



유소년 학생선수의 육상운동 경험과 교육적 의미에 대한 내러티브 탐구*

우소연(건강한신체활동연구소, 선임연구원) · 김승환(건강한신체활동연구소, 소장) · 조미혜**(인하대학교, 교수)

국문초록

본 연구는 스포츠 종목에서 기량을 쌓고 있는 유소년 학생선수를 대상으로 육상운동이 주는 다양한 경험을 분석하고 교육적 의미를 고찰하는 데 목적이 있다. 이를 위해 중·고등학교 유소년 학생선수 6명을 연구참여자로 선정하였고 내러티브 연구방법을 활용하여 심층면담과 참여관찰을 진행하였으며, 수집된 자료는 내러티브 분석 절차에 따라 해석하고 결과를 도출하였다. 그 결과, 첫째, 유소년 학생선수의 육상운동 이전에 겪은 어려움은 ‘흔들리는 목표의식’과 ‘부족한 기초운동에 대한 갈증’으로 나타났다. 둘째, 유소년 학생선수가 경험한 육상운동 참여의 결과는 ‘성장하는 나의 모습’, ‘배움의 과정과 기쁨’으로 나타났다. 셋째, 육상운동의 경험이 주는 교육적 의미는 ‘신체적·정신적 성장과 자기발전’, ‘사회적 확장과 리더십 함양’, ‘목표의 확장’으로 도출되었다. 이러한 결과는, 유소년기의 육상 경험이 체육교육의 기초적 토대를 형성하고, 스포츠 참여의 긍정적 태도 형성에 기여할 수 있음을 시사하며, 나아가 유소년 스포츠 현장에서 육상의 교육적 가치를 재조명하는 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

한글주요어 : 유소년 학생선수, 육상운동, 교육적 의미, 내러티브 탐구, 스포츠

* 이 논문은 인하대학교의 지원에 의하여 연구되었음

** 조미혜, 인하대학교, E-mail : phycmh@inha.ac.kr

I. 서 론

대한체육회는 2018년부터 ‘기초종목 활성화 및 우수선수 육성 지원 사업’을 통해 매년 예산을 투입하여 기초종목의 저변 확대와 경쟁력 강화를 도모하고 있다(대한체육회, 2018). 특히 2022년과 2023년에는 약 45억 원, 2024년에는 약 34억 원을 투자하여 종목별 기초종목의 참여 기회 확대, 선수 발굴 및 체계적 지원, 그리고 경기력 향상을 위한 다양한 정책적 노력을 기울이는 등 기초종목 전반의 균형적 발전을 목적으로 진행하고 있다(대한체육회, 2024).

그 가운데 육상종목은 달리기·뛰기·던지기 등 모든 신체 움직임의 기초적 요소를 포함한다는 점에서 정책의 취지와 밀접하게 연결된다. 특히 학교 및 스포츠 현장에서 기초종목으로 주요하게 다루어지고 있으며, 이는 내재적 차원과 외재적 차원으로 설명된다. 먼저, 내재적 차원에서 육상은 달리기, 뛰기, 던지기와 같은 신체 움직임의 기본 요소(대한육상연맹, 2009)를 포함하고 있어 성장기 아동·청소년의 신체 균형 발달에 필수적이기 때문이다(남윤신, 이용식, 송홍선, 2013). 이러한 특성은 유아기부터 초·중등 체육교과의 기초교육 내용으로 포함되는 근거가 된다. 외재적 차원으로 육상은 국제 스포츠 무대 특히 올림픽에서 남자 24개, 여자 22개의 메달이 배정된 높은 위상의 종목이기 때문이다. 이러한 이유 외에도 육상운동을 통해 습득한 달리기, 던지기, 점프하기 등의 능력은 다양한 타 종목으로의 전이가 용이하여 타 종목의 발전에도 기여할 수 있기 때문이다. 이처럼

내재적 차원에서의 교육적 기초성과 외재적 차원에서의 사회·스포츠적 영향력을 동시에 지니는 육상은, 인간의 기본 움직임을 가장 잘 구현하는 고유한 종목이자 엘리트 스포츠의 뿌리로 인정되고 있다(김만의, 2007; 윤지운, 남승구, 2018).

따라서 육상은 단순히 종목 자체의 활성화에 그치지 않고, 타 스포츠 종목 수행에 필요한 기초적·필수적인 움직임을 포함한다는 점에서 생활스포츠 활성화에도 긍정적으로 기여하고 있으며, 나아가 엘리트 체육 발전의 기반을 마련한다는 측면에서도 매우 중요한 종목으로 여겨지고 있다(김현상 외, 2019; 대한체육회, 2018; 정진욱, 김한범, 2021). 이러한 이유들은 선수의 경기력 향상을 위해 육상에 관한 기초 활동을 병행한 훈련이 필요하다는 것을 나타내는 것이기도 하다.

이러한 관점에서 육상 관련 선행연구를 살펴보면, 크게 스포츠과학적 연구, 정책·제도적 연구, 그리고 타 종목과의 비교·융합 연구의 세 가지로 구분할 수 있다. 첫째, 스포츠과학적 연구는 경기력 향상을 주요 목적으로 수행되는 것으로 우수 선수 발굴, 운동역학, 운동생리학, 스포츠심리학 등의 영역에서 다수의 연구가 이루어져 왔다. 둘째, 정책·제도적 연구에서는 육상선수 발굴 시스템, 지도자 만족도, 대회 운영 방안 등을 다룬 연구가 진행되고 있다(이영선, 2019). 셋째, 타 종목과의 비교·융합 연구로, 다른 훈련법이나 종목을 육상에 적용하거나, 반대로 육상 훈련을 타 종목에 적용하는 연구가 이루어졌다. 예를 들어, 스포츠리듬 트레이닝, 매트 필라테스 등의 훈련법을 육상선수에게 적용하여 효과를 분석한

연구(김연서·오재근, 2023; 이정훈 외, 2019), 국가대표 봅슬레이·스켈레톤 선수에게 육상 훈련을 적용하였을 시 나타나는 회복 방법별 젓산, 심박수, VAS 변화율을 비교 연구(민석기 외, 2018), 고등학교 야구선수를 대상으로 한 육상 피칭 트레이닝의 효과를 분석한 연구(차준열 외, 2022) 등이 수행되었다. 이들 연구는 여러 종목의 선수를 대상으로 육상을 훈련의 일부로 활용하였다는 점에서 의미가 있겠으나 대체로 결과 중심적이며, 연구의 과정에서 나타나는 선수의 경험과 주요 특징, 나아가 교육적 의미를 심도 있게 논의는 부족한 것으로 나타났다.

즉, 그간의 육상 관련 연구는 주류가 아닌, 주로 경기력 향상을 위한 매개체로 단순 투입된 수준으로 연구가 진행되었기에, 다양한 스포츠 종목에 육상종목 운동이 적용되어 육상운동의 특성이나 교육적 가치, 전이적 효과 등을 밝히는 연구가 필요하다고 판단되었다. 따라서 본 연구에서는 축구, 농구, 야구 등 다양한 스포츠 종목에 참여하는 유소년 학생선수를 대상으로 육상운동 관련된 다양한 경험과 교육적 효과를 내러티브 탐구를 통해 살펴보고자 하였다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 유소년 학생선수의 육상운동 경험 이전 어려움을 겪었던 내용은 무엇인가?

둘째, 유소년 학생선수가 경험한 육상운동의 경험은 무엇이며 체현한 결과는 어떠한가?

셋째, 유소년 학생선수에게 육상운동이 주는 교육적 의미는 무엇인가?

II. 연구 방법

본 연구는 질적 연구 방법 가운데 내러티브 탐구를 적용하였다. 내러티브 탐구는 개인의 삶과 경험을 이야기(telling)하고, 이를 다시 이야기(retelling)하며, 재구성(reliving)하는 과정을 통해 경험 속에 내재된 의미를 드러내는 데 적합한 방법이다(Aitken, 1994; Clandinin & Connelly, 2000). 연구 참여자인 유소년 학생선수들은 비록 선수 경력과 육상 경험이 1~2년에 불과하나, 이 시기는 스포츠 사회화와 정체성이 형성되는 초기 단계로서 경험의 교육적 가치가 두드러지게 나타나는 시기이다. 따라서 짧은 경력이라 하더라도 그 경험을 통해 형성되는 신체적·심리적·교육적 의미를 탐색하는 것은 교육적 의의를 충분히 내포한다고 판단하였다.

또한 본 연구에서 규정하는 ‘육상운동’은 단순한 체력 훈련 차원에 국한되지 않으며 달리기, 뛰기, 던지기 등 인간의 기본 움직임을 포함하는 것으로 모든 스포츠 종목 수행의 기초를 형성하는 차원으로 보았다(대한육상연맹, 2009). 즉, 축구, 농구, 야구, 아이스하키, 근대 3종 등 다양한 종목에서 수행되는 기초 체력 훈련에도 육상운동의 요소가 포함되지만, 본 연구에서는 이를 단순한 체력 강화의 도구로 한정하지 않고, 독립된 스포츠 종목으로서 경험되는 교육적·기능적 맥락에 주목하였다. 이러한 관점에서 연구 참여자들의 육상 경험은 체력 훈련을 넘어, 신체적 발달, 운동 정체성 형성, 스포츠 경험의 전이 가능성 등과 연결될 수 있는 중요한 탐구 대상으로 인지하였

다. 따라서 유소년 학생선수 대상의 육상 경험과 관련하여 내러티브 탐구가 충분히 가능하다고 판단하였으며, 이를 통해 도출되는 경험과 교육적 의미 또한 학술적으로 가치를 지닌다고 판단하였다.

1. 연구자 및 연구참여자

본 연구는 다양한 스포츠 종목 학생선수들이 육상 운동에 참여하면서 경험한 전이적 효과, 느낀 생각과 교육적 가치 및 의미에 대한 경험을 이야기하고자 한다. 이와 같은 이야기로 전개되는 내러티브 연구에서는 연구자 및 참여자의 선정이 무엇보다 중요하다.

1) 연구자

연구자는 육상 선수 경력 6년, 대학에서 약 6년간의 육상이론 및 실기수업 지도 경력을 가지고 있는 스포츠교육학 전공 박사이다. 또한 체육 분야의 지도자 및 선수들의 전문지식, 전문성, 역량의 형성과정과 요인에 대해 꾸준히 연구를 진행하고 있으며, 학교체육과 생활체육에서의 육상운동지도와 유소년 육상운동 활성화를 위한 자격연수와 육상운동 관련 교육을 지도하고 있다. 뿐만 아니라 학교체육과 생활체육, 전문체육 및 특수교육 등 다양한 분야의 많은 이들을 대상으로 육상운동을 토대로 한 놀이, 체력향상, 기능 및 기술향상, 자신감 및 사회성 함양 등의 목적으로 교육을 진행하고 있다. 이처럼 연구자는 육상전문적인 실전경험과 연구활동을 바탕으로 체육교육 및 스포츠 현장에 어떻게 적용되고 있으며, 어떠한 효과로 나타나고 있는지 관심을 가지고 연구 활동을 활발히 진행하고 있다. 이 과정에서 유소년 학

생선수들의 육상운동 참여에 대한 효과성 및 교육적 가치에 대해 관심을 가지게 되어 육상운동의 가치를 탐색하고자 노력하고 있다.

본 연구와 관련하여 연구자는 육상 선수 경력과 지도 경험, 체육교육의 이론적 지식을 바탕으로 타 종목 유소년 학생선수 6명을 연구참여자로 선정하고 이들을 대상으로 육상운동을 직접 지도하였다. 육상운동 지도 기간은 2023년 1월부터 2024년 12월까지 약 2년간 주 1회, 60분씩 꾸준히 진행하고자 하였고, 각 종목별 대회기간 및 전지훈련 기간 등 육상 기초훈련 진행이 어려운 기간은 제외하였다. 즉 각 연구참여자별 육상운동 지도는 적게는 약 30회에서 60회 정도 진행하였다.

2) 연구참여자

본 연구의 연구참여자 선정은 눈덩이표집(snowball sampling)을 활용하였다. 일차적으로 연구자와 사전 라포가 형성된 스포츠 기관 관계자·학교 운동부 지도자·연맹 관계자 등을 통해 연구 목적에 부합하는 후보자를 추천받았고, 추천된 대상자들 가운데 연구 참여 동기와 의사소통 능력, 심층면담 등에 응할 수 있는 자발적 참여자를 최종 포함하였다.

연구참여자 선정의 구체적 기준은 첫째, 연구자가 규정한 ‘육상운동’의 경험에 해당하는 실제적 참여 경험이 있는 자, 둘째, 자신이 경험한 육상 활동을 신체적·정서적·교육적 측면에서 심층적으로 서술할 수 있는 의사소통 역량을 가진 자, 셋째, 내러티브 연구 특성상 연구자와의 친밀감(rapport)을 통해 솔직한 서사를 제공할 수 있는 자, 넷째, 연구 진행상

지속적·충실한 참여가 가능한 자, 다섯째, 연구 목적을 충분히 이해하고 자발적으로 서면 동의한 자 등이다. 위 기준에 따라 최종 6명의 학생선수를 연구참여자로 선정하였으며, 모든 개인 정보는 가명 처리하였다.

한편 ‘유소년’의 범주화는 본 연구의 맥락에 맞춘 조작적 정의를 채택하였다. 보건·교육·스포츠 정책 문헌에서 ‘유소년’의 연령구정은 목적과 기관에 따라 상이하게 적용되는 바, 정책적 관점에서는 유·청소년 스포츠를 초등에서 고등학생(만 6세~만 18세)까지 포괄하는 개념으로 논의되기도 한다. 한 예로, 한국프로축구연맹(2020)의 K리그 유소년 클럽 시스템 운영 세칙에 따르면 유소년 클럽 구성에 18세 이하로 구성된 유소년 팀(U18팀)을 포함하여 운영되어야 한다. 본 연구참여자 중 고등학교 학생의 종목은 축구 종목에 한정되어 있다. 따라서 본 연구는 신체적·심리적 발달이 여전히 진행 중이며 학교 교육 및 스포츠경험의 학습자적 특성을 유지하는 고등학교 저학년(고1-고2)까지 유소년 범주로 포함하였다. 이는 본 연구가 ‘초기 스포츠 경험(early sport experiences)’의 교육적 의미를 탐색하는 목적을 가지며, 단순 연령 기준보다 발달단계·교육적 맥락을 중시하는 목적과도 일치되기 때문이다.

본 연구자는 연구참여자 표집 및 선정절차의 타당성 확보를 위해 참여자 선정 과정, 라포 형성 과정, 면담·자료수집·자료관리 절차를 문서화(연구일지, 녹취·전사본, 연구자 주석 등)하였으며, 필요시 연구참여자 검토(member checking) 절차를 통해 자료의 진실성을 교차검증 하였다. 이러한 절차는 대상자 수가 적더라도 내러티브 연구의 목표인 ‘의미의

발견’과 ‘맥락적 해석’에서 연구의 질적 타당성을 담보하기 때문이며, 연구윤리 및 질적연구의 신뢰성(credibility, dependability, confirmability)을 확보하는 것이기도 하다. 연구참여자의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자 특성

이름	성별	학급	학년	종목	선수경력	육상경험기간	지역
A	남	고	1	축구	4	2년	경기
B	여	고	2	축구	5	1년	인천
C	남	중	3	농구	4	1년	인천
D	남	초	6	야구	5	1년	인천
E	남	초	4	아이스하키	3	2년	인천
F	여	중	1	근대 3종	3	1년	경기

2. 자료수집

본 연구에서는 연구참여자의 육상운동 경험에 대한 교육적 가치와 의미에 관한 이야기를 연구 자료로 활용하였다. 이러한 연구 자료를 수집하기 위하여 심층면담을 실시하였다. 연구에서 사용한 심층면담은 반구조화된 면담과 구조화된 면담을 혼용하여 진행하였고, 면담의 형태는 공식적 면담과 비공식적 면담으로 진행되었다. 면담에 앞서 스포츠교육학 전공 교수 1명, 스포츠교육학 박사 1명, 대학 육상종목 지도교수 1명의 전문가 자문을 거쳐 면담 내용의 초안을 작성 후 예비면담을 1회 실시하였다. 이후 심층면담 질문지는 본 연구의 목적, 연구방향의 관련성을 고려하여 전문가 자문을 통해 수정·보완된 면담 질문지를 검토 받아 확정되었다.

표 2. 자료 수집을 위한 심층면담 질문지

구분	유형	내용
공식 면담	반구조화된 설문지	<ul style="list-style-type: none"> • 육상 기초운동에 참여하게 된 계기나 이유는 무엇인가요? • 육상 기초운동을 시작하기 전, 운동이나 활동 중에서 겪었던 어려움이나 불편함이 있었다면 무엇인가요? • 육상 기초운동을 하면서 가장 기억에 남는 순간이나 경험은 무엇이었으며, 왜 그것이 인상 깊었는지요? • 지도자의 코칭 방식이나 피드백 중 기억에 남는 것은 무엇이었으며, 그것이 당신에게 어떤 영향을 주었나요? • 훈련 중에 겪은 신체적, 정서적 어려움은 어떤 것이 있었고, 그것을 어떻게 극복했나요? • 육상 기초운동이 학교생활, 학업, 또래 관계 등에 어떤 긍정적/부정적 영향을 주었나요? • 운동을 배우는 과정에서 자신이 어떤 점에서 성장하거나 변화했다고 느꼈나요? • 육상운동을 통해 얻게 된 신체적 능력 이외에 다른 배운 점이 있다면 어떤 것이었나요? • 처음 시작했을 때와 비교하여, 지금의 자신을 어떻게 평가하나요? • 육상운동 경험이 앞으로의 진로, 태도, 삶의 방향에 어떤 의미를 갖는다고 생각하나요?
비공식 면담	구조화된 설문지	<ul style="list-style-type: none"> • 운동 시작 전 체력이나 운동 능력에 자신이 있었나요? • 육상 기초운동의 어떤 부분이 가장 어렵게 느껴졌나요? • 자신에게 맞지 않거나 하기 싫었던 훈련이 있었나요? • 훈련 중 포기하고 싶었던 적이 있나요? 있었다면 언제였나요? • 운동을 통해 가장 많이 발전했다고 생각하는 능력은 무엇인가요? • 육상 기초운동 중 어떤 말을 들었을 때 힘이 났나요? • 운동 이후 친구들과의 관계에 변화가 있었나요? • 육상운동이 학교공부에 도움이 된다고 느끼나요? • 운동을 하지 않았다면 지금의 자신과 어떻게 달랐을 것 같나요?

공식적인 면담은 반구조화된 면담 방법으로 진행하였으며, 연구 기간(2023년 1월~2024년 12월) 내에 각 개인별 약 2회 진행하였다. 비공식적인 면담은 구조화된 면담 방법으로 연구 기간 내에 3~4회 이상 진행하였다. 심층면담에서 활용한 면담 질문지에 대한 내용은 <표 2>와 같다. 여기서 공식적인 면담에 참여가 어려운 학생선수(일부분 또는 부족한 면담시

간)는 전화, 이메일 등을 활용하였다. 심층면담의 형태는 모두 개별 면담 방식으로 진행하였으며, 상황에 따라 그룹별 면담을 진행하였다. 면담 장소는 육상운동이 실시되어지는 장소 또는 연구참여자가 편안하고 솔직하게 자신의 마음을 이야기할 수 있는 공간을 선정하였다. 공식적인 면담의 시간은 대략 40분~60분 소요되었다. 면담 시 연구참여자의 사전 동의를

구한 후 스마트 기기 녹음기능을 이용하여 모두 녹취하였다. 또한 부족한 자료를 보강하기 위하여 육상운동 중 대화 자료를 활용하였으며, 분석 도중 필요한 자료는 연구참여자와의 지속적인 연락(전화, 이메일, 문자 등)을 통해 추가 수집하였다.

3. 자료분석

자료 분석은 Clandinin & Connelly(2000)가 제시한 넓게 보기(broadening), 깊이 바라보기(burrowing), 이야기하기(storying), 다시이야기하기(re-storying) 내러티브 분석방법을 사용하였다.

먼저, 넓게 바라보기(broadening) 단계에서는 연구참여자가 이야기한 육상운동의 시작에서부터 경험하고 느낀 생각을 전체적인 상황을 맥락적으로 이해하고자 하였다. 유소년 학생선수들이 육상 기초운동을 처음 접하게 된 계기와 훈련 참여 과정, 그리고 그 전후의 신체적·정서적 변화들을 시간적 흐름에 따라 청취하고, 그들의 이야기 속에서 삶의 배경, 가족관계, 학교생활, 또래와의 상호작용, 지도자의 코칭 스타일 등 맥락적 요소들을 포괄적으로 탐색하였다. 특히 참여자들이 운동 이전에 겪었던 신체적 어려움이나 부정적 운동 경험 등을 통해 운동 참여의 동기와 전환점을 파악하였고, 이를 기반으로 개인의 삶과 운동 경험이 교차하는 지점을 넓은 시야로 이해하고자 하였다. 이 단계에서는 면담 텍스트의 전체적인 윤곽과 서사적 배경을 구성하는 데 초점을 두었다.

2단계, 깊이 바라보기(burrowing)에서는 수집한 자료를 읽고 해석하기를 반복하며 범주화하고 구조화하는 과정을 거쳐 연구참여자의 내러티브에서 공

통적으로 발견되는 현장텍스트(현장에서 경험을 통해 얻은 이야기)에 집중하며 심층적으로 바라보았다. 수집한 자료에서 정서적 표현, 상징적 언어, 반복적 주제어, 행동의 전환점에 주목하여 해석을 시도하였다. 이 과정에서 ‘처음의 낯설음’, ‘신체적 고통의 극복’, ‘성취감의 발견’, ‘자기 인식의 변화’ 등과 같은 공통적인 주제들을 범주화하고, 이를 토대로 의미 있는 단위들을 식별하였다. 또한 육상 기초운동 중 참여자들이 겪은 내면적 갈등, 관계 속 갈등과 협력, 지도자 피드백에 대한 반응 등 서사의 이면에 있는 정서적 층위와 개인의 인식 변화에 주목하며 심층적으로 분석하였다.

3단계, 이야기하기(storying)에서는 연구참여자가 육상운동 경험을 하면서 자신의 스포츠 종목을 수행하며 일어난 사건을 시간적, 공간적, 개인적·사회적 차원에서 연관 지으며 이야기를 만들어 나가고자 하였다. 육상 기초운동 중 특정한 대회에서의 성공 경험이 어떻게 자기 효능감으로 이어졌는지, 혹은 지도자의 한 마디가 운동 지속 의지에 어떤 영향을 주었는지를 시간적 흐름과 맥락에 따라 이야기로 엮는 작업을 진행하였다. 이를 통해 각 참여자의 육상 기초운동이 단순한 체험이 아닌, 개인의 성장 서사로 정련되도록 구조화하였다. 이 단계는 자료에 생명력을 부여하고 독자와의 공감에 가능하도록 의미화하는 과정이었다.

4단계, 다시 이야기하기(re-storying)에서는 연구참여자의 육상운동 경험에 관한 이야기를 재구성하고, 다시 성찰하기를 반복하며 개인적·사회적 의미를 부여하여 연구텍스트로 전환하는 과정을 거쳤다. 이 과정을 통해 내러티브 안에서 육상운동 경험

이 다른 스포츠 종목 학생 선수에게 어떠한 영향을 미쳤는지를 탐색함으로써 육상운동의 교육적 의미와 가치를 기술하였다. 연구참여자의 목소리를 유지하되, 연구자의 해석과 통찰이 더해진 이 과정에서는 각 참여자가 육상운동 경험을 통해 어떤 정체성을 형성해 왔는지, 그리고 그것이 교육적·발달적 측면에서 어떤 의미를 갖는지를 재해석하였다. 특히 육상이라는 종목이 청소년 선수들에게 단순한 신체훈련의 경험을 넘어 자기통제, 도전정신, 협력성, 자기 성찰 등 교육적 가치로 전이되고 있었음을 부각하였다. 또한 각 참여자의 경험이 타 종목 학생선수 또는 또래에게 모범적 내러티브로 기능할 수 있는 가능성을 제시함으로써, 연구의 확장성과 교육현장에서의 적용 가능성을 확보하였다.

4. 자료의 진실성

내러티브 탐구에서 발생할 수 있는 연구자의 주관성과 편향을 최소화하고, 자료의 진실성을 확보하기 위해 질적 연구에서 사용하는 세 가지 방법을 활용하였다. 첫째, 다각도 검증(triangulation)을 통해 면담, 관찰, 메모 등 자료를 다각도로 수집하였다. 둘째, 다시 이야기하는 과정에서 연구참여자의 확인을 거쳐 쓰인 글을 수정·보완하면서 구성원 간 검토를 하였다. 마지막으로 내러티브 탐구에서 연구자의 주관적, 지엽적, 편파적 시각을 경계하기 위하여 스포츠교육학 전공 교수 1인, 스포츠교육학 전공 박사 2인과 동료 간 협의를 통해 지속적인 비교 분석과정을 거쳤으며, 이러한 검증 과정을 통해 진실성 확보를 위해 노력하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 논의

본 연구에서는 축구, 농구, 야구, 아이스하키, 근대 3종의 스포츠 종목 청소년 학생선수에게 육상운동이 어떠한 경험을 가져다주며, 그것이 지니는 교육적 의미는 무엇인지 탐색해 보았으며, 그 결과 첫째, 청소년 학생선수의 육상 기초운동 경험 이전 어려움을 겪었던 주요 내용은 ‘흔들리는 목표의식’, ‘부족한 운동기술에 대한 갈증’으로 파악되었다. 둘째, 청소년 학생선수가 경험한 육상 기초운동 경험은 ‘성장하는 나의 모습’, ‘배움의 과정과 기쁨’으로 도출되었다. 셋째, 청소년 학생선수에게 육상 기초운동 경험이 주는 교육적 의미는 ‘신체적·정신적 성장과 자기발전’, ‘사회적 확장과 리더십 함양’, ‘목표의 확장’으로 도출되었다.

1. 청소년 학생선수의 육상운동 경험 이전 어려움을 겪었던 내용

1) 흔들리는 목표의식

연구참여자들은 청소년 시절에는 명확한 목표를 가지고 운동을 시작한 경우가 많았으나, 시간이 지남에 따라 다양한 내·외적 요인으로 인해 목표의식이 흔들리는 모습을 보였다. 특히 고등학교 시기에 이르러 이러한 목표의 혼란이 더욱 두드러지는 경향이 있었다. 초기에는 단순히 국가대표나 프로 선수가 되겠다는 이상적인 목표로 훈련에 몰입했지만, 성장 과정에서 훈련 강도의 증가, 사회적 기대, 그리고 학업과의 병행 문제 등 다양한 요소가 선수들의 심리적 부담

을 가중시키며 목표에 대한 혼란을 초래하고 있었다.

처음에는 무조건 국가대표가 되겠다는 생각으로 시작했어요. 하지만 시간이 지나면서 몸도 마음도 힘들어지고 내가 운동을 계속해야 하는 건지 혼란스러웠어요. 고등학교 들어가면서 주변에서는 성적도 챙기라고 하고, 운동도 더 열심히 하라고 하니깐 어느 순간 내가 진짜 뭘 하고 있는 건지 혼란스러웠어요 (A 축구)

학교 성적도 신경 써야 하고 운동도 해야 하니깐 어느 순간 뭐가 더 중요한지 모르겠더라고요. 주변에서는 운동만 하라는 것도 아니고 성적도 챙기라고 해서 둘 다 잘해야 한다는 압박이 너무 컸어요(B 축구).

농구 선수로서의 목표는 있었지만, 훈련 중 기초 체력과 속도 부족을 느끼면서 내가 제대로 성장하고 있는지 의문이 들었어요. 주변 선수들과 비교하다 보니 내가 너무 뒤처진다는 생각에 자신감도 잃고 목표도 불투명해졌어요(C 농구).

이처럼, 유소년 선수들이 목표를 설정하는 데 있어서 외적 요인들, 예를 들어 부모나 코치의 기대나 사회적 역할에 대한 부담이 크게 작용하고, 그에 따른 심리적 불안정성이 목표의 불확실성을 야기한다고 볼 수 있다. 스포츠에서 목표 설정은 심리적 동기와 밀접하게 연결되어 있다. 하지만, 목표의 혼란은 이러한 동기 부여를 저하시킬 수 있으며, 이는 결국 선수들의 경기력에도 영향을 미칠 수 있다. 연구참여자들이 경험한 목표의 혼란은 실제로 선수들이 장기

적인 성과를 달성하는 데 있어 중요한 심리적 장벽이 될 수 있다.

2) 부족한 기초운동에 대한 갈등

연구참여자들은 기초운동의 부족으로 인해 신체적 한계를 크게 느꼈다고 밝혔다. 특히 순간적인 속도, 반응력, 지구력과 같은 기초적인 운동 능력 부족은 경기를 진행하는 데 있어 주요 장애물로 작용했다. 이러한 기초운동 능력은 종목에 관계없이 선수들이 경기 상황에서 유연하고 빠르게 대처하기 위해 필수적이며, 경기력의 핵심 요소로 여겨진다. 순간적인 스피드는 경기 중 빠른 위치 선정이나 상대방의 움직임에 즉각적으로 대응하기 위해 필수적이다. 반응력은 공의 방향이나 상대팀의 예측 불가능한 움직임에 적절히 대처하는 능력을 의미하며, 농구, 축구, 야구 등 이와 같은 종목에서 선수들이 게임 상황을 장악하기 위한 필수 조건이다. 지구력은 지속적인 경기 상황에서도 일관된 경기력을 유지하기 위해 필요하다. 각 스포츠 종목에 따라 이러한 기초운동 능력의 필요성은 조금씩 다르게 나타났으나, 모든 선수들이 공통적으로 기초 체력 훈련의 중요성을 절실히 느끼고 있는 것으로 나타났다.

축구는 순간적으로 상대방보다 빠르게 위치를 잡거나 움직임에 대응해야 하잖아요. 처음에는 그냥 스킬 연습만 하면 잘할 수 있을 거라고 생각했는데, 막상 중요한 경기에서는 체력 부족이 크게 느껴졌어요. 빠르게 달리는 건 기본인데 그게 안 되니까 아무리 공을 잘 다루더라도 경기를 리드하기가 너무 어렵더라

고요, 그래서 체계적으로 달리기 훈련이나 기초 체력을 더 강화해야겠다는 생각이 들었어요(A 축구).

농구에서는 공이 어디로 튈지 예측할 수 없기 때문에 항상 빠르게 반응해야 해요. 하지만 저는 순간적으로 움직일 때 속도가 부족하다는 걸 자주 느꼈어요. 특히 상대가 돌파할 때 발이 느려서 놓치는 경우가 많았어요. 그러다 보니 경기를 할 때도 자신감이 떨어지더라고요. 그래서 더 체계적인 기초 훈련이 필요하다는 생각이 들었어요. 단순히 공 잡고 슛 연습하는 것보다 기초 체력 훈련부터 해야 한다는 걸 절실히 느꼈죠(C 농구).

야구라고 해서 단순히 공을 던지고 치기만 한다고 생각하실 수도 있지만, 그게 아니에요. 특히 타격할 때 순간적으로 빠르게 움직이거나 주루 플레이에서 빠르게 판단하고 움직여야 할 때 속도와 반응력이 필수적이에요. 하지만 저는 그 부분에서 부족함을 많이 느꼈어요. 상대 투수의 공이 빠를 때 반응 속도가 늦어서 타격 타이밍을 놓치거나 주루 플레이에서 느린 속도 때문에 좋은 기회를 놓치는 경우도 많았어요. 그래서 더 기초적인 육상 훈련이 필요하다고 절실히 느꼈어요(D 야구).

이처럼 유소년 운동선수들은 각 종목의 특성에 따라 기초 체력 부족을 느끼고, 이를 개선하기 위한 훈련이 필요하다고 인식한다. 이러한 기초운동 능력이 부족할 경우 경기 상황에서의 대응력 및 자신감이 크게 저하된다는 공통된 경험을 공유했다. 육상운동을 통해 신체적 기초 능력이 향상될 경우 단순히 해당 종목의 경기력만이 아니라 선수 개인의 운동 능력 전

반에 긍정적인 영향을 미친다는 점에서, 체계적인 기초운동 훈련이 유소년 선수들에게 필수적임을 이들의 경험이 뒷받침하고 있다. 이러한 연구 결과는 기존 연구들과도 일치한다. 예를 들어, Baker와 Horton (2004)은 체력과 운동 기초 능력이 부족할 경우 선수들이 훈련 과정에서 심리적 불안을 경험할 가능성이 높아진다고 보고한 바 있으며, Cote et al.(2007) 또한 체계적인 기초운동 훈련이 선수들의 장기적인 경기력 향상과 심리적 안정에 기여한다고 주장하였다. 이는 기초운동이 단순한 체력 향상을 넘어 선수들의 경기력, 동기 부여, 자신감 형성 등 다양한 측면에서 중요한 역할을 한다는 점을 시사한다. 즉, 다양한 운동 종목에서 기초 체력 훈련의 중요성은 그 어떤 기술 훈련보다 선행되어야 하며, 이를 통해 선수들의 전반적인 운동 능력이 향상될 수 있을 것이다.

2. 유소년 학생선수가 경험한 육상운동 경험

1) 성장하는 나의 모습

육상운동은 연구참여자들에게 단순한 신체 훈련을 넘어 자기 자신에 대한 긍정적인 인식을 심어주는 중요한 경험으로 작용했다. 특히 반복적이고 점진적인 훈련 과정에서 신체 능력이 향상되면서 자신에 대한 자각과 자신감이 증가하는 효과를 경험했다. 이는 운동 수행의 단순한 성과를 넘어 선수 개인의 정신적 성장과 자아 존중감 향상에 기여하는 중요한 계기가 되었다. 연구참여자들은 초기에는 훈련의 강도와 새로운 움직임에 적응하기 어려움을 겪었으나, 점차 자신이 더 빠르게 달릴 수 있고, 체력이 증가하며, 이전

보다 더 높은 수준의 훈련을 소화할 수 있다는 사실에 놀라움을 표현했다. 이러한 깨달음은 선수들의 경기력뿐만 아니라 삶 전반에 긍정적인 영향을 미쳤다.

처음에는 솔직히 육상 훈련이라는 게 좀 낯설고 부담스러웠어요. 야구에서는 그냥 타격이나 수비 연습이 더 중요한 거라고 생각했거든요. 그런데 육상 훈련을 하면서 몸이 점점 가벼워지는 느낌을 받았어요. 그게 정말 신기했어요. 발이 빨라진다는 걸 실제로 느끼니까 자신감이 붙더라고요. 이제 주루 플레이에서도 상대보다 빠르게 움직일 수 있다는 확신이 생겼어요(D 야구).

처음 육상 훈련에 들어갔을 때 정말 너무 힘들었어요. 아이스하키는 얼음 위에서 스케이팅을 많이 하기 때문에 굳이 육상 훈련이 필요할까 생각했죠. 하지만 막상 훈련을 계속하면서 스피드와 순발력이 점점 좋아진다는 걸 느꼈어요. 나중에는 내가 이렇게 빠를 수 있다는 걸 깨달으니까 자신감이 생기더라고요. 경기할 때도 몸이 더 가벼워진 느낌이었어요(E 아이스하키).

근대 3종은 여러 종목을 하나로 묶은 경기라서 정신력과 체력이 동시에 필요해요. 그리고 각 종목 사이에 600m 달리가 있어서 육상은 매우 중요해요. 육상운동은 평소에 잘 하지 않았던 동작들이 많아서 솔직히 힘들어서 포기하고 싶었어요. 숨이 차고 몸이 무거워지는 느낌이 계속 들었거든요. 그런데 끝까지 해내니까 정말 뿌듯했어요. 그때부터 '나는 이런 것도 할 수 있는 사람이구나'라는 믿음이 생겼어요. 그 믿음이 경기에서 더 좋은 결과로 이어졌어요

(F 근대 3종).

이러한 연구참여자들의 경험은 단순히 신체적 능력의 향상만을 의미하는 것이 아니라, 훈련을 통해 자신이 이전에 생각하지 못했던 잠재력을 깨닫고 한계를 극복하려는 의지를 강화시켰다는 점에서 중요한 의미를 지닌다. 특히 기초적인 육상운동을 통해 신체적 능력을 점진적으로 키워가는 과정은 단순한 기술 습득보다 심리적 안정감과 자신감을 증대시키는 데 중요한 역할을 한다. 결국 이러한 경험은 경기 상황에서 더 적극적으로 자신을 표현하고 최선을 다하는 태도로 이어졌다. 연구참여자들이 육상운동을 통해 경험한 성장은 그들이 더 높은 목표를 설정하고 달성하는 데 있어 중요한 심리적 동기를 제공했으며, 이는 선수들의 장기적인 운동 성취에도 긍정적인 영향을 미쳤다. 연구에 따르면, 목표 설정의 명확성은 유소년 선수들의 장기적인 경기력과 심리적 안정성에 중요한 영향을 미치며(Deci & Ryan, 2000), 목표의 혼란을 경험하는 선수들은 훈련에 대한 동기 저하와 성취감 감소를 경험할 가능성이 높다.

특히, 부모와 코치의 기대는 선수들의 목표 설정에 큰 영향을 미치며, 이는 선수들이 자신의 목표를 자율적으로 설정하는 것을 방해하는 요인이 될 수 있다. 일부 선수들은 코치나 부모의 기대를 충족시키기 위해 본인의 흥미나 신체적 적성을 고려하지 않은 목표를 설정하며, 이는 장기적으로 동기 저하와 운동 지속 가능성을 감소시키는 요인으로 작용한다(Weinberg & Gould, 2014). 따라서, 유소년 선수들이 자신의 목표를 명확하게 설정하고, 외부 요인으로 인한 혼란

을 최소화할 수 있도록 체계적인 지원이 필요하다.

목표 설정 과정에서 중요한 요소는 ‘자율성’이다. Deci와 Ryan(2000)에 따르면, 개인이 자신의 목표를 자율적으로 설정하고, 이에 대한 내적 동기를 강화할 수 있는 환경이 제공될 때 장기적인 목표 성취 가능성이 높아진다. 이를 고려할 때, 유소년 선수들에게는 단기적인 경기 성과에 집중하기보다 장기적인 목표를 설정하고, 지속적으로 동기를 유지할 수 있도록 지도하는 것이 중요하다.

2) 배움의 과정과 기쁨

육상운동은 단순히 신체 능력의 향상에 국한되지 않고, 연구참여자들에게 지속적인 배움과 성장을 통해 깊은 학습적 의미를 부여했다. 참여자들은 새로운 기술과 동작을 익히고 신체가 점진적으로 변하는 경험 속에서 자신에 대한 효능감을 느끼며, 그 과정에서 즐거움을 찾았다. 이러한 변화는 참여자들이 운동에 더 몰입하고, 장기적으로 운동을 지속하는 데 중요한 동기를 제공하였다.

훈련이 힘들긴 했어요. 특히 처음 몇 주는 정말 다리가 안 움직일 정도로 힘들었죠. 그런데 시간이 지나면서 스스로 변화하는 게 느껴졌어요. 순간적인 스피드도 빨라지고, 몸이 가벼워지는 느낌이 들었어요. 매번 성장하는 느낌이 들어서 그게 너무 좋았어요(A 축구).

매번 훈련이 끝날 때마다 뭔가를 하나씩 배운 느낌이 들었어요. 처음에는 단순히 뛰는 연습이라고 생각했는데, 시간이 지나면서 달리는 자세나 속도 조

절법 같은 세세한 것들도 익히게 되더라고요. 그런 걸 하나씩 알아가니까 훈련이 점점 더 즐거워졌어요(B 축구).

육상운동은 유소년 선수들에게 새로운 형태의 신체 활동 경험을 제공하며, 기존의 종목에서 벗어나 색다른 훈련 방식과 운동 패턴을 경험하는 기회를 부여한다. 연구참여자들은 기존의 운동 방식과 달리, 육상 기초운동이 단순한 기초 체력 향상을 넘어 전반적인 운동 수행 능력 향상에 기여한다는 점을 인식하였다. 이는 다양한 운동 경험이 신체적, 정신적 성장에 긍정적인 영향을 미친다는 기존 연구와도 일치한다(Baker & Horton, 2004).

운동 경험의 다양성은 유소년 선수들이 장기적으로 스포츠를 지속할 수 있도록 하는 중요한 요소로 작용한다. 특정 종목에만 집중하는 조기 전문화(early specialization)는 부상의 위험을 증가시키고, 운동에 대한 흥미를 저하시킬 가능성이 있다(Myer et al., 2015). 반면, 다양한 운동을 경험하는 유소년 선수들은 신체적 균형을 유지하고, 부상의 위험을 줄이며, 장기적인 운동 참여 동기를 유지할 가능성이 높다.

이처럼 연구참여자들이 경험한 배움과 성장은 단순히 경기력 향상을 위한 기술 습득 이상의 의미를 지니고 있었다. 운동을 통해 얻게 되는 새로운 배움은 자신에 대한 긍정적인 인식과 동기를 강화시키며, 이는 장기적으로 운동 참여 의지를 증진시키는 중요한 요인으로 작용하였다. 특히 유소년 선수들이 단기적인 경기 결과에만 집중하지 않고, 자신을 성장시키는 과정 자체에서 즐거움을 느끼는 것은 건강한 스포

츠 문화 형성에 필수적이다.

3. 유소년 학생선수에게 육상 기초운동 경험이 주는 교육적 의미

1) 신체적·정신적 성장과 자기발전

연구참여자들은 육상운동을 통해 단순한 경기력 향상을 넘어, 신체적·정신적 성숙을 경험하였다. 신체적으로는 체력 증진과 기초 체력 요소의 향상이 나타났으며, 정신적으로는 자신감, 성취감, 스트레스 해소, 심리적 안정감 등 긍정적 변화를 확인할 수 있었다. 이러한 변화는 개인적 차원에서의 발달에 그치지 않고, 학습자로서의 태도와 삶의 태도 전반에도 중요한 교육적 의미를 제공하는 것이었다.

훈련 초반에는 근육통도 심하고 움직임이 둔해지는 것 같아서 포기하고 싶었어요. 하지만 시간이 지나면서 몸이 단단해지고 가벼워지는 걸 느끼니까 뭔가 해낼 수 있다는 자신감이 생겼어요. 경기에서도 예전보다 움직임이 빨라져서 상대 수비를 더 쉽게 따돌릴 수 있게 됐어요(A 축구).

기초 훈련을 하다 보니까 단순히 몸만 변하는 게 아니라 마음도 안정되는 걸 느꼈어요. 힘든 훈련을 이겨내면서 억눌렸던 스트레스가 해소되는 느낌이었어요. 경기 전에 긴장하는 경우가 많았는데, 그런 심리적인 불안도 많이 줄어들었어요(C 농구).

처음엔 기초훈련이 너무 단순하고 지루하게 느껴졌어요. 하지만 끝까지 해냈을 때 느끼는 성취감은 정말 대단했어요. 그 경험 덕분에 경기에 임하는 자세

도 바뀌었어요. 무엇보다 자신에 대한 믿음이 생겼고, 지금은 훈련이 어려워도 '이겨낼 수 있다'는 생각이 들어요(F 근대 3종).

따라서 본 연구에서 나타난 신체적·정신적 변화는 단순히 개인적 성취에 머무르는 것이 아닌, 삶의 태도와 학습의 지속 가능성을 확장하는 교육적 의미를 지닌다고 볼 수 있다. 이는 유소년 학생선수의 기초운동 경험이 전인적 성장(holistic growth)과 더불어 교육 현장에서 강조되는 인성교육 및 자기주도적 학습 역량 함양에도 기여할 수 있음을 시사한다.

2) 사회적 확장과 리더십 함양

육상운동은 연구참여자들에게 신체적 변화뿐만 아니라 사회적 관계 형성과 리더십 발휘에도 긍정적인 영향을 주었다. 훈련을 통해 체력과 자신감을 얻은 선수들은 동료들과의 관계 속에서 보다 적극적으로 상호작용하며, 팀워크와 리더십을 자연스럽게 발휘하였다. 이러한 과정은 단순한 운동 수행을 넘어 사회적 역량(social competence)을 기르는 중요한 교육적 경험으로 기능하였다.

예전에는 팀원들에게 먼저 나서서 조언하거나 도움을 줄 생각을 못 했어요. 그런데 육상 훈련을 통해 내 자신감이 커지니까 자연스럽게 팀원들에게 먼저 조언을 해주게 되더라고요. 그걸 팀원들이 고맙게 받아주는 걸 보면서 더 적극적으로 나서게 됐어요(A 축구).

훈련을 하면서 체력이 더 좋아진 걸 느꼈어요. 경기

후반부에도 지치지 않고 뛰니까 팀에서 저를 더 믿어주는 것 같았어요. 그러니까 더 열심히 하고 싶은 마음이 생겼어요(B 축구).

훈련 전에는 제가 팀에서 그다지 눈에 띄는 선수가 아니었어요. 그런데 훈련 이후 경기에서 속도나 반응력이 눈에 띄게 좋아지니까 팀원들이 저를 다르게 보더라고요. 그러다 보니 팀 분위기도 더 좋아졌고, 저도 더 열심히 하게 됐어요(E 아이스하키).

육상 기초운동을 통해 신체적 변화를 경험한 유소년 선수들은 자신감을 얻고, 이는 그들이 속한 팀이나 사회에서도 긍정적인 영향을 미친다. 연구참여자들은 육상운동을 통해 신체적 성장뿐만 아니라 정신적 성장도 경험하였으며, 이는 장기적인 운동 목표를 설정하는 계기가 되었다. 이는 스포츠 심리학 연구에서도 강조되는 부분으로, 장기적인 목표 설정은 유소년 선수들의 운동 지속 가능성과 자기 효능감(self-efficacy)에 긍정적인 영향을 미친다(Bandura, 1997).

육상 기초운동을 경험한 선수들은 자신이 기존에 생각했던 것보다 더 많은 신체적, 정신적 가능성을 지니고 있음을 깨닫고, 이에 따라 목표를 확장하는 경향을 보였다. 예를 들어, 일부 연구참여자들은 특정 종목의 운동선수로만 남는 것이 아니라, 더 다양한 운동을 경험하고 싶다는 동기를 가지게 되었다. 이는 다양한 스포츠 경험이 선수들의 장기적인 성장에 중요한 역할을 한다는 기존 연구와도 일치한다(Cote, Baker, & Abernethy, 2007). 연구참여자들

은 기초운동을 통해 신체적으로 강해지고 자신감을 얻음으로써, 자신의 능력을 인식하고 주변 사람들과의 관계에서도 변화를 경험했다. 이는 기초운동이 단순히 개인의 경기력 향상에 국한되지 않고, 팀 내 리더십, 팀워크, 그리고 긍정적인 사회적 관계 형성에도 중요한 기초가 되었다.

3) 목표의 확장

육상 기초운동 경험은 연구참여자들에게 단순한 경기력 향상을 넘어, 보다 장기적이고 포괄적인 목표를 설정하는 기회를 제공하는 것으로 나타났다. 초기에는 경기 성과나 체력 증진과 같은 단기적 성과에 초점을 두었던 참여자들이, 반복적인 훈련과 성취 경험을 통해 자신에게 주어진 환경과 능력을 재평가하게 되었으며, 이를 바탕으로 새로운 도전 가능성과 장기적인 비전에 눈뜨게 되었다.

이러한 변화는 단순한 운동 목표의 수정이 아닌, 자기 이해와 성찰을 통해 삶의 방향을 확장하는 과정으로 이해될 수 있다. 다시 말해, 기초운동 경험은 유소년 선수들이 자신의 잠재력을 인식하고, 학습과 삶 전반에서 장기적 목표 지향성(long-term goal orientation)과 자기주도적 동기(self-directed motivation)를 강화하는 계기가 되는 것이었다. 이는 스포츠 경험의 교육적 의미, 즉 학습자의 자기설정적 학습(self-regulated learning)과 진로 탐색 역량을 촉진한다는 점에서 중요한 시사점을 제공한다.

훈련을 시작하기 전에는 다음 경기에서 좋은 성적을

내는 게 전부였어요. 그런데 육상 훈련을 통해 체력과 반응 속도가 눈에 띄게 좋아지는 걸 경험하면서 '이게 단순히 야구에만 그치지 않고 더 넓은 가능성을 열어줄 수 있겠구나'라는 생각이 들었어요. 그래서 나중에는 더 높은 수준의 훈련에 도전해 보고 싶고, 다른 종목도 한번 경험해 보고 싶다는 생각을 하게 됐어요(D 야구).

처음에는 아이스하키에만 몰두했어요. 다른 운동은 별로 관심도 없었죠. 그런데 육상 훈련을 하면서 내 몸이 다양한 운동에 적응할 수 있다는 걸 알게 됐어요. 그래서 나중에는 단순히 아이스하키 선수로 남는 게 아니라 더 다양한 스포츠를 경험해 보고 싶다는 생각이 들었어요. 지금은 테니스나 크로스핏 같은 다른 스포츠에도 도전해 보고 싶어요(E 아이스하키).

이와 같이 육상 기초운동은 유소년 선수들에게 자신이 기존에 가진 한계를 넘어 새로운 가능성을 모색할 수 있는 도전의 기회를 열어주었다. 육상운동을 통해 얻은 목표 의식은 단순히 경기력 향상뿐만 아니라 선수들의 자아실현에 있어서도 중요한 역할을 했다. 이와 같이 육상 기초운동을 통해 얻은 신체적, 정신적 성장은 경기력 향상뿐만 아니라 선수들의 전반적인 삶의 태도에도 긍정적인 영향을 미친다. 연구에 따르면, 규칙적인 운동 경험은 자기 통제력(self-regulation)을 향상시키고, 스트레스 대처 능력을 증진시켜 전반적인 심리적 안정을 도모할 수 있다(Etnier, 2023). 훈련을 통해 자신에 대한 새로운 믿음과 가능성을 깨달은 연구참여자들은 스포츠를 단순한 성과 중심의 활동이 아니라 자신을 성장시키고

더 넓은 세상을 경험할 수 있는 기회로 바라보게 되었다. 결론적으로, 육상 기초운동은 유소년 선수들에게 단기적인 성과 이상의 가치를 제공하며, 장기적인 목표 설정과 자아실현의 가능성을 확장시켜주는 중요한 교육적 경험으로 작용했다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 다양한 스포츠 종목에 참여하고 있는 유소년 학생선수들을 대상으로, 그들이 경험한 육상 기초운동의 의미와 그로부터 파생되는 교육적 함의를 내러티브 탐구 방법을 통해 심층적으로 고찰하였다. 연구 결과, 연구참여자들은 육상 기초운동 경험 이전에는 체력적 한계, 자신감 저하, 목표의식의 불안정 등으로 인해 경기 수행 과정에서 어려움을 겪었으며, 이는 학업과 훈련을 병행해야 하는 이중적 부담, 부모 및 지도자의 기대에 따른 심리적 압박, 그리고 불충분한 기초체력 훈련으로 인한 경기력 저하와 밀접하게 관련되어 있었다. 이러한 결과는 유소년 시기에 체계적인 기초운동 교육의 부재가 선수 발달 전반에 걸쳐 부정적 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

그러나 육상 기초운동을 경험한 이후, 연구참여자들은 신체적 성장과 체력 향상을 넘어 자신의 운동 능력에 대한 새로운 자기 인식을 형성하게 되었으며, 이는 개인의 동기 유발과 도전 의식 고취로 연결되었다. 더 나아가 육상 기초운동 경험은 선수 개인만의 경기력 향상뿐 아니라 팀 내에서의 역할 수행 능력

증진, 동료 선수와의 관계 개선, 사회적 관계망 확대에도 긍정적 영향을 미친 것으로 나타났다. 즉, 육상 기초운동은 단순히 체력적 보완을 위한 수단이 아니라, 유소년 학생선수들에게 장기적 목표 설정과 자아 실현의 기회를 제공하는 중요한 교육적 자원이자 매개체로 기능하고 있음을 확인할 수 있었다.

이러한 결과는 육상 기초운동이 특정 종목의 경기력 향상을 위한 보조적 훈련 차원을 넘어, 선수들의 전인적 성장과 삶의 태도 형성, 나아가 미래 사회를 주도할 수 있는 역량 함양의 토대가 될 수 있음을 보여준다. 따라서 학교 체육 교육과정뿐만 아니라 엘리트 선수 훈련 현장에서도 육상 기초운동을 체계적으로 도입하고 지속적으로 운영할 필요가 있으며, 이는 기초종목 활성화 및 우수선수 육성을 추구하는 국가 체육 정책의 방향성과도 일치한다.

한편 본 연구는 특정 지역과 일부 종목에 속한 6명의 유소년 학생선수를 대상으로 이루어졌으며, 연구 참여자의 육상 경험 기간이 비교적 단기간(1~2년)에 국한되어 있다는 점에서 연구 결과의 일반화에는 일정한 한계가 존재한다. 또한 본 연구는 단기적 경험에 초점을 맞추었기 때문에, 육상 기초운동이 선수

들의 장기적인 성장 과정과 경기력 발달에 어떠한 영향을 미치는지에 대해서는 충분히 검토하지 못하였다. 향후 연구에서는 연구 대상을 보다 확대하여 다양한 지역, 종목, 성별, 연령대 및 훈련 환경을 포괄하는 폭넓은 표집을 통해 유소년 선수들의 경험을 다각도로 분석할 필요가 있다. 더 나아가 종단적 연구(longitudinal study)를 수행하여 육상 기초운동이 선수들의 신체적·정신적 발달에 미치는 장기적 효과를 추적함으로써 보다 실질적이고 보편적인 결론을 도출할 수 있을 것이다.

결론적으로, 본 연구는 유소년 학생선수들의 육상 기초운동 경험이 단순한 체력적 성취를 넘어 교육적·심리적·사회적 의미를 지니고 있음을 밝힘으로써, 기초운동 교육의 중요성을 강조하고 유소년 스포츠 교육의 새로운 방향성을 제시하였다. 이러한 연구 결과는 향후 유소년 선수 발달 단계에 적합한 훈련 프로그램 설계와 교육 정책 수립에 기초자료로 활용될 수 있으며, 나아가 기초종목으로서의 육상이 갖는 학문적·실천적 가치를 재확인하는 데 중요한 기여를 할 것으로 기대된다.

참고문헌

- 김만의(2007). 2011년 세계육상선수권대회에 대한 인식과 육상 교육의 실태. **한국초등체육학회지**, **13**, 13-28.
- 김연서, 오재근(2023). 매트 필라테스가 중장거리 육상선수의 경기력 요소에 미치는 영향. **스포츠사이언스**, **41**(1), 255-263.
- 김현상, 오상은, 이승박, 박재현, 조은혜, 최창환(2019). 올림픽 기초종목의 효율적 육성을 위한 벤치마킹 국가 선정: 사회경제적 자원을 고려한 자료포락분석 모형의 적용. **한국체육측정평가학회지**, **21**(3), 59-73.
- 남윤신, 이용식, 송홍선(2013). **기초종목 선수지변 확대방안**. 대한체육회.
- 대한육상연맹(2009). **IAAF 학교 및 청소년 육상프로그램**.
- 대한체육회(2018). **2018 대한체육회 사업결과보고서**.
- 대한체육회(2024). **2023년도 각종 정보·통계자료**.
- 민석기, 김경진, 이광규(2018). 국가대표 봅슬레이·스켈레톤 선수들의 육상 훈련 후 회복방법에 따른 젓산, 심박수, VAS 변화율 비교. **체육과학연구**, **29**(1), 222-235.
- 윤지운, 남승규(2018). 네트워크 분석을 적용한 국내 기계 체조 활성화를 위한 과제 영역 도출. **한국스포츠학회지**, **16**(4), 927-936.
- 이영선(2019). 키워드 네트워크 분석을 활용한 육상경기의 종목별 연구동향. **스포츠사이언스**, **37**(1), 219-228.
- 이정훈, 박정민, 이기수, 윤장근, 이명선(2019). 스포츠리듬 트레이닝이 중·고등학교 육상 투척종목 선수의 신체밸런스 및 보행능력에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, **19**(3), 573-598.
- 정진욱, 김한범(2021). 스포츠 저변확대를 통한 기초종목 육성 및 활성화 방안 연구. **한국체육정책학회지**, **19**(4), 131-148.
- 차준열, 류상균, 박정민(2022). 육상 피칭 트레이닝이 고등학교 야구선수의 구간속도 및 오버런 턴 각도에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, **31**(2), 751-759.
- 한국프로축구연맹(2020). **유소년 클럽 시스템 운영 세칙**.
- Aitken, J. L. (1994). Becoming a teacher: Five questions in search of an answer. *British Journal of In-Service Education*, **20**(3), 345-357.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Baker, J., & Horton, S. (2004). *A review of primary and secondary influences on sport expertise*. *High Ability Studies*, **15**(2), 211-228.
- Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000).

- Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Cote, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of sport psychology*, 3(1), 184-202.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Etnier, J. L. (2023). *The Psychological Benefits of Exercise and Physical Activity*. Human Kinetics.
- Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiore, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport specialization, part I: does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes?. *Sports health*, 7(5), 437-442.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology (6th ed.)*. Human Kinetics.

A Narrative Inquiry into the Track and Field Experiences and Educational Meanings of Youth Student–Athletes

So–Yeon Woo(Health Physical Activity Institute, Senior Researcher) ·

Seung–Hwan Kim(Health Physical Activity Institute, Director) · Mi–Hye Cho(Inha University, Professor)

ABSTRACT

This study aimed to analyze the diverse experiences that youth student-athletes accumulate through participation in track and field activities and to examine their educational significance. To this end, six middle and high school student-athletes were selected as research participants, and data were collected through in-depth interviews and participant observations based on the narrative inquiry method. The collected data were interpreted and analyzed following narrative analysis procedures. The findings revealed the following: first, the difficulties experienced by youth student-athletes prior to engaging in track and field were identified as ‘shaken sense of purpose’ and ‘a thirst for fundamental physical training.’ Second, the outcomes of their participation in track and field were expressed as ‘recognition of personal growth’ and ‘joy in the process of learning.’ Third, the educational meanings derived from their track and field experiences included ‘physical and psychological growth and self-development’, ‘social expansion and leadership cultivation,’ and ‘extension of personal goals.’ These results suggest that track and field experiences during youth can provide a foundational basis for physical education, foster positive attitudes toward sports participation, and further serve as a valuable resource for re-examining the educational value of track and field in youth sports settings.

Key words: Youth Student-Athlete, Track and Field Activities, Educational Meaning, Narrative Inquiry, Sports

논문 접수일 : 2025. 08. 20

논문 승인일 : 2025. 09. 24

논문 게재일 : 2025. 09. 30