

한국 스키 교육 현장의 교육 매뉴얼 고찰을 통한 개선 방향 제안

이문진¹

¹서울교육대학교

Proposal for Improvement Through Review of Education Manuals in Korean Ski Education Field

LEE, Munjin¹

¹Seoul National University of Education

Abstract

The purpose of this study was to identify problems with the ski instruction method used in Korean ski education fields through analysis of instructor training manuals used in ski schools and to suggest a developmental direction for educational materials that can supplement them. Instruction manuals from 5 ski schools was collected and analysed. As a result, the problems with the manual were divided into technical and pedagogical aspects. The problem in terms of technology were as follow. It did not utilize the characteristics of modern ski equipment, and used a dichotomous turn structure based on the traditional Arlberg technique. In addition, it emphasized the use of internal force centered on the flexion and extension movement of the lower body, that was, the vertical movement. The problem in terms of teaching method were as follow. There was no content that can convey the principles of skiing, and a form/motion-centered teaching method centered on demonstration was used. It required perfect beginner skills from beginners and abuses unnecessary jargon. Additionally, there was a lack of content related to the attitude instructors should have as ski instructors.

Key words : ski instructor, ski education, ski teaching method, ski instruction manual

주요어 : 스키지도자, 스키 교육, 스키 교수법, 스키 지도 매뉴얼

Address reprint requests to : LEE, Munjin

E-mail: sky99722@hotmail.com

Received: November, 10, 2023 Revised: December, 17, 2023 Accepted: December, 19, 2023

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

동계레저스포츠 종목 중 스키와 스노보드는 대중화가 빠르게 진행된 계절 스포츠 중 하나이다(배준성, 정선혜, 2015). 하지만 한국의 스키인구는 2012년 내장객 680만을 찍은 뒤 가파른 감소추세에 들어섰다. 11/12 시즌 약 686만 명을 기록했던 스키 인구는 20/21 시즌에는 약 145만 명으로 감소했으며 계속해서 줄어드는 수치로 인해 스키 인구를 집계할 공개해온 한국스키장경영협회는 더 이상 통계를 공개하지 않고 있다(박해나, 2022). 우리나라 대부분의 스키장들이 만성 적자를 경험하고 있고, 17개에 이르던 국내 스키장 중 2022년 오픈하여 실제 운영된 스키장은 13개에 그쳤다(박해나, 2022; 이문진, 2022).

스키인구의 감소는 첫째, 새로운 인구의 유입이 적고, 둘째, 기존의 참가자들이 참여를 지속하지 않기 때문이다. 여기에는 많은 이유가 있겠지만 그중 스키라는 운동이 배우기 어렵고 잘 늘지 않는다는 점이 크게 작용했을 것이다. 스키 기술은 스키어가 사용하는 힘(내력)과 자연에서 주어지는 힘(외력)의 조화를 통해 이상적으로 구현된다. 외력에 대한 이해를 독학하기는 쉽지 않고, 외력으로 인한 왜곡이 많아 잘 타는 사람을 보고 따라 하는 방법으로는 기술의 향상이 어렵다. 스키의 원리를 이해한 전문성을 갖춘 지도자의 강습이 필수적인 것이다(이문진, 2022).

이에 스키 장비를 제조하는 제조사들은 스키를 쉽게 즐길 수 있도록 보다 안전하고 보다 쉽게 회전이 이루어지도록 장비를 발전시켜왔다(이문진, 2023). 특히 플라스틱 부츠의 개발과 카빙스키의 도입을 통해 장비의 혁신적인 변화를 가져왔다. 플라스틱 부츠의 개발로 스키어의 움직임과 힘을 효율적으로 스키에 전달할 수 있게 되었으며, 카빙스키의 도입으로 작

은 동작만으로도 누구나 쉽게 스키를 회전시키턴을 만들 수 있게 되었다(이문진, 2023). 이후 카빙스키는 빠르게 대중화되어 국내의 경우 2000년을 기점으로 슬로프의 스키어 대부분이 카빙 스키로 활주하게 되었다. 이제는 우리 주변에서 전통적인 노멀 스키(conventional ski)는 찾아보기도 어렵게 되었다(은승표, 2013).

스키 장비의 혁신적인 변화는 자연스럽게 스키 기술의 변화로 이어졌다. 사이드컷(side cut)이 깊어진 카빙스키의 등장으로 회전성이 극적으로 상승하고 에지의 활용도 쉬워졌다. 이로 인해 스키어들의 활주속도는 증가하고 턴의 크기는 작아졌다. 이는 스키어에게 작용하는 외력(스키어의 외부에서 자연에 의해 발생하는 힘)을 커지게 하는 결과로 이어졌다. 그 결과 스키에 스키어가 만들어내는 힘(내력)을 스키에 전달하는 것보다 스키어에게 작용하는 힘(외력)을 스키에 잘 전달하는 것이 중요하게 되었다(이문진, 2022). 스키 장비의 혁신적인 발전과 이에 따른 스키 기술의 변화로 인해 자연스럽게 스키 지도방법의 변화도 나타나기 시작했다. 미국(PSIA-AASI)이나 캐나다(CSIA) 등 해외의 스키 지도자 양성 단체의 경우 스키 장비의 혁신과 스키 기술의 변화를 반영하여 스키지도방법의 변화를 시도해오고 있다(이문진, 현재민, 2023).

하지만 국내의 스키 교육 현장에서는 이러한 변화의 움직임을 찾아보기 힘들다. 특히 스키 지도법 중 초보자들을 위한 기초 기술 지도법에는 변화가 거의 없다. 현대적인 카빙 스키라는 장비가 보편화되었음에도 기초적인 단계에서는 기존의 노멀 스키 지도방법에서 크게 변하지 못하고 있다는 것이다(김형진, 2004). 이는 마치 자동 변속기의 자동차가 보급되었음에도 불구하고 운전 교습소에서 수동 변속기 운전 방법을 초보자에게 가르치는 것이라 할 수 있다(이문진, 현재민, 2023).

스키 교육 현장에서 활동하고 있는 스키 지도자들에게 대한 스키 지도법 교육은 지도자 자

격 취득 과정과 스키 지도자가 활동하는 스키 학교 내 자체 강사 교육을 중심으로 이루어진다. 스키 지도자 자격 취득 과정에서 활용되고 있는 스키 교본이 스키 지도자의 지도방법 교육의 주요 내용을 담고 있다. 이에 이문진, 현재민(2023)은 국내 스키지도자의 자격을 검증하고 자격을 부여하는 국내 대표 스키지도자 양성 단체 두 곳(대한스키지도자연맹과 스키장경영자협회)의 교본을 분석하여 현대스키장비의 특성을 활용하지 못함, 현대스키에 적합하지 않은 알베르그테크닉(Alberg Technique은 근대 스키 교육의 아버지라 불리는 Hannes Schneider가 1920년대 정립한 알파인 스키 기술의 체계이다)을 기반 기술체계, 스키어가 신체를 적극적으로 활용하는 방식(내력 중심)의 움직임 강조, 원리가 아닌 스킹의 형태와 동작 중심의 설명방식, 스키 기술 명칭이나 용어의 통일성과 체계성 부족 등의 문제점을 제시하였다. 또한 스키 교본의 기술체계가 실제 스키 교육 현장 특히 일반 스키 참여자가 스키를 처음 접하게 되는 스키 교육 현장에서는 어떻게 반영되고 있는지 검토의 필요성을 제언했다.

이미 오래전 김향래(2004)와 김형진(2004)은 처음 스키를 접하는 사람들이 가장 많이 찾는 스키학교 자체 프로그램에서 노멀 스키 교육 방법이 활용되고 있음을 문제로 지적하며, 새로운 교수법이 적용되어야 함을 제시했다. 특히 이문진(2022)은 스키 교수법의 개선을 통한 양질의 지도자를 양성하는 것이 우리나라 스키 문화와 산업을 발전시키는 핵심 방안으로 제시했다. 그럼에도 불구하고 아직까지 스키 교육의 가장 일선인 스키학교의 스키지도법과 관련된 연구는 찾아 볼 수 없다.

교육의 질은 교사의 질을 넘어설 수 없다. 스키라는 활동의 특성상 스키의 원리에 대해 이해하고 지도할 수 있는 전문성을 갖춘 지도자가 필요하다(김윤희, 2017). 스키 강습을 통한 긍정적인 경험은 스키장 재방문뿐만 아니라

스키에 대한 인식에도 영향을 미친다(김동현, 2012; 박인환, 김윤희, 2021). 특히 교육과 함께 서비스의 성향이 큰 스키 강습의 특성(변경원, 김용만, 2009; 허승은, 2008)을 고려한 스키 교수법을 체계화 하고 이를 잘 전달 할 수 있는 지도자를 양성하는 것이 매우 중요하다.

이에 본 연구는 스키학교에서 활용하고 있는 강사 교육 매뉴얼 분석을 통하여, 한국 스키교육 현장에서 활용되고 있는 스키 지도방법의 문제점을 도출하고 이를 보완할 수 있는 교육 자료 개발을 위한 발전적인 방향을 제언하는데 그 목적이 있다. 이를 통해 현대 스키 장비와 기술에 적합한 스키 지도방법을 개발하는 연구의 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

국내 스키지도 현장에서 활용되고 있는 스키 교수방법을 파악하기 위해 2022-2023시즌 활발히 운영된 스키학교 10곳 중 5개 스키학교의 강습 매뉴얼을 수집하여 분석하였다. 이를 통해 국내 스키교육 현장에서 활용되고 있는 스키 교수법의 문제점과 발전 방안을 도출하였다.

1. 자료수집

스키 교육 현장에서 실제로 활용되고 있는 스키학교의 지도방법을 분석하기 위해 2022-23시즌 활발하게 운영된 5개 스키학교(강원권 3개, 경기권 1개, 충청권 1개)의 스키 강사 교육 매뉴얼을 확보하여 분석하였다. 2023년 4월부터 자료 수집을 시작하여 연구대상 스키학교를 선정하였으며, 2023년 6월부터 10월까지 주요 5개 스키학교의 강사교육 매뉴얼을 확보하여 분석을 실시했다.

2. 분석 절차

5개 학교에서 활용하고 있는 매뉴얼의 전반적인 구성과 특징을 분석하였다. 이후 각 스키학교의 교본의 세부적인 내용 분석을 실시하여 통해 각 매뉴얼들에서 공통적으로 나타나는 기술적 측면의 문제점과 교수법적 측면의 문제점을 도출하였다. 끝으로 도출된 문제점을 토대로 이를 보완할 수 있는 방안을 제시하였다.

3. 연구자의 전문성

연구자는 체육교육을 전공하여 중등 교원자격을 보유하고 있으며, 대한스키지도자연맹의 레벨1(1999), 레벨2(2002), 레벨3(2006) 자격을 취득하였다. 20여 년간 대학스키수업과 스키캠프에 강사로 참여해왔으며, 대학교 스키수업 강사교육 프로그램과 스키학교 멘토링 등을 진행해왔고, 2008년부터 약 10년간 대한스키지도자연맹의 스키교수법(지도법) 강의를 진행했다. 스키 산업 및 교육에 대한 관심으로 관련 연구를 꾸준히 발표해왔으며, 2018 대한스키지도자연맹 스키교본(대한스키지도자연맹, 2018)의 교수법 부분 감수 및 총괄 편집을 담당하였다.

Ⅲ. 스키 매뉴얼의 구성과 특징

스키 매뉴얼 분석에서는 5개 스키학교에서 활용하고 있는 스키 강사 매뉴얼의 구성내용과 체계에 대해 분석하고, 이후 스키 각 스키학교의 스키 교육 체계와 서술방식 등에 대해 세부적으로 분석하였다. 각 매뉴얼의 제작 시기나 최초 제작자는 알 수 없었다. 각 교본의 구성내용은 <표 1>과 같다.

1. 5개 스키학교 매뉴얼의 유사성

5개 스키학교의 매뉴얼을 분석했을 때 첫인상

표 1. 스키학교 별 구성내용

| 스키학교 | A | B | C | D | E |
|------------|---|---|---|---|---|
| 강사 소개 | √ | √ | | √ | √ |
| 장비 설명 | √ | √ | √ | √ | √ |
| 준비운동 | √ | | √ | √ | |
| 장비 착용 | √ | √ | √ | √ | √ |
| 넘어지기 일어나기 | √ | √ | √ | √ | √ |
| 보행 | √ | √ | √ | √ | √ |
| 활주 | | | √ | √ | √ |
| 방향전환 | √ | √ | √ | √ | √ |
| 등행 | √ | √ | √ | √ | √ |
| 스노우플라우 만들기 | √ | √ | √ | √ | √ |
| 스노우플라우 산돌기 | | √ | √ | | √ |
| 스노우플라우 턴 | √ | √ | √ | | √ |
| 스텝턴 | √ | √ | | | |
| 리프트 탑승 | √ | | | | |
| 용모복장점검 | | √ | | | |
| 종료시 안내 태도 | | √ | √ | | |

은 구성체계나 구성내용, 스키 용어 등이 놀랍도록 유사했다(표 1 참고). 내용의 구성이나 잘못된 용어의 공통적 사용 등을 고려해 보았을 때, 하나의 매뉴얼을 조금씩 수정해서 사용하는 수준에 가까웠다. 매뉴얼의 기본적인 형식은 강사의 지도과정에서 해야 하는 말을 마치 대본처럼 기술하고 있다. B 스키학교의 경우 유일하게 강사의 용모와 복장, 강사로서의 태도 등을 매뉴얼에 포함하고 있었다. C 스키학교의 경우 강습내용과 별개로 강습내용에 대한 체크포인트를 따로 제공하여 강습내용을 점검하는 방법까지 제공하고 있었으며, 극히 일부이지만 사진 자료를 포함하여 기술에 대한 이해를 돕고 있었다.

Check Point

- 양쪽 스키에 체중분배가 정확히 이루어졌는지?
- 무릎의 모양이 일정한가?
- 어깨에 지나치게 힘이 들어가 있지 않은지?

<C 스키학교>

2. 초급 수준의 강습 내용으로 적은 분량

5곳의 매뉴얼 모두 스키를 처음 접하는 초급자를 대상으로 한 스키 교육 내용으로 구성되어 있다. 5곳 중 3곳은 스노우플라우턴에서 종료하였고, 2곳은 스템턴까지의 진도로 구성되어 있다. 이는 실제로 스키학교의 대부분의 강사들이 스키를 처음 접하는 초급강습에 주로 투입되기 때문이며, 대체로 이 매뉴얼이 스키 강사활동을 처음 시작하는 신규 강사들을 위해 제작되었기 때문일 것이다. 또한 중급 이상의 내용은 설상 교육을 통해 전달하고 있기 때문에 매뉴얼로 제작하지 않고 있는 것으로 판단된다.

3. 용어의 혼용과 잘못된 용어 사용

5개 스키학교 모두 스노우플라우, 스노우플라우턴을 플루그 화렌, 플루그 보겐으로 사용하고 있다. 그 마저 플루그, 프로그, 플르크 등 서로 다르게 표기하고 있다. 우리나라 가장 오랜 기간 가장 많은 스키 지도자를 배출해온 스키협회 산하 대한스키지도자연맹은 2018 스키교본을 통하여 스키 기술의 명칭을 영어로 통일해서 발표하였으며, 실제 교육 현장에서도 이렇게 활용하도록 하고 있다. 그럼에도 불구하고 일선에 있는 스키학교에서 2024년까지 활용한 매뉴얼에서는 표기법조차 통일이 되지 않은 ‘플루그(프로그) 화렌, 플루그(프로그) 보겐’이 사용되고 있다는 것이 한국 스키교육의 현실을 말해주고 있다고 판단된다. 이러한 표기법이 통일 되지 않고 혼용되는 이유는 오스트리아어인 ‘플러그(pflug: 쟁기)’의 일본식 발음이 스키기술과 함께 한국에 전해졌고 이것이 지금까지 활용되고 있기 때문이다.

또한 올바르게 않은 용어의 활용도 다수 나타났다. ‘스키’의 잘못된 표현인 ‘스키 플레이트(플레이트는 스키 위에 포지션을 높이기 위해 혹은 스키의 강성을 강화하기 위해 장착하

는 별도의 부품을 의미함), ‘팁(tip)’의 일본식 표기인 ‘탑밴드’, ‘테일(tail)’의 잘못된 표기인 ‘테일밴드’ 등 다수의 부정확한 용어들이 매뉴얼에 사용되고 있었으며, 이러한 문제는 5개 스키학교 매뉴얼에서 공통적으로 나타났다. 아래는 잘못된 용어 사용의 대표적인 예이다.

“프로그 화렌은 프로그자세(A자로 앞 탑밴드는 약 10cm, 주먹이 들어갈 정도로 넓히고 뒷 테일은 가장 많이 넓혀서 안정되게 취하는 자세)로 경사면을 내려오는 동작으로...” <B 스키학교>

스키 지도에서 활용되고 있는 용어와 관련해 신현규, 김형수(2008)의 알파인스키 지도기술 용어의 정체성 연구가 진행되었으나 한정적인 단어들에 대한 검토만 이루어졌기에 추가적인 연구가 필요할 것으로 판단된다.

IV. 스키 매뉴얼의 문제점

1. 기술적 측면

1) 현대스키의 특성 활용 부재

2010년 이후 국내에서 과거의 노멀 스키는 찾아보기가 거의 불가능 하다. 즉 모든 사람들이 카빙스키라 불리는 사이드컷이 깊어진 스키를 사용해 스키를 하고 강습을 받는다. 그럼에도 불구하고 매뉴얼에 나타난 스키 기술에 대한 접근에서 현대 스키의 가장 큰 장점인 사이드컷의 작용을 언급하거나 활용하는 방법과 관련된 내용을 거의 찾아볼 수 없었다. 즉 장비의 가장 혁신적인 변화가 교육내용에 전혀 반영되지 않고 있다는 것이다. 스키 제조사들이 고민하여 턴이 쉬워지는 스키를 만들어 제공했음에도 그로인해 스키 기술이 변화하였음에도 스키 교육 현장에서는 이를 전혀 반영하지 않고 있는

것을 여실히 보여주는 것을 판단할 수 있다.

2) 하체의 굴신동작을 통한 상하운동 강조

플라스틱 스키부츠와 깊어진 사이드컷으로 대표되는 스키 장비의 발전으로 인해 현대스키로 회전을 만드는 데는 작은 동작이면 충분하게 효율적으로 기술이 변화했다(이문진, 2023a). 깊어진 사이드컷을 적극적으로 활용하기 위해서는 상하운동보다 좌우운동이 적합하다. 그럼에도 불구하고 5개 매뉴얼에서는 모두 ‘스쿼트(squat)’ 동작이라고 할 수 있는 업과 다운으로 이루어진 적극적인 신체의 움직임 특히 하체의 굴신 동작을 통한 상하운동을 강조하고 있다. 특히 점진적이고 깊은 다운동작을 스키의 감속을 위한 핵심적인 요소로 강조하여 제시하고 있다.

“왼쪽에 체중이동을 하고 다운 포지션(중심을 낮추는 동작)을 보여주면서] 다운~”
(A 스키학교)

이는 불필요한 신체활동의 양을 늘리고 스키의 힘을 만드는 것에도 부정적인 영향을 미쳐 스키어의 체력소모를 증가시켜 피로도를 증가시키고 속도조절을 방해한다. 이 처럼 하체의 굴신운동 즉 스쿼트 동작을 통한 상하운동이 강조되고 있는 것은 스키기술의 근간이 되는 스키 교본의 문제(이문진, 2023b)에서 기인했다고 판단된다.

3) 2단계 턴의 구성

5개 매뉴얼에서 모두 “폴라인 유도 강조”라는 표현이 등장하며, 3개 학교에서는 ‘스노우플라우 산돌기(J 턴)’라고 불리는 스키가 폴라인을 향한 뒤 조작을 시작하는 스키교육방식을 활용하고 있었다. 이는 스키의 힘을 턴의 전반부터 유지할 수 있는 현대스키의 특성을 활용하지 않는 방식의 결과라 할 수 있다. 구체적 지침은 다르지만 5개 매뉴얼 모두 다음과 유사한 지침을 사용하고 있다.

“그리고 다시 천천히 하나 둘 셋을 세면서 천천히 무릎(무릎의 맞춤법 오타)을 피면서 원 상태로 양쪽에 체중을 둡니다” (C 스키학교)

이는 폴라인을 중심으로 턴을 구분하는 전통적 방식으로 턴의 구조로 인해 턴의 전반부 즉 폴라인까지 양발에 체중을 균등히 두고 중력으로 인한 스키의 자유낙하를 기다리고 이 과정에서 가속이 발생하며, 폴라인을 기점으로 바깥 스키에 체중을 싣고 스키를 휘어 회전을 만들며 감속하는 가속과 감속을 반복하는 방식이다. 초보자에게 이러한 방식을 적용하게 되면 초급 슬로프에서는 속도의 조절이 가능하지만 중급으로 이동할 경우 빨라진 속도를 감당하기 어렵게 된다.

4) 알베르그테크닉 기반의 기술체계 고수

5개 스키학교 중 A와 B 2개 스키학교는 스노우플라우-스노우플라우턴-스텝턴-패러렐턴으로 이어지는 전통적인 알베르그테크닉을 기반으로 하는 기술체계를 활용하고 있어, 기존 노멀 스키의 기술 체계와 유의미한 차이점을 찾기 어려웠다. 이는 양대 스키지도자양성단체의 스키 교본 구성체계를 따르기 때문이라 판단된다. 하지만 나머지 3개 학교의 경우 매뉴얼의 내용이 스노우플라우턴에서 끝나기 때문에 매뉴얼 상으로는 확인할 수 없었으나 앞서 언급한 교본의 체계를 따를 것으로 판단된다. 해외에서 다양한 시도를 하고 있는 것에 비해 지나치게 전통적인 교수법을 고수하고 있으며, 이에 대한 고민의 흔적을 찾아 볼 수 없다.

이문진, 현재민(2023)은 스키교본 분석을 통해 전통적인 스키 기술체계에 머물러있는 교본에 대해 문제점을 제시하였다. 스키 매뉴얼은 스키 교본의 특성을 따라 갈 수밖에 없기에 현재 분석한 5개의 매뉴얼 역시 전통적 스키 기술체계에 기반하고 있다. 혁신적인 장비의 등장에도 불구하고 전통적인 교수방법이 유지됨으로써 스키를 보다 쉽게 가르치고 전달할 수

있는 기회를 놓치고 있는 것으로 판단된다. 현대 스키의 특성을 활용한 새로운 스키교육 방식의 개발과 적용이 시급히 요구된다.

2. 교수법적 측면

1) 원리에 대한 설명 부재

스키 기술을 설명하는데 있어 스키의 회전 원리나 스킹 시 스키어의 동작의 작용 기전 등에 대한 설명을 찾아 볼 수 없다. 다음은 매뉴얼에서 발췌한 지침 중 하나로 스노우플라우 산돌기에 대해 설명하는 부분이다.

“프로그 산돌기는 한방향 턴을 하는 동작으로 먼저 프로그 화렌을 하다가 한쪽 다리에 체중을 두고 턴을 하시면 됩니다. 제가 시범을 보인 후 여러분들은 따라하시길 바랍니다.” <B 스키학교>

단순히 어떤 동작을 해야 하는지 간단히 설명하고 시범으로 대체하는 방식으로 전체 매뉴얼이 구성되며, 이 과정에서 원리에 대한 설명은 찾아볼 수 없었다.

5개 스키학교 매뉴얼 공통으로 가장 많이 등장하는 말이 다음의 지침이다.

“제가 먼저 해보도록 할테니 잘 보시고 해보시겠습니다.” <D 스키학교>

기본적인 원리나 설명이 없이 동작을 보여주고 그대로 따라하는 방식으로 매뉴얼이 구성되어 있다. 이문진, 현재민(2023)은 이를 ‘동작/형태 중심 교육’이라고 제시했으며, 이것이 비단 스키 종목에서 일어나는 현상이 아니라 스포츠를 지도하는 대부분의 교육 현장에서 유사한 방식으로 교육이 이루어지고 있음을 지적했다. 이는 이미 스키를 배우겠다는 동기가 충만하고 기초적 수준의 과학적 배경지식이 있는 성인 참가자를 대상으로 진행되는 스키 강습을 마치 유아

나 아동을 교육하는 방식으로 진행되고 있는 것이라 할 수 있다(오혜전, 2018; 이문진, 2023b).

실제로 매뉴얼에는 다음과 같은 지침들이 자주 등장하고 있어 우리 스키교육 현장에서 원리가 없는 ‘동작/형태 중심 교육’의 문제를 여실히 보여주고 있다.

“슬로프에서 활주중인 스키어들을 보면 S자 모양으로 턴을 하는걸 볼 수 있습니다. 여러분들도 저분들과 똑같이 S자 턴 연습을 하도록 하겠습니다.” <E 스키학교>

“제가 시범을 보일 테니 잘 보시고 따라해 보도록 하겠습니다.” <A 스키학교>

스킹 시 보여 지는 스키어의 모습은 경사면 위에서 스킹하고 있고 스키어가 사용하는 힘(내력)과 자연에서 주어지는 힘(외력)의 조화를 통해 나타나는 동작으로 관찰자 입장에서는 왜곡이 많아 스킹의 모습을 보고 동작을 따라 하는 방법은 적절하지 않다(이문진, 2022). 그럼에도 불구하고 동작을 시범보이거나 다른 사람들의 스킹을 보고 따라하는 방식으로 지도하는 것은 스키를 지도하는 방법으로 매우 부적합하다.

2) 완벽한 기초기술의 강조

스키 기초기술 중 ‘A’자로 알려진 스노우플라우 스탠스는 스키어의 기저면(Base of Support)을 넓혀 안정성을 높이고, 두 스키와 설면의 마찰력을 높여 속도조절을 용이하게 하기위한 자세이다. 그러나 현재 활용되고 있는 매뉴얼에서 이러한 내용은 찾아 볼 수 없고, 오히려 스노우플라우 스탠스의 형태만을 강조하고 있다. 특히 스키어의 체형과 사용하는 스키의 길이에 따라 변화가 필요한 두 스키의 팁(스키의 앞부분)간의 거리를 일정하게 유지하도록 강조하고 있다.

“프로그램자(A)는 앞 탑 밴드는 약 10cm 주먹이 들어갈 정도로 넓히고 뒷 테일은 가장 많이 넓혀서 안정되게 자세를 취하시면 되겠습니다.” <C 스키학교>

또한 스키어의 중심이 두 스키가 만드는 기저면 안에 있기만 해도 충분한 초보자에게 상급 수준에 필요한 중심의 위치, 정강이가 부츠에 밀착된 상태 등 초급자가 하기 어려운 완벽한 형태의 자세를 강조하고 있어 기초기술임에도 초급자들이 어려움을 느끼게 한다.

“골반은 항상 양 스키의 센터 및 뒷 바인딩 위에 있어야 합니다.” <A 스키학교>

“정강이는 부츠 앞부분에 확실히 밀착시키고 슬라이딩해야 합니다.” <B 스키학교>

“여기서 유의할 점은 항상 정강이를 스키 부츠에 기대셔야 합니다” <E 스키학교>

이와 관련하여 이문진(2023)은 스키를 배우는 입문단계에 지나지 않는 기술에 지나친 의미를 부여하고 이 단계의 중요성을 강조하여 교육과정 구성에 완벽한 스노우플라우턴에 대한 교육의 비중이 지나치게 높다고 지적했다. 이는 현대 스키 관점에서 ‘세발자전거를 오래 탄다고 해서 두발자전거를 빨리 배울 수 있다는 착각’과 같은 것이라 할 수 있다(정우찬, 2017). 완벽한 입문기술은 필요하지 않다. 가능한 빨리 스노우플라우 스탠스를 벗어나 패러렐 스탠스로 진행하는 것이 바람직하다.

3) 불필요한 스키 용어의 사용

스키 용어는 지도자들 간의 명확한 의사소통을 위해서 활용해야 한다. 하지만 5개 매뉴얼에서 모두 지나치게 많은 스키용어들을 활용하고 있다. 다음은 매뉴얼에 나타난 용어사용의 사례이다.

“스키의 탑 밴드를 주먹 두개 정도의 넓이로 만들어 주시고, 테일 밴드를 넓히셔서 스키를 A자 형태 <B 스키학교>

스키를 처음 접하거나 스키가 익숙하지 않은 참가자들에게 처음 들어보는 생소한 단어들은 사용한다면 집중력을 흐릴 뿐 아니라 내용의 전달력도 떨어지게 될 것이다. 가능한 용어 사용을 지양하고 쉽게 풀어서 설명하는 것이 필요하다.

4) 강사로서 가져야할 태도 관련 내용 부재

스키 강사는 스키를 처음 접하는 참가자들의 스키 종목에 대한 첫인상을 결정하는 데 매우 큰 영향을 미친다(박인환, 김윤희, 2021). 따라서 스키 강사의 태도는 매우 중요하다. 그러나 5개 스키학교의 매뉴얼 중 B 스키학교의 매뉴얼에만 스키 강사의 태도와 용모, 복장에 대한 내용이 구성되어있었다.

강사는 용모, 복장 뿐만 아니라 강사의 본분에 대해서도 다시 한 번 확인한다.

- 강습생을 위한 배려와 안전하고 즐거운 강습을 위해 노력해야 함
 - 강습생의 나이가 어리더라도 함부로 대해서는 절대 안 됨
 - 강사는 강사다운 언행을 위해 노력해야 함
- <B 스키학교>

물론 매뉴얼이 아니라 다른 방법으로 강사로서의 태도에 대한 부분이 교육될 수도 있지만 관련 내용을 매뉴얼로 구성하는 것이 바람직할 것이다. 이러한 부분에 대해서는 이미 여러 연구에서 그 중요성을 강조해 왔다(박인환, 김윤희, 2021; 변경원, 김용만, 2009; 허승은, 2008).

V. 스키 매뉴얼의 개선방향

분석된 결과를 토대로 현재 스키 교육 현장에서 활용되고 있는 지도방법의 문제점을 도출하였고, 현대 스키의 특성을 반영한 새로운 스키 지도방법 개발을 위한 방향을 제안했다.

1. 현대 스키 특성 적극적 활용

사이드 컷이 커진 카빙의 도입 이후 스키의 턴은 매우 쉬워졌으며, 스키의 휨을 만들어내는 방법도 변화했다(이문진, 2023a). 깊어진 사이드컷을 활용해 스키를 세워주는 동작만으로도 스키의 휨을 만들어 낼 수 있으며, 턴의 시작부터 마무리까지 스키의 휨을 유지되게 할 수 있다. 이로 인해 스키 턴의 구조도 폴라인을 기준으로 전반부/후반부 2단계로 구성하여 가속과 감속을 반복하는 방식 보다는 턴의 시작/조정/마무리의 3단계로 구성하여 일정한 속도를 유지할 수 있는 방식이 적합하다. 가속과 감속을 반복하는 것은 신체에 부담이 클 뿐만 아니라 가속구간으로 인해 초보자에게 두려움을 줄 수 있기 때문에 일정한 속도를 유지하는 것이 바람직하다. 이러한 턴의 구조는 이미 해외 여러 나라(미국, 캐나다, 호주, 뉴질랜드 등)의 지도자 교본에 적용되어 있다. 현대 스키의 특징을 적극적으로 활용한 지도방법을 적용한 매뉴얼 도입이 요구된다.

2. 외력을 활용한 효율적인 움직임 적용

플라스틱 부츠의 도입과 깊은 사이드컷을 적용한 카빙스키의 등장은 이전 스키 기술의 패러다임을 송두리째 바꾸었다(이문진, 2023a). 스키의 회전성은 극적으로 상승했고 스키가 만드는 회전 반경은 작아졌다. 예지의 활용도 쉬워져 활주 시 저항이 줄어들었고 스키어의 활주속도는 빨라졌다. 스키어에게 작용하는 대표

적인 외력인 원심력이 '회전반경에 반비례하고, 속도에 제곱으로 비례함'을 고려할 때 스키 장비의 발전이 외력(스키어의 외부에서 자연에 의해 발생하는 힘)의 증가로 이어진다는 것을 알 수 있다(이문진, 2023b).

장비 혁신 이전의 스키에서 스키어가 만들어내는 힘(내력)을 스키에 전달하는 것이 중요했다면, 장비 혁신 이후의 현대 스키에서는 스키어에게 작용하는 힘(외력)을 스키에 잘 전달하는 것이 중요하게 되었다. 큰 외력에 잘 대응하고 부상을 예방하기 위해 스키와 신체를 잘 정렬하고 단단한 부츠를 활용해 버티는 등척성 운동(isometric exercise) 방식을 통해 스키어의 피로도는 줄이고 외력을 효율적으로 스키에 전달 할 수 있는 방법을 중심으로 매뉴얼에 변화가 있어야 할 것이다.

3. 원리 중심 교육 방식 적용

스키 지도자에게 지도를 받는 사람들은 스키를 배우겠다는 동기가 충만한 상태라고 볼 수 있다. 앞서 언급한 것처럼 스키라는 활동의 특성상 동작 시범을 보고 따라하는 것은 매우 어렵기 때문에 스키 회전의 원리나 동작의 기전을 설명하는 방식의 원리 중심의 교육이 필요하다. 김용석 등(2012)은 스키지도자란 스키 기술에 대한 과학적 원리를 바탕으로 이를 정확하게 설명할 수 있는 교육자로 정의했다. 스키 지도자가 동작을 시범보이는 것도 중요하지만 스키 기술의 원리를 설명하고 동작의 기전을 설명하는 방식이 적합하다. 특히 외력의 영향이 많은 운동인 만큼 시범을 통한 설명이 아니라 원리를 중심으로 스키어 본인이 해야 하는 움직임을 중심으로 설명하는 방식으로 매뉴얼을 구성해야 할 것이다.

4. 전통적 기술체계를 탈피

알베르그테크닉은 가죽부츠와 노멀 스키를 활용하여 스템턴이라는 기술을 중심으로 발전한 스키

교수법으로 그간 스키 기술 교육현장에서 많은 기여를 해왔다. 하지만 회전성이 커지고 빨라진 현대 스키장비의 특성을 반영한 새로운 교수법이 필요하다. 스노우플라우 스탠스는 스키와 신체가 정렬되지 않아 매우 불편한 자세이지만, 스키 위에서 중심을 잡기 힘들어하고 속도에 대한 거부감을 느끼는 초보자들이 어쩔 수 없이 해야만 하는 자세이다. 따라서 가능한 빨리 스노우플라우 스탠스를 벗어날 수 있도록 가르쳐야 보다 쉽고 즐겁게 스키 할 수 있다. 이러한 이유로 캐나다(CSIA)와 미국(PSIA-AASI)의 스키 지도자 단체에서는 ‘스노우플라우턴-스탠턴-패러렐턴’으로 이어지는 전통적 교수법보다는 ‘스노우플라우턴-패러렐턴-카빙턴’으로 보다 빠르게 발전 할 수 있는 방식의 교수법을 도입하여 시도하고 있다. 따라서 ‘전통’과 ‘기초’라는 명분으로 변화한 장비의 특성을 애써 무시하고 있는 현 스키 교육의 방식의 변화가 필요하다.

5. 스키 용어 사용 개선

스키 교육 현장과 직결되는 스키 교육 매뉴얼에서 활용되고 있는 스키 용어들이 너무 많고, 부정확하다. 스키 용어는 전문가들 즉 스키 지도자들 간의 정확한 의사소통을 위해서 체계적으로 정리하여 정확하게 사용해야 한다. 하지만 일반인을 대상으로 한 교육상황에서는 전문용어의 사용을 지양하는 것이 바람직하다. 가능한 이해하기 쉽고 직관적인 용어로 대체하여 사용하는 것이 적합하며, 부득이 스키 용어를 사용해야 한다면 그 뜻을 잘 설명하고 나서 활용해야한다. 또한 부정확하거나 잘못된 용어를 사용해서는 안된다. 현재의 매뉴얼에는 부정확한 용어들이나 틀린 용어들이 남용되고 있다. 이에 대한 개선이 필요하다.

6. 강사의 태도 측면 보완

스키 강습은 스키 기술의 교육과 함께 서비

스의 성향이 크다(변경원, 김용만, 2009; 허승은, 2008). 스키 강습을 통한 긍정적인 경험은 스키장 재방문뿐만 아니라 스키에 대한 인식에도 영향을 미친다(박인환, 김윤희, 2021). 스키를 처음 접하는 참가자들에게 있어 강사들은 롤모델과 같은 역할을 하게 된다. 따라서 강사들이 갖추어야 할 지도자로서의 태도와 관련된 내용이 매뉴얼에 보완되어야 할 것이다.

IV. 결론

본 연구는 스키학교에서 활용하고 있는 강사 교육 매뉴얼 분석을 통하여, 한국 스키교육 현장에서 활용되고 있는 스키 지도방법의 문제점을 도출하고 이를 보완할 수 있는 교육자료 개발을 위한 발전적인 방향을 제언하는데 그 목적이 있다. 이를 위해 5개 스키학교에서 활용하고 있는 강습 매뉴얼을 분석했다.

그 결과 스키 교본과 마찬가지로 강습 매뉴얼의 내용이 혁신적으로 발전된 스키 장비와 기술의 변화를 반영하지 못한 것으로 판단된다. 각 학교의 매뉴얼은 놀랍도록 유사했으며 초급 과정만으로 구성되어 분량이 매우 적었다. 스키 교본과 마찬가지로 스키 용어의 체계성과 정확성이 부족했다.

매뉴얼의 문제점은 기술적 측면과 교수법적 측면으로 나누어 도출했다. 기술적 측면에서의 문제점은 현대스키 장비의 특성을 활용하지 못하고 있으며, 전통적 알베르그테크닉을 기반으로 한 2분법적 턴의 구조를 활용하고 있다. 또한 하체의 굴신동작 즉 상하운동을 중심으로 한 내력의 활용을 강조하고 있다. 교수법적 측면에서의 문제점은 전반적으로 스키의 원리를 전달 할 수 있는 내용을 찾아 볼 수 없고 시범을 중심으로 한 형태/동작 중심의 교수법을 활용하고 있다. 초급자에게 완벽한 초급 기술을 요구하고 있으며, 불필요한 전문용어를 남용하

고 있다. 또한 스키 지도자로서 강사들이 가져야 하는 태도와 관련된 내용이 부족했다.

이를 토대로 개선 방향을 제시하였으며 다음과 같다. 첫째, 현대 스키의 특성을 적극적으로 활용할 수 있는 매뉴얼이 필요하다. 둘째, 내력 보다는 외력을 활용한 효율적인 지도방법이 필요하다. 셋째, 형태나 동작을 중심으로 기술하기 보다는 과학적 원리를 중심으로 한 지도방법이 적용되어야 한다. 넷째, 전통적 기술체계를 탈피하여 빠르게 흥미를 유발할 수 있는 지도법이 필요하다. 다섯째, 교육 상황에서 전문 용어의 사용을 지양하고 사용해야 할 경우 이해하기 쉽게 풀어서 적용해야 한다. 끝으로 강사로서 갖추어야 할 태도적 측면이 보완되어야 할 것이다.

이 연구에서는 스키교육 현장 그 일선에서 활동하고 있는 스키학교 강사들의 강습 매뉴얼을 분석하여 그 특징과 문제점 및 개선 방향을 파악했다. 아쉽게도 현장에서 활용하고 있는 매뉴얼의 내용이 초급 내용에만 한정되어 있어 실제 중급 이후의 내용들에 대한 검토가 불가능 했다. 이는 스키 강사 교육이 실습 중심으로 이루어지며, 교육의 내용이 구전을 통해 전해지고 있음을 의미한다. 이에 추후 연구에서는 스키학교 지도자들의 스키강습을 위한 설상 교육의 내용을 분석하는 것이 필요하다. 이를 통해 중급 이상의 교육 내용에 대한 검토가 이루어져야 할 것이다. 또한 일선의 스키 지도자들이 현대 스키 장비와 변화된 장비로 인해 변화된 스키의 원리에 대해 어느 정도 이해하고 있는지 파악해 볼 필요가 있다. 이러한 작업을 통해 현대 스키 장비의 특징과 원리가 반영된 발전된 매뉴얼을 개발 할 수 있을 것이다. 스키 교육 현장에서 활용되고 있는 용어에 대한 검토가 필요하다. 스키 교본과 마찬가지로 스키학교의 매뉴얼에서도 용어의 정확성 및 일관성이 부족함이 그대로 나타났다. 또한 부정확한 용어나 용어의 오기 등이 빈번하게 나타나고 있다. 스키 교육에 활용되고 있는 스키용어

에 대한 검토가 시급히 필요하다.

참고문헌

- 김동현. (2012). 스키지도자의 이미지가 학부모의 지도자만족, 참여지속 및 추천의사에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 테크노경영대학원.
- 김용석, 김용찬, 박수정(2012). 스키지도자 준비를 위한 스키 레벨업. 인천: 인하대학교 출판부.
- 김윤희. (2017). 스포츠지도자의 전문지식 중요도와 교육정도. 한국체육학회지, 57(1), 135-149.
- 김향래(2004). 적응훈련에 의한 스키 초보자 강습 프로그램 개발. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 김형진(2004). 업 페러럴 턴을 적용한 지도 방법의 효율성에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 대한스키지도자연맹(2018). 2018 스키 교본. 대한스키지도자연맹. 서울.
- 박인환, 김윤희. (2021). 스키 지도자의 지도 어려움 대처유형과 대학교육 강화 방안. 한국체육학회지, 60(2), 227-242.
- 박해나. (2022, 10, 12). 겨울 짧아지고 젊은이 줄고...문 닫는 스키장 늘었다. 비즈한국. <https://www.bizhankook.com/bk/article/24539>
- 배준성, 정선혜(2015). 사활강 산 돌기를 사용한 스키 기초강습방법의 수행효과 연구. 한국체육학회지, 54(3), 1-10.
- 변경원, 김용만. (2009). 스키학교 교육훈련과 직무성과, 근무의도와의 관계. 한국스포츠산업·경영학회지, 14(1), 145-161.
- 신현규, 김영수(2008). 알파인스키 지도기술용어의 정체성 연구. 한국사회체육학회지, 32, 81-92.

- 오혜전(2018). 독일의 물젠과 쉐퍼/마이스터의 성인을 위한 피아노 교재 분석. **학습자중심 교과교육연구**, 18(7), 739-768.
- 은승표(2013). **스키부상의 역사**. 영창출판사. 서울.
- 이문진(2022). 한국 스키 문화의 특징과 스키 산업 발전 방안. **한국여가레크리에이션학회지**, 46(4), 67-76.
- 이문진(2023). 스키 장비 발전에 따른 스키 기술의 변화. **한국융합과학회지**, 12(9), 107-119.
- 이문진, 현재민(2023). 한국 스키 교본의 개선방향 고찰. **한국융합과학회지**, 12(11), 85-98.
- 정우찬(2017). 푸르그 보겐과 슈텔텐 꼭 마스터해야 하나? Retrieved Retrieved July 31, 2023, https://www.drspark.net/index.php?mid=jwchan_kiss&page=5&document_srl=3475995
- 허승은. (2008). 스키 지도자의 성취목표지향성과 직업가치관 관계. **한국체육학회지**, 24(6), 629-639.