

초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼의 문제점과 개선방안

Problems and Improvement Plan of Assessment Manual of Elementary School Survival Swimming

안성환* (한국체육대학교 교수)

An, Sung Hwan *Korea National Sport University*

요약

본 연구는 2020년 12월 31일에 교육부와 17개 시도교육청이 학교체육진흥회를 통하여 게재한 초등학교 생존수영역량 매뉴얼을 분석하고 문제점과 개선방안을 제시하는데 목적이 있다. 본 연구에서는 생존수영 필수과정으로 물 적응하기, 호흡하기, 뜨기, 이동가기를 정하고, 이에 대한 생존수영역량 평가 매뉴얼과 기준 표를 제시하였다. 물 적응하기는 준비운동과 입수하기, 걷기, 뜨기와 걷기를 단계별로 거리와 횟수를 늘려 수행할 수 있는지를 평가하고, 호흡하기는 편안한호흡 방법으로 물 밖에서, 풀 사이드에서, 물속에서, 단계별로 횟수를 늘려가며 수행할 수 있는지를 평가한다. 누워 뜨기는 물 밖에서, 풀 사이드에서, 물속에서, 단계별로 시간을 늘려가면서 수행할 수 있는지를 평가하고, 이동하기는 기본배영 동작으로 물 밖에서, 풀 사이드에서, 물속에서, 단계별로 횟수와 거리를 늘려가며 수행할 수 있는지를 평가한다.

핵심 단어: 초등학교, 생존수영, 역량, 평가, 매뉴얼

Abstract

This study is to analyze the manual of elementary school survival swimming competence submitted by the Ministry of Education and 17 Metropolitan and Provincial Offices of Education to the Council of School Physical Education Promotion on December 31, 2020, and to suggest problems and improvement plan. In this study, the mandatory courses of survival swimming include water orientation in swimming, breathing, floating and moving, on which, the survival swimming competence assessment manual and standards are presented. In water orientation in swimming, the assessment is whether to perform warm-up, entering the water, walking, floating and walking with increased distance and frequency at each stage. In breathing, the assessment is whether to breathe comfortably outside the water, at the side of the pool and in the water with increased time at each stage. In moving, the assessment is whether to perform basic backstroke outside the water, at the side of the pool and in the water with increased frequency and distance at each stage.

Key words: Elementary school, Survival swimming, Competence, Assessment, Manual

* answ007@knsu.ac.kr

I. 서론

2014년 4월 16일 탑승객 476명 중 300명이 넘는 사망과 실종자를 낸 해양선박사고인 세월호 사고 이후 수상안전에 대한 의식이 강화되면서, 생존수영 교육은 각각의 지자체 상황과 여건에 따라서 다양한 형태와 프로그램으로 진행되었다(이영오 및 빙원철, 2022). 그러나 코로나19의 여파로 경기도 지역의 경우 초등학교 1, 2학년 생존수영 교육은 학생 통제, 인솔 곤란 등의 이유로 4.9%만 진행되는 등(유희근, 2022) 생존수영 실기 교육이 크게 위축되면서, 수영장에서 실시해야 하는 실기수업인 생존수영 교육이 이론 및 영상교육이나 장비(도구)를 활용한 체험 및 VR 교육 형태로 제한적으로 대체되었으며(이제승 및 이성노, 2021), 2020년, 2021년에는 생존수영 실기교육이 거의 진행되지 못하면서(박재정, 2021), 학교별로 교육 방법이 다르긴 했지만 수영장에서 실기수업으로 진행되었던 생존수영 교육이 수영장이 아닌 학교 교실이나 체육관(강당)에서 실내 체험교육으로 구명조끼 착용법, 드로우백 등 도구를 활용한 타인 구조, 가상현실(VR) 활용 시뮬레이션 체험 등이 주를 이루면서, 이론 영상교육과 실내 체험교육을 병행하여 진행되었다(김선호, 2022).

그동안 교육부는 2017년 1월에 초등학교 3학년 수영 초보자를 대상으로(1~6학년 수영을 처음 접하는 학생 적용도 가능) 수영을 총 10차시(1차시 40분 기준)에 걸쳐 물에 적응하기, 호흡하기, 생존뜨기, 잠수하기, 체온 유지하기, 이동하기, 평가하기로 6개 영역에서 7단계로 프로그램을 구성하여 초등학교 생존수영교육 표준교육과정을 개발하였다. 이후 2019년 6월에 교육부와 서울특별시교육청, 그리고 학교체육진흥회 주관으로 생존기능과 수영기능, 구조기능으로 수영교육 영역을 구분하고 2개 학년별로 6단계로 총 18단계의 표준프로그램 내용으로 초등학교 생존수영교육 매뉴얼을 개발하였으며, 이를 바탕으로 2020년 12월에 교육부와 17개 시도교육청과 학교체육진흥회가 주관하여 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼을 개발하였다.

이러한 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼에서는 초등학교 생존수영역량 평가방향을 생존수영 표준프로그램과의 연계성과 평가의 균형성, 평가의 타당성, 그리고 평가의 계속성, 평가의 신뢰성, 평가의 효율성을 제고하고 학생의 개인차 고려하며 생존수영교육에 대한 정보를 제공할 수 있어야 한다고 하였다. 제시된 8가지의 초등학교 생존수영역량 평가방향으로만 보면 교육부와 17개 시도교육청과 학교체육진흥회가 주관하여 개발한 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼은 초등학생들에게 생존수영교육을 진행함에 있어 별다른 문제가 없어 보인다. 그러나 교육부와 17개 시도교육청과 학교체육진흥회가 주관하여 개발한 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼의 내용을 들여다보면 제시된 8가지의 초등학교 생존수영역량 평가방향의 기대에 미치지 못하였다. 이는 교육부와 17개 시도교육청과 학교체육진흥회가 주관하여 개발한 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼이 2019년 6월에 개발된 초등학교 생존수영교육 매뉴얼을 바탕으로 초

등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼을 개발되다보니 초등학교 생존수영역량 평가매뉴얼의 내용을 구성함에 있어 그 한계를 벗어날 수가 없기 때문이다.

세월호 사고 이후 사회적으로 생존수영교육의 중요성과 필요성이 부각되어지고, 초등학교에서부터 의무화교육이 진행되면서 학문적으로도 생존수영에 관련하여 많은 연구들이 진행되었다. 지금까지 이루어진 생존수영에 관한 선행연구들을 살펴보면 초기에 생존수영교육 활성화 방안에 대한 정책연구(안민석, 2014; 조미혜 및 이은미, 2015)와 더불어 생존수영과 지도자의 인식에 관한 연구(고현영, 2014; 윤주희, 2017; 추미경, 2016)와 생존수영교육의 사례 연구(김보현, 2018; 유동균 및 정수봉, 2018; 육현철, 2018; 윤현수, 2018; 윤현수 및 유창완, 2017; 조미혜, 이은미 및 김승환, 2016; 한준상 및 박상봉, 2018), 그리고 생존수영 지도자에 관한 연구(강민욱, 원동현 및 조옥연, 2021; 김영미, 김원정 및 박인규, 2018; 김주영, 강효영 및 이제성, 2019; 손지호, 2019; 이병수 및 강하늘아름, 2023; 이양 및 이성노, 2022)와 생존수영 자세에 관한 연구(김운섭, 2019)가 이루어졌으며, 생존수영 교육의 문제점과 개선방안에 관한 연구(권연택, 2019; 김민수, 이재형 및 김남규, 2022; 김준승, 2017; 안성환, 2019; 안성환, 2020; 이제승 및 이성노, 2021; 전영한, 2020; 최민용, 2019; 최유리, 2023)들이 이루어졌다.

그러나 이러한 선행연구들은 생존수영교육 활성화 방안에 대한 정책과 생존수영에 대한 교사나 지도자에 대한 인식 및 생존수영에 대한 사례 연구들로서 생존수영교육 현장에서 필요한 교육 매뉴얼에 관한 연구는 미진한 실정이다. 초등학교 생존수영교육 매뉴얼의 문제점과 개선방안에 대해서는 초등학교 생존수영교육 매뉴얼의 문제점 및 개선방안(안성환, 2020)에서 제시한 바가 있다. 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼이 기존의 초등학교 생존수영 매뉴얼을 바탕으로 개발되었기에 그 문제점을 그대로 가지고 있다할 것이다.

따라서 초등학교 생존수영역량 평가매뉴얼의 문제점과 개선방안에 대하여 제시하고자 하였다. 이러한 연구는 생존수영교육 매뉴얼과 생존수영역량 평가 매뉴얼을 개발함에 있어 표준화 과정의 기초자료를 제공하는데에 도움이 될 것이다.

II. 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼 분석

2020년 12월에 교육부와 17개 시도교육청과 학교체육진흥회가 주관하여 개발한 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼 개발 배경을 보면 초등학교 수영교육의 주요 목표를 생존수영역량을 함양하고, 수상안전 사고에 대한 예방과 대처 능력을 기르는 것으로 하여, 이러한 초등학교 생존수영의 목표를 달성하기 위하여 아래의 <그림 1>과 같이 생존기능, 수영기능, 구조기능으로 구성하였고, 생존기능은 자신의 생존에 초점을 맞추고, 수영기능에서 수영능력을 함양하고, 구조기능은 타인을 구조하기 위한 내용으로 구성하였다.

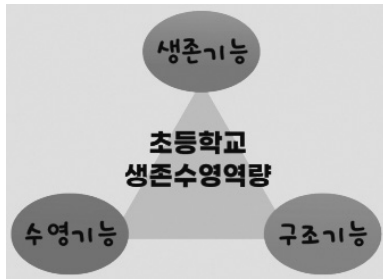


그림 1. 초등학교 생존수영역량의 요소.

그리고 생존수영역량 평가의 목적을 학년에 따른 성취수준이 아니라, 개인별 역량 발달을 고려한 평가 기준 및 방법에 따라 실시하므로 저학년 학생이라도 높은 급수에 도달할 수 있고, 고학년이라도 개인의 성장발달에 따라 낮은 단계부터 도전할 수 있으며, 생존수영역량 평가 기준에서 제시한 생존수영역량의 수준별 급수는 절대평가 기준이므로 학생들 간의 경쟁보다는 협동과 내재적인 참여 동기를 높이는 데 있다고 하였다.

이러한 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼에서는 초등학교 생존수영역량 평가방향을 생존수영 표준프로그램과의 연계성과 평가의 균형성, 평가의 타당성, 그리고 평가의 계속성, 평가의 신뢰성, 평가의 효율성을 제고하고 학생의 개인차 고려하며 생존수영교육에 대한 정보를 제공할 수 있어야 한다고 하였다. 생존수영역량 평가 매뉴얼에서 제시된 8가지의 초등학교 생존수영역량 평가방향으로만 보면 교육부와 17개 시도교육청과 학교 체육진흥회가 주관하여 개발한 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼은 초등학교생들에게 생존수영교육을 진행함에 있어 별다른 문제점이 없어 보인다.

하지만 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼의 평가 구성을 살펴보면 기존에 초등학교 생존수영 매뉴얼이 가지고 있던 문제점을 그대로 가지고 있다. 먼저 초등학교 수영교육의 목표를 보면 생존수영역량을 함양하여, 수상안전 사고에 대한 예방과 대처 능력을 기르는 것으로 하고, 이러한 초등학교 생존수영의 목표를 달성하기 위하여 아래의 <그림 2>와 같이 수영교육 프로그램을 생존기능, 수영기능, 구조기능으로 구성하고, 생존기능은 자신의 생존에 초점을 맞추고, 수영기능은 수영능력을 함양시키는 데 두고, 구조기능은 타인을 구조하기 위한 내용으로 구성하였다.

	생존기능	수영기능	구조기능
6급 ⑥	준비운동, 안전수칙 실천, 입·퇴수		
5급 ⑤	5초간 숨 참기	구명조끼 착용 및 5m 이동	구조 요청
4급 ④	물속 시야 확보	구조물 활용 10m 이동	구조 신고
3급 ③	구조물 활용 1분간 뜨기	기본배영으로 10m 이동	구조물 투척
2급 ②	수경 없이 입수	15m 이동	잠수
1급 ①	1분간 뜨기	25m 이동	생존수영이론

그림 2. 초등학교 생존수영역량 평가 기준.

그리고 아래의 <그림 3>과 같이 초등학교 학년을 1~2학년군, 3~4학년군, 5~6학년군으로 3단계로 설정하고, 1~2학년에서는 물놀이 교육단계로서 물놀이의 즐거움을 이해하고 물과 친숙해지기 위한 체험활동으로 구성되어 있으며, 3~4학년에서는 생존기능, 수영기능, 구조기능의 기초 단계, 5~6학년에서는 생존기능, 수영기능, 구조기능의 심화단계로 구성하면서 초등

	생존기능	수영기능	구조기능	
5~6학년	생존수영 및 구조 요청하기	영법 숙달하기	강과 바다에서 구조 체험	1급 ①
	강에서 생존수영하기	평영 영법 익히기	근거리 잠영으로 이동하기	
	다양한 방법으로 물에 뜨기	영법 익히기	CPR 알기, AED 사용법 알기	
	머리 입수하여 바닥치고 나오기	물속 보며 엎드려 나아가기	물속에서 숨 참고 이동하기	
	입수하여 뜨기	영법 준비하기, 영법 입문하기	잠수하여 구조물 통과하기	
3~4학년	입수하여 가까운 거리로 탈출하기	기본 배영, 기본 평영	익수자 긴급구조 방법 알기 익수자에게 구조물 던져주기	2급 ②
	물에서 중심 잡고 누워 뜨기	물속 보며 엎드려 나아가기 기초	구명조끼 입고 안전하게 뜨기 구명조끼 입고 체온 유지하기	
	물속에서 숨 참기, 물속에서 눈 뜨기	얕은 물에서 엎드려다가 일어선다기		
		물에서 이동하기	구조 도구 찾기	
1~2학년	안전한 물놀이 - 교실에서	안전한 물놀이	구명조끼 입기	
	물과 친해지는 활동하기	물과 친해지는 놀이하기	구조 요청하기	
		입수 준비하기		
		수영 준비하기		
		물의 특성 이해하기		

그림 3. 생존수영의 급수 구분 및 상징 그림.

학교 생존수영역량 평가기준을 초등학교 수영교육 18단계를 초보수준(6급)부터 상급수준(1급)으로 하여 등급으로 구분하고 각 급수별로 생존수영역량을 함양하기 위한 생존기능, 수영기능, 구조기능을 확인하고 학년군별 성취 수준을 평가할 수 있도록 구성하였다.

그리고 생존수영 매뉴얼에서 18단계로 구분하였던 급수를 초보수준(6급)부터 상급수준(1급)으로 구분하여 각 급수별로 생존

수영역량을 함양하기 위한 생존기능, 수영기능, 구조기능을 확인하고 학년군별 성취 수준을 평가할 수 있도록 구성하면서 아래의 <그림 4>와 <그림 5>에서 보는 바와 같이 6급에서는 평가항목을 “준비운동”과 “안전수칙 실천”, “입·퇴수”로 편성하였고, 5급에서는 “구조 요청”과 “구명조끼 착용 및 5m 이동”, “5초간 숨 참기”로 편성하였다. 그리고 4급에서는 “구조 신고”와 “구조물 활용 10m 이동”, “물속 시야 확보”로 편성하였고, 3급에서

급수	평가항목		평가기준	세부 평가 내용
6급	1	준비운동	▪ 전신을 충분히 이완시켜 부상을 예방할 수 있다.	○ 신체 모든 부위 준비운동하기 ○ 준비운동 충분히 하기
	2	안전수칙 실천	▪ 입수 전 안전하게 이동하고 수온에 적응할 수 있다.	○ 안전하게 이동하기 ○ 수온 확인 및 물 적시기
	3	입·퇴수	▪ 안전한 방법으로 입·퇴수 할 수 있다.	○ 안전하게 물에 들어가기 ○ 안전하게 물 밖으로 나오기
5급	1	구조 요청	▪ 위험 상황을 인지 및 판단하고 주변에 도움을 요청할 수 있다.	○ 위험 상황 판단하기 ○ 도움 요청하기
	2	구명조끼 착용 및 5m 이동	▪ 구명조끼를 입고 5m를 이동할 수 있다.	○ 구명조끼 입기 ○ 5m 이동하기
	3	5초간 숨 참기	▪ 물에 5초간 얼굴을 담글 수 있다.	○ 물에 얼굴 담그기
4급	1	구조 신고	▪ 위급 상황 시 119에 사고 위치와 익수자의 상황을 알릴 수 있다.	○ 사고 위치와 익수자 상황 판단하기 ○ 구조 신고하기
	2	구조물 활용 10m 이동	▪ 구조물을 잡고 10m를 이동할 수 있다.	○ 구명조끼 잡고 호흡하기 ○ 10m 이동하기
	3	물속 시야 확보	▪ 물속에서 눈으로 물체를 식별할 수 있다.	○ 물속에서 눈으로 물체 확인하기

그림 4. 초등학교 생존수영역량 평가기준과 세부 평가 내용(6~4급).

급수	평가항목		평가기준	세부 평가 내용
3급	1	구조물 투척	▪ 익수자에게 주변의 구조물을 정확히 던질 수 있다.	○ 익수자에게 구조물 정확히 던지기
	2	기본배영으로 10m 이동	▪ 기본배영으로 10m를 이동할 수 있다.	○ 기본배영으로 10m 이동하기
	3	구조물 활용 1분간 뜨기	▪ 구조물을 잡고 1분간 떠 있을 수 있다.	○ 구조물 바르게 잡기 ○ 1분간 물에 떠 있기
2급	1	수경 없이 입수	▪ 수경을 착용하지 않고 안전하게 입수할 수 있다.	○ 수경 착용하지 않고 안전한 자세 취하기 ○ 뛰어 입수하기
	2	15m 이동	▪ 다양한 방법으로 15m를 이동할 수 있다.	○ 다양한 방법으로 15m 이동하기
	3	잠수	▪ 수영장 바닥에 있는 물건을 집어올 수 있다.	○ 기초 잠수 ○ 수영장 바닥에 있는 물건 집어오기
1급	1	생존수영이론	▪ 기본적인 생존수영이론과 일반적인 익수자 CPR순서 및 AED의 작동법을 안다.	○ 생존수영이론 이해하기 ○ 익수자 심폐소생술(CPR) 순서 알기 ○ 자동심장충격기(AED) 작동법 알기
	2	25m 이동	▪ 물에서 다양한 방법으로 25m를 이동할 수 있다.	○ 다양한 방법으로 25m 이동하기
	3	1분간 뜨기	▪ 구조물 없이 1분간 제자리에 떠 있을 수 있다.	○ (옷 입고) 구조물 없이 뜨기 ○ 물에 떠서 제자리에 위치하기

그림 5. 초등학교 생존수영역량 평가기준 및 세부 평가 내용(3~1급).

는 “구조물 투척”과 “기본배영으로 10m 이동”, 그리고 “구조물 활용 1분간 뜨기”로 편성하였고, 2급에서는 “수경 없이 입수”와 “15m 이동”, 그리고 “잠수”로 편성하였으며, 1급에서는 “생존 수영이론”과 “25m 이동”, 그리고 “1분간 뜨기”로 편성하여 이에 따른 평가기준과 세부 평가 내용을 제시하고 있다.

그러나 이러한 내용을 살펴볼 때 처음 생존수영역량 평가방향의 생존수영 표준프로그램과의 연계성과 평가의 균형성, 평가의 타당성, 그리고 평가의 계속성, 평가의 신뢰성, 평가의 효율성이 제고되었는지가 의문스럽다. 우선 각 급수간 프로그램의 연계성과 계속성이 보이지 않으며, 무엇보다 모든 교육생에 있어 생존수영 교육이 수상에서의 위급상황에서 구조대가 올 때까지 견디거나 위험지역을 회피할 수 있는 능력을 가짐에 있어 평가의 효율성에 의문을 두지 않을 수 없다.

이러한 요인은 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼이 2019년도에 개발된 초등학교 생존수영교육 매뉴얼을 바탕으로 만들어졌기 때문이다. 즉 형식적이며 체험과정의 수준임에도 불구하고 수정, 보완없이 생존수영 매뉴얼을 그대로 반영하여 평가 매뉴얼을 개발함으로써 생존수영역량 평가 매뉴얼 역시 형식적이고 체험수준에 그쳤다 할 것이다.

따라서 본 연구자는 생존수영역량 평가 매뉴얼에 대한 개선방안을 다음과 같이 제안하고자 한다.

Ⅲ. 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼 개선방안

본 연구자는 2019년과 2020년에 걸쳐 교육부에서 제시한 초등학교 생존수영 표준과정과 생존수영 매뉴얼의 문제점과 개선방안에 대하여 제시한 바가 있다. 본 연구에서는 이전 연구에 연계하여 생존수영의 필수과정으로 “물 적응하기”, “호흡하기”,

“뜨기”, “이동하기”를 설정하고 이에 대한 평가 매뉴얼과 평가표를 다음과 같이 제시하였다.

1. 생존수영역량 평가 매뉴얼(물 적응하기)

아래의 <표 1>에서 보는 바와 같이 물 적응하기에서는 4가지 과정으로 “준비운동”, “입수하기”, “건기”, “뜨기와 서기”를 제안하고, 각 과정별 세부내용과 평가 기준을 “할 수 있다.”와 “할 수 없다.”로 구분하여 평가 등급을 초급, 중급, 상급으로 나누어 제시하였다. “준비운동”은 초급과정에서는 지도자의 동작이나 동영상을 보고 듣고 따라 하다가 중, 상급과정에서는 스스로 준비운동 동작을 할 수 있도록 한다. 그리고 “준비운동”은 주로 움직이는 근육과 관절을 중심으로 심장에서 먼 곳에서부터 가까운 곳으로 이동하며 준비 운동 동작을 수행할 수 있도록 한다. 무엇보다 수영영법을 바탕으로 개발된 수영체조를 보여줌으로써 수영체조(안성환, 2020)에 동작에 대하여 친숙함을 갖도록 할 경우 생존수영의 역량을 개발하는데 도움이 될 것으로 사료된다. “물 적응하기”에서 다음 과정인 “입수하기”는 먼저 “계단으로 입수하기”에서 “풀 사이드에 앉아 입수하기”, “풀 사이드에서 뛰어 내려 입수하기”로 설정하고, 초급과정에서는 지도자나 보조자의 도움을 받아 입수와 건기 동작을 하다가 중, 상급과정에는 스스로 입수와 건기를 할 수 있도록 한다.

그리고 현장의 수심과 교육 환경을 고려하여 지도자의 안내에 따라 개인 또는 그룹별로 순차적으로 다양한 입수 동작과 건기 동작을 병행하여 수행할 수 있도록 한다. 단, “풀 사이드에서 뛰어 내려 입수하기” 동작은 안전을 위하여 지도자의 안내와 감독에 따라 수행할 수 있도록 한다.

“물 적응하기”에서 다음 과정인 “건기”는 “풀 사이드 잡고 건기”와 “킥 보드 잡고 건기”, 그리고 “맨 몸으로 건기”로 구분하

표 1. 생존수영역량 평가 매뉴얼(물 적응하기)

구분	내용	세부내용	평가 내용	평가 기준	비고
물 적응하기 (A)	준비운동 (A1)	준비운동하기 (A1-1)	준비운동을 할 수 있다.	할 수 있다. 또는 할 수 없다.	동영상 시청하거나 따라 한다.
		수영체조하기 (A1-2)	수영체조를 보거나 따라 할 수 있다.		
	입수하기 (A2)	계단으로 입수하기 (A1-1)	계단으로 입수할 수 있다.	반별 지도자 외 보조자가 보조한다.	
		풀 사이드에 앉아 입수하기 (A2-2)	풀 사이드에 앉아 입수할 수 있다.		
		풀 사이드에서 뛰어내려 입수하기 (A2-3)	풀 사이드에서 뛰어내려 입수할 수 있다.		
	건기 (A3)	풀 사이드 잡고 건기 (A3-1)	풀 사이드를 잡고 걸어들 수 있다.	할 수 있다. 또는 할 수 없다.	양손 또는 한 손을 잡고 수행한다.
		킥 보드 잡고 건기 (A3-2)	킥 보드를 잡고 걸어들 수 있다.		
		맨몸으로 건기 (A3-3)	맨 몸으로 걸어들 수 있다.		
		뜨기와 서기 (A4)	수평 뜨기에서 서기 (A4-1)		
	누워 뜨기에서 서기 (A4-2)		누워 뜨기에서 서기를 할 수 있다.		

표 2. 생존수영역량 평가 기준 표(물 적응하기)

구분	내용	세부내용	평가			비고
			초급(1)	중급(2)	상급(3)	
물 적응하기 (A)	A1	A1-1	할 수 없다. 또는 할 수 있다.			초급과정에서는 지도자의 동작이나 동영상을 보고 듣고 따라 하다가 중, 상급과정에서는 스스로 준비운동 동작을 할 수 있도록 한다. 그리고 주로 움직이는 근육과 관절을 중심으로 심장에서 먼 곳에서부터 가까운 곳으로 이동하며 준비운동 동작을 수행할 수 있도록 한다.
		A1-2				
	A2	A2-1				초급과정에서는 지도자나 보조자의 도움을 받아 입수와 걷기 동작을 하다가 중, 상급과정에서는 스스로 입수와 걷기를 할 수 있도록 한다. 그리고 현장의 수심과 교육 환경을 고려하여 지도자의 안내에 따라 개인 또는 그룹별로 순차적으로 다양한 입수와 걷기 동작을 할 수 있도록 한다.
		A2-2				
		A2-3				
	A3	A3-1	5m	10m	20m 이상	초급과정에서는 제자리에서 수행하다가 중, 상급 과정에서는 걷기, 달리기, 게임 등 다양한 움직임을 통하여 걷기 동작을 수행할 수 있도록 한다.
		A3-2	5m	10m	20m 이상	
		A3-3	5m	10m	20m 이상	
	A4	A4-1	3회	6회	9회 이상	초급과정에서는 킥 보드를 잡고 하다가 중, 상급과정에서는 스스로 할 수 있도록 한다.
		A4-2	3회	6회	9회 이상	

표 3. 생존수영역량 평가 매뉴얼(편안한호흡하기)

구분	내용	세부내용	평가 내용	평가 기준	비고
편안한 호흡하기 (B)	물 밖에서 (B1)	물 밖에서 편안한호흡하기 (B1-1)	물 밖에서 입을 크게 벌려 숨을 들이쉬고 코로 “음~”소리를 내며 숨을 내쉴 수 있다.		
	풀 사이드에서 (B2)	풀 사이드 잡고 편안한호흡하기 (B2-1)	풀 사이드 잡고 물속으로 앉았다 일어서며 편안한호흡을 할 수 있다.	3회, 10회, 20회	
	물속에서 (B3)	걸어가며 편안한호흡하기 (B3-1)	걸어가면서 물속으로 앉았다 일어서며 편안한호흡을 할 수 있다(코스로프).		

표 4. 생존수영역량 평가 기준 표(편안한호흡하기)

구분	내용	세부내용	평가			비고
			초급(1)	중급(2)	상급(3)	
편안한 호흡하기 (B)	B1	B1	3회	10회	20회 이상	초급과정에서는 제자리에서 편안한호흡의 기본동작(50:50)으로 수행하다가 중, 상급 과정에서는 다양한 움직임을 통하여 편안한호흡의 응용 동작(30:70 / 편안한 범위 내에서 숨 참기)을 수행한다.
	B2	B2	3회	10회	20회 이상	
	B3	B3	3회	10회	20회 이상	

고, 초급과정에서는 제자리걸음으로 수행하다가 중, 상급 과정에서는 걷기, 달리기, 게임 등 다양한 움직임을 통하여 이동거리를 늘려가며 걷기 동작을 수행할 수 있도록 한다. 그리고 “물 적응하기”에서 다음 과정인 “뜨기와 서기”는 “수평 뜨기에서 서기”와 “누워 뜨기에서 서기”로 구분하여 초급과정에서는 지도자가 도움을 받거나 킥 보드를 잡고 하다가 중, 상급과정에서는 스스로 할 수 있도록 한다. “뜨기와 서기”의 유무는 “물 적응하기”에서 물에 대한 두려움을 극복하고 자신감을 가질 수 있는 중요한 과정으로써 어떠한 상태에 서든 안전하게 일어설 수 있도록 반복 연습이 필요하다. “뜨기와 서기” 동작을 스스로 수행할 수 있다면 뜨기 상태에서 가볍게 발차기 동작을 병행하도록 한다. 이때 이동 거리는 “편안한호흡” 범위 내에서 “발차기 6회”를 넘지 않도록 한다.

2. 생존수영역량 평가 매뉴얼(호흡하기)

호흡하기는 생존수영에서 가장 중요한 활동으로써 반드시 수행할 수 있어야 한다. 그러나 현장에서 수영호흡을 지도하는 과

정에서 “음-파 호흡법”으로 지도하는 경우가 있다. 이러한 음파 호흡은 수영활동에서 부자연스러운 호흡법으로써 수영활동을 하면 할수록 호흡이 벽치게 되는 비효율적인 호흡법이다.

따라서 본 연구에서는 편안한호흡 방법을 제시하였다(안성환, 2011; 2014; 2019; 2020).

편안한호흡하기는 위의 <표 3>에서 보는 바와 같이 “물 밖에서”, “풀 사이드에서”, “물속에서” 각각 수행하면서 위의 <표 4>에서 보는 바와 같이 횟수를 늘려가며 다양한 게임이나 놀이 활동을 병행하여 수행할 수 있도록 한다.

3. 생존수영역량 평가 매뉴얼(누워 뜨기)

수영활동에서 흔히 해파리 뜨기, 새우등 뜨기, 쪼그려 뜨기 등 다양한 뜨기 동작을 안내하고 있지만 생존수영에서 가장 적합한 뜨기는 누워 뜨기이다. 누워 뜨기는 아래의 <표 5>에서 보는 바와 같이 “물 밖에서”, “풀 사이드에서”, 그리고 “물속에서” 단계별로 시간을 늘려가며 평가한다.

그리고 초급과정에서는 지도자나 보조자의 도움을 받아 수

행하다가 중, 상급과정에는 스스로 누워 뜨기를 할 수 있도록 한다.

4. 생존수영역량 평가 매뉴얼(이동하기)

생존수영에서의 “이동하기”에서는 호흡이 자유롭고, 중력을 크게 받지 않고 이동할 수 있는 “기본배영”이 적합하다.

따라서 아래의 <표 7>의 생존수영역량 평가 매뉴얼과 <표 8>의 생존수영역량 평가 기준 표와 같이 “기본배영” 팔 돌리기 동작을 “물 밖에서”, “풀 사이드에서” 단계별로 수행하고 이후 “물속에서” 발차기와 함께 이동거리를 늘려가며 수행한다. 초급과정에서는 지도자나 보조자의 도움을 받아 수행하다가 중, 상급과정에는 스스로 기본배영 동작을 할 수 있도록 한다.

표 5. 생존수영역량 평가 매뉴얼(누워 뜨기)

구분	내용	세부내용	평가 내용	평가 기준	비고
누워 뜨기 (C)	물 밖에서 (C1)	물 밖에서 누워 뜨기 (A1-1)	물 밖에서 누워 뜨기를 할 수 있다.	10초, 30초, 1분	
	풀 사이드에서 (C2)	풀 사이드에 발 걸고 누워 뜨기 (A1-1)	풀 사이드에 발을 걸고 누워 뜨기를 할 수 있다 (1, 2, 3단계).		
	물속에서 (C3)	물속에서 맨 몸 누워 뜨기 (A1-1)	맨 몸으로 누워 뜨기를 할 수 있다.		

표 6. 생존수영역량 평가 기준 표(누워 뜨기)

구분	내용	세부내용	평가			비고
			초급(1)	중급(2)	상급(3)	
누워 뜨기 (C)	C1	C1	10초	30초	1분 이상	초급과정에서는 지도자나 보조자의 도움을 받아 수행하다가 중, 상급과정에는 스스로 누워 뜨기를 할 수 있도록 한다.
	C2	C2	10초	30초	1분 이상	
	C3	C3	10초	30초	1분 이상	

표 7. 생존수영역량 평가 매뉴얼(이동하기)

구분	내용	세부내용	평가 내용	평가 기준	비고
이동하기 (D)	물 밖에서 (D1)	물 밖에서 기본배영 팔 돌리기 (A1-1)	물 밖에서 서서 기본배영 팔 돌리기를 할 수 있다.	3회, 10회, 20회	
	풀 사이드에서 (D2)	풀 사이드에 발 걸고 기본배영 팔 돌리기 (A1-1)	풀 사이드에 발 걸고 누워 기본배영 팔 돌리기를 할 수 있다.	3회, 10회, 20회	
	물속에서 (D3)	맨 몸으로 기본배영 팔 돌리기 (A1-1)	맨 몸으로 수면에 누워 기본배영 팔 돌리기를 할 수 있다.	5m, 10m, 25m	

표 8. 생존수영역량 평가 기준 표(이동하기)

구분	내용	세부내용	평가			비고
			초급(1)	중급(2)	상급(3)	
이동하기 (D)	D1	C1	3회	10회	20회 이상	초급과정에서는 지도자나 보조자의 도움을 받아 수행하다가 중, 상급과정에는 스스로 기본배영 동작을 할 수 있도록 한다.
	D2	C2	3회	10회	20회 이상	
	D3	D3	5m	10m	20m 이상	

표 9. 생존수영역량 평가표(종합)

구 분	이름	물 적응하기(A)				호흡하기(B)			누워 뜨기(C)			이동하기(D)			비고
		A1	A2	A3	A4	B1	B2	B3	C1	C2	C3	D1	D2	D3	
		준비	입수	걷기	뜨기서기	물 밖	풀사이드	물속	물 밖	풀사이드	물속	물 밖	풀사이드	물속	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															

5. 생존수영역량 평가표(종합)

초등학교 생존수영역량 평가표는 위의 <표 9>과 같이 물 적응하기 A(준비운동, 입수, 걷기, 뜨기와 서기)와 호흡하기 B(물 밖에서, 풀 사이드에서, 물속에서), 누워 뜨기 C(물 밖에서, 풀 사이드에서, 물속에서), 이동하기 D(물 밖에서, 풀 사이드에서, 물속에서)를 단계별로 수행할 수 있는지를 평가하여, 이를 등급별로 기록하여 보관함으로써 등급과 학년이 올라가더라도 생존수영 표준프로그램과의 연계성과 평가의 균형성, 평가의 타당성, 그리고 평가의 계속성, 평가의 신뢰성, 평가의 효율성을 제고하고 학생의 개인차 고려하며 생존수영교육에 대한 정보를 제공할 수 있다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 2020년 12월 31일에 교육부와 17개 시도교육청이 학교체육진흥회를 통하여 제정한 초등학교 생존수영역량 매뉴얼을 분석하고 문제점과 개선방안을 제시하는데 목적이 있다. 본 연구에서는 생존수영 필수과정으로 물 적응하기, 호흡하기, 뜨기, 이동하기를 정하고, 이에 대한 생존수영역량 평가 매뉴얼과 기준 표를 제시하였다.

물 적응하기는 준비운동과 입수하기, 걷기, 뜨기와 걷기를 단계별로 거리와 횟수를 늘려 수행할 수 있는지를 평가하고, 호흡하기는 편안한호흡 방법으로 물 밖에서, 풀 사이드에서, 물속에서, 단계별로 횟수를 늘려가며 수행할 수 있는지를 평가한다. 누워 뜨기는 물 밖에서, 풀 사이드에서, 물속에서, 단계별로 시간을 늘려가면서 수행할 수 있는지를 평가하고, 이동하기는 기본배영 동작으로 물 밖에서, 풀 사이드에서, 물속에서, 단계별로 횟수와 거리를 늘려가며 수행할 수 있는지를 평가할 수 있도록 하였다.

본 연구에서 제시한 물 적응하기, 호흡하기, 뜨기, 나아가기는 생존수영역량 평가 매뉴얼의 필수과정으로써 지도자의 수영 능력에 관계없이 지도하고 평가할 수 있어, 교직 과정에서 직전 교사 교육과정에서 다루거나 지도자 연수과정 및 현직 교사들도 직무교육과정을 통하여 쉽게 적용할 수 있을 것이다.

이를 통하여 기존에 제시된 생존수영역량 평가 매뉴얼을 수정, 보완하여 지속가능한 교육과정의 수립이 필요하며, 실제 현장에서의 적용을 통하여 프로그램의 효율성과 만족도를 평가하면서 필수과정으로 제시된 물 적응하기, 호흡하기, 뜨기, 이동하기 동작을 변형하거나 응용하여 놀이 활동으로 전개할 수 있는 프로그램 개발과 더불어 놀이 과정과 게임 과정을 추가함으로써 참여자들로 하여금 흥미를 유발하여 참여도를 높일 수 있는 프로그램 개발과 역량 평가 방법의 개선이 필요할 것이다.

그리고 실제 현장 적용을 통하여 적절한 교육 시간과 교육 내용을 배분이 이루어져야 할 것이며, 생존수영역량을 바탕으로 나아가 고급과정으로 수영영법을 체계적으로 습득함으로써 여가 시간을 이용하여 수영 활동을 즐기기 위한 수영기능으로의

연계할 수 있는 프로그램 개발과 심화과정에서 타인을 구할 수 있는 구조기능을 연계할 수 있는 프로그램 개발과 더불어 이를 실제 현장에서 적용하여 생존수영교육의 실용성과 효율성 및 만족도를 검증할 수 있는 후속 연구가 필요할 것으로 사료된다.

참고문헌

- 강민욱, 원동현, 조옥연(2021). 생존수영 의무교육에 대한 강사의 인식과 경험. **한국스포츠사회학회지**, 34(1), 23-33.
- 고현영(2014). **초등학교 3학년 수영교육에 대한 수영지도자의 인식**. 미간행 석사학위논문, 서울교육대학교 대학원, 서울.
- 권연택(2019). 생존수영 피교육생의 사회화 주관자가 인지하는 생존수영 문제점 분석 및 개선방안 제언에 관한 질적연구. **한국스포츠학회지**, 17(4), 445-456.
- 김민수, 이재형, 김남규(2022). COVID19 상황시 생존수영교육의 운영개선방안. **해양환경안전학회 2022년도 춘계학술발표회**, 148-148.
- 김보현(2018). **초등학교 생존수영교육의 운영과정에 대한사례연구**. 미간행 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원, 서울.
- 김선호(2022). 생존수영교육 만족도 높지만, 강바다 실기교육은 의견분분. **연합뉴스** 2022.01.24
- 김영미, 김원정, 박인규(2018). 생존수영 교육맥락의 질적이해를 통한 교육내용과 지도자 전문성 개선방안 탐색. **한국스포츠교육학회지**, 25(1), 75-103.
- 김운섭(2019). **생존수영 수행 시 상지자세 변화에 따른 누워뜨기 동작의 운동학적 분석**. 미간행 박사학위논문, 경성대학교, 부산.
- 김주영, 강효영, 이재성(2019). 초등학교 생존수영수업에서 지도자 신뢰가 수업참여와 수업만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 17(4), 25-37.
- 김준승, 강현욱(2017). 초등학교 생존수영 교육 프로그램 분석과 개선방안 연구. **한국체육과학회지**, 26(4), 761-775.
- 박재정(2021). 초등학교 수영실기교육 운영 실태 및 개선 방향. **학습자중심교과교육연구**, 21, 1025-1044.
- 손지호(2019). **초등학교 생존수영교육에 대한 생존수영지도자들의 인식**. 미간행 석사학위논문, 부산대학교, 부산.
- 안민석(2014). **수영안전교육 실현방안: 국내외사례를 중심으로**. 국정감사 정책자료집. 서울: 교육부.
- 안성환, 육현철, 이훈강(2014). 대학생 초급수영참여자의 호흡방법에 따른 운동효율성의 차이. **스포츠 사이언스**, 31(2), 85-91.
- 안성환(2011). 수영 초급자 호흡방법의 개선 과제 연구. **한국스포츠학회지**, 9(3), 265-275.
- 안성환(2019). 초등학교 생존수영 표준과정의 문제점 및 개선방안. **한국스포츠학회지**, 17(4), 109-120.

- 안성환(2020). 초등학교 생존수영교육 매뉴얼의 문제점 및 개선 방안. **한국스포츠학회지**, 18(2), 493-508.
- 안성환(2020). 초등학교 생존수영교육을 위한 수영체조 개발 연구. **스포츠사이언스**, 38(2), 2093-2262.
- 유동균, 정수봉(2018). 선진국 생존수영 구성요인 분석을 통한 국내 생존수영 교육 프로그램 도입 방안. **한국스포츠학회지**, 15(4), 213-223.
- 유창완(2019). 초등학교 생존수영교육 매뉴얼. 한국체육진흥회, 경기.
- 유창완(2020). 초등학교 생존수영역량 평가 매뉴얼. 한국체육진흥회, 서울.
- 유희근(2022). 초등 1~2학년 '생존수영 교육 4.9%뿐'...대상 확대 절실. **인천일보** 2022.10.03.
- 육현철(2018). 한국과 독일의 초·중등학교 수영교육에 관한 비교 분석. **스포츠사이언스**, 35(2), 17-25.
- 윤주희(2017). 초등학교 학생의 생존수영에 대한 주관적 인식. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원, 서울.
- 윤현수, 유창완(2017). 조립식 수영장을 활용한 중학교 생존수영 수업에 관한 사례연구. **한국스포츠교육학회지**, 24(1), 99-125.
- 윤현수(2018). 세 중학교 체육교사의 생존수영 수업 변용 과정에 관한 사례연구. **한국체육학회지**, 57(3), 117-191.
- 이병수, 강하늘아름(2023). 초등생존수영 교육환경에 따른 강사의 인식. **한국체육교육학회지**, 28(3), 23-36.
- 이양, 이성노(2022). 대학교 생존수영 교육 문제점과 개선방안 연구. **한국스포츠학회지**, 20(4), 819-828.
- 이영오, 빙원철(2022). 생존수영 교육 지도자의 안전관리의식이 안전행동실천과 교육만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 20(4), 327-336.
- 이제승, 이성노(2021). 초등학교 생존수영교육과정에 대한 인식. **한국체육과학회지**, 30(3), 789-799.
- 전영한(2020). 초등학교 (생존)수영교육의 문제점 및 개선방안. **한국초등체육학회지**, 26(1), 107-123.
- 조미혜, 이은미, 김승환(2016). 외국의 수영교육 우수사례 연구를 통한 국내 수영교육 활성화 방안. **한국여성체육학회지**, 30(1), 47-66.
- 최민용(2019). 초등학교 생존수영 교육과정 개선방안 탐색. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원, 경기.
- 최유리(2023). 생존수영교육에 관한 초등특수교사의 어려움 및 개선 방안 연구. 미간행석사학위논문, 조선대학교 교육대학원, 광주.
- 추미경(2016). 수영 의무교육에 관한 초등학교 교사들의 인식 및 운영방안. 미간행 석사학위논문, 신라대학교 교육대학원, 부산.
- 한준상, 박상봉(2018). 소규모 초등학교에서의 간이수영장을 이용한 생존수영교육 실행경험. **한국초등체육학회지**, 24(3), 129-145.

