

체육조련 (ATHLETIC TRAINING)

: 스포츠 物理治療

태능훈련원

석 일 현

그리스·로마 체육에서부터 시작되어온 A.T의 자취는 고대 박물관에서 찾아볼 수 있는데, 체조나 고대 그리스의 페스링도장, 육상경기 등 운동인의 영역 및 생활상이 여러 측면에서 예술적으로 표현되어 있다. 화병에까지도 체육인들의 모습이 여러 형태로 남아있는데 그밖에 청동제품, 대리석 동상, 보석 장신구, 동전 등에서도 흔적을 엿볼 수 있다. 미국의 NATA는 1950년 6월 24일 미조리주 Kansas 시에서 결성되어 그 후 매년 6월에 연총회를 개최하고 있다. 1955년 Boston에서 NATA는 13명의 A.T와 5명의 의뢰자문(DRS, R.G. BRASHER, J.S. FEURIG, D.H. O'DONOGHUE, W.D. PAUL, E.T. SMITH) 전문위원을 위촉하였는데, 위원회는 미국내 대학, 대학교에서 교육교과 과정을 할 수 있도록 하였고, 그 위원회에서는 3년 동안 연구를 거듭한 후 1958년에 회원들의 교과 과정을 발표하게 되었다.

1) 교과 과정은 회원들의 교육과 자격을 갖추도록 하였으며,

2) 전 물리치료 교과과정은 학교에서 인정하고 미국의 학협회에 의해 수락되어졌다.

3) 스포츠 상해, 치료 그리고 예방을 담당하도록 준비되었다.

A.T 학사과정은 미국 인디애나 대학교에서 처음으로 시작되었고, 1956년 9월부터 연 4회의 회지를 발간하게 되었다. 1957년 NATA가 국내 대학 체육회 GROUP "E" 미국 올림픽위원회에 참가하게 되었는데, A.T 업무는 약 60%에 해당하는 스포츠 상해예방과 나머지 약 40%의 부상치료를 담당하게 되었다.

"One ounce prevention is better than one pound of treatment."

일온스의 예방이 1파운드의 치료보다 낫다는 말은 부상전에 예방의 중요성을 재삼 강조한 대목이라 하겠다. 스포츠 상해 예방의 실패를 보면, 근파열상은 운동 전후의 준비운동, 연습 후의 마무리 운동, 특히 경기전에 stretching을 함으로서 많은 부상을 예방할 수 있다. 그렇기 때문에 임상에서 근파열상을 입은 선수를 문진할시 대개의 경우 준비운동을 등한시 했거나, 하지 않았을 경우를 자주 접하게 되고, 부상으로 인한 근력, 지구력 저하로 관절이 불안정한 상태에서는 대개의 경우 약하고 불안정한 관절에 동통 및 동통의 축적으로 부상을 유발하게 된다. 부상시에도 빠른 응급처치, 가능한 한 Taping 방법으로 부상보호 및 재발병을 방지하며 운동을 계속함으로써 빠른 시일 내에 치유를 기대할 수 있다. 운동선수 중 대다수가 슬관절 동통을 호소하게 되는데 이는 슬개골 연골연화증(chondromalacia patella)으로서 동통으로 인해 하지에 체중을 적게 부과하게 되어 슬관절(-) 15° 신전 상태도 내측 광근의 위축과 근력저하로 슬관절의 아탈구 및 염발음(crepitation) 등으로 계단이나 언덕을 오르내리거나 혹은 슬관절이 굴곡된 체로 장시간 앉아있을 때 관절통이 증가한다. 이런 경우 약한 근육에 근력을 증가시키고 슬건근(hamstring muscle)은 stretching 하여야 한다. 근력은 도수측정법으로 측정비교 하는데 위축된 근력을 증가시킴으로 부상예방이 가능하다.

현재는 보다 과학적으로 측정 분석하는 기구가 발달되어 있는데 Cybex는 물론이고 선진 여러 나라에서는 더 많은 신종기구를 찾아볼 수 있다.

근력, 지구력 측정비교 및 등속성 운동기구를 이용하여 재평가하는 것은 무척이나 중요한 일이라 하겠다. 미국에서는 대개 Delome의 방법이, 서독에서는 Oxford technique이 사용되고 있으며, 근력과 순발력에

많은 저항을 주며 횡수를 줄여 지구력에 중점을 두고 실시하는 것이 특징이며 가능한 한 서독에서는 기계보다 PNF같은 도수치료가 대부분을 차지하고 있다. 기계적 방법은 단순한 반면에 manual technique은 다양한 패턴을 이용하여 재활을 가능케 함으로 더욱 중요한 의의를 갖는다. 근의 위축은 체중이 48시간 동안 부과하지 않아도 현저히 나타나는데 가령 동통이 계속될 시 점차적으로 위축이 오히려 항상 주의를 기울여야 한다. 또 한 가지는 재활운동 치료의 양이 많을수록 좋은 것은 아니라는 점이다. 항상 근피로점이 이하로 실시하여야 하는데 근육의 피로가 유발됐을시 는 근육통을 겪하게 되고 근력이 저하되며 그것을 회복하기 까지는 7~8일이 소요되기 때문이다. 스포츠 손상시 상흔 회복을 할 수 있는 것은 혈액순환이고 근력을 증진시키는 것은 재활 운동치료가 담당케 되는 데 여러 종류의 기계도 많지만 가장 안전하고 바람직한 방법은 운동치료(manual therapy)이다. 필자는 때로 기계적인 치료에 중점을 두는 것을 종종 보게 되는 데 여러분도 잘 아시다시피 rehabilitation 치료를 다시금 강조하고 싶다.

우리 나라에서도 필자가 1967년부터 1978년까지 약 12년간 A.T를 실시한 바 많은 보람과 자부심을

갖게 되었다.

앞으로 스포츠 과학화가 되려면 생체역학, 스포츠 생리학, 영양학등 보다 전문분야가 한 team을 이루어야 할 것이며 그 무엇보다도 중요한 것은 선수의 부상관리, condition 조절, 출전 및 연습훈련 등을 감독, 코우칭, 의사, 물리치료사와 긴밀한 협의 결정하에 실행되어야 하며 A.T, 응급처치, 상해예방 치료 및 taping등 많은 경험이 절실히 요구된다.

지난 1차 A.T 교육도 끝났고, 그후 4월 10일 부터 24일까지 15일간 86, 88년을 대비하여 교육이 있을 계획이었지만 교육제목이 '스포츠 맛사지'로 발표되어 예기치 못했던 불미스런 사태로 인해 교육이 불가피 실시되지 못하였다. 다행히도 서독스포츠 물리치료사들과 짧은 시간이나마 태능 훈련원에서 약 1주일간 오전시간을 이용해 공부할 기회가 있었지만 필자는 A.T 1차 교육만으로는 86, 88 양 국가적 대 행사에 불충분하다고 사료되며, 우리의 교육 명칭도 A.T로 하지말고 구라파에서와 같이 '스포츠 물리치료'라 칭하고 그에 따른 재교육이 필요하리라고 본다. 우리 모두 합심하여 86, 88에 국위선양에 작은 힘이 나마 큰 몫을 차지할 수 있게 되기를 바라는 바이다.