

DU-도전학기 참가신청서

성 명			학 번		
단과대학	재활과학대학		학과(전공)	물리치료학과	
휴대전화			E-mail		
도전학기 지도교수	(성명) (소속) 재활과학대학 물리치료학과 (서, 인)				
도전학기 과제명	(한글) 마사지, 너는 계획이 다 있구나 (영문) Massage, You've got a plan				
도전 기간	2020-겨울계절수업		도전 영역	☐ 일반선택영역 ☒ 전공선택영역	
도전학기 과제 내용 요약	‘치료적 마사지’ ‘아로마 마사지’를 활용한 통증 경감을 측정하여 치료적 마사지와 일반 마사지의 지식과 경험을 획득한다. 이를 통해 만성기의 통증을 가진 사람들의 통증 표본을 수집, 실험 대상자를 구하여 마사지 후에 통증의 경감도를 분석하여 일상생활에서 어떠한 방법이 더욱 통증을 경감시켰는지에 대해 알아본다. 유의미한 통증 경감이 있다면 이를 바탕으로 비장애인의 만성적 통증 경감에 대해 기록하여 앞으로 있을 임상치료의 지식이 될 수 있으며 치료적 방법에 대한 여러 경험을 쌓는 방식에 도움이 될 것이다.				
주요 교내외 활동	기관명	활동기간		활동내용	
	근육학 동아리	2015.03~2016.06		근육촉진 및 통증완화	
	OOO운동센터	2016.07~2016.08		운동치료	
상기와 같이 DU-도전학기에 지원합니다. 2020년 11 월 3 일 신청인 :					

DU-도전학기 계획서

성 명	(한글) (영문)	학 번	
단과대학	재활과학대학	학과(전공)	물리치료학과
도전학기 과제명	(한글) 마사지, 너는 계획이 다 있구나 (영문) Massage, You've got a plan		
신청학점 및 교과구분	전공선택: 3학점 일반선택: 학점	예상 소요 예산	790,000원
지도교수 겸 학과장 의견	지속적으로 실습과 실무적인 방법을 탐구하는 학생입니다. 준비를 잘 해서 좋은 결과물을 얻길 바랍니다. (소속) 재활과학대학 물리치료학과 (성명) , (날인)		

1. 도전 배경

“경력직 같은 신입 구합니다.” 구인구직 페이지에 신입 모집 공고란에 적혀있는 문구이다. 신입한테 경력을 바라는 것인지, 경력이 있는데 신입을 바라는 건지 참 취준생들을 울리는 문구다.

국가 면허를 취득하고 물리치료사가 되기까지 청춘과 맞바꾸어 공부하고, 이게 맞는지 저게 맞는지 실습과 실패를 통해 어느 정도 지식이란 것이 내 머리에 들어왔다고 생각 할 때, ‘아 이제 졸업해도 되겠구나’ 했을 때 우리는 구인구직 공고란을 마주하게 된다. 그렇게 열심히 달려왔건만 구인 구직란에 써진 정보는 어떻게 내가 학교에서 하지 않은 것 만 쪽쪽 골라서 적혀 있는지 과거의 내가 잘못된 건지, 첫 전공 책을 펼 때처럼 막막하기만 하다.

같은 학과에 있는 재학생들은 전문 직종으로써 물리치료란 행위에 기대하고 임상에 진입하지만 실제론 신입이 할 수 있는 일은 많지 않다. 임상에서 행해지는 치료들은 학교가 아니라 실전을 통해서 배우기 때문이다. 하지만 경력직도 힘든 이 시기에 신입이 설자리가 어디 있을까. 사실 어딘가는 있겠지만 그 자리는 내가 들어갈 수 없는 자리일 뿐이다. 결국 그렇게 설자리가 없다면 끼어있을 자리라도 만들어야지 “경력직 같은 신입” 시대가 원한다면 사람도 변해야 한다.

상황하게 글을 적었지만 결국 이번 도전 학기의 참여는 미약하게나마 해왔던 일련의 활동들을 앞세워 다른 방식의 전공 경험을 쌓고자 하는 것이다. 통증 치료 경험의 방향성과, 치료를 바라보는 시각을 넓혀 마사지를 통한 통증 경감을 경험하고 습득하여 임상적, 치료적 부분에서 자신감을 가지고자 한다.

2. 도전 과제의 목표

- 결국 생각보다 단 한 번의 행동이 중요하다.

마사지를 행함에 앞서 정리하여 보면 결국 경험의 문제다. 치료를 행할 때 실무와 이론의 괴리를 줄여주고 자신감을 높이기 위해 여러 경험을 쌓을 수 있는 케이스의 실험을 진행하고자 한다.

- 일상적 스트레칭과 이를 실행하지 않는 사람들의 만성적 통증의 주관적 비교를 통해 몸의 긴장도를 풀어주는 사람과 그렇지 않은 사람을 비교하여 일상생활에 얼마나 더 많은 만족도를 가지는지 알아본다.
- 많이 행해지고 있는 아로마테라피의 마사지가 근육의 안정화에 실질적인 도움이 되는지 확인하고 이를 통해 만성적 통증을 가진 사람에게 적용할 수 있을지에 대해 알아본다.
- 치료적 마사지를 통해 이전에 행했던 스트레칭, 아로마테라피 마사지와의 통증 경감의 차이를 주관적으로 확인해보고 치료적 마사지의 기술을 받았던 대상자들을 통해 만족도를 조사한다.

3. 도전 과제 내용

1. 스트레칭과 만성적 통증의 상관관계

일상적인 생활을 하더라도 만성적 통증을 안고 가는 사람들이 많다. 특히나 현대 사회에 들어서 적절한 운동을 하지 못하여 여러 불편과 통증을 호소하는 젊은 층이 늘어나고 있다. 이러한 사회의 변화에 따라 실험을 진행하고자 한다.

운동을 거의 하지 않는 20대에서 나타나는 몸의 통증과, 불편함을 관찰하고 운동을 권장량 이상 실시하는 20대에서 나타나는 몸의 통증에 대한 불편함을 비교 관찰한다. 가능하다면 30대 이상의 연령층에서도 운동의 유, 무를 가려 비교 관찰하여 스트레칭을 시켜 볼 것이다. 스트레칭을 통한 2~30대의 몸의 변화를 관찰하고 이에 마사지를 적용할 필요가 있는지 주관적, 자체적인 판단을 통해 통증 조절의 방향을

찾아 이를 기록한다.

2. 아로마 테라피의 마사지

치료적 마사지는 이미 많이 알려져 있고 많은 치료사들이 행하고 있다. 그렇담 아로마 테라피는 어떠할까. 사실 이도 많이 행해지고 있지만 그 효능과 차이점에 대해 찾아보려 해도 정보와 표본이 너무 폐쇄적이다. 이에 실질적으로 아로마 테라피의 마사지가 통증의 감소에 효과가 있는지 확인해보고 일반적인 통증 감소의 형태로 사용할 수 있는지 체크해보고 확인해본다. 20~30대 남성과 근육의 단축이 심한 참가자를 기준으로 마사지를 시행하고 통증의 경감도 차이가 있다면 근육의 부위별 통증 변화를 체크하여 기록한다.

3. 치료적 마사지

시청각 콘텐츠의 소비량 증가로 인해 어떠한 정보든 쉽게 얻을 수 있는 시대가 되었다. 하지만 그에 비해 정보의 사실 유무와 악의적인 가짜 정보를 넣은 시청각 콘텐츠들이 늘어나고 있다. 그렇기에 정보의 사실성과 정보의 중립성을 판별하는 것 또한 중요하게 되었다.

치료적 마사지는 환자의 통증과 생활에 깊이 관여할 수 있는 만큼 제대로 된 정보를 파악하고 그에 맞는 마사지를 제공하는 방법을 생각하여 실제로 터득할 수 있도록 책, 전문 교육 영상을 통해 습득하여 실시하고자 한다.

터득한 치료적 요법을 2~30대에게 남, 여 참가자에게 모두 실질적으로 적용해보고 마사지를 통한 통증 경감이 일상생활에서의 동작 개선에 어느 정도 개선이 되었는지, 개선이 되었다면 그 만족도가 얼마인지 조사하여 기록한다.

4. 도전 과제 추진일정

주차	활동 목표	활동 내용	예상 투입 시간
1주차	참여자들의 몸 상태 확인 및 설문	참여자들의 통증의 강도와 부위를 확인하기 위하여 설문조사를 실시 이를 토대로 스트레칭과 마사지를 진행할 부위를 결정한다.	5시간
2주차	스트레칭을 통한 신체의 변화 확인	통증의 유, 무를 살피고 그에 따라 통증 부위를 집중적으로 스트레칭을 할 것인지 근육의 피로도를 줄여주는 스트레칭을 할 것인지 판단하고 이를 매일 관찰, 기록하여 차트를 만든다.	20시간
3주차	아로마 테라피 시행	아로마 테라피를 통한 근육의 안정화를 통해 이전의 스트레칭과 비교해보고 어떠한 효과가 있는지 알아본다. 이를 통해 실질적으로 근육의 안정이 아로마 테라피 마사지로 될 수 있는지 확인해 본다.	20시간
4주차	치료적 마사지 시행	통증이 있는 부분에 물리치료학적인 치료 마사지를 통해 통증의 경감이 있는지 확인한다. 이뿐만 아니라 치료 기법의 다양화를 통해 환자의 만족도를 조사하고 이에 치료사가 쓰기 좋은 마사지는 어떠한 것인지 찾고 이를 습득한다.	20시간
5주차	앞선 3가지 마사지 비교 분석	스트레칭, 아로마 테라피 마사지, 치료적 마사지 중 만족도가 높은 마사지, 스트레칭들을 실험 참여자, 혹은 다른 참가자들에게 사용하여 만족도 비교 후 정리하여 마사지 치료법 책 제작에 토대를 마련한다.	20시간
6주차	마무리 정리 및 책 인쇄	전체적인 보고서를 검토하고 터득한 자료들을 정리하여 참여자들에게 배부할 설명집을 제작한다.	5시간

5. 활동 지원비 상세 내역

활동 지원비 신청내역		
항 목	산출근거	금액(원)
도서구입비	질환별 치료적 마사지(치료사를 위한) 근막 통증유발점 진단 및 도수치료 아로마테라피: 기초에서 치료까지 치료 마사지	135000원
재료비	아로마 오일 X 2	175000원
	릴렉싱 치료 오일 X 2	90000원
	일회용 베드 시트	65000원
인쇄비	마사지 설명집 인쇄	220000원
회의비	설문결과 회의, 통증변화 회의 (5명x3회x7000)	105000원
합계(원)		790,000

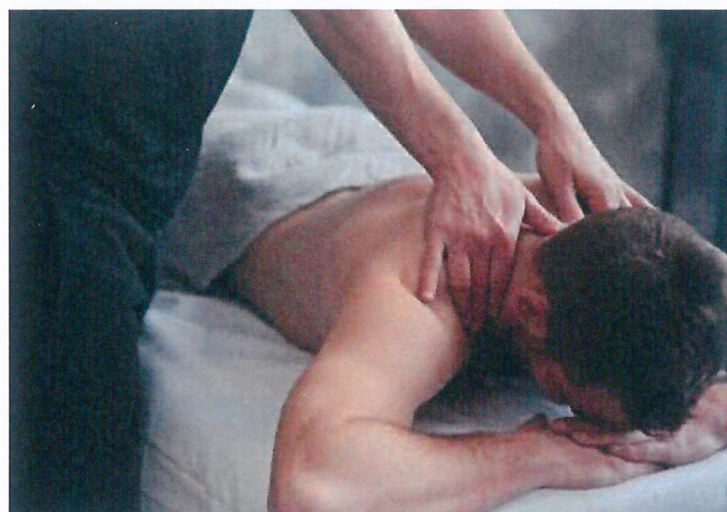
6. 과제 수행 후 제출할 수 있는 결과물

결과물 사진

1. 스트레칭 분류별 예시 (아래사진)



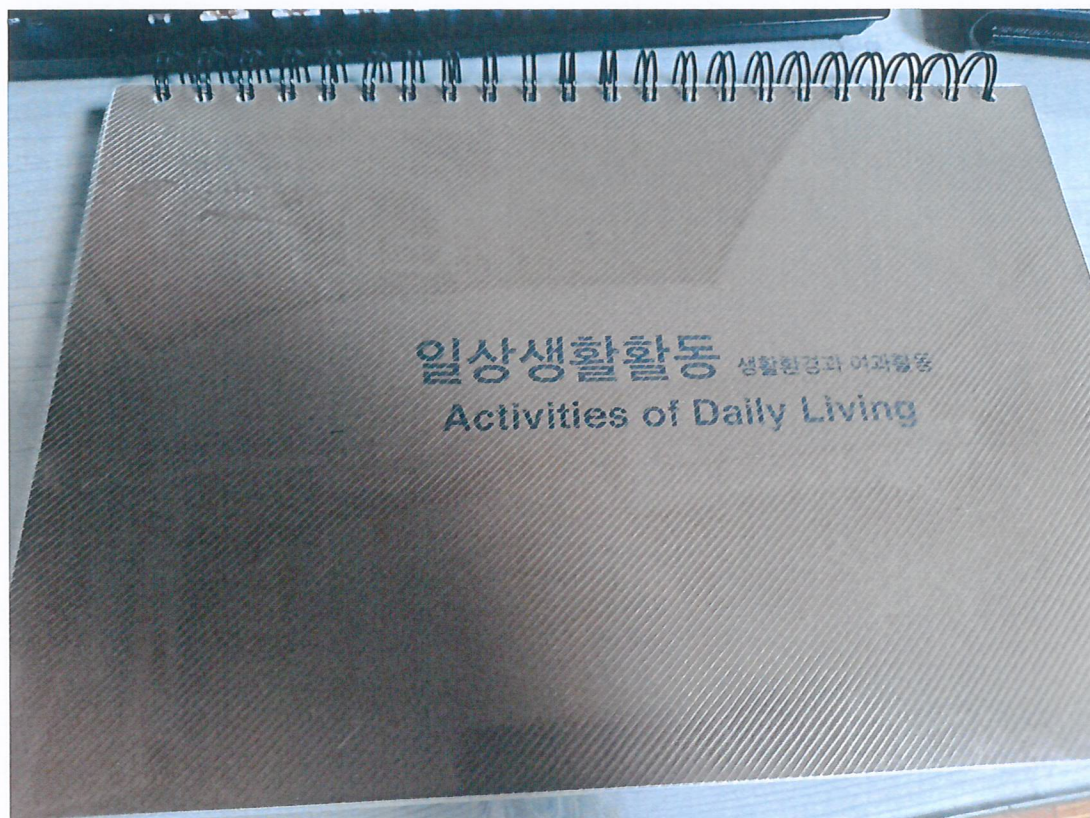
2 마사지 분류별 예시 (아래사진)



3 치료적 마사지 분류별 예시 (아래사진)



4 자료와 실제 경험으로 만든 스프링 책 (아래사진 - 교수님 제공)



결과물 정리본

실제로 마사지를 행했던 방식과 기법들에 대해 사진 및 글로 기록하고 그에 대한 효과를 기록 해 놓는다. 치료적 마사지만 결국 마사지를 행하는 사람에 따라 매번 달라지는 변화적인 기법으로 환자에 증상 정도에 맞게 조절하는 것이 중요하므로 이를 토대로 경험하는 것에 대해 기록한다.

1. 스트레칭에 따른 근육의 통증 구분 기록지

설문지를 기반으로 대근육 통증이 있는 참여자들을 상대로 자주 유발되는 무릎, 등, 어깨 위주의 스트레칭을 실시하여 주관적인 통증 감소가 있는지 체크하여 이를 기록지에 기록한다. 단순 스트레칭만으로 마사지를 시행 하지 않고도 일반인에게 얼마나 큰 통증 경감이 있는 지를 확인함에 중점을 둘 것이며 그 중에서도 신체의 나이가 젊은 2~30 대 층의 만성적 통증이 있는지 찾아내도록 하는 기록지를 작성한다.

2. 근육의 긴장도에 따른 분류 기록지

마사지를 받는 사람들의 긴장도에 따라 마사지 기법을 다르게 해 이를 기록하여 어떠한 것이 통증 경감에 도달하였는지 조사하여 다음번 마사지에서도 유효한 통증의 감소

가 있었는지 조사하고 기록한다.

앞서 했던 스트레칭의 만성적 통증 척도를 기반으로 근 긴장도 분류 자료를 만든다. 이러한 자료를 통해 앞으로 마사지를 시행할 부위에 적절한 방식과 방법을 찾고 참가자에게 통증의 경감이 가능 할 수 있는 유효한 마사지를 제공하고 이를 성공적으로 한다면 기록지를 작성한다.

3. 부위에 따른 마사지 강도 조절 기록지

근육의 부위에 따라 하지, 상지로 분류해보고 근육의 크기와 위치에 따라 마사지의 강도를 다르게 하여 흔히 말하는 큰 근육과 작은근육들의 강도 차이를 조절하여 마사지한다.

상, 하지의 구분과, 말단, 중심부로 부위를 나누며 마사지를 통해 부위에 따른 마사지의 강도를 얼마나 아프게 받아들이는지 참가자들을 통해 표본을 얻어 기록지를 작성하고자 한다.

4. 앞선 자료를 통한 일반인도 이해하는 마사지 책 제작

치료적, 통증 감소성 마사지들을 시행하다 보면 통증을 느끼는 부위와 실제로 통증이 유발되는 지점이 다르다. 특히나 인체에 대한 전문적인 지식을 공부하지 않는 사람들이 통증 범위를 표현할 때, 국소 부위를 설명하기보다 인체의 한 표면을 넓게 설명하며 통증의 유발점이 어딘지 잘 찾지 못하는 경우도 있다. 결국 보건 전문 인력이 아닌 일반인들은 통증이 나타나더라도 정확히, 어디서, 무엇 때문에 나타나는지 알아내지 못하여 조기에 치료하거나 교정할 수 있던 질병들을 악화시키는 경우가 늘어나고 있다. 이를 예방하기 위해 앞서 시행한 마사지들을 토대로 누구나 쉽게 보고 따라 할 수 있는 스트레칭법과 마사지 치료방법을 소개하는 책자를 만들고자 한다.

참고문헌 -조선스포츠

DU-도전학기 서약서

소 속 : 재활과학대학 물리치료학과

학 번 : _____

성 명 : _____

위 본인은 DU-도전학기 과제 수행과 관련하여 아래의 내용에 대하여 서약합니다.

1. DU-도전학기 활동을 도전학기 기간동안 성실히 수행할 것을 약속하며, 과제 수행 중 휴학 또는 자퇴할 경우 지원금 전액을 반환하겠습니다.
2. 교내 프로그램 및 타 국고사업과 동일 또는 유사한 과제로 중복지원하지 않을 것을 약속하며, 이를 위반할 경우 DU-도전학기 이수학점 취소 및 지원금 전액을 반환하겠습니다.

2020년 // 월 3 일

서약자 _____

개인정보 수집 및 활용 동의서

소 속 : 재활과학대학 물리치료학과

학 번 : _____

성 명 : _____

위 본인은 대구대학교 DU-도전학기 참여와 관련한 개인정보를 국
고사업 및 각종 평가 실적, 학교 홍보 등의 자료로 활용하는데 동의
합니다.

개인정보 수집 및 이용 항목	
성명, 소속, 학번, 연락처, e-mail, 도전과제 수행내용, 결과물, 수기 등	☒ 동의함 ☐ 동의하지 않음

*위 목적 이외 다른 용도로 활용하지 않습니다.

2020년 // 월 3 일

성명 _____