

대로 실시할 것.

(3) 발꿈치를 바닥에 붙일 것

발바닥 전체를 지면에 밀착시키고 몸을 확고히 지탱하는 것이 중요하다. 따라서 선 자세보다 앉은 자세, 앉은 자세보다 누운 자세가 보다 여유 있는 기분이므로 체조를 할 수 있다.

(註) 安定感이 리랙스를 가져다 주는 스트레칭 체조의 Key point 이다.

(4) 呼吸을 정상적으로 할 것

스트레칭 체조는 각각의 자세를 잠시동안 계속 유지하는 것으로 등을 둥그랗게 하면 커다란 호흡을 할 수 있다. 천천히 들이쉬면서 準備, 그리고 유지하고 내쉬면서 조금씩 천천히 뻗치고, 자신의 pace 대로 유지해야 한다.

(註) 호흡을 멈추지 말고 내쉬는 呼吸을 적극적으로 할 것.

(5) 허리에서부터 퍼기 시작할 것

스트레칭 체조를 계속함으로써 정상시의 자세나 어느 技術에 알맞는 動的인 자세를 좋게 하는데 커다란 目的이 있다. 스트레칭 체조를 하고 있는 중에는 진지하게 자기의 컨디션을 점검 하면서 좋은 자세를 재확인 해야된다. 그 중심은 허리로부터 허리를 펴는 過程에서부터 몸을 시원하게 하여 sports 작업에 적

극적으로 하길 바라며 前屈의 경우 앞에서 言及한대로 허리를 펴고 난 후부터 천천히 허리부터 펴면서 구부러 간다.

(註) 허리펴고 난 후 시작하는 것이 중요한 point 이다.

(6) 조심성을 가지고 실시할 것

安全하고 效果的인 方法

허리를 펴는 過程에서 부터 몸을 시원하게 하여 sports 작업에 적극적으로 해야 하며 각 sports에서의 前屈의 경우 손이나 머리에서 부터 동작을 시작하지 말고 허리를 펴고 난 후부터, 천천히 펴면서 구부러 간다.

한 사람 한 사람의 스트레치 감각을 귀중하게 여기고 절대로 경쟁의식을 일으키지 말고 항상 무언가 여유를 가지고 계속 해야한다.

스트레칭 체조의 實施上의 問題點은 자칫하면 지나치게 강해진다는 경향이 원인이다. 강하게 하는 것보다 약하게 하는 편이 安全하고 확실하게 筋이나 筋을 리랙스하고 있는 중에 뻗칠 수 있다는 것을 지도자는 염두에 두고 指導할 必要가 있다.

(註) 이 글은 서울특별시 체육회에서 발행한 「스트레칭과 스포츠 상대 처치법」에서 발췌한 것입니다.

병원 탐방

국립의료원 물리치료실

서울 중구 을지로 6가에 위치하고 있는 국립의료원은 1958년 11월 스칸디나비아(스웨덴, 덴마크, 노르웨이) 회원국과 함께 설립 그동안 두 차례 증축으로 현재와 같은 역 T자형 건물로 국립의료기관으로서의 중추적 역할을 다하고 있다.

본 기자가 국립의료원(NMC: National Medical Center)을 찾은 것은 따스한 봄바람이 옷깃을 스치는 3월 초순경이었다.

병원의 위치상 교통이 무척이나 편리한 곳으로 지하철 두개 노선과 Bus 정류장이 병원 앞에 있어 많은 환자들이 이용하기에 대중교통이 수월한 것을 느꼈다.

NMC의 물리치료실은 지하 1층(120명)에 위치하며 전기치료실, 운동치료실, 수치료실, 병동 P·T실로 구분되어 있다. 물리치료실을 두드리며 문을 여는 순간 제일 먼저 반기는 선생님은 전덕래 실장님이었다.

「안녕하세요?」

서로 인사를 끝내고 전 실장님께 P·T실 업무방침과 시설장비에 대해 물어보았다.

「업무방침이라고 굳이 있었어요.

병원 업무방침이 친절봉사, 인화단결, 경영체신이니 그것을 실천하는 것이지요.

제가 특히 강조하는 것은 인화단결로써 P·T실 분위기를 내집 안방같이 만들어 편안한 마음으로 일하고 또 여가가 있을때 같이 어울려 키타도 치고 노래도 부르며 가족 같이 화목하게 생활하는 것이지요」

그래서 그런지 P·T실 8명의 선생님 중 병원 사진촬영(펜타곤)에 4명이 가입되어 있고 PT실에서 산악반을 만들어 산에도 자주 오른다는 것을 알았다. 역시 여가 선행도 알차고 가족같은 분위기가 인화단결이 업무방침이라는 것을 한눈에 알 수 있었다.

물리치료실 복도에는 사진 작품이 전시되어 있었고 특이한 것은 수치료실에 풀장이 있고 조명까지 설치되어 있어 시설의 현대화를 발견했다.

'84년부터 연차적으로 의료장비를 교체하여 수치료기(steam bath, whirl pool, paraffin bath) 전기치료기(US, ICT, MICRO, W·D, TENS, EST) Trantion 등 보다 개량된 현대식 장비를 도입하여 PT 환자들에게 양질의 의료혜택을 주고 있었다.

특히 전통적인 스칸디나비아 계통의 물리치료를 배우고 발전시켜 운동치료에 주안점을 두어 많은 시간을 exercise에 할애한다고 한다. 그래서 느린지 back pain 환자의 emblash Ex. (NMC routine Ex.)도 있고 전국적으로 알려진 Deep Breathing Ex. Postural drainage는 P·T계에도 널리 알려져 있다. 물리치료를 하지 않으면 수술을 하지 않는다는 흉곽외과 과장님의 말씀은 P·T에 대한 병원의 인식이 무척 높은 것을 알 수 있었다.

또한 치료 system도 4 parts로 분류되어 있어 우리나라 PT계의 모범이 되는것 같아 소개한다.

첫째로 Out-patient treatment part.

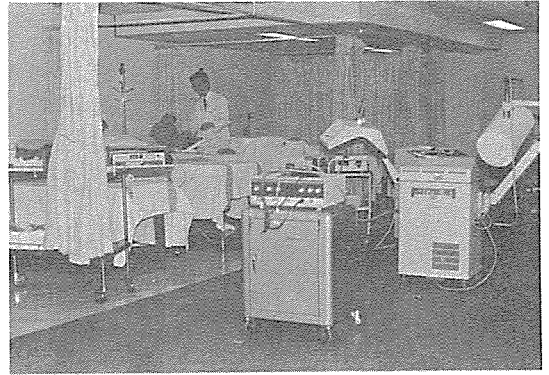
둘째로 In-patient treatment part.

셋째로 In-patient rounding part.

네째로 Chest PT part로 흉곽내과 및 중환자실을 담당하는 등 분야별 치료를 담당하고 있어 training course도 무척 잘 되어 있다는 것을 알 수 있었다.

“영어나 일어를 열심히 하면 외국으로 연수를 보내준대요”라며 열심히 공부하는 이, 송, 김 선생님의 모습을 뒤로하며 물리치료실을 나서려는 본 기자의 앞을 막으며 물리치료실 자랑을 한 가지만 더 하잔다. 물리치료계의 많은 선배님들이 NMC 물리치료실을 거쳐가셨는데 그중 중앙회 협회장 두분을 배웠다고한다.

초대 협회장이신 석일현 선생님과 현 협회장이신 김용천 선생님이 이곳 국립의료원 물리치료실의 선배님이라는 자부심과 인화를 바탕으로 한 물리치료실의 분위기에서 화목한 가정의 한 단편을 보는것 같았다.



그리움

설 암

그대를 그리워함이
죄가 아니거늘
어이
가슴조이며 그리워함이요.

멀지 않은 곳에서
새벽안개 걷히듯
서서히 다가오는 임이시어

손내밀면 달을듯한
바람불면 실려올듯한
긴긴날을 서성이는
그대향한 그리움.

채워지지 않는 텅빈 가슴으로
날마다 너의 이름부르며
바라처럼 살리라.



제목: 귀향길 채우성(충남대학 부속병원)
35mm SLR F 5.6 1/125 U.V.