

체험형 도핑방지교육 프로그램 개발 및 고도화 연구

인천대학교 산학협력단

책임연구자: 윤 기 준

2024. 06.



한국도핑방지위원회
KOREA ANTI-DOPING AGENCY

제 출 문

한국도평방지위원회 위원장 귀하

본 보고서를 <체험형 도평방지교육 프로그램 개발 및 고
도화 연구> 연구용역 최종 결과보고서로 제출합니다.

2024. 06. 30.

인천대학교 산학협력단
대표 김 규 원

연구진

- 책임 연구원: 윤기준 (인천대학교)

- 공동 연구원: 이창현 (가톨릭관동대학교)

- 이태성 (경기시흥중학교)

- 박경탁 (인천대학교)

- 강건 (인천대학교)

- 이담원 (인천대학교)

I. 서론

- 도핑(doping)은 공정한 경쟁이라는 스포츠의 본질을 훼손하는 행위임. 한국도핑방지위원회(Korea Anti Doping Agency: KADA)에서는 금지약물을 '선수의 경기력을 향상시키거나 경기력을 향상시키는 잠재력을 가지고 있는 경우', '선수의 건강에 실제적 또는 잠재적인 위험이 되는 경우', '스포츠 정신에 위배되는 경우'의 세 가지로 제시하고 있음.
- 그동안 KADA 및 유관기관에서 선수의 (비)의도적 도핑을 예방하기 위한 교육을 꾸준히 진행했음. 아쉽게도 그동안의 도핑방지교육은 성공적이었다고 평가하기 어려움. 국가대표 중심의 도핑방지교육(임새미, 2017) 및 획일화된 표준교안(김인숙, 박수정, 2017), 가치기반 도핑방지교육의 내용 및 방법 부재(윤기준 등, 2022) 등과 같이 문제점이 제기되었음. 이에 도핑방지교육의 효과 제고를 위한 추가적인 노력이 요청됨.
- 그중에서도 체험형 도핑방지교육은 학생선수의 효과적인 도핑방지정보 습득과 함께 스포츠 참여를 통해 얻을 수 있는 가치를 함양하는 데 효과적인 방법이라고 할 수 있음. 그러나 그동안의 학생선수를 대상으로 하는 체험형 도핑방지교육은 퀴즈, VR체험, 금지약물 검색 등과 같은 제한적인 내용으로 구성되었음. 효과적이고 체험형 도핑방지교육을 지속적으로 운영하기 위해서는 새로운 교육 내용 및 방법이 추가되어야 할 필요가 있음.
- 이에 본 연구의 목적은 KADA에서 수행할 수 있는 체험형 도핑방지교육의 콘텐츠를 신규 개발하고 기존 콘텐츠를 고도화하는 데 있음. 이를 위해 다음과 같이 세 가지의 세부 과업을 설정하였음. 첫째, 다양한 체험형 도핑방지교육 콘텐츠 개발임. 구체적으로, 최대 120명 이상의 학생선수가 효과적으로 수강할 수 있는 8종 이상의 체험형 도핑방지교육 콘텐츠를 개발하는 것임. 둘째, 대화·행사 기반 아웃리치 콘텐츠 개선 방안을 제시하는 것임. 이는 공식 스포츠 대회 또는 행사 장소에서 진행할 수 있는 소통형 교육활동 프로그램 개발로 이해될 수 있음. 이상의 프로그램은 첫 번째 과업에서 제시하는 체험형 도핑방지교육 콘텐츠와 병행 사용 가능한 형태로 개발될 것임. 셋째, KADA의 도핑방지교육 운영 효율화를 위한 개선 방안 도출임. 이는 학생선수 대상의 체험형 도핑방지교육과 함께 스포츠지도사 교육, 국가대표 교육, 학부모 교육 등을 포함한 전체 도핑방지교육의 효과적인 운영 방안 제시라고 할 수 있음.

II. 연구 방법

1. 문헌분석

- 문헌분석을 위해 (도핑방지)교육과 관련된 문서를 고찰하여 연구진행을 위한 이론적 배경으로 활용하였음. 이를 위해 (도핑방지)교육 및 체험형 교육 관련 선행연구 및 교육 프로그램을 종합적으로 고찰하였음. 구체적으로, 학생선수 대상 흡연예방교육, 올림픽가치교육, 영양교육 등을 참고하였음.
- 이상의 문헌분석을 통해 도출된 시사점은 8종의 체험형 도핑방지교육 콘텐츠를 개발하는 데 기초자료로 활용되었음.

2. 포커스그룹

- 포커스그룹 수해의 이유는 다음과 같음. 첫째, 체험형 도핑방지교육, 기존 도핑방지교육의 효과 및 문제점을 도출하기 위해서임. 둘째, 직접 참여가 핵심 조건 중의 하나인 체험형 도핑방지교육에서 반드시 고려해야하는 점을 도출하기 위해서임. 셋째, 체험형 도핑방지교육의 장점(예: 흥미 유발)과 함께 도핑방지교육의 실질적 효과(예: 도핑방지정보 습득 및 스포츠가치 함양)를 병행하기 위한 방안을 도출하기 위해서임.
- 본 연구에서는 (학생)선수 경험이 있는 공동연구원과 함께 도핑방지교육을 실제로 수강한 경험이 있는 (학생)선수 5명이 참여하였음. 총 4회의 포커스그룹이 수행되었으며 각각의 포커스그룹에 소요된 시간은 60-80분임.
- 본 연구의 목적을 고려하여 포커스그룹 내용을 전사 및 코딩하는 작업은 생략하였으며, 각각의 포커스그룹에서 도출된 주요 범주(예: 대기시간의 최소화)를 프로그램 개발 과정에 적용하였음.

Ⅲ. 연구결과

1. 체험형 도핑방지교육 콘텐츠 16종 개발

- 연구진은 학생선수의 도핑방지 역량 함양 및 전인적 선수 성장 역량을 위해 ‘도핑방지정보 습득’, ‘스포츠영양학’, ‘목표 설정’, ‘레크리에이션’의 네 가지 대영역을 설정하고, 총 16종의 콘텐츠를 개발하였음.
- 16종의 콘텐츠에 대한 구체적인 내용은 다음과 같음.

표 1. 도핑방지교육 콘텐츠 16종 개요

유형	프로그램명	인원	필요성/목적, 활동 설명	강사 매뉴얼 관련 내용 및 유의점	교보재
도핑 방지 정보 습득	잘못된 부분을 바로 잡아라	10-20 명	<ul style="list-style-type: none"> • 일상생활, 훈련, 대회 준비, 대회 당일, 대회 이후 저지를 수 있는 실수를 이해하고 이를 예방하는 능력을 함양하는 데 목적이 있음. • 학생선수에게 가상의 시나리오를 제공함. 시나리오는 일상생활(예: 약품 구매, 병원 진료 등), 훈련, 대회 등 4-5가지로 제공함. 시나리오는 가급적 직관적인 형태의 그림(예: 기력이 떨어져서 부모님께 한약을 사달라고 하는 모습), 네 컷 만화, 설명 등으로 제시함. • 한 개의 시나리오에 세 가지 이상의 잘못된 점을 숨김. 잘못된 점에는 도핑방지정보, 공정한 스포츠, 스포츠 규정 등을 포함할 수 있음. • 학생선수는 시나리오를 보고 미리 준비된 학습지(왼쪽에는 잘못된 점을 적고 오른쪽에는 바로 잡는 방법을 적을 수 있게 제작)에 모둠원과 의논하여 작성함. • 모둠의 숫자가 적으면 학습지 작성이 아닌 모둠 내의 의논 및 정답 발표로 진행할 수 있음. • 모둠별 대항 방식으로도 진행할 수 있음. 	<ul style="list-style-type: none"> • 학생선수가 질문을 하기 전에는 가급적 추가적인 정보를 주지 않도록 함. 이는 학생선수의 자발적 사고 촉진 및 모둠원끼리의 상호작용을 최대화시키기 위함임. • 한 시나리오에 대한 학생선수의 작성 또는 발표가 끝나면 해당 내용에 대한 추가적인 내용을 보충설명함. • 스테이션으로 진행되는 점을 고려하여 각 모둠이 풀어야 할 시나리오가 겹치는 것을 최소화해야 함. 	<ul style="list-style-type: none"> • 시나리오 (5개) • 스크린 (TV) • 학습지 • 필기구
	초성퀴즈	10-30 명	<ul style="list-style-type: none"> • 도핑과 관련된 개념을 효과적으로 습득하는 데 목적이 있음. 	<ul style="list-style-type: none"> • 개별 문제에 대한 정답이 공개된 이후 해당 	<ul style="list-style-type: none"> • 퀴즈문

			<ul style="list-style-type: none"> • 학생선수가 퀴즈에 익숙해질 수 있도록 연예인 이름, 스포츠 선수(이름), 나라 등을 연습문제로 제시함. • 학생선수에게 제시하는 정보의 종류 및 순서는 다음과 같음. • 첫 번째 단계에서는 해당 개념의 초성만 제시함. 도핑검사를 예로 들면, ‘ㄱㅅㄷ표’만 제시함. • 세 번째 단계에서는 해당 개념에 대한 설명을 제시함(장비나 도구의 힘을 빌려 경기력을 향상시키는 부정행위). • 1단계에서 정답을 맞히면 100점이며 2단계에서 맞히면 70점임. • 오답을 말했을 때는 20점의 감점이 있음. • 모둠별 대항 방식으로도 진행할 수 있음. 	<p>개념에 대한 설명을 제공하고 이를 불공정한 경쟁과 연결한다(예: 기술도핑의 예시로는 나이키 탄소섬유판 신발 등이 있습니다. 특이한 점만 소유할 수 있는 장비 등을 사용해서 경기력의 향상을 가져오는 것은 불공정한 경쟁이라고 할 수 있습니다)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 스테이션으로 진행되는 점을 고려하여 각 모둠이 풀어야 문항을 달리 해야 함. 	<p>항(15개)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 스크린(TV)
	<p>도핑검사 간접경험</p>	<p>10명 넓은 공간 필요</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 선행연구에 따르면 실제로 도핑검사를 경험한 학생선수 10% 미만임(강창균, 정원상, 2019). 대회 직후 진행되는 도핑검사를 간접체험함으로써(비)의도적 도핑을 방지하는 자세와 태도를 함양하고, 도핑검사의 절차를 이해하는 데 목적이 있음. • 다음의 네 가지 단계를 전문강사와 함께 체험하는 것으로 구성함. • 첫 번째 단계(대상자 선정): 전문강사는 모둠에 있는 학생선수들에게대회(가상의 전국체전 또는 올림픽)에서 거둔 성적을 예시로 알려줌(이때 사다리 타기 프로그램 등을 통해 실제로 순위를 가릴 수 있음, 모형 메달을 수여하는 것도 가능). 이후 무작위 선정, 등위 선정, 표적 선정 방법에 대해 설명하고 선정된 대상자들을 알려줌(1-2분의 설명이 필요함). • 두 번째 단계(선수통지 및 동반): 학생선수를 2인 1개조로 묶고 ‘선수’와 ‘샤프롱’의 역할을 부여한다. ‘샤프롱’ 역할을 맡은 학생선수는 ‘선수의 권 	<ul style="list-style-type: none"> • 모듬이 혼성의 학생선수로 구성되어 있는 경우에는 두 가지 공간을 준비함(파티션을 등을 이용하여 다른 공간을 볼 수 없도록 함). • 학생선수들로 하여금 실제 샤프롱과 선수가 할법한 대화를 상상하고 말하게끔 독려할 필요가 있음. 	<ul style="list-style-type: none"> • 스크린(TV) • 반바지, 조끼 • ‘선수의 권리와 의무’가 적혀 있는 학습지 • ‘샤프롱’ 명찰 • 도핑검사서 류작성 양식

			<p>리와 의무'를 선수에게 설명한다. 전문강사는 '선수' 역할을 맡은 학생선수가 도핑검사를 거부하는 경우에 발생하는 일을 설명함</p> <ul style="list-style-type: none"> • 세 번째 단계(시료제공 입회): 전문강사는 시료제공 입회와 관련된 이미지를 학생선수에게 보여주고 설명함. (추가적으로 실제로 시료제공 입회까지 진행되는 경우에는 다음과 같이 실시함). '선수' 역할을 맡은 학생선수에게 반바지(하의 역할)와 조끼(상의 역할)를 입힘. 이후 '샤프롱' 입회 하에 소변시료 제공하는 방법을 안내함. '선수' 역할을 맡은 학생선수는 '샤프롱' 역할을 맡은 학생선수 앞에서 실제 시료제공에 쓰이는 용기와 비슷한 교보재를 활용하여 시연함. • 네 번째 단계(도핑검사 서류작성): 모든 학생선수는 실제 '도핑검사 서류작성'에 쓰이는 양식을 작성함. 		
우리가 알고 있는 도핑 정보	10명		<ul style="list-style-type: none"> • 학생선수가 스스로 도핑방지정보에 대한 숙달 정보를 진단하고 모둠원과의 상호작용을 통해 올바른 도핑방지 활동과 공정한 경쟁을 위해 준수해야 하는 능력과 태도를 함양하는 데 목적이 있음. • 학생선수가 상호작용이 활발한 형태의 도핑방지교육을 선호하는 선행연구 결과 반영(Hallward & Duncan, 2019). • 다음과 같은 순서로 진행됨. • 첫째, 모든 모둠원이 동그란 형태로 앉음. • 둘째, 학생선수 한 명이 두 개의 주사위를 굴림. 첫 번째 주사위에서 나오는 눈은 '가로'를 의미하고, 두 번째 주사위에서 눈은 '세로'를 의미함. 예를 들어, 순서대로 3과 2가 나오면 6*6으로 구성된 퍼즐의 3열 2행에 해당하는 질문 또는 지시가 제공됨 (예시: 도핑이 적발되었을 때 가장 	<ul style="list-style-type: none"> • 활발한 상호작용과 모둠원과의 협동이 중요한 활동인 점을 고려하여 질문에 대한 학생선수의 답을 듣고 다른 모둠원의 생각을 이끌어내는 발문(예: 좋은 생각이네요, 혹시 다른 생각을 가진 친구들도 있을까요) 등을 적극적으로 활용하는 것이 요청됨. 	<ul style="list-style-type: none"> • 질문 판 (6*6): 입간판으로 제작 • 주사위 2개

		<p>가벼운 처벌은, 기술도핑이란, 내가 알고 있는 최악의 도핑은, 절대 걸리지 않는 금지약물이라면 먹을 수 있을까 그리고 그 이유는, 평소 궁금했던 내용을 선생님께 질문하기 등등). 질문의 유형은 'OX', '단답형', '개방형' 등등 다양한 형태로 구성됨.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 셋째, 주사위를 굴린 학생선수는 자신이 생각하는 답을 얘기하고 모둠원들은 답에 대해 의논함. 여러 가지 이야기를 듣고 전문강사는 올바른 답과 부가적인 설명을 제공함. • 이상의 과정을 반복함. 		
연상퀴즈	10-30명	<ul style="list-style-type: none"> • 도핑과 관련된 개념을 효과적으로 습득하는 데 목적이 있음. • 학생선수가 퀴즈에 익숙해질 수 있도록 영화 제목 등을 연습문제로 제시함(해리포터를 예로 들면, ⚡). • 학생선수에게 제시하는 정보의 종류 및 순서는 다음과 같음. • 첫 번째 단계에서는 해당 개념을 이해하는 데 도움이 될 수 있는 다양한 연상 관련 자료를 제공함. '기술도핑'을 예로 들면, 순서대로 '에너지를 의미하는 그림', 'C₂H₆O(에탄올 화학식)', 윗놀이의 '도', '어지러움을 느끼는 사람' 등의 이미지를 제공함. • 두 번째 단계에서는 개념의 초성까지 제시함(ΓCΠ) • 세 번째 단계에서는 해당 개념에 대한 설명을 추가적으로 제시함(장비나 도구의 힘을 빌려 경기력을 향상시키는 부정행위). • 단계가 진행될수록 정답을 말했을 때의 점수가 낮아짐. 예를 들면, 1단계에서 맞히면 100점, 2단계에서는 70점, 3단계에서는 50점. • 오답을 말했을 때는 20점의 감점이 있음. • 모둠별 대항 방식으로도 진행할 수 	<ul style="list-style-type: none"> • 개별 문제에 대한 정답이 공개된 이후 해당 개념에 대한 설명을 제공하고 이를 불공정한 경쟁과 연결한다(예: 기술도핑의 예시로는 나 이키 탄소섬유판 신발 등이 있습니다. 특정한 만 소유할 수 있는 장비 등을 사용해서 경기력의 향상을 가져오는 것은 불공정한 경쟁이라고 할 수 있습니다) • 스테이션으로 진행되는 점을 고려하여 각 모듬이 풀어야 문항을 달리 해야 함. 	<ul style="list-style-type: none"> • 퀴즈 문항(15개)¹⁾ • 스크린(TV)

금지약물 빙고 달리기	10-16 명 넓은 공간 필요	<p>있음.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 금지약물 검색 능력을 함양하고 동료 선수와의 협동하는 태도를 기르는 데 목적이 있음. • 도핑방지교육을 받은 경험이 없는 사격선수 중에서 금지약물 검색서비스를 이용한 비율은 24%에 불과하다는 선행연구 결과 반영(이권호, 이종영, 이은옥, 2019). • 모둠 대항전으로 실시함. • 훌라후프를 4*4(인원이 많으면 5*5) (표 아래 사진 참조)로 설치함. 훌라후프 안에 먼저 같은 종류의 ‘열매’를 한줄로 정렬시켜서 빙고를 만들어서 승리하는 방식임. • 여기서 ‘열매’란 가벼운 공 또는 육면체 형태로써(크기는 20*20*20 정도) 금지약물(성분) 또는 허용약물(성분)이 표시되어 있음. • 각 모듬은 2인 1개조로 구성하고(예를 들면, 10명의 모듬이면 5개의 조가 구성됨), ‘열매’를 훌라후프 안에 넣을 순번을 정함. • (10명으로 구성된 경우를 예로 들면)1번조는 출발선에 위치한 다양한 열매 중에서 하나를 골라(허용약물이든 금지약물이든) 훌라후프 안에 넣음. • ‘열매’를 이동할 때는 두 사람이 pool noodle(표 아래 사진 참조)을 이용하여 옮김. 두 개의 pool noodle을 끝을 하나씩 잡고 서로 협동하여 젓가락을 사용하는 것과 같이 ‘열매’를 집어서 이동함(표 아래 그림 참조). • 1번조가 훌라후프 안에 열매를 넣는 동안 다른 조는 계속적으로 금지약물을 검색함. 1번 조가 돌아와서 pool noodle을 건네주면 2번 조가 다른 ‘열매’를 이동함. • 이상의 과정을 통해 먼저 빙고를 외 		<ul style="list-style-type: none"> • 열매(50가지 종류 이상, 제작 필요) • 훌라후프 • pool noodle
-------------------	------------------------------	--	--	--

		<p>치는 팀이 승리함.</p> <ul style="list-style-type: none"> 마지막 조까지 실시했음에도 빙고가 나오지 않는 경우는 다시 처음 순번부터 돌아가며, 이때부터는 출발선의 '열매'를 검색하는 것도 가능하고 상대방 훌라후프 안에 있는 '열매'를 이동하는 것도 가능함(단, 이때는 우리편 훌라후프 안에 있는 '열매'와 맞바꾸는 것만 가능하며, 1개조당 옮길 수 있는 기회는 한번임) 		
허용 약물 많이 가져오기	10-20명 넓은 공간 필요	<ul style="list-style-type: none"> 금지약물 검색 능력을 함양하고 동료 선수와의 협동하는 태도를 기르는 데 목적이 있음. 모둠 대항전으로 실시함. 농구 코트와 같이 직사각형 형태의 경기장에서 실시함. 경기장 가운데 위치한 원 안에 '열매'(위의 세부활동 참조)를 위치시킴. 주어진 시간(3분, 3전 2선승제로 실시할 수 있음) 안에 모둠에서는 '금지약물 검색서비스'를 활용하여 최대한 많은 허용약물을 자신의 진영으로 가져와야 함(아이패드와 같이 휴대가 용이한 기계 제공). 	<ul style="list-style-type: none"> 열매(50가지 종류 이상, 제작 필요) po ol noodle 	
도핑의 부작용/보충제 섭취 미니특강	제한 없음	<ul style="list-style-type: none"> 도핑의 부작용 및 올바른 보충제 섭취 관련된 내용을 습득하는 데 목적이 있음. 현행 체험형 도핑방지교육에서는 이상의 내용이 충분하게 편성되었다고 보기 어려움. 태권도 종목의 경우, 78.3%에 달하는 학생선수가 보충제를 섭취하고 있음(조현철, 전영천, 변신규, 김종식, 2013). 선행연구(이지연, 강형숙, 2019)에 따르면 절반에 가까운 학생선수가 보충제에 대한 교육을 희망하고 있음. 경기력 향상을 위해 보충제를 섭취하면서도 불안해하는 선수가 많음(임새미, 2017). 특히, 학생선수 절반 이상이 한약을 복용하지만 성분 확인 제대로 안 한 	<ul style="list-style-type: none"> 실제 다양한 보충제 케이스를 바탕으로 학생 선수들에게 반드시 검색해야 하는 부분을 확인하도록 함. 이 과정에서 국문으로 표기된 것과 영문으로 표기된 것 모두 준비하여 실제로 검색하고 결과를 알려 주는 활동을 포함시켜야 함. 	<ul style="list-style-type: none"> 스크린(TV) PP T 슬라이드(2023년 제작된 교안 일부 활용) 보충제 케이스(금지성분

			<p>다는 선행연구 결과(강창균, 정원상, 2019)와 학생선수에게 직관적으로 이해될 수 부작용을 이른바 겁주기 전략(scare tactic)이 제시하는 것이 효과적이라는 선행연구(Hallward L. & Duncan. L., 2019) 반영.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 이에 미니특강의 주요 내용으로는 도핑의 부작용(신체, 인지, 정서 측면), 중등학교 학생선수가 많이 섭취하는 보충제의 종류와 그 특징, 보충제에서 금지약물 검색하는 방법, 보충제 해외직구의 위험성, 한약을 통한 비의도적 금지약물 섭취 가능성 및 예방 방안 등을 중심으로 구성함. 		검 색 용)
스포 츠영 양학	스포츠영양 학 미니특강	제한 없음	<ul style="list-style-type: none"> • 건강한 학생선수로서 성장하는 데 필요한 영양학 관련 지식을 습득하고 실천할 수 있는 역량을 함양하는 데 목적이 있음. • 주요 교육 내용으로는 '5대 영양소의 개념과 특징', '해당 영양소를 많이 함유한 대표 음식', '바람직한 수분 섭취 방안', '종목별 우수 스포츠 선수의 식단 관리 사례', '일반 청소년의 평균 섭취 및 소모 칼로리', '학생선수로서 평균적으로 섭취 및 소모하는 칼로리', '음식별 평균 열량', '종목별 특징', '일상생활에서의 바람직한 영양소 섭취 방법', '평소 훈련 전/중/후의 영양소 섭취 방법', '대회 준비 과정에서의 바람직한 영양소 섭취 방법', '대회 당일날의 바람직한 영양소 섭취 방법', '대회 이후 바람직한 영양소 섭취 방법' 등으로 구성함. 		
목표 설정	깨끗한 선수 되기	제한 없음	<ul style="list-style-type: none"> • 자신이 목표로 하는 선수로 성장하는 데 필요한 구체적인 장기 목표와 단기 목표를 설정하고, 깨끗한 선수로서 성장하기 위해 준수해야 하는 방안을 고민하고 실천하는 능력을 함양하는 데 목적이 있음. • 기존 서약서는 미리 작성되어 있는 		

			<p>문구에 본인의 소속과 성명을 단순 기재하는 방식으로 다소 수동적인 형태라고 할 수 있음.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 중학교 학생선수로서 상급학교 진학, 경기력 향상, 학업-운동 병행, 운동 외 일상생활 목표 등이 있을 수 있음. 모든 측면에서 본인이 생각하는 이상향과 이를 달성하는 데 필요한 실천과제를 생각하고 준수할 수 있도록 교육하는 데 목적이 있음. • ‘도핑 방지’도 여덟 가지 목표 중의 하나로 설정함. 즉, (비)의도적 도핑 방지를 위해 늘 관심을 가지고 실천해야 할 과제를 스스로 설정하도록 하는 데 목적이 있음(표 아래 그림 참조). • 기존 서약서 제작 형식과 마찬가지로 학생선수들이 작성하고 이를 프로그램 종료 이후에 가져갈 수 있는 형태로 제작하는 것이 필요함. 		
<p>도핑을 하게 되면</p>	<p>제한 없음</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 학생선수로 하여금 잠재적 (비)의도적 도핑이 본인의 일상생활, 미래, 주변인, 가족에 끼칠 부정적인 영향에 대해 미리 살펴보는 시간을 가지는 데 목적이 있음. • 전문강사는 학생선수 앞에 위치한 스크린(TV)에 표시되어 있는 다양한 질문(아래 예시 참조)을 보여줌. • 질문으로는 ‘스포츠를 하면서 제일 즐거울 때는’, ‘어른이 되어서 꼭 하고 싶은 것은’, ‘내가 가장 성취감을 느낄 때는’, ‘스포츠를 하면서 가장 화가 날 때는’, ‘엄마와 나는’, ‘아빠와 나는’, ‘친구들과 나는’, ‘내가 제일 무서워하는 것은’, ‘내가 가장 믿는 것은’, ‘언젠가 나는’, ‘나의 장점은’, ‘나의 단점은’, ‘다른 사람들은 나를’, ‘코치(감독)님과 나는’, ‘나에게 운동은’, ‘나는 주변의 기대를 받으면’, ‘요즘 내가 제일 즐거워하는 것은’ 등으로 구성됨. 	<ul style="list-style-type: none"> • 전문강사는 학생선수가 포스트잇을 작성하는 동안 순회하면서 적극적으로 작성할 수 있도록 독려하고, 다른 학생선수들에게 얘기하고 싶은 사례(재미있는 것, 분위기 환기할 수 있는 것, 도핑과 보다 직접적으로 관련될 수 있는 것) 등을 파악함 	<ul style="list-style-type: none"> • 스크린(TV) • 포스트잇 • 이동형 칠판 • 필기구

			<ul style="list-style-type: none"> • 학생선수는 위의 질문 중에서 2-3가지를 선택하여 포스트잇에 문장을 완성함(예시: 내가 가장 성취감을 느낄 때는 열심히 노력해서 대회에서 금메달을 받았을 때이다. 또는 언젠가 나는 국가대표 선수로서 은퇴한 이후에 태권도장을 차리고 싶다). • 완성된 포스트잇은 이동형 칠판에 부착함. • 전문강사는 학생선수의 다양한 생각을 정리해줌. • 이후 '만약 여러분이 또는 상대선수가 앞으로 도핑을 하게 된다면 여기에 작성한 부분에 어떤 영향을 미치게 될까요'라는 질문과 함께 학생선수들로 하여금 스스로 생각하는 시간을 잠시 갖게 하고, 부착된 포스트잇을 예로 들면서 도핑이 거의 모든 측면에 부정적인 영향을 미친다는 것을 설명함. 	
레크리에이션	초록색은 가까이 빨강색은 멀리	10-30명 넓은 면적 필요	<ul style="list-style-type: none"> • 허용성분(약물)과 금지약물 대비되는 개념으로 이해하고 금지약물을 멀리하고자 하는 태도를 함양하는 데 목적이 있음. • 모둠 대항전으로 실시함. 세 모둠 이상일 때도 가능함. • 두 가지 형태의 '열매'가 있음. 초록색은 허용 성분을 의미함. 상대적으로 크기는 작고 무게는 무거움. 빨강색은 상대적으로 크기가 크고 무게가 가벼움. 이 열매들은 경기장 가운데 위치하고 있음. • 각 모둠은 자신의 진영(동그라미 선 또는 훌라후프 등으로 표시)안에 열매를 가져올 수 있음. 열매를 이동할 때는 2인 1개조로 pool noodle을 이용해서 옮겨야 함. • 상대 모둠 진영으로 열매를 옮기는 것도 가능함. • 일정 시간 동안 열매를 옮긴 이후 최종적으로 가지고 있는 열매 보유 개 	<ul style="list-style-type: none"> • pool noodle • 열매(100개 이상 필요) • 진영 표시용 훌라후프 또는 테이프

		<p>수에 따라 승리가 결정됨.</p> <ul style="list-style-type: none"> 초록색 열매: +2점, 빨강색 열매: -1 점. 		
스포츠 가치 유지하기	10-20 명	<ul style="list-style-type: none"> '협동', '책임', '조화' 등과 같은 스포츠 가치의 중요성을 이해하고 실천하는 능력을 함양하는 데 목적이 있음. 모둠 대항전으로도 실시할 수 있음. 활동의 방법은 다음과 같음. 첫째, 각 모둠 구성원은 하나의 pool noodle을 가지고 1m 정도의 간격을 두고 원 모양으로 섬(사전에 파악된 프로그램 참여 인원을 바탕으로 모둠원이 위치해야 할 되는 지점을 미리 마킹을 할 필요가 있음). 각각의 pool noodle에는 WADA에서 제시한 스포츠 가치가 표시되어 있음(예: 협동, 존중, 배려, 건강, 탁월성 추구 등) 둘째, 전문가사의 신호 또는 모둠 자체의 신호에 따라 모든 구성원은 지면에 수직으로 세워놓은 상태의 pool noodle에서 손을 떼고 이동하여 오른쪽(또는 왼쪽)의 pool noodle이 지면에 닿기 전에 잡아야 함(표 아래 그림 참조). 셋째, 난이도를 점점 올림(예시: 옆으로 한칸 -> 옆으로 두 칸 -> 옆으로 세 칸 -> 맞은편으로 이동 등) 협동의 편 누들에 가치를 올려놓는다. 연습 후에 주어진 시간 안에 최대한 많은 개수 성공하는 도전. 하나라도 떨어트리면 처음부터 다시 시작. 	<ul style="list-style-type: none"> 학생선수의 신체발달수준 및 운동능력을 바탕으로 난이도를 적절하게 올리는 것이 필요함. 최종적으로 스포츠 가치를 지켜내기 위해서는 우리 모두의 노력이 필요하다는 점을 강조할 수 있음. 	<ul style="list-style-type: none"> pool noodle 스포츠 가치포말 (pool noodle 위에 부착)
함께 공 튀기기	10-20 명 넓은 면적 필요	<ul style="list-style-type: none"> '협동'과 '공정'의 가치를 이해하는 데 목적이 있음. 모둠 대항전으로 실시할 수 있음 A 모둠과 B 모둠은 가위바위보를 함. 이긴 모둠은 정상적인 형태의 협동공튀기기 판을 사용함. 진 모둠은 불리한 상황(판의 크기가 작거나 줄 	<ul style="list-style-type: none"> 불공정한 상황을 겪는 것의 불편함과 결과의 불합리함을 설명하고, 불리한 상황에서도 최선을 다하는 과정에서 얻을 수 있는 점(더 잘하는 데 도움이 되는 	

			<p>의 길이가 훨씬 긴)을 부여함.</p> <ul style="list-style-type: none"> 모듬 대항전이 아닐 경우에는 불리한 상황 경험 -> 정상적인 상황 경험으로 진행함. 불공정한 상황을 경험하게 한 이후 동일한 조건에서 경쟁을 하는 것으로 활동을 진행함. 모듬 대항전으로 할 경우에는 이긴 모듬과 진 모듬에 차등으로 점수를 부여하고, 모듬 대항전이 아닐 경우에는 정상적인 상황에서의 최고 개수 (시간을 고려하여 3~5회 기회 제공)로 점수를 부여함. 	<p>점을 배울 수 있었다는 점)을 설명해줌.</p>
금지약물 빨리 없애기	10-20명	<ul style="list-style-type: none"> 금지약물의 위해성과 '협동'의 가치를 이해하는 데 목적이 있음. 모듬 자체 활동이나 모듬 대항으로 진행할 수 있음. 활동의 목적은 각 모듬에게 부여된 다섯 개의 금지약물(탁구공 크기의 빨강색 공)을 최대한 빨리 이동시키는 것임. 각 모듬원은 플라스틱 컵이 부착된 고무밴드를 머리에 부착함. 전문강사는 첫 번째 학생선수 머리에 있는 컵에 금지약물을 넣으면서 활동이 시작됨. 모듬원은 컵에 들어 있는 금지약물을 다음 모듬원의 컵으로 이동시킴 (표 아래 그림 참조). 이와 같은 과정을 거쳐 '금지약물 수거함'이라는 투명 박스에 주어진 금지약물을 빨리 옮기는 모듬이 승리함 (모듬 자체로 진행할 때는 시소요된 시간을 바탕으로 점수를 부여함) 		

1) 2023년에 제작된 교안의 일부를 활용할 수 있음.

2. 체험형 도핑방지교육 콘텐츠 정교화

- 연구진은 자체 회의와 함께 발주처와의 협의(중간보고) 이후 현장 적용성 및 잠재적 교육효과가 높을 것이라고 판단되는 8종의 콘텐츠를 선정하고 실질적으로 활용할 수 있는 형태(예: 강사 스크립트)로 고도화하였음.
- 총 8종의 콘텐츠는 다음과 같음.

표 2. 체험형 도핑방지교육 콘텐츠 정교화(8종) 세부 설명

프로그램명	잘못된 부분을 바로 잡아라
프로그램 개요	일상생활, 훈련, 대회 준비, 대회 당일, 대회 이후에 발생할 수 있는 (비)의도적 도핑 예방 관련 행동을 이해하고 이를 예방하는 역량을 함양하는 데 목적이 있다.
교육 목표	<ul style="list-style-type: none"> • (비)의도적 도핑이 발생할 수 있는 상황을 이해할 수 있다. • 어떤 상황에서도 (비)의도적 도핑을 방지할 수 있는 방법을 이해할 수 있다. • 동료와의 적극적인 의사소통을 통해 협력과 문제해결력을 기를 수 있다.
적정인원	10-20명
교보재	대형스크린(TV 형태), 도핑 시나리오(PPT 형태), 학습지, 필기구

교육 내용 및 학생선수 활동		강사 매뉴얼(활용할 수 있는 표현 포함)	비고
열기 (1-2분)	<ul style="list-style-type: none"> • 학생 숫자와 발달수준을 고려하여 스크린을 보고 잘못된 부분을 바로 맞히는 방식(개별적으로 스템프 제공 가능) 또는 팀 대항 방식(학습지²⁾ 작성)으로 진행할 것인지를 결정한다. • 팀 대항전으로 할 경우에는 팀끼리 모여서 앉을 수 있도록 안내한다. • 학생선수에게 프로그램의 목적과 내용을 설명한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘이번 프로그램은 잘못된 부분을 찾아서 바로 고치는 것입니다. 여기 스크린에 나오는 상황을 보고 무엇이 잘못되었는지를 찾고, 어떤 방식으로 바꿔야 할지 얘기해봅시다. 각각의 시나리오에는 잘못된 점이 있습니다. 잘못된 점을 찾아 바른 내용으로 고쳐봅시다’ 	
체험하기 (10-11분)	<ul style="list-style-type: none"> • 스크린을 통해 첫 번째 시나리오(PPT³⁾)를 보여준다. 학생선수들은 해당 상황에서 잘못된 부분을 찾아서 얘기하거나, 동료들과 의논하여 잘못된 점과 고쳐야 할 점을 학습지에 적는다. • 한 시나리오에 대한 학생선수의 작성 또는 발표가 끝나면 강사는 해당 내용에 대한 추가적인 내용을 보충적으로 설명한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 학생선수가 질문을 하기 전에는 가급적 추가적인 정보를 주지 않도록 한다. 이는 학생선수의 자발적 사고 촉진 및 모둠원끼리의 상호작용을 최대화시키기 위함이다. • 추가 설명 예시: 정답 중의 하나가 TUE 관련 내용이라면, TUE와 관련된 세부적인 내용(예: 어디서 신청할 수 있는지 등)을 제공한다. 	학생선수의 발달수준에 따라 활용하는 시나리오의 개수와 난이도를 달리 할 수 있다

	<ul style="list-style-type: none"> 프로그램 종료 1-2분 전까지 다른 시나리오를 활용하여 위의 과정을 반복한다. 		
정리 하기 (1-2분)	<ul style="list-style-type: none"> (비)의도적 도핑은 다양한 상황에서 발생할 수 있다는 점을 다시 한번 상기시킨다. 학생선수들이 잘 맞지 못했던 내용이 있다면 강조해서 설명한다. 훈련 전/중/후만 중요한 것이 아니라 도핑 예방은 하나의 습관이 되어야 한다는 점을 강조한다. 학습지와 필기구를 수거한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ‘여러분들 이번 프로그램을 통해서 알게 된 것과 같이 도핑은 여러분이 조금의 방심을 보이면 바로 일어날 수 있습니다. 그렇기 때문에 도핑을 예방하고자 하는 습관을 기르는 것이 중요합니다. “습관이 바뀌면 인생이 바뀐다”라는 표현이 있습니다. 도핑 예방을 위한 좋은 습관을 형성하길 바랍니다’ 	

프로그램명	우리가 알고 있는 도핑정보
프로그램 개요	학생선수가 스스로 도핑방지정보에 대한 숙달 정보를 진단하고 모둠원과의 상호작용을 통해 올바른 도핑방지 활동과 공정한 경쟁을 위해 준수해야 하는 능력과 태도를 함양하는데 목적이 있음.
교육 목표	<ul style="list-style-type: none"> 스스로의 도핑방지 정보 습득 수준을 진단할 수 있다. 평소 도핑방지에 대한 동료의 인식 방식을 이해하고 나의 것과 비교할 수 있다. 동료와의 적극적인 의사소통을 통해 협력과 문제해결력을 기를 수 있다
적정인원	10명
교보재	질문판(TV 형태 또는 입간판), 주사위(서로 색이 다른 2개)

교육 내용 및 학생선수 활동	강사 매뉴얼(활용할 수 있는 표현 포함)	비고
열기 (1-2분) <ul style="list-style-type: none"> 학생선수를 동그란 형태로 만들어 앉을 수 있도록 지도한다. ‘질문판(TV 형태 또는 입간판)’ 앞에서 프로그램의 목적과 내용을 설명한다. 학생선수의 직관적인 이해를 위해 직접 주사위를 굴려서 나오는 상황을 바탕으로 질문판 활용 방법을 설명한다(아래 체험하기의 내용 참조). 	<ul style="list-style-type: none"> ‘이번 프로그램은 평소 여러분이 도핑에 대해 얼마나 잘 알고 있었는지를 파악하고 정확한 정보를 얻기 위한 것입니다. 정답이 있는 것도 있고 여러 가지 의견이 나올 수 있는 것도 있습니다.’ 학생선수간의 의사소통이 필요한 프로그램인만큼 초반에는 아이스브레이킹(예: 자기소개하기 등)을 통해 친밀해지는 분위기를 형성한다. 	
체험하기 (10-11분) <ul style="list-style-type: none"> 학생선수 한 명에게 두 개의 주사위를 굴리도록 한다. 첫 번째 주사위에서 나오는 눈은 ‘가로’를 의미하고, 두 번째 주사위에서 눈은 ‘세로’를 의미한다. 예를 들어, 순 	<ul style="list-style-type: none"> 단답형의 답이라면 강사는 정답 여부를 알려준다. 학생선수의 답이 오답인 경우에는 다른 학생선수의 참여를 유도할 수 있다. 마찬가지로 의견을 물어보는 답인 경우에도 다른 학생선수 	

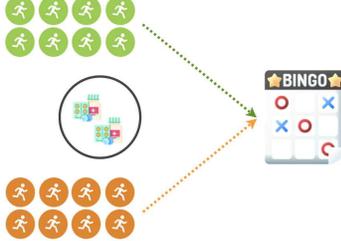
- 2) 별도 자료 활용
3) 별도 자료 활용

	<p>서대로 3과 2가 나오면 6*6으로 구성된 퍼즐의 3열 2행에 해당하는 질문 또는 지시를 제공한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 주사위를 굴린 학생선수는 해당 질문에 대한 답을 얘기하거나 지시를 따른다. • 프로그램 종료 1-2분 전까지 위의 과정을 반복한다. 	<p>의 참여를 유도할 수 있다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ‘A군은 이렇게 생각하는데 혹시 다른 생각을 가진 친구 있을까요? 종목이나 성별에 따라 생각이 다를 수도 있을 것 같네요’ 등과 같은 표현으로 의사소통을 유도한다. 	
정리하기 (1-2분)	<ul style="list-style-type: none"> • 효과적인 (비)의도적 도핑 예방을 위해서는 여러 가지 정보를 숙지하고 있어야 한다는 점을 다시 한 번 상기시킨다. • 학생선수들이 잘 맞지 못했던 내용이 있다면 강조해서 설명한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘여러분들 오늘 적극적으로 참여해주셔서 고맙습니다. 대체로 많이 알고 있었지만 모르는 정보도 있다는 것을 알게 되었네요. 도핑에서는 99%의 성공이라는 것이 있을 수 없습니다. 오늘 배운 정보들을 토대로 도핑에서 완전 무결한 스포츠인이 되길 바랍니다’ 	

프로그램명	금지약물 빙고달리기
프로그램 개요	금지약물 검색 능력을 함양하고 동료선수와의 협동하는 태도를 기르는 데 목적이 있다.
교육 목표	<ul style="list-style-type: none"> • 금지약물 검색서비스를 활용할 수 있다. • 금지약물과 허용약물을 구분할 수 있다. • 동료와의 적극적인 의사소통을 통해 협력과 문제해결력을 기를 수 있다.
적정인원	10-20명
교보재	빙고판(입간판에 금지약물을 백크로로 붙일 수 있는 형태), 금지약물 모형 ⁴⁾ (12개), 허용약물 모형(12개), 약물 보관용 홀라후프(1-2개), 테이블 2개, 데스크톱 2개(금지약물 검색서비스용)

교육 내용 및 학생선수 활동	강사 매뉴얼(활용할 수 있는 표현 포함)	비고
<p>열기 (2-3분)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 학생선수를 두 팀으로 나누고(팀 안에는 2명을 1개조로 구성) 금지약물과 허용약물을 담은 홀라후프 앞(아래 그림 참조)에서 프로그램의 목적과 내용을 설명한다(아래 체험하기 내용 참조). • 팀의 대표 학생선수 2명을 불러 가위바위보를 하게 하고 ‘금지약물’팀과 ‘허용약물’팀으로 구성된 대(직관적인 이해를 위해 ‘도핑팀’ 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘이번 프로그램은 금지약물 검색서비스를 활용해서 금지약물 여부를 빨리 확인하고, 빙고를 우선적으로 하는 것이 중요합니다. 금지약물을 검색하는 스피드, 빙고를 위한 빠른 두뇌 회전, 빙고판까지의 번개같은 이동이 모든 것이 중요합니다.’ • ‘공정한 게임만큼 중요한 것이 안전이지요. 각 팀은 서로 충돌하지 않게 앞에 앞에 표시된 경로로만 이동하길 바 	

4) 육면체(20cm * 20cm * 20cm) 모양으로 제작. 가벼운 플라스틱으로 제작하고 가운데는 비어 있는 형태로 제작. 여섯 면 모두에 해당 약품의 이름과 그림(기존 금지약물 검색서비스 형태 활용)을 표시하고 오른쪽 상단에 9자리 영문+숫자를 작게 기재.

	<p>과 '튼튼팀'으로 명명할 수도 있다).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 활동 설명 이후 팀에게 작전시간을 1분 부여한다. 	<p>랍니다'</p>	
<p>체험하기 (10-11분)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • '금지약물'팀과 '허용약물'팀은 각각 금지약물과 허용약물을 5*5의 빙고판에 옮긴다. 먼저 한 줄을 성공시키는 팀이 승리한다. • 경기시작 안내와 함께 1번조는 출발 지점에 있는 PC를 활용하여 여러 가지 약물을 검색하여 자신이 이동시킬 약물을 선택한 후에 빙고판에 옮긴다. 이동할 때는 두 사람이 함께 약물을 들고 이동한다. 이 과정에서 남아 있는 조는 계속 금지약물 검색서비스를 활용한다. • 이상의 과정을 통해 먼저 빙고를 외치는 팀이 승리한다. 마지막 조까지 실시했음에도 빙고가 나오지 않는 경우는 다시 처음 순번부터 돌아가며, 이때부터는 출발선의 약물을 검색하는 것도 가능하고 상대방 빙고판에 붙어 있는 약물을 이동하는 것도 가능하다. 단, 이때는 해당팀의 약물과 1대 1로 맞바꾸는 것만 가능하다. • 프로그램 종료 1-2분 전까지 게임을 반복적으로 실시한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 강사는 빙고판 옆에 위치하여 학생선수가 놓는 약물의 종류를 실시간으로 파악한다. 약물에는 의미를 알 수 없는 숫자와 알파벳이 연속으로 9개가 적혀 있다. 이중 가운데(다섯 번째) 있는 알파벳이 'F'이면 금지약물(forbidden을 의미)이고, 'A'이면 허용약물(allowed을 의미)이다(아래 그림 참조). 이와 관련하여 문자를 지속적으로 보고 있으면 학생선수가 눈치를 챌 수 있기 때문에 가급적 금지약물의 명칭을 사전에 최대한 숙지하는 것이 좋다. <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>AH14FH23E</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • 강사는 게임 흐름 상 빙고판에 있는 약물을 옮길 수 있도록 게임의 규칙을 바뀌는 시점을 파악하고 적절한 시점에 안내한다. 	<p>두 번째 게임부터는 규칙을 조금씩 변형할 수 있다. 예를 들면, 각 팀에서 옮길 수 있는 약물에 제한을 두지 않을 수 있다(금지약물팀이 허용약물을 옮길 수도 있다). 빙고판에 '검색 전문 선수'(PC 제공)를 뒤서 실시간으로 코칭할 수도 있다.</p>
<p>정리하기 (1분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 금지약물 검색서비스가 일상이 습관이 되어야 한다는 점을 강조한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • '여러분들 오늘 적극적으로 참여해주셔서 고맙습니다. 도핑 방지를 위한 가장 효과적인 방법은 내 몸에 들어가는 그 어떤 것이든 미리 안전성을 검색하는 것입니다. 앞으로도 오늘처럼 금지 	

	약물 검색서비스를 적극적으로 활용해 주길 바랍니다'
--	------------------------------

프로그램명	허용약물 많이 획득하기
프로그램 개요	금지약물 검색 능력을 함양하고 동료선수와의 협동하는 태도를 기르는 데 목적이 있다.
교육 목표	<ul style="list-style-type: none"> • 금지약물 검색서비스를 활용할 수 있다. • 금지약물과 허용약물을 구분할 수 있다. • 동료와의 적극적인 의사소통을 통해 협력과 문제해결력을 기를 수 있다.
적정인원	10-30명
교보재	금지약물 모형(20개), 허용약물 모형(30개), 약물리스트(A4 용지 크기), 약물 보관용 홀라후프(1-2개), 테이블 4개, PC 4개(금지약물 검색서비스용)

교육 내용 및 학생선수 활동	강사 매뉴얼(활용할 수 있는 표현 포함)	비고
<p>열기 (2-3분)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 학생선수를 두 팀으로 나누고(팀 안에는 2명을 1개조로 구성) 금지약물과 허용약물을 담은 홀라후프 앞(아래 그림 참조)에서 프로그램의 목적과 내용을 설명한다(아래 체험하기 내용 참조). • 활동 설명 이후 각 팀에 약물리스트를 제공하고 작전시간을 1분 부여한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘이번 프로그램은 경기장 가운데 있는 약물 중에서 금지약물을 최대한 빨리 가져오는 것입니다. 각 팀에 나눠준 약물리스트를 보고 금지약물 검색서비스를 활용하여 최대한 허용약물을 많이 가져와야 합니다.’ • ‘공정한 게임만큼 중요한 것이 안전이지요. 각 팀은 서로 충돌하지 않게 앞에 앞에 표시된 경로로만 이동하길 바랍니다’ 	
<p>체험하기 (10-11분)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • 농구코트와 같은 직사각형 형태의 경기장 가운데 약물(허용약물 30개, 금지약물 20개)을 놓는다 • 경기시작 안내와 함께 각 팀에서는 주어진 2대의 PC를 활용하여 약물리스트에 있는 각 약물을 금지 여부를 검색한다. 2분 30초 동안 경기장 가운데 있는 약물 중에서 허용약물을 최대한 많이 가져온다. 약물을 이동할 때는 2인 1조로 함께 들고 이동한다. 가져온 약물은 각 팀의 허용약물 보관함(홀라후프 형태)에 놓는다. 각 팀의 총합 점수는 (허용약물 개수 * 2점 - 금지약물 개수 * 1점)이다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 게임이 진행되는 동안 강사는 가운데 있는 약물 근처에 위치한다. 각 팀이 주어진 동선을 벗어나지 않도록 지속적으로 안내한다. • 게임이 종료될 때마다 각 팀에게 30초 동안의 작전시간을 부여한다. • 두 번째 게임부터 규칙을 변형할 수 있다. 예를 들면, 가운데 있는 약물 중에서 금지약물을 상대편 진영에 두는 것을 추가할 수 있다. 마찬가지로 각 팀의 총합 점수는 (허용약물 개수 * 2점 - 금지약물 개수 * 1점)이다. • 세 번째 게임부터는 첫 번째 게임과 두 번째 게임을 통해 약물 이름을 알게 일정 부분 알게 되었기 때문에 아이패드를 없앤 상태에서 게임을 진행 	

	<p>2점 - 금지약물 개수 * 1점이다.</p> <ul style="list-style-type: none"> (시간이 충분하다면) 3전 2선승제로 실시하여 승부를 가린다. 	할 수 있다.	
정리하기 (1분)	<ul style="list-style-type: none"> 금지약물 검색서비스가 일상이 습관이 되어야 한다는 점을 강조한다. 오늘 알게 된 금지약물 성분과 그것이 포함된 약품은 늘 조심할 수 있도록 강조한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ‘여러분들 오늘 적극적으로 참여해서 고맙습니다. 도핑 방지를 위한 가장 효과적인 방법은 내 몸에 들어가는 그 어떤 것이든 미리 안전성을 검색하는 것입니다. 앞으로도 오늘처럼 금지약물 검색서비스를 적극적으로 활용해주길 바랍니다’ 	

프로그램명	도핑의 부작용 미니특강
프로그램 개요	(비)의도적인 도핑과 부주의한 보충제 사용으로 인해 야기될 수 있는 부작용을 이해하고 이를 예방할 수 있는 실천을 이해하는 데 목적이 있다.
교육 목표	<ul style="list-style-type: none"> 도핑의 신체적, 정서적, 사회적 부작용을 이해할 수 있다. (비)의도적 도핑을 예방하는 데 필요한 실천 방안을 이해할 수 있다. 보충제 사용 과정에서 준수해야 할 내용을 이해할 수 있다.
적정인원	제한 없음
교보재	대형스크린(TV 형태), 특강용 교안(PPT 형태 ⁵⁾)

교육 내용 및 학생선수 활동	강사 매뉴얼(활용할 수 있는 표현 포함)	비고
<p>열기 (1-2분)</p> <ul style="list-style-type: none"> 대형스크린 앞에서 프로그램의 목적과 내용을 설명한다. 아이스브레이킹으로 학생들이 현재 인지하고 있는 도핑의 부작용에 대해 물어보고 답변을 듣는다. 	<ul style="list-style-type: none"> ‘이번 프로그램은 도핑과 무분별한 보충제 사용으로 인해 발생할 수 있는 부작용에 대해서 알아보겠습니다. 여러분 혹시 도핑을 하면 어떤 부작용이 있는지 알고 있나요?’ (학생선수 답변: 과다복용으로 죽을 수도 있어요, 근육이 이상해져요) ‘네 맞습니다. 잘 알고 있네요. 이번 시간에는 도핑으로 인해 발생할 수 있는 부작용을 보다 구체적으로 한번 알아보겠습니다’ 	
<p>체험하기 (10-11분)</p> <ul style="list-style-type: none"> 강사는 미리 제작된 미니특강 교안을 바탕으로 도핑의 신체적, 정서적, 사회적 부작용에 대해서 설명한다. 제작된 미니특강 자료는 학생선수의 발달수준, 종목, 교육 환경 등을 바탕으로 재구성 할 수 있다. 	<ul style="list-style-type: none"> 제작된 미니특강 자료를 재구성하는 과정에서 애니메이션 등의 기능을 활용하여 일방적으로 강의를 하기보다 중요한 내용을 전달하기 전 학생선수에게 질문을 던져서 지속적으로 생각하면서 강의에 참여할 수 있도록 한다. 	부주의로 인한 도핑으로 인해 부작용이 생각보다 심각할 수 있다는 점을 수시로 강조할 수 있다

5) 별도 자료 활용

	예를 들면, 여성 학생선수들 대상의 교육이라면 여성의 남성화 등과 관련된 내용을 보강할 수 있다 (제작된 교안에 관련 내용 포함되어 있음).		록 한다.
정리하기 (1-2분)	<ul style="list-style-type: none"> (비)의도적 도핑으로 인해 선수생명 종료 및 일상생활에서의 치명적인 영향을 미칠 수 있다는 점을 다시 한번 상기시킨다. 학생선수들이 특히 관심을 가졌던 내용에 대해 다시 한번 정리하는 시간을 가진다. 	<ul style="list-style-type: none"> ‘여러분들 이번 프로그램을 통해서 알게 된 것과 같이 도핑은 여러분에게 치명적인 부작용을 일으킬 수 있습니다. 어떤 성분이 들어있는지 잘 모르고 섭취하는 보충제 역시 마찬가지입니다. 여러분의 몸에 들어가는 그 어떤 것에도 늘 조심하는 습관을 들여야겠습니다’ 	

프로그램명	스포츠영양학 미니특강
프로그램 개요	건강한 학생선수로서 성장하는 데 필요한 영양학 관련 지식을 습득하고 실천할 수 있는 역량을 함양하는 데 목적이 있다.
교육 목표	<ul style="list-style-type: none"> 필수 영양소의 개념과 특징을 이해할 수 있다. 일상생활에서의 바람직한 음식물 섭취 방법을 이해할 수 있다. 대회 전/중/후의 바람직한 음식물 섭취 방법을 이해할 수 있다.
적정인원	제한 없음
교보재	대형스크린(TV 형태), 특강용 교안(PPT 형태)

교육 내용 및 학생선수 활동		강사 매뉴얼(활용할 수 있는 표현 포함)	비고
열기 (1-2분)	<ul style="list-style-type: none"> 대형스크린 앞에서 프로그램의 목적과 내용을 설명한다. 아이스브레이킹으로 학생들이 현재 실천하고 있는 음식물 섭취 습관에 대해 물어보고 답변을 듣는다. 	<ul style="list-style-type: none"> ‘이번 프로그램에서는 바람직한 음식물 섭취 방안에 대해서 알아보겠습니다. 여러분 평소에 어떤 음식을 즐겨 먹나요?’ (학생선수 답변: 피자랑 햄버거요, 회요, 아무거나요) ‘골고루 잘 먹고 있는 것 같네요. 그렇다면 체급 종목 선수를 제외하고 훈련 전/후나 대회 전/후로 지키는 것이 있나요?’ (학생답변: 경기 전에 홍삼 먹어요) ‘비교적 잘 하고 있네요. 이번 시간에는 올바른 영양소 섭취 방법에 대해 보다 구체적으로 한번 알아보겠습니다’ 	
체험하기	<ul style="list-style-type: none"> 강사는 미리 제작된 미니특강 교안을 바탕으로 ‘5대 영양소의 개 	<ul style="list-style-type: none"> 제작된 미니특강 자료를 재구성하는 과정에서 애니메이션 등의 기능을 활 	

6) 별도 자료 활용

(10-11분)	<p>념과 특징과 대표 음식', '바람직한 수분 섭취 방안', '종목별 우수 스포츠 선수의 식단 관리 사례', '일상생활, 훈련 전/중/후, 대회 준비 및 마무리 과정에서의 바람직한 영양소 섭취 방법'에 대해 설명한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 제작된 미니특강 자료는 학생선수의 발달수준, 종목, 교육 환경 등을 바탕으로 재구성 할 수 있다. 	<p>용하여 일방적으로 강의를 하기보다 중요한 내용을 전달하기 전 학생선수에게 질문을 던져서 지속적으로 생각하면서 강의에 참여할 수 있도록 한다.</p>	
정리하기 (1-2분)	<ul style="list-style-type: none"> • 핵심내용을 요약해서 정리한다. • 매 식단에서 영양소를 바람직하게 섭취하는 습관이 오랜 시간동안 지속되면 큰 경기력의 향상으로 이어질 수 있다는 점을 다시 한번 강조한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • '여러분들 이번 프로그램을 통해서 올바른 영양소 섭취 방안을 알게 되었습니다. 꼬박꼬박 매일 세 끼를 먹는다면 1년에는 총 1,095번을 먹게 됩니다. 선수생활 10년이면 10,000번을 먹게 되는 것이죠. 조금씩의 차이가 10,000번이 누적되면 커다란 경기력의 차이로 이어집니다. 앞으로도 늘 건강한 식단으로 훌륭한 선수로 성장하길 기원합니다' 	

프로그램명	깨끗한 선수 유지하기
프로그램 개요	자신이 목표로 하는 선수로 성장하는 데 필요한 구체적인 장기 목표와 단기 목표를 설정하고, 깨끗한 선수로서 성장하기 위해 준수해야 하는 방안을 고민하고 실천하는 능력을 함양하는 데 목적이 있음.
교육 목표	<ul style="list-style-type: none"> • 선수로서 이루고 싶은 목적을 재설정할 수 있다. • 해당 목적을 달성하는 데 필요한 실천과제를 도출할 수 있다. • 현재와 같이 깨끗한 선수를 유지하는 데 필요한 실천과제를 도출할 수 있다.
적정인원	제한 없음
교보재	대형스크린(TV 형태), PPT ⁷⁾ , 학습지

	교육 내용 및 학생선수 활동	강사 매뉴얼(활용할 수 있는 표현 포함)	비고
열기 (1-2분)	<ul style="list-style-type: none"> • 대형스크린 앞에서 프로그램의 목적과 내용을 설명한다. • 각 종목별로 위대한 업적을 이룬 선수들은 모두 뚜렷한 계획을 세우고 이를 실천했었기에 가능했다는 점을 안내한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • '이번 프로그램에서는 훌륭한 선수로 성장하기 위한 장기/중기/단기 목표를 세워보겠습니다. 도핑 예방 역시 마찬가지입니다. 여러분이 은퇴하는 날까지 깨끗한 선수로 유지하기 위해서는 계획과 실천이 중요합니다. 이번 시간에 그 계획을 한번 세워봅시다' 	

7) 별도 자료 활용

<p>체험하기 (10-11분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PPT에 있는 오타니의 만다라트 계획표의 개요와 작성 방법에 대해서 2분 동안 설명한다. • 학생들에게 만다라트 모든 영역을 살펴보기에는 시간이 부족하며 도핑예방교육인 점을 감안하여 도핑 예방 관련 영역을 알아본다는 점을 설명한다. • 전문강사는 '일상생활'과 '훈련/대회' 과정에서 준수해야 할 과제를 한 가지씩 예시로 들어주면서 학생들의 사고를 촉진한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • '여러분 요즘 미국 메이저리그에서 많은 관심을 받고 있는 오타니 선수의 계획표를 본 적이 있나요? 바로 이것입니다'. 가장 가운데 최종 목적(장기)을 적고, 그를 둘러싼 여덟 가지 칸에 필요한 중기 목적을 적는 것이요. 그리고 중기 목적을 달성하는 데 필요한 실천과제(단기목표)를 적는 것입니다. • 여기에 있는 '운'을 한번 예로 들어서 볼까요? '운'은 어떻게 보면 스스로가 결정할 수 없는 것이라고 할 수 있죠. 그런데 오타니 선수가 쓴 것을 보면 '부실청소를 내가 하자', '심판에 대한 태도를 좋게 하자', '장비를 소중하게 여기자', '내가 먼저 인사를 하자' 등이 있네요. 이를 보면 오타니 선수는 '운'이라고 하는 것을 내가 다른 사람들에게 잘 하면 돌아오는 일종의 보상같은 것으로 본 것 같네요. 더 중요한 것은 지금도 이것을 늘 실천하고 있다는 것이죠. • 그렇다면 여러분이 멋진 운동선수로 성장하기 위해서는 도핑은 절대로 해서는 안 되는 것이겠죠. 그런데 도핑을 안 하기 위해서도 명확한 목표와 습관이 형성되어야 합니다. 지금부터 도핑 예방을 위해서 우리가 '일상생활'과 '훈련/대회' 과정에서 관심을 가지고 지켜야 하는 일들에 대해서 한번 알아보죠. 뭐가 있을까요, 예를 들면 약을 먹기 전에 금지약물이 들어있는지 반드시 찾아보는 것이 좋은 습관이 될 수 있겠네요(백크로를 붙이거나 칠판에 작성하기). 훈련이나 대회 때는 도핑검사 제대로 받기 등이 있을 수 있겠네요. 자 여러분들 이외에도 또 어떤 것들이 있을까요? 	
<p>정리하기 (1-2분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 종료 후 시간이 날 때 자신의 만다라트 계획표를 작성할 수 있도록 안내한다. • 바뀔 수 있는 목표지만 꾸준히 정 	<ul style="list-style-type: none"> • '15명의 학생선수가 있으면 15개의 목표가 있을 수 있습니다. 그 어떤 목표도 괜찮습니다. 목표가 중간에 바뀌는 것도 괜찮습니다. 지극히 정상입니다. 	

<p>진하는 것이 중요하고, 모든 것은 바뀌어도 도핑을 해서는 안 된다 라는 점은 변하지 않는다는 점을 강조한다.</p>	<p>한 가지 기억해야 하는 점은 언제나 여러분의 목표를 위해 정진해야 한다는 것이고, 그 과정에서 결코 도핑은 없어야 한다는 것입니다.’</p>
---	---

프로그램명	혹시라도 내가 도핑을 하게 되면
프로그램 개요	학생선수로 하여금 잠재적 (비)의도적 도핑이 본인의 일상생활, 미래, 주변인, 가족에 끼칠 부정적인 영향에 대해 미리 살펴보는 시간을 가지는 데 목적이 있음.
교육 목표	<ul style="list-style-type: none"> • 평소의 일상생활, 나의 장/단점, 주변인과의 관계, 스포츠에 대한 태도 등을 점검할 수 있다. • (비)의도적 도핑으로 인해 발생할 수 있는 일을 예상할 수 있다. • (비)의도적 도핑의 중요성과 필요성을 이해할 수 있다.
적정인원	제한 없음
교보재	대형스크린(TV 형태), 활동 안내 교안(PPT ⁸⁾)포스트잇, 이동형 칠판, 필기구

교육 내용 및 학생선수 활동		강사 매뉴얼(활용할 수 있는 표현 포함)	비고
열기 (1-2분)	<ul style="list-style-type: none"> • 대형스크린 앞에서 프로그램의 목적과 내용을 설명한다(아래 체험하기 내용 참조). 	<ul style="list-style-type: none"> • ‘이번 시간에는 평소 여러분이 주변인, 운동, 일상생활, 본인의 장/단점에 대해서 어떻게 생각하는지를 되돌아보도록 하겠습니다’ • ‘여러분들 요즘 어떤 고민이 있나요? 샘은 좋아하는 테니스가 잘 늘지 않아서 괴롭습니다. 아마 모두들 고민도 있을 것 같고 더 집중하고 있는 것도 있을 것 같네요. 다양한 사람들의 생각을 같이 한번 볼까요’ 	열기 과정에서는 도핑과 연결된다는 점을 언급하지 않는다.
체험하기 (10-11분)	<ul style="list-style-type: none"> • 강사는 미리 제작된 교안을 바탕으로 다양한 질문거리를 읽어준다. 질문은 내용을 기입해서 문장을 완성하는 형태로 주어진다. • 예를 들면 ‘스포츠를 하면서 제일 즐거울 때는’이라는 문장을 보고 학생선수는 ‘금메달을 땀 때다’와 같이 문장을 완성하는 것이다. • 20 여개의 문장 중에서 학생선수들에게 본인이 작성하고 싶은 질문 세 가지를 골라서 포스트잇에 문장을 완성하고 이동형 칠판에 부착하도록 안내한다. • 학생선수의 문장 작성 및 부착이 	<ul style="list-style-type: none"> • 전문강사는 학생선수가 포스트잇을 작성하는 동안 순회하면서 적극적으로 작성할 수 있도록 독려하고, 다른 학생선수들에게 얘기하고 싶은 사례(재미있는 것, 분위기 환기할 수 있는 것, 도핑과 보다 직접적으로 관련될 수 있는 것) 등을 미리 파악한다. • ‘모두들 잘 작성해줘서 고맙습니다. “나의 단점은 먹는 것을 참지 못하는 것이다.” 좋습니다. 씨름 종목이면 좋겠네요. “내가 가장 믿는 것은 나 자신의 노력이다”. 멋집니다. “아빠와 나는 믿음으로 연결되어 있다.” 멋진 표현이네요’ 	‘혹시라도 내가 도핑을 하게 되면’의 내용으로 가기 전에는 위트와 유머를 곁들인다.

8) 별도 자료 활용

	<p>완료되면 문장들을 하나씩 안내한다. 이후 만약 도핑을 하게 되면 이 문장의 내용에 어떤 영향을 미칠 것인지에 대해 설명한다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ‘정말 감동적인 내용이 많네요. 훌륭합니다. 그런데 만약 여러분이 실수로 도핑을 하게 되면 어떻게 이 모든 내용들은 어떻게 될까요’ 	
<p>정리하기 (1-2분)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 도핑은 경기 기록이 취소되고 벌을 받는 것을 넘어서 학생선수의 모든 측면과 연결될 수밖에 없다는 점을 강조한다. 	<ul style="list-style-type: none"> ‘여러분들 도핑은 단순히 검사와 처벌로만 끝나는 것이 아닙니다. 여러분이 작성한 그 모든 것에 영향을 줄 수밖에 없습니다. 여러분의 일상, 꿈, 학업, 인간관계 모든 것에 영향을 줄 수 있는 만큼 지금처럼 깨끗한 선수를 유지하길 기원합니다’ 	

○ 위에서 설명한 8종의 체험형 도핑방지교육을 효과적으로 운영하기 위해 연구진은 PPT(활동 설명, 스포츠영양학 특강, 도핑의 부작용 특강)을 추가적으로 제작하였으며, 각 PPT 및 학습지의 예시는 아래와 같음.

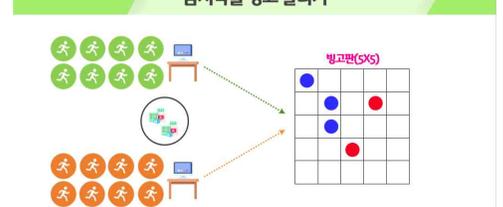
<p style="text-align: center;">주요 금지약물과 신체적 부작용</p> <p>ADHD 치료제</p>  <p>치료목적으로 자주 사용 집중력 향상 위해 복용</p>  <p>안전부절</p>  <p>호흡 곤란 (심하면 사망)</p>	<p style="text-align: center;">우리가 알고 있는 도핑 정보</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>장기복용 약물(특히 약용)의 남용에 주의</td> <td>본인이 인정 받기</td> <td>최소 2년 이상 사용(약제)만</td> <td>내가 가만히 있으면 도핑은</td> <td>‘카르보’ 약을 가진 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> <td>도핑을 사용하면 도핑을 한 것은 사실이다</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>어떤 스포츠에서 도핑이 일어날까?</td> <td>장기복용 약물(특히 약용)의 남용에 주의</td> <td>상업용 약물(특히 약용)의 남용에 주의</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>최소 2년 이상 복용(약제)만</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> <td>상업용 약물(특히 약용)의 남용에 주의</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>주사(대사) 후가</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> <td>내약성 테스트만</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>내가 알면 가장</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>내가 알면 가장</td> <td>도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다</td> </tr> </tbody> </table>		1	2	3	4	5	6	1	장기복용 약물(특히 약용)의 남용에 주의	본인이 인정 받기	최소 2년 이상 사용(약제)만	내가 가만히 있으면 도핑은	‘카르보’ 약을 가진 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 사용하면 도핑을 한 것은 사실이다	2	어떤 스포츠에서 도핑이 일어날까?	장기복용 약물(특히 약용)의 남용에 주의	상업용 약물(특히 약용)의 남용에 주의	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	3	최소 2년 이상 복용(약제)만	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	상업용 약물(특히 약용)의 남용에 주의	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	4	주사(대사) 후가	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	내약성 테스트만	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	5	내가 알면 가장	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	6	내가 알면 가장	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다								
	1	2	3	4	5	6																																												
1	장기복용 약물(특히 약용)의 남용에 주의	본인이 인정 받기	최소 2년 이상 사용(약제)만	내가 가만히 있으면 도핑은	‘카르보’ 약을 가진 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 사용하면 도핑을 한 것은 사실이다																																												
2	어떤 스포츠에서 도핑이 일어날까?	장기복용 약물(특히 약용)의 남용에 주의	상업용 약물(특히 약용)의 남용에 주의	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다																																												
3	최소 2년 이상 복용(약제)만	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	상업용 약물(특히 약용)의 남용에 주의	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다																																												
4	주사(대사) 후가	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	내약성 테스트만	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다																																												
5	내가 알면 가장	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다																																															
6	내가 알면 가장	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다	도핑을 한 선수가 도핑을 한 것은 사실이다																																															
<p style="text-align: center;">도핑의 부작용 특강</p>  <p>잘못된 것을 찾아라 교육 자료</p>	<p style="text-align: center;">우리가 알고 있는 도핑정보 교육자료</p> <p style="text-align: center;">금지약물 빙고 달리기</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. ‘금지약물팀’ vs ‘약용약물팀’. 각 팀은 다른 팀의 약물을 옮길 수 없다. 2. 게임이 시작되면 각 팀의 1조(2명)는 검색서비스를 활용하여 원하는 약물을 빙고판에 옮긴다 3. 상대가 약물을 위치시킨 곳에는 약물을 둘 수 없다. 4. 위의 과정을 반복한다. 먼저 한 줄을 만드는 팀이 ‘빙고’를 외치면 승리한다. 5. 모든 약물이 빙고판에 옮겨졌음에도 빙고되지 않는 경우에는 빙고판에 있는 약물을 1개 조당 한 번만 옮길 수 있도록 한다 <p>금지약물 빙고 달리기 교육 자료</p>																																																	

그림 1. 체험형 도핑방지교육 교수·학습 자료 예시

9) 각각의 완성본은 발주처에 파일 형태로 제공하였음.

3. 교육 운영 효율화를 위한 제안

- 연구진은 과업이 진행된 이후에도 본 연구에서 개발된 프로그램이 실질적으로 운영되는 모습을 총 4회 관찰하면서 다음과 같은 개선 방안을 도출하였음.
- 첫째, 콘텐츠의 질적 제고가 필요함. 관찰 결과 학생선수는 기존의 도핑방지교육보다 본 연구에서 개발된 체험형 도핑방지교육에 긍정적인 반응을 보였으며 적극적으로 참여하는 모습을 확인할 수 있었음. 특히, ‘금지약물 빙고달리기’와 ‘허용약물 많이 가져오기’는 적극적인 참여도와 도핑방지정보역량을 함양하고 생활화하는 데 효과적인 것으로 확인되었음. 그럼에도 아쉬웠던 점 중의 하나는 구체적인 활동의 내용과 방법을 설명하는 데 어려움을 겪었다는 것임. 이는 처음으로 실천되는 태생적인 문제에서 비롯된 것으로도 볼 수 있지만, 앞으로 제한된 시간 안에 스테이션(station) 방식으로 교육이 진행되기 위해서는 반드시 해결되어야 할 영역으로 판단됨. 대안으로는 활동을 직관적으로 설명할 수 있는 짧은 동영상 제작하는 것과 4-8컷의 카툰 형식을 제작하는 것임.
- 둘째 - 첫 번째 개선 방안과 같은 맥락에서 - 본 연구에서 개발된 일부 특강 자료(스포츠 영양학 특강, 잘못된 것을 바로 잡아라, 도핑의 부작용 특강)의 질적 제고가 필요함. 2023년에 제작된 생활스포츠지도사/학부모/학교운동부지도자 대상의 도핑방지교육 교안은 그 내용과 형식 측면에서의 질(quality)이 확보되었음. 아쉽게도 본 연구에서 제작된 특강 자료는 내용 측면에서는 학생선수의 관심을 이끌고 직관적으로 이해될 수 있도록 제작되었으나 효과적인 전달 측면의 디자인에서는 낙제점에 가깝다고 할 수 있음(그림 1 참조). 이에, 첫 번째 개선 방안과 마찬가지로, 내용과 함께 디자인의 질적 제고가 필요함.
- 셋째, KADA에서 제공되는 교육 프로그램의 연계가 필요함. 2023년에 제작된 도핑방지교육 교안은 다양한 교육수혜자를 대상으로 하는 전달식 교육에서는 효과적일 수 있음. 반면 본 연구에서 개발된 체험형 도핑방지교육은 학생선수의 도핑방지정보 생활화 및 도핑에 대한 관심을 신선한 방식으로 이끌어내는 데 효과적이라고 할 수 있음. 향후에는 ‘가치’를 효과적으로 전달하는 체험형 도핑방지교육이 개발되어야 함. 2022년에 수립된 ‘비전(예: 스포츠 가치의 내면화와 실행을 통한 도핑방지 문화 조성)’, ‘추진전략(예: 도핑교육의 체계적 관리 및 협력적 거버넌스)’, ‘세부과제(예: 맞춤형 교육프로그램 마련)’ 등을 종합적으로 고려하면 가치기반의 도핑방지교육을 실질적으로 운영하는 데 필요한 프로그램이 지속적으로 개발되어야 함. 본 연구에서 개발된 프로그램은 ‘가치 함양’보다 도핑방지정보를 효과적으로 전달하거나 관련 역량 및 습관(예: 금지약물 검색)을 생활하는 데 초점이 맞춰졌음. 이에 세계도핑방지기구에서 제시한 ‘교육 국제표준’에 부합하는 (가칭) 유소년 대상 스포츠 가치 함양 체험형 도핑방지교육 프로그램 패키지를 제작할 필요가 있음.

참고문헌

- 강창균, 정원상(2019). 국내 엘리트 학생 운동선수의 한약복용 실태와 도핑에 대한 인식 조사. **한국체육과학회지**, 28(2), 1175-1186.
- 김인숙, 박수정(2017). 운동선수 도핑 방지의 교육적 문제점과 개선방안에 관한 정책적 제언. **한국체육정책학회지**, 15(2), 179-190.
- 윤기준, 성창훈, 정현우, 장경환, 정현수, 김한범, 장민우, 이창현, 김이경, 박진아(2022). **중장기 도핑방지교육 발전전략 연구 및 한국형 도핑방지 교육 프로그램 개발 연구**. 인천: 인천대학교.
- 이권호, 이종영, 이은옥(2019). 한국 사격선수들의 도핑 인식에 관한 연구. **한국스포츠학회지**, 17(2), 981-989.
- 이지연, 강형숙(2019). 중·고 유도선수들의 영양보충제 부작용 실태 및 안전성 지식 수준. **한국스포츠학회지**, 17(4), 1695-1703.
- 임새미(2017). 엘리트선수의 인식을 통해 살펴본 도핑관리시스템의 문제. **한국체육학회지**, 56(6), 43-58.
- 조현철, 전영천, 변신규, 김종식(2013). 남자 청소년 태권도 선수들의 건강보조물 섭취와 도핑인식에 관한 연구. **한국웰니스학회지**, 8(3), 111-122.
- Hallward L. & Duncan. L. (2019) A Qualitative Exploration of Athletes' Past Experiences With Doping Prevention Education. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 187-202