

학교체육 프로그램

인 쇄 2017년 6월 26일
발 행 2017년 6월 30일
저 자 이현석·진연경·차은주·최윤소·한시완
전 화 02-820-6371
팩 스 02-820-0740
홈페이지 <http://pelab.cau.ac.kr>

인쇄처 레인보우북스
주 소 서울시 관악구 신림로 75 레인보우B/D
전 화 02-2032-8800
E-mail min8728151@rainbowbook.co.kr

ISBN 978-89-6206-396-7 93690

비매품

이 글은 중앙대학교 학교체육연구소 2단계 3차년도 연구수행결과와 체육학술지 연구 논문의 내용을 발췌하여 재구성한 것임

이현석

스포츠교육학 전공으로 박사학위를 취득하였으며, 중앙대학교 학교체육연구소에서 신체활동기반 흡연예방 및 금연 연구를 담당하고 있다.

진연경

스포츠교육학 전공으로 박사학위를 취득하였으며, 중앙대학교 학교체육연구소에서 학교체육 내 스포츠 복지 모형 개발 연구를 담당하고 있다.

차은주

스포츠사회학 전공으로 박사학위를 취득하였으며, 중앙대학교 학교체육연구소에서 학생선수의 학습역량에 대한 연구를 담당하고 있다.

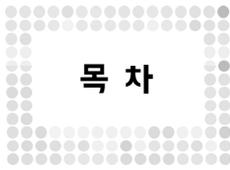
최운소

스포츠사회학 전공으로 박사학위를 취득하였으며, 중앙대학교 학교체육연구소에서 통합체육교육 프로그램 개발 연구를 담당하고 있다.

한시완

스포츠심리학 전공으로 박사학위를 취득하였으며, 중앙대학교 학교체육연구소에서 체육진로교육 연구를 담당하고 있다.





목 차

제1장 통합체육교육 프로그램 개발	
1. 통합체육교육 프로그램 개발 배경	3
2. 통합체육교육 프로그램 운영 가이드	5
3. 통합체육교육 프로그램 세부내용	9
제2장 신체활동 기반 흡연예방 프로그램 개발	
1. 신체활동기반 흡연예방 프로그램 개발배경	30
2. 신체활동기반 흡연예방 프로그램 운영 가이드	40
3. 신체활동기반 흡연예방 프로그램의 세부내용	42
제3장 초등돌봄교실 내 체육활동 프로그램 개발	
1. 초등돌봄교실 체육활동 프로그램 개발 배경	58
2. 초등돌봄교실 체육활동 프로그램 운영 가이드	63
3. 초등돌봄교실 체육활동 프로그램 세부 내용	68





목 차

제4장 학생선수 체육진로탐색 프로그램 개발

- | | |
|------------------------------|----|
| 1. 학생선수 체육진로탐색 프로그램 개발 배경 | 86 |
| 2. 학생선수 체육진로탐색 프로그램의 개발 과정 | 90 |
| 3. 학생선수 체육진로탐색 프로그램의 이해 및 활용 | 96 |

제5장 학생선수 핵심역량 프로그램 개발

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 1. 학생선수 핵심역량 프로그램 개발 배경 | 114 |
| 2. 학생선수 핵심역량 프로그램 실행 | 120 |
| 3. 학생선수 핵심역량 프로그램의 사용 실제 및 활용 | 124 |



제1장

통합체육교육 프로그램 개발¹⁾

최윤소 (연구전담교수)

본 통합체육교육 프로그램 개발 연구는 새정부가 해결하고자 하는 국가적 사안인 사회통합을 체육교육을 통해 해소할 수 있는 기회를 제공하는데 그 목적이 있다. 통합체육교육 프로그램은 우리 사회에서 사회통합을 저해하는 요인인 사회학적 성차에 대한 편견, 각기 다른 체형의 차이에서 오는 편견, 장애에 대한 협소한 개념에서 비롯된 고정관념, 그리고 다양한 문화의 차이를 올바로 인식하지 못함에서 오는 문제점 등을 신체활동을 기반으로 해소 할 수 있도록 구성되었다. 각 영역별 프로그램 개발을 위해 체육교육분야 및 스포츠사회학 분야 전문가들이 다년간 통합체육교육의 개념을 정립하였으며, 이에 기반하여 통합체육교육 프로그램을 구성하는 내용체계와 성취기준을 개발되었으며, 최종적으로 통합체육교육 프로그램은 각 영역별로 세부적인 교수-학습자료로 구조화되었다. 본 연구를 통해 개발된 통합체육교육 프로그램이 실제 학교현장에서 적극 활용되어 학생들에게 사회통합을 위해 요구되어지는 사회·문화적 규범과 가치가 학습될 수 있는 기회를 제공할 수 있기를 기대한다.

1

통합체육교육 프로그램 개발 배경

통합체육교육 프로그램은 최근 출범한 새로운 정부가 해결하고자 하는 국가 사안인 '사회통합'의 요구에 발맞추어 수행되었다. 교육분야를 포함한 여러분야에서 사회통합을 저해하는 요인들을 해결하기 위한 논의가 이루어지고 있다. 특히, 체육교육분야에서는 신체활동을 기반으로 한 사회통합 실현을 위해 유정애와 권민정(2015)²⁾은 교육복지의 관점에서 체육교육의 역할을 논의하고 통합체육교육의 개념을 정립하였다. 이러한 개념에 기반하여 유정

- 1) 본 내용은 중앙대학교 학교체육연구소 2단계 2차년도 연구수행결과의 내용을 토대로 재구성하였음
- 2) 유정애, 권민정(2015), 교육복지 관점에서의 '통합체육교육'의 재개념화, 학습자중심교과교육학회, 15(3), 491-514.



애와 진연경은 (2016)³⁾ 통합체육교육 활성화를 위한 통합요소를 네 가지영역(성, 체형, 장애, 문화)으로 제시하였으며 이는 거시적인 사회 변화의 흐름을 파악하는 과정에서 언급되는 요소이기 때문에 학교체육에서의 통합체육교육의 개념을 정립하는데 있어서도 그 의미가 있다. 따라서 본 연구는 새 정부가 제시한 정책적 요구에 부합하고 다가올 미래사회의 조화로운 통합을 학교체육을 통해 실현할 수 있도록 실질적인 수업 모듈의 형식으로 통합체육교육 교수-학습자료 개발이 수행되었다.

통합체육교육을 위한 교수학습 지도 자료는 본 프로그램이 학교정과체육시간에 적극적으로 활용될 수 있도록 하는데 구체적인 방향, 내용체계, 원리 등을 제시하고 있다. 구체적이고 체계적인 교수학습 지도 자료의 활용은 실제 체육수업 현장에서 통합 체육교육이 내세우는 사회통합 목표에 더욱 근접하기 위한 효과적인 방안이 될 수 있으리라 사료된다. 통합체육교육 프로그램의 현장에서 활용은 교사의 재량에 따라 융통성(flexibility) 있게 사용할 수 있는 수업모듈의 형태로 개발 되었다. 이러한 형태의 통합체육교육 프로그램의 체계적인 모듈의 개발은 지역, 학교특성에 따라 다르게 이루어질 수 있는 체육수업 환경에서 교사는 자유자재로 필요한 장소와 시기에 가장 적합한 체육수업을 가능하게 한다. 예를 들어, 성과 비만에 관한 주제로 체육수업이 이루어진다면, 교사는 주어진 수업 환경 및 조건에 따라 모듈을 융통성 있게 활용할 수 있을 것이며, 이러한 점은 정과체육수업 시간에 통합 체육교육 교수학습 지도자료 활용에 있어 가장 강력한 이점으로 작용할 수 있을 것이다. 결과적으로, 체계적인 모듈을 활용한 통합체육교육 프로그램은 교사에게는 각기 주어진 수업환경에 구애받지 않고 유동적이고 자유로운 수업을 진행할 수 있게 할 것이며, 학생들에게는 기존의 일률적인 교육과정에서 벗어나 신체활동을 통해 각자에게 필요하고 '할 수 있는' 것을 배우고 개인 역량을 기를 수 있는 계기를 제공할 수 있다는 데 의미가 있다.

3) 유정애, 진연경(2016). 통합체육교육 내용체계 및 성취기준 개발, 한국체육과학회지, 25(5), 869-882.

2

통합체육교육 프로그램 운영 가이드

1) 통합체육교육 프로그램 영역별 프로그램 취지

첫째, 통합체육교육 프로그램 성(Gender)영역은 학생들이 생물학적 성의 다름에서 비롯되는 다양한 신체적 차이의 이해와 더불어 우리가 살아가는 문화와 환경의 차이에서 비롯되는 사회학적 성에 대한 이해를 돕고 성에대한 올바른 인식을 심어주게 하는 것이다. 따라서 본 프로그램은 실제 학교 현장에서 수행되고 있는 남녀혼성학급 운영이라는 물리적 접근에서 벗어나기 위해 사회·문화적 성정체성 차이의 개념까지 학습할 수 있도록 구성되었다.

둘째, 통합체육교육 프로그램 체형(Body shape)영역은 최근 사회적으로 이슈가 되고 있는 아동과 청소년 비만증가 문제를 해결하기 위함과 더 나아가 저체중, 그리고 정상체중 아동들도 건강한 신체를 형성할 수 있도록 자신의 체형을 이해하고 자신만의 운동프로그램을 계획할 수 있도록 하는 것에 목적을 두고 있다. 따라서, 본 프로그램은 기존 학교체육 및 생활체육에서 보여지는 모두를 위한 신체활동에서 벗어나 학생들이 자신의 체형을 이해하고 신체활동을 계획할 수 있는 ‘맞춤형 운동프로그램’을 만들 수 있도록 구성되었다.

셋째, 통합체육교육 프로그램 장애(Impairment)영역은 기존에 우리가 알고 있던 장애의 개념(Disability)을 확장함으로써 장애가 누구나 살면서 겪을 수 있는 상황이라는 점을 인식함과 동시에 장애우에게 사회구성원으로 동등한 기회를 주 수 있도록 하는데 목적을 두고 있다 (유정애, 전선혜, 최윤소, 2017⁴⁾). 따라서 본 프로그램은 장애에 관한 교육을 장애 학생에 관한 배려와 나눔이라는 일방향적인 교육에서 벗어나 동시대 사회에 내재되어 있는 장애에 관한 협소한 의미를 확장함으로써 일반학생들이 장애에 관한 고정관념에서 벗어나 수 있도록 구성되었다.

넷째, 통합체육교육 프로그램 문화(Culture)영역은 학생들이 스포츠를 통한 문화의 다양성을 이해하고 인식함으로써 지역, 사회계층, 인종 등 문화의 차이에서 비롯되는 다양성을 이해하고 존중함으로써 그 간극을 최소화 하는데 목적을 두고 있다. 따라서, 본 프로그램은 스포츠 경기에서 보여지는 다양한 문화를 체험하면서 인종에 대한 고정관념을 타파하고,

4) 유정애, 전선혜, 최윤소(2017). 미래 사회통합을 위한 통합체육 교육과정 개발. 학습자중심교과교육연구, 17(12).



지역 간 문화차이를 이해하며, 가계별 소득 수준에 관계없이 모두가 다 체육활동으로 어울릴 수 있도록 구성하였다.

2) 통합체육교육 영역별 프로그램 활용을 위한 교수전략 및 기대효과

❖ 성(Gender) 영역

기존 체육교과에서 시행되는 성차에 관련한 인식 및 교육(예를 들어, 남녀혼성학급 체육수업, 혹은 성별에 따른 차등적 신체활동)은 오히려 학생들에게 각각의 성 정체성이 가지고 있는 스테레오타입을 지속적으로 내면화 시키고 있는 경향을 보인다. 이러한 문제의 해결을 위해 통합 체육교육 성 영역 수업모듈은 남녀 신체의 차이를 이해하는 동시에, 사회 문화적 영향을 받아 형성되는 남성성과 여성성에 대한 고정관념을 타파할 수 있는 체육수업 프로그램을 제시한다. 또한, 성정체성의 개념이 확고해 지는 아동기(7세 이상에서 13세 이하)에 사회학적 성 정체성 존중에 관한 올바른 가치관의 정립은 진정한 성 평등을 실현하는데 있어 매우 의미 있다. 따라서, 통합 체육교육 사회학적 성에 관한 수업모듈은 신체활동을 통해 진정한 성 평등을 체현할 수 있는 기회를 마련하는 계기가 되도록 해야 할 것이다.

※ 성영역 프로그램 학습 기대효과

사회적으로 내재되어 있는 성정체성에 관한 고정관념을 타파함으로써 소위 남자, 여자로서 가져야 할 몸가짐, 혹은 남녀가 해야 할 일 구분짓기에서 벗어날 수 있다. 사회학적 성 정체성 고정관념의 타파를 통해 성차에서 비롯되는 차이는 잘못된 사고이며, 성차를 벗어나 개인의 성향을 존중할 수 있는 긍정적인 결과를 기대할 수 있다.

❖ 체형(Body Shape)영역

실제 학교현장에서는 다양한 체형을 가진 학생들이 존재한다. 기존 체육교과는 개인이 타고난 체형을 고려하지 않고 일률적인 체육교육이 이루어졌다. 하지만 통합 체육교육 비만(체형)영역 수업 모듈은 학생들의 다양한 체형을 고려한 맞춤형 신체활동이 이루어지기 때문에 교사는 학생들 개개인의 차이를 존중하는 마음가짐이 선행되어야 할 것이다.

※ 체형영역 프로그램 학습 기대효과

비만아동은 비만이 야기하는 다양한 성인병을 인지하게 됨으로서 현재 시기에 체중조절의 중요성을 깨닫게 될 것이다. 또한, 비만치료 차원에 필수적인 식습관 개선과 비만 개선을 위해 필수적인 신체활동을 이해하고 실천함으로써 성인비만에서 벗어날 수 있는 기회를 제공할 것이다. 정상체중 아동에게는 현재 건강한 신체와 체형을 지속적으로 유지할 수 있는 신체활동을 이해하고 실천할 수 있게 되고 나아가 본인이 희망하는 체형을 형성해 나갈 수 있는 기회를 제공한다. 저체중 아동은 비만아동과 마찬가지로 저체중이 야기하는 다양한 질병을 인지하게 되고 건강한 신체와 이상적인 체형을 되찾는데 필요한 식습관 개선과 본인의 신체에 적합한 신체활동 프로그램을 만들어보고 실천할 수 있게 될 것이다.

❖ 장애(Impairment)영역

우리사회에 암묵적으로 하지만 뚜렷하게 존재하는 ‘장애’에 관한 유리벽을 깨기 위해서 장애에 관한 개념의 확장은 불가피 하다. 그러므로 본 수업 모듈은 ‘장애인 스포츠의 의미와 가치 이해’를 주제로 하여 장애학생 뿐만이 아니라 일반학생들에게 장애에 대한 확장된 개념을 교육하는데 주력해야 한다. 이를 위해서 장애학생이 비장애 학생과 체육수업을 통해 자연스럽게 어울릴 수 있도록 하기위해 사회적 통합을 위한 지도노력이 선행되어야 하며, 이를 바탕으로 비장애 학생과 장애학생을 적절히 융합시킬 수 있는 교수전략이 필요하다.

※ 장애영역 프로그램 학습 기대효과

장애학생은 본인이 가지고 있는 신체적제약이 주위의 환경에 의해 극복할 수 있다는 인식을 가질 수 있으며, 비장애 학생과 신체활동을 통해 사회성의 발달 및 비장애 학생과의 활발한 의사소통 발달을 기대할 수 있다. 또한, 비장애 학생은 장애에 대한 확장된 개념을 학습함으로써 우리사회에 존재하는 장애에 대한 고정관념을 타파할 수 있으며, 장애학생들과 어우러진 신체활동을 통해 장애인이 나와 같은 개인임을 수용하고, 장애학생에 대한 배려를 학습하는 긍정적인 결과를 기대할 수 있다.



❖ 문화(Culture)영역

통합 체육교육에서 문화의 개념은 신체활동을 통해 다양한 문화적 차이에서 발생하는 선입견과 고정관념을 없애기 위한 체육교육을 일컫는다. 특히, 한국사회에서 오래전부터 고질적으로 문제로 지적되고 있는 지역 간 문화의 차이와 자본주의 사회의 가장 큰 병폐로 대두되고 있는 경제적 차이에 따른 학생들 간 교육 차별화는 사회통합을 이루는데 장애가 되고 있다. 또한, 세계화에 따라 인종적 다양성 이해를 위한 다양한 연구와 활동이 이루어지고 있는 가운데 한국사회 내 외국인이 체류하는 기간이 길어지거나 정주를 목적으로 하는 경향이 생겨남으로써(최명민, 이기영, 최현미, 김정진, 2009) 인종의 다양성에 이해에 대한 교육이 불가피하다. 따라서 본 수업 모듈은 유입된 타 문화의 한국사회로 동화를 목적으로 하는 것이 아니라 다양한 문화의 차이를 이해하고 존중하며 인정할 수 있는 자세를 학습하는데 주안점을 두어야 할 것이다. 그리고, 문화적 배경이 다른 학생들의 다양성을 인정하고 존중할 수 있는 사회적 분위기를 조성하기 위해서 다양한 문화의 존재를 인식 할 수 있게 하는데 초점을 두어야 할 것이다. 또한, 다양한 문화에 대한 차이를 이해하고 존중하는 가치관이 신체활동을 통해 체현됨으로서 자연스럽게 타인의(혹은 자신이 속하지 않은) 문화에 대한 선입견을 배제할 수 있도록 지도하여야 할 것이다.

※ 문화영역 프로그램 학습 기대효과

문화영역 통합 체육교육 수업에서는 선입견 타파와 배려가 최우선이 되어야 한다. 이러한 개념을 기반으로 하여 학생들은 생소한 문화 차이를 접할 때 경험할 수 있는 심리적, 정신적 ‘갭’이 자신이 경험해 보지 못한 것이 틀리거나 잘못된 것이 아님을 지속적으로 인식하고 체현할 수 있는 기회를 제공받을 것이다. 또한, 계층과 지역, 인종에 관한 차이점을 학습할 때, 소외된 계층, 빈곤한 지역, 혹은 다른 인종 학생들이 수업을 통해 상처받지 않도록 배려하는 법이 체현될 수 있고, ‘소수문화’에 대한 배려를 학습할 수 있는 기회를 제공할 것이다.

3

통합체육교육 영역별 프로그램 예시

1) 성(Gender) 영역

주제1

신체활동을 통해 성 고정관념 타파하기

활동목표

- ▶ 신체활동을 통해 성 고정관념에서 벗어나고 양성평등을 수행할 수 있다.



활동: 양성평등 게임

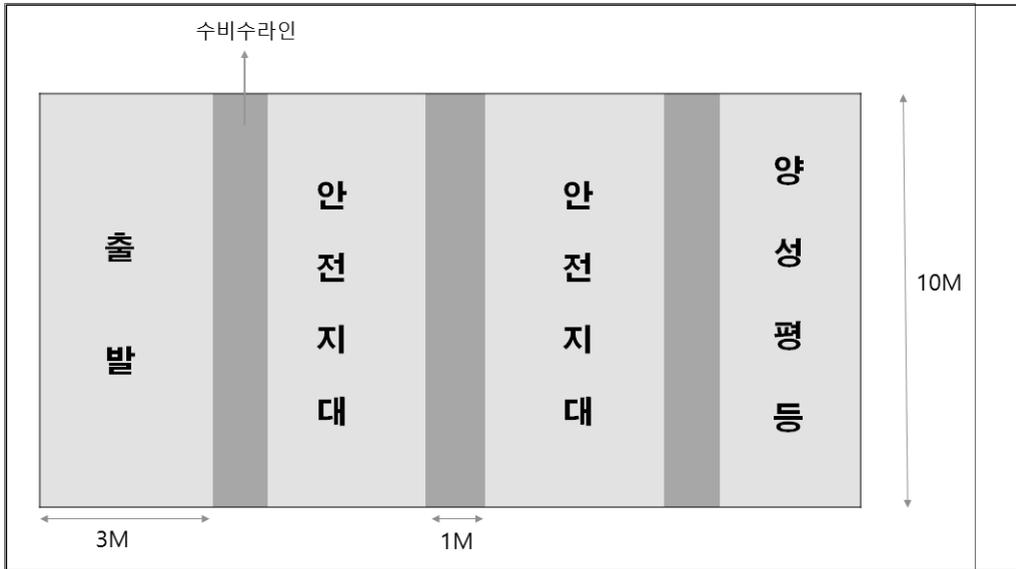
◎ 수업 시 주안점: 게임을 시작하기 전에 양성평등을 저해하는 성 고정관념에 대해 다시 한 번 상기시켜 주고 시작한다.



양성평등 게임

- 모둠을 크게 2팀으로 나누고 각 팀 대표들이 가위, 바위, 보를 한 뒤 이긴 팀은 공격수, 진 팀은 수비수가 된다.
- 공격수와 수비수를 쉽게 식별할 수 있도록, 공격수는 노란 조끼를 입고, 수비수는 성차별 조끼(빨간색)를 입는다.
- 공격수들은 출발 칸에 서고 수비수들은 3개의 수비라인에 4명씩 배치한다.





- 시작이 되면 공격수들은 2분 안에 수비수(성차별조끼를 입은 학생)를 피하고 다음 칸에 옮겨가야 한다.
- 수비수들은 공격수들이 다음 칸으로 넘어가지 못하도록 막아야 하는데, 이 때 수비수가 공격수를 태그하게 되면 태그 된 공격수는 수비수에게 2가지의 양성평등 저해 요인을 말해야 다음 칸으로 이동할 수 있다. 하지만, 태그 된 공격수가 2가지 요인을 말 못할 경우, 공격수는 아웃되며 경기장 밖으로 나가야 한다.
- 수비수는 공격수를 태그 하다가 공격수 안전지대에 신체의 일부가 들어가거나 선을 밟으면 아웃이다.
- 공격수가 2분 이내에 다음 칸으로 넘어가지 않으면 자동으로 아웃된다.
- 공격수 중 한 명이라도 마지막 안전지대에 도착하면 양성평등 게임을 이기게 된다.
- 정해진 시간 동안 게임을 하여 공격을 더 많이 실시한 팀이 이긴다.

2) 체형(Body Shape) 영역

주제2 체형에 맞는 운동법을 알아보자!

활동목표

- ▶ 자신의 체형에 알맞은 운동법을 안다.



활동: 나는 어떤 운동을 해야 건강해 질까요?



수업 조직: 교사는 학생들을 2인 1조로 조직하고 짝과 함께 자유롭게 이동하면서 자신에게 맞는 운동을 찾을 수 있도록 지도한다.

- ◎ 수업 시 주안점: 학생들을 2인 1조로 조직한 이유는 파트너와 함께 운동을 함으로써 지루함을 덜어주어 지속적인 운동을 할 수 있도록 도와줄 수 있다. 또한, 파트너는 상대방의 운동 횟수, 반복 횟수, 운동자세 등을 체크해 주며 올바른 운동을 할 수 있도록 도와줄 수 있기 때문이다.



나에게 맞는 운동 찾기!

- ▶ 교사는 학생들을 2인 1조로 조직하여 이동하면서 다양한 운동을 체험할 수 있도록 지도한다.
- ▶ 운동카드를 사용하기 전에 교사는 학생들에게 운동카드에 명시된 운동과 각 운동법을 상세히 설명하고 시작할 수 있도록 한다.



※ 운동 카드 (유산소 운동카드 5개, 무산소 운동 카드 5개로 카드 앞면은 해당 운동에 관한 설명이 명시되어 있으며, 카드의 뒷면은 해당 운동을 하는 방법이 상세히 기술되어 있다.)

• 유산소운동 카드

조깅	조깅 하는 방법
조깅은 전신운동이며 유산소운동으로 심폐기능이 향상되고 심장질환을 예방하며 체지방을 감소하는데 도움이 되요.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 조깅을 시작하기 전 꼭 스트레칭을 하여 몸을 풀어준다. (예: 체육관 한 바퀴 걷기) 2. 체육관 빠르게 한 바퀴를 걷고 난 다음, 다음 한 바퀴는 달린다. 3. 2를 3번 반복한다. 4. 더 달릴 수 있다면 걷기를 생략하고 달리기로 2바퀴 더 달린다.

점핑 잭	점핑 잭 하는 방법
전신 유산소운동이 되고, 전신 근력운동(팔, 다리, 복근)도 할 수 있는 운동법 이에요. 팔, 다리, 배를 튼튼히 만들고 싶다면 점핑 잭을 해보세요!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 발을 모으고 바른 자세로 서서 몸 옆으로 손을 내린다. 2. 팔을 머리 위로 들어 올림과 동시에 가볍게 뛰어 오르면서 다리를 옆으로 벌린다. 3. 멈추지 말고 계속해서 점프와 시작자세를 반복한다. 4. 3을 20번 반복하면 1세트가 끝난다. 5. 4를 2번 반복한다.

줄넘기	줄넘기 하는 방법
줄넘기를 장시간 연속적으로 하면 심장도 튼튼해지고 오랫동안 운동 할 수 있는 능력을 길러줘요. 그리고 줄넘기는 전신 유산소 운동으로 몸에 쌓인 지방을 없애는데 아주 도움을 준답니다!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 줄넘기 손잡이 부분을 가볍게 친다. 2. 두발은 모은 후, 팔꿈치는 옆구리에 가볍게 붙여준다. 3. 줄을 넘는 동작을 도약이라고 하는데, 도약은 발 앞꿈치로 가볍게 뛰어준다. 4. 줄에 걸리지 않고 연속적으로 최대한 많이 줄을 넘어 본다. 5. 줄에 걸리지 않고 20개 이상을 해본다.



점프 스쿼트	점프 스쿼트 하는 방법
점프 스쿼트는 다리에 체지방을 태우고 근육의 탄력도 향상시키는데 아주 효과적인 운동이에요!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 어깨 너비로 다리를 벌리고 선다 2. 엉덩이를 무릎 높이까지 내리고 양팔을 앞으로 나란히 뻗는다. 이때 무릎이 발끝보다 앞으로 나오지 않도록 한다. 3. 다리에 힘을 주고 팔은 힘껏 뒤로 밀면서 위로 점프하며 뛰어오른다. 4. 쿵 소리가 나지 않게 천천히 떨어진다. 5. 2번 자세로 다시 돌아오고, 동작은 반복하여 10번 해본다.

버피테스트	버피테스트 하는 방법
짧은 시간 안에 빠르게 해야 하는 운동이라 아주 힘들어요. 하지만 칼로리를 소모하는데 굉장히 도움이 되는 유산소 운동 중 하나입니다!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 허리를 곧게 펴고 선다. 2. 상체를 숙이고 바닥에 양손을 짚는다. 3. 양쪽 다리를 점프하듯 뒤로 쭉 뻗어 어깨와 발끝이 일 4. 직선이 되도록 한다. 5. 다시 한 번 다리를 앞으로 점프하여 당긴다. 6. 처음 자세로 돌아가서 같은 동작을 10회 반복한다.

• 무산소 운동카드

런지	런지 하는 방법
런지는 다리 운동 중 하나로 허벅지와 엉덩이에 탄력을 주며 근육을 키워 튼튼한 다리를 만들어 줘요!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 두 발을 어깨너비로 벌리고 허리에 손을 대고 선다. 2. 오른발을 앞으로 70-100cm 정도 벌려 내밀고, 왼발의 뒤꿈치를 세운다. 이때 시선은 정면을 향한다. 3. 등과 허리를 똑바로 편 상태에서 오른쪽 무릎을 90도 구부리고 왼쪽 무릎은 바닥에 닿는 느낌으로 몸을 내린다. 4. 천천히 처음 자세로 돌아오고 같은 동작을 10회 반복한다. 5. 반대쪽 다리도 같은 방법으로 10회 반복한다.

푸시업	푸시업 하는 방법
푸시업은 팔굽혀펴기라고도 하고 가장 널리 알려진 무산소 운동방법 중 하나예요. 푸시업은 우리 몸에서 가슴근육을 탄탄하게 만들어 주고 팔 근육도 튼튼하게 만들어 준답니다!	<ol style="list-style-type: none"> 1. 엎드린 자세에서 어깨너비 두 배 정도로 두 손을 바닥에 짚고, 발뒤꿈치를 든 상태에서 팔과 무릎을 곧게 편다. 2. 가슴을 바닥 쪽으로 내미는 느낌으로 팔꿈치를 구부려 바닥에 닿기 전까지 몸을 내린다. 3. 겨드랑이에 힘을 주면서 가슴을 모아주는 느낌으로 팔을 편다. 4. 위 동작을 3회 이상 해본다.



시업	시업하는 방법
<p>시업은 윗몸일으키기라고도 하며 가장 널리 알려진 근력운동 중 하나예요. 시업은 특히 뱃살을 빼고 싶고 탄탄한 근육이 있는 배를 만들고 싶어 하는 친구들에게 아주 많은 도움이 돼요!</p>	<ol style="list-style-type: none"> 바닥에 누워 무릎을 구부리고 발이 바닥과 떨어지지 않도록 한다. 양손을 귀에 대고 배에 힘을 주면서 고개를 살짝 든다. 팔꿈치가 무릎에 닿을 정도까지 등을 둥글게 구부리면서 상체를 일으킨다. 배에 힘이 풀어지지 않도록 천천히 등을 바닥에 기댄다. 위 동작을 10회 반복한다.

플랭크	플랭크 하는 방법
<p>플랭크가 언뜻 보기에는 굉장히 쉬워 보이지만 아주 힘든 운동 중에 하나예요. 플랭크는 우리 몸을 지지하는 주요 근육들을 강화시키는 근력운동입니다. 또한 배, 허벅지, 엉덩이 등 전신의 모든 근육도 단련하는데 도움을 주기도 해요!</p>	<ol style="list-style-type: none"> 엎드리고 누운 상태로 팔꿈치를 바닥에 꺾고 상체를 일으켜 세운다. 이때 발 앞꿈치로 몸을 지탱한다. 발끝은 모아주고, 자세를 유지하는 동안 허리가 아래로 꺼지지 않도록 주의해야 한다. 머리부터 다리가 모두 일자가 되게 해야 한다. 위 상태를 유지해서 30초 이상 버티고 있다.

슈퍼맨 등 운동	슈퍼맨 등 운동 하는 방법
<p>슈퍼맨 등 운동은 허리와 엉덩이를 중심으로 하여 우리 몸의 뒷부분에 위치한 모든 근육들을 단련하는 운동이에요. 매일 반복해서 슈퍼맨 등 운동을 한다면 탄탄한 뒷모습을 만들 수 있어요!</p>	<ol style="list-style-type: none"> 엎드린 자세에서 시선은 바닥을 보고 두 손과 두 발을 쭉 뻗는다. 숨을 내쉬면서 오른팔과 왼쪽 다리를 위로 최대한 올린다. (슈퍼맨 따라하기) 숨을 들이마시면서 올린 팔과 다리를 내린다. 왼팔과 오른쪽 다리를 위로 최대한 올려본다. 팔과 다리를 교차하며 반복 실시한다. 위 동작을 10회 반복한다.



수행평가 : 학습 활동지 (Self-Evaluation)

학년 () 반 () 번호() 이름 ()

나의 운동카드 기록지 작성해보기!

유산소 운동카드 기록

나는 조깅을 ()번 반복하였다.

나는 점핑잭을 쉬지 않고 ()세트
()번을 하였다.

나는 줄넘기를 줄에 걸리지 않고 연속해서
()번을 하였다.

나는 점프 스쿼트를 쉬지 않고 ()번
이상을 반복하였다.

나는 버피테스트를 쉬지 않고 ()번
이상을 하였다.

무산소 운동카드의 기록

나는 런지를 ()번 이상 반복하였는데
힘들지 않았다.

나는 푸시업을 쉬지 않고 ()번 이상
할 수 있다.

나는 시업을 쉬지 않고 ()개 이상
할 수 있다.

나는 플랭크를 쉬지 않고 ()초 이상
버틸 수 있다.

나는 슈퍼맨 등 운동을 쉬지 않고 ()번
이상 반복하였다.

☆ 위 운동 중에 내가 가장 힘들었던 종목은 무엇입니까?

☆ 위 운동 중에 내가 가장 쉬웠던 종목은 무엇입니까?



3) 장애(Impairment) 영역

주제3 역할극을 통한 장애우 배려 배우기

활동목표

- ▶ 역할극을 통해 장애인 배려에 대한 마음을 배운다.



활동: 역할놀이를 통한 장애친구 이해하기!



수업 조직: 교사는 학생들은 4-5인 1조로 모둠을 구성하고 각 모둠별로 '장애를 가진 친구 이해하기 역할극'에 관한 계획을 자유롭게 세울 수 있도록 대략 10여분의 토론 시간을 준다.

- ◎ 수업 시 주안점: 본 차시의 주제가 장애인 배려를 배우기 위한 목적으로 행해지는 역할놀이 때문에 장애인을 표현하는데 있어 웃음거리가 될 수도 있다. 이러한 상황이 생기지 않도록 학생들이 역할극 계획을 위한 토론을 하고 있을 시 교사는 학생들이 맡을 역할에 대해 지속적으로 관찰하고 교정할 부분이 있다면 교정을 해야 할 것이다.



장애인 친구 이해하기 역할극을 만들어 보자!

- ▶ 교사는 학생들을 빠짐없이 모둠으로 구성하여 준다.
- ▶ 학생들이 '장애인 배려나 장애인의 고충이해'에 관해 각 모둠별 세부 주제를 정할 수 있도록 지도한다.



- ▶ 주제에 맞도록 각 모둠 구성원들이 한 가지(혹은 필요하다면 1인 2역도 가능하다) 역할을 맡을 수 있도록 한다.
- ▶ 모든 모둠이 준비가 끝날 때 쯤, 교사는 역할극을 시작하도록 한다. (먼저 준비된 모둠부터 시작하여도 좋다.)
- ▶ 각 모둠이 역할극을 할 동안 나머지 학생들은 다른 모둠의 역할극 중 한 가지만 선택하여 해당 역할극에 대한 평가를 하도록 지도한다.
- ▶ 역할극이 끝나고 난 후, 학생들에게 장애인 배려의 필요성과 장애에 관한 확장된 개념의 필요성을 다시 한 번 주시시키고 수업을 마무리 한다.





수행평가 : 학습 활동지 (역할극 동료평가)

친구들의 역할극을 평가해 보아요!

학년 () 반 () 번호() 이름 ()

☞ 내가 선택한 모둠의 친구들은 누구인가요?

☞ 내가 선택한 모둠의 역할극 주제는 무엇이었나요?

☞ 어떤 상황의 역할극이었나요?

☞ 이 역할극 속에서 장애인 친구는 어떤 고충이 있었나요?

☞ 이 역할극 속에서 비장애 친구들의 태도는 어땠나요?

☞ 만약 내가 이 역할극의 장애인 친구역을 했다면, 비장애 친구들이 나를 어떻게 대해 주는 것이 좋았을까요?



4) 문화(Culture) 영역

주제4

스포츠경기를 통해 발현되는 문화 다양성 탐색하기

활동목표

▶ 계층과 지역적 특성, 그리고 인종적 다양성 등이 스포츠 경기 내 고유의 문화로서 발현되고 있는지 이해하고 설명할 수 있다.



활동: 스포츠 경기의 다양한 문화 찾아보기!



수업 조직: 교사는 학생들을 4인 1조로 8모듬을 구성한다. 스포츠 경기에서 찾아볼 수 있는 4가지 문화적 특성(인종, 지역, 경기문화, 경기복장)에 관한 활동지를 각 모듬별로 토론하고 찾아낼 수 있도록 지도한다.

◎ 수업 시 주안점: 학생들이 스포츠 문화에 관한 다양한 정보에 손쉽게 찾을 수 있도록 정보화 자료실을 이용하거나, 혹은 사전에 학생들에게 수업에 관한 정보를 미리 수집 해 올 수 있도록 지도한다.

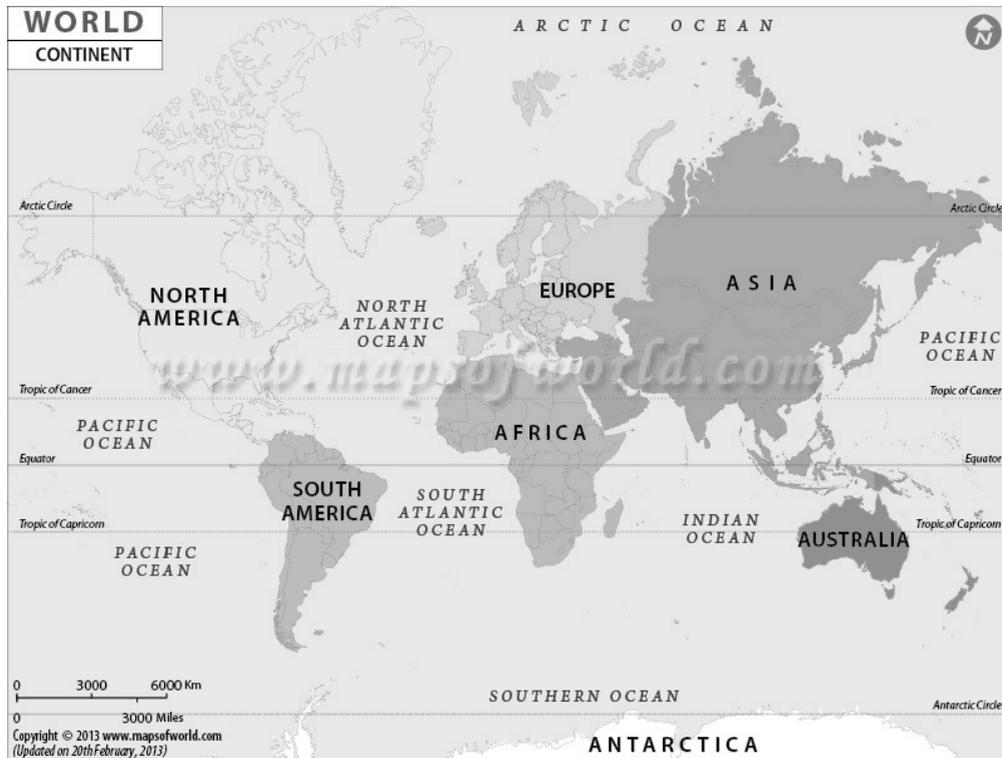


㉮ 스포츠를 통해 익히는 문화의 다양성 ㉮

▶ 교사는 8개의 모듬을 구성한 뒤, 2모듬 씩 동일한 문화적 특성 -인종, 지역, 경기문화, 경기복장- 중 한 가지를 선택할 수 있도록 지도하고, 각 모듬이 빠짐없이 한 가지 주제를 가지고 활동지를 작성 할 수 있도록 한다.



- ▶ 활동지를 배부한 후, 교사는 세계 인종(황인종, 백인종, 흑인종)에 관한 설명과 함께 아래 지도를 활용하여 6대륙의 위치, 거주 인종, 속한 나라 등을 설명해준다. (인종과 세계 대륙에 관한 간략한 교사의 설명은 각 모둠이 활동지 질문을 이해하는 데 도움을 준다.)
- ▶ 교사는 각 모둠이 주어진 활동지 질문에 상세하게 답을 하도록 제시한다.
- ▶ 활동지 작성이 끝난 후, 학급 전체가 스포츠 문화의 다양성에 대한 의견을 공유할 수 있도록 한다.



〈출처: Maps of World 공식홈페이지〉





수행평가 : 학습 활동지

스포츠경기에서 인종의 다양성 알아보기!

학년 () 반 () 번호() 이름 ()

※ 우리 모둠 구성원은 누구 인가요?

1. 전 세계에서 가장 빠른 사람 3사람은 누구일까요?
2. 그 사람들의 공통점은 무엇인가요?
3. 황인종(한국, 일본, 중국, 대만 등)은 어떤 스포츠를 잘하나요?
 - 3-1. 황인종이 (3번 답)을 잘하는 이유는 무엇인가요?
4. 백인종이 잘하는 운동은 어떤 것이 있을까요?
5. 흑인 수영선수와 스케이팅 선수 찾아보기!

수영선수:

스케이팅 선수:



스포츠경기에서 지역적 특성 알아보기!

(대륙별 인기 스포츠 이야기)

학년 () 반 () 번호() 이름 ()

☼ 우리 모듬 구성원은 누구 인가요?

1. 아시아에는 어떤 나라가 있을까요?

1-1. 아시아에서는 어떤 스포츠가 인기 있나요?

1-2. 왜 아시아 사람들이 (1-1 답) 그 스포츠를 좋아할까요?

2. 유럽에는 어떤 나라가 있을까요?

2-1. 유럽에서는 어떤 스포츠가 인기 있나요?

2-2. 왜 유럽 사람들이 (2-1 답) 그 스포츠를 좋아할까요?

3. 아프리카에는 어떤 나라가 있을까요?

3-1. 아프리카에서는 어떤 스포츠가 인기 있나요?

3-2. 왜 아프리카 사람들이 (3-1 답) 그 스포츠를 좋아할까요?

4. 아메리카에는 어떤 나라가 있을까요?

4-1. 아메리카에서는 어떤 스포츠가 인기 있나요?

4-2. 왜 아메리카 사람들이 (1-1 답) 그 스포츠를 좋아할까요?

5. 오세아니아

5-1. 오세아니아에서는 어떤 스포츠가 인기 있나요?

5-2. 왜 오세아니아 사람들이 (1-1 답) 그 스포츠를 좋아할까요?



종목별 경기 문화의 다양성 알아보기!

학년 () 반 () 번호() 이름 ()

※ 우리 모둠 구성원은 누구 인가요?

1. 테니스

1-1. 테니스 경기는 몇 명이 하나요?

1-2. 테니스는 누가 (또는 어디서) 처음으로 시작하였나요?

1-3. 테니스 경기만의 독특한 경기 방식은 어떤 것이 있나요?

2. 축구

2-1. 축구 경기는 몇 명이 하나요?

2-2. 축구는 누가 (또는 어디서) 처음으로 시작하였나요?

2-3. 축구 경기만의 독특한 경기 방식은 어떤 것이 있나요?

3. 피겨스케이팅

3-1. 피겨스케이팅은 몇 명이 하나요?

3-2. 피겨스케이팅은 누가(또는 어디서)처음으로 시작하였나요?

3-3. 피겨스케이팅의 독특한 경기 방식은 어떤 것이 있나요?



스포츠경기에서 복장의 차이 알아보기!

학년 () 반 () 번호() 이름 ()

※ 우리 모둠 구성원은 누구 인가요?

테니스

1-1. 남녀선수의 테니스 복장은 어떻게 다른가요?

1-2. 경기마다 테니스 선수들의 복장(색깔, 길이, 형태 등)은 어떻게 달라지나요?

1-3. 테니스 선수들의 경기복장은 다른 스포츠와 비교할 때 어떤 점이 가장 다른가요?

2. 축구

2-1. 남녀선수의 축구복장은 어떻게 다른가요?

2-2. 경기마다 축구선수들의 복장(색깔, 길이, 형태 등)은 어떻게 달라지나요?

2-3. 나라별 축구팀들의 복장은 어떤가요?

3. 피겨스케이팅

3-1. 남녀선수의 피겨스케이팅 복장은 어떻게 다른가요?

3-2. 경기마다 피겨스케이팅 선수들의 복장(색깔, 길이, 형태 등)은 어떻게 달라지나요?

3-3. 피겨스케이팅 선수들의 경기복장은 다른 스포츠와 비교할 때 어떤 점이 가장 다른가요?



제2장

신체활동 기반 흡연예방 프로그램 개발¹⁾

이현석 (연구전담교수)

다양한 질병을 일으키고 조기사망의 원인이 되는 등 인간의 건강에 가장 심각한 피해를 주는 행위 중의 하나가 바로 흡연이다. 특히 청소년기는 2차 성장과 함께 신체가 급격하게 발달하게 되어 담배의 독성 유해물질에 대한 신체의 저항능력이 떨어지는 시기이고, 청소년기의 흡연행동은 사회 규범에서 첫 일탈행위를 허락한다는 것이기 때문에 다른 범죄로 이어질 가능성도 농후하다. 신체 활동이 중독물질과 관련된 욕구에 대한 자기조절능력의 향상에 긍정적이고 중독행동을 지연시키는데 도움을 준다는 많은 선행연구의 결과에도 불구하고 현재 신체활동을 기반으로 하는 흡연예방 및 금연 프로그램의 개발은 매우 부족한 실정이다. 따라서 청소년들의 흡연예방과 금연에 도움을 제공하기 위해서 기존의 상담 및 교육만 제공되는 프로그램 또는 흡연예방 프로그램에 몇 회의 단기적인 신체활동만 처방되는 방법보다는 신체활동중심의 체계적이고 적극적인 흡연예방 프로그램 개발이 필요하고 청소년이 하루 중의 대부분의 시간을 소비하고 체계적인 교육을 지속적으로 제공 받는 학교에서 실행 가능한 흡연예방 및 금연 프로그램을 지속적으로 활용할 필요가 있다. 청소년 흡연예방 및 금연을 위한 신체활동 프로그램 개발을 위한 내용탐색 선행연구의 결과에 따라 프로그램은 5회기로 개발을 하였고 실제로 중학교 수업에 적용할 수 있도록 한 프로그램 당 45분을 기준으로 개발하였다. 또한 TGfU 모델 및 GCAs 이론을 적용한 게임 중심의 프로그램으로 개발을 하였다. 본 연구를 통해 개발 및 검증된 신체활동기반 흡연예방 프로그램의 현장 활용은 신체적·정신적 건강을 위협하는 청소년들의 흡연행동과 관련된 부정적 영향을 감소시킬 수 있을 뿐만 아니라, 건강하고 건전한 삶을 영위할 수 있는 올바른 생활습관을 기르는데 도움이 될 것이다.

1) 본 내용은 중앙대학교 학교체육연구소 2단계 3차년도 연구수행결과의 내용을 토대로 재구성하였음



1

신체활동기반 흡연예방 프로그램 개발배경

1) 신체활동기반 흡연예방 프로그램의 필요성

❖ 청소년기 중독행동으로의 접근에 대한 취약성

Cramber와 Potenza(2003)²⁾의 연구에 따르면, 인간의 성장과정에서 청소년기는 성인으로 넘어가는 전 생애 주기의 과도기적인 단계에 해당하여 급격한 신체적, 심리적 변화를 겪는 시기로, 음주, 흡연, 인터넷 등 중독 가능한 대상과의 첫 접촉이 이루어지는 시기이다. 또한 청소년기는 충동적 행동을 조절해 주는 전두엽(frontal cortex)과 피질하 모노아민 시스템(subcortical monoamine system)이 미성숙한 상태이기 때문에 다른 연령층에 비해서 중독에 취약하다고 보고되고 있다(Cramber & Potenza, 2003). 이와 같이 뇌 발달상 취약점이 드러나는 청소년기의 경우, 하나의 중독행동에 노출이 되면 한 가지 중독 행동 뿐만 아니라 다른 중독으로 이환이 되거나 복합적인 중독으로 쉽게 빠지게 될 가능성이 성인에 비해 높다(Coombs, 2004³⁾).

청소년기는 인간관계의 범위가 확대되는 시기로, 또래집단과의 응집력과 소속감을 형성하기 위해서 중독성을 내포한 행동문화에 접근 하려는 경향이 있기 때문에 청소년기의 중독행동은 자신의 건강뿐만 아니라 타인 또는 소속집단의 건강도 해칠 수 있는 위험성을 내포하고 있다(김현옥, 전미숙, 2007⁴⁾). 이는 청소년기의 중독행동 경험은 현실세계 적응을 저해하고 교우관계가 나빠지며 자아 불안감 및 공격적인 성향 등의 부정적 결과를 초래할 수 있다는 것을 말한다(박정훈, 김경환, 김하영, 문지환, 김성수, 조충현, 2013⁵⁾).

❖ 청소년 흡연의 현실태 및 부정적 영향

- 2) Chamber, R. A. & Potenza, M. (2003). Neurodevelopment, impulsivity and adolescent gambling. *Journal of Gambling Studies*, 19, 53-84.
- 3) Coombs, R. H. (2004). *Handbook of addictive disorders: A practical guide to diagnosis & treatment*, Hoboken, NJ; John Wiley & Sons, Inc.
- 4) 김현옥, 전미숙 (2007). 청소년의 흡연, 음주와 정신 건강과의 관계. *한국 보건 간호 학회지*, 21 (2), 271-229.
- 5) 박정훈, 김경환, 김하영, 문지환, 김성수, 조충현 (2013). 국내 청소년 금연 프로그램의 질 평가, 대한 가정 의학회, 3 (2), 184-193.



▶ 청소년 흡연의 현실태

청소년 건강행태 온라인 조사 통계집(보건복지부, 질병관리본부, 교육부 공동, 2015⁶⁾)에 따르면 우리나라 청소년 흡연율은 2005년에서 2014년까지 크게 감소하지 않고 일정수준을 유지 하였으나, 2015년에는 지난 10년 내 가장 낮은 수치인 7.8%로 전년 대비 15%의 감소율을 보였다. 이러한 결과는 2015년 담뱃값 인상, 금연교육 강화 등의 정책강화와 사회적 인식변화 등이 청소년 흡연율을 낮추는데 기여했다고 평가되고 있다. 2015년 보고를 기준으로, 남학생의 흡연율(14%)이 여학생의 흡연율(4%)보다 높았고 일일 흡연율 역시 남학생(6%)이 여학생(1.4%)보다 높았다. 그리고, 남학생 흡연율은 지난 10년간 약 2% 정도 감소하였고, 여학생 흡연율은 지난 10년간 약 6% 정도 감소하였다. 또한, 고등학생(남 10.1%, 여 2.3%)이 중학생(남 1.4%, 여 0.4%)에 비해 높았고, 고학년(고 3 남 13.2%, 여 2.9%) 일수록 높았다.

▶ 청소년 흡연의 부정적 영향

흡연은 조기사망과 다양한 질병을 일으키는 신체에 직접 또는 간접적으로 인간의 건강에 피해를 주는 가장 유해한 물질이다. 흡연으로 인한 사망자 수는 2010년을 기준으로 약 600만 명으로 보고되었고, 2030년까지 약 800만 명으로 사망자가 증가할 수 있다고 예측하고 있다(세계보건기구, WHO, 2011⁷⁾). 제 2차 성징이 나타나는 청소년기는 신체발육이 왕성하게 진행되는 시기로, 담배가 내포한 독성 유해물질에 육체가 저항할 능력이 부족하기 때문에 성인에 비해 신체적 정신적 건강에 부정적인 영향을 미친다. 연구결과에 따르면, 청소년 흡연자의 경우 비 흡연자보다 스트레스 인지율, 우울 증상 경험율, 자살계획 및 시도율이 높은 것으로 나타났고, 성인에 비해 적은 양의 흡연을 하더라도 콜레스테롤, 중성지방과 같은 건강문제와 보다 직접적이고 부정적으로 연결이 된다고 보고되었다(김현옥, 전미숙, 2007; 변영순, 이해순, 2007⁸⁾). 흡연을 시작하는 시기가 빠를수록 흡연행동을 중단하기 어려워지고 흡연량이 증가하기 때문에 흡연과 관련된 신체적, 정신적 다양한 질병에 노출될 가능성이 크고 청소년기의 흡연시작은 사회규범에서 첫 일탈행위를 용인한다는 것이

6) 보건 복지부, 질병 관리 본부, 교육부 (2015). 2015 청소년 건강 행태 온라인 조사 통계집.

7) World Health Organization (2011). WHO report on the global tobacco epidemic, 2011: warning about the dangers of tobacco, Geneva.

8) 변영순, 이해순 (2007). 청소년의 흡연과 혈압, 지질 및 체질량 지수와의 관계, 대한 간호 학회지, 37 (6), 1020-1026.



므로 다른 청소년 범죄로 연결될 가능성이 있음.

❖ 청소년 학교 흡연예방교육 사업을 위한 정부의 노력

정부는 흡연의 심각성을 인식하고 흡연과 관련된 질병과 사망률을 줄이고자 WHO가 주도하여 이루어진 국제협약인 담배규제 기본협약(Framework Convention Alliance for Tobacco Control, FCTC)에 2003년에 서명을 하고, 2005년에는 FCTC 조약 비준국가 가 되었다(최은진, 2013). 그리고 2015년 3월에 발표된 보건복지부와 한국건강증진 개발 원 국가금연센터의 보고에 따르면, 범(凡) 정부 금연 종합대책발표(14. 9. 11)와 담뱃값 인상(14. 12. 2) 등의 보건의료정책에 따라 청소년 대상 학교흡연 예방 및 금연 지원 사업이 확대되어 진행되고 있다. 이에 2014년까지 전국 중·고등학교의 10% 규모로 시행되었던 학교흡연 예방 교육 사업이 특수학교 및 교육청 소관 각종 대안학교 등을 포함한 전국 11,837개교 학교로 확대 시행중이고, 이를 위해 총 444억 원이 투입되고 있다.

❖ 흡연과 신체활동과의 관계 및 금연에 대한 신체활동의 효과

흡연(Ussher, Taylor & Faulkner, 2014⁹)이나 음주(Ussher, Sampuran, Doshi, West, & Drummond, 2004¹⁰)와 같은 중독물질과 관련된 선행연구 결과에서, 신체활동이 중독물질과 관련된 욕구에 대한 자기조절능력의 향상에 긍정적인 효과가 있다고 밝혀졌다. 또한, 신체활동은 일시적으로 보상과 관련된 뇌의 특정영역의 활성화를 줄여 줌으로 중독행동을 지연시키는데 도움을 준다는 것도 밝혀졌다(Janse Van Rensburg, Taylor, Benattayallah, & Hodgson, 2012¹¹).

신체활동을 기반으로 하는 20편의 금연연구의 리뷰 논문(Ussher et al., 2014)에 따르면, 중강도 유산소 운동의 중재가 제공된 3 편의 연구(Horn, Dino, Kalsekar, & Mody, 2005¹²); Larson, Story, Perry, Neumark, & Hannan, 2007¹³); Loprinzi, Wolfe, &

9) Ussher, M. H., Taylor, A. H., & Faulkner, G. E. J. (2014). Exercise interventions for smoking cessation, *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, 4.

10) Ussher, M. H., Sampuran, A. K., Doshi, R., West, R., & Drummond, D. C. (2004). Acute effect of a brief bout of exercise on alcohol urges, *Addiction*, 99 (12), 542-1547.

11) Janse Van Rensburg, K., Taylor, A. H., Benattayallah, A., & Hodgson, T. (2012). The effects of exercise on cigarette cravings and brain activation in response to smoking-related images, *Psychopharmacology*, 221, 659-666.



Walker, 2015¹⁴⁾에서 중재가 끝난 시점을 확인한 결과, 신체활동 중재를 받은 그룹에서 금연효과가 큰 것으로 보고되었다. 류현숙(2004)¹⁵⁾의 연구에서는 흡연 여고생을 대상으로 댄스스포츠를 응용한 중강도의 1시간 유산소 운동 프로그램과 함께 금연교육을 주 1회 8주간 지속한 결과, 프로그램에 참여하지 않았던 흡연학생에 비해서 흡연행위와 흡연과 관련된 심리 사회적 변수(예, 우울, 스트레스)가 낮게 보고되었다. 또한 임호남(2007)¹⁶⁾의 연구에서는 흡연하는 고등학생을 대상으로 방과 후 체육 활동으로 주 3회, 12주 동안 60분간의 농구 게임을 실시한 결과, 체육활동이 흡연양, 니코틴 의존도, 자기 효능감, 상태-특성 불안감에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

중독행동에 대한 신체활동의 중요성을 강조하는 많은 선행연구들에도 불구하고 신체활동을 기반으로 하는 흡연예방 프로그램 개발이 부족한 실정이다. 그리고, 청소년들이 하루 중 가장 많은 시간을 보내고 체계적인 교육이 지속적으로 제공되고 평가될 수 있는 공간이 학교라는 점을 고려할 때, 학교는 청소년들에게 흡연예방 프로그램을 제공하기에 가장 적합한 장소이므로, 학교현장에서 활용될 수 있는 신체활동기반 흡연예방 프로그램 개발이 필요하다.

2) 신체활동기반 흡연예방 프로그램의 이론적 배경

Light(2003)¹⁷⁾에 의하면, 전통적인 체육수업 모델은 준비운동 - 기초 운동기술 숙달을 위한 반복연습 - 변형된 게임수행 - 실제 스포츠 수행의 형태를 기반으로 한다. 이 모델의

12) Horn, K., Dino, G., Kalsekar, I., & Mody, R. (2005). The impact of Not on Tabacco on teen smoking cessation: End-of program evaluation results, 1998 to 2003, *Journal of Adolescent Research*, 20 (6), 640-661.

13) Larson, N. I., Story, M., Perry, C. L., Neumark-Sztainer, D., & Hannan, P. J. (2007). Are diet and physical activity patterns related to cigarette smoking in adolescent? Findings from project EAT, *Preventing Chronic Disease*, 4 (3), 1-12.

14) Loprinzi, P. D., Wolfe, C. D., & Walker, J. F. (2015). Exercise facilitates smoking cessation indirectly via improvements in smoking-specific self-efficacy : Prospective cohort study among a national sample of young smokers, *Preventive Medicine*, 81, 63-66.

15) 류현숙 (2004). 운동을 포함한 금연 프로그램이 여고생의 흡연 행위, 사회 심리적 변수 및 체중에 미치는 효과, 미간행 박사 학위 논문, 전남 대학교 대학원, 광주.

16) 임호남 (2007). 청소년의 체육 활동이 금연과 심리적 특성에 미치는 영향, *한국 여성 체육 학회*, 21 (4), 77-87.

17) Light, R. (2003). The Joy of Learning: Emotion and learning in games through TGfU. *Journal of Physical Education New Zealand*. 36(1), 93-109.



학생들이 실제 스포츠를 수행하기 위해서는 사전에 기초 운동기술을 완전히 익혀야 한다는 운동철학을 기초로 한다. 그는 또한 전통적인 체육수업이 가장 교사중심의 모델이라고 언급하였다.

Oslim과 Mitchell(2006)¹⁸⁾은 이러한 전통적인 체육수업 모델이 학생들의 참여율, 자신감, 자아지각, 그리고 흥미를 낮추는 등의 몇 가지 부정적인 문제점이 있다고 하였다. Mandigo와 Holt(2000)¹⁹⁾ 역시 체육수업의 전통적인 접근은 학생들의 동기수준을 낮추고 전반적으로 신체활동 참여에 부정적 영향을 미친다고 하였다.

❖ 게임중심접근 (Game Centered Approaches, GCAs) 이론

Oslim 과 Mitchell(2006)은 학습의 도구로써 게임을 사용하는 교육적 접근을 ‘게임 중심 접근(Game Centered Approaches, GCAs)’이라고 했고, 게임이 학습도구로써의 기능뿐만 아니라 의사결정 및 필수 운동기술 향상의 중심으로써 사용된다고 언급했다. 대부분의 체육수업 안에서 오랫동안 게임을 교육적 수단으로 활용해 왔고, ‘이해를 위한 게임 학습(Teaching Games for Understanding, Werner, Thorpe & Bunker, 1996²⁰⁾’, ‘게임 감각(Games Sense, Australian Sports Commission, 2005²¹⁾’, ‘놀이수행(Play Practice, Launder, 2001²²⁾’, ‘게임 개념(The Games Concept, Light, 2003²³⁾’, ‘전술적 의사결정 학습 모듈(the Tactical Decision-Learning Module, Gréhaigne, Wallian, & Godbout, 2005²⁴⁾’, ‘생활을 위한 놀이(Playing for Life, Australian

18) Oslin, J. & Mitchell, S (2006). Game centered approaches to teaching physical education. In D. Kirk, D. MacDonald & M. O'Sullivan (Eds.), *Handbook of Physical Education*. London: Sage Publications. Ussher, M. H., Taylor, A. H., & Faulkner, G. E. J. (2014). Exercise interventions for smoking cessation, *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, 4.

19) Mandigo, J., & Holt, N. (2000). Putting cognitive theory into practice: how cognitive evaluation theory can help us motivate children in physical activity environments. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71(1), 44-49.

20) Werner, P., Thorpe, R., & Bunker, D. (1996) 'Teaching games for understanding: evolution of a model', *The Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 67(1), 28-33.

21) Australian Sports Commission (2005). *Active after school communities: community approach training program*, Canberra: Australian Sports Commission.

22) Launder, A. (2001). *Play Practice. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports*. Illinois: Human Kinetics.

23) Light, R. (2003). The Joy of Learning: Emotion and learning in games through TGfU. *Journal of Physical Education New Zealand*. 36(1), 93-109.

24) Gréhaigne, J. F., Wallian, N. & Godbout, P. (2005). *Tactical decision-learning model and student*

Sports Commission, 2005) 등의 모델과 함께 많은 연구자들에 의해 발전되어 왔다.

이러한 모델들은 전통적인 접근보다 학생 중심적이고 구성주의적 관점과 관련이 있으며 (Kirk & McPhail, 2002²⁵); Rovegno, 2006²⁶), 조직자로서의 교사의 역할이 중요한 요소이다. 교사는 이 모델 안에서 학생들의 이해를 돕고 문제해결을 위한 수단으로써 질문을 사용한다(Werner, Thorpe & Bunker, 1996²⁷)).

❖ TGfU(Teaching Games for Understanding) 모델

이해를 위한 게임수업(the Teaching Games for Understanding, TGfU) 모델은 학습자 중심의 교육모델 중의 하나로, 신체활동을 향한 아이들의 내재된 욕구를 일깨워주기 위해 1982년도에 Bunker와 Thorpe가 개발하였다(Jarrett, Eloi, & Harvey, 2014, p. 628).

구성주의자들은 학생들이 이전에 이해했던 것을 통해서 새로운 경험과 조합을 하고 이해를 한다고 하였다. 이러한 접근을 활용하는 교사들은 학습자가 새로운 정보를 이해할 수 있고 새로운 상황과 조합 및 적용할 수 있다고 믿고 있다(Butler, 2006²⁹)). Diaz, Hernandez, 그리고 Castejon(2010)³⁰)은 TGfU 모델이 문제해결 능력과 전략적인 탐구 능력을 촉진한다고 하였고, TGfU모델을 통해서 운동기술과 실제 교육내용이 인지적 학습 안에서 조합된다고 하였다.

Butler(2006)는 학생들이 TGfU 모델을 통해서 자아실현을 할 수 있고, 여기서 자아실현

practices, *Physical Education and Sports Pedagogy*, 10(3) 255-269.

- 25) Kirk, D., & McPhail, A. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: rethinking the Bunker-Thorpe model, *Journal of Teaching in Physical Education*, 121, 177-192.
- 26) Rovegno, I. (2006). Constructivist perspectives on learning. In Kirk, D., MacDonald, D., & O'Sullivan, M. (eds.), *Handbook of Physical Education*. London: Sage Publications.
- 27) Werner, P., Thorpe, R., & Bunker, D. (1996) 'Teaching games for understanding: evolution of a model', *The Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 67(1), 28-33.
- 28) Jarrett, K., Eloi, S., & Harvey, S. (2014). Teaching games for understanding(TGfU) as a positive and versatile approach to teaching adapted games, *European Journal of Adapted Physical Activity*, 7(1), 6 - 20.
- 29) Butler, J. I. (2006). Curriculum constructions of ability: enhancing learning through Teaching Games for Understanding(TGfU) as a curriculum model. *Sport, Education and Society*, 11(3), 243-258.
- 30) Diaz-Cueto, M., Hernandez-Alvarez, J. L., & Castejon, F. J. (2010). Teaching Games for Understanding to In-Service Physical Education Teachers: Rewards and Barriers Regarding the Changing Model of Teaching Sport. *Journal of Teaching in Physical Education*, 29, 378-398.



은 운동수행, 목표설정, 그리고 개인의사결정이 함께 지각되고 행동한다는 점에서 가치가 있다고 하였다. 이러한 사실을 고려할 때, TGfU모델에 내재된 자아실현의 관점은 교육과정 안에서 교사가 학습자의 능력을 인지하는데 영향을 미친다. 교육과정 발달의 측면에서 TGfU 모델은 체육 교과안에서의 자아실현을 위한 실질적인 혜택을 제공할 수 있고, TGfU 모델의 사용은 학생들의 심신에 중점을 둔 전체적인 학습경험을 제공한다고 하였다 (Kretchmar, 2005³¹⁾).

최근 연구에 따르면 TGfU 모델이 보다 학습을 촉진하는 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. Harvey, Cushion, 그리고 Wegis(2010)³²⁾는 TGfU 모델을 활용한 양적연구, 특히 미국 고등학교 축구팀을 대상으로 한 수비 게임 수행평가 도구를 분석하였고, 연구결과에서 TGfU 코칭모델을 사용한 그룹이 일반적인 훈련을 실시한 그룹보다 발전적인 유의미한 차이를 보였다. 또한 Jarrett, Eloi 그리고 Harvey(2014)³³⁾는 체육교사와 스포츠 코치를 대상으로 하는 휠체어 럭비 게임을 활용한 질적연구를 수행하였고, 게임을 기반으로 한 TGfU 모델이 학생의 열정과 흥미를 더욱 촉진시킨다는 결과를 얻었다.

하지만, Diaz, Hernandez, 그리고 Castejon(2010)은 TGfU 모델을 사용한 체육수업계획과 실천에는 많은 어려움이 있다고 하였다. 특히 TGfU 수행의 첫 단계에서 교사들은 TGfU 모델에 대한 전문성과 지식에 대해 답답함을 느꼈다고 한다. 하지만 교사가 이러한 제한사항을 극복하였을 때 TGfU를 적용한 수업에 대한 만족도는 학생들의 향상도 만큼 증가되었고, 특히 Wang(2013)³⁴⁾은 TGfU모델을 중국에 도입시키기 위한 과정에서, 게임에 대한 부족한 지식, TGfU 모델에 대한 개념적인 이해 불충분, 게임을 변형할 수 있는 능력 부족, 안전 문제 등의 제한사항을 9명의 체육교사들이 극복하면서 자신감을 얻는 과정을 발견하였다고 하였다.

31) Kretchmar, S. R. (2005). Teaching Games for Understanding and the Delights of Human Activity. In Butler, J. I. & Griffin, L. L.(Eds.). Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice. Windsor: Human Kinetics.

32) Harvey, S., Cushion, C. J., & Wegis, H. M. (2010). Teaching games for understanding in American high-school soccer: a quantitative data analysis using the game performance assessment instrument, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(1), 29-54.

33) Jarrett, K., Eloi, S., & Harvey, S. (2014). Teaching games for understanding(TGfU) as a positive and versatile approach to teaching adapted games, *European Journal of Adapted Physical Activity*, 7(1), 6 - 20.

34) Wang, L. (2013). Using the theory of planned behavior to understand the beliefs of Chinese teachers concerning teaching games for understanding, *Journal of Teaching in Physical Education*, 32, 4-21.



3) 신체활동기반 청소년 흡연예방 프로그램의 목적

본 자료집에 수록된 신체활동기반 흡연예방 프로그램의 목적은, 기존의 상담 및 교육만 제공 되는 프로그램, 또는 흡연예방 프로그램에 몇 회의 단기적인 신체활동만 처방되는 방법이 아닌, 신체활동 중심의 체계적이고 적극적인 흡연예방 프로그램을 소개하면서 청소년들의 흡연예방에 도움을 제공하는 것이다.

4) 신체활동기반 흡연예방 프로그램의 구성

본 자료집에 수록된 신체활동기반 흡연예방 프로그램은 오화정(2016)³⁵⁾의 ‘청소년 흡연 예방 및 금연을 위한 신체활동 프로그램 개발을 위한 내용탐색 연구’를 기반으로 프로그램에 적합한 진행시간을 5회기로 개발되었다. 그리고 앞서 언급한 TGfU모형을 기반으로, 학교 현장에서 활동 중인 체육교사 1명과 보건교사 1명을 포함한 총 3명에 의해 개발되었고, 실제로 학교 체육수업에 적용할 수 있도록 한 프로그램 당 45분을 기준으로 개발하였다.

신체활동을 기반으로 하는 흡연예방 교육을 위해, 현재 일선 학교에서 사용 중인 초등학교 및 중학교 체육교과서 13종에 수록되어 있는 흡연관련 내용을 모두 수합하여 <표 1>과 같이 두 가지 카테고리로 체크리스트를 만들었고, 모든 내용을 신체활동기반 흡연예방 프로그램에 포함시켰다.

다섯 가지 신체활동 기반 흡연예방 프로그램의 타당도를 검사하기 위하여 경기도 A 중학교 체육교사 1명과 보건교사 1명을 대상으로 내용타당도를 검사하였고, 프로그램 제작 시 의도했던 신체활동을 기반으로 하는 흡연예방 프로그램의 목적에 적합하다고 판단되었다. 또한 일반 중학교 2학년생 30명을 대상으로 하는 프로그램 흥미도 검사를 2016년 11월에 2회에 걸쳐 실시하였고 그 결과에 따라 삭제, 수정 및 보완의 과정을 거쳐 최초로 개발한 7개의 프로그램 중 최종적으로 5개의 프로그램을 완성하였다 (표 2). 또한 각각의 프로그램은 사용자의 흡연예방 및 금연 교육목적에 맞게 흡연관련요소를 선택하여 사용할 수 있도록 구성하였다(표 3)

35) 오화정(2016). 청소년 흡연예방 및 금연을 위한 신체활동 프로그램 개발을 위한 내용탐색, 한국체육과학회지, 25(2), 623-637.



표 1. 프로그램 구성을 위한 흡연관련자료 체크리스트

구 분	내 용
담배의 구성성분	• 니코틴, 타르, 일산화탄소 / 기타
흡연의 문제점	<ul style="list-style-type: none"> • 뇌, 학습저하 / 중독성 / 운동능력저하 / 구강관련 / 수명단축 및 사망률 증가 • 폐, 폐암 / 간, 간암 / 위, 위암 / 심장관련 / 피부 관련 / 혈관 및 혈액순환 관련 • 청소년 흡연의 문제점 / 간접흡연의 문제점 • 흡연이 신체활동에 미치는 영향

표 2. 신체활동 기반 흡연예방 프로그램

프로그램명	프로그램 내용
일산화탄소 빼내기 피구 게임	<ul style="list-style-type: none"> • 기존의 피구경기를 변형한 게임으로 상대편 수비수를 일산화탄소로 간주하여 폐를 형상화한 지역으로 보내는 팀 게임
Non-Smoking 빙고 게임	<ul style="list-style-type: none"> • 4×4 빙고판 위에 비흡연자가 흡연자에 비해 건강을 유지할 수 있는 사항들을 적은 빙고박스로 빙고를 맞추는 릴레이형 모둠 게임
흡연예방 마블 게임	<ul style="list-style-type: none"> • 1부터 6까지의 숫자로 구성된 주사위를 던져 나오는 숫자의 팀이 다른 팀원을 맞춰 마블판을 옮기는 게임 • 마블판 위에는 흡연으로 인한 피해와 비흡연에 따른 이득을 명시하고 흡연으로 인한 피해의 경우 그에 해당하는 벌칙 부여
Healthy Lung 숫팅 게임	<ul style="list-style-type: none"> • 세 그룹의 참가자들이 서로 다른 그룹의 폐 바구니 안에 일산화탄소(농구공)를 채워 나가는 게임 • 자기 팀의 폐 바구니에 상대의 농구공이 최대한 적어야 승리
흡연예방 카바디 게임	<ul style="list-style-type: none"> • 기존의 카바디 경기를 짝짝이 조끼를 활용하여 변형한 게임 • 두 팀으로 나누고 공격자가 짝짝이 조끼를 착용한 수비자의 몸에 공을 붙이면 점수획득 • 공이 붙은 수비자는 자신의 대기존으로 이동하여 코마개를 하고 '흡연예방'을 외치면서 흡연이 호흡에 미치는 영향을 벌칙으로 경험

표 3. 프로그램별 흡연관련요소

교육내용 \ 프로그램명	일산화탄소 배내기 피구게임	Healthy Lung 슛팅게임	흡연예방 카바디 게임	Non- Smoking 빙고게임	흡연예방 마블게임
담배의 구성요소	○	○			
흡연이 호흡기에 미치는 영향	○	○	○		
간접흡연의 문제점			○		
금연의 효과				○	○
흡연이 신체의 장기에 미치는 영향				○	
흡연이 피부 빛 혈관에 미치는 영향				○	
흡연이 뇌와 구강에 미치는 영향					○
흡연이 신체활동에 미치는 영향					○



2

신체활동기반 흡연예방 프로그램 운영 가이드

1) 프로그램 운영을 위해 교사가 갖추어야 할 기초지식

체육수업시간을 활용하여 신체활동기반 흡연예방 프로그램을 운영하기 위해서는 우선 <표 1>과 같이 교과서에 수록되어 있는 담배의 구성성분 및 흡연의 문제점에 대한 전반적인 내용에 대한 지식이 있어야 하고, 이를 게임으로 구성된 신체활동기반 흡연예방 프로그램을 통해 학생들에게 전달해야 한다. 담배의 구성성분, 흡연이 인체에 미치는 영향, 청소년기 흡연의 문제점 등에 관한 추가적인 자료는 아래의 인터넷 사이트에서 제공하는 자료를 참고하기 바란다.

- 대한폐암학회 : <http://www.lungca.or.kr/general>
- 한국건강증진개발원 : <http://www.khealth.or.kr/Contents>
- 금연 길라잡이(정부 3.0) : <http://www.nosmokeguide.or.kr/mbs/nosmokeguide/>
- 흡연예방365 : <http://www.nicofree365.co.kr/shop/main/index.php>

2) 프로그램 운영을 위한 기자재 준비

또한 신체활동기반 흡연예방 프로그램을 운영하기 위해서는 각 프로그램별 기자재를 제작 및 구매할 필요가 있다. 각 프로그램별 기자재 소요는 <표 4> 및 <그림 2>와 같으나, 교사의 운영방법에 따라 수정 및 응용이 가능하다. 예를 들면, ‘Healthy Lung 슛팅게임’의 경우, 각 학교에 농구공 보유량이 30개미만이 될 수 있는데 이때는 다른 종류의 공을 이용할 수 있다. 그리고 ‘흡연예방 카바디 게임’에서 공기의 소중함을 깨닫게 할 목적으로 코마개를 착용하는 벌칙이 있는데, 이 역시 빨대 등을 이용해서 호흡을 유도하는 등으로 수정 및 응용할 수 있다.

표 4. 신체활동기반 흡연예방 프로그램 기자재 리스트 (1개 학급 30명 기준)

프로그램	필요물품	개수
일산화탄소 빼내기 피구 게임	피 구 공	2
	팀 조끼	30
Non-Smoking 빙고 게임	빙고상자	16
	빙 고 판	2
	색지 (빨, 노 파)	3
흡연예방 마블게임	스케터볼 세트	2
	마 블 판	2
Healthy Lung 숫팅 게임	농 구 공	30
	바 구 니	3
흡연예방 카바디 게임	런닝맨 조끼 + 짝짝이 공 세트	48
	코마개	24



〈스케터 볼 세트〉



〈런닝맨 조끼 + 짝짝이 공 세트〉

그림 1. 신체활동기반 흡연예방 프로그램 기자재 (참고용)

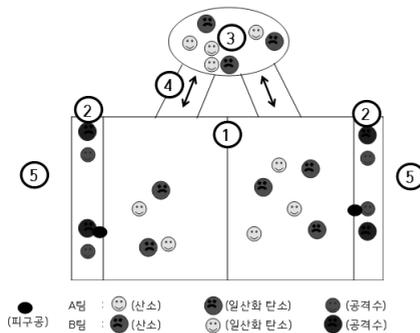


3

신체활동기반 흡연예방 프로그램의 세부내용

1) 일산화탄소 빼내기 피구게임

- 준비물 : 피구공 (2), 팀조끼 (2 colors)
- 팀 편성방법
 - 훌쩍 또는 미리 정해놓은 기준에 따라 두 팀 (A, B팀)으로 나눈다.
 - 팀 조끼 등을 착용하여 각 팀을 구분한다.
- 경기장 구성
 - 산소 및 일산화탄소 흡입구 및 폐를 형상화하여 아래와 같이 변형된 피구코트를 만든다.



- ① 산소(일산화탄소) 이동공간
- ② 일산화탄소를 공격하는 공격원
- ③ 산소 대기 공간
- ④ 산소 통로
- ⑤ 외곽지역

- 경기준비
 - A팀과 B팀은 ① 공간에서 각 팀원들을 반으로 나눠서 양쪽에 균형 있게 배치한다.
 - A팀과 B팀은 ② 공간 양쪽에 2명씩 배치한다.
 - 게임에 사용할 피구공 2개를 준비한다.

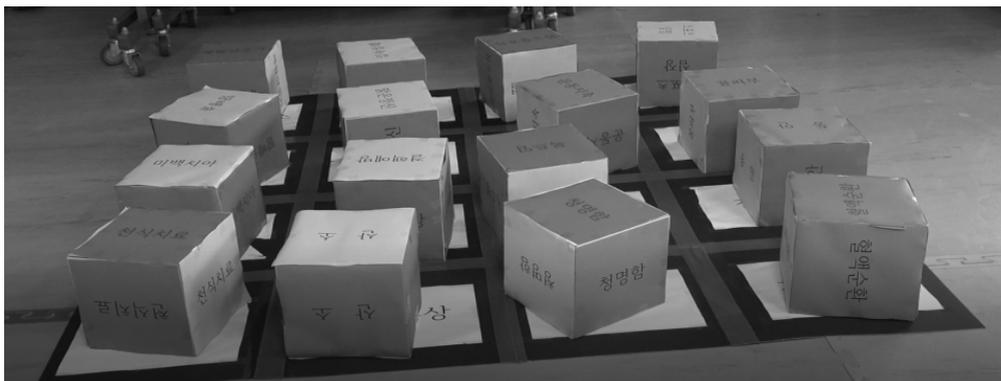
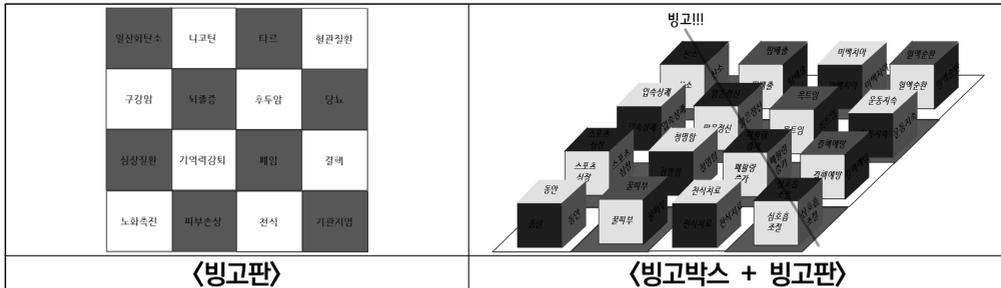
• 게임방법

- 각 팀 ① 공간에 위치한 자기팀 학생들은 산소로, 상대팀 학생들은 일산화탄소로 취급한다.
- 산소학생들은 방어만 할 수 있고, 공격은 할 수 없다.
- ② 공간에 위치한 각 팀의 학생들은 ① 공간에 위치한 상대팀(일산화탄소) 학생들을 공격하는 임무를 가진다.
- 이 학생들이 던진 공에 맞는 상대팀 학생들은 ④ 경로를 통해서 ③ 공간으로 아웃되어 이동한다.
- ① 공간에 위치한 같은 팀의 학생이 맞아도 ③ 공간으로 아웃되어 이동하고, 이미 아웃된 ③ 공간에 있는 상대팀 산소학생 2명은 ① 공간으로 투입되는 페널티를 받게 된다.
- ②공간에서 공격학생이 던진 공에 ①공간 안에 있는 상대 산소학생이 받게 되면 ③ 공간에서 대기하던 같은 팀 산소학생 2명이 ①공간으로 투입되는 어드벤처지를 받게 된다.
- 이외에도 30초마다 ③공간에 대기하는 학생들은 ④통로관을 통해 순차적으로 1명씩 투입하게 된다.
- 한 게임당 10분의 제한시간이 있으며 10분이 지나면 남은 산소학생이 많은 팀이 승리하게 된다.
- 단, 10분 이내에 ①공간에 한 팀의 산소학생이 한 명도 없이 아웃되면 경기는 종료된다.



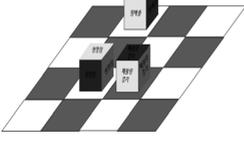
2) Non-Smoking 빙고게임

- 준비물 : 빙고박스 (16), 빙고판 (1), 팀조끼 (3 colors)
- 팀 편성방법
 - 미리 정해놓은 기준에 따라 세 팀 (A, B, C팀)으로 나눈다.
 - 팀 조끼 등을 착용하여 각 팀을 구분한다.
- 기자재 제작



<빙고박스 + 빙고판 제작 예>

• 경기장 구성

	출 발 선	A팀  X 10
		B팀  X 10
		C팀  X 10
빙고판 뒤집기	30m 질주	줄넘기 10회

• 경기준비

- 빙고판은 총 16개의 흡연으로 인한 질병 및 유해물질의 명칭으로 이루어져 있다.
- 빙고박스는 세가지 색깔을 포함한 정육면체로 되어 있고, 흡연을 하지 않으면 이로운 점을 각 면마다 적는다.
- 각 팀에 해당하는 색은 빙고박스의 색과 동일하다.
- 각 팀은 팀당 10명이 출발선에서 대기하고 순차적으로 릴레이 방식으로 진행한다.

• 게임방법

- 출발하는 인원을 제외한 각 팀의 나머지 인원들은 지속적으로 출발선 뒤쪽에서 줄넘기를 한다.
- 첫 번째 주자부터 줄넘기를 10회 실시한다. 30m를 전력으로 뛰어 빙고판 앞에 도착한다.
- 빙고판 빙고박스를 한가지를 골라 자신의 팀 색깔로 돌려놓고 다시 출발선상으로 뛰어가 두 번째 주자와 바톤을 터치한다.
- 바톤을 받은 두번째 주자도 첫 번째 주자가 실시했던 순서로 경기를 실시하며 마지막 주자까지 릴레이 방식으로 진행한다.
- 빙고판에 빙고가 딱 차서 더 이상 놓을 수 없으면 그때부터는 다른 색의 빙고박스를



자기팀의 색깔로 돌려놓는 방식으로 빙고를 맞춘다. (기존 릴레이방식은 유지)

- 최종적으로 한줄 빙고가 나오게 되면 승패는 결정이 난다.



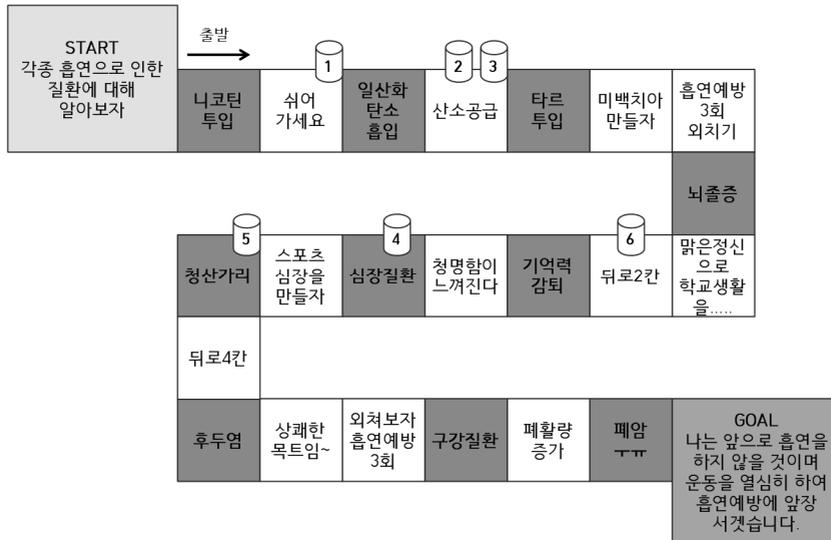
〈출발선 - 줄넘기 10회〉



〈빙고박스로 빙고를 맞추는 학생들〉

3) 흡연예방 마블게임

- 준비물 : 스के터볼 세트 (2), 마블판
- 팀 편성방법
 - 5명씩 1개조로 편성한다.
 - 스के터볼 세트에 포함되어 있는 손목아대 색깔로 각 팀을 구분한다.
- 기자재 제작



〈마블판〉

- ① 니코틴 투입 : 니코틴이 투입되었습니다. 땀 배출을 통해 니코틴을 배출 하세요 (모듬원 전원 쪼그려 뛰기 10회 실시).
- ② 일산화탄소 투입 : 일산화탄소가 체내에 투입 되었습니다. 산소를 마셔 일산화탄소를 배출 하세요(모듬원 전원 운동장 1바퀴를 도시오).
- ③ 타르 투입 : 타르가 몸속으로 들어왔습니다. 타르를 배출해야 합니다 (모듬원 전원 팔굽혀 펴기 20회 실시).
- ④ 뇌졸중 : 뇌졸중이 올수도 있습니다. 뇌에 맑은 공기를 투입해야 합니다 (모듬원 전원 팔 벌려 뛰기 30회 실시).



- ⑤ 기억력 감퇴 : 뇌에 산소공급을 통해 기억력을 되찾으세요
(2인 1조가 되어 물구나무 서기 각 30초씩 실시).
- ⑥ 심장질환 : 심장이 약해지고 있습니다. 스포츠 심장을 만들어야 합니다
(모듬원 전체가 축구골대 2회 왕복 실시).
- ⑦ 청산가리 : 청산가리가 몸속으로 들어갔습니다. 청산가리를 배출해야 합니다(농구공을 들고 드리블을 하여 농구골대 아래에서 골밑슛 10회 실시).
- ⑧ 후두염 : 후두염 초기 증상입니다. 상쾌한 목트임을 위해 흡연예방 10회를 외치세요
(모듬원 전원이 정확하게 일치하여야 합니다).
- ⑨ 구강질환 : 구강질환이 의심 됩니다. 구강질환 예방을 위해 입속에 나쁜 균들을 흡연 예방구호와 함께 운동을 통해 내보내야 합니다(흡연 예방 구호와 함께 버피 테스트 10회 실시).
- ⑩ 폐암 : 폐암에 걸렸습니다. 폐암은 쉽게 고쳐지지 않습니다. 폐암을 이겨낼 수 있는 유일한 방법은 출발점으로 이동해야 합니다. 지금 바로 출발점으로 이동 하세요.

※ 기타 별칙 : 모듬원 전체 앉았다 일어나기 20회 실시

• 경기준비

- 흡연예방 마블게임 준비를 위한 특별한 사항은 없고, 실내·외에서 자유로운 대형에서 시작한다.

• 경기방법

- 각조는 1, 2, 3, 4, 5, 6조로 명명한다.
- 주사위는 1부터 6까지 총 6개의 숫자로 구성되어 있다. 각 주사위의 숫자가 각조별 숫자를 나타낸다.
- 주심은 주사위를 높게 던진다. 이때 모든 학생들은 주사위 주위에 둘러서 어떤 숫자가 나오는지 관찰 한다.
- 주사위의 최종적인 숫자가 나오면 해당되는 조의 학생들 중 어느 누구나 주사위를 잡을 수 있다.
- 이때 해당되지 않는 숫자의 조원들은 모두 사방으로 그 자리를 이탈한다. 주사위를 잡은 학생은 '정지'라는 구호를 외친다. 이때 사방으로 이탈하는 학생은 '정지'구호

소리와 함께 그 자리에 멈춘다 (단, 주사위가 멈춘 후 숫자에 해당하는 조원이 3초 이내에 주사위를 잡지 않게 되면 ‘기타벌칙’을 받게 된다).

- 주사위를 잡은 학생은 사방에 멈춰 있는 학생들 중 자신의 조원을 제외한 학생을 주사위로 던져 맞힌다. 주사위를 던져 맞힌 학생의 조원들은 주사위에 맞은 학생의 해당되는 조의 숫자만큼 마블판에서 원통의 말을 이용하여 이동시키며 미션을 수행한다 (예, 주사위를 던진조는 3조, 주사위에 맞은 조는 4조 일 때 3조의 말을 이용하여 4칸을 움직이면 된다). 또한 주사위에 맞은 학생의 조원들은 ‘기타 벌칙’을 수행한다.
- 만약, 주사위를 던져 맞지 않을 경우에는 주사위를 던진 조에서는 ‘기타벌칙’을 수행한다.
- 마블판에 있는 흡연에 대한 유해물질 칸에 말이 놓여 지면 위에 제시되어 있는 벌칙을 수행해야 한다.



〈흡연예방 마블게임 준비 및 시작〉



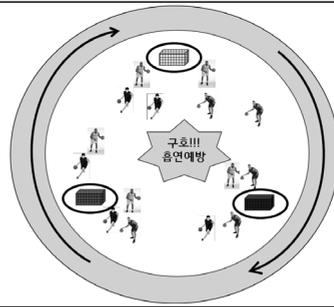
〈마블판을 밟고 명시된 패널티를 받는 학생〉



4) Healthy Lung 슷팅 게임

- 준비물 : 농구공 30개, 바구니 (큰 사이즈) 3개
- 팀 편성방법
 - 5명씩 1개조로 총 3개조를 편성한다.
 - 팀 조끼 등을 착용하여 각 팀을 구분한다.
- 경기준비

- 각 조는 바구니 색과 동일하게 노랑, 빨강, 파랑팀으로 명칭한다.
- 바구니는 우리 몸의 폐에 해당하고 상대팀의 농구공은 일산화탄소를 묘사한다.



- 경기방법
 - 자신의 팀 바구니에 상대의 농구공이 최대한 적어야 이기는 게임이다.
 - 각 팀별 수비수는 2명까지 가능하다. 바구니 주변 서클 안으로는 공격수 및 수비수 모두 들어갈 수 없다.
 - 경기시작 신호와 함께 모든 학생들은 '흡연예방'이라는 구호와 함께 드리블을 한다.
 - 상대의 진영으로 이동할 때도 구호 및 드리블이 이루어져야 한다.
 - 드리블을 하면서 상대팀원과 만났을 때는 상대방을 피해서 드리블을 해야 한다.
 - 상대방과의 몸 접촉은 안 되지만 상대방의 공은 터치할 수 있다.
 - 상대팀이 본인의 공을 터치하여 공이 손에서 떨어지게 되면 공을 놓친 학생은 공을 줍고 자신의 팀에 있는 페 바구니 뒤쪽 서클 밖으로 이동해서 패널티로 경기장 1바퀴를 돌아야 다시 게임에 참가할 수 있다.
 - 자신의 페 바구니를 지키는 수비수들은 상대 공격수가 바구니에 슷하는 볼을 쳐낼 수 있다.

- 공격수가 상대 페 바구니에 공을 넣게 되면, 공을 넣은 학생은 서클을 돌아 자기팀의 페 바구니 앞으로 와서 예비공 (최초 수비수 2명이 각 1개씩 휴대)을 다시 가지고 게임에 참여한다.
- 만약 우리팀 페바구니에 공이 있으면 그 공을 빼서 다시 공격할 수 있다.



〈각 팀의 공격 및 수비장면〉

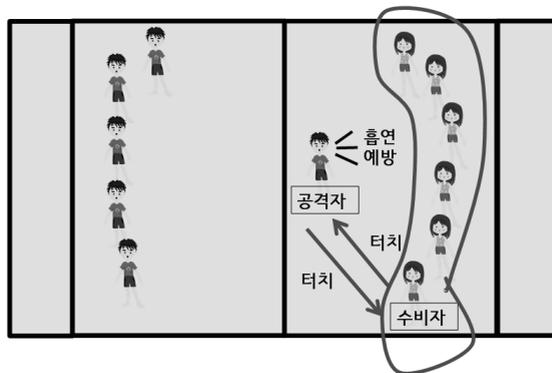


〈Healthy Lung 슛팅 게임의 전반적인 진행〉



5) 흡연예방 카바디 게임

- 준비물 : 런닝맨 조끼 + 짹짹이 공 세트 (30), 코마개 (30)
- 팀 편성방법
 - 6명을 1개조로 팀을 편성한다.
 - 팀 구분은 런닝맨 조끼 컬러로 구분한다
- 경기준비
 - 경기장의 안쪽 구역은 경기존, 바깥쪽 구역은 대기존으로 명칭한다.
 - 모든 학생은 앞뒤 1세트로 된 짹짹이 조끼를 입고, 공을 하나씩 가지고 있다.
- 경기방법
 - 각 팀 6명씩 경기장 안에서 대기하고 가위바위보를 통해 공격권을 정한다.
 - 공격팀 중 1명은 상대 코트로 넘어가고 나머지 5명은 공격팀 코트에서 대기한다.



- 공격자는 '흡연예방'이라는 단어를 지속적으로 외쳐야 하고, 중단될 시 상대팀에게 1점을 허용하는 동시에 공격권이 바뀌게 된다.
- 공격자는 앞조끼를 벗고 뒷조끼만 입고 공격을 하고 수비자는 앞, 뒤조끼 모두 입고 수비를 한다.

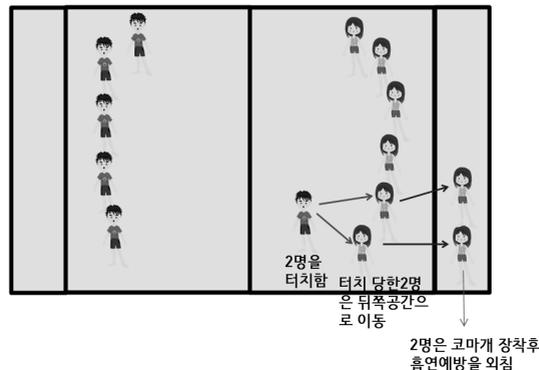
- 공격자 또는 수비자 모두 자신이 든 공을 가지고 상대팀 조끼 찌찌이에 붙이면 1점을 획득한다 (단, 팔을 잡아당기거나 머리 및 하체를 터치하는 행위와 공을 던지는 행위는 파울이고, 파울 1회시 경고, 2회시 대기준으로 퇴장을 당하며 1점을 상대팀에게 준다).

※ 여기서 공의 의미는 인체에 해로운 흡연 유해물질을 의미하고 공이 조끼에 붙는 것은 유해물질이 내 몸속으로 들어왔다는 의미이다.

- 공격자가 수비자 6명중 1명의 조끼에 공을 붙이면 경기는 잠시 중단 되고 1점을 획득한다.
- 공이 붙은 수비자는 자신의 대기준으로 나가서 코마개를 하고 ‘흡연 예방’을 계속 외친다.

※ 대기준에서 코마개를 하는 이유는 인체에 유해한 독성 물질로 인해 호흡기에 문제가 생겨 숨을 제대로 쉴 수 없는 상황임을 간접적으로 경험하기 위해서 이다.

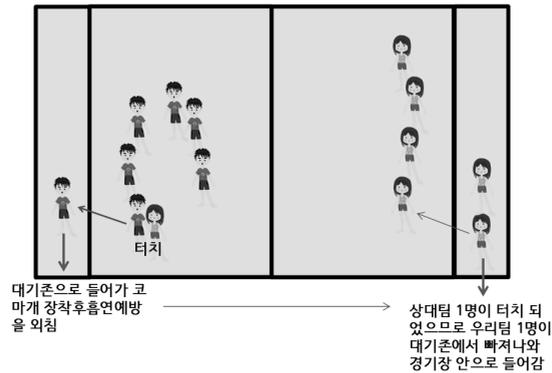
- 1점을 획득하면 다시 공격권이 주어지는데, 계속해서 공격할 것인지 공격의사를 물어보고 공격의사가 없으면 공격권은 상대팀으로 넘어간다.
- 공격의사가 있어서 다시 공격하는 도중 수비수 조끼에 공을 붙이면 1점 획득과 동시에 전과 마찬가지로 공이 붙은 수비수는 대기준으로 나가 코마개를 하고 ‘흡연예방’을 외친다.



- 공수교대가 되어 공격권이 바뀌게 되면 남아있는 학생 중에서 공격자를 선정하고 수비팀 경기구역으로 이동한다. 이동후에는 ‘흡연예방’ 구호를 외치며 공격을 실시한다.



- 전과 마찬가지로 조끼에 공을 붙이면 1점을 획득하게 조끼에 되며 공이 붙은 학생은 자신의 대기존으로 들어가 코마개를 하고 '흡연 예방'을 외치게 된다. 이 때, 수비팀 1명이 대기존으로 나간 경우 공격팀 대기존에 있던 학생은 1명 살아 나올 수 있다 (단, 코마개는 유지한 상태에서 대기존에서만 나올 수 있다).



- 만약 수비팀에 의해 공격자 조끼에 공을 붙인 경우 해당 공격자는 공격팀의 대기존으로 들어가게 된다. 대기존으로 이동 후에는 '흡연 예방'을 외친다.
- 이 경기는 시간을 정해놓고 해도 되며, 5점, 10점 등 점수를 정해서 게임을 실시할 수 있다.



〈흡연예방 카바디 게임〉

초등돌봄교실 내 체육활동 프로그램 개발

학교체육 프로그램



제3장

초등돌봄교실 내 체육활동 프로그램 개발¹⁾

진연경 (연구전담교수)

초등돌봄교실은 방과 후 시간 안심하고 자녀를 양육하는 환경을 마련하기 위해 2004년부터 초등학교에 시행된 교육정책이다. 초등돌봄교실 내에서는 학생들에게 다양한 활동이 제공되고 있으며 그 중 체육활동은 학생, 학부모가 선호하는 프로그램이다. 그러나 돌봄교실 내의 체육활동은 돌봄교사의 업무 과중 및 전문성 부족, 돌봄교실 내 학생들의 잦은 이동, 시설부족과 같은 이유로 체육활동 참여기회가 충분히 제공되지 못하고 있으며, 내실 있는 운영도 어려운 실정이다.

이에 따라 본 연구는 초등돌봄교실 내 체육활동의 내실있는 운영을 위한 프로그램 및 교수-학습 자료 개발을 위해 수행되었다. 이를 위해 선행연구 및 관련 정책 분석을 통해 돌봄교실 내 체육프로그램의 역할에 따른 프로그램 개발방향을 도출하였으며, 핵심역량을 중심으로 프로그램의 목표와 내용체계를 설정하였다. 교수-학습 자료는 현장에서 실질적인 활용이 용이하도록 단체활동 내 체육프로그램, 개별활동 내 체육프로그램의 2가지 유형으로 구성하였으며, 각각의 사용주체에 적합하도록 교수-학습 자료가 개발되었다. 본 연구에서 개발된 프로그램은 돌봄교실 내 체육활동에 대한 수요자의 긍정적 기대에 부응할 수 있을 것이며, 체계적 프로그램 개발 미비로 운영에 있어 어려움이 제기된 초등돌봄교실 현장에서 즉시 활용 가능한 프로그램으로써 그 활용도가 높을 것으로 기대된다. 또한 스포츠복지 차원에서 초등학생의 체육 관련 소질 및 적성을 조기에 발굴하고 개발시키는데 도움을 줄 것이며 신체활동을 기반으로 한 프로그램은 체육지도자와의 친밀감 형성을 통해 가정에서 결여된 보살핌의 욕구도 충족시킬 수 있을 것이다.

1) 본 내용은 중앙대학교 학교체육연구소 2단계 2차년도 연구수행결과의 내용을 토대로 재구성하였음



1

초등돌봄교실 체육활동 프로그램 개발 배경

1) 초등돌봄교실 내 체육활동이란?

“대한민국 정책 평가 결과 ‘초등돌봄교실’ 2년 연속 최상위권 선정”

자녀를 안심하고 양육할 수 있는 여건 조성이라는 사회적 요구에 적극 대응한 교육부 정책인 ‘초등돌봄교실’은 2015년 대한민국 정책평가에서 1위, 2016년에는 2위를 차지하며 2년 연속 최상위권에 올랐다(동아일보, 16.12.19).

2004년 방과 후 교실 시범도입으로 시작된 초등돌봄교실 사업은 2016년에는 전국 24만 명의 학생들이 참여하는 등의 성과를 나타내며 교육현장의 요구를 증시한 수요자에게 만족도가 높은 대표적 교육 정책으로 시행·발전되고 있다(교육부, 2017). 초등돌봄교실(오후돌봄교실)은 1-2학년 학생을 대상으로 가정에서와 같은 세심한 돌봄서비스 제공을 목적으로 하고 있으며, 방과후학교 연계형 돌봄교실은 3-6학년 학생을 중심으로 학년 특성 및 학교 여건에 따라 다양한 교과 및 특기적성 방과후학교 프로그램과 돌봄교실을 연계·운영하는 형태이다. 즉, 초등돌봄교실은 주로 1-2학년을 중심으로 운영이 되지만 수요에 따라 3-6학년 학생도 방과후 프로그램과 연계하여 돌봄교실에 참여할 수 있도록 서비스가 제공되고 있다(추가적으로 수용이 가능한 경우 학교여건에 따라 3학년 이상의 학생도 우선순위에 따라 오후돌봄프로그램에 참여 가능). 이에 더하여 아침돌봄교실에서는 희망하는 모든 학생을 수용하여 운영하고 있으며 저녁돌봄교실은 돌봄교실에 참여하는 학생들을 대상으로 추가적으로 돌봄이 필요한 경우 탄력적으로 운영하고 있다. 이 중 오후돌봄교실의 프로그램은 크게 초등돌봄교실(오후·저녁돌봄교실)과 방과후학교 연계형 돌봄교실의 2가지 형태로 운영되고 있다(교육부, 2017).

〈표 1〉 초등돌봄교실, 유료방과후학교 프로그램 시간표 예시(서울시교육청, 2017, 48p)

구분	요일	월	화	수	목	금
		돌봄교실 또는 유료방과후학교 프로그램 참여				
		이동 및 휴식				
		개인활동(간식포함)				
		이동 및 휴식				
		(단체활동) 북아트	(단체활동) 창의로봇	(단체활동) 음악줄넘기	(단체활동) 쿠킹클레이	(단체활동) 오카리나
		(개인활동) 안전교육	(개인활동) 숙제하기/일기쓰기	(개인활동) 숙제하기/일기쓰기	(개인활동) 숙제하기/일기쓰기	(개인활동) 숙제하기/일기쓰기
		귀가				

오후돌봄프로그램 내 활동은 단체활동과 개인활동으로 구분하며 학교의 여건을 고려하여 다양하게 운영할 수 있다. 단체활동은 돌봄교실에 참여하는 학생들을 대상으로 외부강사 및 교원에 의해 운영되는 특기적성 프로그램 활동으로 교과학습 프로그램 운영을 지양하고 저학년의 특성에 맞는 1-2학년 중심 놀이 프로그램 및 안전관련 프로그램 제공으로 학생의 창의성·인성 함양에 기여하는데 그 목표를 두고 있는 활동이며, 개인활동은 돌봄교실에 참여하는 학생들이 개인적·자율적으로 돌봄전담사, 돌봄보조인력의 지원·관리 하에 운영되는 활동을 말한다. 초등돌봄교실 프로그램 운영의 예는 〈표1〉과 같다. 이중 체육활동프로그램은 주로 놀이 중심으로 이루어지고 있다. 교육부(2017)에서는 초등돌봄교실 프로그램의 질 향상을 위해 놀이 중심 프로그램을 운영하여 다양한 개인 및 모둠활동을 실시하도록 권장하고 있으며, 단체활동과 개인활동으로 구분되어 그 예가 제시되고 있다(표 2).

〈표 2〉 초등돌봄교실 놀이중심 프로그램 예시(교육부, 2017, 10쪽)

유형	주요 내용
단체활동	• 음악줄넘기, 리코더, 포크댄스, 전래놀이, 바깥놀이, 전통놀이, 표현놀이, 안전교육 등
개인활동	• 과제수행, 일기쓰기, 독서활동, EBS 시청, 블록게임 등

놀이프로그램의 주요 내용은 음악줄넘기, 전래놀이, 전통놀이 등 대부분 체육활동으로 구성되어 있으며, 이러한 프로그램 예시는 ‘돌봄’ 프로그램 내에서 다양한 놀이 중심의 체육활

동이 돌봄서비스의 주요목적인 학생들의 창의성 인성 함양에 기여할 수 있다는 것을 전제하고 있는 것으로 볼 수 있다.

2) 프로그램의 필요성 및 목적

초등돌봄교실 내 체육활동 프로그램은 단체활동 및 개인활동 시간에 이루어지는 체육활동이 교육적 목적에 부합되어 내실 있게 운영되는데 도움을 줄 수 있다.

(1) 체육활동 프로그램 개발의 필요성

초등돌봄교실은 학부모의 방과 후 자녀 돌봄 기능으로써의 학교에 대한 역할기대, 학생들의 방과 후 안전한 생활관리 및 생산적 활동 참여 프로그램 마련 등의 복합적 요구와 필요에 부응하며 운영되고 있다.

① 초등돌봄교실에 대한 학부모와 학생의 요구

“초등돌봄교실에서 체육활동을 많이 했으면 좋겠어요”

돌봄교실은 “방과 후 활동”이라는 독특한 성격을 지닌 학교 내 교육활동이다. 돌봄프로그램은 첫째, 추진 배경자체가 안심하고 양육하는 환경 마련, 안전한 돌봄서비스 제공을 통한 아동의 건강한 성장·발달에 있으며(교육부, 2017), 둘째, 맞벌이, 한부모 가정 등 방과 후 부모님의 보살핌을 받기 어려운 학생을 대상으로 한다는 특성을 가지고 있다. 따라서 돌봄교실 프로그램에서는 이러한 특성을 가진 학생과 학부모에게 도움을 줄 수 있는 교육이 실시되어야 할 필요가 있다. 방과 후 및 돌봄교실 내 체육프로그램과 관련한 여러 연구에서 학부모들은 방과후 체육활동 프로그램이 자녀들의 학력신장보다는 안전한 돌봄, 즐거운 여가 제공 등의 역할을 담당해줄 것을 기대하고 있었으며(이옥선, 2015), 정책수요자인 학생과 학부모들은 돌봄 프로그램 내에서 사회성 함양을 위한 체육활동을 가장 선호하는 것으로 나타났다(김종성, 전선헌, 2016; 이예훈, 권민정, 2015; 이옥선, 2015). 수요자 중심으로 요구되는 초등돌봄교실의 정책 특성에 따라 체육활동 프로그램도 내실을 기해 운영될 필요가 있다.

② 놀이 중심의 체육활동 프로그램에 대한 고민

“단순히 놀이만 하도록 구성하면 될까?”

그러나 이러한 초등돌봄교실의 역할 중요도에 비하여 실제 교육 현장에서는 돌봄교실 프로그램 및 인력의 질은 소홀이 관리되고 있다는 문제점이 꾸준히 제기되고 있다(교육과학기술부, 2012; 교육부, 2017; 국회입법조사처, 2014; 최혜경, 2012). 이러한 문제를 개선하기 위해 교육부에서는 국가차원에서 저학년 학생을 위한 돌봄교실 놀이 프로그램 모델을 개발·보급했으며, 예체능 프로그램에 동아리 운영 보조 활동 지원, 돌봄전담사 대상 교육을 통한 전문성 신장의 노력을 지속하고 있지만, 이러한 노력에도 불구하고 인력, 시설 및 환경개선 등 돌봄서비스의 질적 성장에 대한 수요자의 정책지원 요구는 지속적으로 나타나고 있는 실정이다(교육부, 2017).

대부분의 돌봄교실에서는 휴식, 수면, 씻기 등 기본생활습관 지도와 과제 해결, 예습 및 복습 활동 등과 함께 교육프로그램으로 논술, 음악, 영어, 미술, 과학탐구 등의 교육과정과 방과후학교 특기·적성 등의 교육을 제공하고 있다(김선혜, 2015). 즉, 돌봄프로그램은 정규 교과에서의 심화학습으로서의 기능뿐 아니라 정규교육과정과 가정사이의 연계 역할도 담당해줄 수 있어야 하며(이옥선, 2015). 돌봄교실은 정과수업의 연장선에서 심화·보충 학습을 위한 시간이 되기보다는 정서적 안정과 올바른 생활습관을 형성하고 정서적으로 안정감을 느낄 수 있는 장이 되어야 한다. 실제 프로그램의 질적 발전을 위해 정부는 정책 차원에서 학년 특성에 맞는 다양한 프로그램을 운영하도록 권장하고 있다. 교육부(2017)가 발표한 「초등돌봄교실 운영방안」에 따르면 놀이 중심 프로그램의 예시로 단체활동에서는 음악줄넘기, 리코더, 전래놀이, 바깥놀이, 전통놀이, 표현놀이를 개인활동에서는 과제수행, 독서, 일기쓰기, 블록게임 등의 활동을 하도록 제시하고 있다. 돌봄교실 내 대다수의 프로그램은 학생들의 신체활동, 놀이 등을 권장하고 있는 것을 볼 수 있다.

그렇다면, 돌봄교실 내 체육활동에서 단순히 “놀이”를 제공하면 되는 것인가?

돌봄교실이라는 독특성을 가진 프로그램 내에서 체육활동에 내재된 정서적 안정, 사회성 함양 등의 가치는 주목할 만한 요소이다. 단순히 “놀이”를 제공하는 것으로 체육활동이 가진 가치를 학생들이 학습한다고 가정할 수 없기 때문에 돌봄교실에서의 체육활동이 그 역할을 다하기 위해서는 체계적인 체육활동 프로그램이 개발·제공되어야 한다. 즉, 초등돌봄



교실 내 체육프로그램은 단순한 놀이의 제공이 아니라 체육이 가진 가치와 특성을 바탕으로 “돌봄”이라는 독특한 성격을 프로그램 내에 반영하여, “학생들의 올바른 성장·발달을 위한 역량 함양”이라는 책무를 다할 수 있도록 개발·제공될 필요가 있다.

③ 돌봄교실 학생들에게 지금 필요한 것은?

“스스로 잘 돌볼 수 있는 역량 강화”

역량을 키울 수 있는 교육활동은 무엇인가?에 대한 고민은 최근 교육계의 주요 화두이다. 2015개정 교육과정(교육부, 2015)에서는 학생들의 핵심역량 강화를 주된 목적으로 제시하고 있다(교육부, 2015). 핵심역량이란 개인의 성공적인 삶과 건강한 사회를 만들어 나가기 위한 다양한 맥락과 사회 내에서 효과적으로 참여할 수 있도록 모든 사람에게 공통으로 필요한 역량이다(D.S. Rychen & A. Tiana, 2004). 단순한 지식이나 기능의 차원을 넘어 주어진 상황에서의 복잡한 요구를 성공적으로 해결하는 능력을 의미하기 때문에 역량을 강조하는 교육에서는 학습자의 삶과 교육을 연계하고 활용하는 것이 중요하다.

돌봄교실에 참여하는 학생들은 대부분 부모의 맞벌이, 한부모 가정 등 방과 후 부모님의 보살핌을 받기 어려운 학생을 대상으로 한다는 특성을 지닌다. 따라서 이 학생들에게 교육만을 받는 수동적 태도보다는 자신의 삶을 스스로 관리하고 발전시켜나갈 수 있는 능동적 역량을 길러줄 수 있는 것이 중요하다. 따라서 핵심역량 함양을 위한 우리나라의 학교교육과정 중 ‘돌봄’의 기능이라는 독특성을 내재한 초등돌봄교실 내 체육프로그램에서 기를 수 있는 핵심역량은 무엇인지 탐색하고 프로그램의 방향성을 정립하며, 이에 따른 체계적으로 프로그램 개발을 위한 노력이 필요하다.

(2) 프로그램 개발의 목적

본 프로그램은 초등돌봄교실의 독특한 목적에 부합되는 체육활동 프로그램을 체계적으로 개발하여 돌봄교실 내 체육활동의 공통적이고 일반적인 기준을 제시하고 그에 따른 교수·학습 자료를 제공하는데 목적을 두었다. 이러한 체육활동 프로그램은 학교 내 돌봄의 현장에서 체육프로그램 운영의 효과성과 효율성을 증대시키고 돌봄교실 참여 학생들에게 정서적·사회적으로 가치로운 경험을 제공해주는 등 체육활동 프로그램의 질적 향상을 선도하고 학교체육교육으로써 체육활동의 위상을 증대시켜줄 수 있을 것이다.

2

초등돌봄교실 체육활동 프로그램 운영 가이드

1) 프로그램 교육 TIP

(1) 교육 방향

초등돌봄교실 내 체육활동 프로그램은 다음과 같은 교육 방향을 가진다.

‘안전한’ 활동	‘즐거운’ 활동	‘자기주도적’ 활동
스스로를 안전하게 보호하고 주위환경을 살피면서 신체활동에 참여할 수 있는 능력 함양한다.	학생들의 발달 수준에 적합한 놀이와 게임 중심의 신체활동 프로그램을 통해 학생들이 즐거움을 느낄 수 있다.	신체활동에 적극적으로 참여하면서 자신의 학습 수준을 파악하고 자기 스스로 신체활동 학습을 이끌어갈 수 있는 능력을 갖춘다.

초등돌봄교실 내 체육프로그램의 방향 및 내용

‘건강관리를 위한’	‘건전한 여가를 위한’	‘신체활동 가치중심’	‘신체활동의 실천’
건강한 생활 습관을 갖추고 건강증진을 위한 신체활동을 실천한다.	신체활동 참여를 통해 자신의 여가 시간을 체계적으로 관리하여 건전한 여가를 실천한다.	신체활동 참여를 통해 존중, 배려, 협력 등의 인성을 함양한다.	신체활동 참여를 위한 전술 및 전략을 창의적으로 개발하고 적용하는 과정에서 의사소통 및 공동체 역량을 갖추고 실천한다.

그림 1. 초등돌봄교실 내 체육프로그램의 방향 및 내용

교육방향 ① 안전하고 즐겁게 자기주도적으로 활동하기

돌봄교실 내 체육활동 프로그램은 돌봄교실의 특성을 반영하여 ‘안전한, 즐거운, 자기주도적 활동’으로 프로그램의 방향성을 설정하였다. 돌봄교실 프로그램 운영의 목적이 방과후



학생들의 안전한 생활관리를 위해서임(교육부, 2017)을 고려할 때 돌봄교실 내 체육프로그램 참여 시 ‘안전’을 그 바탕에 두어야 한다. 기존의 방과후 학교가 초등학생들의 학업 향상을 위한 교육 프로그램으로서의 성격에 기반한 보육의 개념이 강했다면(정영란, 2007), 초등돌봄교실의 일차적인 목적은 성인의 보호 없이 지내는 초등학생들을 위협하고 유해한 환경에서 보육·보호하는 것이라 할 수 있다(양윤이, 이태연, 2013).

또한 방과후학교 체육프로그램은 정과 체육시간에 비하여 운영의 융통성을 가지고 있으며, 자발적 참여로 이루어진다는 점에서 학생들이 신체활동과 스포츠를 즐길 수 있도록 하는 데 유리한 맥락을 가지고 있다(Danish & Gullotta, 2000, 이옥선, 2015 재인용). 방과후 체육활동 관련 연구에서 학생과 학부모들은 방과후 프로그램이 아동의 학업 증진보다도 학생들의 ‘즐거움’ 경험을 요구하는 것으로 나타나(이옥선, 2015; 이예훈, 권민정, 2015) 정과수업과는 차별화된 ‘즐길 수 있는 체육활동 프로그램’으로 구성방향을 설정하였다. 더불어 초등돌봄교실이 국가적 차원의 공공성 강화라는 정책의 목적에는 크게 기여하고 있지만 프로그램 구성의 측면에서 프로그램 내 아동의 다양한 자기결정의 자유는 제한되고 있어 개선이 필요하다는 연구결과(김선혜, 2015; 김선혜, 2016; 왕지영, 2015) 및 돌봄교실 참여아동이 방과 후 시간에 성인의 보살핌을 충분히 받기 어렵다는 환경적 특성을 바탕으로 돌봄교실 내 체육활동 프로그램에서의 체육활동은 ‘자기 주도적’으로 참여할 수 있도록 개발의 방향성을 설정하였다.

교육방향 ② 건강한 체력, 건강한 마음, 건강한 여가를 위한 체육활동

체육프로그램의 내용은 학생의 ‘건강체력관리, 건전한 여가 관리, 신체활동 가치 함양, 신체활동의 실천’ 중심으로 구성방향을 설정하였다. 체육활동 프로그램은 지식활동을 중심으로 하는 활동과는 차별되는 특성을 가지고 있으며, 방과후학교 체육 프로그램의 이 같은 특성을 잘 살려서 학생의 신체적, 사회적, 심리적 성장을 이끄는 또 하나의 교육의 장으로서의 역할을 하도록 교육적 기능을 강화해 나가야 할 필요가 있다. 정과 체육수업과의 차별화와 동시에 돌봄교실의 취지와 연계하여 학생들이 방과 후 생활 속에서 자신의 건강을 관리하고, 신체활동에 참여하며 여가 시간을 보낼 수 있는 능력을 향상할 수 있도록 하기 위함이다. 또한 ‘사회성 함양’이라는 학부모들의 돌봄교실 내 체육프로그램에 대한 요구(이예훈, 정민영, 전선혜, 2015)를 충족하기 위해 신체활동에 참여하며 신체활동 속 다양한 가치를 함양할 수 있도록 프로그램 내용구성의 방향을 설정하였다.

(2) 교육 내용

지금까지의 교육과정은 지식을 효과적으로 전수하는 방법적 측면을 강조하였다면, 2015 개정 교육과정은 핵심역량 함양을 강조하는 교육과정으로 학생 스스로가 삶에 필요한 개인적 또는 사회적 능력의 개발 및 발달을 중시하고 있다(교육부, 2015). 이에 따라 ‘돌봄’이라는 특수한 역할을 가진 교육활동인 돌봄교실 내 체육프로그램 내에서도 돌봄교실 참여 학생에게 요구되는 “핵심역량”을 함양 할 수 있도록 프로그램을 구성해야 한다. 이에 따라 돌봄교실 프로그램에서 강조할 핵심역량으로 자기관리역량, 의사소통역량, 공동체역량을 선정하였다(그림 2).

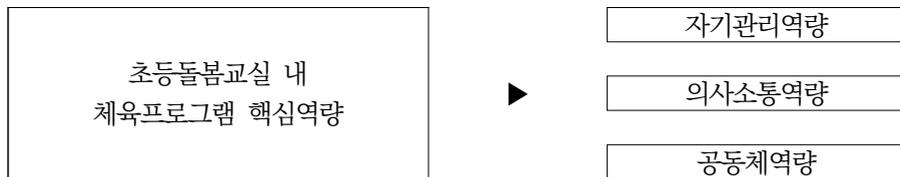


그림 2. 초등돌봄교실 내 체육프로그램의 핵심역량

핵심역량 ① 자기관리 역량

자기관리 역량은 자아정체성과 자신감을 가지고 자신의 삶과 진로에 필요한 기초 능력과 자질을 갖추어 자기주도적으로 살아갈 수 있는 자기관리 역량을 의미한다(교육부, 2015). 학습에 대한 행동적 시각을 적용하는 이른바 ‘자기관리’는 학습자들이 자신들의 학습에 대한 통제를 하고자 하는 점을 강조하고 있다. 학습자 자신의 행동을 관리하고 자신의 행동을 책임지는 것이 자기관리의 핵심이며, 목표의 설정은 자기관리에 있어서 매우 중요한 차원이다(한국교육심리학회, 2000). 특히 돌봄교실 참여학생의 특성상 학생들이 스스로 자신을 관리할 수 있는 역량을 교육적으로 강화할 필요가 있다. 돌봄교실에 참여하는 학생들 대다수가 환경적으로 자신의 생활을 스스로 관리하는 능력을 강화해야 하는 상황에 놓여있기 때문에 돌봄활동 내 프로그램을 통해 시간관리, 건강관리 등 ‘자기 스스로를 돌보는 능력’ 즉, 자기 관리 역량을 함양하는 것은 매우 중요한 학습활동이 될 것이다. 또한 방과후학교 체육 프로그램에 참여하는 학생들의 자발성이나 적극성을 활용하지 못한다면 정규 수업의 연장으로써 단순히 학습 시간만을 늘리게 되어 학생들에게 피로감을 유발하고 학생들의 몰입도가 낮아 교육효과를 기대하기 어렵다(김정현 및 박소영, 2012). 따라서 학생들이 자신



의 성장을 스스로 계획하고 실천할 수 있는 기회를 제공하는 체육활동 프로그램을 구성하는 것이 필수적이다(이옥선, 2015).

핵심역량 ② 의사소통 역량

의사소통 역량은 다양한 상황에서 자신의 생각과 감정을 효과적으로 표현하고 다른 사람의 의견을 경청하며 존중하는 의사소통 역량을 의미한다(교육부, 2015). ‘의사’는 사전적 의미로 무엇을 하고자하는 생각이며, 의사소통은 이러한 생각이 서로 오해 없이 잘 통한다는 뜻이다. 의사소통의 주요 요소로는 존중, 배려, 경청, 공감, 수용, 논리력 등이 있으며, 언어적·비언어적 의사소통방법을 통해 의사소통이 가능하다. 아동들은 매 순간 친구, 가족, 선생님 등의 다른 사람들과 의사소통을 하며 생활한다. 다른 사람들과 소통이 잘 되면 행복감을 느낄 수 있으며, 서로 소통이 잘 되지 않을 경우 좌절감도 느낄 수 있기 때문에 의사소통역량은 아동들에게 꼭 필요한 역량이라 할 수 있다. 신체활동에 참여하면서도 신체활동 방법이나 전략 혹은 신체활동 참여 시 문제 상황에 대해 서로 의견을 나누고 생각을 모을 수 있으며, 춤추기와 같은 활동을 통해 자신의 생각을 몸짓으로 표현하기도 하는 등 여러 가지 방법으로 의사소통을 할 수 있다. 따라서 돌봄교실 내 체육활동 프로그램에서도 아동의 의사소통역량을 길러주도록 노력해야 한다.

핵심역량 ③ 공동체 역량

공동체 역량은 지역·국가·세계 공동체의 구성원에게 요구되는 가치와 태도를 가지고 공동체 발전에 적극적으로 참여하는 공동체 역량을 의미한다(교육부, 2015). 방과후 체육활동 프로그램 참여에서의 협동심, 대인관계 증진과 같은 사회적 효과에 대한 수요자의 요구(이예훈, 권민정, 2015; 이옥선, 2015) 및 타인과 함께 살아가는 학생들의 미래를 대비하기 위해 초등돌봄교실 역시 ‘공동체 역량 함양’이라는 교육적 역할을 담당해 줄 수 있어야 한다. 돌봄교실 프로그램이 학년을 넘어선 이질적구성원을 대상으로 하고 있기 때문에 협력 및 공동체 활동을 적극 구성할 수 있을 것이며, 팀스포츠 중심으로 이루어지는 대부분의 체육활동 프로그램에 참여하면서 선의의 경쟁을 실천하고, 갈등을 조율하며, 규칙을 준수하는 준법정신을 기르고, 책임감 있게 자신의 역할을 완수하고 팀을 위해 서로 협동하는 등의 공동체 역량을 기를 수 있을 것이다.

2) 프로그램 운영 TIP

(1) 단체활동 프로그램 운영

교사의 운영 노하우에 따라 교육의 질은 좌우될 수밖에 없으므로 프로그램이 효과적으로 운영되기 위해서는 교사의 프로그램에 대한 폭넓은 이해가 선행되어야 한다. 초등돌봄교실 내 체육활동 프로그램 중 단체활동 프로그램은 교사가 수업 전 활동을 모두 구상하고 설계하는 교사중심의 프로그램으로 개발되었으며, 효율적 효과적 운영 방안은 다음과 같다.

- ✓ 학교 내 체육활동 가능 시설과 공간을 먼저 파악해보세요.
- ✓ 프로그램 순서대로 운영하지 않아도 됨.
- ✓ 하나의 프로그램을 2차시 이상 구성하여 운영할 수 있어요.
- ✓ 안전이 우선입니다.

(2) 개인활동 프로그램 운영

초등돌봄교실 체육활동 개인활동 프로그램은 학생들의 자기주도적 학습활동을 위한 프로그램으로 구성되어 있다. 따라서 프로그램 운영에 있어 교사가 학습내용을 지도하려하기 보다는 학습자 스스로 활동에 참여할 수 있도록 안내하는 역할이 요구된다.

- ✓ 학교의 체육활동 가능 시설과 공간을 먼저 파악해보세요.
- ✓ 활동 가능 프로그램의 범위를 정해주세요.
프로그램 내 모든 기구를 선생님이 준비해 둘 수 없으므로, 활동 가능 프로그램의 범위를 정해 그 범위 내에서 학생들이 프로그램을 스스로 선택하여 참여할 수 있도록 구성해주세요.
- ✓ 하나의 프로그램을 20분 정도 실시할 수 있도록 안내해주세요.
- ✓ 안전이 우선입니다.



3

초등돌봄교실 체육활동 프로그램 세부 내용

1) 프로그램 구성

(1) 프로그램 목표

자기주도적 신체활동 참여를 통해 건강한 삶을 위한 자기관리 역량을 갖추고, 다양한 신체 활동 상황에서의 의사소통 및 공동체 역량을 함양하여 아동들의 건강한 성장과 전인적 발달을 이끄는 것을 목표로 한다.

가. 신체활동을 통해 체력 증진 및 건강한 생활 습관을 형성하고, 건강하고 활기찬 생활을 자기 스스로 계획하고 실천할 수 있는 능력을 기른다.

나. 신체활동에 참여 시 친구의 의견을 경청하고 존중하며, 자신의 의견을 논리적으로 표현하며 문제를 해결해나가는 의사소통 능력을 기른다.

다. 다양한 신체활동에 참여하며 규칙준수, 선의의 경쟁, 협동 등 공동체 구성원에게 요구되는 가치와 태도를 길러 공동체 발전에 적극 참여하는 능력을 기른다.

① 자기주도적 신체활동 참여

돌봄교실 참여 학생들이 자신의 수준을 파악하여 스스로 학습을 적극적으로 이끌어가는 것을 의미하며, 건강한 삶을 위한 자기 관리 역량이란 신체활동 참여를 통해 체력관리, 건강관리 등 자기 자신을 체계적으로 관리하는 능력을 갖추는 것을 말한다.

② 다양한 신체활동상황에서의 의사소통 및 공동체 역량을 함양

신체활동에 참여하며 친구들과 생각을 올바르게 소통하고, 서로 협력하는 등의 가치함양 및 정의적 측면을 의미하는 것이다. 건강한 성장과 전인적 발달은 자기관리, 의사소통, 공동체 역량 함양을 통해 돌봄교실 내 체육프로그램이 궁극적으로 추구하는 교육 목표가 된다.

(2) 프로그램 내용체계 및 주요내용

① 초등돌봄교실 체육프로그램 내용체계

돌봄교실 내 체육프로그램의 내용은 돌봄교실에서만 배울 수 있는 독특하면서도 앞으로의 삶에도 지속적으로 활용할 수 있는 기술이 되어야 한다(성열관, 부자, 2008). 돌봄 및 체육활동으로써의 교육적 기능을 다할 수 있도록 <표3>과 같이 프로그램 구성을 위한 내용 체계가 설정되었다.

<표 3> 초등돌봄교실 내 체육프로그램 내용체계

영역	내용요소	기능
자기관리	- 신체활동 종류 알기 - 신체활동과 나 - 건강한 생활과 신체활동 계획 및 실천	탐색하기, 이해하기 계획하기, 실천하기
의사소통	- 신체활동에서의 다양한 의사소통 - 신체활동 문제상황 해결	표현하기, 인정하기 제안하기, 공감하기 수용하기, 해결하기
공동체생활	- 신체활동 규칙과 질서 - 친구와 함께하는 신체활동 실천	이해하기, 실천하기 존중/배려하기, 협력하기

초등돌봄교실 내 체육프로그램에서의 핵심역량으로 도출된 세 가지 역량을 기반으로 내용체계의 영역 또한 역량에 따른 영역(자기관리, 의사소통, 공동체 생활)으로 설정하였으며, 영역별로 체육프로그램을 통해 학습해야 할 내용을 선행연구 분석 및 전문가 협의 결과 도출된 다양한 요구를 반영하여 내용요소를 제시하였다. 내용요소는 초등돌봄교실 체육프로그램에서 배워야 할 중요하고 압축적이며 핵심적인 내용을 제시한 것이며, 기능은 학생들이 내용요소로 할 수 있어야 하는(할 수 있기를 기대하는)것으로 돌봄프로그램에서의 역량 함양을 위한 수행 능력이라 할 수 있다(유정애, 2016). ‘내용요소’는 초등돌봄교실 내 체육활동 프로그램의 주요 학습내용으로 개발되고, 내용체계에 제시된 ‘기능’을 바탕으로 주요 활동이 구성되었다.



② 초등돌봄교실 체육프로그램 주요내용 및 활동

프로그램의 주요 내용은 다음과 같다. 내용체계의 내용을 바탕으로 '내용요소'는 초등돌봄교실 내 체육프로그램의 주요 학습 주제로 개발되고, 내용체계에 제시된 '기능'을 바탕으로 '주요 활동'이 구성되었다. 내용체계를 바탕으로 세 가지 주제를 설정하였으며, 내용요소 학습을 위해 각 영역별 주요 활동을 개발하였다(표 4).

〈표 4〉 초등돌봄교실 체육프로그램 주제 및 주요활동

주제	내용	주요 활동
스스로 잘해요	<ul style="list-style-type: none"> • 다양한 신체활동 만나기 • 신체활동 계획 세우기 • 신체활동 계획 실천하기 	• 다양한 놀이를 체험해요
		• 나의 건강체력은 어느 정도일까?
		• 나에게 맞는 놀이를 찾아라
		• 생활 속 놀이시간을 계획해요
		• 꼬박꼬박 신체활동에 참여해요
서로 이야기 나눠요	<ul style="list-style-type: none"> • 신체활동하며 이야기하기 • 신체활동 속 문제해결하기 	• 몸으로 말해요
		• 몸으로 표현해요
		• 서로 이야기하며 재미있는 놀이를 만들어요
		• 서로 이야기하며 놀이에 참여해요
		• 놀이 중 어려운 일, 함께 해결해요
친구와 더불어 지내요	<ul style="list-style-type: none"> • 신체활동 속 규칙과 질서 • 친구와 함께하는 신체활동 	• 놀이 속 규칙과 질서를 찾아요
		• 규칙과 질서를 지키며 놀이에 참여해요
		• 친구와 사이좋게 놀아요
		• 친구와 함께 놀아요

③ 프로그램 구성틀

돌봄 서비스는 초등학생의 인지, 정의, 신체적 발달 도모, 사교육비 경감, 교육기회 균등을 통한 교육 복지 실현에 그 목적을 두고 있는 프로그램이다(교육부, 2017; 김선훈, 2015, 2016; 왕지영, 2015; 최혜경, 2012). 보다 구체적으로 프로그램 운영의 실재를 파악한 결과 프로그램 운영에서의 어려움은 참여 학생들은 잦은 결석과 이동(김선훈, 2015; 김철민, 2016), 서로 다른 학년의 이질적 학생구성 등이었으며 따라서 프로그램 개발을 위

해서는 돌봄 교실의 특성을 고려한 체육프로그램 개발, 필요와 관심에 따라 집중·개별 학습이 가능한 형태의 주제 중심 프로그램 개발이 요구되었다. 특히 잦은 결석과 이동 등 참여학생의 참가형태의 특성에 따라 1회씩 분절 학습이 가능한 프로그램 개발을 시도하였으며, 신체활동을 ‘놀이’중심으로 설정하였다. 정책 분석결과 프로그램 운영방식으로 단체프로그램과 개인프로그램의 제공되고 있었으며, 놀이중심의 프로그램이 권장(교육부, 2017)되고 있다. 정책에 제시된 운영체제에 적합하도록 단체 및 개인 프로그램으로 개발하였다. 단체 및 개인 프로그램에 포함된 주요 활동은 <표5>와 같다.

각 활동은 현장에서의 활용이 용이하도록 단체프로그램에서는 총 17차시(40분) 분량으로, 개인프로그램에서는 총 34차시(20분) 분량으로 재구성되었다. 이는 초등돌봄교실 관련 선행연구 및 정부정책 분석한 결과 나타난 오후 돌봄 및 방과 후 학교 연계 돌봄 프로그램의 2가지 유형의 체육활동 프로그램 개발의 필요성에 기초한 것이며 단체활동 체육프로그램은 1-2학년 대상의 오후돌봄 프로그램에서 활용되는 것으로 40분씩 주1회 활동 기준으로 한 학기 활용분량 17차시로 개발한 것이다. 개별활동 체육프로그램은 3-6학년 대상의 방과후 학교 연계 돌봄교실 프로그램에서 활용되는 것으로 학생들이 자신의 활동을 선택할 수 있도록 40분 중 20분 분량으로(최대 2개 선택가능) 주2회 활동 기준으로 한 학기 활동 분량 34차시로 개발하였다.



〈표 5〉 교수-학습 자료의 주요 내용 및 구성 틀

단체프로그램	내용	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 교사의 지도하에 활동이 진행되는 오후돌봄교실 운영방식에 따라 실제 교사가 활용하는 형태의 자료로 개발함 • 교사용 교수-학습지도안 형태의 자료 제공 • 교사가 활동을 보다 자세하게 안내할 수 있도록 활동 및 진행방법 안내 중심 • 모듈의 형태로 구성. 교사가 현장 상황에 맞추어 학습량 조절 가능
17차시 40분	구성틀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 프로그램 지도 계획안 2. 차시별 지도안 <ol style="list-style-type: none"> ① 해당 차시 개요 ② 수업 전 준비사항 ③ 활동 1, 활동 2, 활동 3, 활동 4(고학년 학생 지도방안) ④ 학생 활동지
개별프로그램	내용	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 학생의 개별활동으로 진행되는 방과후 연계 돌봄교실 운영의 최적화를 위해 개별화모형을 적용한 수업활동의 형태로 개발함. 즉, 학생들이 스스로 학습 활동을 선택하고, 학습 진도를 체크해 나갈 수 있도록 개인학습지 형태의 활동 자료 개발 • 학생 워크북 형태의 자료 제공 • 학생의 다양한 선택의 기회 보장 및 학습단계 고려(흥미, 집중력 등)를 위해 1회 20분 분량으로 개발
34차시 20분	구성틀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 학습 활동 체크리스트 2. 차시별 워크북 <ol style="list-style-type: none"> ① 앗! 조심해요 : 안전관련 지도자료 ② 활동 1, 활동 2, 활동 3 ③ 학습활동 체크리스트

2) 프로그램 교수-학습 자료

(1) 단체용 프로그램

① 프로그램 계획안 (17차시)

돌봄교실 유형	오후 돌봄교실		
대상	1-2학년 중심(고학년도 가능)		
차시/활동시간	17차시/40분		
프로그램 유형	단체 프로그램		
활동방법	교사지도 중심		
영역주제	학습 내용	학습 활동 주제	차시
스스로 잘해요	다양한 신체활동 탐색	다양한 놀이를 체험해요	1차시
			2차시
	신체활동 계획	나의 건강체력 점수는?	3차시
		나에게 맞는 놀이를 찾아라.	4차시
		생활 속 놀이시간을 계획해요	5차시
신체활동 계획 실천	꼬박꼬박 신체활동에 참여해요.	6차시	
서로 이야기 나눠요	신체활동하며 이야기하기	몸으로 말해요	7차시
		몸으로 표현해요	8차시
		서로 이야기하며 놀이에 참여해요	9차시
	신체활동 속 문제해결하기	서로 이야기하며 재미있는 놀이를 만들어요	10차시
		놀이 중 어려운 일, 함께 해결해요	11차시
친구와 더불어 지내요	신체활동 속 규칙과 질서	놀이 속 규칙과 질서를 찾아요	12차시
		규칙과 질서를 지키며 놀이에 참여해요	13차시
	친구와 함께하는 신체활동	친구와 사이좋게 놀아요	14차시
			15차시
		친구와 함께 놀아요	16차시
			17차시



② 차시별 지도안 예)

1차시 다양한 놀이를 안전하게 체험해요

목 표

1. 신체활동 참여 시 안전규칙을 이해할 수 있다.
2. 안전규칙을 생각하며 신체활동에 참여할 수 있다.
3. 신체활동 안전 안내문을 제작할 수 있다.

수업 전 준비사항

수업 장소 확인, 4절 도화지 10장, 크레파스(색연필), 영상자료, 학생 활동지

활동 1 : “신체활동 시 안전규칙 이해하기”



수업 조직 : 개별활동을 할 수 있도록 준비한다.

- ▶ 학생들에게 활동의 주제를 이야기 한 후 활동을 시작한다.

① 안전 규칙 이해하기

- 안전규칙이 담긴 동영상 시청하며 학생들이 관련 신체활동 시 지켜야 할 안전 규칙을 이해할 수 있도록 지도한다.
- 돌봄교실 활동 시 체험하게 되는 다양한 신체활동에서도 관련 안전 수칙을 지켜야 함을 학생들에게 상기시킨다.
- 안전 관련 동영상 보기
 - ▶ 국민안전처-재난안전정보-국민안전교육자료실(<http://kasem.safekorea.go.kr/>)의 자료를 바탕으로 여가시간에 참여할 수 있는 신체활동 안전 규칙을 이해한다.

- 운동장 여가놀이 안전 (생활안전 - 9번 [생활안전_시설안전] 놀이시설 안전(운동장))
- 놀이터 여가놀이 안전 (생활안전 - 10번 [생활안전_시설안전] 놀이시설 안전(놀이터))
- 물놀이 안전 (생활안전 - 24번, 25번 [생활안전_여가활동안전] 수상안전)
- 겨울철 놀이 안전 (생활안전 - 22번 [생활안전_여가활동안전] 놀이안전)

- ▶ 한국소비자원 어린이안전넷(<http://www.isafe.go.kr/children/index.do>) 의 안전배움터-어린이교실 의 다양한 자료를 활용하여 여가시간에 참여하는 신체활동 안전 규칙을 이해한다.

- 키즈파크 안전(<http://www.isafe.go.kr/children/selectBbsNttList.do?bbsNo=163&key=335>)
- 비투달린 놀이기구 안전(<http://www.isafe.go.kr/children/selectBbsNttList.do?bbsNo=163&key=335>)
- 장난감 안전(<http://www.isafe.go.kr/children/selectBbsNttList.do?bbsNo=163&key=335>)



활동 2 : “안전규칙 안내문 만들기”



수업 조직 : 개별활동을 할 수 있도록 준비한다.

▶ 학생들에게 활동의 주제를 이야기 한 후 활동을 시작한다.

① 신체활동 안전 규칙 안내문 만들기

- 학생들이 영상을 보면서 활동지의 각 신체활동 참여시 안전 규칙을 작성할 수 있도록 지도한다.
- 영상의 많은 내용을 한 번에 작성하기에는 어려움이 있으므로 <활동 1>의 영상을 하나씩 구분하여 감상 후 작성하도록 지도한다.
- 저학년 학생의 경우 빠른 시간에 글을 작성하기 어렵기 때문에 단어 수준에서 작성하도록 안내하는 것이 학생들의 활동에 도움을 줄 수 있다.

활동 3 : “안전규칙 실천 다짐문 작성하기”



수업 조직 : 개별활동을 할 수 있도록 준비한다.

▶ 학생들에게 활동의 주제를 이야기 한 후 활동을 시작한다.

① 신체활동 안전규칙 실천 다짐문 작성하기

- 학생들이 안전규칙 안내문을 제작한 후, 자기 스스로 안전을 지키려는 마음을 가질 수 있도록 '안전 규칙 실천 다짐문'을 작성하도록 지도한다.
- 안전사고 발생 상황에 따라 세세한 규칙을 지키는 다짐문이 될 수 있도록 학생들의 글을 교사가 평가하며 수정·보완할 수 있도록 한다.



■ 학생 활동지

안전규칙 안내문 이름 : ()

1. 여가활동 속 신체활동 안전 규칙 안내문 만들기

1) 놀이터나 운동장에서는



<https://thumbs.dreamstime.com/z/smiling-kids-playing-playground-25269878.jpg>

2) 바퀴달린 놀이기구를 탈 때에는

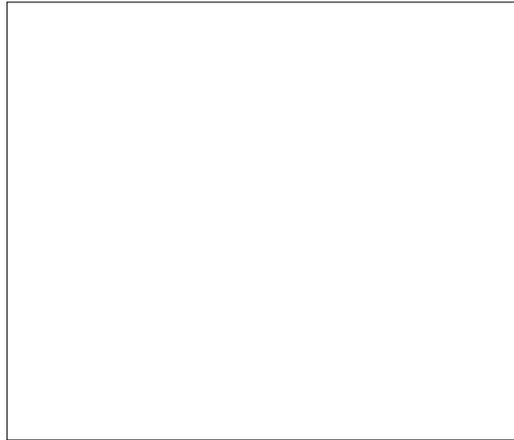


http://comps.canstockphoto.pl/can-stock-photo_csp11083202.jpg



<http://cmapublic.ihmc.us/rid=1LV724SNC-1MNGSH9-T1/BICI.jpg>

3) 물놀이 할때는



<http://media.istockphoto.com/vectors/little-swimmer-theme-image-1-vector-id527661332>

4) 겨울철 야외놀이 할 때는



<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/736x/75/43/49/754349f573a7c1afbcecea5a57b586d5--mobile-wallpaper-stickers.jpg>



<http://cfile202.uf.daum.net/image/20712C4E50C7E7DA13106F>

(2) 개인용 프로그램

① 프로그램 계획안 (34차시/20분)

돌봄교실 유형	방과후 학교 연계형 돌봄교실		
대상	3-6학년 중심		
차시/활동시간	17차시/20분		
프로그램 유형	개별 프로그램		
활동방법	개별자율선택방식, 자기주도적 학습 형태		
영역주제	학습 내용	학습 활동 주제	차시
스스로 잘해요	다양한 신체활동 탐색	다양한 놀이를 체험해요	1-4
		나의 건강체력 점수는?	5-6
	신체활동 계획	나에게 맞는 놀이를 찾아라.	7-8
		생활 속 놀이시간을 계획해요	9
신체활동 계획 실천	꼬박꼬박 신체활동에 참여해요.	10-11	
서로 이야기 나눠요	신체활동하며 이야기하기	몸으로 말해요	12-13
		몸으로 표현해요	14-15
		서로 이야기하며 놀이에 참여해요	16-18
	신체활동 속 문제해결하기	서로 이야기하며 재미있는 놀이를 만 들어요	19-20
놀이 중 어려운 일, 함께 해결해요		21-22	
친구와 더불어 지내요	신체활동 속 규칙과 질서	놀이 속 규칙과 질서를 찾아요	23-24
		규칙과 질서를 지키며 놀이에 참여해 요	25-26
	친구와 함께하는 신체활동	친구와 사이좋게 놀아요	27-30
		친구와 함께 놀아요	31-34

② 학생 활동지

1. 활동 안내자료



이렇게 활동 해요!

첫째, 활동 하는 날짜를 체크리스트에 항상 기록하세요.

둘째, **앗!** **조심해요** 를 잘 읽고 안전하게 활동하세요.

혹시 활동 중 다치는 일이 발생하면 바로 담당선생님에게 알려주세요.

셋째, 금방 실력이 쑥쑥 향상되지 않아요. 인내심을 갖고 꾸준히 하다보면 실력이 향상되어서 재미있게 체육 활동에 참여 할 수 있어요.



2. 학습 체크리스트

* 오늘 할 체육활동 프로그램을 선택하고 해당 프로그램에 오늘 날짜를 기록하세요~!

* 이번 학기 동안 34개의 활동에 모두 참여하면 활동 성공입니다.

	활동명	활동일시	스스로 활동평가
1	다양한 놀이에 안전하게 참여해요		
2	신나게 달려보자!		
3	내몸을 쪽쪽~!		
4	던지고 받고~!		
5	나의 건강 측정하기, 나의 점수는? ①		
6	나의 건강 측정하기, 나의 점수는? ②		
7	나에게 맞는 놀이를 찾아라(줄놀이)		
8	나에게 맞는 놀이를 찾아라(공놀이)		
9	생활 속 놀이시간을 계획해요		
10	계획에 따라 신체활동에 참여해요①		
11	계획에 따라 신체활동에 참여해요②		
12	몸짓으로 이야기하기(몸으로 글자 표현하기)		
13	몸짓으로 이야기하기(경기 중 수신호 만들기)		
14	몸짓으로 표현해요(감정 표현하기)		
15	몸짓으로 표현해요(이야기 표현하기)		
16	서로 이야기 하면서 놀아요(딱지치기)		
17	서로 이야기 하면서 놀아요(제기차기)		
18	서로 이야기 하면서 놀아요(스케이트 보드)		
19	재미있는 놀이로 만들기(사방치기 변형하기)		
20	재미있는 놀이로 만들어봐요(달리기)		
21	놀이 중 어려운 일 친구와 함께 해결해요(공놀이-농구)		
22	놀이 중 어려운 일 친구와 함께 해결해요(공놀이-핸들러)		
23	놀이 속 규칙과 질서를 찾아요(간이볼링)		
24	규칙과 질서를 지키며 놀이에 참여해요(간이볼링)		
25	놀이 속 규칙과 질서를 찾아요(스피드 스택킹)		
26	규칙과 질서를 지키며 놀이에 참여해요(스피드 스택킹)		
27	친구와 사이좋게 놀아요(골프형 게임(퍼팅게임))		
28	친구와 사이좋게 놀아요(슬랙라인)		
29	친구와 사이좋게 놀아요(긴줄넘기)		
30	친구와 사이좋게 놀아요(다트)		
31	친구와 함께 놀아요(간이 축구)		
32	친구와 함께 놀아요(간이 축구)		
33	친구와 함께 놀아요(간이 축구)		
34	친구와 함께 놀아요(간이 축구)		



3. 차시별 학습 자료(17차시 예)

17차시

서로 이야기 하며 제기차기를 해요

앗! 조심해요

다른 친구들에게 제기를 던지거나 차지 않아요.

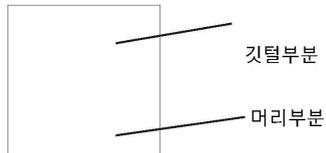
주위에 부딪힐 수 있는 물건이 없는지 확인한 다음 제기를 차요.

활동 1

제기를 살펴보세요.

1. 어떻게 생겼나요?

관찰내용	나와 친구의 생각
제기의 모양은 어떠한가요?	
만졌을 때 느낌은 어떤가요?	
무게는 어떠한가요? 제기의 무게가 무거울수록 좋을까요?	
제기의 크기가 클수록 좋을까요?	



2. 제기의 어떤 부분을 잡고 차볼까요?

1. 깃털부분을 잡고 던진 뒤 차보세요. 머리 부분을 잡고 던진 뒤 차보세요.
2. 친구와 함께 서로의 자세에 대해 이야기 나눠 보세요.

2. 서로에게 편한 방법은 무엇일까요??

3. 친구에게 편한 방법은 무엇일까요? 서로 이야기 나눠 보세요



활동 2

온몸으로 제기차기

신체 부분을 이용해 마음껏 제기를 차보세요

어디로??	땅에 떨어뜨리지 않고 몇 번까지 튀겨올렸죠?			
	나		친구	
한손으로	왼손 : ()개	오른손 : ()개	왼손 : ()개	오른손 : ()개
두손으로	()개		()개	
발등으로	()개		()개	
무릎으로	()개		()개	
??				

활동 3

통통 제기와 발 맞추기

제기차기 기본 자세 배우기

① 제기차기의 기본자세 알기

- 가. 발과 제기가 항상 수직이 되도록 해요.
- 나. 허리를 구부리지 않게 곧게 펴서 몸의 균형을 잘 유지하며 차요.
- 다. 힘의 세기가 조절되어 일정한 높이(배꼽에서 가슴높이)가 되도록 차며 땅에 닿고 있는 발에 반동을 줘요
- 라. 제기가 영동한 방향으로 갔을 때 발등이나 발의 바깥쪽을 이용하여 가능한 높이 차올려요
- 마. 양발차기 할 때는 항상 제기가 몸의 중심에 있도록 차야해요

② 기본차기(맨제기) 방법 익히기

- 한 발을 땅바닥에 고정시키고 다른 발 안쪽 옆면으로 제기를 차올린다. 차는 발은 땅바닥에 뒀다 올리며 차는 방법.
- 한 번을 차더라도 발 안쪽 면에 정확하게 맞추는 것이 중요해요

★ 무엇이 잘 안되는지 위의 제기차기 방법을 살펴보고 친구와 함께 점검해 보세요.



이만큼 노력했어요!!!



맨제기 차기 연습	날짜				
	연속제기차기 성공횟수				

제4장

학생선수 체육진로탐색 프로그램 개발¹⁾

한시완 (연구전담교수)

2015년 진로교육법의 제정으로 진로교육이 변화를 맞이하고 있다. 체육진로교육 또한 전통적인 방식의 획일화되어 학생들이 수동적으로 참여하는 방식이 아니라 학생들이 능동적으로 참여하면서 자신의 흥미, 욕구 등에 대해 생각해보고 그에 따라 직업세계와 연결해보고, 재미있게 체험할 수 있도록 도와주는 새로운 방식으로 구성되어야 할 것이다. 특히 진로탐색과 발달이 본격적으로 이루어지는 청소년기에 올바른 체육진로상담과 개입을 위해 체육진로탐색 프로그램은 이론적 근거를 토대로 한 체계적인 개발과 활용의 중요성이 더욱 증가할 것으로 예상된다. 이에 따라 본 연구는 체육직업군 분류체계(Sport Occupational Theme: SOT)를 토대로 체육진로탐색 프로그램을 체계적으로 개발하여 학생선수들에게 체육진로에 대한 유익한 정보와 실제적인 함의를 제공하고자 하였다. 또한 프로그램이 효과적으로 진행될 수 있도록 상담자 매뉴얼을 제작하고, 참가학생들이 체육진로를 더욱 효과적으로 탐색할 수 있도록 학생활동지를 개발하였다. 본 연구에서 개발된 체육진로탐색 프로그램은 학생선수들이 폭넓게 진로를 준비할 수 있도록 다양한 직업 및 직업정보를 제공하는 것은 물론, 체육진로탐색 활동을 통해 주도적으로 진로를 설계하는 보다 효율적인 진로 교육방법을 제시할 것이다.

1) 본 내용은 중앙대학교 학교체육연구소 2단계 3차년도 연구수행결과의 내용과 한국체육과학회지 26(3)에 게재된 연구 논문을 토대로 재구성하였음



1

학생선수 체육진로탐색 프로그램 개발 배경

1) 학생선수 체육진로탐색 프로그램 개발 배경

최근, 진로교육은 고정된 일의 개념에 기초한 전통적인 텍스트 중심의 교육으로부터 개인이 스스로 탐색하고 경험하는 맥락중심적인 진로교육의 중요성이 더욱 강조되고 있다. 한 가지 방식의 주어진 경로를 추구하는 정형화된 틀이 아니라, 각자에게 맞는 고유하고 독특한 전략적 틀로서 진로교육을 접근하도록 요구하는 것이다.²⁾

이러한 관점에서 체육진로교육을 위한 체육진로 프로그램은 전통적인 방식의 획일화되어 학생들이 수동적으로 참여하는 방식이 아니라 학생들이 능동적으로 참여하면서 자신의 흥미, 욕구 등에 대해 생각해보고 그에 따라 직업세계와 연결해보고, 재미있게 체험할 수 있도록 도와주는 새로운 방식으로 구성되어야 할 것이다. 특히 진로탐색과 발달이 본격적으로 이루어지는 청소년기에 올바른 체육진로상담과 개입을 위해 체육진로탐색 프로그램은 이론적 근거를 토대로 한 체계적인 개발과 활용의 중요성이 더욱 증가할 것으로 예상된다.

그러나 체육진로교육을 위한 프로그램의 개발은 미흡한 실정이다. 기존에 제시된 프로그램³⁾은 청소년들에게 야구직군과 관련된 직업이해, 규칙이해, 직업체험에 관한 정보와 지식을 전달하였다. 이 연구에서는 개발한 프로그램을 통해 학교 밖 진로교육 체험과 방향에 대해 탐색하였지만 다양한 체육분야의 직업 및 진로영역에 대한 정보를 제공하지 못하고 있어, 운동선수·지도자 정도의 협소한 직업관을 가지고 있는 학생선수들에게 진로교육 프로그램으로 적용하기에는 어려움이 있다.

학생선수들은 상급학교로 진학할수록 일부의 우수한 인재만이 살아남게 된다.⁴⁾ 상위 소수에게만 허락된 주전 자리를 차지하지 못한 대부분의 선수들은 어쩔 수 없이 진로를 바꾸거나 현실과 이상의 괴리 사이에서 방황하다가 아무런 대책 없이 현장을 떠나는 경우가 대부분이다. 선수생활 은퇴 후 이들은 사회에서 요구하는 지적능력과 업무수행 능력의 부족

2) 서현주 (2015). 직업카드를 활용한 진로지도프로그램의 효과에 대한 메타분석. 진로교육연구, 28(2), 127-147.

3) 변정현, 송윤관, 윤정은 (2015). 청소년 스포츠 진로교육을 위한 기업 직업체험 교육기부프로그램 개발사례. 한국체육학회지, 54(5), 317-332.

4) 한용재, 강현욱 (2014). 고등학교 축구선수들의 진로장벽, 진로결정자기효능감 및 진로준비행동간의 관계. 한국체육학회지, 23(3), 115-128.



이라는 더 큰 어려움에 직면하게 되는 것이 현실이다.⁵⁾

이들에게 진로교육을 통해 운동선수로 평생을 살 수 없는 현실에 대해 이해시키고 운동 중단 및 운동선수 이후의 삶에 대해 준비를 해야 한다는 것을 인지시켜 줘야 한다.⁶⁾ 또한 일반학생들에 비해 학생선수가 사회문화적인 제약들로 직업선택에 영향을 받게 되므로⁷⁾ 학생선수들의 진로발달을 저해시키는 문제점들을 구체적으로 파악하고 대처방안을 마련하는 것이 학생선수의 진로교육에서 중요한 부분이 될 것이다.

특히, 체육고등학교 학생선수 절반 이상은 중도에 운동을 포기하는 사례가 늘고 있다. 초 등학생 혹은 중학생 학생선수의 경우 경쟁에서 밀린다 하여도 스스로의 노력에 따라 운동 이외의 다른 선택의 기회가 주어진다. 이에 비해 고등학교 학생선수들의 절반 이상은 경쟁에서 밀리면 대학팀 혹은 프로축구팀에 입단하지 못하게 되고 향후 운동을 포기하게 된다.⁸⁾ 힘든 훈련, 운동기능 향상부진, 운동부 집단생활 부적응, 부상, 지도자의 비효율적인 지도행동 등이 중도에 운동을 포기하는 이들의 이유로 나타났다. 일반학생들이 흥미나 건강을 위하여 스포츠 활동에 참여하는 것과는 달리 체육고등학교에 지원하는 학생들은 중학교 때부터 이미 선수생활을 했거나 신체적 조건과 체력조건 등이 우수하여 훌륭한 엘리트 선수가 되어 보겠다는 생각으로 입학한 학생들이다. 이러한 학생들이 실제로 최근 1년간 각 학교에서 진출이나 자퇴를 하며 10% 이상 중간에 운동을 포기하는 것으로 나타났다는 것은 엘리트 선수의 지도·관리가 심각한 상황임을 의미한다.⁹⁾

고등학교 학생선수에게 이러한 현상이 나타났다는 것은 정규교육과정의 마지막으로 구분되는 고등학교 학생선수들이 진로발달 과정에서 미래에 대한 혼란과 갈등, 불안을 경험하며 진로선택의 어려움을 겪는 것을 의미한다. 아동기 및 청소년기 전체를 통해 지각되어 온 진로장벽이 교육 및 직업을 선택하는 진로의사결정 단계에 영향을 미치고, 개인이 지각한 진로장벽이 스스로의 진로포부를 실현하는 과정에서 장애를 만나면 포부를 제한하게 되므로 직업관련 장애를 지각하는 정도에 따라 진로선택이 달라질 수 있기 때문이다.¹⁰⁾

-
- 5) 장미연 (2013). 대학·실업 육상선수의 진로장벽과 진로결정자기효능감이 진로결정수준에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원
- 6) 나에게 운동은 무엇이었나?: 운동선수로서의 삶과 그 의미에 관한 내러티브연구. 체육과학연구, 23(2), 343-359.
- 7) 강신욱 (2015). 대학운동선수, 체육계열 대학생, 일반계열 대학생의 진로장벽, 취업스트레스, 진로준비행동의 차이. 한국체육학회지, 54(1), 83-95.
- 8) 이규일, 허창혁, 류태호 (2011). 중, 고등학교 학생선수들의 중도탈락 원인 특성 및 개선방안. 체육과학연구, 22(3), 2189-2202.
- 9) 최관용 (2001). 체육고등학교 선수들이 운동을 포기하는 이유. 한국체육학회, 42(3), 317-326.



진로장벽(career barriers)이란 개인이 진로를 선택하고 실행하는 과정에서 진로발달을 어렵게 만들거나 가로막는 방해요인들을 의미한다.¹¹⁾ 진로장벽에서 내적장벽은 진로결정에 대한 자신감 부족, 낮은 동기와 같은 심리적인 측면의 장벽들이며, 외적장벽은 주로 환경적 사건이나 조건 등에서 발견될 수 있는 장벽들이다.¹²⁾ 진로선택과 결정과정에서 개인의 심리적 변인을 강조한 것과는 달리 진로와 관련된 사회문화적 맥락이나 환경적 요인에 주목하고 있는 것이 진로장벽인 것이다.

선행연구를 살펴보면 강신욱(2015)¹³⁾은 대학운동선수, 체육계열 대학생, 일반계열 대학생의 진로장벽, 취업 스트레스, 진로준비행동의 차이를 검증하였다. 연구결과 진로장벽의 경우 대학운동선수가 체육계열 및 일반계열 대학생에 비해 진로장벽을 높은 수준으로 인식한다고 나타났다. 장미연, 신명진, 박승하, 송주란(2014)¹⁴⁾은 대학 및 실업 육상선수를 대상으로 진로장벽과 진로결정 자기효능감이 진로결정수준에 미치는 영향을 살펴보았다. 연구결과 진로장벽이 진로결정수준에 부정영향을 미치는 것을 설명하였다. 장순용, 김지태, 김영준(2013)¹⁵⁾은 중학교, 고등학교, 대학교 소프트볼 선수들을 대상으로 진로장벽, 진로스트레스, 진로발달의 인과관계를 검증하였다. 연구결과 진로발달을 저해시키는 요인인 진로장벽이 진로스트레스에 정적으로 유의한 영향을 미치고, 진로스트레스는 진로발달에 부정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구들은 진로교육 과정에서 바람직한 진로탐색과 선택을 할 수 있도록 진로상담에서 고려해야 할 잠재적 장애목록을 체계적으로 평가하기 보다는 진로장벽에 대한 인식을 살펴본 것으로 학생선수들의 진로장벽을 통합적으로 이해하며 경험적인 증거를 제시하기에는 부족했다.

10) 황대향, 이은설, 유성경 (2005). 청소년용 여성 진로장벽 척도의 개발 및 구인타당도 검증. 상담학연구, 6(4), 1205-1223.

11) Swanson, J. L., & Woitke, M. B. (1997). Theory into practice in career assessment for women: assessment and interventions regarding perceived career barriers. Journal of Career Assessment, 5(4), 443-462.

12) Green-Blank, J. (1988). Career development potential of university students with learning disabilities. Paper presented at the annual meeting of the National Consultation of Vocational Counseling, Ottawa, Ontario, Canada.

13) 강신욱 (2015). 대학운동선수, 체육계열 대학생, 일반계열 대학생의 진로장벽, 취업스트레스, 진로준비행동의 차이. 한국체육학회지, 54(1), 83-95.

14) 장미연 (2013). 대학·실업 육상선수의 진로장벽과 진로결정자기효능감이 진로결정수준에 미치는 영향, 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원

15) 장순용, 김지태, 김영준 (2013). 소프트볼 선수들의 진로장벽, 진로스트레스, 진로발달의 인과관계. 한국체육학회지, 52(1), 325-337.



2) 학생선수 체육진로탐색 프로그램 개발의 목적

본 프로그램은 체육직업군 분류체계(Sport Occupational Theme: SOT)를 토대로 체육진로탐색 프로그램을 체계적으로 개발하여 학생선수들에게 체육진로에 대한 유익한 정보와 실제적인 함의를 제공하는데 목적을 두었다. 또한 프로그램이 효과적으로 진행될 수 있도록 상담자 매뉴얼을 제작하고, 참가학생들이 체육진로를 더욱 효과적으로 탐색할 수 있도록 학생활동지를 개발하여 내실있게 운영하고자 한다. 이러한 체육진로탐색 프로그램은 학생선수들이 폭넓게 진로를 준비할 수 있도록 다양한 직업 및 직업정보를 제공하는 것은 물론, 체육진로탐색 활동을 통해 주도적으로 진로를 설계하는 보다 효율적인 진로교육방법을 제시할 수 있을 것이다.



2

학생선수 체육진로탐색 프로그램 개발 과정

본 연구에서는 선행연구(박명심, 2009; 박인우, 1996)의 프로그램 개발 모형을 기초로 하여 다음과 같이 체계적으로 개발하였다(〈표 1〉 참조). 다만 단계와 내용 부분은 본 연구의 개발절차에 보다 적합하도록 3차례의 전문가회의를 거쳐 수정 및 보완하였다.

표 1. 프로그램 개발 단계 및 내용

단계	내용	세부내용
1	필요성 확보	<ul style="list-style-type: none"> • 문헌 조사 • 대상자선정 • 대상자요구조사
2	목적 제시	<ul style="list-style-type: none"> • 주제선정 • 목표설정 • 성취기준 마련
3	기존 프로그램 분석	<ul style="list-style-type: none"> • 개발목적과 관련된 선행연구 분석
4	구성요소 및 내용 선정	<ul style="list-style-type: none"> • 구성요소 및 내용 선정 • 구성요소별 활동개발 • 구성요소 순서 결정 • 소요시간 결정 • 전문가검토 및 예비프로그램 구체화
5	측정도구 선정	<ul style="list-style-type: none"> • 관련 측정도구 조사 • 평가도구 선정
6	예비프로그램 실시	<ul style="list-style-type: none"> • 참여자 선정 • 예비프로그램 실시
7	최종프로그램 완성	<ul style="list-style-type: none"> • 예비프로그램 평가 • 내용수정 및 보완
8	본 프로그램 실시 및 평가	<ul style="list-style-type: none"> • 참여자 선정 • 면담실시 • 프로그램 경험 탐색

1) 1단계

1단계에서는 프로그램의 필요성을 확보하기 위해 프로그램과 관련된 문헌분석 및 요구조사를 실시하였다. 요구조사를 위해 서울특별시 S 체육고등학교 학생선수 50명에게 개방형 설문지를 배포하고 그 응답을 분석하였다. 연구결과 자기이해의 부족, 자신감의 부족, 미래에 대한 불확실성, 직업 및 진로 정보의 부족 등의 순으로 빈도가 나타났다. 무엇보다 자기에 대한 이해가 부족해서 학생선수들에게 자신의 흥미와 적성을 탐색시켜야 할 필요성이 확인되었다.

2) 2단계

2단계에서는 프로그램의 목적을 제시하였다. 주제는 ‘나에게 적합한 진로를 탐색해보기’로 선정하고, 목표는 ‘체육진로탐색 프로그램을 통해 나에게 적합한 진로로드맵을 그릴 수 있다’로 설정했다. 성취기준은 ‘검사 및 상담을 통해 나에게 적합한 진로로드맵을 그릴 수 있는가?’로 마련하였다.

3) 3단계

3단계에서는 체육관련 진로프로그램을 포함하여 다양한 진로프로그램을 검토하고 분석하였다(변정현, 송윤관, 윤정은, 2015; 김혜영, 2011; 오지혜, 2011). 그 결과, 도입, 전개, 정리의 큰 틀 안에서 자기이해, 직업이해, 목표구체화 등의 공통영역을 도출하였다. 또한 기존 진로프로그램은 관련분야의 직업과 직접적으로 연계 짓는 활동 영역이 결여되어 있고, 프로그램이 10회기 정도로 길며, 강의식 혹은 주입식 프로그램으로 진행된 것을 확인할 수 있었다. 학생들이 능동적으로 참여하면서 재미있게 체험할 수 있도록 수동적인 참여라는 한계점을 확인할 수 있었다.

4) 4단계

4단계에서는 1, 2, 3단계에서 확인된 내용들을 반영하여 예비프로그램을 구체화하였다. 또한 유정애, 방신용, 권형일(2016)이 개발한 체육직업군 분류체계(Sport Occupational Theme: SOT)를 바탕으로 프로그램의 구성요소와 내용을 선정하였다. SOT는 다양한 체



육관련 직업들을 관계형(relational), 탐구형(inquiring), 창조형(creative), 전략형(strategic)의 네 가지 영역으로 분류하고 체육직업군 유형의 특성을 설명해준다(〈그림 1〉 참조).

SOT	사람의 성격특성	특징적인 활동
관계형	<ul style="list-style-type: none"> •사람들과 협력하여 일하는 것을 좋아함 •집단속에서 일하는 것을 좋아함 •책임을 공유하는 것을 좋아함 •사람들을 지도하고 교육하는 것을 좋아함 •봉사하고 도와주는 것을 좋아함 •타인과 친밀한 관계를 맺고 공감하는 능력이 뛰어나 	<ul style="list-style-type: none"> •안내하고 설명하기 •함께 문제해결하기 •상호관계 형성하기 •사람 돌보기 •공유하기 •계몽하기 •조력하기 •봉사하기 •가르치기 •배려하기
탐구형	<ul style="list-style-type: none"> •과학적이며, 탐구적인 성향이 강함 •정보를 수집하고 자료를 분석하여 활용하는 것을 즐김 •새로운 사실 또는 이론을 밝히고 적용함 •업무수행에 있어 객관적이고 과학적인 사실과 원리를 신뢰하고 의지함 •자료수집과 분석 및 정리를 명확하게 처리함 •지적호기심이 강하고 통찰력과 논리성이 강함 	<ul style="list-style-type: none"> •추상적인 일을 논리적이고 체계적으로 조직하기 •생각을 통해 문제풀기 •스스로 탐색하고 결과를 도출하기 •스스로 탐색하고 결과도출하기 •과학적/실험적인 작업 수행하기 •연구하고 분석하기 •자료를 수집 및 구조화하기
창조형	<ul style="list-style-type: none"> •심미적인측면에 가치를 두며 자기표현에 대한 욕구가 강함 •감수성이 예민함 •새로운 것을 만들거나 창작하는 것을 즐김 •자신이 직접 예술분야에 참여하는 것뿐만 아니라 관람자나 관찰자로서 즐김 •나에게 주는 의미를 주시하며 무엇이든 의미를 부여함 	<ul style="list-style-type: none"> •글쓰기 •창작하기 •창조적인 예술 활동 •독립적으로 일하기 •장식하고 꾸미기 •예술적 작품활동 하기 •연기하기 •디자인하기
전략형	<ul style="list-style-type: none"> •조직의 목표달성과 비전을 위해 다른 사람을 이끄는 것을 좋아함 •모험을 시도하기 좋아하고 경쟁적인 활동에 참여하기를 좋아함 •사람이나 사물에 대한 이해가 빠름 •토론을 통해 문제를 해결하고 설득하기를 좋아함 •객관적 비평을 잘함 •새로운 가능성을 찾고 시도함 	<ul style="list-style-type: none"> •판매, 구매하기 •정치적인 토론 및 흥정 •고객을 대접하기 •회의, 집단, 조직, 회사를 이끌기 •사람들과 프로젝트를 관리하기 •위험감수하기/의사결정하기 •팀을 이끌어가기

그림 1. 체육직업군 분류체계(유정애, 방신웅, 권형일, 2016), p.55에서 재인용

〈표 1〉와 같이 체육진로탐색 프로그램은 두 가지로 구분되어 있다. 첫 번째, 프로그램 A는 체육진로흥미검사(권형일, 방신웅, 한시완, 유정애, 2016) 진단 및 해석으로 구성되어 있다. 내용은 검사를 통해 학생선수가 어떤 유형에 해당하는 알려주고 유형에 따른 잠재능력, 성격특성, 선호활동, 맞춤직업을 제시해주는 것이다. 예를 들어 관계형의 잠재능력은

공감능력, 대인관계능력을 가지고 있다. 성격특성은 협력적, 사교적이다. 선호활동은 도움 주기, 가르치기이다. 맞춤직업은 스포츠심리상담사, 체육교사 등이다. 이후 추가적으로 유형별 특성과 직업을 제시해준다. 과정은 도입, 전개, 정리로 진행된다. 도입부분에서는 검사소개, 검사목적, 검사절차, 진단영역을 안내한다. 전개부분에서는 체육진로흥미검사를 실시하고 그 결과를 바탕으로 학생선수가 능동적으로 해석지를 작성하면서 자신의 흥미와 적성에 따라 직업세계를 연결하는 활동들로 준비되어 있다(예: 진단점수를 영역별로 계산해보기, 나의 SOT 유형을 막대그래프와 방사형그래프로 시각화해보기, 나의 유형을 적어보기, 구체적인 특징들을 체크해보기 등).

두 번째, 프로그램 B는 프로그램 A를 실시한 후 전문화된 체육진로카드를 활용한 체육진로상담까지 제공해주는 것으로 구성되어 있다. 탐색자료는 학생선수용 체육진로흥미검사지, 해석지, 활동지, 그리고 전문화된 체육진로카드이다. 전문화된 체육진로카드를 활용하여 다양한 체육관련 직업들을 재미있게 탐색 및 체험하는 새로운 방식의 진로교육이라는 것이 프로그램 B의 가장 큰 특징이다.

표 2. 체육진로탐색 프로그램 구성

구분	유형	내 용
프 로 그 램 A	구성	체육진로흥미검사
	과정	도입(검사소개)→전개(검사실시 및 해석지작성)→정리
	활동	진단 및 해석 <ul style="list-style-type: none"> • 체육진로흥미검사에 대한 소개, 목적, 절차, 진단영역안내 • 유능감, 성격, 활동, 직업의 요인 측정 • 측정결과 해석
	소요시간	35~40분
프 로 그 램 B	구성	체육진로흥미검사와 진로상담
	과정	도입(검사소개)→전개(검사실시 및 해석지작성, 라포형성 및 진로상담)→정리
	활동	진단 및 해석 <ul style="list-style-type: none"> • 체육진로흥미검사에 대한 소개, 목적, 절차, 진단영역안내 • 유능감, 성격, 활동, 직업의 요인 측정 • 측정결과해석 진로 상담 <ul style="list-style-type: none"> • 자기주도적 진로상담 <ul style="list-style-type: none"> - 체육진로탐색(자기이해) - 직업유형분류(직업이해) - 체육진로로드맵 그리기(목표구체화)
	소요시간	65~70분



직업카드라는 개념은 미국심리협회 심리 상담분과의 연설에서 최초로 제안되었고, 다수의 연구자의 후속연구로 전개하여 탐색도구로 본격화되었다(Tyler, 1961; Dolliver, 1967; Dolliver & Will, 1977). 직업카드 분류는 맥락적 관점에서의 질적도구로 진로상담 과정에서 직업세계에 대한 이해를 넓히고 개인의 흥미와 직업적 욕구, 가치관 등에 대하여 생각해보는 기회를 제공한다(김병숙, 2007). 또한 진로선택의 과정을 체험하게 하는 활동으로 지필검사로 된 표준화 검사와는 다르게 여러 가지 카드게임과 같이 유희적인 요소가 강하다. 진로나 직업이라는 주제를 흥미롭게 그리고 자신의 미래에 대한 준비과정을 더욱 즐겁게 개선할 수 있다(최명운, 2002; 박선영, 2003; 이윤우, 2010). 카드를 활용한 진로교육의 또 다른 장점은 1회기부터 다양한 수업의 형태로 활용할 수 있고, 전문가가 아닌 교사들도 큰 어려움이 없이 진행할 수 있다는 것이다(김봉환, 허은영, 2006). 내담자의 능동적인 참여를 유도하고 직업흥미탐색에 효과적이어서 학교현장에 매우 적합한 프로그램으로 추천되고 있다(서현주, 2015). 그러나 선행연구(김연진, 2003; 김승신, 2006, 이경득, 2006)들은 직업선택기준과 개발과정을 제시하지 않고 개발된 직업카드를 활용하였다.

이와 달리, 본 연구는 SOT를 토대로 직업선택기준을 정하고, 전문가들에 의해 개발과정을 구체화하였다. 본 연구에서 사용한 전문화된 체육직업카드는 Sport Occupational Theme(유정애, 권형일, 방신용, 2016)을 토대로 직업선택 기준이 설정되었다. 기존의 직업카드(예: 인사이트)에서는 체육관련 직업이 운동선수 1가지만 제시되어 있다.

이에 비해 전문화된 체육진로카드는 4가지 유형에 따른 각각의 체육직업을 제시하고 있으며 학생용과 상담사용으로 구분되어 있다. 학생용 체육진로카드는 직업명과 간단한 정보로 이해하기 쉽게 간략한 내용을 담고 있다. 상담사용 체육진로카드는 직업명과 함께 SOT 유형을 제시하는 등 구체적인 내용이 담겨있다. 전문화된 체육직업카드 개발과정은 연구자를 포함한 전문가(스포츠심리상담사 2명, 진로전문상담사 1명, 스포츠교육학 박사1명)들에 의해 진행되었다. 1) 두 명의 전문가들이 개별적으로 각 유형의 유사한 내용을 조사한 후 가장 적합한 내용에 대해 모여 합의하였다. 2) 카드 자체의 의미에 충실하도록 간결하게 키워드를 도출한 후에 함께 모여 합의에 도달할 때까지 논의하였다. 3) 또 다른 전문가가 검토하는 과정을 거치며 이전의 전문가들이 합의한 내용과 키워드를 검토하였다. 이러한 과정을 거치며 의견이 합의될 때까지 추가적인 전문가회의를 몇 차례 가졌고 최종적으로 체육직업과 내용이 확정되었다.

5) 5단계

5단계에서는 진로장벽을 측정하는 여러 가지 측정도구 중 본 연구에서 개발하고 하는 프로그램의 효과를 가장 타당하고 신뢰롭게 측정할 수 있는 도구를 선정하였다.

6) 6단계

6단계에서는 본 프로그램의 실제 효과성을 확인하기 위해 연구대상자와 같은 학교에 재학 중인 학생선수들을 10명을 대상으로 예비프로그램을 실시하였다. 학교 상황을 고려하여 수업시간이 끝난 저녁시간을 활용하여 기숙사에서 집중적으로 프로그램을 진행하였다.

7) 7단계

7단계에서는 예비프로그램을 평가하고 수정 및 보완하였다. 예비실험에서 얻어진 자료들과 예비실험 과정에서 학생선수들이 검사 후 해석지 작성과 관련한 어려움을 호소하여 프로그램의 완성도를 높이기 위해 선행연구를 반영하여 보완 및 참고하였다. 추가적으로 전문가 회의를 거쳐 프로그램이 학생선수들이 인식하는 체육진로흥미를 탐색하고 문제해결력을 기르며, 더 나아가 진로준비행동을 촉진시킬 수 있도록 설계되었는지 검토하였다.

8) 8단계

마지막으로 8단계에서는 학생선수들을 대상으로 프로그램을 실시하고, 이들의 참여 경험에 대한 탐색하는 것으로 본 연구의 프로그램을 평가하였다.



3

학생선수 체육진로탐색 프로그램의 이해 및 활용

1) 체육진로탐색일지

일시	2017년 2월 3일	대상	학생선수 15명	상담사	한시완
상담주제	나에게 적합한 진로를 탐색해보기				
상담목표	체육진로흥미검사 및 상담을 통해 나에게 적합한 진로로드맵을 그릴 수 있다.				
상담자료	고등학생용 체육진로흥미검사지, 해석지, 전진카드, 활동지				
성취기준	검사 및 상담을 통해 나에게 적합한 진로로드맵을 그릴 수 있는가?				
과정	상담요소 (분)	상담내용 및 활동			준비자료
도입	검사소개 및 라포형성 (10')	<ul style="list-style-type: none"> • 검사 소개 • 검사 목적 • 검사절차 	<ul style="list-style-type: none"> • 측정영역 안내 • 검사의 신뢰도 및 타당도 제시 • 라포형성 	유인물(ppt)	
전개	검사실시 (15')	<ul style="list-style-type: none"> • 유능감 측정 • 성격 측정 	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 측정 • 직업 측정 	검사지	
	해석지작성 (5')	<ul style="list-style-type: none"> • 막대그래프 작성 • 방사형그래프 작성 • 이름과 유형 적기 	<ul style="list-style-type: none"> • 유형에 따른 특성 알아보기 • 유형에 따른 보다 구체적인 내용 확인하기 	해석지	
	상담 (25')	<ul style="list-style-type: none"> • 체육진로검사의 활용 <ul style="list-style-type: none"> - 관계형의 Work Field 탐색 - 창조형의 Work Field 탐색 - 탐구형의 Work Field 탐색 - 전략형의 Work Field 탐색 • 유형별로 전진카드 제시 • 전진카드를 활용한 체육진로탐색 활동지(개인용) <ul style="list-style-type: none"> - 좋아하는 직업 - 싫어하는 직업 - 무관심한 직업 등 • 전진카드 퀴즈게임 활동지(단체용) <ul style="list-style-type: none"> - 정답을 맞힌 개수 - 새롭게 알게 된 직업 - 관심이 생긴 직업 등 			전진카드
정리	정리 (5')	<ul style="list-style-type: none"> • 느낀점 이야기하기 			
총 60분					



2) 학생선수 체육진로탐색 프로그램 실제

도입 - 검사 소개 및 라포형성

▶ 검사소개

- 체육진로흥미검사는 체육분야 진로에 관심이 있는 학생선수들을 대상으로 체육분야의 진로선택에 도움을 주기 위해 개발 됨
- 체육진로흥미를 측정하는 최초의 검사임. 학생선수들이 잘할 수 있는 것과 하고 싶은 것이 무엇인지를 알아보는 문항으로 구성 됨
- 표지



[체육진로흥미검사 겉지_앞]



[체육진로흥미검사 겉지_뒤]

▶ 검사목적

- 체육직업군 분류체계(Sport Occupational Theme: SOT)를 바탕으로 학생선수와 체육직업의 합리적인 연결을 위한 정보를 제공
- 학생선수 체육진로교육 콘텐츠로서 다양하게 활용
- 개인의 흥미 수준을 파악하여 학교 현장에 진로상담 지도 지침으로 제공

▶ 검사절차

- 제1부는 학생선수들이 잘할 수 있는 것이 무엇인지를 알아보는 문항으로 구성됨



• 제2부로 학생선수들이 하고 싶은 것이 무엇인지를 알아보는 문항으로 구성됨

▶ 측정영역안내



	상위요인	하위요인	문항 수	총 문항 수
적성	유능감	관계형	3	18
		탐구형	5	
		창조형	5	
		전략형	5	
적성	성격	관계형	3	16
		탐구형	5	
		창조형	4	
		전략형	4	
흥미	활동	관계형	3	14
		탐구형	4	
		창조형	4	
		전략형	3	
흥미	직업	관계형	3	14
		탐구형	4	
		창조형	3	
		전략형	4	

▶ 검사의 신뢰도 및 타당도 제시

• 검사의 신뢰도

측정영역	요인	문항 수	Cronbach's α
유능감	관계형	3	.710
	창조형	5	.824
	탐구형	5	.824
	전략형	5	.887
성격	관계형	3	.719
	창조형	4	.791
	탐구형	5	.884
	전략형	4	.831
활동	관계형	3	.706
	창조형	4	.842
	탐구형	4	.889
	전략형	3	.822
직업	관계형	3	.836
	창조형	3	.720
	탐구형	4	.833
	전략형	4	.812
계		62	

• 검사의 구성타당도

유능감					
요인	문항	표준 회계량	표준 오차	C.R.	AVE
관계형	R1	.700	.041		.893
	R2	.729	.065	.961	
	R3	.590	.058		
창조형	C1	.751	.039		.882
	C2	.709	.065		
	C3	.688	.070	.974	
	C4	.646	.084		
탐구형	I1	.626	.071		.894
	I2	.731	.046		
	I3	.728	.043	.977	
	I4	.716	.069		
	I5	.705	.063		
전략형	S1	.896	.031		.924
	S2	.844	.041		
	S3	.765	.075	.984	
	S4	.700	.059		
	S5	.716	.051		
Model Fit Indices $\chi^2=234.70(df=129, p<.01)$, CFI=.926, TLI=.913, RMSEA=.07					

성격					
요인	문항	표준 회계량	표준 오차	C.R.	AVE
관계형	R1	.557	.093		.825
	R2	.705	.079	.933	
	R3	.776	.128		
창조형	C1	.620	.069		.887
	C2	.600	.065	.968	
	C3	.871	.042		
	C4	.724	.083		
탐구형	I1	.785	.068		.911
	I2	.821	.053		
	I3	.765	.057	.981	
	I4	.823	.047		
	I5	.705	.074		
전략형	S1	.736	.055		.903
	S2	.686	.072	.974	
	S3	.775	.057		
	S4	.779	.054		
Model Fit Indices $\chi^2=187.47(df=98, p<.01)$, CFI=.918, TLI=.900, RMSEA=.08					

활동					
요인	문항	표준 회계량	표준 오차	C.R.	AVE
관계형	R1	.837	.070		.864
	R2	.557	.066	.949	
	R3	.616	.083		
창조형	C1	.777	.068		.893
	C2	.728	.067	.971	
	C3	.747	.071		
	C4	.765	.067		
탐구형	I1	.881	.051		.923
	I2	.826	.056	.979	
	I3	.803	.065		
	I4	.757	.052		
전략형	S1	.913	.058		.917
	S2	.860	.048	.970	
	S3	.585	.068		
Model Fit Indices $\chi^2=129.46(df=71, p<.001)$, CFI=.946, TLI=.931, RMSEA=.07					

직업					
요인	문항	표준 회계량	표준 오차	C.R.	AVE
관계형	R1	.604	.048		.934
	R2	.927	.046	.976	
	R3	.867	.046		
창조형	C1	.707	.065		.880
	C2	.815	.061	.956	
	C3	.546	.073		
탐구형	I1	.844	.049		.905
	I2	.784	.049	.974	
	I3	.657	.077		
	I4	.721	.065		
전략형	S1	.688	.061		.900
	S2	.815	.051	.973	
	S3	.717	.055		
	S4	.654	.065		
Model Fit Indices $\chi^2=234.70(df=129, p<.01)$, CFI=.926, TLI=.913, RMSEA=.07					

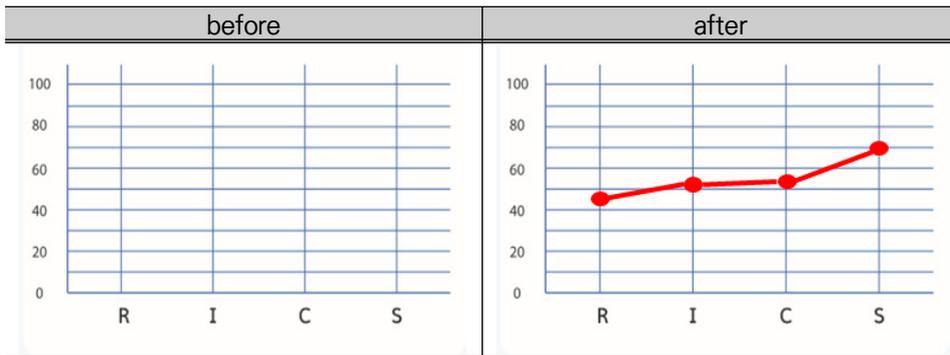
▶ 라포형성

- 종목, 지도자, 힘든 점 등에 관한 대화 시도
- 본인의 종목과 관련되어 어떤 부분이 힘든가요?
- 운동부 생활(예: 지도자, 선후배, 동료)의 어려움은 어떤 것이 있나요?
- 가족들과 어떤 어려움을 경험하고 있나요?

전개 - 해석지 작성

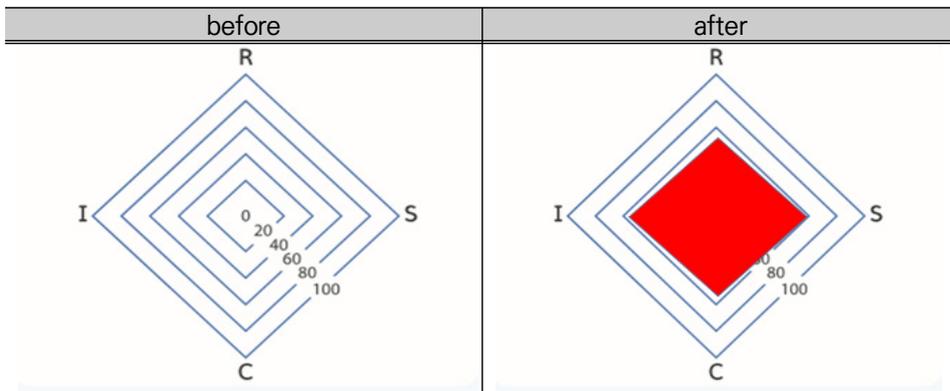
▶ 막대그래프 작성

막대그래프에 각 요인의 총점을 점으로 찍은 후 선으로 연결하자.



▶ 방사형 그래프 작성

먼저, 방사형 그래프에 각 요인의 총점을 점으로 찍은 후 선으로 연결하자.
선 안의 빈 공간도 예쁘게 색칠해보자.



▶ 자신의 이름과 유형

자신의 이름과 자신이 어떤 유형의 사람인지 괄호 및 박스 안에 적어보자.

before	after
나()는 □□형 사람입니다.	나(홍길동)는 전 락 형 사람입니다.

▶ 유형에 따른 특성 알아보기

자신의 유형에 ✓표 한 후, 구체적인 내용에도 ✓표 하며 읽어보자
(예: 관계형에 ✓했다면 해당되는 8개의 박스에 모두 ✓표).

before					after				
유형	잠재능력	성격특성	선호활동	맞춤직업	유형	잠재능력	성격특성	선호활동	맞춤직업
<input type="checkbox"/> 관계형(R)	<input type="checkbox"/> 공감능력 <input type="checkbox"/> 대인관계능력	<input type="checkbox"/> 협력적 <input type="checkbox"/> 사교적	<input type="checkbox"/> 도움주기 <input type="checkbox"/> 가르치기	<input type="checkbox"/> 스포츠심리상담사 <input type="checkbox"/> 체육교사 등	<input type="checkbox"/> 관계형(R)	<input type="checkbox"/> 공감능력 <input type="checkbox"/> 대인관계능력	<input type="checkbox"/> 협력적 <input type="checkbox"/> 사교적	<input type="checkbox"/> 도움주기 <input type="checkbox"/> 가르치기	<input type="checkbox"/> 스포츠심리상담사 <input type="checkbox"/> 체육교사 등
<input type="checkbox"/> 탐구형(I)	<input type="checkbox"/> 분석능력 <input type="checkbox"/> 집필능력	<input type="checkbox"/> 호기심 <input type="checkbox"/> 분석적	<input type="checkbox"/> 탐구하기 <input type="checkbox"/> 이해하기	<input type="checkbox"/> 스포츠연구원 <input type="checkbox"/> 체육계열 대학교수 등	<input type="checkbox"/> 탐구형(I)	<input checked="" type="checkbox"/> 분석능력 <input checked="" type="checkbox"/> 집필능력	<input type="checkbox"/> 호기심 <input type="checkbox"/> 분석적	<input type="checkbox"/> 탐구하기 <input type="checkbox"/> 이해하기	<input type="checkbox"/> 스포츠연구원 <input type="checkbox"/> 체육계열 대학교수 등
<input type="checkbox"/> 창조형(C)	<input type="checkbox"/> 창조능력 <input type="checkbox"/> 표현능력	<input type="checkbox"/> 자유분방 <input type="checkbox"/> 독창적	<input type="checkbox"/> 상상하기 <input type="checkbox"/> 발명하기	<input type="checkbox"/> 뉴스로프초개발사 <input type="checkbox"/> 스포츠외류디자이너 등	<input type="checkbox"/> 창조형(C)	<input type="checkbox"/> 창조능력 <input type="checkbox"/> 표현능력	<input type="checkbox"/> 자유분방 <input type="checkbox"/> 독창적	<input type="checkbox"/> 상상하기 <input type="checkbox"/> 발명하기	<input type="checkbox"/> 뉴스로프초개발사 <input type="checkbox"/> 스포츠외류디자이너 등
<input type="checkbox"/> 전략형(S)	<input type="checkbox"/> 언어능력 <input type="checkbox"/> 지시능력	<input type="checkbox"/> 모험적 <input type="checkbox"/> 외향적	<input type="checkbox"/> 설득하기 <input type="checkbox"/> 통솔하기	<input type="checkbox"/> 스포츠에이전트 <input type="checkbox"/> 스포츠외교관 등	<input checked="" type="checkbox"/> 전략형(S)	<input checked="" type="checkbox"/> 언어능력 <input checked="" type="checkbox"/> 지시능력	<input checked="" type="checkbox"/> 모험적 <input checked="" type="checkbox"/> 외향적	<input checked="" type="checkbox"/> 설득하기 <input checked="" type="checkbox"/> 통솔하기	<input checked="" type="checkbox"/> 스포츠에이전트 <input checked="" type="checkbox"/> 스포츠외교관 등

▶ 유형에 따른 보다 구체적인 내용 확인하기

◆ 관계형 (R)

관계형의 사람들은 타인을 배려하고, 친절하며, 시교적인 성향을 가지고 있습니다. 타인의 마음을 이해 할 수 있는 공감능력이 뛰어나서 대인관계능력에 소질이 있습니다. 타인의 문제를 대한 공감 그리고 헌신적인 봉사정신으로 친밀한 관계형성을 통해서 문제를 해결하는 편입니다.

이러한 유형의 사람들은 사회적 역할을 통보거나 가르치고 계몽하는 분야의 일을 선호하는 특징이 있습니다.

관계형의 대표적인 직업으로는 **체육교사, 스포츠심리상담사, 장애인스포츠지도사, 유아·노인스포츠지도사, 생활체육복지사, 체육진흥상담사** 등이 있습니다.

◆ 탐구형 (I)

탐구형의 사람들은 호기심이 강하고, 분석적이고 논리적인 성향을 가지고 있습니다. 정보를 수집하고, 자료를 분석하여 활용하는 능력과 수집된 자료를 토대로 객관적 사실이나 원리를 탐구하는 활동에 소질이 있습니다. 문제를 해결하는데 있어서 과학적인 데이터와 체계적인 방법으로 접근하여 문제를 해결하는 편입니다.

이러한 유형의 사람들은 단순한 작업보다는 생각을 통해 문제를 해결하거나 연구 활동을 통해 추상적이고 개념적인 아이디어를 도출해내는 일을 선호하는 특징이 있습니다.

탐구형의 대표적인 직업으로는 **체육학교수, 스포츠과학자, 스포츠에이전트, 스포츠개발프로그램** 등이 있습니다.

◆ 창조형 (C)

창조형의 사람들은 상상력 풍부하고, 감수성이 예민하며, 창의적인 성향을 가지고 있습니다. 디자인하기, 글쓰기, 연기하기, 장식하고 꾸미기 등 창의적이고 예술적 활동에 소질이 있습니다. 이러한 문제 상황에서 남들이 상상하지 못한 기발한 방법을 고안하거나, 자신만의 방법으로 문제를 해결하는 편입니다.

이러한 유형의 사람들은 새로운 것을 만들거나 창작하고, 자신의 생각을 자유롭게 펼칠 수 있는 직업 환경을 선호하는 특징이 있습니다.

창조형의 대표적인 직업으로는 **뉴스로프초개발사, 스포츠외류디자이너, 스포츠사진작가** 등이 있습니다.

◆ 전략형 (S)

전략형의 사람들은 진취적이고, 모험적이고, 경쟁적인 성향을 가지고 있습니다. 발표하기, 의사결정하기 등 어려운 상황을 헤쳐나가는 능력이나 다른 사람을 설득하고 여러 사람들을 이끌어가는 활동에 소질이 있습니다. 문제를 해결하는데 있어서 조직의 목표달성에 가장 높은 가치를 두고 조직을 주도적으로 이끌어가는 문제를 해결하는 편입니다.

이러한 유형의 사람들은 회사, 조직, 팀 프로젝트 등을 관리하고 이끄는 관리자로서의 역할을 수행하는 일을 선호하는 특징이 있습니다.

전략형의 대표적인 직업으로는 **감독, 스포츠에이전트, 스포츠마케터, 스포츠경영가** 등이 있습니다.

전개 - 상담

▶ 체육진로검사의 활용

각 유형에 따른 Work Field를 탐색하며 보다 자세하고 다양한 정보를 확인해보자.

R 관계형 (Relational)

관계형의 사람들은 타인을 배려하고, 친절하며, 사교적인 성향을 가지고 있습니다. 타인의 마음을 이해 할 수 있는 공감능력이 뛰어나며 대인관계능력에 소질이 있습니다. 타인의 문제에 대한 공감 그리고 헌신적인 봉사정신으로 친밀한 관계형성을 통해서 문제를 해결하는 편입니다.

이러한 유형의 사람들은 사회적 약자를 돌보거나 가르치고 계몽하는 분야의 일을 선호하는 특징이 있습니다.

관계형의 대표적인 직업으로는 체육교사, 스포츠심리상담사, 장애인스포츠지도사, 유아·노인스포츠지도사, 생활체육복지사, 체육진로상담사 등이 있습니다.



Work Field

- 교직분야
- 사회과학분야
- 사회복지분야
- 서비스분야
- 체육교사
- 스포츠심리상담사
- 생활체육지도사
- 레크리에이션 지도자
- 특수교육교사 등



장애인스포츠지도사



유아스포츠지도사



노인스포츠지도사



스포츠심리상담사



체육진로상담사



탐구형(Inquiring)

Work Field

- 조사
- 연구분야
- 의학분야
- 자연과학분야
- 사회과학분야
- 컴퓨터활용분야

- 스포츠과학자
- 스포츠공학자
- 스포츠연구원
- 스포츠심리학자
- 스포츠사회학자
- 체육계열 대학교수
- 스포츠애널리스트
- 스포츠게임게로그래머 등

탐구형의 사람들은 호기심이 강하고, 분석적이고 논리적인 성향을 가지고 있습니다. 정보를 수집하고, 자료를 분석하여 활용하는 능력과 수집된 자료를 토대로 객관적 사실이나 원리를 탐구하는 활동에 소질이 있습니다. 문제를 해결하는데 있어서 과학적인 데이터와 체계적인 방법으로 접근하여 문제를 해결하는 편입니다.

이러한 유형의 사람들은 단순한 직업보다는 생각을 통해 문제를 해결하거나 연구 활동을 통해 추상적이고 개념적인 아이디어를 도출해내는 일을 선호하는 특징이 있습니다.

탐구형의 대표적인 직업으로는 체육학교수, 스포츠과학자, 스포츠애널리스트, 스포츠게임프로그래머 등이 있습니다.



C

창조형(Creative)



연무가

스포츠사진작가

스포츠용품디자이너

스포츠의류디자이너

스포츠안화가

◆ 창조형 (C)



창조형의 사람들은 상상력 풍부하고, 감수성이 예민하며, 창의적인 성향을 가지고 있습니다. 디자인하기, 글쓰기, 연기하기, 장식하고 꾸미기 등 창의적이고 예술적 활동에 소질이 있습니다. 어떠한 문제 상황에서 남들이 상상하지 못한 기발한 방법을 고안하거나, 자신만의 방법으로 문제를 해결하는 편입니다.

이러한 유형의 사람들은 새로운 것을 만들거나 창작하고, 자신의 생각을 자유롭게 펼칠 수 있는 직업 환경을 선호하는 특징이 있습니다.

창조형의 대표적인 직업으로는 **뉴스포츠개발자, 스포츠용품디자이너, 스포츠의류디자이너, 스포츠사진작가** 등이 있습니다.

Work Field

- 미술분야
- 극작분야
- 미디어분야

- 뉴스포츠개발자
- 스포츠용품디자이너
- 스포츠의류디자이너
- 스포츠사진작가
- 스포츠웹툰작가
- 스포츠방송국종사자
- 스포츠예술가 등



S 전략형(Strategic)



Work Field

- 정치분야
- 사업분야
- 법률분야
- 사무분야
- 회계/금융분야

- 감독
- 스포츠관리직
- 스포츠에이전트
- 스포츠마케터
- 스포츠행정가 등

S

◆ 전략형(S)

전략형의 사람들은 진취적이고, 모험적이며, 경쟁적인 성향을 가지고 있습니다. 발표하기, 의사결정하기 등 어려운 상황을 헤쳐나가는 능력이나 다른 사람을 설득하고 여러 사람들을 이끌어가는 활동에 소질이 있습니다. 문제를 해결하는데 있어서 조직의 목표달성에 가장 높은 가치를 두고 조직을 주도적으로 이끌어가며 문제를 해결하는 편입니다.

이러한 유형의 사람들은 회사, 조직, 팀 프로젝트 등을 관리하고 이끄는 관리자로서의 역할을 수행하는 일을 선호하는 특징이 있습니다.

전략형의 대표적인 직업으로는 감독, 스포츠에이전트, 스포츠마케터, 스포츠행정가 등이 있습니다.

정리 - 마무리

▶ 서로 느낀 점 이야기하기

- 체육진로탐색 프로그램이 어떤 경험이었는지 스스로 생각해보자.
- 체육진로탐색 프로그램이 경험을 서로 이야기하자. 예) 좋았던 점, 재밌었던 점
- 체육진로탐색 프로그램 진행 중 어려웠던 부분도 함께 고민해보자.

3) 학생선수 체육진로탐색 프로그램의 활용

- ▶ 나의 유형에 따른 멘토와의 멘토링을 통해 다음의 내용들을 적어보자.

나의 유형에 따른 멘토 찾기	
○ 멘토 이름과 직업명을 적어보세요.	
예시) 홍길동 중앙대학교 체육교육과 교수	▶
○ 나의 멘토는 무슨 일을 하나요?	
예시) 관련분야 이론 및 실기 강의 담당학생지도 국내외 학술지 연구실적 발표 등	▶
○ 나의 멘토처럼 되려면 어떻게 해야 하나요?	
예시) 박사학위취득 전공분야에 관한 다양한 연구실적	▶
○ 나의 멘토의 연봉은 얼마인가요?	
예시) 3천 만원 이상	▶
○ 나의 멘토는 어떤 환경에서 일하나요 ?	
예시) 학생들과 접촉이 많음 행정업무 병행 주로 실내근무	▶
○ 나의 멘토가 느끼는 직업만족도는 몇 점인가요?	
예시) 90점/100점 만점	▶
○ 나의 멘토가 알려주는 이 직업의 미래전망 점수는 몇 점인가요?	
예시) 80점/100점	▶

▶ 나의 유형에 따른 멘토링을 바탕으로 나의 꿈을 위해 구체적인 목표들을 정리해보자.

• 멘토링을 바탕으로 구체적인 목표를 정하고 꿈에 조금씩 다가가기!!

중학교	<ul style="list-style-type: none"> • 목표: • 역량: • 이를 위해 내가 해야 할 일:
고등학교	<ul style="list-style-type: none"> • 목표: • 역량: • 이를 위해 내가 해야 할 일:
대학교	<ul style="list-style-type: none"> • 목표: • 역량: • 이를 위해 내가 해야 할 일:
대학교 졸업 후	<ul style="list-style-type: none"> • 목표: • 역량: • 이를 위해 내가 해야 할 일:
취업 후	<ul style="list-style-type: none"> • 목표: • 역량: • 이를 위해 내가 해야 할 일:



▶ 나의 학습경험을 떠올리며 그동안 깨닫지 못했던 나의 장점들을 발견해보자.

• 그 동안 칭찬을 받았던 상황을 떠올려보고 그러한 경험이 자신에게 어떤 영향을 미쳤는지 탐색해보자!!

초등학교	<ul style="list-style-type: none"> 구체적인 상황: 칭찬받았을 때 느낌: 자신에게 미친 영향:
중학교	<ul style="list-style-type: none"> 구체적인 상황: 칭찬받았을 때 느낌: 자신에게 미친 영향:
고등학교	<ul style="list-style-type: none"> 구체적인 상황: 칭찬받았을 때 느낌: 자신에게 미친 영향:
대학교	<ul style="list-style-type: none"> 구체적인 상황: 칭찬받았을 때 느낌: 자신에게 미친 영향:
현재	<ul style="list-style-type: none"> 구체적인 상황: 칭찬받았을 때 느낌: 자신에게 미친 영향:

▶ 체육진로설계를 위해 다음의 사이트를 활용해보자.

홈페이지

중앙대학교 학교체육연구소 (www.pelab.cau.ac.kr)

한국스포츠개발원 (www.sports.re.kr)

잡스포이즈 (<http://spoiz.kspo.or.kr>)

한국뉴스포츠협회 (www.newsports.or.kr)

대한축구협회: (www.kfa.or.kr)

대한체육회 (www.sports.or.kr)

한국선수트레이너협회 (www.ikata.or.kr)

대한선수트레이너협회 (webkata.org)

대한스포츠의학회 (www.sportsmed.or.kr)

워크넷 (www.work.go.kr)

커리어넷 (www.career.go.kr)

진로진학정보센터 (www.jinhak.or.kr)

한국도핑방지위원회 (www.kada-ad.or.kr)

한국고용정보센터 (www.keis.or.kr)

한국직업능력개발원 (www.krivel.re.kr)

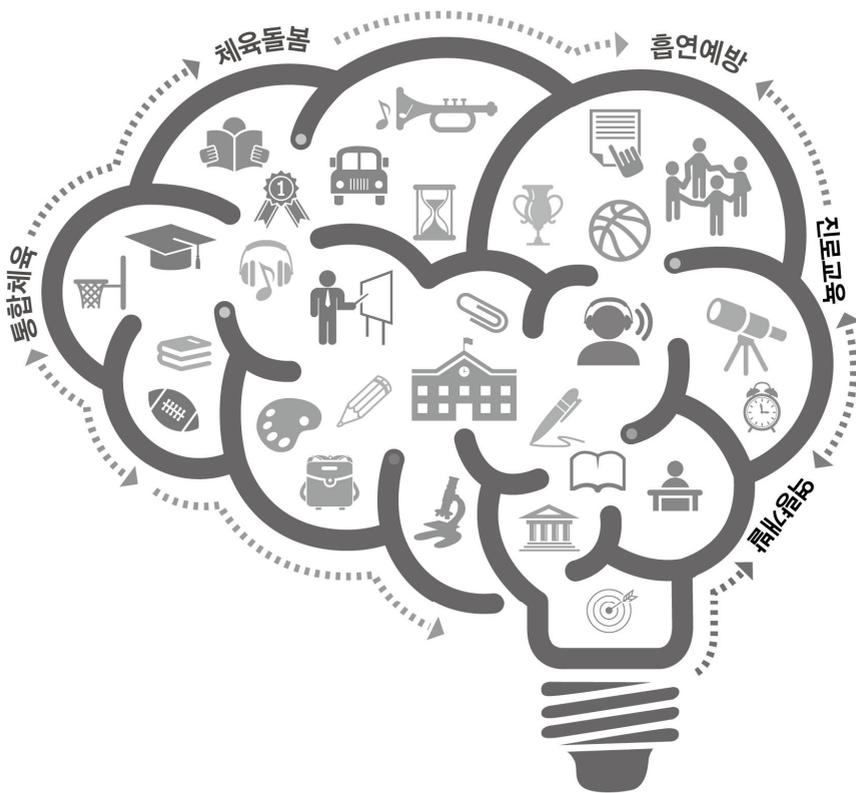
KBS방송아카데미 (m.kbsacademy.co.kr)

서울호서실용전문학교 (m.koreaart.ac.kr)



학생선수 핵심역량 프로그램 개발

학교체육 프로그램



제5장

학생선수 핵심역량 프로그램 개발¹⁾

차은주 (연구전담교수)

운동과 학업을 수행하는 학생선수의 학습권을 보장하기 위해서는 다양한 요인이 필요하지만 그 중에서도 무엇보다 학생선수들의 개인적인 노력과 태도가 중요할 것이다. 학생선수가 학업과 운동을 동시에 수행하는 과정은 매우 힘들고 어려운 상황이지만 그럼에도 불구하고 학업성과 운동수행 능력이 우수한 학생선수들의 사례가 보고되고 있다. 따라서 본 연구를 통해 학업성과 운동능력에 우수한 능력을 나타낸 학생선수의 상황적 특성을 파악하고 이를 토대로 학생선수에게 현실성 있는 학업지원 프로그램을 개발하여 학생선수의 진로개발과 진로지도에 활용할 수 있도록 하고자 하였다. 이와 같은 학생선수 핵심역량 프로그램은 미래 사회구성원으로써 요구되는 이상적인 인재상이 요구되는 직무와 교육 분야의 세계적인 흐름에 발맞춰 핵심역량의 개념을 적용하고자 하였으며 이를 토대로 생애역량 개발의 관점을 포괄하여 학생선수 학습역량 강화 프로그램을 개발하고자 하였다. 개발된 프로그램은 역량 이해, 역량 진단, 역량 실천의 단계로 구성하였다. 특히 역량 진단은 학생선수 핵심역량 검사지를 개발하여 프로그램의 구성에 중추적인 역할을 하게 하였으며 이를 통해 학생선수 개인의 역량 특성과 수준을 파악할 수 있다. 또한 역량 실천은 개인의 역량 특성과 수준을 강화하고 보완하기 위한 단계로 역량을 강화하고자 하는 학습 성취동기와 태도를 형성하도록 돕는다. 이와 같은 과정을 통해 자기 주도적 학습태도를 형성할 수 있도록 현실적인 사례를 토대로 구성하였다. 학생선수 핵심역량 프로그램은 학생선수의 학습역량을 강화하여 진로개발에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대한다.

1) 본 내용은 중앙대학교 학교체육연구소 2단계 3차년도 연구수행결과의 내용을 토대로 재구성하였음



1

학생선수 핵심역량 프로그램 개발 배경

1) 학생선수 핵심역량 프로그램 개발의 필요성

학생선수는 졸업 후 혹은 운동중단 후 스포츠 관련 전문 직업분야, 지도자, 사회인 등의 다양한 진로를 준비해야 하므로 학업수행과 성취를 돕기 위한 체계적인 뒷받침이 매우 중요하다²⁾. 최근 학생선수를 위한 학습권 보장제의 시행으로 수업결손에 대한 보충수업 등이 권장되고 있으나, 형식적으로 진행되는 경우가 많아³⁾, 역량(competency) 개념을 적용한 학생선수 스스로 자기 주도적 학습태도를 길러 줄 수 있는 프로그램이 필요하다.

역량은 개인이 주어진 상황에서 과제를 수행하기 위한 개인의 능력이다. 또한 지식, 기술, 태도 등으로 나타나는 우수한 수행기준이 되는 복합적 행동 특성으로 주어진 상황에서 지식, 능력, 노하우를 적용하여 문제를 해결하는 능력이다. 학생선수의 역량개발을 통해 학생선수의 학습수준과 관심 분야에 대한 프로그램 등, 학업과 자신의 개인 경력 개발에 집중할 수 있는 학업지원 방안에 토대를 마련할 수 있다. 특히 핵심역량(core competency)은 역량 중에서 보다 우수한 능력, 기술, 지식 등으로 자신에게 주어진 직무 수행 과정에서 높은 성과를 얻기 위한 핵심적인 행동을 뒷받침하고, 전문 지식과 기술로 개인의 의욕과 근본적인 사고방식이 융합되어 발휘된 행동을 의미한다⁴⁾⁵⁾.

미래사회는 핵심역량을 갖춘 인재를 요구하고 있으며 대학은 역량을 갖춘 인재를 선발하고 양성하기 위해 노력을 기울이고 있다. 따라서 학생선수가 미래 사회에서 요구되는 구성원으로서의 역량을 갖추기 위해서는 학생선수의 핵심 역량을 지속적으로 증진시키기 위한 방안 마련이 필요하다. 또한, 학생선수의 학업을 지원하는 교육현장에 학생선수를 위한 핵심 역량 강화 방안을 마련하여 학생선수의 실질적인 학습을 제고시키기 위한 노력이 필요하다.

이를 위해 학생선수들의 학습역량 요소를 질적인 방법으로 규명이 필요하며, 학습자들이

- 2) 김기형, 박종길(2009). 대학 운동부 선수의 학업수행을 위한 교육과정 적용과 효과 탐색: 사례연구. 한국스포츠심리학회지, 20(1), 87-107.
- 3) 홍석호(2013). 학생선수 학습지원정책의 문제점과 개선방안. 한국체육정책학회지, 27, 75-88.
- 4) Rychen & Salganik(2003). Key competencies for a successful life and well-functioning society. Hogrefe Publishing.
- 5) 유정애, 차은주(2016). 중등학교 학생선수 핵심역량 요소 및 지표 개발. 한국체육학회, 55(5), 237-248.



실제로 어떤 역량을 실천하고 있는지 구체적 사례를 통해 확인해야 한다. 이는 개인 및 소그룹의 학업지원 및 학습역량 증진 사례를 통해 학업지원 과정 및 방법에 대한 정보를 바탕으로 체계적인 학업지원 방안 마련 할 수 있을 것이다. 또한 다양한 교육수준과 교육환경에 처해있는 학생선수의 학업지원을 위해 학생선수들이 훈련과 학업을 동시에 성공적으로 수행하는데 도움을 줄 수 있는 학습역량 증진방안을 마련해야 한다.

학습권 보장제는 단지 학생선수의 학력을 향상시키는 것에서 그치는 것이 아니라 학생선수가 건전한 사회인으로 성장할 수 있는 토대가 구축되어야 한다. 유정애(2012)⁶⁾에 의하면 최저학력제의 보완을 통해 학생선수에게 실질적으로 필요한 역량 개발이 필요하며 학생선수로서의 특수성과 전문성을 반영한 학습역량 개념이 적용되어야함을 강조하였다. 따라서 학생선수에게 학력의 의미보다는 전 세계 교육과정에 반영되고 있는 역량(competency) 개념을 적용하여 자기 주도적인 학습태도의 역량을 길러야 하며 이에 학생선수 핵심역량을 증진 시키는 프로그램이 개발될 필요가 있다.

1997년부터 2003년까지 7년간 추진된 OECD의 DeSeCo Project(OECD, 1998-2002) 보고서에 의하면 생애능력으로서 핵심능력이 무엇인지에 대한 개념적, 이론적 기초를 마련, 실제적인 삶에서 필요한 역량으로 사회적 능력, 의사소통, 문해력, 평생학습, 개인적 능력 및 정치, 시민생활에서의 참여 역량의 중요성을 제시하였다. 또한 인지적인 것뿐만 아니라 동거적·윤리적·사회적·행동적 요소들까지 포함한다.

따라서 현대사회가 요구하는 3가지 핵심역량은 다음과 같다. ①자율적으로 행동하기(acting autonomously): 상대적인 자율성과 정체성에 초점 ②상호도구 활용하기(using tools interactively): 물리적, 사회문화적 도구를 통한 상호작용에 초점 ③사회적 이질집단과 협동하기(joining and functioning in socially heterogeneous groups)로 타인과의 상호작용에 초점을 두고 있다.

2) 학생선수 핵심역량 프로그램 개발 절차

학생선수 핵심역량 프로그램의 개발은 5단계를 거쳤으며 각 단계별 세부내용은 다음의 <그림 1>과 같다.

개발 절차는 학생선수 핵심역량 특성 도출, 예비 프로그램 개발, 학생선수 핵심역량 특성 진단, 프로그램 시범 운영, 최종 프로그램 개발의 순으로 이루어 졌다.

6) 유정애(2012). 학생 선수의 학습 역량 개발을 위한 교육 방향과 과제. 한국체육학회지, 51(3), 157-169.





그림 1. 학생선수 핵심역량 프로그램 개발 절차 개념도

❖ 학생선수 핵심역량 특성 도출

학생선수를 위한 적합한 프로그램 지원과 환경을 조성하여 그에 맞는 생활지도를 해주어야 할 것이며 흥미와 재미를 더하고 운동을 쉽게 접할 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

학생선수(운동중단 학생선수 포함)가 효율적으로 학업지원을 받을 수 있도록 학생선수들의 흥미와 관심을 끌 수 있는 전문적인 지식과 차별화된 방안 마련이 필요하다.

따라서 본 프로그램은 공부하는 학생선수들이 훈련과 학업을 동시에 성공적으로 수행하는 ‘듀얼 커리어(Dual Career)’를 위한 학생선수 학업역량 증진에 대한 사례 조사를 토대로 하였다.

이러한 사례 조사의 대상은 학생선수가 현실적으로 운동과 학업을 병행하는데 매우 복잡하고 어려운 상황에도 불구하고 운동과 학업능력이 우수한 학생선수들로서 그들의 성공적인 사례를 통해 실제 상황적 특징을 반영하였다.

이에 본 프로그램은 학업과 운동수행 능력이 우수한 학생선수가 지닌 핵심 역량의 특성을 추출하고 핵심 역량을 증진시키기 위한 지표를 개발하여⁷⁾⁸⁾ 최소한 학생선수들이 학업과 운동수행 과정에서 직면하는 진학과 진로전환의 상황에 대처하는데 도움이 될 수 있는 기준을 마련하였다.

이와 같은 학생선수의 핵심역량은 경기성적과 학업성적이 우수한 학생선수들 대상으로 학업성취와 경기력향상을 위한 개인의 의지, 태도, 목표설정 등 학생선수 개인에게 주어진 상황에서 공부와 운동을 동시에 성공적으로 수행하기 위한 노력이 발휘되는 능력이 무엇인지 도출하였다.

그 결과 운동과 학업 성적이 우수한 학생선수에게 발휘된 핵심역량은 6개 요인으로 나타났다.

7) 유정애, 차은주(2016). 중등학교 학생선수 핵심역량 요소 및 지표 개발. 한국체육학회, 55(5), 237-248.

8) 차은주, 손환(2016). 학생선수의 핵심역량 탐색을 위한 질적사례 연구. 한국체육학회지, 55(2), 243-258.



그림 2. 학생선수 핵심역량의 6요인

또한 각 요소별 개념은 다음의 <표 1>과 같다. 구체적으로 핵심역량은 개인적 역량과 사회적 역량으로 구분되며 개인적 역량은 정체성인식역량, 자기관리역량, 진로개발역량이며, 사회적 역량은 소통공감역량, 리더십역량, 창의융합역량으로 구분된다.

표 1. 학생선수 핵심역량군 및 역량 요소의 개념

핵심역량군	핵심 역량요소	핵심 역량 요소의 개념
개인적 역량	정체성인식역량	학생선수가 자신에 대한 이해를 통해 학업과 운동을 병행하는 것에 대해 바르게 이해하고 학생선수로서 자신이 직면한 상황에 대해 인식함으로써 학업과 운동을 병행하기 위해 필요한 자기 의지를 갖는 역량
	진로개발역량	학생선수가 학업과 운동을 수행하는 과정에서 자신의 정체성 인식을 토대로 진학과 진로에 대해 고민하면서 진로정보탐색, 진로의사결정의 과정을 통해 진로를 설정해 나가는 역량
	자기관리역량	학생선수가 운동과 학업을 수행하는 과정에서 자신이 설정한 목표를 달성하기 위해 시간관리, 체력관리, 학업수행, 정서조절 등을 통해 자신이 직면한 상황을 효율적으로 관리하고 그에 대한 책임감을 가짐으로서 자기강화를 실현시키는 역량
사회적 역량	소통공감역량	학생선수가 학업과 운동을 수행하는 과정에서 지도자, 친구, 부모, 형제 등의 대인관계 뿐 만 아니라 사회와 소통을 중요하게 여기며 이를 실천하며 상대방의 입장에 대해 생각하고 감정을 느낄 수 있는 역량
	리더십역량	학생선수가 학업과 운동을 수행하는 과정에서 개인 및 팀 조직의 특징과 역할을 이해하고 지도자 및 동료들과의 관계에서 발생하는 갈등을 적절하게 해결하며 리더십을 발휘하는 역량
	창의융합역량	학생선수가 운동과 학업을 병행하는 과정에서 자신의 상상력과 창의성을 토대로 다양한 분야의 지식, 기술, 경험을 융합하여 창의적인 전략으로 활용하는 역량

출처: 유정애, 차은주(2016). 중등학교 학생선수 핵심역량 요소 및 지표 개발. 한국체육학회, 55(5), p. 242.



❖ 학생선수 핵심역량 예비 프로그램 개발

학생선수의 특성과 학생선수가 지닌 핵심역량의 특성을 도출하여 예비 프로그램을 개발하였다. 예비 프로그램 개발을 위해 전문가 회의를 실시하여 프로그램 개요, 핵심역량 진단 검사지, 핵심역량 결과 해석, 핵심역량 강화를 위한 성취동기 고취의 순으로 내용을 구성하였다.

❖ 학생선수 핵심역량 특성 진단

프로그램 개발을 위해 학생선수 핵심역량 진단 검사지를 개발하여 학생선수의 핵심역량 수준을 파악하고 본 프로그램의 핵심 목표인 학생선수의 핵심역량 성취수준을 파악하고자 하였다.

❖ 시범운영 실시

본 프로그램에 대해 학생선수를 대상으로 2회의 시범운영을 실시하였다. 이는 핵심역량 프로그램 구성, 난이도, 진단시간 등 운영상의 보완점을 찾기 위해서 진행하였다.

❖ 최종 프로그램 개발

이상적 학생선수의 모델에서 추출한 핵심역량의 특성과 전문가 집단의 내용타당도 검증과 통계적 검을 거쳐 최종 프로그램을 개발하였다. 개발된 학생선수 핵심역량 프로그램은 S.A.C.A. 로 네이밍 되었다.

SACA Student Athletic Competency Assessment

[학생선수 핵심역량 프로그램의 네이밍]

3) 학생선수 핵심역량 프로그램 구성 체계

학생선수 핵심역량 프로그램의 구성 체계는 다음과 같다. SACA 프로그램 개요, 핵심역량 검사, 검사결과 작성, 결과의 학습역량 강화를 위한 성취동기 연계 프로그램, 프로그램 참여 후 토론의 순으로 구성되어 있다.

번호	구분	내용	시간(분)
1	SACA 개요	학생선수 핵심역량 프로그램 소개	10
		학생선수 핵심역량 프로그램 목적 소개	
		학생선수 핵심역량 진단 영역	3
		검사절차 및 안내사항	3
2	진단검사	진단검사 진행	15
3	검사결과작성	나의 SACA 모형	15
4	결과의 학습역량 강화 연계	진단결과 작성 후 자신의 역량 특성 인식 (자신의 강점, 단점 파악) 프로그램: 역량을 높이려면!	10
		각 역량에 연계된 실천 행동 찾기 프로그램: 역량 실천 전략 찾아보기!	7
		토론 프로그램: 선배들은 이렇게 했어요!	7
5	토론	느낀점 이야기하기	10
총			80

* 프로그램 시간은 80분이며 상황에 따라 변경될 수 있습니다.



2

학생선수 핵심역량 프로그램 실행

1) 학생선수 핵심역량 프로그램 소개

❖ 목표

학생선수 핵심역량 프로그램은 학생선수가 학업과 운동에 효율적으로 참여하기 위한 역량을 진단하고 개발하는데 있다.

❖ 대상

중·고등학교 학생선수

❖ 프로그램 운영 방식

학생선수, 지도자, 학부모가 중앙대학교 학교체육연구소 진로교육센터로 신청하여 참여할 수 있다.

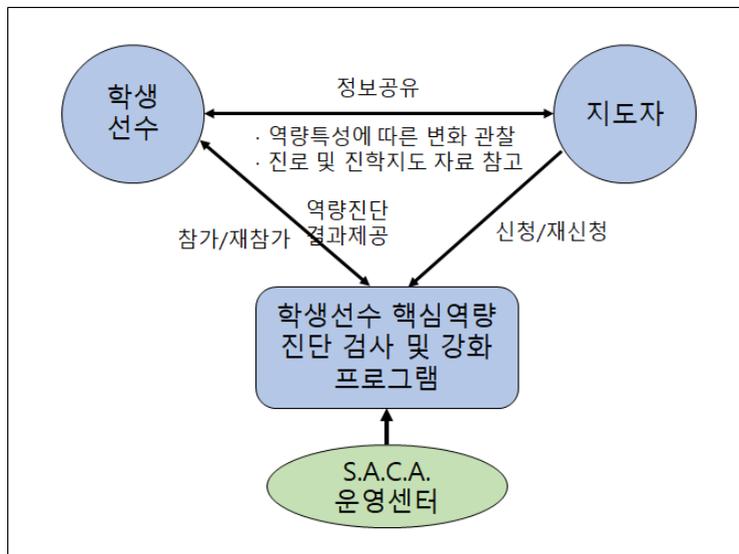


그림 3. SACA 프로그램 운영 모형

출처 : 차은주, 손환(2017). 학생선수 역량개발을 위한 실천의 장: 개발 사례. 한국체육과학회지, 26(2), p. 197.

❖ 학생선수 핵심역량 프로그램의 구성 단계

학생선수 핵심역량 프로그램의 구성 체계는 역량이해, 역량진단, 역량 실천의 3단계로 구분된다. 1단계는 역량이해, 2단계는 역량 진단, 3단계는 역량 실천의 단계로 구분되며 각 단계를 거쳐 프로그램에 참여할 수 있도록 구성하였다.

단계	구분	내용
1	역량 이해	프로그램 소개하기
		프로그램 절차 안내하기
2	역량 진단	역량진단 검사 진행하기
		나의 SACA 육각 모형 만들기
		나의 역량 특성 진단하기
3	역량 실천	역량 실천 전략 찾아보기!
		선배들은 이렇게 했어요 느낀점 이야기하기

출처: 차은주, 손환(2017). 학생선수 역량개발을 위한 실천의 장: SACA 프로그램 개발 사례. 한국체육과학회지, 26(2), p. 195.

2) 학생선수 핵심역량 검사

학생선수 핵심역량 프로그램의 가장 중요한 검사로 학생선수 핵심역량 검사지를 통해 실시된다. 학생선수 핵심역량 검사지는 총 6개의 영역으로 구성되어 있으며 이 검사를 통해 중·고등학교 학생선수가 운동과 학업을 병행하는데 발휘되는 핵심역량의 특성과 수준을 진단할 수 있다. <그림 4>는 학생선수 핵심역량 검사지의 표지와 내용의 일부분이다.





그림 4. 학생선수 핵심역량 검사지 일부 발취

3) 학생선수 핵심역량 검사 후 결과 작성하기

학생선수 핵심역량 검사에 따라 학생 직접 자신의 역량 특성을 파악하여 역량 지도(MAP)를 완성한다. 이를 통해 자신의 핵심역량 특성을 직접 파악할 수 있다.

4) 학생선수 핵심역량 검사 후 역량강화 활동

학생선수 핵심역량 프로그램의 구성 체계는 다음과 같다. SACA 프로그램 개요, 핵심역량 검사, 검사결과 작성, 결과의 학습역량 강화를 위한 성취동기 연계 프로그램으로 구성되었다.

5) 학생선수 핵심역량 프로그램 운영 가이드

학생선수 핵심역량 프로그램의 운영을 위한 전체 내용은 다음과 같다.

번호	구분	내용	세부내용	
1	가이드북 구성	가이드북의 구성 체계	전체적인 운영 체계 소개	
2	프로그램 개발 개요	프로그램 개발 배경	핵심역량 강화의 필요성 핵심역량의 개념 학생선수 핵심역량의 정의 학생선수 핵심역량의 특성 요인	
		프로그램 개발 과정	프로그램 구성->개선방안도출->예비 프로그램 구성 ->예비 프로그램 적용 및 보완->프로그램 완성	
3	프로그램 구성 및 내용	오리엔테이션	프로그램에 대한 소개	
			자기소개	
			프로그램 참여 규칙 설명	
		핵심역량 진단 검사	정체성인식역량, 자기관리역량 진로개발역량, 소통공감역량 리더십역량, 창의융합역량	
			진단 결과 작성하기	자신의 진단결과 작성하기
			진단결과와 학습역량 강화를 위한 연계	진단결과 작성 후 소감나누기 (자신의 강점, 단점 파악) 각 역량에 연계된 실천 행동 토론 학습 연계 토론
4	프로그램 운영	진단검사 요령	진단검사결과 채점방식, 검사 전 안내, 검사시간, 검사종료 후 안내, 검사결과 활용, 개인 검사 결과 제공	
		프로그램 진행자의 역할	프로그램 진행자의 자격, 마음가짐, 언어사용, 의사소통방법, 보조운영자의 역할	
		프로그램 진행방법	대응방법 프로그램 진행에 필요한 환경, 자리배치(참여자 그룹 구성)	
		프로그램 참여유형	방문형, 온라인형 프로그램 유형(A타입, B타입)	
		비용정책	개인/ 단체 유료	
		참여방법	사전신청서 접수->참여유형 협의->방문 일정 조정 ->운영자 배정	



3

학생선수 핵심역량 프로그램의 사용 실제 및 활용

1) 학생선수 핵심역량 진단 검사 실시 및 채점

❖ 나의 SACA 모형

나의 SACA 모형은 <그림 5>와 같이 구성되어 있다. 검사 결과에 따라 자신의 점수를 계산하여 역량 지도를 완성하게 된다.

1. 각 요인별 총점을 적어 주세요.
계산식) 보통이다(1) 그렇다(2) 매우그렇다 (3)
2. 각 영역의 총점을 아래의 SACA 육각형 모형에 점을 찍고 선을 이어서 '나의 역량지도'를 완성해보세요

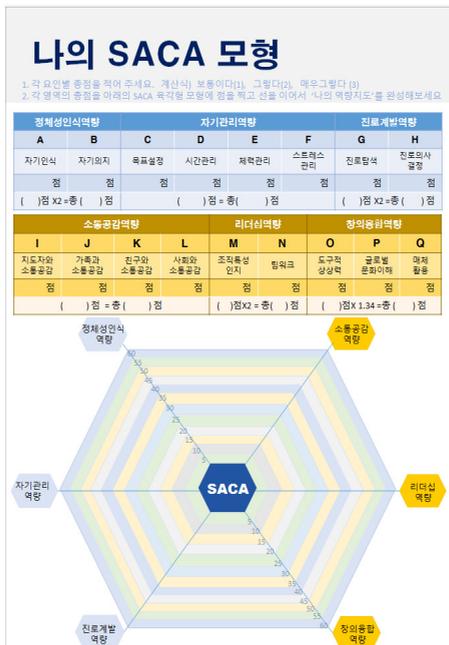


그림 5. 나의 SACA 모형

❖ 나의 SACA 유형

나의 SACA 유형은 <그림 6>과 같이 구성되어 있다. 검사 결과에 따라 자신의 점수를 계산 한 후 그래프로 완성한다. 이 그래프는 각 요인에 대한 평균을 표시할 수 있으며 또한 각 요인의 하위요인에 대한 평균도 표시할 수 있어 자신의 핵심역량 특성을 구체적으로 시각화하여 유형을 파악할 수 있다.

1. 각 요인별 총점을 T점수로 변환하여 그래프를 완성해 보세요.
2. 각 요인의 T점수 값으로 그래프를 완성해 보세요.

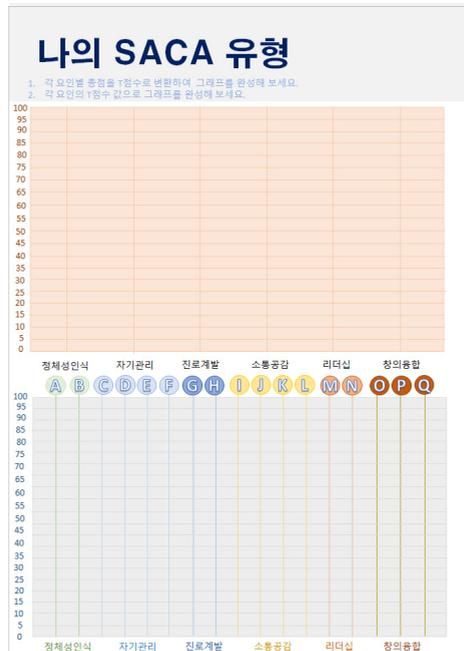


그림 6. 나의 SACA 유형



2) 학생선수 핵심역량 진단 검사 결과의 해석

나의 SACA 유형 해석은 <그림 7>과 같이 구성되어 있다. 검사 결과에 따라 자신의 점수를 계산하여 나타난 나의 역량 지도와 그래프로 나타난 역량 특성에 대해 자신의 장단점을 구체적으로 파악할 수 있다. 점수가 높은 요인은 색을 칠해서 구분해 볼 수 있다. 개인영역과 사회영역으로 구분하여 진행한다.

1. 각 요인별 유형에 대한 내용입니다.
2. 각 요인별 점수가 40점 이상인 경우 알파벳에 색을 칠해 보세요.

나의 SACA 유형 해석	나의 SACA 유형 해석
<p style="font-size: small;">1. 각 요인별 유형에 대한 내용입니다. 2. 각 요인별 점수가 40점 이상인 경우 알파벳에 색을 칠해 보세요.</p> <p>개인영역</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>정체성인식형 학업과 운동을 함께 병행하는 것에 대한 바른 이해와 자신이 직면한 상황에 대한 인식함, 자신을 이해하고 지속적인 의지로 학업과 운동을 병행하는 학생선수로서의 정체성을 형성하는 역량이 높음</p> <p>A 자기인식 자신의 신념, 생각, 동기, 의견, 관계를 이해하고 자기 자신에 대하여 조정을 맞춰 현재 모습을 파악하는 역량</p> <p>B 자기외재 처음에 의도한 자신의 행위를 지속해서 유지시키는 역량</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>자기관리형 운동과 학업을 수행하는 과정에서 자신이 설정한 목표를 달성하기 위해 시간관리, 체력관리, 학업수행, 정서조절 등을 통해 자신이 직면한 상황을 효율적으로 관리하며 그에 대한 책임감을 가지고 자기강화를 실천시키는 역량이 높음</p> <p>C 목표설정 자신의 경력과 진로를 위해 목표를 설정하는 역량</p> <p>D 시간관리 어떠한 목표를 위해 자신의 시간을 관리하여 이용하는 역량</p> <p>E 체육관리 운동과 학업을 수행을 위해 건강과 체력을 관리하는 역량</p> <p>F 스프린스 관리 학업이나 운동으로 인한 스트레스를 관리하고 조절하기 위해 노력하는 역량</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;"> <p>진로개발형 학업과 운동을 수행하는 과정에서 자신의 정체성 인식을 토대로 진학과 진로에 대해 고민하면서 진로정보 탐색, 진로 의사결정의 과정들 통해 진로를 설정해 나가는 역량이 높음</p> <p>G 진로 탐색 운동과 학업을 위한 진로가 무엇인지 탐색하고 정보를 수집하는 역량</p> <p>H 진로 의사결정 운동과 학업 수행과정에서 주변의 환경에 기초하여 목표를 설정하고 달성하기 위해 진로에 대한 의사를 결정하는 역량</p> </div>	<p style="font-size: small;">1. 각 요인별 유형에 대한 내용입니다. 2. 각 요인별 점수가 40점 이상인 경우 알파벳에 색을 칠해 보세요.</p> <p>사회영역</p> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>소통 공감형 학업과 운동을 수행하는 과정에서 지도자, 친구, 부모, 관계 등의 대인관계 뿐만 아니라 사회와 소통을 중요하게 여기며 이를 실천하여 상대방의 입장에 대해 생각하고 감정을 느낄 수 있는 역량이 높음</p> <p>I 지도자 소통공감 학생선수가 운동부지도자와 소통하고 공감하는 역량</p> <p>J 가족 소통공감 학생선수가 자신의 가족과 소통하고 공감하는 역량</p> <p>K 친구 소통공감 학생선수가 또래 친구 및 동료와 소통하고 공감하는 역량</p> <p>L 사회 소통공감 학생선수가 학교를 포함한 지역사회와 소통하고 공감하며, 존수 등하는 역량</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>리더십형 학업과 운동을 수행하는 과정에서 개인 및 팀 조직의 특징과 역할을 이해하고 지도자 및 동료들과의 관계에서 발생하는 갈등을 적절하게 해결하여 리더십을 발휘하는 역량이 높음</p> <p>N 조직 특성 인지 학생선수가 속한 조직의 특성인지를 통해 발휘되는 역량</p> <p>M 팀워크 학생선수가 팀 분위기 및 경기력 향상을 위해 협동심 등으로 발휘되는 역량</p> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>창의융합형 운동과 학업을 병행하는 과정에서 자신의 상상력과 창의성을 토대로 다양한 분야의 지식, 기술, 감성을 융합하여 창의적인 진로로 활용하는 역량</p> <p>O 도구적 상상력 학생선수가 상상력을 통해 새로운 도구 및 분야를 개척하는 역량</p> <p>P 문화융합 이해 세계문화와 스포츠문화의 다양성을 이해하는 역량</p> <p>Q 세계활용 운동과 학업수행을 위해 IT기술이나 매체를 활용하고 응용하는 역량</p> </div>

그림 7. 나의 SACA 유형 해석

3) 학생선수 핵심역량 검사 결과의 활용

❖ 진단 결과 작성 후 자신의 역량 특징 인식

핵심역량 검사의 활용을 위한 실천 단계로 진단 결과 작성 후 자신의 역량의 특성을 인식하게 한다. 이를 위해 '나의 역량을 높이려면'의 장면은 <그림 8>과 같이 구성되어 있다. 검사 결과에 따라 자신의 강점역량, 부족한 역량에 대해 구체적으로 제시할 수 있으며 이를 더욱 강화하고 보완하기 위한 실천 전략을 세워본다.

SACA 육각형에 나타난 '나의 역량지도'를 보고 아래의 내용을 작성해 보세요.

1. 나의 강점 역량은 무엇인가요?
2. 내가 부족한 역량은 무엇인가요?
3. 역량 강화를 위한 실천전략을 세워보세요.

나의 역량을 높이려면!

1. 나의 강점 역량은 무엇인가요?

2. 내가 부족한 역량은 무엇인가요?

3. 역량 강화를 위한 실천계획을 세워보세요.

> 강점을 더욱 강화하기 위해

> 약점을 보완하기 위해

그림 8. 나의 역량을 높이려면!



❖ 자신의 역량 특성에 따른 역량 강화 실천 전략 찾기

핵심역량 검사의 활용을 위한 실천 단계로 나의 역량을 높이려면! 을 통해 자신의 역량 특성을 충분히 인식 한 후 지표를 통해 다양한 역량 실천 전략에 대해 알아볼 수 있다. 역량 실천전략의 제시는 <그림 9>와 같이 제시되어 있다. 개인영역과 사회영역을 구분하여 찾아볼 수 있다.

내가 계획한 역량을 강화하고 보완하기 위한 실천 전략을 찾아서 다양하게 나의 전략을 세워 보세요.

1. 개인영역
2. 사회영역

역량 실천전략 개인영역				역량 실천전략 사회영역			
내가 계획한 역량을 강화하고 보완하기 위한 실천 전략을 찾아서 나의 전략을 세워 보세요.				내가 계획한 역량을 강화하고 보완하기 위한 실천 전략을 찾아서 나의 전략을 세워 보세요.			
핵심역량요소	핵심역량지표	활동지표	나의 전략	핵심역량요소	핵심역량지표	활동지표	나의 전략
정체성인식역량	자기인식	<ul style="list-style-type: none"> ·학생선수 역할 인식하기 ·학업수행능력 인식하기 ·운동선수로서 자기신체 인식하기 ·학습 및 운동 환경 인식하기 		운동부지도자와 스포츠클럽		<ul style="list-style-type: none"> ·운동부지도자와 소통하기 ·운동부지도자 이해하기 ·운동부지도자와 교류하기 	
	자기의지	<ul style="list-style-type: none"> ·학업의지 갖기 ·운동의지 갖기 ·목표 도전의지 갖기 ·긍정적인 의지 갖기 			가족과 스포츠클럽	<ul style="list-style-type: none"> ·가족과 대화하기 ·가족과 공감하기 ·가족과 시간 함께 보내기 	
	목표설정	<ul style="list-style-type: none"> ·진학목표 설정하기 ·직업목표 설정하기 ·경력목표 설정하기 			스포츠관심역량	<ul style="list-style-type: none"> ·운동부지표 또는 학교친구와 도움 주고 받기 ·운동친구 또는 학교친구와 친하게 지내기 ·운동친구 또는 학교친구의 상황 이해하기 ·운동친구 또는 학교친구 존중하기 	
자기관리역량	시간관리	<ul style="list-style-type: none"> ·학업시간 관리하기 ·운동시간 관리하기 ·자유시간 관리하기 		사회와 스포츠클럽	<ul style="list-style-type: none"> ·학교행사 참여하기 ·학교 고의활동 참여하기 ·교내 외 학교 문화 이해하기 		
	체력관리	<ul style="list-style-type: none"> ·건강체력 관리하기 ·부상관리하기 ·영양관리하기 		조직특성인식	<ul style="list-style-type: none"> ·운동부 특성 이해하기 ·훈련과정 이해하기 ·학급 조직 특성 이해하기 ·학급 분위기 이해하기 		
	스트레스관리	<ul style="list-style-type: none"> ·학업스트레스 조절하기 ·운동스트레스 조절하기 ·관계스트레스 조절하기 ·경기 중 심리조절하기 ·슬럼프 조절하기 		리더십역량	<ul style="list-style-type: none"> ·운동부 주장 활동하기 ·운동부 친구 도움주기 ·운동부원의 목표 공유하기 ·울선수령하기 		
진로개발역량	진로탐색	<ul style="list-style-type: none"> ·진로정보탐색하기 ·일반진로검사받기 ·체육진로검사 받기 		도구적 상상력	<ul style="list-style-type: none"> ·감성 표현력 기르기 ·1인 1기 예술활동 체험하기 ·운동 규칙 변형하기 ·새로운 스포츠 만들기 		
	진로 의사결정	<ul style="list-style-type: none"> ·진학상담받기 ·진학 결정하기 ·운동선수로 진로결정하기 ·체육 및 스포츠분야 진로결정하기 		창의융합역량	<ul style="list-style-type: none"> ·다양한 글로벌 문화 이해하기 ·글로벌 이슈와 트렌드에 대응하기 ·시간 1개 외국어 배우기 		
					IT매체활용	<ul style="list-style-type: none"> ·IT관련장치 활용하기 ·스마트과학기술 체험하기 ·스마트영상분석하기 ·비즈니스영상 체험하기 	

그림 9. 역량 실천전략

❖ 토론: 역량 강화를 위한 전략을 롤모델로부터 배우기

핵심역량 검사의 활용을 위한 실천 단계의 마지막 부분으로 자신의 역량 특성을 파악하고 실천전략을 찾아보았다. 이에 현실적인 자료를 통해 역량 성취동기를 강화하기 위한 부분으로 운동과 학업성적이 우수한 학생선수의 실제 사례를 이야기체로 제시한다. 이러한 이야기를 토대로 선배들은 이렇게 했어요!는 토론형식으로 진행되며 내용은 <그림 10>과 같이 제시된다.

학업 및 운동성적이 우수한 선배들의 이야기를 들어보세요.
여러분은 어때요?

선배들은 이렇게 했어요!

저는 앞으로 실업팀에 가는 것이 목표예요. 실업팀으로 가서 공부를 강제로 되지만 복시 중간에 생각이 바뀌어 대학에 진학할 수도 있으니까 공부를 포기하면 안 된다고 생각해요.

어떤 대학을 가야겠다고 목표가 생겼어요. 나만의 목표가 생기니까 그것을 향해 열심히 하게 되었죠.

통학시간을 활용해서 영어단어를 외쳐요. 통학 시간이 많 시간들 끝났는데 오히려 다양하죠... 만약 통학시간이 길지 않으면 오히려 영어단어 외우기가 어려워줄 거예요. 그 시간을 이용해서 영어 단어를 외워야겠다고 생각하고 무조건 통학 시간은 영어를 공부하는 시간으로 삼았어요.

시험 때론 빠지게 되는 때가 있는데 그때는 EBS에서 하는 인터넷 강의를 들으면 빠진 수업을 미리 대충 할 수 있어요.

경기상황에도 전략이 있는 것처럼 공부를 할 때도 전략이 있어야 해요. 내가 원하는 학교에 입학하기 위해서는 운동은 물론이지만 성적을 잘 받아야 하는데 내신이 중요하니까 내신에 중점을 두려고 공부를 했어요.

중요한 일이 있을 때 일정에 맞춰서 시간을 나눠서 했어요. 중간고사나 기말 시험이 다가오면 통학시간을 좀 줄이고 공부하는데 시간을 많이 할애했어요. 이렇게 나눠서 시간을 활용하면 그때 그때 상황에 맞게 필요한 준비를 할 수 있거든요...

시험이 다가오면 공부시간을 좀 줄이고 훈련에 시간을 더 많이 보냈어요. 이렇게 나눠서 시간을 활용하면 그때 그때 상황에 맞게 필요한 준비를 할 수 있거든요...

코치님이 훈련일지를 써보라고 해서 쓰게 되었는데 어떻게 하면 체력이 향상되는지 생각하게 되었어요. 인터넷이나 동영상으로 보면 코어운동을 하면 목근 강화운동을 하고 발목강화운동을 하면 종다근 해서 통통이 길에서 연습하면서 기록하고 있었어요.

중학교 때 학업용 스몰이 했고 1부터 공부를 시작하게 되었어요. 인터넷 상하하지 않고 되면 원하는 무엇인지 자신감을 갖고 했어요. 공부하는 것이 다른 예를 보듯 그렇게 시작했지만 하지도 않고 안 할 것이라 고 생각하지 않았고 끈기 있게 했어요.

선배들은 이렇게 했어요!

대외 때문에 수업을 빠지게 되면 선생님에게 미리 찾아가서 제가 빠지는 과목에 대해 과제를 미리보고 제출해요... 빠지기 전에 과제를 해서 제출하고 대외에 나가요.

운동이 힘든데... 훈련에 그만두고 싶어서 가족과 의논하기도 하는데 대외에 중기를 주시니까... 잘 안 올릴 때 가족과 의논하면 마음이 편해지고 큰 힘이 되요.

시험이 있을 때 수업을 빠지게 되면 친구들이 빠진 수업에 대해 노트를 빌려줘서 활용했어요... 친구들이 정말히 도와줘줘요. 친구들의 노트를 빌려주는 것이 어찌지 않았어요. 친구들은 내가 강기에 나가 빠지는 시간에 공부하지 못하는 것에 대해 도움을 주었어요.

시험 때가 되면 학습소에서 공부를 했는데 운동부원들에게 같이 공부하지 않고 몇몇 부원들은 함께 공부를 했어요... 운동부원들은 기초적인 것들도 모르는 경우가 많아서 공부하는 방법을 알려주어 많이 공부했어요...

나 때문에 팀성적이 떨어지면 다른 친구들이 진학하는데 피해가 가니까 피해가 가지 않게 하려고 훈련시간은 정말 최선을 다해서 열심히 했어요.

영어공부는... 영화를 보면서 영어단어를 외우면 잘 외워요. 영화를 보면 공부하는 것이 지겹지 않고 방송도 들을 수 있으니까요. 영화에서 대사상황을 따르면서 단어를 외우는 거 보다 게 되면 나중에 기억이 더 잘 떠오르거든요. 스포츠도 영화를 좋아해요.

운동기출은 국가대표 경기동영상을 보면서 연습해요... 서바이벌 상황이다 기출을 하는 느낌이라 다른데 여러 상황들을 동영상 보면서 내 것으로 만들어려고 해요.

재주특기는 훈련시키게요. 관련 기술에 대한 동영상을 통해 어떤 타이밍에 해야 하는지... 무엇을 예상하고 대비해야 하는지에 대한 감각을 익히고 저한테 맞는 동작과 각도를 연습해 봐요... 다지는 경주도 있는데 방법이 다르니까 순간적으로 방법을 바꿔야죠... 오손발로 지탱 하고 원포를 들고 차기도 해요.



출처: 자문수, 손원(2016) 학생선수의 핵심역량 함양을 위한 동적연구 사례, 한국체육학회지, 55(2), 245-258

그림 10. 선배들은 이렇게 했어요!



