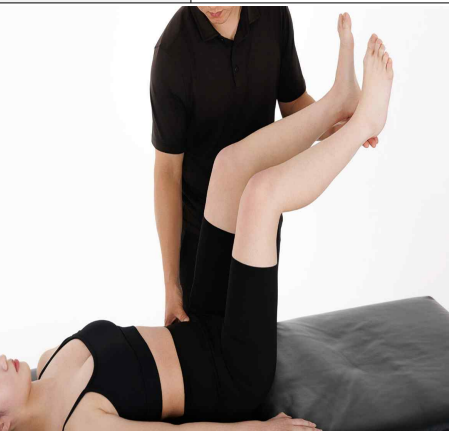


2026 무용신체관리지도사 실기 시험 문제은행

※ 평가는 2인 1조(대상자 1명, 수행자 1명)로 진행하며, 수행자는 운동 동작을 대상자에게 정확하게 시연·지도합니다.
※ 체간, 상지, 하지 문제 中 1 문제 시연

과목		체간 재활 운동	
체간 실기 1	복압 조절이 어려운 무용수에게 횡격막 중심의 호흡 재교육(360° 확장)을 시연하고 지도하시오.		
	①	바로 누워 무릎을 세우고, 한 손은 가슴·한 손은 아랫배에 둡니다.	
	②	숨을 마시며 갈비뼈를 앞·옆·뒤로 360° 넓힙니다.	
	③	'어깨 들지 말고 갈비뼈를 옆으로', '아랫배와 등 뒤까지 숨을 보내라'로 큐잉합니다.	
	④	요추가 들리거나 복부에 과하게 힘이 들어가지 않게 합니다.	
	⑤	'호흡으로 복압을 만들어 체간을 안정시키는 첫 단계'임을 설명합니다.	
교재 참조: 2-1 코어 체간 재활 > 호흡 기반 복강내압 조절 능력 확보(p.208) · 2-4 호흡 및 복강내압 평가(p.221)			
체간 실기 2	복압을 유지한 채 사지를 움직이는 조절이 부족한 무용수에게 데드버그(Dead bug)를 시연하고 지도하시오.		
	①	바로 누워 무릎·팔을 들고 요추 중립을 유지합니다.	
	②	반대쪽 팔·다리를 천천히 대각선으로 뻗었다가 되돌아옵니다.	
	③	'요추를 바닥에 붙인 채 유지하라', '배 전체 압력을 유지하라'로 큐잉합니다.	
	④	요추 들림·과신전이 생기면 범위를 줄여 안전하게 진행합니다.	
	⑤	'복압을 유지한 채 사지를 움직이는 조절 능력을 기르는 운동'이라 설명합니다.	
교재 참조: 2-4 체간/코어 평가 > 복강내압 유지 능력(데드버그)(p.222)			
체간 실기 3	고관절 신전 시 허리로 젖혀 보상하는 무용수에게 브릿지(Bridge)를 시연하고 지도하시오.		
	①	무릎을 세워 바로 놓고 골반을 중립으로 정렬합니다.	
	②	뒤꿈치로 바닥을 누르며 둔근·햄스트링의 힘으로 골반을 천천히 말아 올립니다.	
	③	'허리로 젖히지 말고 엉덩이 힘으로 들어라', '갈비뼈를 닫아라'로 큐잉합니다.	
	④	요추 과신전이나 통증이 생기지 않게 높이를 조절합니다.	
	⑤	'고관절 신전 근력과 둔근 활성이 착지·점프의 안정된 기반이 된다'고 설명합니다.	
교재 참조: 4-4 무용수 하지 재활 전략과 운동 > 고관절 안정성 운동·힙 브릿지(p.279)			

체간 실기 4	네발기기에서 팔·다리를 뻗을 때 체간이 흔들리는 무용수에게 버드독(Bird-dog)을 시연하고 지도하시오.
	① 네발기기에서 반대쪽 팔·다리를 들 때 골반이 돌아가거나 허리가 꺼지는지 확인합니다.
	② 손은 어깨 아래, 무릎은 골반 아래에 두고 복압을 유지해 체간을 고정합니다.
	③ 한쪽 팔과 반대쪽 다리를 몸통 높이까지 천천히 뻗었다가 되돌아옵니다.
	④ '골반을 수평으로 유지하라', '허리를 꺼뜨리지 말고 배로 지지하라'로 큐잉합니다.
	⑤ 흔들림이 크면 팔만·다리만으로 범위를 줄이고, '심부근으로 분절 안정성을 유지한 채 사지로 힘을 전달하는 운동'이라 설명합니다.
교재 참조: 2-2 체간 기능 해부학 및 안정화 기전 > 신경 조절 기반 안정성·분절 안정성(p.212)	

과목		상지 재활 운동	
실기 1	견갑골 후인·하강 안정성이 부족한 무용수에게 다이아몬드 프레스(Diamond Press)를 시연하고 지도하시오.		
		①	엎드려 팔을 들 때 견갑골이 안정적으로 모이고 내려가는지 확인합니다.
		②	양손 엄지·검지를 모아 다이아몬드를 만들고, 가슴을 손 방향으로 밀며 상체를 천천히 들어 올립니다.
		③	'견갑골을 뒤·아래로 모아 유지하라', '승모근 상부로 들지 말라'로 큐잉합니다.
		④	요추 과신전이나 통증이 생기지 않게 범위를 조절합니다.
		⑤	'전거근·하부 승모근을 함께 써서 견갑골 중심 고정력을 키우는 운동'이라 설명합니다.
교재 참조: 3-5 무용수 상지 재활 운동①-견갑골 > 견갑골 안정화 기본 운동·다이아몬드 프레스(p.247)			

과목		하지 재활 운동	
하지 실기 1	단하지 근력과 정렬이 부족한 무용수에게 스플릿 스쿼트를 시연하고 지도하시오.		
		①	한 발을 앞에 두고 상체를 세운 스플릿 자세를 만듭니다.
		②	몸통을 수직으로 유지하며 앞 무릎을 발끝 방향으로 굽혀 내려갔다 올라옵니다.
		③	‘앞 무릎이 안으로 무너지지 않게’, ‘골반을 수평으로’ 큐잉합니다.
		④	통증이나 균형 상실이 없도록 깊이와 반복을 조절합니다.
		⑤	‘하지 협응과 근력을 좌우 균형 있게 길러 착지·회전의 기반을 만드는 운동’이라 설명합니다.
교재 참조: 4-4 무용수 하지 재활 전략과 운동 > 단하지 안정성 운동·스플릿 스쿼트(p.280)			

과목	키네시오 테이핑
※ 평가는 2인 1조(대상자 1명, 수행자 1명)로 진행하며, 수행자는 테이핑을 대상자에게 정확하게 시연합니다. ※ 테이핑 시연 시간은 각 2분 30초로 주어집니다.	
테이핑 실기 1	무릎, 발목, 어깨, EDF 中 1 문제 테이핑 시연
 교재 참조: 무릎 테이핑(P.202-203)	 교재 참조: 발목 테이핑(P.204-205)
 교재 참조: 어깨 테이핑(P.198-199)	 참조: ((재)전문무용수지원센터 유튜브 「발목 테이핑」
①	Anchor의 위치를 확인합니다.
②	피시술자의 자세(Neutral, Stretched, Gently Stretched)를 확인합니다.
③	Anchor(0%), Therapeutic Zone(10~15%), End(0%)의 장력을 확인합니다.
④	테이프의 부착 방향(Application Direction)을 확인합니다.
⑤	Recoil을 높이기 위한 Rubbing의 방향을 확인합니다.
⑥	End의 위치를 확인합니다.
⑦	전체적인 테이핑 모양이 교과서와 일치하는지 확인합니다.