www.kihasa.re.kr

보건복지 ISSUE & FOCUS 제457호 (2025-04)

KIHASA 한국보건사회연구원 KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS

발행인 신영석 발행처 한국보건사회연구원 (30147) 세종시 시청대로 370 세종국책연구단지 사회정책동(1~5층)
T 044)287-8000 F 044)287-8052 발행일 2025. 7. 7. ISSN 2092-7117

학교 기반의 아동·청소년 신체활동 활성화를 위한 과제[1)]

김수경
건강보장정책연구실 부연구위원

- 아동·청소년 신체활동 실천은 비만 관리와 정신건강 증진에 필수적 요소이나, 이들의 비만율 및 신체활동 실천 지표는 지난 몇 년동안 악화되었거나 개선이 미미한 상태임.
- 현재 학교를 기반으로 시행되는 아동·청소년 신체활동 증진 목적의 정책으로는 학생건강체력평가(PAPS), 체육 교과과정 확대 및 내실화, 학교스포츠클럽 운영을 통한 스포츠활동 활성화 등이 있음.
- 그러나 이러한 정책들은 학교 안팎의 인적·물적 자원 부족, 프로그램 간 연계 전략 미흡, 아동·청소년의 흥미 유발 전략 부재, 민원 발생 우려로 인한 신체활동 제한 등의 이유로 형식적으로 운영되어 큰 효과를 발휘하지 못하고 있는 실정임.
- 향후 학교 기반의 아동·청소년 신체활동 활성화를 위해서는 학교체육 중심에서 학교 기반의 통합적 접근 방식으로 전환, 물리적 환경 구축 및 인력 지원 강화, 신체활동에 대한 흥미 유발 전략 발굴 및 적용, PAPS를 통한 프로그램 간 연계 강화가 필요함.

01. 아동·청소년 신체활동의 현황 및 필요성

◆ 아동·청소년기는 사망이나 질병 발생의 위험이 가장 적은 시기이나, 이때 형성된 생활 습관은 그 이후 전 생애기에 걸쳐 건강한 인생을 살아갈 수 있도록 하는 초석이 되므로(김혜련, 2008, p. 21), 아동·청소년이 건강한 생활 습관을 기르고 실천할 수 있도록 하기 위한 적극적인 지도와 교육이 필요함.

1) 이 글은 김수경, 김혜윤, 나원희, 신지영, 김지민, 이규일. (2024). 『학교 기반의 청소년 비만예방정책 개선 방향 연구: 신체활동을 중심으로』(한국보건사회연구원) 보고서 내용을 일부 발췌, 수정한 것임.

이 글의 내용은 필자의 의견이므로 한국보건사회연구원의 공식 견해와 다를 수 있습니다.

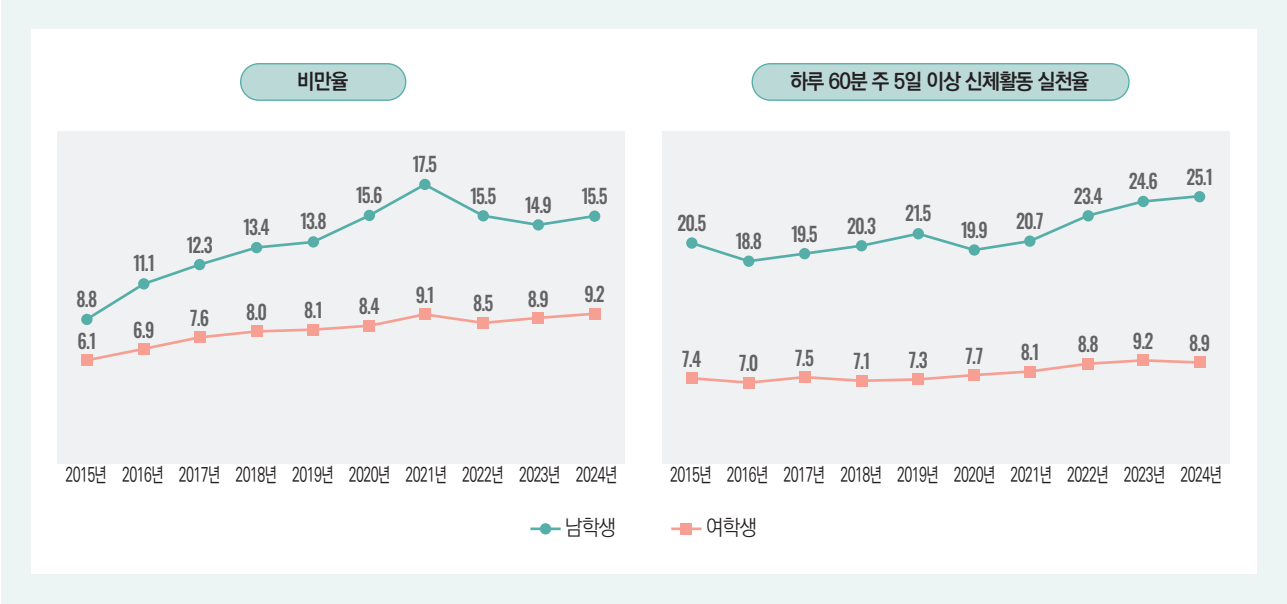
DOI: 10.23064/2025.7.457

- 아동·청소년의 신체활동 실천은 비만을 비롯하여 혈당, 혈중지질, 혈압 등과 같은 만성질환 위험 요인을 관리하는 데 필수적인 요소이자(김윤명, 2019, p. 1706), 우울감(이학권, 김영호, 2017) 및 자살 생각(하지연 외, 2011; 남승구 외, 2007) 감소, 자아존중감 향상(이학권, 김영호, 2017; 정숙경 외, 2006) 등 정신건강 증진에도 도움이 됨.

◆ **우리나라 청소년의 건강행태를 파악하기 위해 질병관리청이 전국의 중학교 1학년~고등학교 3학년 학생을 대상으로 매년 수행하는 '청소년건강행태조사' 자료에 따르면, 지난 10년간 우리나라 중고등학생의 비만율은 증가하는 추세인 데 반해, 대표적인 신체활동 지표인 '하루 60분 주 5일 이상 신체활동 실천율'은 2024년 기준 남학생 25.1%, 여학생 8.9%에 불과하여 큰 변화 없이 저조한 수준에 머물러 있음(그림 1).**

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

(단위: %)



출처: "제20차(2024년) 청소년건강행태조사 통계", 교육부, 질병관리청, 2024, pp. 70, 94의 내용을 그래프로 표현함.

- 아동·청소년은 코로나19 팬데믹 시기에 사회적 거리 두기의 일환으로 취해진 등교 중지 및 학교시설 이용 제한 조치 등을 겪으며 정상적 신체활동 실천에 제약을 받았음. 이때 소폭 또는 큰 폭으로 감소한 신체활동 지표 중 일부는 팬데믹이 종식된 뒤에도 회복되지 못했음(예: 학습 외의 목적으로 앉아서 보낸 시간은 2019년 일 2.8시간에서 2020년 일 3.8시간으로 증가하였는데, 2024년에도 일 3.3시간으로 팬데믹 이전 수치로 줄어들지 않았음). 이에 따라 이 시기 체력이나 운동기능 등이 정상적으로 증진되지 못하여 신체 발달상의 문제가 발생하였고, 여가 시간이 좌식화되는 등 팬데믹의 영향이 현재까지도 지속되고 있음.

◆ **학교는 학생들이 일상의 3분의 1 이상을 보내는 공간으로, 신체활동 증진을 포함하여 다양한 건강 증진을 위한 개입을 할 수 있는 효율적인 생활터임(김노영, 김혜경, 2021, p. 65).**

- 세계보건기구(World Health Organization, WHO)는 아동·청소년 비만 예방을 위한 권고 사항 내 여섯 가지 영역 중 하나로 '학교 기반의 비만 예방 전략 투입'을 제시하고 있는데, 해당 영역에는 '건강한 학교 환경 조성', '학령기 아동·청소년의 건강 및 영양 관리 능력 함양', '신체활동 증진을 위한 포괄적 프로그램 시행'이라는 권고 사항이 제시되어 있음(WHO, 2017; 보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023a, p. 25에서 재인용).

◆ **이에 이 글에서는 우선 아동·청소년의 신체활동을 활성화하기 위한 목적으로 학교를 중심으로 시행되고 있는 정책들을 종합적으로 고찰하였음. 또한 당사자인 학생과 학부모, 그리고 이해관계자 대상의 면담을 통해 확인된 내용을 바탕으로, 현장에서 발생하는 정책 적용상의 문제점과 아동·청소년의 신체활동 요구도를 정리하였음. 이를 통해 향후 학교 기반 아동·청소년 신체활동 정책이 나아가야 할 방향과 과제를 제안하고자 함.**

- 학생 및 학부모 면담 참여자 모집은 전문조사업체에 위탁하였으며, 그룹별로 1회의 인터뷰를 진행함. 대면으로 면담을 진행함에 따라 서울, 인천, 경기 지역에 거주하는 경우로 참여자를 한정함.
  - 학생은 4그룹(남자 중학생, 여자 중학생, 일반계고 학생, 특성화계고 학생)으로 구성하였으며, 그룹당 인원은 6명으로 참여자는 총 24명임.
  - 학부모는 2그룹(첫째 자녀를 기준으로 초등학생 학부모와 중고등학생 학부모)으로 구성하였으며, 그룹당 인원은 7명으로 참여자는 총 14명임.
- 이해관계자 심층면담의 참여자는 기관 홈페이지를 통해 담당자의 연락처를 확인하거나 연구진을 통해 소개받는 방식으로 모집함.
  - 참여자는 중앙·지방의 정책 관계자(관련 정부 부처 및 공공기관 담당자, 교육청, 시·도청 담당자) 6명, 현장 실무자(초중고등학교 교사, 보건소 담당자) 6명, 관련 분야 연구자 2명으로 총 14명임.
  - 정책 관계자는 국가 단위, 지역 단위로 그룹을 세분하고, 현장 실무자에 대해서는 교육과정(초, 중, 고)에 따라 그룹을 세분하여 주로 3명 이내의 그룹 면담으로 진행함. 그러나 중앙 및 지방의 정책 관계자는 특정 부서 담당자로 대상 집단이 한정되므로, 일부는 개별 면담(1:1)으로 진행함.

02. 학교에서 시행되고 있는 아동·청소년 신체활동 정책의 현황

◆ **현재 초·중·고등학생들의 신체활동 증진을 위해 시행되고 있는 정책은 <표 1>과 같으며, 이러한 정책은 2010년대 초반을 전후로 기틀을 갖추게 됨. 이 시기에 일어난 변화는 크게 세 가지임.**

- 첫째, 2008년까지 초·중·고등학생의 운동능력 검사를 위주로 하여 시행되었던 학생신체능력검사를 대체한 학생건강체력평가(Physical Activity Promotion System, PAPS)[2] 제도가 전면 시행됨.
  - PAPS는 2009년 초등학교 5, 6학년 학생을 대상으로 처음 시행되었고, 이후 중학교와 고등학교로 순차적으로 확대돼 2024년부터는 초등학교 1~4학년 학생에게도 적용되고 있음. PAPS 시행은 「학교체육 진흥법」에 학교장의 책무로 법제화[3]되어 있어, 모든 학교에서 안정적으로 안착, 운영되고 있음.
- 둘째, 학교체육 강화 정책을 통해 다양한 체육 프로그램이 제공되어 학교체육의 모습이 변화함.
  - 내용은 체육수업 시수 확대·내실화, 학교스포츠클럽 육성, 여학생 체육활동 활성화, PAPS 운영 강화 등으로, 이를 통해 학생들이 체육·스포츠활동에 참여할 수 있는 기회가 확대되고 학교체육의 내용이 다양화되었다는 평가를 받고 있음(교육과학기술부, 2010, pp. 1-29; 유정애, 2015; 정현우, 2017, pp. 35-36에서 재인용).
  - 학교체육은 전인교육이라는 교육적 목표를 달성하는 것 외에도 건강 증진, 학교폭력 예방 등추구하는 목표가 확대되었으며, 제공 인력도 체육 교사뿐만 아니라 스포츠 강사 등으로 확대됨(유정애, 2015; 정현우, 2017, pp. 35-36에서 재인용).
- 셋째, 2013년부터 「학교체육 진흥법」이 시행됨으로써 학생 선수 외에도 일반 학생들의 체육활동 참여를 보장·활성화할 수 있는 토대가 만들어졌음. 이에 따라 학교체육 정상화 방안을 마련하는 차원에서 정책이 시행돼 왔음(손석정, 홍계희, 2012).
  - 일반 학생 대상 체육 활성화에 대한 내용 위주로 보면 법률은 크게 1) 학교체육시설(공간 및 기자재 등) 확충 및 설치, 2) PAPS 실시와 건강체력교실 운영, 3) 학교스포츠클럽 운영, 4) 초등학교 스포츠 강사 배치, 5) 학교체육진흥위원회(학교체육진흥회) 설립을 명시하고 있음. 법은 중앙 및 지방정부에 학교체육 활성화를 위한 조치를 시행할 의무를 부여하고, 학교의 장이 이를 위한 예산을 확보하여 학교체육 활성화 정책을 시행하도록 규정함으로써 학교체육 활성화의 토대를 마련했다는 평가를 받음(차재혁, 2022, p. 562; 연기영, 2012, p. 56).

---

2) 학생들의 건강 체력을 체계적으로 측정하여 학생·학부모·교사에게 개인별 평가 결과와 신체활동 처방을 제공하는 시스템으로 기획되었음. 기존 체력장 제도의 단순 측정과 기록 방식에서 벗어나, 개인의 특성에 맞는 신체활동 '처방과 관리'를 포함하는 통합적 개념에 해당함.

3) 국가는 학생의 건강체력 상태를 측정하기 위하여 매년 3월 31일까지 학생건강체력평가 실시계획을 수립하고 학교의 장은 실시계획에 따라 학생건강체력평가를 실시하여야 하며(학교체육진흥법 제8조), 그에 따라 저체력 또는 비만 판정을 받은 학생을 대상으로 건강체력증진을 위하여 건강체력교실을 운영하여야 한다(동법 제9조).

〈표 1〉 초·중·고등학생 대상 신체활동 활성화 정책의 유형과 내용

구분	정책	내용
중앙 단위	체육 교과과정 확대 및 내실화	• 2022 개정 교육과정[4]부터 신체활동을 통한 건강 증진에 무게를 두어 체육 교과 구성 • 다양한 체육수업 콘텐츠 확충(예: 학교체육교육 종합 포털 구축, '메타스포츠 SHCHOOL' 앱 개발·보급) • 초등학교 1·2학년 '즐거운 생활' 과목에서 체육 교과를 별도 과목으로 분리하는 방안 추진 (문화체육관광부, 2024. 4. 29.) • 초등학교 체육 전담교사 배치 • 고등학교는 3년간 매 학기 체육수업 편성
	스포츠활동 활성화	• 학교스포츠클럽[5] 운영, 리그·대회·축전 개최 • 학교스포츠클럽 대상 확장을 위한 '365+ 체육온활동' 콘텐츠 개발 및 운영 • 중학교는 체육수업과 별도로 학교스포츠클럽 활동 수업을 운영 (3년간 총 136시간) • 취약계층 청소년 대상 학교 밖 스포츠활동 지원
	학교 내에 신체활동 친화적 환경 구축	• 체육 교사뿐만 아니라 스포츠 강사 제도를 활용하여 정규 체육수업 보조 및 학교스포츠클럽 지도에 인력 활용 • 신체활동 수요 대응을 위한 교원 양성 및 연구 과정 추진 • 체육관, 강당, 수영장, 인조잔디 운동장, 탈의실 등 학교체육시설 인프라 확충을 위한 사업 추진
	건강지표 측정 및 평가, 처방 제공	• 학생건강체력평가(PAPS) 제도 실시 • PAPS 4·5등급 및 저체력 학생을 대상으로 건강체력교실 운영 • '한국인을 위한 생애주기별 신체활동 지침' 개발·보급
	지역 자원 연계를 통한 신체활동 프로그램 운영	• 초등돌봄교실 및 지역아동센터 아동·청소년 대상 비만 예방 사업인 '건강한 돌봄 놀이터 사업' 운영 시 지역 체육회와 연계하는 체계를 구축해 신체활동 프로그램 제공 • 시·도 체육회, 각 종목 단체, 지역 대학 등을 통해 체육인력 자원을 확보하여 늘봄학교 체육활동 프로그램 개설·운영
시·도 교육청 단위	교내 건강 통합 프로그램 운영	• 영양·보건교육과 체력 증진 프로그램을 종합적으로 운영(예: '서울학생 체력회복 힘힘힘' 프로젝트, 경기 '건강드림학교')
	온라인·비대면 방식 신체활동 프로그램 확산	• 신체활동 앱 개발·보급(예: 세종·경북 '스쿨헬스' 앱, 인천 '모바일 PT샘 건강교실' 앱)
	교내 신체활동 확대, 신체활동 친화적 환경 조성	• 틈새 시간을 활용한 신체활동 유도(예: '서울학생 다시 뛰는 아침', 부산 '아침체인지', 대구 '다:체로운 365 우리학교 프로젝트') • 다양한 기술을 접목하여 신체활동 기회 제공(예: 경기 IT 기반 융합교육 콘텐츠 및 디지털 장비 설치, 전북 가상 및 증강현실 건강 증진 체험)
	학교 밖 신체활동 활성화	• 가정 연계형 신체활동 프로그램 운영(예: 경기 '아빠, 엄마와 함께해봄', 제주 '흔디모영' 운동 프로그램) • 지역 연계형 신체활동 프로그램 운영(예: 울산 '스포츠 버스' 운영)

출처: "2021 체육백서", 문화체육관광부, 2022; "2022 체육백서", 문화체육관광부, 2023; "교육부 고시 제2015-74호, [별책 11] 체육과 교육과정", 교육부, 2015; "365+ 체육온활동", 교육부, 17개 시·도 교육청, 학교체육진흥회, 2023; "제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028)", 관계부처 합동, 2023; "한국인을 위한 신체활동 지침서", 보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023b; "2022~2023 아동비만예방사업 '건강한 돌봄놀이터' 성과자료집", 보건복지부, 한국건강증진개발원, 2023c; "건강체력 증진! 모두가 힘을 모은다", 교육부, 2022. 6. 27., 교육부 교육과정정책관 체육예술교육지원팀 [보도자료]; "건강드림학교 및 IT 체육교실 성과·사례공유회", 경기도교육청, 2023. 12. 7., 체육건강과 체육교육정책담당 [보도자료]; "모바일 PT샘 건강교실 참여 안내", 인천교육시청, 2024; "'스쿨 헬스(School Health) 앱(app)'으로 건강관리하자", 문지은, 2022. 10. 5., 세종의소리, https://www.sjsori.com/news/articleView.html?idxno=60219; "'틈새공간에서 틈나는대로 즐기는 체육', 서울시교육청 『틈틈체육 프로젝트』 추진", 서울특별시교육청, 2023. 5. 22., 체육건강문화예술과 체육청소년수련팀 [보도자료]; "'시즌2 서울학생 다시 뛰는 아침' 서울시교육청 아침운동 활성화 프로젝트 추진", 서울특별시교육청, 2023. 10. 9., 체육건강문화예술과 체육청소년수련팀 [보도자료]; "전북교육청, 디지털 기술 활용해 학생건강증진 돕는다", 전라북도교육청, 2023. 11. 24., 문예체건강과 [보도자료]; "희망과 배려를 나누고 익히는 Happy Together 울산 스포츠 캠프", 울산광역시교육청, 2022; "제주, 가족 단위 영양관리·신체활동 활성화 프로그램 시범 운영", 홍창빈, 2023. 6. 8., 헤드라인제주, https://www.headlinejeju.co.kr/news/articleView.html?idxno=516894

4) 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 순차적으로 적용될 예정임.

5) 초 2~고 3 학생 중 체육활동에 흥미가 있는 같은 학교 학생으로 구성 및 운영되는 스포츠클럽을 의미함. 생활체육에 초점을 두고 어느 학생이나 쉽게 스포츠활동에 참여할 수 있도록 하기 위해 도입함(송주용, 2024. 2. 22.). 「학교체육 진흥법」 제10조에서는 학생에게 다양한 신체활동 기회를 제공하기 위한 목적으로 각 학교장에게 학교스포츠클럽을 운영하도록 의무화하고 있음.

03. 현행 정책의 문제점

학교체육 활동 위주의 신체활동 프로그램

- 다수의 체육수업 및 학교스포츠클럽 활동 수업이 형식적으로 운영되고 있음.
  - 초등학교는 체육 전담교사 배치율이 2020년 기준 70% 미만이며, 담임교사의 체육수업 준비 부담이 커 형식적으로 운영되는 경우가 많음(김유나, 2023. 10. 22.).
  - 중학교는 학교스포츠클럽 활동 수업 시수가 체육수업 시수와 별도로 주 1~2시간으로 설정되어 있으나, 체육교사나 스포츠 강사가 아닌 타 교과 교사가 수업을 담당하여 수업의 질이 저하되고 교사는 안전 지도·감독 역할에 머무르는 경우가 대다수임(김낭규, 정도상, 2016, p. 38).
  - 고등학교는 대학 입시 때문에 학생이나 학부모, 학교 모두 체육 교과에 대한 관심도나 체육 교과도 중요하다는 인식이 낮아, 체육수업 시간이 자습 시간으로 대체되는 경우가 빈번함(윤주석 외, 2019, p. 196).
  - 면담에 참여한 학생 대다수는 이미 체육 시간을 자유 시간이나 자습 시간 정도로 인식하고 있었는데, 일부 학생은 강제성을 부여해서라도 모든 학생이 체육활동에 참여하도록 하거나, 특정 동작을 수행하는 방법 및 PAPS 측정 항목에 대해 세부적인 개별 지도를 하는 식으로 수업이 진행되기를 희망하였음.
- 교사 및 학교체육 관련 단체 담당자를 대상으로 면담한 결과, 실제 학교스포츠클럽에 참여하여 활동하는 학생은 전체 학생의 10% 미만으로 일부 학생에게만 혜택이 집중된다는 문제가 지적되었음.
  - 면담에 참여한 학생들도 스포츠를 좋아하거나 소질이 있거나 운동부인 학생들만 학교스포츠클럽이나 체육동아리 활동을 하기 때문에 일반 학생들은 선뜻 참여하지 못하는 장벽이 있다는 의견을 제기함.
- 신체활동은 학생들의 전반적 생활 양식과 관련된 문제인바, 체육 교과 및 스포츠활동을 활성화하는 것만으로는 한계가 있음. 학교체육만 활성화하면 학생들의 체력, 신체활동, 건강 수준 저하 문제가 해결될 것이라는 식의 정책은 학생 건강이 교육부, 교육청, 학교 등 교육 당국만의 소관이라고 인식되도록 한 측면도 있음.

학교 내 공간, 시설, 인력 부족

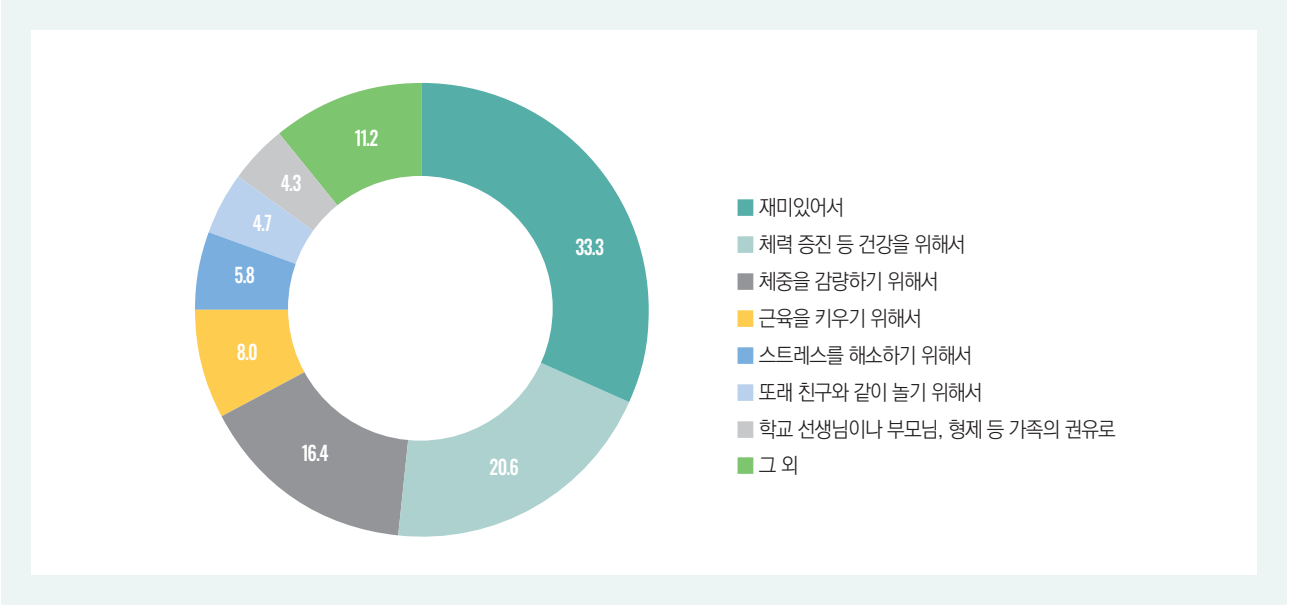
- 앞서 언급하였다시피 PAPS를 포함해 그간의 여러 아동·청소년 신체활동 증진 정책은 학교 영역에서 체육활동을 활성화하는 방식으로 시행되어 왔음. 그러나 학교 안의 자원이 부족한 상태에서 프로그램을 추가하는 것만으로는 한계가 있어 형식적으로 운영될 수밖에 없음.
- 정규 수업 보조, 중학교 학교스포츠클럽 활동 수업 진행, 학교스포츠클럽 지도를 담당할 스포츠 강사가 모든 학교에 배치되지 않아 수업을 진행하는 데 한계가 있음(김유나, 2023. 10. 22.)
- 면담에 참여한 교사들은 좋은 프로그램이 있더라도 그것이 제대로 시행되고 충분한 효과를 얻기 위해서는 제반 환경이 구축되어야(예: 학교 운동장 트랙 구비, 운동장 인조잔디 조성 등) 한다는 의견을 제시함.
  - 일부 학교는 운동장이 협소하여 학년별로 구획을 나눈다든가, 운동장 사용 요일을 지정하여 운동장을 사용하기 때문에 학생들의 자유로운 신체활동이 제한될 수밖에 없다고 말함.

흥미 유발 전략 부족

- 아동·청소년이 운동이나 신체활동을 하는 주된 이유는 '재미있어서'임(그림 2).
  - 아동·청소년의 신체활동 실천을 유도하기 위해서는 그들이 신체활동에 흥미를 느끼고 이를 지속할 수 있도록 다양한 기회를 제공해야 함. 그런데 흥미 유발 전략으로 도입된 스포츠활동은 일부 학생들에게만 혜택이 집중되고, 스포츠에 흥미나 소질이 없는 학생들은 배제된다는 문제가 있음.
  - 또한 공간, 시설, 인력 부족 문제로 인해 형식적으로 운영되는 프로그램 안에서는 흥미를 찾기가 더 어려움. 건강에 대한 관심도와 건강관리의 필요성에 대한 공감도가 높지 않은 아동·청소년은 체력 증진의 필요성을 느끼지 못하여 신체활동 프로그램에 참여할 동기가 부족할 수밖에 없음.

[그림 2] 운동이나 신체활동을 하는 가장 큰 이유

(단위: %)



출처: "제18차(2022년) 청소년건강행태조사 결과표", 교육부, 질병관리청, 2022, 표 3-10의 내용을 그래프로 표현함.

서로 다른 프로그램 간 연계 부족

- PAPS는 측정과 평가로 이루어진 체계적인 프로그램으로서 기획되었으나, 실상 학교 현장에서는 일 년에 한두 번 체력 영역을 측정하는 데 그치는 등 기존 체력장 제도를 답습하고 있었음.
  - PAPS 측정 결과에 따라 운영해야 하는 건강체력교실도 체육 교사에게 행정적 부담으로 작용한다는 점, 운영을 위한 장소나 예산이 부족하다는 점 등을 이유로 2주 남짓의 짧은 기간 동안 형식적으로만 이루어지는 경우가 많음(정현철, 정현우, 2023, p. 59). 면담에 참여한 학생들은 짧은 기간의 건강체력교실 참여로 학생들의 체력 수준이 실질적으로 향상될 것이라고 생각하지 않았음.
- PAPS는 이를 중심으로 서로 다른 신체활동 프로그램들을 연계할 수 있는 시스템으로 기획되었음에도 그렇게 운영되지 않고 있었으며, 학교 안에서 이루어지는 다양한 신체활동 프로그램들은 독자적으로만 운영되고 있어 교사의 업무 부담이 가중되었음. 이는 결국 프로그램들을 형식적으로 운영하게 되는 악순환으로 이어짐.

◆ 민원 발생 우려로 인해 아동·청소년의 신체활동 제한

- 신체활동은 밖에서 하는 활동이다 보니 다양한 민원이 발생할 소지가 있음. 교사 대상 면담 결과, 아이들의 안전사고나 상해와 관련 있을 경우 교사들의 부담은 특히 더 커지는 것으로 확인됨.
  - 이에 학교는 민원의 소지를 없애기 위해 학생의 신체활동을 제한하고 있었음(예: 사고 발생 시 체육관 폐쇄, 체육대회 폐지, '뛰지 말라'거나 '끝까지 도전하지 말라'는 메시지, 운동장에 나가는 순번이나 운동장 구획 또는 사용 규칙 등을 만들어 운영)
- 면담에 참여한 학부모 대다수는 학교에서 안전사고 예방을 위해 청소년의 신체활동을 제한하는 방향으로 가는 것은 적절치 않으며, 전체 학생, 학부모를 대상으로 의견 수렴을 하고 그 결과를 토대로 대처해야 한다는 의견을 제시함.

04. 학교 기반의 아동·청소년 신체활동 활성화를 위한 과제

◆ 학교체육 중심이 아닌 학교 기반의 정책으로 선회

- 학교체육은 학생 신체활동의 주요 영역임이 분명하나(이규일, 양태양, 2021; 장종훈 외, 2020) 학교체육 활동만으로는 충분한 신체활동을 제공하는 데 한계가 있음. 학교체육이라는 제한된 영역을 중심으로 운영된 신체활동 활성화 정책은 학교 안팎의 다양한 기관과 협력하는 것을 가로막고, 학생을 대상으로 하는 건강 정책이 교육 부문만의 소관이라는 인식을 갖게 함.
- 신체활동은 생활 양식에 관련된 문제인바, 학교 안뿐만 아니라 학교 밖을 포함한 다양한 물리적·인식적·문화적 환경을 신체활동에 필요한 지지적 환경으로 조성할 필요가 있음(김혜련 외, 2014, p. 161). 동시에 학교가 가진 강점을 유지하면서도 필요하다면 가정, 지역사회 등 학교 밖의 자원을 활용하는 '학교 기반'의 접근법을 적용할 필요가 있음.

◆ 학교 기반의 아동·청소년 신체활동 활성화 정책을 개발 및 시행하는 데 필요한 것에 대해 다음의 세 가지를 제언함.

- 학생의 건강 증진 및 신체활동 활성화를 위한 중장기적 프레임워크 구축이 필요함. 이는 기존의 '건강 주제별 접근 방식'을 벗어나 건강증진학교의 개념, 즉 '학교 차원의 총체적 접근 방식(whole-school approach)'을 기반으로 하는 것이 바람직함.
  - 이는 학생의 신체활동, 식생활, 정신건강, 금연, 절주 등 각각의 건강 영역이 상호 연계되어 있음을 이해하여, 각 문제에 개별적으로 대응할 것이 아니라 통합적으로 대응해야 한다는 개념임. 동시에 학생의 건강 문제는 어느 한 사람이 해결해야 하는 것이 아니라, 학교 안팎의 모든 구성원이 함께 노력해야 해결할 수 있는 것이라는 개념에 해당함(WHO, 2022). 즉, 학생들의 건강 증진과 신체활동 활성화를 도모하기 위해서는 학교 안팎의 인적 자원, 공간 및 시설 등을 충분히 활용해야 한다는 의미이기도 함.
    - 구체적인 예로는 가정 연계(예: 학교에서 가정에 신체활동 숙제를 내 주고 학부모에게 관련 정보를 안내하여 학생과 함께할 수 있도록 하는 식의 프로그램 제공), 지역 연계(예: 학교는 전체 학생에 대한 체육 프로그램 제공, 지역 보건소

등에서는 토요 체육 프로그램 시행을 통해 비만 학생에 대한 관리 담당 / 지역 내 국민체력100 체력인증센터에서 학생들이 체력 측정 및 처방을 받도록 하고, 저체력 학생에 대해 외부의 신체활동 전문가를 섭외하여 신체활동 프로그램을 제공)를 활성화하는 방식을 생각해 볼 수 있음.

- 이 같은 자원 연계 및 동원을 위해서는 우선 청소년의 신체활동 실천과 관련된 지역의 자원 풀을 만들어 관리해야 함. 자원 풀을 통해 신체활동을 할 수 있는 지역 내 시설과 공간, 체육 행사 등 다양한 정보가 가정에도 적극적으로 안내될 수 있도록 해야 함.
- 덧붙여, 민원 발생 우려로 인한 신체활동 제한을 최소화하기 위해 장기적으로는 '교사 대 학생', '교사 대 부모'의 대치 구도에서 벗어나, '학생 건강 증진'이라는 소기의 목적을 위해 서로 협력하고 이해하려는 태도가 바탕이 되어야 함.

- 일반 학생의 신체활동 활성화를 위한 환경 지원 및 흥미 유발 전략을 마련해야 함.
  - 아동·청소년의 신체활동 활성화를 위한 학교 안팎의 물리적 환경 구축 및 인력 지원이 필요함.
    - 물리적 환경 구축과 관련해서는 신체활동을 위한 공간과 시설 확충뿐만 아니라, 아동·청소년이 자신의 신체활동에 대해 모니터링하거나 흥미를 느낄 수 있도록 하는 디지털 기자재 지원도 필요함.
    - 인력 지원과 관련해서는 신체활동 문제가 체육 교사의 단독 책임이라는 인식에서 벗어나, 학생 건강 문제를 담당할 수 있는 학교 내 다양한 인력(영양 교사, 보건 교사, 타 교과 교사)을 하나로 모을 체계가 필요함. 이때 기존 인력의 추가 업무에 대해서는 충분한 인센티브를 제공해야 성과를 기대할 수 있을 것임.
  - 대다수 아동·청소년이 신체활동에 참여하는 이유는 '재미있어서'임. 정책적 지원과 교사의 노력으로 프로그램의 다양성과 흥미성을 높인다면 학생들이 프로그램에 참여하여 신체활동을 활발히 함으로써 건강이 증진되는 효과를 기대할 수 있을 것임. 따라서 학생들의 흥미를 유발할 수 있는 요소를 발굴하여 세부 전략을 개발, 적용해야 함.
    - 면담을 통해 파악한 바로는 1) 학교스포츠클럽 및 중학교 학교스포츠클럽 활동 수업 개설 시 학생들의 선호도를 반영한 종목 선정, 2) 경쟁심을 유발할 수 있는 순위(랭킹) 시스템 구축, 3) 일정 수준 이상의 신체활동 실천 또는 스포츠 리그 우승 시 보상 지급, 4) 심박수계 등을 통해 체력, 신체적 수행 능력 수준과 변화 정도를 알 수 있도록 하는 자가 모니터링 시스템 구축이 흥미 유발 요소로 확인됨.

- PAPS를 통한 프로그램 간 연계가 필요함.
  - 체력 측정과 처방이 결합된 시스템으로 기획, 도입된 PAPS의 본래 취지를 살려 운영해야 함. 체력·건강 증진 목적의 신체활동 프로그램을 새로 기획하여 시행하는 것보다 기존의 PAPS 체계 안에서 학생들의 체력과 건강 수준을 향상시킬 수 있는 지원을 제공하는 방식이 합리적임.
    - 학생 대상 면담을 통해 확인한 바로, PAPS의 각 체력 영역 측정은 대개 체육수업 시간에 이루어지고 있었는데, 향후에는 측정 전후의 수업 시간에 학생들에 대한 지도 및 연습 기회를 제공해야 할 것임.
    - PAPS 측정 결과에 따라 제공되는 건강체력교실은 2024년부터 저체력 및 비만 학생 외 참여 희망 학생 등으로 대상을 확대하여 시행하기로 한 만큼(관계부처 합동, 2023, p. 5), 별도로 운영하기보다 기존의 프로그램(예: 중학교 학교스포츠클럽 활동 수업 시간, 학교 스포츠클럽 등) 시간을 활용하여 운영하는 것이 적절함. 그래야만 실질적으로 체력 수준을 향상시킬 수 있을 정도의 기간과 강도로 제공될 수 있을 것임.
  - PAPS를 중심에 둔 프로그램 간 연계를 위한 방안으로서, PAPS의 체력 측정 자료를 학교에서 시행하고 있는 스포츠 및 신체활동 프로그램의 효과성 평가 목적으로 활용하는 것을 제안함.
  - PAPS의 '처방'에 해당하는 부분, 즉 학생들의 체력·건강 수준 향상을 위한 개입을 하는 데는 보건 당국의 적극적 역할이 필요함.
    - 구체적으로 건강이나 체력 증진 목적의 신체활동 프로그램 내용 구성, 인력 지원, 프로그램 효과성 평가 등에 대한 보건 당국의 역할이 확대된다면 효과성 제고와 학생 맞춤형 개입에 도움이 될 것임.

참고문헌

경기도교육청. (2023. 12. 7.). **건강드림학교 및 IT 체육교실 성과·사례공유회**. 체육건강과 체육교육정책담당 [보도자료].

관계부처 합동. (2023). **제2차 학생건강증진 기본계획(2024~2028)**.

교육과학기술부. (2010). **2010년도 학교체육 주요업무 계획**.

교육부. (2015). **교육부 고시 제2015-74호, [별책 11] 체육과 교육과정**.

교육부. (2022. 6. 27.). **건강체력 증진! 모두가 힘을 모은다**. 교육부 교육과정정책관 체육예술교육지원팀 [보도자료].

교육부, 17개 시·도 교육청, 학교체육진흥회. (2023). **365+ 체육온활동**.

교육부, 질병관리청. (2022). **제18차(2022년) 청소년건강행태조사 결과표**.

교육부, 질병관리청. (2024). **제20차(2024년) 청소년건강행태조사 통계**.

김낭규, 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.

김수경, 김혜윤, 나원희, 신지영, 김지민, 이규일. (2024). **학교 기반의 청소년 비만예방정책 개선 방향 연구: 신체활동을 중심으로**. 한국보건사회연구원.

김유나. (2023. 10. 22.). 체육 사라진 학교… 운동도 학원 사교육 [심층기획-체육교육 살리자]. **세계일보**. https://www.segye.com/newsView/20231022513869

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 연구. 보건복지부, 한국보건사회연구원.

남승구, 정국현, 이은석. (2007). 청소년의 집단따돌림, 자살생각에 있어서 생활체육참가의 긍정적 효과에 관한 연구. **한국스포츠사회학회지**, **20**(3), 403-423.

문지은. (2022. 10. 5.). '스쿨 헬스(School Health) 앱(app)'으로 건강관리하자. **세종의소리**. https://www.sjsori.com/news/articleView.html?idxno=60219

문화체육관광부. (2022). **2021 체육백서**.

문화체육관광부. (2023). **2022 체육백서**.

문화체육관광부. (2024. 4. 29.). **초등학교 1~2학년 체육 교과 분리 결정 환영** [보도자료]

보건복지부, 한국건강증진개발원. (2023a). **2023년 지역사회 통합건강증진사업안내**. **비만예방관리**.

보건복지부, 한국건강증진개발원. (2023b). **한국인을 위한 신체활동 지침서**.

보건복지부, 한국건강증진개발원. (2023c). **2022~2023 아동비만예방사업 '건강한 돌봄놀이터' 성과자료집**.

서울특별시교육청. (2023. 5. 22.). **"틈새공간에서 틈나는대로 즐기는 체육" 서울시교육청 『틈틈체육 프로젝트』 추진**. 체육건강문화예술과 체육청소년수련팀 [보도자료].

서울특별시교육청. (2023. 10. 9.). **"시즌2 서울학생 다시 뛰는 아침" 서울시교육청 아침운동 활성화 프로젝트 추진**. 체육건강문화예술과 체육청소년수련팀 [보도자료].

손석정, 홍계희. (2012). 학교체육진흥법 현황 및 향후 추진과제. **한국체육정책학회지**, 10(4), 1-14.

송주용. (2024. 2. 22.). 청소년들, 70대보다 운동 안 한다…"학교체육·스포츠클럽 활성화해야". **한국일보**. https://www.hankookilbo.com/News/Read/A2024022211520000867?did=NA

연기영. (2012). 학교체육진흥법 제정 의의와 향후과제. **스포츠엔터테인먼트와 법**, **15**(2), 55-76.

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

유정애. (2015). 스포츠교육학의 공적 가치 의미 및 기능탐색. **2015 한국스포츠교육학회 춘계**

윤주석, 전선영, 강방수. (2019). 고등학교 3학년이 바라본 체육수업의 의미. **한국체육학회지**, **58**(2), 187-200.

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.

이학권, 김영호. (2017). 청소년들의 신체활동 변화단계 및 강도와 심리적 변인의 관련성. **운동학 학술지**, **19**(1), 17-26.

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

장종훈, 이규일, 박재영. (2020). 시기에 따른 중학교 남녀 학생의 일일 신체활동 분석. **체육과학연구**, **31**(3), 581-592.

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.

정현우. (2017). 학교체육정책 실행과정에서 교사의 목소리: 체육교사의 정책실행에 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.

차재혁. (2022). 효율성 관점에서 본 학교체육 활성화 정책의 우선순위 도출. **한국체육과학회지**, **31**(1), 561-573.

하지연, 조현익, 소호영. (2011). 고등학생들의 운동참가 여부에 따른 신체상과 신체적 매력, 자아존중감, 무망감우울 및 자살생각의 관계. **한국사회체육학회지**, **46**(1), 843-858.

학교체육 진흥법. 법률 제20569호 (2024).

홍창빈. (2023. 6. 8.). 제주, 가족 단위 영양관리·신체활동 활성화 프로그램 시범 운영. **헤드라인제주**.https://www.headlinejeju.co.kr/news/articleView.html?idxno=516894

World Health Organization(WHO). (2017). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*.

World Health Organization(WHO). (2022). *Health promoting schools, Overview*. Retrieved September 3, 2024, from https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_1

집필 김수경 (건강보장정책연구실 부연구위원) 문의: 044-287-8496

KIHASA
한국보건사회연구원
KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS

이 자료는 온라인으로도 이용하실 수 있습니다.
한국보건사회연구원 홈페이지 www.kihasa.re.kr Research@KIHASA repository.kihasa.re.kr