

수상훈련활동*

한 승 희**
구 창 모

- I. 수상활동에 관해서
- II. 수영
- III. 실내 수영장 프로그램
- V. 바다프로그램
- VI. 수상스포츠 프로그램
- VII. 강·계곡·하천 프로그램

I. 수상활동에 관해서

청소년을 대상으로한 야외활동의 유형은 산악 활동을 비롯하여 수상활동, 항공활동, 자연탐구활동 등 분류기준에 따라 다양하게 구분되어진다. 그러나 그동안 청소년들의 야외활동 참여는 주로 산악활동을 중심으로 이루어졌을 뿐 다른 유형의 활동에는 일부 청소년들만이 참여하는 경향을 보여왔다. 이는 산악활동이 갖고 있는 여러가지 효과나 잇점때문이기도 하지만 상대적으로 다른 유형의 활동 참여에 따른 제한적 요소 즉 과도한 경비 부담(사용료 및 장비 구입료), 관련 활동단체 수의 부족 및 소규모, 계절 및 기후의 영향, 집단 활동으로서의 한계 등이 중요한 장애 요인으로

작용했기 때문인 것으로 보인다. 특히 수상활동의 경우 다른 활동에 비해 참여에 대한 청소년들의 선호도가 가장 높게 나타나고 있음에도 불구하고 청소년 각 개인으로서는 해결하기 어려운 장비 구입이나 활동 참가비 등의 경제적인 문제때문에 많은 제약을 받고 있다. 또한 경제적인 문제가 해결되었다고 하더라도 장비 사용에 대한 전문지식이나 기술부족 등으로 많은 어려움을 겪고 있는 것이 일반적이며 더구나 수상활동 강습 프로그램을 실시하는 주관 단체가 한정되고 강습 내용도 일률적이어서 수상활동에 대한 청소년들의 다양한 요구를 제대로 충족시켜주지 못하고 있는 실정이다.

수상활동이 청소년들에게 갖는 가치와 기능은 여러가지가 있지만 그중에 중요한 것 몇 가지만 제시하면 다음과 같다.

첫째, 수상활동은 청소년들에게 자연과 가까워질 수 있는 기회를 제공해 준다.

수상활동을 실시하는 환경은 안개가 낀 호수위에 떠 있는 배, 물에 비친 산, 수평선을 빨갛게

* 이 논문은 본 개발원의 1993년도 연구사업인 「수상훈련활동」을 요약한 것임.

** 공동연구자는 본 개발원의 한승희(연구위원), 구창모(선임연구원)임.

물들이고 지는 태양 등 계절마다 다양한 경치가 있다. 우리는 그러한 자연경관에서 천재가 창조한 고귀한 작품을 볼 때 느끼는 것과 마찬가지로 무한하고 다양한 심미성, 신비성을 느끼고 깊은 감동을 체험할 수 있다. 자연속에 살고 있는 생물의 여러가지의 생태를 자세히 알게 되면 알게 될 수록 우리는 자연과 의미있는 대화를 나눌 수 있다. 단순하게 보면 관찰만 하고 있는 것처럼 보어도 자연속에 살아있는 생물들이나 그 생물들의 상호관계 등에 감탄하다 보면 자연과 하나가 되고 시간이 지나는 것도 잊어버리게 된다.

이상과 같이 자연을 보다 넓고 깊게 관찰함으로써 자연에 대해 친근감을 느끼고, 자연과 대화를 할 수 있게 되고, 그런 경험들을 통해 「자연의 자연스러움」에 감명을 받아 감수성을 키우고, 정서가 깊은 인간으로의 성장을 기대할 수 있는 것이다. 우리의 생활환경이 점점 자연과의 접촉이 어려워지고 있는 실정인 것을 생각하면, 자연환경(여기서는 물) 안에서 자연을 보고 감상하는 능력을 향상시킴으로써 자신의 감성을 개발하는 것은 청소년들을 위한 현대적인 과제라고 할 수 있을 것이다.

둘째, 수상활동은 청소년들의 창조성 개발에 큰 역할을 수행한다.

21세기를 향하여 우리는 창조성이 풍부한 인재를 육성해 나가야 한다. 이는 사회적·국가적 또는 인류 전체의 중요한 과제이다. 수상활동은 미지의 바다나 아직도 해명되지 못하고 있는 자연현상이 일어나는 환경속에서의 활동이기 때문에 수많은 신기한 일을 볼 기회를 준다. 이러한 경험은 물속을 물안경을 쓰고 보는 일만으로도 충분하다. 이름도 모르는 잡다한 물고기들의 움직임, 싸움, 상호부조, 생존을 위한 경쟁을 보고 놀라게 된다. 또 씨편을 하면 파도의 힘에 놀라게 되고,

잠수나 수영으로는 살아 있는 물의 다양한 변화에 당황하게 된다. 낚시를 하면 자연수계와 물고기와와의 관계를 탐구하지 않을 수 없다.

수상활동은 자연을 직접 피부로 느끼고 살아 있는 소재를 직접 눈으로 볼 수 있으며 신기한 것에 대해 탐구심을 높이고, 창조성 개발에 도움이 될 뿐 아니라, 단편적인 지식을 통합하여 과학적인 시야를 종합화시킬 절호의 기회를 제공해 주는 활동이라고 할 수 있다. 따라서 수상활동은 21세기를 풍부한 복지사회로 발전시켜 나가는데 있어 크게 공헌할 교육활동이며, 레크리에이션 활동으로 의의가 있을 것이다.

셋째, 수상활동은 청소년들의 인간성 도야에 도움을 준다.

우리의 생활환경에서 자연이 없으면 없어질수록 우리는 자연속에서의 활동을 원한다고 한다. 자연과 대화하면서 자연적인 운동을 하는 것은 인간의 본성을 자극하고 심신을 정화하여 재생시키고 인간성을 풍부하게 할 수 있을 것이다. 고도 산업사회에서의 인간 소외감이나 인간 관계의 복잡함, 지나친 경쟁이 유발하는 정신적 스트레스 및 초조감, 기계문명의 발달로 인한 운동부족 등 현대사회는 인간에게 수많은 피해를 입히고 있으며 인간성이 더 소외되지 않을까 하는 의문을 갖게 한다. 수상활동은 자연환경으로의 출발이며 각자의 고정관념이나 일상성에서 탈출하여 자신을 잊을 기회를 얻음과 동시에 본래의 자기 모습을 자각할 수 있는 새로운 계기가 되기도 한다.

넷째, 수상활동은 청소년들의 사회성을 함양시킨다.

과거에는 산과 들을 달리고 하천에서 수영과 낚시, 배타기 등을 하는 가운데 종적인 사회에서의 인간관계를 배우고 어린이들끼리 서로 성장하

였으나, 입시위주의 교육은 어린이들에게서 같이 노는 친구와 시간을 빼앗았다. 그렇기 때문에 현재는 자연을 잘 모르고 집단생활의 경험이 그다지 많지 않는 세대가 형성되고 있다. 따라서 집단 활동을 경험할 수 있는 수상활동이 중요시 되는 것이다.

스트랑은 집단경험 및 집단활동을 지도함으로써 발달적 가치, 진단적 가치, 치료적 가치, 학교와 지역 사회에 대한 가치 등이 달성된다고 주장한 바 있다.

이처럼 집단활동에서 얻어지는 가치는 오늘날 사회적으로 요청되는 것이고, 젊은 세대에게는 매우 필요하고 중요한 요인이라 할 수 있다. 수상활동은 생활권내에서 벗어나 공동생활 및 집단활동의 기회 제공을 통해 청소년들의 사회성을 함양시키는데 큰 역할을 한다는 점에서 수상활동의 보급은 매우 중요한 과제라 할 수 있을 것이다.

이상에서와 같이 청소년들에게 있어서 수상활동의 의미는 매우 막중함에도 불구하고 청소년을 대상으로한 수상활동 프로그램의 총괄적인 연구 보고서는 거의 전무한 실정이다. 단지 한국해양소년단연맹에서 항해대교범, 해양탐구교범, 해양소년단교범 등의 발간을 통해 해양훈련과 관련된 이론 및 실기 부분을 소개한 것이나, 한국체육과학연구원에서 엘리트 선수 지도를 위해 발간한 조정, 요트, 수구 등의 훈련지도서 그리고 각 개인이 펴낸 수상활동 개별 종목의 전문서적 등이 전부라 할 수 있다. 즉 지금까지 연구 개발된 대부분의 문헌들은 수상활동 영역에 포함되는 조직화된 단일 스포츠종목을 중심으로 이론적인 부분만을 설명하고 있을 뿐 청소년을 위한 종합적이고 체계적인 놀이중심의 수상활동 프로그램 개발에 관한 자료는 거의 찾아 볼 수 없는 실정이다. 또한 수상활동과 관련된 기존의 문헌에서 주로

다루고 있는 내용은 수영, 윈영, 요트, 세일보드, 조정, 카누, 단정, 고무보트, 스킨스쿠바 다이빙, 수상스키, 수구, 수상 레크리에이션 등에 대한 전문적인 활동 방법 및 기술에 관한 것이 대부분이다.

이러한 문제를 부분적으로 해결하고 청소년들의 수상활동 참여를 위한 기본적인 지식을 제공하기 위해 한국청소년개발원에서는 1992년에 '바들산체험활동'이라는 수련거리개발 보고서를 통해 12개 수상종목에 대한 활동내용, 방법, 기술, 장비구조 및 명칭, 유의사항 등 개괄적인 내용에 대한 연구 작업을 한바 있다. 그러나 책자의 내용이 대부분 수상스포츠에 대한 지식이나 기술에 관한 것으로 청소년들을 위한 놀이중심의 활동 프로그램은 매우 제한적이라 할 수 있다. 따라서 이 책자에서는 단순히 수상활동 종목의 지식 및 기술을 제공하는 교육적인 측면보다는 청소년들이 실제로 물에서의 새로운 느낌과 경험을 통해 즐겁고 신나는 활동이 될 수 있도록 하는 놀이중심의 실내 수영장 프로그램, 바다 프로그램, 간이 스포츠 프로그램, 강·계곡·하천 프로그램 등 다양한 수상활동 프로그램의 유형을 개발하고자 하였다. 이러한 개발 프로그램은 청소년들의 수상활동 참여에 많은 도움을 줄 뿐 아니라, 현장에서 직접 청소년의 수상활동을 지도하는 지도자를 위한 지침서로서 중요한 역할을 수행할 것으로 기대된다.

II. 수 영

수영은 남녀노소 할 것 없이 누구나 즐길 수 있는 운동이다. 물속에 들어가면 부력에 의해 몸의 무게를 거의 느낄 수 없게 되어 어린 아이들이나 노인들도 무리없이 즐길 수 있으며, 몸전체를 움

적여야 하는 전신운동이므로 지상에서 이루어지는 어떤 운동보다도 운동의 효과가 높다. 그러므로 물속에서 자유롭게 움직이는 수영은 배워볼 만한 것이다.

이 장에서는 초보자들을 위하여 물과 친해질 수 있는 여러가지 놀이를 비롯하여 수영전에 배워야 할 활동들 그리고 수영의 여러가지 영법에 관하여 단계별로 나누어 쉽고 재미있게 설명하였다.

1. 물과 친해지기

1) 개요

수영을 하기 전에 물과 친해지는 것은 필수적인 것이다. 물에 대한 두려움을 갖고서는 아무리 좋은 훈련을 받더라도 제대로 수영을 배울 수 없다. 물 속에서의 다양한 놀이 활동을 통하여 물과 친해지고 물속에서의 활동에 익숙해지도록 해야 한다.

2) 활동 유형

(1) 몸 담그기

- 허리 정도의 물속에 들어가서 양손에 물을 묻혀 가슴을 문지른다. 이때 손으로 가슴을 푹푹 두두리는 것이 좋다.
- 가슴-배-허리 순으로 머리를 숙인다.
- 다음 점차적으로 입-코-눈을 물 속에 담근다.
- 전신을 완전히 물에 담그고 천천히 1, 2, 3, 4, 5를 센 다음 일어난다.

(2) 물속에서 걷기

- 허리 정도의 얇은 물속에 들어가서 손을 흔들면서 걸어가 본다.
- 걷기에 익숙해지면 허벅다리를 들면서 달리기 해본다. 단거리 달리기를 해도 좋다.
- 발을 앞으로 올려 올린 발이 수면에 닿지 않

도록 쿵쿵 뛰면서 나간다. 양발을 뛰면서 나가 본다.

(3) 흉내내며 걷기

- 코끼리 걷기
코끼리나 말이 물을 건널 때의 모양을 상상하면서 네발로 걷기를 한다.

• 계걷기

누운 자세로 양손과 양발을 바닥에 대고 배를 되도록 수면에 닿도록하면서 앞 뒤 또는 옆으로 걸어 본다.

(4) 여럿이 함께 걷기

- 늘어서서 걷기
4-5명의 손을 잡고 옆으로 늘어서서 함께 걸어 보도록 한다.
- 엎거나 무릎태우고 걷기
짹을 지어 한명이 자신의 짹을 등에 업거나 무릎을 태우고 걷도록 한다. 짹과 교대로 실행하게 한다.

2. 물에 뜨기

1) 개요

수중에서 다양한 형태로 뜰 수 있으면 물에 대한 자신감을 갖게 됨과 동시에 차후 학습할 여러 가지 영법의 시작이나 정지가 마음대로 가능하며, 방향이나 체위의 변환 등이 자유롭게 될 수 있다. 다음의 여러가지 뜨기들은 물에 대한 자신감과 적응력을 길러 줄 것이다.

2) 활동 유형

(1) 해파리 뜨기

- 선 자세에서 상체를 앞으로 숙여 물에 잠근다.
- 무릎을 굽히고 팔과 다리의 힘을 빼고 뜬다.
- 양 팔을 옆으로 벌리고 양 손 바닥으로 물을

밀며 머리를 수면 위로 들면서 양 다리를 펴서 조용히 선다.

(2) 엎드려 뜨기

- 수면에 엎드려 두 팔과 두 다리를 펴고 수평으로 뜬 자세이다.
- 처음에는 두 사람이 한 조가 되어 보조자가 손을 잡아 준다.
- 숨이 가파지면 머리만 천천히 들어 호흡한 다음 다시 동작을 반복한다.
- 어느 정도 익숙해지면 혼자서 연습한다.
- 혼자서 연습할 경우 하체가 물에 많이 잠기면 머리를 더욱 더 물속에 깊이 잠그도록 지도한다.
- 일어설 때는 손바닥으로 물을 누르면서 다리를 움직려 천천히 일어서도록 한다.
- 익숙해지면 호흡도 같이 해본다.

(3) 누워 뜨기

- 팔과 다리를 펴고 수면에 수평으로 누운 자세이다.
- 처음에는 두 사람이 한 조가 되어 보조자가 엉덩이와 등을 받쳐 준다.
- 다음에는 보조자가 머리 뒤를 받쳐 주면서 실시한다.
- 익숙하게 되면 혼자서 연습한다.
- 일어서는 방법은 엎드려 뜨기와 동일하다.

(4) 쪼그려 뜨기

- 두 다리를 가지런히 모으고 선 자세에서 숨을 크게 들이 마신다.
- 허리와 무릎을 굽혀 몸 전체를 작고 둥글게 하여 가슴에 끼안는다.
- 머리를 앞으로 숙이고 턱을 가슴으로 당겨 붙인다.
- 양손을 무릎에 잡음으로써 등을 공과 같이 둥글게 만들어 뜬다.

(5) 새우 뜨기

- 어깨 깊이의 물속에 두 다리를 벌리고 서서 숨을 크게 들이 마신다.
- 몸을 앞으로 굽히며 손이 다리를 따라 밑으로 내려 가면 몸이 떠오른다.
- 발목을 잡고 굽힌 자세를 유지하면 수면에 떠오른다.
- 머리를 숙이고 턱을 가슴으로 당겨 어깨가 수면 아래로 잠겨 다리 쪽이 잘 뜨도록 한다.

3. 자유영

1) 개요

자유영은 엎드려 뜨기 자세에서 손으로 물을 긁고 발로 물장구를 치면서 나아가는 영법으로서, 현재의 영법 중 가장 속도가 빠르고, 손과 발의 동작이 복잡하지 않아서 초보자가 쉽게 익힐 수 있는 영법이다.

2) 활동 방법

- 처음에는 보조자나 폴 벽을 잡고 엎드려 뜨기 자세에서 발 동작(물장구치기)을 연습한다.
- 익숙해지면 지지물 없이 발 동작만으로 전진하는 것을 연습한다.
- 호흡은 손과 발 동작을 따로따로 연습할 때부터 병행하여 연습하도록 한다.
- 팔 동작이나 발 동작이 익숙해지면 팔과 발을 동시에 사용하여 전진하는 것을 연습한다.

4. 배 영

1) 개요

뒤로 누워서 헤엄치는 모든 영법을 배영이라고

하는데, 팔과 다리의 동작에 따라 다양한 형태가 있다. 그러나 현재 배영의 표준으로 되어 있는 영법은 자유형 영법을 뒤집어 놓은 형태이다. 배영은 누워뜨기 자세에서 팔과 다리를 움직이기 때문에 호흡에 지장을 받지 않아서 초보자나 어린이가 최초로 수영을 배울 때 배영부터 실시하면 쉽게 익힐 수 있다.

2) 활동 방법

- 누워뜨기 연습부터 시작하는데, 이 때 허리에 힘을 주지 않는 것이 중요하다.
- 물에 누워뜨기가 익숙해지면 보조자나 풀 벽 등의 지지물을 이용하여 다리동작을 연습한다.
- 익숙해지면 지지물 없이 다리동작만으로 전진하는 것을 연습한다.
- 비팅 보오드를 이용하여 팔 동작을 연습한다.
- 익숙해지면 팔 동작만으로 전진하는 것을 연습한다.
- 팔과 다리 동작을 연결하여 연습한다.

5. 평 영

1) 개 요

평영은 양 다리와 양 팔을 옆으로 벌리면서 헤엄치기 때문에 뜨기에 편리하고, 어느 영법보다 에너지 소비가 적어 일반인에게 친숙하며, 원거리 수영(원영)에 적합하다. 그러나 다리 동작에서 진행 방향과 역행하는 동작이 있기 때문에 초심자가 정확한 동작을 익히기에는 매우 어려운 영법이기도 하다.

2) 활동 방법

- 지상에서 다리 동작 연습부터 실시하는데, 수영장 바닥에 엎드려서 발의 모양을 수정해

가면서 실시한다.

- 물 속에서 풀 벽을 잡고 다리 동작을 연습한다.
- 엎드려 뜨기 자세에서 호흡을 해가면서 다리 동작을 연습한다.
- 팔다리 동작을 결합한 연습을 먼저 지상에서 무릎과 발을 옆으로 벌리고 발뒤꿈치는 서로 닿게 하여 두 손을 턱 앞에 모아서 무릎을 굽혀 앉는다. 이 자세에는 팔을 뻗어 저으면서 일어나고, 손을 모으면서 앉는다.
- 물 속에서 팔다리 동작을 결합한 연습을 호흡과 함께 실시한다.

6. 접 영

1) 개 요

접영은 가장 최근에 발달된 영법으로 수영의 영법 중 가장 어려운 형태이다. 평영에서 출발하였으나 평영에 비하여 매우 활기차고 힘있는 영법이다. 현재의 보편화된 접영의 영법은 두 팔을 함께 움직여 물을 긁고 두 다리를 모아서 물을 차는 형태이다. 접영의 팔다리의 동작은 자유형 동작과 유사하므로 자유형 영법을 완전히 익힌 다음 접영을 배우는 것이 좋다, 접영은 힘을 많이 소모하는 영법이므로 장거리를 헤엄치는 데는 적당하다고 볼 수 없지만, 속도면에서 볼 때 자유형 다음으로 빠른 영법이다.

2) 활동 방법

- 접영의 연습에는 몸의 대칭 동작을 익히는 것이 중요하다.
- 수영자는 풀의 가장자리나 보조자의 손을 잡고, 또 다른 보조자는 수영자의 발을 잡고 상하로 흔들어 주어 허리가 발과 반대로 오르내리게 한다.

- 하체의 움직임만으로 나아가는 연습을 한다.
- 팔 다리의 연습은 지상의 적당한 곳에 엎드려서 발과 무릎을 사용하여 첫번째 킁과 두번째 킁의 리듬을 익히도록 한다.
- 실제로 물 속에서 팔과 다리의 연결 동작을 연습하도록 한다.

- (2) 사람을 날음시다
- (3) 나는 조각가
- (4) 허리춤 즐다리기
- (5) 재롱이와 재롱이
- (6) 얼어라! 녹아라!
- (7) 한사람 넘고 목표로
- (8) 바다의 신

Ⅲ. 실내 수영장 프로그램

실내수영장 프로그램편에서 소개되는 게임들은 지상에서 이루어지는 신체활동을 수상에서도 할 수 있도록 변형한 것으로, 물에 대한 적응을 위한 기초활동으로 부터 고도의 기술을 요하는 스포츠 활동에 이르기까지 다양하다. 실내에서의 활동은 야외와는 달리 한정된 공간에서 이루어져야 하기 때문에 규칙은 쉽고 간단할수록 좋으며 흥미 위주의 프로그램이 바람직하다. 이 장에서는 초보자들을 위한 기초활동 프로그램을 도구가 필요치 않은 것과 필요한 것으로 구분·제시하였으며, 그 외에 동물놀이 프로그램, 간이 스포츠프로그램 등을 유형별로 소개하였다.

1. 기초활동 프로그램 I

1) 개요

기초활동 프로그램 I은 수영초보자를 위한 게임으로 물에 대한 두려움을 없애고 물과 친해지기 위해 필요한 수중에서의 동작을 중심으로 구성된 활동이다. 이 프로그램은 특별한 도구없이 규칙으로만 참가자 모두가 물에서 즐길 수 있는 것이 특징이다.

2) 활동 유형

- (1) 기포만들기

2. 기초활동 프로그램 II

1) 개요

기초활동 프로그램 II 역시 물에 대한 적응을 높이려는데 그 목적이 있는 것으로 단지 I과 다른 것은 게임을 진행하는데 다양한 도구가 필요하다는 것이다. 이 처럼 기초활동 프로그램 II는 단순한 물놀이 이외에 여러가지의 도구를 사용하여 흥미를 강조한 점이 특색이라 할 수 있다.

2) 활동 유형

- (1) 동전찾기
- (2) 물속에서 물건돌리기
- (3) 신문배달
- (4) 위로 한번 아래로 한번
- (5) 진주잡기
- (6) 폭탄앞의 인간사슬
- (7) 신발공장
- (8) 폭풍우
- (9) 전기가 흐른다
- (10) 투호놀이
- (11) 코르크를 찾아라
- (12) 옷벗고 릴레이

3. 동물놀이 프로그램

1) 개요

동물놀이 프로그램은 도구의 유무와 관계없이 동물의 소리, 동작, 모형 등을 이용하여 게임을 진행해 나가는 활동이다. 이 프로그램 역시 ‘동물’의 이름을 프로그램명에 포함시켰을 뿐 물과 친해지기 위해 요구되는 동작들이 중심이 된 기본 물놀이 활동들이라 할 수 있다.

2) 활동 유형

- (1) 개구리 잠수
- (2) 동물농장
- (3) 여우와 다람쥐
- (4) 방울뱀을 잡아라
- (5) 용꼬리를 잡자
- (6) 나무의의 다람쥐
- (7) 용왕의 행차

4. 간이 스포츠 프로그램

1) 개요

간이 스포츠 프로그램은 기존의 스포츠 종목의 규칙 및 내용을 축소 조정하여 물에서도 할 수 있도록 변형시킨 활동이다. 프로그램에 따라 상급자 수준의 수영 기능을 요하기도 하지만, 참가자의 수준이나 물깊이 등을 고려하여 얼마든지 응용하여 진행할 수 있다.

2) 활동 유형

- (1) 수상 야구
- (2) 고무뱀목 릴레이
- (3) 수중 농구
- (4) 튜브 수구

(5) 탁구공 릴레이

(6) 막대돌리기 릴레이

IV. 바다 프로그램

바다에서의 수상활동은 바다의 자연조건이 갖고 있는 파도, 모래사장 등의 독특한 특성때문에 다른 장소에서 보다 다양한 활동들이 가능하다. 특히 바다는 여름철이 되면 대부분의 청소년들이 찾아 가는 곳이기 때문에 바다 프로그램의 개발은 청소년의 집단활동에 매우 유용할 것으로 기대된다. 이 장에서는 담력훈련을 위한 바닷가 담력훈련 프로그램과 야구, 농구, 피구 등의 스포츠 종목을 응용한 바다 스포츠 프로그램 그리고 바닷가 레크리에이션 등으로 영역화하여 제시하였다.

1. 바닷가 담력훈련 프로그램

1) 개요

청소년들에게 수상활동 프로그램을 제공함에 있어 흥미 위주의 프로그램도 중요하지만 체력과 모험심을 길러주는 것도 중요하다. 이를 위해 바닷가에 별도의 시설물을 설치해야 하는 부담이 있기는 하지만 해수욕장마다 한개씩만 설치하면 많은 청소년들에게 담력훈련 프로그램을 제공할 수 있다. 이 프로그램은 반드시 구명조끼 *Life Jacket*를 입어야 하며 개인 보다는 단체로 실시하는 것이 바람직하다.

2) 활동 유형

- (1) 로프 사다리 타기
- (2) 다이빙 하기
- (3) 워터 슬라이딩

(4) 도르래 타고 내려오기

2. 바다 야구

1) 개 요

야구는 현대스포츠에서 가장 많은 인기를 누리는 종목중에 하나지만 일반 청소년들이 즐기기에 몇가지 난점이 있다. 즉 투수의 능력이 절대적인 영향력을 미치고 타자는 공을 치기가 너무 어렵다는 점 등이 야구의 묘미를 반감시킨다. 이와 같은 야구의 난점을 극복하여 누구나 바닷가에서 쉽게 할 수 있도록 고안된 경기가 바다 야구이다. 볼이 크며 손으로 치는 것이기 때문에 투수의 역할과 타격의 어려움을 해결하고 물의 저항을 이용하여 달리는 베이스 런닝 등은 야구의 묘미를 맛보면서도 적절한 운동량을 기대할 수 있다.

2) 활동 과정

- (1) 타원 던지기
- (2) 직선 던지기
- (3) 언더로 볼 때리기
- (4) 오버로 볼 때리기
- (5) 사이드로 볼 때리기
- (6) 경기규칙 익히기
- (7) 경기요령 익히기

3. 바다 농구

1) 개 요

농구는 청소년들이 가장 즐겨워 하는 스포츠 종목중의 하나이다. 그러나 골인에 대한 기술의 난이도가 높아 농구를 통한 성취감을 느끼기에는 많은 제약이 따른다. 즉 격렬한 신체적인 접촉, 너무 높은 골대의 높이, 골인하기엔 아주 작은

링, 반복되는 공격과 수비로의 이동, 기술의 난이도가 높은 드리블과 런닝슛 등은 농구의 묘미를 해치기도 한다.

바다농구는 골대가 사람으로서 움직이면서 볼을 잡을 수 있기 때문에 누구나 쉽게 접근하여 골인의 성취감을 맛볼 수 있다. 수시로 변화하는 다양한 판단과 사고로 반응하여 적응하는 능력을 양성 할 수 있는 바다농구는 바닷가에서 누구나가 쉽게 즐길 수 있는 종목 중의 하나이다.

2) 활동 과정

- (1) 타원 패스하기
- (2) 직선 패스하기
- (3) 이동하는 골기퍼에게 공던지기
- (4) 점프하는 골기퍼에게 공던지기
- (5) 경기규칙 익히기
- (6) 경기요령 익히기

4. 바다 피구

1) 개 요

피구는 운동회에서 누구나가 참가해본 경험이 있는 종목이다. 그러나 공에 맞거나 땅에 넘어지면 부상의 위험성이 있다. 이러한 측면에서 바닷가에서의 피구는 안전이 보장되는 운동이다. 또한 물높이에 따라 난이도가 다르게 운동할 수 있으며 물속으로 피하기도 할 수 있다. 특히 물에 대한 공포감이 있는 어린이나 청소년들에게 물과 바다에 대한 친숙함을 줄 수 있는 운동이다.

2) 활동 과정

- (1) 타원 패스하기
- (2) 직선 패스하기
- (3) 물속으로 숨기

- (4) 피하기
- (5) 경기장 익히기
- (6) 경기요령 익히기

5. 바닷가 레크리에이션

1) 개 요

바닷가 레크리에이션은 모래가 있는 해변에서 이루어지는 신체활동을 의미한다. 이 활동은 청소년들이 바닷가 캠핑이나 단체 여행에서 즐겁게 보내는데 도움을 줄 뿐만 아니라 지금까지 소개한 여러가지 바다프로그램을 실시할 때 바다라는 환경에 자연스럽게 흥미있게 적응하기 위한 도구적 가치도 있다. 여기에 소개하는 몇가지의 바닷가 레크리에이션은 바다에 대한 적응능력과 신체 단련 및 스트레스 해소에 기여할 수 있을 것이다.

2) 활동 유형

- (1) 드럼통 타고 달리기
- (2) 꼬리 잡기
- (3) 물 밑으로 불 패스하기
- (4) 사람 나르기
- (5) 줄다리기
- (6) 몸 줄다리기
- (7) 사람 피라미드
- (8) 중심잡기

V. 수상 스포츠 프로그램

물 속에서 이루어지는 활동은 순환기 계통은 물론 관절의 유연성 발달에 도움을 준다. 그리고 수상 활동을 계속할 경우 자신감과 인내력이 향상되기도 한다. 이러한 수상 활동은 육상 활동과 달리 참가자의 흥미를 크게 유발시키는 특성이

있다.

이 장에서는 청소년들이 물과 친해질 수 있는 여러가지 수상스포츠를 비롯하여 물 속에서 즐길 수 있는 놀이와 간이 게임을 개인적인 것으로부터 단체 활동에 이르기까지 다양하게 소개하였다.

1. 변형된 수상 스포츠

1) 개 요

수상 활동의 기본인 수영을 이용하여 여러가지 게임을 만들 수 있다. 수영을 하면서 헤저터널 탈출하기, 노래하며 수영하기, 우산쓰고 수영하기 등으로 변형하여 릴레이식으로 진행하면 물과 더욱 친숙해 질 뿐 아니라 협동심이 배양된다.

2) 활동 유형

- (1) 헤저터널 탈출하기
- (2) 노래하며 수영하기
- (3) 우산쓰고 수영하기
- (4) 워터 스키
- (5) 서핑 밀기
- (6) 서핑 징검다리
- (7) 카타마란 뗏목타기

2. 놀이형 수상 스포츠

1) 개 요

튜브나 보트 등을 이용하여 물에서 게임을 즐기면 물에 대한 적응력이 한층 높아질 뿐만 아니라 흥미가 더욱 커진다.

이와 같은 놀이형 스포츠는 환경에 따라 단순한 수준의 게임에서부터 힘들고 어려운 게임에 이르기까지 다양하게 구성할 수 있기 때문에 초보자는 물론 남녀 구분없이 모두 참여하여 즐거

움을 가지게 한다.

2) 활동 유형

- (1) 수중 보물 찾기
- (2) 튜브 가마 타기
- (3) 튜브 기차놀이
- (4) 튜브 몸에 끼고 부딪치기
- (5) 튜브 굴리기
- (6) 고무보트 차전놀이
- (7) 고무보트 탈출하기

3. 간이 스포츠 게임

1) 개 요

공이나 로프 등을 이용하여 축구, 농구, 탁구, 야구 등의 경기 규칙을 인원 및 대상에 맞게 변형하여 물 속에서 진행하면 물에 대한 적응력이 높아지며 흥미가 매우 커진다.

2) 활동 유형

- (1) 2인 3각 축구
- (2) 수중 농구
- (3) 수중 탁구
- (4) 수륙 축구
- (5) 수중 피구
- (6) 수중 야구
- (7) 오리발 축구
- (8) 수중 줄다리기

VI. 강·계곡·하천 프로그램

계곡, 하천에서의 수상활동은 저마다의 독특한 지리적 특성 때문에 다양한 프로그램의 전개가 가능하지만 그 중에서도 배를 이용한 활동이 가

장 대표적이라 할 수 있다. 배를 이용한 프로그램은 사전의 철저한 준비와 장비문제 그리고 안전 사고대비 등 복잡한 절차가 요구되는 반면, 그만큼 활동의 효과를 기대할 수 있는 프로그램이다.

이 장에서는 강, 계곡, 하천 탐사를 위해 요구되는 절차를 프로그램화하여 단계별로 제시하였으며, 배를 이용한 활동 프로그램 몇가지를 소개하였다.

1. 탐사활동

1) 개 요

강·계곡·하천의 탐사활동은 대자연과 함께하는 생활을 통해 훈련하고 생각하며 체험함으로써, 자연과 적응하는 능력을 길러 일상생활에 필요한 지혜와 기술을 습득하는데 그 의의가 있다. 또한 새로운 것에 도전하는 모험심과 적극적인 사고능력을 길러 진취적이고 미래지향적인 청소년을 육성하는데 중요한 목적이 있다.

2) 활동 과정

- (1) 사전준비
- (2) 배만들기
- (3) 탐사

2. 소형선박 타기

1) 개 요

강·계곡·하천 등에서 소형선박을 이용하여 직접 배를 저어 보는 것은 청소년들에게 새로운 경험의 기회를 제공해 줄 뿐 아니라 모험심을 길러 주는 면에서도 큰 도움이 된다. 여기서는 카누, 카약, 뗏목 등에 대해 구체적인 활동방법을 소개하고자 한다.

- | | |
|----------|----------|
| 2) 활동 유형 | (2) 카약타기 |
| (1) 카누타기 | (3) 뱃목타기 |

참 고 문 헌

- 구창모 외. 1992. 「비들산체험활동」, 한국청소년개발원.
- 임번장. 1985. 「수영」, 동양문화사.
- 野外運動研究會 1984. 「水道野外活動」, 베이스네얼マガジン社
- 日本教育大學水泳運動學研究室. 1987. 「臨海學校の企劃と運營」, 遊戯社