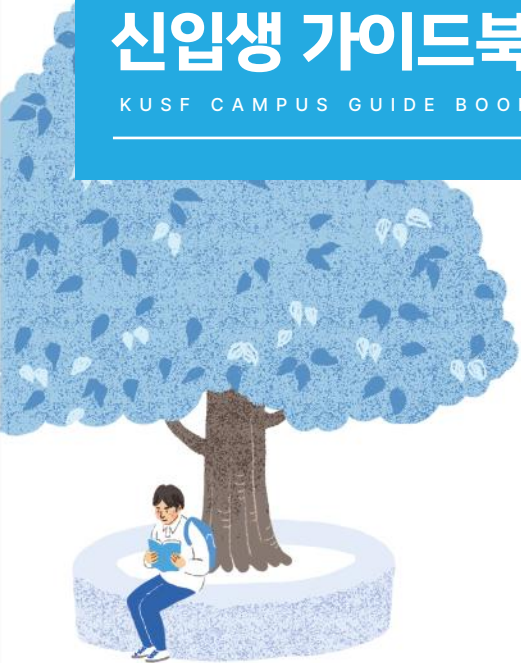






대학운동부 학생선수

2022 신입생 가이드북

KUSF CAMPUS GUIDE BOOK



패너지  한국대학교스포츠협의회
Korea University Sport Federation

재정후원  문화체육관광부  KSPOT 국민체육진흥공단

이 사업은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 지원을 받아 시행합니다.







대학운동부 학생선수

2022 신입생 가이드북

K U S F C A M P U S G U I D E B O O K

퍼낸이



재정후원



문화체육관광부



이 사업은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 지원을 받아 시행합니다.

kusf CONTENTS

웰컴라운지

여러분 환영합니다	3
캠퍼스 가이드 맵	4

대학생활

학년별 포트폴리오	7
- 1학년 - 2학년	
- 3학년 - 4학년	
대학동아리 활동 가이드	11
대학도서관 활용 가이드	12

학업역량

C° Rule 가이드 라인	14
수강신청요령	16
KUSF 학생선수 두드림 프로그램	18

자기관리

대인관계 룰 & 팁	21
감정조절 룰 & 팁	22
목표 중심 생활	23
현명한 시간관리 방법	24
스트레스 관리법	25

스포츠맨십 & 스포츠인권

진정한 스포츠맨십	27
대학스포츠 인권캠페인	28
대학스포츠 인권위원회 소개	30

미래설계

진로분야 살펴보기	32
대학생 진로준비도 검사	33
미래설계 자가진단법	34
스포츠 두드림	35

KUSF소개

KUSF의 주요 발자취	38
학생선수를 위한 KUSF의 역할	40
U 스포츠마케팅 러너	44
KUSF 모바일 채널	45

부록

회원대학	46
FAQ	48

신입 학생선수 여러분! 환영합니다

꽃피는 캠퍼스에 온 신입 학생선수 여러분!
KUSF가 따뜻한 마음으로 환영합니다.

공부와 운동 그리고 사람을 소중하게 여기며,
스포츠맨십을 갖추고 스포츠로 하나 되는 우리!
공부와 운동을 함께하며 학생선수
모두 캠퍼스 생활을 즐기고,
학생선수 개개인이 밝은 미래를 설계해 나갈 수 있도록!

설레는 마음으로 대학생할 첫발을 힘차게 내디딘
신입 학생선수 여러분과 KUSF가 함께하겠습니다.
대학운동부 신입 학생선수 파이팅!



도서관

대학의 상징은 바로 도서관.
학점을 잘 받으려면 도서관과
친해지는 게 좋습니다.

학생 회관

동아리방과 학생식당 등
휴식과 소통의 공간입니다.

강의동

여러분이 학교에서 가장 많이
생활하게 될 건물입니다.
교수연구실, 과사무실 등이 있습니다.

학과 사무실

교수 연구실

지도앱

학교에서 건물을 잘 못찾을 경우
홈페이지 지도 혹은
지도앱을 참고!!

노천극장

야외행사는 많이 즐겼지만 잊지 마세요.
언젠가 그곳에서 힘찬 응원가가 울려 퍼질 날이 꼭 올 겁니다.

학생상담센터

대학생활 전반에 걸친 갈등과 어려움을 해결 할 수 있도록 도와줍니다.

기숙사

자체 기숙사를 통해 안전한 주거를 제공해 주죠.
약간의 통제는 있지만 그만큼 안전한 곳이 학교 기숙사의 장점입니다.

운동장

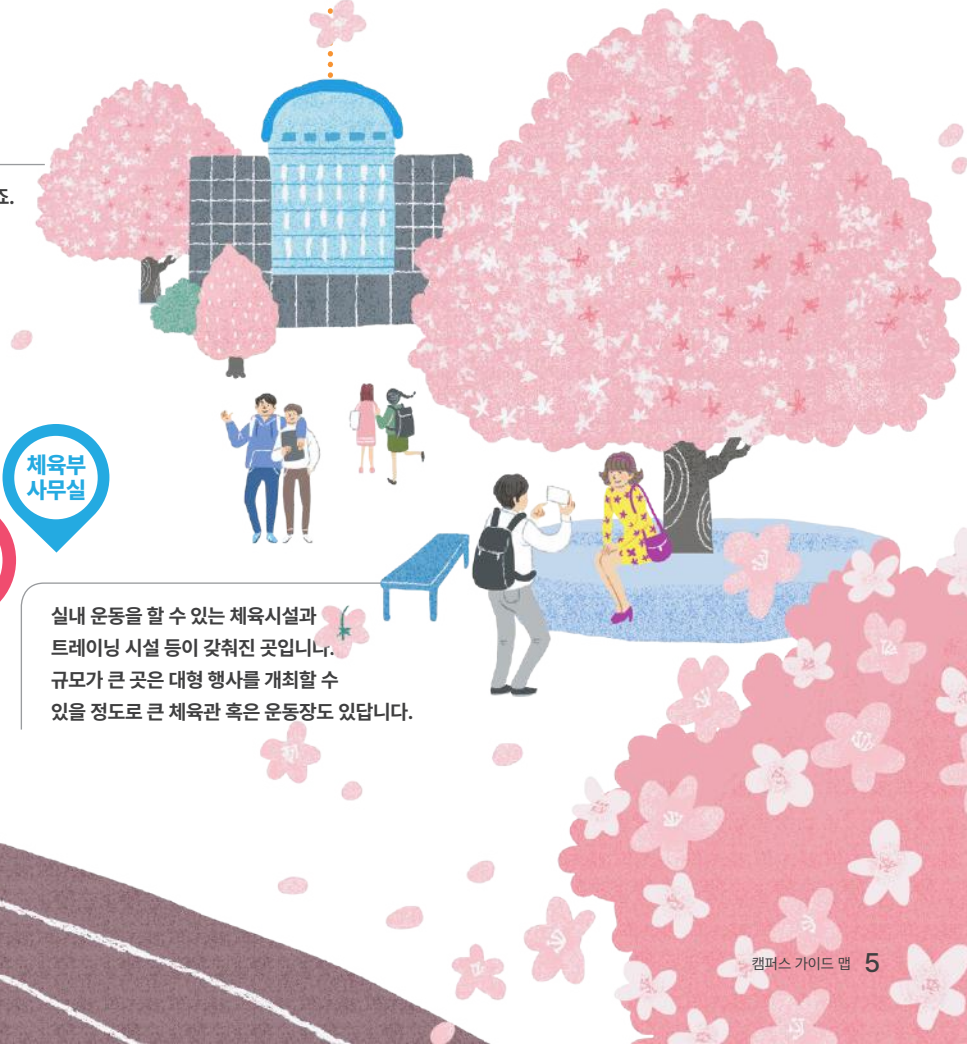
체육관

체육부
사무실

실내 운동을 할 수 있는 체육시설과
트레이닝 시설 등이 갖춰진 곳입니다.
규모가 큰 곳은 대형 행사를 개최할 수
있을 정도로 큰 체육관 혹은 운동장도 있습니다.

본관

대학을 상징하는 건물입니다.
총장님과 학교의 주요 사무 공간이
자리 잡고 있습니다.



여러분의 대학생활의 기초 가이드라인입니다

대학생활 4년을 학년별로 요약했습니다.

주요 내용

- ① 학년별 포트폴리오 - 1학년
- ② 학년별 포트폴리오 - 2학년
- ③ 학년별 포트폴리오 - 3학년
- ④ 학년별 포트폴리오 - 4학년
- ⑤ 대학 동아리 활동
- ⑥ 도서관 활용 가이드



학년별 포트폴리오

1학년, 적응과 자기 탐색의 시간



몸에 밴 습관과 생각을 원점에서 재점검

새롭게 시작하는 대학생활에 맞는 생활 자세와 태도가 필요합니다.

고등학생 때의 생각과 습관을 다시 점검해 보고, 대학생활에 필요한 마음가짐이 무엇인지, 어떤 준비가 필요한지 생각해야 합니다.

좋은 친구, 좋은 선배는 평생의 보배

사람이 자산이 되는 현대사회의 기본기는 대학에서도 마찬가지.

좋은 사람, 친구, 선후배와의 원만한 관계를 만드는 것이 좋습니다.

먼저 인사하고 서로를 존중하는 마음을 가진다면, 그런 대접을 받는 선배들도 당신에게 존중과 사랑을 줄 것입니다.

경기 출전을 위해 학업도 최선을

신입생일 때는 모든 것이 낯설기에 자칫 공부에 소홀할 가능성이 있습니다.

그러나 KUSF 대학스포츠 U-리그에 출전하기 위해서는 반드시 C° 규정을 지켜야 합니다.

따라서 학점관리가 무엇보다 중요합니다. 학생선수라는 것을 잊지 말고, 운동과 공부라는 두 마리 토끼를 모두 잡는 멋진 대학생활을 응원합니다.



목표

- 새로운 시작과 그 변화 적응
- 자기 분석과 이해에 집중
- 선배와의 관계 쌓기 / 진로 탐색
- 인문학 교양과 완벽한 적응



추천 활동

- 심리검사 및 상담을 통한 성찰
- SWOT 자기 분석
- 봉사활동, 아르바이트 경험
- 독서 및 여행을 통한 경험치 강화



관리 활동

- 학점관리
(C° Rule 가이드 라인 숙지)

학년별 포트폴리오

2학년, 미래를 위한 방향 설정의 시간



이제는 미래를 위해 고민하는 시기

1학년 동안 얻은 정보를 기반으로 구체적인 목표를 설정하는 것이 좋습니다.
혹시 나중에 수정하더라도 2학년은 목표를 이루기 위해 나아갈 수 있도록
알뜰살뜰한 자기 관리와 시간 활용이 필수입니다.

나를 아는 것이 무엇보다 중요

자신의 성향과 능력 등을 고려해 미래를 설계하고, 필요하다면 융합전공(복수전공)을
준비하는 것도 좋습니다. 2학년부터는 전공 심화 과정이 시작되므로 학점관리도
신경을 써야 합니다. 학점이 안 좋다면 경기 출전도 어렵고, 그에 따라 준비하는
미래의 목표에도 영향을 줄 수 있기 때문입니다.

시간 분배의 기술을 터득하라!

2학년은 1학년 때보다 훨씬 바빠집니다. 시간 없다는 말이 나올 정도가
될 테니 경중을 가려서 하려는 일에 시간을 잘 배분해야 합니다.
목표 달성을 위한 자기관리가 본격적으로 시작되는 시기가 바로 2학년입니다.

지금은 언어 능력을 준비할 때

코로나 팬데믹 상황으로 해외연수나 경기, 교류 등이 중지된 상태입니다.
그러나 곧 위드 코로나로 변화된다면 해외 진출도 지금보다 활발해질 것입니다.
그때를 위해 열심히 외국어를 익힌다면 코로나가 끝났을 때
당신의 능력은 빛이 날 것입니다.



목표

- 진로설정(미래설계)
- 자신만의 역량강화
- 진로 관련 자격 및 준비조사
- 성적관리



추천 활동

- 융합전공 / 복수전공 고려
- 다양한 경기력 강화 활동

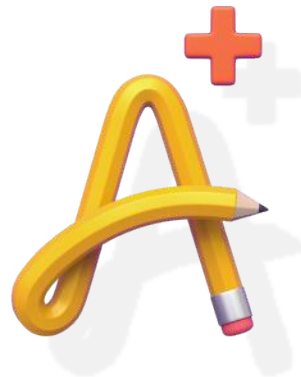


관리 활동

- 학점이 문제된 과목 재수강

학년별 포트폴리오

3학년, 실력이 힘이 되는 시간



목표 수립은 3학년을 넘기지 말 것!

3학년이 될 때까지도 자신의 진로를 명확하게 설정하지 못하였다고 실망할 필요는 없습니다. 리셋하고 빨리 준비해도 늦지 않기 때문입니다. 하지만 3학년을 넘기면 늦었다고 볼 수 있습니다. 그러니 3학년에는 모든 것을 집중해서 최선을 다해 봅시다.

공부 또는 운동 중간을 경계하라!

공부가 필요한 학생들은 더 공부에 매진하고, 운동에 중점을 두고 있는 학생이라면 자신의 경기력을 정점에 올려 각종 대회에서 성적을 올려야 합니다. 3학년쯤 되면 두 마리 토끼보다는 한 마리라도 확실히 잡는 것이 목표가 되어야 합니다.

자격증과 어학 능력에 도전하라!

공부가 필요한 경우 다양한 자격증을 따는 것도 좋습니다. 토폴/토익 같은 시험을 통해 자신의 어학 능력을 점검하는 것도 필요합니다. 해외 진출을 꿈꾸는 학생선수의 경우에도 어학은 굉장히 중요한 평가기준이 될 것입니다.



목표

- 진로에 대한 점검
- 필요한 방향 추가 설정
- 필요 역량 강화
- 외국어 능력 시험(등급강화)

추천
활동

- 다양한 경기력 강화
- 대회에서의 성적 확보
- 목적 있는 자격증 확보

관리
활동

- 경기 성적 확보

학년별 포트폴리오

4학년, 이제는 결실을 보는 시간

운동을 목표로 하는 경우

운동선수로 사회진출을 계획하고 있다면 경기력과 성적 유지가 무엇보다 중요합니다. 그런 가운데 부상 없이 학교 생활을 마쳐야 합니다.

감독님과 이미 운동으로 사회에 진출한 선배 등 도움이 되는 분들로부터 다양한 정보 습득이 필요합니다. 경기력이 좋다면 졸업 전 이미 스토브리그에서 주목받는 선수가 되고 스카우터의 관심이 이어지는 경우가 많을 것입니다.

그래서 경기력과 성적 유지 그리고 부상 없는 건강한 몸을 유지하는 것이 중요합니다.

무엇보다 선수로서 좋은 경기력을 유지하며 은퇴까지 이어가는 준비는 대학교 4학년 때 결정된다고 할 수 있으니 마지막 순간까지 관리가 중요합니다.

사회 진출을 계획하는 경우

이런 저런 이유로 운동을 포기하고 사회진출을 해야 하는 경우라면 스스로 부족한 역량을 집중적으로 강화하고, 자격증과 각종 시험에 대비하는 것이 좋습니다.

어떤 경우에는 대학 1학년 때부터 취업 시험을 준비하는 경우도 많기에 경쟁이 치열하다는 것을 명심하십시오.

따라서 시간상으로 부족하더라도 안정적인 것은 시험을 통해 취업에 도전해 보는 것입니다. 꾸준히 준비한다면 운동했던 경력이 도움이 되는 시험과 자격증이 많이 있으니 KUSF의 「스포츠 두드림」을 참고해 자신의 미래에 도움을 받아볼 수도 있을 것입니다.



목표

- 멋진 대학생활 마무리
- 부족한 역량 강화
- 다양한 사회 경험 추구
- 본격적인 스토브리그 대비

추천
활동

- 인턴십 도전
- 목표가 분명한 자격증 확보
- 감독/선배님들과의 정보 습득

관리
활동

- 다양한 모집공고 확인
- 취업을 위한 준비
- 경기력 및 성적유지

대학동아리 활동 가이드라인

인간관계와 취미 그리고 전문성을 찾는 지름길

대학동아리 활동은 본격적으로 인간관계를 넓힐 수 있는 좋은 기회입니다.

교정에서 대학 새내기들의 눈에 처음 눈에 들어오는 플래카드가 각종 동아리의 모집 공고이기도 합니다.

취미에서 특기로

다양한 친구 혹은 선배들과 좋은 추억과 관계를 형성하는 것은 기본입니다.

동아리의 특성에 따라 좋은 취미를 키울 수도 있고, 더 나아가 자신만의 특기가 될 수도 있습니다.

학과 소모임에서 대학연합 동아리까지

동아리는 그 구심점이 되는 주제도 다양하지만 형태도 다양합니다. 학과에서 모이는 소모임에서부터 전국 대학이 모두 모이는 연합동아리도 있습니다. 본인의 생활 반경을 고려해 그리고 욕심 나는 주제를 찾아 인간관계를 넓히고, 자기계발에 도전하세요.

좋은 친구가 가장 큰 재산

동아리 활동은 취미와 특기 혹은 인간관계의 확대라고 할 수도 있지만 좀 더 넓게 보면 좋은 친구를 만들어가는 과정입니다. 삶에서 가장 중요한 것은 지금 이 순간 여러분의 곁에 있는 좋은 친구입니다.



지성의 중심 대학도서관 활용 가이드라인

코로나 시대에 혁신을 거듭하는 도서관

낡은 서가와 비좁은 칸막이로 상징되는 대학도서관이 코로나 이후 변화하고 있습니다.
여러분들도 학업과 자기계발을 위해 학생들을 위한 소중한 공간인 대학도서관을 잘 활용하기 바랍니다.

변화하는 대학도서관들

도서관이 책만 대출하고 시험 때만 붐비던 곳에서 이제 시대에 맞춰 새로운 애착장소로 거듭나고 있습니다.
공부를 위해 커피숍으로, 카페로 몰려다니던 학생들이 리모델링으로 새롭게 단장한 도서관을 찾고 있습니다.
여러분 학교에도 도서관이 있을 테니 자신에게 맞는 애착장소를 만들어 보는 것도 좋을 것입니다.

스마트해지는 디지털 도서관 확대

이제 도서관은 공간뿐만 아니라 정보의 나눔에서도 새로운 변신을 시도하고 있습니다. 책과 저널 등
학습에 필요한 다양한 자료의 디지털화를 통해 꼭 도서관을 찾지 않아도 누구나 편하게 정보 취득과
학습이 가능해지고 있습니다. 필요하다면 여러분 학교의 디지털 도서관도 잘 활용하기 바랍니다.

획일에서 개방으로 변모하는 도서관

지루하고 딱딱하던 도서관이 패러다임 변화에 맞춰 새로운 공간으로 탈바꿈하고,
역할도 달라지고 있습니다. 새롭게 변모하는 도서관을 여러분의 공부와 자기계발의
중심으로, 애착공간으로 잘 활용하기 바랍니다.



학생선수에게 운동만큼이나 중요한 것은 바로 학업입니다

예전과 달리 이제는 학생선수도 C° 성적 기준을 충족해야 대회 출전이 가능합니다.

여러분, 이제 대학생활은 운동과 학업을 병행해야 한다는 점 꼭 유념하고, 준비 잘 하시길 응원합니다.

주요 내용

- ① C° 룰 가이드라인
- ② 수강신청요령
- ③ 학생선수의 기본은 학사관리
- ④ KUSF 학생선수 두드림 프로그램



C° Rule 이란?

C° 룰은 KUSF 대학스포츠 U-리그 출전을 위한 최저 학점 기준입니다.

C° 룰은 KUSF 대학스포츠 운영 규정 제25조에서 정하고 있으며, 학생선수는 직전 2개 학기 학점 평균을 C° 미만으로 취득한 경우, KUSF가 주최, 주관 또는 승인하는 각종 대회에 출전할 수 없습니다.

C° Rule은 학업과 운동의 병행 시스템

C° 룰은 2017년 처음 시행되면서 농구, 배구, 축구 U-리그에서 먼저 시행되었고, 2018년에는 야구 U-리그와 소프트테니스 U-리그, 2019년 아이스하키 U-리그가 새로 출범하면서 함께 적용되고 있습니다. 2022년 현재 KUSF에서 주최하는 6개 종목 U-리그에서는 C° 룰이 기본 적용되고 있습니다.

C° Rule의 혜택은 결국 학생선수에게

C° 룰의 시행에 따라 학생선수의 수업 참여가 늘고, 학생선수에 대한 사회 인식에 변화가 생기는 등 순작용이 일어나고 있습니다. C° 라는 학점 기준도 학생선수가 정상적인 강의 수강과 과제를 제출, 시험 응시 등을 했을 경우 취득 가능한 학점이라는 연구 결과에 따른 것입니다.

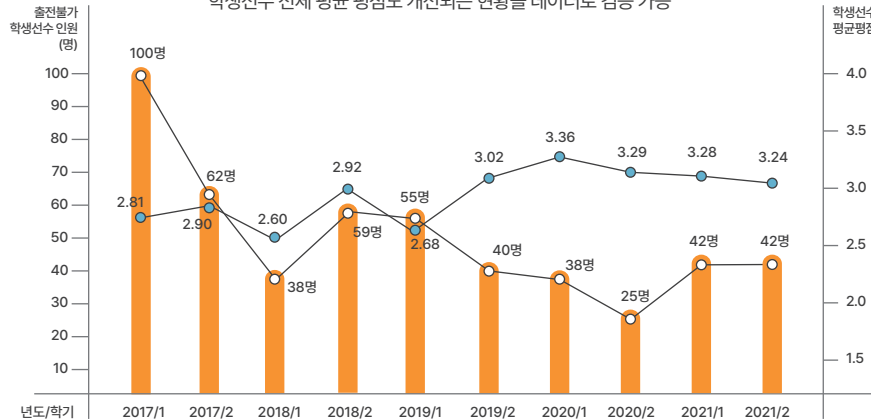
결국, C° 룰은 학생선수가 공평하게 공부하고 운동할 수 있는 명확한 기준이자 직접적인 혜택으로 공부와 운동을 병행하는 학생선수 모두를 한 단계 더 발전시키는 제도입니다.

• 대상 대회는 총 6개 종목 U-리그

목표	농구	배구	아이스하키	야구	소프트테니스	축구
대회명	 KUSF 대학농구 U-리그	 KUSF 대학배구 U-리그	 KUSF 대학아이스하키 U-리그	 KUSF 대학야구 U-리그	 KUSF 대학소프트테니스 U-리그	 U-리그

C°를 규정 성과 지표

2017년 C°를 도입 이후 출전 불가 인원도 줄어들고 있으며,
학생선수 전체 평균 평점도 개선되는 현황을 데이터로 검증 가능



성적 제출 인원 기간별 C°를 적용 현황

구분	성적 제출 인원(명)	참가불가 인원(명)	비율(%)
2017년도 1학기	1,398	100	7.15
2017년도 2학기	1,324	62	4.68
2018년도 1학기	2,552	66	2.59
2018년도 2학기	2,404	59	2.45
2019년도 1학기	2,536	56	2.21
2019년도 2학기	2,365	42	1.78
2020년도 1학기	2,523	28	1.11
2020년도 2학기	2,548	25	0.98
2021년도 1학기	2,700	42	1.56
2021년도 2학기	2,524	42	1.66

*제외 대상 : 자퇴, 졸업, 제적, 휴학, 중도포기, 프로전향, 출전학기초과 등

2021 KUSF 대학스포츠 U-리그 종목별 학생선수 학점 현황

2021학년도 KUSF 대학스포츠 U-리그 종목별 학생선수 평균 학점 및 출전불가 현황

2021년 C°를 도입 4년차를 맞이해 각 종목별로 출전 선수에 대한 데이터를 살펴보도록 하겠습니다. 성적은 쉼 경기력도 쉼! 성장하는 우리 대학스포츠 학생선수 여러분을 통개로 만나봅니다.

2021년 U-리그
참여 학생선수 평균평점

3.26

2017년 1학과와 비교한
학점 상승폭

0.45

아래 데이터는 2021년 1학과와 2학과를 통합 합산한 수치입니다.
2학과에는 자퇴/졸업/중도포기/출전학기초과/휴학 등은 제외되었습니다.



농구

남자부 238명, 여자부 80명 학생선수 중
1명 (0.3%) 출전불가

배구

남자부 233명, 여자부 63명 학생선수 중
2명 (0.3%) 출전불가

소프트테니스

103명 학생선수 중
3명 (0.3%) 출전불가

아이스하키

166명 학생선수 중
0명 (0.0%) 출전불가

야구

1,498명 학생선수 중
32명 (0.4%) 출전불가

축구

2,843명 학생선수 중
46명 (0.6%) 출전불가

수강신청으로 세 마리 토끼를 잡아라!

대학 새내기에게 가장 낯선 것은 바로 수강신청입니다. 고등학교 때까지 학교가 정해준 시간표와 과목을 따라가면 되지만 대학생활은 모든 것이 자율적으로 선택하고 그 책임도 학생 스스로 감당해야 하기 때문이죠. 그래서 수강신청을 잘해야 그것도 첫번째 수강신청을 잘해야 대학 졸업 때까지 계획적인 학업수행이 가능합니다.

수강신청을 잘해야 성적관리와 미래계획, 학생선수에게는 운동성과까지 무려 세 마리 토끼를 잡을 수 있는 길이 열리기 때문이죠. 1학기를 힘들게 보냈다면 2학기부터라도 제대로 도전해보기 바라는 마음에 몇 가지 학생선수를 위한 수강신청 팁을 알려드립니다.

Let's go!



TIP1

전공필수와 졸업학점 숙지하기

누구나 전공에 따라 필수과목(전공필수)과 교양필수 과목이 반드시 있기 마련입니다. 졸업 전까지는 반드시 들어야 하는 과목에는 필수라는 이수 구분이 들어 있습니다. 따라서 이런 과목을 우선적으로 고려해야 합니다. 물론 각 학과마다 선배들의 조언도 참고해 반드시 필수가 포함된 과목들을 놓치거나 미루지 않아야 합니다. 그리고 매 학기 본인의 교육과정을 체크하면서 제대로 가고 있는지를 점검하는 것도 중요한 팁입니다.



교양 선택 꿀 전략 필수

전공과 필수과목을 기준으로 먼저 시간표를 채웠다면 나머지는 학점 확보를 위한 교양과목으로 채우는 것이 좋습니다. 보통 대학마다 교양과목은 다른 전공이나 필수 과목에 비해 학점 취득이나 시험이 어렵지 않으며, 후기나 평판이 회자되기 마련입니다. 따라서 각 교양과목에 대한 정보를 찾아보고 나머지 시간표를 교양과목으로 배치한다면 전체적인 학점 유지에 도움이 될 것이라 예상할 수 있습니다. 물론, 모든 강의에 충실한 것은 기본이겠죠?



TIP 2



TIP 3



수강 시간표 짜기

대략 과목에 대한 정보 파악이 끝났다면 실제로 수강편람을 온라인에서 확인하고 실제 시간표를 짜야 합니다. 여기에는 강의실 이동과 점심시간, 운동계획, 휴강일 등을 고려해야 합니다. 특히 저학년 때일수록 학점을 최대한 빠듯하게 채워야 고학년에 조금 더 편할 수 있으므로 타이트한 시간표가 되도록 조금 욕심을 부려보는 것도 좋습니다. 혹시 인기있는 과목의 경우에는 수강실패가 될 수도 있으므로 차선책을 반드시 추가계획으로 생각해 놓아야 합니다. 1순위로 신청이 되지 않은 경우 아무 대책이 없으면 시간에 쫓겨 애먼 과목을 수강하게 되고 그만큼 흥미를 잃어 학점을 망칠 수도 있으니 이 부분은 꼭 주의해서 차선책을 마련하는 것이 좋습니다.

1

교양

2

교양
필수

3

전공
필수

수강신청은 속전속결로!

대부분 수강신청은 학교, 학년마다 일자와 시간이 다릅니다. 그에 맞춰 정확한 시간에 재빠르게 준비된 강의를 신청해야 원하는 과목을 선택하는 것이 가능합니다. 그 순서는 아래와 같습니다. 일단, 로그인이 되었다는 전제로 1. 교양, 2. 교양필수, 3. 전공필수 순서로 입력합니다. 준비가 잘되어 있다면 신청도 빠르게 제대로 되겠죠. 이것저것 학교마다 조금씩 다를 테니 위밍업을 잘하고 신청하기 바랍니다.

학생선수 학사관리 레벨업을 위한 KUSF 학생선수 두드림 프로그램

학사관리는 선택 아닌 필수

학생선수는 운동과 병행해 출석, 과제, 시험 등 수업과정에 충실히 임해야 합니다.

이것이 바로 대학생활의 기본입니다. 운동에서도 기본기가 중요하듯, 대학 첫 학기부터 열심히 수업을 따라가도록 노력해야 합니다. 그래야 졸업학점도 원하는 수준으로 관리가 가능하겠죠.

더구나 U-리그에 출전하기 위해서는 직전 두 학기의 평점을 C^o 이상으로 유지해야만 합니다.

만약 평점이 그 미만이라면 아쉽게도 U-리그에는 출전이 불가능합니다.

따라서 모든 학생선수들에게 학사관리는 반드시 꼼꼼하게 챙겨야 하는 필수사항입니다.

인터뷰 동영상



[두드림-이음 프로그램 인터뷰]



[두드림-배움 프로그램 인터뷰]



[두드림-함께 프로그램 인터뷰]



[두드림 프로그램 참여 지도자 인터뷰]



튜터-튜티로 학생선수-일반학생이 교류하는 즐거운 학교생활

KUSF는 대학스포츠 학생선수의 학사관리를 지원하기 위한 '**KUSF 학생선수 두드림 프로그램**'을 운영하고 있습니다. 운동을 병행하는 학생선수는 학사관리가 쉽지 않습니다. 그런 학생선수(튜티)를 위해 동료학생 혹은 대학원생 등의 튜터를 연결해 서로 도움을 주는 프로그램입니다.

튜터는 공부 방법부터 과제제출, 시험대비에 이르기까지 튜티(학생선수)의 학사관리를 위해 다양한 도움을 줍니다. 반면 튜티(학생선수)는 튜터를 대상으로 운동을 가르쳐주는 **윈윈(win-win)** 프로그램입니다.

튜터와 튜티는 서로 친밀한 관계 속에서 튜티는 부담 없이 학업에 대한 지원을 받을 수 있고, 튜터도 더욱 학업에 매진할 수 있는 동기부여가 되고 있습니다. 이런 역할 구조는 튜티의 학사관리에 가장 실질적인 도움을 줄 수 있습니다.

수업에 들어가도 좀처럼 따라가기 쉽지 않아 막막한 학생선수에게 두드림 프로그램은 꼭 필요합니다. 일반 학생에게 필기한 노트를 빌리거나 무엇을 물어보기도 난감하죠! 하지만 공식적으로 튜터와 튜티로 팀이 짜여지니 더 편한 분위기 속에서 학업에 많은 도움을 받고 있습니다.

여러분들도 더욱 즐거운 학사관리를 위해

'KUSF 학생선수 두드림 프로그램'에 꼭 참여하길 추천합니다.



대학생활은 사회 진출을 위한 스타트라인을 의미합니다

학생선수가 책임있는 사회인이 되기 위해
어떤 노력을 해야할지 그 가이드 라인을 제안합니다.

주요 내용

- ① 대인관계 룰 & 팁
- ② 감정조절 룰 & 팁
- ③ 목표 중심 생활
- ④ 현명한 시간관리 방법
- ⑤ 스트레스 관리법



신입 학생선수를 위한 대인 관계 코칭

대학생활은 학교와 사회의 중간에서 사회에 적응해가는 과정이라고 볼 수 있습니다. 보호받던 고등학교까지의 생활과는 다르게 모든 인간관계를 스스로 결정하고 책임져야 합니다. 그러기 위해서는 몇 가지 에티켓이 있습니다. 이것만 잘 지켜도 여러분은 좋은 친구가 될 것입니다.



말과 행동의 깊이가 당신의 깊이

모두가 같은 신입생인 친구들, 혹은 선배 나중에는 후배도 생기는 인간관계 속에서 가장 먼저 실천해야 할 것은 바로 말과 행동을 진중하게 하는 것입니다. 그렇다고 위축될 필요는 없지만, 그 자리에 없는 친구에 대해 험담하거나 말보다 행동이 앞서서 오해를 살 필요는 없습니다. 말과 행동을 조심하게 되면 당신의 깊이도 자연스럽게 깊어지게 됩니다.



다양한 인간관계를 추구하라

처음 대학에 가면 정말 많은 사람들을 만나게 됩니다. 학교가 아닌 곳에서도 새로운 사람을 만나게 되고 적절히 새로운 인간관계를 맺게 되는 경우도 늘어나게 되죠. 인간관계가 넓어지는 것은 좋은 것입니다. 다양한 사람들을 만나는 것은 새로운 인생을 경험하는 것이 되기 때문이죠. 스스로를 너무 좁게 규정하지 않고, 가끔씩 넓고 깊은 인간관계가 될 수 있도록 다양한 사람과의 만남을 즐기길 바랍니다.



잘 듣는 사람이 되자

사람들 중 많은 사람들에게 호감을 받는 사람은 단연코 잘 들어주는 사람입니다. 친구의 목소리를 듣기보다 내 목소리가 더 중요하다면 처음에는 주목을 받을지 모르지만, 점점 주변에 친구들이 없어질 가능성이 큼니다. 먼저, 잘 듣는 사람이 말도 생각도 훨씬 더 깊어지기 마련입니다. 그래서 무엇보다 친구의 목소리를 잘 들어줍니다. 그러면 그 친구도 당신의 목소리에 집중할 것입니다.

신입 학생선수를 위한 감정조절 코칭

학생선수에게 대학생활은 학업과 운동을 병행하는 어려운 미션입니다. 그러다 보니 평범한 대학생활과는 달리 누구보다 더 힘든 부분들이 있을 것이고, 그것은 육체적으로나 정신적으로 모두 압박이 될 수 있습니다. 이번에는 그런 감정적인 스트레스를 어떻게 사전에 방지하고 즐거운 대학생활을 할 수 있을지에 대해 알아보겠습니다.



행동으로 감정을 앞서가기

사람에게 감정은 날씨와 같은 것입니다. 때론 햇볕이 따사로운 날이 있고, 때론 비나 눈이 오는 것처럼 흐린 날도 있을 수 있습니다. 감정도 마찬가지입니다. 그러나 다른 것은 이런 감정이 좋고, 이런 감정은 나쁘다고 구별하는 것은 무의미합니다. 감정 이후 어떤 행동을 하느냐가 바로 좋고, 나쁨을 결정하기 때문이죠. 감정에 흔들리지 말고 행동으로 감정을 앞서가는 것이 바람직합니다.



지나친 감정 소모는 피하기

처음 접해보는 상황들, 선배와의 인간관계, 그리고 동기와의 인간관계. 그러나 간혹 잘 안 맞는 경우가 있을 수 있죠. 그럴 때는 너무 그 관계에 집착할 필요는 없습니다. 때로는 쿨 하다고 할 정도로 대처하는 것도 여러분의 건강한 감정 유지를 위해 좋습니다.



누군가에게 털어놓기

아무리 쿨해지려고 해도 마음의 짐처럼 쉽게 내려지지 않는 경우도 있을 수 있습니다. 만약 그렇게 짐이 된다면 당연히 혼자 힘으로는 힘들 테니 선배 혹은 친구에게 상황을 이야기하고 조언을 들어보는 것도 좋습니다. 때론 내가 보지 못하는 것을 볼 수도 있고 그렇게 이야기하는 것만으로도 마음의 짐을 내려놓을 수 있는 경우도 있기 때문이죠.

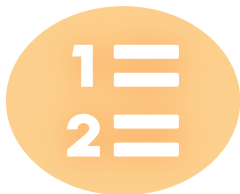
신입 학생선수를 위한 목표 중심 생활 코칭

대학생활을 시작하면서 누구나 원대한 목표를 가지고 출발합니다. 그러나 시간이 지나면 누구는 그 목표를 달성하고 누구는 한참 모자란 곳에서 계속 헤매고 있을 수 있습니다. 그 차이는 어디에서 생길까요? 아마도 목표를 수립하고 점검하고 실천해가는 과정에 있지 않을까 싶습니다. 학생선수의 멋진 대학생활을 위해 목표지향적 생활에 대한 팁을 전해드립니다.



실천 가능한 목표 세우기

목표는 왠지 거창한 것이 좋아보이죠. 그래서 실천이 어려운 목표를 세우는 실수를 합니다. 그렇게 하면 자신과 동떨어진 목표가 되고 금방 목표 달성에 대한 열의도 떨어집니다. 먼저 자신에 맞는 실천 가능한 목표를 세우고, 그 목표를 달성했을 때 조금씩 목표를 상향 조정하는 방법을 권합니다. 운동도 비슷하죠. 처음부터 무리하기보다는 몸에 맞는 웨이트를 하다 보면 어느덧 멋진 몸이 되어있는 것처럼 말입니다.



선택과 집중, 우선순위를 정하라

해야 할 공부도 많고, 운동도 많고, 일도 많은 대학생활. 그 모든 것을 하기 위해서는 시간표가 기본이고 그 시간표를 짜기 위해서는 모든 일에 우선순위가 필요하다고 느끼게 됩니다. 즉, 하고자 하는 모든 것에 순위를 매기고 선택과 집중을 해야 제대로 해낼 수 있게 되는 것이죠.



나를 돌아보는 시간을 가져라

성인이 되어가는 과정에서 중요한 것은 나를 아는 것입니다. 나를 알게 되면 무엇을 해야 할지, 무엇에 집중해야 할지, 어떤 목표가 좋은지가 명확해 집니다. 자신의 타고난 성향과 성격 그리고 적성에 대해 돌아보고 또한 스스로 한 일을 점검하는 것이 바로 자신을 돌아보는 시간이 될 것입니다.

신입 학생선수를 위한 시간 관리 코칭

현대인에게 중요한 것은 동일한 시간을 어떻게 활용하느냐입니다. 누구나 24시간이 주어지지만, 누구나 같은 삶은 아니죠.
주어진 시간을 어떻게 활용하느냐는 자신의 미래를 결정하는 중요한 습관이 됩니다.



효율적인 시간 활용

동일하게 주어진 24시간 중 여러분이 일과 공부, 운동 그리고 그중에서도 중요한 일을 선택하고 집중하는 것이 바로 효율적인 시간 활용의 첫걸음입니다. 해야 할 일을 리스트로 만들고 그리고 우선순위가 높은 것을 위로 올려 하나씩 체크해가는 앱을 활용한다면 효율적인 시간관리가 가능할 것입니다.



방해 요소 제거하기

무엇인가에 집중해야 한다면 먼저 방해 요소를 줄이는 것이 좋습니다. 먼저 스마트폰부터 멀리해야 합니다. 자칫 스마트폰 중독처럼 손에서 놓지 못하는 경우가 있는데 스마트폰만큼 집중을 방해하는 물건도 없으니 주의해야 하고 TV나 OTT 같은 동영상과 SNS나 불필요한 정보 검색도 일에 집중할 때는 피해야 합니다.



디지털의 도움을 받자

스마트폰을 멀리해야 하지만 도움을 받는 방법도 있습니다. 앱을 활용한 디지털 캘린더를 통해 플래너처럼 사용이 가능하고 일정을 리마인드해 주거나 그것에 대한 대비도 가능하죠. 또 무언가 실행해야 한다면 그 시간에 맞춰 알람을 적극 활용할 수도 있습니다.

신입 학생선수를 위한 스트레스 코칭

학생선수도 특히 신입생이라면 스트레스로부터 자유롭지 못합니다. 잘 모르는 생활을 시작했고, 성인이 되는 그 출발점에서 받는 책임과 압박은 당연히 스트레스가 됩니다. 그러나 중요한 것은 스트레스를 담고 살 것인가? 아니면 버리며 살 것인가? 이 선택은 중요합니다.



스트레스는 담는 것이 아닌 버리는 것

흔히 스트레스 쌓인다는 말을 많이 합니다. 그만큼 현대인에게 스트레스는 적지 않은 짐이 된다는 의미입니다. 따라서 당연히 스트레스는 마음에 담지 말고 잘 버려야 합니다. 그냥 마구 버리는 것이 아니라 잘 분리수거를 해야 여러분의 감정소모가 덜하고 건강한 정신을 유지할 수 있습니다.



나만의 스트레스 해소법을 만들자

대부분 스트레스가 쌓이면 먹거나 마시거나 몸을 혹사하는 방향으로 푸는 경우가 많습니다. 그러나 이런 것은 일시적인 현상이고 건강한 해소법이라고 보기 어렵습니다. 따라서 건강한 나만의 스트레스 해소법을 찾는 것이 중요합니다. 등산을 하거나 러닝처럼 땀을 흘리는 운동도 좋은 방법이며, 좋은 친구와 솔직한 이야기를 주고 받는 것도 좋습니다.

땀이 빠져나갈 때 내 짐이 되는 스트레스도 빠져나간다고 생각하면 효과는 배가될 것이고, 좋은 친구와 솔직한 이야기를 주고 받다 보면 나도 모르게 스트레스는 남의 나라 이야기가 될 수도 있죠. 이렇게 건강한 자기만의 스트레스 해소법을 하나씩 가질 수 있다면 멘탈이 최고인 선수가 될 수 있을 것입니다.

대학스포츠는 **스포츠맨십**과 **스포츠인권**에 기반합니다

새로운 기준이 될 스포츠맨십 그리고 여러분 인권의 기준이 되는
스포츠인권에 대한 가이드라인을 제공합니다.



주요 내용

- ① 진정한 스포츠맨십
- ② 대학스포츠 인권캠페인
- ③ 학생선수 인권

진정한 스포츠맨십



스포츠에서 가장 중요한 것을 고르라고 한다면 경쟁이 반드시 포함될 것입니다. 경쟁이 없는 스포츠는 없기 때문입니다. 경쟁이란 이기거나 앞서려고 둘 이상의 사람 또는 팀이 겨루는 것을 뜻합니다. 스포츠에서 이기기 위해 최선을 다하지 않으면 하는 사람도 보는 사람도 모두 흥미를 잃을 수밖에 없습니다. 여러분이 힘든 훈련을 묵묵히 이겨내고 경기에서 져 먹던 힘까지 패내는 모든 이유가 이기기 위해서입니다. 여러분이 참여하는 스포츠를 보다 멋지게 만들기 위한 이와 같은 노력은 아무리 강조해도 지나침이 없습니다.

그런데 이기는 일 자체에만 목적을 두면 안 됩니다. '이기는 일'이라는 표현 앞에 옳지 않은 수식어가 붙어서는 안 됩니다. '약물을 써서', '심판을 매수해서', '교묘한 반칙을 써서'와 같은 것들입니다. 우리는 정정당당하게 이기는 일을 선택해야 합니다. 그것이 바람직한 일이기 때문입니다. '져잘싸'(비록 져지만 잘 싸웠다)가 비겁한 승리보다 인정받는 이유입니다.

이를 위한 방법은 어렵지 않습니다. 바로 스포츠맨십을 지키는 것입니다.

'어떤 순간에도 정직한 태도를 준수하는 것'이 스포츠맨십의 핵심 중 하나입니다.

미담 하나를 소개하고자 합니다. 전 독일 축구 국가대표 선수이자 현재 독일의 FC 바이에른 뮌헨의 수석코치인 미로슬라프 클로제입니다. 클로제는 2005년 심판의 오심으로 페널티킥을 얻어냈으나, 곧바로 '이것은 오심입니다'라고 페널티킥을 거절했습니다. 2012년에는 코너킥 상황에서 헤더로 골을 넣었으나 곧바로 주심에게 다가가 '손으로 골을 넣었다'라고 고백했습니다. 주심은 바로 득점을 취소하고 클로제에게 악수를 청했습니다. 그래서일까요. 요하임 뢰브 전 독일 대표팀 감독은 '클로제는 선수로서가 아니라 인간으로서 후배 선수들이 배워야 할 본보기'라고 했습니다.

바로 클로제가 보여준 정직의 가치 때문입니다.

눈살을 찌푸리게 만드는 장면도 있습니다. 바로 농구의 플라핑과 축구의 다이빙입니다. 이 두 가지는 상대방의 파울을 얻어내기 위한 '속임수'입니다. 미국프로농구 NBA에서는 플라핑을 심판과 팬을 기만하는 행위로 규정하고 있습니다. 주목할 점은 속임수는 스포츠에서 상대방을 속이는 동작(feint: 페인팅이라고 많이 말하죠)은 경기에서 이기기 위해 활용하는 정상적인 기술입니다. 스포츠의 본질을 해치지 않죠. 반면 플라핑과 다이빙은 경기, 상대, 심판, 팬 모두를 기만하는 행동입니다. 스포츠 참여자의 신뢰를 저버리는 것이죠. 최근 우리나라 프로농구 리그에서 플라핑 때문에 관중들이 떠나가고 있다는 점을 기억해주시기 바랍니다.

상대를 존중하는 것 역시 스포츠맨십입니다. 상대가 있기 때문에 정식 경기가 성립될 수 있다는 점을 우리는 반드시 기억해야 합니다. 열심히 훈련해서 얻은 경기력을 보여줄 수 있는 기회가 없다면 매우 아쉬울 것입니다. 훌륭한 라이벌은 경기력 향상을 위한 강한 동기를 제공하기도 합니다. 이런 측면에서 상대는 존중받아 마땅한 존재라고 할 수 있습니다. 소프트볼 미담 하나 소개하고자 합니다.

웨스턴 오레곤 대학의 Sara는 생애 처음으로 정식 경기에서 훈련을 했습니다.

그런데 안타깝게 베이스를 돌던 도중 무릎이 꺾이는 부상을 입었습니다. 야구 규칙 상 팀 동료 누구도 Sara의 이동을 도울 수는 없습니다. 대주자를 쓰면 훈련 기록은 사라집니다.

이러지도 저러지도 못하는 상황이었습니다. 이때 상대팀인 센트럴 워싱턴 대학의 학생이 '그러면 저희가 Sara를 도와주는 것은 괜찮은가요?'라고 물었습니다. 심판은 규정상 문제가 없다고 대답했습니다. 이에 상대팀 여학생 2명이 Sara의 이동을 도와줬습니다. 경기의 최종 결과는 Sara가 속한 웨스턴 오레곤 대학이 4:2로 이겼습니다. 중요한 점은 Sara는 훈련 기록을 지킬 수 있었고, 상대팀은 진정한 스포츠맨십을 보여줬다는 것입니다.

대학스포츠 인권캠페인

STOP!

대학스포츠
배움으로 단단하게
출된 땀만큼 평등하게



학생선수 학습권이란?

사회구성원으로서 필요한 지식 습득 + 인간관계 형성
(교수, 또래집단, 일반학생, 가족 등)
- 학생+선수의 균형적 발전과 성장을 위한 필수 요소
- 공부와 운동을 통한 이중경력* 획득을 위한 첫걸음
* 이중경력: 학생선수의 학생과 선수 신분의 조화로운 성장을 통해 획득가능한 학업과 운동 경력

학습권 침해

교육받을 권리
학생선수의 당연한 권리입니다

학습권을 제한하는 행위, 특권이 아닌 차별입니다



스포츠 분야의 성폭력이란?

스포츠와 관련된 모든 영역에서 성을 매개로 상대의 동의 없이 가해지는 모든 종류의 폭력 의미.
훈련장, 합숙소, 이동 차량 등 스포츠 활동과 관련된 모든 장소 및 동료나 선후배, 지도자, 이성뿐 아니라 동성 간 발생하는 모든 성희롱, 성폭력 포함

성폭력



신체접촉, 동의가 필수입니다

원치 않은 신체접촉, 성적 농담, 괴롭힘 STOP!
동의없는 신체적 언어적 정신적 폭력도 성폭력이 될 수 있습니다

신체적 접촉을 제한하거나 강요
훈련장, 라커룸, 휴게실, 숙소 등에서 훈련이나 교육을 빌미로 한 불필요한 신체 접촉 및 몸담패설
권위나 위력을 이용한 만남이나 데이트 강요
성별 고정관념을 토대로 한 차별적 성역할 강요 (술시중, 식사 시중, 빨래, 청소 등)

일상적 통제란?

시간제한, 외출, 외박 제한, 두박, 엄색제한, 빨래, 청소 및 심부름 강요, 휴대전화 및 데이트 제한 등 폭력적 수단과 관습이 적용되어 이루어지는 일상 행위 통제



두박, 복장, 메이크업, 액세서리, 패션 등 용모 제한



휴대전화 제한

허락 없이는 나갈 수 없는 합숙소
외출 외박의 제한은 물론이고 필요한 경우 보고, 확인, 허가의 절차
통금시간과 점호 등 항상 관리와 감시, 통제
정규 운동시간 외 저녁이나 주말에도 자유가 없는 운동부 생활
위계적인 분위기에서 선배와 한방에 배치하여 생활
심부름 빨래 청소 강요
데이트 통제
계획에 없던 과도한 훈련으로 일반 학생들과 어울리기 어렵고 학업 병행 곤란
대학생으로서 학업, 친교, 축제, MT/OT, 동아리 활동 등 대학생 생활 기회 박탈

일상적 통제도 폭력입니다

폭력 STOP! 방관 STOP!
누구나 피해자, 가해자가 될 수 있습니다



언어적/정서적 폭력이란?

모욕, 헐박, 욕설, 위협, 비난 등 언어적으로 가해지는 모든 폭력과 더불어 집단생활에 불이행 주기, 훈련을 강요하기 등 심리적, 정서적 위협을 통해 가해지는 모든 폭력



권한 행사, 위계질서, 공동체 의식 등을 이유로 진로나 경기 참여를 제한하는 협박이나 강요

말이나 행동으로 상대방을 위협하고 공포 분위기를 조성하는 행위

훈련, 시합, 일상생활에서 의도적으로 개인을 배제하거나 따돌리는 행위 혹은 지시하는 행위

응원가, 선배의 연락처, 운동부 내 규율 암기 등을 강요하는 행위



타인의 체벌이나 폭력을 유도하거나 강요하는 언어적 행위

체벌이나 폭력을 정당화하거나 동의를 강요하는 언어적 행위

개인 또는 집단을 비하하거나 모욕을 굴욕감, 치욕감 등 자존감을 해치는 언어적 행위

타인 앞에서 모멸, 모욕감을 주는 행위

사전 계획 없이 자유시간, 귀가-외출-학업 시간을 제한-조정하는 행위



폭력 일상적 통제

신체적 폭력이란?

사전 합의되거나 계획되지 않은 지나친 훈련으로 훈련을 가장한 체벌을 포함해 몸이나 도구를 사용해 신체적으로 가해지는 모든 폭력



지도자나 선배 등의 강요로 술이나 음식을 과도하게 먹이는 행위



일정 수준 이상의 온도 및 습도를 고려하지 않고 강요하는 운동

경거력 향상이나 정신력 강화를 목적으로 이루어지는 체벌과 폭력

태도불량, 예의, 노력, 의지부족 등을 이유로 행해지는 체벌과 폭력

위계적 규율 유지를 목적으로 행해지는 체벌과 폭력

사전 합의나 계획 없이 과도하게 이루어지는 운동

휴식을 제한하고 강요하는 훈련

일정 시간 이상 집단이나 별도의 공간에서 격리하거나 감금하는 행위

지도자나 선배의 감성표출, 힘의 과시 목적으로 행해지는 체벌과 폭력

부상 등으로 운동할 수 없는 상황에서 훈련이나 시합을 강요하는 행위

경거력 향상, 부상 등의 이유로 도발을 강요하는 행위



대학운동부 인권 리플릿



대학운동부
인권 리플릿 & 포스터
보러가기

대학스포츠 인권위원회 소개

한국대학스포츠협의회(KUSF)는 인권 친화적인 대학스포츠 문화를 만들기 위해 2021년에 대학스포츠 인권위원회를 발족하였습니다. 대학의 학생선수들이 안전하게 운동하고 즐겁게 공부하며 차별 없이 평등하게 생활하고, 지도자들이 공정하게 대우받고 안정적으로 지도할 수 있도록 인권 친화적인 제도와 문화를 만드는 데 다양한 노력을 기울이고 있습니다.

학생선수는 졸업 후 어떤 선택을 해야 할까?

현실은 무척 어려운 것이 사실입니다.

자신의 미래를 선택하기 위한 노력, 신입생 때부터 준비합니다.

주요 내용

- ① 진로분야 살펴보기
- ② 자기유형 분석
- ③ 미래설계 자가진단법
- ④ 스포츠 두드림



학생선수를 위한 다양한 진로 살펴보기



스포츠인으로서 선택할 수 있는 진로는 여러분이 생각하는 것보다 훨씬 다양합니다.

한국대학스포츠협의회(KUSF)에서 펴낸
『스포츠 두드림(2019년 발행)』에서는 다음과 같은
다양한 진로를 제시하고 있습니다.

워크넷의 대학생 진로준비도검사 같은 진로 분석을
기반으로 아래 펼쳐진 다양한 진로 중 나에게 맞는 것은
무엇인지 생각해보고, 그 직업에 도전하기 위해 어떻게
접근해야 하는지도 고민해 보기 바랍니다.

스포츠 관련 직업뿐만 아니라 일반적인 직업에도
얼마든지 도전할 수 있으니 관심의 폭을 넓혀 보기
바랍니다.

분 야	주요 직업들
스포츠 관련 기업	스포츠 브랜드 매니저, 프로구단 프런트, 포털 스포츠 콘텐츠 에디터, 스포츠 에이전트
스포츠 지도자	건강운동관리사, 생활스포츠지도사, 유소년스포츠지도사, 노인스포츠지도사, 장애인스포츠지도사, 레크리에이션 지도자, 다이어트 프로그래머, 전문스포츠지도사
스포츠 교육	체육 관련학과 교수, 특수학교 체육교사, 체육 관련 연구원, 중·고등학교 체육교사
스포츠 기술	비디오 분석관, 스포츠게임 기획자, 스포츠 가상현실 체험 프로듀서, 스포츠마케터
공공/행정	공무원, 스포츠외교 전문가, 경찰공무원, 소방공무원, 학사장교, 경호원, 체육행정 전문가
스포츠 미디어	스포츠 프로듀서, 스포츠 해설자, 스포츠 애널리스트, 스포츠 영상 전문가, 스포츠 전문기자
스포츠 의학	재활승마치료사, 수중재활운동사, 스포츠 심리상담사, 스포츠 의무 트레이너
스포츠 전문	스포츠 심판, 피지컬 트레이너, 스포츠 경기장 디자이너, 장내 아나운서, 스포츠 전문통역사
미래 유망 직업군	스포츠 빅데이터 전문가, 스포츠 1인 방송, 스포츠 큐레이터, 익스트림 여행 가이드

대학생과 구직자를 위한 테스트

워크넷의 **대학생 진로준비도검사**

워크넷은 고용노동부 산하의 한국고용정보원이 운영하는 직업진로 관련 정보를 제공하는 곳입니다. 워크넷에는 여러분의 현재와 미래를 다양한 방식으로 살펴볼 수 있는 검사 방법들을 제공하고 있습니다. 아래 내용을 참고하셔서 다양한 정보를 활용해보시기 바랍니다.

대학생 진로준비도검사란?

대학생 및 취업을 준비하는 청년 구직자들을 대상으로, 진로발달수준과 취업준비 행동수준에 대한 객관적인 정보를 바탕으로 효과적인 진로 및 취업선택을 지원하고자 개발된 검사입니다.

주요 검사대상

대학생 및 취업을 준비하는 청년층 구직자

검사 소요시간

약 20분 소요 (시간제한 없음)

주요 검사내용

진로 및 취업선택 지원을 위한 진로발달 수준 및 취업준비행동 수준 측정

검사 실시요령

- 시간 제한이 없으며, 1부와 2부로 구성되어 있음.
- 문항을 읽고 평소의 생각이나 행동대로 솔직하고 성실하게 응답

<워크넷 대학생 진로준비도 접근 경로>

대학생 진로준비도 검사는 검사의 특성상 PC에서의 검사를 추천합니다.

따라서 아래 경로를 통해 접근해 검사합니다.

워크넷 홈페이지 > 직업·진로 > 직업심리검사 > 성인용심리검사실시 페이지에서 <대학생 진로준비도검사>를 클릭.



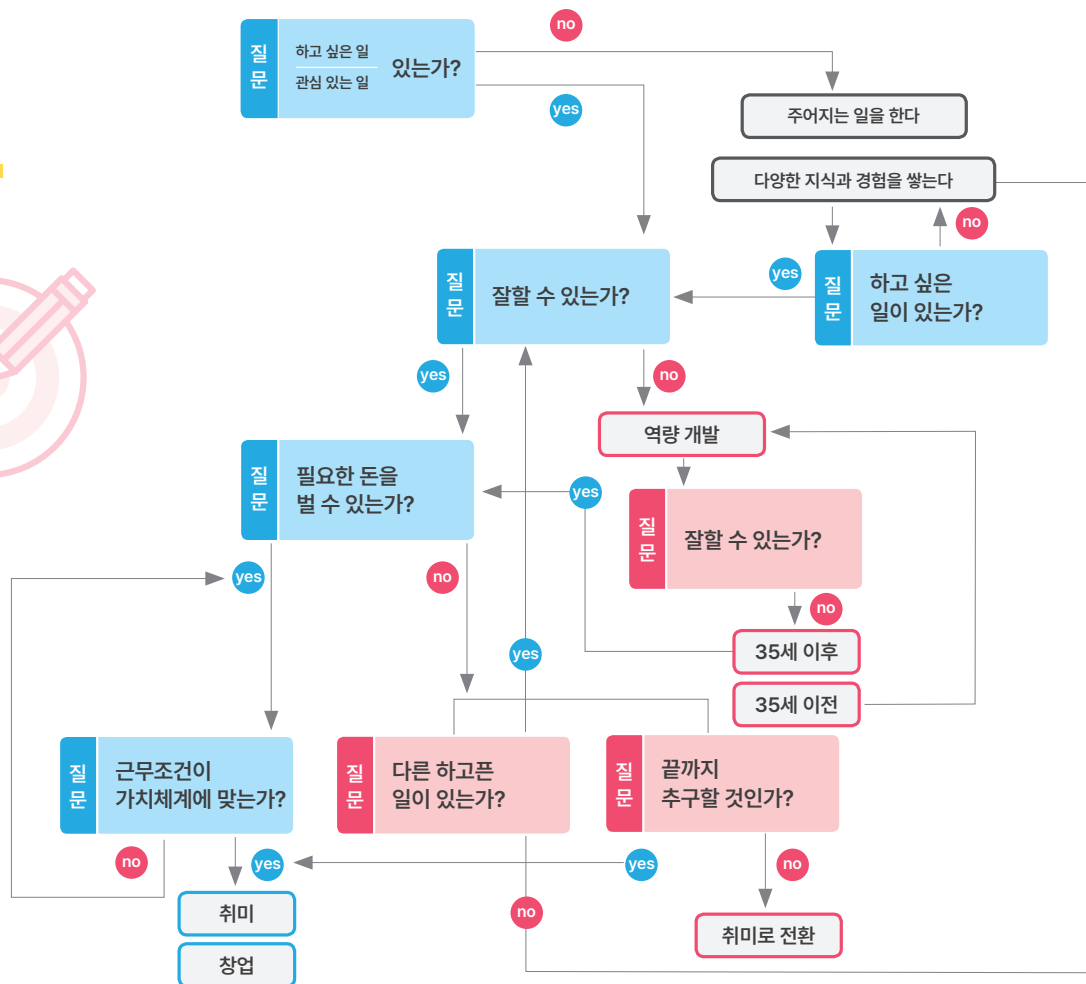
대학생 진로준비도 검사 메인 화면



대학생 진로준비도 검사 진행 화면

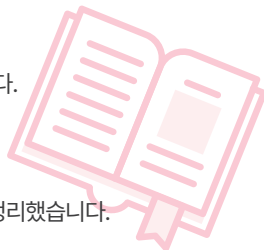
미래 설계 자가 진단법

Yes or No로
알아보는
미래설계 테스트



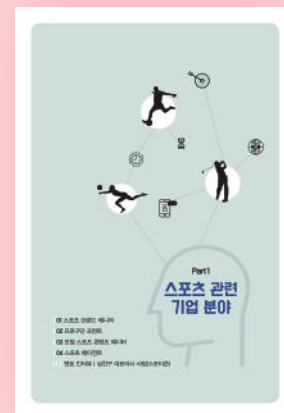
학생선수 진로·취업 가이드 「스포츠 두드림」

스포츠 관련 직종을 9개 분야 총 45개의 직업으로 분류해 소개합니다.
기존의 스포츠 관련 직업부터 미래 유망 직업에 이르기까지
각 분야별로 주목받고 있거나 주목받을 만한 직업을 선별했으며
직업에 대한 세부 정보를 준비하는 학생선수들에게 도움이 되도록 정리했습니다.



직업별로 제도나 자격의 변동이 주기적으로 생기기 때문에 해당 직업에 대해
참고할 만한 인터넷 정보도 직업 소개 마지막에 QR코드로 제공했습니다.
또한 9개 분야별로 학생선수들에게 좋은 멘토가 될 만한 인물을
발굴해 인터뷰도 함께 담았습니다.

본 책자는 KUSF 홈페이지 > NEWS > 대학스포츠 자료실 게시판에서
다운로드 받으실 수 있습니다.



KUSF(한국대학스포츠협의회)는 대한민국 **대학스포츠**를 **대표**하고 **총괄**하는 국내 유일의 기관입니다

문화체육관광부 직접 관장 사단법인

주요 내용

- ① KUSF 사업 및 주요 발자취
- ② 대학운동부 지원
- ③ 학생선수 교육
- ④ 학생선수 학사관리 지원
- ⑤ KUSF 대학스포츠 U-리그 지원
- ⑥ KUSF U-스포츠마케팅 러너
- ⑦ KUSF 모바일 채널



KUSF의 사업 및 주요 발자취

KUSF(한국대학스포츠협의회)는
대학운동부를 운영하는 대학들의 협의체입니다.
대학스포츠의 정상화, 활성화, 선진화를 위해
2010년에 설립되었고, 2022년 현재 전국 118개
대학이 함께하고 있습니다.

KUSF는 대학운동부를 지원합니다.
학생선수가 공부와 운동을 병행할 수 있도록
학습권 보장과 경기력 향상을 위한 U-리그도
주최하고 있습니다.



KUSF가 걸어온 길 KUSF TIMELINE

2011

4월 11일 KUSF 상표 등록 출원

2010

6월 8일 창립총회 개최
제1대 김한중 회장(연세대 총장) 취임

1월 29일 대학스포츠 운영 규정 제정·시행

2월 1일 아시아 대학스포츠 국제 교류 포럼 개최

8월 25일 체육특기자대입포털 오픈

9월 1일 국가대표 대학 학생선수 진천선수촌 이동수업 개설

9월 28일 KUSF-대한체육회-한국체육대학교 업무협약 체결
[국가대표 대학생 선수의 학점 취득과 경기력 향상을 위한 업무협약] 체결

2017년 대학운동부 지원 사업 :

42억 2천만원 지원(80개 대학 373개 운동부)

2017



2월 6일 제5대 김창수 회장(중앙대 총장) 취임

5월 25일 KUSF-네이버 업무협약 체결 [체육특기자 대입 접근성 강화 및 대입 제도 개선을 위한 업무협약]

8월 13일 한국대학스포츠협의회로 기관명 변경

2018년 대학운동부 지원 사업 :

68억 지원(93개 대학 426개 운동부)

2018

2014

2월 1일 제3대 장호성 회장(단국대 총장) 취임

2014년 대학운동부 지원 사업 : 32억 3천만원
지원(65개 대학 151개 운동부)

2012

2월 1일 제2대 장호성 회장(단국대 총장) 취임

5월 21일 KUSF 성명서 발표
(대학스포츠 정상화 5대 핵심 과제)

2015

1월 28일 대학스포츠 운영 규정 제정·시행

12월 29일 아시아 대학스포츠 국제 교류 포럼 개최

2014년 대학운동부 지원 사업 : 32억 3천만원
지원(65개 대학 151개 운동부)

2016

6월 13일 KUSF 지정기부금단체 지정

6월 22일 대학스포츠 운영 규정 운영세칙 시행

2016년 대학운동부 지원 사업 :
40억 지원(82개 대학 380개 운동부)

What's
Your Sports?

2019

6월 21일 대학스포츠 U-리그 통합관리시스템 오픈

7월 1일 KUSF, 공직유관단체 지정

10월 18일 다음·카카오 스포츠 섹션 내
대학스포츠 이슈 페이지 오픈

2019년 대학운동부 지원 사업 :
68억 지원(100개 대학 436개 운동부)

2020

2월 7일 제6대 정진택 회장(고려대 총장) 취임

12월 10일 KUSF 설립 10주년 기념
대학스포츠 심포지엄 개최

2020년 대학운동부 지원 사업 :
77억 지원(104개 대학 447개 운동부)

2021

2월 22일 대학스포츠 종합정보시스템 오픈

2월 23일 대학스포츠 인권위원회 신설

3월 31일 KUSF-TikTok Pte. Ltd 후원협약 체결

6월 30일 KUSF-네이버 대학스포츠 콘텐츠 제공
계약 체결 (3년)

대학운동부 지원

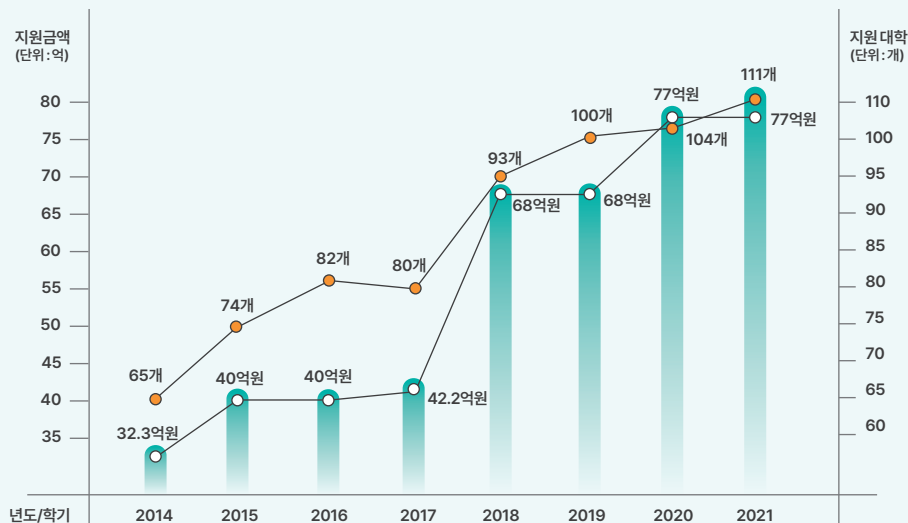
대학운동부 운영 지원을 통한 대학운동부 운영 환경 개선과 대학스포츠 경쟁력 강화를 도모합니다.

우수 학생선수의 체계적인 육성 및 경기력 향상을 추구합니다. 대학운동부 평가에 따라 선정된 대학을 대상으로 대학운동부의 훈련용품비, 훈련비, 대회출전비 등을 지원하고 있습니다.

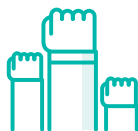
(체육특기자 입사비리 등 각종 스포츠비리에 연루된 경우 지원 제외)



연도별 대학운동부 지원 현황



학생선수 교육



대학운동부 학생선수 소양교육

대학운동부 학생선수의 소양 함양을 위한 전 학년, 전 종목 학생선수 대상 교육

교육내용

스포츠인권

스포츠윤리

스포츠안전

도핑방지

도박예방

대학운동부 학생선수 리더십교육

대학운동부 학생선수의 리더십 강화를 위한 전 종목 주장 학생선수 대상 교육

교육내용

팀응집력 강화

의사소통 기법

셀프브랜딩

에이전트 법률

국제대회 프로세스

대학운동부 신입 학생선수 교육

대학운동부 학생선수의 대학생활 이해도 제고를 위한 전 종목 신입 학생선수 대상 교육

교육내용

대학스포츠 운영 규정

C°를

대학생활 안내

스포츠맨십/인권

자기관리/미래설계

* 연도별 교육내용은 일부 변동될 수 있음

KUSF에서는 대학스포츠 학생선수의 윤리의식 제고 및 대학스포츠 내 건전한 문화 조성을 위해 스포츠인권, 윤리, 안전과 도핑방지, 도박예방 등 학생선수 모두가 갖춰야 할 소양교육을 실시합니다.

매년 3월에는 신입 학생선수의 대학스포츠 리그 운영 및 대학 학생선수의 역할 이해를 위해 대학스포츠 U-리그 운영 규정 소개, 학사관리 방법 등 U-리그 학생선수의 올바른 역할에 대한 교육을 실시합니다.

또한, 선진 대학운동부에 걸맞은 문화 정착을 위해 운동부의 주장 학생선수를 대상으로 리더십 교육을 진행합니다. 교육 중에는 리더십과 커뮤니케이션 능력 등 대학운동부를 위한 주장 선수의 역할 강화를 지원합니다.



KUSF 학생선수 두드림 프로그램



대학스포츠 학생선수 모두가 공부와 운동을 병행하는 전인적 스포츠 인재를 양성하고 공부와 운동을 균형 있게 추진할 수 있는 학사관리지원 프로그램을 보급합니다. 또한 최저학력기준(C°)이 적용되는 대상 종목 학생선수의 학사관리지원을 통해 학업능력증진 도모, 공부와 운동을 함께하는 분위기를 정착하는데 그 목표를 가지고 있습니다.



진천선수촌 이동수업

국가대표 선수촌에 입촌한 학생선수는 학업을 병행하기 어려운 것이 현실입니다.

이런 어려움을 함께 풀어가기 위해 KUSF에서는 진천선수촌에서 이동수업을 진행하여 학생선수의 학습권을 보장합니다. 또한 진천선수촌 이동수업은 <고등교육법 제22조와 동법 시행령 14조의2>에 따라 학점 인정을 받습니다.

(이동수업은 매학기 상황에 따라 별도 프로그램이 진행됩니다. KUSF의 공지를 확인해주세요.)



KUSF 대학스포츠 U-리그 지원

KUSF 대학스포츠 U-리그 개최 목적

장기간 수업 결손을 유발하는 학기 중 토너먼트 대회는 금지하고 홈앤드어웨이 경기방식으로 이동시간을 줄이고 경기 출전기회를 늘리면서 학생선수의 학습권 보장과 경기력 향상을 추구하기 위해 <KUSF 대학스포츠 U-리그>를 개최하고 있습니다.

C⁰ Rule 적용은 꼭 확인!

KUSF 대학스포츠 U-리그에 참가하는 학생선수가 수업에 충실히 참여할 수 있도록 KUSF에서는 C⁰ 룰을 시행하고 있습니다. 본 U-리그에 출전하는 학생선수는 직전 2개 학기 학점 평균을 C⁰ 이상으로 유지해 U-리그 출전이 가능합니다.

운영종목

구분	농구	배구	아이스하키	야구	소프트테니스	축구
대회명	 KUSF 대학농구 U-리그	 KUSF 대학배구 U-리그	 KUSF 대학아이스하키 U-리그	 KUSF 대학야구 U-리그	 KUSF 대학소프트테니스 U-리그	 U-리그
도입연도	2010	2011	2018	2017	2017	2008
주최주관	KUSF 한국대학 농구연맹	KUSF 한국대학 배구연맹	KUSF 한국대학 아이스하키연맹	KUSF 한국대학 야구연맹	KUSF 한국대학 소프트테니스연맹	(공동주최) KUSF 대한축구협회 (주관) 각 대학
후원	 문화체육관광부  국민체육진흥공단					

‘러너’가 되어 너의 꿈을 찾아봐!



자세한 내용과 모집 일정이 궁금하다면?
KUSF SNS(인스타그램, 페이스북) 팔로우 필수! SNS를 통해 확인하세요!



학생선수/선수출신 대학생을 위한 **진로탐색** 프로그램!



스포츠 관련 진로에 관심이 있다면?

‘KUSF U-스포츠마케팅 러너’에 지원해봐!

AT

선수 트레이닝을 위한 전반적 교육
기능적 훈련법, 테이핑, 웨이트 트레이닝 법 교육 등

진출분야 선수 트레이너 | 피지컬 트레이너 | 선수 제력코치

스포츠 미디어

스포츠미디어 분야 진출을 위한 교육
발성 및 발음, 원고작성 및 포트폴리오 제작 교육 등

진출분야 스포츠캐스터 | 스포츠 에디터 | 스포츠 전문기자

스포츠 콘텐츠

스포츠 관련 콘텐츠 제작법 교육
프리미어 프로, 포토샵, 카드뉴스 제작 교육 등

진출분야 스포츠 협회 | 스포츠콘텐츠 전문가 | 스포츠마케터 | 프로그램단

스포츠 마케팅

스포츠마케팅 관련 분야 진출을 위한 교육
스포츠이벤트, 스폰서십, 스포츠 구단, 전문가 초청 세미나 등

진출분야 스포츠 협회 | 스포츠콘텐츠 전문가 | 스포츠마케터 | 프로그램단

스포츠데이터 분석

스포츠데이터 분석 전문가가 되기 위한 교육
데이터분석 기초 교육, SQL/파이썬 이론 및 실습 교육 등

진출분야 데이터분석 전문가 | 스포츠 전력 분석가

교육 후



**KUSF 대회를 통한
현장실습 기회 제공**

*모든 강사진은 현직 실무자 및 전문 강사진으로 구성



KUSF 모바일 채널

모바일 U-리그
경기기록 확인하기



네이버TV
KUSF 채널



카카오TV
KUSF 채널



네이버
대학스포츠



KUSF
Instagram



KUSF
Facebook



KUSF
Youtube






KUSF 회원대학

2022. 2. 현재 기준. 118개 대학

 가천대학교	 가톨릭관동대학교	 강릉영동대학교	 강릉원주대학교	 강원대학교	 강원도립대학교	 건국대학교
 경기대학교	 경남대학교	 경동대학교	 경북대학교	 경북전문대학교	 경상국립대학교	 경성대학교
 경운대학교	 경일대학교	 경희대학교	 계명대학교	 계명문화대학교	 고려대학교	 고신대학교
 공주대학교	 광운대학교	 광주대학교	 광주여자대학교	 국민대학교	 군산대학교	 군장대학교
 김해대학교	 나사렛대학교	 남부대학교	 단국대학교	 대구과학대학교	 대구대학교	 대덕대학교
 대전대학교	 동강대학교	 동국대학교	 동명대학교	 동서대학교	 동신대학교	 동아대학교
 동양대학교	 동의과학대학교	 동의대학교	 디지털서울문화예술대학교	 명지대학교	 목원대학교	 목포과학대학교
 목포대학교	 문경대학교	 배재대학교	 백석대학교	 부산대학교	 부산외국어대학교	 사이버한국외국어대학교

	상명대학교		상지대학교		서울대학교		선문대학교		성결대학교		성균관대학교		세경대학교
	세종대학교		세한대학교		송호대학교		수원대학교		순천대학교		순천향대학교		송실대학교
	아주대학교		안동과학대학교		안동대학교		여주대학교		영남대학교		영산대학교		연세대학교
	용인예술과학대학교		용인대학교		우석대학교		울산과학대학교		울산대학교		원광대학교		위덕대학교
	인제대학교		인천대학교		인하대학교		전남과학대학교		전북대학교		전주전대학		전주대학교
	전주비전대학교		제주대학교		조선대학교		조선이공대학교		중부대학교		중앙대학교		중원대학교
	창원대학교		청주대학교		초당대학교		충남대학교		충북대학교		충북보건과학대학교		한경대학교
	한국골프대학교		한국교통대학교		한국체육대학교		한남대학교		한라대학교		한려대학교		한림대학교
	한양대학교		한일장신대학교		호남대학교		호서대학교		호원대학교		홍익대 학교		



대학생 학생선수가 되면 달라지는 점은?

학생선수는 수강신청 및 기본적인 수업과정에 충실해야 합니다.
또한 졸업 학점을 반드시 취득해야 하는 등 학생선수에게
학사관리는 선택이 아닌 필수입니다. 직전 두 학기의 평점이
C^o 미만일 경우 U-리그에도 참여할 수 없습니다.



학생선수도 학사경고를 받을 수 있나요?

학사경고는 대학교 학칙에 따라 학기 평점 평균이 기준치보다 낮거나,
F학점 과목이 특정 개수 이상이면 받을 수 있습니다. 학사경고를 받게 되면
일반학생과 마찬가지로 다음 학기에 수강할 수 있는 학점이 제한될 수 있으며,
학사경고가 누적될 경우 제적(퇴학)처리될 수 있습니다.



C^o 규정은 무엇인가요?

학생선수의 학습권 보장, 학사관리 정상화를 위해 마련된
C^o 규정(최저학점기준) 따르면 학생선수는 직전 2개 학기 평점
C^o 이상을 취득해야 KUSF 주최·주관·승인 대회에 출전할 수 있습니다.
신입생은 학점이 없어 해당되지 않지만, 1학년 1학기/2학기 성적이
2학년 U-리그 참가자격을 좌우하기 때문에 학사관리는 철저히 해야 합니다.

대학교에 진학하면 학교수업을 반드시 들어야 하나요?

일반학생과 동일하게 반드시 수업을 들어야 합니다.
각 대학의 학칙에 따라 학생이 일정 횟수 이상의 수업에 결석할 경우
학점이 인정되지 않습니다. 대회, 훈련 등의 일정이 있더라도
일정 횟수 이상 결석 시에는 학점을 받지 못합니다.
(대회에 따른 공결 기준은 각 소속 대학의 규정을 꼭 확인하시기 바랍니다.)



국가대표 소집, 해외훈련/대회 일정 등 부득이한 사정으로 시험에 응시하지 못 하는 경우에는 어떻게 하나요?

부득이한 사유가 있다면 담당 교수는 추가 시험을 실시할 수 있으며, 학생선수는 지도교수 또는 학과장의 확인을 받은 서류를 첨부하여 추가시험신청서를
담당 교수에게 제출해야 합니다. 추가시험 성적은 국가대표 소집 등 공식적인 경우에만 인정이 가능하며, 자체 훈련 사유는 인정되지 않습니다.

[TIP] 국가대표에 선발되어 입촌한 학생선수의 학습권 보장과 학점취득 지원을 위해 KUSF에서는 진천선수촌 이동수업을 운영하고 있습니다! 자세한 사항은 KUSF 홈페이지 참고







대학운동부 학생선수

2022

신입생 가이드북

KUSF CAMPUS GUIDE BOOK

서울특별시 송파구 올림픽로 424(방이동88) 올림픽공원 내 테니스경기장

www.kusf.or.kr E kusf@kusf.or.kr T 02-707-3767 F 02-707-3766