

**【운동처방학과 직무기술서】**

직무명	운동처방 전문가 직무기술서
진로 개요	<p>운동처방사는 운동을 활용하여 각종 질병과 합병증을 예방 및 완화하고, 일상생활로의 재활에 도움을 주며 건강관리와 증진, 유지 방법을 지도하는 진로 분야로서 현대사회에서 개인에 맞는 운동처방은 운동을 하는데 있어, 점차 필수적인 것으로 인식되고 있어 앞으로 더욱 각광 받을 전문 직업분야이다. 운동처방의 기초가 되는 생활스포츠지도사 및 대상자별(유아, 노인, 장애인)스포츠지도사 자격을 저학년 때 필수적으로 취득하고, 이를 바탕으로 건강운동관리사 취득을 위해 구성된 전공교과 과정을 거치면서 자연스럽게 다양한 질병이 있는 유병자들에게 운동처방을 할 수 있는 국가 자격증인 건강운동관리사 자격 취득을 위한 체계적인 준비가 이루어진다.</p> <p>또한, 취업 후 실무능력을 즉각적으로 충분히 발휘할 수 있도록 어학능력과 컴퓨터 등 관련 행정업무 능력 역시 전공교과과정에서 습득할 수 있도록 구성되어 있으며 다양한 실습기회를 제공하여 졸업과 동시에 전문직업분야에서 준비된 인재로서 자신의 역할을 수행할 수 있는 토대를 마련할 수 있다.</p> <p>운동처방사로서의 능력을 공인받는 건강운동관리사 자격의 취득은 운동처방사로서 다양한 분야의 선호도가 높은 직장에 취업하는데 있어 가장 중요한 핵심 자격이 될 뿐만 아니라 창업을 통해 자신의 꿈을 이루어가는 것도 가능하다.</p>
진출 분야(기관)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 대한체육회, 대한장애인체육회, 시도체육 및 장애인 체육회, 종목별 협회, 국민체육진흥공단 등 정부기관 및 공기업</li> <li>- 병원, 한의원, 보건소 등 보건의료계열 운동처방사</li> <li>- 대기업, 공기업 등의 기업 운동처방사</li> <li>- 국민생활체육회의 대상별, 지역별, 생애주기별 맞춤형 운동처방 및 스포츠강사 전문 인력(유아, 노인, 장애인 스포츠지도사)</li> <li>- 건강운동 관련 센터 취업 및 창업</li> </ul>
수행 할 직무	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 운동처방             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 문진과 시진, 과학적 검사를 통한 대상자의 체력수준과 건강상태 측정 및 이를 통한 진단</li> <li>- 유아, 노인, 장애인 등 대상자의 연령과 특성, 건강상태 등을 고려</li> <li>- 진단 결과와 고려사항을 종합하여 건강상 우선순위에 맞는 운동 목표의 설정</li> <li>· 체지방 감량, 자세교정, 근육 불균형 해소, 질환 치료 및 관리, 체력강화, 스트레스 경감 등 건강한 신체를 만들기 위한 다양한 목표 중 우선순위 결정</li> <li>- 운동 목표에 따른 운동 프로그램 작성</li> </ul> </li> <li>• 운동지도             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 운동 목표 달성을 위한 단계별 개별 운동 프로그램 지도 실시</li> <li>- 단계별로 건강 및 환경상태의 변화에 따라 운동종류, 강도, 빈도, 시간 적용 조절</li> </ul> </li> <li>• Feedback에 의한 운동프로그램 관리             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주기적인 운동 목표 재설정</li> <li>- 개별 운동처방 및 지도 내용 기록 및 분석 관리 업무</li> </ul> </li> </ul>
필요한 역량	<p>운동처방 전문가에게 필요한 핵심역량 : 통합적 관찰력, 통합적 사고력, 창의적 기획력, 대인 친화력, 공감 소통력, 자기관리능력</p> <p>개인의 건강상태를 문진 및 시진 등을 통하여 수집된 정보와 과학적으로 수집된 의료 및 측정 데이터를 종합하여 진단하기 위해서는 통합적 관찰력과 사고력, 창의적 기획력이 중요하며, 클라이언트가 운동을 지속적으로 수행하며 건강을 유지 관리하도록 진행하기 위해서는 정확한 이론 지식 뿐만 아니라 대인 친화력과 공감 소통력이 매우 중요</p> <p>또한, 본인의 건강과 지속적인 업무능력이 요구되는 분야이기에 자기관리능력이 필수 역량임</p>
관련 비교과 추천	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 응급처치 및 심폐소생술</li> <li>- 시대 흐름에 맞는 다양한 운동 및 스포츠 활동</li> <li>- 커뮤니케이션 능력</li> <li>- 어학능력과 컴퓨터 등 관련 행정업무 능력</li> <li>- 관련기관 인턴 활동 경력 필수</li> </ul>
기타 권장 사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 생활스포츠지도사 자격증 취득</li> <li>- 유아, 노인, 장애인 스포츠지도사 자격증 취득</li> <li>- 건강운동관리사 자격증 필수</li> <li>- 전공교과목 및 비교과를 통한 스포츠태핑, 스포츠마사지, 필라테스 등 자격증 취득</li> <li>- 관련 셀프브랜드(융합기초/전공심화/창의융합)모듈 수강</li> <li>- TOEIC 700점 이상 등 어학성적 등</li> </ul>

직무명	운동재활전문가 직무기술서
진료 개요	<p>운동선수의 건강관리는 건강의 유지·증진 및 회복과 같은 일반인의 건강관리와는 목적이 다르기 때문에 접근방식 또한 다른 접근이 필요하다. 운동선수는 선수라는 특수성으로 인해 해당 운동종목의 특성에 따라 특화되어야 하는 전문 체력이 모두 상이하기 때문에 일반적인 건강관리뿐만 아니라 해당 종목의 특성을 잘 이해하고 종목에 따라 서로 다른 운동 프로그램을 작성할 수 있는 종목 특화적 능력이 필수적이다. 또한, 선수 건강의 유지 및 컨디션 조절뿐만 아니라 스포츠손상으로 인한 수술 후 재활과정에서의 운동프로그램, 스포츠 손상의 비수술적 처치를 위한 운동프로그램, 체형 혹은 자세의 불균형 개선 위한 운동프로그램 등을 작성하고 실시할 수 있어야만 한다.</p> <p>이를 위하여 선수들끼리의 충돌이나 장비 등에 의한 직접 외상과 같은 외부적인 요인, 염좌나 근육파열과 같은 내부적인 요인, 인체 내 조직의 회복 능력을 초과하여 장시간에 걸쳐 지속된 피로 효과에 의한 과사용 손상, 잘못된 훈련 습관에 의한 손상 등 다양한 스포츠 손상에 관한 의과학적 지식의 습득과 이를 바탕으로 한 예방 및 재활 운동프로그램 작성 및 적용 능력이 필요하다.</p> <p>이러한 복합적이고 전문적이며 특화된 능력이 필요한 의무 트레이너는 매우 전문화된 직업분야로 관련된 자격 취득 후에도 꾸준한 경험과 학습을 통해 개인 능력을 개발해야 할 뿐만 아니라 이러한 노력을 통해 높은 선호도를 가진 구단 취업과 높은 연봉을 보장받을 수 있는 분야이기도 하다.</p>
진출 분야(기관)	<p>프로 스포츠팀, 국가대표팀, 실업팀, 초·중·고·대학교의 운동부, 메뉴얼테라피스트, 선수재활전문 병의원, 바디밸런스 전문센터, 관련 창업 등</p>
수행 할 직무	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 팀의 감독, 코치 등과 협업을 통하여 종목, 포지션, 선수 개인별 맞춤 프로그램을 통하여 특화된 체력 강화 육성 프로그램, 신체교정 프로그램 등을 제공</li> <li>- 스포츠 손상 등으로 인한 통증, 근육긴장 등의 해소를 통한 선수들의 경기 수행능력 향상 및 관리</li> <li>- 스포츠 손상 발생시 스포츠 전문 의사에게 진료를 의뢰하고 진단결과를 바탕으로 재활 프로그램을 수립·실시</li> <li>- 경기 수행능력 향상을 위한 체력 훈련 프로그램, 컨디셔닝 프로그램의 개발·점검·수정 등 전반적인 관리</li> <li>- 스포츠 손상 예방을 위한 개별 맞춤형 프로그램 개발 및 적용</li> <li>- 스포츠 손상 예방을 위한 경기장 환경 점검, 설치, 유지 및 보호 장비의 선택 및 적용</li> <li>- 경기력 향상을 위한 선수 영양 및 심리 상태 관리</li> <li>- 적절한 의료적 처치를 위한 gatekeeper 역할 수행을 위한 전반적인 의료 지식과 더불어 도핑 관련 정보의 제공</li> <li>- 질병 및 스포츠 손상의 일차 발견자로서의 역할 수행과 평가 및 의료팀과 협업을 통한 관리</li> </ul>
필요한 역량	<p>의무 트레이너 전문가에게 필요한 핵심역량 : 통합적 관찰력, 통합적 사고력, 창의적 기획력, 즉각적인 판단력, 리더십, 포용력, 대인 친화력, 공감 소통력, 자기관리능력</p> <p>선수의 건강상태를 문진 및 시진 등을 통하여 수집된 정보와 과학적으로 수집된 의료 및 측정 데이터를 종합하여 진단하고 이를 바탕으로 특화된 프로그램을 제공하고, 경기 출전 가능 여부, 재활훈련 지속 여부 등을 판단하며, 스포츠 손상시 빠른 대처 능력 등을 함양하기 위해서는 통합적 관찰력, 통합적 사고력, 창의적 기획력과 더불어 즉각적인 판단력이 매우 중요하다.</p> <p>또한, 선수뿐만 아니라 감독, 코치 등 팀 구성원 전체와의 신뢰를 바탕으로 선수의 종합 건강관리가 이루어져야 하므로 재활 운동 실력뿐만 아니라 지도자로서의 리더십과 포용력, 대인 친화력, 공감 소통력이 매우 중요</p> <p>또한, 본인의 건강과 지속적인 업무능력이 요구되는 분야이기에 자기관리능력이 필수 역량임</p>
관련 비교과 추천	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 응급처치 및 심폐소생술</li> <li>- 관련 스포츠 지속 활동</li> <li>- 커뮤니케이션 능력</li> <li>- 어학능력과 컴퓨터 등 관련 행정업무 능력</li> <li>- 관련기관 인턴 활동 경력 필수</li> </ul>
기타 권장 사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 스포츠지도사 자격증 취득</li> <li>- 희망 운동종목 심판자격증 취득 등 관련 협회 활동</li> <li>- 건강운동관리사 자격증 취득 필수</li> <li>- 전공교과목 및 비교과를 통한 스포츠태핑, 스포츠마사지, 필라테스 등의 자격증 취득</li> <li>- 관련 셀프브랜드(융합기초/전공심화/창의융합)모듈 수강</li> <li>- 외국인 선수 등과와의 커뮤니케이션 능통 필요 : TOEIC 700점 이상 등 어학성적 등</li> </ul>

직무명	건강 운동산업전문가 직무기술서
진로 개요	<p>운동처방을 기본으로 한 건강산업 전문가는 다학제간 협업을 통하여 운동처방을 활용하여 새로운 건강산업을 개발하는데 있어 측정 및 운동처방관련 전문가, 신체 움직임 및 신체운동 전문가로서의 역할, 운동처방관련 빅 데이터 수집 및 분석 등을 수행하게 된다. 따라서 운동처방을 기본으로 한 건강산업 전문가는 운동처방에 관한 자신만의 고도로 숙련된 전공 지식과 활용 능력뿐만 아니라 창의력, 다양한 학문에 대한 이해력과 포용력, 문제 해결 능력 등이 필요하다.</p> <p>이러한 자신의 전공 능력뿐만 아니라 다양하고 복합적인 협업체계에서 시너지를 창출할 수 있는 인재가 요구되는 운동처방을 기본으로 한 건강산업 전문가는 관련된 자격 취득뿐만 아니라 다양한 협업 경험과 학습을 통해 개인 능력을 개발할 수 있을 뿐만 아니라 이러한 과정을 거쳐 새로이 등장하고 있는 신산업에서 매우 중요한 핵심적 역할을 수행할 수 있는 분야이기도 하다.</p>
진출 분야(기관)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 멀티유저 AI 운동처방시스템 개발사 등 관련 벤처 기업</li> <li>- 첨단 보장구, 웨어러블 디바이스, 웨어러블 로봇 등 웨어러블 산업 관련 기업</li> <li>- 대한체육회, 대한장애인체육회, 시도체육 및 장애인 체육회, 종목별 협회, 국민체육진흥공단 등 정부기관 및 공기업</li> <li>- 대병의원, 의료기기 및 의료장비 회사 등 보건의료계열</li> <li>- 건강산업관련 창업</li> </ul>
수행 할 직무	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다제간 협업 시스템하에서 신체 측정 및 운동처방관련 전문가, 신체 움직임 및 신체운동 전문가로 의 정보제공</li> <li>• 운동처방관련 빅 데이터 수집 및 분석 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다양한 대상자의 다양한 니드를 파악하는 사회적 민감성</li> <li>- 파악된 니드를 종합하여 범주화할 수 있는 분석력</li> <li>- 범주화된 니드 중 사업성을 구별할 수 있는 사업적·경제적 능력</li> <li>- 사업성 있는 니드에 대한 해답을 제시할 수 있는 창의적 문제해결 능력</li> </ul> </li> </ul>
필요한 역량	<p>운동처방을 기본으로 한 건강산업 전문가에게 필요한 핵심역량 : 다양한 학문에 대한 이해력과 포용력, 종합적 문제 해결 능력, 통합적 관찰력, 통합적 사고력, 사회적 민감성, 분석력, 사업적·경제적 능력, 창의적 기획력, 대인 친화력, 공감 소통력, 자기관리능력</p> <p>다양한 학문들과 함께 협업을 진행하며 새로운 가능성을 찾고 문제를 해결해 나가기 위해서는 다양한 학문에 대한 이해력과 포용력, 종합적 문제 해결 능력, 통합적 관찰력, 통합적 사고력, 사회적 민감성, 분석력, 사업적·경제적 능력, 창의적 기획력, 대인 친화력, 공감 소통력이 중요</p> <p>또한, 본인의 건강과 지속적인 업무능력이 요구되는 분야이기에 자기관리능력이 필수 역량임</p>
관련 비교과 추천	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 커뮤니케이션 능력</li> <li>- 어학능력과 컴퓨터 등 관련 행정업무 능력</li> <li>- 관련기관 인턴 활동 경력 필수</li> </ul>
기타 권장 사항	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 생활스포츠지도사 자격증 취득</li> <li>- 유아, 노인, 장애인 스포츠 지도사 자격증 취득</li> <li>- 건강운동관리사 자격증 취득 필수</li> <li>- 전공교과목 및 비교과를 통한 스포츠테이핑, 스포츠마사지, 필라테스 등 자격증 취득</li> <li>- 관련 셀프브랜드(융합기초/전공심화/창의융합)모듈 수강</li> <li>- TOEIC 700점 이상 등 어학성적 등</li> </ul>