



# 2024 대학운동부 신입 학생선수 가이드북

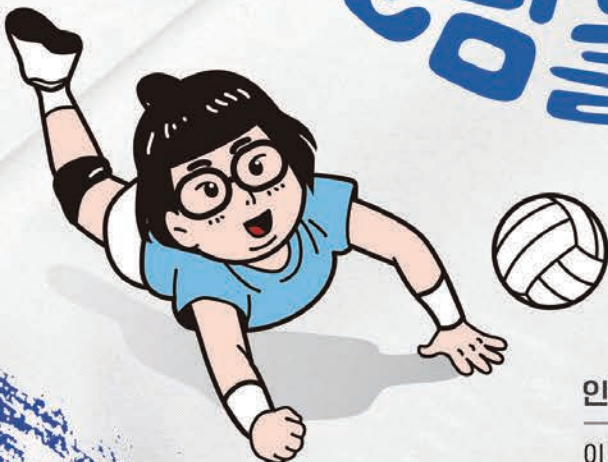
KUSF CAMPUS GUIDE BOOK



약 2,000여 명의 대학의 학생선수 최종 투표를 통해 선정된  
대학운동부 학생선수 인권 슬로건 최우수작입니다



# 대학스포츠 안전으로 단단하게, 인권으로 평등하게



**안전한 운동**  
**즐겁게 공부**  
**차별없이 평등한 생활**

인권 친화적인 대학스포츠 문화, 함께 만들어 가겠습니다.

이 사업은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 지원을 받아 시행합니다.



문화체육관광부



국민체육진흥공단



# 2024 대학운동부 신입 학생선수 가이드북

KUSF CAMPUS GUIDE BOOK



---

## Contents

### Part 1. 학생

---

학생선수 대학생활	03
캠퍼스 가이드맵	04
동아리 활용가이드 / 도서관 활용가이드	06
학년별 가이드라인	08
학생선수 학사관리	12
C <sup>0</sup> Rule 소개, 학사관리 가이드	12
학생선수 대외활동	14
대학생 대외활동 소개	14

### Part 2. 선수

---

학생선수 인권의식	16
대학스포츠 인권캠페인	16
학생선수 목표관리	18
학생선수 목표설정	18
학생선수 트레이닝	20
학생선수 멘탈코칭	20
학생선수 컨디셔닝	21

### Part 3. 학생선수

---

학생선수 학습교류	23
KUSF 학생선수 두드림 프로그램	23
학생선수 진로탐색	25
스포츠 두드림 활용하기	25
스포츠 진로 소개	26
나의 진로 탐색해보기	27
진로탐색 및 이중경력	28
학생선수 진로체험	30
KUSF U-스포츠마케팅 러너	30

### Part 4. KUSF

---

학생선수 & KUSF	32
KUSF 기관소개	32
KUSF 주요역할	33
KUSF 주요연혁	34
KUSF 모바일채널	36
KUSF 회원대학	37



Part 1.

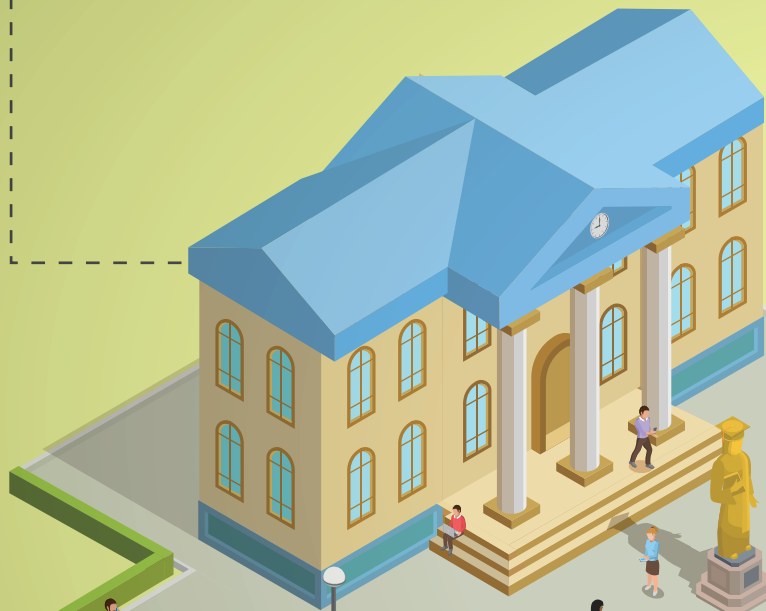
학생



## 캠퍼스 가이드맵

### 중앙도서관

공부할 수 있는 열람실, 책을 빌릴 수 있는  
도서관, 문서 자료실 등이 있는 곳이에요.



동아리방, 학생식당, 매점, 문구점 등  
온전히 학생분들을 위한 공간입니다.

### 학생회관

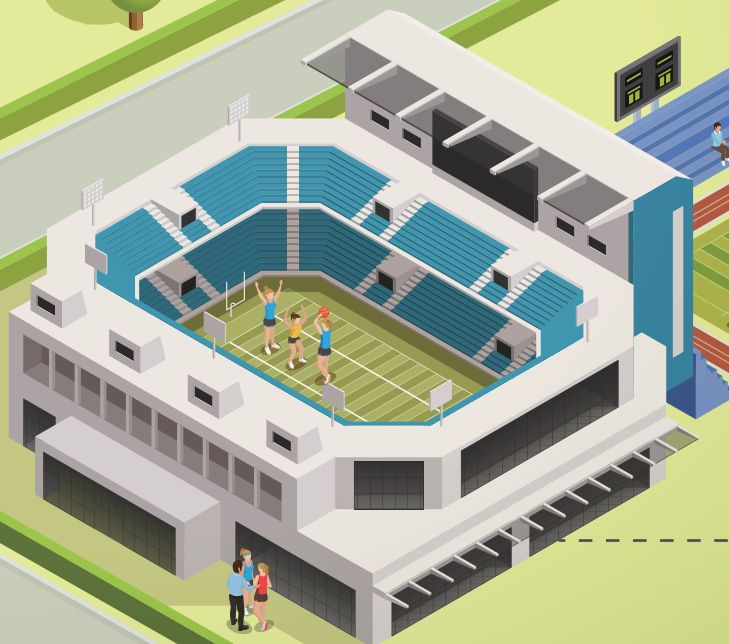


## 학생선수 대학생활

### 상담센터

학교생활, 인권, 취업/진로 등 교내에는  
다양한 상담센터가 있으니 방문해보세요.

“ 학사관리,  
졸업기준을  
점검하기 위해선  
학과사무실에  
꼭 방문해보시는 게  
좋아요 ”



학생선수들에게 익숙한 경기/훈련시설,  
체육계열학과 강의실이 갖춰진 곳이지요.

### 체육관

## 학생선수 대학생활

# 동아리 활용가이드

※ 대학생 동아리: 같은 뜻을 가지고 모여서 모임을 이룬 대학생 무리



### 중앙 동아리

관심 분야를 공유하기 위해 **캠퍼스 내 여러 학과의 사람들이 모이는 동아리**입니다. 교내의 다른 학과 사람들과 교류해볼 수 있다는 장점이 있어요.

### 학과 동아리

**학과 내에서** 공통의 관심사를 가진 사람들이 만드는 일종의 **소모임**이에요. 다른 학과 사람들과의 교류는 적겠지만, 동일한 관심사를 가진 학과 사람들과 더욱 돈독해질 수 있죠.

### 외부 동아리

동아리는 학교 안에만 있는 게 아니라구. **여러 대학 학생이 모인 캠퍼스 밖 동아리**도 있으니 온라인 커뮤니티, 어플 등을 통해 관심 동아리를 찾아보고 활동해보는 것도 좋은 경험일 거예요.

### 연합 동아리

연합 동아리는 **같은 동아리가 대학별로 있어서 여러 대학이 자연스럽게 연결되는** 특징이 있어요. 굳이 외부동아리를 찾아보지 않아도 여러 대학, 여러 전공의 사람들과도 교류할 수 있는 장점이 있죠.

### 모집 분야

공연, 학술, 예술, 스포츠,  
취업, 여행, 경제 등  
다양한 분야

+

### 모집 시기

학기초 모집하는 동아리  
+ 상시 모집하는 동아리

+

### 모집 방법

캠퍼스 내 행사 및 홍보물 게시  
+ 학교 온라인 커뮤니티  
+ SNS

**TIP!**

최근엔 학생선수들이 스포츠 동아리에서 일반학생들에게 코칭해주는 사례도 점점 늘고 있는데, 여러분도 **스포츠 동아리 참여**를 통해 **일반학생**과 교류도 하고 **재능기부**도 실천해보는 건 어떨까요?



## 학생선수 대학생할

### 도서관 이용가이드



자세한 절차는 대학별로 상이할 수 있으니 자세한 내용은 각 대학 중앙도서관 홈페이지의 [이용안내] 메뉴를 확인해보세요~

종종 스튜디오/영화감상실 등 이용이 가능한 경우도 있으니 각 대학 중앙도서관(또는 홈페이지)에서 한번 살펴보세요~



## 학생선수 대학생활

# 학년별 가이드라인

## 1학년! 적응과 자기 탐색의 시간

신입생이 된 여러분께서는 지금까지의 습관과 생각을 점검해볼 필요가 있습니다.

대학생이라는 새로운 출발시점에 맞는 생활 태도가 필요한 시점이지요.

고등학교 때는 모든 것을 학교에서 정해주지만, 대학에서는 수강과목 선택에서부터 진로선택까지 모든 것을 자신이 직접 해나가야 합니다.

여러분이 스스로 충분히 고민하고 선배들의 조언을 귀담아 듣는다면 대학생활을 해나가는 데 도움이 될 수 있을 것입니다.

좋은 사람, 좋은 친구, 좋은 선배는 평생 당신에게 큰 힘이 됩니다.

그런 의미에서 먼저 다가가며 선배들과 좋은 관계를 만드는 것도 좋습니다.

한편으로 신입생 때는 자칫 학업에 소홀할 가능성이 있습니다. 무엇보다 여러분들은 학생선수라는 것을 잊지 마시고 운동과 학업 모두에 신경 써주시길 응원합니다^^



### 목표

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

### 추천활동

- 심리검사 및 상담을 통한 성찰
- SWOT 자기 분석
- 봉사활동, 아르바이트 경험

### 관리활동

- 학점관리  
(C° Rule 가이드 라인 숙지)

## 학생선수 대학생활

### 학년별 가이드라인

#### 2학년! 미래를 위한 본격적인 방향 설정

신입생 과정을 잘 마무리하고 이제는 후배를 맞이하는 시기입니다. 그만큼 졸업과 진로를 위한 준비 시간이 한걸음 가까워진 것이죠. 이제는 미래에 대한 고민 시작되는 단계입니다. 진로 설정을 시작해봅시다. 1학년 동안 얻은 정보를 기반으로 나중에 수정해도 좋으니 일단은 목표를 명확하게 설정하는 것이 좋습니다.

이미 1학년 때 자신의 장단점과 심리검사, 상담 그리고 다양한 경험을 통해 자신을 파악했을 것입니다. 자신의 성향과 능력을 고려해 미래를 설계하고, 필요하다면 본격적으로 미래를 위해 복수전공/부전공을 준비해보는 것도 좋을 것 같습니다.



2학년부터는 전공 심화 과정이 시작되므로 학점관리도 신경을 쓰셔야 합니다. 학점이 안 좋다면 경기 출전도 어렵고 그에 따라 목표하는 미래설계에도 상당한 영향을 줄 수 있으니 신중해야 합니다.

아마 2학년이 되면 1학년 때보다는 훨씬 바빠질 것입니다. 무엇이든 시간이 없다는 말이 나올 정도가 될 테니 경중을 가려 하는 일에 시간을 잘 배분해야 합니다. 목표 달성을 위한 자기관리가 본격적으로 시작되는 시기라 보면 될 것입니다.

##### 목표

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

##### 추천활동

- 융합전공 / 복수전공 고려
- 다양한 경기력 강화 활동

##### 관리활동

- 학점이 미비한 과목 재수강

## 학생선수 대학생생활

# 학년별 가이드라인

## 3학년! 실력이 힘이 되는 시간

3학년이 되면 진로와 목표 등이 좀 더 명확해집니다. 진로를 정한 학생은 자신의 목표와 확신이 어느 정도의 가능성이 있는지를 검증하는 시간이기도 합니다. 물론 3학년이 될 때까지도 자신의 진로를 명확하게 설정하지 못하였다고 실망할 필요는 없습니다. 새롭게 준비해도 늦지 않습니다.

대부분 3학년 시기가 대학생생활 중 가장 바쁘고 중요한 시기입니다. 진로가 결정된 학생들은 그것을 더 세밀하게 준비하는 시기이고, 진로 결정을 아직 못한 학생들은 본격적으로 진로 준비를 시작하는 시기이기 때문입니다.



공부가 필요한 학생들은 더 공부에 매진해야 하고, 운동에 중점을 두고 있는 학생이라면 자신의 경기력을 정점에 올려 각종 대회에서 중요한 성적을 올려야 할 것입니다.

다양한 자격증을 따는 것도, 어학시험 점수를 미리 준비해 두는 것도 좋습니다.

해외 진출을 꿈꾸는 학생선수의 경우도 마찬가지죠. 어학능력은 굉장히 중요한 평가기준일 것입니다.

이제 미래설계 목표에 초점이 맞춰져 있는 당신! 그 목표를 위해 열심히 준비한다면 좋은 결실을 맺을 수 있는 그 출발점이 될 것입니다.

### 목표

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



### 추천활동

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



### 관리활동

- 경기 성적 확보





## 학생선수 대학생활

# 학년별 가이드라인

## 4학년! 결실을 맺는 시간

### 운동선수 진출 계획인 경우

운동선수로 사회진출을 계획하고 있는 경우에는 경기력과 성적 유지가 무엇보다 중요합니다. 그런 가운데 부상 없이 사회에 진출해야 하는 중요한 관리 지침이 있죠. 감독과 선배들로부터 다양한 조언을 구하는 것이 필요합니다. 경기력이 좋다면 졸업 전에 이미 스토브리그에서 주목을 받는 선수가 되고 계속 해서 접촉을 이어오는 경우가 많을 것입니다. 그래서 경기력과 성적 유지 그리고 부상 없이 컨디션을 유지하는 것이 중요합니다.

앞으로 선수로서 오랜 기간 부상 없이 좋은 경기력으로 은퇴까지 이어가는 그 준비가 어찌면 대학교 4학년 때 결정된다고 할 수 있으니 마지막 순간까지 주의가 필요합니다.



### 사회진출 계획인 경우

운동으로 사회진출을 목표로 하고 있다면 스스로 부족한 역량에 대해 집중 강화하고 자격증과 각종 시험에 대비하는 것이 좋습니다. 어떤 경우에는 대학 1학년 때부터 취업 시험을 준비하는 사례도 많기에 경쟁이 치열할 수 있습니다.

따라서 시간상으로 부족하더라도 안정적인 것은 시험을 통해 취업에 도전해 보는 것입니다. 꾸준히 준비 한다면 운동을 했던 경력이 도움이 되는 시험도 자격증도 많이 있으니 다양한 분야의 자격을 알아보시는 것을 추천합니다.



#### 목표

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



#### 추천활동

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



#### 관리활동

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



## 학생선수 학사관리

### C<sup>0</sup> 룰 소개

C<sup>0</sup> Rule = 「KUSF 대학스포츠 운영 규정」 제25조(학점관리와 불이익처분)

일명 ‘씨제로 룰’이라고도 불리는 규정 제25조는 KUSF 대학스포츠 U-리그 출전을 위한 **최저 학점 기준**이에요.

KUSF 대학스포츠 U-리그에 참가하는 학생선수는, 직전 2개 학기 학점 평균을 C<sup>0</sup>(평점 2.0) 미만으로 취득한 경우 KUSF가 주최·주관 또는 승인하는 각종 대회에 출전할 수 없기 때문에 항상 **학점관리**에 유의하셔야 해요.

(※ 다만 1학년의 경우 아직 학점이 없기 때문에 규정과 관계없이 리그 참가가 가능합니다.)



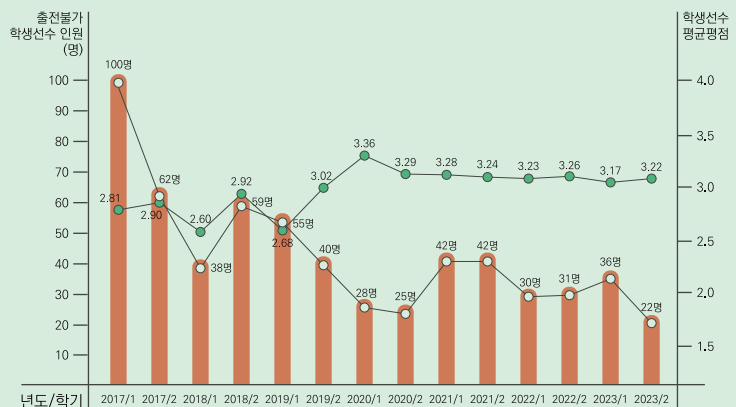
C<sup>0</sup> 룰 안내영상 보기

2017년 도입된 C<sup>0</sup> 룰은 2024년에는 농구, 배구, 축구, 야구, 아이스하키, 총 5종목 U-리그에 적용되고 있어요.



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

C<sup>0</sup> 룰이 도입된 이후 학사관리가 강화되면서 U-리그 출전불가 학생선수 인원이 꾸준히 감소하고 있습니다.



## 학생선수 학사관리

# 학사관리 가이드

## 학생선수 학사관리 가이드 Q&A

**Q** 대학생 학생선수가 되면 달라지는 점은?

**A** 학생선수 각자 수업을 선택해 수강신청을 하고 출석, 과제, 시험 등 수업과정에 충실해야 합니다. 졸업학점을 반드시 취득해야 하며, 직전 두 학기의 평점이 C<sup>+</sup> 미만일 경우 U-리그에도 참여할 수 없습니다. 대학생 학생선수에게 학사관리는 선택이 아닌 필수입니다.

**Q** 학생선수도 학사경고를 받을 수 있나요?

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

**Q** 수강 신청, 졸업 기준을 알아보기 너무 막막한데 어떻게 해야 할까요?

**A** 학과사무실이나 학내 학사지원처에 방문해 학점 이수체계, 졸업 기준에 대해 자주 문의하는 것이 좋습니다. 또는 졸업을 앞둔 친한 선배나, 학생선수가 아닌 일반학생 친구에게 조언을 구해보는 건 어떨까요?

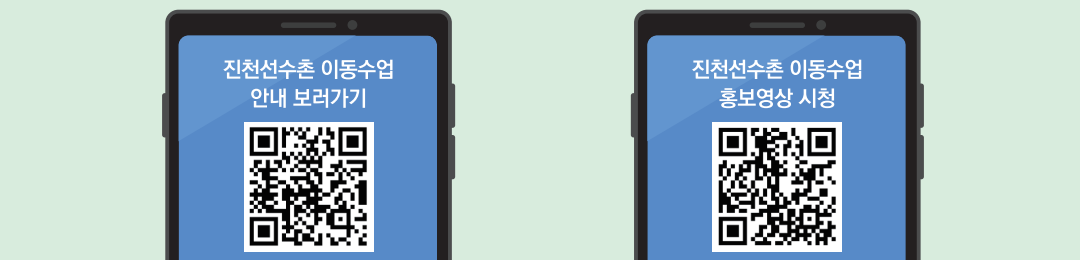
**Q** 대학교에서 진학하면 학교수업을 반드시 들어야 하나요?

**A** 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 결석시에는 학점을 받지 못합니다(대회에 따른 공결 기준은 각 소속 대학의 규정을 꼭 확인해야 합니다).

**Q** 국가대표 소집, 해외훈련/대회 일정 등 부득이한 사정으로 시험에 응시하지 못하는 경우에는 어떻게 하나요?

**A** 부득이한 사유가 있을 경우 담당 교수는 추가 시험을 실시 할 수 있으며, 학생선수는 지도교수 또는 학과(부)장의 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 KUSF에서도 진천선수촌 이동수업을 운영하고 있습니다. 자세한 사항은 KUSF 홈페이지를 참고하시기 바랍니다.



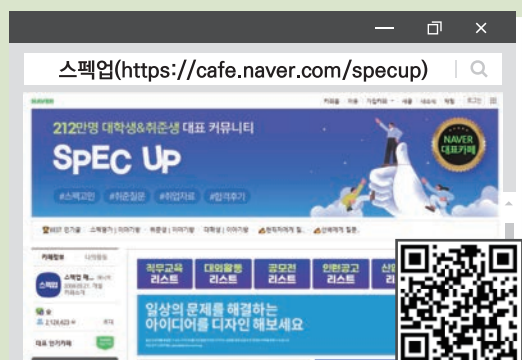
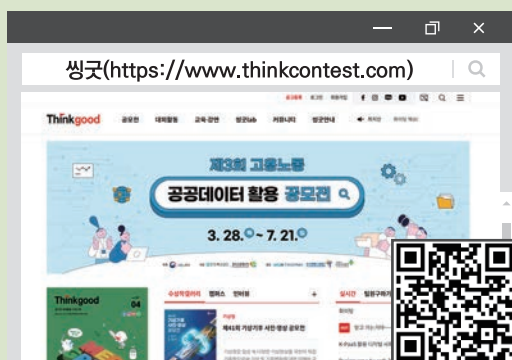
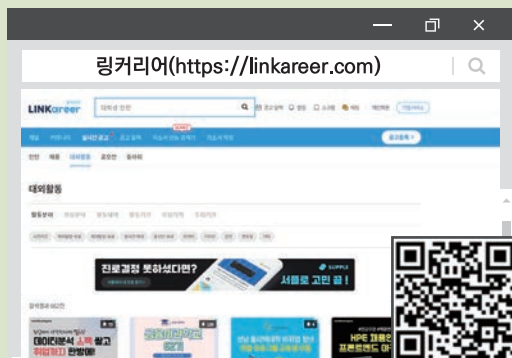
## 대학생 대외활동

대외활동은 자신에게 필요한 경험을 찾아 학교 밖에서 참여하는 활동을 뜻합니다. 캠퍼스와 경기장 밖에서도 학생선수 여러분의 소중한 경험들을 응원합니다!

### 대외활동 참여유형

- ☒ 서포터즈
- ☒ 봉사단(국내외)
- ☒ 기자단
- ☒ 인턴(방학기간)
- ☒ 해외탐방
- ☒ 마케터
- ☒ 멘토링
- ☒ 기타

### 대외활동 커뮤니티



KUSF에서도 대학생 대외활동의 일환으로  
**KUSF 대학생 기자단**, **KUSF U-스�포츠마케팅 러너** 프로그램을 운영하고 있어요!  
 자세한 사항은 KUSF 홈페이지와 인스타그램을 참고해주세요~



Part 2.

선수



## 학생선수 인권의식

# 대학스포츠 인권캠페인



**교육받을 권리**  
**학생선수의 당연한 권리입니다**  
학습권을 제한하는 행위, 특권이 아닌 차별입니다

**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



### 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



신체적 접촉을 제한하거나 강요

훈련장, 라커룸, 휴게실, 숙소 등에서 훈련이나 교육을 빌미로 한  
불필요한 신체 접촉 및 음담패설

권위나 위력을 이용한 만남이나 데이트 강요

성별 고정관념을 토대로 한 차별적 성역할 강요  
(술시중, 식사 시중, 빨래, 청소 등)

### 신체접촉, 동의가 필수입니다

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

## 학생선수 인권의식

### 일상적 통제란?

시간제한, 외출, 외박 제한, 두발, 염색제한, 발레, 청소 및 심부름 강요, 휴대전화 및 데이트 제한 등 폭력적 수단과 관습이 적용되어 이루어지는 일상 행위 통제



허락 없이는 나갈 수 없는 합숙소
외출 외박의 제한은 물론이고 필요한 경우 보고, 확인, 허가의 절차
통금시간과 전화 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 대학생활 기회 박탈

### 언어적/정서적 폭력이란?

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



경기력 향상이나 정신력 강화를 목적으로 이루어지는 체벌과 폭력
태도불량, 예의, 노력, 의지부족 등을 이유로 행해지는 체벌과 폭력
위계적 규율 유지를 목적으로 행해지는 체벌과 폭력
사전 협의나 계획 없이 과도하게 이루어지는 운동
휴식을 제한하고 강요하는 훈련



일정 시간 이상 집단이나 별도의 공간에서 격리하거나 감금하는 행위
지도자나 선배의 감정표출, 혐의 과시 목적으로 행해지는 체벌과 폭력
부상 등으로 운동할 수 없는 상황에서 훈련이나 시합을 강요하는 행위
경기력 향상, 부상 등의 이유로 도핑을 강요하는 행위

### 신체적 폭력이란?

사전에 합의되거나 계획되지 않은 지나친 훈련으로 훈련을 가장한 체벌을 포함해 물이나 도구를 사용해 신체적으로 가해지는 모든 폭력



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



체벌이나 폭력을 정당화하거나 동의를 강요하는 언어적 행위
개인 또는 집단을 비하하거나 모욕해 굴욕감, 자존감을 해치는 언어적 행위
타인 앞에서 모멸, 모욕감을 주는 행위
사전 계획 없이 자유시간, 귀가·외출·학업 시간을 제한·조정하는 행위

## 학생선수 목표관리

### 학생선수 목표설정

#### 목표설정과 효과

스포츠에서의 효과적인 목표설정에는 그 목표를 추구하는 동기부여를 유지하는 과정도 포함됩니다. 학생선수에게는 경기에서뿐만 아니라 입시, 대회출전, 드래프트 등 수많은 도전과 실패에 계속적으로 노출되기 때문에 동기부여와 더불어 회복력을 유지하는 것이 매우 중요합니다.

동기를 유지하는 데 도움이 되는 스포츠 심리 전략 중 하나는 내적 동기와 외적 동기를 적절히 사용하는 것입니다. 내재적 동기라고도 표현할 수 있는 내적 동기는 개인의 만족, 스포츠 자체에

대한 열정 또는 자기 발전의 기쁨과 같은 자기 내면의 욕구에서 유발됩니다. 반면 외(재)적 동기는 타인으로부터의 인정, 보상, 경쟁(특히 승리가능성)과 같은 외부적인 요인에서 비롯됩니다. 두 가지 형태의 동기 간 균형 잡힌 조합은 학생선수 여러분의 실전 인내력을 높일 수 있습니다.



목표 달성을 지원하는 또 다른 스포츠심리 기술은 자화(자화)라고도 통칭되는 긍정적인 차원의 자기대화입니다. 학생선수는 종종 자신감과 사고방식에 영향을 미치는 내적인 대화에 집중하게 됩니다. 부정적이고 자기 제한적인 생각을 긍정적인 확신, 건설적인 자화로 대체함으로써 학생선수 여러분은 탄력적이며 힘 있는 사고방식을 기를 수 있습니다. "나는 역량이 있다", "나는 도전을 극복할 수 있다", "나는 매일 발전해나가고 있다"와 같은 훈장말을 격려하면 자신감을 강화하고 선수들이 목표를 향해 나아가게 할 수 있습니다.

또한 책임 및 피드백 메커니즘을 목표설정 프로세스에 통합하는 것이 필수적입니다. 신뢰할 수 있는 코치, 팀원 또는 멘토와 목표를 공유하면 다른 사람들이 지원, 안내, 격려를 제공할 수 있으므로 책임감이 생깁니다. 정기적으로 진행 상황을 평가하고 피드백을 주고받으며 학생선수 여러분은 자신의 성장을 추적하고 개선이 필요한 영역을 식별하며 훈련 및 전략에 필요한 자기조절을 할 수 있습니다. 이러한 순환적 노력은 목표를 적절히 달성할 수 있도록 동기를 유지시켜 지속적인 성장, 나아가 성공의 가능성을 높일 것입니다.



## 학생선수 목표관리

### 학생선수 목표설정

#### 목표설정과 성취

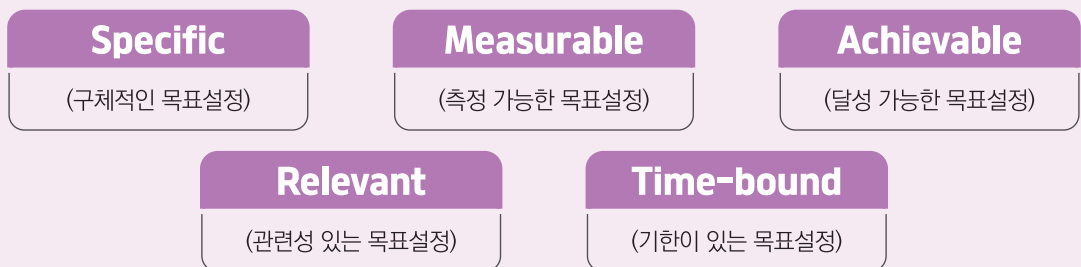
스포츠에서 목표설정과 성취는 단순히 큰 꿈을 꾸는 것이 아니라 효과적인 심리 전략을 실천하는 것입니다. 구체적이고 의미 있는 목표를 설정하는 것, 시각화(visualization) 기술을 활용하는 것, 동기부여를 유지해나가는 것, 긍정적인 혼잣말을 하는 것, 스스로 책임감을 갖는 것, 이런 과정들을 통합적으로 실행해나감에 학생선수분들은 성과뿐만 아니라 개인적 성장을 성취해나갈 수 있습니다.

스포츠심리 전략의 힘은 운동선수의 사고방식을 형성하고 집중력과 회복력을 높이며 열망을 현실로 바꾸는 능력에 있습니다. 목표 설정의 원칙을 수용하고 이러한 심리적 전략을 구현하는 학생선수는 경쟁 우위를 확보하고 성취감을 경험하게 됩니다.

목표는 선수의 선장과 변화하는 우선순위를 반영하여 시간이 지남에 따라 진화하고 바뀔 수 있음을 기억하는 것이 중요합니다. 목표설정의 유연성과 적응성은 지속적인 발전과 장기적 성공의 핵심 요소입니다. 선수로서 경쟁 우위를 확보하고 성취감을 경험하게 되는데, 목표는 선수의 성장과 변화하는 우선순위를 반영하여 시간이 지나며 변화하고 성장해나갈 수 있음을 기억하는 것이 중요합니다.

목표설정의 유연성과 적응성은 지속적인 성장과 장기적 관점에서의 성공에 있어 핵심이라 볼 수 있습니다. 목표설정 및 달성에서 스포츠심리 전략의 힘을 활용하여 계속해서 성장하고 발전할 수 있습니다.

#### SMART 목표설정 기법과 사례



**적절한 사례** 나는 경기에 필요한 근력 향상을 위해 1개월간 1kg의 근육량을 늘리겠다.

**잘못된 사례** 나는 앞으로의 대회 출전에서 꼭 우승을 해볼 것이다.

## 학생선수 트레이닝

### 학생선수 멘탈코칭



“경기력 향상을 위한 **멘탈 트레이닝**은  
훈련과 시합 사이의 심리적 부담감 격차를 줄이는 것에 주목합니다.”  
“쉽게 말해 **실전과 비슷한 환경에서 훈련**할수록  
시합에서의 심리적 부담감은 줄어든다고 볼 수 있죠.”

“세계 최고수준의 성적을 내고 있는 우리나라 양궁 대표팀의 경우  
올림픽 경기장의 실제 모습을 담은 훈련장을 선수촌 내에 조성해서  
실전과 같은 심리적 부담에 익숙해지도록 훈련하고 있어요.  
예를 들면 경기장의 대형 현수막이나 관중의 함성까지도요.”



#### 선수 생활 환경

- 가정환경
- 문화환경
- 학교/팀 환경

#### 시합환경 관련

- 시합 규칙 변화
- 관중
- 심판
- 팀, 상태 요인
- 날씨, 시차

#### 적응 여부

- 적응(자신감, 동기 유발, 집중력, 팀 응집력 향상)
- 부적응(불안, 우울, 스트레스, 중단, 탈집 발생)

#### 환경 대처 능력 향상에 효과적인 훈련 프로그램

- 심리기술훈련 프로그램(이완, 자화, 심상, 루틴, 자신감, 집중력 훈련 등)
- 긍정심리 개입 프로그램(강점 찾기, 의미발견하기, 건설적 행동하기, 음미/향유하기 등)

#### 자주 사용하는 심리훈련방법 5가지

1. **이완** 긴장이 될 경우 깊은 호흡을 완전하게 천천히 함으로써 산소 공급량을 늘리고 자신의 리듬 조절하기
2. **목표설정** 긍정적이고, 구체적이며, 자신이 통제할 수 있는 장/단기, 팀/개인 목표설정을 통해 실현가능성 높이기
3. **심상** 훈련 전·중·후 성공 장면을 습관적으로 머릿속에 구체적으로 그리며 실제 성공적인 운동수행 가능성 높이기
4. **자화** 긍정적인 혼잣말을 통해 자신감을 부여하고 부정적 생각 예방하기
5. **주의집중** 시야가 좁아지지 않도록 넓은 환경과 특정 지점, 상상과 현실과 같이 주의의 초점을 다양하게 조절하기

## 학생선수 트레이닝

## 학생선수 컨디셔닝

## 보충제 섭취전략

**훈련 시의 보충제 섭취** 탄수화물 보충에 특히 유의해야 합니다. 운동 전에는 GI지수(혈당지수)가 낮은 음식을 섭취하고, 운동 후에는 GI지수가 높은 음식을 섭취합니다. 단백질과 탄수화물을 복합 섭취할 경우 근육 조직 내에서 단백질이 세포 안으로 빠르게 흡수됩니다.

**시합 시의 보충제 섭취** 시합에서도 탄수화물과 단백질 섭취는 중요합니다. 카페인, 스포츠음료, 인산염 보충제, 글리세롤, 글루타민 등은 경기력 향상에 도움이 되는 보충제입니다.

**파워·단거리 운동선수** 근육량과 근력 향상을 위해 단백질 보충제를 효과적으로 사용하는 것이 바람직하며, 크레아틴 보충제 역시 단시간 고강도의 파워를 생산하는데 도움이 됩니다.

**지구성 운동선수** 경기 10일 이상 전부터 글리코겐 로딩을 하는 것이 좋고, BCAA 섭취를 통해 중추피로를 방지할 수 있습니다. BCAA란 9가지 필수 아미노산 중 루신, 이소루신, 발린 3가지를 총칭하는 분자사슬 아미노산을 뜻합니다.

**팀스포츠 선수** 경기 2~4시간 전 액상 형태의 주스 섭취, 경기 시간이 1시간 이상일 경우 15분마다 1컵의 스포츠 음료 섭취, 경기 종료 후 1~2시간 이내 체중 1kg 당 1~2g의 탄수화물과 6g 미만의 필수 아미노산 을 섭취하는 것이 좋습니다. 특히 개인별 물병을 준비하여 수시로 수분을 섭취해야 합니다.

**정신력의 기술을 사용하는 선수** 시합 전 에스프레소, 과일주스 섭취는 집중력을 높일 수 있으며, 매일 시합의 연속은 중추피로를 발생시키므로, 시합 후 BCAA를 섭취해주는 것이 피로 방지에 도움이 됩니다.

※ 보충제 섭취 전에도 포함 물질 중 도핑 금지약물이 포함되어 있는지 사전에 검색해보셔야 합니다.



## 피로도 관리전략

**영양을 통한 피로회복** 시합이 아닌 훈련 중에도 기술적-전술적 연습은 신체피로와 신경계의 피로를 불러옵니다. 뇌의 에너지원은 주로 포도당이며, 뇌가 피로해있을 경우, 집중력이 저하되는 경우에는 탄수화물의 보급이 중요합니다. 운동 시에는 혈액 내 발린, 로이신, 이소로이신과 같은 BCAA(분자사슬 아미노산)이 감소하여 뇌가 피로를 감지하기 때문에 근 활동이 억제됩니다. 이럴 땐 단백질의 섭취가 필요합니다. 그밖에 신경전달 물질의 생성, 신경세포의 합성, 회복에 관계된 비타민, 칼슘, 마그네슘, 나트륨, 칼륨 등의 미네랄 섭취 역시 중요합니다.

**수분 및 전해질 보급을 통한 피로회복** 수분 유지 역시 운동수행에 있어 매우 중요한데, 특히 덥고 습한 환경에서는 수분 섭취가 매우 큰 영향을 미치며, 전해질을 포함하고 있는 스포츠 음료를 마시는 것이 좋은 방법이 될 수 있습니다. 또한 체중 감량 선수들은 땀 배출 시 전해질과 같은 혈장량이 감소되어 신진대사에도 어려움을 줄 수 있기 때문에 물이나 스포츠 음료를 통해 피로를 방지하거나 회복해야 합니다.

**적극적 훈련을 통한 피로회복** 당일 시합 후 다음날도 시합이 있는 종목이나, 하루에 예선부터 결선까지 몇 게임을 실시하는 유도, 레슬링과 같은 종목에는 한 시합이 끝나고 다음 시합까지 회복시간이 필수적입니다. 대부분의 선수들이 당장 힘들기 때문에 정적 휴식을 취하는 경우가 많습니다. 그러나 중강도 유산소운동(최대 운동강도의 50~60%)을 실시하면, 강한 운동으로 인해 높아진 심박수를 빠르게 안정상태로 되돌려주는 효과가 있습니다. 또한 몸에 쌓인 노폐물을 제거하고, 신선한 산소보급과 영양분을 근육 말단까지 전달하여 피로를 빠르게 회복하는 데 도움을 줍니다. 또한 스트레칭은 운동으로 굳어진 근육을 이완시켜주는 효과가 있다는 것은 많은 분들이 알고 있는 사실입니다.

**수중요법을 통한 피로회복** 사우나와 목욕 등을 통해 물로 몸을 씻을 수 있는 방법으로, 압력과 온도가 물 요법에 있어 매우 중요합니다. 대사산물을 빠르게 제거함으로써 근육으로의 혈류량을 높이고 심박출량을 증가시키며, 말초 혈관을 확장시키면서 피로를 효과적으로 감소시킵니다. 특히 15도 이하의 차가운 물은 급성 염증반응을 감소시켜 통증 및 피로를 감소시킬 수 있습니다.

2024  
대학운동부 신입 학생선수  
가이드북

Part 3.

학생선수



## 학생선수 학습교류

# KUSF 학생선수 두드림 프로그램

프로그램의 세부 내용이 궁금하다면 KUSF 홈페이지를 통해 확인하세요!



**'두드림'! 학업능력과 대학생활을 동시에!**

학생선수를 위한 대학스포츠 학사관리지원 프로그램!

학생선수와 일반학생이 함께 어울리는

**'KUSF 학생선수 두드림 프로그램'에 참여하세요!**

**두드림이란?**

학생선수의 꿈을



두드리고(Knock Knock) 이를 ★ 실현(Do Dream)한다는 의미

**'두드림 프로그램' 공부와 운동, 대학생활의 새로움을 느끼다!**

### 두드림-이음

학생선수의 대학생활을 지원하는  
**학생튜터링** 프로그램



함께 생활

### 두드림-배움

학생선수의 학업역량 강화를  
지원하는 **전문튜터링** 프로그램



함께 공부

### 두드림-함께

학생선수(운동)와 일반학생(공부)의  
**더블튜터링** 프로그램



함께 운동

2018년에는 3개 대학을 대상으로 운영되었던 프로그램에  
2023년에는 28개 대학이 참여했어요~

KUSF 학생선수 두드림 프로그램은 운동부 문화 개선을 위해  
국가인권위원회에서도 확대하도록 권고한 프로그램이에요~



## 학생선수 학습교류

### 프로그램 형태



### KUSF 학생선수 두드림 프로그램 참가자 인터뷰 보러가기

**운동과 공부를 서로 튜터링 하는  
두드림-함께 프로그램**

**학생선수 지도자들도 놀란  
이 프로그램의 정체는?**

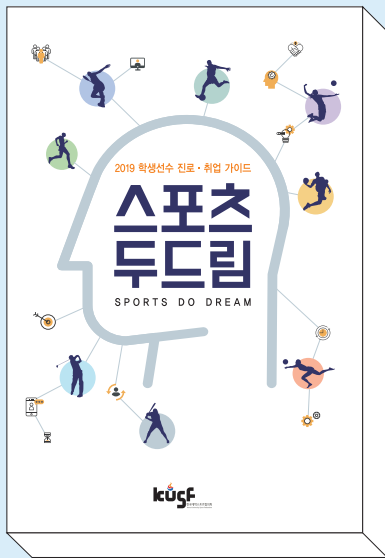
**전문튜터에게 배우고 학생튜터와 한번 더 공부하는  
두드림-배움 프로그램**

**학생선수와 학생튜터가 함께하는 대학생활  
두드림-이음 프로그램**

## 학생선수 진로탐색

# 스포츠 두드림 활용하기

## 학생선수 진로-취업 가이드 「스포츠 두드림」



### 주요내용

- ✓ 진로 선택 기준 안내
- ✓ 스포츠 분야 직업 소개(9개 분야 / 45개 직업)
- ✓ 이력서와 자기소개서 작성법, 면접 기술
- ✓ 스포츠 분야 자격증 안내



「스포츠 두드림」은  
대학운동부 학생선수분들이  
편리하게 진로-취업에 관한  
정보를 얻을 수 있도록  
KUSF에서 발간한 가이드북이에요.





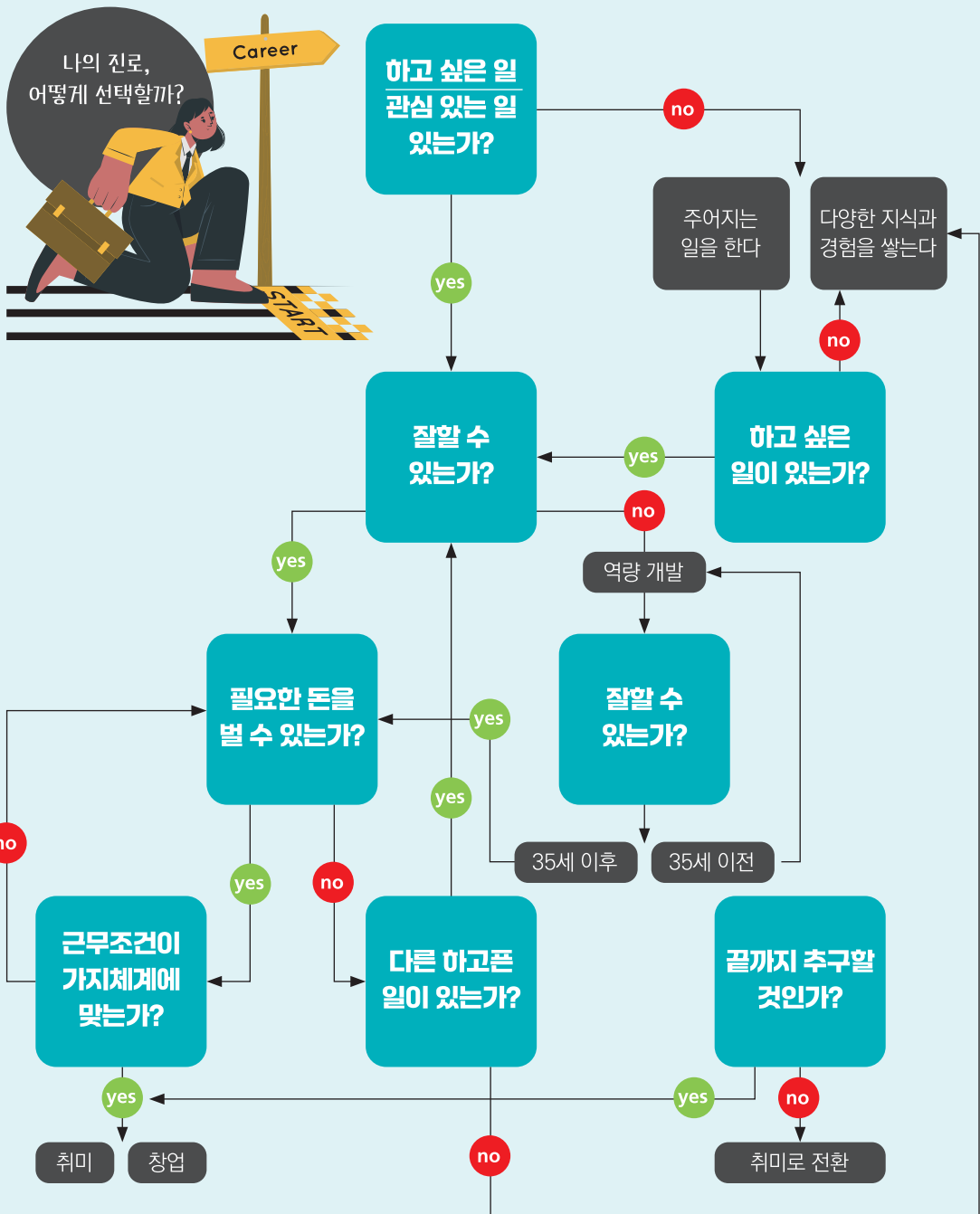
## 학생선수 진로탐색

### 스포츠 진로 소개

<b>스포츠 기업</b>	스포츠브랜드 스포츠매니저, 프로구단 프런트, 스포츠 에이전트 등
<b>스포츠 교육</b>	(중등특수)체육교사, 스포츠 연구원, 체육계열학과 교수 등
<b>스포츠 지도자</b>	건강운동관리사, (생활/전문/유소년/노인/장애인)스포츠지도사 등
<b>스포츠 기술</b>	비디오 분석관, 스포츠마케터, 스포츠VR 프로듀서 등
<b>스포츠 미디어</b>	스포츠 아나운서, 스포츠 PD(방송), 스포츠 기자 등
<b>스포츠 의학</b>	스포츠 의무트레이너, 스포츠심리상담사, 수중재활운동사 등
<b>스포츠 전문</b>	스포츠 심판, 피지컬 트레이너, 스포츠 전문통역사 등
<b>유망 분야</b>	스포츠 빅데이터 전문가, 스포츠 스트리머 등
<b>공공/행정</b>	체육행정가, 스포츠외교전문가, 경찰공무원, 소방공무원 등

## 학생선수 진로탐색

### 나의 진로 탐색해보기



## 학생선수 진로탐색

### 진로탐색 및 이중경력

#### 육상부 학생선수 출신 물리치료사 진출 사례

##### [은퇴시점] 학생선수에서의 은퇴

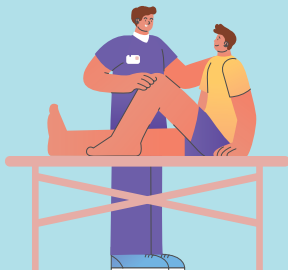
- ✓ 은퇴 후 진로설계 교육 참여하기
- ✓ 물리치료 분야 정보 수집하기
- ✓ 스포츠 관련 대외활동 참가하기
- ✓ 물리치료 복수전공 하기(학점은행제 활용)
- ✓ 물리치료사 자격증 취득

##### [현재시점] 대학병원 입사

- ✓ 구직서류 및 인터뷰 준비하기
- ✓ 인턴십 참여하기(국민체육진흥공단 계약직/인턴)

##### [목표과정] 국가대표 의료팀 스태프 선발

- ✓ 글로벌 프로젝트 참여 및 글로벌 구단 협업
- ✓ 해외 파견근무 및 출장 경험
- ✓ 커뮤니케이션 및 영어 능력 향상



#### 야구부 학생선수 출신 스포츠행정가 진출 사례

##### [은퇴시점] 학생선수에서의 은퇴

- ✓ 은퇴 후 진로설계 교육 참여하기
- ✓ 경력개발 계획 세우기
- ✓ 스포츠 관련 대외활동 참가하기
- ✓ 공인 자격증 따기(컴활/한국사)
- ✓ 외국어능력 강화하기(TOEIC, OPIC, HSK)

##### [현재시점] 공공기관(국민체육진흥공단) 입사

- ✓ 구직서류 및 인터뷰 준비하기
- ✓ 인턴십 참여하기(국민체육진흥공단 계약직/인턴)

##### [목표과정] 국제기구(UNESCO) 진출

- ✓ 국가협력 연구 기획 및 운영 참여 경험 쌓기
- ✓ 커뮤니케이션 및 외국어 능력 키우기
- ✓ 해외 파견근무 및 출장 경험



## 학생선수 진로탐색

### 진로탐색 및 이중경력

#### 축구부 학생선수 출신 스타트업 진출 사례

##### [은퇴시점] 학생선수에서의 은퇴

- ☑ 은퇴 후 진로설계 교육 참여하기
- ☑ 창업 분야 시장조사 해보기
- ☑ 대학 내 창업지원단 활용하기
- ☑ 사업체 및 협력 인원 구성하기
- ☑ IT, 경영학 분야 지식 및 기술 습득하기

##### [현재시점] 스타트업(회사) 창업 준비

- ☑ 투자금 확보 및 외부투자 유치
- ☑ 핵심인력 구성 및 회사운영 정관 작성

##### [목표과정] 스포츠 스타트업 창업

- ☑ IT-인공지능-스포츠 결합 아이템 발굴하기
- ☑ 스포츠 산업에 대한 이해도 높이기
- ☑ 함께 성장할 수 있는 동료 핵심인력 구하기



#### 배구부 학생선수 출신 스포츠마케터 진출 사례

##### [은퇴시점] 학생선수에서의 은퇴

- ☑ 은퇴 후 진로설계 교육 참여하기
- ☑ 목표설정 및 경력개발 계획 세우기
- ☑ 학교수업, 개인공부 등
- ☑ 스포츠경영관리사 자격증 취득하기
- ☑ 스포츠 관련 대외활동 참여하기
- ☑ 실무 이력 및 포트폴리오 준비하기

##### [현재시점] 국내 기업 스포츠마케팅 직무 입사

- ☑ 국내/해외 대학원 입학하기
- ☑ 기업 분석하기

##### [목표과정] 글로벌 기업 스포츠마케터 입사

- ☑ 글로벌 마케팅/프로모션 사업 참여 및 협력
- ☑ 커뮤니케이션 및 외국어 능력 향상시키기
- ☑ 해외파견 및 출장 업무 참여하기



## 학생선수 진로체험

# KUSF U-스포츠마케팅 러너

자세한 내용과 모집 일정이 궁금하다면?

KUSF SNS(인스타그램, 페이스북) 팔로우 필수! SNS를 통해 확인하세요!



**'러너!'가 되어 너의 꿈을 찾아봐!**

학생선수/선수출신 대학생을 위한 진로 탐색 프로그램!

스포츠 관련 진로에 관심이 있다면?

**'KUSF U-스포츠마케팅 러너'에 지원해봐!**

### 러너란?

스포츠를 통해 배우고(Learn) 새로운 꿈을 향해 달리는(Run) 학생선수 / 선수출신 대학생을 의미함

### 개인 경쟁력 강화 교육 (LEARN)

스포츠마케팅	스포츠 이벤트, 스폰서십, 콘텐츠 기획 및 제작 교육 등
	진출분야 <b>스포츠협회</b> <b>스포츠콘텐츠 전문가</b> <b>스포츠마케터</b> <b>프로구단</b>
스포츠미디어	스포츠 캐스터/아나운서 기초 이론 및 발성 교육 등
	진출분야 <b>스포츠캐스터</b> <b>스포츠 아나운서</b> <b>스포츠 전문기자</b>
스포츠콘텐츠	스포츠 이벤트, 스폰서십, 콘텐츠 기획 및 제작 교육 등
	진출분야 <b>스포츠협회</b> <b>스포츠콘텐츠 전문가</b> <b>스포츠마케터</b> <b>프로구단</b>
선수트레이너(AT)	기능적 훈련, 웨이트트레이닝, 근육/관절 테이핑 교육 등
	진출분야 <b>선수 트레이너</b> <b>피지컬 트레이너</b> <b>선수</b> <b>체력코치</b>
스포츠데이터분석	스포츠 이벤트, 스폰서십, 콘텐츠 기획 및 제작 교육 등
	진출분야 <b>데이터분석 전문가</b> <b>스포츠 전력 분석가</b>
스포츠전력분석	각 종목별 전력분석 방법 / 프로그램 사용
	진출분야 <b>스포츠 전력 분석관</b> <b>코치</b>

### 실무능력 강화 교육 (RUN)



※모든 강사진은 현직 실무자 및 전문 강사진으로 구성

Part 4.

KUSF



## 학생선수&KUSF

### KUSF 기관소개

대한민국 **대학스포츠**를 **대표**하고 **총괄**하는  
**국내 유일의 기관**입니다.

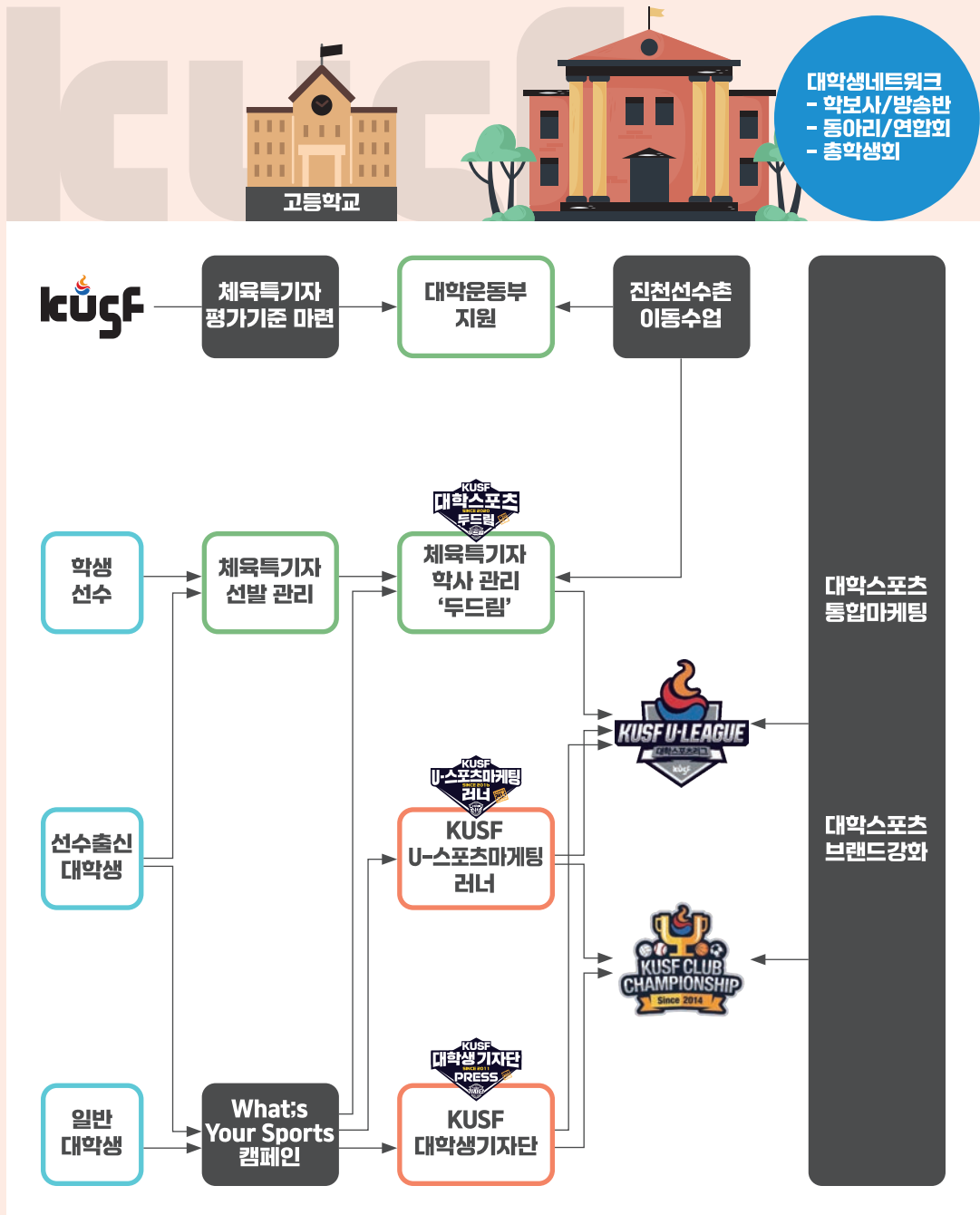
2010. 6. 8. 창립총회 / 문화체육관광부 직접 관장 사단 법인





## 학생선수&KUSF

### KUSF 주요역할



## 학생선수&KUSF

### KUSF 주요연혁

2010

06월 08일

창립총회 개최,  
제1대 김한중 회장  
(연세대 총장) 취임

2011

04월 11일

KUSF 상표 등록 출원

2012

02월 01일

제2대 장호성 회장 (단국대 총장) 취임

05월 21일

KUSF 성명서 발표  
(대학스포츠 정상화 5대 핵심 과제)  
\* 체육특기자 금전 스카우트 근절,  
체육특기자 지원서 폐지,  
학생선수 학업 증진, 지도자 처우 개선,  
대학스포츠 운영 규정 개발 결의

2018

02월 06일

제5대 김창수 회장(중앙대 총장) 취임

05월 25일

KUSF-네이버 업무협약 체결  
\* 「체육특기자 대입 접근성 강화 및  
대입 제도 개선을 위한 업무협약」

08월 13일

기관명 변경(“한국대학스포츠협의회”)

09월 12일

KUSF - 한국도핑방지위원회  
업무협약

2019

06월 21일

대학스포츠 U-리그 통합관리시스템 오픈

07월 01일

KUSF, 공직유관단체 지정

10월 28일

다음·카카오 스포츠 섹션 내 대학스포츠 이슈페이지 오픈

2020

02월 07일

제6대 정진택 회장(고려대 총장) 취임

07월 01일

KUSF 설립 10주년 기념  
대학스포츠 심포지엄 개최

## 학생선수&KUSF

### 2014

**02월 01일**

제3대 장호성 회장  
(단국대 총장) 취임

**07월 01일**

대학운동부 평가 및 지원 도입

### 2015

**01월 28일**

대학스포츠 운영 규정  
제정 및 시행

**12월 29일**

아시아 대학스포츠  
국제교류 포럼 개최

### 2016

**06월 08일**

대학스포츠 운영 규정  
운영세칙 제정·시행

**09월 30일**

KUSF, 지정기부금단체 지정

### 2017

**01월 29일**

대학스포츠 운영 규정  
제25조(C<sup>0</sup>규정) 시행

**02월 01일**

제4대 장호성 회장  
(단국대 총장) 취임

**04월 27일**

KUSF-스포츠안전재단  
업무협약 체결

**04월 30일**

KUSF-네이버 업무협약 체결

**08월 25일**

체육특기자대입포털 오픈

**09월 01일**

국가대표 대학 학생선수 진천선수촌  
이동수업 개설

**09월 28일**

KUSF-대한체육회-한국체육대학교  
업무협약 체결  
\* 「국가대표 대학생 선수의 학점취득과  
경기력 향상을 위한 업무협약」

### 2021

**02월 22일**

대학스포츠 종합정보시스템 오픈

**02월 23일**

대학스포츠 인권위원회 신설

**03월 31일**

KUSF - TikTok 후원협약 체결

### 2022

**07월 01일**

대학운동부 스포츠인권  
교육강사 선발 및 양성

**08월 29일**

대학운동부 학생선수  
스포츠인권교육 실시

### 2023

**01월 30일**

KUSF-국제스포츠전략위원회 업무협약 체결

**02월 27일**

제7대 조명우 회장(인하대 총장) 취임

**03월 16일**

KUSF-서울특별시 업무협약 체결

**06월 28일**

KUSF-스포츠윤리센터 업무협약 체결

**11월 27일**

KUSF-2027 충청권 하계세계대학경기대회  
성공개최를 위한 업무협약 체결

**12월 15일**

분쟁조정위원회 신설

## 학생선수&KUSF

### KUSF 모바일 채널


















































































































“ KUSF 대학스포츠 U- 리그 KUSF 클럽챔피언십의 경기 영상 및 사진, 기록 등을 확인해보실 수 있습니다. ”



## 학생선수&KUSF

### KUSF 회원대학

 가천대학교	 국제대학교	 백석대학교	 인제대학교
 가톨릭관동대학교	 군장대학교	 백석문화대학교	 인천대학교
 강동대학교	 김천대학교	 부산대학교	 인하대학교
 강릉영동대학교	 김해대학교	 부산외국어대학교	 전남과학대학교
 강서대학교	 나사렛대학교	 사이버한국외국어대학교	 전북대학교
 강원대학교	 남부대학교	 상명대학교	 전주기전대학
 강원도립대학교	 단국대학교	 상지대학교	 전주대학교
 건국대학교	 대경대학교	 서울대학교	 전주비전대학교
 경기대학교	 대구과학대학교	 선문대학교	 제주대학교
 경남대학교	 대구대학교	 성결대학교	 제주한라대학교
 경동대학교	 대구예술대학교	 성균관대학교	 조선대학교
 경북대학교	 대덕대학교	 세경대학교	 조선이공대학교
 경북전문대학교	 대전과학기술대학교	 세종대학교	 중부대학교
 경상국립대학교	 대전대학교	 세한대학교	 중앙대학교
 경성대학교	 동강대학교	 송원대학교	 중원대학교
 경운대학교	 동국대학교	 송호대학교	 창원대학교
 경일대학교	 동명대학교	 수원대학교	 청주대학교
 경희대학교	 동서대학교	 순천향대학교	 초당대학교
 계명대학교	 동신대학교	 송실대학교	 충남대학교
 계명문화대학교	 동아대학교	 신성대학교	 충북대학교
 고려대학교	 동양대학교	 아주대학교	 충북보건과학대학교
 고신대학교	 동원과학기술대학교	 안동과학대학교	 한경대학교
 광운대학교	 동원대학교	 안양대학교	 한국골프대학교
 광주대학교	 동의과학대학교	 여주대학교	 한국체육대학교
 광주여자대학교	 동의대학교	 연세대학교	 한남대학교
 구미대학교	 디지털서울문화예술대학교	 영남대학교	 한라대학교
 국민대학교	 마산대학교	 영산대학교	 한림대학교
 국립강릉원주대학교	 명지대학교	 용인대학교	 한양대학교
 국립공주대학교	 목원대학교	 용인예술과학대학교	 한일장신대학교
 국립경상대학교	 목포대학교	 울산대학교	 호서대학교
 국립순천대학교	 목포대학교	 울산대학교	 호원대학교
 국립안동대학교	 목포해양대학교	 울산대학교	 호원대학교
 국립한국통대학교	 문경대학교	 원광대학교	 홍익대학교
 국립한국해양대학교	 배재대학교	 위덕대학교	

※ 2023. 12. 기준 / 135개 회원대학

# 2024 대학운동부 신입 학생선수 가이드북

KUSF CAMPUS GUIDE BOOK

재정후원 |  문화체육관광부 **KSPOT** 국민체육진흥공단

이 사업은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 지원을 받아 시행합니다



05540 서울특별시 송파구 올림픽로 424(방이동 88) 올림픽공원 테니스경기장 내  
T 02-707-3767 F 02-707-3766 E kusf@kusf.or.kr www.kusf.or.kr