

[융복합전공] 2025학년도 스포츠헬스케어전공 교육과정

□ 인재상 및 전공교육목표 체계

스포츠헬스케어전공 인재상

미래사회의 건강지킴이로서 세상과 소통하는 Healthcare 전문 퍼스널케어 컨설턴트



스포츠헬스케어전공 교육목표

- 스포츠 기반 건강관리 및 레크리에이션 지도능력을 함양하여 미래사회에 대응하는 개인맞춤형 스포츠 헬스케어 전문가 양성



스포츠헬스케어전공 전공능력

전공능력명	정의
Professional and balanced knowledge (전문 · 균형적 지식)	- 개인의 건강을 예방적으로 책임질 수 있는 건강, 운동, 실기 전문지식의 균형 있는 체계화 능력
Creative problem solving (창의적 문제해결)	- 능동적이고 유연한 사고를 통해 미래를 기획하고, 다양한 경험과 지식 · 정보 · 기술을 활용하여 문제해결을 위한 대안을 합리적으로 선택하고 적용하는 능력
Sharing and respect for humanity (나눔과 인간존중)	- 섬김과 나눔의 기독교 정신을 바탕으로 인간에 대한 공감적 이해와 인간을 이롭게 하는 궁극적인 목표와 적극적 문제해결을 위한 공동체적 삶의 의미와 가치를 발견하는 능력
Mutual understanding (소통)	- 타인의 의견을 경청하며 존중하고, 자신의 생각과 감정을 효과적으로 표현하는 능력
Analytical and convergent thinking (분석 · 융합적 사고)	- 일반적 틀에서 벗어나 분석적이고 융합적인 판단과 논리적 사고를 통해 복합적인 과업을 체계적이고 융합적으로 수행할 수 있는 능력

□ 수여학위 및 졸업요건

1) 수여학위 : 체육학학사

2) 졸업요건 : 대학 공통 요건 & 학과 요건 모두 충족

▪ 대학 공통 요건

- ① 8학기 이상 등록(단, 조기졸업자는 제외)
- ② 채플(경건훈련) 6학기 이상 이수(단, 편입생은 3학기 이상)
- ③ 제1전공에서 최소 전공학점 이상 필수 이수

▪ 스포츠헬스케어전공 졸업요건

- ① 융복합전공 이수자는 제1전공을 반드시 이수하여야 함
- ② 졸업이수 학점표 충족하여야 함

전공명	전공기초	전공필수	전공선택	소계
스포츠헬스케어	-	-	36	36

- ③ 스포츠헬스케어 융복합전공 졸업을 위해서는 편성된 교과목 중 36학점을 이수해야 함
- ④ 융복합전공 교육과정 중 제1전공 또는 복수전공 등으로 이수한 교과목 9학점까지 인정함(졸업이수 학점 계산 시 주전공 또는 복수전공 이수학점으로만 산정, 중복카운트 불가)
- ⑤ 융복합전공의 교과목을 이미 이수한 경우, 융복합전공 교과목을 이수한 것으로 인정함

□ 교육과정 프레임워크

전공역량	기초 / 심화		발전		전문화		진로 및 취업분야
	2-1	2-2	3-1	3-2	4-1	4-2	
전문·균형적 지식	인간성장과발달	인체생리학	운동과 정신건강	토타피트니스			→ 건강기본운동지도사 건강운동관리사 건강질환운동관리사 레크리에이션지도사 운동처방사 생활스포츠지도사 헬스케어 트레이너 운동재활전문가
	트레이닝실습			트레이닝실습지도론	스포츠레저레크리에이션지도론		
창의적 문제해결	경찰실습	경찰무도	심리기술훈련과 코칭	치료레크리에이션		체력검정실습	
		건강상담과 심리	호신술				
나눔과 인간존중				배드민턴지도론			
	농구			테니스지도론			
소통	여가와스포츠	체력증진 및 다이어트운동법	배드민턴	농구지도론			
			테니스				
분석·융합적 사고	인체해부학	인지 분석	헬스케어 리터러시	산학협동화 과정	창업 프로젝트		
연계 비교과		운동처방	지역주민을 위한 자원봉사 참여		트레이너, 운동재활전문가자격연수 (ACSM)		

전공역량명

전공선택

교과 연계 비교과

전공역량명
 전공선택
 교과 연계 비교과

□ 교과과정

학년	1학기									
	이수구분	과목명	학점	강의형태	이론시수	실기시수	평가방법	주 전공역량	부 전공역량	비고
2	전선	인간성장과발달	2	이론	2	0	상대	전문·균형적 지식	AC	간호학과 개설
	전선	여가와스포츠	2	이론	2	0	상대	소통	S	교양학부 개설
	전선	트레이닝실습	2	실기	0	2	P/NP	전문·균형적 지식	AC	교양학부 개설
	전선	농구	2	실기	0	2	상대	나눔과 인간존중	PM	교양학부 개설
	전선	인체해부학	3	이론	3	0	상대	분석·융합적 사고	MC	간호학과 개설
	전선	경찰실습	3	실기	0	3	상대	창의적 문제해결	MA	경찰행정학과 개설
3	전선	헬스케어 리더러시	2	이론/실기	1	1	상대	분석·융합적 사고	MC	융합학부 신설
	전선	운동과정신건강	2	이론	2	0	상대	전문·균형적 지식	AC	교양학부 개설
	전선	심리기술훈련과 코칭	2	이론	2	0	상대	창의적 문제해결	MA	융합학부 신설
	전선	테니스	2	실기	0	2	P/NP	소통	S	교양학부 개설
	전선	배드민턴	2	실기	0	2	상대	소통	S	교양학부 개설
	전선	호신술	2	실기	0	2	상대	창의적 문제해결	MA	경찰행정학과 개설
4	전선	스포츠레저레크리에이션지도론	2	이론실기	1	1	상대	전문·균형적 지식	AC	교양학부 개설
	전선	창업 프로젝트	2	이론/실기	1	1	상대	분석·융합적 사고	MC	융합학부 신설

학년	2학기									
	이수구분	과목명	학점	강의형태	이론시수	실기시수	평가방법	주 전공역량	부 전공역량	비고
2	전선	인체생리학	3	이론	3	0	상대	전문·균형적 지식	AC	간호학과 개설
	전선	건강상담과심리	2	이론	2	0	상대	창의적 문제해결	MA	간호학과 개설
	전선	체력증진및다이어트운동법	2	이론	2	0	상대	소통	S	교양학부 개설
	전선	인지분석	2	이론	2	0	상대	분석·융합적 사고	MC	융합학부 신설
	전선	경찰무도	2	실기	0	2	상대	창의적 문제해결	MA	경찰행정학과 개설
3	전선	농구지도론	2	실기	0	2	상대	소통	S	교양학부 개설
	전선	테니스지도론	2	이론실기	1	1	P/NP	나눔과 인간존중	PM	교양학부 개설
	전선	배드민턴지도론	2	실기	0	2	상대	나눔과 인간존중	PM	교양학부 개설
	전선	트레이닝실습지도론	2	실기	0	2	P/NP	전문·균형적 지식	AC	교양학부 개설
	전선	치료레크리에이션	2	이론/실기	1	1	상대	창의적 문제해결	MA	교양학부 개설
	전선	산학협동화 과정	2	이론/실기	1	1	상대	분석·융합적 사고	MC	융합학부 신설
	전선	토탈피트니스	2	이론/실기	1	1	절대	전문·균형적 지식	AC	교양학부 개설
4	전선	체력검정실습	2	실기	0	2	상대	창의적 문제해결	MA	경찰행정학과 개설

□ 교과목 개요

○ 건강상담과 심리 (Counselling and psychology of Health)

인간에 대한 심리적 이해 및 면접, 상담 기법 등에 대한 학습을 통해 대상자의 건강 상담을 효율적으로 진행할 수 있는 능력을 기른다.

○ 경찰무도 (Police Martial Arts)

2025년부터 경찰공무원 시험에서 가산점은 무도에 대하여만 인정하도록 제도가 변경되었다. 이는 경찰 직무수행에 있어 무도실력을 비롯한 체력과 실천대응능력의 중요성을 고려한 것이라 할 수 있다. 본 교과에서는 경찰관의 직무상의 특수성에 비추어 유도를 비롯한 무도 실력을 배양 및 강화한다.

○ 경찰실습 (Policing Practices)

경찰공무원 채용 시험에 체력시험의 비중이 2012년도부터 높아짐에 따라 경찰실무현장에서 체포술 등의 물리적, 신체적 접촉 상황에 대응하는 능력을 배양 및 습득한다.

○ 농구 (Basketball)

스포츠와 함께하는 글로벌 교육의 일환으로 농구의 기본적인 기술과 이론을 습득하여 주5일 수업제 실시로 늘어난 여가시간에 학생들에게 건강관리를 위한 즐거운 스포츠 활동으로 사회성 함양을 위한 긍정적인 마인드를 심어주고, 미국의 선진 농구교육 프로그램을 도입하여 차후 어린이와 청소년들에게 자신감과 협동심을 길러주기 위한 농구를 지도할 수 있는 지도법을 습득한다.

○ 농구지도론 (Basketball Coach Course)

농구를 통한 실기능력함양을 위주로 한 수업을 통하여 본인의 경기력향상과 지도자의 자질을 습득한다.

○ 배드민턴 (Badminton)

배드민턴의 기본 기술을 습득하여 게임에 응용할 수 있는 능력을 기른다. 또한 배드민턴을 통하여 신체 활동에 대한 욕구를 만족시키고, 즐거운 시간을 경험하여 여가와 생활 스포츠 활동으로까지 연결되도록 한다.

○ 배드민턴지도론 (Badminton Coach Course)

배드민턴은 언제 어디서나 약간의 공간만 있으면 누구나 즐길 수 있는 대중적인 스포츠이다. 교양체육으로서 배드민턴의 기본적인 실기능력을 습득하며 지도자의 자질을 습득한다.

○ 산학협동화 과정 (Industry-Academic Cooperation Process)

Bio, Medical, Healthcare 및 연관 Edutech 산업 클러스터 및 지역 기업 협력을 기반으로 리더러시 교육활동, R&D 과정, 디바이스 상용화, 플랫폼 구축 등 대학, 기업과 지자체의 협력을 바탕으로 지역의 사회적 문제해결 및 지역의 발전을 위한 이론과 실기를 통해 배운다. 지역과 산업의 협력을 위한 사례를 파악하여, 지역 문제해결의 과제를 발굴하고, 솔루션을 제공하는 기본적인 원리와 방법을 실제 학습한다.

○ 스포츠레저레크리에이션지도론 (Sports Leisure, Recreation Coach Course)

스포츠레저를 바탕으로 레크리에이션을 전반적으로 이해하고 이론과 실기를 겸비하여 레크리에이션 지도자의 자질을 향상시키며 실질적으로 필요한 지식을 배운다. 레크리에이션이 삶에 미치는 영향과 웰빙 삶을 추구함에 있어서 필요한 이론적 지식과 실질적인 실습을 통하여 보다 나은 레크리에이션을 하는 리더의 자질과 능력을 습득한다.

○ 심리기술훈련과 코칭 (Psychological Skills Training and Coaching)

심리기술훈련과 코칭은 스포츠와 운동 수행에서 중요한 역할을 하는 심리적 기술을 개발하고, 이를 효과적으로 코칭하기 위한 전략을 연구하는 과목이다. 이 과목에서는 집중력, 자신감, 목표 설정, 심상 훈련, 스트레스 관리 등 주요 심리기술을 다루며, 이러한 기술들이 운동 수행에 어떻게 영향을 미치는지를 분석한다.

○ 여가와 스포츠 (Leisure and Sports)

소득 증가와 4차산업시대의 변화로 급부상하고 있는 분야는 여가 생활이나 레저를 즐기는 시장이다. 빠르게 변화되는 사회 리듬에 적응하기 위한 현대인에게 심신을 건강하게 하고 동적인 휴식을 가질 수 있는 스포츠를 토대로 현대생활을 위한 여가생활의 이론과 지식을 배운다. 인간의 삶을 풍부하게 만드는 여가 스포츠 활동을 창조하고, 여가시간 활용, 자기계발, 엔터테인먼트, 레포츠, 스포츠용품, 피트니스센터, 캠핑 등 여가와 스포츠 생활에 관련된 것들을 여가학적으로 접하면서 스포츠에 대하여 교육하여 현대생활을 창조해 나갈 수 있도록 한다.

○ 운동과 정신건강 (Exercise and Mental Health)

강의를 통해 각종 성인병과 운동효과들을 이해한 뒤, 운동을 한다면 건강한 삶을 유지할 수 있도록 한다. 운동의 생활화를 실천하기 위해서는 신체적 노력과 인내가 필요하며 정신적으로 하고자 하는 의욕이 있어야 한다. 이에 따라 운동처방 프로그램을 제시하고 있으며 여기에 맞추어 규칙적으로 운동을 지속한다면 자신의 생리적, 신체적 기능을 향상시킬 수 있을 뿐만 아니라 정신적, 사회적으로도 좋은 건강을 유지할 수 있도록 도움을 준다.

○ 인간성장과 발달 (Human Growth and Development)

생애 주기에 따른 인간의 성장과 발달 단계별 특징을 이해하고 각 발달단계에 따른 건강문제를 확인하고 건강 증진 방안에 대해 이해한다.

○ 인지분석 (Cognitive Analysis)

뇌인지, 뇌인지환경, 실체 활동성, 진취성, 사회성, 실천성 등 6개 항목에 대한 검사에서 개인의 뇌인지 행동패턴을 분석한 후 뇌인지맵을 통해 상호관계 특징 파악, 보완점 분석을 위한 이론과 실기를 통해 배운다. 뇌인지 분석 데이터를 활용하여, 개인별 특장점 분석과 인지능력 개발에 대한 솔루션을 제공하는 기본적인 원리와 방법을 실제 학습한다. 개인별 뇌인지 프로그램을 작성하여 뇌 변화를 위한 다양한 솔루션을 실천할 수 있고, 뇌인지 데이터 분석의 전문성과 신뢰성을 향상 할 수 있는 플랫폼에 대한 체계적인 이해와 개선의 방법을 분석하여 뇌인지 개발의 솔루션을 학습한다.

○ 인체생리학 (Human Physiology)

인체의 각 기관의 생리적 기능과 조절기전을 학습하여 대상자 건강문제와 간호를 이해하는데 기초지식을 갖춘다.

○ 인체해부학 (Human Anatomy)

인체의 각 기관의 구조를 학습하여 대상자 건강문제와 간호를 이해하는데 기초지식을 갖춘다.

○ 창업 프로젝트 (Startup Project)

청년 스타트업 창업을 전제로 개인의 역량개발형, 지역의 사회문제 해결형 등의 정부, 지자체, 기업 등의 창업 공모 과제를 선정하여 아이디어 발굴, 구현, 적용, 성장 과정, 투자 유치, 크라우드 펀딩 등을 위한 이론과 실기를 배운다. 창업 과정의 사업계획서 작성, 시장 수요에 대한 분석, 창업 성공 요소, 창업 아이템 발굴 방법, 정부 지원사업, 창업 패키지 활용하여 실전 창업에 도전하는 방법 등을 학습한다.

○ 체력검정실습 (Examination of Physical Strength)

경찰을 비롯한 다양한 분야에서 체력의 중요성이 강조되고 있으며, 채용과정에서 체력분야의 비중이 강화되고 있다. 이에 체력의 개념을 이해하고 체력측정의 방법에 관하여 학습하고 실습할 수 있도록 한다.

○ 체력증진및다이어트운동법 (Promotion of Physical Finess & Diet Exercise)

건강한 삶을 영위하기 위한 체력증진 및 효과적인 다이어트 운동방법을 설명한다. 올바른 운동습관을 함양하기 위해 기본적인 인간의 생리체계에 대한 지식을 쌓고 건강과 다이어트에 바람직하지 않은 운동방법에 대한 필터링 능력을 체계적으로 구축할 수 있다.

○ 치료레크리에이션 (Therapy Recreation)

체육을 통한 치료레크리에이션에 대한 지식을 공유하고 건강하고 건전한 여가라이프스타일을 갖도록 하며, 개인의 삶의 질과 웰빙을 위한 심리적·신체적 치료활동에 대한 지식을 겸비한다. 체육을 통한 치료레크리에이션, 놀이치료의 올바른 개념을 자신과 가족의 삶 속에서 직접적이고 구체적으로 적용할 수 있는 기회를 가질 수 있으며, 치료레크리에이션 지도사, 특수체육 지도사로서의 지도 방법과 능력을 함양하는데 도움을 준다.

○ 테니스 (Tennis)

테니스의 기본 기술을 습득하고 경기규칙을 이해하며, 평생 스포츠적 측면에서 테니스의 기본 기능을 학습한다. 교육 목표에 준하여 그립(grip), 기본자세, forehand ground stroke, backhand ground stroke, 경기규칙 등을 다룬다.

○ 테니스지도론 (Tennis Coach Course)

테니스는 네트를 사이에 두고 공을 치고받으며, 경쟁하는 스포츠이다. 라켓을 이용하는 대표적인 종목으로 올림픽 및 세계대회, 프로대회가 활성화되어있는 대중적인 스포츠이다. 테니스의 기본경기를 운영할 수 있는 기술을 배우고 지도자의 자질을 습득한다.

○ 토탈 피트니스 (Total Fitness)

평생 운동의 습관 형성과 운동을 통한 신체적·정신적·사회적으로 건강한 삶의 개념을 확립하고 개인의 환경을 고려한 평생운동프로그램 작성 및 습관화와 관련된 내용을 학습한다.

○ 트레이닝실습 (Training Practice)

웨이트 트레이닝의 이론과 실기를 습득하여 예방적 내지는 치료적 효과를 발휘하고, 질병이 없는 사람에게 대해서는 건강을 증진시킨다. 또한, 개인에 맞는 웨이트 트레이닝 프로그램의 이론적 배경과 중요성 그리고 프로그램 계획을 위한 기본지식, 스포츠 활동에 필요한 에너지 대사, 다양한 개인 트레이닝 프로그램을 연구하여 연속적인 트레이닝이 이루어지도록 학습한다.

○ 트레이닝실습지도론 (Training Practice Coach Course)

각 주제별로 피트니스를 위한 이론과 실기를 통해 배운다. 건강과 체력, 그리고 몸매 만들기를 위한 트레이닝의 기본적인 원리와 방법을 실제 학습하여, 개인별 프로그램을 작성하여 실천할 수 있고 나아가 체육교사, 퍼스널 트레이닝지도자로 진출할 수 있는 PT의 지도방법 기술을 배운다.

○ 헬스케어 리터러시 (Healthcare Literacy)

헬스케어 디지털 기기를 활용하여 건강 정보 이해를 위한 이론과 실기를 통해 배운다. 디바이스, 인터넷의 데이터를 활용하여 건강과 체력 등 양질의 건강 정보를 파악하는 기본적인 원리와 방법을 실제 학습하여, 헬스케어 프로그램을 작성하여 실천할 수 있고, 건강정보의 전문성과 신뢰성을 향상 할 수 있는 의료서비스 데이터 분석, 복지서비스 데이터 분석 등 헬스케어 플랫폼에 대한 체계적인 이해와 건강정보 개선의 방법을 분석하여 문제 해결의 솔루션을 학습한다.

○ 호신술 (Self-Defence Techniques)

직무수행 중 발생할 수 있는 공격·난동 등에 대비하여 자신의 몸을 안전하게 보호하면서 나아가서는 범인을 제압할 수 있도록 과학적 원리에 입각하여 만든 물리적인 기술과 장구 등의 사용방법을 습득한다.

<비교과 프로그램>

○ 운동처방

운동 생리학, 체력 평가, 운동 유형별 처방 원칙 등을 이해하고, 안전하고 효과적인 운동 프로그램을 설계하는 능력을 기르게 된다. 또한, 운동 강도, 빈도, 시간, 유형(FITT 원칙)을 바탕으로 개별 맞춤형 프로그램을 구성하며, 운동 수행 중 발생할 수 있는 위험 요소를 관리하고 예방하는 방법도 학습한다. 이 과목은 운동 처방의 이론과 실습을 통해, 운동 전문가로서 필요한 역량을 함양하는 데 중점을 둔다.

○ 지역주민을 위한 자원봉사

학생들이 배운 스포츠헬스케어 지식을 바탕으로 지역 주민들에게 건강 관리, 운동 지도, 재활 상담 등을 제공하여 지역사회 건강 수준을 높이는 데 기여한다. 실제 상황에서 다양한 건강 문제를 다루며, 이론을 실천으로 옮기는 경험을 쌓을 수 있다. 이는 학생들이 졸업 후 전문가로서 활동하는 데 필요한

중요한 실무 능력을 배양하는 기회가 된다. 자원봉사를 통해 학생들은 지역사회와 소통하며 사회적 책임감을 느끼고, 헬스케어 분야에서의 역할과 기여에 대해 깊이 이해하게 된다. 주요 활동으로는 지역주민의 건강 상담, 지역주민을 위한 운동지도 및 프로그램 운영, 재활 지원 및 상담, 지역 행사 지원 등이 있다.

○ **트레이너 전문가, 운동재활전문가 등의 자격연수**

향후, 권위있는 미국스포츠의학회(ACSM) 국내 인증교육기관 등과 연계하여 졸업 전 트레이너, 운동재활전문가 등의 자격 취득을 가능하게 한다.