



# 운동 후 통증, 조기 치료해야 후유증 예방

## 풀러턴 <SMT한방병원>

운동은 심신을 건강하게 만들지만 무리하거나 운동 중 외부 충격이 세게 가해지면 상해의 위험이 따르기도 한다. 풀러턴 <SMT한방병원>의 김창배 원장에 따르면 특히 골프처럼 동작의 반경이 넓거나 축구처럼 근육과 뼈에 강한 힘이 강해지는 경우, 마라톤처럼 지구력을 요하는 운동일수록 상해의 위험이 크다.

김 원장은 "스포츠 상해는 흔히 뼈었다고 말하는 염좌나 어깨 관절을 움직이는 회전근개손상, 족저근막염 등 그 종류가 다양하다"면서 "어떤 스포츠 상해든지 공통적으로 통증을 동반해 생활에 지장을 주기 때문에 조기에 치료해야 한다"고 설명했다.



▲ <SMT한방병원> 김창배 원장. 사진=SMT한방병원

김 원장은 한국의 대형병원에서 물리치료사로 일하던 중 세계적인 스포츠행사가 한국에서 열린 것을 계기로 스포츠 물리치료 분야에 관심을 가지게 됐다. 이후 한국의 배구단과 프로야구단을 비롯해 국가대표 야구단의 재활트레이너를 역임하였다.

그는 "건강과 여가 선용을 위해 운동을 하는 사람

들이 늘어나고 사회가 고령화 됨에 따라 스포츠 상해와 관절 통증, 자세 변형 등으로 고통을 받는 사람도 함께 늘어나 그에 대한 치료와 재활이 더욱 중요해졌다. 이처럼 특히 스포츠 상해로 고통받는 사람들을 위해 <SMT 한방병원>을 열게 되었다"면서 "현재 각종 스포츠 동호인들, 특히 골프와 테니스, 축구, 야구를 즐기며 목과 어깨, 허리 등에 상해를 입고 통증 호소하시는 분들, 골프, 테니스 엘보우로 고통을 받고 있는 분들, 무릎과 손목에 통증을 호소하시는 분들이 저희 SMT한방병원을 많이 찾아 치료받고 계신다"고 말했다. 김 원장에 따르면 SMT는 SPORTS, MOTION, THERAPY의 앞 글자를 딴 이름이다.

김 원장에 따르면 스포츠 상해의 원인은 ●훈련부족 및 운동 기술의 미숙 ●부적절한 운동 장비 사용 ●과도한 운동량과 피로감 ●준비운동 부족 또는 보호장구 착용 소홀 ●근육의 불균형이나 약한 근력 ●지나치게 덥거나 추운 날씨 등 매우 다양하다.

김 원장은 "운동하기 전 스트레칭을 20~30분 정도 충분히 해주면 혈액 순환을 촉진하고 관절의 가동범위와 근육 조직을 조금씩 늘려주어 유연성이 좋아지고 운동 중 근육과 관절의 손상을 예방하는 등 스포츠 상해 예방에 큰 도움이 된다"면서 스포츠 상해 예방을 위해 운동 전 충분한 스트레칭을 할 것을 당부했다.

김 원장은 또 "저희 <SMT한방병원>은 깨끗한 시설과 첨단 장비, 올바른 검사와 진단을 통해 환자들을 괴롭히는 통증을 조기에 해소하고 또 재활을 통해 환자들이 하루라도 빨리 건강한 일상으로 복귀할 수 있도록 최선을 다하고 있다"며 "운동 후 통증이 발생했다면 치료를 미루지 말고 하루라도 빨리 치료를 받아야 혹시라도 발생할 수 있는 후유증을 예방할 수 있다"고 조언했다.

▶ 문의: (714) 519-3022  
▶ 주소: 100 N State College Blvd, Suite E Fullerton, CA 92831



▲ <SMT한방병원> 깨끗한 시설과 첨단 장비를 갖춘 치료실 모습. 사진=SMT한방병원



# 어바인 Total Care 임플란트 치과

## 시니어 스페셜!

### 65세 이상 메디케어로 받치, 뼈이식등 구강외과 혜택 가능

메디케어 인증 병원  
컴퓨터 가이드 임플란트 시술로 무절개,  
무통증, 빠른 회복, 치과공포 있으신 분  
정맥마취로 자면서 치료 가능



**James Kim 치과**  
**949.727.0777**  
 한국어문의 949-702-7811  
 113 waterworks way #220  
 Irvine, CA 92618

74420 Hwy. 111 Suite 1, Palm Desert, CA 92260  
 760.779.5662 (팜스프링 지점)

