

# Home Training: Contact-free Exercising in Post-Covid-19 Era

## 2020년 대한스포츠과학·운동의학회 추계학술대회(온라인)

일시 · 2020년 12월 12일(토) 9:00-13:10

장소 · 온라인 학술대회

평점 · 대한의사협회 3점

### 인사말

존경하는 대한스포츠과학·운동의학회 회원 여러분, 안녕하십니까?

올 한해 COVID-19 사태에서 얼마나 노고가 많으셨는지요? 먼저 여러분의 건강과 평안을 기원합니다.

미증유의 COVID-19 판데믹으로 2020년 춘계학술대회와 정기총회가 개최되지 못하면서 학회의 어려움이 이어지던 중에, 회원 여러분의 성원으로 추계학술대회를 개최할 수 있게 되어 진심으로 감사드립니다.

대한스포츠과학·운동의학회는 4반세기 이상 우리나라 스포츠 관련 학문의 체계적인 연구와 발전을 위해 헌신해 왔으며, 회원 여러분들의 적극적인 참여와 관심으로 의료 및 체육 분야에서 다양한 전문가들이 매년 정기학술대회, 학술집담회, 연수강좌 및 워크숍 등을 통해 대한민국 스포츠과학과 운동의학을 선도하는 학회로 자리매김한 바, 이 자리를 빌어 모든 분께 감사의 말씀을 드립니다.

이번 추계학술대회에서는 COVID-19의 충격 속에 국민 여러분의 건강유지와 향상을 위해 전문학술단체로서의 역할을 감당하고자 'Home Training: Contact-free Exercising in Post COVID-19 Era'를 주제로 정하였습니다.

비대면, 비접촉 상황이 요구되는 현실에 맞게 Home Training 개관, 필수 장비, 새로운 테크닉을 소개하고, 상지, 하지 및 체간 운동의 실재를 다루며, 장애인이나 노인 등 특수 대상자를 위한 처방과 관련 부상의 치료를 주제로 최고의 연자를 모셔서 최신 지식을 습득하고 토론하는 자리가 될 것입니다.

새 집행부는 학계, 의료계, 체육현장 등에서 활약하는 전문가를 중심으로 구성되었으며 전문체육인 뿐만 아니라 일반 국민에게도 유익한 생활 속 스포츠 정보를 제공함으로써 스포츠과학과 운동의학의 저변 확대를 위해 최선을 다하겠습니다. 이를 완성하기 위해 회원 여러분의 관심과 성원이 가장 중요합니다. 다시 한번 COVID-19 사태 속에서도 회원님들의 건승의 기원하며 이번 추계학술대회 때 온라인 참여를 희망합니다.

감사합니다.

대한스포츠과학·운동의학회 회 장 최은석

이사장 이규훈

### PROGRAM

08:50-09:00 회장님 인사

**I. Introducing Home Training** 좌장: 최은석 교수 / 송욱 교수

09:00-09:30 Introduction of Home Training and Equipment 파프짐 조민석 트레이너

09:30-10:00 New Technology for Home Training 경북의대 민유선 교수

**II. Precise Methods and Cautions of Home Training** 좌장: 김희상 교수 / 김명화 교수

10:00-10:30 Precise Methods and Cautions for Upper Extremity STS 김병곤 대표

10:30-11:00 Precise Methods and Cautions for Lower Extremity 경상의대 천세웅 교수

11:00-11:30 Precise Methods and Cautions for Trunk and Other Approaches (e.g.EMS) 한양의대 박재현 교수

11:30-11:40 Coffee Break

**III. Home Training for Special Populations and Related Medical Issues** 좌장: 박시복 교수 / 정계순 교수

11:40-12:10 Home Training Prescription for the Disabled 대한장애인체육회 안영환 트레이너

12:10-12:40 Home Training Prescription for the Elderly 동신대 임승길 교수

12:40-13:10 Common Home Training-related Injury and Primary Care at Home 한양의대 정형외과 이진규 교수

13:10 Closing

### 사전등록 안내

• **사전등록만 진행합니다. 온라인 학술대회로 진행되므로 현장등록은 없습니다.**

• **사전등록 기간: 12월 11일(금) 오후 5시까지**

• **등록비:**

구 분	사전등록
정회원	30,000원
준회원	20,000원
학부생	무료
비회원	50,000원

※ 학회는 회원가입 시 입회비 2만원을 납부하셔야 합니다. 입회비 납부 시 이후 개최되는 학술대회 등록비 등 할인 혜택을 드립니다.

※ 정회원: 스포츠 및 운동의학 관련분야의 전문가, 전문의, 석사학위 또는 이와 동등한 자격을 가진자로 회원가입 후 입회비 2만원을 납부한 회원

※ 준회원: 스포츠 및 운동의학 관련분야의 전공의, 일반의, 연구원, 의료기사, 학사학위 또는 이와 동등한 자격을 가진자로 회원가입 후 입회비 2만 원을 납부한 회원

• **등록비 입금 계좌**

- KEB하나은행 (630-008930-151, 예금주: 대한스포츠과학운동의학회)

• **사전 등록 방법**

- **학회 홈페이지**(<http://www.kassem.or.kr>)에서 등록하신 후 입금하시기 바랍니다.

입금자명을 반드시 기재해 주십시오.

※ 사전등록 후 취소할 경우 12월 9일까지: 50% 환불, 9일 이후 환불 불가

- **닥터빌 회원가입 필수**(<https://www.dvwebinar.co.kr/user/join>)

※ 하단 내용 참고

- 사전등록 신청 및 등록비 입금 확인 후, 닥터빌 웨비나 **학술대회 유입코드**를 발송해 드립니다.

※ 매주 금요일 이메일 일괄 발송

• **문의처:** E-mail: [sportsstudy@hanmail.net](mailto:sportsstudy@hanmail.net)

### ■ 닥터빌 회원가입 필수

1. 닥터빌 웨비나 세미나 개설URL

- <https://www.dvwebinar.co.kr/webinar/symposium/74/1>

- 닥터빌 회원가입

<https://www.dvwebinar.co.kr/user/join>

2. 닥터빌 웨비나 참석 이용안내

- 각 Session 마다 체크인, 체크아웃이 필요합니다.

(체크인은 시작 시간 10분전부터 가능합니다.)

### 웨비나 참석 이용안내

· 출석 및 퇴장 확인 버튼을 클릭하셔야, 평점인수 인정이 가능하오니, 유의하시기 바랍니다.

· 참여내역은 집계되어 주최사로 전달되며, 닥터빌 웨비나 > 마이페이지에서 확인이 가능합니다.

· 문의사항은 마이페이지 > 1:1문의를 이용해 주세요.

웨비나 신청 > 출석(입장하기) > 시청 > 퇴장(퇴장하기)

#### 출석확인 (\*체크인)

해당시간의 참여 세션(강의) **입장하기** 버튼 클릭/출석시간 확인시 체크인되시며, 입장이 가능합니다.

#### 웨비나 시청

필요에 따라 시청 중간에 시청 확인을 위한 팝업이 노출됩니다, 당황하지 마시고 클릭해 주세요.

#### 퇴장확인 (\*체크아웃)

세션(강의) 종료시간 부터 페이지 우측 상단의 **퇴장하기** 버튼을 꼭 클릭해 주세요.

클릭시 체크아웃 시간이 기록됩니다.

### ! 참여 전 확인해 주세요!

① PC 및 모바일로 참여 가능합니다.

② 개인 네트워크 환경에 따라 불안정하 상태가 발생할 수 있습니다. 유선 네트워크 사용을 권장합니다.

③ 강의 화면이 정상적으로 보이지 않을 경우 새로고침(F5)해 주시기 바랍니다.

④ 사용하시는 브라우저(IE, 크롬)를 최신버전으로 이용해 주세요.

⑤ 참여하시는 웨비나의 영상은 촬영 및 녹화가 불가합니다.

사전등록 페이지 바로가기