국내 최고의 전문 클리닉 '고려대 안암병원 스포츠의학센터'

"비수술 운동요법으로 만성질환 치료"

50대 중반의 A씨는 얼마 전 당뇨병 판정을 받았다. 당뇨병 환자는 혈당관리를 위해 식이요법과 함께 규칙적인 운동이 중요하다. A씨는 고려대 안암병원의 스포츠의학센터를 찾아가 근육량, 근지구력, 심폐지구력 등을 검사하고 본인 상태에 맞는 운동 프로그램을 처방받았다. 프로그램은 그의 직업, 근무형태, 라이프스타일 등을 반영해 세심하게 구성됐다. A씨는 스포츠의학센터에서 짜준 일정표와 그에 따른 하루 운동 목표를 통해 건강한 일상으로 복귀하기 위해 요즘 땀을 흘리고 있다.

고려대 안암병원 스포츠의학센터는 전문의 상담과 첨단장비를 통한 다양한 검사로 개인별 체력과 상태를 파악해 운동 빈도와 강도, 종류, 시간, 점진율을 섬세하게 조율한 맞춤 치료를 제공한다(위 사진), 스포츠의학센터 등 다양한 전문 클리닉을 통해 선진화된 의료 서비스를 제공하고 있는 고려대 안암병원 전경.
사진제공 | 고대 안암병원

당뇨·비만·암 환자에 운동치료 제공
첨단장비 통한 검사로 맞춤형 처방
LPGA 박성현 선수 등 재활 도움
건강한 100세 위한 프로그램 운영

●많은 연구 성과 발표 국내 대표 클리닉

얼마 전만 해도 스포츠의학센터는 운동선수의 경기력 향상이나 부상 부위의 재활 또는 일반인이 격한 운동 도중 다친 부위를 회복시켜주는 클리닉이라는 인상이 강했다. 그만큼 다른 진료 분야에 비해 일상과는 크게 관련이 없는 특수한 영역으로 여겨졌다.

하지만 스포츠의학은 운동선수가 아닌 다양한 일상 활동에서 근육이나 인대, 관절 등에 이상을 느낀 사람들에게 많은 도움을 준다. 특히 각종 질환으로 치료받은 환자들이 질병에서 회복하고 건강한 삶으로 복귀하는 과정에서 스포츠의학센터의 운동처방은 무척 중요하다. 앞서 소개한 당뇨병 환자 A씨에게 회복을 위해 제공한 맞춤 프로그램이 대표적인 예이다.

고려대 안암병원(병원장 박종훈) 스포츠의학센터장인 정웅교 정형외과 교수는 "수술이 아닌 운동과 같은 비수술적 치료를 통해 각자가 원하는 일상적인 활동으로 복귀를 돕는 것이 현대인에게 스포츠의학이 제공하는 도움"이라며 "거창한 시술이 아니라 생활 프로세스의 잘못된 부분을 풀어주고 보완해도 훨씬 나은 일상이 된다"고 설명했다.

2009년에 문을 연 고대 안암병원 스포츠의학센터는 국내에서 손꼽히는 스포츠의학 전문기관이다. 안암병원 스포츠의학센터는 정형외과, 재활의학과, 마취통증의학과, 신경외과, 내분비내과, 순환기내과, 류마티스내과, 종양혈액내과 등 각 분야 전문의와 스포츠의학사, 운동처방사, 물리치료사, 운동연구사 등으로 구성되어 있다. 센터에는 각종 유산소운동장비, 운동부하검사장비, 근력측정기 등 최첨단 장비가 있다. 매년 국제학회 및 국내학회에 어깨, 무릎, 발목 등 다양한 분야에 대한 많은 연구를 발표하는 성과를 내고 있다. 지난해에는 대한관절경학회 우수연구상을 수상하기도 했다.

국내 굴지의 전문 클리닉답게 이곳에서는 현재 고려대 운동선수들을 포함해 다양한 종목의 선수들이 부상당하기 쉬운 무릎, 어깨, 발목, 허리 등의 스포츠 상해에 대한 관리 및 재활 치료를 받고 있다. 대표적으로 LPGA 박성현 선수를 비롯해 PGA 양용은 선수, 남녀 아이스하키 국가대표선수들의 재활을 담당했다. 스포츠계와의 교류도 활발해 현재 센터장인 정웅교 교수가 아이스하키 국가대표팀 팀닥터를 맡고 있고, 장기모 교수는 축구 국가대표팀 주치의를 담당하고 있다.

●개인 상태 체질 따른 적절한 운동처방 특화

스포츠의학센터가 요즘 운동선수 못지않게 많은 관심을 기울이고 그만큼 성과도 거두고 있는 분야는 일반인과 당뇨, 비만, 암 등의 만성질환에 대한 맞춤형 운동치료다.

질환과 증상에 따라 사용하는 약이 다른 것처럼 운동치료 역시 개인별로 건강이나 체력에 따라 다르게 처방해야 한다. 운동의 빈도부터 강도, 종류, 시간, 점진율 등을 개인별로 맞게 처방해야 효과를 거둘 수 있다.

개인의 상태와 체질에 따른 적절한 운동은 생활습관병을 예방하거나 바로잡는 데 효과적이다. 지방세포를 없애 고지혈증을 예방하고 콜레스테롤을 정상수치로 되돌리며 혈액순환을 원활하게 해 혈압을 낮춰준다. 비만과 지방간 예방에도 좋다. 척추질환으로 인한 요통과 어깨결림·통증을 완화하고, 뇌에 적당한 자극을 주어 스트레스 해소에도 도움이 된다. 우울증 등 각종 정신질환을 예방할 수 있다.

건강에 대한 관심이 높아지면서 많은 사람들이 등산이나 달리기 같은 야외 스포츠 활동부터 필라테스, 개인PT 등 실내 활동에 이르기까지 운동에 적지 않은 시간을 투자하고 있다. 운동에 관심이 많은 사람들이 늘면서 안암병원 스포츠의학센터에도 최근 들어 관련 상담이나 치료를 받으러 오는 사람들이 크게 늘었다고 한다. 이들에게 센터에서는 상황별로 맞는 최적의 운동 프로그램을 처방하는데 신경을 쓰고 있다. 예전과 달리 인터넷이나 유튜브 등을 통해 다양한 건강 관련 정보를 습득하고 오는 사람들이 많아, 일방적인 전달이나 정보제공보다는 왜 이런 프로그램을 처방했는지를 설득력있게 설명하며 환자와의 소통에도 노력하고 있다.

'100세 시대'가 성큼 다가오면서 노년층이 건강하게 오래 사는 것에 대한 관심도 커지고 있다. 스포츠의학센터에서는 노년층을 위한 맞춤형 운동프로그램도 갖추고 있다. 정웅교 센터장은 "요즘 노년층 건강에서 가장 관심과 관리가 커지는 것은 근감소증이다"며 "나이가 들어도 근육을 감소시키지 않고 유지시키는 방법을 처방하는데, 건강한 생활로 나이보다 젊어 보이는 것은 정신적인 건강에도 도움이 된다"고 소개했다.

또한 노령으로 유연성이 감소하면서 균형감각이 떨어지고, 뼈 근골이 약해져 골절을 당하는 경우를 방지하도록 낙상방지 운동이나 팁도 소개하고 있다.

김재범 기자 oldfield@donga.com

즐겁고 효과적인 운동을 위한 제언

전문가와 꼭 상담하라
스포츠의학 전문의와 자신에게 안성맞춤인 운동을 이야기하는 것은 건강한 일상을 위한 좋은 준비다.

자의적으로 판단하지 말자
인터넷과 유튜브에 넘치는 각종 건강정보를 과신하면 잘못된 운동법이나 무리한 수준의 운동으로 건강을 상할 수 있다.

운동효과를 보려고 서두르지 말자
많은 사람들이 운동효과를 너무 빨리 보려고 한다. 몸은 기계가 아니다. 이상이 느껴지고, 신호가 오면 기다려야 한다. 몸은 항상성이 있어 좋아지려는 방향으로 가는데 그 기다림을 못 참는다.

운동이 좋으면 어느 정도 고통은 감내해라
운동을 정말 좋아하고 즐기는 사람에겐 누구나 아픈 부위가 있다. 좋아하는 운동을 하는 데 약간의 고통은 감내해야 한다. 하고 싶은 운동을 마음껏 하면서 아무 고통없이 편안하기는 불가능하다.

상황을 현명하고 현실적으로 판단한다
남과 비교하지 말자. 내 상태를 제대로 알고, 그에 따른 현실적인 운동수준을 잡아야 한다. 몸 상태를 무시한 무리한 목표는 오히려 독이다.

스포츠의학센터장 정웅교 정형외과 교수

"유소년 부상방지 시스템 만들고 싶다"

스포츠의학센터 센터장인 정웅교(49·사진) 정형외과 교수는 어깨와 팔꿈치가 전문분야다. "던지고 휘두르는 종목에 특화된 분야"라는 본인의 설명처럼 현재 고려대 체육위원회의 야구부장과 국가대표 아이스하키팀의 팀닥터도 맡고 있다.

- 스포츠의학센터의 역할을 소개해 달라.
"근골격계쪽에서 이상을 느끼거나 질환을 겪는 분들에게 운동요법과 같은 비수술적인 치료를 통해 일상으로 빨리 돌아가도록 돕는 의료분야이다."

- 스포츠의학센터에는 몇 분이 계시는가.
"상주하는 분은 교수진이 6명, 운동치료사 4명이다. 사실 우리나라 상황에서 대학병원급에서 스포츠의학센터를 이 정도로 운영하기는 쉽지 않다."

- 국내 스포츠의학의 수준은 어느 정도인지.
"전에는 스포츠의학도 수술 중심으로 생각했지만 지금은 재활이나 예방치료, 맞춤형 프로그램에 관심이 높다. 다양한 분야의 전공을 바탕으로 학문적인 융합작업도 활발하다. 특히 수술 실력은 세계 최고 수준이라고 자부할 수 있다."

- 저변이나 인프라는 다른 나라와 비교해 어떤가.
"많이 나아졌지만 아직은 재활 시스템이나 프로그램 부분에서 조금 아쉬운 점이 있다. 일본의 경우 사회인 체육이 발달되어 저변이 넓고 깊다 보니 지자체와 지역 병의원들이 유소년 팀 때부터 유기적으로 연결되어 있다."

- 혼자 운동하는 '홈트' 붐으로 유튜브에 관련 콘텐츠가 많다.
"다양한 운동방법을 소개하는 것은 좋은데, 대부분 운동 프로그램의 출발점이자 가장 기본인 본인 상태 진단이 빠져 있다. 아무리 좋은 운동법이라도 내 몸이 받아들일 수 있는지, 추천하는 운동수준(횟수)을 감당할 수 있는지 파악하는 것이 먼저 필요하다."

- 스포츠의학센터의 중장기 계획, 미래 프로젝트는.
"유소년, 청소년기 부상방지를 위한 시스템을 마련하고 싶다. 그동안 많은 부분이 엘리트 스포츠에 집중되었는데, 이제는 사회 전반에서 운동에 관심이 있는 모든 분에게 혜택이 가야 한다. 고려대 야구부장으로 선수들을 담당하고 있는데 이를 통해 출신학교나 지역 유소년 선수에게 도움을 주는 프로세스를 만들고 있다."

김재범 기자 oldfield@donga.com

●정웅교 교수는?
▲1996년 고려대 의과대학 학사, 2007년 고려대 대학원 박사▲2011~2015년 고려대 의과대학 정형외과학 교실 부교수 ▲2015년~ 고려대 의과대학 정형외과학 교실 교수, ISAKOS (세계스포츠관절경학회) 정회원, 대한정형외과 초음파학회 이사, 대한아이스하키 국가대표 팀닥터, 고려대 체육위원회 야구부장

박경호의 운수 좋은 날

3월 25일(목) 음력: 2월 13일 문의 : (02) 812-1201, 도원학당

쥐 행운색:흰색 길방:서	**소** 행운색:적색 길방:남	**호랑이** 행운색:검정 길방:북	**토끼** 행운색:적색 길방:남	**용** 행운색:청색 길방:동	**뱀** 행운색:청색 길방:동
오늘의 형상은 저녁놀이 산천초목을 아름답게 장식하는 것이다. 세상은 바삐 돌아가는데 나만 홀로 무인도에 떨어져 있는 것 같다. 물질이나 금전적으로 충분치 못한데도 호화롭고 사치스런 생활을 바라는 욕망이 강할 때이다. 검소 하라.	성급함보다는 안정을 추구하면서 주위의 자문이나 조언을 귀담아 두는 것이 도움이 된다. 가능한 한 타인의 일에는 개입을 않는 편이 좋으며 자신의 건강에 많은 신경을 기울여 안정을 도모하기 바란다. 시기를 기다리며 심신을 안정시켜라.	만사가 형통하는 운이나 큰일은 할 수가 없다. 다소 소극적이라고 할 만큼 저자세로 일에 임하면 크게 길할 것이다. 모든 일에 도를 지나치면 도리어 재해를 입기 쉬운 때이므로 특히 대인관계 등에 신경을 많이 써야 하겠다.	심사숙고해서 경거망동을 삼가야 할 시기이다. 경솔히 나아가면 산에 산이 중첩하는 난관에 부딪친다. 정지해야 할 때는 정지해야 한다. 태연하고 여유 있는 마음으로 차분히 노력해서 현재의 지위를 지켜나가는 것이 중요하다.	의욕이 충만한 가운데 자신의 일이나 문제 등이 현실로 돌입되는 시기이니 현 상황에서 확장이나 변화를 시도하기 위하여 과감한 행동이 따라야 하며 너무 주위를 의식할 필요는 없다. 용기를 가져라. 최후까지 노력하면 달성된다.	항상 자신의 주장보다는 주위의 의견을 수렴하여 지혜롭게 임하는 자세가 필요하다. 신경이 많이 쓰이는 때이다. 의욕이 저하되는 모습을 타인에게 들킬 수 있으니 극기의 정신이 필요할 때다. 무리하면 스스로 상처이다.
말 행운색:적색 길방:남	**양** 행운색:적색 길방:남	**원숭이** 행운색:검정 길방:북	**닭** 행운색:검정 길방:북	**개** 행운색:적색 길방:남	**돼지** 행운색:흰색 길방:서
의욕이 너무 앞서거나 물질적인 면을 강하게 추구하기보다는 현재의 상태에서 안정을 찾도록 하라. 한편 변화의 과정에 있어서 독자적인 행동보다는 인간적 유대관계에 마음을 쓰는 것이 유리하다. 신변에 가까운 일은 성취된다.	자신의 뜻을 이루기에는 보이지 않는 장애가 많고 고심하게 되며 주위로부터 구설이 뒤따르기도 하니 특히 근신하여야 한다. 매사에 많은 애로가 따르니 성급하게 나서지 말고 돌파구를 찾도록 노력하라. 장래를 봐서 거래에 투자하라.	별로 진척이 없는 시기이므로 무엇을 이루기에는 시간적인 여유를 필요로 한다. 보다 긍정적이고 진취적으로 생각하여 현 위치에서 좀 더 높은 자리로 도약하려는 노력이 있다면 곧이 위기는 극복 되겠다. 소극적으로 행동하라.	금전적인 이득과 함께 이성이나 귀인의 도움이 따른다. 자신의 명예에 관한 행동이나 금전관계도 원활하나 과감한 행동이나 처세는 심사숙고 해야 한다. 서류상의 문제는 정확한 확인 및 보관이 필요하다. 실속은 있는 날이다.	자칫 인간관계에서의 트러블로 인해 곤고한 지경에 놓이게 되며 그로인한 심리적인 갈등과 마찰로 의욕이 저하될 우려가 있다. 한동안의 안정으로 다소 여유를 얻으며 생각지 않은 만남이 연출된다. 지출이 많을 때이다. 자제하라.	지금까지 쌓아올린 공이 인정을 받으며 문서적인 측면의 일에 발전의 계기가 조성되어 인사이동, 확장, 변경 등에 좋은 결실을 맺게 된다. 자격증의 취득에 있어서도 기대 이상의 결과를 얻는다. 마음을 비우고 조용히 관망하라.

오늘의 날씨 25일(목)

서울 10/0	7 / 18	인천 0/0	7 / 15	춘천 30/0	5 / 19
강릉 0/0	9 / 19	대전 0/0	6 / 21	전주 0/0	6 / 20
광주 0/0	6 / 22	대구 0/0	5 / 21	부산 0/0	8 / 19
창원 0/0	6 / 20	제주 0/0	10 / 18	지역 / 날씨	강수 확률 (오전/오후) / 최저 최고기온°C

스포츠동아 The sportsdonga 제3543호
발행인·편집인 이인철 편집국장 연제호 사업총괄 김상수 광고국장 이승욱
편집부장 안도영 스포츠부장 정재우 엔터테인먼트부장 이정연
산업경제부장 양형모 사진부장 고종철 인쇄 동아일보사
광고문의 02-361-1612 구독신청 1588-2020 FAX 02-361-1617
www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간) 2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다. 구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원
대표전화 02-361-1610 제보·투고 02-361-1616 sol@donga.com