

# 재활에서 싹이 나기

유레카 프로젝트





# Index

CA교수님과 면담

건재 교수님들과 미팅

재활 프로그램 진행상황 및 결과

면담후기 및 프로젝트 최종후기



# CA교수님과 면담





## <CA교수님과의 면담내용>

1. 검도가 무엇인지
2. 검도에 사용되는 근육부위가 무엇인지
3. 검도를 하며 부상을 당하는 부위가 어디인지





# 부상 재활부위





# 스건재 교수님들과의 미팅





# 이대택 교수님

★ 부상선수의 재활에 차도가 있는지 파악하는 방법

➡ 같은 힘으로 더 큰 에너지를 내는 것이 효율적

★ 기능성을 유지하며 선수 재활을 할 수 있는 방법

➡ 통증이 없는 범위에서 관절운동 진행



# 이기광 교수님

★ 검도 선수들의 경기력 향상을 위한 측정법



장비사용법: 근전도 측정, 발 압력 측정

비장비 사용법: 고속 비디오로 자세를 초고속 촬영





# 전지현 교수님

## ★ 가족력을 조사하기 위한 설문지 작성시 필수 요소



가족 중에 **급성심근경색**으로 돌아가신 분이 있는  
지 작성

## ★ 수술 후 재활기간에 따른 재활법의 차이



수술초기: **등척성** 운동 ⇒ 근육길이에 변화를 주지 않고  
힘만으로 근육 유지

수술후기: **등장성** 운동 ⇒ 근육길이에 변화



11 □ 28 □ □ □ □ □ □ □ □

# 전지현 교수님 전공 수업에 대한 조언 및 수업 명





- 전지현 교수님 전공 수업- 트레이닝방법론, 운동처방론, 건강교육, 스포츠건강재활개론
- 스포츠 마케팅, 스포츠 경영 - 복수전공을 일반학과로 하는 것이 좋음
- 선수 트레이너(Athletic trainer)      퍼포먼스 -> 트레이닝방법론(전지현 교수님 강의)  
재활      -> 김영균 교수님 강의  
공통적      -> 운동 생리학, 역학, 심리학
- 논문 접근법 - 학회지, 구글 학술검색, PubMed(전세계 논문), riss



# 전지현 교수님과의 만남 후 기

저희 조는 유레카 프로젝트 마지막 면담을 전지현 교수님과 함께 진행했습니다. 저번 면담 때 저희가 질문한 것뿐만 아니라 더 많은 것을 알려주시는 덕분에 프로젝트 발표에서 정말 많은 도움을 받았습니다. 이번 면담 때는 진로와 관련해서 저희가 들을 수업 및

방향에 대해서 질문을 드렸는데 앞서 발표에서 보여드린 것처럼 정말 많은 것들을 알려주셨습니다. 또한, 엄청 편안한 분위기 속에서 저희의 전반적인 학교생활에 대해 관심을 가져주시고 정말 필요한 말씀들을 많이 해주셨습니다. 이 자리를 빌어 다시 한번 바쁘신 시간 내주신 전지현 교수님께 감사의 말씀 전합니다.





# 재활 프로그램 진행상황 및 결과



# 10월

일	월	화	수	목	금	토
29	30	1	2	3 개천절	4	5
6	7	8	9 한글날	10	11	12
13	14 대상자가 원하는 재활 방향 모색	15 유연성 측정 아킬레스 테이핑 체력 측정	16	17 무릎 테이핑 어깨 테이핑	18	19
20	21  대상자 입원으로 재활을 하지 못함	22	23	24 유연성 측정 재활 운동 테니스엘보우 테이핑	25	26
27	28 발표	29	30	31	1	2





# 11월

☐ 대상자 : 하태용

☐

일	월	화	수	목	금	토
27	28	29	30	31	1 대상자 상태체크 TP포인트	2
3	4	5	6	7	8	9
	----- 대상자 검토 시합준비 및 출전 -----					
10	11 시민참여 재활캠프	12 시합 후 대상자 상태체크 거북목,어깨 재활	13	14 무릎 재활 재활 운동 프로그램	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27 체육인의 밤	28 전지현 교수님 면담	29	30



### -통증 수치 표-

- 1 좀 느낌이 날 뿐 아무 신경이 쓰이지 않는다.
- 2 살짝 느낌이 나고 신경은 조금 쓰인다.
- 3 계속 신경은 쓰이지만 무시할 정도 이다.
- 4 계속 신경이 쓰이고 생각 할 때 마다 아프다.
- 5 특정 자세를 취할 때 굉장히 아프지만 그 자세를 취하지만 않는다면 괜찮다.
- 6 특정자세를 취하지않아도 아프다
- 7 아파서 운동하는데 지장이 있지만 가만히 있을 땐 괜찮다
- 8 아무것도 하지 못할 정도로 아프다
- 9 온 신경이 통증에 가있으며, 일상생활이 불가할 정도이다.
- 10 겪어본 통증 중에 제일 큰 통증이며 진통제를 먹어야 한다.







Levator scapule(견갑거근), 상부 중부 승모근





어깨 재활운동





# 결과



10월 15일



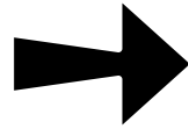
11월 1일



# 결과



10월15일 - 보통



유연성 증가

11월1일 - 우수







하태용

# 대상자 후기 및 인터뷰



## 대상자 인터뷰



Q3. 검도 운동 특성상 External Rotator Cuff(회전근개)의 사용 빈도가 많은데 오늘 테이핑을 한 후 검도를 했을 때 이전과의 차이점은 어떤 점이 있었나요?

A3. 검도 수업 전에 어깨 테이핑을 받고 들어갔었는데 평소보다 운동 후 피로감이 덜 오는 느낌을 받았습



## 대상자 인터뷰



Q3. TWY운동은 허리를 강화시켜주는 운동인데 매회 3초씩 10회를 반복합니다. 효과가 어땠나요?

A3. 허리가 당겨지는 느낌을 받았습니다. 처음에는 이게 운동이 되나 했는데 천천히 한 6회쯤 하니깐 배도 당기고 뒤에서 정자세로 잡아주셔서 운동이 됨을 느꼈습니다.

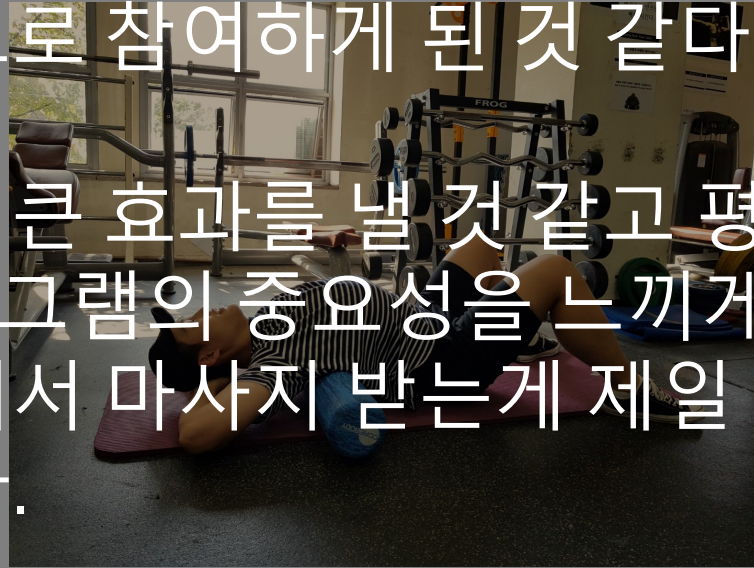
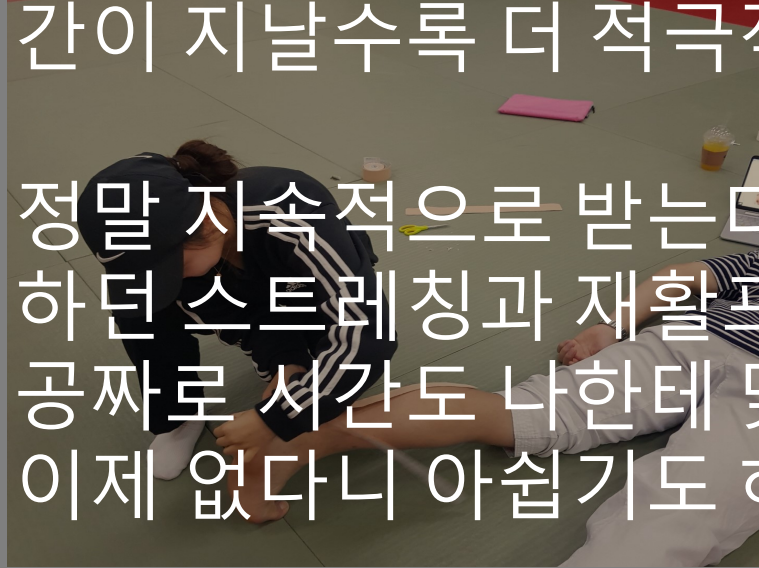
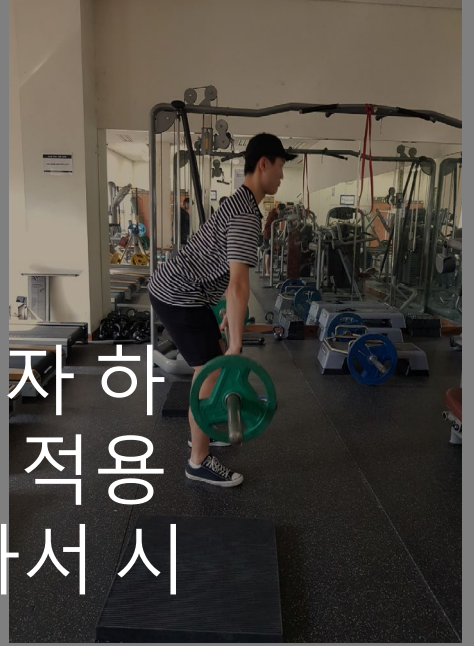
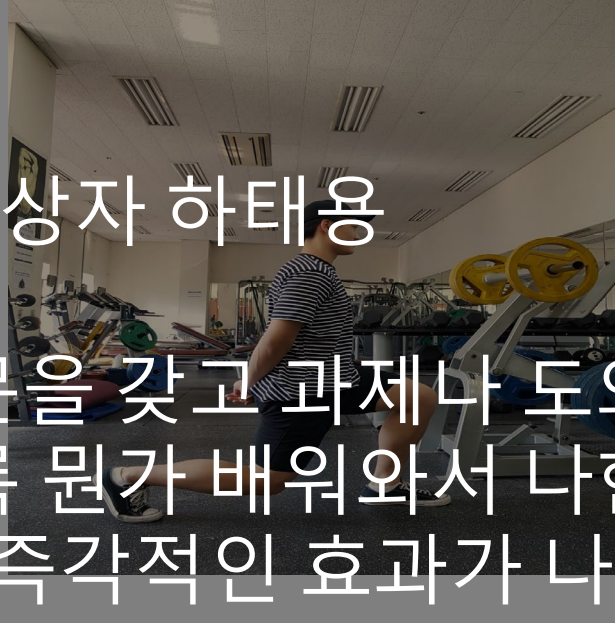
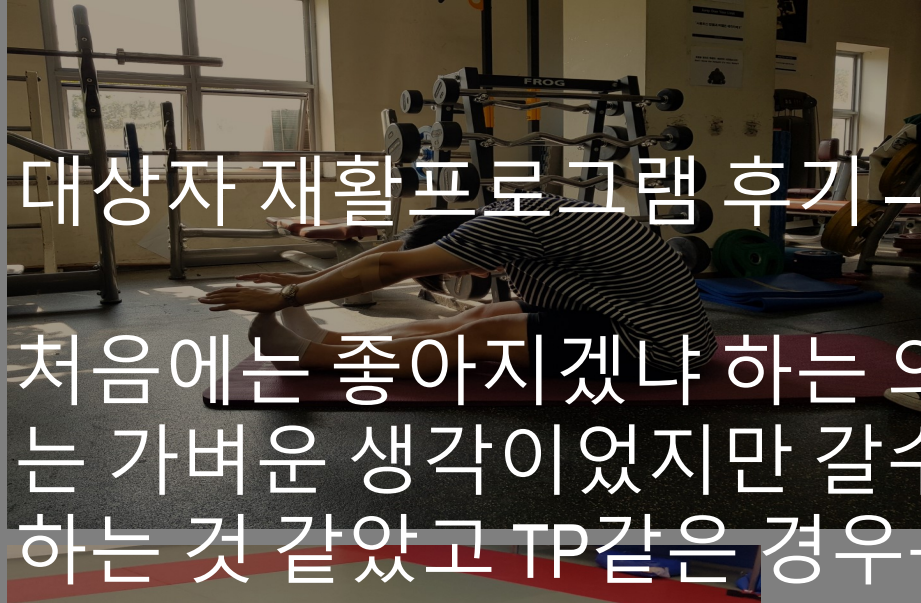




## 대상자 재활프로그램 후기 - 대상자 하태용

처음에는 좋아지겠냐 하는 의문을 갖고 과제나 도와주자 하는 가벼운 생각이었지만 갈수록 뭔가 배워와서 나한테 적용하는 것 같았고 TP같은 경우는 즉각적인 효과가 나타나서 시간이 지날수록 더 적극적으로 참여하게 된 것 같다.

정말 지속적으로 받는다면 큰 효과를 낼 것 같고 평소 등한시 하던 스트레칭과 재활프로그램의 중요성을 느끼게 되었다. 공짜로 시간도 나한테 맞춰서 마사지 받는게 제일 좋았는데 이제 없다니 아쉽기도 하다.





20192599  
최지언

유레카 프로젝트라는 수업을 통해 교수님들과 가까워서 대화를 나눠보고 면담할 수 있는 기회가 생겨 좋았습니다. 다양한 질문들을 통해서 주제에 대한 궁금증을 하나씩 해소하고 유익한 정보를 얻으며 과제를 진행할 수 있었습니다. 이러한 면에서 교수님들과의 면담이 큰 도움이 되었습니다. 또한 조금이나마 학생들에게 도움을 주시려고 열심히 답변해주시고 바쁜 시간 내어 주신 교수님들께 감사드립니다.





20192577  
나민지

처음에 유레카 프로젝트라는 수업을 접했을 때 정말 어떤 수업인지 감이 전혀 잡히지 않았는데 첫 수업을 듣고 앞으로 이런 수업을 진행할거다 라는 것을 들었을 때는 더 막막했습니다.

1학년이라 제대로 배운 것도 없고 아는 것도 없는데 어떻게 저희가 이런 프로젝트를 진행할까 하는 생각에 너무 막막했지만 점차 틀을 잡고 어떤 내용들을 진행할지 조사하고 발표하다 보니 빨리 진행해보고 싶었습니다.

전혀 몰랐던 부분을 조사하여 알게 되어 신기하고 또 그 조사한 내용들을 해부학 수업에서 더 자세히 알게 되었을 때 문득 뿌듯했고 신기했습니다. 그렇게 저희가 조사해서 알아낸 내용들을 실제로 테이핑과 마사지를 통해 실습을 해봄으로써 실제로 그것들이 효과가 있음을 눈 앞에서 보고 너무 신기했고 저희 과에 대한 자부심이 생겼습니다.

이런 수업이 왜 1학년에 필수로 들어있는지 의문이 있었지만 1학년만을 위한 수업인 것 같습니다. 교수님께서 이 수업은 아무것도 모르는 상태에서 시행착오를 겪으며 실수하는 수업이다 라고 하셨는데 실제로 실수도 하고 그 실수로 더 깨달음을 얻으며 한층 더 성장할 수 있었던 수업인 것 같습니다.



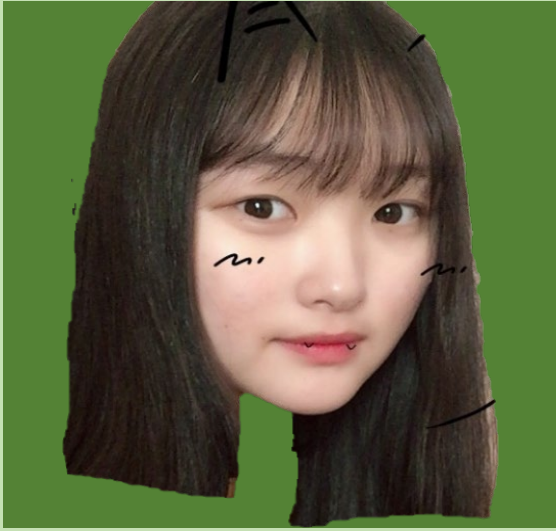




20192581  
안형주

유레카 프로젝트를 진행해오면서 가장 좋았던 것은 발표를 하고 난 후 김영균 교수님의 피드백이었습니다. 대상자에게 추가적으로 진행해야 할 운동들 및 테스트 방법 등을 되게 자세하게 알려주셔서 이것들을 추가하면서 뭔가 배우는 느낌도 들고 교수님께서 일방적으로 학습 하시는 게 아니라 저희도 발표하고 조사하고 그걸 통해서 교수님께서 저희한테 더 추가할 점들을 알려주시기 때문에 쌍 방향적인 학습진행이 제일 좋았습니다.





20192575  
김영서

유레카 프로젝트를 통해 전공 교수님들과 면담도 가질 수 있었고, 스산 교수님이신 신승호 교수님을 CA교수님으로 선정하여 만남을 가지고 인터뷰 또한 할 수 있어서 좋았습니다. 1학년인 저는 이 수업을 통해 많은 경험을 할 수 있었습니다. 대상자에게 배운 것을 토대로 직접 재활을 해보니 재활학과 학생으로서 자부심을 느끼는 계기가 되었고, 재활 한 것을 정리하여 발표를 하니 배운 것들이 더욱 머릿속에 잘 들어왔습니다. 이런 좋은 경험을 할 수 있어 좋았고 내년에도 유레카 프로젝트 수업이 진행되어 신입생들이 이 수업을 들었으면 좋겠습니다. 지난 1년 동안 들었던 수업 중 제일 재미를 느꼈던 수업이었기 때문입니다. 유레카 프로젝트를 통해 면담 요청에 흔쾌히 받아 주신 건재교수님들께 감사드리고 검토에 대해 잘 알려 주시고 검토선수들이 갖는 부상들이 무엇인지 자세히 알려 주신 CA교수님께도 감사드리며 갑작스런 부탁에도 흔쾌히 응해주고 재활을 함께 도와주던 대상자인 동기 하태용에게도 매우 고마움을 느끼게 되는 수업입니다.





20192588  
이지호

2학기 내내 매주 PPT, 재할 프로그램 그리고 교수님과의 면담을 진행하며 체감상 가장 큰 비중을 차지한 유레카 프로젝트가 드디어 마지막입니다. 뭔가 끝나서 다행이기도 하고 아쉽기도 합니다. 저의 역할은 직접 대상자를 케어 하는 일 이었는데 매 수업 때의 실습을 당장 다음주에 해 줘야 하니 좀 더 집중해서 듣고 실천하게 되었습니다. 그 과정에서 대상자가 내가 받은 것과 같은 반응을 보이고 끝나고 나서 만족하는 모습을 보일 때가 뿌듯하고 뭔가 할 것 같은 느낌을 받았습니 다. 이 유레카 프로젝트는 2,3학년 때 찬행할 실습들을 먼저 체험해 봄으로서 학생들의 흥미를 돋게 만드는 것 같습니다. 비록 전문적인 지식은 부족하지만 매번 실습 때 배운 것들이 해부학 수업과 연관이 돼서 그리 어려움을 느끼진 않았고, 피자 샌드위치 소고기까지 풀코스 돌리는 유레카 프로젝트가 내년에도 내후년에도 계속 진행되었으면 좋겠습니다.







감사합니다

