

스포츠한의학과 생활체육

20세기의 100년간 과학의 발달은 그전 수천 년간 지속되어 온 발달보다도 월등한 기술적 우위를 확보하여 인류를 보다 편하게 만들었다.

특히 의학의 눈부신 발달은 사람의 평균수명을 획기적으로 연장시켜 놓았다. 그러나 한편으로 문명의 발달로 인한 자연파괴와 환경오염, 공해, 식품 등은 또 다른 질병을 무수히 만들어 내면서 현대사회의 심각한 문제로 떠오르고 있다.

예로부터 한의학은 자연과의 합일을 중요시하여 왔다. 자연과 인간과의 관계에서 파생되는 각종 부조화를 규명하고 질병상태의 인체기능을 회복시켜주는 것이 동양의학의 근본사상이다. 최근 자연과의 조화를 중요시하는 동양의학에 대한 관심과 연구가 국내외적으로 진행되고 있다.

현대사회에서 문명의 이기로 인한 운동량의 감소는 성인병의 증가를 가져왔으며, 이는 곧 생활체육의 필요성으로 연결돼 우리 일상생활의 한 부분으로 자리를 잡아나가고 있다.

스포츠 한의학은 운동선수의 상해치료와 예방을 목적으로 정형외과 측면에서 다루어 왔기 때문에 치료의 일부분으로 인식되어 왔다. 그러나 최근 스포츠 의학의 범위는 넓어져 선수가 경기 중 혹은 연습 중에 입은 상해의 치료와 재활 및 예방은 협의의 스포츠한 의학을 의미하고, 운동생리학, 운동역학, 생화학, 운동치료학, 영양학 등 스포츠 분야에서 의학과 관련되는 다방면의 학문을 종합하는 광의의 스포츠의학으로서 자리 매김을 해나가고 있다.

임상에서도 스포츠의학이 단지 운동선수의 질병치료와 예방에 국한되지 않고, 스포츠 활동을 통하여 심장병, 당뇨병, 고혈압, 운동기질환 등의 성인병 치료와 예방에도 적극적으로 이용되어 새로운 치료영역을 개발해 나가고 있다.

특히 최근 도핑이 강화되고 있어 경기장에서 부상선수들의 신속한 처치 방법으로 비약물 요법인 침술이 각광받기 시작되면서 스포츠와 한의학의 접목에 괄목할 만한 연구와 노력이 이루어지고 있다.

스포츠 한 의학을 정의하자면 한의학의 방법을 이용한 경기력 향상과 스포츠 상해의 예방, 치료 및 재활뿐만 아니라 한의학 분야 중 운동을 통한 건강한 삶에 기여할 수 있는 요소들을 개발, 연구하는 학문이라고 할 수 있다.

요사이 각종 국제경기가 활성화됨에 따라 국가 간의 스포츠 기록경쟁이 전쟁을 방불케 할 정도로 치열해 졌으며, 과학적 훈련처방과 경기력 향상을 위한 관심의 증대로 그 해답을 한의학에서 찾고자 하는 시도가 다양하게 이루어지고 있다.

1. 스포츠 한의학의 실태

스포츠 한의학은 UR의 파고가 거센 요즘 한국을 세계에 내놓을 수 있는 몇 안 되는 학문의 하나로 발전할 가능성을 가지고 있다. 스포츠분야에 한 의학을 활용하고자 하는 몇몇 한의사들에 의해 결성되었던 스포츠 한의학회는 86년 아시안게임과 88올림

픽이 국내에서 개최되면서 활발한 활동을 시작하였다. 이 국제적인 스포츠 행사를 통하여 운동선수의 부상치료와 경기력 향상을 위한 보조 약물 투여에 우리만이 가지고 있는 한의학적 방법을 시도하게 되었다. 그 결과 효과와 우수성이 입증되면서 자연스럽게 스포츠와 한의학의 접목이 여러 분야에서 시도 되고 있다.

90년 북경 아시안 게임 스포츠과학 학술대회에 체육부의 후원으로 '생맥산 투여가 흰쥐 근육내 glycogen 및 각종 효소활성에 미치는 영향에 대한 조직화학적 연구(김성수 등)' 를 발표하면서 비로소 스포츠 한의학이 국제적으로 알려지기 시작했다.

1980년대부터 이미 많은 스포츠 의학자들이나 운동과학자들 사이에 운동경기력 향상에 도움이 되는 한의약물의 연구라든지 치료법의 개발이 진행되어 오고 있다. 그렇지만 이러한 노력에도 불구하고 전국의 대학 및 국공립 체육과학연구소 내에 스포츠 한의학을 연구하는 연구원이 없으며, 최근 설립된 '한의학 연구소'내에조차 전담한의사가 없는 실정이다. 이렇듯 우리나라 스포츠 한의학분야에서 한의학의 이론 접목 및 한의학에 관한 체계적인 연구개발이 이루어지지 않고 있어 스포츠 현장에서의 요구에 따라가지 못하고 있다.

2. 스포츠 한의학의 바람직한 발전방향

이에 따라 대한 스포츠한의학회에서는 한의학의 방법론을 통해 우리 특유의 새로운 스포츠 한의학의 체계를 세우기 위하여서는 한의학의 장점을 더욱 계승, 발전시키면서 다른 한편으로는 지금까지 연구된 스포츠 분야에 한의학을 접목한 프로그램의 개발이 절실히 요구되었다.

1995년 스포츠 한의학의 학문적 발전을 위한 장기적인 계획의 일환으로 학회 공인 팀닥터 프로그램을 개발하여 2021년까지 1500여명의 한의사가 공인 팀닥터 프로그램을 수료하였으며 매년 100명이 넘게 새로운 팀닥터 수료자가 배출되고 있다.

13개 과목, 1년 과정으로 만들어진 프로그램은 스포츠 한의학 팀닥터로 활동하면서 갖추어야 할 분야에 대한 소개와 실습을 통하여 보다 전문적인 지식(knowledge)과 실 기술(technique), 경험(experience)을 쌓을 수 있는 방향설정에 의의가 있다.

또한 이수자에게는 공신력이 있는 스포츠 한의사로 대외적으로도 신뢰성을 부여하는 동시에 대내적으로는 자질향상의 효과를 거둘 수 있다.

팀닥터 제도는 일종의 명예직으로 사회봉사의 일환이다. 그러나 체계적인 연구와 실습이 진행되지 않으면 스포츠 현장에서 외면 받을 수 있으므로 지속적인 심화교육과 연구로 팀닥터 프로그램을 UP-GRADE해 나가야 한다.

3. 엘리트 체육과 스포츠 한의학의 역할

엘리트 체육이란 직업적으로 운동을 하는 선수들의 체육을 의미한다.

엘리트스포츠는 자기완성을 도모하는 모험과 도전의 형태이며 힘든 훈련과정을 통해 바람직한 태도, 노력, 정열, 인내, 단결, 협동, 자기극복, 타인존중의 정신을 배우고 익히며 정신적, 도덕적 능력을 함께 키우는 특성을 갖는다.

스포츠에는 상대가 있기 마련이고 경쟁을 유도하는 과정에서 부상은 필연적으로 따라 오게 마련이다. 선수가 경기 중 혹은 연습 중 입은 부상의 치료에 한의학 치료가 많은 호응을 받고 있다. 그중 가장 각광받고 있는 침구요법은 운동선수의 응급처치 및 상해치료에 탁월한 효능이 있어 현장에서의 간단한 시술만으로 즉각 선수들을 경기에 복귀시킬 수 있을 뿐 아니라 경락의 기순환을 원활히 하여 선수들의 체력증가도 겸하여 기대할 수 있다. 스포츠 상해 중 침구요법이 효과적인 경우는 염좌, 경추통, 좌상, 요통, 슬관절질환, 타박상, 근 경련, 견관절 질환, 테니스 엘보우 등을 대표적으로 들 수 있다.

4. 생활체육과 스포츠 한의학의 역할

생활체육의 참여개념은 두 가지로 분류할 수 있는데 그 하나는 각 개인의 생활체육 활동 중에 체계적으로 이루어지는 신체활동에 직접 참가하는 것을 말하며, 다른 하나는 광의적 개념으로서 직접 참가하는 것뿐만 아니라 경기장에서 운동경기를 관람하거나 일상생활 중에 타인과 스포츠에 대한 체육활동에 관련된 직접, 간접적인 모든 것에 참여하는 것을 말한다.

하지만 생활체육을 하는 분들은 전문적인 운동선수에 비해 훨씬 부적절한 운동으로 피해를 보는 경우가 많다. 적절한 운동처방 없이 운동을 함으로써 부상의 위험에 노출되어 있고, 오히려 병을 악화시켜 건강을 해치게 되는 경우까지 있다.

자신에게 알맞은 운동을 경험적으로 찾아내기는 대단히 어렵기 때문에 운동처방을 해 주는 전문기관을 찾아서 자신의 건강상태와 체력수준을 정확히 검사 받아서 운동이 자신에게 너무 지나치거나 부족하지 않도록 운동종목뿐만 아니라 운동 강도와 운동량을 결정하여 이것을 규칙적으로 실천하는 것이 중요하다. 체질의학이 발달되어 있는 한의학에서 체질 특성을 운동처방 시에 고려한다면 서양 의학적 방법에만 의존하고 있는 현재의 운동처방법보다 진일보한 처방을 내릴 수 있을 것으로 보인다.

생활체육분야에서 가장 많이 보급되어 있는 종목으로 국민 생활 체조를 들 수 있다. 근육의 유연성과 스트레칭을 최대한 발휘할 수 있도록 개발된 방법이지만 독창성의 결여가 가장 아쉬운 점이다.

중국의 경우 기공과 운동요법이 가미된 태극권이 독특한 중국 사람들의 국민건강체조로 보급되어 있다. 우리나라에도 한방의 경락이론과 도인안교, 호흡법 등이 가미된 전통체조의 발굴과 복원을 하면 국민의 건강증진은 물론 국민적 일체감 고취에 도움이 될 것으로 보인다.

서양의학에서는 분석적 방법과 세균의 발견으로 인한 전염병의 퇴치로 인류를 괴롭히던 많은 질병들을 효과적으로 치료하였다. 그러나 최근의 환경오염과 산업사회의 발달로 인한 비자연화는 암, 심장질환, 중풍, 당뇨병 등으로 고통 받는 환자의 수를 폭발적으로 증가시키고 말았다. 그로 인하여 우주의 조화와 자연법칙에 치료의 근간을 둔 동양 의학을 뼈대로 하는 스포츠한의학은 전 세계적으로 임상기법을 소개할 수 있는 의료기술 수출국으로 대한민국이 발돋움할 수 있는 소중한 자산이며 학문이 될

것으로 사료된다.