

Report

유레카 프로젝트 개별과제



전공	스포츠건강재활학과
학번	20192593
이름	정재욱

*프로젝트를 진행하면서 느꼈던 실수, 효과가 떨어지거나 몰랐던 부분, 이를 수정하고 학습하여 발전할 수 있었던 부분 등 모두 합쳐 각 주제별로 정리하였습니다.

1. 조원과의 소통

유레카 프로젝트는 팀플 활동이었다. 처음에는 굉장히 두려웠다. 나는 팀플 활동을 해본 적이 거의 없었기 때문이다. 어떤 수업을 듣고 시험을 준비하는 공부만 해보고 같이 협력해서 활동하는 프로젝트는 해본 적이 없었다. 유레카 프로젝트를 진행하면서 가장 힘들었던 게 바로 우리 조의 문제점이었던 '매우 적은 소통'이었다. 활동 초반부터 조원들끼리 소통이 제대로 되지 않았다. 서로 먼저 '내가 해볼게'라는 말을 쉽게 하지 않았다. 조원들이 잘못된 게 아니었다 나도 마찬가지였다. 하지만 부 조장이었던 나는 책임감을 갖고 소통을 최대한 해보려 했다. 먼저 내가 어떤 역할을 맡고 다른 조원들에게 역할을 부여해주시 소통도 잘 되었고 활동도 원활히 진행되는게 느껴졌다. 이런 소통이 부족할 시 계속 활동을 이끌어주는 것이 조장과 부조장의 역할이라는 걸 알게 되었다. 단순히 일을 더 많이 한다고 조장과 부조장을 하는게 아니었던 것이다. 처음에는 나 혼자 '당연히'라는 생각을 하며 조원들이 알아서 활동해줄 것이라는 오만함에 사로잡혀 있었다. 하지만 그게 틀렸고 서로 먼저 실천할 수 있게끔 이끌어줘야 한다는 게 맞다는 걸 알게 되었다. 그게 협력이고 소통이라고 생각한다.

2. 대상자

우리 조는 중간에 부득이하게 대상자를 바꿀 수밖에 없었다. 그땐 이미 프로젝트 기간 절반 이상이 넘어간 상황이어서 우리 조가 활동할 수 있는 기간이 부족해서 아쉬웠다. 처음 대상자를 선정했을 때 테니스는 앞으로도 장기적으로 꾸준히 칠 건지, 언제까지 칠 수 있는지 등을 미리 물어봐서 계획을 장기적으로 세웠어야 했다. 허나 우리는 단기적으로만 우선 생각하여 프로젝트를 진행한 것이 실수였다. 단기적인 계획인 '나무'를 보느라 장기적인 계획인 '숲'을 보지 못한 것이다. 이 실수는 이번 프로젝트도 그렇고 앞으로 어떤 활동을 하든지 처음엔 숲보단 나무를 볼 줄 알아야 된다는 걸 알려주었다.

3. 실습활동

대학 진학 전까지 제대로 된 운동을 해본 적이 거의 없었다. 입시 체육도 해보지 않았다. 그래서 농구동아리(쿠바)에서도 많은 분들이 직접 테이핑을 하고 운동하던 게 나에겐 매우 신기하게 다가왔다. 실습활동에서 테이핑을 부위별로 다양하게 배우는 기회를 가졌다. 앞으로 어떤 운동을 하든지 배운 테이핑을 적용할 수 있어서 좋은 경험이었다. (이제 농구할 때 가끔 테이핑을 하곤 한다.)

하계스포츠리더십에서와는 달리 이번 수업에선 매뉴얼 테라피를 제대로 배워보고 싶었다. 처음

에는 감도 안 잡히고 위치를 제대로 파악할 수 없었다. 하지만 계속 실습을 해보며 점점 실력이 는는 걸 스스로 느낄 수 있었다. 코어 선배들께서 능숙하게 하시는 걸 보고 처음엔 나도 저렇게 할 수 있을지에 대한 의구심이 들었다. 하지만 선배들도 처음부터 잘한 것이 아닌 배우면서 잘하게 된 것을 알게 된 후 앞으로도 더 노력해서 선배들처럼 되고 싶다는 다짐을 하게 되었다.

처음엔 단순히 몇 개의 근육들이 우리 몸을 구성하는 줄 알았다. 허나 실습과 해부학 수업을 통해 엄청 많은 근육들이 우리 몸을 구성한다는 걸 알게 되었다. 또한 단순히 허리 주변 근육만이 허리 통증에 영향을 주는 게 아닌 목부터 다리까지 몸 전반에 걸친 근육들이 모두 영향을 준다는 걸 알 수 있었다.

3. 교수님 미팅

이미영 교수님 미팅에서 드릴 질문에 대해 우리 조가 제대로 공부해가지 않았다. 원래 조사하면서 생긴 질문을 여쭙봐야 하는데 우리는 단순히 그냥 궁금한 걸 질문했다. 당연히 교수님께서 이에 대해 지적하셨다. 먼저 질문하기 전에 그 질문에 대해 공부해오는 건 기본이라고 말씀해 주셨다. 그래서 이 실수를 깨닫고 다음부터는 질문과 관련된 조사를 한 후 미팅을 하였다.

나는 지금까지 학점을 위한 공부를 하긴 했으나 정작 내 진로에 대해 제대로 생각해본 적이 없다. 하지만 이번 유레카 프로젝트 활동과 실습 수업에 재미를 붙이며 재활분야에 흥미가 생겼다. 또한 '일반물리학개론'을 수강하며 물리에 재미를 느꼈는데 이기광 교수님과의 미팅에서 도움이 되는 많은 조언들을 받으며 앞으로 어떻게 진로를 준비해야 되는지 방향을 잡을 수 있었다.