

제 3회 스포츠재활 정기 워크숍

# 스포츠현장에서 발생할 수 있는 **요추 손상** 및 치료 재활 및 수기 치료 중심

- 일시: 2013년 3월 16일(토) 15:00~20:35
- 장소: 서울YMCA (대강당)
- 주최: 솔병원, 일산백병원 재활의학과
- 주관: 솔스포츠의학연구소, 일산백병원 스포츠재활연구소, 서울YMCA
- 후원: 대한스포츠의학회, 대한재활의학과개원의사회, (주)스포츠메디슨코리아

안녕하세요. 선생님들의 가정에 건강과 행복이 함께 하시길 기원합니다.  
겨울 내내 움츠러든 몸과 마음에 생동감 넘치는 봄을 맞아 활기찬 모습으로  
제 3회 스포츠재활 정기 워크숍을 개최하고자 합니다.

다양한 관점에서 의·과학적 기술이 날로 발전하고 있는 만큼 스포츠현장에서 발생할 수 있는  
요추 손상에 있어 접근하는 시각들이 넓어지고 있기에 스포츠 재활 영역에서 진행되는 최신 도수,  
운동 치료 및 재활에 있어 **임상 시연 실습** 방식으로 준비하였습니다.

본 워크숍은 솔병원과 일산백병원 재활의학과가 공동으로 주최하는 것으로  
해마다 1회에 걸쳐서 각 회 다른 주제를 정하여 정기적인 워크숍을 개최하고 있습니다.  
작년에 이어서 올해는 “스포츠현장에서 발생할 수 있는 요추 손상 및 치료” 주제 하에  
1부 시연 강의, 2부 실습 강의로 나뉘어서 진행되도록 구성하였습니다.  
특히, 실습 강의는 1부 시연 강의에서 배운 내용대로 **임상 실습**을 직접 경험할 수 기회를  
마련하였기에 선생님들이 더욱 생동감 있는 워크숍일 것으로 자신합니다.

금번 스포츠재활 정기 워크숍이 스포츠재활 영역에 있어 매우 유익한 시간이 될 것입니다.  
스포츠재활에 관심 있는 많은 선생님들의 적극적인 참여를 부탁드립니다.

감사합니다.

2013년 2월  
솔병원 대표원장 나 영 무

솔병원 | 솔스포츠의학연구소

Tel. 02)2064-7575(내선 312) E-mail, jhees1@hanmail.net www.sol-hospital.co.kr



솔병원  
비수술 척추·관절·운동/스포츠의학



인제대학교백병원  
INJE UNIVERSITY PAIK HOSPITAL

## 워크숍 프로그램

| 시간                  | 구분   | 세부 일정   | 비고      |
|---------------------|--|---|---------|
| 15:00 ~ 15:15(15분)  | 1부<br>LECTURE &<br>TRIAL<br>PERFORMANCE                    | LOW BACK INJURY IN FIELD (나영무)  | 15분 강의  |
| 15:15 ~ 15:30(15분)  |  | SEQUENTIAL REHABILITATION EXERCISE (임길병)                                  | 15분 강의  |
| 15:30 ~ 16:45(15분)  |  | - SOFT TISSUE & JOINT MOBILIZATION<br>- SPECIFIC STABILIZATION (임선희, 백승혁) | 15분 시연  |
| 16:45 ~ 17:00(15분)  |  | LUMBAR FLEXION & DISTRACTION TECHNIQUES (이학주)                             | 15분 시연  |
| 17:00 ~ 17:20(20분)  |  | Q & A   | 20분 Q&A |
| 17:20 ~ 18:20(60분)  | DINNER & BREAK TIME [시술 VOD 상영(L-disq, neuroplasty, etc.)] |   | 60분 휴식  |
| 18:20 ~ 20:30(130분) | 2부<br>ROTATION<br>PRACTICE                                 | 1. SOFT TISSUE MOBILIZATION (백승혁, 최돈모, 안병택)                               | 25분 실습  |
|                     |  | 2. LUMBAR FLEXION & DISTRACTION TECHNIQUES (이학주, 피태진, 진보균)                | 25분 실습  |
|                     |  | BREAK TIME  | 15분 휴식  |
|                     |  | 3. SEQUENTIAL REHABILITATION EXERCISE (정태호, 정진우, 염준우)                     | 25분 실습  |
|                     |  | 4. CORE EXERCISE (윤탁용, 권선, 심향섭)   | 25분 실습  |
| 20:30 ~ 20:35(5분)   | FINISH   |   |         |

## 사전등록 안내

- 사전 등록 기간 : 2월 12일(화) ~ 3월 14일(목) (선착순 80명)
- 등록 방법 : 실습 관계로 사전등록을 우선으로 합니다.
  - 1) e-mail 상에서 받아보신 경우 답장을 클릭하여 신청서를 작성하시고 첨부하신 후 등록바랍니다.
  - 2) 팩스로 보내실 경우 신청서 양식을 다운받아서 작성하신 후 등록바랍니다.
  - 3) 신청서 양식은 술병원, 학회 홈페이지 또는 e-mail 첨부파일에서 다운받으실 수 있습니다.
- 등록비

| 전문의  | 공보의, 군의관, 전공의, 물리치료사, 선수트레이너, 운동사 |
|------|-----------------------------------|
| 12만원 | 9만원                               |

- ※ 현장 등록시 만원 추가 됩니다 (현장 등록시 선착순 10명까지만 등록 받음)
- ※ 단체 접수 시 전화로 문의하신 후 접수하시기 바랍니다.
- 인정점수 : 대한의사협회 연수평점 4점, 대한스포츠의학회 분과전문의 15점
- 송금계좌 : 국민은행 830501-04-085078 (예금주: 스포츠의학연구소 정희성)
- 문 의 : 스포츠의학연구소 정희성 02-2064-7575(312), 010-2547-2267
- 이 메 일 : jhees1@hanmail.net ○ 팩 스 : 02-2064-0985

## 장소

**서울YMCA**  
서울특별시 종로구 종로2가 9번지  
TEL. 02)730-9391~4

주 소 (우) 110-753 서울특별시 종로구 종로2가 9번지 TEL. 02)730-9391-4

버 스 150, 273, 271, 470, 708, 720, 160, 710, 270, 370, 471, 260, 601, 1001, 101, 201  
9001, 1005-1, 5500-2, 9301, 5005, 5007, 9003, 1500, 500-1, 9000, 5000, 8100  
종로01, 종로02

지하철 1호선(종각역 8번출구), 5호선(종로3가), 2호선(을지로입구)

- 자가용 이용 시  
-> 네이게이션 검색: "서울YMCA", "서울YMCA종로지회" 로 검색
- ※ 주차장이 협소한 관계로 대중교통을 이용해 주시기 바랍니다.

## 스포츠재활 정기 워크숍 신청서

| 제 3회 스포츠재활 정기 워크숍 신청서           |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 성명 :                            | 성별 :                        |
| 면허번호 :                          | (전문의, 군의관, 공보의, 전공의, 물리치료사) |
| 전공과목 :                          | 전문의 면허번호 :                  |
| 근무처(주소) :                       |                             |
| 전화번호 :                          | 휴대폰 번호 :                    |
| 이메일 :                           |                             |
| 신청서 접수 이메일 : jhees1@hanmail.net | 팩스 : 02-2064-0985           |