

유레카 프로젝트

바이올린조

백종환 윤승민 강민형 박병수
정현 최아름

유레카 프로젝트 바이올린 조

사진





목차

Contents

01. 지난발표 요약

- 대상자의 통증부위 및 처방
- 프로그램 사진

02. 운동처방

- 폼롤러를 이용한 SMR(Self Myofacial Release)마사지
- SCM마사지
- pectoralis minor 마사지
- 세라밴드를 이용한 운동

03. 최종상태 점검 및 소감

- 대상자의 상태변화
- 소감

지난 발표 요약

CA 교수님 최초 면담 & 조언

1. 외과적 질환

-가장 많이 일어나는 통증은 어깨와 허리 통증. 그리고 팔꿈치나 손목, 손가락에도 자주 나타나는 편임.

오랜기간 연습을 하면 턱이 변형 되는 경우도 있고, 바이올린을 괴는 턱쪽에 있는 이에 충치가 자주 발생하기도 함.

2. 내과적 질환

-연주 전에는 긴장이 많이 돼서 연주가 있는 날은 식사를 못하는 경우가 많음(소화불량). 연습 하기 전에도 바나나같이 간단한 음식만 먹게 됨.

지난 발표 요약

스건재 교수님 학기초 면담사진



우리 입장에서 생각하지 말고,
실제로 연주자, 전공자 입장에
서 접근하기
“현장 사람들의 요구를 들어주
는 것이 정답”

=>설문지법을 통한 양적조사

지난 발표 요약

대상자 인터뷰

PAR-Q

질문	예	아니오
1. 당신의 현재 직업은 무엇입니까? <i>회사원</i>		
2. 당신은 직업 특성상 오랜 시간 앉아 있어야 합니까?	<input type="radio"/>	
3. 당신의 직업은 반복되는 동작을 장시간 해야 합니까?	<input type="radio"/>	
4. 당신의 직업이 당신에게 스트레스를 많이 줍니까?	<input checked="" type="radio"/>	
5. 나는 평소에 활동적인 여가활동을 즐긴다(골프, 테니스, 스키 등).		<input type="radio"/>
6. 나는 평소에 취미를 가지고 있다(독서, 게임 등). <i>× 독서</i>	<input type="radio"/>	
7. 나는 아파본 적이 있거나 질병을 가지고 있다(팔꿈치 건염 등).		<input type="radio"/>
8. 나는 수술을 해본 적이 있다(만약 있을 경우 재할 여부)		<input type="radio"/>
9. 나는 가족력을 가지고 있다(암, 당뇨 등).		<input type="radio"/>
10. 나는 최근에 병원에서 치료를 받은 적이 있다.(1 달 이내)		<input type="radio"/>
11. 나는 뼈나 근육이 아파서 병원에 방문 해 본 적이 있다.(있다면 치료 내용 기술) <i>허리가 너무 아파서 병원에 갔는데 누워서 등 파동하게 하는 전기, 2달 정도 치료받은 무엇이든 좋다면 좋아져 갑작한 환상처럼 가벼워졌고 허리가 편안해졌다.</i>	<input type="radio"/>	

● 본인이 자주 불편함을 느낀 부위를 적어주세요(목, 어깨, 허리 등)
승모근, 허리, 목

- 통증을 느끼는 부위
승모근, 허리, 목

- Head forward position(거북목), Low Back Pain(허리통증)에 대해서 조사

->사용빈도가 높은 목과 통증 재발 가능성이 있는 허리를 중점으로 운동 프로그램을 진행

운동 처방

01. 폼롤러를 이용한 SMR(Self Myofascial Release)마사지



운동 처방

02. SCM(sternocleidomastoid/흉쇄유돌근) 마사지



운동 처방

03. pectoralis minor(소흉근) 마사지



운동 처방

04. 세라밴드를 이용한 운동



최종 정리

Thoracic mobility exercise



최종상태 점검 및 소감

대상자 인터뷰

1.통증의 변화(변화없음 1 ~ 완화된 5) 를 표시해주세요.

-> 승모근 4 허리 4 목3
전체 7

2. 스트레칭을 개인적으로도 하셨나요?

-> 옆드려서 상체들어올리기, 고개 돌리기(SCM운동), 두손 뒤로 짚기

3.바이올린을 하시면서 편해진 점이 있나요?

-> 연습하다 중간중간 스트레칭을 해주니 몸이 덜 아프게 계속 할 수 있었다.

4.프로젝트를 하며 좋았던점/아쉬웠던점이 무엇인가요?

-> 혼자 어떤 스트레칭을 하면 좋은지 알게되었다.
등에 폼롤러를 놓고 움직이는 동작이 버거웠다.

최종상태 점검 및 소감

소감

백종환

유레카 프로젝트 수업을 처음 들었을 때 '잘 할 수 있을까?'하는 생각이 들면서 어떻게 프로젝트를 진행 해 나가야 될지 막막하기만 했었습니다. 가장 부담이 되었던 점이 현장에서 실습을 해 본 경험이 없는데 평가부터 운동 처치까지 직접 해봐야 한다는 점이었습니다. 그렇게 막막한 심정으로 프로젝트를 진행 하는데 ppt 발표를 할 때마다 김영균 교수님께서 피드백을 계속 주셔서 부족한 점을 바로바로 고쳐 나갈 수 있어서 많은 도움이 되었습니다.

또 스건재 교수님들과의 면담을 통해 인터넷으로 자료 조사를 했을 때는 얻지 못할 정보들을 얻을 수 있게 되어서 프로젝트를 수월하게 진행할 수 있었습니다. 이 외에도 수업을 하며 현장에서 쓰일 수 있는 테이핑 및 메뉴얼 테라피 요법들을 자세하게 배워서 공부 부가 많이 되었고, 재활치료가 필요한 대상자를 직접 치료해보면서 부족한 부분에 대해서 자문도 구하고 자료를 직접 찾아보며 지식도 쌓이고 실력도 좋아진 것 같습니다. 유레카 프로젝트를 하면서 이렇게 많은 것들을 배울 수 있어서 좋았는데 한 가지 아쉬운 점이 있다면 아직 실력이 미숙해 사전 준비를 많이 하느라 실제 대상자와 만나서 운동 처방을 해준 시간이 짧았다는 점입니다. 하지만 이러한 점도 '처음'이었기 때문에 어쩔 수 없이 겪었던 부분이고, 이번 기회를 통해 많은 것을 배웠고 다시 하면 더 잘 할 수 있다는 자신감도 얻었기 때문에 아쉬움은 조금 남아도 정말 좋은 경험이었다고 생각합니다.

최종상태 점검 및 소감

소감

윤승민

유레카 프로젝트를 수강하면서

사실 나는 해부학이나 우리 전공 분야에 관련된 수업을 들어본 적이 없고 무지한 상태였다. 처음에 유레카 프로젝트를 수강하며 발표 준비를 하고 난생 처음보는 해부학 용어를 찾아보고 알아내고 하는 것이 쉽지만은 않았다. 하지만 수업이 진행됨에 따라 테이핑 실습도 해보고 매뉴얼 테라피를 받고 조금이나마 나아졌다고 하는 친구를 보며 흥미를 느끼고 전공에 대한 자부심을 느끼게 되었다. 그리고 직접 대상자에게 실습을 하면서 여러 가지 동작을 통해 통증이 있거나 불편한 부분을 진단하고 거기에 맞는 운동을 시켜보기도 하면서 조금이나마 나아졌다는 대상자의 말을 들었을 때, 가장 뿌듯함을 느꼈다. 이러한 뿌듯함을 느꼈을 때, 비로소 이 수업의 목적을 깨닫게 되었고 마음속으로 '유레카!'를 외칠 수 있었다. 유레카 프로젝트를 통해 내가 미래에 해야 할 것들을 조금이나마 구체화하게 되는 계기가 되었고 내가 스스로 '유레카!'를 외칠 수 있게 해주신 김영균 교수님께 감사의 말씀을 전하고 싶다.

최종상태 점검 및 소감

소감

최아름

유레카 프로젝트를 시작할 때 우리가 직접 대상자를 정하고 운동처방을 해야한다는 이야기를 듣고 걱정이 먼저 앞섰습니다. 단순히 글로 쓰거나 말로 하는 것이 아닌 우리가 직접 실습을 해야한다는 점이 부담스럽게 다가왔고 뼈나 근육의 이름조차 제대로 모르는 내가 잘 해낼 수 있을까라는 생각이 들었습니다. 하지만 유레카 프로젝트를 진행하며 한주마다 새로운 테이핑, 트리거 포인트, 매뉴얼 테라피를 배우고 서로에게 해봄으로써 몸으로 익힐 수 있게 되었고 직접 촉진해보니 글로만 배웠던 어려운 해부학용어들이 보다 쉽게 다가왔습니다. 또 배운 것을 토대로 대상자에게 운동처방을 내릴 수 있었습니다. 확실히 우리끼리 할 때보다 대상자에게 할 때 더 진지해질 수 있었고 한편으로 대상자에게 실수하지 말아야겠다는 책임감이 들었습니다.

유레카 프로젝트를 하면서 가장 좋았던 점은 1학년이 경험해 보지 못할, 후에 트레이너가 되었을 때나 할 수 있을 것 같은 경험을 미리 맛보기로 체험한 것 같습니다. 또 진로에 대해 생각해 볼 수 있는 기회가 되었습니다. 처음에는 어렵기만 했던 수업이지만 수업이 진행될 수록 많은 것을 배울 수 있었고 한번 배우고 끝나는 것이 아니라 앞으로도 배운 것을 유용하게 활용해가고 싶습니다.

최종상태 점검 및 소감

소감

박병수

이번에 새롭게 개설된 유레카 프로젝트를 진행하면서 제 전공에 대해 좀더 자세히 알게 되어서 좋았습니다. 제가 원래부터 관심이 있었던 학문이고 미래에 하고싶은 일들과 많이 관련되어 있는거 같아서 매우 유익한 시간이었다고 생각합니다. 그리고 교수님들과의 만남이 살짝 부담스러웠던 저로서는 이번 기회를 통해 조금이나마 교수님들과 친분을 쌓을 수 있어서 좋았습니다. 이번 프로젝트는 교수님들의 도움이 있었지만 처음부터 마지막까지 학생들이 수행해야 하는 프로젝트였기 때문에 어려움도 많았고 그만큼 성장도 크게 했다고 생각합니다. 각조마다 모든 조원들이 발표기회를 가질 수 있어서 누구하나 빠짐없이 열심히 활동에 참여할 수 있었던 것 같습니다. 원래 좋아하고 관심이 있는 학문이었지만 이번 프로젝트에서 발표준비를 하면서 더더욱 공부하게 되었고 그로 인해 더 흥미가 붙고 지식또한 많이 습득하였습니다. 아직 1학년으로서 부족한 것도 많고 어리숙 하지만 이렇게 전부 저희에게 맡겨 주시고 많은 경험을 할수 있게 해준 이 프로젝트가 매우 좋았던것 같습니다.

다만 아쉬웠던 점은 대부분 1학년으로 이루어져 있는 수업이다 보니 다른 조들의 발표를 이해하는데 어려움이 다소 있었고 발표준비를 하면서도 전문성을 높이기엔 어려움이 있었습니다. 그래도 이번 프로젝트에서 실수도 많이 했고 어려움도 많이 있었지만 이 모든걸 극복하고 성장할수 있었던거 같아 좋았습니다.

최종상태 점검 및 소감

소감

강민형

2학기에 새로운 수업형식인 유레카 프로젝트가 있다는 말을 듣고 나서 기대를 했다 그러나 처음 수업을 듣고 약간 부담감을 가지게 되었다 우리가 직접 대상자를 만나고 직접 우리가 짠 프로그램으로 대상자를 케어하고 그러한 과정들을 발표하고 피드백한다는 점이 아직 1학년인 나에게는 막막했었기 때문이다 그러나 프로젝트를 계속 진행해보니 매주 목요일마다 해부학 수업을 들었을때 배운 이론들이 적용된다는 점을 알게 되었고 프로젝트 발표 후에 교수님을 비롯하여 코어 선배님들 지도 하에 무용실에서 하는 테이핑 및 마사지 수업을 통해 대상자에게 관리를 해주면서 대상자가 나아지는 모습을 보고 진행할수록 흥미를 느낄 수 있게 되었다어떻게 보면 처음으로 전공수업을 몸으로 느낄 수 있었던 수업인것 같았다 눈깜짝할 사이에 지나간 2학기지만 여러모로 얻어간 것이 많아 뿌듯하다

최종상태 점검 및 소감

소감

정 현

대학교 새내기라 전공에 관해 모호한 부분이 많았는데, 유레카 프로젝트 수업이 전공에 대한 전반적인 내용을 잘 안내해 주었다고 생각합니다.

강의실에 앉아서 이론만 배우는 것 보다는 직접적으로 체험하고 경험하는 것을 통해 공부 하니 내용이 더욱 잘 와닿았고, 이에 따라 이해도도 더욱 높아졌습니다.

인체해부학 시간에 이론으로 배운 내용을 바탕으로 테이핑이나 매뉴얼테라피를 진행하니 테이핑과 테라피의 원리또한 잘 이해할 수 있었으며, 특히 무용실에서 진행한 실습 수업은 유레카 프로젝트를 진행할 때나 실제로 운동할 때에 이용할 수 있어 매우 유용했습니다.

개인적으로 발목부상이 있었던 저는 이 시간에 배운 발목 c테이핑을 사용하여 운동을 할 때 재부상을 예방할 수 있었고, 심리적인 불안도 줄일 수 있었습니다.

또한 같은 동아리원에게도 테이핑을 해주거나 매뉴얼 테라피를 진행함으로써 배웠던 내용을 실제로 적용할 수 있음에 즐거움을 느꼈고 고마워하는 모습을 보며 뿌듯함도 느낄 수 있었습니다.

김영균 교수님 전공수업 소개

교육과정 로드맵

전공(전출)영역	노인체육트랙	건강운동관리	스포츠과학 테크놀러지
공동	ENGLISH READING I, II/글로벌영어/컴퓨터프로그래밍 1, 2/글쓰기/ENGLISH CONVERSATION I, II /S-TEAM CLASS/사제동행세미나/학부생연구프로그램		
1학년	하계스포츠리더십/일반생물학개론/일반물리학개론/일반화학개론/유레카프로젝트/인체해부학		
	· 스포츠재활세미나1	· 건강운동세미나1 · 비만과운동	
2학년	기초해부학/운동생리학/체육측정평가/운동역학/트레이닝방법론		
	· 스포츠재활세미나2	· 건강교육 · 비만과운동 · 건강운동세미나2	· 환경과스포츠 · 스포츠건강빅데이터
3학년	응급처치및안전/트레이닝방법론		
	· 운동손상학 · 운동치료방법론 · 스포츠재활세미나3	· 병태생리학 · 운동처방론 · 임상운동검사및처방 · 건강체력평가및실습 · 건강운동세미나3	· 스포츠건강테크놀러지 · 근신경역학 · 스포츠통계및연구설계
			타학과: 융합기계전공 휴먼테크놀러지디자인 I, II
4학년	스포츠건강재활개론/스포츠의학		
	· 운동손상평가및재활	· 임상영양학 · 노인운동과재활	· 인체실험과데이터 · 스포츠건강캡스톤디자인
			타학과: 융합기계전공, 휴먼테크놀러지공학세미나 I, II 휴먼테크놀러지문제연구 I, II 휴먼테크놀러지캡스톤디자인 I, II

김영균 교수님 전공수업 소개

1. 유레카 프로젝트
: 스포츠 건강재활학과가 무얼 하는지
2. 인체 해부학
: 기본적인 해부학 내용을 다룸. 유레카 프로젝트와의 연계성
3. 기능 해부학
: 인체 해부학을 바탕으로 조금 더 심도있는 내용을 다룸.
4. 운동 손상평가 및 재활 (4학년 1학기)
5. 운동치료 방법론 (3학년 1학기)



감사합니다.