

## SPECIAL THEME

### 02 특 집 : 지쳤던 몸과 마음 치유하기

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| ① 체육인의 건강한 마음 챙기기 | 김영숙 |
| ② 자연에서 건강해진 몸과 마음 | 김진옥 |
| ③ 여가활동으로 얻는 운동에너지 | 강나은 |

## SPORT SCIENCE

### 24 스포츠과학

- |                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| ① 코로나19 상황 속에서 도쿄올림픽 대비<br>클레이사격 선수 심리지원은 어떻게 진행되었는가? | 윤서진 |
| ② 혈관 건강에 약이 되는 과학적인 운동                                | 박진기 |
| ③ 생활 속 운동역학                                           | 안세지 |

## SPORT IT

- |                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 46 생활체육<br>안전한 실내 체육활동 즐기기            | 강민욱 |
| 51 스포츠현장<br>무기력함으로 다가오는 번아웃 증후군       | 김미선 |
| 57 스포츠산업<br>신짜오 베트남: 베트남 스포츠 시장에 주목하라 | 김지영 |
| 65 스포츠건강의학<br>체중관리를 위한 러닝머신 활용 가이드    | 이종민 |
| 73 학교체육<br>학교체육진흥회, 학교체육진흥을 위한 정책적 노력 | 이기대 |
| 82 한국스포츠정책과학원 안내                      | 편집실 |

1990년 3월 30일 등록(바-1359) 2021년 08월 31일 발행

- 발행인 남윤신
- 출판위원장 노용구
- 출판위원 김미숙, 박상혁, 김미옥,  
이온, 고경진, 이진석, 정현우  
권성호(서울대학교), 김경식(호서대학교)  
백성수(상명대학교), 오태웅(용인대학교)  
한승백(한림대학교), 황선환(서울시립대학교)
- 간사 백원준
- 발행처 한국스포츠정책과학원  
01794 서울시 노원구 화랑로 727 연구기획지원실 연구기획팀  
전화: 02-970-9588 팩스: 02-970-9593
- 제작처 (주)비전테크시스템즈  
서울특별시 송파구 법원로4길 6  
전화: 02-3432-7191 팩스: 02-3432-7122
- 값 6,000원 계간

이 책자는 국민체육진흥기금 지원으로 발간됩니다.  
개별원고에 실린 내용은 한국스포츠정책과학원의 공식입장과 다를 수 있습니다.

## 유네스코 석좌 프로그램 ‘스포츠활동을 통한 청소년 발달’

유네스코 석좌(UNESCO Chair) 프로그램은 전 세계 고등교육 기관간 교류와 협력을 통한 역량강화 및 유네스코 이상 실현을 위해 1992년 제 26차 유네스코 총회의 결의를 통해 채택된 프로그램이다. 유네스코 석좌는 교육, 자연과학, 문화, 인문사회과학, 정보커뮤니케이션 등에 깊이 있는 연구를 수행할 수 있는 교육 및 연구기관이어야 하며, 연구자산에 대한 공유의지와 능력을 확보하고 있어야 한다.

주요 활동으로는 교육, 연구, 학자·학생 교환, 워크숍, 세미나, 교수 프로그램 개발, 출판 등을 전개하게 된다. 이 과정에서 유네스코 석좌 프로그램은 학계, 지역사회, 정책 결정자, 비정부기관 사이에서 다리 역할을 하게 된다.

### 배경 및 필요성

현대사회에서 환경문제, 빈부격차 등의 시급한 문제만큼 청소년 문제도 어느 국가건 심각한 문제로 대두되고 있다. 이에 대한 실천적 접근 방안으로 스포츠 활동이 매우 효과적이라는 사실들이 최근 많은 연구를 통해 입증되고 있다. 스포츠는 정신수양의 대표적인 방법으로 이용되어 왔으며, 자연스러운 경쟁 상황에서 올바른 경쟁관을 심어줄 수 있다.

한국스포츠정책과학원은 청소년 문제 해결방안으로서 이러한 스포츠의 긍정적 역할에 주목하여 “스포츠 활동을 통한 청소년 발달” 프로그램을 추진하고 있다.

### 사업방향



### 사업내용

#### 청소년 스포츠 관련 연구 아카이브 구축

청소년 스포츠에 대한 학문적 접근으로 운동생리학, 스포츠교육학, 스포츠심리학, 스포츠사회학 등의 학문적 탐구 및 연구 아카이브 구축

#### 스포츠를 통한 청소년 발달 프로그램 개발 및 공유

현장적용이 가능한 스포츠를 통한 청소년 발달 프로그램을 개발하여 국제회의 또는 국제행사 등에서 공유

#### 연구 결과물 아시아 및 전 세계로 전파

“스포츠를 통한 청소년 발달”이라는 주제로 일련의 연구 및 프로그램을 아시아 및 세계로 보급



## 한국스포츠정책과학원, 한국체육학회와 업무협약 체결

한국스포츠정책과학원(이하 과학원)은 8월 4일(수) (사)한국체육학회(회장 김도균)와 대한민국 체육발전을 위한 업무협약을 체결하였다. 한국체육학회는 1953년에 설립된 이후 대한민국 체육학 분야를 대표하는 학회로서, 체육학의 가치 확산과 스포츠의 사회적 수요를 반영하기 위해 분야별 분과학회(16개)를 구성·운영하고 있다.

이번 협약식은 코로나19 감염확산 방지를 위해 방역조치를 준수하여 진행되었으며, 양 기관은 스포츠 분야 공동연구 추진 및 정책과제 수행, 학술정보 공유, 연구 성과 홍보 등 다양한 협력 활동을 펼쳐나가기로 합의하였다.

협약식에 참석한 남윤신 과학원장은 "이번 협약을 통해 과학원의 다년간 축적 해온 학술 노하우를 활용하여 대한민국 체육 발전에 기여하겠다." 고 전했다.



## 2020 도쿄올림픽 지원! “비대면을 대면처럼!”

한국스포츠정책과학원은 2020 도쿄 하계올림픽이 개막하는 7월 23일부터 8월 8일까지 국가대표 선수단 비대면 스포츠과학지원 종합상황실을 운영했다. 한국스포츠정책과학원 스포츠과학밀착지원팀은 코로나 등으로 올림픽 현장에 함께 동행하지는 못했지만 국가대표 선수들이 최상의 경기력을 발휘할 수 있도록 비대면 지원센터를 구축하여 밀착지원했다.

이를 위해 한국스포츠정책과학원에서는 올림픽에 출전하는 선수들을 위한 비대면 콘텐츠 제작 및 체력관리, 심리상담, 경기분석 데이터 등을 꾸준히 준비했다. 상황실에서는 올림픽 출전 선수들을 대상으로 ▲ 비대면 체력/컨디션 지원(보강훈련, 회복, 영양 및 수면 등) ▲ 비대면 심리상담 ▲ 실시간 경기분석 ▲ 경쟁상대 맞춤형 프로파일 정보를 제공했으며 선수들의 접근성을 높이고자 페이스북과 유튜브, 카카오톡 채널 등을 활용하여 스포츠과학 콘텐츠를 지속적으로 제공했다.



## 스포츠 현안과 진단

최신 스포츠 관련 정책, 과학, 산업, 법, 제도, 국내외 동향 등 다양한 정보를 매주 제공합니다.

- "2020 도쿄올림픽이 남긴 것" (제41호)
- "스포츠산업의 미래 성장동력: 아세안과 그 가능성" (제40호)
- "비환경시대의 슬기로운 스포츠생활" (제39호)
- "인공지능 시대 학교체육의 길을 묻다" (제38호)
- "스포츠클럽법은 대한민국 스포츠계를 어떻게 변화시킬 것인가?" (제37호)

스포츠현안과 진단 다운로드 : <https://www.kspo.or.kr/kspo/bbs/B0000027/list.do?menuNo=200149>

## SI포커스

스포츠산업 동향에 대한 부문별 심층 분석을 제공합니다.

**왜 서비스인가?: 스포츠 서비스산업 현황 분석과 아젠다**  
**국내 스포츠산업 품목 수출입 동향분석 및 시사점: 주요 교역국을 중심으로**  
**레저스포츠산업 현황 분석: 육상 종목 실태조사를 중심으로**  
**수상레저스포츠산업 현황 분석: 실태조사를 중심으로**  
**코로나19 팬데믹과 스포츠산업의 변화**  
**코로나19, 무엇이 달라졌나?: 스포츠산업 업종별 소비지출 변화**  
**'코로나가 바꾸고 있는 소비문화: 스포츠산업 소비자행동 변화와 전망**  
**미국 스포츠분야 비대면 산업 및 정책 동향과 시사점**  
**스포츠산업 활성화 지원 사업 현황**  
**한국 스포츠 현장의 소비, 활동, 생산의 모든 것: 스포츠 동향 아카이브**

(제2020-8월\_57호)  
 (제2020-9월\_58호)  
 (제2020-10월\_59호)  
 (제2020-11월\_60호)  
 (제2020-12월\_61호)  
 (제2021-3월\_62호)  
 (제2021-4월\_63호)  
 (제2021-5월\_64호)  
 (제2021\_6월\_65호)  
 (제2021-7월\_66호)

## 이슈페이퍼

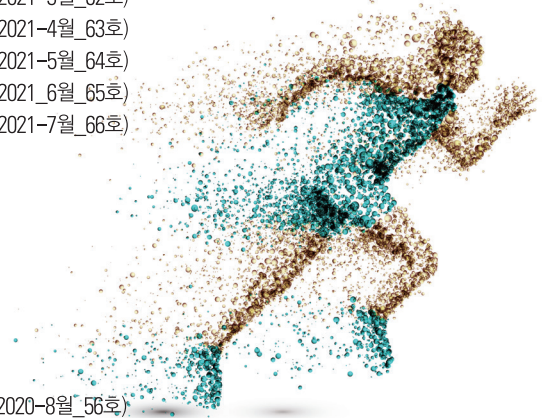
스포츠산업 현안을 집중 분석하여 성장에 필요한 대안을 제공합니다.

**코로나19와 독일스포츠: 축구를 통해 보는 프로스포츠 및 생활체육에 대한 영향**  
**코로나19에 따른 스포츠 테크놀로지 동향 및 시사점**  
**뉴노멀시대, 프로스포츠 관람소비 변화에 따른 팬층 확대 방안**  
**코로나19에 따른 태권도장 활성화 방안 탐색**  
**코로나19 이후 국내 스포츠산업의 뉴노멀에 대한 선택과 집중 전략**  
**코로나19, 비대면 스포츠산업의 성장**  
**스포츠 디지털자산의 활용과 시장의 확대 가능성**  
**4차 산업혁명 시대와 스포츠 테크놀로지**

(제2020-8월\_56호)  
 (제2020-9월\_57호)  
 (제2020-10월\_58호)  
 (제2020-11월\_59호)  
 (제2020-12월\_60호)  
 (제2021-5월\_61호)  
 (제2021-6월\_62호)  
 (제2021-7월\_63호)

**SI포커스 및 이슈페이퍼 다운로드** : <http://spobiz.kspo.or.kr/front/www/issue/list.do>

※ 문의처 : 02-970-9557



## 도서실 안내

한국스포츠정책과학원 도서관은 국내외 스포츠과학 연구 및 체육정책, 생활체육, 스포츠산업 등과 관련한 각종 연구보고서, 전문도서, 정기간행물, 전자정보 등 다양한 자료를 구비하여 제공함으로써 체육계의 학술정보센터로서의 역할을 하고자 노력하고 있습니다. 전자도서관시스템을 통하여 국내외 전자저널과 학술DB를 이용할 수 있으며(원내), 과학원에서 발간하는 보고서, 정기간행물 및 현장적용 논문 등의 원문을 공개하여 서비스하고 있습니다.

### 이용방법

- ▶ 이용시간  
평일 : 09:00 ~ 18:00 (점심시간 : 12:00 ~ 13:00)
- ▶ 휴관일
  - 토, 일요일, 법정공휴일
  - 국민체육진흥공단 창립기념일(4.20)
- ▶ 이용범위
  - 과학원 직원: 열람, 복사, 대출 가능
  - 외부 이용자: 방문 열람 및 유료복사 가능

### 전자도서관 이용안내

- ▶ URL : <http://library.sports.re.kr/>
- ▶ 전자도서관 원문제공 범위
  - 연구보고서 : 한국스포츠정책과학원 기본과제 (일부 위 · 수탁보고서는 비공개로 운영)
  - 정기간행물 3종 : 스포츠과학, 체육과학연구, IJASS,
  - 경기지도자 현장적용 논문 및 종목별 훈련지도서
  - 체육백서, 체육지표, 국민체력실태조사 등 공공정보
- ▶ 협정기관 DB 이용 : 도서관내 지정 PC에서 출력 가능
  - 국회도서관, 국립중앙도서관

※ 문의처 : 02-970-9524

### 구독 국내외 온라인 데이터베이스

- ▶ 한국학술정보 : 한국학술정보 제공 국내학술지 논문DB
- ▶ DBpia : 누리미디어제공 국내학술지 논문DB
- ▶ Sport Discus with Full Text
  - : 체육학 분야 650여종 저널의 원문정보 제공
  - ▶ MEDLINE Complete
    - : MEDLINE 검색 및 2,000여종 의학저널 원문정보 제공
- ▶ PsycArticle
  - : 미국심리학회 저널 110종 원문제공
- ▶ Science Direct : 역학분야 전자저널 3종 포함 200 article 원문제공
  - Journal of Biomechanics / Gait & Posture / Journal of Electromyography and Kinesiology
- ▶ Ovid SP : 스포츠의학분야 전자저널 4종 구독
  - Exercise & Sport Sciences Reviews / ACSM
  - Medicine & Science in Sports & Exercise / ACSM
  - Journal of Strength & Conditioning Research / NSCA
  - Strength & Conditioning Journal / NSCA
- ▶ EBSCO-ECC : 전자저널 14종 구독

### 소장자료현황

- ▶ 전문도서 : 13,400권
- ▶ 연구보고서 : 1,580권
- 비도서(마이크로자료 포함) : 8,300점
- ▶ 정기간행물 제본도서 : 110종 1,320권
- ▶ 정기간행물 구독 : 전자/22종, 인쇄/20종, 웹DB 다수





## 스포츠과학 구독 안내

‘스포츠과학’은 체육정책, 스포츠과학, 스포츠산업분야 등 최신 체육정보를 폭넓게 소개하는 체육전문잡지입니다.

발행일 : 2, 5, 8, 11월 말일(계간)

배포처 : 언론사, 문화체육관광부, 체육단체, 개인신청자 등

1년 구독료 : 20,000원(발권 : 6,000원)

구독신청 : 한국스포츠정책과학원 홈페이지([www.sports.re.kr](http://www.sports.re.kr))

구독료 납부계좌 : 기업은행 204-000153-04-241(예금주 : 국민체육진흥기금)



※ 한국스포츠정책과학원 홈페이지에 들어오시면 스포츠과학을 무료로 열람하실 수 있습니다.

### 편집실

01794 서울시 노원구 화랑로 727 한국스포츠정책과학원 본관3층 연구기획팀 TEL : (02)970-9588 / FAX: (02)970-9593