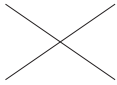


BOOKS



& DREAM

스포츠의학과



스포츠의학과

의학은 아픈 사람은 물론 건강한 사람에게도 꼭 필요하다. 스포츠의학도 마찬가지. 건강한 사람을 위해서는 건강 증진이나 기능 향상에 필요한 운동 프로그램을 지도하며, 상해나 질병이 있는 환자에게는 개인의 상태를 평가해 최적의 재활 프로그램을 처방한다. 스포츠의학에 관심이 있다면 운동 상해나 생리학 관련 독서가 대학 공부에서도 많은 도움이 된다. 스포츠의학에 관심 있는 학생이 읽어두면 좋을 책들을 만나보자. 취재 김지민 리포터 sally0602@naeil.com
 도움말 유신 교사(서울 송곡고등학교)
 조찬희 교사(경기 저현고등학교)

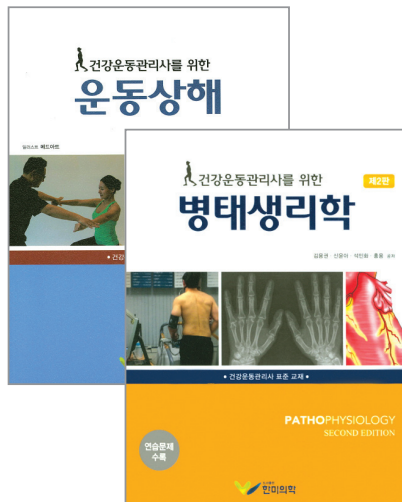
‘운동과 신체’를 이해하는 독서로 스포츠의학에 눈뜨기

‘체대 입시’라면 실기를 먼저 떠올리는 것이 일반적이지만 최근 실기 없이 학생을 선발하는 학교들이 늘고 있어, 체대로 진로를 정했다라도 고등학교 때는 학교생활은 물론 기초 학력을 키우는데도 힘을 쏟아야 한다.

경기 저현고 조찬희 교사는 “체대도 스포츠의학과, 스포츠마케팅, 스포츠통계, 교육 등 다양한 영역으로 분화되고 있으므로 관심 분야의 독서를 통해 진로 분야를 미리 살펴보는 것이 좋다. 대학의 과목별 개론서를 읽는 것도 좋은 방법”이라고 말한다. 관심 분야 독서를 통해 탐구 활동을 함께한다면 더 효과적이다.

특히 스포츠의학은 해부학, 생리학과 같은 의학 영역 기초학문과 운동생리학, 운동역학과 같은 스포츠과학 영역의 응용과학을 접목시킨 학문이다. 스포츠의학 전공자들은 운동과 건강을 평가, 분석, 처방, 관리해주는 역할을 한다. 스포츠의학과 교과 과정을 살펴보면 운동 손상학, 영양학, 생화학, 해부 생리학 등 ‘의학’과 밀접한 연관이 있는 과목들을 필수적으로 이수해야 한다. 그렇다면 자연계 학생들에게 무조건 유리한 학과인 걸까?

서울 송곡고 유신 교사는 “스포츠의학과와 특성상 고등학교 교과 과정에서 생명과학을 수강했다면 대학에서 좀 더 유리한 것은 사실이지만 그렇지 않더라도 대학 이수 과목과 관련된 운동 트레이닝론이나 운동법, 생리학 등 인체 관련 도서를 읽어두면 도움이 된다”고 조언한다. 특히 유 교사는 “전주대 운동처방과 김용권 교수는 학부에서는 체육교육학을 전공했지만 오랜 시간 병원에서 의사들과 함께 임상을 통해 ‘스포츠의학’이란 학문을 키워왔고 생생한 사례를 많이 쌓아왔다. 스포츠의학에 관심 있는 학생들이라면 김 교수가 쓴 책을 한 번쯤 읽어두면 좋다”고 추천했다.



추천 도서

선생님

건강운동관리사를 위한 운동상해
건강운동관리사를 위한 병태생리학
지은이 김용권 외 펴낸곳 한미의학

〈건강운동관리사를 위한 운동상해〉는 임상 및 현장에서 건강운동관리사가 꼭 알아야 하는 관절별 기능해부학과 운동 손상학, 부위별 재활운동 등의 내용을 포함하고 있다. 〈건강운동관리사를 위한 병태생리학〉은 병태생리학의 기초적이고 전반적인 내용을 다룬다. 스포츠의학의 영역과 관련 지식을 미리 짚어볼 수 있다.

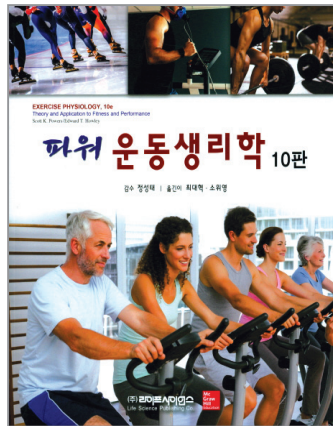


허현
경희대
스포츠의학과 1학년

스포츠와 생명과학의 접점을 찾다

어릴 때부터 운동을 즐겼고 의료인의 꿈을 키웠던 허현씨는 성격이라는 현실적 문제와 함께 다친 걸 못 보는 성격상 꿈을 접으면서 특별히 좋아했던 과목인 <생명과학>과 운동이 만난 스포츠의학과로 진로를 정했다.

허현씨의 고등학교 독서 기록을 보면 <생물과 무생물 사이> <새로 만든 내 몸 사용 설명서> <파워운동생리학> 등 관심 분야에 관한 꾸준한 독서가 눈에 띈다. 허현씨는 고3 때 선생님이 추천한 책을 읽고 교과 활동과 연계해 탐구 보고서를 작성하기도 했다. 허현씨는 “전공 도서는 지원하고자 하는 학과를 이해하는 데 도움이 됩니다. 교과 연계 활동, 탐구 활동 등으로 발전시킨다면 종합 전형 준비에도 도움이 되고요. 완독에 대한 부담 없이 관심 있는 부분만 읽어봐도 좋습니다”라며 독서의 범위를 일반 도서뿐 아니라 대학 전공서로 확장시켜보길 권한다.



파워운동생리학

지은이 스캇 파워·에드워드 하울리 **옮긴이** 최대혁·소위영
감수 정성태 **퍼넌곳** 라이프사이언스

“이 책은 고3 때 스포츠의학과로 진로를 정하고 나서 체육 교사인 담임 선생님이 추천해주신 책이에요. 운동생리학에 대한 다양한 내용을 다루고 있습니다. 실제로 대학에서 교재로 활용하는 책인데 <생명과학Ⅱ>까지 이수할 만큼 생명과학에 관심이 커 흥미로운 내용이 많았죠. 책을 완독하지는 않았지만 관심 있는 부분을 찾아 깊이 있게 읽었어요. 특히 세포호흡과 에너지 대사 관련 부분은 교과와 연계해 탐구 보고서까지 만들었습니다.”

스포츠의학과 학생을 위한 추천 도서

도서명	지은이	옮긴이	출판사
해부하다 생긴 일	정민석		김영사
건강운동관리사를 위한 운동상해	김용권 외		한미의학
건강운동관리사를 위한 병태생리학	김용권 외		한미의학
파워운동생리학	스캇 파워·에드워드 하울리	최대혁·소위영	라이프사이언스
새로 만든 내 몸 사용 설명서	마이클 로이젠·메릿 오즈	유태우	김영사
스포츠 트레이닝	한국운동생리학회		라이프사이언스
생물과 무생물 사이	후쿠오카 신이치	김소연	은행나무

우리는 왜 잠을 자야 할까

지은이 매슈 워커 옮긴이 이한음



인생의 완벽한 3분의 1, 나머지 3분의 2를 좌우한다

공부는 엉덩이로 한다는 말이 있습니다. 잠자는 시간을 줄이고 책상 앞에 앉는 시간을 늘려서 학업에 매진하라는 뜻이지요. 하지만 평생을 잠과 씨름한 하버드 의대 수면 전문가의 말은 다릅니다. 지은이는 항상 여덟 시간 이상 숙면을 취한다고 하니 지은이의 씨름은 졸음을 쫓기 위한 씨름이 아닌 잠 욕구를 게으름으로 치부하는 우리들에게 잠을 충분히 자야 하는 이유를 전하기 위한 씨름입니다.

잠은 농구 축구 테니스 등 다양한 분야에서 선수들의 운동 능력에 영향을 미칩니다. 100m달리기의 슈퍼 스타 우사인 볼트는 경기 시작 전 몇 시간을 낮잠으로 보낸다고 합니다. 잠을 통해 근육 피로도를 줄이고 운동 기술 기억을 향상시킨 볼트는 자신의 분야에서 독보적인 자리를 유지했습니다. NBA 골든 스테이트 워리어스의 베테랑 포워드 안드레 이귀달라의 사례도 마찬가지지요. 여덟 시간의 수면이 보장되느냐의 여부가 이귀달라의 출전 시간, 득점, 득점률, 실책, 파울 횟수 등 거의 대부분의 척도에 영향을 미쳤습니다. 이 책은 잠자는 시간이 결코 낭비가 아니라고 말합니다. 이 책을 쓴 지은이의 목적 또한 명확합니다. “제발 잠을 자라. 여덟 시간 이상은 꼭 자라”는 간곡한 부탁의 말을 전하기 위해서지요. 이 책을 통해 충분히 건강한 잠이 사람의 신체와 정신의 능력을 얼마나 완전하게 만들어주는지 확인해보시지요.

리포터가 읽어보니



자자, 자자, 폭 자자

세상에서 가장 무거운 것이 졸음으로 인해 감기는 눈꺼풀이라고도 한다. 졸음을 참아본 사람들은 누구나 공감하는 말 일 터. 그동안은 잠을 아껴 무언가를 한다면 그 결과는 발전과 성장일 거라 생각했다. 공부하는 아이에게 요구했던 사항이기도 하고... 이 책을 통해 가족에게 비타민과 영양제를 먹는 것보다 '좋은 잠'을 위한 준비가 가족의 건강과 능력 향상에 더 도움이 된다는 것을 '과학적'으로 깨달았다. 500쪽에 달하는 두꺼운 책이지만 결코 부담스럽지 않다. 생물 화학 인체 등과 관련한 전문 용어가 나오지만 그 용어들이 책을 읽는 데 걸림돌이 안 될 만큼 편하게 읽을 수 있는 것도 장점.

이 책을 읽고 많이 자고 깊게 잠드는 남편과 1년 365일 숙면하는 아이를 보니 '가족의 건강이 나의 노력이 아닌 그들의 깊은 잠 덕분 아니었을까'라는 생각이 들었다.

“폭 잤니?”란 인사로 하루를 시작하고 “편히 폭 자거라”란 말로 하루를 마무리하면 자녀의 행복과 건강, 능력이라는 세 마리 토끼를 한 번에 잡을 수 있을 것 같다. ㉞