

운동사 자격연수 교과과정

운동사 자격연수의 교육목표는 유능한 운동사를 양성하는데 있다. 그러므로 운동사 자격연수는 운동사들에게 필요한 전문 지식과 기술을 습득케 함과 동시에 운동사 자격시험을 대비하는데 도움을 주기 위함이다.

대한운동사회는 운동사 교육을 위하여 교육시리즈를 발간하고 있으며 자격연수 교재로 사용하고 있다. 운동사 자격연수는 해당 분야의 저명한 교수님들의 특강 형태로 진행되기 때문에 그 어느 강의보다도 질 높고 내실 있는 교육을 제공한다.

운동사의 자격유형은 개인 운동사와 임상 운동사가 있다. 개인운동사(PT: Personal Trainer) 헬스/피트니스 현장에서 개인지도 및 맞춤운동 전문가로서 인기가 높다.

임상 운동사는 개인 운동사로서 임상교육(만성퇴행성질환 관리)은 물론 스포츠재활(운동손상의 예방과 재활)의 업무를 모두 담당할 수 있는 한층 업그레이드 된 유능한 운동전문가로 인정받게 될 것이다 (2008년도 상반기부터 임상/재활 운동사 과정이 통합됨). 따라서 임상 운동사 자격시험에 합격하면 운동사 자격증에 개인운동, 임상교육, 스포츠재활 등의 전공분야가 기재될 것이다.

앞으로 임상 운동사는 보건의료 기관에서의 임상교육은 물론 스포츠현장에서는 운동선수를 대상으로 운동손상예방 및 스포츠재활 훈련 전문가로 활동하게 될 것이다.

<자격유형별 교육목표와 교육내용>

구분(연수시간)	교육내용(영역)	교육목표
개인 운동사 (127시간)	운동학원론, 개인운동	운동학의 학문적 기초를 다지고 건강관리 및 체력평가, 운동처방, 체력단련 및 개인운동지도 능력을 기르고, 헬스/피트니스 시설 프로그램의 운영능력을 함양한다. * 개인 운동사는 PT, Personal Trainer 과정을 말함.
임상 운동사 (170시간)	운동학원론, 개인운동 임상교육, 스포츠재활	운동학의 학문적 바탕위에서 개인 운동사로서 만성퇴행성 질환과 운동손상의 예방 및 치료, 재활 등에 관한 기초 지식과 기술을 습득하고 임상/재활 운동시설 프로그램 운영능력을 함양한다.

<자격연수 강의록 및 운동사교육시리즈>

※ 자격연수 강의록은 아래의 참고문헌(운동사교육시리즈)을 중심으로 강의하는 것을 전제로 제작함.

- (ESE) Essencial of Strength Training & Conditioning(2nd) / 번역서; 근력트레이닝과 컨디셔닝, 대한미디어
- (ARM) ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription(4th) / 번역서; 운동검사 및 처방, 한미의학
- (AGL) ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription(6th) / 번역서; 운동검사.운동처방 지침, 한미의학
- (PAT) Principles of Athletic Training(10th)/ (번역서) 운동손상학 원론, 대한미디어
- (TE) Therapeutic Exercise for Athletic Injuries(1st) / 번역서; 치료적 운동의 원리와 실제, 대한미디어
- (PT) ACSM's Resource for the Personal Trainer(2nd).
- 기타: 별도 강의자료

<교과과정>

□ 운동학원론 : 30시간

교과목	세부내용	시간			참고문헌
		이론	실기	계	
기능해부학 특강	체표면 해부학(연습)	1	1	2	ARM 9
	근육/골격 해부학(연습)	4	4	8	ARM 10, ESC/PAT 해당부분
	소 계	5	5	10	
운동역학 특강	자세/보행/근관절운동역학	5		5	ARM 11, 12, 13, TE 3, 11, 12
	소 계	5		5	
운동생리학 특강	에너지시스템과 내분비계 반응/적응 운동환경	3		3	ARM14, ESC 5-6, ARM 24, 25, PAT 6 AGL Appendix E
	운동 중 심폐 반응 및 적응	3		3	ESC 7, 8, ARM 15, 16, 17
	운동과 근신경계 반응/적응	4		4	ESC 1, 2, 3, 4, 8
	탈훈련/운동부족의 근골격 영향				ARM 18, 19, 20, ARM 21, 22, 23
	소 계	10		10	
운동영양학 특강	운동과 영양	2		2	ARM 35, 46, PAT 5, ESC 11, 12, 13
	임상운동과 영양	3		3	강의록
	소 계	5		5	
합 계		25	5	30	

□ 개인운동: 건강/체력 관리(97시간)

교과목	세부내용	시간			참고문헌
		이론	실기	계	
건강/체력 평가	운동사의 역할 및 임무	1		1	특강
	운동의 특성과 위험군 분류, 생활양식과 건강	2		2	AGL 1, 2, ARM 1, ARM 2, 3, 4, 5, 6
	건강/체력 평가	4	6	10	ESC 14, 15, AGL3, 4, PT 14,15 ARM 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46
	소 계	7	6	13	
운동처방 훈련방법론	운동처방 및 트레이닝의 원리	1		1	ARM 56
	스트레칭, PNF, ROM운동, 관절가동기법, 저항훈련처방의 원리	2	3	5	ESC 16, ARM 54, TE 5, 6, PNF강의록
	저항훈련(실습)	3		3	ARM 53, ESC 18
	수중운동, 고유수용성운동, 기능성운동, Plyometrics, 스피드/민첩성/지구력 훈련		8	8	ESC 17, TE 14
	소도구운동(밴드/볼/FoamRoller등)	3		3	TE 13, ESC 19, 20, TE 8, 9, 10
	등속성 운동검사 및 처방		2	2	강의록
	유산소성 운동처방(실습)	2		2	강의록
	유산소성 운동처방(실습)	4	4	8	ARM 52, ESC 21
	멘탈 트레이닝	2	2	4	강의록
	훈련주기화 이론	2		2	강의록
개인지도법	소 계	18	19	37	ESC 22
	운동의 사회심리학적 특성	2		2	ARM 63, 64, 66
	동기화 및 행동수정 기법	3		3	ARM 67, 68, 69, 70, PT 10
	운동학습	1		1	PT 8
	심리적 준비/경이력, 운동손상의 사회적 중재	2		2	ARM 62, 65, ESC 10, PAT 11
	개인운동사의 전문성	1		1	PT 1,2
	개인지도의 교육학적 가치	2		2	PT 3, 4, 5
	운동 상담 및 목표설정	1		1	PT 12, 13
	운동교육 및 지도법	2		2	PT 9
	대인관계 및 리더쉽	1		1	강의록
CPR/응급처치	소 계	15		15	
	CPR/응급처치		12	12	
현장실습	소 계		12	12	
	체력장(건강/체력) 현장실습		20	20	
합 계	소 계		20	20	
	합 계	40	57	97	

□ **임상교육: 만성퇴행성질환 관리(85시간)**

교과목	세부내용	시간			참고문헌
		이론	실기	계	
병태생리학	심혈관계 질환	5		5	ARM 26, 27, 28, 29, 30, 32
	대사성 질환	2		2	ARM 31, 33, 35
	만성 폐 질환	4		4	ARM 36, 37, 38, 39
	골계 건강 및 골다공증	1		1	ARM 34
	약물과 운동 반응	3		3	AGLAppendix A, B(약물), PAT 17
	소 계	15		15	
심전도	심전도 이해	18		18	ARM 47, 48, 49
	심전도 판독실습		16	16	ARM 50, 51, AGL Appendix C, 기타
	소 계	18	16	34	
임상운동 검사/처방/지도	요통	2	2	4	ARM 57, 58, 17
	임상운동검사 및 결과해석	6	2	8	AGL 4, 5, 6, AGLAppendix D 포함
	심장질환	3	1.5	4.5	AGL8, Appendix B
	호흡기질환	2	1.5	3.5	AGL9
	고혈압/당뇨(말초혈관)/비만	3	3	6	AGL10, ARM 55
	고령자(성장/노화)	3		3	AGL11, ARM 59, 61, ESE9
	어린이/임산부	2		2	AGL11, ARM 60 ESE 9
	소 계	21	10	31	
현장실습	임상 현장실습		5	5	
	소계		5	5	
	합 계	54	31	85	

□ **스포츠재활: 운동손상 예방/재활(85시간)**

교과목	세부내용	시간			참고문헌
		이론	실기	계	
운동손상학 원론	운동손상 관리의 의의	3		3	PAT 1, 2, TE 1,2,4 ESC 23, PAT 12, 13
	운동손상의 병리학	2		2	PAT 9, 10,
	하지 운동손상 연구(11); 발(3)/발목과 하지(3)/ 무릎(3)/대퇴/고관절, 서혜부/골반(2)	11		11	PAT 18, 19, 20, 21
	상지 운동손상 연구(5); 어깨(3)/주관절/전완/ 손목/손/손가락(2)	5		5	PAT 22-24
	척추 운동손상 연구(2)	2		2	PAT 25
	기타부위 운동손상 연구(4); 가슴복부(1)/두부(1) 피부(1)/부가적 건강상태(1)	4		4	PAT 26, 27, 28, 29
	소 계	27		27	
운동손상 평가	운동손상평가 원리	3		3	PAT 13
	하지운동손상평가(실습11); 발.발목.하지(4)/무릎 (4)/대퇴.고관절.서혜부/골반(3)		11	11	PAT 18, 19, 20, 21
	상지운동손상평가(실습6); 어깨(3), 주관절.전완. 손목.손.손가락(3)		6	6	PAT 22, 23, 24
	척추 운동손상평가(실습)		1	1	PAT 25
	소계	3	18	21	
운동손상 재활	운동손상재활 원리	3		3	PAT 16, TE 1
	Therapeutic Modality	2		2	PAT 15
	하지 운동손상 재활(8); 발.발목.하지(3)/무릎(3) 대퇴.고관절.서혜부.골반(2)		8	8	TE 21, 22, 23
	상지 운동손상 재활(6); 어깨(3)/주관절.전완.손목.,손.손가락(3)		6	6	TE 17, 18, 19
	척추 운동손상 재활		2	2	TE 16
	소 계	5	16	21	
	스포츠데이핑 교육실습(평가)	2	9	11	강의록
운동손상 예방	소 계	2	9	11	
	스포츠재활 현장실습		5	5	
	소 계		5	5	
	합 계	37	48	85	