

학생선수들을 위한 라이프스킬 프로그램 개발

Development of the life skills program for
student-athletes

2019. 12. 20.

연구책임자 : 장 창 용 (한국스포츠정책과학원)
Chang-Yong Jang

공동연구자 : 송 홍 선 (한국스포츠정책과학원)
(내부) Hong Sun Song

김 영 숙 (한국스포츠정책과학원)
Young-Sook Kim

박 상 혁 (한국스포츠정책과학원)
Sang-Hyuk Park

전 재 연 (한국스포츠정책과학원)
Jaeyoun Jeon

공동연구자 : 김 남 경 (샘 말 초 등 학 교)
(외부) Nam-Kyeong Kim

임 태 희 (용 인 대 학 교)
Tae-Hee Lim

자문위원 : 김 민 현 (중 부 대 학 교)
Min-Hyeon Kim

최 은 규 (건 양 대 학 교)
Eun-Kyu Choi

위촉연구원 : 고 영 범 (용 인 대 학 교)
Yeong Beom Ko

발 간 사

대한민국 스포츠는 1988년 서울올림픽을 시작으로 2002년 월드컵, 2014년 아시안게임, 2018년 평창올림픽 등 국제경기대회를 성공적으로 개최하면서 괄목할 만한 발전을 이뤘습니다. 하지만 최근 대한민국 스포츠계의 중요한 키워드 중의 하나는 ‘스포츠강국에서 스포츠선진국으로의 전환’일 것입니다. 안타깝게도 이러한 키워드가 재조명된 가장 큰 계기는 스포츠계 미투 문제였습니다. 이를 계기로 스포츠계의 혁신과 변화에 대한 사회적 요구가 고조되면서 올 2월에는 스포츠분야의 구조 및 시스템을 전반적으로 개선하고자 민관합동으로 구성된 ‘스포츠혁신위원회’가 출범하기에 이르렀습니다. 그야말로 스포츠계 패러다임의 대변화가 일어나고 있는 과도기에 직면해 있습니다.

‘스포츠선진국’ 진입을 희망하는 국민들의 시대적 요구가 한층 더 분출된 올해 우리 과학원은 15건의 기본과제, 15건의 현안과제, 50건의 수탁과제, 16건의 국가대표 현장밀착형 심층연구를 수행하였습니다. 스포츠시스템 개혁과 관련된 스포츠인권 보호 및 학습권 보장을 위한 연구내용이 우수성과로 평가받는 가운데 국가대표 선수촌 운영방안, 도핑방지 강화를 위한 법제 개선 방안, 체육인 생활실태 기초 조사, 스포츠클럽 중장기 로드맵 수립, 장애인 체육진흥 등 대한민국 스포츠의 미래를 선도할 미래지향적 정책연구를 추진하였습니다. 또한, 노인들의 낙상요인 탐색, 치매 예방을 위한 프로그램 고도화, 학생선수들의 스포츠라이프스킬 개발 등 대국민 건강체력 증진을 위한 연구와 함께 스포츠산업 신 남방정책 연구 및 스포츠산업 가계지출 조사 등 스포츠산업 시장의 경쟁력 제고를 위한 연구도 진행해 왔습니다. 더욱이, 2020년 도쿄올림픽을 대비하여 국가대표 경기력 향상 및 최적의 컨디션 유지를 위한 전공별(심리·체력·기술 등) 심층지원 연구 등을 통해 올 한해도 대한민국 스포츠의 ‘Think Tank’로서의 역량과 노하우를 발휘해 왔습니다.

이제 그러한 노력의 결실을 보고서로 세상에 내어 놓습니다. 알찬 열매를 맺을 수 있도록 연구과정에 참여해 주신 과학원의 연구위원, 내·외부 공동연구자, 자문위원, 초빙 및 위촉연구원 여러분께 지면을 빌어 진심으로 감사의 말씀을 전합니다. 또한, 많은 관심과 지원을 아끼지 않은 문화체육관광부, 대한체육회, 대한장애인체육회, 한국체육학회 등 스포츠 유관기관 관계자 여러분께도 감사의 인사를 드립니다. 무엇보다 아낌없는 배려와 지원을 해주신 국민체육진흥공단 조재기 이사장님을 비롯한 임·직원 여러분들께도 심심한 감사의 말씀을 드립니다.

한 해를 회고할 때마다 과연 우리 과학원이 국가 스포츠 발전에 얼마나 기여했는가는 반성과 함께 연초에 수립한 목표에 대해 진지한 성찰과 고민을 하게 됩니다. 특히 올해는 스포츠 관련 이슈들이 많았던 해입니다. 이 보고서가 스포츠와 관련된 주요 현안을 쉽게 이해하고, 스포츠 관련 다양한 현안과제를 해결하는 지침서가 되어 ‘체육으로 건강하고 행복한 국민’에 기여할 수 있는 유용한 안내서로 활용되기를 기대합니다. 보고서 내용이나 문맥상 부족한 부분은 독자 여러분들의 조언과 격려에 힘입어 채워나갈 것을 다짐하면서 열린 마음으로 독자 여러분들의 소리를 귀담아 듣겠습니다.

조선후기 실학자 연암 박지원 선생은 ‘법고창신(法古創新)’을 강조하였습니다. 법고창신은 옛것을 본받아 새로운 것을 창조한다는 뜻으로 옛것을 익히고 나아가 새로운 것을 안다는 논어(論語)의 ‘온고이지신(溫故以知新)’보다 적극적인 의미로 해석됩니다. 온고이지신이 옛것을 알아야 새로운 것에 대한 분별력이 생긴다는 얌의 문제라면 법고창신은 옛것을 바탕으로 새로운 것을 창조한다는 실천의 문제라고 합니다. 그간 쌓아올린 성과를 토대로 새로이 당면한 과제들을 극복하기 위해 실천적 노력을 기울이는 2020년이 될 수 있도록 맡은바 소임을 다하겠습니다. 감사합니다.

2019년 12월

국민체육진흥공단 한국스포츠정책과학원

원 장 정 영 린

초 록

본 연구의 목적은 우리나라 학생선수들의 삶의 질을 향상시키고 핵심역량을 강화하는데 필요한 라이프스킬 훈련 프로그램을 개발하는 데 있다. 이를 위해 첫째, 학생선수들이 스포츠 환경에서뿐만 아니라, 그 외의 생활영역에서 필요로 하는 핵심적인 라이프스킬 요인을 탐색하고, 둘째, 탐색된 라이프스킬 요인을 바탕으로 현장에서 활용할 수 있는 체계적이고 타당한 라이프스킬 프로그램을 개발하여 제시하였다.

연구 1에서는 총 45명(학생선수 20명, 지도자 15명, 부모 10명)이 참여하였으며, 심층 면담을 통해 우리나라 스포츠 현장에서 필요한 핵심 라이프스킬 요인들을 탐색하였다. 탐색 결과, 학생선수들을 위해 요구되는 라이프스킬 요소들은 총 8요인으로 결정되었으며 이 요인들은 개인영역 4요인(자신감, 목표설정, 자기조절, 스트레스 대처)과 대인영역 4요인(의사소통, 협동, 공감, 갈등해결)으로 구분되었다.

연구 2에서, 8개의 라이프스킬 요인들은 각 요인별 2차시 또는 3차시의 교육프로그램으로 구성하였다. 예를 들어, 협동 요인의 경우 공동체 의식(1차시), 팀워크(2차시), 자기희생(3차시)이라는 세 가지 하위요인을 포함하여 프로그램을 제시하였으며 세부 프로그램들의 각 차시는 50분으로 구성하였다. 본 연구를 통해 개발된 프로그램은 선수들의 라이프스킬을 증진시키는 역할에 초점을 둔 것으로 PEALS(Program to Enhance Athletes' Life Skills)로 명명하였다.

결론적으로, 개발된 프로그램은 최근 학생선수들과 직접적으로 관련된 인권, 학습권, 역량부족, 진로문제 등과 같은 문제를 해결할 수 있는 실마리를 제공할 수 있을 것으로 기대한다. 나아가, 라이프스킬에 대한 범주와 위계에 대한 학문적인 논의, 라이프 스킬의 전이에 대한 충분한 학문적 보완 및 프로그램 내용에 대한 경험적인 증거가 여전히 요구되며 이러한 요구는 종단연구 관점에서 PEALS가 학생들의 삶에 어떻게 영향을 주고 변화를 가져올 수 있는지 충분한 기간을 두고 추적·관찰하는 후속연구로 이어질 필요가 있다.

목 차

제1장 서론	1
제1절 연구의 필요성	3
제2절 연구목적	5
제2장 이론적 배경	7
제1절 국외 연구	9
제2절 국내 연구	11
제3장 연구 1	13
제1절 연구방법	15
제2절 연구결과	20
제4장 연구 2	33
제1절 연구방법	35
제2절 연구결과	36
제5장 논의	55
제6장 결론 및 제언	61
제1절 결론	63
제2절 제언	63
참고문헌	65
부록	71

표 목차

표 1. 연구 1의 참여자(N=45)	16
표 2. 면담 질문의 예	17
표 3. 라이프스킬 요구 빈도	21
표 4. 포커스 그룹 인터뷰 자료 분석	21
표 5. 라이프스킬의 개념 정의	22
표 6. PEALS의 구성	38
표 7. 목표설정 1차시: 과정목표와 결과목표	39
표 8. 목표설정 2차시: SMART 목표설정	41
표 9. 목표설정 3차시: 목표 관리	42
표 10. 자기조절 1차시: 감정조절	44
표 11. 자기조절 2차시: 시간 관리	44
표 12. 자기조절 3차시: 책임감	45
표 13. 자신감 1차시: 나의 장점과 단점지능 찾기	45
표 14. 자신감 2차시: 마인드 셋(태도의 전환)	46
표 15. 자신감 3차시: 자기소개 스피치	46
표 16. 스트레스 대처 1차시: 스트레스 이해하기	47
표 17. 스트레스 대처 2차시: 스트레스에 대한 생각 바꾸기	47
표 18. 스트레스 대처 3차시: 스트레스 대처기술	48
표 19. 협동 1차시: 공동체 만들기	49
표 20. 협동 2차시: 팀워크	49
표 21. 협동 3차시: 자기희생	49
표 22. 공감 1차시: 다름 인정하기	50
표 23. 공감 2차시: 도움 주고받기	50
표 24. 공감 2차시: 넋지	51
표 25. 의사소통 1차시: 경청하기	51
표 26. 의사소통 2차시: 의사소통 기술	52
표 27. 갈등해결 1차시: 갈등 이해하기	53
표 28. 갈등해결 2차시: 갈등상황 인식하기	53
표 29. 갈등해결 3차시: 갈등 대처하기	53

그림 목차



그림 1. 라이프스킬 전이 모델(Pierce et al., 2017)	4
그림 2. 라이프스킬 발달 모델(Hodge et al., 2013 재인용)	11
그림 3. Elo와 Kyngas(2008)가 제시한 내용분석 절차	19
그림 4. 연구 2의 프로그램 개발 절차	36



제1장 서론

제1절 연구의 필요성

제2절 연구목적

제1절 연구의 필요성

우리나라의 학생선수는 2018년 기준으로 초등학생 30,945명, 중학생 31,631명, 고등학생 27,215명, 그리고 대학생 선수 13,472명으로 총 10만 3,173명이다(대한체육회, 2018). 이들은 운동이라는 고립된 환경에서 경기에서의 성적향상이나 메달 획득을 위한 특정 과제에만 몰두해야하기 때문에 학업이나 사회적응 훈련 등에는 소홀한 상태다. 더구나, 중도 탈락한 많은 선수들은 학업부진, 사회부적응, 진로문제 등에서 어려움을 겪으면서 일반적인 삶으로부터 소외되어 있어(이규일, 허창혁, 류태호, 2011) 이들에 대한 적극적인 관심과 지원이 요구된다.

그러나 학생선수들을 대상으로 하는 대부분의 연구와 외적인 지원들은 경기력 향상에만 집중되어 있어 그들이 현재 인지하는 삶의 만족도나 장기적인 관점에서 그들의 진로 및 삶의 질과 관련된 체계적 연구 및 지원이 부족하다. 따라서 학생선수들이 현재의 운동 환경에서 심리적 행복감을 증진시키고 장차 성숙한 시민의식을 겸비한 유능하고 인품을 갖춘 미래 지도자로 성장하기 위한 대안이 필요하다. 이러한 대안으로 최근 국내외 학자들에 의해 주목을 받고 있는 긍정적 청소년 발달(Positive Youth Development: PYD)이론과 이에 기반을 둔 라이프스킬(life skills) 훈련이 요구된다.

라이프스킬은 개인이 살아가면서 겪는 다양한 도전이나 역경에 효과적으로 대처하거나, 성공적인 삶을 살기 위해 필요한 심리적, 정서적, 그리고 행동적 기술을 의미한다(Danish, 2002a). 구체적으로, 스포츠 영역에서의 라이프스킬은 스포츠에서 촉진되거나 발전될 수 있고 스포츠 이외의 상황에서 사용하기 위해 전이될 수 있는 목표설정, 감정 조절, 자긍심, 근면한 직업윤리와 같은 개인의 내적 자산이나 특성 및 기술들을 일컫는다(Gould & Carson, 2008). 아울러, 스포츠 환경에서 배운 다양한 기술들(예: 팀워크, 리더십, 배려, 존중 등)은 반드시 일상에서도 전이되어 사용되어야 하며(Hodge, Danish, & Martin, 2013; Holt, 2016), 라이프스킬 훈련은 궁극적으로 학생 또는 선수들에게 삶을 대하는 태도를 긍정적으로 바꾸게 하고 결과적으로 그들의 삶에서 만족감을 증진시킬 수 있다(임태희, 배준수, 장창용, 2018).

라이프스킬 개념과 관련하여, 긍정적 청소년 발달 학자들과 스포츠심리학자들은 몇 가지 이론적 틀과 모델을 제시하였다(Gould & Carson, 2008; Hodge et al., 2013; Pierce, Gould, & Camire, 2017). 그 중에서 라이프스킬 전이 모델(Pierce et al., 2017)은 라이프스킬 발달 과정과 영향 요인을 체계적으로 설명하고 현장에 필요한 후속 연구의 발전에 기여하였다. <그림 1>에서 보듯이, 스포츠를 통한 라이프스킬 전이는 체계적인 전략과 다양한 중재 프로그램을 통해 가능하다(Pierce et al., 2017).

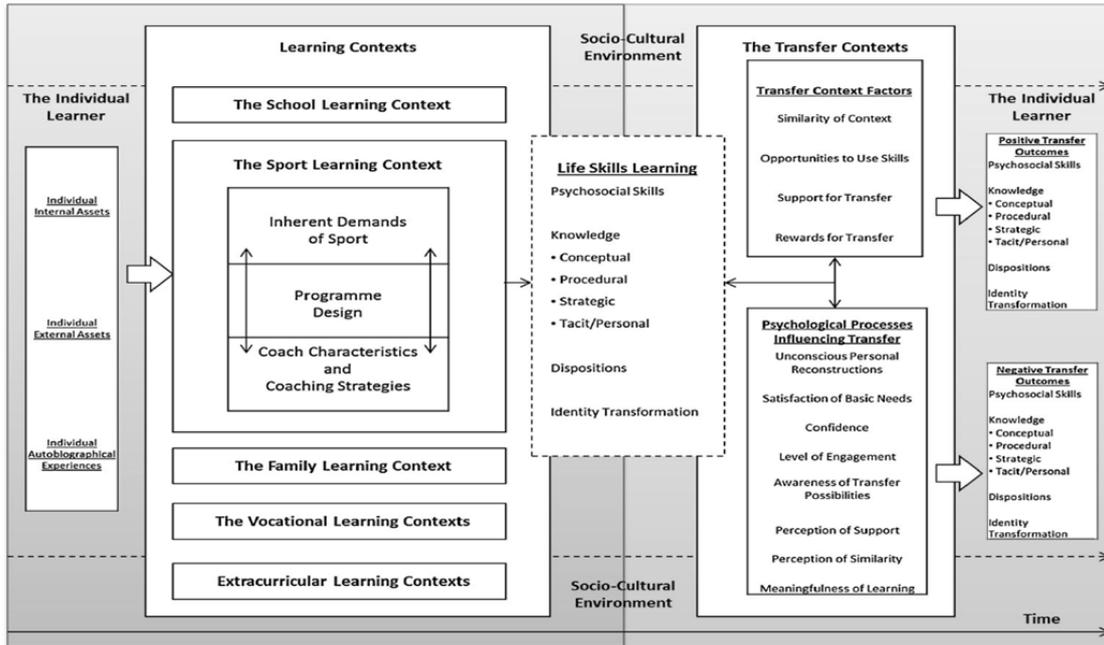


그림 1. 라이프스킬 전이 모델(Pierce et al., 2017)

PYD 연구자들은 이러한 이론적 모델을 바탕으로 스포츠 및 신체활동에 적합한 라이프스킬 프로그램들을 개발하여 적용해오고 있다. 대표적으로 ‘DC(Developing Champions) 프로그램’(Hardcastle, Tye, Glassey, & Hagger, 2015)을 비롯하여 ‘Going for the goal(Danish et al., 1992)’, ‘Sport United to Promote Education and Recreation(Danish, 2002b)’, ‘The First Tee(Weiss, 2006)’, Play it smart(Petitpas, Cornelius, Van Raalte, & Jones, 2005) 프로그램 등이 알려져 있으며 그 프로그램들은 청소년과 학생선수들을 대상으로 라이프스킬의 발달 및 일상생활로의 전이를 목표로 하고 있다. 또한, 국내에서도 스포츠 및 신체활동을 기반으로 한 라이프스킬 프로그램과 모델을 개발하기 위한 연구들(이옥선, 2012; 임태희, 장창용, 2017)을 통해 학교 체육이 지향해야 할 방향성과 대학교 운동선수들에 대한 관심과 제도적인 지원의 필요성을 제안하고 있다.

그러나 국내 라이프스킬 프로그램은 해외에서 개발된 프로그램에 의존하고 있다는 제한점이 있다. 국내와 해외의 스포츠 문화 특성 간에는 분명한 차이가 있으며 해외 사례들은 국내 학생선수들에게 적용하는 데 있어서 일반적이지 못하다. 라이프스킬이 스포츠 상황 및 생활문화 환경을 포괄하는 개념임을 고려해볼 때, 단순히 해외 라이프스킬 측정도구를 국내 학생선수들에게 차용하여 적용하는 데는 선행적인 어려움이 있다. 게다가, 국내에서 발표된 선행연구들은 학교체육수업을 반영한 내용들을 중심으로 라이프스킬 요소들이 추출되었기 때문에 실제로 학생선수들에게 필요한 정보들을 충분하게 제공하지 못하고 있다. 따라서 학생선수들이 삶의 질과 관련하여 심리적 행복감을 추구

하는 데 필요한 라이프스킬 요소들을 찾아 그러한 요소들을 학습하고 발달시킬 수 있는 프로그램을 개발할 필요가 있다.

제2절 연구목적

이 연구의 목적은 우리나라 학생선수들의 삶의 질을 향상시키고 미래 핵심역량을 개발하는 데 필요한 학생선수를 위한 라이프스킬 훈련 프로그램을 개발하는 것이다. 연구는 크게 두 가지로 구분되었고 각 연구의 목적은 다음과 같다.

연구 1) 학생선수, 지도자, 그리고 학부모들을 대상으로 우리나라 학생선수에게 핵심적인 라이프스킬 요인을 탐색한다.

연구 2) 탐색된 라이프스킬 요인을 바탕으로 현장에서 활용할 수 있는 체계적이고 타당한 라이프스킬 프로그램을 개발한다.

이론적 배경

제1절 국외 연구

제2절 국내 연구

제1절 국외 연구

스포츠와 신체활동이 라이프스킬 발달에 효과적인 중재 전략으로 여겨지면서 보다 체계적인 프로그램을 개발하기 위한 노력이 진행되어왔다. 연구자들의 이러한 노력은 스포츠 및 신체활동 기반 라이프스킬 프로그램이라는 결과물로 제시되었다. 몇 가지 예를 살펴보면 다음과 같다.

먼저 GOAL(going for the goal) 프로그램(Danish et al., 1992)은 Mosher, Sprinthall, Atkins, Dowell 등(1971)의 심리교육 모델과 학교 스포츠를 기반으로 목표 설정과 달성에 대한 내용을 주로 다루고 있다. GOAL 프로그램은 청소년의 안녕(well-being)에 방해가 될 수 있는 부정적 요소들(예: 공격성, 약물, 폭력 등)을 예방하고 더 나아가 스포츠 활동을 통해 잠재력과 유능감을 획득하는 데 목적이 있다. 총 10가지의 기술들을 가르치며 문제해결 방법, 사회지원을 이용하는 방법, 일시적으로 발생한 역경을 극복하는 방법, 그리고 목표를 설정하고 이를 달성하는 방법 등이 포함된다.

이후 GOAL 프로그램은 수정 및 보완되어 SUPER(Sports United to Promote Education and Recreation) 프로그램(Danish, 2002b)으로 개발되었다. SUPER 프로그램은 GOAL 프로그램의 큰 틀을 대부분 수용하면서 청소년들이 사회에 긍정적으로 기여할 수 있는 올바른 시민이 되도록 하는 것에 큰 목적을 두었다. 구체적으로 목표설정, 긴장풀기, 감정조절, 타인에게 도움받기, 다름을 인정하기 등과 같은 주제가 포함된 18개의 워크숍(work shops)으로 구성되어 있다.

Papacharisis와 동료들(2005)은 SUPER의 축약 형태(8개의 워크숍)를 10~12세의 그리스 축구와 배구 선수들에게 적용하였다. 두 번의 사전 검사와 사후 검사를 실시하였으며 SUPER에 참여한 집단과 참여하지 않은 집단 간의 차이를 검증하였다. 이들은 신체 기술의 향상, SUPER 프로그램에 대한 이해, 목표설정 능력, 문제해결 능력, 긍정적 생각 등을 중점적으로 측정 및 분석 하였다. 사후 검사 결과, SUPER 프로그램에 참여한 집단의 개인적 목표설정, 문제해결, 그리고 긍정적 생각이 비참여 집단에 비해 향상된 것으로 나타났다. 게다가, SUPER 프로그램 참여 집단의 프로그램 이해도와 신체 기술 향상 또한 높은 것으로 나타났다.

한편, 학생선수들을 대상으로 한 라이프스킬 프로그램도 개발되었다. Play it smart 프로그램(Petitpas et al., 2004)은 스포츠 참여에 대한 동기를 유발함으로써 자발적 참여와 자율성을 강화하기 위해 고안되었다. 특히 생애발달중재전략 이론(Danish et al., 1993)이라는 이론적 틀을 기반으로 참여자들의 지속적인 성장과 변화를 강조했다라는 점이 눈에 띈다. GOAL이나 SUPER와 유사한 맥락에서, 이 프로그램의 목적은 반사회적 요소들을 해소하기보다 이를 다루기 위한 능력과 역량을 향상시키는 데 있다(Petitpas et al., 2004). 252명의 고등학교 미식축구 선수들을 대상으로 Play It Smart 프로그램

을 적용한 연구(Petitpas et al., 2004)는 참여자들의 학업능력의 향상(SAT 점수), 사회 봉사활동(community service activity)의 증가, 건강증진 행동에 대한 이해와 실천의 증가 등의 결과가 도출되었다.

The First Tee(Weiss, 2006)는 골프를 기반으로 한다. 이 프로그램의 가장 큰 특징은 참여자들이 골프 기술을 습득함과 동시에 라이프스킬을 배운다는 것이다. 가령, '샷을 하기 전에는 수행자가 집중할 수 있도록 조용히 해주는 것이 배려'라는 내용을 가르친다. 때문에 The First Tee 프로그램에서 가장 중요한 것은 지도자의 역량이 다(Weiss, 2006). 실제로 The First Tee는 정기적인 지도자 교육 및 세미나를 진행하고 있으며 일련의 자격 검정을 통해 지도자의 등급을 부여하고 있다. 그리고 높은 등급의 지도자는 다시 신입 지도자들을 교육하는 강사 자격을 지닌다. 이러한 선순환적인 구조를 통해 지도자 역량을 강화할 뿐만 아니라 라이프스킬 교육의 구체적인 전략(예: 레슨플랜)이나 도구(예: 벨크로 볼) 등을 개발하고 적용하고 있다. 게다가, The First Tee에서 제공되는 프로그램의 효과성을 측정하기 위해 라이프스킬 전이 척도(Life Skills Transfer Survey, LSTS)가 개발된 것(Weiss, Bolter, & Kipp, 2014)은 이 프로그램이 현재까지 가장 완성도가 높은 라이프스킬 프로그램이라고 평가할 수 있다.

최근에는 청소년 전문 스포츠 선수들을 대상으로 한 DC(Developing Champions) 프로그램(Hardcastle et al., 2015)은 이 연구의 목적과도 매우 유사하다는 점에서 주목할 만하다. 이 프로그램은 학생선수들이 스포츠와 학업 및 사회생활 사이의 균형을 적절히 유지하면서 심리기술을 발달시키고 스포츠에서 최상수행하기 위해 필요한 자기조절(self-regulation) 능력과 대처 기술(coping skills)의 핵심을 제공하기 위해 고안되었다(Hardcastle et al., 2015). 세 가지의 세부적인 단계를 거치는데 첫 번째 단계는 'Foundation for My Success', 두 번째 단계는 'Advancing along My Sport Pathway', 그리고 세 번째 단계는 'Intensive Servicing'이다. 다양한 종목의 선수들(13세~18세)을 대상으로 한 Hardcastle과 동료들(2015)의 질적연구에 따르면, DC 프로그램은 스트레스 대처, 학업·사회·훈련의 균형 유지, 시간관리, 목표설정 등에 효과적인 것으로 나타났다.

이와 같은 국외 라이프스킬 프로그램들은 라이프스킬 발달 또는 전이와 관련된 여러 모델에 이론적 기반을 두고 있다. 대표적으로 Hodge 등(2013)이 제시한 라이프스킬 발달모델(그림 2. 참조)을 예로 들 수 있는데, 이 모델은 라이프스킬과 기본심리욕구의 통합을 시도했다는 점에서 흥미롭다. 이 모델에 따르면, 라이프스킬 중재 프로그램에서 중재자는 참여자들의 기본심리욕구를 만족시키기 위해 지원한다. 중재자의 '욕구지지 분위기(need supportive climate)'를 지각한 참여자들은 프로그램 참여 중 세 가지 기본심리욕구(자율성, 유능성, 관계성)를 만족하게 되고 결국 라이프스킬 발달의 결과로 심리적 안녕감의 증진이라는 결과물로 나타날 수 있다. 이 모델은 라이프스킬 프로그램에서 중재자의 역할에 대한 중요성을 강조한다.

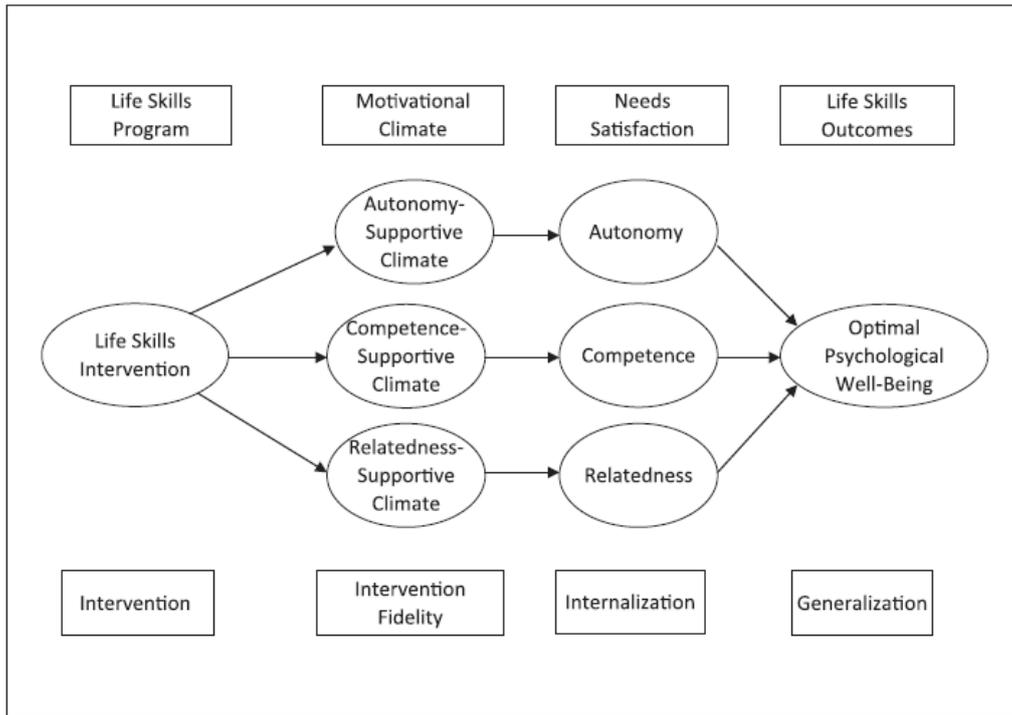


그림 2. 라이프스킬 발달 모델(Hodge et al., 2013 재인용)

제2절 국내 연구

한편 국내에서도 청소년 스포츠를 기반으로 라이프스킬 프로그램이나 모델의 개발과 적용 연구(강지웅, 박용남, 2017; 이옥선, 2012, 2016; 임태희, 장창용, 2017)들이 수행되어 왔다. 먼저 학교체육에서의 라이프스킬 습득 과정과 영향 요인을 탐색한 연구(강지웅, 박용남, 2017)는 체육수업을 통한 라이프스킬 습득 과정을 ‘만나기’, ‘마주하기’, ‘친해지기’, ‘돌아보기’, 그리고 ‘하나되기’로 구분하였다. 또한 라이프스킬 습득에 영향을 미치는 요인으로 교사의 관점이나 시범, 학생의 관계망, 자발성, 주변인의 지원, 수업의 분위기 등을 제시하였으며 이들은 상호작용하며 라이프스킬 습득에 영향을 미친다고 주장하였다.

스포츠 기반 방과 후 라이프스킬 프로그램인 ‘두레’(이옥선, 2015; 이옥선, 2016)는 12주 프로그램을 즐거움, 사قم, 대응, 성장이라는 4가지 단계로 구분하고 세부영역을 제시하였다. 그러나 각 단계에서 제시된 세부영역들 중 일부는 청소년들이 실천할 수 있는 라이프스킬의 개념으로 보기에 무리가 있다(예: 흥미지속, 참여, 실천). 또한, 각 활동 내용에 대한 체계적인 중재전략이 제공되어 있지 않으며 아직까지 프로그램을 실제 적용하고 그 효과성을 검증하지 못한 상태라는 점에서 제한점이 발견된다.

라이프스킬이 스포츠 심리기술과 유사하다는 개념을 기반으로 프로그램 적용 효과를 검증한 연구(임태희, 장창용, 2017)는 태권도 선수 또는 은퇴 선수 14명을 대상으로 16주간 라이프스킬 프로그램을 적용하였다. 구체적으로 라이프스킬 프로그램은 5단계 절차(소개, 교육, 개발, 적용, 평가)를 거쳤으며 교육 내용은 목표설정, 혼잣말, 인지재구성, 심상 요인이었다. 프로그램에 적용 후에는 연구 참여자들의 혼잣말과 목표설정 요인에서 가장 큰 변화가 나타났고, 심상 또한 점진적으로 향상되었다. 추가적인 인터뷰 결과, 연구 참여자들은 프로그램이 변화의 기회였으며 긍정적 생각과 경기력 향상 등에 효과적이었다고 응답하였다. 그러나 이 연구 역시 라이프스킬 요인이 아닌 스포츠 심리기술 요인을 기반으로 하였다는 점에서 아쉬움이 남는다.

끝으로, 가장 최근 개발된 PEAK(임태희, 2019) 프로그램은 국내 학생선수를 위해 개발된 라이프스킬 프로그램으로 워크숍 형태라는 점과 워크시트를 활용한다는 특징이 있다. 즉, 스포츠 환경에서 학생선수들이 경험적으로 지니고 있던 내적 자산(예: 역량, 라이프스킬, 강점)을 깨닫게 하고 이를 자신의 삶으로 응용하여 활용할 수 있도록 하는 것에 목적을 두고 있다. 프로그램의 구성과 워크시트는 해외에서 선행된 연구들을 기반으로 하였으나 국내의 문화와 실정에 맞게 체계적인 과정을 거쳐 개발되었다. 프로그램은 만나기와 인사하기, 자기인식, 목표설정, 다름을 인정하기, 도움 주고받기 등 12개 요인을 포함하며 총 15차시로 구성되어 있다.

제3장

연구 1

제1절 연구방법

제2절 연구결과

제1절 연구방법

가. 연구 참여자

연구 1의 목적은 학생선수들에게 필요한 핵심 라이프스킬 요인들을 탐색하는 것이다. 요인탐색에 있어서 라이프스킬의 의미는 단지 프로그램 참여자뿐만 아니라 그 참여자들이 생활하는 스포츠 환경을 포함하는 개념임을 감안할 때, 스포츠 참여자로서의 학생, 스포츠 안내자로서의 지도자, 스포츠 지지자로서의 학부모를 포함하는 필요성이 대두된다. 따라서 이 연구에서는 학생선수들의 라이프스킬에 대한 객관적인 시각을 견지하고, 스포츠 환경에 속한 집단의 의견을 종합적으로 수렴하기 위하여 학생선수, 지도자, 그리고 학부모를 연구 참여자로 선정하였다. 연구 참여자들은 목적 표집 방법(purposive sampling) 중 Snowball 표본 추출방법을 활용하여 선정하였다. Snowball 표집법은 질적 연구에서 사용되는 목적 표본 추출법의 한 형태로 연구 목적에 기여할 수 있는 대상자들을 연구 참여자들의 추천을 통해 표본을 결정하는 방식이다(Creswell & Guetterman, 2019). 추천된 연구 참여자들은 성별이나 경력 및 종목 등을 고려하여 최종 참여 여부를 결정하였다.

먼저, 학생선수는 대한체육회에 등록된 선수로 총 20명(남자=10, 여자=10)이었다. 이들의 평균연령은 16.05세(SD=1.19), 평균 운동경력은 5.95년(SD=3.02)였다. 스포츠 종목은 유도, 태권도, 양궁, 아이스하키, 근대 5종, 투척, 핀수영, 트라이애슬론 등이었다.

지도자는 대한체육회에 정식으로 등록되어 자격을 갖춘 코치 또는 감독 15명(남자=6명, 여자=9명)으로 선정하였다. 이들의 평균연령은 41.07세(SD=4.30)였고 지도경력은 최소 2년부터 최대 15년까지의 범위로 나타났고 평균적으로는 8.27년(SD=4.20)의 경력을 지니고 있었다. 지도 종목은 당구, 핸드볼, 펜싱, 농구, 양궁, 핀수영, 테니스, 태권도 등이었다.

끝으로 학부모는 대한체육회에 선수로 등록된 자녀를 둔 10명(여자=10)이 참여하였다. 평균연령은 44.80세(SD=3.39)였고 자녀의 운동경력은 4.90년(SD=3.60)이었다. 학부모의 경우 자녀의 시합이나 훈련 등에 적극적으로 관심을 가지고 참여하고 있었다. 자녀의 운동종목은 아이스하키, 테니스, 야구, 핀수영이었다.

따라서 연구 1의 전체 참여자는 45명이었다. 구체적인 내용은 아래 <표 1>에 제시하였다.

표 1. 연구 1의 참여자(N=45)

구분	성별	종목	연령	경력
학생선수 (n=20)	여	핀수영	15	11
	남	핀수영	17	3
	여	수영_경영	15	7
	여	트라이애슬론	15	2
	여	투척	14	2
	여	양궁	17	6
	남	양궁	17	8
	남	아이스하키	16	7
	남	아이스하키	18	10
	남	아이스하키	18	10
	남	아이스하키	17	10
	남	유도	15	8
	남	근대5종	15	1
	남	유도	15	4
	여	태권도	15	3
	여	양궁	16	7
	여	양궁	16	4
	남	투척	18	5
	여	양궁	16	7
	여	양궁	16	4
지도자 (n=15)	여	당구	47	7
	여	핸드볼	48	13
	여	펜싱	44	4
	여	농구	41	8
	여	양궁	37	2
	여	양궁	42	15
	남	트라이애슬론	38	10
	남	육상_투척	41	7
	남	수영_경영	37	6
	남	핀수영	48	5
	여	핀수영	37	15
	여	골프	44	13
	남	농구	35	4
여	태권도	39	5	
남	테니스	38	10	
학부모 (n=10)	여	아이스하키	44	4
	여	아이스하키	48	3
	여	아이스하키	41	2
	여	아이스하키	38	3
	여	아이스하키	44	2
	여	테니스	46	9
	여	야구	50	11
	여	핀수영	46	3
	여	핀수영	45	10
	여	야구	46	2

나. 문헌고찰

라이프스킬 프로그램을 개발하기 위해 국내·외에서 수행된 라이프스킬 연구와 프로그램들을 고찰하였다. 특히, 최근 국내에서 개발된 PEAK 프로그램(임태희, 2019)을 비롯하여 해외에서 개발된 DC(Developing Champions) 프로그램(Hardcastle et al., 2015), Going for the goal(Danish et al., 1992), Sport United to Promote Education and Recreation(Danish, 2002b), The First Tee(Weiss, 2006), Play it smart(Petitpas et al., 2005) 등의 해외 라이프스킬 프로그램들 고찰하였다.

이외에도 각종 문헌 검색 포털(RISS, KISS, Google scholar)을 통해 ‘라이프스킬’, ‘라이프스킬 프로그램’, ‘역량’, ‘역량교육’ 등의 키워드로 검색하여 자료들을 수집하였다. 수집된 문헌들은 다시 분류과정을 거쳐 연구목적에 부합하는 내용이 충실히 제시된 자료들로 선별하였다. 이후 각 연구자가 문헌을 읽고 유의미한 내용을 정리한 뒤 세미나 형식으로 공유하고 논의하였다. 이 과정을 통해 모든 연구자가 라이프스킬 개념이나 프로그램 개발 등에 관한 견해를 통합하였다.

다. 자료수집

학생선수, 지도자, 학부모들을 대상으로 라이프스킬 개념을 파악하기 위한 면담지를 제작하였다. 1차적으로 연구자가 직접 면담지를 제작하였고 면담지의 타당성을 확보하기 위해 라이프스킬 전문가와 질적연구 전문가에게 조언을 구하였다. 연구 참여자들이 라이프스킬 개념에 대한 이해도가 낮을 것이라는 전문가의 지적에 따라, 라이프스킬 개념 설명 과정을 포함시켰다. 따라서 인터뷰는 연구 참여자들이 라이프스킬 개념을 명확하게 이해한 뒤 본 질문을 이어나가는 형식으로 구성되었다.

또한, 전문가 조언을 바탕으로 면담지는 도입 질문, 전환 질문, 핵심 질문으로 세분화하였다. 인터뷰는 중심질문을 시작으로 연구자와 연구 참여자가 의사소통(문기-되묻기) 하면서 관련된 질문을 이어나갔다. 연구자는 연구 참여자의 응답이 만족스러울 경우 다음 단계로 넘어갔다. 질문의 예는 아래 <표 2>와 같다.

표 2. 면담 질문의 예

단계	질문
도입질문	<ul style="list-style-type: none"> ■ 라이프스킬에 대해 들어본 적이 있습니까? ■ 라이프스킬이 무엇이라고 생각하십니까?
전환질문	<ul style="list-style-type: none"> ■ 운동선수들이 일상생활에서 겪는 어려움은 무엇입니까? ■ 운동선수들의 미래에 관해서 가장 우려가 되는 것은 무엇입니까?
핵심질문	<ul style="list-style-type: none"> ■ 라이프스킬의 개념을 이해하셨다면, 학생선수에게 필요한 라이프스킬에는 어떤 것들이 있을까요(복수응답 유도)? ■ 운동선수들에게 필요한 라이프스킬 요소들을 배우고 실제로 적용하기 위한 프로그램으로는 어떤 방식이 좋을까요?

라. 연구 절차

이 연구는 연구 참여자 보호를 위하여 본 기관의 생명윤리위원회 승인(승인번호: KISS-1905-007-01)을 받았다.

학생선수들의 경우 직접적으로 연락을 취하는 데 어려움이 있기 때문에 본 연구원에 서 각 기관으로 공문을 보내어 공식적인 절차를 거쳐 각 기관장들에게 학생선수 섭외에 대한 동의를 구하였다. 이후 학생선수들에게도 연구의 목적을 설명하였으며 연구에 자발적으로 참여하겠다는 학생선수들에게 연구 참여 동의서를 받았다. 학생선수들은 미성년자이기 때문에 부모로부터 연구 참여에 대한 동의서를 직접 받아오도록 하였으며 부모의 동의를 받은 학생선수들만 연구 참여자로 선정하였다. 연구 참여에 동의한 학생선수들이 편안한 인터뷰에 참여할 수 있도록 방과 후에 이루어졌으며 인터뷰 장소를 빈 교실로 정하였다.

한편, 지도자와 학부모의 경우 연구자와 보조연구자가 개별적으로 직접연락을 취하여 연구의 목적을 설명하였다. 이들 중 연구 참여 의사를 밝힌 참여자들은 인터뷰의 날짜와 장소를 공지 및 협의하였다. 인터뷰 당일에는 참여자들에게 연구 참여 동의서를 받았으며, 연구 참여 동의서에는 연구 참여자가 본 연구에 자발적으로 참여하고 연구기간 동안 어떠한 불이익을 받지 않으며 연구 대상자가 참여 중단을 원할 경우 철회를 결정할 수 있음을 공지하였다. 모든 연구 참여자는 이에 동의하였고 정해진 절차에 따라 인터뷰를 실시하였다.

연구자와 보조연구자는 인터뷰를 실시하기 전에 인터뷰 장소에 미리 도착하여 인터뷰 준비를 하였다. 준비과정에서는 기록자 1명, 노트북 1대, 녹음기 1대, 연구 참여 동의서, 그리고 질문지를 준비하였다. 또한 연구 참여자들이 편안하게 인터뷰를 실시할 수 있도록 연구자와 참여자만 있는 공간으로 장소를 정하였다. 수집된 자료는 기록자가 문서화하여 보관하였고 분석에 사용되었다.

마. 자료 분석

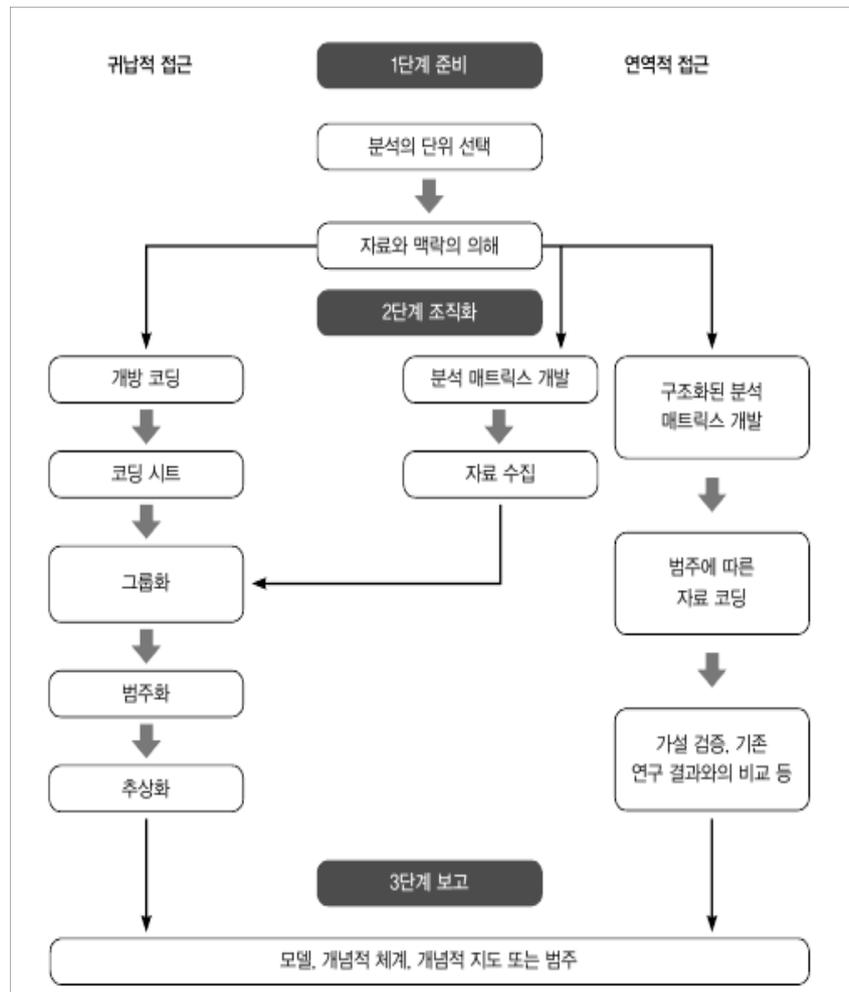
질적 자료를 분석하기 위해 귀납적 내용 분석법을 활용하였다. 분석 절차는 Elo와 Kyngas(2008)가 제시한 분석의 틀을 바탕으로 개방코딩, 범주형성, 그리고 추상화 총 3단계를 거쳤다(그림 3 참조).

첫 번째 개방코딩 단계는 질적 자료의 개념과 속성을 파악하기 위한 중요한 절차이다. 이러한 목적을 달성하기 위해 현장노트와 현장녹음을 통해 얻은 모든 질적 자료를 컴퓨터에 전사하였다. 연구자와 2명의 전문가들은 문서화된 자료를 반복적으로 읽으며 질적 자료의 의미를 파악하였다. 구체적으로, 전사된 자료를 읽어 나가면서 연구와 밀접한 관련이 있거나 의미 있는 자료라고 판단될 경우 여백 부분에 메모하였다. 또한, 자료의 진실성을 높이기 위해서 동료 간 검토(peer review)하였다. 즉, 연구자와 전문

가들이 자신의 자료를 돌려가며 읽고 질문하면서 추가적인 데이터를 확보하거나 의미가 없다고 판단된 자료는 1차적으로 삭제하였다.

두 번째 범주형성 단계는 개방코딩 과정에서 발견된 현상이나 상황을 나타내기 위해 명확한 의미를 제공하고 이에 대한 이해를 높이며 발견된 지식을 일반화하는 데 목적이 있다(Elo & Kyngas, 2008). 이를 위해 연구자와 전문가 집단은 개방코딩에서 도출된 질적 자료의 세부 개념들이 지닌 독특한 특성이나 의미를 비교하며 유사하다고 판단되는 자료를 중영역으로 통합 및 분류하였다. 이 과정은 연구자 및 전문가 집단이 모두 참석한 상태에서 반복된 논의로 이루어졌다.

마지막으로, 추상화 단계는 형성된 범주를 기반으로 연구 목적에 맞는 주제의 보편적인 해석 과정으로 전문가 회의를 통해 연구 결과에 대한 합리성과 객관성을 확보하는 것이다. 즉, 인터뷰를 통해 수집한 원자료에서 의미 있는 내용을 도출해내고 이를 그룹화 및 범주화한 뒤, 개념적 범주 표로 제시하였다.



(최성호, 정정훈, 정상원, 2016 재인용)

그림 3. Elo와 Kyngas(2008)가 제시한 내용분석 절차

제2절 연구결과

가. 라이프스킬 개념 범주화

인터뷰를 통해 수집된 자료를 바탕으로 유의미한 자료를 도출하고 학생선수, 지도자, 학부모가 요구하는 라이프스킬 요인을 범주화하였다. 분석 결과, 연구 참여자 집단에 따라 요구하는 라이프스킬이 미미하게 달랐으며 라이프스킬을 바라보는 관점도 다르게 나타났다.

먼저 학생선수들이 요구한 라이프스킬은 자신감 요인이 19개로 가장 높은 빈도를 차지하였고 감정조절(n=15), 목표설정(n=15), 스트레스 대처(n=14), 의사소통 및 대인관계(n=13), 자기조절(n=9) 등의 순으로 나타났다. 두 번째로 지도자 집단으로부터 도출된 라이프스킬 요인은 자기조절이 13개로 가장 많았고, 자신감(n=12), 목표설정(n=12), 의사소통 및 대인관계(n=12), 창의적 사고(n=10), 스트레스 대처(n=8), 갈등해결(n=7)의 순으로 나타났다. 한편 학부모 참여자 집단으로부터 도출된 라이프스킬 요인은 목표설정이 10개로 가장 많았고 감정조절(n=8), 자신감(n=7), 스트레스 대처(n=7), 자기조절(n=6) 등의 순서로 나타났다(표 3 참조).

한편, 라이프스킬을 범주화하고 개념을 정립하는 과정은 전문가 집단의 협의를 통해 이루어졌다. <표 3>에 제시된 내용을 기반으로, 각 집단에 공통적으로 속한 라이프스킬 요인을 추출하였고 국내 스포츠 문화를 대표적으로 반영할 수 있는 요인들을 선별하였다. 이 과정에서 최초 10개의 요인이 선정되었으나 개념중복을 피하고 상·하위 체계 분류를 통해 최종적으로 8개의 요인이 확정되었다. 또한, 라이프스킬 요인이 개인 내적 차원과 대인 관계적 차원으로 구분될 수 있다는 전문가의 의견에 따라 크게 두 가지 차원으로 분류하였다. 이는 라이프스킬의 개념이 개인내적(intrapersonal)이거나 대인관계적(interpersonal)일 수 있다고 주장한 Hodge 등(2013)의 주장을 기반으로 한 것이다.

따라서 개인차원에는 자신감, 목표설정, 자기조절, 스트레스 대처가 포함되었고 대인차원에서는 의사소통, 협동, 공감, 갈등해결이 포함되었다. 이와 관련된 내용은 <표 4>에 대영역, 중영역, 원자료로 범주화하여 제시하였다. 나아가, 전문가 집단은 프로그램 개발 과정에서 나타날 수 있는 개념상의 오류를 최소화하기 위해 각 라이프스킬 요인을 정의하였다. 이 내용은 <표 5>에 제시하였다.

표 3. 라이프스킬 요구 빈도

구분	라이프스킬 요인 (n)
학생선수	자신감(19), 감정조절(17), 목표설정(15), 스트레스 대처(14), 의사소통 및 대인관계(13), 자기조절(9), 시간관리(8), 긍정적 혼잣말(6), 창의적 사고(6), 갈등해결(6), 긴장풀기(5), 팀워크(3), 공감(1) 등
지도자	자기조절(13), 자신감(12), 목표설정(12), 의사소통 및 대인관계(11), 창의적 사고(10), 스트레스 대처(8), 갈등해결(7), 삶의 균형(5), 다름 인정하기(5), 의사결정(4), 긍정적 혼잣말(4), 공감(4), 공동체 의식(2), 희생정신(2) 등
학부모	목표설정(10), 감정조절(8), 자신감(7), 스트레스 대처(7), 자기조절(6), 의사소통 및 대인관계(5), 다름 인정하기(5), 갈등해결(5), 긍정적 혼잣말(4), 건강한 라이프 스타일(4), 창의적 사고(4), 리더십(3), 시간관리(3), 공감(1) 등
합계	자신감(38), 목표설정(37), 스트레스 대처(30), 의사소통 및 대인관계(30), 자기조절(28), 감정조절(25), 창의적 사고(20), 갈등해결(18), 시간관리(11) 긍정적 혼잣말(10), 다름 인정하기(10), 공감(6), 긴장풀기(5) 창의적사고(4), 리더십(3), 시간관리(3), 팀워크(3), 공동체 의식(2) 등

표 4. 포커스 그룹 인터뷰 자료 분석

대영역	중영역	원자료
개인	자신감	실수로 인한 자신감 저하, 진로나 학업 걱정으로 인한 자신감이 저하, 팀 내 경쟁으로 인한 자존감 저하, 삶 속에서의 도전의식, 경기력으로 삶의 성공 판단, 타인의 부정적인 평가로 인한 자신감 하락, 경기력으로 자신의 자존감 평가, 앞에 나서기, 다양한 활동 경험, 삶의 목표, 회복탄력성, 긍정적인 생각·태도·말, 두려움 극복
	목표설정	어려운 목표 설정, 불분명한 계획, 부모의 목표 설정, 학업에 대한 목표설정, 자기만족, 성취감, 명확한 진로선택
	자기조절	코치님 지적에 대한 분노, 패배 후 감정 통제 불가능, 감정표출, 정서적 불안, 자기관리, 자율적 자기평가, 게으름, 참기, 선택에 대한 책임, 시간관리, 책임감
	스트레스 대처	스트레스 해소의 제한, 개인의 여가시간이 부족, 운동 외적으로 스트레스 관리 못함, 스트레스도 대처 방법 부재, 여행, 적절한 휴식
대인	의사소통	타인 칭찬, 자기표현, 단답형 대답, 합리적인 주장, 의사소통 이해부족, 소통의 기회, 일상생활 의사소통 능력, 지도자와 의사소통 불화, 가족 간의 대화 부재
	협동	개인적인 성향, 헌신, 동료에게 짜증, 동료 불신, 공동체 의식
	공감	타인 이해 부족, 타인 공감 부족, 타인 배려, 사회적 공감능력 부족, 동료에 대한 부정적 인식, 마음 전달, 지도자의 이해
	갈등해결	선배 갈등 대처, 동료 갈등, 부모를 통한 갈등 해결

표 5. 라이프스킬의 개념 정의

대영역	라이프스킬	정의
개인	목표설정	객관적인 목표로써 자신이 달성하고자하는 최종 목표를 세분화시켜 구체적인 과정목표를 설정하는 것(Weinberg & Gould, 2015)
	자신감	특정한 행위를 성공적으로 수행할 수 있다는 스스로의 심리적 확신(김원배, 1999; Weinberg & Gould, 2015)
	자기조절	생각, 감정, 그리고 행동을 효과적으로 살펴보고 관리함으로써 자신의 장·단기 목표를 향해 나아갈 수 있는 능력을 자율적인 규제(Weinberg & Gould, 2015)
	스트레스 대처	개인이 해결해야 할 과제를 직면하였을 때 그 과제를 해결하기 위해 자신과 주위의 자원을 활용해서 노력하는 것(김교현, 전경구, 1993).
대인	협동	개인이 집단 내에서 어떠한 일을 할 때 구성원들끼리 마음과 힘을 합하는 것(황보영란, 2005)
	공감	자신과 타인이 독립적인 존재라는 인식을 기반으로 타인의 경험과 느낌을 간접적으로 체험하고 수용하는 인지적 과정과 타인의 정서를 마치 자신의 것처럼 느끼는 정서적 과정(김혜리 등 2013; Hogan, 1969; Rogers, 1975)
	의사소통	내용전달적인 측면에서 상대방과 대화를 통해 자신의 메시지를 전달 및 교환하는 것(권상현, 최재섭, 육동원, 2016; Martens, 2012)
	갈등해결	특정집단에서 개인 간 갈등을 개인상호간 불일치로 보고 갈등상황을 합리적이고, 평화적으로 해결하는 것(Rahim, 1989; Twomey, 1978)

나. 귀납적 내용분석

학생선수, 지도자, 학부모로부터 포커스 그룹 인터뷰 및 일대일 심층면담을 진행하였으며 연구 참여자들의 문제와 요구를 최대한 반영하기 위해 노력하였다. 그 결과, 학생선수들을 위한 라이프스킬 요인과 프로그램 구성에 대한 내용은 다음과 같다.

(1) 자신감(confidence)

연구 참여자들은 학생선수들에게 자신감이 필요하다고 응답하였다. 구체적으로 살펴보면, 학생선수들은 경기력으로 자신의 가치를 평가하는 경향을 나타냈다. 학생선수들은 삶의 일부를 운동으로 투자하여 자신의 가치를 경기 결과로 평가받아왔기 때문에 낮은 경기력을 보여주는 학생선수들은 일상생활에서도 자신감을 갖는데 어려움을 겪는 것으로 보인다. 그러므로 자신의 가치를 재인지하여 자신감을 갖는 방법에 대한 프로그램이 필요할 것으로 보인다.

“시합을 하면서 자신의 플레이가 안 되면 쉽게 주눅 들어요. 그런데 그 상황에서 자신감을 잃지 않고 이겨내는 선수가 훌륭한 선수가 되고 이후 삶에서도 성공할 수 있을 거 같아요.”(학생선수 10, 아이스하키 18세)

“운동을 시작하기 전에는 자신감이 높았었는데 운동을 시작한 후로부터 중요한 시합에서 실수를 할까봐 걱정 되서 자신감이 낮아진 거 같아요.”(학생선수 6, 양궁 17세)

“저는 선수들에게 자신감을 가지라고 매일 같이 격려의 말을 전합니다. 하지만 선수들은 경기결과에 따라 감정이복이 심해져요. 특히 경기력이 안 좋았을 때는 일상생활에서까지 자신감이 떨어져있어서 망설일 때가 종종 있습니다. 이런 것을 극복할 수 있도록 선수들에게 도움을 주어야 할 거 같아요.”(지도자 5, 양궁 37세)

“선수들이 자기 생각과 경험을 말하는 것에 대해서 부끄러워해요. 타인의 앞에서 자신 있게 말할 수 있는 기회를 주면 좋을 거 같아요. 그리고 미래를 중점으로 긍정적인 태도, 말, 그리고 생각을 가질 수 있도록 해주면 좋을 거 같아요. 작은 성공에 대한 이야기를 말 하도록 격려해서 이끌어 내야 된다고 생각해요.”(지도자 14, 태권도 39)

“사회생활에 있어서 남들 앞에서 자신 있게 나서는 것이 중요한 거 같아요. 운동을 그만두면 아이들이 할 수 있는 게 없어요. 그래서 공부를 한다면 진로의 폭이 넓어질 거 같아요.”(학부모 2, 아이스하키 48세)

운동선수들은 자신의 장점이 운동만 있는 것으로 알고 있기 때문에 자신의 가치를 평가하는 데 있어서 운동으로 평가하는 것이다. 따라서 자신의 장점과 단점을 명확하게 파악하고, 자신에 대한 긍정적인 태도를 가질 수 있고, 이를 통해 타인에게 자신감이 가득 찬 모습을 보여주는 방법을 교육 내용으로 포함시킨다면 학생선수들의 자신감을 향상시킬 수 있을 것으로 생각된다.

(2) 목표설정(goal setting)

대부분의 학생선수들은 삶에 대한 성공을 운동선수로 목표를 설정하고 있다. 학생선수들은 자신의 목표를 설정하는 것을 중요하다고 인지하고 있으며 각자의 목표를 가지고 있었다. 하지만 목표를 구체적으로 계획하는 전략을 수립하지 못하고 있기 때문에 구체적인 목표를 설정하는 방법에 대한 프로그램이 필요할 것으로 보인다.

“목표를 성취하기 위한 하루의 계획이 점차적으로 늘어나다 보니 그 전에 수립했던 계획을 실천하기 어려워지는 거 같아요.”(학생선수 11, 아이스하키 17세)

“저는 성적에 대한 목표를 너무 크게 잡는 성향이 있어서 설정한 목표를 성취하는 건 거의 없어요.”(학생선수 1, 핀수영 15세)

“선수들의 목표설정을 부모님들이 설정해주는 거 같습니다. 아이들이 자율적으로 목표를 설정하지 못하고 부모님이 하라고 해서 하다고 말을 자주 합니다.”(지도자 6, 양궁 42)

“학생선수들이 선수로써 성공할 확률이 크지 않습니다. 이러한 대안을 구상하지 않고 오직 운동만 시킨다는 것은 위험소지가 있는 부분입니다. 운동만 하다가 중도탈락하게 되었을 때 사회에 적응하는 데 많은 시간이 걸립니다. 이를 예방하기 위해 운동에서의 목표와 학업에서의 목표를 명확하게 구분할 줄 알아야 한다고 생각합니다.”(학부모 8, 핀수영 46세).

학생선수들은 당연히 각 종목에서 국가대표선수가 되는 것을 최종 목표로 삼고 있다. 하지만 자신이 최종 목표에 대해서 뚜렷하고 구체적인 과정목표를 가지고 있는 선수들은 찾아보기 힘들다. 따라서 자신의 최종목표를 설정하고, 이에 대한 단계목표 설정과 목표관리 방법을 교육 내용으로 포함시킨다면 학생선수들의 목표설정을 향상시킬 수 있을 것으로 생각된다.

(3) 자기조절(self-regulation)

학생선수들은 불안정한 청소년 시기인 만큼 스스로 조절하고 통제하는 능력이 부족하다고 생각하였다. 특히, 학생선수들은 운동 상황이나 일상생활 속에서 일어나는 감정을 영리하게 대처하는 것, 시간을 체계적으로 활용하는 것, 그리고 자신의 일에 책임을 다 하여 마무리 짓는 것에 어려움을 느낀다. 이러한 내용과 관련된 교육이 필요할 것으로 보인다.

“코치님께서 자세를 고치라고 조언을 해주었을 때 최대한 맞추려고 노력하지만 제가 생각한 것과 안 맞고 납득이 가지 않는 조언을 해주었을 때는 화를 참기 어려워요... 하지만 제 감정을 표현하고 싶어도 어떻게 표현을 해야 할지 모르겠어요.”(학생선수 1, 편수영 15세)

“부모님과 갈등은 제가 운동을 하기 싫은 날이 있는데 그 날에 억지로 하라고 할 때 저를 이해하지 못한다고 생각이 들어서 화가 나요. 그럴 때마다 어떻게 대처를 해야 할지 모르겠어요.”(학생선수 2, 편수영 17세)

“코트에서 자기가 잘 될 때는 좋은데 안 될 때는 동료에게 짜증을 내고 자기가 실수를 했을 때는 남의 말을 듣지 않는 이기적인 선수들이 종종 있었습니다.”(지도자 1, 핸드볼 48세)

“책임감이 없는 선수들은 외부적인 환경에 잘 노출 되는 거 같습니다. 구체적으로 말씀드리면 누구나 놀고 싶어 하는 마음이 있는데 책임감이 없는 선수들은 운동에 소홀해지는 경향이 있습니다. 책임감이 있는 선수들은 운동시간에 운동에 집중하고, 시험기간에는 따로 시험 준비를 합니다.”(지도자 10, 편수영 48세)

“주말이나 휴가 때 집에 오면 누워서 TV를 오래 시청하거나 스마트폰을 과하게 사용하여 무의미하게 보냅니다. 그리고 자기의 시간을 효율적으로 사용하지 못해요.”(학부모 5, 양궁 37세)

학생선수들은 지도자 혹은 부모와의 갈등으로부터 생기는 감정을 당사자들에게 반영하지 못하고 억지로 참는 경우가 나타났다. 또한 시합 중에 생기는 분노는 통제하지 못하고 자신의 기분대로 행동하는 것으로 나타났기 때문에 학생선수들이 자신의 감정을 영리하게 표현하고 조절하는 교육이 필요하다고 판단하였다. 그리고 여가시간이나 휴식 시간을 효율적으로 사용하지 못하는 것으로 나타났기 때문에 불필요한 시간을 제거하여 효율적인 시간을 활용할 수 있는 교육이 필요하다고 판단하였다. 마지막으로 학생선수들은 운동과 학업에 최선을 다하기 위해 학생선수로서 해야 할 일에 대해 책임감을 가져야한다. 따라서 자신이 맡은 일에 대한 책임감을 기르는 교육이 필요하다고 판단하였다.

(4) 스트레스 대처(coping with stress)

학생선수들은 폐쇄적인 환경에 있기 때문에 스트레스 해소를 할 수 있는 요소가 부족한 것으로 나타났다. 또한 운동을 그만두고 학업으로 받는 스트레스를 효과적으로 극복하는 데 어려움이 있다고 생각하였다. 이를 바탕으로 스트레스 대처 전략 교육이 필요한 것으로 보인다.

“숙소에 갇혀있다 보니까 답답하고 스트레스 받을 때 너무 힘들어요. 혼자 스트레스를 대처할 수 있는 방법이 있다면 스트레스를 받을 때 잘 극복할 수 있을 거 같아요.” (학생선수 5, 투척 14세)

“제가 경험한 선수입니다. 이 선수는 집에서 스트레스를 많이 받아서 숙소나 운동을 할 때 자해를 했습니다. 이러한 선수는 제대로 된 훈련에 참여하기 어려울 뿐더러 숙소생활도 어려워했습니다.” (지도자 1, 핸드볼 48세)

“사람은 매일 달릴 수가 없고 과부하가 되면 효율성이 떨어진다고 생각해요. 학생선수도 마찬가지로 스트레스가 많으면 의지가 없어지고 쉽게 포기하며 반복적인 실수를 하는 편입니다... 학생선수들은 스트레스를 풀기 위해 간혹 노래방, 영화관, 게임방에 가는데 이러한 활동을 지속적으로 제공하는 데 어려움이 있기 때문에 개개인에게 스트레스 대처법을 알려준다면 좋을 거 같아요.” (지도자 14, 태권도 39세)

“학생선수들은 스트레스를 많이 받는데 이를 풀지 못해요. 그래서 스트레스를 풀 수 있는 방법을 선수 성향에 맞추어 제공해주는 것이 중요합니다. 근데 고등학교, 대학교까지 죽어라 열심히 해야 하는 상황이기 때문에 큰 상관은 없는데 이 선수들이 성장해서 일반부(성인팀)에 와서는 실력이 종이 한 장 차이이기 때문에 스트레스 대처가 너무 중요한데 계속 운동만 한다고 이것이 해결되는 것이 아닌 거 같아요.” (지도자 5, 양궁 37세)

“운동을 중간에 그만 두니까 아이가 학업을 따라가느라 스트레스에 많이 노출되어 있어요. 본인이 힘들니까 학생신분에 맞지 않은 행동을 하려고해요. 일을 시작해서 돈을 벌고 싶다할 때도 있고 최근에는 타투를 하고 싶다고 말했어요.” (학부모 6, 테니스 46세)

연구 참여자들은 학생선수들이 효과적이고 효율적인 스트레스 대처를 위해 대처 방법을 요구하였기 때문에 스트레스 원인을 스스로 분석하고, 이를 대처하기 위한 전략을 배우는 교육이 필요하다고 생각하였다. 또한 학생선수들의 스트레스 자가진단을 위해 미술심리를 활용하여 학생선수들이 스트레스 정도를 인지할 수 있는 교육이 필요하다고 생각하였다.

(5) 협동(cooperation)

FGI와 심층면담을 분석한 결과 지도자와 학부모는 협동의 중요성을 강조하고 있지만 학생선수들은 협동에 대한 인터뷰 내용이 운동 상황에서만 빗대어 나타났다. 지도자와 학부모는 운동에서의 협동은 물론 일상생활에서의 협동이 필요하다고 응답했기 때문에 협동심을 기를 수 있는 교육이 필요한 것으로 보인다.

“간혹 자기로 인해 승리를 하고 싶다는 욕구 때문인지 몰라도 팀 동료들 믿지 않고 혼자 무언가를 보여주려고 합니다. 특히, 중요한 경기일 때마다 그런 모습이 많이 나타납니다.” (학생선수 9, 아이스하키 18세)

“요즘 선수들은 이기적인 성향이 있습니다. 함께 더불어 가는 사회에 나아가게 되면 선수들은 적응하는 데 어려움을 겪을 거 같아요. 그래서 선수들에게 함께 하는 의식을 심어주었으면 좋겠어요.” (지도자 7, 철인 3종 38세)

“개인주의 성향이 너무 강한 친구들이 종종 있습니다. 자기 이익만 추구하다보니 단체생활에 적응하지 못하고 힘들어하는 선수들이 있습니다. 심한 경우는 운동을 그만 두는 선수들도 있어요.” (지도자 9, 수영 37세)

“선수들에게 나만 잘하는 것이 아니라 함께 잘해야 성공할 수 있다는 것을 알려줘야 한다고 생각합니다. 왜냐하면 사람은 삶을 살아가는데 있어서 집단에 속해있습니다. 집단이 크던 작던 그 안에서 서로 이끌어주며 목표를 향해 나아가기 때문에 단체종목 선수들도 이러한 이야기를 명확하게 말해주지 않으면 모르는 경우도 적지 않아요.” (지도자 2, 핸드볼 48세)

“시합을 하는데 아이가 주전으로 못 들어갔어요. 자신의 포지션에 자기보다 못한 친구가 들어갔는데 너무 짜증을 내고 인정을 못했어요. 단체종목은 전략적으로 주전이 달라질 수 있기 때문에 개인의 희생이 어느 정도 필요하다고 생각합니다. 이런 부분을 어렸을 때부터 잡아준다면 나중에 팀이나 조직 발전을 위해 희생하는 성인이 될 수 있을 거 같아요.” (학부모 1, 아이스하키 44세)

인터뷰 결과를 바탕으로 학생선수들의 협동능력을 향상시키기 위해 삶을 살아갈 때 타인과 함께해야 하는 것이 필요하다고 인지시킴으로서 공동체 의식을 심어주는 것을 교육내용으로 포함시켰다. 그리고 공동의 목표를 달성하기 위해 동료를 믿고 각자 역할을 수행해야 함을 일깨워줌으로서 팀워크의 중요성을 알려주는 것과 팀이나 조직의 목표를 달성하는 과정에서 모든 사람들이 원하는 것을 얻지 못하기 때문에 협동과정에서 구성원들의 희생이 중요하다고 깨우치는 교육이 필요하다고 판단하였다.

(6) 공감(empathy)

연구 참여자들은 공감능력이 부족하다고 응답하였다. 학생선수들은 타인을 먼저 이해하고 배려하지 않을뿐더러 자신에게 피해가 오지 않는다면 위험한 물건이 있어도 신경 쓰지 않는다는 것을 알 수 있었다. 또한 타인과의 경쟁에서 이겨야하는 스포츠 환경에서 타인을 생각하는 것은 제한적이기 때문에 이와 관련된 교육이 필요할 것이라고 생각하였다.

“상대방 입장에서 이해해보는 것도 필요하다고 생각합니다. 왜냐하면 동료들을 보면 대부분 자기중심적인 성향을 가지고 있어요... ‘나한테 피해만 안 오면 돼’ 라는 식의 생각을 가지고 있어요.” (학생선수 13, 근대5종 15세)

“선수들은 자신이 먼저 이해와 공감을 받기를 원합니다. 하지만 서로 받기만 하면 이해와 공감을 해주는 사람이 없기 마련입니다. 그래서 선수들에게 먼저 타인을 이해하고 공감해주는 능력을 길러주어 긍정적인 상호작용이 나타났으면 좋을 거 같아요.” (지도자 14, 태권도 39세)

“저는 제가 선수생활을 했을 때 지도자들이 선수를 이해해주는 것이 좋았습니다. 그래서 저는 지금 지도할 때 선수가 처해있는 상황이나 입장을 긍정적으로 이해시켜주면서 다독여주고 안 좋은 상황에서 좋은 상황으로 전환시킬 수 있는 생각을 하도록 반복적으로 이야기 해주고, 다른 선수와 비교하지 않고, 남이 잘되는 것에 대해서 ‘나는 왜 안 되나 이렇게 생각하지 않고 너도 잘할 수 있다.’라고 타인과 다름을 인정할 수 있게 지도를 하고 있습니다.” (지도자 5, 양궁 37세)

“타인을 생각하는 것이 부족한 거 같아요. 집에서 아이를 살펴보면 위험한 물건이 있는데도 불구하고 본인과 상관없다고 생각하면 치을 생각을 안하더라구요.” (학부모 9, 핀수영 45세)

인터뷰 결과를 바탕으로 학생선수들의 공감능력을 향상시키기 위해 타인과 다름을 인정하고, 도움을 주고받을 수 있는 교육 내용을 포함시켰다. 그리고 학생선수들이 주변 환경으로부터 위험인자를 인지하고 타인을 생각할 수 있도록 ‘넛지(nudge)’를 활용하여 스포츠 환경 속에서 넛지를 실천하는 교육이 필요하다고 판단하였다.

(7) 의사소통(communication)

연구 참여자들은 학생선수들에게 의사소통 능력이 필요하다고 응답하였다. 학생선수의 경우 차분하게 말을 할 수 있고, 타인의 고민을 들어주고 이에 대한 조언을 해주는 성인이 되고 싶다고 응답하였다. 지도자들은 선수와 의사소통에 있어서 불편함을 호소하였다. 마지막으로 학부모는 선수와 지도자 간의 활발한 의사소통을 통해 더 나은 미래를 만들 것이라고 응답하였다.

“말을 할 때 두서없이 말을 하거나 능력이 없는 사람이 되고 싶지 않아요.” (학생선수 1, 핀수영 15세)

“아랫사람에게 잘못된 일이 있을 때 타일러 주고 고민을 들어 줄 수 있도록 의사소통 능력이 좋은 사람이 되어야합니다.” (학생선수 10, 아이스하키 18세)

“제가 아이들에게 질문을 하면 ‘예’, ‘아니요’ 와 같이 단답형으로 대답합니다. 그래서 왜 아니라고 생각해 라고 질문하면 아이들은 대부분 ‘그냥이요.’라고 말합니다. 선수들이 의사표현을 하지 않으면 지도자들이 대책 방안을 제시하기 힘들어요. 운동뿐만 아니라 사회에 나아가서도 의사소통을 우선이라고 생각합니다. 아마도 말을 못하게 하는 지도자가 있었기 때문에 선수들이 이렇게 되지 않았을까 생각이 듭니다.” (지도자 6, 양궁 42세)

“학생선수들에게 자기 의사표현의 중요성을 항상 알려주지만 그렇게 하지 못하는 선수들이 부분적으로 있습니다.” (지도자 3, 펜싱 44세)

“선생님이 어린 선수일수록 운동뿐만 아니라 같이 소통할 수 있는 시간을 갖는 게 중요하다고 생각합니다.” (지도자 5, 양궁 37세)

“지도자와 소통이 원활했으면 좋았을 거 같아요. 지도자와 소통이 잘 이루어지지 않아서 한 단계 발전할 수 있는 시기에 그러지 못했던 것이 아쉬움으로 남아요.” (학부모 6, 테니스 46세)

인터뷰 결과를 바탕으로 학생선수들의 의사소통 능력을 향상시키기 위해 학생선수들에게 의사소통은 타인의 말을 귀담아 듣는 것으로 시작됨을 일깨워줌으로서 경청에 대한 중요성과 나의 명확한 의사표현 방법을 통해 올바른 의사소통을 구사할 수 있는 교육이 필요하다고 판단하였다.

(8) 갈등해결(conflict-resolution)

연구 참여자들은 학생선수들에게 갈등해결 능력이 필요하다고 응답하였다. 학생선수들은 지도자, 부모, 그리고 동료들과 갈등이 생기면 해결하기보다 회피하는 성향을 보이는 경우가 나타났다. 학생선수들의 인터뷰에서는 갈등이 생겼을 때 해결하고 싶지만 이를 어떻게 해야 할지 모르겠다고 응답하였다. 따라서 학생선수들이 문제 상황을 객관적으로 판단하고 대처하는데 어려움이 있기 때문에 이와 관련된 교육내용이 필요하다고 생각하였다.

“부모님과과의 갈등은 제가 운동을 하기 싫은 날이 있을 때 억지로 하라고 할 때 갈등이 생겨요.” (학생선수 2, 펜수영 17세)

“선수들은 문제 상황에 마주하였을 때 직접 해결하는 능력이 부족합니다. 특히, 타인과의 갈등이 발생하면 본인이 스스로 해결하기보다 무조건 부모나 지도자한테 의지를 합니다. 부모나 지도자의 도움 없이 선수들이 직접 해결한다면 문제 상황이 왜 발생했는지 생각하는 시간을 가질 수 있어요” (지도자 14, 태권도 39세)

“운동 때문에 아이와 아버지는 갈등이 많이 생겼었어요. 그때마다 아버지는 대화를 통해서 해결하려고 했지만 아이는 방으로 들어가면서 대화를 피했어요. 제가 아이를 다독이며 중재하기 전까지는 아버지와 갈등을 해결하지 않으려고 해요. 그래서 제가 어쩔 수 없이 개입해서 겨우 해결하는 편이에요.” (학부모 7, 야구 50세)

인터뷰 결과를 바탕으로 학생선수들의 갈등해결 능력을 향상시키기 위해 갈등에 대한 이해, 자신의 갈등해결 유형에 대한 장·단점을 파악, 갈등해결 전략을 세우는 방법이 포함된 교육내용이 필요하다고 판단하였다.

제4장 연구 2

제1절 연구방법

제2절 연구결과

제1절 연구방법

가. 전문가 구성

라이프스킬 프로그램을 개발하기 위해 전문가 집단을 구성하였다. 전문가는 스포츠심리학 박사학위 소지자 2명, 진로 및 적성 분야 전문가인 교육학 박사 1명, 라이프스킬과 관련된 연구를 다년간 진행하고 실제 프로그램을 적용한 경험이 있는 스포츠심리학 박사과정 2명으로 구성하였다. 모든 전문가는 선수 출신이거나 엘리트 스포츠 환경이나 구조를 잘 이해하고 있었기 때문에 학생선수들의 생활 패턴, 고충, 고민 등에 쉽게 공감할 수 있었다. 이들은 필요에 따라 개별적으로 현장 전문가(코치, 감독, 교사)에게 질문을 구해 현장적용 가능성에 대해 검토하기도 하였다.

나. 프로그램 개발 절차

프로그램 개발은 다음과 같은 절차를 거쳤다.

첫째, 1차 전문가 회의를 개최하여 연구 1로 도출된 결과에 대해 논의하였다. 이 과정에서는 전문가들에게 연구 1의 결과를 이해시키고 프로그램의 목적과 구성 및 방향성을 설정하였다. 이후 각자 담당할 영역과 라이프스킬을 선정하여 업무를 분담하였다.

둘째, 각자의 담당 영역에 대한 자료를 조사하고 개발 방향을 설정하였다. 각 전문가는 자신이 조사한 내용을 요약 및 정리하였다.

셋째, 2차 전문가 회의에서는 각 전문가가 조사한 자료를 바탕으로 프로그램의 개발 방향을 발표하고 피드백을 주고받았다. 이 과정에서 프로그램의 구체적인 활용교구, 교수법, 차시, 시간, 활동유형 등과 같은 구체적인 내용들이 확정되었다.

넷째, 설정된 내용에 맞게 각 전문가는 담당 프로그램을 예비로 개발하였다. 대략적인 주제와 활동 목적, 그리고 활동 방법 등이 포함된 예비 프로그램으로 시뮬레이션이 가능한 수준까지 개발하였다.

다섯째, 3~5차 전문가 회의는 예비 프로그램에 대한 지속적인 수정 과정이다. 한 명의 전문가가 개발한 예비 프로그램을 다른 전문가들에게 설명 및 발표하고 동료 전문가들은 각자의 의견을 제시한 뒤, 예비 프로그램에 대해 논의하였다. 담당 전문가는 지적받은 사항을 수정 및 보완하고 다음 전문가 회의에서 다시 발표하였다. 이처럼 3~5차시까지의 전문가 회의는 동료 간 검토와 세미나를 통해 수차례에 걸쳐 프로그램을 수정·보완하였다.

마지막, 총 5차례에 걸친 전문가 회의와 개발과정 끝에 최종적인 라이프스킬 프로그램을 개발하였다. 이에 대한 절차는 <그림 4>와 같다.



그림 4. 연구 2의 프로그램 개발 절차

제2절 연구결과

가. 전문가 회의 결과

(1) 1차 전문가 회의

1차 전문가 회의는 연구 1의 결과로 범주화된 라이프스킬 개념과 요인을 전문가 집단이 이해하고 프로그램의 목적을 설정하는 것이 목적이었다. 따라서 각 전문가들은 라이프스킬 개념적 모델(Hodge et al., 2013; Jacobs & Wright, 2018; Pierce et al., 2017)을 기반으로 논의하여 프로그램 목적을 수립하였다. 라이프스킬 프로그램은 숙소생활 속에서 반복적인 삶을 살아가면서 사회경험이 부족한 학생선수들이 사회에 쉽게 적응할 수 있도록 장려하는 것이다. 따라서 라이프스킬 프로그램의 목적은 학생선수들이 라이프스킬을 이해하고 일상생활에 실천함으로써 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 것으로 정의한다. 이에 더해 전문가들은 라이프스킬 프로그램이 참여자들의 흥미와 지속적인 참여율을 고려하여 실천 지향적이고 행동지향적인 활동 내용을 포함해야 한다고 합의하였다.

(2) 2차 전문가 회의

2차 전문가 회의는 1차 전문가 회의에서 설정된 내용을 바탕으로 각 전문가들이 조사한 자료를 살펴보았다. 여러 분야의 자료들이 활용되었고 각 분야의 관점에서 접근하고 이를 중재하기 위한 세부적인 전략을 마련하는 데 주된 목적을 두었다. 이후 라이프스킬 요인에 대한 전문가들의 개별 자료를 취합하고 전문가 집단 전체의 논의를 통해 가장 합리적인 구성 내용을 합의하였다. 이러한 과정은 모든 전문가가 동의하여 합의에 이를 때까지 진행되었다.

대표적인 예로, 자기인식, 긍정적 태도, 자기표현과 같은 라이프스킬은 자신감을 향상시키는 데 도움이 된다고 판단하여 교육과정의 콘텐츠로 활용하였다. 감정조절, 시간관리, 자기관리는 독립된 라이프스킬로 구분하는 데 있어서 자기조절과 매우 유사성을 가질 뿐만 아니라 세 가지 요소보다 큰 개념으로 판단되어 자기조절 영역으로 포함시켰다.

또한 다름 인정, 도움주고받기는 타인을 이해하고 정서적으로 교감이 될 수 있는 기반을 마련해줄 수 있다고 판단하여 공감이라는 영역에 포함시켰고, 공동체 의식, 팀워크, 자기희생은 집단 내에서 요구되는 요소들로서 청소년들의 협동심을 기를 수 있다고 판단하여 협동 영역에 포함시켰다.

또한 라이프스킬 프로그램의 구체적인 차시 구성, 활용 교구, 교수법, 준비물, 시간 등과 같은 내용에 대해 논의하였다. 이 과정에서 라이프스킬 교육에 필요한 도구로 워크시트(worksheet) 개발이 결정되었고 차시별 적용 시간은 50분으로 설정하였으며 참여자들의 동기를 유발하기 위해 가능한 영상자료를 활용하기로 합의되었다.

(3) 3~5차 전문가 회의

3~5차 전문가 회의에서는 2차 전문가 회의로 개발된 예비 프로그램을 수정·보완하는 과정을 반복하였다. 구체적으로, 3차 전문가 회의에서는 개발된 라이프스킬 프로그램을 현장에 적용하기 위한 방법의 논의가 이루어졌다. 크게 라이프스킬 프로그램 차시 구성, 적용시간, 교육 도구, 그리고 중재자를 위한 가이드라인에 대해 논의하였다. 프로그램 차시구성은 요인 당 최대 3차시로 구성하는 것으로 결정하였다. 8개 라이프스킬 요인에 많은 차시가 구성된다면 현장에서 활용하는 데 어려움이 있다는 의견을 반영하였다. 교육시간은 중·고등학생의 수업시간과 유사한 50분으로 구성하였다. 학생선수들에게 익숙한 교육시간을 통해 집중력을 유지해야한다는 의견을 반영하였다. 교육에 필요한 도구는 모든 차시에 공통적으로 워크시트와 비디오 영상을 구성하였다. 다양한 교육 도구는 교육자들이 현장에서 사용하는 데 어려움을 느낄 수 있다는 의견을 반영하였다.

4차 전문가 회의에서는 중재자를 위한 가이드라인에 대해 논의가 이루어졌다. 가이드라인은 요인별 수업지도안으로 구성하였으며 수업지도안은 교육자의 프로그램 이해와 교육내용이 학생선수들에게 효과적으로 전달되는데 도움이 된다는 의견과 교육자의 명확한 지도과정과 방법으로 학습활동이 분명해진다는 의견을 반영하였다.

5차 전문가 회의에서는 예비로 개발된 라이프스킬 프로그램을 전체적으로 검토하여 현장적용에 대한 적합성을 검토하였다. 자신감의 자기소개 스피치에서 스포츠 현장을 고려한 자기소개 방법을 고려해야한다는 의견을 반영하여 상황적 예시를 ‘새로운 팀에 갔을 때’ 혹은 ‘유명선수가 되었을 때’를 수정하였다. 그리고 협동의 공동체 의식에서 ‘Trust Fall’ 활동을 할 때 안전성을 고려하여 안전장비가 필요하다는 의견을 반영하여 체조 매트를 구성하였다.

이상의 내용을 바탕으로 개발된 프로그램은 PEALS(Program to Enhance Athletes' Life Skills)라고 명명하였다. ‘peals’는 ‘크게 울리다’라는 사전적 의미를 함유한 단어이기도 하며, 국내 학생운동선수들이 스포츠 환경에서 라이프스킬을 학습·개발하여 행복한 삶을 살아가는 데 보탬이 된다는 의미를 함축하고 있다. PEALS의 내용은 아래 <표 6>에 제시하였다.

표 6. PEALS의 구성

차원	라이프스킬	차시별 교육 주제	차시목표
개인 차원	목표설정 (Goal setting)	과정목표와 결과목표	■ 목표설정에 대한 일반적인 지식을 바탕으로 나의 삶에 대한 최종목표를 설정할 수 있다.
		SMART한 목표설정	■ SMART 기법을 활용하여 스포츠 상황과 관련한 나만의 구체적인 목표를 수립할 수 있다.
		목표관리	■ 목표관리의 중요성을 이해하고, 평가지표와 피드백을 통하여 목표를 재설정 할 수 있다.
	자신감 (Confidence)	나의 장점과 단점지능 찾기	■ 자신 장점과 단점지능을 명확하게 파악하여 자신감을 형성한다.
		마인드셋(태도의 전환)	■ 성장의 긍정적인 측면을 이해하고 자신의 미래를 긍정적인 태도로 받아들이며 미래에 대한 자신감을 갖는다.
		자기소개 스피치	■ 타인 앞에서 자신을 소개함으로써 자신감을 키울 수 있다.
	자기조절 (Self-Regulation)	감정조절 하기	■ 감정을 적절하게 표현하기 위해 바르게 판단하는 능력을 기른다.
		시간관리 하기	■ 불필요한 시간을 제거할 수 있다. ■ 시간 할애 비중을 중요도에 따라 구분할 수 있다.
		책임감	■ 책임감의 중요성을 이해하고, 자신이 맡은 일에 대하여 책임을 다 할 수 있다.
	스트레스 대처 (Coping with stress)	스트레스 이해하기	■ 스트레스의 개념을 알고 이해할 수 있다. ■ 자신이 받는 스트레스의 원인을 파악할 수 있다.
		스트레스에 대한 생각 바꾸기	■ 스트레스 예방 방법으로 생각을 바꾸는 법을 알고 실천할 수 있다. ■ 나만의 스트레스 대처 전략을 세우고 실천할 수 있다.
		스트레스 대처기술	■ 스트레스 대처의 개념을 알고 이해할 수 있다. ■ 스트레스 대처 기술을 찾고 그에 따른 결과를 예측할 수 있다.
대인 차원	협동 (Cooperation)	공동체 의식	■ 좋은 공동체를 만들기 위해 필요한 요소들을 알 수 있다. ■ 좋은 동료관계를 만드는 방법을 알고 실천할 수 있다.
		팀워크	■ 자신이 속한 팀의 팀워크 성향을 알 수 있다. ■ 우리 팀의 강점과 단점을 파악하고 보완하는 방법을 실천할 수 있다.
		자기희생	■ 팀을 위해 필요한 개인의 책임과 헌신을 알고 실천할 수 있다. ■ 고마운 동료에게 감사의 마음을 전하고 헌신을 느낄 수 있다.
	공감 (Empathy)	다름 인정하기	■ 게임을 통하여 타인의 감정에 공감하는 법을 익힐 수 있다.
		도움 주고받기	■ 포대상담으로 친구의 어려움을 알고 도움을 주고받을 수 있다.
		넋지	■ 넋지에 대한 의미를 이해하고 스포츠상황에서 실천할 수 있다.
	의사소통 (Communication)	경청하기	■ 올바른 경청 자세와 방법에 대해 숙지하고 스포츠상황에서 실천할 수 있다.
		의사소통 기술	■ 올바른 의사소통 기술에 대해 숙지하고 스포츠상황에서 활용할 수 있다.
	갈등 해결 (Conflict resolution)	갈등 이해하기	■ 갈등의 부정적 기능과 긍정적 기능에 대해 이해할 수 있다. ■ 나의 갈등 대처 유형을 파악할 수 있다.
		갈등상황 인식하기	■ 나의 갈등해결 유형과 장점 및 보완점을 알 수 있다.
		갈등 대처하기	■ 갈등을 해결하기 위해서 필요한 전략을 알고 실천할 수 있다. ■ 갈등해결 전략을 세울 수 있다.

나. PEALS의 세부 내용

(1) 목표설정

인터뷰 결과, 대부분의 학생선수가 지니고 있는 목표는 지나치게 단편적인 것으로 드러났다. 즉, 이들의 최종목표는 지나치게 스포츠에만 국한되어 있었다. 가령, 국가대표가 되는 것이 최종목표라든지 또는 이번 대회에서 금메달을 따는 것이 목표라는 응답이 대부분이었다. 이러한 내용을 살펴보면, 학생선수들은 지나치게 결과 지향적이면서 동시에 제한적인 것으로 볼 수 있다. 따라서 학생선수들의 목표설정 능력을 향상시키기 위해서 자신의 최종목표를 탐색하는 방법, 최종목표에 대한 구체적인 과정목표를 수립하는 방법, 그리고 과정목표들을 체계적으로 관리할 수 있는 방법을 교육하고자 하였다.

학생선수들에게 가장 중요하다고 판단되는 목표설정 요인을 8가지 라이프스킬 요인 중 첫 번째로 구성하였으며, 목표설정은 크게 1차시 과정목표와 결과목표, 2차시 SMART 목표설정, 3차시 목표관리를 포함하고 있다. 이에 대한 구체적인 수업지도안 내용은 아래 <표 7, 8, 9>와 같다.

표 7. 목표설정 1차시: 과정목표와 결과목표

영역	개인_목표설정 과정목표와 결과목표	차시	1
목표	■ 목표설정에 대한 일반적인 지식을 바탕으로 나의 삶에 대한 최종목표를 설정할 수 있다.		
준비물	워크시트, 비디오 영상		
활동유형	강의식		
수업요약	1) 목표설정의 중요성 소개 2) 목표설정 이론의 개념 숙지 3) 자신이 하고 싶은 것 모두 작성하기 4) 삶의 최종 목표를 선택하고 계획하기 5) 교육자의 마무리		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석 확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습 목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기 유발	■ 영상시청 -최종목표설정 영상을 시청한다. ■ 목표설정 질문 -목표설정 경험과 중요성에 대해 질문한다. 예) 여러분은 언제 목표를 설정하나요? 예) 목표는 왜 설정해야 할까요?	-영상을 시청한 후 최종목표설정의 중요성을 느끼고 활동에 대한 흥미를 갖는다. -목표설정의 중요성을 인지하고 교육자의 질문에 적극적으로 반응한다.	10	(준비물) 비디오 영상
전개	활동 1	■ 최종목표 찾기 -선수들에게 이루고 싶은 목표 25가지를 모두 적어보게 한다. -작성한 25가지 목표 중에서 5가지 선택 후 가장 이루고 싶은 목표 1가지만 선택하도록 한다.	-선수들은 교육자의 지시에 따라 25개의 목표를 워크시트에 작성한다. -5가지 목표에 동그라미 표시를 한 후 최종목표 1개에 별표시를 한다.	10	(준비물) 워크시트
	활동 2	■ 단계목표 설정하기 -최종목표를 성취하기 위해 필요한 목표 5가지를 마인드맵을 통해서 만들도록 한다.	-교육자의 지도에 따라 선수들은 마인드맵을 만든다.	20	(준비물) 워크시트
정리	학습 정리	■ 복습하기 -나머지 20개의 목표는 선수들이 관심을 두지 말아야할 장애물이라고 설명한다.	-선수들은 20개의 장애물을 이해하고 다짐을 한다.	3	
	차시 예고	■ SMART 목표설정			

표 8. 목표설정 2차시: SMART 목표설정

영역	개인_목표설정 SMART 목표설정	차시	2
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ SMART 기법을 활용하여 스포츠 상황과 관련한 나만의 구체적인 목표를 수립할 수 있다. 		
준비물	워크북, 비디오 영상		
활동유형	강의식, 발표		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 목표설정의 중요성 소개 2) 목표설정 이론의 개념 숙지 3) SMART 기법 소개 4) SMART 기법을 활용하여 나만의 목표를 수립하기 5) 개인별 발표 6) 교육자의 마무리 		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석 확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습 목표 제시	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다. 	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기 유발	<ul style="list-style-type: none"> ■ 영상 시청하기 -목표설정과 관련된 영상을 시청한다. 	-영상을 시청한 후 구체적인 목표설정의 중요성을 느끼고 활동에 대한 흥미를 갖는다.	8	(준비물) 비디오 영상
전개	활동 1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 성취목표 성향 파악하기 -선수들에게 성취목표성향 설문지를 나눠준다. -구체적인 활동 방법에 대해 소개한다. 	-설명을 들은 선수들은 집중하여 설문지를 작성한다.	8	(준비물) 성취목표성향 설문지

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표 이해하기 -과정목표와 결과목표의 개념을 설명한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -교육자의 설명을 듣고 과정목표와 결과목표를 구분할 수 있다. 	5	(준비물) 워크시트
	활동 2	<ul style="list-style-type: none"> ■ SMART 기법이해하기 -SMART 기법을 구체적으로 설명한다. -선수들이 SMART 기법을 이해했는지 질문을 통해 확인한다. 예) SMART 기법에 대해 이해되지 않는 부분이 있나요? -SMART 기법을 학생선수들에게 적용하도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -SMART 기법을 이해한다. -이해가 되지 않는 부분에 대해서는 손을 들고 질문한다. 예) A인 행동지향적인 목표가 잘 이해가 안 됩니다. -SMART 기법을 활용하여 결과목표를 구체적으로 설정한다. 	15	(준비물) 워크시트
정리	학습 정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 복습하기 -기존에 작성했던 최종목표와 SMART 기법을 활용한 목표를 비교한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -선수들은 SMART 기법을 적용한 목표설정이 구체적이고 실현가능한 것이라고 받아들인다. 	7	
	차시 예고	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감정조절 			

표 9. 목표설정 3차시: 목표 관리

영역	개인_목표설정 목표 관리	차시	3
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표관리의 중요성을 이해하고, 평가지표와 피드백을 통하여 목표를 재설정 할 수 있다. 		
준비물	워크시트, 비디오 영상		
활동유형	강의식		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 목표관리의 중요성 이해 2) 목표관리 개념 숙지 3) 목표관리 평가지표 만들기 4) 피드백을 통한 목표 재설정 5) 교육자의 마무리 		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석 확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습 목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기 유발	■ 목표설정 설명하기 -목표관리에 대한 중요성을 설명한다.	-목표관리의 중요성을 이해하고 프로그램 활동에 흥미를 갖는다.	5	<자료> 비디오 영상
전개	활동1	■ 목표관리 개념 이해하기 -목표관리 개념과 절차를 구체적으로 설명한다.	-궁금한 점에 대해 질문하고 개념과 절차를 이해한다.	10	<자료> 워크시트
		■ 평가지표 만들기 -이전에 설정한 단계목표를 작성하도록 유도한다. -단계 목표를 달성하기 위한 세부 목표를 작성하도록 유도한다. -달성하지 못한 선수들에게 달성하지 못한 이유를, 성취한 선수들은 새로운 목표를 구체적으로 작성하도록 유도한다.	-선수들은 각자의 단계 목표를 워크시트에 작성한다. -세부 목표를 작성하고 평가 지표에 달성여부를 표시한다. -이유를 작성하고 새로운 세부 목표를, 성취한 선수들은 난이도가 높은 목표를 계획한다.	25	<자료> 워크시트
정리	학습 정리	■ 복습하기 -목표 달성 과정을 교육자가 직접 살펴보면서 재 목표설정에 대한 정보를 제공하여 목표관리 방법에 대해 다시 한 번 생각하는 시간을 갖는다.	-선수들은 교육자의 피드백을 받고 부족했던 부분을 채워 넣고 목표관리 방법을 완벽하게 숙지한다.	3	(유의) 생활 속에서 실천 가능한 다짐을 하도록 한다.
	차시 예고	■ 자기조절(감정조절)			

(2) 자기조절

학생선수들은 외부 환경으로부터 유혹을 견뎌내고 자신이 해야 할 일을 성실하게 임하기 위해 책임감이 필요하다. 따라서 자신의 감정을 이해하고 감정을 올바르게 표현하는 방법, 불필요한 시간을 줄이고 중요도에 따른 시간분배 방법, 그리고 자신의 맡은 역할에 성실하게 임하거나 책임감을 갖는 태도를 갖출 필요가 있다.

라이프스킬 프로그램의 두 번째 요인인 자기조절은 크게 1차시 감정조절, 2차시 시간관리, 3차시 책임감으로 구성된다. 아래 <표 10, 11, 12>는 각 차시의 수업내용을 요약한 것이며, 차시별 구체적인 수업지도안은 <부록>에 첨부하였다.

표 10. 자기조절 1차시: 감정조절

영역	개인_자기조절 감정조절	차시	1
목표	■ 감정을 적절하게 표현하기 위해 바르게 판단하는 능력을 기른다.		
준비물	워크시트, 비디오 영상		
활동유형	강의식, 토론		
수업요약	1) 감정조절의 중요성 소개 2) 분노에 대한 자신의 반응을 파악 3) 분노 다스리는 방법을 제공 4) 개인별 분노 대처 전략을 설계 5) 교육자의 마무리		

표 11. 자기조절 2차시: 시간 관리

영역	개인_자기조절 시간 관리	차시	2
목표	■ 불필요한 시간을 제거할 수 있다. ■ 시간 할애 비중을 중요도에 따라 구분할 수 있다.		
준비물	워크시트, 비디오 영상		
활동유형	강의식		
수업요약	1) 시간 관리의 중요성 소개 2) 자신의 시간관리 상태를 파악 3) 3E 원리 이해 4) 아이젠하워 매트릭스 만들기 5) 교육자의 마무리		

표 12. 자기조절 3차시: 책임감

영역	개인_자기조절 책임감	차시	3
목표	■ 책임감의 중요성을 이해하고, 자신이 맡은 일에 대하여 책임을 다 할 수 있다.		
준비물	워크시트, 비디오 영상, 도미노		
활동유형	강의식, 토론, 협동 학습		
수업요약	1) 책임감의 중요성 소개 2) 책임감 개념 이해 3) 창의적인 도미노 만들기 4) 활동에 대한 소감문 작성하기 5) 교육자의 마무리		

(3) 자신감

자신감은 선수, 지도자, 학부모 모든 연구 참여자 집단이 필요성을 요구한 요인이다. 학생선수들은 해당 분야에서 자신감을 가지고 있지만 자신의 분야가 아닌 것에 대해서 자신감이 부족하다. 특히, 학생선수들은 자신인식이 부족하기 때문에 제2의 삶을 대하는 자세에 있어서 무엇을 해야 하는지 어려움을 겪는다. 그리고 타인의 앞에서 자신을 표현하는 것에 어려움을 나타냈다. 따라서 학생선수들의 자신감을 향상시키기 위해서 자신의 장점과 단점지능을 파악하고 새로운 도전에 대한 긍정적인 태도를 가지며 타인 앞에서 자신의 생각과 의견을 표현하는 태도를 함양할 필요가 있다.

자신감은 1차시 나의 장점과 단점지능 찾기, 2차시 마인드 셋(태도의 전환), 3차시 자기소개 스피치로 구성되어 있다. 교육내용의 요약은 <표 13, 14, 15>에 제시하였고 구체적인 수업지도안은 <부록>에 제시하였다.

표 13. 자신감 1차시: 나의 장점과 단점지능 찾기

영역	개인_자신감 나의 장점과 단점지능 찾기	차시	1
목표	■ 자신 장점과 단점지능을 명확하게 파악하여 자신감을 형성한다.		
준비물	워크시트		
활동유형	강의식, 토론		
수업요약	1) 교육자의 자신감 이론 강의 2) 자신감 워크시트 1/3 (나의 장점과 단점지능 찾기) 3) 선수 스스로 워크시트 활동(쓰면서 생각해보기) -> 교육자 피드백 4) 워크시트 내용을 바탕으로 토론 5) 교육자의 마무리		

표 14. 자신감 2차시: 마인드 셋(태도의 전환)

영역	개인_자신감 마인드 셋(태도의 전환)	차시	2
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 성장의 긍정적인 측면을 이해하고 자신의 미래를 긍정적인 태도로 받아들여 미래에 대한 자신감을 갖는다. 		
준비물	워크시트, 비디오 영상		
활동유형	강의식		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 비디오 영상 시청 2) 자신의 마인드셋 유형 측정하기 3) 교육자의 마인드셋 이론 강의 4) 선수 스스로 워크시트 활동(쓰면서 생각해보기) -> 교육자 피드백 5) 교육자의 마무리 		

표 15. 자신감 3차시: 자기소개 스피치

영역	개인_자신감 자기소개 스피치	차시	3
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 타인 앞에서 자신을 소개함으로써 자신감을 키울 수 있다. 		
준비물	워크북, 비디오 영상		
활동유형	강의식, 발표		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 교육자의 자기소개의 중요성 소개 2) 자기소개 작성 및 스피치 방법 소개 3) 나만의 자기소개 작성하기 -> 교육자 피드백 4) 개인별 발표 5) 교육자의 마무리 		

(4) 스트레스 대처

인터뷰에서 학생선수들은 운동 및 학업의 병행으로 인한 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 게다가, 최근 학생선수들에게 요구되는 ‘공부하는 학생선수’라는 정책적 흐름은 이들에게 상당한 스트레스를 유발하는 것으로 보인다. 대부분의 학생선수들은 노래방, PC방 등 외부활동을 통해 스트레스를 해소한다. 그러나 숙소생활을 하는 학생선수들에게 외부활동은 통제되기 때문에 학생선수들은 이를 해소하는 데 어려움을 겪는다. 스트레스를 제대로 해소하지 못한 학생선수들은 운동에 대한 흥미를 잃어버리고 심할 경우 중도탈락하거나 번아웃 현상을 경험하기도 한다. 따라서 제한된 환경 속에서도 효율적으로 스트레스를 대처할 수 있는 능력을 향상시키기 위해 스트레스의 부정적 기능과 긍정적 기능을 이해하고, 스트레스에 대한 인식을 변화시키고, 스스로 스트레스를 대처할 수 있는 역량을 기를 필요가 있다.

스트레스 대처 요인은 크게 1차시 스트레스 이해하기, 2차시 스트레스에 대한 생각 바꾸기, 3차시 스트레스 대처기술로 구성된다. 아래 <표 16, 17, 18>은 각 차시의 수업에 대한 요약이며 구체적인 내용은 <부록>에 첨부하였다.

표 16. 스트레스 대처 1차시: 스트레스 이해하기

영역	개인_스트레스 대처 스트레스 이해하기	차시	1
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 스트레스의 개념을 알고 이해할 수 있다. ■ 자신이 받는 스트레스의 원인을 파악할 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 워크시트, 영상		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 스트레스의 부정적 기능과 긍정적 기능 이해 (영상) 2) 자신의 스트레스 지수 확인 (측정) 3) PSTR 검사를 통해 스트레스 상태를 파악 (검사) 4) 스트레스 원인을 파악 (워크북) 		

표 17. 스트레스 대처 2차시: 스트레스에 대한 생각 바꾸기

영역	개인_스트레스 대처 스트레스에 대한 생각 바꾸기	차시	2
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 스트레스 예방 방법으로 생각을 바꾸는 법을 알고 실천할 수 있다. ■ 나만의 스트레스 대처 전략을 세우고 실천할 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 영상, 워크시트		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 나의 스트레스 대처 경험 떠올리기 2) 스트레스 대처방법 (영상시청) 3) 사례 기반 토론하기 (워크시트) 4) 스트레스에 대한 생각 바꾸기 ASDR (워크시트) 		

표 18. 스트레스 대처 3차시: 스트레스 대처기술

영역	개인_스트레스 대처 스트레스 대처기술	차시	3
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 스트레스 대처의 개념을 알고 이해할 수 있다. ■ 스트레스 대처 기술을 찾고 그에 따른 결과를 예측할 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 영상, 전지(A0사이즈 종이), 색연필 등		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 스트레스 대처의 개념 이해하기 (영상시청) 2) 스트레스를 이기기 위한 대처 기술 탐색 (브레인스토밍) 3) 나만의 스트레스 대처 기술 찾기 (워크시트) 4) 스트레스 나무 만들기 (워크시트) 		

(5) 협동

개인종목과 단체종목에 상관없이 우리나라 청소년들의 미래핵심역량으로 협동은 매우 중요한 요소로 꼽힌다. 개인의 역량이 융합하고 시너지 효과를 만들어냄으로써 개인 및 사회의 발전을 이끌어낼 수 있기 때문이다. 그러나 인터뷰의 결과를 살펴보면, 학생 선수들은 사회적 풍토의 변화에 의해 대부분 개인주의성향을 나타내는 것을 알 수 있었다. 이는 지나친 성과주의, 승리지상 주의 등과 같은 우리나라 스포츠 풍토에서 비롯된 결과로 해석할 수 있다. 만약 선수들의 지나친 개인주의성향이 삶으로 전이될 경우 미래 사회가 요구하는 역량을 발휘하는 데 제한적일 수밖에 없다. 또한 운동선수 이후의 삶을 준비해야 하는 학생선수들이 사회에 보다 빠르게 적응하기 위해서는 협동 또는 타인과의 조화에 대한 인식과 태도를 갖출 필요가 있다.

따라서 협동은 크게 1차시 공동체 만들기, 2차시 팀워크, 3차시 자기희생으로 구성하여 학생선수들이 협동심을 기르기 위해 공동체를 만드는 방법, 집단의 특성을 파악하고 보완하는 방법, 그리고 집단 내에서 개인의 역할과 희생에 대한 중요성을 교육하고자 하였다. 차시별 수업내용의 요약은 <표 19, 20, 21>에 나타나 있으며 구체적인 수업지도안 내용은 <부록>에 제시하였다.

표 19. 협동 1차시: 공동체 만들기

영역	대인_협동 공동체 만들기	차시	1
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 좋은 공동체를 만들기 위해 필요한 요소들을 알 수 있다. ■ 좋은 동료관계를 만드는 방법을 알고 실천할 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 빈 카드 종이(카드 크기 종이)		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 공동체 사회 개념에 대해 이해 (영상시청) 2) 공동체 사회를 만들기 위해서 필요한 것과 우리 팀이 공동체를 이루는 데 필요한 요인 탐색 (공동체 카드) 3) 공동체를 위한 신뢰 경험하기 (trust fall 활동) 4) 우리 팀의 관계 지도 그리기 (워크시트) 		

표 20. 협동 2차시: 팀워크

영역	대인_협동 팀워크	차시	2
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자신이 속한 팀의 팀워크 성향을 알 수 있다. ■ 우리 팀의 강점과 단점을 파악하고 보완하는 방법을 실천할 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 영상, 종이컵, 고무 줄, 명찰 줄		
활동유형	강의식, 체험활동, 워크시트 활동, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 협동 종이컵 쌓기 (활동) 2) 영상을 통해 팀워크의 개념에 대해 이해 (영상시청) 3) 설문지를 활용하여 우리 팀의 성향을 파악 (측정) 		

표 21. 협동 3차시: 자기희생

영역	대인_협동 자기희생	차시	3
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 팀을 만들기 위해서 필요한 개인의 책임과 헌신을 알고 실천할 수 있다. ■ 고마운 동료에게 감사의 마음을 전하고 그 사람의 헌신을 느낄 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 초콜릿, A0(전지) 종이, 색연필		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론, 체험활동		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 팀을 위한 개인의 책임 및 희생 개념 알기 2) 나의 역할 파악하기 3) 고마운 사람에게 초콜릿 선물하기 4) 초콜릿 지도 만들기 		

(6) 공감

‘외판 섬’과 같은 우리나라 전문 스포츠 시스템은 학생선수들이 사회와 단절되게 만든다는 치명적인 제약이 따른다. 이에 따른 다양한 부작용이 나타나고 있지만, 그 중 한 가지는 학생선수들이 스포츠가 아닌 다른 분야의 사람들에 대한 이해와 공감 능력이 현저하게 떨어진다는 것이다. 학생선수들은 스포츠라는 틀 안에서 생활하면서 많은 사람들을 만나는데 제한적이기 때문이다. 게다가, 자신과 다른 배경이나 환경에서 자라온 사람의 입장과 사고를 이해하고 서로 다름을 인정하는 태도를 갖추는 것은 이들의 미래 사회 역량과도 직결되는 것이다.

따라서 공감은 1차시 다름 인정하기, 2차시 도움 주고받기, 3차시 넋지로 구성된다. 이를 통해 학생선수들은 공감능력을 향상시키기 위해서 타인과 자신의 다름을 인정하는 방법, 도움을 주고받는 방법, 그리고 넋지를 활용하여 스포츠 상황에서 타인을 생각하는 태도를 갖출 수 있다. <표 22, 23, 24>는 각 차시의 수업내용을 요약한 것이며 구체적인 수업지도안은 <부록>에 첨부하였다.

표 22. 공감 1차시: 다름 인정하기

영역	대인_공감 다름 인정하기	차시	1
목표	■ 게임을 통하여 타인의 감정에 공감하는 법을 익힐 수 있다.		
준비물	PPT(강의자료), 감동적인 CF 영상, 워크북, <학지사 감정카드 90장>		
활동유형	게임식, 토론식		
수업요약	1) 감동적인 CF 영상시청 (PPT활용, 영상시청) 2) 감정카드 게임하기 3) 게임 워크시트 기록해보기 4) 차시 예고		

표 23. 공감 2차시: 도움 주고받기

영역	대인_공감 도움 주고받기	차시	2
목표	■ 또래상담을 통하여 친구의 어려움을 인지하고, 도움을 주고받을 수 있다.		
준비물	또래상담방법 PPT(강의자료), 워크북		
활동유형	강의식, 토론식		
수업요약	1) 또래상담의 방법 및 장점 확인하기 2) 또래상담 직접 시도해 보기 3) 게임 워크시트 기록해보기 4) 차시 예고		

표 24. 공감 2차시: 넋지

영역	대인_공감 넋지	차시	3
목표	■ 넋지에 대한 의미를 이해하고, 스포츠상황에서 실천할 수 있다.		
준비물	PPT(강의자료), 넋지 화면, 워크북		
활동유형	강의식, 실습식, 토론식		
수업요약	1) 생활 속에서 넋지 알아내기(PPT) 2) 넋지 동영상 자료 시청 3) 스포츠 환경에서 넋지가 필요한 상황 발표하기 4) 필요한 넋지 상황을 안내 포스터 만들어보기 5) 만든 포스터 평가하기, 토론하기		

(7) 의사소통

의사소통은 좋은 대인관계를 맺기 위한 기반이 된다. 실제로, 스포츠뿐만 아니라 모든 사회구조는 의사소통으로 인해 갈등이나 대립이 발생하고 반대로 이를 효과적으로 해결하기도 한다. 인터뷰 결과를 살펴보면, 학생선수들은 팀의 동료들은 물론 지도자, 학부모와도 의사소통으로 인한 어려움을 호소하는 것으로 확인되었다. 대표적인 예로, 동료들과는 서로의 의견을 무시하는 언행, 부정적인 감정을 유발하는 언행, 부탁을 무시하는 태도, 타인의 입장을 배려하지 않는 태도 등이 의사소통의 방해요인으로 지목된다. 이에 더해, 학생선수들은 지도자에게 자신의 의사를 명확하게 표현하지 못하기도 하고, 부모의 지나친 간섭에 대해서도 의사소통 문제가 빈번하게 발생한다.

따라서 의사소통은 타인의 말을 귀담아 들을 수 있는 태도를 향상시키고 자신의 감정과 부탁을 전달할 수 있는 말하기 방법과 기술을 전달하는 데 목적이 있다. 구체적으로 1차시는 경청하기, 2차시는 의사소통 기술로 구성된다. 각 차시에 대한 요약 내용은 <표 25, 26>에 나타나 있으며 구체적인 수업지도안은 <부록>에 첨부하였다.

표 25. 의사소통 1차시: 경청하기

영역	대인_의사소통 경청하기	차시	1
목표	■ 올바른 경청 자세와 방법에 대해 숙지하고, 스포츠상황에서 실천할 수 있다.		
준비물	EBS영상자료, 워크북		
활동유형	강의식, 짝활동		
수업요약	1) 경청의 중요성 자료 시청 2) 의사소통에서 바람직한 경청의 기술 학습하기 3) 경청하기 실천해보기 4) 느낌 공유하기		

표 26. 의사소통 2차시: 의사소통 기술

영역	대인_의사소통 의사소통 기술	차시	2
목표	■ 올바른 의사소통 기술에 대해 숙지하고, 스포츠상황에서 활용할 수 있다.		
준비물	EBS영상자료, 책 '센서티브'의 내용 소개, 여우와 두루미 동영상자료		
활동유형	강의식, 개별활동		
수업요약	1) 의사소통 4단계 자료시청 2) 바람직한 의사소통 기술 학습하기 3) 여우와 두루미 워크시트 기입하기 4) 자기 의사소통 진단테스트 기입하고 평가해보기		

(8) 갈등해결

스포츠 환경에는 다양한 갈등요소가 존재한다. 팀 동료 간의 의사소통으로 인한 갈등, 지도자와 선수 간의 갈등, 선수들의 팀워크에 대한 갈등, 성적이나 경기력과 관련된 갈등 등이 대표적이다. 그러나 학생선수들은 이러한 갈등(문제) 상황에 직면했을 때 이를 효과적으로 해결하는 방법을 몰라 상황이 악화되거나 갈등 자체를 회피하고 있는 것으로 나타났다. 또한, 많은 학생선수는 동료와의 갈등이 생겼을 때 당사자와 직접 해결하려 하지 않고 부모님이나 지도자에게 의존하는 경향이 강한 것으로 확인되었다. 의존적 성향은 선수들의 문제해결 능력을 저해할 뿐만 아니라, 스스로 갈등을 해결했을 때 얻을 수 있는 다양한 이점들을 놓치게 만든다. 학생선수들은 문제 상황에 대한 원인을 스스로 파악하고 이를 해결하기 위한 구체적인 전략을 세워 해결해 나아갈 필요가 있다.

따라서 갈등해결 프로그램은 학생선수들의 갈등해결 능력을 향상시키기 위해 갈등의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 이해하고, 자신의 갈등 대처 유형을 파악하고, 나만의 갈등해결 전략을 세우는 방법을 배우는 것이 주된 목적이다. 구체적으로 1차시는 갈등 이해하기, 2차시는 갈등상황 인식하기, 3차시는 갈등 대처하기로 구성된다. 각 차시별 수업내용의 요약은 <표 27, 28, 29>에 제시하였으며, 전체 수업지도안의 내용은 <부록>에 첨부하였다.

표 27. 갈등해결 1차시: 갈등 이해하기

영역	대인_갈등해결 갈등 이해하기	차시	1
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등의 의미에 대해서 이해한다. ■ 갈등의 부정적 기능과 긍정적 기능에 대해 이해한다. ■ 나의 갈등 대처 유형을 파악한다. 		
준비물	PPT(강의자료), 워크시트, 영상		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 스포츠 팀 갈등 사례 시청하기 2) 토론을 통해 갈등에 대한 팀원들의 생각 이해하기 -> 갈등의 긍정적 기능과 부정적 기능을 알고 혜택 인식하기 3) 나의 갈등경험 떠올리고 발표하기 		

표 28. 갈등해결 2차시: 갈등상황 인식하기

영역	대인_갈등해결 갈등상황 인식하기	차시	2
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등의 개념을 파악한다. ■ 나의 갈등해결 유형과 장점 및 보완점을 알 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 쪽지, 전지(A0), 색연필		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 갈등 정의하기 2) 갈등해결 유형 알아보기 3) 갈등해결 유형의 장점과 보완점 파악하기 		

표 29. 갈등해결 3차시: 갈등 대처하기

영역	대인_갈등해결 갈등 대처하기	차시	3
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등을 해결하기 위해서 필요한 전략을 알고 실천할 수 있다. ■ 갈등해결 전략을 세울 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 워크시트		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 갈등해결 경험 공유하기 2) 4단계 갈등해결전략 이해하기 3) 4단계 갈등해결전략 연습하기 		



제5장 논의

이 연구는 국내 학생선수들의 라이프스킬을 향상시키기 위한 프로그램 개발에 목적을 두고 수행되었다. 라이프스킬 프로그램 개발은 크게 2가지 연구단계를 거쳐 진행하였으며 단계별 연구결과와 논의는 다음과 같다.

연구 1에서는 학생선수들에게 필요한 라이프스킬 요인을 추출하는 것을 목적으로 FGI와 1대1 심층면접을 통하여 질적 자료를 수집하였다. 수집한 질적 자료를 바탕으로 국내 학생선수들에게 필요한 8개의 라이프스킬 요인들이 추출 되었다. 8개 라이프스킬 요인은 전문가 회의를 통해서 개인영역과 대인영역으로 범주화시켰다. 개인영역에는 자신감, 목표설정, 자기조절, 그리고 스트레스 대처가 포함되어있고, 대인영역에는 의사소통, 협동, 공감, 그리고 갈등해결이 포함되어있다.

이 연구에서 추출된 8가지 라이프스킬 요인은 기존의 라이프스킬 선행연구와 다소 차이가 있다. 방과 후 학교 스포츠 활동을 기반으로 개발된 라이프스킬 프로그램에서는 라이프스킬 요인을 즐길 기술(흥미지속, 참여, 몰입) 사귀 기술(의사소통, 사회성, 공동체 의식), 대응 기술(수용, 대처, 문제해결), 그리고 성장 기술(비전, 목표설정, 실천)로 제시하고 있다(이옥선, 2015; 이옥선, 2016). 이 라이프스킬 요인은 초등학생을 대상으로 추출한 요인들이기 때문에 중·고등학생 운동선수들에게 신체 정서적으로 적합하지 않은 측면이 있었다. 대학생을 대상으로 라이프스킬 프로그램 적용 효과를 검증한 임태희와 장창용(2017)의 연구에서는 라이프스킬 프로그램 구성요인으로 심리기술 요인을 차용하여 활용하였다. 이렇듯 학생선수만을 위한 라이프스킬 프로그램의 부재에서 오는 여러 가지 제한점들을 고려하였을 때, 프로그램 개발은 스포츠 환경에서 무엇보다 시급한 과제를 직시할 수 있다. 기존의 라이프스킬 연구에서 요인추출이 주로 연구대상자로 추출되었던 반면, 본 연구에서의 라이프스킬 요인은 학생선수들과 긴밀한 관계를 맺고 있는 지도자와 학부모를 포함하여 실시한 인터뷰를 토대로 질적 결과물에 의해 학생선수들에게 요구되는 요인을 추출하였다는 점에서 큰 특징이 있다고 할 수 있다.

연구 2에서는 추출된 라이프스킬 요인을 기초로 하여 학생선수들의 라이프스킬을 향상시키기 위한 프로그램을 개발하였다. 라이프스킬 프로그램은 5회에 걸친 전문가 회의를 통해 구체화되었다. 그리고 개발과정에서 연구자와 전문가의 주관적 의견을 최소화하기 위해 연구 참여자들이 인터뷰에서 요구하는 내용에 중점을 두고 이루어졌다. 개발된 라이프스킬 프로그램은 PEALS라고 명명하였고, 모든 교육을 50분으로 진행하도록 구성하였으며 각 요인별 교육내용은 2~3차시로 구성하였다. 구체적인 교육내용은 다음과 같다.

자신감의 경우, 학생선수들이 비교적 타인의 앞에서 자신감을 갖고 자신을 명확하게 소개하지 못한다는 점에 착안하여 자신의 경기력을 바탕으로 일상생활에서도 자신감을 갖도록 유도하도록 프로그램을 구성하였다. 타인 앞에서 수줍어하고, 소심한 선수들의 나약한 감정들과, 미숙한 자기소개 기술들을 개선시키기 위하여 프로그램은 ‘나의

장점과 단점지능 찾기, 마인드 셋, 그리고 자기소개 스피치'로 구성하였다. 이 프로그램 과정을 통해 학생선수들은 자신이 잘할 수 있는 것을 살펴봄으로써 오직 경기력만으로 자신의 가치가 평가받는 것을 방지할 수 있다. 또한 마인드 셋을 통해 실패에 대한 태도를 '할 수 없다'에서 '아직 끝나지 않았어'와 같은 긍정적인 태도로 변화시킴으로써 다양한 활동에 앞서 도전의식에 대한 자신감을 심어줄 수 있다. 마지막으로 타인의 앞에서 자신 있게 자신을 소개하여 스피치에 대한 자신감도 심어줄 수 있을 것으로 기대한다.

목표설정의 경우, 학생선수들이 가지고 있는 큰 문제점 중의 하나는 무동기 상태로 나타났다. 즉, 자신의 목표를 뚜렷하게 가지고 있는 것에 비해 주체적인 목표 없이 부모의 권유, 혹은 부모가 목표를 설정하여 무동기의 상태로 운동에 참여하는 것이 큰 문제로 파악되었다. 이를 개선하기 위해 프로그램은 '과정목표와 결과목표, SMART 목표 설정, 그리고 목표관리'로 구성하였다. 이러한 프로그램 실행과정을 통해 학생선수들은 자신의 최종 목표를 독립적으로 설정하고 이를 성취하기 위해 체계적인 목표를 단계적으로 수립·관리함으로써 목표설정 능력을 향상시킬 수 있을 것으로 기대한다.

자기조절의 경우, 심리적 발달 시기적으로 불안정한 시기에 놓인 학생선수들이 자신의 분노를 효율적으로 통제하지 못한다는 것이 큰 문제로 파악되어 감정조절을 프로그램 교육과정에 포함시켰다. 그리고 자신의 여가시간에 대한 활용을 무의미하게 소비하는 것이 문제로 파악되어 시간 관리를 교육내용에 포함시켰다. 마지막으로 학생선수들은 운동에만 몰두하기 때문에 외부의 유혹에 쉽게 흔들린다는 것이 문제로 파악되어 책임감을 교육내용에 포함시켰다. 이 프로그램 교육과정을 통해 학생선수들은 자신의 감정을 올바르게 표현하는 방법, 반복적인 하루 일과에서 시간을 효율적으로 활용하는 방법, 그리고 자신이 맡은 역할에 대한 책임감을 느낌으로써 자기조절 능력을 향상시킬 수 있을 것으로 기대한다.

스트레스 대처의 경우, 학생선수들은 외부 활동을 통해 스트레스를 해소하지만 숙소 생활이라는 틀 안에서 외부활동을 통제받는다. 그래서 학생선수들이 스트레스를 해소하는데 어려움이 있다는 것이 하나의 문제로 대두되었다. 이를 개선하기 위해 스트레스를 이해하기, 스트레스에 대한 생각을 바꾸기, 그리고 스트레스 대처기술을 교육내용에 포함시켰다. 이 교육과정을 통해 학생선수들은 작은 생활공간이나 공동체 활동을 하는 집단에서 혹은 스포츠로 결집된 단체행동에서 스트레스에 효과적으로 대처하게 될 것으로 기대한다.

의사소통의 경우, 학생선수들이 지도자 및 부모와 의사소통 문제가 빈번하게 발생한다는 것이 문제로 파악되었다. 이를 개선하기 위해 경청하기와 의사소통 기술을 교육내용에 포함시켰다. 이 교육과정을 통해 학생선수들은 상대방의 의견과 조언을 귀담아 듣고 상대방이 어떠한 생각을 하고 있는지 파악할 수 있다. 상대방의 의견을 경청한 뒤에

자신의 의사를 명확하게 전달함으로써 상호 간의 의견 차이를 좁혀나가 의사소통에 대한 문제를 해결할 것으로 기대한다.

협동의 경우, 학생선수들이 개인주의성향이 집단 내에서 더불어 살아가는 방법이 부족하다는 것이 문제로 파악되었다. 이를 개선하기 위해 공동체 의식, 팀워크, 그리고 자기희생을 교육내용에 포함시켰다. 이 교육과정을 통해 학생선수들은 특정 집단 속에서 타인과 함께 나아가야 한다는 의식을 가질 수 있다. 그리고 집단에서 보다 큰 성과를 내기 위해서 구성원들이 하나로 뭉쳐야 한다는 것을 터득할 수 있다. 마지막으로 집단에서는 자신이 원하는 모든 것을 얻지 못한다는 것을 인지하고 구성원 누구에게나 희생이 따른다는 것을 터득할 것으로 기대한다.

공감의 경우, 학생선수들이 다른 사람들을 이해하는 것이 부족하다는 것과 ‘나만 아니면 된다’라는 방식의 자기중심적인 사고와 정서를 가지고 있다는 것이 문제로 파악되었다. 이를 개선하기 위해 ‘다름 인정하기, 도움 주고받기, 그리고 넋지’를 교육내용에 포함시켰다. 이 교육과정을 통해 학생선수들은 상대방이 기분을 어떻게 표현하는지 이해하고 상대방의 고민을 들어주고 마음을 헤아려줌으로써 상대방의 정서를 함께 공유할 수 있을 것으로 기대한다.

마지막으로 갈등해결의 경우, 학생선수들이 타인과 갈등상황에 마주하였을 때 부모나 지도자에게 과하게 의지하는 것이 문제로 파악되었다. 이를 개선하기 위해 ‘갈등 이해하기, 갈등상황 인식하기, 그리고 갈등 대처하기’를 교육내용으로 구성하였다. 이 교육과정을 통해서 학생선수들은 갈등상황 속에서 문제원인을 면밀하게 분석하여 최적의 대안을 찾아 갈등을 효과적으로 대처할 것으로 기대한다.

이상의 내용을 종합해보면, PEALS는 학생선수들이 스포츠 현장에서 겪는 고충과 이를 극복하는 데 필요한 교육 내용으로 구성되었다. ‘스포츠 민주화’, ‘스포츠 혁신’ 등과 같은 변화의 움직임이 활발한 이 시점에서 PEALS는 학생선수들의 삶의 질을 높이고 뛰어난 인재로 성장할 수 있는 발판을 마련하는 계기가 될 수 있을 것으로 기대한다.



제6장

결론 및 제언

제1절 결론

제2절 제언

제1절 결론

이 연구의 목적은 학생선수들의 미래 역량을 강화하기 위한 라이프스킬 프로그램을 개발하는 것이었다. 이를 위해 2단계의 연구가 수행되었으며 연구 1에서는 학생선수 20명, 지도자 15명, 학부모 10명을 대상으로 자료를 수집한 뒤 범주화하고 귀납적 내용분석을 통해 라이프스킬 요인을 도출하였다. 이어 연구 2에서는 5차례에 걸친 전문가 회의를 통해 라이프스킬 프로그램을 개발하고자 하였다. 각 단계의 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구 1의 결과로 라이프스킬 요인은 18개가 도출되었다. 이 중에서 빈도수가 높은 요인과 전문가 집단이 반드시 학생선수들에게 필요한 요인이라고 권고한 8개의 요인이 최종적으로 선정되었다. 최종 8개 요인은 개인영역에 자신감, 목표설정, 자기조절, 스트레스 대처가 포함되었고 대인영역에는 의사소통, 협동, 공감, 갈등 해결이 포함되었다.

둘째, 연구 2에서는 각 라이프스킬 요인에 적합한 하위요인들로 구성된 프로그램이 개발되었다. 8개의 라이프스킬 요인은 2~3개의 하위요인(차시)으로 구성되어 있다. 가령, 라이프스킬 요인인 협동의 경우 공동체 의식, 팀워크, 자기희생이라는 세 가지 하위요인을 포함하고 있다.

결론적으로, 국내 학생선수들의 내적자산(inner assets)과 역량개발을 목적으로 라이프스킬 프로그램은 8개 요인으로 도출되었으며 각 요인은 2~3차시의 프로그램으로 개발되었다. 개발된 프로그램은 PEALS로 명명되었으며 이는 최근 학생선수들과 직접적으로 관련된 인권, 학습권, 역량부족, 진로문제 등과 같은 문제를 해결할 수 있는 실마리를 제공할 수 있을 것으로 기대한다. 하지만, 라이프 스킬에 대한 범주와 위계에 대한 학문적인 논의, 라이프 스킬의 전이에 대한 충분한 학문적 보완, 프로그램 내용에 대한 경험적인 증거가 여전히 부족하다는 점은 이 연구의 제한점이자 과제라고 할 수 있다.

제2절 제언

끝으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, PEALS는 현장에서 실제로 쓰이고 그 효과가 검증되었을 때 비로소 개발이 완료되었다고 볼 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 라이프스킬 프로그램이 실제 현장에 어떻게 적용되는지, 그리고 어떤 효과를 발휘할 수 있는지 특정 적용상황과 그에 따른 효과 별로 프로그램의 효과를 구체적으로 규명할 필요가 있다.

둘째, 단순히 프로그램의 개발만으로 라이프스킬 발달의 효과를 보기에는 한계가 있다. 근본적으로 라이프스킬 프로그램은 교육자의 역량이나 자질이 매우 중요(배준수, 임태희, 장창용, 2019)하며 같은 내용을 어떻게 전달하는지에 따라 효과는 크게 차이가 날 수 있다. 따라서 프로그램이나 수업지도안뿐만 아니라 적재적소에 핵심 메시지를 전달할 수 있도록 가이드북도 함께 제시될 필요가 있다.

셋째, 위와 유사한 맥락에서, 라이프스킬 프로그램의 효과성에 대해 논의할 때 지도자의 역량을 빼놓을 수 없을 것이다. 따라서 지도자의 특성, 행동, 성격, 라이프스킬 지식 등과 같은 변인들이 선수들의 라이프스킬 발달에 어떠한 영향을 미치는지 규명할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 스포츠 환경에서 적용될 수 있는 라이프스킬(Life Skills)이 학생 개인의 일반 삶의 영역으로 확대되어 프로그램 참가자들이 전인적인 학생선수가 되도록 하는 데에 긍정적인 바람을 담고 있다. 따라서 차후의 연구는 단기적인 성과나 변화의 양상을 측정하는 데에서 한발 더 나아가 PEALS가 장기적인 관점에서 학생들의 삶에 긍정적인 영향을 줄 수 있는지 시간을 두고 추적·관찰하는 종단연구가 필요하다.

참고문헌

참고문헌

- 강지웅, 박용남(2017). 체육수업을 통한 초등학생의 라이프스킬 습득 과정과 영향요인 탐색. 한국스포츠교육학회지, 24(2), 39-55.
- 권상현, 최재섭, & 육동원(2016). 대학 아이스하키 팀을 위한 의사소통 훈련 프로그램 개발 및 적용. 체육과학연구, 27(4), 941-956.
- 김교헌, & 전겸구(1993). 중학생용 생활스트레스와 대처 척도의 개발연구 1. Korean Journal of Clinical Psychology, 12(2), 197-217.
- 김원배(1999). 스포츠-자신감 질문지 (SSCQ) 의 타당성 검증. 한국스포츠심리학회지, 10(2), 107-122.
- 김혜리, 정명숙, 손정우, 박민, 엄진섭, 문은옥, ... & 이수미(2013). 아동의 인지적·정서적 공감 능력과 사회적 행동 간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 26(1), 255-275.
- 대한체육회(2018). 종목별 선수/팀 등록 현황.
http://g1.sports.or.kr/stat/stat_prev_01.jsp (접속일자: 2019년 2월 25일).
- 배준수, 임태희, 장창용(2019). 태권도 라이프스킬 교육 모델 탐색. 한국스포츠심리학회지, 30(1), 81-91.
- 이규일, 허창혁, 류태호(2011). 중, 고등학교 학생선수들의 중도탈락 원인 특성 및 개선 방안. 체육과학연구, 22(3), 2189-2202.
- 이옥선(2012). 체육 전공 대학생들의 청소년기 스포츠 참여를 통한 생활기술 (Life skill s) 습득 경험과 요인 탐색. 한국스포츠교육학회지, 19(1), 1-22.
- 이옥선(2015). 방과후학교 체육활동의 운영특성 및 요구분석을 통한 라이프 스킬 개발 프로그램의 방향 탐색. 한국체육학회지, 54(1), 255-270.
- 이옥선(2016). 스포츠를 통한 방과후학교 라이프스킬 개발 프로그램의 실행 이해. 한국여성체육학회지, 30(4), 231-253.
- 임태희, 배준수, 장창용(2018). 한국형 라이프스킬 전이 척도(KLSTS) 타당화. 한국스포츠심리학회지, 29(4), 1-12.
- 임태희, 장창용(2017). 스포츠에서의 라이프스킬 프로그램 적용과 효과. 체육과학연구, 28(3), 577-591.

- 임태희(2019). PEAK 프로그램 적용에 따른 학생운동선수의 라이프스킬과 학습태도 변화. *한국스포츠심리학회지*, 30(2), 15-28.
- 황보영란(2005). 유아교사들 간의 협동과 관련된 사회조직적 변인 연구: 사립유치원을 중심으로. *유아교육연구*, 25(1), 109-127.
- Creswell, J. W., & Guetterman, T. C. (2019). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative research*(6th edition). Saddle River, NJ: Pearson.
- Danish, S. J. (2002a). Teaching life skills through sport. *Paradoxes of Youth and Sport*, 49-60.
- Danish, S. J. (2002b). SUPER(Sports United to Promote Education and Recreation)program leader manual (3rd ed.). Richmond, VA: Life Skills Center, Virginia Commonwealth University.
- Danish, S. J., Mash, J. M., Howard, C. W., Curl, S. J., Meyer, A. L., Owens, S., & Kendall, K. (1992). *Going for the goal leader manual*. Richmond, VA: Virginia Commonwealth University, Department of Psychology.
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of advanced nursing* , 62(1), 107-115.
- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, 1(1), 58-78.
- Hardcastle, S. J., Tye, M., Glassey, R., & Hagger, M. S. (2015). Exploring the perceived effectiveness of a life skills development program for high-performance athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 139-149.
- Hodge, K., Danish, S., & Martin, J. (2013). Developing a conceptual framework for life skills interventions. *The Counseling Psychologist*, 41(8), 1125-1152.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 307-316.
- Holt, N. L. (2016). *Positive youth development through sport*. New York: Routledge.
- Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2018). Transfer of life skills in sport-based youth development programs: A conceptual framework bridging learning to application. *Quest*, 70(1), 81-99.

- Martens, R. (2012). Successful coaching. Human Kinetics.
- Mosher, R. L., Sprinthall, N. A., Atkins, V. S., Dowell, R. C., Greenspan, B. M., Griffin Jr, A. H., & Mager, G. C. (1971). Psychological education: A means to promote personal development during adolescence. *The Counseling Psychologist*, 2(4), 3-82.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of applied sport psychology*, 17(3), 247-254.
- Petitpas, A. J., Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., & Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *Journal of primary prevention*, 24(3), 325-334.
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 186-211.
- Rahim, M. A.(1989). Relationship of leader power to compliance and satisfaction with supervision, evidence from a national sample of managers, *Journal of Management*, 15, 545-557.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic; An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5, 2-10.
- Twomey, K. W.(1978). The effects of power properties on conflict resolution, *Academy of Management Review*, 21, 144-54.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.(6. utg.). USA: Human Kinetics.
- Weiss, M. R. (2006). *The First Tee 2005 research summary: longitudinal effects of the First Tee Life Skills Educational Program on positive youth development*. St. Augustine, FL: The First Tee.

부록

■ 프로그램 차시별 수업지도안

개인 차원: 자신감

영역	개인_자신감 나의 장점과 단점지능 찾기	차시	1
목표	■ 자신 장점과 단점지능을 명확하게 파악하여 자신감을 형성한다.		
준비물	워크시트		
활동유형	강의식, 토론키		
수업요약	1) 교육자의 자신감 이론 강의 2) 자신감 워크시트 1/3 (나의 장점과 단점지능 찾기) 3) 선수 스스로 워크시트 활동(쓰면서 생각해보기) -> 교육자 피드백 4) 워크시트 내용을 바탕으로 토론 5) 교육자의 마무리		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항																																																																		
		교육자	선수																																																																				
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2																																																																			
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.																																																																		
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2																																																																			
	동기유발	■ 영상 시청하기 -자신감과 관련된 영상을 시청한다.	-영상을 시청한 후 자신감의 중요성을 느끼고 활동에 대한 흥미를 갖는다.	5	(준비물) 비디오 영상																																																																		
전개	활동1	<p>■ 장·단점 지능 파악하기 -학생선수들이 원하는 직업을 작성하도록 지도한다. -교육자는 다중지능검사지를 배포한다.</p> <table border="1" style="font-size: 8px; width: 100%;"> <thead> <tr> <th>번호</th> <th>능력지능</th> <th>특징</th> <th>번호</th> <th>능력지능</th> <th>특징</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>언어지능</td><td>글을 잘 쓰고, 책을 좋아한다.</td><td>11</td><td>공간지능</td><td>공간을 잘 이해하고, 지도를 잘 본다.</td></tr> <tr><td>2</td><td>수리·논리지능</td><td>숫자를 좋아하고, 논리를 잘 따른다.</td><td>12</td><td>음악지능</td><td>음악을 좋아하고, 리듬을 잘 따른다.</td></tr> <tr><td>3</td><td>자연과학지능</td><td>자연과학을 좋아하고, 호기심이 많다.</td><td>13</td><td>운동·체능지능</td><td>스포츠를 좋아하고, 몸을 잘 다룬다.</td></tr> <tr><td>4</td><td>인간관계지능</td><td>사람들과 잘 어울리고, 협조적이다.</td><td>14</td><td>예술지능</td><td>미술, 춤, 연기 등을 좋아한다.</td></tr> <tr><td>5</td><td>자기인식지능</td><td>자신을 잘 알고, 자신의 감정을 잘 다룬다.</td><td>15</td><td>언어·언어지능</td><td>말을 잘 듣고, 언어를 잘 이해한다.</td></tr> <tr><td>6</td><td>의사결정지능</td><td>상황을 잘 판단하고, 결정을 잘 내린다.</td><td>16</td><td>수리·논리지능</td><td>숫자를 좋아하고, 논리를 잘 따른다.</td></tr> <tr><td>7</td><td>문제해결지능</td><td>문제를 잘 풀고, 창의적이다.</td><td>17</td><td>언어지능</td><td>글을 잘 쓰고, 책을 좋아한다.</td></tr> <tr><td>8</td><td>공간지능</td><td>공간을 잘 이해하고, 지도를 잘 본다.</td><td>18</td><td>수리·논리지능</td><td>숫자를 좋아하고, 논리를 잘 따른다.</td></tr> <tr><td>9</td><td>음악지능</td><td>음악을 좋아하고, 리듬을 잘 따른다.</td><td>19</td><td>운동·체능지능</td><td>스포츠를 좋아하고, 몸을 잘 다룬다.</td></tr> <tr><td>10</td><td>예술지능</td><td>미술, 춤, 연기 등을 좋아한다.</td><td>20</td><td>언어·언어지능</td><td>말을 잘 듣고, 언어를 잘 이해한다.</td></tr> </tbody> </table>	번호	능력지능	특징	번호	능력지능	특징	1	언어지능	글을 잘 쓰고, 책을 좋아한다.	11	공간지능	공간을 잘 이해하고, 지도를 잘 본다.	2	수리·논리지능	숫자를 좋아하고, 논리를 잘 따른다.	12	음악지능	음악을 좋아하고, 리듬을 잘 따른다.	3	자연과학지능	자연과학을 좋아하고, 호기심이 많다.	13	운동·체능지능	스포츠를 좋아하고, 몸을 잘 다룬다.	4	인간관계지능	사람들과 잘 어울리고, 협조적이다.	14	예술지능	미술, 춤, 연기 등을 좋아한다.	5	자기인식지능	자신을 잘 알고, 자신의 감정을 잘 다룬다.	15	언어·언어지능	말을 잘 듣고, 언어를 잘 이해한다.	6	의사결정지능	상황을 잘 판단하고, 결정을 잘 내린다.	16	수리·논리지능	숫자를 좋아하고, 논리를 잘 따른다.	7	문제해결지능	문제를 잘 풀고, 창의적이다.	17	언어지능	글을 잘 쓰고, 책을 좋아한다.	8	공간지능	공간을 잘 이해하고, 지도를 잘 본다.	18	수리·논리지능	숫자를 좋아하고, 논리를 잘 따른다.	9	음악지능	음악을 좋아하고, 리듬을 잘 따른다.	19	운동·체능지능	스포츠를 좋아하고, 몸을 잘 다룬다.	10	예술지능	미술, 춤, 연기 등을 좋아한다.	20	언어·언어지능	말을 잘 듣고, 언어를 잘 이해한다.	<p>-자신이 원하는 직업을 워크시트에 작성한다. -검사지를 받은 선수들은 집중해서 검사에 응한다. -검사를 마친 학생선수들은 검사 결과 기입란에 작성한 점수를 기입한다.</p>	10	(준비물) 워크시트
번호	능력지능	특징	번호	능력지능	특징																																																																		
1	언어지능	글을 잘 쓰고, 책을 좋아한다.	11	공간지능	공간을 잘 이해하고, 지도를 잘 본다.																																																																		
2	수리·논리지능	숫자를 좋아하고, 논리를 잘 따른다.	12	음악지능	음악을 좋아하고, 리듬을 잘 따른다.																																																																		
3	자연과학지능	자연과학을 좋아하고, 호기심이 많다.	13	운동·체능지능	스포츠를 좋아하고, 몸을 잘 다룬다.																																																																		
4	인간관계지능	사람들과 잘 어울리고, 협조적이다.	14	예술지능	미술, 춤, 연기 등을 좋아한다.																																																																		
5	자기인식지능	자신을 잘 알고, 자신의 감정을 잘 다룬다.	15	언어·언어지능	말을 잘 듣고, 언어를 잘 이해한다.																																																																		
6	의사결정지능	상황을 잘 판단하고, 결정을 잘 내린다.	16	수리·논리지능	숫자를 좋아하고, 논리를 잘 따른다.																																																																		
7	문제해결지능	문제를 잘 풀고, 창의적이다.	17	언어지능	글을 잘 쓰고, 책을 좋아한다.																																																																		
8	공간지능	공간을 잘 이해하고, 지도를 잘 본다.	18	수리·논리지능	숫자를 좋아하고, 논리를 잘 따른다.																																																																		
9	음악지능	음악을 좋아하고, 리듬을 잘 따른다.	19	운동·체능지능	스포츠를 좋아하고, 몸을 잘 다룬다.																																																																		
10	예술지능	미술, 춤, 연기 등을 좋아한다.	20	언어·언어지능	말을 잘 듣고, 언어를 잘 이해한다.																																																																		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항																																					
		교육자	선수																																							
활동2	<p>■ 직업 찾기</p> <p>-체크란에 지능 점수가 높은 것을 찾아 체크하고 각 장점지능에서 원하는 직업을 선택하도록 지도한다.</p> <p>-단, 원하는 직업이 리스트에 없을 경우 교육자는 학생선수의 결과지를 보고 이에 맞는 직업군을 제공해준다.</p> <p>-교육자는 학생선수들이 운동 외적으로 장점을 가지고 있다는 것을 강조한다.</p> <p>-점수가 낮은 단점지능을 선택하도록 지도한다.</p>	<p>-자신의 장·단점지능을 파악하고 이에 맞는 직업군을 선택한다.</p> <p>-교육자의 말을 들은 학생선수들은 자존감을 회복하여 삶에 대한 자신감을 갖는다.</p> <p>-단점지능도 찾아본다.</p>	15	(준비물) 워크시트																																						
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>지능</th> <th>특성</th> <th>장점</th> <th>단점</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>언어 지능</td> <td>언어에 대한 능숙한 이해력, 언어적 표현력, 언어적 상상력, 언어적 표현력, 언어적 이해력, 언어적 표현력, 언어적 이해력</td> <td>언어, 글, 듣기, 쓰기, 말하기, 언어적 표현력, 언어적 이해력, 언어적 상상력, 언어적 표현력, 언어적 이해력</td> <td>언어, 글, 듣기, 쓰기, 말하기, 언어적 표현력, 언어적 이해력, 언어적 상상력, 언어적 표현력, 언어적 이해력</td> </tr> <tr> <td>수리 지능</td> <td>수학적 논리, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력</td> <td>수학, 논리, 계산, 측정, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력</td> <td>수학, 논리, 계산, 측정, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력</td> </tr> <tr> <td>공간 지능</td> <td>공간적 상상력, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력</td> <td>공간, 방향, 위치, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력</td> <td>공간, 방향, 위치, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력</td> </tr> <tr> <td>음악 지능</td> <td>음악적 감각, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력</td> <td>음악, 리듬, 멜로디, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력</td> <td>음악, 리듬, 멜로디, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력</td> </tr> <tr> <td>운동 지능</td> <td>운동적 능력, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력</td> <td>운동, 체력, 민첩성, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력</td> <td>운동, 체력, 민첩성, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력</td> </tr> <tr> <td>인간 지능</td> <td>인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력</td> <td>인간, 사회, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력</td> <td>인간, 사회, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력</td> </tr> <tr> <td>자연 지능</td> <td>자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력</td> <td>자연, 환경, 생태, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력</td> <td>자연, 환경, 생태, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력</td> </tr> <tr> <td>예술 지능</td> <td>예술적 감각, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력</td> <td>예술, 창의력, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력</td> <td>예술, 창의력, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력</td> </tr> <tr> <td>직업 지능</td> <td>직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력</td> <td>직업, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력</td> <td>직업, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력</td> </tr> </tbody> </table>	지능	특성	장점	단점	언어 지능	언어에 대한 능숙한 이해력, 언어적 표현력, 언어적 상상력, 언어적 표현력, 언어적 이해력, 언어적 표현력, 언어적 이해력	언어, 글, 듣기, 쓰기, 말하기, 언어적 표현력, 언어적 이해력, 언어적 상상력, 언어적 표현력, 언어적 이해력	언어, 글, 듣기, 쓰기, 말하기, 언어적 표현력, 언어적 이해력, 언어적 상상력, 언어적 표현력, 언어적 이해력	수리 지능	수학적 논리, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력	수학, 논리, 계산, 측정, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력	수학, 논리, 계산, 측정, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력	공간 지능	공간적 상상력, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력	공간, 방향, 위치, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력	공간, 방향, 위치, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력	음악 지능	음악적 감각, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력	음악, 리듬, 멜로디, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력	음악, 리듬, 멜로디, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력	운동 지능	운동적 능력, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력	운동, 체력, 민첩성, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력	운동, 체력, 민첩성, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력	인간 지능	인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력	인간, 사회, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력	인간, 사회, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력	자연 지능	자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력	자연, 환경, 생태, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력	자연, 환경, 생태, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력	예술 지능	예술적 감각, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력	예술, 창의력, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력	예술, 창의력, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력	직업 지능	직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력	직업, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력	직업, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력
지능	특성	장점	단점																																							
언어 지능	언어에 대한 능숙한 이해력, 언어적 표현력, 언어적 상상력, 언어적 표현력, 언어적 이해력, 언어적 표현력, 언어적 이해력	언어, 글, 듣기, 쓰기, 말하기, 언어적 표현력, 언어적 이해력, 언어적 상상력, 언어적 표현력, 언어적 이해력	언어, 글, 듣기, 쓰기, 말하기, 언어적 표현력, 언어적 이해력, 언어적 상상력, 언어적 표현력, 언어적 이해력																																							
수리 지능	수학적 논리, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력	수학, 논리, 계산, 측정, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력	수학, 논리, 계산, 측정, 수학적 표현력, 수학적 이해력, 수학적 표현력, 수학적 이해력																																							
공간 지능	공간적 상상력, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력	공간, 방향, 위치, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력	공간, 방향, 위치, 공간적 표현력, 공간적 이해력, 공간적 표현력, 공간적 이해력																																							
음악 지능	음악적 감각, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력	음악, 리듬, 멜로디, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력	음악, 리듬, 멜로디, 음악적 표현력, 음악적 이해력, 음악적 표현력, 음악적 이해력																																							
운동 지능	운동적 능력, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력	운동, 체력, 민첩성, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력	운동, 체력, 민첩성, 운동적 표현력, 운동적 이해력, 운동적 표현력, 운동적 이해력																																							
인간 지능	인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력	인간, 사회, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력	인간, 사회, 인간적 표현력, 인간적 이해력, 인간적 표현력, 인간적 이해력																																							
자연 지능	자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력	자연, 환경, 생태, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력	자연, 환경, 생태, 자연적 표현력, 자연적 이해력, 자연적 표현력, 자연적 이해력																																							
예술 지능	예술적 감각, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력	예술, 창의력, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력	예술, 창의력, 예술적 표현력, 예술적 이해력, 예술적 표현력, 예술적 이해력																																							
직업 지능	직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력	직업, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력	직업, 직업적 표현력, 직업적 이해력, 직업적 표현력, 직업적 이해력																																							
정리	학습정리	<p>■ 복습하기</p> <p>-단점지능 보완 방안을 삶에서 적용할 수 있도록 다시 한 번 숙지시킨다.</p>	-교육자의 말을 듣고 자신의 단점을 보완할 수 있다는 마음가짐을 갖는다.	3																																						
	차시예고	<p>■ 마인드셋(태도의 전환)</p>																																								

개인 차원: 자신감

영역	개인_자신감 마인드 셋(태도의 전환)	차시	2
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 성장의 긍정적인 측면을 이해하고 자신의 미래를 긍정적인 태도로 받아들여 미래에 대한 자신감을 갖는다. 		
준비물	워크시트, 동영상		
활동유형	강의식		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 비디오 영상 시청 2) 자신의 마인드셋 유형 측정하기 3) 교육자의 마인드셋 이론 강의 4) 선수 스스로 워크시트 활동(쓰면서 생각해보기) -> 교육자 피드백 5) 교육자의 마무리 		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다. 	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	<ul style="list-style-type: none"> ■ 영상 시청하기 -자신감과 관련된 영상을 시청한다. ■ 자만심과 자신감의 차이 설명하기 -유명한 선수가 된 후 혹은 지도자가 된 후에 배움을 끊임없이 이어가야 한다는 것을 강조한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -영상을 시청한 후 자신감의 중요성을 느끼고 활동에 대한 흥미를 갖는다. -교육자의 설명을 듣고 자만심과 자신감의 차이를 구분한다. 	5	(준비물) 비디오 영상
전개	활동1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 마인드 셋 측정하기 -마인드 셋 설문지를 활용한다. -설문지를 배포하고 난 후에는 활동 방법을 설명한다. 	-설문지를 성실하게 응답한다.	5	(준비물) 마인드 셋 설문지

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항																																																						
		교육자	선수																																																								
		<p>-응답이 끝난 후에는 평가 방법을 제시한다.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>문항</th> <th>1번</th> <th>2번</th> <th>3번</th> <th>4번</th> <th>5번</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 수 있다고 생각한다.</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>2. 나는 불행의 노획이 행복의 노획의 행복을 가져올 수 있다고 생각한다.</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>3. 나는 불행의 노획의 행복이 절망하지 않을 것이라고 생각한다.</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>4. 나는 행복의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>5. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>6. 나는 행복의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>7. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> <tr> <td>8. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.</td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> <td><input type="radio"/></td> </tr> </tbody> </table>	문항	1번	2번	3번	4번	5번	1. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 수 있다고 생각한다.	<input type="radio"/>	2. 나는 불행의 노획이 행복의 노획의 행복을 가져올 수 있다고 생각한다.	<input type="radio"/>	3. 나는 불행의 노획의 행복이 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	4. 나는 행복의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	5. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	6. 나는 행복의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	7. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	8. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	<p>-주어진 방법대로 평가하여 자신이 어떤 마인드 셋을 가지고 있는지 이해한다.</p>																																		
문항	1번	2번	3번	4번	5번																																																						
1. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 수 있다고 생각한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																						
2. 나는 불행의 노획이 행복의 노획의 행복을 가져올 수 있다고 생각한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																						
3. 나는 불행의 노획의 행복이 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																						
4. 나는 행복의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																						
5. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																						
6. 나는 행복의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																						
7. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																						
8. 나는 불행의 노획의 행복을 절망하지 않을 것이라고 생각한다.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>																																																						
		<p>■ 마인드 셋 이해하기</p> <p>-선수들에게 '마인드 셋'의 개념을 설명한다.</p> <p>-성장, 고정 마인드 셋의 정의</p> <p>-실패의 힘</p> <p>-피드백에 대한 긍정적인 수용자세</p>	<p>-마인드 셋의 개념을 이해한다.</p>	10	<p>(준비물) 워크시트</p> <p>(유의) 선수들이 토론을 할 때 교육자의 관여는 최소한으로 이루어져야 한다.</p>																																																						
	활동2	<p>■ 성장 마인드 셋 활용하기</p> <p>-자신이 실패하거나 실수했던 경험을 떠올리고 이를 작성하도록 한다.</p> <p>■ 실패(실수)에 대한 페르소나 찾기</p> <p>■ 앞으로 실패(실수)에 대한 태도 바꾸기</p>	<p>-자신이 실패(실수)경험을 워크시트에 작성한다.</p> <p>-자신의 페르소나를 워크시트에 작성한다.</p> <p>-실패를 경험적 자산이라고 인식하고 도전에 대한 자신감을 형성한다.</p>	20																																																							
정리	학습정리	<p>■ 복습하기</p> <p>-앞서 이루어진 내용을 다시 한 번 일컫고 일상생활에서 사용할 수 있도록 독려한다.</p>	<p>-일상생활 속에서 성장 마인드셋을 가지고 실패에 대한 두려움을 극복한다.</p>	3																																																							
	차시예고	<p>■ 자기소개 스피치</p>																																																									

개인 차원: 자신감

영역	개인_자신감 자기소개 스피치	차시	3
목표	■ 타인 앞에서 자신을 소개함으로써 자신감을 키울 수 있다.		
준비물	워크북, 비디오 영상		
활동유형	강의식, 발표식		
수업요약	1) 교육자의 자기소개 중요성 소개 2) 자기소개 작성 및 스피치 방법 소개 3) 나만의 자기소개 작성하기 -> 교육자 피드백 4) 개인별 발표 5) 교육자의 마무리		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발 및 자기소개 중요성	■ 영상 시청하기 -자신감 관련 영상을 시청한다. -자기소개의 목적을 설명한다. 예) 자기소개는 자신의 첫인상이라는 것을 설명한다.	-영상을 시청한 후 자신감의 중요성을 느끼고 활동에 대한 흥미를 갖는다. -자기소개의 중요성을 인식한다.	10	(준비물) 비디오 영상
전개	활동1	■ 자기소개 작성방법 알기 -자신을 표현하는 단어를 모두 적도록 유도한다. -상황 예시에 맞게 자기소개를 작성하도록 유도한다. 예) 새로운 팀으로 갔을 때	-워크시트에 자신을 표현하는 단어를 작성한다. -워크시트에 자신을 소개하기 위한 특별한 상황을 작성한다.	10	(준비물) 워크시트 (유의) 선수들이 타인의 눈치를 보지

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		예) 유명선수가 되었을 때 -자기소개에서 주의해야할 요소를 설명한다.	-주의요소를 고려하여 자기소개를 작성한다.		않는 환경을 조성해야함.
	활동2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자기소개하기 -활동1에서 작성한 자기소개서를 바탕으로 발표한다. -모든 참여자들이 자신 있게 발표를 할 수 있도록 격려한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -작성한 자기소개서를 발표한다. -격려를 받는 선수들은 자신감을 가지고 자신을 소개한다. 	20	
정리	학습정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 소감 발표하기 -자신 있게 발표한 것에 대한 소감을 묻는다. 	<ul style="list-style-type: none"> -자신의 소감을 발표한다. -언제, 어디서나 자신 있게 자신을 소개할 수 있다는 자신감을 갖는다. 	3	
	차시예고	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감정조절 			

개인 차원: 자기조절

영역	개인_자기조절 감정조절	차시	1
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감정을 적절하게 표현하기 위해 바르게 판단하는 능력을 기른다. 		
준비물	워크시트, 비디오 영상		
활동유형	강의식, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 감정조절의 중요성 소개 2) 분노에 대한 자신의 반응을 파악 3) 분노 다스리는 방법을 제공 4) 개인별 분노 대처 전략을 설계 5) 교육자의 마무리 		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	■ 영상 시청하기 -감정조절과 관련된 비디오 영상을 통해 동기를 유발한다. ■ 토론하기 -원활한 토론이 이루어질 수 있도록 교육자는 미리 조를 구성한다. -질문을 제시하고 조별로 토론하게 한다. 질문) 어떤 방법을 통해 감정을 조절할 수 있을까요?	-영상을 시청한 후 선수들은 감정조절의 중요성을 느끼고 활동에 대한 흥미를 갖는다. -교육자의 지시에 따라 조를 편성한다. -조별로 토론하여 결과를 도출하고 각 조별로 돌아가며 발표한다.	8	(준비물) 비디오 영상
전개	활동1	■ 분노에 대한 태도 파악하기 -선수들이 분노를 느낄 때 나타나는 신체적, 행동적, 정서적, 인지적 반응을 설명한다.	-선수들은 손을 들며 큰 목소리로 대답하고 워크시트에 선수들이 응답한 모든 것을 적는다.	5	(준비물) 워크시트
	활동 2	■ 분노를 다스리기 -주의 환기에 대해서 설명한다. -혼잣말의 영향을 설명한다. -제스처 활용 방법을 설명한다.	-선수들은 주의 환기를 이해하고 워크시트에 주의 환기방법을 작성한다. -혼잣말의 중요성을 이해하고 워크시트에 분노조절을 위한 나만의 혼잣말을 만든다. -제스처의 역할을 이해하고 워크시트에 나만의 분노조절 제스처를 만든다.	20	(준비물) 워크시트

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		<ul style="list-style-type: none"> ■ 분노통제계획 세우기 -분노를 했을 때 나만의 통제 계획을 세울 수 있도록 예시를 들며 설명한다. 	-선수들은 나만의 분노 통제 계획을 세운다.	7	
정리	학습정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 계획하기 -앞으로 분노를 느낄 때 어떻게 대처를 해야 하는지 상기시킨다. 	-선수들은 교육자의 말을 듣고 교육내용을 상기한다.	3	(유의) 생활 속에서 실천 가능한 다짐을 하도록 한다.
	차시예고	<ul style="list-style-type: none"> ■ 시간 관리 			

개인 차원: 자기조절

영역	개인_자기조절 시간 관리	차시	2
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 불필요한 시간을 제거할 수 있다. ■ 시간 할애 비중을 중요도에 따라 구분할 수 있다. 		
준비물	워크시트, 비디오 영상		
활동유형	강의식		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 시간 관리의 중요성 소개 2) 자신의 시간관리 상태를 파악 3) 3E 원리 이해 4) 아이젠하워 매트릭스 만들기 5) 교육자의 마무리 		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
	학습목표 제시	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습목표 제시하기 <ul style="list-style-type: none"> -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -교육자를 따라 학습목표를 읽는다. 	2	
	동기유발	<ul style="list-style-type: none"> ■ 영상 시청하기 <ul style="list-style-type: none"> -시간 관리와 관련된 비디오 영상을 통해 동기를 유발시킨다. ■ 현재 시간관리 상태 확인하기 <ul style="list-style-type: none"> -자신의 하루 일과를 파악하도록 현재 시간관리 상태를 확인시킨다. 	<ul style="list-style-type: none"> -영상을 시청한 후 선수들은 시간 관리의 중요성을 느끼고 활동에 대한 흥미를 갖는다. -자신의 하루 일과를 워크시트에 기입하여 시간관리 상태를 체크한다. 	7	(준비물) 비디오 영상 워크시트
전개	활동1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 3E 원리의 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> -시간 관리를 위한 3E 원리를 설명한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -선수들은 궁금한 것에 대해 질문하고 3E 원리를 이해한다. 	8	(준비물) 워크시트
	활동2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 아이젠하워 매트릭스 만들기 <ul style="list-style-type: none"> -교육자는 아이젠하워 매트릭스를 구체적으로 설명한다. -선수들이 이해한 것을 파악한 후 아이젠하워 매트릭스를 만들 시간을 제공한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -선수들은 교육자의 설명을 듣고 아이젠하워 매트릭스를 이해한다. -주어진 시간 안에 나만의 아이젠하워 매트릭스를 만든다. 	25	(준비물) 워크시트
정리	학습정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 복습하기 <ul style="list-style-type: none"> -처음에 작성한 시간 관리 표와 아이젠하워 매트릭스를 비교하여 자신의 시간관리 방법에 대해 생각할 수 있는 시간을 제공한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -선수들은 자신의 불분명한 시간관리 방법을 반성하고 운동이나 일상생활 속에서 아이젠하워 매트릭스 방법을 활용하여 시간 관리를 해야겠다는 마음다짐을 한다. 	3	(유의) 생활 속에서 실천 가능한 다짐을 하도록 한다.
	차시예고	<ul style="list-style-type: none"> ■ 책임감 			

개인 차원: 자기조절

영역	개인_자기조절 책임감	차시	3
목표	■ 임감의 중요성을 이해하고, 자신이 맡은 일에 대하여 책임을 다 할 수 있다.		
준비물	워크시트, 비디오 영상, 도미노		
활동유형	강의식, 토론, 협동 학습		
수업요약	1) 책임감의 중요성 소개 2) 책임감 개념 이해 3) 창의적인 도미노 만들기 4) 활동에 대한 소감문 작성하기 5) 교육자의 마무리		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	■ 영상 시청하기 -책임감과 관련된 비디오 영상을 통해 동기를 유발시킨다. ■ 조 편성하기 -도미노 만들기 활동을 위해 교육자는 조를 편성한다.	-영상을 시청한 후 선수들은 책임감의 중요성을 느끼고 활동에 대한 흥미를 갖는다. -교육자의 지시에 따라 자신이 속한 조에 합류하여 조원들과 인사를 나눈다.	7	(준비물) 비디오 영상
전개	활동1	■ 책임감 이해하기 -책임감에 대한 전반적인 개념을 설명한다.	-선수들은 궁금한 것에 대해 질문하고 책임감을 이해한다.	10	(준비물) 워크시트

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
	활동2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 창의적인 도미노 만들기 -교육자는 도미노 활동에 대해서 구체적으로 설명한다. -창의적인 도미노를 만들기 위한 토론을 진행시킨다. -모든 조의 토론이 끝나면 도미노 만들기를 시작한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -선수들은 교육자의 설명을 듣고 활동 방법을 숙지한다. -선수들은 자신들이 만들 도미노와 활동 역할에 대해서 토론한다. -토론한 내용은 워크시트에 모두 작성한다. -선수들은 만드는 과정에서 자신이 실수를 한 것에 대한 미안함을 가지고 책임감을 느낀다. 	23	(준비물) 도미노 워크시트 (유의) 자신의 역할에 대한 책임감을 느낄 수 있도록 지속적으로 책임감을 강조한다.
정리	학습정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 소감 발표하기 -도미노 만들기 활동을 통해서 느낀 점을 작성하고 책임감을 가지고 임했을 때 얻어지는 내면적 가치를 강조한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -선수들은 도미노 활동 경험에 대한 느낀 점을 구체적으로 작성하고 교육자의 전달사항을 귀담아 듣는다. 	3	(준비물) 워크시트 (유의) 생활 속에서 실천 가능한 다짐을 하도록 한다.
	차시예고	<ul style="list-style-type: none"> ■ 스트레스 대처 			

개인 차원: 스트레스

영역	개인_스트레스 대처 스트레스 이해하기	차시	1
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 트레스의 개념을 알고 이해할 수 있다. ■ 신이 받는 스트레스의 원인을 파악할 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 워크시트, 영상		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	1) 스트레스의 부정적 기능과 긍정적 기능 이해 (영상) 2) 자신의 스트레스 지수 확인 (측정) 3) PSTR 검사를 통해 스트레스 상태를 파악 (검사) 4) 스트레스 원인을 파악 (워크북)		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	■ 스트레스에 대해 질문한다. -스트레스란 무엇일까요? -여러분은 스트레스를 어떻게 이해하고 있나요?	■ 교육자의 질문에 손을 들어 대답한다. -예) 스트레스는 심할 경우 우리 몸을 망가뜨립니다. -예) 공부와 운동을 병행하는 건 정말 스트레스 받습니다.	3	
		-스트레스를 잘 관리하면 어떤 도움이 될까요?	-		
	영상 시청	■ ‘스트레스가 주는 긍정적 효과’ 영상을 시청한다. ■ 영상 시청 후 스트레스에 대해 이야기한다.	■ 영상을 시청한다. ■ 스트레스에는 좋은 스트레스와 나쁜 스트레스 두 가지 측면이 있다는 것을 이해한다.	10	(준비물) 영상 https://www.youtube.com/watch?v=Sfco8IohHDE
전개	활동1	■ 나의 선수 스트레스 알아보기 ■ 스트레스 점수를 해석하여 그래프로 그린다.	■ 교육자가 나눠주는 워크시트로 함께 활동한다.	5	(준비물) 워크시트
	활동2	■ Pitr(person in the rain) 검사 해보기 ■ Pitr 해석하기 -교육자 참고자료를 활용하여 Pitr을 해석해준다.	■ Pitr의 주의사항을 잘 듣고 그림을 워크시트에 그린다. ■ 자신의 그림을 비교해가며 결과를 해석한다.	10	(준비물) 워크시트

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
	활동3	■ 나의 스트레스 원인 찾아보기 -선수들이 각자 워크시트에 적고 서로 이야기하도록 한다.	-자신의 워크시트에 스트레스의 원인을 적는다. -이후 서로 이야기하며 스트레스 원인을 공유한다.	10	(준비물) 워크시트
정리	학습정리	■ 복습 -스트레스의 긍정적인 측면과 부정적인 측면에 대해 다시 한 번 복습한다. ■ 질의응답 -스트레스의 긍정적인 영향은 무엇이 있을까요? -스트레스의 부정적인 영향은 무엇이 있을까요?	-교육자의 질문에 손을 들어 대답한다.	5	(유의) 스트레스의 두 가지 측면에 대해서 완전히 이해했는지가 중요하다.
	차시예고	■ 차시의 학습 내용 소개 -스트레스에 대한 생각 바꾸기			

개인 차원: 스트레스

영역	개인_스트레스 대처 스트레스에 대한 생각 바꾸기	차시	2
목표	■ 트레스 예방 방법으로 생각을 바꾸는 법을 알고 실천할 수 있다. ■ 만의 스트레스 대처 전략을 세우고 실천할 수 있다.		
준비물	PPT(강의자료), 영상, 워크시트		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	1) 나의 스트레스 대처 경험 떠올리기 2) 스트레스 대처방법 (영상시청) 3) 사례 기반 토론하기 (워크시트) 4) 스트레스에 대한 생각 바꾸기 ASDR (워크시트)		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	■ 각자 스트레스를 해소하는 방법이 있는지 질문한다. -여러분을 스트레스를 받았다고 느낄 때 어떤 방식으로 해소하나요? -그보다 먼저 스트레스를 예방하기 위해서 어떤 노력을 하고 있나요?	■ 교육자의 질문에 손을 들어 대답한다. -예) 저는 주로 음악을 듣거나 영화를 봐요. -예) 저는 친구들과하고 수다 떨다보면 스트레스가 날아가요.	3	
전개	활동1	■ 나의 스트레스 경험 -선수들이 지금까지 훈련하면서 스트레스 받았던 상황을 떠올려보고 워크시트에 적도록 한다. -이후 2인1조로 짝을 지어 그때의 경험에 대해 이야기 하도록 한다.	-서로 이야기를 통해 스트레스 해소 방법에 대해 안다.	10	(준비물) 워크시트
	영상 시청	■ 영상 시청하기 -‘성공하는 사람들의 스트레스 해소 필살기’ 영상을 시청한다. -영상 시청 후 스트레스를 대하는 태도와 대처에 대해 이야기한다. ■ 질문하기 -스트레스를 유발하는 부정적 생각을 긍정적으로 바꿀 수 있다면 어떤 도움이 될까요?	-영상을 시청한다. -스트레스를 어떻게 해소하고 예방하는지가 중요하다는 것을 느낀다. -예) 어떤 일을 할 때 참여하는 태도가 달라질 것 같습니다.	10	(준비물) 영상

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
	활동2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 스트레스 생각 바꾸기 토론하기 -선수들을 5명 내외의 그룹으로 만든다. -그룹별로 이야기 1을 읽고 나은이가 어떤 마음일지 발표하게 한다. -이후 이야기 2와 3도 같은 방식으로 진행한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -워크시트의 이야기를 읽고 그룹원들과 토론한다. -토론한 내용을 바탕으로 워크시트에 적는다. 	7	(준비물) 워크시트 (유의) 토론에 원활하게 이루어지지 않을 경우 한 명씩 돌아가면서 발언하도록 한다.
	활동3	<ul style="list-style-type: none"> ■ 스트레스 생각 바꾸기 실습하기 -스트레스에 대한 부정적 생각 상황에서 이를 긍정적 생각으로 전환하기 위한 ASDR 기술을 지도한다. -나은이의 상황에서 ASDR을 어떻게 적용할 수 있을지 생각하게 한다. ■ STOP기술 만들기 -스트레스에 대한 부정적 생각이 들었을 때 이를 멈출 수 있는 STOP 기술에 대해 설명한다. -각자 자신만의 STOP 기술을 만들도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -ASDR의 내용을 이해한다. -내용이 숙지가 되지 않았을 경우에는 손을 들어 교육자에게 질문한다. -자신만의 STOP 기술을 찾고 각자 발표해본다. 	8	(준비물) 워크시트
정리	학습정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 복습하기 -ASDR의 내용에 대해 복습한다. ■ 질의응답 -학습한 내용 중 궁금한 사항에 대해 질문하도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -궁금한 사항은 손을 들어 질문한다. 	5	
	차시예고	<ul style="list-style-type: none"> ■ 스트레스 대처하기 			

개인 차원: 스트레스

영역	개인_스트레스 대처 스트레스 대처기술	차시	3
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 트레스 대처의 개념을 알고 이해할 수 있다. ■ 트레스 대처 기술을 찾고 그에 따른 결과를 예측할 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 영상, 전지(A0사이즈 종이), 색연필 등		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 스트레스 대처의 개념 이해하기 (영상시청) 2) 스트레스를 이기기 위한 대처 기술 탐색 (브레인스토밍) 3) 나만의 스트레스 대처 기술 찾기 (워크시트) 4) 스트레스 나무 만들기 (워크시트) 		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다. 	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	<ul style="list-style-type: none"> ■ 질문하기 -스트레스가 발생했을 때 대처하는 방법에 대해 질문한다. -스트레스를 어떻게 대처할 수 있을까요? -여러분은 스트레스를 받을 때 어떻게 대처하나요? <ul style="list-style-type: none"> ■ 질문하기 2 -교육자는 선수들에게 두 가지 질문을 한다. 1) 당신은 지난 1년간 얼마나 많은 스트레스 상황을 경험했나요? 	<p>-교육자의 질문에 손을 들어 대답한다.</p> <p>-예) 저는 주로 음악을 듣거나 영화를 봐요.</p> <p>-예) 저는 친구들과하고 수다 떨다보면 스트레스가 날아가요.</p> <p>-교육자의 질문에 자신의 답을 체크해 둔다. 이때 자신이 선택한 번호가 무엇인지 기억하도록 한다.</p>	3	

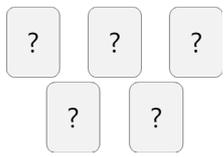
학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		(1) 매우 자주, 심하게 (2) 어느 정도 (3) 조금 (4) 거의 없었다. 2) 스트레스 상황이 당신의 건강에 해롭다고 생각하세요? (1) 굳게 믿는다. (2) 어느 정도 믿는다. (3) 전혀 믿지 않는다.			
		■ 영상 시청하기 -‘스트레스는 죄가 없다’ 영상 시청 -영상 시청 후 스트레스를 대하는 태도와 대처에 대해 이야기한다.	-영상을 시청한다. -중요한 것은 스트레스를 받는다는 사실이 아니라 이를 어떻게 해석하고 대처하는가라는 사실을 이해한다.	10	(준비물) 영상 https://www.youtube.com/watch?v=P62DodJdFk0
전개	활동1	■ 스트레스 대처 기술 탐색하기 -학습자들을 4~5명의 조로 만들고 스트레스를 좋은 방법으로 대처했던 경험과 나쁜 방법으로 대처했던 경험에 대해 자유롭게 토론하도록 한다. -토론 이후에는 브레인스토밍을 통해 좋은 대처 기술과 나쁜 대처 기술을 분류하여 워크시트에 적도록 한다. ■ 발표하기 -조별로 어떤 대처 기술들이 도출되었는지 조장이 발표한다. -탐색된 스트레스 대처기술 중에 자신에게 적합한 기술을 선정하도록 한다.	-교육자의 지시에 따라 조를 이룬다. -조원들끼리 토론을 통해 좋은 & 나쁜 대처 기술을 찾는다. -조장은 일어나서 다른 학생들에게 자기 조의 좋은 & 나쁜 대처 기술을 소개한다.	10	(준비물) 워크시트 (유의) 스트레스 대처기술을 찾는 데 어려움을 겪을 경우 교육자가 적극적으로 개입한다.
	활동2	■ 스트레스 나무 만들기 -조마다 전지(A0)를	■ 조별로 스트레스 나무 만들기 활동을 한다.	17	(준비물) A0(전지),

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		배포한다. -전지에 나무를 그리는데 이때 나무는 뿌리, 줄기, 잎, 열매를 반드시 그려야 한다. -뿌리에는 스트레스 원인, 줄기에는 대처 기술, 잎과 열매에는 긍정적 결과를 적도록 한다. -스트레스 나무를 다양하게 꾸미도록 한다.	-조장이 나와서 전지 한 장을 받아간다. -함께 나무를 그린다. -나무 각 부위에 해당하는 곳에 스트레스 관련 내용들을 적는다. -내용을 채우고 나서 나무를 꾸민다. -한 조씩 돌아가면서 발표한다.		색연필
정리	학습정리	■ 복습하기 -스트레스를 지각하는 것보다 이에 대한 대처가 더 중요하다는 것을 상기시킨다. -선수들이 정리한 스트레스 대처기술을 사용할 수 있도록 격려한다. ■ 질의응답 -질문이 있는지 확인한다.	-자신이 정리한 스트레스 대처기술을 다시 한 번 살펴본다. -질문이 있을 경우 교육자에게 물어본다.	3	

대인 차원: 협동

영역	대인_협동 공동체 만들기	차시	1
목표	■ 좋은 공동체를 만들기 위해 필요한 요소들을 알 수 있다. ■ 좋은 동료관계를 만드는 방법을 알고 실천할 수 있다.		
준비물	PPT(강의자료), 빈 카드 종이(카드 크기 종이)		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	1) 공동체 사회 개념에 대해 이해 (영상시청) 2) 공동체 사회를 만들기 위해서 필요한 것과 우리 팀이 공동체를 이루는 데 필요한 요인 탐색 (공동체 카드) 3) 공동체를 위한 신뢰 경험하기 (trust fall 활동) 4) 우리 팀의 관계 지도 그리기 (워크시트)		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	■ 공동체의 개념 -선수들에게 공동체 사회의 개념에 대해서 설명한다.	-공동체 사회의 개념과 구조를 이해한다.	3	(유의) 참고자료를 활용한다.
		■ 영상 시청하기 -‘성과를 높이는 가장 좋은 방법’ 영상을 시청한다. -영상 시청 후 팀(team)의 형성원리, 구조, 성취, 분위기 등에 대해 이야기한다.	-영상을 시청한다. -팀이 형성되는 원리, 팀이 성과를 높이는 방법, 원활한 팀의 분위기 등을 이해한다.	10	
	■ 질문하기 -팀이 좋은 공동체를 이룬다면 여러분 개인에게 어떤 이득이 될까요?	-예) 서로 응원하는 분위기를 만들 수 있어서 더 열심히 운동할 수 있습니다.			
전개	활동1	■ 공동체 카드 만들기 -선수들을 3인 또는 5인 1조로 구성한다. -토론을 통해 공동체를 이루기 위해 필요한 요소 5가지를 도출하도록 하고 카드에 적도록 한다. -이후 2개 조를 하나의 조로 묶고 서로 카드를 공유한 뒤 총 10개의 카드 중에서 5개를 뽑도록 한다. -이 과정을 반복하여 팀 전체가 5개의 카드를 뽑도록 만든다. -마지막까지 남은 5개의 카드가 팀의 공동체를 이루기 위해 필요한 핵심요소들을 강조한다. (스포츠 상황과 연계) -> 5개의 카드 외에도 어떤 요인들이 포함되어 있는지 살펴보도록 한다.	-활동요령에 따라 조를 이루고 토론한다. <활동절차> 1. 소그룹 구성 ↓ 2. 공동체 요소 카드 5개 만들기 ↓ 3. 2개 조에서 카드 5개 뽑기 ↓ 4. 반복하여 팀 전체가 최종 5개 카드 뽑기 ↓ 5. 팀의 공동체 카드 최종 5개 선정	20	(유의) 인원이 적을 경우 최초 시작 그룹의 인원을 적게 할 수 있고 또는 1인으로 시작할 수 있다.

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		<ul style="list-style-type: none"> ■ 공동체 카드 피드백하기 <ul style="list-style-type: none"> -활동1을 통해 만든 카드가 우리 팀을 행복하게 만들 수 있다는 피드백을 제공한다. 	<p style="text-align: center;">공동체 카드</p> 		
	활동2	<ul style="list-style-type: none"> -건강한 공동체를 만들기 위해 서로의 '신뢰'가 중요하다는 것을 강조한다. ■ Trust Fall <ul style="list-style-type: none"> -활동할 수 있는 공간을 확보한다. -선수들을 3인 1조로 만든다. -조별로 Trust fall을 하도록 하고 역할을 바꿔가면서 여러 번 시도하도록 한다. -가능하다면 조금 더 높은 곳에서 떨어지도록 해본다(예: 의자, 책상 등). 	<p>〈Trust Fall 활동방법〉</p> <ul style="list-style-type: none"> -한 명(수행자)은 차렷 자세로 양손은 가슴 앞에 교차한다. -다른 두 명은 수행자의 뒤에(각각 왼쪽 오른쪽) 위치한다. -수행자는 눈을 감고 차렷자세 그대로 손을 풀지 않고 뒤로 넘어진다. -이때 보조자 두 명은 쓰러지는 수행자를 넘어지지 않도록 손으로 받는다. 	7	<p>(유의) 바닥이 안전하지 않다고 판단될 경우 매트를 설치하도록 한다.</p> <p>(유의) 높은 곳에서 시도할 때는 집중할 수 있도록 주의를 주고 여러 명이조를 이룬다.</p>
정리	학습정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ Trust Fall 느낌 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> -Trust fall을 하고 나서 어떤 느낌을 받았는지 돌아가면서 발표시킨다. 	<ul style="list-style-type: none"> -한 명씩 돌아가면서 소감을 발표한다. 	3	
	차시예고	<ul style="list-style-type: none"> ■ 팀워크 			

대인 차원: 협동

영역	대인_협동 팀워크	차시	2
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자신이 속한 팀의 팀워크 성향을 알 수 있다. ■ 우리 팀의 강점과 단점을 파악하고 보완하는 방법을 실천할 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 영상, 종이컵, 고무줄, 명찰 줄		
활동유형	강의식, 체험활동, 워크시트 활동, 토론		
수업요약	1) 협동 종이컵 쌓기 (활동) 2) 영상을 통해 팀워크의 개념에 대해 이해 (영상시청) 3) 설문지를 활용하여 우리 팀의 성향을 파악 (측정)		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다. 	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	<ul style="list-style-type: none"> ■ 질문하기 -팀워크란 무엇일까요? 팀워크의 개념에 대해서 설명해줄 수 있나요? 	-교육자의 질문에 손을 들어 대답한다. 예) 팀워크란 여럿이 하나의 목표에 도달하기 위해서 자신의 책임을 다하는 것입니다.	3	
전개	활동1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 팀빌딩 게임 1 <종이컵 쌓기> *도구: 고무줄 하나에 여러 개의 명찰 줄을 끼워 도구를 준비한다. -선수들을 5명 내외의 그룹으로 만든다. -한 줄로 쌓인 종이컵을 옮겨서 피라미드로 만들게 한다. -5분 정도의 연습시간을 주고 팀 토너먼트 대결을 한다. 	-5명 내외로 그룹을 지어 주어진 과제를 수행한다.	10	(준비물) 고무줄, 명찰 줄, 종이컵, 탁구공 (유의) 영상참고 https://www.youtube.com/watch?v=t_tc3ol2NxQ

학습 단체	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		<ul style="list-style-type: none"> -우승팀에게 보상을 제공한다. ■ 팀빌딩 게임 2 <탁구공 옮기기> -방법은 게임 1과 유사하다. -이번에는 선수들이 각자 나무젓가락 하나씩을 갖는다. -최소 3인이 함께 수행하며 나무젓가락만을 이용하여 탁구공을 옮긴다. 	<ul style="list-style-type: none"> -우승팀을 박수로 격려한다. 		(유의) 시간에 따라 게임 1이나 2 중 하나만 할 수 있다.
	영상 시청	<ul style="list-style-type: none"> ■ 영상 시청하기 -‘코치카터’와 ‘SBS-끈끈한 팀워크’ 영상을 시청한다. -영상 시청 후 팀워크에 대해 이야기한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -영상을 시청한다. -자신이 속한 팀의 팀워크에 대해 생각해본다. 	15	(준비물) 영상
		<ul style="list-style-type: none"> ■ 질문 주고받기 -우리 팀의 팀워크가 가장 빛났던 순간은? 그 이유는? -우리 팀의 팀워크가 제대로 되지 않았던 순간은? 그 이유는? -두 순간의 차이는? 	<ul style="list-style-type: none"> -질문에 대한 답을 각자 워크시트에 작성한다. -각 질문에 대한 대답을 각자 발표한다. -함께 이야기를 나누면서 두 질문의 차이에 대해 토론한다. 		(준비물) 워크시트
	활동2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 우리의 팀워크는? -선수들이 워크시트에 제시된 설문지를 응답하도록 한다. -응답한 설문지를 스스로 평가하도록 한다. -계산한 점수를 그래프에 그리도록 한다. -스스로 그린 그래프를 다른 동료들과 공유하여 어떻게 다른지 살펴보도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -워크시트에 있는 설문지에 응답하고 평가하여 그래프로 나타낸다. -주변 동료들과 그래프를 비교하여 우리 팀의 팀워크가 어떤 성향을 지니고 있는지 알아본다. 	10	(준비물) 워크시트
정리	학습정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 복습하기 -팀워크의 개념에 대해 복습한다. ■ 질의응답 -질문이 있는지 확인한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -팀워크에 대해 이해되지 않는 부분은 손을 들어 교육자에게 질문한다. -이외에 추가적인 질문이 있을 경우 교육자에게 물어본다. 	5	
	차시예고	<ul style="list-style-type: none"> ■ 자기희생 			

대인 차원: 협동

영역	대인_협동 자기희생	차시	3
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 팀을 만들기 위해서 필요한 개인의 책임과 헌신을 알고 실천할 수 있다. ■ 고마운 동료에게 감사의 마음을 전하고 그 사람의 헌신을 느낄 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 초콜릿, A0(전지) 종이, 색연필		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론, 체험활동		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 팀을 위한 개인의 책임 및 희생 개념 알기 2) 나의 역할 파악하기 3) 고마운 사람에게 초콜릿 선물하기 4) 초콜릿 지도 만들기 		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다. 	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	<ul style="list-style-type: none"> ■ 팀을 위한 헌신 경험 발표하기 -혹시 팀을 위해서 자신이 힘들더라도 헌신한 적이 있나요? -팀을 위해서 개인이 헌신하는 것에 대해 어떻게 생각하나요? 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 교육자의 질문에 손을 들어 대답한다. -자신의 헌신 경험을 이야기한다. 예) 예전에 OO이 슬럼프로 힘들어할 때 제가 대신해서 청소해준 적이 있어요. 	3	
전개	활동1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 팀 내 역할 파악하기 -팀에서 자신이 무슨 역할을 하고 있는지 생각나는대로 적게 한다. -팀을 위해 개인이 할 수 있는 일을 적도록 한다. -팀을 위해서 선수들이 책임감을 가져야 할 것이 무엇인지 적도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -워크시트에 제시된 내용을 바탕으로 자신이 팀에서 다른 동료를 위해 무엇을 헌신할 수 있을지 3가지 적는다. -팀을 위해 선수 각자가 	10	(준비물) 워크시트

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		-워크시트의 내용을 바탕으로 토론하여 팀원들이 반드시 지켜야 할 3가지 책임과 헌신을 적도록 한다.	책임져야 할 것이 무엇인지 3가지 적는다. -토론을 통해 3가지 내용을 뽑는다.		
	활동2	<p>■ 고마운 사람에게 초콜렛 전달하기</p> <p>-선수 모두에게 작은 초콜릿 하나와 A4용지를 한 장씩 나눠준다.</p> <p>-A4용지에는 맨 위에 자신의 이름을 크게 적도록 한다.</p> <p>-워크시트에 초콜릿을 선물하고 싶은 사람(고마운 사람)과 그 이유를 적게 한다.</p> <p>-전체 일어나서 돌아다니며 자신의 초콜릿을 그 사람의 A4용지 위에 올려놓도록 한다.</p>	<p>-교육자로부터 초콜릿을 하나씩 받는다.</p> <p>-A4에 위쪽에 자신의 이름을 적고 책상 위에 올려둔다.</p> <p>-워크시트에는 초콜릿을 선물할 사람과 그 이유를 적는다.</p> <p>-전체 일어나서 자신이 초콜릿을 선물하고 싶은 사람의 A4 위에 올려둔다.</p>	25	(준비물) 초콜릿, A4 (유의) 시간이 부족할 경우 친구의 A4 위에 초콜릿을 올려놓고 자리로 돌아가며 전지(지도)에 화살표를 그리고 갈 수도 있다.
		<p>■ 초콜릿 지도 만들기</p> <p>-교육자는 미리 준비한 전지(A0) 사이즈 지도를 준비한다. *지도: 지도는 프로그램에 참여한 모든 팀 구성원의 이름이 적혀있다.</p> <p>-선수들이 앞으로 나와 자신의 초콜릿을 누구에게 주었는지 지도 위에 화살표를 그리도록 한다.</p> <p>-가장 많은 화살표를 받은 구성원이 이 팀에서 가장 헌신적인 구성원이다.</p> <p>-그를 선택한 동료들의 이야기를 들어본다.</p>	<p>-초콜릿을 선물한 사람을 향해 화살표를 그린다.</p> <p>-어떤 사람이 가장 많은 초콜릿을 받았는지 확인한다.</p>		(준비물) 팀원 전체의 이름이 있는 지도(A0), 색연필
정리	학습정리	<p>■ 팀워크를 위한 개인의 헌신 강조하기</p> <p>-팀을 위해 개인이 책임을 다하는 것과 헌신하는 자세가 매우 중요함을 강조한다.</p>	-팀을 위한 개인의 헌신과 책임에 대해 다시 복습한다.	5	

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		-헌신과 책임에 대해 궁금한 것이 있는지 질문한다.	-궁금한 사항은 손을 들어 교육자에게 질문한다.		

대인 차원: 공감

영역	대인_공감 다름 인정하기	차시	1
목표	■ 게임을 통하여 타인의 감정에 공감하는 법을 익힐 수 있다.		
준비물	PPT(강의자료), 감동적인 CF 영상, 워크북, <학지사 감정카드 90장>		
활동유형	게임식, 토론식		
수업요약	1) 감동적인 CF 영상시청 (PPT활용, 영상시청) 2) 감정카드 게임하기 3) 게임 워크시트 기록해보기 4) 차시 예고		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	■ 영상 시청하기 -준비된 영상(감동적인 CF)를 시청한다.	-영상을 시청하고 나서 느낌을 서로 이야기 한다.	5	(준비물) 영상

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		<ul style="list-style-type: none"> ■ 감정카드 소개하기 -감정카드에 대해서 소개한다. -감정카드는 자신과 타인의 감정을 인식하고 추측하는 연습을 통해 공감능력을 향상시키는 도구다. 	<ul style="list-style-type: none"> -감정카드를 보고, 방금 전 보았던 영상에 대한 느낌을 카드로 표현하고, 동료들과 대화한다. 	10	(준비물) 감정카드
전개	활동 및 게임방법	<ul style="list-style-type: none"> ■ 감정카드를 이용한 게임설명 -게임1. 말없이 연기하기, 카드의 감정단어를 보고 연상단어 말하기, 어떠한 상황에서 이런 감정을 느꼈는지 상황말하기 -게임2는 교육자의 설명이 필요하므로 예시와 시범을 보이면서 설명한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -게임설명을 잘 듣고 이해한다. -감정카드를 이용한 게임 1과 2를 직접 해본다. 	20	
		<p>게임 1(‘나의 감정은 무엇일까요?’) 활동 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 감정카드 한 장을 다른 사람들에게 보이지 않도록 뽑는다. 2) 뽑은 사람은 감정단어에 대한 힌트를 다른 사람에게 준다. 3) 힌트를 듣고 감정을 맞히며 받은 힌트의 점수가 적을수록 높은 점수를 받는다. 			
		<p>게임 2(‘감정표현하기’) 활동 방법</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 현재 자신의 감정을 표현할 수 있는 감정카드 두 개를 선택해서 두 가지 단어를 넣어 자신을 감정을 표현하기 2) 참여자들은 그 감정에 대해 내 마음을 표현해줄 수 있는 카드를 선택해서 상대방 앞에 놔둬. 3) 그리고 다음 순서로 계속 돌아가면서 같은 방식으로 진행. 			
정리	워크시트	<ul style="list-style-type: none"> ■ 워크시트 활동 -워크시트에 기록해야 하는 내용을 충분히 설명한다. -이후 워크시트의 내용을 토대로 서로 토론하게 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 토론하기 -어제/오늘/그리고 내일 게임(모든 감정카드를 펼쳐 놓고 각자, 어제 나의 감정/오늘 나의 감정/내일 느끼고 싶은 감정에 대한 대화 나눈다. 	5	
	차시예고	<ul style="list-style-type: none"> ■ 도움 주고받기 소개 	<ul style="list-style-type: none"> -도움 주고받기 의미에 대해 생각한다. 	3	

대인 차원: 공감

영역	대인_공감 도움주고받기	차시	2
목표	■ 또래상담을 통하여 친구의 어려움을 인지하고, 도움을 주고받을 수 있다.		
준비물	또래상담방법 PPT(강의자료), 워크북		
활동유형	강의식, 토론식		
수업요약	1) 또래상담의 방법 및 장점 확인하기 2) 또래상담 직접 시도해 보기 3) 게임 워크시트 기록해보기 4) 차시 예고		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고 받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	■ 도움주고받기 이해하기 -도움주고받기에 대한 PPT 자료를 활용하여 이해시킨다.	-PPT를 보고 난 후, 경험 이야기하기	5	(준비물) PPT 자료
		■ 또래상담 소개하기 -또래상담자의 길잡이와 도우미의 역할을 부여한다. -문제행동이 많은 친구에게 적어도 자신을 이해할 수 있는 친구 한 명을 마련한다.	■ 또래상담 경험 이야기하기 -친구의 고민이나 걱정을 들어주고 상담해준 경험에 대해 이야기 한다. -장점 찾아보기 -단점 찾아보기	5	(유의) PPT를 이용하여 또래 상담을 이해하고, 장단점을 토의해본다.

KSPO

부
록

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		-포래상담자 스스로 바람직한 인간관계와 의사소통의 방식을 이해함으로써 사회성 및 자기성장을 도모할 수 있다.			
전개	활동1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 포래상담의 방법 숙지하기 -포래상담시 주의해야 할 사항과 활동방법을 충분히 설명한다. 	-PPT를 보면서 포래상담의 방법을 숙지한다.	10	(준비물) PPT자료
	활동2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 포래상담 실시 -지금 옆에 있는 친구 중 한명을 선택하여 포래상담을 실시 해본다. -PPT내용을 직접 적용하도록 한다. 	-자신의 친구 중 한명을 선택하여 포래상담 시작해보기	10	
정리	워크시트	<ul style="list-style-type: none"> ■ 워크시트 활동 -예시자료를 보면서 포래상담을 기록하는 방법을 숙지시킨다. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 기록하기 -활동 2의 내용을 워크시트에 기록한다. -워크시트의 예시자료를 보면서 2회기 정도의 포래상담을 직접 해보기 	10	(준비물) 워크시트
	차시예고	<ul style="list-style-type: none"> ■ Caring실천하기 		3	

대인 차원: 공감

영역	대인_공감 넛지	차시	3
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 넛지에 대한 의미를 이해하고, 스포츠상황에서 실천할 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 넛지 화면, 워크북		
활동유형	강의식, 실습식, 토론식		
수업요약	1) 생활 속에서 넛지 알아내기(PPT) 2) 넛지 동영상 자료 시청 3) 스포츠환경에서 넛지가 필요한 상황 발표하기 4) 필요한 넛지상황을 안내 포스터 만들어보기 5) 만든 포스터 평가하기, 토론하기		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	■ 넋지 이해하기 -PPT 자료 보고 그림 이해하기 ■ 영상 시청하기 -준비된 넋지 동영상을 시청한다.	-PPT를 보고 넋지란 무엇인지 발표한다. -영상을 본 후, 스포츠 환경에서 실천할 수 있는 넋지를 말해본다.	5 10	(준비물) PPT 자료 (준비물) 영상
전개	활동	■ 질문하기 -현재 스포츠 환경에서 제일 문제가 되는 원인이 무엇일까요? -나와 코치와의 관계, 친구와의 관계, 선배와의 갈등, 복지시설, 스마트폰의 남용, 가족과의 갈등, 이성과의 관계, 학교성적, 불투명한 미래의 불안심리, 진로, 경제적 사정, 종교, 신체적 결함 등 여러 가지가 있음을 알려준다. -여러 문제들 중 스포츠 환경에서 특히 문제가 되는 원인이나 갈등들을 선별하게 한다. -문제를 완화할 수 있는 로고나, 포스터를 떠올려 보게 하고 직접 제작하게 한다.	-갖가지 원인 중에 자신에게 가장 문제가 되는 것이 무엇인지 발표한다. -현재 스포츠 환경에서 일 문제되는 생활이 스마트폰으로 인한 건강한 운동의 침해임을 발표한다. -도구를 사용하여 자신만의 로고나 넋지적 표현을 제작하여 설명을 곁들여 전시 또는 게시해 본다.	20	(유의) PPT를 보면서 제작하는 아이디어를 얻을 수 있도록 안내한다. (준비물) 자, 도화지, 색종이, 색연필, 유성사인펜, 가위, 풀, 등
정리	평가	■ 상호 평가하기 -상호평가로서 자신이 만든 넋지 로고나 포스터를 여러 사람 앞에 전시하도록 하고, 작품에 감상평을 쓰게한다.	-넋지 로고를 통해 서로가 바라는 감정을 살펴보고, 다른 사람에게 어떻게 대하 여야 할지 느낀 점을 이야 기해 보거나 토론해 본다.	6	(유의) 상대의 작품에 평을 할 수 있도록 안내 한다.
	차시예고	■ 의사소통 중 경청하기 소개		2	

대인 차원: 의사소통

영역	대인_의사소통 경청하기	차시	1
목표	■ 올바른 경청 자세와 방법에 대해 숙지하고, 스포츠상황에서 실천할 수 있다.		
준비물	ebs영상자료, 워크북		
활동유형	강의식, 짝활동		
수업요약	1) 경청의 중요성 자료 시청 2) 의사소통에서 바람직한 경청의 기술 학습하기 3) 경청하기 실천해보기 4) 느낌 공유하기		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	■ 영상 시청하기 -제시된 영상을 시청하고 경청의 중요성을 인지한다. -영상을 보고 난 후에는 경청이 왜 중요한지 그리고 스포츠 환경에서 경청의 실패 사례가 무엇이 있을지 발표하게 한다.	-동영상을 보고 경청이 왜 중요한지 발표한다. -스포츠 환경에서 들어주기 실패사례를 발표해 본다.	10	(준비물) 영상
전개	활동	■ 경청 이해하기 -현재 스포츠 환경에서 동료와 선배와, 또는 코치와 문제가 발생하는 원인들에는 어떤 것들이 있는지 살펴본다. -이 중에서 잘못된 경청하기, 미숙한 듣기기술로 인하여 자신이 어떠한	-스포츠 활동을 하면서 잘못된 경청으로 인해 후회할 일을 겪었던 일들을 떠올려보고, 이러한 내용을 6하 원칙(누가, 언제, 어디서, 무엇을, 어떻게, 했나)에 따라 간략하게 기술한 다음 발표한다.	20	(유의) 경청 읽기자료 참조 (준비물) 읽기자료

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		후회스러운 일을 겪은 적이 있는지 자연스럽게 발표하도록 한다. ■ 경청의 이유 읽어주기 -경청을 해야 하는 이유(읽기자료)를 읽도록 한다. ■ 고민 공유하기 -현재 갖고 있는 자신의 고민거리 하나를 생각해보도록 안내한다. -지금 옆 사람에게 자신의 고민에 대해 한 가지만 말하는데, 이때 부드러운 분위기를 유도하고 경청기술을 사용하도록 지도한다.	-선수들은 경청의 중요성을 듣고 나서, 3가지 방법에 대해 심도 있게 생각할 시간을 갖기 -친구의 고민 들어주면서 세 가지 방법(관심갖고 듣기, 함부로 예측은 금지, 세세한 질문하기)을 사용하여 경청하기 연습 해본다.		
정리	평가	■ 상호평가하기 -상호평가 방법을 알려준다. <평가방법> -5 점 척도로서 상대가 잘 주었으면 A-5점, B-4점, C-3점, D-2점, E-1점에 동그라미 표시한다.	-상호평가를 하고나서 서로 평가지를 바꾸어 자신의 평가점수를 확인하고 돌려준다.	11	(준비물) 경청 평가지
	차시예고	■ 의사소통의 기술 소개	경청하기 의미에 대해 생각	2	

대인 차원: 의사소통

영역	대인_의사소통 의사소통 기술	차시	2
목표	■ 올바른 의사소통 기술에 대해 숙지하고, 스포츠상황에서 활용할 수 있다.		
준비물	ebs영상자료, 책 '센서티브'의 내용 소개, 여우와 두루미 동영상자료		
활동유형	강의식, 개별활동		
수업요약	1) 의사소통 4단계 자료시청 2) 바람직한 의사소통 기술 학습하기 3) 여우와 두루미 워크시트 기입하기 4) 자기 의사소통 진단테스트 기입하고 평가해보기		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	■ 영상 시청하기 -동영상 자료를 보고 의사소통의 중요성 인지한다. ■ 발표하기 -의사소통과 관련된 자신의 에피소드를 발표하게 한다. 예) 의사소통의 오류로 생긴 해프닝	-영상을 시청하고 의사소통의 중요성에 대해 지각한다. -영상을 본 후, 스포츠 환경에서 의사소통 실패사례를 발표해 본다. -자신의 의사소통 에피소드를 자유롭게 발표한다.	4	(준비물) 영상
전개	활동 1	■ 토론하기 -현재 스포츠 환경에서 잘못된 의사소통으로 인해 발생할 수 있는 상황은 무엇이 있는지 토론하게 한다.	-스포츠에서 의사소통이 원활하지 않을 때 나타나는 부작용들에 대해 토론하고 정리한다.	10	
	활동 2	■ 이솝우화 이야기 -이솝우화를 내용을 간략하게 이야기 해준다. ■ I Message -I Message 방법을 사례를 통해 다시 설명해 준다. ■ I Message로 바꾸기 -이솝우화의 내용을 I Message 방법으로 바꾸어 표현해본다.	-이솝우화의 내용을 말해본다. -동영상 자료를 보고 여우와 두루미 이야기를 상기한다. -두루미 워크시트를 통해 I 메시지 대화를 완성하여 본다.	20	(준비물) 의사소통 읽기자료와 그림자료 (유의) 동영상 자료를 이용할 수 있다. (준비물) 자기소통공감

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		-메시지 전달의 7가지 사례 워크시트를 읽어준다.	-메시지 전달의 7가지 사례 워크시트의 빈 곳을 채운다.		체크리스트
정리	자기평가	<ul style="list-style-type: none"> ■ 체크리스트 -자기의사소통 능력 체크리스트를 안내한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -자기의사소통 능력 체크리스트를 직접 작성해본다. 	9	(준비물) 자기진단 체크리스트

대인 차원: 갈등해결

영역	대인_갈등해결 갈등 이해하기	차시	1
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등의 의미에 대해서 이해한다. ■ 갈등의 부정적 기능과 긍정적 기능에 대해 이해한다. ■ 나의 갈등 대처 유형을 파악한다. 		
준비물	PPT(강의자료), 워크시트, 영상		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 스포츠 팀 갈등 사례 시청하기 2) 토론을 통해 갈등에 대한 팀원들의 생각 이해하기 -> 갈등의 긍정적 기능과 부정적 기능을 알고 혜택 인식하기 3) 나의 갈등경험 떠올리고 발표하기 		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다. 	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
	동기유발	<ul style="list-style-type: none"> ■ 영상 시청하기 - 'SBS 뉴스' 쇼트트랙 팀의 갈등은 무엇인가? - 이러한 갈등이 벌어진 원인은 무엇인가? - 쇼트트랙 팀 선수들이 받은 징계는 합당한가 합당하지 않은가? 	<ul style="list-style-type: none"> - 교육자의 질문에 손을 들어 대답한다. - 질문에 대답하면서 팀원들과 영상의 내용에 대해 이야기한다. 	3	(자료) 영상
	토론하기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등과 관련된 주제 토론 - 교육자는 다음과 같은 질문을 통해 선수들이 서로 의견을 주고 받을 수 있도록 분위기를 조성한다. - 질문 1) 갈등은 팀의 성적, 분위기, 관계 등을 어떻게 나쁘게 만드는가? - 질문 2) 갈등은 무조건 나쁜 것인가? - 질문 3) 갈등해결을 잘 해결하는 것이 팀에게 어떤 도움이 되는가? 	<ul style="list-style-type: none"> - 교육자의 질문을 잘 듣고 자신의 생각을 정리한다. - 각 질문의 주제에 맞게 팀원들과 토론한다. - 예) 갈등이 생기면 팀에 좋지 않다고 생각합니다. - 예) 반드시 나쁘다고 생각하지는 않습니다. 그 이유는(생략) - 예) 팀원들의 사이가 더 돈독해질 수 있습니다. 	10	
전개	활동1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 착한 갈등과 나쁜 갈등 - 갈등의 긍정적 기능과 부정적 기능에 관해 구체적인 사례를 들어 설명한다. - 워크시트 1을 실시한다. <워크시트 1> - 착한 갈등과 나쁜 갈등은 각각 우리 팀에게 또는 나에게 어떤 영향을 미치는가. 	<ul style="list-style-type: none"> - 갈등의 긍정적 기능과 부정적 기능에 대해 이해한다. - 갈등이 반드시 나쁜 영향만 지니고 있는 것이 아님을 이해한다. - 워크시트를 바탕으로 자신의 생각을 이야기한다. 	10	(준비물) 워크시트
	활동2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 나의 갈등경험은? - 교육자는 A0 (또는 A1) 종이를 벽면에 붙인다. - 각 종이에 학교, 가정, 운동이라고 크게 적는다. - 선수들은 포스트잇에 각각 학교, 가정, 운동 환경에서 자신이 경험한 갈등을 적는다. 	<ul style="list-style-type: none"> - 포스트잇에 자신이 경험한 갈등상황들을 적는다. - 벽면에 붙여 있는 각 영역별(학교, 가정, 운동) 전지에 자신의 갈등이 해당하는 곳에 포스트잇을 붙인다. 	20	(준비물) 전지, 포스트잇, 매직펜, 스카치 테이프

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		-생각나는대로 적은 뒤에 해당하는 종이 위에 붙인다. -교육자는 돌아다니면서 무작위로 포스트잇을 하나 뽑아 당사자에게 그때의 경험을 발표하게 한다. **동시에 그 갈등으로 인해 개선된 점 또는 악화된 점을 발표하게 한다.	-교육자가 포스트잇을 뽑으면 자신의 갈등경험을 이야기 한다. -갈등경험은 반드시 원인, 과정, 결과, 현재상황이 포함되어야 한다.		
정리	학습정리	■ 갈등 이해 -갈등은 누구에게나 일어날 수 있는 자연스러운 현상임을 지도한다. -갈등을 어떻게 해결하고 대처하느냐에 따라서 관계를 발전시키는 데 도움이 될 수 있다.	-갈등이 누구에게나 일어날 수 있는 자연스러운 현상임을 이해한다. -갈등을 수용하고 대처하는 자세가 중요하다는 것을 인지한다.		
	차시예고	■ 갈등상황 인식하기			

대인 차원: 갈등해결

영역	대인_갈등해결 갈등상황 인식하기	차시	2
목표	■ 갈등의 개념을 파악한다. ■ 나의 갈등해결 유형과 장점 및 보완점을 알 수 있다.		
준비물	PPT(강의자료), 쪽지, 전지(A0), 색연필		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	1) 갈등 정의하기 2) 갈등해결 유형 알아보기 3) 갈등해결 유형의 장점과 보완점 파악하기		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다.	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	
	동기유발	■ 갈등 정의하기 -선수들을 2인1조로 짝을 지어준다. -각 조별로 갈등의 정의와 의미가 무엇인지 토론하여 정리하고 발표하도록 한다. -선수들의 발표가 끝나면 갈등의 어원과 정의에 대해서 알려준다.	-옆 사람 또는 교육자가 지정해주는 사람과 짝을 이룬다. -조원과 토론하여 갈등의 의미를 정의한다. -조별로 돌아가면서 발표한다. -갈등의 어원과 의미에 대해서 이해한다.	10	(유의) 갈등의 의미와 관련된 자료를 참고한다.
전개	활동1	■ 나의 갈등해결 유형 알기 -워크시트를 보여주며 활동방법을 구체적으로 설명한다. -워크시트에 제시된 설문지에 솔직하게 응답하도록 한다. -경쟁, 협력, 타협, 회피, 적용에 따른 동그라미 개수의 합을 구하게 한다. -동그라미 개수가 가장 많은 영역이 선수의 갈등해결 유형이다. -주변 동료들과 갈등해결 유형을 비교해보도록 한다.	-워크시트 활동방법을 듣고 이해가 되지 않을 경우 손을 들어 교육자에게 질문한다. -워크시트에 적힌 활동 순서에 따라 설문지에 응답하고 영역별로 동그라미 수가 많은 곳을 찾는다. -자신의 갈등해결 유형을 파악한다. -이후 주변 동료들과 갈등해결 유형을 비교해본다.	10	(준비물) 워크시트
	활동2	■ 갈등유형의 장점과 보완점 파악하기 -앞서 살펴본 갈등유형은 각자 장점과 보완점을 지니고 있음을 지도한다. -워크시트를 보여주며 설명한다.	-갈등해결 유형은 각각 장점과 보완점을 지니고 있다는 점을 이해한다. -자신의 갈등해결 유형이 어떤 점이 좋은지 그리고 어떤 점을 보완해야 하는지 적는다.	20	(준비물) 워크시트

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
		-워크시트에 갈등해결 유형의 좋은 점, 안 좋은 점, 보완할 점을 적도록 한다. -적은 내용을 바탕으로 발표하게 한다.	-적은 내용을 발표한다.		
정리	학습정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 복습하기 -갈등의 의미에 대해 다시 한 번 살펴보도록 한다. -사람마다 갈등을 해결하는 유형이 다르다는 사실을 인지시킨다. 	<ul style="list-style-type: none"> -활동한 내용을 다시 보면서 갈등의 의미를 인지한다. -갈등해결 유형을 복습한다. 	3	
	차시예고	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등 대처하기 			

대인 차원: 갈등해결

영역	대인_갈등해결 갈등 대처하기	차시	3
목표	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등을 해결하기 위해서 필요한 전략을 알고 실천할 수 있다. ■ 갈등해결 전략을 세울 수 있다. 		
준비물	PPT(강의자료), 워크시트		
활동유형	강의식, 워크시트 활동, 발표, 토론		
수업요약	<ol style="list-style-type: none"> 1) 갈등해결 경험 공유하기 2) 4단계 갈등해결전략 이해하기 3) 4단계 갈등해결전략 연습하기 		

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
도입	인사	-선수들과 안부를 주고받으며 인사한다.	-교육자와 인사를 나눈다.	2	
	출석확인	-선수들의 출석을 확인한다. -수업참여에 어려움이 있는 선수를 확인한다.	-교육자가 출석을 부르며 대답하며 자신의 출석을 확인한다.	3	(유의) 무단으로 결석한 선수가 있을 때는 곧바로 조치한다.
	학습목표 제시	<ul style="list-style-type: none"> ■ 학습목표 제시하기 -학습목표를 보여주며 함께 읽도록 한다. 	-교육자를 따라 학습목표를 읽는다.	2	

학습 단계	학습 요소	교수학습활동		시간 (50)	자료 및 유의사항
		교육자	선수		
	동기유발	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등해결 경험 공유하기 -아래와 같은 질문을 통해 갈등해결 경험을 공유하게 한다. -운동을 하면서 생긴 갈등을 원만하게 잘 해결한 경험이 있나요? -갈등을 잘 해결할 수 있었던 원인은 무엇이라고 생각하나요? -반대로 갈등해결에 실패한 경험이 있나요? 	<ul style="list-style-type: none"> -자신의 경험을 바탕으로 발표한다. -예) 다른 팀 선수와 다툼이 있었는데 대화로 잘 해결한 경험이 있습니다. -예) 서로의 입장을 잘 이해하고 배려했던 것 같습니다. -예) 한 번 다투고 난 뒤로 얼굴보기가 껄끄러운 친구가 있습니다. 	15	
전개	활동 1	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등해결 전략 배우기 -워크시트에 제시된 갈등을 해결전략에 대해 소개한다. -갈등해결전략을 함께 따라 읽도록 한다. 〈갈등해결전략〉 1) 문제의 원인과 예상 결과 2) 목표설정 3) 행동탐색 4) 해결책 모색 	<ul style="list-style-type: none"> -갈등해결전략에 대해 질문이 있을 경우 손을 들어 질문한다. -갈등해결전략을 큰 소리로 따라 읽는다. 	10	(준비물) 워크시트
	활동 2	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등해결 전략 연습 -워크시트에 제시된 갈등해결 전략 연습하기에 대한 활동 방법을 소개한다. -제시된 사례에 갈등해결 전략을 대입해보고 발표하도록 한다. -이후 가장 최근 자신이 팀에서 경험한 갈등 상황을 떠올려 보고 갈등해결 전략에 대입해보도록 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -활동 방법을 듣고 이해가 되지 않을 경우 손을 들어 질문한다. -사례를 바탕으로 갈등해결 전략을 대입해본다. -최근의 갈등경험에 갈등해결전략을 사용해본다. -이후 자신의 갈등해결전략을 발표한다. 	15	(준비물) 워크시트 (유의) 선수들이 어려워할 경우에는 교육자가 적극적으로 개입하여 유도한다.
정리	학습정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 복습하기 -4단계 갈등해결전략을 다시 살펴보면서 복습한다. -선수들이 4단계 갈등해결전략을 숙지하였는지 확인한다. 	<ul style="list-style-type: none"> -교육자와 함께 복습하고 이해가 되지 않은 부분에 대해서 질문한다. 	3	

【 2019년도 연구과제 목록 】

기본과제

* 현안과제 15건 포함

도서명		책임연구자
1	국제경기대회지원법 개정안 연구	김대희
2	국민체육센터 운영 지원방안 연구	김미옥
3	도핑방지 강화를 위한 법제 개선방안 연구	노용구
4	국제대회경기장 사후활용 현황 연구(비공개)	유지곤
5	경제성장이 스포츠참여 및 스포츠산업에 미치는 영향	이영임
6	전문선수 육성체계 개선 및 운영 선진화 방안 연구	김미숙
7	엘리트 운동선수들의 운동중단이 경기력 변화에 미치는 영향분석	이운
8	아동청소년 심폐지구력 평가를 통한 세계적 수준의 마라토너들로부터 도출된 특정 SNPs의 기능 규명(비공개)	김광준
9	노인 낙상회피능력과 보행 안정성에 실내·외 환경조건이 미치는 영향	김태완
10	노인체력과 치매위험성과의 관련성 분석(비공개)	송홍선
11	학생운동선수들을 위한 라이프스킬(life skills) 프로그램 개발(비공개)	장창용
12	동계스포츠의 산업현황과 경제적 파급효과 분석	박선영
13	스포츠 서비스산업의 유형 및 지원방안 연구	신성연
14	소셜 빅데이터 분석을 활용한 생활체육 정책 수요분석	김민수
15	스포츠산업 신 남방정책 기본 연구	고경진
16	2급 장애인스포츠지도사 자격취득절차 개선방안(현안과제)	김권일
17	경기력향상연구연금 및 경기지도자연구비 제도 개선(현안과제)	김권일
18	국가대표선수촌 운영 개선을 위한 기초연구(현안과제)	김양례
19	국가대표선수촌 운영 개선 방안(현안과제, 비공개)	김양례
20	스포츠기본법 제정안 연구(현안과제, 비공개)	성문정
21	사회적 배려 청소년을 위한 라이프스킬 프로그램 개발: '멘토리 야구단을 중심으로'(현안과제)	정현우
22	체육인 생활실태조사를 위한 기초연구(현안과제, 비공개)	정현우
23	선수 트레이너(Athletic Trainer) 관련 자격 제도화 방안 탐색(현안과제, 비공개)	노용구
24	스포츠과학 데이터 통합관리 시스템 구축을 위한 현황조사(현안과제, 비공개)	조은형
25	스포츠 라이프스킬(life skills) 척도 개발 및 타당화(현안과제)	장창용
26	수영 국가 대표 동작 분석을 위한 수상/수중 영상 촬영용 이동식 플랫폼 개발 연구(현안과제, 비공개)	이상철
27	한국스포츠정책과학원 체력 측정 및 평가 매뉴얼Ⅲ(현안과제, 비공개)	이진석
28	골프퍼팅 시 관성 센서데이터 신호처리 연구(현안과제, 비공개)	황종학
29	우수체육용구 생산업체 지정 제도 개선방안(현안과제)	황종학
30	2018 한국의 체육지표(현안과제)	유의동

수탁과제

	도서명	책임연구자
1	국민체육센터 지원모델 수요현황 조사	김미옥
2	2023 FIFA 여자월드컵 유치 기본계획 수립 및 사전 타당성 조사 연구	유의동
3	2024 동계청소년올림픽대회 사전타당성 조사 용역	이영임
4	2020 도쿄올림픽 대비 근대5종 드림팀 스포츠과학지원-체력운동처방 및 기술 분석 분야(2차년도)	고병구
5	스포츠클럽 육성법 하위법령 및 지원기준 개발 연구	성문정
6	2019년 장애인선수 선진국형 훈련지원 체계구축 방안 연구	조현주
7	2030 충청권 아시안게임 유치 사전타당성조사 용역	유의동
8	전국장애인체육대회 운영개선 분석 및 전국장애학생체육대회 운영체계 재정립 연구	이동철
9	2019 국민생활체육 참여실태조사	박수현
10	'스포츠발전 공헌자 구술채록' 대상자 풀 선정 및 중장기 발전방안 수립	김미숙
11	체육교습업 신설을 위한 실태조사 연구	김대희
12	스포츠산업 종합지원센터 타당성 조사 및 기본계획 수립 연구용역	김상훈
13	2018년 체육지도자 필기시험 문항분석	조은형
14	방한 전지훈련 현황 및 활성화 전략 연구	김미옥
15	바둑진흥기본계획 수립을 위한 연구	김대희
16	스포츠클럽 육성 아젠다 개발 및 중장기 로드맵 수립	남상우
17	스포츠클럽 육성을 위한 지방체육회 표준 직무 및 소요인력 설계	성문정
18	국민체력100 초등학생(5-6학년) 체력증진 운동 동영상 제작	민석기
19	스포츠활동인증 추진방안 연구	박세정
20	2019년 장애인생활체육지원사업 현장평가 및 만족도 조사	이동철
21	2019년 대한장애인체육회 가맹단체 선진화 방안 연구	김권일
22	2019년도 상임심판제도 운영 평가	김미숙
23	태권도산업 실태 및 수요조사	고경진
24	핸드볼 아카데미 우수선수 발굴 지원	박종철
25	2019 가맹단체 상임심판 활동 현장점검 및 평가	김미숙
26	2019 심판아카데미 교육프로그램 개발	김미숙
27	신규 체육시설업 시설기준 등 체육시설법령 개정안 수립 연구	김대희
28	2032년 서울-평양 하계올림픽 유치 사전타당성 조사 용역	유의동
29	2019 대학운동부 지원사업 평가위원회 운영 및 평가결과분석	이영임
30	제25기 경륜선수후보생의 경기력 향상을 위한 스포츠과학 적용	성봉주
31	야외운동기구 설치 안전기준 도입을 위한 연구	황종학
32	2019년 장애인스포츠과학화 지원	김태완
33	한국형 노인치매예방 운동프로그램 개발	송홍선
34	2019 종목별 생활스포츠산업 실태조사	고경진
35	레저스포츠산업 실태조사	김상훈
36	레저스포츠 법률안 조문 및 입법영향 분석	김대희

37	레저스포츠 시장 및 경제적 효과 분석	김상훈
38	2019년 꿈나무선수 선발 및 향상도 측정 평가	김광준
39	2019 스포츠산업 가계지출 조사	김상훈
40	빅데이터 활용 참여스포츠 소비행태 조사	김민수
41	2018 스포츠산업백서	박선영
42	장애인 스포츠강좌 이용권 운영방안 연구	이동철
43	레저스포츠관광 활성화 방안 연구	김민수
44	2024년 세계마스터즈육상경기대회 유치 사전타당성 조사 용역	유의동
45	실내 테마파크형 스포에듀테인먼트스쿨 서비스 기술 개발(2차년도)	길세기
46	2018 체육백서	조현주
47	스노보드 영상제작 및 교재 개발 연구	박종철
48	크로스컨트리 영상제작 및 교재 개발 연구	문제현
49	스포츠산업기술개발사업 성과추적 조사, 분석	김민수
50	국민체력100 통계현황 관리 개선 및 발전방향 연구	박세정

【 2018년도 연구과제 목록 】

기본과제

* 현안과제 8건 포함

	도서명	책임연구자
1	지속가능한 남북체육교류 기반구축을 위한 제도화방안 연구	성문정
2	가상패널자료를 이용한 생활스포츠 참여행태 분석	이영임
3	한국인 최우수 마라톤선수 및 장거리선수들의 심폐지구력 관련 SNPs 검증 및 기능평가(비공개)	김광준
4	한국 엘리트선수들의 근력 및 지구성 유전자 비율 분석(비공개)	민석기
5	방향 전환 동작 수행시 대퇴근육의 피로도가 여성의 전방십자인대 부상 요인에 미치는 영향	문제현
6	한국성인의 만성질환 및 사망 위험과 규칙적인 운동의 관련성 탐색 : KoGES 자료를 중심으로	박수현
7	신장성 근수축 운동 후 전신과 하지 저온 침수가 피로, 근손상 지표, 근기능 및 혈중 FGF21, Irisin 농도에 미치는 영향	이진석
8	스포츠기업 단계별 성장전략 수립 기본 연구	고경진
9	판타지스포츠에 관한 기초연구	김민수
10	스포츠 산업클러스터 육성방안 연구	김상훈
11	스포츠 무형가치평가 시스템 실효성 제고 연구(비공개)	정지명
12	이용료 선불 체육시설업에 대한 이행보증보험제도 실행방안(추후 배포예정)	김대희
13	지방자치단체 체육관련 조례분석 및 사업집행 분석(추후 배포예정)	김대희
14	생활체육동호회 조직과 공공스포츠클럽과의 연계 방안(비공개)	남상우
15	초등 스포츠돌봄 교실 운영 방안 연구	정현우
16	스포츠산업 서비스 R&D 육성전략(현안과제)	김상훈
17	장애 유·청소년 스포츠강좌이용권 운영 방안 연구(현안과제)	이동철
18	빙상계 스포츠공정성 실태조사 분석(현안과제, 비공개)	노용구
19	출부착형 투해머 장력측정장치 개발(현안과제, 비공개)	길세기
20	봅슬레이 러너(Runner) 실물 모형(Mock-up) 제작 연구(현안과제, 비공개)	이상철
21	2018 세계선수권대비 KHS 선수 도마 종목기술 완성도 평가(현안과제, 비공개)	송주호
22	한국스포츠정책과학원 유네스코 석좌사업 발전방안 연구(현안과제)	정현우
23	2017 한국의 체육지표(현안과제)	유의동

수탁과제

도서명		책임연구자
1	바둑교육의 유·초중등학교 교육과정 적용방안 연구	김대희
2	체육진흥투표권 증량발행 제도 개선연구	김대희
3	대한장애인체육회 가맹경기단체 전문인력 양성사업 평가	김권일
4	2020 도쿄올림픽대비 근대5종 드림팀 스포츠과학 지원-체력운동처방 및 기술 분석 분야	고병구
5	전통무예 실태조사 사업	김대희
6	2018 전국 축구경기장 현황조사 연구-제1세부 서울시 공공 축구 경기장 및 미등록 축구 경기장 현황 조사	이상철
7	2018 선수지변확대지원사업 전문선수반 운영 매뉴얼 제작	이진석
8	건강한 100세 시대 구현을 위한 체력인증과 맞춤형 생활체육 참여방안	고병구
9	공공체육시설 장애인 우선사용(배려공간 지정)방안 연구	이동철
10	국민체력100사업 추진성과 및 개선방향 연구	박세정
11	체육영재 육성사업 종합평가를 통한 사업개선 방안 수립	이진석
12	공공스포츠클럽의 유관기관 협력방안 및 모델개발 연구용역	남상우
13	2018 서울특별시 체육회 회원종목단체 평가지표 개발	성문정
14	기능성 성장운동기구(톨플러스)의 운동자극이 유연성과 성장호르몬에 미치는 영향	성봉주
15	체지방측정기기(아스테라시스) 체지방 결과값의 신뢰도와 타당도 및 보정식 추정	성봉주
16	국기태권도 올림픽 종목 유지 전략 기본구상 연구	성문정
17	장애학생 스포츠강좌 이용권 가맹시설 수요 조사	이동철
18	2017년 체육백서 발간	조현주
19	2018 대학운동부 평가위원회 운영	한태룡
20	2022 아태마스터스게임유치 사전타당성 용역	유의동
21	2018 상임심판제도 운영 평가	김미숙
22	2018년 장애인 생활체육지원사업 현장평가 및 만족도 조사 사업	이동철
23	대한장애인체육회 2018년 종목별 가맹단체 상임심판제도 운영 및 평가	김미숙
24	한국형 노인치매예방 운동 프로그램 개발	송홍선
25	국민체력100 초등학생(5-6학년) 체력증진 운동지침서 개발	민석기
26	국민체력100 초등학생(5-6학년) 체력인증 기준 개발	조은형
27	2018년도 국민체력100 청소년 건강체력기준개발	박세정
28	골프퍼터의 퍼팅시 방향 측정 알고리즘 개발	황종학
29	삼성 EXERCISE 운영 방안	박세정

30	기초자치단체 단위 장애인형 국민체육센터 건립 타당성 연구	김미옥
31	체육시설안전점검 전문기관 등록제도 운영방안 수립	김미옥
32	실테테마파크형 스포에듀테인먼트스쿨 서비스 기술개발	길세기
33	체육시설안전점검지침 및 안전관리 표준매뉴얼	김대희
34	제24기 경륜선수후보생의 경주력 향상을 위한 스포츠과학 적용	성봉주
35	무예진흥원 설립 타당성 조사	김대희
36	레저스포츠산업 육성 지원 방안 연구	김상훈
37	레저스포츠산업 실태조사	김상훈
38	2017-2018 꿈나무선발 및 경기력 향상도 측정 평가	김광준
39	스포츠산업 법·제도 개선 연구	고경진
40	무형자산 가치평가모델을 활용한 기업 가치평가 시범사업	정지명
41	스포츠산업 해외 트렌드 조사 및 시장정보 제공	김상훈
42	스포츠산업기술개발사업 성과분석	김민수
43	2018 종목별 생활스포츠산업 실태조사	고경진
44	올림픽공원 노후 경기장 활성화 방안 연구	김미옥
45	스포츠산업 진흥 중장기 계획	김민수
46	2017 스포츠산업백서	김민수
47	태권도명인제도	김미숙
48	생활밀착형 국민체육센터 모델 개발 및 추진 방안 연구	김미옥

【 2017년도 연구과제 목록 】

기본과제

* 현안과제 8건 포함

	도서명	책임연구자
1	도시개발 제도 개선을 통한 체육시설 확충 방안 연구	김미옥
2	성공적인 스포츠클럽 운영 모델을 위한 기초연구	남상우
3	다문화가정 청소년의 스포츠활동 참여실태 분석연구	노용구
4	스포츠클럽육성을 위한 법제 개선 연구	성문정
5	장애인스포츠·레저학교 설치운영 방안 연구	성문정
6	지속가능발전목표(SDGs) 연계 스포츠 시사성 탐구 연구	조현주
7	유·청소년 스포츠정책 방향 및 과제 수립을 위한 연구	정현우
8	손목밴드형 웨어러블 기기 활용을 통한 여성노인의 간헐적 운동중재 효과	박세정
9	심박변이도를 활용한 불안과 운동수행력간의 관계 검증	황승현
10	스포츠산업 금융지원 개선 방안 연구	고경진
11	스포츠경기서비스업 마케팅 활성화를 통한 스포츠산업 시장 확대 방안-종목 중심으로-	김민수
12	대한체육회 상임심판제도 운영 개선방안(비공개)	김미숙
13	유도 메치기(당기기)용 벡터측정장치 개발(비공개)	길세기
14	한국형 운동능력별 엘리트선수의 체력 SNP 비교-대규모 SNP Case-Control 연구-(비공개)	김광준
15	우수 양궁 선수들이 지각하는 지도자-선수 의사소통 요인 탐색(비공개)	김영숙
16	엘리트선수들의 ACTN3, AGTR2, PGC-1 α 유전자 다형의 비율 및 운동능력과의 관련성(비공개)	민석기
17	엘리트 육상 단거리 선수들의 대요근과 전문체력의 관계(비공개)	성봉주
18	빙상/슬라이딩 종목 경기 장비 연구시설 아이스챔버의 온도/속도센서 교정 및 얼음 표면 가공 조건 연구(비공개)	이상철
19	혁신형 스포츠전문 교육기관 설립 기초연구(비공개)	정지명
20	오버헤드 운동선수들의 운동 유발성 어깨 통증 유무에 따른 어깨뼈(견갑골) 움직임 비교 분석(현안과제)	박종철
21	스포츠 부문 일자리 증장기 대책 수립을 위한 기초연구(현안과제)	김상훈
22	스포츠산업 서비스R&D 활성화 방안 연구(현안과제)	김상훈
23	태권도선수의 무릎관절 탄성능력에 따른 하지관절 특성분석(현안과제, 비공개)	김태완
24	엘리트 유도선수의 심리적 강점 측정도구 개발연구(현안과제, 비공개)	박상혁
25	체조 마루 종목 공중 비틀기 턴 연결동작 완성도 평가(현안과제, 비공개)	송주호
26	청소년을 위한 스포츠 인성발달 프로그램 활용 지침서 개발(현안과제, 영문판)	노용구
27	2016 한국의 체육지표(현안과제, 기배포)	정지명

수탁과제

도서명		책임연구자
1	2016 체육백서 발간 사업	노용구
2	2017 대한장애인체육회 가맹단체 종합 평가 용역	한태룡
3	2017 레슬링 국가대표[그레코로만형] 과학적 훈련 지원 및 분석-2018 자카르타아시안게임 및 2020 동경올림픽대비	송홍선
4	2017 상임심판 운영	김미숙
5	2017-2018 꿈나무선발 및 경기력 향상도 측정 평가	김광준
6	2017년 국민체력실태조사	송홍선
7	2017년 장애인생활체육 현장평가 및 만족도 조사	정현우
8	2018 자카르타 아시안게임 대비 여자 유도 굳히기 기술 분류 및 대응전술 동영상 개발	김태완
9	2018 평창동계올림픽 대비 프리스타일스키 슬로프스타일/하프파이프 기술훈련 지원	박종철
10	2018 평창동계올림픽 봅슬레이/스켈레톤 골드프로젝트	민석기
11	2018 평창동계올림픽 패럴림픽레거시 발전모델 수립연구	조현주
12	2018 평창동계올림픽 패럴림픽레거시 지속가능발전 방안 제시	조현주
13	2018 평창올림픽 대비 바이애슬론선수 심폐지구력 강화 훈련프로그램개발 및 적용효과	성봉주
14	2018 평창올림픽 대비 아이스 환경조건이 썰링 스위퍼에 미치는 생체역학적 영향 분석	김태완
15	2018 평창올림픽 대비 썰링 샷 정확도 향상을 위한 압박형 훈련장비 개발	길세기
16	2018 평창올림픽 대비 썰링 선수들의 경기 중 역경상황과 대처전략 탐색	김영숙
17	2020 도쿄올림픽 대비 양궁 주의 집중 훈련을 위한 우수 양궁 선수들의 시각 탐색 특성분석	김영숙
18	2020 동경올림픽 대비 체조 도마 종목 신기술 가능성 탐색	송주호
19	2020 동경올림픽 및 그 이후 올림픽 대비 차세대 역도선수 스포츠과학적 육성지원	송주호
20	경기력분석을 위한 운동역학 현장 지원방안 개발	김태완
21	구기종목 실시간 경기분석 코드 개발-핸드볼, 하키 종목을 중심으로	박종철
22	국가대표 경기력 향상을 위한 쇼트트랙 시뮬레이션 후 생리학적 반응에 대한 연구	김언호
23	국가대표 선수 체력 측정 지원 효율성 향상을 위한 이중 에르고메타 간 측정 데이터 변환방법 연구-육상중심으로	이상철
24	국가대표 펜싱 선수의 손상예방 가이드북 개발	김언호
25	국민체력100 체력측정항목 기준검증 및 추가 항목 개발	송홍선
26	국민체력100사업과 국민건강보험공단의 협업성과 연구	박세정
27	근대5종 중장기 발전 방안	김미숙
28	동계빙상 스포츠경기력 향상을 위한 스마트 아이스챔버 고도화 컨설팅	이상철
29	레저스포츠 진흥 및 안전에 관한 제도적 기반 구축 연구	김대희
30	루지경기력 향상을 위한 곡선구간 영상 획득 장치 기능구성 컨설팅	황승현
31	병역법상 체육요원 제도개선 및 특기활용 봉사활동 활성화 방안 연구	김대희
32	생활체육진흥 기본계획 및 홍보물 개발	김양례

33	수영에서 피부색 변화를 활용한 심박수 측정 가능성 검토	민석기
34	스포츠산업 가계지출 조사	김상훈
35	스포츠산업기술개발사업 지원과제 성과추적 평가	김민수
36	스포츠산업백서	김민수
37	실내테마파크형 스포에듀테인먼트 서비스를 위한 스포츠기술정보 제공	길세기
38	자카르타 아시안게임 대비 사격 경기시 정서적 변화와 대응하는 심리적 안정화 전략 방안	박상혁
39	전국축구장 인프라현황 시범조사 연구-Division 7 리그 홈 경기장 현황 조사	길세기
40	전국축구장 인프라현황 시범조사 연구-k 리그/K3리그/N 리그 구단 홈 경기장 인프라 현황 조사	이상철
41	전통 무예 활성화 방안 연구용역	김대희
42	제23기 경륜선수후보생의 경기력 향상을 위한 스포츠과학 적용	김언호
43	제3차 장애인체육 중장기 발전계획 수립	김권일
44	조정 스킨 종목 선수들의 경기력 향상을 위한 훈련지침서 개발 -체력 훈련 중심으로	김영수
45	종목별 경기력 결정 체력 요인 분석	김언호
46	종목별 상임심판 운영 시스템 구축 용역	김미숙
47	종목별 체력훈련 프로그램 개발	성봉주
48	지역스포츠산업육성 및 경쟁력 강화방안 연구/스포츠믹스육성사업	고경진
49	지역스포츠산업육성 및 경쟁력 강화방안 연구/지역융복합스포츠산업 거점육성사업	정지명
50	지역스포츠산업육성 및 경쟁력 강화방안 연구/지역특화스포츠관광산업육성	김민수
51	전연약용식물 추출 액상차 섭취가 엘리트선수들의 체력 및 피로회복에 미치는 영향	성봉주
52	체육분야 문화비전 연구용역	유지곤
53	체육시설안전관리 제도개선을 위한 체육시설법령 개정안 수립 연구	성문정
54	체육지도자 자격제도 개선	한태룡
55	컬링경기력 향상을 위한 스톤 이동속도 측정 및 시현장치 기능구성 컨설팅	김태완
56	태권도 경기력 향상을 위한 태권도 경기와 저항성 운동의 내분비계 변화에 대한 연구	김언호
57	태권도 진흥을 위한 2030 중장기 발전방안 수립	조현주
58	태권도 활성화 및 세계화 전략 연구	조현주
59	평창동계올림픽 스피드스케이팅 골드프로젝트	송주호
60	평창올림픽 대비 모글 스키 선수들의 자기통제기술 강화를 위한 바이오피드백 훈련 적용	황승현

한국스포츠정책과학원 정기간행물 안내

□ 스포츠과학

『스포츠과학』은 체육정책, 스포츠과학, 스포츠산업분야 등 최신 체육정보를 폭넓게 소개하는 체육전문잡지입니다.



- 발행일: 2, 5, 8, 11월 말(계간)
- 1년 구독료: 20,000원 * 날권 6,000원
- 구독신청: 한국스포츠정책과학원 홈페이지(www.sports.re.kr)

□ 체육과학연구

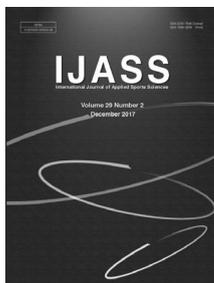
『체육과학연구』는 2003년 한국연구재단 등재학술지로 선정된 국내 최고의 체육종합학술지입니다.



- 발행일: 3, 6, 9, 12월 말(계간)
- 구독신청: 한국스포츠정책과학원 홈페이지(www.sports.re.kr)
- * 29권1호(2018년 3월 31일 발행)부터 전자저널(e-journal)로 발행됩니다.

□ IJASS

『IJASS(International Journal of Applied Sports Science)』는 2016년 한국연구재단 등재학술지로 선정된 체육종합 영문학술지입니다.



- 발행일: 6, 12월 말(반년간)
- 구독신청: 한국스포츠정책과학원 홈페이지(www.sports.re.kr)
- * 30권1호(2018년 6월 30일 발행)부터 전자저널(e-journal)로 발행됩니다.

□ SI포커스

스포츠산업 동향에 대한 부문별 심층 분석을 제공합니다.

국내 볼링산업 경영현황 분석: 실태조사를 중심으로	(제2019_43호)
생활스포츠의 중심 수영: 실태조사로 본 국내 수영산업 경영분석	(제2019_44호)
탁구로 하나 되는 세상: 실태조사 기반 탁구산업 경영현황 분석	(제2019_45호)
몸과 마음을 치유하는 요가: 실태조사 기반 요가산업 경영현황 분석	(제2019_46호)
국내 탁구산업 산업 경쟁력 분석: 실태조사를 중심으로	(제2019_47호)
국내 수영 산업 경쟁력 분석: 실태조사를 중심으로	(제2019_48호)
국내 볼링 산업 경쟁력 분석: 실태조사를 중심으로	(제2019_49호)
국내 요가 산업 경쟁력 분석: 실태조사를 중심으로	(제2019_50호)
스포츠산업 매출 규모 추이 분석	(제2019_51호)

□ 이슈페이퍼

스포츠산업 현안을 집중 분석하여 성장에 필요한 대안을 제공합니다.

스포츠산업 정책 왜 필요한가?	(제2019_44호)
국제경기대회 유치 및 사후활용 전략	(제2019_45호)
스마트 헬스케어 시장의 현재와 미래	(제2019_46호)
스포츠산업 노동시장 고용 추이 및 특성 분석	(제2019_47호)
스포츠산업 인력공급의 새로운 바람: 체육전공 입시제도의 변화	(제2019_48호)
교육중심 스포츠활동이 부가가치세법 상 면세가 되기 위한 기준들	(제2019_49호)
우리나라 골프 피팅산업이 나아갈 방향	(제2019_50호)
대학생 스포츠 동아리 참여 현황과 미래 스포츠 산업의 발전	(제2019_51호)
한국 대학스포츠 현황 및 발전 방향	(제2019_52호)

* SI포커스 및 이슈페이퍼 다운로드: 스포츠산업지식정보-스포츠산업지식(<https://spobiz.kspo.or.kr>)

학생선수들을 위한 라이프스킬 프로그램 개발

발행일: 2020년 6월

발행처: 한국스포츠정책과학원

서울특별시 노원구 화랑로 727(공릉동)

☎ 02)970-9584 www.sports.re.kr

인쇄처: 아하디자인

☎ 02)6338-4114 www.ahaart.co.kr
