

학교 기반의 청소년 비만예방정책 개선 방향 연구

: 신체활동을 중심으로

김수경
김혜윤·나원희·신지영·김지민·이규일

사람을
생각하는
사람들



KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS



연구진

연구책임자	김수경	한국보건사회연구원 부연구위원
공동연구진	김혜윤	한국보건사회연구원 전문연구원
	나원희	한국보건사회연구원 부연구위원
	신지영	한국보건사회연구원 부연구위원
	김지민	이화여자대학교 박사후과정연구원
	이규일	경북대학교 교수

연구보고서 2024-15

학교 기반의 청소년 비만예방정책 개선 방향 연구

: 신체활동을 중심으로

발행일 2024년 12월
발행인 강혜규
발행처 한국보건사회연구원
주소 [30147] 세종특별자치시 시청대로 370
세종국책연구단지 사회정책동(1~5층)
전화 대표전화: 044)287-8000
홈페이지 <http://www.kihasa.re.kr>
등록 1999년 4월 27일(제2015-000007호)
인쇄처 (사)대한민국공무원공상유공자회 인쇄사업부

© 한국보건사회연구원 2024
ISBN 979-11-7252-032-8 [93510]
<https://doi.org/10.23060/kihasa.a.2024.15>

발|간|사

청소년기에 형성된 건강한 생활 습관은 한 인간이 건강한 일생을 살아갈 수 있도록 하는 기초가 된다는 점에서, 청소년을 대상으로 한 적절한 건강증진 개입과 올바른 보건 교육은 필수적이다. 여러 건강생활 실천 증진체활동은 특히 중요한데, 그 이유는 청소년기의 신체활동 실천이 비만 예방, 체력 증진을 통한 학교·가정 생활, 학업 실천, 정신건강 증진 등에 도움이 되기 때문이다. 이 때문에 세계 각국에서는 청소년이 다양하고 충분한 신체활동에 참여할 수 있도록 더 많은 기회를 제공하는 것이 중요하다고 강조하여 왔다.

학교는 학생들이 일상생활 중 가장 많은 시간을 보내는 장소로, 신체활동을 포함한 건강증진에 관한 개입을 제공할 수 있는 효율적인 생활터이다. 이 점에서 학교를 통한 신체활동 프로그램 제공, 신체활동 지지적인 학교 안 및 학교 주변 환경을 조성하는 것은 청소년의 신체활동 활성화에 필수적이다.

우리나라에서도 청소년 비만 예방 및 신체활동 활성화를 위해 학교를 통해 다양한 정책 및 프로그램이 새롭게 도입되어 시행되고 있으나, 정책 자체의 한계점, 입시 위주의 사회 분위기, 스마트 기기 사용 문제 등이 서로 결부되어 청소년의 생활 습관은 더욱 좌식화되고 있다. 이 연구는 이러한 문제 의식에서 시작되었다. 이 연구는 학교를 통한 청소년 대상 신체활동 증진 정책의 향후 개선 방향을 제언하고자 국외 동향 고찰, 국내 정책 고찰 및 학교 현장에서의 정책 운영 현황을 파악하였다. 정책의 수요자인 청소년(중·고등학생) 및 학부모를 대상으로 신체활동 실천의 촉진·방해 요인, 신체활동 요구도 또한 파악하였다.

이 보고서는 김수경 부연구위원의 책임하에 경북대학교 이규일 교수, 이화여자대학교 김지민 박사가 외부 필진으로 참여하였고, 본원의 나원

희·신지영 부연구위원, 김혜윤 전문연구원이 참여하였다. 모든 연구진의
노고에 깊이 감사드린다. 연구 과정에서 흔쾌히 자문에 응하여주신 각계
실무자와 전문가께도 감사를 전한다. 마지막으로, 보고서의 내용은 연구
진의 개별 연구 활동을 통한 결과물이며, 본원의 공식적 의견이 아님을
밝힌다.

2024년 12월
한국보건사회연구원 원장직무대행
강 혜 규



목 차

KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS



요 약	1
제1장 서론	9
제1절 연구 필요성 및 연구 목적	11
제2절 연구 내용 및 방법	16
제2장 이론적 배경과 국외 동향	21
제1절 학교 기반의 건강증진 프레임워크	23
제2절 외국의 학교 기반 신체활동 정책 사례	48
제3절 소결 및 시사점	82
제3장 청소년의 신체활동 현황	87
제1절 분석 방법	89
제2절 청소년의 신체활동 실천 현황 및 관련 요인	91
제3절 소결	151
제4장 국내 정책 현황	157
제1절 중앙 단위의 정책	159
제2절 시도 교육청 단위의 정책	226
제3절 학교체육 활동 사업의 재정구조 및 현황	234
제4절 소결	248

제5장 학교·정책 현장에서의 정책 운영 현황	253
제1절 연구 방법	255
제2절 신체활동 문제와 인식	259
제3절 신체활동 정책 현황과 문제	269
제4절 신체활동 정책 대안	293
제6장 청소년 및 학부모의 신체활동 요구도 조사	307
제1절 연구 방법	309
제2절 조사 결과	313
제3절 소결	354
제7장 결론	363
제1절 주요 연구 결과	365
제2절 정책 개선 방향	368
참고문헌	379
부 록	397
부록 1. 정책 관계자 및 실무자 면담 질문지	397
부록 2. 학생 대상 FGI 질문지	404
부록 3. 학부모 대상 FGI 질문지	410
Abstract	415

표 목차



〈표 2-1〉 WHO 건강증진학교 모형 도입의 기대 효과	30
〈표 2-2〉 네덜란드의 Healthy School Program 적용 단계	32
〈표 2-3〉 아일랜드 학교 기반 신체활동 정책(Get Active! 프레임워크 도입, Active School Flag) 의 주무부처 및 협력 부처	55
〈표 2-4〉 미국 CSPAP의 구성 요소 및 내용	60
〈표 2-5〉 호주의 Active School Travel, Pathways to a Healthy Future 사업에 참여하는 다양한 이해관계자	65
〈표 2-6〉 서호주 교통부에서 제시하는 학생들의 통학 관련 요인	68
〈표 2-7〉 잉글랜드 공중보건국에서 제시하는 아동 및 청년 신체활동 증진을 위한 가이드 내용 ..	71
〈표 2-8〉 네덜란드 미래의 건강한 초등학교(The Healthy Primary School of the Future) 예산안(예시)	81
〈표 3-1〉 주 5일 이상 하루 60분 숨이 찬 정도의 신체활동 실천율	93
〈표 3-2〉 주 3일 이상 고강도 신체활동 20분 이상 실천율	97
〈표 3-3〉 주 3일 이상 근력강화운동 실천율	101
〈표 3-4〉 최근 7일 동안 한 번에 10분 이상 걷기 실천율	105
〈표 3-5〉 최근 7일 동안 한 번에 10분 이상 걸은 날 중 하루 동안 걷는 평균 시간 ..	109
〈표 3-6〉 일주일에 한 번 이상 체육수업 시간에 운동 실천율	114
〈표 3-7〉 학교에서 규칙적으로 참여한 스포츠활동 팀이 1개 이상인 비율	118
〈표 3-8〉 최근 7일 동안 주중에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간	122
〈표 3-9〉 최근 7일 동안 주중에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간	127
〈표 3-10〉 최근 7일 동안 주말에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간	132
〈표 3-11〉 최근 7일 동안 주말에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간	136
〈표 3-12〉 주중 하루에 앉아서 보낸 시간 합계	141
〈표 3-13〉 주말 앉아서 보낸 시간 합계	144
〈표 3-14〉 비만을	148

〈표 3-15〉 운동이나 신체활동을 하는 가장 큰 이유(2022년 설문)	150
〈표 3-16〉 청소년건강행태조사 자료 분석 결과 요약: 신체활동 관련 요인	153
〈표 4-1〉 청소년 신체활동 관련 부처별 종합계획 현황	159
〈표 4-2〉 HP2030 중 청소년 신체활동 관련 과제 내용	162
〈표 4-3〉 HP2030 중 청소년 비만 예방 및 신체활동 관련 성과지표	164
〈표 4-4〉 제2차 학생건강증진 기본계획 중 학교체육 활성화를 위한 추진과제	168
〈표 4-5〉 제3차 학교체육 진흥 기본계획 중 신체활동 활성화를 위한 추진과제	171
〈표 4-6〉 2023년 학교체육 활성화 추진 기본계획의 추진과제 및 사업 내 일반학생의 신체활동 증진에 대한 내용	175
〈표 4-7〉 제1차 국가 비만관리 종합대책 중 신체활동 활성화를 위한 추진과제	178
〈표 4-8〉 주요 계획에 포함된 공통적 정책 내용 요소	181
〈표 4-9〉 2015 개정 교육과정의 체육교과 역량요소와 그 의미	182
〈표 4-10〉 2015 개정 체육과 교육과정에 따른 내용 체계표	184
〈표 4-11〉 2022 개정 체육과 교육과정에 따른 내용 체계표	187
〈표 4-12〉 2022 개정 교육과정의 체육교과 역량요소(목표)와 그 의미	189
〈표 4-13〉 메타스포츠 school 앱 콘텐츠 구성	190
〈표 4-14〉 2015년 및 2022년 개정 초·중·고등학교 체육교과 과정 및 시수	191
〈표 4-15〉 2015 개정 체육과 교육과정에서 고등학교 체육 보통 교과	195
〈표 4-16〉 2022 개정 체육과 교육과정에서 고등학교 체육 보통 교과	197
〈표 4-17〉 학교스포츠클럽 운영의 법적 근거	198
〈표 4-18〉 학교스포츠클럽 축전 운영 종목	200
〈표 4-19〉 365+ 체육온활동의 기능 수준별 활용방안 및 놀이형 주제	201
〈표 4-20〉 취약계층 청소년 대상, 학교 밖 체육활동 지원 프로그램	205
〈표 4-21〉 학생건강체력검사(PAPS)의 평가 항목 및 방법	214
〈표 4-22〉 청소년 신체활동 및 비만 예방 관련 지표의 정의 및 자료원	216
〈표 4-23〉 시도 교육청별 신체활동 사업 현황	231
〈표 4-24〉 문화체육관광부의 청소년 대상 체육활동 사업	236



〈표 4-25〉 연도별 특별교부금 국가시책사업 내역	237
〈표 4-26〉 연도별 시도 교육청별 지역교육현안사업 교부액	239
〈표 4-27〉 교육비특별회계 세출예산 과목 구분과 설정	241
〈표 4-28〉 교육비특별회계 각종 체육활동 1) 결산액(2019~2023년)	243
〈표 5-1〉 정책 관계자 및 실무자 대상 심층면담 참여자	256
〈표 5-2〉 정책 관계자 및 실무자 대상 심층면담 내용	257
〈표 5-3〉 학교체육 활동 프로그램의 특성	270
〈표 5-4〉 학교체육 신체활동 프로그램의 주요 문제점	279
〈표 6-1〉 학생 FGI 참여자	310
〈표 6-2〉 학부모 FGI 참여자	311
〈표 6-3〉 학생 및 학부모 대상 FGI 질문 내용	311
〈표 6-4〉 청소년 및 학부모 대상 면담을 통해 도출된 신체활동 실천의 촉진·방해 요인 ..	354

그림 목차

[그림 1-1] 연도별 청소년 비만을 추이	13
[그림 1-2] 연도별 청소년 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율 추이	14
[그림 1-3] 연구 내용 및 방법	19
[그림 2-1] WHO 건강증진학교 핵심 표준(Gold standards)	25
[그림 2-2] 미국 CDC의 WSCC 모형	37
[그림 2-3] 미국 CSPAP의 구성 요소	59
[그림 2-4] 영국 Creating Active Schools 프레임워크	74
[그림 2-5] 외국의 학교 신체활동 정책의 흐름	83
[그림 3-1] 주 5일 이상 하루 60분 숨이 찬 정도의 신체활동 실천율	92
[그림 3-2] 주 3일 이상 고강도 신체활동 20분 이상 실천율	96
[그림 3-3] 주 3일 이상 근력강화운동 실천율	100
[그림 3-4] 최근 7일 동안 한 번에 10분 이상 걷기 실천율	104
[그림 3-5] 최근 7일 동안 한 번에 10분 이상 걸은 날 중 하루 동안 걷는 평균 시간 ·	108
[그림 3-6] 일주일에 한 번 이상 체육수업 시간에 운동 실천율	113
[그림 3-7] 학교에서 규칙적으로 참여한 스포츠활동 팀이 1개 이상인 비율	117
[그림 3-8] 최근 7일 동안 주중에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간	121
[그림 3-9] 최근 7일 동안 주중에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간	126
[그림 3-10] 최근 7일 동안 주말에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간	131
[그림 3-11] 최근 7일 동안 주말에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간	135
[그림 3-12] 주중 하루에 앉아서 보낸 시간의 합계	139
[그림 3-13] 주말 하루에 앉아서 보낸 시간의 합계	140
[그림 3-14] 비만을	147
[그림 4-1] 제5차 국민건강증진종합계획의 정책 목표와 중점과제	161
[그림 4-2] 중재 대상에 따른 추진체계(비만 예시)	166
[그림 4-3] 제2차 학생건강증진 기본계획 추진 방향	167



[그림 4-4] 제3차 학교체육 진흥 기본계획 추진 방향 및 과제	171
[그림 4-5] 2023년 학교체육 활성화 추진 기본계획의 정책 목표 및 추진 방향	174
[그림 4-6] 제1차 국가 비만관리 종합대책의 중장기 목표 및 추진 전략	177
[그림 4-7] 메타스포츠 school 앱 화면 예시 및 설명	191
[그림 4-8] 365+ 체육온활동 프로그램 예시	202
[그림 4-9] 365+ 체육온활동 지원 및 확산 계획	203
[그림 4-10] 365+ 체육온활동 우수 사례: 부산 '아침 체인지(體仁智)'	209
[그림 4-11] 학교 환경 조성 사례: 서울 강동구 '움직이는 교실, 건강한 학교'	210
[그림 4-12] 학생건강체력평가(PAPS)의 평가 및 처방 프레임워크	213
[그림 4-13] 중·고등학생 신체활동 및 비만 관련 건강지표 변화 추이	218
[그림 4-14] 아동 및 청소년을 위한 신체활동 지침	219
[그림 4-15] 지역자원 연계를 토대로 한 늘봄학교 단계별 운영 전략	221
[그림 4-16] 건강한 돌봄놀이터 놀이형 신체활동 프로그램 매뉴얼 구성 예시	222
[그림 4-17] 경기 건강드림학교 운영 현황	227
[그림 4-18] 인천 모바일 PT샘 건강교실	228
[그림 4-19] 서울시 틈틈이체육 프로젝트를 통한 신체활동 친화적 환경 조성	229
[그림 4-20] 울산형 스포츠 버스 운영을 통한 학교 밖 스포츠 체험 확대	230
[그림 4-21] 중앙·지방재정 재원 이전 구조	234
[그림 4-22] 문화체육관광부 초등학교 스포츠 강사 배치지원사업 전달체계	235
[그림 4-23] 2019~2023년 연평균 증감률	242
[그림 4-24] 세출결산액 대비 각종체육활동 지출 비율(2023년)	245
[그림 4-25] 세출결산액 대비 각종체육활동 지출 비율(2019년 vs 2023년)	246
[그림 4-26] 학생 1인당 세출결산액, 학생 1인당 각종체육활동 지출액(2023년)	247
[그림 6-1] 아동 및 청소년(만6~18세)을 위한 신체활동 지침	319





1. 연구의 배경 및 목적

청소년기에 형성된 건강한 생활 습관은 인간이 전 생애기에 걸쳐 건강한 생활을 영위할 수 있도록 하는 초석이 된다. 여러 가지 생활 습관 중, 청소년의 신체활동 실천은 비만 예방, 체력 증진, 정신건강 증진과 더불어 질환의 위험 요인을 관리하는 데 필수적인 요소로 알려져 있다. 이에 WHO와 미국 CDC 등에서는 모든 어린이와 청소년이 더 많은 신체활동에 즐겁게 참여할 수 있도록 기회를 확대하는 것의 중요성을 강조해 왔다. 청소년이 건강한 생활 습관을 형성해 나갈 수 있도록 유도하기 위해서는 적극적인 지도와 올바른 보건교육이 행해져야 한다고 할 수 있겠다.

학교는 학생들이 하루 일과 중 대부분의 시간을 보내는 공간으로, 건강 증진을 위한 효율적인 개입이 가능한 생활터다. 특히 우리나라 청소년들은 신체활동의 상당 부분을 학교 안에서 이루어지는 활동에 의존하고 있고, 학교 밖에 비하여 학교는 신체활동을 하기에 유리한 환경이 조성되어 있다. 그러므로 학교를 기반으로 한 신체활동 증진 프로그램을 시행한다면 청소년기 신체활동 증진이라는 목표를 효율적으로 달성할 수 있다. 현재 우리나라는 청소년의 신체활동 증진을 위해 다양한 정책적 노력을 기울이고 있으나, 대학 진학 중심의 입시 문화와 그에 따른 체육 교육에 대한 사회적·정책적 관심 저하 등으로 인해 청소년들은 신체활동에서 점차 멀어지고 있다. 본 연구는 학교를 통한 청소년의 신체활동 활성화 프로그램의 종류와 양은 지속적으로 늘고 있지만 그 효과가 크지 않은 상황에서, 현재의 정책에 대한 비판적 고찰을 통해 향후 정책이 개선되어야 할 방향에 대해 제언하고자 한다.

2. 주요 연구 내용

가. 학교 기반 건강증진 프레임워크 및 국외 동향 고찰

학교 기반 건강증진정책에 널리 적용되는 WHO의 건강증진학교(Health Promoting School, HPS) 모형, CDC의 The Whole School, Whole Community, Whole Child(WSCC) 모형은 학교 차원의 총체적 접근(Whole-school approach)을 강조하는 모형으로, 이 모형에 따르면 학교 안팎을 둘러싼 모든 사람들이 학생 건강 문제의 중요성에 대한 인식을 공유해야 한다. 이러한 인식을 토대로 학생 신체활동 정책을 모범적으로 수행하는 것으로 여겨지는 해외 주요국의 사례를 살펴보았다. 이들 국가에서는 보건 부문에서 적정 신체활동 지침을 제공하였고, 이때 지침에 준하는 목표치를 충족할 수 있도록 하는 구체적인 정책 프레임워크와 가이드라인, 도구 등도 함께 제시하였다. 현장 적용 단계에서 보건 및 교육 부문 간의 협력이 이루어지는데, 정책이 시행되는 ‘학교’라는 환경적 요인이 있으므로 교육 부문과의 협력은 필수적인 부분이었다. 하지만 정책의 주제는 건강이기 때문에 보건 분야의 전문성을 갖춘 보건 당국이 함께 참여하고 있었다. 때때로 등학교의 영역에서 발생하는 신체활동 문제에 있어서는 교통부와의 협력도 이루어졌다. 더 나아가 지역사회 스포츠 단체 등 학교 밖 및 지역사회와 학교 간의 협업, 그리고 bottom-up 방식의 정책 확산도 눈에 띄는 지점이었다.

나. 청소년의 신체활동 현황 분석

2017~2023년 청소년건강행태조사 자료를 활용하여 신체활동 실천의

관련 요인에 대해 분석한 결과, 남학생의 신체활동 실천율이 여학생의 실천율에 비해 2~3배 수준이고, 앉아 있는 시간은 여학생이 더 길었다. 이 밖에도 가정소득, 학업성적, 비만 여부 등에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 확인되었다. 이를 통해 신체활동 수준이 낮은 고위험군 학생을 발굴하고, 특성별로 신체활동을 보다 쉽게 실천하는 데 필요한 지원 및 자원을 제공하는 등 맞춤형 개입에 대한 모색이 필요하다는 것을 확인할 수 있었다.

이러한 개인 수준 요인 외에, 학교 수준에서는 체육수업 시간에 실제로 운동한 횟수가 높을수록 주 5일 이상 60분 이상 신체활동, 고강도 신체활동, 근력강화운동 등 실천율과 스포츠활동 참여율이 높아지는 것을 확인할 수 있었다. 학교 차원의 학생 건강에 대한 관심도, 학교장 및 교사 등의 지지가 학생의 신체활동 실천율과 밀접한 관련성이 있음을 확인할 수 있었다.

다. 국내 정책 현황

청소년의 신체활동 증진을 위한 중앙부처 및 시도 교육청 단위의 정책 현황을 살펴본 결과, 청소년 건강정책, 청소년 신체활동 정책의 책임 소재가 불분명하고, 부처 및 기관 간 거버넌스가 다소 미비함을 확인하였다. 대부분의 학생 대상 신체활동 증진 사업은 교육부가 주관하고는 있는데, 학교에는 인력, 공간 자원이 한정되어 있어 정책을 시행하는 데 어려움이 있었다. 보건복지부 정책에서는 전체 생애주기 중 아동·청소년기는 질병 발생 가능성이 낮은 시기라는 이유로 청소년 대상의 정책이 우선순위에서 밀려나 있었고, HP2030에서도 청소년 인구집단의 주요 성과지표는 흡연과 음주 행태 위주로 설정되어 있어, 신체활동 지표는 우선순위

가 낮았다.

2010년대 초반 모든 초중고등학교에 획기적으로 도입된 PAPS는 도입 취지가 무색하게도 기존의 체력장 제도와 별반 다르지 않게 운영되고 있었다. 체력 측정과 그에 따른 처방을 포괄하는 개념임에도 대부분의 단위 학교에서는 체력 측정 수준에 그치고 있는 모습이었고, PAPS를 중심으로 신체활동 프로그램들이 연계되지 못하고, 각 프로그램이 독자적으로 운영되고 있었다. 그로 인해 교사들의 업무 가중 문제가 심화되고, 프로그램을 요식적으로만 운영하게 되는 결과로 이어진 것으로 보였다.

주요 부처의 사업계획에서는 청소년 신체활동 정책을 추진하기 위한 방안으로 지역사회 자원을 연계하기 위한 대안을 제시하고 있으나, 대부분의 사업들이 독자적인 수행 체계하에서 분절적으로 추진되고 있었다. 향후 개별 사업의 명확한 역할 정립을 바탕으로, 사업 간 연계 체계, 사업 간 공동 활용이 가능한 지역자원을 한눈에 파악·관리할 필요성이 있다.

라. 학교·정책 현장에서의 정책 운영 현황

학교·정책 현장 실무자, 관계자를 대상으로 한 질적 면담 결과, ‘학교 중심’에서 ‘학교 기반’으로 전환이 필요하다는 것이 제기되었다. 그동안의 신체활동 정책은 학교 영역에서 체육활동을 활성화하는 방향으로 신체활동 증진을 도모해왔으나, 학교 안의 공간과 자원은 한정적이며, 학교 중심의 방향성은 학생 건강이 교육부, 교육청, 학교만의 소관이라는 인식을 형성할 수 있기 때문에, 향후 정책은 학교 ‘기반’ 정책이 되어야 한다는 것이다. 이를 통해 학교와 가정 간 다양한 연계 프로그램을 운영할 수 있으며, 학교 안과 학교 밖 사이에 다양한 방식의 협업이 가능해질 수 있다.

학교 기반 신체활동 증진 정책의 세부 전략으로는 학생 신체활동 문제

를 담당할 기구를 설치하는 것, 학교 안에서 학생 건강에 대한 통합적 행정 운영이 이루어지는 것이 제안되었다. 또한, 신체활동 활성화를 위한 물리적 환경 구축 및 인력 지원의 필요성도 제시되었다. 더 나아가 신체활동 정책의 지속성을 확보하려면 교육과정에 반영하는 방안도 모색해야 한다는 의견이 도출되었다.

마. 청소년 및 학부모의 신체활동 요구도 조사

청소년 및 학부모 대상으로, 인지하는 신체활동 실천의 촉진·방해 요인과 요구도를 조사한 결과, 전반적으로 청소년의 신체활동 실천 수준은 저조하고, 코로나19 팬데믹이 신체활동과 체력 저하에 미친 영향이 현재까지도 이어지고 있어 학교에서 체육 교과 및 다양한 신체활동 프로그램이 필요하다는 것을 알 수 있었다. 초·중·고등학생 모두 체육수업의 시수가 부족하거나 수업이 내실 있게 운영되지 못하고 있어 최소한의 지침을 마련하여 수업의 질적 수준을 제고해야 한다는 요구가 있었다. PAPS에서 측정하는 체력 영역을 향상시킬 수 있도록 교사의 지도와 연습을 위한 시간이 확보되어야 하며, 학생에게 지난 몇 년간 자신의 각 영역이 어떻게 변화했는지 누적된 결과를 알려줌으로써 학생 스스로 성취감을 느끼고 체력 증진을 위해 자발적으로 노력하도록 유도해야 할 것으로 보인다.

체육수업 시간, 학교 일과 중의 틈새 시간 활용, 학교 안의 시설·공간을 개방하여 교내에서 신체활동을 할 수 있는 시간과 공간을 확보하는 것이 중요하다. 또한, 신체활동의 종류에 따라 청소년의 흥미 유발 요소를 달리하여 신체활동 증진 전략을 적용해야 할 것으로 보인다. 학교 스포츠클럽과 동아리는 학생들의 선호가 높은 종목 위주로 개설하고, 일반 학생들에게 체육 관련 예산을 투자하는 것이 필요하다. 학교의 환경은 학생 개

개인의 특성이 신체활동 실천에 미치는 영향을 완화할 수 있다. 학교 안에 물리적 공간을 확충하는 것뿐만 아니라 체육대회 개최, 특별 체육 주간 운영, 학급 리그 개최 등의 문화적 환경을 조성하는 것도 학생들이 자연스럽게 신체활동을 즐길 수 있는 확률을 높여 신체활동 실천에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보인다.

신체활동 프로그램을 학교 안에서만 해야 한다는 제약에서 벗어나, 지역 내의 다양한 자원을 활용한다면 체육수업을 포함한 학교 신체활동 프로그램이 훨씬 다양해지고 청소년들의 흥미를 유발할 수 있을 것이라는 의견이 있었다. 또한 청소년들의 여가 영역에서 신체활동이 늘어날 수 있도록 공공 시설·공간을 개방하여 접근성을 확대하는 것이 필요하다. 가정 연계의 영역에서는 PAPS 측정 결과를 공유하고 자녀에게 필요한 신체활동의 종류와 양을 알려주는 등 구체적으로 실천할 수 있는 내용의 정보를 제공하는 것이 필요하다.

3. 결론 및 시사점

본 연구는 앞선 연구 결과를 종합하여 학교 기반의 청소년 신체활동 증진 정책의 개선 방향을 단기, 장기의 두 가지 차원으로 나누어 제시하였다.

가. 단기적 개선 방향

청소년들의 수요와 권장 신체활동 수준을 반영하여 학교 기반 신체활동 프로그램의 내실을 강화해야 한다. 청소년들에게 신체활동을 독려하기 위해서는 흥미를 유발할 수 있는 요소를 발굴하여 세부 전략을 적용해야 한다. 학생 스스로 자연스럽게 신체활동을 할 수 있도록 유도하는 것

이 중요하기 때문에, 이 연구에서는 학생들의 선호도를 반영한 스포츠 종목 선정, 랭킹 시스템, 보상 지급, 자가 모니터링 시스템 등 청소년의 신체활동을 촉진할 수 있는 다양한 흥미 유발 요소를 파악하였다. 이와 동시에 청소년이 실천해야 하는 신체활동에 대한 권장 지침과 실제 학교에서 제공되는 신체활동 프로그램 간 연계를 강화하여, 지침에서 권장되는 성장, 발달 및 건강에 도움이 될 수준만큼의 신체활동을 청소년이 실제로 실천할 수 있도록 유도해야 한다.

학교 기반 프로그램의 운영 측면에서, 체력 측정과 처방이 연계된 건강 체력평가제도(Physical Activity Promotion System, PAPS)의 취지를 살려 건강체력교실이 실질적으로 학생의 체력 수준을 향상시킬 수 있을 만한 기간과 강도로 시행될 수 있도록 해야 한다. 특히 PAPS의 ‘처방’에 해당되는 건강 수준 향상을 위해서는 보건 당국의 적극적인 개입이 필요하다. 또한, PAPS와 교내 신체활동 관련 프로그램을 유기적으로 연계하고, 프로그램 효과평가 시 PAPS의 측정 결과를 활용하는 방안도 모색할 수 있다.

더불어 신체활동으로 인한 안전사고 우려로 인해 프로그램 운영이 위축되지 않도록, 핵심적 역할을 담당하는 교사 인력을 안전 및 민원으로부터 보호하는 방안이 함께 모색되어야 한다.

일반 학생들의 신체활동 활성화를 위해 학교체육에 대한 예산 투자와 실질적인 정책 지원이 필요하다. 현행의 학교 신체활동 또는 체육 예산은 여전히 운동선수 육성에 집중되어 있으므로, 청소년 건강의 정책적 중요성을 유관 부처 간에 공유하고 이를 토대로 추가적 예산을 투입할 수 있어야 한다.

더 나아가 학교 안에는 자원과 공간이 한정적이기 때문에 다양한 신체활동 및 비만 예방 프로그램을 운영하는 데는 한계가 있으므로, 프로그램 운영 시 학교 밖의 자원 풀을 파악 및 관리하고 이를 동원하여 활용하는 방안을 검토해야 한다.

나. 장기적 개선 방향

학생들의 신체활동 실천이 학습을 방해하는 행위 또는 학습을 위한 시간을 빼앗는 행위가 아닌, 인지기능 향상에 도움을 주는 행위이자 학업 수행을 위한 체력 증진 활동의 일환이라고 여기는, 인식의 전환이 필요하다. 이를 위해서는 학생들의 신체활동 실천이 학업 성취도에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 국가 차원의 공신력 있는 근거 및 자료 축적이 선행되어야 하며, 과학적 연구를 통한 사회적 설득 과정이 이루어져야 한다. 또한 교장, 교감 등 학교의 의사결정권자가 건강 및 신체활동의 중요성을 어떻게 인지하느냐에 따라 학교 프로그램의 질과 학생들의 신체활동량이 달라졌음을 고려할 때, 관리자급은 인식 개선 활동의 주요한 대상이 되어야 할 것이다.

학생 건강 문제 대응에서 교육과 보건 부문 간의 협력은 필수적인 요소이다. 이에 관련된 부처가 학생의 건강증진이라는 공동의 목표를 가지고 공식적인 연계협력 체계를 만들어 지속해서 활동하도록 해야 할 것이다. 중장기적으로 다양한 특성을 고려하여 학생들의 자발적 흥미를 유발할 수 있는 세분화·정교화된 전략, 신체활동 활성화를 위한 영역 설정(학교 일과, 등하교, 여가 등), 학교 도입 시 고려해야 할 구체적 사항을 포함한 학생 건강증진 및 신체활동 활성화를 위한 프레임워크를 구축해야 한다. 이러한 토대 위에서 사업 간·자원 간 연계를 촉진하고, 학교, 각 부처, 지역 내 기관 등 수행 주체별 역할을 분명히 설정하고, 협업을 활성화할 수 있을 것으로 기대한다.

주요 용어: 청소년, 학교 보건, 비만 예방, 신체활동, 건강증진

사람을
생각하는
사람들



KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS



제 1 장

서론

제1절 연구 배경 및 목적

제2절 연구 내용 및 방법



제 1 장 서론

제1절 연구 배경 및 목적

1. 연구 배경 및 필요성

청소년기는 아동기와 성인기의 중간에 있는 과도기적 시기로서, 이때는 급격한 신체 변화뿐 아니라 심리적, 사회적으로도 복잡한 변화가 발생하며, 인간의 내·외적 경험의 통합과 성숙의 기초가 형성된다(Neinstein, 2002; 송영미, 이종형, 2014, p.11에서 재인용). 건강 문제도 마찬가지로 여서 청소년기에 형성된 건강한 생활 습관은 인간이 전 생애기에 걸쳐 건강한 인생을 살아갈 수 있도록 하는 초석이 된다(김혜련, 2008, p.21). 따라서 청소년이 건강한 생활 습관을 형성해 나갈 수 있도록 유도하기 위해서는 적극적 지도와 올바른 보건교육을 펴야한다.

다양한 건강생활 습관 중 청소년의 신체활동 실천은 비만과 혈당, 혈중 지질, 혈압 등 질환의 위험요인을 관리하는 데 있어 필수적인 요소이다(김윤명, 2019, p.1706). 청소년기에 규칙적으로 신체활동을 실천하면 비만을 예방한다는 측면에서뿐만 아니라, 체력을 기름으로써 활기찬 학교나 가정생활을 유지할 수 있도록 한다는 측면과 나아가 성인이 되어서도 사회생활을 적극적으로 해나갈 수 있는 기반이 된다는 측면(Leutholtz et al., 1995; Dietz, 1993), 그리고 학업 및 일상생활에서 발생하는 스트레스를 효과적으로 해소하여 우울감 감소(이학권, 김영호, 2017), 자살 생각 감소(하지연 외, 2011; 남승구 외, 2007), 자아존중감

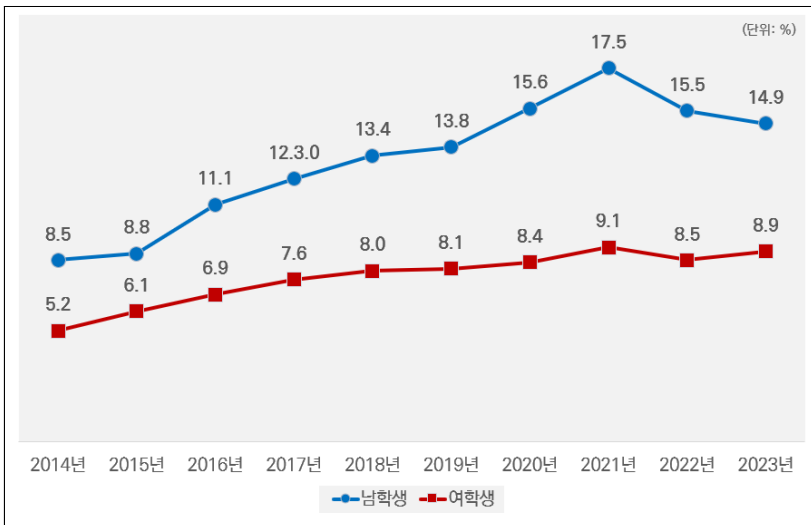
향상(이학권, 김영호, 2017; 정숙경 외, 2006) 등 정신건강 증진에 도움이 된다는 측면(김경식, 2016, p.405)에서도 이점을 지닌다. 일찍이 해외에서는 이러한 청소년기 신체활동의 중요성을 인식하여 청소년 신체활동 증진을 위한 체계적인 노력을 이어가고 있다. 세계보건기구(World Health Organization, WHO)의 「신체활동 및 좌식행동에 대한 가이드라인」에 따르면, 모든 어린이와 청소년이 나이와 능력에 따른 신체활동에 즐겁게 참여할 수 있도록 독려가 필요하고, 이를 위해 안전하고 공평한 기회를 제공해야 한다(WHO, 2020; 보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023a, p.17에서 재인용). 미국 연방정부도 「미국인을 위한 신체활동 가이드라인」을 통해, 청소년이 연령에 적합하며 즐겁고 다양한 신체활동에 참여할 수 있는 더 많은 기회를 제공하는 것이 중요하다는 점을 주요 원칙으로 강조한 바 있다(U.S. Department of Health and Human Services, 2018, p.48).

현재 국내에서는 청소년의 신체활동 증진을 위해 각 부처에서 다양한 정책을 추진하고 있다. 교육부는 교육과정과 연계한 건강증진 활동 추진, 학생건강체력평가제도(Physical activity promotion system, PAPS)¹⁾ 확대 시행, 학교스포츠클럽 활성화, 체육수업 운영 내실화 등에 초점을 맞추어 정책 및 사업을 추진하고 있으며, 보건복지부는 생애주기별 신체활동 프로그램 개발 및 보급, 신체활동 관련 교육 및 홍보, 지역 인프라와 연계 활성화, 비만예방관리 종합계획 수립 등을 수행하고, 문화체육관광부는 아동 및 청소년 체력 인증, 생활체육 참여 확대 및 환경 조성, 취약계층의 스포츠 참여 접근성 제고에 대한 사업을 추진하고 있다(김연수

1) 학생들의 건강 관련 체력을 체계적으로 측정하여 개인별 평가 결과와 신체활동 처방을 학생·학부모·교사에게 제공한다는 시스템으로 기획되었음. 기존 체력장제도의 단순 측정과 기록에서 벗어난 개인의 특성에 맞는 신체활동 '처방과 관리'를 포함하는 통합적 개념에 해당함. 2009년 초등학교 대상으로 시행된 후 2011년부터 모든 초·중·고등학교로 확대 시행됨.

외, 2018, pp.40-41). 이 같은 다양한 노력에도 불구하고, 우리나라 청소년의 비만율은 지난 10년간 꾸준한 증가 추세였으며(그림 1-1), 대표적인 신체활동 지표에 해당하는 ‘하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율’은 남학생 24.6%, 여학생 9.2%에 불과하여 꾸준히 저조한 수준에 머물러 있었을 뿐만 아니라, 성별 간 뚜렷한 격차도 존재했다(그림 1-2). 앞에서 언급한 정책적 노력에도 청소년들은 대학 진학을 위한 입시정책과 그에 따른 체육 교육에 대한 사회적·정책적인 관심 저하, 그리고 학교 안에서도 입시 위주의 교과목에 비해 상대적으로 체육 교과에 대한 낮은 관심도에 따라 점차 신체활동에서 멀어지고 있다(이학권, 지준철, 2020, p.412).

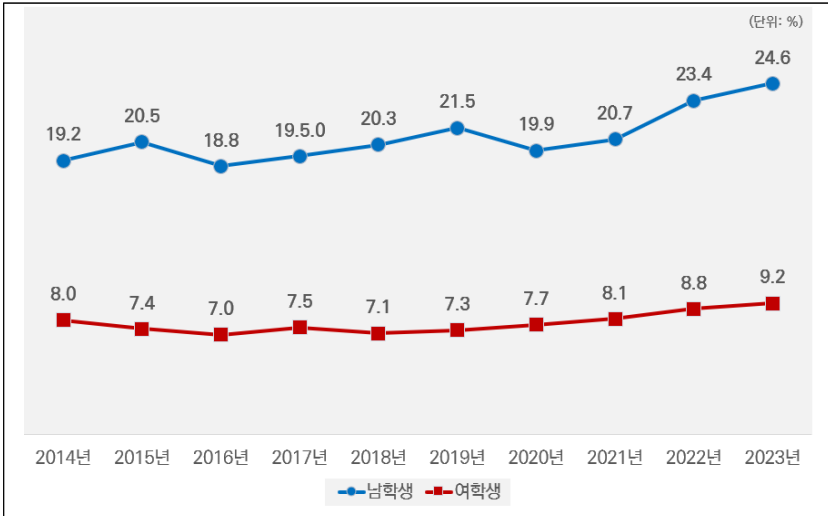
[그림 1-1] 연도별 청소년 비만율 추이



출처: “비만율 추이,” 교육부, 질병관리청, 2024, 제19차(2023년) 청소년건강행태조사 통계, p.88. 저작권 2023. 질병관리청.

14 학교 기반의 청소년 비만예방정책 개선 방향 연구: 신체활동을 중심으로

[그림 1-2] 연도별 청소년 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율 추이



출처: “하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율 추이,” 교육부, 질병관리청, 2024, 제19차(2023년) 청소년건강행태조사 통계, p.64. 저작권 2023. 질병관리청.

학교는 학생들이 일상의 3분의 1 이상을 보내는 공간으로, 신체활동 증진을 포함하여 다양한 건강증진 개입을 제공할 수 있는 효율적인 생활 터에 해당한다(김노영, 김혜경, 2021, p.65). WHO에서도 아동·청소년의 비만 해결책 마련의 시급성을 강조하면서 2017년에 아동·청소년 비만 예방을 위한 권고사항 및 핵심 전략을 제시하였는데, 여기서 제시된 다섯 가지 영역 중에는 ‘학교 기반의 비만 예방 전략 투입’ 영역이 포함되어 있다. 해당 영역에서는 건강한 학교 환경 조성, 학령기 아동·청소년의 건강 및 영양 관리 능력, 신체활동 증진을 위한 포괄적 프로그램 시행이라는 권고사항이 제시되어 있다(WHO, 2017; 보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023b, p.25에서 재인용). 그런데 우리나라 청소년들의 신체활동 중 상당 부분은 학교 안에서 이루어지는 활동에 의존하며, 우리나라의 경우 학교 안은 학교 밖(지역사회 등)과 비교하여 신체활동 시설에 대한

높은 접근성, 학교체육 활동 등 신체활동에 비교적 유리한 환경 및 조건이 형성되어 있기에(이규일, 2021, p.182), 학교를 통한 신체활동 증진 프로그램을 시행한다면 ‘청소년기 신체활동 증진’이라는 목표를 더 효율적으로 달성할 수 있을 것이다(이양구, 오수학, 2012).

학생들에게 학교 안에서 특정 신체활동 프로그램을 제공하는 것도 중요하지만, 신체활동 실천은 학생들의 전반적인 생활 양식과 관련된 문제인바, 전체 환경을 신체활동에 지지적인 환경으로 조성할 필요가 있다. 2020년에 수행된 메타분석 연구에서, 학교의 전체 환경을 바꾸려고 노력할 때 비로소 학생들의 신체활동량이 의미 있게 향상된다고 보고한 바 있으며(McHugh et al., 2020), 국내 연구에서도 학교를 둘러싼 다양한 환경을 고려하여 포괄적인 신체활동 증진·비만예방 정책이 전개될 필요가 있음을 언급한 바 있다(김혜련 외, 2014, p.161).

2. 연구 목적

본 연구는 학교를 통한 청소년 신체활동 활성화 프로그램의 종류와 양은 계속해서 늘어나고 있으나 그 효과는 크지 않은 상황에서, 현재의 정책에 대한 비판적 고찰을 통해 향후 정책 개선 방향을 제안하고자 하였다. 연구의 세부 목표는 다음과 같다.

- 학교 기반의 청소년 건강증진 및 신체활동에 대한 국외 동향을 고찰함으로써 국내 정책에 적용 가능한 시사점을 도출한다.
- 학생들의 신체활동 실천 현황, 신체활동 실천과 관련된 (촉진 및 방해) 요인, 신체활동 요구도를 심층 파악한다.
- 청소년 신체활동 증진을 목적으로 국내에서 시행 중인 정책과 학교 현장에서의 정책 운영 현황을 파악하고, 문제점과 그 원인을 도출하여 개선 방향을 제시한다.

제2절 연구 내용 및 방법

1. 연구 내용

본 연구는 학교를 통해 시행되고 있는 청소년의 신체활동 증진 정책들의 문제점과 향후 정책 개선 방향을 도출하고자, 각 장에 다음과 같은 내용을 포함하였다.

제2장에서는 국제적으로 제시되고 있는 학교 기반의 건강증진 프레임워크와, 이러한 모형 및 프레임워크를 잘 이행하고 있다고 평가받는 해외 국가에서 시행되고 있는 학교 기반의 신체활동 증진 프로그램 내용을 검토한 뒤 국내 정책에 적용할 만한 시사점을 정리하였다.

제3장에서는 우리나라 청소년(중고등학생)의 신체활동 실천 지표 변화의 추이와 청소년의 신체활동 실천과 관련된 개인·학교 수준의 요인에는 어떤 것이 있는지를 파악하였다.

제4장에서는 학생들의 신체활동 증진을 목적으로 중앙 및 시도 교육청 단위에서 시행되고 있는 정책 현황을 살펴보았으며, 이어 학교 체육 및 신체활동 사업에 대한 재정 현황을 분석하였다. 이를 통해 정책의 한계점을 도출하였다.

제5장에서는 학교 현장 및 정책 현장에서의 정책 운영 현황을 살펴보고, 정책 관계자와 교사 등 실무자가 생각하는 정책의 문제점과 현실적 대안이 무엇인지를 알아보았다.

제6장에서는 정책의 수요자에 해당하는 학생과 학부모 대상의 면담 결과를 다루었는데, 신체활동 실천을 촉진하는 요인과 방해하는 요인이 무엇인지, 신체활동 프로그램에 대한 흥미도 제고 방안은 무엇인지, 정책에 대한 요구도가 무엇인지 등을 심층 파악하였다.

마지막 장인 제7장에서는 제2~6장의 연구 내용을 바탕으로 장단기적 정책 제언 사항들을 정리하였다.

2. 연구 방법

가. 국내외 문헌 고찰

우선 WHO, CDC 홈페이지를 통해 학교 기반의 청소년 건강증진 및 신체활동 모형인 WHO의 건강증진학교 모형과 미국 CDC의 Whole School, Whole Community, Whole Child 모형, WHO의 신체활동 톨킷 내용을 살펴보았다. 이어 아일랜드, 미국, 호주, 영국, 네덜란드 5개국의 정부 및 관련 기관 홈페이지를 통해 정책 자료를 내려받아 고찰하였다.

국내의 정책 현황 고찰을 위해서는 국가 단위 계획, 관련 법령, 초·중·고등학교 교육과정에 대한 교육부 고시 자료, 부처별 및 시도 교육청별 보도자료, 사업 계획서, 프로그램 매뉴얼, 관련 신문 기사 및 논문 등을 살펴보았다.

나. 양적 자료 분석

청소년 신체활동 실천 지표의 연도별 변화 추이 및 청소년의 신체활동과 관련된 개인 및 학교 수준의 요인에는 어떤 것들이 있는지 파악하고자, 질병관리청에서 매년 조사를 수행하고 있는 청소년건강행태조사의 2017~2023년 자료를 분석하였다. 관련 요인에 따른 신체활동 실천 지표 차이의 유의성은 카이제곱, t-test, ANOVA 모델을 통해 검증하였다.

학교 체육·신체활동 사업에 대한 재정 현황을 파악하기 위해서는 ‘지방교육재정알리미’를 통해 제공되는 지방교육재정 교부금, 교육비특별회계 내역 자료를 분석하였다.

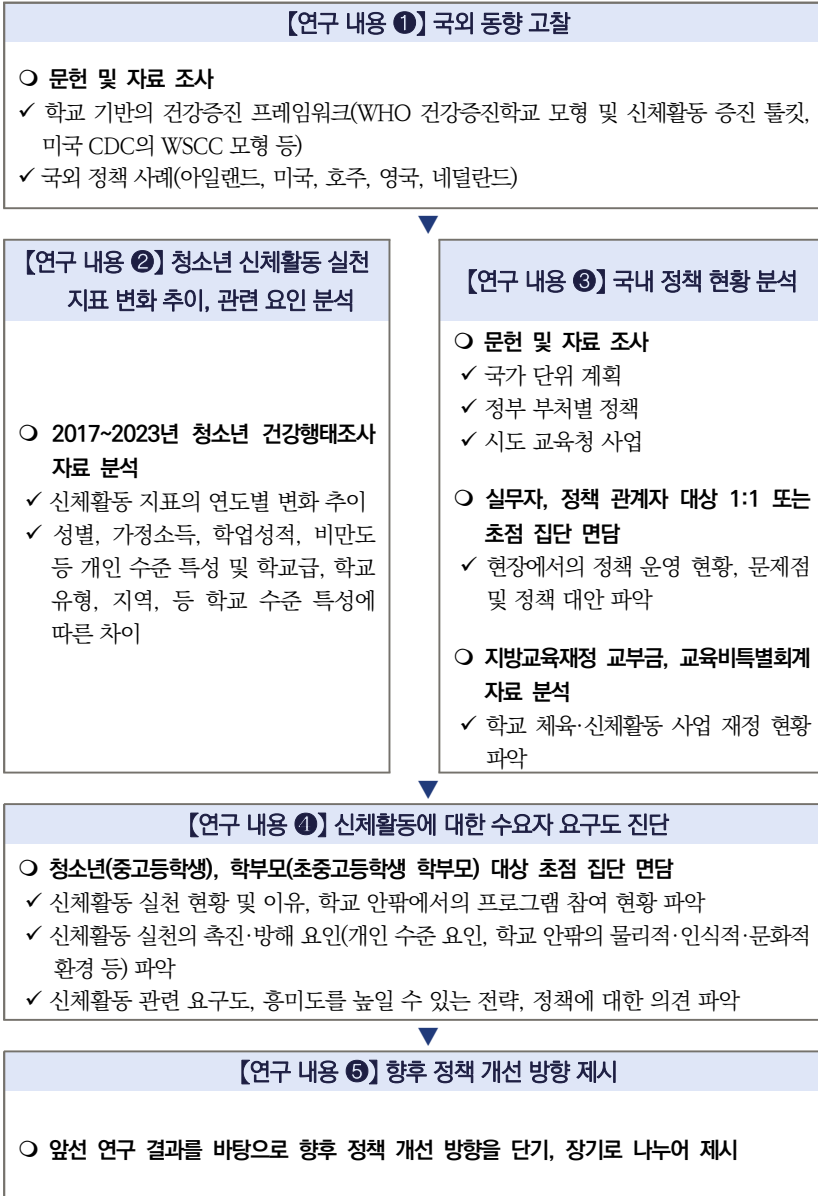
다. 질적 면담

정책 운영 현황과 문제점, 현실적인 정책 대안을 알아보고자 학교 현장 관계자인 초중고등학교 교사, 중앙 부처·지방 교육청 정책 담당자, 보건소 실무자 등을 대상으로 1:1 또는 초점 집단 면담을 시행하였다. 면담 시행 후에는 녹취록을 작성하여 자료를 분석하였으며, 그 결과를 주제별로 정리하여 시사점을 도출하였다.

학생들의 신체활동 실천을 실질적으로 촉진 또는 방해하는 요인, 신체활동에 대한 요구도, 흥미도를 올릴 수 있는 방안 등을 파악하기 위한 목적으로 수요자인 학생(중고등학생)과 학부모(초중고등학생 학부모)를 대상으로 초점 집단 면담을 시행하였다. 면담 시행 후에는 녹취록을 작성하여 자료를 분석하였으며, 결과는 주제별로 정리하여 시사점을 도출하였다.

본 연구의 내용 및 방법을 도식화하여 나타내면 [그림 1-3]과 같다.

[그림 1-3] 연구 내용 및 방법





사람을
생각하는
사람들



KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS



제2장

이론적 배경과 국외 동향

제1절 학교 기반의 건강증진 프레임워크

제2절 외국의 학교 기반 신체활동 정책 사례

제3절 소결 및 시사점



제 2 장 이론적 배경과 국외 동향

제1절 학교 기반의 건강증진 프레임워크

1. WHO 건강증진학교(Health promoting school) 모형

가. WHO 건강증진학교 모형 개요

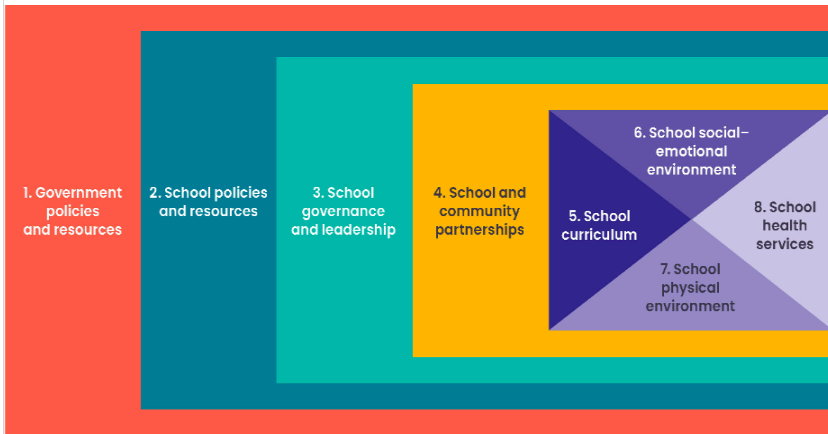
WHO가 제시한 건강증진학교(Health promoting school, HPS) 모형은 학생에게는 학습, 교사와 교직원에게는 노동이라는 행위가 일어나는 생활터인 학교가, 학생, 교사, 교직원, 나아가 그들의 가족과 지역사회의 건강을 위해 기여할 수 있도록 학교의 역량을 지속해서 강화하는 것을 중시하는 모형이다. HPS 모형에 따르면, 학교를 건강한 생활터로 만들기 위해서는 단순히 환경적 변화만 필요한 것이 아니고, 학교 안팎의 다양한 이해관계자(교육 기관, 교사, 교사 연합, 학생, 학부모, 보건의로 제공자, 지역사회 지도자 등)를 참여시키는 것이 중요하다. 이런 점에서 WHO의 HPS 모형은 학교가 건강한 생활터로서 기능하는 데 있어 학교 안, 그리고 학교를 둘러싸고 있는 다양한 주체가 참여하는 가운데 ‘거버넌스’를 중시하는 모형이라고 할 수 있다. 이 모형에 따르면, 학교는 이러한 거버넌스 안에서 건강 교육과 건강 서비스 제공, 학교/지역사회 간의 프로젝트와 홍보활동 수행, 교직원을 위한 건강증진 프로그램 제공, 신체활동 교육과 레크리에이션 제공, 사회적 지원 제공 등 건강과 관련한 다양한 역할을 수행할 수 있다(WHO, 2022).

학교가 이처럼 아동과 청소년의 건강에 중요한 역할을 수행하는 장소

로 인식되는 이유는 다양한데, 그 중 첫 번째 이유는 바로 학교가 ‘안전하고 보호된’ 장소라는 점이다. 또한 청소년은 학교를 통해 지식, 태도, 행동, 기술 및 경험을 쌓아 건강한 시민, 교육받은 시민으로 성장할 수 있다. 이에 많은 학생, 부모, 보호자들은 학교를 건강 문제를 포함한 다양한 문제에 대한 조언과 지원을 구할 수 있는 동시에 안전한 장소로 간주하고 있다. 둘째, 학교는 건강 서비스를 제공하기 위한 아웃리치(outreach) 장소로서 활용될 수도 있다. 특히 농촌 지역이나 자원이 부족한 환경에서는 학생들에게 예방 접종과 건강한 식사 제공, 신체활동 프로그램 제공과 같은 서비스를 제공할 수 있다(WHO, 2021a, p.4).

앞에서 설명하였듯이, HPS 모형의 목표는 학교라는 생활터가 기반이 되어 그에 관련되어 있는 공동체 전체의 건강을 증진시키는 것이다. 이를 이루기 위해 WHO는 초기에 총 여섯 가지의 주요 영역(① 학교 건강 관련 정책, ② 학교의 물리적 환경, ③ 학교의 사회적 환경, ④ 지역사회 관계, ⑤ 개인의 건강 관련 기술, ⑥ 건강 서비스)을 설정하여 이 모형을 구축한 바 있다. 그러나 2021년에 WHO는 [그림 2-1]과 같이 건강증진학교의 핵심 표준을 여덟 가지로 재구성하였다(① 정부 정책과 자원, ② 학교 정책과 자원, ③ 학교 거버넌스와 리더십, ④ 학교와 지역사회 파트너십, ⑤ 학교 교육과정, ⑥ 학교의 사회-정서적 환경, ⑦ 학교의 물리적 환경, ⑧ 학교 건강 서비스). 기존의 요소들에 비하여 정책과 거버넌스의 영역이 정부 차원과 학교 차원으로 세분화되었으며, 지역사회 관계는 또한 ‘파트너십’이라고 다시 명명되었다. 개인의 건강 관련 기술이 ‘학교 교육과정’으로 변경되어, 교육을 통한 개인의 건강 기술의 향상을 위한 시스템적 접근이 강조되고 있는 것을 볼 수 있다(WHO, 2021a, p.10). 각각의 핵심 표준에 대한 설명은 다음과 같다(WHO, 2021a, pp.17-26).

[그림 2-1] WHO 건강증진학교 핵심 표준(Gold standards)



출처: “Relations among global standards for health-promoting schools,” World Health Organization (WHO), 2021a, Making every school a health-promoting school: global standards and indicators for health-promoting schools and systems, p.10. Copyright 2021 by World Health Organization and the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

1) 정부 정책과 자원

모든 학교를 건강증진학교로 만들기 위해서는 국가의 건강 관련 부처, 교육 관련 부처의 의지가 가장 중요하다. 이는 장기적인 투자와 국가, 지방 및 지역 수준에서의 구체적인 행동을 필요로 하는데, HPS의 지속 가능성은 정책에 대한 명확한 입장, 실행에 대한 책임 및 자원의 적절한 할당 등에 의해 결정된다. 부문 간의 협력이 중요하며, 교육을 책임지는 부처(교육부)가 HPS를 운영할 수 있고, 가능한 경우 보건부와 그 외 다른 부처의 지원을 받아야 한다. 이에 표준 1, ‘정부 정책과 자원’의 목적은 HPS에 대한 정부 전체의 의지와 투자가 법률, 규정, 정책, 전략, 자원 할당, 부문 간의 협력, 학교 및 지역사회의 협력 및 참여, 지속 가능한 모니터링 및 평가 시스템에 반영되도록 하는 것이다.

2) 학교 정책과 자원

HPS를 구현하기 위해서는 학교 정책, 계획과 자원 할당에 대한 학교의 의지와 투자가 필요하다. 이를 위해서는 ‘교육을 위한 건강(학생의 학업 성취도 증대, 원활한 학교 생활을 위해서는 학생이 건강해야 한다는 것)’과 ‘건강을 위한 교육(학생이 건강한 생활 습관을 가질 수 있도록 하는 교육을 하기 위해 학교가 적합한 생활터라는 것)’의 가치가 제대로 인지되어야 한다. 이러한 인식은 학교 공동체의 가치, 선호도 및 필요 등이 전략적 우선순위를 결정하는 데에 중요한 역할을 하기 때문이다. 건강과 교육의 상호관계성은 건강이 부가적이거나 사후 고려 사항이 아닌 학교의 핵심 업무에 포함될 수 있도록 한다. 표준 2의 목적은 학교의 HPS 도입에 대한 의지와 투자가 학교 정책과 계획에 반영되어 교직원, 학생 및 지역 사회와의 명확한 의사소통, 방향 및 구조를 보장하는 것이다. 정책이 효과적이고 지속 가능하게 실행될 수 있도록 하는 데 필요한 자원, 그리고 모니터링 및 평가 시스템을 확보하는 것 또한 표준 2의 내용에 포함된다.

3) 학교 거버넌스와 리더십

HPS 모형은 학교 이사회, 모든 교직원, 학생, 부모 및 보호자가 HPS에 참여할 수 있도록 하는 학교 리더십을 필요로 한다. 지역 정부를 포함한 지역사회와의 협력과 교육 공동체 내 모형의 가치를 내재화하기 위해서는 학교 이사회, 경영진, 교장, 리더십 직원 및 학생들의 높은 동기가 필요하다. 표준 3의 목표는 교육 공동체의 리더십을 강화하고, 리더십이 장기적으로 지속될 수 있도록 하고, HPS 모형의 가치가 학교 내 모든 의사결정에 내재화될 수 있도록 하는 것이다. 학교 지도자들은 모형을 효과적으로 구현하기 위한 적절한 자원을 제공받고 훈련을 받아야만 한다.

4) 학교와 지역사회 파트너십

교육 공동체 내의 적극적인 참여와 협의(예: 교직원과 부모 및 보호자 간의 협의) 및 학교와 지역사회 간의 협력(예: 교직원, 학생, 지역 상공인, NGO 및 정부 간의 협력)은 HPS의 구현에 있어 필수적이다. HPS는 전체 교육 공동체가 참여할 때, 그리고 모든 이해 관계자의 협력적 파트너십이 있을 때 성공적으로 구현될 수 있다. 참여와 협력은 학교와 사회의 건강과 웰빙을 강화하는 데 있어 장기적인 영향을 미칠 수 있다. 지역 파트너의 참여에는 이해 충돌이 없어야 한다. 표준 4의 목적은 학생을 포함한 교육 공동체가 HPS의 운영을 위하여 지역의 이해관계자와 협력하고 잠재된 혜택을 알 수 있도록 하는 것이다.

5) 학교 교육과정

학교의 교육과정은 학생과 교육 공동체의 지식, 기술, 태도 및 행동을 향상시킴으로써 헬스 리터러시 향상에 기여할 수 있다. 표준 5의 목적은 학교 교육과정이 신체적, 사회-정서적 및 심리적 건강, 웰빙 및 발달의 모든 요소들을 명시적으로 교육하고, 암묵적으로 증진시킬 수 있도록 하는 것이다. 이는 교육과정이 학교와 지역 공동체의 건강, 발달 및 학습 필요와 우선순위에 부응하는 포괄적이고 증거에 기반한 방식으로 설계되고 제공되도록 해야 한다는 것이다. 특히, 건강 교육을 제공하는 데 있어 교직원은 적절한 훈련과 지원을 받을 수 있어야 한다.

6) 학교의 사회-정서적 환경

건강하고 포용적 학교 분위기와 학습 환경은 학교 전체 접근법(Whole-school approach)에 있어 중요한 요소이다. 학교의 사회-정서적 환경은 교육 공동체 구성원들의 규범, 가치, 행동 및 태도와 이들의 대

인관계 및 상호작용의 질을 포함하고 있다. 학생들이 존중받으며, 학교와 사회적 관계 속에서 연결된 느낌을 받을 수 있는 안전하고 지지적인 학교 환경은 건강, 웰빙 및 좋은 교육 성과를 내는 데 도움이 되며, 학생의 대인관계 기능을 위한 긍정적 기초 자원을 마련하는 데에도 도움이 된다. 표준 6의 목적은 학교의 사회-정서적 환경에의 투자가 학교 및 지역사회의 구성원들이 웰빙, 자신감 그리고 상호 존중을 할 수 있도록 하는 것이다. HPS는 학교 정책에서 포용적이고 지원적이며 안전한 환경을 우선시하고, 학생, 교직원 및 지역사회 구성원들이 이러한 가치를 내재하는 것이 필요하다.

7) 학교의 물리적 환경

학교 내외부의 건강하고 안전하며 접근 가능한 환경은 모든 학생과 교육 공동체 구성원들에게 최적의 건강과 학습을 위한 전제 조건이다. 학교의 물리적 환경이란 교동, 활동실, 양호실, 건강한 음식을 제공하는 매점, 식당, 스포츠 시설, 화장실 및 샤워실 같은 학교 부지, 시설 및 장비를 포함한다. 또한 학생, 교직원 및 학교 및 지역사회의 구성원들이 이용하는 교통 시설(주차장, 학교 버스, 보도), 학교에서 사용하는 지역사회 시설(수영장, 정원, 운동), 지역 상점 및 기타 비즈니스(구멍가게 및 슈퍼마켓)를 포함한다. 이러한 물리적 환경은 직·간접적으로 건강과 웰빙에 영향을 미치게 된다. 표준 7의 목적은 학교의 물리적 환경이 모든 학생과 교육 공동체에 안전하고 건강하며 포용적인 환경이 될 수 있도록 하는 것에 대한 보장과 투자이다. 이뿐만 아니라 표준 7은 학교의 물리적 환경이 접근 가능하고 필요 기반이며 국가 정책 및 규정과 일치하여 건강증진을 활성화할 수 있도록 하는 것을 목적으로 한다.

8) 학교 건강 서비스

학교는 학생과 그 가족이 속한 지역사회에 학교 기반 또는 연계 건강 서비스를 제공하는 데 있어 중요한 거점이 될 수 있다. 학교의 영양 및 식품 제공을 포함한 질 높은 증거 기반 종합 학교 건강 서비스에 대한 접근은 아동 및 청소년의 건강, 웰빙 및 교육에 매우 중요한 요소이다. 학교 건강 서비스에는 건강 증진, 건강 교육, 검진, 예방적 개입, 건강 상태의 임상 평가 및 관리 등 다양한 서비스가 포함될 수 있다. 이는 정신건강, 성·생식 건강, 질병 및 상해 예방 같은 분야를 포함할 수도 있다. 종합적 학교 건강 서비스는 HPS에 필수적인 요소로 간주된다. 표준 8의 목적은 학교 기반 또는 학교 연계 건강 서비스가 적절한 자원을 확보하는 것이다. 이때 학교 건강 서비스가 공평하게 제공되는 것, 지역사회의 특정 건강 요구에 대응할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

위와 같은 HPS 표준들을 실질적으로 적용하기 위해서 WHO는 다음과 같은 단계를 제시하고 있다(WHO, 2021b, pp.11-13).

- 1단계: 글로벌 표준을 참고하여 HPS를 위한 팀을 구성한다.
- 2단계: 기존의 HPS 활동과 중요 이해관계자를 조사하고, HPS의 목표와 타겟을 설정하기 위한 분석을 시행한다.
- 3단계: HPS 시스템 강화를 위해 국가, 지방 및 학교 수준에서의 구현 계획을 개발한다.
- 4단계: 교직원, 학생, 부모 및 보호자와 협력 및 파트너십을 통해 계획을 실행하고 모니터링한다.
- 5단계: 적용 방안을 모니터링하고 검토하여 고찰을 통해 계획을 평가하고 개선할 영역을 파악한다.

학교가 HPS 모형을 적용했을 때의 장점은 다음과 같이 요약된다 (WHO, 1996, pp.3-4).

- 학교와 지역보건서비스를 연결하여 아동·청소년에 영향을 줄 수 있는 다양한 건강 문제를 해결할 수 있음(예: 별레 감염, 시력 및 청력 문제, 말라리아, 심리사회적 스트레스)
- 평생 건강 관련 기술과 지식을 개발하기 위해 공식 교육과정에서 학생들의 적극적 참여에 중점을 둠
- 지역사회에서 소녀와 여성의 건강 역량을 높여 건강형평성 제고에 기여함
- 교직원들에게 긍정적이고 지지적 근무 환경을 제공함
- 학교와 지역사회가 협력하여 학생, 가족 및 지역사회 구성원들에게 혜택을 주는 건강 이니셔티브를 가능하게 함

최근의 HPS 모형은 건강과 웰빙 그리고 교육 성과 간의 광범위한 연관성에 대해서도 주목하고 있다(WHO, 2021a, p.4). WHO의 HPS 모형을 도입했을 때 사회의 각 영역별로 기대할 수 있는 효과는 <표 2-1>과 같이 정리된다.

<표 2-1> WHO 건강증진학교 모형 도입의 기대 효과

영역	기대 효과
건강과 웰빙	<ul style="list-style-type: none"> • 학교 내 건강증진을 위한 환경 개선 • 학교 안팎의 건강 위험 요소의 감소 • 학생, 교직원 등 교육 공동체의 건강과 웰빙 개선 • 평생의 건강과 웰빙을 향상시키기 위한 기초 지식, 태도 및 행동의 확립 • 건강 불평등과 격차의 감소
교육	<ul style="list-style-type: none"> • 교육 성과의 불평등 감소 • 학업 성취의 불평등 감소 • 학교 졸업률 개선

영역	기대 효과
지역사회	<ul style="list-style-type: none"> • 건강, 웰빙 및 교육을 효율적으로 지원할 수 있는 지속적인 협력 • 인력 역량, 사회적 자본 및 사회적 결속력의 증대
정부	<ul style="list-style-type: none"> • 건강증진 정책, 계획 및 활동의 확대 • 아동과 청소년의 질병 부담 감소

출처: “Reasons for investing in health-promoting schools,” World Health Organization (WHO), 2021a, Making every school a health-promoting school: global standards and indicators for health-promoting schools and systems, p.8. Copyright 2021 by World Health Organization and the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. p.8의 내용을 국문으로 번역함.

나. WHO의 건강증진학교 모형의 적용 사례

HPS 모형은 그동안 WHO의 지원하에 일부 개발도상국에서 국가 단위로 적용된 바 있다. 일례로 부탄은 교육부와 보건부가 함께 HPS 적용을 위한 10년 단위 장기 계획을 개발하여 협력하였고(WHO, 2021c, pp.7-10), 파라과이는 지역사회 참여를 가능하게 하는 실행 구조를 만들어 활용하였으며(WHO, 2021c, pp.17-21), 세네갈에서는 교사와 학교 관리직에 대한 건강증진 트레이닝을 제공하고 기존 조직을 활용한 학생과 학부모의 참여를 유도하는 전략을 사용한 바 있다(WHO, 2021c, pp.27-30). 이들 국가에서는 공통적으로 먼저 국가 및 정부 부처에서 학교 기반의 건강증진에 대한 이해도를 높였고, 학생 건강증진에 대한 정책적 의지가 중요하게 작용했음을 알 수 있다.

이 외에도 네덜란드에서는 HPS 모형에서 제시되는 내용과 일맥상통하는 접근 방식을 사용한 프로그램인 Healthy School Program을 시행하였다. 이는 초등 교육 Council, 중등 교육 Council 그리고 직업 교육 Council, 국가보건환경원(National Institute for Health and Environment), 그리고 지자체 보건 서비스(Municipal health service),

지역 의료 지원 기구(Regional Medical Assistance Organization) 간에 협력적으로 시행되는 프로그램이다. 보건복지스포츠부(Ministry of health, wellbeing and sports), 교육문화과학부(Ministry of Education, Culture and Science), 농림자연식품품질부(Ministry of Agriculture, Nature and Food Quality) 등 여러 부처는 프로그램 운영에 필요한 예산을 공동으로 제공하고 있다(Gezonde School, n.d.a). 다음은 초등학교를 대상으로 Healthy School Program을 적용한 사례로, 적용은 <표 2-2>의 여섯 단계를 통해 이루어졌다.

<표 2-2> 네덜란드의 Healthy School Program 적용 단계

단계	기대 효과
1단계 요구도 조사	<ul style="list-style-type: none"> • 체크리스트를 통해 기존에 학교에서 시행되는 건강 관련 교육, 환경, 시그널, 정책을 파악함. • 학생들과 소통을 통해 건강 관련 요구도와 관심도를 파악함으로써 건강의 영역 중에서도 어느 부분에 집중할지 참고함. • Healthy School Advisor를 두어 프로그램의 계획·실행 과정에서 조언을 제공하도록 함.
2단계 코디네이터 확보	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 코디네이터를 확보하여 프로그램 도입의 방향성을 제시하는 역할 및 이해관계자들과 소통하는 역할을 하도록 함.
3단계 주제와 목표 설정	<ul style="list-style-type: none"> • 'Healthy School Matrix'를 통해 어떠한 건강 관련 주제들이 잘 정착되어 있는지, 어떤 주제에 개입을 해야 하는지를 분류함. • 'Theme scan'을 활용하여 어떠한 주제와 목표가 적합할지를 결정함.
4단계 실행 계획(action plan) 설정	<ul style="list-style-type: none"> • 'Theme scan'을 통해 결정된 주제에 어떤 구체적인 활동이 적합하며 가능한지 가능함. • 'Overview of Healthy School activities'라는 자료에는 각 주제에 따른 모든 활동(양질의 적용이 용이한 활동)이 소개되어 있음.
5단계 계획의 실행	<ul style="list-style-type: none"> • 학생뿐 아니라, 학부모 및 보호자, 교직원 등 모든 구성원들의 참여를 독려하고 의견에 귀 기울임.

단계	기대 효과
6단계: 평가 단계	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 실행과 적용에 대한 평가 단계로서, 이에 기초하여 향후 프로그램 운영에 있어 개선점을 적용함. • 프로그램 운영을 통해 각 과정, 영향, 결과를 돌아보며 성공적이었던 프로그램의 실천을 기념함. 이 단계에서 성공적으로 프로그램을 운영한 학교는 건강한 학교 인증을 요청할 수 있어 이후 학교의 홍보에 활용이 가능함.
골든 스텝 (golden step)	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 지속 가능성을 위한 단계로서, 특정 주제로 프로그램을 성공적으로 운영한 경우, 그 이후는 해당 주제에 있어 더욱 심화적으로 주제들의 적용 방안을 생각하거나, 주제 간의 연관성을 탐구하여 프로그램을 확장시킬 방안을 도출함.

출처: “Stappenplan Gezonde School-aanpak primair onderwijs,” Gezonde School, n.d.b, Step-by-step plan for a Healthy School approach to primary education, <https://www.gezondeschool.nl/primair-onderwijs/stappenplan>의 내용을 국문으로 요약함.

우리나라에서도 교육부가 중심이 되어 HPS 개념을 도입하여, ‘학교 스스로가 학교의 총체적인 건강 수준을 진단하여 건강 문제를 발굴하고, 건강증진을 위해 교직원, 학부모, 지역사회가 협력하여 문제를 해결해 나갈 수 있는 학교의 역량을 강화한다’는 목적으로 한국형 건강증진학교 사업을 추진하여 시행한 바 있다. 2009년에 시범사업(16개교)을 실시하였고, 2010~2011년에는 건강증진학교 모형개발 연구 학교(2010년 16개교, 2011년 31개교)를, 2012~2014년에는 ‘2012 창의경영학교 지원사업’의 일환으로 건강증진학교의 확산을 위한 건강증진모델학교(2012년 98개교, 2013년 85개교)를, 2015년에는 건강증진학교의 일반화와 인증제도 도입을 위한 연구 학교(14개교)를, 2016~2017년에는 교육과정과의 연계 강화로서의 연구 학교(32개교)를, 2018년에는 건강증진 거점학교 및 연계학교(32개교 및 52개교) 운영을 추진한 바 있다(김혜련 외, 2014, pp.161-162; 김미주, 김석환, 2018, pp.112-115; 교육부 학생 건강정보센터, 연도 미상). 학교 스스로가 건강 문제 해결을 위해 학교의 특색

및 여건을 고려한 전략(교사, 학부모, 학생의 자발적 참여 유도를 위한 다양한 활동을 포함)을 마련하여 구현하였다는 긍정적인 성과도 있으나(김미주, 김석환, 2018, p.112), 교사의 업무 과중 문제, 체계적인 계획의 부재, 학교 간 역량의 차이, 예산 부족 등이 원인이 되어 사업이 지속되는 데는 어려움이 있었고, 더 많은 학교로 확산되지는 못했다. 이에 현재는 일부 시도를 중심으로 건강증진학교 사업이 운영되고 있다.

2. 미국 CDC의 전체 학교·지역사회·어린이(The Whole School, Whole Community, Whole Child) 모형

미국 질병 통제 및 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)에서 발표한 ‘전체 학교·지역사회·어린이(The Whole School, Whole Community, Whole Child(WSCC))’ 모형은 학교가 지역사회의 일부분이라는 점과, 아동·청소년 건강증진을 위한 학교 차원의 총체적 접근이 필요하다는 점을 강조하는 모형이다. WSCC는 교육, 보건 분야의 지도자들을 한데 모아, 학습과 건강에 대한 협력적 접근 방식을 강화하고 이를 통합하기 위해 건강을 관장하는 부서인 CDC와 Association for Supervision and Curriculum Development(ASCD)라고 하는 비영리 교육기관이 협력하여 구축한 모형이다. 구체적으로 WSCC 모형은 이전에 발표되었던 CDC의 ‘Coordinated School Health’ 모형과 ASCD가 발표한 ‘Whole Child Initiative’의 요소를 강화 및 확장한 통합적 모델로서 구축되었다.

WSCC에 대한 자세한 설명 이전에, 기본 모형인 ASCD의 Whole Child Initiative와 CDC의 Coordinated School Health 모형 각각에 대해 살펴보고자 한다. ASCD의 Whole Child Initiative는 건강, 안전, 참여,

지지, 도전이라는 다섯 가지 요소를 중심으로 설명된다. 첫째, 건강에 관해서 학생들은 학교에 ‘건강하게’ 다니고 건강한 생활 습관에 대해 배우고 실천할 수 있어야 한다. 둘째, 학생은 신체적, 정서적으로 ‘안전한’ 환경에서 학습할 수 있어야 한다. 셋째, 학생들은 학습에 적극적으로 ‘참여’하고 학교뿐만 아니라 더 넓은 공동체와도 연결되어야 한다. 넷째, 학생들은 개인화된 학습을 해야 하며, 자격을 갖춘 성인들로부터 ‘지지’를 받을 수 있어야 한다. 마지막으로 학생들은 학문적으로 ‘도전’하고 대학이나 이후 학위 과정에서 성공할 수 있도록 준비하며, 취업 및 글로벌 환경에의 참여를 준비해야 한다(National Association of Chronic Disease Directors, 2017, p.7). 이처럼 ASCD의 ‘Whole Child Initiative’는 학습과 그 결과, 그리고 환경에 관한 부분을 특히 강조하고 있음을 알 수 있다. CDC가 기존에 발표하였던 Coordinated School Health의 경우, 건강적 측면을 더 강조하였다. 즉, 학교 건강에 대한 포괄적인 접근 방식을 조직하기 위해 간결하고도 뚜렷한 프레임워크를 제공했는데, CDC 이외에도 많은 국가 건강 및 교육 조직들이 이 방식을 채택해 왔다. 하지만 교육자들은 이 접근 방식에 대해 주로 건강 결과에만 초점을 맞춘 건강 이니셔티브로 간주했기 때문에, 학교 전반의 교육 부문에 걸쳐 적용되는 것에는 한계가 있었다. 이후 2007년, ASCD는 건강과 학습이란 본질적으로 상호의존적이라는 점을 인정하였고, 이는 CDC 또한 마찬가지였다. ASCD의 Whole Child Initiative는 교육에 대해 학업 성취에 중점을 두어 접근한다는 점에서 다소 한계점이 있지만, 아동의 전인적 발달과 성공을 증진시키는 방향으로 바꾸려는 노력이라고 볼 수 있다. 이 이니셔티브를 통해 ASCD는 교사, 가족, 지역사회 구성원 및 정책 입안자들이 모든 아동들을 지속 가능하고 협력적 행동으로 교육할 수 있는 비전으로 바꿀 수 있도록 하였다. 하지만 이러한 접근 방식은 주로 교육 이니셔티브로

간주되었으며, 건강 관련 공동체에서는 다소 제한적으로 받아들여졌다. 이에 WSCC 모델은 이 두 가지 모델들을 결합하여 확장한 것이다. WSCC는 생태적 접근 방식으로, ASCD와 CDC는 이 모델을 학교에서 학생들의 학습과 건강을 증진시킬 수 있는 프레임워크로 사용할 것을 권장하고 있다(Association for Supervision and Curriculum Development, Centers for Disease Control and Prevention, 2014, p.6).

[그림 2-2]는 WSCC 모형의 도식으로, Whole Child Initiative에서 강조되었던 다섯 가지의 기본 정신을 기반으로, 지역사회 내에서 정책, 프로세스 그리고 실천의 협력을 통해 학습과 건강을 증진시키고자 한다는 것을 알 수 있다(CDC, 2023a). WSCC 모형은 10개의 구성요소를 포함하고 있는데, 물리적 환경뿐만 아니라 사회적 및 정서적 분위기의 영향에도 주목한다는 점, 가족과 지역사회 모두의 참여를 중요시한다는 점, 심리 사회적 환경과 물리적 환경 모두에 주목하고 있다는 점, 학생 스스로가 자신의 학습과 건강 증진을 위해 적극적으로 노력(참여)해야 한다고 강조한 점이 특징적이다. 각 구성요소에 대한 설명은 다음과 같다(National Association of Chronic Disease Directors, 2017, pp.8-9).

[그림 2-2] 미국 CDC의 WSCC 모형



출처: "Components of the WSCC Model," CDC, 2023a, Whole School, Whole Community, Whole Child (WSCC) Model.
<https://www.cdc.gov/healthyschools/wsc/index.htm>에서 2024.07.24. 인출함.

1) 보건 교육

공식적이고 체계적인 보건교육은 학생들이 우수한 건강 결정을 내리는 데에 필요한 정보와 기술을 습득할 수 있는 기회를 제공한다. 보건교육 교육과정은 국가 보건교육 표준(National Health Education Standards, NHES)을 충족해야 하며, 효과적인 보건교육 교육과정의 특성을 반영하고 자격을 갖추어 잘 훈련된 교사에 의해 교육되어야 한다.

2) 체육 교육과 신체활동

WSCC는 체육 교육과 신체활동 영역에 있어 ‘Comprehensive school physical activity program(CSPAP)’이라는 프레임워크를 제공하고 있다(CDC, 2023b). 이 프레임워크는 체육 교육, 학교 일과 시간 동안의 신체활동, 학교 일과 전후의 신체활동, 교직원의 참여, 가족과 지역사회의 참여 다섯 가지 요소로 구성되어 있다. CSPAP은 유치원부터 12학년까지 제공될 수 있으며, 국가 표준에 기반한 교육과정을 제공하고 수업은 주에서 인증되고 허가를 받은 체육교사에 의해 진행되어야 한다. CSPAP은 다음 절에서 상술한다.

3) 영양 환경 및 서비스

학교 영양 환경은 학생들에게 영양 교육에 관한 것으로 이는 학교 내 식당, 매점, 자판기, “grab and go” 키오스크, 수업 중 보상 및 파티, 학교 행사, 모금 활동 행사 등에서 조달 가능한 식품 및 음료를 모두 포함한다. 학교 영양 서비스는 연방 영양 기준을 충족하는 식사와 간식을 제공해야 한다. 학교 공동체의 모든 구성원이 건강한 학교 영양 환경을 지지할 수 있어야 한다.

4) 보건 서비스

학교 보건 서비스는 실제 또는 잠재적인 건강 문제에 개입하여 응급 처치, 응급 치료 및 만성질환(예: 천식, 음식 알러지 또는 당뇨병 등) 관리를 위한 평가 및 계획을 제공할 수 있다. 또한 학교 보건 서비스는 지역사회 서비스들과 협력하여 학교 내 구성원으로 하여금 지역사회 서비스들에 연계될 수 있도록 하고, 가족들이 학생의 건강 관리를 활성화할 수 있도록 하며 건강하고 안전한 학교 환경을 구축하여야 한다.

5) 상담 및 심리, 사회적 서비스

상담 및 심리, 사회적 서비스에는 심리적, 심리교육적, 심리 사회적 평가가 포함될 수 있으며, 이는 개별 또는 그룹 상담 및 심리적, 학업적, 사회적 학습 장벽을 해결하기 위한 직간접적 개입과 필요에 따라 학교 및 지역사회 지원 서비스에 대한 추천이 포함될 수 있다.

6) 사회적, 정서적 분위기

사회적, 정서적 분위기관 사회적 또는 정서적 발달에 영향을 미치는 교육 경험을 말한다. 학교의 사회적, 정서적 분위기는 학교 활동들에 대한 학생들의 참여도에 영향을 줄 수 있으며, 다른 학생들과 교직원, 가족 그리고 지역사회와의 관계에 영향을 미칠 뿐만 아니라 학업 성취 또한 영향을 미칠 수 있다.

7) 물리적 환경

건강하고 안전한 물리적 학교 환경은 학생과 교직원의 건강과 안전을 보장하여 학습 경험을 증대시킬 수 있다. 건강한 학교 환경은 학교가 정상 운영 중일 뿐만 아니라, 시설 보수(renovation) 중의 환경 상태도 해당되며, 학교 구성원과 기타 이용자들을 공기, 물, 토양 등으로부터의 물리적 위험, 생물학적, 화학적 물질뿐만 아니라 학교로 가져온 물질들로 인한 위험 또한 포함하고 있다.

8) 교직원 건강

교직원의 신체 및 정신적 건강을 증진시키는 것은 교직원을 보호하고, 이를 통해 학생들의 건강과 학업 성공을 지원하는 것에 도움이 된다. 포괄적 교직원 건강 접근 방식은 여러 위험 요소(예: 신체활동 부족, 흡연)

와 건강 상태(예: 당뇨병, 우울증)를 다루기 위해 설계된 프로그램, 정책, 혜택 및 환경적 지원 등을 의미하며, 모든 교직원들의 건강 및 안전 요구를 충족시키기 위한 것이기도 하다.

9) 가족 참여

가족과 교직원이 함께 협력하여 학생들의 학습, 발달 및 건강을 지원하고 증진할 수 있어야 한다. 또한 교직원들은 가족들이 학교에서 환영받는다 고 느끼도록 하고, 가족들을 학교에 다양한 방식으로 참여할 수 있게 하며 이를 지속할 수 있도록 하는 것에 전념할 수 있어야 한다. 마지막으로 가족들은 적극적으로 아동의 학습과 발달에 지원하고 헌신할 수 있어야 한다.

10) 지역사회 참여

지역사회 그룹, 조직, 지역 기업, 사회복지 서비스, 지역대학과 종합대학은 학교와 파트너십을 형성하고, 자원을 공유하며, 학생들의 학습과 발달 및 건강 관련 활동들을 지원하기 위해 봉사할 수 있다.

WSCC 모형이 실제 적용되는 데 있어 가장 핵심적인 부분은 바로 정책 결정, 정책 실천에 있어서의 협력이다. 각 부문이 매일매일 실천하는 정책은 적절한 협력이 이루어졌는지, 추가적 협력이 필요한 부분은 없는지에 대한 검토가 필요하다. 검토를 통해 향후의 또 다른 결정과 행동을 하는데 적절한 보완 프로세스가 적용될 수 있도록 해야 한다. 즉, 공동 및 협력 정책을 개발하는 것이 이 모든 과정의 반이라면, 이를 실행하고 일상적으로 만드는 것이 나머지 반이라고 볼 수 있다. 공동 또는 협력 정책, 프로세스, 실천을 개발하기 위해서 관련된 모든 당사자가 학습과 건강 간

관련성에 대해 이해하는 것이 무엇보다 중요하다. 그러한 이해를 바탕으로 해야만 현재 및 미래의 시스템과 행동을 조정, 적응 또는 설계하여 궁극적으로 학습과 건강의 긍정적 결과를 달성할 수 있다. 즉, 이를 해석하면 학교 안팎의 모든 이해관계자의 건강에 대한 인식 제고가 우선적으로 중요하며, 그다음으로는 이들 이해관계자가 수용 가능하며 실행 가능한, 현실성 있는 전략을 만드는 것이 중요하다고 볼 수 있다.

WSCC는 학교 차원의 총체적 접근에 대해 강조하는데, 이는 곧 학생들의 교육 및 건강 요구를 다루기 위해서는 한 명의 교사, 간호사, 부서 또는 특정 직업군만 참여하면 되는 것이 아니라, 모든 학생과 학교 인력들이 자기 자신, 동료 및 학교 전체의 성장과 발전에 역할을 할 수 있도록 하는 ‘학교 차원의 총체적 접근’이 필요하다는 것이다. 또한 WSCC 모형은 학교 밖, 즉 지역사회의 역할도 강조한다. 물론 학교가 중심 허브로써 학생 건강을 위한 일차적 역할을 하지만, 지역사회의 자원 및 협력도 필요하다. 학교와 지역사회는 상호보완적으로 작동해야만 하는 관계라는 점이 명확히 드러나 있다.

3. WHO의 학교 신체활동 증진 툴킷(Promoting physical activity through schools: a toolkit)

WHO는 HPS 모형 도입에 있어 활용할 수 있는 신체활동 부문의 툴킷인 ‘학교 신체활동 증진 툴킷(Promoting physical activity through schools: a toolkit)’을 제시하였다. 이는 만 6~18세 아동의 신체활동을 증진하는 것을 목표로 하며, 초·중·고등학교 환경에서 신체활동 증진을 위해 학교 정책 입안자, 교장 등이 신체활동 증진을 위한 효과적·학교 전반적 접근 방식을 지닌 정책·전략을 개발할 수 있도록 지원한다. 정책·전

략의 효과를 평가할 수 있는 평가 도구 또한 제공하고 있다(WHO, 2021d, p.1). 툴킷에서 제시하는 신체활동 개입을 위한 여섯 가지 주요 요소와, 각각에 대한 설명은 다음과 같다(WHO, 2021d, pp.13-18)

1) 양질의 체육 교육을 통한 신체활동 제공

양질의 체육 교육(Quality Physical Education, QPE)은 신체 능력과 자신감을 가르치고, 스포츠 및 운동 기술, 평생의 신체활동과 건강 유지에 필요한 건강행동에 대한 지식을 교육하는 것, 기본 운동 기술(Functional movement screen 또는 Gross motor skill) 같은 신체 능력을 증진시키는 것에 중점을 두어야 한다. 그리고 교육과정의 일부로서 QPE는 학생들이 자신의 잠재력을 최대한 발휘할 수 있도록 하고, 긍정적인 경기, 평등, 정직, 우수성, 헌신, 용기, 팀워크, 규칙의 존중, 자신과 타인에 대한 존중, 공동체 정신과 연대, 그리고 즐거움과 재미 같은 가치를 활성화할 수 있도록 해야 한다. 체육 교육은 학교 일과 시간 동안 신체 활동을 증가시킬 수 있는 기회를 제공하며, 사실상 모든 아동들에게 건강 증진을 위한 신체활동에 접근할 수 있도록 하는 데 있어 중요하다. 이 점에서 체육 교육은 학교 내에서 중요하게 여겨져야 하고, 다른 과목이나 활동으로 대체되지 않아야 한다.

학생들의 신체활동 성과는 다른 사람과의 비교를 통한 것이 아닌, 개개인의 수준에서의 개선과 노력에 따라 평가되어야 한다는 점 또한 강조된다.

2) 활동적인 등하굣길 장려를 위한 전략 구현

우선 '활동적 이동(Active travel)'이라는 개념이 장려되는데, 이는 일상적 이동을 위해 자동차, 오토바이, 스쿠터 등 이동 수단을 대신하여, 걷기, 자전거 타기 또는 다른 활동적인 이동 수단을 이용하는 것을 의미한다.

다. 활동적 이동은 버스나 기차 같은 대중교통 또한 포함될 수 있는데, 이는 이러한 교통수단을 이용하기 위해 신체활동이 필요하기 때문이다. 대부분의 학생들에게 활동적 등하교(그 길이 안전한 경우)는 일상생활에서 신체활동을 증가시킬 수 있는 좋은 기회가 된다. 또한 자전거 타기와 도로 안전 인식 같은 운동 및 인식 능력을 개발하고, 아동과 청소년이 독립적으로 이동할 수 있는 기회를 제공하며, 평생의 걷기와 자전거 타기에 대한 습관을 형성하는 것에 기여할 수 있다. 그렇기 때문에, 모든 학교는 학생, 부모, 보호자 그리고 교직원들이 더욱 안전하고 지속 가능한 활동적 등하교길을 만들기 위한 조치를 도입해야 한다. 이는 학교 및 지역 환경을 모니터링하고, 현재의 이동수단에 대한 평가를 시행하며, 설문조사 등을 통해 등하교길에 영향을 미치는 문제나 장애요소를 확인하여, 활동적이며 안전한 등하교길 계획을 수립하여야 한다. 즉, 학생들을 위한 신체활동 안에 등하교 시의 신체활동을 증진하기 위한 내용도 포함되어야 한다.

3) 학교 일과 전후의 활동 프로그램의 제공

수업 전후 활동은 교과 과정 외에 이루어지는 신체활동으로, 학교 시간 외 활동(out-of-school, OSH)라고 불린다. OSH 활동은 학교 교직원, 자원봉사자, 학부모 또는 보호자에 의해 제공하거나, 지역사회에서 일부 외부 기금을 조달받아 제공하거나 비영리 또는 상업 기관에 의해 제공될 수도 있다. 하지만 이러한 활동은 모든 학생들이 무료 또는 일부 아이들만 혜택을 받을 수 있는 정도의 비용을 지출하지 않도록 해야 한다. OSH 프로그램은 교과 시간의 제한이나 교직원의 기술 및 전문성 부족으로 인해 학교 일과 시간 동안 제공될 수 없었던 활동을 제공할 수도 있다. OSH 활동은 교과 과정을 보완하고 강화하며, 학생들이 운동 기술을 연습하고

개발할 추가적 기회를 제공하며, 신체활동을 할 시간을 가질 수 있고, 안전한 사회적 활동과 감독하에 이루어지는 활동에 참여하며, 반사회적 행동에 대한 예방이 될 수 있으며, 나이가 들어서도 계속 지속할 수 있는 다양한 활동을 경험할 수 있게 한다. 신체활동 참여를 증가시키기 위해 OSH 활동은 모든 학생들을 수용할 수 있어야 한다. 이는 학교 교과 과정에서 제공되는 기회를 발전시키고 확장할 수 있는 방과 후 스포츠 프로그램의 도입, OSH 프로그램의 내용을 정기적으로 검토하고 새롭게 개선하는 것, 잠재적인 교통 문제(예: 일찍 오는 학생들이나 방과 후 활동/클럽에 참여하는 학생들을 위해 일찍 또는 늦게 운행하는 버스)를 고려하는 것, OSH 프로그램이 스포츠 프로그램이 아닌 경우(예: 숙제나 추가 학습에 중점을 두는 경우) 학생들의 시간을 최소 50% 이상 신체활동으로 계획하는 것, 필요에 따라 지역 내 다른 학교와 연계하여 모든 학교의 클럽에 학생들이 참여할 수 있는 통합 OSH 프로그램을 제공하는 것을 의미한다.

4) 휴식 시간과 레크리에이션 시간 동안의 신체활동 기회 제공

휴식 시간은 유치원부터 중등학교의 마지막 학년까지 모든 학년에 제공되어야 한다. 이는 여가 시간 동안 신체활동 기회를 제공하는 역할을 한다. 휴식 시간 동안 신체활동 기회를 제공하는 것은, 비활동(inactivity), 앉아 있는 시간, 지루함 및 불량 행동을 줄이는 것에 도움이 되며, 이 모든 것은 학교 생활에 영향을 미칠 수 있다. 휴식 시간은 아이들이 수업 사이에 신체활동을 할 수 있는 기회를 제공하고, 운동 및 사회적 기술을 연습하고 발전시키며, 이후 수업에 더 집중을 잘 할 수 있게 한다. 이는 학생들에게 더 나은 학습 환경을 조성할 수 있게 해준다. 중요한 지점은 휴식 시간 동안 신체활동을 할 수 있도록 안전하고, 누구나 사용할 수 있으며, 접근하기에 용이한(실내 및 실외) 장소를 제공해야 하는 점이다. 휴식 시간

의 길이와 일정은 국가별로 다를 수 있다. 일부 국가(예: 호주, 프랑스 및 영국)에서는 휴식 시간이 학교 시간표에 필수 휴식 시간으로 지정되어 있다. 다른 국가(예: 미국)에서는 휴식 시간이 일관되게 시행되지 않으며, 주 및 학교에서 매일 휴식 시간을 제공하는 것이 필수적이지 않다. 휴식 시간에 대해 어떠한 기준을 적용할 것인지 정의하고, 이는 휴식 시간의 빈도뿐만 아니라 시간 할당도 포함되어야 하며, 국가 및 지방 정책과도 일치할 수 있어야 한다.

5) 학교 교과 과정 안에 ‘활동적인 교실’ 개념의 통합

교실에서 하는 신체활동은 스트레칭, 춤추기 또는 점프하기 같은 활동으로, 학교 일과 시간 동안 언제든지(하나 또는 여러 수업에서) 진행될 수 있다. 이러한 활동은 주로 교사의 지시에 따라 이루어질 수 있는데, 활동적 교실 전략에는 다음과 같은 것들이 포함될 수 있다. 첫째, 다양한 강도의 짧은(3~5분) 신체활동 휴식을 통해 수업 시간을 나눌 수 있다. 이를 흔히 움직임 휴식(movement breaks), 에너지라이저(energizers) 또는 피트니스 휴식(fitness breaks)이라고 한다. 둘째, 학습 내용을 전달할 때 신체활동을 활용하는 방안이다. 예를 들어, 교실을 걸어나다니며 걸음을 세어 거리를 추정해 보는 활동이 있을 수 있다. 셋째, 신체활동을 증가시키거나 좌식 행동을 줄이기 위해 환경을 재구성해보는 방법이다. 예를 들어, 스탠딩 데스크나 신체활동에 활용할 수 있는 장비를 도입하는 것이 있다. 마지막으로, 교실을 벗어나 자연 속이나 지역사회에서 학습하는 활동이 있다. 예를 들어 운동장이나 공원 같은 야외환경에서 수업을 진행하는 것 등이 있다. 아동과 청소년은 학교 일과 시간 동안 오래 앉아 있는 경우가 많기 때문에, 활동적인 교실은 일반적으로 좌식 시간에 신체활동을 통합하는, 비용 대비 효율적이고 실용적인 방법이라 할 수 있다. 활동적인 교

실은 신체활동에 대한 학교 차원의 총체적 접근의 일환으로, 교실 학습에 움직임을 결합하여, 학생들에게 의미 있는 방식으로 지식을 유지할 수 있도록 돕는다. 이러한 활동은 신체활동 수준과 학업 성과에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 예를 들어, 과제에 대한 집중력이 향상되거나 학습에 대한 동기부여 및 즐거움, 특정 과목(예: 수학)에서의 성취도 향상 등이 있을 수 있다. 여기서 주의해야 할 사항은 다음과 같다. 활동적 교실 전략의 구현은 학교의 환경 개선 정책의 중요한 부분으로서 간주되어야 하며, 활동적 교실의 개념과 이점을 모든 교직원, 학생 및 가족들이 알 수 있도록 해야 한다.

6) 추가적 관리가 필요한 아동을 위한 포괄적인 신체활동 접근법 보장

신체활동의 성공적 장려를 위해서는 학생들의 신체활동에 영향을 미치는 요소와 학생들의 참여를 방해하는 장애물을 이해하는 것이 무엇보다 중요하다. 신체활동의 제공은 발달 단계나 성숙도, 체력, 기술 수준, 건강, 나이, 체격, 성별 등의 차이를 반영해야 한다. 다음은 모든 학생들을 신체활동에 참여시키기 위한 최선의 접근 방식을 선정할 때 고려해야 할 전략들이다. 먼저 기본적으로 가능한 모든 학생들이 메인스트림(Mainstream) 개입에 통합될 수 있어야 한다. 그리고 해당되는 경우, 개별 아동 및 청소년들과 소통하여 특정 장애 및/또는 의학적 상태와 그러한 상태가 참여에 미치는 영향을 최대한 파악해야 한다. 신체활동을 지도하는 모든 교직원들이 특정 장애 및/또는 의학적 상태에 필요한 추가 지원 사항을 인지하고 있어야 한다. 이뿐만 아니라, 아동 및 청소년들과 협력하고, 활용 가능한 모니터링 및 평가 데이터를 통해 신체활동에 참여하지 않는 특정 학생 그룹이 있는지를 확인해야 한다. 그리고 협의를 통해 특정 장애요인을 파악하고 특정 그룹을 참여시키는 것에 도움이 될 수 있

는 실질적인 해결책을 마련해야 한다. 학교는 신체적으로 많은 노력이 필요한 학생과 재능이 넘치는 학생들, 특정한 도움이 필요한 개개인의 학생들까지 모든 학생들을 위한 교육과정을 제공해야 한다. 장애 아동을 학교의 주류 활동에 함께 참여시키는 것은 보편적 초등교육을 실현하고, 비용 대비 효과적이며, 무엇보다 차별 철폐에 기여한다. 포괄적 신체활동의 보장에 있어 주요한 고려 사항은 추가 지원 및 특정 전략이 필요할 수 있는 아동 및 청소년을 파악하기 위해 특수 교육 및 훈련을 받은 교직원과 협력해야 한다는 점이다.

제2절 외국의 학교 기반 신체활동 정책 사례

국의 학교 기반의 신체활동 관련 정책 및 그 도입에는 다양한 방식이 존재한다. 국가적 차원에서 청소년들의 건강한 생애주기를 만들기 위해서는 학교라는 환경을 중심으로 중재를 하는 것이 효과적임을 확인할 수 있었다. WHO나 CDC가 제시하고 있는 학교 기반 건강증진 프로그램 및 교육의 모형에서 중시하고 있는 요소들이 각 국가의 정책에서도 비슷한 측면을 다루고 있었다. 신체활동의 적용에 있어서는 WHO의 툃킷과 CDC의 CSPAP에서 고려하고 있는 요소들이 크게 다르지 않았는데, 이는 여러 나라의 적용 가이드라인에 있어서도 비슷한 맥락임을 살펴볼 수 있었다. 실제 신체활동 가이드라인들이 각 나라에서는 어떠한 형태로 행정 및 정책화되어 적용되었는지를 살펴보고자 한다.

1. 아일랜드

가. Get Ireland Active 계획과 Get Active! 프레임워크

아일랜드 보건부가 발표한 ‘Healthy Ireland, A Framework for Improved Health and Wellbeing 2013-2025’는 국민들의 건강과 웰빙을 개선하기 위해 정부와 사회 전체의 행동을 촉구하는 광범위한 조치를 담고 있는 프레임워크이다. 보건부의 이러한 프레임워크를 이행하기 위한 조직인 ‘Healthy Ireland’에서는 국민들의 신체활동 수준을 높이기 위한 계획인 ‘Get Ireland Active’를 개발하였는데, 이는 건강뿐만 아니라 더 넓은 사회경제적 맥락에서 신체활동의 이점에 대한 인식을 증진하고, 불건강한 생활 습관을 변화시키는 것을 목표로 한다(Department of Health Ireland, 2016, p.5).

Get Ireland Active 계획은 아일랜드 국민들을 위한 연령대별 신체활동 지표를 제시하고, 연령대별로 적용 가능한 전략도 제시하고 있는데, 아동·청소년 및 청년에 대해서는 학교를 중심적 생활터로 설정하였다. 아동·청소년은 학교 환경에서 아동들이 평생 동안 신체활동과 좋은 건강을 유지할 수 있는 지식, 기술 및 행동을 개발하는 것에 착안하고 있으며, 이는 가족 생활과 지역사회에서 활발히 활동할 수 있는 이니셔티브와 프로그램들로 보완되어야 한다는 것이다. 그뿐만 아니라, 학교에서는 체육교육을 통해 신체적으로 활동적인 생활 방식을 지원하고 그 생활을 가능하게 하는 지식, 기술 및 긍정적인 태도를 개발할 수 있게 해야 한다고 언급하며, 양질의 체육 교육(Quality physical education)을 통해 다양한 신체활동과 스포츠에 더 즐겁게 참여할 수 있는 기본 기술을 익히도록 해야 한다고 명시하고 있다. 마지막으로 학교 외부에서 스포츠 참여 같은 기회가 주어져서 아동들이 활발히 활동하도록 격려해야 한다고 언급하고 있다 (Department of Health Ireland, 2016, pp.17-18). 단순히 신체활동에 대한 지식, 기술 및 행동을 개발하는 것에서 그치는 것이 아니라, 질 높은 체육교육, 가족과 사회의 적극적인 참여, 그리고 학교 외부에서의 신체활동 기회 등은 WHO가 제시한 툴킷에서도 언급하고 있는 부분이며, 아일랜드의 신체활동의 정책화 단계에서 같은 지점이 강조되었음을 확인할 수 있다.

Get Ireland Active 계획을 이행하기 위한 구체적인 정책적 프레임워크인 ‘Get Active!’에서는 학교와 지역사회 환경에서 아동과 청소년들을 위한 체육, 신체활동 및 스포츠에 대한 통합된 접근 방식을 만드는 것을 목표로 한다. Get Active! 프레임워크는 앞에서 언급한 양질의 체육교육과 피지컬 리터러시(physical literacy) 프로그램의 개발과 제공에 대해 ‘조정된(co-ordinated)’ 접근 방식을 중시한다. 이 프레임워크에 따르

면, 아동·청소년과 그 가족을 대상으로 한 지역사회 전반의 신체활동 프로그램과 파트너십을 더 많이 개발하고, 학교, 이웃 및 지역사회에서 직접 교육과 신체활동 기회를 필수적으로 제공해야 한다. 또한 생애 단계에 따른 접근 방식을 장려하면서 아동·청소년이 더욱 활동적인 학교, 활동적인 지역사회, 활동적인 가족의 일원이 될 수 있도록 만들어야 한다고 강조한다(Department of Health Ireland, 2016, pp.17-18).

나. Active School Flag

아일랜드 정부에 따르면 Active School은 신체활동이 모든 사람에게 가치 있게 여겨지고, 신체활동이 활성화되고 신체활동을 즐기게 되는 학교를 말한다. Active School Flag(ASF)는 교육부가 주도하고, 보건부 소속 조직인 Healthy Ireland가 지원하는 국가 차원 신체활동 증진 사업의 일종이다. ASF 사업은 신체적으로 교육 받는 학교, 신체적으로 활동적인 학교 공동체를 만들 수 있도록 안내하고 지원하며 장려하는 프레임워크를 제공한다. 학교가 ASF 사업 대상자로 한 번 선정되면, 이는 3년간 유효하다(Active School Flag, 2024). ASF의 목표는 다음과 같다(Scoil Fhionain National School, 2022).

- 신체활동을 재미있고 긍정적이며 포괄적 방식으로 활성화하기
- 학교가 자가 점검, 행동 계획 및 학교 전체 수준에서의 협력 과정을 수행할 수 있도록 장려하기
- 학교가 하루 일과를 활기차게 하고 좌식 시간을 줄일 수 있는 전략을 구축할 수 있도록 지원하기
- 학교가 체육 프로그램을 강화하고 신체활동 능력을 촉진하도록 격려하기

- 학생들에게 학교의 의사결정 과정에 참여할 수 있도록, 의견을 낼 수 있는 공간, 영향력 및 의견을 공유할 수 있는 청중을 제공하기
- 학교가 부모, 지역 및 국가 조직과의 파트너십을 개발하고 강화하도록 권한을 부여하기
- 모범 사례, 혁신 및 성공적인 이니셔티브가 전시, 확인 및 공유되는 지원 네트워크를 만들기
- 학교가 지속 가능한 신체활동 관행을 위한 로드맵을 만들 수 있도록 안내하기
- 학교, 국가 조직 및 전문가 그룹과 협력하여 ASF가 학교에 지속적으로 혜택을 제공하도록 하기

ASF는 위의 목표를 달성하기 위하여 학교 차원의 총체적 접근(whole school approach)을 통한 세부 전략을 다음과 같이 제시하고 있다(Active School Flag, 2020). ASF의 성공적인 도입을 위해서는 관리직과 교직원들이 이 과정을 지원하고 활성화시키며, 적극적으로 참여하는 것이 중요하다. ASF는 학교들이 체육 프로그램을 강화시키고 피지컬 리터러시를 활성화시키도록 장려하는데, 세부 내용을 정리하면 다음과 같다(Active School Flag, 2020).

1) 더 활동적인 방식의 학습 유도

ASF는 학교가 학교 일과를 활기차게 하고, 앉아 있는 시간을 줄이도록 하는 전략을 지원한다. ASF는 교사들에게 과목의 구분 없이 모든 과목에서 더 신체적으로 활동적인 방식으로 가르치는 방법을 찾도록 하고 있다. ASF는 교사들에게 다양한 교과 간 신체활동 도전과제와 학습을 활기차게 하는 아이디어를 제공함으로써, 교사들을 지원한다. 교실에서 신체활동을 하는 것은 앉아 있는 시간을 줄이게 하고, 집중력을 회복할 수 있는 좋은 방안이라고 소개하고 있다. 액티브 시팅(active sitting)²⁾, 수업 중에

움직이기, 서서 과제를 완료하기 등은 학생들의 좌식 시간을 줄이고 더욱 과제에 집중할 수 있도록 도와줄 수 있는 방법이다(Active School Flag, 2020).

2) 흥미와 참여 유도

ASF는 신체활동을 즐겁고, 긍정적이며, 포용적인 방식으로 활성화한다. 학교 공동체 내에서 신체활동을 덜 하는 구성원들이 더 즐길 수 있도록, ASF는 학교들에게 스포츠에서 신체활동으로, 경쟁에서 참여로 주안점을 이동하도록 요구한다. ‘활동적으로 생활하기(Being active)’는 웰빙의 중요한 지표로, 학교에서의 신체활동 기회들은 학생들이 친구를 사귀고 학교 공동체와 더욱 연결된 느낌을 가질 수 있도록 한다. 또한 긍정적인 교실 환경을 조성하고, 학생과 교사 간의 관계를 개선하는 것에도 도움이 될 수 있다고 명시하고 있다(Active School Flag, 2020).

3) 모두를 위한 신체활동의 기회 보장

ASF는 학교가 지속적인 신체활동 실천을 위한 구체적인 로드맵을 스스로 만들 수 있도록 안내하고 있다. 모든 ASF 활동은 접근성과 지속 가능성을 염두에 두고 계획되는 것이 중요하다. ASF 프레임워크는 학교가 휴식 시간과 일과 동안 신체활동을 할 수 있는 기회를 최대화하고, 교내 행사 또는 기타 이니셔티브 프로그램의 잠재력을 활용하여 교직원들과 학생들이 더욱 많이 움직일 수 있도록 한다. ASF는 학교가, 그들이 제공하는 신체활동 기회의 범위를 넓혀, 모든 구성원들의 필요, 관심사 및 능력에 잘 맞출 수 있도록 해야 한다고 권장한다. 이뿐만 아니라 ASF는 유

2) 액티브 시팅(active sitting)은 바른 자세를 갖고 신체를 계속 움직이기 위해 고정형 의자가 아닌 짐볼 등에 앉는 것을 일컫는다.

연한 시간적 프레임을 제공한다. 이로써 학교들은 각각의 상황에 가장 적합하고 시간이 지나도 유지할 수 있는 개선점을 찾아 구현할 수 있어야 한다고 조언한다(Active School Flag, 2020).

4) 학생 의견의 존중

ASF는 학생들에게 학교의 의사 결정 과정에 참여할 수 있는 발언권, 공간, 영향력 및 청증을 제공한다. 이 과정은 아동과 청소년들의 목소리가 의미 있는 방식으로 전달되고 응답받을 수 있는 지속적인 기회를 제공할 수 있다. 학생들의 피드백, 아이디어 및 제안을 받고, 학생들이 학교 내에서 변화를 주도하도록 한다. 특히, 신체활동이 부족한 학생들의 의견을 듣고 행동으로 옮기는 것이 중요하다고 강조한다. ASF 과정이 성공하기 위해서는 학교의 관리직들이 학생들의 의견을 듣고 함께 꾸려나가는 것에 열려 있는 것이 필수적이라고 강조한다(Active School Flag, 2020).

5) 다른 사례로부터 배우기

ASF는 모범 사례, 혁신 및 성공적인 이니셔티브를 선보이고 확립하며 공유하는 지원 네트워크를 제공한다. 이는 전국의 많은 학교에서 시행되고 있는 훌륭한 예시들을 보여주기 위한 것으로, ASF 트레이닝 행사는 코디네이터들이 Active School 플래그 획득을 목표로 하는 다른 학교의 교사들과 네트워크를 형성하고 배우는 기회를 제공하고, 이는 ASF 프로그램의 신청 단계와 갱신 단계 모두에서 이루어지는 과정이다(Active School Flag, 2020).

6) 파트너십

ASF는 학교가 학부모, 지역 단체 및 국가 기관과의 파트너십을 개발하

고 강화할 수 있도록 한다. ASF는 학교가 학부모와 지역사회의 지원을 받기 위한 협력적 접근 방식을 활용하도록 장려한다. 많은 ASF 활동은 가정에 초점을 맞추며, 가족들의 참여를 유도한다. 학교는 지역사회에서 제공되는 다양한 신체활동 기회에 대한 인식 수준을 높이는 데 기여해야 한다. 또한 ASF는 신체활동 프로그램, 이벤트 및 교육 기회를 설계하고 제공하는 다른 국가 단체들의 사업을 지원하고 활성화시키기 위해 협력적 접근 방식을 장려한다. ASF는 학교, 국가 단체 및 전문가 그룹과 협력하여 ASF가 계속해서 학교들에 혜택을 제공할 수 있도록 한다. ASF는 학교가 제공하는 피드백과 제안을 통해 ASF 프레임워크를 형성한다. ASF 조건(criteria)은 수년에 걸친 학교 방문들을 통해 개발되었다. 이 조건은 실용적이고 학교에 실질적인 혜택을 제공할 수 있도록 매년 검토되고 있다. 새로운 이니셔티브와 지원은 활용이 가능해지는 대로 ASF 과정에 통합된다. ASF는 초등 및 중등 수준에서 연구 및 전문가 그룹과 협력하여 ASF 과정이 과학적 증거에 기반하도록 한다. 현재는 중등 시범 학교와 리머리 대학교의 연구팀과 협력하여 중학교를 위한 새로운 ASF 프로세스를 공동 개발하는 작업이 진행 중이다(Active School Flag, 2020).

2018년 ASF에 참여한 초등학교들을 대상으로 조사한 결과, ASF 참여를 통하여 대부분의 아동이 신체활동량을 늘릴 수 있게 되었으며, 신체활동에 대해 긍정적인 경험을 하였다고 답했다. 그뿐만 아니라 학교 분위기가 개선되고, 학습 집중력 향상, 교사-학생 간 관계 개선에도 도움이 되었다는 답변도 있었다(Active School Flag, 2022).

아일랜드 사례를 보면, 여러 정부 부처 및 관련 이해관계자가 협력하여 각자의 역할을 수행하고 있는 것을 볼 수 있는데, <표 2-3>은 아일랜드

정부에서 추진하는 ‘Get Active!’ 프레임워크와 ASF 사업의 구축 및 도입의 흐름, 각 정책의 내용별 주무부처, 협력기관을 보여준다 (Department of Health Ireland, 2016, pp.19-20). 아일랜드 정책의 개발·시행 과정을 살펴보면, 우선 보건부에서 Healthy Ireland라는 국민건강증진 계획을 위해 신체활동에 대한 목표와 방안 등에 대해 수립하고, 실제 학교 현장에 도입하고 적용할 때는 교육부의 역할이 큰 것으로 보였다. 여러 가지 학교 기반의 신체활동 정책의 거버넌스를 보면 대부분은 주무부처가 교육부이지만, 다양한 부처와의 파트너십을 중시하고 있고, 또 건강 문제를 다루는 데 있어 특히 전문성이 요구되는 경우에는 보건부가 주관하는 모습도 볼 수 있었다

〈표 2-3〉 아일랜드 학교 기반 신체활동 정책(Get Active! 프레임워크 도입, Active School Flag)의 주무부처 및 협력 부처

정책 내용	시기	주무부처	협력 기관
학교가 Get Active! 프레임워크에 따라 공동체의 웰빙을 증진하는 정책을 채택하고 구현하도록 지원하기 위한 가이드라인 개발	2016	교육부	보건부 지역 스포츠 파트너십 학교
Be Active School Initiative의 평가	2016	교육부	국가/지방스포츠회
아동 및 청소년 서비스 위원회 (Children and Young People's Service Committee)의 개발 계획에 신체활동을 포함시킴	2016	아동청소년부	지자체, 보건 서비스 행정원 경찰, 아동 및 가족 서비스 기관, 교육훈련위원회
아동과 청소년을 위한 프로그램의 개발 및 실행에 당사자들을 포함시킴	2016	아동청소년부, 교육부	모든 이해관계자
신체활동을 포함한 건강증진대학을 위한 프레임워크 개발	2016	보건 서비스 행정원	학생체육 관련 단체, 기타 고등교육기관 등

정책 내용	시기	주무부처	협력 기관
체육 교육의 평가를 활성화하기 위해 교사와 학생들이 관리할 수 있는 앱(휴대폰/태블릿 용)의 개발 및 여러 학교에서의 시범 운영	2016	교육부	국가 교육과정 및 평가 위원회
국가 놀이 및 국가 레크리에이션 정책(National Play and National Recreation Policy)의 검토 및 신체적으로 활동적인 놀이를 활성화하기 위한 새로운 전략적 방향의 개발	2017	아동청소년부	환경 및 지역사회부, 교육부, 보건부, 교통관광스포츠부 등
체육 교육에서의 지속적인 전문성 개발 프로그램의 개발 및 제공	2018	교육부	체육교과협회, 교사 네트워크, 보건 서비스 집행부, 국가/지방스포츠회
영유아(0~5세)를 위한 국가 신체활동 가이드라인 개발	2018	보건부, 보건 서비스 행정원	교육부, 보건안전기관, 아동청소년부, 학술기관 등
Active School Flag 프로그램을 500개 학교로 확장	2020	교육부	보건부, 아일랜드 스포츠 연맹, 보건 서비스 집행부, 지자체, 국가/지방스포츠회
교육부 지침을 충족하기 위해 모든 초등 및 중등 학생들을 위한 체육 교육과정의 완전 시행	2020	교육부	학교
놀이를 포함한 신체활동의 활성화를 어린이 교육의 필수 구성 요소로 포함시켜, 유아 보육 및 교육 자격을 취득하기 위한 교육 및 훈련 프로그램에 통합	2020	교육부	교육 관련 단체 등
표본으로 선정된 초등 및 중등학교 대상 체육 교육의 교수 및 학습의 질 연간 평가	지속	교육부	학교, 보건교육당국, (초등)체육교육 협회
3년 주기의 LifeSkills Survey 시행	지속	교육부	보건부

출처: "Action area two children and young people," Department of Health Ireland, 2016, Get Ireland Active! National Physical Activity Plan for Ireland, Department of Health, pp.19-20의 내용을 국문으로 번역함.

2. 미국

가. Healthy People 2030, 신체활동 가이드라인 및 전략

미국의 Healthy People 2030이란 우리나라의 국민건강증진종합계획에 해당하는 10년 단위의 계획으로서, 미국 건강인구서비스부(Department of Health and Human Services, HHS)가 자국민의 건강증진을 위해 측정 가능한 건강 목표들을 세우고, 목표 성취를 위해 경과를 추적할 수 있는 도구를 제공한다(Office of Disease Prevention and Health Promotion, 2023). Healthy People 2030에서는 다양한 건강 영역에 대한 목표치로서 신체활동에 관한 목표, 특히 아동·청소년을 위한 신체활동, 발달 및 비만에 대처하기 위한 목표들을 제시하고 있다. 이 중 가장 주목할 만한 부분은 학교 내에서 이루어져야 하는 신체활동 목표를 별도로 제시하고 있다는 점이다. 학교를 겨냥하여 제시하고 있는 신체활동 목표는 바로 ‘학교 체육교육에 참여하는’ 아동·청소년의 비율을 높이는 것이다(Office of Disease Prevention and Health Promotion, n.d.).

미국 HHS는 자국민의 신체활동 증진을 위한 가이드라인(Physical Activity Guidelines for Americans)도 제공하고 있는데, 여타 나라와 마찬가지로, 생애주기별로 필요한 신체활동량과 개발해야 하는 운동 능력의 종류를 제시하고 있다. 이 가이드라인도 Healthy People 2030과 마찬가지로 아동·청소년에게는 교육 시스템과 학교가 신체활동 실천의 중요한 요건이자 환경이 될 수 있음을 강조하였다(U.S. Department of Health and Human Services, 2018, p.97, 100). 이 같은 가이드라인 내용에 근거하여 운영되는 학교 기반의 신체활동 프로그램이 바로 CDC의 CSPAP이다.

HHS가 대통령 행정명령에 의해 착수, 발표한 국가 청소년 스포츠 전략(National Youth Sport Strategy, NYSS)은 신체활동량이 평균 이하이며 운동 시설 및 놀이 시설에 대한 접근성이 떨어지는 만 6~17세 아동·청소년 대상의 신체활동 증진 전략이다. NYSS에 따르면, 스포츠는 놀이적 또는 경쟁적 성격을 지니고, 기술을 연마하고 운동, 정신건강 그리고 사회-정서적 건강을 개발하기 위한 신체활동의 형태를 띠어야 한다(U.S. Department of Health and Human Services, 2019, pp. 20-21).

나. CDC의 A Comprehensive School Physical Activity Program

앞 절에서 서술하였듯이, 미국 CDC는 학교 기반 건강증진 모형으로서 WSCC 모형을 구축하였고, WSCC 모형을 이루고 있는 주요 구성요소 중 하나는 체육 교육과 신체활동(physical education & physical activity)이었다. A Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP)은 학교가 WSCC 모형을 구축할 때, 학교 체육교육 및 신체활동 영역에서 어떤 전략과 계획을 세우고, 조직하면 좋은지에 대한 도움을 주기 위한 모형에 해당한다(CDC, 2023b). CSPAP의 목표는 학생들에게 학교 일과 중 및 틈새 시간에 더 많은 신체활동 기회를 제공하고, 학생들의 신체활동을 증진하고, 나아가 학생들의 건강을 증진하는 것이다. CSPAP의 다섯 가지 구성요소는 <표 2-4>와 같다(CDC, 2019, p.3).

[그림 2-3] 미국 CSPAP의 구성 요소



출처: “The 5 components of a Comprehensive School Physical Activity Program,” CDC, 2023b, Physical Education and Physical Activity, https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/index.htm?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthyschools%2Fpeandpa%2Findex.htm 에서 2024.07.24. 인출함.

〈표 2-4〉 미국 CSPAP의 구성 요소 및 내용

구성 요소	내용
체육수업	체육 교육은 유치원부터 12학년까지의 교과로, 표준 기반의 교육과정을 제공하며, 이는 포괄적인 교육의 일부이다. 체육 교육은 학생들이 신체활동, 체력, 그리고 운동 기술에 대한 지식과 행동을 개발하도록 설계되었다. 이는 학생들이 학교 내외에서 신체적으로 활동할 수 있도록 준비시키는 기초적인 역할을 수행한다.
학교 내 신체활동	학교 내 신체 활동에는 교실 신체활동과 휴식 시간이 포함된다. 교실 신체활동은 학교 일과 시간에 교실에서 이루어지는 모든 신체활동을 포함한다. 그 예로는 스트레칭, 점핑, 춤추기 등이 있다. 휴식 시간(recess)은 학교 일과 시간 내에 정기적으로 계획된 신체활동 및 놀이 시간으로, 훈련된 직원 또는 자원봉사자들에 의해 감독되어야 한다.
학교 전후의 신체활동	학교 전후의 신체활동은 학생들이 신체적으로 활동하고 체육수업에서 배운 내용들을 직접 해볼 수 있는 기회를 제공한다. 이러한 활동에는 학교로 걸어 가거나 자전거를 타고 오고 가는 것, 신체활동 클럽, 교내 프로그램 (모든 학생들이 참여할 수 있는 학교 또는 지역사회에서 조직된 스포츠), 학교 간의 스포츠 대회, 그리고 학교 전후 신체활동에서 연장된 데이 프로그램 등이 포함된다.
교직원의 참여	교직원의 참여는 학교 교직원들이 웰빙의 긍정적인 롤 모델이 되어 교실 수업과 휴식 시간에 신체활동을 접목하는 것을 뜻한다. 또한, 교직원들이 휴식시간, 클럽(동아리), 교내 프로그램 및 기타 신체활동 제공을 지원하는 것을 의미한다. 학교는 교직원의 신체활동을 장려하기 위해 직원 웰빙 프로그램을 제공할 수도 있다.
가족과 지역사회의 참여	신체활동에서 가족과 지역사회의 참여란 부모, 학교 교직원 및 지역사회 구성원이 함께 협력하여 학교 전후 및 일과 시간 동안 신체활동의 기회를 늘릴 수 있도록 하는 것이다. 가족과 지역사회 구성원은 학교와 협력하여 학교 내외에서 신체활동의 기회를 활성화시킬 수도 있다. 지역사회 조직은 학교 시설을 신체활동 기회나 행사에 사용할 수 있도록 학교와 계약을 체결 할 수도 있다.

출처: “Comprehensive school physical activity programs,” CDC, 2018, Training tools for healthy schools promoting health and academic success, https://www.cdc.gov/healthyschools/professional_development/e-learning/cspa.p.html에서 2024.07.24. 인출함. 해당 내용을 번역 및 재구성함.

앞 절에서 언급한 WHO의 툴킷과 CDC의 CSPAP 모두 학교 현장에서 신체활동 증진을 위한 구체적 전략들을 제시하는 모형이라는 점에서 그 유사도가 높으나, 각각의 근간이 된 모형(각각 HPS와 WSCC 모형) 간에 차이가 있기에 일부 차이는 존재한다. WHO 툴킷은 거시적, 정책적

측면에서 활용 가능한 도구인 반면, CDC의 CSPAP은 학교 현장에서 적용 가능한 구체적인 전략을 짜는 데 더 유용하게 활용 가능한 도구에 해당한다. 따라서 WHO 툴킷은 정책 관계자, 교장 등이 유용하게 활용할 수 있을 것으로 보이는 반면, CSPAP은 학교에서 실무를 담당하는 교사가 유용하게 활용할 수 있을 것으로 보인다.

① 틈새 시간을 활용한 신체활동 가이드라인

CSPAP의 적용의 한 예시로, 틈새 시간의 활동 가이드라인을 소개하고자 한다. 해당 가이드라인에서 제시하고 있는 틈새 시간 활용 전략은 다음과 같다(CDC, SHAPE America, 2017, p.3)

- 리더십에 의한 결정의 필요성: 학교 내 틈새 시간에 대한 규정·정책(예: 쉬는 시간이 몇 분인지, 간격은 어떤지)이 어떤지를 먼저 파악해야 한다. 필요한 경우, 기존 규정·정책을 변경하는 것 또한 고려해야 한다. 그다음으로는 신체활동 증진을 위한 틈새 시간 활용 계획을 명문화하고, 실내/실외 신체활동을 위한 공간을 확보한다. 이때 학생 안전을 고려하는 것 또한 필수적이며, 날씨 변수에 따른 가이드라인도 구축하도록 한다. 틈새 시간 신체활동을 시행하기 위한 교직원, 기타 인력에 대한 훈련도 필요하다.
- 행동 및 안전 기준의 전달 및 시행: 행동 관리 전략을 수립하고 이를 전달하여야 한다. 분쟁이 있을 시 이를 해결하는 기술 또한 가르쳐야 하며, 휴식 시간 공간들과 시설들이 안전 기준을 충족하는지 또한 확인해야 한다.
- 틈새 시간 신체활동에 대한 지지적 환경 구축: 신체활동에 대한 지지적 환경이라 함은, 먼저 신체활동에 필요한 적절한 공간, 시설, 장비

를 갖추는 것을 의미한다. 간단하게는 운동장이나 체육관에 마킹을 하는 것, 나아가 별도의 신체활동 공간을 구축하는 것 또한 권고된다. 틈새 시간을 활용하는 다양한 전략의 ‘조합’에 대한 고려도 필요하다.

- 틈새 시간 신체활동의 지원을 위한 교육 공동체의 참여: 틈새 시간에 신체활동을 할 때 감독을 누가 할지, 책임은 어떻게 질지에 대한 구체적인 지침을 만들고, 학생들 스스로도 리드하여 참여할 수 있도록 한다. 학부모의 지지, 격려도 필요하다.
- 틈새 시간에 대한 정보의 수집: 틈새 시간을 활용한 신체활동을 지속적으로 추적하고, 학생과 학교에 있어 틈새 시간 활용의 효과에 대한 정보를 수집한다.

② Safe Routes to School

WHO의 신체활동 툃킷에서 중시되는 ‘활동적 등하굣길(Active travel) 장려를 위한 전략 구현’과 마찬가지로 CDC의 CSPAP에서도 등하교 시의 신체활동을 중요한 요소로 간주하고 있다. CDC의 CSPAP에서 등하교 시의 신체활동 증진 정책을 성공적으로 구축한 사례로 평가받는 ‘Safe Routes to School(SRTS)’를 살펴보고자 한다.

SRTS는 안전하고 활동적인 교통수단을 통해 학생들의 신체활동을 증가시키도록 장려한다. 이는 본래 1970년대에 덴마크에서 교통사고로 인한 어린이 사망률을 줄이기 위해 처음 도입되었는데, 이후 1997년 미국 플로리다와 뉴욕 브롱크스에서부터 첫 번째 SRTS 프로그램이 시작되었다. 캘리포니아는 1999년에 주 전체를 위한 SRTS 프로그램을 만들었으며, 이는 전국적으로 많은 지역사회에서의 SRTS를 활성화하는 계기가 되었다. 이어 2005년에는 ‘Safe, Accountable, Flexible, Efficient Transportation Equity Act: A Legacy for Users’라는 교통 법안의 일

환으로 연방 단위의 SRTS 프로그램이 도입되었다. 그 후 7년 동안, 연방 의회는 SRTS 프로그램에 12억 달러를 투입하였다(University of Wisconsin Population Health Institute, 2023). SRTS는 학생들과 그 가족들 사이에서 걷기, 자전거 타기 또는 기타 다른 활동적인 교통수단을 활용할 수 있도록 한다. 또한 지역사회 교육과 환경 등의 개선을 통하여 어린이와 청소년들이 학교에 오가며 안전하게 걸을 수 있고 자전거를 탈 수 있는 장소를 보장하는 것을 포함하고 있다. 다음은 이를 위해 반드시 중재에 포함되어야 하는 주요 요소들이다(CDC, 2021).

- 엔지니어링(예: 건설된 환경 인프라의 운영 및 물리적 개선)
- 교육(예: 활동적인 교통 수단의 중요성을 가르치는 자료 및 활동; 걷기와 자전거 타기 안전 교육 개선 등)
- 격려(예: 활동적인 교통 수단을 활성화하는 행사 및 활동)
- 집행(예: 학교 주변의 교통 법규 준수를 보장하기 위한 지역 법 집행 기관과의 협력, 교통 안전 요원 프로그램)
- 평가를 위한 데이터 수집 및 프로그램 모니터링
- 모든 공동체(예: 저소득층, 유색인종 등)와 개인(예: 장애가 있는 어린이와 부모)의 참여 장벽을 해결하기 위한 형평성 제고를 위한 노력

학교 및 지역사회 기반의 중재 협력으로 SRTS를 통해 신체활동의 기회를 늘리고, 지역사회는 일반적으로 Active Travel을 방해하는 요소들을 해결하기 위해 중재 요소들을 취사선택할 수 있다. SRTS는 CDC가 “High Impact in 5 years(HI-5)”로도 선정한 주력 사업으로, 학교에서 신체활동을 증가시킬 수 있는 입증된 접근 방식이기도 하다(CDC, 2024). 이러한 Active Travel의 개념은 미국뿐만 아니라 다른 국가에서도 시행 중인 것으로, 다음으로는 호주의 사례를 소개하고자 한다.

3. 호주

가. Active School Travel: Pathways to a Healthy Future

2018년 호주의 보건 전문가들은 모든 국민의 건강을 개선하기 위한 열 가지 국가 정책 우선순위를 제시하였고, 그 우선순위 중 하나가 ‘Active School Travel: Pathways to a Healthy Future’이다. 호주 정부는 당시 모든 연령대를 위한 신체활동 지침을 제공하고 있었지만, 전국적으로 인구 전체의 신체활동 수준에 대한 개선은 거의 이루어지지 않고 있었다. Australian Health Policy Collaboration와 National Heart Foundation이라는 기구는 협력을 통해 아동 및 청소년의 신체활동 참여를 개선하기 위한 국가 정책 프레임워크와 실행 전략을 개발하고자 전문가들의 국가적 협력을 지원하고 활성화하였다. 보건, 교육, 교통, 공중보건, 학계 및 정책 부문의 대표들이 협력하여 호주의 어린이들이 안전하게 학교까지 걸어가거나, 자전거를 탈 수 있도록 Active School Travel 아젠다의 필수 요소들에 대한 합의가 이루어졌다. Active School Travel 전략은 다음과 같은 장점을 제공할 수 있다(Duggan et al., 2018, p.2).

- 좌식 행동을 줄이고, 신체활동을 증가시켜 건강을 증진시킬 수 있다.
- 더욱 활기차고 사회적이며 환경적으로 지속 가능한 지역사회를 조성하는 것에 도움을 준다.
- 보행자와 도로 이용자의 안전에 기여하고, 학교 주변의 혼잡을 줄일 수 있다.

전문가 협력체는 다음과 같은 국가 정책 프레임워크의 주요 요소들을 선정하였다(Duggan et al., 2018, p.4).

- 모든 학교의 인근에 보행자와 자전거 이용자를 우선시하는 활동적 환경의 조성
- 신체활동에 대한 국가 목표의 채택
- 학교, 지역사회 및 지방 정부를 위한 Active School Travel 이니셔티브의 근거와 실행 정보를 제공할 수 있는 가상 지식 허브의 설립

이와 같은 정책 프레임워크의 구축에 참여한 협력 단체들은 다음과 같다. 여기서 흥미로운 것은 정부 기관뿐만 아니라, 학술연구기관, 무엇보다도 건강과 관련한 다양한 민간 단체들이 함께 참여하고 있다는 점이다. 이렇게 다양한 배경의 이해관계자들이 파트너십을 통한 정책 프레임워크를 구축하는 것은 WHO의 툴킷에서도 강조하고 있는 부분이다.

〈표 2-5〉 호주의 Active School Travel, Pathways to a Healthy Future 사업에 참여하는 다양한 이해관계자

정부 기관	학술연구기관	관련 활동 단체
<ul style="list-style-type: none"> • Brimbank City Council • Municipal Association of Victoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Deakin University, Institute for Physical Activity and Nutrition • Victoria University 	<ul style="list-style-type: none"> • Heart Foundation • VicHealth • Australian Primary Principals Association • Australian Bicycle Council • Active Healthy Kids Australia • Australian Physiotherapy Association • Bluearth • We Ride! Australia • Parents' Voice

출처: "Organisations and experts support the framework," Duggan, M., Fetherston, H., Harris, B., Lindberg, R., Parisella, A., Shilton, T., Greenland, R., & Hickman, D., 2018, Active School Travel: Pathways to a Healthy Future. Australian Health Policy Collaboration, Victoria University, Melbourne. p.3의 내용을 번역 및 재구성함.

나. 서호주 교통부의 Active travel 전략

1) Your Move Schools

‘Your Move Schools’는 학교와 학생들이 학교로 통학할 때 더 자주 활동적이고 지속 가능한 교통수단을 사용할 수 있도록 지원하는 지역사회 중심의 프로그램이다. 이 사업은 학생들이 통학 시 신체활동(자전거, 걷기 등)을 안전하게 할 수 있도록 학교가 노력하는 것을 독려하기 위해, 교육 자료, 전문가 조언, 자금 지원 및 리워드 수여 등을 하고 있다. 프로그램 참여 학교는 먼저 ‘Hands Up’이라는 설문문을 통해 학생들의 통학 방법에 대한 조사를 실시한다. 그리고 학교는 조직을 구성하여, Active Travel 활성화를 위해 어떠한 활동을 할지 선택하게 된다. 또한 학생들은 등학교 시의 신체활동량에 따라 포인트를 부여받기도 하는데, 이 포인트는 이후 온라인 매장에서 여러 가지 리워드로 교환할 수 있다. 해당 프로그램은 학생들이 직접 참여하고 활동하며 수집한 포인트를 통해 직접 리워드를 수령할 수 있다는 점에서 학생들의 참여도를 효과적으로 높이는 수단이 되고 있다. 이후 학교는 데이터 수집을 통해 학생들의 통학 방법 및 루트를 파악하여 환경 개선에 반영할 수 있도록 하고 있다. 즉, 학교 스스로의 평가 및 환류 단계까지를 포함하고 있어 우수한 프로그램으로 평가받고 있다(Department of Transport Government of Western Australia, 2024, pp.2-10).

2) Active Travel to School Roadmap 2023-2030

서호주 교통부는 2021년, 대도시인 퍼스 지역에서 학교에 오가는 도보 및 자전거 통학 비율이 감소했다는 내용의 보고서를 발표했다(Department of Transport, Government of Western Australia, 2023, p.1).

이 보고서는 학생들의 활동적인 통학 참여율이 낮고, 이것이 교통 네트워크와 어린이들의 정신적, 신체적 웰빙에 영향을 미친다고 강조하였다. 해당 보고서는 지난 40년간 학교로의 활동적 통학 비율이 전국적으로 75%에서 25%로 감소하였으며, 퍼스의 경우 그 비율이 20%로 매우 낮다는 점을 명시하였다. 학교로의 활동적 통학 감소의 영향은 즉각적이지 않으나 장기적인 것으로, 이는 통학 시간이 늘고, 교통 혼잡이 더 심해지며, 기술 개발의 기회 및 자기효능감의 감소, 자전거 인프라에 대한 투자 감소, 아동 비만 및 만성질환, 도로 인프라 건설 비용 증가 등이 뒤따른다. 2023년에 시작된 Active Travel to School Roadmap 2023-2030은 활동적인 통학을 방해하는 요소(예: 열악한 도보 접근성, 학교 주변의 교통, 안전 문제, 거리, 부모/보호자의 시간 제약 등)를 해결하는 것을 목표로 한다 (Department of Transport Government of Western Australia, 2023, p.1). 이 로드맵은 교통부, 서호주 도로 관리국, 대중교통청, 교육부, 보건부, 도로 안전 위원회, 서호주 지방 정부 협회, 오스트랄라시아 공공작업 및 엔지니어링 연구소의 승인을 받아 만들어졌고, 로드맵을 통해 'Active Travel to School Working Group(ATS Working Group)'이 설립되었다.

ATS Working Group은 매년 로드맵 진행 상황을 보고하고, 주요 프로젝트의 마일스톤이 완성될 때에도 수시로 보고를 하는 체계를 갖추고 있다. 안전하고 건강한 통학로 구축에 대한 세부 사업 내용과 주무부처는 <표 2-6>와 같다(Department of Transport Government of Western Australia, 2023, pp.5-11). 이를 보면, 주무부처는 대부분 교통부 이하 대중교통 및 안전 등에 관한 기관들임을 알 수 있다. 주무부처가 된다는 것은 곧 예산 확보와 편성의 책임 소재를 가지는 것이고, 무엇보다 도로 환경에의 직접적인 개입이 필요하기 때문에 대부분 교통부 및

유관 기관이 주 시행 기관인 듯하다. 하지만 드물게 교육부가 함께 참여하는 경우는 학교라는 생활터의 특성상 관여되는 것으로 보인다. 사업들을 살펴보면, 단순히 도로 환경을 바꾸는 것에 그치지 않고, 교육 프로그램의 개발 및 제공, 인식 연구 등 다방면에서 다양한 교육 공동체 내의 구성원들(학부모, 학생 등)을 포함하여 포괄적 접근을 시도하고 있는 것을 알 수 있다. 그뿐만 아니라, 등하굣길의 통학에 관한 전략이지만 일반 대중교통에의 인식이나 등하교 시간의 교통 상황 통제 등에 대해서도 해결하고자 하는 접근은 더욱 해당 로드맵이 학교를 기반으로 통합적 접근을 시도하고자 하는 것을 알 수 있다. 이는 건강을 관장하는 보건부 및 학교 환경을 관장하는 교육부뿐만 아니라, 그 외 다른 부처들 또한 국민의 신체활동과 학생들의 안전한 등굣길이 서로 관련되어 있으며, 이를 개선하는 데 있어 Active Travel이라는 사업이 의미 있다는 점에 대한 이해도를 가지고 있다는 것을 의미한다.

〈표 2-6〉 서호주 교통부에서 제시하는 학생들의 통학 관련 요인

사업 내용	주무부처	시기
1. 도시 환경		
지역 정부와 협의하에 지역 학교의 교통 문제를 식별, 기존 계획 지침 수정, 필요한 경우 새로운 지침의 개발	서호주 지역 정부 협회, 교통부(대중교통청 협의)	2023
신설 학교에 학교 도착 후 이용 가능한 편의시설(자전거 거치대, 샤워실, 탈의실 등)의 설치	교육부	시행 중
길찾기, 자전거 교육 및 편의시설을 위한 보조금(Connecting Schools Grants) 제공	교통부, 교육부	시행 중
'Transport Environment and Kids(TREK) 15년 연구의 완료	교통부	2021-24
'School Connectivity Improvement' 프로젝트의 시행	교통부	시행 중
지방정부협회와의 'Shared and Separated	교통부	완료

사업 내용	주무부처	시기
Paths' 지침 개발과 배포		
초등학교 교통 관리 요약 및 중등학교 계획 가이드의 검토	교통부, 교육부	2024
오스트랄라시아 공공 작업 및 엔지니어링 연구소의 자전거 설계 훈련 과정의 개발 및 제공 타당성 검토	오스트랄라시아 공공 작업 및 엔지니어링 연구소	TBC
장기 자전거 네트워크와 학교의 연결을 위한 서호주 자전거 네트워크 계획 보조금의 제공	교통부	2023-25
Your Move Schools 프로그램 적극 참여 지원	교통부, 교육부	시행 중
2. 정책 및 규정		
학교 구역의 속도 제한의 적절성 조사		
1단계: 데이터 소스 및 분석(퍼스 지역 이동 및 가구 조사, TREK 15년 연구)	교통부, 교육부, 도로관리국, 대중교통청	2023-24
2단계: 협의 형태 및 목표 설정의 공유		2024-25
배제 구역, 주차 후 걷기/자전거 타기, 학교 시작 및 종료 시간 분산의 연구 및 개발	교통부 및 기타	2024-25
3. 개인		
도로 안전 및 약물 교육, 건강 및 체육 교육 킬리퀼럼 지원, Your Move Schools 프로그램의 제휴	교육부, 교통부	완료
Your Move Schools 프로그램의 실행 범위 확대	교통부, 대중교통청 협의	2023-30
서호주 학교 대상 자전거 교육 제공	교통부	시행 중
'Transperth Get On Board' 프로그램 시행	대중교통청	2023-30
Transperth 학교 홍보 캠페인 시행	대중교통청	2023-30
Transperth 버스 안전 캠페인 시행	대중교통청	2023-30
도로 안전 교육 프로그램 시행	교육부	2023-25
4. 사회적 요인		
부모 안전 인식 연구	도로안전위원회	완료
걷기, 자전거 타기, 대중교통 이용에 대한 긍정적인 태도와 행동 개발	교통부, 대중교통청 협의	2023-30
유연 근무 방식과 Active Travel to School에	교통부	2024

사업 내용	주무부처	시기
대한 주요 메시지의 범위 설정, 개발 및 시험		
Active Travel to School의 중요성을 높이고 참여를 증가시키기 위한 사회적 변화 프로젝트의 개발 및 실행	교통부	2024-26

출처: "Social-ecology of school travel," Department of Transport Government of Western Australia, 2023, Active Travel to School Roadmap 2023-2030, Government of Western Australia, Department of Transport, pp.5-11 내용을 국문으로 번역함.

4. 영국

가. Guidance to increase physical activity among children and young people in schools and colleges

영국 정부는 아동·청소년 비만 문제의 심각성과 이후의 생애에 미칠 부정적 영향에 대한 경각심을 가져, 보건사회복지부(Department of Health and Social Care, DHSC)의 주도로 2030년까지의 아동 비만 대책(Child Obesity: a plan for action Chapter 2)을 세웠고, 이는 다양한 국가에서 신체활동 정책의 기반이 되었다. 이뿐만 아니라 기타 부처에서 시행 중인 신체활동에 대한 국가 전략들이 있다. 보건사회복지부와 교육부, 디지털문화미디어스포츠부에 의한 매일 60분 동안 스포츠와 신체활동의 기회를 제공하기 위한 학교 스포츠와 신체활동 계획, 잉글랜드 공중보건국의 국가 신체활동 프레임워크 'Everybody active, everyday' 등이 있다. 해당 문안에서도 학교 중심의 신체활동 계획을 구축해야 한다고 강조하고 있다(Public Health England, 2020a, p.19).

이 외에도 영국의 잉글랜드 공중 보건국(Public Health England, PHE)이 구축한 아동·청소년 대상의 신체활동 가이드라인 'Guidance to

increase physical activity among children and young people in schools and colleges’는 유스 스포츠 트러스트(Youth Sport Trust, YST), 대학 스포츠 협회(Association of Colleges Sport, AoC Sport) 등이 2015년 구축한 보고서에 기초하고 있으며, DHSC, 교통부, 문화미디어스포츠부, 교육부, 그리고 스포츠 잉글랜드(Sport England)의 지원에 의해 구축되었고, 2019년 PHE에 의해 갱신되었다(Public Health England, 2020a, p.5). 이 가이드라인에서 강조하는 여덟 가지의 원칙과 그에 대한 설명은 <표 2-7>과 같다(Public Health England, 2020a, pp.6-7).

<표 2-7> 잉글랜드 공중보건국에서 제시하는 아동 및 청년 신체활동 증진을 위한 가이드 내용

원칙	설명
다중 요소 개입을 개발하고 실행하기	‘커뮤니티(학교/대학)의 전반적 접근 방식’을 채택하는 것이 신체활동을 증가시키는 것에 가장 효과적이다. 이는 교과 학습을 문화, 정신, 환경 및 더 넓은 학교 커뮤니티의 참여와 협력하는 것을 포함하고 있다.
숙달된 인력의 확보	교직원들이 학교/대학 전반에 걸친 고품질의 체육 교육 및 신체활동 경험을 제공할 수 있는 자신감과 역량을 갖출 수 있도록 한다.
학생 의견 반영	학생들에게 의견을 제시할 기회를 주고, 신체활동 제공에 대한 주인의식을 높여, 활동들이 학생들의 필요에 맞게 적절히 조정될 수 있도록 함으로써, 참여를 격려할 수 있다.
활동적인 환경 조성	학교/대학의 일과 중 개방된 공간, 숲, 공원, 놀이터 등에 대한 좋은 접근성과 통합은 신체활동 수준의 향상과 긍정적인 연관성이 있다. 다양한 장비와 비전통적인 놀이 재료에 대한 접근성도 아동과 청소년의 신체활동을 지원할 수 있다.
선택과 다양성의 제공	자유 놀이를 포함한 다양한 신체활동 기회를 제공함으로써 청소년들의 신체활동 참여를 증가시킬 수 있다. 또한, 전통적인 스포츠나 경쟁 활동뿐만 아니라, 게임과 재미에 초점을 맞추는 것은 특히 활동이 저조한 학생들의 참여를 촉진시키는 것에 도움이 될 수 있다.
교과 과정, 교수 및 학습의 장차	체육수업 및 기타 수업 시간에 신체활동에 소비하는 시간을 늘리게 되면, 신체발달, 교육 성과 및 정서 발달을 모두 향상시킬 수 있다.

원칙	설명
활동적 이동(active travel)의 장려	활동적 이동은 아동과 청소년의 신체활동 수준에 중요한 역할을 할 수 있다. 다양한 활동적인 이동 옵션을 포함하는 이동계획은 아동과 청소년의 신체활동 수준을 높이는 것에 기여한다.
모니터링과 평가	신체활동 개입의 효과 평가는 기본 정보(baseline information), 중간 산출물 또는 주요 지표 및 결과의 식별이 필요하다.

출처: "Executive summary," Public Health England, 2020a, Guidance to increase physical activity among children and young people in schools and colleges, PHE Publications, pp.6-7의 내용을 번역함.

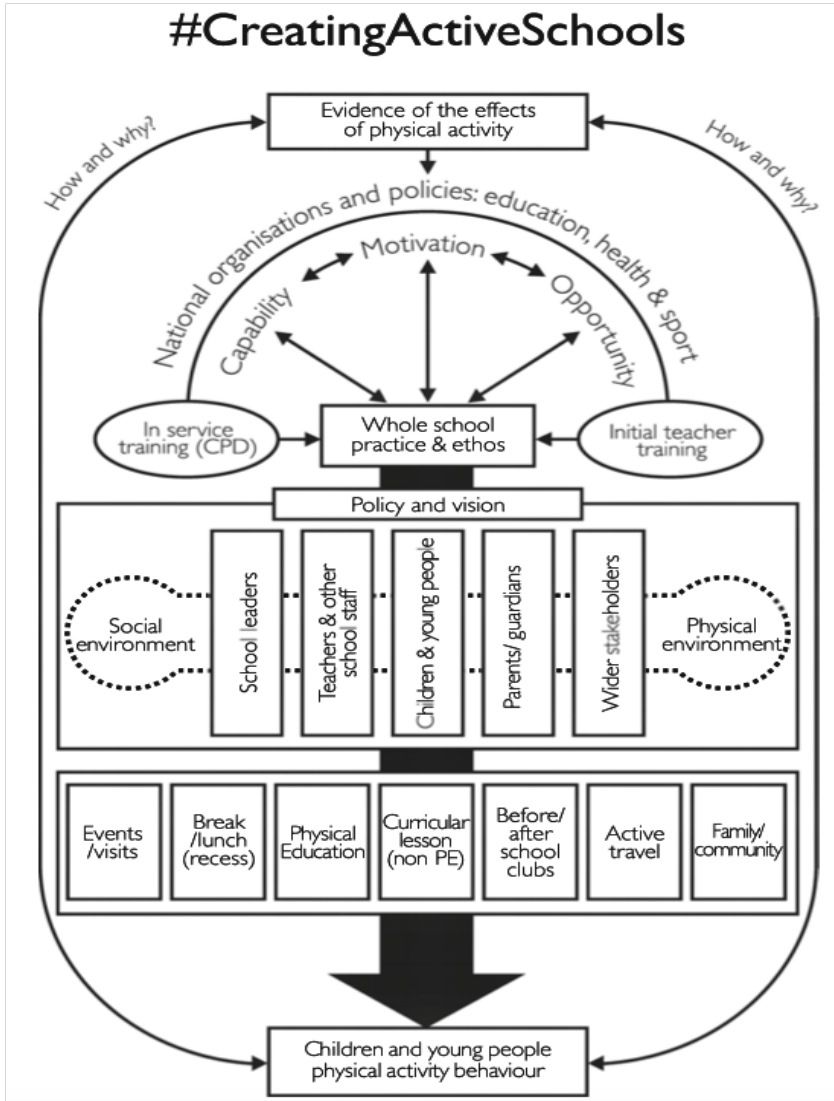
나. Active mile 정책

기본적으로 영국의 국가 신체활동 정책들은 의무감(Chief Medical Officer)의 신체활동 권장 수준에 따른다(U.K. Department of Health and Social Care, 2019). 아동·청소년에게 권장되는 신체활동을 충족하기 위한 전략의 일환으로 영국 정부는 액티브 마일(Active mile)을 정책화하였다. 이는 영국 국민들이 활동적인 삶을 살아가려면 어떤 방법으로 신체활동을 조장해야 하는지에 관한 것으로, 신체활동은 신체적 건강뿐만 아니라, 정신건강 그리고 아동과 청소년들의 학습 효과에 대해 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 점을 함께 강조하고 있다. 여기서 학교는 핵심이 되는 생활터로, 피지컬 리터러시(physical literacy)를 향상시킬 수 있고, 하루 동안 활동적일 수 있는 환경을 제공하여 건강하고 활동적인 삶을 위한 건강 습관을 들일 수 있는 장소로 인식된다.

영국의 다양한 지역에서는 아동·청소년기의 비만 문제 개선과 일상의 활동량 증가를 위해 아동·청소년에게도 다양한 형태로 Active mile 정책을 시행하고 있는데, 이때 적용되는 프레임워크가 학교 차원의 총체적 접근을 강조하는 'Creating Active Schools' 프레임워크이다(Public Health England, 2020b, pp.6-7). [그림 2-4]에서 나타났다시피

Creating Active Schools 프레임워크에 따르면, 5개의 주요 이해 관계자 그룹(학교 관리자, 교직원, 아동 및 청소년, 학부모 및 보호자, 기타)은 학교 내외에서 신체활동을 제공하기 위해 일곱 가지의 요소들을 통해 운영되는 물리 및 사회적 환경을 조성해야 한다. 이 일곱 가지의 요소들은 ① 학교 행사, ② 휴식 및 점심 시간, ③ 체육 교육, ④ 체육 교과가 아닌 교과 시간, ⑤ 방과 전후 클럽, ⑥ active travel 그리고 ⑦ 가족과 지역사회이다. 이 프레임워크의 요소들을 통해 Active Mile 프로그램은 체육수업 이외에도 학교 안팎에서 다양하게 적용될 수 있다(Public Health England, 2020b, p.8).

[그림 2-4] 영국 Creating Active Schools 프레임워크



출처: “Creating Active Schools,” Public Health England, 2020b, Active mile briefing: evidence and policy summary, PHE Publications, p.8.

Active Mile의 가장 대표적인 예시는 바로 ‘Daily Mile’ 운동인데, 이는 학교를 중심으로 시작된 bottom-up 거버넌스의 예시로, 영국 스코틀랜드 지역의 초등학교 교장이었던 Elaine Wyllie에 의해 2012년 처음 시작되었다. 이는 이후 영국 전역으로 퍼졌고, 영국을 넘어 전 세계적으로 97개국 20,541개의 학교에서 시행되고 있다(The Daily Mile Foundation, 2024). Daily Mile 프로그램은 따로 편성해야 할 예산이 없다는 점에서 그 도입이 매우 쉽고 빠르다는 장점을 지닌다. 또한 이 운동은 기본적으로 학교 기반 신체활동 증대 프로그램으로, 학생들로 하여금 밖으로 나가 15분 정도의 운동을 하도록 하는 것이 기본적인 구조이자 유일한 활동이라, 매우 간단하고 수행이 어렵지 않다. 즉, 여기서 강조되는 중요한 원칙은 ‘간단함’이다. 15분 동안 뛰게 되면 대략 1마일 정도를 달릴 수 있다 하여, Daily Mile이라고 이름 붙여졌다(The daily Mile Foundation, 2020, p.4).

프로그램의 기본 원칙은 첫째, 프로그램의 수행이 빨라야 하고, 학생들에게 즐거운 경험이 되어야 한다. 둘째, 신체적 제한이 있거나 도움이 필요한 학생들 또한 참여할 수 있도록 100% 포괄적인 프로그램이 되어야 한다. 셋째, 날씨에 구애받지 않아야 한다. 영국은 비가 많이 오고 특히 스코틀랜드는 추운 지방이기 때문에 날씨에 제약을 받아 바깥 신체활동이 어렵다고 느낄 수 있겠지만, Daily Mile 프로그램은 오히려 날씨 같은 자연적 현상에 더욱 연결되고 충분히 느낄 수 있어야 한다고 제시하고 있다. 넷째, 데일리 마일 프로그램을 수행할 때 학생들은 특별한 유니폼이나 옷을 입는 것이 아니라 평범한 옷(예: 교복 등)과 신발을 신고 오로지 출거나 비가 올 때 겉옷 정도를 걸친다. 이에 따로 환복의 부담이 없고, 체육복을 챙겨 오지 않아 활동을 할 수 없다는 등의 제약이 최소화되어 있다(The daily Mile Foundation, 2020, p.6). 프로그램을 위해서는

학생들이 신체활동을 할 수 있는 적절한 루트의 개발(학교 운동장 활용 가능)이 필요한데, 해당 루트는 평평해야 하고 진흙이 없어야 한다. 이 루트에는 위험한 장애물이나 요소들이 없어야 하므로, 위험 사정(risk assessment) 도구 또한 제공하고 있다. 프로그램은 학교 일과시간 중에 이루어져야 하고, 일주일에 적어도 3번 이상을 시행하도록 하고 있다. 일반 수업 시간에 활용할 수도 있고, 체육 시간에 더하여 시간을 할애할 수도 있으며, 쉬는 시간을 활용할 수도 있다. 학생들은 걷거나 뛰는 것을 혼합하여 신체활동을 하게 되는데, 여기서 주목할 만한 부분은 15분 동안의 신체활동이 모든 학생에게 동일하게 제공되는 것이 아니라, 학생 개인이 스스로의 페이스에 맞추어 할 수 있다는 점이다. 하지만 15분 동안 숨을 고르기 위해 잠깐 동안 멈추는 것 이외에는 계속해서 뛰거나 걸을 수 있도록 하고 있다(The daily Mile Foundation, 2020, pp.6-7).

5. 영국 스코틀랜드 자치 정부

이 부분에서는 영국의 스코틀랜드 정부에서 시행 중인 정책을 별도로 정리하였다.

가. Active Schools 프로그램

스코틀랜드 정부가 수립한 스포츠 관련 기관인 'sportscotland'는 32개의 지방 정부와 협력하여 'Active School Network'를 구축하였고, 네트워크는 'Active Schools' 프로그램을 시행한다. 네트워크는 400명 이상의 관리자와 코디네이터로 구성되어 있어, 아동·청소년이 학교를 통해 양질의 스포츠활동을 즐길 수 있도록 직간접적으로 지원하는 역할을 한

다. Active Schools 프로그램에서는 학생들이 학교를 통해 스포츠 및 신체활동에 참여할 수 있도록 방과 후 프로그램(대부분 무료로 운영되며, 프로그램 내용은 매 학기 업데이트됨)을 제공하기도 하며(Segall, 2024), 학교와 지역사회 스포츠클럽 간의 효과적인 연결망을 개발하기도 한다(Sport Scotland, 2023a).

나. Girls Active

놀이와 스포츠를 통해 아동의 교육과 발달을 개선하기 위한 목적으로 설립된 자선단체인 ‘Youth Sport Trust’에서 운영하는 ‘Girls Active’는 여학생들의 체육수업, 스포츠 및 신체활동 참여를 촉진하기 위한 정책적 의지가 담긴 프로그램이다. 이 프로그램은 여학생들이 경험하는 신체활동에 대한 장벽을 해결하고, 여성 청소년과 청년들의 운동을 통해 또 다른 청소년·청년에게 영향을 주어 긍정적인 효과를 발생시키는 것을 목표로 한다. Girls Active에 참여하는 학교는 프로그램을 통해 필요한 자원을 제공받고 훈련을 받게 될 ‘주도 교사’를 지정해야 한다. 이 교사들은 학교 내에서 여건에 맞는 Girls Active 프로그램을 개발·발전시키고, 여학생들과의 프로그램의 공동 설계 및 리더십 교육을 통해 학교에서 체육수업, 스포츠 및 신체활동 참여에 대해 여학생들이 겪는 장벽에 대한 해결책을 모색하는 역할을 수행한다. 이 프로그램에 참여하는 여학생들은 체육 교육, 학교 스포츠, 신체활동이 자신들의 삶과 얼마나 관련이 있는지에 대한 이해를 높일 수 있으며, 학교 스포츠 프로그램을 직접 설계함으로써 자존감, 자신감, 의사소통, 창의성 및 리더십 같은 개인적 특성도 향상시킬 수 있다. 학교 입장에서도 Girls Active 프로그램에 참여한다면 신체활동이 여학생들의 삶에 긍정적으로 기여하는 방식에 대한 이해를

높일 수 있으며, 여학생들이 직면하고 있는 각종 도전 과제와 이를 해결하기 위한 효과적 원칙들에 대한 인식을 높일 수 있다. Girls Active의 여섯 가지 주요 원칙은 다음과 같다(Youth Sport Trust, 2023).

- 여학생들의 신체활동 참여에 대해 장기적 접근 방식을 취한다.
- 자존감 개발을 체육수업의 핵심으로 둔다.
- 체육수업과 스포츠를 여학생들의 삶과 유기적으로 연결한다.
- 친구라는 존재의 힘을 깨닫고, 이를 통한 발전을 이루게 한다.
- 미래의 롤모델을 개발한다.
- 여학생들이 체육수업과 스포츠를 설계하고 실행할 수 있도록 역량을 강화한다.

다. Fit for Girls

‘Fit for Girls’는 스코틀랜드 정부 지원으로 sportscotland, Youth Sport Trust가 운영 주체가 되어 지자체, Active School 코디네이터, 학교가 함께 참여하여 2008년부터 운영되는 프로그램이다. 이는 중등학교(secondary school) 여학생들의 체육수업 참여, 학교 스포츠활동 참여를 활성화하기 위해 기획되었으며, 다음 과정을 통해 실행된다(Sport Scotland, 2023b).

첫 번째 단계로서, 지자체나 스코틀랜드의 정부 기관, 기타 유관 단체들이 여성 청소년과 청년들의 신체활동 역량 강화에 대한 필요성을 인지하고 프로그램에 흥미를 표시하면, sportscotland는 팀을 구성하여 관리자들과 함께 프로그램의 기대 효과, 타임라인 등에 대해 논의한다.

두 번째 단계는 지자체 및 국가 유관 단체들이 Fit for Girls 그룹 리더

가 되기 위한 여학생을 모집하고, 지역 내 고등학교에서는 Fit for Girls 그룹 구성원이 되기 위한 여학생들을 모집하여 Fit for Girls 그룹을 구성하는 단계이다. 이때 여학생 리더들의 ‘멘토’가 되어 줄 성인도 모집한다.

세 번째 단계인 Fit for Girls 워크숍은 파트너들이나 멘토들에 의해 운영되며, 워크숍 이전에 먼저 파트너와 멘토들이 학생들과 함께 사전 교육을 받게 된다. 이를 통해 서로를 알게 되고, 인플루언서 및 리더로서의 잠재적 역할에 대한 교육을 받는다.

네 번째 단계는 학생들이 참여하는 워크숍이다. 여학생들은 멘토들과 함께 1부 워크숍(2시간 동안 진행되는 상호작용적인 세션으로, 대면 또는 온라인으로 Fit for Girls 튜터³⁾가 진행)에 참여하게 되고, 학생들은 본인의 개인 이야기를 준비하는 과제를 수행하게 된다. 이 과제는 스스로 독립적으로 수행하거나 멘토의 지원을 받는 것 또한 가능하다. 이후, 학생들과 멘토들은 2부 워크숍(2시간 동안 진행되는 상호교환적 세션으로, Fit for Girls 튜터가 진행)에 참여한다. 여학생들은 Fit for Girls 워크숍에 대한 평가, 앞으로의 다짐에 대한 온라인 설문을 완료한다. 이 평가 설문지에는 평등, 다양성 및 포용성에 관한 질문이 포함된다.

다섯 번째 단계는 학생들과 멘토들이 함께 지역 실행 계획을 추가로 개발하고 실행하는 단계이다. 일반적으로 Fit for Girls 리더들은 더 큰 그룹의 여학생들과 상담하여 활동에 대한 장벽과 해결책을 파악한다. 이러한 조사는 지역사회 속 Fit for Girls 계획의 형성에 도움이 된다.

여섯 번째 단계는 sportscotland가 Fit for Girls 워크숍 완료 후, 9개월 이내에 지역 및 국가 파트너 리드와 후속 조치를 취하여 워크숍의 영향력에 대해 평가하는 단계이다. 이후 Fir for Girls 리더들과 멘토들은

3) 튜터는 sportscotland, Youth Sport Trust와 협력하는 인력들로, Fit for Girls 워크숍을 통해 학생들과 멘토 교육을 담당한다.

영향 평가 설문을 완료하는 것으로 모든 과정이 종료된다(Sport Scotland, 2023b).

6. 네덜란드

가. The Healthy Primary School of the Future 프로그램

앞 절에서 언급한 네덜란드의 ‘Healthy School Program’의 보다 자세한 적용의 예시라 볼 수 있는 ‘The Healthy Primary school of the Future’는 ‘매일 무료로 제공되는 건강한 점심 식사’와 ‘매일 점심 식사 후 구조화된 신체활동 및 문화 세션’이라는 두 가지 요소로 구성되는 프로그램이다(Bartelink & Bessems, 2019, p.5).

이 프로그램의 운영에서 가장 중요한 것은 1. 학교 급식 프로그램(The School Meals program), 2. 학교와 환경 보조금 계획(The School and Environment subsidy scheme)이다. 이 중 학교와 환경 보조금 계획은 학생들의 신체활동 교과 외의 활동 프로그램을 위한 펀딩을 신청하기 위한 것으로, 해당 예산은 보건복지스포츠부(Ministry of health, welfare and sport)에서 제공한다(Ministry of Health, Welfare, and Sport of Netherlands, 2024).

〈표 2-8〉은 시스템을 운영할 때 예상되는 예산(예시)을 소개하고 있는데, 여기에는 건강한 식단을 위한 음식, 교직원 수당, 학교 시설에 대한 투자 내용이 포함된다(The Healthy Primary School of the Future, n.d.). 또 한 가지 주목할 점은, 상당 부분 지자체나 정부 예산을 언급하고 있지만 학부모의 비용 부담이 어느 정도 있을 수 있다는 점이다. 이는 건강이라는 보편적 가치를 위한 투자의 안정성을 위해 어느 정도 안정적인 예산을 확보

하기 위해 별도의 예산이 편성되어 있다는 것이다. 하루 평균 1.75유로 정도의 부담은 부모가 매일 도시락을 만들어 제공하는 비용에 비해 저렴하며, 이 비용이 부담스러운 가정의 경우 정부 및 지자체의 지원이 제공된다.

〈표 2-8〉 네덜란드 미래의 건강한 초등학교(The Healthy Primary School of the Future) 예산안(예시)

비목	학생 1인당 비용	financier	%
식품 식품 구매, 배송 및 배출 비용	2.60유로	province, municipality, parents* 1인당 평균 1.75유로/일(day)	52%
교직원 수당 coordination, organisation, and implementation	1.80유로	정부, province, municipality, parents	31%
부대 시설 스포츠 홀, 스포츠 및 게임용 장비	0.30유로	정부, province, municipality, local sponsor, parents	13%
기타 아동당 비용(200인 미만)	0.20유로	province, municipality	4%
총합	4.90유로	-	100%

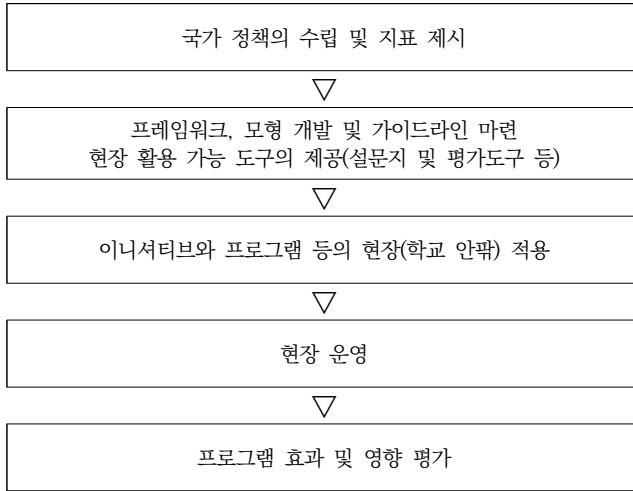
출처: "Algemene informatie," The Healthy Primary School of the Future, n.d., Costs and financing. General information, The Healthy Primary School of the Future, <https://www.degezondebasisschoolvandetoeekomst.nl/alle-onderwerpen/kosten-en-financiering/>에서 2024. 07. 24. 인출하여 해당 내용을 번역함.

제3절 소결 및 시사점

제1절에서 살펴본 WHO의 HPS 모형과 CDC의 WSCC 모형은 모두 학교 차원의 총체적 접근(whole school approach)을 강조하는 건강증진 모형으로서 한 명의 교사, 간호사, 부서, 특정 직업군이 아닌, 학교 안팎을 둘러싼 모든 사람들이 건강 문제의 중요성에 대한 인식을 공유할 수 있어야 한다는 점을 강조하였다. 또한 학교는 안전하고 보호된 환경이기 때문에 아동·청소년 건강에 유용하며 중요한 역할을 담당할 수 있는 생활터라는 점, 모두에게 ‘교육을 위한 건강(학업, 학교생활을 잘 수행해내기 위해서는 아동·청소년이 건강해야 함)’과 ‘건강을 위한 교육(아동·청소년이 건강 행동을 생활 습관화할 수 있도록 하는 교육)’의 가치가 인지되어야 한다는 점도 반복적으로 언급되어 있었다. HPS 모형을 실제 적용할 때 활용 가능한 WHO의 신체활동 툃킷에 따르면, 신체활동에 참여도가 적은 특정 학생 그룹을 파악하고, 모든 개별 학생들을 위한 개입을 보장해야 한다는 점, 학생들의 일상 생활 전반, 즉 시간적으로는 학교 일과 중과 방과 후를, 공간적으로는 학교 안과 학교 밖을 모두 고려하여 신체활동에 대한 개입이 이루어져야 함이 언급되었다(WHO, 2021c).

이어 제2절에서는 이 모형과 툃킷에서 강조하는 지점과 일맥상통하게 정책이 이행되고 있는 아일랜드, 미국, 호주, 영국, 네덜란드의 정책 사례들을 고찰하였다. 공통적으로 이들 국가에서 정책이 어떻게 만들어져 학교에서 어떻게 적용되는지를 다음 [그림 2-5]와 같은 흐름으로 정리해 볼 수 있었다.

[그림 2-5] 외국의 학교 신체활동 정책의 흐름



먼저 보건 관련 부처(예: 보건복지부, 질병관리청, 공중보건국 등)에서 ‘Healthy People 2030’과 같은 전 국민을 위한 건강 관련 지표와 목표치 및 정책을 구축한다. 앞에서 서술한 여러 국가들이 그러했듯이, 신체활동의 권장 수치나 목표치에 있어 아동과 청소년기의 생애주기에 맞추어 설정된 신체활동 적정 수준이 제시되고, 이렇게 권장되는 신체활동 목표치를 성취하기 위한 현장에서 적용하는 프레임워크 및 가이드라인이 제공된다. 현장 적용의 가이드라인뿐만 아니라 현장에서 활용할 수 있는 설문지 및 요구도 조사, 영향 및 결과 평가 등의 성격을 지닌 도구들 또한 제공하고 있다. 이 단계까지 건강에 대한 이해와 전문성뿐만 아니라, 프레임워크 등의 구축을 위해서는 보건 관련 부처의 주도적인 역할이 필요하다.

프레임워크와 정책에 근거한 이니셔티브 등이 마련되면, 현장에 적용하는 단계이다. 이 단계에서는 대부분 보건 관련 부처와 교육부와 함께 협력

하는 것을 알 수 있다. 이는 학교라는 환경적 요인 때문에 교육부의 협력이 필요한 것으로 보인다. 하지만 어디까지나 건강에 관한 문제가 결부되어 있어, 보건 관련 부처의 주도 또는 협력 및 보건 전문성에 의한 정책과 프로그램의 근거가 반드시 마련되어야 함을 알 수 있다. 그뿐만 아니라, 현장 적용에 있어 상기 예시 사례에서 볼 수 있었던 것처럼, 안전하고 활동적인 등하굣길을 구축하기 위한 'Active Travel' 같은 경우 여러 프레임워크 및 가이드라인에서 협력은 중요하게 여기는 요소이며, 국가 정책에 포함되는 경우도 있다. 하지만 등하굣길의 경우 학교 내의 직접적 환경은 아닌 물리적 환경의 개발이 필요하다 보니, 지자체뿐만 아니라 서호주의 예시처럼 교통부가 주도적으로 개입해야 하기도 한다. 그럼에도 불구하고 Active Travel의 필요성을 정책 도입 단계에서 제안한 것은 보건 관련 단체 및 전문가들이었으며, 서호주 교통부의 Active Travel 로드맵에서도 그 착안의 시작이 신체활동의 저조함에 따른 건강 문제와의 관련성에 주목했다는 점이다. 그렇기 때문에, 보건 관련 전문성이 특히나 정책의 구축 및 타 주무 부처로의 연계 가능성에 있어 매우 중요한 요인임을 알 수 있다.

해의 사례들에서 확인할 수 있는 흥미로운 지점은 단순히 정부 부처만의 주도로 프로그램이 운영되는 것이 아닌, 지역사회 단체 및 기관들이 적극적으로 참여하여 보다 다각적인 파트너십을 구축하고 있다는 점이다. 이는 WHO HPS와 CDC의 WSCC모형들 또한 모두 강조하였던, 지역사회와 교육 공동체들의 긴밀한 협력 관계의 좋은 정착이라고 볼 수 있는데, 국내에서 이 모형들을 적용할 시, 다소 한계가 있을 수 있다. 왜냐하면 국외 정책들의 경우, 정부 부처에서 정책을 만들고 거버넌스를 구축하고, 상당 부분 민간 단체와 함께 운영을 하거나, 오히려 민간 또는 학교가 주도적으로 프로그램을 만들어 배포하는 형태가 가능한, bottom-up에 익숙한 사회적 분위기와 구조이기에 주로 정부 주도의 top-down 정

책이 시행되는 국내와는 차이가 있을 수 있다.

대표적인 예시가 영국의 'Daily Mile' 같은 프로그램이다. 데일리 마일은 정부로부터의 top-down 방식의 개발 및 확산이 아닌, 학교에서 스스로 필요와 건강 증진의 철학에 기초하여 만들어졌고, 전국적으로 확산되었다. 정책화는 빠르게 확산된다는 이점이 있기는 하지만, 현장에서 현장의 환경과 사정에 맞추어 개발된 프로그램이 가질 수 있는 이점 또한 확고하다. 모든 학교 중심의 모형들이 강조하고 있듯, 학생을 포함한 교육공동체의 의견 수립이 매우 중요한데, bottom-up 방식은 이와 결을 함께하고 있으므로 최대한 현장성의 반영을 위해, 좋은 예시가 될 만한 현장 사례가 있는 경우 이를 전국적으로 확산시키고, 정책에 반영하는 등으로 bottom-up 방식에 대한 환경 조성이 적극적으로 필요할 것이다. 특히 민간 단체가 체계를 구축하고 프로그램의 적극적인 배포에 기여하는 경우도 있는 점 또한 주목할 만하다. 즉, 학교 밖에 신체활동이나 스포츠 관련 비정부단체, 지원단 등과 같은 별도의 기관이 존재하여, 이들이 학교와 협업하는 역할을 하고 있다는 것이다.

마지막으로 주목해야 할 점은 해외 각국의 정책 및 행정 서류, 가이드라인 등은 그 목적을 명확히 하고 있고, 누구나 접근이 쉽도록 하고 있으며 인포그래픽 등의 활용을 통해 가독성을 높이고 있다는 것이다. 해당 자료를 읽는 독자층을, 기본적으로는 학교 관련 업무를 담당하는 사람, 교직원 및 학부모 등으로 규정하고 있으나, 정책 및 이니셔티브 프로그램 내용 등의 원만한 전달과 실제 적용을 위해 최대한 간략하게 표현하고 예시와 함께 쉽게 전달하려 하는 구성이 돋보인다. 이는 결국 국민들의 헬스 리터러시와도 연결되는 부분이다. 한편으로 보건 관련 부처가 전문성에 의한 정확한 정보 전달 역할을 수행하는 것이 중요한 지점이다.





제3장

청소년의 신체활동 현황

제1절 분석 방법

제2절 청소년의 신체활동 실천 현황 및 관련 요인

제3절 소결



제 3 장 청소년의 신체활동 현황

제1절 분석 방법

청소년건강행태조사는 우리나라 청소년의 흡연, 음주, 식생활, 신체활동 등 건강행태 현황을 파악하기 위해 질병관리청이 주관하여 중학교 1학년~고등학교 3학년 학생을 대상으로 실시하는 익명성 자기기입식 온라인 조사이며, 국가승인통계로서 2005년부터 계속해서 수행되고 있다(교육부, 질병관리청, 2024).

본 분석에서는 청소년건강행태조사의 2017년부터 2023년의 데이터를 활용하여 연도별 청소년의 신체활동 실천 현황 및 연도별 변화를 살펴보고자 하였다. 또한 응답자의 성별, 가정소득(상/중/하), 학업성적(상/중/하), 비만 여부, 학교급(중학교/고등학교), 학교 유형(남녀공학/남학교/여학교), 거주하는 도시 규모(대도시/중소도시/군지역), 체육 시간 운동 횟수(0번/1번/2번/3번 이상), 건강 교육 횟수(0번/1번/2번/3번)로 층화하여 특성에 따른 신체활동 실천율의 차이를 확인하였다. 가정소득은 상, 중상으로 응답한 경우 '상'으로, 중으로 응답한 경우 '중'으로, 중하, 하로 응답한 경우 '하'로 분류하였다. 학업성적은 "최근 12개월 동안, 학업 성적은 어떻습니까?" 문항을 활용하였으며, 상, 중상으로 응답한 경우 '상'으로, 중으로 응답한 경우 '중'으로, 중하, 하로 응답한 경우 '하'로 분류하였다. 비만율의 경우 '2017년 소아·청소년 성장도표'의 월령별 체질량지수 기준 95백분위수 이상인 학생을 비만으로, 95백분위 미만인 학생은 비만이 아닌 것으로 간주하였다. 거주하는 도시 규모는 대도시(특별시 및 광역시), 중소도시(대도시를 제외한 시), 군지역(대도시 및 중소도시를 제외한

군지역)으로 분류하였다. 체육 시간 운동 횟수는 “지난 일주일 동안, 체육 시간에 운동장이나 체육관에서 실제로 운동을 한 날은 며칠입니까?” 문항을 활용하였다. 건강 교육 횟수는 학교에서 연간 영양 및 식습관 교육 경험, 연간 음주 관련 교육 경험, 연간 흡연 예방 및 금연 교육 경험을 활용하였으며, 각 교육을 받은 경험이 있을 경우 1을 부여, 경험이 없을 경우 0을 부여하여 총 합계를 계산하였다. 이 변수 값을 가지고 응답자가 재학 중인 학교의 학생 건강에 대한 관심도 수준을 유추하기로 하였다.

결과 지표 간 차이의 유의성은 카이제곱, t-test, ANOVA 모델을 통해 분석하였다. 청소년건강행태조사는 복합표본설계 방법을 이용하였고, 통계 결과는 가중치를 적용한 값이다.

분석에 포함된 문항은 청소년건강행태조사의 신체활동 관련 문항이며, ① 최근 7일 동안, 심장박동이 평상시보다 증가하거나, 숨이 찬 정도의 신체활동을(종류에 상관없이) 하루에 총합이 60분 이상 한 날은 며칠입니까? ② 최근 7일 동안, 숨이 많이 차거나 몸에 땀이 많이 날 정도의 격렬한 신체활동을 20분 이상 한 날은 며칠입니까? ③ 최근 7일 동안, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 역기 들기, 아령, 철봉, 평행봉 같은 근육 힘을 키우는 운동(근력강화운동)을 한 날은 며칠입니까? ④ 최근 7일 동안, 한 번에 적어도 10분 이상 걸은 날은 며칠입니까? ⑤ 최근 7일 동안, 체육 시간에 운동장이나 체육관에서 직접 운동을 한 적은 몇 번 있었습니까? ⑥ 이번 학기에 학교에서 규칙적으로 참여한 스포츠활동 팀은 몇 개입니까? ⑦ 최근 7일 동안, 하루 평균 앉아서 보낸 시간이 하루에 보통 몇 시간 정도입니까? ⑧ 최근 7일 동안, 한 번에 적어도 10분 이상 걸은 날은 며칠입니까? ⑨ 운동이나 신체활동을 한다면 가장 큰 이유는 무엇입니까? 문항을 활용하였다.

제2절 청소년의 신체활동 실천 현황 및 관련 요인

1. 주 5일 이상 하루 60분 이상 신체활동 실천율

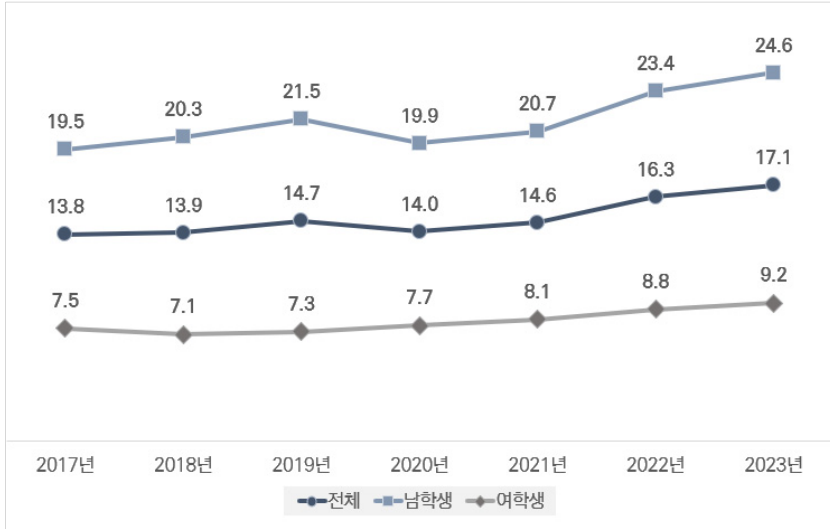
주 5일 이상 하루 60분, 숨이 찬 정도의 신체활동 실천율을 분석한 결과(표 3-1), 2017년부터 2019년까지 증가 경향이던 수치가 코로나19가 발생한 2020년에 다소 감소하였으나, 2020년 이후로는 다시 점차 증가하는 양상을 보였다. 2022년 이후에는 청소년의 신체활동이 16.3%(2022년), 17.1%(2023년)로 코로나19 이전보다 높은 수치를 기록하기도 했다. 성별로 층화하였을 때는 코로나 이전, 이후 모두 양 성별 간 차이가 계속해서 유의하게 나타났으며, 남학생에 비해 여학생에게서 신체활동 실천율이 지속적으로 낮은 것을 확인할 수 있었다(모든 해에 성별 간 실천율 차이 10% 이상). 가정소득에 따른 실천율 차이도 유의했는데, 분석한 모든 연도에서 가정소득이 높은 학생들의 실천율이 높은 양상을 보였다.

학교급별로 실천율을 살펴보았을 때에는 모든 시기에서 중학교 학생이 고등학교 학생보다 신체활동 실천율이 높게 나타났다. 최근 7일 동안 체육수업 시간에 직접 운동을 한 횟수가 많을수록 실천율은 더욱 높아졌다. 특히 일주일에 3번 이상 체육 시간에 운동을 한 학생들에게서는 주 5일 이상 하루 60분 이상 숨이 찬 정도의 신체활동 실천율이 모든 연도에 25% 이상으로 높았다.

92 학교 기반의 청소년 비만예방정책 개선 방향 연구: 신체활동을 중심으로

[그림 3-1] 주 5일 이상 하루 60분 숨이 찬 정도의 신체활동 실천율

(단위: %)



〈표 3-1〉 주 5일 이상 하루 60분 숨이 찬 정도의 신체활동 실천율

(단위: %)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
전체	13.8		13.9		14.7		14.0		14.6		16.3		17.1	
성별														
남자	19.5	<0.01	20.3	<0.01	21.5	<0.01	19.9	<0.01	20.7	<0.01	23.4	<0.01	24.6	<0.01
여자	7.5		7.1		7.3		7.7		8.1		8.8		9.2	
가정소득														
상	14.8	<0.01	15.5	<0.01	16.6	<0.01	15.4	<0.01	16.3	<0.01	18.1	<0.01	18.7	<0.01
중	12.8		12.6		13.2		12.9		13.2		14.7		15.6	
하	14.0		13.7		14.4		14.3		15.0		16.3		17.1	
학업성적														
상	13.9	<0.01	13.9	<0.01	14.5	<0.01	13.9	<0.01	14.5	<0.01	16.7	<0.01	16.8	<0.01
중	12.4		12.9		13.3		12.8		13.6		14.8		16.2	
하	14.8		15.0		16.3		15.3		15.7		17.3		18.3	
비만 여부														
비만 아님	13.7	0.47	13.8	0.03	14.7	0.53	13.9	0.04	14.6	0.73	16.2	0.05	17.2	0.53
비만	14.1		14.9		14.4		15.0		14.8		17.4		16.9	
학교급														
중학교	16.7	<0.01	16.8	<0.01	17.5	<0.01	16.1	<0.01	17.0	<0.01	19.7	<0.01	20.7	<0.01
고등학교	11.3		11.5		12.2		12.1		12.1		12.7		13.4	
학교 유형														
남녀공학	14.4	<0.01	14.6	<0.01	15.6	<0.01	14.5	<0.01	15.2	<0.01	17.1	<0.01	17.9	<0.01
남학교	18.2		18.2		19.0		18.7		18.6		20.5		21.5	
여학교	7.0		6.8		7.0		7.0		8.1		8.2		8.9	

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
도시 규모														
대도시	14.0	0.75	13.9	0.43	15.0	0.30	14.1	0.97	14.8	0.34	16.6	0.64	17.4	0.67
중소도시	13.6		13.8		14.4		14.0		14.4		16.2		16.9	
군지역	13.5		15.3		15.8		14.2		15.5		15.6		17.2	
체육 시간 운동 횟수														
0번	5.3	<0.01	6.0	<0.01	6.6	<0.01					8.8	<0.01		
1번	7.2		7.6		8.1						10.8			
2번	9.4		9.8		10.8						13.5			
3번 이상	26.1		26.1		26.6						26.7			
강강 교육 횟수														
0번	11.9	<0.01	11.8	<0.01					13.4	<0.01				
1번	12.6		12.8						13.7					
2번	13.5		14.4						15.3					
3번	16.8		16.2						16.6					

주: 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

2. 주 3일 이상 고강도 신체활동 20분 이상 실천율

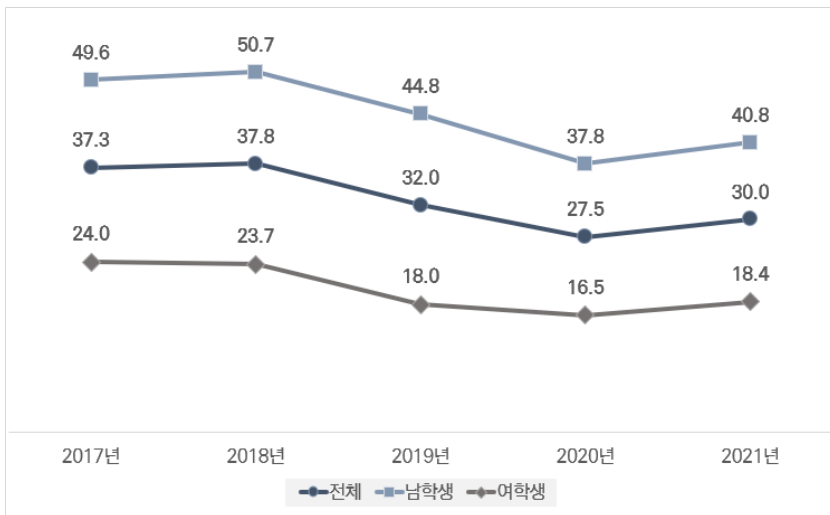
주 3일 이상 고강도 신체활동 20분 이상 실천율을 분석한 결과(표 3-2), 분석 기간 내에서는 2018년에 가장 높은 수치를 기록한 이후로 감소하는 양상을 보였다. 특히 2020년 코로나19로 인한 사회적 거리두기의 영향으로 2020년에 실천율이 32%에서 27.5%로, 큰 폭으로 감소하였던 것으로 보이며, 전체적인 흐름은 앞의선 주 5일 이상 하루 60분 신체활동 실천율과 유사한 양상을 보였다. 성별에 따른 결과에서는 여전히 여학생의 고강도 신체활동이 남학생의 고강도 신체활동에 비하여 낮은 수준을 나타냈으며, 두 배 이상의 차이가 지속적으로 관찰되었다. 학업 성적으로 층화했을 경우, 지난 일 년 동안, 학업성적이 높다고 응답한 학생일수록(상, 중상) 고강도 신체활동 실천율이 다른 학생에 비하여 높게 나타났다.

응답자가 거주하는 도시 규모에 따른 실천율에서는 2020년 이전에는 차이가 없었으나, 코로나19 발생 이후인 2020년($P=0.08$)과 2021년($P=0.04$)에는 도시 규모 간 신체활동 실천율이 차이가 났다. 대도시와 중소도시 학생들의 고강도 신체활동 실천율이 군지역 학생들보다 더 큰 폭으로 감소하였으며, 대도시와 중소도시 학생들의 고강도 신체활동 실천율은 대체적으로 군지역 학생들의 실천율보다 낮았다. 학교에서 건강 교육을 받은 횟수(연간 음주 관련 교육 경험률, 연간 흡연 예방 및 금연 교육 경험률)가 많을수록 고강도 신체활동 실천율이 점차적으로 높아지는 경향이 나타났다는 점도 흥미로웠다(건강 교육 횟수가 3번 이상인 그룹에서 2021년 실천율 32.7%). 이는 교육 내용이 신체활동을 직접적으로 다루지 않더라도, 건강 관련 교육에 신체활동의 중요성과 관련된 내용이 포함되었거나, 학생 건강에 관심이 높은 학교가 건강 교육도 열심히 실

시하고, 학생들에게 신체활동을 독려했을 가능성을 추측해볼 수 있다. 또한 앞의 60분 이상 신체활동 실천율과 유사하게 중학생이 고등학생보다 고강도 신체활동 실천율도 유의하게 높았다.

[그림 3-2] 주 3일 이상 고강도 신체활동 20분 이상 실천율

(단위: %)



〈표 3-2〉 주 3일 이상 고강도 신체활동 20분 이상 실천율

(단위: %)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
전체	37.3		37.8		32.0		27.5		30.0					
성별														
남자	49.6	<0.01	50.7	<0.01 ^a	44.8	<0.01 ^a	37.8	<0.01	40.8	<0.01				
여자	24.0		23.7		18.0		16.5		18.4					
가정소득														
상	41.5	<0.01	42.2	<0.01	36.0	<0.01	30.9	<0.01	33.2	<0.01				
중	34.8		34.8		29.3		25.1		27.5					
하	33.4		34.6		29.4		25.9		29.1					
학업성적														
상	40.4	<0.01	40.3	<0.01	33.5	<0.01	28.2	<0.01	30.8	<0.01				
중	35.4		36.0		30.3		26.5		29.0					
하	35.3		36.3		31.8		27.7		29.9					
비만 여부														
비만 아님	37.1	0.03	37.4	<0.01	31.9	1.00	27.1	<0.01	29.8	0.01				
비만	38.7		40.0		31.9		30.7		31.4					
학교급														
중학교	45.5	<0.01	44.9	<0.01	38.3	<0.01	31.0	<0.01	35.1	<0.01				
고등학교	30.6		31.6		26.1		24.1		24.6					
학교 유형														
남녀공학	38.8	<0.01	38.9	<0.01	33.2	<0.01	28.1	<0.01	31.0	<0.01				
남학교	47.3		48.7		42.4		37.0		38.6					
여학교	21.5		22.3		16.5		14.8		17.5					
도시 규모														
대도시	37.7	0.83	37.7	0.45	32.4	0.30	27.2	0.08	29.5	0.04				
중소도시	37.1		37.5		31.4		27.3		29.9					
군지역	37.3		40.1		33.8		30.9		33.6					

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
체육 시간 운동 횟수	0번	17.0	<0.01	17.1	<0.01	14.0	<0.01							
	1번	23.4		23.0		19.6								
	2번	30.9		32.7		27.0								
	3번 이상	62.4		62.6		53.3								
건강 교육 횟수	0번	32.1	<0.01	31.8	<0.01					27.1	<0.01			
	1번	34.1		35.3						29.4				
	2번	38.1		38.9						31.4				
	3번	44.2		43.5						32.7				

a수집된 Rao-Scott 카이제곱 결과

주: 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

3. 주 3일 이상 근력강화운동 실천율

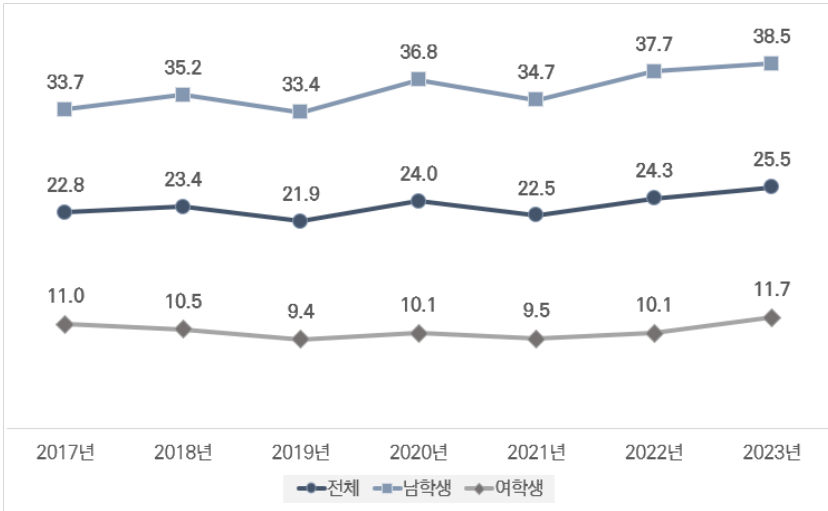
주 3일 이상 근력강화운동 실천율을 분석한 결과(표 3-3), 코로나19가 국내에서 발생하기 이전인 2019년에 비하여 2020년 이후에 실천율이 오히려 증가하는 양상을 보였다(2019년 21.9%, 2020년 24.0%, 2021년 22.5%, 2022년 24.3%, 2023년 25.5%). 이러한 결과에는 다양한 원인이 작용했을 수 있지만, 앞의 숨이 찬 정도의 신체활동이 주로 달리기, 테니스, 자전거 등 실외 활동을 주로 포함하고 있다면, 근력운동은 팔굽혀펴기, 스쿼트 등 상대적으로 실내에서 할 수 있는 운동이 포함되어, 실외에서 신체활동을 하지 못하는 대신 학생들이 실내에서 혼자서도 실천할 수 있는 근력운동으로(임비오, 2020) 신체활동을 수행하였고, 이 추세가 2023년도까지 이어졌기 때문인 것으로 추측할 수 있다.

성별에 따른 결과에서는 앞의 고강도 신체활동이나 숨이 찬 신체활동보다 남녀 간 더 큰 격차를 보였으며, 남학생이 여학생에 비해 3배 이상 실천율이 높았다. 소득에 따른 결과에서는 앞선 문항과 유사하게 소득에 따른 유의한 실천율 차이가 나타났으며, 가정소득이 높은 학생들이 근력강화운동 실천율이 높은 양상을 보였다. 학업성적에 따른 결과에서는 앞의 고강도 신체활동과는 달리 학업성적이 하(중하, 하)라고 응답한 학생군에서 실천율이 가장 높은 것으로 나타났다. 또한, 모든 시기에서 비만이 아닌 학생들이 비만인 학생들보다 근력강화운동 실천율이 높았다.

도시 규모에서는 유의한 차이는 나타나지 않았으나, 2020년과 2021년에는는 군지역 학생들이 대도시와 중소도시 학생들보다 상대적으로 높은 실천율을 보였다. 최근 7일 동안 체육 시간 운동 횟수가 높을수록 근력강화운동 실천율 역시 높아지는 양상을 보였으며, 운동 횟수가 3번 이상인 그룹에서는 실천율이 30%를 넘는 것으로 나타났다.

[그림 3-3] 주 3일 이상 근력강화운동 실천율

(단위: %)



〈표 3-3〉 주 3일 이상 근력강화운동 실천율

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
진행	22.8		23.4		21.9		24.0		22.5		24.3		25.5	
성별														
남자	33.7	<0.01 ^a	35.2	<0.01 ^a	33.4	<0.01 ^a	36.8	<0.01 ^a	34.7	<0.01 ^a	37.7	<0.01 ^a	38.5	<0.01 ^a
여자	11.0		10.5		9.4		10.1		9.5		10.1		11.7	
가정소득														
상	25.0	<0.01	25.7	<0.01	24.2	<0.01	26.5	<0.01	24.5	<0.01	26.5	<0.01	27.0	<0.01
중	21.1		21.5		19.9		22.0		20.6		22.4		23.9	
하	22.3		22.6		22.2		23.4		23.6		23.8		25.6	
학업성적														
상	22.6	<0.01	23.2	<0.01	21.5	<0.01	23.5	<0.01	22.2	<0.01	24.6	<0.01	23.8	<0.01
중	22.0		22.3		20.5		23.0		21.6		23.3		25.4	
하	23.8		24.5		23.8		25.4		23.8		25.0		27.4	
비만 여부														
비만 아님	23.2	<0.01	23.6	<0.01	22.1	<0.01	24.3	<0.01	22.9	<0.01	24.5	0.06	25.8	<0.01
비만	19.6		21.6		19.7		22.5		20.5		23.3		22.7	
학교급														
중학교	23.8	0.03	23.9	0.26	22.5	0.10	24.0	0.92	23.9	<0.01	25.7	<0.01	27.2	<0.01
고등학교	22.0		23.0		21.3		23.9		21.1		22.8		23.6	
학교 유형														
남녀공학	23.3	<0.01	24.0	<0.01	22.7	<0.01	24.2	<0.01	23.5	<0.01	25.2	<0.01	26.5	<0.01
남학교	33.5		34.1		31.6		36.8		32.8		35.3		35.1	
여학교	9.9		9.8		8.7		9.4		8.8		8.9		10.6	
도시 규모														
대도시	22.8	0.96	22.7	0.21	22.4	0.36	23.6	0.44	21.8	0.13	24.0	0.84	25.1	0.73
중소도시	22.8		23.6		21.4		24.0		22.9		24.5		25.7	
군지역	23.3		25.8		22.9		26.0		24.6		24.4		26.0	

(단위: %)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
체육 시간 운동 횟수														
0번	11.4	<0.01	12.1	<0.01	10.9	<0.01					15.4	<0.01		
1번	16.3		16.4		16.3						19.2			
2번	20.4		21.2		19.8						23.1			
3번 이상	34.9		35.8		32.9						33.6			
건강 교육 횟수														
0번	21.8	<0.01	22.0	<0.01					21.1	<0.01				
1번	21.5		22.7						22.5					
2번	22.8		23.2						23.1					
3번	25.1		25.2						23.7					

a수집된 Rao-Scott 카이제곱 결과

주: 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

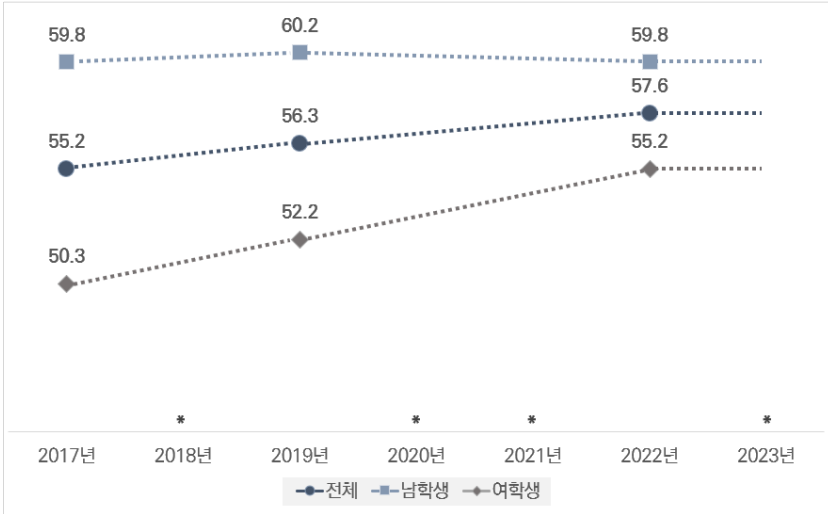
4. 최근 7일 동안 한 번에 10분 이상 걷기 실천율

최근 7일 동안 한 번에 10분 이상 걷기 실천율을 분석한 결과(표 3-4), 매해 조사된 지표는 아니었지만 2017년, 2019년, 2022년에 걸쳐 점차적으로 소폭씩 실천율이 증가하는 양상을 보였다. 남학생이 여학생에 비하여 유의하게 실천율이 높았다. 다른 신체활동 지표에 비해 성별 간 차이는 적었다.

학교급에서는 코로나 이전에는 중학교와 고등학교 학생 간 걷기 실천율이 중학교에서 유의하게 높은 양상을 보였으나, 2022년에는 오히려 고등학교 학생들이 걷기 실천율이 더 높게 나타나 역전되는 모습이 나타나기도 했다. 도시 규모에 따른 결과에서는 앞의 운동 문항과 대조적으로 대도시의 학생들이 중소도시나 군지역에 비하여 걷기 실천율이 높게 나타났고, 군지역에 거주하는 학생들의 실천율이 가장 낮게 나타났다. 최근 7일 동안 체육 시간에 운동장이나 체육관에서 직접 운동을 한 횟수가 많을수록 10분 이상 걷기 실천율도 점차적으로 증가하는 양상을 보였으며, 운동 횟수가 일주일에 3번 이상이라고 응답한 그룹에서는 걷기 실천율이 63% 이상인 것으로 나타났다(2017년 64.4%, 2019년 64.5%, 2022년 63.9%).

[그림 3-4] 최근 7일 동안 한 번에 10분 이상 걷기 실천율

(단위: %)



주: 별도 값이 기재되어 있지 않은 경우는 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

〈표 3-4〉 최근 7일 동안 한 번에 10분 이상 걷기 실천율

(단위: %)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
전체	55.2				56.3							57.6		
성별														
남자	59.8	<0.01			60.2	<0.01						59.8	<0.01	
여자	50.3				52.2							55.2		
가정소득														
상	57.3	<0.01			58.3	<0.01						61.2	<0.01	
중	54.0				55.0							55.2		
하	53.6				55.1							53.0		
학업성적														
상	58.2	<0.01			59.0	<0.01						60.7	<0.01	
중	54.7				55.7							57.6		
하	52.1				53.8							53.6		
비만 여부														
비만 아님	55.8	<0.01			56.9	<0.01						58.3	<0.01	
비만	53.5				54.3							55.6		
학교급														
중학교	56.6	<0.01			57.2	0.01						56.9	0.06	
고등학교	54.1				55.6							58.2		
학교 유형														
남녀공학	55.9	<0.01			57.1	<0.01						57.8	<0.01	
남학교	59.0				58.2							60.3		
여학교	49.1				51.6							53.6		
도시 규모														
대도시	58.4	<0.01			59.5	<0.01						60.0	<0.01	
중소도시	53.4				54.7							56.8		
군지역	48.7				47.6							46.8		

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
체육 시간 운동 횟수														
0번	47.4	<0.01			47.9	<0.01					49.3	<0.01		
1번	48.8				50.4						53.3			
2번	53.9				56.0						58.4			
3번 이상	64.4				64.5						63.9			
건강 교육 횟수														
0번	52.8	<0.01												
1번	52.9													
2번	55.8													
3번	59.1													

주: 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

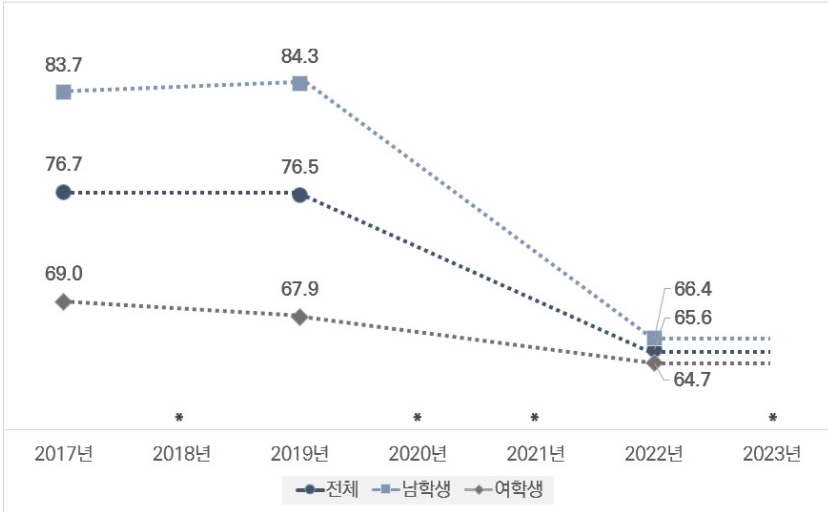
5. 한 번에 10분 이상 걸은 날 중 하루에 걷는 시간

앞선 ‘최근 7일 동안 한 번에 10분 이상 걷기’ 실천 여부 조사 이후, 한 번에 10분 이상 걸은 날 중 하루 동안 걷는 평균 시간이 얼마나 되는지 분석한 결과(표 3-5), 2017년(76.72분)과 2019년(76.45분)에 비해 2022년에는 65.56분으로 다소 감소하는 양상을 보였다. 남학생이 여학생보다 걷는 시간이 다소 긴 것으로 나타났으며, 가정소득이 ‘하’인 그룹에서 상대적으로 시간이 길게 나타났다.

앞선 결과와 유사하게 체육 시간 운동 횟수가 3번 이상인 그룹에서 하루 동안 걷는 평균 시간도 높게 나타나는 모습을 보였다. 그런데 체육 시간 운동 횟수가 3번 이상인 그룹에서는 코로나19 발생 이전인 2017년과 2019년에 걷는 평균 시간이 각각 92.64, 90.75분으로 90분 이상이었던 반면 2022년에는 70.21분으로 수치가 크게 감소하였던 반면, 체육 시간 운동 횟수가 0번이라고 응답한 그룹에서는 코로나 이전과 이후가 크게 달라지지 않았다.

[그림 3-5] 최근 7일 동안 한 번에 10분 이상 걸은 날 중 하루 동안 걷는 평균 시간

(단위: %)



주: 별도 값이 기재되어 있지 않은 경우는 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

〈표 3-5〉 최근 7일 동안 한 번에 10분 이상 걸은 날 중 하루 동안 걷는 평균 시간

(단위: 분)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
전체	76.72 (0.73)				76.45 (0.72)						65.56 (0.61)			
성별														
남자	83.73 (1.05)	<0.01			84.32 (1.05)	<0.01					66.35 (0.89)	0.17		
여자	69.02 (0.94)				67.94 (0.86)						64.74 (0.80)			
가정소득														
상	80.51 (1.06)	<0.01			76.64 (1.07)	<0.01					66.09 (0.89)	<0.01		
중	71.57 (0.82)				71.98 (0.81)						63.48 (0.78)			
하	82.54 (1.73)				83.55 (1.67)						72.52 (1.59)			
학업성적														
상	73.02 (1.10)	<0.01			70.47 (1.08)	<0.01					60.35 (0.93)	<0.01		
중	72.51 (0.95)				75.21 (1.02)						64.78 (1.03)			
하	85.19 (1.16)				84.96 (1.19)						72.94 (0.95)			

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
비만 여부														
비만 아님	74.05 (0.71)	0.45			74.31 (0.70)	0.41					64.84 (0.64)	0.83		
비만	72.81 (1.53)				73.15 (1.27)						64.51 (1.48)			
학교급														
중학교	84.60 (0.99)	<0.01			82.24 (0.97)	<0.01					67.16 (0.80)	<0.01		
고등학교	70.09 (1.04)				71.06 (1.04)						63.84 (0.91)			
학교 유형														
남녀공학	80.40 (0.91)	<0.01			79.21 (0.87)	<0.01					66.26 (0.75)	0.07		
남학교	78.02 (1.80)				80.46 (2.06)						65.57 (1.69)			
여학교	61.93 (1.64)				61.66 (1.63)						62.42 (1.44)			
도시 규모														
대도시	75.79 (1.05)	0.24			75.11 (1.02)	0.10					65.08 (0.85)	0.70		
중소도시	76.82 (1.03)				77.11 (1.06)						65.83 (0.91)			
군지역	82.51 (3.94)				80.75 (2.76)						66.64 (1.97)			

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
체육 시간 운동 횟수														
0번	65.93 (1.20)	<0.01			64.93 (1.36)	<0.01					65.20 (1.32)	<0.01		
1번	68.19 (1.27)				69.79 (1.32)						64.04 (1.48)			
2번	70.44 (1.04)				71.36 (0.95)						61.94 (0.87)			
3번 이상	92.64 (1.23)				90.75 (1.26)						70.21 (1.08)			
진강 교육 횟수														
0번	78.43 (1.62)	0.52												
1번	75.94 (1.13)													
2번	76.13 (1.11)													
3번	76.87 (1.05)													

주: 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

6. 일주일에 한 번 이상 체육수업 시간에 운동 실천율

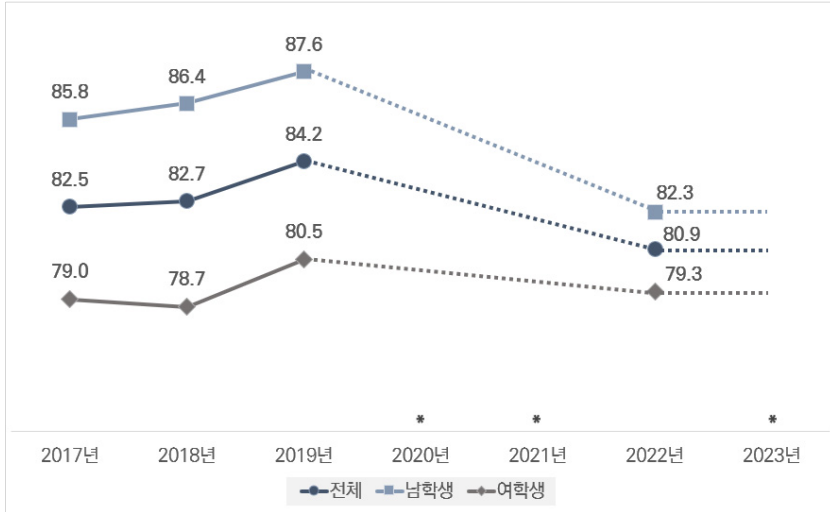
앞의 설명변수였던 일주일에 한 번 이상 체육수업 시간에 운동 실천율을 결과변수로 하여 분석한 결과(표 3-6), 분석 기간 중 2022년이 가장 낮은 실천율을 기록하였다. 2020년은 코로나19로 인해 개학이 연기되었고, 평소 학기보다 늦게 온라인 개학이 이루어지면서 교사들은 오프라인 수업에 근본적 지장을 받고, 실외 체육수업에 있어서도 제약이 있을 수밖에 없었다(최효근, 2020). 2022년에는 사회적 거리두기가 완화되어 등교 수업이 이루어졌지만(교육부, 2022), 여전히 원격 수업의 병행 등으로 체육수업이 완전히 정상화되지는 못했던 탓일 수 있다.

가정소득에 따른 결과에서는 소득이 높은 가정에서 체육수업 운동 실천율이 높았으며, 다른 지표에 비해서는 차이가 작았지만 성별에 따른 결과에서도 남학생의 실천율이 유의하게 높았다.

학교급에 따른 결과에서는 모든 시기에서 중학교 학생들의 체육수업 시간 운동 실천율이 고등학교 학생들에 비해 유의하게 높았다. 이러한 격차는 2018년 5.2%p, 2019년 6.7%p 정도였으나, 코로나19 이후인 2022년에는 12.1%p로 격차가 더욱 크게 벌어진 것을 확인할 수 있다. 중학교 학생들은 코로나 이전 수준과 실천율이 크게 차이 나지 않으나, 고등학교 학생들의 실천율은 80% 이하로 낮아졌다. 이는 코로나19로 인해 고등학교의 체육수업이 더 큰 영향을 받았고, 팬데믹 이후에도 체육수업이 이전과 같은 형태로 회복되지 못했음을 보여준다. 도시 규모에 따른 결과에서는 2019년의 경우 도시 규모 간 실천율에 유의한 차이가 있었고, 대도시에서 가장 높은 실천율을 기록하였으나, 2022년에는 실천율이 감소하면서 도시 규모 간 실천율에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

[그림 3-6] 일주일에 한 번 이상 체육수업 시간에 운동 실천율

(단위: %)



주: 별도 값이 기재되어 있지 않은 경우는 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

〈표 3-6〉 일주일에 한 번 이상 체육수업 시간에 운동 실천율

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
전체	82.5		82.7		84.2						80.9			
성별														
남자	85.8	<0.01	86.4	<0.01	87.6	<0.01					82.3	<0.01		
여자	79.0		78.7		80.5						79.3			
가정소득														
상	84.8	<0.01	85.0	<0.01	86.2	<0.01					83.4	<0.01		
중	81.5		81.7		83.5						79.8			
하	79.4		79.0		80.4						75.1			
학업성적														
상	85.5	<0.01	85.4	<0.01	87.3	<0.01					84.4	<0.01		
중	82.4		83.1		84.0						80.8			
하	79.0		79.0		80.7						76.6			
비만 여부														
비만 아님	82.7	0.44	83.0	0.18	84.4	0.95					81.5	<0.01		
비만	82.3		82.2		84.3						78.6			
학교급														
중학교	84.6	<0.01	85.5	<0.01	87.7	<0.01					86.7	<0.01		
고등학교	80.9		80.3		81.0						74.6			
학교 유형														
남녀공학	82.6	<0.01	83.1	<0.01	84.8	<0.01					81.9	<0.01		
남학교	86.4		86.1		86.9						81.1			
여학교	78.3		77.8		79.2						76.0			
도시 규모														
대도시	82.8	0.33	83.0	0.78	85.4	<0.01					81.1	0.77		
중소도시	82.2		82.6		83.1						80.8			
군지역	84.0		82.0		85.3						79.9			

(단위: %)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
진강 교육 횟수														
0번	77.7	<0.01	76.6	<0.01										
1번	80.8		81.3											
2번	83.5		84.1											
3번	87.2		87.0											

주: 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

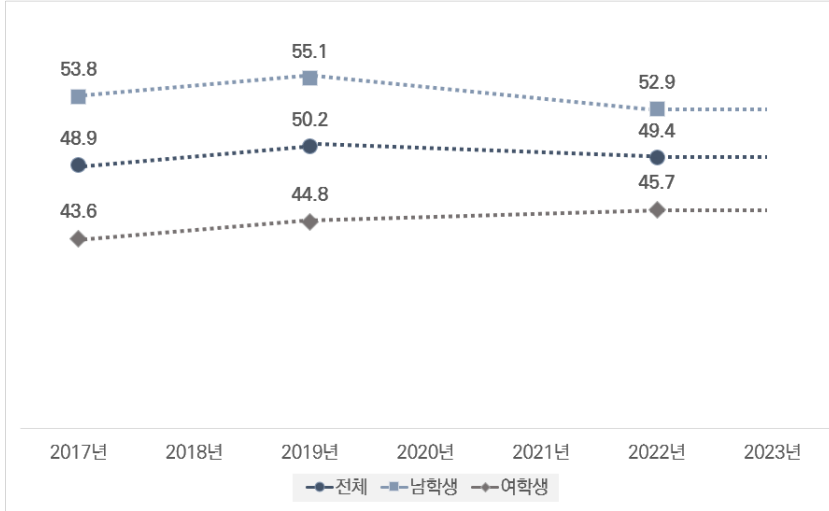
7. 학교에서 규칙적으로 참여하는 스포츠활동 팀이 있는 분율

학교에서 규칙적으로 참여한 스포츠활동 팀이 1개 이상인 분율 분석 결과(표 3-7), 약 절반 정도의 학생들이 학교에서 규칙적으로 참여하는 스포츠활동 팀이 있는 것으로 나타났다. 2019년의 50.2%에 비해서 2022년에는 49.4%로 다소 감소했지만, 2017년(48.9%)보다는 증가한 양상을 보였다. 남학생일수록, 가정소득이 높을수록 스포츠활동 팀 참여율은 높았다. 또한 학업성적이 높다고 응답한 학생일수록 이러한 스포츠활동 팀 참여율은 50% 이상으로(2017년 51.7%, 2019년 53.6%, 2022년 54.4%) 다른 그룹에 비하여 유의하게 높았다. 비만이 아닌 학생일수록 스포츠활동 팀 참여율이 유의하게 높았으며, 이러한 결과는 스포츠활동 팀 참여가 비만을 개선하는 데 효과를 주었을 수도 있음을 시사한다.

학교급에 따라서는 중학생들의 참여율이 고등학생에 비해 3배가량 높았는데, 이는 중학교에는 ‘학교 스포츠클럽 활동’ 수업 시수가 별도로 있어, 학생들이 해당 수업에서의 활동을 본인이 참여하는 스포츠활동 팀으로 간주하여 응답하였을 가능성이 있다. 체육 시간에 하는 운동 횟수가 많을수록 학교에서 참여하는 스포츠활동 팀이 1개 이상인 비율이 매우 높아졌으며, 이러한 결과는 인과적 관계로 단정할 수는 없기 때문에, 애초에 스포츠나 운동에 관심이 많은 학생들이 체육 시간에도 적극적으로 운동을 하고, 스포츠활동 팀 활동도 했던 것일 수도 있고, 스포츠활동 팀에 참여함으로써 체육 시간의 운동 횟수가 증가했을 수도 있다.

[그림 3-7] 학교에서 규칙적으로 참여한 스포츠활동 팀이 1개 이상인 비율

(단위: %)



주: 별도 값이 기재되어 있지 않은 경우는 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

〈표 3-7〉 학교에서 규칙적으로 참여한 스포츠활동 팀이 1개 이상인 비율

(단위: %)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	비율	P	비율	P	비율	P	비율	P	비율	P	비율	P	비율	P
진체	48.9				50.2						49.4			
성별														
남자	53.8	<0.01			55.1	<0.01					52.9	<0.01		
여자	43.6				44.8						45.7			
가정소득														
상	54.3	<0.01			55.0	<0.01					54.4	<0.01		
중	46.6				47.8						46.0			
하	40.7				43.9						43.6			
학업성적														
상	51.7	<0.01			53.6	<0.01					54.4	<0.01		
중	47.5				49.3						47.0			
하	46.6				46.9						45.5			
비만 여부														
비만 아님	49.2	<0.01			50.9	<0.01					50.2	<0.01		
비만	45.3				44.4						44.0			
학교급														
중학교	68.7	<0.01			70.9	<0.01					72.5	<0.01		
고등학교	32.5				31.1						24.7			
학교 유형														
남녀공학	53.8	<0.01			55.1	<0.01					54.5	<0.01		
남학교	46.6				46.6						43.0			
여학교	33.5				34.8						33.1			
도시 규모														
대도시	46.0	<0.01			47.6	<0.01					46.2	<0.01		
중소도시	51.2				52.0						51.8			
군지역	49.9				52.4						50.6			

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
체육 시간 운동 횟수														
0번	31.0	<0.01			32.4	<0.01					28.5	<0.01		
1번	36.7				36.0						35.4			
2번	43.0				45.3						45.1			
3번 이상	71.0				72.4						73.8			
건강 교육 횟수														
0번	38.0	<0.01												
1번	45.4													
2번	51.4													
3번	58.5													

주: 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

8. 앉아서 보낸 시간

가. 주중에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간

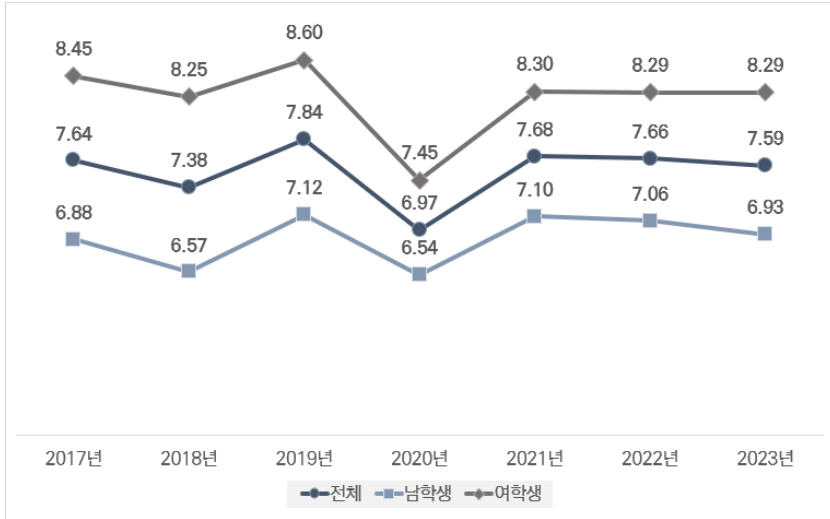
최근 7일 동안 주중에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간을 분석한 결과(표 3-8), 2019년 7.84시간에 비하여 2020년에는 6.97시간으로 감소하였지만, 2021년부터는 다시 증가하여 2023년에는 7.59시간으로 나타났다. 코로나19로 인해 원격수업이 시행되고 학교에서 보내는 시간이 줄어들면서 2020년에는 2019년에 비하여 학습 목적으로 앉아서 보내는 시간이 감소하였을 가능성이 있다.

성별에 따른 결과에서는 모든 시기(2017~2023년)에서 여학생이 남학생보다 학습 목적으로 앉아서 보낸 시간이 더 길게 나타났으며, 2020년에 여학생은 분석 기간에 가장 짧은 시간을 앉아서 보낸 것으로 나타나(7.45시간) 성별 간 차이가 분석 기간 내 가장 적었지만, 2021년 이후부터는 다시 성별 간 차이가 1시간 이상으로 격차가 벌어졌다. 가정소득에 따른 결과에서는 코로나19 이후 가정소득이 높을수록 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간이 가장 높게 나타났다.

도시 규모에 따른 결과는 2019년, 2020년 모두 유의한 차이가 있었으나 2019년에는 대도시에서 시간이 가장 길게 나타났으며, 2020년에는 군지역에서 시간이 가장 길게 나타났다. 체육 시간 운동 횟수에 따른 결과에서는 운동 횟수가 1번, 2번인 그룹이 0번, 3번 이상인 그룹보다 학습 목적으로 앉아서 보낸 시간이 더 길게 나타나 운동 횟수가 0번인 학생들이 학습 목적으로 앉아 있는 시간이 가장 긴 것은 아닌 것으로 나타났다.

[그림 3-8] 최근 7일 동안 주중에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간

(단위: 시간)



〈표 3-8〉 최근 7일 동안 주중에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P
전체	7.64 (0.05)		7.38 (0.05)		7.84 (0.04)		6.97 (0.04)		7.68 (0.04)		7.66 (0.04)		7.59 (0.04)	
성별														
남자	6.88 (0.07)	<0.01	6.57 (0.07)	<0.01	7.12 (0.06)	<0.01	6.54 (0.06)	<0.01	7.10 (0.05)	<0.01	7.06 (0.05)	<0.01	6.93 (0.05)	<0.01
여자	8.45 (0.07)		8.25 (0.06)		8.60 (0.06)		7.45 (0.05)		8.30 (0.04)		8.29 (0.05)		8.29 (0.04)	
가정소득														
상	7.65 (0.05)	0.06	7.51 (0.06)	<0.01	7.84 (0.05)	<0.01	7.18 (0.05)	<0.01	7.91 (0.04)	<0.01	7.86 (0.05)	<0.01	7.84 (0.04)	<0.01
중	7.67 (0.05)		7.35 (0.05)		7.90 (0.04)		6.88 (0.05)		7.61 (0.04)		7.59 (0.04)		7.46 (0.04)	
하	7.53 (0.07)		7.09 (0.07)		7.61 (0.06)		6.66 (0.06)		7.15 (0.07)		7.15 (0.07)		7.12 (0.06)	
학업성취														
상	8.41 (0.05)	<0.01	8.20 (0.05)	<0.01	8.51 (0.05)	<0.01	7.71 (0.05)	<0.01	8.45 (0.04)	<0.01	8.39 (0.04)	<0.01	8.34 (0.04)	<0.01
중	7.69 (0.06)		7.43 (0.06)		7.96 (0.05)		7.03 (0.05)		7.68 (0.04)		7.68 (0.05)		7.59 (0.04)	
하	6.66 (0.06)		6.34 (0.06)		6.91 (0.05)		6.09 (0.05)		6.76 (0.04)		6.71 (0.04)		6.69 (0.05)	

(단위: 시간)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
비만 여부														
비만 아님	7.68 (0.05)	0.02	7.43 (0.05)	<0.01	7.87 (0.04)	0.07	7.00 (0.04)	0.38	7.72 (0.04)	<0.01	7.72 (0.04)	<0.01	7.63 (0.04)	<0.01
비만	7.52 (0.08)		7.23 (0.08)		7.75 (0.07)		6.94 (0.07)		7.54 (0.06)		7.46 (0.06)		7.42 (0.06)	
학교급														
중학교	6.53 (0.04)	<0.01	6.30 (0.05)	<0.01	6.79 (0.04)	<0.01	6.31 (0.05)	<0.01	7.21 (0.04)	<0.01	7.19 (0.04)	<0.01	7.05 (0.04)	<0.01
고등학교	8.56 (0.08)		8.32 (0.07)		8.80 (0.06)		7.63 (0.06)		8.17 (0.06)		8.16 (0.06)		8.14 (0.06)	
학교 유형														
남녀공학	7.18 (0.06)	<0.01	6.97 (0.06)	<0.01	7.51 (0.06)	<0.01	6.68 (0.05)	<0.01	7.46 (0.04)	<0.01	7.45 (0.05)	<0.01	7.41 (0.04)	<0.01
남학교	7.82 (0.16)		7.49 (0.14)		7.85 (0.14)		7.16 (0.13)		7.64 (0.11)		7.68 (0.12)		7.41 (0.12)	
여학교	9.09 (0.14)		8.80 (0.13)		9.10 (0.12)		7.98 (0.10)		8.67 (0.08)		8.58 (0.10)		8.58 (0.10)	
도시 규모														
대도시	7.89 (0.07)	<0.01	7.59 (0.07)	<0.01	7.99 (0.06)	<0.01	7.04 (0.06)	0.01	7.74 (0.05)	0.35	7.85 (0.05)	<0.01	7.65 (0.05)	0.13
중소도시	7.47 (0.07)		7.26 (0.07)		7.73 (0.06)		6.88 (0.06)		7.63 (0.05)		7.56 (0.06)		7.57 (0.05)	
군지역	7.34 (0.25)		6.98 (0.20)		7.73 (0.19)		7.34 (0.16)		7.68 (0.13)		7.23 (0.16)		7.28 (0.21)	

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
체육 시간 운동 횟수														
0번	7.41 (0.08)	<0.01	7.29 (0.08)	<0.01	7.85 (0.07)	<0.01					7.31 (0.07)	<0.01		
1번	8.09 (0.08)		7.74 (0.08)		8.31 (0.07)						7.83 (0.07)			
2번	8.14 (0.06)		7.83 (0.06)		8.19 (0.06)						7.99 (0.05)			
3번 이상	7.04 (0.05)		6.77 (0.05)		7.19 (0.05)						7.45 (0.04)			
건강 교육 횟수														
0번	7.75 (0.08)	<0.01	7.53 (0.08)	<0.01					7.59 (0.06)	0.11				
1번	7.73 (0.06)		7.43 (0.06)						7.70 (0.05)					
2번	7.63 (0.05)		7.39 (0.06)						7.71 (0.04)					
3번	7.49 (0.05)		7.21 (0.05)						7.73 (0.05)					

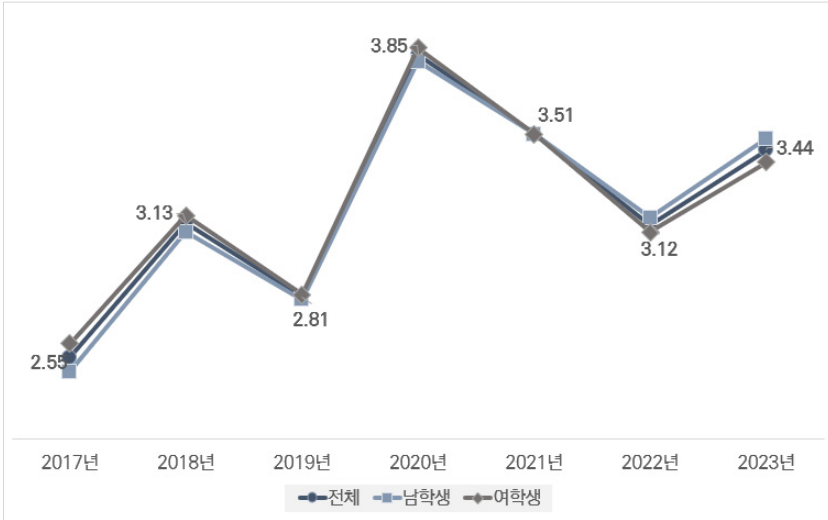
주: 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

나. 주중에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간

최근 7일 동안 주중에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간을 분석한 결과(표 3-9), 코로나19 이전에 비해서 이후에 대체로 시간이 증가하는 양상을 보였다(2019년에는 3시간 미만이었으나, 이후에 지속적으로 3시간 이상). 성별에 따른 결과에서는 2018년과 2020년에는 여학생이 유의하게 시간이 길었으나, 반대로 2022년, 2023년에는 남학생이 유의하게 시간이 길었다. 또한 가정소득이 낮을수록 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간이 길었다.

학교급에서는 주중에 학습 목적 이외의 목적으로 앉아 있는 시간이 2022년을 제외하고 중학교 학생이 고등학교 학생들보다 높게 나타났는데, 고등학교 학생들은 입시나 학업 등으로 인한 부담으로 인해 학습 이외의 활동에 대한 시간이 중학생에 비해 상대적으로 제한되었기 때문일 수 있다. 도시 규모에 따른 결과에서는 그룹 간에 차이가 유의하지 않는 시기도 있었지만 2020~2022년에는 그룹 간에 차이가 유의하게 나타났다.

[그림 3-9] 최근 7일 동안 주중에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간
(단위: 시간)



〈표 3-9〉 최근 7일 동안 주중에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 없어서 보낸 시간

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
전체	2.55 (0.01)		3.13 (0.02)		2.81 (0.01)		3.85 (0.02)		3.51 (0.02)		3.12 (0.01)		3.44 (0.02)	
성별														
남자	2.49 (0.02)	<0.01	3.09 (0.02)	0.05	2.80 (0.02)	0.37	3.82 (0.02)	0.03	3.51 (0.02)	0.99	3.15 (0.02)	0.04	3.49 (0.02)	<0.01
여자	2.61 (0.02)		3.16 (0.02)		2.82 (0.02)		3.88 (0.02)		3.51 (0.02)		3.09 (0.02)		3.39 (0.02)	
가정소득														
상	2.43 (0.02)	<0.01	2.97 (0.02)	<0.01	2.70 (0.02)	<0.01	3.68 (0.02)	<0.01	3.33 (0.02)	<0.01	2.98 (0.02)	<0.01	3.30 (0.02)	<0.01
중	2.58 (0.02)		3.18 (0.02)		2.84 (0.02)		3.91 (0.02)		3.57 (0.02)		3.19 (0.02)		3.51 (0.02)	
하	2.77 (0.03)		3.42 (0.04)		3.03 (0.03)		4.13 (0.04)		3.88 (0.04)		3.39 (0.04)		3.67 (0.04)	
학업성적														
상	2.29 (0.02)	<0.01	2.80 (0.02)	<0.01	2.53 (0.02)	<0.01	3.46 (0.02)	<0.01	3.10 (0.02)	<0.01	2.79 (0.02)	<0.01	3.07 (0.02)	<0.01
중	2.50 (0.02)		3.07 (0.02)		2.80 (0.02)		3.84 (0.03)		3.48 (0.02)		3.12 (0.02)		3.44 (0.02)	
하	2.90 (0.02)		3.58 (0.03)		3.15 (0.02)		4.30 (0.03)		4.01 (0.03)		3.54 (0.02)		3.88 (0.03)	
비만 여부														
비만 아님	2.52 (0.01)	<0.01	3.1 (0.02)	<0.01	2.77 (0.01)	<0.01	3.82 (0.02)	<0.01	3.46 (0.02)	<0.01	3.07 (0.02)	0.01	3.39 (0.02)	<0.01
비만	2.61 (0.03)		3.24 (0.04)		2.95 (0.03)		4 (0.04)		3.72 (0.04)		3.36 (0.03)		3.67 (0.04)	

(단위: 시간)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P
학교급 중학교 고등학교	2.70 (0.02)	<0.01	3.32 (0.02)	<0.01	2.88 (0.02)	<0.01	3.96 (0.03)	<0.01	3.53 (0.02)	0.17	3.10 (0.02)	0.18	3.52 (0.02)	<0.01
	2.42 (0.02)		2.95 (0.02)		2.74 (0.02)		3.73 (0.02)		3.48 (0.02)		3.14 (0.02)		3.36 (0.02)	
학교 유형 남녀공학 남학교 여학교	2.61 (0.02)	<0.01	3.21 (0.02)	<0.01	2.86 (0.02)	<0.01	3.90 (0.02)	<0.01	3.53 (0.02)	0.06	3.14 (0.02)	0.05	3.46 (0.02)	0.06
	2.32 (0.04)		2.87 (0.04)		2.67 (0.04)		3.65 (0.04)		3.44 (0.04)		3.04 (0.04)		3.39 (0.04)	
	2.53 (0.03)		3.06 (0.04)		2.72 (0.03)		3.84 (0.04)		3.46 (0.04)		3.14 (0.03)		3.38 (0.03)	
도시 규모 대도시 중소도시 군지역	2.50 (0.02)	<0.01	3.12 (0.03)	0.86	2.78 (0.02)	0.11	3.85 (0.02)	0.05	3.46 (0.02)	0.02	3.08 (0.02)	0.04	3.41 (0.02)	0.09
	2.59 (0.02)		3.13 (0.02)		2.83 (0.02)		3.87 (0.03)		3.53 (0.02)		3.14 (0.02)		3.45 (0.02)	
	2.53 (0.06)		3.13 (0.08)		2.77 (0.04)		3.68 (0.07)		3.58 (0.06)		3.22 (0.07)		3.56 (0.06)	
체육 시간 운동 횟수 0번 1번 2번 3번 이상	2.80 (0.03)	<0.01	3.37 (0.03)	<0.01	2.95 (0.03)	<0.01					3.48 (0.03)	<0.01		
	2.49 (0.02)		3.05 (0.03)		2.76 (0.02)						3.16 (0.03)			
	2.44 (0.02)		3.00 (0.02)		2.76 (0.02)						3.02 (0.02)			
	2.54 (0.02)		3.17 (0.02)		2.81 (0.02)						3.00 (0.02)			

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P
건강 교육 횟수														
0번	2.56 (0.03)	0.50	3.13 (0.03)	0.83					3.55 (0.03)	0.01				
1번	2.52 (0.02)		3.12 (0.03)						3.51 (0.02)					
2번	2.55 (0.02)		3.14 (0.02)						3.51 (0.02)					
3번	2.56 (0.02)		3.11 (0.03)						3.43 (0.03)					

주: 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

다. 주말에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간

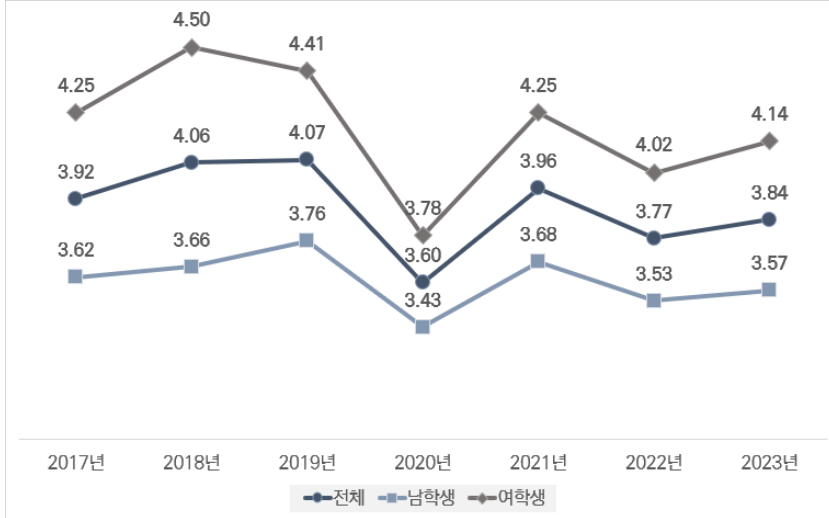
최근 7일 동안 주말에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간을 분석한 결과(표 3-10), 앞의 주중에 학습 목적으로 앉아서 보낸 시간 분석 결과와 유사하게 2019년(4.07시간)에 비하여 2020년에 3.60시간으로 다소 감소하였고 이후에는 다시 증가하는 양상을 보였다.

성별, 가정소득, 도시 규모에 따른 결과에서는 분석 시기에 따라 모두 유의한 차이가 나타났으며, 여학생, 가정소득이 높은 집단, 대도시에서 상대적으로 주말에 학습 목적으로 앉아서 보내는 시간이 높은 것으로 나타났다. 비만 여부에 따른 결과에서는 비만이 아닌 학생들이 주말에 학습 목적으로 앉아서 보낸 시간이 더 길게 나타났으며, 이러한 이유에는 여러 가지 요인이 있을 수 있지만, 앉아서 학습하는 시간이 길어질 경우 비만인 학생들이 그렇지 않은 학생에 비해 신체적으로 불편함을 더 느꼈을 때 문일 수도 있으며, 비만이거나 과체중인 청소년일수록 상대적으로 학업 성취가 낮을 수 있다는 선행 연구 결과(Ma et al., 2020)와도 연결되었을 수도 있다.

또한 중학교 학생들에 비하여 고등학교 학생들이 주말에도 학습 목적으로 앉아서 보내는 시간이 모든 시기에서 유의하게 1시간 이상씩 높게 나타났다.

[그림 3-10] 최근 7일 동안 주말에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간

(단위: %)



〈표 3-10〉 최근 7일 동안 주말에 학습 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P
전체	3.92 (0.05)		4.06 (0.04)		4.07 (0.05)		3.60 (0.04)		3.96 (0.04)		3.77 (0.05)		3.84 (0.04)	
성별														
남자	3.62 (0.06)	<0.01	3.66 (0.06)	<0.01	3.76 (0.07)	<0.01	3.43 (0.06)	<0.01	3.68 (0.06)	<0.01	3.53 (0.06)	<0.01	3.57 (0.07)	<0.01
여자	4.25 (0.07)		4.50 (0.06)		4.41 (0.07)		3.78 (0.06)		4.25 (0.06)		4.02 (0.06)		4.14 (0.06)	
가정소득														
상	4.38 (0.06)	<0.01	4.62 (0.05)	<0.01	4.51 (0.06)	<0.01	4.10 (0.05)	<0.01	4.53 (0.06)	<0.01	4.25 (0.06)	<0.01	4.36 (0.06)	<0.01
중	3.70 (0.05)		3.79 (0.04)		3.88 (0.04)		3.34 (0.04)		3.69 (0.04)		3.49 (0.04)		3.53 (0.04)	
하	3.33 (0.05)		3.26 (0.05)		3.41 (0.06)		2.98 (0.05)		3.03 (0.05)		3.03 (0.06)		3.10 (0.05)	
학업성적														
상	4.76 (0.05)	<0.01	4.91 (0.05)	<0.01	4.84 (0.06)	<0.01	4.36 (0.05)	<0.01	4.80 (0.05)	<0.01	4.54 (0.06)	<0.01	4.63 (0.06)	<0.01
중	3.92 (0.05)		4.08 (0.05)		4.13 (0.05)		3.62 (0.05)		4.01 (0.05)		3.78 (0.06)		3.85 (0.05)	
하	2.89 (0.04)		3.00 (0.04)		3.08 (0.04)		2.71 (0.04)		2.91 (0.04)		2.77 (0.04)		2.89 (0.04)	

(단위: 시간)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
비만 여부														
비만 이남	3.97 (0.05)	<0.01	4.10 (0.04)	<0.01	4.10 (0.05)	<0.01	3.63 (0.04)	<0.01	4.01 (0.04)	<0.01	3.82 (0.05)	<0.01	3.89 (0.04)	<0.01
비만	3.63 (0.07)		3.88 (0.07)		3.94 (0.07)		3.45 (0.06)		3.71 (0.06)		3.54 (0.07)		3.61 (0.06)	
학교급														
중학교	3.04 (0.05)	<0.01	3.16 (0.05)	<0.01	3.03 (0.05)	<0.01	2.72 (0.05)	<0.01	3.15 (0.05)	<0.01	2.94 (0.05)	<0.01	3.02 (0.05)	<0.01
고등학교	4.66 (0.07)		4.86 (0.07)		5.04 (0.07)		4.46 (0.07)		4.81 (0.07)		4.67 (0.08)		4.71 (0.07)	
학교 유형														
남녀공학	3.65 (0.06)	<0.01	3.76 (0.06)	<0.01	3.79 (0.07)	<0.01	3.36 (0.06)	<0.01	3.76 (0.06)	<0.01	3.54 (0.06)	<0.01	3.65 (0.06)	<0.01
남학교	4.32 (0.14)		4.42 (0.14)		4.47 (0.15)		4.05 (0.15)		4.24 (0.15)		4.21 (0.16)		4.16 (0.16)	
여학교	4.49 (0.14)		4.85 (0.14)		4.78 (0.15)		4.10 (0.15)		4.57 (0.14)		4.36 (0.15)		4.41 (0.14)	
도시 규모														
대도시	4.23 (0.07)	<0.01	4.39 (0.06)	<0.01	4.43 (0.06)	<0.01	3.94 (0.06)	<0.01	4.32 (0.06)	<0.01	4.15 (0.06)	<0.01	4.19 (0.07)	<0.01
중소도시	3.72 (0.06)		3.89 (0.06)		3.87 (0.07)		3.40 (0.06)		3.77 (0.07)		3.56 (0.07)		3.65 (0.05)	
군지역	3.39 (0.29)		3.23 (0.18)		3.23 (0.15)		2.91 (0.14)		2.98 (0.09)		2.89 (0.17)		3.12 (0.26)	

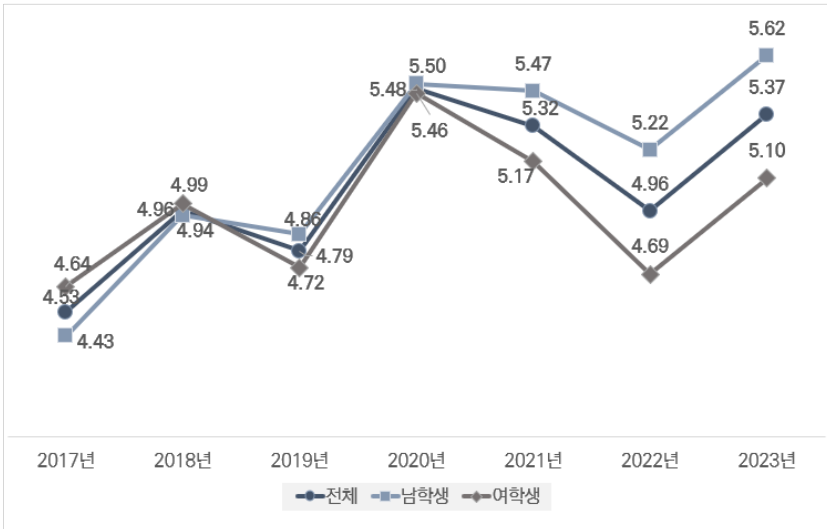
구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
체육시간활동횟수														
0번	3.72 (0.07)	<0.01	3.94 (0.07)	<0.01	4.15 (0.08)	<0.01					3.82 (0.08)	<0.01		
1번	4.37 (0.08)		4.42 (0.08)		4.52 (0.08)						4.12 (0.08)			
2번	4.25 (0.06)		4.43 (0.06)		4.38 (0.06)						4.06 (0.06)			
3번 이상	3.47 (0.05)		3.55 (0.05)		3.45 (0.05)						3.26 (0.05)			
건강교육 횟수														
0번	4.33 (0.08)	<0.01	4.41 (0.07)	<0.01					4.27 (0.07)	<0.01				
1번	3.93 (0.06)		4.09 (0.05)						3.92 (0.05)					
2번	3.81 (0.05)		4.00 (0.05)						3.81 (0.05)					
3번	3.73 (0.05)		3.86 (0.05)						3.78 (0.05)					

주: 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

라. 주말에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간

최근 7일 동안 주말에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간을 분석 결과(표 3-11), 코로나19 이전에 비해서 이후에 대체로 시간이 증가하는 양상을 보였다. 특히 군지역의 학생은 앞의 주말에 학습 목적으로 앉아서 보내는 시간이 대도시, 중소도시의 학생들보다 짧았지만, 주말에 학습 목적 이외의 목적으로 앉아서 보내는 시간은 대도시, 중소도시의 학생들보다 길었다. 이는 주말에 대도시, 중소도시의 학생들이 군지역 학생들에 비하여 학습 시간 자체가 상대적으로 긴 것으로 생각해 볼 수 있으며, 다만 최근 7일간의 기간을 조사한 결과이기 때문에 분석 시점에 따라 결과가 달라질 수도 있음을 주의해야 할 것이다.

[그림 3-11] 최근 7일 동안 주말에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간
(단위: %)



〈표 3-11〉 최근 7일 동안 주말에 학습 목적 이외의 목적으로 하루 평균 앉아서 보낸 시간 (단위: 시간)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P
전체	4.53 (0.02)		4.96 (0.02)		4.79 (0.02)		5.48 (0.02)		5.32 (0.02)		4.96 (0.02)		5.37 (0.03)	
성별														
남자	4.43 (0.03)	<0.01	4.94 (0.03)	0.27	4.86 (0.03)	<0.01	5.50 (0.03)	0.37	5.47 (0.04)	<0.01	5.22 (0.04)	<0.01	5.62 (0.04)	<0.01
여자	4.64 (0.03)		4.99 (0.03)		4.72 (0.03)		5.46 (0.03)		5.17 (0.03)		4.69 (0.03)		5.10 (0.03)	
가정소득														
상	4.21 (0.03)	<0.01	4.58 (0.03)	<0.01	4.50 (0.03)	<0.01	5.17 (0.03)	<0.01	4.96 (0.03)	<0.01	4.72 (0.03)	<0.01	5.08 (0.03)	<0.01
중	4.65 (0.03)		5.12 (0.03)		4.91 (0.03)		5.62 (0.03)		5.48 (0.03)		5.10 (0.03)		5.52 (0.03)	
하	5.05 (0.04)		5.61 (0.05)		5.28 (0.05)		5.95 (0.05)		5.94 (0.05)		5.38 (0.06)		5.86 (0.05)	
학업성적														
상	4.21 (0.03)	<0.01	4.55 (0.03)	<0.01	4.48 (0.03)	<0.01	5.06 (0.03)	<0.01	4.85 (0.03)	<0.01	4.59 (0.03)	<0.01	4.94 (0.03)	<0.01
중	4.47 (0.03)		4.87 (0.03)		4.74 (0.03)		5.46 (0.03)		5.25 (0.03)		4.90 (0.03)		5.31 (0.03)	
하	4.97 (0.03)		5.56 (0.03)		5.22 (0.03)		5.98 (0.03)		5.96 (0.04)		5.51 (0.04)		5.93 (0.04)	

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
비만 여부														
비만 아님	4.48 (0.02)	<0.01	4.89 (0.02)	<0.01	4.73 (0.02)	<0.01	5.41 (0.02)	<0.01	5.23 (0.02)	<0.01	4.86 (0.02)	<0.01	5.28 (0.03)	<0.01
비만	4.88 (0.05)		5.4 (0.06)		5.15 (0.05)		5.94 (0.05)		5.83 (0.05)		5.58 (0.05)		5.89 (0.05)	
학교급														
중학교	4.74 (0.03)	<0.01	5.18 (0.04)	<0.01	5.01 (0.03)	<0.01	5.68 (0.04)	<0.01	5.55 (0.03)	<0.01	5.19 (0.03)	<0.01	5.70 (0.04)	<0.01
고등학교	4.35 (0.03)		4.77 (0.03)		4.59 (0.03)		5.29 (0.03)		5.09 (0.03)		4.72 (0.04)		5.02 (0.03)	
학교 유형														
남녀공학	4.56 (0.03)	<0.01	5.02 (0.03)	<0.01	4.86 (0.03)	<0.01	5.53 (0.03)	0.04	5.36 (0.03)	0.04	5.00 (0.03)	<0.01	5.42 (0.03)	<0.01
남학교	4.30 (0.05)		4.78 (0.07)		4.68 (0.06)		5.34 (0.06)		5.34 (0.07)		5.04 (0.07)		5.40 (0.08)	
여학교	4.65 (0.06)		4.95 (0.07)		4.63 (0.06)		5.45 (0.07)		5.16 (0.06)		4.72 (0.06)		5.07 (0.07)	
도시 규모														
대도시	4.37 (0.03)	<0.01	4.80 (0.03)	<0.01	4.63 (0.03)	<0.01	5.31 (0.03)	<0.01	5.10 (0.03)	<0.01	4.84 (0.03)	<0.01	5.18 (0.04)	<0.01
중소도시	4.63 (0.03)		5.05 (0.03)		4.89 (0.03)		5.56 (0.04)		5.42 (0.04)		5.02 (0.04)		5.47 (0.03)	
군지역	4.75 (0.11)		5.39 (0.10)		5.11 (0.08)		6.02 (0.09)		6.11 (0.10)		5.39 (0.11)		5.75 (0.12)	

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
체육 시간 운동 횟수														
0번	4.95 (0.04)	<0.01	5.37 (0.05)	<0.01	4.96 (0.05)	<0.01					5.18 (0.05)	<0.01		
1번	4.36 (0.04)		4.84 (0.04)		4.67 (0.04)						4.90 (0.05)			
2번	4.42 (0.03)		4.83 (0.03)		4.71 (0.03)						4.85 (0.03)			
3번 이상	4.50 (0.03)		4.95 (0.03)		4.87 (0.03)						4.98 (0.04)			
건강 교육 횟수														
0번	4.38 (0.04)	<0.01	4.87 (0.04)	<0.01						5.22 (0.04)	<0.01			
1번	4.53 (0.03)		4.97 (0.03)							5.32 (0.03)				
2번	4.58 (0.03)		5.04 (0.03)							5.40 (0.03)				
3번	4.58 (0.03)		4.94 (0.04)							5.38 (0.04)				

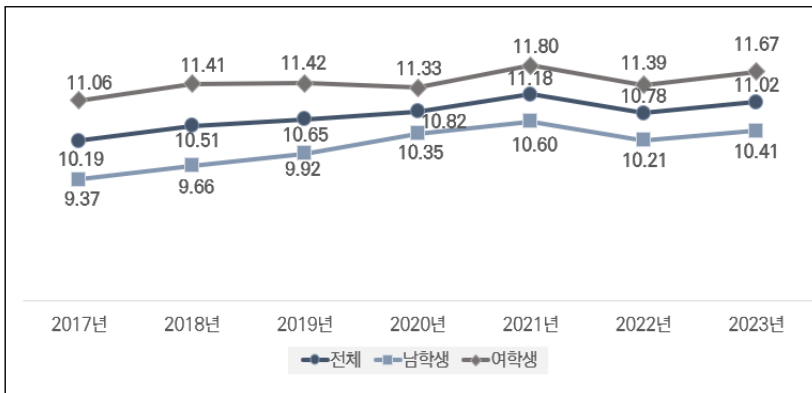
주: 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.

마. 주중/주말 하루에 앉아서 보낸 시간의 합계

주중 하루에 앉아서 보낸 시간 합계(표 3-12)에서는 여학생들이 모든 시점에서 남학생보다 유의하게 높게 나타났다(여학생 11.06시간~11.80시간, 남학생 9.37시간~10.60시간). 다만 남학생의 경우 주중에 앉아서 보낸 시간의 합이 2017년~2019년에는 10시간 미만이었으나, 코로나19 이후에 10시간 이상으로 증가하는 추세를 보였다.

[그림 3-12] 주중 하루에 앉아서 보낸 시간의 합계

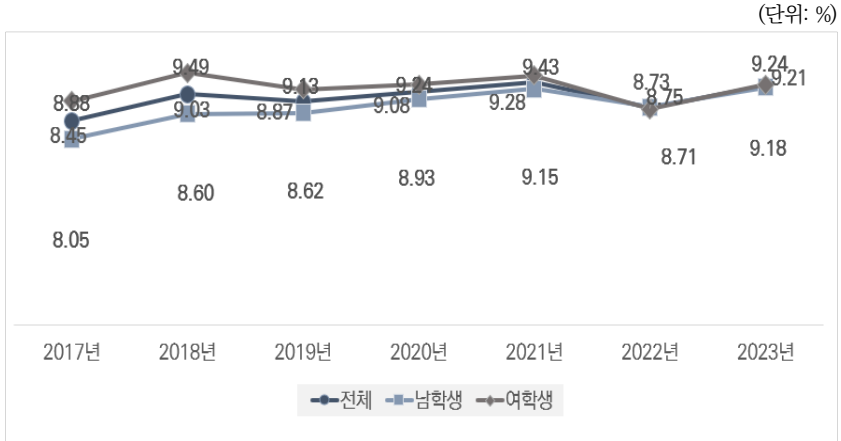
(단위: %)



주말 하루에 앉아서 보낸 시간 합계(표 3-13)는 2022년에는 하루당 8.73시간으로 코로나19 이전 수준으로 회복한 양상을 보이기도 했지만 2023년에는 다시 9.21시간으로 전년보다 증가하였기 때문에 향후 변화 추이를 계속 살펴볼 필요가 있을 것이다. 또한 비만인 학생들이 비만이 아닌 학생들에 비하여 주말에 앉아서 보낸 시간의 합이 2018년부터 계속해서 유의하게 높게 나타나고 있는 것을 확인할 수 있었다.

140 학교 기반의 청소년 비만예방정책 개선 방향 연구: 신체활동을 중심으로

[그림 3-13] 주말 하루에 앉아서 보낸 시간의 합계



〈표 3-12〉 주중 하루에 있어서 보낸 시간 합계

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P
전체	10.19 (0.04)		10.51 (0.04)		10.65 (0.04)		10.82 (0.03)		11.18 (0.03)		10.78 (0.03)		11.02 (0.03)	
성별														
남자	9.37 (0.06)	<0.01	9.66 (0.06)	<0.01	9.92 (0.05)	<0.01	10.35 (0.05)	<0.01	10.60 (0.04)	<0.01	10.21 (0.05)	<0.01	10.41 (0.04)	<0.01
여자	11.06 (0.06)		11.41 (0.05)		11.42 (0.05)		11.33 (0.04)		11.80 (0.04)		11.39 (0.04)		11.67 (0.04)	
가정소득														
상	10.08 (0.05)	<0.01	10.48 (0.05)	0.74	10.54 (0.05)	<0.01	10.86 (0.04)	0.26	11.24 (0.04)	0.01	10.85 (0.04)	<0.01	11.15 (0.04)	<0.01
중	10.25 (0.05)		10.53 (0.05)		10.74 (0.04)		10.80 (0.04)		11.18 (0.04)		10.78 (0.04)		10.97 (0.04)	
하	10.30 (0.07)		10.51 (0.07)		10.64 (0.06)		10.78 (0.06)		11.03 (0.07)		10.54 (0.07)		10.79 (0.06)	
학업성취														
상	10.70 (0.05)	<0.01	11.00 (0.05)	<0.01	11.05 (0.04)	<0.01	11.17 (0.04)	<0.01	11.56 (0.04)	<0.01	11.18 (0.04)	<0.01	11.41 (0.04)	<0.01
중	10.19 (0.06)		10.50 (0.05)		10.76 (0.05)		10.86 (0.05)		11.16 (0.04)		10.81 (0.05)		11.02 (0.04)	
하	9.56 (0.06)		9.91 (0.05)		10.06 (0.05)		10.39 (0.05)		10.77 (0.04)		10.25 (0.04)		10.57 (0.04)	

(단위: 시간)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P
비만 여부														
비만 이남	10.21 (0.04)	0.30	10.52 (0.04)	0.50	10.65 (0.04)	0.40	10.82 (0.03)	0.04	11.18 (0.03)	0.11	10.79 (0.03)	0.55	11.03 (0.03)	0.27
비만	10.13 (0.08)		10.47 (0.07)		10.70 (0.07)		10.94 (0.07)		11.27 (0.06)		10.83 (0.06)		11.09 (0.06)	
학교급														
중학교	9.24 (0.04)	<0.01	9.62 (0.04)	<0.01	9.67 (0.04)	<0.01	10.28 (0.04)	<0.01	10.74 (0.04)	<0.01	10.29 (0.04)	<0.01	10.57 (0.04)	<0.01
고등학교	10.98 (0.07)		11.27 (0.06)		11.54 (0.06)		11.36 (0.05)		11.65 (0.05)		11.31 (0.05)		11.50 (0.05)	
학교 유형														
남녀공학	9.79 (0.05)	<0.01	10.18 (0.05)	<0.01	10.37 (0.05)	<0.01	10.58 (0.04)	<0.01	10.99 (0.04)	<0.01	10.59 (0.04)	<0.01	10.87 (0.04)	<0.01
남학교	10.14 (0.13)		10.36 (0.12)		10.52 (0.12)		10.81 (0.10)		11.08 (0.09)		10.71 (0.10)		10.80 (0.09)	
여학교	11.62 (0.12)		11.86 (0.10)		11.82 (0.11)		11.82 (0.08)		12.13 (0.07)		11.72 (0.08)		11.95 (0.08)	
도시 규모														
대도시	10.39 (0.06)	<0.01	10.70 (0.06)	<0.01	10.77 (0.06)	0.02	10.89 (0.05)	0.05	11.20 (0.05)	0.65	10.93 (0.05)	<0.01	11.07 (0.05)	0.34
중소도시	10.06 (0.06)		10.39 (0.06)		10.56 (0.05)		10.75 (0.05)		11.16 (0.04)		10.70 (0.05)		11.01 (0.04)	
군지역	9.86 (0.22)		10.11 (0.18)		10.50 (0.18)		11.02 (0.13)		11.27 (0.11)		10.45 (0.15)		10.84 (0.17)	

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
체육 시간 운동 횟수														
0번	10.21 (0.07)	<0.01	10.66 (0.07)	<0.01	10.81 (0.07)	<0.01					10.79 (0.06)	<0.01		
1번	10.57 (0.08)		10.79 (0.07)		11.07 (0.07)						10.99 (0.06)			
2번	10.58 (0.06)		10.83 (0.06)		10.95 (0.05)						11.01 (0.05)			
3번 이상	9.58 (0.05)		9.94 (0.05)		9.99 (0.05)						10.44 (0.04)			
강강 교육 횟수														
0번	10.31 (0.07)	<0.01	10.66 (0.07)	<0.01					11.14 (0.05)	0.40				
1번	10.25 (0.06)		10.56 (0.06)						11.21 (0.05)					
2번	10.17 (0.05)		10.53 (0.05)						11.22 (0.04)					
3번	10.04 (0.05)		10.32 (0.05)						11.15 (0.05)					

주: 1) 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.
 2) 주중에 학습 목적으로+학습 목적 이외의 목적으로 앉아서 보낸 시간을 합산한 것임.

〈표 3-13〉 주말에 있어서 보낸 시간 합계

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P
전체	8.45 (0.04)		9.03 (0.03)		8.87 (0.04)		9.08 (0.03)		9.28 (0.03)		8.73 (0.03)		9.21 (0.03)	
성별														
남자	8.05 (0.05)	<0.01	8.60 (0.05)	<0.01	8.62 (0.05)	<0.01	8.93 (0.05)	<0.01	9.15 (0.05)	<0.01	8.75 (0.05)	<0.01	9.18 (0.04)	0.34
여자	8.88 (0.05)		9.49 (0.05)		9.13 (0.05)		9.24 (0.05)		9.43 (0.05)		8.71 (0.05)		9.24 (0.04)	
가정소득														
상	8.59 (0.05)	<0.01	9.20 (0.04)	<0.01	9.01 (0.05)	<0.01	9.27 (0.05)	<0.01	9.49 (0.04)	<0.01	8.96 (0.05)	<0.01	9.44 (0.04)	<0.01
중	8.35 (0.04)		8.91 (0.04)		8.79 (0.04)		8.97 (0.04)		9.18 (0.04)		8.59 (0.04)		9.05 (0.03)	
하	8.38 (0.06)		8.87 (0.06)		8.69 (0.06)		8.93 (0.06)		8.98 (0.07)		8.41 (0.07)		8.97 (0.06)	
학업성적														
상	8.97 (0.04)	<0.01	9.47 (0.04)	<0.01	9.33 (0.05)	<0.01	9.42 (0.04)	<0.01	9.65 (0.04)	<0.01	9.13 (0.04)	<0.01	9.57 (0.04)	<0.01
중	8.39 (0.05)		8.95 (0.05)		8.87 (0.05)		9.08 (0.05)		9.26 (0.04)		8.68 (0.05)		9.16 (0.04)	
하	7.86 (0.04)		8.56 (0.04)		8.30 (0.04)		8.70 (0.04)		8.87 (0.04)		8.28 (0.04)		8.82 (0.04)	

(단위: 시간)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P	평균 (표준차)	P
비만 여부														
비만 아님	8.45 (0.04)	0.34	8.99 (0.03)	<0.01	8.83 (0.04)	<0.01	9.03 (0.04)	<0.01	9.24 (0.03)	<0.01	8.68 (0.04)	<0.01	9.16 (0.03)	<0.01
비만	8.51 (0.07)		9.29 (0.07)		9.08 (0.07)		9.40 (0.06)		9.54 (0.06)		9.12 (0.06)		9.50 (0.06)	
학교급														
중학교	7.78 (0.04)	<0.01	8.34 (0.04)	<0.01	8.04 (0.04)	<0.01	8.41 (0.04)	<0.01	8.70 (0.03)	<0.01	8.13 (0.04)	<0.01	8.71 (0.03)	<0.01
고등학교	9.01 (0.06)		9.63 (0.05)		9.63 (0.05)		9.75 (0.05)		9.90 (0.05)		9.39 (0.06)		9.73 (0.05)	
학교 유형														
남녀공학	8.21 (0.05)	<0.01	8.77 (0.04)	<0.01	8.65 (0.05)	<0.01	8.88 (0.04)	<0.01	9.12 (0.04)	<0.01	8.53 (0.04)	<0.01	9.07 (0.04)	<0.01
남학교	8.62 (0.10)		9.19 (0.10)		9.15 (0.12)		9.39 (0.11)		9.57 (0.11)		9.25 (0.11)		9.56 (0.10)	
여학교	9.14 (0.10)		9.80 (0.10)		9.42 (0.11)		9.56 (0.11)		9.74 (0.10)		9.08 (0.11)		9.48 (0.09)	
도시 규모														
대도시	8.61 (0.05)	<0.01	9.19 (0.05)	<0.01	9.07 (0.05)	<0.01	9.25 (0.05)	<0.01	9.42 (0.04)	<0.01	8.99 (0.05)	<0.01	9.37 (0.04)	<0.01
중소도시	8.35 (0.05)		8.93 (0.05)		8.76 (0.05)		8.96 (0.05)		9.20 (0.05)		8.58 (0.05)		9.12 (0.04)	
군지역	8.14 (0.23)		8.62 (0.14)		8.34 (0.14)		8.93 (0.11)		9.09 (0.10)		8.28 (0.13)		8.86 (0.17)	

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P	평균 (표준오차)	P
체육 시간 운동 횟수														
0번	8.67 (0.06)	<0.01	9.32 (0.06)	<0.01	9.11 (0.07)	<0.01					9.00 (0.06)	<0.01		
1번	8.72 (0.07)		9.27 (0.06)		9.19 (0.07)						9.03 (0.07)			
2번	8.67 (0.05)		9.26 (0.05)		9.09 (0.05)						8.91 (0.05)			
3번 이상	7.97 (0.04)		8.50 (0.04)		8.32 (0.05)						8.24 (0.05)			
건강 교육 횟수														
0번	8.71 (0.06)	<0.01	9.27 (0.06)	<0.01					9.49 (0.05)	<0.01				
1번	8.45 (0.05)		9.06 (0.05)						9.24 (0.04)					
2번	8.39 (0.04)		9.04 (0.04)						9.22 (0.04)					
3번	8.31 (0.05)		8.80 (0.05)						9.16 (0.05)					

주: 1) 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.
 2) 주말에 학습 목적으로+학습 목적 이외의 목적으로 않아서 보낸 시간을 합산한 것임.

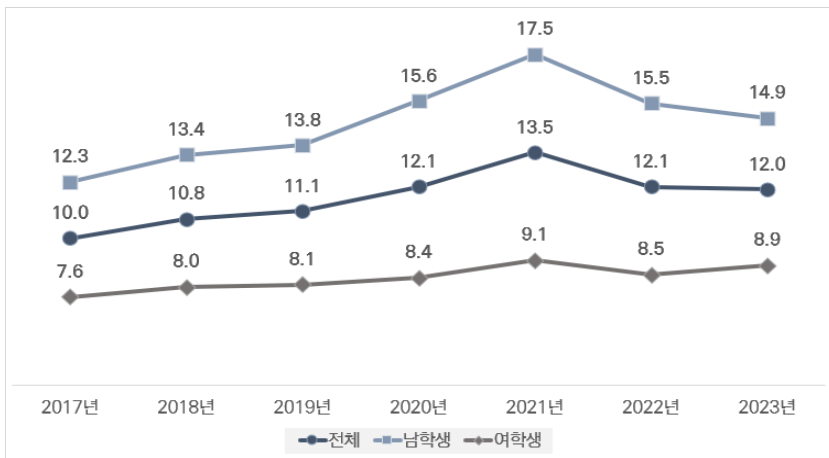
8. 비만율

비만율을 분석한 결과(표 3-14), 가장 주목할 점은 학교 유형으로 보았을 때 ‘남학교’에 다니는 학생의 비만율이 2021년 20.1%에 육박하여 최고치를 기록하였다는 점이다. 이는 2023년 17.7%로 다소 감소하기는 하였지만 향후 학교별 특성에 따른 학생의 비만율 수치 증가를 계속해서 주목할 필요가 있을 것이다.

성별로 보았을 때는 남학생의 비만율이 코로나19 이전에 비해 2020년 이후에도 여학생에 비해 더 높은 수치를 유지하고 있었다(2019년 13.8%, 2020년 15.6%, 2021년 17.5%, 2022년 15.5%). 이외에도 학생 개인의 특성으로는 가정소득 및 학업성적이 낮을수록, 중학생에 비해 고등학생일수록, 체육 시간에 운동 횟수가 저조할수록 비만율이 높았고, 학교의 특성으로는 지역이 군지역일수록, 학교 유형이 남학교일수록 학생의 비만율이 유의하게 높았다.

[그림 3-14] 비만율

(단위: %)



〈표 3-14〉 비만율

(단위: %)

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
집별	10.0		10.8		11.1		12.1		13.5		12.1		12.0	
성별	12.3	<0.01	13.4	<0.01	13.8	<0.01	15.6	<0.01	17.5	<0.01	15.5	<0.01	14.9	<0.01
남자	7.6		8.0		8.1		8.4		9.1		8.5		8.9	
여자	9.5	<0.01	10.3	<0.01	10.5	<0.01	11.1	<0.01	12.7	<0.01	11.0	<0.01	11.3	<0.01
가정소득	9.6		10.5		10.6		11.9		13.4		12.3		12.0	
상	13.2		13.8		14.8		16.1		16.8		15.8		14.7	
중	8.4	<0.01	9.3	<0.01	9.3	<0.01	10.0	<0.01	11.2	<0.01	9.7	<0.01	9.9	<0.01
하	9.9		10.4		10.8		11.7		13.2		11.9		11.9	
학업성적	12.2		13.1		13.5		14.9		16.5		15.4		14.7	
상	8.4	<0.01	9.1	<0.01	9.1	<0.01	10.9	<0.01	12.1	<0.01	10.3	<0.01	10.4	<0.01
중	11.4		12.3		12.9		13.3		15.0		14.0		13.7	
하	8.4	<0.01	9.1	<0.01	9.1	<0.01	10.9	<0.01	12.1	<0.01	10.3	<0.01	10.4	<0.01
학교유형	11.4		12.3		12.9		13.3		15.0		14.0		13.7	
중학교	8.9	<0.01	9.9	<0.01	10.3	<0.01	11.0	<0.01	12.7	<0.01	11.0	<0.01	11.0	<0.01
고등학교	14.4		15.1		15.2		18.0		20.1		18.1		17.7	
여학교	9.5		9.8		9.9		10.3		11.1		10.9		11.0	

구분	2017년		2018년		2019년		2020년		2021년		2022년		2023년	
	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P	분율	P
도시 규모														
대도시	10.0	<0.01	10.6	<0.01	10.9	<0.01	12.3	0.05	13.4	<0.01	12.2	<0.01	11.5	<0.01
중소도시	9.8		10.6		10.9		11.8		13.3		11.5		12.1	
군지역	12.4		13.4		14.0		13.7		16.2		17.2		14.6	
체육 시간 운동 횟수														
0번	10.3	<0.01	11.3	<0.01	11.1	<0.01					13.7	<0.01		
1번	10.6		11.6		11.9						13.1			
2번	10.7		11.3		11.8						12.2			
3번 이상	9.0		9.6		9.8						10.6			
건강 교육 횟수														
0번	10.2	0.40	10.9	0.41					13.7	0.27				
1번	10.3		11.1						13.0					
2번	9.9		10.8						13.8					
3번	9.8		10.4						13.6					

주: 1) 음영 표시된 셀은 해당 연도에 관련 변수가 조사되지 않은 것임.
 2) '2017년 소아·청소년 성장도표'에 따라 월령별 체질량지수 기준 95백분위수 이상 경우를 비만으로 간주하였음.

9. 신체활동을 하는 이유(장려 요인)

2022년에만 조사된 “운동이나 신체활동을 하는 가장 큰 이유는?”이라는 질문에 대해 가장 많은 응답자가 ‘재미있어서’(33.3%)라고 답했으며, 그다음으로는 ‘체력 증진 등 건강을 위해서’(20.6%), ‘체중을 감량하기 위해서’(16.4%)가 주요 이유로 나타났다. 반면, ‘학교 선생님 또는 부모님/형제 등의 권유’나 ‘대학 진학이나 내신 성적 관리에 필요해서’와 관련된 응답은 낮은 비율을 보였다. 이는 타인의 권유보다는 학생 스스로가 운동에 재미를 느끼고, 체력 증진 및 비만 관리의 필요성을 느끼는 것이 운동이나 신체활동을 하는 주요 요인이 되고 있다는 점을 시사한다.

〈표 3-15〉 운동이나 신체활동을 하는 가장 큰 이유(2022년 설문)

구분	%
① 체력 증진 등 건강을 위해서	20.6
② 재미있어서	33.3
③ 스트레스를 해소하기 위해서	5.8
④ 근육을 키우기 위해서	8.0
⑤ 체중을 감량하기 위해서	16.4
⑥ 학교 선생님의 권유로	2.5
⑦ 부모님, 형제 등 가족의 권유로	1.8
⑧ 또래 친구와 같이 놀기 위해서	4.7
⑨ 대학 진학이나 내신 성적 관리에 필요해서	3.7
⑩ 기타	3.2

제3절 소결

본 분석에서는 청소년건강행태조사 자료를 활용하여 청소년의 신체활동 실태를 살펴보았다. 분석 기간은 2017년부터 2023년까지로, 2020년에 국내 첫 코로나19 환자가 발생한 것을 고려했을 때 코로나19 팬데믹 전후로 청소년들의 신체활동이 어떻게 변화했는지도 같이 살펴볼 수 있었다.

코로나19 팬데믹이 시작된 2020년에는 ‘주 5일 이상 하루 60분 숨이 찬 정도의 신체활동 실천율’, ‘주 3일 이상 고강도 신체활동 30분 이상 실천율’이 소폭 또는 큰 폭으로 감소한 것을 볼 수 있었는데, ‘주 5일 이상 하루 60분 숨이 찬 정도의 신체활동 실천율’은 2021년도 이후로 회복하는 경향을 보였으나 ‘주 3일 이상 고강도 신체활동 30분 이상 실천율’은 2021년도에도 낮아진 수치가 그대로 유지되고 있었다(2022년부터는 조사되지 않아 경향을 알 수 없음). 특이한 점은 주 3일 이상 근력강화운동 실천율의 경우 코로나19 이전보다 실천율이 증가한 모습을 보여, 학생들이 실내에서 혼자서도 실천할 수 있는 운동을 이전보다 많이 실천하고 있는 것으로 이해할 수 있다. 앉아서 보낸 시간 같은 경우 코로나19 팬데믹이 발생한 2020년에 학습 목적으로 앉아서 보낸 시간은 주중과 주말 모두 크게 줄어들었지만, 학습 목적 이외의 목적으로 앉아서 보낸 시간은 2020년에 크게 증가했고 2023년까지도 증가한 수치가 유지되고 있어, 청소년의 여가시간이 좌식화되고 있음을 알 수 있었다.

신체활동 실천의 관련 요인에 대한 분석 결과를 요약하면 <표 3-16>과 같이 정리해 볼 수 있다. 분석 결과 거의 모든 신체활동 지표에서 남학생이 여학생보다 신체활동 수준이 높게 나타났다. 반대로 앉아 있는 시간은 여학생이 훨씬 길었다. ‘주 5일 이상 하루 60분 신체활동’, ‘주 3일 이상

고강도 신체활동', '주 3일 이상 근력강화운동 실천율'은 모두 남학생이 여학생보다 모든 기간에서 유의하게 높게 나타났으며, 근력강화운동 실천율의 경우 남학생이 여학생보다 실천율이 3배 이상 높게 나타났다. 또한 상대적으로 고강도나 근력운동이 아니라 일상에서 비교적 큰 부담 없이 실천할 수 있는 걷기 운동에서조차 남학생이 여학생보다 실천율이 높게 나타났다. 이러한 결과는 걷기 운동, 가벼운 유산소 운동 등 상대적으로 부담 없는 수준의 신체활동이라도 여학생들이 실천할 수 있도록 하는 방안이 필요하다는 점을 시사한다. 또한 학교에서 규칙적으로 참여한 스포츠활동 팀에 있어서도 남학생과 여학생 간 수치 차이는 적더라도 계속해서 유의한 차이를 보이고 있기 때문에(2022년 기준 남학생 52.9%, 여학생 45.7%) 여학생의 선호도를 반영한 스포츠활동 팀 개설을 고려하는 것이 필요하다고 판단된다.

성별 이외에 학생 개인의 특성으로는 가정소득, 학업성적, 비만 여부 등에 따라 각 신체활동 지표에서 실천율에 유의한 차이가 관찰되었다. 신체활동 수준이 낮은 고위험군 학생을 발굴하고, 학생 특성별로 신체활동을 보다 쉽게 실천하는 데 필요한 지원과 자원을 제공하는 등 맞춤형 개입에 대한 모색이 필요해 보였다.

〈표 3-16〉 청소년건강행태조사 자료 분석 결과 요약: 신체활동 관련 요인

신체활동 지표 \ 관련 요인	성별	가정 소득	학업 성적	비만	학교 급	학교 유형	거주 도시 규모	체육 수업 운동 실천 횟수	학교 건강 교육 횟수
주 5일 하루 60분 운동 실천	+++	++	--		--	++ (남학교)		+++	+++
고강도 운동 실천	+++	+++	++	+	---	++ (남학교)		+++	+++
근력강화 운동 실천	+++	++	--	--	-	++ (남학교)		+++	+++
걷기 실천	++	+++	+++	--		++ (남학교)	+++	+++	+++
체육 시간 운동 실천	++	+++	+++		--	++ (남학교)			+++
스포츠활동 팀 있음	++	+++	+++	--	---	-	++	+++	+++
주중 앞서 보내는 시간	---	++	+++		+++	++ (여학교)		--	--
비만을	++	---	---		++	++ (남학교)	--	--	

- 주: 1) +는 정의 관계, -는 부의 관계가 있음을 나타내며, 기호의 개수는 관련성의 정도를 연구진이 해석하여 표현한 것임. 기준은 다음과 같음. ① 일관된 방향으로 모든 조사 연도에서 유의성을 띠면 기호 2개를, 조사 연도 중 절반 이상의 연도에서 유의성을 띠면 기호 1개를 부여함. ② -1. 관련 요인이 2개 군으로 분류될 경우, 군별 수치가 2배 이상 혹은 10% 이상 차이 나타나 앞서 보내는 시간은 일 평균 1시간 이상 차이 나면 기호 1개를 추가로 부여함. ②-2. 관련 요인이 3개 군 이상으로 분류될 경우, 각 군에 따라 수치가 단계적으로 변화하면 기호 1개를 추가로 부여함.
- 2) 성별은 여학생에 비해 남학생일수록, 학교급은 중학교에 비해 고등학교일수록, 학교 유형은 남녀공학에 비해 남/여 학교일수록을 의미함.

‘체육수업 시간에 운동 실천율’ 지표의 경우, 가장 최근에 조사된 2022년의 실천율은 80.9%로 코로나 이전의 수치인 82.5~84.2%만큼으로는 회복되지 않았던 것으로 나타났다. 사회적 거리두기 등 코로나 영향으로 인해 체육수업이 질적으로 위축되었고, 그 영향이 팬데믹이 끝난 지금까지 이어지고 있는 것을 알 수 있다. 향후 관련 지표를 지속해서 조사하여 체육수업에서의 운동 실천율이 회복되었는지, 그렇지 않다면 그 원인은 무엇인지 심층 분석하여 빠른 회복을 지원하는 작업이 필요해 보인다.

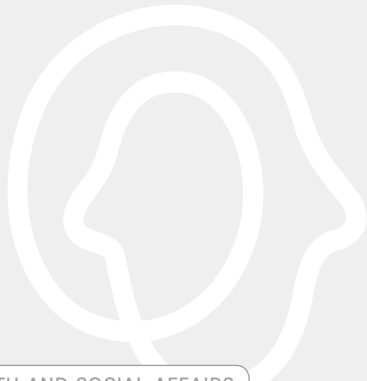
또 흥미로웠던 점은 ‘체육수업 시간에 운동 실천’ 횟수가 높아질수록, 학생의 ‘주 5일 이상 60분 이상 신체활동’, ‘고강도 신체활동’, ‘근력강화운동’, ‘견기’ 실천율과 ‘스포츠활동 팀 참여율’도 단계적으로 높아진다는 점이었다. 물론, 이 같은 결과는 애초에 신체활동에 관심도와 흥미도가 높은 학생들에게서 나타난 현상일 수도 있겠지만, 체육수업 시간을 ‘자습시간’, 다른 교육 시간으로 대체하지 않고 본래 의도대로 진행된다면 학생들의 다양한 신체활동 실천 지표도 따라서 같이 올라갈 수 있다는 점을 시사한다. 즉, 체육수업 시간에 운동을 한 것 자체가 실천율을 올릴 수도 있고, 체육수업 시간에 운동을 해봄으로써 학생이 그 경험을 자신의 생활양식에 적용한 것일 수도 있다는 것이다.

약식으로 분석에 포함한 것이기는 하지만, 학교에서의 건강교육 횟수가 높아질수록 학생들의 주 5일 이상 60분 이상 신체활동, 고강도 신체활동, 근력강화운동, 체육 시간 운동실천율도 따라서 단계적으로 높아졌다. 학교의 전반적 학생 건강에 대한 관심도가 학생의 신체활동 실천율과 관련성이 있다는 점에서 학교장, 교사 등의 지지와 관심의 중요성을 확인할 수 있는 지점이다.

청소년건강행태조사의 신체활동 조사 부문에서는 심장박동이 평상시보다 증가하거나, 숨이 찬 정도의 신체활동, 숨이 많이 차거나 몸에 땀이

날 정도의 고강도 신체활동, 팔굽혀펴기 같은 근력강화운동 등 대체로 유산소, 근력운동과 관련된 문항으로 구성되어 있다. 반면 일상에서 비교적 실천하기 용이한 걷기 운동을 조사하는 항목은 구체적이지 않은데, ‘최근 7일 동안, 장소를 이동할 때 걷거나 자전거를 이용한 날은 며칠입니까?’, ‘최근 7일 동안, 한 번에 적어도 10분 이상 걸은 날은 며칠입니까?’, 와 같은 문항이 있지만, 첫 번째 문항의 경우 2019년에만 조사가 되었으며, 두 번째 문항은 본 보고서의 분석 기간인 2017~2023년 사이에서 각각 2017, 2019, 2022년에만 조사되었기 때문에 걷기 운동에 대한 연도별 변화 과정에 대해서 살펴보기 어려웠다. 걷기 운동은 비만한 청소년에게서 체중 및 체지방량을 감소시키는 긍정적인 효과가 있음이 확인된 바 있기 때문에(김영혜, 양영옥, 2005) 향후 매년 걷기 실천율을 조사하여 연도별 실천율 변화, 관련 요인을 면밀히 파악하여 걷기 실천율을 향상시킬 수 있는 방안을 다각도로 모색하는 것이 필요해 보인다.





제4장

국내 정책 현황

제1절 중앙 단위의 정책

제2절 시도 교육청 단위의 정책

제3절 학교체육 활동 사업의 재정구조 및 현황

제4절 소결



제4장 국내 정책 현황

제1절 중앙 단위의 정책

1. 국가 단위 계획에서의 청소년 신체활동 정책 방향

중앙부처의 종합·기본계획 또는 정책 추진 방향을 통해 청소년기 인구 집단의 신체활동과 관련된 정책 현황을 살펴보았다. 보건복지부, 교육부, 문화체육관광부 등 유관 부처들이 협력을 통해 계획을 수립하고 정책을 추진하고 있었다.

〈표 4-1〉 청소년 신체활동 관련 부처별 종합계획 현황

주관부처	계획명	주요 목적 및 내용	근거 법령
보건 복지부	제5차 국민건강증진 종합계획(HP2030)	국민의 건강수준과 정책의 효과를 평가하고, 국민건강증진 전략과 실행 방안 등을 마련	국민건강 증진법
	제1차 국가 비만관리 종합대책	영양, 식생활, 신체활동 등 분야별 정책 연계를 통해 범정부 차원의 선제적이고 종합적인 비만 예방 및 관리 대책을 마련	국민건강 증진법
교육부	제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028)	유치원, 초·중·고등학교, 대학에 속한 학생의 다양한 신체적, 정신적, 사회적 건강 문제를 예방하고 해소	학교보건법 외
	제3차 학교체육 진흥 기본계획(2024~2028)	학교체육 활성화를 통한 학생의 자발적인 체육활동 권장 및 보호, 건강한 미래인재 육성	학교체육 진흥법
	학생건강증진 분야 주요업무 추진방향	학생 건강증진과 쾌적한 교육환경 조성을 위한 정책 방향을 제시하고, 시도별 학생건강증진 계획 수립 시 반영	학교보건법 외

출처: 1) 관계부처 합동. (2021). 제5차 국민건강증진종합계획(Health Plan 2030, 2021~2030).
2) 관계부처 합동. (2018). 국가 비만관리 종합대책.
3) 관계부처 합동. (2023a). 제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028).
4) 관계부처 합동. (2023b). 제3차 학교체육 진흥 기본계획(2024~2028).
5) 교육부. (2024a). 2024년 학생건강증진 분야 주요업무 추진방향.

가. 국민건강증진종합계획¹⁾

국민건강증진종합계획은 「국민건강증진법」 제4조에 근거하여 질병의 사전적 예방과 건강증진을 위한 중장기 정책 방향을 제시하고 있다. 종합계획은 5년마다 수립되며, 현재는 제5차 국민건강증진종합계획(Health Plan 2030, 이하 HP2030)을 토대로 정부와 지방자치단체의 건강증진 정책 및 사업이 추진되고 있다(관계부처 합동, 2021, p.1).

HP2030은 건강수명 연장과 건강형평성 제고를 최종 목표로 삼고 있으며, 이를 달성하기 위해 건강결정요인에 따라 6개의 정책분과(건강생활실천, 정신건강 관리, 비감염성 질환 예방관리, 감염 및 기후변화성 질환 예방관리, 인구집단별 건강관리, 건강친화적 환경 구축)와 28개의 중점과제가 구성되어 있다. 이 중 아동·청소년기 인구집단에 대한 신체활동 증진에 대한 정책과제를 다루고 있는 분과는 ‘건강생활 실천’, ‘비감염성 질환 예방관리’, ‘인구집단별 건강관리’이다(관계부처 합동, 2021, pp.18-20).

1) 관계부처 합동. (2021). 제5차 국민건강증진종합계획(Health Plan 2030, 2021~2030)의 내용을 토대로 정리함.

[그림 4-1] 제5차 국민건강증진종합계획의 정책 목표와 중점과제



출처: “주요 과제 및 성과목표,” 관계부처 합동, 2021, 제5차 국민건강증진종합계획(Health Plan 2030, 2021~2030), p.19.

분과별 세부 과제의 내용을 살펴보면, 각 분과에서 수립한 목표와 과제를 달성하기 위해 대상집단 맞춤형 건강증진서비스를 제공하고 이를 위한 환경을 조성을 추진하고 있다. 각 분과의 세부 과제는 분절적이지 않으며, 대부분 연계되어 있다.

〈표 4-2〉 HP2030 중 청소년 신체활동 관련 과제 내용

분과	중점과제	대과제	세부 과제 내용	소관부처
I. 건강생활 실천	4. 신체활동	활동적인 사람과 지역사회 환경 구축	① 지역사회 중심의 신체활동 기반 구축	보건복지부
			② 대상자별 신체활동 장려를 위한 서비스 개발·제공	보건복지부 문화체육관광부
			③ 신체활동 친화적 환경 조성 및 접근성 강화	보건복지부
III. 비감염성 질환 예방관리	12. 비만	비만 예방을 위한 통합 거버넌스 및 환경 구축	① 대상자별 비만 예방·관리 서비스 제공	보건복지부
			② 고도비만 관리를 위한 기반 구축	
			③ 비만 유발 환경 및 생활 습관 개선을 위한 거버넌스 구축	
V. 인구집단별 건강관리	18. 아동·청소년	아동·청소년 질병·사고 예방을 통해 평생건강 기틀 형성	① 아동·청소년 발달단계에 따른 건강증진 교육 내실화	교육부 보건복지부
			② 학교 주변의 건강유해요인 개선을 통한 건강한 교육환경 조성	교육부 보건복지부 식품의약품안전처
			③ 아동·청소년 건강진단 및 건강서비스 사각지대 해소	교육부 여성가족부 질병관리청

주: 제5차 국민건강증진종합계획(HP2030)에 제시된 정책과제 중 청소년 인구집단을 대상으로 한 신체활동 증진을 포함하는 과제는 노란색 음영으로 표시하였음.
출처: “HP2030 과제별 소관부처,” 관계부처 합동, 2021, 제5차 국민건강증진종합계획(Health Plan 2030, 2021~2030), pp.70-72의 내용을 일부 발췌함.

첫 번째 분과인 ‘건강생활 실천’에서는 ‘활동적인 사람과 지역사회 환경 구축’ 영역에서, 대상자별 신체활동 장려를 위한 서비스 개발·제공의 일환으로 아동·청소년의 신체활동 증진 정책을 추진하겠다고 과제를 제시하였다. 구체적으로는 학교 스포츠클럽 활성화, 건강증진 우수 프로그램 확산 등을 통해 아동·청소년이 활동적인 성인으로 성장할 수 있도록 지원하는 내용이 포함되었다. 또한 국민체력인증센터를 통해 연령별 체력관리 프로그램 이용, 스포츠활동 인증 등을 지원하는 내용도 포함되어 있다(관계부처 합동, 2021, p.24). 이뿐만 아니라 신체활동 친화적인 환경을 조성하고 이에 대한 접근성을 강화하는 정책도 포함되어 있다. 구체

적으로는 건강 계단 설치, 도심 속 어린이 놀이공간 조성 등 아동·청소년이 일상에서 신체활동을 증진할 수 있도록 하는 ‘물리적 환경 조성’ 내용이 포함되어 있으며, 체육시설, 공원 등 신체활동 환경 인프라 지도의 구축, 보행환경, 자전거 이용 정보의 공유 등과 같은 신체활동 관련 ‘자원에 대한 접근성’ 제고 방안도 있다. 지역사회 기반 신체활동 증진 우수 사례를 발굴하고 성과를 공유할 수 있도록 하는 내용도 있다(관계부처 합동, 2021, p.25).

세 번째 분과인 ‘비감염성 질환 예방관리’에서는 대상자별 비만예방·관리 서비스 제공 정책으로서 아동·청소년 대상 신체활동 향상 프로그램의 시행 및 평가, 학교와 학원 주변 비만 유해 환경 개선의 내용이 포함되어 있으며, 취약 가정의 아동·청소년에게는 보건소 비만예방 프로그램을 제공하는 내용도 포함되어 있다(관계부처 합동, 2021, p.33). 더불어 비만 예방·관리(비만 유발 환경 개선, 생활 습관의 개선)를 위한 다부처, 다기관 간의 협력체계를 통해 종합 대책을 수립하고, 부처 및 기관이 사업을 지원하고 이에 대한 평가체계를 구축하는 거버넌스에 대한 내용(즉, 전국·지역별 관련 통계 산출, 현황 파악과 소득·지역별 격차를 해소하기 위한 중재 개발 및 시행)도 포함되어 있다.

다섯 번째 분과인 ‘인구집단별 건강관리’에는 아동·청소년의 질병 예방을 통해 평생건강의 기틀을 형성하고자, 발달단계에 따른 비만 예방, 신체활동 활성화 등 다양한 예방 프로그램을 운영한다는 내용과 교육 및 학교 환경을 중심으로 건강증진 교육을 내실화한다는 내용이 포함되어 있다. 구체적으로는 생애주기의 특성에 따른 주요 건강 문제 예방을 위해 맞춤형 교육을 지원하고, 가정과 연계한 교육을 위해 학부모 대상의 체계적 홍보 방안이 포함되어 있다(관계부처 합동, 2021, p.40).

HP2030 중점과제별 성과지표를 살펴보면, 청소년 비만 예방과 신체

활동 향상과 관련된 HP2030 성과지표는 중고생 유산소 신체활동 실천율, 청소년 남성·여성 비만 유병률이었다. 청소년기 인구집단의 대표 지표는 ‘현재 흡연율’이며, 금연, 절주와 관련된 지표의 수는 상대적으로 많았다. 이에 비해 비만 예방과 신체활동에 대한 지표는 상대적으로 적고 세분화되어 있지 않아, 관련 사업의 우선순위가 상대적으로 낮아질 우려가 있는 것으로 보였다.

〈표 4-3〉 HP2030 중 청소년 비만 예방 및 신체활동 관련 성과지표

중점과제	내용	기준치 (2018)	목표치 (2030)
신체활동	중고생 유산소 신체활동 실천율	13.9%	20.5%
비만	청소년 남성 비만 유병률	12.6%	≤13.0%
	청소년 여성 비만 유병률	12.2%	≤13.0%

주: 1) HP2030의 28개 중점과제별 성과지표는 총 400개이며, 이 중 청소년 인구집단의 비만 예방이나 신체활동과 관련된 성과지표만 정리하였음.

2) 위 3개 지표는 ‘아동·청소년’ 중점과제에서도 중복으로 반영되는 성과지표임.

출처: “HP2030 중점과제별 성과지표,” 관계부처 합동, 2021, 제5차 국민건강증진종합계획 (Health Plan 2030, 2021~2030), pp.60-69의 내용을 일부 발췌함.

한편, 지역사회 통합건강증진사업은 국민건강증진법과 지역보건법, HP2030을 기반으로 전국 보건소에서 지역사회 특성과 주민의 요구를 반영하여 실시하는 건강증진사업이다. 이 사업에서는 WHO 신체활동 및 좌식행동 가이드라인에 근거하여 개발한 ‘한국인을 위한 생애주기별 신체활동 지침’을 적용하고 있다. 이에 따라 청소년의 신체활동 실천율을 HP2030의 목표지표와 더불어 주 3일 이상 고강도 신체활동 실천율, 하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율, 주 3일 이상 근력강화운동 실천율, 주중 학습 목적 이외의 목적으로 앉아서 보낸 시간을 통해 확인하고 있다. HP2030에서 설정한 지표보다 구체적이고 세분화되어 있다고 할 수 있다(보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023a, pp.25-28). 또한, 비만 예방과 관리를 위한 사업 추진 시에도 청소년 건강행태조사, 학생건강

검사 표본통계 등의 통계자료를 활용하여 과체중 비만을, 월간 체중 감소 시도율, 신체 이미지 왜곡률 등 다양한 지표를 활용하고 있었다(보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023b, p.37).

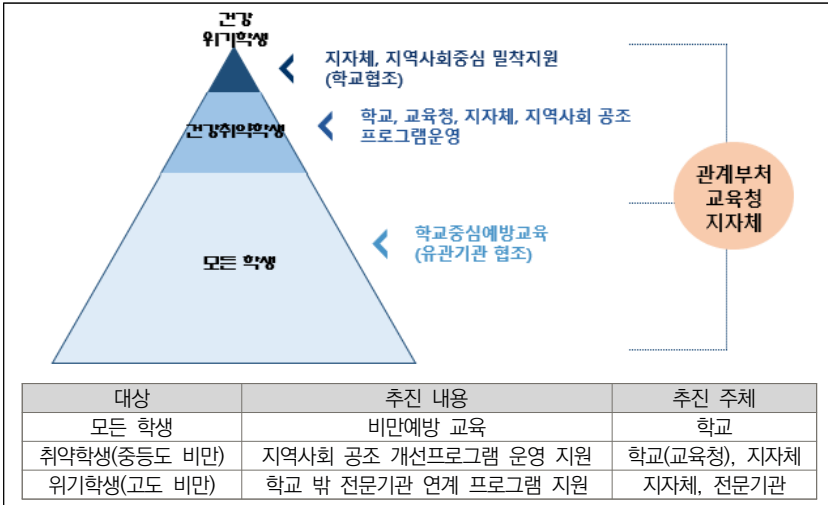
나. 학생건강증진 기본계획²⁾

학생건강증진 기본계획은 「학교보건법」 제2조의 2, 「교육환경 보호에 관한 법률」 제3조, 「학교급식법」 제3조에 근거하여 유치원, 초·중·고등학교 및 대학에 속한 학생의 다양한 신체적, 정신적, 사회적 건강 문제를 예방하고 해소하기 위해 수립되는 계획이다(관계부처 합동, 2019, p.2). 계획은 범부처 합동으로 5년마다 수립되며, 현재는 제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028년)을 토대로 예방교육과 건강증진 프로그램의 지원, 통합적인 지원체계 마련이 추진되고 있다(관계부처 합동, 2023a, p.1).

앞의 제1차 학생건강증진 기본계획(2019~2023년)에서는 정책 추진의 효율성을 높이는 동시에 학교 현장의 부담을 낮추기 위해 중재해야 하는 대상에 따라 추진내용과 체계를 마련할 것을 제시하였다. 해당 계획에서 주요 추진 주체는 교육부, 교육청, 학교로 제시되어 있으며, 건강 취약 또는 위기 학생의 경우 유관 부처, 지역사회가 연계하여 개입이 필요함을 명시하였다. 또한, 다양한 건강증진 및 예방 프로그램을 운영하고 환경을 조성하기 위해서 유관 부처와 연계하여 추진하였다(관계부처 합동, 2019, p.8).

2) 관계부처 합동. (2023a). 제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028)의 내용을 토대로 정리함.

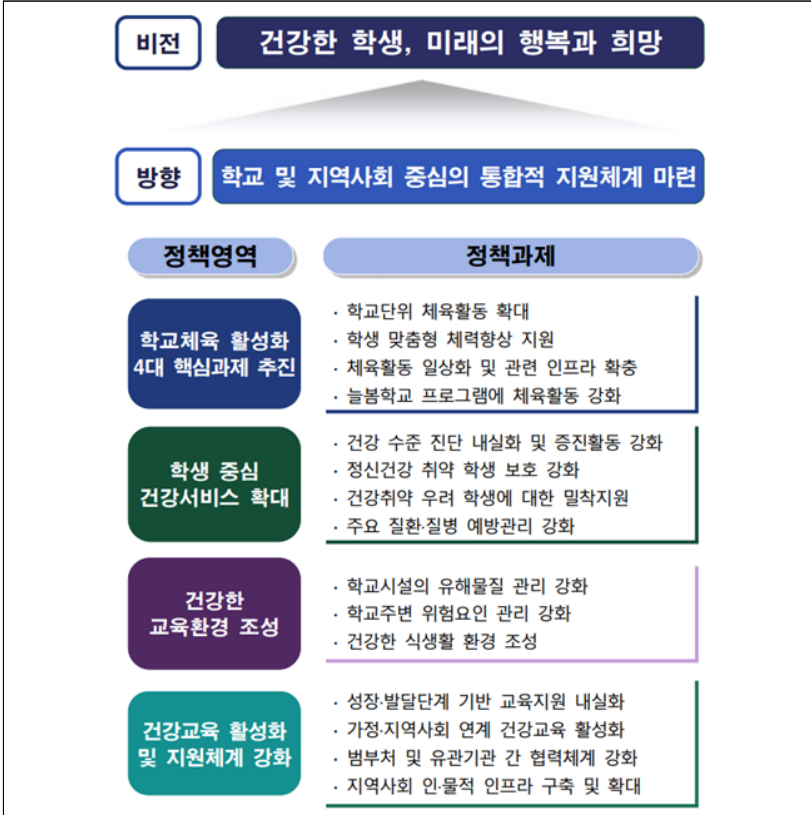
[그림 4-2] 중재 대상에 따른 추진체계(비만 예시)



출처: “대상별 추진내용,” 관계부처 합동, 2019, 제1차 학생건강증진 기본계획(2019~2023), p.8.

최근 발표된 제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028년)은 ‘학교체육 활성화 4대 핵심과제 추진’, ‘학생 중심 건강서비스 확대’, ‘건강한 교육환경 조성’, ‘건강교육 활성화 및 지원체계 강화’의 네 가지 정책 영역으로 구성되며, 이 중 ‘학교체육 활성화 4대 핵심과제 추진’ 영역에서 학교 및 지역사회 기반 다양한 신체활동 프로그램을 지원하고 인프라를 구축하는 것을 과제로 삼고 있다. 해당 정책은 교육부와 문화체육관광부에서 주로 추진하고 있다(관계부처 합동, 2023a, p.2, p.29).

[그림 4-3] 제2차 학생건강증진 기본계획 추진 방향



출처: “추진방향,” 관계부처 합동, 2023a, 제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028), p.2.

이 기본계획에 따르면, 학교라는 생활터에서 학생 개인의 체력 수준을 진단하고, 다양한 체육활동 프로그램을 제공하고, 체육활동을 확대할 수 있도록 제반 여건을 마련하는 것을 정책과제로 제시하고 있다. 초·중고 교과과정 중에 체육수업 시간을 확대하여 신체활동 시간을 확보하고, 학교 스포츠 클럽 운영 활성화 등을 통해 학생들에게 다양한 활동의 기회를 제공하도록 하고 있다. 특히, 학생건강체력평가(Physical Activity Promotion

System, PAPS) 실시 결과를 토대로 학생들의 체력 수준에 맞추어 건강체력교실을 연중 상시로 확대 운영하는 것을 추진 중이다. 기존에는 PAPS 4~5등급의 저체력 학생만을 대상으로 건강체력 향상 프로그램을 제공하였으나, 2024년부터는 비만 판정 학생, 참여 희망 학생으로 대상을 확대하여 건강체력 향상과 더불어 비만을 예방하고 해소하는 방향으로 정책을 추진하고자 함을 밝혔다. 또한 수영장, 체육관 등 학교 내 체육시설을 조성함으로써 물리적 인프라를 구축하고자 하였다(관계부처 합동, 2023a, pp.4-5, p.7).

〈표 4-4〉 제2차 학생건강증진 기본계획 중 학교체육 활성화를 위한 추진과제

정책과제	세부 과제
1.1 학교단위 체육활동 확대	1-1-1. 체육수업 시간 최대 확보
	1-1-2. 학교 스포츠클럽 운영 활성화
1.2. 학생 맞춤형 체력향상 지원	1-2-1. 학생 건강체력 수준 진단체계 강화 및 진단 대상 확대
	1-2-2. 학생 건강체력교실 운영 다양화
1.3. 체육활동 일상화 및 관련 인프라 확충	1-3-1. 학교·가정 연계 학생 중심 체육활동 강화
	1-3-2. 수영장 및 체육관 등 학교 체육시설 조성
1.4 늘봄학교 프로그램에 체육 활동 강화	1-4-1. 체육단체 연계 프로그램 다양화
	1-4-2. 늘봄학교 운영지원을 위한 지역자원 연계 강화
	1-4-3. 프로그램 다양화를 위한 민관 참여형 운영체제 마련

주: 제2차 학생건강증진 기본계획은 4개의 정책영역으로 구성되어 있으며, 이 중 '학교체육 활성화 4대 핵심과제 추진' 영역의 정책과제 및 세부과제에 대해 정리하였음.

출처: "추진과제(안)," 관계부처 합동, 2023a, 제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028), p.3의 내용을 일부 발췌함.

학교 외 생활터에서도 학생들의 수요에 맞는 신체활동을 실천할 수 있도록 온라인 건강체력교실 앱 보급, 온라인 튜터링 콘텐츠 개발, 주말 스포츠활동 활성화 등을 과제로 포함하고 있다. 초등교육 과정 외 학교와 지역사회 자원을 연계하여 운영 중인 늘봄학교 프로그램에도 체육활동을 강화하고, 다양한 프로그램을 제공하기 위해 지역자원 연계, 민관 참여형

운영체계를 마련하고자 하였다. 한편, 지속적인 건강관리와 건강생활 습관을 형성하기 위해서는 가정에서도 자녀를 지도하고 지지적인 환경이 조성되어야 한다. 이에 자녀 지도에 활용할 수 있도록 다양한 건강정보의 주기적 제공, 체험형 건강교육 실시, 온라인 건강상담 서비스 제공 등을 통해 가정과의 연계를 지원하고 있다(관계부처 합동, 2023a, pp.6-8).

또한, ‘건강교육 활성화 및 지원체계 강화’ 영역에서는 교육부, 보건복지부, 질병관리청 등의 관계부처 주도로 가정과 연계한 건강생활 습관 형성을 위한 정보제공 강화 및 체험형 건강교육 실시, 비만 예방, 영양, 금연 등을 주제로 생활 습관 개선을 위한 청소년 건강체험학교를 운영하는 등 청소년기 학생들에게 지역사회, 유관 기관과 연계한 건강증진 프로그램을 지원하고 건강증진 효과가 큰 우수 사례를 발굴하는 등의 노력을 추진 중이다. 넓게는 범부처 및 유관 기관 간 협력을 통해 정책 계획 추진 상황을 점검 및 협의하고, 미래에 발생 가능한 건강 문제를 선제적으로 대비하는 등 청소년 건강증진을 위한 통합적인 지원체계 마련을 추진하고 있다. 학생건강증진 기본계획에 따른 추진 성과와 부처별 협조 요청 과제를 협의하기 위한 ‘중앙협의체’와 시도 교육청을 중심으로 지역 내 학생 건강 문제 개선을 위한 ‘지역협의체’라는 두 단계의 정책협의체를 2025년부터 운영할 계획이다. 중앙협의체는 학생건강증진 기본계획에 따른 연차별 추진 계획 및 추진 성과를 사회관계장관 회의를 통해 점검·공유하는 역할을, 지역협의체는 시도 교육청에 설치(예정)된 학생건강증진센터를 활용하여 지역 내 학생 건강 문제 개선을 위한 활동을 수행하는 역할을 담당한다(관계부처 합동, 2023a, pp.24-26).

다. 제3차 학교체육 진흥 기본계획³⁾ 및 학교체육활성화 추진계획⁴⁾

학교체육 진흥 기본계획은 「학교체육 진흥법」에 따라 학생의 자발적인 체육활동을 권장·보호하고 육성하기 위해 수립되고 있다. 해당 계획은 교육부와 문화체육관광부가 5년마다 합동으로 수립하며, 현재는 제3차 학교체육 진흥 기본계획(2024~2028년)을 토대로 국민 체력 관리체계 구축, 학생 체력 증진, 학교 교육과정에서의 체육활동 확대, 학생들의 체육활동 일상화를 위한 정책이 추진되고 있다(문화체육관광부, 2023a, p.1). 이 계획은 학교라는 생활터를 기반으로 학생의 신체활동과 체육활동을 활성화 한다는 점에서 학생건강증진 기본계획과 중첩되는 추진과제가 많다. 5개년 기본계획을 토대로 매년 교육부는 학교체육 활성화 추진계획을 수립하고, 이를 참고하여 시도 교육청별로 매년 시도 단위의 학교체육 활성화 추진계획을 수립하고 있다(교육부, 2023a, p.3).

제3차 학교체육 진흥 기본계획은 학교체육 활성화를 통한 건강한 미래 인재를 육성하기 위해 전 생애에 걸친 체력 관리 및 학생 체력 증진, 학교 단위 체육활동 확대, 학생 체육활동 일상화, 미래 체육인재 육성 강화, 교원 등 학생 지도 역량 강화 및 대국민 인식 제고를 주요 골자로 하고 있다. 학교를 기반으로 일반 학생의 체육활동을 촉진하는 정책 과제는 주로 교육부가 주관하는 경우가 많으며, 다양한 체육 프로그램 제공 및 연계를 위해 문화체육관광부가 협력하고 있다(관계부처 합동, 2023b, p.7, p.25).

3) 관계부처 합동. (2023b). 제3차 학교체육 진흥 기본계획(2024~2028)의 내용을 토대로 정리함.

4) 교육부. (2023a). 2023년 학교체육 활성화 추진 기본 계획의 내용을 토대로 정리함.

[그림 4-4] 제3차 학교체육 진흥 기본계획 추진 방향 및 과제



출처: “추진방향 및 과제,” 관계부처 합동, 2023b, 제3차 학교체육 진흥 기본계획(2024~2028), p.7.

<표 4-5> 제3차 학교체육 진흥 기본계획 중 신체활동 활성화를 위한 추진과제

추진과제	세부 과제	소관부처
1. 전 생애 국민 체력 관리 및 학생 체력 증진		
1-1. 전 생애 국민 체력 관리체계 구축	국민(학령기~성인) 체력 평가 기반 조성	교육부, 문체부
1-2. 학생 건강체력 향상 지원	학생 건강체력교실 참여자 확대	교육부, 문체부
1-3. 초등학생 생존수영 기능 향상	초등 생존수영교육 운영 내실화	교육부, 문체부
2. 학교 단위 체육활동 확대		

추진과제	세부 과제	소관부처
2-1. 학교체육 교육과정 충실 운영	학교 교육과정 내 체육활동 확대	교육부
	체육 분야 고교학점제 안착 지원	교육부
	학교체육 내실화 지원 강화	교육부, 문체부
2-2. 학교스포츠클럽 참여 확대	학교스포츠클럽 운영 활성화	교육부, 문체부
2-3. 학교 안팎 스포츠험활동 강화	학교-지정스포츠클럽 연계 활성화	교육부, 문체부
3. 학생 체육활동 일상화		
3-1. 학생 체육활동 상시화 지원	학생 체육동아리를 통한 틈새운동 전국 확대 운영	교육부
	학생 체육동아리 활동 활성화	교육부
3-2. 학교-가정-지역사회 연계 체육활동	주말·방학 스포츠험활동 활성화	문체부
3-3. 늘봄학교 내 체육활동 강화	체육단체 연계 프로그램 다양화	교육부, 문체부
	늘봄학교 운영지원을 위한 지역자원 연계 체제 구축	교육부

주: 제3차 학교체육 진흥 기본계획은 5개 분야로 구성되어 있으며, 이 중 '전 생애 국민 체력 관리 및 학생 체력 증진', '학교단위 체육활동 확대', '학생 체육활동 일상화' 분야의 추진과제 및 세부과제에 대해 정리하였음.

출처: “세부 추진 일정 및 소관 부처,” 관계부처 합동, 2023b, 제3차 학교체육 진흥 기본계획 (2024~2028), p.25의 내용을 정리함.

앞에서 언급하였듯이, 학교체육 진흥 기본계획은 ‘학생 체력 관리’와 ‘체육활동 활성화’라는 측면에서 학생건강증진 기본계획과 정책과제를 공유하고 있다. 계획 내에는 PAPS를 통한 체력 평가 대상 확대, 건강체력 교실 참여 대상 확대(PAPS 4·5등급 학생→PABS 4·5등급 학생 및 비만 학생, 희망 학생)를 통해 학생의 체력을 증진하는 방안이 포함되어 있다. 또한 교육과정 내 체육활동 확대, 학교 스포츠클럽 및 체육동아리 활성화, 디지털 기반 신체활동 지원(예: 온라인 건강체력교실 앱인 e-PAPS 앱 개발 및 보급) 등을 통해 학생들에게 다양한 체육활동 기회를 제공하는 정책, 학교 체육시설을 확충하는 방안, 학교뿐만 아니라 가정과 지역사회와의 연계, 늘봄학교 운영 시 지역 내 체육단체 연계 및 지역자원 연계 체제 구축, 학생 체육활동의 일상화(틈새운동 확대, 체육동아리 활성화, 주말·방학 활용 등)도 포함되어 있는데, 이는 모두 앞에서 살펴본 학

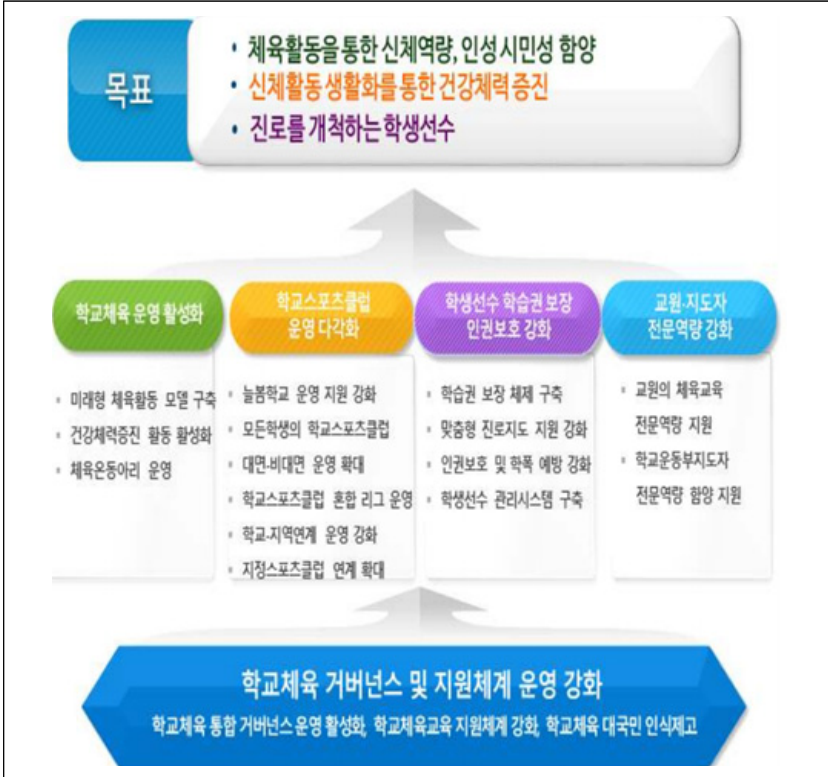
생건강증진 기본계획 내의 정책들과 교집합을 이룬다. 관련 정책과제의 상세 내용은 앞에서 이미 제시하였기에 이 계획에서는 생략하기로 한다(관계부처 합동, 2023b, pp.8-16).

한편, 학교체육 진흥 기본계획에서는 학령기뿐만 아니라 전 생애에 걸쳐 체력 관리를 이어가기 위해 성인을 대상으로 한 ‘국민체력1005’의 측정 종목을 점진적으로 PAPS에도 동일하게 적용함으로써, 전 생애에 걸친 체력 관리의 기반을 조성코자 하고 있다. 국민체력100과 연계의 일환으로, 건강체력교실의 대상인 PAPS 4·5등급 학생, 비만 학생 및 희망자 학생들이 국민체력100 사업의 ‘체력증진교실’ 프로그램에도 참여할 수 있도록 하고 있다. 또한, 초중고 교육과정 내에서 체육활동이 실질적으로 확대될 수 있도록 신체활동 시간 대폭 확대(초등학교 1~2학년), 학교 스포츠클럽 활동 시간 확대 편성(중학교), 체육 교육과정의 다양한 선택과목 개설 확대(고등학교) 등을 지원하고자 하였다(관계부처 합동, 2023b, p.8, p.11). 구체적인 사업 내용은 이어서 2023년 학교체육 활성화 추진 기본계획에서 상술하도록 한다.

학교체육 활성화 추진 기본계획은 「학교체육 진흥법」 제3조에 근거하여 초·중·고등학생의 자발적인 체육활동을 촉진하고 학생 선수를 육성하기 위해 수립되었다(교육부, 2023a, p.3). 이는 제2차 학교체육 진흥 기본계획(2019~2023년)에 따른 추진계획으로, 교육부가 매년 수립하고 있다. 또한, 제2차 학생건강증진 기본계획에서 교육부가 소관부처인 정책과제에 대한 실행계획도 반영된다. 연간 시행계획의 성격으로, 이 계획에는 각각의 추진 과제에 따른 구체적인 사업 내용이 포함되어 있다.

5) 문화체육관광부 소관인 국민체육진흥공단 체력인증센터가 주관

[그림 4-5] 2023년 학교체육 활성화 추진 기본계획의 정책 목표 및 추진 방향



출처: “2023년 정책목표 및 추진 방향,” 교육부, 2023a, 2023년 학교체육 활성화 추진 기본 계획, p.3.

2023년 학교체육 활성화 추진 계획의 목표는 ‘체육활동을 통한 신체역량, 인성 시민성 함양’, ‘신체활동 생활화를 통한 건강체력 증진’, ‘진로를 개척하는 학생 선수’로서, 건강증진 측면에서의 신체활동 활성화와 신체활동의 일상화에 대한 내용이 중요한 목표로 포함되어 있다. 앞에서 살펴본 제2차 학생건강증진 기본계획의 추진 과제에서 제시된 바와 같이, 2023년 기본계획에서는 초등 저학년(1~4학년)을 대상으로 한 학생건강체력평가 기준을 개발하고, 운동 처방을 위한 체력 향상 프로그램인 건강

체력교실을 상시 운영하고자 하였다. 게임형(초급), 놀이형(중급), 스포츠형(고급) 등 다양한 유형의 신체활동 프로그램을 활용하는 체육온활동을 도입하고, 체육활동 앱(메타스포츠 school)에 다양한 콘텐츠를 제공하여 학생이 자발적으로 언제든지 신체활동을 수행할 수 있도록 하는 것 등을 주요 사업으로 하였다. 또한 학생 1인에 최소 1개의 스포츠활동을 장려하기 위해 다양한 대면·비대면 종목을 확대한 학교스포츠클럽을 운영하고자 하였다(교육부, 2023a, p.3, pp.6-9). 최근 학생 1인당 예체능 또는 취미 교양에 대한 사교육비가 증가하여, 체육활동에 대한 사교육 수요를 학교 내에서 충족하겠다는 것을 취지로 하고 있으며, 2023년 특별교부금 예산도 전년 대비 약 3배 증가한 528억 원(2022년 129억 원)으로 확대하였다(교육부, 2023b, p.1).

〈표 4-6〉 2023년 학교체육 활성화 추진 기본계획의 추진과제 및 사업 내 일반학생의 신체활동 증진에 대한 내용

추진과제	방향	사업 내용
4. 학교체육교육 운영 활성화		
1-1. 미래형 체육활동 운영 기반 구축	미래형 체육활동을 위한 앱 기반 체육활동 및 다양한 수업 콘텐츠 개발·지원	- 앱(App) 기반 체육활동 지원 강화 - 인공지능형 체육활동 지원 앱 및 영상 콘텐츠 다양화 - 앱 기반 블렌디드 체육활동 운영 모형 개발
1-2. 건강체력 증진 활동 내실화	PAPS 평가 대상 확대기반을 마련하고 건강체력교실 참여 제도 방안 마련	- 학생건강 체력평가(PAPS) 영역별 기준 개선·개발 - 건강체력평가운영 체제 개선방안 마련 - PAPS-건강체력교실 운영 내실화
1-3. 체육온동아리 운영을 통한 신체활동 증진 도모	맞춤형 신체활동 보장을 위하여 체육온활동을 활용한 체육온동아리 확대 운영 지원	- 체육온동아리 운영 학교 지원 - 체육온활동 프로그램 활용
5. 학교스포츠클럽 운영 다각화		
2-1. 늘봄학교 학교스포츠클럽 운영 지원 강화	늘봄학교 체육활동 운영 확대를 위한 학교스포츠클럽 프로그램 지역자원 연계 강화	- 늘봄학교 체육활동 프로그램 다양화 지원 - 늘봄학교 운영지원을 위한 지역자원 연계 단계적 확대

추진과제	방향	사업 내용
2-2. 모든 학생이 함께 하는 학교스포츠클럽 운영	365+ 체육온활동 등을 활용하여 학교스포츠클럽 개설 팀 및 종목 운영 확대	- 단위 학교 학교스포츠클럽 운영 확대 - 거점형 학교스포츠클럽 운영 활성화 (여학생 체육 활성화)
2-3. 대면·비대면 학교스포츠클럽 운영 확대	수준별·대상별 학교스포츠클럽 프로그램을 다양화하고, 대면·비대면 운영 종목 차별화	- 대면 학교스포츠클럽 단계별 운영 활성화 - 비대면 학교스포츠클럽 축전 운영 안착·지원
2-4. 학교스포츠클럽 리그 수준 다양화 운영 기반 구축	학교스포츠클럽 리그 운영의 수준을 다양화하여 학교스포츠클럽의 역할 확장	- 학교스포츠클럽 혼합팀 리그 시범 운영 - 학교스포츠클럽 혼합팀 리그 운영 모델 개발
2-5. 학교-지역 연계 학교스포츠클럽 운영 활성화	단위 학교 체육활동을 지원하는 지역 단위의 체육교육 모델을 구축 운영하고 전국 확산	- 학교-지역연계 학교 체육활동 지원 모델 구축 및 지원 확대
2-6. 지정스포츠클럽 연계 운영 기반 구축 및 단계적 확대	다양한 모형의 지정스포츠클럽과의 연계를 확대하여, 학교스포츠클럽 운영의 다양성 지원	- 지정스포츠클럽 연계 운영 학교 연차적 확대 - 지정스포츠클럽 연계 운영 모형 다양화

주: 2023년 학교체육 활성화 추진 기본계획은 4개의 추진과제로 구성되어 있으며, 이 중 '미래형 체육활동 운영 기반 구축'과 '학교스포츠클럽 운영 다각화' 과제의 방향성과 사업 내용에 대해 정리하였음.

출처: “2023년 주요 추진 과제,” 교육부, 2023a, 2023년 학교체육 활성화 추진 기본 계획, pp.4-16 내용을 정리함.

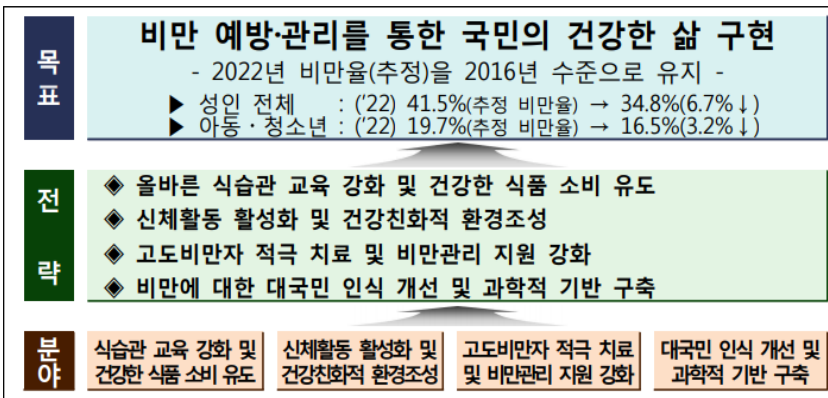
라. 국가 비만관리 종합대책⁶⁾

제1차 국가 비만관리 종합대책(2018~2022년)은 영양, 식생활, 신체 활동 등 분야별 정책 연계를 통해 범정부 차원의 선제적이고 종합적인 비만 예방 및 관리 대책을 마련하는 것을 주요 골자로 하고 있다. 영양, 운동, 비만 치료, 인식개선 등 4개 분야와 36개 추진과제로 구성되어 있는데, 이를 생애주기, 소득수준, 생활공간별로 세분화하여 정책 효과를 높이고자 하였다. 병적 고도비만 수술에 대한 건강보험 적용, 국민 대상 건강인센티브제 도입, 건강한 식품 소비 유도, 비만에 대한 인식개선을 위

6) 관계부처 합동. (2018). 국가 비만관리 종합대책의 내용을 토대로 정리함.

한 대국민 홍보활동 강화 등이 포함되었다(관계부처 합동, 2018, pp.7-9). 특히, 비만 학생의 경우 조기에 비만 치료로 연계할 수 있도록 학생 건강검진 항목에 고밀도·저밀도 콜레스테롤, 중성지방 검사 등 대사 증후군 선별검사를 추가하기도 하였다(한국건강증진개발원, 2020).

[그림 4-6] 제1차 국가 비만관리 종합대책의 중장기 목표 및 추진 전략



출처: “중장기 목표 및 추진전략,” 관계부처 합동, 2018, 국가 비만관리 종합대책, p.9 그림의 일부를 인용함.

비만관리 종합대책은 신체활동을 활성화하고 건강 친화적인 환경을 조성하는 것을 주요 전략 분야 중 하나로 삼고 있는데, 생애주기별 비만 예방관리를 위한 신체활동 사업 추진과 더불어 이를 뒷받침하기 위한 법적 근거, 조직·지역 환경 조성, 인프라 구축 등을 포괄하고 있다. 청소년기 인구집단의 신체활동을 촉진하기 위해서 학교 기반 체육활동 강화와 지역사회 기반 비만 예방관리를 추진과제로 다루고 있었다(관계부처 합동, 2018, p.9).

〈표 4-7〉 제1차 국가 비만관리 종합대책 중 신체활동 활성화를 위한 추진과제

추진과제	세부과제	소관부처
학교 기반 아동·청소년 체육활동 강화	① 학교스포츠클럽 활성화	교육부, 문체부
	② 건강증진 우수프로그램 발굴 및 확산	교육부, 문체부
	③ 스포츠강좌 이용권 지원 강화	문체부
지역사회 기반 청소년 비만예방관리	① 청소년 비만 예방 관리사업 추진	복지부, 교육부
	② 비만청소년 건강체험캠프 확대	복지부, 산림청
	③ 비만청소년 자발적 체력증진 역량 강화	문체부
성인 및 노인 대상 비만예방관리	① 건강인센티브제 도입	복지부
	② 모바일 헬스케어 사업 확대	복지부
	③ 노인 신체활동 프로그램 확대	복지부
	④ 근로자 건강센터 확충	고용부, 복지부
생활 속 환경조성	① 신체활동 활성화 법적 근거 마련	복지부
	② 건강친화기업 인증	복지부
	③ 건강도시 활성화	복지부
	④ 국민체육센터 건립	문체부
	⑤ 장애인 스포츠활동 강화	문체부

주: 1) 제1차 국가 비만관리 종합대책은 4개의 분야로 구성되어 있으며, 이 중 '신체활동 활성화 및 건강친화적 환경조성' 분야의 추진과제 및 세부과제에 대해 정리하였음.
 2) 제1차 국가 비만관리 종합대책에 제시된 정책과제 중 청소년 인구집단을 대상으로 한 신체활동 증진을 포함하는 과제는 노란색 음영으로 표시하였음.
 출처: "분야별 추진과제," 관계부처 합동, 2018, 국가 비만관리 종합대책, p.9, pp.33-34의 내용을 정리함.

아동·청소년의 체육활동을 강화하기 위한 과제들은 학교스포츠클럽을 활성화하고 학교 기반 건강증진 우수프로그램을 확산하는 것으로, 앞에서 살펴본 학생건강증진 기본계획과 학교체육 활성화 기본계획의 추진과제와 맞물린다. 이와 더불어 저소득층, 소외계층을 대상으로 매월 일정 수준의 현금성 지원을 추진함으로써 스포츠 강좌를 이용할 수 있는 접근성을 높이고자 하였다. 이 과제들은 주로 교육부와 문화체육관광부에서 추진하였다(관계부처 합동, 2018, p.16).

한편, 학교, 지역사회, 유관 기관이 연계한 청소년 비만 예방사업 중 하

나로, 국민건강보험공단과 약 30교의 중학교가 협력하여 비만 청소년을 대상으로 ICT 기반의 비만 예방 및 관리 프로그램을 시범 운영하였다. 해당 사업은 참여한 학생에게 웨어러블 디바이스 또는 앱(APP)을 통해 운동 처방, 식생활 등 맞춤형 관리를 제공하였고, 이에 대한 효과 분석을 실시하였다. 또한, 국민체력100 체력인증센터, 건강생활지원센터, 건강증진센터 등 지역 단위 센터를 확대 운영함으로써 비만 청소년이 자발적으로 체력증진에 힘쓰고 치료를 받을 수 있도록 하였다(관계부처 합동, 2018, pp.17-19).

이 대책은 추진과제를 통해 제공되는 서비스의 수혜자 수, 참여기관 수, 추진과제의 실행 여부 등 직접적이고 정량적인 결과물(output)을 확인하여 수행적 측면을 평가하고, 비만 및 고도비만 유병률 등 비만 관련 지표를 통해 목표 달성 수준을 평가하였다(관계부처 합동, 2018, pp.31-32, pp.35-36). 다만, 이 대책의 비만 예방 및 관리 사업들은 범 부처 또는 각 부처에서 수행하고 있는 정책과 사업의 내용들을 모두 포괄하고 있지는 않았으며, 주요 추진과제를 중심으로 관련 사업들을 제시하고 있다.

마. 교육부 주요 정책 추진계획 중 학생건강증진 분야

교육부에서 매년 발표하는 ‘주요 정책 추진계획’에 따르면, 청소년기 학생을 대상으로 한 2024년의 주요 정책은 초등학교 방과 후와 돌봄을 통합하기 위한 늘봄학교 전국 도입, 학생 마음 건강 최우선 지원, 디지털 활용 능력 향상 지원 등을 주요 골자로 하고 있으며 이를 통해 저출산 위기 대응, 교육의 과도한 경쟁 완화 등 사회적 난제를 해소하고자 하고 있다. 계획은 체육, 예술, 인성교육을 강화할 것을 제시하고 있는데, 체육

영역에서는 PAPS의 적용 대상을 확대하고, 체력 향상을 위해 학교스포츠 클럽 운영을 확산, 틈새 운동을 실시하는 학교를 전체 학교로 넓혀 학생들이 일상적으로 체육활동을 할 수 있도록 하는 전략을 포함하고 있다. 그렇지만 이는 학생들의 건강 수준을 제고한다는 목적보다는 학교폭력 예방의 일환으로 추진되고 있어, 학생들의 체력 및 건강증진에 대한 구체적인 전략은 다소 부족한 것으로 보였다(교육부, 2024b, p.3, p.9).

교육부의 ‘학생건강증진 분야 주요 업무 추진 방향’에 따르면, 업무는 크게 건강관리, 환경관리, 급식관리로 구성된다. 건강관리 부문에서는 보건교육 내실화, 학생 건강검사, 교내 감염병 예방관리 및 예방접종, 약물 오남용 예방을 위한 교육 및 지원, 심폐소생술, 제1형 당뇨병 등 응급상황에 대한 관리체계 강화, 정신건강 관리 강화, 학생건강증진 전문기관 운영이 추진되고 있어(교육부, 2024a, pp.3-23), 신체활동을 통한 건강증진에 대한 정책 내용은 포함되어 있지 않은 것으로 보였다.

바. 종합

국가 단위 계획과 정책 방향을 살펴본 결과, 주요 정책 내용은 비만 예방을 위한 신체활동 증진 서비스 제공, 스포츠활동 확대, 학교 체육교과 과정 확대, 신체활동 친화적 환경 조성, 건강지표 측정 및 평가, 학교-가정-지역사회 연계를 통한 신체활동 일상화 및 촉진, 부처 간 협력 및 거버넌스 구축, 건강증진 우수 사례 발굴 및 확산 등을 통한 청소년기 인구집단의 신체활동 제고, 비만 예방이었다. 각 정책의 목표와 주요 방향에 따라 추진 과제가 차이가 있었으나, 특히 학교스포츠클럽 등 스포츠활동을 통해 학생들이 신체활동에 흥미를 느낄 수 있도록 하여, 이들이 스포츠활동을 지속할 기회를 제공하는 정책이 가장 활발하게 추진되는 것으로 보

였다. 또한 학교, 가정, 지역사회 등 청소년의 주요 생활터 간의 연계를 중점으로 둔 정책들도 고려되고 있었다. 계획상에 명시된 내용을 토대로 공통 요소를 정리하면 <표 4-8>과 같다.

<표 4-8> 주요 계획에 포함된 공통적 정책 내용 요소

주요 정책 내용	국민건강 증진 종합계획	국가 비만관리 종합대책	학생건강 증진 기본계획	학교체육 진흥 기본계획	교육부 학생건강증진 주요업무 추진방향
체육교과 과정 확대(교육 내용·방법의 개선, 시수 확대)	×	×	○	○	○
학교스포츠클럽 운영 활성화	○	○	○	○	○
학교 내 신체활동 친화적 환경 조성	○	○	○	○	×
부처 간 협력 및 거버넌스 구축	○	○	○	○	×
학교-가정-지역사회 연계	○	○	○	○	×
우수 사례 발굴 및 확산	○	○	○	×	×
건강지표(신체활동, 비만) 측정 및 평가	○	○	×	○	×

- 출처: 1) 관계부처 합동. (2021). 제5차 국민건강증진종합계획(Health Plan 2030, 2021~2030).
 2) 관계부처 합동. (2018). 국가 비만관리 종합대책.
 3) 관계부처 합동. (2023a). 제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028).
 4) 관계부처 합동. (2023b). 제3차 학교체육 진흥 기본계획(2024~2028).
 5) 교육부. (2024a). 2024년 학생건강증진 분야 주요업무 추진방향.

2. 청소년 신체활동 증진 정책 세부 현황

이 부분에서는 앞에서 살펴본 국가 단위의 주요 계획에 포함된 공통적인 정책 내용 요소를 중심으로 각 정책 내용을 상술하고자 한다.

가. 체육교과 과정 확대 및 교과 내실화⁷⁾ (교육부)

2024년 현재 초등학교 1~2학년 학생을 제외한 모든 학년군의 학생들에게 적용되고 있는 2015 개정 교육과정에 따르면, 체육교과 역량은 다음과 같이 설정되었다.

〈표 4-9〉 2015 개정 교육과정의 체육교과 역량요소와 그 의미

교과 역량요소	의미
건강관리능력	신체 건강과 체력 증진, 여가 선용 등의 건강한 생활 습관 형성을 도모하고, 건전한 사회와 안전한 환경을 구성, 유지할 수 있는 합리적 사고와 태도를 배양할 수 있는 능력
신체수련능력	자신의 신체적 수준을 이해하고 받아들이면서도 지속적이고 적극적인 신체 수련 노력을 통해 새로운 목표를 달성할 수 있는 능력
경기수행능력	게임, 스포츠 등 유희적 본능을 바탕으로 하는 경쟁 상황에서 적합한 전략과 기능을 발휘하여 개인 혹은 공동의 목표 달성을 위해 상호 작용할 수 있는 능력
신체표현능력	신체와 움직임을 매개로 하여 생각과 느낌을 표현하고 수용하는 능력

출처: “체육 교과 역량의 의미,” 교육부, 2015a, 교육부 고시 제2015-74호 [별책 11] 체육과 교육과정, p.6.

또한 교육과정의 다섯 가지의 목표는 다음과 같으며, 이 같은 목표에 따라 체육 교과는 다섯 가지 영역(건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전) 각각에 대한 성취기준을 지도하도록 되어 있다(교육부, 2015a, p.7).

7) 이 부분의 내용은 문화체육관광부(2022), 문화체육관광부(2023), 교육부(2015a)를 기반으로 작성하였음.

- 가. **건강의 가치**를 이해하고 건강 및 체력을 증진하며 건강 관리를 지속적으로 실천한다.
- 나. **도전의 가치**를 이해하고 도전의 신체활동을 수행하며 도전 정신을 발휘한다.
- 다. **경쟁의 가치**를 이해하고 경쟁의 신체활동을 수행하며 선의의 경쟁을 실천한다.
- 라. **표현의 가치**를 이해하고 창의적인 신체 표현을 수행하며 심미적 안목을 갖는다.
- 마. 신체활동에서 **안전의 중요성**을 이해하고 안전하게 신체활동을 수행하며 안전 의식을 함양한다.

위와 같은 목표는 초등학교와 중학교에 통합적으로 제시되고 있는데, 초등학교 체육교과는 ‘신체활동의 기본 및 기초 교육’을, 중학교 체육교과는 ‘신체활동의 심화 및 적용 교육’을 담당한다.

이 중 건강 영역은 신체의 성장과 발달, 신체활동과 생활 습관, 체력의 증진과 유지, 생활 속에서의 위생·질병·영양·신체적 여가 활동 등과 관련된 건강을 이해하고, 건강생활을 자기 주도적으로 실천하여 건강을 관리하는 능력과 태도를 기를 수 있는 영역으로 설명한다(교육부, 2015a, p.6). 건강 영역에서 필요로 하는 교육의 내용 요소를 학교군별로 정리한 내용은 <표 4-10>과 같다.

〈표 4-10〉 2015 개정 체육과 교육과정에 따른 내용 체계표

학교 군	학년군/ 교과목명	건강 영역		기능
		일반화된 지식	내용 요소	
초등 학교	3~4학년군	<ul style="list-style-type: none"> 건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적이고 체계적으로 관리함으로써 유지된다. 	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 생활 습관 운동과 체력 자기 인식 	<ul style="list-style-type: none"> 평가하기 계획하기 관리하기 실천하기
	5~6학년군		<ul style="list-style-type: none"> 건강한 성장 발달 건강체력의 증진 자기 수용 	
중학 교	1~3학년군	<ul style="list-style-type: none"> 건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적이고 체계적으로 관리함으로써 유지된다. 체력은 건강의 기초이며, 자신에게 적절한 신체활동을 지속적으로 실천함으로써 유지, 증진된다. 건강한 여가 활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는 데 기여한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 건강과 신체활동 체력의 측정과 평가 자기 존중 건강과 생활환경 	<ul style="list-style-type: none"> 평가하기 계획하기 관리하기 실천하기
	4~6학년군		<ul style="list-style-type: none"> 체력 증진과 관리 자기 조절 건강과 여가 활동 운동 처방 자율성 	
고등 학교	체육	<ul style="list-style-type: none"> 건강은 신체에 대한 이해를 바탕으로 건강한 생활 습관과 건전한 태도를 지속적이고 체계적으로 관리함으로써 유지된다. 체력은 건강의 기초이며, 자신에게 적절한 신체활동을 지속적으로 실천함으로써 유지, 증진된다. 건강한 여가 활동은 긍정적인 자아 이미지를 형성하고 만족도 높은 삶을 설계하는 데 기여한다. 	<ul style="list-style-type: none"> 생애 주기별 건강 관리 설계 자신의 체력 관리 설계 신체활동과 여가 생활 자기 관리 	

학교 군	학년군/ 교과목명	건강 영역		
		일반화된 지식	내용 요소	기능
고등 학교	운동과 건강의 관계 영역	<ul style="list-style-type: none"> • 건강은 자신의 신체 이해를 바탕으로 하여 건강한 생활 습관을 형성하고 증진하는 활동을 통해 관리된다. • 규칙적인 운동 참여는 건강한 삶과 자기 관리의 기초가 된다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 생활 습관과 건강 • 운동과 자기 관리 	<ul style="list-style-type: none"> • 탐구하기 • 관리하기 • 판단하기 • 생활화하기
	운동과 건강 관리 영역	<ul style="list-style-type: none"> • 바른 자세를 위한 운동의 생활화는 적절한 체격의 발달과 건강에 기여한다. • 체력은 적절한 신체활동을 꾸준히 실천함으로써 향상된다. • 운동은 정신적 건강, 완화, 스트레스 해소, 기분 전환, 정서적 만족감 증대에 도움을 준다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 운동과 자세 관리 • 운동과 체력 증진 • 운동과 비만 관리 • 운동과 정서 조절 	<ul style="list-style-type: none"> • 탐구하기 • 관리하기 • 평가하기 • 생활화하기
	운동과 안전 영역	<ul style="list-style-type: none"> • 운동 손상의 예방과 대처에 대한 이해와 실천방법은 안전한 신체활동을 위해 기본적으로 준비되어야 하는 사항이다. • 안전한 운동 환경은 적극적으로 활기찬 운동 참여를 돕고, 운동 효과를 높인다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 운동 손상의 유형 과 특성 • 운동 손상의 예방 과 대처 • 안전한 운동 환경 	<ul style="list-style-type: none"> • 탐구하기 • 예방하기 • 대처하기 • 관리하기

주: 1) 초등학교, 중학교 체육교과는 공통 교육과정임. 고등학교 체육교과는 선택 중심 교육과정으로, 일반선택과 진로선택 과목이 있음. 그중 건강과 관련된 일반선택 교과목인 '체육' 과 '운동과 건강'에 해당하는 내용만을 정리함.

2) 초등학교 1~2학년군은 '즐거운생활' 내에서 체육 관련 수업을 하고 있음.
출처: "내용 체계 및 성취기준," 교육부, 2015a, 교육부 고시 제2015-74호 [별책 11], pp. 7-9 및 p.56의 내용을 재구성함.

2024년부터는 초등학교 1, 2학년을 시작으로 2022 개정 교육과정⁸⁾이 적용된다. 이 교육과정에 따르면, 체육교과는 이전의 가치 중심 교육과정⁹⁾에서 ‘신체활동 형식’으로 전환되었다. 이에 따라 2015 교육과정에서의 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전의 가치가 ‘운동’, ‘스포츠’, ‘표현’의 세 가지 영역으로 재편성되었으며, 기존의 체육과 교육과정을 구성하던 안전 영역은 각 영역에 통합되었다. 비록 건강 영역을 따로 분리하고 있지는 않지만, 운동 영역이 건강증진과 관련되어 있는 것으로 해석할 수 있다. 운동 영역의 내용 요소는 지식·이해, 과정·기능, 가치·태도로 제시되어 있는데(표 4-11), 체육교과 내에서 건강증진을 위한 신체활동에 대한 내용이 이전 교육과정에 비해 더 구체화된 모습을 확인할 수 있다.

또한 기존(2015 개정 교육과정)의 체육교과 역량요소는 건강관리, 신체 수련, 경기 수행, 신체 표현이었으나(표 4-9 참조), 2022년 교육과정부터는 체육교과의 역량요소이자 목표가 움직임 수행, 건강관리, 신체활동 문화 향유 역량으로 변화하여(표 4-12), 이에서도 신체활동을 통한 ‘건강증진’에 더 무게를 두고 있다는 점을 확인할 수 있었다(문화체육관광부, 2023b, p.316).

8) 2024년부터 초등 1~2학년군에 적용되기 시작하여 2025년에는 초등 3~4학년군, 중등 1학년, 고등 1학년, 2026년에는 초등 5~6학년군, 중등 2학년, 고등 2학년, 2027년에는 중등 3학년, 고등 3학년에 순차 적용될 예정이다.

9) 2007년 개정 교육과정에서부터 적용되기 시작한 체육교과의 교육과정으로, 기존의 운동 기능 습득 지향 교육과정의 문제를 해결하고, 체육과의 다양한 교육적 측면 강조를 위해 기존의 체육과 내용 영역을 확장한 교육과정임. 이때 교육과정 내 세부적인 분류는 건강의 가치, 도전의 가치, 경쟁의 가치, 표현의 가치, 여가의 가치라는 신체활동의 다섯 가지 가치를 중심으로 설정됨.

〈표 4-11〉 2022 개정 체육과 교육과정에 따른 내용 체계표

학교군	운동 영역의 내용 요소			가치·태도	
	학년군/ 교과목명	지식·이해	과정·기능		
초등학교	3~4학년군	<ul style="list-style-type: none"> 운동과 체력 기본 체력운동 방법 운동과 건강 건강한 생활 습관 	<ul style="list-style-type: none"> 운동과 체력의 관계 파악하기 기본 체력 운동 시도하기 운동과 건강의 관계 파악하기 건강한 생활 습관 시도하기 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> 긍정적 신체 인식 운동 및 건강에 관한 관심 운동 및 건강 습관 실천 의지 	
	5~6학년군	<ul style="list-style-type: none"> 건강체력과 운동 체력 체력 종류별 운동 방법 운동과 성장 발달 안전한 생활 습관 	<ul style="list-style-type: none"> 건강체력과 운동 체력의 의미와 요소 파악하기 체력을 측정하고 다양한 운동 시도하기 운동과 성장 발달의 관계 파악하기 운동과 생활 속 안전사고 예방 방법 탐색하며 대처하기 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> 체력 운동 참여의 근면성 체력 증진을 위한 끈기 성장 발달의 차이 공감 안전사고에서의 침착성 	
중학교	1~3학년군	<ul style="list-style-type: none"> 체력 증진의 원리 체력 증진 운동 방법 체력관리의 원리 체력관리 운동 방법 운동 처방의 원리 운동 처방 방법 	<ul style="list-style-type: none"> 신체건강의 특성 신체건강 활동 정신건강의 특성 정신건강 활동 사회적 건강의 특성 사회적 건강 활동 	<ul style="list-style-type: none"> 체력 운동 원리 분석하기 체력 요소별 운동 방법 적용하기 건강 활동 특성 분석하기 건강 활동 방법 실천하기 안전하게 활동하기 	<ul style="list-style-type: none"> 체력 문제 해결 의지 운동 실천의 자기 주도성 자율적인 건강 추구 자신과 공동체에 대한 안전 의식

〈핵심 아이디어〉

- 운동은 체력과 건강을 관리하는 주요 방법으로, 생애 전반에 걸쳐 건강한 삶의 토대가 된다.
- 체력은 건강의 기초가 되며, 건강은 신체적 특성에 맞는 운동과 생활 습관을 계획하고 관리함으로써 증진된다.
- 인간은 생활 속에서 운동을 즐기고, 심신의 건강을 유지하며, 행복한 삶을 영위한다.

학교군	학년군/ 교과목명	운동 영역의 내용 요소		
		지식·이해	과정·기능	기치·태도
고등학교	체육 1	<ul style="list-style-type: none"> 신체활동의 효과 생애주기별 건강 관리 방법 건강 관리와 안전 	<ul style="list-style-type: none"> 신체활동 효과 탐구하기 건강 관리하기 안전사고에 대처하기 	<ul style="list-style-type: none"> 긍정적 자이존증감
	체육 2	<ul style="list-style-type: none"> 체력 증진의 과학적 원리와 특성 체력의 종합적 관리 방법 체력 증진 운동과 안전 	<ul style="list-style-type: none"> 과학적으로 체력 분석하기 체력 증진 운동 방법 적용하기 신체 위기 상황에 대처하기 	<ul style="list-style-type: none"> 위기 상황에서의 침착성

주: 1) 초등학교, 중학교 체육교과는 공통 교육과정인, 고등학교 체육교과는 선택 중신 교육과정으로, 일반선택, 진로선택, 융합선택 과목이 있음. 그중 건강과 관련된 일반선택 교과목인 '체육1'과 '체육2'에 해당하는 내용만을 정리함.

2) 초등학교 1~2학년군은 '즐거운생활' 내에서 체육 관련 수업을 하고 있음.

출처: "내용 체계 및 성취기준," 교육부, 2022a, 교육부 고시 제2022-33호 [별책 11]의 p.7, 54, 63의 내용을 재구성함.

〈표 4-12〉 2022 개정 교육과정의 체육교과 역량요소(목표)와 그 의미

교과 역량요소	의미
움직임 수행	움직임 관련 지식을 이해하고, 움직임의 목적과 환경에 적합하게 움직임 기술을 수행하며, 움직임 수행에 필요한 가치와 태도를 실천한다.
건강관리	건강 관련 지식을 이해하고, 생애 전반에 걸쳐 건강을 증진 및 관리하며, 건강의 증진과 관리에 필요한 가치와 태도를 실천한다.
신체활동 문화향유	신체활동의 고유한 문화 특성을 이해하고, 신체활동 문화를 일상생활에서 누리며, 다양한 문화 양식에 내재한 가치와 태도를 실천한다.

출처: “목표,” 교육부, 2022a, 교육부 고시 제2022-33호 [별책 11]의 p.6의 내용을 저자가 표로 구성함.

2022 개정 교육과정에서는 체육교육의 운영을 내실화하기 위해 다양한 수업 콘텐츠도 확충하고자 하였다. 미래형 체육수업 지원의 일환으로 온·오프라인 블렌디드 체육수업 지원을 위한 종합 플랫폼 ‘학교체육교육 종합 포털’을 구축하였고(문화체육관광부, 2023b, p.334), 메타 스포츠 school 앱을 개발·보급하였다. 메타스포츠 school 앱은 학생의 자기주도적 체육·예술 활동 역량 강화 지원을 위해 2022년에 제작된 스마트폰 앱으로서, 콘텐츠 구성은 〈표 4-13〉과 같다. 교사가 앱을 통해 학생들에게 과제를 부여하면(예: 팔굽혀펴기 10회 4세트, 유산소 127회 1세트 등) 학생들은 부여받은 과제를 앱으로 확인하고, 과제를 수행하는 식이다. 유산소 운동의 경우 스마트폰 센서로 활동량을 기록하며, 근력운동의 경우 스마트폰 카메라와 AI 포즈 기술을 활용하여 학생들이 올바른 자세로 일정 시간 동안 동작을 수행하였을 경우에만 완료한 것으로 기록된다. 각 과제에는 가이드 영상도 첨부되어 학생들의 운동 방법 학습을 돕고 있다. 교사로부터 부여받은 과제를 수행하였는지 여부와 개인의 신체활동량에 따라 학생들은 포인트를 지급받게 되며, 앱에는 포인트에 따른 랭킹을 확인하는 기능도 있다(교육부, EBS, 연도 미상).

〈표 4-13〉 메타스포츠 school 앱 콘텐츠 구성

대메뉴	소메뉴	영역 및 개요	활동
체육활동	근력운동	근력운동: AI 운동 코치	근력운동 5종
	유산소 운동	유산소 운동: 신체활동 기록	스마트폰 센서 활용 신체활동량 측정 및 관리 (이동 거리, 속도, 칼로리 소모량, 걸음 수 등)
	체육활동 영상	건강 25종 동영상 서비스	모바일 동영상 플레이어
		도전 30종 동영상 서비스	
		경쟁 65종 동영상 서비스	
표현 20종 동영상 서비스			
	365+ 체육온활동 동영상 서비스		
나의 체육교실	<ul style="list-style-type: none"> 남/여 아바타를 선택하고, 체육활동에서 얻은 칼로리 점수로 각종 코스튬과 복장 구매 및 착용 나의 체육활동 기록을 확인하고, 친구들과의 경쟁에서 얻은 승리 등 스코어보드 기능 제공 		
학습센터	<ul style="list-style-type: none"> 교사계정으로만 접속할 수 있으며, 교사가 관리하는 학생계정을 등록할 수 있으며, 학생들을 그룹으로 관리할 수 있는 그룹핑 기능 제공 교사가 관리하는 학생들의 기록 및 활동을 모니터링하며, 관리 교사는 학생들에게 과제 지시 메뉴를 통해 체육활동 미션 전달 학생들과 교사들은 커뮤니티 기능을 제공하며, 교사는 자신이 관리하는 학생의 질문에 대해 게시판에 답변을 다는 방식으로 소통할 수 있음 		

출처: “체육 앱 콘텐츠 목록,” 교육부, EBS, 연도 미상, [학생용] 체육 앱 콘텐츠 활용 매뉴얼, p.3.
https://school.use.go.kr/_cmm/fileDownload/eonyang-h/M010301/f9f20d599c39176a651728e73fa489c1에서 2024.05.03. 인출

[그림 4-7] 메타스포츠 school 앱 화면 예시 및 설명



출처: “2.2. 근력운동,” 교육부, EBS, 연도 미상, [학생용] 체육 앱 콘텐츠 활용 매뉴얼, p.11.
https://school.use.go.kr/_cmm/fileDownload/eonyang-h/M010301/f9f20d599c39176a651728e73fa489c1 에서 2024.05.03. 인출

2015 개정 교육과정 및 2022 개정 교육과정에 따른 학교급 및 학년군 별 체육교과 과정 및 수업 시수는 <표 4-14>와 같다. 각 학교급별 체육교과에 대한 상세 내용은 이 다음 부분부터 상술하기로 한다.

<표 4-14> 2015년 및 2022년 개정 초·중·고등학교 체육교과 과정 및 시수

구분		교과 명칭		수업 시수
2015년 개정 교육과정				
공동 교육과정	초등학교	1~2학년	즐거운 생활	384시간
		3~4학년	체육	204시간
		5~6학년	체육	204시간
	중학교	1~3학년	체육	272시간
선택 중심 교육과정	고등학교	-	[일반선택] 체육, 운동과 건강 [진로선택] 스포츠생활 체육 탐구	일반고, 특목고: 10단위 특성화고, 산업수요맞춤형고: 8단위

구분		교과 명칭		수업 시수
2022년 개정 교육과정				
공통 교육과정	초등학교	1~2학년	즐거운 생활	400시간
		3~4학년	체육	204시간
		5~6학년	체육	204시간
	중학교	1~3학년	체육	272시간
학점 기반 선택 중심 교육과정	고등학교	-	[일반선택] 체육1, 체육2 [진로선택] 운동과 건강, 스포츠 문화, 스포츠 과학 [융합선택] 스포츠생활1, 스포츠생활2	일반고, 특목고: 10학점 특성화고, 산업수요맞춤형고: 8학점

주: 1) 2024년 초등 1~2학년에, 2025년 초등 3~4학년, 중등 1학년과 고등 1학년에, 2026년 초등 5~6학년, 중등 2학년과 고등 2학년에, 2027년 중등 3학년과 고등 3학년에 순차 적용
2) 수업 시수는, 2년간 혹은 3년간의 총 수업 시수를 의미함.

3) 고등학교 수업 시수 내 단위와 학점의 경우, 1단위란 50분 기준으로 17회를 이수하는 수업량을 의미하며, 1학점이란 50분 기준으로 16회를 이수하는 수업량을 의미함.

출처: “체육과 교육과정 변천 및 현황,” 문화체육관광부, 2023b, 2022 체육백서, pp.313-314, 표 4-3의 일부 내용을 정리함.

1) 초등학교

2015 개정 교육과정에 따르면 초등학교 1~2학년은 별도의 체육교과가 분리되어 있지 않고 ‘즐거운 생활’ 교과 안에서 담임 교사가 체육수업을 진행한다. 초등학교 1~2학년군은 ‘즐거운 생활’ 교과목 안에서 체육 관련 수업이 이루어지는데, 담임 교사 지도 체계로 운영되어 활발한 체육수업을 운영하기에는 일부 한계가 있다. 이에 2022 개정 교육과정부터는 즐거운 생활 교과서 내 신체활동이 부각되도록 추진할 예정이며, 국가교육위원회에서는 ‘즐거운 생활’에 포함된 신체활동 영역을 ‘체육’ 교과로 별도 분리하는 방안을 논의하여, 추후 관련 교과를 신설하기로 결정하였다(김수현, 2024.4.26.).

초등학교 3~4학년군 체육교과의 건강 영역은 건강을 유지하는 데 요구되는 기본 행동 양식을 습관화하고 능동적으로 건강 증진을 할 수 있는

방법을 체험함으로써 건강한 삶의 기초가 되는 태도와 실천 능력을 함양하는 것을 목적으로 한다(교육부, 2015a, p.11). 초등학교 5~6학년군 체육교과의 건강 영역은 3~4학년에서 학습한 건강관리 방법과 원리를 구체적인 수준에서 탐색 및 적용함으로써 건강 관리에 대한 이해의 폭을 확장하고 일상에서 이를 실천할 수 있는 능력과 자율적 태도를 양성하는 것을 목적으로 하고 있다(교육부, 2015a, p.20).

초등학교 3~6학년의 체육교과 이수 시간은 학년군 당 204시간(주 3시간)이다(표 4-14 참조). 앞에서 언급했듯이, 담임 교사가 체육수업을 진행하는 초등학교 1~2학년군과 달리 3~6학년의 경우 체육 전담교사 제도 및 스포츠 강사 파견 사업을 시행하는 곳도 많아 체육수업의 내실화가 시도되고 있다. 그러나 2017년까지 모든 초등학교에 체육 전담교사를 배치한다는 목표가 있었음에도, 2020년 기준 체육 전담교사가 배치된 초등학교는 68%에 불과했으며, 2021년부터는 관련 결과가 집계되지 않고 있다. 전담 교사가 없는 곳에서는 담임 교사의 체육수업 준비 부담이 크며, 수업이 형식적으로만 이루어지고 있다는 의견이 있었다. 스포츠 강사 역시 일부 학교에만 배치되어 있고, 이마저도 수업의 보조 역할이어서 수업에 기여할 수 있는 수준에 한계가 있다는 지적이 제기되고 있었다(김유나, 2023.10.22.).

2) 중학교

중학교 1~3학년군 체육교과의 건강 영역은 건강과 신체활동의 관계를 이해하고 중요성을 내면화하여 다양한 신체활동을 통한 건강과 체력 관리 방법을 탐색하고 실천함으로써 건강을 지속적으로 유지·증진시킬 수 있는 능력을 기르는 데 목적이 있다(교육부, 2015a, p.28).

중학교 체육교과의 경우 1~3학년의 3년간 총 272시간 이수(보통 2년간 주 3시간, 1년간 주 2시간)가 기준으로 설정되어 있다. 다만, 2012년 9

월부터 ‘창의적 체험활동’ 내 동아리 활동으로 학교스포츠클럽 활동이 도입되어 3년간 총 136시간의 학교 스포츠클럽 활동 시수가 체육교과 시수와 별도로 설정되어 있다(보통 2년간 연 34시간, 1년간 연 68시간 편성). 2013년부터는 학교스포츠클럽 활동 수업을 68시간(주 2시간) 운영해야 하는 학년에서 그 절반인 34시간(주 1시간)을 체육수업으로 대체해서 운영할 수 있도록 하였는데, 이는 결과적으로 중학교 체육수업 시수 증대라는 효과를 가져온 것으로 해석할 수 있다¹⁰⁾(문화체육관광부, 2022, p.301). 2022 개정 교육과정에서는 학교 스포츠클럽 활동 수업이 부실하게 운영되고 있다는 지적이 있음에 따라, 시수를 102시간으로 줄이고 주당 1시간씩만 운영하도록 수정하였다(교육부, 2022c, p.22). 그러나 2024년 중학교 학교스포츠클럽활동 시수를 136시간으로 다시 늘리는 개정안을 의결하였다(김지예, 2024.5.10.). 하지만 많은 학교에서 스포츠강사나 체육교사가 아닌 타 교과 교사가 학교스포츠클럽 활동 수업을 담당하게 되는 경우가 많은데, 이 경우 질 높은 스포츠 수업이 제공될 가능성은 적고, 담당 교사는 학생들의 안전을 지도·감독하는 역할에만 머무를 가능성이 크기에, 일각에서는 전문가가 아닌 교사의 지도는 수업의 질을 저하시키며, 형식적인 수업을 제공할 수밖에 없는 구조라는 지적이 제기된 바가 있다(김남규, 정도상, 2016, p.38).

3) 고등학교

체육교과가 공통 교육과정인 초등학교 및 중학교와 달리, 고등학교 체육교과는 보통교과로서 선택과목¹¹⁾으로 분류된다(문화체육관광부,

10) 이에 평균적으로 3년간 연 주 3시간씩의 체육교과 수업을 시행하는 형태가 됨.

11) 고등학교 교육과정의 교과는 ‘보통교과’와 ‘전문교과’로 나뉨. 보통교과는 ‘공통과목’(공통과목명: 국어, 수학, 영어, 한국사, 통합사회, 통합과학, 과학탐구실험)과 ‘선택과목’(국어, 수학, 영어, 한국사, 사회, 과학, 체육, 예술, 기술·가정, 제2외국어, 한문, 교양 ‘교과관’ 별로 각각 일반 선택과목, 진로 선택과목의 교과목명을 선택하여 이수)으로 나뉨.

2022). 따라서 각 학교는 체육교과군 안의 다양한 과목을 학년별로 선택하여 개설한다. 기본적으로 고등학교 체육교과는 초·중학교 <체육>에서 학습한 내용을 더욱 심화하여 학습하는 과목들로 구성된다(교육부, 2022, p.1023). 그 외에도 체육교과군 안에는 전문교과가 있는데, 이는 주로 특수목적고등학교인 체육고등학교 학생들이나, 일반 계열 학교 중 체육 중점학급에 소속된 학생들에게 제공되는 수업에 해당한다.

2015 개정 교육과정에 따르면 일반계고(일반고, 자율고, 특목고) 학생들은 3년간 체육 교과군 총 10단위¹²⁾를 이수해야 하며, 3년간 매 학기 편성하는 것이 원칙이다. 10단위 이수란 보통 2년간 주 2회, 1년간 주 1회의 체육수업을 이수하는 것을 의미한다(교육부, 2015b, pp.14-15). 단, 특성화고 및 산업수요 맞춤형고 학생들은 3년간 체육 교과군 총 8시수를 이수하며, 이는 2년간 주 1회, 1년간 주 2회의 체육수업 이수를 의미한다. 체육교과군의 선택과목은 일반 선택과목과 진로 선택과목으로 구분되는데,¹³⁾ 2015 개정 교육과정에 따르면 일반 선택에는 ‘체육’과 ‘운동과 건강’ 과목이, 진로 선택에는 ‘스포츠 생활’과 ‘체육 탐구’ 과목이 있다(표 4-15).

〈표 4-15〉 2015 개정 체육과 교육과정에서 고등학교 체육 보통 교과

교과군	선택과목	
	일반 선택	진로 선택
체육	체육, 운동과 건강	스포츠생활, 체육 탐구

출처: “보통 교과,” 교육부, 2015b, 교육부 고시 제 2015-74호 [별책 4] 고등학교 교육과정 (I, II, III), p.16에서 일부 내용을 발췌함.

12) 1단위란 50분 기준으로 총 17회를 이수하는 수업량임.

13) 일반 선택과목은 고교 단계에서 필요한 각 교과별 학문의 기본적 이해를 바탕으로 한 과목이며 9등급 상대평가로 성적을 산출함. 반면 진로 선택과목은 교과 융합 학습, 진로 안내학습, 교과별 심화학습 및 실생활 체험학습 등이 가능한 과목이며, 성취도에 따라 A, B, C 3단계로 절대평가함.

‘체육’은 중학교에서 학습한 내용을 기반으로, 심화된 신체활동이나 운동, 스포츠를 통해 평생 체육에 관한 안목 및 관련 실천 능력을 함양하는 것을 목적으로 한다. ‘운동과 건강’은 체육 과목의 건강 영역을 심화한 과목으로,¹⁴⁾ 건강증진을 위한 운동 관리 능력을 개발하며 신체·정신·사회적으로 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 지식과 실천 능력을 함양하는 과목이다. ‘스포츠 생활’은 체육 과목의 도전, 경쟁, 표현 영역을 심화시킨 과목으로, 다양한 스포츠에 참여함으로써 스포츠의 특성을 이해하고, 신체 수련 능력과 게임 수행 능력을 증진함으로써 활기찬 생활을 하는 데 필요한 지식을 키우고, 향후에도 지속적으로 스포츠에 참여할 수 있는 능력을 기르는 것을 목적으로 한다. 마지막으로 ‘체육 탐구’는 운동 및 스포츠의 가치와 역할, 심화된 지식을 이해하고, 이를 수행하여 창의·융합 사고능력, 정보처리능력, 심미적 감성능력을 활용하고, 체육의 인문적·자연 과학적 측면을 종합적으로 이해 및 적용하는 능력을 함양하고자 하는 과목이다(교육부, 2015b, pp.707-769).

2022 개정 교육과정에서 체육교과는 일반 및 특수목적 고등학교에 필수 이수학점 10학점¹⁵⁾이 배정되어 있고, 3년간 매 학기 편성해야 한다. 따라서 보통 2년간 주당 2시간, 1년간 주당 1시간을 운영한다. 단, 특성화 및 산업수요 맞춤형 고등학교의 경우에는 필수 이수학점은 8학점이다. 체육 교과군의 선택과목은 일반 선택, 진로 선택, 융합 선택 과목으로 구분되어¹⁶⁾ 2015 개정 교육과정에서의 네 가지 과목에서 일곱 가지 과목으로 과목 종류가 늘어났다(교육부, 2022b, pp.24-27)(표 4-16).

14) 체육교과의 다섯 가지 영역(다섯 가지 목표와도 관련 있음)에는 건강, 도전, 경쟁, 표현, 안전이 있음.

15) 1학점이란 50분 기준으로 16회를 이수하는 수업량을 의미함.

16) 기존 ‘진로 선택’이 ‘진로 선택’과 ‘융합 선택’으로 세분화된 것으로, 진로 선택은 교과별 심화 학습 및 진로와 관련된 과목을, 융합선택은 교과 내 및 교과 간 주제 융합 및 응용 관련 과목을 의미함.

〈표 4-16〉 2022 개정 체육과 교육과정에서 고등학교 체육 보통 교과

교과군	선택과목		
	일반 선택	진로 선택	융합 선택
체육	체육 1 체육 2	운동과 건강 스포츠 문화 스포츠 과학	스포츠 생활 1 스포츠 생활 2

출처: “보통 교과,” 교육부, 2022b, 교육부 고시 제2022-33호 [별책 4], 고등학교 교육과정, p.1023에서 일부 내용을 발췌함.

일반 선택 과목인 ‘체육 1’과 ‘체육 2’는 각각 중학교 체육의 ‘건강 활동, 전략형 스포츠, 생태형 스포츠 영역’ 및 ‘체력 운동, 기술형 스포츠, 표현 영역’을 심화하여 학습하는 교과목에 해당한다. 진로 선택 과목인 ‘운동과 건강’은 중학교 체육의 건강활동 및 체력 운동 영역을 심화한 것으로서, 운동을 바탕으로 건강을 관리하고 개인 맞춤형 트레이닝을 통해 체력을 증진하며 운동을 생활화하는 역량을 기르는 것을 목표로 한다. 그리고 ‘스포츠 문화’, ‘스포츠 과학’은 중학교 체육의 스포츠 영역을 각각 문화적 측면 및 과학적 원리로 심화한 교과목이다. 마지막으로 융합 선택 과목인 ‘스포츠 생활 1’과 ‘스포츠 생활 2’는 중학교 체육 내 전략형 스포츠를 각각 ‘영역형·생태형 스포츠’와 ‘네트형·필드형 스포츠’로 심화 학습하는 교과목이다(교육부, 2022, pp.1025-1075; 문화체육관광부, 2023b, pp.320-321).

이처럼 고등학교의 체육교과는 초등학교 및 중학교의 체육 교과목을 각각의 영역별로 한 단계 발전시켜 심화 학습하는 것으로 개발되었고, 다양한 교과목을 뒀으로써 선택지를 다양화하였다는 데 의의가 있다. 그러나 실상 많은 고등학교에서는 초·중학교의 체육수업과 크게 다르지 않은 학습 내용과 활동으로 수업이 제공되고 있어 취지를 살리지 못하고 있다는 의견도 제기된다(배민우 외, 2020, pp.574-577). 또한 대학 입시를 앞두고 있어 체육 교과에 대한 관심도와 중요도가 이전보다 더 낮아지는 고등학교 3학년의 경우, 학교의 분위기나 교사의 재량에 따라 체육수업

시간이 자습 시간으로 대체되는 경우도 빈번하여(윤주석 외, 2019, p.196), 학생들은 주 1~2회의 체육수업 시간에서조차 신체활동에 참여할 기회를 놓치게 된다.

나. 스포츠활동 활성화(교육부, 문화체육관광부)

1) 학교스포츠클럽 개요 및 운영

학교스포츠클럽이란 초등학교 2학년~고등학교 3학년 학생 중 체육활동에 흥미를 지닌 동일 학교 학생으로 구성 및 운영되는 스포츠클럽을 의미한다. 학교스포츠클럽은 엘리트 체육선수 육성을 위해 운영되는 운동부와 달리, 생활체육에 초점을 두고 어느 학생이나 쉽게 스포츠활동에 참여가 가능하도록 하기 위해 도입되었다(송주용, 2024.2.22). 「학교체육진흥법」 제10조에서는 학생에게 다양한 신체활동 기회를 제공하기 위한 목적으로 각 학교장에게 학교스포츠클럽 운영을 의무화하고 있으며, 학생들은 주로 아침, 점심, 방과 후 시간을 활용하여 학교스포츠클럽에 참여한다.

〈표 4-17〉 학교스포츠클럽 운영의 법적 근거

조문	내용
제10조 (학교스포츠클럽 운영)	① 학교의 장은 학생들이 신체활동 프로그램에 참여할 수 있도록 학교스포츠클럽을 운영하여 학생들의 체육활동 참여 기회를 확대하여야 한다. ② 학교의 장은 제1항에 따라 학교스포츠클럽을 운영하는 경우 학교스포츠클럽 전담교사를 지정하여야 한다. ③ 제2항에 따른 학교스포츠클럽 전담교사에게는 학교 예산의 범위에서 소정의 지도수당을 지급한다. ④ 학교의 장은 학교스포츠클럽 활동내용을 학교생활기록부에 기록하여 상급학교 진학자료로 활용할 수 있도록 하여야 한다. ⑤ 학교의 장은 교육부령으로 정하는 바에 따라 일정 비율 이상의 학교스포츠클럽을 해당 학교의 여학생들이 선호하는 종목의 학교스포츠클럽으로 운영하여야 한다. <신설 2016. 2. 3.>

출처: “제10조(학교스포츠클럽 운영),” 교육부, 2023, 「학교체육 진흥법」 제10조.

학교스포츠클럽 활성화를 위해서는 최소 '1학생 1스포츠활동'이 권장되고 있다(문화체육관광부, 2023b, p.347). 스포츠클럽 운영 시에는 전담교사를 지정하여야 하며, 최근에는 체육교사 외 타 교과 교사도 한 가지 이상 학교스포츠클럽을 지도할 수 있도록 '1교사 1종목 매칭' 운영방식도 권장되고 있다(문화체육관광부, 2023b, pp.347-348). 중학교의 경우 학교스포츠클럽 활동 수업을 전담할 스포츠 강사를 별도로 채용하여 운영하도록 하고 있다. 각각의 단위 학교가 강사를 채용하는 데 필요한 예산은 100% 시·도 교육청 자체 예산에서 지원되는데(문화체육관광부, 2023b, p.337), 시·도 여건에 따라 지원 규모는 다를 수 있어, 지원 예산에 따라 강사 인원을 조정하여 선발하고 있다(김남규, 정도상, 2016, p.37). 보통 한 학년당 1명씩의 스포츠 강사를 두고 있다.

학교스포츠클럽 종목과 내용은 학생들의 희망을 반영하여 학교가 정해지, 다양한 종목을 개설함으로써 학생들의 선택권이 보장되도록 하고 있다(교육부, 2015c, p.14). 또한 학교는 일정 비율 이상의 클럽을 해당 학교 여학생들이 선호하는 종목으로 운영해야 한다. 최근의 학교스포츠클럽은 학생들의 다양한 수요를 충족시키고, 경기종목 중심의 학교스포츠클럽 운영으로 인한 인적·물적 인프라의 제한점을 극복하기 위해, 각 단위 학교뿐만 아니라 학교 간 연합, 비대면, 학교-지역 연계 등 다양한 방식을 통해 운영되고 있다. 예를 들어 해당 클럽에 희망 학생이 적어 단위 학교에서 개설이 어려운 경우에는 두 개 이상 학교를 기준으로 거점 학교를 두고 '지역 거점형 학교스포츠클럽'을 추진한다거나, 지역의 체육시설 및 전문체육 자원을 활용하여 학교-지역 연계 학교스포츠클럽(예: 공공·민간 체육시설 연계형, 공공·지정 스포츠클럽 연계형, 지역거점대학 연계형)을 운영하는 식이다(문화체육관광부, 2023b, pp.348-350).

2) 학교스포츠클럽 리그·대회·축전

전담교사의 운영관리를 통해 학급 단위로 교내에서 학교스포츠클럽 리그가 개최되기도 하며, 교내대회(리그)-교육지원청 대회-시도 교육청 대회-전국 단위의 학교스포츠클럽 축전 순으로 대회 및 축전이 개최되는 등 학생들에게 스포츠 축제의 장을 제공하려는 노력이 이어지고 있다(문화체육관광부, 2023b, pp.347-348). 학교스포츠클럽 축전을 운영하는 종목은 <표 4-18>과 같다.

<표 4-18> 학교스포츠클럽 축전 운영 종목

구분	대면(23개)	비대면(19개)
건강 스포츠	국학기공	서킷트레이닝, 턱걸이, 버피펌, 매달리기, 플랭크
도전 스포츠	검도	축구(리프팅), 농구(자유투), 스포츠스태킹, 제기차기 줄넘기, 저글링, 왕복달리기, 티볼(포구)
경쟁 스포츠	넷볼, 티볼, 풋살, 킨볼, 플로어볼, 프리테니스, 배구, 플라잉 디스크, 농구, 배드민턴, 소프트볼, 연식야구, 족구, 피구, 축구, 탁구, 줄넘기, 핸드볼	배구 2인렐리, 배드민턴 2인렐리, 탁구 2인렐리
표현 스포츠	치어리딩, 에어로빅, 창작댄스	치어리딩, 창작댄스, 방송댄스

출처: “대면 및 비대면 학교스포츠클럽 축전 운영 종목,” 문화체육관광부, 2023b, 2022 체육백서, p.349, 표 4-31을 재구성함.

3) 학교스포츠클럽 대상 학생 확장을 위한 노력

학교스포츠클럽 활동 및 리그·대회·축전 등은 스포츠에 관심이 많고 신체활동에 적극적인 학생들을 주 대상으로 하여, 정작 움직이기 싫어하고 스포츠에 관심도가 저조한 학생들은 배제되고 있다는 비판이 제기되기도 한다. 이에 학교스포츠클럽 활동에 참여도가 낮은 저체력 학생 및 체육에 흥미도가 낮은 학생을 대상으로 한 프로그램이 필요하다는 점을 고려한 동시에, 코로나19 팬데믹 장기화로 인한 학생들의 체력 저하 문제를 개선하

고, 학생들에게 맞춤형 신체활동 프로그램을 제공하고자 ‘365+ 체육온활동(365+ 체육온동아리)’ 프로그램이 마련되었다. 간단히 말하면 365+ 체육온활동은 학교스포츠클럽의 또 다른 형태이며, ‘모든 학생의 신체활동 증진을 위해 창체 동아리, 자율 동아리, 틈새 시간(쉬는 시간, 점심시간) 등을 활용하여 소규모/수준별로 참여하는 신체활동 증진 프로그램으로서, 동영상 콘텐츠로 개발된 프로그램이다. 기존에 교사가 수업에서 활용하는 콘텐츠와의 차별화를 위해 학생들이 짧은 시간에 동영상 콘텐츠만 보고도 쉽게 활용할 수 있도록 만들어졌으며, 총 148가지 콘텐츠(초급: 50개, 중급: 48개, 고급: 50개)가 개발되었다(교육부 외, 2023, pp.7-8). 이 같은 콘텐츠는 앞에서 언급한 메타스포츠 school 앱에도 탑재되어 있다.

365+ 체육온활동 콘텐츠 개발의 다섯 가지 원칙은 다음과 같다(교육부 외, 2023, p.8).

- 1) 기능 수준 고려: 수준별(초급-중급-고급)로 개발함
- 2) 재미 요소를 고려함. 즉, 도전 혹은 경쟁 요소를 가미함
- 3) 개인/소규모 학생들이 짧은 시간에 참여할 수 있도록 함
- 4) 경기 방법이나 규칙은 기능 수준에 맞게 제시함
- 5) 활동 공간(학교 내부, 학교 외부의 좁은 공간) 및 시설, 기구(학교에 일반적으로 설치된 시설 및 기구 등을 활용할 수 있도록)를 고려함

〈표 4-19〉 365+ 체육온활동의 기능 수준별 활용방안 및 놀이형 주제

기능 수준	활용방안	놀이/게임/스포츠형 주제
초급	<ul style="list-style-type: none"> • 학생들과 체육 시간이나 동아리 활동 시간에 실제로 해보기 • 자투리 시간에 학생들이 놀 수 있는 환경 조성하기 • 놀이 문화가 형성되도록 유도하기 • 해당 신체활동 놀이로 교내 대회 열기 	<ul style="list-style-type: none"> • 플라잉디스크 • 줄넘기 • 전래놀이 • 슐래잡기 • 진놀이 • 다양한 종류의 변형게임 (피구,

202 학교 기반의 청소년 비만예방정책 개선 방향 연구: 신체활동을 중심으로

기능 수준	활용방안	놀이/게임/스포츠형 주제
	<ul style="list-style-type: none"> 신체활동 움직임을 단계적으로 지도하기 	야구, 배구, 축구, 농구를 초급 수준으로 변형)
중급	<ul style="list-style-type: none"> 학교 교육과정에 반영하기 움직일 수 있는 장을 만들어주기 무작정 따라 해보기 그리고 재구성하기 	<ul style="list-style-type: none"> 배드민턴 농구 탁구 플라잉디스크 댄스 배구 체력운동 피구 축구 족구
고급	<ul style="list-style-type: none"> 리드업 경기가 아닌 「변형경기」만의 당당한 대회 개최 학교폭력 예방 및 「인성교육」은 365+ 체육은 프로그램이 제격 평가 기간 종료 후의 정규수업 시간을 「365+ 체육은 도장깨기 주간」으로 운영 	<ul style="list-style-type: none"> 배구 저글링 탁구 배드민턴 축구 표현활동 농구 플라잉디스크 야구 체력운동

주: 1) 주제별로 4~5가지의 활동이 있음.

2) 초급은 놀이형, 중급은 게임형, 고급은 스포츠형임.

출처: 「365+ 체육은활동」 프로그램의 이해,」 교육부, 17개 시도교육청, 학교체육진흥회, 2023, 365+ 체육은활동, pp.11-168의 내용을 표로 재구성함.

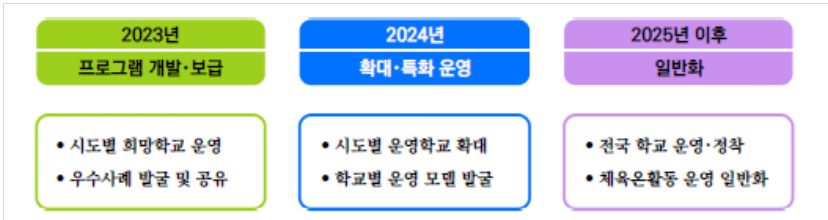
[그림 4-8] 365+ 체육은활동 프로그램 예시



출처: 교육부 정책홍보단. (2024.1.16.). 무럭무럭 건강해지는 365+ 체육은활동 알아보기. 함께 학교. https://www.togetherschool.go.kr/playGround/policyNotification/detailView?ps_tId=1854에서 2024.5.16. 인출.

365+ 체육온활동의 지원 및 확산 계획은 [그림 4-9]와 같다. 교육부는 2023년 ‘365+ 체육온활동’ 프로그램을 개발하였고, 2024년 시도별 운영 학교를 확대, 학교별 운영 모델을 발굴하고 있으며, 2025년 이후에는 전국의 학교에서 체육온활동을 운영할 수 있도록 정착시키는 정책을 추진할 예정이다. 각 지자체 교육청에서는 운영하는 학교에 예산을 배부하여 우수 사례를 발굴하고 확산하는 것을 목표로 하고 있다(교육부 외, 2023, p.7).

[그림 4-9] 365+ 체육온활동 지원 및 확산 계획



출처: “365+ 체육온활동 지원·확산 계획(안),” 교육부, 17개 시도교육청, 학교체육진흥회, 2023, 365+ 체육온활동, p.7

우선 365+ 체육온활동은 동아리 형태(예: 창의적 체험활동 내 동아리, 자율동아리, 교육과정 외 학교스포츠클럽 활동)로 개설하여, 창의적 체험활동, 동아리 활동 등 정규교육 외의 시간 및 틈새 시간, 주말 등을 활용하여 활동할 수 있도록 운영한다(교육부 외, 2023, pp.7-8). 시도 교육청 상황에 따라 각 단위 학교에 지원되는 예산은 상이하하며, 예산은 주로 동아리 운영에 필요한 운영비(물품 구입비, 간식비 및 식비, 강사비; 단 중학교 교육과정에 있는 학교스포츠클럽 강사비로는 사용 불가)로 사용할 수 있다(교육부 외, 2023, pp.171-173). 365+ 체육온활동은 동아리 형태로 운영하는 것이므로 학교에서 학생 동아리 활동을 담당하는 교사라면 누구나 지도가 가능하다.

이 밖에도 교육부에서는 학생 스스로 학교와 가정에서 건강관리를 할

수 있도록 온라인 체육교실 앱(메타스포츠 school 앱), 온라인 튜터링 콘텐츠 등을 개발하여 보급하고 있다. 온라인 체육교실 앱은 운동 유형별 수행 기록을 누적하여 관리할 수 있고, 교사가 제시한 과제를 확인하고 피드백을 받을 수 있으며, 모둠활동 지원 기능이 탑재되어 있다. 온라인 튜터링 콘텐츠는 학생이 자기주도적으로 체육학습 활동을 할 수 있도록 다양한 주제와 종목의 경기 수행 영상을 제공하고 있다(관계부처 합동, 2023a, p.6).

4) 취약계층 청소년 대상 학교 밖 스포츠활동 지원

문화체육관광부는 취약계층 청소년의 스포츠 참여 기회를 확대하기 위해 스포츠 강좌 이용권 지원, 행복나눔 스포츠교실 운영, 이주배경 청소년 대상 또바기 체육돌봄 운영 등의 사업을 시행하고 있다. ‘스포츠 강좌 이용권’은 스포츠 복지사회 구현의 일환으로 저소득층 유·청소년에게 스포츠 강좌 혜택을 받을 수 있도록 일정 금액의 이용권을 제공하는 사업이다. 2009년부터 시범사업 형식으로 시행되었으며, 기초생활 수급 및 차상위계층 가구, 저소득 한부모 가정 만 5~18세 유·청소년 및 만 19~64세 장애인에게 스포츠활동 수강료를 지원하는 방식으로 이루어진다(문화체육관광부, 2023b, pp.218~219).

‘행복나눔 스포츠교실’은 소외계층 청소년을 대상으로 다양한 체육활동 참여 기회를 제공함으로써 스포츠 참여 형평성을 높이고 사회 적응력을 배양하는 것을 목적으로 시행되는데, 대한체육회 회원 종목단체에서 주관하는 종목별 교실강습회 운영을 지원하는 방식으로 이루어진다(문화체육관광부, 2023b, pp.220~221). 이 사업은 전국의 지역아동센터 시설 및 인근 체육관 등에서 소외계층 청소년(지역아동센터, 드림스타트, 보육원 및 교화기관 등)을 대상으로 강습회 또는 캠프로 운영된다. 전국

464개소에서 11만 3,592명을 대상으로 실시되었고, 이는 코로나19의 영향이 있던 2021년과 비교하여 각각 106개소, 3만 8,925명이 증가한 것이다. 다음으로 이주배경 청소년과 다문화가정의 생활체육 활동을 지원하는 ‘또바기 체육돌봄 운영’은 종목별 생활체육교실 프로그램(강습형) 운영과 생활체육 어울림캠프 및 운동회 등(캠프형)에 대한 지원의 두 가지로 분류된다. 2022년 기준 생활체육교실 강습형 프로그램의 경우, 65개소에서 총 1만 5,937명의 누적 인원이 참여하였고, 캠프 및 운동회 등 캠프형 프로그램에는 13개소에서 누적 560명이 참여한 것으로 나타났다(문화체육관광부, 2023b, p.222).

〈표 4-20〉 취약계층 청소년 대상, 학교 밖 체육활동 지원 프로그램

정책사업명	대상	내용
스포츠 강좌 이용권	만 5~18세 유·청소년과 만 19~64세 장애인	<ul style="list-style-type: none"> 스포츠 강좌 혜택을 받을 수 있도록 일정 금액의 이용권 제공 2022년, 월 8.5만 원(10월부터 9.5만 원) 지원 최소 지원 기간은 10개월(2023년부터 12개월로 확대 예정)
행복나눔 스포츠교실 운영	소외계층 청소년	<ul style="list-style-type: none"> 전국의 지역아동센터 시설 및 인근 체육관 등에서 소외계층 청소년을 대상으로 강습회 또는 캠프 운영
또바기 체육돌봄 운영	이주배경 청소년과 다문화가정 청소년	<ul style="list-style-type: none"> 생활체육 활동을 지원하는 사업으로 종목별 생활체육교실 프로그램(강습형) 운영과 생활체육 어울림캠프 및 운동회 등(캠프형)으로 구분하여 지원

출처: “생활체육 활성화를 위한 프로그램 운영 및 지원.” 문화체육관광부, 2023b, 2022 체육백서, pp.218~222에서 일부 내용을 발췌함.

다. 학교 내 신체활동 친화적 환경 조성(교육부)

학생이 일상에서 가장 많은 시간을 보내는 곳은 학교이므로, 신체활동을 실천하고 습관화할 수 있는 환경을 조성하는 것이 중요하다(질병관리청 국립보건연구원, 강북삼성병원, 2021, p.10). 학교 내 신체활동 친화

적 환경을 조성하기 위해서는 인적 자원과 물리적 인프라 확충이 필요하다. 우선, 학교 체육 활동과 관련 수업이 확대됨에 따라 이를 운영할 수 있는 인력을 확보하고 있다. 초·중·고등학교 정규 체육수업은 담임 교사 또는 체육교사를 통해 운영되고 있으며, 이외의 다양한 교내 신체활동에 스포츠 강사(초등학교, 중학교), 체육전담교사(초등학교), 신나는 주말체육학교 강사 등 체육 담당 교원 또는 전문인력을 투입할 수 있도록 하고 있다. 스포츠 강사는 정규 수업을 보조하거나 학교스포츠클럽 지도를 할 수 있고, 주말체육학교 강사는 주말을 활용해 다양한 스포츠 프로그램을 제공할 수 있다(문화체육관광부, 2023b, p.319, pp.337-338). 또한, 학교체육 정보 종합 플랫폼에 연수 자료 및 관련 콘텐츠를 탑재하거나, 원격 연수기관 연계를 통해 연수의 기회를 확대함으로써 다양한 신체활동 수요를 대응하기 위한 교원 양성 및 연수를 위한 과정도 추진하고 있다(교육부, 2023a, p.33).

한편, 신체활동 친화적인 환경을 조성하고 이에 대한 접근성을 강화하여 물리적 인프라를 확충하고 있다. 체육관, 강당, 수영장뿐만 아니라 인조 잔디 운동장, 개방형 다목적 학교체육관, 탈의실 등 다양한 형태의 학교체육 시설 인프라를 확충하기 위한 사업을 추진하고 있다. 2005년부터 2012년까지 ‘인조 운동장 조성 계획(2006~2010)’, ‘다양한 학교 운동장 사업(2009~2012)’ 등의 사업을 통해 학교 운동장을 잔디, 우레탄 등 학교 여건에 따라 첨단 소재로 바꾸어 신체활동 친화적인 환경을 조성하였다. 최근에는 ‘개방형 다목적 학교 체육관 건립 사업’, ‘탈의실 설치 확충 사업’ 등을 통해 학교 부지 내 실내 체육관을 건립하여 학생과 지역 주민이 함께 활용할 수 있는 공간을 확충하는 방향으로 환경을 조성하고 있다(문화체육관광부, 2023b, pp.324-326).

체육시설뿐만 아니라 학생들이 일과시간 중에 신체활동을 늘릴 수 있

도록 교실, 복도 등의 공간을 조성하는 것도 신체활동 친화적인 환경 조성에 포함된다. 키 높이 조절 책상, 짐볼, 균형 방석 등을 활용하여 수업 시간에 활동량을 늘릴 수 있도록 하면 자연스럽게 학생들의 신체활동을 늘릴 수 있다. 계단을 이용하면 얻게 되는 건강증진 효과, 건강 정보 등을 계단에 부착하는 ‘건강 계단’을 조성하는 사업도 추진되었다. 또한, 운동장, 공터, 건물 벽 등 기존의 시설구조를 활용하여 교내 놀이구역을 조성함으로써 학생들의 자발적인 신체활동을 유도할 수도 있다(질병관리청 국립보건연구원, 강북삼성병원, 2021, pp.10-11). 환경 조성은 보건소의 통합건강증진사업 중 신체활동 친화적 건강환경 조성사업의 일환으로 협업하여 추진되기도 한다(보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023a, p.82; 허종학, 2022.6.8.).

인적 및 물리적 인프라 확충 이외에도, 학생들이 학교에서 보내는 ‘시간’을 얼마나 활동적으로 보내는지도 신체활동 친화적 환경을 조성하는 노력의 일종에 해당하는데, 이 측면에서 시행된 것이 바로 7560+ 운동이다. 2010년도 당시 교육과학기술부의 ‘학교체육 주요업무 계획’(p.9)에 따르면, 성장기에 있는 청소년들의 건강체력 증진, 질병 예방, 비만 감소를 위해서는 하루 60분 정도 지속적인 운동이 필요하다는 인식하에, 7560+ 운동이 추진된 바 있다. 이는 “일주일에 5일 이상, 하루에 60분 이상 누적(+)해서 운동을 한다”라는 가이드라인을 제시하여 학생들의 신체활동량을 늘리고자 추진되었으며, 이 같은 목표를 달성하기 위해 건강체력 증진에 효과가 큰 “슈퍼 신체활동 10가지”(스트레칭, 빠르게 걷기, 페이스(왕복달리기), 달리기, 줄넘기, 순환운동, 계단 오르기, 자전거 타기, 근력운동, 구기 운동)을 제시하였고, 학교별로 학생 1인 1운동 익히기(개인별 운동 특기 종목 습득), 1교 1기(학교 특색을 반영, 전교생이 함께 참여하는 운동)를 도입하고자 하였다(교육과학기술부, 2010, p.9). 이를

적용한 예로는, 일부 지역 초등학교에서 전교생 대상으로 아침 달리기 프로그램을 실시한다거나, 다른 지역 일부 고등학교에서는 운동과 학습력 간의 상관관계를 고려하여 아침에 고강도 체육활동을 시행한 뒤, 일과 시간에 공부에 집중할 수 있도록 심신단련 프로그램을 시행한 바가 있다. 이런 활동은 주로 1교시 전(소위 '0교시 체육'), 점심시간, 쉬는 시간, 방과 후 시간을 활용하여 진행되었다(서울특별시교육청, 2010, pp.34-35). 현재까지도 일부 지자체를 중심으로 7560+ 운동 실천 학교 사업은 지속되고 있다.

라. 우수 사례 발굴 및 확산(교육부, 보건복지부)

학교를 기반으로 건강증진 프로그램을 지원하고, 건강증진 효과가 큰 우수 사례를 발굴하여 전파하려는 노력도 추진되고 있다. 지역 및 유관 기관 연계를 추진하고 있다. 우수 사례 발굴과 확산은 크게 두 가지 목적으로 추진되는데, 늘봄학교 운영 등 일부 시도에서 시범적으로 도입한 후 전국적으로 확산되는 사업의 경우, 표준화된 모델을 확립하고자 하는 목적으로 추진된다. 우수 사례에 대한 사례집을 발간하여 개별 학교에 보급하고, 지역사회 인프라를 활용하여 학생 건강증진을 위한 다양한 프로그램을 제작할 수 있도록 지원하고 있다. 한편 통합건강증진사업과 같이 전국 단위의 체계가 확립된 사업의 경우 지속적으로 우수 사례를 발굴하여 공유하면 개별 학교나 지역에서 자체적으로 학생의 건강증진을 위한 노력을 제고할 수 있도록 한다. 더 나아가 학생 건강증진의 중요성에 대한 사회적 공감대를 형성하는 데 기여할 수 있다(관계부처 합동, 2023a, p.25).

앞에서 살펴본 365+ 체육온활동은 연차별 확대 운영 계획을 갖고 있어, 초기에 운영학교의 성과 분석을 통해 우수 사례를 발굴하고, 이를 토

대로 지역별·학교별 여건에 맞는 다양한 모델을 발굴하고자 하였다. 우수 사례를 전국 학교에 확산함으로써 체육온활동이 개별 학교에 정착할 수 있도록 한 것이다(교육부 외, 2023, p.7). 제2차 학생건강증진 기본계획에 일부 우수 사례가 소개되고 있으나, 체육온활동에 대한 우수사례집 발간 등 확산을 위한 사업은 아직 추진 전인 것으로 보인다(관계부처 합동, 2023a, p.6).

[그림 4-10] 365+ 체육온활동 우수 사례: 부산 ‘아침 체인지(體仁智)’

<p>그래서! 부산교육청은 올해부터 '교직원 업무 ZERO화' 혁신 중심 모델 마련, '운영 방법의 자율화'를 3대 기본 원칙으로 아침체육활동 아침 체인지(體仁智)를 추진합니다.</p> <p>부산광역시 교육청 주관 하, 부산의 초중고등학교로 확산(2023)</p>	<p>부산 연포초, 아침체인지와 365+체육온활동으로 교육부장관상 수상</p> <p>부산 연포초, 아침체인지와 365+체육온활동으로 교육부장관상 수상</p> <p>부산 연포초, 아침체인지와 365+체육온활동으로 교육부장관상 수상</p> <p>부산 남구 연포동초교는 최근 2023년 연성체육예능교육 직교체육활성화 분야 유공으로 교육부장관상을 수상했다고 19일 밝혔다.</p> <p>연포초는 아침체인지와 365+체육온활동을 연계한 학생맞춤형 체육교육을 실시한 공로를 인정받아 수상지명을 얻었다.</p> <p>부산 연포초, 아침체인지와 365+ 체육온활동으로 교육부장관상 수상(2024)</p>
---	---

출처: 1) 정현숙. (2024.1.10.). 부산 연포초, 아침체인지와 365+ 체육온활동으로 교육부장관상 수상. 신아일보.
<https://www.shinailbo.co.kr/news/articleView.html?idxno=1812005>에서 2024.5.16. 인출.
 2) 부산광역시 교육청. (2023). 학교를 깨우는 체육활동, 아침 체인지(體仁智)!. 부산교육.
https://blog.naver.com/with_pen/223001853161에서 2024.5.16. 인출.

한편, 일부 보건소에서 시행하고 있는 아동·청소년 대상의 신체활동 실천 또는 비만 예방 사업에서도 우수 사례를 발굴하고 있다. 한 예로 서울시 강동구 보건소는 관내 초·중학생을 대상으로 아동 비만 예방 사업인 ‘건강한 배움터 만들기’ 사업을 추진하고 있다. 비만 예방 사업 중 ‘움직

이는 교실, 건강한 학교'의 일환으로 강동구의 6개 초등학교는 핀란드 세이네요키(Seinäjoki) 시의 성공 사례를 도입하여(2017년) 서서 수업하는 교실 환경을 조성하였다(질병관리청 국립보건연구원, 강북삼성병원, 2021, p.10). 이에 학생들이 교실, 게임존 등에서 자연스럽게 신체활동 시간을 하루 2~3시간 정도로 늘릴 수 있었으며, 참여한 학교에서 과체중 학생 비율이 감소(과체중 남학생의 7.7%, 여학생의 13%가 8개월 만에 정상 체중으로 감소)하여 건강증진 효과도 입증하였다. 현재는 강동구 관내 초등학교로 확대하여 운영되고 있다. 2022년 기준 강동구는 전국 평균 대비 신체활동 실천율이 크게 높아져(19.9%p 증가), 비만 예방의 날 유공기관으로 선정되어 전국적으로 성과 사례를 확산하였다(강동구 보건소, 2023; 김재성, 2023.3.7.; 양지윤, 2019.12.17.).

[그림 4-11] 학교 환경 조성 사례: 서울 강동구 '움직이는 교실, 건강한 학교'



출처: “움직이는 교실·교내 Game Zone 조성 사례,” 질병관리청 국립보건연구원, 강북삼성병원, 2021, 학교기반 비만예방 프로그램 가이드라인, p.11.

그 외에도 학교와 지역사회 간 협력을 통해 체계적이고 포괄적으로 학교 구성원들에게 신체적, 정신적, 사회적 건강을 증진한 사례 중 ‘서울형 건강증진학교’를 참고할 수 있다. 2019년 아동청소년 비만예방사업의 일환으로 전국 최초로 학교-가정-지역사회를 연계한 서울형 건강증진학교 모델이 도입되었다. 이 모델은, 학생에게는 건강행태 개선과 건강생활 습

관이 형성되도록 하고, 학부모와 교사에게는 학생 돌봄, 교육 부담을 줄이는 동시에 건강한 가족 및 학교 문화가 형성될 수 있도록 설계되었다. 청소년의 일과에 맞춰 아침식사를 제공하고, 전담 코디네이터가 개인별 건강 수준 측정과 통합 건강증진 프로그램을 운영하며, 학부모에게 건강 교육, 고도비만 학생에게 건강관리 프로그램을 제공한다. 현재는 각 지자체에서 건강증진학교 모형을 여건에 맞게 적용하여 학교 기반 청소년 비만 예방사업을 추진하고 있다(질병관리청 국립보건연구원, 강북삼성병원, 2021, p.27; 서울특별시, 2019)

이처럼 우수 사례 발굴, 시상 등은 비교적 활발히 이루어지고 있으나, 우수 사례의 구체적 확산 방안, 각 지역의 특색에 맞는 적용 방안에 대한 고려는 다소 부족한 것으로 보였다.

마. 건강지표 측정·평가(교육부) 및 신체활동 지침 개발(보건복지부)

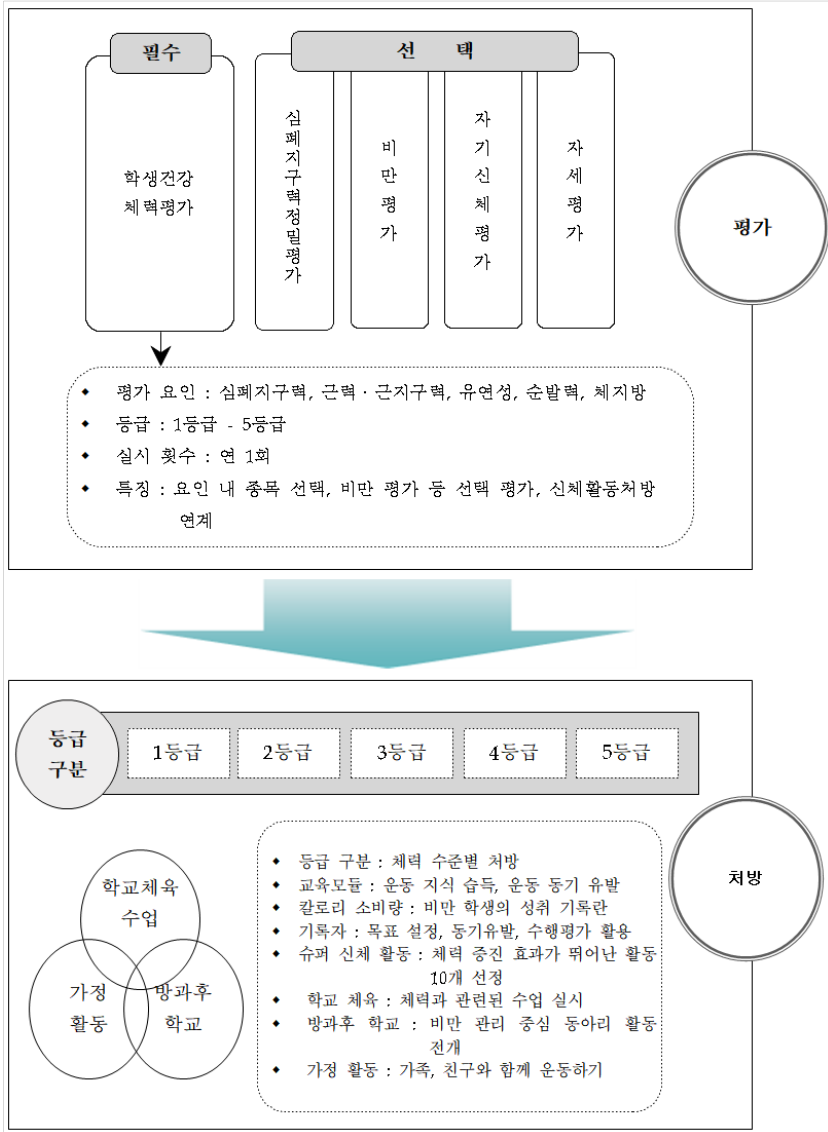
학교 기반 신체활동 증진 및 비만 예방을 위한 사업의 효과 평가는 학생의 체력 수준과 건강행태 지표로 측정하고 있다. 먼저, 「학교체육 진흥법」 제8조에 따라 정부에서 학생의 건강체력 상태를 측정하기 위하여 매년 3월 말까지 학생건강체력평가 실시 계획을 수립하고, 학교의 장은 실시 계획에 따라 학생건강체력평가(이하 PAPS)를 실시하여야 한다. PAPS는 이전의 체력장 제도를 전면적으로 개정한 체력평가 시스템으로, 운동능력 뿐만 아니라 건강 관련 체력을 종합적으로 측정하여 학생들의 체력 수준을 진단하고 그 결과를 바탕으로 학생 개인의 건강 수준과 상태에 맞추어 운동 처방, 비만 예방 프로그램 등을 제공하기 위한 목적으로 실시된다(문화체육관광부, 2023b, p.343).

교육과학기술부가 수립한 「학교체육 혁신방안」(2005)에 근거하여

2007~2008년에 걸쳐 전국 40개 초·중·고등학교에서 PAPS 시범학교를 운영하였다. 이후 2009년에 초등학교를 대상으로 전면 도입되었고, 2010년 중학교, 2011년 고등학교까지 확대하였다(강경진 외, 2013; 조용인, 2007; 박형길, 2021, p.88에서 재인용). 현행 PAPS의 대상은 초등학교 5~6학년, 중학교 및 고등학교 학생이며, 2024년부터 연차별 시범 적용을 통해 초등학교 1~4학년까지 평가 대상을 확대할 계획이다(관계부처 합동, 2023a, p.5; 문화체육관광부, 2023b, p.343).

체력 평가는 매 학년 초에 실시하는 것을 원칙으로 하며, 학생들이 다섯 가지 체력 요소별(심폐지구력, 유연성, 근력·근지구력, 순발력, 체지방)로 한 개의 검사 항목을 선택할 수 있다. 이 밖에도 학교장의 결정에 따라 체지방 측정기를 활용한 비만 평가, 심폐지구력 정밀평가, 자기신체평가, 자세평가 등을 선택하여 참여할 수 있다. 검사 결과와 그에 따른 신체활동 처방은 교육정보시스템을 통해 학생, 학부모, 교사가 조회할 수 있도록 관리되고 있다. 이는 기존 체력장 제도의 단순 측정과 기록에서 벗어나, 학생 개인의 특성에 맞는 신체활동 처방과 관리를 포함하는 통합적인 개념이라 할 수 있다(서울대학교 스포츠과학연구소, 2009, pp.4-5). 체육수업, 국민체력100사업 등과 연계하여 학생들에게 신체활동에 대한 동기를 부여하고 개인별 운동 처방을 제공하는 등으로 활용된다(문화체육관광부, 2023b, pp.343-344).

[그림 4-12] 학생건강체력평가(PAPS)의 평가 및 처방 프레임워크



출처: “학생건강체력평가(PAPS) 평가 및 처방 프레임워크,” 서울대학교 스포츠과학연구소, 2009, 학생건강체력평가 매뉴얼, p.4.

〈표 4-21〉 학생건강체력검사(PAPS)의 평가 항목 및 방법

구분	PAPS 평가방법 및 내용	
적용 학년	- 초등학교 5학년~고등학교 3학년	
특징	- 건강 관련 체력 위주: 심폐지구력, 근력·근지구력, 유연성, 체지방, 순발력 ※ 학생 개인의 건강체력 측정에 초점	
필수항목	- 5개 체력 요인별로 1개 항목 선택	
	심폐지구력	① 왕복 오래달리기 ② 오래달리기-걸기 ③ 스텝 검사
	유연성	④ 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 ⑤ 종합 유연성 검사
	근력·근지구력	⑥ (무릎 대고)발굽혀펴기 ⑦ 윗몸말아올리기 ⑧ 악력 검사
	순발력	⑨ 50m 달리기 ⑩ 제자리멀리뛰기
체지방	⑪ 체질량지수(BMI)	
선택항목	- 심폐지구력 정밀 평가, 비만 평가, 자기신체 평가, 자세 평가(학교장 결정)	
등급(점수)	- 1~5등급(종목별 20점, 전체 100점 만점) ※ 신체활동 성취동기 유발	
측정	- 학년 초 1회(년) 실시하며, 다양한 IT 기술을 적용한 측정 도구 사용	
활용	- 건강체력 정보의 누적 관리 및 운동 처방을 받음. 언제 어디서나 자신의 건강과 체력을 관리할 수 있는 웹 기반으로 구축 - 비만 학생의 선별 및 관리	

출처: “학생건강체력검사 평가 항목 및 방법,” 문화체육관광부, 2023, 2022 체육백서, p.343, 표 4-26의 내용을 재구성함.

그러나 실상 대다수 학교에서는 PAPS 결과에 기반한 다양한 신체활동 프로그램은 활발히 제공되지 않고 있어(송영미, 이종형, 2014, p.13) 본래의 제도 도입 취지를 제대로 살리지 못하고 있다는 지적이 있다. 학교 입장에서는 학생건강체력 측정에 대한 교사의 업무 부담과 평가의 어려움, 입시 위주의 교육으로 인한 건강증진 활동에 대한 무관심 등이 그 원인으로 지목되었다(김영석 외, 2012; 정현우, 2017a, p.5에서 재인용; 송영미, 이종형, 2014, p.17). PAPS 제도의 문제점으로 측정의 부정확성과 측정 결과의 활용 미비가 지속적으로 제기되어 왔는데, 이러한 원인에는 체육교사의 전문성 부족, 측정 및 처방을 위한 절대적인 시간 부족 등이 있다.

학생 입장에서는 상급학교로 진학할수록 학업의 증가로 인해 자신의

건강증진을 위한 시간 확보가 어렵고, 측정 결과가 성적에 반영되지 않기 때문에 적극적으로 참여하지 않았던 것으로 추정된다. 또한, 학생들에게 체력에 대한 지식과 측정 결과에 대한 구체적인 피드백 없이 매해 일회적인 측정으로만 끝나는 경우가 많아, 동기를 제대로 부여받지 못하고 체력 측정의 중요성에 대해서도 인식하지 못한 것으로 보인다(박형길, 2021, pp.90-91; 강경진 외, 2013, p.39).

이에 최근 발표된 2023년 학교체육 활성화 추진 기본계획에서는 기존의 일회적 PAPS 운영체제에서 진단-결과 및 피드백 제공-지속 관리 및 연계를 위한 운영체제로 개선한다는 내용이 포함되었다. 「학교체육 진흥법」 제9조에 근거하여, 저체력 학생이나 비만인 학생의 경우 건강체력교실이나 비만 예방 프로그램에 참여할 수 있도록 하고 있다(관계부처 합동, 2023a, p.7).

한편, 보건복지부와 질병관리청을 중심으로 청소년의 건강행태 지표를 측정하여 신체활동 및 비만 예방을 위한 사업이 건강증진에 기여하였는지를 파악하고 있다. HP2030 중점과제별 성과지표를 살펴보면, 청소년 비만 예방과 신체활동 향상과 관련된 HP2030 성과지표는 중고생 유산소 신체활동 실천율, 청소년 남성·여성 비만 유병률이었다(관계부처 합동, 2021). PAPS를 통해서도 청소년의 비만율을 확인할 수 있지만, 신체활동 수준 등에 관한 지표는 질병관리청 청소년건강행태조사와 국민건강영양조사를 통해서 수집하고 있다. 이 조사들에서는 HP2030 성과지표 외에도 청소년 비만 예방과 신체활동과 관련된 건강행태 지표를 산출하고 있다.

특히, 청소년건강행태조사에서는 매년 전국 단위 표본으로 선정된 학교에 재학 중인 중·고등학생을 대상으로 신체활동 및 비만 예방 등 다양

한 건강행태 지표를 산출하고 있다. 신체활동 지표는 주간 유산소 및 고강도 신체활동, 근력운동뿐만 아니라 좌식 행동으로 보낸 시간을 포함하고 있다. 비만 관련 지표는 체질량지수(BMI)를 기반으로 한 과체중 및 비만 수준, 월간 체중 관리 시도, 신체 이미지 왜곡 수준을 포함하고 있다.

〈표 4-22〉 청소년 신체활동 및 비만 예방 관련 지표의 정의 및 자료원

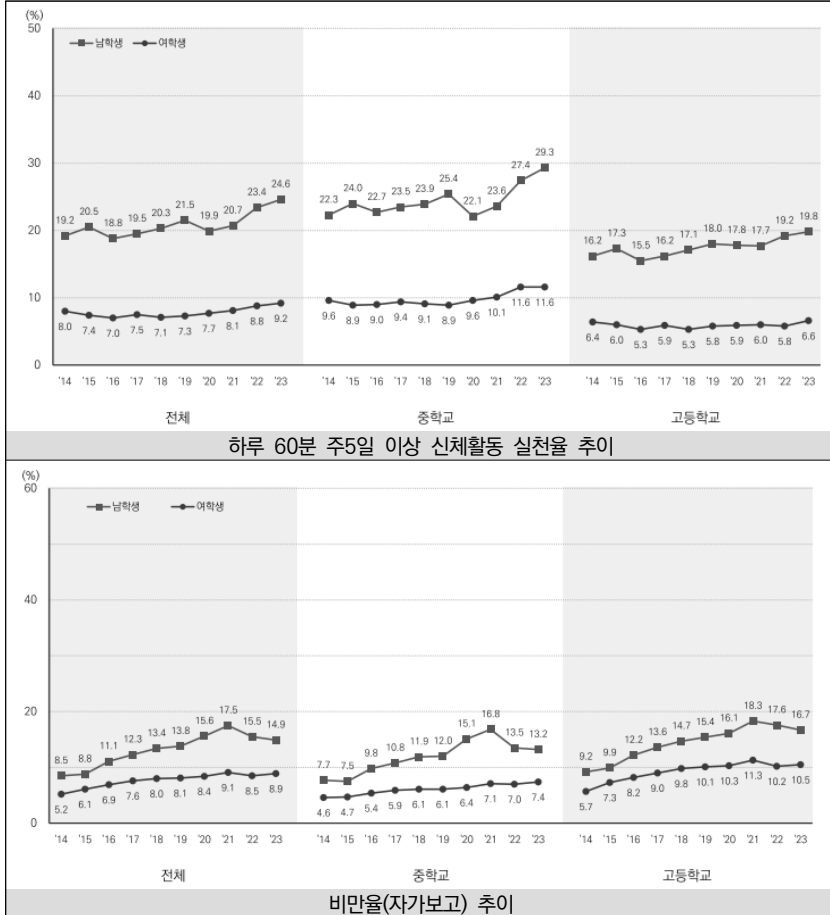
중점과제	지표명	지표 정의	자료원
신체활동	하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율	최근 7일 동안 운동 종류 상관없이 심장박동이 평상시보다 증가하거나, 숨이 찬 정도의 신체활동을 하루에 총합이 60분 이상 한 날이 5일 이상인 사람의 비율	청소년건강행태조사 (교육부, 질병관리청)
	주 3일 이상 고강도 신체활동 실천율	최근 7일 동안 고강도 신체활동(조깅(달리기), 축구, 농구, 단식(1:1) 테니스, 태권도, 등산, 빠른 속도의 자전거 타기, 빠른 수영, 줄넘기, 무거운 물건 나르기, 에어로빅 등) 3일 이상인 사람의 비율	
	주 3일 이상 근력강화운동 실천율	최근 7일 동안 근력강화운동(팔굽혀펴기, 윗몸 일으키기, 역기 들기, 아령, 철봉, 평행봉 등)을 3일 이상 한 사람의 비율	
	주중 학습 목적으로 앉아서 보낸 시간	최근 7일 동안 주중(월~금)에 학습 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간	
	주중 학습 목적 이외의 목적으로 앉아서 보낸 시간	최근 7일 동안 주중(월~금)에 학습 이외의 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간	
	주말 학습 목적으로 앉아서 보낸 시간	최근 7일 동안 주말(토, 일)에 학습 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간	
	주말 학습 목적 이외의 목적으로 앉아서 보낸 시간	최근 7일 동안 주말(토, 일)에 학습 이외의 목적으로 앉아서 보낸 하루 평균 시간	
비만 예방	비만율(자가보고)	2017년 소아청소년 성장도표 연령별 체질량지수(BMI) 기준 95백분위수 이상인 사람의 비율	청소년건강행태조사 (교육부, 질병관리청)
	과체중률(자가보고)	2017년 소아청소년 성장도표 연령별 체질량지수(BMI) 기준 85백분위수 이상에서 95백분위수 미만인 사람의 비율	
	월간 체중 감소	최근 30일 동안 체중 감소를 위해 노력한 적	

중점과제	지표명	지표 정의	자료원
	시도율	이 있는 사람의 분율	
	월간 체중 증가 시도율	최근 30일 동안 체중 증가를 위해 노력한 적이 있는 사람의 분율	
	월간 체중 유지 시도율	최근 30일 동안 체중 유지를 위해 노력한 적이 있는 사람의 분율	
	신체 이미지 왜곡 인지도	2017년 소아청소년 성장도표 연령별 체질량지수(BMI) 기준 85백분위수 미만인 자 중에서 자신의 체형이 살이 찐 편이라고 인식하는 사람의 수	
	아동 남성/여성 비만 유병률	만 6~11세 아동 중 2017년 소아·청소년 성장도표 연령별 체질량지수 기준 95백분위수 이상인 분율	국민건강영양조사 (질병관리청)
	청소년 남성/여성 비만 유병률	만 12~18세 청소년 중 2017년 소아·청소년 성장도표 연령별 체질량지수 기준 95백분위수 이상인 분율	

출처: 1) “2022년 지표정의,” 교육부, 질병관리청, 2024. 제19차(2023년) 청소년건강행태조사 통계, pp.176-178, 182-183의 내용을 일부 발췌함.

2) “HP2030 중점과제별 성과지표” 관계부처 합동, 2021. 제5차 국민건강증진종합계획(Health Plan 2030, 2021~2030), pp.60-69의 내용을 일부 발췌함.

[그림 4-13] 중·고등학생 신체활동 및 비만 관련 건강지표 변화 추이



출처: 1) “하루 60분 주5일 이상 신체활동 실천율 추이,” 교육부, 질병관리청, 2024, 제19차(2023년) 청소년건강행태조사 통계, p.21, 그림 7.

2) “비만율(자가보고) 추이,” 교육부, 질병관리청, 2024, 제19차(2023년) 청소년건강행태조사 통계, p.25, 그림 11.

그 외에도 보건복지부는 2012년에 발간된 지침을 개정하여, 2022년 「한 국민을 위한 신체활동 지침서」를 발간하였다. 여기에서 생애주기별로(만 3~5세 유아, 만 6~18세 아동 및 청소년, 만 19~64세 성인, 만 65세 이상

노인) 분류하여 신체활동 지침, 실천 예시 및 사례를 제시하고 있다. 그중 만 6~18세 아동 및 청소년 대한 신체활동 지침은 [그림 4-14]와 같으며, 이들이 다양하고 즐거운 신체활동을 실천할 수 있도록 독려해야 하며, 신체활동은 학교, 가정, 이동 시 등 삶의 전반적인 영역에 걸쳐 일어날 수 있도록 해야 한다고 제시하였다(보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023c, pp.30-33).

[그림 4-14] 아동 및 청소년을 위한 신체활동 지침

- 중강도 이상의 유산소 신체활동을 매일 60분 이상 해야 합니다.
- 매일의 60분의 신체활동 중
 - ✓ 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - ✓ 뼈의 건강한 성장에 도움이 되는 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 한 발 혹은 두 발을 이용하여 높이 뛰거나 멀리 뛰는 형태의 신체활동을 해야 합니다.
 - ✓ 근력운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 신체 각 부위를 고루 포함하여 수행합니다. 근력운동을 한 신체 부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다.
- 하루 동안 앉아 있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.
 - 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아 있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아 있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.

출처: “아동 및 청소년(만 6~18세),” 보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023c, 한국인을 위한 신체활동 지침서, p.30.

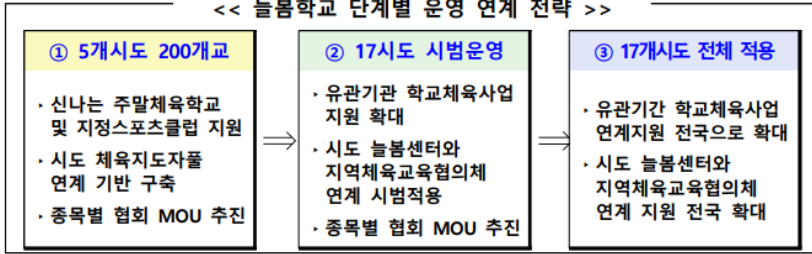
바. 학교-가정-지역사회 연계(교육부, 보건복지부)

청소년의 지속적인 건강관리와 건강생활 습관을 형성하기 위해서는 가정에서도 자녀를 지도하고 지지적인 환경이 조성되어야 한다. 이에 교육부, 보건복지부, 질병관리청 등의 관계부처에서 자녀 지도에 활용할 수

있도록 다양한 건강정보의 주기적 제공, 체험형 건강교육 실시, 온라인 건강상담 서비스 제공, 학부모 대상 홍보 등을 통해 가정과의 연계를 지원하고 있다. 건강생활 습관을 형성하기 위한 정보는 학부모 대상 e-가정통신문, 온·오프라인 교육자료, 뉴스레터, 프로그램 등 다양한 형태로 제공하고 있다. 또한, 2025년부터 교육부 주관하에 학생건강정보센터 웹사이트를 통해 건강상담을 필요로 하는 학부모 또는 학생을 대상으로 온라인 건강상담 서비스를 제공하는 정책을 추진할 예정이다(관계부처 합동, 2023a, p.6, pp.24-25; 관계부처 합동, 2021, p.47).

한편, 학교 현장의 부담을 낮추고 신체활동의 기회를 확대하기 위해 학교스포츠클럽 운영, 늘봄학교 운영 지원 등을 위해 지역자원 연계를 단계적으로 확대하거나, 지역사회와 연계하여 주말, 방학 등 학교에 머물지 않는 시간에도 다양한 프로그램과 자원을 활용할 수 있도록 정책을 추진 중에 있다(교육부, 2023a, p.10; 관계부처 합동, 2023b, p.25). 지역의 인적 자원을 연계·활용하기 위해 시·도체육회(17개 광역 시도체육회 및 228개 기초시·군·구체육회), 종목단체(중앙회원종목단체 40개소, 시도 회원종목단체 680개), 지정스포츠클럽(107개소, 2023년 기준), 지역대학 등 지역자원을 기반으로 생활체육지도자, 은퇴선수, 대학교원 및 강사, 스포츠클럽 지도자 등 체육인력 풀(pool)을 구축하여 늘봄학교 체육 활동 등의 프로그램을 개설하고 운영을 지원하고 있다. 늘봄학교 단계별 운영 계획에 따르면, 초기에는 5개 시도에 도입하여 체육지도자 풀의 연계 기반을 구축하고, 시도 늘봄센터와 지역체육교육협의체가 연계되도록 지원하는 것을 전국적으로 확대하는 방안을 추진하고 있다(교육부, 2023a, p.10).

[그림 4-15] 지역자원 연계를 토대로 한 늘봄학교 단계별 운영 전략

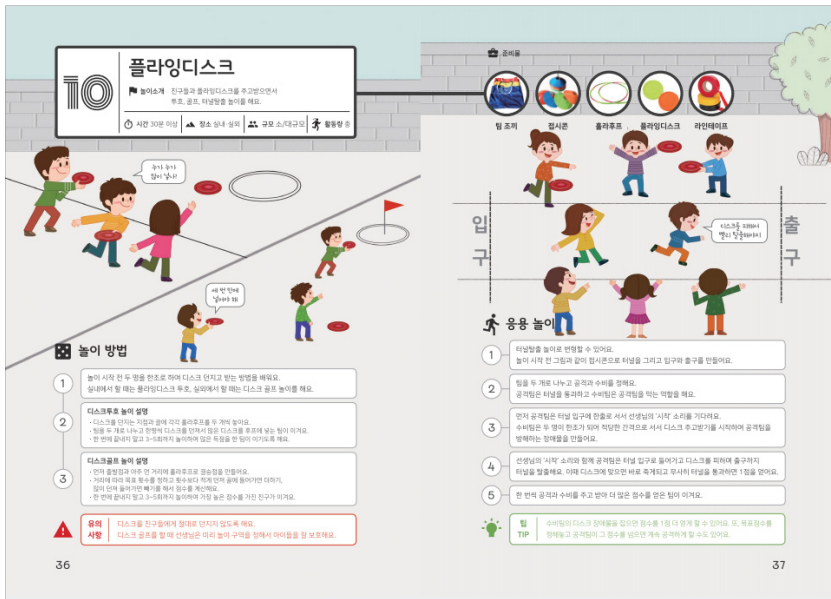


출처: “늘봄학교 단계별 운영 연계 전략,” 교육부, 2023, 2023년 학교체육 활성화 추진 기본 계획, p.10.

보건복지부가 보건소를 통해 추진하는 아동·청소년 비만예방사업인 ‘건강한 돌봄놀이터 사업’은 초등돌봄교실 및 지역아동센터를 이용하는 초등학교 1~2학년 학생을 대상으로 건강 식생활 교육 및 신체활동 프로그램을 제공하는 사업이다. 강사 모집 및 관리 등의 사업을 운영하기 위해 지역체육회와의 연계 체계를 구축하여 활용하기도 한다. 이 사업은 2016년 시범사업을 시작으로 2018년에 전국으로 확대되었으며, 이전에는 초등 돌봄교실 아동을 대상으로만 운영하였으나 2019년부터는 지역 아동센터로도 운영 규모를 확대하였다. 2023년에는 171개 보건소, 411개 초등학교, 113개 지역아동센터, 아동 13,594명이 참여하였으며, 매년 대상자 규모가 증가하고 있다. 신체활동 프로그램의 경우 아이들이 다양한 놀이 활동을 통해 스스로 신체활동 습관을 형성할 수 있도록 하는 것을 목적으로 하며, 신체활동 프로그램에는 전통놀이(10종), 협동놀이(9종), 잡기놀이(5종), 공놀이(11종), 뉴스포츠(13종) 총 48종의 놀이로 구성되어 있으며, 각 놀이는 응용할 수 있는 놀이를 포함하면 최대 96가지 활동을 제시하고 있다. 각 놀이에 대해서는 별도의 신체활동 매뉴얼이 있어, 놀이 소개(소요 시간, 장소, 규모, 활동량), 놀이 방법, 응용 놀이, 준비물 등을 설명하고 있다. 사업의 성과분석 결과를 반영하여 ‘건강한 돌

봄 놀이터 성과자료집’을 주기적으로 발간하고 있다(보건복지부, 2023b; 한국건강증진개발원, 2017).

[그림 4-16] 건강한 돌봄놀이터 놀이형 신체활동 프로그램 매뉴얼 구성 예시



주: 건강한 돌봄놀이터의 놀이형 신체활동 프로그램 매뉴얼(두 권으로 구성) 중 일부로, ‘플라잉디스크’라는 놀이에 대해 놀이방법과 응용 놀이를 소개하고 있음.
 출처: “플라잉디스크.” 한국건강증진개발원, 2017. 아삭아삭! 폴짝폴짝! 건강한 돌봄놀이터 Vol.2 놀이형 신체활동 프로그램 매뉴얼, pp.36-37.

사. 부처·기관 간 협력 및 거버넌스 강화(전 부처)

학생들의 신체활동 관련 정책을 담당하는 중앙부처로는 교육부, 보건복지부, 문화체육관광부가 있고, 각 지역에서는 교육청, 교육청 산하의 학생건강증진센터, 보건소 등이 관련 업무를 수행하고 있다. 그 밖에도 학교체육진흥위원회, 학교체육진흥회, 대한체육회 청소년 체육부 등도

학생들의 체육활동에 관한 사업을 진행한다.

교육부는 학교체육의 주관부처로서, 학교체육 진흥 시책의 수립 및 시행을 담당한다(교육부와 그 소속기관 직제 시행령, 2024, 제11조 제3항 제46호). 현재는 책임교육정책실 학생건강정책관의 인성체육예술교육과 교육연구원 및 교육연구사가 업무를 담당하고 있다. 문화체육관광부는 청소년 및 학생의 체육활동 육성 및 지원 업무를 담당하며(문화체육관광부와 그 소속기관 직제 시행령, 2024, 제17조 제3항 제5호), 교육부와 합동으로 학교체육진흥기본계획을 발표하고 있다. 보건복지부는 인구집단의 건강향상을 목적으로 하는 건강정책을 담당하는 주무부처로서, 17개 관계부처 합동으로 발표되는 학생건강증진기본계획의 수립과 이행에 공동으로 참여하고 있다. 또한 5년마다 국민건강증진종합계획을 수립·시행함으로써 건강생활실천, 비감염성 질환 예방관리, 인구집단별 건강관리의 일환으로 청소년 신체활동에 관한 정책 목표를 수립, 관련 정책을 시행하고 있다. 또한 ‘건강한 돌봄놀이터’ 사업을 통해 초등학교 1, 2학년 학생을 대상으로 건강식생활 교육과 신체활동 프로그램을 제공하고 있다, 이외에도 질병관리청은 매년 청소년건강행태조사 시행을 통해 중고등학생의 다양한 신체활동 지표를 조사하여, 관련 정책 마련의 근거로 삼고 있다.

교육청은 17개의 각 시·도에 설치된 교육행정기관으로서, 교육감을 중심으로 국가 행정사무 중 위임된 업무를 집행한다. 교육청은 각 시·도 교육 방향 및 교육부에서 매년 수립하는 학교체육 활성화 추진 계획을 바탕으로 학교체육 관련 정책을 수립하여 시행하고 있다. 각 시·도 교육청별로 체육 업무를 담당하는 부서의 명칭은 다르다. 일부 시·도 교육청 내 설치된 학생건강증진(교육)센터¹⁷⁾는 학생들의 성장기 건강 문제에 대응하

17) 2024년 6월 현재 경기도 의정부, 세종시 등에 설치된 것으로 확인됨.

기 위한 목적으로 각종 학생건강증진프로그램 및 건강상담을 제공하는 기능을 담당하고 있다. 구체적으로는 체험형 프로그램의 일환으로 비만 예방 캠프를 운영하거나(전북특별자치도교육청 학생건강증진센터, 2023), 학생들이 학교·가정에서 건강식생활, 규칙적 신체활동 실천 등의 건강생활을 실천할 수 있도록 하는 ‘건강생활 챌린지’를 학교와 연계하여 운영하는 사례(세종특별자치시교육청 학생건강증진센터, 2024)가 있었다. 그 밖에도 일부 지역 보건소에서는 ‘아동청소년 비만예방’ 사업으로서 관내 초등학교 또는 중학교와 연계하여 학교 내에 신체활동을 늘리는 환경을 조성하는 등의 사업을 펼치고 있다(강동구 보건소, 2023).

학교체육진흥회는 이른바 ‘운동하는 일반 학생, 공부하는 학생 선수’라는 모토하에 학교체육을 정상화하기 위해 각 시·도 교육청, 교육부, 문화체육관광부, 대한체육회 등이 공동으로 2018년 설립한 사단법인 형태의 기관이다(장재훈, 2018.10.25.). 일반 학생을 위한 사업으로는 체육수업의 질적 향상을 위한 지원체계구축, 학교스포츠클럽 축전개최, 초등생존수영교육 지원 등의 사업을 담당한다.

학교체육과 관련한 부처·기관 간 지원체계 구축 및 운영은 교육부, 문화체육관광부, 지자체(시·도), 시·도 교육청, 대한체육회, 학교체육진흥회, 스포츠윤리센터 간 ‘체육 정책 협의체’를 구축하여 역할을 분담하고, 이슈를 관리하는 활동을 하고 있었다. 이에 더하여 각 이슈별 실무협의체를 구축하여 분기별 현안 검토, 협력 방안 마련 등의 활동도 하고 있었다. 그러나 이러한 활동은 일반 학생보다는 학생 선수 및 운동부와 관련된 이슈에 대응하고 이를 지원하는 것에 주로 집중하는 것을 볼 수 있었다(문화체육관광부, 2023b, p.335).

이 밖에도 더 넓게는 범부처 및 유관 기관 간 협력을 통해 정책 계획 추진 상황을 점검 및 협의하고, 미래에 발생 가능한 학생의 건강 문제를 선제

적으로 대비하는 등 통합적인 지원체계 마련이 추진되는 모습도 볼 수 있었다. 학생건강증진 기본계획에 따른 추진 성과와 부처별 협조 요청 과제를 협의하기 위한 ‘중앙협의체’가 있고, 시·도 교육청을 중심으로 지역 내 학생 건강 문제 개선을 위한 ‘지역협의체’가 있어서, 이 두 단계의 협의체가 운영되고 있다(관계부처 합동, 2023a, pp.24-25).

이 같은 부처 간 협업 강화를 위한 노력이 시행되고는 있으나, 협업의 효율성은 높지 않았다. 우선 교육부는 학업 성취도 향상이라는 측면에서, 보건복지부는 생애주기별 건강관리라는 측면에서, 문화체육관광부는 체력인증과 생활체육 참여 확대와 이를 위한 환경 조성이라는 측면에서 청소년 건강 문제를 바라보는데, 부처별로 서로 다른 관점이 조율되지 못한 것이 주요 원인으로 보인다. 또 다른 원인은 학생체육진흥기본계획의 목표가 ‘건강하고 행복한 삶 향유를 위한 학교체육’이며(관계부처 합동, 2023b, p.7) 학생건강증진기본계획의 비전은 ‘건강한 학생, 미래의 행복과 희망’이라(관계부처 합동, 2023a, p.2) 명시되어 있음에도 학생의 건강증진이라는 문제에 있어서 보건 당국의 역할이 미미하다는 것이었다. 사실상 아동·청소년기는 질병 발생 가능성이 낮은 시기라는 이유로, 또 학생의 건강 문제는 학교와 교육부가 책임지는 문제라는 이유로 청소년 대상 정책은 보건 당국의 관심의 우선순위에서 밀려나 있었던 것이 사실이다(정연 외, 2023, pp.265-266).

제2절 시도 교육청 단위의 정책

최근 교육부와 17개 시도 교육청은 코로나19 장기화로 저하된 학생의 체력을 강화하고, 학교체육 활동에 기반하여 학생의 건강증진을 위해 건강체력교실 등 학교체육 지원 프로그램을 운영하고 있다. 건강체력교실은 저체력 학생, 신체활동 기피 학생뿐 아니라 모든 학생이 즐겁게 체육 활동에 참여할 수 있도록 한다는 기조 아래 학생과 학교, 지역의 여건에 맞게 다양한 형태로 운영되고 있다(교육부, 2024a). 개별 시도 교육청에서 자체적으로 실시하고 있는 학교 기반 신체활동 사업 및 프로그램을 유형별로 살펴보고자 한다.

1. 교내 통합 프로그램 운영

학교를 중심으로 체력증진 프로그램을 식단, 생활 습관(비만관리) 등 영양·보건 교육과 함께 종합적으로 지원하고, 체육·영양·보건 교사가 참여하여 교육청 단위의 학교 지원 자문단(컨설팅단)도 구성·운영한다(교육부, 2022). PAPS 결과를 토대로 학생 개인별 수준에 맞는 운동, 영양, 질병 예방에 대한 맞춤형 처방을 제공한다. ‘서울학생 체력회복 힘힘힘 프로젝트’(서울), ‘건강드림학교’(경기) 등이 대표적인 사례이다(교육부, 2022; 경기도교육청, 2023)

[그림 4-17] 경기 건강드림학교 운영 현황



출처: “경기교육청 건강드림학교 종합적 지원 사례,” 교육부, 2022.6.27. 건강체력 증진! 모두가 힘을 모은다, 교육부 교육과정정책관 체육예술교육지원팀 [보도자료], p.2.

2. 온라인·비대면 방식으로 신체활동 프로그램 확산

세종과 경북 교육청은 협력을 통해 ‘스쿨헬스’ 앱을 개발하였고, 앱을 통해 학교 수업과 연계된 신체활동 과제를 수행할 뿐만 아니라, 학생이 주도적으로 체력·기능 수준·체력 요소에 따라 운동 목표를 설정하고 실천, 관리할 수 있도록 하였다(문지은, 2022.10.5.). 경남 교육청의 경우, 국민체력100체력인증센터와 연계하여 체력 및 건강증진을 위한 대국민 무상 스포츠 복지서비스를 제공하고, 실시간 온라인 건강체력교실을 운영하고 있다(교육부, 2022). 한편, 인천 교육청에서는 ‘모바일 PT샘 건강교실’ 앱으로 카메라를 이용하여 모션 인식 자체검사, 맞춤형 자세 개선 및 운동 처방을 제공하고 있다(인천교육시청, 2024).

[그림 4-18] 인천 모바일 PT샘 건강교실



출처: “자세검사결과 및 추천 운동,” 인천교육시청, 2024, 모바일 PT샘 건강교실 참여 안내, p.2.

3. 교내 신체활동 확대 및 신체활동 친화적 환경 조성

많은 시도 교육청에서 쉬는 시간, 아침·점심시간 등의 틈새 시간을 활용하여 신체활동을 할 수 있도록 노력하고 있다. ‘서울학생 다시 뛰는 아침’(서울), ‘아침체인지’(부산), ‘다:체로운 365 우리학교 프로젝트’(대구), ‘몸활동 2.0 어디서나 운동장’(충북), ‘기지개(氣知開) 프로젝트’(전남) 등의 사례가 있다. 이를 위해 ‘틈틈체육 프로젝트’(경기) 등과 같이 교내 순환운동 코스 개발, 틈새 공간을 활용한 신체활동 공간 마련 등 신체활동 친화적 환경을 조성하고, 줄넘기·건강달리기·계단 운동 등 학교 자율 프로그램 운영을 통해 학교에서 보내는 시간 동안 신체활동을 늘릴 수 있도록 하였다(교육부, 2022; 서울특별시교육청, 2023a; 서울특별시교육청, 2023b; 충청북도교육청, 2024; 전라남도교육청, 2024).

또한, 다양한 기술을 접목하여 학생들의 흥미를 유도하고 신체활동을 관리할 수 있도록 기회를 제공하고 있다. 경기도교육청은 IT 기반의 융합 교육 콘텐츠와 디지털 장비를 설치하여 아날로그 장비와 혼합하여 체육 활동 공간을 조성하였다(경기도교육청, 2023). 전북 교육청은 전문강사가 직접 학교를 방문하여 가상현실(VR), 증강현실(AR), 오감형 건강증진 체험 등 다양한 운동 경험을 제공한다(전라북도교육청, 2023).

[그림 4-19] 서울시 틈틈체육 프로젝트를 통한 신체활동 친화적 환경 조성



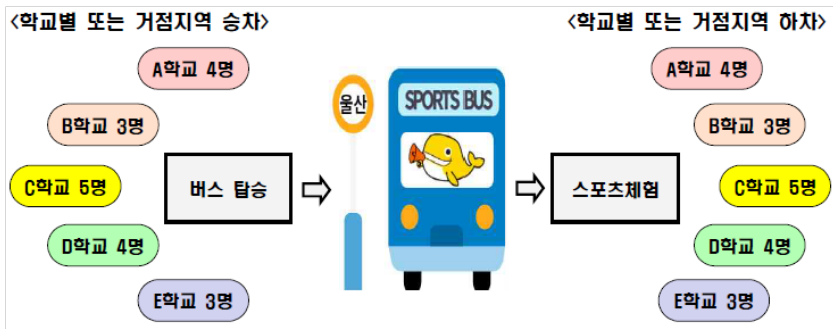
출처: “틈틈체육 프로젝트,” 서울특별시교육청, 2023a.5.22., “틈새공간에서 틈나는대로 즐기는 체육”, 서울시교육청 『틈틈체육 프로젝트』 추진, 체육건강문화예술과 체육청소년수련팀 [보도자료], p.3.

4. 가정 연계 및 학교 밖 신체활동 제고

학교 밖에서도 신체활동을 늘릴 수 있도록 가정, 지역과 연계한 프로그램도 실시하고 있다. ‘Happy Together 울산 스포츠 캠프’(울산), ‘아빠, 엄마와 함께해봄’(경기), ‘훈디모영 운동 프로그램’(제주) 등은 학생과 학부모가 함께 참여하여 다양한 신체활동을 체험해 보거나 운동 처방을 받는 등 가정

에서 관심을 갖고 학생의 신체활동을 독려할 있도록 계기를 마련해 주고 있다. 특히, 울산 교육청에서는 ‘울산형 스포츠 버스’를 운영함으로써 지역의 전문 체육시설에 방문하여 체험할 수 있도록 학생들의 접근성을 높이고 있다(울산광역시교육청, 2022; 경기도교육청, 2023; 홍창빈, 2023.6.8.).

[그림 4-20] 울산형 스포츠 버스 운영을 통한 학교 밖 스포츠 체험 확대






출처: “울산형 스포츠 버스 운영,” 울산광역시교육청, 2022, 희망과 배려를 나누고 익히는 Happy Together 울산 스포츠 캠프, p.5.

5. 학생 맞춤형 프로그램 운영

이 밖에도 학생의 체력 수준, 학교급, 흥미 등 학생의 개인적 특성을 반영한 프로그램을 운영하여 학생들이 쉽게 신체활동에 참여할 수 있도록 지원하고 있다. 건강체력반, 웨이트 트레이닝반, 스피닝 교실, 필라테스(여학생 특화) 등을 사례로 찾아볼 수 있었다(교육부, 2022).

〈표 4-23〉 시도 교육청별 신체활동 사업 현황

지역	사업명	프로그램 내용	유형(특징)
서울	서울학생 체력회복 힘힘힘 프로젝트	- 교육청 단위 체육·보건·영양 등 건강체력 지원단을 구축하여 단위 학교 컨설팅을 지원하여 프로그램 운영 - 체력UP (건강체력의 진단·처방), 면역력UP (질병을 예방하는 체계적 건강관리교육), 활력UP (신체활동 습관 형성)으로 구성	교내 통합 프로그램 운영
	시즌2 서울학생 다시 뛰는 아침 	- 포스트코로나 학교 정착에 필요한 학생들의 신체력 및 마음력 회복을 위해 아침시간(0교시 체육활동)을 활용 - [아침 친구 더+하기] 아침 스포츠활동 참여를 통해 친구들과 소통하고 즐기며 사회성 회복(스포츠클럽, 365+ 체육온활동 지원) - [아침 체력 더+하기] 기초체력 회복을 위해 건강체력교실 운영 및 체력활동 활성화 지원 - [아침 여가 더+하기] 아침운동으로 자기주도적 건강습관을 기르기 위해 자율 체육활동 지원	교내 신체활동 확대
	틈틈체육 프로젝트 	- 복도 끝, 건물 사이, 운동장 모서리 등 틈새 공간을 신체활동 공간으로 마련 하여 아침, 점심, 쉬는 시간, 방과 후 등 틈새 시간 에 학생들이 언제 어디서나 쉽게 신체놀이, 신체활동을 할 수 있도록 지원 - 학교 안의 안전한 실내외 자투리 공간을 체육활동 공간으로 활용할 수 있도록 설치 또는 구축 (서울시 내 200개 초중고 선정, 교당 300만 원 지원)	신체활동 친화적 환경 조성
부산	아침제인지 학교를 깨우는 	- 정규 교육과정 시작 전 아침 시간을 활용한 자율 체육활동으로, 단위 학교에서는 요일제형, 자기주도형, 학교스포츠클럽 연계형 등 모델 중 여건에 맞는 모델을 선정하여 자율적으로 운영 - (요일제형) 학생당 주 1~5회 개인종목 또는 단체종목 - (자기주도형) 초·놀이형, 중·게임형, 고·스포츠형 - (학교스포츠클럽형) 7560+ 운동(걷기, 달리기, 줄넘기 등), 1학생 1스포츠활동 등	교내 신체활동 확대
대구	다:체로운 365 우리학교 프로젝트	- 모든 학생이 신체활동 일상화를 도모할 수 있도록 학교 특색에 맞게 1년 365일 꾸준히 다양한 종목·시기·공간·역할 등을 고려해 신체활동을 실천하기 위한 학교 단위 자율체육활동 - (다:행복한 체력 기르기) 아침 0교시 체육활동, 틈새 시간 및 방과 후 체육활동, 온·오프라인 콘텐츠 형식의 '몸 교과서' 개발 및 보급 - (다:플 퀴터제) 학생 선수 최저학력제 지원	교내 신체활동 확대
인천	모바일 PT쌤 건강교실	- 관내 초등학교 5학년 이상 학생을 대상으로 바른체형 및 비만관리를 위해 학생 체형 상태를 검사하고 맞춤형 운동을 제공하여 학생 자기 주도적 건강관리를 돕는 프로그램 - 모바일 카메라를 이용하여 모션 인식 자세검사, 맞춤형 자세 개선 운동 처방, 근력운동 기능을 제공	온라인 비대면 방식 확산

지역	사업명	프로그램 내용	유형(특징)
울산	Happy Together 울산 스포츠 캠프	<ul style="list-style-type: none"> - 모든 학생을 대상으로 하는 체육 활성화 프로젝트로 체육배려학생, 여학생, PAPS 4~5등급 학생(의무참가), 체육희망학생 등으로 대상을 구분 - (스포츠 버스) 관내 초중고학생에게 자치구별 전문 체육 시설에서 1회/연속 체험 프로그램(복싱, 양궁, 볼링, 댄스)을 제공하며, 학생들의 접근성을 높이기 위해 스포츠 버스를 운행 - (부모 동행 건강 캠프) 관내 초중고등학교 학생과 학부모를 대상으로 주말에 운영(1회성). 청소년기 영양학 교육, 비만·저체력 학생 대상 식습관 코칭, 단백질 위주 건강간식 만들기 등 학부모 인식 변화와 가정에서의 지도 향상을 목적으로 함 - 이외에도 학생심판 양성 프로그램, 학교체육 활성화 작품 공모전 등 실시 	가정 연계, 학교 밖 신체활동 제고
세종 경북	스쿨헬스 앱	<ul style="list-style-type: none"> - (교사 주도 운동과제 수행) 세종시교육청-경상북도교육청이 협력하여 앱을 개발하였으며, 운동미션 도전, 체육 수업 과제 등의 형태로 학급단위 체계적인 신체활동 기록 및 관리 가능 - (신체활동 계획-관리-실천) 앱 이용자(학생)의 체력·기능 수준·체력요소별로 제공된 20여 종의 운동 콘텐츠를 활용하여 운동목표 설정 및 실천하는 방식으로 활용 가능 	온라인 비대면 방식 확산
경기	건강드림학교	<ul style="list-style-type: none"> - 학생 맞춤형 체력향상 프로그램의 일환으로, 관내 170개교 참여(초등 76개교, 중등 62개교, 고등 32개교) - PAPS 결과를 토대로 학생 개인별 수준에 맞는 운동, 건강한 식생활을 위한 영양교육, 질병 예방교육 프로그램을 운영 - 체육담당교사의 체력활동 지원, 영양교사의 식생활 교육, 보건교사의 비만관리교육(건강드림노트 관리 등) 등 체육·영양·보건 영역의 맞춤형 처방 제공 	교내 통합 프로그램 운영
	IT 체육교실	<ul style="list-style-type: none"> - IT 기반의 융합 교육 콘텐츠와 디지털 장비를 설치해 아날로그 장비와 혼합·운영하는 체육활동 공간으로 관내 중·고등학교 56개교에서 운영 	교내 신체활동 확대
	아빠, 엄마와 함께해봄	<ul style="list-style-type: none"> - 4주간 토요일마다 경기학생스포츠센터에서 학생과 학부모가 함께 레크레이션, 축구 경기, 장애물달리기, 줄넘기 놀이 등 다양한 신체활동을 경험 	가정 연계
충북	몸활동 2.0 어디서나 운동장	<ul style="list-style-type: none"> - 교육공동체 모두가 시간과 공간의 제약을 받지 않고 신체(몸)활동에 참여하도록 함. - 포(4)유 프로그램: 맨손체조 영상 보급, 걷기·달리기·줄넘기 등 실시, 건강체력교실 운영, 학교스포츠클럽 참여 등을 포함 - 무빙텔레이: 다양한 몸활동을 SNS로 공유하고, 다음 참여자를 지목함으로써 일상에서 운동하는 문화를 확산시키기 위함 	교내 신체활동 확대
전북	디지털 융합 건강생활실천	<ul style="list-style-type: none"> - 전문강사가 직접 학교로 찾아가 가상현실(VR), 증강현실(AR), 오감형 건강증진 체험 등을 통해 맞춤형 	교내 신체활동

지역	사업명	프로그램 내용	유형(특징)
	체험형 교육	건강증진 교육 진행 - 프로그램 내용 중 건강생활 실천, 비만 예방 및 체형 균형 등이 포함되어 있으며, 특히 비만 예방 분야 는 가상현실에서 게임을 통해 다양한 운동을 체험	확대
전남	기지개(氣知開) 프로젝트	- 등교 후, 아침시간에 걷기 등 다양한 신체활동 프로그램으로 관내 25개교에서 운영 중(초등 7개교, 중등 12개교, 고등 6개교). - (외부형) 전라남도체육회 산하 시·군체육회 소속 전문 체육지도자를 도내 희망학교에 배치하고, 강사비 및 운영비를 지원 - (내부형) 학교 자체 인력을 활용하여 운영	교내 신체활동 확대
경남	온라인 건강체력교실	- 국민체력100 체력인증센터(창원마산회원센터) 연계 실시간 온라인 건강체력교실 - 체력인증센터 건강체력 전문가 활용 건강체력교실 운영 지원	온라인 비대면 방식 확산
제주	혼디모영 운동 프로그램	- 부모와 자녀가 함께 운동전문가의 지도로 8주간 주 1회 심폐력, 근력, 근지구력 및 유연성 개선 등 주 2회 운동처방 기반의 자율운동으로 구성	가정 연계

출처: 1) 교육부. (2022.6.27.). 건강체력 증진! 모두가 힘을 모은다. 교육부 교육과정정책관 체육예술포럼 [보도자료].

2) 서울특별시교육청. (2023a.5.22.). “틈새공간에서 틈나는대로 즐기는 체육”, 서울시교육청 『틈틈체육 프로젝트』 추진. 체육건강문화예술과 체육청소년수련팀 [보도자료].

3) 서울특별시교육청. (2023.10.9.). “시즌2 서울학생 다시 뛰는 아침”, 서울시교육청 아침운동 활성화 프로젝트 추진. 체육건강문화예술과 체육청소년수련팀 [보도자료].

4) 한지원. (2024.4.3.). 대구교육청, 학생 신체활동 지원 '다:체(體)로운 365 우리학교 프로젝트' 운영. 교육플러스.

<https://www.edpl.co.kr/news/articleView.html?idxno=12249>

5) 인천교육시청. (2024). 모바일 PT샘 건강교실 참여 안내.

6) 울산광역시교육청. (2022). 희망과 배려를 나누고 익히는 Happy Together 울산 스포츠 캠프.

7) 문지은. (2022.10.5.). '스쿨 헬스(School Health) 앱(app)'으로 건강관리하자. 세종의소리. <https://www.sjsori.com/news/articleView.html?idxno=60219>

8) 경기도교육청. (2023.12.7.). 건강드림학교 및 IT 체육교실 성과·사례공유회. 체육건강과 체육교육정책담당 [보도자료].

9) 충청북도교육청. (2024). 공감동행. 394. pp.8-10.

<https://www.cbe.go.kr/upload/news/ebook/2024/spring/index.html>

10) 전라북도교육청. (2023.11.24.). 전북교육청, 디지털 기술 활용해 학생건강증진 돕는다. 문예체건강과. [보도자료].

11) 전라남도교육청. (2024.5.24.). 전남교육청, 활기찬 아침을 여는 '기지개' 프로젝트 추진. 체육건강과 [보도자료].

12) 홍창빈. (2023.6.8.). 제주, 가족 단위 영양관리·신체활동 활성화 프로그램 시범 운영. 헤드라인제주.

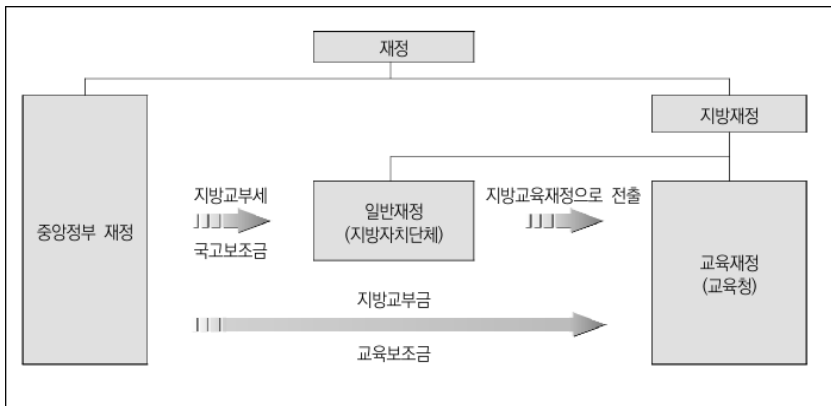
<https://www.headlinejeju.co.kr/news/articleView.html?idxno=516894>

제3절 학교체육 활동 사업의 재정구조 및 현황

1. 중앙정부의 재정구조 및 현황

이 절에서는 앞서 살펴본 중앙정부의 정책 사업과 17개 시도 교육청에서 시행하는 학교체육 및 스포츠활동 관련 사업의 재원 조달과 재정 운용 현황을 종합적으로 분석한다. 초·중·고등학교 학생을 대상으로 하는 교육사업의 특이점은 중앙정부와 지방자치단체의 일반재정에서 직접 지출하지 않고, 대부분은 시도 교육청의 지방교육재정을 통해 집행된다는 사실이다. 그 이유는 「헌법」 제31조 제4항에서 명시한 교육의 자주성, 전문성, 정치적 중립성을 유지하기 위해, 일반자치와 분리하여 지방교육재정을 운영하도록 하기 때문이다(교육부, 한국교육개발원, 2020, p.5). 지방교육재정은 「지방교육자치에 관한 법률」에 따라 설치·운영되는 교육비 특별회계를 통해 이루어진다.

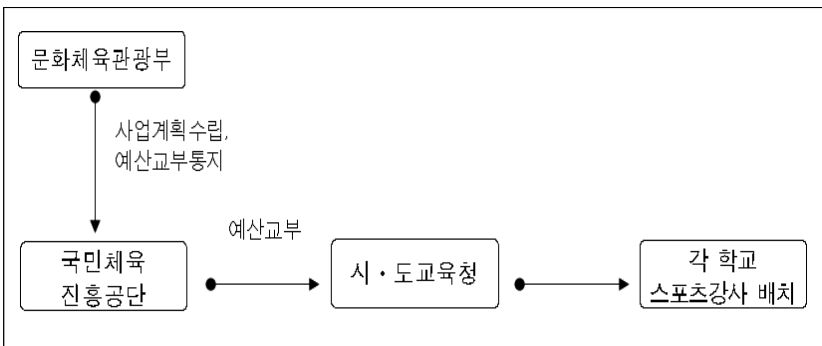
[그림 4-21] 중앙·지방재정 재원 이전 구조



출처: “재정 구조,” 교육부, 한국교육개발원, 2020, 지방교육재정의 이해, p.7.

교육부 사업 이외에도 학교 안에서 수행되는 대부분의 사업은 시도 교육청의 교육비특별회계를 통해 집행된다. 예를 들면, 문화체육관광부에서 시행하고 있는 ‘초등학교 스포츠 강사 배치 지원사업’의 전달체계를 살펴보면, 문화체육관광부에서 사업계획을 수립한 후 국민체육진흥공단에 예산교부를 통지하고, 공단에서는 시도 교육청에 예산을 교부한다. 그리고 시도 교육청에서 각 학교 스포츠 강사 배치를 위한 예산을 집행하는 전달체계를 가지고 있다. 즉 중앙정부 재정이 시도 교육청의 지방교육재정을 통해 집행됨을 알 수 있다.

[그림 4-22] 문화체육관광부 초등학교 스포츠 강사 배치 지원사업 전달체계



출처: “사업 집행절차,” 문화체육관광부, 2024, 2024년도 예산 사업설명자료 대외 공개용 2권, p.241.

그러나 문화체육관광부나 보건복지부의 일부 사업은 학교 밖에서의 활용을 목적으로 하며, 이러한 사업들은 중앙정부가 직접 집행하거나 지방자치단체의 일반회계를 통해 집행된다. 저소득층 유·청소년을 대상으로 하는 스포츠강좌이용권 지원 사업, 신나는 주말체육 프로그램 지원 등은 문화체육관광부에서 체육진흥공단에 예산교부를 통지하고, 광역자치단체 혹은 보조사업자(민간단체 등)가 예산을 집행하는 구조를 가지고 있다.

〈표 4-24〉 문화체육관광부의 청소년 대상 체육활동 사업

중앙 정부	사업명	대상	전달체계	2024년 예산(백만 원)	비고
문화 체육 관광 부	스포츠 강좌 이용권 지원	생계, 의료, 주거, 교육급여 수급가구 및 차상위계층의 유·청소년(만 5~18세) 및 장애인(만 5~69세)	문화체육관광부→ 국민체육진흥공단(기금교부) → 광역자치단체 사업수행	120,344	
	초등학교 스포츠 강사 배치지원	전국 초등학교 1,680명 배치	문화체육관광부→ 국민체육진흥공단(예산교부) → 시도 교육청 → 각 학교 스포츠 강사 배치	5,351	√
	신나는 주말체육 프로그램 지원	학교 안 프로그램 (1,000개), 학교 밖 프로그램 (1,258개)	문화체육관광부→ 보조사업자→ 체육진흥공단(교부결정)→ 보조사업자 사업수행	14,090	

주: 초등학교 스포츠 강사 배치 지원사업은 시도 교육청의 지방교육재정을 통해 예산이 집행됨.
출처: “(1) 스포츠강좌이용권 지원,” “(10) 초등학교 스포츠 강사 배치지원,” “(11) 신나는 주말체육 프로그램 지원,” 문화체육관광부, 2024, 2024년도 예산 사업설명자료 대외 공개용 2권, p.218, p.240, p.242의 내용을 정리함.

지방교육재정의 주요 수입원은 교육부의 ‘지방교육재정교부금’이며, 지방교육재정교부금의 종류는 보통교부금, 특별교부금, 증액교부금이 해당한다.¹⁸⁾ 보통교부금은 시도 교육청이 교육기관 및 교육행정기관을 설치·경영함에 필요한 재원으로, 당해 연도 「교육세법」에 의한 교육세 세입액 일부와 당해 연도 내국세 총액 100분의 20.79%의 97%를 재원으로 한다(지방교육재정교부금법, 2024, 제3조 제3항). 특별교부금은 회계연도 중에 발생한 교육 관련 국가시책사업 수요, 지역교육 현안 수요, 재해 대책 수요 등 특별 수요를 지원하기 위해 재원의 전부 또는 일부를 국가가 교부하여 교육의 균형 있는 발전을 도모하는 데 목적이 있는 재정이다(교육부, 한국교육개발원, 2016, p.51). 내국세 총액의 20.79%의 3%에

18) 시도 교육청의 지방교육 재정의 세입 구성은 교육부, 문화체육관광부, 보건복지부 등의 중앙정부 이전수입이 약 70%, 지방자치단체(시도, 시·군·구) 이전수입이 약 15%를 차지함. 즉, 중앙정부와 지방자치단체로부터 이전받은 수입이 총 85% 이상임.

해당한다(지방교육재정교부금법, 2024, 제3조 제3항, 제5조의 2). 그중 국가시책사업(지방교육재정교부금법, 2024, 제5조의 2)은 전국에 걸쳐 시행하는 교육 관련 국가시책사업으로 따로 재정지원계획을 수립하여 지원하여야 할 특별한 재정수요가 있거나 지방교육행정 및 지방교육재정의 운용실적이 우수한 지방자치단체에 대한 재정 지원이 필요할 때에 교부하는 특별교부금 사업이다(교육부 지방교육재정알리미, 2024a).

연도별 교육부의 특별교부금 내역을 살펴보면, 체육교육과 관련하여 2017년에 예술체육교육 활성화 사업으로 1,044억 원이 시도 교육청으로 교부되었고, 2019년부터 2021년까지 민주시민 및 체육·예술교육 활성화 사업으로 교부된 바 있다. 2022년에는 약 184억 원이 체육·교육 활성화 사업으로, 2023년에는 652억 원이 교부되었다. 국가시책사업으로 체육교육 활성화에 대한 노력이 지속적으로 이루어져 왔음을 알 수 있다.

〈표 4-25〉 연도별 특별교부금 국가시책사업 내역

(단위: 백만 원, %)

연도	정책사업명	교부액	교부 총액 대비 비율
2017	예술체육교육 활성화	104,399	9.8
2018	인성·체육 및 예술교육 활성화	69,557	7.6
2019	민주시민 및 체육·예술교육 활성화	87,180	8.2
2020	민주시민 및 체육·예술교육 활성화	37,127	4.0
2021	민주시민 및 체육·예술교육 활성화	34,274	3.2
2022	체육·예술교육 활성화	18,353	1.3
	- 체육·예술교육 활성화	8,196	0.6
	- 학교체육교육 내실화	9,957	0.7
	- 학교예술교육 내실화	200	0.0
2023	체육·예술교육 활성화	65,195	4.7
	- 체육·예술교육 활성화	60,995	4.4
	- 학교체육교육 내실화	4,200	0.3

출처: “특별교부금,” 교육부 지방교육재정알리미, 2024a, 특별교부금)국가시책사업 [데이터세트], 지방교육재정알리미.

<https://eduinfo.go.kr/portal/theme/eduPfincspclDelvm.do?pageId=GB1#none>;에서 2024.9.1. 인출. 국가시책사업 내역을 발췌함.

지역교육현안사업은 학교 교육시설 신·증축 사업, 학교 교육시설 개선 사업, 지역별·학교별 특색을 반영한 교육사업 등 당해 지역 교육 현안 수요가 발생한 때에 교부 대상이 된다. 체육 관련 사업은 대체로 초·중·고등학교의 체육관 전면보수, 강당 전면보수, 체육활동 아침 체인지 사업, 체육관 환경개선공사, 체육관 외벽방수 및 옥상방수 공사, 체육관 신축, 체육관 증축 등과 관련한 사업이다. 지역교육현안사업 교부액은 2018년과 2019년에 가장 많았으며, 그 규모는 약 1,235억~1,261억 원 정도이다. 전체 교부액 중 경기도교육청이 매년 약 60% 이상을 차지하며, 서울과 강원이 약 9% 정도의 비중을 차지하는 것으로 나타났다. 지역교육현안사업은 지방교육자치단체(시도 교육청)가 해당 사업에 대하여 지원을 신청하는 경우, 해당 신청 건의 타당성, 적정성 및 재정 여건 등을 고려하여 소요 예산의 전액 또는 일부를 중앙정부에서 지원할 수 있다. 이때, 지방교육자치단체의 사업수행 의지와 재정 여력 등을 전제로 한다. 이런 점에서 지방교육자치단체의 연도별 편차가 거의 유사하게 지속되고 있음은 주의 깊게 살펴볼 문제이다(교육부, 한국교육개발원, 2016, p.52).

〈표 4-26〉 연도별 시도 교육청별 지역교육현안사업 교부액

(단위: 백만 원, %)

구분		2017년	2018년	2019년	2020년	2021년	2022년
합계	금액	99,954	123,538	126,105	59,965	64,478	103,419
	비율	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
강원	금액	9,260	11,426	7,413	3,264	6,262	3,726
	비율	9.3	9.2	5.9	5.4	9.7	3.6
경기	금액	66,769	77,210	73,033	35,719	43,725	68,102
	비율	66.8	62.5	57.9	59.6	67.8	65.9
경남	금액	1,195	9,062	10,370	4,688	167	2,591
	비율	1.2	7.3	8.2	7.8	0.3	2.5
경북	금액	1,490	3,000	11,250	2,500	2,850	2,983
	비율	1.5	2.4	8.9	4.2	4.4	2.9
광주	금액	-	240	-	-	-	277
	비율	-	0.2	-	-	-	0.3
대구	금액	2,641	1,852	-	-	2,643	3,091
	비율	2.6	1.5	-	-	4.1	3.0
대전	금액	672	-	-	-	-	-
	비율	0.7	-	-	-	-	-
부산	금액	-	278	-	-	534	-
	비율	-	0.2	-	-	0.8	-
서울	금액	9,615	6,304	9,957	5,744	2,749	9,621
	비율	9.6	5.1	7.9	9.6	4.3	9.3
울산	금액	-	-	-	250	-	-
	비율	-	-	-	0.4	-	-
세종	금액	1,166	1,666	-	-	-	-
	비율	1.2	1.3	-	-	-	-
인천	금액	-	60	1,614	-	-	-
	비율	-	0.0	1.3	-	-	-
전남	금액	1,843	1,757	1,500	1,348	1,719	400
	비율	1.8	1.4	1.2	2.2	2.7	0.4
전북	금액	1,397	2,928	5,169	1,677	2,365	3,697
	비율	1.4	2.4	4.1	2.8	3.7	3.6
제주	금액	3,459	3,267	2,177	-	-	7,781
	비율	3.5	2.6	1.7	-	-	7.5
충남	금액	131	1,762	1,872	3,775	464	900
	비율	0.1	1.4	1.5	6.3	0.7	0.9
충북	금액	316	2,726	1,750	1,000	1,000	250
	비율	0.3	2.2	1.4	1.7	1.6	0.2

출처: “지역교육현안사업 교부액,” 교육부 지방교육재정알리미, 2024b, 특별교부금) 지역교육현안사업 [데이터세트], 지방교육재정알리미,

<https://eduinfo.go.kr/portal/theme/eduPfincspclDelvm.do?pageId=GB1#none>:에서 2024.9.1. 인출.

2. 시도 교육청(지방교육재정)의 재정구조 및 현황

신체·체육활동 및 스포츠와 관련된 교육부, 문화체육관광부, 보건복지부 등의 중앙정부 사업과 지방자치단체의 초·중·고등학교 학생 대상의 학교 내 교육사업은 모두 시도 교육청의 지방교육재정 회계인 교육비특별회계 수입으로 편입된 후 재정이 집행된다. 학교 내에서 지출되는 재정의 전반적인 집행 현황을 파악하기 위해서는 교육비특별회계를 분석할 필요가 있다.¹⁹⁾

2021년 기준으로 교육비특별회계 예산편성 내역에서 체육활동과 관련한 세부사업을 살펴보면, 교수-학습활동지원 정책사업 내 체육교실내실화 사업에 포함된 학교체육활성화지원, 체육육성종목지원, 학교체육시설여건개선 세부사업이 해당된다. 또한, 보건/급식/체육활동 정책사업 내 각종체육대회활동 사업에서는 체육대회지원 세부사업이 포함된다. 그러나 2022년에 교육비특별회계의 예산편성 과목체계가 개편됨에 따라, 대부분의 체육 관련 세부사업이 “각종체육활동” 세부사업으로 통합되었다. 특히, 2021년까지 별도 사업으로 운영되던 학교체육시설여건개선 세부사업이 교육과정운영 여건개선 사업으로 통합됨에 따라, 해당 사업은 시계열 분석에서 제외하고 분석하였다.

19) 교육비특별회계는 중앙정부(교육부, 문화체육관광부, 보건복지부 등)와 지방자치단체(시·도, 시·군·구)로부터 교부된 이전수입, 시도 교육청의 자체 수입으로 이루어진 지방교육재정 총합임.

〈표 4-27〉 교육비특별회계 세출예산 과목 구분과 설정

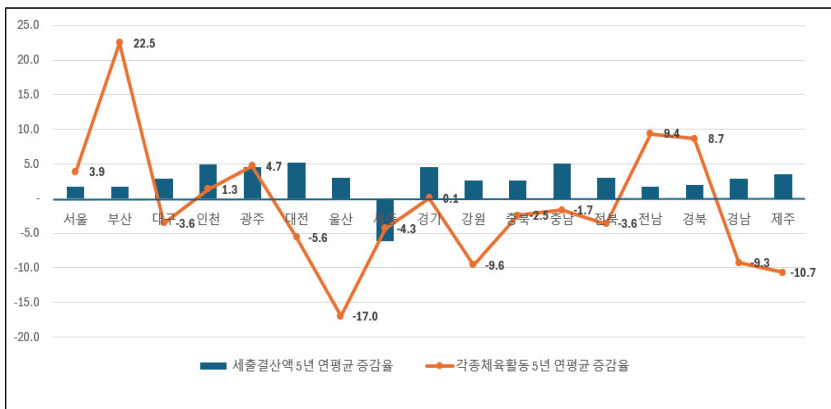
~2021년				2022~2024년			
정책	단위	세부 사업	설정 예시	정책	단위	세부 사업	설정 예시
[02]교수-학습활동지원				[02]교수학습활동지원			
		[16]체육교실 내실화	○학교별 육성종목지원 등 체육 교육 제반 경비			[17]특별활동 지원	○교육과정 중 특별활동지원 제반 경비
		[01] 학교 체육 활성화 지원	○기초체력향상프로그램 개발 ○기본종목 중심학교 운영 ○체육교육과정 운영 지원 관련 제반 경비 ○학교스포츠클럽 운영 및 스포츠 강사 지원 ○각종 체육동호회 지원 ○생활체육 관련 지원 제 경비			[03] 각종 체육 활동	○학교스포츠클럽, 건강체력교실 운영 지원 ○각종 체육동호회 지원 ○생활체육 관련 지원 제 경비 ○체육선수 육성 지원, 체육특기자 선발 ○전문 체육교사 운영 ○특별종목 지원 ○연계 육성팀 창단 지원 ○신인발굴 및 전지훈련, 선수훈련용 버스 운영 ○전국, 시·도·군 단위 및 각종 체육대회 지원
		[02] 체육 육성 종목 지원	○전문체육코치운영 ○체육선수 육성 경비, 체육특기자 선발 ○정책 및 특별종목 지원 ○연계육성팀 창단 지원 ○신인발굴 및 전지훈련, 선수훈련용 버스 운영				
		[03] 학교 체육 시설 여건 개선	○체육장비 및 시설 확충비 ○학교체육 육성종목 시설 보수 및 확충비 ○다양한 운동장 조성 사업				[01]-[06]교육과정운영 여건개선으로통합 → 학교체육시설여건개선사업을 별도로 분리하여 확인 불가
[04]보건/급식/체육활동							
		[03] 각종체육대회 활동	○소년체육대회 등 각종체육대회활동 제반 경비				[02]-[17]-[03]각종체육화동으로통합
		[01] 체육 대회 지원	○전국 단위 체육대회 및 시·도 단위 체육대회 지원 ○학교스포츠클럽대회 운영 지원 ○교육장기 및 기타 각종 체육대회 운영 경비				[02]-[17]-[03]각종체육화동으로통합

출처: “세출예산 사업별 예산구조 설정,” 교육부, 한국교육개발원, 2021, 2021회계연도 교육비특별회계 세입·세출 본예산 분석, p.132, p.136의 일부를 발췌함; “세출예산 사업별 예산구조 설정,” 이선호, 민경준, 박지현, 김태우, 2024, 2024회계연도 교육비특별회계 세입·세출 본예산 분석 결과보고서, 한국교육개발원, p.122의 일부를 발췌함.

2019년부터 2023년까지 5년간의 교육비특별회계의 ‘각종체육활동’ 결산액을 분석한 결과는 다음과 같다. 최근 5년간의 연평균 증가율을 살펴보면, 각종 체육활동에서 가장 높은 증가율을 나타낸 지역은 부산교육청(22.5%)이며, 이어서 전남교육청(9.4%), 경북교육청(8.7%)이 뒤를 이었다. 이들 지역의 세출결산액 연평균 증가율은 부산교육청이 1.7%이며, 전남교육청 1.7%, 경북교육청 2.0% 수준이다. 반면, 각종체육활동 세출액에서 연평균 감소율을 기록한 지역은 울산교육청(Δ 17.0%)이며, 다음으로 제주교육청(Δ 10.7%), 강원교육청(Δ 9.6%) 순이었다. 이들 지역의 세출결산액 증가율은 울산교육청 3.0%, 제주교육청 3.5%, 강원교육청 2.7%로 나타났다. 세출결산액의 연평균 증가율이 높았던 지역인 대전교육청(5.2%), 충남교육청(5.1%), 인천교육청(5.0%)의 각종체육활동 경비의 연평균 증가율은 대전교육청이 Δ 5.6% 감소하였고, 충남교육청도 Δ 1.7% 감소, 인천교육청은 1.3% 증가에 그쳤다.

[그림 4-23] 2019~2023년 연평균 증감률

(단위: %)



출처: “교육비특별회계 세부사업별 결산자료,” 교육부 지방교육재정알리미, 2024c, 지방교육재정알리미, <https://eduinfo.go.kr>에서 2024.9.2. 인출하여 저자 가공.

〈표 4-28〉 교육비특별회계 각종체육활동¹⁾ 결산액(2019~2023년)

(단위:억 원)

구분		2019년	2020년	2021년	2022년	2023년	최근5년 연평균 증감률 ²⁾
서울	세출결산액	109,680	106,076	114,450	128,110	117,665	1.8
	각종체육활동	353	271	275	373	411	3.9
	비율	0.32	0.26	0.24	0.29	0.35	0.03
부산	세출결산액	47,977	47,307	49,797	60,782	51,381	1.7
	각종체육활동	176	122	163	138	396	22.5
	비율	0.37	0.26	0.33	0.23	0.77	0.40
대구	세출결산액	36,286	35,882	39,087	48,175	40,640	2.9
	각종체육활동	260	214	227	197	225	△3.6
	비율	0.72	0.60	0.58	0.41	0.55	△0.16
인천	세출결산액	42,233	42,574	49,119	58,980	51,322	5.0
	각종체육활동	153	63	121	111	161	1.3
	비율	0.36	0.15	0.25	0.19	0.31	△0.05
광주	세출결산액	23,801	23,058	25,489	32,659	28,404	4.5
	각종체육활동	173	164	180	183	208	4.7
	비율	0.73	0.71	0.71	0.56	0.73	0.01
대전	세출결산액	23,159	23,466	25,086	31,355	28,324	5.2
	각종체육활동	204	203	196	152	162	△5.6
	비율	0.88	0.87	0.78	0.48	0.57	△0.31
울산	세출결산액	18,977	19,076	20,388	25,137	21,380	3.0
	각종체육활동	192	155	106	104	91	△17.0
	비율	1.01	0.81	0.52	0.41	0.43	△0.58
세종	세출결산액	13,666	9,016	10,292	12,460	10,624	△6.1
	각종체육활동	43	19	21	20	36	△4.3
	비율	0.32	0.22	0.21	0.16	0.34	0.03
경기	세출결산액	175,187	173,247	185,135	223,402	209,304	4.5
	각종체육활동	385	406	400	272	385	0.1
	비율	0.22	0.23	0.22	0.12	0.18	△0.04
강원	세출결산액	33,969	32,587	35,459	45,347	37,723	2.7
	각종체육활동	331	279	258	253	221	△9.6
	비율	0.97	0.86	0.73	0.56	0.58	△0.39
충북	세출결산액	30,620	28,597	32,234	41,898	34,027	2.7
	각종체육활동	296	233	271	238	268	△2.5
	비율	0.97	0.81	0.84	0.57	0.79	△0.18
충남	세출결산액	40,714	37,832	42,510	54,210	49,652	5.1
	각종체육활동	305	227	295	266	285	△1.7
	비율	0.75	0.60	0.69	0.49	0.57	△0.17
전북	세출결산액	38,685	36,692	39,131	48,977	43,619	3.0
	각종체육활동	311	267	302	225	268	△3.6
	비율	0.80	0.73	0.77	0.46	0.62	△0.19

구분	2019년	2020년	2021년	2022년	2023년	최근5년 연평균 증감률 ²⁾³⁾	
전남	세출결산액	43,452	40,797	42,289	55,567	46,557	1.7
	각종체육활동	315	265	297	334	450	9.4
	비율	0.72	0.65	0.70	0.60	0.97	0.24
경북	세출결산액	51,759	48,689	53,969	62,252	56,036	2.0
	각종체육활동	288	203	309	383	402	8.7
	비율	0.56	0.42	0.57	0.62	0.72	0.16
경남	세출결산액	60,392	59,269	60,652	76,222	67,563	2.8
	각종체육활동	395	307	351	243	268	△9.3
	비율	0.65	0.52	0.58	0.32	0.40	△0.26
제주	세출결산액	13,452	12,890	13,014	16,369	15,431	3.5
	각종체육활동	149	110	102	90	94	△10.7
	비율	1.10	0.86	0.78	0.55	0.61	△0.49

주: 1) '각종체육활동'에는 2019~2021년 기준으로는 교육비특별회계의 예산과목 중 (세부사업) 학교체육활성화지원, (세부사업)체육육성중목지원, (세부사업) 체육대회지원이 해당되며, 2022~2023년 기준으로는 (세부사업)각종체육활동이 해당됨.

2) 최근 5년간 연평균 증감률(%) = (2023년 값/2019년 값)^(1/4)-1

3) 비율의 최근 5년간 연평균 증감률(%p) = 2023년 값-2019년 값

출처: "교육비특별회계 세부사업별 결산자료" 교육부 지방교육재정알리미, 2024c, 지방교육재정알리미, <https://eduinfo.go.kr>에서 2024.9.2. 인출하여 저자 가공.

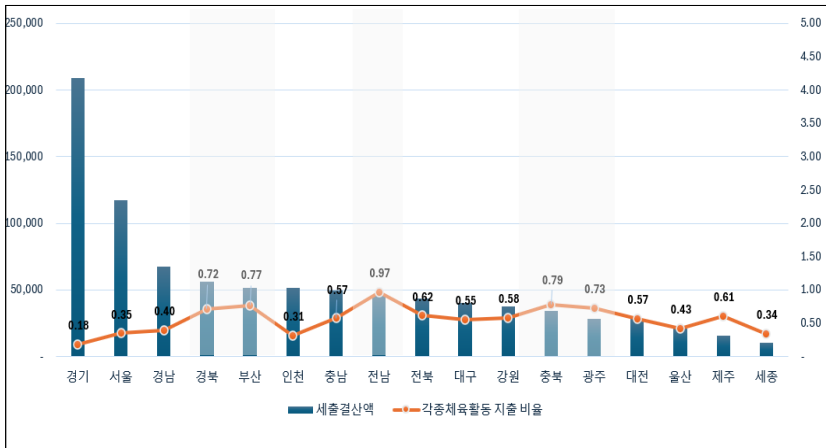
각 시도 교육청의 세출결산액 대비 각종체육활동 지출액 비율은 해당 시도 교육청의 전체 예산에서 각종체육활동에 얼마만큼의 자원이 할당되었는지를 보여주는 중요한 지표이다. 이 비율은 시도 교육청이 학교체육과 관련된 활동에 얼마나 많은 재정을 투입하고 있는지를 파악하는 기준이 된다. 5년 연평균 증감률이 시간의 흐름에 따른 지출액의 증가 또는 감소 속도를 보여주는 반면, 이 비율은 특정 시도 교육청에서 당해 연도에 체육활동 지출에 얼마나 우선적으로 투자했는가를 나타낸다.

2023년 기준, 시도 교육청 중 세출결산액이 가장 많은 지역은 경기도 교육청으로 나타났으며, 다음으로 서울시교육청, 경남교육청, 경북교육청, 부산교육청 순이었다. 경기도교육청의 세출결산액은 서울시교육청의 약 1.8배 수준이지만, 세출결산액 대비 각종체육활동 지출액 비율은 서울 교육청(0.35%)보다 0.17%p 낮은 0.18%에 불과했다. 반면, 각종체육활동에 높은 비율을 지출하는 시도 교육청으로는 전남교육청(0.97%)이 가

장 높았으며, 그 뒤를 충북교육청(0.79%), 부산교육청(0.77%), 광주교육청(0.73%), 경북교육청(0.72%) 순이었다. 전반적으로, 각 시도 교육청의 세출결산액 대비 각종체육활동 경비 지출 비율은 1%를 넘지 않는 것으로 나타났다.

[그림 4-24] 세출결산액 대비 각종체육활동 지출 비율(2023년)

(단위: 억 원, %)



출처: “교육비특별회계 세부사업별 결산자료,” 교육부 지방교육재정알리미, 2024c, 지방교육재정알리미, <https://eduinfo.go.kr>에서 2024.9.2. 인출하여 저자 가공.

세출결산액 대비 각종체육활동 지출액의 비율에 대해 2019년과 2023년을 비교한 결과, 부산교육청은 2019년에 비해 2023년에 0.4%p 증가한 것으로 나타났으며, 전남교육청은 0.24%p, 경북교육청은 0.16%p 증가하였다. 2023년 기준으로 각종체육활동 지출 비율이 가장 낮았던 서울교육청과 세종교육청은 각각 0.03%p 증가한 것으로 나타났다. 광주교육청도 비록 낮은 수준이지만 4년 전과 비교해 0.01%p 증가하였다. 반면, 경기도교육청을 포함한 10개 시도 교육청은 2019년과 비교하여 2023년에 더 적은 각종체육활동 경비를 지출하는 것으로 나타났고, 특히 울산교

육청은 2019년 대비 2023년에 0.58%p 감소하여 가장 큰 폭으로 감소한 것으로 나타났다.

종합하면, 2023년 모든 시도 교육청이 전체 세출결산액 대비 각종체육 활동에 지출하는 비율이 1%를 넘지 않았으며, 대부분의 시도 교육청에서 이미 적은 예산을 할당하고 있음에도 불구하고 2019년 대비 예산 지출을 지속적으로 줄이고 있는 것으로 분석된다.

[그림 4-25] 세출결산액 대비 각종체육활동 지출 비율(2019년 vs 2023년)

(단위: %)



출처: “교육비특별회계 세부사업별 결산자료,” 교육부 지방교육재정알리미, 2024c, 지방교육재정 알리미, <https://eduinfo.go.kr>에서 2024.9.2. 인출하여 저자 가공.

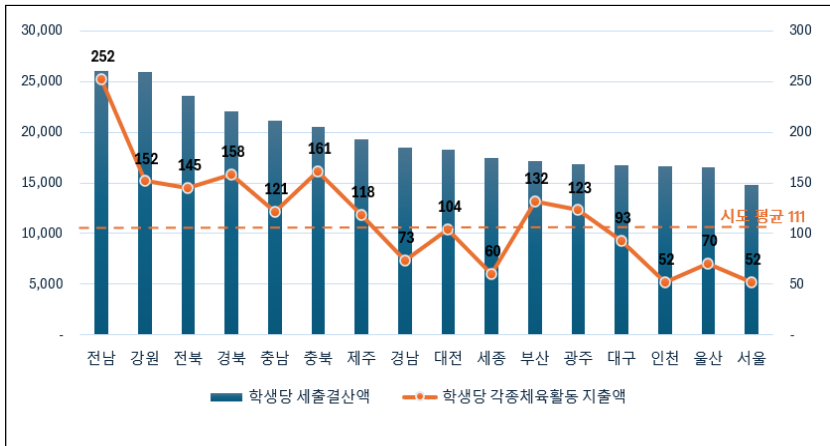
학생 개개인에게 각종 체육활동 경비가 어떻게 분배되는가를 알 수 있는 지표인 학생 1인당 각종 체육활동 지출액을 산출하였다. 학생 1인당 지출이 높을수록 더 많은 자원이 학생에게 투입됨을 의미한다.

학생 1인당 각종 체육활동 지출액은 시도 교육청 평균 11만 1천 원이며, 학생 1인당 지출액이 가장 높은 지역은 전남교육청의 25만 2천 원

로 평균보다 2배 이상 많은 것으로 나타났다. 강원교육청은 15만 2천 원, 전북교육청은 14만 5천 원인 것으로 나타났다. 반면, 학생 1인당 각종 체육활동 지출액이 시도 교육청 평균보다 낮은 지역으로는 경남교육청(7만 3천 원), 세종교육청(6만 원), 대구교육청(9만 3천 원), 인천교육청(5만 2천 원), 서울교육청(5만 2천 원)인 것으로 나타났다.

[그림 4-26] 학생 1인당 세출결산액, 학생 1인당 각종 체육활동 지출액(2023년)

(단위: 천 원)



주: 각 시도 교육청의 학생 수는 초등학교, 중학교, 고등학교 과정, 특수학교, 각종 학교의 합계임 (유치원 수는 제외).

출처: 1) “교육비특별회계 세부사업별 결산자료,” 교육부 지방교육재정알리미, 2024c, 지방교육재정알리미, <https://eduinfo.go.kr>에서 2024.9.2. 인출하여 저자 가공.

2) “2023 교육통계 분석자료집-유·초·중등 교육통계 편,” 교육부, 한국교육개발원, 2023, <https://kess.kedi.re.kr/index>에서 2024. 10.1. 인출하여 저자 가공.

제4절 소결

현재 시행 중인 학생들의 신체활동 증진을 위한 정책들은 2010년대 초반을 전후로 기틀을 갖추었다고 볼 수 있는데, 이때 시행된 주요 변화를 살펴보면 다음과 같다.

우선 2008년까지 초·중·고등학생의 운동능력 검사를 위주로 시행되었던 학생신체능력검사를 대체한 학생건강체력평가(PAPS) 제도가 전면 시행되었다. 2009년 초등학교를 대상(5학년~)으로 처음 시행되었고, 이후 중학교와 고등학교로 순차적으로 확대되어 2024년부터는 초등학교 1~4학년 학생에 대해서도 적용되고 있다. PAPS의 시행은 학교체육진흥법에 학교장의 책무로서 법제화²⁰⁾되어 있기 때문에, 도입 후 15년이 지난 지금까지 모든 학교에서 안정적으로 안착, 운영되고 있다. 두 번째는 2010년을 기점으로 시행된 소위 '학교체육강화정책'으로, 학교를 통해 다양한 체육 프로그램이 제공되어, 학교체육의 모습이 변화되었다. 구체적으로는 체육수업 시수 확대·내실화, 학교스포츠클럽 육성, 여학생 체육활동 활성화, PAPS 운영 강화 등을 통해 학생들이 체육 및 스포츠 활동에 참여할 수 있는 기회가 확대되고, 학교체육의 내용이 다양화되었다(교육과학기술부, 2010, pp.1-29; 유정애, 2015; 정현우, 2017b, pp.35-36에서 재인용). 또한, 이때를 기점으로 학교체육의 목적이 전인교육이라는 교육적 목표 이외에도 건강증진, 학교폭력 예방 등의 목표로 확장되었으며, 제공 인력 측면에서도 체육교사뿐만 아니라 스포츠 강사 등의 인력으로 확대된 모습을 볼 수 있다(유정애, 2015; 정현우, 2017b, pp.35-36에서 재인용). 세 번째는 학교체육진흥법의 제정 및 시행이다. 앞에서 몇 차례

20) 학교의 장은 학생건강체력평가를 실시하여야 하며(학교체육진흥법 제6조), 그에 따라 저체력 또는 비만으로 판정된 학생들의 체력증진을 위해 건강체력교실을 운영하여야 한다(제9조).

언급한 학교체육진흥법은, 입시 위주의 교육으로 청소년의 체력 저하 문제가 심각한바, 일반학생들의 체육활동 참여를 보장·활성화할 수 있는 토대를 만들고 학교체육의 정상화 방안을 마련하기 위한 목적으로 2013년부터 시행되고 있다(손석정, 홍계희, 2012). 이 법은 중앙 및 지방정부에 학교체육 활성화를 위한 조치들을 시행할 의무를 부여하고 이를 위한 예산을 확보하여, 학교의 장에게 학교체육 활성화 정책들을 시행하도록 책무를 규정함으로써 학교체육 활성화에 대한 일대 전기이자, 기초 토대가 되었다는 평가를 받는다(차재혁, 2022, p.562; 연기영, 2012, p.56). 일반 학생 대상의 체육 활성화에 대한 내용 위주로만 보면 법률은 크게 1) 학교체육 시설(공간 및 기자재 등) 확충 및 설치, 2) PAPS 실시와 건강체력교실 운영, 3) 학교 스포츠클럽 운영, 4) 초등학교 스포츠 강사 배치, 5) 기구나 조직에 있어서는 학교체육진흥위원회(학교체육진흥회)의 설립을 명시하고 있다.

이 같은 학생 체육 활성화 및 학생들의 신체활동을 증진하기 위한 정책들이 도입되어 시행된 지 약 15년이 되었는데, 정책이 학생들의 체력 증진과 신체활동량 증가에 기여하였는가를 평가해 본다면 한계는 뚜렷하다. 이에 다음에서는, 본 장에서 짚어본 정책들의 주요 문제점 위주로 서술하였다.

우선, 청소년 건강 및 신체활동 정책의 책임 소재가 교육부, 문화체육관광부, 보건복지부로 다원화되어 다소 모호하였다. 이렇게 책임 소재가 불분명하다는 것도 문제지만, 우선 그 기저에는 학생과 학교의 일은 학교와 교육청, 교육부의 소관이라는 인식이 있는 것으로 보였다. 보건복지부는 청소년기는 질병 발생 가능성이 상대적으로 낮은 생애주기라는 인식 때문인지 청소년 대상으로 추진 중인 건강증진 사업이 많지는 않았으며, 그 안에서마저 신체활동은 금연, 절주, 식생활 등 다른 건강 주제에 비해

중요도가 낮게 취급되고 있었다. 학생들 대상으로 추진 중인 신체활동 증진 관련 프로그램은 초등돌봄교실 및 지역아동센터를 이용하는 초등 1~2학년 학생 대상의 비만예방사업인 ‘건강한 돌봄볼이더 사업’ 안에서 제공되는 신체활동 프로그램 외에는 거의 없었다. 그리고 국민건강증진계획의 성과지표에도 청소년 신체활동에 대한 지표는 ‘유산소 신체활동 실천율’ 한 개만이 포함되어 있는 모습을 볼 수 있다. 코로나19 이후로 청소년의 체력 저하 및 신체활동 부족 문제가 더 심각해진바, 청소년의 신체활동 증진에 있어 보건 부문의 보다 적극적 노력이 필요해 보인다.

PAPS는 본래 다양한 체력 항목에 대한 정확한 측정과, 측정 결과를 기반으로 한 체력 증진 프로그램(처방)을 제공한다는 취지로 기획되었음에도, 측정 자체에 문제가 있는 경우도 많을 뿐만 아니라(박형길, 2021; 정현철, 정현우, 2023, p.52에서 재인용), 측정에 따른 건강체력교실 운영은 체육교사에게 행정적 부담으로 작용하게 된다는 점, 운영을 위한 장소나 예산이 부족하다는 점 등을 이유로 형식적 수준으로만 이루어지는 경우가 많다는 한계가 있었다(정현철, 정현우, 2023, p.59). PAPS와 관련된 또 다른 문제점은, PAPS가 학생들의 체력 및 신체활동 증진을 위한 서로 다른 프로그램들을 연결할 수 있는 유용한 관리 시스템이 될 수 있음에도 그러한 역할을 못 하고 있다는 점이다. 학교 안에서 이루어지는 다양한 신체활동 증진 프로그램은 제각기 따로 따로 시행되고 있는 모습을 보였다. 예를 들면, PAPS 측정 결과 저체력 학생에 대해 체력 증진을 위한 종목으로 학교 스포츠클럽에 가입하게 하여 활동하게 하거나, 각 지역 또는 학교에서 운영되고 있는 신체활동 증진을 위한 프로그램의 평가 지표로 PAPS를 활용하는 등의 방안을 생각해볼 수 있겠으나, 실제로 PAPS는 PAPS대로 측정을 하고, 다른 사업들은 다른 사업대로 운영이 되는 모습을 보였다. 이에 향후 대상자를 중심으로 운영 방식을 개편하여 프로그

램 간 연계 활성화 및 효율성 증진을 도모할 수 있도록 해야 할 것이다.

또 다른 문제점 중 하나는 다양한 정책에 대한 평가 및 환류 시스템이 적절하게 갖추어지지 않았다는 점이다. 매년 수립되는 학교체육 활성화 추진계획 등 시행계획에서 그간 시행되었던 주요 정책의 성과를 제시하고 있었으나, 대부분이 산출(output)지표이거나 단기적 성과지표에 해당하였다. 정책이 학생들의 신체활동 실천량, 체력 향상, 건강 수준 향상 등에 구체적으로 얼마나 기여하였는지, 향후 정책 시행 시 시정되어야 할 사항은 무엇인지를 파악할 수 있는 평가·환류 프레임워크의 개발 및 적용이 필요해 보였다.

다음으로 지역자원 연계에 대한 사안이다. 학생을 위한 신체활동(건강) 증진 정책의 상당수는 지역사회 인적 및 물적 자원을 연계하기 위한 대안을 명시하고 있었으나, 각 정책 안에서 각자 독자적인 연계 방안을 추진하고 있어, 결국 연계의 취지가 무색해지고 분절적인 형태의 연계만이 추진되는 양상이었다. 향후에는 각각의 사업 중심이 아닌 전반적으로 사업들을 아우를 수 있는 학교 간 및 지역 자원 연계 방안을 마련해야 할 것이며, 이를 위한 범부처·기관 간 협력이 필요해 보였다.

마지막으로 학교체육 및 학생 신체활동 증진을 위한 정책이 성공적으로 운영되기 위해서는 예산 배분의 효율성, 지방과 중앙정부 간의 재정적 협력, 그리고 재정 지원의 지속성이 필수적이다. 재정에 문제가 생기면 정책의 실효성을 저해할 수 있으며, 이는 학생들에게 제공되는 신체활동 기회의 질적 저하로 이어질 수 있다. 따라서 체계적인 예산 편성 및 배분, 지역사회의 자원과 연계된 재정 운영 계획 수립이 중요한 과제로 보인다.





제5장

학교·정책 현장에서의 정책 운영 현황

제1절 연구 방법

제2절 신체활동 문제와 인식

제3절 신체활동 정책 현황과 문제

제4절 신체활동 정책 대안



제 5 장

학교·정책 현장에서의 정책 운영 현황

청소년기의 신체활동은 신체적, 심리/ 사회적, 인지적 건강 지표를 개선한다(Poitras et al., 2016, p.197). 초중고등학교 학령기 청소년의 신체활동 감소와 좌식활동 증가 문제가 심각해지면서 청소년의 신체활동 문제에 대한 관심은 점점 더 커지고 있다. 이에 이 절에서는 정책 관계자 및 현장 실무자가 인지하는 신체활동 필요성 인식 및 요구도, 학교 및 정책 현장에서의 정책 운영 현황, 정책의 주요 문제점과 원인, 향후 학생 신체활동 활성화를 위한 정책 방안을 파악하기 위하여 심층 면담을 진행하는 방식으로 질적 연구를 수행하였다.

제1절 연구 방법

1. 면담 참여자

면담 참여자는 ① 중앙·지방의 정책 관계자(관련 정부부처 및 공공기관 담당자, 교육청, 시도청 담당자), ② 현장 실무자(초중고등학교 교사, 보건소 담당자), ③ 관련 분야 연구자로 구분하였다. 기관의 홈페이지를 통해 담당자의 연락처를 확인하거나, 공동연구진을 통해 소개를 받는 등 편의표본추출을 통해 청소년 신체활동과 관련 있는 정책 관계자 및 현장 실무자를 모집하였다. 정책 관계자는 국가 단위, 지역 단위로 세분하고, 현장 실무자의 경우 교육과정(초, 중, 고) 등에 따라 면담 그룹을 세분하여 진행하였으며, 각 면담 그룹은 3인 이내로 구성하였다. 정책 관계자 6명, 현장 실무자 6명, 연구자 2명으로 총 14명을 대상으로 하였다.

〈표 5-1〉 정책 관계자 및 실무자 대상 심층면담 참여자

그룹명	No	설명
정책 관계자 1	A1	B중앙부처 담당자
	A2	부산 C고등학교 교감
정책 관계자 2	A3	서울시 교육청 담당자
	A4	체육교사단체 임원 (서울 D중학교 체육교사)
정책 관계자 3	A5	학교체육관련단체 담당자
	A6	E중앙부처 산하 공공기관 담당자
실무자 1 (초등교사)	A7	서울 F초등학교 교사
	A8	서울 G초등학교 교사
실무자 2 (중고등교사)	A9	경기 H중학교 체육교사
	A10	부산 I중학교 체육교사
	A11	대구 J고등학교 체육교사
실무자 3 (보건소 담당자)	A12	서울 K구 보건소 담당자
연구자	A13	공공 연구기관 연구자
	A14	L대학교 체육교육과 교수

2. 면담 질문지 구성

심층 면담을 통해 우리나라 초중고등학교 학생들의 신체활동 문제와 그에 따른 인식, 체육 교과 및 신체활동 프로그램 운영 현황, 학생들의 신체활동 문제에 대한 정책적 대응 수준 평가, 학생 신체활동 활성화에 대한 장애요인, 학생 신체활동 활성화를 위해 학교에서 실질적으로 적용가능한 대안 등을 확인하였다.

〈표 5-2〉 정책 관계자 및 실무자 대상 심층면담 내용

주요 면담 내용	정책 관계자 / 연구자	현장 실무자
1 우리나라 초중고등학교 학생들의 신체활동 문제		
코로나19 전후 신체활동 문제 상황	○	○
초중고등학교 학생의 신체활동 실태 (신체활동 문제가 가장 심각한 시기, 영역, 대상 집단)	○	○
신체활동 문제에 대한 인식	○	○
2 학생들의 신체활동 문제에 대한 정책적 노력 평가		
건강·신체활동 관련 정책 전반에 대한 평가 (우리나라 학교 현장 안팎에서 시행되는 신체활동 정책 전반에 대한 평가, 정책 수행에 있어 장애요인 등)	○	
건강·신체활동 관련 정책 수행 경험 및 평가 (담당 정책 또는 사업에 대한 평가, 타 부처/기관 간의 협업 경험, 정책 또는 사업 수행에 있어 장애요인과 해결방안 등)		○
거버넌스	○	
정책 실행 측면의 문제점과 개선 방안 (정책의 내용 및 충분성, 정책관리, 예산, 프로그램 제공자의 전문성, 환경, 타 기관과의 협업 측면 등)	○	○
3 학생들의 건강 및 신체활동 문제의 개선 방안		
기존 정책의 개선 방안에 대한 종합적인 의견	○	○
정책적 모범 사례	○	○

3. 면담 진행 방식

심층 면담은 그룹 또는 일대일 방식으로 진행하였으며, 온라인 방식으로 실시하였다. 심층 면담은 주로 그룹 면담으로 진행하나, 중앙 및 지방 정부의 정책 관계자는 특정 부서의 담당자로 대상 집단이 한정되므로, 연구 참여 동의 여부에 따라 진행하였기에 일부 면담은 개별 면담(1:1)으로 진행되었다. 인터뷰 참여 의사를 밝힌 경우, 질문지를 사전에 송부하였다. 면담을 시작하기 전에 연구 목적, 면담 내용 및 방법에 대해 밝히고, 참여 동의를 구독하였다. 면담에서 발언한 내용은 비밀이 보장될 것이라는 점을 통지하였다. 면담은 연구자 2인이 진행하였고, 참여자의 의견을 청취하였다. 면담 내용은 녹음한 후 녹취록을 작성하였다. 이 면담은 한국보건사회연구원에 설치된 생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받고 진행하였다(제 2024-0322호).

면담 결과는 앞에 제시한 질문 내용을 토대로 주제를 구성하고, 이에 따라 각 그룹 면담의 내용을 정리하였다. 대주제는 학생들의 신체활동 문제와 이 문제에 대한 학생, 학부모, 학교의 인식, 신체활동 정책 현황과 문제점, 정책 대안으로 구성하였다. 각 주제에 대해 직접적으로 관련된 인용들을 비식별화 처리를 통해 코딩하여 분류하였다.

제2절 신체활동 문제와 인식

1. 신체활동 문제의 현황

가. 신체활동 실천에 대한 코로나19의 영향

우리나라 학령기 청소년의 신체활동 부족 문제는 심각한 상황이다. 세계 여러 나라 청소년의 신체활동과 좌식활동 수준을 분석한 Tremblay 등(2016, p.347)에 따르면, 우리나라 청소년의 신체활동과 좌식활동 수준은 각각 D등급과 F등급에 머물러 있다. 즉, 우리나라 청소년이 전 세계 청소년 중 가장 움직이지 않는 청소년 중 하나라는 것이다. 특히 코로나 19 팬데믹 초기 학교가 폐쇄되고, 이후 강력한 사회적 거리두기에 따라 신체활동이 급감했고, 코로나19 시기 전반에 걸쳐 우리나라 청소년의 신체활동 문제는 더욱 심각해졌다.

“(학생 신체활동은) 코로나 시기에 거리두기나 원격수업이나 인원 제한으로 인해서 한 번에 급격하게 위축됐잖아요. 갑자기 확 주저앉은 거죠.”
(A1, 중앙부처 담당자)

코로나19 엔데믹 선언 이후 학생 신체활동 문제가 일부 개선된 모습도 나타나고 있지만, 3년이라는 팬데믹은 신체활동 공백기로 작용하며 지속적으로 학생들의 신체활동 결핍 현상을 일으키고 있었다. 즉, 엔데믹 이후 신체활동이 이전 수준으로 회복되었다 하더라도 3년 동안 신체활동 부재로 인한 문제는 여전히 학생 개개인에게 남겨져 있을 수밖에 없다는 것이다.

“아이들 입장에서는 3년이라는 공백기가 있었던 게 아닌가요? 연수로
는 3년이지만 학생들이 그 3년의 공백 동안 계속 순환해 오면서 신체활동
에 제약을 받았고 그러면서 신체활동의 이해나 중요성도 잘 인식하지 못
하게 된 것 같아요. 신체활동이 출발 선상에서부터, 코로나 이후에 지금
까지 낮아지지 않았나라는 생각이 듭니다.” (A10, 중학교 체육교사)

“제가 봤을 때는 코로나가 끝나고 나서 꽤 회복할 시간이 주어졌기 때
문에 신체활동에 관련해서는 어느 정도 이전 수준만큼 올라온 것 같은데,
어쨌든 그래도 부족했던 시기만큼의 결핍은 있어 보여요.” (A8, 초등학교
교사)

이러한 코로나19 시기 신체활동 공백기는 다양한 학생 건강과 신체활
동 문제를 일으키고 있으며, 면담 참여자들을 통해 확인된 문제 상황을
살펴보면 다음과 같다.

나. 코로나19 시기 신체활동 공백기로 인한 문제

1) 신체적 발달상의 문제

첫째, 코로나19 시기에 정상적인 신체활동 참여가 제한되면서, 청소년
시기에 정상적으로 이루어져야 할 건강체력이나 운동기능 등의 신체적
발달에 관한 문제가 나타나고 있었다. 무엇보다, 코로나19 때문에 충분하
지 못한 신체활동 경험은 단순히 현재의 문제뿐만 아니라 생애사 전반의
문제로 작용할 수 있어 보였다.

“2년 만에 팝스를 측정했을 때 대부분 1등급에서 1.5등급 정도는 떨어

진 것으로 보여요. 또 다른 건 체육수업 할 때 기초 기능, 움직임 기능이 확 떨어졌다는 것이 금방 느껴지고요.” (A9, 중학교 체육교사)

“과거에 비하면 아이들의 전체적인 기능 수준이라든지 체력 수준이 떨어진 게 보이고요. 학생건강 체력 평가에서 저체력 학생 증가는 지표로 이미 다 나타나 있어요.” (A3, 교육청 담당자)

“그 시기에 누리지 못했던 학생은 커서도, 한참 성장하는 그때에 느끼지 못한 것들이 쭉 갈 것이라는 생각이 들어요. 특별하게 어떤 트레이닝을 받거나 다른 어떤 것을 해도 적시에 받아야 할 처방을 받지 못했을 경우에는 분명히 지장이 있겠다는 생각이 들어요.” (A9, 중학교 체육교사)

2) 좌식화된 생활 습관

두 번째 문제는 코로나19 시기에 익숙해진, 좌식화된 생활 습관 때문에 신체활동이 악화되었다는 것이다. 비록 코로나19 기간 중 강력한 사회적 거리두기에 따라 신체활동이 통제된 것은 1~2년 정도지만, 이 시기에 형성된 생활 습관으로 학생들의 생활 습관은 더 좌식화되기에 충분했다. 학생들의 좌식화된 생활 습관이 심화되면서 학교 안팎의 자발적·자율적인 신체활동은 더욱 위축되었다.

“어떻게 보면 1~2년 정도밖에 되지 않았지만 아이들 입장에서는 그게 크게 다가왔을 거고, 그 편한 생활 방식이 습관이 되면서 지금도 습관으로 자리한 것 아닌가 싶어요. 짧은 시간에 습관화된 것을 이제 개선하기가 어려운 거죠.” (A1, 중앙부처 담당자)

“○○지역 같은 경우 2022년부터 학교스포츠클럽 대회도 다시 시작했고, 작년에는 회복세로 돌아섰고, 올해도 많은 학생이 참가하면서 양적으로는 많이 회복된 것 같아요. ... (그런데) 실제로 학교 현장에서 체감하는 교사들의 이야기로는 학교에서 운영하는 정규 (체육) 프로그램이 아닌 방과 후나 점심시간 체육활동 같은 자율적인 체육활동은 굉장히 위축된 것 같아요.” (A3, 교육청 담당자)

특히, 스마트폰이나 인터넷 게임 등에 대한 통제가 잘 이루어지지 않는 주말이나 공휴일 동안 좌식화된 놀이와 신체활동 중에서 선택할 수 있는 아이들은 신체활동 대신 좌식화된 놀이를 택하며 신체활동에 참여하지 않고 있다.

“주중에는 휴대폰이라든지, 인터넷이라든지 이런 부분을 자발적으로 통제하지 못하는 대신에 학교 자체에서 통제 수단을 이용해서 통제함으로써 신체활동으로 이어질 수 있는데, 주말이나 공휴일에는 스스로 통제해야 된다고 했을 때 휴대폰과 인터넷 게임, 그리고 신체활동. 이 두 가지 선택권을 가질 때 학생들은 휴대폰하고 인터넷 문화로 젖어 들기 때문에...” (A10, 중학교 체육교사)

3) 신체활동 격차의 심화 및 복잡화

세 번째 문제는 학생들의 신체활동의 격차가 더 심화되고 복잡해졌다는 것이다. 그동안 신체활동 문제에 취약한 학생군은 대체로 여학생, 기능이나 체력이 낮은 학생, 혹은 비만한 학생 정도로 인식되었다. 그러나 면담 참여자들에 따르면, 코로나19 시기를 지나며 신체활동 현상이 다소 복잡해졌다. 인구통계학적 특성, 즉 겉으로 드러나는 혹은 서로의 경계가

분명해 구분이 명확한 특정 대상에 한한 문제에서, 개인의 심리적이고 사회적 특성에 따라 문제가 복잡해졌다는 것이다.

“그동안 신체활동 문제가 일어나는 학생들을 조금은 단순하게 생각했던 것 같아요. 여학생, 운동을 잘 못하는 학생, 비만한 학생 이런 학생들이 신체활동에 잘 참여하지 않는 학생이라고 생각했던 것 같아요. ... (그런데) 코로나19 때 애들의 경험이 너무 다르니까 여학생이나 그런 성별 문제보다는 신체활동에 대한 긍정적 경험이 없는 혹은 부정적 경험을 한 학생들, 그러니까 신체활동 동기가 약한 학생들이 점점 더 문제가 되는 것 같습니다.” (A11, 고등학교 체육교사)

“여학생, 비만 학생, 저체력 학생 이런 접근보다는, 가만 보면 주변에 친구가 없거나 고립된 학생이 기본적으로 운동을 거의 안 하는 경향이 많고 그러면서 운동능력이 낮아지며 문제가 되는 것 같아요. 코로나19 때 이런 문제가 더 심화된 것 같고요.” (A14, 연구자)

또한 학생의 신체활동 경험이 부모의 사회경제적 위치나 신체활동에 대한 관심도에 따라 격차를 보이는 것으로 나타나고 있는데, 이것은 코로나19 시기 가정에서 부모와 함께 보낸 시간이 늘어나며 학생의 신체활동 경험에 대한 부모의 영향력이 상대적으로 더 크게 작용하고 있기 때문으로 판단된다.

“신체활동 경험이 훨씬 더 가정 편차에 영향을 받는 것 같아요. 저는 월요일에 항상 아이들처럼 첫 시간에 “주말 동안 뭐 하고 왔어? 얘기해 보자.” 이런 걸 하는데 어떤 아이들은 가족이랑 등산도 가고 스키캠프도 하

고 뭐도 하고 엄청나게 많은 것을 하지만, 어떤 아이들은 ‘주말 내내 게임만 했어요’ ‘엄마가 게임할 수 있게 해 줬어요’ 그러니까 가정에서 얼마나 적절한 환경을 제공하는지에 따라 편차가 커졌다고 느꼈어요.” (A7, 초등학교 교사)

그동안 구분할 수 있는 기준(예: 성별, 비만도별, 체력등급별)에 따라 신체활동 취약 학생이 결정되었다면, 코로나19 시기를 거치며 학생들의 신체활동 경험에 작용하는 요인이 복잡해지며 학생 간 신체활동 경험의 격차 역시 커져, 학생 신체활동의 불평등 문제가 더 심화되고 있는 것으로 볼 수 있다. 면담 참여자들에 따르면, 신체활동 격차 문제는 학교스포츠클럽 등과 같이 학교체육 활동 중 자발적으로 참여하는 자율체육 활동 영역에서도 나타나고 있다.

“코로나19 전보다 부익부 빈익빈 현상이 더 커진 것 같아요. 하는 애가 더 많이 하고, 안 하는 애는 더 많이 안 하는 거죠. 체육수업이나 스포츠수업은 의무이니까 다 하는데, 학교에는 스포츠클럽 같이 자율적으로 운영되는 프로그램이 좀 있거든요. 7560+ 같은 거죠. 요즘에는 좋아하는, 잘 하는 애들 위주가 더 많이 는 것 같아요. 진짜 필요한 애들보다는요.” (A11, 고등학교 체육교사)

종합해 볼 때, 우리나라 초중고등학교 학생들의 신체활동 문제는 코로나19를 거치며 더욱 악화되고 있는 것으로 보인다. 코로나19 팬데믹 3년 동안의 좌식활동과 신체활동(저강도 활동, 중-고강도 신체활동) 참여 수준을 종단적으로 분석한 Lee(2024)에서도 코로나19 팬데믹 당시에 야기된 신체활동 문제(증가한 좌식활동과 감소한 신체활동; 저강도 활동, 중-

고강도 신체활동 문제)는 팬데믹이 종식된 후에도 크게 개선되지 않고 있음을 밝히고 있다. 팬데믹 시기에 충분한 신체활동 기회가 제한된 학생들은 기능이나 체력 등의 발달 문제, 좌식화된 생활 습관 문제 등을 경험하며 자발적인 신체활동 참여 저하 등의 신체활동 문제가 악순환되는 문제를 경험하고 있다. 특히, 코로나19 시기를 거치며 나타난 신체활동 경험의 격차로 인해 학생의 신체활동 문제가 복합적인 요인에 의해 영향을 받고 불평등 문제도 심화되고 있는 것을 알 수 있다.

2. 신체활동 문제에 대한 학생, 학부모, 학교의 인식과 대응

가. 학생들의 신체활동 실천 이유: 재미

왜 신체활동을 하나요? 이 질문에 학생들의 대답은 매우 단순하다. 그중 하나는 “재밌어서 한다”이다. 또 다른 이유는 ‘친구들과 놀기 위해서’ 정도로 보인다. 결국 학생들은 ‘재미있는 걸 친구들과 할 수 있어서’, ‘놀 수 있어서’ 신체활동을 하는 것이다.

“애들은 뭔가 이유를 가지고 신체활동을 하는 건 아닌 거 같아요. 어른들은 건강을 위해서, 뭘 위해서 하지만, 애들은 그냥 좋아하는 거를 신체활동으로 생각하는 것 같아요. 축구 좋아하는 애들은 축구하는 걸 신체활동으로 생각하고, 춤 좋아하는 애들은 춤추는 걸 신체활동으로 생각하는 것 같아요. 그러니까 신체활동은 재미있는 활동인 거죠.” (A11, 고등학교 체육교사)

“코로나19 시기 거치면서 애들끼리 서로 만나서 노는 일은 운동하거나

게임하거나 두 가지밖에 없는 것 같아요. 특히 남자애들한테는 더 그런 거 같아요. 애들은 친구 만나려고 운동해야 한다고 생각하는 애들이 많은 것 같아요.” (A14, 연구자)

이처럼 재미나 친구와 놀러는 목적을 가진 학생들에게 신체활동 문제는 관심거리조차 되지 않는다. 학생들은 신체활동 문제를 가슴에 와닿는 문제 혹은 해결해야 하는 문제로 생각하지 않는다. 다만, 외모에 관심 있는 학생 정도만이 신체활동 문제에 관심을 보인다.

“신체활동 감소와 좌식활동 증가를 문제로 삼으려면 신체활동의 외적 가치를 가치로 생각해야 한다고 봐요. 건강이나 스트레스 해소, 공부 등을 위해 신체활동 한다고 생각해야 한다는 거죠. 애들은 이런 목적에는 큰 관심이 없죠. 그냥 재미있고 노는 거니까 하는 거죠. 그러니까 애들은 신체활동 문제를 설명해도 관심도 없고, 굳이 대응할 필요도 없는 거죠.” (A4, 체육교사단체 임원)

“남자 애들이나 여자 애들 중에 외모에 관심이 있는 애들은 많이 움직여야 한다고 생각하는 것 같고요. 비만한 애들도 결국은 건강 때문에 운동하기보다는 외모 때문에 운동하려고 하니깐 ... 외모를 위해 운동이 필요하다고 생각하는 애들은 어느 정도 신체활동 문제를 생각하고 스스로 대응하기도 한다고 봐요.” (A11, 고등학교 체육교사)

이처럼, 일반적으로 학생들은 신체활동 문제에 관심이 크지 않고, 특별히 문제를 해결하기 위해 노력하지는 않는다. 다만, 외모에 관심이 있는 아이들은 좀 더 적극적으로 신체활동에 참여하며 신체활동 문제를 극복하려고 할 뿐이다.

나. 후순위 문제로 인식되는 학생의 신체활동 문제

학생 자신보다는 우리 사회의 어른들, 예를 들어 학부모, 학교 관계자, 건강 정책 담당자 등 소위 학생 건강이나 신체활동과 직간접적으로 관련된 사람들이 학생 신체활동 문제의 심각성을 인지하고 이를 개선해야 한다고 생각하는 것으로 보였다.

“일단 신체활동이 중요하다라는 것은 학부모뿐만 아니라 모든 분이 인정하고 인식한다고 봐요. 학교도 마찬가지로 신체활동이 중요하고 학생들의 신체활동이 부족하다는 인식은 당연히 갖고 있다고 생각해요. 그건 정부도 마찬가지고 다 갖고 있다고 생각해요.” (A1, 중앙부처 담당자)

그러나 실제로 신체활동 문제를 개선하려는 학교의 실질적인 노력은 미온적이고, 학부모에게 신체활동 문제를 개선하는 것은 입시 문제에 비해 후순위에 밀려나 있는 듯이 보였다.

“학부모나 어른이 겉으로 말하는 것과 속으로 생각하는 것은 완전히 다르다고 생각해요. ... 신체활동이 중요하고 늘려야 하는 데는 동의하면서도 실제 그것을 제도화하려고 하면 반대하려고 합니다. 이유는 교사의 경우 그게 업무가 되고, 아이들이 활동을 많이 하면 다치고, 민원의 소지도 있고 그러니까 반대하죠.” (A14, 연구자)

“신체활동이 중요하다고 생각하는 학생이나 학부모이라도 학교급이 올라갈수록 어쩔 수 없이, 우리나라 입시가 사회적으로 워낙 중요하다 보니까. ... 아무리 건강이 중요하다고 생각해도 대학교에 갈 때까지 입시에

을인하는 경향이 있어서 신체활동 문제를 후순위에 두는 거죠.” (A1, 중앙부처 담당자)

다만, 관리자와 체육교사의 성향에 따라 학교의 대응 방식은 달라지기도 한다.

“제일 중요한 건 체육교사예요. 체육교사가 아이들의 신체활동 문제를 심각하게 생각하고 적극적으로 노력하면 우선 학교는 적극적으로 대응할 수 있어요. 그다음에 소위 결정권자인 관리자들, 교장이나 교감, 부장들의 생각도 중요해요. 관리자가 신체활동의 중요성을 인식하는 여부에 따라서 극과 극의 상황을 수없이 봐 왔어요. 안 좋은 쪽이라면 아직도 많은 학교가, ‘관리자가 반대한다’ ‘동료 부장님들이 반대한다’ 이런 학교들이 있다. 그렇게 되면 체육교사가 뭘 하려고 해도 하기가 어렵고, ... 반대로 긍정적인 관리자들을 만나면 체육교사의 노력이 빛을 발하게 되는 것 같아요.” (A9, 중학교 체육교사)

종합해 볼 때, 신체활동 문제에 대한 학생들의 관심은 크지 않고 학생들의 대응 역시 적극적이지 않다. 학부모나 학교는 학생의 신체활동 문제에 대해 심각성을 인식하고 있지만, 입시나 학업을 우선순위에 둬으로써 해당 문제를 후-순위로 밀어 놓으며 미온적으로 대응하는 모습을 보인다. 다만, 학교의 경우 관리자나 체육 교사가 이 문제를 어떻게 바라보고 해결하려고 노력하는가에 따라 학교의 대응은 달라질 수 있다.

제3절 신체활동 정책 현황과 문제

1. 신체활동 정책 현황과 평가

가. 학교체육 활동 위주의 신체활동 정책

학생은 대부분의 시간을 학교에서 보낸다. 학교는 체육교사 같은 신체활동 전문가에 의해 신체활동 프로그램을 체계적으로 운영할 수 있는 곳이다. 무엇보다 학교 밖 신체활동 기능이 점점 더 위축되면서 학교의 신체활동 기능이 점점 더 중요해지고 있다. 즉, 학교 시간 대부분은 앉아서 수업을 받아야 하는 교실 수업으로 채워져 있지만, 쉬는 시간과 점심시간의 비구조화된 신체활동 프로그램, 체육수업 등의 구조화된 신체활동 프로그램 등 학교생활을 통해 제공되는 신체활동이 전체 신체활동에서 차지하는 비중이 점점 더 커지고 있다는 것이다.

“아이들이 마음 놓고 움직일 수 있는 곳은 학교밖에 없는 것 같아요. 공터가 있는 것도 아니고, 고작해야 아파트 단지나 공원의 놀이터 정도인데 초등학교 고학년 정도만 해도 거기서 놀기는 어렵고, 축구나 이런 거 할 만한 곳도 없고 시간도 없고... 그러니 학교에서나 운동하지 다른 곳에서 운동하나요?” (A11, 고등학교 체육교사)

실제로 우리나라 청소년의 생활영역별 신체활동 비중을 분석한 이규일, 강형길의 연구(2015, p.59)에 따르면, 학교는 전체 신체활동의 약 40%에 해당하는 신체활동이 일어나는 영역이다. 이에 따라서 자연스럽게 우리나라의 학생 신체활동 정책은 학교체육 활동에 집중되어 있다.

“어디 다른 부서에서 학생 신체활동 문제를 다루는 곳이 있나요? 제가 알기로는 없는 것 같아요. 교육부에서 기획하고 교육청에서 관리하는 식으로 거의 교육부 소관으로 신체활동 문제를 정책적으로 다루죠.” (A1, 중앙부처 담당자)

현재 우리나라 학교 현장에서 운영되고 있는 학교체육 활동을 정리하면 <표 5-3>과 같다. 각 활동 프로그램은 공식적인 교육과정에 포함되어 있는지에 따라 정과(교육과정 내) 체육활동과 자율 체육활동으로 구분된다. 또한 교육 목적에 따라 전인적 발달을 기본 목표로 삼는 체육교육 영역, 스포츠를 통한 성장과 발달을 목표로 하는 스포츠 교육 영역, 건강체력 증진을 목표로 하는 건강체력 교육 영역으로 구분된다. 이러한 학교체육 활동은 우리나라 초중고등학교 학생들의 신체활동 증진에 일정 부분 공헌하지만, 면담 참여자들에 따르면 각 활동은 신체활동 측면에서 다음과 같은 한계를 안고 있다.

<표 5-3> 학교체육 활동 프로그램의 특성

목적	영역	활동	내용
체육 교육	정과 체육	체육수업	체육과 교육과정에 따라 운영되는 체육활동으로 기본 목표는 전인적 발달이며, 편제 시간은 초등학교(주당 3시간), 중학교(주당 2~3시간), 고등학교(10단위 이상)이다.
	자율 체육	방과 후 체육	체육활동에 흥미나 적성을 가진 학생을 위해 방과 후 시간에 편성되어 있는 체육활동이다.
스포츠 교육	정과 체육	학교스포츠클럽 활동	중학교의 창의적 체험활동에 편성되어 있는 체육활동으로, 중학교 3년간 총 136시간 운영된다. 전담강사, 체육교사, 일반교사 등이 담당할 수 있다.
	자율 체육	학교스포츠클럽	초, 중, 고등학교에서 자율적으로 조직해 운영하는 스포츠클럽으로 학교스포츠클럽 대회에 참가할 수 있다.

목적	영역	활동	내용
건강체력 교육	정과 체육	PAPS 및 건강체력교실	신체활동 증진을 목표로 건강체력을 측정 및 평가하는 체육활동으로, 학생 생활기록부에 기록된다. 또한 학교체육진흥법에 따라 학교에서는 저체력 학생(팝스 4, 5등급)에 대해 건강체력교실을 필수 운영해야 한다.
	자율 체육	7560+ 활동 등	학교는 지역 교육청에서 지원하는 학생 건강체력 사업을 운영할 수 있다.

- 출처: 1) 체육수업: 문화체육관광부. (2023b). 2022 체육백서. pp.313-314.
 2) 방과 후 체육: 교육부. (2015c). 교육부 고시 2015-74호 [별책 1] 초·중등학교 교육과정 총론. p.31 및 교육부 (2022d). 교육부 고시 제 2022-33호. [별책 1] 초·중등학교 교육과정 총론. p.9.
 3) 학교스포츠클럽 활동(정과체육): 김지예. (2024.5.10.). 중학교 스포츠클럽 시간 늘린다... 국교위, 교육과정 변경안 의결. 서울신문. https://www.seoul.co.kr/news/society/education-news/2024/05/10/20240510500195?wlog_tag3=naver 에서 2024.10.16. 인출
 4) 학교스포츠클럽(자율체육), PAPS 및 건강체력교실: 문화체육관광부. (2023b). 2022 체육백서. p.343, pp.347-348.
 5) 7560+ 활동 등: 교육과학기술부. (2010). 2010년도 학교체육 주요업무 계획. p.9.

1) 학교의 체육수업에 대한 평가

체육수업은 학생들에게 건강이나 신체활동 지식과 인식, 경험 등을 제공하며 학교체육 활동의 중심을 잡아주는 과목이다. 그러나 그동안 체육과 교육과정과 교사 모두 운동 기능이나 신체활동에 대한 관심이 크지 않았고, 실제로 체육수업에서는 활발하고 적극적인 신체활동이 충분히 제공되지 않고 있다.

“학교에서는 체육수업이 중심에 있어야 해요. 체육수업이 중심에 있고 다른 체육활동이 붙어서 연계적으로 운영되어야 해요. 체육수업에서 아이들이 신체활동을 경험하고, 지식이나 가치 그런 걸 배워서 신체활동을 왜 해야 하는지 인식하면 그런 것들이 다른 활동에 적용돼서 더 활발하게 참여하고 더 많이 배우게 되는 거죠.” (A9, 중학교 체육교사)

“원래 운동 기능 발달시키는 것에 관심이 많았고, 최근에는 신체활동의

가치나 인성 같은 것들이 유행해서 신체활동을 활발하게 하는 것에 대해서는 크게 관심을 가지지 않았던 것 같아요. (체육과) 교육과정도 그런 거에 별로 관심이 없었고, 교사들도 마찬가지였던 거 같아요.” (A11, 고등학교 체육교사)

또한, 체육수업이 교내 다양한 체육활동의 중심축으로 기능해야 함에도 이러한 역할 역시 한계를 보였다. 물론 체육수업이 있는 날과 없는 날을 비교하면 체육수업이 있는 날에 학생들의 신체활동량은 유의하게 높은 편이다(이규일, 양태양, 2021, p.103; 장중훈 외, 2020, p.605). 그러나 체육과 교육과정이나 교사가 신체활동 증진에 관심을 기울이지 않는 체육수업의 신체활동량은, 요구되는 신체활동 권장 기준(수업시간 대비 50% 이상의 중-고강도 신체활동 제공)을 충족하지 못하고 있다(이규일, 2019, p.265). 그러므로 학교체육 활동의 전반적인 체제도 한계를 보일 수밖에 없다.

“학교 교육과정이 잘 짜이지 않으면 서로 다른 선생님이 가르치는 체육 수업이랑 다른 프로그램들이 따로 노는 느낌이 나요. 뭔가 연계되지 않는 거죠. 체육수업이 중심축이 돼서 애들의 신체활동 역량 같은 걸 잡아줘야 하는데 그게 잘 안 되는 것 같아요. 그러니까 여러 프로그램이 학교에서 돌고 있어도 뭔가 하나로 움직이는 것 같지 않아요.” (A11, 고등학교 체육교사)

2) 중학교 교육과정 내 학교스포츠클럽 활동에 대한 평가

중학교에서 운영되고 있는 학교스포츠클럽 활동은 정규 수업 시간에 운영되기 때문에 신체활동 증진에 기여하는 것으로 보고된다.

“정과 영역에서 의무적으로 학교스포츠클럽 활동을 운영하니까 체육수업 같은 효과가 생기는 건 분명해요. 잘 하든 못 하든 신체활동 시간이 최대 2시수 증가하는 거니까...” (A10, 중학교 체육교사)

그러나 학교스포츠클럽 활동은 시설이나 예산 지원, 지도자의 자질 등에 따라 지역이나 학교마다 큰 차이를 보이며, 운영하는 데 있어 현실적인 어려움을 겪고 있다. 첫째, 시설 등의 확장이나 보수 없이 정과 영역에 새로운 프로그램이 도입됨에 따라 학교에는 시설 사용의 문제가 발생한다. 둘째, 시도 교육청마다 강사에게 지원하는 예산이 달라 전담 강사의 지원 여부와 강사 자원에 따라 운영하는 데 차이가 나타난다. 셋째, 학교스포츠클럽 활동을 지도하는 스포츠 강사의 지도 자격이나 관리 문제가 있다.

“저희 학교만 해도 체육교사 4명 외에 다른 스포츠 강사 선생님이 3분 오셔서 지도를 하시는데 공간이 없어요. 체육교사가 우선권을 가지게 되니까 학교스포츠클럽 활동을 지도하는 스포츠 강사 선생님들은 수업을 운영하는 데 어렵고 활동에 제약을 받게 돼 있어요.” (A4, 체육교사단체 임원)

“시도마다 여건이 다 다르거든요. 서울은 예산 지원을 많이 해 줘서 강사비 예산도 많이 지원해 주지만, 강사비 지원이 일절 없는 시도도 있고, 일부분만 해 주는 시도도 있고요. 지금은 서울도 강사를 구하기 어렵다고 하는데, 어떤 시도는 강사를 아예 구할 수조차 없고요.” (A1, 중앙부처 담당자)

“초창기에는 뭔가 활동하고자 하는 게 보였는데 지금은 강사 선생님들

수업하는 걸 보면, ... 그냥 아이들 한군데 모아놓고 관리하고, 뭐 이런 방식으로밖에 진행이 안 되는 것 같아요. ... 이 선생님들의 수업에 대한 관리 권한이 학교에 없어요. 그러니까 스포츠 강사 선생님을 관리하는 하지만, 교사들처럼 장학하거나 협의회하면서 서로의 수업을 관리하는 것과 같이 수업 내용이나 활동에 대해서 관리가 잘 안 되는 거죠. 그냥 강사 선생님한테 시간만 주고 그냥 아이들 던져 놓고 끝나는 분위기.” (A4, 체육 교사단체 임원)

이와 같이 중학교의 경우 정과 영역에서 운영되는 학교스포츠클럽 활동은 체육수업과 같이 의무적으로 운영됨에 따라 신체활동 증진에 일정 부분 기여한다고 할 수 있으나, 투입되는 시간 대비 높은 성과를 보이지 못하고 있는데, 이는 시설이나 예산, 강사의 전문성 등에 한계를 안고 있기 때문으로 판단된다.

3) 자율체육으로서의 학교스포츠클럽에 대한 평가

면담 참여자들이 공통으로 신체활동 프로그램 중 가장 성공적인 정책으로 꼽은 것은 초중고등학교 모두에서 자율체육 영역에서 이루어지는 학교스포츠클럽이다.

“지금까지 가장 성공한 정책은 학교스포츠클럽이라고 보고 있습니다. 중장기적으로, 벌써 2009년도인가 2010년도부터 쪽 이루어져 왔는데, 이제 다시금 체육수업에 영향을 끼쳤기도 하고. 중장기적으로 스포츠클럽 리그가 점점 활성화되는 것 같아서.” (A9, 중학교 체육교사)

“학교스포츠클럽이라는 시스템이 학교 안에서 완전히 제도화되고, 학

교생활기록부 안으로도 들어오고, 나이스 시스템 안으로도 들어와, 완전히 제도화되어 정착되었어요. ... 10년 전과 비교해 여학생의 학교스포츠클럽 대회 참가 팀이나 인원이 엄청나게 늘었어요. 이런 건 데이터로 분명하게 확인할 수 있는 부분이고요.” (A1, 중앙부처 담당자)

그러나 최근 들어 학생들의 질적 경험을 담보해야 하는 학교스포츠클럽은 대회 참여 인원수 감소와 함께 일부 학생에게만 수혜가 집중된다는 문제가 제기되고 있다.

“많은 분들이 학교에서 스포츠클럽이 활성화되어 있다라고 말씀하세요. 그런데, 제가 가진 데이터에 의하면, 운동부 제외하고, 일반 학생 중에서 스포츠클럽 하는 학생들은 10%도 안 돼요. 좀 더 정확히 말하면 평균적으로 초중고등학교, 한 7% 좀 안 될까, 그럴 거예요. ... 주말에 리그 시합 일정을 잡는데, 가끔 실격패가 나와요. 왜냐하면 연초에 경기 일정을 잡아놓고 연중 경기하다 보면 아이들이 토요일에 시합을 앞두고 못 나오는 거예요. 학원 간다고 빠지다 보면 그 팀 자체 구성이 안 돼서 시합을 못 해요.” (A5, 학교체육 관련단체 담당자)

자율체육 영역의 학교스포츠클럽은 학교 내 활동으로 안착되면서 신체 활동 증진 측면에서 가장 효과적인 프로그램으로 평가받고 있지만, 최근에는 소수 학생에게 수혜가 집중되는 문제 등이 대두되고 있으며, 이에 따라 학교스포츠클럽의 변화가 필요하다는 점이 강조되었다.

4) PAPS와 건강체력교실에 대한 평가

학교에서는 PAPS를 통해 학생의 건강체력 수준을 평가하고, 저체력

학생을 위해 건강체력 교실을 필수적으로 운영해야 한다. PAPS란 과거 체력장의 대안으로 생긴 건강체력 측정과 평가를 위한 프로그램이며, 정규적 혹은 정기적으로 학생의 건강과 신체활동 문제를 전문적으로 다룰 수 있는 프로그램이다. 그러나 현실에선 PAPS가 학생의 건강체력을 측정하는 형식적인 활동으로 전락하였다는 인식이 두드러졌다. 이와 함께 측정치의 오류로 측정된 자료의 활용도 역시 제한되는 문제를 안고 있었다.

“체력장에서 PAPS로 바뀌는 과정에서 이게 신체활동 증진 시스템으로서 기능해야 하는데 여전히 체력장같이 측정만 해주고 마는 거예요. 환류 돼서 평가돼야 하는데 그게 안 되는 거죠.” (A9, 중학교 체육교사)

“학생 건강체력 자료는 임시 자료로 활용될 수도 있는데, 측정의 신뢰도나 검증의 신뢰도가 낮기 때문에 기본적으로 그걸 가지고 입시에 반영하기 어려울 수 있어요. 정확한 측정이 안 된다는 것은 어쩌면 PAPS의 가장 큰 한계일 수 있어요.” (A14, 연구자)

한편, 학교체육 진흥법에 따르면, 학교는 PAPS 4, 5등급 학생을 대상으로 건강체력 교실을 운영해야 한다. 학교는 필수적으로 운영해야 하지만 학생은 선택적으로 참여할 수 있기 때문에 건강체력 교실의 참여도는 낮고, 무엇보다 신체활동이 부족한 프로그램 대상 학생이 아닌 신체활동을 하고 싶은 학생 등 대상이 아닌 학생이 참여하는 문제가 발생하기도 한다. 면담 참여자들은 이러한 문제가 지속해서 제기되는 것은 실제로 건강체력 교실의 모니터링이나 관리가 거의 일어나지 않기 때문이라고 강조한다.

“학교는 운영을 해야 하는 거지만, 학생에게는 강제성이 없어요. 그리

고 낙인효과부터 해서 방과 후에 해야 되고 일정한 시간이 정해져 있는 게 아니에요. 그러다 보니까 아이들이 남아서 참여하는 유인이 없는 거죠. ... 통계 수치상으로는 했다고 하지만 실제 대상자가 했는지 안 했는지 알 수가 없어요. 10명의 대상자가 있다면 10명을 운영하면 되기 때문에 운동을 좋아하는 애가 와서 참여해도 괜찮거든요. 진짜 필요한 학생이 프로그램에 참여했는지 확인하기 어려운 부분이 있죠.” (A1, 중앙부처 담당자)

“의무적으로 해야 하는 건강체력교실, 신체활동에 의무성을 띠는 이런 정책적이고 법적인 부분에 어떤 기관의 모니터링이나 장학 활동이 제대로 이루어지지 않고 있어요.” (A10, 중학교 체육교사)

이처럼, PAPS는 우리나라 학생의 건강체력 측정과 평가를 통해 신체 활동 증진을 직접적으로 추구하는 정과 영역의 유일한 프로그램이지만, 환류 시스템과 측정 신뢰도 등의 문제로 활용도가 낮고 형식적인 측정이란 문제에 놓여 있다. 또한, 팝스 프로그램과 연계해 저체력 학생을 대상으로 하는 건강체력교실 역시 형식적 운영이라는 문제를 안고 있다.

5) 지역 교육청 사업에 대한 평가

학교에서는 지역 교육청 사업비 형식으로 각종 건강체력 활동이 운영되고 있다. 그러나 이러한 사업비 형식의 프로그램은 장기적 관점이 아닌 단발성 사업 형식으로 운영되는 문제를 안고 있다. 또한, 기본적으로 건강증진을 위한 신체활동 실천의 필요성을 느끼지 못하는 아이들을 대상으로 자율 영역에서 이루어지는 건강체력 프로그램의 참여율은 높지 않을 수밖에 없다.

“학교 현장에 투입된 사업은 다 단발성인 것 같아요. ... 건강과 체력 관련 사업은 단발적 사업으로만 계속해서 이름만 다른 우후죽순 사업이 막

만들어지고 또 없어지고 하는 게 제일 문제인 것 같아요.” (A9, 중학교 체육교사)

“아이들은 재미를 위해 운동을 하지 건강하기 위해 운동하지 않잖아요. 그래서 애들은 재미있는 스포츠를 하지 체력운동을 하지는 않잖아요. 그런 애들을 대상으로 체력운동에 참여하라고 하는 것 자체가 문제라고 생각해요. 그러다 보니 당연히 애들의 관심도 없고 참여도도 저조한 거죠.” (A4, 체육교사단체 임원)

이처럼 학교 내 학생 건강체력 증진을 목표로 하는 자율 체육활동은 단발적 사업이라는 성격에 따라 안정적인 프로그램 운영이 어렵고, 학생들의 흥미 부족에 따라 프로그램 참여도가 저조하다는 문제를 안고 있다.

종합해 볼 때, 우리나라 학령기 청소년의 신체활동 정책은 학교체육을 중심으로 이루어지고 있다. 학교체육 분야에서는 정과 영역(체육수업, 학교스포츠클럽 활동, 팝스 및 건강체력 교실)과 정과 외 영역(방과 후 체육 활동, 학교스포츠클럽, 건강체력 관련 사업으로 진행되는 프로그램)으로 구분하여 다양한 신체활동 프로그램을 운영하며, 학령기 청소년의 신체활동을 증진하고자 한다. 좌식화된 생활 문화에 따라 학생들의 여가 영역 신체활동이 축소되면서 학교체육 신체활동 프로그램의 중요성이 대두되고 있으며, 신체활동 증진에 기여하고 있다. 그러나 면담 참여자들은 각각의 프로그램은 긍정적인 면과 함께 <표 5-4>와 같은 한계가 있음을 지적하며 프로그램 개선이 수반되어야 한다고 주장하였다. 이런 점에서 우리나라 학령기 청소년 신체활동 정책은 학교체육 중심 접근이라 할 수 있으며, 신체활동 증진 효과를 높일 수 있도록 학교의 신체활동 프로그램을 개선할 필요가 있다.

〈표 5-4〉 학교체육 신체활동 프로그램의 주요 문제점

프로그램	주요 문제점
체육수업	낮은 신체활동 수준, 타 학교체육 활동과의 연계 부족 등
학교스포츠클럽 활동	시설 등의 환경 문제, 지도자 자질 등
학교스포츠클럽	일부 학생에 집중되는 문제 등
PAPS 및 건강체력 교실	형식적 운영 문제 등
7560+ 등 지역 교육청 사업비로 운영되는 프로그램	단기 사업으로 운영되는 문제 등

2. 학교 중심 신체활동 정책의 한계

학교체육 전문가들의 경험과 인식을 통해 확인된 학교 중심 신체활동 정책의 한계점은 1) 공간, 시설, 기자재 등 환경 문제, 2) 교사 등 인력 문제, 3) 민원 우려 문제, 4) 프로그램 자체의 문제, 5) 정책 관리 문제로 유형화할 수 있다. 각각에 대해 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

가. 공간, 시설, 기자재 등 환경 문제

면담 참여자들이 제기한 환경 문제란, 다양한 학교체육 활동 프로그램이 신설되어 운영되는 것에 비해 학교 내 공간이나 시설 등의 확충이나 기자재 지원이 충분하지 않다는 것이다. 우선, 공간 문제를 살펴보면 학교의 좁은 공간으로는 다양한 신체활동 프로그램을 원활하게 운영하는데 현실적인 어려움이 있다.

"지금 학교체육과 관련해 가장 문제가 되는 건 공간이 없다는 거예요. 애들은 신체활동 욕구가 있는데, 문제는 학교에는 그 욕구를 수용할 수 있는 공간이 없다는 거예요. 제가 근무하고 있는 학교를 예로 들면 한 학

년에 8개씩 24학급인데, 가로세로가 50미터 안 되는 운동장 하나에 배드민턴 코트 4개 나오는 체육관이 하나 있어요. 체육교사가 4명이에요. 운동장에 많으면 3개 반, 적으면 2개 반 정도가 수업을 해요. 좁죠. 체육관이 하나 있는데, 아이들이 양팔 간격으로 서면 딱 끝인 공간이에요. ... 점심시간에 체육관을 항상 개방해 놓는데, 가관이에요. 수업시간에 50명 들어가면 차는 공간에 100명 넘게 들어와서 학생들로 바글바글해요. 역으로 생각하면 공간 자체가 확장되면 아이들이 더 많은 활동을 할 수 있는 거예요. ... 극단적이지 않더라도 공간이 부족하니까 수업이 몰리는 시간대에는 활동적인 수업보다는 활동을 제약하는 이상한 체육수업을 하게 되는 문제가 발생하는 거죠.” (A4, 체육교사단체 임원)

공간이라고 하는 하드웨어의 준비없이 갑작스럽게 여러 프로그램이 투입되면서 학교 안에서는 프로그램이 서로 충돌하는 문제가 나타나고 있었다.

“20세기 초반에 정보화센터가 학교마다 들어서야 했는데 운동장에다가 그걸 지어버렸어요. 가뜰이나 부족한 운동장인데 정부 시책이나 사업 등으로 운동장이 더 좁아진 거죠. 그렇게 좁아졌는데 학교체육 강화 정책이나 학교체육 진흥법에 따라 갑자기 학교체육 활동이 막 늘어난 거죠. 환경이라는 하드웨어는 준비되지 않았는데 학교체육 활동이라는 소프트웨어만 늘어나니 당연히 활동 프로그램 간에 충돌이 생길 수밖에 없었던 거죠.” (A5, 학교체육 관련 단체 담당자)

이 같은 공간 부족 문제와 함께, 교실 수업 환경 변화에 비해 변화 속도가 느린 학교체육 활동 시설이나 기자재 문제는 학교체육 활동 운영을 제약하는 문제로 작용한다.

“기본적으로 교실 수업의 변화에 비해 운동장의 변화는 느리기만 해요. 교단 선진화 사업이나, 특히 코로나19 지나면서 여러 가지 기자재들로 교실 수업 환경은 첨단으로 달리고 있는데, 운동장은 20년 전이나 30년 전이나 크게 변하지 않고 있어요. 축구장이고 농구장이고 학교 운동장은 좁아진 것 빼고는 거의 그대로인 것 같아요.”(A4, 체육교사단체 임원)

학교체육 분야의 시설이나 기자재 문제는 전통적인 학교체육 활동 시설과 기자재 문제를 넘어 최근 대두되고 있는 에듀테크 환경 구비 등에도 문제로 제기된다.

“코로나19 이후에 많은 교과가 어떤 디지털 또는 에듀테크 또는 데이터 중심, 이런 것에 투자하고 있는 반면에 체육 쪽에 관심은 거의 없어 보여요. ... 일반 교실에서는 1학생 1디바이스가 있는데 체육관에는 와이파이도 안 되고, 운동장에는 1학생 1디바이스의 혜택을 전혀 볼 수가 없어요. 만약 아이들이 디지털 워치 같은 걸 차고 달리면, 자신의 운동을 실제로 눈으로 확인하면서 운동을 하니까 실제 신체활동 증진에 크게 기여할 수 있을 것 같아요. ... 체육과에는 디지털 인프라적인 지원이 전혀 되지 않고 있어요.”(A9, 중학교 체육교사)

이처럼, 학교체육 활동의 양적 증가에 비해 이를 뒷받침할 수 있는 공간이나 시설, 기자재 등의 환경적 지원은 거의 이루어지지 않고 있음을 알 수 있다.

나. 인력 문제

인력 문제의 근본적인 문제는 환경 문제와 동일하다. 즉, 같은 인력으로 늘어난 학교체육 활동을 운영해야 하기 때문에 투입된 만큼의 성과가 나타나지 않는다는 것이다. 그 결과 학교스포츠클럽이나 건강체력 관련 사업 등의 자율 체육 활동은 의무적인 교사의 ‘열정페이’로 운영되는 상황이다.

“체육교사가 누구냐에 따라 학교체육 활동이 좌지우지되는 같아요. 중
고등학교에서는 열심히 일하는 의무적인 체육교사, 초등학교에서는 스포
츠를 좋아하는 몇몇 남자 교사에 의해 스포츠클럽이 운영되고 건강체력
관련 사업도 운영돼요. 어느 순간 이 사람들의 업무 로드가 너무 커지고,
이 사람이 일을 놓아 버리거나 다른 학교로 이동하면 학교에서 운영했던
이런 프로그램들이 무너지게 되는 거죠.” (A9, 중학교 체육교사)

“근본적으로 체육교사의 수는 한정돼 있는데 해야 할 일은 교사가 모두
달려들어도 다 할 수 없을 정도로 많아요. 저희 학교를 예를 들면, 체육교
사가 4명인데, ... 한 명은 생활지도부에 가 있고, 한 명은 운동부 관리해야
하고, 다른 한 명은 전체 체육과 업무 봐야 하고, 그러니까 1명이 스포츠클
럽부터 외부(건강체력 관련) 사업을 해야 해요.” (A4, 체육교사단체 임원)

정과 영역에서 이루어지는 학교스포츠클럽 활동에는 일반 교사나 스포
츠 강사 등의 인력이 추가로 지원되고 있지만, 이 역시 지도 자질 문제와
함께 교사들 간 불만과 불평거리를 야기하고 있었다.

“강사를 지원하는 경우 스포츠 강사의 지도 자질이나 관리에 문제가 있어요. 강사를 지원해 주지 않는 경우에는 일반교과 선생님이 (학교스포츠 클럽 활동을) 지도하기도 하는데 선생님들이 별로 할 수 있는 일이 많지 않고 불만만 많아져요. 결국, 체육교사가 해야 하는 거고, 그렇기 때문에 체육교사를 늘리지 않으면 이 문제를 해결할 수 없다고 생각해요.” (A4, 체육교사단체 임원)

다. 민원 우려 문제

신체활동은 교사, 특히 초등학교 교사에게 민원의 두려움을 주는 대상이다. 여러 민원의 소지로 교사들은 신체활동 프로그램 운영에 대한 어려움을 갖고 있다고 호소한다. 구체적으로 교사들이 말하는 민원 소지의 이유를 살펴보면 다음과 같다.

우선, 신체활동은 밖에서 하는 활동이기 때문에 기본적으로 다양한 민원의 소지가 있다. 특히 아이들의 안전사고나 상해와 관련되어 있을 경우, 교사의 부담은 커지는 것으로 확인되었다.

“체육은 밖에서 하는 데 시기적이나 계절적으로, 봄에는 황사나 미세먼지, 여름에는 폭염, 또 비가 많이 오는 문제, 겨울에는 추운 것. 이런 게 다 학교 밖에서 체육을 하지 못하는 이유예요. 후시라도 민원이 들어올 수 있잖아요.” (A8, 초등학교 교사)

“교사 입장에서 안전사고에 대한 두려움이 왜 있냐면, 민원의 많은 부분을 차지해요. 예전에는 민원이 아니었던 부분, 뭐 찰과상 이런 것들도 학교에 민원을 넣는 사례가 많아졌어요.” (면담 진행자: 체육수업에서도

안전사고에 대한 부담이 크가요?” “네 주로 체육수업에서 많이 일어나요.” (면담 진행자: “다른 시간도 있나요?”) “점심시간이요. 점심시간에는 뛰지 말라고 하고, 아이들이 바깥에 나가면 항상 불안해요. 그래서 우리 반이 나가 있으면 항상 창문으로 운동장을 쳐다보게 돼요.” (A7, 초등학교 교사)

학교는 이러한 신체활동 관련 민원 소지를 없애기 위해 다양한 방식으로 학생의 신체활동을 제약하게 되었다. 교사는 아이들에게 “뛰지 말라”, “끝까지 도전하지 말라”는 메시지를 보내 혹시 모를 안전사고를 예방하기도 하였으며, 학교에서는 점심시간이나 쉬는 시간의 안전을 확보하기 위해 운동장에 나가는 순번이나 운동장 구획, 사용 규칙 등을 만들어 운영하기도 하였다.

“가급적이면 활발하게 뛰지 말고, 서툴런 같은 거 할 때는 끝까지 도전하지 말라는 이야기를 계속 해요.” (A7, 초등학교 교사)

“저희 학교는 운동장에 구획을 만들었어요. 피구장, 민속놀이장, 여러 가지 놀이터, 이런 식으로 구획이 나뉘어 있는데, 그걸 요일마다 사용할 수 있는 학년을 만들어 놨어요. ... 학년 초가 되면 시간표를 짜요.” (A8, 초등학교 교사)

이처럼 학교는 민원의 소지가 다분한 신체활동을 적극적으로 운영하는 데 어려움이 있으며, 각각의 교사들 역시 책임 소재로 인해 신체활동 프로그램 운영에 두려움을 호소하고 있었다.

라. 프로그램 자체의 문제

학교의 신체활동 정책은 아동과 청소년기 신체활동 수준에 영향을 미치는 중요한 요인이다(Biddle et al., 2011, p.41). 즉, 학생의 신체활동 수준은 학교에서 어떤 신체활동 프로그램을 몇 회, 어떤 방식으로 제공하느냐에 따라 영향을 받는다는 것이다. 그러나 현재 학교체육 활동은 기본적으로 두 가지 문제에 직면하고 있는데, 학교스포츠클럽 등의 스포츠활동은 다양성 측면에서, 학생의 건강이나 신체활동 증진과 직접적으로 관련되는 건강체력 관련 활동은 학생 흥미도 측면에서 한계가 있다.

먼저, 학교스포츠클럽 등의 스포츠활동의 다양성 측면에서의 한계를 살펴보면, 체육수업과 유사한 스포츠만으로는 참여 학생을 확대하기 어려워 보였다. 그러나 한 지역의 사례처럼, 프로그램(종목) 종류를 다양화하면 참여 대상 학생도 다양해져 학교스포츠클럽이 직면하고 있는 대상자 확대 문제를 개선할 수 있다는 점을 알 수 있다. 즉 기존의 전통적인 스포츠활동 외에 다양한 스포츠 종목을 활용해 프로그램의 다양성을 확보하면 학교스포츠클럽에 참여하는 학생들 역시 확장할 수 있는 것으로 보였다.

“학교에서 하는 스포츠가 딱 정해져 있잖아요. 축구, 농구, 배드민턴 같이 체육수업에서 배우는 거랑 비슷해요. 체육수업과 스포츠클럽이 연계된다는 점에서 좋기는 하지만, 체육수업에서 잘하는 애가 스포츠클럽에도 참여하게 되는 문제가 생겨요. ... OO지역에서는 초등학생 신체활동 문제를 개선하기 위해 스포츠돌봄 정책을 이번에 보완해 시행했어요. ... 프로그램이 다양해지면, 학부모나 학생들의 호응과 참여도가 좋아질 수 있다는 걸 확인했어요. 일례를 들면 다이빙의 경우는 언뜻 보기에 이런 종목을 누가

하겠어, 하는데 90명의 초등학생이 신청했어요.” (A2, 고등학교 교감)

한편, 학생의 흥미와 참여 동기가 높은 스포츠활동과 달리, 건강에 대한 필요성에 대한 공감도가 높지 않고, 기본적으로 재미 요소가 약한 건강체력 프로그램에 대한 학생 흥미도는 낮고, 때로 이런 프로그램은 저체력 학생에 대한 낙인효과라는 문제까지 가중할 수 있다.

“어른들은 운동을 해야 하는 이유가 있지만, 애들은 운동할 이유를 찾지 못하잖아요. 당연히 학교에서 하는 7560+ 같은 데 참여하길 꺼려하죠.” (A11, 고등학교 체육교사)

“건강체력 교실 같은 데는 일반 학생이랑 저체력 학생 모두 오게 하는데 정말 필요한 저체력 학생들은 오하려 잘 안 와요. 창피하기도 하고 낙인 찍는 거 같은 문제도 있고요.” (A13, 연구자)

하지만 활동의 재미가 더해진다면 학생들도 건강체력 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있다는 사례가 언급되었다. 또한, 재미에 더해 학생들이 건강체력 운동에 흥미를 느끼게 하는 또 다른 요소는 자신의 신체적 수행 능력이나 체력 수준을 모니터링하는 것이었다.

“저희 학교에는 ... 여자 영어 선생님이 경기도에서 하는 ‘아침운동 오아시스’ 사업을 따서 전교생 60% 정도를 데리고 아침에 달리를 해요. 애들도 좋아하고 선생님들도 좋아해서 선생님들의 90% 이상이 달리기 동아리를 하고 있어요. 또, 헬창인 윤리 선생님이 있는데 애들한테 헬스를 가르치고 하는데 애들이 재밌어하고 좋아해요. 재미있게 하면 애들도

건강체력 운동을 좋아할 수 있다고 생각해요.” (A9, 중학교 체육교사)

“심박수계를 활용해서 청소년기 건강의 중요한 지표로 알려진 중-고 강도 신체활동을 측정하고 아이들이 자신의 활동량을 모니터링할 수 있도록 했어요. ...애들 스스로 자기 활동의 증거를 확인하면서 ‘아, 내가 정말 이렇게 향상했구나’ 하는 걸 느끼고 더 열심히 하게 되는 거죠.” (A9, 중학교 체육교사)

단편적인 프로그램이나 학생 흥미도를 고려하지 않는 프로그램은 학생들의 외면을 받을 수밖에 없지만, 정책적으로나 교사의 노력 여하에 따라 프로그램의 다양성과 흥미도를 높이면 학생들이 프로그램에 참여하여 신체활동 증진 효과를 기대할 수 있는 것으로 보였다.

마. 정책 관리의 문제

각 학교급 및 영역에 걸쳐 모든 전문가 집단에서 지적한 학교 중심 신체활동 정책의 가장 심각한 문제는 학생 신체활동 정책이 교육 당국에 의해 관리되고 있지 않다는 것이다. 물론 학생 건강과 신체활동 문제를 책임지는 교육부와 시도 교육청에서는 학교체육 관련 부서에 이 문제를 정책적으로 담당하도록 하고 인력을 배치하고 있으나, 아래의 면담 참여자들이 지적하듯이 교육부든 시도 교육청이든 이 문제에 대한 관심은 크지 않은 것으로 확인된다. 예산과 인력이 현저히 부족하다는 데서 이 문제가 드러난다.

“교육부에서 학교체육을 담당하는 분이 딱 두 분이예요. 재작년에는 넷, 작년에는 셋이었는데 올해는 연구관하고 주무관, 두 분이서 학교체육

업무 총괄하세요. 사실 사업은 줄지 않는데 인력은 계속 줄고 있는 거예요.” (A5, 학교체육 관련 단체 담당자)

“시도 교육청에서 항상 이슈되는 부분은 전체 학생의 1% 정도밖에 안 되는 학생 선수이고, 여기에 학교체육의 가장 많은 자원이 투입되고 있어요. ... 시도 지원청이 관심을 가지는 게 학교 운동부이다 보니 학생 신체활동 문제에 대한 관심은 크지 않은 편이에요.” (A1, 중앙부처 담당자)

학생 건강이나 신체활동을 담당하는 인력은 배치되어 있지만, 교육부나 지역 교육청 모두 이 문제에 크게 관심을 기울이지 않기 때문에, 정책을 평가하며 학생의 건강과 신체활동 문제를 지속적으로 관리하고, 정책에 대한 책임을 지는 정책의 컨트롤타워(control tower)가 부재한 상황이다.

“교육부도 별로 관심이 없고, 지역 교육청도 관심이 없고 학교도 관심이 없다 보니까 결국 학생 건강이나 체력, 신체활동 관련해 책임지는 곳은 아무 데도 없는 것 같다는 생각이예요.” (A5, 학교체육 관련단체 담당자)

정책의 컨트롤타워 부재로 인해 학생 건강 정책 및 신체활동 정책은 지속 사업이 아닌 단발적으로 남발되는 사업의 형태로 운영되는 문제가 있었다. 정책의 평가 및 환류도 제대로 되고 있지 않았다. 더불어 일선의 학교 현장에서는 교육부나 시도 교육청 등과 같은 상급 정책 기관에 영향을 받을 수밖에 없다. 상급 기관이 학생 건강 및 신체활동 관련 사업을 빨리 해치워버리기 위한 사업처럼 처리하면 학교도 같은 방식으로 관련 사업을 해치워버리게 된다는 것이었다. 즉, 정리하면 학생 건강이나 신체활동

정책 문제는 양적 측면보다 정책의 계획과 실행, 평가, 환류 등에 관한 질적 관리 시스템 문제라는 한계를 안고 있고, 이러한 문제는 결국 해당 정책을 관리하는 정책의 컨트롤 타워 부재에 기인한 것으로 파악된다,

“제가 생각하기에 사업이 끝나면 평가도 하고 환류도 하게 되는데, 건강이나 신체활동 관련 사업을 운영하면 어떤 평가가 있는 것도 아니고 그냥 단발성 사업으로 끝나버려요. 신체활동 정책이 계획수립 단계부터 장기적인 관점으로 이어져 나가야 하는데 이런 장기적인 관점보다는 단발 사업으로 끝나 버리는 거죠. ... 이런(평가 및 환류) 단계가 전혀 없으니까 일선 학교에서는 답답하기만 한 거고.” (A10, 중학교 체육교사)

“진짜 학교에는 이름만 다른 새롭지 않은 신규 사업이 계속 만들어지고 학교에 사업으로 내려와요. ... 정책이 남발되는 거죠. ... 매년 예산 규모가 왔다갔다하고 내려오는 예산이 갑자기 끊겨버리기도 하고.” (A11, 고등학교 체육교사)

“교육부에서조차도 현장의 교사, 전문가라고 하는 사람 몇 명 불러 놓고 이 사업을 끝내기 위한 사업으로, 빨리 해치우기 위한 사업으로 추진하는 것을 여러 번 봤어요.” (A9, 중학교 체육교사)

정책 관리 문제는 정책 실행의 경직성 문제를 일으킨다. 이를테면, 학교의 지리적 위치(대도시, 중소 도시, 시골 등)나 학교급(초등학교급, 중학교급, 고등학교급) 등에 따라 학생의 신체활동 환경이나 프로그램 활용 자원 등에 분명한 차이가 있음에도 불구하고, 하나의 정책을 일괄적 혹은 획일적으로 시행하고 있는 모습이 관찰되었다.

“건강 관련 정책을 전반적으로 평가한다면, ... 정책은 되게 좋아도 세 부적으로 각 시도 여건에 맞지 않는 정책이 많기 때문에 그걸 이행하는데 많은 어려움이 있는 것 같아요.” (A1, 중앙부처 담당자)

“이런 정책을 할 때 중등이랑 초등을 같다고 생각하지 않고 초등의 특성을 반영한 정책이 만들어져야 한다고 생각해요. 보통 초등은 중등의 작은 버전이라고 생각해 똑같이 내려오는 경우가 많은데, 실질적으로 차이가 되게 많거든요.” (A7, 초등학교 교사)

정책 관리 부재의 또 다른 피해는 예산 대비 충분한 사업 성과를 올리지 못한 채 학교 현장에서 예산이 중복 사용되고 있다는 인식을 주고 있다는 것이다.

“저는 기본적으로 학교에 건강체력 관련 예산을 엄청나게 쏟아붓고 있다고 생각해요. 학교에는 보건 영역 쪽으로 정신건강 관련 예산도 내려와요. 같은 건강인데 서로 매칭이 안 돼요. 건강 따로, 정신건강 따로, 체력 따로 분리되어 있는 거죠. 분리 접근이 아니라 건강이라는 통합적 행정 운영이 되어야 하는데, 각각의 건강 관련 예산이 각각에 분산 배정되다 보니까 서로 중복되는 사업 예산이 생기는 거죠.” (A14, 연구자)

또 다른 측면에서 학생 신체활동 문제에 대한 학교 안팎의 긴밀한 사업 협조가 되지 않고 있는데, 협조는 필수적이다. 학교 안에서만 이루어지는 신체활동 교육이나 경험은 지역과의 협업이 없으면 일상으로 전이되는 게 어렵기 때문이다. 그런데 교육 대상인 학생들은 지역의 사업에 주체적

으로 참여할 수 없고 부모나 학교 등에 의해 참여할 수밖에 없기 때문에, 지역 건강 센터와 학교 간의 협업은 필연적이다.

“성인 대상 운동 프로그램이나 건강 교육은 성인이고, 자기의 건강관리를 위해서 본인이 희망해서 직접 자발적으로 오시는 분들인 반면, 아동의 경우에는 자기가 원한다고 해서 개인적으로 건강관리를 신청하거나 받을 수 없어요. 개인 의지라는 게 대상자인 아동의 의지가 아니라 결정해 주는 교사라든지 학부모라든지 학교라든지 어른들에 의해서 결정돼서 일반적으로 받는 수준이기 때문에, 아이들을 대상으로 하는 사업은 대단히 어려워요. ... 그러다 보니 아이들을 대상으로 하는 사업은 학교를 기반으로 할 수밖에 없어요.” (A12, 보건소 담당자)

그러나 국가 및 지역의 보건 당국은 학교와 협업하는 데 있어 큰 어려움을 호소하고 있었다. 학교, 교육청, 교육부는 학생들의 건강 문제에 대한 개입을 ‘부가적인 업무’로 생각하여 방어적으로 나온다는 것이 그 이유였다.

“사실 제일 어려운 부분은 교육부·교육청에 사업적으로 협업하려고 했을 때 교육부·교육청이 대단히 방어적으로 나온다는 거예요. 그걸 뚫고 들어가도 학교에서 관리자 분들이 도와주지 않으면 사업이 원활하게 이루어지지 않고요.” (A6, 중앙부처 산하 공공기관 담당자)

“저희들 입장에서는 지역 보건소가 학생들을 위해 굉장히 좋은 걸 해주는 데도 거의 구걸하듯이 해야만 겨우 학교에 들어가는 수준이에요. 라포가 형성되지 않는 보건소는 학교를 기반으로 하는 사업을 거의 하기 어

렵고요.” (A12, 보건소 담당자)

종합하면, 학교체육을 중심으로 한 신체활동 정책은 학교체육 정책을 관장하는 컨트롤타워 부재로 정책의 지속성 부족, 정책의 경직성, 학교 내 예산의 분산 및 중복, 그리고 학교 중심으로 이루어지는 사업으로 인한 학교 밖 기관이나 교육부 외 부처 간 협업 부족이라는 문제를 안고 있었다.

제4절 신체활동 정책 대안

1. 정책 방향: ‘학교체육 중심’에서 ‘학교 기반’으로

그동안 우리나라 초, 중, 고등학생 신체활동 정책은 학생의 건강증진을 기본 목표로 삼으며 학교 영역을 중심으로 다양한 체육활동 프로그램을 제공하는 방식으로 운영되어 왔다. 교육과정 및 교육과정 외 체육활동 시간을 신체활동 프로그램으로 활용해 학생의 건강과 신체활동 증진을 도모해 왔다는 것이다. 학교는 그리고 학교체육은 학생 신체활동의 주요 영역임에 분명하다. 이는 여러 연구들(이규일, 양태양, 2021; 장종훈 외, 2020)을 통해 확인된 결과이자 학교체육 실무자이자 전문가인 면담 참여자들에게도 경험적으로 인식된 결과이다. 이런 점에서, 학교체육 활동은 학생 신체활동에 중요한 영역임에 분명하다.

“신체활동이 제일 심각한 시기는 우선 학교를 안 나오는 주말, 공휴일이라고 생각이 들고요. 그리고 체육수업이 없는 날, 이렇게 구분해 볼 수 있을 것 같고. 하루 일과로 보면 앞서 말씀드렸다시피 방과 후 여가 활동 시간에 문제가 가장 심하게 드러나는 것 같습니다.” (A11, 고등학교 체육 교사)

“학교에 오지 않는 주말하고 공휴일에 학생들은 휴대폰과 인터넷 게임이라는 선택지가 있기 때문에 신체활동을 거의 하지 않을 거예요. 학교에 오고 체육수업 때 움직이고 하니까 그나마 신체활동 하는 거고요.” (A10, 중학교 체육교사)

학생의 신체활동을 분석한 연구들 역시 신체활동은 등교 여부에, 중-고강도 신체활동은 체육수업 등의 학교체육 활동 여부에 영향을 받는다고 이야기한다(이규일, 양태양, 2021). 즉, 걷기 수준의 저강도 활동은 등교 여부에 따라 차이가 나고, 조깅 이상의 중-고강도 활동은 체육수업 같은 조직적인 신체활동 프로그램의 제공 여부에 따라 차이가 난다는 것이다. 이런 점에서, 학교체육 활동은 학생 신체활동에 중요한 영역임에 분명하다. 그러나 앞에서 살펴본 바와 같이 학교체육 중심 정책은 기본적으로 학교 내 제한된 시설과 공간적 한계, 추가 인력이 투입되지 않는 상황에서 체육교사에게 과중한 업무가 부담된다는 한계에 놓일 수밖에 없다. 그뿐만 아니라 학교체육 활동만으로는 학생의 건강발달에 충분한 신체활동을 제공하는 데 한계가 있다.

또한, 학교체육 중심 신체활동 정책은 학교 안팎의 다양한 기관과의 협력을 가로막게 될 수밖에 없으며, 학생을 대상으로 하는 건강정책은 교육부만의 소관이라는 인식을 형성하게 된다. 즉, 학교체육 중심 접근은 기본적으로 학생 신체활동 문제의 책임을 부처 차원에서는 교육부, 기관 차원에서는 학교, 그리고 학교 차원에서는 체육 관련 부서(예: 체육교사)로 한정시키는 문제를 일으킨다. 실제로 교육부 외 보건복지부 산하 지역 기관의 아동·청소년 대상 신체활동 프로그램 운영은 다른 연령대 대상의 프로그램에 비해 상대적으로 적은 편이다.

“아이들이 학교에 다니고 학생 예산은 교육부에 있으니까 물론 건강은 복지부 쪽이 더 강하지만 학생 건강을 담당하는 주(무) 부서는 교육부가 아닐까 생각해요. ... 지역사회에서 신체활동 사업 수행자는 연간 한 634만 명 정도 되는데, 보건소 기반의, 지역사회에서 아동이라든지 학생 대상의 신체활동 사업은 거의 없어요.” (A6, 중앙부처 산하 공공기관 담당자)

이는 기본적으로 학생과 관련된 일은 교육부 소관이자 학교의 일이라는 부처 간 혹은 부서 간 칸막이가 분명한 우리나라 행정부의 태생적 한계일 수 있지만, 다른 측면에서 학교라는 혹은 학교체육이라는 제한된 영역을 중심으로 학생의 신체활동 정책을 운영해 온 탓이기도 하다. 이런 점에서, 학교체육 중심을 탈피하기 위한 노력이 선행될 필요가 있다. 최근 청소년 건강 당국은 이러한 문제의식을 바탕으로 학교체육 중심에서 학교를 기반으로 학교 안과 학교 밖이 함께하는 체육이라는 정책으로 선회하고 있는데, 학교가 기반이 되어 신체활동 정책을 운영할 경우의 장점을 몇 가지로 정리해볼 수 있겠다.

첫째, 체육수업 등 학교체육 활동을 통해 학교와 가정 간 다양한 연계 프로그램 운영이 가능해진다.

“코로나19 시기 학교-가정 연계 모형을 구축하는 연구를 시도해 봤는데 학교가 가정에 신체활동 숙제 등을 주고, 학부모 교육하고 하는 식으로 학교-가정 연계 모형을 그릴 수 있어요.” (A11, 고등학교 체육교사)

둘째, 학교체육 중심에서 벗어나면, 학교 안과 학교 밖(지역)의 다양한 방식의 협업이 가능해진다.

(면담 진행자: “학교에서 보편적인 건강 교육을 담당하고 지역에서는 비만한 아이들, 혹은 고도비만아들을 관리하고 치료하는 방식으로 학교와 지역이 연계하는 방법에 대해 어떻게 생각하세요?”) “토요일에 8주 동안 지역아동센터, 좀 취약한 아이들인데 비만이어서 고혈당이나 고콜레스테롤혈증이 검진을 통해서 나왔던 아이들 소수를 데리고 프로그램을 운영했었어요. 학교와 지역이 아이들의 건강 문제를 함께 고민하고 각자

가 잘 할 수 있는 걸 하면 분명히 시너지 효과가 커질 것 같아요.” (A12, 보건소 담당자)

“지역에 (국민)체력 100센터가 있는데, 학생들이 구강검진을 치과에 가서 검진받아 오듯이, 여기서 건강체력 검사를 받고 프로그램에 참여하고 하면 좋을 것 같아요. 학교 바깥에서 외부 전문가, 체력·신체활동 전문가, 이런 사람들이 역할을 대신해 준다면 전문성도 살고 아이들의 건강 관리도 되고요. 바깥에 전문가들도 있고 시설도 있는데 학교가 활용을 안 하는 것 같아요.” (A8, 초등학교 교사)

학교는 학생들이 많은 시간을 보내는 곳이며, 건강 관련 교육 체계를 이미 갖추고 있다. 또한 학교에는 학생 건강과 관련한 전문가(영양교사, 보건교사, 체육교사 등)들이 상주해 있다. 그러나 문제는 이러한 장점 때문에 학교, 특히 학교체육에 한정된 정책이 운영됨에 따라 가정이나 지역과의 통합과 연계 프로그램 운영에 어려움이 생겼다는 것이다. 다시 말하면 분명 학교는 학생의 신체활동 증진에 강점이 있지만, 이런 강점만이 부각되면서 학교라는 혹은 학교체육이라는 제한된 영역에 갇힌 정책으로 학생 신체활동 정책이 운영되어 왔으며, 그 결과 학생의 건강과 신체활동에 책임을 져야 하는 또 다른 영역인 가정이나 지역 등 학교 밖 영역과의 협업은 거의 없다시피 했다는 것이다.

학생의 건강과 신체활동의 실질적인 증진을 위해서는 학교의 강점을 유지하면서도 학교체육 중심 논리에서 벗어나야 한다. 학교 안팎의 여러 기관 간의 협업 체계를 구축해 학교를 기반으로 가정과 지역을 연계하는 통합 모형이 정책적으로 운영되어야 한다. 즉, 향후 학생 신체활동 정책은 학교체육 중심에서 학교 기반으로 정책적 방향을 전환할 필요가 있다.

신체활동은 학교체육만의 문제가 아닌, 학생들의 생활 양식(lifestyle)과 관련된 문제이기 때문이다.

2. 학교 기반의 신체활동 정책 운영을 위한 전략

가. 신체활동 정책 전담 기구 지정

현재의 학생 대상 신체활동 정책은 교육부 내 학교체육 정책 담당 부서에서 포괄적으로 관장하고 있다. 그러나 해당 부서에 배치되는 인원은 매년 줄어들고, 그에 따라 신체활동 정책을 기획하고 운영하는 부서의 기능과 역할은 위축되어 가고 있다. 즉, 신체활동 정책은 학교체육 정책 담당 부서에서 기획·관리되고 있으나 인력 부족으로 정책 운영에 어려움이 있는 것이다.

“정책 지속성이 떨어지는 이유는 교육부에 신체활동 정책을 담당하는 분이 있지만, 계속 바뀌고, 업무 내용도 수시로 왔다갔다 하고, 정리되지 않기 때문에 지속적인 정책 관리 자체가 어렵기 때문이에요. ... 올해 2024년도에는 교육부의 학교체육 정책은 두 명이 담당하고 있어요. 그 중 체육 전공자 한 명이 교육부에서 학교체육 관련 정책을 총괄하고 있는 거예요. 재작년에는 담당자가 넷이었는데, 작년에 셋으로 줄고, 올해는 둘로 줄었어요. 학교체육 안에 신체활동 정책이 담겨 있다고 생각하면 실제로 신체활동 관련 정책을 지속해서 관리하는 부서는 없는 거나 마찬가지죠.” (A5, 학교체육 관련 단체 담당자)

건강과 체육으로 이원화되어 있는 교육부 정책 구조 문제로 인해 교육

부 내 학교체육 관련 부서의 기능 확대가 현실적으로 어려운 상황에서, 학교체육 전문가들은 교육부나 학교 외부에 학생들의 건강증진 및 신체활동 증진 정책 운영을 담당할 기관을 두는 것이 효율적이라고 생각하였다. 구체적으로 학교체육진흥회를 하나의 대안으로 제안한 면담 참여자도 있었다. 이러한 기관을 둔다면 학생 신체활동 정책 운영, 예산 관리, 정책의 지속가능성 확보에 있어 핵심적이고 필수적인 역할을 할 수 있을 것이다.

“학교체육진흥회는 교육부와 지역 교육청으로부터 예산을 받아 운영되는 곳이잖아요. 공적인 성격을 가지고 학교체육을 지원하는 기구니, 그곳이 적격이라고 생각해요.” (A4, 체육교사단체 임원)

우리나라의 경직된 행정 제도 아래에서 ‘업무 협조와 업무 효율성’ 측면에서 이 같은 기관이 필요함을 주장한 면담 참여자도 있었다.

“부서 내 협조는 정말 어려운 것 같아요. 그건 사업의 목표와 주관 부서가 서로 다르기 때문이에요. 만약 여러 부서가 협력해야 한다면 아마 각 부서 상층부에 전담 부서가 설치되어야 할 거예요. 그건 힘들잖아요. 제가 오히려 교육부 밖에 독립적 기관이 존재한다면 업무 협조나 효율성 측면에서 더 나올 것 같아요.” (A12, 보건소 담당자)

“서로(각 부처, 각 부서) 원하는 목적이 다 달라요. 목적이 다르다는 건 실질적이 다르다는 거고, 그러다 보니 ‘어 우리가 원하는 실적은 이제 아니고 우리가 원하는 건 이제 아닌데’ 이러다가, 그러면 ‘그냥 우리 예산인데 우리가 할래’ 이렇게 된 거거든요. 그렇게 된 사업이 꽤 있었어요. 부처별

로 협업하는 부분에 강력한 중심축이 있어야 한다고 생각해요. 제일 좋은 건 대통령 직속으로 있는 게 제일 좋겠지만, 적어도 특정 부처나 부서 안에는 없어야 할 것 같아요. 똑같은 문제가 양산될 것 같아요. ... 제 생각에는 학교 밖에 힘을 가진 독립 기관이 있다면 제일 좋을 것 같다는 거죠.” (A6, 중앙부처 산하 공공기관 담당자)

나. 통합적 행정 운영

학교 안에는 학생 건강 관련 전문가가 교사로 상주하며 관련 프로그램을 운영하고 있다. 그러나 기관들 간 여러 가지 충돌로 학교 내 전문가들 간의 협업에 어려움이 발생하고 있다.

“학교에 다 있잖아요. 신체활동을 책임지는 체육교사, 식단을 책임지는 영양교사, 전반적인 학생 건강을 지원하는 보건교사. ... 똑같아요. 부처간 문제가 교사들 간 문제로 동일해요. 누구 일이나에 따라 서로 첨예하게 갈등하게 되는 거죠. 그 결과 학교는 예산은 많지만 그 예산이 따로따로 운영되니 중복 투자될 수밖에 없어요.” (연구자, A14)

결과적으로, 학교 안에서 학생 건강이나 신체활동 프로그램은 분산적으로 운영될 수밖에 없다. 영양은 식단 교육을 하고, 보건은 보건교육을 하고, 체육은 유일하게 보통교과로서 이들 내용을 정규 수업시간에 하고, 다양한 신체활동 교육을 담당한다. 즉, 학교에는 학생 건강을 담당하는 다양한 부처나 기관을 대표하는 교사들이 교육과정이라는 체계 속에서 상주해 학생을 교육한다. 그러나 이들을 하나로 모으는 행정체계가 없어서 각각의 사업들, 각각의 인력들이 학교 안에서 시너지 효과를 내지 못하고 있

다. 이런 점에서, 이들 인력, 자원을 하나로 모으는 행정 체계 구축을 통해 각각이 제 기능을 다할 수 있도록 통합 운영할 필요가 있다.

“이런 건 상당히 낭비적일 수밖에 없어요. 더 큰 문제는 체계가 없으니 상당 부분 재미도 없고 의미도 없고 그저 그런 교육이 될 뿐이에요. 학교 내에서 같은 목표를 지니고 있는 것들을 하나로 모아야 합니다.” (연구자, A14)

또한, 학교체육 활동 역시 통합적 운영이 요구된다. 현재까지 학교체육은 ‘스포츠 프로그램’과 ‘건강체력 프로그램’을 분리 운영해 왔으나, 전자는 스포츠 교육이라는 측면에서는 가치가 있지만 실제적인 신체활동 증진이나 건강증진에는 한계가 있다. 무엇보다 체력이 낮거나 신체활동 부족한 취약 학생에 대한 접근이 어렵다. 후자는 ‘재미가 없다’라는 이유에 따라 학생 참여에 한계를 보였다. 따라서 현재 분산되어 운영되고 있는 학생 건강 및 신체활동 프로그램을 통합적으로 운영할 수 있는 방안을 다각적으로 모색해야 한다.

“스포츠에 태워서 운영해야 할 것 같아요. 스포츠에 태워 흥미 있게 운영하되 건강과 신체활동 증진 전략을 기반으로 운영하는 거죠.” (A11, 고등학교 체육교사)

다. 물리적 환경 구축 및 인력 지원

학생들은 기본적으로 신체활동 욕구를 가지고 있다. 그렇기 때문에, 학생의 신체활동 수준은 공간의 크기나 운동 환경의 매력도에 비례한다고 해도 과언이 아니다. 실제로, 최근 학생 신체활동 정책을 적극적으로 운

영하고 있는 지역에서는 예산 지원을 통해 신체활동 환경 조성 사업을 시행하며 신체활동 증진에 실효적인 결과를 보고하고 있다. 그러므로 학생의 신체활동 증진을 위해서는 기본적으로 다양한 학교체육 활동을 운영할 수 있는 충분한 신체활동 공간이 조성되어야 하며, 학생의 운동 욕구를 자극할 수 있도록 환경이 충분히 매력적이어야 한다. 이런 점에서, 학교의 신체활동 환경 조성을 위한 예산 지원이 요청된다.

“제 오랜 경험으로 아이들의 신체활동은 운동하는 환경에 비례한다고 봐요. 공간이 크고 환경이 운동하기 좋을수록 아이들의 신체활동도 그만큼 증가한다는 거죠.” (A5, 학교체육 관련 단체 담당자)

“아침에 아무리 좋은 신체활동을 학생들에게 투입하려 해도 결국에는 제반 환경, 여건이 구성되어야만 정책이 실제로 실행되고 효과를 얻을 수 있는데, 교육청에서는 우선 000사업을 신청한 학교에 운동장 트랙, 운동장 인조 잔디, 주변의 공원 조성, 실내 체육관 재정비, 시설 환경 예산을 내려보내서 학교의 신체활동 환경을 구축해 줬어요. ... 환경이 되니까 아이들의 프로그램은 그냥 따라오고, 아이들의 참여도도 상당히 높아졌고요.” (A10, 중학교 체육교사)

연구 참여자들은 최근의 예산이 1인 1디바이스 사업에 편중되고 있다는 점을 지적하는 동시에, 이 사업이 좌식화 문제를 가중할 수 있다는 점을 들어 학생의 신체활동 증진을 위한 예산이 편성되어야 한다고 강조하였다.

“현재 1인 1디바이스 사업에 교육부 예산이 집중되고 있는데, 이게 디

지털 리터러시 함양이라는 목표에는 부합할 수 있을지 몰라도 분명 좌식화 문제를 양산할 가능성이 크거든요. 학생 건강에 책임을 져야 한다면 당연히 이 문제를 해결하기 위해 학교체육에도 예산이 충분히 투입되어야 한다고 생각해요.” (A13, 연구자)

“이렇게 되면 정말 애들 디지털 기기 사용을 막을 수가 없어요. 지금도 집에서는 스마트폰 관리가 전혀 안 되거든요. 부모들 입장에서 차라리 나가서 놀았으면 하는데 학교에서 나눠 준 걸로 집안에서 뭔가를 하고 있으니 답답하기만 하죠. 아이들 움직일 수 있도록 하는 예산이 아이들의 디지털 학습 도구를 지원하는 예산만큼은 아니지만 반대급부로 편성되어야 하는 게 아닌가 합니다.” (A9, 중학교 체육교사)

한편으로 예산은 비단 공간과 시설 확충뿐만 아니라, 신체활동을 모니터링하거나 신체활동 흥미를 유도할 수 있는 디지털 기자재 지원에도 필요하다.

“디지털이 신체활동에 접목되면 아이들은 자신의 활동을 눈으로 모니터링하면서 학교건 집이건 할 수 있게 돼요. ... 교실에서처럼 운동장에서 자기 건강과 신체활동을 관리할 수 있는 1인 1디바이스를 제공하고, 학교 운동장 전역에 와이파이를 깔아 아이들이 이 기기를 자신의 신체활동에 활용할 수 있도록 할 때 실제로 신체활동이 관리될 수 있어요.” (A9, 중학교 체육교사)

또한, 현재 신체활동 증진 정책이 체육교사 개인의 관심과 역량에 따라 좌지우지되는 문제를 개선하기 위해서는 인력 보충이 필수적이다. 면담 참

여자들은 인력 보충 문제에 대해 다음의 세 가지 관점에서 이야기하였다.

첫째, 신체활동 문제가 체육교사 혼자서 책임져야 한다는 인식을 벗어나, ‘체육수업’과 ‘건강 및 신체활동 문제’를 분리할 필요성이 있다는 것이다. 이에 따라 추가적인 인력 지원 또는 학생 건강 관련 다양한 인력(영양 교사, 보건교사, 타과목 교사)을 하나로 모을 체계가 필요하다는 것이다.

“인식을 바꿔야 할 때예요. 체육교사가 수업뿐만 아니라 학교의 신체활동 관련 프로그램을 모두 운영해야 한다는 생각을 버려야 해요. 단편적인 예이기는 하지만, 사서교사, 영양교사 이런 활동을 하는 교사가 있어야 돼요. 학생들의 건강과 신체활동이 중요하다면 그걸 운영할 수 있는 교사가 있어야 한다는 거죠. 체육교사는 체육수업을 하고, 신체활동 기획과 운영을 담당하는 교사를 뽑아야 한다는 거죠.” (A4, 체육교사단체 임원)

둘째, 기존 인력의 추가적 업무에 대해서는 인센티브를 충분히 제공해야 한다. 최근 신체활동 정책을 적극적으로 시행하고 있는 한 지역에서는 인센티브 제도를 강화해 교사의 참여를 독려하고 있으며 그 결과 정책의 성과를 보고하고 있다. 특히 학교 단위 프로그램의 인력 보충을 위해 가장 효과적이라 평가되는 일반 교과 교사의 활용도가 커져야 하는데, 인센티브 강화는 일반 교과 교사의 활용 방안을 확대하는 효과를 기대할 수 있다.

“○○ 프로그램을 하려면 선생님들이 7시 30분에는 수업을 시작해야 되는데 선생님들의 열정 पे이만으로는 지속력을 가져갈 수 없거든요. 그래서 교육청에서는 강사비 등의 인센티브에 해당하는 예산을 선생님들에게 대폭 투입했어요. 다양한 방식으로 강사비를 올려서 선생님의 참여를 독려했어요. 프로그램이 원활하게 운영되기 위해서는 이렇게 운영 교사

에 대한 강사비 등과 같은 인센티브, 즉 보상이 이뤄질 때 프로그램이 장기적으로 성과를 낼 수 있다고 생각해요.” (A10, 중학교 체육교사)

“일본의 키부츠처럼 일반 교과 선생님들이 참여할 수만 있다면 인력 문제가 많이 좋아질 것 같은데 지금은 그분들이 참여할 만한 매력적인 인센티브가 없어요. 그분들을 유입할 수 있는 인센티브가 산정될 필요가 있어요.” (A5, 학교체육 관련단체 담당자)

셋째, 단발성의 사업 형식으로 운영되는 현재의 신체활동 프로그램이 교육과정에 반영된다면 관리자나 교사 개인의 판단 여부와 상관없이 학교의 기본 업무가 되어 안정적으로 운영될 수 있을 것이다. 이러한 사례는 중학교에서 학교스포츠클럽 활동을 창의적 체험활동으로 교과 과정 안에서 운영한 것에서 찾을 수 있다. 중학교의 경우, 학교스포츠클럽 활동은 교육과정 속에서 운영되기 때문에 관리자나 교사의 개인적 판단 없이 학교의 기본 업무로 운영될 수 있다.

“저는 어떤 신체활동 정책이나 프로그램이 학교에서 성공할 수 있으려면 교육과정에 넣어서 내려와야 한다고 생각해요. 스포츠클럽이다, 아니면 생존수영이다, 이런 것도 교육과정에 넣어서 내려오면 당연히 안정적으로 수행될 수밖에 없어요.” (A7, 초등학교 교사)

종합해 볼 때, 학생 신체활동 정책 전략은 다음의 세 가지 측면에서 설정되어야 한다. 첫째, 학생 신체활동 정책을 계획하고, 실행하고, 평가하며 일련의 신체활동 정책을 관리할 수 있는 전담 기구가 필요하다. 둘째, 현재 학교 안팎에 분산되어 있는 학생 건강 및 신체활동 관련 전문가나 기

관을 하나로 모을 수 있는 통합 행정이 요청되며, 셋째, 이와 함께 학교의 안정적인 신체활동 프로그램 운영을 지원할 수 있는 환경 구축과 인력 지원이 선행되어야 한다. 코로나19 이후 학교 문화를 바꾸고 학생의 건강하고 행복한 삶을 지원하기 위해 운영된 OO시 교육청의 아침 챌린지 프로그램은 예산을 환경 구축과 인력 지원에 집중함으로써 학교 단위 신체활동 프로그램을 활성화할 수 있었다. 이것은 새로운 사업이나 프로그램의 개발보다 이런 것들이 학교에서 안정적으로 운영될 수 있는 시설과 인력 확보가 우선되어야 함을 보여주는 좋은 사례라 할 수 있다.



사람을
생각하는
사람들



KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS



제6장

청소년 및 학부모의 신체활동 요구도 조사

제1절 연구 방법

제2절 조사 결과

제3절 소결



제 6 장

청소년 및 학부모의 신체활동 요구도 조사

제1절 연구 방법

청소년의 신체활동 실천 현황, 신체활동 필요성 인식 및 요구도, 신체활동의 촉진 및 장애 요인 등을 파악하고자 청소년과 학부모를 대상으로 포커스그룹 인터뷰(Focus Group Interview, FGI)를 진행하였다.

1. 면담 참여자

면담 참여자는 학생(청소년) 및 학부모 총 38명이다. 우선 학생의 경우 4그룹을 형성하였는데, 남자 중학생, 여자 중학생, 일반계고 학생, 특성화계고 학생이며 그룹당 인원은 6명으로 총 24명이었다. 학부모의 경우 첫째 자녀를 기준으로 하여 초등학생 학부모와 중고등학생 학부모로 2개 그룹을 형성하였으며 그룹당 인원은 7명으로 총 14명이었다. 각 그룹별로 1회의 인터뷰를 진행하였다. 대면으로 면담을 진행함에 따라, 수도권(서울, 인천, 경기) 지역에 거주하는 경우에 한하여 참여자를 모집하였다. 모집은 전문조사업체에 위탁하여 진행하였다.

학생 선정 기준은 일정 수준 신체활동에 관심이 있는 경우로, 모집 단계에서 사전 스크리닝 문항(3문항)을 통해 선별하였다. 첫 번째는 최근 1년 동안 심장박동이 평상시보다 증가하거나 숨이 찬 정도의 신체활동을 하루 평균 60분 이상 하는 날이 주 2~3일 이상인지(남학생 주 3일, 여학생 주 2일), 두 번째는 정규 체육수업 시간 중 직접 운동한 적이 주 1일 이상인지, 세 번째는 학교에서 주관하는 스포츠활동 팀에 1개 이상 참여하

는지였고, 이 세 가지 조건에 모두 해당하는 경우에만 선정하였다.

〈표 6-1〉 학생 FGI 참여자

그룹명	No	성별	거주 지역	학년
중학생 (남)	B1	남	경기	중학교 2학년
	B2	남	서울	중학교 3학년
	B3	남	서울	중학교 3학년
	B4	남	서울	중학교 1학년
	B5	남	서울	중학교 2학년
	B6	남	서울	중학교 3학년
중학생 (여)	B7	여	인천	중학교 3학년
	B8	여	서울	중학교 2학년
	B9	여	서울	중학교 3학년
	B10	여	서울	중학교 3학년
	B11	여	경기	중학교 3학년
	B12	여	서울	중학교 3학년
일반계고 학생	B13	여	서울	고등학교 3학년
	B14	여	경기	고등학교 2학년
	B15	남	경기	고등학교 2학년
	B16	남	경기	고등학교 2학년
	B17	여	서울	고등학교 1학년
	B18	여	서울	고등학교 1학년
특성화계고 학생	B19	여	서울	고등학교 3학년
	B20	남	서울	고등학교 2학년
	B21	남	서울	고등학교 2학년
	B22	여	서울	고등학교 1학년
	B23	여	경기	고등학교 3학년
	B24	남	서울	고등학교 2학년

학부모 선정 기준은 더 풍부한 응답을 듣고자, 초·중·고등학교에 재학 중인 첫째 자녀 기준으로, ① 자녀가 즐겨하는 운동이 1개 이상 있거나, ② 자녀의 신체활동 수준이 ‘부족한 편이다’라고 응답하였거나, ③ 자녀가 ‘신체활동량을 지금보다 늘려야 한다(매우 그렇다, 그렇다)’고 응답한 경우로 하였다.

〈표 6-2〉 학부모 FGI 참여자

그룹명	No	성별	거주지역	첫째 자녀 성별	첫째 자녀 학년	자녀 현황
초등학생 학부모	C1	여	서울	여	초등학교 2학년	1남 1녀
	C2	여	서울	남	초등학교 5학년	1남 1녀
	C3	여	경기	남	초등학교 6학년	1남
	C4	여	서울	남	초등학교 1학년	2남
	C5	여	서울	여	초등학교 3학년	1녀
	C6	여	서울	남	초등학교 3학년	1남
	C7	여	서울	여	초등학교 6학년	1남 1녀
중고등학생 학부모	C8	여	경기	남	중학교 3학년	2남
	C9	여	서울	여	중학교 1학년	1남 1녀
	C10	여	서울	남	중학교 2학년	2남
	C11	여	경기	남	고등학교 1학년	2남 1녀
	C12	여	서울	남	고등학교 2학년	1남
	C13	여	서울	여	중학교 2학년	2녀
	C14	여	서울	여	고등학교 3학년	1남 1녀

2. 질문지 구성

인터뷰를 통해 학생의 신체활동 수준 및 영향 요인, 학교에서의 신체활동(정규 체육수업, 학교스포츠클럽, 건강체력평가 등), 학교 밖에서의 신체활동, 신체활동 프로그램에 대한 요구도, 신체활동 관련 학교 안팎의 환경(환경적, 인식적, 문화적 요인)에 대한 평가, 청소년의 신체활동 활성화를 위한 개선 의견 등을 확인하였다(부록 2, 부록 3 질문지 참고).

〈표 6-3〉 학생 및 학부모 대상 FGI 질문 내용

학생 대상	학부모 대상
<ul style="list-style-type: none"> - 신체활동 실천 현황 - 학교에서 제공 중인 신체활동 프로그램 현황 및 본인/다른 학생들의 참여도 - 학교 외부에서 참여 중인 신체활동 - 신체활동 필요성 인식 - 신체활동 요구도(학교 내외부; 학교, 가정, 지역사회 포함) - 신체활동 실천의 장애 요인 및 촉진 요인(환경적, 인식적, 문화적) 	<ul style="list-style-type: none"> - 자녀의 신체활동 실천 현황 - 학교에서 제공 중인 신체활동 프로그램 현황 및 자녀의 참여도 - 학교 외부에서 참여 중인 신체활동 프로그램 - 자녀의 신체활동 필요성 인식 - 자녀의 신체활동 요구도(학교 내외부; 학교, 가정, 지역사회 포함) - 자녀의 신체활동 실천의 장애 요인 및 촉진 요인(환경적, 인식적, 문화적)

3. 면담 진행 방식

면담은 서울시 소재의 회의실에서 대면으로 진행하였으며, 면담을 시작하기 전에 서면과 진행자의 설명을 통해 본 연구와 면담의 목적, 면담 내용 및 방법, 면담 내용이 녹음된다는 점, 발언 내용은 참여자 개인을 식별할 수 없는 형태로 연구 보고서에 실리게 된다는 점을 밝히고, 참여 동의를 구독하였다. 만 14세 미만인 일부 학생의 경우, 먼저 학부모에게 면담 참여에 대한 설명을 제공하여 자녀의 면담 참여에 대한 학부모의 동의를 구독하였고, 이후 학생 본인의 동의를 구독하였다.

면담 진행은 연구자 2인이 직접 맡았으며, 모든 면담 내용은 녹음한 후 녹취록을 작성하였다. 면담은 한국보건사회연구원에 설치된 생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받고 진행하였다(제2024-0337호).

면담 결과는 앞에서 제시한 질문 내용을 토대로 주제를 구성하고, 이에 따라 각 그룹 면담의 내용을 정리하였다. 대주제는 평소의 신체활동 실천 및 영향 요인, 학교에서의 신체활동 프로그램, 신체활동과 관련된 학교 안팎의 물리적, 인식적 환경 평가, 청소년의 신체활동 활성화를 위한 방안으로 구성하였다. 각 주제에 대해 직접적으로 관련된 인용문은 비식별화 처리를 통해 코딩하여 분류하였다.

제2절 조사 결과

1. 청소년 면담 결과

가. 신체활동 실천 현황 및 관련 요인

1) 실천 중인 신체활동 종류와 실천 이유

면담에 참여한 학생들이 신체활동을 실천하는 시기는 주중과 주말이 절반씩으로 비슷하게 나타났다. 주중에 신체활동을 주로 실천한다는 학생들은 등하교 시간, 쉬는 시간, 방과 후 시간 중 학원에 안 가는 날(시간)로 다양하였다. 운동 종류는 ① 축구, 야구, 농구, 배드민턴 등의 구기종목 스포츠, ② 수영이나 복싱 등의 실내스포츠, ③ 그 외 걷기, 달리기, 자전거 타기 세 가지 유형으로 나눌 수 있었다. 종목 특성상 다른 사람들과 함께해야 하는 구기종목 스포츠의 경우, 같이 하는 사람은 친구였고 실천하는 장소는 학교 안 및 학교 주변이었다. 반면 수영이나 복싱 등 혼자 할 수 있는 스포츠인 경우 집 근처 공공/사설 스포츠 센터(예: 구립 수영장, 사설 복싱장)에 등록을 하여 혼자 한다고 하였다.

‘왜 신체활동을 하나요? 시작하게 된 계기가 있나요?’라는 질문에 대해서는, 스포츠를 즐겨하는 학생들의 경우 ‘재미있어서’, 또는 ‘친구랑 같이 노는 시간의 일종으로’라는 응답 위주였고, 그 외 혼자 운동을 가거나, 혼자 자주 걷는다는 학생들은 ‘체중 감량을 위해서’, ‘공부를 잘하기 위한 체력을 기르기 위해서’, ‘스트레스를 해소하기 위해서’ 등으로 응답을 하여, 실천하고 있는 신체활동의 종류에 따라 신체활동을 하는 이유가 다르게 나타남을 알 수 있었다.

“저는 학업과 체력이 굉장히 관련이 있다고 생각해요. ... 체력이 되면 오래 공부할 수 있어서 좋은 거 같아요. 집중도 오래되고.” (B9, 중학교 여학생)

“(농구를) 하다가 재미있어서 하고. 그냥 학교에서 했었는데 재밌어서 찾아가서 하고.” (B1, 중학교 남학생)

2) 또래 학생의 신체활동 및 신체활동 관련 요인

면담에 참여한 학생들에게 주변을 관찰했을 때 신체활동량이 많은 학생과 적은 학생들의 특성으로는 어떤 것이 있는지에 대해 물었다. 처음 들은 답변은, 일단 그런 특성 자체가 별 의미가 없을 정도로 대부분 학생의 신체활동량은 적다는 것이었다.

“저희 반은 대체로 몇 명 빼고는 다 운동을 안 하는 것 같긴 한데.” (B3, 중학교 남학생)

그럼에도 신체활동량과 관련된 학생의 개인적 특성으로는 성별, 성격, 공부(성적)에 대한 관심도 등으로 나타났다. 중학생 그룹에서는 성별에 따라 신체활동량에 차이가 난다고 응답하는 학생이 거의 없었지만, 고등학생 그룹에서는 여학생들의 신체활동량이 눈에 띄게 적다고 말한 학생들이 많았다. 성격이 활발하거나 인기가 많은 학생들은 친구들과 어울려 동아리 활동을 하거나 점심시간에 운동장에서 축구를 하는 경우가 많으나 소심한 성격의 학생들은 체육 시간에조차 가만히 몸을 움직이지 않고 지낸다는 응답도 많았다. 또한 공부나 성적을 중요시하는 소위 ‘공부 잘 하는 친구’들은 체육 시간에도 자율학습을 하는 등 운동을 하면 그만큼 공부할 시간을 빼앗길까 봐 운동을 하지 않는다는 답도 들을 수 있었다.

“저희 반은 여자 애들밖에 없는데 운동을 안 하는 거 같아요. 점심시간에 밥 먹고 앉아서 얘기만 하고.” (B19, 특성화계고 여학생)

“보통 운동 좋아하는 학생일 경우에 성격이 더 활발하고 운동 관련 동아리 많이 참석하려고 하고. 반대로 운동을 별로 하지 않는 학생은 소심한 편이 많아요.” (B7, 중학교 여학생)

특이했던 점은, 신체활동과 관련된 학교의 분위기나 문화에 따라 학생 개인의 특성이 신체활동에 영향을 미칠 수도, 그렇지 않을 수도 있다는 점이었다. 즉, 학교가 신체활동을 장려하는 분위기일 경우(예: 교내 스포츠 대회가 일상화되어 있거나, 체육대회 활성화되어 모든 학생이 적극 참여하는 문화가 있는 학교), 학생 개인의 특성이 신체활동 실천에 미치는 영향력은 줄어들고, 전반적으로 모든 학생이 신체활동에 적극적으로 참여하게 됨을 알 수 있었다.

“저희 학교는 반 대항전을 해요. 해서 1등 하면 50만 원 주고 상금을 주는데. ... 안 하면 욕 얻어먹으니까. (운동에 관심 없는 친구들도) 하긴 하는 거 같아요.” (B21, 특성화계고 남학생)

“경기라도 하나 걸려 있으면 아무리 운동을 좋아하지 않는 친구들도 하려고 노력을 하더라고요.” (B17, 일반계고 여학생)

신체활동을 좋아하는 학생들은 자신이 신체활동을 함으로써 느끼는 즐거운 경험을 다른 학생들에게 공유하고 싶어 하는 성향을 보이는 것으로 나타났다.

“체육 좋아하는 애들은 본인이 이기고 싶은 것보다 즐기고 싶은 게 커서 이걸 애들과 공유하고 싶은 애들이 많았어요. 저도 그런 케이스였고.” (B18, 일반계고 여학생)”

3) 신체활동량이 부족한 시기

면담에 참여한 학생들에게, 본인의 일상을 돌아봤을 때 일주일/한 학기/1년 단위로 신체활동량이 특히 적은 시기가 언제인지를 질문하였다.

우선 일주일 단위에서는 ‘주중’과 ‘주말’로 응답이 절반씩으로 나타났는데, 주중에 신체활동량이 적다는 학생은 학교가 끝나면 학원에 가서 밤까지 시간을 보내야 하기 때문이라고 이유를 설명했고, 주말에 신체활동량이 적다는 학생은 주말에는 주중과 달리 등갓길에 걷거나 체육수업을 듣는 등의 활동, 즉 집 밖에 외출할 일 자체가 없기 때문이라고 이유를 설명하였다.

“7시 반부터 학교에 있어서. 오후 3시까지 있다가 학교에서는 그냥 책상에만 앉아 있다가 자거나 공부만 하고. 밖에 나가서는 학원에만 있고. 아예 안 나가요.” (B8, 중학교 여학생)

“평일에 학교도 가니까 걸어 다닐 일이 많은데. 주말에 특별한 일 없으면 안 나가니까.” (B19, 특성화계고 여학생)

다음으로 한 학기 단위에서는 ‘시험 기간’에 신체활동량이 적어진다는 응답이 공통적으로 나타났다. 시험시간에는 체육수업 시간조차 자율학습 시간으로 대체되어 운영되는 경우가 많았다.

“시험 기간에 운동을 별로 안 하게 되는데 체육 시간이나 스포츠활동 시간을 대부분 자습시간으로 줘서.” (B11, 중학교 여학생)

마지막으로 1년 단위로는 여름과 겨울 등 날씨가 극히 덥거나 추운 계절에, 그리고 학기 중에 비해 ‘방학 때’ 신체활동량이 적은 것으로 나타났다

다. 방학 때 신체활동량이 적은 이유는 주말에 활동량이 적다는 이유와 비슷하게, ‘등교하지 않아 나갈 일이 없어서’, ‘생활 패턴이 무너져서’ 등이었다. 그럼에도 학교에 냉난방이 되는 실내 체육관이 갖추어져 있는 경우 날씨의 영향이 줄어드는 것으로 보였고, 방학 때에도 학교 체육관·운동장을 개방하거나, 학교에서 운동 관련 캠프를 운영하는 경우 방학에도 신체활동량이 급격하게 줄어들지는 않는 것으로 보였다.

“저는 추운 겨울날 너무 추워서.. 잠바 벗고 운동을 못하니까 불편해서 별로 안 하게 되더라고요. 저희 학교가 (체육관에) 난방이 안 돼서. 좀 추워서.” (B5, 중학교 남학생)

“저희 학교는 이미 (방학 때 체육관) 개방되어 있어서 (방학 때도 학교에 가서 운동을 해요).” (B12, 중학교 여학생)

4) 코로나19 전후 신체활동·체력 변화

학생들은 지난 3년여간 이어진 코로나19로 인해, 신체활동량이 변화했어도 그것이 코로나19 팬데믹의 영향인지, 자신의 성장(중학교→고등학교로 학교급의 변화)으로 인한 변화인지를 명확히 잘 구분하지는 못하는 것으로 보였다. 그러나 코로나19가 본인의 신체활동량, 체력, 건강에 미친 영향이 분명하게 있다고 이야기하는 학생도 많았다. 팬데믹 당시에는 등교 중지, 학교 안팎의 체육시설 이용 제한, 외출 제한 등의 사회적 거리두기 조치 때문에 신체활동을 거의 실천할 수 없었으며, 이로 인해 체력 저하나 체중 증가 문제를 심각하게 경험하였다고 했다. 코로나19 시기에 체중이 늘었기 때문에 체중을 줄이려고 운동을 시작하게 되거나 운동량을 늘리게 된 계기로 작용한 경우도 있었으나, 코로나19 당시의 신체활동 부족이 지금까지도 지속적으로 건강과 체력에 부정적 영향을 미치

고 있다는 의견도 많았다. 코로나19는 신체활동뿐만 아니라 면역력 등 신체 건강과 대인관계 어려움을 포함한 정신건강에까지도 광범위한 영향을 미치고 있는 것으로 보였다.

“코로나가 되면서 체력이 안 좋아진 거 같아요. ... 그때 안 좋아진 체력이 지금도 안 좋아서.” (B19, 특성화계고 여학생)

“코로나19 이후로 10키로가 쪼여요. 체력도 진짜 많이 떨어진 게 체감이 가더라고요. ... 그래서 경각심을 가지고 열심히 운동을 하게 됐습니다.” (B7, 중학교 여학생)

“약간 심적인 요소라고 해야 하나? 원래 친구랑 많이 접하니까 밝고, 대인관계도 좋았는데, 코로나 이후로 약간 사람 대하는 게 살짝 어려워지기도 했고. 무엇보다 집중력이 많이 떨어졌어요.” (B14, 일반계고 여학생)”

5) 신체활동 지침에 비춘 신체활동량

보건복지부의 ‘한국인을 위한 신체활동 지침서’(보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023c)의 청소년 권장 신체활동량을 보여주고(그림 6-1), 이 중 몇 % 정도를 실천하고 있는지 질문하였다.

[그림 6-1] 아동 및 청소년(만6~18세)을 위한 신체활동 지침

- 중강도 이상의 유산소 신체활동을 매일 60분 이상 해야 합니다.
- 매일의 60분의 신체활동 중
 - ✓ 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - ✓ 뼈의 건강한 성장에 도움이 되는 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 한 발 혹은 두 발을 이용하여 높이 뛰거나 멀리 뛰는 형태의 신체활동을 해야 합니다.
 - ✓ 근력운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 신체 각 부위를 고루 포함하여 수행합니다. 근력운동을 한 신체 부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다.
- 하루 동안 앉아 있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.
 - 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아 있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아 있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.

출처: “아동 및 청소년(만 6~18세),” 보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023c, 한국인을 위한 신체활동 지침서, p.30.

본 면담에 참여한 학생들은 일반 학생에 비해 신체활동량이 높은 학생들이 위주였음에도, 학생들은 평균적으로 지침 내 사항들 중 0~30% 수준만을 충족하고 있다고 답하였다. 특히 여러 가지 신체활동 유형 중 ‘근력운동’은 실천할 만한 기회도 없고, 마땅한 장소도 없고, 제대로 배워본 적도 없다고 말했다. 학교 다니는 학생들에게 앉아 있는 시간을 줄이라고 하는 것도 어려운 일이라고 했다.

“하루 동안 앉아 있는 시간을 8시간 이하로 줄일 수는 없어요. 근력운동을 특히 못 하는 거 같아요.” (B17, 일반계고 여학생)

지침을 보고 난 학생들의 반응은 두 가지 유형으로 갈렸다. 자신의 신체활동량이 부족하다는 것에 대해 경각심을 갖게 되었고, 향후 신체활동량을 늘려야겠다고 다짐하는 유형과, 지침 내용이 현실적이지 않아 지킬 필요가 없다는 유형이었다. 후자에 속하는 학생들은, 지침이 학생들의 일상을 고려하지 않고 만들어진 것 같아 지키는 것이 불가능하다는 입장이었다. 보통 학생들의 하루 일상을 돌아봤을 때, 그리고 학교 체육수업 시 수나 수업 진행 방식, 교육과정을 봤을 때 실천하기 어려운 내용이라는 것이다.

“(지침을 보고 나서) 활동량을 늘려야겠다는 생각이 들었어요. 아무래도 근력운동을 자발적으로 하는 학생은 진짜 적어요.” (B7, 중학교 여학생)

“하루 동안 앉아 있는 시간을 최소화하는 것부터가 많이 이해가 안 가고, 학교 다니지 말라고 하는 느낌이 들었어요.” (B23, 특성화계고 여학생)

그럼에도 학교 체육수업 시간에 고강도 신체활동 등 지침에 나온 신체활동을 실천할 수 있는 기회를 주기 때문에 지침 내용을 30~50%까지는 준수할 수 있다는 이야기를 하는 학생들도 있었다. 즉, 지금의 학교 여건이나 상황을 고려했을 때는 충분한 신체활동을 실천할 기회가 부족하지만, 학교가 충분한 환경과 여건을 갖추고 기회를 제공해준다면 아이들은 학교를 통해 많은 신체활동을 실천할 수 있다는 것이다.

“학기 중 기준으로 (지침의) 50% 실천하는 거 같아요. ... 저희 학교에서는 기본적으로 체육수업 시간에 고강도 신체활동을 많이 할 수 있어서 50%라고 했고요.” (B17, 일반계고 여학생)

나. 학교 신체활동 프로그램에 대한 평가

1) 체육수업에 대한 평가

중학생의 경우 주당 체육수업 3시수에 스포츠클럽 수업 1시수, 고등학생의 경우 학년에 따라 1시수 또는 2시수의 체육수업을 듣고 있다. 많은 학생이 학업으로 인해 체육수업 시간 외에는 신체활동을 할 수 있는 시간을 따로 내기 어렵기 때문에, 체육수업 시간만이라도 제대로 신체활동을 실천할 수 있기를 희망하였다.

수업에서는 주로 배구, 배드민턴 등의 스포츠나 체조 등을 배우는데, 학교 내 다양한 체육시설·공간(예: 골프장, 배드민턴장 등)이 갖추어져 있다면 체육수업에서 체험할 수 있는 내용과 종류도 다양해짐을 알 수 있었다.

한 시수의 체육수업이 어떤 식으로 진행되는지에 대해 이야기해달라고 하자, 보통 체육교사가 10~20분 정도 시범을 보여주고 나면, 남는 시간은 학생들이 직접 수행하는 식으로 진행된다고 하였다. 그러나 실상 시범 이후 남는 30분 이상의 수업 시간은 학생들에게 자유시간처럼 주어져 학생들은 서로 이야기를 하거나, 자율학습을 하는 식으로 시간을 보내고 있었다.

“선생님이 체육 시간에 한 번 시범을 보여주고 애들 시키는데 20분 시키고. ... 애들이 45분 통으로 쉬는데 선생님도 따로 뭐라 안 하셔서.”
(B9, 중학교 여학생)

일부 체육교사의 경우 모든 학생이 체육수업이 끝날 때까지 열심히 체육 활동에 참여하도록 독려하거나 감독을 하기도 하지만, 대부분의 경우 그렇지 않았다. 이미 학생들에게도 체육 시간은 곧 자유 시간처럼 인식되고 있었다. 중학생들은 이런 체육수업에 아쉬움을 느끼며 교사가 안전사

고 등에 대한 관리·감독만 할 것이 아니라, 강제성 있더라도 모든 학생이 체육 활동에 참여하도록 하거나, 운동을 수행하는 세부적 방법을 코치하는 방식으로 수업을 진행하길 희망하였다. 반면 고등학생들은 이미 중학생 때부터 4년 이상 받아온 이러한 수업 방식에 대해 익숙하다고 하며, 오히려 자유 시간을 주지 않는 체육 수업이 이상하게 느껴진다고 했다.

“선생님들이 좀 그냥 풀어놓는 방법보다 한 번씩만 가르쳐줄 수 있으면 좋겠어요. ... 전체적으로 수업 재미없으니까 선생님께서 조금만 더 해보라고 해주셨으면 좋을 것 같아요.” (B6, 중학교 남학생)

“중학생 때부터 체육 선생님이 그래와서 이게 당연하다는 생각이 들 정도로 자유 시간을 안 주면 이걸 체육 시간이 아니다 생각할 정도로 체육 시간이 자유 시간 같아요.” (B24, 특성화계고 남학생)

체육수업은 비가 오거나, 덥거나 추운 날씨 등 날씨의 영향을 받아 제대로 진행될 수도 있고 그렇지 않기도 하였다. 학교 내 실내 체육관이 잘 갖춰져 있고, 수업 때 충분히 시설을 이용할 수 있는 경우 날씨가 수업 진행에 큰 문제가 되지 않았으나, 학교 내 실내 체육관이 없거나 있더라도 다른 학교, 다른 학년과 함께 사용해야 해서 공간이 부족한 경우 체육 수업은 재난 안전 교육 시간 등으로 대체되고 있었다.

“초중고가 저희는 같이 묶여 있어서. 비 오는 날 중학생들이 체육관에서 수업하고 있으면. ... 저희는 교실에서 재난 영상을 시청했어요.” (B21, 특성화계고 남학생)

앞 장에서 언급하였듯이 고등학교 체육 교과과정은 초등학교와 중학교 체육수업에서 배운 내용을 발전시킨 내용으로 짜였다. 고등학생인 면담 참여 학생에게, ‘고등학교 체육수업이 초등학교와 중학교 체육수업 때 배운 내용에 비해 심화, 발전된 내용이라고 생각되는가?’라고 질문한 결과, ‘오히려 퇴보했다’라는 응답이 대부분이었다. 고등학생들은 초등학생과 중학생에 비해 대학 입시, 진로 등 신체활동 이외의 요인에 더 많은 관심을 갖게 되고, 교사도 학생들의 이러한 수요를 반영하여 체육수업을 진행할 수밖에 없는 구조로 보였다.

“중학생 때가 훨씬 낫다고 생각해요. 고등학교 때는 친구들이 학업 때문에 많이 체육 활동을 안 하는 거 같아요. … 선생님도 하고자 하는 사람들이 많으면 가르쳐주고 싶듯이.” (B23, 특성화계고 여학생)

“(고등학교 와서) 체육 과정이 심화되었다기보다 그냥 체육 선생님 개인 역량에 따라서 나뉘는 거 같아서 딱히 심화됐다고 느끼지 않아요.” (B17, 일반계고 여학생)”

2) 중학교 학교스포츠클럽 활동에 대한 평가

중학교에서 체육수업과 별도로 진행되는 비교과 수업인 ‘학교스포츠클럽 활동’ 시간에 대한 학생들의 불만은 컸다. 가장 큰 이유는 ‘교사 개인의 역량 문제’, ‘인원 제한으로 학생이 원하는 종목을 선택하지 못하는 문제’였다. 별도로 채용한 스포츠 강사가 아닌 타 교과 교사가 수업을 운영할 때의 학생들의 불만은 특히 더 컸다. 체육 이외의 타 교과 교사가 수업을 운영하는 경우 수업 시간은 체육수업 시간보다도 더 자유시간처럼 소요되고 있어, 학생들은 이를 의미 없는 시간으로 느끼는 경우가 많았다. 반

면 스포츠 강사가 수업을 진행하는 경우 스포츠에 대한 전문적 기술을 배울 수 있는 시간이라는 점에서 상대적으로 만족하는 모습이었다.

“도덕 선생님이 하시고. 말이 스포츠지, 그냥 자유시간만 주세요.” (B1, 중학교 남학생)

“저희 학교는 전문적인 외부 강사를 채용하지 않아서 학교스포츠클럽 활동 수업이 흐지부지 흘러가는 시간이 되는 거 같아요.” (B7, 중학교 여학생)

인원 제한 때문에 원하는 종목을 선택하지 못한 경우에도 수업에 대한 불만은 컸다. 이들은 종목별 인원 제한을 풀어주거나, 사전 조사를 통해 학생들의 수요도가 높은 종목을 위주로 수업을 개설해주기를 희망했다.

“저희 학교는 지금 생각해도 짜증이 나는데 치어리딩을 2년 동안 했거든요. 그게 학생의 선호도도 낮고.” (B7, 중학교 여학생)

“학생들이 종목을 신청해서 (수업을) 만들면 좋겠어요.” (B1, 중학교 남학생)

3) 학교스포츠클럽 등 자율 체육활동에 대한 평가

학교 스포츠클럽, 동아리 등 자율 체육의 영역은 여전히 학교에서 운동을 좋아하고 잘하는 일부 학생, 또는 체육을 전공으로 하는 학생만 참여하는 활동으로 인식 및 운영되고 있었다. 본 면담에 참여한 학생들은 비교적 신체활동 수준이 높은 학생들이었음에도, 학교스포츠클럽이나 체육 관련 동아리 활동을 한다고 말한 학생이 거의 없었다. 학교 스포츠클럽과 동아리가 이런 형태로 운영되다 보니, 일반 학생으로서는 참여하고 싶어도 선뜻 참여하지 못하는 ‘장벽’이 있는 것 같다는 응답도 있었다. 따라서

신체활동과 관련된 동아리를 더 많이 개설하거나, 지금 있는 동아리를 활성화함으로써 일반 학생들이 더 많이 참여할 수 있도록 해야 할 것으로 보였다.

“사이클부 애들은 진짜로 취미로 하는 게 아니라 전공을 사이클로 가려는 애들이 대부분이더라고요.” (B7, 중학교 여학생)

“체육동아리 가입은 완전 어려서부터 그쪽을 꾸준히 해와서 경기를 뛰어나게 실력으로 잘하는 친구들이나 진로가 그쪽인 친구들이 가입을 많이 하잖아요. 일반 학생이 가입하기 되게 어려워 보였어요. ... 장벽이 있는 거예요.” (B17, 일반계고 여학생)”

4) PAPS와 건강체력교실에 대한 평가

PAPS는 보통 1년에 한두 번, 학기 초에 체육 시간을 활용하여 측정되고 있었다. PAPS의 각 영역이 제대로 측정되고 있는지를 물었을 때 의견은 둘로 갈렸다. 일관되고 정확한 측정이 된다는 의견과, 교사의 재량에 따라 그때그때 다르게 측정되고 있어 부정확하다는 의견이었다. PAPS의 측정 항목 자체가 체력을 제대로 평가할 수 있는 항목이 아닌 것 같다는 의견을 이야기한 학생도 있었다.

“윗몸 말아올리기가 있는데. ... 다 그냥 똑같이 측정하는 게 아니라 운동 못하는 애들이 잘할 때도 있고. 운동 잘하는 애들이 오히려 더 못하게 나올 수 있어서. ... 의미가 있나 싶은 게 50미터 달리기가 건강을 잘 측정한다기보다는 운동 열심히 하고 그런 애들도 3, 4등급 나오고 운동 못하는 애들한테도 1등급도 나오고 그래서.” (B6, 중학교 남학생)

PAPS를 체육 교과 수행평가에 활용한다는 경우도 상당수 있었는데, 주로 여러 항목 중 일부 항목만을 평가에 포함하는 것으로 보였다. 학생들은 수행평가에 포함되는 만큼, PAPS가 측정만으로 끝나지 않고, 체육 시간을 활용하여 PAPS에서 측정하는 각 체력 영역을 실질적으로 증진시킬 수 있는 방법을 알려주고 연습시키는 절차가 있어야 한다고 말했다.

“PAPS는 하나의 측정하는 거 뿐이잖아요. (체력) 결과가 늘지 않는 거 같아요. ... 학교에서 그런 걸 연습 안 시켜주니까. 학교에서 실력을 향상시켜 주려고 하지 않아서 그게 아쉬움이 커요.” (B7, 중학교 여학생)

“저희 학교 체육 선생님은 수업 시작 전에 강당을 3바퀴 돌거나 운동장 한 바퀴 돌게 해요. 그걸 뛰다 보면 느껴져요. 체력이 오르는 게. PAPS를 측정만 하는 게 아니고 이런 식으로 진행하는 게 나을 거 같아요.” (B13, 일반계고 여학생)

실제 학생들에게 PAPS 측정 결과나 측정 결과에 따른 건강체력교실 참여가 비만이나 저체력에 대한 강력한 낙인으로 작용하지는 않는 것으로 보였다. PAPS 통지서는 학생 본인만 열람할 수 있으며, 혹여 다른 학생들이 결과를 알게 되더라도 친한 친구 사이에 한 번 놀리고 끝나는 경우가 많다고 했다. 하지만 이는 학생들에게 건강 문제나 체력 문제가 관심의 대상이나 중요한 문제로 인식되지 않음을 의미한다고도 볼 수 있다.

면담 참여 학생에게 건강체력교실은 친구의 친구가 참여한 적 있다는 소문 정도로만 인식되고 있었다. ‘보통 2주간 제공되는 건강체력교실이 학생들의 체력 수준을 올리는 데 도움이 될 것 같은가?’라는 질문에는 일괄적으로 ‘아니오’라는 답변을 하였다. 형식적으로만 건강체력교실을 운

영하기보다는, 학생들의 체력 등급을 향상시킬 수 있을 만한 강도와 빈도로, 실제로 체력 등급이 향상되었는지를 확인하는 식으로 PAPS 측정 이후의 조치들이 제공되어야 할 것으로 보였다.

“선생님들이 너네 4, 5등급 나오면 건강체력교실 들어야 한다고만 하시지, 한 번도 실행된 걸 직접 본 적은 없는 것 같아요.” (B13, 일반계고 여학생)

“방과 후에 남아서 5등급이 나왔으면 그걸 3등급까지 올릴 수 있는 것을 만들어주고 하는 게 도움이 되는 것 같아요.” (B12, 중학교 여학생)

참여 학생들은 PAPS에 대해 아쉬움을 토로하면서도 학교에서 제공되는 여러 신체활동 프로그램 중에 PAPS가 그나마 가장 효과적인 방법인 것 같다고 이야기하였다. 자신의 체력 수준을 알게 되면, 더 잘하고 싶은 마음은 자연스럽게 커질 것이기 때문이다. 이런 맥락에서 PAPS 결과 통지서에 학생 개인의 지난 몇 년간 체력 수준의 변화를 눈으로 확인할 수 있도록 ‘변화 그래프’ 형식으로 결과를 제시해주는 것이 필요해 보였다. 현재는 당해 측정 결과만 알 수 있고, 교육행정정보시스템(National Education Information System, NEIS) 포털에 들어가야만 확인 가능하기 때문이다.

“PAPS가 도움이 된다고 생각해요. 자기 수준을 알고 측정해서 자기가 보완할 종목이 뭔지, 자기가 잘하는 부분이 뭔지 개선해 나갈 수 있어서.” (B11, 중학교 여학생)

5) 그 외 프로그램에 대한 평가

그 외 학교에서 운영되는 신체활동 관련 프로그램 중 생각나는 것이 있는지를 질문하였다. 대부분이 체육교사가 주도하여 개발/실시하는 프로그램이었는데, 대표적인 것들로는 학생들에게 앱을 활용하여 걷기 챌린지를 하게 하거나, 학급비로 쓸 수 있는 상금을 걸어 교내 스포츠 리그를 개최하거나, 지역에서 개최되는 스포츠 대회를 홍보하여 학생들의 참여를 유도하는 사례가 있었다. 이 경우 보상 지급, 경쟁심 유발과 같은 프로그램 자체의 흥미 요소에 따라 모든 학생이 프로그램에 골고루 참여할 수도, 일부 학생만 참여할 수도 있는 형태가 됨을 알 수 있었다.

“저희 학교에서 (일부 프로그램을) 하기는 하는데 해도 하는 애들만 하니까. 운동을 안 하거나 못하는 애들은 더 소외돼서 안 하게 되고. 할 거면 다 참여하게 하거나 아니면 아예 그렇게 하지 않을 거면 안 하는 게 더 나을 것 같아요.” (B3, 중학교 남학생)

“만보 캠페인이라고. 걷는 횟수만큼 축적해서 기부를 하는 앱이 있어요. 자기 걸음 수에 따라 기부를 하는 건데 1, 2, 3등은 경품을 준다는 게 있었어요. 작년에 학교에서 인기가 많았어서 올해도 하더라고요.” (B14, 일반계고 여학생)”

다. 학교 안팎의 환경에 대한 평가

1) 물리적 환경에 대한 평가

면담 참여 학생들은 공통적으로 학교 안팎에 모두 신체활동을 할만한 충분한 공간이 없다고 말했다. 특히 학교 안에 체육관 등의 시설이 부족하고, 가장 기본적인 시설인 운동장조차 다른 학교, 다른 학년, 다른 반과

함께 사용해야 하기 때문에 제대로 이용할 수 없다는 학생도 많았다. 학교 안에 시설이 있더라도 학교에서는 안전사고 발생, 관리의 어려움 등을 이유로 개방하지 않아 이용할 수 없는 경우도 더러 있어, 이에 대한 불만은 컸다. 만약 학교 안에 체력 단련실 같은 시설을 만들고, 학생들이 언제든지 자유롭게 이용할 수 있도록 한다면 찾아가 이용할 의향이 있으며, 그런 시설이 있다는 것 자체가 학생들의 신체활동에 대한 흥미 유발 요인으로 작용할 수도 있는 것으로 보였다.

“저희 학교도 체육관이 제대로 안 되어 있어요. 있긴 있는데 지하에. 솔직히 거기서 뭘 하라는 건지 모르겠고. ... 중학교랑 반 나눠서 쓰는데, 제대로 이용을 못하는 거 같아요.” (B19, 특성화계고 여학생)

“학교 체력 단련실을 통해서 운동할 수 있는 기회를 주면? 너무 좋죠. 학교에 시설을 만들어 주면.” (B21, 특성화계고 남학생)

덧붙여, 학교에 시설과 장비를 구축·구비해놓더라도 사용 방법을 알려주는 사람이 없어 이용에 어려움이 있다며, 누군가 시설 이용 방법을 안내·지도해주는 것이 필요하다는 의견도 있었다.

“학교에 (운동)시설이 추가는 되는데 시설 장비를 어떻게 사용하는지 전문적으로 가르쳐주었으면 좋겠어요.” (B9, 중학교 여학생)

학교 안뿐만 아니라 학교 바깥에도 신체활동을 위한 공간은 상당히 부족하다는 것을 알 수 있었는데, 지역 내 공원 등에서는 ‘다른 사람들에게 피해를 줄까 봐’, 가정 내에서는 ‘층간 소음 문제에 대한 우려’로 인해 학생들은 운동을 하고 싶어도 학교 밖에서는 충분히 할 수 없었다. 즉, 직접

사설 스포츠 센터, 학원에 등록을 하거나 축구·야구 연습장 등 공간을 찾아 이용료를 내고 대관하지 않는 이상, 학교 밖에는 신체활동을 실천할 수 있는 공간이 거의 없었다.

“일단 집에서 운동하는 거는 층간 소음 문제도 있고. 다른 가족한테도 방해가 되니까.” (B3, 중학교 남학생)

“공원 갔는데 사람 있는데 공으로 사람 맞으면 안 되잖아요. ... 체육관은 심지어 학교 끝나고 이용도 못 해요. (운동할 공간이 지금은) 너무 부족하다고 생각해요.” (B24, 특성화계고 남학생)

남학생에 비해 구기종목 같은 스포츠활동을 덜 하는 여학생들의 경우, 만약 학교 바깥에 운동을 할 공간 또는 시설을 마련한다면 값비싼 시설, 운동기구가 아닌 저렴한 운동기구 몇 개를 배치하는 것만으로도 활동량을 늘리는 데 도움이 될 것 같다고 말했다.

“아파트 앞에 있는 공원에서 운동기구 타면서 노는 애들이 많더라고요. 그렇게 간단한 기구만 갖다 놓아도 자연스럽게 수다 떨면서 운동을 하게 되는 것 같아요.” (B7, 중학교 여학생)

또한 학생들이 무료 또는 저렴한 가격으로 이용할 수 있는 헬스장, 수영장, 잔디 구장, 풋살장 같은 공공시설이 더 확충된다면 신체활동량을 늘리는 데 도움이 될 수 있을 것으로 보였다.

“(학생들이 운동할 만한 시설이) 지금은 많지는 않으니까. 저렴하게 이용할 수 있는 헬스장이 있었으면 좋겠어요.” (B6, 중학교 남학생)

“(지금) 잔디구장, 풋살장 다 돈 주고 대여하고 있는데, 무료로 이용할 수 있는 게 있으면 좋겠어요.” (B15, 일반계고 남학생)

2) 인식적 환경에 대한 평가

학생들의 신체활동 실천에 대한 가장 큰 방해 요인은 학업(입시)을 중시하는 사회 분위기였다. 학업을 중시하는 주변 어른들의 인식, 사회적 인식 안에서 학생들은 학교가 끝나면 학원에 가고, 방학 때는 하루 종일 학원에서 시간을 보내는 날이 많기 때문에 신체활동을 실천할 시간이 현실적으로 어렵다고 이야기하였다. 당연히 이런 분위기는 학년이 올라갈수록, 학교급이 올라갈수록 심화되는 모습이었다.

“학교에서는 거의 건강보다는 학업에 집중하라는 편이 많아요. 체육 선생님도 체육 안 할거면 공부라도 하라고 말씀하신 적이 많고.” (B23, 특성화계고 여학생)

“요즘 학원에 방학마다 텐투텐이라고 있거든요. 쉬는 시간도 없고 밥 챙겨 먹는 시간도 없는 것 같아서 건강적으로는 많이 소홀하다는 생각을 해요.” (B10, 중학교 여학생)

때때로 어른들(교사, 부모)은 학생의 신체활동 실천에 대한 욕구를 ‘공부하기 싫어서 대는 하나의 핑계’쯤으로 인식하기도 하였다.

“선생님들은 학생이 운동한다 하면, ‘애가 놀려는데 돌려 말하는구나’ 그러시는 거 같아요.” (B24, 특성화계고 남학생)

우선, 학생들의 신체활동 실천이 곧 공부를 위한 ‘벌드업’이라는 어른

들의 인식 변화가 필요한 것으로 보였다. 또한 교사, 교장 등 학교 안의 어른들이 학생들의 건강 문제와 신체활동 문제에 대해 무관심하지 않으며, 충분히 신경을 쓰고 있다는 인식을 학생들이 느낄 수 있도록 하는 것도 중요해 보였다.

“부모님이 보기에 공부하기 싫어서 노는 것처럼 보는 분도 꽤 계신 거 같아요. ... (체력을 챙기는 것이) 성적을 위한 빌드업이다라고 생각해 주시면 더 좋을 거란 생각이 들어요.” (B18, 일반계고 여학생)

“일단 분위기 자체를 바꾸면 좋겠어요. 체육수업만 생각해도, 체육 선생님이 열심히 강제로라도 학생을 시켜서 끌고 가면 좋겠는데 너무 학생들이 하고 싶은 대로 내버려 두니까. ... 전반적으로 학교가 그런 분위기에요.” (B15, 일반계고 남학생)

한편으로 고등학생의 경우 대학 입시를 앞두고 있기에 오히려 건강을 너무 우선시하기보다 학업에 신경을 쓸 수 있도록 ‘배려’를 요구하는 학생들도 있었다. 이들은 건강 문제나 신체활동 문제는 학교나 정부에서 강요해서 해결해야 할 문제가 아니라 학생 개인의 의지나 필요에 따라서 해결해야 하는 문제라고 이야기했다. 이를 보면 ‘학생들은 건강이나 운동에 신경 쓰기보다 학업, 입시를 우선시해야 한다’라는 사회적 인식은 이미 학생 자신에게도 당연한 것처럼 여겨진다는 점을 알 수 있다.

“본인이 의지가 있으면 (운동을) 하고. 의지 없으면 안 하고. 그렇게 해야 한다고 생각해요.” (B21, 특성화계고 남학생)

3) 문화적 환경에 대한 평가

인식적 측면 외에 학교의 문화적 환경도 학생들의 신체활동 실천에 중요한 영향을 미친다는 점을 알 수 있었다. 일부 학교에서는 체육대회가 활성화되어 있어 전교생이 열정적으로 대회에 참여하거나, 교내 스포츠 리그를 상시 개최하는 등의 문화가 오랫동안 자리 잡혀 있는 모습이 있었는데, 이 경우 운동을 좋아하는 학생뿐 아니라 모든 학생들이 ‘분위기에 휩쓸려서라도’ 신체활동에 참여하고, 신체활동을 즐길 수 있었다.

“학교에서 스포츠 리그 같은 거 연다고 하면 애들이 몇 달 전부터 준비하니까. ... 그냥 재미로 계속 준비하는 것 같아요.” (B2, 중학교 남학생)

라. 청소년 신체활동 활성화 방안

1) 흥미도 제고 방안

신체활동의 장점 중 어떤 점을 강조하면 학생들이 신체활동에 흥미와 관심을 가지고 열심히 실천하게 될지에 대해 질문하였다. 많은 학생들은 신체활동을 실천했을 때 얻을 수 있는 효과로 외모적 측면(예: 체중 감소, 근육량 증가, 키가 커짐)을 강조하는 것이 도움이 될 수 있다는 의견을 냈다.

“미용적으로 관심 많은 애들이 많아서. (운동을) 하면 살이 빠지니까.” (B10, 중학교 여학생)

‘신체활동을 통해 건강이나 체력이 좋아질 수 있다고 홍보한다면 신체활동량이 늘어날 것인가’라는 질문에 대한 의견은 갈렸다. 중학생은 효과가 없을 것, 고등학생은 효과가 있을 것이라고 했다. 고등학생들은 체력

이 공부에 미치는 영향을 중학생에 비해 실제로 더 많이 체감하였기 때문인 것으로 보였다. 중학생은 건강과 운동이 큰 관련은 없는 것 같으며, 학생들이 운동을 하는 이유는 그저 '재미있기 때문'이라는 점을 강조했다.

“예전부터 되게 자주 피곤했는데 운동으로 체력을 늘리니까 증상이 완화돼서 지금은 꾸준히 하고 있어요.” (B17, 일반계고 여학생)

“운동을 하면 그냥 사실 재미있어서 하는 거라서. 딱히 (건강과) 관련이 있는 것 같지 않다고 생각해요.” (B12, 중학교 여학생)

그 외 보상의 요소를 추가하거나, 경쟁의 요소를 가미하는 것도 효과적일 것으로 보였다. 즉, 예를 들면 교내 반 대항 축구대회를 개최하여 우수한 학급에 학급비를 지급하거나, 앱을 통해 걷기 수를 측정하여 같은 학교 학생끼리 등수를 매기거나 하는 경우 많은 학생들이 열정적으로 신체 활동 프로그램에 참여하는 것으로 나타났다. 특히 보상을 지급하는 것은, 초기에 관심과 이목을 끄는 데 큰 도움이 되는 것으로 보였다.

“걷기 앱을 활용해서 체육 선생님이 하루에 몇 키로 걷기를 시켰어요. ... 반별로 해서 몇 위 뜨고 몇 키로 뜨고 그런 걸 선생님이 확인했어요. 애들끼리 순위별로 경쟁을 하고 그때 걷기를 많이 했어요.” (B9, 중학교 여학생)

“(상품을 주면) 애들이 1차적으로 이목이 집중돼서.” (B12, 중학교 여학생)

2) 정책 권의 사항

학생들의 건강 문제나 신체활동 문제와 관련하여 국가·지방 및 학교의 정책 결정자에게 건의하고 싶은 점이 있는지를 질문하였고, 학생들은 다양한 응답을 내놓았다. 우선 국가나 학교에서는 학생들의 건강 문제에 대

한 관심이 전혀 없는 것 같으며, 어떤 노력을 하고 있다는 건지 모르겠다고 냉소적인 불만을 토로한 학생들이 있었다. 특히 이런 인식은 특성화계고 학생들에게 만연해 있음을 알 수 있었는데, 전반적 면담 과정에서 관찰되기로 이들은 어른들이 자신들에 대해 관심 자체가 없다며 불만을 느끼고, 나아가 소외감까지도 느끼는 것으로 보였다.

“(나라에서 학생들의 건강을) 챙겨주긴 했나요? ... 챙겨줬으면 이렇게 안 했죠.” (B24, 특성화계고 남학생)

“우리나라 인식이... 공부해야 하는 인식 때문에 그런 게 아닌가.” (B11, 중학교 여학생)

학생들은 다양한 건강 영역 안에서도 ‘신체활동’에 대한 관심은 흡연, 음주, 식생활에 비해 현저히 떨어진다고 느꼈다.

“건강에서는 급식과 흡연, 음주 이런 것만 관리하고. 운동도 건강인데 그런 거는 말 안 하세요.” (B21, 특성화계고 남학생)

새로운 정책을 도입하기보다 이미 시행 중인 다양한 기존 정책들을 잘 다듬고 보완하는 방향으로 나아가는 것이 바람직하다는 점도 이야기되었다. 이때 신체활동에 대한 학생들의 흥미도를 높일 수 있는 세부 전략들이 필요해 보인다는 의견이 주목할 만했다.

“저는 부족한 정책을 계속해서 많이 생산해서 만드는 것보다는 이미 있는 정책을 좀 다듬어서 학생들이 이렇게 하면 잘 이용할 수 있겠다, 하는 것이 더 중요하다고 생각해요. ... 학생들의 흥미를 높여주는 게 가장 중요

하다고 생각하는데요.” (B3, 중학교 남학생)

또 다른 의견으로는 교육부, 교육청뿐 아니라 다른 별도의 주체나 기관도 학생 건강에 대한 역할을 함께 해나가야 한다는 점을 이야기한 학생도 있었다. 그래야 학교가 학생 건강 증진을 위해 제대로 노력할 것이라고 전망했다.

“사립학교는 교육청 말을 안 들을 것 같고. 보건복지부 이런 분들이 직접 학교를 상대해야 강제성 있게 정책이 시행되지 않을까요.” (B24, 특성화계고 남학생)

마지막으로는 운동부 학생들에게 집중된 현재 예산을 일반 학생들의 신체활동 증진을 위해서도 투자해야 한다는 점도 논의되었다.

“운동부 학생들 외에 일반 학생들도 운동할 수 있는 시설은 되게 제한적이고 좋지 않다 보니까 아쉬워요.” (B6, 중학교 남학생)

2. 학부모 면담 결과

가. 자녀의 신체활동 실천 현황 및 관련 요인

1) 자녀가 실천 중인 신체활동의 종류와 양

면담에 참여한 학부모에 따르면, 초등학생들은 사설 센터나 학원을 통해 다양한 스포츠 종목을 배우며 신체활동을 실천하고 있었다. 축구, 농구, 배드민턴 등 대중적인 종목뿐만 아니라 흥미와 관심도에 따라 펜싱, 클라이밍, 파쿠르 등의 종목도 배우는 것으로 나타났는데, 보통 ‘같은 학교 친구’, ‘동네 친구’ 등 또래 학생들과 함께 학원에 등록하여 운동을 배우거나, 주말에 가족 또는 동네 친구들과 함께 뛰노는 등 일상적으로 활발히 신체활동을 실천하고 있었다.

“저희 아이는 일주일에 두 번 축구하고 있어요. ... 또 쇼트트랙을 1학년년부터 지금까지 하고 있어요. 본인이 하고 싶어서 시키고 있는데 그걸 그만 두고 다른 운동을 시켜주고 싶어서 5월에 파쿠르를 시작했어요. 너무 좋아해서 지금도 계속 다니는데.” (C6, 초등학생 학부모)

반면 중고등학생들의 신체활동 실천량은 초등학생에 비하면 현저히 적었다. 중학교에 입학하면서부터 학업 때문에 점차 신체활동량이 줄어들게 되었고, 고등학생이 되면서부터는 신체활동을 할 수 있는 시간 자체가 없어져 간다고 했다. 신체활동을 그나마 하는 학생들은 걸어서 또는 자전거로 통학을 하거나, 학교 쉬는 시간 또는 점심시간에 친구들과 축구를 하는 정도였다. 그밖에 사설 헬스장에서 퍼스널 트레이닝(Personal Training, PT)을 받는 등 1:1로 할 수 있는 운동을 하거나, 체육수업 시

간에 수행평가를 하는 종목 위주로 연습을 한다는 학생도 있었다. 이 같은 현상은 영어, 수학, 국어 등 학원 스케줄에 맞추기가 어렵다는 이유, 초등학생 때에 비해 다른 학생들과 함께 스케줄을 맞추는 것이 불가능해 집단으로 운영되는 신체활동 프로그램은 수강하기 어렵다는 이유에서였다.

“고1 아들은 작년까지 농구 1:1 레슨이나 PT를 했어요. 지금 등하교 길에 자전거 타는 거 말고 일절 운동이 없고요.” (C11, 중고등학생 학부모)

“학년마다 수행평가가 있어서. 저는 그거 점수 내려고 학원을 탁구, 농구 이렇게 보내고 있어요. 그런 위주로 하고 딱히 그 외에 운동을 꾸준히 하기에 시간이 부족해서. 학원 때문에 할 수 없어요.” (C10, 중고등학생 학부모)

2) 신체활동 관련 요인

초등학생 학부모 그룹은 ‘학업 스트레스를 해소시키기 위해서’, ‘공부를 할 수 있는 체력을 기르기 위해서’ 등의 목적으로 자녀들이 중고등학교에 진학해서도 신체활동을 지속해서 실천하기를 희망하고 있었다. 따라서 많은 학부모들은 자녀가 어린 나이에 신체활동을 습관화할 수 있도록 다양한 경험, 체험을 시켜주려고 노력하였다.

“저는 개인적으로 딸이 앞으로 학창시절 보내면서 평생에 걸쳐서 운동을 좋아했으면 하는 바람이 있어요. 운동을 하면 신체에도 좋고 뇌 발달에도 좋다고 생각해서. ... 어려서 최대한 많은 걸 경험을 해보고. 그중에서 자기가 좋아하는 거 위주로 실력을 쌓으면 커서도 그 운동을 꾸준히 할 거 같아요.” (C5, 초등학생 학부모)

이렇게 부모의 독려로 인해 다양한 신체활동 경험을 한 초등학생들은 자신의 실력이 발전할수록(예: 태권도 띠 색깔이 바뀜) 더 열심히 신체활동에 참여하였다. 즉, 신체활동 실천을 통해 성취감을 느끼고, 도전 의식이 생겨, 이것이 동기부여 요인으로 작용하여 이후 더 많은 신체활동 실천으로 이어지는 선순환 과정이 생긴다는 것이다. 이와 유사하게, 대회나 리그 참여와 같은 경험도 경쟁심을 불러일으켜 아이들이 스스로 더 열심히 신체활동을 실천하게 되는 촉진 요인으로 작용함을 알 수 있었다.

“성취감이나 목표 의식을 느낄 수 있게. 큰 애는 방과 후 농구를 하면서 그 농구부가 지역대회를 나갔어요. 친구랑 같이 거기 나가서 대단한 성적을 낸 건 아니지만 그래도 이런 대회에 참가를 해봤다. 이런 거에 색다른 느낌을 많이 받았더라고요.” (C2, 초등학생 학부모)

초등학생들의 경우, 주변에 함께 운동할 또래 친구들이 많다는 것도 신체활동 실천의 촉진 요인 중 하나였다. 초등학생들의 신체활동 실천에 있어 가장 중요한 촉진 요인은 ‘주변 친구들’이라는 것이 학부모들의 주요 의견이었다.

“(신체활동에 가장 중요한 건) 제 생각에 친구들인 거 같아요. 어떤 친구가 이 운동을 꽃혀서 같이 하자고 꼬시거나 같이 어울려 하는 또래 집단이 형성되는 시기니까.” (C3, 초등학생 학부모)

그러나 초등학생들도 고학년으로 올라갈수록 운동을 줄이게 될 수밖에 없었는데, 이는 국어, 영어, 수학 등 학업을 위한 학원 스케줄 때문에 운동은 후순위로 밀리게 되기 때문이기도 하였고, 학생 본인은 운동을 하고

싫어해도 이제 더 이상 함께 운동할 친구들이 없어지기 때문이기도 했다.

“주변 친구들이 점점 영어, 수학에 시간을 많이 쏟다 보니까. 점점 체육 활동 하는 친구들이 없어지고. 애가 태권도를 계속 해도 친구들은 없어질 거 같아요. 지금도 점점 연령이 어린 아이들이 많더라고요. 그런 것도 걱정이 되고.” (C5, 초등학생 학부모)

“초 6이니까 이제 중학교 입학이 코앞이에요. 그런데 지인 중 중고등 학생 부모들이 있어서 물어보면, 공부할 시간도 없는데 운동할 시간은 생각도 못 하는 느낌이에요.” (C7, 초등학생 학부모)

그 밖의 신체활동 실천의 방해 요인은 스마트폰, TV, 게임 등이었다.

“방해 요인은 3학년 돼서 아이들이랑 문자 하는 거에 재미 들어서 이런 핸드폰을 가지고 있으려고 하는 거.” (C5, 초등학생 학부모)

“방해 요소는 TV 핸드폰인 거 같아요. 안 보여주고 싶은데 아이들은 보다 보면 너무 재미있어서.” (C4, 초등학생 학부모)

중고등학생에게 있어 가장 큰 신체활동 방해 요인은 학업으로 인한 시간의 부족이었다. 초등학교 때도 고학년이 될수록 신체활동이 점차 줄어들었는데, 중학교, 고등학교로 진학하면서부터는 신체활동을 실천할 시간은 거의 없어지게 된다. 우선순위에서 밀려나는 것이다. 운동을 하고 싶더라도 학원 시간과 맞지 않는 경우가 많아 선택의 폭 또한 줄어들게 되므로, 신체활동을 실천할 기회는 점점 더 줄어들게 되었다.

“(초등학교 때는) 고학년이 되면 시간이 부족하긴 해도. 계속 의무적으

로 뭘가 시켜야 할 거 같아서 운동을 하나씩 넣어서 시켰는데. 중학교 올라오면서 순위에서 밀려요. ... 더 시켜야 한다는 생각은 있는데 물리적으로 불가능해서.” (C9, 중고등학생 학부모)

부모가 신체활동을 하는 것을 독려하더라도, 중고등학생이 되면 본인의 의지도 크게 작용하기 때문에 자녀가 거부하면 부모가 신체활동을 독려하는 데도 한계가 있는 것으로 보였다. 아이들은 학업으로 인한 피로도가 크기 때문에 공부하지 않는 시간에는 ‘스마트폰을 하면서 쉬고 싶다’라는 이유로 여가 시간을 가만히 앉아서만 보내게 된다. 즉, 초중고등학생 모두에게 있어 스마트폰 사용은 신체활동 실천의 제약요인으로 작용하고 있었다.

“운동 갈 시간에 나도 쉬면서 핸드폰도 하고 여유를 찾고 싶다. 신체활동은 학교에서 만으로도 충분하다고 얘기하더라고요. 많이 달라졌어요. 아이의 고집도 있고. 제가 시키고 싶다고 되는 게 아니에요.” (C13, 중고등학생 학부모)

“(운동하는 것을) 완전 싫어해요. 다른 게 다 밀려 버리니까. (운동하는) 1시간도 버겁나 봐요. 애가. 갔다 오면 자니까. 저랑 싸움이 돼서.” (C10, 중고등학생 학부모)

그럼에도 그나마 어린 시절(초등학생 때) 경험을 통해 신체활동에 대한 긍정적 태도를 가지게 된 학생들은 스스로 신체활동을 실천하려고 노력하는 모습을 보였다. 즉, 초등학생 때 다양한 신체활동 실천을 통해 기초 체력·근력·사회성 향상 등을 경험한 아이들은 신체활동에 대한 긍정적 태도를 형성할 수 있으며, 중고등학생이 되어서도 절대적 시간이 부족하

지만 그럼에도 지속적으로 운동을 하고 싶어하는 의향과 행동으로 이어지게 된다는 것이다.

“어렸을 때 운동을 굉장히 많이 시켰어요. ... 아이는 그렇게 운동에 관심 있는 애가 아니라 그냥 하라고 하니까 하는 거고. 저는 필요하니까 시켰고. 그래도 시킨 게 그냥 싫어하지는 않는 정도가 된 거 같아요. 꾸준히 시키다 보니까 집에서 혼자 하려고도 하고 그런 거 같아요.” (C12. 중고등학생 학부모)

3) 또래 학생의 신체활동 실천 현황

앞에서 언급하였듯이 초등학생 학부모들은 저학년 때는 주변에 함께 운동할 친구가 많아 ‘모든 아이들이 함께 운동을 열심히 하게 되는’ 긍정적 효과가 나타나나, 아이들이 고학년이 될수록 주변 또래 아이들이 운동보다 학업을 중시하게 되어 같이 운동할 친구가 없다는 이유로, 자연스럽게 신체활동량이 줄어든다고 말했다.

중고등학생 학부모에게서도 비슷한 반응이 나왔는데, 또래 학생들이 초등학교를 졸업하고 중학교에 갈수록, 또 고등학교에 갈수록 점차적으로 신체활동을 더 줄이게 된다는 점이였다. 중고등학생 학부모도 건강 수준 향상이나 체력 증진 등 신체활동의 긍정적 효과와 중요성은 알고 있지만, 이제 아이들이 운동을 열심히 실천하기를 희망하지는 않았다. 운동을 열심히 하면 그만큼의 시간은 공부에 집중할 수 없어 다른 학생에 비해 ‘학업적으로 뒤처지게 될까봐’ 불안해하였기 때문이다.

“요즘 아이들이 너무 열심히 해서 (우리 아이는) 운동을 많이 하니까 그것도 불안해요. 마음이 편하지는 않아요. 가면 갈수록 아이들이 시간적

남비 없이 뿔가 찹찹 해가는데. 애가 너무 딴 길로 가는 거 같아서.”
(C11, 중고등학생 학부모)

나. 학교 신체활동 프로그램에 대한 평가

1) 체육수업에 대한 평가

초등학생과 중고등학생 학부모 모두 현재 학교의 체육수업 시수가 부족하다는 의견이었다. 그 이유는 자녀의 학교급에 따라 달랐는데, 초등학생 학부모는 ‘아이들의 넘쳐나는 신체활동 수요를 감당하기에’는 체육수업 시수가 턱없이 부족하다고 하였고, 중고등학생 학부모는 ‘체육수업 외 또는 학교 밖에서는 충분한 신체활동을 할 시간이 없기 때문에’ 체육 시수가 늘어나야 한다는 것이었다. 그나마 지금 있는 체육 시수마저도 학생들이 제대로 신체활동을 실천할 수 있는 방식으로 이루어지지 않는다는 점도 안타깝게 생각하였다.

“일단 학교 체육수업이 두 번이라 너무 적고요.” (C5, 초등학생 학부모)
“(체육수업 시간이) 많이 부족한 거 같아요. 외국에 비해서도 그렇고. 학교 체육수업에 대해 아이들이 불만이 엄청 많아요. 비 오거나 운동장이 딱 찻다는 이유로. 아니면 강당에 자리가 없다는 이유로 교실 체육을 많이 한대요. ... 체육 시간이 자꾸 줄고 이론으로 대체하는 그런 부분이 가장 아쉬운 거 같아요.” (C8, 중고등학생 학부모)

체육교사 개인의 역량과 열정 수준에 따라 체육수업에는 편차가 생기기 때문에, 전반적으로 체육수업의 질을 제고하려면 최소한의 수업 운영 지침을 내려 모든 학교와 교사가 지킬 수 있도록 하는 것이 합리적이라는

내용도 도출되었다.

“체육 선생님 따라서, 그분들의 마음 가짐에 따라서 다 다른 거니까. ... 수업 지침이 내려와서 딱 이렇게 지키라고 하는 게 더 정확할 거 같아요. 학기 중에 이걸 이렇게 관리하고 저걸 저렇게 관리하고 딱 지침으로 내려 오면 선생님들도 맞춰서 하게 되니까.” (C9, 중고등학생 학부모)

초등학생 학부모들은 수업 시수 자체의 부족뿐만 아니라 정형화, 일률화된 수업 방식도 문제로 꼽았다. 학생들의 신체활동 수요는 높는데, 주 2회의 ‘뜰에 갇힌’ 체육수업으로는 그 수요를 충분히, 제대로 채워줄 수 없다는 것이다.

“태권도학원은 갔다 오면 애가 머리가 다 젖어서 오는데, 학교 체육에 서는 그런 이야기를 들은 적이 없고 항상 뽀송하게 와요. ... 학교 체육이 습찰 정도로 힘들다, 그런 이야기는 한 적 없고. 그런 모습도 보이지 않아서 진짜 그냥 노는 시간의 느낌.” (C2, 초등학생 학부모)

2) 방과 후 교실, 학교스포츠클럽 등에 대한 평가

방과 후 교실(축구, 배드민턴 등)이나 학교스포츠클럽의 경우 ①(초등학생)학년 구분 없이 개설한다거나 ② 담당 교사 인력이 학생 수 대비 적다거나 ③ 아이들의 일정을 고려하지 않은 시간에 운영된다거나(예: 너무 이른 아침 시간, 또는 수업 마친 뒤 몇 시간이 지난 후 방과 후 교실 수업 시작, 추운 겨울에 수영 교실) ④ 일회성으로 개설되고 지속해서 운영되지 않는다거나 ⑤ 학생들의 수요에 비해 정원이 적다든가 하는 다양한 이유로 만족도가 떨어졌다. 이 때문에 초등학생의 경우 문제점을 보완해줄 수 있는 대체재로서 상대적으로 더 체계적으로 운영되는 사설 학원, 사설

축구 교실 등을 이용할 수밖에 없다고 했다.

“방과 후 축구가 학년별로 정해진 게 아니라 범위를 1학년부터 3학년 까지 같이 묶어 놓아서 체구 작은 아이들은 형들에게 치이니까 공 잡을 기회가 없다고 하더라고요. 방과 후는 30명을 코치 1명이 인솔하는 것도 그렇고. … 사실로 보내는 것보다 만족도에서는 떨어지는 거 같아요.”
(C1, 초등학생 학부모)

“팀이 생기더라고요. 바로 수업 끝나고 학교 방과 후에 바로 축구 수업이 있는 게 아니라 다른 학년이 마쳐야 해서 그 사이에 빈 공간이 생기니까. 그래서 축구 방과 후를 그만뒀어요.” (C7, 초등학생 학부모)

3) PAPS와 건강체력교실에 대한 평가

학부모가 느끼기에 PAPS는 학부모들의 학창 시절 체력장과 별다른 차이 없이 운영되고 있었다.

“옛날에 하던 체력장이랑 달라진 게 없어요. 다 비슷한 종목을 측정하고.” (C7, 초등학생 학부모)

때로 초등학생 사이에서는 PAPS 측정 결과로 인한 건강체력교실 참여 자체가 비만 및 저체력 학생들에 대한 낙인으로 작용할 수 있는 여지가 있어 보였다.

“PAPS에서 비만도 검사도 하잖아요. 거기서 과체중인 아이들은 엄마들한테 무조건 스포츠클럽을 하라고. 그래서 아이들끼리 뽕뽕이클럽 너도 가냐? 그렇게 비하되기도 하더라고요.” (C3, 초등학생 학부모)

현재는 PAPS 결과가 가정에 제대로 통지되지 않고 있는데, 특히 중고 등학생의 경우 학생이 직접 학부모에게 결과를 말하거나 보여주지 않는 이상 PAPS 측정 사실 자체도 학부모가 잘 알지 못하고 있었다. 때문에 체력 측정 결과를 매년 리포트 형식으로 가정에 통지해주길 바라는 수요도 있었다.

“PAPS? 그런 이야기는 한 번도 못 들어봤어요. 아들은 늘 잘 하니까 말을 안 한 거 같아요. 딸은 그런 이야기를 도통 들어본 적 없어서.” (C14, 중고등학생 학부모)

“제가 아쉬운 건 PAPS. 아이가 얘기를 많이 했어요. 오래 달리기 얘기를. 그것도 1, 2, 3학년 리포트 보내주면 좋을 거 같아요. 도움이 많이 될 거 같아요.” (C8, 중고등학생 학부모)

4) 프로그램에 대한 전반적 평가

일단 학생 그룹과 마찬가지로 학부모 그룹에서도 학교 내 체육시설, 공간이 절대적으로 부족하다는 점을 인식하고 있었다. 체육수업을 포함해서 다양한 신체활동 프로그램을 학교 안에서만 운영하기에는 물리적 공간이 부족하다는 것이다.

“기본 시설이 너무 부족해요. 애 다니는 학교는 초과밀이라서. 체육수업도 운동장에서 무조건 해야 하는 거예요. 여름에 썩 죽는 거예요. 그래서 (제대로) 할 수가 없을 거 같아요. ... 방과 후도 우리 학교는 되게 많아요. 그런데 신청자가 많아서 되기 힘들어요. 그걸 학교에서 더 늘려줄 수 없는 게 시설이 부족해서.” (C5, 초등학생 학부모)

“방과 후 체육활동은 프로그램 자체는 만족을 하는데 경쟁률이 너무 높

아서. … 신청 인원은 항상 2배수가 넘어요. 결국은 공간의 문제인 거 같아요.” (C2, 초등학생 학부모)

학교 안에 충분한 체육시설이 갖춰져 있더라도 안전 문제, 학교폭력 문제로 인해 쉬는 시간 등에 이용하지 못하게 하거나, 방과 후나 주말에는 개방하지 않는 경우가 많았다. 시설에 대한 통제 외에도, 안전사고 문제로 학생들의 고강도 신체활동 자체를 제한하는 모습도 관찰되었다.

학교의 이 같은 ‘과도한 보호 조치’는 코로나19 때 아이들이 대인관계를 잘 정립하지 못해 학생들 간 싸움, 폭력 등 문제가 발생할 여지가 커졌기 때문이라는 학부모 의견도 있었다. 또한 코로나19 팬데믹 당시의 방역 조치(체육대회 폐지 등으로 아이들의 신체활동을 제한한 행태)가 지금까지 지속되어 이어지는 경우도 많았다.

“코로나 때 아이들이 사회생활을 한참 경험할 저학년 시기를 놓쳤어요. … 코로나 끝나고 학교에 왔는데 아무도 정립을 해주는 사람도 없고, 생각의 정립도 안 되고. 그러니까 선생님이 그냥 교실에만 있어라 하는 거죠.” (C3, 초등학생 학부모)

“학교가 규율이 있어야 하는 공간이지만 너무 아이들 활동 자체를 확 줄여버리는 느낌이 드는 거 같아요.” (C6, 초등학생 학부모)

“체육관 개방하지 않는 게 문제라고 생각해요. 더운데 아이들이 맨날 바깥에서 논대요. 왜 그러냐 하니까, 교장 선생님이 체육관을 안 열어 주신대요. 안전사고 날까 봐. … 왜냐하면 뛰다가 부딪히면 크게 다친다고 돌아가면서 한두 분이 지키면 안 되냐? 이런 생각이 들 때가 있어요.” (C11, 중고등학생 학부모)

수행평가를 위한 체육이 아닌 축제를 통해 청소년들이 자연스럽게 즐겁게 신체활동을 즐길 수 있도록 정기적으로 체육대회(스포츠데이) 또는 '특별체육주간' 등을 운영하였으면 하고, 이를 의무화하는 것이 필요하다고 제안한 학부모도 있었다.

“스포츠데이를 학교장 맘대로 없애거나 축소하지 못하게 정책상 필수로 꼭 넣고, 1년에 몇 주 동안은 특별 체육 주간? 이런 것도 하면 좋을 거 같아요. 수행평가를 위한 체육이 아니라 정말 축제를 위한 체육도 좋을 거 같고.” (C8, 중고등학생 학부모)

라. 정책 개선 의견

1) 가정 연계를 통한 신체활동 증진 방안

면담에 참여한 학부모들은 신체활동의 가정 연계 정책이 학교에서 하지 못하는 것을 가정으로 떠넘기는 형태로는 되지 않아야 한다고 이야기 하였다. 가정 연계 정책에서 중요한 점은 가정에 의미 없는 정보가 아닌, 아이들이 신체활동량을 늘리는 데 실질적으로 도움이 되는 정보를 알려 주어야 한다는 점이다. 예를 들면 온라인 가정통신문을 통해 지역 내 신체활동을 할 수 있는 시설·공간(예: 걷기/산책 코스, 무료로 이용 가능한 체육시설) 정보, 시설·공간 사용 신청 방법, 사설 체육시설 이용료 할인권 등을 제공해주는 것이 실효성이 높을 것으로 보였다.

“학교에서 (아이들의 건강에) 크게 관심은 없는 거 같고요. 주 2~3회 1 시간도 안 되는 체육 시간이 달라서. ... 말만 뱉어놓고 나머지는 집에서 하라는 그런 식으로 느껴져서.” (C2, 초등학생 학부모)

“주변 사설 시설도 있고 국립 시설도 괜찮은 게 많은데 그 포트폴리오에 대한 정보가 없어요. 그래서 일일이 찾아야 해요.” (C3, 초등학생 학부모)

또한 학교에서 학생들이 얼마나 많은, 또는 얼마나 다양한 신체활동을 수행하고 있는지를 가정에 공유해주는 것도 중요한 부분이라는 점을 알 수 있었다. 가정에 이러한 정보를 공유해주어야만 아이들의 신체활동에 있어 부족한 부분들을 가정에서 보충해줄 수 있기 때문이다.

“즐넘기하는 건 들었는데 하다가 중간에 끝났다고 했어요. 그 뒤로 뭘 하는지 정보가 없어요. 아이들이 얘기해주지 않으면 모르는데.” (C4, 초등학생 학부모)

2) 지역 연계를 통한 신체활동 증진 방안

학생 그룹과 마찬가지로, 학부모 그룹에서도 학교 바깥에는 아이들이 신체활동을 할 공간이 부족하다는 문제가 가장 많이 지적되었다. 아이들은 시끄럽다는 이유로, 산만하다는 이유로 학교 밖에서 쉽게 신체활동을 실천할 수 없었다.

공간 부족 문제와 맞물려, 학교 밖(예: 주민센터, 구립 체육센터 등)에는 청소년을 위한 신체활동 프로그램 자체가 부족하다는 것도 문제로 지적되었다. 지역 내의 신체활동 프로그램은 대부분 중장년층, 노인을 위한 프로그램이었고, 때로 아이들을 위한 신체활동 프로그램이 운영되더라도 걸어서 갈 수 없는 장소에서 시행되어 접근성이 낮거나, 아이들의 일정을 고려하지 않은 시간에 운영되거나, 아이들의 수요를 고려하지 않는 ‘재미 없는 종목’으로 개설되는 경우가 많았다. 이 때문에 셔틀 버스 등으로 직접 아이들을 이동시켜주고, 아이들의 시간에 맞출 수 있고, 아이들이 선

호하는 종목으로 체계적으로 운영되는 시설 프로그램을 이용할 수밖에 없다는 것이었다.

“요즘 농구장, 축구장이 잘 없어요. 시끄럽다고 해서. 할 수 있는 운동이나 구기종목에 한계가 자꾸자꾸 지어져요. 그래서 더 할 수 있는 환경도 안 되니까 난 못 해. ... 가는 건 결국 시설밖에 없는 거 그게 안타까운 거죠.” (C3, 초등학생 학부모)

“수련관도 있고, 가까운 주민센터도 많잖아요. ... 그런 거 이용해서 학교에서 우리 학교 아이들 다 공짜로 신청할 수 있어. 그렇게 해준다면 할 거 같아요.” (C10, 중고등학생 학부모)

주민센터, 구립 체육센터에서 직접 프로그램을 운영할 때 외부 자원을 동원하거나(예: 시설센터 강사 초빙), 시설 센터에서 운영되는 프로그램에 대한 이용권을 바꾸쳐 형태로 지급하는 방안도 고려할 수 있어 보였다.

“지역에 분명 시설 운동센터가 많단 말이에요. 시설 운동센터 강사분들을 초빙하거나 공간이 안 되면 차라리 그런 기관과 연계를 하거나. 기관에 대한 바꾸쳐가 있어야 할 거 같아요. ... 분명 니즈가 있단 말이에요.” (C3, 초등학생 학부모)

개방을 잘 하지 않아 이용할 수 없는 것일 뿐 주민센터, 청소년 수련관 등 이미 지역 내 공공 체육시설, 공간은 충분히 많다는 것이 학부모들의 주요 의견이었다. 따라서 해당 시설을 청소년들에게 개방하여 가족 단위, 그룹 단위 등으로 활용할 수 있도록 하는 방안이 필요해 보였다. 즉, 프로그램이나 활동을 다양하게 투입하는 것도 필요하지만, 학생들이 자율적으로 본인의 시간에 맞게 신체활동을 할 수 있도록 충분한 공간을 제공해

주는 것도 필요해 보였다.

“청소년 수련관이 각지마다 다 있잖아요. ... 보통 6시에 다 닫는데 일요일 저녁에는 청소년만 출입할 수 있게. 6시부터 9시, 10시까지 열어 주면, 주말에 그 학생들이만 들어오게 열어 주면 어떤가 생각을 해봤어요. ... 청소년이나 가족들에게 열어 준다면 같이 1시간이라도 배드민턴 같이 치고 올 텐데.” (C11, 중고등학생 학부모)

이 밖에도 학교 안에서 운영되는 신체활동 프로그램이 ‘학교 안’이라는 공간적 제약을 벗어나, 지역 내 다양한 시설과 공간을 활용하여 진행되는 것이 필요해 보였다. 그러면 보다 다양한 프로그램, 아이들의 흥미도를 올릴 수 있는 프로그램 운영이 가능해질 수 있다는 것이었다.

“맨날 같은 공간에서 체육수업만 하니까 그 시간이 재미가 없죠. 다양하게 (지역 체육시설, 공간을) 활용을 하는 것도 큰 경험일 거 같아요.” (C3, 초등학생 학부모)

“안타까운 부분이 학교 안에서 그 모든 걸 다 해결하려다 보니까. 공원 안에 여러 가지 기구도 있고. 실내 체육관도 있고. 왜 그런 걸 잘 활용 못하지?” (C3, 초등학생 학부모)

3) 그 밖의 정책 개선 방안

학교에서 안전사고 발생 예방을 위해 청소년의 신체활동을 제한하는 방향으로 가는 것은 적절치 않다는 의견이 있었다. 학교 내에서 사고 발생 시 일부 소수 학부모의 민원이나 의견으로 체육시설을 폐쇄하거나, 체육대회가 추진되지 못하는 경우가 있는데 이것은 대다수가 원하는 방향

은 아니라는 것이다. 따라서 사고가 발생하면 전체 학생, 학부모 대상으로 의견 수렴을 토대로 대처하는 것이 적절해 보였다. 덧붙여 장기적으로는 교사 대 학생, 교사 대 부모라는 대치 구도를 벗어나, 서로를 배려하고 이해하는 태도가 기반이 되어야 아이들의 신체활동 부족 문제도 해결될 수 있다는 의견이 도출되었다.

“어떤 중학교 1학년 아이가 공에 탁 맞았어요. 그 엄마가 학교를 뒤집어 놔요. ... 피구가 그해에 없어진 거예요. 이런 거 할 때는 설문 조사를 했으면 좋겠어요. 소수의 목소리가 너무 커지면 다수가 어떤 생각을 가지든 없어지는 경우가 있어요.” (C11, 중고등학생 학부모)

“교사 대 아동, 교사 대 부모, 서로 너무 적대감이 많은 사회 인식이 가장 큰 문제인 거 같아요. ... 특히 신체활동은 살을 부딪치고 서로 느끼고 서로 공감을 해야지만 할 수 있어요. 결국 안전사고는 일어나기 마련인 활동이라서.” (C3, 초등학생 학부모)

체육수업 시수의 증대를 포함하여, 청소년들이 학교 안에서 30분이라는 짧은 시간만이라도 신체활동을 실천할 만한 시간적, 공간적 여건을 확보해주어야 한다는 의견도 중요한 지점이라고 보였다.

“외국으로 이민 간 친구 이야기 들어보면, 매일 체육활동을 기본으로 한다는데 우리나라는 너무 초등학교 때부터 적어서. 체육 시간을 늘리거나 점심시간을 더 늘려서 하루에 30분이라도 기본적으로 할 수 있는 여건을 마련해주면 괜찮을 것 같아요.” (C5, 초등학생 학부모)

디지털 분야 외에 학생들의 건강과 체육활동에 더 많은 예산을 투자해야 한다는 의견도 있었다. 다수 학부모들은 보건복지부에서는 스마트 기

기나 컴퓨터 사용 시간을 줄이고 앉아 있는 시간을 최소화해야 한다는 신체활동 지침을 주고 있는데, 교육 당국에서는 AI 디지털 교과서를 전면 도입한다거나, 교육자료를 태블릿 PC 등을 통해 보급하는 정책을 시행하고 있다며 부처 간 정책에 상충 지점이 있는 것 같다는 의견을 들려주었다.

“*디벳²¹⁾이 생기면서 더 안 움직여요. 디벳이 있기 전에는 나갔어요. 점심시간에. 디벳을 주는 순간 점심시간에 그걸 다 끼고 있어요. 디지털 패드를 아이들한테 다 주잖아요. 그걸로 게임해요. … 말도 안 돼요. 반대의 이야기를 하고. 같이 가줘야 하는데 이거랑 그거랑 어떻게 같이 가요?”
(C10, 중고등학생 학부모)”*

“(보건복지부의 신체활동 지침을 보면) 앉아 있는 시간을 최소화하라고 했는데 학교에서는 스마트 교과서 도입하잖아요. 거기에 디벳도 고학년 때 하고. 교육부에서 하는 사업이랑 상충되는 거 같아요. (신체활동을 늘리려면) 스마트 기기 사용을 학교에서 못하게 해야 하는 거잖아요. 왜 스마트교과서를 도입하는 건지 이해가 안 가고. 정부 부처 내에서의 이야기도 합의가 돼야 할 거 같아요.” (C6, 초등학생 학부모)

21) '디지털+벳'의 합성어로, 서울시 교육청에서 초중고등학교 학생에게 지원하는 교육용 스마트 기기

제3절 소결

학생 24인 및 학부모 14인을 대상으로 진행된 총 여섯 번의 면담에서 도출된 청소년의 신체활동 실천 촉진 요인과 방해 요인을 종합하여 정리 하면 <표 6-4>와 같으며, 면담 결과를 주제별로 요약하여 기술한 결과는 다음과 같다.

<표 6-4> 청소년 및 학부모 대상 면담을 통해 도출된 신체활동 실천의 촉진·방해 요인

항목	청소년 그룹	학부모 그룹
촉진 요인	<ul style="list-style-type: none"> 신체활동을 독려하는 학교의 분위기와 문화 체육교사의 신체활동 실천 독려 학교 체육시설 확충 및 개방 충분한/무료로 이용 가능한 학교 밖 체육시설 보상 지급, 경쟁의식 유발 등 신체활동 프로그램 자체의 흥미 요소 건강관리 및 신체활동 실천이 학업을 위한 빌드업이라는 어른들의 인식을 위한 빌드업이라는 어른들의 인식이 된다는 학생들의 인식 운동이 건강 수준 향상, 체력 향상에 도움이 된다는 학생들의 인식 	<ul style="list-style-type: none"> 함께 운동할 친구의 존재 신체활동에 대한 학부모의 독려적 태도와 노력 어린(초등학생) 시절 경험을 통한 신체활동에 대한 긍정적 태도 스포츠 종목에 대한 아이들의 관심, 흥미도 신체활동 실천을 통한 성취감, 도전 의식 경험 학교 체육대회, 스포츠데이 운영 학교 안팎의 충분한 시설·공간
방해 요인	<ul style="list-style-type: none"> 학생의 건강보다 학업을 우선시하는 사회적 인식(학생 본인의 인식 포함) 학생들의 건강에 대한 국가, 학교의 무관심 운동부 학생 위주로만 사용되는 학교체육 예산 학교 안팎에 신체활동 공간의 부족 자유 시간인 체육수업 시간 날씨(우천, 여름 및 겨울) 시험 기간 체육 외 타 교과 교사의 학교스포츠 클럽 활동 수업 운영 학생 선호도 낮은 종목으로 개설되는 학교스포츠클럽활동 수업 일반 학생의 학교스포츠클럽, 체육 	<ul style="list-style-type: none"> 학업 고학년, 중고등학교 진학 시간 부족(중고등학생) 피로도(중고등학생) 같이 운동할 친구 없음 스마트폰 등 디지털 기기 학생 본인의 의지 부족 체육 시수 부족 정형화된 체육수업 운영 체육수업/학교 안 신체활동 프로그램 운영 인력 부족 체계적이지 않은 학교 안 신체활동 프로그램 운영 학부모에게 PAPS 결과 미통지 일회성 측정으로 끝나는 PAPS 학교 안 시설·공간 부족

항목	청소년 그룹	학부모 그룹
	동아리 참여에 대한 장벽 <ul style="list-style-type: none"> • 일회성 측정으로 끝나는 PAPS • 건강체력교실의 형식적, 단기적 운영 	<ul style="list-style-type: none"> • 안전사고 우려로 인한 학교 안 체육 시설 이용 제한 • 가정에 의미 없고 무분별한 정보 제공 • 학교 밖에 어린이, 청소년을 위한 신체활동 프로그램 부족 • 학교 밖 신체활동 공간 부족, 낮은 접근성 • 부처 간 일관성이 떨어지는 정부 정책 방향

1. 코로나19 이후로 더욱 심화된 신체활동 부족 문제

우선 면담 결과에 따르면 신체활동량이 많거나 적은 학생의 특징을 논하는 것이 의미 없을 정도로 대다수 학생의 신체활동량은 적은 것으로 보였다. 다만 본 면담에 참여한 학생들은 신체활동 수준이 일반 학생에 비해서는 높고 신체활동에 대한 관심도 또한 비교적 높은 학생들이어서 그렇지 코로나19 팬데믹을 계기로 체중 증가, 건강 수준 악화를 경험하게 되어 그 계기로 신체활동을 이전보다 더 열심히 하게 되었다는 경우가 많았다. 그렇지만 대부분의 일반 학생들은 팬데믹 기간에 충분한 신체활동을 하지 못한 것으로 인한 체력 수준 저하, 건강 상태 악화 등의 문제를 경험하였고, 팬데믹이 종식된 현재까지도 그러한 문제가 지속적으로 악영향을 미치고 있다는 점을 알 수 있었다.

초등학생에게나 중고등학생에게나 스마트 기기는 신체활동의 방해 요인이 되고 있음을 알 수 있었다. 이에 두 가지 의미가 있는 것으로 보였는데, 첫째는 스트레스 해소 수단으로서 스마트 기기가 신체활동을 대체하게 되었다는 것과, 둘째는 ‘가만히 앉거나 누워서’ 스마트 기기를 많이 사용하게 되는 만큼 신체활동량은 줄어든다는 것이다.

청소년들이 실천하는 신체활동의 종류에 따라서 실천의 이유나 계기는 달라지는 것으로 보였다. 즉, 다른 사람들과 함께해야 하는 스포츠 종목을 즐긴다는 학생은 ‘친구와 놀려고’, 혹은 ‘재미가 있어서’ 한다고 했고, 혼자서 걷거나 혼자서 스포츠활동을 하는 경우 ‘체력을 기르기 위해서’, ‘체중 감량을 목적으로’, ‘학업 스트레스를 해소하려고’ 한다고 했다. 이에 따라 학생들의 특성과, 장려하고자 하는 신체활동의 종류에 따라 맞춤형의 신체활동 증진 전략이 마련되어야 할 것으로 보였다.

2. 학교를 통한 신체활동 증진의 중요성

청소년의 생활 패턴이나 학교 안팎의 환경을 고려했을 때, 보건복지부에서 제시하는 아동 및 청소년(만 6~18세)을 위한 신체활동 지침에 나온 신체활동 수준을 전부 충족하는 것은 어려운 일이라는 것이 면담에서 보였던 공통 의견이었다. 그러나 지금의 학교 상황과 여건을 고려했을 때는 이를 충족하는 것이 불가능한 것으로 보임에도, 향후 학교가 환경과 여건을 갖추고 아이들에게 신체활동을 실천할 수 있는 충분한 기회를 제공할 수 있다면, 충분히 지침 내용을 전부 실천하는 것이 완전히 불가능한 일은 아니라고 보인다.

학생들이 중·고등학교에 진학할수록 학업으로 인해 방과 후 신체활동을 위한 시간을 따로 내는 것은 더 어려워진다. 따라서, 체육수업 시간 및 쉬는 시간, 점심 시간 등 학교 안에서 보내는 시간(그리고 등하교하는 시간)을 최대한 효율적으로 활용하여 활동량을 늘릴 수 있도록 하는 것이 무엇보다 중요하며, 이를 위해서는 학교 내외 신체활동을 할 수 있는 충분한 공간과 시설을 확충하는 일이 중요하다. 향후 ‘하루 60분 신체활동 중 일정 비율은 학교 안에서 실천하도록 한다’와 같은 식의 기준을 정하

여, 학생들이 학교 안에서 보내는 다양한 시간에 이만큼을 충족할 수 있도록 여건을 마련해주어야 할 것이다.

3. 학교 환경과 학교 정책의 영향력 및 중요성

학교가 신체활동을 독려하는 분위기(예: 체육대회 활성화)라면 ‘성격이 소심함’, ‘운동에 소질이 없음’과 같은 학생 개개인의 특성이 신체활동 실천에 미치는 영향력은 줄어들고, 모든 학생이 골고루 신체활동을 실천할 가능성이 높아졌다. 냉난방 시설이 갖춰진 체육관이 있는 등 학교에 신체활동을 위한 충분한 시설이 있는 경우에는 ‘날씨’ 같은 신체활동 방해 요인의 영향력은 줄어들게 되었다.

다만 학교 안에 이러한 시설이 있더라도 안전사고, 학교폭력에 대한 우려로 시설을 개방하지 않는 경우도 많았는데, 대부분의 학생과 학부모들은 사고나 폭력에 대한 우려로 인해 시설을 폐쇄하여 신체활동을 제한하는 방향으로 가는 것은 적절치 않다는 점을 이야기하였다. 체육시설 폐쇄를 포함하여 코로나19 당시 방역 조치의 일환으로 시작된 ‘체육대회 폐지’, ‘고강도 신체활동 제지’ 같은 신체활동 제한 조치도 팬데믹이 끝난 지금까지 지속되고 있음을 알 수 있었다. 그러나 본 면담에 참여한 학부모와 학생들의 의견에 따르면, 이는 코로나19로 인해 사회성을 기르기 어려웠던 학생들 사이에 문제가 발생하지 않게 하려는 목적에서 이루어지는 지나친 통제이자 행정 편의적 조치로, 팬데믹 이전의 조치로 다시 회복되어야 할 사안이라고 보였다. 이 점에서 본 면담에 참여한 일부 학부모는 학교가 일정 기간을 ‘특별 체육주간’, ‘체육대회’로 의무 운영하도록 정해서 모든 학교가 지킬 수 있도록 해야 한다는 점을 제안하기도 했다. 이렇게 되면 학생들도 자연스럽게 즐겁게 ‘축제로서의’ 신체활동을 즐기

게 될 수 있다는 것이다. 또한 예상치 못한 안전사고 문제가 발생하더라도, 일부의 민원으로 인해 전체 학생의 신체활동을 제한하는 식의 대처 방식은 적절치 않으며, 다수의 의견 수렴 과정을 통해 개선하는 방식이 바람직한 대응이라는 점도 도출되었다.

가. 체육수업에 대한 의견

현재 체육교사 개인의 역량에 많은 부분을 의존하게 되는 수업 운영 방식의 한계에서 벗어나기 위해서는 최소한의 수업 운영 지침 또는 체육수업 중 학생들이 실천해야 하는 신체활동 수준을 기준으로 명확히 정해두어 지킬 수 있도록 함이 적절하다.

체육 수업 시수 자체가 부족하다는 의견도 초등학생 및 중고등학생 학부모 그룹 모두에서 공통적으로 도출되었는데(이유는 초등학생의 경우 넘쳐나는 아이들의 신체활동 수요를 감당하기에 현재 수업 시수가 부족하다는 것이었으며, 중고등학생의 경우 체육수업 외에는 신체활동을 실천할 시간이 없기에 체육수업을 통해서라도 충분한 신체활동량을 실천해야 하므로 수업 시수를 늘려야 한다는 것이었음), 향후 시수를 늘리는 방안도 고민해볼 필요가 있다.

나. 학교 스포츠클럽 및 동아리 활동에 대한 의견

일반 학생들이 학교 스포츠클럽 및 체육·스포츠 동아리 활동에 참여하는 데는 장벽이 있는 것으로 나타났다. 즉, 이러한 활동은 여전히 ‘체육에 소질이 있는 학생’, ‘체육을 전공으로 하는 학생’ 위주로 운영되고 있다는 것이다. 이 점에서, 모든 학생이 스포츠, 체육 활동을 즐기게 하기 위해서

는 운동부 외에 일반 학생들 대상으로도 체육 활동 예산을 투자해야 할 것으로 보인다. '365+ 체육온활동' 같은 프로그램이 기획되었으나 면담 참여 학생들에 따르면 이 프로그램에 대한 학생들의 인지도는 낮았다. 따라서 운동부 학생 외에도 일반 학생들이 쉽게 이용할 수 있는 체육시설을 학교 안에 확충하거나, 최대한 많은 학교가 일반 학생의 스포츠활동 참여를 위한 전문 스포츠 강사를 채용할 수 있도록 하는 등 일반 학생 대상의 예산 투자가 확대될 필요가 있다. 학교 스포츠클럽, 동아리 개설 전, 충분한 수요조사를 통해 학생들의 선호도가 높은 종목 위주로 동아리, 학교 스포츠클럽을 개설하여 학생들의 자발적 참여를 유도하기 위한 노력도 필요하다.

다. PAPS와 건강체력교실에 대한 의견

PAPS가 측정으로만 끝나지 않고, 체력을 실질적으로 향상시킬 수 있도록 학생들에게 지도와 연습 시간을 제공해야 할 것으로 보인다. 처음 PAPS가 기획된 취지에 맞게 PAPS와 체육수업, 학교 스포츠클럽을 포함한 다른 신체활동 프로그램 간의 연계가 필요하다. 예를 들면 체육수업 시간을 활용하여 학생들이 PAPS에서 측정하는 체력 영역의 수준을 실질적으로 향상시킬 수 있도록 교사가 지도를 해주고, 연습을 할 수 있는 시간과 기회를 제공하는 것이 바람직하다. 현재 체력 4, 5등급 및 비만 학생을 대상으로 시행되는 '건강체력교실'은 대부분의 학교에서 2주라는 짧은 기간 동안만 운영되는 것으로 보였는데, 그 기간만으로는 체력이 충분히 향상될 수 없다는 것이 본 면담에 참여한 학생 대다수의 의견이었다.

덧붙여 학생 개개인에 대해 지난 몇 년간의 PAPS 측정 결과의 변화를 그래프 등으로 제시해주어 모니터링할 수 있게 한다면, 학생에게 성취감

과 도전 의식을 불러일으켜 자발적인 신체활동 실천으로 이어질 수 있을 것이다.

4. 청소년 신체활동 정책 개선 방향

가. 지역 연계를 통한 신체활동 활성화

학교 안에서 많은 신체활동 프로그램을 운영하기에는 학교 안에 공간이 절대적으로 부족한 실정이다. 학교 안 공간의 부족 문제로 인해 방과 후 체육 교실 등 학교 안 프로그램 신청 인원은 제한적이었고, 수강을 원해도 신청하지 못하는 경우가 많았다. 이 점에서 학교 안의 체육시설을 확충하는 것도 물론 중요하나, 학교 안 공간만을 활용해야 한다는 제약을 벗어나는 것도 필요한 것으로 보였다. 즉, 지역 내의 다양한 공간과 시설을 활용하여 체육수업, 방과 후 교실 등을 운영하게 된다면 정형화되어 있고 아이들의 흥미도 충분히 유발하지 못하는 현재의 프로그램이 개선될 것이라는 것이 대다수 학부모의 의견이었다.

각 지역 내 청소년수련관, 주민센터, 구립 체육센터 내 공간이 비어 있는 시간에는 청소년들이 신청을 통해 공간을 이용할 수 있도록 개방하는 방안 또는 사설 체육시설에 대한 이용권을 바우처 형식으로 제공해주는 방안도 고려할 수 있는 것으로 보였다. 청소년들은 실제로 학교 밖에서는 ‘공간 자체가 없어서’, ‘사설 운동장의 이용료가 비싸서’ 등의 요인 때문에 신체활동을 하려는 욕구가 있어도 실천하지 못하는 것으로 나타났기 때문이다. 즉, 지역 내 청소년을 위한 신체활동 프로그램 자체를 만드는 것도 중요하나, ‘신체활동 실천’이 청소년들이 짧게나마 주어진 여가 시간을 보내는 여러 선택지 중 하나가 될 수 있게 하려면, 신체활동을 실천

할 수 있는 더 많은 기회를 제공한다는 측면에서 지역 내 이미 존재하는 체육시설을 이용하게 해주는 일도 중요하다.

나. 가정 연계를 통한 신체활동 활성화

면담에 참여한 다수의 학부모에 따르면, 가정에 실효성 있는 정보를 전달해주는 것이 청소년의 신체활동 증진을 위한 효과적인 가정 연계 방안이 될 것으로 보였다. 현재 가정통신문을 통해 학교가 학부모에게 제공하는 정보는 지나치게 양이 많고, 제대로 활용할 수 없는 정보 위주라고 인식되고 있었다. 예를 들면 면담 참여 학부모들은 이미 신청 기간이 지난 프로그램 신청 정보를 알려주거나, 상식적인 수준의 물놀이 안전 책자를 제작하여 보내주는 식은 불필요하다고 느끼고 있었다. 초등학교에서는 줄넘기 등 특정 활동을 숙제로 내주는 경우도 있는데, 학부모들은 이에 대해 학교에서 ‘하기 귀찮은 일’을 가정에 무책임하게 떠넘기는 것이라며 불만의 목소리를 내는 경우도 많았다.

따라서 간단한 정보더라도 아이들의 신체활동량을 늘리는 데 실질적으로 도움 되는 정보를 가정에 제공해줄 수 있어야 한다. 즉, 예를 들면 학생들이 학교에서 실천한 신체활동의 종류와 수준을 가정에 공유하고, 지역 내 산책로 및 걷기 코스 안내, 체육시설 이용 신청 정보 안내, 지역 내 체육 행사 참여 링크 제공 등을 통해 학교 밖에서도 학생들에게 필요한 신체활동량을 충족할 수 있도록 다양한 기회를 제공하는 방식의 가정 연계 방안을 도입하는 것이 필요하다. 특히 초등학생의 경우, 자녀의 PAPS 측정 결과를 포함하여 자녀가 학교에서 어떤 수준/종류의 신체활동을 실천했는지에 대해 학부모와의 공유 필요성이 더 크다. 이러한 부분을 공유

하면 부족한 부분이 무엇인지를 학부모가 파악하여 가정과 학교 밖에서 채워줄 수 있을 것이기 때문이다.

다. 추가적으로 고려가 필요한 사항

본 면담에 참여한 학생들과 학부모에 따르면, 새로운 정책을 도입하기 보다는 현재 학교를 중심으로 시행 중인 다양한 신체활동 정책을 개선하고 다듬는 방향이 바람직하며, 이때 학생들의 흥미도 높일 수 있는 세부 전략을 마련하는 것이 필요해 보였다. 신체활동에 대한 흥미와 관련된 사항은 다음과 같이 정리될 수 있다. 첫째, 어렸을 때(초등학생 시기에) 그나마 다양한 경험을 통해 신체활동의 즐거움을 알고, 신체활동에 대해 긍정적 태도를 형성한 청소년들은 중·고등학생이 되어서도 스스로 즐겁게 신체활동을 실천할 확률이 높은 것으로 보였다. 즉, 초등학교 재학 중 다양한 신체활동 경험을 통해 청소년들이 신체활동에 대한 긍정적 태도를 가질 수 있도록 하고, 신체활동 실천을 생활 습관화하도록 유도하려는 노력이 이루어져야 한다. 둘째, 신체활동을 통한 성취감 경험은 학생들이 더 많은 신체활동을 하게 하는 동기부여 요인이 된다. 셋째, 포인트 및 상금 등 보상을 지급하는 것, 랭킹시스템 등 프로그램 자체의 흥미 요소를 활용한다면 학생들의 자발적 신체활동 참여를 유발하는 데 도움이 될 수 있다. 넷째, 스스로의 체력 수준 등을 모니터링할 수 있도록 그래프 등으로 결과를 제시해준다면 체력 수준 향상에 대한 도전 의식이나 성취감을 불러일으킬 수 있다. 마지막으로, 학업의 중요성이 커지는 중고등학생이 될수록 신체활동 실천을 통한 건강 수준·체력 향상이 학업과 관련된다는 점을 체감하게 되므로, 이러한 측면에서 신체활동의 이점을 강조하는 것이 도움이 될 것이다.



제7장

결론

제1절 주요 연구 결과

제2절 정책 개선 방향



제 7 장 결론

제1절 주요 연구 결과

본 연구의 청소년 건강행태조사 자료 분석, 교사 대상 면담, 청소년 및 학부모 대상 면담 결과에 따르면, 우리나라 청소년의 신체활동 실천 수준은 전반적으로 매우 저조한 수준이었다. 특히 코로나19 팬데믹 시기에 청소년의 신체활동 실천은 크게 위축되었고, 이가 청소년의 체력·건강 수준에 미친 악영향은 현재까지도 지속되고 있었다. 또한 코로나19 이후 인터넷 게임 및 스마트 기기 사용 시간이 이전보다 더 늘어났고, 나며 이로 인해 청소년 일상생활의 좌식화 문제는 더욱 심화되었음을 알 수 있다.

이러한 신체활동 문제를 포함한 다양한 청소년 건강 문제 해결에 있어 학교는 중요한 역할을 할 수 있는 생활터이다. 이는 학교가 학생들이 가정 다음으로 가장 많은 시간을 보내는 장소라는 점, 학교가 안전하고 보호된 환경이라는 점(WHO, 2021a, p.4), 학교는 이미 각종 시설과 교사 등 교육 체계를 갖추고 있다는 점(김노영, 김혜경, 2021, p.65) 등에 기인한다. 따라서 학생들이 학교에서 보내는 시간인 수업 시간, 쉬는 시간, 점심시간과 등하교 시간을 활용하여 활동량을 늘릴 수 있도록 유도해야 하며, 이를 위해 학교 안에 충분한 신체활동 공간과 시설을 마련하는 것이 필요하다. 학교의 물리적 환경뿐만 아니라 학교장과 교사의 학생 건강에 대한 관심과 지지, 신체활동과 관련된 학교의 문화(예: 학급별 스포츠 대회 운영, 특별 체육 주간 운영 등)도 개별 학생의 신체활동 실천에 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 점에서, 학교 안의 인식과 문화를 신체활동 친

화적으로 형성하는 것도 중요한 측면이라 생각된다.

PAPS는 학생들의 체력을 체계적으로 평가(측정)하고, 이에 따라 학생 특성에 맞는 신체활동 처방 및 관리를 제공한다는 취지로 기획되었으나 (문화체육관광부, 2023b, p.343), 본 연구에서의 면담에 따르면 실제 대다수 학교에서 PAPS는 체육수업 시간을 활용하여 1년에 1~2회의 체력 측정을 하는 것에 그치고 있었다. 또한 측정 이후 저체력 학생에 대한 후속 조치로 운영하는 건강체력교실은 2주 내외의 짧은 기간 동안 형식적으로 운영하기 때문에 학생들의 체력 수준을 실질적으로 향상시키는 데는 한계가 있었다. PAPS는 PAPS를 중심으로 서로 다른 신체활동 프로그램들을 연계할 수 있는 좋은 시스템으로 기획되었음에도 그런 방식으로 활용되지 못하고 있고, 다양한 신체활동 프로그램들이 학교 안에서 각각 독자적으로만 운영되고 있어 교사의 업무 부담 문제를 가중하였다. 이는 결국 다시 프로그램들을 형식적으로 운영하게 되는 악순환으로 이어지는 것으로 보였다.

PAPS를 포함, 그간의 여러 청소년 신체활동 증진 정책은 학교 영역에서 체육활동을 활성화하는 방식으로 시행되어 왔는데, 이는 여러 가지 문제를 양산하였다. 우선 학교 안의 공간, 자원 및 인력이 부족한 상태에서 각종 프로그램들은 형식적으로 운영될 수밖에 없었다. 또한 학교의 체육 활동만 활성화한다면 학생들의 체력, 신체활동, 건강 수준 저하 문제가 해결될 것이라는 식의 정책은 학생 건강이 교육부, 교육청, 학교 등 교육당국만의 소관이라는 인식을 만든 측면도 있다. 물론 앞에서 언급했듯이 학교는 분명 학생들의 신체활동을 활성화하는 데 유용한 생활터에 해당하나, 본 연구의 정책 관계자 및 실무자 면담에 따르면 향후 청소년의 신체활동 방향은 학교체육 중심이 아닌 학교 기반의 정책으로 변모해 나가야 할 것이다. 학교체육 중심에서 탈피한 학교 기반의 청소년 신체활동

프로그램들은 학교와 가정 간 다양한 연계 프로그램 운영, 학교 안과 학교 밖 간 다양한 방식의 협업(예: 학교 신체활동 프로그램 운영 시 지역사회 공간 및 인력 활용 등)을 가능하게 할 것으로 보인다. 학교 기반 정책의 상세 내용은 다음 절에서 제시하도록 한다.

현재 교육부나 지역 교육청에 학생 건강이나 신체활동을 담당하는 인력이 배치되어 있지만 이 문제에 크게 관심을 기울이지 않기 때문에 예산이 부족하며, 학생의 건강과 신체활동 문제를 지속해서 관리하고 정책에 대한 명확한 책임과 역할을 지닌 정책의 컨트롤타워 역할을 하는 곳이 부재하였다. 이로 인해 학생 건강 및 신체활동 정책은 형식적으로 시행되고, 지속성이 결여된 채 일회성 사업 형식으로 운영되고, 평가와 환류 체계가 없다는 문제가 양산되었다. 또한 본 연구의 면담에 참여한 많은 학부모가 ‘스마트 기기를 사용하기 위해 앉아 있는 시간을 줄여야 한다’라는 보건복지부의 신체활동 지침과 AI 디지털 교과서를 도입한다는 교육부의 정책 방향 간에 일관성이 떨어진다고 생각하였는데, 이것도 정책의 명확한 컨트롤타워 부재에서 비롯된 문제라고 생각된다.

이에 다음 절에서는 이 같은 연구 결과를 바탕으로 향후 학교 기반의 청소년 신체활동 활성화 정책 개선 방향을 단기, 중장기 차원 두 가지로 나누어 제시하고자 한다.

제2절 정책 개선 방향

1. 단기적 개선 방향

가. 신체활동에 대한 흥미 요소 발굴 및 적용

대다수 청소년이 신체활동에 참여하는 이유는 단순히 '재미있어서'였던바, 우선 청소년의 신체활동을 활성화하기 위해서는 흥미를 유발할 수 있는 요소를 발굴하여 세부 전략을 개발, 적용해야 한다. 본 연구를 통해 파악하기로는 1) 학교스포츠클럽 및 중학교 학교스포츠클럽활동 수업 개설 시 학생들의 선호도를 충분히 반영한 종목 선정, 2) 학생들 간 경쟁심을 유발할 수 있는 순위(랭킹) 시스템, 4) 일정 수준 이상의 신체활동 실천 또는 스포츠 리그 우승 시 보상을 지급하는 것, 5) 학생들이 체력과 신체적 수행 능력 수준과 변화 정도를 알 수 있도록 하는 자가 모니터링(self-monitoring) 시스템 등이 청소년의 신체활동을 촉진할 수 있는 흥미 유발 요소로 확인되었다. 신체활동 프로그램 안에 특정 흥미 유발 요소를 포함하는 것 외에도, 학생 스스로 자연스럽게 신체활동을 실천하도록 유도하는 것도 중요하다. 이 점에서 특히 중고등학생 대상으로 학업 수행과 체력 수준 간 밀접한 관련성이 있다는 점을 홍보한다면 효과적인 것으로 보인다.

나. 신체활동 지침과 실제 프로그램 간 연계 강화

청소년이 실천해야 하는 신체활동 수준을 명확한 기준으로 설정하고, 다양한 프로그램을 통해 그만큼을 실천할 수 있도록 해야 한다. 즉, 보건

복지부가 개발한 ‘한국인을 위한 신체활동 지침’ 내용과 실제 학교에서 시행되는 신체활동 프로그램 간 연계가 필요하다. 이를 위해서는 우선 제 2장에서 살펴본 해외 사례와 같이 보건 부문에서 청소년의 적정 신체활동 수준을 설정·제시하는 것과 더불어, 보건-교육 부문 간 협력을 통해 목표치만큼의 신체활동 실천을 가능케 하는 여러 활동·프로그램 종류, 활동·프로그램 시행에 대한 구체적 프레임워크, 전략 및 도구(예: 학교 현장 적용 시 유의 사항, 요구도 조사 도구, 효과평가를 위한 사전·사후 설문지) 등을 함께 제공해야 할 것이다.

또한 신체활동 지침 내에는 학생들의 생활 영역별로 각각의 신체활동 종류별로 몇 %만큼을 실천해야 하는지를 구체적으로 제시하는 것이 필요하다. 예를 들면, 학교 체육수업을 통해서 하루에 실천해야 하는 고강도 신체활동의 최소 몇 %를 실천해야 하는지, 등학교 시에는 하루에 걸어야 하는 시간의 몇 %를 충족해야 하는지 등을 구체적으로 나타낸다면 지침의 실효성이 높아질 수 있다.

신체활동 지침과 실제 프로그램을 연결하는 문제에 있어서는, 제4장과 제5장에서도 언급한 7560+ 운동²²⁾의 방식을 차용하는 것을 제안한다. 7560+ 운동은 “일주일에 5일 이상, 하루에 60분 이상 누적(+)해서 운동을 한다”라는 기준을 설정하고, 나머지는 지역이나 학교가 자율적으로 그 기준만큼을 충족할 수 있도록 각자의 여건에 맞게 프로그램을 구성하는 방식(예: 0교시를 활용하여 신체활동 프로그램 제공, 학교 내 신체활동을 위한 기구 배치 등)으로 운영되었다. 이 같은 방식을 통해 제5장에서 언급한 정책 운영의 경직성 문제, 정책의 형식적·일률적 운영의 문제를 어느 정도 탈피할 수 있을 것이며, 지역 및 가정 연계도 지금보다 활성화될 수 있을 것이다. 이때 각 지역과 학교에서 효과적으로 시행된 프로그램을 모

22) 일주일에 5일 이상, 하루에 60분 이상 누적(+)해서 운동을 한다는 의미

범 사례로 발굴하고, 홍보를 통해 더 많은 학교가 이를 참고하여 또 다른 모범 사례를 만들 수 있도록 유도해야 한다.

마지막으로, 보건복지부 주도로 수립되는 국민건강증진종합계획(HP2030) 내 청소년의 신체활동에 대한 지표를 성과지표로 포함하게 된다면, 목표치를 달성하기 위한 사업 추진과 교육부와 보건복지부 간의 협력이 지금보다 활발해질 수 있을 것으로 보인다.

다. PAPS를 중심으로 한 신체활동 증진 사업 시행

체력 측정과 처방이 결합된 시스템으로 기획, 도입된 PAPS의 본래 취지를 살려 운영하는 것이 필요하다. 따라서 새로운 체력·건강 증진 목적의 신체활동 프로그램을 만들어 시행하기보다는 기존의 PAPS 체계 안에서 학생들의 체력과 건강 수준을 향상시킬 수 있는 지원이 제공될 수 있도록 하는 것이 합리적이다. 본 연구의 면담을 통해 확인한 바로, PAPS 측정은 대개 체육수업 시간을 활용하여 이루어지고 있었는데, 향후에는 PAPS 측정 전후의 체육수업 시간에 각 체력 영역에 대한 지도를 해주고, 학생 스스로 연습해 볼 수 있는 시간을 제공해주어야 할 것이다. PAPS 측정 결과에 따라 제공되는 건강체력교실의 경우 2024년부터는 저체력 및 비만 학생 외 참여 희망 학생 등으로 대상을 확대하여 시행하기로 한 만큼(관계부처 합동, 2023a, p.5), 별도로 운영하기보다 기존의 프로그램(예: 학교스포츠클럽 활동 수업 시간, 학교 스포츠클럽 등) 시간을 활용하여 운영하는 것이 적절하다. 그래야만 지금처럼 건강체력교실이 형식적으로 운영되지 않고 실질적으로 체력 수준을 향상시킬 수 있을 정도의 충분한 기간과 강도로 시행될 수 있을 것이다.

기존 프로그램과의 연계를 위한 방안으로서, PAPS 측정 자료를 학교

에서 시행하고 있는 다양한 신체활동 정책(사업)의 평가 목적으로 활용하는 것을 제안한다. 이렇게 되면 단순히 학생들이 ‘프로그램에 재미있게 참여’했다는 것에 그치지 않고, 실질적으로 학생들의 신체활동, 체력, 건강 수준을 향상시킬 수 있는 방향으로 프로그램들이 운영될 것으로 예상된다.

이에 덧붙여, 특히 PAPS의 ‘처방’에 해당하는 부분, 즉 학생들의 체력·건강 수준을 향상시키기 위한 개입을 제공하는 데 있어서 보건 당국(보건 복지부를 포함한 정부 부처 및 기관, 지자체의 관련 부서 등)의 적극적 역할이 요구된다. 구체적으로 체력·건강 증진 목적의 신체활동 프로그램의 내용 구성, 관련 인력 지원, 프로그램 평가 등에 대한 지원을 확대한다면 프로그램의 효과성 제고와 학생 맞춤형 개입을 제공하는 데 도움이 될 것이다.

라. 일반 학생의 신체활동 증진에 대한 정책적 관심 집중

일반 학생의 신체활동 활성화를 위해 더 많은 학교체육 예산 투자와 정책적 노력이 필요하다. 다양하게 추진되고 있는 학생 신체활동 활성화 정책이 제대로 시행되려면 일반 학생들도 이용할 수 있는 학교 체육시설 확충, 기자재 구비, 학교스포츠클럽 활동 수업 및 학교스포츠클럽 운영을 위한 인력 채용 등 실질적인 지원이 요구된다. 이를 위해서는 추가적 재원 투자가 필요하다. 재정적 문제는 정책의 실질적 운영에서 가장 중요한 부분이자 정책의 성공 여부를 가르는 요소이기에, 청소년 건강 및 신체활동 문제도 추가적 재원 투자 없이는 해결되기 어렵다. 따라서 교육부의 추가적 재원 투자뿐만 아니라, 다른 부처에서도 청소년 건강의 중요성을 인식하여 예산을 투자할 수 있도록 유도해야 한다. 현재 학교체육과 관련

한 부처·기관 간 지원체계 구축 및 운영 차원에서 이루어지는 체육 정책 협의체(문화체육관광부, 2023b, p.335)나 학생건강증진 기본계획에 따른 추진 성과와 부처별 협의를 위한 중앙협의체(관계부처 합동, 2023a, p.26)가 이러한 논의의 장이 될 수 있기를 기대한다.

덧붙여 소외되는 학생이 없이 모든 학생이 신체활동 정책의 혜택을 누릴 수 있어야 한다. 학생들의 신체활동에 있어 특히 두드러지는 문제는 성별 간 실천율의 격차가 크다는 것이었는데, 여학생이 학교 안과 밖에서 더 많은 신체활동에 참여할 수 있는 기회(예: 여학생 선호 학교스포츠클럽 종목 개설, 학교 안 여학생을 위한 체육 장비 및 시설 구비, 학교 밖에서 여학생을 위한 마라톤 대회 운영 등)를 제공하는 세심한 정책적 지원이 필요하다.

마. 학교 밖 자원 연계 활성화

본 연구의 면담을 통해 파악한 결과, 학교 안의 좁은 공간과 한정된 인력으로 다양한 신체활동 프로그램을 운영하는 데는 어려움이 있었다. 따라서 프로그램이 제대로 운영되려면 학교 밖 지역사회의 자원(공간·시설, 인력, 관련 단체 등)을 동원하여 활용해야 한다. 예를 들면, 지역 내 체육 시설과 공원에서 체육수업을 진행하거나, 학생들이 지역 내 국민체력100 체력인증센터에서 체력 측정을 하고 그에 맞는 운동 방법에 대한 정보를 받아오면, 학교는 해당 내용으로 프로그램을 시행하고 가정에서 해당 내용을 실천할 수 있도록 안내하는 식이다. 이렇게 되면 프로그램의 내용도 다양해질 수 있고, 학생들의 관심과 흥미 유발에도 도움이 될 것이다.

이 같은 자원 동원 및 연계를 위해서는 우선 청소년의 신체활동 실천과 관련된 지역의 자원 풀(pool)을 만들어 관리해야 할 것이다. 이 같은 자원

풀을 통해 지역 내 신체활동을 할 수 있는 시설과 공간, 체육 행사 등 다양한 정보가 가정에 적극적으로 안내될 수 있도록 해야 한다. 또한 지역자원 연계를 지원할 전담 기관을 두는 것을 제안한다. 단, 제4장에서 언급하였듯이 각각의 사업 안에서 독자적인 지역 연계 방안을 마련하는 것은 비효율적이기 때문에 학생 건강과 관련된 다양한 사업(신체활동, 식생활, 정신건강, 금연, 절주 사업)을 아울러 지역자원 연계를 통합 지원하는 기관을 두는 것이 합리적이라고 본다. 예컨대 체육교사가 지역 내 수영장을 대관하여 수업을 하고자 했을 때, 현재는 교사가 처음부터 끝까지 모든 것을 담당해야 하는 구조이지만 향후에는 교사가 ‘지역자원 연계 지원 기관’에 요청하면 해당 기관이 수영장 섭외, 인솔자 배치, 이동 교통수단 예약 등을 모두 지원하는 식이다.

바. 안전사고에 대한 민원 문제 대응

학교 기반 신체활동 정책에서 핵심적 역할을 담당할 수 있는 인력은 단연 교사이다. 교사들이 학생들의 신체활동 활성화를 위해 보다 적극적으로 노력하도록 하려면, 민원으로부터 교사를 보호할 수 있는 방안이 필요하다. 학교에서의 안전사고를 예방하고, 사고로 인한 피해를 보상하기 위한 목적의 「학교안전사고 예방 및 보상에 관한 법률」이 2007년 제정되었고(학교안전사고 예방 및 보상에 관한 법률, 2022), 이에 따라 학교안전공제회(학교안전공제중앙회)를 통해 보상이 이루어지고 있다(대한민국 정책브리핑, 2007.9.2.). 그러나 이러한 법률과 보상 체계에도 불구하고, 학교에서 학생 안전사고나 문제가 발생하면 사회적으로 이슈가 될 수 있다는 점과 ‘교사 대 학생’ 또는 ‘교사 대 학부모’라는 적대 구도가 형성된 최근의 사회적 분위기를 고려한다면 학교 현장은 더욱 위축될 수밖에 없

고, 이에 따라 자연스레 교사는 학생들의 신체활동을 제한하지 않을 수 없다. 물론 신체활동 실천 시 안전사고나 폭력 등이 발생하지 않도록 최대한으로 예방하는 활동은 필수적이다. 그러나 신체활동은 몸을 활발하게 움직이는 활동이므로 본질적으로 부상의 소지가 있다는 점에 대해 학부모를 이해시키고 설득하는 활동도 그만큼 중요하다. 단기적으로 해결되기는 어려운 문제이겠지만, 이 문제에 대해 교사-학생-학부모가 상호의 입장을 이해하고 배려하는 분위기가 형성될 수 있도록 인식 개선을 위한 노력이 요구된다.

2. 중장기적 개선 방향

가. 학생 건강의 중요성에 대한 인식 제고

학생들의 건강이나 신체활동 문제가 학업, 입시 문제에 비해 후순위로 밀려나지 않도록 하기 위해서는 청소년의 건강도 학업만큼 중요하다는 전반적 인식 변화가 필요하다. 앞서 2018년, 경제협력개발기구(Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD)는 ‘교육 2030 프로젝트(OECD Education 2030: The Future of Education and Skills)’를 통해 교육의 광범위하고 궁극적인 목표 중 하나로 ‘개인과 사회의 웰빙(Individual and collective well-being)’을 선정하였다. 여기서 웰빙이란 단지 소득과 일자리 등의 물질적 자원에 대한 접근성만이 아니며, 건강, 삶의 질, 시민 참여 등까지 포괄하는 다방면에 걸친 개념에 해당한다(OECD, 2018, pp.3-4). 이처럼 교육과 건강이 지향하는 바는 결국 같다는 인식이 세계적으로 대두되고 있다. 본 연구 제2장에서도 언급하였듯이, WHO의 건강증진학교 또한 교육을 위한 건

강의 가치와 건강을 위한 가치가 모두에게 인지되어야 한다고 강조한다 (WHO, 2021a, p.18). 이 같은 인식이 확산되기 위해서는 과학적 자료 수집과 체계적인 연구를 통해 학생들의 신체활동 실천이 인지기능 및 학업 성취도 향상에 도움을 주는 행위라는 것을 뒷받침할 수 있도록 국가 차원에서 공신력 있는 근거를 축적해 나가야 한다(조옥상, 김재원, 2012, p.192). 덧붙여, 이미 중학교 교육과정 안에 포함되어 정규 수업으로 운영되는 학교스포츠클럽 활동의 편성 및 운영 목적 중 하나로 ‘심신을 건강하게 발달시키는 것’(교육부, 2015d, p.12) 또는 ‘건강한 심신 발달’(교육부, 2022c, p.22)이 설정되어 있는바, 학교스포츠클럽 활동 수업 운영 시 건강과 체력에 대한 내용을 지금보다 심화하여 포함하도록 하고 해당 내용으로 수업을 지속해서 운영한다면, 학생과 학부모, 그리고 교사의 인식 변화에 기여할 수 있을 것이다.

제5장에서 서술하였듯이 신체활동은 체육교사가, 식생활은 영양교사가, 질병 예방과 관리에 대한 교육·처치·상담은 보건교사가 담당하는 등 학교 안에서 학생 건강 문제는 분산되어 관리·운영되고 있다. 이러한 체계에서 교사 간 협업에 어려움이 있었고, 학생 건강 문제에 대한 대응이 교사 개개인의 역량에 따라 좌우되고 있었다. 이에 대한 해결책으로 교장, 교감 등 학교의 관리자급이 학생 건강의 중요성을 인식하고, 이들의 강력한 리더십을 중심으로 기존의 인력들을 하나로 모으는 체계를 확립하는 것이 무엇보다 중요하다. 그뿐만 아니라 제5장과 제6장에서 파악하기로는 학교의 정책 결정권자가 신체활동을 얼마나 중요하게 인식하는지에 따라 프로그램의 질과 학생들의 신체활동 실천 수준이 극명하게 달라졌는데, 이 점을 고려했을 때, 학교의 정책 결정권자에 해당하는 교장 및 교감도 학부모, 학생, 일반교사 못지않게 학생 건강 문제에 대한 인식 개선 활동의 주요 대상이 되어야 할 것이다.

나. 학생 건강 문제에 대한 부처·기관 간 공동 대응

학생 건강에 관한 문제에 대응할 때 교육과 보건 부문 간 협력은 필수적인 요소이다. 관련된 부처가 학생의 건강증진이라는 공동의 목표를 가지고 공식적인 연계협력 체계를 만들어 지속해서 활동하도록 해야 할 것이다.

중앙 차원에서는 교육부와 보건복지부 간 협의체를 구성하여 학생건강증진기본계획 등 국가 단위 계획을 공동 수립하고, 계획 이행 시 각 부처에서 가능한 실질적 지원을 제공(예: 예산 및 인력 지원, 신체활동 프로그램의 구체적 내용 구성 등)하며, 계획 이행에 대한 공동 모니터링, 평가를 담당해야 할 것이다. 지역 차원에서는 시·도 교육청과 지자체 내의 건강 관련 부서 간 협의체를 통해 지역별 학생건강증진 시행계획의 공동 수립 및 이행, 계획 이행에 대한 공동 모니터링, 평가를 포함하여 각 지역 및 학교의 구체적인 학생 건강 문제에 대해 함께 고민하고 대응해 나가야 한다.

이 같은 행정적 거버넌스를 구축하여 학생 건강 문제를 함께 논의하고 대응 정책을 마련하는 것도 중요하나, 정책에 따른 사업은 학교 현장에서 이루어지기 때문에 정책의 구현 및 사업의 운영에 필요한 여러 가지 실질적인 지원을 제공할 사업 중심의 조직을 별도로 두는 일도 중요하다. 이때 시도 교육청, 교육부, 문화체육관광부 등이 공동 설립한 학교체육진흥회의 사례를 참고할 수 있을 것이다. 학교체육진흥회는 학교체육 정책을 지원하는 기관으로서 국가 단위 기본계획인 학교체육진흥기본계획에는 진흥회가 담당할 역할이 구체적으로 명시되어 있다. 실제로 진흥회는 체육교사의 역량 강화, 체육수업의 질적 제고, 학교스포츠클럽 축전 운영 등 ‘학교체육 정상화’라는 목적 달성을 위한 구체적인 사업들을 시행하고 있다(이기대, 2022, pp.53-55).

다. 학생 건강증진 및 신체활동 활성화를 위한 중장기적 프레임워크 구축

학생의 건강증진 및 신체활동 활성화를 위한 중장기적 프레임워크의 구축이 필요하다. 이는 기존의 ‘건강 주제별 접근 방식’을 벗어나 건강증진학교의 개념, 즉 학교 차원의 총체적 접근(whole-school approach)을 기반으로 하는 것이 바람직하다. 이는 학생의 신체활동, 식생활, 정신건강, 금연, 절주 등 각각의 건강 영역이 상호 연계되어 있음을 이해하여, 각 문제에 대해 개별적으로 대응하는 것이 아닌 통합적으로 대응하는 것을 의미한다. 동시에 이는 학생의 건강 문제가 어느 한 사람의 노력에 의해 별도로 해결되어야 하는 문제가 아닌, 학교 구성원 전체가 각자의 자리에서 노력해야 해결될 수 있다는 것을 의미한다(WHO, 2022). 이 같은 접근 방식을 통해 교사의 업무 부담은 적어질 수 있고, 개입의 효과는 증대될 것이다.

중장기적 프레임워크 안에는 첫째, 명확한 비전, 목표 및 이를 달성하기 위한 정책 내용들이 명시되어야 할 것이며, 둘째, 각각의 정책 내용에 따라 각 기관(정부 부처, 교육청, 지자체 관련 부서, 학교, 기타 관련 단체 등) 및 인력(예: 교육감, 교장, 교사 등)이 맡아야 역할은 무엇이고 기관 간 협력을 통해 수행해야 하는 일은 무엇인지가 명확히 기재되어야 한다. 이를 통해 서로 다른 부문 간의 협업, 서로 다른 사업 간의 연계, 지역 내 자원 동원 강화를 유도해야 한다. 셋째, 청소년의 일상에서 다양한 영역(학교 일과 영역, 등학교 영역, 방과 후 영역, 여가 영역)에 걸쳐 신체활동을 포함한 건강생활 실천이 활성화될 수 있도록 상세 전략과 전략 이행에 필요한 구체적 도구 등을 구상하여 포함해야 한다. 마지막으로, 청소년의 연령, 성별 등 다양한 특성을 고려하여 신체활동을 포함한 건강생활 실천

378 학교 기반의 청소년 비만예방정책 개선 방향 연구: 신체활동을 중심으로

에 대한 학생들의 자발적 참여와 흥미를 유발할 수 있는 세분화·정교화된 전략이 포함될 수 있도록 해야 한다.



〈국내 문헌〉

- 강경진, 박기득, 이안수. (2013). 학생건강체력평가제(PAPS)에 대한 중학교 체육교사의 인식 및 효율적인 운영방안. 한국체육교육학회지, 18(2), 35-49.
- 경기도교육청. (2023.12.7.). 건강드림학교 및 IT 체육교실 성과·사례공유회. 체육건강과 체육교육정책담당 [보도자료].
- 교육과학기술부. (2010). 2010년도 학교체육 주요업무 계획.
- 교육부 (2015a). 교육부 고시 제2015-74호, [별책 11] 체육과 교육과정.
- 교육부. (2015b). 교육부 고시 제2015-74호, [별책 4] 고등학교 교육과정(I, II, III).
- 교육부. (2015c). 교육부 고시 제 2015-74호, [별책 1] 초·중등학교 교육과정 총론.
- 교육부. (2015d). 교육부 고시 제 2015-74호, [별책 3] 중학교 교육과정.
- 교육부 (2022a). 교육부 고시 제2022-33호, [별책 11] 체육과 교육과정.
- 교육부. (2022b). 교육부 고시 제2022-33호, [별책 4]. 고등학교 교육과정.
- 교육부. (2022c). 교육부 고시 제2022-33호, [별책 3], 중학교 교육과정.
- 교육부. (2022d). 교육부 고시 제 2022-33호, [별책 1] 초·중등학교 교육과정 총론.
- 교육부. (2022.6.27.). 건강체력 증진! 모두가 힘을 모은다. 교육부 교육과정정책관 체육예술교육지원팀 [보도자료].
- 교육부. (2023a). 2023년 학교체육 활성화 추진 기본 계획.
- 교육부. (2023b.4.10.). 학교체육 활성화로 바른 인성을 기르고 사교육비 줄인다! [보도자료].
- 교육부. (2024a). 2024년 학생건강증진 분야 주요업무 추진방향.
- 교육부. (2024b.1.24.). 2024년 주요정책 추진계획 - 교육개혁으로 사회 난제 해결.
- 교육부, 질병관리청. (2024). 제19차(2023년) 청소년건강행태조사 통계.
- 교육부, 한국교육개발원. (2016). 지방교육재정의 이해.
- 교육부, 한국교육개발원. (2020). 지방교육재정의 이해.
- 교육부, 한국교육개발원. (2021). 2021회계연도 교육비특별회계 세입·세출 본

예산 분석.

교육부, 한국교육개발원. (2023). 2023 교육통계 분석자료집-유·초·중등 교육 통계 편.

교육부, 17개 시·도 교육청, 학교체육진흥회. (2023). 365+ 체육은활동.

관계부처 합동. (2018). 국가 비만관리 종합대책.

관계부처 합동. (2019). 제1차 학생건강증진 기본계획(2019~2023).

관계부처 합동. (2021.1.27.). 제5차 국민건강증진종합계획(Health Plan 2030, 2021~2030) [보도자료].

관계부처 합동. (2023a). 제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028).

관계부처 합동. (2023b). 제3차 학교체육 진흥 기본계획(2024~2028).

김경식. (2016). 한국 청소년의 체육활동과 스트레스, 친구관계 및 행복: 전국규모 통계자료 이용. 한국사회체육학회지, 65, 399-409.

김남규, 정도상. (2016). 중학교 스포츠 강사 제도를 통한 학교스포츠클럽 활성화 방안. 한국체육교육학회지, 20(4), 33-47.

김노영, 김혜경. (2021). 독일, 영국 및 한국의 사례분석을 통한 학교보건교육의 개선방안. 보건교육건강증진학회지, 38(3), 65-76.

김미주, 김석환. (2018). 한국형 건강증진학교 추진 경과와 향후 과제. 대한보건연구, 44(4), 111-120.

김연수, 전용관, 오정우. (2018). 아동청소년 신체활동 정책 평가 및 활성화 방안 연구. 보건복지부, 서울대학교.

김영혜, 양영옥. (2005). 걷기운동이 비만여중생의 대사증후군 위험인자와 신체 구성에 미치는 효과. Journal of Korean Academy of Nursing, 35(5), 858-867.

김윤명. (2019). 소아청소년 비만에서의 신체활동. 주간 건강과 질병, 12(41), 1703-1714.

김혜련. (2008). 아동·청소년 건강증진사업의 과제와 발전방향: 영양, 신체활동 증진 및 비만예방을 중심으로. 보건복지포럼, 141, 20-31.

김혜련, 조정환, 김소운, 강영호. (2014). 아동 및 청소년 비만예방 대책 마련 연

- 구. 보건복지부, 한국보건사회연구원.
- 남승구, 정국현, 이은석. (2007). 청소년의 집단따돌림, 자살생각에 있어서 생활 체육참가의 긍정적 효과에 관한 연구. 한국스포츠사회학회지, 20(3), 403-423.
- 문화체육관광부. (2022). 2021 체육백서.
- 문화체육관광부. (2023a.12.26.). 건강한 미래 인재양성을 위해 문체부, 교육부 손잡는다 [보도자료].
- 문화체육관광부. (2023b). 2022 체육백서.
- 문화체육관광부. (2024). 2024년도 예산 사업설명자료 대외 공개용 2권.
- 박형길. (2021). 학생건강체력시스템(PAPS)의 문제점 분석과 개선방안에 대한 연구. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 15(7), 87-96.
- 배민우, 곽은창, 문희수. (2020). 고등학생들이 경험한 중·고등학교 체육수업 간의 차이와 흥미 분석. 학습자중심교과교육연구, 20(7), 569-590.
- 보건복지부. (2023.12.20.). 건강한 돌봄놀이터로 우리 아이 비만 예방! [보도자료].
- 보건복지부, 한국건강증진개발원. (2023a). 2023년 지역사회 통합건강증진사업 안내. 신체활동.
- 보건복지부, 한국건강증진개발원. (2023b). 2023년 지역사회 통합건강증진사업안내. 비만예방관리.
- 보건복지부, 한국건강증진개발원. (2023c). 한국인을 위한 신체활동 지침서.
- 손석정, 홍계희. (2012). 학교체육진흥법 현황 및 향후 추진과제. 한국체육정책학회지, 10(4), 1-14.
- 송영미, 이종형. (2014). 학생건강체력평가시스템(PAPS) 참여 실태에 따른 정책 제안. 한국체육정책학회지, 12(2), 11-25.
- 서울대학교 스포츠과학연구소. (2009). 학생건강체력평가 매뉴얼.
- 서울특별시교육청. (2010). 『서울학생 7560+ 운동』 실천을 위한 핸드북.
- 서울특별시교육청. (2023a.5.22.). “틈새공간에서 틈나는대로 즐기는 체육” 서울시교육청 『틈틈체육 프로젝트』 추진. 체육건강문화예술과 체육청소년 수련팀 [보도자료].

- 서울특별시교육청. (2023b.10.9.). “시즌2 서울학생 다시 뛰는 아침” 서울시교육청 아침운동 활성화 프로젝트 추진. 체육건강문화예술과 체육청소년수련팀 [보도자료].
- 연기영. (2012). 학교체육진흥법 제정 의의와 향후과제. 스포츠엔터테인먼트와 법, 15(2), 55-76.
- 울산광역시교육청. (2022). 희망과 배려를 나누고 익히는 Happy Together 울산 스포츠 캠프.
- 윤주석, 전선영, 강방수. (2019). 고등학교 3학년이 바라본 체육수업의 의미. 한국체육학회지, 58(2), 187-200.
- 이규일. (2019). 3차원 가속도계를 활용한 체육수업의 중·고강도 신체활동 수준 분석: 경쟁영역을 중심으로. 체육과학연구, 30(2), 258-268.
- 이규일. (2021). 코로나 19 시대 청소년 신체활동의 필요성과 학교체육의 역할과 과제. 한국스포츠교육학회지, 28(1), 175-198.
- 이규일, 강형길. (2015). 중학생 신체적 라이프스타일의 실태파악과 젠더 차이 분석. 한국스포츠교육학회지, 22(1), 53-70.
- 이규일, 양태양. (2021). 시기(체육수업 있는 날, 체육수업 없는 날, 주말)에 따른 남녀 중학생의 일상생활 신체활동 수준과 특성 분석. 한국스포츠교육학회지, 28(2), 95-109.
- 이기대. (2022). 학교체육활성화를 위한 학교체육정책의 방향은? -학교체육진흥회를 중심으로-. 우리체육, 27, 52-56.
- 이선호, 민경준, 박지현, 김태우. (2024). 2024회계연도 교육비특별회계 세입·세출 본예산 분석 결과보고서. 교육부·한국교육개발원.
- 이양구, 오수학. (2012). 청소년의 비만도와 건강 체력의 관계. 한국체육측정평가학회지, 14(1), 29-43.
- 이학권, 김영호. (2017). 청소년들의 신체활동 변화단계 및 강도와 심리적 변인의 관련성. 운동학 학술지, 19(1), 17-26.
- 이학권, 지준철. (2020). 청소년의 신체활동 수준과 정신건강 변인들의 관련성. 한국체육과학회지, 29(2), 411-421.

- 인천교육시청. (2024). 모바일 PT샘 건강교실 참여 안내.
- 임비오. (2020). 홈 트레이닝: 스쿼트와 팔굽혀펴기 제대로 알고 운동효과 높이기. 스포츠과학, 151, 56-66.
- 장종훈, 이규일, 박재영. (2020). 시기에 따른 중학교 남녀 학생의 일일 신체활동 분석. 체육과학연구, 31(3), 581-592.
- 전라남도교육청. (2024.5.24.). 전남교육청, 활기찬 아침을 여는 '기지개' 프로젝트 추진. 체육건강과 [보도자료].
- 전라북도교육청. (2023.11.24.). 전북교육청, 디지털 기술 활용해 학생건강증진 돕는다. 문예체건강과 [보도자료].
- 정숙경, 김종욱, 김식. (2006). 댄스스포츠참여자의 사회지지와 자아존중감 및 여가만족의 관계. 한국체육학회지, 45(3), 141-150.
- 정연, 박나영, 유정훈, 김동진, 허순임, 윤난희, 이홍림, 오영호, 현유림. (2023). '모든 사람의 건강'을 위한 건강정책 거버넌스 개선 방안 -아동·청소년 건강정책을 중심으로. 세종: 한국보건사회연구원.
- 정현우. (2017a). 건강하고 활기찬 삶을 위한 학교체육의 방향 및 역할 탐색. 한국체육교육학회지, 22(3), 1-16.
- 정현우. (2017b). 학교체육정책 실행과정에서 교사의 목소리: 체육교사의 정책 실행에 영향을 미친 요인을 중심으로. 한국스포츠교육학회지, 24(4), 35-60.
- 정현철, 정현우. (2023). 중등 학생건강체력평가 (PAPS) 의 문제점 및 개선 방안 탐색. 한국스포츠교육학회지, 30(4), 51-67.
- 조옥상, 김재원. (2012). 학교체육이 학생들의 지능과 학업성취도에 미치는 영향: 메타 분석. 한국스포츠교육학회지, 19(2), 177-196.
- 질병관리청 국립보건연구원, 강북삼성병원. (2021). 학교기반 비만예방 프로그램 가이드라인.
- 차재혁. (2022). 효율성 관점에서 본 학교체육 활성화 정책의 우선순위 도출. 한국체육과학회지, 31(1), 561-573.
- 최효근. (2020). 코로나-19 로 변화된 체육수업 현장. 우리체육, 24, 38-42.

- 하지연, 조현익, 소호영. (2011). 고등학생들의 운동참가 여부에 따른 신체상과 신체적 매력, 자아존중감, 무망감우울 및 자살생각의 관계. *한국사회체육학회지*, 46(1), 843-858.
- 한국건강증진개발원. (2017). 아삭아삭! 폴짝폴짝! 건강한 돌봄놀이터 놀이형 신체활동 프로그램 매뉴얼(Vo1.1, 2).

〈국외문헌〉

- Bartelink, N. & Bessems, K. (2019). Health promoting schools in Europe, State of the art. Schools for Health in Europe Network Foundation.
- Biddle, S. J., Atkin, A. J., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 25-49.
- Leutholtz, B. C., Keyser, R. E., Heusner, W. W., Wendt, V. E., & Rosen, L. (1995). Exercise training and severe caloric restriction : Effect on Lean Body Mass in the obesity. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 76(1), 65-70.
- Centers for Disease Control and Prevention(CDC), Society of Health and Physical Educators(SHAPE America). (2017). Recess Planning in Schools: A Guide to Putting Strategies for Recess into Practice. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Dept of Health and Human Services.
- Department of Transport Government of Western Australia. (2023). Active Travel to School Roadmap 2023-2030. Government of Western Australia, Department of Transport.
- Department of Transport Government of Western Australia. (2024). Your Move School Champion's Guide. Government of Western Aus

- tralia, Department of Transport.
- Dietz, W. H. (1993). Therapeutic strategies in childhood obesity. *Hormone Research*, 39(Suppl 3), 86-90.
- Duggan, M., Fetherston, H., Harris, B., Lindberg, R., Parisella, A., Shilton, T., Greenland, R., & Hickman, D. (2018). Active School Travel: Pathways to a Healthy Future. Australian Health Policy Collaboration, Victoria University, Melbourne. ISBN: 978-0-9946026-9-5
- Lee, G. (2024). Longitudinal Analysis of Physical Activity Levels and Characteristics Among Boys and Girls in Middle School During the COVID-19 Pandemic (2019, 2020, 2021). *Korean Journal of Sport Science* 2024, 35(1), 156-169.
- Ma, L., Gao, L., Chiu, D. T., Ding, Y., Wang, Y., & Wang, W. (2020). Overweight and Obesity impair academic performance in adolescence: A national cohort study of 10,279 adolescents in China. *Obesity*, 28(7), 1301-1309.
- McHugh, C., Hurst, A., Bethel, A., Lloyd, J., Logan, S., & Wyatt, K. (2020). The impact of the World Health Organization Health Promoting Schools framework approach on diet and physical activity behaviours of adolescents in secondary schools: a systematic review. *Public Health*, 182, 116-124.
- National Association of Chronic Disease Directors. (2017). The Whole School, Whole Community, Whole Child Model: A Guide to Implementation. National Association of Chronic Disease Directors, Promoting Health, Preventing Disease.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Gorber, S. C., Kho, M. E., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity

- and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239.
- Public Health England. (2020a). What works in schools and colleges to increase physical activity. PHE Publications.
- Public Health England. (2020b). Active mile briefing: evidence and policy summary. PHE Publications.
- Tremblay, M. S., Barnes, J. D., González, S. A., Katzmarzyk, P. T., Onywera, V. O., Reilly, J. J., & Tomkinson, G. R. (2016). Global matrix 2.0: report card grades on the physical activity of children and youth comparing 38 countries. *Journal of physical activity and health*, 13(s2), S343-S366.
- U.K. Department of Health and Social Care. (2019). UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. UK Government, Department of Health and Social Care.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2019). The National Youth Sports Strategy. U.S. Department of Health and Human Services.
- World Health Organization(WHO). (1996). Regional guidelines Development of health-promoting schools - A framework for action. World Health Organization Regional Office for the Western Pacific, Health-Promoting Schools. World Health Organization.
- World Health Organization(WHO). (2021a). Making every school a health-promoting school: global standards and indicators for

- health-promoting schools and systems. Geneva: World Health Organization and the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- World Health Organization(WHO). (2021b). Making every school a health-promoting school: implementation guidance. Geneva: World Health Organization and the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- World Health Organization(WHO). (2021c). Making every school a health-promoting school: country case studies. Geneva: World Health Organization and the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- World Health Organization(WHO). (2021d). Promoting physical activity through schools: A toolkit. Geneva: World Health Organization. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

〈웹사이트〉

- 강동구 보건소. (2023). 아동비만예방사업 ‘건강한 배움터 만들기’. 보건사업. 아동청소년비만예방.
<https://www.gangdong.go.kr/health/site/main/content/GD20110300>에서 2024.5.16. 인출.
- 교육부, EBS. (연도 미상). [학생용] 체육 앱 콘텐츠 활용 매뉴얼.
https://school.use.go.kr/_cmm/fileDownload/eonyang-h/M010301/f9f20d599c39176a651728e73fa489c1에서 2024.05.03. 인출
- 교육부 정책홍보단. (2024.1.16.). 무력무력 건강해지는 365+ 체육온활동 알아 보기. 함께 학교.
<https://www.togetherschool.go.kr/playGround/policyNotification/detailView?pstId=1854>에서 2024.5.16. 인출.
- 교육부 지방교육재정알리미. (2024a). 특별교부금>국가시책사업 [데이터세트].

지방교육재정알리미.

<https://eduinfo.go.kr/portal/theme/eduPfincspclDelvm.do?pageId=GB1#none>;에서 2024.9.1. 인출.

교육부 지방교육재정알리미. (2024b). 특별교부금>지역교육현안사업 [데이터세트]. 지방교육재정알리미.

<https://eduinfo.go.kr/portal/theme/eduPfincspclDelvm.do?pageId=GB1#none>;에서 2024.9.1. 인출.

교육부 지방교육재정알리미. (2024c). 각 시도교육청 교육비특별회계 세부사업별 결산자료 [데이터세트]. 지방교육재정알리미.

<https://eduinfo.go.kr>에서 2024.9.2. 인출.

교육부 학생건강정보센터. (연도 미상). 교육부 학생건강정보센터 홈페이지 건강증진학교란? <https://www.schoolhealth.kr/web/info/selectSchoolAbout.do?sMenuId=0100003300> 에서 2024.10.22. 인출.

대한민국 정책브리핑. (2007.9.2.). 학교내 사고보상 학교안전공제회가 책임진다.

<https://www.korea.kr/news/policyNewsView.do?newsId=148633733>에서 2024.10.28. 인출.

부산광역시 교육청. (2023). 학교를 깨우는 체육활동, 아침 체인지(體仁智)!. 부산교육.

https://blog.naver.com/with_pen/223001853161에서 2024.5.16. 인출.

서울특별시. (2019.4.4.). '서울형 건강증진학교' 최초 추진, 청소년 비만 집중관리 3개교 시작. 복지. 가족복지. 아동. 아동소식.

<https://news.seoul.go.kr/welfare/archives/505701>에서 2024.5.23. 인출.

세종특별자치시교육청 학생건강증진센터. (2024). 비만예방 프로그램.

<https://shpc.sje.go.kr/main/editor/editor.action?q=296fe89ebf5b76c7d796e61c7f45bdb3147ade0710f6096430d012fd5a510738>에서 2024.06.30. 인출함.

전북특별자치도교육청 학생건강증진센터. (2023). 비만예방캠프.

https://www.jbe.go.kr/health/board/view.jbe?boardId=BBS_000236&menuCd=DOM_000002103001001000&paging=ok&startPage=1&searchOperation=AND&dataSid=559179 에서 2024.06.20. 인출함.

충청북도교육청. (2024). 공감동행, 394.

<https://www.cbe.go.kr/upload/news/ebook/2024/spring/index.html>

한국건강증진개발원. (2020). 비만, 더 이상 개인 문제 아니다. 국가비만관리 종합대책.

https://www.khepi.or.kr/webzine/vol_03/cnt_3_2.jsp

Active School Flag. (2020). About ASF. Active School More Schools, More Active, More Often. <https://activeschoolflag.ie/about-asf/> 에서 2024.07.24. 인출.

Active School Flag. (2022). ASF Research Findings. Active School More Schools, More Active, More Often. <https://activeschoolflag.ie/research/> 에서 2024.07.24. 인출.

Active School Flag. (2024). About Active School Flag. Active School More Schools, More Active, More Often. <https://activeschoolflag.ie/> 에서 2024.07.24. 인출.

Association for Supervision and Curriculum Development, Centers for Disease Control and Prevention(CDC). (2014). Whole School Whole Community Whole Child, A Collaborative Approach to Learning and Health. Association for Supervision and Curriculum Development. https://www.cdc.gov/healthyschools/wsc/wscmode1_update_508tagged.pdf 에서 2024.07.24. 인출

Center for Disease Control and Prevention(CDC). (2018). Training tools for healthy schools promoting health and academic success.

https://www.cdc.gov/healthyschools/professional_development/e-learning/cspap.html에서 2024.07.24. 인출

Center for Disease Control and Prevention(CDC). (2019). Increasing Physical Education and Physical Activity: A Framework for Schools. 2019. Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services. https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/2019_04_25_PE-PA-Framework_508tagged.pdf 에서 2024.07.24. 인출

Center for Disease Control and Prevention(CDC). (2021). Physical Activity: Interventions to Increase Active Travel to School. Guide to Community Preventive Services, The Community Guide <https://www.thecommunityguide.org/findings/physical-activity-interventions-increase-active-travel-school.html> 에서 2024.07.24. 인출

Centers for Disease Control and Prevention(CDC). (2023a). Whole School, Whole Community, Whole Child. CDC Healthy Schools. <http://www.cdc.gov/healthyschools/wsc/index.htm>에서 2024.07.24. 인출.

Centers for Disease Control and Prevention. (2023b). Physical Education and Physical Activity. CDC Healthy Schools. https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/index.htm?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fhealthyschools%2Fpeandpa%2Findex.htm

Center for Disease Control and Prevention. (2024). Health Impact in 5 Years. Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/policy/hi-5/index.html>

Department of Health Ireland. (2016). Get Ireland Active!. National Physical Activity Plan for Ireland, Department of Health.

- <https://www.gov.ie/en/publication/58d193-get-ireland-active/>
Gezonde School. (n.d.a). About us. Gezonde School, Together we make a healthy lifestyle a given.
- <https://www.gezondeschool.nl/over-ons> 에서 2024.07.24. 인출.
- Gezonde School. (n.d.b). Step-by-step plan for a Healthy School approach to primary education. <https://www.gezondeschool.nl/primair-onderwijs/stappenplan>에서 2024.07.24. 인출.
- Ministry of Health, Welfare, and Sport of Netherlands. (2024). School and environment 2023-2025. Service for the Execution of Subsidies to Institutions, Ministry of Health, Welfare and Sport.
<https://www.dus-i.nl/subsidies/school-en-omgeving-2023>에서 2024.07.23. 인출.
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2023). About Healthy People 2030. Healthy People 2030.
<https://health.gov/healthypeople/about> 에서 2024.07.24. 인출.
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (n.d.). Physical Activity. Healthy People 2030.
<https://health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity>에서 2024.07.24. 인출.
- Organisation for Economic Co-operation and Development(OECD). (2018). The future of education and skills: Education 2030.
<https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/projects/edu/education-2040/position-paper/PositionPaper.pdf>에서 2024.10.28. 인출.
- Scoil Fhionain National School. (2022). Our Activities: Active School Flag.
<https://www.scoilfhionain.com/active-school-flag/>에서 2024.11.21. 인출
- Segall, T. (2024). Information about Active Schools. Active School, Bor

oughmuir High School.

<https://boroughmuirhighschool.org/active-schools/>에서 2024.07.24. 인출

Sport Scotland. (2023a). Active Schools. SportsScotland, the national agency for sport.

<https://sportscotland.org.uk/schools/active-schools> 에서 2024.07.24. 인출

Sport Scotland. (2023b). Fit for Girls processes. SportsScotland, the national agency for sport.

<https://sportscotland.org.uk/schools/active-girls/fit-for-girls/fit-for-girls-processes> 에서 2024.07.24. 인출

The Daily Mile Foundation. (2020). The Daily Mile, Children fit for life: Welcome pack, Join the Movement. The Daily Mile Foundation. <https://thedailymile.co.uk/wp-content/uploads/2020/09/Welcome-Pack-020920.pdf> 에서 2024.09.03. 인출.

The Daily Mile Foundation. (2024). The Daily Mile. INEOS.

<https://thedailymile.co.uk/>에서 2024. 07.24. 인출.

The Healthy Primary School of the Future. (n.d.). Costs and financing, General information. The Healthy Primary School of the Future. <https://www.degezondebasisschoolvandetoekomst.nl/alle-onderwerpen/kosten-en-financiering/>에서 2024. 07.24. 인출.

University of Wisconsin Population Health Institute. (2023). Safe Routes to Schools. County Health Rankings & Roadmaps.

<https://www.countyhealthrankings.org/strategies-and-solutions/what-works-for-health/strategies/safe-routes-to-schools>에서 2024.07.24. 인출.

World Health Organization(WHO). (2022). Health promoting schools, Overview. World Health Organization.

https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1에서 2024.09.03. 인출.

Youth Sport Trust. (2023). Girls Active. Youth Sport Trust.

<https://www.youthsporttrust.org/programmes/targeted-interventions/girls-active>에서 2024.07.24. 인출.

〈신문기사〉

김수현. (2024.4.26.). 초1·2 ‘즐거운 생활’에서 체육 분리된다…교육과정 변경 키로(종합). 연합뉴스.

<https://n.news.naver.com/mnews/article/001/0014655793?sid=102>에서 2024.04.29. 인출.

김유나. (2023.10.22.). 체육 사라진 학교… 운동도 학원 사교육 [심층기획-체육 교육 살리자]. 세계일보.

<https://www.segye.com/newsView/20231022513869>에서 2024.04.18. 인출.

김재성. (2023.3.7.). 강동구 “교실 내 활동량 늘려 아동 비만 예방”. 동아일보.

<https://www.donga.com/news/Society/article/all/20230306/118193791/1>에서 2024.5.16. 인출.

김지예. (2024.5.10.). 중학교 스포츠클럽 시간 늘린다…국교위, 교육과정 변경 안 의결. 서울신문.

https://www.seoul.co.kr/news/society/education-news/2024/05/10/20240510500195?wlog_tag3=naver에서 2024.10.16. 인출

문지은. (2022.10.5.). ‘스쿨 헬스(School Health) 앱(app)’으로 건강관리하자. 세종의소리.

<https://www.sjsori.com/news/articleView.html?idxno=60219>

송주용. (2024.2.22.). 청소년들, 70대보다 운동 안 한다… “학교체육·스포츠클럽 활성화해야” 한국일보.

<https://n.news.naver.com/mnews/article/469/0000786923?sid=>

102에서 2024.04.29. 인출

양지윤. (2019.12.17.). [동네방네] 강동구 움직이는 교실, 아동비만 예방 효과
톡톡. 이데일리뉴스.

<https://m.edaily.co.kr/news/read?newsId=02837206622719504&mediaCodeNo=257>에서 2024.5.16. 인출.

장재훈. (2018.10.25.). 학교체육진흥회 출범... 초대 이사장에 조희연 서울교육감.
에듀플러스.

<http://www.edupress.kr/news/articleView.html?idxno=2940> 에서
2024.06.20. 인출.

정현숙. (2024.1.10.). 부산 연포초, 아침체인지와 365+ 체육온활동으로 교육부
장관상 수상. 신아일보.

<https://www.shinailbo.co.kr/news/articleView.html?idxno=1812005>에서 2024.5.16. 인출.

한치원. (2024.4.3.). 대구교육청, 학생 신체활동 지원 '다:체[體]로운 365 우리
학교 프로젝트' 운영. 교육플러스.

<https://www.edpl.co.kr/news/articleView.html?idxno=12249>

허종학. (2022.6.8.). 중구보건소, 함월고에 청소년 건강계단 조성. 울산광역시.
<https://school.use.go.kr/hamwol-h/M010304/view/2826948?>
에서 2024.5.20. 인출.

홍창빈. (2023.6.8.). 제주, 가족 단위 영양관리·신체활동 활성화 프로그램 시범
운영. 헤드라인제주.

<https://www.headlinejeju.co.kr/news/articleView.html?idxno=516894>

〈법률〉

교육부와 그 소속기관 직제 시행령. 제11조 제3항 제46호, 교육부령 제322호
(2024).

문화체육관광부와 그 소속기관 직제 시행령. 제17조 제3항 제5호, 문화체육관광

부령 제554호 (2024).

지방교육재정교부금법. 제3조 제3항, 제5조의2, 법률 제19938호 (2024).

학교안전사고 예방 및 보상에 관한 법률. 제1조, 법률 제18463호 (2021).

학교체육 진흥법. 제3조, 제9조, 제10조, 법률 제17960호 (2023).





[부록 1] 전문가 면담 질문지

연구 목적: 학교 기반 신체활동 프로그램의 종류와 양은 계속해서 늘어나고 있지만 그 효과는 크지 않았던 상황에서, 현재의 정책에 대한 비판적 고찰을 통해 향후 정책 개선 방향을 도출하고자 함.

면담 배경: 아동·청소년의 비만율은 지난 10년간 꾸준한 증가 추세였던 반면, 하루 60분, 주 5일 이상 신체활동 실천율, 앉아서 보내는 시간 등 신체활동 지표는 개선이 되지 않았거나, 개선이 되었더라도 미미한 수준에 머물러 있음. 본 연구에서는 학교체육을 포함하여, 아동·청소년(초중고학생)의 건강 및 신체활동 정책을 담당하는 정책담당자, 실무자(예: 교육부 및 복지부 담당자, 시도 교육청 담당자, 초중고 교사 등)를 대상으로 면담을 시행함으로써, 이들이 우리나라 청소년들의 신체활동 문제에 대해 어떻게 인식하고 있는지 그 수준을 파악하고, 이를 개선하고자 실행되었던 기존의 정책들의 효과성, 적절성 등에 대한 의견을 들어보고자 함. 면담의 최종 목적은 향후 실효성 있는 정책 개발 및 실행을 위한 대안을 마련하기 위함임.

다음은 면담의 주요 질문입니다.

면담에 참여하시기 전, 질문을 확인하여 답변이 가능한 항목에 한하여 간단한 답변을 작성하여 주시기 바라며

면담이 끝난 뒤, 작성하신 질문지를 메일로 보내주시면 감사드리겠습니다.

좋은 연구가 될 수 있도록 협조를 부탁드립니다.

1. 우리나라 초중고등학교 학생들의 신체활동 문제(낮은 신체활동, 높은 좌식활동)는 무엇인가? [공통]

이 질문은 선생님들이 생각하시는 우리나라 학생들의 신체활동 문제에 대한 인식에 관한 것입니다. 아래의 질문에 대해 선생님이 생각하시는 대로 답해주시면 됩니다.

○ 코로나 19 전후 신체활동 문제 상황

- 코로나 19 이후 초중고 학생들의 신체활동 문제가 더 심각해졌다고 보시는지요?
그렇게 생각한 이유와 이를 단적으로 보여주는 사례가 있다면 말씀 부탁드립니다.

○ 초중고등학교 학생의 신체활동 실태

- 학생들의 신체활동 문제가 가장 심각하게 일어나는 시기는 언제일까요?
- 연간/일주일 단위로/하루 중 신체활동 문제가 가장 심각한 시기는 언제라고 생각하시나요?

□ 신체활동 문제가 가장 심각하게 일어나는 영역은 어디일까요?

- 신체활동 문제가 가장 심각한 영역(예: 학교 영역, 여가 영역, 교통 영역, 가정 영역)은 어디일까요? 그렇게 생각한 이유와 해당 영역의 문제를 단적으로 보여주는 사례가 있다면 말씀 부탁드립니다.

□ 신체활동 문제를 가장 심각하게 경험하는 대상은 누구일까요?

- 신체활동 문제를 가장 심각하게 경험하는 학생(예: 여학생, 비만 학생, 저체력 학생, 신체활동 동기가 낮은 학생, 신체활동 동료가 없는 고립된 학생, 운동 능력이 낮은 학생 등)은 누구인가요? 그런 경험을 단적으로 보여줄 수 있는 사례로는 어떠한 것이 있나요?

○ 신체활동 문제에 대한 인식

- 학생들의 신체활동 문제에 대해 정부 부처(복지부, 교육부, 문체부 등), 선생님이 소속된 기관, 학교, 지역사회 등은 어떻게 인식하고 있으며, 어떻게 대응하고 있다고 보시는지요?

2. 우리나라 초중고등학교 학생들의 신체활동 문제에 대한 대응 노력에 대한 평가는?

이 질문은 그동안 다양한 아동·청소년(학생) 건강 및 신체활동 정책이 교육부, 복지부, 각 교육청 및 보건소 등을 통해 제안되었는데, 이러한 대응 노력에 대한 선생님은 어떻게 생각하시는지와 관련됩니다. 아래의 질문에 대해 선생님이 생각하시는 대로 답해주시면 됩니다.

○ 건강, 신체활동 관련 정책 [정책 관계자 대상]

- 우리나라 학교 현장 및 학교 안팎에서 시행된 적 있는/시행되고 있는 아동·청소년 (학생) 신체활동 정책 중 기억나는 정책을 모두 적어주시기 바랍니다.
- 위 같은 우리나라 보건 당국, 교육 당국의 정책에 대해 전반적으로 평가한다면, 어떻게 평가하고 싶으신가요?(효과성, 적절성 등) 그 이유는 무엇인가요?
- 가장 성공한 정책과 실패한 정책을 각각 하나 이상 선정하고, 그렇게 생각한 이유는 무엇인가요? * 성공한 정책의 경우 성공한 이유와 함께 사례를 제시해 주시고, 실패한 정책의 경우 실패한 이유를 구체적으로 제시해 주세요.
- 실효성 있는 아동·청소년(학생) 건강 및 신체활동 정책의 개발 및 실행에서의 가장 큰 걸림돌은 무엇인가요?

○ 건강, 신체활동 관련 정책 [실무자 대상]

- 청소년 건강/신체활동과 관련하여 선생님께서 담당하고 있는 정책·사업 내용을 간단히 소개해주시기 바랍니다.
- 정책·사업에 대해 평가한다면, 어떻게 평가하고 싶으신가요?(효과성, 적절성 등) 그 이유는 무엇인가요?
- 정책·사업 수행 시 다른 부처/기관/학교 등과 협업한 경험이 있으신가요? 협업의 필요성, 협업 체계의 존재 여부, 협업이 잘 되었다면/잘 안 되었다면 그 이유는? 해결 방안은?
- 학교 현장과 학교 안팎에서 실효성 있는 학생 건강 및 신체활동 증진 정책의 개발 및 실행하는 데 있어 가장 큰 걸림돌은 무엇이었나요? 해결 방안은 무엇일까요?

○ 거버넌스 [정책 관계자 대상]

- 국가단위계획(학생건강증진기본계획, 학교체육진흥기본계획, 국민건강증진종합계획 등) 수립 시 부처별 참여 정도는?
- 아동·청소년(학생) 건강 및 신체활동 정책 관련하여 서로 다른 기관/부처간 협업의 필요성에 대한 생각은 어떠신가요?
- 협업의 경험이 있으신가요(협업 체계가 존재하나요)?
- 협업이 잘 되었다면/잘 안 되었다면 그 이유는? 해결 방안은?
- 아동·청소년(학생) 건강 및 신체활동 정책을 총괄할 수 있는 중심축이 필요하다고 보시는지? 필요하다면 그게 누가/어디가 되어야 한다고 보시는지?

○ 정책 실행 [공통]

- 정책 실행 측면에서 나타나는 문제는 무엇이고, 학생 건강 및 신체활동 증진을 위한 개선 방안은 무엇일까요?

	문제점	개선 방안
정책의 내용 정책의 충분성 정책 관리(평가 체계 등)		
예산 (총액, 관리나 운영의 경직성 등)		
프로그램 제공자의 전문성		
환경 (예: 문화적 환경, 학교·학생·학부모의 인식, 학교 안팎의 물리적 환경, 기후적 환경 등)		
타 기관과의 협업 측면		
기타		

3. 우리나라 초중고등학교 학생들의 건강 및 신체활동 문제의 개선 방안은? [공통]

앞서 '2번 질문'에서 나타났던 문제의 원인에 대한 대응을 중심으로, 기존 정책의 개선 방안에 대해 종합적으로, 자유롭게 기술해 주시기를 부탁드립니다(예: 자원 및 인프라 확충, 예산 확대, 프로그램 다양화 및 세분화, 체육교과 시수 확대, 학생의 흥미도·학부모 관심도 제고, 학교 구성원 설득, 기관 간 협업체계 강화, 정책 평가의 체계화, 근거 기반 모형의 필요성 등).

그 외에도 선생님께서 보거나 들었던 모범 사례를 소개해주시기 바랍니다.

[부록 2] 학생 대상 FGI 질문지

1. Introduction

- 연구과제 & 연구원 소개
- 인터뷰 목적 소개

2. Ice breaking

- 먼저 본격적인 진행을 시작하기 전에 돌아가면서, 어느 학교에 다니는 몇학년 누구인지 자기소개를 해주시고, 본인이 생각하시기에 다른 학생들과 비교해 본인이 신체활동하는 수준(운동하는 수준)이 많은 것 같은지 적은 것 같은지 말씀해 주세요.

3. 신체활동 수준, 영향요인

- (Ice breaking의 연속선상 질문) 평소에 본인이 즐겨하는 운동이 있나요? (운동 종류, 운동 장소, 운동 시간, 같이 하는 사람은?).
- 일상에서 활동량을 늘리기 위한 노력을 하나요? 어떤 노력인가요?
- 신체활동을 한다면/하지 않는다면 그 이유는?
- 본인의 신체활동에 영향을 미치는 요인에는 무엇이 있을까요?
(예: 성별? 시간이 없어서? 부모님이 공부에만 집중하라고 해서? 운동을 못한다. 본인이 특정 스포츠를 좋아해서? 같이 산책할 친구가 있어서 점심시간마다 산책을 한다. 집 앞에 스포츠센터가 있어서 운동을 한다...)
- 같은 학교, 같은 반 학생들의 신체활동 수준은 어떤 것 같은지? (예: 나와 비슷하다. 활동량이 부족해 보인다.. 등) 신체활동량이 많은/적은 학생들의 특징이 있을까요?
- 본인의 일상을 돌아보면, 일주일 중에, 한 학기 중에, 일 년 중에 신체활동을 제일 안 하는 시기(활동량이 적은 시기)가 각각 언제라고 생각하나요? (예: 주말, 시험기간, 방학기간, ...)
- 코로나19 이전과 이후로 신체활동량에 변화가 있었나요?

- 본인의 신체활동 수준(부족하다면 그 자체가)이 건강에, 학업에 어떤 영향을 미치고 있다고 보는지?
- 다음은 한국인을 위한 신체활동 지침인데, 이 지침에 맞게 신체활동을 하고 있는지?

〈참고: 한국인을 위한 신체활동 지침 중 아동 및 청소년을 위한 지침〉

○ 중강도 이상의 유산소 신체활동을 매일 60분 이상 해야 합니다.

매일의 60분의 신체활동 중

○ 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.

○ 뼈의 건강한 성장에 도움이 되는 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.

- 한 발 혹은 두 발을 이용하여 높이 뛰거나 멀리 뛰는 형태의 신체활동을 해야 합니다.

○ 근력운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.

- 신체 각 부위를 고루 포함하여 수행합니다. 근력운동을 한 신체 부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다.

○ 하루 동안 앉아 있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.

- 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아 있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아 있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.

4. 학교에서의 신체활동

- 본인의 전체 활동량 중 학교에서의 활동량이 차지하는 비중은?

1) 체육수업

- 일주일 기준으로 체육수업 시간은 몇 시간인지?(일주일에 몇 번인지)
- 보통 체육수업이 주로 어떤 식으로 흘러가는지?

- 실제로 신체활동에 참여하는 체육수업 시간은, 한 학기 체육수업 시간 중 몇 % 정도라고 보는지?
(예: 체육 시간에 팝스를 측정한다든가, 이론 교육을 한다든가, 고등학생; 자습 시간으로 대체된다든가)
- 체육수업 시간에 본인과 친구들의 참여도는?
- 체육수업을 통해 신체활동에 대한 흥미가 생겼는지? 체육수업이 재미있는지(흥미를 유발하는지)? 그 이유는?
- 어떤 식으로 체육수업이 구성되었으면 좋겠는지? 개선 건의 사항은?
(체육수업 시수의 증대...)

2) 중학생; 학교 스포츠클럽 활동(창의적 체험활동 시간)

- 본인이 참여하는 학교 스포츠클럽 종목 종류는? 학교에서 운영되는 종목들은?
- 어떤 식으로 운영되는지? 담당하는 전담 선생님은 누구인지?(체육 선생님? 스포츠 강사?)
- 아쉬운 점은? 개선 건의 사항은?

3) 학교스포츠클럽(동아리)

- 개설된 동아리 종류는?
- 전체 동아리 중 운동과 관련된 동아리가 인기 있나?
- 본인과 다른 학생들의 참여도는? (전교생 중 참여 학생의 %는? 참여하는 학생들의 특성은?)
- 본인이 참여시, 활동의 빈도, 장소, 시간 등은?
- (참여하지 않고 있다면) 참여를 원하는지? 어떤 식으로 개선되면 본인도 참여할 것 같은지?

4) PAPS(건강체력평가)

- 측정 실태 (빈도, 방식, 어떤 시간을 활용하여 측정하는지? 정확도는?)
- 측정 이후에 어떤 조치들이 제공되었는지?(건강체력교실)

- 측정 결과에 대해 친구들끼리 비교를 하는지? 똥똥한 친구들에 대한 낙인효과는 없는지?

5) 그 외 학교에서 평소 본인/다른 학생들의 '움직임(활동량)' 정도는?

- (예: 등하교 시 걷기 또는 자전거 이용, 운동장 산책, 계단 이용, 서서 수업 듣기 등... 아니면 정말 가만히 앉아만 있는지)
- 학생들 특성에 따라 다르다고 느끼는지 (성별? 성적? 성격적 특성? 비만도?)

6) 위에서 언급한 프로그램 외에, 학교에서 제공해 준 신체활동/비만예방(식생활 포함; 아침 간식 주기 등, 아침 0교시 운동, 틈새 시간 운동 등.) 프로그램 중 기억나는 것은? 만족도는? (어떤 점이 좋았고 어떤 점이 아쉬웠는지)

- 프로그램 내용은? 강사는 누구였는지? 어떤 시간을 활용하였는지?

7) 위 프로그램들에 대한 평가

- 본인이 느끼기에 체육수업, 학교스포츠클럽, PAPS 등의 프로그램이 정말 학생들의 신체활동량을 늘리는 데, 학생들의 건강 수준을 높이는 데에 도움이 되는 방식으로, 제대로 운영되고 있다고 느끼는지? 그 이유는?

8) 학교에서 어떤 프로그램들을 제공해주면 도움이 될 것 같은지

- 원하는 프로그램 종류는?
- 언제, 어떤 방식으로(대면? 비대면?), 누가 제공해주면 좋을 것/본인과 다른 학생들이 흥미를 가지고 잘 참여할 것 같은지?
- 현재 학교를 통해 제공되는 프로그램들 중 여학생에게 특화된 프로그램이 있다고 보는지? 여학생의 경우, 어떤 도움을 주어야 여학생들이 앉아 있지만 않고 활동량을 늘릴 수 있을 것 같은지...
- 스트레칭 등 학교 스포츠클럽 종목 추가에 대한 의견 등...
- 앱을 활용한 체육프로그램 경험은?(예: 메타스포츠 school앱 등) 이에 대한 평가는?(활동량을 늘리는 데 도움이 되었는지)

- 환경적인 부분들에 대한 개선? (서 있는 책상, 건강계단 구비 등등...)
- 어떻게 해야 흥미도를 유발할 수 있을지? (예: 학교스포츠클럽 종목 다양화, 앱을 통한 모니터링, 앱을 통한 경쟁, 포인트 등...)

5. 학교 밖에서의 신체활동, 본인의 의지로 하는 신체활동이 있는지(학원, 앱 등 활용)

- 학교 밖에서 하는 운동이 있나요?
- 어떤 운동이고, 어디서, 누구와, 언제 하는지. 왜 그 방법으로 운동을 하는지
- 학교 밖에서 하는 신체활동이 있다면/없다면, 그 이유는?
(예: 있다면; 같이 할 가족/친구가 있어서, 운동을 좋아해서
없다면; 시간이 없어서, 장소가 없어서, 같이 할 가족/친구가 없어서,...)
- 만약 보건소 등에서 학생들을 위한 학교 밖 운동 프로그램을 제공해준다면, 어떤 점을 고려해야 할 것 같은지?
- 방학 중에는 어떤 운동을 하는지?

6. 신체활동과 관련된 학교 안팎의 환경들에 대한 평가(이것이 본인, 다른 학생들에게 영향을 미친다고 보는지), 문제인식, 개선사항

- 물리적 환경(운동장, 체육관 등 학교 안의 시설 / 학교 밖의 체육시설 / 등굣길, 산책로 등...)
- 인식적 환경(학생들의 건강 문제를 바라보는 부모님, 친구들, 학교 선생님들의 인식)
- 문화적 환경(건강보다 입시만 우선시하는 분위기?)
- (더 많은) 신체활동에 참여하고 싶은지? 참여하기 싫은지? 그 이유는?

7. 건의 사항

- 학교가, 또는 우리나라 정부가 학생들의 건강 문제에 대해 충분히 신경 써주고 있다고 느끼는지?
- 학생들의 신체활동 문제, 건강 문제와 관련하여, 학교 선생님들,

교감/교장선생님, 그 외 나라의 정책을 결정하는 분들께 건의하고 싶은 사항이 있나요?(현재 제공되는 프로그램, 정책이 어떤 방향으로 개선되어야 학생들의 건강이 좋아지고, 학생들이 더 많은 신체활동을 할 것 같은지) (예: 운동에 대한 흥미를 높이는 프로그램을 만들어야 한다. 학교에 운동을 할 수 있는 공간이 더 많아야 한다. 대학 입시 위주의 전반적 사회 분위기, 교육환경을 바꾸어야 한다)

8. 마무리

[부록 3] 학부모 대상 FGI 질문지

1. Introduction

- 연구 과제 & 연구원 소개
- 인터뷰 목적 소개

2. Ice breaking

- 먼저 본격적인 진행을 시작하기 전에 돌아가면서, 본인이 어디 사시는 누구인지, 자녀 분들은 몇 학년이고, 어느 학교에 다니는지 등 본인과 자녀에 대해 간단히 소개 말씀 부탁드립니다.
- 또, 자녀의 신체활동 수준(운동하는 수준)이 많은 것 같은지, 적은 것 같은지도 함께 말씀해 주세요.

3. 신체활동 수준, 영향요인

- (Ice breaking의 연속선상 질문) 평소 자녀분께서 즐겨하는 운동이 있나요? (운동 종류, 운동 장소, 운동 시간, 같이 하는 사람).
- 자녀가 신체활동을 한다면/혹은 하지 않는다면 그 이유는 무엇일까요?
- 자녀가 신체활동을 하는 데 영향을 미치는 요인에는 무엇이 있을까요?(예: 시간이 없어서 운동을 못한다. 부모나 형제가 운동을 좋아해서 주말에 자녀와 같이 운동을 한다. 집 앞에 스포츠센터가 있어서 운동을 한다. 운동을 좋아해서, 소질이 있어서 운동을 한다?)
- 주변을 보면, 자녀와 같은 또래 아이들의 신체활동 수준은 어떤 것 같다고 생각하시나요? (예: 본인 자녀와 비슷하다. 활동량이 부족해 보인다.. 등)
- 자녀의 일상을 돌아보면, 일주일 중에, 한 학기 중에, 일 년 중에 자녀가 운동을 제일 안 하는 시기(활동량이 적은 시기)가 각각 언제라고 생각하시나요? (예: 주말, 시험기간, 방학기간, ...)
- 코로나19 이전과 이후로 자녀의 신체활동량에 변화가 있었나요?
- 자녀의 신체활동 수준(부족하다면 그 자체가)이 자녀의 건강, 학업에 어떤

영향을 미치고 있다고 보는지?

- 다음은 한국인을 위한 신체활동 지침인데, 자녀분들께서 지침에 맞게 신체활동을 하고 있는지?

〈참고: 한국인을 위한 신체활동 지침 중 아동 및 청소년을 위한 지침〉

- 중강도 이상의 유산소 신체활동을 매일 60분 이상 해야 합니다.

매일의 60분의 신체활동 중

- 고강도 유산소 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
- 뼈의 건강한 성장에 도움이 되는 신체활동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 한 발 혹은 두 발을 이용하여 높이 뛰거나 멀리 뛰는 형태의 신체활동을 해야 합니다.
- 근력운동을 일주일에 3일 이상 해야 합니다.
 - 신체 각 부위를 고루 포함하여 수행합니다. 근력운동을 한 신체 부위는 하루 이상 휴식을 취한 후 다시 하는 것이 좋습니다.
- 하루 동안 앉아 있는 시간을 가능한 한 최소화해야 합니다.
 - 특히 TV 시청, 컴퓨터 및 스마트 기기 사용을 위해 앉아 있는 시간을 최소화해야 하며, 앉아 있는 시간을 신체활동으로 대체하는 것이 좋습니다.

4. 학교에서의 신체활동

- 자녀의 전체 활동량 중 학교에서의 활동량이 차지하는 비중이 어느 정도 되는 것 같으세요?
- 자녀가 학교에서 체육수업 외에 참여하고 있는/참여한 적 있었던 체육 프로그램이 있을까요? (학교 스포츠클럽 동아리, PAPS 건강체력교실, 아침 운동 등...) 있다면, 어떤 프로그램이며 언제/어떤 빈도로 참여했는지 설명을 부탁드립니다. 어떤 계기로 참여하게 되었는지(가정통신문, 기타 안내)도 설명해주시기 바랍니다. 만약 본인 자녀의 경험이 없다면, 주변 다른 학부모님께

들은 이야기를 말씀해주셔도 좋습니다.

- 학교에서의 다양한 신체활동 프로그램(여기에는 체육수업, 학교스포츠클럽활동, 동아리, PAPS 등이 모두 포함됩니다)에 대해 평가하신다면 어떤 점수를 주고 싶으신가요? 이런 프로그램들의 문제점은 무엇일까요? 본인의 생각이나, 자녀분들, 또래 학생들, 또는 다른 학부모님께 들은 반응을 모두 종합해서 말씀해주시기 바랍니다.
- 학부모님들의 학창 시절과 지금을 비교하면, 학교에서 제공하는 아이들의 신체활동과 관련된 프로그램의 종류와 양은 확실히 많아졌을 것 같습니다. 이런 프로그램들이 정말로 아이들의 건강수준 향상, 신체활동량 증가에 도움이 되었다고 느끼시나요? 이유는 무엇일까요?
- 그 외에 학교에서 어떤 프로그램들을 제공해주면 좋을 것 같은지(여학생 학부모라면, 어떤 도움을 주어야 여학생들이 더 적극적으로 신체활동에 참여할 것 같은지)
 - ☞ 원하는 프로그램 종류는?
 - ☞ 언제, 어떤 방식으로(대면? 비대면?), 누가? 어떤 종류의 프로그램을 제공해주면 자녀가 흥미를 가지고 잘 참여할 것 같은지?
- 학부모로서 느끼기에 체육수업, 학교스포츠클럽, PAPS 등의 프로그램이 정말 학생들의 신체활동량을 늘리는 데, 학생들의 건강 수준을 높이는 데에 도움이 되는 방식으로, 제대로 운영되고 있다고 느끼시는지? 그 이유는?

5. 학교 밖에서의 신체활동, 본인의 의지로 하는 신체활동이 있는지(운동 학원, 앱 등을 활용한 자가 노력 등)

- 아이들의 건강을 개선시키기 위해서는 학교의 노력만으로는 부족한 것 같습니다. 가정에서의 시간을 어떻게 보내는지에 따라, 지역사회 등 학교 바깥에서 시간을 어떻게 보내는지에 따라 아이들의 건강 수준이나 신체활동량이 달라질 텐데요. 국가에서 어떤 도움을 드리면 아이들이 가정에서도, 그리고 지역사회 등 학교 밖에서도 조금 더 건강하게, 좀 더 활동량을 늘리는 방향으로 시간을 보낼 수 있을까요? (예: 물리적 환경의 확충, 건강 정보 안내, 구체적인

프로그램/영상 제공, 지역보건소 등에서 무료 프로그램 제공, ...)

- 아이들의 건강 및 신체활동에 대한 국가 정책을 보면, 학교에서 가정, 지역사회 등을 연계하여 아이들의 신체활동, 건강을 증진시킨다는 내용이 있습니다. 가정 연계에 대한 부분 중 듣거나 직접 경험하신 적이 있으신가요? (예: 체험형 건강교육 실시, 자녀 지도에 활용할 수 있는 다양한 건강정보를 가정통신문, 뉴스레터를 통해 제공, ...) 이런 정책이 자녀의 건강에 얼마나 도움이 된다고 보시는지요? 개선점은 없을까요?
- 자녀분께서 학교 밖에서 하는 운동이 있나요? 어떤 운동이고, 어디서, 누구와, 언제 하나요?(학원, 그 외에 일상에서 활동량을 늘리기 위한 노력 포함) 왜 그 방법으로 운동을 하는지?
- (운동을 위한 학원을 보내는 경우) 만약 학교를 통해 일과 중/방과 후의 신체활동이 충분히 제공된다고 하면, 학원을 보낼 것인지는?
- 학교 밖에서 하는 신체활동이 있다면/없다면, 그 이유는?
(예: 있다면; 같이 할 가족/친구가 있어서, 운동을 좋아해서
없다면; 시간이 없어서, 장소가 없어서, 같이 할 가족/친구가 없어서, ...)
- 만약 보건소 등에서 학생들을 위한 학교 밖 운동 프로그램을 제공해준다면, 어떤 점을 고려해야 할 것 같은지?
- 자녀들이 방학 중에는 어떤 운동을 하는지?

6. 신체활동과 관련된 학교 안팎의 환경들에 대한 평가(이것이 본인, 다른 학생들에게 영향을 미친다고 보는지), 문제인식, 개선사항

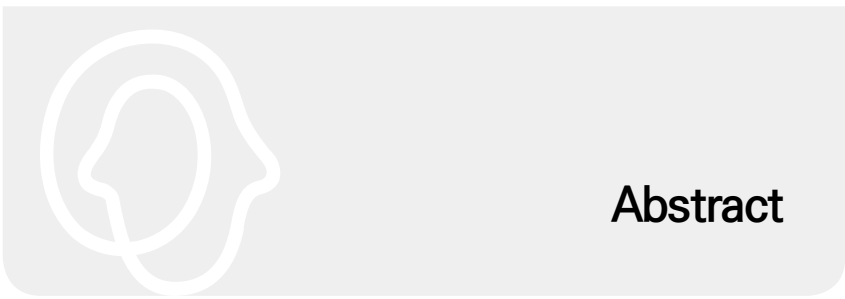
- 아이들이 신체활동을 할만한 충분한 공간/문화/인식이 형성되어있다고 보시는지?
- ✓ 물리적 환경(운동장, 체육관 등 학교 안의 시설 / 학교 밖의 체육시설 / 등굣길, 산책로 등...)
- ✓ 인식적 환경(학생들의 건강 문제를 바라보는 부모님, 친구들, 학교 선생님들의 인식)
- ✓ 문화적 환경(건강보다 입시만 우선시 하는 분위기?)

- 자녀가 (더 많은) 신체활동에 참여하길 원하는지? 그렇지 않은지? ★ 그 이유는?

7. 건의 사항

- 학교가, 또는 우리나라 정부가 학생들의 건강 문제에 대해 충분히 신경써주고 있다고 느끼는지?
- 아이들의 신체활동 문제, 건강 문제와 관련하여, 학교 선생님, 교감/교장 선생님, 그 외 국가/지역의 정책결정자 분들께 건의하고 싶은 사항이 있으신가요?(현재 제공되는 프로그램, 정책이 어떤 방향으로 개선되어야 학생들의 건강이 좋아지고, 학생들이 더 많은 신체활동을 할 것 같은지)(예: 운동에 대한 흥미를 높이는 프로그램을 만들어야 한다. 학교에 운동을 할 수 있는 공간이 더 많아야 한다. 대학 입시 위주의 전반적 사회 분위기, 교육환경을 바꾸어야 한다)

8. 마무리



Abstract

Policy Proposal for School-Based Interventions to Promote Physical Activity Among Adolescents

Project Head: Kim, Soo Kyoung

Adolescents should be encouraged to adopt healthy lifestyles by means of appropriate intervention and health education in schools. A school-based physical activity promotion program can be successful, as students spend a significant amount of time in school, and schools offer more favorable conditions for physical activity than environments outside of school. In Korea, various kinds of policies to promote adolescents' physical activity are being implemented through schools, but they have had limited impact. Thus, the purpose of this study was to critically evaluate current policies and suggest ways to improve future policies.

Common elements of the school-based health promotion framework, presented by internationally reputable organizations and policy examples from developed countries, include the adoption of a whole-school approach, interventions that take into account students' daily lives (e.g., school hours, recess, and commute times), close collaboration between the health and education sectors, and community engagement.

The analysis of both quantitative and qualitative interview data revealed the current status of physical activity engagement

Co-Researchers: Kim, Hyeyun·Na, Wonhee·Shin, Jiyoung·Kim, Jimin·Lee, Gyll

among Korean adolescents. Overall, there was a low level of physical activity, and the rate of physical activity involvement varies significantly by gender (female students had a substantially lower rate). Furthermore, even after the pandemic ended, the detrimental effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and fitness level persisted. In addition, the more time spent on a smartphone, the less time was spent on physical activity.

Teachers from elementary, middle, and high schools, along with other relevant staff, were interviewed. They said that a number of policies aimed at increasing adolescents' physical activity had been put into place, with the sole goal of kickstarting physical education in schools. However, the lack of resources (e.g., space, facilities, personnel) in schools and the misconception that the education sector and schools bear exclusive responsibility for students' health have made such strategies challenging. Therefore, it will be required to implement 'school-based' policies in the future to encourage different forms of collaboration, such as running programs that link the school, local community, and home. Additionally, it is essential to protect teachers from parental grievance and invest in personnel and the physical environment.

Students and parents recommended that in order to promote physical activity, school programs should use community resources, expand and improve access to sports facilities both in-

side and outside of schools, create a culture that encourages physical activity (e.g., by holding sports events, launching sports leagues), and implement strategies to attract students' interest (e.g., reward payments, ranking systems, and feedback on physical fitness levels).

These research findings led to the following directions for policy improvement.

Short-term policy recommendations:

- 1) Identify and implement elements that can encourage adolescents to spontaneously engage in physical activity.
- 2) Strengthen the connection between the health sector's recommendations and actual school programs.
- 3) Connect and operate various physical activity programs centered on the PAPS system.
- 4) Encourage and allocate funds to facilitate physical activity among all students.
- 5) Make use of community resources (space, facilities, and personnel) for the school's physical activity programs.
- 6) Foster understanding among educators, students, and parents to shield educators from parents' grievances about safety incidents and encourage educators to promote students' physical activity.

Middle- to long-term policy recommendations:

- 1) Increase social awareness of the value of student health for the application of a whole-school approach.

- 2) Jointly respond to and collaborate on student health issues together across the education and health sectors.
- 3) Create and put into action a mid- to long-term national framework for student health promotion.

Key words: Adolescent, School health, Obesity Prevention, Physical Activity, Health Promotion