

# 운동재활레크리에이션

## 레크리에이션의 개요




담당교수: 이 은 석

# <2013년도 2학기 운동재활레크리에이션 수업 계획>

9월 5일	1주 - 강의소개	10월 31일	9주 - 7장. 치료레크레이션 과정,절차
9월 12일	2주 - 1장. 현대사회와 여가이해 <영상물 시청>	11월 7일	10주 - 8장. 치료레크레이션 촉진기법 9장. 치료레크레이션 실천방법
9월 19일 추석-보강	3주 - 2장. 현대 여가의 기능	11월 14일	11주 - 노인운동과 재활레크레이션
9월 26일	4주 - 3장. 레크리에이션의 개요	11월 21일	12주 - 실기편(자격연수)
10월 3일 개천절-보강	5주 - 4장. 레크리에이션의 프로그래밍	11월 28일	13주 - 실기편(자격연수)
10월 10일 출장-보강	6주 - 5장. 치료레크리에이션의 개관	12월 5일	14주 - 실기발표(자격연수)
10월 17일	7주 - 6장. 치료레크리에이션 모델	12월 12일	15주 - 봉사활동 결과 발표
10월 24일	8주 - 중간고사	12월 19일	16주 - 기말고사

# 강의 내용

- **본 강의 의의**
- **레크리에이션의 어원 및 개념**
- **레크리에이션의 목적 및 목표, 기능**
- **레크리에이션의 분류**
- **레크리에이션 활동의 방향**
- **현대사회와 레크리에이션**
- **레크리에이션 참여요인**
- **레크리에이션의 역할과 유능한 지도자**



데크리에이션이란 ?

# 1. 레크리에이션의 어원 및 개념

## ■ 레크리에이션의 어원

- Recreatio → ‘신선하다, 재충전’ “재창조”
- 인문주의자들 → ‘인간의 여가를 위해 만든 활동’

## ■ 레크리에이션의 개념

- re -cre`a`tion VS rec`re`a`tion 의 차이
- 휴식, 기분전환을 통한 재창조





- 레크리에이션의 **본질적 요소**

- 할 만한 가치가 있는 것(worth - while)
- 사회적으로 용납될 것(socially - accepted)
- 여가시간에 행할 것(leisure - deploy)
- 만족을 느낄 수 있는 것(satisfaction)
- 자발적으로 행할 것(voluntary)

## • 레크리에이션의 정의

“레크리에이션은 각자가 선택한 활동에 스스로 참가하여 만족을 느낄 수 있으며 동시에 문화적 사회적으로 받아들일 수 있는 건설적이며 창조적인 여가의 활동이다”

레크리에이션이란 여가활동이며 이 활동이 우리들의 생활에

**기쁨과 즐거움**을 주며 **창조적 가치**를 가져다주는 데서 참다운 뜻을 갖게 된다고 보는 것이다(김오중, 2004).

# 알파벳을 이용한 레크리에이션의 특징 (박세혁, 2010)

R-Restoration(회복)

E-Enjoyment(즐거움)

C-Constructiveness(건설적임)

R-Result(결과)

A-Activity(활동)

T-Time(시간)

I-Intrinsic Motivation(내적동기)

O-Organization(조직)

N-Nonwork Activity(비생산적 활동)



- 레크리에이션의 두 가지 형태



## 2. 레크리에이션의 목적 및 목표

- ① 자기표현 또는 자기 성취
- ② 원만한 인간관계를 형성
- ③ 여가를 이용하는 기술, 방법, 관심, 습관 습득
- ④ 건강과 체력 증진
- ⑤ 창조적 표현과 미적 감각을 부여
- ⑥ 여가를 위한 환경 만듦

# 3. 레크리에이션의 기능

- ① 휴식
- ② 즐거움
- ③ 건강
- ④ 지식과 기술의 습득
- ⑤ 사회적인 교류
- ⑥ 복지





# 4. 레크리에이션의 분류

## 1) 활동 범위에 따른 분류

- ① **지적** 레크리에이션(Intellectual Recreation)
- ② **신체적** 레크리에이션(physical Recreation)
- ③ **사회적** 레크리에이션(Social Recreation)
- ④ **예술적** 레크리에이션(Artistical Recreation)
- ⑤ **관광적** 레크리에이션(Travel Recreation)
- ⑥ **취미** 레크리에이션(Taste & cultural Activity Recreation)
- ⑦ **영적** 레크리에이션(Spiritual Recreation)

**이러한 분류가 무슨 의미가 있을까 ?**

# 4. 레크리에이션의 분류

## 2) 활동 장소에 따른 분류

- ① 가정 레크리에이션 - 각종 파티, 가족모임 등
- ② 학교 레크리에이션 - 체육대회, 축제, 수학여행 등
- ③ 직장 레크리에이션 - 체육대회, 연수, 야유회 등
- ④ 사회 레크리에이션 - 복지관, 마을회관, 지역사회서비스.
- ⑤ 기관 레크리에이션 - 치료레크리에이션적 측면

장애인 레크리에이션	기관레크리에이션
지체부자유인 농아·맹아 척추장애인 정신지체인 중독 및 각종 질병환자 등	고아원 양로원 소년원 교도소 군대 등



# 4. 레크리에이션의 분류

## 3) 대상과 목적에 따른 분류

- ① 유아 레크리에이션 - 신체조작능력, 놀이, 관계형성
- ② 아동 레크리에이션 - 신체활동, 관계형성, 체력
- ③ 청소년 레크리에이션 - 체력증진, 관계형성
- ④ 성인 레크리에이션 - 관계형성,
- ⑤ 부인 레크리에이션 - 관계형성 및 정신건강
- ⑥ 노인 레크리에이션 - 건강 중심
- ⑦ 특수 장애인 레크리에이션 - 치료, 재활
- ⑧ 지역사회 레크리에이션 - 복지, 건강
- ⑨ 직장 레크리에이션 - 재생산
- ⑩ 치료(교정) 레크리에이션 - 치료 및 재활(정신)

# 4. 레크리에이션의 분류

## 4) 활동제공자에 따른 분류

- ① **사적 레크리에이션(Private Recreation)**: 일반적인 단체(Y.M.C.A, Y.W.C.A, 교회, 학교, 가정)
- ② **공공 레크리에이션(Public Recreation)**: 정부기관, 지방 공공단체가 프로그램을 제공
- ③ **상업 레크리에이션(Commercial Recreation)**: 공공운영 및 개인의 운영에 의해서 하나의 기업으로 제공

# 5. 레크리에이션 활동의 방향

1) R..적극적 움직임 활동 이어야 한다.

2) R..건강, 생산성 강조 되어야 한다.

→ **건강성의 기준이란 ?**

신체적 건강하게 만드느냐 or not

정신적으로 새롭게 만드느냐, 더욱 피곤하게 만드느냐.

생의 인욕을 더욱 북돋아 주느냐, 인기소침하게 만드느냐.

에너지의 재생산이냐, 소모뿐이냐.

경제적으로 투자할 가치가 있느냐, 낭비뿐이냐.

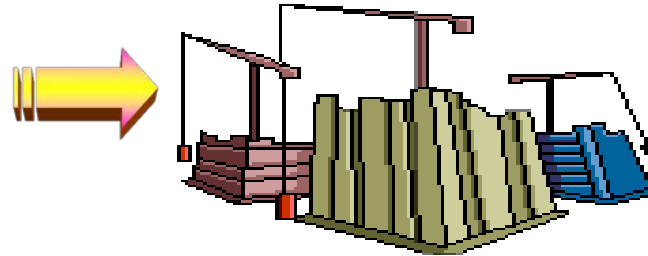
사회풍토의 건설적 창조나 개선이냐, 해독을 미치느냐.

3) R..적극적 움직임 활동 이어야 한다.

# 6. 현대사회와 레크리에이션

## 1) 현대사회의 특징

산업화  
(기술, 대량)



여가 Rec 활성화 배경  
(건강, 즐거움)  
건강제일주의

도시화,

교통의 발달



통신의 발달

여가, Rec..의  
대중화 배경



## 2) 현대사회 레크리에이션의 필요성

- **여가 선용**을 위한 지식, 기  
능, 방법, 습관 등을 갖추  
→ 여가기술 습득
- **자기표현**의 기회를 갖자
- **인간관계**의 형성 및 개선
- **스트레스**의 해소
- **심신의 건강**과 체력 향상





# 7. 레크리에이션 참여요인

## 1) 레크리에이션 참여의 내적요인

- ❖ 성격 - 태도, 가치관, 흥미, 욕망, 체형, 외모
- ❖ 참여 동기 - 외적, 내적 이유
- ❖ 자유의 정도 - 참여를 결정하는 데 얼마나 부담 없는 결정
- ❖ 개인차 - 체격, 신체적인 면과 취향, 가치관 등 심리적인 면
- ❖ 자신감 - 활동에 대한 자신감
- ❖ 기대욕구의 수준 - 기대감의 구체성 동기가 강화될 가능성 높음
- ❖ 과거의 참여경험 - 과거 참여경험이 성공적

## 8. 레크리에이션 역할

- **꿈** → 새로운 시도
- **사회공헌과 공동체적 화합** → 헌신
- **만족과 혜택** → **만족과 권리**
- **경험** → 실패, 성공 경험, 도전
- **관계** → 사회적 건강
- **선택** → 선택기술

## 9. 유능한 레크리에이션 지도자



*전인적 만능 엔터테이너*

# 9. 유능한 레크리에이션 지도자

## ❖ 인격적 자질

### 1) 신체적 요소

- (1) 건강
- (2) Vitality
- (3) 청결한 몸가짐
- (4) 우수한 체력

### 2) 성격적 요소

- (1) 명량
- (2) 결단력
- (3) humor 감각
- (4) 안정감
- (5) 호감
- (6) 감동력
- (7) 인내력

### 3) 사회적 요소

- (1) 포용력
- (2) 통찰력
- (3) 이해력
- (4) 봉사정신
- (5) 설득력
- (6) 협조성

### 4) 지적 요소

- (1) 명확한 사고력
- (2) 판단력
- (3) 조직력
- (4) 표현력
- (5) 민주적 운영

### 5) 도덕적 요소

- (1) 건전한 인생관
- (2) 올바른 가치관
- (3) 확고한 윤리관

# 9. 유능한 레크리에이션 지도자

## ❖ 크라우스의 레크리에이션 지도자의 원리

- 지도자는 레크리에이션과 **여가에 관한 철학적인 기초지식에 충실**
- **놀이**의 기초이론에 관한 **올바른 지각**을 가짐
- **집단 역동성**에 대해 민감
- **개인의 요구와 개인차를 중요시**
- 레크리에이션 활동이 **목적 자체가 아니라 수단**이 된다는 것을 인식
- **경쟁, 협동**을 **집단의 성격**에 알맞게 적용
- **집단 구성원과 상황에 알맞은** 레크리에이션 프로그램을 구상
- **결과에 대한 지속적인 평가**
- **사회가치**를 추구할 수 있는 활동
- 레크리에이션에 관한 전문협회에서 제정되는 새로운 규정에 대해 민감하고 또 레크리에이션 집단 내에 그 **새로운 규정을 적용**



# 9. 유능한 레크리에이션 지도자

## ❖ 미국의 레크리에이션 지도자 자격

- ❖ 인간 개인의 가치와 존엄성 인식
- ❖ 사람들의 흥미나 요구에 대한 이해
- ❖ 삶의 수단에 대한 이해 및 그것을 실천하려는 열성
- ❖ 유머스럽고 봉사하려는 의욕
- ❖ 창조적 표현을 통해서 개인 성장 및 발달에 관심을 표현
- ❖ 다른 사람의 의견 및 개성 발휘에 호의적인 태도
- ❖ 예리한 통찰력과 민주적으로 사물을 보고 운영 능력의 소유자
- ❖ 진행의 민주적인 방법 및 자체의 가치에 대한 확신과 열의
- ❖ 호의적인 성격과 조직력
- ❖ 생산적 에너지와 성의
- ❖ 심신의 건강과 협조성

# 9. 유능한 레크리에이션 지도자

## ❖ 지도자의 프로그램 진행 요점

- (1) 프로그램 시작 전에 모인 참가자들이 지도자가 없이도 즐길 수 있도록 **오프닝 프로그램** (opening program)을 준비하여 진행한다.
- (2) **약속한 시간에 정확히 시작하고 끝냄으로써 신뢰**를 받는 지도자가 되도록 한다.
- (3) **지도자는 장소를 사전에 답사하고 충분한 준비**를 하여 참가자들이 잘 보이고 목소리가 잘 전달될 수 있는 위치를 선택하여 자연스럽게 프로그램을 지도 한다.
- (4) 참가자들이 **자연스럽게 분위기 조성**이 되도록 Game을 연구 진행한다.
- (5) 프로그램의 순서나 내용은 참가자들에게 쉽고 **익숙해 질 수 있는 것부터 시작**해서 차츰 어려운 것으로 들어간다.
- (6) Game 설명은 되도록 **간단하고 명료하게** 한다.
- (7) 프로그램 내용은 되도록 **말로 설명하지 말고 시범으로 시작**해서 자신도 모르는 사이에 Game이 끝나도록 지도한다.

# 9. 유능한 레크리에이션 지도자

## ❖ 지도자의 프로그램 선택기준

- (1) **참가자들에 대한 이해** ; 연령, 성별, 지식 정도, 직종, 능력, 욕구 등
- (2) **모임의 규모**; 회원 수, 자료의 분량, 조직 활동의 크기
- (3) **시설, 설비, 환경의 여건**: 장소의 크기, 야외(운동장, 잔디밭), 실내(강당, 교실), 음향, 전기시설 유무
- (4) **시간의 활용 조건** ; 언제, 몇 시간, 프로그램의 중간 또는 전후 등
- (5) **모임의 목적**; 교육, 친목, 프로그램의 중간 또는 전후 등
- (6) **무엇을 어떻게 진행할 것인가**; Game 자료의 선택, 필요한 도구, 협조자, 진행순서



**수고하셨습니다.**