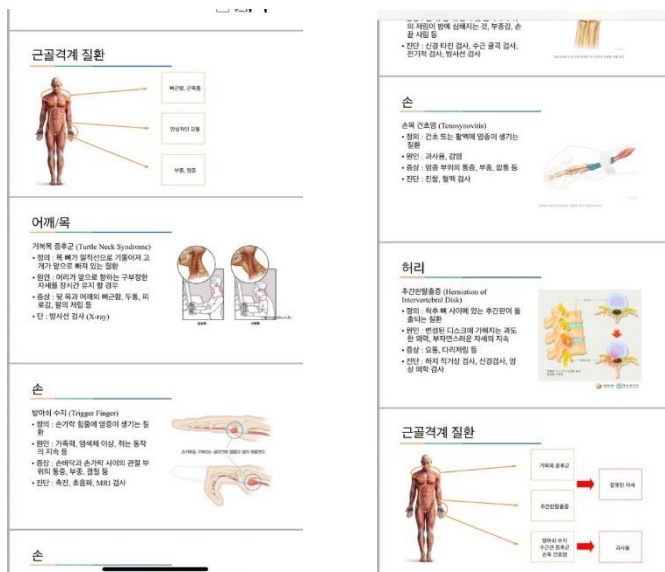
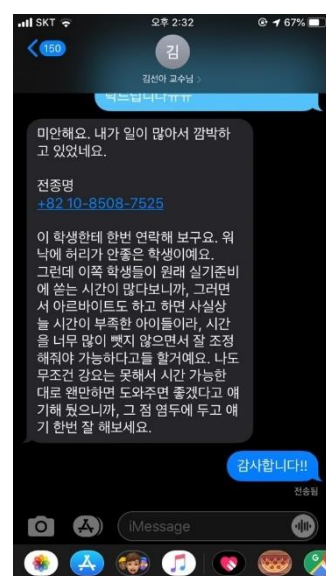
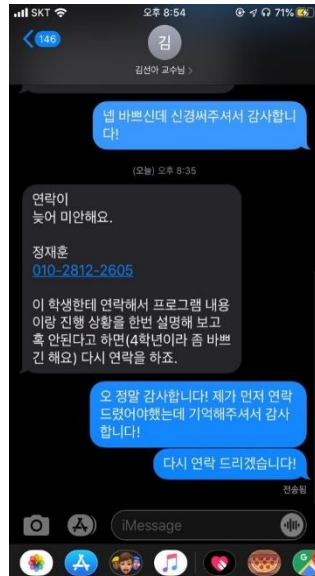
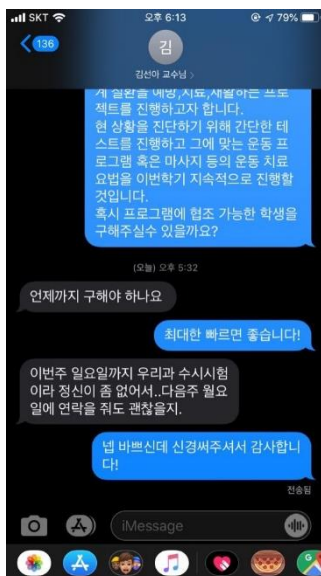


프로젝트를 진행하면서 느꼈던 실수 또는 효과가 떨어지고 몰랐었던 부분.

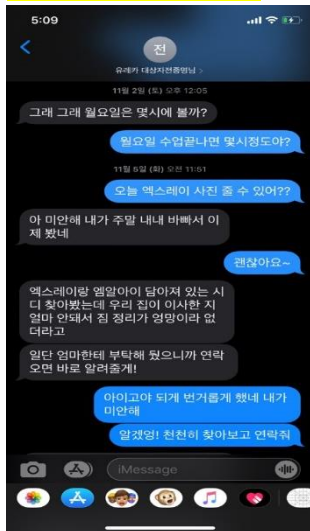
1. CA교수님을 구할 때 **교수님과 연락을 주고받는 기본적인 방법을 잘 몰라서** 여러 교수님들께 연락을 드린 끝에 지금 CA교수님을 구하게 되었다.
2. 종목을 피아노로 정하고 피아니스트들에게 어떤 질병이 있을 지 예측해서 자료조사를 했어야 했는데 **증상과 근육의 전문적인 명칭을 몰라서** 효과적으로 자료조사를 할 수 없었다.



3. **처음 대상자**를 구할 때 여성 대상자를 구했는데 몸무게 공개하는 것과 한 학기 동안 지속되는 프로젝트였던 점을 **의사소통 실수**로 알리지 못하여 CA교수님을 통해 **대상자를 다시 구하게 되는 실수**가 있었다.



4. 대상자를 만나 설문지법을 통해 디스크와 척만증이 있다는 사실만 알고 **엑스레이와 CT를 봐야겠다는 생각을 하지 못해** 효과적으로 처치를 하는데 더 많은 시간이 소요되었다.
5. 디스크가 있다고 하여 **디스크 문제라고만 생각**을 해서 자료조사를 할 때 관련 근육 중 어떤 근육을 강화시켜주고 매뉴얼 테라피로 풀어줄 지 알아보지 않고 **단순히 자세 교정만 생각하는 실수**가 있었다.
6. 엑스레이 사진을 보고 척추 척만증 및 디스크 여부를 확인하고 그에 맞는 운동을 처방하기로 계획하고 있었는데 대상자가 최근 이사를 하는 바람에 **척추 엑스레이 사진을 찾는 데 생각보다 긴 시간**이 걸렸고 그로 인한 어려움이 있었다.



7. 엑스레이를 구해서 확인했지만 **엑스레이를 볼 수 있는 전문적인 지식이 부족**하여 엑스레이가 있음에도 자가적인 진단을 할 수 없었던 부분이 부족했었다.
8. 대상자를 처음 만나서 스페셜 테스트를 진행하면서 저림 증상이나 불편한 점을 물어보면서 테스트를 진행했어야 하는데 **단순히 테스트만 했던 실수**가 있었다.



(단순히 테스트만 하여 물랐는데 추 후에 물어보니 패달링 할 때 오른 쪽 다리가 저리다고 대답했다.)

9. 매뉴얼 테라피를 진행하면서 TP를 찾았지만 실습과는 다르게 실제 대상자에게 적용함에 있어서 **강도를 어느 정도로** 해야 효과적인지 몰랐다.



10. 처음 대상자 처치를 시작할 때 청바지나 면바지 같은 근육 측지를 어렵게 하는 옷을 입고 오지 말라고 당부했어야 하는데 그 점을 몰랐고 대상자가 **청바지**를 입고와 근육 측지가 어려워 **효과적인 매뉴얼 테라피가 불가능** 했다.



11. **MMT를 몰라서** 대상자를 처치함에 있어서 미숙함이 있었다.
12. **통증 강도나 MMT 결과를 숫자로 표기**하고 프로젝트를 진행하면서 변화를 차트로 만들었다면 더 좋은 프로젝트가 됐을 것인데 그렇게 **하지 못한 부분이 부족했다.**
13. 재활 운동보다는 **매뉴얼 테라피를 중점적**으로 대상자 처치를 진행했는데 **운동을 중심으로 하고** 테이핑이나 매뉴얼 테라피를 진행하여 더 크게 좋아진 모습을 보일 수 있었지만 그렇지 못한 부분이 아쉽다.

수업을 통하여 수정 및 발전할 수 있었던 부분(위와 동일한 순서대로)

1. 교수님들과 연락할 때에는 **무엇 때문에 연락을 드렸는지 간단하고 명료**하게 그것을 드러내고 **교수님들의 시간을 많이 뺏지 않는 선**에서 면담을 해야 할 것을 김영균 교수님께서 수업시간에 가르쳐 주셔서 **이후에 있던 교수님과의 연락에서 실수하지 않게** 되었다.
2. 발표 후 교수님의 피드백을 통해 **Low back pain risk factor**에 대해 검색을 해야 할 것을 알게 되어 **더 효과적인 자료조사**를 할 수 있었다.



단순히 허리 통증 혹은 손목 통증에서 더 전문적인 자료로 바뀐 모습

3. 김영균 교수님께서 일주일의 시간을 더 주시고 대상자 구하는 것에 어려움을 공감해 주셔서 다른 대상자를 구하는데 어려움을 덜 수 있었고 **이후로 대상자와 연락할 때** 예상 경과 시간과 만나서 진행할 **프로젝트 내용** 등을 뚜렷하게 전달했다.
4. 발표 후 교수님의 피드백을 통해 **디스크와 측만증을 판단할 때는 엑스레이가 필요**하다고 말씀해주셨다. 그 후 대상자에게 엑스레이 사진을 받았고 **어떻게 운동처방을 할 지 더 명확**하게 알 수 있었다.
5. 발표 후 교수님의 피드백을 통해 허리 통증을 유발하는 근육인 **Piriformis, Quadratus lumborum** 등을 알게 되었고 매뉴얼 테라피 실습을 통해 해당 근육 **매뉴얼 테라피**를

배우고 적용시켜 볼 수 있었다.



6. 엑스레이 없이도 가능한 매뉴얼 테라피를 먼저 진행하기로 결정하고 그 상황에 맞게 최선의 선택을 할 수 있었다.
7. 이 부분은 마지막 발표 때 엑스레이 사진을 발표했기 때문에 특별한 피드백을 받을 수는 없었지만 엑스레이 사진을 보고 스스로 판단하여 운동처방을 할 수 있었기 때문에 큰 배움을 얻을 수 있었다.
8. 교수님께서 피드백을 해주시면서 저림증상이 있었다고 질문하셨을 때 답변할 수 없었다. 저림 증상 유무는 대상자에게 해야할 매우 기본적인 질문임에도 하지 못했고 이 것을 수정하여 이 후 대상자에게 피드백을 받을 때 기본적으로 질문하고 개선하려고 노력했다.
9. 매뉴얼 테라피 실습을 하면서 코어 동아리 선배님께 여쭙보았는데 매뉴얼 테라피를 할 때 실제 대상자를 대상으로 할 때는 그 대상자와 소통하면서 하는 것이 가장 중요하다는 것을 배우게 되었다. 그것을 바탕으로 대상자 매뉴얼 테라피를 진행하면서 아픈 강도와 불편하진 않은지를 계속 소통하면서 진행할 수 있었다.

10. 이 후 직접 반바지를 준비해서 대상자 처치 전에 의상을 교체할 수 있게 조치하였다. 더 정확하게 근육을 촉진할 수 있었고 때문에 더 효과적인 매뉴얼 테라피가 가능했다.



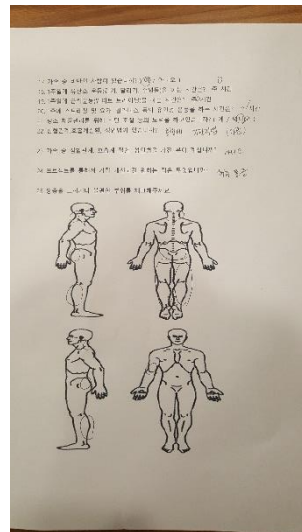
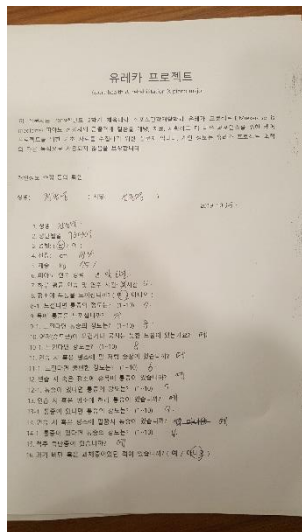
11. 시민 참여 실습 때 코어 동아리 선배님들께서 처음 대상자에게 MMT를 실시하는 것을 보고 선배님께 허리 관련 실시할 수 있는 MMT를 여쭙보고 우리 대상자에게 적용시켜볼 수 있었다.
12. 다른 조에서 차트를 만드는 것을 보고 교수님께서 칭찬을 하셨는데 그것을 보고 우리 프로젝트에도 추가하면 좋겠다고 생각할 수 있었다.(실제로 적용하지 못해 아쉽지만 차트의 중요성과 용이함을 알 수 있어서 지식의 발전이 있었다.)
13. 마지막 발표 때 발표한 내용이어서 구체적인 피드백은 받지 못했지만 스스로 배움을 얻어가는 내용이었다.

이외에 추가적으로 발전할 수 있었던 부분

1. 실습 때 **테이핑**을 배워 대상자에게 적용시켜 볼 수 있었다.



2. 처음 대상자의 상태를 알고자 할 때 **설문지법**이라는 방법을 배웠다.



3. 마지막 결과가 드라마틱하게 좋아지진 못했지만 내가 배운 것들을 내가 할 수 있는 최선을 다해 적용했다. AT로써 느낄 수 있는 책임과 어려움을 여실히 느낄 수 있었던 프로젝트였고 다른 한편으로는 AT로써 느낄 수 있는 재미와 보람도 역시 느낄 수 있었다.