 중이지 않아요?"

필자: "맞습니다. 시즌이 지금 한창 진행 중이죠."

닥터 케네스 정: "근데 닥터 김은 왜 여기에 와 있나요?"

필자: ...

팀에 도움이 될 겁니다... 언젠가는...

LG세이커스 화이팅!



동료들에게 받은 크리스마스 선물



샌디에이고 씨월드에서 범고래를 보고있는 첫째

EP. 3 미국의 스포츠의학 시스템을 접하다.

긴 연수 기간도 드디어 절반의 시간이 지나갔습니다. 아무래도 여행을 다닐 때와는 느낌이 사뭇 많이 다른 것 같네요. 점차 적응도 되고 있습니다. 우리나라와 달리 이곳에서는 공용 주차를 도로에 자유롭게 하는데 매주 수요일 거리청소일이 있습니다. 이를 인지하지 못하고 차를 주차해서 두 번의 벌금을 맞는 해프닝도 있었네요. 이 밖에도 다양한 것들을 경험하다 보니 문화의 차이가 역시 새롭고 신기하기만 합니다. 그럼에도 그 안에서 비슷한 풍경이나 상황을 마주하면 묘한 기분을 느끼며 감정이 올라오는데요. 특히, 제가 연수 중인 LA 컬란-조브 클리닉에서의 일들은 한국과 흡사한 부분이 많았습니다.

수술이 많았던 어느 날, 오후에 외래 환자를 보러 올라가고 있는데 엄청 키가 큰 흰머리 할아버지가 지나가는 것을 보았습니다. '분명 어디선가 많이 봤던 사람이다'고 생각했는데 NBA에서 역대 최고의 감독으로도 손꼽히는 필 잭슨 감독이었습니다. 특히, 필 잭슨 감독은 시카고 불스에서 6회의 우승과 LA 레이커스에서 5회 우승을 달성한 경력을 갖고 있으며 최고의 농구 스타인 마이클 조던, 스키티 피펜, 사킴 오닐, 코비 브라이언트 등의 선수들과 함께한 감독입니다. 함께 사진을 찍고 싶은 마음은 굴뚝같지만 몸이 많이 불편해 보이는 모습에 말씀드리지는 못했습니다.



한 달이라는 시간 동안 정말 많은 수술을 참관하고 환자들을 만났습니다. 세종스포츠정형외과에서 하고 있는 방법이나 방식을 미국 최고의 스포츠 클리닉과 비교해 보고 서로의 장, 단점을 생각해 볼 수 있는 여러 일들이 있었습니다. 한국과는 환경이 다르고 여러 여건이 달라 직접적인 비교가 어려울 수 있지만 서로의 좋은 점과 발전이 필요한 점 등이 눈에 잘 보였는데요. 진료의 수준이나 환자 치료의 성과 등을 보면 분야에 따라 한국이 앞서는 부분이 있을 수 있지만 관심을 갖고 체계적인 시스템을 만들어온 미국에 비해서는 아직까지 부족한 것들이 있는 것 같습니다. 이번에 제가 하고 싶은 이야기는 스포츠의학을 하고 있는 이들의 시스템과 미국 정형외과 의사들이 세부 전문으로 선택할 수 있는 SPORTS MEDICINE FELLOWSHIP에 대한 것입니다.

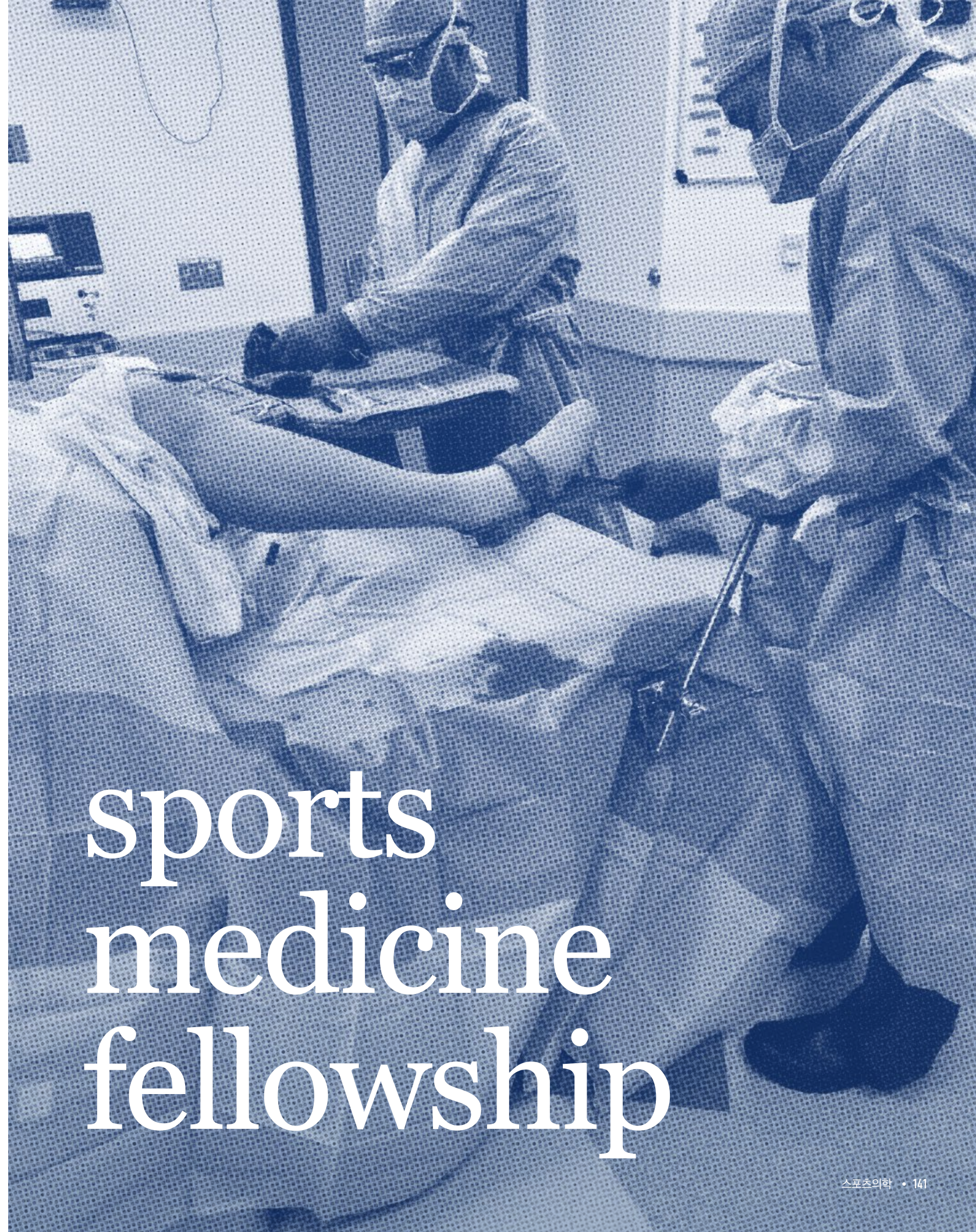
우리나라에도 스포츠 의학 분야에 대한 시스템 개선과 인식의 필요성이 중요하다고 생각합니다

LA 컬란-조브 클리닉에는 수많은 정형외과 의사, 일반 의사 등이 근무하고 있습니다. 정형외과 의사로 환자를 수술하고 진료하는 Dr. Jung을 보면, 진료에서 환자에게 주사를 놓거나 혹은 다른 보존적 치료를 직접 하지 않습니다. 내가 아닌 다른 의사가 보존적 치료를 진행하는 것에 대해 문제가 될 사항이 없습니다. 이렇듯 업무에 대해서 철저하게 분업화되어 있습니다. 다른 관점에서 보면 편하기도 할 것 같은데요. 앞서 언급했던 SPORTS MEDICINE FELLOWSHIP을 거친 의사는 수술 이외의 것들을 모두 관리할 수 있습니다. 다만, 수술이 필요한 경우는 LA 컬란-조브 클리닉의 유능한 분야별 정형외과 의사와 상의하게 됩니다. 또는 본인이 다양한 분야의 수술을 집도할 수도 있으며 팀 주치의의 관점에서 보면 오히려 sports medicine만을 전문으로 하는 의사가 팀 주치의를 맡는 것이 더 옹호 보이기도 합니다.

저 같은 경우, 족부 전문의이지만 SPORTS MEDICINE FELLOWSHIP을 거친 국내 1호 정형외과 의사라고 표현할 수 있을 것 같습니다. 세종스포츠정형외과에서 fellowship 프로그램을 이수한 1호 의사이기 때문입니다. 갑자기 앞으로 가야 할 길에 어깨가 많이 무겁다는 혼자만의 생각이 듭니다. 다시 본론으로 돌아가서 컬란-조브에서는 급성 손상 환자를 보는 정형외과 의사들이 따로 있고, 주사치료, 보존적 처치를 전문으로 하는 의사들이 따로 있습니다. 그렇다 보니 의료적인 세분화는 물론 일의 성취도 높지 않을까 하는 생각을 해봅니다. 물론 우리나라의 의료 환경에서는 불가능하다고 보고, 그렇기 때문에 저와 같은 스포츠의학을 전문적으로 하는 정형외과 의사는 진료, 보존적 치료, 수술 모두 잘해야 합니다. 그렇지 않으면 환자들이 고스란히 피해를 당할 수 있기 때문입니다.

한국에서도 정형외과 의사들이 스포츠의학에 대한 관심이 점점 높아지고 있는 것 같습니다. 그에 반해서 치료에 대한 방법들이 너무나 다양하고 천차만별이라 그 결과에 따른 보상이나 피해는 고스란히 환자들의 몫이 되는 것 같은데요. 스포츠의학에 대한 전문과정을 세부 전문의 과정으로 넣어도 그것이 국내에서는 큰 실효성이 없을 것 같습니다. 다만, 우리 세종스포츠정형외과 같은 병원이 앞장서서 이러한 문화를 만들고 있고 이런 점이 사람들에게 인식화 되어가고 있기 때문에 좋은 취지와 목표를 가진 젊은 의사들이 저와 같은 과정을 통해 점점 발전시켜 나갔으면 좋겠습니다.

아직 저 이후로는 2호 fellow가 없기 때문에 많은 의사선생님들이 관심을 가져 주시면 좋을 것 같습니다. 아무래도 이러한 관심이 스포츠의학 발전에 원동력이 될 수 있습니다. 스포츠 관련 시장은 앞으로 점점 더 발전을 할 것입니다. 스포츠를 즐기는 인구는 늘어날수록 이들 중 누구나 환자가 될 수 있고 병원을 찾게 될 텐데 환자들이 믿고 맡길 수 있는 스포츠의학의 전문적 지식을 갖고 있는 정형외과 전문의를 양성하기 위해서는 우리나라에도 스포츠 의학 분야에 대한 시스템 개선과 인식의 필요성이 중요하다고 생각합니다.



sports medicine fellowship

EP4. LA 클리퍼스 홈경기 의무지원을 가다.

LA 컬란-조브 클리닉에는 수많은 팀의 팀 닥터가 근무하고 있습니다. 필자가 정말 좋아하는 스포츠인 농구, 그중에서도 가장 좋아하는 NBA 팀인 LA 클리퍼스! Dr. Steve Yoon이 헤드 팀 닥터인데요. Dr. Yoon은 이곳에서 Regenerative medicine이라는 것을 전공한 의사입니다. 한국에서는 다소 생소할 수 있지만 미국에서는 분야에 따라 다양한 전공이 세분화되어 있습니다. 저 같은 경우 한국에서 스포츠의학을 하는 의사로 진료, 수술, 치료까지 모든 것을 수행하고 있지만 이곳에서는 세분화되어 있다고 보면 될 것 같습니다.

왜 NBA가 세계 최고의 농구 리그인지 알 수 있는 순간이었습니다.

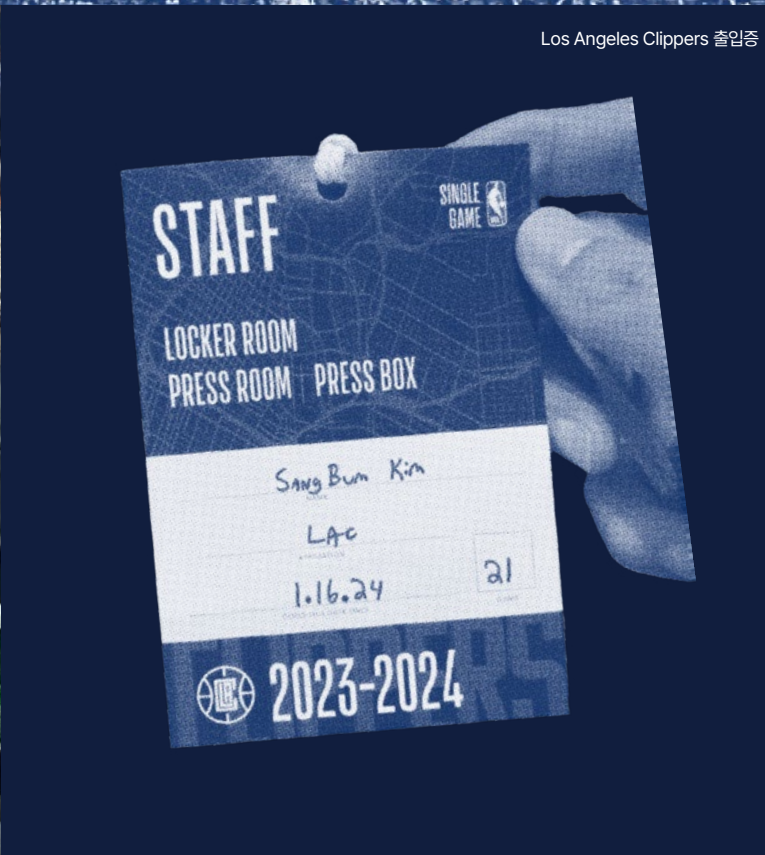
미국에서의 연수 기간이 끝나가는 시기에 Dr. Yoon을 통해서 꿈에 그리던 LA 클리퍼스 홈경기에 의무팀으로 참여할 수 있는 기회를 얻게 되었습니다. LA 클리퍼스는 필자가 제일 좋아하는 선수인 No.13 폴 조지, No.1 제임스 하든, No. 0 러셀 웨스트브룩 등 세계 최고의 선수들이 뛰고 있는 팀입니다. 의무지원을 나가는 당일, 하루 종일 병원에서 일하는 시간이 제발 빨리 지나갔으면 하는 설레는 마음으로 경기를 기다렸습니다. 단순히 경기장에 경기를 보는 것과는 차이가 많이 있는데요. VIP 공간에 주차를 하고 Staff 명찰을 받은 뒤 경기장에 들어가서 Dr. Yoon을 만나 LA 클리퍼스 벤치 바로 뒤쪽에 앉았습니다. 오늘 일이 조금만 빨리 끝났더라면 워밍업 시간에 경기장에 도착해서 선수들과 잠시 얘기도 나눠보고 했으면 좋았을 텐데 늦게 일이 끝난 것이 아쉽습니다.

LA 클리퍼스의 홈경기장인 crypto.com arena는 LA 레이커스 및 LA의 아이스하키팀 등 여러 팀들과 경기장을 공유하며 사용한다고 합니다. 예전에 저는 올림픽 예선 경기를 위해 리투아니아에서 우리나라 농구 대표팀 주치의로 출장을 간 적이 있는데, 매우 훌륭한 경기장을 경험한 적이 있었지만, 이곳은 그에 비해서도 더욱더 훌륭한 경기장이었는데요. 수많은 관중들이 꽉 채운 경기장, 축제와 같이 스포츠를 즐기는 사람들의 모습들을 보며 우리나라에도 이렇게 훌륭한 경기장이 생기길 기도해 봅니다. 아마 훌륭한 경기장에는 더 많은 관중들이 경기를 즐기러 올 테니, 지금보다 국내 농구 인기가 더 높아지지 않을까 생각해 봅니다. 벤치 바로 뒤 쪽에 앉아서 선수들이 서로 대화하는 것과 현장에서의 생생한 장면을 목격하고 있자니 이게 정말 현실인가 싶을 정도였습니다.

사실 한국 농구는 수비가 매우 중요하다고 하는데요. 그러다 보니 점수가 많이 나오지 않는 경우도 있고 매우 다양한 수비 전술을 사용하기 때문에 외국 용병 선수들이 KBL에서 경기할 때, 수비 때문에 애를 먹는 경우도 많다고 알고 있습니다. 제가 주치의를 하는 LG 세이커스도 대표적인 끈물 수비를 하는 팀이죠. 저도 NBA를 TV로 볼 때, 우리나라 보다 수비를 덜하기 편하게 플레이하는 것 같다는 생각을 많이 했습니다. 하지만 경기장에서 직접 바라본 경험은 제 생각과는 180도 달랐는데요. 세계 최고의 몸값을 자랑하는 선수들의 집중력은 벤치에서도 느껴질 정도로 대단했습니다. 또한 너무나도 거칠게 부딪히며 기선을 잡기 위한 플레이는 무서울 정도였습니다. 왜 NBA가 세계 최고의 농구 리그인지 알 수 있는 순간이었습니다. 운동 능력이 뛰어난 선수들이 하는 플레이를 주치의의 입장으로 보다 보니 너무나도 위험한 장면들이 많았고 경기장을 찾은 수만 명의 관객 중



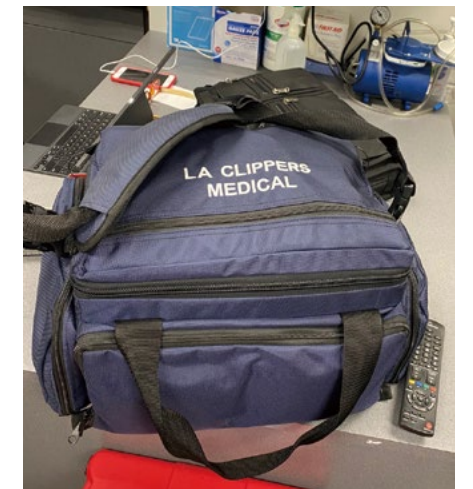
Dr. Yoon과 함께



Los Angeles Clippers 출입증

유일하게 Dr. Yoon과 저만 경직되게 경기를 본 것 같습니다.

Half time 전에는 Dr. Yoon과 라커룸, 메디컬 룸, 마사지 및 테이핑 룸 등과 여러 장비들을 보러 안쪽으로 들어갔습니다. 아쉽게도 자유롭게 사진을 찍을 수는 없었지만 저에게 너무나도 소중한 훌륭한 경험이었습니다. 올해 8월에는 LA 클리퍼스를 위한 홈경기장이 새롭게 지어진다고 합니다. 어마어마한 금액이 들어간 세계 최고의 경기장인데, 건립 이후 다시 한번 Dr. Yoon이 초대해 주겠다고 합니다. 가장 놀라웠던 것은 라커룸이나 트레이너들의 치료실이 아니었습니다. 물론, 매우 훌륭하고 다양한 장비 및 공간을 보유하고 있지만 무엇보다 경기장 내에 메디컬 룸이 따로 있고 그곳에 X-ray와 초음파 기계를 구비하고 각종 치료 및 간단한 처치를 할 수 있는 공간이 별도로 구비되어 있는 점이 가장 놀라웠던 부분이었습니다. Dr. Yoon은 이곳에서 Half time에 홈 팀을 포함하여 원정 팀 선수들까지 필요한 경우 체크를 진행해 줍니다. X-ray로 확인이 필요한 경우 바로 검사를 진행할 수 있으며 병원에서 따로 초음파를 들고 오지 않아도 바로 검사를 할 수 있어 편하다는 장점이 있는데요. 메디컬 가방도 팀에서 이미 제공해서 준비가 되어있고 응급한 상황을 대비하기 위한 장비들도 구비가 잘 되어 있었습니다.



팀 닥터가 부족한 우리나라와 다르게 LA 클리퍼스에는 4명의 팀 닥터가 있다고 합니다. 또한 트레이너 선생님들을 포함하여 치료사, 마사지사 등 셀 수 없이 많은 스태프들이 선수들과 함께하고 있습니다. 팀 닥터들은 매일 메시지를 통해 팀의 선수들 상황을 연락받으며 확인하고 필요한 경우 병원에서 체크 및 치료를 하고 있습니다. 게다가 매년 팀 닥터 회의를 통해 필요한 상황들을 논의하고 1년에 한 번은 전체 NBA 팀 닥터들이 모여 회의하는 시간도 있다고 하니 시스템이 대단히 훌륭하다는 생각을 하게 됐습니다.

Dr. Yoon이 경기 중간 및 경기를 마치고 선수들을 체크하는 모습을 보면서 부럽기도 하고 한국으로 빨리 돌아가서 내 일을 하고 싶은 생각이 많이 듭니다. 한국 농구의 메디컬 문화는 이제 막 시작 단계로 볼 수 있는데 국내에서도 한사람 한사람이 조금씩 노력하고 발전시키다 보면 더 나은 환경과 문화를 만들 수 있을 것 같다는 생각에 저도 더 열심히 해야겠다는 다짐을 해봅니다. 이곳에서 생각보다 다양한 경험을 할 수 있었고 Dr. Kenneth Jung의 분야 덕택에 아킬레스 관련 환자들을 제일 많이 보게 됐는데요. 한국에서도 제가 가장 많이 보는 환자들에게 이곳에서의 경험을 저를 찾는 환자분들에게 도움을 드릴 수 있을 것 같습니다. 이제 곧 한국으로 돌아갈 시간이 다가오고 있습니다.

EP5. 연수 중 가장 감사했던 5시간

어느덧 LA 컬란-조브 클리닉에서의 시간이 끝나가고 있습니다. 빨리 세종스포츠정형외과로 돌아가서 제 일을 하고 싶은 마음도 있고 마지막이라는 생각에 아쉬운 마음이 들어 이곳에 더 있고 싶다는 생각도 듭니다.

이번 주에는 Dr. Jung의 배려로 카데바 Lab에서 실제 연습을 해보는 시간을 갖게 되었는데요. 연수 첫 날, 연수가 끝날 쯤 Lab을 이용하자고 이야기했는데 벌써 그 시기가 다가왔습니다. 카데바는 의학 교육과 연구 목적으로 사용되는 해부용 시체를 말하는 용어로 일반인 분들은 의학 드라마, 영화 등을 통해서 접해 본 적이 있는 분들도 많은 것 같은데요. 기증하는 분들의 소중한 마음이 담겨 있는 시신으로 책으로만 공부하는 의학도들이 실제로 인체에 대해 공부하고 실습을 할 수 있습니다.

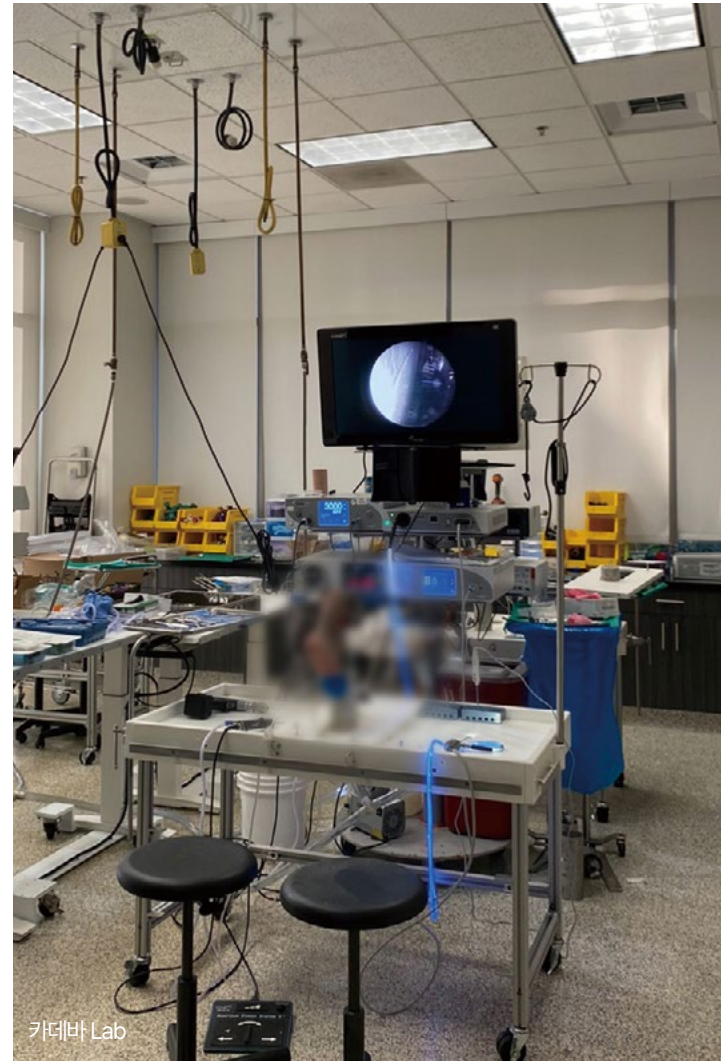
제가 의학도였던 시절 첫 카데바 실습을 할 때면 몇몇 소수의 의학도 중에서는 시체를 직면하는 것을 포기하거나 수술하는 전공을 포기하는 등의 다양한 경우가 발생하기도 했습니다. 정형외과를 선택하고 전문의가 된 뒤에도 가끔 카데바 실습에 초청받아가 본적도 있는데요. 흔히 접할 수 있는 기회가 아니기 때문에 이 시간이 굉장히 귀중하고 소중하다고 할 수 있습니다.

LA 컬란-조브 클리닉에는 세계적인 의료기구 회사인 Arthrex가 병원 내 상주하고 있습니다. 덕분에 병원의 여러 의사들이 Arthrex의 컨설턴트로 있으며 수술에 사용하는 의료기구 개발 및 의료 발전에도 도움을 주고 있는데요. 관련 기구를 사용하는 수술을 할 때면 언제나 Arthrex의 직원 중 한 명이 수술실에 들어와서 같이 수술을 참관하고 필요한 기구를 가져오는 등 함께 하는 시간을 갖고 있습니다.

병원 1층에 Arthrex의 Lab에서 LA 컬란-조브 클리닉 내 Arthrex 총 책임자인 프란시스코와 인사를 했는데요. Dr. Jung의 부탁으로 내게 도움을 주겠다고 해서 고마운 마음이 들었습니다. 진료와 수술 스케줄이 끝난 뒤 약속된 시간에 카데바 Lab에 도착하니, 이미 모든 준비를 끝내고 기다리고 있었습니다. 미국 연수 중에 가장 감사한 시간을 꼽으라고 한다면 카데바에서의 시간이라 말할 수 있는데요. 한국에 돌아갔을 때 적용할 수 있도록 그동안 배웠던 술기들을 복습해보고 Dr. Jung과 함께 서로 갖고 있는 지식 등을 교류했습니다. 이런 저런 것들에 집중해서 하다 보니 Lab에서의 시간이 어느덧 5시간이 훌쩍 지나서 마무리를 하고 집으로 향했습니다.

이제 일주일만 지나면 한국으로 돌아가야 하는 시간이 되었습니다. 마지막 한 주도 어떤 다양한 경험을 할지 벌써부터 설레는데요. 다른 이야기지만 이번 연수에서 얻은 다른 수확이 있다면 다음 연수를 기획하게 되면 운동 선수들의 비시즌을 맞춰 연수를 오는 것이 좋을 것 같다고 생각했습니다. 아무래도 시즌 중에는 병원에서 치료를 받거나 수술을 하는 경우가 훨씬 더 적기 때문에 더 많은 경험을 위해서 비시즌에 맞추는 것이 좋은 것 같습니다.

지금까지 제가 경험한 연수 과정에 대해 이야기했는데요. 다음 마지막 이야기는 연수 외에도 그동안 LA에서 살면서 경험한 것들을 정리하는 시간을 가지려고 합니다.



카데바 Lab

EP.6 굿바이 컬란-조브, 굿바이 LA

생각보다 다양한 경험을 할 수 있었던 LA에서의 연수가 오늘을 마지막으로 모든 일정이 끝이 났습니다. 어제는 마지막 수술 일정에 수술실에서 만났던 LA 컬란-조브 클리닉의 의사들과 간호사들, 특히 그동안 많이 챙겨주었던 Bob Kim과 길게 인사를 나눴는데요. 헤어져서 아쉽다는 말과 나중에 미국에 오게 되면 이곳에 들리라는 말이 참 고마웠습니다.

LA 컬란-조브 클리닉에는 많은 Observation 의사들이 오기 때문에 이러한 헤어짐은 의례 맞이하는 상황일지 모르지만, 2개월 동안 머물렀던 제 입장에서는 고맙고 너무나 아쉬운 순간입니다. 오늘은 마지막 외래진료를 끝으로 Dr. Jung과 마지막 인사를 나누며 그동안 못했던 이야기들과 개인적인 이야기를 끝으로 한국으로 돌아가면 연락을 하기로 하고 헤어졌습니다.

제가 가장 많이 하는 생각 중 몸에 배어 있는 습관에 대한 생각을 많이 하는데요. 다양한 의미로 들릴 수 있지만 제가 생각하는 좋은 습관은 한자리를 오랫동안 지킬 수 있는 끈기, 오랫동안 쌓여온 자신만의 노력, 크게 벗어나지 않고 자신을 유지할 수 있는 평정심 등에 대한 것입니다. 또한 주변 사람들과의 좋은 관계를 오랫동안 유지할 수 있는 것도 포함할 수 있겠네요.

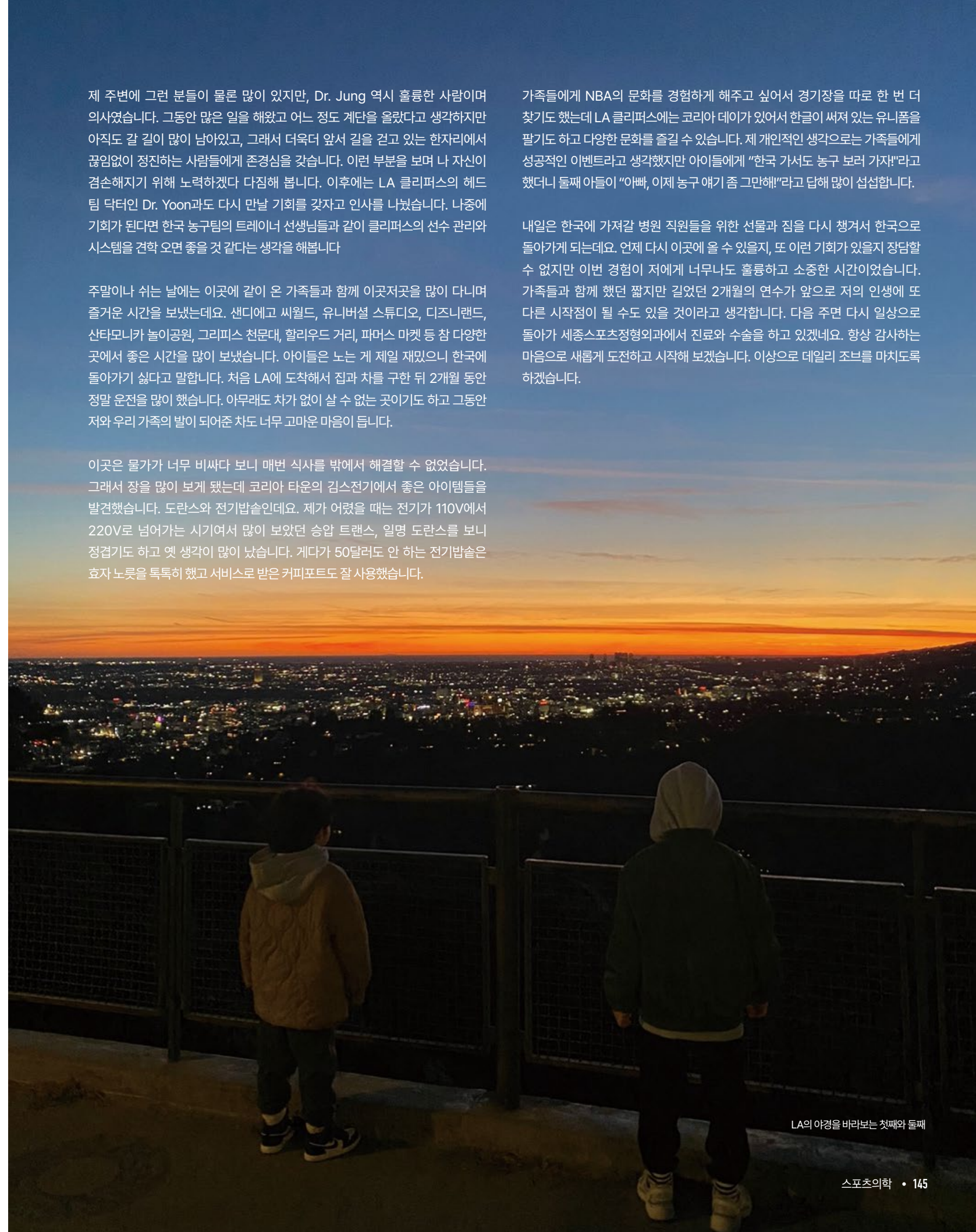
제 주변에 그런 분들이 물론 많이 있지만, Dr. Jung 역시 훌륭한 사람이며 의사였습니다. 그동안 많은 일을 해왔고 어느 정도 계단을 올랐다고 생각하지만 아직도 갈 길이 많이 남아있고, 그래서 더욱더 앞서 길을 걷고 있는 한자리에서 끊임없이 정진하는 사람들에게 존경심을 갖습니다. 이런 부분을 보며 나 자신이 겸손해지기 위해 노력하겠다 다짐해 봅니다. 이후에는 LA 클리퍼스의 헤드 팀 닥터인 Dr. Yoon과도 다시 만날 기회를 갖자고 인사를 나눴습니다. 나중에 기회가 된다면 한국 농구팀의 트레이너 선생님들과 같이 클리퍼스의 선수 관리와 시스템을 견학 오면 좋을 것 같다는 생각을 해봅니다

주말이나 쉬는 날에는 이곳에 같이 온 가족들과 함께 이곳저곳을 많이 다니며 즐거운 시간을 보냈는데요. 샌디에고 씨월드, 유니버셜 스튜디오, 디즈니랜드, 산타모니카 놀이공원, 그리피스 천문대, 할리우드 거리, 파머스 마켓 등 참 다양한 곳에서 좋은 시간을 많이 보냈습니다. 아이들은 노는 게 제일 재밌으니 한국에 돌아가기 싫다고 말합니다. 처음 LA에 도착해서 집과 차를 구한 뒤 2개월 동안 정말 운전을 많이 했습니다. 아무래도 차가 없이 살 수 없는 곳이기도 하고 그동안 저와우리 가족의 발이 되어준 차도 너무 고마운 마음이 듭니다.

이곳은 물가가 너무 비싸다 보니 매번 식사를 밖에서 해결할 수 없었습니다. 그래서 장을 많이 보게 됐는데 코리아 타운의 김스전기에서 좋은 아이템들을 발견했습니다. 도란스와 전기밥솥인데요. 제가 어렸을 때는 전기가 110V에서 220V로 넘어가는 시기여서 많이 보았던 승압 트랜스, 일명 도란스를 보니 정경기도 하고 옛 생각이 많이 났습니다. 게다가 50달러도 안 하는 전기밥솥은 효자 노릇을 톡톡히 했고 서비스로 받은 커피포트도 잘 사용했습니다.

가족들에게 NBA의 문화를 경험하게 해주고 싶어서 경기장을 따로 한 번 더 찾기도 했는데 LA 클리퍼스에는 코리아 데이가 있어서 한글이 써져 있는 유니폼을 팔기도 하고 다양한 문화를 즐길 수 있습니다. 제 개인적인 생각으로는 가족들에게 성공적인 이벤트라고 생각했지만 아이들에게 "한국 가서도 농구 보러 가자!"라고 했더니 둘째 아들이 "아빠, 이제 농구 얘기 좀 그만해!"라고 답해 많이 섭섭합니다.

내일은 한국에 가져갈 병원 직원들을 위한 선물과 짐을 다시 챙겨서 한국으로 돌아가게 되는데요. 언제 다시 이곳에 올 수 있을지, 또 이런 기회가 있을지 장담할 수 없지만 이번 경험이 저에게 너무나도 훌륭하고 소중한 시간이었습니다. 가족들과 함께 했던 짧지만 길었던 2개월의 연수가 앞으로 저의 인생에 또 다른 시작점이 될 수도 있을 것이라고 생각합니다. 다음 주면 다시 일상으로 돌아가 세종스포츠정형외과에서 진료와 수술을 하고 있겠네요. 항상 감사하는 마음으로 새롭게 도전하고 시작해 보겠습니다. 이상으로 데일리 조브를 마치도록 하겠습니다.



LA의 야경을 바라보는 첫째와 둘째

[세종스포츠정형외과 컬럼] 미국 스포츠 현장에서 한국 스포츠의학의 진보를 꿈꾸다

2024.02.12



[세종스포츠정형외과 김상범 원장] 2023년 가을 넘어가는 시간 두꺼운 외투가 매일 출근길을 함께하던 11월이었다. 병원 업무는 매일 바빴다. 진료를 보는 환자의 말을 경청하고 아픈 부분을 만져보며 여러 영상자료를 통한 진단을 내린다. 어떤 환자분은 당장 자리에서 일어나 튼튼하게 걸을 수 있는 상태고 또 다른 환자는 당장 수술을 진행해야 하는 급한 상태이기도 하다. 우리 병원의 특성상 스포츠손상에 의한 내원 환자 비율이 높다. 특히, 프로선수, 국가대표, 대학/청소년 선수층, 사회인 동호회 활동층 등 10대부터 40대 연령층이 70~80% 정도에 달한다.

스포츠의학을 전문으로 하는 정형외과 의사가 되는 것은 체대를 졸업하고 의사가 되기를 꿈꾸며 의대에 입학해서 길고 긴 험난한 시기와 약간의 방황, 좌절의 시기까지 한번도 변한 적이 없었다. 결국 지금의 길을 걷고 있다. 그 길을 시작하려고 하던 찰나 뜻 밖의 사건이 있었다. 농구를 하고 있었고 달리던 나는 앞으로 고꾸라졌다. 같은 시간 코트에 “뽕!!!”하는 소리가 퍼렇게 울렸다. 아킬레스 건이 끊어졌다. 당시의 나의 아킬레스를 지금의 건강한 상태로 만들어 준 선생님이 김진수 교수(세종스포츠정형외과 대표원장)다. 이후 내가 하고자 하는 일에 더욱더 의미를 부여할 수 있었고, 스포츠의학은 힘들어도 놓을 수 없는 그런 존재가 되었다. 스포츠의학에 빠진 나는 가끔 이런 생각을 한다. 스포츠 선진국의 스포츠의학 서비스 및 구단과의 연계는 어느정도로 발전되었고 얼마나 깊은 관계를 유지하는지 궁금했다. 직접 경험을 쌓을 수 있는 기회까지는 생각이 닿지 않았었다.

다시 2023년 11월로 돌아가서, 11월말부터 약 2개월 조금 넘는 기간동안 LA컬란조브에 연수를 가기로 했다. 스포츠의학을 각인시켜준 김진수 교수를 비롯 세종스포츠정형외과 대표원장님들의 배려로 미국 서부 스포츠의학의 메카로도 불리는 컬란조브 클리닉의 연수가 결정됐다. 내가 몸을 담고 있는 세종스포츠정형외과는 스포츠의학 중심병원의 역할에 충실한 곳이다. 무릎을 전문으로 진료하는 차민석 병원장은 2022년 카림 벤자마, 즐라탄 이브라히모비치 등 유명선수들의 무릎 주치의인 소네리 코테 박사가 있는 프랑스 리옹의 생티 정형외과 센터에 3개월간 연수를 다녀왔고, 그 이전엔 2021년 어깨와 팔꿈치를 전문으로 진료보는 금정섭 병원장이 LA다저스 등 팔꿈치 내측측부인대접합수술 일명 토미존 수술의 명의인 닐 엘라트라체 박사의 도움으로 LA컬란조브 클리닉에 3개월간 연수를 다녀왔다. 스포츠의학에 진심인 세종스포츠정형외과에 몸담고 있음에 감사하다.

2023년 12월이 시작되는 첫 주부터 LA컬란조브에서의 일정은

시작됐다. 진료, 수술, 진료, 수술 등 한국에서의 일정과 다르지는 않지만 조금 더 일찍 시작하고 조금은 낯선 환경만 있을 뿐, 익숙한 시작이었다. 연수를 시작한 1-2주가 지나고 컬란조브의 시스템에 적응이 되고 이곳의 정교하고 여유로운 진단과 진료 환경에 부러움이 생겼다. 컬란조브 클리닉은 LA다저스, LA클리퍼스, LA램스, 애너하임 덕스 등 MLB, NBA, NFL, NHL의 팀닥터가 있고 미국 전역에 걸쳐 스포츠의학의 파워를 유지하고 있는 병원이다. 유명한 야구 선수, 풋볼 선수, 농구 선수, 배우 등 검색만 하면 찾아볼 수 있는 환자리스트에 즐거움도 잠시. 이곳의 환자 한 명에 대한 시간 할애와 스텝과의 심도 깊은 토론 등의 진료 문화는 환자가 돌아가는 차안에서 미소짓게 하기에 충분했다.

스포츠 현장에서의 의료서비스는 어떻게? NBA LA클리퍼스 주치의 닥터 스티브 윤의 도움으로 LA클리퍼스 홈경기 의료팀의 스텝 닥터로 참여하는 기회가 주어졌다. NBA 의무팀에 함께할 이번 기회라니... 아침부터 들떴다. LA 크립트 닷 컴 아레나에 도착하고 경기장의 규모와 관람시설에 감탄사 연발. X-ray, 초음파, 처치실 등 병원 응급실 하나가 홈팀 전용 그리고 어웨이팀 전용으로 세팅된 모습에 또 한 번 감탄사를 뱉었다. 기본적인 현장 시설의 완벽함을 떠나 의료팀과 구단 수 많은 트레이너들과 긴밀한 소통, 정보교환이 일상분란하게 현장에서도 이루어지는 모습에 부러움이 몰려왔다. 1미터 앞에 폴 조지, 카와이 레너드, 제임스 하든, 러셀 웨스트브룩이 서 있던 모습은 평생 잊지 못 할 것 같다. 나는 한국에서 KBL LG세이커스 팀닥터다. 한국프로농구를 너무 사랑하는 나에게 이번 기회는 많은 시사점을 남겼다.

2024년 2월 현재 나는 세종스포츠정형외과로 복귀했다. 2개월의 연수가 충분하지 않은 배움의 시간일 수도 있지만 2년의 시간을 투자한 것만큼의 몰입의 시간이었다. 다시 의대생으로 돌아가 해부학을 처음 공부하던 시절의 열정보다 깊은 몰입의 시간이었다. 정형외과 의사 더 나아가 스포츠의학을 사랑하는 의사로서 그리고 한국 스포츠의학의 현재 일원으로서 긍정적인 발전에 필요한 역할이 어떤 것일지 조금은 느낄 수 있던 시간이었다. 초청부터 담당의로서 도움을 준 닥터 케네스 정에게 특별히 고마움을 전한다.

JUMPBALL 정지욱 기자

세계 스포츠 의학 커뮤니티의 허브

ISOKINETIC CONFERENCE에 다녀오다



왼쪽부터 이은채, 최혜진, 임선희 원장

Madrid, Late Spring 2024

FOOTBALL MEDICINE NEW FRONTIERS

세종스포츠정형외과 재활의학과 임선희 원장, 내과 최혜진 원장, 영상의학과 이은채 원장이 2024년 5월 23~29일 7일간 스페인 마드리드에서 열리는 '2024 The annual Isokinetic Conference'에 참석했다.

재활의학과 임선희 원장



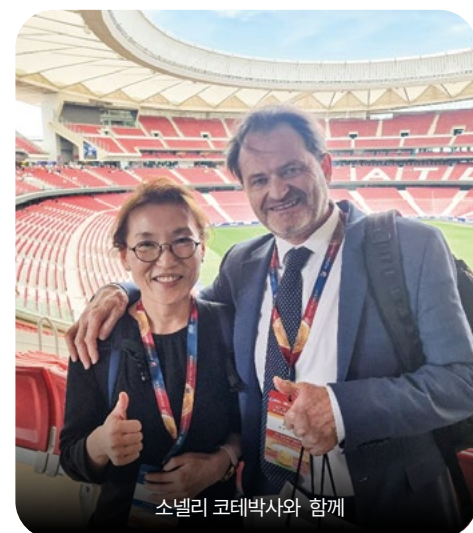
2024 ISOK Conference Madrid는 얘기만 들어도 설레게 되는 그런 학회입니다. 축구와 관련된 지식과 정보를 나누는 자리에서 우리나라에서도 관심이 많은 분야들이 다른 나라에는 어떻게 하는 공극증과 호기심으로 출발하게 된 스페인 마드리드.

그림에서나 볼 것 같은 파란 하늘과 산뜻하고 선선한 이른 아침, 스페인 아틀레티코 마드리드 홈 구장을 들어가는 순간은 실LEM 반 공극증이 반이였습니다. 밖에서의 이른 아침의 조용해 보이는 큰 구장의 모습과 달리 그 안에는 열정적인 지식의 열의를 가지고 있는 수천명의 사람들이 있었습니다. 그 안에서 마주치는 모든 사람들은 축구와 선수 그리고 그와 관련된 질환과 최신 지견을 나누고 배우고 서로 공유하며 축구라는 공통된 주제로 하나가 되어있었습니다.

우리나라에서도 다루는 내용이나 선수들을 위한 마음은 전세계가 똑같은 것 같은데요. 부상 시 처치나 치료, 부상 후 관리 방법, 복귀를 시키기 위한 운동 및 관리, 그리고 더 나아가서는 재부상을 방지하기 위한 방법까지 다양한 연구와 지식들을 알고자, 의사뿐 아니라 축구와 관련된 모든 사람들이 하나라도 놓칠세라 듣는 아주 열정적인 곳이었습니다.



Poster Area



소넬리 코테박사와 함께



TRIBUNA 강연장

우울하면 운동을 해라!

운동선수들이 우울하면?

프레즌트 정신건강의학과의원 김하경 원장

우리는 흔히 우울해 하는 사람들에게 운동을 하면 기분이 나아질 거라고 이야기하곤 한다. 최근 호주의 연구진이 1039건의 연구결과를 분석한 바에 의하면, 약물이나 상담보다 운동이 우울증이나 불안장애 개선에 최고 1.5배 더 효과가 좋은 것으로 나타났으며, 스페인 연구진은 218건의 연구결과를 통해 운동에 심리치료와 약물치료를 병행할 경우 가장 큰 효과를 나타내며, 특히 고강도 운동이 치료효과가 더 크다고 발표했다.

이처럼 운동이 정신건강에 좋다는 근거들은 차고 넘친다. 그렇다면 평생을 운동에 바쳐온 운동 선수들이 그 누구보다 건강한 정신을 가지고 있으리라 기대하는 것이 무리는 아닐 것이다. 그래서인지 선수들의 세계에서 슬럼프라는 말이 있어도 우울증이라는 말은 오랜 기간 금기시되어 왔다.



김하경 원장

- 이화여자대학교 의과대학 학사 석사 박사
- 이화여자대학교 의과대학 정신건강의학교실 외래교수
- 코로나우울 대국민 심층상담 전문위원
- 근로복지공단 서울업무상질병판정위원회 위원
- 근로복지공단 청령시민감사관
- 현) 프레즌트 정신건강의학과의원 원장
- 전) 국립정신건강센터 지도전문의
- 전) 인천광역시 의료원 트라우마센터 센터장

선수들에서 우울증 위험성을 높이는 요인들

운동 스트레스

많은 연구에서 아마추어 선수가 아닌 엘리트 선수들에서는 일반인에서보다 높은 우울증 유병률을 보이는 것으로 나타났다. 한 예로 2015년 국제축구선수협회에서 약 1천 여명의 선수들을 대상으로 한 설문 결과, 현역 프로선수 중 38%가, 전직선수는 35%가 우울증과 불안감을 겪는 것으로 보고하였다. 엘리트 선수들은 자신의 한계까지 밀어붙이는 훈련이 생활화되어 있는데, 그 자체가 신체적 스트레스로 작용한다. 특히 충분히 회복되지 못한 채 훈련을 지속하면 피로감, 체중감소, 수면장애, 정서불안, 잦은 감염 등을 동반하는 '과훈련증후군' 상태가 되기도 한다. 이는 충분한 휴식으로 회복될 수 있다는 점에서 우울증과 구별되지만, 지속되면 우울증 발병에 기여할 수 있다. 또한, 주변 사람들의 기대 하에 경쟁에 임해야 하는 압박감, 패배 시의 좌절감 또한 극심한 정신적 스트레스로 작용한다. 극히 일부의 경우, 이 과정에서 정서적, 신체적 학대가 일어나기도 한다.

우울증은 왜 생기는가?

우울증의 원인에 대해서는 지금까지의 연구결과들을 종합할 때, 유전적 소인을 갖고 태어난 개인이 발달 상의 중요한 시기에 학대나 상실, 방임과 같은 부정적 경험을 하게 되면 유전적 소인이 생물학적으로 취약한 표현형을 만들고, 스트레스에 대한 역치를 낮춘 차후에 스트레스 상황에서 우울증으로 발전한다고 설명할 수 있다. 어린 시절부터 운동을 시작한 선수들의 경우 다양한 스트레스에 노출되는 확률이 높으므로 우울증의 위험성이 높을 수밖에 없다.



선수들에서 보이는 우울증의 신호들

선수들이 크고 작은 부상을 자주 당한다거나, 훈련에 늦거나 빠지는 일이 잦아진다면 우울증을 의심해 보아야 한다. 우울증으로 집중력이 저하되면 훈련이나 경기 중 부상에 취약해 질 수밖에 없으며, 무기력감으로 이전처럼 성실하게 훈련에 임하기가 힘들어질 수 있기 때문이다.

팀원들과 자주 갈등을 일으키거나, 고립되어 마치 성격이 변한 것처럼 보이는 경우에도 우울증을 의심해 볼 수 있다. 우울증 환자의 특징적인 사고의 변화가 자신과 주변에 대해 부정적으로 왜곡하는 것이며, 대체로 감정조절의 어려움을 겪으므로 성격의 문제처럼 나타나기도 한다.

체력의 저하가 나타나고 그 원인이 수면장애나 체중변화 때문일 때도 우울증을 의심해 볼 수 있다. 우울증으로 인하여 우리 뇌에서 생체리듬과 섭식 등을 담당하는 중추인 시상하부에 문제가 생기면 수면과다나 불면이 생기거나 폭식이나 거식과 같은 문제가 나타날 수 있기 때문이다. 또한, 선수들이 알코올이나 약물로 의존하는 모습을 보일 때에도 기저에 우울증이 깔려 있는지 살펴보아야 한다. 우울증으로 인한 다양한 증상들을 전문가의 도움 없이 스스로 조절하기 위해 알코올이나 약물로 기대려고 할 수도 있기 때문이다.

이러한 양상은 모두 운동 수행력의 저하로 이어지는데, 동기의 저하, 잘못된 관리, 과도한 긴장이나 기타 다른 이유로 지속적인 경기력

부상

부상은 모든 스포츠에 따라올 수 밖에 없는 문제이며, 부상 자체로 인한 경력 단절, 복귀 과정에서의 부담감과 고립감, 재부상에 대한 공포 등은 우울증 위험을 높이는 요인으로 작용한다. 앞선 프로축구선수들 대상 연구에서도 뇌진탕 등 심각한 부상을 3차례 이상 겪었던 선수들에서 그렇지 않은 선수들보다 우울, 불안 증세가 2~4배나 높다는 사실을 보고한 바 있다.

은퇴

많은 선수들은 어릴 적부터 운동에 몰입하면서 스포츠 자체가 자신의 정체성을 형성한다고 생각하는 경향이 있다. 스포츠선수가 유일한 정체성일 때, 경기력 저하와 부상, 은퇴에 의해 정체성이 쉽게 위협받을 수밖에 없다. 특히, 다른 직업군에 비해 상대적으로 이른 나이에 은퇴를 하게 되는데 선수가 아닌 삶을 받아들일 준비가 되어 있지 않은 경우 은퇴가 우울증으로 이어질 수 있다.

[우울증으로 인한 다양한 증상들]

- 집중력 저하로 크고 작은 부상을 자주 당한다
- 훈련에 늦거나 빠지는 일이 잦아진다
- 수면장애나 체중변화로 체력의 저하가 나타난다
- 알코올이나 약물로 의존한다

저하를 보이는 슬럼프와는 구분해야 한다. 슬럼프는 운동 영역에서의 수행력 저하로 나타나며 원인을 제거함으로써 극복할 수 있는 반면, 우울증은 일상생활에서도 증상이 나타난다는 점에서 차이가 있다.

우울하지 않은 우울증도 있다?

우울증은 감정조절과 동기 그리고 신체리듬, 섭식 등을 담당하는 뇌의 회로에 문제가 생기면서 다양한 증상으로 나타나는 질병이다. 진단기준은 지속적인 우울감과 흥미나 즐거움의 현저한 저하, 식욕이나 수면의 변화, 신체적 초조 또는 정신활동의 지체, 성욕의 상실이나 피로감, 부적절한 죄책감과 무가치감, 집중력의 저하 또는 우유부단함, 죽음에 대한 몰두 등의 증상들 중 일부 혹은 상당 수가 직업, 학업 생활은 물론 일상생활에 문제를 일으키는 수준으로 2주 이상 지속되는 경우이다. 우울증 환자 중에는 우울하다고 느끼지 못하는 경우도 있어 스스로 전문가를 찾아가는 게 어려울 수도 있다.

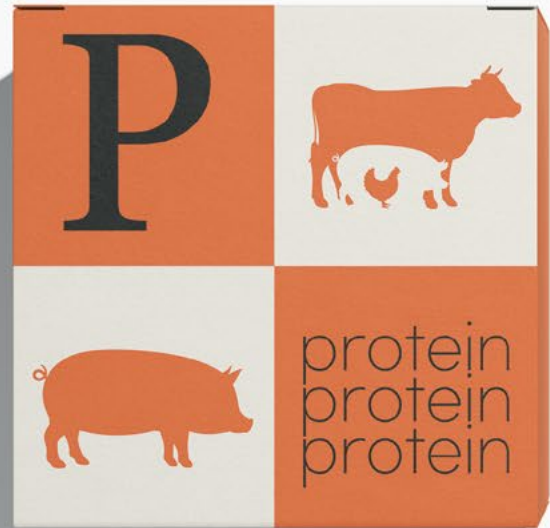
선수들의 우울증 치료

이와 같이 선수들에게 우울증의 위험성을 높이는 요인들과 의심 증상들을 알고 대비한다면 우울증을 상당부분 예방하거나 조기에 치료할 수 있을 것이다. 정확한 진단에 기반한 약물치료가 신속히 이루어져야 하며, 단순 상담이 아닌 근거에 기반한 심리치료를 병행하는 것이 가장 효과적인 치료법이다. 또한, 약물치료를 대체 혹은 보완하는 경두개자극술이나 직류자극술과 같은 뉴로모듈레이션 기법들도 효과적이라는 근거들이 축적되고 있다. 이처럼 다양한 방법들을 통해 우울증을 빠르게 회복시킨다면 우울증으로 인하여 선수의 경기력이 저하되거나 조기에 은퇴하는 일을 줄일 수 있을 것이다.

SPORTS NUTRITION

스포츠 영양 논문 소개

오산대학교 김상훈 교수



올림픽에서 22개로 가장 많은 금메달을 획득한 미국 마이클 펠프스는 당시 엄청난 칼로리의 식단으로 주목받았다. 아침 식사로 달걀과 치즈가 들어간 샌드위치, 각종 야채, 죽, 토스트, 쿠키를 함께 먹고 점심에는 파스타 4인분, 빅 사이즈 햄 2개, 마요네즈를 듬뿍 바른 치즈 샌드위치, 스포츠 음료를 섭취하고, 저녁에도 파스타 4인분, 피자 한 쪽을 먹는다. 하루 섭취 열량은 총 12,000칼로리로 성인 남성의 5배에 해당한다. 이는 펠프스의 체력과 어마어마한 하루 훈련량을 고려한 직단이다.

선수에게 영양은 최고의 경기력을 발휘하기 위한 필수조건이다. 탄수화물은 즉각적인 에너지로 활용되며, 글리코겐 형태로 근육과 간에 저장되어 운동 중 필요한 에너지를 제공한다. 펠프스의 식단에서 유난히 탄수화물 비중이 높은 이유이다. 단백질은 근육 회복과 성장에 필수 영양소로 근육을 복구하고 생성하는데 중요한 역할을 한다. 지방은 장시간 운동 시 지속적인 에너지를 공급하며, 특히 지구력이 필요한 운동에서 중요한 연료이다.

적절한 영양 섭취는 운동 후 피로를 줄이고, 다음 훈련을 준비하는데 도움을 준다. 운동 직후에는 빠르게 흡수되는 단백질과 탄수화물을 섭취할 수 있도록 미리 준비해야 한다.

비타민과 미네랄은 인체의 다양한 생리적 기능을 유지하는데 필요하다. 비타민 D는 뼈 건강에 도움을 주고 비타민 C를 포함한 항산화제는 산화 스트레스를 줄이고 오메가-3 지방산은 염증수치를 낮춰 부상을 예방하는데 도움을 준다. 강도높은 훈련은 면역력을 저하시킬 수 있다. 균형 잡힌 식단은 면역 체계를 강화하여 운동으로 인한 스트레스와 피로에 대한 저항력을 높여준다.

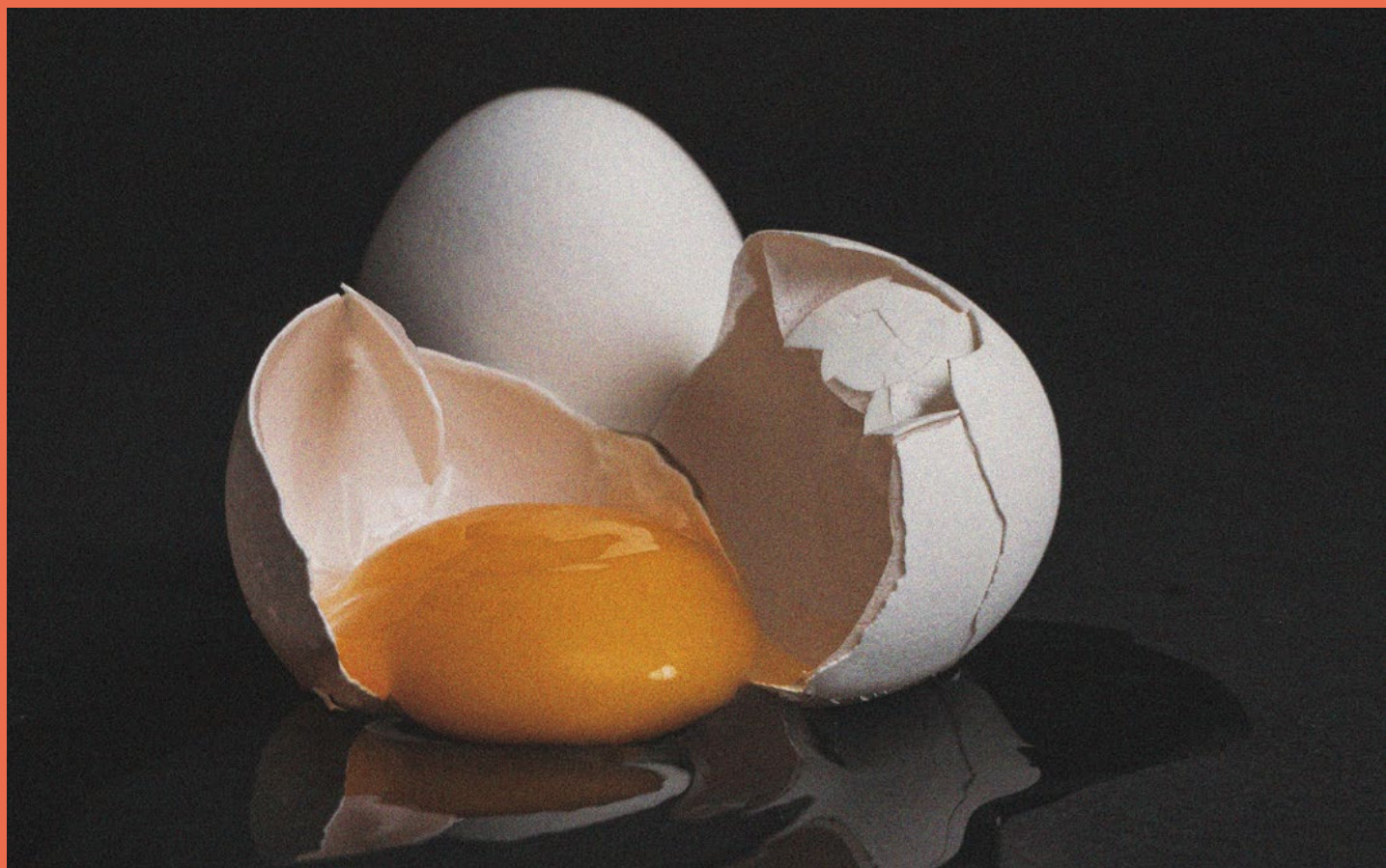
적절한 영양 관리는 체지방을 조절하고 근육량을 유지하는데도 필수적이다. 운동 수행에 직접적인 영향을 주고, 체중 조절이 필요한 스포츠(예: 체조, 레슬링, 복싱)에서는 더욱 중요하다.

운동 중에는 땀을 통해 많은 수분이 배출되기 때문에 적시에 수분이 보충되어야 한다. 물과 전해질 섭취는 체온 조절과 탈수 예방에 도움이 되고 체력에 직결된다. 탈수는 운동 능력을 크게 저하시킬 수 있고, 심각한 경우 건강에 위협을 줄 수도 있다. 따라서 운동 전, 중, 후에 충분한 수분을 섭취하는 것이 중요하다.

스포츠 영양분야는 끊임없이 발전하고 새로운 연구가 지속되고 있다. 선수와 지도자는 과학적 근거에 기반한 영양전략을 수립해야 한다. 최신 연구를 통해 검증된 정보를 선택하고 신뢰할 수 있는 증거를 바탕으로 성분을 선택해야 한다. 제품이나 성분이 결정되었다고 해도 종목이나 개인 특성에 맞는 섭취 전략을 적용하기 위한 노력도 병행되어야 한다. 최신 연구를 계속 접하는 것은 선수의 경기력 향상과 건강 유지를 위해 필수적이며, 과학적 근거를 바탕으로 체계적인 접근을 가능하게 한다. 계간 선수를 구독하는 것은 이를 실천하는 가장 쉬운 방법이다. 계간 선수에 소개된 영양학 관련 연구 중 2편을 소개한다.



- 오산대학교 건강재활과 교수
- 대한스포츠의학회 이사
- 대한선수트레이너협회 자격시험관리위원장
- 건강운동관리사협회 교수협의회의 위원
- 한국도핑방지위원회 전문강사
- 컬링국가대표팀 의무위원



날달걀 VS 삶은 달걀

“새벽 4시, 록키가 일어나 날달걀 5개를 먹고 난 후... 모두가 잠든 황량한 새벽길을 달리기 시작한다...” 1976년 영화 록키(Rocky)의 이 상징적인 장면은 많은 운동선수 뇌에 각인되었고, 단백질 동화 작용을 지지하는 중요 식품으로 계란이 훌륭한 영양소임을 알려주는 계기가 되었다.

운동 후 달걀(단백질) 섭취가 근육 성장을 자극한다는 것은 잘 알려져 있으나, 현재까지 날달걀과 삶은 달걀 섭취가 식후 혈장 아미노산 농도와 운동 후 회복 중 근단백질 합성 속도에 미치는 영향을 비교한 연구는 없다.

이전 연구에 따르면 날달걀은 조리된 것과 비교할 때 소화율이 낮으며, 굵거나 삶으면 단백질 소화율에 영향을 미친다고 하였다.

이 연구는 영화 록키의 상징적인 장면에 묘사된 날달걀을 먹는 것과 삶은 달걀을 먹은 근육 회복과 성장에 효과적인지 분석하는 것이다.

논문 출처

FUCHS, C. J., HERMANS, W. J., SMEETS, J. S., SENDEN, J. M., VAN KRANENBURG, J., GORISSEN, S. H., BURD, N. A., VERDIJK, L. B., & VAN LOON, L. J. (2022). RAW EGGS TO SUPPORT POSTEXERCISE RECOVERY IN HEALTHY YOUNG MEN: DID ROCKY GET IT RIGHT OR WRONG?. THE JOURNAL OF NUTRITION, 152(11), 2376-2386.



논문바로가기



부상 후 영양섭취

부상 후 재활은 의학적 관리를 기본으로 다양한 기법들이 적용되고 있다. (예: 국소 냉찜질, 온찜질, 마사지, 체외충격파, 운동, 소염진통제 등) 부상 후 회복단계에있는 선수들에게 영양전략은 염증과 치유단계에서 매우 중요한 역할을 한다.

단백질 합성과 세포 리모델링을 통해 손상된 조직을 복구하기 위해서는 많은 에너지가 필요하다. 때문에 충분하지 못한 열량과 단백질 섭취는 치유를 더디게 하고 염증 반응을 증가시켜 회복을 지체시키거나 재부상 위험을 증가시킨다.

따라서 치유를 가속화하면서 완벽한 회복을 보장하기 위해 재활 과정 전반에 걸친 영양전략이 필요하다.

이번 연구는 엘리트 선수의 근골격계 부상 후 재활과정을 촉진하는 최신 영양전략을 소개하고 있다.

논문 출처

John E Giraldo-Vallejo, Miguel Á Cardona-Guzmán, Ericka J Rodríguez-Alcivar, Jana Kočí, Jorge L Petro, Richard B Kreider, Roberto Cannataro, Diego A Bonilla(2023). Nutritional Strategies in the Rehabilitation of Musculoskeletal Injuries in Athletes: A Systematic Integrative Review. Nutrients, 15(4), 819.



논문바로가기

06

SPECIAL

RETURN TO PLAY

세종스포츠정형외과의원



트레이너는 선수에게 사랑과 관심을 갖고

‘내가 이곳에 진정 필요한 사람으로 서 있는가?’ 라는 생각을 잊으면 안됩니다



Q 본인 소개를 해주세요

안녕하세요 카타르 배구대표팀 10년, 대한민국 축구국가대표팀 의무팀장으로 20년, 베트남 축구국가대표팀에서 5년, 현재 인도네시아 축구국가대표팀 의무팀장인 트레이너 최주영입니다.

Q 당시에 생소한 직업이었던 선수트레이너를 선택한 이유?

트레이너를 선택했다기 보다 우연히 들어선 길이었는데요. 제가 시작할 때는 트레이너라는 직업 자체도 없었고 스포츠의학이라는 것도 굉장히 미비했습니다. 어쩌다 보니 스포츠계로 첫 발을 디디게 되었고 그 길이 저의 평생의 길이 되어 지금까지 달려오고 있습니다.

Q 10년 동안 카타르 배구대표팀에서 일하면서 얻은 것은?

출발하기 전에 우리나라 1호 애슬레틱 트레이너인 석일현 선생님에게 찾아가서 테이핑이나 선수 관리 같은 것들을 배우고 카타르에서 시작하게 되었는데요. 카타르 배구대표팀에서 일하면서 10년이라는 기간 동안 매년 한 번씩 미국에 가서 스포츠의학 쪽으로 공부하기도 했습니다. 나중에 독일에서 재활을 본격적으로 공부했고 추후 한국으로 들어오게 되었습니다.

Q 현대 야구팀과 축구대표팀 중에서 축구대표팀 트레이너를 선택한 이유?

신문을 보니 현대 야구단이 창설돼서 트레이너를 지원했는데요. 당시에는 커리어 10년 경력의 트레이너가 많지 않다 보니 합격했지만 같은 시점에 축구협회에서도 연락이 왔어요. 그래서 처음 시작하는 야구팀도 좋았지만 한국을 대표하는 국가대표팀에서 일해보자는 생각에 축구대표팀으로 결정하게 되었습니다.

Q 대표팀에서 경험한 4번의 월드컵, 4번의 올림픽, 4번의 아시안게임 중 가장 기억에 남는 순간은?

제가 말씀드리지 않아도 많은 분들이 공감할 겁니다. 2002년에 한일 월드컵이죠. 당시에 그 뜨거운 지금 생각해도 감동이고 그때 뛰었던 선수들을 만나면 기억들이 새록새록 나는데요. 황선홍 선수가 피 흘리며 뛰던 투혼이나 홍명보 선수가 승부차기에서 마지막 선수로 성공하고 두 손을 번쩍 들고 뛰어나오는 모습 그리고 이운재 선수가 페널티킥을 막고 웃는 모습 등이 떠오릅니다.

Q 함께했던 선수들 중, 가장 안타까운 선수는?

2002년도에 마지막 23명 엔트리를 뽑을 때 히딩크 감독님이 이동국 선수를 제외했습니다. 당시에 잘하긴 했지만 히딩크 감독님이 보는 기준에 따라서 제외되었던 것 같은데요. 엔트리 발표가 나고 동국이 부모님께서도 저에게 연락이 와서 “왜 이렇게 됐느냐”고 물어보는데 저는 위로의 말씀밖에 헤드리지 못 하는 상황이라 마음이 안타까웠습니다.

또, 독일월드컵 때는 전방 십자인대 부상으로 월드컵에 출전하지 못했는데요. 그리고 4년 뒤 남아공 월드컵 때는 평가전에서 햄스트링 근육이 부분 파열되는 부상을 또 당했어요. 남아공 월드컵 때는 나이가 이제 막시름이기 때문에 월드컵에 나가는 마지막 찬스였습니다. 그래서 제가 정성을 다해서 치료했고 본인도 의지가 굉장히 높다 보니 3주 만에 완벽하게 치료를 하고 정상적인 시합을 뛸 수 있게 되었습니다. 프랑스 월드컵을 어린 나이에 참가하고 마지막 월드컵이 된 남아공 월드컵에 12년 만에 출전한 것은 아직도 안타깝게 생각합니다.

Q 안정환 선수가 가장 고마운 사람으로 선생님을 꼽았는데?

2002 한일월드컵 이후 당시 소속팀이던 이탈리아 페루자에서 안정환 선수를 방출하면서

갈 곳이 없어졌는데요. 아무래도 정환이가 걱정이 되었습니다. 그래서 정환이에게 “네가 연습할 곳이 특별히 없으면 나에게 얘기를 해줘, 같이 연습하자.”라고 했더니 2주 지나서 저에게 연락이 왔어요. “선생님 하시죠! 운동하겠습니다.” 그래서 제가 파주로 매일 다니면서 연습을 정말 혹독하게 시켰습니다. 이후에 조금 공백이 있다가 일본팀으로 갔는데 몸이 만들어진 상태다 보니 본인의 기량을 다 발휘할 수 있었습니다. 그래서 나중에 대표팀에 소집되면서 공항에서 인터뷰했을 때 저를 얘기하더군요. 저도 당시에 고마웠고 보람을 느꼈습니다.

Q 베트남의 스포츠의학 현주소와 그곳에 대한 경험을 들려준다면?

박항서 감독님과 인연으로 베트남에 가게 되었는데요. 그곳의 스포츠의학 현장은 너무나도 취약합니다. 같이 일했던 친구가 베트남의 서울대인 하노이 의과대학을 나온 의사였는데 저와 생활하면서 그 친구도 스포츠의학에 대해서 좀 알게 되었습니다. 어느 날 제가 충격파를 처음 갖고 갔더니 이게 무슨 기계인지 물어볼 정도로 불모지였습니다. 그래서 제가 베트남에 충격파도 보급하고 수술 이후의 선수 재활도 베트남에 뿌리를 내리게 되는 계기가 되었습니다.

Q 오랜 시간 의무 트레이너로 열정을 쏟을 수 있었던 비결은?

사실 트레이너는 열정만으로 일하는 것이 쉽지 않은데요. 저는 여태껏 오랜 시간 동안 트레이너로 일하면서 한 번도 아파서 제 일을 쉬 적이 없었습니다. 대표팀 일정도 새벽에 시작해서 저녁 12시까지 엄청나게 피곤한 스케줄인데요. 이를 버티고 선수들을 위해 일할 수 있는 원동력은 결국 선수들에 대한 관심 그리고 사랑이 있어야 가능합니다.

Q 본인만의 재활 철학이 있다면?

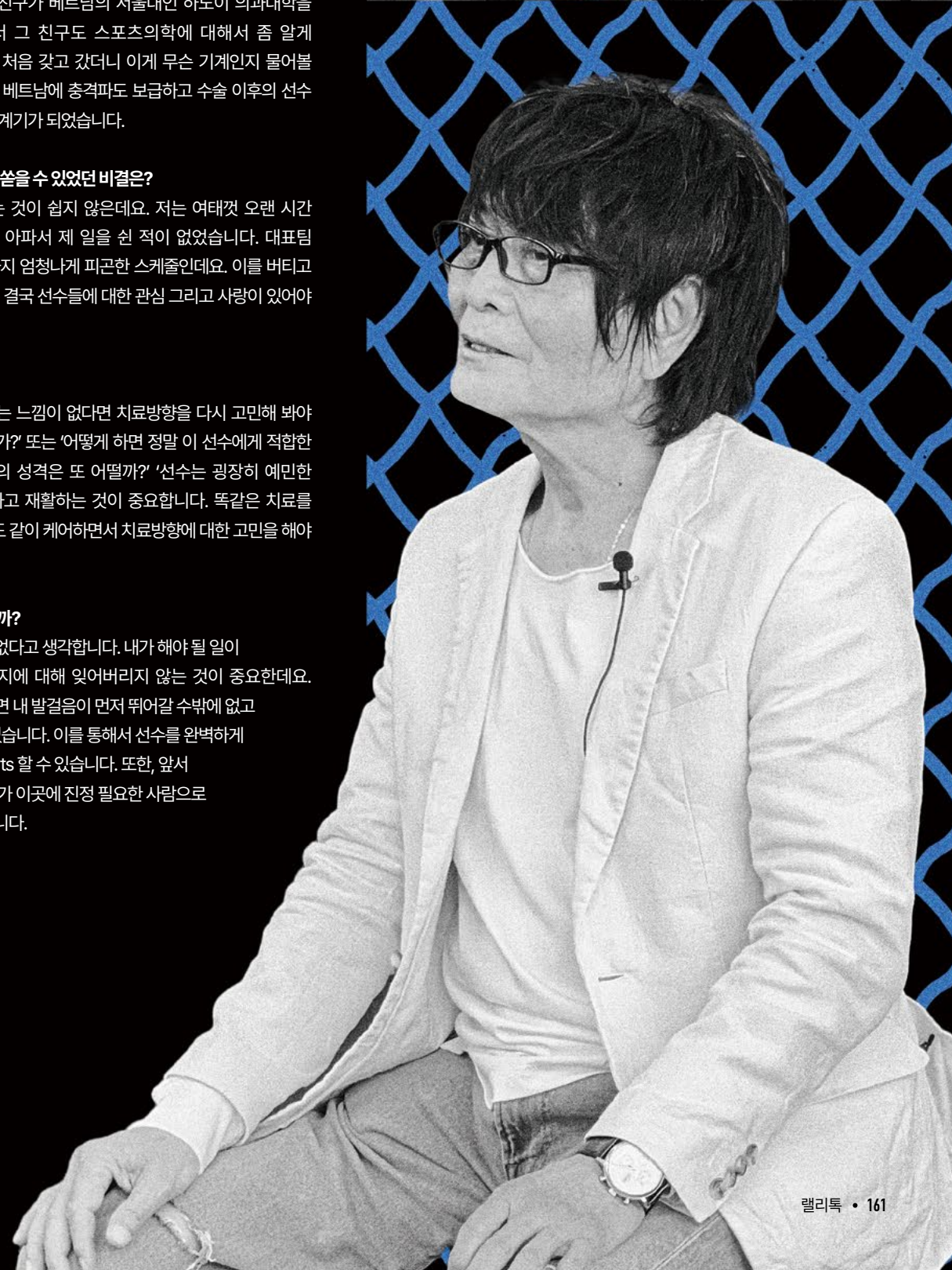
선수를 치료하는데 3일 동안 좋아지는 느낌이 없다면 치료방향을 다시 고민해 봐야 합니다. ‘내 치료는 과연 잘되고 있는가?’ 또는 ‘어떻게 하면 정말 이 선수에게 적합한 치료가 될 것인지?’ 그리고 ‘이 선수의 성격은 또 어떨까?’ ‘선수는 굉장히 예민한 사람일까?’ 등 그것에 맞춰서 치료하고 재활하는 것이 중요합니다. 똑같은 치료를 하더라도 선수의 사이콜로지컬한 면도 같이 케어하면서 치료방향에 대한 고민을 해야 합니다. 생각합니다.

Q 가장 좋은 선수 트레이너란 무엇일까?

선수, 내가 속한 팀 앞에서 제 자신은 없다고 생각합니다. 내가 해야 될 일이 무엇이고 내가 왜 이곳에서 필요한지에 대해 잊어버리지 않는 것이 중요하데요. 트레이너로서 이런 생각을 갖고 있다면 내 발걸음이 먼저 뛰어갈 수밖에 없고 내 손길이 따스한 손길이 될 수밖에 없습니다. 이를 통해서 선수를 완벽하게 치료하고 재활시켜서 Return to sports 할 수 있습니다. 또한, 앞서 이야기했듯이 사랑과 관심을 갖고 ‘내가 이곳에 진정 필요한 사람으로 서 있는가?’ 라는 생각을 잊으면 안됩니다.



YouTube 인터뷰 영상 보기



SPECIAL

KFA 부회장 최영일



KFA

PLAY ON.
모두가
빛나는 순간



Q. 본인소개를 해주세요

8년째 KFA대한축구협회 부회장을 맡고 있는 최영일입니다. 저는 월드컵을 세 번 갔다 왔습니다. 선수로 참여했던 94년도 미국월드컵, 98년 프랑스 월드컵, 그리고 2018 러시아월드컵은 단장으로 다녀왔습니다. 한국 축구 발전을 위해 조금이나마 보탬이 될 수 있게 화려하지는 않지만 노력하며 살아가는 아주 평범한 사람입니다

Q. 선수시절 축구 국가대표로서 부담은 없었나요?

연습 때 잘하다가 또 시합에 들어가면 못 하는 사람이 있고 또 연습 때는 열심히 안 하는데 시합 때는 잘하는 선수들이 있거든요. 근데 저는 스몰포워드인 젊은 나이에 대표팀이 됐지만 연습 때나 경기 때나 똑같은 형태로 최선을 다했습니다. 그런 면을 지도자분들이 높게 사서 경기에도 나갈 수 있었고 월드컵이란 무대에도 서 보는 잊지 못할 경험을 했습니다. 28살 미국월드컵, 32살 프랑스월드컵에 늘 같은 자세로 임했고 국가대표의 부담보다 자긍심을 갖고 최선을 다했습니다.

Q. 기억에 남는 선수

미우라라는 선수가 있습니다. 일본에서는 영웅이예요. 저보다 나이가 한 살 적었는데 일본축구 공격수 중 상징적인 선수였어요. 94년 히로시마 아시안게임 축구 8강전 우리나라랑 일본이 경기를 했는데 그때 처음 만났어요. 후반전에 제가 마크맨이 됐고 미우라 선수를 꺾지 못하게 했죠. 너무 와일드하게 마크를 하니 일본팀에서 저를 정말 싫어했어요. 경기도 우리나라가 이기고 4강 진출을 했죠. 그런데 그 경기 이후로 미우라 선수와 친해졌고 아직까지도 그 친구랑은 안부를 주고받고 있습니다. 이번 2022 카타르월드컵에도 왔었다고 하는데 못 만나서 좀 아쉽습니다.

Q. 예전 선수시절 국가대표팀 주장이었습니다. 주장의 역할은?

'남한테 피해주지 말자', '내가 스스로가 앞장서고 솔선수범해서 팀을 끌고 가자' 그래서 내가 주장이지만 "선수 하나하나가 다 주장이라고 생각하면서 행동하고 생활해야 한다. 그런 책임감을 가지고 임하면 아마 더 단단해지는 팀이 되고 승리에 가까운 팀이 될 거다" 라고 얘기를 많이 했던 것 같아요.

Q. 김민재 선수도 훌륭한 수비수로 성장하고 있습니다

일단 좋은 선수가 될 수 있는 조건은 인성이 좋아야 해요. 남을 존중할 줄 알고 남의 말을 들을 줄도 알아야 합니다. 처음으로 민재를 봤을 때 그 모든 걸 느낄 수 있었어요. 그리고 부모님에게 피지컬적 좋은 유전자를 물려받은 것 같습니다. 어머니가 육상선수 출신이고, 아버지도 키가 크세요. 김민재 선수가 190cm에 스피드도 빠르죠. 그리고 유연합니다. 경기를 보는 전술적 머리가 있고 볼트레핑이나 수비적 매치업 등 개인기술도 좋습니다. 모든 걸 다 갖추었다고 생각합니다. 세리에A에서 최우수 수비상을 받을 만 했고 어느 팀에 있어도 김민재는 성공한다고 봐요. 부상관리만 잘하면 향후 대한민국 축구 한 10년을 끌고 가지 않겠나 생각합니다.

Q. 축구선수에게 국가대표란

영광스러운 거죠. 국가대표는 그 자리에서 우리나라를 대표하는 가장 좋은 선수들이 모이는 거잖아요 스몰두명이 모인 그 자리엔 부와 명예가 따라옵니다. 그래서 그런 책임감에 맞게 자기 관리를 잘해야 되고 더 나아가 선수들이 더 큰 무대로 갈 수 있는 기회가 열리는 만큼 준비를 더 많이 해야 된다고 봐요.

Q. 축구협회 부회장의 역할은?

부회장이 여섯 명 정도 됩니다. 그분들 모두 각자의 역할이 있습니다. 제 역할은 전반적인 민원을 많이 듣는 역할을 합니다. 마치 시청 민원창구와 같습니다. 그리고 더 중요한 역할이 있는데요. 초, 중, 고등학교 및 대학교, K3, K4 축구행정 또는 규정을 논의해서 긍정적이고 발전적인 방향으로 개선방향을 조율합니다.

Q. 축구선수로 성공 하고싶은 어린 선수들에게 필요한 교육

10대를 지나 20세가 되면 호기심이 많은 나이가 됩니다. 담배, 이성친구, 술 등 여러 유혹들이 많습니다. 그런데 안타깝게도 다 누리면 좋은 선수가 못 돼요. 축구구장 이외의 생활에서도 축구에 맞는 생활 루틴을 찾아야 한다고 생각합니다. 그래서 선수의 부모님들도 선수들과 올바른 성장을 위한 교육에 함께 참여하는 방법도 필요합니다. 축구협회에서도 선수, 지도자 교육 이외에 학부모님들도 같이 공유하는 교육의 시간을 마련하기 위해 노력하고 있습니다. 앞으로 민재 같은 선수, 손흥민 같은 선수들이 더 많이 발굴되어야 하는 이유이죠.

Q. 축구지도자의 역할

선수의 눈높이에 맞춰서 대화하고 깊게 소통하고 스킨십도 늘려가며 유대감을 높임으로 인해 깨지지 않는 신뢰감을 형성해야 하는 게 지도자의 가장 큰 역할이라고 생각합니다. 이 모든 게 탄탄하게 다져지고 난 후 전술이나 전략의 승부수가 날카롭게 연마됩니다.

Q. 선수, 단장, 이제 부회장의 길을 가고 계십니다. 뒤돌아 보신다면

선수는 그 포지션에서 살아남는 일을 해야 돼요. 체력적인 것, 기술적인 것, 정신적인 것 모두 강해야 그 자리에서 마지막까지 살아남을 수 있습니다. 그런 경쟁이라는 고통 속에서 살아남고 새로운 과정을 통과해야 지도자라는 길 역시 갈 수 있습니다. 지도자의 길도 사회 정치적인 역할에 대한 적응도 필요하고 전술의 트렌드에 뒤처지지 않는 노력의 하루하루를 보냅니다. 선수시절의 경쟁과 자기관리의 영역에서 힘겨웠던 것이 기억에 많이 남지만 축구협회 부회장인 행정가로서 대한민국 축구 발전을 위해서 내가 뭘 해야 되는가 고민하는 지금이 가장 뿌듯하고 즐겁습니다.

Q. 대한민국 축구의 미래는 어떨까요?

한국 축구의 미래는 너무 밝다고 봅니다. 유럽에 나가 있는 손흥민, 김민재, 이강인, 이재성, 황인범, 황희찬 등 좋은 선수들이 많고 U23, U19 등 장래가 밝은 선수들도 역시 열심히 목표를 향해 달리고 있습니다. K1, K2 등 프로리그에 관심이 많이 모이고 축구에 대한 관심과 사랑이 많아지고 있고, 그 뒤에 우리 축구협회가 큰 힘이 되려고 노력을 많이 하고 있습니다. 축구를 많이 사랑해주시는 만큼 보내주시는 질책과 격려가 대한민국 축구의 발전에 큰 원동력이 됨을 다시 한 번 느낍니다. 한국 축구의 미래는 여러분이 함께 해주시기에 더욱 밝습니다. 감사합니다.

저희 선수들은 과거에도 잘 해왔고 지금도 최고라고 생각하고 있습니다

Q. 2002년부터 현재까지 배구단에서 오랜 시간 근무할 수 있었던 이유

96년도에 여자배구팀에 근무했었고 2000년도에는 여자농구팀에 근무하다가 2002년도에 대한항공에 입사하게 되었습니다. 지금까지 여러 감독님들과 함께 했는데요. 그동안 계셨던 감독님들이나 회사의 관계자분들이 좋게 봐주시고 팀 성적도 꾸준히 상승해서 덕분에 지금까지 편하게 근무한 것 같습니다.

Q. (인터뷰 시점인 2023년까지) 3년 연속 통합우승과 창단 첫 트레블을 달성한 소감 (2023-24 시즌 4연패 달성)

배구는 삼성화제가 대부분 기록을 갖고 있었습니다. 하지만 지금의 대한항공은 대한민국을 대표할 만큼 성적도 최고이며 최고의 선수들로 이루어졌다고 생각합니다. 또한, 구단이나 스태프 제가 볼 때 모두 최고라고 자부하고 있습니다. 특히, 트레블을 달성하기 위해서는 선수구성도 좋아야 하지만 구단에서 전폭적인 지지가 있었기 때문에 이런 성적을 낼 수 있었다고 생각하고 있습니다.

Q. 리그 최고의 팀으로 거듭나기 전까지 어떤 변화과정을 거쳤는지

실업에서 프로팀이 되면서 회사에서의 지속적인 투자가 많이 이루어졌고 선수 육성도 잘 진행했습니다. 그리고 타 팀 보다 트레이드가 되지 않고 순수 대한항공선수들이 거의 팀을 이끌어왔다고 보시면 될 것 같습니다.

Q. 타 종목과 다른 배구만의 매력

배구는 보통 큰 신장을 가진 선수들이 많이 있는데요. 큰 신장에서 나오는 높이, 점프, 통쾌한 스파이크, 공을 받아내는 화려한 수비들, 유기적으로 돌아가는 조직 등 이런 것들을 현장에서 직접 보면 매력을 충분히 느낄 거라고 생각합니다.

Q. 배구에서 중요한 점프력을 높이기 위한 훈련

과거에는 점프를 중심으로 한 플라이오메트릭 운동을 많이 했습니다. 하지만 이제는 생각이 조금 달라졌는데요. 지금은 플라이오메트릭 운동이 선수들에게 무리가 될 수 있고 많은 운동부하를 주기 때문에 플라이오메트릭 운동량을 줄이고 근력운동과 평서널 트레이닝을 진행하고 있습니다.

Q. 배구선수들이 많이 겪는 부상 종류

“어느 부상이 많다” 이야기하기 보다는 원인이 어디에 있는지 조금 더 초점을 맞추고 있는데요. 물론 많은 점프로 인해서 무릎이 두드러지지만 개인적으로는 발목에 원인이 많이 있다고 생각이 됩니다. 점프나 착지 동작에서 발목에 무리가 많이 가고 배구에서는 세터나 다른 선수들과 호흡이 맞아야 되기 때문에 그렇지 않을 때 부상이 더 많이 나오는 것 같습니다.

Q. 30대 후반인 주장이자 시즌 MVP 한선수의 몸 관리 방법

한선수는 우리 팀에서 최고의 선수이자 한국을 대표하는 세터인데요. 한선수에게는 트레이너 한명이 거의 전담으로 붙어서 개인 관리를 해 주고 있습니다. 아무래도 선수생활 오래하다 보니까 무릎 부상도 좀 심각하고 예전에 어깨 수술도 하면서 어려운 시기도 있었는데요. 그래도 선수 개인의 능력도 좋고 관리하는 개인의 능력과 승부 근성도 있어서 스스로 몸 관리를 잘하는 선수입니다. 본인도 밝혔듯이 앞으로 한 4년 정도는 더 선수 생활을 더 하고 싶다고 했는데 제가 볼 때는 그 이상도 가능할 거라고 보여집니다.

Q. 일반적인 배구선수의 은퇴시기

실업시즌에는 서른 정도면 다 은퇴라고 봤습니다. 하지만 지금은 저희 팀의 한선수 뿐만 아니라 현대 여오현 선수 등 활약하는 선수들이 늘어나서 점점 배구 선수 은퇴 시기를 가능할 수 없다고 보여집니다. 물론, 이제 포지션에 따라 수명은 조금 다릅니다. 아무래도 세터와 리베로 포지션은 다른 포지션보다는 수명이 좀 더 길 수 있다고 생각합니다. 예전에는 20대 중반이 전성기라면 지금은 20대 후반, 30대 초반까지는 전성기라고 보고 있습니다.

Q. 국가대표 남자배구팀이 올림픽 예선에서 5회연속 탈락했는데 경쟁력을 갖추기 위해 필요한 것

신체적으로 신장은 그렇게 뒤진다고 생각되지는 않습니다. 선수를 발굴하는 데 있어서 키를 요하다 보니, 큰 선수를 초기부터 육성해서 뽑기가 쉽지 않은 종목입니다. 아무래도 기본기를 다지는 나이에 선수를 발굴해내지 못하면 기본기가 떨어지기 마련인데요. 게다가 배구선수들의 숫자가 얼마 되지 않습니다. 그러다 보니 좋은 선수가 많이 나오기가 어렵고 그런 선수들이 중고등학교 때 혹사를 많이 당하기 때문에 프로에 와서 부상 때문에 중도 포기하는 선수들도 있는데요. 그런 여러 가지 상황 때문에 어려운 부분이 많습니다.

Q. 마지막으로 선수들에게 하고 싶은 말

저희 선수들 과거에도 잘 해왔고 지금도 최고라고 생각하고 있습니다. 대한항공이 정상에 가기까지 오랜 시간이 걸렸는데 앞으로는 정상의 자리를 오랫동안 지킬 수 있도록 자기관리와 스스로 프로다운 모습을 앞으로도 계속 유지했으면 좋겠고요. 은퇴할 때까지 건강했으면 좋겠습니다.

THREE PEAT

KOREAN AIR



YouTube
인터뷰 영상 보기

JUMBOS



SPECIAL

라리톡 LG트윈스 수석트레이닝 코치 김용일

Q. 양궁 선수를 은퇴하고 트레이너로 진로를 정한 이유

중학교 1학년부터 양궁을 했고 소년체전에서 우승하면서 특기자로 체육 고등학교도 갔습니다. 당시에는 나름대로 '양궁에 대한 능력이 있다'고 생각했는데 본의 아니게 고등학교 3학년 체조 수업에서 허리 부상을 당한 뒤 대학교 1학년 때 양궁을 그만두게 됐습니다. 당시에는 운동선수들이 운동을 그만두면 선택할 수 있는 마땅한 직업이 없었습니다. 그나마 지도자가 다였는데 과연 제가 할 수 있는 것과 가장 잘 할 수 있는 게 무엇인지 고민을 했는데요. 저와 같은 선수들을 도울 수 있는 것이 좋겠다 생각해서 트레이너가 되기로 결심했습니다.

Q. 트레이너가 되기 위해 했던 노력

가장 힘들었던 점은 얼마전까지 양궁 선수다 보니 대학교 교육이나 자격증 공부는 했지만 현장에서 어려움을 많이 느꼈습니다. 90년 시즌 끝나고 백인천 감독님께 부탁해서 도쿄에 2개월 간 연수를 갔고 그때 연수 비용이 제 1년 연봉하고 같았죠. 당시 제 연봉이 450만원이었는데 항공료하고 체류비에 그 정도 비용을 썼습니다. 지금까지 야구 쪽 공부를 위해서 많이 노력했지만 아직도 부족하다는 생각을 갖고 있습니다.

Q. 35년 동안 트레이너로 일하며 매너리즘에 빠진 적은 없는지

매너리즘 보다는 트레이너가 할 수 있는 한계를 느낄 때가 있는데요. 선수들이 수술하고 재활에서 성공적으로 복귀도 할 수 있지만 그렇지 않은 선수도 있고 수술을 하지 않고도 선수 생활을 은퇴하는 경우가 있습니다. 제가 갖고 있는 열정만으로 선수가 성공할 수 없고 또 선수가 열심히 하려고 하는데 제 도움이 부족할 수도 있습니다. 그게 제가 일을 하면서 사실 가장 어려웠지 않나 생각이 듭니다. 그래서 제가 하는 일이 선수들 에게 정말 도움이 되는지 항상 고민하고 그럴 때마다 제가 자신을 채찍질하며 좀 더 노력하려고 합니다.

Q. 트레이너로 가장 보람을 느끼는 순간

선수들이 부상 후 복귀를 했을 때, 수술을 하고 정상적으로 시즌을 치를 때, 계획적으로 선수들과 시즌 시작부터 끝날 때까지 플랜을 만든 것이 잘 이루어졌을 때가 가장 보람을 느낍니다. 아무래도 직업 자체가 선수를 돕는 직업이기 때문에 시즌 끝날 때 팀성적이 좋을 때가 가장 기쁘다고 생각합니다.

Q. 야구 선수의 부상과 예방법

데이터를 보면 가장 많이 다치는 부위는 허리, 팔꿈치, 어깨입니다. 야구는 회전을 자주하기 때문에 허리를 많이 쓰고 공을 던지기 때문에 투수나 야수는 팔꿈치와 어깨에 부상이 많은데요. 우리가 차를 만들었을 때 차가 정상적으로 바퀴가 돌고 잘 갈 때는 문제가 없지만 그게 맞지 않을 때는 차가 고장이 잘 나듯이 똑같습니다. 부상예방을 위해 가장 중요한 것은 공을 던질 때, 방망이 칠 때 좋은 메커니즘이 부상을 줄일 수 있습니다.

Q. LG트윈스의 29년만의 우승 비결

가장 큰 것은 야구는 선수가 하고 결국 선수가 잘해야만 성적이 나는 거라고 생각합니다. 우리 선수들이 이번 시즌을 위해서 정말 많은 준비를 했고 좋은 경기력을 보여주었는데요. 그리고 올 시즌은 어느때 보다 '꼭 우승을 하겠다'는 여러 선수들의 생각이 같은 곳을 향해서 가지 않았나, 그래서 우승이라는 좋은 성적이 나왔다고 생각합니다.

Q. KBO 유소년 부상방지 재능기부 활동

제가 전국을 돌며 재능기부를 하고 있습니다. 재능기부를 시작한 이유는 대한민국 야구가 국제대회 성적이 상당히 저조한데요. 가장 큰 문제는 과일나무로 비유하면 열매만 보고 있는 것입니다. 어릴 때 심어져서 그 나무의 뿌리가 건강하게 자라 열매가 열리도록 하는 가장 단순한 원리를 우리가 조금은 망각하고 있는 시대인 것 같습니다. 유소년들이 건강하게 야구를 하고 그들이 성장했을 때 대한민국 야구가 발전한다고 보는데요. 최근에는 다행히 KBO에서 유소년 부상 방지 교육을 하게 되어서 앞으로 꾸준히 발전한다면 대한민국 야구의 뿌리가 건강해지고 나아가 대한민국 야구가 발전할 것이라는 생각을 가져봅니다.

'이 직업이 아니었다면 나는 과연 무엇을 했을까?'라고 고민할 정도로 이 직업을 사랑하고 만족하고 있습니다



YouTube 인터뷰 영상 보기

Q. 트레이너를 꿈꾸는 후배를 위한 조언

저희 직업이 제가 보기에는 3D 직업이라고 볼 수 있습니다. 왜냐하면 가족들과 가질 수 있는 시간을 다 아가하는 직업이기 때문입니다. 그렇기 때문에 이 직업을 선택할 때 정말로 내가 좋아하고 후회없이 할 수 있는 일인지를 먼저 경험을 하고 이 직업에 대해 나름대로의 소신이 없다면 선택하기 어렵습니다. 이 직업은 항상 그림자로 일하며 빛나지 않고 선수들의 성장 및 발전을 도와주는 직업이기 때문입니다. 저도 오랜 시간 지내오면서 제가 지금까지 이 일을 할 수 있었던 것은 이 직업이 제가 가장 하고 싶었고 '이 직업이 아니었다면 나는 과연 무엇을 했을까?'라고 고민할 정도로 이 직업을 사랑하고 만족하고 있습니다. 제 길을 따라오는 후배가 있다면 이 일에 대해 정확하게 알고 선택하시길 후배분들에게 부탁드립니다.

ICE HOCKEY



YouTube
인터뷰 영상 보기

referee

캐나다 온타리오 주에서 활약 중인 아이스하키 심판 한울

SPECIAL

갤리톡 아이스하키 심판 한울

Q. 아이스하키가 인기스포츠인 캐나다에서 최초의 아시안 심판이 되기까지 과정은?

제가 2014년부터 국제심판으로 활동을 했는데요. 2014부터 2016년까지 꾸준히 매년 국제대회를 나가서 캐나다인들, 미국인들, 유럽 친구들이 심판 생활을 하는 것을 보면 되게 재미있게 하고 있는 것을 보게 되었습니다. 그들에게 존중도 많이 해주고 우리나라와 다른 분위기에서 그런 활동들을 하는 걸 보면서 '부럽다. 나도 외국에 나가서 심판 생활을 해보고 싶더라'는 것을 항상 그냥 막연하게만 생각했었죠. 그런데 제가 2018년 평창 동계올림픽 패럴림픽 아이스하키 종목 아시안 심판으로 들어가게 되면서 진짜 한번쯤은 외국에 나가서 심판을 해야겠다고 결심하게 되었고 캐나다로 이민을 결정했죠.

Q. 한국에서 아이스하키의 인기가 많지 않은 이유는?

지금도 아이스하키가 한국에서 인기가 없는 이유에 대해서 의문이 듭니다. 아이스하키에는 한국사람들이 좋아하는 격렬함과 스피드가 있고 축구처럼 골을 넣는 것도 있어서 종합적인 매력을 가진 스포츠라고 생각합니다. 아직까지 인기가 없는 것은 옛날부터 내려오는 '돈 많은 사람들이 하는 운동이다'라는 선입견도 있을 것 같아요. 그래도 요즘에는 동호인들도 많아지고 유소년 클럽팀도 상당히 많아졌기 때문에 저희 아이스하키인들이 조금 더 분발하면 한국에서 인기종목이 될 수 있는 날이 오지 않을까 생각합니다.

Q. 이색적 규칙인 하키파이트에 대해 설명한다면?

하키는 바디체크가 허용되는 스포츠이다 보니 선수들이 조금 흥분하거나 아니면 분위기 전환용으로 격투기처럼 '파이트'를 하는 경우가 있습니다. 캐나다 같은 경우는 전문적으로 '파이트'를 하는 선수들이 따로 있는데요. 어떻게 보면 일종의 퍼포먼스라고 생각하면 될 것 같습니다. 대신 주니어 선수들에게는 허용되지 않고 있습니다.

Q. 아이스하키 선수 중에 다쳐서 앞니가 없는 경우가 많은데 그 이유는?

저도 지금 앞니가 가짜 앞니고요. 선수생활 할 때 코도 다쳤고 입술도 찢어졌었습니다. 하키를 하면 반망(바이저)을 쓰는 경우가 많습니다. 턱을 맞거나 싸움을 하면 좀 다치긴 하는데 하키선수들이 그게 어떻게 보면 상징이라고 얘기를 해요. 사실 좀 위험 하죠.

Q. 아이스하키에서 가장 많이 발생하는 부상은 무엇인가요?

자세를 낮춰서 경기를 하기 때문에 허리가 안 좋아지는 경우가 있고, 아무래도 스케이트를 타다 보니 발목이나 무릎 등 밸런스가 많이 무너지면 선수들이 부상을 당하는 경우가 있습니다. 그리고 어깨로 바디 체크를 많이 해서 어깨도 많이 다치는데요. 제일 위험한 하키 부상 중에는 뇌진탕(Cuncussion)이 있는데 캐나다에서는 제일 심하게 보는 반칙이 헤드 컨택입니다. 헤드를 컨택했을 때 생기는 부상을 방지하기 위해 반칙 선언할 때 이것을 많이 강조하고 관련 교육도 따로 받고 있습니다.

Q. 선수시절과 비교해서 심판으로 경기에 임하는 부분에 대한 차이는?

아무래도 심판은 공정해야 하잖아요. 그래서 심판은 중립에 서서 판단을 잘해야 되는데요. 심판의 판단으로 인해서 시합의 승패가 좌우되기 때문입니다. 저희는 심판들이 매니징한다고 하는데 그런 부분에 대해 중점을 가지고 시합에 임하는 것 같아요. 그리고 선수처럼 심판도 계속 스케이트를 타기 때문에 체력 관리도 계속 해야 되고 체육관에 가서 운동도 해야 하는 부분은 선수와 조금 비슷한 것 같습니다. 아무래도 체력이 제일 중요하고 하키가 제가 처음에 말씀드린 것처럼 싸움도 많고 또 체력적인 게 너무 많이 요구되고, 선수들이 치아도 다치고 턱에 맞기도 하고 하는데 심판도 똑같아요. 선수들이 슛을 쏘서 그 슛에 심판이 맞는 경우도 있고 스케이트 타다가 넘어져서 발목이 다치는 경우도 있고... 그런 부상들이 항상 있기 때문에 항상 더 집중해서 조심히 심판을 보는 것 같습니다. 여기 와서도 제가 한 여덟 번 다친 것 같아요. 턱에 맞아서 멍들고 그리고 선수랑 뒤엉켜서 넘어지고 그런 걸 또 빨리 회복해서 심판 보러 들어가고 그렇게 하고 있기 때문에 항상 부상에 노출되어 있는 직업이긴 한 것 같습니다.

Q. 아이스하키의 가장 큰 매력은?

어떻게 보면 이게 약간 중독적인 스포츠인데요. 직접 보지 않고 직접 하지 않는 이상 이런 매력은 잘 모르실 텐데 저는 그런 스피드, 파워와 게임 안에서 그것을 만들어가는 그 조그만 링크장 안에서의 작전들, 그 다음에 선수와 심판과 코치와 감독들 그리고 관중과 이렇게 소통하면서 하는 경기의 그런 흐름들 그런 것들이 너무 좋고요. 일단은 그 시원한 얼음판에서 스케이트를 타면서 하는 그런 쾌감이 큼니다. 그리고 제가 이민생활로 와서 캐나다인들에게 판단을 내려주고 '네가 잘못 했어', '너는 반칙이야' 이런 결정을 한다는 게 저에게 너무 매력이 커서 항상 감사하면서 캐나다에서 심판 생활을 하고 있습니다.

Q. 앞으로의 계획이나 꿈이 있다면?

일단은 제가 지금 여기에서 대학리그와 주니어 A라고 하는 레벨이 높은 탑 주니어 리그의 심판으로 활동하고 있어요. 아시아인 최초이고 한국인 최초이기 때문에 다음에 저희가 제일 높게 보는 NHL 프로리그가 있습니다. 그 밑에 있는 2부리그인 OHL이라고 온타리오 하키 리그가 있는데 그 리그에 들어가서 심판을 보는 것을 지금 목표로 하고 있는데요. 저희 심판들도 이력서나 이런 것들을 계속 보내야 되고 내가 누군가를 알려야 하기 때문에 제가 여기, 토론토에 온 지 아직은 2년밖에 안 돼서 그런 활동들을 열심히 하고 있습니다. 언젠가 될지는 모르겠지만 NHL 한인심판 한울로 불리는 날을 위해 노력하려고 합니다.

캘리톡 스포츠 일러스트레이터 **광작가**

Q. 필명이 '광작가'인 이유와 의미

처음 그림을 그리던 시절에 '광기'라는 제목의 만화를 그렸는데 한자를 잘못 썼습니다. '미칠 광'을 몰라서 '빛 광'을 쓰다 보니 그 실수를 덮기 위해서 '광기'라는 필명을 쓰기 시작했죠. 그런데 '광기'라는 말이 좀 부정적으로 들리는 것 같고 사람들도 그렇게 부르기도 보다는 '광작가', '광형' 이렇게 부르더라고요. 그래서 '광기'보다는 그냥 '광작가'로 하자고 결심하고 '광작가'로 정착하게 된 것 같습니다.

Q. 스포츠 전문 일러스트레이터로 활약하게 된 계기

고등학교 때 농구를 처음 접하게 되고 슬램덩크나 마이클 조던을 보면서 그 세계에 빠져들게 되었던 것 같아요. 만화도 좋아하고 스포츠도 좋아하다 보니 내가 제일 좋아하는 것을 제일 잘하게 됐으면 좋겠다는 생각을 했습니다. 그래서 좋아하는 것들로 직업을 가지면 더 좋겠다는 생각에 자연스럽게 스포츠 일러스트레이터가 된 것 같아요.

Q. 최근 진행했던 대표적인 프로젝트를 소개한다면

베이징올림픽 때 네이버와 같이 진행했던 것들도 있고 요즘 제일 공들인 작업은 삼성 라이온즈 경기장에 가면 경기장과 미디어에 노출되는 일러스트가 있습니다. 그리고 KBO 40주년 기념 일러스트도 최근에 했던 것 중에 좀 큰 프로젝트였죠.

Q. 작업 해보고 싶은 스포츠클럽

NBA 구단이나 미국 스포츠 구단과 작업을 해보고 싶은데요. 해외 구단 같은 경우는 우리나라의 결과물을 들고가서 소개하면 굉장히 놀라워하는 편입니다. 우리나라가 디스플레이도 굉장히 잘 하는 편이고 팬 굿즈 디자인도 엄청 잘 되어 있는 편이어서 나중에 제 작품을 소개하면 한 번 정도 기회가 있지 않을까 생각하는데요. 조금 더 노력하고 조금 더 그림을 잘 그리게 되면 미국이나 유럽으로 기회가 있지 않을까 하는 기대를 하고 있습니다.

Q. 가장 좋아하는 스포츠 종목과 선수

제가 작품을 하는데 있어서 가장 많이 영향을 미쳤던 운동선수가 누구인지 묻는다면 헐크 호건 같은 프로레슬링선수가 아니었을까 하는 생각이 들어요. 물론 마이클 조던이 그 다음으로 오긴 하는데 그래도 가장 먼저 스포츠나 캐릭터같은 것들은 오히려 프로레슬링을 보면서 느꼈던 것이 더 많았던 것 같습니다. 아마도 저처럼 프로레슬링을 보다가 NBA를 보기 시작해서 다른 스포츠로 가는 사람들이 제 세대에는 굉장히 많을 것 같습니다.

Q. 작업이 까다롭고 어려운 종목이 있다면

가장 까다로운 작업은 구도가 거의 없는 골프 같은데요. 항상 그리는 구도가 똑같습니다. 한 네가지 정도에서 골라야 되는데 선수들이 선글라스나 모자를 항상 쓰고 있고 복장도 비슷비슷하다 보니 선수 구분이 잘 안 갑니다. 그래서 골프 그림을 그릴 때 다이나믹하게 그리고 싶지만 약간 어려운 부분이 있죠. 그런 부분에서 다른 종목인 배구도 동작이 거의 비슷비슷합니다. 잡지사 분들 얘기 들어보면 배구 사진이 항상 비슷하다는 말씀도 하세요.

Q. 작업할 때 가장 중요하게 생각하는 요소

그림에 대해서 사람들이 좋아할 만한 그림을 그려야 한다는 생각이 제일 강한데요. 제가 만족하는 그림이 아닌 상대방이 만족하는 그림을 말합니다. 작가들 같은 경우도 그런 착각에 빠질 때가 되게 많은데 저는 아무래도 의뢰를 받는 작가 입장이 되다 보니까 제 생각보다는 오히려 상대방 생각이 더 중요한 것 같아요. 그래서 클라이언트나 팬들, 아니면 그림의 주인공이 되는 선수들이 만족하는 그림이었으면 좋겠습니다. 두 번째는 그림 한 장을 보더라도 이렇게 잠깐 스쳐가는 그림보다는 조금의 스토리라도 섞여 있었으면 좋겠다는 생각이 들거든요. 1분이라도 보면서 '아, 이 선수는 스피드가 빠른 선수인데' 처럼 한 장의 그림을 봐도 조금의 스토리가 담겨있는 게 저는 좋은 그림이라고 생각을 해요. 영화에는 좋은 스토리가 담겨 있어야 한다고 생각합니다.

Q. 앞으로 추구하는 방향, 목표

예전에 스무 살, 서른 살 때는 '아 나는 정말 위대한 사람이 될 것이고, 세계적인 사람이 될 것이며 부자가 될 것이다'라는 대답을 철없이 했던 것 같은데요. 지금은 그냥 원대한 꿈을 얘기하는 것보다는 '내가 꼭 필요한 사람이 되고 싶다'라는 게 먼저인 것 같습니다. '스포츠에서 내가 꼭 필요한 사람이었으면 좋겠다', '팬들이 스포츠를 좋아할 때 내가 도움이 되는 사람이었으면 좋겠다' 그 정도를 원하고 있는 것 같은데요. 항상 변화를 두려워하지 않고 좀 더 새로운 것을 추구하려 도전하지만 어쩔 수 없이 변화하는 게 조금 무서워질 때도 있긴 합니다. 늘 극복하려고 노력 중입니다.

Q. 세종스포츠정형외과의사의 인연

어떤 의사분에게 전화가 왔어요. 병원을 개원하는데 로고가 필요하다고 하길래 처음에 사기꾼인 줄 알았어요. 그런 경우들이 가끔 있거든요. "내가 이 스포츠 일러스트를 봤는데 나도 이런 그림 하나 갖고 싶다.", "집에다 걸어놓고 싶으니까. 나도 하나 그려주면 안 되겠냐?" 그런식으로 막 이야기하는 경우가 많아요. 그런데 "자기는 진짜 관심이 많았고 편편하고 병원 개원 때 로고를 꼭 제가 해줬으면 한다"고 했어요. 그래서 집 앞 커피숍에서 봤죠, 그때 원장님 세 분이 나타나신 거예요. 정형외과를 만들 건데 로고를 꼭 저한테 맡기고 싶다는 거예요. "나는 병원 로고 하는 사람이 아니다. 꼭 해 달라고 하면 하긴 하겠는데 마음에 안 들 수도 있고 내 스타일대로 할 거다"라고 그랬는데도 저에게 맡겼습니다. 그래서 기존의 병원같은 로고랑 완전히 새로운 로고 몇 가지를 드렸어요. 현재 병원 로고인 그걸로 할 거면 작업 시간이 많이 느릴 수 있다고 말씀을 드렸습니다. 저는 사실 속으로 안 하겠구나 생각했었어요. 이렇게 과감한 결단을 내리는 사람은 별로 없을 거 같은데 덜컥 그걸 하시겠다고 하더라고요.

이후 로고를 이렇게 잘 쓰고 있을 줄은 몰랐어요. 어느 날 제가 육아에 시달리고 세종스포츠정형외과를 잇고 살다가 병원이 있는 동네 광진구 아차산역 쪽으로 가니까 병원 로고가 동네에 다 있는 거예요. 그리고 유튜브, 인스타그램에서 자주 보이고... 아무튼 지금 생각해 보니까 원장님들이 잘 선택하신 것 같아요.

그리고 이게 약간 아부성 발언이 될지도 모르겠지만 그래서 솔직히 그때 원장님들 뵙고서 많은 걸 느꼈어요. 그동안 드라마 같은 곳에 비쳤던 의사 선생님들 모습이라는 게 약간 거만하기도 하고 좀 엘리트 의식 같은 것들도 있을 줄 알았는데 이게 정말 의사 선생님들의 모습이랄 할 정도로 세 분 모두 되게 순수하시더라고요. 열심히 공부하고 열심히 노력한 분들이 진짜는 이런 모습이 아닐까. 그런 생각이 들 정도로 겸손하시고 친근하게 대해주셨어요.

제일 인상 깊었던 것은 자기가 좋아하는 작가나 스포츠에 대해서는 몸을 부르르 떨 정도로 좋아하시는 거예요. 정말 그 감정을 주체를 안 하세요. 내가 정말 좋아하는 것에 열광하고 본인의 위치나 위선없이 마치 어린아이의 순수함이 몸에 밴듯한 선생님 세 분을 보면서 제가 위로를 많이 받았어요. 이런 사람들 정말 잘 됐으면 좋겠다고 생각했는데 진짜 실제로 잘 되고 있으니까 너무 좋습니다. 제가 했던 작업 중에서 세종스포츠정형외과 작업이 잊혀지지 않는 게 만났던 사람들도 너무 좋았고 결과물도 긍정적이어서 좋았습니다. 앞으로도 오래오래 길게 써주시고 업그레이드 필요하면 언제든지 얘기해주세요.

To. 원장님들

잘 봐주셔서 감사하고 제가 그때 정신적으로 조금 어지러울 때였어요. 아기가 두 살 때라 육아로 정말 힘들었거든요. 그때 원장님한테 아이가 있냐고 물어본 적이 있거든요. 원장님이 아이가 지금 여덟살이라고 하는데 저도 모르게 "이제 혼자도 좀 놀 수 있지 않냐"고 너무 부럽다고 말씀드렸어요. 저는 그때 얘기랑 계속 붙어있어야 하는 상황이라 좀 답답했거든요. 그런데 조금이라도 애랑 더 놀아주고 싶다고 하면서 저랑 입장을 바꾸자고 하면 바꾸겠다고 하더라고요. 짧지만 그때 그 얘기가 저에게 많은 위로가 됐어요. 제가 많이 웃지도 못하고 약간 암울한 시절이어서 말도 많이 못한 거 같고 해서 마음에 걸렸거든요. 조만간 큰 그림 들고 한 번 바꿨습니다. 늘 성장하는 세종스포츠정형외과 만드시길 응원합니다.



칼리톡 前)태권도 국가대표 이대훈

Q. 태권도를 시작하게 된 계기

선수생활을 하셨던 아버지께서 제가 어릴 때 태권도장을 운영하셨는데요. 어린이집이나 유치원 대신 아버지, 어머니와 태권도장으로 같이 출근해서 뛰어놀고 운동하면서 퇴근까지 했습니다. 이런 패턴으로 일상을 지내다 보니 태권도를 정말 자연스럽게 접하게 되었습니다.

Q. 2010 아시안게임에서 금메달을 딴 기분

고등학교 3학년 때 아시안게임이 4년에 한 번 있는 대회인지도 모르고 선발이 되었다 보니 오히려 심적 부담이 없었고 성적까지 좋게 나오게 되었는데요. 부수적으로 오는 좋은 점들도 굉장히 많아서 연금점수, 훈장점수나 크기는 군 면제 등 금메달을 따고 기분이 굉장히 좋았습니다. 그리고 사실 그때부터 본격적으로 팬분들에게 관심을 받기 시작했기 때문에 좋았던 기억이 많습니다.

Q. 2012 런던올림픽이 가장 힘들었던 이유

체급에 맞는 체중조절이 가장 힘들었습니다. 아시안게임에서는 63kg급으로 출전했는데 올림픽에는 68kg급과 58kg급만 있어서 58kg급을 선택해 제가 감량할 수밖에 없는 상황이 되었습니다. 올림픽 때만 한 번 감량했으면 비교적 수월했을 수 있지만 올림픽 출전 티켓을 따기 위한 국내 선발전을 치르면서 1년에 거의 일곱차례 가까이 체중감량을 하다 보니 막상 올림픽을 뛴 때는 5kg 정도만 감량하면 되는데 오히려 올림픽 때 10kg 넘게 빼야하는 상황까지 왔고 굉장히 힘들었던 대회였습니다.

Q. 2016 리우올림픽에서 상대선수의 손을 들고 축하해준 이유

런던올림픽 때는 무리한 체중 감량으로 인해 아쉬움이 굉장히 컸습니다. 그래서 리우올림픽에는 한 체급을 올려서 68kg급으로 도전을 하게 되었는데요. 운동하는 과정이나 전체적인 준비 과정에서 런던 때보다는 너무나도 준비가 잘 된 상태였고 컨디션도 굉장히 좋았습니다. 나도 이렇게 열심히 운동하는데 '나와 경쟁하는 다른 선수들도 얼마나 열심히 운동을 할까?' 라는 생각이 들었는데요. 그래서 경기가 끝났을 때 만약에 내가 이기면은 그렇게 열심히 한 선수를 축하해주자 라는 마음과, 반대로 제가 졌을 때 열심히 한 상대 선수를 축하해 주자 나도 열심히 했으니까 라는 생각을 가지면서 경기 끝나고 저를 이긴 상대의 손을 올려준 게 아니었나 생각합니다.

Q. 올림픽 금메달에 대한 아쉬움

제일 부담이 큰 대회가 올림픽이고 그 다음이 아시안 게임인데요. 아무래도 올림픽이 좀 더 미디어 노출이 많고 경기 영상을 많은 분들께서 보실 수 있기 때문에 '태권도 재미있어요'라는 것을 조금 더 어필하고 싶은 마음을 가지고 있던 것 같습니다. 국내대회, 세계대회, 그랑프리대회는 저를 응원해주는 분들만 찾아보는 대회라서 제가 1등하기 위한 방법으로 시합을 뛰는 것 같은데요. 올림픽같은 경우는 조금 더 재밌는 경기를 보여주기 위한 마음이 있었던 것 같습니다. 점수를 지키면 이길 수 있는 상황에도 좀 더 재밌는 경기를 보여줘야겠다는 생각에 공격적인 전술로 임했는데 아쉽게 큰 실점을 하면서

패배를 했었습니다. 그런 부분에서는 굉장히 많이 아쉽고 후회도 많이 됩니다.

Q. 11년 동안 달았던 태극마크, 국가대표의 의미

본인이 하고 있는 종목에서 국가를 대표하는 것이기 때문에 선수 스스로 자부심과 중요성을 인지하고 대회를 준비해야 된다고 생각을 합니다. 태권도는 모국 특성상 오히려 그런 부분에 있어서 조금 더 강한 것 같습니다. 해외 대회를 나가도 태권도 모국인 대한민국의 국가대표로서 조금도 부끄럽지 않은 경기내용으로 경기를 뛰어야 된다고 생각을 하는데요. 대한민국을 대표하는 선수들이 조금 더 경각심을 가지고 훈련을 열심히 해서 세계적인 경쟁력을 높일 수 있게끔 노력해야 되지 않을까라고 생각을 합니다.

Q. 국가대표 코치로 선수들에게 강조하고 싶은 것

선수생활을 하면서 많이 생각하면서 했던 부분을 선수들에게 전달하면서 지도를 했는데요. 그런데 선수 개인별 성향이나 경기 스타일이 다 틀리기 때문에 제 스타일을 인지도시키는 것보다는 오히려 선수 개개인에 맞는 장점을 조금 더 특화하고 단점을 보완할 수 있는 유동적인 지도가 필요하다는 생각을 했습니다. 요즘에는 오히려 선수 개인별에 맞는 지도를 하는 것으로 생각하면서 운동하고 있고요. 가장 중요하게 생각하는 것은 시합을 준비할 때 다음 달에 있는 대회를 준비하기 위해서 지금 열심히 하는 것보다 꾸준히 열심히 했던 게 쌓여서 성적이 나온다는 것을 많이 알려주고 싶은 마음이 큼니다.

Q. 세계태권도연맹 선수위원 활동

선수위원은 전 세계 태권도 선수들을 대표해서 남자 세 명, 여자 세 명이 있습니다. 총 여섯 명의 선수위원이 선수들의 목소리를 취합해서 경기환경 및 시합환경, 경기장 내에서 수정해야 될 부분 등에 대한 의견을 내고 그런 부분에서도 조금 더 좋은 변화를 시키는 일을 하는 것으로 알고 있는데요. 여섯 명의 선수위원이 계속 대회를 하면서 우리 태권도를 조금 더 좋게 변화시켜보자고 입을 모으고 있고 선수들이 시합을 뛰는 과정에서 조금 더 편하고 효율적이게 시합준비를 할 수 있게끔 노력해 보자고 얘기하고 있습니다.

Q. 몽쳐야산다에서 축구실력 TOP3를 뽑자면?

일단은 가장 중요한 선수들을 저는 뽑을 것 같아요. 일단은 1번이 골키퍼 건규형 그리고 실력으로 보면 은규랑 남규형 이렇게 세 명이 [몽쳐야 찬다]에서 제일 중요한 역할을 맡고 있다고 생각을 합니다.

Q. 안정환 감독이 매우 엄해 보이던데요?

축구에 대해서는 가장 전문가이시니까 그 말이 맞습니다. 그러면서 제가 축구에 대한 지식을 많이 쌓을 수 있었던 것 같아요. 제가 몰랐던 거나 신경 쓸 게 너무나도 많아서 정복하지 못하는 스포츠라는 생각이 듭니다. 그래서 더욱 매력있는 스포츠입니다. 세계적인 선수도 팀원을 잘 못 만나거나 상대하는 팀의 전술에 따라서 패배할 수 있듯이 축구는 감독이 중심이 돼서 전술을 잘 계획하고 여러 명의 선수들이 단합하면 어떤 강한 팀이라도 이길 수 있는 종목이라 생각합니다.



YouTube
인터뷰 영상 보기

대한민국 국가대표로서 조금도 부끄럽지 않은 경기를 뛰어야 한다고 생각합니다

내가 잘 못해도 팀원들이 도와주며 긍정의 에너지를 끌어올릴 수 있어서 매력이 굉장히 큰 것 같아요. 그런 모든 조율과 코치를 해주는 분이 안정환 감독님입니다.

Q. 배우면서 축구에 매력을 느끼게 됐나요?

축구할 때는 즐기면서 하고 있는데 사실 어려운 부분이 더 커졌죠. 평상시 친구들과 축구할 때 100% 즐기는데 방송할 때는 그렇게 많이는 즐기지 못 했습니다. 방송이라 임하니가 50%도 못 즐긴 것 같습니다. 축구를 알면 알수록 어려웠습니다. 전술적으로 많은 지도를 받다보니 멋모르고 막 차던 때에 비해서 편한 맘으로 축구를 하지 못한 건 사실이에요. 그래도 축구를 몸으로 느끼고 전술이나 여러 포지션을 공부하면서 머리로도 느끼고 이제 팀원들과 합이 맞으니까 가슴으로 느끼는 순간까지 왔습니다. 축구를 하면서 감동도 하고 '몽쳐야 찬다'를 하기 잘했다고 생각합니다.

Q. 앞으로의 목표

일단은 가장 가깝게 있는 목표는 학위를 받기 위해서 공부를 하고 있기 때문에 잘 마무리해서 학위를 취득하는 게 첫 번째 목표입니다. (2023년 당시 인터뷰 이후 현재 박사학위 취득, 세종대학교 교수임용) 두 번째 목표는 열심히 공부하고 노력하는 것이 첫 번째 목표를 이루기 위한 과정이 될 것 같습니다. 추후로는 태권도 지도자가 될 수도 있고 대학에 지도자로 갈 수도 있고 여러 가지 길이 있는데 지금 하고 있는 '몽쳐야 찬다' 방송을 계속 하면서 크게는 스포츠 행정 분야 스포츠 외교관 쪽으로 목표를 가지고 있습니다. 이 세 가지를 모두 해낼 수 있게끔 열심히 살려고 합니다. 감사합니다.

no.1



KFA



YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 축구를 처음 시작하게 된 계기와 부모님의 반대

남동생이 먼저 축구를 시작했는데요. 동생이 버스를 타면 항상 졸아서 못 내리는 바람에 남동생을 데리고 다니다가 스카우트가 돼서 쌍둥이 여동생과 축구를 하게 됐습니다. 처음에는 부모님 두 분도 태권도를 하셔서 운동이 힘든 걸 알기 때문에 운동을 하는 것에 대해서 반대를 하셨었는데 계속된 설득에 결국, 허락을 해주셨고 지금까지 많은 응원과 지지를 해주고 계십니다.

Q. 일반적으로 골키퍼는 등번호 1번을 사용하는데 19번을 사용하는 이유?

제 쌍둥이 동생이 안정한 선수를 좋아해서 숫자 19번을 좋아하는데요. 동생이 부상 때문에 일찍 축구선수를 은퇴하는 바람에 제가 동생의 못다한 꿈을 이뤄주고 싶어서 19번을 달고 뛰게 됐고요. 지금까지 19번을 달고 있습니다.

Q. 부상에 대한 경험담을 들려준다면?

3년 전에 발목을 다치면서 수술 얘기까지 나왔었는데 수술을 하고 싶지 않아서 재활이랑 테이핑을 하면서 버텼습니다. 하지만 2년 동안 통증이 점점 심해져서 경험 과정에서 겁이 좀 많이 났습니다. 활동 폭도 조금 좁아지고 플레이가 소극적이게 되는 부분이 있어서 작년에 결국, 수술을 결정했는데요. 수술이 잘 되고 나서 재활기간에는 긍정적인 책을 많이 읽으면서 생각을 긍정적인 방향으로 가져갔습니다. 또 멘탈 코칭을 배우면서 현재 상황을 극복해 나가는 방법이나 저에게 어떤 질문을 던져야 되는지 이런 것들을 알아가면서 잘 회복했습니다.



Q. 멘탈 코칭 자격증을 공부하게 된 계기는?

선수가 스스로 극복해 나갈 수 있는 힘은 본인 안에 있거든요. 그것을 찾아갈 수 있게 옆에서 도와주는 역할을 하는 것이 멘탈 코칭입니다. 시작하게 된 계기는 '다른 선수들에게 도움이 될 수 있지 않을까'라는 생각에 코칭 공부를 시작했습니다. 또한 저도 멘탈이 완전히 단단하다고는 못 느껴서 그런 공부가 저에게 도움이 될 것 같았는데 실질적으로 많은 도움이 되고 있는 것 같습니다.

Q. 오랜 기간 몸담은 스포츠토도 팀을 소개한다면?

스포츠토도는 제가 11년째 몸을 담고 있는 팀이고 대표적인 팀전술이 우리지역에서 패스 플레이로 전개하다가 빠른 공격으로 치고 나가는 축구입니다. 선수들 개개인의 기량이 정말 좋아서 그런 플레이에도 문제가 없고 선수들이 많이 뛰며 작전수행에 최선을 다합니다. 그런 것들을 보면서 우리 팀을 위해 '나도 최선을 다해 책임감을 가지고 경기를 해야겠다'는 생각이 저절로 드는 팀입니다.



Q. 팀 후배들에게 가장 많이 해주는 이야기는 무엇인가요?

항상 자신 있게 하라는 말과 준비 없이는 결과도 없다는 말을 제일 많이 합니다. 그리고 기본적인 것을 제일 강조하게 되는 것 같아요. 말을 후배 선수들에게 많이 하는 편인데요. 제일 중요한 것은 그 세 가지라고 항상 생각해서 자주 이야기합니다.

Q. 이사로 활동 중인 한국프로축구선수협회 소개 및 현재 협회에서 하는 활동은?

한국프로축구선수협회는 대한축구협회, 한국프로축구연맹, 한국여자축구연맹과 협력해서 축구 발전을 위해 공헌하고 선수들의 권익을 보호하는 단체입니다. 저는 여자 축구 선수로서 여자 축구를 조금 더 알리고 선수들이 조금 더 좋은 환경에서 축구 할 수 있도록 방향을 찾아가는 역할을 수행하고 있습니다.

Q. 최근 여자축구선수들의 처우 개선에 대한 이슈가 있는데, 여자축구선수들의 환경이 개선되기 위해 필요한 것이 무엇이었을까요?

우선은 팬 분들에게 좋은 모습을 보여드리는 것이라고 생각해서 선수들의 프로의식과 몸 관리가 중요하네요. 이를 통해 팬 분들에게 받은 사랑을 돌려드릴 수 있는 퍼포먼스를 보여드리는 게 최우선이라고 생각합니다. 요즘에는 여자 축구가 조금씩 알려지면서 여자 축구를 하고자 하는 분들도 많아지고 있는데요. 엘리트 환경은 아직 열악하기도 하고 좋아지지 않고 있는 게 현실이라서 마음이 아픕니다. 저도 협회와 함께 이런 부분을 점차 개선해 나가기 위해서 노력 중이고 비인기 종목이라는 이미지를 조금은 떨쳐내고 싶습니다.

Q. 선수 강가애를 한마디로 표현한다면?

저는 노력형 선수라고 이야기하고 싶은데요. 그 이유는 제가 그동안 노력하지 않았다면 이 자리까지 오지 못했을 거라고 생각합니다. 다른 선수들도 노력하는 모습을 보여 자극을 받고 좀 더 노력하고 발전하기 위한 방법을 찾아왔습니다. 제 자신을 한마디로 표현한다면 '노력형 선수'라고 생각합니다.

Q. 나에게 동료란?

혼자라면 가보지 못 했던 곳을 함께이기 때문에 더 멀리, 더 멋진 곳을 볼 수 있게끔 해준 고마운 사람들이라고 생각합니다.



SPECIAL

캘리포니아 스포츠전문기자 이영미

나중에 은퇴를 하고 나서
제 자신에게 인터뷰를 한다면
이런 질문을 하고 싶네요.

“현장에서 은퇴하고 싶어했는데
행복하십니까?”

Q. 기자님이 진행한 '정근우의 야구이슈다' 를 통해 스포츠전문유튜브채널 <썸타임즈>와 첫 연을 맺었습니다. <썸타임즈>컨텐츠를 통해 접하는 기자님의 활동량과 열정이 가볍게 느껴지지 않게 된 계기가 있습니다. NCAA이현중 선수를 밀착 취재할 때인데요, 이현중 선수가 마지막 경기 후 이영미 기자님의 질문에 울컥하는 장면이 있죠. 그때 이야기를 들려줬으면 합니다.

어머니인 성정아 선수와 아버지 이윤환 감독을 취재하면서 이현중 선수가 중고등학교 때부터 잘하고 있다는 것은 알고 있었는데요. 2년전에 이현중 선수가 NCAA의 데이비스 대학에서도 활약하고 있다는 이야기를 우연히 접하게 되었습니다. 제가 매년 2월에 메이저리그 스프링 캠프 취재를 가는데 미국에 가면서 한번 현장에서 직접 보고싶다는 생각을 하게 되었습니다.

제가 농구 전문 기자가 아니다 보니 NCAA에 대해 잘 알지는 못했는데 그곳에서 가장 놀란 점은 대학임에도 프로구단 못지않은 규모와 관중들이 있다는 것이었어요. 그리고 홈 코트와 경기를 운영하는 부분들이 굉장히 인상적이었고 당시에 이현중 선수가 팀의 에이스로 굉장히 잘하고 있었기 때문에 경기가 더욱 재미있었습니다. 그리고 당시에 메이저리그 스프링캠프가 노사문제로 인해 늦게 열리게 되면서 덕분에 이현중 선수의 취재를 계속하게 되었고 3월의 광란을 앞두고 이현중 선수가 팀의 에이스로 활약하고 계속 성적도 좋으면서 원정 경기도 취재하게 되었습니다.

Q. 작년 NBA 드래프트 이후 이현중 선수의 발목부상과 관련해서 핀 제거 수술과 진료를 세종스포츠정형외과 김진수 원장이 담당했습니다. NCAA 마지막 시즌 발목부상이 드래프트에 영향을 미쳤을까요?

당연히 영향이 있다고 볼 수 있는데요. 이현중 선수가 드래프트를 하기 전에 워크아웃도 하고 여러 팀을 돌아다니면서 테스트를 하는 와중에 발목 부상을 당했습니다. NBA 입성이라는 목표를 바라보고 지금까지 달려왔기 때문에 선수가

느꼈던 상실감이나 충격이 굉장히 컸을 것 같은데요. 저도 부상소식을 듣고 진짜 안타까운 마음이 컸습니다.

Q. 이현중 선수가 G리그에서 호주리그에 진출했습니다. 그의 소셜미디어에 짧은 소감을 남겼었죠. "비난은 자제해달라. 나의 도전은 아직 끝나지 않았다" 충분히 이해가 되는 글이었습니다. 긴 시간 밀착취재를 했던 기자님은 이 글에 대해 좀 더 특별할 것 같은데요?

G리그 산타크루즈 워리어스에서 될 당시에도 제가 취재를 간 적이 있는데요. 데이비스 대학의 경우 이현중 선수가 에이스였고 산타크루즈에서는 NBA에 올라가려고 하는 선수들끼리 경쟁이다 보니 분위기가 굉장히 차이가 있었습니다. 그리고 시즌 중간에 팀에 들어가다 보니 적응하는 과정에서도 어려움이 분명 있었고요. 그래도 이런 경험이 앞으로 이현중 선수가 선수활동을 하는데 도움이 되지 않을까 싶습니다.

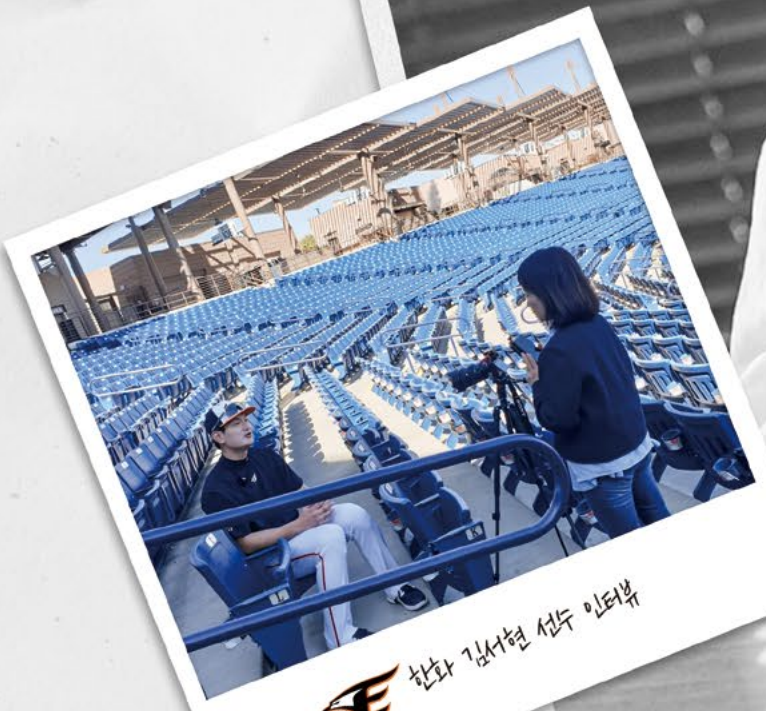
이현중 선수가 NBA에 도전하는 것을 응원하는 사람들도 있지만 반면, 부정적인 시각을 갖고 있는 사람들도 있습니다. 아직은 어린 선수이고 그 끝이 어디일지는 모르기 때문에 그 과정까지 우리들이 평하하면 안 된다는 생각이 들어요. G리그를 거쳐서 이번엔 호주리그를 진출했는데 NBA라는 자신의 목표를 향해 돌아갈 수도 있다고 봅니다. 아무래도 우선 경기에 뛰는 것이 중요하니까요. 이런 부분 때문에 저는 이현중 선수에게 박수를 보내주고 싶습니다.

Q. 국내 스포츠 규모가 커지고 있습니다. 프로스포츠 뿐만 아니라 사회인, 동호인, 유소년 등등. 오랜 기간 국내, 국외 스포츠 현장의 취재 경험을 토대로 국내 스포츠에서 필요한 부분이 있다면요?

과거에 비해 프로팀 같은 경우 팀닥터도 있고 현장에서 발생하는 부상에 대한 응급 처치가 지금은 좀 더 활성화되어 있습니다. 하지만 아마추어나 비인기 종목의 경우



SPORTS REPORTER



한화 김서현 선수 인터뷰



팀닥터나 트레이너가 상주할 수 있는 상황이 아닌데요. 경기장에 방문하면 필요할 때 응급 처치를 받을 수 없는 장면들을 간혹 목격할 수 있습니다. 그래서 현장에서 벌어지는 운동 선수들의 부상에 대한 응급 처치나 조치가 좀 더 개선됐으면 하는 생각이 듭니다.

Q. 류현진 선수도 긴 시간 취재를 하고 미국 현지에서 직접 밀착취재를 하셨다. 요즘 그의 복귀가 관심사다. 그를 누구보다 잘 알고 있는 기자님에게 그의 복귀 소식은 매우 반가우리라 생각되는데요. 류현진 선수의 복귀를 어떻게 보고 있나요?(인터뷰는 류현진 선수가 토미존 수술 후 재활을 마치고 토론토 블루제이스에 복귀하던 시점임)

야구선수나 모든 선수들이 완벽한 몸 상태로 경기에 뛰고 운동을 하지는 않을 거예요. 대부분 어느 정도 아프지만 통증을 참을 수 있는 범위 내에서 하고 있습니다. 류현진 선수도 과거에 어깨 수술을 받았고 수술 이력들도 몇차례 있고 팔꿈치 수술도 고등학생 때 받았던 부위여서 선수생활을 지속하면서 누적된 부분들이 통증으로 왔었던 거죠. 하지만 항상 참고 공을 던졌고 토론토에서 계속 공을 던지면서 그 통증이가 악화가 됐는데요. 최근 저와의 인터뷰에서 류현진 선수가 “제발 선발이 있는 날에는 아프지 않고 통증이 없었으면 좋겠다.”라고 하며 잠들기 전에는 아프지 않기를 간절히 바라면서 아침에 눈을 뜨는 것에 대해 이야기했습니다.

사실 다른 기자보다 오랜 시간 류현진 선수와 알고 지냈고 부상이력에 대해서 알고 있었지만 부상이나 통증에 대해 이렇게 이야기한 것은 처음이었습니다. 그러다 보니 낮에 인터뷰를 하면서도 저도 눈물이 날려고 했는데 ‘저렇게 덩덤하게 이야기를 하기까지 저 선수가 얼마나 많은 것들을 견뎌야 했을까’라는 생각을 했습니다. 그래도 다행인 점은 팔꿈치 수술을 하고 공을 던져도 통증을 느끼지 않고 공을 던지는 것에 대한 행복함에 대해 이야기를 했습니다. 인터뷰를 진행한 시점에는 가벼운 캐치볼 정도만 했던 상황이어서 이후 상황이 궁금 했는데 싱글A와 트리플A에서 재활 등판을 하면서 정말 훌륭하게 소화를 했고 곧 빅리그 등판을 앞두고 있는 상황인데요. 저는 류현진 선수가 빅리그에서 좋은 모습을 보여주는 것도 중요하겠지만 더 이상 통증을 느끼지 않고 공을 던지는 것에 대한 행복함을 오랜 시간 동안 느꼈으면 하는 그런 바람이 있습니다.

Q. 최강야구는 자주 보나요? 재미를 떠나 국내 야구산업에 매우 큰 역할을 한다고 보는 데 기자님이 보는 최강야구는?

처음에는 그냥 예능인 줄 알았습니다. 전에도 비슷한 야구 예능 프로그램이 있었기 때문에 가볍게 생각했는데요. 시즌1부터 시즌2까지 오면서 최강야구가 가지고 있는 순기능에 대해 감탄을 많이 했습니다. 이런 부분인 것 같아요. 최강야구를 통해서 우리가 아마추어 야구 선수들의 이름을 기억하잖아요. 작년 같은 경우에는 충암고등학교에 윤영철 선수나 서울고등학교 김서현 등이 있는데 각종 유명 대회를 통해서 기사로 접하는 것과 최강야구를 통해서 접하는 이미지는 굉장히 큰 차이가 있습니다. 이처럼 아마추어 야구 선수들의 이름을 기억할 수 있게 해준 것이 최강야구가 우리에게 준 선물이라는 생각이 듭니다. 물론 은퇴한 레전드 출신들이 40대가 넘어서도 열정적이게 야구를 하는 모습도 포인트라고 할 수 있지만 저는 방송에서 쉽게 접할 수 없는 여러 팀들의 선수들을 보는 것이 최강야구의 가장 큰 순기능이라는 생각을 합니다.

Q. 썸타임즈 채널에 <정근우의 야구이슈>, <이영미의 MLB라이브>, <이영미 기자의 셀픽쇼> 등 스포츠 전반적인 이슈를 깊게 다루는 여러 코너를 진행하고 있습니다. 취재와 방송 등 생각만 해도 시간 없음이 느껴집니다. 방송, 취재 등 어떻게 시간을 활용하는지?

누구나 다 똑같이 생각하시겠지만 일주일일이 정말 빨리 지나가는 것 같습니다. 제가 지금 썸타임즈에서 <정근우의 야구이슈>, <이영미의 MLB라이브>, <이영미 기자의 셀픽쇼>를 진행하고 있는데요. 단순히 진행만 하는 것이 아니라 아이템을 짜고, 선수를 섭외하고, 구단에게 양해를 구하고, 선수와 스케줄을 잡는 등 다양한 일을 하고 있습니다. 그리고 영상이 제작되면 영상을 업로드하기 전에 잘못된 부분이 없는지 체크하고 썸네일이나 제목까지도 다 제가 하고 있는데요. 아무래도 유튜브를 시작하고 더 바빠진 것 같습니다.

Q. 기자님이 좋아하는 스포츠 종목이 있을까요?

딱 한종목을 정해서 말하기는 어려울 것 같은데요. 제가 처음에 일요신문에 입사했을 때는 박지성 선수로 인해서 프리미어리그가 굉장히 많은 관심을 받을 때였습니다. 그래서 영국에 취재를 많이 갔었는데요. 그러다가 추신수, 류현진 선수가 메이저리그에서 활약을 하면서 어떻게 보면 자연스럽게 메이저리그에 옮기게 되었고 미국으로 출장을 많이 가게 되면서 메이저리그에 관심을 두게 되었습니다. 또, 농구 취재를 하다 보면 농구에도 관심이 많이 생기는데요. 저는 최애팀이나 최애 스포츠는 없고 제가 취재하는 종목에 대한 관심이 있는 것이기 때문에 딱 한가지를 정해서 말씀드리기는 어려울 것 같아요. 가끔 “기자님은 어느 팀 좋아하세요?” 라는 질문을 받는데요. “제가 인터뷰한 선수의 팀이 이겼으면

좋겠습니다” 라고 답해요. 아무래도 그 팀이 이겨야 제가 인터뷰한 선수의 영상을 많은 분들이 더 볼 것 같다는 생각을 하는 편입니다.

Q. 기자를 시작하던 90년대에 스포츠 기자를 선택한 계기는 무엇인가요?

저는 원래 스포츠에 대해 잘 몰랐고 좋아하지 않아서 스포츠를 좋아해서 기자가 된 분들을 보면 부럽기도 하고 질투도 나는데요. 아무래도 스포츠를 좋아하는 기자일수록 전문성이 있기 때문입니다. 그런데 저는 자연스럽게 회사에서 스포츠 기사를 맡아 보라는 권유를 통해 시작하게 되었어요. 일요신문이 주간지다 보니 비하인드 스토리 취재를 하고 인터뷰도 하면서 영역을 넓혀 갔던 것 같아요. 그러던 중에 제 이름을 건 코너를 만들게 되었는데 이영미의 취중 토크라고 아마 술을 마시면서 인터뷰를 시작한 게 제가 처음이지 않을까요? 아무래도 술자리가 사람을 좀 더 편하게 만들어주고 그런 분위기를 제공하는데요. 그렇게 인터뷰를 하다 보니 선수들과 좀 더 많이 친분을 쌓게 됐었고 나중에는 네이버에서 칼럼리스트로도 활동하게 되었습니다.

Q. 쌍둥이를 출산하고 기자생활을 이어가는데 가족들의 도움이 크다고 들었습니다.

저는 쌍둥이를 출산했을 때 사회생활이 끝났다는 생각이 많이 들었어요. 아무래도 시부모님의 도움을 받는다고 해도 아이들이 둘이다 보니 온전히 아이들을 맡길 수 없는 상황이기 때문인데요. 그래도 정말 좋은 베이비시터 분을 만나게 되었고 어머님 아버님이 많은 도움을 주셔서 경력단절 없이 일을 할 수 있었습니다. 처음에는 ‘경력단절만 안 되면 된다’는 생각으로 제가 번 돈이 다 육아에 들어간다고 생각하면서 일을 했어요. 지금 생각해보면 당시에 2002년 한일월드컵이 있었고 다른 국제대회들도 많았는데 그것들을 다 소화했는데요. 정말 시부모님과 남편의 도움이 아니었다면 불가능했고 아이들도 큰 탈 없이 잘 자랐기 때문에 제가 계속 일을 할 수 있었던 것 같습니다. 저도 이 직업을 놓치기에는 너무 좋았고 다른 분야와는 달리 선수들을 만나다 보면 스포츠에는 순수함이 있어요. 저는 그 순수함을 좋아하거든요. 그리고 스포츠인들만의 열정 같은 것을 보면 저도 힘을 얻게 되는데요. 일을 놓고 싶지 않은 마음에 저도 노력을 하고 도움을 받으면서 지금까지 일을 하고 있는 것 같습니다.

Q. 몇몇 선수는 이영미 기자님과 인터뷰를 하면 사적인 이야기도 다 하게 된다고 하는데 본인만의 노하우가 있나요?

가장 큰 부분은 신뢰인 것 같아요. 저 같은 경우에 아무리 친한 분과 통화를 해도 제 기사에 필요한 부분이라면 먼저 얘기를 합니다. “지금부터는 제가 공식적으로 물어보는 부분이기 때문에 참고해서 대답해 주셨으면 좋겠다” 라고 항상 하고 “이러한 내용으로 쓰려고 하는데 괜찮은 지” 에 대해 물어보기도 합니다. 이렇게 해야 갈등의 소지가 없기 때문이죠. 그리고 저는 사람의 이야기를 잘 들어주는 편인데요. 딱딱하게 이야기하기 보다 좀더 대화하는 식으로 풀어가려는 노력하는 부분들도 있어서 그런 점들이 작용되지 않았을까 합니다.

Q. 지금까지 인터뷰를 진행하면서 가장 최고의 질문을 꼽자면?

이전에 봉준근 선수가 은퇴를 하고 2018년도에 저와 진행한 인터뷰가 기억에 남네요. 당시에 어깨수술을 세 차례 했던 이력이 있는데도 불구하고 마지막 수술을 결정한 이유가 있는데요. 단순히 부상으로 야구 인생이 끝나는 게 아니라 10년이라도 던지고 마운드에서 은퇴를 하고 싶은 마음이 컸었습니다. 류현진 선수도 수술한 조브클리닉의 ‘닐 엘라트라체’ 박사에게 수술을 받고 재활을 하면서 굉장히 노력을 많이 했음에도 마운드에 오르지 못하고 은퇴를 했습니다. 그래서

어깨에 대한 질문을 하다가 봉준근 선수에게 “어깨에게 한마디 해주고 싶다면 어떤 이야기를 해주고 싶은가요?” 라고 물어봤습니다.

당시 분위기가 은퇴 관련 이야기를 하다 보니 감정적으로 진행되었는데 봉준근 선수가 그때 눈물을 많이 흘렸어요. 어깨가 자신에게 “이제는 힘들다 좀 쉬자” 라고 이야기 했는데 봉준근 선수는 “아니야 좀만 더 하자, 내가 공을 던져야 우리 가족들을 먹여 살릴 수 있고 내가 좀 더 돈을 벌어야 되는 상황이니깐 참자.. 조금만 더 던지자.” 이렇게 이야기를 했다는 것이었습니다. 이런 관계를 유지하다가 더 이상 던질 수 없다는 사실에 “어깨에게 너무 미안하고 이 어깨 덕분에 제 자식이나 가족들이 그래도 행복하게 살 수 있었습니다.”라고 이야기를 하면서 지금까지 많은 인터뷰를 했지만 자신에게 한번도 어깨에게 말 한마디 해달라고 하는 기자는 없었다고 했는데요. 그 인터뷰 질문이 가장 기억에 남습니다.

Q. 기자가 갖추어야 할 덕목이나 중요한 역량이 있다면 무엇일까요? 이어서 스포츠 기사를 꿈꾸거나 현장에서 고민하는 분들에게 전하고 싶은 말이 있다면?

기자는 사실 스포츠 쪽이 아니더라도 워라밸이 없는데요. 자신의 개인적인 시간을 많이 투자해야만 이 분야에서 어느정도 자리잡을 수 있습니다. 일반 직장인 분들과 패턴이 굉장히 다를 수밖에 없습니다. 그런 부분을 감당할 수 있다면 기사를 해도 됩니다. 하지만 본인의 개인생활이나 취미생활, 워라밸을 생각하면서 기자로서 성공하고 싶다고 한다면 저는 말이 안된다고 생각합니다. 많은 것을 투자해야 하며 일 외적으로 남는 시간동안 사람들도 많이 만나야 되고요. 단순하게 이야기 해서 현장에 가서 취재해서 기사만 쓰면 그냥 그 정도의 기자밖에 될 수 없는데 내가 이 분야에서 좀 더 올라서고 싶다고 생각하고 나만의 브랜드를 만들고자 한다면 정말 많은 노력이 필요합니다. 요즘 시대에는 자신만이 할 수 있는 브랜드를 만드는 것이 정말 중요한 것 같아요. 예를 들면 야구 전문 기자라고 해도 여러 가지 형태가 있는데요. 기록을 전문으로 하거나 저처럼 인터뷰를 전문으로 하는 것처럼 좀 더 세분화해서 본인이 가장 잘할 수 있는 것을 찾아가는 노력이 필요한 것 같습니다. 사실 어떤 분야 던지 노력이나 열정없이 성공하기가 어렵기 때문이죠. 이처럼 자신의 인생에 대한 고민과 욕심이 있다면 분명히 어떤 위치에서도 성공할 수 있다고 생각합니다.

Q. 향후 목표나 말씀하시고 싶은 이야기가 있다면?

저는 항상 반대 입장에서 일을 해왔는데요. 오랜만에 이런 경험을 하니 저도 많이 새롭네요. 이야기 하면서 조금 울컥하는 부분도 있고요. 제가 후배들이나 강연을 할 때 항상 하는 이야기가 “현장에서 은퇴하는 것이 꿈이다” 라고 하는데요. 제가 메이저리그 취재를 가서 보면 그곳에서 나이가 60에서 80살인 기자분들도 야구 전문인으로 현장을 취재하고 계산 것을 많이 보았는데요. 저도 국내에서 유일하게 여기자로 가장 오랫동안 현장에서 일을 하는 기자로 남고 싶은 것이 제가 지금 갖고 있는 목표인데 나중에 은퇴를 하고 나서 제 자신에게 인터뷰를 한다면 이런 질문을 하고 싶네요. “현장에서 은퇴하고 싶어했는데 행복하십니까?”

캘리톡 한화이글스 응원단장 **홍창화**

Q. 한화 팬이 된 시기와 응원단장이 된 계기

한화 이글스가 1999년도에 우승을 했는데요. 당시에 제가 대학교 2학년이었는데 후배가 이글스의 골수팬이었어요. 그 친구와 같이 치맥을 먹다가 한화 이글스가 우승하는 장면을 보고 그때부터 팬이 됐습니다. 이후 2006년도 한화이글스 응원 단장 오디션에 참여해서 운이 좋게 합격을 했고 그때부터 한화 이글스의 응원단장을 시작하게 되었습니다.

Q. 유니폼에 信(믿을 신)을 새긴 이유

응원단장을 처음 시작할 때 다른 팀 응원단장들을 보면 V2, V3, V7, V10처럼 팀의 우승을 기원하는 등번호를 했습니다. 그런데 저는 저만의 등번호를 원해서 다른 팀에서 안 하는 걸로 고민을 했는데요. 당시에 감독님이 믿음의 야구를 추구하는 김인식 감독님이어서 '믿을 신'자를 새기는 것이 좋겠다는 생각에 등번호로 사용하기 시작했습니다.

Q. 응원가를 제작할 때 가장 고려하는 부분

선수 응원가는 선수들마다 색깔이 있고 개성이 있어야합니다. 그래서 최대한 그 선수에게 맞는 응원가를 만들려고 합니다. 그리고 기본적으로 떻창이 되는 응원가를 만들려고 노력을 하는데요. 그래서 직접 불러 보기도 하고 최대한 그 선수의 색깔을 찾아서 이런 가사 저런 가사 다 넣어보고 최종적으로 응원가가 완성됩니다.

Q. 가장 기억에 남는 한화이글스 경기

제가 응원단장을 시작한 2006년도에 야구를 굉장히 재미있게 했어요. 그때는 준플레이오프부터 시작해서 플레이오프 한국시리즈까지 올라갔는데 그 마지막 경기가 아직도 기억이 남습니다. 잠실 야구장에서 삼성 라이온즈와의 한국시리즈 마지막 공격에서 1점 차였는데 1사 만루 상황이었습니다. 외야플라이만 쳐도 동점인데 클리어라는 선수가 내야플라이를 쳐서 득점을 못하고 그 뒤에 데이비스 선수가 삼진을 당해서 준우승을 했던 기억이 있습니다. 그리고 2020년 노태형 선수의 끝내기 안타로 18연패를 끊던 그 경기도 기억에 남고, 최근에는 고척 원정 경기에서 저희가 공격을 하는데 68분 동안 공격을 했는데(2023년 7월 25일 한화 키움전). 역전승도 하고 그렇게 길게 응원한 경기는 처음이었습니다.

Q. 다운된 분위기를 환기시키는 나만의 노하우

여러 가지를 많이 시도를 했던 것 같아요. 그런 경험들이 있어서 지금도 우리 팬 여러분들이 즐겁고 신나게 응원할 수 있도록 최선을 다하고 있는 것 같은데요. 예를 들면 점수 차가 많이 나면 전광판을 보지 말라는 멘트부터 시작해서 큰 점수로 지고 있을 때 마지막 공격이면 '여기서 안타 하나가 나오면 오늘 경기를 승리하는 겁니다, 혹시라도 득점을 하게 되면 '한국시리즈 우승을 하는 겁니다!'라고 계속 팬분들에게 주입시킨 적도 있습니다. 약간 패색이 짙은 경기에서 팬분들이 계속 응원하고 계시면 오늘 경기 이대로 지면 내일 야구공 머리를 하겠다, 삭발을 하겠다, 파마를 하겠다 등 공약을 겁니다. 가장 기억에 남는 헤어스타일은 야구공 머리였습니다. 원정경기에서 패색이 짙어서 그 멘트를 했다가 야구공 머리를 정말 했는데 두 번 다시는 못할 것 같네요.

Q. 야구와 다른 타종목의 응원문화 특징

야구는 공격 때 제가 단상에 올라가서 치어리더분들과 같이 응원하고 수비 때는 앉아있습니다. 굉장히 위험한 위기 상황일 때만 가끔씩 올라가서 응원하고 공격할 때는 앉아서 쉬는데요. 농구같은 경우에는 계속 공수가 빠르게 바뀌는 편이어서 공격할 때는 박수를 치고 음악에 맞춰 동작하다가 수비할 때는 디펜스 외치면서 스피드 있게 응원하고 있습니다. 배구에는 렐리가 있는데 남자 배구하고 여자 배구하고 약간의 차이가 있는데요. 남자 배구는 렐리가 그렇게 길진 않고 굉장히 파워풀하게 이어지고 여자팀 같은 경우에는 렐리가 조금 길게 이어지는 다른 매력을 갖고 있습니다. 축구는 다른 종목들과 다르게 서포터즈분들의 문화가 굉장히 많이 발전을 했어요. 그래서 응원 문화를 존중하면서 응원단장의 역할은 일반 팬분들을 조금씩 흡수시키는 역할을 하게 됩니다. 이처럼 각 스포츠 종목마다 조금씩 응원하는 스타일도 다르고 응원문화도 다른 것 같습니다.

Q. 격렬한 응원동작을 유지하는 몸 관리 방법

최근에는 유산소를 매일매일 하려고 하고 있고 웨이트 트레이닝도 시간 되는데로 하고 있습니다. 예전에 몰랐는데 지금은 꼭 필요한 것 같아요. 그리고 목을 많이 사용하다 보니 따뜻한 차를 마시거나 아니면 자기 전에 따뜻한 수건 같은 걸 두르고 자는 것으로 몸관리를 하고 있습니다. "아, 저 친구는 나이가 들어서 점프력이 낮아졌다"는 얘기를 정말로 듣기 싫거든요. 가장 최근 들어서 듣고 싶은 말은 "이야 우리 홍창화 응원단장님은 똑같은 것 같다" 인데요. 약간 냉동간처럼 변하지 않는 외모, 변하지 않는 체력의 소유자라는 얘기를 많이 듣고 싶습니다.

Q. 응원가 '나는 행복합니다'처럼 가장 행복한 순간

응원 단상에서 팬분들과 함께 응원할 때가 가장 행복한 것 같은데요. 그중에서도 끝자면 경기를 지고 있다가 제가 앞에서 이렇게 "스포츠의 묘미는 역전승입니다. 지금부터 해봅시다" 라고 말했는데 정말 역전을 했을 때 그때가 가장 행복하지 않을까요? 그리고 끝내기 안타나 홈런을 쳐서 정말 극적으로 승리를 했을 때, 응원단상에서 있는 것 자체가 가장 행복하다고 생각합니다.

Q. 한화이글스 팬에게

저희 한화이글스를 사랑하는 팬 여러분 응원단장 홍창화입니다. 분명히 저희 한화이글스도 가을야구 갈거고 한국시리즈까지 가서 우승하는 날이 곧 오니까 조금만 더 힘내서 우리 팬 여러분들이 야구장을 많이 찾아주셔서 저희 응원단과 함께 해주시면 감사하겠습니다. 한화이글스의 V2를 위하여! 한화이글스 화이팅.

정말 극적으로
승리를 했을 때,

응원단상에서 있는 것 자체가
가장 행복하다고
생각합니다



HANWHA EAGLES



PRO BASEBALL CLUB



YouTube
인터뷰 영상 보기

가장 중요한 것은 선수에게 자신감을 심어주는 것이라고 생각합니다

Q. 트레이너 일을 시작하게 된 계기와 경험

관련 공부는 대학교 때부터 했는데요. 이후에 다른 일을 조금씩 하다가 2015년도에 두산 베어스 핸드볼팀으로 시작했습니다. 그리고 프로야구 두산 베어스를 거쳐서 2017년도에 KT위즈로 팀을 옮겼습니다. 2020년도부터는 총괄 트레이너로 일을 하고 있습니다.

Q. KT 위즈와 트레이너 팀을 소개한다면

저희 팀은 2015년도에 1군 리그에 합류해서 창단 이래 7년 만에 우승한 팀입니다. 현재 1군 트레이너들은 저를 포함해서 총 다섯 명으로 구성되어 있습니다. 투수 쪽과 야수 쪽을 담당하는 각각 두 명씩 나눠져 있는데요. 그렇다고 특별히 완전히 나눠서 일을 하는 건 아니고 전체적으로 일과 시간에만 투수와 야수를 나눠서 하고 있습니다. 그 외의 시간에는 치료를 진행하거나 웨이트 트레이닝 같은 경우에는 모든 선수를 각자 맡게 됩니다. 보통 저 같은 경우는 뒤쪽에서 서브하는 일을 하고 있는데요. 선수들의 상태를 체크하여 코칭 스텝이나 감독님께 전달해 드리는 역할을 하고 있습니다.

Q. 트레이너 업무 중 가장 힘든 점

아무래도 트레이너로서 부상 선수가 나왔을 때가 제일 힘들다고 보시면 될 것 같은데요. 신체적인 도움을 주는 것도 있지만 부상을 당하거나 수술 이후에 심리적으로 힘들어하는 선수들을 건강한 컨디션으로 다시 복귀할 수 있게 하는 것이 제일 어려운 점이라고 생각합니다. 그렇기 때문에 사전에 부상 방지를 위해 선수들에게 1대 1 맞춤형 트레이닝을 제시하고 있고요. 시합 전과 후 선수들의 컨디션을 매일매일 체크하고 있습니다.

Q. 부상으로 힘들어하는 선수의 케어

저희가 생각했을 때는 가장 중요한 것은 선수에게 자신감을 심어주는 것이라고 생각합니다. 그래서 선수가 복귀했을 때 다시 최고의 퍼포먼스를 낼 수 있다는 자신감도 심어주고 부상 전에 했던 좋은 퍼포먼스를 다시 뽐어 낼 수 있게 도와주는 거죠.

Q. 우승 이후, 주변의 기대로 인한 부담감

처음에는 KT위즈가 수원을 연고지로 한 지 얼마 안 됐고 수원 자체에 다른 프로 종목들이 많이 있다 보니 많은 팬분들에게 응원을 받을 수 있을까 걱정했습니다. 우리 팀이 우승을 기점으로 팬분들이 상당히 많아졌는데요. 그래서 팬분들께 너무

감사드리고 있습니다. 하지만 우승 이후에 부담감이 없진 않았는데요. 그래도 최대한 선수들과 합심해서 KT위즈가 계속 가을야구를 할 수 있는 팀이 됐다는 걸 보여주기 위해 노력하고 있습니다.

Q. 성공한 야구선수들의 공통점

저희 팀 선수들 중에서도 제가 진짜 존경하는 선수들이 몇 명 있는데 오후 6시 반 경기지만 오전 11시부터 출근하는 선수들이 있습니다. 웨이트와 몸 관리 그리고 안 좋은 부위의 치료 및 보강 운동을 위해서 일찍 나오는 것인데요. 팀에서 제일 고참들이 이렇게 하고 있어서 그 선수들을 보면 꾸준함과 성실함이 제일 중요하다고 생각합니다.

Q. 가장 기억에 남는 선수

아무래도 우리 팀이 우승할 때 MVP였던 박경수 선수가 제일 기억에 남습니다. 확실한 리더십에 실력은 당연히 따라오는 것이라 생각하는데요. 그리고 트레이너들 코칭스태프, 선수들 등 많은 것들을 세세하게 신경 쓰면서 본인의 것도 다 이루어 내고 있는 선수입니다. 그래서 저는 박경수 선수가 저의 제일 기억에 남고 존경하는 선수 중에 한 명입니다.

Q. 한국 야구가 발전하기 위해 가야 할 방향

최근에는 저희가 KBO에서 실시하고 있는 아마추어 부상 방지 교육을 하고 있습니다. 프로 선수들은 아무래도 큰 트레이닝 파트가 활성화되어 있어서 많은 도움을 받을 수 있지만 아마추어 선수들은 아직까지 전문적인 도움을 받기 어려운 팀들이 있는데요. 이 기본적인 부상 방지 교육이라는 것 자체가 얼마나 큰 효과가 나는지는 실제로 해보니까 알 수 있었습니다.

사실 프로 선수들은 아무렇지 않게 할 수 있는 스트레칭을 인터넷에서 찾아보기는 쉬운데 그대로 따라 하기에는 폼이 어떻게 되는지 자세가 어떤 지 정확히 알지는 못하거든요. 저희가 옆에서 직접 잡아주고 만져 주는 것에 대해서 어린 선수들은 그때마다 느낌이 다르기 때문에 불확실했던 동작에 대한 확신을 가질 수 있게 되는 거죠. 같이 교육에 참여한 프로 선수들도 어렸을 때부터 이런 교육을 받았으면 좋았겠다는 얘기를 합니다. 아마추어 선수들이 더운 날 보강운동이나 이런 트레이닝을 힘들어 하진 않을까 걱정했는데 참여하는 선수들이 더 즐겁게 따라오려 해서 저희가 더 좋은 경험을 하는 것 같습니다. 좀 더 활성화가 돼서 미래 KBO 선수들의 높은 퍼포먼스로 즐거운 팬들의 관람이 될 수 있는 기초가 됐으면 합니다. 스포츠는 팬들의 관심으로 성장하는 산업이기 때문에 질 높은 퍼포먼스가 필요하고 그 선수환이 산업성장의 가장 중요한 요소라고 늘 생각하고 있습니다.



▶ YouTube
인터뷰 영상 보기



SPECIAL

ktwiz KT위즈 멘탈코디네이터 안영명



YouTube
인터뷰 영상 보기

Q. 멘탈 코디네이터의 역할

1군에서는 선수들이 다가오기 전에 제가 먼저 다가가지 않습니다. 저도 선수 출신이기 때문에 경기 전 밥을 먹고 샤워하고 휴식을 갖고 옷을 입고 경기를 준비하는 시간을 굉장히 중요하게 생각했거든요. 상담을 위해 선수를 불러내서 2-30분 얘기하는 것도 그 선수한테는 루틴을 깨는 행동일 수 있습니다. 그래서 1군 선수들에게는 다가오기 전까지는 제가 먼저 다가가는 걸 좀 자제합니다. 그러나 2군 퓨처스에 가서는 제가 직접 선수에게 상담을 요청을 합니다. 우선 가벼운 대화로 시작해서 앞으로의 계획에 대한 이야기를 진행을 하거나 코치에게 말하지 못한 부분을 저에게 많이 얘기하는 편입니다.

Q. 스포츠 심리학을 공부하게 된 계기

학교 수업을 안 듣고 운동만 하다 보니 어렸을 때부터 공부에 대한 로망이 있었는데요. 친구가 '너는 운동을 하니까 스포츠 심리학 쪽을 공부하는 것은 어때?'라며 제안을 했습니다. 사실 관심도 있었고 그 계기로 공부를 시작해서 지금은 스포츠 심리학이 너무 재밌어요. 학회에서 연수도 듣고 꾸준히 공부를 이어가고 있습니다.

Q. 선수 시절 멘탈적으로 힘들었던 시기

저는 FA 시기에 어깨 수술로 1년을 날렸습니다. 어떻게 보면 모든 프로야구 선수의 꿈인 FA의 마지막 종착에 다 와서 넘어진 격인데 그때는 마지막 고지가 여긴데 여기서 넘어진 이후에 내가 잘 할 수 있을까? 그러면서 재활군에 있을 때 굉장히 재활도 힘들었지만 또 포기할 수도 없는 난감한 상황이었던 걸로 기억합니다. FA를 바로 앞에 두고 당한 부상으로 심리적 박탈감이 굉장했던 시기였습니다.

Q. 프로야구 선수출신으로 현재 일의 장단점

장점은 굉장히 많은데, 선수들과 공감 형성이 너무 잘 이뤄집니다. 저도 재활을 1년 가까이도 해봤고 2군 퓨처스에 있어봤고 1군에서도 10승 이상 해본 경험이 있기 때문에 본인들이 편하게 얘기하는 것 같습니다. 보통은 선수들의 상담을 끝내는 게 굉장히 어렵다고 하는데요, 선수들이 먼저 다가와 주는 게 저의 큰 장점이라고 생각합니다. 단점은 제가 20년 동안 케어를 받던 사람이었는데 반대로 이제 케어를 해줘야 하는 입장이다 보니 정신적, 육체적 체력 소모가 굉장히 큰 것 같은데요. 누군가를 케어해주는 게 이렇게 힘들다는 것을 새삼 느끼고 있습니다.

Q. 야구 선수의 가장 어려운 멘탈적 문제

아무래도 불안증세라고 볼 수 있습니다. 퓨처스에 있다가 1군에 와서 좋은 성적을 내려고 출전했을 때의 불안도 있고 이미 레귤러 선수인데 그 자리를 언제까지 유지할지에 대한 불안도 있습니다. 아마 불안이 없는 야구 선수가 없을 거라 생각합니다. 모든 선수가 불안증세를 가지고 경기나 훈련에 임하고 있는데요. 저 역시도 그런 생활을 20년 동안 하면서 실패와 성공을 반복했기 때문에 자신 있게 그 부분에서는 실패를 하더라도 다음에 어떤 준비를 하고 지속적으로 멘탈을 유지할 수 있는지 방법을 제시해주고 있습니다.

Q. 입스에 대한 생각

입스는 구기종목에서 대체로 많이 일어나고 심성이 굉장히 착한 사람한테 많이 일어납니다. 왜냐하면 상대방한테 공을 쥐어 되는 행동들 하기 때문이죠. 이를 해결하기 위해 심리상담과 기술적인 훈련을 병행해야 된다고 생각합니다. 현장에서 지도자들에게 구박을 받거나 혼나면서 더 심해지는 선수도 있고 그냥 머리 속 이미지 트레이닝으로 하는 선수도 있는데 심리 상담과 기술적인 것을 통합해서 같이 하게 된다면 극복하는 데 많은 도움이 됩니다.

Q. 강한 멘탈을 가진 선수들의 공통점

팀의 레전드 선수도 굉장히 많이 보고 메이저리거인 류현진 선수도 같이 있으면서 느꼈던 점은 굉장히 낙천적으로 행동하는 점입니다. 타고난 건지 모르겠지만 본인의 생각도 마음으로 제어를 한다는 걸 느꼈습니다. 예를 들어 본인 때문에 경기에서 저도 "나 때문에 이기는 경기가 더 많아"라며 자책하지 않는 거죠. 타자들 같은 경우도 김태곤 선배는 본인이 찬스 때 안타를 치지 못해 경기가 뒤집어지고 많은 팬들의 질타가 있어도 전혀 개의치 않고 본인 때문에 이기는 경기가 더 많았다고 멘탈관리를 합니다. 그런 낙천적인 성격을 지녔습니다. 꾸준한 선수 그리고 컨디션을 유지하는 선수들의 공통점이라고 봅니다.

Q. 앞으로의 꿈과 목표

뇌과학 쪽으로 연구를 하고 싶고 이론적으로 연구와 공부를 하면서 스포츠분야에 공헌하고 싶습니다. 그리고 나중에는 스포츠심리 관련한 서적을 한 권 내고 싶습니다. 스포츠 심리학을 통해 선수들에게 더 좋은 지도자 그리고 멘탈 코디네이터로서 선수 이후 제2의 인생을 유지하는 것이 제 목표이자 꿈입니다.



TOUCH RUGBY



YouTube 인터뷰 영상 보기



안녕하세요, 저는 만 24세 황예진. 영어 이름으로는 '제니 황'이라고 합니다. 현재 영국에서 거주하고 있고 한국에는 재활과 수술 때문에 잠깐 왔습니다.

Q 해외에서의 생활은 언제 시작했고 터치럭비를 접하게 된 계기는?

저는 한국에서 태어났고 다섯 살 때 말레이시아로 이민을 갔어요. 말레이시아에서 영국 사립학교를 다녔는데 뉴질랜드와 말레이시아에 살았던 선생님의 소개로 '터치 럭비'라는 운동을 접하게 되었고 학교 대표선수로 13-14살 때부터 뛰었던 것 같아요. 그렇게 오랫동안 학교 대표로 운동을 해 왔어요. 2018년도에는 유소년 터치럭비월드컵이 있었는데 제가 말레이시아 국가대표 캡틴으로 뛰었습니다. 대학교를 영국으로 가게 됐고 학교 대표팀으로 출전하면서 대학 1군부터 4군 그리고 지역 팀 대표 선발전에서도 뛰게 되었습니다. 이후 한국에 오기 전까지 영국에서 제일 높은 레벨의 대회에서 선수생활을 했습니다.

Q 터치 럭비란 무엇인가요?

'터치 럭비'는 사람들에게 좀 생소하게 들릴 수 있는데 일반 럭비와는 많이 달라요. '터치 럭비'는 카테고리가 세 개로 나눠져요. 남자팀, 여자팀 그리고 혼성팀. '터치 럭비'란 일반 럭비처럼 과격하게 태클을 걸고 컨택을 하는 것보다 두뇌싸움이나 스피드, 체계적인 팀워크가 되게 중요한 종목이에요. 컨택으로 볼을 터치다운 하는 게 아니라 내가 어느 한 신체부위라도 터치를 하게 되면 볼을 밀어서 내려야 되는 룰 등이 있어요.

Q 그럼 일반 럭비와 터치 럭비의 차이는?

컨택이라고 해도 몸을 걸고 넘어지는 태클이 아니라 터치로 하는 차이점이 있어요. 상대방이 공을 갖고 있으면 제가 터치를 해서 그 사람이 무조건 볼을 내리게끔 하는 거죠. 일반 럭비는 태클을 하고 공을 빼앗아야 되는 운동이잖아요. 여섯 번의 터치로 공을 뺏고 터치 시도를 하는 거죠. 전술적인 면들이 많이 중요해요. 수비진들이 터치를 하게 되면 7m 뒤로 물러나야 되는데 이때 공을 가지고 우리 진영에서 상대방 진영까지 어떻게 끌고 가면 되는지 또는 수비진을 뚫어서 컨택없이 어떻게 우리가 스코어를 낼 수 있는가에 대한 작전 구상을 많이 합니다. 일반 럭비랑 터치 럭비의 큰 차이점은 일반 럭비는 포지션 별로 선수들이 배정이 되는데 포지션마다 정해진 게 있다면 터치 럭비는 제일 가장자리인 윙(Wing), 가장 중심에 있는 미들(Mid), 그 사이에 있는 크(Link) 이렇게 세 개 포지션 총 여섯 명이 공격과 수비를 합니다. 공을 드는 사람을 '더미 하프'라고 하는데 그 사람은 절대 터치를 당하면 안 돼요. 태클을 당하면 상대방한테 공이 넘어가게 돼요. 그래서 '더미 하프'는 공을 들고 바로 패스를 해주어야 돼요. 일반 럭비에서는 '스크럼 하프'가 볼을 주는 과정에서 바로 태클을 당할 수도 있지만, 저희는 더미 하프가 태클을 당하면 안 되는 차이점이 있습니다.

Q 혼성 럭비에 대하여

남자가 신체적으로 더 유리한 조건이 있기 때문에 어떻게 같이 할 수 있을까 생각할 수 있지만 터치 럭비는 격한 태클이 없기 때문에 체계적인 것보다 개인의 스킬이나 어질리티, 체력, 스피드가 더 중요합니다. 그래서 팀이 혼성이어도 남녀 차이가 많지 않습니다. 하지만 포지션은 남녀 역할에 맞게 어느정도 정해져 있긴 해요. 6인의 팀원 중 윙어 둘, 링크 한 명은 여자가 맡고, 남자는 미들 둘, 링크 한 명인 경우가 제일 많죠. 무조건 남자 셋, 여자 세 명으로 팀을 짜야 해요. 같은 터치 럭비라 해도 여자로만 팀을 꾸렸을 때의 터치 럭비와 혼성으로 팀을 꾸렸을 때의 터치 럭비는 구성의 차이는 있는 것 같아요. 예를 들면 여자팀에서는 제가 '미들'로서 경기 흐름을 이끌어 간다면 혼성에서는 제가 윙으로 빠지고 남자

선수들이 미드에서 엄청 긴 패스를 주면 그 패스를 잡아 수비나 다이빙 터치를 하는 식으로 경기 진행 역할의 차이가 있습니다.

Q 럭비의 부상에 대하여

터치 럭비에서는 방향 전환이 되게 많아요. 방향 전환이 빠르고 갑자기 발을 빠르게 바꾸는 걸 '스텝'이라고 하는데 저도 '스텝'을 하다가 무릎 부상을 당했어요. 일반 럭비와 다르게 터치 럭비는 수비 할 때 앞으로 갔다가 뒤로 뛰는 게 있거든요. 그때 아킬레스건이 터지는 경우가 있습니다. 저는 어렸을 때 손가락이 부러진 경우도 있었어요. 새끼손가락은 따로 조치를 안 하고 테이핑만 하고 진통제 먹고 바로 뛴 때도 많았어요. 왼쪽 무릎십자인대가 나갔는데 제 욕심으로 수술을 안 하고 계속 선수 생활을 했어요. 그 다음에 오른쪽 무릎십자인대가 또 나가고 연결까지 나갔어요. 부상 당한지 오래 되기도 해서 그냥 테이핑이나 무릎 보호대 차고 진통제 먹고 뛴 때가 많았는데 너무 악화가 돼서 지금은 이렇게 치료차 한국에 와 있습니다.

Q 한국의 터치 럭비 선수

딱 한 명 있어요. 근데 그 언니도 원래 해외서 사시던 분이었어요. 터치 럭비 종목에 한국사람은 물론이고 동양인들도 많이 없어요. 제가 고등학교에서 뛰었을 때도 아시아 국제 학교 임에도 불구하고 동양인들이 정말 극소수였던 거 같아요.

Q 영국과 한국의 치료 차이

프로세스가 너무 느려요. 영국에서 제가 대회 중에 연골이 나가서 응급실에서 MRI나 CT를 찍어야 하는데 4개월 후에 오라고 해서 황당했던 경험을 했습니다. "이러다가 진짜 박살 날 거 같은데..." 라는 생각이 들었어요. 수술을 하고 나서 재활이나 치료하는 것도 굉장히 느려요. 한국처럼 바로 사진 찍고 수술하는 경우가 없어요. 한국에 와서 재활 치료를 받기 전까지 내 무릎이 어디가 아프고 어떤 습관이 있고 어떤 관절이 잘 돌아가고 이런 걸 아예 물렸어요. "만약 좀 더 일찍 알고 훈련에 적용시켜서 운동을 했더라면 많이 좋았을 거 같은데.. 아쉽다"라는 생각을 많이 했어요.

Q 나에게 터치 럭비란?

애증의 관계? 긍정적인 면도 되게 많았고 배운 것도 많았고 운동을 하면서 사람들도 많이 만났어요. 좋은 사람들, 좋은 인연들 그리고 몸이나 체력적으로도 좋은 것도 있었어요. 그리고 힘들었던 시간을 돌아보면 그것도 나를 성장하게 했던 시간들이 아니었나 생각하게 합니다. 슬럼프가 왔을 때는 '아, 진짜 너무 하기 싫다. 공도 잡기 싫다' 이런 시기가 있었는데 그걸 극복했던 원동력도 내가 이 '터치 럭비'라는 스포츠를 좋아하는 마음 덕분이었어요.

Q 향후 목표

제가 말레이시아 국가대표로 뛰는 것도 물론 좋지만, 한국의 터치 럭비를 더 키워서 한국 국가대표로서 월드컵에 출전하는 것. 월드컵에 엄청 많은 나라들이 참가를 해요. 일본도 가고 중국도 가고 싱가포르, 말레이시아 다 가는데 한국만 없어요. 대한민국 터치 럭비 국가대표팀의 일원으로 터치 럭비 월드컵에 나가는 꿈을 꿉니다.

Q 다시 한번, 자기소개

저는 한국에서 대한민국 터치 럭비 국가대표 선수로 뛰고 싶은 스물여섯살 터치 럭비 선수 황예진입니다. 감사합니다.



다른 세계관을 가진 사람과 대화를 통해 내가 느끼고 경험하지 못했던 부분을 알 수 있다는 게 좋은 거 같아요

Q. 스포츠전문 기자를 정의한다면?
요즘 20, 30대 젊은 이들의 말에 좋은 표현이 있더라고요. 성공한 덕후.

Q. 스포츠전문 기자라는 직업을 선택한 계기가 있으신가요?
기자를 해야겠다고 생각한 건 아니었어요. 어릴 때부터 농구를 좋아해서 농구 관련 일을 하고 싶다는 생각에 군 제대 후 점프볼에서 인터넷기자 활동을 했고, 학교에서는 운동생리학 공부를 하면서 의무트레이너 생활을 했어요. 그러다 점프볼에서 정직원 제안이 와서 시작하게 됐어요. 벌써...17년 전 일이네요.

Q. 지난 기간 기자로서 취재했던 스포츠 종목을 소개해주신다면?
농구는 17년 내내 해왔고요. 야구, 축구, 탁구, 배드민턴 담당을 했고 취재를 해본 종목 자체는 테니스, 스쿼시, 정구, 크리켓, 우슈, 마장마술, 태권도 정도가 기억에 남네요. 별의 별 종목 다 해봤던 거 같아요. 제일 하고 싶었고 지금도 하고 싶은 종목은 골프인데, 그건 여태 해보지 못했네요.

Q. 선수와 시간을 공유하는 직업인데 선수와의 친분형성이 어떤 자연스러운 순간일 것 같습니다. 도움이 되는 부분은 어떤 게 있을까요?
기자 본분에 입각해서 원론적인 이야기를 한다면 취재원이 많을수록 좋은 정보를 빠르고 정확하게 얻을 수 있다는 장점이 있죠. 특종이 될만한 정보를 얻었는데 기사로 나가려면 사실 확인을 정확하게 해야 하거든요. 취재원이 많을수록 사실 확인이 명확하게 되기 때문에 도움이 됩니다.

인간적으로 볼 때는 다른 세계관을 가진 사람과 대화를 통해 내가 느끼고 경험하지 못했던 부분을 알 수 있다는 게 좋은 거 같아요. 특히 정상급 위치에 있는 선수들은 대부분 그만한 이유들이 각자 있더라고요. 저는 사실 아는 걸 다 기사로 쓰지는 않아요. 기자로서 안 될 말이기도 하지만, 그보다는 한 분야를 함께 겪어 나가는 사람으로서 인간적으로 많이 다가가는 편이에요. 그래서 많은 선수들과 좋은 관계를 잘 유지하고 있는 것이 아닐까 싶어요.

또 하나는... 2016년에 아버지가 돌아가셨을 때였어요. 그때 정말 많은 구단관계자 분들, 감독님들, 코치님들, 선수들이 찾아와 주셔서 큰 위로가 됐고 힘이 됐어요. 조문을 넘어 다른 부분까지 도움을 주신 분들도 있었고요. 그 모습을 보고 친척들이 '네 아버지가 아들을 엄청 자랑스러워 하면서 하늘로 갔을 것 같다고 하더라고요. 아마 분명히 아버지가 하늘에 가서 여기저기 엄청 자랑하시지 않았을까 싶어요.

Q. 반대로 그렇지 않은 부분은 어떤 게 있을까요?
얻는 게 있으면 잃는 게 있기 마련이죠. 일과 생활의 경계가 무너져요. 저는 이미 그게 무너진 지 정말 오래돼서 쉬는 날에 선수들을 만나거나 농구장을 가는 일이

엄청 많아요. 그래서 늦은 밤에 꼭 혼자만의 시간을 갖습니다. 스스로 충전하는 시간이라고 할 수 있죠. 근데 그렇게 선수들을 만나고 농구장을 다닌 시간이 쌓였기 때문에 그래도 '농구장 취재 열심히 하는 기자' 로 알아주시는 게 아닐까 싶어요.

Q. 십수년의 경력에 기억에 남는 몇가지 스포츠 현장을 꼽는다면?
첫손에 꼽는 건 2014 인천아시아게임 남자농구 결승전이에요. 우승이라는 결과도 있었겠지만 그때 대표팀 취재를 정말 열심히 했어요. 쉬는 날에도 진천에 가서 유재학 감독, 선수들 만나서 밤 늦게까지 훈련보고 같이 밥 먹으면서 얘기를 했기 때문에 그들이 이 대회를 위해 얼마나 힘든 시간을 보냈는지를 누구보다 가까이서 지켜봤어요. 그만큼 저도 감정이입이 많이 됐던 것 같아요. 금메달 따고 회식자리에서 대표팀 멤버 하나하나 다 포옹을 했었어요.

그 외에 2018 러시아월드컵, 이승엽의 홈런 신기록 경기, 박찬호의 KBO리그 첫 등판경기, 2010년 뉴욕까지 가서 참가한 나이키 행사에서 코비 브라이언트를 만났던 일이 기억에 남네요.

Q. 객관적 시선으로 봐야 할 기자의 시선에도 스포츠현장이 주는 감동의 순간도 있었을까요?
위에 언급한 아시아게임 때요. 저 뿐만 아니라 진천을 같이 다녔던 류동혁(스포츠조선) 형, 박세운(CBS노컷뉴스) 형, 박지혁(뉴시스)도 다같이 기자석에서 응원하면서 봤었어요. 예선 때 필리핀경기도 그랬었고요. 그날 문태중 선수가 필리핀 기자들이 '야' 하고 질릴 정도로 잘한 날이었거든요. 외모가 한국인 같지는 않으니까 기자회견에서 필리핀 기자들이 'Where are you from?'이라고 했는데 문태중 선수가 웃으며 'I'm from Korea'라고 대답해서 현장에 있던 한국기자들이 전부 엄청 자랑스러워 했었어요.

Q. 반대로 안타까운 순간도 있었을 것 같습니다.
아쉽게도 스포츠는 승자만 기억하죠. 너무 어려운 싸움을 하고 자신이 가진 능력의 200%를 쏟아부은 경기를 하더라도 우승을 못하면 잊혀지고 사라집니다. 세상이 흘린 땀만큼 무조건 결과로 이어지는 건 아니더라고요. 그래서 저는 패자의 마음에 좀 더 관심을 가졌던 것 같아요. 농구기자 17년을 하면서 여자농구 우승팀 축승회는 딱 한 번 가봤어요. 대부분 준우승팀 회식에 가서 아쉬움을 조금이나마 덜 수 있도록 이야기를 들어줬었어요.

Q. 현재는 농구 전문 매거진 점프볼의 편집장을 맡고 계십니다. 매거진 점프볼을 설명해주세요.
간단하게 얘기한다면 한국농구 대표 미디어. 이게 의미가 꽤 있어요. 20년 이상 이어온 스포츠 매거진이 정말 몇 안 돼요. 그나마 축구가 잡지가 많은 편인데, 해외축구를 끼지 않고는 얘기가 안되거든요. 그런데 국내 넘어 프로농구를 비중 있게 다루는 잡지가 25년 가까이 이어오고 있다는 건 국내 프로스포츠 인기에서 농구의 비중을 생각할 때는 대단하다고 생각합니다. 저 개인에게는 사회생활의 고향이라고 할 수 있죠.

Q. 기자의 시선으로 보는 농구의 매력은 어디에 있을까요?
일단 보는 재미가 있죠. 저는 어린시절부터 경기장 관람을 즐겼는데 현장에서 관람은 농구가 최고예요. 야구, 축구는 일단 좀 멀잖아요. 선수들의 몸이 부딪치고 정신없이 뛰어다니고 화려한 플레이를 가까이서 볼 수 있다는 건 엄청난

Q. 본인 소개를 부탁드립니다.

안녕하세요 정지욱입니다. 좋아하는 걸 직업으로 삼고 있는 운 좋은 농구 덕후. 우연한 기회에 점프볼에서 농구 기자로 일을 시작해 스포츠동아 기자로도 커리어를 쌓았습니다. 해외농구와 외국선수에 대한 관심이 많아 유튜브와 블로그 '용병닷컴' 채널을 운영하고 있습니다. 너무 운을 많이 끌어다 쓴 게 아닌가 싶지만 이왕 운 좋은 삶을 사는데 좀 더 운이 따라주길 바라는 마음으로 다른 일도 해보고 싶어 죽겠다는 욕심쟁이.



KBL 최고 스타 허훈과 한껏 범접할 수 없는 스타가 됐지만 어린 시절부터 알아온 만큼 내게는 여전히 귀엽고 친철한 아이다.

매력입니다. 온갖 종목을 다 취재해온 지금도 그 생각은 변함이 없어요. '농구는 직관이다.'

Q. 일반인 또는 팬들에게 “이런 부분은 절대 놓치지 마라” 농구 관람의 팁을 소개한다면?

제가 지금은 농구를 좀 오래 봐왔다고... 전략과 통계를 체크하면서 보는 편이라 제가 보는 방식은 팬들에게는 너무 무거울 것 같아요. 대신, 하나 확실한 건 선수 덕질하기에는 제일 좋은 종목입니다. 어느 종목보다 팬들에 대한 서비스가 좋은 종목이에요. 특히 정관장의 홈구장인 안양체육관을 가면 복도에 서있기만 해도 선수들과 사진을 찍고 사인도 받을 수 있습니다.

Q. 친한 농구 선수와의 술자리에 빠지지 않고 등장하는 이야기거리가 있다면 하나 소개해주세요.

자고로 선수들과 만난 자리에서 빠지지 않는 건 '감독 흥' 이 아닐까요. 하하. 농담이고요. 몇 년 전부터 FA가 되거나 은퇴 시기가 다가오거나 슬럼프에 있을 때 저를 찾는 선수들이 꽤 많아졌어요. 저는 FA자격을 얻어본 적이 없는데... 하하. 처음에 친한 선수들과 이야기를 나눈 것이 2년, 3년 지나면서 '저 형이 얘기 잘 들어줘' 라고 입소문을 타면서 잘 모르고 지낸 선수들도 연락이 와서 만나는 경우가 꽤 생겼어요. 그 중에서 제 말이 정말 도움이 된 선수들은 오래 지낸 사이 못지 않게 가깝게 지내는 경우도 있고요. 선수도 결국 다 사람이고 사람 사는 건 다 똑같잖아요.

Q. 개인적으로 좋아하는 팀이 있으세요? 또는 팬으로서 좋아하는 선수는?

너무 오랫동안 하위권에 있는 삼성이 좀 잘했으면 좋겠다' 고 응원하는 정도이고 선수는 너무 많아요. 현대모비스에서 코치로 있는 양동근, SK오세근, KCC송교창, LG양홍석, LG이관희... 다 너무 좋아하는 사람들이예요. 그래도 제일 애착이 있는

건 지금 일본프로농구 B리그에서 뛰는 이대성(2024 삼성썬더스 이적)이예요. 대성이 고2때 처음 봤는데 그때부터 유독 특별해 보였어요. '한국농구에서 나올 수 없는 아이다' 라고 생각했는데 중앙대를 그만두고 나왔다는 이야기를 듣고 '이 재능이 사라지게 둘 수 없다' 는 마음이 컸습니다. 당시 어려움을 겪었던 스토리를 담아 기사로 쓰고 자주 만나서 얘기하고 대성도 그렇게 생각하는지는 모르겠지만 선수와 기자 관계라기보다 가족처럼 생각해 왔어요. 대성이와 쌓아온 스토리는 이 책 한권 분량으로 채울 수 있을 정도예요. 여전히 어려운 길을 도전하며 걸어가는 모습을 보면 안쓰럽기도 하고 대견하기도 하고 그래요.

Q. 스포츠의학중심병원이라 이 질문은 꼭 드려야 할 것 같습니다. 농구는 높은 곳으로 늘 도약하는 스포츠입니다. 높게 뛰고 깊게 착지하는 동작에 적합한 몸싸움도 동반합니다. 당연히 부상이 많습니다. 지난 시간 취재의 경험으로 스포츠의학이 현장에 많이 다가가고 진보해왔는지 느끼는 부분이 있을 것 같습니다.

엄청나게 느끼죠. 다쳐봐서 더 체감해요. 농구 하다가 아킬레스건이 양쪽 다 끊어졌거든요. 양쪽을 각각 다른 선생님께 수술 받았는데, 선생님들 각자 수술방법도 달랐고 회복과 재활까지 가는 과정이 또 다르더라고요. 수술 후에 재활하면서 발목 각도를 내고, 근력을 붙이기 위해 운동을 해 나가는 방법도 다양해서 의사선생님들이나 트레이너 분들 모두 꾸준히 공부를 할 수 밖에 없었구나 라고 느꼈어요. 선수들 요즘 재활하는 것 보니까 제가 재활할 때랑은 또 달라졌더라고요. 한국사회에서 제일 바뀌지 않는 것 중 하나가 언론이거든요. 가장 변화가 없는 집단에서 일을 하는 사람이다 보니 스포츠의학의 변화가 더 빠르게 느껴졌던 것 같아요.

Q. 근래 국제농구에서 국가대표팀의 성적이 좋지 않습니다. 스포츠전문 기자로서 국제대회에서의 성장을 위해 바라보는 다른 시선이 있다면?

이거 너무 할말이 많은데... 간단하게 얘기한다면 한국농구에서 그동안 해온 방법으로 안된다는 게 다 나왔잖아요. 안 해본 방법을 찾든지, 선수들을 자주 외국에 나가는 환경을 만들든지, 지도자들을 외국에서 데려오든지 해야 겠죠. 국제대회에 경쟁력을 높이는데 백날 국내에서 답을 찾아서 뭐하나 싶어요.

Q. KBL의 흥행에 필요한 부분이 있다면 어떤 게 있을까요?

요즘 KBL 인기가 증가 추세니까 이걸 잘 지킬 수 있으면 좋겠어요. 각자 욕심쟁이여야 하는 걸 이해 못하는 건 아니지만, 결국 이 판이 커져야 더 많이 챙길 수 있잖아요. 일단은 구단 이기주의 생각하지 말고 프로농구 판을 크게 하는 걸 우선으로 생각하길 바랍니다.

Q. 긴 인터뷰에 응해 주셔서 감사합니다. 스포츠전문 기자, 농구 전문 매거진의 편집장. 스포츠 저널리스트로서 지나온 길에 단단함이 느껴집니다. 앞으로의 계획이 있으시다면?

15~20년 정도는 더 일을 할 텐데, 기자로 제 커리어를 끝내고 싶지는 않아요. 제 성향이 자꾸 뭘 더 하려는 편이어서요. 당장은 3년 안에 영어를 능숙하게 하는 걸 목표로 공부하고 있어요. 일 할 수 있는 영역을 넓힐 수 있을테니까요. 점프볼 편집장을 하면서 다양한 사람들을 만나고 또 다양한 시도를 하고 있는데 이 경험을 통해 마케팅이든, 영업이든, 구단업무든 다른 일을 할 수 있는 발판이 되지 않을까 싶습니다. 점프볼 편집장으로서도 후배들이 좀 더 좋은 환경에서 일 할 수 있는 바탕을 만들고자 합니다.



오사카에서 만난 박찬호 선수와 함께. 산전수전 다 겪어온 내공을 느낄 수 있는 인터뷰였다. 당시 다니던 회사에서 반대한 기획이었는데 나를 지지해주신 편집국장(김대호) 덕분에 인터뷰가 가능했다.

SPECIAL

라리톡 BRAND | 피츠인솔 대표 채경훈



SUPPORT YOUR EVERY MOVE



YouTube 인터뷰 영상 보기



- 📍 서울특별시 서초구 강남대로 213 엘타워 1층
- 🕒 매일 10:00 - 19:00
- 🌐 www.phits.co.kr

Q. 피츠 인솔 브랜드 스토리

RS scan의 footscan®과 Materialise의 3D프린팅 전문기업이 7년간 10만 명의 보행 분석 데이터를 통해 '어떻게 하면 동적 데이터를 맞춤 인솔로 잘 만들 수 있을까?' 라는 연구를 진행하여 만들어진 브랜드가 피츠[Phits]입니다. 저는 원래 엔지니어로 기업체 연구소 생활을 했는데요. 주 업무는 3D 프린팅 응용 분야를 발굴하는 것이었습니다. 벨기에의 [Materialise] 회사에서 기술적으로 굉장히 진보되어 있는 것을 보게 됐고 한국에서의 독점 판매권을 갖고 사업을 진행하게 됐습니다.

Q. 타사의 인솔들과 가장 큰 차별점

기존의 인솔들은 가만히 서 있을 때 발의 형태를 보거나 발바닥의 압력을 그대로 본 따서 수작업으로 인솔을 만드는 형태였는데요. 하지만 같은 사람이라도 걷고 뛸 때의 발의 움직임은 다릅니다. 피츠 인솔의 강점은 동적 데이터를 가지고 개인에 맞게 인솔을 설계하는 게 가장 크다는 점인데요. 기존에는 수작업으로 방향이 꺾는 노인처럼 경험에 의존해서 수작업으로 인솔을 하나씩 만들어 왔는데 작업자의 숙련도에 따라서 품질이 바뀔 수도 있고요. 그리고 디지털 데이터로 만들어져 있지 않기 때문에 동일한 인솔을 똑같이 만들 수가 없었습니다. 만들 때마다 인솔이 바뀌는 거죠. 하지만 피츠 인솔은 동적인 데이터를 디지털로 전환한 데이터를 사용하기 때문에 같은 인솔을 또 만들더라도 오차 없이 똑같이 만들 수 있는 강점이 있습니다.

Q. 스포츠 종목마다 적용되는 차이점

보통 피츠 인솔을 설명할 때 개인의 발에 맞춰서 제작한다고 설명하는데 실제로는 개인의 동작에 맞춰져 있다는 표현이 더 맞을 것 같습니다. 그래서 스포츠 종목 별로도 설계가 다른데요. 예를 들어서 골프 선수들은 걷는 데이터로 만들고 뛰는 종목이 많은 선수들은 뛰는 데이터로 인솔을 설계하고 있습니다. 그리고 동적데이터를 반영하는 것도 있지만 축구화 같은 경우는 일반 운동화보다 폭이 좁고 뒤꿈치가 낮게 설계합니다. 이렇듯 신발의 형태까지 고려를 해서 인솔을 제작한다고 보면 될 것 같습니다.

Q. 피츠 인솔 제작과정

우선 동적 데이터로 보행 분석을 한 뒤 압력이 높은 쪽과 낮은 쪽 그리고 압력이 이동하는 방향을 소프트웨어가 분석을 합니다. 그 분석데이터를 기준으로 부상 확률이 낮은 쪽으로 인솔의 높이나 단단한 정도를 다르게 설계하고 있는데요. 그렇게 설계된 데이터를 저희가 시스템에 입력을 하면 벨기에에 있는 3D 프린팅 장비로 그 데이터가 들어가게 됩니다. 그러면 3D 프린팅 장비가 프린팅을 하고 국내로 배송이 되는 형태로 진행이 되고 있습니다. 국내에 입고가 되면 저희가 검수를 진행하고 레이저 마킹을 한 뒤 소비자에게 개별 배송을 보내고 있습니다.

Q. 빅데이터 시대, 피츠 인솔의 데이터 활용방안

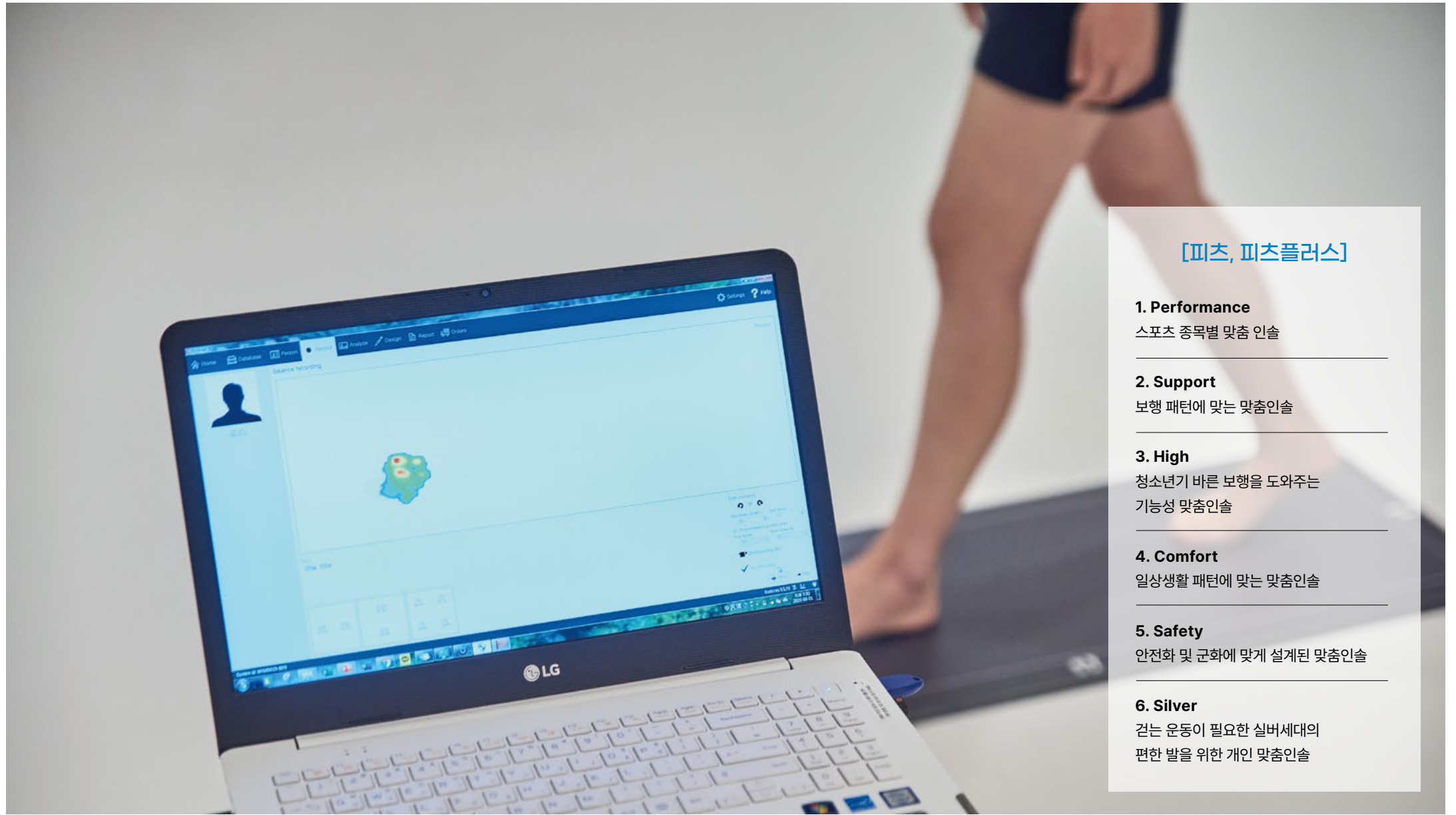
스포츠 종목별로 선수들을 모아서 측정할 때가 있는데요. 탁구단에서 탁구선수를 꼭 측정을 해보면 왼발과 오른발이 이렇게 아웃토잉(out-toeing)이 된다고 해서 밖으로 열리는 각도가 있습니다. 탁구선수의 경우 한 쪽으로 한 쪽 발이 더 열려 있는데 열려 있는 발 쪽이 탁구에서 스매싱을 하는 방향이다 보니 다리 근력도 스매싱하는 쪽과 반대쪽 근력이 다릅니다. 그리고 이런 특징은 복싱이나 펜싱에서도 나타납니다. 철인3종 선수와 사이클링 선수는 인토잉, 아웃토잉의 앵글이 또 다릅니다. 물론 이를 일반화하기는 어렵지만 여러 데이터를 한꺼번에 측정을 해보면 유익하게 다른 데이터들이 나타나게 됩니다. 지금은 이런 데이터들을 모아서 운동프로그램을 하는 것과 협력을 하거나 신발을 추천해주는 것도 추진하려고 하는데요. 사실 이런 것들은 개개인의 데이터를 가지고 할 수 있는 정보들이기 때문에 지금도 열심히 수집하고 있고 그것을 분류하는 작업들을 연구하고 있습니다. 동적 데이터를 활용한 피츠인솔만의 장점을 인정받아 다양한 종목의 2024 파리 올림픽 국가대표 선수들이 피츠인솔을 착용하고 대회에 출전하게 되었습니다.

Q. 병원에서도 질환에 따라 적용이 가능한지

스포츠 용품을 개발하는 쪽에도 종목별로 특화된 제품을 만들거나 저희가 구단에 측정을 하러 가기도 하는데 부상확률을 예측할 수도 있습니다. 예를 들면 앞발의 엄지발가락 밑에 있는 첫번째 종족골에 힘이 많이 들어가면 Shin Splint(정강이)쪽에 피로골절이 오기가 쉽다는 내용의 논문들이 좀 나와 있는데요. 측정을 해보면 실제 그쪽에 압력이 높은 선수들 같은 경우는 이미 그런 경험을 가지고 있거나 그것을 보완할 수 있는 운동들을 찾기도 합니다. 그래서 이런 것들은 나중에 병원에서도 데이터를 적용하여 활용할 수 있다고 생각합니다.

Q. 향후 우리나라의 인솔 시장과 피츠 인솔의 목표

지금까지의 인솔시장은 여전히 50년 전이나 지금이나 정적인 상태에서 발의 모양이나 압력을 본떠서 만드는 형태로 인솔이 만들어져 왔습니다. 피츠 인솔은 현재까지는 유일하게 동적 데이터를 가지고 인솔을 설계하는 것이 다른 점이고요. 그리고 이런 추세는 앞으로 점점 더 활발하게 진행이 될 걸로 예상이 됩니다. 많은 인솔 회사들이 결국에는 동적 데이터를 쓰는 게 퍼포먼스를 올리거나 부상을 줄이기 위한 연구를 할 것으로 생각합니다. 그때가 되면 저희 피츠 인솔은 더 많이 진보를 해서 기술적으로 격차를 벌릴 수 있는 그런 회사가 되어 있을 겁니다.



[피츠, 피츠플러스]

- 1. Performance**
스포츠 종목별 맞춤 인솔

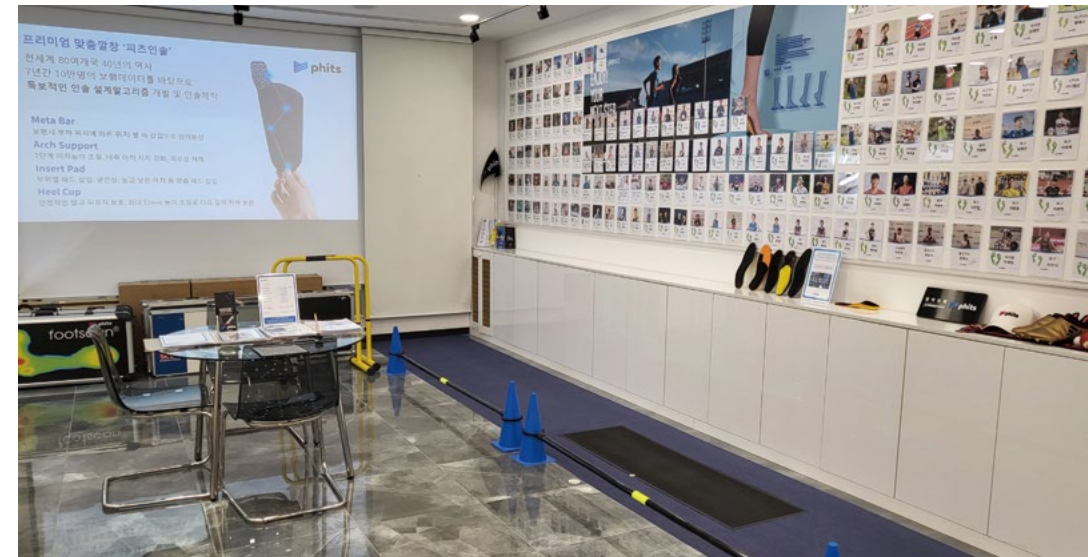
- 2. Support**
보행 패턴에 맞는 맞춤인솔

- 3. High**
청소년기 바른 보행을 도와주는
기능성 맞춤인솔

- 4. Comfort**
일상생활 패턴에 맞는 맞춤인솔

- 5. Safety**
안전화 및 군화에 맞게 설계된 맞춤인솔

- 6. Silver**
걷는 운동이 필요한 실버세대의
편한 발을 위한 개인 맞춤인솔



07

MEDIA ARTICLE

RETURN TO PLAY

세종스포츠정책연구원의



'중족골 골절' 김도영, 최소 12주 결장 진단... 내일 수술 [공식발표]

2023.04.03



2일 인천 SSG랜더스필드에서 KBO리그 SSG와 KIA의 경기가 열렸다. 4회 1사 만루에서 황대인의 2루타 때 박찬호, 김도영이 득점에 성공했다. 득점 후 다리의 불편함을 호소하고 있는 김도영. 인천=송정현 기자@sportschosun.com/2023.04.02

[스포츠조선=김영록 기자] KIA 타이거즈가 뜻하지 않은 큰 시련을 맞이했다.

KIA 타이거즈 김도영은 올해 선발 3루수를 꿰찼다. 박찬호와 함께 재기발랄한 테이블세터진을 구성할 예정이었다.

시범경기에서 타율 2할9푼5리로 날카로운 감각을 뽐냈다. 1일 SSG 랜더스전 개막전 안타에 이어 2일 경기에선 3안타를 때려내며 최고의 활약을 펼쳤다. 하지만 3번째 안타 후 홈으로 들어오는 과정에서 왼쪽 발 통증을 호소했다. 진단 결과는 왼쪽 5번째 중족골 골절이라는 청천벽력이었다.

김도영은 3일 서울 세종스포츠정형외과에서 재검진을 받았지만, 결과는 달라지지 않았다. KIA 관계자는 "왼쪽 중족골 골절(다섯 번째 발가락)로 어제와 동일한 소견이다. 핀 고정 수술 진행 예정"이라며 "오늘 입원해 내일 수술한 뒤 모레 퇴원 예정이다. 수술 후 경기 출전까지 약 12~16주 결장이 예상된다"고 밝혔다.

'슈퍼루키'의 중압감을 이겨냈고, 절치부심한 끝에 올해 주전 3루수를 꿰찼다. 하지만 기분 좋은 스타트가 뜻하지 않은 비명으로 얼룩지게 됐다.

김도영은 4일 수술을 받은 뒤 5일 퇴원, 재활에 매진할 예정이다. KIA 구단은 김도영이 다시 경기에 출전하려면 최소 12주에서 16주 정도가 필요할 것으로 예상했다.

대한요트협회-세종스포츠정형외과의원 '맞손'

스포츠 의료서비스 상호협력 위한 협약 체결

2023.05.19



18일 오후 1시, 대한요트협회(회장 박범규)와 세종스포츠정형외과의원(원장 김정섭, 김진수, 차민석)이 스포츠 손상 등 의료서비스 상호협력을 위해 맞손을 잡았다. 사진=대한요트협회 제공

[파이낸스투데이=김건완 선임기자] 대한요트협회(회장 박범규)와 세종스포츠정형외과의원(원장 김정섭, 김진수, 차민석)이 스포츠 손상 등 의료서비스 상호협력을 위해 맞손을 잡았다.

18일 대한요트협회에 따르면 서울 광진구 세종스포츠정형외과의원에서 대한요트협회장과 세종스포츠정형외과의원 병원장 등 관계자들이 참석한 가운데 업무협약을 체결했다.

이번 의료 협약으로 대한요트협회 소속 국가대표 선수, 지도자, 임직원과 회원들은 세종스포츠정형외과로부터 신속하고 정확한 의료서비스, 부상·상해에 대한 적극적인 치료와 부상에 대한 예방 교육 등을 제공받을 수 있게 됐다.

세종스포츠정형외과는 스포츠 의학 전문 병원이다. 어깨 전문의 김정섭 병원장, 족부 전문의 김진수 병원장, 무릎 전문의 차민석 병원장 등 각 분야의 대표 의료진과 최첨단 의료 장비를 갖추고 있다. 3명의 병원장은 각각 축구, 야구, 농구 등 국가대표 주치의로 애쓰고 있다. 특히 현장에 대한 이해도와 운동선수 부상 방지, 치료에 탁월하다고 알려졌다.

이날 김정섭 병원장은 "작은 부상에도 예민해질 필요가 있다"며 "국가대표 선수들의 꾸준한 치료와 관리를 통해 부상을 예방하고 경기 수행력을 높일 수 있도록 노력할 것이다"라고 밝혔다.

박범규 회장은 "세종스포츠정형외과의원의 부상예방교육, 재활훈련 등의 지원을 통해 앞으로의 대표팀이 최상의 컨디션에서 경기를 수행할 수 있기를 기대한다"며 "요트선수에게 발생할 수 있는 부상에 대한 공동연구가 가능할 수 있도록 양 기관의 관계를 더욱 발전시켜 나가겠다"라고 말했다.

AFC·KFA P급 지도자 강습회에 김진수·차민석 세종스포츠정형외과 원장 강의

2023.07.06



지난 6월 열린 AFC·KFA P급 지도자 강습회에서 교육하는 차민석 원장. 세종스포츠정형외과

[쿠키뉴스=김찬홍 기자]2023 아시아축구연맹(AFC)/대한축구협회(KFA) P급 지도자 강습회가 지난달 12일부터 23일까지 고양 YMCA에서 진행됐다. 이번 강습회에서 세종스포츠정형외과의 김진수, 차민석 원장이 교육 강사로 참여, 축구 선수의 스포츠손상 부위별 치료, 재활 등 스포츠의학적 접근 및 지도자가 지녀야 할 스포츠의학지식 등을 전달했다고 6일 알렸다.

P급 지도자 자격증은 아시아에 속해 있는 각국의 최상위 리그팀과 국가대표팀을 지도하기 위해 필요한 최상위 지도자 자격증이다. 2007년부터 도입된 P급 지도자 자격증은 현재까지 국내에서 208명의 지도자가 갖고 있다. P급 자격증은 A급 자격증을 소지한 자가 총 3회의 강습에 참여해야 하며 이 기간동안 여러 교육과정을 통해 자격 심사와 시험을 통과해야 자격증 취득이 가능하다. 이번 강습회에는 '2002년 한·일 월드컵' 4강신화의 주역인 안정환을 포함한 여러 축구인들이 참여했다.

한편 세종스포츠정형외과는 김진수, 차민석 원장이 AFC 아시아축구연맹 연수에 참여한 각국 지도자 상대로 축구선수의 부상관련 질환에 대한 강연과 Q&A를 꾸준히 이어나갈 예정이라 전했다.

KBO, 인천 동산중서 청소년 순회 부상 방지 교육 실시

2023.07.25



▲ 청소년 순회 부상 방지 교육 ©KBO

[스포티비뉴스=윤옥재 기자] KBO가 24일 인천 동산중학교에서 야구부 선수 30명을 대상으로 청소년 순회 부상 방지 교육을 실시했다.

청소년 순회 부상 방지 교육은 한국 야구의 미래가 될 청소년 선수들의 부상 예방을 목적으로 KBO가 처음 실시하는 트레이닝 프로젝트다. 2023년 한 해 동안 트레이너가 없는 전국 중학교 30개, 고등학교 20개 등 총 50개 학교 야구부 선수들을 대상으로 교육이 실시될 예정이다.

동산중학교에서의 교육은 총 3시간 동안 진행됐으며 세종스포츠정형외과 김정섭 원장과 LG 김용일 수석 트레이닝 코치가 함께 참여했다.

김정섭 원장은 어깨, 팔꿈치 부상의 원인과 관리방법, 관절과 근육의 통증 원인, 손상 후 단계별 관리방법에 대해 강의한 후 휴대용 초음파 의료기기를 활용해 학생들에게 무료 검진을 진행했다.

김용일 코치는 KBO 리그에 데뷔하는 신인 선수들의 주요 부상을 설명하고, 이를 방지할 수 있는 보강 운동에 대해 강의했고, 튜빙과 풀업밴드, 힙밴드, 피시오벨트, 헥스바를 학생들과 함께 실습했다.

김용일 코치는 또한 코어, 엉덩이, 허리 회전, 스피드 향상에 대해 집중교육을 실시해 동산중학교 지도자들과 선수들에게 큰 호응을 받기도 했다.

교육을 마친 김정섭 원장은 "이번 교육을 통해 선수들이 앞으로 겪을 수 있는 부상과 예방법에 대해 알려주었고, 어린 선수들이 부상없이 건강하게 운동하길 바란다"라고 소감을 밝혔으며, 김용일 코치는 "근육을 무조건 키운다고 야구에



▲ 청소년 순회 부상 방지 교육 ©KBO

도움이 되는게 아니다. 야구에 적합하고 신체 연령에 맞는 트레이닝을 해야 부상도 예방되고 실전에서 도움이 된다"며 부상 예방 트레이닝의 중요성을 강조했다.

이번 교육은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 후원으로 진행됐으며, 교육을 받은 동산중학교에는 100만원 상당의 트레이닝 장비도 지급됐다.

KBO는 향후에도 청소년 선수들의 부상 방지를 위해 아마 지도자들을 대상으로 세미나를 개최하여 청소년 야구선수들의 건강한 성장에 힘쓸 예정이다.

이정후 발목 수술이 ‘빅리그 진출’ 발목 잡을까

간단한 수술로 재활 기간 최대 3개월…“큰 영향 없다” 중론 속
“몸값에 조금 영향 미칠 수도” 견해도

2023.07.28

[일요신문=이영미 스포츠전문기자] 키움 히어로즈의 간판 타자 이정후(24)가 7월 27일 왼 발목 신전지대 봉합 수술을 받았다. 키움 관계자는 “이정후가 29일 퇴원할 예정이고, 다음주부터 2군에서 재활 훈련을 소화할 것”이라고 밝혔다.



이정후가 발목 수술로 그라운드를 떠났다. 재활 후 복귀까지는 3개월이 필요한 것으로 알려졌다. 사진=연합뉴스

이정후는 지난 22일 부산 사직야구장에서 열린 롯데 자이언츠와 2023 신한은행 SOL KBO리그 원정경기에서 3번 타자 겸 중견수로 출전했다. 그러나 8회 말 수비 도중 갑작스럽게 왼쪽 발목에 통증을 느꼈고, 트레이너와 대화 끝에 결국 임병욱으로 교체돼 그라운드를 떠났다.

이후 CM병원과 세종스포츠정형외과를 방문, 자기공명영상(MRI), X-레이 검진을 받았고, 왼쪽 발목의 힘줄을 감싸는 막인 신전지대 손상 진단을 받았다. 이정후의 수술은 의외로 간단하게 끝났지만 재활 후 그라운드로 돌아오기까지 약 3개월가량의 시간이 소요되는 것으로 알려졌다.

이로 인해 이정후의 항저우 아시안게임 출전은 불가능해졌고, 내년 메이저리그 진출을 위해 새롭게 몸을 만들어야 한다. 부상 이후 이정후의 상황을 살펴봤다.

키움 히어로즈의 수석 팀 닥터인 이상훈 CM병원 원장은 가장 먼저 부상 당한 이정후의 MRI를 촬영했던 터라 누구보다 선수의 상태를 잘 알고 있었다. 이 원장은 이정후의 부상 정도가 예상보다 심각하지 않았다고 말한다.

“이정후의 부상은 발목 염좌가 아니라 힘줄 하나가 빠져 나간 정도다. 그걸 4주에서 6주 정도 고정하면 원상 유지가 되는 경우가 많다. 우리가 고민했던 건 수술 대신 그렇게 고정한 채 경기를 이어가고, 시즌 종료 후 수술할 건지, 아니면

지금 수술하느냐의 여부였다. 잘못 판단할 경우 시간을 허비하는 셈이라 구단, 선수와 논의 후 바로 수술하는 걸로 결정했다.”

이상훈 원장은 이정후의 수술 후 재활 기간을 3개월로 잡은 건 가장 길게 잡았을 때를 기준으로 삼은 거라 그것보다 단축될 수 있다는 말도 덧붙였다.

“이정후는 부상 직후 자신의 선수 생활에 대해 걱정을 많이 했다. 수술하게 된다면 올 시즌 더 이상 될 수는 없겠지만 앞으로 선수 생활하는 데 아무 지장이 없는 수술이라고 했더니 표정이 금세 밝아지더라. 올 시즌을 마치고 메이저리그 진출을 목표로 삼고 있는 터라 행여 이번 부상이 미국가는 데 지장을 초래하지 않겠느냐는 시각도 있던데 메이저리그 구단이 선수 상태를 허투루 보지 않을 것이고, 메디컬 테스트도 있는 터라 이번 수술이 향후 진로에 별다른 영향을 미치지 않을 것으로 보인다.”

이정후의 수술을 집도한 이는 세종스포츠정형외과 김진수 원장이다. 김 원장은 이정후 수술을 마친 후 “정말 간단한 수술이었다”면서 “20분 만에 끝났을 정도”라고 설명했다.

“수술 후 약 한 달 정도 고정이 필요하지만 2주 차부터는 반깁스로 보행이 가능하다. 한 달 정도 고정해서 조직들이 붙게 된다면 발목 가동 범위나 근력, 밸런스 운동 등을 소화할 수 있다. 다음주부터는 가벼운 재활 훈련도 시작된다. 야구가 공만 치는 게 아니라 수비도 하고 주루 플레이도 해야 하는 터라 완벽한 몸 상태가 되려면 여유 있게 3개월이 소요된다고 말한 것이다.”



이정후는 이번 시즌 이후 메이저리그 진출을 노리고 있었기에 이번 부상에 많은 관심이 쏠렸다. 사진=연합뉴스

김진수 원장은 이정후의 부상 부위는 야구 선수보다는 경기 중 열심히 뛰어다니는 축구 선수들한테 흔히 나타나는 부상이라 처음엔 부상 부위를 보고 의아했다는 말도 덧붙였다. 그가 얼마나 수비에 진심이었는지를 알 수 있게 한다.

“무엇보다 선수의 정신 상태가 상당히 건강하다. 자신의 상황을 덤덤하게 받아들였고, 앞으로 어떤 형태의 재활 훈련을 병행할지에 대해 더 많은 관심을 기울였다. 수술도 잘됐고, 선수도 정신적으로 크게 흔들림이 없는 상태라 재활만 잘해낸다면 100% 이전의 기량을 회복할 수 있을 것으로 보인다.”

27일 수술 후 이정후는 개인 SNS를 통해 “수술 잘 끝났다. 많은 걱정과 응원을 해주신 우리 히어로즈 팬들과 많은 팬에게 감사하다. 빠르게 회복해서 꼭 그라운드에서 다시 만나겠다”는 메시지를 전했다.

이정후는 올 시즌을 마친 뒤 포스팅 시스템을 통해 빅리그 도전에 나설 계획이었다. 올 시즌 초반 부진을 거듭했지만 보란 듯이 회복해 부상 전까지 시즌 85경기에서 타율 0.319, OPS 0.863을 기록했다. 순항 중이던 이정후의 미국 진출은 이번 부상으로 좋지 않은 영향을 받게 되는 걸까.

메이저리그 스카우트들은 “큰 영향을 미치지 않을 것”이라고 입을 모았다. 내셔널리그 동부지구 스카우트 A 씨는 “알아보니 부상 정도가 심각하지 않고, 재활 기간도 오래 걸리지 않아 이번 수술이 미국 진출하는데 별다른 지장을 주지 않을 것”이라고 설명했다.

“문제는 이정후 선수의 회복 상태를 메이저리그 구단들이 직접 확인할 수 없다는 사실이다. 즉 부상에서 회복해 정규 시즌 막판이라도 경기에 나서는 모습을 본다면 몸 상태를 체크할 수 있을 텐데 그렇지 못하다면 메이저리그 구단들은 그의 건강 정도를 직접 확인하기 어렵다. 그 부분이 이정후 선수의 몸값에 조금은 영향을 미치지 않을까 싶다.”

서부지구의 또 다른 스카우트 B 씨도 A 씨의 의견과 일치했다. 수술 이후 선수의 플레이를 직접 보지 못한 상태에서 계약에 이른다게 구단한테는 부담이 되기 때문이다.

메이저리그 포스팅 시스템은 KBO가 MLB 사무국에 포스팅을 신청하면 MLB 사무국이 포스팅 대상 선수를 발표한 이후 30일간 30개 구단과 자유롭게 협상할 수 있다. 이전처럼 가장 많은 금액을 써내는 구단하고만 협상 테이블에 앉는 게 아니라 선수한테 관심을 나타낸 구단들과 자유롭게 협상할 수 있고, 선수의 계약이 결정되면 계약 규모에 따라 이적료가 책정되는 게 FA와의 차이점이다.

스카우트 A 씨는 이정후가 향후 메이저리그 진출 관련 방향을 수정할 가능성도 있다고 말했다.

“모든 건 선수 측이 결정할 것이다. 메이저리그 구단들의 제안 내용이 마음에 들지 않는다면 이정후 입장에선 1년 더 KBO리그에서 뛰고 건강함을 증명한 뒤 FA 자격을 획득한 다음 미국 진출을 도모할 수도 있다. 물론 이럴 경우 키움 구단은 좋아하지 않을 것이다. FA로 나가면 이적료도 못 챙기고, 이정후가 향후 한국

복귀할 때 반드시 키움으로 돌아오지 않아도 되는 터라 키움은 포스팅 시스템을 통해 선수를 미국에 보내고 싶을 것이다.”

A 씨는 키움 출신인 샌디에이고 파드리스의 김하성 활약이 이정후의 미국행에 긍정적인 영향을 미치고 있다고 봤다.

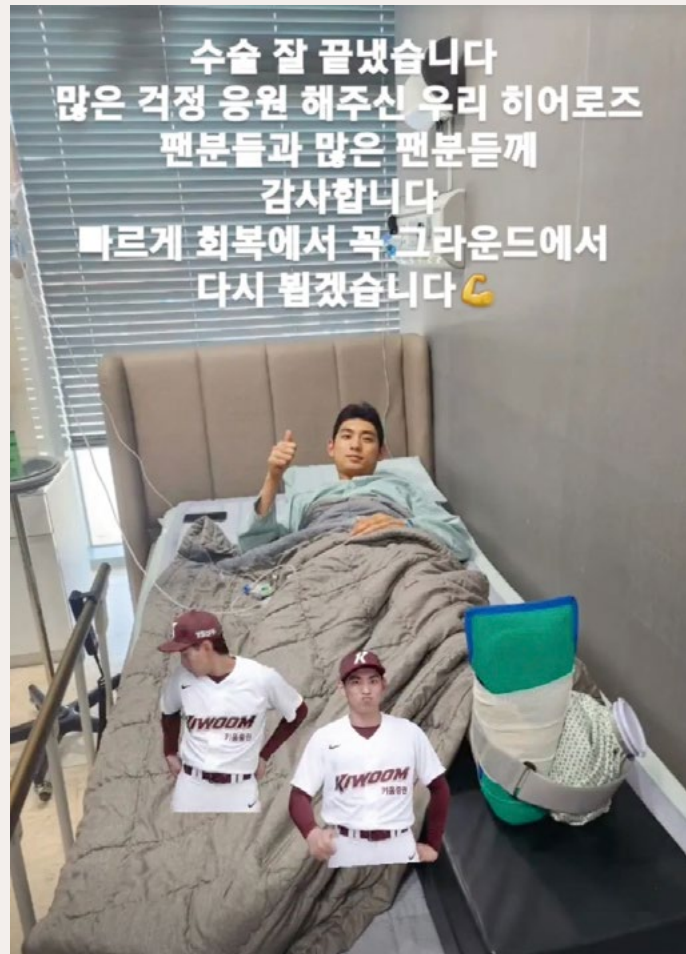
“내가 속한 조직에서 3년 전 김하성 영입을 위해 협상 테이블을 갖기도 했지만 최종적으로 수비에서 문제가 있을 거라는 판단에 영입을 철회한 바 있다. 그런 결정을 내린 우리 조직의 수장은 크게 후회하고 있다. 김하성이 메이저리그에서 이토록 수비를 잘할 거라고 상상도 못했기 때문이다. 김하성의 활약 덕분에 이정후에 대한 평가가 더 높아졌다고 본다. 이정후가 FA로도 미국에 갈 수 있겠지만 김하성 사례를 보면 한 살이라도 적은 나이에 미국에 나가는 게 선수한테 도움이 될 것이다.”

스카우트 B 씨는 2023시즌과 2024시즌 이후의 메이저리그 FA 시장을 그려보며 외야수 후안 소토 등이 FA로 풀리는 2024시즌 이후보다 2023시즌 후의 메이저리그 FA 외야수 시장이 이정후한테 훨씬 더 유리할 것으로 예상했다.

B 씨는 현재 이정후에게 적극적으로 관심을 나타내고 있는 메이저리그 팀들이 30개 팀들 중 10여 군데 이상이라고 대답했다.

'발목 수술' 이정후의 복귀 의지 "빠르게 회복해 그라운드에서 뵙겠습니다"

2023.07.28



사진=이정후 인스타그램

[엑스포츠뉴스=조은혜 기자] 왼쪽 발목 수술을 받은 키움 히어로즈 이정후가 수술 후 소식을 전했다.

이정후는 27일 자신의 인스타그램에 수술을 잘 받았다는 인사를 전했다. 이정후는 병원에 누워 업지를 치켜올린 사진과 함께 "수술 잘 끝냈습니다. 많은 걱정, 응원 해 주신 우리 히어로즈 팬분들과 많은 팬분들께 감사합니다. 빠르게 회복해서 꼭 그라운드에서 다시 뵙겠습니다"라고 올렸다.

이정후는 지난 22일 부산 사직구장에서 열린 롯데 자이언츠와의 경기에서 수비를 하다 발목을 다쳤다. 이날 이정후는 3번타자 및 중견수로 선발 출전했으나 8회말 수비 과정에서 발목 통증을 느끼고 교체됐다. 24일 MRI, X-레이 촬영 등 정밀검진을 받은 이정후는 왼쪽 발목 신전지대 손상 진단을 받았다.

신전지대 손상은 발목 힘줄을 감싸는 막이 손상된 것으로, 치료를 위해서는 봉합 수술이 필요하다. 25일 세종스포츠정형외과에서 추가 검진을 받은 이정후는 27일 같은 병원에서 수술을 진행했다. 재활기간은 3개월 여로 보고 있다.

홍원기 감독은 "이정후가 말하길 그날 사직구장이 많이 질퍽거렸는데, 그 누런 잔디가 파란 잔디보다 더 질퍽거렸고 거기서 스타트를 하는데 (발이) 박혀있는 상태에서 밀려났다고 하더라"며 "격려 밖에 할 게 없더라. 부상 당한 건 지나간 일이고, 재활에 신경 쓰자는 얘기만 간단하게 했다"고 전했다.



사진=엑스포츠뉴스DB

홍 감독은 "수술은 성공적으로 잘 끝났다는 보고를 받았다. 다음주부터 재활군으로 합류를 한다"고 전했다. 키움 구단 관계자는 "이정후 선수는 토요일 퇴원해 휴식을 취하다 재활조로 합류해 회복 훈련을 시작한다. 상체 위주의 훈련이 될 것 같다"고 설명했다.

한편 이정후는 부상 전까지 85경기에 나와 105안타(6홈런) 45타점 50득점 타율 0.319를 기록 중이었다. 핵심타자 이정후의 부상 이탈로 키움은 물론 오는 9월 열리는 항저우 아시안게임에 출전하는 국가대표팀에도 비상이 걸렸다.

KBO, 2023 Next-Level Training Camp 4차 훈련 성료

2023.08.24



사진=KBO 제공

[스포츠투데이=이서은 기자] KBO가 우리나라 유소년 야구선수들의 기량 향상을 위해 개최한 2023 KBO Next-Level Training Camp가 4차 훈련을 마지막으로 오늘(24일) 모두 종료됐다.

KBO는 올해 1월 리틀야구 대표팀 상비군 선수 40명, 2월 중학 졸업예정선수 30명, 8월 초등/리틀 선수 80명을 대상으로 총 4차례의 Next-Level Training Camp를 진행했다.

이번 4차 훈련은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 후원으로 지난 12일부터 오늘(24일)까지 13일 간 부산 기장군 KBO 야구센터에서 진행됐으며, 서울, 경기, 인천, 강원 지역의 13세 초등 및 리틀 선수 40명이 참가했다.

이번 캠프에서도 KBO 재능기부위원 6명이 유소년 선수들의 야구 기술 향상 및 기본기 습득을 위해 코칭 스태프로 참여했다. 장종훈 감독과 김동수 타격코치, 송진우, 차명주 투수코치, 강성우 배터리코치, 김민우 수비코치가 선수들을 지도했고, 유소년 선수들에게 자신들의 노하우를 아낌없이 전수했다.

캠프 기간에는 선수들에게 필요한 타격, 피칭, 수비, 주루 훈련이 오전과 오후로 나뉘어 진행됐다.

장종훈 감독은 타격 훈련 시 T-Bar 훈련을 통해 선수들에게 기본기의 중요성을 강조했다. 김동수 코치는 전 선수의 타격 모습을 촬영한 후 동작연결 분석을 활용해 학생들과 함께 1대1 맞춤 상담으로 문제점을 분석하고 교정하는 훈련을 진행했다.

송진우, 차명주 코치는 스로잉 프로그램을 통해 피칭 기본기를 중점적으로 지도했고, 1루 베이스 커버, 더블 플레이 수비, 번트 수비 등 구체적 상황에 대비한 수비 훈련도 함께 실시 했다. 또한 1대1 원포인트 레슨을 통해 선수들에게 맞춤형 코칭을 제시하여 투수로서의 기량 향상에 힘썼다.

강성우, 김민우 코치는 수비 시 기본 자세, 풋워크, 송구 동작, 타구 처리 플레이 등 포수와 야수 수비 전반에 대해 집중 교육하며 유망주 선수들의 기본기 형성을 위해 노력했다.

이번 캠프에서 주장을 맡았던 오민석(서울 가동초) 선수는 "캠프에서 투수조, 야수조로 나누어 맞춤 훈련을 진행함으로써 효율적으로 훈련할 수 있었다. 수비 연습을 통해 기본기를 잡을 수 있었고, 캠프에서 촬영한 타격 영상과 코치님께서 주신 가르침을 바탕으로 열심히 훈련해서 중학교에 진학 후에는 더욱 발전된 모습을 보여주고 싶다"며 캠프에 참가한 소감을 밝혔다.

선수들을 총괄 지휘한 장종훈 감독도 "이번 캠프를 기획한 KBO와 이를 후원해준 문화체육관광부의 도움으로 4차례의 캠프를 무사히 마무리 할 수 있었다. 참가한 모든 선수들이 한국 프로야구의 미래인만큼 이번 캠프를 본인 야구 인생에서 성장할 수 있는 계기로 삼았으면 좋겠다"며 선수들에 격려의 말을 남겼다.

그 밖에도 KBO는 세종스포츠정형외과 금정섭 원장의 부상방지 및 반도핑 교육과, 한국프로스포츠 협회 전문강사의 스포츠 윤리 교육도 실시하여 선수들이 올바르게 성장할 수 있도록 도왔다.

이번 캠프를 위해 부산 기장군이 기장-KBO 야구센터 내 리틀-소프트볼 구장과 그물망 등 훈련시설 일체를 제공했으며, 동아오츠카는 선수들의 수분 보충을 위한 물과 포카리스웨트를 지원했다.

한편, KBO는 올해 4차례의 Next-Level Training Camp를 비롯하여 중학교 3학년 투수, 포수, 야수, 각 40명이 참가한 포지션별 캠프까지 총 7회에 걸쳐 271명의 유소년 선수를 대상으로 기량향상 캠프를 실시했으며, 내년에는 교육 대상을 고등학생까지 확대하여 우리나라 유소년 선수들의 실력 향상을 위해 힘쓸 예정이다.

‘최대위기’ KIA 박찬호 시즌 아웃, 왼쪽 척골 분쇄골절... 6일 핀 고정술, 재활기간 12주[오피셜]

2023.10.05



2023년 10월 1일 인천 SSG랜더스필드에서 진행된 '2023 프로야구' KIA-SSG의 경기. 박찬호/마이데일리

[마이데일리=김진성 기자] KIA가 결국 박찬호의 시즌 아웃이라는 결과를 받아들여야 한다.

KIA는 5일 "이날 오전 세종스포츠 정형외과에서 엑스레이 및 CT 촬영결과 왼쪽 척골 분쇄 골절로 최종 진단 받았다. 6일 같은 병원에서 핀 고정술 예정이며, 총 재활기간은 12주 정도 소요될 예정이다"라고 했다.

3개월간 재활하고, 2024시즌 준비를 하는 수순을 밟는다. 올 시즌 박찬호는 130경기서 타율 0.301 3홈런 52타점 73득점 OPS 0.734 득점권타율 0.355를 기록했다. 커리어하이 성적을 냈고, 생애 처음으로 3할을 쳤다.

박찬호는 4일 KT와의 수원 더블헤더 2차전, 2-3으로 뒤진 5회초 1사 주자 없는 상황서 KT 선발투수 이선우의 몸쪽 패스트볼에 왼팔을 강타 당했다. 9월12일 대구 삼성전서 1루에 헤드퍼스트슬라이딩을 하다 왼쪽 네 번째 손가락 인대를 다쳤고, 2주만에 돌아왔으나 또 다시 부상하며 시즌 아웃까지 당했다.

이로써 KIA는 최형우, 나성범에 이어 박찬호까지 시즌 아웃 사태를 맞이했다. 5위 SSG에 3경기 뒤진 6위 KIA가 시즌 10경기를 남겨놓고 최대 위기를 맞이했다.

세종스포츠정형외과 김상범 원장, LG 세이커스 필드닥터 위촉

2023.10.11



사진_세종스포츠정형외과 제공

[점프볼=조영두 기자] 세종스포츠정형외과와 LG가 파트너십을 맺었다.

세종스포츠정형외과 김상범 원장이 11일 창원 LG 필드닥터로 위촉됐다.

이번 위촉식은 군산월명체육관에서 진행된 2023 MG새마을금고 KBL 컵대회에서 진행했다. 위촉식에는 LG 한상욱 단장, 조상현 감독, 세종스포츠정형외과 김상범 원장이 참여 하였으며 필드닥터로 위촉된 김상범 원장은 선수들의 건강과 경기력 향상을 위해 2023-2024 시즌 필드닥터로 활약할 계획이다.

김상범 원장은 2020 도쿄올림픽 국가대표 농구팀 주치의를 비롯하여 3×3 농구 국가대표팀과 다수의 대회에서 총괄닥터와 주치의를 역임하여 농구와 관련된 스포츠의학 분야 전문가이다.

김상범 원장은 "대부분의 프로선수들은 부상의 위험에 노출되어 있기 때문에 신속하고 정확한 진단 및 치료가 필수다. LG에서 필드닥터로 활동하는 동안 선수들 여러분의 건강을 책임지고 선수들이 최고의 퍼포먼스를 낼 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다"고 전했다.

LG 정우영, 15일 팔꿈치 뺏조각 제거술... "회복에 3~4개월 소요"

2023.11.16



[OSEN=잠실, 이대선 기자] 8일 오후 서울 잠실야구장에서 2023 KBO 프로야구 포스트시즌 한국시리즈 2차전 LG 트윈스와 KT 위즈의 경기가 열렸다.4회초 1사 1,2루에서 LG 정우영이 마운드를 내려가고 있다. 2023.11.08 /sunday@osen.co.kr

[OSEN=한용섭 기자] LG 트윈스 불펜 투수 정우영이 팔꿈치 수술을 받았다.

LG 구단은 16일 "정우영 선수는 15일 세종스포츠정형외과에서 우측 팔꿈치 뺏조각 골극 제거술을 실시하였습니다. 수술 잘 마쳤고, 회복중에 있습니다"라고 밝혔다.

인대나 근육 손상이 아닌 뺏조각 제거 수술이라 다행이다. LG 관계자는 "재활에 3~4개월 정도 걸릴 전망이다"고 전했다. 내년 스프링캠프에는 정상적으로 참가하지 못할 가능성이 높다. 그러나 시즌 개막까지는 몸 상태를 준비할 수 있을 것으로 보인다.

정우영은 2019년 신인드래프트 2차 2라운드(전체 15순위)로 입단했다. 데뷔 첫 해 56경기에 등판해 4승 6패 1세이브 16홀드 평균자책점 3.72를 기록하며 신인상을 수상했다.

LG 필승조로 꾸준히 활약하며 지난해 67경기 2승 3패 35홀드 평균자책점 2.64를 기록하며 데뷔 첫 홀드왕을 차지했다. 올 시즌에는 60경기에 등판해 5승 6패 11홀드 평균자책점 4.70으로 다소 부진한 성적을 남겼다.

시즌 초반 투심 제구가 흔들리며 기복이 심했다. 평균자책점은 데뷔 후 가장 높았다. 시즌 도중 느린 퀵모션을 수정하고, 변화구를 추가하면서 돌파구를 마련하려 했다. 지난 9월에 열린 항저우 아시안게임 대표팀으로 출전에 금메달을 획득하고 복귀했다.

정우영은 한국시리즈에서 2경기 등판해 1⅓이닝 3피안타 1탈삼진 2실점(1자책)을 기록했다.

선발 투수 최원태가 ⅓이닝 4실점을 기록하고 강판된 2차전에서 1⅓이닝 2피안타 무실점을 기록했다. 3차전에서는 유격수 오지환의 포구 실책이 빌미가 돼 ⅓이닝 1피안타 2실점(1자책)을 기록했다.



[OSEN=잠실, 조은정 기자]LG 트윈스가 29년 만에 한국시리즈 우승을 차지했다. LG는 13일 서울 잠실구장에서 열린 2023 KBO리그 한국시리즈(7전 4선승제) 5차전 KT와 경기에서 6-2로 승리했다. 이로써 LG는 1차전을 패한 후 4연승을 거두며 한국시리즈 우승을 차지했다.LG 정우영이 우승을 기뻐하고 있다. 2023.11.13 /cej@osen.co.kr

[공식발표]충격! 김도영 또 대형부상, 왼손 엄지 골절→수술대, 4개월 진단, '투혼의 슬라이딩' 뼈 아픈 대가

2023.11.21



19일 일본 도쿄돔에서 열린 2023 아시아 프로야구 챔피언십(APBC) 한국과 일본의 결승전. 10회초 무사 1,2루 김도영이 내야 땅볼 때 1루를 향해 몸을 날린 뒤 손가락 통증을 호소하고 있다. 도쿄(일본)=박재만 기자 pim@sportschosun.com/2023.11.19

[스포츠조선=정현석 기자] KIA 타이거즈 김도영이 또 심각한 부상을 했다. 왼쪽 엄지 골절이다. 수술과 4개월 재활이 필요하다. 김도영의 소속팀 KIA는 '지난 19일 도쿄에서 열린 아시아프로야구챔피언십(APBC) 결승전에서 주루 플레이 도중 좌측 엄지손가락 부상을 입었던 김도영이 귀국 직후인 어제(20일) 세종 스포츠 정형외과에서 CT 및 MRI 검진을 실시한 결과 좌측 엄지 중수지절관절 내측 측부인대 파열 및 견열골절 진단을 받았다'고 발표했다.

이어 '김도영 선수는 22일 세종 스포츠 정형외과에서 인대 봉합술을 받을 예정이며 재활 기간은 약 4개월 소요 예정'이라고 덧붙였다. 김도영은 19일 일본 도쿄돔에서 열린 일본과의 APBC(아시아프로야구챔피언십) 결승전에서 부상을 했다. 2-2 동점인 연장 10회초 무사 1,2루 승부치기 첫 타자로 나선 김도영은 번트 실패와 스트라이크 오심으로 0B2S의 불리한 볼카운트에 몰렸다. 3구째 컨택한 공이 유격수 땅볼.

병살을 막기 위해 1루로 전력질주했다. 2루를 거쳐 1루로 송구된 공. 급한 마음에 헤드퍼스트 슬라이딩을 감행했다. 1루심의 판정은 아웃. 김도영은 슬라이딩 직후 벤치를 바라보며 비디오판독 요청을 한 뒤 왼손을 부여 잡았다. 짧은 거리에서 슬라이딩을 하면서 1루 베이스에 닿은 왼손에 충격이 고스란히 전달됐다.

비디오판독을 거쳤으나 원심은 반복되지 않았고, 김도영은 고개를 숙인 채 벤치로 향했다.

올 시즌 처음부터 끝까지 부상 시련이 발목을 잡았다.

김도영은 2023 KBO리그 개막 두 경기 째인 4월 2일 인천 SSG전에서 홈 세도중 발목을 다쳤다. 검진 결과 왼쪽 중족골 골절상. 회복에 최대 4개월이 걸린다는 진단이 나왔다. 전반기는 물론 후반기 복귀 여부도 불투명 했다.

하지만 김도영은 놀라운 회복력과 피나는 재활 끝에 6월 말 1군에 복귀했다. 시즌 성적은 84경기 타율 3할3리(340타수 103안타) 7홈런 47타점, OPS(출루율+장타율) 0.824. 부상 여파로 두 달 공백기를 가지면서 규정 타석을 채우지 못했음에도 100안타를 돌파하면서 잠재력을 폭발 시켰다. 부상에서 회복해 완벽한 내년 시즌을 준비해야 할 시점. 또 다시 부상이 터지면서 내년 시즌 준비에 대한 우려가 커지고 있다.

타자의 1루 헤드퍼스트 슬라이딩은 대부분 벤치가 한사코 말리는 플레이이다. 타자의 절박한 심정은 이해하지만, 더 빠르지도 않을 뿐더러 무엇보다 큰 부상 리스크가 있다. 과거 김동주도 국제대회에서 1루 헤드퍼스트 슬라이딩을 하다 어깨 쪽에 큰 부상을 당해 한 시즌을 통째로 망친 적이 있다.

물론 김도영 역시 이를 모를 리 없었다. 하지만 머리보다 몸이 먼저 반응했다. 그만큼 승리가 간절했다.

류중일호는 김도영의 병살타 이후 2사 3루에서 나온 윤동희의 적시타로 3-2로 앞서갔지만, 연장 10회말 동점에 이어 끝내기 안타를 맞으면서 3대4로 역전패 하며 결국 준우승에 그쳤다. 김도영에겐 쓰라린 패배에 이어진 날벼락이었다.

[KBL캠프] 어린 선수들을 위해 발 벗고 나선 세종 스포츠 정형외과 김진수 원장

2023.11.24



[점프볼=양구/정병민 인터넷기자] 김진수 원장이 어린 선수들을 위해 유익한 시간을 마련했다.

24일, 강원도 양구군 청춘체육관에선 2023 KBL 유스 엘리트 캠프 고등부가 진행 중이다. 김희욱 총재의 인사 말씀을 시작으로 입소한 총 33명의 고등부 선수들은 워밍업과 고강도 수비 훈련, 간단한 포지션별 트레이닝으로 첫날의 과정을 지나쳤다.

끝이 아니었다. 24일 마지막 일정으로는 선수들의 부상 방지 교육이 마련되어 있었다. 다시 전 인원이 청춘체육관에 모여 세종 스포츠 정형외과의 원장으로 있는 김진수 원장의 교육을 청강했다.

김진수 원장은 가장 먼저 기본적인 부상 방지 교육을 시작으로 테이핑, 선수들의 발육 상황, 도핑 등 다양한 콘텐츠를 마련해 선수들의 참여를 이끌어냈다.

딱딱한 강연 분위기가 아닌, 김 원장은 본인의 경험과 농구 선수들의 동영상 예시까지 보여주며 재미는 시간을 보내고자 힘썼다.

이론 교육을 마친 김진수 원장은 마지막엔 발목이 좋지 않은 선수들의 몸 상태를 직접 초음파로 체크해 주며 처방을 내려주는 진료까지 책임지기도 했다.

KBL 공식 지정병원이자 서울 SK의 팀 닥터로 힘 쏟고 있는 김진수 원장은 어쩌다 이런 유익한 시간을 마련하게 되었을까.

교육 후 만난 김진수 원장은 “나도 어릴 때 잠시 농구 선수를 했었다. 오랜만에 어린 친구들을 보니까 기분이 좋았다. 어떻게 보면 나에게 봉사활동, 재능기부 같은 개념인데 이러면 조금이나마 아이들에게 도움이 될 것이라고 생각했다. 내가 할 수 있는 것들을 베풀기보다는 좋아서 온 것이다”고 이야기했다.

일반인들뿐만 아니라 많은 농구 선수들을 만나온 김진수 원장은 어린 선수들에게 조언 아닌 조언의 말을 전하기도 했다.

김진수 원장은 “부상 예방에 대한 교육을 하고 있는데 어릴 때부터 두 발 착지하는 습관과 같은 동작을 연습해 줘야 한다. 외국은 그러한 드릴을 성장기 때부터 많이 한다”고 이야기했다.

부상 방지 교육뿐만 아니라 김진수 원장의 도핑 교육도 인상적이었다. 우리가 평소 접할 수 있는 감기약이나 주사, 비상 상비약들을 예로 들면서 이 역시도 선수들은 조심해야 한다는 부분이었다.

마지막으로 김진수 원장은 “어릴 때부터 도핑이 어떤 의미인지 알아야 한다. 마약을 예시로 들면서 절대로 하면 안 된다는 것을 전해줬다. 쇼킹한 언어를 이용해서 경각심을 일깨워줬고 그러므로서 머릿속에 내용을 심어주고 싶었다”며 강의를 마무리했다.

#사진:유용우 기자

세종스포츠정형외과의 김상범 원장, LA 컬란-조브 클리닉 연수 떠나

2023.11.29



[점프볼] 세종스포츠정형외과의 김상범 원장이 미국 캘리포니아 컬란-조브 클리닉으로 12월 1일부터 내년 1월 31일까지 연수를 떠난다.

‘컬란-조브 클리닉’은 세계 최고의 스포츠전문 정형외과로 유명하다. 야구선수중에서도 투수들이 주로 다치는 팔꿈치 부상인 토미존 수술로 이미 많은 미디어를 통해 접한 경험이 있을 것이다. 류현진, 차우찬 그리고 얼마전 안우진도 이곳 컬란조브에서 수술을 했다. 세종스포츠정형외과 김정섭 원장도 2021년 닐 엘라트라체 박사의 초청으로 연수를 진행했고 여러 국내 의료진이 방문하는 스포츠의학 전문 클리닉이다.

이번 김상범 원장 연수는 컬란-조브 클리닉의 케네스 정 박사의 주도로 진행된다. 케네스 정은 발과 발목의 질환 및 부상을 다루는 정형외과 전문의로 20년 이상의 의사경험을 갖고 있다. 또한 에너하임 덕스, LA 킹스, LA 램스, LA 클리퍼스 등 여러 프로 팀과 운동선수들의 주치의로 활동하고 있는 스포츠의학 전문가다.

세종스포츠정형외과는 국내 스포츠의학의 발전을 위한 노력의 일환으로 세계적인 스포츠의학 병원에 연수를 진행하여 최신 스포츠의학을 직접 경험하고 이를 국내 스포츠의학에 접목시키기 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 이를 바탕으로 국내 유소년 야구, 유소년 축구, 유소년 농구 캠프 등 의무지원 및 부상방지교육에 적극 지원, 참여하고 있다.

김상범 원장은 30일 출국전 인터뷰에서 “이번 연수를 통해 스포츠의학의 선진 의료 시스템을 공유하고 선수 및 스포츠를 즐기는 분들에게 보다 나은 의료 서비스를 제공하는데 도움이 되고 나아가 국내 스포츠의학의 기준을 높이는데 좋은 경험이 될 것 같다”고 짧은 소감을 남겼다.

한편, 김상범 원장은 족부 전문의로 현재 프로농구 창원 LG 필드닥터, 프로축구 서울 이랜드FC 주치의, 대한농구협회 의무위원으로 활동 중이다.

세종스포츠정형외과, 스포츠의학 컨퍼런스 ‘AAC 2023’ 성료

2023.12.05



[쿠기뉴스=김찬홍 기자] 세종스포츠정형외과는 ‘Recent interest in sports medicine’를 주제로 대한스포츠의학회와 함께 스포츠의학 컨퍼런스 ‘Annual Athletic Conference(AAC) 2023’을 지난 2일 세종대학교 대양ai센터 대강당에서 진행했다.

올해로 4회를 맞이한 이번 행사는 스포츠의학 분야의 실무적 지식을 탐구하고 공유하는 행사로 최신 스포츠의학에 대한 다양한 경험 및 실질적인 지식과 노하우를 공유했다.

AAC는 총 5가지 세션으로 구성됐으며 17명의 스포츠의학 전문가가 연자로 참여했다. 각 세션별 좌장으로는 대한스포츠의학회 회장을 맡고 있는 양윤준 일산백병원 교수, 박진영 세계견주관절학회 이사, 대한선수트레이너협회 회장 김용일 LG 트윈스 수석 트레이닝코치, K리그 의무위원회 위원장 이경태 교수, 이대목동병원 배하석 교수가 참석해 자리를 빛냈다.

또한 스포츠의학과 관련된 의사, 프로구단 트레이너, 재활트레이너, 물리치료사, 학생 등 약 300여 명이 참여했다. 세션별 주제에 맞는 강연과 강연 후 토론의 시간을 통해 심도 깊은 의견들도 오갔다.

토미존 수술, BFR, ACL, 발목부상, 유소년축구 등 실제 현장 주제에 최대한 가까운 토론들이 이어졌다. 유소년축구 주제 강연은 마크 클링겐슈타인 독일 분데스리가 SC프라이부르크 피지컬코치가 직접 방문해 분데스리가의 오랜 기간 축적된 육성시스템을 소개하는 방식으로 진행됐다.

세종스포츠정형외과 김정섭 대표 원장은 “AAC는 의료 서비스를 제공하는 다양한 사람들과 스포츠 의학적 지식 공유를 위해 매년 개최하고 있다. 앞으로도 스포츠의학 발전에 기여할 수 있도록 지원을 아끼지 않을 예정이며, 향후에는 더욱 중요한 컨퍼런스가 되길 희망한다”고 전했다.

2023년 KBO 유소년 순회 부상방지 교육 성료

전국 중학교 30개교, 고등학교 20개교, 총 50개교 참가, 프로구단 트레이너 및 스포츠 전문의 강사로 참여, 학교에 100만원 상당의 트레이닝 장비 지급

2023.12.08



[OSEN = 손찬익 기자] KBO(총재 허규연)가 문화체육관광부의 후원으로 개최한 2023년 'KBO 유소년 순회 부상방지 교육'이 충남 천안북중학교를 마지막으로 성황리에 마무리됐다.

'KBO 유소년 순회 부상방지 교육'은 한국야구의 미래인 유소년 선수들의 건강한 성장을 위해 프로구단 트레이너와 스포츠 전문의가 중학교, 고등학교 야구팀을 방문해 부상방지 교육과 야구에 필요한 회전 운동 교육을 실시하고 트레이닝 장비를 지급하는 사업이다.

지난 7월 10일 서울 강동구에 위치한 동신중학교에서 시작해 전국 중학교 30개교, 고등학교 20개교, 총 50개 학교가 교육에 참가했으며, KBO는 참가 학교에 100만원 상당의 트레이닝 장비를 제공했다.

'KBO 유소년 순회 부상방지 교육'에 참여한 덕적고등학교 장광호 감독은 "프로 코치로 있을 때는 웨이트 및 트레이닝 훈련을 구단 트레이너들이 전담했기 때문에 기술 훈련에만 집중을 했었는데, 막상 학교 야구부 감독이 되니 아이들한테 웨이트 및 트레이닝 훈련을 전문적으로 지도하는데 어려움이 많았다"고 했다.

이어 "이번 교육을 통해 선수들의 웨이트 훈련 방향성이 확립되었고, 꾸준히 진행한 결과 타격 훈련 시 타구의 질이 너무나 좋아져서 놀랐다. 앞으로도 선수들이 좋은 방향으로 발전할 수 있는 기회가 더 많아졌으면 좋겠다"고 소감을 전했다.

덕적고등학교 2학년 김서준은 "몰랐던 트레이닝 방법을 많이 알게 되어서 너무나 뜻 깊은 시간이었고, 회전력 강화운동을 병행하면서 타격 훈련을 해보니 비거리도 늘고, 힘 전달이 더 잘 되는 것 같아서 앞으로 이 부분을 염두에 두고 훈련에 임해볼 생각이다"고 다짐을 전했다.

'KBO 유소년 순회 부상방지 교육'의 강사로는 김용일(LG 트윈스), 이지풍(한화 이글스) 등 7명의 프로구단 트레이너와 오주한(KBO 의무위원장), 김정섭(세종스포츠정형외과원장) 등 10명의 스포츠 전문의가 참여했다.

LG트윈스 김용일 트레이너는 "많은 선수들이 야구를 잘해서 프로에 입단하지만 부상으로 선수 생활을 그만두는 안타까운 사례가 많은 것을 알려주었고, 부상을 예방해야 건강하게 오랫동안 야구를 할 수 있다는 것을 강조했다. 성장에 맞지 않는 트레이닝 훈련은 부상과 야구 기능을 저하 시킬 수 있어 맞춤형 트레이닝을 통해 야구를 잘 할 수 있는 트레이닝의 기본을 전달하는데 목적을 뒀다"고 밝혔다.

KBO는 올해 처음 실시한 '유소년 순회 부상방지 교육'을 내년에도 개최하여 유소년 야구 선수들의 건강한 성장을 위해 힘쓸 예정이다. /what@osen.co.kr

[매거진] '인생이 농구 그 자체' 농구에 '진심'인 세종스포츠 정형외과 김진수 대표원장

2023.12.20



세종스포츠 정형외과 김진수 원장은 농구선수들에게도 '농구하는 의사선생님'으로 잘 알려져 있다. 어린 시절부터 농구에 푹 빠진 그는 병원에서 만든 책 프로필 사진에서도 조차 농구공을 늘 품에 두고 있을 정도다. 농구가 좋아서 의사가 된 농구에 진심인 의사. 김진수 원장의 스토리다.

*본 기사는 농구전문매거진 점프볼 12월호에 게재되었음을 알려드립니다.

의대를 간 이유? 농구가 좋아서!
저는 고등학교 때 농구가 너무 좋아 의대를 가고, 농구가 좋아 정형외과를 하고, 농구가 좋아 발목을 전문으로 하고 있습니다. 농구를 하다 보면 발목을 너무 많이 다치기 때문에 발목에 관심이 가지 않을 수가 없습니다. 전공의 시절에는 바빠서 농구 할 시간이 없으니 대신 농구화, 마이클 조던 카드를 수집했었습니다. 그 때문인지 농구화 기능에 관심이 많아서 어떤 부상에 어떤 농구화가 좋을지 다친 선수들에게 알려주기도 합니다.

농구가 취미이다 보니, 여러가지 병원 외적인 일은 모두 농구와 관계가 있습니다. 학교 때는 농구동아리 회장도 하고, 3대3 농구대회 참석하고, 1회 의과대학 농구대회를 나가 초대 우승하고, 농구심판 자격을 따고(KBA 2급), 스포츠의학을 공부해서 스포츠 인증전문을 따고, 농구 코칭 아카데미(명지대학원)를 다니고, 군병원에 농구동아리(TAF) 만들고, 을지병원 교수로 근무하면서 농구동아리(EGO) 만들고, 현재는 농구화 유튜브도 가끔 찍으면서, 하남

스칼팩토리 팀플로우에서 농구를 하고 있습니다.

명지 농구코칭 아카데미를 군의관때 수료를 할 때 방열 (전)대한민국 농구협회장님을 만나게 되었고, 대한민국농구협회에서 의무이사로 일할 기회가 생겼습니다. 당시에는 한국의 국가대표팀에 팀닥터가 없을 시절이었습니다. 필리핀의 절친한 의사가 필리핀 국가대표 팀닥터로 아시아연맹을 참석했을 때 그 사실을 알게 되었고, 너무 자존심이 상해서 당시 방열 협회장님에게 한국에도 팀닥터가 필요하다고 직접통화를 드려, 2015년 한국에서는 처음으로 국가대표팀에 팀닥터가 동행해서 아시아농구 챔피언십(중국 장사)을 다녀왔습니다. 이후 팀닥터 한명으로는 국가대표팀을 모두 지원할 수 없어서 협회내에 농구의무위원회(17명)가 만들어졌고, 여기에서는 농구에 관한 스포츠의학을 미리 경험하고, 배울 수 있는 기회를 제공하고, 국가대표팀을 지원할 수 있는 시스템을 갖추게 되었습니다. 올해는 농구의무위원회에서 Basketball20+라고 하는 유소년 농구선수들의 부상을 예방하기 위한 워밍업프로그램을 개발해서 해당 중고등학교에 배포했습니다. 의무위원회를 만든 후 2020년부터 세종스포츠 정형외과가 대한민국농구협회와 MOU를 맺은 다음 응급앰블런스, 팀닥터를 나갈 때 필요한 물품, 응급백, 휴대용 초음파 등을 제공하였습니다

2020년 세종스포츠정형외과의 차민석 원장이 KCC 이지스 농구단의 주치의가 되었고, 2022년 제가 SK나이트의 1대 양규현 박사님과 함께 2대 주치의가 되었습니다. 올해는 김상범 원장이 LG 세이커스 농구단의 주치의가 되어 한 병원에 3팀의 농구단 주치의가 있는 별난 병원이 되었군요. 올해 KBL에서 거부할 수 없는 제안이 들어왔습니다.

"KBL 공식 지정병원을 해야 한다. 진짜 농구선수들이 찾는 병원, 진단, 치료, 수술, 재활까지 가능한 곳이 세종스포츠 말고 어디에 있느냐? 한국 농구발전을 위해서 도움을 부탁드린다. 광고가 아니라 실제 선수들에게 더 도움이 되기 위해서 KBL에서도 협력하겠다"는 요청이었습니다. 그래서대한민국농구협회, KBL과 양 단체와 공식 협력 관계가 되었습니다. 농구가 취미라 좋아서 시작한 일인데 너무 커져 버렸네요. 그래도 시작한 것 조금이나마 한국 농구의 발전에 보탬이 되면 좋겠습니다. 리그초반에 한국가스공사의 아이제야 히스 선수가 아킬레스건이 파열되는 안타까운 일이 있었지만, 바로 공식지정병원으로 전원 되어서 치료를 제공했고 미국에서 재활을 할 수 있도록 가이드라인을 제시해주면서 협력이 시작되었습니다. 나이가 들면서 농구체력이 점점 떨어져 가고 있는데, 다른 방향으로 농구에 관한 애정을 보일 곳이 생겨 좋네요. 여러분들도 건강한 농구생활 즐기 위해서 운동전 워밍업 잊지마세요!

글: 사진 김진수 세종스포츠 정형외과 대표원장
정리: 점프볼 정지욱 편집장

[매거진] 농구인생 제 2막 ‘농구에 진심인 의사’ 김진수 원장

2024.01.10



[점프볼=조원규기자] 어떤 이는 ‘농구에 미친 의사’라고 얘기합니다. 또 어떤 이는 ‘농구에 진심인 의사’로 표현합니다. 스스로는 “나이를 먹으면서 과거보다는 덜 미쳤다”라고 얘기합니다. 진심은 맞습니다. 본격적으로 농구 얘기가 나오자 눈이 반짝반짝 빛납니다. 부상으로 찾아왔던 선수들을 얘기할 때는 애정과 안타까움이 교차합니다. 한국농구를 얘기할 때는 진지함이 있습니다. 반면 서울 SK 나이츠(이하 SK) 라커룸 얘기는 장난기도 엿보입니다. 아주 잠깐 농구인이었고, 아주 오래 농구를 즐기고 있는 SK 팀닥터이자 대한농구협회 의무위원장, 세종스포츠정형외과 김진수 원장을 만났습니다.

만나서 반갑습니다. 점프볼 독자들을 위해 인사 부탁드립니다.

농구를 좋아하는 의사입니다. 고2 때부터 농구를 좋아해서 공부와 농구만 했습니다. 30대 중반까지는 농구에 미쳤었는데(웃음), 지금은 나이를 먹어서 조금 덜 미쳤습니다.

어떻게 농구에 미치게 됐는지(웃음) 궁금합니다.

초등학교 때 처음 농구와 인연을 맺었습니다. 복도를 걸어가는데 체육 선생님이 수업 끝나고 체육관으로 오래요. 체육 선생님은 무섭잖아요. 체육관에 갔습니다. 내일도 또 오래요. 계속 불러서 계속 갔습니다(웃음). 농구부가 있는 학교였는데, 제 키가 크니까 농구부에 넣은 거죠. 집에 매일 늦게 들어오니 어머니가 물어보세요. 사실대로 말씀드렸죠. 어머니가 농구를 못하게 하셨습니다. 저도 그때는 농구가 뭔지도 몰라서 좋았어요. 어머니가 구출해 주신거죠.(웃음)

농구부였는데 농구에 미치지 않았군요.

농구를 몰랐으니까요. 오라고 하니까 갔고, 뛰라고 하니까 뛰었습니다. 재미가 없었어요. 농구에 미친 건 고등학교 2학년 때입니다. 체육 시간에 농구공과 축구공을 주고 좋아하는 운동을 하라고 했어요. 축구보다 농구가 좋더라고요. 친한 친구들도 농구를 더 좋아했지요. 그때부터 30대 중반까지 농구 동호회를 선 적이 없습니다. 군의관으로 복무할 때는 농구를 같이 할 사람이 없어서 제가 나서서 동호회를 만들었어요.

농구에 빠진 이유가 뭐가요. 어떤 점이 그렇게 좋으셨어요?

모르겠어요. 처음에는 친구들과 같이해서 좋았던 것 같기도 하고.... 키는 큰데 기술이 없어서 리바운드만 했죠. 그래도 좋았어요. 하다 보니 점프슛도 쓸 줄 알게 되고, 또 들어가기도 했지요. 게임을 하면 많이 이겼는데, 그 재미도 쓸쓸했던 것 같아요. 군의관을 육군 수도병원에서 했는데, 취미가 농구심판과 축구심판이었어요. 명지대 농구 코칭 아카데미도 다녔네요. 농구가 좋아서 심판과 코칭도 배웠습니다.

고2면 수험생이잖아요. 의대도 공부량이 많고. 부담스럽지는 않았어요?

그냥 공부하는 시간 외에는 농구만 했죠. 제 생활이 공부와 농구 둘이었어요. 하루에 몇 시간씩 농구를 하니까 공부는 언제 하냐고 물어보는 사람이 있었는데, 농구를 하면서 체력이 좋아진 것도 있겠지요. 새벽까지 공부하려면 체력이 중요하잖아요.

농구선수 치료도 농구가 좋아서 선택했어?

제 스승님이 을지병원 족부정형외과 이경태 교수님이세요. 운동선수 환자들이 많았죠. 환자가 너무 많으면 제가 진료를 봤습니다. 교수님이 좋아하는 종목은 축구와 발레예요. 농구는 별로 안 좋아하셨어요. 부상의 빈도가 높고 큰 부상도 많아요. 발목이 아파서 왔는데 무릎이나 허리 등 여러 부위가 안 좋은 경우도 많고요. 농구선수는 점프를 많이 하잖아요. 덩치가 큰데 자기 무게를 고스란히 받으면서 착지하니 부담이 됩니다.

SK 팀닥터로 선수들을 만나고 있어요. 그것도 농구를 하는 것만큼 좋을 것 같은데요.

좋죠. SK 라커룸 분위기가 자유롭습니다. 하고 싶은 말은 자유롭게 해요. 경기 시작 전에 전희철 감독이 “최 감독(최원혁)이 얘기해봐”라고 얘기합니다. 긴장을 풀기 위해 최원혁 선수에게 전달 준비한 것들을 얘기하라고 하는거죠. 사실 경기 준비는 라커룸에 오기 전에 이미 다 합니다. 경기 전에는 준비한 것들을 다시 확인하는 정도예요. 전 감독님도 최 감독이 얘기할 때(웃음) 간간이 포인트만 짚어줍니다.

* 본 기사는 농구전문매거진 점프볼 1월호에 게재되었음을 알려드립니다.

팔꿈치 미세골절로 수술 받은 LG 함덕주, 2024시즌 전반기 출전 불가능

2024.01.16



[스포츠동아=최용석 기자] LG 트윈스 좌완투수 함덕주(29)가 수술을 받아 2024시즌 전반기를 쉬어간다.

LG는 16일 “함덕주가 왼쪽 팔꿈치 수술을 받았다”고 밝혔다. 함덕주는 이날 왼쪽 팔꿈치 주두골 미세골절로 세종스포츠정형외과에서 핀 고정 수술을 받았다. 재활기간은 6개월 정도로 전해졌다. 이에 따라 2024시즌 전반기에는 경기 출전이 어렵게 됐다.

함덕주는 2023시즌을 마친 뒤 프리에이전트(FA) 자격을 얻어 LG와 4년 총액 38억 원에 계약했다. 고정적으로 받는 금액은 계약금을 포함해 20억 원이다. 인센티브가 18억 원이다. 새 시즌 전반기 출전이 쉽지 않아 FA 계약 첫 시즌부터 인센티브를 온전히 챙기기는 쉽지 않아졌다. 구체적인 인센티브 내용은 공개되지 않은 가운데, 차명석 LG 단장은 “함덕주가 2023년처럼 아프지 않고 꾸준히 마운드에 오르면 인센티브 대부분을 챙길 수 있다”고 설명한 바 있다.

함덕주는 2021년 4월 트레이드로 두산 베어스에서 LG로 옮겼다. 2022년까지는 좋지 않았다. 부상이 지속되면서 경기 출전과 재활을 반복했다. 내구성에 의문부호가 붙었다. 그러나 건강을 회복한 2023시즌에는 확연히 달랐다. 57경기에 등판해 4승4세이브16홀드, 평균자책점(ERA) 1.62를 기록하며 불펜에서 전천후로 활약했다. 고우석(현 샌디에이고 파드리스), 정우영 등 다른 핵심 불펜투수들이 부상과 부진으로 이탈한 시즌 초반에는 함덕주의 역할이 결정적이었다. 그 덕분에 LG는 꾸준히 상위권을 유지한 끝에 1위로 올라설 수 있었다. 함덕주는 한국시리즈 4경기에서도 1승, ERA 2.70으로 제 몫을 다했다.

2024년 LG 불펜에는 많은 변화가 예고돼 있다. 마무리투수 고우석은 메이저리거로 떠났고, 선발과 불펜을 오갔던 이정용은 군에 입대했다. 불펜 자원 중 몇 안 되는 좌완인 함덕주마저 전반기에는 빠진다. LG가 불펜을 어떻게 정비해 2024시즌을 맞이할지 궁금하다.

LG 세이커스 주치의가 LA 클리퍼스를 찾은 까닭은?

2024.01.30



[점프볼=손대범 편집인] "여기서 보고 느낀 점들을 잘 접목시키겠다."

스포츠 의학 전문 세종스포츠정형외과의 김상범 원장이 LA 클리퍼스 전담병원인 컬란-조브 클리닉에서의 연수를 마치고 귀국한다.

김상범 원장은 현재 KBL 창원 LG의 필드닥터이자 대한민국농구협회 의무위원으로 활동중이다.

김원장이 찾은 컬란-조브 클리닉은 미국 캘리포니아주에 위치한 스포츠 의학 전문 병원이다. 1974년 내측 측부 인대가 파열된 투수 토미 존의 수술로도 유명하며, 이를 토대로 많은 운동선수들의 치료와 수술을 담당하고 있다. 현재는 MLB의 LA 다저스, NBA LA 클리퍼스, NHL의 애너하임, NFL 램스 등 세계적인 구단의 전담 병원이기도 하다.

김상범 원장은 "선수들이 부상을 입었을 때 조금 더 건강하게 그리고 더 빨리 복귀시킬 수 있는 방법을 배우고 싶었다. 그런 면에서 컬란-조브 클리닉이 스포츠

의학에 있어 선두라 할 수 있었다"라며 연수의 배경을 설명했다.

그가 현지에서 직접 느낀 큰 차이점은 시스템에 있었다.

"선수 1명에 대한 진료시간부터 차이가 있었다. 우리의 경우 선수 1명에 10분 정도다. 물론 더 길게 보는 경우도 있지만 이곳은 조금 더 시간을 할애하고 있었다. 보존적 치료에 대한 분업화도 잘 되어 있었다."

LA 클리퍼스 팬이라는 김상범 원장은 이번 연수 중 버킷리스트 중 하나를 이룰 수 있었다. 클리퍼스 주치의로 홈경기에 참여할 기회를 얻은 것이다. 컬란-조브 클리닉이 클리퍼스 전담 병원이었기에 가능했다.

"NBA를 직접 본 건 처음이었다. TV 중계로 볼 때는 워낙 선수들 능력이 좋아서 편하게 된다고 생각했는데 실제로 보니 굉장히 격렬했다. 부상이 안 나올 수 없는 상황인데도 이기려고 집중하면서 뛰는 게 생소하게 느껴졌다. 그동안 FIBA 국제대회도 여러 차례 동행했는데 그때도 리투아니아에서는 슈퍼스타로 대접받는 도만타스 사보니스, 요나스 발렌추나스 같은 선수들이 '저 선수들이 NBA 선수 만나' 싶을 정도로 몸을 사리지 않고 열심히 뛰는 걸 봤는데, NBA 현장에서도 그에 못지 않게 다들 헌신하는 모습이 인상적이었다. 또 가벼운 페인트 동작들, 습관들을 눈앞에서 보니 '아, 역시 막을 수 없겠구나'라는 생각이 들었다."

가장 인상적인 건 역시 선수들의 경기력만큼이나 잘 마련된 시설이었다.

김상범 원장은 하프타임에 라커룸을 통해 트레이너들과 메디컬 룸을 찾은 경험을 전했다. "크립토탈 아레나 라커룸 뒤편 메디컬 룸에 X-RAY, 초음파와 같은 비싼 검사 장비들이 다 갖춰져 있었다. 바로 검사가 가능했다. 소독, 봉합할 수 있는 기본 장비와 치료시설도 있었다. 일반 병원 치료실과 다르지 않았고, 침대도 3개 이상 있었다. 몸값이 비싼 선수들이니 그럴 수 있다고 생각하겠지만, 전체적으로 스포츠 의학에 대한 시각이 앞서간다는 생각이 들었다."

그는 이 시설이 오로지 클리퍼스만을 위해 이용되며, 같은 구장을 쓰는 레이커스도 독자적인 메디컬 룸이 있다고 귀띔했다. (레이커스는 UCLA 메디컬 팀의 지원을 받고 있다.)

또 하나 중요한 부분은 바로 '정보의 공유'였다.

"모든 진료가 공유되는 시스템이다. NBA로부터 인증을 받은 주치의들이 MRI를 비롯해서 부상 목록들을 공유할 수 있다. 공정하게 기록에 남는다. 또 LA 클리퍼스 시설이긴 해도 원정팀 선수들도 치료를 받을 수 있다."



아직 KBL은 이 정도 수준의 시설을 기대하기 어렵다. 홈경기장도 온전히 구단 소유가 아니다. 다만 '의학'에 대한 시각과 이를 발전시키기 위한 노력은 계속되고 있다.

김상범 원장의 경우는 LG 팀 닥터로 활동 중이다. 홈 경기를 비롯해 여건이 될 때면 원정까지 찾으며 선수들을 돌본다. 그는 "서울 SK의 경우도 같은 병원의 김진수 원장이 동의하고 있으니 상대팀 선수라도 필요할 때는 체크받을 수 있다는 것을 알면 좋겠다"라고 덧붙혔다.

그는 "평소 초음파 정도는 구비해서 다니고 있다. 라커룸 외에 공간이 있으면 좋겠는데, NBA처럼 경기장에 가게 되면 홈팀 외 원정팀 선수들도 그날의 필요한 진료를 할 수 있으면 어떨까 싶다"라며 "상대에 정보가 노출된다는 개념으로 다가가지 않았으면 좋겠다"라고 말했다.

연수 기간 동안 소파이 스타디움과 크립토탈 아레나 등을 방문해 남다른 산업규모를 실감했다는 김상범 원장은 1월 말 연수를 마치고 귀국 예정이다.

현장에서 수술을 참관하고 현지 환자들을 만나면서 한국에서의 방식과 비교해보고 서로 장, 단점을 생각할 수 있었다는 그는 "직접적인 비교는 어렵지만 가능한 것들은 국내 진료에 최대한 반영하고 싶다. 책임감을 갖고 더 열심히 하겠다"라고 소감을 전했다.

끝으로 그는 선수들에게도 당부의 말을 전했다.

"KBL과 WKBL은 부상이 많은 편이다. 이기기 위해 참고 뛰다보니 부상을 키우는 습관이 있다. 불안감과 미안함 때문에 뛰려는 경향도 있다. 인내하는 것도 좋겠지만, 이런 것들을 지양해야 한다. 그래야 오랫동안 건강히 뛰며 높은 퀄리티의 플레이를 할 수 있다. 우리 역시 선수들이 더 건강히 일상으로 복귀할 수 있도록 더 연구할 것이다."

삼성 이정현, KBL Play of the Season [포토]

2024.01.30



1일 그랜드 인터컨티넨탈 서울 파르나스에서 2023-2024 프로농구 시상식이 열렸다. Play of the Season을 수상한 삼성 이정현이 세종스포츠정형외과 김진수 병원장과 기념촬영을 하고 있다.

[스포츠동아 = 김중원 기자]

스포츠·의학 '만남의 장' 스포츠의학회 춘계학술대회

국민체력진흥공단·KBO 협력 세션...스포츠·의학 '협력' 확대

2024.03.25



대한스포츠의학회 춘계 학술대회가 3월 23~24일 서울올림픽파크텔에서 열렸다. ©의협신문

사단법인 대한스포츠의학회(회장 양윤준·인제대 교수·일산백병원 가정의학과)는 지난 3월 23~24일 서울올림픽파크텔에서 춘계학술대회를 열어 의학과 스포츠 협력망을 넓혔다. 학술대회에는 스포츠 분야 종사자·스포츠과학 연구자·스포츠의학 분야 의료인 등 약 520명이 참여, 스포츠의학 연구 성과와 국민 건강 증진 방안을 모색했다. 스포츠의학회는 이날 국민체력진흥공단과 파트너십을 통해 스포츠 복지 사업과 일반 대중 건강 증진을 위해 협력기로 했다.

한국야구위원회(KBO)와 함께 진행한 KBO 세션에서는 김광삼 LG 트윈스 투수 코치와 조계현 KBO 전력강화위원장이 발표자로 나서 야구 선수의 건강 관리와 경기력 향상 방안에 대해 발표했다. KBO 세션 참가자들은 야구 선수의 부상 예방과 회복에 스포츠의학이 중요한 역할을 하고 있다면서 긴밀한 교류와 협력에 무게를 실었다.

Barshir 박사(존스홉킨스대학)는 최신 연골 재생수술에 관한 발표를 통해 혁신적인 스포츠 치료와 재활 정보를 소개했다.

스포츠 예술학회는 음악을 통한 치료, 특히 첼로 음악이 신체와 정신의 치유에 이바지할 수 있는지 소개해 눈길을 끌었다. 아울러 음악이 스트레스 감소·정서 조절·심리적 안정감 증진에 어떤 영향을 미치는지 사례 공유를 통해 예술과 의학의 상호 보완과 협력 방안을 제시했다.

점심시간에 열린 걷기대회는 춘계 학술대회 참여자가 함께 올림픽공원을 걸으며 건강한 라이프스타일을 직접 실천하고, 신체 활동의 중요성을 강조했다.

걷기대회 이벤트 참가자들은 함께 걸으며 건강한 생활 방식의 중요성을 재확인했다. 김진수 대한스포츠의학회 총무이사(세종스포츠정형외과원장)는 "이번 대회는 스포츠의학 전문가·연구자·전공의·학생뿐만 아니라, 스포츠와 예술을 아우르는 다양한 분야의 전문가들이 한자리에 모여 지식을 공유하고, 협력의 기회를 모색할 수 있는 플랫폼을 제공했다"며 "스포츠의학회는 의학과 스포츠 관련 전문가가 함께 참여하는 다학제 학회로 스포츠와 의학의 접점을 넓히고 있다"고 설명했다.

대한스포츠의학회는 1982년 대한스포츠임상의학회로 출발, 88 서울올림픽 개최에 기여했다. 2021년 사단법인으로 새로운 도약대를 마련했다. 국내외 각종 스포츠 경기에 팀주치의·트레이너·물리치료사·간호사·영양사·운영 요원 등으로 참여하고 있으며, 각종 스포츠 단체 의료지원과 doping 방지 단체 위원으로도 활약하고 있다. 진료실과 연구실에서 국민의 운동 증진과 부상 관리에도 기여하고 있다.

양윤준 회장은 "고령 사회인 우리나라에서 신체활동은 건강을 위해 필수"라면서 "어릴 때부터 남녀가 적극적으로 스포츠 활동에 참여하는 습관을 통해 노년기에도 높은 삶의 질을 즐길 수 있어야 한다. 우리나라 국민 대다수가 신체활동을 즐길 수 있도록 격려하고 선도하는 것이 우리 학회의 사명"이라고 밝혔다.

출처: 의협신문(<http://www.doctorsnews.co.kr>)

KBL, 세종스포츠정형외과와 부상 방지 프로그램 진행

2024.04.16



[점프볼] KBL이 세종스포츠정형외과와 함께 엘리트 농구 선수들의 부상 방지 프로그램을 진행한다.

KBL은 16일 “2023-2024시즌 공식 지정병원인 세종스포츠정형외과와 스포츠 재활 트레이닝 전문 RP센터와 함께 엘리트 농구 선수 부상 방지 프로그램을 진행하고, 오는 17일 경북고등학교를 시작으로 전국 고교 엘리트 농구부 30개팀을 방문한다”라고 밝혔다.

KBL은 엘리트 농구부의 트레이너 부재로 인해 선수들의 부상 예방 및 사후 관리가 제대로 이루어지지 않아 발생하는 선수의 기량 저하와 유망 선수 이탈 문제를 방지하기 위해 세종스포츠정형외과, RP센터와 함께 엘리트 농구 선수 부상 방지 프로그램을 진행하기로 했다.

엘리트 농구선수 부상 방지 프로그램은 기존 KBL 유소년 측정사업에서 진행했던

피지컬 측정 및 모니터링과 더불어 부상 검진, 부상 방지 트레이닝 및 교육을 추가했다. 세종스포츠정형외과의 차민석 대표원장을 비롯해 김진수 병원장, 김상범, 한우솔, 임선희 원장 등 총 5명의 전문 의료진과 남자 농구 국가대표 및 서울 삼성 트레이너 출신인 RP센터의 김형철 트레이너가 함께한다.

한편, 부상 방지 트레이닝 교육은 세라밴드의 루프밴드를 활용하여 진행될 예정이다. 세라밴드는 1975년 미국 임상외과에 의해 개발된 브랜드로 전세계 전문가들에게 사랑 받는 고무밴드 브랜드가 되기까지 우수한 과학력을 바탕으로 연구, 개발을 끊임없이 이어오고 있으며 엘리트 농구 선수들의 부상 방지를 위해 트레이닝 물품을 후원할 예정이다.

KBA 3x3 KOREA TOUR 2024 3차 세종대회, 7월 6일 개막

2024.05.31



[ROOKIE=김혁 기자] 3×3 코리아투어와 접점이 없었던 세종특별자치시에서 사상 처음으로 코리아투어 대회가 개최된다.

대한민국농구협회는 7월 6일부터 7일까지 양일간 세종특별자치시 세종호수공원 중앙광장에서 KBA 3×3 KOREA TOUR 2024 3차 세종대회를 개최한다.

사단법인 대한민국농구협회, 세종특별자치시체육회, 세종특별자치시농구협회가 주최, 주관하는 이번 대회는 문화체육관광부, 국민체육진흥공단, 아이에스동서, 프로스펙스, 세종시 세종시의회의 후원과 동아오츠카, 몰텐코리아, 당큐락, 제스파, 다윈다, GC, 스포케어, 플레이어스, 세종스포츠정형외과의 협찬으로 진행된다.

본 대회는 시즌 코리아투어의 세 번째 대회로 지난 5월 강원도 인제군에서 열린던

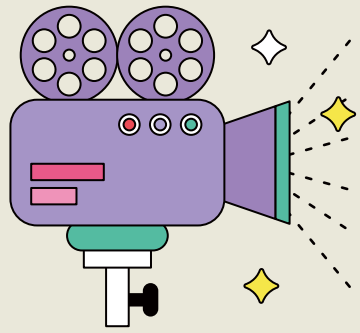
코리아투어 2차 인제대회 이후 두 달여 만에 열리는 코리아투어다.

무엇보다 세종특별자치시에서는 처음으로 코리아투어가 개최되는 점이 눈길을 끈다. 김미선 세종특별자치시 농구협회장을 중심으로 전국체전 시범종목에 참가하는 등 3×3에 큰 관심을 드러냈던 세종특별자치시는 사상 처음으로 KBA 3×3 코리아투어를 개최하게 됐다.

새로운 지역에서 열리는 만큼 많은 관중 다양한 스토리들이 펼쳐질 것으로 기대를 모으고 있다. 참가 신청 접수는 오는 6월 5일 오전 10시부터 시작된다. 이번 대회는 세종특별자치시에서 가장 유동인구가 많이 밀집하는 세종호수공원 중앙광장에서 열리며 네이버, 아프리카TV, 대한민국농구협회 유튜브 공식 계정을 통해 생중계 될 예정이다.

유튜브, 방송 출연

SJS ON AIR



2023.07.20

TV조선 더위대한 유산 48회 : 건강한 뼈를 지키는 위대한 비밀은?

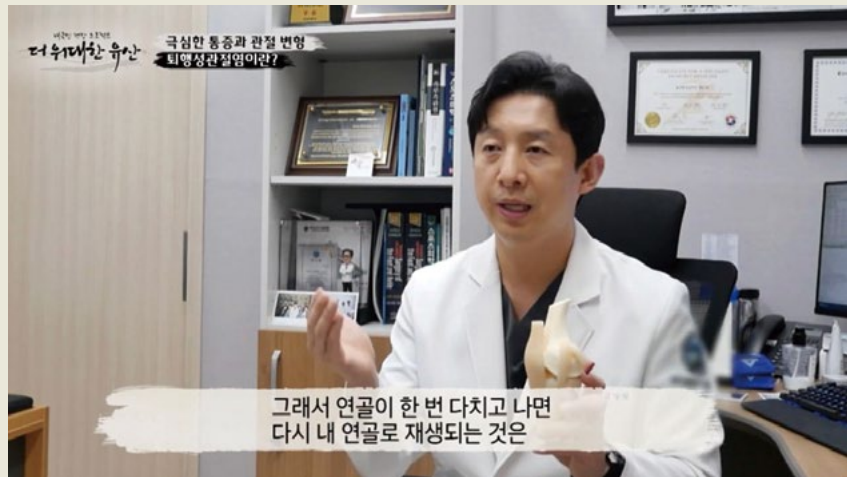
최혜진원장



2023.10.05

TV조선 더위대한 유산 56회 : 노후를 행복하게 보낼 수 있는 슬기로운 관절 건강법은?

김상범원장



2024.01.28

JTBC 다크플러스 294회 : 한번 무너지면 끝! 연골 3mm를 지켜라

차민석 병원장



2024.03.06

YouTube 고성균의 장군! 명군! : 군대에서 가장 많이 다치는곳 TOP3

차민석 병원장



2024.04.01

2023-2024 정관장 프로농구 시상식

김진수 병원장



2024.05.05

JTBC 다큐플러스: 307회 체중 증가로 악화되는 관절염, 벗어나기 힘든 굴레

김상범원장



2024.05.23

최강야구 시즌3 메디컬테스트 촬영

금정섭 병원장
(24.7.13 기준 은에어 전 비공개)



2024.05.30

이영미기자 인터뷰 : LG트윈스 in 에리조나 스프링캠프 with 필드 닥터 금정섭 병원장



2024.06.07

점프볼 : 본캐 병원장&부캐 농구화 리뷰어의 리복 샤크 어택 언박싱

김진수 병원장



2024.06.24

크들캠 : 정형외과 의사 VS 프로농구선수 농구화 리뷰

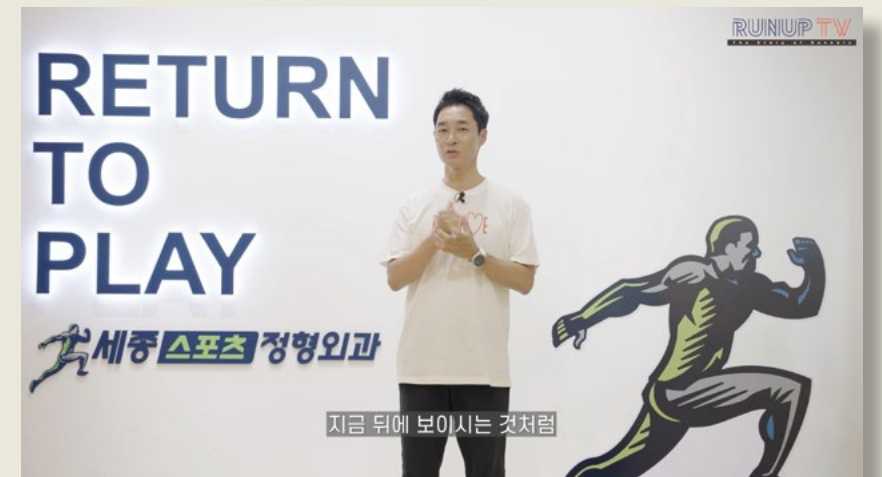
김진수 병원장, 김상범원장



2024.06.28

런업TV: 더 플레이스

병원소개



사회환원 프로젝트
 <플레이 투 리턴>

RETURN TO PLAY OR RETURN

병원의 사회적 책임은 국민의 건강증진 및 회복에 그 목적과 이유가 있습니다. 진료와 치료 그 외 건강한 삶을 영위하는데 필요한 지원이 병원의 존재 이유입니다. 그리고 또 하나의 역할이 있습니다. 소외된 곳에 눈을 돌리고 사랑이 필요한 곳에 손을 내어주는 것입니다. 삶이 가치 있고 옳은 사회로 바라보게 되는 의식의 시작은 관심으로부터 시작합니다. 기업의 사회적 가치는 바로 관심으로부터 그 의미가 있습니다. 저희 세종스포츠정형외과는 스포츠를 통해 미래를 꿈꾸고 스포츠로 인해 삶의 의미를 찾고 있는 수많은 젊은 꿈나무들의 의지에 관심을 갖기로 했습니다. 미래는 꿈꾸는 이들이 많을수록 밝은 결과로 다가오기 때문입니다. 저희 세종스포츠정형외과의 관심이 밝은 스포츠의 미래에 꼭 닿을 수 있게 작은 역할이라도 늘 최선을 다하겠습니다.

부상방지교육

협회, 의료진, 트레이너로 의료봉사단을 조직하여 부상방지교육을 실시합니다. 의료 서비스가 필요한 유소년 스포츠팀, 대학팀등에 전문적인 교육과 운동 용품 등을 지원합니다.

유망주 지원 프로젝트

손대범 위원, 온라인 기록 플랫폼 타임4, 스포츠 브랜드 윌슨과 함께 농구 유망주 지원 프로젝트를 매달 진행하고 있습니다.

건강교육 세미나

지역 사회와 협력하여 건강 교육 세미나와 워크숍을 개최합니다. 취약계층과 노인들에게 올바른 건강 정보를 제공하고 스스로 건강을 관리할 수 있도록 돕고 있습니다.

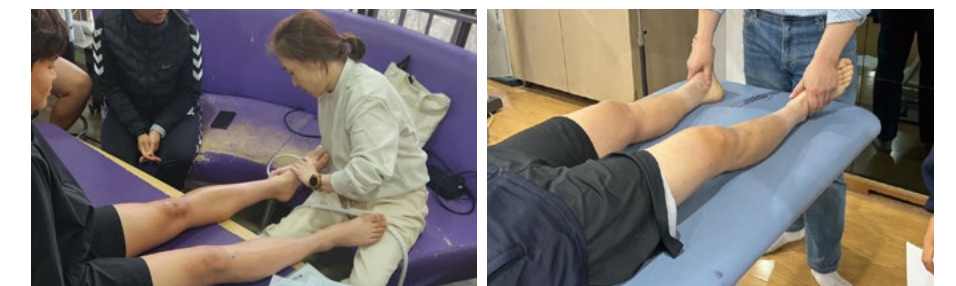


재활의학과 임선희 원장 여자축구 대학팀 의료봉사

국내 여자프로축구 선수들의 부상률 및 부상 위험 요소와 관련된 자료는 거의 없는 것이 현실이다. 이번 의료봉사는 국내 여자프로축구 선수들이 좀더 나은 환경에서 축구에 전념할 수 있도록 직접 대학팀에 방문하여 선수들의 부상 특성을 파악하고, 시즌 중 나타나는 부상을 체크하며, 관찰된 부상의 위험 요소를 파악하기 위해 진행되었다. 임선희 원장은 2020년부터 부상 설문과 부상에 대해 분석하며 지속적인 부상감시시스템을 구축해 나가고 있다. 올해는 강원도립대, 경산 대경대, 대전 대덕대, 세종고려대, 울산과학대, 천안 단국대, 포항 위덕대까지 7곳을 방문하였다. 내년에는 유소년 여자 축구 선수들을 위한 부상 예방 프로그램도 진행될 예정이다.

2024 상반기 일정

- 24. 3. 18 천안 단국대학교 여자축구부
- 24. 3. 25 강원 도립대학교 여자축구부
- 24. 3. 29 세종 고려대학교 여자축구부
- 24. 3. 30 울산 과학대학교 여자축구부
- 24. 4. 1 대전 대덕대학교 여자축구부
- 24. 4. 6 포항 위덕대학교 여자축구부
- 24. 4. 10 경산 대경대학교 여자축구부





유소년 선수 부상방지 순회 교육

KBL 유소년 육성 프로젝트



세종스포츠정형외과와 함께 하는 피지컬 측정 및 부상 방지 프로그램 진행

글 점프볼

2024 상반기 일정

- 24. 4. 17 [서울 경북고등학교] 김진수 병원장
- 24. 5. 23 [김해 가야 중-고등학교 농구부] 김상범 원장
- 24. 5. 29 [수원 삼일 중-고등학교 농구부] 한우솔 원장
- 24. 6. 7 [서울 용산고등학교 농구부] 김진수 병원장
- 24. 6. 14 [충북 충주고등학교 농구부] 임선희 원장
- 24. 6. 22 [인천 제물포고등학교 농구부] 차민석 병원장
- 24. 6. 25 [울산 무룡고등학교 농구부] 김상범 원장

(7월 이후 하반기 일정 진행중)

KBL은 지난 2020년부터 초중고 엘리트 선수들을 대상으로 유소년 측정사업을 진행했다. 올해부터는 세종스포츠정형외과와 함께 부상 방지 교육까지 추가해 농구 유망주들이 제 기량을 펼칠 수 있도록 할 예정이다. 현재 우리나라 아마추어 농구부에는 트레이너 부재로 인해 부상 예방 및 관리 문제가 지속적으로 발생하고 있다. 이에 KBL이 전문의와 전문 트레이너 파견을 통해 부상 검진 및 부상 방지 트레이닝을 진행하고, 부상으로 인한 기량 저하와 선수 이탈을 최소화하기 위해 사업을 진행하고 있다.

농구부의 신장과 체중, 워스팬, 근력, 밸런스 등을 측정해 자신의 몸 상태를 확인했다. 두 번째 순서는 부상 방지 트레이닝이었다. 남양주 대표팀 및 서울 삼성 트레이너 출신 RP센터의 김형철 트레이너가 선수들에게 준비 운동 및 부상 방지 프로그램을 전수했다. 마지막은 부상검진과 예방교육이었다. 세종스포츠정형외과에서 초음파기를 통해 선수들의 발목, 무릎 등의 상태를 검진했다. 현재 몸 상태와 부상 정도를 파악했고, 치료 방법과 조언을 아끼지 않았다. 또한 선수단 전원을 대상으로 부상과 관련된 이론들을 알려주며 예방교육을 실시했다.

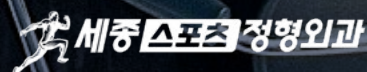
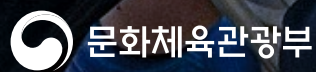
KBL은 경복고를 시작으로 오는 12월까지 전국 엘리트 고등부 30개팀을 순회하며 측정사업과 부상방지 교육을 실시할 예정이다.



RETURN
TO PLAY
RETURN



KBO 중·고야구팀 순회 부상방지 교육



2023-24 KBO, 유소년 순회 부상방지 교육

글 김영준기자

유소년 순회 부상 방지 교육은 한국 야구의 미래인 유소년 선수들의 부상 예방을 목적으로 KBO가 처음 실시하는 트레이닝 프로젝트다. 올해 트레이너가 없는 전국 중학교 30개, 고등학교 20개 등 총 50개 학교 야구부 선수들을 대상으로 교육이 실시된다. 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 후원을 받아 지난 24일 동산중에서의 교육은 3시간 동안 진행됐다. 김정섭 세종스포츠정형외과 원장과 김용일 LG 수석 트레이닝 코치가 함께 참여했다.

2023 하반기-2024 상반기 일정

- 23. 10. 17 TNP베이스볼 야구팀
- 23. 11. 17 서울 흥은중학교 야구부
서울 중랑구 아이돌스 베이스볼 클럽
- 23. 11. 22 강원도 속초 설악고등학교 야구부
- 23. 12. 7 천안북중학교 야구부
- 23. 12. 15 서울 휘문고등학교 야구팀
- 24. 1. 9 서울 문화예술대학교 야구팀
- 24. 1. 11 서울 성남고등학교 야구팀
- 24. 1. 15 성남 대원중학교 야구팀
- 24. 5. 13 구리 인창고등학교 야구부
- 24. 5. 22 세종시 세종공공SC 야구단
- 24. 5. 28 서울 부천중학교 야구부
- 24. 6. 5 서울 배재고등학교 야구부
- 24. 6. 18 광주 진흥고등학교 야구부
- 24. 6. 24 서울 자양중학교 야구부

(7월 이후 하반기 일정 진행중)

김정섭 원장은 어깨, 팔꿈치 부상의 원인과 관리방법, 관절과 근육의 통증 원인, 손상 후 단계별 관리방법에 대해 강의한 후 휴대용 초음파 의료기기를 활용해 학생들에게 무료 검진을 진행했다. 김정섭 원장은 "이번 교육을 통해 선수들이 앞으로 겪을 수 있는 부상과 예방법에 대해 알려주었고, 어린 선수들이 부상 없이 건강하게 운동하길 바란다"고 말했다. 김용일 코치는 "근육을 무조건 키운다고 야구에 도움이 되는 게 아니다. 야구에 적합하고 신체 연령에 맞는 트레이닝을 해야 부상도 예방하고 실전에서 도움이 된다"고 트레이닝의 중요성을 강조했다.

교육을 받은 동산중에는 100만원 상당의 트레이닝 장비도 전달됐다. 김용일 코치는 KBO 리그에 데뷔하는 신인 선수들의 주요 부상을 설명하고, 이를 방지할 수 있는 보강 운동에 대해 강의했다. 또한 튜빙과 폴업밴드, 힙밴드, 피지오벨트, 헥스바를 학생들과 함께 실습했다.





KLPGA 프로골퍼들을 위한 의무지원

세종스포츠정형외과 의료진은 팀글로리어스와 함께 KLPGA현장에서 시합을 치르는 선수들의 케어를 진행하고 있다. 팀글로리어스는 미국여자프로 골프(LPGA) 투어에서 활약하는 김수지, 김민별, 최민경 등 김효주와 한국여자 프로골프(KLPGA) 코리안투어 탑플레이어 박민지, 박현경, 박결 프로 골퍼가 트레이닝을 받고 있다. 팀글로리어스의 투어밴은 트레이닝팀과 리커버리팀으로 나눠 운영되고 있다. 투어밴은 골프 투어 선수들이 시합장에서도 몸컨디션을 수시로 체크할 수 있는 환경과 프로그램을 제공하여 부상없이 선수가 컨디션을 최대한 끌어올려 대회에서 실력을 마음껏 발휘할 수 있도록 돕고 있다.



GLORIUS

23. 8. 25 (금)

한화클래식 KLPGA
정형외과 한우솔 원장
박시은 물리치료사

2023. 10. 5 (목)

하이트 진로 챔피언십 KLPGA
정형외과 금정섭 병원장
서민영 물리치료사

24. 7. 3 (수)

롯데오픈 KLPGA
정형외과 한우솔 원장
임지선 물리치료사



자양종합사회복지관과 함께하는 의료취약계층 대상 건강강좌

세종스포츠정형외과는 지난 6월 26일 자양종합사회복지관 강당에서 자양동 6-70대 의료취약계층 30명을 대상으로 2024 건강강좌를 진행했다. 이번 강좌는 내과 전문의 최혜진 원장을 중심으로 정형외과 전문의 차민석 병원장, 금정섭 병원장도 강사로 함께 했다. 이번 건강강좌는 노년층에 주로 나타나는 질환인 고혈압, 당뇨, 관절건강을 주제로 열렸으며 강의 후에는 질의응답, 혈압측정, 혈당체크와 관절건강을 지키는 운동교육을 통해 질환에 대한 궁금증을 해소하고 현재 건강상태를 짚어보는 시간을 가졌다.



광진구립 · 대한불교조계종사회복지재단
자양종합사회복지관

24. 6. 26 (수)

[혈압관리, 이렇게 하세요]
내과 최혜진 원장

24. 7. 10 (수)

[편안한 어깨 만들기]
정형외과 금정섭 병원장

24. 8. 7 (수)

[혈당관리, 이렇게 하세요]
내과 최혜진 원장

24. 9. 11 (수)

[무릎관절 건강하게 사용하기]
정형외과 차민석 병원장

손대범 X 타임4 X 세종스포츠 정형외과 <어시스트 포 유스>

손대범 KBS N 해설위원과 기록 플랫폼 타임4, 대한민국 대표 스포츠 의학 병원 세종스포츠정형외과가 한국 농구 유망주들의 성장을 응원하기 위한 '손대범X타임4X세종스포츠정형외과의 어시스트 포 유스'를 진행한다.

지난해부터 꾸준히 진행돼 온 이 콘텐츠는 손대범 위원의 좋은 뜻에 타임4와 세종스포츠정형외과가 함께하게 됐고, 글로벌 스포츠 브랜드 윌슨도 힘을 보태기로 하며 지난해 11월부터 새롭게 재개됐다.

성고 이은서의 다짐 "늦은 만큼 몇 배 더 노력하는 선수 되겠다"

2023. 12. 13



"열심히 노력해서 1라운드 지명을 받고 싶다. 그리고 속명여고 농구부 명성에 걸맞게 늘 책임감 있게 행동하기 위해 노력하겠다."

4일 오후 서울 WKBL(한국여자농구연맹) 사옥에서 진행된 '손대범X타임4X세종스포츠정형외과 어시스트 포 유스'의 여섯 번째 주인공에는 서울 속명여고 2학년 김연진이 선정됐다. 초등학교 시절부터 큰 신장을 자랑했던 김연진은 현재 177cm까지 성장, 지난해에는 U16 대표팀에 발탁되기도 했다. 초등학교 시절 취미로 시작한 농구클럽에서 남자 선수들을 압도하는 김연진의 활약을 눈여겨 본 클럽 코치와 성남 수정초등학교 농구부 관계자의 권유로 엘리트 농구선수의 길을 걷게 된 김연진. 중학교 때부터 팀의 주축 선수로 활약하며 지난해 속명여고에 입학한 김연진은 가드와 포워드 포지션에서 활약하며 무럭무럭 성장 중이다.

"취미로 시작한 농구였는데 초등학교 5학년 때 스카우트 제의를 받고 본격적으로 엘리트 농구선수로 활약하게 됐다. 처음에는 걱정도 많았는데 코치님들이 워낙 좋은 말씀들을 많이 해주셔서 용기 내 엘리트 농구선수에 도전하게 됐다. 처음에는 엘리트 농구부 시스템 적응에 애를 먹기도 했지만 중학교에 진학하면서부터는 생활도 많이 편해졌다." 김연진의 말이다.

한국여자농구 기대주로 성장하며 고등학교 1학년 시절부터 팀의 주전 선수로 활약한 김연진은 지난해 U16 여자 대표팀에 발탁, 2023 FIBA U16 아시아여자농구선수권대회를 경험했다.

속명여고 황운서, 양혜은과 함께 U16 대표팀에 발탁됐던 김연진은 "처음 발탁 소식을 듣고는 굉장히 놀랐다. 처음 소집됐을 때만 해도 크게 부담되지 않았는데 막상 요르단 대회 현장에 도착하니 경기장도 웅장하고, 외국 선수도 많아서 무척 긴장했던 기억이 있다"고 말하며 "자신감을 더 키우고, 나를 위해서라도 내가 더 노력해야 한다는 걸 많이 깨닫게 된 대회가 됐다. 그래서 U16 대표팀

을 다녀온 뒤로는 주말에도 무조건 개인 훈련을 하고 있고, 학교에서도 새벽과 야간 훈련을 최대한 많이 소화하려고 노력하고 있다"며 U16 대표팀 발탁 후 농구선수로서 많은 변화가 있었다고 설명했다.

지난 4월 열린 제49회 협회장기 전국 남녀 중고농구대회 여고부에서 속명여고의 전승 우승에 기여한 김연진은 지난달 21일에는 속명여고의 2년 만의 전국체전 출전권 획득에도 힘을 보탰다.

내년이면 고등학교 3학년이 되는 김연진의 목표 역시 'WKBL 진출'에 맞춰져 있다. 본인을 위해 늘 고생하고 뒷바라지에 여념이 없는 부모님을 위해서라도 프로에 진출하고 싶다는 김연진은 "부모님이 나의 농구선수 생활을 위해 늘 고생이 많으셨다. 부모님께 효도하기 위해서라도 내년까지 좋은 활약을 펼쳐 1라운드로 프로에 진출하고 싶다. 그래서 부모님께 기쁨과 함께 큰 효도를 하고 싶다"며 부모님을 위해서라도 반드시 훌륭한 프로선수가 되고 싶다고 말했다.

이어 "이은혜 코치님이 늘 해주시는 말씀이 있다. '2-30점을 이기더라도 늘 0-0이라는 생각으로 경기에 임해라'라는 말씀을 해주신다. 코트에 있을 땐 점수 차 신경 쓰지 말고 끝까지 본인 플레이를 해야 좋은 선수로 성장할 수 있다고 지도를 해주신다. 개인적으로는 이 말이 크게 와닿아 늘 마음에 새기고 있다. 코치님 말씀처럼 상황에 따라 안주하는 플레이가 아닌 늘 끝까지 최선을 다하는 선수가 돼 2025년에는 속명여고 하면 김연진이라는 선수가 떠오를 수 있도록 더 발전하는 선수가 되겠다"라며 자신의 목표를 이야기했다.

출처 : ROOKIE(<http://www.rookie.co.kr>)

대전 월평중 정하늘 "꼭 프로가서 박소영 코치 제자란 걸 알리겠다"

2024. 1. 26



"우리 코치님이 진짜 좋으신 분이다. 코치님을 위해서라도 꼭 프로에 가서 박소영 코치 제자라는 걸 전국적으로 알리고 싶다."

25일 오후 서울 WKBL(한국여자농구연맹) 사옥에서 진행된 손대범X타임4X세종스포츠정형외과 어시스트 포 유스의 세 번째 주인공에는 대전 월평중 3학년 정하늘이 선정됐다.

초등학교 시절 방과 후 수업에서 취미로 농구를 배우던 정하늘은 재능을 알아본 대전 갑천초등학교 이성철 코치의 권유로 엘리트 농구선수의 길을 걷기 시작했다. 대전 월평중에 진학한 정하늘은 2학년이던 지난해부터 팀의 주전 선수로 활약했다. "작년에는 3학년 언니들을 상대해야 하다 보니 힘에 부치는 장면들이 많았다. 그러다 보니 경기가 늘 힘들었고, 어려운 경기들이 많았다"고 아쉬워하며 "올해는 3학년이 된 만큼 작년의 경험을 살려 팀이 더 발전할 수 있도록 더 노력하는 1년이 됐으면 한다"며 올 시즌에 대한 각오를 말했다.

본인 스스로 돌파에 강점이 있다고 말할 만큼 스피드를 기반으로 한 플레이에 자신감이 있다는 정하늘은 "신장이 크지 않아 리바운드에 어려움을 느낄 때가 있다. 하지만 스피드만큼은 누구한테도 이길 자신이 있다. 그래서 스피드와 돌파에 능한 BNK 이소희 선수를 정말 좋아한다. 나도 이소희 선수처럼 어떤 상대 앞에서든 힘 있게 플레이하고, 자신감 넘치는 돌파를 하고 싶다. 그래서 최근에는 개인 연습이나 웨이트 훈련 시간을 늘리고 있다"며 자신의 롤모델인 이소희와 같은 플레이를 펼치기 위해 노력 중이라고 말했다.

"작년까지는 3학년 언니들의 도움을 굉장히 많이 받았다. 그런데 올해는 내가 만연니가 됐고, 팀 전체 8명 중 3명이 3학년이다. 코치님께서 늘 자신감 있게 하라고 하시는데 나 역시 올해는 코트 안팎에서 자신감 있게 행동해 후배들을 잘 이끌고 싶다. 그리고 후배들이 될 어려워하고, 힘들어하는지 잘 파악해 올 시즌은 작년 시즌보다 좋은 성적을 내 코치님, 부모님들에게 기쁨을 드리고 싶

다." 정하늘의 말이다.

지난주 갑자기 "'손대범X타임4X세종스포츠정형외과의 어시스트 포 유스'를 수상하게 됐으니 서울에 올라가야 한다"는 말을 들었다는 정하늘. 예상치 못한 소식에 무척 설레면서 떨렸는데 행사 장소가 WKBL 사옥이라는 이야기에 더욱 긴장했다는 정하늘.

아버지 정근철 씨와 동행한 정하늘은 "여길 온다고 하니 아버지가 더 신나하셨다(웃음). 내 목표인 WKBL에 이런 좋은 일로 미리 와볼 수 있게 돼 굉장히 설렐다. 평소 유튜브를 통해 여농티비도 꾸준히 보고, 팀에서 WKBL 경기들을 분석하며 WKBL 진출을 꿈꾸고 있었는데 이렇게 WKBL 사옥에서 상을 받게 돼 꿈인지 생시인지 모르겠다. 다른 친구들은 쉽게 접할 수 없는 기회를 얻은 만큼 오늘의 기억을 절대 잊지 않고 4년 뒤에는 WKBL 선수로 연맹 사옥에 올 수 있도록 노력하겠다"라며 오늘의 기억이 프로진출이라는 자신의 꿈에 기폭제가 될 것 같다고 말했다.

자신의 플레이가 원활치 않을 때면 코치님이 더 속상해하셔서 늘 죄송했다는 정하늘은 "박소영 코치님께서 늘 자신감 있고, 안 돼도 계속 시도하라는 주문을 하신다. 작년까지는 잘 이행하지 못했던 내용들이다. 하지만 올해는 코치님을 위해서라도 꼭 코트에서 끝까지 부딪히는 선수가 되겠다"고 말하며 "우리 학교 박소영 코치님이 진짜 좋으신 분이다. 아이들이 힘들게 할 때도 있을 텐데 늘 너그럽고, 따뜻하게 선수들을 감싸 안아주신다. 올해가 코치님과 할 수 있는 마지막 해이기 때문에 개인적으로 더 열심히 해야겠다는 생각이 든다. 코치님에게 좋은 영향을 많이 받았기 때문에 코치님을 위해서라도 꼭 프로에 가서 박소영 코치 제자라는 걸 전국적으로 알리고 싶다"라며 현재 자신을 지도하고 있는 박소영 코치에 대한 각별함을 나타냈다.

출처 : ROOKIE(<http://www.rookie.co.kr>)

"지수 언니랑 트윈타워 할 수 있을까요?"... 데뷔 전부터 각광받는 '198cm 여중생' 동주여중 한수빈

2024. 3. 8



"2022년부터 몸 만드기에만 집중했다. 오는 5월, 소년체전에서 공식전 데뷔를 하게 됐는데 기대 반 걱정 반이다."

7일 오후 서울 WKBL(한국여자농구연맹) 사옥에서 진행된 '손대범X타임4X세종스포츠정형외과 어시스트 포 유스'의 네 번째 주인공에는 부산 동주여중 2학년 한수빈이 선정됐다.

한국여자농구 역사상 코트에 서지도 않은 선수가 이렇게 주목받은 적이 있나 싶다. 초등학교 때까지 농구와는 전혀 인연이 없었던 '제주소녀' 한수빈은 우연한 기회에 농구선수의 길을 걷게 됐다.

한수빈은 "초등학교를 제주도에서 다녔다. 어릴 때부터 키가 컸지만 제주도에 여자 농구부도 없고, 나부터가 농구에는 아예 관심이 없었다. 그러다 초등학교 6학년 때 횡단보도를 건너고 있는데 어떤 아저씨가 갑자기 '농구할 생각 없냐', '부모님 연락처는 어떻게 되느냐'고 물어보셨다. 나중에 알고 보니 그분이 제주도로 동계훈련을 오셨던 금명중 농구부 관계자분이었고, 그날 저녁 바로 아버지에게 연락을 취해 농구선수를 하자는 제안을 주셨다"며 우연이 맺어준 농구선수로서의 시작에 대해 웃으며 이야기했다.

초등학교 졸업 즈음 190cm까지 키가 컸던 한수빈은 현재 198cm까지 성장했다. 농구 관계자라면 누구도 한수빈을 지나칠 수 없는 압도적인 신체 조건을 갖춘 한수빈은 그렇게 제주도를 떠나 부산 동주여중 농구부에 입부했다. 하지만 운동과 동떨어진 삶을 살았던 한수빈이었기에 곧바로 경기에 투입되기에는 무리가 있었고, 동주여중 김은령 코치는 한수빈이 농구선수로서의 몸을 갖출 수 있도록 기다려줬다.

한수빈은 "농구부에 들어가기 전부터 적응이 쉽지 않을 거라고는 생각했다. 그런데 막상 농구부에 들어가니 생각보다 더 적응이 안 됐다. 다행히 언니, 동생들이 잘 챙겨줘서 빠르게 팀에 적응했고, 지금은 '우리 팀'이라는 생각이 들 만

큼 팀에 녹아든 것 같다"라며 이제는 동주여중 농구부 한수빈에 적응했다고 말했다.

아직 중학생임에도 198cm의 한수빈을 보고 있다면 누구나 한 선수를 떠올릴 수밖에 없다. 한수빈 본인도 롤 모델이라며 언젠간 국가대표 팀에서 함께 활약해 보고 싶다고 말한 '박지수'. "박지수 선배님 경기를 자주 보는데 볼 때마다 감탄이 나온다. 기본적인 플레이를 굉장히 심플하게 하시는 걸 보면서 '나도 저렇게 해야겠다'라는 생각을 자주 한다. 주변에서 '제2의 박지수'라는 말들을 하셔서 부담감도 있다. 아직 데뷔전도 안 치렀기 때문에 부담이 더 큰 것 같다. 하지만 차근차근 성장해 개인적인 목표인 청소년 국가대표, WKBL 진출 등을 차례로 이뤄내고 나면 언젠가 성인 대표팀에서 박지수 선배님과 함께 플레이를 해보고 싶다."

한수빈이 처음 입부했을 때부터 철저한 관리를 통해 한수빈이 농구선수의 몸을 갖출 수 있도록 기다려준 김 코치는 쉬는 날이면 혼자 있는 한수빈과 함께 등산이나 개인 훈련을 하며 한수빈이 외로움을 느끼지 않도록 함께 시간을 보내고 있다고. 이런 김 코치에 대해 늘 감사한 마음을 갖고 있다는 한수빈은 "혼자 부산에서 지내면서 옆에서 항상 많이 도와주시고 챙겨주셔서 코치님께 매번 감사하다. 김은령 코치님을 가장 존경하고 믿고 있다. 코치님 때문이라도 더 열심히 해서 반드시 좋은 선수가 돼 보답해 드리고 싶다"며 김은령 코치에 대한 깊은 애정을 나타냈다.

오는 5월, 전남 목포에서 개최되는 제52회 전국소년체전에서 공식 경기 데뷔전을 앞둔 한수빈은 최근 동료들과 다양한 훈련을 소화하며 2년 넘게 기다려온 데뷔전을 준비하고 있다. 팀 동료 김세원으로부터 "너랑 농구하면 패스 넣어서 정말 좋을 것 같다. 빨리 같이 뛰자"는 이야기를 들을 만큼 동료들이 한수빈보다 더 한수빈의 데뷔전을 기다리고 있다고 한다.

출처 : ROOKIE(<http://www.rookie.co.kr>)

농구선수 인생에 포기는 없다는 연암중 홍성예 "도전도 안 하면 더 후회할 듯"

2024. 4. 19



"올 시즌에는 꼭 '입상'을 해보고 싶다."

18일 오후 서울 WKBL(한국여자농구연맹) 사옥에서 진행된 '손대범X타임4X 세종스포츠정형외과 어시스트 포 유스'의 다섯 번째 주인공에는 울산 연암중 2학년 홍성예가 선정됐다.

울산 연암초등학교 3학년 때부터 농구선수의 꿈을 키우기 시작한 홍성예는 현재 168cm까지 성장해 팀에서 포워드와 센터 포지션을 오가며 활약하고 있다. 중학교 입학 후 5cm가량 키가 컸을 만큼 현재도 꾸준히 성장하고 있는 홍성예는 본인 스스로 탄력에 자신이 있다고 할 만큼 높이에 강점을 가진 선수다.

홍성예는 "개인적으로는 리바운드와 점프력에 자신이 있다. 농구선수라면 지켜야 할 근성도 누구에게 지지 않을 자신이 있다. 그래서 볼 경합 상황에서 누구보다 볼을 잘 뺏어낼 자신도 있다. 빅맨 포지션에서 활약하기 때문에 근성을 가지고 활약하는 게 팀에 도움이 된다고 생각한다. 앞으로도 늘 근성 있는 선수가 되고 싶다"라며 성인이 돼서도 근성 있는 선수가 되고 싶다고 말했다.

신입생이던 지난해부터 대회에 나서고 있는 홍성예는 "올해 열린 협회장기에서 치른 청솔중과의 경기가 무척 기억에 남는다. 아쉽게 패하긴 했지만 팀의 빅맨으로 골밑에서 동료들에게 연결해 주는 플레이 등 코치님께서 알려주신 것들을 해낸 것 같아 개인적으로 만족스러운 경기였다"라고 말했다. 홍성예는 청솔중과의 경기에서 14점, 1리바운드, 8어시스트로 트리플 더블급 활약을 펼쳤다.

본인이 속한 연암중은 끈끈한 조직력과 가족 같은 분위기가 가장 큰 장점이라고도 이야기한 홍성예는 "우리 팀은 양선에 코치님부터 선, 후배들 모두가 한 가족처럼 끈끈하다. 경기에 나서서도 점수 차가 많이 나더라도 포기하지 않고 다독이면서 끝까지 경기를 하는 등 코트 안팎에서 끈끈한 팀이 되려고 노력하고 있다"라고 연암중 농구부에 대해 설명했다.

이어 "개인적인 목표가 있다면 올해는 조금씩 팀 성적을 높여가면서 동료들에게 도움이 되는 선수가 되고 싶다. 그리고 올 시즌에는 꼭 '입상'을 해보고 싶다. 초등학교 시절 소년체전과 하모니리그 왕중왕전에서 입상한 뒤 중학교에선 입상 성적을 내지 못했는데 올해는 코치님이 알려주시는 훈련을 잘 소화해 동료들과 함께 시상식에 참여하고 싶다"라며 2024년에는 공식 대회에서 입상하는 것을 가장 큰 목표로 두고 있다고 말했다.

엘리트 농구선수의 길을 걷고 있는 많은 선수들이 그렇듯 홍성예 역시 WKBL(여자프로농구) 진출이 목표라고 밝혔다. 여기에 자신의 실력을 더 키워 연령대별 국가대표부터 성인 국가대표까지 농구선수가 도전할 수 있는 모든 부분에는 도전하고 싶다는 홍성예. 홍성예는 "농구선수로서 도전도 해보지 않고 미리 포기하는 건 아니라고 생각한다. 힘든 상황은 이겨내라고 주어진다고 생각한다. 그리고 국가대표나 프로 진출 모두 도전도 해보지 않고 지레 포기하면 나중에 더 큰 후회로 남을 수 있기 때문에 주어진 환경에서 할 수 있는 도전은 최선을 다해 해보고자 한다"라며 앞으로 펼쳐질 농구선수로서의 길 역시 어떤 어려움이 있어도 꿋꿋이 이어가겠다고 약속했다.

본인은 아직도 부족한 게 많지만 자신을 여기까지 잘 이끌어 준 양선애, 권은정, 김수희, 박정숙 코치에게 정말 감사하다고도 말한 홍성예는 "농구선수를 하면서 연습 때 배운 걸 코트에서 제대로 펼쳐 보였을 때의 뿌듯함이 커 계속 농구선수를 하는 것 같다. 하다못해 경기를 하면서 파울로 상대 흐름을 끊기만 하더라도 굉장히 좋다. 이런 재미를 알게 해주신 코치님들께 감사드리고, 앞으로 꾸준히 발전하는 선수가 돼 WKBL 무대에서도 활약할 수 있도록 노력하겠다"라고 이야기했다.

출처 : ROOKIE(<http://www.rookie.co.kr>)

"1라운드 지명이 목표" U16 대표팀 출신 속명여고 김연진의 포부

2024. 6. 5



"열심히 노력해서 1라운드 지명을 받고 싶다. 그리고 속명여고 농구부 명성에 걸맞게 늘 책임감 있게 행동하기 위해 노력하겠다."

4일 오후 서울 WKBL(한국여자농구연맹) 사옥에서 진행된 '손대범X타임4X 세종스포츠정형외과 어시스트 포 유스'의 여섯 번째 주인공에는 서울 속명여고 2학년 김연진이 선정됐다. 초등학교 시절부터 큰 신장을 자랑했던 김연진은 현재 177cm까지 성장, 지난해에는 U16 대표팀에 발탁되기도 했다. 초등학교 시절 취미로 시작한 농구클럽에서 남자 선수들을 압도하는 김연진의 활약을 눈여겨 본 클럽 코치와 성남 수정초등학교 농구부 관계자의 권유로 엘리트 농구선수의 길을 걷게 된 김연진. 중학교 때부터 팀의 주축 선수로 활약하며 지난해 속명여고에 입학한 김연진은 가드와 포워드 포지션에서 활약하며 무럭무럭 성장 중이다.

"취미로 시작한 농구였는데 초등학교 5학년 때 스카우트 제의를 받고 본격적으로 엘리트 농구선수로 활약하게 됐다. 처음에는 걱정도 많았는데 코치님들이 워낙 좋은 말씀들을 많이 해주셔서 용기 내 엘리트 농구선수에 도전하게 됐다. 처음에는 엘리트 농구부 시스템 적응에 애를 먹기도 했지만 중학교에 진학하면서부터 이 생활도 많이 편해졌다." 김연진의 말이다.

한국여자농구 기대주로 성장하며 고등학교 1학년 시절부터 팀의 주전 선수로 활약한 김연진은 지난해 U16 여자 대표팀에 발탁, 2023 FIBA U16 아시아여자농구선수권대회를 경험했다.

속명여고 황운서, 양혜은과 함께 U16 대표팀에 발탁됐던 김연진은 "처음 발탁 소식을 듣고는 굉장히 놀랐다. 처음 소집됐을 때만 해도 크게 부담되지 않았는데 막상 요르단 대회 현장에 도착하니 경기장도 웅장하고, 외국 선수도 많아서 무척 긴장했던 기억이 있다"고 말하며 "자신감을 더 키우고, 나를 위해서라도 내가 더 노력해야 한다는 걸 많이 깨닫게 된 대회가 됐다. 그래서 U16 대표팀

을 다녀온 뒤로는 주말에도 무조건 개인 훈련을 하고 있고, 학교에서도 새벽과 야간 훈련을 최대한 많이 소화하려고 노력하고 있다"며 U16 대표팀 발탁 후 농구선수로서 많은 변화가 있었다고 설명했다.

지난 4월 열린 제49회 협회장기 전국 남녀 중고농구대회 여고부에서 속명여고의 전승 우승에 기여한 김연진은 지난달 21일에는 속명여고의 2년 만의 전국체전 출전권 획득에도 힘을 보탰다.

내년이면 고등학교 3학년이 되는 김연진의 목표 역시 'WKBL 진출'에 맞춰져 있다. 본인을 위해 늘 고생하고 뒷바라지에 여념이 없는 부모님을 위해서라도 프로에 진출하고 싶다는 김연진은 "부모님이 나의 농구선수 생활을 위해 늘 고생이 많으셨다. 부모님께 효도하기 위해서라도 내년까지 좋은 활약을 펼쳐 1라운드로 프로에 진출하고 싶다. 그래서 부모님께 기쁨과 함께 큰 효도를 하고 싶다"며 부모님을 위해서라도 반드시 훌륭한 프로선수가 되고 싶다고 말했다.

이어 "이은혜 코치님이 늘 해주시는 말씀이 있다. '2-30점을 이기더라도 늘 0-0이라는 생각으로 경기에 임해라'라는 말씀을 해주신다. 코트에 있을 땐 점수 차 신경 쓰지 말고 끝까지 본인 플레이를 해야 좋은 선수로 성장할 수 있다고 지도를 해주신다. 개인적으로는 이 말이 크게 와닿아 늘 마음에 새기고 있다. 코치님 말씀처럼 상황에 따라 안주하는 플레이가 아닌 늘 끝까지 최선을 다하는 선수가 돼 2025년에는 속명여고 하면 김연진이라는 선수가 떠오를 수 있도록 더 발전하는 선수가 되겠다"라며 자신의 목표를 이야기했다.

출처 : ROOKIE(<http://www.rookie.co.kr>)

2024 PARTNERS

세종스포츠정형외과



 세종스포츠정형외과

 YouTube

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

 Instagram

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

NAVER 블로그

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

facebook.

#병원일상 #병원이미지
facebook page : 세종스포츠정형외과

RETURN
TO
PLAY