

2022년
한국여성체육학회 춘계학술대회


여성스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 방안

2022. 04. 22 금
13:30~16:20

한국외국어대학교 서울캠퍼스 국제회의실

▶ 한국여성체육학회 Youtube 채널


K P E A G W

주최 / 주관  사단법인 한국여성체육학회

협찬 

 사단법인 한국여성체육학회

2022년 한국여성체육학회 춘계학술대회

행사명 여성스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 방안
행사일 2022년 4월 22일(금)
장소 한국외국어대학교 서울캠퍼스 국제회의실
 온라인(한국여성체육학회 Youtube 채널) 실시간 송출
주관 사단법인 한국여성체육학회
주최 사단법인 한국여성체육학회
협찬 

4월 22일(금) 13:30-16:20

일시	발표 및 내용	
13:30-13:50	개회식	개회사 김민정 회장(한국여성체육학회) 사회 : 권민정(인하대학교)
		축사 이기흥 회장(대한체육회장)
		축사 김도균 회장(한국체육학회)
사회 : 김매이(고려대학교)		
13:50-14:20	주제발표	발표주제: 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상 방안 - 발표자 : 송홍선(한국스포츠정책과학원)
14:20-14:35	발제	발제 1 여성 스포츠 선수들의 생리학 특성 및 경기력 향상 방안 - 발표자: 정진욱(동국대학교)
14:35-14:50		발제 2 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 멘탈관리 방안 - 발표자: 김문희(한국체육대학교)
14:50-15:05		발제 3 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 부상관리 방안 - 발표자: 김두한(계명대학교)
15:05-15:20		발제 4 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 정책지원 방안 - 발표자: 김대희(부경대학교)
15:30-16:00	토론	토론 좌장 : 안나영(계명대학교)
16:00-16:20	폐회식	우수 포스터 수상자 발표 및 시상 사회 : 권민정(인하대학교) 폐회식

C o n t e n t s

주제발표

03 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상 방안

송홍선 한국스포츠정책과학원

발제

11 여성 스포츠 선수들의 생리학 특성 및 경기력 향상 방안

정진욱 동국대학교

19 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 멘탈관리 방안

김문희 한국체육대학교

23 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 부상관리 방안

김두한 계명대학교

27 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 정책지원 방안

김대희 부경대학교

포스터

개 회 사

존경하는 한국여성체육학회 회원여러분!
안녕하십니까?

우선 바쁘신 일정에도 불구하고 2022년 한국여성체육학회 춘계학술대회의 성공적 개최를 위해 축사를 해주신 대한체육회 이기흥 회장님, 한국체육학회 김도균 회장님께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

아울러 주제 발표를 맡아 주신 송홍선 박사님, 정진욱 교수님, 김문희 박사님, 김두한 교수님, 김대희 교수님께도 깊은 감사의 말씀을 전합니다.



이번 춘계학술대회의 주제는 “여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 방안”입니다. 한국 내 여성 스포츠 선수들은 어려운 환경의 제약 속에서도 국내외적으로 활발하게 활동하며 좋은 성과들을 보여 주고 있습니다. 여러 소통방법을 통해 정책적으로나 학문적으로 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상에 대한 방안들이 다뤄지고 있지만, 아직까지도 미흡하고 현장의 소리를 다 반영하지 못한 부분들이 있는 것 같습니다.

따라서 오늘 이 자리가 현장의 소리와 정책적 반영을 위한 가교의 장이 되길 바라며, 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상 방안, 생리적 특성, 멘탈관리, 부상관리 및 정책지원 등 다양한 측면에서의 여성 스포츠 선수 경기력 향상 방안 모색을 위한 의미 있는 시간이 되길 기대해봅니다.

다가오는 춘계학술대회에서는 직접 뵙고 교류하는 만남의 장이 되길 기원해보며,

끝으로 학술대회를 개최하기 위해 수고해주신 학술연구분과 고은하 부회장님, 안나영 부회장님을 포함한 모든 임원분들께도 감사의 말씀을 드립니다.

감사합니다.

2022년 4월 22일
사단법인 한국여성체육학회 회장 김 민 정

축사

존경하는 체육 가족 여러분, 반갑습니다.

먼저 여성 체육의 발전을 도모하기 위한 「2022년 한국여성체육학회 춘계학술대회」의 개최를 진심으로 축하드리며, 이번 학술대회 준비에 노고를 아끼지 않으신 김민정 한국여성체육학회장님을 비롯한 관계자 여러분께 깊은 감사의 인사를 드립니다.

100년 전 창설된 근대올림픽은 남성 체육인의 무대였습니다. 그러나 남성 중심의 체육문화 속에서도 포기하지 않고 노력해온 수많은 여성 체육인들이 있었기에, 스포츠는 공정과 정의의 가치를 필두로 오늘날까지 발전해올 수 있었습니다.

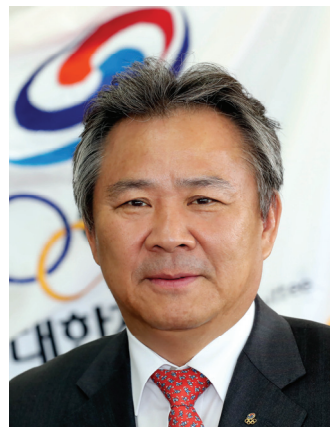
최근 국제올림픽위원회(IOC)에서는 모든 선수들이 성별과 관계없이 기량을 마음껏 펼칠 수 있도록 관련 정책을 추진 중이며, 이와 함께 동하계올림픽에서 여성 선수의 참가율이 증가하고 있습니다. 다가오는 2024 파리올림픽은 남녀 성비 균등을 이루는 최초의 올림픽이 될 예정입니다.

이 같은 때에 ‘여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 방안’을 주제로 한국여성체육학회 춘계학술대회가 개최하게 된 것이 더욱 뜻깊게 여겨집니다.

국내외 대회에서 대한민국 여성 체육인의 활약이 두드러지고 있습니다. 어려운 상황 속에서도 각고의 노력으로, 때로는 희생으로 전진해오고 있는 여성 체육인 여러분에게 이 자리를 빌려 깊은 감사의 인사를 전하며, 대한체육회에서는 앞으로도 여성 체육의 발전을 위해 꾸준히 관심을 갖고 지원을 이어나갈 방침입니다.

오늘 발제자와 토론자 여러분을 비롯하여 참석해주신 체육가족 여러분께서는 여성 체육인의 경기력 향상을 위한 고견과 현장에서 겪으신 소중한 경험을 아낌없이 공유해주시기 바라며, 이 자리가 여성 체육의 지평을 여는 장이 되기를 희망합니다.

함께해주신 모든 분들의 건강과 행복을 기원합니다. 감사합니다.



이기흥
대한체육회장 회장

축사

존경하는 한국여성체육학회, 체육가족 여러분 안녕하십니까? 한국체육학회 회장 김도균입니다. 바쁘신 와중에도 시간을 내어 '2022 한국여성체육학회 춘계학술대회'에 참석해 주신 회원 여러분과 모든분들에게 감사드립니다.

지난 도쿄·베이징 올림픽과, 세계 쇼트트랙 선수권대회 등 다양한 종목에서 안산, 최민정, 김아랑, 유영 선수 등 많은 여성 스포츠 선수들이 활약하며 좋은 경기력을 보여 주었고, 스포츠에 대한 국민적인 관심 증대와 국위 선양에 큰 기여를 해왔습니다.



하지만, 여성 스포츠인들을 위한 각종 연구와 정책적 지원 등은 남성 스포츠인들에 비해 부족한 현실입니다. 국제적으로도 스포츠계의 성평등을 위한 “Go-Equal”이라는 캠페인이 확산되고 있는 지금, 여성 스포츠인들을 위한 각종 방안에 대해 논의가 필요한 시점입니다.

이러한 시기에 이번 학술대회는 ‘여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 방안’이라는 주제로 여성 스포츠 선수들의 경기력, 부상관리, 정책지원 등의 현실적인 문제들을 다루는 자리가 되기를 바라며, 이를 통해 여성 스포츠의 발전에 대한 공론의 장이 펼쳐지기를 기대합니다.

바쁘신 와중에도 불구하고 발제에 응해주신 발제자분들께 다시 한번 감사의 말씀을 드리며, 오늘 이 자리가 학자 간 다양한 고견을 공유하고, 더 나은 방향으로 나아갈 수 있는 지혜를 모으는 값진 자리가 되기를 바랍니다.

끝으로 학술대회를 준비해 주신 한국여성체육학회 김민정 회장님을 비롯한 학회 관계자분들의 노고에 깊은 감사를 드립니다.

감사합니다.

김도균
한국체육학회 회장



주제발표

여성 스포츠 선수들의 경기력 향상 방안

발표자 송홍선(한국스포츠정책과학원)

여성 스포츠 선수들의 경기력 향상 방안

송홍선(한국스포츠정책과학원)

들어가며

2020 도쿄올림픽 슬로건 중 하나로 『다양성과의 조화-인종, 피부색, 성별, 성적 취향, 언어, 종교, 정치, 장애의 유무 등 모든 면에서 차이를 서로 인정』을 강조하였다. 여성이 올림픽에 처음 참가한 1900년도 파리올림픽대회에서 여성선수 참가비율이 2.2%에 불과했으나 2020 도쿄 대회에서는 여성선수 참가 비율이 48.8%로 거의 전체선수의 절반에 도달하였다. 대한민국 여성선수 참가비율도 런던올림픽에서 45.6%, 리우올림픽에서 50.2%, 2020년 도쿄올림픽에서 41.2%로 거의 절반 수준에 이르는 것으로 나타났다. 그러나 남녀 메달획득수를 살펴보면 런던올림픽(남성 15개 vs. 여성 12개), 리우올림픽(남성 11개 vs. 여성 5개), 2020년 도쿄올림픽(남성 21개 vs. 여성 8개) 수준으로 우리나라가 올림픽에서 상위 성적을 거두기 위해서는 여성 선수들의 메달 획득이 절실하다.

스포츠 현장에 종사하면서 많은 종목에서 한국 여성들이 남성 선수들과 비교하여 여성 선수들이 우위를 차지할 수 있음을 인지하고 있다. 우생순의 핸드볼 종목을 비롯하여 하키, 양궁, 수영, 역도, 태권도, 유도 등 많은 종목에서 우리나라 여성들이 남성들과 비교하여 세계 대회에서 성공을 거두었다.

그러나 여전히 여성 특이적 훈련 방법, 여성 특이적 심리적 문제, 현재 여성 선수들의 문제점들이 있지만, 이에 대한 지원이 부족한 실정이다. 지도자 또한 여성에 대한 이해 확대, 여성 지도자들의 활동 확산 등 여러 가지 측면에서 여성들을 위한 대책이 필요하다.

본 원고에서는 여성들의 경기력 향상을 위하여 여성들에게서 발생할 수 있는 3가지 문제인 1) 신체·생리적 문제, 2) 심리·사회적 문제, 3) 조직·환경적 문제의 3가지 문제에 대하여 살펴보고, 최근 스포츠 정책 연구 문헌에서 주목받고 있는 4) 국제대회에서의 성공으로 이어지는 스포츠 정책 요인의 모델인 SPLISS 모델(Sport Policy Factors Leading to International Sporting Success)의 요인들을 중심으로 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 방안에 대하여 살펴보고자 한다.

1. 신체·생리적 요인

여성 선수의 신체·생리적 요인에서는 (1) 월경에 대한 이해, (2) 여성의 신체·생리적 특징을 고려한 훈련 및 컨디셔닝 방법, (4) 여성 선수에게 발생하기 쉬운 부상 및 질환, (5) 영양 관리 등 4가지가 주요 내용이다.

(1) 월경에 대한 이해

우선 여성 선수단이 직면하기 쉬운 과제 중 하나로 선수 자신과 코칭스태프의 월경에 대한 이해 부족을 들 수 있다. 심한 훈련으로 월경이 장기간 발생하지 않거나, 무월경이 발생하기도 한다. 또한 선수시절 무월경으로 인하여 아이를 낳지 못할까 하는 불안감을 가질 수도 있다.

여성 선수의 효과적인 지원을 위해서는, 생리 불순이나 무월경에 대한 대응은 피할 수 없는 과제 중 하나라고 할 수 있다. 그러나 지도자의 경우 「월경 중에 어떠한 지도를 하면 좋을지», 「지도자가 모두 남성이기 때문에 월경에 대한 지식이나 이해가 부족하거나», 「중요한 대회에 월경이 겹치지 않게 지도해야 하는지」 등 월경 시 여성 운동선수를 적절하게 대응을 하지 못한 경우가 많다. 또한 체지방의 감소가 무월경 원인 중 하나라는 사실을 선수·지도자들이 인식하고 있지 않다. 국가대표 운동선수를 지도하는 현장조차도 아직 월경에 관한 충분한 이해가 이루어지지 않은 실정이다. 따라서 이러한 문제들에 대해 정보를 공유할 수 있는 환경이 필요하다고 생각한다.

(2) 여성의 신체·생리적 특징을 고려한 훈련 및 컨디셔닝 방법

종목에 따라 남성과 여성의 힘의 차이가 있기 때문에 남녀가 똑같이 훈련할 수 없다. 어린 시절부터 정확한 데이터를 가지고서 여성 선수를 육성해야 한다. 어린 소녀에서 성인이 되는 단계에서 체중이 증가하는 등 체형에 변화가 나타나는 경우가 많기 때문에 영양관리와 훈련을 통해 여성 선수들을 육성해야 한다. 소녀에서 성인이 되는 단계에서 체중이 늘어나는 등, 체형에 변화가 나타나는 경우가 많기 때문에 영양관리와 훈련을 통해 체중관리가 필요하다. 여성과 남성은 제2차 성징의 시기나 신체조성의 특징 등 남성과 상이한 점이 있으므로 엘리트 운동선수의 훈련이나 컨디셔닝 측면에서 여성의 신체·생리적 특징을 고려해야 한다.

(3) 여성 선수에게 발생하기 쉬운 부상 및 질환

여성에게 일어나기 쉬운 상해중 하나로 무릎 전방십자인대 손상과 골다공증으로 인한 골절 등이 있다. 또한 섭식장애 등으로 대표되는 에너지 불균형이 월경불순을 일으키고 골밀도 저하를 초래하는 '여성 3징후/Female Athlete Triad(이하 FAT)'와 같은 여성 선수 특유의 문제는 항상 연쇄적으로 발병한다. 이것을 개선해 나가려면 여성 선수단의 신체·생리적인 특징을 숙지한 운동생리학자, 지도자 및 트레이너, 스포츠의학자와의 협력이 필요하다.

(4) 영양 관리

선수에게 있어서 식사·영양에 대한 관리는 건강, 체중 관리, 경기력 측면에서 중요한 요소이다. 선수촌과 같은 뷔페 방식의 급식 시스템은 선수들이 먹고 싶은 것만 먹으며 체중관리에 어려움을 겪는다. 주니어 시절에는 식사 및 영양에 대한 지식이 없기 때문에 잘못된 방법으로 살을 빼거나 자신의 체험을 바탕으로 체중조절을 하는 영양교육은 어린 선수시절부터 교육이 필요하다.

2. 심리·사회적 요인

여성 선수의 심리적 특성, 가족·지도자, 학교 및 직장 등 사회생활은 운동 지속과 경기력과 많은 관련성 있다. 따라서 여기에서 살펴보는 (1) 여성 선수의 심리적 특성에 대한 이해, (2) 입문기·육성기 가족의 이해 및 지원, (3) 지도자의 과학적 지도 방법 및 교육, (4) 선수생활과 학업 병행(듀얼 커리어), (5) 은퇴 후 진로, (6) 은퇴 후 진로에 대한 불안, (7) 여성선수의 종목생활과 결혼, 출산, 육아 병행 등과 같은 7가지 문제들을 이해하고 대처할 수 있어야 한다.

(1) 여성 선수의 심리적 특성에 대한 이해

신체·생리적인 특징과 함께 여성 선수에 대한 관심과 사고방식을 배려하고 내적 동기를 고려한 심리적 특성을 이해한 지도가 필요하다.

(2) 도입기·육성기 가족의 이해 및 지원

도입기나 육성기에 있어서 선수를 가까이 접하는 사람들이 운동지속과 경기력 향상에 큰 영향을 미친다. 특히 여성 선수가 종목을 시작할 때 가족이나 보호자 등이 큰 영향을 주게 된다. 또한 육성기에 있어서 선수 생활을 지속적으로 가능하게 하는 것도 부모님이 자녀의 의사를 존중하고 금전적 지원을 해 준다면 지속적으로 선수 생활을 유지할 수 있다. 그러나 부모님이 장래의 생활이 보장되지 않는 스포츠에 아이가 관심을 가지고 선수로서 지속하는 것을 꺼려하는 경우도 있다. 또한 과거에는 여성이 스포츠 참가하는 것을 권장하지 않았던 사회적 풍조도 저해 요인이라고 할 수 있다. 여성 스포츠 저변을 확대하고 또한 재능 있는 선수를 육성·강화하기 위해서는 선수자신뿐만 아니라 가족의 이해와 지원이 필요하다.

(3) 지도자의 과학적 지도 방법 및 교육

지도자는 경기력 향상에 중요한 역할을 하는 사람이다. 특히 우수한 지도자가 지도하는 것이 매우 중요하다. 여성 운동선수 중에 지도자가 마찰로 인하여 도중 포기하는 선수도 종종 들곤 한다. 여성 선수를 이해하기 위한 코칭 교육이 필요하다.

(4) 선수생활과 학업 병행

육성기에 심리·사회적인 과제로 운동선수 생활과 학업을 병행해야 한다. 과거에는 예를 들어 운동을 하다 보면 공부를 안 하는 것처럼 인식되어 왔다. 최소한의 교육이 이루어질 수 있도록 이에 대한 실질적인 대안이 마련되어야 한다.

(5) 졸업 후 진로

고등학교, 대학을 졸업한 후 운동선수를 지속할 수 있는 환경에서는 지원해 주는 기업이나 조직도 없다. 학생이 사회로 나갈 때는 운동선수로서 생활을 지속하기 어렵고, 사회에 나가면 특별한 운동 종목 이외에는 지원해 주는 기업이 없다. 또한 남성 선수의 경우는 종목에 따라서는 실업팀이 있지만 여성 선수의 경우 실업팀이 존재하지 않는 경우가 많다.

(6) 은퇴 후 진로에 대한 불안

선수생활을 은퇴한 후에 사회에서 어떻게 생활해야 할지 불안하다. 인재육성재단에서 아카데미 사업 등이 실시되고 있지만 여성 선수를 위한 프로그램은 부족한 실정이다. 은퇴 선수중 성공한 선배들의 의견을 들을 수 있는 기회나 동영상 교육들을 만들어 쉽게 정보를 얻을 수 있도록 하여 선수생활부터 준비할 수 있는 기회를 제공해야 한다.

(7) 여성 운동선수의 선수 생활과 결혼, 출산, 육아 병행

여성의 선수 수명이 긴 종목에서 결혼, 출산, 육아를 병행 할 수 있도록 지원하는 것이 중요하다. 해외 사례를 보면 결혼·출산 후에도 경기력을 유지하고 선수생활을 지속하는 선수가 많이 있지만 우리나라에서는 이를 위한 환경 정비가 필요하다. 결혼하고 아이가 생기면 운동선수로서 커리어가 끝나는 것이 아니라 결혼과 출산을 후에도 선수생활을 지속할 수 있는 환경, 운동을 집중할 수 있는 지원이 필요하다. 또한 이러한 환경적인 측면과 더불어 출산 후 여성 선수 심신의 변화에 대처할 수 있는 방법과 신체·생리적인 관점에서 연구가 진행되어야 한다.

3. 조직·환경적 요인

여성 선수의 육성 강화에 있어서 중요한 역할을 하는 스포츠 조직이나 행정의 체제, 여성 선수들을 둘러싼 외부적인 환경 요인으로 (1) 여성 지도자와 스포츠 조직의 여성 리더 부족, (2) 여성 코치의 결혼, 출산, 육아 병행, (3) 여성 선수를 위한 금전적 지원 부족, (4) 시합 참가기회 부족, (5) 여성 선수 및 지도자 지위 향상, (6) 여성 스포츠 관련 정책 통합과 조직 간 연계 및 정보 공유 등 6가지 요소들이 존재한다.

(1) 여성 지도자와 스포츠 조직의 여성 리더 부족

현재 스포츠 조직이나 여성 팀에 남성 지도자에 비해 여성 지도자가 부족한 실정이다. 스포츠 조직 내에서의 의사 결정자 코치 등 지도적 지위에 오르기 위해서 필요한 지식과 경험을 가진 여성이 부족하다. 따라서 더 많은 여성 지도자가 리더로서 활약하기 위해서는 인재를 키우는 것이 무엇보다 중요하다.

(2) 여성 지도자의 결혼, 출산, 육아 병행

여성 지도자가 아이를 키우면서 코치나 지도자를 지속하기 위해서는 불편함을 최소화할 수 있는 여건을 만들어 주는 것이 필요하다. 지도자의 특성상 해외 출장이 많아 결혼한 여성이 해외 시합에 참여하는 등 자유롭게 활약하기 어려운 점이 많다. 따라서 여자 코치가 지도자 생활을 하는 동안 출산과 육아가 경력 단절의 원인이 되지 않도록 지원 시스템의 정비가 필요하다.

(3) 여성 선수를 위한 금전적 지원 부족

운동선수로서 국가나 종목 단체의 금전적인 지원에 있어서 엘리트 수준이나 프로 선수라면 스폰서 계약을 통하여 지원 받을 수 있다. 그 외의 유망주 선수들은 자기 부담이나 가족의 부담이 크기 때문에 해외에서 좋은 경험을 쌓을 수 있는 기회를 놓치는 경우가 있다. 협회는 재원을 확보를 통하여 금전적인 지원 방안을 고민해야 한다.

(4) 시합 참가 기회 부족

조직·환경적인 요인 하나로서 시합 참가 기회 부족도 들 수 있다. 육성기에 있어서 종목을 지속할 환경이 갖추어지지 않거나, 여성 선수의 종목 인구가 적기 때문에 종목 대회수가 한정되어

연습 성과를 발휘할 기회가 부족한 경우가 발생한다. 협회별로 이에 대한 대책이 필요하다.

(5) 여성 선수 및 지도자 지위 향상

여성 선수 및 지도자의 지위 향상이라는 문제는 스포츠계뿐만이 아니라 사회 전체에 관련되는 것이다. 매스컴에서도 여성 선수나 코치의 경기력이나 지도력과는 관계없이 외모를 중심으로 선행되는 경우가 많다. 선수나 지도자의 실력과 열정 등에 대한 더 많은 관심을 가질 수 있는 문화 형성이 필요하다.

(6) 여성스포츠 관련 정책 통합과 조직 간 연계, 정보 공유

여성 선수를 육성·강화에 중요한 역할을 하는 스포츠 조직이나 행정 체제에 있어서 조직 간의 협업을 촉진하고 일원화하는 조직이 필요하다. 여성 스포츠에 관한 가이드 북 등 제작물을 발간하거나 관련 스포츠 조직 간 연계를 통한 상호 협력을 도모하는 포괄적인 여성 선수, 지도자 등을 지원할 수 있는 전담 조직이 필요하다.

4. SPLISS 모델 (국제대회에서의 성공 위한 스포츠 정책 요인 모델)

SPLISS 모델은 국가가 국제 경쟁력을 향상시키기 위해 도입해야 할 주요 요인을 기존의 학술 연구를 바탕으로 정리한 엘리트 스포츠 정책에 관한 포괄적인 이론 모델이다(De Bosscher et al., 2006, 2009). 이 모델의 작성에는 벨기에 De Bosscher 박사를 중심으로 유럽 각국의 연구자와 영국 엘리트 스포츠의 조직인 UK스포츠가 참여했다. 엘리트 스포츠 정책 계획의 기반으로 채택되는 등 엘리트 스포츠 정책 결정자로 부터 시스템 및 전략 구축을 위해서 유효한 틀로 높이 평가 받고 있으며, 이 모델에 기초한 엘리트 스포츠 정책의 분석을 벨기에, 이탈리아, 영국, 네덜란드, 노르웨이, 캐나다 등 6개국을 대상으로 이미 실시되었다(De Bosscher et al., 2009). SPLISS 모델은 각국의 국제대회에서의 성공을 좌우하는 요인으로서 다음과 같이 9가지 요인을 들고 있다.

- ① 재정 지원
엘리트 선수, 경기력 강화 인력, 훈련 시설, 종목 단체에 대한 재정 지원 등
- ② 통합된 스포츠 정책 및 조직 체제
엘리트 스포츠 강화·지원을 실시하는 모든 조직 간 연계 및 효과적인 커뮤니케이션, 엘리트 스포츠에 관련된 행정의 통폐합, 메달 획득의 가능성이 높은 스포츠 종목에 초점을 맞춘 중점 지원 등
- ③ 도입기 스포츠 참가 여부
학교 교육에서 스포츠 참가 기회 증가, 스포츠 참가에 대한 법적인 지원, 지역 클럽 등에서의 스포츠 참가율 향상 등
- ④ 스포츠 영재 발굴·육성 시스템
효과적인 탠런트 발굴 시스템 도입, 재능 있는 유소년 선수에게 중등교육부터 고등교육까지 교육과정을 통한 종목과 학업 병행 지원 실시, 유소년 발굴 및 육성 단계에서 종목단체 및

- 소속 클럽에 충분한 지원 등
- ⑤ 엘리트 선수 종목 지원과 은퇴 후 경력 지원
엘리트 선수가 종목에 전념하기 위한 환경 정비, 선수 종목 지도와 훈련 및 의·과학적 지원에 관해 통합된 지원 프로그램, 질 높은 코칭과 은퇴 후 생활을 위한 충분한 지원 등
 - ⑥ 스포츠 시설 확보
국가·지방 수준에서 엘리트 스포츠 시설 확보, 국가 수준에서 스포츠 시설의 정비에 관한 시책 등
 - ⑦ 지도자 전문성 및 지위 강화
풍부한 경험을 가지고 교육을 받은 지도자의 배출, 세계적인 수준의 지도자를 양성하기 위한 트레이닝 프로그램, 지도자가 풀타임 지도에 전념할 수 있는 환경 정비, 지도자의 사회적 지위 확립 등
 - ⑧ 국내 및 국제대회 참가 기회 제공
종목별 국제대회 유치를 위한 국가적 전략, 선수에게 종목별 국제대회 참가에 대한 충분한 기회 제공, 각 연령대별 종목별 수준 높은 국내대회 실시 등
 - ⑨ 과학 연구를 통한 지원
엘리트 선수의 스포츠 과학 연구에 근거한 모든 지원 등

나오며

본 원고에서는 여성들의 경기력 향상을 위하여 1) 신체·생리적 문제, 2) 심리·사회적 문제, 3) 조직·환경적 문제, 4) SPLISS 모델(Sport Policy Factors Leading to International Sporting Success: 국제대회에서의 성공으로 이어지는 스포츠 정책 요인의 모델)에 대하여 살펴보았다. 이러한 문제점을 해결하기 위해서는 지속적으로 연구하여 실행방안을 통하여 점검해 나아가야 할 것이다.

신체·생리적 문제에 있어서 사실 지도자는 필요하다고 인식하고 있으나 지식이 부족하고 선수자신이 문제들이 왜 발생하는 모르고 있는 경우가 허다하다. 운동과 식이로 나타나는 문제들을 살펴보면 먹지 않거나 운동량이 많은데 평소처럼 식사를 함으로써 호르몬 문제가 발생하고 이로 인하여 무월경, 골밀도 감소, 심혈관계 대사질환 그리고 집중력 저하와 우울증 발생에 이르는 연쇄적인 문제점들이 발생한다. 이것들은 건강적인 문제를 발생시키는 것뿐만 아니라 경기력 저하를 초래한다. 따라서 이에 대한 인식과 교육을 통해 대처 할 수 있어야 하겠다.

또한 여성 선수들의 경기력 향상을 위해서는 심리·사회적 문제 고려가 필요하다. 여성 선수들을 위한 체계적이 시스템이 부족한 실정이다. 우리는 여성을 위한 체육 정책이 명확하지 않고 지도자 비율 및 임원 비율이 다른 선진국과 비교하여 떨어져 있다. 스포츠정책과학원에서도 여성 운동선수들의 문제에 대한 조사와 연구가 이제 시작한 걸음마 단계에 있다.

이번 기회로 한국여성체육학회에서도 이에 대한 여성 스포츠를 위한 조직 구성과 지속적 관심을 가졌으면 한다.



발제

① 여성 스포츠 선수들의 생리학 특성 및 경기력 향상 방안

발표자 정진욱(동국대학교)

여성 스포츠 선수들의 생리학 특성 및 경기력 향상 방안

정진욱(동국대학교)

남성과 여성은 생리학 및 해부학 특성이 다르며, 이를 고려한 경기력 향상에 주목할 필요가 있다. 여성은 남성이 비해 골격근량이 적고, 지방은 많으며, 또한 뼈의 무게가 적다고 알려져 있으며, 월경을 한다는 점에서도 남성과 다른 특성을 갖는다. 또한 여성이 남성에 비해 전반적인 뼈가 더 가볍고, 얇다. 또한 골반의 크기는 여성이 남성보다 더 크지만 골반의 강은 더 넓고 얇다고 알려져 있고, 이러한 특성은 스포츠 현장에서 남성과 여성의 다른 종류의 손상 빈도를 나타내는 이유로 알려져 있다(Arendt & Dick, 1995). 여성 선수들의 경우 체중이나 외모를 신경써야 하는 종목이 남성에 비해 많은 편으로 체중감소가 경기력과 건강에 영향을 미치는 경우가 종종 발생한다. 이와 같은 특성 덕분에 여성은 강도 높은 훈련과 무리한 체중감량에 노출될 경우 여성의 몸의 변화를 초래하게 되며, 이것이 경기력의 저하와 연결되는 경우가 다수 발생한다. 이에 여성선수들의 특성을 살펴보고 경기력 향상을 위한 방안을 제안하고자 한다.

1. 여성 선수의 3징후(Female athlete triad: FAT)

일반적으로 여성 선수들에게 발생하는 건강 및 경기력 저하를 논의할 때, 가장 많이 언급되는 것이 여성 선수의 3징후(Female athlete triad: FAT)이다. “여성 선수의 3징후” 라는 용어는 1992년 미국 스포츠 의학회(ACSM, American College of Sports Medicine)의 주도로 사용되기 시작하였고(Otis et al., 1997), 식이장애(disordered eating), 무월경(amenorrhea), 골다공증(osteoporosis)이 동시에 발생할 수 있다는 점에서 세 가지 증상을 총칭하는 용어로 사용된다. 즉, 과도한 운동과 섭식장애에 의한 영양 결핍이 시상하부-뇌하수체 축을 방해하여 체내 에스트로겐을 저하시켜 월경 중단을 가져오며, 그 결과 골밀도가 저하되는 것을 말한다. 특히 스포츠 중에서 체중이나 몸매가 운동수행에 중요한 역할을 미치는 종목의 선수들에게서 많이 나타난다. 경기력을 높이기 위해서 실시하는 식이제한으로 골밀도가 감소와 섭식장애를 일으키며, 이것이 무월경으로 이어져 건강에도 문제가 발생하고, 선수로서의 생명도 위협을 받는 것으로 알려져 있다. 여성 스포츠 선수에게 주로 발생하는 식이장애는 식사량을 제한하는 선수들에게 많이 나타나고 마른 편이 기술적으로 우수하고 점수상 유리하기 때문에 지도자에 의한 식이제한이나 엄격한 체중관리, 또는 선수 스스로 과도한 체중 조절과 극단적인 칼로리 제한을 하기 때문이라고 보고되고 있다(Kang & Kim, 2003). 이러한 선수들의 음식에 대한 강박으로 영양부족과 더불어 악성빈혈, 불규칙 월경, 골 미네랄 손실 및

골다공증, 피로골절 등과 같은 여러가지 문제들을 야기한다(Khan et al., 2002). 때문에 일반적으로 운동선수들은 정상치보다 5~15%가량 높은 골밀도를 가진다고 알려져 있으나(Fehling et al., 1995; Nichols et al., 2000; Otis et al., 1997; Risser et al., 1990) 식이장애를 가진 여성 스포츠 선수들의 경우 과도한 운동량과 영양 상태의 불균형으로 인하여 무월경이 발생하고 에스트로겐 호르몬의 저하는 골밀도 감소로 이어지는 결과를 초래하기도 한다(Otis et al., 1997). 즉, 식이장애와 무월경으로 인한 저에스트로겐 상태는 골밀도 저하를 초래하여 적은 물리적 자극에도 뼈의 골절을 야기하게 된다(Vescovi et al., 2008). 골절의 발생은 골밀도와 밀접한 관련이 있어 골밀도가 1SD(Standard Deviation) 감소하면 골절의 빈도가 오르기 때문이다(Hui et al., 1989). 따라서 여성 스포츠 선수 세 징후는 피로골절의 위험요인으로 골절의 발생 빈도를 높인다(Joy & Campbell, 2005).

아직까지 여성 스포츠 선수 세가지 징후에 대한 정확한 유병률은 알려지지 않았지만 기존 연구 결과를 살펴보면 체형이 말라야 하는 여성 스포츠 선수의 경우 대조군이 5%인데 비하여 31%로 높은 비율을 보인다고 하였고(Byrne & McLean, 2002), Sudgod-Borgen 등은 지구력을 요하는 운동종목, 체형이 중요한 종목, 체급 경기를 하는 종목에서 대조군 9.9%에 비하여 25%로 높은 비율을 보인다고 하였다. 무월경의 경우 장거리 달리기 선수에게서 3%에서 60%까지 다양하게 보고된다 하였고(Sanborn et al., 1982), 일차성 무월경은 일반에게 1%인데 비하여(Chumlea et al., 2003) 치어리더와 다이빙 체조 선수에게서 22%로 높은 비율을 보인다는 보고도 있었다(Beals & Manore, 2002). 골밀도의 경우 골감소증에 해당하는 $-2.5 < T\text{-score} < -1$ 의 경우는 22%에서 50%를 보였고, $T\text{-score} < -2.5$ 인 골다공증의 경우는 0%에서 13%에 이른다고 하였다(Khan et al., 2002). 여성 스포츠 선수 세가지 징후의 경우 적은 체중이 유리한 종목에서 위험률이 높았지만 어떤 종목에서도 발병 가능성이 있다고 보고되고 있어(Ackerman & Misra, 2011) 이에 관련된 조기 예방이 중요할 것으로 사료 된다.

2. 스포츠에서의 상대적 에너지 결핍 (Relative Energy Deficiency in Sport; RED-S)

학자들에게서 시작한 여성선수 3징후에 대한 관심이 현장에서도 커지기 시작하면서, IOC에서도 선수들의 건강을 지켜야 된다는 목표의 하나로 발표한 성명서에서 FAT를 '무질서한 식사(Disordered Eating)와 불규칙한 생리주기의 조합은 결국 내인성 에스트로겐 및 기타 호르몬의 감소로 이어지고, 낮은 골밀도를 초래하는 것으로 정의하였다(IOC, 2005). 2007년 이후, IOC에서는 과학적 증거와 임상 경험에 따르면 FAT를 뒷받침하는 병인학적 요인은 식이 에너지 섭취(EI)와 항상성, 건강 및 일상 생활 활동, 성장, 스포츠활동을 지원하는 데 필요한 에너지 소비 간의 균형과 관련된 에너지 결핍이라고 보고하며, 2014년에는 여성선수 세 징후: 스포츠에서의 상대적 에너지

결핍(Female Athlete Triad: Relative Energy Deficiency in Sport; RED-S)라는 새로운 개념을 소개하였다. 즉, RED-S 증후군은 대사율, 월경 기능, 뼈 건강, 면역, 단백질 합성, 상대적 에너지 결핍으로 인한 심혈관 건강을 포함하되 이에 국한되지 않는 생리 기능 장애를 말한다. 즉, 먹는 양에 비해 운동량이 너무 많은 경우 우리몸은 에너지 부족으로 인해 여러 가지 변화들이 나타나며, 이럴 경우 인체에는 에너지사용량을 최대한 줄이기 위해 호르몬, 대사, 기능에 혼란이 발생된다는 것이다. 에너지 가용성(Energy Availability)은 [(Energy Intake - Exercise Energy Expenditure)/ Fat-free mass]로 계산될 수 있으며, 이런 에너지가용성이 30kcal/kg FFM/day 이하로 낮아지게 되면 우리 몸은 정상적인 대사기능을 수행하기 어렵게 된다. 때문에 내분비계에 문제가 생기며 비정상적인 호르몬수치로 인해 월경이상, 영양소결핍과 생리기능 부전으로 골밀도 감소, 대사기능부전, 혈액학적 이상, 특히 청소년에 있어서는 성장지연으로 이어질 수 있다. 뿐만 아니라 심혈관계 질환의 발생위험을 높이며, 위장관, 면역계, 정신심리인자까지 광범위한 영향을 미친다. 이러한 신체의 변화는 신체적, 정신적, 심리적 능력의 조기감소와 최적의 근육량과 기능의 손상으로 이어지며, 글리코겐 저장 및 단백질합성 프로세스 손상으로 부상 및 질병의 위험도 높아진다(Mountjoy, 2014).

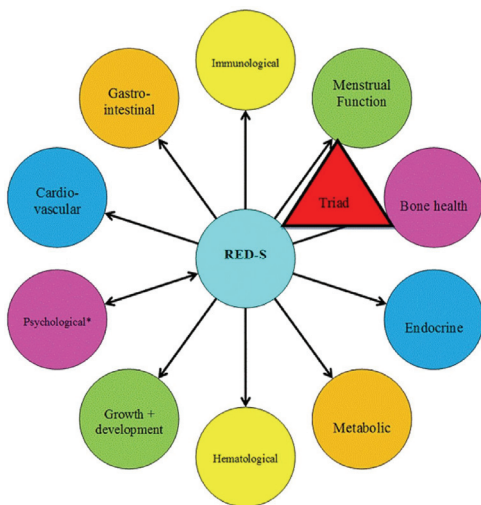


그림 1. 더 넓은 범위의 결과를 인정하고 남성 운동선수에게 적용하기 위해 여성 선수 3징후의 확장된 개념을 보여주는 스포츠의 상대 에너지 결핍(RED-S)의 건강 결과 (Mountjoy et al., 2014)

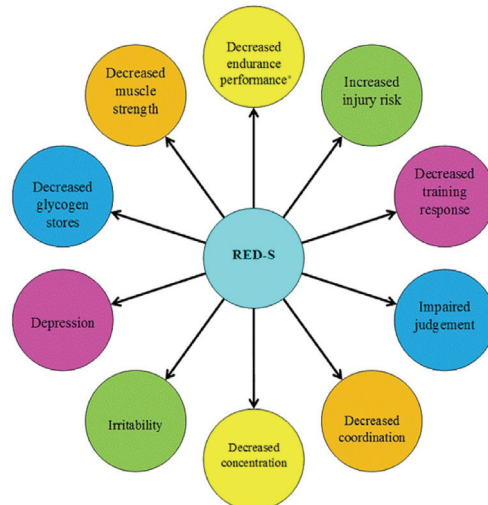


그림 2. 스포츠에서 상대 에너지 결핍의 잠재적인 성능 효과 (Mountjoy et al., 2014)

3. 여성 스포츠 선수의 경기력 향상을 위한 방안

여성선수들에게 발생하는 3징후와 상대적 에너지 결핍을 해결하고 경기력을 높일 수 있도록 하기 위해서는 다음의 방안이 이루어져야 할 것으로 생각된다.

첫째, 지도자와 선수들의 인식 개선이다. 현재 선수들의 경기력 향상을 위한 방안은 과거에 비해 스포츠 과학적으로 많은 발전을 이루었지만 여전히 이들의 기본적인 문제를 확인하는 과정이 생략되는 경우가 많다. 따라서 가장 먼저 필요한 것은 지도자와 선수들이 발생 가능성이 높은 문제에 대해 인식을 하도록 교육하는 것이 가장 중요할 것이다. 특히 우리나라는 아직까지 남성지도자의 비율이 높기 때문에, 더욱이 여성 선수들의 신체적 특성에 대해 이해를 할 수 있도록 교육할 필요가 있을 것이다. 또한 선수들도 스스로 이런 문제가 발생할 수 있다는 것을 인지하고 대비할 수 있도록 인식을 개선시킬 필요가 있다.

둘째, 주기적 검사와 치료 시스템을 수립한다. 선수와 지도자의 인식을 개선한다고 하더라도, 실제로 어떤 검사를 받아야 할지, 어디서 받아야 할지에 대한 시스템이 있어야 된다고 생각한다. 선수들에게는 예방과 치료가 모두 중요하다. 이런 문제가 발생하는 경우를 대비하기 위해서는 주기적인 검사가 필요한데, 정확한 측정방법에 대해서는 아직까지 연구가 지속되고 있지만, 해외 및 국내 사례를 조사하고 연구하여 여성스포츠선수들을 위한 한국형 검사 툴이 마련되어야 할 것으로 생각된다. 검사 툴이 마련되면 최소 연간 1회의 정기 검사를 통해 확인하고, 그 외에도 갑작스러운 체중감소, 성장발달 지연, 월경불순, 지속적인 부상이나 질병, 경기력 저하, 심리적 변화 등이 발생했을 때도 모니터링하고, 문제 발생 시 치료를 할 수 있는 전담 기관을 마련하여 선수들이 관리를 잘 받을 수 있도록 해야 할 것이다. 또한 주기적 검사에는 기본적인 건강검진이외에 상대적 에너지 결핍, 월경 주기 등 월경 이상 징후에 대한 검사, 뼈 건강을 위한 골밀도 검사 등이 포함되어야 할 것이다.

참고문헌

- Ackerman, K. E., & Misra, M. (2011). Bone Health and the Female Athlete Triad in Adolescent Athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 39(1), 131-141.
- Arendt, E., & Dick, R. (1995). Knee Injury Patterns Among Men and Women in Collegiate Basketball and Soccer: NCAA Data and Review of Literature. *The American Journal of Sports Medicine*, 23(6), 694-701.
- Beals, K. A., & Manore, M. M. (2002). Disorders of the Female Athlete Triad among Collegiate Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 12(3), 281-293.
- Byrne, S., & McLean, N. (2002). Elite athletes: Effects of the pressure to be thin. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(2), 80-94.
- Chumlea, W. C., Schubert, C. M., Roche, A. F., Kulin, H. E., Lee, P. A., Himes, J. H., & Sun, S. S. (2003). Age at Menarche and Racial Comparisons in US Girls. *Pediatrics*, 111(1), 110-113.
- Fehling, P. C., Alekel, L., Clasey, J., Rector, A., & Stillman, R. J. (1995). A comparison of bone mineral densities among female athletes in impact loading and active loading sports. *Bone*, 17(3), 205-210.
- Hui, S. L., Slemenda, C. W., & Johnston, C. C. (1989). Baseline Measurement of Bone Mass Predicts Fracture in White Women. *Annals of Internal Medicine*, 111(5), 355-361.
- IOC Consensus Statement on the Female Athlete Triad(2005). http://www.olympic.org/Documents/Reports/EN/en_report_917.pdf (Retrieved 23 Nov 2013).
- Joy, E. A., & Campbell, D. (2005). Stress fractures in the female athlete. *Current Sports Medicine Reports*, 4(6), 323-328.
- Kang, H. S., & Kim, S. J. (2003). Study on the nutrient intakes status of the female athletics in Korea. *J Exerc Nutr Biochem*, 7(2), 167-174.
- Khan, K. M., Liu-Ambrose, T., Sran, M. M., Ashe, M. C., Donaldson, M. G., & Wark, J. D. (2002). New criteria for female athlete triad syndrome? *British Journal of Sports Medicine*, 36(1), 10 LP - 13.
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter S., Constantini, N., Lebrun, C., Meyer, N., Sherman, R., Steffen, K., Budgett, R., Ljungqvist, A.(2014). The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad—Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*, 48, 491-497.
- Nichols, D. L., Bonnick, S. L., & Sanborn, C. F. (2000). Bone Health and Osteoporosis. *Clinics in Sports Medicine*, 19(2), 233-249.
- Otis, C. L., Drinkwater, B., Johnson, M., Loucks, A., & Wilmore, J. (1997). American College of Sports Medicine position stand. The Female Athlete Triad. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(5), i-ix.
- Risser, W. L., Lee, E. J., LeBlanc, A., Poindexter, H. B., Risser, J. M., & Schneider, V. (1990). Bone density in eumenorrheic female college athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(5), 570-574.
- Sanborn, C. F., Martin, B. J., & Wagner, W. W. (1982). Is athletic amenorrhea specific to runners? *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 143(8), 859-861.
- Vescovi, J. D., Jamal, S. A., & De Souza, M. J. (2008). Strategies to reverse bone loss in women with functional hypothalamic amenorrhea: a systematic review of the literature. *Osteoporosis International*, 19(4), 465-478.



발제

② 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 멘탈관리 방안

발표자 김문희(한국체육대학교)

여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 멘탈관리 방안

김문희(한국체육대학교)

2019년 12월 발견된 코로나 바이러스 감염증(COVID-19, 이하 코로나-19)은 2년 새에 우리 사회에 많은 변화들을 가져왔다. 이러한 사회적 변화는 스포츠계에도 큰 타격을 입혔다. 대회는 무관중 또는 제한된 관중 입장을 조건으로 진행되었으며, 대회 하루 전이라도 확진자 수가 급증하면 대회가 미뤄지거나 취소되는 상황은 일상이 되었다. 이러한 대회진행 방식은 진로 결정 시기에 놓인 운동선수들에게 다양한 심리적 변화를 경험하게 하였으며, 이로 인해 목표상실과 동기 결여로 인한 우울, 불안, 걱정, 자신감 저하, 등의 심리적 문제를 경험하고 있다. 특히, 자신이 팀 전력의 핵심 선수일 경우 훈련의 부제로 인한 경기력 하락은 선수를 나락으로 떨어지게 만들 수 있다. 운동선수들은 경기결과에 따라 선수로서의 가치성에 대해 타인에게 평가를 받게 되며, 이러한 외부요인인 타인의 평가는 선수들이 시합에 대한 압박감을 느끼고 잘해야 한다는 생각을 일으켜 오히려 불안감을 느낄 수 있도록 만든다. 여자 기계체조 선수인 시몬 바일스는 도쿄올림픽에서 도마 경기가 끝난 후 일부 종목 출전을 포기하였다. 바일스는 한 인터뷰에서 “나는 떨기만 했고 낮잠도 잘 수 없었으며, 기술을 시도하다 몸이 굳어버렸다. 우리는 자신에게 집중해야 한다. 결국은 우리도 이간이기 때문”이라고 하였다. 불안은 상상적인 위협에 대한 주관적인 느낌으로 불쾌감을 동반하는 심리적 반응으로 정의할 수 있으며, 운동선수들이 흔히 겪고 있는 심리적 문제는 상황을 어떻게 인지하고 받아들이느냐에 따라 달라진다. 선수가 가지고 있는 심리적 문제의 강도가 심한 경우 정서장애를 가진 사람들에게서 나타나는 행동을 간헐적으로 보이는 경우가 발생하기도 한다. 여러 심리학자들에 의하면, 다양한 상황에서 높은 불안을 겪는 사람들은 여러 행동적 패턴을 보이는데, 그중 한 가지 유형은 심리적 문제를 극복하지 못하고 무너지는 것이며, 다른 유형은 낮은 불안을 겪는 사람들에 비해 다르게 행동적 증후들을 경험하기도 한다고 하였다. 과거 어린 시절 부정적 상황 속 반복적 노출은 부정적 자동적 사고를 일으키는 도식체계를 생성하며, 경쟁상황을 위협적인 상황이라고 해석하는 인지적 오류를 범하며 불안을 경험하게 만들기도 한다. 이러한 인지적 오류는 운동선수들의 과거 부정적 경험에 의한 조건화된 인지도식이 비슷한 상황에서 활성화되면서 경기결과에 대한 예측과 팀의 일원으로 출전하는 경기에서 부담과 불안을 느끼는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 심리적 문제는 우수선수뿐만이 아니라 경쟁을 포함하고 있는 스포츠에 참여하는 모든 선수들이 겪고 있다. 선수들은 이러한 심리적 문제를 극복하기 위해 스포츠심리상담사를 찾게 되며, 심리상담 및 스포츠심리기술훈련을 통해 심리적 문제를 극복하기 위해 노력하고 있다. 스포츠심리상담은 운동선수의 특수적인 상황을 고려하여 선수들이 겪고 있는 심리적 문제를

해결하고 강화하기 위해 심리기술훈련(Psychological Skills Training: PST)과 함께 개발된다. 하지만 심리기술훈련이 운동선수들의 심리적 안정과 경기력 향상에 효과적이지 않으며, 이론적 모델이 심리적 안정과 경기력 향상에 제한적이라는 문제가 지속적으로 제기되고 있다. 이러한 문제점과 제언들을 바탕으로 스포츠와 운동상황에서 발생하는 돌발적 행동 변화는 개인의 해석으로 인해 구조화되는 사고와 이로 인한 부정적 신념의 연계성에 의해 발생한다는 인지-행동 모델과 관계가 있다는 사실을 인식하였으며, 인간의 사고가 행동을 지배한다는 인지-행동적 접근(Cognitive-Behavioral Approach)을 심리기술과 접목하여 개발하는 응용연구가 시도되었다.

인지-행동적 접근을 접목하여 개발된 심리기술 중 하나인 인지행동치료는 심리적 문제에 대한 원인을 스스로 깨닫게 해주고, 자존감을 높여 전인적인 인격성장을 도모한다. 또한, 인지행동치료는 많은 연구를 통해 다양한 심리적 문제인 불안이나 우울증 등에 효과적임이 밝혀졌다. 인지-행동적 접근 모델 중 하나인 인지행동치료는 자가치료(Self-treatment) 방식으로 다양한 원인으로 발생하게 되는 심리적 문제인 불안이나 우울증 등에 효과성이 검증되었으며, 스포츠 현장에 적용한 결과 다양한 심리적 문제를 호소하는 선수들에게도 인지행동치료의 효과성이 나타났다. 인지행동훈련의 적용은 선수들의 심리검사 및 심리상태의 결과에 따라 스포츠심리기술훈련과 함께 동시에 선수들에게 적용된다. 선수들이 경기상황에서 활용할 수 있는 심리기법과 역기능적 자동적 사고에 대한 수정을 함께 적용하여 수정될 경우, 자신에 대한 의심은 확신으로 전환되며, 이러한 수정은 경기상황에서 경기결과로 인해 발생 되는 상황에 대한 초점(Focus)을 지금, 현재의 상황으로 재집중할 수 있도록 도움을 주며, 이러한 도움은 선수들의 경기력 향상과 더불어 인간으로서의 인격적 성장을 도모한다. 최근에는 코로나-19로 인한 스포츠심리상담사들의 학교 체육관 방문이 어려워지면서 선수들이 스포츠심리상담을 접할 수 있는 상황이 여의치 않게 되었으며, 공부하는 학생선수라는 슬로건(slogan)이 포함된 운동선수들의 학습권 보장이라는 정책으로 인해 학교 수업이 끝난 후 훈련을 진행하는 선수들이 스포츠심리상담까지 진행하기에는 시간적 여유가 없는 것이 사실이다. 또한, 엘리트 지도자와 선수들은 현장에서 경기력 결정 요인으로 심리를 꼽고 있지만, 심리훈련이 필수라고 여기지 않으며, 이를 위한 시간 할애를 난감해하는 경우가 많다. 이러한 환경 및 상황적 문제점을 해결하고 선수들의 스포츠심리상담에 대한 장벽을 낮추고자 인터넷을 매개로 하는 온라인 기반 스포츠심리상담이 진행되고 있으며, 온라인 스포츠심리상담의 효과성은 대면 상담과 비교했을 때 그 효과성에 대해 차이가 없음이 보고되고 있다. 실제 온라인을 기반으로 진행되는 스포츠심리상담 및 심리기술훈련은 상담의 공백기 없이 대회 출전기간에도 진행되며, 이러한 진행방식은 선수들이 대회 기간 중 겪을 수 있는 심리적 문제를 극복할 수 있도록 도움을 주는 것으로 보고되고 있다.



발제

③ 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 부상관리 방안

발표자 김두한(계명대학교)

여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 부상관리 방안

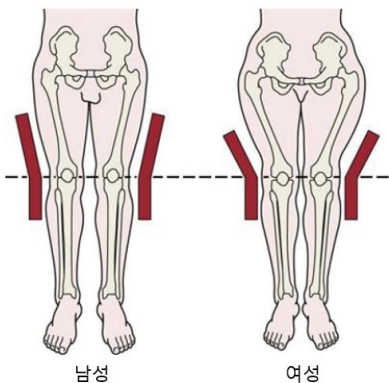
김두한(계명대학교)

1. 서론

1996년 애틀란타 올림픽의 여성 선수 비율이 34%로 기록되었지만 그 숫자는 꾸준히 증가하고 있다. 최근에 열린 2020년 도쿄 하계 올림픽은 올림픽 역사상 여성 선수들의 참가율이 가장 높았으며, 여성 선수들의 비율이 전체 출전 선수의 48.5%를 차지하였다. 스포츠에서 여성들의 지위가 남성과 평등에 짐에 따라서 여성 선수들에 대한 의학적 중요성 또한 높아지고 있다. 하지만 현재 여성 선수들에 대한 부상의 이해도는 높지 않다.

2. 여성 스포츠 선수 부상의 특이성

(1) 하지 정렬의 특징



여성이 성숙하고 키 성장이 종료가 되면, 골반이 어깨에 비해 넓어진다. 이는 원활한 출산을 돕기 위한 진화적인 적응이지만 부상의 위험은 높아질 수 있다. 골반이 넓어짐에 따라서 대퇴골의 내측 경사를 증가시키고 무릎이 상대적으로 관절의 내측방향으로 위치하게 된다. (Q각의 증가) 이러한 해부학적 차이는 뒤에서 설명될 무릎 통증 증후군, 전방십자인대 손상에 빈도를 더 높이게 된다.

(2) 과가동성 (hypermobility)

과가동성은 정상을 초과하여 신전 되는 유연성을 의미한다. 콜라겐 또는 결합조직의 이상과 관련된 전신 증후군 (Ehlers-Danlos 증후군, Marfan 증후군 등)이 있는 경우도 있지만, 여성 선수에서 원인 없이도 과가동성에 대한 유병율이 높게 확인된다. 과가동성은 운동선수들에게 몇 가지 이점이 있다. 예를 들어, 댄스나 피겨 스케이팅과 같은 특정 종목에서는 동작 수행 성공을 위해 높은 유연성과 넓은 범위의 관절 움직임이 필요하다. 수영 선수, 허들경기 선수 등도 역시 넓은 관절 움직임 범위가 해당 종목에 유리할 수 있다. 그러나 과도한 유연함으로 인해 관절의 부분탈구, 관절 연골 손상 및 인대 손상의 위험성 또한 높아진다.

3. 여성 스포츠 선수에서의 무릎 부상

(1) 슬개대퇴 증후군 (patellofemoral syndrome)

슬개대퇴 증후군은 다양한 병인으로 인해 무릎 앞쪽, 대퇴골과 슬개골 사이 관절의 문제로 인해 전방 무릎 통증을 발생시키는 증후군이다. 여성 운동 선수들은 남성 운동선수들보다 관련된 증상이 더 높게 보고되고 있다. (19.6% vs 7.4%) 여성의 경우 남성의 경우 보다 최고 무릎 신전 모멘트가 높고, 슬개대퇴 접촉력이 높으며, 슬개대퇴 접촉압력이 더 높다. 게다가 대퇴 근력, 고관절 외회전력, 고관절의 신전력, 고관절의 외전근력 등의 약화도 유발 인자가 될 수 있다.

(2) 전방십자인대 손상 (anterior cruciate ligament injury)

여성의 경우 남성에 비해 전방십자인대 손상이 3-8배가량 더 높다. 이는 앞서 설명한 하지의 정렬상태 (큰 Q각), 더 작은 무릎뼈 등이 위험 요소 중 하나이다. 일부에서는 성호르몬 (에스트로겐, 프로게스테론, 릴랙신)과 월경 주기와의 연관성이 있다는 주장도 있다. 청소년기의 여성 선수에서 특히 전방십자인대 손상의 위험성이 높는데, 이는 급격한 성장이 남성 선수에 비해 빨리 일어나고, 성장에 동반하는 근육량을 늘리는 것이 어렵기 때문이다. 따라서 청소년기 여성 선수들은 전방십자인대 손상의 위험을 최소화하기 위해 다리 근육의 근력과 민첩성, 신경근 등에 대한 특이적인 훈련이 필수적이다.

4. 요약

여성 스포츠 선수들의 참여율과 위상이 높아짐에 따라 여성 스포츠 선수를 보호하기 위한 부상 관리 방안이 점차 강조되어야 한다. 여성 선수들은 성장기의 성장 속도, 근-골격계적인 특성, 내분비적 특성, 특정 스포츠에서 강조되는 퍼포먼스로 인한 에너지 불균형 등 많은 요소들이 남성과는 차이가 있다. 그 중에서도 근-골격계적인 위험 요인들은 꾸준한 노력으로 최소화할 수 있고 예방이 가능하기에 체육인들과 의료인들의 적극적인 관심이 필요하다.

참고 문헌

- Brukner & Khan 스포츠 의학 5판. 대한스포츠의학회
- Baeza-Velasco C, Gely-Nargeot MC, Pailhez G et al. Joint hypermobility and sport: a review of advantages and disadvantages. *Curr Sports Med Rep* 2013; 12(5): 291-5.
- DeHaven KE, Lintner DM. Athletic injuries: comparison by age, sport and gender. *Am J Sports Med* ; 14(3): 218-24.
- Sinclair J, Selfe J. Sex differences in knee loading in recreational runners. *J Biomech* 2015; 48(10): 2171-5.
- Myer GD, Ford KR, Hewett TE. Rationale and clinical techniques for anterior cruciate ligament injury prevention among female athletes. *J Athl Train* 2004; 39(4): 352-64.



발제

④ 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 정책지원 방안

발표자 김대희(부경대학교)

여성 스포츠 선수들의 경기력 향상을 위한 정책지원 방안

김대희(부경대학교)

그동안 스포츠에서의 여성보호에 관한 정책은 주로 ‘성폭력예방’ 등에 관하여 주로 논의되어 왔다. 때문에 그동안 여성선수 및 지도자 등 스포츠에서의 여성에 대한 인권보호는 주로 폭력, 성폭력에만 초점이 맞추어져 남성 중심의 스포츠 환경에서 차별 해소나 모성권 보장에 대한 사항은 그동안 깊이 있게 다루어지지 못한 측면이 있다. 국가인권위원회는 2019년 「직장운동부 선수에 대한 성차별 금지와 모성보호 조치에 대하여 권고」 등을 통해, 스포츠에 참여하는 여성이 어떠한 차별 없이 스포츠를 향유하고 직업 및 생활과정에서 동등한 처우를 받으며 모성권을 보장받을 수 있어야 함을 천명하였으나 차별과 노동권 등을 포함하는 포괄적인 인권상황 등에 대한 사항은 다루지 못하였다. 따라서 현실적으로 남성선수에 비해 상대적으로 취약할 수밖에 없는 여성선수 및 지도자의 모성권을 포함한 전반적인 인권침해를 보호하기 위한 규범적 권리가 현실에서 실현될 수 있도록 하는 스포츠에서의 여성보호 및 여성선수들의 경기력 향상을 정책지원이 필요하다.

특히, ‘22년 2월 11일부터 시행된 「스포츠기본법」(법률 제18380호, '21. 8.10. 제정)의 기본이념은 ‘국민 모두가 스포츠 및 신체활동에 자유롭게 평등하게 참여하여 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 스포츠의 가치가 교육, 문화, 환경, 인권, 복지, 정치, 경제, 여가 등 우리 사회 영역 전반에 확산될 수 있게 국가와 지방자치단체가 그 역할을 다하며, 개인이 스포츠 활동에서 차별받지 아니하도록 하고, 스포츠의 다양성, 자율성과 민주성의 원리가 조화롭게 실현되도록 하는 것’을 규정하고 있다. 또한 국민의 권리로서 모든 국민은 스포츠 및 신체활동에서 차별을 받지 아니하고 자유롭게 스포츠 활동에 참여하며 스포츠를 향유할 권리인 “스포츠권”을 규정하고 있다.

따라서 다음에서는 이러한 「스포츠기본법」에 기반하여 남성에 비해 상대적으로 차별받고 있는 여성선수 및 지도자를 포함한 여성에 대한 차별 인식 해소, 고용환경 개선, 여성선수 및 지도자 등의 특성을 고려한 평등한 환경 조성방안, 괴롭힘 금지, 성적대상화 및 여성성 강요 금지, 모성권 보호, 경력단절 예방, 육아휴직 등의 구체적인 인권보호 방안의 마련을 통하여 여성선수들의 경기력 향상을 위한 정책지원 방안을 살펴보도록 한다.

1. 스포츠참여의 성평등 보장

스포츠에서의 여성보호 정책은 정부, 교육 기관, 체육단체 뿐만 아니라, 선수, 학생, 지도자 및 모든 관계자(자원봉사자, 전문 상담원, 행정 담당자, 선수관리담당자)를 대상으로 추진되어야 한다.

특히 여성보호 정책은 「대한민국 헌법」 및 관계 법률, 「UN여성차별철폐협약(Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women)」 등 국제여성인권조약 등에서 보장하는 여성의 권리보장과 차별해소를 위해 정부, 체육단체, 교육 기관 및 모든 관계자들이 실천해야 할 기준을 제공함으로써 성평등을 실천할 수 있도록 하여야 한다. 이러한 여성보호 정책은 모든 이해 당사자들이 쉽게 실천하고 확인 점검할 수 있는 형태로 인쇄를 포함한 전자문서 등 다양한 매체를 통해 홍보되어야 한다.

아울러, 국가 및 지방자치단체, 체육단체 등은 여성보호 의무와 관련 조치를 법률 등에

규정하도록 하고, 법률에 근거한 여성보호 정책을 수립·시행하여야 하며, 향후 정책의 이행점검을 위한 모니터링과 평가, 사회적 변화에 따른 정책의 수정과 보완에 대해 책임을 져야 한다.

또한, 국가 및 지방자치단체, 체육단체, 교육기관 등의 모든 종사자는 스포츠 참여에 있어 남성과 여성 모두 차별없이 동등하게 스포츠활동에 참여할 수 있는 환경을 마련하여야 한다.

이를 위해 국가 및 지방자치단체, 체육단체, 교육기관 등의 모든 종사자는 스포츠 종목, 대회출전, 상금, 시설사용, 지도자 양성, 고용, 선수선발, 훈련 등의 모든 영역에서 모두가 평등하게 대우받을 수 있는 환경을 마련하여야 한다.

국가 및 지방자치단체, 체육단체, 교육기관 등의 모든 종사자는 남성성을 강조하는 종목 등에 여성의 참여의 진입장벽 등을 없앨 수 있도록 노력하고, 모든 스포츠종목에서 있어서 여성에 대한 차별 없이 혼성으로 참여할 수 있는 환경을 마련하여야 하며, 누구든지 스포츠 참여에 있어 여성을 성적대상화 하거나, 특정한 여성성을 강요하지 못하도록 하여야 한다.

2. 차별 금지

스포츠현장에서 성평등 아젠다가 실현될 수 있도록 관련 종사자 모두에게 성평등 교육을 실시하여야 한다.

국가 및 지방자치단체, 체육단체, 교육기관 등이 모든 종사자는 스포츠계에 「양성평등기본법」에 따른 성주류화 조치 등이 성실하게 이행될 수 있도록 노력하고 성인지 교육 등이 이루어질 수 있는 현실적인 방안을 마련하여야 한다. 특히, 국가 및 지방자치단체, 체육단체, 교육기관 등이 모든 종사자는 스포츠에 참여하는 여성에 대해 성별 혹은 임신, 임산 및 출산 등의 사유로 채용, 고용형태, 임금 등 근로조건 등에 불이익이 발생하지 않도록 스포츠 분야 고용차별에 대한 체계적인 관리·감독 방안을 마련하여야 한다.

이를 위해 법령 등에 따른 지도자 고용 및 선수 선발 시, 성평등 관점에서 여성 지도자 및 여성선수가 고용될 수 있는 환경을 마련하여야 한다.

또한, 체육단체는 남성 위주의 체육단체 및 스포츠팀, 대회(리그) 등의 운영을 지양하고, 체육단체의 정책 및 의사결정 과정에서 성평등이 우선순위로 고려될 수 있도록 여성 임원의 참여 확대 방안을 마련하여야 한다.

국가 및 지방자치단체, 체육단체, 교육기관 등이 모든 종사자는 스포츠계 성평등 성주류화가 확산될 수 있도록 관련 정책을 수립·시행하고 이행 점검 등을 통해 성평등 아젠다를 실현하여야 한다.

국가 및 지방자치단체, 체육단체, 교육기관 등이 모든 종사자는 성주류화를 위해 스포츠에서 여성을 대변할 수 있는 실질적 조직을 마련하고 이를 통하여 기존 체육단체와 유기적인 연계를 강화하면서 스포츠참여에 있어 여성이 차별 없이 참여할 수 있는 환경조성을 위한 정책적 지원 방안을 마련하여야 한다.

이를 위해 국가 및 지방자치단체, 체육단체, 교육기관 등은 여성지도자의 확대를 위해 여성지도자를 양성할 수 있는 지원체계 및 객관적인 여성지도자 선발제도를 마련하여야 필요하다. 이를 통해 지방자치단체 및 지역 내 체육단체 등은 여성의 스포츠에 대한 접근성 및 기회 향상과 스포츠 분야에서 여성지도자와 여성관리자 등을 확대하여 성평등 스포츠환경 조성하여야 한다.

아울러, 체육단체 소속 여성 선수와 여성지도자 등이 근로조건 및 고용상 불이익을 당하지 않도록 방지 및 예방대방대책을 마련하여야 한다.

특히, 국가 및 지방자치단체, 체육단체, 교육기관 등은 스포츠에 여성 참여가 보장될 수 있도록 일정 수준의 객관적이고 투명한 채용절차 및 기준을 마련하여 성평등한 채용환경을 조성하여야

한다. 이를 위해 스포츠 분야 고용할당제 또는 ‘양성평등고용목표제’ 등 적극적 조치의 도입 등을 통해 성평등한 고용환경을 조성하여야 한다.

또한, 교육기관과 체육단체 등의 종사자는 스포츠 부문의 성평등의식을 제고하고, 여성지도자 양성프로그램을 마련하여 역량있는 여성 지도자 양성에 적극 기여하여야 한다. 체육단체 등을 포함하여 스포츠분야에 모든 의사결정자의 지위에 여성할당을 확대하고, 이를 통해 해당 기구 등에서 여성들의 의사표현이 활성화되고 의사가 반영될 수 있도록 지원하여야 한다.

국가 및 지방자치단체, 체육단체, 교육기관 등은 여성과 소녀들의 스포츠에 관한 역량이 강화되고, 의견이 표출될 수 있는 기회를 제공하여야 하며, 성평등 관점의 스포츠와 신체활동 증진 지원 및 여성과 남성의 다른 수요에 대해 인지하고 이에 대한 정책을 수립, 시행하여야 한다.

3. 모성권, 건강권, 재생산권 보장

스포츠에 참여하는 모든 여성은 생리기간 중 보호, 결혼, 임신, 출산 및 양육 등 일, 가정 양립에 대해 여성으로서의 권리를 보장하여야 하며, 스포츠에 참여하는 모든 여성에게 생리, 임신, 산후조리, 유산 및 사산 후 회복기간 중에는 경기나 훈련에 출전 강요하여서는 안된다.

스포츠에 참여하는 여성을 결혼이나 임신, 출산, 양육 등의 사유로 선수나 지도자 생활을 그만두게 하거나 불이익을 주어서는 안된다.

스포츠에 참여하는 여성은 출산휴가, 육아휴직, 근로시간 단축 등 법령에서 보장하고 있는 모성보호권을 자유롭게 행사할 수 있도록 하여, 경력단절 없이 선수로서 활동할 수 있도록 기반을 마련하여야 한다.

또한, 스포츠에 참여하는 여성은 일, 가정 양립을 위하여 육아휴직, 가족돌봄 휴가, 육아기 근로시간 단축 등을 자유롭게 사용할 수 있어야 하며, 다른 직업군과 마찬가지로 여성선수들의 결혼·출산·육아 등으로 인해 은퇴로 내몰리지 않고 경기력을 유지하여 언제든지 선수로 복귀할 수 있는 정책들이 추진되어야 한다.

4. 여성성 강조 및 성상품화 금지

스포츠에 참여하는 여성에게 특정한 여성성을 강조하거나, 여성을 성상품화의 대상으로 취급해서는 안된다.

이를 위해 스포츠에 참여하는 여성에게 사전 동의 없이 여성성을 드러내는 유니폼을 착용하게 하거나, 광고, 홍보 등에 필요한 영상, 사진 등의 촬영을 하여서는 안되며, 스포츠에 참여하는 여성에 대해 몸매나 외모 등 대해 평가하는 행위를 해서는 안된다.

특히, 체육단체 및 소속 팀 등 관계자 등은 스포츠에 참여하는 여성에 대하여 성적 농담이나 외모에 대한 성적 비유, 평가, 성희롱 발언을 해서는 안된다.

또한, 체육단체 및 소속팀 관계자 등은 관중으로부터 성적농담, 성적비유나 평가, 성희롱 발언 등으로부터 여성선수 및 지도자 등을 보호할 수 있는 정책이 수립·시행되어야 한다.

5. 혐오표현 금지

스포츠참여에 있어 여성을 대상으로 부정적인 편견, 고정관념을 바탕으로 한 모욕, 멸시, 위협하거나 차별하는 표현을 하여서는 안된다.

특히 스포츠에 참여하는 여성의 외모나, 몸매, 종교, 정치적, 개인적 성향 및 특성 등을 이유로 비하하거나 혐오표현을 하지 못하도록 예방정책 등의 수립이 필요하며, 이를 통해 경기력에 영향을 주지 않도록 하여야 한다.

6. 교육과 확산

앞에서 언급한 여성선수들의 경기력 위한 정책들이 수립·시행되는 것도 중요하지만, 무엇보다 여성선수에 대한 인식개선이 가장 우선시 되어야 한다. 따라서 스포츠에 참여하는 여성의 인권보호를 위해 선수, 지도자, 체육단체 관계자 등이 스포츠 참여의 가치와 상대의 존중, 연대에 대한 인식 등 스포츠가치를 습득할 수 있는 프로그램 등을 개발하여 양질의 교육을 제공하여야 한다.

특히, 스포츠를 통해 성평등이 실현될 수 있도록 교육과정을 개발하고, 남성과 여성의 성적 구별없이 모든 사람이 스포츠에 참여하는 가운데 여성의 인권을 보호하는 차원의 접근이 필요하며, 이를 위한 인식개선 교육 등이 선행되어야 한다.

이를 위해 스포츠에 참여하는 여성의 인권보호를 위해 선수, 지도 및 선수관계자 등 관계자의 교육은 필수적 요소이다. 그러므로 스포츠현장 관계자 모두가 스포츠에 참여하는 여성의 인권보호의 중요성을 이해하고 실천할 수 있도록 교육을 받아야 한다.

국가 및 지방자치단체, 체육단체, 학교 등은 여성선수들의 경기력 향상을 위해 스포츠현장에서 스포츠에 참여하는 여성의 인권보호를 위한 정책이 잘 이행되는지, 인권침해 예방 교육을 실시하는지 확인하고 관리·감독해야 한다.

국가 및 지방자치단체, 체육단체, 교육 기관, 관련 단체는 스포츠에 참여하는 여성의 인권증진을 위해 협력 기관들에게 여성 인권보호를 위한 수단과 정책이 수립, 시행되도록 장려하고 이행을 촉구함으로써 스포츠에 참여하는 모든 여성에 대한 인권보호 운동을 확산하여야 한다.

7. 정책 이행의 모니터링과 평가

마지막으로 앞에서 언급한 여성선수들의 경기력 향상을 위한 정책들이 제대로 추진될 수 있도록 국가 및 지방자치단체는 스포츠 현장에서 스포츠에 참여하는 여성의 인권 보호 정책이 성실히 이행되고 있는지 점검할 수 있는 모니터링 기준을 마련해야 한다.

모니터링 기준은 해당 체육단체 및 소속 팀들의 이해 당사자들이 스포츠에 참여하는 여성의 인권보호를 위한 정책 기준과 지침을 마련하여 스포츠에 참여하는 여성의 인권을 침해 없이 잘 보호하도록 운영하고 있는가를 평가할 수 있는 구체적 기준을 포함해야 한다. 이러한 구체적인 기준을 토대로 국가와 지방자치단체, 체육단체, 소속팀 등은 대한 모니터링과 평가를 정기적으로 진행해야 하며, 각 기관은 자체적으로 정기적인 모니터링을 통해 정책의 이행 여부와 적절성을 평가하여 반영하여야 한다.

또한, 체육단체 및 소속팀은 지도자, 선수, 선수관계자 등이 관계인 모두가 참여하는 정기적인 운영 위원회를 결성하여 스포츠에 참여하는 여성에 대한 인권보호 정책을 모니터링하고, 정책을 효과적으로 이행하기 위하여 서로 협력할 수 있도록 지원하여야 한다. 이를 통하여 여성선수들의 경기력 향상을 정책들의 지속가능성을 확보하고, 정책의 수립·시행, 절차와 체계, 예방, 교육과 확산, 평가 등이 유기적으로 연계되어 선순환할 수 있는 체계를 마련하여야 한다.



포스터

심 현 · 전지현(국민대학교)

윤지수 · 권민정(신송중학교 · 인하대학교)

최서아(고려대학교)

고재옥(서울과학기술대학교)

김진우 · 강하늘아름(단국대학교)

신윤아(단국대학교)

박형란(제주대학교)

송류리 · 이정노 · 신윤아(단국대학교)

김기하 · 저우위닝 · 마설려(단국대학교)

염희옥 · 최민경 · 정진욱(동국대학교)

마신연 · 윤인애(단국대학교)

여성 주짓수 선수의 흡기근 운동이 흡기 근력 및 동적 균형 능력에 미치는 영향

심현(국민대학교) · 전지현*(국민대학교)

본 발표는 4주간의 흡기근 운동이 여성 주짓수 선수의 흡기 근력과 동적 균형 능력에 미치는 영향을 규명하는데 목적이 있다. 최근 각종 성폭력 등 범죄 사건으로 인해 여성 호신술에 대한 수요가 늘었으며 주짓수가 여성에게 효과적인 호신술로 주목받으면서 신체 단련 및 자기방어 기술 습득을 위해 주짓수(Jiu-jitsu)에 입문한 여성 수련생이 빠르게 증가하는 추세이다. 주짓수는 브라질의 격투술과 유도(柔術)를 결합한 무도 스포츠로 상대의 힘과 체중을 역이용하여 그라운드로 유도하고 지렛대의 원리에 기반을 두어 압박, 조르기, 꺾기, 비틀기 등의 여러 가지 기술들을 반복적으로 활용해 상대를 제압하는 합리적이고 과학적인 종목이다. 주짓수는 몸의 모든 근육을 사용하여 다양하고 복잡한 움직임과 빈번한 무게 중심 이동, 그리고 자세 전환으로 경기의 승패가 갈리기 때문에 몸의 중심 근육 및 호흡의 변화 등이 경기력에 매우 중요한 영향을 끼친다. 중심 근육을 강화하기 위한 다양한 운동 방법들이 개발 및 보급되고 있으나 최근에는 복부 근력을 이용하는 운동이 아닌 횡격막의 수축과 이완을 통한 호흡 운동이 새롭게 제시되고 있다(최은진, 2017). 선행 연구에 의하면 수의적 호흡 운동이 건강한 성인의 균형 능력에 영향을 미치며 특히, 횡격막 호흡이 가장 큰 영향을 미친다는 연구를 통해 흡기근 훈련만으로 중심 근육이 강화되고 균형 능력을 향상시킬 수 있음이 증명되었다(유다슬, 2020).

본 연구의 연구대상은 주짓수 수련을 하는 화이트 벨트(White belt) 수련생 중 신체적 결함이 없고 호흡기 질환이 없는 건강한 성인 여성(만 19세 이상) 9명을 표집, 훈련 그룹과 통제 그룹으로 각각 4명과 5명으로 무선 배정하였으며 훈련 집단의 경우 흡기근 훈련 장비(POWERbreath® Plus IRONMAN, Warwickshire, UK)를 이용하여 하루 30회씩 2번, 주 5회 총 4주 동안 훈련 프로그램을 시행하였다. 흡기 근력은 역치 저항성 흡기근 측정 장비(POWERbreath® K5, Warwickshire, UK)로 측정하였으며 동적 균형 능력의 경우 Y-Balance Kit를 이용하였다. Paired t-test에 따른 사전-사후 평균차 검증을 실시한 결과 첫째, 흡기근 운동 후 흡기 근력과 흡기 유속은 통계적으로 유의하게 향상되었다. 둘째, 동적 균형 능력의 변화는 하지 동적 균형 능력에서 오른쪽 하지 변화만 통계적으로 유의하게 증가하였으며 상지 동적 균형 능력의 경우 오른쪽 상지와 왼쪽 상지 모두 통계적으로 유의하게 증가하였다.

이상의 연구 결과를 통해 흡기근 훈련 프로그램 적용은 여성 주짓수 수련자의 호흡근인 횡격막과 신체의 중심을 잡아주는 중심 근육의 기능을 강화시켜 흡기 근력 및 동적 균형 능력에 긍정적인 영향을 미치고 여성 주짓수 선수에게 적합한 호흡 훈련 트레이닝 방법 개발 및 적용을 위한 기초자료로 사용될 수 있으며 주짓수 시합에서의 경기력 향상에 도움을 줄 것이라고 기대한다.

* chunjh@kookmin.ac.kr

초임 체육교사의 협력적 공동학습체 구성과 실천에 대한 설프연구

윤지수(신송중학교) · 권민정*(인하대학교)

교사들의 지속적인 전문성 개발(Continuing Professional Development: CPD) 개념은 교사들의 수업 성찰을 통한 긍정적 변화를 위해 단기간의 노력이 아닌 장기간의 노력을 강조하며, 다양한 방식의 교사 전문성 개발 과정을 설명하는 개념이다. 체육교사의 경우에도 CPD의 개념을 토대로 수업 개선을 위한 비공식적 형태의 자발적 교사 모임이 활발하게 운영되고 있다. 즉, 최근 체육교사들은 전문성 개발을 위해 함께 학습하는 공동체 활동을 하며, 특히 초임 체육교사는 경력교사와 함께 수업 개선 및 교사 개인으로서의 성장을 위해 많은 것을 학습한다. 다만, 초임 체육교사가 전문성 개발 활동을 지속적으로 이어가기 위해서는 경력교사와 초임교사가 함께 협력하는 과정을 생성해야 하고, 맞춤형 공동체 활동이 필요하며, 초임 체육교사 스스로 반성(성찰)을 통한 개선의 과정에 대해 학습할 수 있는 기회를 제공해야 한다.

이러한 필요성에 따라 본 연구는 초임 체육교사의 협력적 공동학습체 구성 배경을 토대로 협력적 공동학습체를 재개념화하고, 공동학습체 내에서 전문성 개발을 실천하는 과정에 대해 탐색하는 것에 목적을 두었다. 이러한 목적을 달성하기 위해 초임 체육교사 본인이 연구자이자 주요 연구참여자인 설프연구 방법론을 활용하였으며, 초임 체육교사의 협력적 공동학습체 구성 및 활동에 영향을 미치는 경력 교사, 대학 교수, 동료 교사 5명을 연구보조자로 선정하였다. 자료수집은 초임 체육교사의 교사 일지, 연구 보조자들과의 공식적·비공식적 면담, 초임 체육교사가 직접 개발 및 활용하는 교수학습자료를 통해 이루어졌다. 이 중 주요 자료수집원인 교사 일지와 면담은 초임 체육교사가 협력적 공동학습체 활동을 하면서 연구보조자와 함께 수업과 관련된 컨설팅 실행 및 반성을 하는 과정을 통해 수집하였다. 자료분석은 면담 자료의 전사, 주요 내용 메모, 개방코딩, 심층코딩, 주제발견의 5단계 질적자료 분석을 통해 이루어졌으며, 자료수집 및 자료분석의 모든 과정은 연구참여자 확인, 동료 검토, 전문가 검토를 실시하여 진실성을 확보하였다. 또한 연구보조자들에게 연구의 목적 및 절차에 대해 충분히 설명한 후 연구참여에 대한 사전 동의를 받아 연구윤리를 확보하였다.

연구결과로는 첫째, 초임 체육교사인 ‘나’는 실망과 의문, 자발적 도전과 한계, 시행착오의 연속과 깨달음이라는 경험을 통해 협력적 공동학습체를 구성하게 되었다. 둘째, 초임 체육교사인 ‘나’는 동기(왜), 활동(언제, 어디서, 무엇을, 어떻게), 효과(관계, 수업, 업무, 나)의 3개 요인에 따라 협력적 공동학습체의 개념을 재개념화 하였다. 재개념화한 협력적 공동학습체는 교사가 전문성 개발을 필요로 할 때, 가장 효과적으로 도움을 받을 수 있는 구성원을 자체적으로 선정 및 조직하고, 구성원들과 함께 체계적인 전문성 개발 활동을 ‘학습’의 과정으로 경험하도록 지원해 주는 조직 환경을 의미한다. 셋째, 초임 체육교사인 ‘나’는 협력적 공동학습체 실천 단계에서 실천을 위한 준비, 세 번의 성장을 위한 세 번의 실행, 수업 나눔을 통한 반성을 경험하게 되었다. 이러한 결과를 토대로 논의에서는 초임 체육교사의 협력적 공동학습체 구성 과정 속에 담긴 의미, 협력적 공동학습체의 체육교사(예비체육교사/현직교사) 교육적 가치, 협력적 공동학습체의 실천과 지속을 논점으로 다루었다. 결론에서는 초임 체육교사 개인의 요구에 부합하는 맞춤형 협력적 공동학습체 구성, 기존의 공동체와 차별화 된 개념 정립 및 자발적·지속적 전문성 개발 활동의 실천 모습이 필요함을 주장하였다. 끝으로, 후속 연구를 위한 제언으로는 초임 체육교사의 협력적 공동학습체 활동 사례 연구, 협력적 공동학습체 활동을 장기적으로 추적하는 종단 연구, 교사의 성장과 발달 단계에 따른 공동체 적응 및 실증적인 변화를 탐색하는 연구를 제안하였다.

* minjk@inha.ac.kr

필라테스 운동이 여성골프선수의 복부근육과 유연성에 미치는 영향

최서아*(고려대학교)

코어의 안정성은 운동선수들의 기능적 움직임을 위해 중요한 기능을 담당하기 때문에 많은 스포츠 의학자들은 복부 및 둔부 근력의 향상을 통해 경기력을 증대시킬 수 있다고 보고하고 있으며 복근은 몸의 중심부에서 몸의 균형과 안정성을 유지해주므로 운동선수들의 기능적 움직임을 위해 중요한 역할을 한다. 특히 골프선수에게 있어서 유연성은 성공적인 스윙을 위한 핵심적인 요인으로 경기력 향상에 크게 영향을 미치는 것으로 알려져있다. 필라테스는 유연성과 코어강화, 자세교정 등의 다양한 신체발달에 목적을 둔 운동방법으로 소개되고있다.

본 연구의 목적은 여성골프선수에게 필라테스 운동을 적용하여 복부근육 및 유연성 증진에 대한 효과를 검증하는 것으로 필라테스 운동 집단(n=7)과 통제 집단(n=7)으로 나누어 5주간의 필라테스 트레이닝 전후 유연성과 복부근육의 변화를 비교분석하였다. 5주간의 필라테스 운동 후 복부근육인 배곧은근(RA)과 배바깥빗근(EO)의 근활성도가 통계적으로 유의하게 증가하였고 유연성에 있어서는 체간신전(p<.05)과 어깨회전도(p<.05)에서 상호작용의 효과가 나타났다. 결론적으로 필라테스 운동을 통한 복부 근육 활성화 증진과 유연성에 있어 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되어 골프선수의 스포츠 경기 수행 능력에 도움을 주고 신체의 안정성을 높이는데 효과적이라고 사료된다.

* myyoung82@korea.ac.kr

Kinesio-tape 적용이 근·골격계 기능회복 관련 국내연구 동향과 역할: Systematic review 방법을 활용을 통한 Preliminary study

고재옥*(서울과학기술대학교)

키네시오 테이프(kinesio tape)는 국내·외 불문하고 프로와 아마추어 그리고 동호회 등, 모든 수준의 선수에 의해 사용되고 있다. 키네시오 테이프가 스포츠계에서 필수용품으로 자리 잡은 이유는 경기력 향상을 위해 도움을 받을 수 있는 인스턴트적(instant effect) 처치 효과(즉, 근력 보강) 기대와 최고의 퍼포먼스를 발휘하기 위한 과정에서의 컨디션 조절(즉, 부상 감소와 통증 완화 등)을 위한 처치용으로 애용되고 있다. 이러한 배경엔 키네시오 테이프 적용 효과에 관한 연구 열정과 연구결과가 많은 이바지를 하였다고 판단된다. 하지만, 현재까지 축적된 연구결과가 구체적으로 어떠한 과학적 근거를 제공하고 있는지에 대한 결과분석 연구는 수행되지 않은 것으로 나타났다. 따라서 본 연구발표의 목적은 스포츠계는 물론 키네시오 테이프 처치가 적용되는 기타 영역을 포함하여 키네시오 테이프 처치 효과를 수행한 연구결과를 종합하여 분석하는 예비연구이다. 특히, 근·골격 기능 이상을 가지고 있는 연구대상자는 구체적으로 어떤 대상자였으며, 이들을 대상으로 어떠한 과학적 증거를 찾아내려고 연구를 수행했는지에 대한 연구 경향을 알아보는 데 있다. 또한, 본 연구결과를 근거로 향후 연구 방향을 제시하는 데 있다.

본 연구에 활용된 연구방법은 질적 체계적 고찰 방법(a qualitative systematic review)이다. 선행논문 선별은 국내 전자학술 DB(DBpia와 KISS)를 활용하였고, 선행연구 게재 기준은 1980년부터 2022년 1월까지 발표된 논문으로 사람을 대상으로 실험 또는 유사실험 논문을 포함하였다. 선행논문 검색을 위해 사용한 키워드(key words)는 테이핑, 스포츠 테이핑, 발란스 테이핑, balance 테이핑, 키네시오 테이핑을 사용하였다. 이후, 각각의 DB에서 찾아낸 논문 제목을 보고, 동일한 제목의 논문은 삭제하였다. 이어서, 본 연구목적 달성하기 위해 잠재적으로 관련성이 있다고 판단되는 논문을 찾아내기 위해, 각 논문의 제목을 스크린(screen) 하는 과정을 수행하였고, 이 스크린 과정은 별도의 선별 기준에 근거하여 스크린(즉, 연구 제목 스크린 선별/제외기준)이 수행되었다. 제목 스크린 다음 단계로, 명확하게 관련성이 있다고 판단되는 논문을 선별하기 위해 각 논문의 초록(abstract) 스크린(즉, 초록 스크린 선별/제외기준에 근거하여)을 수행하였다. 마지막 선별작업 단계로, 제목과 초록을 통해 관련성 여부가 명확하지 않은 논문을 연구방법을 스크린을 하여 관련성 여부를 판단하여 최종 선별을 하였다.

연구결과는 다음과 같다: DBpia에서는 총 567편, KISS에서는 총 449편의 논문이 검색되었다. 이 두 개의 DB에 동일한 제목의 논문을 제거한 이후 총 435편의 논문이 선별되었다. 435편의 논문이 제목 스크린을 거친 후, 총 157편의 논문이 선별되었고, 이어서 초록 스크린을 수행하여 총 56편의 논문이 선별되었다. 56편의 논문에 참여한 근·골격계 손상 환자는 뇌졸중으로 편마비 환자가 16편(27.1%), 퇴행성 무릎관절염 환자가 16편(27.1%)으로 가장 많이 연구대상자가 되었고, 이어서 고령의 견관절 통증 환자를 대상으로 7편(11.9%), 만성 허리통증 환자 대상으로 6편(10.2%),

* jok@seoultech.ac.kr

발목염좌나 염좌로 인한 불안정성 환자 대상으로 5편(8.5%), 목기능 장애 환자 대상으로 4편(6.8%), 노인 대상으로 주관절 환자 3편(5.1%), 손목 기능 장애 환자 대상으로 2편(3.3%)으로 나타났다. 테이핑 효과에 관한 요인으로는 통증 완화(33편, 38.8%)가 가장 높은 빈도를 보였고, 이어서 관절가동범위 및 유연성(17편, 20%), 균형 및 보행능력(13편, 15.3%), 근력과 근지구력(12편, 14.1%), 팔 및 기타 기능 장애 개선(손 민첩성 포함)(7편, 8.2%), 탈구 및 아탈구(2편, 2.4%), 부종 완화(1편, 1.2%) 순으로 나타났다.

결론으로 본 예비연구는 정해진 연구방법에 기초하여 선별된 56편의 선행연구를 근거로 조사된 내용을 요약하면 다음과 같다: 각 연구에 참여한 대상자가 가장 많이 손상을 보인 근골격계 문제는 뇌졸중의 결과로 편마비를 나타낸 환자와 퇴행성 무릎관절염 환자가 가장 많았고, 테이핑의 효과를 검증한 요소로는 통증 완화가 가장 높은 빈도를 보였고, 이어서 관절가동범위, 균형 및 보행능력, 근력과 근지구력, 팔 및 기타 기능 장애 개선(손 민첩성 포함), 탈구 및 아탈구, 부종 완화 순으로 나타났다. 향후 더 개선된 연구방법을 활용하여 연구가 미약한 부종 완화나 탈구 및 아탈구 개선을 위한 키네시오 테이핑 효과에 관한 지속적 연구가 진행되기 기대한다.

대학축구선수의 진로신념과 진로결정자기효능감 및 진로준비행동의 관계

김진우(단국대학교) · 강하늘아름*(단국대학교)

이 연구의 목적은 대학축구선수가 지각하는 진로신념, 진로결정자기효능감, 진로준비행동에 관계를 살펴봄으로써, 진로에 대한 고민을 해결하고, 효과적인 진로선택을 할 수 있는 기초자료를 제공하는데 의의가 있다. 이를 위해 연구의 대상자는 서울, 경기, 충청지역의 대학축구선수를 모집단으로 선정하고 할당표집방법에 의해 3개의 권역에서 10개의 대학교 축구팀을 선정한 후 각 학교당 20~40명씩 300명의 표본을 추출하였다. 이 중 응답자료의 일관성이 결여되거나 결측치가 나타난 42부를 제외하여 총 258명의 자료를 최종분석에 사용하였다. 조사도구는 선행연구에서 사용했던 설문지를 바탕으로 수정 및 보완하여 사용하였으며, 조사절차는 연구자가 조사의 기본원칙을 준수하고 대상자에게 사전 동의 및 협조를 구하여 실시하였다. 수집한 자료의 통계분석은 SPSS 23.0 통계프로그램을 활용하여 빈도분석(frequency analysis), 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 신뢰도 검증(chronbach'a), 독립표본 t-검증(independent t-test), 일원변량분석(one way ANOVA), 상관관계분석(correlation analysis), 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 이용하였으며, 그 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 대학축구선수의 인구사회학적 특성(학년, 선수경력, 학업성적)에 따라 진로신념, 진로결정자기효능감, 진로준비행동에는 부분적으로 차이가 나타났다. 구체적으로 학년에 따른 진로신념, 진로결정자기효능감에 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 선수경력에 따른 진로신념, 진로결정자기효능감, 진로준비행동에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 진로신념(전문능력향상, 진로유연성, 독립적자기신뢰, 진로계획명확성)은 진로결정자기효능감의 하위요인인 자기평가직업정보, 목표선정, 문제해결미래계획에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 진로신념의 하위요인인 진로계획명확성, 전문능력향상은 자기평가직업정보, 목표선정에 정(+적인 영향을 미쳤고, 진로계획명확성, 진로유연성, 전문능력향상은 문제해결미래계획에 정(+적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편 독립적자기신뢰는 진로결정자기효능감의 모든 하위요인에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 진로신념(진로계획명확성, 진로유연성, 독립적자기신뢰, 전문능력향상)은 진로준비행동의 하위요인인 주변인과의 구활용직업탐색, 목표달성, 전문기관활용직업탐색에 정(+적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 진로신념의 하위요인인 전문능력향상은 주변인과의 구활용직업탐색에 정(+적인 영향을 미쳤고, 진로계획명확성, 진로유연성, 전문능력향상은 목표달성노력에 정(+적인 영향을 미쳤으며, 마지막으로 진로계획명확성은 전문기관활용직업탐색에 정(+적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 진로결정자기효능감(자기평가직업정보, 목표선정, 문제해결미래계획)은 진로준비행동의 하위요인인 주변인과의 구활용직업탐색, 목표달성노력, 전문기관활용직업탐색에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 진로결정자기효능감의 하위요인인 자기평가직업정보, 목표선정은 주변인과의 구활용직업탐색에 정(+적인 영향을 미쳤고, 자기평가직업정보, 문제해결미래계획은 목표달성노력에 정(+적인 영향을 미쳤으며, 마지막으로 문제해결미래계획은 전문기관활용직업탐색에 정(+적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 대학축구선수의 효과적인 진로준비행동을 위해서 진로신념과 진로결정자기효능감과 같은 결과에 대한 기대와 자신이 해낼 수 있다는 자신감을 가지는 것이 중요한 것으로 판단된다.

* 12210258@dankook.ac.kr

남성의 비만이 텔로미어 길이에 미치는 영향*

신윤아**(단국대학교)

이 연구는 비만율이 증가하고 있는 한국 남성을 대상으로 adolescent group(10-20 years), young adulthood group(21-34 years), middle adulthood group(>35 years)로 분류하여 비만, 심혈관질환 위험요인, 체력수준에 따른 텔로미어의 길이 차이를 알아보고자 실시되었다. 이 연구는 10대부터 50대까지의 남성(N=249)을 대상으로 실시하였다. 비만지표, 심혈관질환 위험요인, 최대산소섭취량을 측정하여 LTL과의 관련성을 분석한 결과, 연령이 증가함에 따라 텔로미어 길이와 심폐체력은 감소하는 것으로 나타났으며, 비만지표, 심혈관질환 위험요인의 수준과 수는 모두 증가하는 것으로 나타났다($p < .001$). 비만유무, 이상지질혈증 유무 및 심폐체력 수준에 따라 텔로미어 길이는 차이가 있는 것으로 나타났다($p < .01$). 텔로미어 길이에 영향을 주는 모든 변수를 보정하였을 때, LTL은 나이와 LDL-C 수준이 증가할수록 짧아지고, VO_2max 수준이 증가할수록 길어지는 것으로 나타났다. 비만과 심폐체력에 따라 텔로미어 길이에 미치는 변인들의 영향력을 나이와 CVD risk factor로 보정하여 분석한 결과는 Obesity는 age, LDL-C 수준이 증가할수록 LTL이 짧아지고($p < .01$), VO_2max 가 증가할수록 LTL이 길어지는 것으로 나타났다($p < .01$). Non-obesity는 age가 증가할수록 LTL이 짧아지는 것으로 나타났다($p < .01$). 심폐체력에 따른 분류에서는 unfit은 age($p < .001$), LDL-C 수준($p < .01$)이 증가할수록 LTL이 짧아지고, VO_2max 수준이 1ml/kg/min 증가할수록 LTL이 0.009 T/S ratio 길어지는 것으로 나타났다($p < .01$). Medium-fit은 WC가 증가할수록 LTL이 짧아지고($p < .05$), VO_2max 수준이 증가할수록 LTL이 길어지는 것으로 나타났다($p < .001$). High-fit은 SBP가 높아질수록 LTL이 짧아지고($p < .05$), VO_2max 수준이 증가할수록 LTL이 길어지는 것으로 나타났다. 따라서 이 연구는 비만이 심혈관질환 위험요인의 수준을 증가시키고, 심폐체력을 감소시켜 LTL에 영향을 주지만, 높은 심폐체력을 유지하는 것은 연령에 따른 비만과 CVD 위험요인의 영향을 감소시키고 LTL 유지 및 elongation에 영향을 미칠 수 있다는 결과를 나타냈다.

주요어: 비만, 심혈관질환 위험요인, 심폐체력, 남성, 텔로미어 길이

* 이 논문 또는 저서는 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 인문사회분야 중견연구자지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2020S1A5A2A01040040)

** shinahel3@gmail.com

중등 체육과 교육과정에 있어 여가활동관련 체육교육의 방향

박형란*(제주대학교)

2022 개정 교육과정에서는 변동성, 불확실성, 복잡성이 특징인 미래사회에 대응할 수 있도록 기본 역량과 변화대응력 함양을 지향하고 있다. 이에 중등학교 체육과 교육과정에 있어 여가활동 관련 교육의 방향을 살펴보고자 한다. 인간은 보다 나은 삶과 행복을 위해 끊임없이 노력하는 역사를 만들어 가고 있다. 일은 인간 삶의 중심으로, 사람은 누구나 어떤 형태로든 평생 일을 하며 보낸다. 이에 반하여 일하지 않는 시간, 즉 일하고 남은 시간에서 생리적 필수시간을 제외한 자유시간을 여가에 대한 시간적 개념(문화체육관광부, 2018)으로 정의하고 있다. 오늘날 정보화사회 속에서 다양한 문화콘텐츠의 보급으로 시간이 자원이 되고, 여가를 자본으로 거래함으로써 여가를 삶에 있어 중요한 가치로 인식하고 있다(민웅기, 김상학, 2018). 뿐만 아니라 국가적 차원에서 여가의 중요성에 대한 국민들의 인식을 높이고 일과 여가의 균형을 통해 국민들이 ‘여가가 있는 삶’을 보장받을 수 있도록 하기 위해 2015년 ‘국민여가활성화기본법’이 제정되었다. 그러나 여가활동관련 교육에 방향은 시대의 흐름을 역행하고 있다. 여가활동관련 교육은 우리나라 교육과정의 역사와 함께 하고 있다. 1차 체육과 교육과정에는 고등학교 체육과 지도 내용 중 1학년의 4. 위생-운동과 휴양 그리고 5.체육 이론-체육총론-‘레크레이션과 생활’이라고 나타나 있다. 2차~7차 체육과 교육과정에서 여가활동관련 교육은 중·고등학교 체육과 내용에 야외활동, 레크리에이션, 여가 생활 등으로 나타나 있다. 이후 ‘신체 활동 가치’를 중심으로 체육과 교육 내용이 구성되면서, 2007, 2009 개정 체육과 교육과정에서는 5가지 대영역 활동 중 하나로 중등 체육과 교육과정에 포함되어 여가활동관련 교육이 교육되어야 하며, 교육받아야 함을 문서상으로 확인할 수 있다. 그러나 2015 개정 체육과 교육과정에서 여가활동관련 교육은 건강영역과 안전영역의 핵심 개념 혹은 내용 요소로 영역이 축소되어졌다. 따라서 2022 개정 체육과 교육과정에서 여가활동관련 교육이 어떤 모습으로 나아갈지에 대하여 예비체육교사, 체육교사교육자, 현장체육교사들은 관심을 가져야 한다. 2022 개정 교육과정 총론에 따르면 특수교육 교육과정 내에서 의사소통 방법, 자립 생활, 여가 활동, 신체활동 등으로 구성된 교과 이외의 ‘일상생활 활동’을 신설한다고 한다. 하지만, 체육과 교육과정에서 여가활동관련 교육이 어떻게 담겨질 것인가에 대한 다각적인 연구가 부족하다. 교육은 미궁의 실재를 각 단계에서 깨닫게 하는 과정이며 가르치는 과정일 뿐만 아니라 깨닫고 배우는 과정이다(장상호, 1997). 따라서 여가활동관련 교육은 개정 체육과 교육과정에 어떻게 담겨져야 하는지, 중등학교 체육교과 교육 현장에서 여가교육이 어떻게 이루어지고 있는지, 그리고 예비체육교사교육에서 여가교육이 어떻게 이루어지고 있는지에 대한 활발한 연구가 필요하겠다.

* ranyzoa@jejunu.ac.kr

장애인의 신체활동이 삶의 질에 미치는 영향

송류리(단국대학교) · 이정노(단국대학교) · 신윤아*(단국대학교)

장애인들의 불충분한 신체활동은 지난 10년간 건강과 관련된 문제로 제시되었다. 국내외적으로 장애인들의 신체활동은 비장애인보다 낮으며, 이는 신체적, 정신적 건강문제를 야기하게 된다. 특히 장애인건강보건 통계에 따르면 한국 장애인의 건강상태에 대한 주관적 인지는 건강상태가 나쁘다는 비율이 높은 것으로 나타나고 있다. 이에 이 연구는 장애인들의 신체활동이 장애인들의 삶의 질에 미치는 영향을 분석하기 위해 실시되었다. 장애인의 운동패턴과 주관적 건강상태는 장애인 고용패널 조사 자료를 이용하여 분석하였다. 운동을 하지 않는 장애인보다 운동을 실시하는 장애인들의 건강상태 인지는 좋다는 비율이 유의하게 높은 것으로 나타났다($p<.001$). 1주일에 평균운동일수가 운동을 실시하지 않는 장애인보다 주 1~2일 실시하는 장애인의 건강상태 인지가 좋은 것으로 나타났으며($p<.001$), 50대 이상에서 신체활동에 따른 건강인지 상태가 유의한 차이를 나타냈다($p<.001$). 따라서 장애인 고령자의 신체활동은 삶의 질에 영향을 주며, 장애인 고령자의 신체활동 증진을 위한 전략이 마련되어야 할 것으로 생각된다.

주요어: 장애인, 건강상태 인지, 장애인 패널조사

* shinahel3@gmail.com

학교스포츠클럽 참여학생의 개인적 특성에 따른 신체적자기효능감, 운동몰입, 운동지속 차이

김기하(단국대학교) · 저우위닝(단국대학교) · 마설려*(단국대학교)

학생들은 과도한 경쟁구조속에서 스트레스를 받으며, 친구들과의 대인관계, 왕따, 학교 폭력과 같은 문제 발생으로 인해 심리적으로 큰 위압감을 느껴 학교생활에 적응하지 못하는 학생들의 수가 증가하고 있다(임영택, 이만희, 육동원, 2011). 이를 해소하기 위한 가장 효율적인 방법으로 신체활동이 강조되고 있으나 시간을 따로 내서 스포츠활동을 즐기기는 어려운 실정이다(양현경, 이승만, 2019). 이에 2012년부터 학교스포츠 클럽 활동을 중학교에서 의무화하고 있으며(교육과학기술부, 교육인적자원부, 2012), 학생들은 자신들이 선호하는 종목을 선택해 참여함으로써 더욱 몰입하며 즐겁고 적극적으로 참여하게 된다(장준용, 2015). 신체발달과정 중 가장 중요한 중학교 시절에 학생들이 학교스포츠클럽 활동을 통해 재미, 즐거움, 만족감의 경험을 통해 신체적 자기효능감을 향상시키고(유찬미, 최연재, 정연택, 2015), 운동에 몰입을 하게 되어 결과적으로 운동지속에 영향을 준다면 좁게는 학생들의 운동기능이나 체력을 향상시키고 넓게는 정신적으로나 사회적으로 건강한 생활을 영위할 수 있는 소양과 자질을 함양할 수 있는 원동력이 될 것이다(김재구, 2006). 따라서 본 연구의 목적은 중학생들의 개인적 특성인 종목선호도, 참여태도, 신체기능수준에 따른 신체적 자기효능감, 운동몰입, 운동지속의 차이를 알아보는 데 있다.

연구 대상은 경기도 소재의 S중학교, N중학교에서 스포츠클럽 활동을 하고 있는 중학생 총 320명을 표집 하였다. 그 중 이중표기와 불성실하게 대답한 5부의 설문지를 제외하고 315부(남:168,여:146)를 사용하였다. 자료처리는 SPSS 23.0 프로그램을 활용 하여 빈도분석(frequency analysis), 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 및 신뢰도분석(reliability analysis)을 실시하였다. 일반적 특성과 신체적 자기효능감, 운동몰입, 운동지속에 대한 차이검증을 위하여 일원분산분석(one-way ANOVA), Scheffe 사후검증을 실시하였다.

결과는 첫째, 종목선호도에 따른 요인별 차이를 분석한 결과 신체적자기효능감의 인지된 신체능력, 신체적 자기표현자신감, 그리고 운동지속의 경향성에서 유의한 차이가 나타났다. 또한 사후검증 결과 매우 좋음다 보통이다 보다 높게 인식하는 것으로 나타났다. 둘째, 참여태도에 따른 요인별 차이를 분석한 결과 신체적자기효능감의 신체적자기표현자신감과 운동몰입의 행위몰입에서만 유의한 차이가 나타났으며 사후검증 결과 매우 좋다가 보통이다 보다 높게 인식하는 것으로 나타났다. 셋째, 신체기능수준에 따른 요인별 차이를 분석한 결과 운동지속의 경향성과 강화성에서만 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증 결과 높은 편이 낮은편보다 높게 인식하는 것으로 나타났다.

* 2365995445@qq.com

경기력 향상을 위한 여성 스포츠 선수들의 인식 연구

엄희옥(동국대학교) · 최민경(동국대학교) · 정진욱*(동국대학교)

본 연구는 여성 스포츠 선수들이 인식하는 경기력 향상을 위한 방안을 심층적으로 파악 및 분석하여 협회와 구단, 지도자들에게 정보를 제공하는 데 목적이 있다. 연구의 목적을 달성하기 위하여 질적 연구(qualitative research)에서 주로 사용되는 비확률표집(non-probability sampling) 중 판단 표본추출법(judgement sampling)을 사용하였으며, 태권도, 유도, 필드하키, 복싱, 축구, 해동검도 여성 스포츠 선수 6명을 대상으로 심층 면담을 진행하였다. 면담방식은 반구조화(semi-structured interview)로 이루어졌으며, 다음과 같은 공통적 의견들에 대한 결론을 도출하였다. 첫째, 경기력 향상을 위해 가장 필요하다고 인식되는 것은 풍요로운 재정적 지원인 것으로 나타났다. 둘째, 경기력 향상을 위해 구단, 지도자, 동료 선수들에게 바라는 것으로는 지도자와 선수 간의 신뢰, 긍정적인 분위기 조성, 지도자도 같이 뛰며 훈련하기인 것으로 나타났다. 셋째, 현재 여성 스포츠 선수들의 처우 중 개선되어야 하는 부분에 대해서는 전문적이고 세분된 지도자 구성, 지속적인 미디어 노출, 저변확대와 인프라 구축인 것으로 나타났다. 본 연구가 의미 있는 이유는 여성 스포츠 선수들의 경기력 향상에 관한 인식 연구가 전무하다는 점과 여성 스포츠 선수들의 인식을 분석하여 생각을 제시하였다는 점이다. 따라서 지속하여 관련 연구를 진행한다면 향후 다양한 종목의 여성 스포츠 선수들이 대한민국의 영향력 있는 스포츠 선수로 발돋움하는데 기여할 수 있을 것으로 생각된다.

주제어: 경기력, 심층면담, 여성 스포츠 선수, 향상요인, 인식

* cjw826@dongguk.edu

코로나19시대 생활체육 탁구 참여자들의 생활스트레스가 회복탄력성, 주관적 행복감에 미치는 영향

마신연(단국대학교) · 윤인애*(단국대학교)

2019년 갑자기 찾아온 코로나로 인해 사람들의 활동은 제한되고 스트레스는 과거보다 높아졌다. 이러한 재난으로 인한 피해는 사회경제적 측면뿐만 아니라 우울, 불안, 약물 남용, 외상 후 스트레스 장애 등의 정신건강 문제도 동반한다(윤명숙·김요섭, 2020). 일상에서 흔히 겪는 부정적인 삶의 사건들은 장시간 쌓이면 우울증으로 이어지고, 소소한 일상의 사건들 또한 스트레스로 작용하게 된다(권석만, 2000). 회복탄력성은 이러한 자신이 처한 스트레스 환경에서 탄력적이고 유연하게 대처해, 스트레스나 어려움을 이겨내는 성격 유형으로(Block & Block, 1980), 회복탄력성은 행복감에 긍정적인 영향을 미치게 된다(이진숙, 권려원, 이연규, 홍경주, 2020). 생활체육은 단순한 건강 유지, 체력, 단련, 개인의 욕구 충족뿐만 아니라 생리적·심리적 스트레스 해소의 주요 대안으로 활용되며(한광걸, 김동규, 2002), 현대인의 삶의 질을 높일 수 있는 가치 있는 여가활동으로 인식되고 있다(석혁기, 김사업, 2005). 그 중 탁구는 중국에서 평생의 스포츠라고 일컬어질 정도로 연령상 특별한 제한이 없고 다른 종목에 비해 비교적 격렬하지 않아 운동 손상 정도가 거의 없기 때문에 매우 대중적이다. 이에 본 연구에서는 탁구 동호인들을 대상으로 탁구 참여자들의 생활스트레스가 회복탄력성과 주관적 행복감에 미치는 영향을 알아보려고 한다.

연구 참여자는 Y시의 탁구 동호인을 대상으로 유목적 표집방법을 활용하여 200부를 표집하였으며, 그 중 불성실하게 응답한 30부를 제외한 총 170부를 본 연구의 최종분석에 사용하였다. 스트레스 설문지는 Goldberg의 GAR-60를 토대로 예방의학회에서 개발한 사회심리학적 건강측정 설문지(social-psychological well-being Index)를 김상룡(2009), 최희승(2017)이 활용한 생활스트레스를 사용하였으며, 총합이 높을수록 생활스트레스가 낮은 것으로 평가된다. 회복탄력성은 신우열 외(2009)가 개발한 회복탄력성 척도 YKRQ-27를 주관적 행복감은 김수겸(2004)가 사용한 설문지를 본 연구에 맞게 수정보완하여 사용하였다. 자료처리는 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신리도, 상관관계분석을 실시하였다. 또한 변인간의 영향력을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다.

연구결과는 첫째, 생활스트레스가 주관적행복감에 미치는 영향에서 생활스트레스의 수면장애 및 불안은 주관적 행복감의 생활사건, 성격요인, 주변환경, 참여활동에 모두 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 회복탄력성이 주관적 행복감에 미치는 영향에서 회복탄력성의 통제성은 주관적 행복감의 모든 하위요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 생활스트레스가 회복탄력성에 미치는 영향에서 생활스트레스의 사회적 역할은 회복탄력성 통제성, 긍정성, 사회성에 모두 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론적으로, 부정적 정서가 팽배해지고 있는 현대사회에서 긍정적 심리요소인 회복탄력성 배양에 영향을 미치는 탁구참여는 현대인의 정신건강 차원에서 매우 중요한 부분임을 알 수 있었다. 마지막으로 본 연구의 분석은 주관적 행복감과 관련된 주요 요인의 영향력 관계를 일차원적으로 분석하였으며, 이해의 확장을 위해서는 추후 이 결과를 바탕으로 다양한 변인을 추가하거나, 대체하여 주요 요인들 간의 관계를 구조적으로 확인할 필요가 있다.

* yoonia@dankook.ac.kr