

DU-도전학기 결과보고서

성명	[국문] [영문]	학번	
단과대학	재활과학대학	학과(전공)	물리치료학과
도전학기 과제명	[국문] 마사지, 너는 계획이 다 있구나 [영문] Massage, You've got a plan		
지도교수 의견	준비를 잘 해온 만큼 마무리 잘 하길 바랍니다. (소속) 재활과학대학 물리치료학과 (성명) (성명) (성명) 인)		

1. 도전 과제의 목표

“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 생각할 때, ‘아 이제 졸업해도 되겠구나’ 했을 때 우리는 구인구직 공고란을 마주하게 된다. 그렇게 열심히 달려왔건만 구인 구직란에 써진 정보는 어떻게 내가 학교에서 하지 않은 것만 똑똑 골라서 적혀 있는지 과거의 내가 잘못된 건지, 첫 전공 책을 뒀을 때처럼 막막하기만 하다.

같은 학과에 있는 재학생들은 전문 직종으로써 물리치료란 행위에 기대하고 임상에 진입하지만 실제로 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.

장황하게 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 과제 내용

- 생각보다 행동이 결과를 만든다.

마사지를 행함에 앞서 정리하여 보면 결국 경험의 문제라고 이야기 하였다. 치료를 행할 때 실무와 이론의 괴리를 줄여주는 것이 이번 도전과제의 큰 목표라고 생각 하였고 이를 행동으로 옮기기 위하여 실질적으로 만성병증이 진행된 환자를 섭외하는데 큰 노력을 기울였다.

허리 디스크의 탈출로 인한 만성통증 환자, 만성적 발목 인대의 염좌, 하지의 불안정, 무릎의 반달연골 및 인대의 손상으로 인한 만성통증 환자 등 실제로 주변에서 자주 다 치지만 회복기를 지나 만성기에 접어들며 관리가 필요하게 된 환자들을 섭외하였고 약물치료 혹은 병원에서의 치료를 받았지만 지속적인 스트레칭이나 운동을 잘 하지 않는 참여자들을 대상으로 실시하였다.

대부분 운동과 스트레칭을 지속적으로 하지 않았으므로 치료적 마사지 요법을 받은 참여자는 허리 디스크 탈출이 일어난 참여자를 제외하고는 없었으며 이를 통해 치료적 마사지 요법이 만성적 통증에 대해 얼마나 효과를 나타 낼 수 있는지에 대해 확인 하였다. 특히나 부상으로 인해 다쳤던 근 주위부들의 단축으로 인해 나타난 신경통에 대해서 효과가 직접적으로 나타났다.

이러한 계획들로 도전학기를 마사지 치료법에 대해 공부하였고 아로마 테라피의 치료법과 오일을 이용한 근이완법 등에 대해 공부하였다. 하지만 아로마 테라피의 치료법은 만성통증을 가진 환자에게 적용하기에는 부족한 부분이 많았고 아로마 테라피 치료의 비중을 줄이고 다른 기법들을 공부하며 근막의 통증유발점 진단을 통한 마사지 치료를 진행 하였다.

통증 유발점 진단을 통한 마사지 치료를 진행함으로 이전에 배웠던 마사지 기법들과 지식을 기반으로 마사지 동작을 습득하였다 이를 통해 일반인, 신입 물리치료사도 간단한 기초 마사지 기법을 입문할 수 있도록 마사지 책을 제작하는데 의의를 두기로 하였고 책 제작을 진행하며 더욱 많은 동작과 통증이 다발적으로 일어나는 부위에 대해 더욱 자세하게 알게 되었다. 책 제작 또한 모든 부위가 아닌 통증이 자주 일어나는 부위에 대해 제작 하게 되었다.

아래는 도전학기의 큰 구성으로 나눈 활동들이다.

- 일상적 스트레칭이나 규칙적인 운동을 행하는 사람들의 만성적 통증의 주관적 비교를 통해 몸의 긴장도를 풀어주는 사람과 그렇지 않은 사람을 비교하여 일상생활에 얼마나 더 많은 만족도를 가지는지 알아보았다. 이를 토대로 마사지를 행하기 위해 마사지 시행 전 적합도 검사를 진행 하였으며 VAS 통증 척도를 참조하여 설문지를 제작하였다.

‘마사지를 위한 근육 통증 설문’ 을 참여자들에게
작성하도록 요청하였고 이를 토대로 개개인의 특성에 맞게 마사지를 진행하였다.

아래는 마사지를 진행하기 전 설문을 진행한 것이다.

마사지를 위한 근육 통증 설문

1. 나는 현재 만성적인 통증을 가지고 있다.
☒ 예 ☐ 아니요
2. 만성적 통증을 가지고 있다면 어느 부위에 나타나는가.
☐ 등 ☐ 어깨 ☒ 전팔 ☐ 다리 ☐ 발목 ☐ 목 ☐ 허리 ☐ 손목 ☐ 무릎 ☐ 기타()
3. 주어진 상황에서 통증을 표현해주세요
1) 통증 없음 2) 약간의 통증 있음
3) 참을만한 정도의 통증 4) 심한 통증 5) 매우 심한 통증
A. 걷기 (2)
B. 계단 오르고 내리기 (2)
C. 잠들 때 (1)
D. 앉거나 누웠을 때 (1)
E. 서 있을 때 (1)
4. 만성적 통증의 발생 시기를 적어주세요.
(1년 1년 1년)
5. 통증의 형태를 느껴지는 감각으로 작성해주세요
(2차 1차)
6. 통증이 있을 때 스트레칭을 하는 시간
☐ 시행하지 않음 ☐ 5분 내외 ☐ 10-20분 ☐ 20분 이상
7. 평균적으로 일주일에 운동을 하는 일수
☐ 7일에 하루 ☐ 7일에 2-3일 ☐ 7일에 3일 이상 ☒ 매일 ☐ 없음
8. 운동을 할 때 운동을 하는 시간.
☐ 30분 미만 ☐ 30분- 1시간 ☐ 1시간- 1시간30분 ☐ 1시간30분- 2시간 ☐ 2시간 이상
9. 통증이 생활에 미치는 영향
☐ 신경쓰지 않으면 오름 ☐ 일상 생활에 지장은 없으나 가끔씩 아픔
☒ 과도한 움직임시 약간의 불편함 ☐ 일상생활에서의 불편함 ☐ 지속적인 통증

마사지를 위한 근육 통증 설문

1. 나는 현재 만성적인 통증을 가지고 있다.
☒ 예 ☐ 아니요
2. 만성적 통증을 가지고 있다면 어느 부위에 나타나는가.
☐ 등 ☐ 어깨 ☐ 다리 ☐ 발목 ☐ 목 ☐ 허리 ☐ 손목 ☐ 무릎 ☐ 기타()
3. 주어진 상황에서 통증을 표현해주세요
1) 통증 없음 2) 약간의 통증 있음
3) 참을만한 정도의 통증 4) 심한 통증 5) 매우 심한 통증
A. 걷기 (1)
B. 계단 오르고 내리기 (2)
C. 잠들 때 (2)
D. 앉거나 누웠을 때 (3)
E. 서 있을 때 (1)
4. 만성적 통증의 발생 시기를 적어주세요.
(1년 1년 1년)
5. 통증의 형태를 느껴지는 감각으로 작성해주세요
(1차 1차 1차)
6. 통증이 있을 때 스트레칭을 하는 시간
☐ 시행하지 않음 ☐ 5분 내외 ☐ 10-20분 ☒ 20분 이상
7. 평균적으로 일주일에 운동을 하는 일수
☐ 7일에 하루 ☐ 7일에 2-3일 ☐ 7일에 3일 이상 ☐ 매일
8. 운동을 할 때 운동을 하는 시간.
☐ 30분 미만 ☐ 30분- 1시간 ☒ 1시간- 1시간30분 ☐ 1시간30분- 2시간 ☐ 2시간 이상
9. 통증이 생활에 미치는 영향
☐ 신경쓰지 않으면 오름 ☐ 일상 생활에 지장은 없으나 가끔씩 아픔
☒ 과도한 움직임시 약간의 불편함 ☐ 일상생활에서의 불편함 ☐ 지속적인 통증

마사지를 위한 근육 통증 설문

1. 나는 현재 만성적인 통증을 가지고 있다.
☒ 예 ☐ 아니오

2. 만성적 통증을 가지고 있다면 어느 부위에 나타나는가.
□ 등 □ 어깨 □ 팔 □ 다리 □ 발목 □ 목 □ 허리 □ 손목 □ 무릎 □ 기타()

3. 주어진 상황에서 통증을 표현해주세요

1) 통증 없음 2) 약간의 통증 있음
3) 참을만한 정도의 통증 4) 심한 통증 5) 매우 심한 통증

A. 걷기 (2)
B. 계단 오르고 내리기 (2)
C. 잠들 때 (1)
D. 앉거나 누웠을 때 (1)
E. 서 있을 때 (1)

4. 만성적 통증의 발생 시기를 적어주세요.

(7~8년)

5. 통증의 형태를 느끼는 감각으로 작성해주세요

(사물같은 감각, 저림)

6. 통증이 있을 때 스트레칭을 하는 시간
□ 시행하지 않음 □ 5분 내외 □ 10~20분 □ 20분 이상

7. 평균적으로 일주일에 운동을 하는 횟수
□ 7일에 하루 □ 7일에 2~3일 □ 7일에 3일 이상 □ 매일

8. 운동을 할 때 운동을 하는 시간.
□ 30분 미만 □ 30분~1시간 □ 1시간~1시간30분 □ 1시간30분~2시간 □ 2시간 이상

9. 통증이 생활에 미치는 영향
□ 신경쓰지 않으면 보통 □ 일상 생활에 지장은 없으나 가끔씩 아픔
□ 과도한 움직임시 약간의 불편함 □ 일상생활에서의 불편함 □ 지속적인 통증

마사지를 위한 근육 통증 설문

1. 나는 현재 만성적인 통증을 가지고 있다.
☒ 예 ☐ 아니오

2. 만성적 통증을 가지고 있다면 어느 부위에 나타나는가.
□ 등 □ 어깨 □ 팔 □ 다리 □ 발목 □ 목 □ 허리 □ 손목 □ 무릎 □ 기타()

3. 주어진 상황에서 통증을 표현해주세요

1) 통증 없음 2) 약간의 통증 있음
3) 참을만한 정도의 통증 4) 심한 통증 5) 매우 심한 통증

A. 걷기 (1)
B. 계단 오르고 내리기 (3)
C. 잠들 때 (1)
D. 앉거나 누웠을 때 (2)
E. 서 있을 때 (1)

4. 만성적 통증의 발생 시기를 적어주세요.

(2~3년)

5. 통증의 형태를 느끼는 감각으로 작성해주세요

(가림, 저림, 느낌)

6. 통증이 있을 때 스트레칭을 하는 시간
□ 시행하지 않음 □ 5분 내외 □ 10~20분 □ 20분 이상

7. 평균적으로 일주일에 운동을 하는 횟수
□ 7일에 하루 □ 7일에 2~3일 □ 7일에 3일 이상 □ 매일

8. 운동을 할 때 운동을 하는 시간.
□ 30분 미만 □ 30분~1시간 □ 1시간~1시간30분 □ 1시간30분~2시간 □ 2시간 이상

9. 통증이 생활에 미치는 영향
□ 신경쓰지 않으면 보통 □ 일상 생활에 지장은 없으나 가끔씩 아픔
□ 과도한 움직임시 약간의 불편함 □ 일상생활에서의 불편함 □ 지속적인 통증

마사지를 위한 근육 통증 설문

1. 나는 현재 만성적인 통증을 가지고 있다.
☒ 예 ☐ 아니오

2. 만성적 통증을 가지고 있다면 어느 부위에 나타나는가.
□ 등 □ 어깨 □ 팔 □ 다리 □ 발목 □ 목 □ 허리 □ 손목 □ 무릎 □ 기타()

3. 주어진 상황에서 통증을 표현해주세요

1) 통증 없음 2) 약간의 통증 있음
3) 참을만한 정도의 통증 4) 심한 통증 5) 매우 심한 통증

A. 걷기 (1)
B. 계단 오르고 내리기 (2)
C. 잠들 때 (1)
D. 앉거나 누웠을 때 (2)
E. 서 있을 때 (2)

4. 만성적 통증의 발생 시기를 적어주세요.

(4년)

5. 통증의 형태를 느끼는 감각으로 작성해주세요

(사물같은 느낌)

6. 통증이 있을 때 스트레칭을 하는 시간
□ 시행하지 않음 □ 5분 내외 □ 10~20분 □ 20분 이상

7. 평균적으로 일주일에 운동을 하는 횟수
□ 7일에 하루 □ 7일에 2~3일 □ 7일에 3일 이상 □ 매일

8. 운동을 할 때 운동을 하는 시간.
□ 30분 미만 □ 30분~1시간 □ 1시간~1시간30분 □ 1시간30분~2시간 □ 2시간 이상

9. 통증이 생활에 미치는 영향
□ 신경쓰지 않으면 보통 □ 일상 생활에 지장은 없으나 가끔씩 아픔
□ 과도한 움직임시 약간의 불편함 □ 일상생활에서의 불편함 □ 지속적인 통증

마사지를 위한 근육 통증 설문

1. 나는 현재 만성적인 통증을 가지고 있다.
☒ 예 ☐ 아니오

2. 만성적 통증을 가지고 있다면 어느 부위에 나타나는가.
□ 등 □ 어깨 □ 팔 □ 다리 □ 발목 □ 목 □ 허리 □ 손목 □ 무릎 □ 기타()

3. 주어진 상황에서 통증을 표현해주세요

1) 통증 없음 2) 약간의 통증 있음
3) 참을만한 정도의 통증 4) 심한 통증 5) 매우 심한 통증

A. 걷기 (1)
B. 계단 오르고 내리기 (1)
C. 잠들 때 (2)
D. 앉거나 누웠을 때 (2)
E. 서 있을 때 (3)

4. 만성적 통증의 발생 시기를 적어주세요.

(4년 5~1년)

5. 통증의 형태를 느끼는 감각으로 작성해주세요

(손가락, 목, 어깨, 팔, 허리는 등)

6. 통증이 있을 때 스트레칭을 하는 시간
□ 시행하지 않음 □ 5분 내외 □ 10~20분 □ 20분 이상

7. 평균적으로 일주일에 운동을 하는 횟수
□ 7일에 하루 □ 7일에 2~3일 □ 7일에 3일 이상 □ 매일

8. 운동을 할 때 운동을 하는 시간.
□ 30분 미만 □ 30분~1시간 □ 1시간~1시간30분 □ 1시간30분~2시간 □ 2시간 이상

9. 통증이 생활에 미치는 영향
□ 신경쓰지 않으면 보통 □ 일상 생활에 지장은 없으나 가끔씩 아픔
□ 과도한 움직임시 약간의 불편함 □ 일상생활에서의 불편함 □ 지속적인 통증

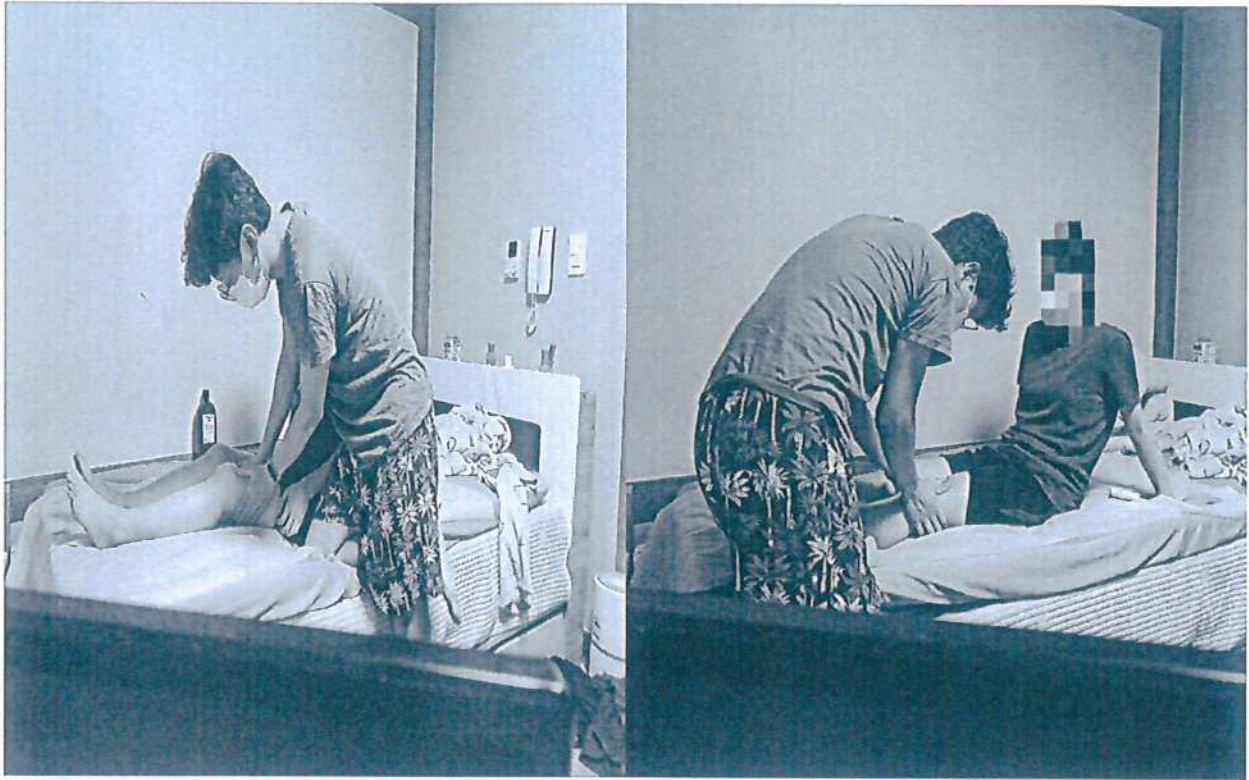
위처럼 마사지를 진행하기 전 통증 설문을 실시하였고 위를 기반으로 하여 치료적 마사지 기법을 어떻게 적용할지에 대해 고민하여 공부하였다. 그 후 실제로 적용하여 어떠한 마사지 치료가 만성적인 통증에 효과가 있는지 확인하였다.

- 마사지 설문을 통해 다음으로 진행 한 일은 아로마 테라피를 통한 치료적 마사지 시도였다. 많이 행해지고 있는 아로마테라피의 마사지가 근육의 안정화에 실질적인 도움이 되는지 확인하고 이를 통해 만성적 통증을 가진 사람에게 적용할 수 있을지에 대해 알아보았다.

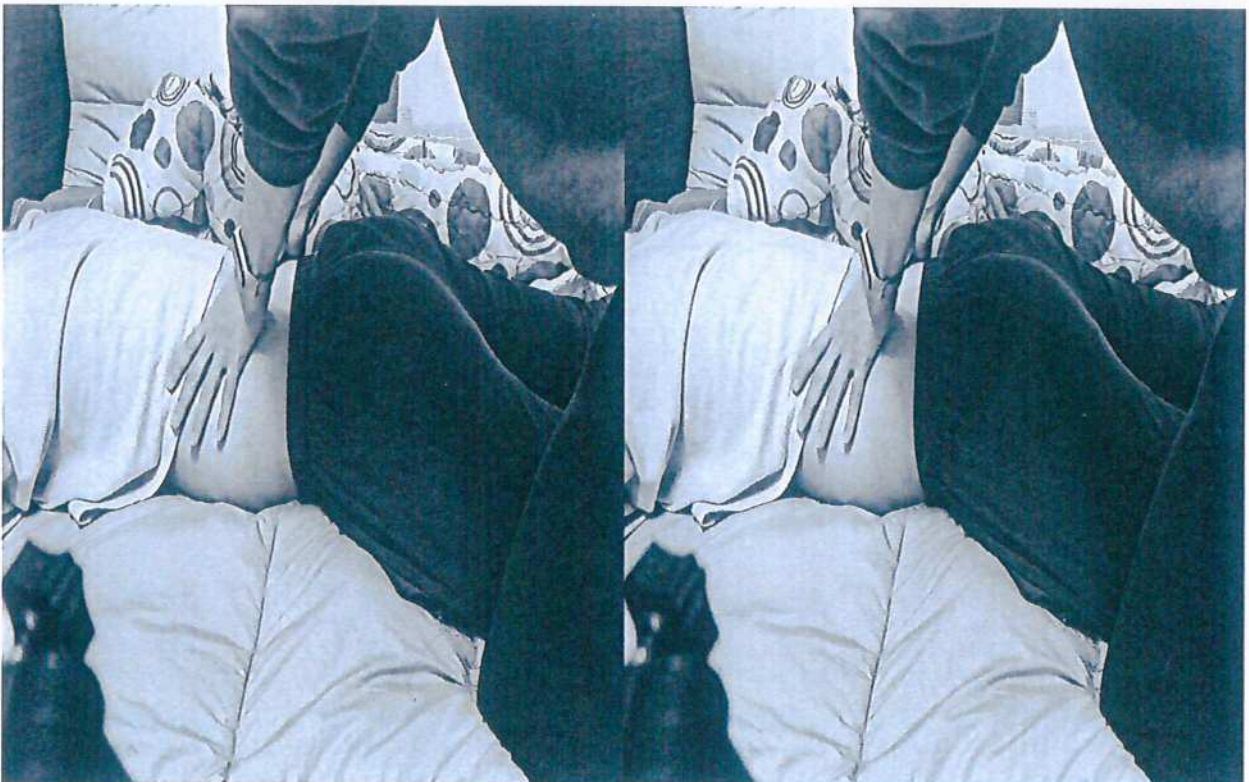


(허리 유착성 질환의 참여자에 대해 통증 경감이 매우 미비하였다.)

실제로 통증의 정도가 뚜렷하게 나타나는 허리, 다리부의 통증을 가진 참여자들에게 아로마 테라피를 실시하였으나 통증의 경감도가 매우 미비하였다. 기록하고 효과가 나타났다고 결론을 짓기에는 유의미한 결과가 나타나지 않아 아로마 테라피를 통해 근 긴장도의 완화가 가능하다는 정도만 기록하여 다음 근막 통증유발점 치료를 행할 때 근 이완을 위해 시행하는 정도로 이용 할 수 있음을 확인하였다.



(인대 손상과 무릎 불안정성에 대해 시행 또한 매우 미비한 효과가 나타났다.)



(디스크 질환성 참여자에 대해 시행, 일시적인 근 긴장의 이완은 나타났으나 매우미비하고 이후 빠른 시간 내 통증이 다시 발생)

- 치료적 마사지를 통해 이전에 행했던 스트레칭, 아로마테라피 마사지와의 통증 경감의 차이를 주관적으로 확인해보고 치료적 마사지를 받은 참여자들을 대상으로 만족도를 조사하고자 했었지만 아로마 테라피 마사지의 효능이 미비하여 근막 통증유발점을 통한 마사지 치료 및 징 기법을 통한 통증 경감을 이끌어 내었다.

(통증 유발점을 통한 목 의 치료적 마사지)





(통증 유발점을 이용한 앞정강이, 발목 치료적 마사지)

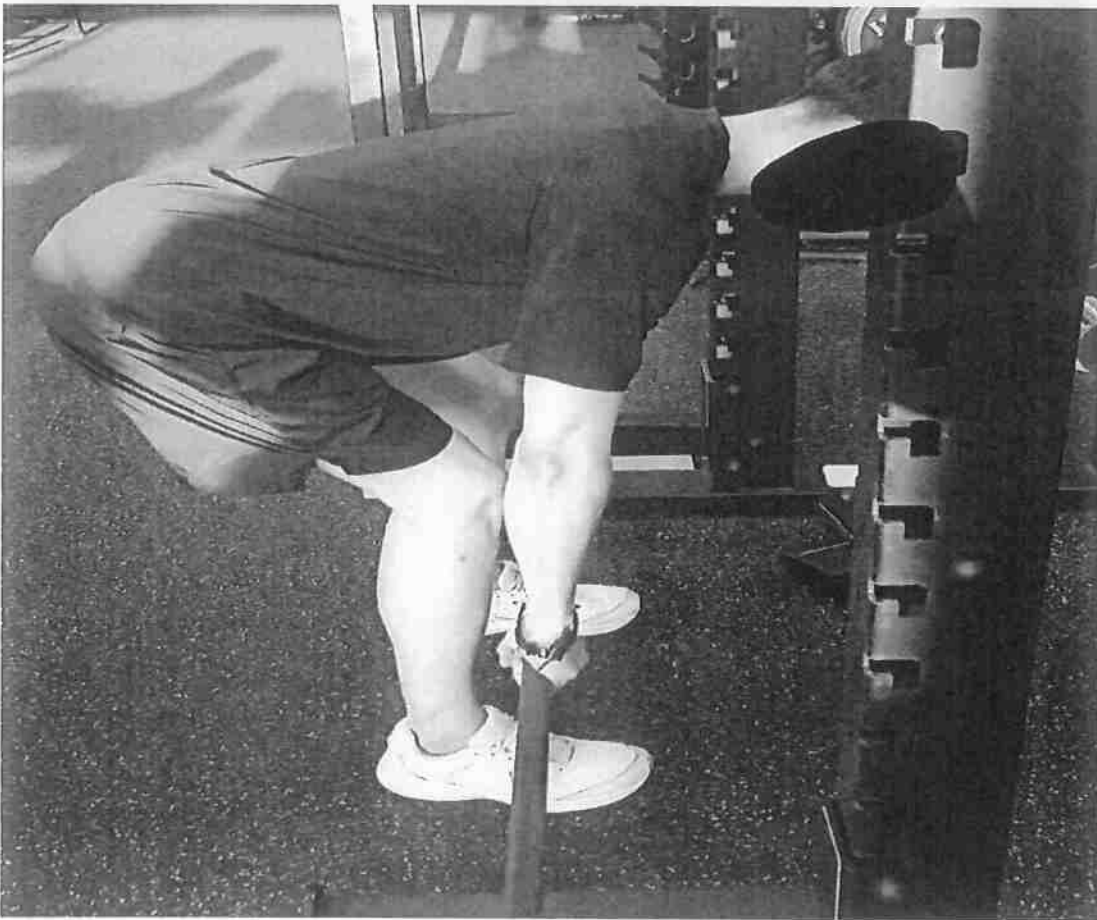
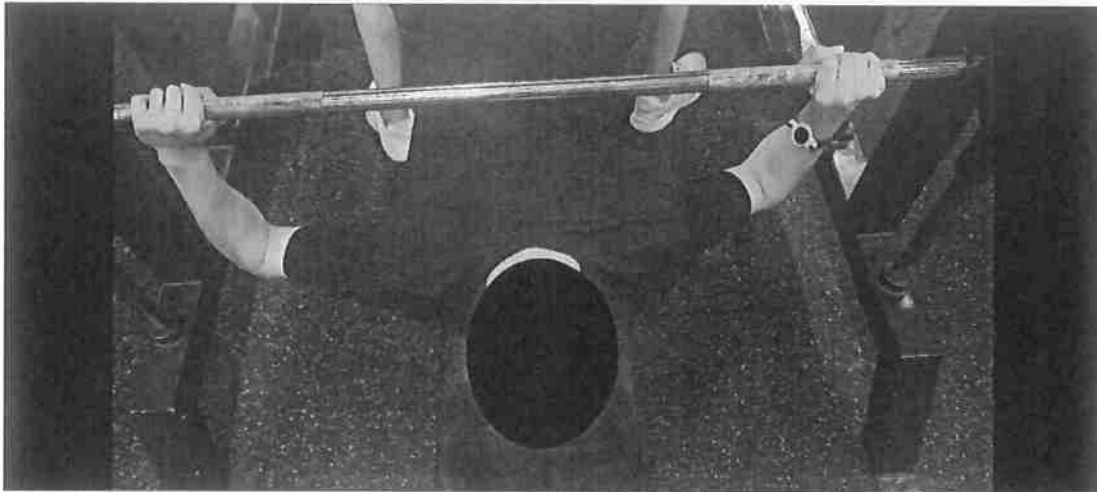




(허리 유착부에 대한 통증 유발점/징 마사지 치료)



이 외에도 다른 부위들도 진행 하였으며 참여자의 긍정적인 통증 경감정도가 이루어짐을 확인할 수 있었다. 대표적인 예로 다리의 저림, 팔의 신경통이 없어지는 경우가 확인 되었으며 근 단축으로 인해 눌린 신경의 풀림으로 3일이상의 통증 경감이 이루어진 것을 확인하였다. 통증 유발점을 통한 마사지 치료 후 지속적인 스트레칭 및 운동을 통해 통증 경감상태를 유지하고자 운동법 또한 교육하였다.



(운동법 및 통증을 유발하지 않는 자세 유도 영상 캡처 - 출처 본인)

● 치료적 마사지를 하며 base line을 통한 객관적인 통증 경감을 확인하고자 하였으나 환자의 환경에 맞추어 치료 장소를 선택하였기에 시행 하지 못하였다. 그럼에도 환자의 일상생활에 적용 할 수 있는 통증유발점을 통한 마사지 책을 제작하기 위해 환자개개인에 대해 마사지 전후에 대한 통증 경감이 된 기법과 유발점을 기준으로 책 제작을 진행 하였다.

3. 도전 과제의 성과

도전과제를 행하게 되면서 계획서와 다른 부분이 나오게 되었다. 여러 상황에서의 문제들을 계획하고 많은 시뮬레이션들을 거쳤지만 이전 전공 동아리 활동이나 스터디를 통해 적용 해 보았던 방식들과는 다르게 프로젝트를 진행한다는 것에 대해 변동사항과 임기응변이 많이 필요하다는 것을 느끼게 되었다.

치료적 마사지를 시행함으로써 전공적인 지식만을 터득 할 수 있으리라 생각했지만 하나의 프로젝트를 진행함으로 인해 얼마나 많은 일이 있는지와 관련된 사람들이 수고를 하게 되는지도 알게 되었다. 단순히 전공 지식의 확장이 아닌 바라보는 시각의 확장 또한 이루어 졌고 이를 통해 하나에 얽매이고 잘하는 것이 아닌 여러 사람의 도움을 받고 줄 수 있는 융합 지식적 인재상이 될 수 있도록 노력하여야 함을 알게 되는 또 다른 수확을 거두었다.

전공적 지식으로는 이전의 활동들이 헛되이 경험한 것이 아니며 앞으로 나아갈 길에 도움이 되었다는 것을 확인 하였고 자그마한 지식과 경험으로부터 파생될 수 있는 기술들이 많다는 것을 알게 되었다. 대표적인 예시로 마사지 기법의 다양화를 통해 환자의 needs에 맞게 적용할 수 있게 되었으며 단일적인 하나의 기법이 아닌 상황에 맞게 복합적 융합하여 사용할 수 있게 되었다.



(근막 통증유발점을 이용한 기법1)



(근막통증 유발점과 징기법을 이용한 복합 기법)



(탭핑을 이용한 마사지 기법)

4. 자기평가

사실상 도전학기의 프로젝트를 시험기간에 진행하게 되었다. 학업에 지장이 가지 않도록 꾸준히 노력해온 상황에서도 불안함과 기한에 쫓기는 시간부족의 연속이었다. 설문 조사 후 치료를 진행함에 있어서 이 문제점이 두드러졌었는데 일반인 / 학생 / 직장인이 섞여있는 참여자의 구성으로 학생의 수업 시간표에 맞추게 되면 직장인을 만나 치료할 수 있는 시간과 겹치게 되고 이동시간의 문제로 시간이 많이 모자라게 되었다.

그럼에도 주변 사람들의 도움과 지속적인 소통을 통해 이동거리를 최소화 하고 한번의 이동에 많은 참여자들을 만나 치료할 수 있도록 하였다. 시간을 맞추기 위해 치료 Bed가 있는 곳을 고집 하지 않고 참여자와 마사지를 할 수 있는 장소를 찾아 공간에 얽매이지 않으려 노력하였다.

결국 많은 시뮬레이션을 하고 진행한 도전학기였지만 실제로 프로젝트의 진행에서 오는 어려움과 문제점들을 맞닥뜨리는 순간 예상했던 해결책과 시간 분배는 생각보다 좋은 해결방안이 되지는 않았으며 문제가 생기는 매 순간 임기응변으로 대처해야 했다. 그 부분에 대해서 당황하지 않고 차근차근 해결하고자 노력했던 일에 대해서는 트러블 없이 일처리를 했다고 자부하며 위기 대처능력을 키운 좋은 기회가 되었다.

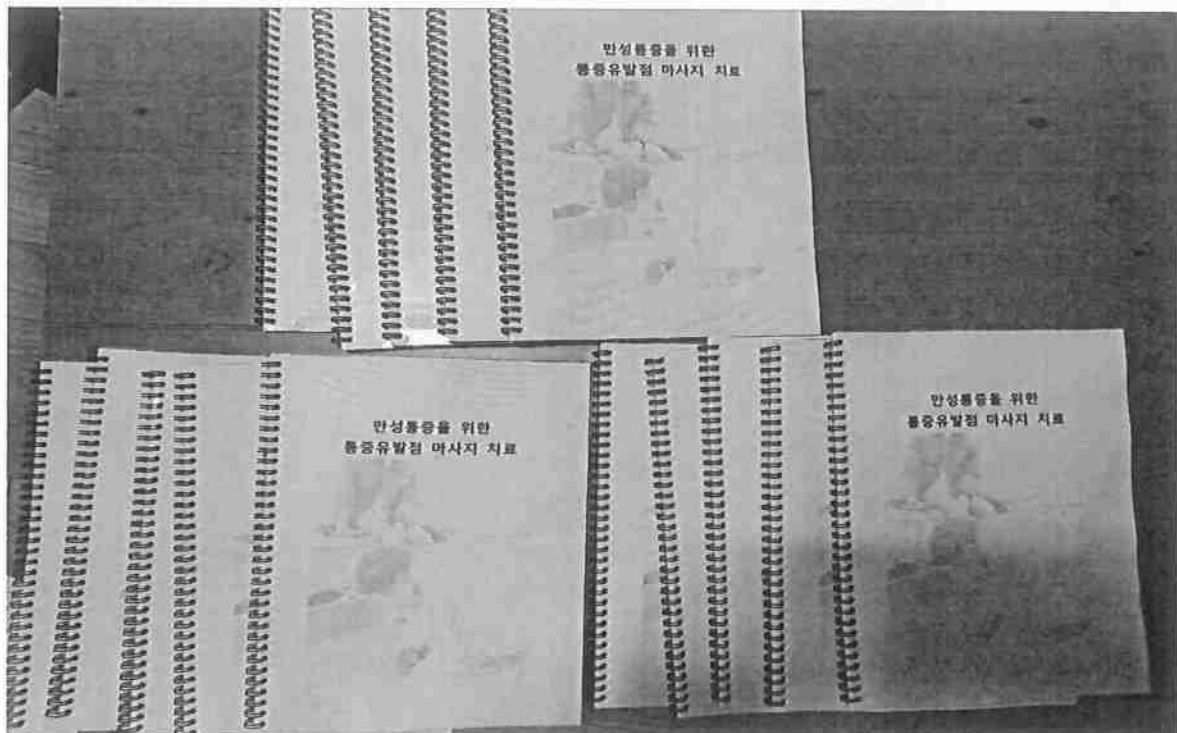
하지만 진행하면서 임기응변으로 대처하지 못한 점이 존재한다. 전공으로 배워온 지식과 경험을 통해 많은 치료법을 터득했다고 생각 했지만 매번, 매순간 새로이 나오는 논문과 치료법들은 알았던 정보들과 다르고 이전의 정보들이 틀렸다고 말하기도 한다. 그 점에서 치료들을 진행하고 기록했던 정보들을 일체 수정 하여야 했으며 시간과 노력을 두 배로 가져가는 일이 되어 버렸다. 많은 노력과 준비는 당연한 것이었고 문제에 대해 임기응변 또한 잘 대처하였지만 변화하는 정보에 대해 대처하지 못하였다.

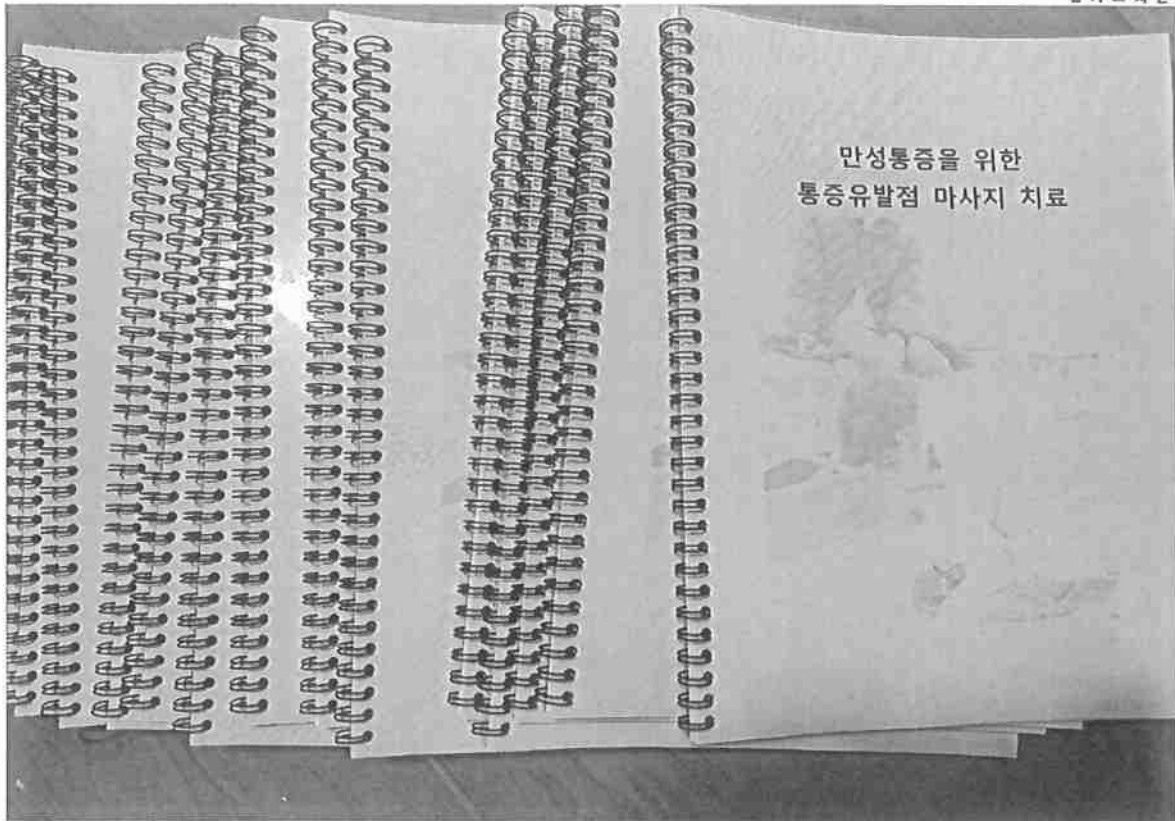
이러한 점을 들어 프로젝트를 진행함에 있어 준비와 문제를 맞닥뜨리는 것에 대해서는 앞으로도 잘 해낼 수 있으리라 자부한다. 또한 많은 노력과 시간을 투자한 준비단계에서는 도전학기를 진행하면서도 프로젝트가 담고 있는 동향과 목적을 잘 체크하여 시시 때때로 변하는 현대의 정보사회에서 정확하고 필요한 정보를 습득하는데 게을리해서는 안됨을 배우게 되었다.

5. 최종 결과물

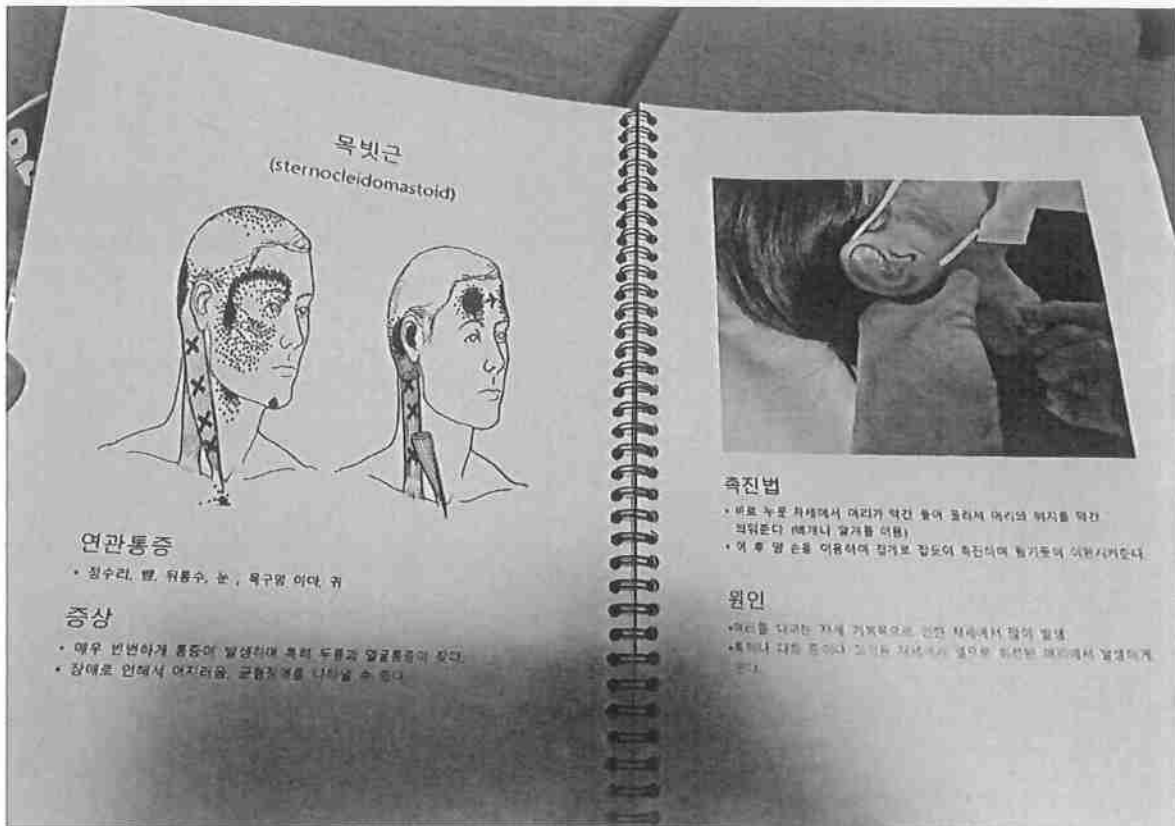
일반인/ 신입 물리치료사 / 전공 동아리 (물리치료) 학생 등 누구나 쉽게 볼 수 있는 마사지 책을 만들기 노력하였고 이에 직접 동작을 보고 배워서 진행함에 이르렀다. 책을 만들며 도움을 받고 필요로 하는 참여자와 도움을 준 사람들에게 배부하기 위하여 2~3부 정도 여유를 두어 15부를 인쇄를 하였다.

앞서 시행하였던 마사지 기법들을 활용하여 통증의 경감도가 많았던 것들을 선택하여 제작하였다.

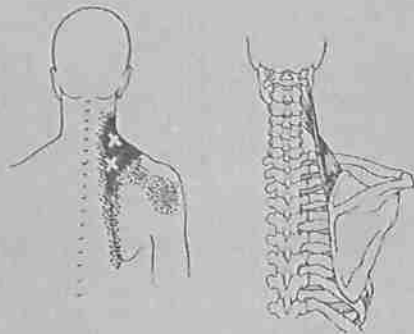




만성통증을 위한 통증유발점 마사지 치료



어깨 올림근 (levator scapula)



연관통증

- 어깨와 뒷덜미, 안쪽의 어깨뼈 가장자리, 뒷목수의 부분상 통증

증상

- 목덜미의 통증이 강하게 나타나며 기운목이 나타날 수 있다.
- 어깨의 복합적 문제로 인해 어깨증을 증후군에 나타날 수 있다.

- 1 -



축진법

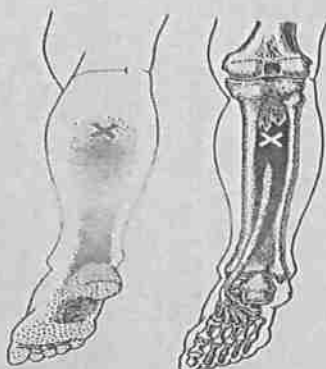
- 앉아 있는 자세에서 팔을 최대한 위로 뻗고 어깨와 뒷덜미가 만나는 부분의 외측의 가장자리 쪽을 찾아야 한다.
- 이 후 어깨쪽 손을 누르며 앞쪽을 강하게 축진 한다.

원인

- 맞지 않는 베개와 격렬하지 않은 수면 자세에서 많이 발생
- 어깨를 올리는데 어깨뼈의 안정성 부족으로 인한 경추성 문제

- 2 -

뒤정강근 (tibialis posterior)



연관통증

- 아킬레스 힘줄, 장딴지, 발꿈치, 발바닥 등 뒤쪽 부분으로 통증이 나타난다.

증상

- 통행하지 못한 치면에서 지속적인 달리기 시에 발생한다.
- 이로 인해서 뒤정강근의 활력에 염증이 생기게 된다.

- 45 -



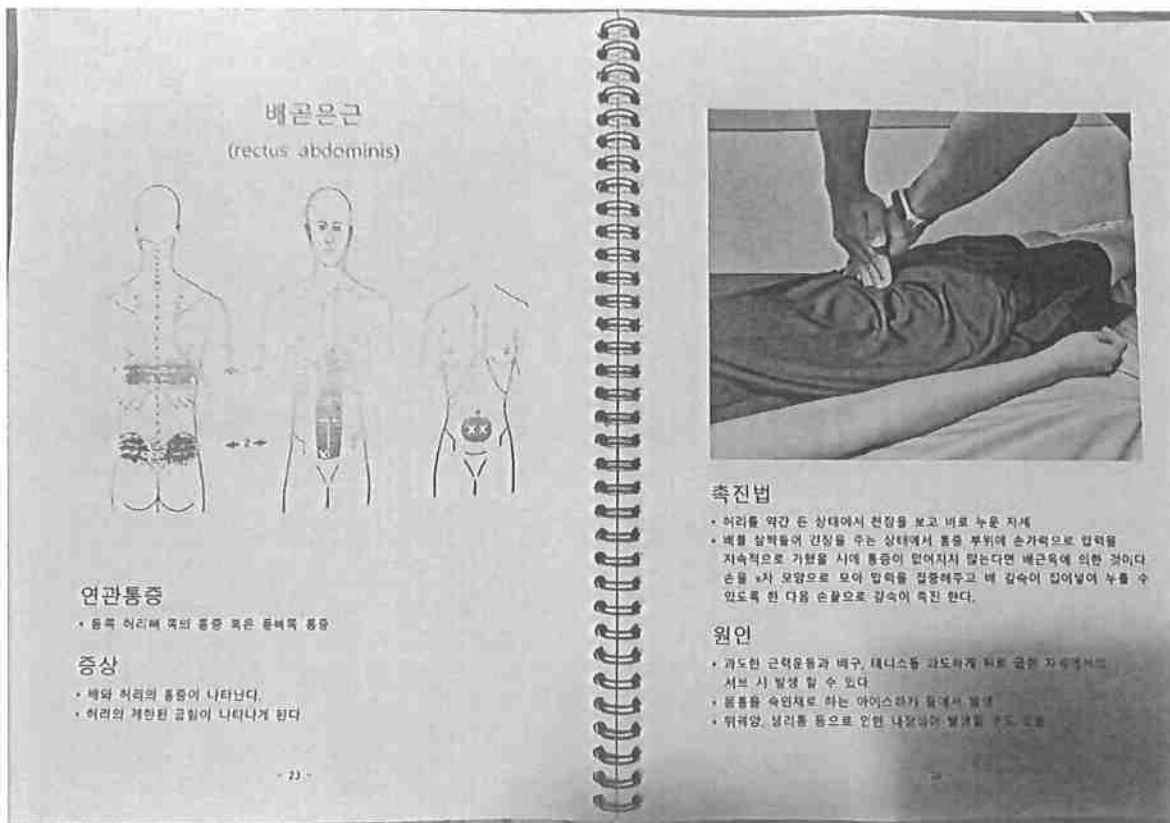
축진법

- 옆으로 누운 자세에서 시행한다.
- 다리를 90도 굽혀 최대한 이완된 자세에서 장딴지근을 눌러서 뒤정강근까지 깊숙이 축진하는 방법을 시행한다 장딴지근 사이와 종아리 근육의 경계면을 누른다는 느낌으로 통증 유발점을 찾아 깊숙이 축진 할 수 있도록 강하게 축진한다.

원인

- 고르지 못한 치면 또는 내리막길에서의 달리기와 조깅
- 한 다리를 뒤로 빼는 자세를 지속적으로 반복 할 시 발생

- 46 -



위처럼 그림과 사진, 설명을 한눈에 볼 수 있도록 마주보는 쪽을 하나의 통증유발점 설명으로 설정하였고 필기 할 수 있는 크기와 가시성을 중점에 두어 누구나 쉽게 시도 할 수 있게 제작 하였다. 여러 복잡한 기법들을 다 나열하는 것 보다 중점적인 기법을 하나를 통해 어떻게 시행하는지에 대해 잘 설명하고 싶었다.

연관통증과 증상, 원인을 통해서도 앞으로 하지 말아야 될 자세나 운동법을 인지시켜 만성적통증이 심화되지 않도록 정보를 전달하고자 하였다. 통증유발점의 위치와 그로 인해 나오는 방사통의 위치를 표시하여 잘못된 민간 치료법에 대항하고 하였고 이를 통해 어느 근육의 문제로 일어나는지 확인시켜 제대로 된 마사지를 행할 수 있도록 하였다.