

조창모·최원석·홍창배·최환석 계명대학교 체육학과

체육학개론

체육학개론

빅북이라 명명된 이 책은 지식공유의 세계적인 흐름에 동참하고
지적인 업적들이 세상과 인류의 지식이 되도록 하며, 누구나 쉽게
접근하고 활용할 수 있는 환경을 만들고자 한다.

이 책의 저작권은 빅북(www.bigbook.or.kr)에 있으며 모든 용도로
활용할 수 있다.

다만 상업용 출판을 하고자 하는 경우에는 사전에 문서로 된 허락을
받아야 한다.

공유와 협력의 교과서만들기 운동본부

체육학개론

조창모·최원석·홍창배·최환석

함께 만들고 함께 나누는 공유의 지식!

인류의 지식은 개인의 것이기에 앞서 문화의 유산입니다. 우리는 물려받은 지식의 토대 위에 지식을 창조한 것이며 이는 다음 세대도 그러할 것입니다. 우리의 삶을 풍요롭게 하는 지식은 공기와 같이 공유되어야 하며 이를 통해 더 나은 지식창조가 가능하다고 믿습니다.

이제 지식은 상아탑을 넘어 시민사회의 참여가 필요합니다. 이는 다양한 지식을 많은 전문가들이 가지고 있으며 그 변화속도는 상상하기 어렵기 때문입니다. 고등교육기관과 시민들이 협력한다면 다양한 견해를 담은 새롭고 혁신적인 지식이 창조될 수 있을 것이며, 함께 나누고 공유한다면 지식은 인류의 삶에 더 큰 기여를 할 수 있을 것입니다.

교육을 위한 지식들은 우선적으로 공유되어야 하며 이는 모두에게 평등하게 제공되어야 한다고 생각합니다. 인종과 성별 그리고 지위의 부의 차이에 의하여 지식의 제공이 제한되는 것은 인간의 기본권이 침해되는 것입니다. 우리의 문화적인 유산인 지식이 그들을 필요로 하는 사람들에게 다가가 그들의 삶을 개선시킬 수 있도록 여건과 제도를 만들어 가는 것은 우리 지식인의 책무라고 생각합니다.

대학의 지식창조 활동의 결과물들도 이를 배워야 할 학생들에게 효과적으로 공유될 필요가 있으며, 이를 위해 지적재산권의 문제를 비롯한 많은 걸림돌들은 시급히 개선되어야 합니다. 이제 대학의 지식을 갈망하는 우리 이웃들의 목마름을 채우기 위하여 작지만 먼 걸음을 시작합니다.

많은 뜻있는 분들의 도움으로 먼 길이 외롭지 않기를 바랍니다.

공유와 협력의 교과서만들기 운동본부

| 요약 |

체육학이란 체육에 관한 여러 과학을 비롯한 체육에 관한 역사·사회학·심리학, 체육 운동의 생리학·키네시올로지(kinesiology), 체육에서 사용되는 측정·평가·체육원리·체육관리학·체육방법학 등의 여러 분과 과학을 종합한 것을 체육학이라 부르고 있다. 즉, 인간의 운동(human movement) 현상에 관하여 개념·법칙·이론을 구성하고, 그 이론을 통하여 운동의 효과를 기술·설명·예측하는 종합과학 학문이다. 체육학은 인간의 운동이라는 현상을 대상으로 그 개념과 법칙 및 이론을 구성하고, 그 이론을 통하여 운동의 효과를 기술·설명·예측하려는 기초적 성격의 학문이다.

체육학은 인간의 운동을 대상으로 그 본질과 효과를 연구하는 응용과학의 특색을 가지고 있어, 이는 관련된 여러 분야에서 연구된 이론을 선택적으로 망라하는 종합적 학문의 성격을 가진다. 특히 오늘날 체육학은 신체운동 또는 신체활동을 연구하는 영역으로 발전하고 있을 뿐만 아니라 최근에는 융합학문 영역에서 다른 학문과의 연계를 통해 스포츠의 의미와 가치는 점점 높아지고 있는 현실이다.

이러한 현실에서 체육학의 기본학문인 교육학, 운동생리학, 사회학에 대한 전공영역의 개괄적 이해를 돕고 체육교육자 및 생활체육지도자, 각종 스포츠 종목의 코치와 트레이너, 매스컴관계 보도자, 스포츠클리닉 관계자 등의 미래의 전문 체육인으로서 역할을 담당하게 될 체육 전공자들에게 이론적 지식을 알기 쉽게 전하기 위해 노력을 하였다.

체육학을 자연과 인문/사회 두 개의 영역으로 구분하여 집필하였으며, 내용은 체육교육학, 운동생리학, 트레이닝론, 운동영양학, 스포츠사회학, 생활체육론으로 구성되었다.

이 책은 체육학을 전공하는 학생들이 체육학의 체계와 원리를 보다 쉽게 이해하고, 이것을 현실에 접목시키시며, 나아가 체육의 개념과 원리를 정립하고, 체육학을 구성하는 다양한 학문을 공부할 수 있는 기회가 되기를 바란다.

2014년 7월

저자 일동

목차 | C O N T E N T S

1장 | 체육전문인을 위한 교육학적 기초

1절 | 좋은 수업을 위한 교육과정 구성전략

- :: 1. 좋은 체육수업의 의미
- :: 2. 좋은 체육수업의 요건
- :: 참고문헌

2절 | 학습자 중심의 체육수업

- :: 1. 학습자 중심 교육
- :: 2. 학습자 중심 교육 관련 이론
- :: 3. 학습자 중심 교육과 창의성
- :: 참고문헌

3절 | 누가 우수한 지도자인가?

- :: 1. 유능한 교사
- :: 2. 교사 전문성
- :: 참고문헌

2장 | 건강한 생활을 위한 운동의 효과와 영양섭취 방법

1절 | 건강한 생활을 위한 체력의 이해

- :: 1. 체력
- :: 2. 유산소 능력의 이해

- :: 3. 근력과 근지구력의 이해
- :: 4. 유연성의 이해
- :: 5. 신체구성의 이해
- :: 참고문헌

| 2절 | 건강한 식생활을 위한 영양소의 이해

- :: 1. 건강한 영양섭취 필요성
- :: 2. 탄수화물의 이해
- :: 3. 지방의 이해
- :: 4. 단백질의 이해
- :: 5. 비타민의 이해
- :: 6. 미네랄의 이해
- :: 7. 건강 유지를 위한 영양섭취기준
- :: 참고문헌

| 3절 | 건강한 삶을 위한 운동의 효과

- :: 1. 신체활동 및 운동과 건강
- :: 2. 신체활동과 운동
- :: 참고문헌

| 4절 | 건강한 신체를 만들기 위한 운동과 영양관리

- :: 1 운동과 영양섭취
- :: 참고문헌

| 5절 | 건강한 생활을 위한 스트레스 관리법

- :: 1. 스트레스의 이해
- :: 2. 스트레스와 건강
- :: 3. 스트레스와 운동
- :: 4. 스트레스 관리방법
- :: 참고문헌

| 3장 | 삶의 스타일 만들기

| 1절 | 생활체육으로의 접근

- :: 1. 현대사회의 특징
- :: 2. 생활체육
- :: 3. 생활체육의 구성요소
- :: 4. 생활체육의 영역

- :: 5. 생활체육의 현황과 미래
- :: 참고문헌

| 2절 | 행복을 위한 레크리에이션

- :: 1. 레크리에이션의 이해
- :: 2. 레크리에이션의 필요성과 기능
- :: 3. 레크리에이션 프로그래밍
- :: 4. 레크리에이션 지도
- :: 참고문헌

| 3절 | 사람을 위한 스포츠

- :: 1. 스포츠복지
- :: 2. 유아체육
- :: 3. 청소년체육
- :: 4. 노인체육
- :: 5. 여성체육
- :: 6. 특수체육
- :: 참고문헌

| 4장 | 스포츠의 힘

| 1절 | 스포츠와 사회 그리고 사회화

- :: 1. 스포츠와 사회
- :: 2. 스포츠와 사회화
- :: 참고문헌

| 2절 | 스포츠와 정치 그리고 외교

- :: 1. 스포츠와 정치
- :: 2. 스포츠와 외교
- :: 참고문헌

| 3절 | 스포츠와 성 그리고 인종

- :: 1. 스포츠와 성
- :: 2. 스포츠와 인종
- :: 참고문헌

| 4절 | 스포츠와 문화 그리고 일탈

- :: 1 스포츠와 문화
- :: 2. 스포츠와 일탈
- :: 참고문헌

| 5절 | 스포츠와 경제 그리고 미디어

- :: 1 스포츠와 경제
- :: 2. 스포츠와 미디어
- :: 참고문헌

| 표목차 | C O N T E N T S

- <표 1-1> 교사 중심 교육과 학습자 중심 교육의 비교
- <표 1-2> 학습자중심 심리학적 원리
- <표 1-3> 전문성 발달과정
- <표 1-4> 전문가 교사의 7가지 특징적 요소
- <표 2-1> 피하지방두께 측정의 표준 측정부위
- <표 2-2> 탄수화물 소화작용
- <표 2-3> 혈당조절호르몬
- <표 2-4> 연령별 체중 1kg당 단백질 필요량
- <표 2-5> 지용성 비타민의 기능과 결핍증 및 과잉증
- <표 2-6> 수용성 비타민의 기능 및 결핍증
- <표 2-7> 식품공급량(1인 1일당)
- <표 2-8> 식품군을 구별한 마이피라미드
- <표 2-9> 열량별 식품교환군 단위수의 예
- <표 2-10> 스트레스와 생리적 질환
- <표 2-11> 스트레스와 정신적 질환
- <표 3-1> 세계 각국의 Sport for All 운동
- <표 3-2> 여가와 레크리에이션의 차이점
- <표 3-3> 레크리에이션 지도자의 활동영역

| 그림목차 | C O N T E N T S

- <그림 2-1> 건강의 다면적 구성
- <그림 2-2> 건강관련 체력요소의 구성
- <그림 2-3> 운동기능관련 체력요소의 구성
- <그림 2-4> 스트레스 자가진단법
- <그림 3-1> 생활체육 프로그램 기획모형
- <그림 3-2> 레크리에이션의 통합 이론에 따른 기본 목표
- <그림 3-3> 레크리에이션 프로그래밍 과정
- <그림 4-1> 스포츠에서의 사회화 과정

1장

체육 전문인을 위한 교육학적 기초

- 1절. 좋은 수업을 위한 교육과정 구성전략
- 2절. 학습자 중심의 체육수업
- 3절. 누가 우수한 지도자인가?

1

1.

1)

좋은 수업에 대한 정의는 학자에 따라 매우 다양하게 나타난다. Borich(1999)는 효율적인 수업을 강조하면서 수업의 명료성, 수업방법의 다양성, 과제활동에의 몰입정도, 적극적인 참여 그리고 학습 성공률이라는 다섯 가지 요소를 제시하였다. 이용숙 등(2001)은 좋은 수업을 의미 있고 균형 잡힌 수업, 다양한 상호작용적 수업, 높은 집중률을 유지하는 협동적 학습 분위기, 학습에 도움을 주는 학생 평가를 실시하는 수업과 같은 기준을 동시에 만족시키는 수업으로 보았다.

일반적으로 체육수업은 교사의 시범을 통한 모방학습과 연습활동으로 이루어진다. 수업 내용은 부분적인 것에서 전체적인 것으로, 쉬운 것에서 어려운 것으로 제시되어 왔다. 또한 행동심리학에 기초하여 경쟁적, 권위적, 수동적으로 이루어져 왔다고 볼 수 있다(이성흠, 이준, 2010). 이러한 심신이원론적인 객관주의에 기초한 체육교육은 교과내용 및 교사중심의 수업으로 학습자는 수동적으로 지식을 받아들이는 것이며, 계획된 교육과정에 따라서 교사가 이를 전달하고 해설하는 역할을 한다. 그러나 현대 체육수업에서는 객관주의적 지식관에 대한 비판으로 구성주의 교육철학이 적용되면서 ‘좋은 체육수업’에 대한 논의가 다양하게 진행되고 있다. ‘좋은 체육수업’과 관련된 이론적 논의에서는 인지적 수업, 체육수업을 맥락 적이며, 구조적으로 이해하기 위한 전체적인 수업, 협동적·사회적 수업, 반성적 수업, 학습자 중심 수업, 경험적이고 실제적인 수업 등의 주제가 다루어진다(김용환, 2007). 또 한만규(2008)는 학생을 배려하는 수업을 좋은 체육수업으로 개념화한다. 여기서 ‘배려’는 배려하는 사람과 배려를 받는 피배려자와의 상호관계성에 의하여 성립되는 개념으로 교육의 상호작용성에 적합하다. 그리고 배려라는 개념이 인지적이기 보다는 실천적이고, 지성적이기보다는 정서적이며 도덕적이기 때문에 전인교육을 목표로 하고 있는 체육교육에 적합하다고 주장한다. 한국교육과정평가원(2002)에서 선정한 ‘좋은 체육 수업 사례’의 특징을 살펴보면 다음과 같다(유정애, 2005, 재인용)

(1) 창의적인 교육과정 재구성

좋은 체육수업에서 학생들에게 제공되는 교육내용은 체육교사들에 의해 창의적으로 재구성된 신체활동으로 구성되어 있다. 예를 들면, 게이트볼, 패드민턴(Padminton), 펌프제조, 음악줄넘기, 네트볼 등이 포함되어 있다. 체육교사들이 이와 같은 신체활동을 수업 속으로 적용시키는 목적은 일차적으로 남녀혼성학급의 효율적인 수업운영을 위함이다. 기존의 교육과정을 그대로 남녀혼성학급에서 활용할 경우, 여학생의 참여가 극도로 저조하게 이루어지는 문제점을 해소하고자 하는 체육교사의 노력으로 볼 수 있다. 때로는 기존의 교육과정 속에 있는 신체활동을 변형한 내용이 제공되기도 하고, 때로는 뉴 게임이 도입되기도 한다. 게이트볼은 뉴게임에 해당되는 것으로, 남녀학생 모두에게 흥미를 불러일으키는 내용이고 신체활동이 많지 않기 때문에 더운 날씨에 적합한 내용으로 여겨지고 있다. 패드민턴도 남녀 학생에게 많은 학습의 흥미를 불러일으키는 내용으로, 남학생들에게는 활동적인 움직임을 유도하고 여학생들에게는 활동 참여의 성공을 자주 느끼게 할 수 있다. 펌프제조는 체조와 무용의 복합적인 내용으로, 디지털 시대의 학생들의 흥미를 극대화할 수 있는 활동이다. 또한, 개인주의가 팽배한 현대의 학생들에게 협동심과 단체정신을 교육할 수 있는 활동이기도 하다. 특히, 리듬감이 부족한 남학생들에게는 이러한 부분을 보충할 수 있는 학습기회를 제공해줄 수 있다. 음악줄넘기는 줄넘기가 가지고 있는 장점을 ‘음악’ 과 ‘창작’ 이라는 부분과 접목시켜 만들어진 신체활동으로 볼 수 있다.

심폐지구력, 근력 및 근지구력 등을 효과적으로 증진할 수 있는 줄넘기는 활동 자체에 ‘흥미’ 요소가 매우 적기 때문에 학생들이 지속적으로 참여하는 데 어려움이 많았다. 이러한 부분을 해소하고자 음악을 첨가하고 더불어 창의적인 요소를 학생들에게 맡김으로써 학생들의 참여를 지속적으로 유도할 수 있는 신체활동이 되고 있다. 네트볼은 여학생들이 농구 경기에서 가지고 있는 어려움을 극복하고자 고안된 경기로, 실제로 여학생들이 적극적으로 참여할 수 있는 활동으로 인식되고 있다.

(2)

좋은 체육수업에서 활용되는 지도방법은 학생 참여 중심으로 볼 수 있다. 일반적인 체육수업은 교사에 의해 교사가 모든 것을 주도하며 수업이 진행된다. 이 방법도 경우에 따라서는 매우 효과적인 방법으로 활용될 수 있지만 ‘즐겁고 의미 있는 수업’ 측면에서 볼 때는 이 접근 방법은 여러 가지 제한점을 가지고 있다. 반면 좋은 체육수업 속에서는 주로 학생 참여 중심의 지도방법이 도입되고 있다. 예를 들면, 농구 수업

의 스테이션 티칭(station teaching), 육상 단거리 달리기의 유도 발견식 스타일(guided discovery style), 음악즐넘기 수업의 확산생산식 스타일(divergent teaching style), 자기설계식 스타일(individual program or learners design style), 축구 수업의 스포츠교육모형, 영상매체를 이용한 수업 등이 있다. 이 지도방법들은 학생들의 참여를 극대화할 뿐만 아니라 흥미, 탐구능력, 창의성, 페어플레이정신, 스포츠 경기에 대한 안목 등을 개발하는데 매우 효과적이다.

또한 좋은 체육수업 속에서 발견되는 또 하나의 특징은 좋은 수업을 진행하는 체육교사들은 하나의 지도방법이나 자신이 선호하는 지도방법을 고집하지 않는다는 점이다. 항상 학생들의 학습을 먼저 생각하고 교육내용을 학생들에게 가장 효과적으로 전달할 수 있는 방법들을 모색하고 이를 수업 속으로 적용하는 노력을 기울인다.

(3)

좋은 체육수업의 수업 전개는 매우 역동적이면서 유연하게 진행된다. 역동적으로 수업 전개가 이루어지는 가장 큰 이유는 학생들에게 제공되는 수업내용 속에 학습 과제가 지속적으로 변화되고 있기 때문이다. 의도한 수업 목표를 달성하기 위해 좋은 수업을 진행하는 체육교사는 유사한 과제를 계속 변화시켜 학생들에게 제공하거나 전혀 다른 과제를 한 수업 속에서 제공하기도 한다. 좋은 체육수업에서는 이 두 가지가 모두 발견되고 있다. 육상의 단거리 달리기 출발자세를 안내하고 있다. 엎드려 있다가 출발하기, 그냥 서서 출발하기, 한 발을 뒤로 빼고 출발하기, 몸을 앞으로 일시적으로 기울였다가 출발하기, 친구를 이용하여 몸을 기울인 채 출발하기 등 다양한 출발자세의 시도를 도입하고 있다. 자칫 지루해질 수 있는 단거리 달리기 출발자세 수업에서 학습 과제의 변화를 다양하게 도입함으로써 즐겁고 의미 있는 수업을 추구하고 있다. 농구 수업에서도 한 가지 과제, 즉 패스를 지도할 때 패스를 학습할 수 있는 여러 가지 활동들을 제공하고 있다. 예를 들면, 3인 패스, 패스 놀이, 패스 경기 등의 다양한 활동 과제를 제시한다. 또한, 국가 교육과정에 포함되어 있는 체력활동은 교육적으로 매우 유의하나 학생들이 즐겁고 재미있게 참여하기 힘든 특징이 있다. 좋은 체육수업에서는 단조롭고 지루한 체력활동을 '놀이 위주의 체력활동'으로 제공함으로써 학생들이 역동적으로 참여할 수 있도록 한다.

(4)

우리나라의 체육 교육환경은 실제로 매우 열악하다. 이런 환경에서 학교 현장의 체육교사들은 좋은 체육수업을 운영하는 데 많은 어려움을 겪고 있다. 그러나 좋은 체육수업에서는 이러한 어려움이 체육교육을 하는 데 장애가 되지 않고 있다. 좋은 체육수업을 운영하는 체육교사들은 현실적인 어려움을 지혜롭게 이겨내고 있다. 크지 않은 체육교사의 아이디어가 체육수업의 질을 크게 높이고 있다. 학생들의 신체활동의 참여 기회와 성공감을 극대화하기 위해서 기존의 시설 및 용·기구를 변형하여 활용하거나 새롭게 직접 제작하는 모습을 보여주고 있다. 어떤 체육교사는 운동장에 하얀 라인으로 만들어진 원형 농구경기장을 만들고, 타이어와 쇠를 이용하여 간이농구대를 만들어 사용하며, 풋살 축구대를 직접 제작하거나 다른 교직원에게 제작을 의뢰하여 수업에서 사용하고 있다. 또한, 여러 개의 네트를 연결하여 핸드볼 골대와 축구 골대를 이용해서 이동식 코트를 활용하고 있다. 어떤 체육교사는 넓지 않은 운동장에서 4~5개 학급이 동시에 수업을 해야 하는 어려움을 극복하고자 건물 뒤의 작은 공간을 수업장소로 활용하고 있다. 특히 이 장소는 더운 여름날 그늘이 마련되는 곳으로써 날씨로 인한 수업 장애를 극복하고 있는 곳이다.

(5)

좋은 체육수업에서 학생들은 자유롭게 적극적으로 움직인다. 과거에 인식되었던 질서정연한 모습과 구령은 발견되지 않는다. 처음 집합할 때도 4열 종대와 횡대만 지킬 뿐 앞뒤 간격이나 엄격한 분위기가 보이지 않는다. 그렇다고 해서 수업의 질서가 없는 것은 결코 아니다. 체육교사의 계획적인 관리와 지도로 학생들은 수업 내내 효율적으로 움직이고 있다. 전형적인 체육수업에서 이루어졌던 4열의 운동장 돌기와 국민체조(청소년 체조) 실시는 융통성 있게 활용되고 있다. 모듬을 이루어 운동장을 가볍게 뛰거나 학생들 스스로 조별로 준비운동을 실시한다. 어떤 때는 이러한 운동장 돌기와 준비운동이 생략되기도 한다. 수업 이동에서도 학생들의 딱딱한 움직임은 나타나지 않고 교사의 인도로 자유로운 수업 이동이 이루어진다. 이와 같은 자유로운 수업 분위기 조성은 학기 초에 강조되었던 수업 규칙에 의한 것임을 알 수 있다. 매 수업마다 체육교사의 직접적인 지도로 수업을 관리하는 것이 아니라 기본적이면서 중요한 수업 규칙을 만들어 학생들이 스스로 지켜나가도록 수업 분위기를 만든 결과로 볼 수 있다.

2.

이대형(2012)에 의하면 좋은 체육수업의 개념은 체육수업의 어떠한 측면에 주안점을 두고 바라볼 것인가에 따라 상이하게 나타남을 강조하며 기능적, 반성적, 비판적, 인문적 측면의 네 가지 경향을 언급하였다. 여기에서는 '효율적인 체육 수업'과 '반성적인 체육 수업'의 두 가지 측면을 살펴보고자 한다. 이 두 접근은 체육과 수업 내용을 학생들에게 학습시키는 최선의 방안을 탐색하려는 시도로서 그 의의가 있다(김영수 외, 2002; 최의창, 2003).

1)

여러 수업환경에서의 교수 행동을 알아보는 데 관심을 가지는 연구자들은 그들이 효율적이라고 생각하는 여러 가지 교수 기법을 제시해 왔다. 오늘날 이러한 교수 행동들은 모든 학문적 분야에서 교육계획을 성공적으로 수립하는 데 필수적이고 중요한 요소로 받아들여지고 있다.

(1)

- ① 학습 제재를 구조화(structuring)해야 한다.

학습내용을 개괄하고, 수업의 각 부분간의 전환을 분명히 하고, 중심 개념에 집중하게 하며, 다음에 진행될 수업내용을 요약하고, 마지막에 중심 개념을 재정리해야 한다. 이러한 구조화 요소들은 정보에 대한 기억을 촉진시킬 뿐만 아니라, 수업의 부분 간 관계를 인식하여 종합된 전체로써 정보를 이해하도록 한다.

- ② 정보를 충분히, 연속적으로 제공해야 한다.

정보는 과잉(redundancy) 수준으로 연속적으로 제공될 때 학생의 성취가 높아진다. 특히, 일반적인 규칙과 주요 개념을 반복하고 재음미하는 형태로 제공될 때 더 높아진다.

③ 정보는 명확하게 제공해야 한다.

명확성(clarity)은 학생의 성취와 깊은 관련을 가지고 있다. 학생들은 명확한 정보 제공을 받을 때 더 많은 것을 배운다.

④ 정보는 열의 있게 제공해야 한다.

일반적으로 열의(enthusiasm)는 인지적 결과와 관련되기보다는 정의적 결과와 더 관련되는 것으로 보여진다. 그럼에도 불구하고 열의는 흔히 학생의 성취와 관련되고, 특히 연령이 높은 학생들에게 그렇다.

⑤ 페이스를 알맞게 조절해야 한다.

페이스 조절(pacing)은 수업의 유도 측면과 관련되지만, 학습 제재를 구조화할 때의 정보 제공 비율과도 관련이 있다. 비록 직접적으로 이 문제를 언급한 연구는 없지만, 저학년 학생들은 빠른 페이스를 좋아하는데, 빠른 페이스가 수업 여세(lesson momentum)의 유지를 돕고 저학년 수준에서 다루는 기본적인 기능 학습을 알맞게 하기 때문이다. 한편, 교사들이 추상적이고 복잡한 내용을 전달하는 고학년 수준에서는 새로운 개념들을 이해하기 위한 시간을 가지게 하기 위하여 페이스를 천천히 해야 한다.

(2)

① 질문은 분명하고 정확히 한다.

학습 지도 목표와 같이 질문이 분명하고 정확하게 제시되어야 학생들은 그 질문을 이해하게 되고 질문에 기꺼이 응답할 수 있다.

② 질문은 하나의 대답만을 유도하도록 한다.

하나의 질문에서 다수의 답을 요구하는 것은 학생을 혼돈시키게 된다. 왜냐하면, 학생이 질문의 요지를 이해하지 못하기 때문이다.

③ 질문은 중요한 순서에 따라 제시한다.

학습 지도의 의도는 일관된 질문을 통해서 더욱 명확해진다.

- ④ 학생의 이름을 호명하기 전에 질문내용을 먼저 제시해야 한다.
만약, 교사가 ‘철수, ……은 무엇인가?’ 라는 질문을 했을 경우, 교사는 철수의 관심만을 집중시킬 뿐 다른 학생들의 관심을 집중시킬 수 없다. ‘……은 무엇인가? 철수, 대답해 봐!’ 라고 질문하는 것이 훨씬 효과적이다.
- ⑤ 학생의 대답을 반복하지 않는다.
교사가 학생의 대답을 반복하는 행위는 특정 대답만을 받아들일겠다는 의지가 함축되어 있기 때문에 다른 대답을 하고자 하는 학생들이 두려움을 가지게 된다.
- ⑥ 학생에게 질문에 답할 시간을 충분히 준다.
빠른 반응을 기대하지 않도록 한다. 사려 깊고 창조적인 반응을 조장하려 한다면 학생에게 그러한 반응을 준비할 시간을 주어야 한다. 질문이 기억을 요구하는 것이라면 시간적 제한이 대답의 적절성을 좌우하는 한 요소가 된다.
- ⑦ 질문을 되풀이하지 않는다.
교사의 질문은 학생의 수준에 적절한 언어로서 명확하게 제시해야 한다. 명확하지 않은 질문을 되풀이하는 것은 학생의 신속한 반응 기회를 빼앗게 되므로 오히려 다른 질문을 하는 것이 더 좋다.
- ⑧ 상호작용이 질문 수준과 일치하는지를 확인한다.
회고적 질문에 필요한 교사와 학생의 긍정적 상호 작용은 정확한 대답을 유도하기 위한 내용이어야 하며, 분산적 질문에 필요한 교사와 학생의 긍정적 상호 작용은 질문의 응답 자체보다는 다양한 응답을 유도할 수 있는 내용과 관련되어야 한다.
- ⑨ 좀 더 많은 학생이 참여할 수 있도록 반복 질문한다.
질문 기술의 효과를 확산시키는 방법은 질문을 다시 하는 것이다. 재질문하는 것은 똑같은 물음을 다른 학생에게 질문하는 것을 의미한다. 재질문을 할 경우, 모든 반응이 완료될 때까지 피드백과 확인, 그리고 첫 번째 반응에 대한 긍정적 또는 교정적 상호 작용을 늦추어야 한다.

⑩ 너무 많은 질문을 하지 않는다.

이것이 시사하는 바는 학생에게 반응할 시간을 주고, 질문의 분산과 재질문을 강조하는 것이다. 즉, 이러한 방식을 이용할 경우 학생의 질문과 코멘트를 결합할 수 있고, 교사가 질문을 독점하지 않으며, 다양한 질문 기술을 이용할 수 있는 학습 분위기를 만들 수 있다.

(3)

수업 운영을 보다 효율화하기 위하여 다음과 같은 다양한 기술들이 고려되어야 한다.

- 최초 활동의 통제
- 수업시간의 엄수
- 출석 점검시간의 절약
- 주의 집중, 집합, 분산 등에 필요한 신호 및 상규적 활동의 교수
- 역의, 격려, 주의 환기의 활용
- 기대 전달
- 높은 비율의 특정한 정보를 가지는 피드백과 긍정적인 상호작용의 활용
- 느린 수업 진행 및 휴식 금지
- 학생의 수업 운영 정도 기록 게시
- 즉각적인 성과를 위한 수업 운영 게임의 이용

교사가 수업시간에 다루는 활동에 대하여 내용 지식과 수업 지식을 많이 이해하고 있을수록 적절한 운영 결정을 내릴 수 있게 된다(Tinning, Kirk, Evans, 1993).

(4)

교사는 수업을 진행하면서 학급 전체와 학생 개개인의 반응을 관찰해야 하며, 이에 대한 상호작용을 하게 된다. 이러한 상호작용의 대표적인 예는 피드백을 제공하는 것이다. 피드백에는 교정적 피드백과 긍정적 피드백이다. 수업 중에 주어지는 교정적 피드백뿐만 아니라, 칭찬, 보상과 같은 긍정적 피드백은 교사의 효율적인 교수 행동이다. 긍정적 피드백은 올바른 운동 수행에 대하여 호의적인 피드백을 제공하여 학생의 운동 수행을 강화하고, 교수-학생 간 긍정적 상호작용을 도와 건전한 학습 분위기를 조성한다. 교정적 피드백보다는 긍정적인 피드백을 보다 많이 주어야 학습 분위기를 한층 높일 수

있다. 교수-학생 간의 긍정적 관계에 부정적인 영향이 끼치지 않도록 유의해야 한다.

2)

반성은 훌륭한 수업의 핵심이다. 수업에 있어서 반성은 효과적인 실천의 요소이며, 전문적 성장과 발전의 수단이 될 수 있다. 반성적 수업은 자신의 교수 활동에 대하여 스스로 돌이켜 보는 것을 의미하며, ‘어떤 가치를 가지고 교수 활동에 임하는가?’, ‘자신이 의도한 활동이 실제로 이루어지고 있는가?’ 등에 대한 해답을 찾으려는 노력의 한 과정이다.

이러한 반성적 과정을 통해, 교사는 가능한 한 자신의 수업에서 보다 많은 통찰력을 가지고, 그런 통찰력을 통해서 자신의 수업에 대하여 많은 것을 얻는 것이다(Schon, 1983). 따라서 자기반성 방법은 수업 중 또는 수업 후에 무엇을 하였고, 무엇을 하지 않았으며, 무엇을 하는 것이 더 좋았는지에 관하여 잠시 회고하는 것이다. 또, 특정한 상황이 발생하였을 때, 문제 해결력의 적용에 대한 반성 이외에도 반성적 교사는 특정한 교사가 응용한 이론적이고 과학적인 수업 원리가 특정한 상황에서 특정한 학생들에게 적용될 수 있는지에 대하여 반성해야 한다. 교사에 의해 시도되는 교수 활동은 가능한 한 모두 스스로 질문을 던지며 재음미해 볼 필요가 있다. 가장 반성적인 질문은 ‘무엇이 가치 있는 것인가?’이다. 학생들에게 가치 있는 것을 가르치기 위해 자신의 행동이 진실로 바람직한 행동인가에 대하여 교사는 진지한 반성을 해야 한다. 만일, 자신이 하는 행동이 가치가 없다면 자신의 교육과정 모형 또는 목표를 변형해야 한다. 아울러 ‘교사 측면에서 가치 있는 것은 무엇이며, 학생 측면에서 가치 있는 것은 무엇인가?’와 같은 질문도 반성 과정에서 중요 하다. 또, 수업 중 무엇이 잘못될 때, ‘나는 얼마나 자기 방어적 자세를 가지는가?’, ‘누구를, 무엇을 원망할 것인가?’, ‘대안적 방법을 찾고 있는가?’, ‘나는 유능한 수행자인가?’, ‘교사로서 나 자신을 어떻게 생각하는가?’와 같은 자기 반성은 문제점을 발견하고, 이를 해결하는데 도움을 준다.

참 고 문 헌

- 김용환(2007). 좋은 체육수업의 이론적 배경. 한국체육교육학회지, 12(1), 1-9.
- 김영수 외(2002). 제7차 초등교육과정 체육과 교수·학습방법. 서울: 교육출판사.
- 강대현, 박영석(2005). 사회과 수업 평가 기준 개발 및 활용 방안 연구. 사회과교육, 44(3), 21-46.
- 이대형(2012). 좋은 체육수업을 위한 교사의 역량 및 역할 탐색. 학습자중심교과교육연구, 12(4), 281-307.
- 이성흠, 이준(2010). 좋은 체육수업에 대한 중등학교 체육교사의 인식: 중요도-실행도 차이 분석을 중심으로. 한국교원교육연구, 27(4), 317-341.
- 이용숙(2001). 학교 지식교육 혁신을 위한 새로운 교육과정과 수업운영의 방향. 서울: 한국교육과정평가원.
- 이화진(2001). 제7차 교육과정 적용에 따른 수준별 수업자료 개발 연구. 한국교육과정평가원 연구보고서. 서울: 한국교육과정평가원.
- 유정애(2005). 체육수업비평. 도서출판 무지개사.
- 최의창(2003). 체육교육탐구. 서울: 태근문화사.
- 한국교육과정평가원(2002). 교육과정평가원 연구보고서. 서울: 한국교육과정평가원.
- 한만규(2008). 좋은 체육수업에 대한 개념적 접근. 公州敎大論叢, 45(2), 147-159.
- Borich, R. (1999). Observation skills for effective teaching. Upper Saddle River, NJ: Merrill/Prentice Hall.
- Schon, D. (1983). The reflective practitioner: How professionals think in action. New York: Basic Books.
- Tinning, R., Kirk, D., & Evans, J. (1993). Learning to teach physical education. Singapore: Prentice-Hall.

2

1.

1)

학습자중심(learner-centered; child-centered; student-centered)의 교육은 학습자에게 교육의 초점을 맞춘 것으로서, 일반적으로 학자들 사이에서는 학습자들에게 학습 선택의 권한을 부여하는 것을 말한다(황윤한, 조영임, 2005). 학습자중심의 또 다른 의미중 하나는 “학습에 관한 가장 유용한 지식과 이것을 발생시키는 방법, 그리고 동기와 성취의 매우 높은 수준을 가장 효과적으로 향상시키는 교수법에 초점을 둔다”(McCombs & Whisler, 1997, p.9)는 것이다. 즉 학습자들의 요구는 물론 이들의 경험과 흥미와 관심사를 반영한 교육으로, 학습 목표의 설정에서부터 내용의 선정, 방법, 평가에 이르기까지 학습자들에게 참여 기회를 제공하는 것이다. 그리고 학습자중심 교육의 최종 목표는 학습자가 스스로 학습할 수 있는 학습 방법을 터득하여 자기 학습자가 되도록 하는 것이라고 할 수 있다. 학습자중심 수업을 실제에 적용한 사례는 중퇴한 학생과 성적이 매우 낮은 학생을 포함하여 더 많은 학생들의 학업성취와 학습, 그리고 동기에서 있어 향상된 결과를 가져왔다.

학습자중심 교육과 상반되는 개념인 교사중심 교육(teacher-centered education)은 교사 주도에 의해 모든 교육과정의 사전에 미리 결정되며 일방적으로 지식을 전수하고 전달한다는 것을 의미한다. 그렇다고 교사 주도에 의해 이루어지는 수업이 무조건적으로 잘못되었다고 볼 수 없다. 예를 들어, 체육 수업 모형에서 직접 교수(direct instruction) 혹은 체육 교수스타일에서 지시형 스타일(command style)은 가장 오래되고 일반적인 형태이자 여전히 체육 교육 상황에서 그 활용도가 높다. 다만, 우리가 교육자로서 인지해야 할 점은 어떠한 교육적 상황과 맥락도 항상 같을 수가 없고, 또 수업이 무조건적으로 교사 중심으로 이루어진다고 해서 그것이 가장 훌륭한 수업이라고 할 수도 없다는 것이다. 따라서 어쩌면 우리에게 너무나도 “친숙한” 교사 중심 교육은 잠시 머리에서 지워두고 학습자 중심의 교육이 무엇이며 체육 지도자로서 어떻게 그것을 실천할 수 있을지에 대해 생각해 보는 것도 좋을 것이다.

< 1-1>

, (2000)

<ul style="list-style-type: none"> • 가 • • • 가 • • • 가 • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • • 가 •

학습자 중심 교육의 정의 중 가장 인지도가 높은 것으로는 미국심리학회(American Psychology Association: APA)가 제시한 '학습자중심 심리학적 원리'가 있다(권낙원, 2003). 미국심리학회(1997)의 '학습자중심 심리원리'는 학교 개혁에 필요한 개념의 틀을 제공하기 위하여 1990년 미국교육심리학회에서 만들었으며, 학습자 중심 교육을 14가지 심리학적 원리를 기초로 구분하여 다음과 같이 제시하고 있다(강인애, 주현재, 2009).

< 1-2>

		가 .
		.
		.
		.
		, ' , ' .
	가	가 가 가 .
		, ' , ' , ' , ' .
	가	가 가
		, ' , ' , ' , ' .
	가	, ' , ' .
		, ' , ' .
		가 가
	가	, ' , ' , ' , ' , ' .

APA(1997)가 제시한 학습자 중심교육의 핵심은 단순히 학습자의 인지적 영역에만 초점을 두는 것이 아니라 초인지적 측면(문제해결력, 학습하는 방법, 전략 등과 같은 영역)과 감성적 측면(동기와 정의적 요인), 그리고 사회적 특면이 모두 고려되고 있다. 더불어 개인차 요인이 추가적으로 존재함으로써 개인 학습자의 모습을 총체적으로 접근하고 있는 모습을 확인 할 수 있다(강인애, 주현재, 2009).

2)

학습자 중심 교육에 근거가 될 만한 철학과 교육이론으로서 구성주의(constructivism)를 들 수 있다. 구성주의란 “인식의 대상은 무엇인가(what is known)”와 인식은 어떻게 해서 성립하는가(how is known)”의 두 물음을 설명하려는 존재론과 인식론적 철학에 근거를 둔 학문이자 사회학의 한 패러다임이다(Crotty, 1998).

오늘날 우리 교육의 이론적 바탕이 된 구성주의는 기존의 교육의 이해에 대한 행동주의, 실증주의, 기능주의 등의 전통적인 패러다임에 대한 비판적 성찰에서 비롯되고 있으며, 결과적으로 교육 이해에 대한 이론적, 방법론적 전환의 필요성과 그에 따른 새로운 패러다임 구성을 위한 방향타의 역할을 하고 있다.

구성주의가 우리나라에 소개된 지는 그렇게 오래 되지 않았지만, 서구 사회에서는 지식 구성에 있어서 개인의 심리적인 인식 과정을 강조한 피아제(Piaget)의 이론에 근거를 둔 인지적 구성주의(cognitive constructivism)와, 사회적 상호작용의 영향을 강조한 비고츠키(Vygotsky)의 이론에 기초를 두고 성장한 사회적 구성주의(social constructivism)가 이미 구성주의를 형성하는 근본적인 두 축으로 자리를 잡고 있었고, 1990년대에 들어와서는 교육의 한 형태로서의 구성주의 교육이 성립되어 갔다고 할 수 있다(Cresswell, 2007).

구성주의는 학습자 중심의 교육환경을 조성하여 학습자가 자신의 학습과정에 대한 인식을 통해 고등 사고 능력 및 문제 해결력을 기르고자 하는 것으로, 기존의 교육이 지식과 교수자에게 맹목적으로 의존했다면, 그 의존도에서 탈피하려는 획기적인 교육적 인식의 전환이라고 할 수 있다.

기존의 교육적 바탕이었던 객관주의에서는 지식이란 고정되어 있고, 확인할 수 있는 대상으로 보았지만, 구성주의는 이와는 정반대의 입장을 취하고 있다. 즉 개인은 어느 특정 사회에 속하여 살아가면서 그 사회의 사회적, 문화적, 역사적 배경에 영향을 받게 되는데, 본인의 특정한 사회적 경험과 배경을 바탕으로 그 위에 자신의 개인적인

인지적 작용을 가하면서, 주어진 사회 현상에 대한 이해를 지속적으로 구성해 간다고 보고, 그 결과로 생성되는 것이 곧 '지식'이라고 하였다. 따라서 지식이라고 정의될 수 있는 것은 결코 존재하지 않으며, 현실 역시 어떤 규칙이나 법칙으로 규명될 수 없을 뿐 더러, 통제와 예측이 불가능한 것이라고 보았다. 더 나아가 객관주의에서 말하는 절대적 진리나 지식을 인정하지 않고, 개인이 현실을 살아가고, 이해하는 데 본인에게 의미 있고 적합하고 타당한 것이라면 진리이며 지식이라고 보고, 이런 지식과 진리를 구성해 가는 것을 최종 목표로 삼았다(Maxwell, 2005).

구성주의 철학에 입각한 교육의 특징은 먼저 학습자는 능동적이고, 창조적이며, 개성과 무한한 가능성을 가지고 있다고 보며, 그렇기 때문에 학습자 개개인의 생각과 아이디어가 존중되고 학습활동에 최대한 반영이 된다. 교사는 학습자를 위한 듣는 자, 안내자, 조력자, 촉진자, 용기 부여자, 지지자 역할을 하므로, 학습자 개개인으로 하여금 성인들의 행동 양식이나 지식을 정확히 전수하는 데 있지 않고 학습자가 무한한 인식 또는 생각을 창조할 수 있도록 안내하며 도와주는 역할을 한다.

따라서 구성주의 교수학습 상황에서는 당연히 학습자 스스로가 주체가 되어 자신의 관심과 흥미에 맞는 학습 영역을 선택하여 문제를 찾아내고, 그에 대한 의미를 능동적으로 구성해 내는 자기 주도적(self-directed)인 학습의 형태를 띠게 되며, 이로 인해 학습자 자신의 개성과 내적 동기가 중시되고 자발적인 학습을 하기 때문에 학생 각자의 학습 활동이 주가 되는 활동 중심, 과정 중심 수업이 전개되는 것이다. 그러므로, 구성주의 교육이란 학습의 전 과정에 걸쳐 학습자가 주체가 되고, 현 시대가 요구하는 창의성과 비판적 사고력, 문제 해결력 등을 길러 줄 수 있게 된다는 점이다. 이것은 지난 시대의 교육이 제대로 수행해 낼 수 없었던 영역으로서 앞으로 21세기 정보화 시대에서는 필수적으로 요구되는 능력들인 것이다(Crotty, 1998).

2.

앞서 살펴본 바와 같이 학습자 중심 수업은 학습자에게 수업의 초점을 맞춘 것으로서, 교사의 안내를 받아 학습자가 자신의 책임을 지는 수업을 의미한다(Eggen & Kauchak, 1999). 즉 학습자들의 요구와 흥미, 관심을 반영하고, 학습 목표의 설정에서부터 내용의 조직과 실행, 평가에 이르기까지 학습자에게 선택권과 참여의 기회를

부여하는 것이다. 이와 관련하여 학습자 중심 교육과 관련된 이론에 대해서 살펴본다.

1) (Discovery Learning)

발견학습이란 학생들에게 정보를 제공하여 학생 스스로 선택하여 이해를 높이는데 도움을 주는 전략을 의미한다. 즉, 학생 스스로 과거의 경험이나 실험을 통하여 개념이나 원리를 능동적으로 찾아보게 하는 방법이다. 발견학습을 통해 학생들의 호기심을 유발할 수 있으며, 정확한 답을 찾을 때까지 계속해서 문제를 해결할 수 있도록 동기화시킬 수 있다. 발견학습에 대한 선행연구를 살펴보면 쓰기 교육에 대한 메타 분석적 연구에서, 전통적인 설명식 수업에 비해 안내된 발견학습에서 학습한 학생들의 성취도가 4배 정도 향상되었다(Hillocks, 1984). 또 다른 연구에서는 직접 교수법에 비해 안내된 발견학습법이 과학적 개념과 원리에 대한 전환 능력과 장기기억력에서 더 효과적임을 밝히고 있다. 직접 교수법과 비교할 때, 발견 학습에서는 교사들이 강의와 설명에 더 적은 시간을, 발문에 더 많은 시간을 사용하였다. 그리고 학생들은 수업에 더 적극적으로 참여하였고 고등사고 기능을 더 자주 실행하였다(Alexander and Murphy, 1998). 안내된 발견 학습에는 여러 가지 면에서 학습자 중심 수업의 의미가 내포되어 있다. 구체적 내용은 다음과 같다. 첫째, 학습자는 학습 과정의 주체가 되고 있다. 둘째, 학습 내용을 단순히 설명하는 대신 학생들이 그 내용에 대한 이해를 발달시켜 나가도록 안내한다. 셋째, 학생들에게 별로 중요하지 않는 문제나 개념을 정의하는 것보다는 그것을 보다 깊게 이해하도록 한다.

2) (Cooperative Learning)

협동 학습이란 단순히 다른 우수한 능력을 가진 학습자들과의 협동(collaboration)만을 의미하지 않고 학습자 스스로 학습 목표를 세우고 자신의 목표에 달성하기 위해 학습을 해 나가면서 도움이 필요한 경우에 우수한 동료나 교사에게 요청을 하게 되고 이때 학생과 교사가 함께 주어진 목표를 달성하고자 협력하는 것을 말한다(Brown, 2001:229). 즉, 협동 학습법은 소그룹 즉 소집단을 통해 공통적으로 학습목표를 세우고 그룹의 구성원끼리 서로 도와가며 목표를 수행하는 방법으로 학습자들은 문제를 해결 할 때 혼자보다는 여러 사람이 서로 협동하여 대화하고 토론한다면 해결책을 더 쉽게 발견하여 문제를 더 달 해결하거나 어려운 개념도 쉽게 이해할 수 있다. 협동학습은 다음과 같

은 특징을 갖는다.

첫째, 학생들은 소그룹을 형성한다. 둘째, 목적에 따라 학생활동이 이루어진다. 셋째, 사회적 상호작용이 강조 된다. 넷째, 학습자들이 목적에 도달하기 위해 서로 협력한다. 협동학습은 학생들이 가진 다양한 특성들을 인정하고 활용하고자 하는 수업방법이다. ‘연구에 따르면 협동학습 체제의 수업을 통하여 사회적 기능 신장, 예외성이 강한 친구의 수용, 학업 성취도, 인종, 성이 다른 친구들과의 우정과 긍정적 태도 증진 등에서 긍정적인 효과가 나타났다’(Slavin, 1995).

각각의 그룹은 공동 목표를 가지고 구성원 하나하나의 성공이 곧 본인의 성공 여부와도 관련이 있다고 생각하고 있다. 따라서 구성원 모두는 경쟁적인 관계가 아니라 협력을 통해 최대한의 효과를 얻을 수 있다는 인식아래 최선을 다하게 된다. 인지적 능력만을 우선시하는 현행 교육에서 학습자들은 점차로 개인적이고 이기적인 부분으로 흐르는 경향이 있다. 그러나 이러한 협동학습을 통해 같은 동료들 도움을 주고받는 자로서 새롭게 인식하며 상호 이해 증진을 가능하게 하는 학습자 중심 수업의 한 유형이다.

3) (Problem - Based Learning)

문제 중심 학습은 문제를 초점으로 하여 내용, 기능, 자기 주도적 발달을 도모하려는 교수 전략이다(Eggen & Kauchak, 2001). John Dewey가 처음으로 학습자의 호기심을 수업의 출발점으로 활용하려는 아이디어를 제시하였고, 최근에는 많은 학자들과 교육자들이 문제 중심의 학습을 통하여 자기 주도적 학습기능을 개발하는 동시에 문제 해결 기능을 습득할 수 있다고 주장한다.

문제 중심 학습의 목표는 다음과 같다. 즉, “학습자로 하여금 어떤 문제나 과제에 대한 해결안 혹은 자신의 견해나 입장을 전개(develop)하여, 제시(present)하고 설명(explain)하며, 나아가 옹호(defense)할 수 있어야 한다”(Duffy, 1966). 이 학습자의 목표에는 문제 중심 학습에서 추구하는 궁극적인 철학, 방향, 목표, 형태가 모두 용해되어 있다(강인애, 2003:222-223).

문제 중심 학습의 목적은 학생들이 문제나 질문을 체계적으로 조사하는 방법을 학습하고, 자기 조절 능력과 자기 주도적 학습능력을 발달시키는 것이며 내용을 학습하도록 하는 것이다. 학생들은 문제 중심의 수업에서 스스로 문제 해결을 위한 방법을 계획하여 조사를 수행한다.

4) (Group Discussion)

토의법은 사고능력을 함양하고 태도와 신념을 형성하며, 대인 관계 기능을 발달시키기 위한 전략이다(Oser,1986). 이러한 토의법의 목적은 구체적으로 타인의 말을 제대로 듣기, 다른 관점에 대해 인정하기, 민주적 절차, 타인의 이해, 태도, 가치에 대해서 뿐 아니라 나의 이해, 태도, 가치에 대해 비판적으로 검토하기이다. 이 토의법의 이점은 학생들이 직접적으로 관여하고 참여할 기회를 갖는다. 뿐만 아니라 자신을 분명히 표현하고 의견을 정당화하고 다른 견해를 듣도록 돕는다. 또한 학생들이 설명하고 자신의 사고를 시험하고 개인적 흥미를 추구하고 지도자 역할을 함으로써 책임감을 갖는 기회를 제공한다는 장점이 있다. 따라서 토의법은 학습자가 토의 과정에 적극적으로 참여함으로써, 사회적 상호작용이 일어나고 이해를 구성하게 된다는 점에서 학습의 인지적 관점과 일관된다.

5)

Martin(1997)은 사람들마다 서로 다른 방법으로 정보를 처리하고 학습하기 때문에 학습 구성원 각자에게 어떤 학습 양식이 좋다고 말하기는 어렵다고 했다. 즉, 뛰어난 시각 자극 반응을 보이는 학습자는 시각을 이용해 배우는 방법이 최선이다 그리하여 삽화, 그림, 그래프, 궤도와 같은 시각적 자료를 적절히 활용하여 학습하는 것이 보다 효과적이고, 뛰어난 청각 자극 반응을 보이는 학습자는 목소리나 음악과 같은 음향의 자극을 활용하여 학습자는 효율적인 학습을 하게 된다고 하였다. 뛰어난 신체적 활동 자극 반응을 보이는 학습자는 생각이나 느낌을 실제로 학습과제를 해결하기 위해 자료를 조작하거나 움직여보고 느낌이나 생각을 신체로 표현해 봄으로써 잘 학습할 수 있게 된다고 하며 이러한 세 가지 학습 방법을 적절히 효율적으로 조절한 학습이 절실하다고 주장하였으며 학습자의 개인차를 고려한 프로그램의 개발과 학습이 시급하다고 강조하였다.

3.

최근 '창의성'이라는 용어는 다양한 분야에서 자연스럽게 그리고 광범위하게 사용되

고 있다. 특히 현행 교육과정의 특징 중 하나는 내용·교수·학습방법 등에서 창의성 요소를 강조하고 있다는 점이다. 창의성 교육은 오래전부터 우리나라 학교 교육에서 지속적으로 강조해 왔던 교육적 관점 중 하나이며 근래에 와서 ‘인성교육’과 더불어 그 어느 때보다 더욱 중요시되고 있다.

1)

체육과는 2007년 개정 체육과 교육과정부터는 과거의 교육과정과는 달리 창의성 교육을 표현활동 영역 뿐 아니라 다섯 가지(건강, 도전, 경쟁, 표현, 여가)영역에 폭넓게 강조하고 있으며 특히 2009년 개정교육과정에 와서는 그 어느 때보다도 창의적 인재 양성을 강조하고 있다. 하지만 여전히 창의성 교육의 강화를 위해 ‘무슨’ 내용을 ‘어떤’ 방법으로 지도하고 평가해야 하는가 하는 것이 이슈이다. 또 창의성이라는 개념은 일반적으로 체육교사들에게 낯설고 어려우며 체육과의 창의·인성 요소는 무엇이고, 어떤 영역으로 배치하는 것이 가장 타당한 것인가에 대해서는 뚜렷한 의견을 찾기 힘들다.

이에 2010년 한국과학창의재단에서는 창의성 교육을 활성화하기 위한 7가지 창의성 요소(사고의 확장, 사고의 수렴, 문제해결력, 독립성, 개방성, 몰입, 흥미)를 제안하였다(문용린, 최인수, 2010). 또한 한국교육과정평가원에서도 창의성을 증진시키기 위한 교육과정 개편 방안을 모색하기 위해 여섯 가지(민감성, 유창성, 융통성, 독창성, 정교성, 상상력)의 창의성 교육 내용 분석 기준을 마련하였으며, 현재 각 교과별로 각각의 특성에 부합하는 창의성 교육내용을 개발해내고 있다.

이러한 상황에서 그 무엇보다 중요한 것은 교육과정의 실행자인 바로 교사의 역할이다. 아무리 명쾌하고 질 높은 창의성 수업의 교육과정 지침이 개발되고 보급이 되더라도 그것이 교사수준에서 이행되지 않는다면 그 모든 노력들은 아무 의미가 없다. 따라서 체육 교사는 교육과정 안에서 학생들에게 스포츠를 수행하거나 운동을 학습함과 동시에 움직임들을 탐색하고, 선택하며, 정련 화하는 기회를 지속적으로 제공할 책무를 갖게 된다. 이는 효율적인 움직임 수행뿐만 아니라 창의적인 움직임을 발견하고 이를 생성할 수 있는 능력을 기르는데 중요한 역할을 담당할 수 있다.

2)

체육과 창의성 교육 내용 분석 기준은 한국교육과정 평가원에서 제시된 창의성 교육

내용 분석 기준을 토대로 생각해볼 수 있다. 다음은 체육과에 적용될 수 있는 기준과 함께 해당 사례를 제시하여 각 의미를 구체화하였다(유정애, 2011).

1)

체육과에서 민감성이란 신체 활동이 이루어지는 환경 또는 주변 사물이나 인간의 움직임에 대한 관심도를 말한다. 다양한 인간 움직임의 유형 또는 주변 세계에서 관찰되는 다양한 동물 또는 식물 등의 움직임에 반응하고 인식할 수 있는 능력을 의미한다. 예를 들면, 말의 달리기 동작, 물속에 있는 개구리의 다리 동작, 바람에 나부끼는 꽃과 나무들의 움직임 등에 관심을 기울이며 이들의 작은 움직임에 민감도를 표명하는 것을 의미한다.

2)

체육과에서 유창성은 다양한 움직임 표현 방법을 수행하거나 스포츠 기술을 문제 상황에서 여러 가지 방법을 활용하여 실행할 수 있는 능력을 의미한다. 예를 들면, 평균대에서 학습한 걷기 기술을 다양한 동작으로 표현할 수 있는 능력을 의미한다. 또한 축구에서 다양한 드리블 기술을 다른 사람과 함께 또는 다른 환경 속에서 자유자재로 시범보일 수 있는 능력을 의미한다.

3)

체육과에서 융통성은 고정된 움직임 또는 스포츠 기술에서 벗어나 다른 차원의 움직임으로 다양하게 활용할 수 있는 능력을 의미한다. 예를 들면, 체조의 물구나무 서기 기술을 활용하여 학생들이 '춤추는 나무'라는 주제를 가지고 꾸미기 체조를 수행한다면, 이 물구나무 서기 기술은 융통성을 발휘한 하나의 창의적 표현 동작이 되는 것이다. 또한 이미 학습한 다양한 스포츠 기술을 변형하여 간이 게임 상황에서 이 기술들을 활용할 수 있는 능력을 의미한다.

4)

체육과에서 독창성은 기존의 것을 탈피하여 참신하고 독특한 아이디어를 가지고 움

직임을 실행할 수 있는 능력을 의미한다. 예를 들면, 오래전에 높이뛰기의 포스베리가 새롭게 보여 둔 배면도(fosbury flop)나 코마네치가 처음 시도한 마루운동과 이단 평행봉 동작 구성 기법 등이 해당된다.

5)

체육과에서 정교성은 다듬어지지 않은 기존의 움직임 기술 또는 경기 능력을 보다 정교하게 발전시킬 수 있는 능력을 의미한다. 예를 들면, 피겨 스케이팅에서 김연아 선수가 자신의 작품을 지속적인 훈련과 연습을 통해 정교하게 다듬어감으로써 작품의 완성도를 높여가는 것을 의미한다. 또한 기존에 학습한 축구경기 전술을 다른 상황에 적용해 봄으로써 경기 전술을 어떻게 보완할 것인가에 대한 아이디어를 구상하고 이를 실행할 수 있는 능력을 의미한다.

6)

체육과에서 상상력은 움직임이나 스포츠 경험 세계를 벗어나 개인이 스스로 상상력을 발휘하여 스포츠 문화를 창조할 수 있는 능력을 의미한다. Anderson(2002)에 따르면, 인간의 창의성은 결코 즉흥적이거나 혼돈상태에서 나오는 것이 아님을 강조한다. 지속적인 연습과 학습을 통해서 가능하다. 이는 스포츠 경기 상황에서 무의미한 움직임 공간을 창조적인 상상력을 동원하여 유의미한 공간으로 만들어갈 수 있는 능력도 포함함을 알 수 있다.

참 고 문 헌

- 강인애(1997). 21세기를 향한 교육공학의 이론과 실제. 서울: 교육과학사.
- 강인애(2003). PBL의 이론과 실제. 서울: 문음사.
- 강인애, 주현재(2009). '학습자 중심 교육'의 의미에 대한 재조명: 현직교사들의 이해와 실천을 중심으로. 학습자중심교과교육연구회, 9(2), 1-34.
- 권낙원, (2000). 학습자 중심 교육의 성격과 이론. 한국교원대학교 교수논총, 16(1), 1-11. pp.2-6
- 권낙원(2001). 학습자중심 교육의 성격과 이론. 학습자중심교과 교육연구, 1, 29-40.
- 권낙원(2002). 학습자 중심교육의 단계적 실천. 학습자중심교과교육연구, 3, 1-20.
- 권낙원(2003). 학습자중심 심리 원리와 그 의의. 학습자중심교과교육연구, 5(1), 67-82.
- 교육 인적자원부(2007). 2007년 개정 체육과 교육과정. 서울: 대한교과서.
- 교육 과학기술부(2008). 교육인적자원부 고시 제 2007-79호에 따른 중학교 교육과정 해설(IV) - 체육, 음악, 미술. 서울: 미래엔 컬처그룹.
- 김용환(2004). 좋은 체육수업을 위한 체육교재론. 청주: 뒷목출판사.
- 문용린, 최인수(2010). 창의·인성교육의 총론. 인하대학교 교육연구소 심포지움, 10, 21-29.
- 유정애(2011). 체육과 교육과정 총론. 서울: 대한미디어
- 진형수(2014). 학습자중심 체육수업에서 나타난 실천적 교육과정의 형성과정과 특성. 전북대학교 대학원 박사학위 논문.
- 최의창(2009). 체육전문인교육. 파주: 생능출판사.
- 황윤한, 조영임(2005). 개별화 수업: 이해와 적용. 서울: 교육과학사.
- Anderson, D. R. (2002). The humanity of movement or its' not just a gym class. Quest, 54, 87-96.
- American Psychological Association, (1997). Learner-centered psychological principles: A framework for school reform and redesign, Washington, DC: American Psychological Association.
- Brown, H. D. (2001). Teaching by principles: An Interactive Approach to Language Pedagogy. (2nd ed.) White Plains, NY: Longman.
- Cresswell, J. W. (2007). Qualitative inquiry and research design (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Crotty, M. (1998). The foundations of social research. London: Sage.
- Darling-Hammond, L. (1996). The quiet revolution: Rethinking teacher development. Educational Leadership, 53(6), 4-10.
- Duffy, T.(1996). Problem-based learning workshop. LG Learning Center, July28-Aug.3. Seoul, Korea. Unpublished manuscript..
- Eggen, P. & Kauchak, D. (2001). Strategies for teachers: teaching and thinking skills.

Boston: Allyn and Bacon.

- Hillocks, G. (1984). What works in teaching composition: A meta-analysis of experimental treatment studies. *American Journal of Education*, 133-170.
- Martin, D. J.(1997). *Elementary Science methods: a constructivist approach*. Delmar Publishers.
- Maxwell, J. A. (2005). *Qualitative research design: An interactive approach* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- McCombs, B. L., & Whisler, J. S. (1997). *The learner-centered classroom and school*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Oser, F.(1986). Moral education and values education: the discourse perspectives. In M. Wittrock(ed.), *Handbook of research on teaching* (917-941). New York: Macmillan.
- Slavin, R. (1995). *Cooperative learning: Theory, research, and practice*.(2nded.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

3 가 가?

1.

유능한 교사란 교육이 갖고 있는 다양하고도 복합적인 목표와 기능을 고려할 때 ‘유능하다’는 말은 이해하기 쉽지 않은 개념이다. 몇몇 연구자는 유능한 교사를 학생들의 성취와 관련해서 정의한다. 어떤 연구자들은 관리자의 높은 수행능력 평가에 주안점을 두기도 하고, 학생들과 교장·교감·학부모의 의견에 의존하기도 한다. 그러나 사실 ‘유능하다’는 것을 포함해서 성공적인 교육자로서 인정받고 평가받는 사람이 어떤 이들 인지를 결정하기란 결코 쉬운 일이 아니다.

좋은 교육자는 ‘이상적’ ‘분석적’ ‘책임감’의 특성을 갖고 있으며, ‘유능함’ ‘전문가’ ‘사려 깊음’ ‘만족스러운’ ‘다양한 응답을 가짐’ ‘존경’이란 말을 자주 듣는다.

교사의 영향은 학생들의 현재뿐만 아니라, 먼 장래에까지 미치기 때문에 어떤 결과가 효율적인지, 또 그런 결과들을 어떻게 평가해야 할지를 정의하는 것은 정말로 도전적인 과제가 아닐 수 없다. 더구나 교사의 능력과 통제 밖에 있는 많은 변수들 역시 효율성의 잠재적인 기준에 영향을 주고 있는 교육현실에서는 더욱 그렇다.

그러나 이런 변수와 복잡성에도 불구하고, 또 여러 다양한 정의와 관계없이 유능한 교사는 학생들의 인생에 특별하고도 지속적인 영향을 준다는 사실에는 대부분의 연구가 동의한다. 최근 몇 년 사이에 학생들의 성적과 교육결과에 영향을 미치는 여러 변수들을 신중하게 분석한 연구결과에 의하면, 학교와 관련된 사람들 중에서 교사가 학생들의 성취에 가장 큰 영향을 준다는 사실이 여러 차례 증명되고 있다(Stronge, 2008).

2.

1)

전문가(expert)란 대부분의 사람들에 비해 그들의 일, 수행, 기술 등에 있어 월등히 뛰어난 특징과 자질을 갖추고 있는 사람을 말한다. 또한 어떤 분야를 연구하거나 그

일에 종사하여 그 분야에 상당한 지식과 경험을 가진 사람을 말하기도 한다. 한편 전문성(expertise)에 대한 연구는 오랫동안 각 분야에서 행해져 오고 있지만 전문성에 대한 정의와 “과연 어떠한 것들이 전문성을 나타내는지” 즉, 그 지표에 관한 논란은 여전히 존재하고 있다(유정애, 2000; Tan, 1997). 교사란 가르치는 일에 있어 상당한 경험과 지식을 가지고 이를 배우는 학생들에게 전수하는 교육 전문가이다. 따라서 체육교사라 함은 체육수업 전문가(expert) 혹은 체육수업에 있어 상당한 전문성(expertise 혹은 professionalism)을 가진 교사라고 해도 틀린 말이 아닐 것이다. 그렇다면 우리가 특정 교사를 전문가라고 지칭했을 때 이들의 전문성을 구성하는 요소는 무엇일까?

다른 여러 가지 직업과 마찬가지로 교사들 중에서도 어떤 이들은 다른 교사들 보다 훨씬 뛰어난 사람들이 있다. 일반적으로 이들을 뛰어난(exceptional), 재능있는(talented), 훌륭한(brilliant), 비범한(extraordinary), 혹은 전문가(expert)라고 지칭한다(Tan, 1997, p.30). Berliner(1994)에 의하면 전문성은 일련의 특징들에 의해 정의되고 신중한 연습과 경험에 의해 발달된다. 특히, 그는 다섯 단계로 전문성 발달 과정을 구분하고 각 단계별 특징들을 제시하였다: 신참교사(novice), 경험교사(advanced beginner), 능력교사(competent), 우수교사(proficient), 전문교사(expert) (Berliner, 1994).

< 1-3>

(novice)	1 가
(advanced beginner)	(contact-free) 2 3 가 가 가
(competent)	3 4 가 가
(prficient)	가
(Ecpert)	가 가

또한 Tan(1997)은 전문가 교사의 7가지 특징적 요소들을 다음과 같이 제시하였다: (a)방대한 양의 특정 지식기반; (b)지식의 저장 체계; (c)정확한 지각 능력; (d)비전문가에 비해 빠른 인지 및 식별과 문제에 대한 더 나은 해결방법 제시; (e)행동의 자동성; (f)탁월한 자기감독 기술; (g)탁월한 장기기억 및 단기기억. 한 예로, 43명의 전문가 교사들을 대상으로 한 연구에서 전문가들은 뛰어난 기억력과 지식의 체계성 (중요한 것과 중요하지 않은 것의 구분)을 가지고 있는 것으로 밝혀졌다(McCullick et al., 2006).

< 1-4> 가 7가

	가 가 가

	가	가
	가	
		가
		가 가
		가
	가	

또한 Sidentop과 Elder(1989)는 전문성과 경험 그리고 유효성(effectiveness)에 관한 논문에서 전문성이 과연 무엇인지에 대해 심도 있는 논의를 하였다. 그들은 먼저 전문성과 경험의 관계, 그리고 경험과 유효성의 관계에 대해 언급하고, 전문성과 경험으로부터 유효성(experienced effectiveness)의 차이에 대해 설명하였다. 그들이 도출한 전문성의 특징들은 다음과 같다: (a) 전문성은 상황과 주제에 매우 구체적으로 존재한다; (b) 전문성은 상황에서의 특수한 경험으로부터 발달되며 다른 상황에 일반화되기는 어렵다; (c) 전문성은 수행 지향적이다; (d) 경험은 전문성에 있어 필요하지만 충분한 조건은 아니다.

2)

그동안 국외에서는 전문 체육교사와 스포츠 코치의 전문성과 그들의 지식과 실천에 관한 여러 연구들이 진행되었다(Dorgo, 2009; Schempp, Manross, Tan, Fincher, 1998; Webster, Connolly, & Schempp, 2009). 그 중에서도 Dorgo(2009)는 전문 코치의 실천적 지식을 연구하여 기초실제지식과 응용실제지식에 속하는 10개의 지식 유형을 찾아냈다. 전문코치들의 실제지식은 여러 층으로 이루어져 있었으며 극히 일부 분만이 기초학과지식(공식적인 교육을 통해 배운 지식)으로부터 형성되었다. 연구자들은 실제 지식은 현장경험, 실제 연습, 그리고 다른 전문가로부터 형성된다는 것을 규

명하였으며 코치교육에 있어서 교과서적인 지식보다는 현장 적용이 가능한 지식의 중요성을 강조하였다. Schempp, Manross, Tan, Fincher(1998)는 과목에 대한 전문성(subject matter expertise)이 교수내용지식(pedagogical content knowledge)에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하였다. 이들은 10명의 교사들을 대상으로 전문 분야와 비 전문 분야에 관한 교수(teaching) 경험에 대해 심층면담을 하였다. 교사들은 전문분야를 지도하는데 있어서는 학생들의 동기가 가장 큰 문제점이라고 답하였으나, 비 전문분야를 지도하는데 있어서는 적합한 활동을 선택하는 것이 가장 큰 문제라고 하였다. 특히 전문분야를 지도하는데 있어서 교육상의 의무에 대해 훨씬 편하게 느끼고, 열정적이었으며 더욱 다양한 능력을 유연하게 수행하였다. 하지만 교육과정의 선택, 학생의 과제 이해도에 따른 인식, 평가기준에 대해서는 차이점이 없었다.

한편, 전문 교사와 초임 교사의 차이점에 대한 연구에 의하면 이들 두 집단은 같은 수업관찰 비디오를 보며 매우 다른 것들을 인지했다고 한다 (Sabers, Cushing, & Berliner, 1991). 예를 들어, 전문가 교사들은 활동의 패턴을 파악하고 수업에서 일어나고 있는 일들에 관해 여러 가지 추론을 하는 반면, 초임 교사들은 보여지는 활동들이 혼란스럽고 어떠한 패턴도 없다고 이야기했다.

Webster, Connolly, & Schempp(2009)는 테니스와 골프 전문 지도자들이 수업을 어떻게 정리하는지(lesson closure) 비디오 분석을 통해 연구하였다. 이 연구에서 밝혀진 수업 정리는 4단계로 구성되었으며 구체적인 내용은 다음과 같다: (1) 학생의 성공적인 수행 이후에 수업을 마무리 한다; (2) 교사는 수업이 끝날 것이라는 신호를 보낸다; (3) 수업의 핵심 내용들을 복습한다; (4) 교사는 수업 이후에 학생이 연습할 내용을 숙지시킨다.

한편 국내에서는 교사의 전문성 발달(professional development) 혹은 수업 전문성(professionalism)이라는 주제로 많은 선행 연구들이 진행되어 왔다 (강희정, 김희백, 2009; 곽영순, 2008; 곽영순, 2009; 최영, 이무상, 송명섭, 2010). 이러한 연구들은 교사의 지식과 수업 전문성에 대한 다각적인 고찰을 통해 실제 수업에서 나타나는 교사의 수업 전문성에 대해 논의하였다. 체육 분야에서는 중학교 체육교사의 수업지식과 교수활동의 관계를 분석한 강신복(1999)의 연구, 교사 전문성 연구의 중요성을 강조한 유정애(2000)의 논문, 교사의 전문성 발달을 위한 반성적 모형개발에 대해 논의한 최의창(2004)의 논문, 그리고 체육교사의 수업방식과 그 변화과정을 생애사적 접근을 통해 연구한 논문(류태호, 2001) 등이 보고되어 왔다.

먼저 김두정(2009)은 혼합적 연구방법을 사용하여 교사의 실천적 지식을 연구하였

다. 연구 결과 교사의 4개의 이미지, 10개의 실천적 원리, 30개의 실천의 규칙들을 도출했다. 이 외에도 교사의 전문성 발달(professional development) 관점에서 중학교 과학교사 203명을 대상으로 한 연구에서는, 과학교육의 질을 개선하기 위해서는 교사들의 전문성 수준을 높여야 하고 전문성의 수준을 높이기 위해서는 전문성 개발을 위한 교사교육이나 교사 학습의 내용과 방법이 변화되어야 함을 시사하였다(최영, 이무상, 송명섭, 2010). 또한, 수업컨설팅을 통한 초임 교사의 지원 실태와 전문성 개발 노력에 대한 연구 역시 교사 전문성의 중요성을 강조하였다(곽영순, 2009).

강희정, 김희백(2009)은 세 명의 우수 생물교사를 대상으로 한 사례연구에서 모형 활용 수업에서 나타나는 교사의 전문성을 다음의 세 가지로 요약하였다. 첫째, 학생에 대한 고려를 충분히 하고 있었다. 둘째, 수업의 전략적 차원에서 학습에 대한 이해와 개념 변화 수업을 위하여 다차원적인 관점을 고려하여 수업을 계획하고 재구성해 나갔다. 셋째, 수업 과정에서는 학생 중심의 모형 구성하기 활동을 통해 정신 모형을 표현하게 하고, 이에 대한 구체적인 피드백을 함으로써 학생과 교사의 상호 작용이 풍부한 환경을 제공하였다.

체육교육에서는 강신복(1999)이 사례연구를 통해 중학교 체육교사의 교육경력 수준에 따른 수업지식의 차이를 교수목표지식, 학생이해지식, 교육과정지식, 수업전략지식 등 4가지의 관점에서 분석하였다. 유정애(2000)는 교사 전문성 연구의 발달과정, 일반교사 및 체육교사의 전문성에 대해 심도 있는 논의를 한 바 있다. 또한 현행 중등학교 현직체육교사교육의 문제점을 구조적으로 분석하고 그 대안으로서 반성적 모형에 근거한 현직 체육교사교육프로그램을 소개한 최의창(2004)의 연구 역시 교사의 전문성의 중요성을 역설하였다. 류태호(2001)는 생애사적 접근을 통해 한 체육교사의 수업 방식과 그 변화과정을 기술하고 분석하였다. 연구결과 수업의 방식은 기능적 수업, 함께하는 수업, 아나공 수업, 절충적 수업 등의 4가지로 분류하였으며 교사경력 초기단계에서부터 이러한 수업 방식의 변화과정을 상세히 기술하였다.

교사의 전문성 연구는 의학, 물리학 및 스포츠 분야와 마찬가지로 교직을 '전문직'으로 이해하는 관점에서 출발한다. 교사 전문성 연구는 교사들로 하여금 가르치는 일이 전문성을 필요로 하는 전문직임을 인식하도록 한다. 즉, 교사로 하여금 전문교사들의 교육관점과 행동들을 이해함으로써 자신의 교직활동을 점검하고 전문교사가 되기 위한 방향 설정 및 전문성 개발에 주력하도록 한다(유정애, 2000).

참 고 문 헌

- 강신복(1999). 중학교 체육교사의 수업지식과 교수활동의 관계분석연구. 한국체육학회지-인문사회과학, 38(4), 561-581.
- 강희정, 김희백(2009). 경력 교사의 모형 활용 생물 수업에서 나타나는 수업 전문성. 한국생물교육학회지, 37(1), 1-20.
- 광영순(2008). 과학과 교과교육학 지식 유형별 교사 전문성의 특징 연구. 한국과학교육학회지, 28(6), 592-602.
- 광영순(2009). 중등 초임 과학교사의 수업 전문성 개발 실태 분석. 한국지구과학회지, 30(3), 354-365.
- 김두정(2009). 교육과정 실행에 관한 교사의 이론: 혼합적 연구 방법을 통한 교사의 실천적지식의 탐구. 교육과정연구, 27(3), 127-157.
- 김현식(2005). 사회체육 교육,역사,철학 편: 사회체육지도자의 전문성 연구. 한국사회체육학회지, 24(1), 17-29.
- 류태호(2001). 체육교사의 수업 방식 및 변화과정 분석. 한국스포츠교육학회지, 8(1), 161-170.
- 유정애(2000). 교사 전문성 연구. 한국스포츠교육학회지, 7(2), 41-59.
- 최영, 이무상, 송명섭(2010). 중학교 과학교사들의 수업 실행 전문성 개발을 위한 교사교육 요구. 과학교육 연구지, 34(2), 369-382.
- 최의창(2004). 중등학교 현직체육교사교육의 비판적 검토와 반성적 모형의 개발. 체육과학연구, 15(3), 81-101.
- Berliner, D. D. (1994). Expertise: The wonder of exemplary performance. In J. Mangieri, & C. Block (Eds.), *Creating powerful thinking in teachers and students diverse perspectives* (pp. 141-186). Fort Worth, TX: Harcourt Brace.
- Connelly, F. M., Clandinin, D. J., He, Ming Fang. (1997). Teachers' personal practical knowledge on the professional knowledge landscape. *Teaching and Teacher Education*, 13(7), 665-674.
- Dorgo, S. (2009). Unfolding the practical knowledge of an expert strength and conditioning coach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 17-30.
- McCullick, B., Schempp, P., Shan-Hui Hsu, Jin, H. J., Vickers, B., & Schuknecht, G. (2006). An analysis of the working memories of expert sport instructors. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(2), 149-165.
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative research and case study applications in education* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3 ed.). Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.
- Sabers, D., Cushing, K., & Berliner, D. (1991). Differences among teachers in a task

characterized by simultaneity, multidimensionality, and immediacy. *American Educational Research Journal*, 28, 63-88.

- Schempp, P., Manross, D., Tan, S., & Fincher, M. (1998). Subject expertise and teachers' knowledge. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17, 342-356.
- Sidentop, D., & Eldar, E. (1989). Expertise, experience and effectiveness. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12(1), 55-75.
- Stronge, H. J. (2008). *Qualities of effective teachers*, 2nd edition. 한소영(역)(2008). *유능한 교사의 자질*. (주)디씨티와이 꿈을이루는사람들.
- Tan, S. K. (1997). The elements of expertise. *Journal of physical education, recreation, and dance*, 68(2), 30-33.
- Webster, C., Connolly, G., & Schempp, P. (2009). The finishing touch: Anatomy of expert lesson closures. *Physical Education and Sport pedagogy*, 14, 73-87.

2장

건강한 생활을 위한 운동의 효과와 영양섭취 방법

- 1절. 건강한 생활을 위한 체력의 이해
- 2절. 건강한 식생활을 위한 영양소의 이해
- 3절. 건강한 삶을 위한 운동의 효과
- 4절. 건강한 신체를 만들기 위한 운동과 영양관리
- 5절. 건강한 생활을 위한 스트레스 관리법

1

건강은 한때 ‘질병이 없고 허약하지 않는 상태’로 정의된 것과 같이 신체적, 정신적으로 단순히 병이 없는 상태로 인식되었다. 그러나 오늘날에는 신체적, 정신적, 사회적 요인을 비롯하여 지적, 정서적, 직업적 요인까지 포함하여 더욱 복잡하고 조화로운 발달을 이룬 상태를 건강으로 간주하고 있으며 건강이란 ‘육체적, 정신적, 정서적, 지적, 사회적, 직업적 측면의 요소를 일상생활에 활용하여 개인의 성장과 개발을 이루고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 하는 능력’으로 정의되고 있다(그림 2-1).

건강을 논할 때 반드시 함께 언급되는 것으로 체력이 있다. 체력은 문자 그대로 인간의 기본적인 생활을 위한 가장 근본이 되는 힘이라고 할 수 있으며 체력에 대한 다양한 정의를 종합하면 ‘체력은 신체를 효과적으로 그리고 효율적으로 이용할 수 있는 능력으로서 건강유지와 운동수행능력 향상을 위한 기본적인 능력’이라고 할 수 있다. 건강을 논할 때 체력이 반드시 언급되는 이유는 바로 기본적인 육체적 건강은 적절한 체력 수준의 달성과 함께 가능할 수 있으며 육체적 건강이 온전할 때 건강을 구성하는 다른 여러 요소들의 활용 및 발전이 가능하기 때문이다. 따라서 체력은 총체적 건강의 완성을 위한 첫 단추와도 같은 육체적 건강과 밀접한 관련성을 가진다. 따라서 인간은 기본적인 체력의 달성을 통하여 운동부족과 연관된 다양한 질병 및 위험 상황으로부터 자신을 보호할 수 있을 뿐만 아니라 자신의 생업을 위한 활동이나 레저활동, 사회적, 정신적 건강을 위한 다양한 사회활동과 봉사활동 등이 가능하다.

본 단원에서는 체력의 구성하는 각 체력요소의 의미와 측정방법을 알아보고 전체적인 체력이 인간의 삶에 어떤 영향을 미치는지에 대하여 공부하고자 한다.



< 2-1 >

1. (Physical Fitness)

‘신체를 효과적으로 그리고 효율적으로 기능하게 하는 능력’이라고 정의되는 체력은 건강과 관련된 체력(건강관련 체력)과 운동기능과 관련된 체력(운동기능관련 체력)으로 구분할 수 있으며 한 개인의 전반적인 삶의 질은 이 두 가지 체력적 측면에 의해 큰 영향을 받는다.

1) (Health - Related Fitness)

건강관련 체력요소는 좋은 건강상태와 직접적으로 연관이 있는 요소로서 심폐지구력(유산소 능력 또는 심혈관계 체력), 근력, 근지구력, 유연성, 신체구성을 포함한다. 건강관련 체력을 구성하는 각 요소는 양호한 건강상태의 유지, 운동부족과 연관된 각종 질병의 발병위험성 감소와 밀접한 관련성을 가진다고 알려져 있다. 따라서 건강관련 체력은 예방 의학적 관점에서 강조되는 체력요소라고 할 수 있다.

질병의 예방 및 건강의 증진은 반드시 높은 수준의 건강관련 체력에 의해서 달성되

는 것이 아니라 일정 수준의 건강관련 체력을 유지하는 노력에 의해서 달성될 수 있다. 예를 들어 올바른 자세유지를 위해 최고 수준의 근력이 필요한 것이 아니라 자세를 유지할 수 있는 일정 수준의 근력을 발휘할 수 있으면 가능한 것과 같다. 반면 높은 수준의 근력은 저항성 운동이나 큰 힘이 필요한 일을 수행하는 데 도움이 된다.



< 2-2>

2) (Skill - Related Fitness)

운동기능과 관련된 체력요소에는 민첩성, 평형성, 협응력, 순발력, 스피드, 반응시간이 포함되며 이러한 요소는 우리가 위급한 상황에 처했을 때 신체를 효과적으로 대응하도록 하여 신체를 위협으로부터 보호하여 건강을 유지하는 역할도 하지만 무엇보다도 운동기능관련 체력은 스포츠 활동의 수행 능력과 깊은 관련이 있다. 이 6가지 체력요소가 운동기능관련 체력요소로 분류되는 이유는 골프, 농구, 스케이트와 같은 복잡한 움직임들로 구성된 스포츠 활동을 수행하기 위해서는 운동기능관련 체력이 반드시 요구되며 특정한 운동기능관련 체력 수준이 일정 수준에 이른 사람들은 그렇지 않은 사람에 비하여 해당되는 체력요소가 중요하게 작용하는 스포츠 활동에서 보다 수월하게 높은 수행력을 달성할 수 있도록 돕기 때문이다. 따라서 스포츠 활동에서 우수한 성적을 내거나 운동선수로서 성공하기 위해서 운동기능관련 체력은 중요한 의미를 가

진다. 이러한 이유로 운동기능관련 체력은 스포츠 체력 또는 운동 체력으로도 불린다.



< 2-3 >

2.

1)

운동은 인체에 가해지는 가장 일반적인 생리학적 스트레스(physiologic stress)이다. 운동에 대한 생리학적 반응 중에서 영향을 가장 받는 곳이 심폐 계통(cardiopulmonary systems)이다. 운동을 수행하기 위해서는 산소가 풍부한 혈액을 운동근(working muscle)으로 필요한 만큼 전달해야 한다. 이를 위해서는 순환계, 호흡계, 내분비계, 신경계 등 신체의 대부분의 기관(all body systems)들이 항상성(homeostatic)을 유지하기 위해 동원된다.

공기 중의 산소는 호흡작용에 의해 폐로 유입되어 폐포를 지나는 혈액으로 전해진다. 이러한 과정에 의해 산소가 풍부해진 혈액은 폐정맥을 통해 다시 심장으로 들어와서 심장의 펌프작용에 의해 우리 몸을 구성하는 다양한 기관과 조직으로 전달된다.

마지막으로 산소는 인체의 각 세포에 전달되어 내적 환경의 유지를 위한 기관의 작용 및 신체활동에 필요한 에너지를 발생하기 위하여 사용된다. 신체활동의 측면에서 심장과 폐의 건강한 활동은 근육으로 원활한 산소 공급과 유산소 에너지 시스템의 작

동에 도움이 된다.

산소를 체내에서 이용하는 능력 즉, 유산소 능력은 심폐지구력을 평가하는 가장 정확한 척도로 이용되기 때문에 심폐지구력을 또 다른 용어로 유산소 체력이라고 부르며 유산소 체력이 뛰어난 사람은 그렇지 못한 사람과 비교하여 피로감이 없이 장시간 동안 운동을 지속할 수 있다. 이러한 이유로 유산소 체력을 심폐지구력이라고도 하며 심폐지구력은 ‘신체 전부나 부피가 큰 근육군을 사용하여 중강도 또는 고강도에서 장시간 동안 운동을 수행할 수 있는 능력’이라고 정의된다.

심폐지구력이 뛰어난 사람은 그렇지 못한 사람에 비하여 심장병의 발병 및 조기 사망의 위험이 상대적으로 낮기 때문에 심폐지구력은 체력의 구성요소들 중에서 건강의 유지와 증진에 있어서 가장 중요한 요소로 고려된다.

2)

인체를 구성하는 다양한 세포들이 정상적으로 기능을 하려면 반드시 에너지가 필요하며 인체는 유산소 에너지 시스템과 무산소 에너지 시스템을 통하여 필요한 에너지를 공급한다. 유산소 에너지 시스템이란 세포가 사용하는 에너지원을 합성하는 과정 중에 반드시 산소를 사용하는 에너지 시스템을 말하며 무산소 에너지 시스템이란 산소를 사용하지 않고 에너지원을 합성하는 시스템을 의미한다. 그러나 무산소 에너지 시스템은 순간적인 활동이나 신체활동의 정도가 매우 힘들 때와 같이 제한적인 상황에서 가동되는 에너지 시스템이다. 따라서 인간의 생명유지는 유산소 에너지 시스템에 의하여 지속적으로 공급되는 에너지원에 의하여 가능하다. 유산소 에너지 시스템이 원활하게 작동하려면 반드시 산소가 필요한데, 바로 이 과정에서 필요한 산소는 우리가 숨을 쉬는 동안 폐를 통하여 혈액으로 전달되고 심장은 혈관에 압력을 가하여 혈액이 온몸으로 순화하며 세포로 공급된다. 일반적으로 심장은 1년 동안 4백만 번 수축과 이완을 반복하며 하루에 약 15,000리터의 혈액을 뿜어내는 것으로 알려져 있다. 따라서 인체를 구성하는 각 세포가 혈액으로부터 산소를 원활하게 공급받아 에너지원을 합성하여 올바르게 작동하기 위해서는 심혈관계의 기능이 매우 중요하며 심혈관계의 건강은 전신 지구력을 의미하는 심폐지구력과 밀접한 관계를 가지고 있다.

(1)

심장과 혈관, 혈액으로 구성되는 순환계는 심장을 중심으로 혈관의 시작과 끝이 서

로 연결된 폐쇄적 회로로서 수도관이 복잡하게 연결되어 각 가정에 물을 공급하는 것과 같이 혈관을 통해 모든 체내조직에 혈액을 공급한다. 혈액 속에는 신체의 정상적인 기능을 위해 필요한 각종 영양소를 비롯하여 산소 및 호르몬 등이 포함되어 있으며 세포의 대사과정에서 발생하는 대사산물들 역시 혈액을 통해 제거된다. 이렇게 중요한 혈액이 시작과 끝이 서로 연결된 폐쇄적인 혈관 회로를 흐르기 위해서는 혈액을 추진하는 힘이 필요하며 이 힘은 심장의 펌프작용에 의해 제공된다.

심장은 근육성 기관으로서 심실중격(Interventricular septum)을 중심으로 좌심장과 우심장으로 구분된다. 그리고 좌심장과 우심장은 각각 심장의 외부에서 심장으로 혈액을 받아들이는 심방(Atrium)과 심장에서 심장의 외부로 혈액을 내보내는 심실(Ventricle)로 구성되어 있다. 따라서 전체적으로 하나의 심장은 심방과 심실로 이루어진 두 개의 펌프라고 할 수 있으며 우심장은 폐로 혈액을 흐르도록 하며 좌심장은 전신으로 혈액이 흐르도록 한다.

혈관은 용어 그대로 혈액이 흐르는 도관을 의미하며 혈액은 동맥(artery)을 통해 심장에서 배출되고 정맥(vein)을 통해 심장으로 되돌아온다. 심장에서 시작하는 큰 동맥은 점차 여러 갈래로 분지하고 내경이 좁아지며 소동맥(small artery), 세동맥(arteriole)을 형성하고 나아가 그물망처럼 복잡한 모세혈관(capillary)을 이룬다. 모세혈관은 혈관들 중에 혈관벽이 가장 얇으며 조직과 순환계 사이에 산소, 이산화탄소의 교환을 비롯하여 영양소를 이동시키는 역할을 한다. 모세혈관을 통과하며 산소를 공급하고 이산화탄소를 받아들인 혈액은 세정맥(venule)을 시작으로 다시 심장으로 되돌아오기 시작한다. 그리고 세정맥은 점차 좀 더 큰 정맥혈관인 소정맥(small vein)으로 모아지고 마지막으로 대정맥(vein)을 이루어 심장에 연결된다.

(2)

동맥 주변에 분포된 평활근은 자율신경의 신호에 의해 수축 및 이완하며 동맥의 내부 너비를 조절한다. 일반적으로 건강한 동맥은 탄성이 뛰어나고 막히지 않으며 혈액이 원활하게 흐를 수 있도록 확장되며 건강하지 못한 동맥은 혈관벽에 침전물이 쌓여서 내경이 좁거나 평활근이 딱딱해져서 탄성이 좋지 못하다. 동맥 중에서도 특히 관상동맥(coronary arteries)의 상태는 건강에 큰 영향을 미친다. 심장을 구성하는 네 개의 공간으로 많은 혈액이 드나들지만 이는 심장을 구성하는 근육에 직접적으로 혈액을 공급하지 않는다. 관상동맥이란 심장에 분포된 관모양의 혈관으로서 심장근육에 산소

와 영양물질을 공급한다. 따라서 관상동맥이 막히거나 좁아지면 심장근육에 혈액이 제대로 공급되지 못하여 심장근육의 괴사 또는 심정지가 발생할 수 있다.

조직을 통과하며 산소의 농도가 감소된 혈액은 연속된 정맥을 따라 심장으로 되돌아온다. 정맥을 통해 혈액이 심장으로 회귀될 때 근육의 활동은 피가 심장으로 더 잘 움직일 수 있도록 도움을 줄 뿐만 아니라 소혈관에 분포된 판막은 혈액이 혈압이 약한 정맥을 따라 흐를 때 거꾸로 흐르지 않도록 한다. 그러나 판막의 기능에 문제가 발생하면 피가 정맥에 고이게 되는 하지 정맥류가 나타나게 된다. 규칙적인 운동은 판막의 상태를 건강하게 유지하는 데 도움이 되는 것으로 알려져 있으며 신체활동에 의한 골격근의 수축은 마치 혈관을 쥐어짜는 것과 동일한 효과를 야기하여 혈액의 흐름에 도움을 주어 피가 정맥에 고이는 현상을 예방할 수 있다.

(3)

일반적으로 운동 시에는 안정 시에 비해 대사율이 약 20배 이상 증가하고 심박출량은 6배 이상, 그리고 환기량은 약 16-30배 정도 증가한다. 이러한 반응은 환자의 연령이나 성별, 체력 그리고 운동형태에 따라 달라지게 된다. 운동 시 가스교환과 대사율의 증가는 주로 심혈관계와 호흡계의 상호작용에 의해 이루어진다.

운동을 하기 위해서는 혈액에서 산소를 추출하여 운동근으로 확산시켜야 한다. 운동근으로 산소를 운반하기 위해서는 심박출량이 증가하고 폐순환이 증가해야 하며 말초혈관확장이 원활하게 이루어져야 한다. 이론적으로 산소섭취량(VO_2)은 근육에서의 산소이용률과 같기 때문에 산소섭취량은 미토콘드리아(mitochondria)의 산소요구량과 일치한다. 환기량(ventilation)은 이산화탄소(VCO_2)에 대한 반응으로 증가하게 된다.

저항성 트레이닝을 통하여 골격근의 크기와 근력이 향상되는 것과 같이 적절한 부하가 심장에 지속적으로 가해지면 심장의 기능 또한 향상될 수 있다.

일시적 운동(acute exercise)을 수행하게 되면 인체의 항상성을 유지하기 위해 심혈관계에서는 다음과 같은 변화들이 나타난다. 첫째, 운동근으로 혈액이 적절하게 공급되어야 하고 둘째, 근수축으로 생성된 열은 분산된다. 셋째, 뇌(brain)나 심장(heart)으로 적정량의 혈액이 공급되어야 한다. 이러한 변화에 대응하기 위해 안정 시 심박출량은 4.5-5.5L/min 정도 되지만 점차 운동량을 증가시키면 운동근으로 충분한 산소를 전달하기 위해 심박출량은 점차 증가하게 되는데 최대 운동시점에서는 약 20-30L/min 정도까지 이른다.

장기간의 규칙적인 운동을 수행하면 인체는 늘어난 산소요구량을 충족시키기 위해 심박수의 증가와 함께 일회 박출량이 증가되는데 이는 좌심실벽의 두께 증가와 용적의 증가에 의해 나타난다. 따라서 규칙적인 운동은 심장의 크기와 수축력을 향상시켜 심장이 한 번 수축할 때 더 많은 혈액을 뿜어낼 수 있도록 한다. 일반적으로 규칙적으로 운동하지 않는 사람의 1분간 안정 상태의 심박수는 약 70~80회 정도이지만 지구성 운동을 통해 고도로 단련된 장거리 운동선수의 안정 시 심박수는 약 40~50회/분 정도로 천천히 뚫다(Corbin, Welk, Corbin, & Welk, 2009). 개인에 따라 다소의 차이는 있겠지만 누구나 규칙적으로 운동을 하게 되면 안정 시 심박수는 감소하며 이는 명백한 심혈관 기능의 향상을 의미한다.

운동을 수행하기 위해서는 많은 양의 공기(air)가 폐(lungs)로 들어가야 한다. 폐로 공기가 들어가거나 나오는 양을 분 단위(liters/min)로 표시하며 이것을 분당 환기량(VE)이라 한다. 최근 과학기술의 발달로 인해 분당 환기량을 자동화된 기계로 쉽게 측정할 수 있다. 건강하고 체력이 단련된 사람의 경우 분당 환기량은 안정 시에는 약 8-12L/min에서 최대 운동 시에는 150L/min 이상까지 증가된다. 분당 환기량의 증가는 1회 호흡량(tidal volume)과 분당 호흡수(respiratory rate)에 의해 결정된다.

(4)

① 인터벌 운동

가장 기본적인 방법은 런닝으로 빠르게 달리는 것과 천천히 조깅을 반복하는 방법이지만 수영, 자전거, 보트 등에서도 똑같은 방법으로 실시할 수 있다. 또 이와 같이 동작을 반복하는 운동이 아니더라도 같은 관념을 응용해서 지구력을 목적으로 한 연습을 편성할 수도 있다.

예를 들면 테니스나 축구 등에서 기술적·전술적인 연습을 상당히 격하게 계속하는 것과 여유 있게 느린 동작으로 하는 것을 상호 반복하는 방법이다.

마라톤의 경우는 급주기와 완주기로 부른다. 급주기는 시간으로 30초~2분 정도, 거리로 200~600m 정도가 적당하며, 그 시간 그 거리를 전력으로 달리는 스피드의 90% 정도의 스피드로 달린다. 200m를 25초에 달린다면 27~28초이다. 그 뒤 곧바로 완주기에 들어가지만, 시간은 1~2분, 거리는 급주기보다 조금 길든지 같게 한다. 그 시간 동안 천천히 달리면서 호흡을 조정하는 것이다. 그리고 또다시 급주기에 들어가며, 이것을 반복해 간다. 세트수는 10~20회로, 5회 정도밖에 반복할 수 없는 것은

거의 인터벌의 의미가 없다. 반복하는 중에 급주기의 스피드가 떨어지지 않도록 한다. 마지막에는 전력을 다하더라도 이 스피드가 유지되기 어려운 정도의 강도일 필요가 있다. 최후까지 여유가 있다면 부하가 너무 약한 것이며, 또 1/2도 지나지 않은 시점부터 이 스피드로 달릴 수 없는 것은 부하가 너무 강한 것이다.

흔히 부하의 강도를 맥박수로 판단하는 것이 좋다고 말한다. 이것에 의하면, 급주기 일 경우 180회 이상, 그리고 완주기에는 120회가 된다면 운동을 스타트하는 것이 좋은 것으로 알려져 있는데 이것은 20세 전후의 선수 경우의 수치이다. 급주기의 180회 이상은 큰 문제가 없지만, 완주기에 120회까지 낮추는 데는 상당한 시간이 걸린다. 시간이 지나치게 걸리면 인터벌의 의미가 없어지기 때문에 140회 정도까지 내려왔을 때 스타트해도 좋다.

특히 볼게임 등의 기술·전술연습에서 인터벌적인 연습을 하는 경우에는 이러한 맥박이나 호흡의 모양을 보면서 부하의 강도를 가감하는 것이 좋을 것이다.

실제의 트레이닝에 있어서는 계시원이 스타트 신호를 하고 목적의 거리주(수영 등) 기록을 읽든지, 혹은 목적의 시간신호를 한다. 또 급주기의 직후에 맥박을 각자 측정하도록 하여 강도결정에 참고로 하면 좋다. 그런 가운데 기록할 수 있는 것은 될 수 있는 대로 기록으로 남겨 두도록 한다.

이러한 인터벌 트레이닝은 상당히 격한 운동이기 때문에 보다 강하게 되는 것을 최대의 목적으로 하는 챔피언 스포츠의 트레이닝으로 사용하는 것이 좋을 것이다.

일반인이 즐거움이나 건강증진을 목적으로 하는 스포츠에서 지구력을 조금 강하게 하고 싶을 때는 다음 항목의 지속적 트레이닝을 권한다.

② 지속주 운동

지속주 운동은 휴식 인터벌이 없이 연속적인 운동을 수행하는 형태의 트레이닝으로 고강도로 적절한 시간 동안 수행하는 방식과 낮은 강도로 장시간 지속하는 방법 등의 여러 가지 방법이 있다.

이 트레이닝은 1960년 독일 반어켄 박사에 의해서 고안된 방법으로 운동 시 휴식 없이 지칠 때까지 실시하는 것이다.

오늘날 호흡 순환기능 즉 유산소성 파워를 향상시키는 데 대표적인 트레이닝 방법으로 이용되고 있다. 무엇보다 중요한 것은 지속주 트레이닝을 실시할 때 결정해야 할 점은 운동 강도이다.

일반적으로 지속주의 운동 강도는 최대 산소섭취량의 75% 이상으로 지칠 때까지 실시

하는데 지도자가 선수가 아닌 일반인을 대상으로 지속주 트레이닝을 실시한다면 운동장에서 최대 속도의 80% 정도의 속도로 지칠 때까지 실시하는 것이 바람직하다고 본다. 그러나 어린이의 경우 요즘 천식, 비만인이 많기 때문에 땀이 나기 시작하면 5분 정도 더 뛰게 하고 중단시키는 방법을 이용할 수 있다.

그러나 지속주를 실시하기에 다소 시설이나 환경이 없다고 판단되면 30cm 내지 40cm의 벤치를 만들어 오르내리기 운동을 5분 이상 계획하여 규칙적으로 운동 프로그램으로 활용한다면 유산소성 파워 향상에 많은 도움을 줄 수 있다고 본다.

이 지속주 트레이닝을 실시할 때 지도자가 주의할 점은 적정 페이스를 결정하는 것인데 지도할 때 수련인의 컨디션 상태, 운동 시 호흡상태 등을 점검하여 적당한 거리를 개인별로 처방 내리는 것이 중요하다는 사실을 잊지 말아야 한다.

③ 인터벌서킷트 운동

이 방법은 최근에 유산소성 파워를 향상시키기 위한 방법으로 이용되고 있는데 스칸디나비아에서 처음 실시된 트레이닝 방법이라 할 수 있다.

이 방법은 인터벌 트레이닝과 서킷트 트레이닝을 혼용한 방법으로 전체 뛰는 구간에 400m 이상의 거리를 선정하여 각 구간을 돌면서 조깅이나 런닝을 실시하는 방법으로 순환시킨다는 의미에서 서킷트 트레이닝과 비슷하지만 중간중간에 불완전한 휴식의 방법으로 적절한 휴식이 포함되어 있기 때문에 근력, 유연성, 근지구력 및 심폐지구력을 동시에 향상시킬 수 있다는 장점이 있다.

④ 복합 운동

이 트레이닝은 일련의 운동 프로그램을 계획하여 다양한 체력을 동시에 향상시키는 목적으로 사용되는 트레이닝방법이다.

일반적으로 복합 트레이닝은 운동에서 많이 나타나는 동작 즉, 던지기, 킥뛰기, 달리기, 뒤틀기, 들어올리기, 당기기 등 신체 운동 동작의 전 과정을 수행할 수 있도록 운동 프로그램을 계획하여 실시하는 것이다.

이러한 트레이닝은 기초체력의 요소를 모두 포함하고 있기 때문에 종합적 체력 향상 운동 프로그램이기도 하다. 그러나 중요한 사실은 기구가 이용되기 때문에 복합 트레이닝을 실시할 때 지도자의 약간의 기술적 지도가 요구되므로 트레이닝에 참가하는 수련인의 컨디션 상태를 점검해야 한다는 사실이다.

복합 트레이닝의 운동 시간은 15~20분 정도가 적당하나 어린이의 경우 10분 이내

로 계획하는 것이 좋다. 또한 4주마다 횟수를 증가시켜 운동부하가 점증적으로 증가될 수 있도록 계획하여야 한다.

⑤ 파틀렉(fartlek) 운동

파틀렉은 스피드 플레이(Speed Play)를 뜻하는 스웨덴어이다. 파틀렉은 1930년대 스웨덴에서 개발되어 장거리 선수들이 주로 이용한 지속적 변속주 트레이닝으로, 스웨덴 육상 코치였던 고스타 홀머(Gosta Holmer)에 의해 일반화되었다.

파틀렉은 도로나 운동장과 같은 평지에서도 할 수 있지만 오르막과 내리막이 반복되는 야산이나 공원에서 실시하는 것이 더 효과적이다. 코스가 일정한 도로나 운동장에서 제한적인 근육을 사용하지만 변화가 많은 자연 지형을 이용하면 다리 근육과 허리, 무릎, 발목 등을 다양하게 사용할 수 있기 때문이다.

파틀렉 운동은 500~600m 거리에 경사도가 15도 안팎인 도로를 찾아 올라갈 때는 강하게 뛰고, 내려올 때는 좀 늦춰서 뛰는 식으로 10회 정도를 반복하는 것이다. 이봉주 같은 엘리트 선수는 20회까지 반복하지만 아마추어의 경우 10회 정도면 충분하다.

오르막에서는 저절로 체력이 강화되고, 내리막에서는 스피드를 높이는 데 필요한 다리 근육을 자연스럽게 키울 수 있다. 또 그다지 지루하지 않다는 장점도 있다. 일주일에 1회씩 힐 트레이닝을 꾸준히 하면 자신도 모르는 사이에 지구력이 엄청나게 향상되었다는 사실을 깨달을 수 있을 것이다.

3.

1)

근력이란 무게나 힘 등의 저항에 근육이 한 번에 낼 수 있는 최대한의 힘으로서 근육의 능력을 뜻한다. 근육을 강화시키는 활동은 인대의 힘을 키워주기 때문에 골밀도가 증가될 뿐 아니라 강인한 힘을 길러 균형 잡힌 체격을 만들어 준다. 근력 또한 체력의 중요한 요소로 일상생활은 물론 운동을 하는데 필수적이다.

30세 이상의 성인에게서 흔히 볼 수 있는 요통은 복부근력과 몸통근력의 약화로부터 시작된다. 복부근육과 몸통근육(허리근육)을 강화시켜줌으로써 요통을 제거하거나 완화시킬 수 있다. 이와 같이 튼튼한 복부근력과 몸통근력을 유지하는 것은 건강의 중요한 요소 중의 하나가 된다.

스포츠 활동 또는 급작스런 신체활동에는 근육 및 관절에 부상의 위험성이 항상 존재하고 있다. 이러한 손상의 대부분은 손상부위 쪽 근육 또는 반대쪽의 근육(예를 들면 대퇴근육의 앞부분과 뒷부분) 중에 어느 한 쪽 근육이 너무 강하거나 혹은 약해서 근육의 불균형이 초래되어 발생되거나 또는 양쪽 모두가 너무 약하기 때문에 외부에서 가해지는 힘에 대해 저항할 수 없을 때 생기기도 한다.

근력 운동과 심폐지구력 운동은 상호 보완적인 관계를 갖고 있다. 왜냐하면 아무리 심장과 폐의 기능이 좋다고 할지라도 다리 근육이 약하다면 힘 있게 걷거나 달리기를 할 수 없게 된다. 따라서 걷거나 달리기를 효과적으로 실시하려면 다리 근육이 발달되어 있어야 한다. 그러므로 모든 체력요소의 근간이 되는 근력을 발달 시켜야 한다는 것은 중요하다.

근지구력이란 신체의 특정 근육의 일정 부하에 대한 근수축 지속능력이나 동일한 강도의 운동을 얼마나 오랫동안 반복할 수 있는가를 의미한다. 피로감 없이 근육이 수축을 오래하면 할수록, 또는 피로를 느끼기 전에 행할 수 있는 반복횟수가 많으면 많을수록 근지구력이 우수하다고 할 수 있다. 근지구력 운동은 근육 운동을 계속할 수 있도록 근육 내에 영양소와 산소를 공급해주는 혈관계의 기능을 향상시키는 데 중점을 두어야 한다.

근지구력은 일반적으로 정적 지구력과 동적 지구력으로 구분되는데 정적 지구력은 철봉 오래 매달리기와 같이 한 번 수축한 힘을 유지하여 얼마나 오랫동안 그 수축힘을 유지할 수 있는지 평가한다. 동적 지구력은 일정한 근력을 발휘하여 수축과 이완을 반복하는 동작을 얼마나 지속적으로 수행할 수 있는지 턱걸이, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기 등의 측정방법을 주로 사용한다.

근력과 지구력은 상호간에 밀접한 관계가 있기는 하지만 특성을 살펴보면 약간 차이가 있음을 알 수 있다. 그러므로 근력에 중점을 두느냐 근지구력에 중점을 두느냐에 따라 원칙적으로 운동 시 방법이 달라져야 한다. 그러나 일반인의 건강증진을 위한 체력요소로서 근력과 근지구력을 함께 발달시킬 수 있는 운동을 실시하는 것이 바람직하다.

근력과 근지구력이 발달되면 일상생활의 업무를 능률적으로 수행할 수 있게 된다. 복부와 몸통 부위의 근력을 향상시키는 적절한 운동은 중년기에 많이 나타나는 요통의 예방과 치료에 효과적이다.

요통은 척추 부위의 근육이 너무 약해서 체중을 지탱하기 어려울 때 발생하는 경우가 많다. 열 요법, 전기 요법 혹은 약물치료와 같은 일반적인 치료방법은 요통의 근본적인 원인인 근육의 허약함을 치료하지는 못한다.

근력 및 근지구력이 균형 있게 발달되어야 부상의 위험이 감소된다. 신체활동을 할 때 한 쪽 근육이 수축하면 반대쪽 근육은 이완되는데, 만약 한 쪽 근력이 약하거나 또는 강하면 양쪽 근력이 균형을 잃게 되어 부상이 발생한다. 따라서 각 부위의 근력이 균형적으로 발달되어야 부상 발생의 가능성이 적어진다.

2)

근수축 메커니즘과 근수축 특성에 대하여 간략하게 기술하고, 특히 근수축 특성과 관련하여 다양한 구조 수준에서 근육의 기능에 영향을 미칠 수 있는 요인에 대하여 알아보려고 한다.

(1)

1964년 앤드루 헉슬리와 휴 헉슬리에 의해 제안된 필라멘트 활주이론은 현재 근수축의 이론에서 가장 널리 받아들여지고 있는 이론이다. 액틴과 미오신 분자들 간 미끄러짐에 의해 활주가 일어나며, 이때의 원동력은 이들 간 교차연결의 움직임으로부터 온다. 또한 전자현미경의 발달로 근수축 단위의 구조를 명확히 할 수 있었으며, 필라멘트 자체가 수축하는 것이 아님을 직접 확인하는 계기가 되었다.

근수축은 근육의 근원섬유들을 이루는 미오신 단백질의 결합체인 굵은 필라멘트와 액틴 단백질로 구성된 가는 필라멘트 간 교차결합으로 이루어진다. 이때 미오신이나 액틴섬유 자체가 수축하는 것이 아니라 액틴과 미오신 분자들 간 미끄러짐에 의해 활주가 일어난다는 것이 필라멘트 활주이론이다. ATP에 의한 교차결합 주기가 반복되면서 굵은 필라멘트는 가는 필라멘트를 안으로 끌어당기는 파워스트로크 과정을 통해 수축이 진행된다.

이러한 근수축의 과정을 더욱 자세히 설명하면 근수축의 시작은 운동신경에서 출발된 신경의 전기적 활동에서부터 시작된다. 신경의 전기적 흥분이 운동 뉴런을 따라 전도되어 활동 전위가 축삭 말단에 도달하면 아세틸콜린이 분비되고, 아세틸콜린이 근육섬유막의 수용체에 결합하면 근육섬유가 탈분극되어 액틴 필라멘트와 마이오신이 결합한다. 마이오신은 긴 꼬리와 돌출된 머리로 이루어져 있는데 마이오신의 머리가 ATP와 결합한 후 ATP가 가수 분해되면 마이오신의 머리가 액틴과 결합하여 액틴 필라멘트를 끌어당긴다. 그 결과 액틴 필라멘트가 마이오신 사이로 미끄러져 들어가 근육 원

섬유 마디가 수축하게 된다. 그리고 마이오신의 머리가 다시 새로운 ATP와 결합하면 액틴에서 분리된다. 이러한 순환을 반복하여 근육 운동이 일어난다.

근육의 장력에 의해 물체를 움직이게 하였을 때 근육은 일을 했다고 정의할 수 있다. 그러나 수축하는 동안 마찰력이 발생하며 열도 발생한다. 즉, 근육에 걸리는 부하가 커서 더 큰 장력을 발휘해야 하는 경우에 그만큼 열도 많이 발생하게 되는 것이다. 대체적으로 25% 정도가 일에 사용되고 나머지 75%는 열로 전환되어 온도유지 등에 이용이 된다.

(2)

근육은 일상생활에서 받은 적 없는 강한 부하(과부하)를 받으면 근육을 형성하는 근섬유의 일부가 손상되어 피로 상태에 빠진다. 이때 일시적으로 근력이 하강한다. 그러나 그 후에 약 36~72시간 동안 원래 수준으로 회복되는데 이때 우리 근육은 같은 부하에 또 걸릴 것에 대비해 원래 수준을 넘어선 근섬유를 생성하는 성질을 가지고 있다. 이 현상을 초과 회복이라고 부른다.

초과 회복 기간은 과부하가 걸린 후, 약 48~96시간이 초과 회복 기간이며, 이 기간은 과부하를 받기 전보다도 근육량과 근력이 향상되어 있다. 그 후 아무것도 하지 않으면 다시 원래 수준의 근력으로 되돌아오지만 초과 회복 기간 중에 다시 근육에 과부하가 걸리는 것을 반복하면 근육량과 근력을 계속 상승시킬 수 있다.

반대로 초과 회복을 기다리지 않고 아직 피로 상태임에도 근육에 과부하를 주면 근육량과 근력은 거의 향상되지 않으며 오히려 다치기 쉬워진다. 이것이 근육 트레이닝에 따른 근력 향상 방법이다. 기본적으로 작은 근육일수록 초과 회복까지 걸리는 시간이 짧다.

근육 자체의 구조적인 발달과 함께 운동은 근육 수축에 필요한 전기적 신호전달의 중요한 역할을 수행하는 운동신경에도 변화를 유도하게 된다. 운동시킬 수 있는 근육 섬유가 많을수록 큰 힘이 나온다. 트레이닝에 의해 신경 기능이 발달하면 보다 많은 근육 섬유가 움직임에 동원되며 커다란 힘을 발휘할 수 있게 된다. 근육은 수축 운동이며 이 수축 운동이 신속하면 높은 파워가 나오게 된다. 빠른 근육의 수축을 필요로 하는 운동을 하여 근육 수축과 신경 반응능력이 발달하여 민첩성의 증가를 유도하게 된다.

(3)

① 근섬유의 형태

인체 내 근섬유의 형태는 크게 지근, 속근, 중간근으로 분류한다. 이중 지근(slow twitch)과 속근(fast twitch)은 서로 상반된 특성을 가지고 있다. 지근은 붉은색을 띠고 있으며 이름 그대로 느리게 수축하는 근섬유로 지방을 에너지로 사용하며 피로에 강하지만 성장은 더딘 특징을 가지고 있다. 이 지근섬유는 마라톤 같은 지구력과 관련되어 있는 운동에 유리한 근섬유이다. 반면 백색(실제로는 적근보다 연한 핑크색)의 속근은 빠르게 수축하며 글루코스를 에너지원으로 사용하고 성장은 빠르지만 쉽게 피로해지는 특성이 있어 단거리 달리기 같은 민첩성을 요구하는 운동에 유리하다.

사람마다 근섬유 전체에 지근과 속근의 비율은 다른 것으로 알려져 있는데 어떤 사람은 지근이 더 많고 어떤 사람은 속근이 더 많이 포함되어 있으므로 후천적인 훈련을 통해 쉽게 바뀌지 않아 사람마다 잘할 수 있는 운동이 다르다는 것을 의미하기도 한다. 대부분 남녀는 지근, 속근의 조합이 같다.

세계 정상급 마라톤 선수들의 경우 지근섬유의 비율이 매우 높은 경우가 많다. 또 세계 정상급 단거리선수나 축구선수의 경우는 상대적으로 속근섬유가 더 많다.

② 연령

노화가 시작되면 우리 몸에는 다양한 증상들이 나타나기 시작한다. 눈이 침침해지거나 치아의 상태가 나빠지는 것, 상체가 앞으로 구부정해지고 무릎이 약간 꺾인 것 같은 자세가 바로 그것이다. 그런데 그 중에서도 가장 대표적인 바로 엉덩이, 넓적다리, 허리 등의 근육이 풀어져서 하반신이 가늘어지는 등 근육이 쇠퇴하는 것이다. 이렇듯 인간의 노화 정도는 근육의 쇠퇴 정도와 비례해서 진행된다. 체중의 절반 가까이를 점유하고 있는 것이 바로 근육이기 때문이다.

연구에 따르면 모든 연령의 사람들이 안전하고 효과적인 훈련 프로그램을 통해 근육의 크기와 힘을 증가할 수 있다고 한다. 하지만 근력과 근육의 발달비율은 10~20세에 더 크고, 이 시기에 빠른 성장과 발달을 보이는 반면 20대 이후 근력의 향상은 성장기에 비해 불리하게 된다.

따라서 젊음을 유지하고 활기차게 오래 살려면 보다 일찍부터 근력을 유지하기 위한 운동을 수행하는 것이 무엇보다 중요하다.

③ 성별

남녀 간의 차이는 주로 근육의 양의 차이로 설명할 수 있다. 남성은 여성에 비해 체지방은 낮은 반면 근육의 양은 월등히 높은 특성을 가지고 있다. 이는 어린 나이에서

부터 활동량의 차이에 기인하여 발생하게 되며 근력 발달에 차이가 나타나게 된다. 하지만 여성도 꾸준한 근력운동을 수행하게 되면 운동하지 않는 남성에 비해 높은 근육량을 유지하게 될 수도 있다.

④ 근육의 길이

사지가 긴 사람은 근육 발생의 주요 원리인 지렛대효과가 유리하게 작용하여 더 많은 중량을 들어 올릴 수 있는 능력을 가지게 된다. 같은 원리로 근육 길이의 차이에 따라 근력 발달에서의 차이도 발생한다는 것이다. 어떤 사람은 긴 근육을, 또 어떤 사람은 짧은 근육을 가지고 있을 경우 상대적으로 긴 근육을 가진 사람이 짧은 근육을 가진 사람보다 더 큰 힘을 만들 수 있는 능력을 가지게 된다.

3)

오래전부터 신체의 외적 변화를 위해 근력 운동을 주로 사용하였으나 최근에는 근력 운동이 유산소 운동만큼이나 건강 및 질병예방에 도움이 되는 것으로 알려지고 있다. 특히 우리 인체의 근육 중에 대퇴와 허리의 근육 양과 질은 건강과 매우 밀접한 관련을 가지고 있다. 많은 사람들이 건강관리를 위해 장시간 수행하는 유산소성 운동을 사용하고 있으나 충분한 근력 없이 유산소 운동을 수행한다면 오히려 건강을 해칠 가능성이 있다. 이는 노년층으로 갈수록 그 중요성이 더욱 강조되는데 이는 노화에 의해 신체의 근육 중 하지 근육량의 감소가 두드러지는 특징에서 그 원인을 찾을 수 있다.

감소된 하지 근육과 허리 근육은 장시간의 유산소 운동을 수행하는 데 필요한 근지구력을 가지지 못하게 되고 이는 운동 상해와 연결되어 지속적인 운동 참여를 방해하는 요인으로 작용하게 된다. 병원을 내원하는 환자들을 살펴보면 관절염이나 요추 협착증 환자들이 많은데 근육이 적은 분들은 더욱 아파하고, 심하면 우울증에까지 이르기도 한다. 또한 최근에는 근력 트레이닝이 골다공증을 예방하는데 효과가 있는 것으로 알려지고 있는데 충분한 골밀도의 유지는 허리 문제와 관련하여 매우 중요한 요소일 수 있다.

근육은 기초대사량과도 밀접한 관련을 가지고 있다. 선행연구들에 따르면 식이만을 통한 체중감소는 기초대사량(resting metabolic rate)의 감소(~30%)가 나타났고, 지방량은 오히려 증가하여 신체구성 면에서나 체중조절 효과를 지속하는 데는 역행하는 결과를 낳았다.

골격근은 평균 17.6kcal/kg의 기초대사량(resting metabolic rate)을 갖는 것으로 알려져 있다. 한편 근력증진의 운동형태는 본질적으로 근육증가를 유도하고 그에 따른 기초대사량과 체지방량을 증가 혹은 적어도 유지 수단으로서 유용하다. 따라서 근력 운동은 노화 및 좌업생활에 따른 지방조직의 증가를 지연시키고, 막아주고, 나아가 감소시키는 데 도움이 된다.

근력 운동이 신체구성과 기초대사량에 미치는 효과를 조사한 몇몇 연구에 따르면, 근력 운동은 체지방량과 기초대사량을 모두 증가시키고 또한 체지방량을 감소시키는 것으로 나타났다.

근력 운동은 유산소 운동에서 나타난 것처럼 근육의 인슐린 활동을 증가시키고, 당 내성을 향상시키고, 당화혈색소 농도를 감소시키는 등 당조절 능력을 향상시키는 것으로 나타났다. 하지만 이러한 향상이 유산소 운동에 의한 기전과 같은지는 확실하지 않다. 왜냐하면 근력 운동을 통해서도 근비대가 일어나고 그에 따른 근육량의 증가가 당 유입을 증가시키는 것으로 관련되어 나타나기 때문이다. 최근 연구에서 저항성 운동만 수행하여도 GLUT-4, glycogen synthase, protein kinase B, insulin receptor 등의 단백질 함량이 증가하고, 모세혈관 밀도, 혈류량 등이 변화하는 것으로 나타남에 따라 근력 운동의 중요성이 더욱 부각되고 있고, 건강유지를 위해 운동 수행 시 일정 시간의 근력 운동이 꼭 병행되도록 프로그램 하는 것을 권장하고 있다.

더욱이 이러한 근력 운동은 단시간에 이루어질 수 있다는 커다란 장점을 가지고 있다. 부가적으로 비활동적인 사람, 당뇨병환자에게도 상대적으로 낮은 강도의 근력 운동이 효과가 있으므로 운동으로 인한 부상이나 악화를 염려하지 않고 운동이 가능하다.

4)

근력은 근육의 굵기(근비대: 筋肥大)와 근육을 지배(조정)하는 운동신경 활동의 크기에 좌우된다. 그러므로 근력 운동의 목적은 근육을 비대시키고 운동신경의 활동을 크게 하는 데 있다. 근력 운동은 이 두 가지 목적을 달성하기 위해서 최대 근력(한 번 이상 반복할 수 없는 무게)의 몇 %에 해당하는 중량으로 몇 세트를 주당 몇 번 하는 것이 적당한가를 아는 것이 중요하다.

근육을 비대시키기 위한 운동의 무게 선정은 최대 근력의 65% 이상, 주로 최대 근력의 70~80%에 해당하는 무게로 운동을 할 때 효과적이다. 만약 최대 근력의 65% 이하의 무게로 운동을 할 경우, 근육의 비대는 기대하기 어려운 반면에 근지구력의 증가에는

효과적이다. 또한 운동신경 활동의 크기는 최대 근력에 가까운 무게로 운동할수록 효과적이다. 그러므로 근력 운동의 무게 선정은 최대 근력의 65% 이상에서 최대 근력 사이를 적당히 변화 있게 선택하여야 하며 그러기 위해서는 최대 근력을 먼저 측정하여야 한다.

그런데 최대 근력을 측정한다는 것 자체가 매우 어렵고 또한 최대 근력을 발휘할 경우 근육이나 관절 부위에 무리를 주기 쉽기 때문에 부상이 발생할 위험성이 따른다. 따라서 최대 근력은 직접 측정하기보다는 일정한 운동무게를 이용한 최대반복 회수방법을 통하여 간접적으로 산출하면 편리하다.

저항훈련 프로그램의 구성을 위해서는 저강도의 운동 시는 ATP가 주요공급원이 되므로 유산소성 운동이 되며 고강도의 운동 시는 무산소성 시스템인 무산소성 해당과정과 인원질 시스템이 대부분 ATP를 공급하게 된다. 이러한 에너지원에 대하여 사전분석이 필요하며 참여 스포츠 활동에 따라 알맞은 운동 프로그램이 요구되며 근력, 근지구력의 운동방법 및 관절 및 근육상해와 주의사항과 과거 운동 프로그램의 유형, 실시기간, 강도 및 기술 수준을 평가해야 한다.

(1)

근력 운동은 규칙성 및 지속성이 요구되며 트레이닝 중단 시 감소되므로 장기간에 걸쳐 점진적인 운동교육이 필요하고 운동으로 인한 소모에너지와 근육의 발달을 위하여 에너지원의 적절한 섭취와 단백질 및 아미노산의 추가가 요구되며 충분한 휴식이 필요하다.

근력을 강화하기 위해서는 모든 운동 단위가 최대한 동원되도록 근육에 높은 부하를 주어 최대한의 일을 수행하도록 해야 하며 이는 운동신경의 지속적이고도 높은 빈도의 활동을 하도록 유도한다. 운동에 대한 부하는 도수적인 방법부터 여러 종류의 기구를 이용하는 방법까지 무척 다양하지만 기본 원칙은 크게 등장성, 등척성, 등속성 운동의 세 가지 방법으로 나눌 수 있다.

등장성 운동은 관절의 운동범위의 처음부터 끝까지 운동속도는 상관없이 일정한 무게의 부하로 움직이는 운동이며 이때 덤벨(dumbbells), 바벨(barbells) 등을 기구로 사용하거나 도르래를 이용한 기구인 폴리(Pulleys)를 쓰기도 하고 팔굽혀펴기, 턱걸이, 윗몸 일으키기 등 체중을 이용하여 손쉽게 시행할 수 있다.

등척성 운동은 정적인 운동으로 근육의 수축은 일어나나 부하의 이동이 없고 전체 근육의 길이가 변하지 않는 운동이다. 대부분의 근육에 시행하기가 쉽고 시간이 적게

걸리며, 근육통이 적고, 무엇보다도 관절의 운동이 없으므로 관절 운동이 금기가 되는 상태(예: 관절치환술 후, 초기 급성기 관절염)에도 시행할 수 있다.

등속성 운동은 가해지는 힘과는 상관없이 미리 정해진 각속도로 움직이는 운동으로 아령이나 역기 같은 자유중량이 없으므로 무척 안전하며 관절의 운동범위의 처음부터 끝까지 최대한의 저항(근력증가를 위한 자극)을 가할 수 있는 장점이 있다.

근력증가 운동의 효과는 먼저 근육에 있는 근육세포 내 근원섬유의 수가 증가함으로 인하여 운동을 시작한지 6주에서 8주에 눈에 띄게 나타난다. 또한, 다른 조직에도 영향을 주는데, 근육 내 결체조직이 증가하고, 골의 강도와 골밀도가 증가하며, 관절면을 이루는 연골이 두꺼워지고 인대와 힘줄도 강해진다.

하지만 근력강화 운동은 무거운 부하를 사용하기 때문에 항상 부상에 주의를 기울이지 않으면 안 된다. 따라서 근육의 최대 수축과 이완 시 운동속도 및 호흡방법, 웨이트 벨트의 사용, 바의 들기와 내리기의 과정이 연습되어야 하며 고정되어 있는 철봉의 바를 밀거나 당기는 경우에 그립의 형태는 언더 또는 오버핸드 그립, 폐쇄 및 개방 그립을 이용한다.

(2)

근육의 지구력을 위해서는 근육 수축을 지속할 수 있도록 에너지를 계속 공급해주는 대사 능력이 필요하고, 이 능력을 증가시키기 위해서는 각 근육세포의 대사 용량을 증가시켜야 합니다.

지구력의 증가 운동에서도 역시 과부하의 원리가 적용이 됩니다. 즉, 근육세포의 대사 능력을 규칙적인 운동을 통해 고갈시킴으로써, 근육세포가 자극에 적응하기 위해 대사 용량을 더욱 증가시킨다는 것입니다.

혐기성 지구력(무산소 운동)의 증가는 에너지원 중의 하나인 해당 작용계를 고갈시킴으로써, 또 호기성 지구력(유산소 운동)의 증가는 또 다른 에너지원인 산화 작용계를 고갈시킴으로써 이루어집니다. 혐기성 지구력에서 해당 적용에 의한 에너지의 공급은 근육 운동이 시작된 지 1-2분 내에 이루어지므로 이를 고갈시키기 위해서는 동적인 운동을 최대 근력의 80% 정도의 부하로 1-2분간의 짧은 시간 동안 시행하도록 합니다. 부언하자면 혐기성 지구력 증가의 가장 중요한 원칙은 '짧은 기간 동안 격렬한 운동'입니다.

호기성 지구력에서 산화에 의한 대사를 고갈시키기 위해서는 적당한 정도로 운동 단위의 활동을 오랜 시간 지속해야 하며 이를 위해서는 운동을 지속해서 할 수 있을 정

도의 낮은 부하를 주며 되도록이면 많은 운동 단위를 참여시킬 수 있도록 충분한 부하로 운동해야 합니다. 일반적으로 최대 근력의 60%보다 낮은 부하로 최대한의 반복 횟수로 운동하는 방법을 택하게 됩니다. 지구력 증가를 위한 운동에서 가장 중요한 원칙은 피로에 빠질 때까지 오래 운동해야 한다는 것이며, 매일 혹은 일주일에 4, 5일 정도 한다면 충분할 것입니다.

(3)

노화에 따라 노인에게서 보이는 가장 큰 신체적 문제점은 아마도 근력의 소실과 함께 자세의 안정성 약화일 것이다.

인체의 전정기관, 시각, 체성 감각계는 모두 노화에 따른 변화를 나타내며 이 때문에 자세 조절 중추에 적절하지 못한 피드백을 제공할 수도 있다. 여기서 우리는 노인의 불안정한 자세로부터 발생하는 낙상의 위험을 증가를 고려하지 않을 수 없다. 현재 수많은 연구자들은 다양한 요인이 낙상의 위험요소로 작용한다고 발표하고 있다. 낙상의 발생요인으로는 노화로 인해 발생하는 중추 신경계 장애, 인지적 결손, 보행 문제, 발목 근력 약화, 균형성 약화, 시각적 결손, 심한 골다공증 등 여러 가지가 있지만 높은 상관관계 결과를 보이는 자세 안정성 부분의 개선이 낙상 예방의 중요 목표가 된다.

자세 안정성을 높이기 위하여 그간 많은 운동 중재 프로그램(일반적으로 평형성/협응성 트레이닝, 유산소성 운동, 근력 트레이닝)이 사용되어 왔다. 뿐만 아니라 낙상의 위험요소를 감소시키기 위해 가장 널리 알려진 방법은 근력, 보행과 균형성을 위한 규칙적인 운동 전략이다.

미국 스포츠의학회(American Collage of Sports Medicine)는 노인을 위한 운동방법에서 저-중 강도의 근력 운동이 포함될 것을 권고하고 있다. 3~4개월간의 꾸준한 근력 운동을 통해 2~3배의 근력향상 효과가 있는 것으로 보고되고 있다. 최근의 연구에서는 노인들에게 근육의 크기(Muscle Size)보다는 근력(Muscle strength)에 중점을 두어야 한다고 하였다. 근육강화를 위한 운동은 등척성 운동, 등장성 운동이 있으며 등척성 운동은 기구 없이 맨손으로 할 수 있고 탄력고무밴드를 이용해서도 할 수 있다. 등척성 운동은 한 번 운동할 때에 1~3회 반복하고, 6~8초 동안 지속하며 각 반복 사이에는 15~20초 동안 휴식을 한다. 등장성 운동은 기구나 탄력고무밴드를 이용하여 일주일에 3번 격일로 행한다. 각 운동을 8~16회 하며 각 횟수에 2~3초 완전히 이완한다. 각 운동 사이에 15~60초 휴식을 취한다. 관절 주변의 근력 운동으로 1RM(repetition

maximum)의 40~80%의 저항 운동을 한다면 근력의 증가가 이루어진다.

기본적인 운동과 함께 생활 행동 수정은 활동량을 증가시키기 위해 환자의 현재 일상 내에서 그 기회를 찾을 수 있다(예: 손으로 문 열기, 엘리베이터 대신 계단 이용하기, 입구에서 멀리 주차하기 등). 또한 코어 근육군(예: 허리, 대퇴, 복부 그리고 다른 체중 지지 근육들)에 집중하는 크로스 트레이닝 프로그램(combinations of activities)이 현재 널리 선호되고 있는 운동이다.

노인들은 건강한 젊은 사람들에 비하여 단계별로 소요되는 시간이나 다음 단계에 도달하는 데 더 많은 시간이 필요하다. 일반적으로 목표 수준에 도달하는 데 대개 4~6 주간이 필요하나 개인의 적응능력에 따라 달라질 수 있다. 따라서 노인에게 운동을 지속할 수 있는 순응도를 높이기 위해서는 초기에 운동 목적에 대한 설명과 함께 단기 목표 설정, 건강과 연관된 내용으로 충분한 동기부여를 해 주는 것이 효과적이다.

4.

1)

유연성(flexibility)이란 우리 몸에 존재하고 있는 다양한 관절들이 신체활동과 운동을 수행함에 있어 최대로 움직일 수 있는 범위를 얘기하며 관절의 가동범위라고도 한다. 이러한 관절 가동의 범위는 운동의 능력뿐만 아니라 일상생활에서의 상해에도 많은 영향을 끼치는 요인으로 건강과도 밀접한 관련을 가지고 있다.

유연성은 건강에 있어서 근력만큼이나 중요한 역할을 한다. 하지만 우리는 유연성의 중요성에 대해서 잘 알지 못한다. 곰곰이 생각해보면 일상생활에서 유연성 부족 때문에 생기는 문제가 꽤 많다. 풀린 운동화 끈을 묶는 순간에도, 과도한 업무로 결린 어깨를 푸는 순간에도, 상쾌한 아침을 위해 기지개를 켜거나 물건을 들어 올리는 순간에도 우리는 유연성을 필요로 한다.

유연성에는 정적 유연성(static flexibility)과 동적 유연성(dynamic flexibility)이 있는데, 전자는 관절의 가동범위 만큼 수동적으로 가능한 한 멀리 뻗칠 수 있는 능력을 의미하는 것으로 부상예방 및 방지에 중요하며, 후자는 굽히거나 뻗치기를 반복적으로 수행할 수 있는 능력을 말하는 것으로 운동수행에 중요하다.

건강과 체력을 구성하는 주요 변인인 유연성은 신체형태, 연령, 성 및 신체활동과 관계가 있으며, 생활전반을 통한 연령 평가의 척도로 알려져 있다. 일상생활에서 유연

성의 적절한 수준이란 신체기능을 유지하고 허리를 숙여 물건을 줍는 것과 같은 동작을 자유롭게 수행할 수 있어야 한다. 하지만 유연성이 부족하게 되면 일상생활 속에서 규칙적인 신체 움직임을 하는데 상당한 어려움을 받을 수 있을 뿐 아니라 신체활동이나 운동 중 근육통이나 건염 등과 같은 스포츠 손상을 입기 쉽고 삶의 질도 위협받게 된다. 연구 결과에 의하면, 유연성의 부족은 근육의 긴장도 증가, 근육의 신장력 감소, 조직 노화는 물론 요통과 근골격계의 부상과 관련이 높은 것으로 알려져 있다.

장시간 책상에 오랜 시간 앉아 있는 현대인들은 이러한 생활습관으로 인해 근육이 수축되고 긴장된 상태로 오랜 시간 유지되게 되고 관절의 가동범위가 제한된 상태로 지속됨에 따라 유연성이 부족해지게 될 수밖에 없다. 신체활동이 부족한 노년기로 갈수록 유연성은 더욱 감소되게 되고, 부족한 유연성은 상해 위험을 증가시켜 운동을 하고 싶어도 부상의 위험이 높아 운동을 꺼려하게 되는 악순환의 고리가 시작되게 된다. 따라서 연령이 증가할수록, 신체활동량이 부족할수록 다른 체력항목도 중요하지만 유연성 증가를 위한 신체활동과 운동에 보다 많은 시간을 투자하는 것이 노년기 건강과 부상 없는 운동 참여가 가능하여 높은 삶의 질을 유지할 수 있게 한다.

일반적으로 여자가 남자에 비해 높은 유연성을 가지고 있고, 비만한 사람들보다 날씬한 사람의 유연성이 좋은 경향을 나타내고 있다.

생활습관과 나이에 상관없이 다양한 방법의 스트레칭 운동을 통해 유연성을 증가시킬 수 있다. 특히, 가을과 겨울철은 기온이 떨어지고 추위로 몸이 움츠러들고 굳어지기 쉽기 때문에 부상예방을 위해서라도 유연성 운동을 게을리 하면 아니될 것이다.

2)

유연성 운동은 근육의 불균형, 관절의 기능장애, 과사용에 의한 상해 등을 감소시켜 건강한 생활을 유지하는 데 많은 도움을 준다. 이러한 효과로 건강과 운동수행 능력향상을 위해 모든 운동수행 전에는 유연성 프로그램을 포함시키고 있는 것이 일반적이다.

특히 유연성은 파워, 민첩성, 근력 및 평형성 등 체력의 여러 가지 하위 요인과 높은 관련이 있을 뿐만 아니라 운동수행 능력을 향상시키는 변인으로 보고되고 있다. 유연성은 단일 관절이나 여러 관절을 움직이게 하는 능력으로써 근육의 신장력에 좌우된다. 일반적으로 격렬한 신체활동이 요구되는 스포츠 현장에서 유연성의 부족으로 인해 운동수행에 제한을 받고 경기력 향상에 장애가 되며 이로 인해 관절 계통에 스포츠 상해가 많이 발생된다.

다양한 운동에 참여하고 있는 동호인 및 선수들도 운동 초기에는 유연성 운동의 중요성을 인식하고 운동 전 꼭 유연성 운동을 수행하지만 어느 순간부터 유연성 운동을 무시하고 중요성을 망각하게 되어 운동 상해의 발생을 경험하는 경우가 빈번하다. 유연성 운동은 다른 운동으로는 얻을 수 없는 많은 장점이 있기 때문에 시간이 조금 걸리고 귀찮더라도 꼭 수행하는 것이 좋다. 정말 운동시간이 부족하다면 운동 전이나 운동 후 한 번이라도 꼭 시행하기를 권장한다.

유연성 운동을 통해 얻을 수 있는 다양한 효과는 아래와 같다.

① 신체 성취도를 향상시키고 부상 위험을 감소시킨다.

안전하고 효과적인 유연성 훈련은 신체 성취도를 증가시킨다는 것이 가장 중요한 점이다. 관절이 유연해지면 그 관절의 가동범위가 더 커지며, 관절이 그렇게 움직이는데 이용되는 에너지는 더 감소하는 반면에 부상의 위험은 그만큼 줄어들게 된다. 스트레칭이 조직 구조물 내부의 저항을 감소시키기 때문에 활동하는 동안 최대 가동범위까지 조직의 신축력이 늘어나기 때문에 부상은 덜 입게 되는 것이다.

② 근육통을 감소시키고 좋은 자세를 만든다.

정적 스트레칭을 천천히 실시하면 운동 후의 근육통을 감소시키는데 도움이 된다고 알려져 있다. 정적 스트레칭은 근육을 천천히 조금씩 통제된 상태 하에서 최대 가동범위까지 당겨서 15-30초간 통증이 없이 최대로 편안한 상태에서 유지하는 것이다. 스트레칭은 근육의 균형과 자세를 향상시킨다. 많은 사람들의 연부조직들이 중력이나 나쁜 자세의 효과에 잘못 적응해오고 있다. 스트레칭이 이런 잘못 적응된 연부조직들을 재정렬시킴으로써 일상생활에서 좋은 자세를 유지하고 달성하는 데 필요한 노력을 감소시키게 된다.

③ 요통의 위험을 감소시킨다.

스트레칭은 근육들의 이완을 촉진시킨다. 일정하게 수축한 상태에 있는 근육은 활동을 계속하기 위해 더 많은 에너지가 필요하며, 골반에 붙는 슬굴곡근, 대퇴사두근, 소관절 굴곡근 및 기타 근육들이 유연해지면 허리가 받는 스트레스가 감소된다. 스트레칭이 근육 이완의 원인이므로 근육으로 건강한 영양물질들이 직접 전달되는 과정이 개선되고 축적된 독성물질들이 감소됨으로써 근육이 짧아지거나 단단해지는 것을 감소시키고 결과적으로 근육이 덜 피로하게 된다.

④ 조직으로 가는 혈액과 영양물질들의 이동이 증가된다.

스트레칭의 다른 장점은 관절 구조물로 가는 혈액공급과 영양물질들을 증가시킨다. 스트레칭으로 조직 온도가 상승되면 혈액순환과 영양물질의 이동이 증가된다. 이것이 조직 주위의 탄력성을 더 증가시키고, 조직의 성취도를 향상시킨다. 스트레칭은 또한 관절 내의 관절연골로 가는 더 많은 영양물질의 이동을 촉진시키는 윤활액인 관절 내의 활막액의 생성을 증가시킨다. 이것이 가동범위를 더 크게 만들고, 관절의 퇴행성 변화를 감소시킨다.

⑤ 근육의 조절능력을 향상시킨다.

스트레칭은 신경근육 간 조절력을 향상시켜 신경의 자극전달 속도가 향상된다.

⑥ 신체활동의 즐거움을 증가시킨다.

유연성 훈련은 심신을 이완시켜 자존감과 개인적인 만족감을 가지는데 도움이 된다.

⑦ 생리통을 감소시킨다.

복부, 골반, 허리와 등 부위의 스트레칭 동작을 통하여 생리통을 감소시켜 주어 활동을 편안하게 할 수 있도록 도와준다.

⑧ 자신의 몸 상태를 알 수 있다.

각 부위별로 스트레칭 동작을 하다 보면 자신의 신체 각 부위의 상태가 어떤지 알 수 있다. 어느 곳의 기능이 좋지 않은지, 어디에 문제가 있는지를 느낄 수 있게 되므로 문제가 되는 부위를 충분히 스트레칭하여 긴장된 부분의 근육 경직 현상을 완화시켜 줄 수 있다.

⑨ 잘못된 자세의 교정에 도움을 준다.

항상 움직이는 부위만 움직이고 올바르게 못한 자세로 활동을 계속하게 되면 자세의 변형이 올 수 있다. 수시로 해주는 스트레칭은 바른 자세를 유지시켜 주고 자세를 바로잡아 자연스럽게 자세를 교정하고 몸의 밸런스를 향상시켜 준다.

⑩ 근력을 강화시켜 준다.

스트레칭은 우리 몸의 길항 작용을 이용해 근력을 강화시킨다. 즉 우리가 움직일 때에는 한 쪽 근육이 늘어나면 다른 쪽 근육은 수축을 하게 되는데 이것을 길항작용이라고 한다. 스트레칭은 이렇게 한 쪽 근육을 늘려주고 반대쪽 근육은 수축시키면서 근력을 강화시키게 한다. 또한 정적 스트레칭의 경우 한 동작을 적어도 15~30초 정도 정지하고 있어야 하는데 이는 근력 운동(등척성 운동)에 매우 효과적일 수 있다.

3)

(1)

스트레칭은 유연성을 늘리기 위해 사용되는 대표적인 운동 중 하나이다. 근력 향상을 위해 과부하가 필요하듯이 유연성을 늘리기 위해서는 과신전이 이루어져야 한다. 하지만 과도한 과신전은 운동 상해를 유발하기도 하기 때문에 주의가 필요한데 고통을 느끼는 지점까지 늘리되 그 고통을 느끼는 지점은 개인의 신체 상태나 운동 정도에 따라 다르므로 여러 가지 조건을 고려해 상해를 유발하지 않는 지점까지 늘릴 필요가 있다. 보통 유연성 운동 시 불편감을 느끼나 참을 수 없는 고통은 아닌 지점까지 늘리는 것을 권고한다.

무슨 운동이든 초기에 너무 무리를 하면 상해가 발생한다. 유연성 운동도 초기에는 너무 강한 강도나 장시간 수행하는 것은 좋지 않다. 운동 강도와 횟수는 초기엔 낮게 적용하고 점차적으로 조금씩 늘려가는 것이 좋다. 또한 개개인이 가진 유연성은 차이가 있으므로 본인이 가진 능력보다 과도한 스트레칭은 위험하므로 본인의 능력을 파악한 후에 유연성 프로그램의 강도나 시간을 조절할 필요가 있다.

스트레칭을 할 때 자기가 하는 동작이 어떤 부위의 근육에 부하를 주는지 명확히 인지할 필요가 있다. 그렇지 못한 경우나 잘못된 지식을 가지고 있을 경우 상해를 입을 수 있다. 그러므로 항상 동작을 수행하기 전 자기가 하는 동작에 대해 명확히 알고 실행하는 것이 무엇보다 중요하다.

스트레칭 운동 시간은 특별한 제한은 없으나 준비 운동이나 정리 운동으로 시행할 경우 10~15분 이내가 적당하며, 만약 유연성 운동을 본 운동으로 사용할 경우 초보자는 30분 정도가 적당하며 점차적으로 적응 정도에 따라 60분까지 늘려 시행하는 것을 권장한다.

스트레칭 한 동작의 반복횟수는 2~5회 정도 실시하는 것이 좋으며, 일주일에 몇 회와 같이 정해진 횟수는 없으나 매일 시행하는 것이 가장 효과가 좋다. 그리고 하루 중에도 여러 번 나누어 자주 시행할수록 그 효과는 더욱 뛰어나다. 본인의 관절 중에서 부족한 유연성을 나타내는 관절을 매일 시간이 날 때마다 수시로 부위별, 종류별 스트레칭을 해주는 것을 권장한다.

유연성 운동의 일반적 원리로는 첫 번째, 근육의 길이를 확장하기 위해서는 자연 상태의 길이보다 근육을 신장시켜야 한다. 근육의 유연성을 향상시키기 위해서는 정상의 길이보다 약 10% 이상 신장되어야 한다. 정상적인 범위를 넘지 않는 신전 운동은 유연성의 증대를 가져오지 않는다.

두 번째, 유연성을 향상시킬 수 있는 방법으로는 정적 신전운동, 동적 신전운동, 그리고 고유수용성 신경근 촉진 운동(PNF)이다. 이 들 각각은 능동적 신전 운동 또는 수동적 신전 운동으로서 수행될 수 있으며, 유연성을 증대시키는 데 효과적이다.

세 번째, 정적 신전 운동은 상해와 근육통을 유발시킬 확률이 더 낮기 때문에 널리 추천된다. 정적 신전 운동은 천천히 행해지고 상당시간 동안 유지되기 때문에 부드러운 조직이 파열될 가능성은 없다. 특히, 힘이 자신의 근육으로부터 발휘된다면 더욱 안전한 것이다.

네 번째, 능동적 신전 운동은 수동적 신전 운동보다 더 안전하고 효과적이다. 능동적인 신전이 될 때 반대의 근육은 수축한다. 이러한 현상은 신전시키려고 하는 근육을 좀 더 멀리 신전될 수 있도록 이완시켜준다. 신전이 길항근 이외의 다른 것에 의해 수동적으로 신전되었을 때, 반사적인 이완은 일어나지 않고, 따라서 상해의 가능성은 더 커진다. 이와 같은 이유 때문에 수동적 신전 운동은 능동적 신전 운동보다 효과적이지 못하다.

다섯 번째, 동적 신전 운동은 동적 유연성이 필요한 사람들에게 중요한 것이다. 동적 신전 운동은 근육의 신장에 각 운동량을 이용한다. 각 운동량은 힘찬 행동, 즉 신체 부분을 내던지거나 탄력 운동을 발생하기 위해 신체 부분을 앞뒤로 움직이는 등에 의해 발생한다. 이것은 근육에 급작스런 신장을 만들어내기 때문에 상해의 가능성이 있다.

여섯 번째, 유연성을 증대시키는 데는 필요한 최소한의 운동량(트레이닝 역치)과 적절한 운동량(목표 구간)이 있다. 근조직을 신장하는데 요구되는 시간은 사용된 힘에 따라 다양하게 변하는데 적은 힘은 많은 시간을 요구하고, 반대로 큰 힘은 적은 시간이 필요하다.

일곱 번째, 사용 부족, 상처 또는 질병은 관절의 이동력을 감소시킬 수 있다. 관절 염과 칼슘 부족은 관절에 해가 될 수 있다. 염증은 운동을 방해하는 통증을 유발할 수 있다. 전체 가동범위를 통한 관절의 운동을 정기적으로 하지 못하면 근육과 인대들이 짧아지게 된다.

여덟 번째, 유연성은 신체의 각 관절에 있어 특이성이 적용된다. 어떤 유연성 테스트가 전체적인 유연성의 능력을 정확히 묘사하기는 어려운 것이다. 예를 들어, 굳어진 슬건근과 등 근육들은 발가락 접촉시험에 의해 밝혀질 지도 모르지만, 다른 관절에서의 가동범위는 완전히 다르다.

아홉 번째, 유연성은 연령과 성별에 의해 영향을 받는다. 아이들의 성장에 따라 그들의 유연성은 청소년기까지 점진적으로 증가하지만, 그 이후부터는 감소된다. 여성들은 남성들보다 좀 더 유연성이 좋은 경향이 있다. 어린이는 성별 사이에 있어 어떠한 차이점도 없다.

열 번째, 특정 관절에서의 지나친 유연성은 상해 발생의 확률을 높게 하고 운동수행 능력을 저해하기 쉽다. 근육들과 건은 신전성과 탄력성을 지니고 있다. 연골들과 건은 신전성은 있으나 탄력성이 부족하다. 신전될 때 이들은 확장된 상태로 남아 있다. 만일, 이러한 일이 발생하면 관절은 안정성이 부족해서 만성적인 탈골이 이루어지기 쉽다.

열한 번째, 신체나 근육의 온도도 유연성에 영향을 미치는 요소들로 작용하는데 이 이유는 온도가 달라짐에 따라 근육의 탄력성도 달라지기 때문이다.

열두 번째, 신전된 근육의 온도는 신전의 효율성에 영향을 미친다. 많은 연구 결과는 체온이 40도 또는 그 이상으로 따뜻할 때 건은 좀 더 신전될 수 있다는 것을 보여주고 있다. 이러한 것은 준비운동이나 열을 이용함으로써 행해질 수 있다. 이완되기 전에 2~3분간 작은 얼음 덩어리로 근육을 차갑게 하는 행위는 신장효과를 지속시키는 데 도움이 되고, 또는 통증과 근육의 경직을 감소시키는 데 도움이 될지도 모른다는 것이 발견되고 있다.

열세 번째, 근육도 유연성에 많은 영향을 미치는데 이는 근력이 있어야만 원하는 동작을 마음대로 수행할 수 있기 때문이다.

열네 번째, 피로의 정도나 감정적인 심리 상태는 유연성에 많은 영향을 준다. 트레이닝 계획을 세울 경우에 유연성의 변동에 영향을 주는 여러 가지 요인 및 온도와 시간을 고려하여 계획을 세워야 할 것이다.

(2)

동적 스트레칭은 몸의 움직임의 속도나 정도를 늘려주기 위해 움직이면서 점차적으로 관절 가동 범위를 증가시켜가는 방법이다. 근육과 결합조직을 스트레칭하기 위해서 반동을 주거나(bouncing) 상하좌우로 흔드는 동작을 사용하는 전통적인 방법이다. 주동근(agonist muscle)의 반복적 수축이 길항근(antagonist muscle)의 빠른 수축을 가져오기 위해 쓰이는데, 저항 근육 조직에 대해서 일련의 비틀림이나 당김을 통해서 관절 가동범위를 증가시킨다. 이 방법은 근육이 빨리 신장되지만, 뒤틀림이나 당김으로 모아진 힘이 조직의 신장력보다 커질 경우 결합조직의 상해가 발생하거나 근육통을 유발시킬 수 있다.

(3)

정적 스트레칭은 관절의 가동범위 내에서 서서히 근육의 길이를 늘려주는 방법이다. 이 방법은 스트레칭을 하는 동안 움직임이 없다는 것을 의미한다. 충분히 신장된 상태를 유지하는 운동양식으로 관절 가동범위의 한 극단에서 관절 주변의 근육과 결합조직을 수동적으로 스트레칭 하는 방법이다. 이 방법은 근방추의 동적 부분이 늘어난 위치에 빠르게 적응하기 때문에 근육이 본래의 상태로 되돌아오려는 강도는 감소하게 된다. 이것은 근육의 반사적 수축을 줄이고, 목표하는 근육과 조직을 서서히 스트레칭하여 약간 당기는 느낌이 나타나는 위치에서 시간을 연장하는 방법이다. 장점은 조직 상해의 가능성이나 근육통의 위험성이 적다는 것이다.

(4)

(PNF)

PNF(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)는 근육의 수축과 이완을 동시에 할 수 있는 방법으로 스트레칭과 함께 근력운동이 이루어질 수 있는 운동법이다. 반사기전을 통하여 근육의 수축과 이완을 증대시키는 특수한 운동기법으로 신경근 마비 환자의 재활치료를 위해서 물리치료사가 처음 사용했다. 이 방법은 상호 억제 개념에 기초를 두고 수축-이완-수축의 방법, 수축-이완의 방법 등 두 가지 형태가 있다. 수축-이완-수축의 방법은 세 단계로 구분되는데 최초에는 보조자의 저항에 대해 등척성 수축을 가하고, 다음 단계에서 근육의 긴장을 풀고, 마지막 단계에서 길항근의 수축에 의해 목표 근육을 스트레칭 한다.

또한 이러한 방법을 변형한 것이 수축-이완 방법이다. 이것은 정적 신전이 수동적으로 행해진다는 것만 제외하고 수축-이완-수축과 같은 절차이다. 이론적으로 PNF방법이 보조자와 함께하는 스트레칭이어서 근육을 보다 길게 늘일 수 있을 것이라는 장점이 있지만 스트레칭을 도울 상대방이 필요하고, 등척성 수축 단계 동안에 최대 수축이 되도록 권장하며, 신장 운동의 단계 동안에 외부적인 힘을 근육에 이용하게 되므로 근육의 과도한 신장이 이루어져 상해의 위험이 따른다는 단점이 있다.

5.

1)

사람의 몸을 구성하고 있는 모든 요소 또는 성분을 신체구성이라고 하고 이러한 성분에는 근육, 혈액, 지방, 뼈 등이 포함된다. 그리고 이러한 요소들은 크게 두 범주로 구분하는데 지방 부분과 지방이 아닌 부분으로 분류된다. 신체구성 중에 지방 부분에는 생리적 기능과 조절에 필요한 필수지방과 체내에 저장된 저장지방이 있으며 이를 체지방량이라고 부른다. 그리고 체지방을 제외한 나머지 부분을 제지방량이라고 하고 여기에는 각종 단백질, 무기질, 수분 등을 포함한다.

비만은 일반적으로 몸무게에서 차지하는 지방의 비율이 정상 이상으로 증가한 상태(over fat)로 몸 안에 체지방이 과잉으로 축적된 상태로 정의할 수는 있지만, 과체중을 의미하지는 않는다. 비만도 검사는 신체의 구성성분의 비율을 파악하는 한 검사로서 체지방의 비율이 중요시된다. 체지방률은 남자의 경우 25%, 여자의 경우 32% 이상이면 비만과 관련된 질병의 위험 수준이라 할 수 있으며, 남자의 경우 5%, 여자의 경우 8% 이하일 경우 영양부족으로 인한 질병의 위험 수준이다. 따라서 남자의 경우 14~17%, 여자의 경우 21~24% 정도가 적당하며, 남자의 경우 15%, 여자의 경우 23% 정도가 평균치이다. 전체 체중에 대한 신체 내 지방의 비율은 성인병의 발생율과 높은 상관을 나타낼 뿐만 아니라 심리적인 측면의 문제를 야기하므로 건강 체력 프로그램 참여 전에 반드시 측정해야 하는 항목이다.

신체구성은 사람의 건강과 밀접한 관계를 갖고 있으며 특히 체지방률은 전체 체중에서 지방이 차지하는 비율을 의미하는 것으로서 건강상태를 평가하는 중요한 지표로 사용된다. 여러 연구에 따르면 체지방률이 높을수록 관상동맥질환, 고혈압, 제2형 당뇨병 등이 유발될 위험이 높다고 알려져 있다.

체지방은 신체 전체를 덮은 단일 조직처럼 보이지만, 실제로는 부착해 있는 부위에 따라서 지방세포의 대사 특성에 분명한 차이가 있다. 예를 들어 신체의 대표적인 부위인 내장사이 막에 있는 내장지방과 둔부, 대퇴부의 피하지방, 혹은 복부의 피하지방을 비교하면, 카테콜라민 등의 자극에 대한 지방분해 활성화는 내장지방이 가장 높으며, 다음이 복부피하지방, 둔부, 대퇴부 피하지방 등의 순으로 나타난다. 한편 지방세포에 있어 지방합성능력에 대해서도 내장지방은 다른 피하지방 조직과 비교해서 높은 활성도를 나타내고 있다.

내장지방은 지방분해 자극을 받으면, 그 대사산물인 유리지방산을 방출하기 쉬운 세포이며, 내장지방의 과잉축적은 짧은 시간에 많은 양의 유리지방산을 간으로 방출할 가능성을 가지고 있다. 한편, 내장지방은 여분의 지방을 한데 섞어 모으기 쉬운 세포이며, 지방세포 중에서도 대사회전이 대단히 빠른 활발한 세포로 간주되고 있다.

과잉으로 축적된 내장지방이 한 번 지방분해의 자극을 받으면, 다량으로 방출된 유리지방산이 직접적으로 간장에 유입한다. 그리고 이 과잉 유입된 유리지방산은 간에서 초저밀중지단백(VLDL)의 합성 분비를 촉진시키게 되고 이것이 고지혈증의 증상을 나타내는데 원인으로 작용한다. 또 간으로의 과잉 유리지방산의 유입은 간에서 글루코스 생성을 촉진시킴으로서 인슐린 감수성을 저하시키는 등의 인슐린 저항성을 증가시켜 글루코스 대사의 이상을 가져오는 것으로 보고되고 있으며, 이러한 현상이 고혈압 증상의 발생과 관련성을 가진다.

또한 최근에는 체중의 증가가 척추의 과부하를 초래하여 구조적 변형과 통증을 가져올 수 있다는 가능성이 제시되면서 신체조성과 요통과의 관련성에 대해 관심이 많아지고 있다.

2)

신체구성을 평가하기 위한 측정방법은 범주에 따라 다양한 방법들이 적용될 수 있다. 표준방법에는 수중체중측정법(hydrostatic weighing), 공기전위 부피변동 측정법, 이중-에너지 X선 흡수법(dual-energy x-ray absorptiometry; DXA) 등이 있고 현장에서 사용되는 대중적인 방법에는 피하지방두께측정법(skinfold; SKF), 생체전기저항분석법(bioelectrical impedance analysis; BIA), 인체계측법(anthropometry) 등이 있다. 이 장에서는 신체구성의 표준법으로 체지방률 추정의 기준(golden standard)으로 이용되는 수중체중측정법과 현장에서 사용되는 대표적인 측정법인 피하지방두께측정법에 대하여 설명하였다.

(1)

신체구성을 정확하게 측정하기 위해서는 우리의 몸은 수분과 단백질, 무기질, 지방으로 구성되어 있다는 것을 먼저 이해해야 한다. 그리고 학자들은 이러한 신체구성 물질을 더욱 단순히 체지방과 제지방 2요소로 구분하였다. 이러한 신체구성의 2요소 모형(two-component model)은 수중체중측정의 기초가 되며 지방 밀도는 0.901g/cc로 물의 밀도에 비해 낮고 제지방의 밀도는 1.100g/cc로써 물의 밀도에 비해 높으며 모든 사람들의 지방과 제지방 요소의 밀도는 동일하다는 전제를 이루고 있다. 수중체중측정법은 현존하는 신체밀도 측정법들 중 가장 정확한 방법으로서 물속에서의 부피와 지면에서의 부피의 차이는 더 낮은 밀도와 더 높은 체지방율을 의미한다는 원리에 입각하고 있다.

① 수중체중측정을 위한 장비

- 수중체중측정법은 물속에 완전히 잠겼을 때 신체의 질량으로부터 신체밀도를 측정하여 신체부피를 알아내는 방법이기 때문에 사람이 물에 완전히 잠수할 수 있는 깊이와 너비의 수조가 필요하다.
- 물의 밀도는 수온에 따라 달라지기 때문에 물의 온도를 잴 수 있는 온도계가 필요하며 물의 밀도는 수중측정계를 이용하여 감지하거나 수온과 물의 밀도 간의 관계를 나타낸 질량표를 이용하여 알 수 있다.
- 물속에서 체중을 측정하기 위해 용수철 부하를 이용하는 캐틸론 저울이 필요하며 보다 더 정확한 힘 변환기를 이용한 디지털 장비를 이용하여 무게를 측정할 수도 있다.
- 인간의 몸속에는 잔기량이라고 부르는 항상 일정량의 공기가 채워져 있다. 이 공기는 물속에서 공기를 아무리 불어내어도 남아 있기 때문에 폐용적 장비와 헬륨가스 분석기 등을 통해 정확히 측정할 수 있다.

② 수중체중의 측정과정

- 피험자들은 수중체중을 측정하기 전 최소 3~4시간 전부터 음식물을 섭취해서는 안 되며 최소 12시간 전부터는 체내에서 가스를 심하게 생산하는 음료나 음식은 섭취하지 않도록 해야 한다.
- 실험실에 도착하기 전에 대변과 소변을 보도록 하여 속을 되도록 비우도록 한다.
- 피험자는 측정 시에 착용할 수영복을 준비한다. 수영복은 물속에 잠수할 때 옷 안으로 공기가 채워지는 것을 최소화할 수 있다.

- 피험자가 물속으로 들어가기 전에 반지, 귀걸이 등 귀금속류는 제거하도록 한다.
- 측정자는 수온과 체중계의 무게를 정확히 측정하여 기록한다.
- 측정자는 피험자의 나이, 성별, 체중, 신장을 문진과 측정을 통해 기록한다.
- 측정자는 피험자가 수중체중을 측정하기 전에 잔기용적을 측정하여 기록한다.
- 피험자가 물속으로 들어갈 준비가 되었으면 측정자는 피험자를 수조 안에 위치를 알려주고 물속으로 들어가게 한다. 그리고 수조 속에서 수영복과 머리카락이 물에 젖도록 하여 가능한 수영복과 머리카락의 공기를 제거한다.
- 측정자는 피험자를 체중계 의자에 앉히고 체중 벨트를 매도록 한다.
- 측정자는 피험자에게 물속에 완전히 잠수하는 방법과 가능한 폐에서 공기를 완전히 배출할 수 있는 방법을 알려주고 측정완료 시 신호를 알려준다.
- 시작신호와 함께 피험자는 머리를 숙이고 온몸이 물속에 잠기도록 몸에 힘을 빼고 천천히 잠수를 시작한다.
- 잠수가 시작되면 피험자는 공기를 서서히 내뿜기 시작하여 더 이상 내뿜어지지 않을 때까지 공기를 불어낸다. 이때부터 피험자는 측정완료 신호가 있을 때까지 몸에 힘을 빼고 숨을 참고 기다린다.
- 측정자는 공기방울을 지속적으로 관찰하며 잔기용적이 최소화된 시점(공기방울이 발견되지 않는 시점)에서 신속히 수중체중을 측정하고 기록한다.
- 피험자에게 신호를 주어 물 밖으로 나오게 한다.
- $\pm 100g$ 이내의 측정치 3개를 구할 때까지 수중체중측정을 반복한다. 일반적으로 4~5회 정도의 시도로 일정한 수중체중측정치를 얻을 수 있다.

③ 수중체중측정을 통한 신체밀도와 체지방율 계산법

신체밀도는 신체의 단위부피당 신체질량으로 나타낸다. 체질량은 저울을 통해 피험자의 체중을 측정함으로써 간단하게 알 수 있으며 신체부피는 공기 중의 체질량과 수중에서의 체질량 간의 차이를 계산하고 이를 물의 밀도로 나누어 알 수 있다. 그리고 보다 정확한 신체부피를 계산하기 위해 앞에서 계산된 신체부피에서 수중체중을 정하기 전에 측정된 잔기량의 부피를 빼주면 된다. 그리고 신체밀도는 다음의 공식에서와 같이 공기 중에서 측정된 체중을 앞에서 계산된 신체부피로 나누어 주면 알 수 있다.

$$(mL) = \{(BM_{air} - BM_{water}) / D_{water}\} - (RVBTPS + VGI)$$

$$(g/mL) = BM_{air} / \{(BM_{air} - BM_{water}) / D_{water} - (RVBTPS + VGI)\}$$

$$\begin{array}{llll} * BM_{air}: & (g), & * BM_{water}: & (g) \\ * D_{water}: & (g/ml), & * RVBTPS: & (mL), & * VGI: & (mL) \end{array}$$

마지막으로 수중체중측정을 통해 계산된 신체밀도값을 Siri(1960) 등이 개발한 체지방률 계산 방정식에 대입하면 쉽게 계산할 수 있다.

$$(\% \text{ body fat}) = (495 / \quad) - 450$$

(2)

피하지방두께측정법은 피부 아래에 축적된 지방의 두께를 측정하여 신체밀도와 체지방률을 추정한다. 이를 예측하기 위한 회귀방정식은 피하지방두께측정과 수중체중측정 간의 상호관계에 근거하여 공식화되었다. 체밀도, 체지방률을 계산하기 위한 방정식은 현재까지 100여개가 보고되고 있으며 이 방정식들은 대부분 동일한 집단을 대상으로 연령, 성, 인종, 활동도 등을 고려하여 개발되었다. 따라서 젊은 남성(예: 18~21세 남성)을 대상으로 개발된 방정식을 중년의 남성의 체밀도를 예측하는 공식으로 사용하면 타당성에 문제가 발생하게 된다.

① 피하지방두께측정을 위한 측정 장비

캘리퍼(caliper)는 피하지방의 두께를 측정하는데 필요한 가장 중요한 장비이다. 캘리퍼는 피부두께를 감지하는 측정 부분과 잡힌 피부의 두께만큼 측정 부분의 너비를 조정할 수 있는 손잡이 부분이 있다. 캘리퍼의 종류에 따라 벌려질 수 있는 너비와 압력이 다양하며 고급 캘리퍼일수록 피부를 집을 때 누르는 압력이 일정하다. Fat-O-Meter, Lafayette, Lange Caliper, Skndex, Harpenden Calipier 등과 같이 캘리퍼의 종류는 다양하며 이중에 Harpenden, Holtain, Lafayette, Lange는 고급 캘리퍼로 알려져 있으며 0.2~1.0mm 범위 내에서 피부두께의 측정이 가능한 눈금으로 계측된다.

② 피하지방두께의 측정과정

- 피험자는 측정부위가 정확하게 잡힐 수 있도록 반바지나 소매가 짧은 티셔츠와 같이 간편하게 입도록 한다.
- 피하지방두께를 측정하는 동안 피험자는 선 자세를 유지한다.
- 일반적으로 피하지방두께는 신체의 오른쪽 부위를 측정한다.
- 측정자는 오른손에 캘리퍼를 들고 왼손의 엄지손가락과 집게손가락을 이용하여 피하지방두께를 측정할 부위에서 1cm 떨어진 옆 부분을 잡는다. 캘리퍼의 위치는 집힌 부분을 가로질러서 수직으로 놓이도록 하고 캘리퍼로 집은 후 1~2초 사이에 눈금을 보고 기록하여야 한다. 캘리퍼로 집은 상태로 4초 이상 지속되면 피부조직이 압력을 받아서 정상보다 과소평가될 수 있다.
- 눈금을 읽고 난 다음에는 캘리퍼를 풀어주고 2초 후에 다시 동일 부위를 측정하여 기록한다. 많은 전문가들은 한 부위에 대하여 2~3회 정도 측정을 권하고 있으며 동일 부위의 측정값이 10% 이상 또는 2mm 이상 차이가 난다면 세 번 이상 측정을 반복하도록 권장한다.

③ 피하지방두께 측정을 위한 표준 측정부위와 피하지방 예측 방정식

< 2-1>

			90 1cm
			1cm
가			1cm
		가	1cm

		가	2cm

3)

일반적으로 비만이나 과체중 환자에서 신체활동이 적은 사람들은 신체활동량 증가에 대한 동기부여 단계가 낮을 수 있다. 이러한 경우 동기부여 단계를 결심 단계로 이행할 수 있도록 적절한 상담기법이 필요하다. 비만환자에서 신체활동을 늘리는 처방을 하는 것도 중요하지만 지속적으로 추구 관찰을 하면서 지지적인 상담을 하는 것이 운동에 대한 순응도를 향상시킬 수 있다. 한편 구조화된 감독 아래 시행되는 신체활동 프로그램은 체중조절에 좀 더 효과적인 것으로 알려 있다. 따라서 잘 고안된 운동 프로그램을 직접 시행할 수 있는 시설과 접목된 스포츠 클리닉은 비만환자의 관리에 있어서 여러 가지 장점을 가질 수 있다. 비만환자에서는 근골격 손상의 위험이 더 높아진다. 아울러 족저근막염이나 수근관터널증후군처럼 과사용 손상의 발생위험이 더 높다. 따라서 비만환자의 운동에서는 운동 손상에 대한 예방과 관리가 병행되어야 한다.

일반인에서의 운동 권고기준은 중등도 운동의 경우 1회 30분 이상씩 주당 5회 이상, 격렬한 운동은 1회 20분 이상씩 주 3회 이상으로 권고하고 있다. 이러한 운동량은 중등도의 경우 주당 150분 이상, 격렬한 운동의 경우 주당 75분 이상을 권고하고 있으며 1회 10분 이상씩 시행하는 경우 누적효과를 고려하여 운동량을 산정할 수 있다.

한 번의 운동시간은 적어도 10분 이상은 되어야 효과가 있고, 각각의 운동시간은 합쳐서 누적시간으로 환산할 수 있다. 긍정적인 효과가 더 큰 운동량의 상한선과 10분보다 짧게 하는 운동의 효과에 대해서는 아직 밝혀지지 않았다. 아직까지 10분 이내로 운동을 하는 경우 건강효과가 있는지에 대해서는 좀 더 많은 연구가 필요하지만 최근 간헐적 운동, 고강도 단시간 운동과 크로스핏 등에서 긍정적인 결과가 일부 보고된 바 있다.

주중에 시간이 없어 주말에만 1~2회 여가활동을 할 수 있는 상황이라면 신체활동의

누적효과를 근거로 만성질환 및 조기 사망의 위험을 줄일 수 있는 정도의 신체활동 목표에 도달할 수 있다. 하지만 좀 더 자주 운동을 해야 하는 이유가 있다. 우선 신체적 비활동(sedentary behavior)의 기간이 증가할수록 비만이나 우울증 등의 발생위험이 증가하고 사망률이 증가한다. 둘째, 한 번 운동으로 얻어지는 혈압 강하, 인슐린 민감도 증가, 혈중 지질농도 변화 효과는 24~48시간 동안만 지속된다는 점을 강조해야 한다. 따라서 주말에 한꺼번에 운동을 하는 것보다는 주중에 나누어서 좀 더 자주 운동을 하는 것이 더 건강유지 측면에서는 효과적이라 할 수 있다.

신체적 비활동군이었던 비만이나 과체중인 사람들이 운동 하나만으로 3% 이상 체중감량에 성공한 결과를 보여주는 연구는 거의 없다. 따라서 체중조절을 위해서는 에너지 섭취량을 제한하면서 에너지 소모를 늘려야 한다. 체중감소가 일어나기 위해서는 에너지의 균형이 섭취량보다 소모량이 더 많아야 한다. 주당 150분 미만으로 운동을 하는 경우는 대부분 의미 있는 체중변화는 없었다. 따라서 식이요법만 하는 것보다는 식이요법과 운동을 병행하는 것이 체중감량에 더 효과적이다.

체중감량 후 체중증가를 예방하기 위해서는 신체활동량을 많이 증가시킬수록 효과가 있다는 점은 이론적으로는 쉽게 이해가 가지만 실제로 타당성이 높은 연구는 아직 많지 않은 실정이다. 하지만 체중감량 후 3% 이내의 체중변화를 유지하기 위한 운동 권장기준은 적어도 하루에 60분 정도 걷는 운동을 중등도 강도로 해야 한다고 ACSM에서는 제시하고 있다.

구조화된 운동이 아니더라도 일상생활에서 신체활동량을 늘리는 것은 체중감량 혹은 체중유지에 효과적인 전략의 하나로 권고하고 있다. 일상생활에서 신체활동에 해당하는 것으로는 출퇴근 시 신체활동, 여가활동으로서의 신체활동, 개인적인 일상활동으로서의 신체활동 등 다양한 형태로 나타날 수 있다. 일상생활에서 신체활동량을 늘리기 위한 행동수정 전략으로서 문제해결능력 배양, 목표 설정, 자가 감시, 재발방지 전략, 동기부여 면담, 건강신념 모델, 사회인지 학습이론 등이 적용되고 있다. 이러한 접근법의 기본 목표는 행동변화에 있고, 현재 신체적으로 활동량이 적거나 주로 좌식생활을 하는 사람들을 대상으로 어떠한 형태이든지 간에 신체활동량을 늘리는 데 그 목표가 있다.

근력 운동(resistance training)은 초기 체중을 기준으로 3% 이상의 체중조절 효과는 없다. 하지만 체중조절 효과는 미미하지만 HDL-C의 증가, LDL-C 및 중성지방의 감소, 인슐린 민감도 증가 등 다른 심혈관질환의 위험요인 개선효과가 분명하게 나타난다. 근육 운동은 단일 혹은 식사조절과 병행으로 제지방 체중을 증가시키며, 유산

소 운동과 병행을 하였을 때 지방용적을 감소시킨다. 따라서 근력 운동은 그 자체로 체중감량의 효과는 적지만 비만에서 다른 심혈관 질환의 위험 감소와 제지방 체중의 증가를 통한 기초대사량 증가를 위해 유산소 운동과 병행하는 것이 좋다.

참 고 문 헌

- 김기진, 이원재, 이성노, 천우광, 조창모, 안나영, 이태현, 홍창배(2010). 스포츠와 건강의 과학적 이해. 대구: 계명대학교 출판부.
- 안병철, 반기봉(1992). 운동과 건강. 서울: 동명사
- 김태홍, 이장우(1997). 체력 육성을 위한 트레이닝 방법론. 서울: 형설.
- 한국체육과학연구원(1998). 1급 생활체육지도자 연수교재. 서울: 동원
- 박기주, 김창국(1997). 최신 트레이닝 방법론. 서울: 대경.
- Adams, G. M., & Beam, W. C.(2008). Exercise Physiology: Laboratory Manual (5th ed.). New York, NY: The McGraw-Hill Companies, Ins.
- American College of Sports Medecine.(2000). ACSM' s guidelines for exercise testing and prescription. 6th edition. Philadelphia, PA: Lippincott, Williams, and Wilkins.
- American College of Sports Medicine.(2006). ACSM' s guidelines for exercise testing and prescription. 7th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine.(2006). ACSM' s resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. 5th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- American Thoracic Society/A College of Chest Physicians.(2003), ATS/ACCP Statement on Cardiopulmonary Exercise Testing. Am J Respir Crit Care Med; 167, 211-277.
- Ball, K., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A. & Gore, C. J.(2001), Associations of physical activity with body weight and fat in men and women. Int J Obes Relat Metab Disord., 25:914-919.
- Becque, B. D., Katch, V. L., & Moffatt, K. J.(1986). Time course of skin-plus-fat compression in amile and females. Human Biology, 58, 33-42.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A.(2009). Concepts of Physical Fitness. Active Lifestyles for Wellness. New York, NY: The McGraw-Hill Companies, Ins.
- Derave, W., Eijnde, B. O., Verbessem, P., Ramaekers, M., Van Leemputte, M., Richter, E. A. & Hespel, P.(2003). Combined creatine and protein supplementation in conjunction with resistance training promotes muscle GLUT-4 content and glucose tolerance in humans. J Appl Physiol., 94, 1910-6.
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W. & Smith, B. K.(2009). American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc., 41, 459-471.
- Durak, E. P., Jovanovic-Peterson, L. & Peterson, C. M (1990). Randomized cross-over study of effect of resistance training on glycemic control, muscular strength, and

- cholesterol in type 1 diabetic men. *Diab Care.*, 13, 1039-43.
- Heyward, V. H.(2010). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Holten, M. K., Zacho, M., Gaster, M., Juel, C., Wojtaszewski, J. F. P. & Dela, F. (2004). Strength training increases insulin-mediated glucose uptake, GLUT4 content, and insulin signaling in skeletal muscle in patients with type 2 diabetes. *Diabetes*, 53, 294-305.
 - Ishii, T., Yamakita, T., Sato, T., Tanaka, S. & Fujii, S.(1998). Resistance training improves insulin sensitivity in NIDDM subjects without altering maximal oxygen uptake. *Diab Care.*, 21, 1353-5.
 - Jackson, A. S. & Pollock, M. L.(1978). Generalized equations for predicting body density of men, *British Journal of Nutrition*, 40, 497-504.
 - Jackson, A. W., Morrow, J.r., Brill, P. A., Kohl, H. W., Gordon, N. F., & Blair, S. N. (1998). Relations of sit-up and sit-and-reach test to lower back pain in adults. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*. 27, 22-26.
 - Jakicic, J. M., Clark, K., Coleman, E., Donnelly, J. E, Foreyt, J., Melanson, E., Volek, J. & Volpe, S. L (2001). American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Med Sci Sports Exerc.*, 33, 2145-2156.
 - Leff, A. R.(1986). *Cardiopulmonary Exercise Testing*. Crune & Stratton.
 - Lloyd-Jones, D. M., Liu, K., Colangelo, L. A., Yan, L. L., Klein, L., Loria, C. M., Lewis, C. E. & Savage, P.(2007) Consistently stable or decreased body mass index in young adulthood and longitudinal changes in metabolic syndrome components: the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. *Circulation*, 115, 1004-1011.
 - McArdle, W. D., Katch, F. I.(1996). *Exercise physiology*(4 ed). Williams & Wilkins.
 - Micheal, A. C., Scott, C. L. & Rodney, J. C.(2008). National Academy of Sports Medicine. *NASM Essentials of personal fitness training*. Third ed. Lippincott Williams & Wilkins.
 - Myers, J. N.(1996). *Essentials of Cardiopulmonary Exercise Testing*. Human Kinetics.
 - National Association for Sport and Physical Education.(2005). *Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher' s Guide*, 2nd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, Inc.
 - National Institute of Health Consensus Development Panel.(1985). Health implications of obesity: National Institutes of Health Consensus development statement. *Annals of Internal Medicine*. 103, 1073-1079.
 - Persinger, R., Foster, C., Gibson, M., Fater, D. C. & Porcari, J. P (2004). Consistency of the talk test for exercise prescription. *Med Sci Sports Exerc.*, 36, 1632-1636.
 - Pollock, M. L., Graves, J. E., Leggett, S. H., Braith, R. W., & Hagberg, J. M.(1991). Injuries and adherence to aerobic and strength training exercise program for the elderly. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 23, 1194-1200.

- Pollock, M. L., Schmidt, D. H., & Jackson, A. S.(1980). Measurement of cardiorespiratory fitness and body composition in the clinical setting. *Comprehensive Therapy*, 6, 12–27.
- Siri, W. E.(1961). Body composition from fluid space and density. In *Techniques for measuring body composition*. Washington,, D.C.: National Academy of Sciences.
- Stevens, J., Truesdale, K. P., McClain, J. E. & Cai, J (2006). The definition of weight maintenance. *Int J Obes.*, 30, 391–399.
- Tabata, I., Suzuki, Y., Fukunaga, T., Yokozeki, T., Akima, H. & Funato, K.(1999). Resistance training affects GLUT-4 content in skeletal muscle of humans after 19 days of head-down bed rest. *J Appl Physiol.*, 86, 909-14.

2

1.

현대사회에서 증가되고 있는 다양한 질환들은 유전적, 생리학적, 환경적 요인과 식이요인에 의해 조절되는 것으로 알려지고 있다. 이러한 다양한 요인들이 인체의 생리적 기능을 퇴화시키거나 부정적인 방향을 유도하게 되어 질병의 만성화가 이루어져 질병의 발생 및 수명 단축의 원인이 된다. 식이요인은 다른 요인에 비해 인간의 힘으로 조절할 수 있는 부분이 크기 때문에 만성질환의 예방뿐만 아니라 치료 차원에서도 매우 유용한 방법으로 사용될 수 있다.

한국인의 사망 관련 10대 질환을 살펴보면 1위가 순환기계(뇌혈관 질환, 허혈성 심질환, 고혈압성 질환 등), 악성 신생물(위암, 간암, 폐암 등), 소화기계 질환(소화기계 궤양, 간질환), 호흡기계 질환, 내분비 및 대사질환(당뇨) 순으로 모두 식이요인과 밀접한 관련을 가지고 있다.

따라서 균형 잡힌 열량 섭취, 적절한 영양 섭취, 식이섬유소의 섭취, 올바른 식품의 선택 등은 질병의 발생률을 줄이고, 수명을 다하는 동안 건강을 유지하는 것을 가능하도록 하는 중요한 요인으로 평가된다.

적절한 영양이란 한 끼의 식사를 통해 신체가 필요로 하는 기본적인 영양소가 골고루 포함되어 인체의 세포의 성장과 회복, 세포의 기능유지에 필요한 에너지를 공급하는 데 부족함이 없음을 의미한다. 또한 적절한 영양의 섭취는 신체활동, 작업, 운동 및 휴식시에 필요로 하는 인체의 기관에 필요로 하는 에너지 공급을 위한 기질을 제공한다.

그러나 이러한 공급이 수요에 비해 너무 많거나 적게 되면 건강을 해치는 요인으로 작용함에 따라, 각 국가에서는 국민의 식생활 습관에 맞춰진 국민건강을 위한 영양섭취 권장량을 설정하고 그 내용을 보고하고 있다. 여러 연구보고서에서 다양한 기준을 제시하고 있어 어떠한 기준이 가장 정확한 지는 얘기할 수 없지만 대부분의 연구보고서의 공통적인 부분은 존재하므로 이 교재에서는 이러한 연구들의 최근 경향을 중심으로 기술하며, 중요 영양소별 이해를 위해 구분하여 영양섭취의 메커니즘과 건강이 미치는 영향을 중심으로 알아보도록 한다.

2.

1) ?

탄수화물은 인체에서 에너지 공급, 세포의 유지, 열에너지 생산에 중요한 물질로 탄소(C), 수소(H), 산소(O)로 이루어져 있는 유기물로 인체의 에너지시스템에 의해 완전히 분해되어 연소되면 모두 기체 상태의 원소로 분해되어 사라진다. 또한 1g의 탄수화물이 가진 에너지의 양은 4cal로 지방과 단백질에 비해 에너지생산량은 상대적으로 낮다. 탄수화물은 곡물류, 과일, 채소 그리고 다양한 유제품에 다량 함유되어 있으며 식사 시 열량의 약 50~60%는 탄수화물을 섭취하게 되어 전체 열량에서 그 비중이 매우 높은 영양소에 해당된다. 최근 탄수화물의 과다한 섭취가 비만을 유도하기도 한다는 연구보고가 있어 탄수화물의 섭취를 줄이는 식사방법을 선택하기도 하나 너무 낮은 탄수화물의 섭취 또한 건강을 유지하는데 유익하지 못한 면도 있어 적절한 탄수화물 섭취 수준을 지키는 것이 좋다.

탄수화물은 식물의 엽록소에서 광합성에 의해 생기는 것으로, 공기 중의 이산화탄소가 태양에너지로 인해 수분과 수화되어 만들어진다. 이렇게 생성된 탄수화물의 일종인 포도당은 식물체 내에 크게 두 가지의 형태로 저장되게 되는데, 당분은 바나나, 사탕수수와 같은 단맛이 있는 과일류로, 전분은 곡류, 서류(감자, 고구마 등) 등과 같이 단맛이 없는 형태로 구분된다. 식물체 내에 태양으로부터 온 강력한 에너지가 탄수화물이라는 영양소 형태로 저장되어 있다가 이것을 섭취하는 동물의 몸 안에서 여러 단계의 화학적 반응을 거쳐서 완전 분해되어 에너지를 발생시키게 된다.



탄수화물은 단순 탄수화물과 복합 탄수화물로 크게 분류되며 체내에 들어오게 되면 우리 몸의 주에너지원으로 쓰이게 되고 또한, 지방의 소화와 조절 및 단백질 대사에도 작용한다.

단순 탄수화물에는 포도당, 과당, 갈락토오스 등의 단당류와 자당, 맥아당, 유당 등의 이당류로 보통 구분된다. 설탕, 사탕과 케이크 같이 평소 많이 섭취하는 탄수화물의 형태이다. 이러한 형태의 탄수화물은 열량 이외의 영양 가치를 가지고 있지 않으며, 과당과 갈락토오스는 몸에서 글루코스로 쉽게 전환되며, 글루코스는 에너지원으로 쓰이거나 간과 근육에 글리코겐의 형태로 저장된다. 혈액 내의 일정 농도 이상의 여유 글루코스는 지방으로 쉽게 전환되어 저장 지방의 형태로 체내에 저장되고 일부는 신장에서 걸러져 소변으로 배출되기도 한다.

복합 탄수화물은 단순 탄수화물 분자가 결합되어 생성된 것으로 세 가지 형태가 존재하며 다당류라고도 한다. 보통 10개에서 수천 개의 단당류로 이루어져 있는데 전분, 텍스트린, 글리코젠 등이 이에 속한다. 전분은 일반적으로 곡류, 견과류, 근채류, 감자, 콩류 등의 형태이고, 텍스트린은 전분이 열에 의해 건조되어 쪼개진(가수분해) 형태로 빵이나 시리얼의 가공과정에서 발생한다. 글리코젠은 포도당 분자가 결합했을 때 만들어지는 동물성 다당류로 인체 내에서 글루코스가 결합되어 글리코겐의 형태로 저장되며 육류에 소량이 존재하기도 한다. 글리코젠은 식물에는 존재하지 않는 형태이며 체내에서 에너지가 필요로 할 때 간과 근육에 저장된 글리코젠이 효소 분해를 통해 글루코스로 분해되어 에너지로 쓰이게 된다. 복합 탄수화물은 열량 이외에 여러 영양소를 가지고 있으며 다량의 식이섬유성 물질을 함유하고 있다.

식이섬유는 사람의 체내 소화효소로는 분해되지 않아 소화되지 않는 고분자화합물을 칭하는 말로, 수용성(가용성: soluble dietary fiber) 섬유소와 비수용성(난용성: insoluble dietary fiber) 섬유소의 두 종류가 있다. 수용성(가용성) 섬유소는 물에 녹거나 팽윤되며, 대장에서 박테리아에 의해 발효되는 섬유소로 펙틴(pectin), 검(gum), 뮤실리지(mucilage) 등이 있다. 비수용성(난용성) 섬유소는 물에 녹지 않으며, 대장에서 박테리아에 의해 대사되지 않는 섬유소로 셀룰로오스(cellulose), 일부 헤미셀룰로오스(hemicellulose), 리그닌(lignin) 등이 있다.

식이섬유의 인체 내 주요 기능은 위장 포만감 유발, 배변량 증가, 음식물의 장내 통과속도 정상화, 소장 통과속도를 빠르게 하여 영양소 흡수율 저하(당뇨환자에 권장), 대장의 발효를 위한 영양원(가용성 섬유소), 혈청 콜레스테롤 농도 저하(가용성 섬유소), 대장암 예방효과와 변을 부드럽게 하므로 변비에도 도움이 된다.

식이섬유소가 풍부한 식품으로는 콩과식물(꼬투리콩, 강낭콩, 대두, 완두콩, 팥 등), 과일류(사과, 바나나, 배, 자두 등), 채소류(브로콜리, 당근, 양파, 양상추 등), 뿌리채소(고구마, 우엉, 무우 등), 해조류(미역, 다시마 등), 버섯류, 견과류(아몬드, 땅콩, 호

두 등), 전곡식품(현미, 보리, 귀리, 통밀, 호밀 등) 등이 있다.

성인에게 요구되는 식이섬유의 하루 섭취량은 여성은 25g, 남성은 38g이다. 6년간의 연구결과에서, 하루 30g의 식이섬유를 섭취하면 심장마비, 대장암, 유방암, 당뇨, 계실염을 유의하게 감소시킬 수 있다고 보고하였다.

만약 탄수화물 섭취가 부족하게 되면 체내 단백질 소모로 인하여 근 위축현상이 발생하며 지질 산화과정에서 불완전 연소된 산성물질인 케톤체가 축적이 된다. 그러므로 적정량의 탄수화물 섭취는 50~100g/일, 총칼로리 섭취량의 65% 정도이다. 또한 만성적인 단순당류의 섭취로 췌장에 부담이 되어 췌장의 기능저하로 인하여 당뇨병이 발생할 수도 있으므로 단순 탄수화물을 15% 이내로 제한하며 복합 탄수화물 형태로 섭취하는 것이 바람직하다.

2)

고분자 화합물인 영양소를 체내에 흡수되기 쉬운 형태로 변화시키는 것을 소화(digestion)라고 한다. 단당류 이외의 당질, 지질, 단백질은 그 자체로는 흡수되지 못하므로 당질(다당류, 이당류)은 단당류로, 단백질은 아미노산으로, 지질은 지방산과 모노글리세라이드로 가수분해 되는 것을 말한다. 물, 무기질, 비타민은 그대로도 흡수된다.

식품으로 섭취된 탄수화물은 침샘에서 분비되는 타액의 아밀라아제에 의해 일부 다당류가 덱스트린으로 분해된다. 위에서는 높은 산성도로 인해 타액의 아밀라아제의 활성이 저하되어 기능을 발휘하지 못하고 위의 연동작용에 의해 물리적으로 유미즙이 형성된다. 그 후 소장으로 내려가면서 췌장에서 분비되는 췌장 아밀라아제에 의해 전분과 덱스트린은 말토오스로 분해되고 소장의 여러 가지 분해효소에 의해 결국 모두 단당류의 형태로 분해된 후 흡수된다.

< 2-2>

			, dextrose
			chyme()'
			, dextrose
	maltase		maltosen glucose + glucose
	sucrase		sucrose glucose + fructose
	lactase		lactose glucose + galactose

탄수화물의 체내 흡수율은 약 98%이며 탄수화물의 흡수 속도는 포도당(글루코스)을 100이라고 봤을 때 갈락토오스 110, 과당 43 정도이다. 소장에서 흡수된 단당류의 탄수화물은 소장의 모세혈관을 타고 간문맥을 거쳐 간으로 이동한 후 간정맥과 심장을 거쳐 전신으로 이동하게 된다.

3)

탄수화물의 세포 내 이동은 포도당의 형태로 이루어지며 포도당은 해당작용, TCA회로(크렘스 싸이클), 전자전달계를 거치며 이산화탄소와 물로 완전분해가 이루어져 화학적 고에너지 ATP(아데노신트리포스페이트)를 생성하게 되는데, 1개의 글루코스분자는 총 38개의 ATP를 생성하게 된다. 탄수화물의 대사는 체내에 존재하는 각종 호르몬에 의해 조절되어 혈중 포도당 농도의 항상성이 유지된다. 공복 시 혈액 내의 포도당 농도는 혈액 100ml당 70~100ml 사이에 유지되며, 일반적인 식사를 하게 되면 식후 2시간가량 지나서 공복 시 혈당 수준으로 다시 돌아오게 된다. 탄수화물 대사에 가장 핵심적인 역할을 수행하는 기관은 간으로 소화, 흡수된 탄수화물을 포도당으로 전환시키고 일부는 글리코겐의 형태로 간에 저장한다.

< 2-3>

				glycogen	glucose	
(Insulin)		,				
(Glucagon)						
(Adrenaline)		,				
(Glucocorticoid)		,				
(Thyroxine)		,				
(Growth hormone)		,				

혈당조절호르몬에는 인슐린과 글루카곤이 서로 길항작용을 통해 체내 혈당량을 조절하게 되는데 그 중 인슐린은 췌장의 베타세포에서 분비되어 포도당의 대사를 활성화시키고 포도당의 신생합성을 억제한다. 당뇨병은 혈당조절호르몬인 인슐린의 기능 저하와 밀접한 관련을 가지고 있다.

탄수화물을 일정 시간 동안 섭취하지 않아도 혈중 포도당의 농도는 정상 수준을 유지하게 되는데 이는 간에 저장된 글리코겐이 포도당으로 전환되어 유지시켜줄 수 있는 기능이 있기 때문이다. 이러한 글리코겐의 분해를 통한 포도당 생성은 췌장의 알파세포에서 분비되는 글루카곤에 의해 조절된다. 그 외에도 스트레스에 의해 분비되는 에피네프린은 포도당 유리를 증가시키는 호르몬으로 작용하며, 극심한 저혈당이 지속될 경우 성장호르몬은 지방을 에너지원으로 사용할 수 있도록 대사에너지 시스템을 조절하는 역할을 수행한다. 부신피질자극호르몬 등도 혈당농도를 증가시킨다.

3.

1) ?

지방(fat)은 지질의 한 종류로 세 개의 지방산이 글리세롤 하나와 결합한 에스테르이다. 지질(lipid)은 세포를 구성하는 주요 유기화합물이다. 지질은 물에는 녹지 않으나(용해) 무극성 유기 용매에 녹는 것이 특징이다. 전 세계적으로 지질과 지방은 같은 의미로 사용되는데 지질은 보다 포괄적인 개념이며 지방은 지질의 한 종류로 '트라이글리세라이드(triglyceride)'를 말한다. 같은 양으로 가장 많은 에너지를 내는 영양소로서 1g당 9kcal를 발생한다. 또 지방은 우리 몸을 이루는 기본 단위인 세포 각각을 얇은 층으로 싸주는 세포막의 성분이고, 지용성 비타민의 운반과 흡수를 돕는다. 그 밖에도 필수지방산의 공급원으로서, 필수지방산은 성장과 피부건강에 관여하는 중요한 영양소이다.

지방은 중성지방(triglycerides), 유리지방산(free fatty acid), 인지질(phospholipids), 스테롤(sterols) 등이 있으며 콜레스테롤과 중성지방은 심혈관계 질환을 일으키는 주요 인자로 과도한 지방 섭취는 암과 같은 악성 신생물질 생성과 관련이 있다.

지방은 농축된 에너지원이므로 고지방 식품을 많이 섭취하면 비만증을 일으키기 쉽다. 에너지 섭취량의 20%를 지방으로 섭취하도록 권장하는데, 동물성 지방보다는 식물성 기름을 사용하는 것이 좋으며, 기름을 많이 쓰는 조리법은 피하는 것이 바람직하다. 고등어나 꽂치 등 등푸른 생선을 섭취하고, 육류를 먹을 때에는 눈에 보이는 지방은 제거하고 먹도록 한다. 한편, 동물성 식품에만 들어 있는 콜레스테롤은 뇌와 신경 조직을 구성하는 성분이며, 담즙산이나 호르몬 등을 합성하는 중요한 역할을 한다. 콜레스테롤은 체내에서 합성되기도 하고, 혈액 내의 콜레스테롤 함량이 높으면 동맥경화증, 심장병 등을 일으키기 쉽다.

2) ?

중성지방은 물에 녹지 않는 지방을 가리킨다. 중성지방은 콜레스테릴에스테르와 트리글리세라이드를 포함한다. 중성지방은 지방산에서 유해한 것으로, 지방산 3개에 글리세롤 한 개가 합쳐진 모양이다.

그런데 누군가가 트리글리세라이드를 중성지방으로 쓰기 시작한 뒤 지금은 '중성지방'은 곧 '트리글리세라이드'로 굳어졌다. 중성지방은 포도당과 더불어 세포의 중요한

에너지원이다. 인체에서 뇌와 적혈구는 포도당만을 에너지원으로 사용하는 반면, 물에 녹지 않는 중성지방은 무게와 부피가 적고 에너지는 많이 발생시키기 때문에 에너지 효율성이 높다.

중성지방은 음식을 통해 몸에 들어오기도 하지만 간에서 합성되기도 한다. 중요한 것은 탄수화물로 체내에서 중성지방으로 합성된다는 점이다. 당뇨병 환자가 기름기 있는 음식을 먹지 않아도 혈당 조절이 잘 안 되면 중성지방이 증가한다. 동물성 지방은 물론 일부 식물성 지방도 중성지방을 증가시킨다. 간에서 생성된 중성지방은 혈관을 통해 말초 조직으로 운반돼 에너지원으로 쓰인다.

중성지방은 물에 녹지 않으므로 혈액 속에서 단독으로 존재할 수 없다. 그래서 운반체가 필요한데, 운반체를 지단백이라고 한다. 지단백은 크게 4가지가 있다.

가장 크면서 비중이 낮은 것을 VLDL이라고 하며, 다음이 IDL, LDL순이다.

크기는 가장 작고 비중이 제일 높은 지단백을 HDL이라고 한다. 중성지방은 90% 이상이 VLDL 속에 존재한다. 반면 콜레스테롤은 대부분 LDL(나쁜 콜레스테롤)과 HDL(좋은 콜레스테롤) 속에 있다.

VLDL속에 있는 중성지방은 말초조직에 흡수돼 에너지원으로 쓰이거나 지방세포에 흡수돼 유사시에 대비해 저장된다. 중성지방은 좋은 에너지원이지만 너무 많이 존재하면 동맥경화증을 일으키는 LDL을 더 강하게 만들고, 동맥경화증을 예방하는 HDL을 무력화시킨다. 이렇게 되면 콜레스테롤이 높지 않아도 동맥경화증이 생긴다.

3) ?

지방산(Fatty acid)은 화학 또는 생화학적으로 카복실산을 말한다. 사슬 모양의 포화 혹은 불포화 모노카르복시산을 말하며, 지방을 가수분해하면 글리세롤과 지방산이 분리되어 생기기 때문에 이러한 이름이 붙었다. 가장 단순한 지방산은 부티르산(4 carbons)이지만, 자연에 존재하는 지방산은 탄소 수가 8개(caprylic acid) 이상이며 모두 짝수의 탄소 수를 갖고 있다. 포화 지방산으로는 팔미트산, 스테아르산이 대표적이고 불포화 지방산으로는 올레산이 있으며 이것은 거의 모든 지방에 함유되어 있다.

지방산(fatty acid)은 탄소의 수 및 불포화 결합여부에 따라 주로 분류된다. 불포화도에 의한 분류는 여러 가지이다. 기본적으로 다음의 분류에 따른다.

포화 지방산(saturated fatty acid, SFA) - 탄소 사슬에 이중 결합 또는 삼중 결합이 없다(포화이다). 대개 탄소가 3개 붙어 있는 프로피온산부터 탄소가 36개 붙어

있는 헥사트리아콘틸산 범위에 있는 카복실산이 포화 지방산으로 분류된다. 포화 지방산이 높은 음식은 육류, 돼지기름, 전유, 크림, 버터, 치즈, 아이스크림, 코코넛오일 등이 있다. 포화지방은 상온에서 고체의 형태가 대부분이며 혈중 콜레스테롤을 증가시켜 부정적인 이미지를 가지고 있으나 최근 코코넛오일이나 야자오일 등은 건강에 유익한 것으로 연구보고 되고 있다.

불포화 지방산(unsaturated fatty acid, UFA) - 탄소 사슬에 이중 결합, 삼중 결합이 있다. 불포화 지방산은 이중 결합의 개수에 따라 단일불포화지방산과 다가불포화지방산의 분류된다. 단일불포화지방산은 이중 결합이 한 개인 지방산으로 올리브유, 캐놀라, 평지씨, 땅콩기름, 참기름 등이 있다. 다가불포화지방산은 두 개 이상의 이중 결합을 포함하는 지방산으로 옥수수기름, 목화씨기름, 해바라기씨기름 등으로 상온에서는 액체 형태가 대부분이다.

4) ?

콜레스테롤(cholesterol)은 스테롤(스테로이드와 알코올의 조합)의 하나로서 모든 동물 세포의 세포막에서 발견되는 지질이며 혈액을 통해 운반된다. 식물 세포의 세포막에서도 보다 적은 양이긴 하지만 발견된다.

1784년에 최초로 담석에서 발견되었으며 콜레스테롤이라는 이름은 각각 담즙과 고체를 의미하는 그리스어 chole-과 stereos, 그리고 알코올을 의미하는 -ol이 합쳐져 만들어졌다.

콜레스테롤은 동물성 식품을 통해서도 흡수되지만 체내에서 아세틸 CoA로부터 합성되기도 한다. 식품으로써의 섭취는 300mg~500mg 정도이며 콜레스테롤을 많이 함유한 식품은 동물성 식품의 내장류, 노른자, 새우, 굴, 계, 우유 등이 있다.

콜레스테롤은 간, 척수, 뇌와 같이 세포막이 많은 기관에서 높은 농도로 발견되며 혈전의 주요 구성성분이기도 하다. 콜레스테롤은 많은 생리 생화학적 반응에 중요한 역할을 하지만 심혈관 질환에 밀접한 관련이 있다.

나쁜 콜레스테롤과 좋은 콜레스테롤은 부정확한 용어이긴 하지만 많이 사용되는 용어로서 각각 저밀도지질단백질(LDL)과 고밀도지질단백질(HDL)을 가리킨다. 콜레스테롤이 서로 다른 형태를 가지는 것이 아니고 지단백이 형성될 때 단백질 비율이 낮으면 LDL이 되고 높으면 HDL이 된다(지질은 단백질에 비해 비중이 낮다).

건강한 성인이라면 콜레스테롤 항상성 기전에 의해 부족한 섭취가 이루어지더라도

체내 콜레스테롤 합성이 조절되어 문제가 없으나, 과도한 섭취가 오랫동안 유지될 경우 심혈관계질환 및 혈중지질관련 질환의 유병률이 증가될 수 있다.

콜레스테롤 기준치는 정상 성인의 경우 200mg/dL이며, 240mg/dL 이상이면 위험하다. 또한, HDL의 정상 기준치는 60mg/dl 이상이고 LDL의 정상 기준치는 130mg/dl 이하가 적당하다.

5)

음식물 중의 지질은 대부분 중성지방인 triglyceride이며, 그밖에 인지질이 소량, 당지질 및 cholesterol ester가 극소량 함유되어 있다. 지질의 소화는 먼저 물리적인 상태의 변화로부터 시작된다. 즉 지방질이 구강에서 식도를 거쳐 위로 내려가는 동안 액체 상태 또는 부드러운 상태로 된다.

실제 지방의 소화는 위에서 시작된다. 유화 상태의 지방들, 우유, 드레싱, 달걀노른자 등은 위 내에 있는 가스트리클리파아제(gastric lipase)에 의해서 소화된다. 그러나 그 소화되는 양은 아주 적다. 지방은 물과 함께 존재할 때 분리되는 경향이 있으므로 지질효소의 작용을 받기 위해 반드시 유화지방의 형태가 되어야 한다.

지방의 소화는 소장에서 거의 이루어진다. 지방은 담낭에서 소장으로 배출된 담즙(bile)에 의해서 유화된 후 소화효소의 작용을 받는다. 음식물이 위에서 십이지장으로 내려오면 담즙이 작용한다. 육류 및 지방질 식품이 소장 상부에 도달하면 소장에서 콜레시스토키닌(cholecystokin)이라는 호르몬이 분비된다. 이 물질이 혈액을 통하여 담낭에 전달되면 담낭을 수축시켜 담즙을 소장에 배출하게 한다.

소장 상부에 지방이 내려오면 엔테로가스트론(enterogastrone) 호르몬의 분비를 촉진한다. 이 호르몬은 지방의 소장 상부로 들어오는 속도를 조절하여 췌장으로부터 지방분해효소의 분비속도에 맞추도록 한다. 소장에서 지질 소화의 최종 분해산물은 모노글리세리드(monoglyceride), 지방산과 콜레스테롤이다. 그 외 인지질, 단쇄(short chain), 중쇄(medium chain)의 중성지방이 있다.

소장 내에서 모노글리세리드, 지방산, 콜레스테롤과 인지질은 담즙과 결합하여 교질입자(micells)를 형성한다. 즉, 담즙이 지방 부분과 결합하여 수용성 용액에 분산될 수 있도록 유화(emulsification) 흡수될 수 있는 형태를 만든다. 지방 흡수의 주된 장소는 소장 중부와 하부이다. 소장은 용모와 돌기가 있어서 거대한 표면적을 가진다. 각 용모에는 혈관이 들어 있으며, 림프관이 있다. 교질입자상의 지방과 단·중쇄의 트

리글리세리드는 소장외의 점막세포로 직접 흡수되나, 장쇄지방산은 chylomicron의 형태로 흡수된다. 이 산물은 직접 혈액에 들어가 간문맥을 거쳐 간으로 운반된다. 지방산은 혈액알부민과 결합하여 혈관을 통해서 운반된다.

장쇄지방산은 글리세롤과 결합하며, 장쇄 트리글리세리드는 콜레스테롤, 인지질과 함께 단백질과 결합하여 지단백질 카일로마이크론을 형성한다. 이는 식이지방을 운반하기 위한 수용성의 물질로 합성한 것이다. 카일로마이크론은 용모의 림프관으로 들어가고 림프관은 흉관을 통하여 혈관으로 들어가서 결국 간동맥으로 들어가 간으로 운반된다. 지방의 흡수는 매우 효율적이어서 지방 섭취량의 약 95%가 흡수된다. 정상 성인은 1일 약 300g 정도의 지방을 흡수할 수 있다. 어떤 경우 흡수가 저해되면 변에 많은 양의 지방이 배출되는 지방변이 나타난다. 설사 때에는 지방이 충분히 가수분해되지 못하여 흡수되지 않은 채 배설된다.

4.

1) ?

단백질은 건강에 아주 중요한 영양소로서 우리 몸의 근육을 구성하고 효소, 호르몬, 항체 등 주요한 기능을 수행하며 생명유지에 으뜸 영양소라는 어원을 가지고 있다. 단백질은(protein)은 동·식물체 세포의 원형질(protoplasm) 주성분이 되는 동시에 조직 중 모든 세포 속에 들어 있으며 동·식물체를 구성하는 합질소 유기물의 주체이다. 단백질은 체성분의 구성과 체력을 유지하는데 중요한 성분으로 동물체는 식물체 내에서 합성된 단백질 또 다른 동물의 단백질을 섭취하여 자기의 체단백질을 합성할 수 있다. 동물은 섭취된 단백질을 소화관 내에서 그 구성성분인 아미노산으로 분리하여 장벽에서 흡수하고 이것을 원료로 하여 자기 고유의 단백질을 합성한다. 단백질은 탄수화물이나 지방, 두 영양소와는 달리 신체에서 에너지를 내는데 쓰이지 않는다. 그 대신에 단백질은 체내에 필수적인 중요한 물질들을 만들거나 운반하고, 또는 외부로부터 이물질과 대항해 싸우기도 하며 나아가서는 뼈, 근육과 연결조직을 이루기도 한다. 또 혈액을 응고시키는 데에도 여러 가지 종류의 단백질이 필요하다. 영양 학자들이 권장하는 단백질의 섭취량은 총 섭취 열량의 15% 정도로서, 지방의 20%, 탄수화물의 65%와 비교하여 볼 때 적은 양이다.

2)

영양학적으로 단백질을 분류할 때 일반적으로 필수 아미노산과 비필수 아미노산으로 분류한다. 우리 몸에서 필요한 아미노산 중에서 체내합성이 불가능하기 때문에 음식물로 섭취해야만 하는 아미노산을 필수 아미노산이라고 한다. 사람은 일반적으로 아홉 종류의 아미노산(류신, 리신, 메티오닌, 발린, 이소류신, 트레오닌, 트립토판, 페닐알라닌, 히스티딘)을 필요로 한다. 그 외에 시스테인과 티로신, 아르기닌은 유아와 성장기 어린이에게 필요하다. 아홉 개의 필수 아미노산 외에 글루타민, 글리신, 시스테인, 아르기닌, 세린, 티로신, 프롤린은 체내에서 합성이 되기는 하지만, 그 양이 충분치 않아 음식으로 섭취해야 해서 준필수 아미노산이라 부르기도 한다. 이외의 체내합성이 가능한 아미노산은 모두 비필수 아미노산에 해당되나 필수 아미노산과 비필수 아미노산을 명확히 구분하기는 쉽지 않다.

또 다른 단백질의 영양학적 분류방식으로는 식품에 함유된 아미노산의 종류와 양에 의해 단백질의 질을 분류한 방식으로 완전 단백질, 부분적 완전 단백질, 불완전 단백질로 분류한다.

(1)

완전 단백질(complete protein)은 생명체의 성장과 유지에 필요한 필수 아미노산을 모두, 그리고 충분한 양을 가지고 있는 단백질로서 젤라틴(gelatin)을 제외한 대부분의 동물성 단백질이 여기에 속한다. 즉, 육류, 가금류, 달걀, 우유 및 생선 등이 이에 속한다.

(2)

부분적 완전 단백질(partially complete protein)은 필수 아미노산을 모두 가지고는 있으나 그 양이 충분치가 않거나 각 필수 아미노산들이 균형 있게 들어있지 않은 단백질을 말하며, 이런 단백질로 동물을 사육할 경우 생명 유지는 되나 성장은 되지 않는다. 이 범주에 속하는 단백질로는 견과류 및 대두 단백질이 있다.

(3)

불완전 단백질(incomplete protein)이란 생명을 유지하거나 어린이들이 성장하기에 충분한 양의 필수 아미노산을 갖고 있지 못한 단백질을 말하며, 젤라틴이나 곡류 단백질 및 대두를 제외한 두류 단백질 등이 여기에 속한다. 불완전 단백질을 섭취해서는 동물의 성장과 유지가 어렵다.

3)

단백질의 소화는 위, 췌장 및 소장에서 분비된 단백질 분해효소에 의해서 이루어진다. 입에서는 단백질 변화가 없고 위에서 처음 소화작용이 일어난다. 위의 유분 점막에서 zymogen의 형태로 pepsinogen이 분비되어 위액 염산에 의하여 펩신으로 활성화된다. 펩신은 펩시노겐을 활성화하고 단백질 중의 특정한 펩타이드 결합부분을 가수분해한다.

췌장액은 trypsinogen과 chymotrypsinogen이 분비되어 소장액 중 enterokinase에 의해 trypsinogen이 활성화되어 trypsin으로 된다. 단백질은 위에서 일부 소화되며 죽 모양의 음식물이 유문을 지나 십이지장에 들어가면 알칼리성인 췌장액과 담즙이 분비된다. 소화된 단백질은 위에서는 거의 흡수되지 않으며, 소장에서는 빨리 흡수되고 그 상부일수록 흡수 능력은 더 좋다. 소장을 거쳐 대장에 도달할 때까지 흡수는 대체로 완료된다. Pepsin에 의해 위에서 분해된 아미노산은 위에서도 흡수되나 대부분의 아미노산은 소장 벽을 통하여 흡수된다. 소장의 점막세포는 융모라 불리는 수많은 소돌기들을 형성하고 있으며, 소화된 단백질의 대부분은 이 융모벽을 통과하여 모세혈관으로 운반된다. 그 일부는 림프관에 들어가 흉관을 지나 혈액에 들어간다는 것도 증명되어 있다.

4)

단백질은 신체 내 모든 세포에서 발견되며 신체조직의 성장과 유지에 매우 중요하다. 식사로부터 섭취한 단백질이 충분해야만 임신이나 성장기 동안 정상적인 성장이 이루어진다. 특별히 생의 전 시기 중 단백질이 많이 요구되는 중요한 때인 임신기, 수유기 및 성장기 어린이에게 단백질의 섭취가 부족할 경우 성장이 정상 속도보다 느려지며 심하면 성장이 정지되는 수도 있다.

단백질은 머리카락이나 손톱, 발톱의 성장, 그리고 피부를 위해서도 필요하며 뼈와

결합조직, 그리고 혈액의 유지를 위해서도 필요하다.

단백질의 주요 기능을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 호르몬 생산

둘째, 효소와 항체의 형성

셋째, 체액의 균형 조절

넷째, 산, 염기의 균형

다섯째, 영양소의 운반

여섯째, 에너지의 급원 등이 있다.

< 2-4>		1kg
		g/kg
0.0	0.5	1.52
0.5	1.0	1.10
1	3	1.10
4	8	0.95
9	13	0.95
14	18	0.85
19		0.8

5.

1) ?

비타민 혹은 바이타민(영어: vitamin, UK / 'vɪtəˌmɪn / 또는 US / 'vaɪtəˌmɪn /)은 생명체가 살아가는 데 중요한 역할을 하는 분자로, 많은 양이 필요하진 않지만 몸에서 아예 만들어지지 않거나 충분하게 만들어지지 않기 때문에 음식으로부터 섭취해야만 하는 분자들이다. vitamin이라는 단어는 라틴어로 생명을 의미하는 vita와 amine이 결합되어 만들어졌다.

비타민은 성장, 건강유지 및 체내 대사 조절에 광범위하게 사용되어지는 미량의 영양소이다. 신진대사에 필요한 유기물질로 항산화제(antioxidants) 작용을 하며 식품을 통해 대부분의 공급이 이루어져야 하므로 필수 영양소에 해당되고 부족한 섭취는 각종 결핍증을 유발하게 된다.

2)

비타민은 소량으로 신체기능을 조절한다는 점에서 호르몬과 비슷하지만 신체의 내분비기관에서 합성되는 호르몬과 달리 외부로부터 섭취되어야 한다. 비타민은 체내에서 전혀 합성되지 않거나, 합성되더라도 충분하지 못하기 때문이다. 이렇게 체내 합성 여부에 따라 호르몬과 비타민이 구분되기 때문에 어떤 동물에게는 비타민인 물질이 다른 동물에게는 호르몬이 될 수 있다. 예를 들어, 비타민 C는 사람에게는 비타민이지만 토끼나 쥐를 비롯한 대부분의 동물은 몸속에서 스스로 합성할 수 있으므로 호르몬이다.

비타민은 탄수화물·지방·단백질과는 달리 에너지를 생성하지 못하지만 몸의 여러 기능을 조절한다. 대부분은 효소나 효소의 역할을 보조하는 조효소의 구성성분이 되어 탄수화물·지방·단백질·무기질의 대사에 관여한다. 효소나 조효소는 화학반응에 직접 참여하지 않기 때문에 소모되는 물질이 아니다. 따라서 비타민의 필요량은 매우 적다. 하지만 생체 반응에 있어 효소의 기능이 매우 중요하기 때문에, 소량이라 할지라도 필요량이 공급되지 않으면 영양소의 대사가 제대로 이루어지지 못한다.

3)

비타민은 용해성에 따라 지용성 비타민(A, D, E, K)과 수용성 비타민(B complex, C)으로 구분된다.

지용성 비타민은 유기용매에 잘 녹고 지방과 함께 흡수, 운반이 가능하기 때문에 지방조직에 주로 저장되고 조직에 오랜 기간 동안 저장이 가능하다. 이러한 특성으로 지용성 비타민 결핍증 증상이 나타났다는 것은 수개월~수년간 비타민의 섭취가 부족했음을 의미한다. 따라서 지방 함량이 낮은 식사를 장기간 유지하거나 지방 소화 흡수 기능에 문제가 있을 경우 지용성 비타민군의 결핍증상이 나타날 수 있다. 그리고 체내에 저장되는 특성으로 과도한 섭취는 과잉증을 유발하기도 한다.

수용성 비타민은 체내 수용성 매개체를 통해 운반되고 조직 내에 저장이 되지 않는

비타민군으로 간문맥을 통해 흡수된 후 필요한 만큼 사용하고 남은 양은 혈액을 통해 신장을 거쳐 소변으로 배출된다. 따라서 이 비타민군은 매일 식사와 영양보충제를 통해 꾸준히 신체에 공급되어야 한다.

< 2-5>

			()
A	, , , ,	, , , , 가;	, ; ;
D	, , , ,	;	(/), ,
E	, 가 , , ,		,
K	, , , , ,		

< 2-6>

			()
B1 (Thamin)	가 , , , , , , , , , , ,	,	, , , , , , , , , ,
B2 (Riboflavin)	, , , , , , , , , ,	, , , ; , , ,	,
B6 (Pyridoxine)	, , , , , , , , , ,		/ / / , ,
12	, 가 , , , , , , , , , , ,	, , , , ,	, , , , ,
	, 가 , , , , , , , , , ,	, , , ;	, / , , , ,
	, , , , , , , , , , , , , ,		/ , , , , ,
(Folic acid)	, , , , , ,		
(pantothe nic acid)	, , , , , , , , , , , , , , ,		/ , , , , , , , , , , , , ,
C (Ascorbic acid)	, , , , , , , ,	, , , , , , , ;	, , , , , , , / , , , , , ,

6.

1) ?

미네랄(mineral) 또는 무기질이라고도 한다. 미네랄은 체중의 약 4%를 차지하고 있으며 세포를 구성하고, 일부가 골격과 치아에 고도로 농축되어 있다. 미네랄은 소량이 필요하지만 생명과 건강을 유지하는 데 필수적인 영양소로서 뼈와 치아의 형성, 수분 평형에 관여하며 신경자극 전달물질, 호르몬의 구성성분 등으로 쓰인다. 또한 수분 균형과 산-염기 평형 유지에 결정적 역할을 하고, 호흡기 색소, 효소, 효소 시스템의 근본적 구성요소이며 근육수축과 신경조직의 흥분성을 조절하고 혈액응고에 관여한다.

노벨상 수상자인 라이너스 폴링(Linus Pauling) 박사는 모든 질병은 한두 가지 미네랄의 결핍만으로도 발생할 수 있다고 지적하였고, 질병의 대부분은 미네랄 결핍과 깊이 연관되어 있다고 주장하였을 정도로 미네랄은 인체에서 중요한 역할을 담당하고 있다.

약 25가지의 미네랄이 신체기능에 중요한 역할을 하는데, 다량 미네랄과 미량 미네랄로 구분되며 그중 비교적 양이 많은 다량 미네랄은 칼슘(Ca), 인(P), 칼륨(K), 황(S), 나트륨(Na), 염소(Cl), 마그네슘(Mg) 등이고, 미량 미네랄로는 철(Fe), 구리(Cu), 망간(Mn), 요오드(I), 코발트(Co), 아연(Zn), 셀레늄(Se), 몰리브덴(Mo) 등이 있다.

현대인들은 미네랄 부족 속에 살고 있다. 50년대 이전에는 사과 2알이나 시금치 1뭉치 정도만 먹어도 하루에 필요한 철분을 충분히 섭취할 수 있었지만 이제는 사과 13알, 시금치는 19뭉치나 되는 양을 먹어야 같은 양의 철분을 간신히 얻을 수 있다고 한다(1992년 USDA 발표). 70년대부터 시작된 산업화와 대량 농업으로 인해 미네랄의 보고인 토양 대부분이 오염으로 파괴되었기 때문이고, 이런 방식으로 대량 생산된 식재료가 정제와 가공과정을 거쳐 편리한 음식으로 탈바꿈되는 과정에서 또 다시 미네랄의 손실이 발생하고 있다. 또한 패스트푸드의 범위가 넓어지면서 이미 반 조리된 음식 위주의 식단도 미네랄 부족을 초래하는 큰 이유이다.

쉬운 예로 기운이 쇠해졌다고 느껴 아무리 많은 단백질과 비타민 등을 섭취해도 미네랄이 없다면 이 영양소들은 우리 몸에 아무 도움이 되지 않는다. 흔히 영양제로 섭취하는 비타민은 우리 몸의 대사과정으로 조절하며 효소의 활동을 돕는 것으로 알려져 있는데, 이 비타민을 활발히 움직이게 하는 효소가 미네랄의 작용으로 생겨나는 것인 만큼 아무리 많은 비타민을 섭취해도 미네랄이 부족하면 활성화될 수 없는 것이다. 또한 땀을 많이 흘리는 여름은 수분과 함께 방출되는 미네랄의 손실이 높은 계절이기도 하다. 음식을 통해 미네랄을 충분히 섭취해야 건강하게 지낼 수 있다.

2)

(1)

칼슘(Ca)은 뼈와 치아를 형성하는 주성분으로, 무기질 중 체내에 가장 많이 들어 있으며, 체중의 약 2%를 차지한다. 그 중의 99%는 뼈와 치아의 석회화에 참여하고, 1%는 체액에 이온 상태로 존재하면서 근육 수축, 혈액 응고를 돕는다. 우리 몸의 칼슘 농도는 일정하게 유지되고 있다. 칼슘은 우유 및 유제품, 뼈째 먹는 생선, 해조류, 녹색 채소 등에 많이 들어 있다. 특히 우유는 칼슘의 우수한 급원 식품으로서 우리 몸에서 흡수되기 좋은 형태로 들어 있고, 우유의 비타민 D나 젖당은 칼슘의 흡수를 도와주므로, 우유를 매일 마시는 식습관을 가지는 것이 좋다. 반면에 칼슘을 유기산과 함께 먹으면 녹지 않는 염이 형성되어 칼슘 섭취가 부족하면 어린이는 골격의 석회화가 부진해지고 성인에게는 골다공증과 골연화증이 나타날 수 있다.

(2)

인(P)은 체내에서 칼슘 다음으로 함량이 높으며, 그 중 80%는 칼슘과 결합하여 뼈와 치아를 구성하고, 나머지 20%는 혈액과 체액에 존재하면서 산·염기 평형을 유지시킨다. 또 세포 내의 핵단백질을 구성하며, 에너지 발생과정에 관여한다. 칼슘과 인은 서로 연관되어 흡수에 영향을 주는데, 칼슘과 인의 섭취 비율이 1:1 정도인 것이 가장 좋다.

(3)

철(Fe)은 우리 몸에는 모두 합하여 3~4g의 작은 못 1개 정도가 되는 소량이 들어 있다. 철은 혈액 내의 산소 운반을 담당하는 헤모글로빈을 만드는 데 필수적인 무기질이다. 철이 많이 들어 있는 식품으로는 간, 달걀노른자, 살코기, 진한 녹색 채소, 해조류, 노란 콩 등이 있다. 철의 흡수율은 매우 낮아 건강한 성인의 경우 섭취한 철의 10% 정도만 흡수된다. 비타민 C를 섭취하면 식물성 식품의 철 흡수율이 높아진다. 일단 흡수된 철은 혈액의 손실이 있는 경우 외에는 우리 몸에서 재사용되며 배설되지 않는다. 철이 부족하면 쉽게 피로해지며 성장이 지연되고, 숨이 가빠지며 빈혈 증상이 나타난다.

(4)

아연(Zn)은 필수미량영양소로 핵산과 단백질 대사와 관련 있는 무기질 성분이다. 성장과 면역기능, 상처의 회복 등을 촉진한다. 이 아연이 결핍되면 생식기 발달이 저하되고 기타 신체기능 저하 등의 부작용이 올 수 있다. 주로 동물성 식품에 풍부하며 쇠고기, 굴, 새우 등의 패류는 아연의 훌륭한 공급원이다.

(5)

나트륨(Na)은 혈액에 주로 존재하며, 체액의 양과 삼투압을 조절하는 중요한 무기질이다. 그러나 우리 몸에서 필요로 하는 양보다 훨씬 많은 양의 나트륨을 섭취하면 이것을 희석시키기 위해 수분을 많이 보유하게 되므로 고혈압이 되기 쉽다. 한국에서는 소금으로 하루에 10g 정도 섭취하도록 권장하고 있다. 따라서 음식의 간을 싱겁게 하고, 젓갈이나 소금에 절인 생선 등을 많이 먹지 않으며, 나트륨 함량이 높은 화학조미료나 가공식품의 이용도 절제해야 한다.

(6) ()

우리 몸에는 아이오딘(I)이 20~30mg 들어 있는데, 갑상선에 가장 많은 양이 들어 있다. 아이오딘은 갑상선 호르몬인 티록신을 형성하여 세포 내의 에너지 대사를 조절하고, 산모의 모유 분비를 돕는다. 부족하면 갑상선 기능에 이상이 와서 갑상선종이 된다. 다시마, 김, 미역 등 해산물에 많이 들어 있다.

(7)

나트륨과 함께 세포 내외의 체액 균형을 담당하는데, 칼륨이 부족하면 세포 내의 나트륨 이온이 세포 밖으로 제대로 빠져나올 수 없어서 세포 내의 나트륨 이온 농도가 증폭하게 되어 고혈압이나 부정맥이 발생할 수 있다. 또 나트륨이 칼륨의 방출을 가속화시키는 점도 있어서 평소 짜게 먹는 식생활이 칼륨 부족을 가져올 수 있다. 칼륨이 부족하면 식욕부진, 구토, 고혈압, 부정맥, 권태감 등이 찾아올 수 있다. 반면 지나치게 섭취해도 큰 위험이 있는데, 고칼륨 혈증으로 인한 지각장애, 마비, 부정맥 등이 발생하고 혈중 칼륨 농도가 갑자기 상승할 경우 심장이 멈출 수도 있다. 칼륨은 수용성이므로 재료 분량의 10배 이상의 물에 2시간 정도 담갔다가 헹군 후 요리하면 섭취량

을 줄일 수 있다.

칼륨이 풍부한 음식에는 무말랭이, 단호박죽, 표고버섯, 콩과 팥, 아몬드와 땅콩, 다시마, 미역, 멸치, 꽃감, 토마토, 초콜릿 우유, 과일 잼 등이 있다.

(8)

칼슘과 함께 우리 몸의 뼈와 치아의 주요한 구성성분으로 섭취한 마그네슘의 60%는 뼈와 치아로 가고, 30%는 근육으로, 나머지는 9%는 세포, 1%는 세포 외액에 사용된다. 세포 내외의 칼륨 이온, 나트륨 이온, 칼슘 이온의 농도를 조절하고 근육 수축과 신경자극 전달에도 관여한다. 마그네슘의 부족은 식생활 불균형과 칼슘, 인의 과다 섭취에서도 발생한다. 임산부는 마그네슘 부족에 특히 주의해야 한다. 마그네슘은 과다 섭취해도 문제가 생기지 않는다.

마그네슘이 풍부한 음식에는 콩, 아몬드, 참깨, 캐슈넛, 김, 미역, 다시마, 멸치, 바지락, 코코아 등이 있다

(9)

인체의 당과 지질, 콜레스테롤, 단백질 대사를 담당하는 중요한 물질이다. 인슐린의 작용을 활발하게 만들어 혈당을 내려주기 때문에 크롬이 부족하면 당뇨병에 걸릴 확률이 증가한다. 또 지질 대사에서 중성지방을 낮춰주고, 콜레스테롤 대사에서는 좋은 콜레스테롤은 증가시키고, 나쁜 콜레스테롤은 감소시킨다. 크롬은 평소 음식으로 충분히 섭취할 수 있는데 과다 섭취하면 복통, 구토, 설사, 간 장애, 중추신경 장애 등을 발생시킬 수 있는 만큼 보충제로 섭취할 때는 주의해야 한다.

크롬이 풍부한 음식에는 완두콩, 아몬드, 땅콩, 파래김, 바지락, 돼지고기, 달걀노른자 등이 있다.

(10)

토양과 가장 밀접한 관련이 있는 미네랄이다. 원래 흙 속에 함유된 성분으로 셀레늄이 많은 토양에서 자란 채소나 그것을 먹고 자란 동물의 몸속에 셀레늄이 많이 들어 있다. 미국에서는 네브래스카 주 북부와 다코타 주 고원 지역의 흙에 매우 많은 셀레늄이 포함되어 있다고 밝혀졌으며, 중국과 러시아 일부 지역의 흙에도 아주 적은 양의

셀레늄이 있다. 보충제로도 많이 판매되고 있지만 음식을 통해 섭취하는 것이 가장 이상적이다.

셀레늄은 글루타티온 과산화 효소라는 효소를 구성하는 성분으로, 이는 활성산소를 분해하는 글루타티온의 활동력을 높여서 노화로 인해 발생할 수 있는 동맥경화와 심장 질환, 백내장 등을 방지하는 효과를 낸다. 또 셀레늄은 몸의 독소를 배출시키거나 그 독성을 줄여주는 해독작용을 한다.

셀레늄이 부족해지면 항산화 작용이 없어 노화가 빨리 시작되고, 이로 인한 면역기능의 약화로 각종 질병 발생 가능성이 증가하게 된다. 셀레늄은 일상적으로 섭취하는 음식만으로는 쉽게 과잉되지 않는데 보충제로 과잉 섭취할 경우에는 피로감, 탈모, 구토, 말초신경장애 등이 발생하게 된다.

셀레늄이 풍부한 음식에는 백미와 현미, 아몬드, 김, 미역과 다시마, 콩치, 굴, 모시조개, 소의 간, 달걀노른자 등이 있다.

7.

1)

서구의 경우 오늘에 이르기까지 다음과 같은 내용의 식생활의 변화를 경험하여 왔다. 실질소득 수준이 상승함에 따라서 식료소비의 구성은 용량이 많고 별로 맛이 없는 곡류나 감자류로부터 축산, 과일, 야채 등으로 보다 더 맛이 풍부하고 질이 높은 식료로 기호가 바뀌었다. 이러한 경향을 식생활의 고도화라고 한다. 대한민국에 있어서 식료품 구성이 식물성 식품에서 동물성 식품으로 구조가 바뀌는 경향과 일치한다.

1990년대 후반에 이르러 식생활의 고도화 단계에 들어선 대한민국에서는 주식 이외 기호식품이 실로 다양한 변모를 보여 왔으며 햄 소시지, 베이컨, 인조버터, 통조림, 우유 등은 일상적으로 먹는 음식이 되었다. 육류의 1인당 소비량은 1975년 6.4kg이던 것이 1995년에는 27.4kg으로 늘어났으며, 식품소비의 서구화도 뚜렷해져 양파, 양배추의 소비는 증가하는 반면 김장무나 배추의 소비는 감소하는 추세에 있다. 또한 신종 야채류의 재배 및 과실의 증산 등 점차 식생활의 고도화 경향을 띠게 되었는데, 이 같은 변화는 아래의 표에서와 같이 1인 1일당 영양섭취량에도 큰 변화를 초래하였다.

< 2-7> (1 1) (: g, %)

1962	881.3	823.5	545.1	18.1	57.8	13.2	37.6
1970	1,002.6	914.8	534.0	27.5	87.8	22.8	40.2
1980	1,166.0	995.1	505.5	44.4	170.9	37.9	61.5
1990	1,338.2	1,026.7	480.7	79.3	311.5	64.6	83.6
1996	1,496.9	1,104.3	473.6	101.0	392.6	93.2	95.9

영양섭취기준은 건강하고 정상적인 대다수 국민의 영양필요량을 충족시키기 위해서 과학적 근거를 토대로 전문가들이 합의하여 성별과 연령별로 설정한 각 필수영양소의 권장섭취 수준이다. 영양섭취기준은 한 개인의 영양소 필요량이 아니라 특정 인구집단의 영양소 평균 필요량에 표준편차의 2배를 더하여 그 집단의 거의 모든 사람들의 필요량을 충족시킬 수 있는 개괄적인 수치이다. 또한 영양섭취기준은 특별히 보충제나 특정 식품을 섭취하여야 만족할 수 있는 수준으로 설정된 것이 아니며, 일상적인 식사가 다양한 식품으로 구성되어 적정 에너지 수준을 충족시키면 얻어질 수 있는 영양소의 양이다. 따라서 영양섭취기준은 어떤 개인의 영양상태를 판정하는 도구로는 적절하지 않고 국가 또는 지역사회 인구집단에서 식이섭취의 적절성을 평가하거나 식량, 영양정책을 수립, 식사 계획, 식사 질의평가 및 일반인이나 학교에서의 영양교육, 식이 지침 개발, 영양표시의 기준치 등 다양한 영역에서 기준치 또는 참고치로 활용된다.

2)

한국인 영양섭취기준이란 질병이 없는 대다수의 한국 사람들이 건강을 최적상태로 유지하고 질병을 예방하는 데 도움이 되도록 필요한 영양소 섭취 수준을 제시하는 기준이다. 종전의 영양권장량에서는 각 영양소별로 단일 값을 제시하였으나 만성질환이나 영양소 과다섭취에 관한 우려와 예방의 필요성을 고려하여 여러 수준의 영양섭취기준을 2005년도에 새로이 설정하였고 2010년도에 1차 개정이 이루어지게 되었다.

영양섭취기준(Dietary Reference Intakes; DRIs)은 평균필요량(Estimated Average Requirement; EAR), 권장섭취량(Recommended Nutrient Intake; RNI), 충분섭취량

(Adequate Intake: AI) 및 상한섭취량(Tolerable Upper Intake Level; UL)의 4가지로 구성되어 있다.

2010년 영양섭취기준의 중요한 개정사항은 다음과 같다. 성인 연령 기준을 20세에서 19세로 조정하였고, 소아·청소년 체위기준은 2007년 질병관리본부에서 발표한 성장발육표준치를 적용하였다. 그 결과 소아·청소년 체위기준이 다소 상향되어 그에 따른 영양소섭취기준을 조정하였다. 식이섬유, 칼륨, 비타민 D, 비타민 E 등은 국민건강영양조사에서의 에너지 및 해당 영양소 섭취량 추정치를 반영한 결과에 의해 충분섭취량을 수정하였다. 포화지방과 콜레스테롤의 섭취기준 제정을 위한 근거자료의 부족에도 불구하고 최근의 높아진 대사증후군과 만성퇴행성질환 예방을 위해 19세부터 성인에 대해 섭취기준을 적용하였다.

3)

자신이 섭취한 음식을 매일 기록하여 열량을 기록하는데 음식명, 재료명, 섭취량(묵측량), 실제 섭취량을 정확하게 기록하며 대부분 3~5일간에 걸쳐 기록한 내용의 평균치를 구한다. 이를 기준으로 영양섭취기준과 비교하여 부족분과 과잉분을 찾고 균형 잡힌 식사계획을 수립한다.

건강한 식생활을 위해서는 다양한 음식을 섭취하며 균형 잡힌 저지방식이 및 야채나 신선한 과일을 충분히 섭취해야 한다. 특히 한국인의 식사지침은 모든 음식을 골고루 먹고, 단백질을 충분히 섭취하도록 하여야 하며 지방은 총열량의 20% 정도로 섭취하며, 우유를 매일 섭취할 것을 권장하고 있다. 특히 소금 섭취량에 있어서 한국영양학회 1일 목표량은 5g이며 한국인 소금 섭취권장량은 10g인데 비해 우리나라 국민은 평균 13.5g을 먹고 있다. 그러므로 소금섭취량을 줄여야 할 필요성이 있다. 균형적인 식사를 유지하기 위하여 5가지 주요 식품군을 골고루 섭취하여야 하며 식품군은 곡류, 채소류, 과일류, 유지방류, 육류 및 콩류로 구분되어 있다.

식이 균형을 유지하기 위하여 주요 식품군을 구분한 식품 피라미드를 많이 이용하는데 식품을 곡류, 채소류, 과일류, 유제품, 육류로 분류하고 이들을 식품교환군 단위로 권장섭취량을 제시한다.

식품교환군 단위수는 열량에 따라 다르게 구성되어 있으며 보통 일반인의 식단은 곡류군 6~7단위, 어육류군 4~5단위, 채소군 7단위, 지방군 3단위, 우유 및 과일군이 1단위로 구성된다(표 8).

< 2-8>

(<http://mypyramid.gov>)

85g				
28g = 1 1				가
1/2				

< 2-9>

(, 2009)

(kcal)						
1,200	5	4	7	3	1	1
1,300	6	4	7	3	1	1
1,400	7	5	7	3	1	1
1,500	7	5	7	3	1	2
1,600	8	5	7	3	1	2
1,700	8	5	7	3	2	2
1,800	8	5	7	4	2	2

참 고 문 헌

- 김은실, 정해옥 정승태(2003). 21세기 식품과 영양. 서울: 문지사.
- 최혜미외 공저(2002). 21세기 영양과 건강이야기. 서울: 라이프 사이언스.
- 대한비만학회(2009). 비만치료 지침 2009. 서울: 대한비만학회.
- 한국영양학회(2010). 한국인 영양섭취기준 개정판. 사)한국영양학회.
- 최혜미 외(2006). 21세기 영양학. 서울: 교문사.
- 고무석(1987). 현대 영양학. 서울: 지구문화사.
- American Diabetes Association and American Dietetic Association.(1995). Exchange lists for meal planning, Chicago, ADA.
- Mypyramid eating plan, <http://mypyramid.gov>.
- Rimm, E. R., Ascherio, A., Giovannucci, E., Spiegelman, D., Stampfer, M. J., & Willett, W. C.(1996). Vegetable, Fruit, and Cereal Fiber Intake and Risk of Coronary Heart Disease Among Men. *Journal of the American Medical Association*, 275, 447-451.

3

1.

신체활동(physical activity) 및 운동(exercise)이 건강에 유익한 효과가 있다는 점은 이제 새로운 사실이라 하기 어렵다. 현대를 살아가고 있는 사람이라면 다양한 미디어 매체를 통해 규칙적인 운동습관과 활발한 신체활동의 수행이 자신의 건강에 이로움을 가져다준다는 사실에 대해 너무나도 명확하게 인지하고 있을 것이다. 하지만 아직까지도 신체활동을 통해 자신의 건강을 유지하기 위해 노력하는 인구의 비율은 높지 않으며, 질환자들도 규칙적인 운동을 장기간 수행하는 것에 매우 어려움을 느끼고 있는 실정이다.

평균수명이 늘어나고 실버인구의 증가로 우리나라도 고령화 사회에 돌입하게 됨으로써 야기되는 여러 가지 문제해결을 위하여 스포츠 참여는 가장 바람직한 방법으로 기대되고 있다. 특히 고령인구의 증가로 인한 의료비 부담과 고령자를 부양하여야 할 젊은 인구의 부담은 상대적으로 가중되면서 더욱 전 국민적인 스포츠 참여가 적극적으로 요구되고 있다.

물론 운동과 신체활동이 건강을 유지하거나 질병을 예방하는데 절대적인 요인은 아니므로 모든 사람들에게 꾸준한 신체활동을 강요할 수만은 없다. 건강은 유전적, 신체적, 정신적, 사회적, 환경적 요인의 상호작용에 의해 결정되는 것이기 때문에 어느 것 하나 소홀히 다루질 수는 없지만 본인이 조절 불가능한 유전적, 사회적, 환경적 요인에 비해 생활습관의 개선과 꾸준한 운동습관은 자기 조절이 가능한 영역이 크므로 건강을 위한다면 신체활동 조절이 많은 부분을 의지할 수 있을 것이다.

인간은 환경변화에 매우 잘 적응하는 특성이 장점이라 할 수 있다. 하지만 현대인은 이러한 적응능력이 오히려 건강에 부정적인 요인으로 작용되어 큰 문제화되고 있다. 인간은 수세기에 걸친 급진적 경제발전과 과학의 발달로 본연의 능력을 대신할 수 있는 다양한 대체수단을 만들어 왔다. 대표적으로 교통수단, 통신수단, 가전제품 등이 있는데, 이러한 기계문명은 인간의 신체적 활동을 극단적으로 제한하는 결과를 초래하게 된다. 이는 인간의 생활을 편하게 만드는 대신 체력 수준을 감소시켜 다양한 질병의 발병률이 증가되고, 오히려 생명을 위협하는 요인으로 작용하고 있다. 최근 들어 컴퓨터의 발달과 인터넷망의 구축과 같은 IT 산업의 발달은 더욱 일상생활에서 인간의 신

체활동의 필요성을 대부분 제한하는 상황을 연출하게 된다.

이런 편리한 생활환경에 익숙해져 버린 상황이 지속됨에 따라 비만, 당뇨병, 심혈관 질환 등 대사성질환의 유병률이 급격히 증가하게 되자 최근 문제성을 인식하고 개선의 노력들이 진행되게 되었다. 따라서 생활수준의 향상에 따라 증가된 여가시간을 긍정적인 방향으로 유도하기 위해서는 신체활동의 참여기회를 확대하는 프로그램을 꾸준히 시행할 필요가 있다.

2.

1)

생활을 영위함에 있어 우리는 다양한 신체의 움직임에 이용하며 삶을 유지해 오고 있다. 이러한 신체의 움직임을 정의함에 있어 가장 일반적으로 사용되는 분류가 신체활동과 운동으로 분류하는 방법이 있다. 예전에는 신체활동과 운동을 구분하는 뚜렷한 기준을 정하기가 애매하여 혼용되어 왔으나 최근 많은 조사들에서 적절한 기준을 마련함에 따라 신체활동과 운동의 특성을 뚜렷하게 구분하고 있는 실정이다. 신체활동은 에너지 대사에 의해 발생된 에너지를 사용하여 골격근을 수축함으로써 발휘되는 신체의 움직임을 통틀어 의미한다. 신체활동이란 1986년 캐나다 오타와에서 개최된 세계보건기구의 건강증진현장을 채택할 당시에 처음 공식적으로 사용된 용어이다. 신체활동의 의미는 인간의 기초대사에서 일상생활 정도의 신체를 움직이는 것을 의미한다. 신체활동의 예로는 일을 하거나 일상 중에 장소 간에 이동을 위해 걷는 것, 계단걷기, 세탁, 청소, 세차 등과 같은 집안일 등이 있다.

이에 비해 운동은 특정한 목적을 가지고, 계획성이 있으며, 반복적인 신체적 활동을 수행하여 신체의 기능을 개선시키거나, 유지하는 신체활동을 의미한다. 두 가지 모두 에너지의 소비가 있으며 신체의 움직임이 있다는 것과 건강하고 행복한 삶을 목적으로 한다는 점에서는 동일하다. 따라서 운동은 신체활동의 일부분으로 정의하기도 한다. 즉 신체의 움직임을 통틀어 신체활동으로 간주하고 그 안에서 건강의 개선, 유지나 특정한 규칙의 테두리 내에서 수행되거나, 레크리에이션적 목적을 가지고 반복적으로 수행되는 신체활동을 운동으로 간주한다.

국내 및 외국의 여러 기관(미국 질병관리본부, 일본 후생성, 세계보건기구)에서 정의

하는 신체활동이란 골격근의 수축을 통하여 안정 상태 이상의 에너지 소비를 하는 상태이며, 일상생활에서의 노동, 집안일, 출퇴근, 통학, 취미활동, 체력유지·향상을 위한 운동 등 신체적인 활동의 총체를 의미한다.

미국 질병관리본부에선 신체활동을 '여가 신체활동'과 '직업성 신체활동'으로 분류하여 정의하고 있다.

여가 신체활동이란 규칙적인 직업, 가사일 또는 이동과 같은 활동과 관련 없는 운동, 스포츠, 여가활동 또는 취미를 뜻하고, 직업성 신체활동이란 자신의 일의 한 부분으로 규칙적으로 이루어지는 활동을 의미한다. 이러한 활동에는 걷기, 잡아당기기, 들기, 밀기, 목공일, 삼질 및 짐을 싸는 일 등이 있다.

그리고 신체활동과 운동 어디에도 포함되지 않는 아주 작은 신체의 움직임을 신체비활동(physical inactivity)으로 간주한다.

2)

규칙적인 신체활동은 만성질환 예방 및 정신건강 유지에 효과적입니다.

규칙적인 신체활동은 심장질환, 뇌졸중, 비만, 당뇨 등의 만성질환을 예방하거나 심폐지구력과 근력 등 근골격계 기능을 개선하는 데 효과적입니다. 또한 우울증 치료 및 스트레스 해소에 도움이 됩니다.

또한, 규칙적인 신체활동은 개인의 의료비 지출을 줄여줍니다.

2007년 연구 결과에 의하면 규칙적인 신체활동은 1인당 1년에 최소 12,000원, 최대 약 80,000원의 의료비를 절감시켜 줍니다. 이를 해당 연령의 전 국민으로 환산하면 전 국가적으로 1년에 최소 1,085억 원, 최대 2조 8,000억 원의 잠재적인 의료비 절감효과가 있는 것으로 추정됩니다.

현대인에 있어 신체활동 및 운동의 부족은 주요 만성퇴행성질환의 주요 원인이 되고 있다. 신체비활동은 심혈관질환과 연관성을 가지고 있고 독립적인 연관성을 가질 가능성이 크다. 현대인들의 신체활동 감소 상태와 관련된 주요 관찰 특징을 살펴보면 신체비활동은 급성 심근경색과 조기 발병 및 재발로 인한 갑작스런 사망과 관련이 있기 때문에 규칙적 활동은 이러한 발병을 감소시킨다. 직장에서의 신체활동량이 감소되고 있고, 여가시간에서의 신체활동량은 증가되고 있으나 여전히 확산되지는 못하고 있다. 일반적으로 신체비활동은 10대 청소년의 운동부족에서부터 시작되고 이러한 현상이 성인기까지 지속되어 고지혈증, 고혈압, 당뇨병, 비만 등을 유발하는 원인이 된다.

적절한 신체활동(moderate level of activity) 및 운동은 건강증진에 도움을 주며 특히, 규칙적인 적당한 신체활동(regular moderate-intensity physical activity)은 근골격계, 심혈관계, 호흡기계, 내분비계에 중요한 긍정적 영향을 미쳐 많은 건강이득을 가져온다. 대표적인 이점으로 조기사망의 위험감소와 관상동맥질환, 고혈압, 대장암, 당뇨의 위험감소, 우울이나 불안을 감소시키고 기분을 고양시키며 직무수행능력을 향상시킨다.

생애에 걸친 적당한 신체활동(a life long practice of moderate physical activity)을 통해 연령을 불문하고 삶의 질을 높일 수 있으며, 궁극적으로 삶의 건강한 생명을 연장시킨다.

3)

오랜 무활동은 근육, 뼈, 심장계에 안 좋은 영향을 많이 끼친다. 비사용은 모든 몸의 조직과 기능에 영향을 준다. 예를 들면 침대에서의 휴식은 하루에 8g의 근단백질 손실, 1주일에 1.54g의 뼈 칼슘 손실, 하루에 0.8%의 VO₂MAX의 감소, 수일 내의 10~15% 혈장량 감소를 일으킨다. 하지만 침대에서 오랫동안 쉬는 사람은 별로 없을 것이다. 그러나 거의 모든 사람들이 일정 기간 운동을 하고 나면 여러 가지 이유를 들어 운동을 줄이거나 그만두고 평범한 일상생활을 계속한다. 이러한 비운동기간은 생리학적으로 여러 가지 변화를 야기한다. 따라서 운동의 효과를 유지하고 싶다면 신체활동이 규칙적인 원칙하에 꾸준히 유지되어야 한다. 운동선수라 하더라도 수년간 강도 높은 훈련을 해오다 트레이닝을 중지했을 때, 첫 12~21일 동안 심폐력이 크게 감소한다. 1회 박출량의 감소는 혈장량이 감소했기 때문으로 보여지며, 12~21일 동안 12%를 감소시킨다. 또한 트레이닝을 중지하는 것은 근력과 근육의 부피를 줄이는 데에도 강한 효과가 있다. 웨이트 트레이닝이 일주일에 한두 번 정도라면, 근력은 운동을 안 하는 4~12주 이내에 관리 수준으로 되돌아오지만, 유지될 수는 있다.

운동의 가장 기본적인 효과는 근지구력이나 심폐지구력 등 각종 신체 능력의 향상이다. 운동을 꾸준히 많이 하면, 힘이 세지고, 보다 멀리, 보다 많이 뛸 수 있다. 뿐만 아니라 체지방 및 체중 감소가 자연스럽게 이루어지며 이를 통해 심미적 효과와 자존감을 높이는 효과를 얻을 수 있다. 여기까지는 사람들이 흔히 자각할 수 있는 일반적 효과에 해당한다.

뿐만 아니라 운동을 통해 당뇨, 고혈압 등의 만성질환, 더 나아가 스트레스 해소와

우울증 예방 및 치료를 할 수도 있다.

운동의 효과가 무엇인지를 충분히 인지하고 동기부여를 가지고 운동하는 것은 무척 중요한 일이다. 트레이닝의 주요 원리 중에는 자각성의 원리라는 것이 있는데 운동하는 사람이 운동에 대해 얼마나 자세히 알고 있는지, 운동을 통해 무언가를 얻고자 하는 동기가 얼마나 강한지에 따라 운동의 효과는 달라진다는 원리이다. 따라서 운동의 효과에 대한 명확한 이해는 운동의 대해 긍정적인 마인드를 가지게 하여 참여 수준을 향상시킬 수 있다.

이에 규칙적인 운동이나 꾸준한 신체활동을 통해 얻을 수 있는 건강상의 이점에 대해 살펴보면 다음과 같다.

- 심폐기능 향상을 통한 심혈관질환의 개선
- 근육의 파워 증가, 근지구력 향상
- 신체 관절의 정적, 동적 유연성 증가
- 체중 유지 및 조절 효과
- 안정 시 기초대사량 증가 및 지방대사 능력 향상
- 신체 밸런스 개선 및 평형성 증가
- 만성질환의 유병률 감소 및 질환 개선
- 혈중 콜레스테롤의 효과적인 조절
- 인슐린 감수성 증가에 따른 혈당 조절능력 향상
- 심리적(우울증, 긴장, 스트레스 등) 개선
- 수명 연장 및 노화 방지
- 골밀도 감소 예방
- 전반적인 신체기능 개선에 따른 작업능률 상승
- 운동 및 작업 후 회복능력 증가
- 상해 후 조직의 재생능력 향상
- 자긍심 고취 및 대인관계 개선
- 성기능 개선

하지만, 운동이 주는 긍정적 효과는 이에 그치지 않는다. 일정한 강도 이상으로 지속적으로 운동을 한다면, 노화 속도가 늦춰지며, 학습 및 사고 능력이 향상된다. 즉 운동을 통해 더 젊게 살 수 있으며 더 많은 지식을 습득하고 사고할 수 있다는 것이다)

운동은 우리 몸속의 많은 생리적 기능을 동원한다. 우선 운동의 명령은 대뇌피질에서 시작하고 그 운동에 필요한 근육을 움직이도록 두정엽의 운동 영역에 자극을 보낸다. 그러면 운동신경을 통해 필요한 각 근육에 자극을 보내 근육은 수축·이완함으로써 운동을 수행하게 되는 것이다.

또한 운동 시작과 함께 교감신경이 긴장하게 되고 이 신경계의 호르몬인 아드레날린이 분비되어 심폐기능을 촉진시키고, 아울러 근육 내의 모세혈관을 확장시키고 그 결과 혈액의 흐름이 증대되어 근운동을 원활하게 한다. 운동이 개시되면 근육 내의 에너지 소비에 따라 대사가 항진되어 전신의 혈액순환이 촉진된다. 이와 같은 조건을 맞추기 위해서는 호흡기능이 촉진되어 폐에서 더 많은 산소를 끌어들이야 한다. 따라서 운동을 하는 동안에는 뇌·신경·근육·폐·심장·혈관 등이 종합적으로 움직이고 이를 조절하는 신경·내분비 계통이 총동원되며, 눈과 귀를 통해 감각계·평형계가 동원되고 체온조절기능이 움직이게 된다.

운동을 하는 동안 신체 전반에서는 총체적인 자극과 반응이 이루어지며, 이는 단순한 심폐능력·근력강화·에너지 소비 외에 뇌를 포함한 신체의 모든 생리적 기능의 활성화로 이어지는 것이다. 위에 언급한 운동의 다양한 효과는 바로 이러한 신체 전반에 대한 긍정적인 자극의 산물이다. 이제 그 원리들을 하나둘씩 알고 난 후 단계별로 운동을 실행해야만, 운동의 가치를 충분히 이해하고 제대로 실천할 수 있을 것이다.

4)

인간이 가지고 있는 기본적인 체력은 건강의 수준과 매우 높은 상관관계를 가지고 있다. 체력은 물론 개인 간에 선천적인 차이가 있는 것은 분명하지만 후천적인 요인에 의해 더욱 크게 좌우된다. 이러한 후천적 체력의 변화는 신체활동과 운동의 강도 및 양에 의해 증가 및 감소되고 이것이 건강에 긍정적 또는 부정적인 영향을 가져올 가능성이 높다.

체력은 건강관련 체력과 운동관련 체력으로 구분할 수 있으며, 건강관련 체력에는 심폐지구력, 근력, 근지구력, 유연성 및 신체구성이 포함되고, 운동관련 체력에는 파워, 민첩성, 순발력, 평형성, 협응력, 반응시간이 포함된다.

일반적으로 높은 수준의 심폐체력을 가지고 있는 경우 수명을 증가시키거나, 여러 가지 만성질환의 발생비율이 현저히 줄어든다. 다양한 연구들에서 체력 수준과 질환의 유병률을 조사한 결과 운동과 신체활동의 긍정적인 효과를 계속적으로 보고하고 있다.

대부분의 성인들이 일반적으로 수행하는 중등도 강도의 운동으로 성취되는 체력 수준으로 고혈압의 감소, 콜레스테롤 농도 조절, 혈당 조절 등의 다양한 생리적인 효과가 나타나며, 대표적인 만성질환인 대사성 증후군의 위험요인들의 감소가 보고되고 있다.

1999년 Lee 등은 규칙적으로 유산소성 운동을 수행하는 Aerobically fit 그룹과 규칙적인 운동을 수행하지 않는 Unfit 그룹 간의 심혈관질환의 유병률을 체지방 수준별로 비교한 결과 모든 체지방 수준에서 운동군에 비해 비운동군의 심혈관질환의 위험도가 증가하는 것으로 보고하고 있으며, 체지방 수준별에서 마른 수준보다는 역시나 비만할수록 심혈관질환의 위험도는 점진적으로 증가하는 결과를 관찰할 수 있었다. 이 연구 결과에서 무엇보다도 주목해야 할 점은 비만한 체형을 가지고 있다고 해서 무조건 심혈관 위험이 증가하는 것은 아님을 알 수 있다. 즉, 비만인들도 규칙적인 운동을 수행한다면, 마른 체형의 비운동군보다도 더 낮은 심혈관질환의 유병률을 나타내고 있다는 점에 관심을 기울일 필요가 있다. 따라서 꾸준한 심폐지구력 운동은 누구에게나 꼭 필요한 운동으로 추천될 수 있다.

그 외의 다른 연구자들도 비슷한 연구를 진행하였는데 심폐지구력 수준이 낮은 그룹에서 높은 그룹까지 4개 그룹으로 분류하여 이들의 대사성질환의 위험도를 평가한 결과 심폐지구력이 가장 낮은 그룹이 대사성질환의 위험도가 제일 높았고 심폐지구력이 높아질수록 대사성질환의 상대적 위험도가 점차적으로 낮아지는 결과를 보였다. 이와 같이 심폐지구력의 강화는 다양한 질환의 위험도를 감소시키는 효과적인 방법으로 제시될 수 있다.

체력의 또 다른 요소인 근력도 심폐지구력과 함께 대사성질환의 위험도와 밀접한 관련이 있다는 연구도 다수 존재한다. 성인 남성을 대상으로 근력과 심폐지구력을 조사하여 대사성질환의 유병률과 비교 분석한 연구에서 높은 심폐지구력을 가지고 있는 그룹에서는 근력이 높고 낮음에 따라 대사성질환의 위험도에 차이가 없으나, 중간 또는 낮은 심폐지구력을 가진 그룹에서는 근력이 높으면 높을수록 대사성질환의 발병률은 뚜렷하게 감소되는 결과를 보고하였다. 이상과 같이 운동은 단순히 체력의 향상이나 경기력의 증가 역할뿐만 아니라 건강에도 매우 밀접한 관련을 가지고 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 체력 향상을 위한 꾸준한 노력은 건강한 삶을 살아가는 데 매우 필수적인 요소라 생각할 수 있다.

5)

(1)

‘노화는 인생에서 죽음에 이르는 시기의 흐름’이라는 유명한 동물학자 콘호드의 유명한 말이 있다. 노화에는 개인과 남녀 성별의 차가 있으나, 유전적인 면과 깊은 관계가 있다. 노인의 평균수명이 길어지고 있는 만큼 남은 세월을 건강하게 잘 지내려면 질병을 일으킬 여러 가지 위험인자를 감소시키고 건강을 증진시키기 위한 노력을 할 필요가 있다.

운동을 하면 결국 노화 방지에 도움이 되는데, 이것은 운동이 심장과 혈관의 기능과 근력 등이 급격히 줄어드는 것을 늦출 수 있다는 이점이 있기 때문이다.

미국 스포츠의학회(ACSM)에서는 운동과 신체활동으로 노인의 활동량 감소로 인하여 발생하는 노화반응, 즉 신체의 기능별 저하현상을 예방하고 감소시킬 수 있다고 보고하였다.

노인들에서는 정상적인 노화의 결과 근육의 힘과 심장과 혈관 기능을 포함한 여러 가지 생리학적 기능이 점차 감소한다. 젊은 사람에게는 운동이 하나의 레크리에이션 활동이지만 노인들이 규칙적 운동을 하면 신체를 강화시켜 근육의 강도와 호흡 기능을 향상시킴으로써 일상생활을 원활히 수행할 수 있고 피로감을 감소시켜 안녕을 증진시키고 생리적 기능을 향상시킬 수 있다. 가장 중요한 것은 적당한 규칙적인 운동이 노화를 방지하여 삶의 질을 높일 수 있다는 것이다.

노화는 한 마디로 정의하기가 어렵고 그 이론 또한 텔로미어 이론, 손상축적론 등 무수히 많지만 그 중에서도 내분비계의 노화가 제일 중요한 것으로 알려져 있다. 여성의 경우 난소의 기능이 떨어져서 폐경(menopause)이 오고 남성의 경우는 여성처럼 급격하지는 않지만 매년 총테스토스테론이 0.4%씩, 유리테스토스테론이 1.2%씩 감소하여 남성 갱년기(male andropause)가 온다. 또한 성장호르몬의 경우 20대 이후에 매 10년마다 14.4%씩 감소하여 60대 이후에는 20대의 절반 수준으로 떨어지는데 이를 somatopause라 한다. 그 외의 내분비계 노화는 adrenopause로 부신에서 스테로이드 호르몬의 자연스러운 감소를 들 수 있다.

대표적인 노화의 증상은 근육량의 소실(sarcopenia)과 체지방의 증가 및 체지방 분포의 변화, 골밀도의 감소, 피부두께의 감소 등을 들 수 있다. 연령이 증가함에 따라 근육량이 감소할 뿐만 아니라 근육의 강도가 떨어지고 myofibril의 질 또한 떨어진다. 전체적인 체지방 양의 증가 또한 노화에 따른 변화이지만 이보다 체지방의 분포,

즉 중심성 복부 비만의 증가가 보다 두드러진 노화의 현상이다. 그 외에도 심폐기능과 운동능력의 감소와 면역기능의 저하, 불면증과 우울증 등의 삶의 질의 저하도 노화의 증상으로 볼 수 있다.

64세 이상의 남녀 노인을 대상으로 한 연구에서 24%의 남자 노인과 44%의 여자 노인이 일상생활 수행 시 자주 넘어진 과거력을 보이고 있다고 하였다. 즉 운동기능이 둔화되고 심폐기능이 저하되며 면역기능이 떨어져 쉽게 병에 걸리고 주위환경에 대한 적응력이 저하된다.

(2)

① 근력과 근지구력

노화와 함께 오는 근육량의 손실은 일반적으로 'Sarcopenia'로 불리는 근력의 감소 현상으로서 근 질량, 근력, 파워, 지구력, 수축 속도, 미토콘드리아 기능 그리고 산화 효소 능력의 감소를 가져오게 된다. 노화에 따른 근력의 감소는 결국 일상생활을 수행하는 데 제한을 주게 된다. 또한 근력은 50대와 60대에서 10년간 15% 정도 감소하고 그 이후 약 30%씩 감소한다는 결과가 보고되기도 한다.

하지 근력의 감소는 기능 장애와 보행의 어려움 그리고 낙상의 높은 발생률의 잠재적인 원인이 된다. 이것과 관련하여 65세 이상의 노인 중 거의 30% 정도가 1년에 한 번은 낙상을 경험한다고 한다. 하지 근력의 감소로 인한 낙상은 골절의 비율을 높이고 있으며, 이는 고관절 골절의 90% 이상을 차지하고 있는 정도이다.

이와 같은 근력의 감소를 예방하는 것은 노인을 기능적으로 독립된 생활을 가능하게 하는 것으로서 매우 중요한 문제이다. 또한 근력을 향상시킴으로써 계단을 오르내리거나 물건을 나르는 일, 심지어 걷기와 같은 일상 활동능력이 증가되는 것을 경험하게 될 것이다.

② 유연성

유연성은 관절이 움직임의 완전한 가동 범위를 움직일 수 있는지를 의미한다. 유연성은 동작을 이행하는 것을 도와주며 일생에서 입을 수 있는 손상을 예방할 수 있게 한다. 노인들은 노화에 따라 결합조직에서의 수분 함유가 적어지고 딱딱해져 활동량이 줄어들고 앉아서 생활하는 시간이 길어질수록 근육이 점점 더 짧아져 유연성이 줄어들게 된다.

또한 관절의 가동범위는 주로 개인별 뼈, 근육, 결합조직의 구조와 기능, 통증과 같은 다른 요인들과 근력을 생성하는 능력에 따라 각기 다르다. 노화는 이러한 조직들에 영향을 미치며 관절에서의 특정 가동범위와 전반적인 운동 과제의 수행을 감소시킨다. 고관절, 무릎, 발목의 제한된 가동성은 낙상의 위험성을 높이며 노화와 관련된 보행의 변화를 유발시킨다.

규칙적인 운동 프로그램에 참여하는 노인들은 다양한 관절의 가동범위(목, 어깨, 팔꿈치, 팔목, 고관절, 무릎, 발목)가 유의하게 향상되고, 그 결과로서 움직임의 기술(보행 기술, 고유 수용감각, 평형성 기술)을 포함)이 유의하게 향상된다.

③ 자세 안정성

노화에 따라 노인에게서 보이는 가장 큰 신체적 문제점은 아마도 근력의 소실과 함께 자세의 안정성 약화일 것이다. 인체의 전정기관, 시각, 체성 감각계는 모두 노화에 따른 변화를 나타내며 이 때문에 자세 조절 중추에 적절하지 못한 피드백을 제공할 수도 있다. 여기서 우리는 노인의 불안정한 자세로부터 발생하는 낙상의 위험을 증가를 고려하지 않을 수 없다. 현재 수많은 연구자들은 다양한 요인이 낙상의 위험요소로 작용한다고 발표하고 있다. 낙상의 발생요인으로는 노화로 인해 발생하는 중추 신경계 장애, 인지적 결손, 보행 문제, 발목 근력 약화, 균형성 약화, 시각적 결손, 심한 골다공증 등 여러 가지가 있지만 높은 상관관계 결과를 보이는 ‘자세 안정성 부분의 개선’이 낙상 예방의 중요 목표가 된다.

자세 안정성을 높이기 위하여 그간 많은 운동 중재 프로그램(일반적으로 평형성 및 협응성 트레이닝, 유산소성 운동, 근력 트레이닝)이 사용되어 왔다. 뿐만 아니라 낙상의 위험요소를 감소시키기 위해 가장 널리 알려진 방법은 근력, 보행과 균형을 위한 규칙적인 운동 전략이다.

이렇듯 신체적 노화로 인해 발생할 수 있는 낙상 위험요인들을 예견하고 방지하기 위한 중재로서 사용된 평형성 트레이닝, 저항 운동과 유산소 운동, 체중 이동이 포함된 운동 프로그램은 노인의 종합적 건강관리를 위해 사용될 가장 활발한 도구가 될 것으로 사료된다.

④ 심혈관계

심혈관계의 노화 현상은 최대 그리고 최대하 유산소 능력, 심근 수축력, 최대 심박수, 일회 박출량과 심박출량, 내피 이완, 심박수 변동성(자율기능장애)의 감소와 동맥

과 심근의 경직상태, 수축기와 이완기 혈압의 증가로 나타난다.

이것은 심장의 중추계(심장과 심장동맥순환)와 말초계(주요 혈관통로와 미세순환)에서의 구조적, 기능적 변화의 결과이다. 중추계와 말초계의 혼합된 변화는 심장 층만에서의 부전을 가져올 수 있으며 증가된 후부하와 변형된 심장의 기능은 카테콜라민 민감도 감소와 심박수의 감소를 가져오게 된다.

최대 산소 섭취량의 감소를 나타내는 대표적인 지표로 최대 심박출량과 최대 동정맥 산소차를 들 수 있는데 최대 심박수는 십년마다 6~10박씩 감소하며 이것이 최대 심박출량을 감소시키는 원인이 된다.

노인에서의 지구성 운동과 심혈관계 반응으로 운동 시 최대 산소섭취량이 젊은 사람과 동일하게 약 10~30% 증가될 수 있다.

심혈관계의 노화 현상으로 인하여 노인들이 주의해야 할 질환은 고혈압인데 유산소 운동은 고혈압 환자의 혈압 수준을 낮추며 운동으로 인해 HDL, HDL2, TG, T-CHOL/HDL ratio가 젊은 사람과 동일한 효과로 호전될 수 있다.

최근 중정도의 유산소 운동 강도가 건강을 지키기에 적절한 강도로 보고되고 있으며 노인들은 전신의 대근육을 사용하는 걷기, 수영, 자전거 타기 등의 유산소 운동으로 심혈관계 기능의 향상 및 노화 작용을 예방함으로써 삶의 질을 최대화시키는 것이 바람직하다고 생각된다.

(3)

유산소 운동, 근력 운동, 유연성 운동의 혼합과 더불어 일반적인 일상 활동량의 증가는 노인에서의 약물 의존도 감소와 기능적으로 독립된 생활을 위한 유지비용의 절감 그리고 삶의 질 향상을 가져다준다. 기본적으로 운동을 할 때는 개인의 체력 상태나 질환의 종류와 정도에 따라 운동의 빈도, 강도, 종류, 시간 그리고 증강(FITT-PRO)을 계획해야 한다.

규칙적인 운동은 노인 질병의 예방과 치료에 모두 도움이 된다. 대부분의 사람들에게 있어, 규칙적인 운동은 휴식 시와 최대하 운동 부하 상황에서 운동 시 심박수를 낮춘다. 심박수가 운동부하 이전에 증가하고, 실제 운동 부하 시에는 감소하며 심장의 에너지 요구량을 낮추어 준다.

고정식 자전거 타기, 스트레칭, 웨이트트레이닝, 그리고 걷기를 포함한 운동 프로그램이 최대하 유산소 운동 능력, 심박수, 휴식 시 심박수, 햄스트링(hamstring)의 유

연성, 만성적으로 아픈 사람들의 복부 근력 등을 향상시킨다.

규칙적인 운동 프로그램 참여가 곧 노인들의 생활기능 향상을 가져오고 삶의 질을 향상시킬 수 있다. 노인의 운동 형태에 있어서 좀 더 구체적으로 설명하자면, 대근육 활동을 포함하여 리드미컬하고 지속적인 운동 형태가 강조되어야 한다. 예를 들면 걷기, 조깅, 자전거, 수영 등과 같은 낮거나 적당한 강도의 운동은 체중조절, 근력 및 심폐지구력 향상을 위해서 적합한 운동 형태에 해당한다.

운동 빈도는 심폐지구력 향상과 보다 적절한 신체조성을 가지도록 조절하기 위해서 최소한 주당 3회의 운동 빈도는 가져야 할 것이다. 운동 지속시간은 노인들이 생리학적인 자극에 대해서 적응하고 회복될 수 있는 능력이 더욱 낮기 때문에 장시간의 가벼운 강도가 선택된 후 점진적인 증가방법을 적용시켜야 한다.

운동 강도에 있어서는 노인들의 경우 뼈, 관절 및 신경근육계에 있어서 과도하게 높은 강도가 주어진다면 쉽게 피로해질 것이며 상해를 입을 가능성이 높을 것이다. 그러므로 트레이닝 프로그램은 매우 낮은 강도에서 시작하여 점차적으로 운동 강도를 증가시키는 형태로 적용되어야 할 것이다.

기본적인 운동과 함께 생활행동 수정은 활동량을 증가시키기 위해 환자의 현재 일상 내에서 그 기회를 찾을 수 있다(예: 손으로 문 열기, 엘리베이터 대신 계단 이용하기, 입구에서 멀리 주차하기 등). 또한 코어 근육 군(예: 허리, 대퇴, 복부 그리고 다른 체중 지지 근육들)에 집중하는 크로스 트레이닝 프로그램(combinations of activities)이 현재 널리 선호되고 있는 운동이다.

노인에게 운동을 지속할 수 있는 순응도를 높이기 위해서는 초기에 운동 목적에 대한 설명과 함께 단기 목표 설정, 건강과 연관된 내용으로 충분한 동기부여를 해 주어야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 고광욱(2003). 신체활동 관련 최근 동향 및 이론. 운동을 통한 건강증진사업의 효과적인 수행을 위한 전략 개발 세미나자료집. 지역보건연구회.
- 구글 위키백과사전
- 윤순녕, 전태원, 이홍자(2000.) 전국보건소의 신체활동 및 운동프로그램에 관한 실태 조사. 보건사회연구원.
- 정훈교(1997). 생활체육과 건강. 서울: 흥경
- 진영수(2007). 운동의 항노화작용. 대한의사협회지. 50(3): 240-251.
- 체육과학연구원(2003). 2002체육백서. 체육과학연구원.
- 최종환(1999). 운동과 노화. 서울: 정담.
- <http://www.samsungsports.net/wellness/columnview?idx=99>
- American College of Sports Medicine.(1998). ACSM Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. Med Sci Sports Exerc., 30, 992-1008.
- Danneskoild-Samsoe, B. M. V., Kofod, J., Munter, G. & Grimby, P. S.(1984). Muscle strength and functional capacity in 77-81 year old men and women. Eur J Appl physiol., 52, 123-135.
- Gehlsen, G. M. & Whaley, M. H.(1990). Falls in the elderly: part II, balance, strength and flexibility. Arch Phys Med Rehabil., 71, 739-741.
- Jette, A. M., & Branch, L. G.(1981). The Framingham disability study: II-physical disability among the aging. Am J Public Health, 71, 1211-1216.
- Lee, C. D., Blair, S. N., & Jackson, A. S.(1999). Cardiorespiratory fitness, body composition, and all-cause and cardiovascular disease mortality in men. Am. J. Clin. Nutr., 69(3), 373-380.
- Lexell, J., Henriksson-Larsén, K., Winblad, B. & Sjöström, M.(1983). Distribution of different fiber types in human skeletal muscle: effects of aging studied in whole muscle cross sections. Muscle & Nerve, 6, 588-595.
- National Center for Health Statistics. National Health Interview Survey(NHIS)(2005). Public use data release NHIS survey description, Hyattsville(MD): Centers for Disease Control and Prevention, 1-112.
- Overstall, P. W., & Exton-smith, A. N.(1977). Falls in the elderly related to postural imbalance. 29(1), 261-264.
- Pate, R. R.(1988). The evolving definition of physical fitness. Quest, 40, 174-179.
- Rosenberg, I. H.(1989). Summary comments. Am J Clin Nutr., 50, 1231-1233.
- Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Rizzo, N. S., Villa, I., Hurtig-Wennlöf, A., Oja, L., &

- Sjöström, M.(2007). High cardiovascular fitness is associated with low metabolic risk score in children: the European Youth Heart Study. *Pediatr. Res.*, 61(3), 350–355.
- Russell, V. L.(2002). Cardiovascular diseases. *Oxford Textbook of Public Health* 1127–1154. Oxford University Press.
 - Tinetti, M. E., Doucette, J., Claus, E. & Marottoli, R.(1995). Risk factors for serious injury during falls by older persons in the community. *J Am Geriatr Soc.*, 43, 1214–1221.
 - Welk, G. J.(2002). *Physical Activity Assessments for Health-related Research*, Human Kinetics Publishers Inc.
 - Wolfson, L., Whipple, R., Derby, C., Judge, J., King, M., Amerman, P., Schmidt, J., & Smyers, D.(1996). Balance and strength training in older adults : Lnterventoin gains and Tai Chi maintence. *J. Am Geriat Soc.*

4

1.

1)

아주 평범한 일상적 활동을 수행할 때도 건강을 위해서는 균형 잡힌 식이습관을 강조하고 있다. 더욱이 추가적인 신체활동이나 운동을 수행한다면 인체에 더욱 많은 에너지의 공급이 필요한 상황이니 영양섭취는 더더욱 체계적이고 과학적인 관리가 필요할 것이다. 운동을 통해 늘어난 에너지의 수요에 따라 체중감량이 주목적이 아니라면 인체가 필요로 하는 다양한 영양공급이 수반되어야 한다. 만약 늘어난 에너지 수요에 공급량이 따라주지 못한다면 인체의 어딘가에 저장되어 있던 필요 영양소를 분해하여 공급하게 되므로 조직을 소모하게 되고 손상된 조직은 기능적 저하를 초래하게 되어 건강을 위협하는 원인으로 작용될 수 있다.

하지만 개인에 따라 운동으로 소모되는 영양소의 차이가 존재하고 인체 내에 저장되어 있는 영양소의 양도 차이가 있어 어떤 영양소를 추가 공급해야 되는지 간단히 설명하기는 매우 어렵다. 또한 운동의 상황, 운동량, 체격, 체력 등의 수준에 따라 필요한 영양소와 양은 달라지며, 개인의 평상 시 식이섭취 습관에 따라서도 부족한 영양소와 양은 차이가 나게 된다. 따라서 개인 또는 특정 집단의 표준식품 섭취량을 결정한다는 것은 쉬운 문제가 아니다.

실제 운동선수들의 1일 열량섭취량은 3,000kcal에서 7,000kcal까지의 변동이 있다. 그 변동인자로서는 체격, 연령, 성별, 운동 정도, 계절, 식습관, 민족성, 질병, 스트레스 등 여러 가지가 있다. 체격이 큰 사람이 식품 섭취량이 많은 것은 당연하다. 그리고 나이가 젊으면 열량 소비가 많으며, 어린이는 활동지수가 성인보다 높다. 그러므로 어린이는 성인에 비해 몸무게 kg당 열량 소비량이 크다. 그러나 여자는 남자에 비해서 그 양이 적다.

트레이닝 시에 무엇보다 중요시되어야 할 영양소는 열원영양소로써 특히 이들을 섭취하는 구성비율을 적정화시키는 일이 아주 중요하다. 탄수화물, 지방, 단백질을 4 : 1 : 1의 비율로 섭취하는 것이 균형 잡힌 식사로 권장되고 있다.

물론 이와 같은 구성비율은 트레이닝의 강도 또는 목표에 따라 융통성 있게 조절되어야 한다. 즉 근력 향상을 목표로 하거나 트레이닝의 강도를 높이고자 할 때는 단백

질의 공급비율을 상향 조정하여야 하며 단백질 공급량 중 동물성 단백질의 공급비율을 다소 높일 필요가 있는 것이다.

운동, 특히 근육 트레이닝 시 소비되는 에너지는 직접적으로는 근육 내에 저장되어 있는 글리코겐(glycogen)에서 얻어지고 있는데 이 글리코겐의 보급원은 탄수화물이다. 이때 단백질이나 지방도 에너지원이 될 수 있으나 그 효율이 아주 낮다. 한편, 탄수화물은 섭취 후 조직에 운반되어 직접 에너지원으로 이용되기도 한다.

운동에 필요한 에너지는 주로 탄수화물에서 얻고 있으나 그것이 부족하게 되면 체내에 저장된 지방이 동원된다. 이렇게 하여 지방까지 소비되고 나면 세포 성분인 단백질이 동원된다. 근력의 지구성 등을 높이는 데는 지방보다 탄수화물이 효율적이다. 알코올은 체내에서 연소되어 1g당 7kcal의 열량을 발생하는데, 이것은 직접 에너지원이 되는 것이 아니고 탄수화물의 산화 속도를 촉진시키는 것이다.

단맛이 강한 음식은 비만이나 충치의 원인으로 그다지 환영받지 못한다. 그러나 탄수화물의 흡수율은 99%로 체내에 들어가면 곧 포도당이나 글리코겐으로 변화하여 이용할 수 있다. 또한 일정한 양을 근육 내에 저장하여 둘 수 있는 편리한 에너지원이다. 필요 이상으로 섭취량이 많고 이용되지 않는 경우, 글리코겐은 지방으로 바뀌어 활동이 둔한 부위에 부착해 버린다. 따라서 필요양만을 섭취하여, 에너지 저장고인 근육에 저장하고 순발력, 지구력, 기술 발휘에 사용하는 에너지 컨트롤을 하는 것이 체중조절의 관건이 된다.

체중을 줄이기 위하여 아무것도 먹지 않고 운동을 하면 몸의 움직임이 원활하지 못한 경우가 있는데, 이것은 뇌의 혈당 수준이 저하되었기 때문이다. 뇌는 혈액에 포함되어 있는 포도당을 에너지로 이용하므로 탄수화물의 섭취가 부족하면 정신집중이 되지 않고 의욕을 잃게 되며 졸음이 오게 된다. 따라서 체중조절을 위한 운동을 할 때 탄수화물의 섭취량을 제한하는 것은 신중을 기해야 한다.

지방은 높은 칼로리를 지닌 영양소지만 인체의 활동에너지로 쓰일 때 탄수화물에 비해 많은 산소를 필요로 한다는 단점을 가지고 있으며, 고강도 트레이닝을 할 때는 거의 에너지 공급원으로서의 역할을 하지 못한다는 점이 있다.

지방은 동물성 지방과 식물성 지방으로 분류할 수 있는데, 다량의 포화지방산을 함유하고 있는 동물성 지방은 체내에서 콜레스테롤을 합성하는 데 필요하다. 콜레스테롤이 성인병의 원인이 되므로 유해한 성분으로 생각하는 사람들이 많은데, 인체를 구성하는 세포의 막을 만들고 호르몬 합성과 담즙산을 만드는 데 없어서는 안 되는 필수적인 성분임을 분명히 알아야 한다. 콜레스테롤이 부족하면 적혈구의 벽이 부서지기 쉬

운 상태가 되기도 하므로 반드시 필요한 성분인 것이다. 불포화지방산을 다량으로 함유하고 있는 식물성 지방도 체내에서 합성될 수 없는 리놀산 등을 함유하고 있으므로 반드시 섭취해 주어야 한다.

일반적으로 식물성 지방과 동물성 지방의 섭취비율을 2 : 1 정도로 하는 것이 좋다고 한다. 또한 전체 섭취 열량의 15~20% 수준까지 섭취하여도 좋다는 학자들의 견해가 지배적이다. 그러나 고지방, 저탄수화물 식이를 하면 체내에서 지방분해가 활발해져 아세톤체가 축적되고 이것이 심하면 산성증의 원인으로 작용하게 된다. 결국 지방을 너무 많이 섭취하면 운동에 방해가 될 수 있으므로 25% 이상을 초과하지 않는 것이 바람직할 것이다.

단백질은 에너지원으로서의 가치는 적지만 필수적으로 매일 섭취해야만 건강을 유지할 수 있다. 일반적으로 체중 1kg에 1~1.5g의 비율로 매일 섭취해 주어야 단백질 평형(nitrogen balance)을 유지할 수 있는데, 운동을 하게 되면 공급량을 늘려야 한다. 특히 근력을 강화시키는 트레이닝을 할 때는 체중 1kg에 2~3g 정도를 공급해 주어야 한다. 왜냐하면 운동 시 적혈구나 혈청단백질의 감소에 따라 운동성 빈혈(sports anemia)이 나타날 수 있기 때문이다.

그리고 운동계획을 실천하는 기간 동안에는 단백질 섭취량의 약 2/3 이상을 동물성 단백질로 섭취하는 것이 바람직하다. 그러나 운동 전 또는 시합 직전의 식사에는 단백질을 줄이는 것이 좋다. 특히 지구성 운동 직전의 식사는 탄수화물을 주로 섭취하여 이용열량성분을 증가시켜 두는 것이 좋다. 트레이닝의 종류별 단백질의 섭취권장량을 살펴보면 일반적인 운동 시 1일 1.5g/kg, 고강도 운동 시 1일 1.8~2g/kg, 근력증가를 위한 웨이트트레이닝 시 2.5g/kg, 성장기 아동의 운동 시 2.5~3g/kg 정도를 지키는 것이 건강유지에 도움이 된다.

2)

(1)

비만의 치료는 건강유지 및 삶의 질 향상이라는 측면에서 매우 중요하나, 비만이라는 질환이 단기간에 그리고 획일적이고 단순한 방법으로 해결되는 것은 아니다. 비만치료가 매우 낫다는 보고에서도 알 수 있듯이 비만치료는 쉽지 않다. 비만은 과다한 섭취 또는 칼로리 소모량의 감소로 여분의 에너지가 체내에 축적되는 것이므로 비만을 치료하고 적절한 체중을 유지하기 위해서는 근본적인 원인을 제거할 수 있도록 생활습관을

개선할 필요가 있다. 비만치료를 위한 식사요법으로는 식품선택의 질적 변화, 식사-간식 습관의 변화, 열량 제한을 위한 음식량의 제한 등을 들 수 있는데, 제시된 방법들은 개인적인 상황이나 이전의 식사 습관에 따라 서로 다른 특성을 가지고 있으므로 식사요법이 효과를 거두기 위해서는 개개인에 가장 적합한 방법을 사용해야 한다. 이를 위해서는 영양판정을 통해 영양상태를 정확히 파악하여 개개인에게 가장 적합한 식사 제한 방법을 선택하고, 이를 시행하기 위한 구체적인 식사계획을 수립하여 시행하여야 할 것이다.

체중을 줄이는 제일 원칙의 하나는 먹는 양을 줄이는 것이다. 이를 해결하기 위해서는 가장 먼저 해야 할 일은 식이요법을 통해 먹는 습관을 바꾸는 일이다. 가장 바람직하고 쉬운 식이요법은 첫째, 전체 열량과 열량 부족량이 건강을 해치지 않은 안전한 수준이어야 하고 둘째, 식이구성의 균형이 적당해야 한다.

저열량식은 하루에 필요로 하는 열량을 결정하기 전에 비만 당사자의 신장, 체중, 활동 등을 기본으로 이상 체중을 산출한 다음 열량의 필요량을 활동도에 따라 산출해야 한다.

식사내용이 갑자기 변화되거나 공복감을 심하게 느끼면 식사요법을 잘 따르지 못하게 되기 쉬우므로 체중 감량자가 잘 적응할 수 있도록 가능한 생활습관과 식품에 대한 선호도를 고려하여 계획하여야 하며, 식사요법 시행 시 발생 가능한 문제에 대해 사전에 대처할 수 있는 방안을 제시해 주어야 한다. 중정도의 열량제한 식사는 대부분 일상적인 음식으로 계획하지만, 경우에 따라서 상업적 조제식을 병용하기도 한다.

체중을 빠른 시일 내에 많이 줄이기 위한 목적으로 하루 섭취열량보다 1,000kcal 이상을 줄여서 섭취하는 저열량식은 전해질과 무기질 등의 결핍과 여러 가지 영양소 섭취 불균형 및 대사 이상 작용을 초래할 수 있고, 적절한 지원 시스템이 없을 경우 중도 포기율이 매우 높기 때문에 전문가의 세심한 주의가 요구된다.

저열량 식사는 체중은 감소시키면서 영양적으로 균형을 이루고 건강을 증진시킬 수 있는 요소로 구성되어야 한다. 따라서 기본적으로 균형적인 식사를 위해 탄수화물, 단백질, 지방의 3대 영양소를 균형 있게 배분하여 섭취하도록 한다.

단백질이 총열량의 15~20%, 지방은 20~25%, 당질은 55~60%를 권한다. 이때 당질은 단순당보다는 복합당을 권장하고 섬유소를 충분히 섭취하도록 한다. 고복합당질, 저지방식은 상대적으로 섬유소와 음식의 용량이 늘어나 포만감이 증가되기 때문에 이것이 식이요법의 기본적 사항이 될 수 있다. 그러나 극단적인 제한은 케톤체(ketone body)를 만들어서 산독증을 일으키고 Na의 재흡수를 떨어뜨려 저혈압이 되기 쉽다.

단백질 절약과 심한 수분손실 예방을 위해서 하루 최소한 100g 이상의 당질 섭취를 권장하고 있다.

식사요법만을 통해서 체중감량을 실시했을 때는 체지방조직과 제지방조직이 모두 감소한다. 특히 식이요법 초기단계에서는 대량의 수분손실과 체지방량(lean body mass)이 손실된다. 이때 약 70%의 수분이 손실되며, 지방이 25%, 단백질이 5% 정도 손실된다. 이와 같이 식이요법 초기단계에서 대량의 수분손실이 발생하는 것은 신체가 에너지를 위해서 탄수화물을 소모함을 알 수 있다. 탄수화물의 사용은 근육이나 간에 저장된 글리코겐의 사용을 의미하는데, 각 1g의 탄수화물에는 수분이 3g이 저장되어 있어 단기간의 체중감소는 탄수화물의 감소에 의한 수분손실을 초래하게 된다. 그러나 이 방법은 체내 수분함량만 줄어든 뿐이므로 권할 만한 것은 아니다. 식이요법이 끝나고 감량 전 평상 시 열량식을 할 경우 하루 체중이 약 0.9~1.4kg의 체중이 급격하게 불어나는 것을 경험하게 된다. 이것은 체내 글리코겐을 저장하면서 수분의 무게로 다시 채워진다는 것을 의미한다. 따라서 장기간 식이요법만을 할 경우 신체구성비의 부조화가 나타나 근육이 위축되는 심각한 사례를 초래하게 된다. 반면에 운동을 병행할 경우 에너지 소모를 증가시켜 체지방을 감소를 보다 가속화시킬 수 있다.

운동을 식사요법과 같이 병행하면 식사요법만으로 시행했을 때 나타나는 안정 시 기초대사량의 감소를 막을 수 있으며 유산소 운동은 안정 시 기초대사율을 증가시킨다. 미국 암 연구소(American Cancer Institute)에서 10년 동안 79,000명을 대상으로 추적 조사해온 결과에 의하면 주 1~3시간의 격한 운동 혹은 주 4시간 이상의 걷기를 시행한 사람들은 운동을 하지 않은 사람들에 비해 체중증가를 막을 수 있었다.

대부분의 성인들은 연령이 증가함에 따라 체지방량이 조금씩 증가하는 반면 체지방 체중은 서서히 감소하면서 점차 체중이 늘게 된다. 이러한 체중의 변화는 규칙적인 운동과 적절한 음식조절로 예방이 가능하다. 즉, 식사요법은 체수분의 감소와 근육 등의 활성조직의 감소가 많아질 염려가 되는데, 운동은 체지방 체중의 유지하면서 지방을 상대적으로 감소시키는 역할을 한다.

운동은 심리적인 상태에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 정신적으로 불안이나 우울을 감소시키기 때문에, 음식섭취 억제 시에 동반될 수 있는 스트레스를 해결할 수 있다. 높은 강도의 운동은 불안 및 피로를 유발시키지만 중등도 및 강도가 낮은 운동은 활력을 되찾아 주며 불안, 우울 등을 감소시키고 자기의 만족감과 성취도를 느낄 수 있게 해준다.

또한 운동으로 인한 비만인의 체력 강화는 심폐기능, 근·골격계를 유지 및 증강시

켜 비만인의 지구성 활동력이 증가되며, 뇌신경 기능의 부활, 스트레스 해소, 면역력의 향상 등으로 사회적 적응력을 향상시킨다.

규칙적인 운동이 식욕에 미치는 영향에 대해서는 다양한 연구에서 식욕의 증가 또는 식욕의 감소 효과를 모두 보고하고 있다. 특히 몇몇 연구에서는 운동 효과의 여러 가지 이점에도 불구하고 운동이 식욕을 증가시켜 체중 조절에 도움이 되지 않는다고 보고하고 있다. 그러나 운동이 식욕을 증가시킨다는 것은 잘못된 생각이다.

하루에 한 시간 이내의 운동은 식욕을 증가시키지 않으며 오히려 에너지 소비를 증가시킨다. 즉 1회 운동을 20분, 40분, 60분 등 1시간 이내로 했을 때는 운동을 하지 않을 때보다 에너지 섭취가 오히려 감소되고, 1시간 이상 5~6시간까지 장시간 운동을 하면 식욕이 증가되는 것으로 보고되고 있지만 장시간 고강도의 운동에서는 피로가 겹쳐서 운동 직후의 식욕이 급격히 떨어지게 된다. 운동의 강도가 높을수록 식욕이 더 감소되는 것은 에피네프린(epinephrine)과 노에피네프린(norepinephrine)의 증가와 운동이 체온을 증가시키므로 식욕을 떨어뜨리기 때문이다.

(2)

- 밥 양을 우선적으로 줄인다.
- 빵이나 떡 등은 밥 대신 섭취한다.
- 술의 섭취를 줄인다.
- 기름기가 많은 음식류를 줄인다.
- 음료수는 희석해서 마신다.
- 간식으로는 녹차, 오이, 당근, 토마토, 다른 과일류 등을 이용한다.
- 외식의 열량을 알아둔다.
- 식사를 했는데도 배가 고플 때: 이럴 때는 물이나 보리차, 녹차 등을 자주 마시고 오이, 상추, 샐러리, 토마토, 강냉이를 간식으로 먹도록 한다. 또한 배고픔을 잊도록 다른 일에 집중한다.
- 과식을 피하기 위해: 과식을 피하려면 음식을 천천히 여러 번 씹으며 국이나 물을 자주 마시도록 한다.
- 간식의 섭취가 빈번할 때: 식사량을 줄이고 계획된 간식만을 먹도록 하고 열량이 적게 나가는 간식을 선택한다. 예를 들어, 과일 반개, 당근, 오이, 토마토와 같은 야채와 과일, 기름에 튀기지 않은 강냉이, 팝콘 등을 선택하고 음료로는 칼로리가

적은 감미료와 탈지유를 사용한 음료, 토마토 주스를 선택한다.

- 설탕의 사용이 잦을 때: 설탕 사용을 줄이기 위해 아스파탐, 소위 그린 스위트와 파인스위트 등의 인공감미료를 사용한다.
- 외식을 하거나 술을 마실 때: 외식 시에는 되도록 열량이 적은 음식을 선택하고, 술 마실 때는 되도록 열량이 적은 술을 선택하며 술안주로는 반드시 야채, 과일을 선택한다.
- 안일감, 좌절감으로 인해 중도에 포기한다. 특히 외식을 할 경우, 음식의 유혹에 견디지 못하고 자제력 없이 마구 먹기 쉽고, 이런 횡수가 점점 증가되면 체중을 줄이고자 하는 목표를 상실하게 된다. 이러한 일이 없도록 노력해야겠지만 실패하더라도 포기하지 말고 다시 시작하는 마음이 더욱 중요하다.
- 먹는 것으로 감정적인 문제를 해소하는 경향이 있다. 스트레스, 우울함, 걱정, 고독감, 불안감, 죄책감, 절망감 등의 감정적인 문제를 먹는 것으로 해결하려 한다면 더욱 감정이 악화될 수 있다. 오히려 운동, 화장, 친구나 가족과의 대화, 목욕, 음악 감상 등으로 기분전환을 하고 마음을 안정시키는 것이 현명한 방법이다.
- 가급적 외식의 횡수를 줄인다.
- 외식 전에는 '어디에서' '무엇을' '얼마만큼' 먹을지를 미리 계획한다.
- 설탕과 기름이 많이 사용된 음식, 당질로만 구성된 음식의 선택은 피한다.
- 지방이 많이 포함된 국물은 남긴다.
- 가능한 한 반복된 식사의 선택을 피한다.
- 사용된 식품의 재료와 분량을 알기 어려운 음식은 피한다.
- 술도 열량계산에 넣으므로 주의한다.
- 음식을 여러 번 씹어 먹고 여러 사람과 대화를 나누며 천천히 먹는다.

(3)

- 식사나 간식은 섭취하기 이전에 미리 계획하여 둔다.
- 식품을 구입할 목록은 배가 고프지 않은 상태에서 작성한다.
- 쇼핑은 계획한 날에만 한다.
- 식사 도중에는 TV를 보는 등 다른 일에 주의를 분산시키다가 정해진 양 이상을 먹지 않도록 한다.
- 되도록 식사그릇을 작은 것으로 사용한다.

- 정해진 횟수만큼 음식을 씹는다.
- 식사 중에 자주 물을 마신다.
- 고열량 식품의 목록을 식탁에 적어두고 되도록 피한다.
- 부엌이나 식당에서 정식으로 앉아서 식사를 한다.
- 식사시작 전에 적당량의 분량을 미리 맞춘다.
- 만족감을 느끼도록 천천히 식사한다.
- 먹는데 시간이 오래 걸리는 음식을 선택합니다. 예를 들어 감귤 주스보다는 껍질을 벗겨 먹는 귤을 선택한다.
- 식사시간 사이에 배가 고파지면, 다른 일에 집중하거나 산책을 한다.
- 식탁을 떠난 후에는 음식을 남겼어도 식사를 중단한다.
- 불가피하게 외식을 하게 될 경우, 미리 약간의 요기를 하여 외식 시 너무 많이 먹지 않도록 한다.

3)

운동 시 강도에 따라 신체적, 심리적 피로가 발생하게 되고 이러한 피로를 회복하기 위해서는 적절한 휴식과 영양섭취가 중요하다. 충분한 영양섭취 없이 장시간의 저강도 운동을 지속하게 되면 저혈당증 상태가 되어 뇌의 에너지원인 글루코스 부족으로 중추 신경계에 부정적인 영향을 초래하여 운동 지속능력이 떨어지게 된다. 또한 운동이 고온의 환경에서 지속된다면 탈수와 고체온증으로 피로를 유발하게 되며, 과도한 체내 수분 소실에 따른 전해질 불균형에 의해 근육계통에 경련이 발생되고 운동 수행능력은 감소하게 된다. 그리고 정신적 피로는 휴식 및 수면의 부족과 운동피로의 누적에 따라 심리적 피로의 원인이 될 수 있다.

중강도의 운동은 저강도의 운동 시 나타나는 피로 요인과 거의 유사하나 강도가 증가될수록 근육 내 유리지방산의 공급 부족에 따른 탄수화물 이용률의 증가로 지속적인 운동 수행능력이 제한될 수 있다.

이와 같이 운동기간 중 적절한 영양공급이 이루어지지 않게 되면 운동에 따른 피로 현상의 시기가 빨리 나타날 수 있고 피로의 회복시간은 길어질 수 있다. 규칙적인 운동을 수행할 경우 적절한 영양 공급은 필수적으로 이루어져야 하며 공급된 영양이 운동 중 발생된 조직의 손상을 복구하기 위한 적절한 휴식 및 수면도 동반되어야 한다.

4)

성인 체중의 약 60%는 수분으로 이루어져 있다. 다량영양소, 비타민, 미네랄 등과 같은 영양소는 장기간 부족이 일어나야 생존에 영향을 주지만 수분 공급이 중단되면 단 며칠 만에 생명을 위협할 수 있다. 신체는 전체적인 생리적 기능을 손상시키는 탈수에 적응할 수 있는 능력을 가지고 있지 않다. 따라서 수분의 부족은 운동 능력을 저하시키고 건강에 위협을 발생시키게 된다.

더운 계절에 운동을 하면 발한으로 생리기능의 이상과 열량소모가 크기 마련이다. 운동을 하게 되면 땀을 통해 수분이 손실되어 수분의 섭취량이 많아지게 된다.

즉, 운동 중이라도 목이 마르면 물을 마시고, 운동 후에는 충분히 물을 마시는 것이 좋다. 따라서 무엇보다도 충분한 수분 섭취가 일차적으로 고려되어야 한다. 하루에 800g 이상의 수분을 땀으로 배출하는 경우도 있는데, 회복을 위해서 최소한 손실된 수분의 양이거나 그 이상의 수분을 보충하여야 하며, 동시에 식염, 칼륨, 나트륨, 마그네슘, 인 등의 무기질이나 비타민의 보충도 요구된다. 그리고 열량 소모가 크기 때문에 탄수화물과 단백질의 섭취량을 증가시켜야 한다. 특히 하루에 평균 15~20g 정도의 식염을 섭취하면 충분하지만 발한이 심할 경우에는 30g 이상을 섭취해야 하는 경우도 있다.

특히 여름철에 격렬한 운동을 장시간 지속하여 많은 땀을 흘리게 되는 경우 운동 전 30분경에 물 1컵 정도를 마시고 운동 중 15~20분마다 시원한 물을 보충하도록 한다.

참고로 스포츠 음료가 물보다 흡수가 빠른 것은 아니다. 그러나 수분 손실과 함께 없어지는 전해질을 더 첨가했기 때문에 더운 날에 운동하거나 심한 운동 뒤에는 마시는 것도 좋은 방법이다.

한꺼번에 많은 양을 마시면 복부의 팽만감 등으로 불쾌감을 느낄 수 있으므로 4~8℃의 물이나 음료를 80~120cc씩 10~15분 간격으로 자주 마시는 것이 좋다. 특히 지구력을 향상시키기 위한 조깅, 등산, 사이클 등 장시간의 운동을 할 때는 수분공급에 대한 대책이 마련되어야 한다.

일반적으로 개인은 하루 약 2L의 수분을 섭취해야 하는데 체중감량을 위한 운동 시에는 원활한 지방분해를 유도하기 위해 추가적인 수분섭취가 필요하다. 만약 수분섭취가 부족한 상황에 운동을 한다면 운동의 지방분해 효과의 감소뿐만 아니라 운동의 효과 또한 감소하게 되며, 운동 중 발생된 피로를 회복하는 시간도 길어져 규칙적인 운동 수행을 방해하는 요인으로 작용될 수 있다.

5)

(1) ?

건강에 대한 우리 국민의 관심 증가가 어제오늘의 일이 아님은 분명하나, '웰빙(wellbeing)'이라는 용어의 출현 이후 비교적 짧은 기간 동안 많은 정보와 관련 제품들이 쏟아져 나온 것 역시 사실이다. 「건강기능식품에 관한 법률」이 제정된 것도 불과 6년 전인 2002년이며 건강기능식품이라는 용어 자체가 국민 대부분에게 아직 익숙하지 않음에도 불구하고 건강기능식품은 웰빙의 바람을 타고 몇 년 사이에 빠른 성장세를 보였다.

최근에 개정된 건강기능식품의 법률적 정의는 「건강기능식품에 관한 법률」 제3조 1항에서 명시하고 있는 것과 같이 '인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조(가공을 포함한다. 이하 같다)한 식품'이다. 이는 기존의 조항에서 '정제·캡슐·분말·과립·액상·환 등의 형태로 제조·가공한 식품'이라는 표현으로 형태를 제한했던 내용을 수정한 것으로(2008년 9월부터 적용), 향후 건강기능식품의 종류 및 그 이용자의 범위가 더욱 확대될 것으로 예상된다.

국민건강영양조사는 우리나라 국민의 건강 및 영양 상태에 관한 국가 대표통계를 생산하는 법정조사로서 건강 수준, 건강관련 의식 및 행태, 그리고 식품 및 영양섭취 실태에 대한 국가 및 시·도 단위의 대표성과 신뢰성 있는 통계를 산출하고 국가보건정책 수립 및 평가의 기초 자료를 제공하기 위한 목적으로 수행되고 있다. 우리 국민의 영양 상태를 모니터링하는 데 있어 건강기능식품의 섭취현황 파악도 중요한 부분을 차지하므로 조사범위에 영양소 제제와 함께 건강기능식품의 이용현황에 대한 내용이 포함되어 있다. 제2기 국민건강영양조사(2001년)까지는 단순히 건강보조식품 등의 복용 경험과 동기에 대해서만 조사하였으나 점차 증가하고 있는 건강기능식품 섭취현황을 보다 상세하게 파악하고자 제3기 조사(2005년)부터는 복용하고 있는 제품의 이름, 제조회사, 복용빈도, 1회 복용분량, 제품의 형태 등을 함께 조사하고 있다.

국민건강영양조사에서는 건강기능식품과 영양소 제제를 묶어 식이보충제로 정의하고 있다. 여기에서 식이보충제는 비타민제, 무기질제, 종합영양제 등 영양소 보충을 목적으로 제조된 일반의약품 및 식품의약품안전청에 건강기능식품으로 등록된 제품으로 정의하되, 국내에 등록된 제품이 아니더라도 기능성 원료나 성분을 사용하여 가공한 제품을 외국에서 직접 구입하거나 친지로부터 선물로 받아 섭취하고 있는 경우에는 포함시키도록 하였다.

미국에서는 전체 성인인구 중 절반 이상이 식이보충제(dietary supplements)를 섭취하고 있을 만큼 이에 대한 관심이 높다. 미국 질병관리예방센터(CDC)가 2011년 실시한 조사에 따르면 적어도 1개 이상의 식이보충제 사용 비율은 1998~1999년 42%에서 2003~2006년 53%로 증가한 것으로 나타났다. 이전 연구들을 살펴보면 교육이나 사회경제적 수준이 높고, 건강에 관심이 많은 사람들이 보충제를 많이 찾는 경향이 있었다.

여성은 뼈 건강을 위해(36%) 칼슘제를 섭취하고 있었던 반면 남성은 심장 건강에 혜택을 보거나 콜레스테롤 수치를 낮추기 위해(18%) 보충제를 섭취하는 비율이 높았다.

60세 이상 고령층은 젊은 층보다 심장과 뼈, 골절, 눈 등 특정 부위에 대한 건강 목적으로 보충제를 사용하는 경향이 높았다. 보충제 종류별로는 멀티비타민제가 가장 많이 사용됐고, 다음으로는 칼슘과, 오메가-3가 선호됐다.

운동선수들에 있어서 영양소의 선택은 경기력 향상에 매우 중요한 요소로서 과거와는 다르게 먹는 양은 줄이고 영양가 있는 음식과 영양 보충제를 선택하여 섭취하고 있다. 영양 보충제는 불충분한 식사의 내용을 보충하거나, 힘든 훈련으로 인해 증가된 영양소 요구량을 충족시키고, 지구력 증가, 근육의 회복시간 단축, 근육량과 강도 증가, 체지방 감소, 피로 예방, 질병 또는 감염 방지 등 운동수행 능력을 증가시키기 위한 목적으로 이용된다.

운동선수들의 종목, 신장, 체중, 훈련 조건 등에 따른 영양관리, 식이요법의 중요성이 강조되고 있음에도 불구하고, 많은 선수들이 영양 보충제의 특성과 기능에 대한 이해 없이 복용하고 있으며, 보충제 남용이나 잘못된 보충제의 선택으로 인한 위험에도 노출되어 있다.

현재 시중에 판매되고 있는 보충제의 종류는 기하급수적으로 늘어나고 있는 추세이다. 이로 인해 전문적인 보디빌딩과 웨이트트레이닝을 행하는 운동선수들 및 일반인들 사이에서도 스포츠 영양 보충제 섭취는 일반화되고 있는 실정이지만 이러한 보충제의 섭취가 신체에 미치는 영향이나 그 효과에 대한 정보가 부족한 관계로 현실적인 응용이 미흡한 실정에 놓여 있고, 이에 대한 연구는 매우 부족한 실정이다.

(2)

보충제는 운동의 목적과 자신의 현재 몸 상태에 따라 선택하여야 합니다. 대표적인 보충제는 크게 체중증가를 위해 탄수화물을 주원료로 한 탄수화물 보충제(체중증가제)와 단백질의 함량이 많은 단백질 보충제(근육강화제), 신진대사와 지방대사를 촉진시켜

효과적으로 연소시킬 수 있도록 도와주는 체지방 연소제(다이어트제) 등이 있습니다. 그 외에도 비타민과 무기질 보충제, 필수지방산 보충제 등이 있다.

탄수화물 보충제로는 체중증가제, 카보제품 등이 있으며, 근매스(mass)의 성장, 근 지구력 발달, 피로회복에 도움이 된다. 식품위생법상으로는 대부분 특수영양식품으로 분류된다. 탄수화물은 인슐린 분비를 일으켜 근육의 아미노산의 흡수와 단백질 합성을 촉진시킨다. 말토덱스트린을 기본으로 하는 보충제는 최종 탄수화물의 형태로 단백질, 전분, 섬유질, 탄수화물이 적절하게 배합되어 있고, 낮은 글리세닉의 전분으로부터 추출한 합성 탄수화물이다. 이 말은 설탕보다 더 천천히 혈류 안에서 용해된다는 말이다. 포도당 중합제로 글리코젠을 다시 채우는 효과적인 탄수화물의 형태이다.

단백질은 신체의 12~15%를 차지하며 세포마다 함유량에는 많은 차이가 있다. 뇌세포에는 10%이고 근육세포에는 20% 정도이다. 골격근의 단백질 함량은 전체량의 65% 정도이고 운동을 통해 증가될 수 있다. 최근의 연구 결과들을 통해 아미노산과 단백질은 운동의 대사조절에 필수적으로 포함된다는 것이 밝혀졌다.

동물성 음식인 우유와 육류 속에서 고품질 단백질을 다량으로 포함하고 있어, 단백질 보충제는 대부분 분말의 형태로 되어 있다. 대부분의 경우 주재료는 달걀, 유청(치즈 가공 시 나오는 부산물, 분유 등), 대두 등이 있다. 단백질의 원료로 가장 많이 쓰이는 것은 WP(whey protein)로 일반 유청단백을 말하고, WPC(whey protein concentrate)는 농축유청단백을 말하고, WPI는 분리유청단백(whey protein isolate)을 말한다. WPI가 가장 소화 흡수율이 좋고, 생물가가 높은 단백질이다.

어떠한 단백질도 체내에서 100% 그대로 이용되지 않는다. 양질의 우수한 단백질의 경우 체내 활용율의 소실비율이 약 30%에 달하지만 만일 질이 낮은 단백질일 경우 60%의 소실률이 발생한다. 반면 단백질 보충 섭취가 근력 운동 시에는 근위, 근력, 체중, 근비대의 변화에 영향을 미치지 못한다는 연구결과도 있으며, 단백질의 보충 섭취는 과도한 아미노산이 에너지로 산화되거나 지방 또는 탄수화물로 저장된다고 하였으며, 이에 따른 체중의 증가나 탈수소화 반응, 소변을 통한 칼슘의 다량 방출 등의 역효과를 나타낸다고 보고하고 있다. 또한 극도의 고단백 식이는 체내 과다 아미노산 배설을 위한 신장의 과부하로 건강에 위협을 초래할 수도 있다고 한다.

최근 다양한 아미노산을 소비하는데 이는 뇌하수체에서의 성장 호르몬 분비를 자극하고 이 호르몬이 근발달을 촉진시킬 것이라는 기대 때문이다. 대표적인 아미노산 보충제로는 글루타민, BCAA(branched-chain amino acid) 등이 있다.

오메가-3 지방산 및 글리세롤은 심혈관 기능을 향상시키고 맥아유는 지구력 향상에

도움이 된다. 대부분 항산화 작용을 하고 있는 비타민 E, 비타민 C, 베타케로틴, 셀레늄 등과 비타민 D, 엽산 등의 무기질도 기능성 보조제로 사용되고 있다. 아미노산 보충제는 22종의 아미노가 모두 들어있는 종합 아미노산 보충제, 글루타민 보충제, 발린, 로이신, 이소로이신으로 구성된 분지사슬 아미노산(BCAA) 보충제가 있다. 글루타민은 운동에 중요한 몇몇 대사과정의 조절에 사용되며, 구강 글루타민 보충은 성장호르몬의 수준을 높여주고, 글루타민은 또한 단백질의 합성을 자극하고 근세포 크기를 증가시킨다. BCAA는 다양한 측면에서 운동수행 능력을 높이는 것으로 이론화되어 있으며 운동 중에 신경전달물질의 기능 변화로 부정적인 효과가 발생하는 것을 막음으로써 원료로 사용될 수 있다.

크레아틴 보충제의 섭취는 운동수행능력과 회복을 향상시킴으로써, 또한 특정 형태의 운동선수들의 운동수행능력을 향상시킬 것이라고 잘 알려져 있으며, 최근에 와서 무산소성 능력의 증가를 목적으로 사용되는 크레아틴에 관한 연구들은 그 처방에 있어 위험성이나 부작용이 없음을 증명하고 있으며 IOC에서도 크레아틴 로딩(load)을 허용하고 있다. 이와 같은 이유로 많은 운동선수들 사이에서 크레아틴이 광범위하게 사용되고 있으며, 특히 단거리 달리기, 역도, 높이뛰기 등과 같은 무산소성 대사에 많이 의존하는 종목의 선수들 사이에서 더욱 많이 사용되고 있다.

피트니스센터에 가면 근육 키우는 운동을 하는 사람이 많다. 근육 운동을 하면 근육이 미세하게 찢어지고 파손되는데, 이것이 재생되는 과정에서 근육이 커진다. 근육은 단백질로 이루어져 있으므로 손상된 조직을 복구하고 재생하는 데 단백질이 필요하다. 그렇다면 단백질을 많이 먹으면 근육이 더 커질까? 운동할 때 주로 사용하는 에너지원은 탄수화물과 지방이다. 운동 중에 단백질이 하는 일은 거의 없다. 단백질은 운동 후에 필요하다. 운동을 마친 후 쉬거나 잠잘 때 혈액 속에 녹아 있는 단백질 성분이 근육이 손실되는 것을 막고 망가진 조직을 재생한다. 운동 후 적절한 단백질 섭취와 휴식, 수면을 하면 근육 손실을 방지하고 근육량을 증가시킨다.

대부분의 식이보충제는 보편적으로 의약품보다는 안전하다고 생각되는 자연화합물로 구성되었다. 그러나 장기적인 사용 시 적절한 가이드라인과 주의사항에 대한 숙지가 필요하다. 특히 필수 영양소와 미네랄은 과다 복용 시 인체에 부정적인 영향을 초래할 수도 있다. 식이보충제의 라벨에는 그 제품의 영양정보를 표시하고 있어 본인에게 필요한 영양소의 양을 알 수가 있다. 대부분의 영양소는 일반적인 식사량을 섭취한다면 음식을 통해서 충분한 섭취가 이루어진다. 따라서 본인의 영양섭취 상태를 체크하여 부족한 영양소 섭취를 위해 식이보충제를 추가적으로 이용하되 영양소별 일일권장섭취

량을 초과 섭취하지 않도록 주의 깊게 조절할 필요가 있다.

6)

운동을 할 때 저녁을 굶으면 더 살이 찐다는 이야기를 많이 들어보게 된다. 저녁을 안 먹고 운동을 하면 그 다음날 아침에 우리의 신체는 무려 15~18시간 정도를 공복상태에 있게 된다. 그러면 신체활동에 필요한 에너지 공급도 줄어들어 업무의욕 또는 학업 등에 지장을 받게 된다. 또한 우리의 인체는 항상 자기방어 기전이 있기 때문에 에너지 섭취량이 줄어들면 다음에 들어오는 소량의 음식물이라도 지방으로 저장하려는 성질이 증가하게 된다. 따라서 너무 늦은 시간이 아니라면 저녁에 간단한 우유나 빵 정도는 섭취하는 것이 좋다. 운동 이후에는 사과 2~3조각이나 꿀 1개 정도를 먹으면 좋다. 운동 후 빠른 피로회복과 약간의 공복감 해소에 도움을 주기 때문이다.

식사 전후의 운동에 대해서는 좋고 나쁨을 떠나 시간적 문제와 양적 문제가 중요하다. 사람이 식사를 하면 어느 시간까지는 영양분을 흡수하고 동화하여 에너지를 저장하며, 운동은 저장한 영양분을 사용하여 에너지를 소비한다. 그러나 식후에 곧바로 운동을 하면 이러한 생체리듬의 상반된 기능이 동시에 이루어지므로 생체리듬을 깰 수 있다.

또한 운동 중에는 혈액이 주로 근육으로 많이 몰리고 위장에는 그 양이 적다. 따라서 운동을 하고 난 후 충분히 회복되고 평상시 혈류 분배 수준에 이르렀을 때, 식사하는 것이 소화에도 도움이 된다. 식사 후 운동의 문제는 가벼운 운동의 경우에는 식사 후 1시간, 강렬한 운동의 경우에는 식사 후 2시간 이상 지난 다음 운동을 하는 것이 좋다. 대략 30분에서 1시간 정도 지나 식사를 한다면 큰 문제는 없다.

운동을 하고 식사를 하면 밥맛이 당겨서 더 많이 먹게 된다는 이야기를 많이 듣게 되는데, 운동은 식욕을 당기게 할 수도 있고 억제할 수도 있다. 강도 높은 운동 후에는 대체로 식욕이 억제된다. 운동을 언제 하는 것이 좋은가 하는 문제는 아침이나 저녁시간, 또는 식사 전이나 식사 후 모두 운동의 효과를 나타내는 것은 거의 비슷하다고 볼 수 있다. 다만 중요한 것은 자신의 의지로 '운동 전후 식사량과 시간'을 적절히 조절하는 것이다.

참 고 문 헌

- 강희성의 6인(1997). 운동생리학. 서울: 대한미디어. 394-396.
- 고영완, 서충진(1990). 운동생리학. 영양과 에너지대사. 서울: 태근문화사.
- 고윤석, 이은송, 노성규(1999). 단백보충제 섭취가 신체구성, 근위 및 근력에 미치는 영향. 한국체육학회지, 38(4), 311-321.
- 김종훈(1994). Body builder protein 투여가 역도선수의 혈액 성분 및 기초체력에 미치는 영향. 한국체육학회지, 33(3), 357-367.
- 신경수 외 8인(2001). 트레이닝 후의 단백질 보충제 섭취 타이밍이 청소년의 체격 및 근력에 미치는 효과. 한국체육학회 학술발표회.
- 우순임, 조성숙, 김경원, 김정현(1998). 운동선수들의 영양보충제 복용실태, 영양지식과 영양소 섭취상태. 지역사회영양학회지, 3, 94-106.
- 윤진숙 외 6인(2004). 영양섭취기준의 새로운 패러다임: 미구/캐나다의 Dietary Reference Intakes(DRIs). 한국영양학회지, 37(8), 750~755.
- 이명천, 김미혜, 홍희옥, 김영수(2000). 우수선수의 운동 종목별 영양권장량 설정(I)- 총설. 운동영양학회지, 4(1).
- 이현숙(2005). 프로축구선수의 헬스보충제 섭취 실태 및 섭취 요인에 관한 연구. 한국스포츠리서치, 16, 623-634.
- 최요섭(1995). 단백질 보충 섭취가 동적 웨이트 트레이닝시 근력 및 체격 변화에 미치는 영향. 한림대학교 석사학위논문.
- Aronson, V.(1986). Protein and miscellaneous ergogenic aids : Phys. Sports med, 14.
- Blomstrand, E., Hassmen, P., Ekblom, B., and Newsholme, E. A.(1991) Administration og branched-chain amino acids during sustained exercise-effects on performance and on plasma concentrations of some acids. Eur. J. Appl. Physiol., 63,83-88.
- Brown, J.(1996). Creatine supplementation and enforcemant. Penn State sports medicine newsletter, 4(12), 4-5.
- Chaoulodd, F., F.A. Kennett, B. Serrurier, D. Merino, & G. Curzon.(1986). Amino acid analysis demonstrates that increased plasma free tryptophan causes the increase of brain tryptophan during exercise in the rat. J. Neurochem., 46, 1647-1650.
- Clark, J. F.(1997). Creatine and creatine phosphate: a review of their use in exercise and sport. J. Athl. Train., 22, 45-51.
- Consolazio, C. F.(1975). Protein metabolism during intensive physical training in the young adult: American Journal of Clinical Nutrition, 28, 29-35.
- Demarco, H. M., K. P. Sucher, C. J. Cisar, and G. E. Butterfield.(1999). Pre exercise carbohydrate meals: application of glycemic index. Med. Sci. Sports. Exerc., 31(1),

164-170.

- Eklöf, A. C., Thurelius, A. M., Garle, M., Rane, A. & Sjöqvist, F.(2003). The anti-doping hot-line, a means to capture the abuse of doping agents in the Swedish society and a new service function in clinical pharmacology. *Eur J Clin Pharmacol*, 59, 771-577.
- Engelhardt, M., Neumann, G., Berbalk, A. & Reuter, I.(1998). Creatine supplementation in endurance sports. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 30(7), 1123-1129.
- Febbraio, M. A. & Chiu, A.(2000). Effects of carbohydrate ingestion before and during exercise on glucose kinetics and performance. *J Appl Physiol.*, 89(6), 2220-6.
- Fitch, C. D., Lucy, D. D., Bornhofen, J. H., & Dalrymple, G. V.(1968). Creatine metabolism in skeletal muscle. *Neurology*. 18, 32-39.
- Francaux, M. & Poortmans, J. R.(1999). Effect of training and creatine supplement on muscle strength and body mass. *European Journal of Applied Physiology*, 80, 165-168.
- Gildberg, A.L. & Chang, T. W.(1978). Regulation and significance of amino acid metabolism in skeletal muscle. *Federation Proc.*, 37, 2301-2307.
- Green, A. L., Simpson, E. J., Littlewood, J. J., Macdonald, I. A., & Greenhaff, P. L. (1996). Carbohydrate ingestion augments creatine retention during creatine feeding in humans. *Acta Physiol Scand.*, 158(2), 195-202.
- Gordon, A., Hultman, E., Kaijser, L., Kristjansson, S., Rolf C. J., Nyquist, O. & Sylven, C.(1995). Creatine supplementation in chronic heart failure increases skeletal muscle creatine phosphate and muscle performance. *Cardiovasc Res.*, 30(3), 413-8.
- Greenhaff, P. L., Bodin, K., Soderlund, K. & Hultman, E.(1994). Effect of oral creatine supplementation on skeletal muscle phosphocreatine resynthesis. *Am. J. Physiol.*, 266(5 Pt 1), E725-30.
- Greenhaff, P. L., Casey, A., Short, A. G., Harris, R. C., Soderlund, K. & Hultman, K. (1993b). Influence of oral creatine supplementation on muscle torque during repeated bouts of maximal voluntary exercise in man. *Clin. Sci.*, 84, 565-571.
- Greenhaff, P. L., Soderlund, K., Ren, J. M. & Hultman, E.(1993a). Energy metabolism in single human muscle fibers during intermittent contraction with occluded circulation. *J. Physiol.*, 460, 443-453.
- Hargreaves, K. M. & Pardiidge, W. M.(1988). Neutral amino acid transport at the human blood-brain barrier. *J. Biol. Chem.*, 263, 19329-19397.
- Hawley J. A., Schabert E. J., Noakes T. D. & Dennis S. C.(1997) Carbohydrate-loading and exercise performance. *Sports Med.*, 24(2), 73-81.
- Hultman, H. K., Soderlund, J. A., Timmons, G. C. & Greenhaff, P. L.(1996). Muscle creatine loading in men. *J. Appl. Physiol.*, 81, 232-237.
- Hunter, A.(1922). The physiology of creatine and creatinine. *Physiol. Rev.*, 2, 586-599.
- Kirwan, J. P. & Cyr-Campbell, D.(2001). Effects of moderate and high glycemic index meals on metabolism and exercise performance. *Metabolism*, 50(7), 849-55.

- Lehniger, L. A., Nelson, L. D. & Cox, M. M.(1993). Principles of Biochemistry(2nd), 415–417.
- Lemon, P. W. R.(1987). Protein and exercise and resistance weight training during weight reduction : Sports Medicine, 47.
- Mackinnon, L. T. & Jenkins, D. G.(1993). Decreased salivary immunoglobulins after intense internal exercise before and after training. Medicine and Science in Sports and Exercise, 25, 678–683.
- Manore, M. M. & Leklem, J. E.(1988). Effect of carbohydrate and vitamin B6 on fuel substrates during exercise in women. Med. Sci. Sports Exerc., 20:233.
- Mark, L., Rubinstein, M. D., Daniel, G. & Federman, M. D.(2000). Sports supplements, Can dietary additives boost athletic performance and potential? Sports Supplements. Postgraduate Medicine. September, 108(4), 103–106.
- Myers, V. C. & Fine, M. S.(1915). The metabolism of creatine and creatinine. VII. The fates of creatine when administered to man. H. Biol. Chem., 21, 377–383.
- Nieman D. C., Gates J. R., Butler J. V., Pollett L. N. & Dietrich S. J.(1989) Supplementation practices of Singaporean athletes. Int J Sport Nutr Exerc Metab, 13, 320–332.
- Peeters, B. M., Lantz, C. D., Jerry, L. & Mayhew(1999). Effect of oral creatine monohydrate and creatine phosphate supplementation on maximal strength indices, body composition, and blood pressure. Journal of Strength and Conditioning Research, 13(1), 3–9.
- Plisk, S. S. & Kreider, R. B.(1999). Creatine controversy. Strength Condit., 21, 14–23.
- Pirola, V., Pisani, L. & Teruzzi, P.(1991). Evaluation of the recovery of muscular trophicity in aged patients with femoral fractures treated with creatine phosphate and physio kinesitherapy. Clinica Terapeutica., 139, 115–119.
- Randy, E.(1997). Ergogenic aids : what athletes are using and why. Physician and sports medicine, 25(4), 220–225.
- Rash, P. & Pierson, W.(1962). Effect of a protein dietary supplementation on muscular Journal of Clinical Nutrition, 11, 530–532.
- Rohde, T., Krzywkowski K. & Pedersen B. K.(1998). Glutamine, exercise, and the immune system—is there a link! Exerc Immunol Reo., 8, 49–63. Review.
- Schroeder, C., Potteiger, J., Randall, J., Jacobsen, D., Magee, L., Benedict, S. & Hulver, M.(2001). The effects of creatine dietary supplementation on anterior compartment pressure in the lower leg during rest and following exercise. Clin J Sport Med., 11(2), 87–95.
- Sipila, I., Rapola, J., Simell, O. & Vannas, A.(1981). Supplementary creatine as a treatment for gyrate atrophy of the choroid and retina. New England Journal of Medicine, 304, 867–870.

- Szondy, Z. & Newsholme, E. A.(1991). The effect of time of addition of nucleosides on proliferation of rat cervical lymph-node T-lymphocytes after stimulation by concanavalin A. *Biochem J.*, 1:278(Pt2), 47.
- Tharp G. D. & Bames, M. W.(1990). Reduction of salivary immunoglobulin levels by swim training. *European journal of Applied Physiology*, 60, 61-64.
- Urbanski, R. L., Vincent, W. J. & Yaspelkis, B. B.(1999). Creatine supplementation differentially affects maximal isometric strength and time to fatigue in large and small muscle groups. *Int J Sport Nutr.*, 9(2), 136-45.
- Vanessa A. B., Timothy J. Fairchild A., Rao. P. S. & Paul A. F.(2002) Carbohydrate loading in human muscle: an improved 1 day protocol. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 87, 290-295.
- Vandenberghe, K., Goris, M., Van Hecke, P. & Van Leemputte, M.(1997). Long-term creatine intake is beneficial to muscle performance during resistance training. *Journal of Applied Physiology*, 83(6), 2055-2063.
- Vamier, M., Leese, G. P., Thompson, J. & Rennie, M. J.(1995). Stimulatory effect of glutamine on glycogen accumulation in human skeletal muscle. *Am J Physiol.*, 269, E309-E315.
- Volek, J. S. & Kraemer, W. J.(1996). Creatine supplementation: its effects on human muscular performance and body composition. *J. Strength Condit Res.*, 10, 200-210.
- Wagenmakers, A. J. M.(1998). Muscle amino acid metabolism at rest and during exercise: Role in human physiology and metabolism. In: J.O. Holloszy (ed.) *Ex. Sports Sci. Rev.* Baltimore, USA:Williams and Wikins, 26(11).
- Walker, J. B.(1979). Creatine: Biosynthesis, regulation and function. *Adv. Enzymol. Relat. Areas. Mol. Med.*, 50, 177-242.
- Whit, T. P. & Brooks, G. A.(1981). Glucose-alanine and leucine oxidation in rats at rest and two intensities of running : *American Journal of Physiology*, 240(Endocrinal. Metab. 3), 155-165.
- Williams, M. H., Kreider. R. B. & Branch, J. D.(1999). *Creatine : the power supplement.* Human Kinetics, Champaign, IL.
- Williman, T., Wyss, M., Brdiczka, D., Nicolay, K. & Eppenberger, H. M.(1992). Intracellular compartmentation, structure and function of creatine kinase isoenzymes in tissues with high and fluctuation energy demands; The "phosphocreatin circuit" for cellular energy homeostasis. *Biochem. J.*, 281, 21-40.
- Ziegenfuss, T., Lemon, P., Rosers, M., Ross, R. & Yarasheski, K.(1997). Acute creatine ingestion : effect on muscle volumes, and protein turnover. *Med. Sci Sport Exer.*, 29, S127.

5

1.

현대사회에서 인간은 태어나면서부터 신체적, 정서적인 스트레스를 일으키는 여러 가지 광범위한 요인에 접하게 되고, 누구나 다양한 스트레스에 노출된 환경에서 적절한 방법으로 그 스트레스를 해소해가며 살아가고 있다. 하지만 모든 사람들이 자신에게 주어지는 스트레스를 완전히 해소해가며 생활할 수는 없기 때문에 스트레스의 누적으로 생기는 심리적, 생리적인 고통을 어느 정도는 감수할 수밖에 없다.

19세기 초에는 질병의 발생과 관련된 유발요인이 바이러스나 다양한 박테리아 감염에 의한 것으로만 믿어왔고 그러한 요인들을 제거하면 인간은 건강을 유지할 것으로 판단하였으나 병균의 제거 후에도 치료가 어려운 다양한 병들이 발생되었고 그 요인으로 강력한 스트레스가 원인인 것으로 생각하게 된다. 예전에는 사회생활을 왕성히 행하는 성인들만의 문제로 여겨지던 스트레스가 최근 들어서는 나이 어린 아동들에게도 사회적 문제로 대두되고 있는 실정이다. 새로운 기술, 새로운 환경에 계속 적응해 나가야 하는 현대인들의 대부분은 많은 신체적·심리적 부담감을 느끼게 된다. 이런 부담감을 일명 ‘스트레스’라 한다.

하지만 스트레스가 꼭 부정적인 상황에서만 일어나는 현상은 아니다. 새로운 사람을 만나거나 시험에 합격하는 경우와 같은 아주 긍정적인 상황도 스트레스가 될 수 있다.

따라서 스트레스는 현대사회에 있어서 어느 특정인만이 경험하는 현상이 아니라 일상생활 속에서 누구라도 경험할 수 있는 보편적인 현상이 되어 버렸다. 그리하여 과거의 그 어느 때보다 현대에는 스트레스에 대한 많은 의식과 관심이 이루어지고 있다. 미국 가정 의학 연구회에 의하면 병원을 찾는 환자의 3분의 2가 스트레스와 관련된 증세 때문이라고 한다. 우리나라뿐만 아니라 전 세계적으로 청년실업과 실직은 사회적인 큰 문제로 남아 그 심각성이 커져가고 있다. 비단 직장 문제뿐만 아니라 가정과 학교, 정치와 사회, 국제정세 등 다양한 사회적 요인들이 개개인의 스트레스 원인으로 작용하여 정신적, 신체적 영향을 끼친다. 이제는 스트레스가 우리의 삶에 미치는 영향을 무시할 수 없게 되었으며, 스트레스의 원인을 능동적으로 파악하여 적절히 조치하지 않으면 개인적 문제뿐만 아니라 심각한 사회적 문제가 된다는 것이다.

1)

스트레스(Stress)는 라틴어의 'stringer'에서 유래된 말로 '팽팽하게 죄다'라는 의미로 사용되었다. 17세기까지는 스트레스는 억압, 어려움, 곤란 또는 고생을 의미하였다. 18세기 초부터는 고체물리학에서 '어느 고형물체가 외부의 힘에 압도되어 물체 표면의 연속성을 잃게 된 상태'라는 뜻으로 쓰이기도 했다. 그 후 19세기 말 스트레스라는 것이 인간의 신체에서 어떤 구조적, 화학적 요소의 변화로 인해 발생되며, 과학적으로 분석할 수 있으며 객관적으로 평가가 가능하다는 것을 알게 되었다. 현재의 스트레스란 용어는 힘, 압력, 강한 영향력과 같은 물리학적 용어로 사용됨과 동시에, 1920년 스트레스에 관한 선두주자 중에 한 사람으로 알려진 캐나다의 내분비학자 한스 셀리에(Hans Selye)에 의해서 의학용어로 소개되었고, 현재는 단순한 의학용어가 아닌 일상 생활에서 흔히 사용되는 상용어가 되었다.

1936년 한스 셀리에 박사는 스트레스를 '신체에 가해진 어떤 요구에 대응하여 신체가 일반적이고도 불특정적인 반응을 하는 것'이라 하였다. 스트레스란 질병, 슬픔, 위협, 긴장, 기쁨 등과 관련되어 부정적이기도 하지만 긍정적이기도 하여 인간의 성장에 필수적인 요인이라고 하였다. 이와 같이 스트레스는 개인의 안정적인 심리, 생리적 상태에서 내외부적인 자극에 대한 적응능력을 초과할 경우 신체는 이를 위험신호로 감지하여 신체에 다양한 변화를 유도하는 상태라고 말할 수 있다.

스트레스는 인간이 살아가는 동안 발생하는 적응에 관한 심리적 상태로서 고무공을 누르면 내부에서 그것에 반발하는 반응이 일어나는 것처럼 자연스러운 일이다. 그러므로 적극적인 자세로 받아들이면 삶의 원동력이 되며, 효율성과 생산성을 높여주기 때문에 이런 경우의 스트레스는 삶의 가치를 높여주는 양념과 같은 활력소로 작용한다. 유익한 스트레스는 일을 계속해 나가도록 동기를 제공하고 좋은 결과를 얻을 수 있도록 자극시킨다. 이것은 발전의 원동력이며 목표에 도전하는 근원적인 힘이 된다.

2)

스트레스를 유발시킬 수 있는 요인은 매우 다양할 뿐만 아니라, 어떤 개인에게는 긍정적인 스트레스로 작용하는 요인이 또 다른 개인에게는 부정적인 스트레스로 작용하기도 하며, 또 어떤 개인에게는 전혀 스트레스로 작용하지 않기도 한다. 이와 같이 스트레스 요인은 개인이 현재 처해진 사회적, 경제적, 심리적, 신체적 상황, 스트레스의

유발 유무나 정도에 따라 개인 간 큰 차이가 있다.

한국 사회는 일반적인 국가와는 또 다른 사회적 특성을 가지고 있다. 다른 나라와는 달리 남북한이 분단되어 있는 특수상황과 높은 인구밀도 등 구조적으로 갖고 있는 스트레스 요인과 사회가 빠른 성장을 하면서 나타난 스트레스 요인의 특수성이 여기에 해당된다. 또한 일상생활 속에 기존의 스트레스를 완충시킬 수 있는 도심공원이나 놀이문화 등이 부족한 사회여건도 스트레스를 가중시키는 요인으로 작용된다. 심리학자들은 삭막한 콘크리트 빌딩은 정서를 해치는 데 반해 도심의 나무와 숲은 혈압을 낮추며 심리적 안정을 가져와 인간 행동에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다.

일반적으로 스트레스의 분류를 살펴보면 물리적 스트레스(기온, 빛, 소리, 피로, 수면부족, 압력(기압 or 수압) 등), 화학적 스트레스(식품, 알코올, 대기가스, 먼지, 냄새, 흡연 등), 생물학적 스트레스(바이러스, 세균, 곰팡이, 동물의 독 등), 심리적 스트레스(불안, 초조, 증오, 기쁨, 슬픔, 질투, 죄의식, 불만, 사랑 등), 사회적 스트레스(업무, 승진, 정년, 대출, 자식교육, 부부 간 갈등, 생활상 변화 등)로 분류된다.

또 다른 스트레스 발생요인 분류는 사회적 관계를 형성하는 과정에 발생하는 스트레스 분류방식으로 좌절, 갈등, 생활사건으로 인한 스트레스로 분류된다.

좌절(frustration)이란 목표 지향적 행동의 차단이며, 이런 차단에는 영구적 또는 일시적인 것이 있다. 좌절에서 생긴 스트레스를 느끼는 개인에게는 스트레스의 실제 원인이 별로 중요하지 않다. 좌절로 인한 스트레스에 적응하려면, 목표를 막는 차단의 근원을 인식하는 것이 도움 된다. 좌절의 기본 유형에는 환경적 좌절과 개인적 좌절이 있다. 환경적 좌절이란 목표 지향적 행동의 차단이 환경 내의 어떤 것 또는 어떤 사람 때문에 생김을 의미한다.

갈등으로 인한 스트레스란 인간이 살아가면서 다양한 동기들이 서로 상충되어 나타나는데 어떤 동기는 우리의 다른 동기들과 갈등(conflict)을 야기하게 된다. 그래서 스트레스는 목표 지향적 행동의 좌절에서보다 오히려 동기들 간의 갈등에서 생긴다.

좌절과 갈등은 스트레스의 원인이 될 수 있으나 생활에서 생기는 사건들도 스트레스의 원인이 될 수 있다. 사회 재적응 평가 척도에 의하면, 일상생활에서 생긴 사건의 스트레스 점수가 측정될 수 있다. 결혼에 50점의 스트레스 점수를 준다면, 배우자의 사망은 100점, 이혼은 73점, 임신은 40점, 상사와의 문제는 23점, 학교 전학은 20점, 사소한 법 위반은 11점 등이다. 사회 재적응 평가 척도의 점수와 질병 빈도 간에는 정적 상관관계가 있다. 200점과 299점 사이의 점수를 받는 사람들은 앞으로 2년 동안에 질병발생 확률이 50%가 된다.

신체가 허용할 수 있는 수준의 스트레스는 우리 몸의 적절한 자극제로 작용을 하게 되지만, 허용 범위를 벗어난 강하고도 지속적으로 가해지는 심리적·육체적 스트레스는 당질코티코이드를 장시간 동안 과량 분비하게 유도한다. 이렇게 장기간 과량 분비되는 당질코티코이드는 몸의 면역력을 떨어뜨리게 되므로, 외부 감염에 의한 저항성을 떨어뜨리고, 우리 몸에 다양한 질병을 유발한다.

2.

1)

인간은 각자의 스트레스에 대한 적응 반응에 따라 동일한 스트레스 요인에 대해서도 각각 다른 다양한 반응을 나타낸다. 인체가 내적 환경을 일정하게 유지하려고 노력하는 것을 항상성이라 한다. 이러한 항상성 상태는 심리적, 생리적으로 매우 안정된 상태이며, 신체기능이 가장 효율적으로 가동되고 있는 상태이다. 하지만 외적 스트레스와 내적 스트레스에 의해 이러한 항상성은 무너지게 되는데 인체는 무너진 항상성을 원래 수준으로 되돌려놓기 위해 반응현상이 일어나게 된다.

우리 몸이 스트레스에 대해 반응하는 단계를 나누어 보면 첫째, 놀라는 단계로, 스트레스를 받게 되면 제일 먼저 교감신경계가 흥분되어 가슴이 두근거리고, 호흡이 가빠지는 등의 생리적 현상이 나타난다.

둘째, 적응·저항의 단계로, 자극에 대해 여유를 갖고 바라보게 되며 적응을 하려 하거나 저항을 하게 한다. 이 시기에 부신피질호르몬 등의 스트레스 호르몬이 분비되어 우리 신체가 변화에 적응할 수 있도록 준비시킨다.

마지막은 고갈 단계로, 자극과 변화에 우리 몸을 적응시키려고 노력을 하는데도 그 자극이 지속되거나, 적응이 잘 되지 않는다면, 내부의 에너지가 고갈이 되고 심리적으로는 자포자기하거나 우울해지는 단계를 겪게 된다.

스트레스에 대한 인체의 반응단계를 Hans Selye는 일반적응증후군(General Adaptation Syndrome; GAS)이라는 개념으로 제시했다. 여기서 일반적(General)이란 스트레스의 결과가 신체 부위에 영향을 준다는 뜻이고, 적응(Adaptation)이란 스트레스의 원인으로부터 신체를 대처 또는 적응시킨다는 의미이며, 증후(Syndrome)란 스트레스 결과에 의해 어떤 반응이 일어난다는 의미이다.

일반적응증후군(GAS)는 3단계로 구분되어 경고기(경계반응), 저항기, 회복기/고갈기로 나뉜다.

① 경고기(경계반응)

경고기는 다양한 스트레스 요인에 대한 신체의 즉각적인 반응기이다. 교감신경계가 활성화되며 체온, 대사활동, 심장활동, 혈당량 등이 증가하며, 부신, 흉선, 림프절 등의 비대 현상이 나타난다. 신체가 어떤 스트레스에 대해 대항하거나 회피하기 위해 준비시키는 과정이라고 설명하기도 하며, 이러한 반응들은 가끔 초인적인 능력(평소에 들지 못하는 무거운 물건을 들어 올리는 것, 평소보다 빠르게 달리기 등)을 발휘시키는 원인으로 설명되기도 한다. 하지만 이러한 신체반응은 그것이 쓰이든 쓰이지 않든 신체가 알아서 준비가 되는 상황이며 실제 인간은 이러한 반응을 사용하지 않고 넘어가는 경우가 빈번하고, 이는 신체의 에너지나 능력을 지나치게 소모하는 상황을 일으킨다. 이러한 상황이 빈번하게 발생할 경우 인체는 노화가 촉진되거나, 면역 기능이 떨어지고, 생체 조직에 손상을 주거나, 질병에 걸린 위험률이 증가되기도 한다. 이러한 현상이 장기간 누적되는 것을 우리는 만성적 스트레스라 얘기한다.

② 저항기

스트레스가 장시간 또는 장기간 지속적으로 영향을 줄 경우 인체의 경계반응도 장기간 지속되게 되는데, 이러한 지속적인 경계반응을 저항기라 한다. 스트레스를 지속적으로 받은 상태에서 스트레스를 이겨내지 못하게 되면 스트레스는 부정적으로 작용하지만, 스트레스를 잘 대처해서 이겨내면 동일한 스트레스라도 우리 인체는 긍정적으로 받아들인다. 따라서 스트레스를 잘 대처하는 방법을 익히는 것이 매우 중요하다고 할 수 있다.

③ 회복기/고갈기

2단계를 잘 극복하였다면 신체는 회복기에 접어들게 되어 저항기 동안 소모된 신체적 능력을 회복하는 시간을 가지게 되며, 신체적으로는 근력의 회복, 체지방 축적, 체중이 원상회복된다. 2단계 저항기를 잘 대처하지 못하여 저항기의 기간이 너무 길어지는 상황이라면 신체는 탈진을 경험하게 되어 무력감을 느끼게 된다. 이러한 무력감은 다양한 질병(협심증, 당뇨병, 위궤양, 류마티스성 관절염 등)을 일으키는 원인으로 작용할 수도 있다.

2)

인간의 신체적 질병 가운데 70~80%는 정신적인 면과 육체적인 면이 동시에 연관되어서 일어난다고 볼 수 있다. 따라서 스트레스는 다양한 질환과 아주 밀접한 관련성을 가지고 있는 것으로 알려졌다. 국내 연구에서 내과계 입원 환자들의 약 71%가 스트레스로 인해 발병되거나, 기존 질환의 악화에 관여한 것으로 보고하고 있다. 이와 같이 스트레스는 직·간접적으로 신체의 조직 및 호르몬에 악영향을 주어 여러 가지 질환의 발생 및 발달에 기여하고 있다. 연구들에 의하면 스트레스 수준이 높을수록, 흡연이나 음주율도 높으며, 운동 실천율은 낮은 것으로 나타난다. 다시 말하면 스트레스 수준이 높은 사람일수록 건강행태는 더 나빠서 스트레스는 건강 수준에 이중으로 부정적인 영향을 미친다고 할 수 있다. 즉 스트레스 자체가 질병의 발병 가능성을 높이고, 동시에 부정적인 건강행태를 초래함으로써 또다시 건강에 악영향을 미치게 되는 것이다. 일상생활에서 바람직하지 못한 습관은 체내의 생리적 변화에 영향을 미치는 환경적 요인으로 작용되어서 비정상적인 생리적 대사 및 기능을 하게 되고 결국 마지막에는 질병으로 유발되는 것이다. 그러나 이러한 현상은 사람의 개성적, 유전적, 체질적인 차이에 따라서 환경적인 영향을 의식하고 느끼는 정도가 다르므로 질병이 생기는 부위나 종류가 서로 다른 것이다. 습관적인 정서적 스트레스, 정신적 스트레스 또는 환경적 스트레스는 결국 신체적인 스트레스를 유발시켜서 신체의 어떤 기관에 집중적으로 영향을 미치게 되는데 이것이 곧 질병으로 나타나게 되는 것이다.

계량적으로 스트레스와 질병 간의 관련성을 나타내기는 어렵지만, 두통, 편두통, 고혈압, 관상동맥질환, 위십이지장궤양, 과민성 대장증후군, 류마티스 관절염, 그리고 암 등이 스트레스의 영향을 받는 질환군에 포함된다. 스트레스에 의해 나타나는 다양한 증상과 그와 관련된 주요 질환들을 살펴보면 다음과 같다.

① 두통, 편두통

신경 쓰이는 일이 많은 사람들일수록 두통을 자주 호소한다. 보통 걱정거리가 있을 때 ‘두통거리가 있다’고 표현할 정도로 두통은 스트레스와 밀접한 관계가 있다. 두통 중에서 가장 많은 것이 근육의 만성적 긴장 때문에 생기는 긴장성 두통이다. 스트레스 호르몬(부신피질호르몬과 아드레날린)이 분비되고 교감신경계가 자극되어 머리 주위와 목 뒤의 근육이 만성적으로 수축되는데, 근육이 이완되지 못하고 수축되어 있으면 결국 통증이 유발된다. 편두통은 머리 주위의 혈관이 수축한 후 확장될 때 나타나는 두

통으로 알려져 있는데 스트레스에 의해서 편두통이 유발되고 악화되는 경향이 있다.

② 고혈압

만성적인 스트레스나 비만은 고혈압을 악화시킨다. 스트레스가 있으면 교감신경이 자극되어 심장박동수가 빨라지고 심장이 더 힘껏 뛰므로 혈압이 올라간다. 게다가 말초혈관이 수축되어 혈관의 저항이 커져서 혈압은 더욱 올라가게 된다.

③ 당뇨병

당뇨병도 유전적 소인이 중요하나 스트레스와 깊은 관련이 있다. 스트레스가 있으면 아드레날린이나 부신피질호르몬이 분비되는데 이러한 호르몬은 혈당을 올리는 작용을 한다. 그래서 신경을 쓰면 혈당이 올라가는 것이다.

④ 관상동맥 질환

관상동맥은 심장에 영양을 공급하는 혈관인데 그 혈관이 좁아지거나 막히는 경우 심장이 갑자기 멈출 수 있는 위험한 상태가 된다. 심장마비를 일으켜 갑자기 사망하게 되는 가장 많은 원인 중의 하나가 스트레스이다. 일에 욕심이 많고 꼼꼼하고 경쟁적이고 공격적인 사람들에게 관상동맥 질환이 잘 생긴다고 한다. 이런 사람들은 항상 긴장을 풀지 못하고 참을성이 없고 쉽게 화를 내서 스트레스를 더 많이 받게 된다.

⑤ 소화불량, 위염, 위궤양 등 소화기 장애

스트레스와 소화불량은 떼놓을 수 없는 관계이다. 조금만 신경을 써도 소화가 잘 안 되거나 체하는 등의 증상을 보이는 경우가 있다. 스트레스를 받으면 위장 운동이 저하되고 위장으로 가는 혈관이 수축이 되어 위벽으로 혈류가 감소하여 소화가 잘 안 된다. 또한 위액 분비가 많아져 위염이 잘 생기고, 만성적으로 위산의 과다 분비가 일어나 위궤양이 될 수 있다.

⑥ 과민성 대장증후군

현대의 많은 직장여성들이 설사와 변비로 고생하고 있다. 설사와 변비가 교대로 나타나고 아랫배가 자주 아픈데 검사를 받아도 이상이 발견되지 않는 경우가 있다. 이런 경우를 과민성 대장증후군이라 하는데 이 증후군은 불안, 우울 등의 감정과 밀접한 관계가 있다. 불안하고 초조할 때 대장 운동이 너무 왕성해져서 설사를 일으키고, 좌절

하고 우울할 때는 대장 운동이 떨어져서 변비가 생기는 것으로 알려져 있다.

이상과 같은 증상과 가벼운 질환들이 장기간 지속될 경우 심각한 질병이나 만성질환으로 전이되는 것으로 알려져 있으며, 관련된 주요 질환은 아래와 같다.

(1)

< 2-10>

	가
	, , . 가
	가 가 가 가 가 . 가
	가
가	. , , 가 가
	가 가
	.
	가

(2)

< 2-11 >

				9		4			
	가		가						4
		가							
		가,	,	,	,	,	,		
		,	,	,		,			가

(3)

스트레스 반응은 신체의 항상성 유지를 위해 주로 1) 교감 신경계와 2) HPA축 (Hypothalamus-Pituitary-Adrenal Axis)을 통해 즉각적이고 효과적인 방식으로 일어난다. 그러나 장기간의 만성 스트레스는 HPA축의 최종적인 산물인 글루코코티코이드(Glucocorticoid)계 부신피질호르몬이 과분비 되면서 면역기능이 억제되고 정상적인 생리조절을 파괴할 수도 있다. 과분비된 글루코코티코이드는 다시 뇌로 전달되어 시상하부의 신경호르몬의 작용을 변화시킬 뿐 아니라 해마(Hypocampus)의 신경 세포사를 유발하여 해마 신경 회로망을 파괴하고 그 결과 공간 기억, 인지 기능 등에 회복 불능의 손상을 초래할 수 있다.

또한 스트레스의 매개자로 다양한 사이토카인(cytokine)들의 역할이 대두되고 있다. 과도한 스트레스는 면역계를 자극하여 다양한 사이토카인을 분비한다. 허혈성 뇌졸중 같은 신경 세포 사멸 스트레스나 과도한 화학적, 물리적 스트레스가 주어지면 뇌 신경계 내로 분비되는 여러 사이토카인들은 미세한 국소 염증 반응을 유발하는 등 신경계에 매우 유해한 요소로 작용하기도 한다.

스트레스는 중추 및 말초 모든 신경계와 면역계에 악영향을 유발하며 이는 성 기능에 필수적인 기관이라 할 수 있는 신경 내분비계에도 부정적인 영향을 줄 수 있다.

3)

스트레스 호르몬이 혈관으로 유입되면서 심박수는 높아지고 정신은 초롱초롱해진다. 지금 눈앞에 있는 과제를 해결하는 데 더 많은 에너지를 할당하기 위해서 소화 체계와 면역 체계는 일시적으로 하던 일을 멈춘다. 이런 지표들이 만성적으로 활성화되면서 혈압을 높이고 심혈관계에 해를 끼치고 통증을 유발하고 소화기능에 장애가 오고 불면증을 초래하면 유해한 스트레스다.

전문가들에 따르면 극심한 스트레스 반응이 이미 진행 중일 때에는 긍정적인 방향으로 돌리기가 어렵다고 한다. 부정적인 스트레스를 긍정적인 스트레스로 바꾸는 데 성공한 사람들은 스트레스에 대한 믿음이나 사고방식에 먼저 변화를 주고 생활방식과 일하는 방식에도 변화를 유도했을 경우가 많았다. 어떠한 과제가 주어졌을 때 자신감과 높은 자긍심을 가지고 성공적으로 어려운 상황에서 빠져나올 수 있으면 긍정적인 스트레스로 작용할 것이나, 과제가 부담스럽고, 하는 일로부터 만족이 적고, 초조해하며 항상 긴장되어 있을 경우, 결국 탈진에 이르게 된다. 대처방식에 대한 개인 차이는 스트레스 상황에 대한 민감성의 차이로 설명될 수 있으며, 스트레스에 대한 반응은 매우 다양하다.

스트레스를 조절하는 능력에는 분명히 개인차가 있다. 선천적인 성향이나 유년기의 경험 때문에 어려움이 닥치면 두려움이 앞서는 사람들이 있다. 이미 고난을 경험한 사람들은 스트레스에 아예 반응하지 않기도 한다. 생리학적인 반응이 거의 없거나 아예 없다. 모든 사람들에게 적용되는 스트레스 관리비결은 없다. 많은 사람들이 시행착오를 거치며 자신에게 제일 잘 맞는 스트레스 대응책을 찾는다.

스트레스의 긍정적인 효과를 나열해보면 다음과 같다.

① 감기를 막아준다.

마감시간이 다가와 단기적으로 압박감에 시달리게 되면 당신의 신체는 120% 작동할 가능성이 매우 높다. 단기적인 스트레스는 부신(副腎)으로 하여금 면역력을 향상시켜 바이러스와 세균을 막게 해준다. '부신은 염증을 막는 코르티솔 호르몬의 분비를 도와 신체의 에너지를 더 많이 활용하게 하면서 전염을 막아준다'고 타이렐봄 박사는 말했다. 다만 강도 높은 스트레스를 몇 시간 이상 계속 받으면 부신의 자원이 고갈돼 병에 걸리기 쉬워진다.

② 수술 뒤 회복을 도와준다.

수술을 받는 데 따른 스트레스는 신체의 회복 속도를 높인다. 스트레스 호르몬인 코르티솔은 신체로 하여금 면역세포를 혈류 속으로 방출하게 만든다. 또한 치유가 가장 필요한 부위인 피부나 림프절에 이들 면역 세포가 집결되도록 유도한다. 이것은 스트레스 호르몬의 원래 기능이 신체로 하여금 부상을 당하는 사태에 대비하고 대응하게 만드는 것이기 때문이다.

③ 결속감을 키워준다.

다른 사람들과 결속하게 만들어준다. 단기적 스트레스는 결속력을 높여주는 옥시토신 호르몬의 분비를 촉진한다는 사실이 밝혀졌다. 옥시토신은 혈관을 확장해 혈압을 낮춰주며 아드레날린 같은 스트레스 호르몬의 생산을 억제한다.

④ 예방주사 효능을 높인다.

주사기 바늘을 보면 몸이 움찔거리는가? 그런 반응은 백신 주사의 효력이 더 오래 지속되도록 해준다. 스트레스를 받은 생쥐들은 백신 주사를 맞은 뒤 질병과 싸우는 특정 면역세포(기억 T세포)의 수치가 더 높다는 사실이 확인됐다. 이들 생쥐는 스트레스를 받지 않은 대조군에 비해 9개월 후에도 더욱 강한 면역반응을 나타냈다.

⑤ 기억력을 향상시켜 준다.

스트레스를 느끼는 상황이 되면 지각력과 기억력이 예리해진다. 스트레스 호르몬이 뇌에서 인지와 감정을 담당하는 전전두엽 피질을 자극하기 때문이다. 그 결과로 문제를 해결하고 감각 정보를 처리하는 '작업 기억' 능력이 향상된다. 만성 스트레스는 알츠하이머병과 관련이 있다는 일부 연구결과가 있지만 단기 스트레스는 기억을 되살리는 능력을 높여준다.

⑥ 암을 막아준다.

만성 스트레스는 면역력을 떨어뜨리고 각종 병을 유발하지만 단기 스트레스는 피부 암을 막는 데 도움이 된다. '뇌, 행동, 면역력 저널'에 실린 논문에 따르면 그렇다. 암을 유발하는 자외선을 10주간 쬐인 생쥐 가운데 짧은 기간 스트레스를 받은 집단은 그렇지 않은 대조군에 비해 종양 발병률이 낮았다. 이를 설명하는 이론 중 하나는 스트레스가 면역력을 활성화시키는 유전자들의 스위치가 켜지게 만들고, 면역세포들로 하

여금 종양에 모여들어 성장을 억제하게 했다는 것이다.

⑦ 삶의 적응력을 높여준다.

직장을 잃거나 결혼 생활에 문제가 생기는 등의 스트레스에도 일부 좋은 점이 있다. 최근 심리학자들이 2,400명을 대상으로 조사한 결과를 보자. 이 중 이혼, 사별, 자연 재해 등을 경험한 사람들은 삶이 평탄했던 사람들에 비해 실제로 적응력이 더 뛰어난 것으로 나타났다. 연구팀의 마크 시리 박사는 '힘겨운 일들을 처리해야만 했던 경험은 우리를 단련시켜 강하게 만들어주는 것으로 보인다'고 설명했다.

이외에도 스트레스의 긍정적인 효과는 다양하나 건강의 위협을 주는 부정적 스트레스에 대한 대처가 더욱 중요할 것이다.

3.

자신이 좋아하는 운동이나 취미활동 등은 모두 정서적으로 이완적인 상태를 경험하게 해준다. 달리기를 하는 사람들이 경험하는 주자황홀감(runner s high)은 명상적 상태와 유사한 체험으로 알려져 있으며, 보상을 바라지 않고 본인이 좋아서 하는 활동들은 심리적으로 유동(flowing)이라고 부르는 의식 상태를 경험하게 해준다. 이런 몰입적 경험들은 매우 이완적으로 스트레스에 대처하는 일상적인 힘을 길러주는 활동들이다.

운동을 통해 체력을 증가시키면 인체의 항상성 회복능력을 개선시켜 스트레스로 오는 부정적인 영향들을 최소화시켜 여러 가지 질환의 유병률을 감소시킬 수 있다. 이는 해결하지 못한 스트레스 상태가 질병을 직접적으로 유발시키는 것보다는 스트레스로 인한 신체의 면역력 감소가 질병의 발병을 쉽게 만들어주기 때문이다. 따라서 운동을 통한 체력의 향상은 약화된 면역력을 강화시켜 건강을 유지하는 데 도움이 될 가능성이 높다.

사람들은 흔히 직장에서 압박감, 사장의 명령, 병든 아이, 교통지옥 등이 스트레스라고 생각한다. 그러나 이것은 스트레스 반응을 일으키는 유발인자이며 스트레스란 위험시기에 그것을 방어하기 위해 각성이 증가되어 있는 고 에너지 상태이다.

즉 스트레스 반응은 밖에 있는 것이 아니고 우리 몸 안에서 일어나므로 운동은 이러한 과도한 에너지를 분산시키는 합리적인 방법 중의 하나다. 과도한 스트레스 시기에

즉시 신체적인 출구를 찾아야 하겠지만 현실은 그러하지 못하다. 따라서 규칙적인 운동은 스트레스에 대한 배출을 할 수 있게 되고 신체 조절을 가능하게 한다.

1)

스트레스 해소를 위한 운동방법은 매우 간단하다. 매일같이 스트레스에 시달리는 현대인에게 운동은 꾸준히 규칙적으로 실시되는 것이 효과적이다. 따라서 적어도 1주일에 3회 이상 규칙적으로 실시하는 것이 좋다. 운동의 강도가 너무 높지 않은 중등도 강도 이하의 수준이 좋으며, 운동은 30분 이상 지속적으로 수행하는 것이 효과적이다. 일반적으로 직장생활을 하는 경우 하루 중 스트레스가 가장 고조된 시간이 오후시간대이므로 퇴근 후 운동을 통해 높아진 스트레스를 해소하는 것이 바람직하다. 또한 운동만 스트레스를 관리하는 것은 아니며 운동 중 동반되는 행동들도 스트레스 관리에 대단히 중요하다. 예를 들면 운동 후 샤워, 운동 중 짧은 휴식기에 시행되는 명상, 스트레칭과 같이 운동과 함께 수행되는 신체활동들도 스트레스 해소에 매우 효과적인 행동이 될 수 있다. 어느 정도 체력 수준이 증가된 사람일 경우 약간 강도가 높은 운동도 매우 효과적인 운동방법이 될 수 있다. 그러므로 본인 체력 수준을 알고 자신의 체력 수준에 맞는 운동을 수행할 필요가 있다. 운동종목의 선택도 본인이 재미있고 좋아하는 운동은 효과가 좋으나, 운동 자체가 오히려 스트레스를 주는 운동종목은 피하는 것이 좋다. 일반적으로 스트레스 관리 시 유산소성 운동을 적극 권장하는 이유는 심혈관계가 스트레스와 밀접한 관련을 가지고 있기 때문이다. 심혈관기능이 우수할 경우 스트레스에 대응하는 능력도 상승되고, 스트레스를 받더라도 심박수나 혈압이 급진적으로 상승되는 것을 막아줄 수 있다.

요약하자면 스트레스를 관리하는 운동은 하루나 이틀 간격으로 계속해야 하는데 적어도 한 번에 30분씩 일주일에 3번 이상 하는 것이 좋다. 산보, 조깅, 수영, 자전거, 라켓운동, 스키, 에어로빅댄스가 적합하며 본인에게 적합한 운동을 선택하는 것이 바람직하다.

2)

스트레스 해소를 위한 운동방법의 적용 효과에 대해서는 생리학적, 심리학적으로 매우 효과가 있는 것으로 알려지고 있다. 특히 운동은 스트레스를 관리하는 데 있어 매우 간단하면서도 효과의 지속성이 뛰어나다. 신체가 스트레스를 받으면 일반적으로 혈중

카테콜라민 농도가 증가하고, 심박수가 상승하며, 혈압과 호흡수가 증가되며, 근육은 긴장하게 된다. 이러한 반응이 나타난 상황에서 적절한 신체활동(런닝, 수영, 사이클, 축구, 농구, 테니스, 골프 등)을 수행하게 되면 근육의 긴장이 해소되고, 카테콜라민은 운동 시 몸속에서 사용되어져 혈중 농도가 떨어지게 되고, 증가된 심박수, 호흡수, 혈압은 운동 후 휴식기에 자연스럽게 안정 시 수준으로 떨어지게 되어 스트레스로 증가된 신진대사가 매우 안정적인 수준으로 떨어지며 스트레스는 해소된다.

4.

1)

스트레스를 주는 원인들을 완전히 제거할 수는 없으나, 스트레스 관리방법을 터득하면 스트레스 요인에 강력하게 대처할 수는 있을 것이다. 스트레스를 대처하는 방법으로는 어떠한 것들이 있을까?

첫째, 과도한 업무 부담의 경우, 자신의 업무를 점검하여 양을 줄여야 한다. 우선순위를 정해 우선순위가 낮은 것은 유보하거나 포기하는 방법을 취하고, 주어진 일은 미루지 말고 가능한 한 빨리 끝내자.

둘째, 잦은 생활패턴의 변화가 스트레스가 되는 경우 자신의 생활리듬이 규칙적이지 않다는 것을 의미한다. 어떠한 업무를 수행할 경우 미리 계획을 세우고 자신이 세운 계획에 따라 일의 진행 리듬을 적절히 조절한다면 스트레스 없이 효율적으로 일을 처리할 수 있을 것이다. 자신의 수행 능력 이상의 일이라 느껴질 때 이를 줄이고, 어느 정도 적응이 되고 난 후, 새로운 일을 하는 것이 좋다.

셋째, 자신에게 주어진 상황이 불확실하기 때문에 스트레스가 오는 경우도 있다. 새로운 직장, 새로운 학교, 군 입대, 해외유학 등 지금까지 살아오던 환경과는 전혀 다른 공간으로 옮길 때 주어지는 스트레스도 매우 크다.

이러한 스트레스를 이겨내기 위해서는 자신이 속하게 될 새로운 환경에 대한 충분한 정보를 얻고, 새로운 상황에 익숙해지도록 행동하고, 준비를 철저히 하도록 한다.

스트레스는 중요한 건강 위협인자이다. 그러므로 스트레스를 잘 인지하고 관리하는 것이 건강 유지 및 증진에 반드시 필요하다. 많은 사람들이 스트레스가 쌓이면 경치 좋은 곳으로 여행을 가거나 조용히 묵상을 한다. 이를 통해 신체가 적절히 이완되면

신진대사율이 감소되어 산소 소모량이 줄어들고, 교감신경계 활동이 저하되어 심박동수와 호흡수가 감소되고, 혈압이 하강한다.

적절한 스트레스 해소법을 이용하여 신체를 이완시킨다면 스트레스로 인한 신체 증상들을 완화시킬 수 있을 뿐 아니라 긴장감, 압박감, 불안, 우울 등 부정적인 감정을 해소시킬 수 있다. 이는 건강을 유지하고 증진시키기 위해서는 스트레스를 해소하고 신체를 적절히 이완시킬 수 있는 스트레스 관리방법이 필요하다는 것을 시사한다. 현대를 살아가는 우리들 개개인의 생활 가운데 끊임없이 밀려오는 각종 스트레스 원인들을 최소화할 수 있다면 밝고 건강한 삶을 추구할 수 있을 것이다.

2)

평소에 충분히 이완되고 평온한 상태를 경험하는 것이 스트레스 대처에서 중요하다. 스트레스를 쉽게 경험하는 사람들은 스트레스 반응 수준이 높아서 별다른 스트레스 자극이 없는 평소에도 어느 정도의 스트레스 상태를 갖고 사는 사람들이라고 할 수 있다. 이런 사람들은 심신의학적인 방법들을 통해서 이완된 상태를 경험하는 것이 스트레스 수준을 줄이고 질병을 예방하는 데 큰 도움이 된다. 만성질환을 가진 사람들도 대부분 질병에 따른 스트레스가 높은 상태이므로 심신의학적 중재법을 익히면 질병의 관리와 치료에 도움을 받을 수 있다.

심신의학은 질병의 치료와 관리에 있어서 마음과 신체 간의 연관성을 중요시하고 정서적, 심리적, 사회적, 영적, 행태적 요소 등이 치료와 회복에 심대한 영향을 미친다는 데 초점을 두는 보완통합의학의 한 영역이다. 심신의학은 환자의 자기치유력을 중요하게 여기며, 질병을 제거해야 할 부정적인 대상만으로 보지 않고 자기 성장을 위한 기회가 될 수도 있다는 사실을 강조한다.

(1)

긴장을 하면 호흡은 얕아지고 빨라지는 흉식 호흡을 하게 된다. 반대로 몸이 이완되어 있을 때는 복근과 횡격막을 사용하여 숨을 쉬는 복식호흡(abdominal breathing)을 하게 된다. 복식호흡은 의도적으로 이완된 상태의 호흡을 함으로써 신체적, 심리적 상태를 이완시켜주는 방법이다. 눕거나 앉은 상태에서 가슴과 배에 손을 얹는다. 가슴은 거의 움직이지 않으면서 숨을 들이쉴 때는 배가 나오고 내쉴 때는 배가 들어가도록 천천히 깊

게 숨을 쉰다. 어디서나 쉽게 할 수 있으면서 효과가 큰 이완법이라고 할 수 있다.

(2)

시카고의 내과 의사였던 Edmund Jacobson이 최초로 고안한 방법으로 신체를 여러 근육군으로 나누어서 긴장(bra-cing)을 준 다음 이완함으로써 이완과 긴장 사이의 대비를 분명히 느끼도록 하는 이완법이다. 잘 의식하지는 못하지만 우리는 일상적으로 어느 정도 근육의 긴장을 갖고 있는데, 이를 명확히 의식하여 이완을 더욱 잘 느끼도록 해주는 방법이라고 할 수 있다. 이후에 여러 가지 변형된 방법이 나왔으나 기본적으로 큰 차이는 없다. 배우기 어렵지 않고 근육의 이완을 분명하게 느낄 수 있으며 자율훈련법이나 최면 같은 의식적 저하 상태가 없다는 특징이 있지만, 관절염이나 근육 질환, 심혈관계 질환을 가진 사람에게는 주의해서 적용하여야 한다.

(3)

독일의 의사인 Johannes Schultz가 신경증 및 정신신체 질환을 가진 환자들을 위해 개발한 방법으로, 최면 상태가 이완적이며 최면 상태에서는 주로 사지의 중감(heaviness)과 온감(warmth)을 느낀다는 데서 착안한 방법이다. 자율훈련법(autogenic training; AT)은 사지의 중감, 온감, 규칙적인 맥박, 평온한 호흡, 따뜻한 복부, 시원한 이마의 6가지 기본적인 감각을 스스로, 혹은 안내자가 유도하여 깊은 이완 상태에 들어갈 수 있도록 한다. 독일에서는 공인된 AT trainer 자격이 있고, 과정에 대한 훈련기간이 엄격히 정해져 있는 편이지만, 스트레스 완화를 위해서 사용하는 경우에는 반드시 모든 과정을 행해야만 하는 것은 아니다. 처음에는 숙련된 지도자의 지도를 받아서 배우는 것이 좋고, 어느 정도 익숙해지면 혼자서 시행할 수 있다.

3)

자기관리는 자신의 행동을 변화시키거나 유지하기 위해 스스로가 다양한 기술이나 전략을 활용하여 개인의 사고와 환경여건을 수정하고 행동의 결과를 조정하여 관리하는 것을 의미하는 것으로, 스포츠 상황에서는 훈련과 시합, 그리고 평소 생활에 이르기까지 선수 스스로가 자신의 사고와 행동을 조절하여 최상의 운동수행력과 성공적인 경기수행을 위한 계획을 세우고 이를 달성해가기 위한 개인의 인지행동전략이다. 자기

관리에서 중요한 부분이 바로 시간관리라 할 수 있다. 시간의 가치를 재인식하고, 시간사용을 분석하여 자신의 활동관리에 대한 구체적이고 실천 가능한 원리를 습득하여 의미 있는 목표를 세워야 하는 시간 관리의 중요성이 제기된다. 시간은 인간에게 주어진 가장 중요한 물리적 자원 중에 하나로 삶의 질이나 운명을 바꾸어 놓을 정도로 결정적이다. 시간은 인간의 목표지향적 행동에 있어서 가장 중요한 자원이며, 시간을 효과적으로 관리하는 것은 개인의 적응과 생산성에 중대한 영향을 미친다. 그럼에도 불구하고 대부분의 사람들은 삶에 중요한 영향을 미치는 시간에 대한 소중함을 간과하는 경우가 많다. 사람들은 일상생활 속에서 목표를 설정하고 설정된 목표를 달성하기 위한 행동을 하게 되나 제한된 시간 속에서 이루어지기 때문에 제한된 시간을 어떻게 보다 효율적으로 사용하는지에 따라 인생의 승패가 결정될 수 있다.

시간관리는 시간을 양적으로 관리한다기보다는 질적으로 관리하다는 데에 따라 그 효율성을 가늠할 수 있을 것이다. Macan, Shchani, Dipboye & Phillips는 시간관리행동척도(TMB)를 통해 대학생들에게 있어서 시간관리행동척도 점수가 높을수록 좋은 수행과 낮은 스트레스를 받는다고 보고하고 있다. 또한 Britton과 Tesser는 시간관리 점수가 평균학점과 유의미한 관계가 있다고 하였으며, 바르지 못한 시간관리는 스트레스나 낮은 학업성취의 원인으로 지목되어 왔다. 대학생들에게 있어 수행압력에 따르는 스트레스를 대처하고 지적 성취를 효과적으로 달성하기 위해서 효과적인 시간관리가 매우 중요한 역할을 한다. 자기관리는 개인이 목표를 달성하기 위하여 신체적, 정신적인 면뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로의 절제를 통하여 철저해지는 것을 말한다. 스포츠상황에서 자기관리란 자신과의 생활에서 자기 스스로의 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복하는 과정으로 볼 수 있다.

따라서 시간관리 행동은 개인의 생활관리를 통한 목표성취도 향상과 연결되는 중요한 전략으로 문제를 해결하는 데 필요한 자신의 능력과 태도로 볼 수 있으며, 대학생들에게 있어 만족스런 생활을 영위해 나갈 수 있는 자기관리와 밀접히 관련이 있을 것으로 생각한다.

스트레스 자가진단 설문조사

(BEPSI-K)

다음의 질문들은 자신이 스트레스를 느끼는 정도를 측정할 수 있도록 고안되었습니다. 지난 한 달 동안의 생활에서 자신의 감정상태를 가장 잘 표현한다고 생각되는 문항에 V표 해 주십시오. 너무 오래 생각하지 마시고 솔직하게 응답하시기 바랍니다.

- ① 지난 한 달 동안 살아가는데 정신적, 신체적으로 감당하기 힘들다고 느낀 적이 있습니까?
1. 항상 있었다. 2. 거의 언제나 있었다. 3. 종종 여러 번 있었다. 4. 간혹 있었다. 5. 전혀 없었다.
- ② 지난 한 달 동안 자신의 생활 신념에 따라 살려고 애쓰다가 좌절을 느낀 적이 있습니까?
1. 항상 있었다. 2. 거의 언제나 있었다. 3. 종종 여러 번 있었다. 4. 간혹 있었다. 5. 전혀 없었다.
- ③ 지난 한 달 동안 한 인간으로서 기본적인 요구가 충족되지 않았다고 느낀 적이 있습니까?
1. 항상 있었다. 2. 거의 언제나 있었다. 3. 종종 여러 번 있었다. 4. 간혹 있었다. 5. 전혀 없었다.
- ④ 지난 한 달 동안 미래에 대해 불확실하게 느끼거나 불안해 한 적이 있습니까?
1. 항상 있었다. 2. 거의 언제나 있었다. 3. 종종 여러 번 있었다. 4. 간혹 있었다. 5. 전혀 없었다.
- ⑤ 지난 한 달 동안 할 일이 너무 많아 정말 중요한 일들을 잊은 적이 있습니까?
1. 항상 있었다. 2. 거의 언제나 있었다. 3. 종종 여러 번 있었다. 4. 간혹 있었다. 5. 전혀 없었다.

배점:

1. 항상 있었다. : 5점
2. 거의 언제나 있었다. : 4점
3. 종종 여러 번 있었다. : 3점
4. 간혹 있었다. : 2점
5. 전혀 없었다. : 1점

BEPSI-K량 = 다섯문항의 점수 총합 ÷ 5

BEPSI-K량에 따라

2.8 이상 : 고스트레스군

1.8~2.6 : 중중도 스트레스군

1.6 이하 : 저스트레스군

< 2-4>

가

참 고 문 헌

- 박동혁, 이민규, 신희천(2006). 대학생 시간관리행동척도의 개발과 타당화. 한국심리학회지: 상담 및 치료, 18(4), 801-816.
- 유진(1996). 운동선수의 심리적 기술검사지 개발. 한국체육학회지, 35(3), 107-124.
- 윤혜리(1996). 취업주부의 시간관리 전략과 심리적 복지감. 미간행석사학위논문. 이화대학교대학원, 서울.
- 허정훈(2004). 성취목표 지향성과 자기관리의 관계 분석. 체육과학연구, 15(3), 127-135.
- Britton, B. K., & Tesser, A.(1991). Effects of time-management practice on college Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Csikszentmihalyi, M.(1998). *Finding flow: the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Davis, M., Eshelman, E. R. & McKay, M.(2000). *The relaxation & stress reduction work book*, 5th ed. Oakland (CA): New Harbinger Publication.
- Gall, M. D.(1998). *Making the grade*. Rocklin, CA: Prima.
- Goldberger, L., & Brenitz, S.(1982). *Handbook of stress*. New York, NY, USA: Free Press.
- Greenberg, J. S.(2006). *Comprehensive stress management*, 9th ed. New York: McGraw-Hill.
- Inancevich, J. M., & Matteson, M. T.(1980) *Stress and work: A managerial perspective*. Glenview, IL: Scott, Foresman and Company.
- Jones, R. T., Nelson, R. E., & Kazdin, A. E.(1977). The role of external variable in self reinforcement: A review. *Behavior Modification*, 1, 147-178.
- Longman, D. S., & Atkinson, R. H.(1988). *College learning and study skill*. St. Paul, MN: West.
- Macan, T. H., Shchani, C., Dipboye, R. H., & Phillips, A. P.(1990). College students' s time management: Correlation with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Walter, T., & Siebert, A.(1981). *Student Success*. New York: Holt, Rinehart and Winton.
- What is complementary and alternative medicine? [Internet]. Rockville (MD): National Center for Complementary and Alter native Medicine; 2010 [cited 2011 Jan 12]. Available from: <http://nccam.nih.gov/health/whatiscam/#mindbody>

3장

삶의 스타일 만들기

- 1절. 생활체육으로의 접근
- 2절. 행복을 위한 레크리에이션
- 3절. 사람을 위한 스포츠

1

1.

현대사회의 기술발달은 인간생활의 편리함과 풍요를 제공하는 긍정적인 효과와 더불어 운동부족, 인간소외 문제, 환경오염, 생활공간의 협소, 성인병 증가 등 사회병리 현상을 초래하게 되었다. 특히 산업화가 진전됨에 따라 노동구조의 변화로 산업시대가 도래하게 되면서 인간의 신체적 활동이 감소되고, 여가시간이 증가하게 됨에 따라 운동이나 스포츠에 대한 인간의 욕구를 증대시켜 스포츠 활동이 현대인의 삶과 밀접한 관계를 맺기에 이르렀다. 이러한 사회현상으로 세계 여러 나라들은 스포츠를 통해 국민의 건강 및 체력 증진은 물론 복지국가를 건설을 위한 노력과 이에 따른 성과를 거두고 있다.

그러나 우리나라는 산업화 과정은 역사가 짧을 뿐만 아니라 급속한 사회변화로 인해 사회의 부정적 요소가 심각한 상태에 있다. 고도의 경제성장과 여가시간의 증대는 삶에 질적 향상에 대한 국민적 요구를 증대시켰고, 이에 따라 일반 대중의 체육활동에 대한 참여욕구가 점점 증가하고 있다.

한편, 국가적으로 경제적 생산성이나 능률의 극대화정책에 의해 이룩된 경제의 안정은 복지국가건설을 목표로 하고 있으며, 복지정책의 추진방향은 기회의 공평성, 분배의 공정성, 결정의 민주성, 사회발전의 안전성을 유지하는 데 역점을 두고 있다. 이와 관련하여 체육 역시 국민의 복지 향상을 위해서 과거의 국위선양을 위한 소수 엘리트체육에서 '국민 모두를 위한 체육'에로의 방향으로 전환함이 시급한 과제임은 틀림없다.

생활체육은 모든 국민이 공평한 기회를 갖고 자발적으로 참여하는 체육활동으로서 건강생활은 물론이고 민주시민을 육성하는 데 큰 의의가 있다. 따라서 현대국가의 복지이념을 구현함에 있어 생활체육의 역할과 기능에 대한 중요성이 강조되고 있다.

현대인들은 과학문명의 발달로 인하여 생활이 편리해진 반면 신체활동의 기회를 상실케 됨으로써 체력의 저하현상을 초래하고 있으며, 이러한 신체활동의 부족현상은 개인의 심리적·사회적 적응력과 자신감까지 파괴함으로써 치열한 생존경쟁 사회에서 야기되는 스트레스, 공해, 각종 사고와 질병 등이 부과되어 정신적·신체적 장애를 유발시키고 있다. 이러한 현실에서 현대인이 안고 있는 건강에 관련한 여러 문제들을 해결하고 여가를 효과적으로 선용하기 위한 생활체육의 필요성과 중요성이 강조되고 있다.

2.

1)

(1)

생활체육이란 일반 국민이 일상생활 가운데 각자의 직무에 종사하지 않는 여가시간에 각 개인의 자발적인 참가의지에 의하여 창출되는 운동 수용의 충족을 위한 사회적 노력의 총체이며, 인간의 삶의 질 향상이라는 이념을 실현시키기 위하여 유아체육서부터 노인체육에 이르기까지 수직적으로 통합한 체육영역과 가정체육, 직장체육, 지역사회체육 및 상업체육을 수평적으로 통합한 체육영역을 총칭하는 광의의 체육개념으로 정의되고 있다.

우리나라에서는 생활체육이란 국민체육, 평생체육, 사회체육이란 용어들이 혼용되어 사용되고 있으며 이것을 영문으로 표기하면 Sportfor all로 사용되고 있다. 국민체육진흥법상의 정의(법 제2조 제4호)는 「생활체육이라 함은 건강 및 체력증진을 위하여 행하는 자발적이고 일상적인 체육활동을 말한다」라고 규정하고 있다.

생활체육은 기본적으로 사회체육과 동일한 개념이라고 할 수 있으며, 생활체육이란 용어는 행정부처에서 국민체육진흥을 위한 정책추진 내용을 개념화한 신용어로서 1985년을 기점으로 발생하였다. 우리나라에서의 생활체육은 정부가 체육에 대한 정책을 입안하여 국민들에게 서비스하는 내용을 개념화하여 방법론적 측면의 성격이 강하다고 할 수 있다. 생활체육이라는 용어의 보편적인 사용은 1989년에 수립된 국민생활체육진흥종합계획(일명 '호돌이 계획')에 의하여 생활체육이라는 용어가 사회체육 용어를 공식적으로 대체하여 사용되기 시작하였다.

생활체육은 체육을 일상생활의 일과로 실천함으로써 생활화하는 체육활동으로 규정할 수 있으며, 과거의 체육은 시간적·심리적·경제적 여유가 있을 경우에 한하여 참가하는 선택적·불확정적인 활동이었으나, 앞으로의 체육은 일상생활 가운데 규칙적으로 실천하는 정규 생활의 일부분을 구성하는 의미를 지니는 것이다.

또한 체육을 하나의 생활기술로서 간주하고 있음을 시사하고 있다. 생활기술이란 삶을 유지해 나아가는 데 도움이 되는 인간의 필수 기능이다. 즉, 체육을 익혀서 일상생활 가운데 실천하는 것도 생활의 한 필수요소라는 것이다.

따라서 생활체육이란 말은 미래지향적인 의미를 내포하고 있다. 다시 말해, 미래에 있어서 경제성장으로 인한 고소득, 정보화 사회가 도래하면 국민의 복지에 모든 사회

적 노력이 집중될 것이며, 이에 따라 국민복지증진의 일환으로서 체육의 보급 및 활성화 시책을 전개해 나아가야하겠다는 사회정책적 의지를 내포하고 있는 것이다.

한편, 생활체육은 한 사회를 구성하고 있는 국민들의 생활을 풍요롭게 하고 이들의 삶의 질을 높이기 위하여 복지 정책을 지향하고 국민체육진흥을 위한 중·장기적 추진 전략을 수립하고 이를 적극적으로 시행하는 데 있다. 이러한 추진 전략은 국민들을 체육활동에 자연스럽게 참여시켜서 나날이 증대하는 여가를 보다 건설적이며 창조적인 활동으로 유도하고, 현대의 각종 질병을 예방할 수 있게 하여 현대사회에 잘 적응할 수 있게 자신의 건강과 체력을 유지하고 증대시켜서 국민의식을 함양하는 데 있다.

이러한 생활체육 참여운동이 확산되어 범국민적인 시민운동으로 전개되기 위해서는 체육교육의 수단인 신체활동이 인간생활에서 지니는 의의나 가치에 대하여 구체적이고 현실적인 것에 대하여 국민들을 이해시켜야 한다. 또한 더 나아가 생활체육의 본질과 역할을 이들에게 올바르게 인식시켜 주어 모든 분야에서 자발적으로 생활체육활동에 참여함으로써 생활체육 인구의 저변 확대를 통한 체육을 생활화할 수 있는 사회적 풍토를 조성해야 한다.

(2)

생활체육은 건강 및 체육증진과 여가선용을 위하여 행하는 자발적이고 일상적인 체육활동으로서 생활의 일부분으로 행해지는 것을 말한다. 이러한 생활체육에 대한 용어는 평생체육(Sport for Lifetime), 모든 사람을 위한 체육(Sport for All)의 개념에서 서구에서 시작하였다. 이것은 모든 사람이 성, 연령, 계층, 인종, 종교에 구애됨이 없이 체육활동에 참여함으로써 건강을 증진하고 삶의 질을 향상할 수 있도록 해야 한다는 '복지정책'의 일환이라 할 수 있다. 우리나라의 경우 1990년대 이전까지는 사회체육이라는 용어를 사용하였고 이후 국민 전체의 일상생활 속에서 체육활동이 활성화되어야 한다는 취지에서 생활체육이라는 용어를 사용하였다.

생활체육의 실천영역은 우선적으로 생활체육 참가자의 연령 수준이나 생애주기별로는 유아체육, 아동체육, 청소년체육, 성인체육, 장년체육, 노인체육 등으로 분류되며, 생활체육 참가자의 대상에서 특수한 대상을 지칭하는 분류에는 여성체육, 장애인체육, 군인체육 등이 존재한다. 이외에도 생활체육이 이루어지는 공간에 따라 가정체육, 지역사회체육, 직장체육으로, 그리고 생활체육활동을 제공하는 단체나 재원의 종류에 따라 공공체육, 민간단체체육, 상업체육 등으로 분류되기도 한다.

평생체육은 1965년 미국에서 전개된 것으로 평생교육의 원리를 바탕으로 체육이 한 인간의 건강과 삶의 질에 긍정적인 효과를 가지고 있기 때문에 전 생애에 걸쳐 실천되어야 한다는 의미를 지니며, 체육활동이 요람에서 무덤까지, 즉, 유아기에서 청소년기를 거쳐, 청년기, 장년기, 노년기에 이르기까지 모든 생애주기의 각 단계에서 실천되어야 한다는 뜻을 내포하고 있다.

Sport for All은 성, 연령, 출신계층, 사회경제적 지위에 구속되지 않고 모든 사람이 누구나 자유롭게 스포츠에 참가할 기회와 권리를 보장해주어야 한다는 복지정책의 일환으로 추진된 사회운동 캠페인이자 생활체육의 진흥을 위한 노력이라고 할 수 있다. Sport for All이라는 용어는 1975년 유럽의 스포츠 관계장관회의에서 Sport for All 현장을 제정하여 공포함으로써 세계 각국으로 전파되었다. Sport for All 내용의 핵심은 스포츠 활동이 인간에게 신체적, 정신적, 사회적으로 매우 유익한 활동이기 때문에 모든 사회 구성원에게 스포츠 활동의 참여를 권장한다는 것이다. 이외에도 모든 사회구성원의 평등한 참가기회 보장과 대중적인 체육활동, 그리고 질 높은 체육활동 참여를 위한 정부의 정책적 배려를 촉구하고 있다.

생활체육운동은 유럽의 Sport for All과 같이 사회체육진흥의 운동으로 우리나라 고유의 캠페인 구호라고 할 수 있다. 세계의 여러 나라들은 유럽의 Sport for All이나 우리나라의 생활체육운동과 같이 국민들의 체육활동을 진흥시키기 위한 여러 가지 사회운동을 전개하고 있다.

< 3-1>

Sport for All

가		가	
	Physical Fitness Movement		Life Be In It
	The Further Development of Mass Sport1 + 2 Movement		Trimming
	Trimming 130		(體力育成運動)
	ParticipAction		(全民健身運動)
	Spartakiad		

2) 가

(1)

현대사회에서 체육활동은 건강유지 및 체력증진의 차원에서 벗어나 신체활동적 레크리에이션 영역으로서 위락적·사회적 기능을 하고 있다. 노동시간의 단축으로 인한 여가시간의 증대는 스포츠 대중화라는 사회적 현상을 촉진시켰으며, 이것은 삶의 질적 향상을 목표로 하는 신체활동으로의 변화를 가져오게 되었다.

오늘날 체육활동에 대한 인식개혁 및 참가욕구의 증대는 생활체육이라는 범국민적 운동으로 확산되고 있으며, 이는 체육은 현대사회의 대중문화와 대중여가활동에서 주도적인 위치를 차지하고 있는 사회제도의 일부분으로 발전하고 있다는 것을 의미하고 생활체육활동은 그 자체에 즐거움과 의의를 부여하며 자발적으로 참여하는 활동이라 할 수 있다.

이러한 생활체육활동의 목적은 다음과 같다.

첫째, 기분전환이나 즐거움을 충족시킴으로써 보람된 일상생활을 향유하게 하며 운동기능의 향상을 도모하여 건전한 여가생활을 가능하게 한다.

둘째, 여러 가지 운동을 합리적으로 실천하여 체력을 증진과 더불어 건강을 유지하고 증진하도록 한다.

셋째, 자율적으로 스포츠 활동에 참가하여 공명정대한 정신과 협동심, 준법정신, 책임감 등 민주적 생활태도를 함양한다.

넷째, 공동체 의식을 증진시키며 자연과 접촉하여 올바른 우주관 및 인생관을 확립시킨다.

다섯째, 신체적, 정서적, 사회적으로 조화로운 발달을 꾀하고 급격한 현대사회의 변동에 슬기롭게 대처하여 나가게 한다.

(2) 가

① 신체적 가치

현대인은 기계문명이 고도로 발달한 현대사회에서 안락하고 편안한 문화생활을 영위하고 있는 반면에 교통수단의 발달로 인하여 신체활동의 기회마저 줄어들게 되었으며 일과的大部分이 좌업 중심으로 이루어짐에 따라 신체활동량이 극히 부족하게 되었다.

이러한 기계문명과 산업발달의 사회에서 인간은 제한된 신체활동으로 인하여 생활을

유지하는 데 필요한 최소한의 체력만을 간신히 유지하고 있으며 시간이 경과함에 따라 체력은 쇠퇴 또는 저하되는 경향을 보이고 있다.

또한 작업의 수행과정에서 나오는 스트레스와 불균형적인 식사 또는 영양공급과 신체활동의 불균형 등은 체력의 저하와 밀접하게 관련되어 있다.

그리고 이러한 요인들의 복합적인 작용으로 인해 고혈압, 당뇨, 비만 등 성인병과 같은 질병에 걸리게 됨으로써 평상시에 인식하지 못하였던 건강과 운동의 중요성을 느끼게 된다. 이에 대한 예방책과 치유책으로 적절한 운동과 신체활동을 강조하고 있으며, 특히 인간의 신체는 적당히 사용하면 그 기능이 향상되지만 사용하지 않거나 지나치게 사용하면 그 기능이 저하된다.

따라서 적절한 운동을 규칙적으로 수행할 경우 근육을 비롯해 뇌, 심혈관계 등에 그 기능을 향상시킴과 동시에 신진대사를 원활하게 한다. 또한 각종 질병에 대한 저항력을 길러주어 성인병을 예방하는 등 건강한 생활을 영위할 수 있도록 도와준다.

따라서 생활체육은 운동량이 부족한 현대인에게 생존에 필요한 적정량의 신체활동의 기회를 제공함으로써 건강유지뿐 아니라 튼튼한 체력을 육성하고 신체를 움직이고 싶어 하는 생리적 욕구를 충족하는 데 기여한다는 신체적 가치가 있다.

② 정서적 가치

현대사회에서 대부분의 사람들은 업무 혹은 다른 어떤 일과 관련된 스트레스와 중압감을 지니고 있다. 근로자에게는 작업장에서의 사고에 대비한 긴장의 연속, 주부에게는 과도한 가사일, 학생에게는 과중한 학업에의 부담 등에 대한 불안과 초조, 만성적인 피로감을 느끼게 한다. 이러한 스트레스의 누적은 질병을 야기할 가능성이 있으며 정서불안으로 인하여 모든 일에 의욕을 잃음으로써 사회생활을 원만히 영위하는데 큰 지장을 초래할 수 있다.

따라서 이러한 스트레스와 욕구 불만의 배출구로서 규칙적이고 적당한 신체활동이 요구된다. 즉 규칙적인 신체활동은 근심과 걱정의 완화·공격성의 억제·죄의식의 경감·열등감을 해소할 수 있는 배출구로서 그 역할을 수행한다는 점에서 가치가 있다고 하겠다.

③ 사회·경제적 가치

생활체육은 여러 사람이 공동으로 모여서 수행하는 신체적 활동이라고 할 수 있으며 이에 따라 규칙의 이행·질서유지·시간엄수예의 등이 요구되는 사회적 활동이다. 따라서 생활체육의 활동 장에서는 사람들 간의 상호작용이 이루어지며 다양한 인간관계가 형

성된다. 사람들은 그 속에서 자신의 존재가치를 확인하며 타인과의 관계를 통하여 사회성이나 도덕성을 함양하게 된다. 또한 오늘날 대다수의 성인은 근무하는 작업현장에서보다 여가나 신체적 활동을 매개로 한 자발적 집단관계를 통하여 사회적 접촉과 중요한 인간관계를 형성하려고 한다.

따라서 생활체육은 특별한 프로그램 집단을 형성하여 활동하게 함으로써 사람들에게 대인관계의 증진·사회성의 함양·공통된 관심사를 가지고 상호작용할 수 있는 기회를 제공하여 준다.

또한 생활체육 프로그램은 아동들에게 협동과 경쟁을 위한 실제적 훈련현장을 제공한다. 청소년에게는 방과 후 체육활동·여름캠프 활동을 위한 프로그램을 제공함으로써 청소년 자신의 사회적 역할을 시험해 보고 성인기를 준비하는 예비적 활동을 경험하도록 하는 기회를 제공한다. 청소년들은 집단적 참가를 통하여 다른 사람과 상호작용하는 것을 배우며 집단규칙을 받아들이고 필요시에는 자신의 주장이나 희망을 집단 참가자에게 피력함으로써 자신의 존재를 부각시킨다. 스포츠 참가는 팀워크·탁월성·단련·근검·절제 그리고 적자생존의 생활원리를 터득케 하여 이를 일상생활에 전이함으로써 원만한 사회생활을 영위할 수 있도록 돕는다.

위의 생활체육의 가치를 종합적으로 살펴보면 현대인들은 신체의 건강을 유지하기 위해서 적절한 신체활동과 운동을 규칙적으로 수행하는 것이 절대적으로 필요하며 이는 곧 체육의 생활화를 의미하는 것이다.

(3)

① 인간의 욕구 충족

생활체육은 여가욕구에 만족을 가져다주는 수단과 기회를 제공한다. 생활체육의 참여는 개인의 건강한 삶을 영위하고 싶은 욕구를 충족시키며, 자아확인의 기회를 제공하는 자아실현의 과정으로 볼 수 있다. 그러므로 생활체육을 통하여 만족감과 성취감을 경험함으로써 인간성 회복을 꾀할 수 있게 된다. 사람들은 체육활동을 통해서 재미, 사회성, 창조성, 도덕성 등이 발휘되는 기회를 갖게 되고 이를 통해서 전인적 인간으로 성장할 수 있다. 따라서 생활체육은 현대사회에서 파괴되어 가는 인간 본연의 욕구를 충족하게 한다.

② 평생교육

평생교육이란 전 생애에 걸친 교육이 필요하다는 교육철학으로서 여가를 선용하는

활동이 중요한 영역을 차지하고 있다. 생활체육은 평생교육의 일환으로 전 생애에 걸쳐서 운동과 스포츠를 누린다는 점에서 매우 중요한 가치를 가진다.

특히 체육에서는 평생에 걸친 여가활동의 하나인 운동 즉 스포츠 생활의 교육이 중요한 목표가 될 것이며, 앞으로 생활체육이 평생교육의 역할을 다하기 위해서는 성별 및 연령별 특성, 지역 및 직업별 특성을 고려한 합리적인 운동 프로그램의 개발이 요구된다.

③ 건강유지와 증진

현대사회에서는 신체활동의 감소로 인하여 운동부족현상이 나타나고 있다. 이러한 현상은 심장병, 당뇨병, 요통, 신경과민, 비만, 정신신경증, 스트레스 등과 같은 만성 질환을 유발하게 된다. 또한 기계화 및 자동화 등 복잡한 사회구조 속에서 높은 강도의 긴장과 스트레스를 경험하게 되면서 사회적, 정서적, 심리적 균형을 유지할 수 있게 하는 활동이 필요하게 되는데 생활체육은 신체활동을 통해서 강인한 체력을 육성함으로써 건강을 유지 또는 증진할 수 있다.

④ 지역사회 개발

생활체육은 주로 조직화된 지역사회 서비스의 한 형태로서 제공되며 이에 따라 지역사회를 바탕으로 강한 연대의식과 소속감을 경험할 기회를 제공하게 된다. 생활체육을 통해 사회에 대한 긍정적인 가치와 태도를 학습하여 바람직한 사회인으로 성장하게 되며 특히 지역사회를 중심으로 연령, 성별, 사회경제적 지위와 관계없이 생활체육 참여를 보장함으로써 국민화합과 국가발전의 사회적 에너지를 창출하게 된다.

현대사회에서는 사회기구의 거대화·합리화로 인해서 인간관계가 비인격화되어 점점 상호간의 친밀성이나 연대의식의 결핍을 경험하게 되어 고독하고 불안한 정서적 불균형을 느끼게 된다. 이 같은 생활환경을 탈피하게 위해서는 지역에서의 생활체육의 필요성이 절실히 요구된다.

지역사회에 대한 생활체육의 역할과 기능은 다음과 같다.

- 첫째, 지역사회 주민들의 신체적·정신적 건강유지와 증진에 도움을 준다.
- 둘째, 지역사회 주민들에게 삶에 대한 의욕과 흥미를 유발시키는 기회를 제공한다.
- 셋째, 지역사회 주민들의 건전한 사회적 성품을 조성하는 기회를 제공한다.
- 넷째, 지역사회 주민 상호간의 친화력을 높이고 집단목표의 달성을 위한 공감대를 형성시켜 생산성을 높인다.

⑤ 사회 문제 해결

생활체육은 우리 사회에 나타나고 있는 청소년 문제를 비롯한 노인 문제를 해결할 수 있는 방법으로 제시되고 있으며, 청소년의 욕구에 적합한 생활체육은 비행 문제, 중독 문제, 비만 문제 등 청소년 문제를 해결하는데 도움을 준다. 또한 노인의 생활체육 참여는 노인의 건강 유지 및 강화에 도움을 주며, 자살 문제 해결과 의료비 절감효과를 가져온다. 뿐만 아니라 우리 사회의 다양한 소외계층에게 생활체육을 접하게 함으로써 많은 사회적 문제해결에도 큰 도움을 주고 있다

특히 청소년은 장차 국가와 사회에서 주도적 역할과 위치를 담당하게 될 중요한 재원이라는 점을 감안할 때 청소년 문제의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 그러나 오늘날 가정의 교육적 기능의 약화, 학교교육의 권위저하, 사회의 비교육적 요인의 증대로 청소년 문제는 가정의 범위에서 벗어나 사회적·국가적 문제로 대두되고 있다. 이러한 현실에서 건전한 스포츠 활동의 여건조성을 통한 청소년 비행의 예방 및 선도는 생활체육의 중요한 기능이라 할 수 있다.

현대사회에서의 생활체육이 청소년에 미치는 역할은 다음과 같다.

첫째, 지덕체의 조화로운 발달을 도모하여 전인적 인격형성에 도움을 준다.

둘째, 생리적·사회적·자기실현의 욕구 등 욕구충족 및 공격적 태도의 해소에 도움을 준다.

셋째, 창조적 여가이용 능력의 발달에 기여한다.

넷째, 공동체의식의 형성에 도움을 준다.

⑥ 여가 선용

여가를 어떻게 선용하는 것은 현대인들의 삶의 질을 높이는 데 있어서 매우 중요하다. 여가는 단순히 남아있는 시간의 개념이 아닌 그 시간을 의미 있는 활동으로 채워 넣는 것이 필요하며, 생활체육은 활동의 수단적 가치 못지않게 그 활동 자체가 목적적 의미를 갖게 된다. 생활체육은 그 자체가 즐거움과 몰입을 제공하기 때문에 현대인들의 행복과 직결된다.

3.

1)

(1)

생활체육시설이란, 청소년 및 사회인이 자기 자신의 건강은 물론 정신적으로나 사회적으로 건강을 추구하려는 장이라고 말할 수 있다. 체육시설은 운동의 물리적 장소로서 그것을 사용하는 사람에게 편리하게끔 인공적으로 정비하여 문화적 의미를 부여한 것이며, 생활체육의 목표실현에 큰 역할을 담당한다.

특히 시설의 경우 장소·규모·내부구조·부속기구나 용구뿐만 아니라, 사용료나 개장시간 및 시설운영 전체에 이르기까지 고려해야 하며, 체육시설은 각종 스포츠 활동 프로그램을 효율적으로 운영해 나가는 데 필수적 요건일 뿐만 아니라, 참가자들로 하여금 스포츠를 생활화하도록 하는 동기유발의 기능도 담당하고 있다.

생활체육 참여를 위한 개선방향으로 체육시설의 확충과 개발을 요구하고 있는 것처럼 스포츠에 대한 관심과 요구가 증대되고 있는 만큼 규모와 형태가 다양한 체육시설을 확충하여 국민들에게 보급해야 할 것이다.

따라서 이러한 시설은 인간의 삶과 관련하여 적극 개발되어야 하며, 인간의 영적 모습이 담겨질 수 있도록 고안되어야 하고, 모두에 의해 받아들여질 수 있도록 만들어져야 한다. 그래서 지역사회의 모든 구성원들로 하여금 시설 내의 지적 교양문화를 더욱 드러내 보이도록 하고, 이를 통해 모두의 체육시설이야말로 지역문화의 산실임을 인식시킨다.

이러한 생활체육시설은 설치 및 운영주체에 따라 공공체육시설, 민간체육시설, 학교체육시설로 구분하고 있다.

(2)

공공체육시설이란, 전 국민의 적극적이고 건전한 체육·스포츠 활동을 권장하기 위하여 특정집단이 아닌 일반대중을 위하여 국가 또는 지방자치단체의 예산으로 건설되고 운영·유지되는 체육·스포츠 시설을 포괄적으로 지칭하는 말이다. 공공체육시설은 이용목적에 따라 공공경기장 시설, 근린체육시설, 광역체육시설로 분류할 수 있으며, 세부적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 공공경기장 시설. 경기력 향상을 위한 각종 국내·외 경기대회 개최 및 선수

의 훈련시설로 활용되며, 시·도 단위 및 시·군·구 단위의 지역주민의 체육대회를 개최하는데 활용된다.

둘째, 근린체육시설. 생활체육의 주요한 활동기반이 되는 시설이다. 지역주민이 이용에 편리하도록 가깝게 위치하며 편리하게 이용할 수 있는 시설이다.

셋째, 광역체육시설. 광역생활권 영역에 위치하며, 장거리에 있는 주민이 당일 왕복하거나 숙박을 통하여 이용이 가능한 시설이다.

또한 공공체육시설의 주요 이용자에 따른 분류는 전문체육시설, 생활체육시설, 직장체육시설로 분류할 수 있으며, 자세한 내용은 다음과 같다.

첫째, 전문체육시설. 국내·외 경기대회의 개최와 선수 훈련 등에 필요한 운동장, 체육관 등의 체육시설을 말한다.

둘째, 생활체육시설. 국민이 거주지와 가까운 곳에서 쉽게 이용할 수 있도록 국가와 지방자치단체로 하여금 설치 및 운영하도록 규정하고 있다.

셋째, 직장체육시설. 직장인의 체육활동을 위하여 설치하는 체육시설이며, 상시 근무하는 직장인이 500명 이상인 경우 2종 이상의 체육시설을 설치하도록 규정하고 있다.

직장체육시설이란, 국가 및 지방자치단체의 기관, 국·공영 또는 투자관리기업체, 고공단체, 민간 기업체 등 각급 직장에서 해당 직장인의 건강증진 및 여가 선용을 위한 체육활동에 이용할 수 있도록 설치·운영하는 시설을 말한다.

이러한 직장체육시설의 기능은 다음과 같다.

첫째, 직장인의 체육활동에 대한 욕구 충족

둘째, 직장인의 건강 및 체력증진을 위한 기회 확대

셋째, 노사 간의 인간관계 개선 기회 제공

넷째, 직장인의 건전한 여가활동 기회 제공

공공체육시설은 특정기관에 관계없이 일반대중이 이를 적극 활용할 수 있기 때문에 그 사용성이 다른 어떤 시설보다도 높다. 따라서 이 시설은 다른 시설보다도 국민의 요구에 부응하는 시설이 되어야 하며, 국민체육활동의 장으로서 지도적인 역할을 담당하여야 한다. 또한, 공공성을 최대한 보장한다는 의미에서 일반대중에게 지역적·시간적으로 균등한 혜택을 부여하여야 한다.

이러한 공공체육시설은 다음과 같은 기능을 갖게 된다.

첫째, 국민의 체육·스포츠 활동을 위한 공간으로서의 기능

- 둘째, 국민의 건강 및 체력 유지·증대의 장으로서의 기능
- 셋째, 스포츠 지도의 기능과 자생 체육단체의 육성을 위한 장으로서의 기능
- 넷째, 지역주민 상호교류의 장으로서의 기능

(3)

민간체육시설이란 개인, 기업, 사회단체, 체육단체 등이 일반인을 대상으로 설치하는 체육시설로서 영리목적이 아닌 일반인의 체육활동 및 그 기관의 고유목적에 위하여 설치 운영하는 모든 비영리 체육시설과 개인 또는 기업이 영리를 목적으로 설치하여 운영하는 모든 상업용 체육시설로 구분된다.

이러한 민간체육시설의 기능은 다음과 같다.

- 첫째, 일반인의 다양한 체육활동욕구 충족
- 둘째, 일반인의 체육활동 참여기회의 확대
- 셋째, 체육활동을 통한 여가선용기회 증대

체육시설의 설치와 이용에 관한 법률에서는 영리를 목적으로 하는 체육시설을 설치·경영하는 업을 체육시설업이라고 규정하고 있다. 생활체육에서는 공공체육시설의 확충과 역할이 매우 중요하다.

2)

(1)

일반적으로 프로그램이라고 하면 내용(content)이나 교과목(subject matter), 교육과정(Curriculum), 활동계획(activity plan)을 가리키는 용어로서 폭넓고 융통성 있는 의미로 쓰인다. 또한 프로그램은 앞으로 전개하고자 하는 활동을 순서대로 나열해 놓은 계획과 거의 같은 뜻으로 사용되고 있기도 하다.

프로그램과 활동이라는 용어가 혼용되어 사용되기도 하여, 프로그램은 전체를 의미하는 반면, 활동은 특정한 단위나 프로그램 중의 단일 항목을 의미하기도 한다.

마찬가지로 사회체육 프로그램의 개념은 매우 다양하고 광범위하게 정의되어 하나의 독립된 운동종목을 실시하는 방법과 절차를 의미하기도 하며, 경우에 따라서는 사회체육 활동전체를 의미하기도 하는 용어이다.

프로그램이란, 조직이나 단체의 효율적 운영의 기초가 되는 일련의 기본운영계획으로서 기획·수행·평가 등을 내용으로 한다. 즉, 시설·공간이 아무리 잘 갖추어져 있다 하여도 프로그램이 빈약하거나 이용자들에게 적합하지 않으면 유명무실한 것이다. 협의의 생활체육 프로그램은 성, 연령, 직업, 교육 수준, 소득과 같은 사회경제적 준거에 따라 특정 생활체육활동이 진행되는 방법 및 절차를 의미하며, 광의의 사회체육 프로그램은 생활체육 참가자의 욕구를 충족시키기 위해 동원되는 모든 수단과 방법을 의미한다.

생활체육 프로그램은 생활체육의 궁극적인 목적달성을 위하여 이루어지는 실천적 내용의 총체이다. 이것은 체육활동의 구체적 실천을 위해서는 동기와 방법이 포함된 내용구성과 시설, 지도자, 체육활동 참가자 등 생활체육과 관련된 전반적인 조건을 고려해야 하기 때문이다.

생활체육 프로그램은 넓은 관점에서 사회체육 전체의 진행방향을 설정하는 것부터 각 종목 경기, 야외활동, 스포츠 교실 등과 같은 행사에 이르기까지 포괄적인 내용과 유관성을 갖고 있기도 하다. 또한, 개개의 체육종목은 전체 내용구성이나 진행방법의 구체화가 중요한 것이 되기도 한다.

이러한 생활체육 프로그램의 중요성은 모든 사람들의 합리적이고 효과적인 신체활동을 보장해주는 구체적 수단이라는 데 있다. 특히, 생활체육의 저변확대와 적극성인 참여유도를 위한 필수요소이기도 한 것이다. 생활체육 프로그램은 국민 개개인이 체육활동을 실천할 수 있는 동기와 방법을 제시해주는 내용으로서 일반국민들의 합리적·효과적인 체육활동을 보장해주기 위한 구체적 수단이며, 생활체육 참여도를 증진시키기 위한 필수적 요인이다.

따라서 생활체육을 범국민운동으로 추진하기 위하여 행정기관은 기존 프로그램 운용의 활성화와 변화하는 사회의 수요 및 국민적 요구에 따른 새로운 개발과 보급을 위해 노력해야 할 것이다.

(2)

생활체육 프로그램의 유형은 성별·연령별·지역별·인구통계학적 요인에 따라 다양하게 대상별 프로그램과 운동형태별 프로그램으로 구분할 수 있으며 구체적으로 다음과 같이 설명할 수 있다.

① 대상별 프로그램

유아체육 프로그램, 아동체육 프로그램, 청소년체육 프로그램, 성인체육 프로그램, 노인체육 프로그램, 직장체육 프로그램, 주부체육 프로그램, 특수체육(장애인체육) 프로그램

② 운동형태별 프로그램

개인운동 프로그램, 대인운동 프로그램, 집단운동 프로그램, 긴장해소운동 프로그램, 야외활동 프로그램, 계절운동 프로그램

(3)

① 생활체육 프로그램 전개 원칙

일반적으로 생활체육 프로그램은 다음과 같은 원칙에 근거하여야 한다.

첫째, 생활체육 프로그램은 기존의 지역이나 시설 그리고 지도자에 의하여 수행되어 왔거나 또는 이미 수행되었던 프로그램 중에서 성공적인 활동부터 전개되어야 한다.

둘째, 생활체육 프로그램은 일반적으로 관찰된 활동 주체의 흥미와 욕구에 초점을 두고 전개되어야 한다.

셋째, 생활체육 활동의 지속성을 견지하기 위해서는 생활체육 프로그램 전 과정에서 모든 활동참여자간의 인간적 상호신뢰를 바탕으로 생활체육 프로그램이 전개되어야 한다.

넷째, 생활체육 프로그램 전개 과정에서 참여자가 특별한 흥미와 욕구를 표출하거나 공통적으로 새로운 프로그램 개발의 필요성을 요구한다면 새로운 생활체육 프로그램의 내용과 지도방법을 모색하여야 한다.

다섯째, 생활체육 프로그램의 전개 속도는 프로그램 활동 종목에 대한 참여자의 호기심과 이해능력 그리고 운동기능수준에 따라 점진적으로 완급을 조절하여야 한다.

여섯째, 생활체육 프로그램 전개의 주체는 참여자이며 참여의욕을 고취시키기 위해서는 외적 보상이 아닌 내적 보상을 강조하여야 한다.

일곱째, 동일한 프로그램이라 하더라도 개인차를 고려하여 실시하여야 한다.

여덟째, 다양한 교육 매체와 시청각 도구를 활용하여야 한다.

② 생활체육 프로그램 전개 단계

생활체육 프로그램 전개의 단계는 일반적으로 다음과 같은 단계로 구성된다.

- 첫째, 생활체육 활동 목표의 제시
- 둘째, 생활체육 활동 과제의 분석
- 셋째, 생활체육 지도 방법의 설명
- 넷째, 생활체육 활동 경험

(4)

첫째, 생활체육 프로그램의 내용은 설정된 생활체육의 목표와 관련지어 선정, 조직되고 운영되어야 한다.

둘째, 생활체육 프로그램 내용의 구성에서 참여자를 고려해야 한다.

셋째, 생활체육 프로그램은 현실적으로 지도가 가능하도록 구성되어야 한다.

넷째, 목표달성의 원리에 입각하여 프로그램을 구성하여야 한다.

다섯째, 생활체육 프로그램은 지역사회의 자원, 참여자의 욕구를 바탕으로 삶의 질 향상을 위해 새로운 체육활동을 끊임없이 개발하고 조직하여야 한다.

여섯째, 생활체육 프로그램은 학교체육 프로그램과 유기적인 협조체계로 이루어져야 한다.

일곱째, 생활체육 프로그램을 구성할 때는 지역적 특성을 고려하여야 한다.

(5)

생활체육 프로그램을 기획하고 실제 활동으로 체계화하는 데 있어 고려사항은 다음과 같다.

첫째, 생활체육지도자는 다양한 프로그램을 생활체육 현장에 적용하기 위하여 전문적이고 다양한 프로그램 이론을 활용하여야 한다.

둘째, 프로그램의 이론이나 모형은 실제 상황에 완벽하게 적용되지는 않지만 프로그램 기획의 준거를 제공하고 다양한 유형의 프로그램을 창출한다는 측면에서 프로그램을 구성할 때 기획의 원리가 중요하다.

실제로 생활체육 프로그램이 바람직하게 개발되고 효율적으로 수행되기 위해서는 구성에 있어 일관된 원리가 필요하다. 이러한 프로그램은 기획의 과정에 대한 모형은 다음과 같다.

① 생활체육 기관의 철학 이해

생활체육 프로그램 기획은 프로그램을 제공하는 기관의 철학을 이해하는 데에서 시작한다. 이는 관련 생활체육 기관과 조직의 철학이 프로그램 기획, 전개, 평가의 일반 지침으로 활용되고 전개할 프로그램을 구체화시키는 기준이 된다. 따라서 생활체육 기관의 목적과 부합되어야 하고 기관의 철학이 구현되는 데 기여해야 한다.

② 참여대상의 요구분석

참여대상자가 요구하는 내용을 파악하고 그 내용을 구체화하기 위한 작업 일체를 요구분석이라 한다. 생활체육 프로그램에 대한 요구분석은 참여대상의 정보를 수집하고 분석하는 것이다. 특히 참여대상의 환경과 자원을 분석하고 참여자의 생리적, 심리적, 사회적 요구를 정확히 분석해야 한다. 정확한 요구분석이 향후 프로그램 참여자들에게 즐거움과 만족을 제공하고 프로그램의 수명을 좌우하게 된다.

③ 프로그램 목적과 목표 설정

가. 생활체육의 목적 설정

목적은 프로그램이 궁극적으로 추구하고자 하는 바를 의미한다. 생활체육 프로그램의 목적은 프로그램의 계획, 전개 그리고 평가 등의 전 과정에서 추진하여야 할 방향을 제시한다. 생활체육 프로그램의 목적을 설정하기 위해서는 참여대상의 욕구 수준 및 특성 그리고 참여자의 사회·문화적 환경 등을 종합적으로 고려해야 한다.

나. 생활체육의 목표 설정

목표는 목적달성을 위해서 성취하여야 할 단기적이고 구체적인 내용으로 구성되어야 한다. 일반적으로 하나의 목적에는 보통 3~4개의 목표가 하위구조로 구성된다. 목표는 프로그램 구성에 있어 다음과 같은 역할을 수행하게 된다. 프로그램의 구체적인 내용을 세부적으로 기술하게 되고, 프로그램 전개과정에서 일관된 기본지침의 역할을 수행하며, 프로그램 시행 이후의 목표달성 정도를 평가할 수 있는 기준이 된다. 따라서 생활체육 프로그램의 목표는 목적과 일관성을 유지해야 하고 보통의 경우 단일 목표보다는 복합적인 목표를 동시에 수립하여야 하며 목표 간의 우선순위와 실현가능성을 고려해야 한다.

④ 생활체육 프로그램의 계획

가. 생활체육 프로그램의 내용 선정

생활체육 프로그램의 내용 선정은 참여자가 경험하게 될 구체적인 체육활동의 내용을 선택하는 것을 말한다. 선정할 내용이 프로그램의 목적 및 목표와 부합되어야 하며, 참여자 입장에서 신체적·심리적·사회적 특성을 고려한 활동으로 선정해야 한다. 또한 항상 즐거움과 성취감을 느낄 수 있는 폭넓은 활동과 다양한 수준을 고려해야 한다. 선정된 내용은 현실성과 실용성을 바탕으로 지속적으로 참여를 이끌어내도록 해야 한다.

나. 생활체육 프로그램의 내용 조직

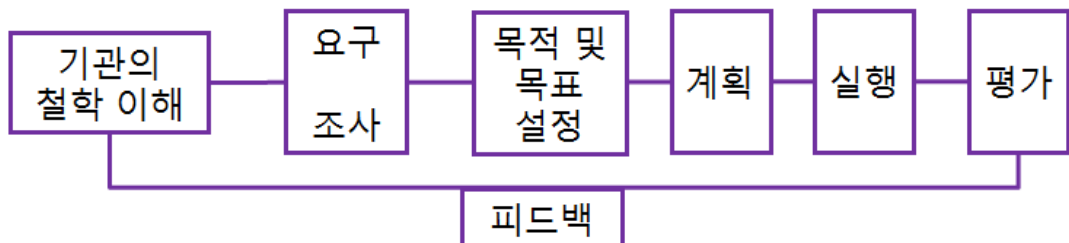
생활체육 프로그램의 내용 조직이란 프로그램 시행 전 단계에서 선정된 내용을 중심으로 목표의 효율적 달성을 위한 각 내용의 비중과 배열순서 등을 종적·횡적으로 연결하는 과정이다.

⑤ 생활체육 프로그램의 실행

이전 단계를 통해서 수립된 목표에 일치하는 내용을 생활체육 참여자가 지도자와 함께 실제 행동으로 표출하는 과정을 말한다. 지도자와 참여자의 합의를 경험, 참여자에 대한 격려, 배려, 동기부여를 하는 것이 중요하며, 다양한 지도방법과 기구를 적절하게 활용해서 흥미와 성취감 고취시키는 것이 중요하다.

⑥ 생활체육 프로그램의 평가

프로그램 기획의 과정에서 문제점을 도출하고 개선하기 위하여 정보를 획득하는 데 목적이 있다. 프로그램 평가는 프로그램 전체 시행과정에서 이루어지는 평가와 프로그램 종료 후 이루어지는 평가로 구분된다. 또한 참여자 대상의 평가와 프로그램 전개과정 자체를 평가하는 경우로 구분된다.



< 3-1 >

3)

(1)

체육지도자란 체육 참가자의 태도나 행동에 영향을 미치고 이들에게 어떤 목적이나 올바른 활동방향을 안내하며 지시하는 사람을 말한다. 현행 체육지도자 양성 제도의 목적은 체육지도자에 대하여 국가가 공인 자격을 부여하여 엘리트 체육과 국민체육 진흥에 부합할 수 있도록 지도자를 양성하는 것이다. 국민체육진흥법에 따르면 체육지도자는 경기지도자와 생활체육지도자로 구분된다. 이 중에서 생활체육지도자는 시설, 프로그램과 함께 생활체육 활성화를 촉진하는 생활체육의 구성요소이다. 또한 생활체육 지도자는 생활체육 참가자에 대한 안내, 지시, 영향력 행사 등의 역할을 수행하는 사람이다.

생활체육지도자란 ‘보다 많은 사람들이 생활체육활동에 참여할 수 있도록 노력하는 사람’이라고 할 수 있다. 따라서 생활체육 분야의 법적인 업무, 시설, 관리, 프로그램 기획, 예산·인사관리 등을 관장하는 소위 행정 분야 지도자들도 있고, 실제로 참가자들과 대면적인 관계에서 활동을 지도하게 되는 활동지도자들도 있다. 그 외에 사회체육 발전을 위한 조사연구나 학문적인 체계화를 위해 노력하는 학자와 연구원들도 포함된다.

생활체육지도자를 활동 중심별로 구분하면 다음과 같이 설명할 수 있다.

첫째, 생활체육 행정지도자이다. 정부나 정부지원 조직 및 단체에서 생활체육 정책을 입안, 수립, 추진해 나가는 지도자를 말한다.

둘째, 경영관리 지도자이다. 공공생활체육시설, 비영리 생활체육시설, 상업체육시설, 직장체육시설 등에서 법적인 업무, 시설관리, 프로그램 계획, 예산, 인사관리 등을 담당하는 지도자를 말한다.

셋째, 실기 지도자이다. 정부지원 조직 및 단체, 공공시설, 비영리시설, 상업시설, 직장시설 등에서 실제 생활체육활동에 참가하는 사람들에게 직접 해당 종목의 기술을 지도하고 관리하는 지도자를 말한다.

지역단위 생활체육지도자는 각 지역주민의 생활체육활동을 지도, 육성하는 지도자를 말한다. 지역단위 생활체육지도자는 행정 구역별로 생활체육지도자의 현장지원을 통하여 지역주민에게 과학적이고 체계적인 체육활동을 지도하고 신규 프로그램 보급을 확산시킴으로써 대국민 체육서비스의 질을 제고하고자 도입되었다. 이 사업을 통해 생활

체육의 참여를 확대하고 건전한 사회건설에 이바지하며 청년층 체육인을 위한 일자리 창출에도 기여하고 있다.

2006년부터 배치된 어르신 전담 생활체육지도자는 노인들의 생활체육 참여를 통해 건강하고 활력적인 삶을 영위함으로써 성공적 노화를 이룰 수 있도록 지원하는 데 목적이 있다. 전국에 배치된 어르신 전담지도자들은 65세 이상 노인의 지속적 생활체육 참여 여건을 조성하고 있다. 어르신 전담지도자는 지역별 경로당과 노인복지시설 등을 방문하여 생활체육 프로그램을 지도·보급하고 있으며 지역클럽 가입을 유도하여 지속적인 생활체육 참여기회를 제공해주는 업무를 담당하고 있다. 이 프로그램은 어르신 전담 생활체육지도자가 방문시설의 운동여건 및 대상자의 운동능력을 고려하여 가장 적합한 종목을 선택하여 실시하는 방식으로 이루어지고 있다.

생활체육지도자는 사회적·문화적 배경을 토대로 하여 근로자의 건강과 인간관계 및 생산성 향상 등을 고려한 생활체육지도자가 되어야 한다는 것이 시대적 요청이다. 따라서 풍부한 교양과 높은 품격, 그리고 전문적 지식과 지도능력이 있는 유능한 생활체육지도자가 요청되고 있다.

(2)

경제성장으로 인한 국민소득의 증대와 함께 문화생활 수준이 향상됨에 따라 최근 스포츠 활동인구는 폭발적으로 늘어나고 있으며, 국민소득 수준의 향상에 따른 여가증대나 올림픽 개최로 인한 체육 및 스포츠 활동에 대한 국민의 관심고조 등으로 체육의 생활화 경향을 비롯한 생활체육 내용과 수준에 대한 기대는 점차 심화되고 있다. 따라서 이러한 참가자들의 요구에 부응하면서, 나아가 시설활용의 극대화 및 프로그램 운영의 효율성을 도모할 수 있는 지도자의 양성 및 확보는 생활체육진흥 및 발전에서 무엇보다도 시급히 선결되어야 할 과제이다.

생활체육지도자의 필요성을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 경제성장, 여가증대, 운동부족에 따른 건강생활, 그리고 올림픽 개최국으로서의 체육의 생활화 기반조성 등으로 체육인구가 급격히 증가되고 있다.

둘째, 생활수준의 향상에 따라 스포츠에 대한 이해가 높아지고, 또 체육활동의 내용과 방법이 다양화·전문화되고 있다.

셋째, 지도자와 생활체육시설의 활용가치뿐만 아니라 안전성을 확보한다.

넷째, 전문지도자는 체육 프로그램 운영을 효율적으로 한다.

다섯째, 체육활동에 참가하는 모든 사람의 운동효과를 극대화하고, 생활의 합리성을 높일 수 있으며, 때로는 운동처방의 조언자로서의 역할도 하여야 한다.

(3)

① 지도자의 역할

생활체육지도자는 운동기능만 전수하는 단순한 역할이 아니라 생활체육의 전문적 기능 및 지식의 전달, 체력진단 및 운동처방, 생활체육시설의 운영관리, 생활체육의 조직적, 체계적 활동전개, 그리고 사회봉사 활동 등의 역할을 담당한다. 또한 건전한 체육 문화를 선도하고 보급하는 주체로서 체육에 대한 국민의 인식이 긍정적인 방향으로 정착될 수 있도록 하는 역할을 수행하고 있다.

최근 들어 생활체육의 참여와 욕구가 증가하고 다양해지고 있다. 이에 생활체육지도자는 단순히 운동기술만 지도하는 정도로 그쳐서는 안 되고, 대상자의 신체적·정신적·사회적 욕구를 충족시켜 줄 수 있는 지도능력과 교양, 높은 품격, 전문지식을 소유하고 있어야 한다.

생활체육지도자의 역할은 다음과 같이 거시적 측면과 미시적 측면으로 구분하여 살펴 볼 수 있다.

첫째, 거시적 측면은 생활체육의 목표를 추구해가는 과정에서 모든 사람들이 유아에서 노년에 이르기까지 스포츠를 생활화할 수 있도록 동기유발을 시킴과 동시에 올바르게 지도함으로써 신체활동의 즐거움을 경험하고 이를 통해 인간으로서의 삶의 의미를 높일 수 있도록 하는 것이다.

둘째, 미시적 측면은 지도과정 중에 참가자들이 지도내용을 용이하게 이해하도록 활동과제를 제시해 주는 역할을 하는 것이다. 참가자들이 지도내용을 올바르게 이해하여 실행하는가를 평가하는 평가자의 역할과 참가자들이 스포츠 활동을 하고 싶도록 동기유발을 시키는 역할을 해야 한다.

현장에서 활동하는 생활체육지도자는 본인이 취득한 자격종목을 전공종목으로 해서 해당 지역에 생활체육 교실, 생활체육 광장 등을 개설, 정기적으로 지역주민들이 생활체육활동에 참여하도록 스포츠클럽을 육성하는 역할을 수행한다. 생활체육의 시설과 용구를 정비하고 동시에 다양한 생활체육 프로그램을 계획하고 각종 클럽을 조직·운영 하는 일을 수행하게 된다. 일차적으로 지역주민들이 즐겁고 안전하게 체육활동에

참여하도록 그 대상에 적합한 지도와 조언의 기능을 하게 된다.

생활체육지도자는 참여자의 다양한 욕구를 충족시키고 지속적인 활동이 가능하도록 기존의 프로그램을 최대한 활용하고 이용해야 한다. 참여자의 특성과 주변요인을 고려하여 관련 프로그램의 연계성을 유지하고 참여 프로그램을 확대·발전시켜야 한다. 생활체육지도자는 생활체육 참여의 어려움을 겪고 있는 계층에게도 생활체육활동을 적극 참여할 수 있도록 지원하고 배려해야 한다. 단순히 운동기술을 지도하는 것이 아니라 체육과 스포츠의 전문지식을 바탕으로 이를 지역사회의 체육문화 발전에 중추적인 역할을 하도록 해야 한다.

미래의 생활체육지도자는 다양한 생활체육 현장에서 인간의 삶의 질과 행복, 건강과 복지를 다루는 인간서비스의 전문가로 자리매김을 하게 될 것이다. 이를 위해서 인간에 대한 이해, 건강 및 복지를 포함하는 폭넓은 교양과 조직을 경영·관리할 수 있는 전문지식을 습득하고 자율성, 책임성, 도덕성을 겸비한 성숙한 인간으로서의 준비를 해야 한다.

② 지도자의 자질

생활체육이 생활체육지도자에 의하여 그 효율성이 증대된다고 볼 때 생활체육지도자의 자질은 곧 국가가 추구하고 있는 복지사회 구현과 직결된다고 할 수 있다.

이러한 측면에서 생활체육활동을 어떻게 구체화할 것인가는 생활체육지도자의 자질에 달려 있다. 즉, 생활체육활동을 효과적으로 수행할 수 있는 지도자적인 자질은 궁극적으로 생활체육의 목적 및 목표를 효과적으로 달성하는 필수적인 요소이다. 또한 탁월한 생활체육지도자가 되기 위해서 다양한 능력을 겸비해야 하며, 이의 발현을 위해 많은 노력을 해야 하며, 더욱 활동적이고 성공적인 지도자가 되기 위한 노력 또한 필요하다.

이러한 생활체육지도자의 자질은 다음과 같다.

첫째, 각 개인이 어떠한 목적과 동기로 활동에 참가하였는가를 알 수 있는 능력과 그 수단을 갖는다.

둘째, 지도방법·목적과 장래의 전망을 파악할 수 있는 능력을 갖는다.

셋째, 이론적·과학적으로 지도하는 지도력과 그것을 쉽게 전하는 표현력을 갖는다.

넷째, 주변상황을 정확히 판단하여 객관적으로 대응할 수 있는 능력을 갖는다.

다섯째, 각각의 참여자를 중요하게 여기며, 공정하게 대응해주는 능력을 갖는다.

여섯째, 모두가 활동의 주인공으로서 자발적으로 활동할 수 있도록 하는 지도력을 갖는다.

일곱째, 철저한 준비와 열성적으로 지도할 수 있는 자세를 갖는다.

③ 지도의 원칙

첫째, 자발성의 원칙이다. 생활체육활동은 자신의 즐거움에서부터 시작되며, 생활체육에 참가하는 사람들은 자유롭게 선택하고 무엇에든 구속 또는 강요되어서는 안 된다. 또한 생활체육지도자는 의도적으로 행하도록 하기 위하여 강요하거나 의무화해서는 안 되며, 사회적인 압력을 가해서도 안 된다.

둘째, 생활 속에서의 원칙이다. 생활체육활동은 개인의 고유한 생활욕구에서 생겨나기 때문에 그 개인의 생활과 융합되어 있어야 한다.

셋째, 지역성의 원칙이다. 지역실태에 맞는 생활체육활동이어야 한다. 지역의 고려 없는 획일적인 것이 되어서는 안 된다.

넷째, 종합적인 원칙이다. 개인의 생활에서 본다면, 생활체육활동은 일상생활과 분리된 것이 아니다. 개인의 생활은 여러 가지 측면을 가지고 있으며, 그것들이 유기적으로 연관되어 있다. 따라서 생활체육활동을 진흥시키기 위해서는 다른 영역과도 관련지어 실시하는 것이 중요하다.

다섯째, 개인적 흥미의 원칙이다. 생활체육활동은 개인의 흥미에 기초를 두고 있다. 현대인들은 자신의 흥미를 스스로 추구해 나갈 때 즐거움을 느끼게 된다. 생활체육의 지도는 참여자가 자신의 흥미를 자각할 수 있도록 도와주고, 그 흥미를 발전시켜 즐거움을 느낄 수 있는 환경을 조성해가는 것이 중요하다.

4)

(1)

조직은 통상 특정의 목표를 달성하기 위해 만들어진 명확한 구조를 의미하는 것이며, 생활체육조직은 생활체육의 사회적 구조요건의 하나로서 '생활체육의 목표를 달성하기 위해 의도적·계획적으로 만들어진 지속적이고 안정된 지위와 역할의 시스템'이라고 정의할 수 있다. 따라서 그 활동은 법적인 근거에 의해 정당화되며, 공적 권한과 공적 책임, 또 그것에 대응하는 명확한 지위와 역할의 시스템을 갖춘 것이라고 할 수 있다.

일반적으로 생활체육의 조직은 다음과 같이 정의할 수 있다.

첫째, 특정의 목표를 달성하기 위해 만들어진 지위와 역할 시스템

둘째, 목표달성을 위해 협동하면서 어느 한 곳에 뭉쳐 있는 집단
셋째, 목표달성을 위한 활동 시스템

(2)

① 목표

목표는 인간의 집합체인 조직이 달성하려는 장래의 상태로서 조직의 목표에 따라 조직 내의 질서가 유지되며, 조직구성원들의 행동이 규제된다. 조직 자체가 사람들의 협동체계와 구체적 수단을 능률적이고 유효하게 활용하여 조직의 목표를 달성하려는 속성을 가지고 있다.

② 인간

조직의 가장 기본적인 구성요소이며, 인간은 욕구충족에 대한 기대, 협동적 노력의 달성, 상호작용 기회의 증대 등을 위하여 조직에 참여하게 된다. 이러한 인간은 동기와 태도와 관련된 심리구조를 가지고 있으며, 조직 속의 인간은 공동의 목표를 달성하기 위한 노력을 조직 구성원 모두에게 부여되는 공통적 가치와 목적인 규범에 의하여 수행한다.

③ 구조

구조는 조직구성원의 유형화된 상호작용을 의미하는 것으로 비교적 안정적이고 지속적인 형태를 지닌다. 이것은 조직의 지배구조와 역할구조를 포함한 공식구조와 비공식구조를 포괄한다. 구조의 형성은 조직구성원들의 행동을 유형화시키는 조직의 지배구조와 역할구조가 기본이다.

④ 기술

기술은 생산방법 또는 과정 즉 어떤 대상을 변형하여 산출하는 방법이나 과정 또는 지식이라고 할 수 있다. 기술의 활용 수준에 따라 조직 내부에서 실제 활용하는 기술과 환경의 투입요소로서 조직 외부에 존재하는 기술로 구분된다.

⑤ 관리

관리는 조직의 목표를 달성하기 위한 수단이라 할 수 있다. 광의의 관리는 계획·통제·조정, 조직화, 인력의 충원 및 지도를 포함하는 개념이며, 협의의 관리는 기본과정

과 통합과정으로 구분된다. 기본과정은 주로 계획과 통제가 포함되며, 통합과정에는 의사결정과 의사소통 등이 포함된다.

⑥ 환경

조직에서 개인 간의 상호작용과 개인과 조직 간의 상호작용이 이루어지는 것처럼 조직도 그 자체가 하나의 유기체가 되어 외부환경이나 다른 집단, 조직들과 상호작용을 하게 되며, 광의로는 정치적·경제적·사회적·문화적·법적·기술적 환경과 상호작용을 하게 된다.

(3)

① 공식조직과 비공식조직

가. 공식조직

행정조직에 있어서 조직이란 행정기관이나 보조기관의 단위를 지칭하는 것으로 공식적인 것을 특징으로 한다. 공식조직은 계층적으로 직무를 담당하는 조직으로 기구표나 업무분장표에 나타나 있는 업무관장계통을 의미한다. 따라서 공식조직은 의존과 복종, 상벌관계가 뚜렷하며, 공식적인 규정 하에서 각 조직원에게 책임과 의무가 부과되고 조직원은 생산의 도구가 되어야 하며, 엄격한 권위주의 체제를 특징으로 한다.

나. 비공식조직

비공식조직은 자연발생된 자생집단으로 형식적인 조직체 안에 있는 구성원 간의 상호작용으로 형성되는 인간관계를 의미한다. 이는 학연, 지연, 혈연, 취미활동 등과 같은 인간관계에 의해 이루어지는 집단으로 구성원의 단결을 확고히 다지는 규범과 제재가 존재한다. 즉흥적이고 감성적인 의사결정에 의존하므로 공식적 조직에 비하여 비합리적인 성향이 짙다.

② 계선조직과 참모조직

가. 계선조직

분할된 업무체제와 수직적 상하관계가 특징이며, 이런 조직에서 한 분야를 담당하는 사람은 그 조직의 목표달성을 위하여 직접적인 책임과 권위를 갖는다.

나. 참모조직

각 담당자는 조직의 목표달성에 간접적으로 관여하게 되며, 참모조직은 계선조직을 위하여 정책목표에 관한 자문·권고·건의를 행하며, 아울러 협의·정보판단·조사 등의 활동을 실행한다.

③ 중앙조직과 지방자치조직

가. 중앙조직

행정기관의 행정업무를 분담·수행하기 위하여 직접적인 지휘·통제권을 행사하는 독립적 행정조직을 말한다. 이러한 형태의 조직은 사무처리가 신속하고 책임소재가 명백하며, 기밀보장 및 유지가 용이하고 비용을 절약할 수 있다.

나. 지방자치조직

지방자치는 일정한 지역의 주민이 해당 지역 내의 행정업무를 중앙정부의 간섭을 받지 않고 자율적으로 처리하는 것을 의미한다. 중앙의 행정사무를 지역적으로 분담하여 중앙기관의 정책 및 방침을 지역의 실정에 맞추어 시행할 수 있도록 지방자치조직에게 권한을 부여한 조직형태이다.

(4)

생활체육조직은 생활체육의 목표를 달성하기 위해 자발적인 운동참가를 조성하는 역할을 수행하여야 한다. 이러한 역할의 중심이 되는 것은 운동욕구를 구체적인 운동문화와 연결시키는 것인데 지도나 교육활동이 포함된다.

생활체육조직은 생활체육지도자의 양성과 지도활동, 참여유도와 시설이용, 운동태도, 에티켓 등 스포츠문화에 관해서도 지도해야 한다. 또한 운동욕구를 높이기 위해 운동의 의의나 필요성, 실시방법 등에 관한 정보의 서비스, 스포츠 교실이나 운동행사의 개최에 관한 프로그램 서비스도 중요하다.

이러한 상황을 전제로 적극적인 차원에서 생활체육이 최대다수의 공익을 형성하기 위해서는 다음과 같은 조건이 필수적이다.

첫째, 거시적인 견지에서 국민의 체육에 대한 관심과 수요증대에 부응하기 위하여 체계적이고 효율적으로 수행하기 위한 조직의 정비가 필요하다.

둘째, 사회체육과 학교체육의 연계를 위한 시설확충과 개방을 의무화하고, 이원화되어 있는 학교체육행정을 일원화하여 역할과 기능상의 내용을 구분시켜야 한다.

셋째, 합리적인 정책 결정 및 구행, 그리고 분석을 효율적이고 합리적으로 수행하기

위한 전문인력이 필요하며, 일관성 있게 추진하기 위한 시도 교육위원회 등의 업무수행기능을 재정립하여야 한다.

넷째, 체육시설의 관리 등 업무의 중복 또는 공백의 요인을 제거하기 위한 개선과 관계 법령 등의 정비와 명시가 요망된다.

5)

생활체육 진흥계획은 국가의 미래를 위한 장기적 과제이므로 이 계획이 실제정책으로 채택·실현되기 위해서는 반드시 재정적인 지원이 필수적이며, 생활체육 진흥의 정책과제를 추진하기 위한 재원확보 문제는 체육문화 진흥의 성패를 좌우한다고 할 수 있다.

우리나라의 체육이 국민 중심의 체육으로 전환하고 발전하기 위해서는 생활체육에 대한 재정적 지원과 투자가 반드시 선행되어야 한다. 앞으로 국민 경제생활의 향상과 체육의 중요성에 대한 일반국민의 이해가 증진되고, 지방체육 재정의 자립도가 향상되면 사회단체·기업가·독지가들이 스스로 생활체육 지원활동에 참여하여 직·간접적인 혜택을 받을 수 있는 시스템이 확립될 것이다. 이에 부응하려면 생활체육 재정의 수요 규모는 증가하여야 한다.

따라서 생활체육재정의 현황과 문제점을 살펴보고 미래를 전망하여 우리나라 생활체육재정의 안정적 확보방안을 위한 적정규모의 생활체육 예산확보, 수익사업의 개발 및 활성화, 국민체육진흥기금의 효율적 활용 등을 중심으로 모색한 다음, 이를 기초로 효과적인 생활체육재정 확보를 위한 방안 모색이 절실히 요구된다.

올림픽 이후 체육행정은 관 주도의 중앙집권적 형태로부터 민간 주도의 지방분권적 형태로 전환되고, 체육투자의 방향은 엘리트 체육에서 사회체육 및 생활체육으로 전환되며, 아마추어스포츠와 프로스포츠 간에 균형을 이루게 되는 등 21세기 복지사회체육의 실현을 목표로 체육정책이 전개되고 있다.

이와 같은 상황의 변화 속에서 체육재정을 전망해보면 다음과 같다.

첫째, 국민경제생활의 향상에 따른 체육투자의 증대이다. 국민의 경제생활 수준이 향상될수록 여가시간이 증가함과 동시에 건강증진에 대한 기대가 고조되어 여가선용 및 체육활동의 수요증대로 투자확대가 요구될 것이다. 또한, 산업화와 도시화 추세에 따라 1인당 활동공간이 계속 감소됨으로써 주거지 체육시설과 야외 체육시설에 대한 수요가 급증할 것이다. 그리고 평균수명의 연장과 가구당 자녀수의 감소로 인한 라이

프 사이클 및 라이프 스타일의 변화에 따라 레저 및 스포츠에 대한 수요자의 구조에 있어서도 큰 변동이 예상된다. 체육투자의 측면에서는 이와 같은 체육수요를 충족시킬 수 없을 정도로 향상된 국민경제를 기반으로 체육관련 분야에 대한 투자확대가 가능하게 될 것이다.

둘째, 체육의 중요성에 대한 이해의 증진이다. 올림픽대회를 비롯한 각종 국제경기 대회에서 우리 스포츠가 괄목할만한 성과를 거둠으로써 스포츠에 대한 국민의 관심이 증대되어 왔다. 국제대회에서의 상위 입상을 위한 경기력 향상, 스포츠정보 교환, 학술 교류, 지도자의 해외연수 및 스포츠과학의 연구능력 활성화 등이 추진되며, 다른 한편으로는 남북교류의 한 방편으로 체육을 통한 평화정착 조성노력이 계속 추진될 전망이다. 한편, 개인적 차원에서 보면 노동시간의 감소와 평균수명의 연장으로 여가시간이 증가되고, 도시산업사회의 특징인 공해·스트레스·운동부족 등 각종 건강저해 요소를 극복하기 위한 노력이 많아질 것으로 전망된다.

셋째, 지방체육재정의 자립도 향상이다. 지방자치제와 함께 체육행정의 지방분권화가 이루어짐으로써 지금까지 국고보조에 크게 의존해 왔던 지방체육재정을 앞으로는 지방자치단체 스스로 확보·운영하여야 한다. 따라서 각 지방자치단체는 학교체육을 적극적인 지원하고, 지역주민을 위한 공공체육시설의 확충을 위하여 자체적인 재원조달계획을 수립해야 한다. 또한, 도시계획을 입안할 때 그 지역의 인구규모 및 도시발전유형 등을 고려하여 체육시설에 필요한 부지의 우선적인 확보가 필요하다. 이와 아울러 민간 주도의 체육활동이 활발히 전개될 수 있도록 행·재정적인 지원정책을 수립·실시해야 한다.

넷째, 체육활동 참여기회의 균등화 및 사회체육에 대한 투자확대이다. 국민복지 향상을 위한 정부와 국민의 노력이 계속됨에 따라 소수의 선수 또는 경제적으로 상류층에 속하는 사람들에게만 주어지던 체육활동 참여기회가 국민 모두에게 균등하게 배분되어야 하며, 이에 따라 모든 국민을 대상으로 하는 사회체육에 대한 투자도 크게 확충될 것이다. 국민경제생활이 풍요롭게 되면 체육활동에 대한 국민의 참여가 다양해지며, 일상생활에서도 체육활동에 대한 참여가 생활화된다. 그리고 여성·노인·장애인 등 이제까지 체육활동에서 소외된 계층의 사람들에게도 체육활동에의 참여기회가 확대될 것이다.

다섯째, 체육재정 총 수요의 증대이다. 앞으로 체육재정에 대한 수요규모는 지금보다 훨씬 증가될 전망이다. 경제생활의 안정과 체육의 중요성에 대한 인식의 증대로 체육활동에 대한 국민의 참여폭이 급격히 확대되며, 국가 또한 국위선양과 국제교류를 위해 체육에 대한 더욱 많은 관심과 노력이 필요하다.

이러한 추세에 따라 공공체육시설의 확충 및 정비·보완, 경기력 향상을 위한 스포츠과학화, 스포츠 교류에의 활발한 참여 등이 추진되는데, 이는 막대한 재정적 뒷받침을 필요로 한다. 이외에도 학교체육의 진흥, 체육지도자의 자질 향상, 체육용구의 품질 향상, 장애인에 대한 체육활동 참여기회 보장, 영재 체육교실 실시 등 당면한 정책과제들을 추진할 때에도 적정 규모의 재정적 뒷받침은 필수적이다. 또한 앞으로 체육활동의 개념은 단순히 스포츠에만 국한되지 않고, 국민복지의 향상이라는 차원에서 '건강한 인간'을 육성하기 위한 제반활동을 포괄하여야 하며, 이에 따른 체육재정 총액의 증대는 필수적이다.

체육진흥을 위한 재원은 크게 중앙정부의 국고예산, 지방자치단체의 지방비, 국민체육진흥공단에서 관리·운영하는 국민체육진흥기금, 대한체육회 및 국민생활체육협의회 등 민간체육단체에서 자체적으로 조달하는 자체재원 등으로 구성된다. 체육진흥재원의 규모는 2003년 1조6,600억원, 2004년 1조7,976억원, 2005년 1조9,762억원, 2006년 1조8,957억원, 2007년 2조 5,955억원, 2008년 3조 1,303억원, 2009년 3조 4,090억원이다.

2009년도 체육재정을 재원별로 살펴보면 지방비가 76.1%로 가장 높은 비중을 차지하고 있으며, 기금이 11.3%, 체육단체 수입이 6.3%, 국고가 6.2%를 차지하고 있다. 2002년까지는 국고가 국민체육진흥기금보다 많았으나, 2003년부터 국민체육진흥기금이 국고를 앞지르기 시작했는데 이것은 국가 체육예산에서 국민체육진흥기금의 중요성이 부각되었음을 의미한다.

2001년 체육국의 예산은 1,639억 3,600만원으로 월드컵이나 부산아시아경기대회 지원의 국제체육부문이 899억9,700만원으로 전체 예산의 약 54.9%를 차지하고 있으며, 그 다음이 전문체육육성 지원으로 512억3,600만원이 지원되었다. 2002년도 예산은 1,588억 7,400만원으로 국제체육 46.4%, 전문체육 34.0%, 생활체육 18.6%의 점유율을 보이고 있다. 생활체육부문의 예산은 1998년 75억원 수준에서 2002년 297억원 수준으로 증가하였으며, 2003년의 경우 327억 800만원으로 22.9%의 점유율을 보여 다른 부문에 비해 생활체육분야에 대한 예산이 규모나 점유율에서 증가하고 있음을 알 수 있다. 2004년의 경우는 예산이 1,093억원으로 2003년에 비해 크게 줄어든었는데, 이는 2002년과 2003년은 각각 월드컵축구대회, 대구하계유니버시아드대회와 같은 대규모 국제대회가 국내에서 개최된 반면 2004년에는 대규모 국제대회가 개최되지 않았기 때문이다. 2005년 예산은 1,137억원으로 2004년에 비해서 약간 증가하였으며 전문체육에 대한 지원은 지속적으로 증가하고 있는 반면 생활체육 지원은 기금사

업의 비중 증가와 함께 국고예산의 감소를 볼 수 있다. 2008년도까지는 예산 총계가 꾸준히 증가하여 왔으나 2009년에 들어서는 2008년 2,343억원에서 2,135억원으로 감소하였다.

정부예산에서 체육부문이 차지하는 비율은 '93년 0.10%에서 '98년 0.22%로 급증하였으나 2004년 0.09%, 2005년 0.08%, 2006년 0.10%, 2007년 0.11%, 2008년 0.13%로 점차 증가하고 있는 추세이다. 이는 2002월드컵축구경기대회, 부산아시아경기대회, 2003년 대구하계유니버시아드대회 등 국제경기대회에 예산이 반영되어 증가되었다가 사업이 종료되면서 축소되었으나, 다시 2008베이징올림픽, 2011대구세계육상선수권대회, 2014인천아시아경기대회 등 국제대회 개최에 따라 점차 증가되는 현상이다.

지방자치단체의 체육예산은 문화체육관광부 체육국의 국고 예산, 국민체육진흥기금, 기타 중앙정부 및 공공기관의 교부세·지원금, 그리고 지방자치단체의 지방비로 구성된다. 지방자치단체의 예산은 「보조금의예산및관리에관한법률」에 따라 보조되는 중앙정부의 예산에 영향을 받고 있다. 그 이유는 30~50%인 국고 보조율에 따라 지방비가 확보되어야 하기 때문이다. 따라서 중앙정부 국고보조사업의 예산 증가는 지방비 증가로 이어지게 된다. 또한 지방자치제가 정착되면서 지방행정이 지역주민의 삶의 질을 향상시키는 복지행정에 중점을 두게 되었으며, 이에 따라 지역 주민의 체육활동을 위한 생활체육시설의 설치, 생활체육교실 등 프로그램의 운영 등에 대한 투자액이 늘어나고 있다.

2008년의 지방자치단체의 체육예산은 일반회계 최종예산을 기준으로 할 때 2조 4800억원으로 지방자치단체 전체예산 156조 44억원의 1.73%를 차지했으며, 2009년도 체육예산은 일반회계 당초예산을 기준으로 할 때, 전체 예산 155조3144억원 중 2조 2829억원으로 1.56%로 나타났다.

6)

(1)

현대사회에서 생활체육 활성화의 궁극적인 책임 소재가 불명확하고 생활체육 활동효과에 대한 공통된 인식의 부재로 인하여 생활체육 홍보의 구체적 계획과 실행은 현 시대의 과제로 남아 있으며, 생활체육운동이 범국민적인 사회운동으로 확산되기 위해서는 생활체육의 본질과 이념을 국민에게 인식시킬 수 있어야 하고 국민의 자발적인 참여, 사회체육활동 인구의 저변을 확대, 체육의 생활화라는 사회적 풍토를 조성하여야

한다. 이와 같은 생활체육 홍보의 과제를 수행하기 위해서는 생활체육 홍보의 개념을 규정할 때 다음과 같은 측면을 고려하여야 한다.

새로운 정보의 유포나 기존 정보의 강화를 위해서는 커뮤니케이션 과정이 필요하다. 생활체육 홍보에서는 단순한 커뮤니케이션의 목적 달성이나 이익논리에 입각하여 마케팅효과를 극대화시키려는 노력이 요구된다. 따라서 생활체육 홍보의 개념에는 생활체육 활동이라는 제품 및 서비스에 대하여 생활체육 관련 공공조직과 공중의 호의적인 이해에 기초한 PR의 개념에 의한 일반적 홍보와 공공문제의 개념을 통하여 정의하는 것이 바람직하다. 즉 생활체육 홍보에서 구조적 측면은 PR의 개념을, 기능적 측면은 공공문제의 개념을, 그리고 과정적 측면은 일반홍보의 개념을 포괄적으로 원용하여야 한다.

결론적으로 생활체육 홍보란 생활체육 관련조직과 공중 간의 호의적 상호관계 및 선의의 이익과 공중의 이해를 바탕으로 생활체육활동의 인식과 참여를 유지·강화하기 위하여 동원되는 의도적이고 계획적이며 실질적인 모든 형태의 쌍방 커뮤니케이션이라고 정의할 수 있다.

(2)

생활체육 홍보는 생활체육을 관리·감독하는 생활체육 관련조직체와 국민 간의 커뮤니케이션을 관리하는 활동이다. 생활체육 홍보 담당부서는 생활체육 전반의 실태 및 생활체육 관련부서의 업무를 사실에 근거하여 공중에게 전달하여야 한다. 또한 이들 부서는 생활체육에 대한 호기심을 자극함과 동시에 생활체육에 대한 편견을 타파함으로써 생활체육에 대한 무지를 극복하여 생활체육의 개인적·국가적 가치를 실현시킬 수 있도록 생활체육 홍보의 목적 및 목표를 제시하여야 한다.

① 생활체육 홍보의 목적

생활체육 홍보의 목적은 생활체육 홍보의 방향을 제시하고 홍보의 내용을 구성하는데 있다. 생활체육 홍보의 목적은 일반대중에게 생활체육에 대한 지식 및 정보를 유포하고 대중을 설득하여 그들의 생활체육에 대한 신념 및 행동을 개선하며, 나아가 생활체육 관련기관과 생활체육 참여자와의 관계를 긍정적으로 유지하는 데 있다.

생활체육 홍보의 목적은 다음과 같다.

첫째, 생활체육 관련기관 및 기관의 활동을 국민이 올바르게 이해하도록 한다. 따라서 생활체육 홍보는 생활체육 관련 조직체에 대한 공중의 무지·무관심·편견·적대감

등을 해소하고 일반대중이 그 조직체를 이해할 수 있는 데 있다.

둘째, 생활체육에 대한 일반대중의 사회적·심리적 장애를 극복하고 일반대중의 이해를 구하기 위하여 생활체육에 대한 지식을 신속하고 정확하게 공유시킨다.

셋째, 생활체육 홍보는 생활체육 및 생활체육 조직체에 대하여 일반대중이 호의적인 태도를 지니도록 한다.

넷째, 일반대중이 생활체육을 통한 생활양식의 변화 및 개혁에 동참하도록 함으로써 사회통합과 사회질서 유지를 달성하도록 한다.

다섯째, 생활체육에 대한 일반대중의 몰이해와 편견 그리고 무관심을 제거시킨다.

여섯째, 생활체육에 의한 사회적 위화감을 일소하고 기존의 생활체육 참여자에 대한 적대감을 해소한다.

일곱째, 생활체육 활성화가 궁극적으로 지향하는 바를 성취하게 하여 국가발전의 원동력을 개발하고 신장시킨다.

② 생활체육 홍보의 목표

생활체육 조직체의 홍보 목표에 비하여 보다 실제적이고 구체적인 생활체육 활성화를 위한 생활체육 홍보의 목표는 다음과 같다.

첫째, 생활체육 및 엘리트 체육 관련기관이 엘리트 체육에 대한 그릇된 인식·고정관념·편견·정보 부족 등을 극복하기 위하여 공중에게 생활체육 프로그램에 관한 상세한 정보를 제공한다.

둘째, 생활체육의 가치 및 역할을 공중에게 인식시키고 세금의 일부가 생활체육 부문에 사용되고 있음을 알림으로써 시민의식을 함양하고 적극적인 생활체육활동을 장려한다.

셋째, 생활체육과 관련된 프로그램 신설·시설의 확충·비용·계절별 프로그램 일정 등에 대한 정보를 제공한다.

넷째, 생활체육활동을 통한 사회적 공헌을 고무시킴으로써 모든 계층이 생활체육 프로그램에 적극적으로 참여하도록 한다.

(3)

생활체육 홍보의 기능은 생활체육 홍보의 다양한 역할과 그 역할의 가치를 창출하는데 중요한 의미를 가지고 있다. 생활체육 홍보의 기능은 다음과 같다.

① 조직적인 정보제공

조직적인 정보제공은 홍보 프로그램에서 반드시 이해하여야 할 내용이다. 조직적인 정보제공의 기능은 정보를 생산하고 조직화하여 일반대중이나 특정목표 채택자에게 다양한 관련정보를 편집·공표·확산함을 의미한다. 조직적인 정보제공에는 생활체육과 관련된 통계자료를 편집하여 제시하는 단순한 정보의 제공과 생활체육 관계자 및 전문가가 요구하는 전문적인 생활체육 관련자료를 제시하는 복잡한 정보의 제공이 있다.

단순하고 복잡한 생활체육 정보를 조직적으로 제공함으로써 생활체육 정보의 양적 확대와 질적 깊이, 그리고 정보의 특색을 유지할 수 있을 뿐만 아니라 정보의 확산과 관심을 증진시킬 수 있다. 또한 조직적인 정보제공기능은 생활체육 홍보 프로그램 책자의 발간, 정확하고 확실한 생활체육 정보를 수집하려는 생활체육 전문가의 공동노력, 일반대중의 생활체육 실태조사 등을 수반한다. 이와 같은 기능은 효과적인 홍보 프로그램의 기획 및 실행단계에서 매우 중요한 비중을 차지하기 때문에 생활체육 홍보 프로그램의 총체적인 측면과 전략적인 측면에서 가장 우선적이고 기초적으로 고려하여야 한다.

② 홍보활동의 조직화

생활체육 홍보의 두 번째 기능은 홍보활동을 조직적으로 실행하는 것이다. 생활체육 홍보를 체계적인 계획이나 생활체육 홍보 주체의 의도를 고려하지 않고 생활체육에 관한 정보의 자연적인 생산이나 산만한 유포에만 의존한다는 것은 궁극적으로 생활체육의 활성화 및 발전을 저해하는 결과를 초래하게 된다. 따라서 생활체육 홍보의 효과를 달성하려면 홍보의 효율성에 근거한 조직적인 홍보활동이 요구된다.

이러한 기능은 생활체육 홍보요원이 새로운 프로그램·홍보소재·캠페인·홍보촉진 노력 등을 도입하기 위하여 마케팅 전문가와 협력하여야 하기 때문에 마케팅 측면과 밀접한 관계를 갖는다. 더욱이 경영원리 측면이 국가적인 수준에 이르기까지 강력하게 요구되는 현대사회에서 생활체육 관련기관 및 단체는 다양한 생활체육 현상을 홍보할 때 마케팅 측면도 중시하여야 한다.

③ 지역사회 발전

지역사회의 발전은 특정 지역사회가 보유하고 있는 자원을 보다 생산적으로 개발하고 활용함으로써 행복한 삶을 향유하고자 하는 지역주민의 현실적 욕구에서 비롯된다. 지역사회 발전의 모든 목표는 제한된 자원을 바탕으로 조직적인 발전체계를 구축하여

개인 및 사회적 관계에서 개개인의 잠재능력을 개발함은 물론, 지역사회와의 원만한 조화를 통하여 삶의 질을 제고하는 데 있다. 따라서 지역사회 생활체육은 지역주민의 자발적인 참여를 전제로 하여 이루어지는 체육활동으로서, 체력 및 건강의 증진뿐만 아니라 건강한 사회구성원의 육성, 건전한 여가문화의 창달, 그리고 지역사회의 총체적인 복지증진에 기여하는 효과적인 수단이 된다는 점에서 지역사회 발전의 중요한 지표이며 성과라고 할 수 있다.

그러나 지역사회 생활체육이 지역사회 발전에 기여하는 잠재적 역량에도 불구하고 현재에는 지역사회 생활체육의 활성화가 실현되지 못하고 있는 실정이다. 그 지역에 있는 생활체육시설의 위치, 시설 이용절차, 사용 가능시간 등에 대한 홍보가 제대로 이루어지지 않고 있어 지역주민들의 체육시설 활용이 제한받고 있다. 따라서 적극적으로 효율적인 홍보의 기능 및 역할이 절실하게 요구되고 있다.

④ 생활체육에 대한 국민의식의 관리

국민의 생활체육에 대한 무관심은 생활체육의 활성화는 물론 생활체육을 통한 복지 구현에도 치명적인 손상을 초래하고 있다. 생활체육 홍보주체와 관련 행정기관은 국민의식의 관리자로서 생활체육에 대한 국가적 지원체계 및 관심사를 국민에게 알려줌으로써 국민의 생활체육에 대한 적극적인 의견개진 및 행동실천을 유도하여야 할 의무가 있다.

⑤ 생활체육에 대한 이미지 제고

특정 대상에 대한 이미지는 그 대상이 표출하는 현상에 대한 직접적인 관찰이나, 그러한 현상을 직접 경험한 선지자의 설명을 통하여 각인된다. 그러나 새로운 양식의 지속적인 출현과 다양한 정보의 범람이 일상화된 현대사회에서 단기간에 달성되지 못하는 생활체육활동과 같은 개별적 이익에 대한 이미지는 전적 홍보에 의존하게 된다. 이미지는 행동실천의 결정적인 단서이자 행동발달의 무형적 자본이다.

따라서 생활체육에 대한 이미지의 형성 및 제고는 생활체육 활성화에 중요한 사회심리적 요인이며, 생활체육에 대한 사회적 분위기를 조성하기 위해서는 뉴스매체, 교육기관, 스포츠매체, 공공기관 또는 여론형성기관 등의 TV, 라디오, 신문, 잡지 등의 매스미디어를 이용을 통하여 생활체육에 관한 다양한 정보를 국민에게 제공하여야 하고 Sport for All의 의미와 목적을 대대적으로 홍보하고 인종의 붐을 조성하는 일이 필요하다.

(4)

생활체육운동이 범국민적인 사회운동으로 확산되기 위해서는 생활체육의 본질과 이념을 국민에게 인식시킬 수 있어야 한다. 나아가 국민의 자발적인 참여로 생활체육 활동인구의 저변을 확대하여야 하고, 체육의 생활화라는 사회적 풍토를 조성하여야 한다. 이와 같은 사회적 분위기를 조성하기 위해서는 뉴스매체, 교육기관, 스포츠매체, 공공기관, 여론형성기관 등을 통하여 생활체육에 관한 다양한 정보를 국민에게 제공하여야 한다.

현재 정부에서 추진하고 있는 생활체육 홍보정책 중에서 핵심홍보사업은 스포츠 7330캠페인이다. ‘일주일에 세 번 이상 하루 30분 운동하자’는 스포츠 7330캠페인은 중장기적으로 추진되고 있다. 이것은 국민건강, 건강한 사회를 지향하는 현대사회의 패러다임에 적합한 주요한 홍보정책이다.

특히 스포츠 7330캠페인은 생산적인 문화로 전환할 정책적 대안이 필요한 현실성과 국민의 스포츠 활동참여를 유인하고 스포츠 활동 직접 참여자의 운동 상해예방과 참여효과를 극대화할 수 있는 운동방법에 대한 가이드라인을 제시하고 생활체육 향유계층의 양극화 해소와 저소득층의 생활체육 참여 적극유도, 국민의 체력지수 향상을 목적으로 추진되고 있다.

4.

1) 가

인간은 태어나면서부터 생을 마칠 때까지 가정을 바탕으로 삶을 영위하게 된다. 가정은 다양한 연령, 성, 세대로 이루어진 자연발생적 조직으로서 국가와 사회를 구성하는 기본적인 집단이다.

가정체육은 개인의 건강유지 및 체력증진을 향상시키고 나아가 사회의 결속을 강화, 유지시켜 복지국가를 구현하는 바탕이 되며, 다음과 같은 몇 가지 특성이 있다.

첫째, 주로 부모와 자녀가 함께 생활체육에 참가함으로써 가족 간의 유대감과 친밀감이 강화된다.

둘째, 생활체육을 통해 생활 속에서 자녀들은 부모의 태도와 가치관을 배우게 되고, 부모는 자녀의 신체적, 정신적 발육과 성장을 직접 확인하고 자녀들을 이해하는 기회를 갖게 된다.

셋째, 가족들과 함께 하는 생활체육을 통해서 경기규칙을 준수하고 스포츠맨십을 학습하게 되어 결국은 사회교육과 예절교육이 저절로 이루어진다.

넷째, 스포츠가 가지고 있는 경쟁성, 규칙성, 협동성을 경험하게 되며 사회생활에서 필요로 하는 인내와 노력, 목표에 대한 성취욕과 도전의식을 높이게 된다.

다섯째, 야외에서 행해지는 가정체육은 자연에 도전하고 즐기므로써 자연의 소중함과 자연과 인간과의 조화를 경험하게 된다.

가족과 함께 가정체육에 참여할 때 다음과 같은 사항을 고려한다면 더욱 재미있고 안전하게 가정체육이 가지고 있는 효과를 누릴 수 있다. 가정체육에 참여할 때는 가족의 유대를 강화하고 가족의 건강에 도움이 되는 종목을 선정하는 것이 바람직하다. 종목선택은 가족의 생애주기를 고려해서 흥미와 욕구에 맞는 종목을 선택하고 가족의 운동 잠재능력이 개발될 수 있는 가능성을 염두에 두어야 한다. 부모는 자녀에게 스포츠 사회화의 중요한 주관자의 역할을 하게 됨으로 참여활동 선정에 계열성 원리와 지속성 원리가 적용되도록 해야 한다. 지역사회의 자원을 충분히 활용하면서 학교체육과의 연계를 고려한다면 더욱 바람직하다.

가정체육은 사회의 기초 집단인 가족이 단위를 이루어 참가하는 체육을 말한다. 가정체육에는 부부체육, 모자체육, 부모-자녀체육 등이 있으며, 가정체육의 기능은 다음과 같다.

첫째, 가족의 건강 유지 및 증진

둘째, 가족 스트레스 감소

셋째, 가족 간 의사소통 기회 증가

넷째, 가족 응집력 및 가정생활 만족도 향상

2)

① 지역사회체육의 개념과 특징

지방자치제가 시행됨에 따라 지역주민의 지역사회에 대한 관심이 증대되고 지방정부의 기능이 강화되었다. 지방자치단체는 지역주민의 사회적 욕구를 충족시킬 수 있는 방편으로 쾌적한 생활환경 조성, 여가시설 확충, 다양한 여가프로그램 제공 등에 높은 관심을 보이고 있다. 대표적인 여가활동인 생활체육은 지역주민의 삶의 질과 직접적으로 관련이 있다.

지역사회체육은 주민들의 자발적인 참여를 통해서 주민 개개인이 지역사회와 강한 연대감을 이끌어내는 중요한 매개체로서 역할을 한다. 지역사회체육은 지역주민의 자발적인 참여를 전제로 이루어질 때 더욱 가치가 있다. 지역사회체육은 건강한 지역사회 주민육성, 건전한 여가문화의 창달, 그리고 지역사회의 총체적인 복지증진에 기여하면서 한 지역의 발전에 중요한 지표가 된다.

또한 지역사회의 스포츠클럽은 스포츠를 즐기는 공통의 목적을 가진 동호인들에 의해 조직된 임의의 단체이다. 이러한 스포츠 동호인 조직은 특정 스포츠 종목을 매개로 하여 스포츠 팀의 공동목표와 개인적 과업을 성취하기 위해 지속적인 상호작용을 하는 기능집단이라고 할 수 있다.

스포츠클럽은 참여의 자율성과 개방성, 자주적 운영, 공통의 목적과 협동에 대한 적극적 태도, 비구속성, 비영리성 등의 특성을 가지고 있다. 스포츠클럽은 개인의 스포츠 참여를 통해 건강과 생활의 활력을 높여준다. 또한 지역사회를 중심으로 이루어지기 때문에 지역주민의 유대 및 교류를 강화시키는 역할도 한다. 스포츠클럽의 활성화는 지역사회의 다양한 스포츠 보급과 수준향상으로 이어져서 지역발전과 사회의 통합에 기여하게 된다. 마지막으로 스포츠클럽은 스포츠를 매개로 하는 자원봉사의 기회를 제공하기도 한다.

지역주민의 자발적인 참여를 전제로 하며 지역주민의 체력 및 건강 증진, 건강한 사회성원 육성, 건전 여가문화 창달 등 지역사회의 총체적인 복지증진에 기여한다.

지역사회체육의 개념은 다음과 같다.

첫째, 지리적·자원적 배경의 물리적 공간

둘째, 공동연대 및 소속감을 지닌 주민

셋째, 지역사회의 사회적 상호작용을 유지하는 사회조직

② 지역사회체육 동호인 조직

지역주민에 의해 자발적으로 조직되고 자율적으로 운영되는 집단으로 비구속성, 응집성, 개방성 등의 특성을 지니는 체육활동 소집단이다.

③ 지역사회 발전과 생활체육

민주주의의 교육 실천 및 평등화 실현, 지역주민의 자치의식 및 능력제고, 지역사회주민의 복지증진 추구, 지역사회의 공동체 의식 제고, 지역사회 개발촉진, 건전 사회기풍 조성의 기능을 통하여 지역사회 발전에 기여한다.

3)

(1)

직장체육은 직장이라는 생활공간에서 직장인이 자발적으로 참가하여 이루어지는 생활체육활동이다. 직장체육의 목적은 직장인의 건강 및 체력의 유지와 증진, 삶의 질 향상, 노사관계의 개선, 노동생산성 향상에 기여하는 것을 목적으로 한다. 따라서 직장체육은 직장 내의 직무의욕과 직무만족 향상을 도모하고 이로 인해 생산성 향상과 이윤극대화를 이룰 수 있게 한다. 아울러 기업복지 차원에서 근로자의 전반적인 생활환경을 개선하고 종업원의 사기진작뿐만 아니라, 소속 직장인들의 인간성을 회복하고 행복을 증진시키는 데 더 큰 의미가 있다.

(2)

직장인의 건강 및 체력의 유지·증진, 삶의 질적 향상, 노사관계의 개선, 노동 생산성 향상에 기여하는 것으로 직무의욕과 직무만족 향상을 통해 생산성 향상과 이윤극대화에 이바지한다. 직장은 생활의 터전이면서 동시에 개인의 포부와 이상을 실현하고 인간관계나 친교는 물론 삶의 목표를 구현하는 생활현장의 노동영역이다. 현대인들은 대부분의 시간을 직장에서 보내기 때문에 직장은 중요한 생활공간으로 이해된다. 직장은 단순히 생활을 위한 경제적인 수입의 획득을 위한 장소가 아니라 진정한 자기 삶의 가치 및 존재의미를 확인하는 기회로 여겨진다.

그러나 직장의 근무환경이 급격히 변화됨에 따라 이에 대응하는 노무관리, 건강관리, 인간관계 관리에 변화가 요구된다. 이제 직장의 근무환경과 조건을 개선하고 직장인의 스트레스와 인간소외 현상을 해소함으로써, 직무만족을 높이고 자아실현의 기회를 제공하는 것이 중요한 의미를 가지게 되었다.

직장체육은 다른 생활체육과 달리 다음과 같은 특징을 가진다. 직장체육은 직장생활에서 나타날 수 있는 부정적인 측면을 감소시키고 직장분위기를 건강하고 활기차게 만듦으로써 근무 능력과 생산성에 직접적으로 영향을 주게 된다. 또한 직장 내 체육활동은 단순히 직장인의 건강과 체력향상에 기여하는 것뿐만 아니라, 직장인의 다양한 문화적 욕구를 만족시켜 주는 역할을 한다. 이는 직장의 인화와 단결의 분위기를 조성해서 조직의 발전과 성과를 나타나게 하는 데 도움이 된다.

4)

(1)

상업체육은 기업이 체육활동과 관련된 각종 서비스나 상품을 소비자에게 제공함으로써 영리를 추구하는 행위이다. 다시 말해 영리추구를 목적으로 하여 조직된 스포츠 단체나 기업이 체육활동의 주체인 일반 대중에게 스포츠 활동을 영위할 수 있도록 체육활동과 관련된 각종 서비스나 상품을 제공하는 행위를 말한다.

이와 같은 상업체육은 이윤추구를 위해 체육활동 관련 서비스 및 상품을 제공하는 기업과 이를 구매하는 소비자 간의 상호교환 과정에서 이루어진다. 최근 들어 상업체육은 공공체육보다 서비스의 다양성과 유연성을 바탕으로 괄목할만한 성장을 이루고 있다.

기본적으로 상업체육은 이윤추구를 목적으로 한다. 상업체육은 대중의 건강증진과 복지를 추구하기보다는 서비스와 상품의 수요 변화에 맞게 최적의 공급을 제공함으로써 기업의 발전과 생산성 확보에 관심을 두게 된다. 하지만 상업체육은 공공체육기관에 비해 소비자의 욕구와 흥미에 민감하게 반응하면서 프로그램의 다양화, 쾌적한 체육시설, 수준 높은 서비스를 제공한다는 장점을 가지고 있다.

일반대중의 생활체육 수요가 증가하면서 상업체육의 영역은 시설이나 대지를 보유한 체육시설업(골프장, 수영장, 스키장, 볼링장, 보트장), 관람스포츠업(경륜장, 경정장, 경마장), 체육도장업(태권도장, 검도장 등의 무도장), 체력단련장업(보디빌딩장, 에어로빅장), 체육용기구생산업(생활체육활동에 필요한 운동기구의 생산) 등으로 확대되고 있다.

대표적인 상업체육은 스포츠센터와 프로스포츠를 들 수 있다. 스포츠센터는 기업이 체육시설을 설치·운영하는 형태로서 두 종목 이상의 스포츠 활동이 가능하도록 시설과 프로그램을 설치 운영하고 있는 공간을 의미한다. 스포츠센터는 물품을 제조·판매하는 사업과 달리 무형의 상품을 판매하는 서비스업에 속한다. 이들 스포츠센터는 시설 이용권이라는 이용고객 모집형태의 상품을 판매하고 운동기능의 지도나 시설이용에 대한 편의 제공, 건강관리 도모 등 무형의 서비스를 판매한다.

프로스포츠는 1980년대 초 프로야구와 프로축구, 1996년에 프로농구가 출범하면서 활성화되기 시작하였다. 프로스포츠는 경기장에 직접 입장하여 경기를 관람하거나 TV와 인터넷 등 매체를 통해서 관람하게 된다. 스포츠의 직접관람과 관련된 다양한 사업은 중요한 상업체육의 영역이 된다.

국민생활체육참여실태조사(2010)에 따르면 최근 1년 동안 경기장에서 직접 관람한

종목의 순위는 야구, 축구, 농구 순으로 나타났는데, 향후 다양한 종목으로 확대될 것으로 전망된다.

(2)

① 실내스포츠

수영, 볼링, 보디빌딩, 에어로빅, 스쿼시, 실내골프, 태권도 등

② 실외스포츠

골프, 스키, 테니스, 수상스포츠 등

③ 관람스포츠

프로스포츠와 경마관람, 스포츠 TV 시청, 스포츠간행물 구독 등

④ 운동기술 지도

골프, 스키, 승마, 수영, 볼링, 테니스, 에어로빅스, 보디빌딩, 탁구, 태권도, 검도, 스포츠댄스, 무용체조 등

⑤ 스포츠 용품장비 제조

각종 레저스포츠 장비 생산 및 판매

5.

1)

(1)

첫째, 학교체육시설의 개방저조로 주민의 운동 공간 부족이다.

학교체육시설은 도시화율이 높아지고 있는 현시점에서 지가상승으로 인한 신규 토지수용 어려움, 인구밀집지역이라는 높은 접근성 등으로 효용가치가 매우 높은 시설이다. 그럼에도 불구하고, 지역주민과 가까운 곳에 학교체육시설이 있지만 현재 초·중·고등학교는 각급학교 시설개방이용에 관한 규칙에 따라 학교운동장 위주로 개방되고 있

다. 학교운동장도 주로 조기축구회에 국한되어 이용자가 제한적이며, 야간조명시설이 설치되지 않은 곳이 많아 저녁이나 겨울 새벽 등에 체육활동을 하기가 쉽지 않는 등 이용시간의 제한성도 있다. 학교 측은 시설관리 애로, 사고발생시 책임부담, 이용료 징수기준 미비, 학교운동부 사용 등을 이유로 체육관 등의 개방을 꺼리고 있는 실정이다. 동호인클럽을 유치해도 관리의 편리성 때문에 1개 동호인에게 독점권을 부여함으로써 타 동호회에서 사용하기에는 애로사항이 있으며 일반인의 이용에 한계가 있을 수밖에 없다. 특히 대학체육시설은 초·중·고등학교 체육시설보다 질적 수준이 높고 시설 종류가 다양함에도 불구하고 시설개방 미제도화로 개방실적이 매우 저조하다.

둘째, 공공체육시설의 낮은 개방 율로 주민이용 애로이다.

공공체육시설을 개방하여 주민들의 생활체육 장소로 활용하는 것도 매우 효율적인 방안이지만, 우리나라 공공체육시설의 대부분은 엘리트 선수 훈련 또는 대회개최 중심으로 운영되고 있다. 통계에 따르면, 공설운동장의 연간 평균 행사개최일수는 17.2일에 불과하여 11개월 13일을 미개방하는 것으로 나타났다. 간이운동장을 제외한 육상경기장, 축구경기장, 하키장, 양궁장 등 공공체육시설의 활용도 역시 매우 낮다. 참고적으로, 이웃 일본의 공공체육시설은 경기대회나 행사 이외에도 체육 강습, 체력측정, 세미나 등 다양한 기능의 활동 거점으로 활용되고 있다. 공공체육시설의 공간 이용 율도 높여야 할 것으로 분석된다.

셋째, 정책 사각지대에 방치된 소규모 생활체육시설이다.

우리나라 생활체육시설은 소규모 시설이 절대적으로 많다. 이들 시설은 지역주민이 빈번하게 사용하지만 시설기준 이하로 설치되어 있어(등록이나 신고대상이 아니어서) 개보수 및 관리에 많은 애로점이 있다. 테니스장의 경우 지방자치단체는 3면 이상의 테니스장만 관리(체육시설설치이용에 관한 법)토록 되어있고, 아파트단지·고수부자산자락 주변의 테니스장은 정책대상에서 제외되어 있다. 이러한 시설은 대부분 클럽하우스, 샤워실 등 부대시설도 부족하다. 동네체육시설인 간이운동장도 지방자치단체에서 체계적으로 관리유지하지 않아 그 활용도가 낮다.

넷째, 농어민의 운동참여 기회 부족이다.

건강관리실의 지속적 확대에도 불구하고 지역주민의 이용률은 저조하다. 건강 관리실은 '03년 현재 2,112개가 설치되어 있으며, '05년에는 27억원의 국비를 지원하여 108개소를 추가 설치하였다. 그러나 시설 당 월평균 이용인원은 283명에 불과하다. 뿐만 아니라, 전담관리인 배치 율도 18.7%에 그치고 있다(농촌진흥청, 03년).

농어민체육센터 역시 지속 확대될 예정이지만 농어민 이용은 여전히 저조하다. '03

년도의 경우, 51개의 농어민체육센터 중 농어민의 이용을 약 33%에 불과하여, 수입대비 지출 비율 18.7배로 매우 비효율적으로 운영되었음을 보여주고 있다. 농어민 이용의 경우에도 행사 중심으로 운영될 뿐, 클럽이나 개인 이용은 거의 없었다.

특히, 농어민의 경우 신체적으로 매우 허약한 것으로 조사되고 있으나 운동의 필요성에 대한 인식도가 낮으며, 지역시설의 접근성이 낮기 때문에 대책이 시급한 실정이다. 또한 지역사회 시설에 대한 접근성이 매우 낮은 것으로 조사되었다.

(2) 가 가

첫째, 국민의 비만 수준 증가로 각종 질병 양산과 관련 비용 증가이다.

우리나라 국민의 비만율은 매우 심각하며, 이로 인해 각종 질병이 양산되고 있다. 2003년도 국민건강보험공단에서 발표한 자료에 따르면, 위험체중 이상인 자는 전체 수검자(556만 6,000명) 중 56.2%(312만 6,000명)를 차지했다. 특히 남자(61.0%)가 여자(48.7%)보다 12.3% 높으며, 비만과 관련한 당뇨병, 고혈압, 심장병, 뇌졸중 등 합병증이 향후 급증할 것으로 예상된다. 한편, 건강보험심사평가원(2003)은, 건강보험 가입자 4,696만 명 가운데 1만 6,000명(0.0034%)이 비만으로 치료를 받았으며, 치료비는 2000년 대비 무려 875.7%로 급격히 증가했다고 밝혔다.

둘째, 비만관련 비용지출 및 부작용 급증이다.

비만인은 대부분이 각종 다이어트 유혹에 빠지고 상당한 비용을 지출하고 있는 것으로 분석된다. 다이어트 산업규모는 '03년에 2조원이며, 국민 1인당 다이어트 지출비용('03년 기준 1인당 약 5만원)은 매년 지속 증가할 것으로 전망된다. 대표적인 지출로는, 의료비용치료, 건강보조식품, 운동기구, 의약품, 민간요법 등을 들 수 있다. 전국 어린이의 36%가 다이어트 경험이 있으며, 성인은 정상체중의 90%, 저체중의 34%가 자신의 체중이 불만족이라고 판단하고 다이어트를 한 경험이 있다고 응답한 바가 있다.

현재 다이어트 방법은 3만 여 가지에 이르고 몸매관리사, 다이어트컨설턴트 등 무자격자에 의한 시술관리가 이루어져 여러 가지 부작용도 낳고 있는 것으로 알려지고 있다. 그 부작용은 신체질환(생리불순, 골다공증, 거식증, 영양실조 등)과, 정신질환(심리불안, 대인관계 부적응 등) 등 다양하다.

셋째, 건강군, 비만군, 질환군 등 대상자별 운동처방 부재이다.

운동을 통한 비만군과 질환군 치료 및 재활치료는 미흡하다. 대상자의 상태별로 차등화 된 운동처방 지침이 없으며, 국가적인 운동처방 표준도 없다. 예외적으로, 서울

강서구의 경우 주민건강관리사업의 일환으로 비만관리 사업을 성공적으로 수행한 바 있으나 아직 대부분의 시도, 시·군구는 운동사업이 그다지 활발하지 않은 실정이다.

넷째, 체력 및 운동기술 미 파악으로 운동사고 빈발이다.

생활체육 참여자는 자신의 체력수준을 모른 채 체육활동에 참가하고 있어 무리한 운동으로 각종 사고나 사망에 이르는 부작용이 발생하고 있다. 또한 자신의 운동기술 및 자세 등을 면밀히 분석하여 교정하는 과학적인 지도가 이루어지지 않아 각종 부상사고 및 부작용이 발생하고 있다.

(3)

첫째, 체육활동에 대한 낮은 인식이다.

체육 교육의 부실화와 체육활동에 대한 낮은 인식으로 인해 청소년들의 신체활동이 잘 이루어지지 않고 있다. 학교에서는 입시를 대비한 교과 교육 위주의 학교수업이 이루어지고 있으며, 방과 후에도 보충수업, 과외수업 등으로 인해 신체활동 기회를 박탈당하고 있다. 노천 운동장 중심의 학교체육시설, 체육수업시수 감소, 체력장 폐지 등은 학교체육을 경시하게 하는 원인이 되고 있다. 이 같은 풍토는 성인 체육활동의 문제점으로 이어진다. 우리나라 성인의 경우 운동의 필요성을 느끼고는 있지만, 높은 운동인식에도 불구하고 자발적인 운동실천으로 직접 연결되지 않고 있는 것이다.

둘째, 체육활동 지원 정보체계 미흡이다.

정부의 체육활동 홍보도 미흡하며 체육활동 지원 정보체계 역시 잘 갖춰져 있지 않다. 인터넷을 통한 체육활동 정보획득은 '03년 37.2%로 급증하였으나 체육정보 검색 만족도는 27.3%에 불과한 것이 이에 대한 방증이다. 학교, 직장, 지역사회, 산악 및 해양 등에 관한 다양한 체육시설 안내 체계가 갖춰져 있지 않은 것이 주 원인이다.

셋째, 스포츠클럽의 활성화의 필요성이다.

국민생활체육 참여율은 39.8%(15세 이상 인구 대비 약 1,520만)이나 생활체육동호회 가입율은 4.5%에 불과하다. 독일의 스포츠클럽 가입율 32.9%와 대조적이다. 따라서, 조속한 기간 내에 한국형 스포츠클럽을 정착시켜 동호회 수준에 머물러 있는 스포츠 참여시스템을 클럽 수준으로 진화시켜야 한다.

넷째, 체육지도자에 대한 지원 및 관리 미흡이다.

생활체육지도자에 대한 지원체계가 잘 정비되어야 한다. 생활체육지도자는 '03년까지 61,237명을 배출하였으나 실제 활동하는 인원은 56.3%에 불과하다. 또한 생활체

육지도자(10,659명)의 대우는 자원봉사 수준(약 30~40만원)으로 안정적인 취업자 비율은 38.8%에 불과하다. 그리고 생활체육지도자 1급은 운동처방과정으로, 보건복지부에서 양성하고 있는 임상운동사과정과 중복될 수 있어 법제화가 지연되고 있다.

다섯째, 사고 발생시 보상 체계 부실이다.

스포츠대회나 생활체육 활동은 많은 육체적인 안전사고가 발생할 우려가 있다. 그러나 이러한 사고에 대한 보상 체계가 미흡한 것이 현실이다. 따라서 보상체계에 대한 부분은 반드시 개선해야 할 부분이다. 현재 대부분의 생활체육 대회는, 참가자들이 상해보험 등에 가입하지 않고 있으며, 공식대회의 경우에도 보상체계가 미흡하다. 따라서 향후 생활체육 활동을 하는 사람이나 대회 참가자들은 상해보험에 의무적으로 가입하도록 하는 등 안전대책과 보상체계를 정비해야 할 것이다.

여섯째, 생애주기별 생활체육 활성화 방안 미흡이다.

15세 이하 및 20대의 참여율은 전 연령대에서 가장 낮다. 이는 유아체육, 청소년 체육에 대한 지원체계가 부족하기 때문이다. 청소년의 생활체육 참여율을 비교해 볼 때, 선진국의 경우 호주 86%, 독일 78%, 미국 69%이나 한국은 30%대로 낮은 수준이다. 이로 인해 청소년의 체력은 매우 심각한 수준인 것으로 나타나고 있다.

일곱째, 노인 운동에 대한 정책적 지원 미흡이다.

문화관광부는 '03년부터 노인체육에 대한 지원으로 게이트볼장 건립, 장수체육대학 운영, 노인정 등 사회복지시설에 체육용품 지원 등을 하고 있으나 노인건강 증진에 직접적인 도움 안 되고 있다. 보건복지부는 평생건강관리체계에 의해 지역사회 노인건강 관리를 강화하겠다는 정책을 내놓았으나 거동불편노인 식사배달사업, 노인건강교육 프로그램 제공 및 무료건강진단 사업, 가정간호 및 방문보건사업, 보건소 치매상담센터 지원사업 등 운동과는 무관한 소극적 사업에 치중하고 있다.

여덟째, 계층별 생활체육 활성화 방안 미흡이다.

직장인에 대한 직장체육 제도도 잘 갖춰져 있지 않다. 체력단련비 등이 임금보전 차원으로 전환되면서 비만해소를 위한 직장인 체육활동의 유인에도 한계가 있다. 건강증진 프로그램은 1달러 투자 시 최소 2달러에서 5달러의 수익이 발생한다는 연구결과에 귀를 열 필요가 있다. 미국은 1986년부터 50인 이상의 사원을 둔 기업 중 54%가 건강증진프로그램을 제공하고 있으며, 제도적으로 뒷받침하고 있다. 한편, 우리사회의 약자로 인식되고 있는 장애인의 재활 운동 및 생활체육 설비 또한 턱없이 부족하므로 이에 대한 체계적인 지원책이 마련되어야 할 것이다.

(4)

현재 생활체육 주무부처는 문화관광부이지만 학교체육시설은 교육인적자원부, 군 체육시설은 국방부, 사회복지관은 지자체와 보건복지부 등에서 관할하고 있다. 이로 인해 부처간 시설 간 연계가 미흡하며 건강관리 차원의 생활체육(운동) 추진을 위한 병원, 보건소, 생활체육시설-공간간의 연계가 부족하다. 생활체육 기능의 부처간 분절로 인해 사각지대가 발생할 수밖에 없다. 생활체육 전문 인력과 시설, 기술 등은 문화관광부에 있으나 학교체육, 기업체의 직장체육 등에 관여하기 어려운 구조이다. 또한, 주민자치센터나 농어민건강관리실 등도 전문 관리인력 또는 지도인력 부족으로 제 기능을 하지 못하고 있지만 인력 및 기술지원이 어려운 실정이다.

(5)

우리나라 스포츠시스템은 엘리트체육, 학교체육, 생활체육으로 각각 분화 발전되어 왔다. 때문에 이들 세 영역 간 상호연결망이 잘 갖추어져 있지 않으며, 연계부족으로 인해 스포츠 전체가 골고루 발전하는데 있어 그 효율성이 낮다. 생활체육 동호인조직은 성인중심으로 구성되어 엘리트체육과 단절되어 있으며, 엘리트체육은 학원스포츠를 통해 선수를 공급받으면서 ‘공부 안하고 운동만 하는 선수’를 양성하는 등 비정상적으로 운영되고 있어 더욱 더 생활체육과 단절되어 있다. 특히 학교운동부, 실업팀 등 특정선수만을 양성하여 공급하는 선수공급체계는 학교운동부와 실업팀의 전업선수화를 초래하여 본연의 업무인 공부나 직장업무를 등한시하는 부작용을 낳고 있다. 이러한 현상이 발생하게 된 것은 체육이 국가 이데올로기에 종속되었던 과거 관행과 인식 때문이다. 1970~1980년대 당시 만해도 스포츠는 국가브랜드를 높이는데赫赫한 공헌을 했다. 국가에서도, 이른 장점을 염두에 두고 국제대회 금메달을 따기 위해 엘리트체육을 육성해 왔다. 생활체육의 뿌리는 없고 오로지 엘리트체육만 우선되었던 기형조직이 지금까지 개선되지 않고 이어져 오고 있다.

2)

노동과 여가는 산업사회와 후기산업사회를 구분하는 주요한 개념이다. 노동윤리가 산업사회를 지배한다면 여가윤리는 후기산업사회를 지배하는 개념이다 산업사회에서 체육은 학교체육으로서 교육기능과 엘리트체육으로서의 체제와 집단의 우월성 강화 등

도구적 효율성이 강조되었다. 후기산업사회에서의 체육은 개인생활 만족을 위한 여가의 특성이 중요한 가치로 등장한다. 즉 산업사회에서 여가는 수단적 가치를 가졌다면 후기산업사회에서는 여가는 자기 충족적 가치를 갖게 된다. 그러므로 여가는 개인주의적이며, 개방적이고, 대중적이며, 자유방임적이고, 평등적이며, 자율적인 형태를 띠게 된다.

체육활동은 사람들이 건강하고 즐거운 생활을 위해서 선택하는 대표적인 여가활동으로 이러한 여가의 성격이 체육활동에도 그대로 투영될 것이다. 따라서 지속적인 경제성장으로 국민소득이 증가하면 필연적으로 체육활동은 증가하게 되며, 이때 체육활동은 활동 그 자체에서 즐거움과 보람을 느끼고 그 결과로 건강하고 활기찬 생활을 영위하고자 하는 활동이 된다.

후기산업사회는 체육활동이 사회구성원의 문화적 소비행위로 자리 잡게 되고 특권층과 일부 지배층에서만 즐기던 여가스포츠 활동은 일반대중도 쉽게 접할 수 있게 된다. 또한 단발적인 이벤트 중심의 체육행사에서 개인의 자발적인 참여와 경험 중심 위주의 행사로 변화된다. 한편 점차 체육활동에서도 상업주의, 개인주의가 만연하고 국제화와 민족주의 등이 나타나게 될 것이다. 또한 체육시장의 세분화가 가속화되고 익스트림 스포츠, 유아나 시니어를 위한 스포츠, 자연친화적 스포츠, 유비쿼터스 스포츠, 문화와 관광과 연계된 스포츠 등이 활발하게 등장할 것이다. 첨단과학과 정보화 사회로 인한 사회의 변화는 생활체육의 양적인 변화와 질적인 변화를 가져오게 될 것이다. 한편 복지국가를 지향하는 현대국가는 경제가 발전할수록 소외계층에 대한 복지 정책을 강화하고 있다. 소외계층 복지정책 역시 소극적인 생계대책에서 삶의 질 향상을 위한 적극적인 대책으로 변화하고 있다. 생활체육활동은 소외계층을 위한 적극적인 복지정책으로 중요한 위치를 차지한다. 사회적 소외계층도 건강과 생계대책이 해결되면 즐겁고 의미 있는 체육활동의 참여가 증가할 것이고 이러한 생활체육활동은 대표적인 체육복지 정책이 될 것이다.

우리나라 생활체육은 그 동안 일반 국민의 체육활동에 대한 관심 및 요구의 증대와 더불어 정부 당국과 관련단체 및 기관의 지속적인 노력의 결과로 모든 사람이 자발적으로 참여하는 국민 모두의 건전한 여가활동 및 국민 체육으로서 그 뿌리를 내려가고 있으며 삶의 질적 향상과 복지증진을 추구하는 하나의 생활양식으로 정착되어 가고 있다. 따라서 생활체육은 건전한 체육활동을 통한 모든 국민의 정신적 신체적 건강의 추구를 기대하는 국민의 삶의 가치 구현에 대한 요구를 충족시켜주는 기본 조건이 될 것이다. 뿐만 아니라 이를 통하여 보다 풍요로운 삶을 향유할 수 있는 바탕과 일반국민

이 보다 다양한 삶의 기회를 제공받고 삶의 가치를 구현할 수 있는 토대를 마련하여 줄 것으로 기대된다.

국민이 자신의 건강을 증진하고 유지하기 위하여 체력을 기르고, 스포츠 활동에 참여하는 것은 자신의 의지에 따라 행동한 결과로 나타난다. 국민은 기본적으로 자신의 건강에 대하여 관심을 가지고 있으며, 항상 질병에 대한 위협을 느끼고 있다. 이러한 건강에 대한 관심과 질병에 대한 위협이 국민들로 하여금 운동에 참여하도록 유도하는 초기 동기로 작용하고 있다. 정부와 지방단체는 활동참여에 영향을 미치는 이러한 심리적, 사회적 요인을 잘 분석하여 국민의 활동 참여를 지속시키고 유도하도록 노력해야 한다. 국민의 운동 참여 동기를 유발시키는 가장 기본적인 방법은 운동시설의 설치이다. 이러한 의미에서 생활 체육관, 고수부지 공원, 시민 공원, 체육 공원, 올림픽 생활관, 구민회관, 구 체육센터 등의 설립과 설치를 통하여 주민의 1차적 동기를 유발하는 것은 매우 중요하다고 할 수 있다.

제한된 시설을 최대한 활용하기 위해서는 지역 내에 설치된 각종 체육 시설의 협조 운영 체제가 구축되어야 하며, 협조 체제 구축은 중복적인 투자를 예방하고 시설의 가동률을 최대로 만들 수 있는 방안이다. 이러한 의미에서 현재 국민의 건강과 체력 관리 업무를 수행하는 정부조직, 연구기관, 민간단체의 역할을 조명함으로써, 효율적인 국민의 건강과 체력관리를 위한 공공서비스 조직간의 협조 체제와 각 조직의 역할 분담에 대하여 제시하도록 하겠다.

세계 각국은 국민의 생활체육을 통한 복지사회 구현을 위해 국민 체육진흥 정책을 수립하여 실천하고 있으며 특히, 국민 생활체육 참여 확대를 위해 체육진흥 계획을 마련하고 체육시설의 확충, 슬로건의 제작, 체육의 홍보, 프로그램의 개발, 체육행정 구기의 설치 및 강화, 동호인 조직의 육성 등 다각적인 정책을 펴고 있다.

현재 우리나라 국민 체육진흥 정책은 3년, 5년 등 중단기 정책으로 장기적인 미래 사회의 변화와 그에 따른 체육활동에 대한 예측과 대책이 미흡한 실정이다. 특히, 생활체육 시설이나 지도자 양성, 체육 재정의 확보 등은 단기간에 해결 될 문제가 아니며 미래사회 변화에 대한 예측과 생활체육의 전망에 따라 장기적인 계획의 수립과 단계적인 집행이 필요할 것이다. 따라서 체육전문가 집단에 의해 21세기 생활체육진흥을 위한 장기적인 정책이 수립되어야 할 것으로 생각된다.

체육정책을 수립할 때 미래사회에서의 국민의 체육활동 욕구를 예측하여 체육시설이 문화공간으로서의 역할을 할 수 있으며 모든 사람이 편리하게 이용할 수 있도록 체육 시설에 대한 환경개선, 야외 스포츠시설의 확충과 야외 레저스포츠 프로그램의 개발

등 자연 속의 생활체육 활동의 활성화, 국민의 체력관리 시스템 및 운동처방 등 생활체육 활동의 과학적 관리 첨단 기술을 이용한 홍보 및 체육의 정보화, 노인, 장애인, 여성을 위한 특수체육, 체육행정의 전문화와 서비스 체제 구축 등이 고려되어야 할 것이다.

3)

정보통신부는 2003년 1월 10일 기준으로 초고속인터넷 가입자가 1,000만 명을 넘어섰다고 공식 집계했다. 지난 1998년 6월 초고속인터넷이 처음 등장해 4년 만에 세계 최고의 인터넷 국가로 우뚝 선 것이다. 우리나라 전체 가구 1,430만 중 1,000만이 이용, 70%의 보급률을 기록했다. 1998년 이후 인터넷 이용자수는 매년 급격히 증가하고 있다. 커뮤니케이션 기술의 발달과 정보의 진전으로 경제활동의 중심이 물질적 생산에서 정보나 지식의 생산으로 변화되었으며, 정보화 사회는 정보의 생산, 처리, 유통 등 정보산업의 비중이 이전보다 커지고 정보나 지식이 큰 가치를 창출하는 사회이다. 정치, 경제, 문화 등 사회 전반에 걸쳐 정보기술이 광범위하게 이용되며, 이로 인한 사회의 경쟁력과 효율이 증가되고 있다. 정보화의 진전은 사회의 모든 분야에 미치고 있는데 2000년에 벌써 전 국민의 약 25%가 PC를 보유하고 있는 것으로 조사되어 이러한 정보화는 앞으로 더욱 보급이 확대되어 우리나라뿐만 아니라 세계적으로 확대되어 가고 있다.

여가스포츠는 놀이의 세계에서 생긴 신체문화로 과학기술과는 무관하게 발전하여 왔다. 스포츠의 지도현장은 경험과 직감이 중심이 되어 합리성보다는 근성, 효율성보다는 선배-후배에 입각하는 서열이 우선되었다. 그러나 2002년 월드컵 경기 개막식에서 IT 강국으로서의 면모를 보여주었으며, 국가대표팀의 전력향상을 위하여 전문 기술분석관의 컴퓨터를 이용한 분석에 힘입어 세계를 놀라게 하는데 큰 보탬이 될 정도였다. 이렇듯 스포츠의 세계에 있어서도 1980년대 중반부터 급속하게 정보화와 하이테크화가 진행되었다. 스포츠과학에 의한 연구도 테크놀로지의 발달과 정보화의 진보와 함께 도약적으로 진행, 경기 스포츠의 국제수준에서는 「정보를 제압하는 것이 세계를 제압한다」고까지 말하여질 정도로 되어졌다. 특히 가까운 일본에서는 지역사회에 있어서는 여가 및 스포츠의 시설 그리고 지도자와 센터서클에 관한 정보를 시민에 대해서 항상 알기 쉽게, 신속하고 효과적으로 스포츠 정보 서비스를 하는가가 중요한 행정과제로 되고 있으며, 후쿠오카시에서는 인터넷을 이용한 시설의 예약 및 회원관리가

가능한 시스템이 개발되어가고 있는 추세이다.

이러한 정보화 사회의 결과, 인간의 정보활동이 전산화되고 연계화되면서 모든 영역에서 정보를 체계적이고 효율적으로 활용할 수 있게 된다. 정보화 사회는 정보기술과 뉴미디어의 이용을 통해 산업사회의 집중화, 표준화, 대량화의 원리가 개별화, 개인화로 변화된다. 이러한 사회는 인간의 창의적 활동이 증진되고 개방화되면서 소통이 중요한 가치로 변하고 삶의 실이 증진되는 구조로 변화되는 사회이다.

한편 이와 같은 정보화 사회의 특성은 생활체육에도 큰 영향을 미치고 있다. 정보화 사회에서는 생산과 소비의 결합에 기초하여 행동이 발현되기 때문에 관람 위주의 프로스포츠보다는 국민들이 직접 체육활동에 참여하는 경험 중심의 참여스포츠가 증가할 것이다. 또한 정보화 사회에서는 인터넷과 모바일 폰이 진화를 계속해서 체육환경에도 큰 변화를 예고하고 있다. 언제, 어디서나, 누구나 쉽게 컴퓨터와 정보기기를 활용해 관련정보를 수집, 변형 가공할 수 있는 유비쿼터스(ubiquitous) 기술이 생활체육의 실천 현장에서 활용되기 시작하였다. 체육의 효과를 높이기 위해서 정보와 지식을 활용하는 기술이 보다 활성화될 것이다.

화려하고 호기심을 자극하는 멀티미디어의 출현과 그 보급이 예측되고, 고도 정보화에 의한 건강문제는 점점 심각화(深刻化)되어 갈 것이다. 이와 같은 건강문제에 대해서도 정신적으로 안정을 취하는 것이 가능하고, 또한 스트레스가 많은 정보화가 진행한 일상생활에서 벗어나 또 하나의 세계와 또 하나의 자신을 찾는 것이 가능한 여가스포츠 및 fitness 활동의 사회적 역할은 더욱더 중요하게 되어져 갈 것이다.

앞으로, 더욱 기술혁신이 진행, 하이테크 사회를 맞이할 것은 확실하다. 그러나 정보화가 진행하면 할수록 역으로 인간끼리의 직접적인 커뮤니케이션이 희박하게 되고, 소프트한 접촉과 『하이터치』가 요구될 것이다. 따라서 고도 정보사회라고 말하는 하이테크 사회에 있어서는 인간 상호 간의 접촉 및 사교를 촉진하는 사회적 기능을 가지고 있는 여가스포츠·피트니스 활동과 레크리에이션에 대한 필요성이 더욱더 높아져 갈 것으로 기대된다.

정보화 사회에서의 체육은 국민의 다양한 욕구들이 나타나 기존의 정규 스포츠와 함께 탈규격화된 뉴 스포츠가 출현할 것이고 체육활동 전개방식 역시 탈규격화, 탈집중화될 것으로 정망한다.

또한 국민이 원하는 다양한 생활체육 정보를 빠르고 정확하게 전달하기 위한 정보전달 및 유통 환경을 구축하기 위하여 생활체육정보센터를 운영하고 있으며, 21세기의 인류사회가 정보화 사회로 변화되면서 정보를 효과적으로 다룰 수 있는 각종 통신기기

와 정보통신망이 날마다 새롭게 등장하고 인터넷이 정보사회의 중심을 이루고 있다. 정부는 생활체육 정보를 신속하고 정확하게 공유하는 e비즈니스 기반을 조성하고 생활체육 정보의 증가에 따른 효율적 관리체계를 확립하여 양질의 정보서비스를 제공하기 위해 생활체육정보센터를 설치·운영하고 있다.

뿐만 아니라 21세기 지식정보화사회에 한국체육이 경쟁력을 갖기 위해서는 체육 각 분야에서의 과학적·합리적 지식의 생산 및 실용화 노력이 무엇보다도 필요하며 이와 더불어 스포츠과학을 육성하는 정부의 노력이 중요하다. 이를 위해서는 체육과학연구원, 한국체육학회, 대학체육연구소 등에 대한 지원과 육성을 통해 연구의 활성화를 유도할 필요가 있다. 체육과학연구원은 21세기 체육환경 변화에 대응할 수 있는 체육정책개발, 엘리트 스포츠 경쟁력 강화를 위한 지원, 스포츠산업 발전을 위한 연구지원 시스템 구축, 첨단 체육정보 개발 및 대국민 정보제공 서비스 확대 등을 목표로 설정하고 국책연구기관으로 거듭나기 위해 노력하고 있다. 이러한 노력을 지원하고 원활한 연구기능을 수행하도록 정부는 중점연구사업에 대한 적극적 지원, 연구원의 해외연수 및 교류 확대, 체육과학 정보수집 및 보급 확대 지원 등을 하여야 한다. 또한 조직이나 인력 보강을 통한 기능 확대, 근무여건 개선 등을 통하여 체육과학연구원이 국책연구기관으로서 거듭나도록 지원을 하고 있다.

게다가 새로운 재도약의 전기를 마련하기 위해 정보 통신망을 고속고도화하여 정보인프라를 조기 구축하고 정보통신망과 정보기술을 활용한 지식기반 경제 발전에 주력하였다. 또한 정부는 정보화를 통해 창조적인 지식기반국가 건설의 기틀을 마련하고 국가 경쟁력과 국민의 삶의 질을 향상시키기 위해 다각적인 노력을 기울여 왔다. 그래서 국가적 차원에서의 정보통신분야에 대한 적극적인 지원과 함께 정보통신의 중요성을 고려하여 공공부문의 정보화 정착사업을 추진하여 왔다. 이러한 과정에서 국가전체의 일괄된 추진전략과 체계 등의 문제점을 인식하여 정보기술정책 추진을 위한 “정보화촉진기본법”을 제정하고 정보화 기반 구축 및 체계적인 정보화 추진을 위한 법적 기반을 마련하였다. 이는 총괄적인 정보기술을 지원하기 위한 기관을 지정하여 일관된 사업추진과 전문적인 기술지원이 이루어지도록 하기 위한 것이다. 문화관광부는 국가 정보화시책에 적극 부응하여 1996년 ‘문화정보화추진계획’을 수립하였고, 문화정보화를 국가사회 정보화에서 문화복지를 실현하는 출발점으로 인식하였다. 문화정보화추진계획은 분야별 10개 세부 정보망으로 구분하였고 이를 종합문화정보시스템으로 연결함으로써 문화정보화 여건을 조성하였다. 문화정보화는 문화관광부와 소속기관단체에서 수행하고 있는 문화체육청소년·예술관광 등 각 분야의 시책에 대하여 전산화 시스템에

서 정보화 시스템에 이르기까지 종합문화정보화시스템을 구축하는데 목적을 두고 추진하고 있다.

(1)

지식기반 경제는 산업화의 시간적·공간적 한계를 극복하려는 노력과 정보화의 비약적 발전으로 급속하게 진전되고 있다. 국민의 경제적 변화는 삶의 질 향상을 위한 체육활동 욕구로 발전하고 있으며 소득증대에 따른 스포츠 여가정보 수요가 폭발적으로 증가하고 있다. 이에 체육정보서비스 시스템은 지식기반 경제발전에 따른 체육활동의 활성화를 촉진하는 토대마련과 체육정책의 효과적 입안 및 추진을 위한 체육정책정보를 체계적으로 개발하고 사회경제 정보와 연관하여 활용할 수 있는 체제를 개발하는데 중점을 두고 있다.

체육정보화의 목표는 체육정보의 대 국민 서비스를 통해 지식정보를 제공하고, 스포츠 강국으로서의 위상 제고와 국가 경쟁력을 강화시키는데 있으며, 체육관련 기관간 효율적 정보유통체계 구축을 통한 체육행정의 효율성을 증대시키는데 있다. 나아가 체육학술정보 서비스를 통한 체육 유관분야 학문 및 산업진흥을 유도하고 체육정보 마인드를 형성하는데 있다. 체육정보화시스템은 체육정보 생산 유통체계 확립 및 기본 연계체계를 마련하여, 체육정보의 기반 구축과 생산된 정보의 다양한 보급경로 확보로 체육활동의 일상화를 촉진해 나가고 있다.

체육정보화는 단위업무를 효율적으로 처리하는 전산화뿐만 아니라 정보의 활용을 극대화하여 조직 전체를 효율적으로 만들기 위한 정보화시스템 구축을 의미한다. 체육정보화 기반은 추진기관별 내부망(LAN) 및 인터넷망을 구축하여, 추진기관과 대상기관간의 확산망을 구축하였다. 대상기관간의 확산망 구축운영은 민간체육산업체 및 체육단체의 체육정보망, 경기단체 및 사·도체육회의 전문체육정보망, 전국 사·도생활체육협의회 전산망을 구축하였다. 체육정보화의 추진방향은 인터넷, 국가 초고속 기간망과 연계체계를 구축하여 생산된 정보의 보안성과 처리의 신속성을 유지하고 음성·동영상을 포함한 멀티미디어 서비스를 제공하는 것이다.

(2)

체육정보망은 1997년부터 본격적인 정보 유통량에 따라 정보화 기기 성능 및 용량 증대, 기관별 근거리 통신망을 구축하였고 자료공유 및 연계성 확보 및 지원을 위해

초고속통신망에 가입하였다. 각 기관에서는 근거리 통신망(LAN : Local Area Network)을 구축하여 파일공유 및 내부지원 등의 사무자동화와 인터넷 정보 서비스 기반을 확충하였다. 또한 국민체육진흥공단은 FDDI (Fiber Distributed Digital Interface) 광케이블을 설치하여 각 운영본부간 기본망을 확대하고 운영본부별 경영 정보시스템(MIS : management information system)을 구축하였다. 이에 체육 유관기관들은 LAN 및 초고속통신망의 구축으로 다양한 체육정보와 음성 및 영상 등 멀티미디어 정보 서비스에 크게 기여하였다.

또한 국민체육진흥공단 등 체육관련 기관에서는 기관별 홈페이지를 구축하여 체육정보의 연계와 생산유통의 체계를 확립하고 정보생산 경로를 다양화하여 전문체육 및 생활체육 등의 종합체육정보를 서비스하고 있다. 국민체육진흥공단은 공단 운영본부, 경륜, 경쟁, 올림픽파크텔 그리고 체육산업(주)의 각 도메인을 구축하여 기관의 소개와 민원접수 등 주요 업무를 서비스하고 있다. 대한체육회는 전문체육 및 가맹경기단체의 소개와 대표선수의 정보, 체육인명사전 등 전문체육관련 자료를 서비스하고 있다. 국민생활체육협의회는 생활체육 진흥과 국민건강 및 체력증진을 위한 다양한 생활체육프로그램 및 생활체육 정보를 개발하여 서비스하고 있다. 체육과학연구원은 체육과학종합연구기관으로서 전문체육 및 생활체육 등 국민체육진흥을 위한 정책 대안과 연구 그리고 주요 사업을 소개하고 있으며, 또한 체육 유관기관 정보망의 포털사이트로서 체육 정보망을 구축하여 서비스하고 있다. 체육정보망은 체육사랑방, 사이버체력관리, 청소년체력평가 시스템의 도메인을 갖고 학술, 정책, 생활체육, 스포츠산업, 올림픽 정보들을 제공하고 있다.

뿐만 아니라 체육과학정보망은 체육유관기관의 관문으로서 체육사랑방이라는 도메인을 갖고 있으며 스포츠와 관련된 건강 및 체육 전문정보를 분야별로 서비스하는 체육종합정보망 거점기관이다. 체육사랑방은 스포츠 관련 행사 및 안내와 구인구직 등 교육과 관련된 정보, 스포츠 뉴스, 체육 전문정보 검색, 사이버체력관리 시스템, 청소년체력평가시스템 등을 서비스하고 있다.

4)

외국의 고령화 실태를 살펴보면 구·미의 많은 나라들은 이미 남·여의 평균수명이 80세를 넘고, 2025년경에는 노인의 비율이 20%를 상회할 것으로 추정되고 있다. 그리고 남·여 모두 세계 최장수국 일본의 경우를 살펴보면 평균수명은 남성이 77.0세,

여성은 83.2세로서 초고령 사회에 진입했다. 전체 인구에 대한 65세 이상 노인의 비율이 2025년에는 4명에 1명꼴인 약 27%에 도달하여 그 중 식물인간 상태의 노인은 81만 명에서 약 3배인 229만 명, 치매 노인은 100만 명에서 323만 명으로 병약한 노인이 증가할 것으로 보고하고 있다.

미국 등 선진국의 경우 국가적인 차원에서 고령사회 도래에 따른 대비책을 강구하고 있다고 해도 과언이 아니다. 이러한 고령사회의 도래를 우려할 때 성공적 장수(successful aging)와 건강한 노화(healthy aging)에 관해서는 모든 나라들이 관심을 갖고 공통적으로 해결해야 할 중요한 연구 과제라고 여겨진다.

전체인구에 중 65세 이상 노인인구가 7%를 넘으면 고령화사회(aging society), 14%를 넘으면 고령사회(aged society), 20%를 넘으면 초고령사회(super-aged society)라 칭한다. 한국은 2003년 현재 노인인구 7%를 넘어 8.3%로 고령화 사회에 도달했으며, 앞으로 16년 후인 2019년에는 14.4%에 도달하여 고령사회가 될 전망이다. 고령사회에 대한 대비책으로서 심각하게 고려되는 부분은 고령사회 진입 년수가 다른 어떤 선진국보다 빠르다는 사실이다.

이처럼 전반적인 생활수준의 향상과 고도의 의료기술 발전에 힘입어 우리나라의 경우도 과거에 비해 수명의 연장이라는 양적인 측면에서는 개선되었지만 성공적 장수를 달성하기 위하여 얼마나 오랫동안 생명을 연장할 것인가 라는 단순한 수명의 연장에 관심을 두는 것이 아니라 어떻게 오래 살 것인가라고 하는 수명의 내용을 중시해야한다.

특히 건강기간(health span)의 연장에 대하여 관심이 집중되고 있으므로 향후 노인의 의료비 부담을 최소한으로 줄이고, 많은 노인이 가능한 한 신체적 자립과 질 높은 일상생활을 영위할 수 있도록 국가적인 차원에서의 학문적 관심과 대책이 시급하게 요구되는 바이다.

우리나라의 국민 1인당 의료비 지출은 지난 70년 1,609원에 불과했지만, 80년(3만 3677원), 90년(19만9909원) 98년(48만8649원) 순으로 가파르게 증가하고 있는 실정이다. 특히 노인의료비 증가가 장기적으로 우리 경제 전체에 과중한 부담을 줄 것으로 우려되고 있으며 고령사회가 진전되고, 소득이 늘어남에 따라 장기적으로 선진국형 복지병을 앓게 될 가능성이 높다는 것을 의미한다.

우리나라의 경우 의료비 지출이 선진국의 경험에 비해 10년 이상 빨리 전체 경제와 재정에 부담을 주는 것으로 나타나 이에 대한 대비책이 시급한 것으로 분석되고 있다. 최근 한 조사에 따르면 65세 이상 노인의 약 90%가 3개월 이상의 관절통, 요통, 고혈압, 암, 치매 등의 만성 퇴행성 질환을 앓고 있으며, 절반 이상이 일상생활에서 어려

음을 겪는다고 한다. 고령사회가 진정 축하의 대상이 되려면 이와 같은 질병과 고통의 해결이 전제돼야 한다. 그렇지 않다면 「늙고 병든 인구」만 늘어나 결과적으로 사회적으로 크나큰 짐이 될 뿐이다.

우리 사회는 1960년대 이후 노인인구가 뚜렷한 증가세를 보여 왔으며 현대사회에 이르러 평균수명의 급격한 증가와 출생률 저하로 인해서 인구구조가 고령화되고 있다. 우리나라의 65세 이상 노인인구의 비율인 고령화율이 2000년에 7%를 차지하여 고령화사회(aging society)가 되었고, 2018년에 노인인구 비율이 14%로 고령사회(aged society), 통계청의 자료에 의하면 2026년 노인인구의 비율이 20%를 넘어서 초고령사회(super aged society)로 진입할 것으로 전망되고 있다.

인구의 고령화란 노년인구가 다른 인구보다 빨리 증가하는 현상을 의미한다. 통상 노화(individual aging)와 인구의 고령화(population aging)를 구분하여 사용하는 것이 일반적이다. 노년인구가 상대적으로 빨리 증가하기 위해서는 평균수명이 연장되거나 혹은 출산율이 낮아져야 하는데, 20세기 이후 두드러지게 나타난 고령화 추세는 이와 같은 두 조건을 충족하고 있다.

인구변천이론이란 인류사회가 출현 이후 지속된 고출산-고사망의 1단계에서, 산업화의 전개에 따라서 출산율은 높은 수준을 유지하되 의학의 발달과 결과 사망률은 급속하게 감소되는 2단계로, 그리고 사망률 감소에 뒤이어 출산율 역시 크게 감소되는 3단계를 거쳐서, 마지막으로 출산율과 사망률이 함께 낮은 수준에서 균형을 이루는 4단계로 이행된다는 이론이다. 이러한 네 단계 중에서 노년인구가 급격하게 증가하기 시작하는 단계는 세 번째 단계이다. 두 번째 단계에서의 사망률 감소는 모든 연령층에 영향을 미치지만 특히 영·유아기에 미치는 영향이 지대하므로 노년인구의 상대적 증가로 귀결되지는 않는다. 결국 사망률 감소에 뒤이은 출산율 감소가 인구 고령화를 초래하는 결정적 동인이 되는 것이다.

현대사회의 노인들은 소득원의 상실, 신체 노후로 인한 건강 문제, 역할 상실, 소외와 고독감 등을 경험한다. 이러한 문제해결을 위해서 건강증진과 소외감 해소 문제가 선결되어야 한다. 그러나 이것은 개개인의 책임 수준을 넘어서 하나의 커다란 사회적 문제로 제기되고 있으며 정책적인 접근이 필요하다.

노인을 대상으로 하는 생활체육의 가치는 운동이 인간의 노화를 방지하고 건강을 유지하는데 가장 효과적이라는 것에 있다. 노인체육을 통해서 가장 기대되는 효과는 근력이 강화되고 관절의 가동력을 확대시켜서 신체의 유연성을 유지시키고 균형감각과 민첩성을 증대시킨다는 점이다. 체육활동을 통해서 신체적 기능의 저하속도를 늦추고

면역성을 강화하는 것은 삶의 질 향상에 커다란 의미를 갖는다.

노인에게 체육활동 참가를 유도할 때는 안전성, 유효성, 강한 동기유발 등을 고려해야 한다. 아울러 신체적인 건강 못지않게 심리적, 사회적 건강도 고려해야 한다. 체육활동을 통해서 새로운 경험에 도전하는 기회를 제공하는 것도 필요하다. 생활체육을 통해서 새로운 친구를 사귀으로써 고독감과 소외감을 낮추고 심리적, 사회적 안정과 만족을 누리게 된다.

노인들에게 더 많은 생활체육의 기회를 제공하기 위해서는 시설 면에서 스포츠센터, 경로당, 노인정 등에 체육시설을 확충해야 한다. 또한 일선에 배치되어 있는 어르신 전문 생활체육지도자를 적극 활용해야 한다. 또한 노인의 체력과 흥미를 고려한 다양한 프로그램을 개발하고 보급해서 노인체육을 활성화시켜야 한다.

5)

현대사회는 IT 산업 발달로 인해서 언제 어디서나 세계의 정보, 문화, 국제적 이슈 등을 쉽게 접할 수 있다. 또한 국가 간의 교류 및 이동이 활발해지면서 국제화, 세계화, 글로벌 인재 양성, 다문화사회, 다문화교육 등이 주요 화두로 대두되고 있다.

우리 사회도 단일민족의 단일문화가 아닌 다인종 다문화사회로 급속도로 전환되고 있다. 이는 1990년대 이후 외국인 노동자와 국제결혼에 의한 이주여성의 유입, 새터민의 급격한 증가로 인한 변화이다.

2011년 11월 국내 체류 외국인 수는 1,392,648명에 달하며, 이는 10년 전인 2001년에 비하여 무려 2.46배가 증가한 것이다. 일본, 미국, 유럽 선진국 출신 외국인들도 국내에 많이 거주하고 있으나 경제적 향상을 위해 이주해 온 아시아 국가 출신 외국인들이 상대적으로 많이 국내에 체류하고 있다. 국내 취업자격으로 체류하고 있는 외국인 총 603,260명 중에 560,324명이 비전문취업, 선원취업, 방문취업 등으로 대부분 단순기능인력으로 종사하고 있다. 그렇다 보니 많은 국내 체류외국인들은 상대적으로 낮은 임금을 받는 직종에 종사하고 경제적 어려움을 겪고 있는 실정이다. 이렇듯 국내 체류 외국인 수가 점차적으로 증가하면서 국내 다문화가정 수 역시 증가하고 있으며, 이로 인한 여러 문제점과 갈등이 발생하고 있다.

다문화 가정이란 한국인과 외국인의 결혼으로 이루어진 가정을 말하며, 2008년 총 국제결혼 건수는 38,491건으로 전체 결혼의 11.1%에 이르고 있다. 이 중 한국인 남성과 외국인 여성의 결혼이 76.1%에 달하며, 이러한 현상은 1990년대 중반부터 가속화

되어 2000년대에 접어들며 일반적인 결혼형태로 자리 잡고 있다. 다문화 가정의 중심이 되는 이주여성들의 가장 큰 어려움은 의사소통과 문화적 차이의 문제이다. 정부를 중심으로 각 지방자치단체의 노력이 이루어지고 있으나, 의사소통이 원활해지는데 걸리는 시간이 비교적 길게 소요되며, 이 기간 동안 문화적 차이에 의한 다문화가족의 피해가 심각한 수준에 이른다. 여기에서 중요한 점은 의사소통이 문자와 언어로만 구성되어 있지 않다는 점과 문화도 비언어적인 소통으로 그 차이가 극복될 수 있다는 점이다. 이러한 비언어적 의사소통과 문화 차이 극복을 촉진시키는 가장 효과적인 방법으로 생활체육활동을 꼽을 수 있다. 이미 오랜 기간에 걸쳐 국제 스포츠 활동을 통하여 비언어적인 소통과 문화적 차이를 해소하는 데 그 가능성이 검증 되어왔다. 이는 곧 세계의 수많은 사람들이 언어와 문화는 달라도 동일한 스포츠를 통하여 서로 모여 이해와 화합을 도모할 수 있다는 것이다. 또한 생활체육에 참가하면서 삶의 질 향상은 물론 자아존중감, 가족관계 및 이웃과의 관계에 대한 만족뿐 아니라 참가자간의 인간관계의 발달에 기여하며, 생활체육의 장에서 일어나는 상호작용을 통하여 자아발견과 사교성에도 영향을 미친다.

이런 이주민의 증가는 이제 우리나라가 더 이상 단일민족의 사회가 아닌 이주민과 더불어 살아가는 사회라는 것을 보여준다. 특히 이주민과 그 자녀의 증가율은 앞으로 우리 사회를 이끌어 갈 미래의 주역에서 그들을 적극적으로 포용해야 한다는 점을 보여준다.

스포츠는 우리나라가 다문화사회로 전환되면서 상호이해와 의존관계 속에서 소통하면서 살아가야 하기 때문에 그 역할이 중요하다. 스포츠는 인종이나 종교, 계층, 연령, 성과 관계없이 누구나 쉽게 참여할 수 있고 타인과 자연스러운 상호작용을 통해 신체 건강증진과 더불어 정신적 스트레스를 해소할 수 있다.

체육활동은 구성원들 간의 협동과 소통을 통해서 서로에 대한 이해의 폭을 넓히고 다양한 집단 간의 갈등, 문화적 편견과 혼란을 극복할 수 있다. 특히 지역사회를 기반으로 하는 생활체육은 다문화 가정의 원활한 지역사회 정착을 유도하고 상호 이질감을 희석시켜 사회통합에 기여한다.

다문화가정은 지역주민으로서 생활체육지도자의 지도 대상이 될 수 있다. 따라서 사명감과 책임의식을 가지고 현장에 임해야 하며 지역사회 발전에 기여해야 하는 생활체육지도자는 국가와 지역사회의 건전한 발전을 위해서 다문화가정 역시 고려해야 하며 사회적 변화와 요구에 적극적으로 대처할 필요가 있다. 특히 다문화가정이 많이 거주하고 있는 지역의 생활체육지도자는 지역주민들의 특성과 요구를 파악하고 다문화 관련 생활체육교실을 제공할 필요가 있다.

다문화시대로의 도입은 기존 사회제도의 기능에 바탕을 두는 일관된 목표설정과 그에 따른 역할분담 측면에서 혼란과 구성원 및 사회의 욕구 충족을 어렵게 하는 문제를 야기함으로써 사회통합을 약화시킬 가능성을 높이고 있다. 여기서 사회통합의 약화는 사회의 응집력과 동력을 약화시킬 뿐만 아니라, 사회에서 범죄의 문제를 증가시킬 가능성을 높이게 된다. 이러한 측면에서 다문화사회에 필요한 화두로 사회통합을 만들어 낼 수 있는 다문화교육의 방향을 제시할 수 있어야 한다.

사회통합은 역기능보다 순기능을 드러낼 수 있고, 이 과정에서 사회구성원들의 협동을 이끌어낼 수 있다. 전통적으로 체육활동은 사회의 통합을 이끄는 중요한 역할을 수행해왔다. 이중 스포츠는 국민들로 하여금 협동과 경쟁을 통한 상호 이해와 존중은 물론 국민들과 함께 호흡하는 가운데 인간의 내면에 숨겨져 있는 부정적인 스트레스를 줄이는데 큰 역할을 해왔다.

해외 선진국들에서도 학교체육의 사회 통합적 측면을 강조하고 있다. 독일은 체육을 통한 통합과 폭력 예방에 주요 정책의 초점을 제시함으로써 사회범죄와 극단주의자들의 폭력 등에 대한 예방 정책을 펼쳐오면서 이미지의 사회적응력 향상을 위하여 체육 프로그램을 활용한다. 프랑스에서도 체육이 사회경제적 기능, 사회문제 예방 기능, 사회통합 기능, 준법정신 함양 기능 등의 사회적 가치를 함양하려는 노력을 정부차원에서 제안하였다.

미국에서는 미국의 문화적 정체성 유지와 이민자들에 대한 미국 사회로의 동화를 통한 새로운 미국 문화를 형성하려는 목적에서 시작되었으며, 최근에는 히스패닉계의 고립 및 소외감을 운동과 스포츠 문화를 통해 자연스럽게 미국 문화에 편입시키고, 서로 간의 이해를 도와주는 가운데 현상으로 드러난 각종 사회문제를 원만히 해결하려는 노력을 보이고 있다.

특히 언어적인 문제와 인종적 차별을 경험하고 있는 다문화가정의 자녀들에게 스포츠 활동을 통해 자신감 형성과 사회적응에 크게 도움을 줄 수 있으며, 현재 국가 또는 지방자치기관에서는 외국 근로자 생활체육교실, 외국인 근로자 어울림마당, 여성결혼 이민자 체육대회 등을 정책적으로 운영하고 있다.

6)

첫째, 전문가 집단에 의해 장기적인 생활체육 시설 확충 계획이 수립되어야 하며 고려되어야 할 미래 체육시설의 유형은 근린 공공 체육시설, 야외 레저스포츠 시설, 특

수체육 시설이다. 체육시설 관리에 있어서는 민간 체육시설에 대한 정부의 지원과 문화체육부로의 관리체계의 일원화, 관계 법령의 개정이 필요하며 체육시설에 정보 네트워크의 구축, 스포츠와 의료의 연계, 질 좋은 시설 장비와 체육시설의 문화공간화, 시설지도자의 배치, 시뮬레이션형 스포츠 기기 등 시설의 개발과 전문화 등 체육시설 환경 개선이 이루어져야 하겠다.

둘째, 생활체육지도자는 실기, 행정, 경영관리지도자 등 분야별로 전문화되어야 하며 노인, 장애인, 여성의 체육활동을 지도할 수 있는 특수체육 지도자를 양성해야 한다. 또 봉사지도자의 도입과 활용이 검토되어야 한다. 국가 차원의 보급 체계를 확립하고 관계 법령의 강화를 통해 생활체육지도자가 규정대로 배치되어야 하며 신분보장과 전문직으로서의 대우를 받도록 해야 한다.

셋째, 생활체육 프로그램은 연소인구, 청소년, 중년, 노령인구 등 연령별로 전문화되어야 하며, 정신 근로자, 육체 근로자 등 직업별로 전문화되어야 하며 레저 프로그램화해야 한다. 또 여성이나 장애인 등 특수계층을 위한 프로그램과 환경문제가 고려되어야의 레저스포츠 프로그램이 개발되어야 한다. 국가차원에서 프로그램 개발과 보급이 이루어질 수 있도록 보급체계가 확립되어야 한다.

〈부록〉

체육시설의 설치·이용에 관한 법률 시행규칙

[시행 2009.7.1] [문화체육관광부령 제36호, 2009.7.1, 일부개정]

제1장 총칙

□ 제1조 (목적) 이 규칙은 「체육시설의 설치·이용에 관한 법률」 및 같은 법 시행령에서 위임된 사항과 그 시행에 필요한 사항을 규정함을 목적으로 한다.

제2장 공공체육시설

□ 제2조 (전문체육시설의 설치기준) 「체육시설의 설치·이용에 관한 법률 시행령」(이하 "영"이라 한다) 제3조제2항에 따른 전문체육시설의 설치기준은 별표 1과 같다.

□ 제3조 (생활체육시설의 설치기준) 영 제4조제2항에 따른 생활체육시설의 설치기준은 별표 2와 같다.

□ 제4조 (직장체육시설의 설치기준)

① 영 제5조제1항 단서에서 "문화체육관광부령으로 정하는 직장"이란 다음 각 호의 직장을 말한다. <개정 2008.3.6>

1. 「초·중등교육법」 및 「고등교육법」에 따른 학교
2. 체육시설의 설치·운영을 주된 업무로 하는 직장
3. 다음 각 목의 어느 하나에 해당하는 직장

가. 인구과밀지역인 도심지에 위치하여 직장체육시설의 부지를 확보하기 어려운 직장

나. 가까운 직장체육시설이나 그 밖의 체육시설을 항상 사용할 수 있는 직장

다. 그 밖에 특별시장·광역시장 또는 도지사(이하 "시·도지사"라 한다)가 직장체육시설을 설치할 수 없는 부득이한 사유가 있다고 인정하는 직장

② 제1항제3호에 따른 직장의 장이 직장체육시설의 전부 또는 일부를 설치·운영하지 아니하려는 경우에는 별지 제1호서식의 직장체육시설 설치면제 신청서에 그 사유를 증명할 수 있는 서류를 첨부하여 관할 시장·군수 또는 구청장(자치구의 구청장을

말한다. 이하 같다)을 거쳐 시·도지사에게 제출하여야 한다.

③ 영 제5조제2항에 따른 직장체육시설의 설치기준은 별표 3과 같다.

□ 제5조 (체육시설의 개방 및 이용) 「체육시설의 설치·이용에 관한 법률」(이하 "법"이라 한다) 제8조에 따라 국가나 지방자치단체 등이 체육시설을 지역 주민에게 개방하는 경우에는 개방시간과 이용방법 등을 잘 볼 수 있게 게시하여야 하며, 그 체육시설을 관리하는 데에 드는 경비의 범위에서 이용료를 그 이용자에게 부담시킬 수 있다.

제3장 체육시설업

□ 제6조 (체육도장업의 운동종목) 영 별표 2 제6호에서 "문화체육관광부령으로 정하는 종목의 운동"이란 「국민체육진흥법」 제33조에 따른 대한체육회 가맹 경기단체에서 행하는 운동으로서 권투, 레슬링, 태권도, 유도, 검도, 우슈를 말한다. <개정 2008.3.6>

□ 제7조 (대중골프장업의 세분) 영 제7조제2항에 따라 대중골프장업의 종류를 다음 각 호와 같이 세분 한다.

1. 정규 대중골프장업
2. 일반 대중골프장업
3. 간이골프장업

□ 제8조 (체육시설업의 시설 기준) 법 제11조제1항에 따른 체육시설업의 종류별 시설 기준은 별표 4와 같다.

□ 제9조 (사업계획 승인신청서 등)

① 영 제10조제1항에 따른 사업계획 승인신청서는 별지 제2호서식에 따른다.

② 영 제10조제1항에서 "문화체육관광부령으로 정하는 서류"란 다음 각 호의 서류를 말한다. <개정 2008.3.6>

1. 총용지 면적 및 토지이용계획서
2. 토지명세서
3. 부동산의 임대차계약서 등 사용권을 증명할 수 있는 서류(타인 소유의 부동산인

경우에만 해당한다)

4. 건축물의 층별 면적 및 시설내용
 5. 공사계획 및 소요 자금의 조달방법
 6. 주요 설비·기기·기구 등의 설치계획
 7. 운영계획서(체육지도자 배치 및 보험 가입 등)
 8. 법 제28조제1항에 따라 다른 법률에 따른 허가·해제 등을 받은 것으로 보는 내용이 포함되는 경우에는 법 제28조제2항에 따라 그 협의에 필요한 서류
- ③ 제1항과 제2항에 따른 서류를 받은 담당 공무원은 「전자정부법」 제21조제1항에 따른 행정정보의 공동이용을 통하여 다음 각 호의 서류를 확인하여야 한다. 다만, 신청인이 확인에 동의하지 아니하는 경우에는 신청인에게 해당 서류를 첨부하도록 하여야 한다.
1. 법인등기부등본(법인인 경우에만 해당한다)
 2. 부동산등기부등본
- ④ 영 제10조제3항에 따른 사업계획 변경승인 신청서는 별지 제3호서식에 따르며, 그 첨부서류는 변경내용을 증명할 수 있는 서류로 한다.

□ 제10조 (경미한 사항의 변경) 영 제11조제3호에서 "문화체육관광부령으로 정하는 범위에서 시설물 설치를 변경하는 것"이란 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 것을 말한다. <개정 2008.3.6>

1. 필수시설의 경우: 사업계획 승인을 받은 시설 또는 등록된 시설별 면적(건축물인 경우에는 건축 연면적을 말한다)의 100분의 30 이내에서의 증축·개축 또는 변경
2. 임의시설의 경우: 사업계획 승인을 받은 시설 또는 등록된 시설의 증축·개축·이축·재축 또는 변경

□ 제11조 (대중골프장의 병설기한 연기) 영 제13조제2호 단서에 따라 대중골프장의 준공기한을 연기하려는 자는 그 연기사유서를 회원제 골프장업 등록신청 시 시·도지사에게 제출하여야 한다.

□ 제12조 (대중골프장 조성비의 예치방법)

- ① 영 제14조제1항 각 호 외의 부분에서 "문화체육관광부령으로 정하는 대중골프장 조성비의 관리기관"이란 법 제34조에 따라 설립된 한국골프장경영협회를 말한다.

〈개정 2008.3.6〉

- ② 영 제14조제1항제1호에서 "문화체육관광부령으로 정하는 금액"이란 5억원을 말한다. 〈개정 2008.3.6〉
- ③ 영 제14조제1항제2호 단서에 따라 대중골프장 조성비의 예치기한을 연기하려는 자는 그 연기사유서를 다음 각 호의 구분에 따라 시·도지사에게 제출하여야 한다.
 1. 제2차분의 대중골프장 조성비 예치기한 연기: 제1차 회원모집계획서 제출 시
 2. 제3차분의 대중골프장 조성비 예치기한 연기: 회원제 골프장업 등록신청 시
- ④ 영 제14조제1항제2호 단서에서 "문화체육관광부령으로 정하는 이자율"이란 문화관광부장관이 전국을 영업구역으로 하는 금융기관의 일반 대출금리를 고려하여 정하는 이자율을 말한다. 〈개정 2008.3.6〉

□ 제13조 (대중골프장 조성비의 사용방법 등)

- ① 법 제15조제1항 및 영 제15조제1항에 따라 법인을 설립하려는 예치자는 법인의 설립시기 및 종류와 그 법인에 참여하는 예치자의 범위 등에 관하여 문화관광부장관이 정하는 기준에 따라야 한다. 이 경우 그 기준은 대중골프장 조성비 예치금액의 규모를 고려하여 정한다.
- ② 영 제15조제3항에 따른 대중골프장 조성비의 사용계획서 등의 제출 시기는 다음 각 호와 같다.
 1. 대중골프장 조성비의 사용계획서: 영 제15조제2항에 따른 대중골프장 조성비의 이관 요청 시
 2. 사업계획서 및 수지예산서: 매년 12월 15일까지
 3. 잉여금처분계획서: 매년 2월 말까지
- ③ 영 제15조제5항에 따라 제1항의 법인이 지켜야 할 사항은 다음 각 호와 같다.
 1. 대중골프장의 설치 장소

교통, 입지여건, 지역 간 균형개발 등을 종합적으로 고려하여 일반인이 쉽게 이용할 수 있는 지역에 설치하되, 특정 지역에 편중되어서는 아니 된다.
 2. 대중골프장의 설치 규모

대중골프장 조성비의 예치금액과 설치 장소 등을 고려하여 문화관광부장관이 정하는 기준에 따라야 한다.
 3. 대중골프장의 이용료

설치 장소, 설치 규모 및 다른 대중골프장의 이용료 등을 고려하여 문화관광부

장관이 정하는 금액의 범위에서 이용료를 받아야 한다.

4. 대중골프장의 이용방법

특별한 사유가 없으면 이용자의 예약 순서에 따르되, 예약자가 없는 경우에는 이용자의 도착 순서에 따라 골프장을 이용하게 하여야 한다.

□ 제14조 (시설설치공사 착공계획서 등과 설치 기간 연장)

① 영 제16조제1항에 따른 착공계획서는 별지 제4호서식에 따르고, 준공보고서는 별지 제5호서식에 따른다.

② 제1항에 따른 착공계획서와 준공보고서에는 다음 각 호의 서류를 첨부하여야 한다.

1. 착공계획서

가. 공정계획표

나. 시공·감리계약서

다. 다른 법률에 따라 허가·인가 등을 받거나 신고 등을 하여야 하는 경우에는 그 허가서·인가서·신고서 등의 사본

2. 준공보고서

가. 공사감리 완료보고서

나. 건축물 사용승인서 등 제1호다목에 따른 허가·인가 등의 내용을 이행하였음을 증명할 수 있는 서류의 사본

③ 영 제16조제3항에 따라 설치기간의 연장신청을 하려는 자는 별지 제6호서식의 시설설치기간 연장신청서에 설치기간 연장 사유를 증명할 수 있는 서류를 첨부하여 시·도지사에게 제출하여야 한다.

□ 제15조 (회원의 모집방법 등)

① 영 제17조제2호가목에 따른 회원의 공개모집은 특별한 사유가 없으면 일간신문에 모집공고를 하여야 한다. 이 경우 모집공고를 하기 전에 등록 체육시설업의 경우에는 모집공고안을 시·도지사에게 제출하고, 신고 체육시설업의 경우에는 모집공고안을 시장·군수 또는 구청장에게 제출하여야 하며, 모집공고를 한 후에는 공고일부터 3일 이내에 그 내용이 게재된 신문 1부를 시·도지사 또는 시장·군수·구청장에게 제출하여야 한다.

② 제1항에 따른 모집공고에는 영 제18조제1항제1호에 따른 회원모집 총인원, 회원의 종류 및 금액별·시기별 모집계획을 밝혀야 한다.

- ③ 제1항에 따라 모집공고를 할 경우에는 회원가입 신청을 모집공고일부터 3일이 지난 날부터 하게 하고, 회원가입 신청기간은 10일 이상이 되게 하며, 회원모집기간에는 영 제18조제1항에 따라 제출된 서류를 갖추어 두고, 회원이 되려는 자가 열람할 수 있도록 하여야 한다.
- 제16조 (회원모집계획서) 영 제18조제1항에 따른 회원모집계획서는 별지 제7호서식에 따른다.
- 제17조 (회원증의 확인·발급) 영 제19조제4호에 따른 회원증의 확인·발급은 다음 각 호와 같이 한다.
1. 골프장업·골프연습장업·수영장업·스키장업·승마장업 또는 체력단련장업: 회원을 모집하는 자는 문화관광부장관이 지정하는 자로부터 영 제18조제1항에 따른 회원모집계획서와 같은 조 제3항에 따른 회원모집결과가 부합되는지를 확인받은 후 발급한다.
 2. 제1호 외의 체육시설업: 회원을 모집한 자는 영 제18조제3항에 따른 회원모집상황을 별지 제8호서식의 회원관리대장에 기록한 후 발급한다.
- 제18조 (경미한 등록 사항) 법 제19조제1항 후단에서 "문화체육관광부령으로 정하는 경미한 등록 사항"이란 등록 사항 중 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 사항을 말한다. <개정 2008.3.6>
1. 법 제27조에 따른 체육시설업의 승계로 인한 체육시설업자의 변경에 관한 사항
 2. 부지면적 및 사업시설의 규모를 변경하지 아니하는 범위에서 시설을 개수(改修)하거나 보수하는 것에 관한 사항
 3. 스키장업의 시설물은 변경하지 아니하고 계절의 변화에 따른 휴업기간 중 다른 용도로 변경하는 것에 관한 사항
- 제19조 (등록신청서 등)
- ① 영 제20조제1항 및 제2항에 따른 체육시설업 등록신청서는 별지 제9호서식에 따르고, 등록부는 별지 제10호서식에 따르며, 등록증은 별지 제11호서식에 따른다.
 - ② 영 제20조제1항에서 "문화체육관광부령으로 정하는 서류"란 다음 각 호의 서류를 말한다. 다만, 제1호의 서류는 사업계획의 승인 또는 변경승인을 받을 당시와 비교하여 변동이 없는 경우에는 제출하지 아니할 수 있다. <개정 2008.3.6>

1. 부동산의 임대차계약서 등 사용권을 증명할 수 있는 서류(타인 소유의 부동산인 경우에만 해당한다)
 2. 시설의 평면도 및 배치도
 3. 제14조제2항제2호나목에 따른 서류. 다만, 준공보고서 제출과 등록신청을 동시에 하는 경우 또는 준공보고서 제출 시와 등록신청 시를 비교하여 변동이 없는 경우에는 제출하지 아니할 수 있다.
- ③ 제2항에 따른 신청서를 받은 담당 공무원은 「전자정부법」 제21조제1항에 따른 행정정보의 공동이용을 통하여 부동산등기부등본을 확인하여야 한다. 다만, 신청인이 확인에 동의하지 아니하는 경우에는 신청인에게 해당 서류를 첨부하도록 하여야 한다.
- ④ 영 제20조제4항에 따른 변경등록신청서는 별지 제12호서식에 따르며, 그 첨부서류는 변경 내용을 증명할 수 있는 서류로 한다.

□ 제20조 (조건부등록)

- ① 법 제19조제2항에서 "문화체육관광부령으로 정하는 기간"이란 법 제16조에 따른 해당 체육시설업의 시설설치기간에서 조건부등록 당시까지 경과한 기간을 제외한 기간을 말한다. <개정 2008.3.6>
- ② 영 제21조제1항 각 호 외의 부분에서 "문화체육관광부령으로 정하는 시설"이란 별표 4의 체육시설업의 시설기준 중 해당 체육시설업의 필수시설에 해당하는 편의시설, 안전시설 및 관리시설을 말한다. <개정 2008.3.6>

□ 제21조 (체육시설업의 신고 등)

- ① 법 제20조에 따라 체육시설업을 신고하거나 신고 사항을 변경하려는 자는 별지 제13호서식의 체육시설업 신고(변경신고)서에 다음 각 호의 서류를 첨부하여 시장·군수 또는 구청장에게 제출하여야 한다. 다만, 체육시설업의 변경신고를 할 때에는 제3호의 서류만을 첨부한다.
 1. 부동산의 임대차계약서 등 사용권을 증명할 수 있는 서류(타인 소유의 부동산인 경우에만 해당한다)
 2. 시설 및 설비 개요서
 3. 변경내용을 증명할 수 있는 서류
 4. 임시사용 증인 건축물인 경우에는 임시사용 승인서 사본

- ② 제1항에 따른 신고서를 받은 담당 공무원은 「전자정부법」 제21조제1항에 따른 행정정보의 공동이용을 통하여 법인등기부등본(법인의 경우만 해당한다)을 확인하여야 한다. 다만, 신고인이 확인에 동의하지 아니하는 경우에는 신고인에게 해당 서류를 첨부하도록 하여야 한다.
- ③ 시장·군수 또는 구청장은 제1항에 따른 체육시설업의 신고를 받은 경우에는 별지 제14호서식의 체육시설업 신고(변경신고)대장에 기록한 후 별지 제15호서식의 체육시설업 신고증명서를 발급하여야 한다.
- ④ 제3항에 따라 체육시설업 신고증명서를 발급받은 자가 그 신고증명서를 잃어버리거나 헐어서 못쓰게 된 경우에는 별지 제16호서식의 체육시설업 신고증명서 재발급 신청서를 작성하여 신고증명서의 재발급을 신청할 수 있다.
- ⑤ 제3항의 체육시설업 신고(변경신고)대장은 전자적 처리가 불가능한 특별한 사유가 있는 경우를 제외하고는 전자적 방법으로 작성·관리하여야 한다.

□ 제22조 (체육지도자 배치기준)

- ① 법 제23조에 따라 체육지도자를 배치하여야 할 체육시설의 규모와 그 배치기준은 별표 5와 같다.
- ② 제1항에 따른 체육시설에는 「국민체육진흥법」 제11조에 따른 체육지도자를 배치하여야 한다.

□ 제23조 (안전·위생 기준) 법 제24조에 따른 안전·위생 기준은 별표 6과 같다.

□ 제24조 (농약 사용 및 검사 방법) 법 제25조에 따른 농약 사용량 조사 및 농약 잔류량 검사는 다음 각 호와 같이 실시하고, 조사 또는 검사 후 10일 이내에 그 결과를 문화관광부장관과 환경부장관에게 보고하여야 한다.

1. 농약 사용량 조사: 골프장별로 반기마다 농약의 구입량 및 사용량을 조사하여야 한다.
2. 농약 잔류량 검사: 문화관광부장관이 정하여 고시하는 바에 따라 검사하여야 한다.

□ 제25조 (보험 가입)

- ① 법 제26조 본문에 따라 체육시설업자는 체육시설업을 등록하거나 신고한 날부터 10일 이내에 손해보험에 가입하여야 한다. 이 경우 보험 가입은 단체로 할 수 있다.
- ② 제1항에 따라 손해보험에 가입한 체육시설업자는 그 사실을 증명하는 서류를 다음

각 호의 구분에 따라 지체 없이 제출하여야 한다.

1. 등록 체육시설업자: 시·도지사
 2. 신고 체육시설업자: 시장·군수 또는 구청장
- ③ 법 제26조 단서에서 "문화체육관광부령으로 정하는 소규모 체육시설업자"란 체육도장업, 골프연습장업, 체력단련장업 및 당구장업을 설치·경영하는 자를 말한다.
<개정 2008.3.6>

□ 제26조 (휴업 또는 폐업의 통보 등)

- ① 법 제29조제1항에 따라 휴업 또는 폐업(이하 "휴·폐업"이라 한다)을 하려는 자는 별지 제17호서식의 휴업(폐업) 통보서를 시장·군수 또는 구청장에게 제출하여야 한다. 다만, 수영장업자(실외수영장업만 해당한다)나 썰매장업자가 계절 변화에 따라 휴업을 하는 경우에는 그러하지 아니하다.
- ② 시장·군수 또는 구청장은 체육시설업자가 법 제29조제1항에 따른 기간 내에 휴·폐업 통보를 하지 아니하면 제세공과금 납부 여부 등 사실 조회와 현장 실사 등을 거쳐 휴·폐업 처리를 할 수 있다.

□ 제27조 (행정처분의 세부 기준)

- ① 법 제32조제3항에 따른 행정처분의 세부 기준은 별표 7과 같다.
- ② 시·도지사, 시장·군수 또는 구청장은 행정처분을 하였을 때에는 별지 제18호서식의 행정처분 기록대장에 그 처분내용을 기록·관리하여야 한다.

제4장 보칙 등

□ 제28조 (보고사항)

- ① 법 제36조에 따라 시·도지사가 문화관광부장관에게 작성·보고하여야 할 사항 및 보고 시기는 다음 각 호와 같다.
 1. 법 제5조에 따른 전문체육시설과 법 제6조에 따른 생활체육시설의 현황 : 매년 12월 말 기준 다음 해 1월 말까지
 2. 법 제12조에 따른 사업계획의 승인 또는 변경승인, 승인취소 및 승인거부 현황 : 승인 등 처분일부터 7일 이내
 3. 법 제19조에 따른 등록 또는 변경등록 및 등록취소 현황 : 매 분기 말일 기준 다

음 달 10일까지

- ② 법 제36조에 따라 시장·군수 또는 구청장은 법 제20조에 따른 체육시설업의 신고 현황을 매년 12월 말 기준으로 다음 해 1월 말까지 시·도지사를 거쳐 문화관광부장관에게 보고하여야 한다.

- 제29조 (수수료) 법 제37조에 따른 수수료는 특별시·광역시·도·시·군 또는 자치구의 조례로 정하는 금액으로 한다.

- 제30조 (소규모 업종) 법 제38조제2항제1호에서 "문화체육관광부령으로 정하는 소규모 업종"이란 여름철에만 운영하는 실외수영장으로서 수영조의 바닥면적이 300제곱미터 이하인 수영장업을 말한다. <개정 2008.3.6>

- 제31조 삭제 <2009.2.19>

부칙 <문화관광부령 제174호, 2007.11.26>

- 제1조 (시행일) 이 규칙은 공포한 날부터 시행한다.

- 제2조 (등록 체육시설업의 사업시설설치 투자비 범위에 관한 경과조치) 대통령령 제16701호 체육시설의설치·이용에관한법률시행령중개정령 시행 전에 회원모집계획서를 제출한 등록 체육시설업에 대한 사업시설설치 투자비 범위의 적용에 관하여는 문화관광부령 제38호로 개정되기 전의 체육시설의설치·이용에관한법률시행규칙에 따른다.

- 제3조 (다른 법령과의 관계) 이 규칙 시행 당시 다른 법령에서 종전의 「체육시설의설치·이용에 관한 법률 시행규칙」의 규정을 인용한 경우에 이 규칙 가운데 그에 해당하는 규정이 있으면 종전의 규정을 갈음하여 이 규칙의 해당 조항을 인용한 것으로 본다.

부칙 <문화체육관광부령 제1호, 2008.3.6> (문화체육관광부와 그 소속기관 직제 시행규칙)

- 제1조(시행일) 이 규칙은 공포한 날부터 시행한다.

- 제2조 생략

□ 제3조(다른 법령의 개정) ①부터 <21>까지 생략

<22> 체육시설의 설치·이용에 관한 법률 시행규칙 일부를 다음과 같이 개정한다.

제4조제1항 각 호 외의 부분, 제6조, 제9조제2항 각 호 외의 부분, 제10조 각 호 외의 부분, 제12조제1항·제2항·제4항, 제18조 각 호 외의 부분, 제19조제2항 각 호 외의 부분, 제20조제1항·제2항, 제25조제3항, 제30조 중 "문화관광부령"을 각각 "문화체육관광부령"으로 한다.

<23> 및 <24> 생략

부칙 <문화체육관광부령 제27호, 2009.2.19>

이 규칙은 공포한 날부터 시행한다.

부칙 <문화체육관광부령 제36호, 2009.7.1>

이 규칙은 공포한 날부터 시행한다.

출처: 국가법령정보센터

(<http://www.law.go.kr/LSW/LsInfoP.do?lsiSeq=95254#0000>)

참 고 문 헌

- 강병길(2004). 사회체육지도법. 대구: 서울기획.
- 강수택, 권순재, 권오일, 김정현, 박노혁, 양기석, 이남호, 이준영, 천운석, 한재선(2014). 3급 생활체육지도자 자격점정대비 예상문제집. 서울: 북젠.
- 계명대학교 체육교재편찬위원회(2003). 현대사회와 스포츠. 대구: 계명대학교.
- 고문수(2012). 체육현상의 관점에서 바라본 다문화사회 체육의 역할. 교과교육학연구, 16(1), 39-57.
- 고문수·최덕목(2009). 다문화교육에서 체육의 역할 탐색. 한국초등체육학회지, 15(3), 181-190.
- 고영준(2008). 노인의 생활체육 참여동기와 라이프 스타일이 생활만족도에 미치는 영향. 박사학위논문, 한양대학교, 서울.
- 국민생활체육협의회(2002). 국민생활체육 중장기발전계획. 서울: 국민생활체육협의회.
- 국민체육진흥공단(2003). 국민체육진흥공단 중장기발전계획. 서울: 국민체육진흥공단.
- 권민혁(2008). 다문화 사회와 체육정책의 대응. 스포츠과학, 103, 2-8.
- 권민혁(2008). 다문화사회에서의 초등체육교육의 방향 및 과제. 한국초등체육학회지, 14(3), 165-174.
- 김경숙(2000). 사회체육지도자론. 서울: 대경출판사.
- 김경숙(2006). 사회체육 지도자론. 서울: 대경북스.
- 김길평, 김성복, 김홍식, 박종욱, 신명진, 정명수 외(2001). 사회체육학개론. 광주: 조선대학교출판부.
- 김동아, 백순기(2007). 생활체육 참가와 정신적 안녕감의 관계. 한국여가레크리에이션학회. 31(1), 127-138.
- 김민숙, 방호열(2012). 관광관련기업의 국제화를 위한 글로벌 코리안 네트워킹 전략. 통상정보연구, 14(2), 55-79.
- 김범수, 서은주, 손병돈, 정재훈, 조석연(2008). 다문화사회복지론. 서울: 양서원.
- 김사업(2006). 스포츠사회복지론. 서울: 21세기 교육사.
- 김상홍, 정명수(1999). 사회체육지도이론과 실제. 서울: 대경북스.
- 김양례(2008). 생활체육 참가가 행복한 삶에 미치는 영향. 한국스포츠사회학회지, 21(1), 151-172.
- 김재훈, 이성국(2007). 생활체육 참가 여부에 따른 스트레스 대처방식과 주관적 삶의 질의 관계. 한국사회체육학회지, 31, 607-618.
- 김혁출(2003). 직장체육활동이 직무만족 및 생산성에 미치는 효과. 박사학위논문, 경희대학교, 서울.
- 문화관광부(2003). 국민생활체육참여 실태조사. 서울: 문화체육관광부.
- 문화관광부(2004). 2003체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 문화관광부(2005). 2004체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2010). 2009체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2011). 2010체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2012). 2011체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2012). 국민생활체육실태조사. 서울: 문화체육관광부.

- 문화체육관광부(2013). 2012체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 배규한, 류춘렬, 이창현, 김도연, 손연준(2004). 매스미디어와 정보사회. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 법무부(2011). 출입국·외국인정책 통계월보 11월호. 법무부 출입국·외국인정책 본부.
- 소재석, 김혁출, 배효길, 박인태(1998). 생활체육의 이론과 실제. 서울: 송실대학교출판부.
- 신지은(2009). 노인의 생활체육 참가 정도가 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 숙명여자대학교, 서울.
- 안경식, 김동광, 김향은, 김희용, 박천웅, 이철호, 장인실(2009). 다문화교육의 현황과 과제. 서울: 학지사.
- 양재용, 김홍수, 변영신(1998). 사회체육개론. 서울: 형설출판사.
- 오영도, 조경호(2005). 생활체육 참여자의 특성에 따른 여가만족 및 생활만족에 관한 연구. 한국스포츠리서치, 16(5), 761-770.
- 위성식(2002). 사회체육학개론. 서울: 대경북스.
- 위성식(2005). 사회체육 프로그램론. 서울: 대경북스.
- 위성식(2007). 신 사회체육학개론. 서울: 대경북스.
- 위성식, 권연택(2010). 사회체육학총론. 서울: 대경북스.
- 위성식, 성영호, 이제홍, 백광(1998). 최신 사회체육프로그램론. 서울: 대경북스.
- 유네스코 아시아·태평양 국제이해교육원(2010). 다문화이해의 다섯 빛깔. 아시아 이해를 위한국제이해교육. 서울: 한올아카데미.
- 이종영(2012). 지역 생활체육 활동을 통한 다문화가족의 문화적응. 한국체육학회지, 51(6), 115-125.
- 이혁, 이제홍(2009). 생활체육론. 서울: 대경북스.
- 임변장(2000). 사회체육개론. 서울: 서울대학교출판부.
- 임변장(2004). 사회체육개론. 서울: 서울대학교출판부.
- 장경태, 이경옥, 임호남, 진행미, 서연태, 이정숙(2006). 노인체육. 서울: 대한미디어.
- 장윤수, 김영필(2012). 한국 다문화사회와 교육. 서울: 양서원.
- 정재환, 소영호(2007). 생활체육 참가 여부에 따른 스트레스 대처방식과 주관적 삶의 질의 관계. 한국사회체육학회지, 31, 703-714.
- 조성봉, 송성섭, 한태용, 김호순, 이상욱(2000). 생활체육. 서울: 박이정.
- 주정순(2013). 다문화 관련 생활체육지도자교육 개선방안에 대한 생활체육지도자의 인식 분석. 한국체육학회지, 52(3), 337-349.
- 체육과학연구원(2004). 국민체력실태조사. 서울: 체육과학연구원.
- 체육과학연구원(2006). 2국민생활체육활동 참여 실태조사. 서울: 체육과학연구원.
- 체육과학연구원(2010). 2국민생활체육활동 참여 실태조사. 서울: 체육과학연구원.
- 체육과학연구원(2012). 2국민생활체육활동 참여 실태조사. 서울: 체육과학연구원.
- 체육과학연구원(2012). 3급생활체육지도자연수교재. 서울: 체육과학연구원 생활체육지도자연수원.
- 체육과학연구원(2013). 3급생활체육지도자연수교재. 서울: 체육과학연구원 생활체육지도자연수원.
- 최현미, 이해경, 신은주, 최승희, 김연희(2010). 다문화가족복지론. 서울: 양서원.
- 통계청(2010). 사회조사. 서울: 통계청.
- 통계청(2012). 사회조사. 서울: 통계청.
- 한경희, 김병화, 임호남, 유실, 김광래, 김영경(2001). 생활체육개론. 서울: 교학연구사.

- 한국스포츠개발원(2014). 3급생활체육지도자연수교재. 서울: 한국스포츠개발원.
- 한이석(1992). 사회체육계획론. 서울: 보경출판사.
- 한이석(1993). 사회체육환경론. 서울: 경운출판사.
- Aboderin, I.(2004). Decline in material family support for older people in urban Ghana, Africa: understanding processes and causes of change. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 59, S128-S137.
- Aboderin, I.(2004). Modernisation and ageing theory revisited: current explanations of recent developing world and historical Western shifts in material family support for older people. *Ageing & Society*, 24, 1, 29-50.
- Berry, J. W., & Kim, U. (1987). Acculturation and mental health. In P.Dasen, J. W .Berry, & N. Statorius (Eds.) *Cross-cultural psychology and health: Towards Application*. London: Sage.
- Cowgill, D. O.(1974). Aging and modernization: A revision of the theory. In J.F. Gubrium, ed., *Late life: Communities and environmental policy*. Charles C. Thomas, Publisher, Springfield, Illinois.
- Lawton, L., Silverstein, M. & Bengtson, V. L.(1994). Solidarity between generations in families. in Bengtson, V.L. and Harootyan, R. A.(eds) *Intergenerational Linkages. Hidden Connections in American Society*. Springer, New York, 19-42.
- Victor, C.R., Scambler, S.J., Bowling, A. & Bond, J.(2005). The prevalence of and risk factors for loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society*, 25, 6, 357-75.
- 문화체육관광부 홈페이지 <http://www.mcst.go.kr>
- 체육과학연구원 홈페이지 <http://www.sports.re.kr>
- 통계청 홈페이지 <http://www.kostat.go.kr>

2

1.

1)

(1)

여가는 사람들이 일상생활에서 사용하는 시간을 생존을 위한 시간과 생계를 위한 시간, 그리고 자유시간으로 구분하였을 경우 시간이 생존의 영역이자 생계의 영역이다. 따라서 생존과 생계를 위한 활동을 하고 시간이 남았을 경우 자유시간 또는 여가시간이 생기게 되는 것이다.

여가가 존재한다는 것은 생존과 생계를 위한 활동을 하고도 여유 있는 시간이 존재한다는 것을 의미하며, 생존과 생계를 위한 시간은 필수적이고도 구속적인 반면에 여가시간은 선택적이면서 자유로운 시간을 나타낸다. 그러나 여가는 여유로운 시간의 개념을 토대로 그 자유시간에 행하는 여가활동은 물론, 여가활동을 통하여 경험하는 만족과 즐거움의 심리상태와 체험까지를 포괄하는 복합적 개념이다. 여가가체육과 유사 개념으로 취급되는 이유는 여가가 발생했을 때 사람들이 선택하는 활동 중에서 체육활동이 차지하는 비중이 매우 크기 때문이다.

레크리에이션은 여가의 한 부분으로서 여가와 거의 같은 의미로 사용되는 경우가 많다. 그러나 레크리에이션은 여가에 비하여 활동의 다양성이 적으며, 활동이 조직적으로 전개된다. 또한 여가가 본질적으로 개인적인 목적을 달성하고자 전개되는 반면에 레크리에이션은 집단적이고 사회적인 목적을 달성하고자 전개되는 경향이 있다. 또한 여가활동은 자유롭고 개인 내적인 만족을 위하여 자유시간에만 실천될 수 있는 데에 비하여 레크리에이션은 사회 집단이나 조직의 에너지 재충전이나 재생의 의미를 강조하여 실천되기 때문에 자유시간 외에도 조직에 의하여 마련될 수 있다.

레크리에이션은 일반적으로 에너지의 재생 또는 재창조의 의미와 휴양, 기분전환 등의 의미로 사용되는 경향이 있다. 이는 레크리에이션이 재생과 재창조의 의미에서, 기분전환 또는 휴양의 의미로 전환되어 여가의 의미와 더욱 가까워지고 있음을 나타내는 것이다.

레저스포츠는 '레저(leisure)'가 여가를 나타내는 외래어이기 때문에 여가에서 행해

지는 스포츠라는 의미를 가진다. 일반적으로 사람들이 여가시간에 개인적으로 추구하는데 적합한 골프, 서핑, 스쿠버다이빙, 수상스키, 래프팅 등의 종목들은 흔히 레저스포츠라는 명칭으로 불리고 있다. 그러나 어떤 스포츠 종목이든 여가시간에 행해지면 여가스포츠이기 때문에 레저스포츠 종목으로 따로 정해진 것은 없다.

레크리에이션의 본래 의미는 노동에서 발생하는 부정적인 감정을 해소하기 위한 단순한 휴식으로 사용됐다. 즉 사람들로 하여금 일로부터 다시 회복되어 원기를 새롭게 회복시키는 개념으로 시작되었다. 그러나 현대사회에 있어서 레크리에이션이란 자유시간 동안에 기쁨을 주고, 사회적 질을 회복시키려는 활동으로 개인의 특수한, 건전한, 자발적인 활동에의 참여를 포함한다.

즉, 레크리에이션 참여는 일반적으로 사회적으로 용인되는 긍정적인 활동이며, 건설적인 행동으로 사회의 목적이나 공공의 선을 달성하기 위해 조직화된 활동으로 정의할 수 있다. 때문에 사회적 문제가 되고 있는 도박, 중독 등의 불건전하거나 반사회적인 활동은 레크리에이션이 될 수 없다.

Recreation이라는 단어는 두 개의 라틴어인 Refresh(새롭게 하다)는 의미의 Recretio와 To restore(회복하다)는 의미의 Recreare에서 파생되었다. 이와 같이 신체적으로나 정신적으로 새롭게 하고 회복하게 만드는 활동이 레크리에이션이며, 레크리에이션의 동의어는 휴식, 즐거움, 기분전환, 유희, 재창조, 편안함, 상쾌함, 원기회복 등이 있다.

< 3-2> 가

	가	
	/ ,	/ ,
		,

이러한 레크리에이션의 의의는 3가지 측면에서 찾을 수 있다.

- 첫째, 어떤 활동에 대한 각자의 흥미와 욕구에 의해서 이루어지는 것이다.
- 둘째, 각자가 행하는 여가 활동에서 희열과 만족을 느끼는 것이다.
- 셋째, 마음으로부터 우러나오는 자발적인 활동에 의해 이루어지는 것이다.

또한 레크리에이션의 본질적 요소는 다음과 같으며, 이러한 요소가 포함될 때 비로소 레크리에이션이 될 수 있다.

- 첫째, 할 만한 가치가 있는(Worth-While)
- 둘째, 사회적으로 용납되는 것(Socially Accepted)
- 셋째, 여가를 선용하는 것(Leisure)
- 넷째, 만족을 느낄 수 있는 것(Satisfaction)
- 다섯째, 자발적으로 행하여지는 것(Voluntary)

(2) 가

여가란 남는 시간이라는 의미로서 노동과 대비적인 관계에 있으며, 구속을 받지 않는 자유로운 시간이 전제되어야 한다. 또한 여가는 개인의 심리상태나 시대의 우월한 가치체계에 의해 영향을 받기 때문에 여가의 의미를 이해하는 기본전제는 매우 다양하며, 획일적으로 정의하기 어려운 인간 활동의 복합적인 의미 구성체이다.

여가의 어원은 정지, 중지, 평화의 의미를 지닌 그리스어의 Scole이며, 자기계발(Self-cultivation)을 위한 적극적인 정신활동 상태를 의미한다. 이외에도 아무것도 하지 않는 것(Doing nothing)을 의미하는 로마어의 Otium, 자유스러워지다는 의미를 지닌 라틴어의 Licere에서 파생된 것으로 보고 있다.

고대 철학자인 아리스토텔레스는 여가는 노동의 강제성에서부터 해방되는 시간이라고 하고 그의 여가관은 여가 자체의 목적적인 성향을 강조하였으며, 자연스럽게 자기성취와 사회적인 요구조건을 수행하는 활동이라는 점을 언급하였다. 아리스토텔레스는 행복은 어떤 것(일)으로부터의 자유가 아니라 어떤 것(여가)을 위한 자유를 주장하였다. 즉 노동으로부터의 자유가 아니라 일 또는 여가로의 자유를 의미하며, 여가를 위해 해야 할 일은 덕(Virtue), 명상(Contemplation), 공헌(Contribute)의 세 가지로 보았다.

현대사회에서의 여가에 대한 정의는 다음과 같다.

첫째, 여가의 시간적 정의로서 여가를 정의하는 가장 보편적인 접근으로 절대적인 시간(24시)에서 생활필수시간과 노동시간을 제외한 나머지 자유재량의 시간을 여가로 정의한다. 자유시간의 발생은 경제적 소유, 노동시간의 단축, 강요된 무위, 은퇴, 해야 할 일의 지연 등으로 볼 수 있다. 그러나 현대 산업사회에서와 같이 자유시간이 주어진다고 해도 의무나 책임을 느끼게 되면 자유로운 시간이 되지 않을 수 있다. 여기서의 논점은 자유시간의 개념이 매우 포괄적이며, 객관적으로 여가를 정의하다보니 여가

의 주관적 측면과 심리적 측면을 간과하는 단점이 발생한다.

둘째, 여가의 활동적 정의로서 여가는 경제적 목적과 각종 의무로부터 벗어나 자유롭게 휴식, 기분전환, 스트레스 해소 등을 즐길 수 있는 자발적인 활동으로 정의된다. 따라서 여가활동이 상업, 영리, 공리, 이데올로기적 목적에 의해 조금이라도 영향을 받게 된다면 완전한 여가라고 할 수 없으며, 여가 본질의 일부만을 지닌 준여가(Semi-leisure)이다. 여가의 논점은 인간의 기본 생리적 욕구인 수면, 식사시간을 어떻게 해석하느냐에 따라 여가의 한계선이 달라진다는 것이다.

셋째, 여가의 상태적 정의로서 연가의 시간적·활동적 정의가 여가를 객관적으로 정의한다면 상태적 정의는 주관적으로 여가를 설명한다. 즉, 여가는 강요에 의해서가 아니라 자발적인 개인의 자유의지와 선택에 의해 자유감을 인지하는 경험으로 정의한다. 어떤 특정 활동이나 자유재량 시간이 항상 여가 경험을 제공할 수는 없으며, 여가는 양뿐만 아니라 각 개인이 경험하는 질적인 면이 고려되어야 한다는 견해이다. 여기서의 논점은 개인의 심리적·주관적 측면을 정확하게 파악하기 힘들고 그 기준이 모호하다는 것이다.

(3)

놀이의 어원은 게임, 스포츠 또는 싸움을 의미하는 Plegas와 공을 던지다, 밀다 등의 의미인 라틴어의 Plaga에서 찾아볼 수 있다. 즉 어원의 관점에서 볼 때 놀이는 무엇인가를 가지고 게임을 한다든지 또는 스포츠를 하는 행위 전반을 의미하는 것으로 자발적으로 받아들여진 규칙을 가지며 절대적 구속력을 가진다(이철원, 2005. 재인용). 놀이에는 모든 문화의 가치, 기준, 관습을 나타내고 있기 때문에 놀이는 그 사회의 문화를 대변한다. 일반적으로 놀이의 특성은 내재적 보상(Intrinsic Rewarding), 자발성(Voluntry), 즐거운 것(Pleasurable), 몰입(Absorbing), 도피성(Escape), 자아표현의 수단(A mean of self-expression)을 지닌다.

인간의 문화는 놀이의 연속이며 놀이의 특성은 자유성과 자발성, 규칙이 지배하는 활동이다. 이러한 놀이이론은 고전이론(잉여에너지론, 본능론, 재현론, 휴식론), 근대이론(일반화와 보상론, 정확론, 정신분석론, 발달론, 학습론), 현대이론(적정 각성추구, 능력론)의 세 가지로 구분된다.

(4)

스포츠의 어원은 라틴어의 deportare에서 유래되었으며, 이는 de(away)와 potare(carry)의 의미를 지닌다. 즉, 마음이 무거운 혹은 가라앉은 상태를 그렇지 않은 상태로 옮긴다는 뜻으로 일에서 지쳤을 때 기분전환을 위하여 무엇인가를 하는 것을 의미한다. 이러한 의미는 19세기에 들어와 운동경기를 의미하기 시작하였으며, spors란 단어로 널리 퍼지게 되었다.

일반적으로 스포츠란 건전한 오락 활동의 하나로서 어떠한 보수와 금전적인 이익과는 관계가 없는 것으로 즐거움을 추구하기 위한 신체적, 경쟁적, 제도화된 활동으로 정의된다. 즉, 스포츠의 주된 목적은 승패를 결정하는 것이며, 이러한 요소는 놀이와 게임에도 포함되어 있으나 경쟁적 요소가 좀 더 제도화되어 있다는 것이 스포츠의 특징이다. 또한 스포츠는 격렬한 신체적 활동으로서 다른 활동에 비해 비교적 복잡하고 정교한 신체적 기술을 포함하고 있어야 하며, 참가자는 각각 외적·내적으로 동기가 부여된 활동이다.

일반적으로 보수나 금전적 이익과는 관계없이 즐거움을 추구하기 위한 신체적·경쟁적 활동인 스포츠의 가치는 사회적 가치, 신체적 가치, 심리적 가치, 철학적 가치, 국가적 가치 등을 들 수 있다. 그러나 현대의 스포츠는 그 자체로 존재하는 것이 아니라 스포츠를 통해 생산되는 다양한 효과들에 의해 연출(정치적, 경제적 수단화)되고 있어 스포츠의 본래적 의미가 퇴색하고 있다.

2)

구체적인 레크리에이션의 성향은 다음과 같다.

첫째, 레크리에이션은 완전히 게으름을 피우거나 완벽하게 휴식을 취하는 것이 아닌 활동의 일종으로 간주한다.

둘째, 레크리에이션은 광범위한 활동의 영역을 포함한다. 그 활동들은 간단한 형태로 잠정적으로 발생 가능하거나 또는 한 개인의 일생을 걸쳐 긴 시간 동안 지속될 수도 있다.

셋째, 레크리에이션은 자발적이다.

넷째, 레크리에이션 활동은 사회적으로 건전한 것이며, 사회 발전에 기여한다.

다섯째, 레크리에이션은 발전적인 결과를 추구한다.

여섯째, 레크리에이션은 자유시간 내에 일어나는 단순한 활동이 아닌 일어나는 분명

한 원인을 포함하고 있는 행위이다.

일반적으로 레크리에이션이 될 수 있는 기준은 다음과 같다.

첫째, 그 활동에 관심과 흥미, 욕구가 있어야 한다.

둘째, 그 활동에서 희열과 만족을 느낄 수 있어야 한다.

셋째, 마음에서 우리나라서 하는 자발적인 활동일 것으로 분류된다.

3)

레크리에이션은 목적이 있는 여가시간의 활용으로 의미 있는 어떤 활동을 추구하는 것으로 단지 추구만 하는 것이 아니라 강하게 몰입해야 함을 강조하고 있다. 또한 레크리에이션은 개인과 사회의 선을 위해 공공의 도덕과 사회적 가치를 추구함과 동시에 생동감 있는 가정생활과 수준 높은 문화시민으로서의 역할을 담당하기 위해 레크리에이션을 통하여 민주성, 사회성, 창조성, 도덕성 등을 추구할 것을 목표로 한다.

레크리에이션의 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 자기표현 또는 자기성취를 한다. 레크리에이션을 통해서 자아의 능력을 최대한도로 발휘한다.

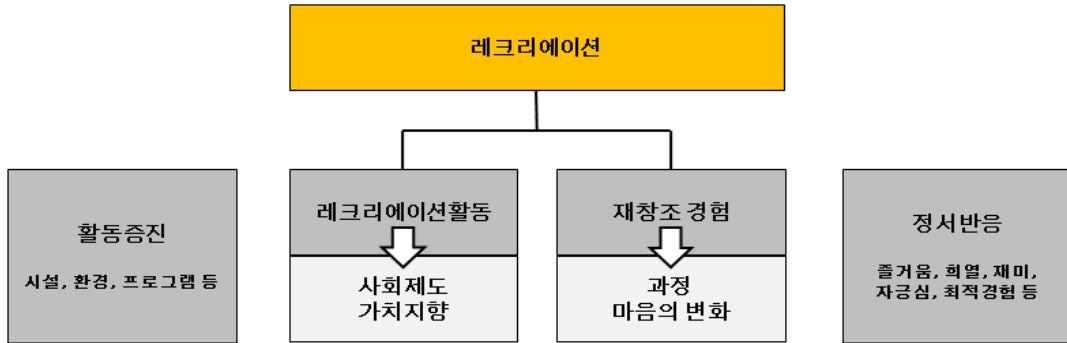
둘째, 민주적 인간관계를 형성한다. 대인관계를 원만히 하면서 민주적인 관계를 형성하고 개선한다.

셋째, 여가를 이용하는 기술, 방법, 관심을 갖도록 한다. 레크리에이션은 건전하고 건설적인 방식으로 여가를 보내는 방법을 제공해 주면서 참가자의 관심에 부응하도록 한다.

넷째, 건강과 체력을 높인다. 사회 여러 분야에서 항시 있게 마련인 정신질환, 스트레스, 비활동적인 신체 등에 치료와 운동을 제공하는 역할을 한다.

다섯째, 창조적 표현과 미적 감각을 부여한다. 창조적 개인표현, 미적 감상을 발휘할 수 있는 환경을 조성하고 동기를 부여한다.

레크리에이션의 기본 목표는 사회가치, 개인의 욕구충족, 활동증진, 정서반응 등의 측면에서 설명할 수 있으며, 종합적으로 레크리에이션에 대한 관점은 (그림 3-2)와 같이 제시될 수 있다.



< 3-2>

또한, 레크리에이션을 통해 신체적, 심리적, 사회적 측면에서의 다양한 효과를 추구하는 데 그 목적을 둔다. 즉 레크리에이션을 통해 생명유지에 필수적인 신진대사 촉진 및 운동 기능의 유지 및 향상 등을 통해 개인의 신체적 안녕을 꾀함은 물론 성취감, 몰입, 행복, 재미, 스트레스 해소 등을 통해 심리적 향상성을 충족시킴으로써 개인의 긍정적인 심리적 일치감을 경험할 수 있을 뿐만 아니라 건전한 레크리에이션 활동을 통해 파괴적이고 부정적인 사회를 완화시킴으로써 사회적 결속력과 응집력, 삶의 질을 향상시키는 것이 가능하다. 앞서 언급한 세 가지 효과는 하나 또는 통합적 형태로 나타날 수 있으며, 바람직한 레크리에이션의 결과는 이와 같은 개인의 신체적, 심리적, 사회적 균형과 조화가 나타날 때라고 할 수 있다.

사회적으로 용납되고 보다 조직적이며, 바람직한 긍정적인 결과가 있어야 하는 레크리에이션의 특성을 살펴보면 다음과 같다.

- 첫째, 회복이다. 일을 능률적으로 수행하기 위한 피로회복이나 쉬는 활동이다.
- 둘째, 즐거움이다. 심미적 즐거움이나 재미를 주는 활동이다.
- 셋째, 건설적이다. 사회적으로 용납된 활동으로 개인·사회에 유익한 활동이다.
- 넷째, 결과이다. 레크리에이션 참가는 개인과 사회 전반에 긍정적인 결과를 초래한다.
- 다섯째, 경험이다. 활동에 참가함으로써 인지하게 되는 마음의 상태 또는 경험이다.
- 여섯째, 활동이다. 수동적(비활동적) 또는 능동적(신체적, 활동적) 활동이다.
- 일곱째, 내적 동기이다. 참가자의 내적·외적 욕구 충족을 위한 활동이다.
- 여덟째, 조직이다. 사회적 목적을 이루기 위한 사회단체에서 제공하는 조직된 활동이다.
- 아홉째, 비생계활동이다. 생계유지 목적 이외의 비생산적 활동이다.

4)

레크리에이션 활동은 다음과 같이 분류할 수 있다.

(1)

첫째, 국가 및 각 도·시·군·읍 등의 공공기관에서 주최하는 공공 레크리에이션

둘째, 민간의 비영리단체가 영위하는 민간 레크리에이션

셋째, 영리 혹은 비영리단체가 그 단체원이나 구성원을 대상으로 운영하는 사적 레크리에이션

넷째, 영리를 목적으로 일반사람들의 욕구를 만족시켜주기 위해 제공되는 상업 레크리에이션 등으로 분류할 수 있다.

(2)

또한 레크리에이션 활동이 어디서 누구를 대상으로 행해지느냐에 따라서 다음과 같이 분류할 수 있다.

첫째, 지역사회 사람을 대상으로 하는 지역 레크리에이션

둘째, 기업체별로 행해지는 직장 레크리에이션

셋째, 교육의 일환으로 이루어지는 학교 레크리에이션

넷째, 가족 또는 가정에서 행해지는 가정 레크리에이션

다섯째, 병원에서 입원환자나 통원환자를 대상으로 운영하는 병원 레크리에이션 등으로 분류된다.

(3)

첫째, 고령자 레크리에이션

둘째, 부인 레크리에이션

셋째, 수형자 레크리에이션

넷째, 청소년 레크리에이션

다섯째, 심신장애자 레크리에이션

여섯째, 노동조합 레크리에이션 등과 같이 분류하기도 한다.

(4)

레크리에이션의 구체적 내용분류는 그 기준을 어디에 두느냐에 따라서 다양한 분류법이 소개되어 왔으나, 그 활동내용의 특성상으로 분류하면 다음과 같다.

첫째, 미술·공작·연극·음악·무용·문학·수집·요리 등과 같은 문화형 활동

둘째, 강좌 등을 통하여 배우는 교양형 활동

셋째, 장기·바둑·트럼프·비디오게임·슬롯머신·경마·화투 등과 같은 오락형 활동

넷째, 축구·배구·야구·농구·골프·테니스·볼링·수영·스키 등의 각종 스포츠를 포함하는 신체형 활동

다섯째, 사우나 가기, 아이쇼핑, TV시청, 신문·잡지 보기, 차 마시기 등과 같은 휴양형 활동

여섯째, 야외나 자연 속에서 활동하는 등산·캠핑·하이킹·사이클링·식물채집·곤충채집·사냥 등이 포함되는 자연형 활동

일곱째, 관광·여행과 같은 이동형 활동

여덟째, MT·소풍·파티·운동회·야유회·환영회·송별회·사은회 등과 같은 교류형 활동

아홉째, 각종 봉사활동이 포함되는 봉사형 활동 등으로 분류할 수 있다.

(5)

첫째, 사적 레크리에이션이다. 사설 민간기관이나 단체 등에 의해 기획된다.

둘째, 공적 레크리에이션이다. 정부 또는 지방자치단체 등에 의해 기획된다.

셋째, 상업 레크리에이션이다. 영리를 목적으로 조직되고 운영된다.

(6)

첫째, 지적 레크리에이션이다. 지적 기능을 촉진시킬 수 있는 활동으로서 독서, 서도, 시낭송, 연설, 채집, 퀴즈게임, 연구조사, 창작 등이 있다.

둘째, 사회적 레크리에이션이다. 사회성과 협동심을 배양할 수 있는 활동으로 캠핑, 포크댄스, 파티, 축제, 봉사활동, 복지사업 등이 있다.

셋째, 예술적 레크리에이션이다. 창조성·심미성 함양을 위한 활동으로 미술, 음악, 연극, 수예, 공작, 영화감상 등이 있다.

- 넷째, 신체적 레크리에이션이다. 신체단련을 위한 활동으로 각종 스포츠 등이 있다.
- 다섯째, 취미적 레크리에이션이다. 취미를 위한 활동으로 장기, 바둑, 사진, 수집 등이 있다.
- 여섯째, 관광적 레크리에이션이다. 여행 및 관광 욕구 충족을 위한 활동으로 견학, 고적답사, 여행, 벚꽃놀이 등이 있다.
- 일곱째, 영적 레크리에이션이다. 종교적인 목적을 가지고 행해지는 활동으로 각종 기도회, 의식, 예배 등이 있다.

이외에도 여가활동을 문화예술 관람활동(미술전시, 박물관 관람, 연극관람 등), 문화예술 참여활동(사진촬영, 악기연주, 노래교실, 미술활동, 무용, 독서토론 등), 관광활동(지역축제 참가, 해외여행, 테마파크, 문화유적 방문, 국내캠핑, 삼림욕 등), 스포츠 관람활동(각종 스포츠 경기 관람), 스포츠 참여활동(골프, 승마, 요트, 배드민턴 등 각종 스포츠 활동), 휴식활동(TV시청, 신문, 잡지, 낮잠, 산책 등), 취미·오락활동(수집활동, 복권, 쇼핑, 외식, 경마, 인터넷 서핑 등), 기타 사회활동(사회봉사, 가족 및 친지 방문, 종교활동, 동창회, 잡담 등)으로 분류된다.

2.

1)

경제적 성장으로 인한 풍요는 사람들로 하여금 여가 및 레크리에이션에 대한 인식 및 가치관을 변화시켰고 새로운 형태의 레크리에이션 활동이 등장하면서 다양한 여가 생활의 수요를 증대시키게 되었다. 특히 개인의 삶의 질 향상은 물론 행복이 국가 경쟁력을 측정하는 하나의 요인으로 부각되면서 여가의 중요성은 더욱 부각되고 있다. 노동중심의 양적 사회에서 인간의 가치와 삶의 질을 중요시하는 여가 중심의 질적 사회로의 변화로 말미암아 여가 및 레크리에이션에 대해 관심을 갖게 되었고, 현대사회에서 여가 및 레크리에이션의 필요성은 여가지식, 기능습득, 자기표현, 사회적 관계형성, 심리적 이완 등 다양한 측면에서 고려될 수 있다.

현대인들은 레크리에이션 활동을 통하여 삶에 대한 활력을 부여하고, 이를 통해 자기 발전을 해나갈 수 있으며, 사회적으로 많은 효과를 부여하고 있으며 다음과 같은 효과를 준다.

첫째, 개성을 실현하게 하고, 건전하고 진실한 레크리에이션은 개성의 발전에 큰 영향을 미치고, 그 올바른 지식과 실천을 통하여 새로운 개성이 형성됨과 동시에 인간이 개성적으로 살아감에 따라 그의 인간성은 더욱 조화되고 원만해지는 것이다. 이는 한 사회인으로서의 훌륭한 성장을 의미하기도 한다.

둘째, 건전한 레크리에이션 활동은 소극적인 경향을 해소시키고 의욕을 자극하며, 불안과 실의도 씻어줄 수 있는 심기일전을 가져올 수 있다. 그러므로 교사들은 생활에서 레크리에이션 활동을 선행함으로써 동료들의 근무상황을 고취할 수 있으며, 어린이들과의 관계를 개선하고, 소극적 참여에서 적극적 참여로 수업 분위기를 고취하여 학습효과를 향상시킬 수 있다.

셋째, 레크리에이션을 통해 한 개인은 다른 집단과 쉽게 교류할 수 있으며, 사회적 자질을 양성할 수 있다.

넷째, 건전한 레크리에이션 활동은 교육의 장에서 교사 간, 학생 간, 또는 상호 간의 협조적 인간관계를 강화시키며, 집단 성숙이 이뤄지게 한다. 집단 성숙의 과정은 각 교사간의 만족감, 협조감, 상호 신뢰감을 돈독하게 함과 동시에 근무의욕을 고취시키는 활력소가 되기도 한다. 또한 수업을 하는 동안에 레크리에이션이 적용되면 학습 목표 달성의 촉진제가 되어 효율을 올리며, 교실 내의 행복감을 갖게 되며, 친밀한 인간관계를 형성할 수 있다.

사회·경제적 발전에 따른 한국 사회구조의 변화는 가족 중심, 여가 중심, 경험내용 중심 등의 생활양식에 사람들의 관심을 갖게 만들었고 나아가 자유시간 활용, 휴식, 여가와 자아실현 등에도 가치를 두게 하여 개인과 사회적 안녕을 위해 적극적인 여가 및 레크리에이션 참여를 유도하는 등 사회적 문제에 대한 해결책으로 레크리에이션의 필요성이 대두되고 있다.

레크리에이션의 필요성은 다음과 같다.

첫째, 개인의 여가 참여 경험이 강화될수록 여가 참여, 가치, 태도 등에 영향을 미치게 되며, 특히 여가를 통한 지속적인 정보의 습득이 가능해진다. 이와 같이 여가의 중요성이 강조되는 만큼 여가에 참여할 것인가와 같은 선택적 문제를 벗어나 어떻게 받아들이고 참여하며, 무엇을 획득할 것인가에 좀 더 많은 관심을 두어야 할 것이다. 즉 여가에 대한 이해, 여가경험에 대한 긍정적 태도, 다양한 여가참여 및 여가참여를 통한 자기이해 등의 지식 습득 및 활용적 측면을 강화할 수 있다.

둘째, 여가를 통해 다양한 기능 습득이 가능하다. 즉, 여가 참여에 필요한 다양한

기술 습득, 여가를 결정하고 선택하는 능력 배양, 여가 참여를 위한 의사결정 기술, 여가계획 기술, 올바른 여가참여 평가, 여가활용에 유용한 비용, 문제적 상황에 대처했을 때의 문제해결 기술, 개인의 여가 자원 등의 기능습득을 통해 자신의 생활과 비추어 현실적이고 실용가능한 의사결정을 할 수 있는 능력의 배양이 가능하다.

셋째, 자기표현이 가능하다. 개인생활에서 여가가 차지하는 비율이 높아지고 있는 현실에서 여가는 어떤 보상이나 무엇을 해소하기 위한 수단이 아닌 여가 그 자체로서의 재미와 즐거움, 변화, 노력 등 자신을 좀 더 잘 표현하기 위한 목적으로 참여 목적이 변화하고 있다. 특히 여가를 통해 자아를 실현하고 그 활동에 적극적으로 참여하고자 하는 진지한 여가적 특성이 강하게 나타나고 있다. 즉 여가는 자신의 내면세계를 잘 나타낼 수 있으며, 자신만의 독특한 특성이나 기질을 부각시킬 수 있게 된다.

넷째, 여가 참여는 사회규범의 이해, 대인관계, 타인에 대한 배려 등 사회적 관계형성을 가능하게 한다. 즉 여가를 통해 개인은 물론 타인과의 상호작용을 통한 여가 참여 및 만족, 여가 참여 동반자와의 지속적인 관계를 통한 여가 경험의 극대화, 적극적인 의사소통 및 상호작용 능력 향상, 긍정적인 의견수렴 방법 등을 경험할 수 있다.

다섯째, 여가활동은 스트레스, 불안, 권태 등의 부정적인 심리상태를 이완시켜주는 역할을 담당한다. 여가를 통한 휴식을 일상생활에서 비롯되는 신체적, 정신적 피로를 회복하여 새로운 활력을 얻게 해줄 뿐만 아니라 단조로운 일상생활에서 벗어나 정신적 스트레스나 권태감을 해소시켜주어 좀 더 구체적인 개인·사회생활을 가능하게 해준다.

2)

현대사회를 살아가는 데 있어서 여가는 매우 중요한 문제이다. 여가는 단순히 일하고 남는 시간을 보내는 것이라는 소극적인 개념에서 벗어나 삶의 질을 결정하는 지표로 인식되고 있다. 여가가 개인의 삶의 중요한 부분을 차지하고 있음은 여가참여 증가, 여가지출비용 증가, 여가산업 발달 등에서 찾아볼 수 있다. 이렇듯 여가활동에 많은 사람들이 참여하는 이유는 여가가 주는 다양한 이점과 혜택이 있기 때문이다. 특히 여가란 획일적으로 정의하거나 그 의미를 파악할 수 없는 인간활동의 복합적 의미 구성체이며, 신체적·정서적·인지적 체험 등 다양한 경험이 가능하기 때문에 개인이 어떻게 여가를 수용하고 활용하느냐에 따라 여가체험의 결과 및 그에 따른 기능은 다양하게 나타나고 있다.

레크리에이션의 기능은 개인에 대한 레크리에이션 기능과 사회에 대한 레크리에이션

의 기능으로 나눌 수 있으며, 또한 레크리에이션의 목적을 어디에 두고 행하는 것인가에 따라 그 기능을 설명하는 방법과 레크리에이션이란 말의 뜻(휴식, 기분전환, 재창조)으로부터 그 기능을 생각하는 방법, 레크리에이션을 현대의 소외된 인간과의 관계로 보아 그 기능을 생각하는 방법, 레크리에이션의 위치가 어디인가에 따라 그 기능을 생각하는 방법 등이 있다. 레크리에이션의 목적을 어디에 두고 행하는 것인가에 따라 그 기능을 설명하는 방법으로도 설명할 수 있다.

첫째, 레크리에이션의 목적을 어디에 두고 행하는 것인가에 따라 그 기능을 설명하는 방법에는 몸과 마음을 쉬게 함, 기분 전환, 신체 단련, 지식과 정보 습득, 가정의 유대가 깊어짐 등이 있다.

둘째, 레크리에이션이란 말의 뜻(휴식, 기분전환, 재창조)으로부터 그 기능을 생각하는 방법에는 어울려 위로해 주는 위화적인 기능, 기분이나 상태를 다른 방향으로 바꿔 주는 전환적인 기능, 모자라는 것을 보충하여 주는 보조적인 기능, 필요한 것을 미리 마련하여 갖추어 주는 준비적인 기능, 목적인 바를 끝까지 쫓아 구해주는 추구적인 기능 등이 있다.

셋째, 레크리에이션을 현대의 소외된 인간과의 관계로 보아 그 기능을 생각하는 방법에는 즐거운 체험의 확대 기능, 현실에의 기능, 잘못 해석한 레크리에이션, 오염된 레크리에이션의 극복 기능 등이 있다.

넷째, 레크리에이션의 위치가 어디인가에 따라 그 기능을 생각하는 방법에는 인간 존재의 근본에서부터 생각하는 기능, 레크리에이션 활동의 특색이 되는 기능(사람들을 레크리에이션 활동에 참가시키는 일과, 즐겁게 하는 일), 사회 참가에의 준비 기능(개인을 진정시키는 기능, 원기 회복의 기능, 기분전환, 긴장을 푸는 것, 자기의 내면을 밖으로 발산시키는 일), 사회 속의 존재로서 인간으로의 역할과 기능(교육적인 일, 어떤 상태를 그대로 지켜나가는 일, 환경을 지켜나가는 대리적인 기능, 또는 파괴적인 기능), 부분 사회에 대한 기능(사회 계층의 상징으로서의 역할, 소속감을 주어 사람들을 서로 묶어주는 역할), 전체 사회에 대한 기능(경제적인 기능, 정치적인 기능) 등이 있다.

레크리에이션에 대한 여러 가지 기능 중 일반적인 기능은 다음과 같다.

(1)

레크리에이션의 참여는 피로회복, 자기표현, 자아실현, 스트레스 해소, 불안 감소, 정체성 확립, 휴식, 즐거움(재미), 현실탈피, 여가 유능감, 호기심 충족, 적정 각성유지 등의 심리적 혜택과 더불어 대근육 활동의 강화로 개인의 신체적 발달 및 건강을 유지·증진시켜줄 수 있다. 특히 여가스포츠 종목, 참여강도, 참여빈도, 참여기간 등에 따라 심폐기능, 근력 및 근지구력 강화, 유연성, 신체조성 등에 긍정적인 영향을 줄 뿐만 아니라 재활승마, 수중재활 등의 레크리에이션 활동을 통해 신체적 재활도 가능하게 해준다. 반면, 개인적 기능이 너무 강조될 경우 개인 이기주의가 강화되어 사회성이 결여되는 등 부정적인 측면이 나타날 수 있음을 간과해서는 안 된다.

(2)

여가 기능에는 개인적 기능 이외에도 동호회 모임 등을 통해 대인관계를 유지·증진시켜주는 기능이 있다. 특히 레크리에이션 활동의 직·간접적 참여를 통해 함께 즐기는 사람들과의 친목을 도모하거나 새로운 종목이나 모임에 참가한 사람들과의 소통을 통해 새로운 사회적 네트워크를 가능하게 해준다. 또한 레크리에이션을 통해 그 집단의 규범과 질서를 자연스럽게 습득하게 되고 나아가 독특한 사회적 규범을 새롭게 창출하기도 한다.

이러한 레크리에이션을 통한 혜택은 다음과 같다.

첫째, 개인적 발달(자기개념, 자기실현, 자기신뢰, 정화/자기반성, 겸손함, 리더십, 영적인 성숙, 미적인 감각 증진, 학습)이다.

둘째, 사회적 결속력(가족관계 강화, 타인과의 관계 강화, 새로운 사람과의 교류 확대)이다.

셋째, 치료(만성적 문제, 약물남용 등, 스트레스와 긴장 완화, 신체적 휴식)이다.

넷째, 신체적 적성이다.

다섯째, 자극이다.

여섯째, 독립심/자유감이다.

일곱째, 향수이다.

여덟째, 생활의 편리함이다.

또한 여가문화의 특성은 그 사회의 구성원들이 보편적으로 보여주는 형태의 삶의 양

식을 보여주는 공유성, 여가 향유는 개인적 본능이 아니라 여가사회화 학습의 결과라고 보는 학습성, 여가란 오랜 세월을 통해서 선대의 사람들이 전승해 온 과정인 축적성, 독립적인 여가 형태가 아닌 상호 유기적인 관계를 통해 나타나는 행동의 결과인 전체성이라는 측면에서 설명이 가능하다.

레크리에이션의 사회에 대한 기능은 아래와 같이 설명할 수 있다.

첫째, 사회학습의 기능

둘째, 재생산의 기능

셋째, 사회적 통합의 기능

넷째, 문화적 기능

다섯째, 사회문제 해결기능

그러나 여가에 대한 잘못된 정책 및 활용은 개인 및 사회, 국가를 파멸로 이끌기도 한다. 즉, 여가의 획일·모방화, 과시·사치화, 향락·퇴폐화, 중독화, 상업화, 사사화, 환경파괴 등의 여가의 역기능을 초래하기도 한다.

3)

레크리에이션 활동이 이루어졌을 때 그 결과로 나타나는 보람이나 가치를 가리켜 레크리에이션의 효과라 하며 자세한 내용은 다음과 같다.

첫째, 피로회복을 통한 건강 효과

둘째, 신체적인 건강 효과

셋째, 정신적인 효과

넷째, 사회적인 효과

다섯째, 지적인 효과

여섯째, 예술적인 효과

3.

1)

레크리에이션 프로그래밍은 레크리에이션 프로그램을 개발하고 제공하는 일련의 과

정이다. 즉 효과적인 레크리에이션 서비스를 참여자들에게 제공하기 위한 직접적이며 간접적인 서비스 제공, 프로그램 기획 및 실행, 조직 및 평가 등의 과정 및 결과라고 할 수 있다. 참여자의 다양한 욕구에 충족되기 위해서는 다양한 프로그램이 제공되어야 하며, 참여자에게 필요한 여가와 연관된 의사결정에 대한 명확한 철학과 판단력이 요구된다. 또한 프로그램 설정 시 기존의 프로그램을 평가하고 수정 및 지시하여 지속적인 프로그램 개발을 위해 노력해야 한다. 실제로 프로그램의 성공 여부는 프로그래머의 역할과 노력 여하에 달려있다.

(1)

레크리에이션 프로그램이란 참여자가 레크리에이션 참여를 통해 만족할 수 있는 가능성을 최적화시킬 수 있도록 여가환경을 조성하고 기획하는 것을 말한다. 따라서 레크리에이션 프로그램은 참여자가 효과적으로 참여의 기회를 제공받고 이를 통하여 여가 경험을 확대하도록 도와주기 위한 일련의 과정을 포함한다.

레크리에이션 프로그램의 정체성을 파악하기 위한 고려사항은 다음과 같다.

첫째, 레크리에이션 프로그램은 소비자의 행동을 분석하는 것으로 시작된다. 프로그램은 특정한 주체가 있어야만 정확하게 구성되기 때문에 소비자의 행동 형태, 생활 주기, 의사결정에 관한 정확한 이해를 기본으로 한다.

둘째, 여가 소비자의 욕구를 파악하고 평가하고 이에 따라 프로그램이 나아갈 목표와 목적에 대한 설정이 프로그램에 포함되어야 한다. 여가 소비자와 참여자가 요구하는 것을 정확하게 수용하고 이에 따라 프로그램이 계획되어야 올바른 프로그램 작업이 완성되는 것이다.

셋째, 제공되는 프로그램 영역, 포맷, 홍보전략, 예산 기획력, 자원 관리 등에 대한 구체적인 계획과 실천이 프로그래밍 작업에 포함되어야 한다. 레크리에이션 프로그램은 과정이자 결과이기 때문에 결코 일시적인 작업이 아니다.

레크리에이션 서비스에 대한 관심이 높아지면서 레크리에이션을 어떻게 효과적으로 계획하고 조직하고 실행에 옮기는가는 주요 관심이다. 조직체, 기관의 종류, 지역사회 및 개인의 다양한 욕구, 흥미나 관심에 따라 레크리에이션 프로그램은 다양하게 적용되며, 각각은 독립적으로 적용되거나 때에 따라 두 가지 방법 이상이 상호 유기적으로 혼합되어 나타나기도 한다.

현재 레크리에이션 프로그래밍 시 가장 많이 적용되는 이론은 다음과 같다.

① Danford & Shirley 이론

첫째, 전통적 접근 이론(traditional approach)이다. 성공적인 과거 프로그램을 그대로 유지하는 프로그램을 기획하는 방법

둘째, 현행적 접근(current-practices approach)이다. 다른 지역, 장소, 기관에서 행해지는 프로그램과 지도방법을 활용하는 방법이다.

셋째, 욕구분석적 접근(expressed-desire approach)이다. 참여자의 흥미 및 욕구 수준을 파악하여 기대를 충족시키고자 하는 방법이다.

넷째, 권위적 방법(authoritarian approach)이다. 프로그래머의 판단에 따라 프로그램을 결정하는 방법이다.

② Murphy의 계획모형

첫째, 카페테리아 접근(cafeteria approach)이다. 다양한 레크리에이션 프로그램을 참여자에게 제공하고 직접 선택하도록 하는 방법이다.

둘째, 처방적 접근(prescriptive approach)이다. 프로그래머가 개인의 필요한 부분을 진단하고 처방하여 제공해주는 방법이다.

③ Tillman의 접근

첫째, 반응 계획(reaction plan)이다. 개인적 관심과 요구보다는 집단이나 의사 결정에 중요한 역할을 하는 사람의 요구에만 반응하는 것이다.

둘째, 조사 계획(investigation plan)이다. 설문지, 면접을 통한 참여자의 행동과 요구를 파악하여 기획하는 방법이다.

셋째, 창조적 계획(creative plan)이다. 위 두 가지 방법의 장점만을 접목시켜 프로그램을 기획하고 실행하는 방법이다.

④ Kraus의 사회정치적 접근

프로그램을 작성하고 실행에 옮길 때 사회적이고 정치적인 영향력 또는 힘을 고려하여 프로그램을 진행시키는 방법이다.

(2)

프로그램의 규모나 대상의 특성 및 욕구 등에 따라 레크리에이션 프로그램의 목표는 다양하게 나타나며 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 모두에게 평등하게 기회가 주어져야 한다.

둘째, 개인의 욕구를 충족시켜줄 수 있어야 한다.

셋째, 건설적이며 교육적으로 이루어져야 한다.

넷째, 단계적이며 체계적으로 기획하고 실행되어야 한다.

다섯째, 프로그램 목표가 단계적이며 객관적으로 설정되어야 한다.

여섯째, 상황에 맞게 수정, 보완, 조정하여 능동적이며 유연성 있게 수행되어야 한다.

일곱째, 실현 가능한 프로그램을 기획해야 한다.

여덟째, 중요도에 따라 기획하여야 한다.

아홉째, 지역사회에 책임의식을 갖고, 지역사회 발전과 가치 전수 또는 교육에 공헌할 수 있어야 한다.

열째, 지역사회의 자원을 최대한 활용한다.

2)

레크리에이션 프로그램의 기획은 프로그램의 방향을 설정해줄 뿐만 아니라 프로그램을 실행하는 단계에서 발생하는 문제점을 보완할 수 있는 중요한 단계이며, 최우선적으로 고려되어야 할 사항은 참가자의 다양한 욕구 충족이라 할 수 있다. 참가자 개인의 욕구와 수준이 명확하게 파악되어야 목적에 맞는 프로그램을 성공할 수 있고 성공 확률이 높아지게 된다. 또한 성공적인 레크리에이션 프로그램은 내용과 지도자의 지도력이 결정적이기 때문에 프로그래머는 참여자의 욕구에 부응하여 레크리에이션 프로그램을 적시에 개발하여 제공할 수 있는 능력을 길러야 하며, 지역사회의 요구와 상황을 명확하게 파악할 수 있어야 한다.

다시 말해, 프로그래밍을 하는 이유는 프로그램의 목적과 목표를 달성하는 청사진을 제공하고, 프로그램의 실행 중에 제기된 문제점의 재조정 및 관리가 가능하고, 기획을 통하여 프로그램에 참여하고 있는 사람들끼리 협력체계를 강화시켜 줄 수 있기 때문이다.

(1)

자발적으로 참여하고 몰입되고 기쁨을 만끽할 수 있도록 체계적인 프로그램이 기획되어야 한다. 또한 참가자가 지능개발, 사고, 스트레스 해소, 신체적성, 자기표현의 기회를 갖도록 해야 한다.

구체적인 레크리에이션 프로그램의 기본 원리는 다음과 같다.

- 첫째, 모두에게 평등한 참여 및 여가선용의 기회 제공이다.
- 둘째, 건설적이며 교육적이어야 하며, 경쟁이나 기능 습득만을 강조하지 않는다.
- 셋째, 단계적·체계적 프로그램 제공이다.
- 넷째, 다양한 프로그램 제공이다
- 다섯째, 지역의 자원을 최대한 활용이다.
- 여섯째, 적절한 시설 및 기구를 제공하고 안전사고 및 건강에 유의이다.
- 일곱째, 몰입, 즐거움, 만족 등의 경험이다.
- 여덟째, 지속적·계획적 평가로 목표성취 및 수정·보완이다.

기타 레크리에이션 프로그램 구성 시 주의사항은 아래와 같다.

- 첫째, 평등성: 균등한 참여기회 제공
- 둘째, 창조성: 건설적이고 창조적인 활동기회 제공
- 셋째, 다양성: 다양한 영역의 레크리에이션 활동 제공
- 넷째, 봉사성: 프로그램의 일반화를 위해서는 지도자의 봉사 요구
- 다섯째, 욕구 반영: 참여자의 다양한 요구 반영
- 여섯째, 전문성: 자격을 갖춘 전문가에 의한 프로그램 개발, 운영, 평가 필요
- 일곱째, 전달성: 적절한 대중매체 및 홍보를 통해 프로그램 의미 전달
- 여덟째, 평가성: 지속적이고 규칙적인 평가
- 아홉째, 보완성: 프로그램 수정·보완을 통해 프로그램에 대한 가치 제공

(2)

① 프로그램 영역

레크리에이션 활동들을 공통 특성에 따라 범주화하고 차이점에 따라 구분한 것을 말한다. 영역은 예술활동(노래, 연기 등 참여예술, 그림, 조각 등 시각예술, 사진, 컴퓨터 등 장비예술 등), 문학활동(소설 창작, 독서토론회 등), 수상활동(수영, 수상스키,

다이빙 등), 각종 스포츠와 게임, 야외 레크리에이션(낚시, 캠핑, 등산 등), 사회적 레크리에이션(사교모임이나 행사), 자기발전 및 교육활동(정치, 사회 등의 모임), 건강증진활동(금연모임 등), 취미활동(우표, 골동품 등), 여행, 봉사활동 등이 있다.

② 프로그램 포맷

참여자에게 프로그램이 제대로 제공되기 위해 조직화·구조화되는 활동방식으로 경쟁, 자유, 강의, 회원제, 특별이벤트, 워크숍, 이해집단, 접근 등의 방식이 있다.

③ 프로그램 내용

결정하는 기준은 계획의 설정된 시간으로 크게 장기간 계획(1년 이상), 중기간 계획, 단기간 계획(당일~일주일 이내)으로 구분된다.

④ 시간 요인

성공적으로 프로그램을 참가자에게 제공해주기 위한 준비시간과 레크리에이션 활동이 효과적으로 적용되는 시간대 설정을 위한 시간요인으로 구분된다.

⑤ 레크리에이션 시설

프로그램이 발생하는 건물과 대지 등의 환경을 의미하며, 프로그래머는 시설에 대한 사용성과 언제든지 사용 가능한 도달성을 염두에 두어야 한다.

⑥ 환경

건물과 대지 등의 유형적인 차원의 물리적 시설 외에도 사회적, 무형적인 제반 사항을 의미한다. 즉, 시설관리, 정비 등의 문제까지도 포함한다.

⑦ 장비와 공급물

장비는 영구적으로 사용되거나 재사용되는 것을 말하며, 공급물은 활동이나 행사 후에 사용이 불가능한 물품을 말한다. 비용 절감을 위해 장비와 공급물이 어느 정도 필요하고, 소모되는지에 대해 정확히 예측해야 한다.

⑧ 인력 배치

프로그램이 올바르게 실행될 수 있도록 인력을 관리하고 활용하는 것을 말한다.

⑨ 비용

사용되는 범위와 예상되는 수입에 근거해서 비용을 구성하며, 지출되는 분야는 세부적으로 구상한다.

⑩ 홍보(판촉)

레크리에이션 서비스 기관이 소비자에게 행하는 의사소통방식으로 프로그램과 서비스에 대해 어떤 정보를 어떤 방식으로 전달할 것인가를 명확하게 설정해야 한다.

⑪ 활동분석

제공되는 활동의 특성(욕구, 목표 및 만족감 등)들을 분석하고 평가하는 것을 의미한다.

⑫ 안전관리

안전에 관한 문제점이나 사고를 예측하고 예방하고자 하는 프로그램의 과정이다.

(3)

레크리에이션 프로그램의 기획과정이 철저하게 이루어진다면 프로그램의 성공 가능성이 매우 높아진다. 때문에 준비과정에서 관련 전문가 섭외 및 자문단 구성, 명확한 프로그램 구성 및 진단 등의 사전점검 및 준비과정이 필요하다. 또한 프로그래머는 프로그램의 철학 및 기획의도, 그리고 관련 조직, 참여자, 지역사회를 요구를 명확하게 파악해야 하며, 프로그램에 대한 평가도 다각도에서 진행될 수 있도록 준비해야 한다.



< 3-3>

① 프로그램 기획 및 철학의 이해

생활체육 프로그램의 기획은 단체의 철학에 기초해서 이루어지므로 생활체육 프로그

램 계획자는 현행 프로그램이 단체의 철학 및 목적에 부합되는지, 그리고 단체의 철학을 구현하는데 프로그램이 기여하고 있는가를 고려해야 한다.

프로그램 기획의 철학은 참가자 및 기관에 따라 다르다. 따라서 성공적인 서비스를 제공하기 위해 개인, 지역 사회 및 조직체 자체의 요구를 만족시켜야 하며, 실현 가능한 프로그램의 철학 및 타기관의 구별되는 철학을 설정해야 한다.

② 참가자의 욕구조사

참가자가 새롭고 즐거운 경험 및 만족감을 얻을 수 있도록 참가자의 요구를 반영하는 절차를 거쳐야 한다. 욕구조사는 참가자의 개인적·집단적 행동을 이해하는데 중점을 두며 이를 바탕으로 레크리에이션 지도자는 프로그램에 대한 사람들의 관심, 의견, 태도, 습관, 희망, 지식을 알게 된다. 욕구조사 기법으로는 표본조사(다수의 요구를 한꺼번에 수집 가능), 심층면접(참가자의 느낌, 의지와 같은 개인적 심리의 파악·관찰 가능), 관찰법(함께 참여함으로써 체계적 정보수집 가능), 정부의 통계자료 등이 있다.

③ 프로그램 목적 및 목표 설정

생활체육 프로그램의 목적 수립은 프로그램 기획의 전 과정의 방향성을 제시한다. 또한 목적을 달성하기 위해서는 구체적으로 성취되어야 할 실천내용을 가져야 하는데, 이것이 바로 목표이다. 수집된 참가자 요구 조사 자료 분석을 통해 프로그램 방향을 설정하고 진행 방향을 부분적으로 제시(프로그램 진행 일시, 지역 설정, 예산 확보, 스폰서십 결정 등)하여 프로그램의 운영 방향을 결정한다. 프로그램의 목적은 이상적으로 설정하되 목표는 추상적이지 않고 구체적·세부적·현실적으로 구성한다. 상황에 따라 단기적·중기적·장기적 목표를 설정할 수도 있다.

④ 프로그램 기획

프로그램 구성요소를 확인하고 단계별 활동 시나리오를 계획해 우선사항을 설정하고, 총체적인 시나리오를 분석하여 문제점을 수정/보완하여 프로그램 실행에 있어 발생할 수 있는 오류를 최소화한다. 참가자의 욕구가 파악되고 프로그램의 목적 및 목표가 설정되면 프로그램을 기획하되, 프로그래머는 참가자의 입장에서 프로그램을 대신 경험함으로써 참가자의 욕구를 최대한 반영할 수 있도록 해야 하며, 운영기관의 철학을 준수하고, 기관의 자원 및 운영 가능성을 고려한 실현 가능한 프로그래밍이 되도록 한다. 때문에 단독으로 프로그램을 기획하는 것은 바람직하지 않으며, 관련 전문가의

지원이나 자문을 받아야 하며, 프로그램의 현재 상태에 관한 정보, 프로그램 운영에 투입되는 자원 등도 함께 고려해야 한다.

⑤ 프로그램 실행

생활체육 프로그램 기획단계들 중 가장 많은 시간을 소요하며, 물리적 공간의 확보, 배열, 홍보, 참가자 및 지도자 모집 등 다양한 부분에 주의를 기울여야 한다. 참가자 중심의 활동이며, 활동을 구성하는 지도자와 참가자 간에 인간적 상호작용이 유지되어야 하고 개인적 그리고 사회적으로 의미 있는 활동이 되어야 한다. 또한, 프로그램 기획 못지않게 중요한 점으로 ‘프로그램을 효율적이며, 안전하게 실행해야 한다’는 것이다. 어떻게 효과적으로 프로그램을 실행하는가 하는 것은 얼마나 효과적으로 의사소통을 할 수 있는지와 맥을 같이한다. 때문에 레크리에이션 서비스 제공자, 참가자, 프로그램과 간에 적절한 소통 및 교류가 있어야 가장 좋은 프로그램이라고 할 수 있다.

⑥ 프로그램 평가

실행된 프로그램에 대한 평가를 실시하고, 이를 통해 프로그램의 가치, 태도, 효과, 문제점 등을 파악하여 수정/보완할 수 있도록 한다. 레크리에이션 프로그램 평가는 효과적인 프로그램의 기획 및 운영에 있어 필수적인 요인이다. 프로그램의 평가는 프로그램이 진행되기 이전, 전개과정 중, 종료 후로 구분되어 체계적으로 이루어져야 한다. 상황에 따라 각 단계별 평가는 하나 또는 둘 이상으로 통합되어 나타날 수도 있으며, 수시로 프로그램에 대한 평가 및 개입이 이루어질 수도 있다. 또한 평가는 제시된 활동 목표에 대한 참가자와 지도자의 만족 경험 및 효과를 측정하는 과정이며, 추후 프로그램 실행에 필요한 정보를 획득하는데 그 의미가 있다. 그러나 프로그램 평가가 단순히 평가로만 끝나지 않게 하기 위해서 다음과 같은 사항을 유의해야 한다. 첫째, 결과에 대한 과장 해석은 하지 말아야 한다. 즉 프로그램 참가자가 많았다는 이유만으로 프로그램이 성공했다고 평가하는 것은 오류에 빠지기 쉽다. 둘째, 타당성 없는 측정도구 선정은 올바른 프로그램 평가를 수행할 수 없게 만들기 때문에 평가도구의 적합성 여부, 평가 원리 등을 고려해야 한다. 셋째, 무성의한 자료 수집 및 평가는 결과의 질을 떨어뜨리게 되므로 수집된 자료를 조직화할 필요가 있다. 넷째, 객관적인 평가가 이루어질 수 있도록 평가자의 편견이나 선입견은 최대한 배제해야 한다. 다섯째, 평가자의 일방적 이용을 피하고 기관 내부 평가자와 외부 평가자를 균형 있게 활용하여 평가 효과를 극대화 한다.

4.

1)

레크리에이션 지도자는 실제 레크리에이션 활동에 있어 유용성 및 만족도를 극대화시킬 수 있는 중요한 요인으로 작용을 하며, 레크리에이션에 참여하는 참가자를 목적적 활동으로 이끄는 실질적 역할을 담당한다.

레크리에이션 지도자의 조건과 역할은 다음과 같다.

첫째, 교육적인 능력이 있어야 한다.

둘째, 대상에게 신뢰감을 주어야 한다.

셋째, 항상 재치와 유머를 연구해야 한다.

넷째, 풍부한 프로그램의 자료를 보유하고 있어야 한다.

다섯째, 개개인의 자유로운 활동의 기회를 제공하고 즐거움과 기쁨을 느끼게 해주어야 한다.

여섯째, 가치관이나 태도, 인격적인 요인이 강하게 요구되며, 교양과 지식이 풍부해야 한다.

일곱째, 참가자의 목적적 활동으로 이끄는 실질적 역할을 담당한다.

여덟째, 여가 및 레크리에이션에 대한 안내·상담을 하며, 프로그램 기획·제작·운영·관리하는 역할을 담당한다.

< 3-3>

가	가

① 레크리에이션 리더십

리더십이란 다음과 같이 정의할 수 있다.

첫째, 리더십은 조직 선수들에 의하여 공유된 목표를 향하여 집단을 지도하는 과정에서 나타나는 개인의 행위이다.

둘째, 리더십은 주어진 상황에서 구체화된 목표를 달성하고자 하는 노력으로서 효과적인 커뮤니케이션을 활용하여 이루어진 대인관계 적인 영향력이다.

셋째, 리더십이란 쌍방간의 상호작용에서 이루어지는 것으로서 한 사람이 상대방에게 적절한 정보를 제공함으로써 상대방이 이를 듣고 받아서 행동하여 발신자가 원하는 방향이나 목표를 달성할 수 있게 하는 힘이다.

넷째, 리더십은 상사가 부하의 행동을 변화시킬 수 있는 영향력의 행사과정이며, 부하가 상사의 영향력을 합법적이라고 받아들인면서 자기의 목표와 일치된다고 믿을 때 가장 효과적이다.

레크리에이션 리더십은 여가서비스 조직(혹은 프로그램)과 구성원에 영향을 주어 조직(혹은 프로그램)과 개인의 목표 및 목적을 효율적으로 달성하기 위한 과정이다.

② 레크리에이션 리더십 유형

첫째, 거래적 리더십(transactional leadership)으로 조직의 목적을 달성하기 위해 구성원들에게 명확하게 업무를 부여하고 그에 따라 보상을 해주며 리더가 의도한 방향으로 끌고 가는 것이며, 교환적 리더십이라고도 한다.

거래적 리더십은 변혁적 리더십의 상대적 개념으로서 리더와 구성원간 거래적(transactional) 혹은 교환적(exchange)관계에 초점을 둔다. 거래적 리더십은 자질론, 행태론, 상황론 등의 개념과 마찬가지로 구성원 중심이 아닌 관리자 중심의 성과 지향적 리더십을 강조하고 있다는 점은 변혁적 리더십과 차이가 있다. 거래적 리더십을 포함한 관리자 중심의 전통적 리더십 이론들은 조직의 리더는 조직 구성원들의 동기부여를 위해 구성원들의 역할과 과업을 명확히 규정하고 있다는 공통점을 가지고 있다. 그리고 Bass는 거래적 리더십의 하위 구성요소로 상황적 보상과 예외적 관리를 제시하였고 예외에 대한 관리 요소를 세분하여 적극적 예외관리와 소극적 예외관리로 구분하였다.

둘째, 변혁적 리더십(transformational leadership)으로 조직구성원의 문화에 영향을 끼치며 구성원들의 태도와 행동을 변화시키는 리더십을 의미한다.

Burns는 의하면 정치적 리더십을 거래적 리더십과 변혁적 리더십 등 두 가지 형태로 나누고 변혁적 리더십의 중요성을 강조하였다. 1980년 이후 변혁적 리더십이나 카리스마적 리더십이라는 용어가 자주 등장하였는데, 이는 기업의 체질 혁신을 하려면 리더십을 통해서만이 조직구성원들의 태도를 바꾸고, 조직목표에 몰입시킬 수 있다는 것이다. 또한 Bass에 의하면 변혁적 리더는 카리스마적 행동을 통한 놀라운 영향력의 발휘와 영감적인 동기부여를 할 수 있고, 지적 자극을 가할 수 있으며, 부하 개개인에게 개별적 배려를 실천할 수 있는 리더라고 한다. 그리고 부하가 가지는 욕구보다 더 높은 수준의 고차원 욕구충족, 자기개발 및 학습조직을 활성화시킴으로써 예상했던 기대보다도 훨씬 높은 성과를 올리도록 하는 것이다. 물론 이를 위해서 변혁적 리더는 부하들에게 솔선수범을 보여야 하고, 자신의 개인적 이득을 포기하고 자신을 희생하고 있다는 것을 보여야 한다. 또한 변혁적 리더십은 조직 구성원들에게 보다 높은 이상과 도덕적 가치를 심어줌으로써 이들이 새로운 방식으로 문제를 생각하도록 동기를 유발시키는 것이다. 변혁적 리더십의 특징은 비전을 명확하게 제시하며, 비전이 현실 가능함을 설득하여 확신을 갖게 한다. 또한 구성원들의 능력을 높여주어 비전을 성취할 수 있도록 도와주며, 구성원들에게 권한과 힘을 실어준다. 이러한 변혁적 리더십의 구성요소는 같이 카리스마(charisma), 격려적 동기부여(inspirational motivation), 개별적 배려(individual consideration), 지적인 자극(intellectual stimulation)의 네 가지로 구분할 수 있다.

셋째, 다차원적 리더십(Multidimensional Model of Leadership)으로 다양한 리더십을 통합한 것으로 리더의 행동에 영향을 미치는 선행요인으로 상황적 특성, 리더의 특성, 구성원의 특성을 제시하였다. 또한 상황적 특성(조직구조, 조직문화, 업무특성 등)과 리더와 구성원의 특성(학벌, 외모, 경력, 나이, 성, 심리상태 등)이 포함된다. 상황이론이 스포츠 현장에 적용될 수 있도록 개발한 독창적인 모형이 Chelladurai의 다차원적 모형(multidimensional model)이며, 이 모형은 지도자의 행동을 일으키는 선행요건으로는 상황적 특성, 지도자의 특성, 구성원의 특성을 들고 있다. 상황적 특성은 집단의 규모, 조직의 형태, 스포츠 종목의 특성이며, 지도자의 특성은 지도자의 경력, 지도자의 선수경력, 연령, 지도팀의 승률이고, 마지막으로 구성원의 특성은 성별과 경험의 정도 등을 의미하는데 이것들이 지도자의 행동에 영향을 미치고 있다. 즉 지도자의 행동의 상황적 특성에 의해서 결정되는 요구된 행동, 지도자의 특성에 의해서 결정되는 실제 행동, 상황적 특성과 구성원의 특성에 의해서 결정되는 선호된 행동으로 나타난다. 이와 같이 3가지 선행요건에 영향을 받아서 나타나는 지도자의 행동은 결국

팀의 경기력과 구성원들의 만족감을 결정한다는 모형이다

③ 레크리에이션 지도자의 조건 및 역할

레크리에이션 지도자의 조건은 다음과 같다.

- 첫째, 건강: 신체적, 정신적, 사회적으로 건강해야 한다.
- 둘째, 전문성: 현장에서 활용 가능한 각 영역에 맞는 능력을 갖추어야 한다.
- 셋째, 외모: 외모뿐만 아니라 적절한 복장과 말투를 사용해야 한다.
- 넷째, 지혜: 지식뿐만 아니라 상식, 통찰력, 진실과 그릇을 판단하는 능력.
- 다섯째, 창의성: 다양한 욕구에 충족할 수 있는 독창성.
- 여섯째, 인내심: 독심 있게 목표를 향해 밀고 나갈 수 있는 인내심.
- 일곱째, 충성심: 공동의 목표나 목적을 성취하기 위해 합리적이며 적극적인 소명의식을 갖고 충성심을 보일 때 참가자 또한 그에 상응하는 충성심을 보인다.
- 여덟째, 성실: 올바르고 성실한 자세를 가져야 한다.
- 아홉째, 결단력: 중요 사안이나 대안에 대한 결정을 내릴 때 결단력이 필요.
- 열째, 카리스마: 인간적 매력이나 재능으로 참여자를 감동적으로 동기를 유발시킨다.

레크리에이션 지도자의 역할은 다음과 같다.

- 첫째, 조직자로서 역할: 시설 및 프로그램을 점검하고 활동을 조직화하여 전개.
- 둘째, 지도자로서 역할: 지도를 통해서 실내 및 야외에서 활동 활성화.
- 셋째, 주인으로서 역할: 다른 프로그램에도 참여하도록 장려.
- 다섯째, 코치로서 역할: 팀을 편성하고 경기를 실시하고 필요 시 코치를 맡는다.
- 여섯째, 교사로서 역할: 문학, 연극, 수예, 자연탐구 등을 장려한다.
- 일곱째, 홍보요원으로서 역할: 게시판 등을 통해 정보가 올바르고 정확한지 확인하다.
- 여덟째, 사무요원으로서 역할: 업무가 순조롭게 진행되도록 확인한다.
- 아홉째, 구급요원으로서 역할: 위급 상황 시 구급법을 사용한다.
- 열째, 친구로서 역할: 참여자와 친구 같은 사이를 유지하여 편안함을 준다.

2)

개개인의 능력이나 심리적 상태 등에 따라 같은 레크리에이션이라고 해도 대상, 장소, 프로그램 성격 등에 따라 다양한 결과가 나타날 수 있다. 레크리에이션 지도 원리

의 세부적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 참여자의 능력에 대한 이해가 필요하다.

둘째, 분위기를 파악하여 프로그램 진행.

셋째, 참여자와 지도자 간에 편안한 관계 형성.

넷째, 설명은 간단하게.

다섯째, 참여자에게 부끄러움이나 부담을 주지 말아야 한다.

여섯째, 참여자에게 평등한 관심과 시선을 주어야 한다.

일곱째, 공정한 판정이 이루어져야 한다.

여덟째, 진행이 자연스럽게 연결되도록 해야 한다.

아홉째, 즐거움을 줄 수 있어야 한다.

열째, 적절한 리더십을 발휘해야 한다.

열한째, 참여자의 문화와 수준에 맞는 의사소통이 필요하다.

열둘째, 프로그램 종료는 다음 프로그램과 조화를 이룰 수 있도록 해야 한다.

참 고 문 헌

- 강수택, 권순재, 권오일, 김정현, 박노혁, 양기석, 이남호, 이준영, 천윤석, 한재선(2014). 3급 생활체육지도자 자격점정대비 예상문제집. 서울: 북젠.
- 강인원(2013). 리더십과 조직문화유형이 안전성과에 미치는 영향. 박사학위논문, 조선대학교, 광주.
- 곽한병, 이미혜(2005). 여가 레크리에이션. 서울: 대왕사.
- 김오중(2000). 여가·레크리에이션 총론. 서울: 대경북스.
- 김홍수(1999). 현대사회와 여가·건강·스포츠. 서울: 흥경.
- 남미경(2007). 레크리에이션 지도자의 직무스트레스 요인과 스트레스 대처방식. 석사학위논문, 광운대학교, 서울.
- 노용구(2001). 여가학. 서울: 대경북스.
- 문화체육관광부(2011). 2010 체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2012). 2011 체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2013). 2012 체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 박세혁(2010). 디지털시대의 여가 및 레크리에이션. 서울: 가림출판사.
- 박수정(2002). 전문적 여가스포츠참여자의 여가체험. 박사학위논문, 이화여자대학교, 서울.
- 박수정(2008). 현대여가의 이슈들. 서울: 한울출판사.
- 박운빈(2010). 올인원 레크리에이션. 서울: 대경북스.
- 박흥세(2010). 레크리에이션 지도자의 직업사회화 과정과 직업창출의 유형. 박사학위논문, 서울.
- 송현정(2006). 실업 핸드볼팀 지도자의 승리리더십모형과 집단응집력에 관한 연구. 석사학위논문, 인하대학교, 인천.
- 신규리(2008). 여가총론. 서울: 레인보우북스.
- 심창섭(2004). 레저와 웰빙시대의 생활체육. 서울: 흥경.
- 이상진(2001). 유도 선수들의 경기력과 지도자의 리더십 유형과의 관계. 석사학위논문, 국민대학교, 서울.
- 이승민(2008). 한국적 여가교육을 위한 지식체계 및 실행활성화 요인 탐색. 박사학위논문, 이화여자대학교, 서울.
- 이은하, 이승도, 박창범(2011). 레크리에이션의 이론과 실제. 인천: 진영사.
- 이철원(2005). 현대여가학. 서울: 대한미디어.
- 정용각(2007). 웰빙 레저·레크리에이션. 서울: 대경북스.
- 조택구, 이재선, 주정호(2002). 레크리에이션 프로그램 가이드. 서울: 대경북스.
- 체육과학연구원(2012). 3급생활체육지도자연수교재. 서울: 체육과학연구원 생활체육지도자연수원.
- 체육과학연구원(2013). 3급생활체육지도자연수교재. 서울: 체육과학연구원 생활체육지도자연수원.
- 한국문화관광연구원(2010). 2009 여가백서. 서울: 한국문화관광연구원.
- 한국문화관광연구원(2011). 2010 여가백서. 서울: 한국문화관광연구원.
- 한국스포츠개발원(2014). 3급생활체육지도자연수교재. 서울: 한국스포츠개발원.
- 한국여가레크리에이션협회(2005). 레크리에이션 지도서. 서울: 한국여가레크리에이션협회.
- Bass, B. M., & Avolio, B. J.(1994). Improving organizational effectiveness through

transformational leadership. California: Sage.

- Brown, P., & Haas, G.(1980). Wilderness recreation experiences: The Rawah case. *Journal of Leisure Research 12*, 229-41.
- Burn, J. M.(1978). "Leadership". New York: Harper and Row, sage
- Caillois, R.(1961). Man, play, and game. London, England: Thames & Hudson, Inc.
- Chelladurai, P.(1978). A Contingency Model of Leadership in Athletics. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Waterloo, Canada.
- Danford, H., & Shirley, M.(1964). Creative leadership in recreation. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Driver, B.(1990). Focusing research on the benefits of leisure: Special issue introduction. *Journal of Leisure Research 22*, 93-98.
- Hayward, Q., Goss, M., & Tolmay, R.(2004). The relationship between transformational and transactional leadership and employee commitment, Business Report. Grahamstown: Rhodes University.
- Huizinga, J.(1949). Homo Ludens: A Study of the Play-Element in Culture, London: Routledge & Kegan Paul.
- Karla, H., Michael, A. K., Linda, L., & Daniel, Y.(2010). Dimensions of Leisure for Life: Individuals and Society. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Kellert, S.(1985). Historical trends in perceptions and uses of animals in 20th century America. *Environmental Review 9*(1), 19-33.
- Kraus, R.(1990). Recreation and Leisure in Modern Society. New York: Harper Collins.
- Murphy, J. F.(1975). Recreation and Leisure Service: A Humanistic Perspective.. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Robin, K., & Frances, S. D.(Therapeutic Recreation Leadership and Programming. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rossman, J. R.(1989). Recreation programming: Designing leisure experiences. Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Tillman, A.(1974). The Program book for Recreation Professionals. Palo Alto, CA: National Press Books.
- <http://blog.daum.net/jang3j500/146>
- <http://blog.daum.net/ssoo56/66>

3

1.

1)

복지라는 말에 대해 우리는 흔히 고아나 노인, 장애인을 위한 전통적인 수용보호시설에서부터 종합사회복지관이나 상담기관, 직업훈련원, 의료보험이나 국민연금제도에 이르기까지 다양하고 광범위한 프로그램과 제도들을 의미하는데 세부적으로는 다양한 동기와 목적, 범위와 경계, 주체와 대상, 실천의 철학과 방법까지 포함한다.

이러한 복지에 대한 의미와 속성은 다음과 같이 설명할 수 있다.

첫째, 복지는 조직화된 사회적 활동으로서 비공식적이고 자의적이고 개별적인 활동과는 구별한다.

둘째, 복지의 주된 기능은 어려움을 겪고 있거나 어려움이 예상되는 사회구성원 개개인의 기본적 욕구를 직접적으로 충족시키는 일이며, 인간의 기본적인 욕구에 통합적이고 포괄적으로 접근한다.

셋째, 복지는 사회구성원 개개인의 인간다운 삶을 확보하고 인간 존엄을 구현하기 위하여, 사회구성원 개개인의 직접적인 소비욕구 충족에 관심을 갖는다.

넷째, 복지는 사회구성원의 기본적인 욕구 충족에 있어서 기존 사회제도들의 부분적 실패를 전제하는 개념이다. 즉, 복지 기능이 주변적이고 임시적인 것으로부터 지속적이고 중심적인 것으로 변화하는 과정은 주어진 사회의 주요 사회제도와의 역동적인 관계에서 이해되어야 한다.

과거의 복지개념은 경제적 기본수요의 충족을 강조하였지만, 현재는 삶의 질과 개인의 잠재력 향상을 위한 인간개발지수가 강조되고 있다. 이러한 의미에서 복지란 저소득층 국민을 선정하여 물질적 지원을 제공하는 재분배적 복지국가는 더 이상 중산계급이나 일반대중들에게 매력을 줄 수 없기 때문에 모든 시민의 삶의 질과 생활의 즐거움을 적극적으로 추구하는 사회복지로 발전해야 한다.

우리나라에서 복지 또는 사회복지라는 말을 처음 사용한 것은 1950년대 한국전쟁의 비극이 끝나고 폐허가 된 국가와 국민들의 생활을 새로 건설하고 조직화해야 하겠다는 전체 국민들의 열망과 세습적으로 대대로 이어져온 가난의 올라미에서 탈출해야 하겠

다는 국민적 의지가 강렬하게 불타오르던 1960년대 초부터이다. 그리고 복지 또는 사회복지라는 용어가 정책적인 개념의 공식적인 단어로써 처음 등장한 것은 1970년대 초에 「사회복지사업법」이 제정되면서부터라고 볼 수 있으며, 복지의 개념은 정의하는 사람의 지식과 가치를 반영하는 것이기 때문에 여러 가지 다른 의미로 사용되고 있다.

2)

(1)

삶의 질 향상이라는 측면에서 스포츠복지라는 용어가 등장하고 자리매김을 하고 있다. 그럼에도 불구하고 현재까지 학계나 실천현장에서는 스포츠복지 개념에 대한 이해는 물론 스포츠복지라는 용어가 명확한 개념 없이 사용되고 있는 경향을 보이고 있다. 이러한 현상은 스포츠복지에 대해 학술적으로 합의된 개념은 물론 일반적인 개념조차 정착되어 있지 못하고 있을 뿐 아니라 스포츠복지라는 용어에 대한 사회적 동의도 이루어지지 못하고 있다는 것을 의미한다.

스포츠복지의 개념을 스포츠 측면과 복지 측면에서 보는 시각을 접목하여 다음과 같이 정립할 수 있을 것이다. 스포츠복지란 ‘개인의 복지향상, 사회의 응집력, 통합에 기여하는 기능을 가지고 있고, 소외계층에게 기회를 주는 도구로서 중요한 역할을 하고 국민들의 삶의 질을 높일 수 있는 복지정책의 일환으로 지역 경쟁력을 높이는 중요한 지표 및 건강증진적인 차원의 실천적 영역’이라고 할 수 있다.

스포츠복지의 개념은 스포츠 측면과 복지 측면에서 살펴보면 다음과 같이 정의된다.

첫째, 스포츠 측면에서 보는 스포츠복지의 개념은 스포츠와 복지가 결합한 용어로 스포츠 개념 속에서 살펴볼 수 있다. 즉, 스포츠복지는 스포츠 개념 하에 복지영역을 포함할 수 있는 개념이다. 또한 스포츠복지는 개인, 한 사회의 구성원의 삶의 질을 향상시키는 수준에서 개인의 정신적, 창조적 생활을 가능하게 할 수 있다.

스포츠복지를 모든 국민이 스포츠, 레크리에이션, 놀이 등 다양한 체육문화의 혜택을 원하는 만큼 누릴 수 있도록 보장해야 한다는 광의의 개념과 스포츠 소외계층을 대상으로 한 스포츠 참여보장을 해야 한다는 협의의 개념으로 구분 가능하며, 스포츠복지를 신체적 활동으로 중심으로 하는 스포츠 활동을 통하여 행복한 삶 내지 행복하게 살 수 있는 환경이라 할 수 있다. 또한 스포츠복지란 연령, 성별, 계층 등에 관계없이 모든 국민이 운동, 스포츠, 레크리에이션, 놀이 등 다양한 스포츠문화의 혜택을 원하는 만큼 누릴 수 있도록 보장하는 사회제도를 말한다.

둘째, 복지 측면에서 보는 스포츠복지의 개념은 복지영역이 상위의 영역이고 스포츠 복지는 그 하위영역으로 생각하는 입장을 취하고 있다. 복지영역 내에서 스포츠가 중요한 역할을 하고 있다는 것을 인식하고 있지만, 스포츠복지는 단순히 복지를 증진시키기 위한 실천적 측면에서 전달의 수단으로 인식하고 있다는 것을 의미한다. 그러므로 그동안 복지영역 안에서 스포츠는 수단으로서 다양한 활동들을 전개해왔다는 시각을 가지고 있으며, 복지 안에서 스포츠역할을 강조하고 있는 실정이라는 것을 알 수 있다.

우리 사회가 급격한 경제성장을 하면서 정부 차원에서 국민의 삶의 질 향상을 위해 긍정적으로 개입을 하기 시작하였는데, 생활체육의 활성화는 국민들의 삶의 질 향상을 위해 가장 효과적인 대책이라고 할 수 있으며 직장인의 삶의 질 및 생산성 향상을 위해 사회체육 프로그램 모델을 제시하는 것 또한 스포츠가 복지를 향상시키는 하나의 매개체라는 의미로 해석이 가능하다. 즉, 복지에서 바라보는 스포츠복지는 복지를 증진시키는 여러 영역 중 하나의 영역으로 바라보는 시각이라는 것을 의미한다.

스포츠복지에 대한 정의를 종합적으로 살펴보면, 학교의 교육과정으로 이루어지는 학교체육을 제외한 주로 성인이 주체가 되고, 개인 및 가정 사정 등으로 학교에 다니지 못하고 취업해 있는 소수의 근로 청소년을 중심으로 하여 조직적 혹은 비조직적으로 이루어지는 체육활동을 의미한다.

다시 말해서, 스포츠복지는 사회성원인 일반국민이 일상생활 가운데 각자의 직무에 종사하지 않는 여가시간에 각 개인의 자발적인 참가의지의 의하여 창출되는 운동수요의 충족을 위한 사회적 노력의 총체를 의미한다.

따라서 스포츠복지는 체육과 달리 사회구성원의 다양한 개인적 욕구를 충족시킴으로써 풍요한 삶을 영위하기 위한 생활수단으로서의 역할을 수행하며, 그 형태는 개별적 참가도 있으나 대부분이 조직이나 시설을 중심으로 하여 활동이 이루어지는 특성이 있다. 보이스카우트, YMCA 등과 같은 사회단체에서 고유 목적활동과 함께 체육활동을 부수적 여가 프로그램으로 전개하는 경우가 조직 중심의 체육활동에 속하는 대표적인 예라 할 수 있다.

또한 시설이 설치되어 있으면 사람들이 자발적으로 모여 스포츠 활동을 전개하게 된다. 일부 근로 청소년, 그리고 대부분의 성인이 주체가 되어 대체로 조직(사회단체)이나 체육시설을 중심으로 하여 이루어지는 체육활동을 스포츠복지라 한다.

(2)

어원적으로 보면 welfare는 안락하고 만족스런 상태를 의미한다. 이 개념은 '안락과 행복'이라는 추상적 의미와 상태로 살아간다'라는 실천적 의미를 동시에 포함하고 있다. 여기에 'social'의 개념이 더해지면 '사회적 노력'이라는 의미가 더해지는 것이다. 따라서 사회복지의 어원적으로 '인간이 안락하게 살아갈 수 있도록 보장하는 사회적 차원의 실천 활동'을 의미한다.

사회복지가 가치 지향적이면서도 실천성을 포함하고 있음은 이러한 어원적 정의에서도 알 수 있다.

이러한 사회복지를 협의와 광의의 개념으로 양분한다면, 협의의 개념에 포괄되는 제도는 사회보험, 공적 부조, 사회복지 서비스의 제도 영역으로 한정할 수 있겠다. 광의의 개념으로 사회복지를 정의한다면 개인과 전체사회의 안녕을 증진시키기 위한 모든 종류의 사회적 개입을 포함한다.

3)

스포츠복지의 목적은 스포츠복지 정의를 실현하는 것이며, 이를 위한 행동지침을 그 목표로 한다.

(1)

스포츠복지의 목적은 다음과 같다.

민주사회의 건전한 시민으로서 생활하는 데 필요한 자질을 기르는데 그 목적이 있으며, 계획적인 신체활동을 통해 인간을 신체적, 정신적, 사회적, 지적으로 통합·발달시켜 건당하고, 자주적이며, 도덕적이고, 창의적인 사람으로 성장·발달하는 데 도움을 주는 것이다.

(2)

스포츠복지의 목표는 다양한 스포츠 활동을 통하여 신체적, 지적, 정서적, 사회적 목표를 구체적으로 달성하려는 데 있으며, 자세한 내용은 다음과 같다.

① 신체적 목표

규칙적인 운동은 골격계, 신경계, 호흡계, 순환계 등을 발달시켜, 건강의 유지와 증진에 도움을 준다.

② 지적 목표

신체의 움직임은 효율적으로 할 수 있는 운동기술의 원리와 건강에 관한 지식을 이해한다.

③ 정서적 목표

운동을 통해 욕구를 충족시키고 스트레스 해소를 비롯해 성취감과 자신감을 갖게 한다.

④ 사회적 목표

신체활동은 사회 구성원으로서 갖추어야 할 태도인 책임감, 준법정신, 협동심 등을 배양하여 원만한 인간관계 형성에 도움을 준다.

4)

개인의 생활 영역 안에서 개개인의 취미와 여건 및 환경에 따라 여가시간을 이용한 자발적인 참여를 통하여 개인의 일상생활을 풍요롭게 가꾸는 신체적 활동을 의미하는 스포츠복지는 다음과 같은 특징을 가지고 있다.

첫째, 사회구성원인 국민의 건강 및 후생복지 향상을 목적으로 하여 체육, 스포츠, 레크리에이션 활동 등을 통하여 일반대중이 주체가 되어 이루어지는 체육활동이다. 따라서 수준 높은 운동기능이나 강인한 체력을 필요로 하는 엘리트체육과는 그 성격을 달리하는 대중체육의 영역이다.

둘째, 여가의 창조적인 활용방법으로서 이용되는 여가선용 활동이다. 스포츠 활동을 통한 창조적인 여가활용은 궁극적으로 명량한 사회를 건설하고, 건강한 국민을 양성하여 국가 경쟁력을 높인다.

셋째, 단순한 여가선용이라기보다는 보다 적극적인 의미를 내포하는 범국민적 사회운동으로서 여러 가지 스포츠를 사회에 널리 보급하여 건전한 사회풍토를 조성한다.

다섯째, 창조적인 여가활동으로서 그 자체가 즐거움으로 행하여지고 건강하며 행복한 삶을 영위하는 복지사회 건설의 기본바탕을 이루는 사회교육적 활동이다.

5)

지금까지 우리나라의 스포츠는 승리주의와 국위선양에 입각한 엘리트체육 위주의 정책으로 인하여 체육 참여의 기회와 시설·프로그램의 혜택이 일반대중은 물론 저개발 지역이나 빈곤층, 노인층, 여성 및 장애인 등 사회적 소외집단에 이르기까지 모든 사람에게 균등한 배분이 이루어지지 못하였다. 뿐만 아니라, 과도한 노동시간 및 경제적 궁핍으로 인한 체육 참여기회의 상대적 박탈, 아마추어리즘의 퇴조와 상업체육의 대두 등에 따른 관람체육의 양적 팽창, 근린 체육시설 및 광역 체육시설 미비에 따른 스포츠 참여 공가의 부족 등과 같은 체육의 구조적 모순으로 인하여 선수나 특정 계층에 속하는 일부 상류층 사람만이 직접 참가가 이루어지고 대부분의 일반국민은 관람 스포츠를 즐기는 불균형적인 체육구조를 이루어왔던 것이 과거의 현실이었다.

따라서 앞으로 우리나라의 스포츠가 보다 발전된 모습의 선진 체육이념을 구현하기 위해서는 특정 계층 및 선수 중심의 엘리트 체육과 관한 체육 위주의 풍토에서 탈피하여, 평생체육의 차원에서 국민의 건강유지와 체력증진은 물론, 사회·정서적으로 안정을 유지하고 삶의 질을 제고시킬 수 있는 범국민운동으로의 전환이 필연적으로 요청된다. 다시 말하여 관람체육 및 엘리트체육 중심의 왜곡된 체육양태에서 벗어나 대중 및 직접 참가 스포츠로의 변화는 국민이 스포츠를 향유할 권리를 평생토록 보장해 주고, 나아가 스포츠의 가치를 전 사회적으로 내면화하며 극대화시키고자 하는 스포츠복지의 요청이라 할 수 있다. 이는 또한 학교체육과 엘리트체육을 발전시키는 밑거름이 될 것이다.

결국 스포츠복지는 새로운 형태의 국민체육 개념으로서 다음과 같은 4가지 관점에서 필요성이 제기된다.

첫째, 여가증대로 인하여 인간의 생활양식이 크게 변모함으로써 여가 활용수단에 대한 필요성이 급격히 가중되고 있다. 즉, 오늘날에 있어서 여가란 일로부터 해방되어 일하지 않고 쉬는 시간이라는 소극적인 인식에서 탈피하여 오히려 인간이 생존을 위하여 적극적으로 대처하여야 할 실존적인 시간으로 부각되고 있다. 스포츠복지는 인산의 여가시간을 건설적, 교육적으로 선용하는 기회를 제공하며 건전한 사회적 풍토를 조성하는 데 기여한다.

둘째, 기계문명이 고도로 발달하여 일상생활에서 인간의 기본적 신체활동이 극도로 제한되어가고 있는 현대인에게 있어서 운동부족은 체력약화나 각종 성인병 및 문명병에 시달리게 하는 원인이 된다. 스포츠복지는 운동부족의 현대 산업사회의 허약한 인간에게

생존에 필요한 적정량의 신체활동 기회를 제공하여 건강 증진과 강한 체력을 육성한다.

셋째, 현대사회의 각종 병리현상은 근심, 걱정, 갈등, 열등감, 죄의식, 우울증 및 공격성을 유발하게 한다. 스포츠복지는 이러한 정서적 변동을 격렬한 대근 활동을 통하여 발산시킴으로써 조속히 정상상태로 회복시키는 데 기여한다.

넷째, 원자화되고 분자화된 현대 산업사회는 가정 파괴, 공동체 의식의 약화 및 개인주의적 성향을 초래하고 있다. 스포츠복지는 팀워크, 단련, 근검절제, 그리고 사회적 결속의 원리를 터득케 하여 원만한 사회생활을 영위할 수 있도록 돕는다.

6)

(1)

체육정책이란 '체육의 가치나 이념을 구현하기 위하여 공식적으로 결정된 특정 체육 목표를 달성하기 위한 미래활동의 기본적 설계이며, 권위 있는 행동지침이다'라고 할 수 있다. 광의적 의미에서 정책은 '정부, 단체, 개인이 스포츠를 인도하는 기본적인 방침'이고 협의적 의미에서는 '국가 및 사회조직과 집단에 있어서 통치자가 스포츠를 통제하는 기본적인 시책'이며, 실용적인 면에서 '국가 및 이와 관련된 기관의 시책에 있어서 근본방침'이라는 의미로 사용되는 것이 많지만, 스포츠 정책에서도 일반적으로 '정부와 지자체 등의 정치적 권력이 스포츠를 보급, 진흥, 또는 금지, 억제하는 스포츠에 관한 정치적인 통제의 기본적인 목적, 내용, 방법을 의미하는 것'으로서 사용되고 있다.

따라서 종합적으로 스포츠정책이란 '공권력이 스포츠를 보급, 진흥 또는 금지, 억제하는 스포츠에 관한 정치적 통제의 기본적인 목적, 내용, 방법을 표현하는 것'으로 정의한다. 여기에서 권력이란 사람을 지배하는 입장의 수권자가 타인의 행동을 통제하는 힘을 이야기하는 것이고, 공권력은 국가 및 지자체 등의 공적인 입장에 있는 자가 갖는 권력이라고 할 수 있다.

(2)

지역발전 측면에서 건강 증진의 중요성에 대한 현재 흐름에 대한 지방행정자치부의 생존전략의 일환으로 스포츠의 복지정책은 그 역할에 점차 무게를 싣고 있다. 과거에 정부가 주도하던 스포츠복지 정책들은 지방의 주민들에게 있어서 방송언론매체를 통해

접할 수 있는 단순한 뉴스거리에 불과하였다. 그러나 지역사회가 주도하여 지역사회 생활권에서 행하여지는 스포츠복지 정책은 동반되는 볼거리 및 문화 행사들과 함께 축제의 일환으로서의 성격과 지역사회 주민들에게 직접 다가가는 정책으로서 지역사회 주민들에게 활기차고 풍요로운 삶을 제공하는 역할을 하고 있다. 더욱이 이런 지방자치 단체의 노력을 통해 생활체육이 강조되고 있는 이 시대에 주민들의 여가활동의 다변화에 기여하여 스포츠가 그들 생활의 중심부로 이동하면서 지역사회 주민의 건강증진에 큰 효과를 줄 것을 예견할 수 있다.

(3)

① 지역사회 스포츠 특성

첫째, 사회통합 기능이다. 스포츠는 지역주민을 하나로 연결하는 움직임이 있다. 스포츠는 가족, 이웃, 학교, 지역 등 친밀한 사람들 사이에서 사람들과의 교류와 커뮤니케이션을 촉진, 인간관계의 네트워크를 만들고, 주민과 지역사회를 연결시키는 고리가 된다. 스포츠는 서로 다른 호응도를 가진 지역주민을 스포츠의 한 부분으로 연대시키는 기능을 하고 주민과 지역사회를 심리적으로 일체화하는 기반이 된다.

둘째, 집단표상성이다. 스포츠는 지역사회를 상징화해서 지역의 공동체적 성격을 표현하는 집단표상성을 지닌다. 지역 연대의 원인인 스포츠는 해당 지역의 공동체적 상징으로서 결정된다. 지역 연고제의 프로야구 팀을 떠올려 보면 좋은 예가 될 것이다.

셋째, 사회대립 기능이다. 스포츠는 지역사회 내 대립적 상황에 기름을 붓는 역할을 한다. 스포츠의 기본정신에 경쟁이 존재하는 만큼 사회적 적대관계는 스포츠상 적대관계로 표상되어 한층 경쟁을 가속시킨다.

② 지역사회 스포츠복지 정책

가. 지역사회에서의 스포츠의 필요성

스포츠는 사회적으로 허용된 대중의 비일상적 활동의 하나이다. 그러므로 신체활동을 통해 규율성, 자기통제, 극기심, 인내심, 강인함, 도덕성 같은 긍정적이고 바람직한 인격을 형성할 수 있으며, 나아가 애향심, 애국심을 기를 수 있다. 이와 같은 사실은 현대사회에서 체육 및 스포츠가 단순히 체력증진 및 건강유지의 차원을 초월하여 보다 광범위한 사회문화적 기능을 수행하는 사회제도의 일부분임을 의미한다.

지역사회 스포츠의 필요성에 대해서는 건전한 여가선용을 위한 기회를 제공하여 지

역 주민들의 개인적인 건강뿐만 아니라 생활의 질을 향상시키며, 나아가서 인간성 회복에도 도움을 준다. 또한 지역사회와 사회집단의 공동목표를 추구하기 위한 공동의 장을 마련해 주기도 한다. 최근 실시하고 있는 지방자치제는 주민복지, 지역개발, 국가발전이라는 목적을 가지고 있다. 이러한 목적을 성취하기 위한 일환으로 지역사회체육의 진흥, 육성을 필요하며 매우 가치 있는 일이다.

그러므로 바람직한 지역사회 스포츠는 현행의 지역선수 중심, 행사 중심, 그리고 특정 계층인에게만 적용되는 스포츠 활동에서 탈피하여 인간 평등화, 광역 공동체화, 인간의 행복한 생활영위라는 기본이념을 바탕으로 실시되어야 한다.

이러한 상황에 있어 현대에는 지역 스포츠의 필요성이 크게 강조되고 있다. 지역 스포츠는 사람들이 언제 어디서나 계층성별에 관계없이 쉽게 자신의 능력과 적성, 그리고 욕구에 맞춰 즐길 수 있도록 하는 것을 지향하고 있기 때문이다.

나. 지역사회에서의 스포츠의 내용

첫째, 지역 주민들의 건강과 체력 증진에 관한 욕구 증대이다. 현대 산업사회에서는 스트레스 등에 의한 인간의 정신과 신체에 있어서의 문제 및 운동부족에 따른 건강의 약화 체력의 저하 등의 현상이 빈번하게 발생한다.

둘째, 여가시간의 증가와 대중스포츠 인구의 증가이다. 산업의 기계화현대화에 의한 근무시간의 단축, 경제적 여유 등에 의한 여가시간이 증가하였다. 또한 과거의 스포츠 인구는 남성 특히 학생이 대부분이었으나, 지금은 여성·고령자·근로자·신체장애자 등 해당 영역이 넓게 확대됨에 따라 대중 스포츠 인구가 증가한 것이 그 이유로 생각되어 진다.

셋째, 스포츠에 의한 커뮤니케이션의 장을 넓히고자 하는 욕구이다. 현대사회의 도시화에 의한 문제점에서 이웃 간 커뮤니케이션 기회가 좀처럼 이루어지지 않게 된 것도 그 하나로 지적할 수 있다. 이러한 상황에서 스포츠를 통한 인간관계의 형성, 스포츠 활동을 하면서 이루어지는 커뮤니케이션을 통한 지역사회 활동의 활성화에도 큰 영향을 줄 수 있기 때문이다.

넷째, 야외활동에 대한 욕구의 증대이다. 현대사회의 도시화와 인구집중은 생활환경을 점점 악화시키고 있다. 또한 신체활동의 공간을 제한시켜 사람들에게 다양한 야외 활동을 참가하고자 하는 요구를 증가시키는 결과를 가져왔다. 그렇기 때문에 현대사회에 있어서 인간성의 회복, 신체적·정신적으로 건강한 인간을 지향하기 위한 방법의 하나로서 지역 스포츠가 필요하다고 할 수 있겠다.

2.

1)

유아체육이란, 놀이를 중심으로 하는 어린이들의 모든 체육과 신체적 활동을 포함하는데, 유아체육의 핵심은 움직임의 교육이라고 할 수 있다. 어린이들은 움직임을 통한 창의적이고 다양한 체육활동을 경험하는 과정에서 시간과 공간, 힘과 움직임의 흐름 등 기본개념을 터득하게 되고, 당면한 문제에 대한 해결능력을 함양할 수 있게 된다.

또한, 유아체육은 계획된 놀이에서 생활을 모방하고 창조함으로써 바람직한 사회생활을 배우며 잠재능력을 개발하여 지적·정서적·신체적 발달을 촉진시킨다.

유아체육의 목적은 활발한 신체의 움직임을 수반하는 놀이를 통하여 무한한 잠재력을 신장시켜 개인적으로 행복하게 하고, 나아가 그들의 역량을 국가 발전의 자원이 되도록 건강한 신체와 건전한 정신을 기르는 것이다. 또한 유아체육이란, 유아들이 활발한 신체의 움직임을 수반하는 놀이를 여러 가지 형태로 경험하게 함으로써 건전한 신체의 발달을 촉진하는 것이다.

2)

(1)

유아체육은 인간의 근본 욕구를 충족시키기 위해서 반드시 필요한 교육과정이며, 인간은 태어나서 생명유지를 위한 본능적 움직임 이외에도, 타고난 본능 중에 하나는 움직이고 싶어 하는 욕구를 가지고 있다. 특히 인간은 움직이면서 자신의 감정을 표현하고, 그 결과에 대해서 자신감이나 기쁨을 가지게 된다. 따라서 아기는 태어나서 성취감을 주며 점점 다른 움직임을 시도하도록 한다. 그러므로 이런 움직임을 자연스럽게 유도하는 기회가 주어지는 유아체육은 유아들의 근본적인 욕구를 충족시켜 줄 뿐만 아니라, 주어진 환경에 대처하여 적절하게 반응하는 방법을 습득하게 한다.

(2)

급속도로 발달하는 과학문명과 도시화로 인하여 아파트 및 복합주택으로의 주거형태의 변화를 비롯한 밀집화는 거주 지역 부근에 유아들이 놀 수 있는 공간이 점차 감소되고 있을 뿐만 아니라 자동차의 증가로 인한 위험요소도 증가하여 실내의 놀이를 권

하게 되고 유아들은 운동부족 현상에 직면하게 되었다. 따라서 유아들은 집단의 놀이에서 배울 수 있는 협동심이나 희생정신 등의 사회성이 결여된 아동으로 성장하는 경향이 있다. 주로 집단으로 행하여지는 운동은 이와 같은 우리 사회에서 반드시 필요한 면을 보충해 줄 수 있다.

3)

유아기 신체활동의 중요성은 다음과 같다.

첫째, 유아기는 운동기능을 발달시키기 위한 가장 '이상적인 시기'이다.

둘째, 출생 이후 유아기는 일생 중에서 두뇌발달이 가장 현저한 '지능발달의 결정적 시기'이다.

셋째, 유아기는 자아개념이 형성되기 시작하는 시기이다.

넷째, 유아기의 체력 및 운동발달은 신체적 건강과 직접적인 관계가 있다.

유아기 신체활동의 효과는 다음과 같다.

첫째, 운동은 활발한 전신의 움직임을 유발시키고 이를 반복함으로써 근조직의 모세혈관을 발달시키고, 나아가 골격이나 근육을 발달시킨다.

둘째, 유아기에는 뇌 신경계의 발달이 매우 현저하며, 운동기능은 뇌 신경계의 지배하에 있으므로 짧은 기간에 많은 운동패턴을 획득할 수 있는 중요한 특징이 있다.

셋째, 전신운동을 하게 되면 내장의 여러 기관이 동원되기 때문에 혈액순환이 좋아질 뿐만 아니라 심장, 폐, 소화기관 등 각 기관의 작용도 활발해진다.

넷째, 운동놀이를 통해 집단과 함께 참여함으로써 체육놀이를 통해 유아는 서로 지켜야 할 규칙을 준수하고 서로 돕는 협동정신을 배우게 된다.

다섯째, 유아기에서 운동은 억압된 감정을 해소시켜 주고 불안과 욕구불만에 대해 긴장을 완화시켜주는 효과를 갖고 있으므로 유아의 정서 순화에 중요한 역할을 한다.

3.

1)

첫째, 현대사회가 고도로 산업화되고 과학기술의 발달에 따르는 새로운 문화와 제도가 미처 정립되지 못한 채 전통문화가 붕괴됨에 따라 행동규범과 가치관이 혼란해져

인간육구의 적절한 통제수단이 약화되었다.

둘째, 자본주의, 기계문명, 물질문명의 발달은 인간을 상품화하고 사회의 부속품으로 전락시켜 인간 존엄성 상실과 소외현상 심화와 함께 인간을 수단적 가치로 인식하는 풍조가 팽배하게 되었다.

셋째, 퇴폐향락, 소비풍조, 물질만능주의, 기술만능주의 등 현대사회의 각종 병리현상이 청소년의 유해환경으로 작용하여 청소년의 바람직한 성장·발달에 부정적인 영향을 미치게 되었다.

넷째, 급변하는 주변환경과 조기교육으로 청소년의 신체적·생리적 성숙은 빨라진 반면, 고도로 축적된 지식과 문화의 습득을 위한 준비기간이 길어짐으로써, 성인이 되기 위한 역할유예기간(moratorium)이 연장되었다. 이에 따라 청소년은 정체감 혼란을 지속적으로 경험하면서 사회적 책임이 유예된 주변인의 역할을 장기간 수행하게 되었다.

다섯째, 입시 위주의 시험준비 교육에 치중하는 교육제도는 과도한 경쟁을 조장하고 윤리, 양심, 가치관 등 덕성과 정서 교육을 소홀히 함으로써 교육의 비인간화를 초래하였다.

2) 가

첫째, 본원적 활동요구 충족 및 건강 유지에 도움을 준다. 체육 및 스포츠 활동은 청소년의 신체적 활동 욕구를 충족시킬 수 있는 적절한 기회를 제공함으로써 청소년의 발육발달에 기여할 뿐만 아니라, 건강한 삶을 영위할 수 있게 해 준다. 특히 입시 위주의 교육 풍토 속에서 운동량이 부족한 청소년에게 적정량의 신체활동을 제공함으로써, 건강유지 및 체력육성뿐만 아니라, 본원적인 신체활동 욕구를 충족하는 데 기여한다.

둘째, 정서적 안정과 재창조에 도움을 준다. 체육 및 스포츠 활동은 청소년의 정서적 안정을 추구하는 욕구를 충족시켜 준다. 체육활동은 긴장, 공격성, 욕구불만 및 좌절과 같은 파괴 본능을 안정하면서도 효과적으로 방출시키는 수용력을 지니고 있다. 규칙 준수와 스포츠맨십 등은 자기통제 및 자기수양을 유도하며, 경기상황에서 필요로 하는 협동과 역할분담은 자신과 타인을 존중할 수 있는 태도를 배양시킴으로써 청소년의 정상적이고 건전한 발달을 도모한다.

셋째, 사회적 유대감 강화에 도움을 준다. 체육 및 스포츠 활동은 참가자 사이의 우애감과 연대감을 가져다주는 기회와 여건을 제공함으로써 청소년의 사회적 결합욕구를 충족시켜 준다. 체육활동은 신체적·정서적 상호작용을 통하여 서로 간의 우정을 발전시

키고 연대감을 돈독히 함으로써 사회적 거리감을 없애주는 데 효과적인 활동이다. 또한 스포츠 참가는 동료 사이뿐만 아니라, 경쟁관계에 있는 상대방과의 사이에서도 우애감과 연대의식을 창출할 수 있는 기회를 제공함으로써 원만하고 건강한 사회생활을 영위할 수 있게 하여 준다.

넷째, 규범준수 가치의 습득에 도움을 준다. 체육활동에의 참가를 통하여 청소년이 함양할 수 있는 규칙 준수, 팀워크, 상대방의 존중, 최선의 노력 경주 등과 같은 사회적·규범적 가치는 민주시민으로서 지녀야 할 가장 중요한 덕목이 된다. 결국 체육 및 스포츠 활동은 청소년으로 하여금 건전한 경쟁심과 사회성을 배양할 수 있게 할뿐만 아니라, 나아가 민주시민의 자질 형성에도 크게 이바지하게 된다.

다섯째, 경쟁 가치의 습득 및 체제의 유지에 도움을 준다. 체육 및 스포츠 활동은 사회구성원에게 현실에 적합한 사고, 감정 및 행동양식을 익혀 사회구성원으로서 차질 없이 살아가도록 돕는다.

4.

1)

노인이란 생활과정의 최종단계에 돌입하게 되면 신체적, 정신적, 사회적 측면에서 그 능력이나 적응성이 퇴화현상을 나타내게 된다. 이로 인하여 사회기능 수행에 장애를 초래하는 시기를 노년기라 하고 노년기의 사람을 노인이라 칭한다. 일반적으로 노인에게는 신체적으로 노화현상, 즉 신체의 소모로 기능의 마멸 손상이 일어나고, 심리적으로는 권태와 고독감에 사로잡히게 된다. 사회적으로는 지위와 역할구조의 변화로 그가 지금까지 차지했던 가장권이나 사회생활 영역이 축소되며, 경제적으로도 고용 생산면에서의 후퇴로 임금 중심의 사회적응에 있어서 난관에 봉착하게 되었다. 이처럼 산업화의 영향으로 발생하는 사회 문제 중에서도 노인 문제는 심각하게 대두되고 있다.

우리는 만 65세 이상을 법정 노인복지 대상으로 보고 있는 것이 통상적이나 대부분 스스로는 결코 자신이 노인이라는 생각을 하지 않는 경향도 있다. 사회적으로 정년퇴직은 만 55세에서 60세 사이에 이루어지고 있으며, 근래에는 정년이 더 빨라지고 있는 추세이다. 문제는 그만큼 노후생활이 길어지며, 정년 후 연령층이 증가한다는 것을 의미한다.

인간의 신체기능은 시간이 경과되면서 신체적, 정신적으로 점점 쇠퇴해지기 시작하

는 것이다. 그러나 사람마다 개인차가 존재함으로 같은 나이지만 노화가 빨리 일어나는 사람도 있고 다른 사람보다 천천히 진행되는 경우도 있다. 다시 말해 ‘달력상의 실제적 연령과 건강 체력의 연령이 동일하지 않다’ 라는 점이다. 본래 인간의 몸은 신체활동을 하기에 알맞게 맞추어져 있어서 규칙적으로 신체활동을 함으로써 인체의 기능을 유지할 수 있다. 따라서 신체활동이 감소된 노인들에게 적절한 운동을 권장함으로써 건강한 삶과 성공적인 노화를 이루게 할 수 있다.

장기적으로 다양한 연령층에게 유용한 노인생활체육정책을 개발하기 위해서는 먼저 모든 연대를 포함하여 체육활동프로그램을 검토한 다음 노인체육정책을 수립해야만 진정한 노인복지정책의 질이 높아질 수 있을 것으로 여겨진다. 특히 노인 건강 문제 정책을 진행함에 있어 중장년층을 대상으로 어떤 생활체육 프로그램을 개발하는가는 60대 70대 연령층에 매우 중요한 영향을 준다. 즉, 만 50세 이상 연령층에게 건강 증진에 도움을 주는 생활체육 프로그램을 보급하고, 그들이 꾸준히 운동으로 체력을 유지하고 발전시켜나갈 수 있도록 사회적 분위기를 조성해야 한다.

2) , ,

국민소득과 생활수준의 향상 교육 및 생활환경의 향상, 보건위생의 개선과 의학의 발달로 인한 평균수명의 연장 등으로 노인인구의 증가추세가 두드러지고 있는 실정이다. 노인인구의 증가는 노인의 역할 상실과 부양, 보호 문제, 여가시간의 활용, 노인건강 문제, 사회심리적 고립과 소외 국가경제 등의 여러 가지 사회 문제들을 발생시키고 있다.

노년층에 관심이 고조되면서 도래되는 고령사회에서 노인을 위한 사회복지를 실현하기 위해서 노인인구의 증가는 국가정책 목표의 주요 부분으로 자리매김하고 있다. 또한 이와 관련하여 정부에서도 국민의 삶의 질 향상을 위한 문화복지 확대, 노인 여가 시설과 프로그램 제공을 위한 노력, 의료보험 및 연금보험 정책 등에 대한 노력이 정책적으로 추진되고 있는 실정이다. 더 나아가서는 노년인구에 대한 학문적 연구도 활발하게 진행되어야 할 것이다.

지금까지 보고되어 온 노년기의 신체적 특성을 살펴보면 신체적 노화는 인체를 구성하고 있는 세포의 기능저하로 나타나며 전반적인 신체기능 수준이 저하된다. 특히 신체적 노화는 인간의 최대활동 능력 수준과 일상생활에 필요한 능력과의 차이인 예비력을 저하시켜 평상시에는 어려움 없이 생활할 수 있으나 그 이상의 활동이 요구되는 힘

든 상황에서는 충분히 대응하기가 어렵다. 신체적 노화에 따른 자연적 회복기능의 약화로 피로나 상처에 대한 회복력이 저하되며 신체적 적응력 약화에 따른 주위환경에 대한 적응력 또한 저하된다.

대표적인 심리적 특성은 감각, 지각, 기억, 지능 등과 같은 정신 및 신경기능의 저하와 불안 또는 우울 등의 정서 및 성격변화 등에 기인한 정신적 노화가 발생한다. 기억력도 저하되며 주관적 판단 경향이 심화되고 고집스러움, 단일화와 획일화 경향이 있으나 생활환경과 노화 상태에 따라서 개인차가 있다.

일반적으로 보고되고 있는 노년기의 사회적 특성은 일선에서의 은퇴에 따른 생활환경의 축소와 여가시간이 확대됨으로써 자신의 취미를 가질 여유나 오락을 즐기는 방법을 미처 개발하지 못하고 은퇴하는 사람이 많아진다. 늘어난 여가시간을 의미 있게 보내지 못함으로 인한 고독과 고립, 무료함, 소외 등의 사회 심리적 특성이 표출된다. 특히 노인계층의 사회적 역할과 기능에 대한 인식과 기대는 사회구조 속에서 오히려 줄어들고 여가와 문화욕구가 충족되지 못한 상태에서 주어지는 여가시간의 증대는 노인 본인의 의지와는 무관하게 노인 문제를 심화시킨다.

3) 가

노인에게 있어 여가선용이나 체육활동이 지닌 의미는 일반 성인이나 청소년의 경우와 아주 다르다. 노인들에게 있어서의 신체활동은 삶의 보람을 가지게 하는 것이며 중요한 생활적 의미를 지니고 있다. 노인들도 일이나 신체활동에 있어서 인간관계의 긴장상태에서 해방되어 휴식을 구하고 자기생활의 균형을 회복하는 본래의 의미로서의 체육활동이 필요한 것이며, 노인들은 이를 아주 즐겁게 여겨 자기 개인의 창조력, 지구력 등을 발휘하여 건강유지를 위하여, 특히 젊었을 때 하지 못하였던 새로운 경험에 도전을 시작하게 되고 일과의 한 분야를 인식하여 즐겨 행하게 될 수 있는 것이다.

노인이 갖는 많은 자유시간을 충분히, 그리고 풍부하게 갖는 것은 노인에게 주어진 특권이므로 이 풍부한 시간을 개인적으로 자기 자신의 건강유지를 위하여 나아가서는 사회적인 공익에도 큰 도움이 될 수 있는 것이다. 노인의 체육활동은 노년기의 생활에 활력소가 되는 것이며 노인들의 건강을 유지하는 데 필요한 것이며, 신체활동이 없는 노인은 육체적으로뿐만 아니라 정신적으로 노화와 쇠퇴가 빨라지게 되는 것이다.

이와 같이 노인의 적극적인 신체활동은 물론이고 더 나아가서는 보다 더 체계적인 스포츠 활동에 의한 사회적, 교육적인 측면에서의 역할과 필요성이 점차 강조되고 있

다. 따라서 연령에 구애받지 않는 노인의 생활체육활동에 대한 관심을 높이는 것은 매우 의의 있는 일이며 국가적 차원의 과업이라고 하여도 과언이 아니다.

현재 우리나라에서는 최근 들어 노인의 생활체육활동에 대한 인식에 비하여 노인의 생활체육 프로그램 개발수준은 매우 낙후되어 있거나 저조한 상태에 있다. 주로 대부분이 청소년을 대상으로 하는 일부 프로그램을 산발적으로 개발·운영하고 있을 뿐이며 노인층에서 적극적으로 자발적인 참여를 유도할 수 있는 특성화된 생활체육 프로그램은 양적·질적 수준에서 매우 미흡할 뿐만 아니라 기존에 개발된 프로그램조차 효율적으로 운영·관리 보급되지 못하고 있는 실정이다.

특히, 일반국민을 대상으로 개발된 생활체육 및 국민체력향상 프로그램을 중심으로 노인들이 응용하고 있는 수준에 있다. 이로 인하여 노인의 다양한 특성을 고려한 스포츠 활동기회가 제공되지 못하는 상황에 있으며 전반적으로 시대에 맞는 노인에게 적합한 생활체육 프로그램은 절대적으로 부족한 실정이다.

고령화 사회의 노인복지는 노년기의 가치가 인정되고 노인의 역할이 실재하느냐에 따라 결정된다. 성취감과 자부심을 지닌 노인, 인생의 경륜과 확신을 가지고 여가를 선용하는 노인, 그리고 사회발전을 위하여 스스로 봉사하는 노인의 모습이야말로 노인복지의 구체적인 상(象)일 것이다. 노인복지는 건강문제, 여가문제, 역할상실·소외감문제 등과 같은 노인문제 해결을 통하여 실현될 수 있다.

삶의 질과 관련해, 노인의 여가활동은 중요한 의미를 지니게 되는데, 그 원인은 노인이 사회경제적 역할로부터 이탈하여 불가피성의 여가를 무료하게 영위하고 있는 현실에서 찾을 수 있다. 노인의 여가는 자유재량적 시간이나 인지된 자유도의 개념으로서의 여가가 아닌 공식적인 역할을 부여받지 못한 채 소비해야 하는 만성적 무료함의 시간을 의미한다. 즉 사회경제적 역할 상실과 더불어 생리적·심리적 문제가 보다 중요한 문제로 부각되고 있는 노인에게 있어서 여가는 노인의 현실적 욕구는 물론, 잠재적 욕구를 충족시킬 수 있는 수단이자 도구로 인식된다.

최근에 여가활동 유형은 과거 수동적인 활동에서 보다 능동적인 활동으로 전환되고 있을 뿐만 아니라, 취미나 오락 그리고 놀이 등의 활동에서 봉사나 교육 그리고 문화적 활동 등으로 변화하고 있는 추세이다. 이 같은 추세에 따라 노인 또한 자신의 사회적 활동 능력과 의지를 내면화하면서 청소년층은 물론 장년층에 버금가는 신체 활동능력을 발현하기 위하여 적극적으로 동적인 활동을 통한 여가의 소비에 관심을 가지고 있다.

이러한 배경을 바탕으로 노인의 스포츠 활동 욕구, 특성 및 실태를 종합적으로 고려

하여 노인의 참여 확대와 더불어 일상생활 속에서 적극적으로 참여할 수 있는 노인생활체육 프로그램을 개발·보급하여 모든 구성원의 건강증진은 물론 정서순화와 상호이해 증진을 도모하여야 한다.

4) 가

노인 문제 해결을 위한 노인 삶의 질적 향상은 성공적인 노화 및 노인생활만족과 밀접한 관계를 지닌다. 즉 노인이 자신의 삶과 생활에 대하여 긍정적 감정을 경험한다는 것은 노화되어 가는 자신이 노후 생활 속에 얼마만큼 성공적으로 적응하느냐와 직결된다. 노인의 여가활동은 노년기의 생활적응 및 생활만족을 향상시키며, 결과적으로 성공적 노화에 크게 기여한다.

(1)

성공적 노화라는 개념은 성공(success)과 노화(aging)라는 이율배반적 구조로 이루어져 있다. 즉 성공은 증가, 획득, 승리, 보상과 같은 개념과 연결되어 있는 반면, 노화는 상실, 감소, 쇠퇴, 죽음 등과 연관되어 있기 때문이다. 노인에게 있어서 성공적인 노화란 자신이 지니고 있는 가치관과 자아개념 등에 의하여 한 평생에 걸쳐서 복합적으로 형성되어 가는 연속적인 과정의 산물이라고 할 수 있다.

(2)

성공적인 노화는 노인생활만족과 유사한 맥락에서 다루어지고 있을 뿐만 아니라, 노후 생활에의 성공적인 적응이 노인의 일상생활에 대한 긍정적인 만족 정도와 밀접하다는 관점에서 성공적인 노화와 노인생활만족은 동등한 개념으로 간주될 수 있을 것이다. 즉 노인 삶의 질과 직접적으로 관련된 성공적인 노화는 노인생활만족의 개념으로 간주될 수 있으며 이를 통하여 노인문제를 해결함으로써 노인복지를 달성할 수 있을 것이다.

(3) 가

노인의 여가 및 생활체육활동과 이에 수반되는 여가활동에의 만족이 생활만족에 상당부분 긍정적으로 영향을 미친다는 연구결과는 여가활동이 노인의 성공적인 노화를

가능케 하여 궁극적으로 노인 생활만족을 향상시킴으로써 노인문제 해결의 단서를 제공한다고 하겠다.

5.

21세기 '복지사회의 실현'이라는 목표를 국가적 차원에서 지향하고 있는 지금, 체육 활동에 대한 일반국민들의 태도와 욕구는 그 어느 때보다 적극적이고 다양하며, 참여 또한 크게 증가하고 있다. 이에 수반하여 여성의 체육활동에 대한 인식과 태도 역시 크게 변모되고 있다. 그러나 이러한 사회상황의 변모에도 불구하고 이를 뒷받침하고 만족할 만한 여건 조성은 아직 요원한 실정이며, 특히 여성의 체육스포츠 활동 참여를 가로막는 요인은 허다하다.

여성의 체육활동 참여는 여성이 차지하는 인구비율이라는 단순한 측면뿐만 아니라, 대중스포츠가 지향하는바 인간 삶의 질적 향상과 이의 전제가 되는 스포츠 활동에 만인의 참여를 기본적으로 당연한 권리라고 보는 측면에서 중요한 의미를 지닌다. 동시에 일반 국민의 체육활동, 다시 말해서 대중스포츠 발전의 한 척도가 될 수 있을 것이다.

역사적으로 여성의 체육활동 참여는 종교적 관습과 사회적 인습으로 인하여 많은 제약을 받았으며, 스포츠 참가는 물론 관람조차 허용되지 않았던 시대도 있었다. 그러던 것이 1960년대 이후 '여권신장운동'의 영향으로 여성의 사회참여기회가 증가됨에 따라 스포츠 활동 역시 활발해지기 시작했다.

한편, 전통적인 문화적 관념을 부분적으로 수용하는 경향이 있지만, 아직도 여성의 체육활동을 완전히 수용하기를 거부하는 경향을 띠고 있으며, 체육은 여전히 남성 위주의 영역으로 남아 있다. 이러한 현상은 크게 체육활동이 전체 사회의 가치를 반영하고 있는 사회제도의 일부라는 점에서 일반 사회제도에서의 여성차별과 그 맥을 같이 하고 있다고 하겠다.

그러나 이러한 사회제도적 여건 못지않게 여성 자신의 의식에 국한된 요인도 없지 않다. 즉, 여성들이 신체활동을 함으로써 육체적 우아함을 상실하고 사회적심리적으로 남성화될 수 있다는 막연한 편견에 사로잡혀 스스로 적극적인 참여를 기피하는 경우도 있다.

이상의 관점에서 볼 때 여성체육의 활성화를 위해서는 무엇보다도 먼저 여성의 체육스포츠 활동을 가로막는 사회문화적 요인을 올바르게 인식하고 이를 척결할 수 있는 방

안이 제시되어야 할 것이다.

1)

체육에 있어서 성차별의 특징은 단순히 여성의 체육활동 참가기회 부족이나 남성 편향 체육 문화의 측면만이 아님 제도적·문화적·환경적 영역 전반에 걸쳐 보편적으로 존재해 있는 구조적 불평등이라 할 수 있다. 이러한 여성의 체육활동 참가에 대한 편견은 스포츠가 전체 사회의 가치를 반영하고 있는 사회제도의 일부라는 점에서 일반적인 여성 차별의 경우와 그 맥락을 같이하고 있다.

여성의 체육활동 참가와 관련하여 생리학적·운동수행학적·사회심리학적·제도적 측면의 편견은 다음과 같다.

첫째, 역사적으로 오래되고 지속적인 편견인 동시에 여성의 체육활동 참가를 저해하는 가장 주요한 장애요인으로서 과격한 신체활동이 생리적인 측면에서 여성에게 해롭다는 편견이다. 즉, 여성의 신체는 나약하고 상해를 입기 쉽기 때문에 지속적인 체육활동 참가가 임신 및 여성 생리를 저해한다는 것이며, 과격한 신체활동은 여성의 신체를 근육질화시키며 여성다운 신체 이미지를 손상시켜 정상적인 여성으로서 사회생활을 영위하는 데 장애가 된다는 것이다.

둘째, 여성의 운동수행 능력이 남성에 미치지 못한다는 편견을 들 수 있다. 그러나 이러한 논리는 남성을 기준으로 체육활동이 이루어져 왔으며 종목의 선정은 물론 그 평가에 있어서도 여성의 기록을 그대로 남성의 기록과 비교함으로써 제기된 것이다.

셋째, 여성은 체육활동에 진정한 흥미를 느끼지 못한다는 사고방식과 관련되어 있다. 그러나 대부분의 여성이 사춘기를 지나면서 사회의 전통적 성 고정관념과 가정 및 학교에서 이루어지는 차별적 성역할 사회화의 영향으로 체육활동에 대한 흥미와 열의를 잃게 된다는 것이다.

넷째, 제도적 측면의 편견을 들 수 있다. 체육은 가정·교육·정치·경제·언론·종교·문화 등과 같이 하나의 사회제도로서 사회 성원을 기존 사회 규범의 테두리 내로 사회화시켜 현존하는 문화양식을 유지하는 기능을 수행하기 때문에 사회의 성차별적 관행을 체육 내에서 제도적으로 정형화한다.

2)

현대의 여성들은 사회활동에 대한 참여율이 급증하고 이에 따라 체육활동은 여성과 남성의 구분 없이 인간의 순수한 신체활동으로 인식되어야 하며, 여성의 스포츠 참여도 당연하게 받아들여져야 한다. 여성의 체육활동은 여권신장의 일면을 차지할 뿐 아니라, 여성의 사회화과정과 여성 자신의 인격형성에도 중요한 역할을 하게 된다. 왜냐하면, 여성들은 '여성다움'이라는 고정관념과 상반되는 체육활동과 독립된 자아실천으로서의 체육활동 사이에서 많은 갈등과정을 겪지만, 이러한 갈등을 통하여 궁극적으로 여성 나름대로의 가치관을 형성할 수 있기 때문이다.

갈등을 잘 해소하는 여성은 체육활동뿐 아니라, 다른 일상생활을 비롯한 전반적인 사회활동에도 잘 적응해 나갈 수 있을 것이다. 따라서 여성은 체육활동에 참여함으로써 자신의 사회화를 원만히 이룰 수 있으며, 체육 프로그램의 구체적 실천을 통하여 자아개념과 자신 스스로의 결과로서 성취감을 얻고 '나는 할 수 있다'는 신념을 갖게 될 것이다. 그리하여 고정관념인 수동성과 정적 행위에서 탈피하여 적극적이고 동적인 생활인으로서 성숙을 기할 수 있게 될 것이다.

결국, 여성의 체육활동 참여는 체육활동을 통하여 개인적으로는 독립된 인격체로서의 성숙을 기하고, 사회적으로는 건강한 심신을 갖춘 사회인을 배출하여 균형 잡힌 사회의 발전을 도모하는 밑바탕이 되는 것이다.

또한, 여성의 체육활동은 자신의 건강뿐만 아니라 가족간의 이해와 단란한 가족형성을 이루기 위해서도 중요한 문제라고 할 수 있다. 체육활동은 기본적으로 신체의 성장 발달을 촉진시키고 신체 각부의(근육, 심장, 신경 등)의 기능을 촉진하여 작업효율을 높인다. 또 이는 생리적, 기능적 측면뿐만 아니라 심리적으로 기술발전과 기록향상에서 얻어지는 성공감, 노력과 인내로 이룬 성취감 등을 맛보게 함으로써 인격형성에 큰 몫을 한다.

결국 여성의 체육활동 참여는 체육활동을 통하여 개인적으로는 독립적 인격체로서의 성숙을 기하고, 사회적으로는 건강한 심신을 갖춘 사회인을 배출하여 균형 잡힌 사회의 발전을 도모하는 바탕이 되는 것이다.

여성체육이 생활화되기 위해서는 무엇보다도 여성자신의 체육을 자신의 권리로 인식하는 의식화가 필요하며 여성의 체육, 스포츠 활동을 가로막는 사회, 문화적 인식을 올바르게 인식하고 이를 척결할 수 있는 방안이 제시되어야 한다. 체육활동은 건전한 심신의 함양이라는 측면에서 볼 때 결코 남성의 전유물일 수는 없으며, 남녀 모두에게

중요한 인간 본연의 활동이다. 따라서 여가시간이 많으면서도 체육활동 참여 기회가 상대적으로 적은 여성의 참여를 확산시키기 위해서는 여성 체육 세미나 개최 등을 통하여 여성 자신들의 인식을 전환시키고 여성에게 적합한 여성동호인 단체간의 생활체육대회도 많이 개최해야 한다.

6.

1)

장애인들은 정신적·육체적·정서적 측면뿐만 아니라, 행동에서도 정상인들과는 현저하게 다른 특징을 가지고 있으며, 또한 그들 나름대로의 잠재력을 발휘하기 위해서는 특별한 도움이 필요하다.

정규 학교교육을 통해 적당한 성취를 얻기 힘든 신체적 특성을 가진 사람을 지칭하는 용어로서 가장 많이 사용되는 것이 장애인(handicapped person)이다. 이 용어는 육체적·정신적·정서적 무능 때문에 사회에서 정상적인 행동이나 반응을 나타낼 수 없는 사람을 총칭하며, '장애(handicapped)'라는 말은 이런 단점으로 인하여 사회에서 가장 널리 받아들여지는 행동이나 반응을 나타내지 못하는 절망상태일 때를 의미한다.

신체활동을 장애를 가진 아동에게 적용시킨 것을 특수체육이라 하는데 시대와 국가별로 특수체육을 지칭하는 명칭이나 정의는 다양하게 나타나며, Committee on Adapted physical education은 특수체육을 일반 체육프로그램의 격렬한 활동에 제한 없이 참여하는데 있어서, 안전하거나 성취감을 얻지 못한 장애아동의 한계, 능력, 흥미에 알맞게 짜여진 발달 활동, 게임, 스포츠, 리듬활동 등의 다양한 프로그램이라 하였으며, Jansma & French는 특수체육을 체육 분야 내에서 일반 학급 수업에서 기대되는 효과를 얻지 못하거나 안전하게 참여할 수 없는 학생에게 적절한 프로그램을 제공하는 전문영역이라 하였으며, 특수체육 프로그램에는 다음과 같이 세 가지 유형의 프로그램이 있다.

첫째, 'adapted physical education'은 장애인에게 안전하고 성공적이며, 만족스러운 참여의 기회를 제공하기 위하여 전통적인 체육활동을 변형하는 것이다.

둘째, 'corrective physical education'은 주로 기능적 자세와 신체 메카닉스의 결함에 대하여 훈련 또는 재활하는 것을 말한다.

셋째, 'developmental physical education'은 학생의 능력을 일반 또래 수준까

지 향상시키기 위한 점진적인 건강체력 및 대근 운동프로그램을 말한다.

이러한 장애인과 체육을 연관시킨 교육적 접근방법은 다음과 같은 방법이 있다.

첫째, 교정체육(corrective physical education)이다. 선택된 운동을 통해 신체의 기능이나 구조의 변화 및 개선을 강조하는 방안이다.

둘째, 발달체육(developmental physical education)이다. 일정 수준 이하의 근력이나 신체적성 개발을 강조한다.

셋째, 적응체육(adapted physical education)이다. 적응체육이란, 정상적인 체육과 같은 목적을 갖되, 예외적인 학생들을 위해 정규적인 수업내용을 적당히 변형하는 것을 말한다.

2)

특수체육 활성화를 위한 구체적인 방안은 다음과 같이 설명할 수 있다.

첫째, 장애인에 대한 국민의 의식을 개혁하고, 장애인의 자발적인 체육활동 참여를 유도하기 위하여 범국민적인 계몽운동을 전개해야 할 것이다.

둘째, 특수(장애인)체육 지도자 양성과정이 증설되는 것도 우리의 현실에 적합할 것이다.

셋째, 장애인을 위한 체육시설과 용기구를 확충하고 개발해야 한다.

넷째, 행정적 차원에서 전국의 장애인 현황을 정확히 파악하고, 이들의 사회적응과 재활의욕을 고취할 수 있는 체육정책을 지속적으로 추진해나가야 할 것이다.

조영희의 연구에서는 점점 증가하고 있는 등록 장애인 수에 따른 특수체육의 필요성이 제기되고 있다고 하였으며, 특수체육과 관련된 프로그램은 특수교육기관 내, 특수체육전문 사설기관, 특수학교 내, 복지관 내, 일반학교 특수학급 내, 대학별, 정부운영(바우처를 이용한 체육프로그램, 구/시와 연계한 체육프로그램)하는 체육프로그램으로 구분하였다.

이에 따른 장애아동 및 청소년 체육프로그램의 활성화 방안을 다음과 같이 제시하고 있다.

첫째, 전문지도자를 통한 효율적인 체육프로그램 보급이 필요하다.

둘째, 장애체육에 대한 부모의식의 선진화이다.

셋째, 연계시스템 활용(지역-대학, 시도군-체육기관 및 관련기관 등)이다.

넷째, 체육프로그램 시설 마련, 다섯째, 장애능력 수준에 맞는 대회 참가를 통한 체육프로그램의 활성화가 필요하다.

이는 앞으로 증대되는 장애아동과 청소년의 질 높은 체육프로그램을 제공을 통해 평생체육 경험의 증대와 최대한의 잠재력의 개발 및 효과적인 삶을 영위할 수 있는 기반을 마련해 줄 것으로 기대한다.

뿐만 아니라 한창수와 최승권은 장애인스포츠 실업팀 활성화를 위한 관련 법령 및 제도 개선에 대한 방안을 다음과 같이 제시하였다.

첫째, 장애인스포츠 실업팀에 대한 별도규정이 있는 경우, 선수개인의 사회보장 혜택을 강화하는 조항을 추가해야 한다.

둘째, 장애인스포츠 실업팀에 대한 별도조항이 있는 경우, 장애인스포츠 실업팀의 운영·관리·지원문제를 명확히 하여 장애를 가진 선수들의 시설 접근성과 이동권을 보장하는 조항이 구체적으로 마련되어야 할 것이다.

셋째, 장애인스포츠 실업팀에 대해 공통 규정이 있는 경우, 장애인선수 특성에 맞는 시설과 용기구지원 등 훈련환경제공에 대한 구체적인 내용을 규정할 필요가 있다.

넷째, 미규정은 장애인스포츠 실업팀에 대한 규정이 없는 경우로 장애인스포츠 실업팀 설치근거를 마련하되, 실업팀 육성·지원 조항, 시설의 설치·운영 조항, 복무 관련 조항 등 세밀한 관련조례와 조항이 마련되어야 할 것이다.

뿐만 아니라 김지태, 강경우, 원유민의 연구에서 장애인의 뉴스포츠 프로그램 참여 활성화에 대한 방안을 다음과 같이 제시하였다.

첫째, 행정조직 및 정책의 변화이다.

장애인 체육의 중앙정부 부문에서 문화체육관광부나 대한장애인체육회를 중심으로 행정서비스의 창출 및 제공이 비교적 원활히 이루어지고 있는 반면, 전달체계가 기초 단위까지 적절히 구축되어 있지 않아서 행정서비스의 질적인 목표를 달성하기 어려운 구조이다.

둘째, 인식의 개선이다.

장애인체육 발전을 위해 우선적으로 필요한 것은 장애인체육을 바라보는 인식전환이 선행되어야 한다. 과거 장애인을 위한 체육은 대개 의료적, 치료적 관점에서 바라보았고 장애인들은 주로 수혜대상으로서 선택의 권리가 제한되어 자발적인 참여나 적극적

인 활동참여에 한계가 있었다. 생활체육에 있어서도 장애인들의 자기결정권과 선택권이 존중되어 장애인의 운동욕구를 바탕으로 한 프로그램이 제시되어야 하며 장애인 생활체육 정책결정에 있어서도 장애인 당사자들의 참여와 의견반영의 노력이 적극적으로 이루어져야 하며 이에 대한 인식이 있어야 한다.

셋째, 시설, 프로그램, 지도자의 발전이다.

시설의 경우 장애인 뉴스포츠가 장애인 생활체육 현장에서 가장 필요한 이유 중의 하나는 현장의 시설 및 환경이 열악하다는 것이다. 장애체육계는 이들 시설이 수도권 및 대도시를 중심으로 편재되어 있으며, 지방 소재 시설의 경우 매우 산재해 있어, 각 지역별로 장애인구 분포에 의한 체육시설의 위치와 이동거리상으로 볼 때 일부의 장애인 구만이 이용한다는 한계가 있다. 이는 장애인 생활체육 현장의 시설이 열악해서 장애인 뉴스포츠가 필요한 이유도 있지만 시설 및 환경의 개선은 곧 장애인 생활체육의 현장에 바람직하게 정착 및 활성화할 수 있는 방안이 될 수 있다.

프로그램의 경우 장애의 유형은 다양하게 나타나고 있고 그 정도 또한 다르게 나타난다. 따라서 장애인 생활체육은 획일화된 일부 종목을 중심으로 한 체육활동보다도 다양한 경험과 활동기회를 보장해야 한다. 우리나라 생활체육이 종목을 중심으로 이루어지고 있는 실정이어서 중증장애인들이 참여하는데 한계가 있다. 따라서 중증장애인이나 여성장애인의 참여를 높이기 위해서는 다양한 생활체육 프로그램이 개발되어야 한다. 기존의 종목중심에서 활동중심의 생활체육이 이루어져야 한다.

비장애인 생활체육지도자의 경우 체육지도자의 배치 및 활용과 관련된 법적 근거는 ‘체육시설의 설치이용에 관한 법률 제 26조(체육지도자의 배치)’와 ‘체육시설의 설치이용에 관한 법률시행규칙 제 28조(체육지도자의 배치 기준)’에 의거하여 각 체육시설의 종류 및 규모에 따라서 지정된 인원을 의무적으로 배치하도록 하고 있다. 그러나 장애인체육 분야에서는 이러한 법적근거가 없는 실정이어서 일반 체육시설에 장애인체육 지도자의 배치가 거의 이루어지지 못하고 있는 실정이다. 장애인체육 지도자의 일반 체육시설에 의무배치는 통합체육의 기본체계를 갖추는 의미에서 중요하다. 체육시설에 대한 접근성이 어려운 장애인들에게 인근의 공공체육시설을 이용하게 배려해야 한다. 따라서 장애인의 장애와 특성을 이해하고 체육프로그램을 제시하고 운영할 줄 아는 장애인체육 지도자의 배치는 필수적인 요소이다.

참 고 문 헌

- 강병길(2004). 사회체육지도법. 대구: 서울기획.
- 강복창(2001). 체육행정학. 서울: 태근문화사.
- 강상조, 조정한(2006). 유아체육, 서울: 한국사회체육진흥회.
- 강호정, 김경식(2006). 고령화 사회와 생활체육. 한국콘텐츠학회 종합학술대회 논문집, 4(2), 156-159.
- 김경숙(2006). 사회체육 지도자론. 서울: 대경북스.
- 김광웅, 박은령(2002). 아동발달. 서울: 형성출판사.
- 김권일, 김미량, 이제홍(2010). 소외계층을 위한 스포츠복지의 개념과 스포츠복지모델 개발. 한국사회체육학회지, 40(1), 197-205.
- 김길평, 김성복, 김홍식, 박종욱, 신명진, 정명수 외(2001). 사회체육학개론. 광주: 조선대학교출판부.
- 김만두, 한혜경(2000). 현대사회복지개론. 서울: 홍익제.
- 김민수(2001). 여성의 지속적인 생활체육참여와 여가만족 및 생활만족과의 관계. 석사학위논문, 국민대학교, 서울.
- 김사엽(2006). 스포츠사회복지론. 서울: 21세기교육사.
- 김정한, 정진화(2001). 지역사회개발을 위한 스포츠의 역할. 한국체육정책학회지, 7(1), 113-142.
- 김지태, 강경우, 원유민(2011). 장애인 뉴스포츠 프로그램의 참여 저해요인과 활성화에 관한 종목개발자의 견해. 한국특수체육학회지, 19(3), 1-16.
- 남성우(2001). 복지사회실현을 위한 한국체육정책 방향모색. 박사학위논문, 경희대학교, 서울.
- 노형규(2004). 신체장애 대학생들을 위한 수준운동 프로그램 특징. 한국특수체육학회지, 12(4), 69-81.
- 류광진(2002). 스포츠마케팅을 통한 지역사회 스포츠 발전방향에 관한 연구. 석사학위논문, 한남대학교, 대전.
- 박남환, 김장환, 박영호, 신희범(2011). 스포츠의 사회과학적 기초. 서울: HSMEDIA.
- 성종림(1996). 여성생활체육 활성화 방안에 관한 연구. 한국사회체육학회지, 6(1), 19-32.
- 심규성(2012). 스포츠의 사회적 기능변화와 스포츠복지개념 형성. 박사학위논문, 한국체육대학교, 서울.
- 심규성, 이은석(2010). 한국 스포츠복지 개념정립을 위한 메타분석. 한국운동재활학회지, 7(1), 29-39.
- 원영신(2000). 체육활동의 이론과 실제. 서울: 다음세대.
- 위성식(2005). 新사회체육학개론. 서울: 대경북스.
- 위성식, 이제홍(1997). 사회체육학개론. 서울: 대경출판사.
- 유평무, 정태석, 최태룡, 김해식, 신광영, 이종구, 공계욱, 노중기, 구도완, 김정훈, 강이수, 황정미, 장세훈, 정수복, 김호기(2004). 사회학. 서울: 한올아카데미.
- 이정학(2006). 스포츠와 사회복지. 서울: 대한미디어.
- 이철원(2002). 현대여가학. 서울: 대한미디어.
- 임변장(2004). 사회체육개론. 서울: 서울대학교출판부.
- 장인협, 이혜경, 오정수(2009). 사회복지학. 서울: 서울대학교출판문화원.

- 조영희(2009). 장애아동·청소년 체육프로그램의 현황과 문제점 및 활성화 방안에 관한 연구. 용인대학교 특수체육연구, 7, 91-108.
- 진대호(2008). 지역 사회 스포츠복지정책 개선 방안. 석사학위논문, 숙명여자대학교, 서울.
- 한창수, 최승권(2011). 장애인 스포츠 실업팀 활성화를 위한 법, 제도 개선 방안. 한국특수체육학회지, 19(1), 125-133.
- Andreas Motel-Klingebiel, A., Tesch-Roemer, C. & von Kondratowitz, H.-J.(2005). Welfare states do not crowd out the family: evidence for mixed responsibility from comparative analyses. *Ageing & Society*, 25, 6, 863-82.
- Brauner-Otto S.R. 2009. Schools, schooling and children's support of their ageing parents in rural Nepal. *Ageing & Society*, 29, 7, 1015-39.
- Cattan, M., White, M., Bond, J. and Learmouth, A. 2005. Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25, 1, 41-67.
- Cowgill, D. O.(1974a). Aging and modernization: A revision of the theory. In J. A. Gubrium(ed.). *Later life*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Cowgill, D. O.(1974b). The aging of population and societies. *The annals*, 415.
- Dunhan, A.(1958). *Community welfare organization*. Newyo, NY: Thomas Y. Crowell.
- Jansma, P., & French, R.(1994). *Special physical education: Physical activity, sports, and recreation*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Robson, P.(1992). *Welfare*. New York: New York University Press Maslow.

4장

스포츠의 힘

- 1절. 스포츠와 사회 그리고 사회화
- 2절. 스포츠와 정치 그리고 외교
- 3절. 스포츠와 성 그리고 인종
- 4절. 스포츠와 문화 그리고 일탈
- 5절. 스포츠와 경제 그리고 미디어

1

1.

1)

(1)

사람이 스포츠와 관련을 맺는 것을 스포츠 참여라고 하며, 행동적인 차원에서 스포츠 참여는 스포츠를 하는 것, 보는 것, 만드는 것 즉 다양한 스포츠에 관련된 사회적 역할을 하는 것이다. 또한 인지적 차원에서의 스포츠 참여는 스포츠에 관한 다양한 정보를 학습하거나 그것들의 정보를 어느 정도 알고 있을까 하는 것이다. 스포츠 정보에는 스포츠의 역사와 규칙, 경기결과와 기록, 팀이나 선수 개인의 정보 등 다양하다. 또한 성향적·감정적인 차원의 스포츠 참여란 스포츠나 스포츠 종목, 혹은 팀이나 선수에 대한 여러 가지 취향과 감정·평가를, 또 그 결과로 나타나는 포괄적인 스포츠 신념을 의미한다.

(2)

인간이 사회의 규범, 가치, 행동양식 등을 학습하고 사회에 적응해가는 과정을 사회화라 하며, 사람은 태어남과 동시에 여러 사람과의 관계 속에서 사회적 경험이나 학습을 하고, 예의범절을 배우거나 교육을 받으며 사회의 문화를 몸에 익힘과 동시에 사회적인 역할을 취득해가는 존재이다. 따라서 사람의 성격 형성에 있어서 사회화는 매우 중요하다.

스포츠적 사회화는 스포츠에 관련된 사회적 역할을 획득해가는 과정 즉 스포츠와 관련을 맺게 되는 과정과 스포츠를 통해 보다 일반적인 사회적 가치나 태도, 기능 등을 몸에 익혀가는 과정이 있다.

(3)

성, 연령, 사회적 지위, 학력 등 다양한 속성을 가진 개인이 학교, 가정, 지역사회, 포레집단 등 사회적 환경에서 가족, 친구, 교사 등의 중요한 다른 사람들의 영향을 받아 스포츠를 하게 되는 것으로 개인적 속성, 사회화 상황, 중요한 다른 사람의 3가지 요소를 이용하여 스포츠 사회화의 과정을 경험하게 된다.

2.

1)

(1)

스포츠 사회화는 스포츠라는 영역에서 일어나는 사회화를 의미하며, 이는 스포츠를 통하여 집단 구성원이 공통으로 지니는 가치관, 신념, 태도 등을 집단 내 다른 구성원과의 상호작용을 통해 습득하는 과정이라 할 수 있다. 이는 개인이 스포츠 활동을 통해 운동부 및 스포츠 팀과 같은 사회집단의 구성원이 되고 특정 사회가 지니는 문화를 체득하여 자신의 정체성을 발현시키는 과정이라 할 수 있다. 따라서 스포츠 사회학은 스포츠 맥락에서 인간의 사회생활의 법칙을 규명하는 학문으로서 그 필요성이 있다.

(2)

스포츠 사회화의 주관자로 가족, 동료집단, 학교, 지역사회, 대중매체 등이 있다.

(3)

스포츠가 특정 사회가 중요시하는 지배적 가치를 표현하는 수단이고, 구성원으로 하여금 사회제도 내에서 능동적으로 대처할 수 있는 능력을 배양해 주기 때문에 스포츠 사회화는 중요한 것이다.

(4)

- 첫째, 참여의 빈도, 강도, 기간
- 둘째, 참여의 자발성 여부
- 셋째, 사회적 상호작용의 수단적, 표현적 여부
- 넷째, 사회화의 있어서의 위신과 위력
- 다섯째, 참여자의 개인적 특성이나 사회적 특성

2)

(1)

사회학습이론은 개인이 어떻게 사회적 행동을 습득하고 수행하는가를 밝히려는 이론이다. 이러한 사회학습이론의 접근방법은 다음과 같이 설명할 수 있다.

첫째, 강화이다. 사회적 역할의 습득과 수행에 있어서 상과 벌의 역할을 강조한다.

둘째, 코칭이다. 피사회화자가 사회화 주관자에 노출되거나 가르침을 받는 학습이다.

셋째, 관찰학습이다. 개인이 과제를 학습하고 수행하는 행위는 다른 사람의 행동을 관찰하는 것이다.

(2)

역할이론은 먼저 사회를 하나의 무대로 보고 개인을 무대 속의 배우에 비유한다. 그리고 사회 속에서 각 개인은 자기 자신이 처해있는 정확한 상황을 스스로 배우게 되며 상호작용을 통해 자신의 역할을 완전하게 수행하려고 시도함으로써 사회화 과정이 진행된다는 관점이다.

(3)

준거집단이론은 사회화 과정을 중요하게 여긴다. 인간은 스스로 어떤 집단이나 타인에게 적응하기 위해 이들의 행동, 태도, 감정 등을 자신의 행동이나 태도, 감정의 형성을 위한 중요한 판단기준으로 삼는다. 여기서 판단기준이 되는 집단으로는 규범집단, 비교집단, 청중집단 등이 있으며, 이들 집단이 구성원의 사회화에 영향을 미치는 정도는 그 집단과 어느 정도 동일시되느냐에 달려 있다.

3)

스포츠 사회화는 한 개인이 스포츠에 입문하여 스포츠와 관련된 문화적 내용을 학습하여 내면화시키고 스포츠로부터 멀어지기까지의 단계로 이루어진다. 이를 순서적으로 열거하면 스포츠로의 사회와, 스포츠를 통한 사회화, 스포츠로부터의 탈사회화로 분류된다.

(1)

스포츠로의 사회화는 스포츠 활동에 참가하는 그 자체를 의미하는 것으로 개인이 스포츠 활동에 참가하기 시작하면서 이루어지는 스포츠 사회화의 초기 단계이다.

① 개인적 특성

개인적 특성은 성별, 연령, 출생서열, 사회경제적 지위 등과 같은 특성으로 이는 스포츠 참여나 역할학습에 영향을 미친다.

② 스포츠 사회화의 주관자

스포츠로의 사회화를 촉발시키는 역할을 담당한 주체를 의미하며, 스포츠 사회화의 주관자로는 가족, 동료집단, 학교, 지역사회, 대중매체 등이 있다.

③ 사회적 상황

사회적 상황으로는 스포츠 시설, 용품 및 기구, 프로그램 등의 접근성과 편리성을 들 수 있다. 스포츠에 참가하고 싶어도 주변에 참가할 수 있는 여건이 마련돼 있지 않을 경우 보통의 의지로는 스포츠 참가를 지속하기가 쉽지 않다. 또한 사회의 정치, 경제, 문화 제도와 역사, 종교, 국민성 등 지역의 특성과 전통에 의해 제약 받을 수 있다.

(2)

스포츠를 통한 사회화는 참여자가 스포츠 활동으로 얻은 경험을 통해 그가 속한 특정 사회의 가치, 태도 행동양식을 습득하는 과정이다. 일반적으로 스포츠는 스포츠 세계에서 요구되는 가치 및 태도 등을 참여자가 습득하도록 함으로써 스포츠 영역을 넘어 전체 사회가 요구하는 바를 습득할 수 있는 연결고리로서 작용한다.

① 스포츠 태도형성

스포츠 태도는 스포츠의 경험, 즉 스포츠 참가를 통해 형성된 스포츠에 대한 마음이 집이다. 이는 스포츠 참가의 형태, 정도, 수준에 따라 차이가 있다.

② 스포츠 가치형성

현대사회에서 스포츠는 복잡하고 다원화되어 있는 사회의 가치를 전체 사회 구성원

에게 효율적으로 전달하는 유형화된 제도로서 발달해 왔다.

오늘날 스포츠는 현대사회가 공유하고 있는 성공·경쟁 등의 이데올로기를 가장 잘 반영하고 있으며, 스포츠를 통해 습득한 이러한 이데올로기는 사회에서 개인이 당연히 받아들여야 할 가치체제로 인식하게 만든다.

③ 스포츠를 통한 사회화에 있어서 전이의 일반적 특성

스포츠를 통한 사회화의 전이는 다음과 같이 진행된다.

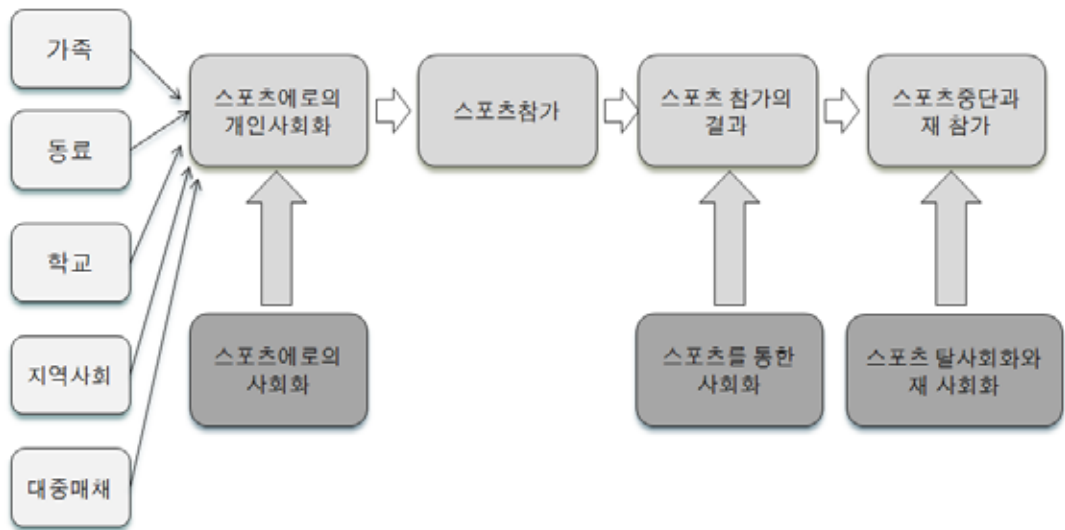
첫째, 참여의 정도, 즉 빈도·기간·강도 등이 결정한다.

둘째, 참가의 자발성이다.

셋째, 스포츠 조직 내의 사회적 관계이다.

넷째, 사회화 주관자의 위신과 위력이다.

다섯째, 참가자의 개인 및 사회적 특성이다.



< 4-1 >

(3)

스포츠 활동에 지속적으로 참여하던 사람이라 하더라도 연령이나 부상 등의 이유로 참여를 중지하게 되는데 이러한 참가 중지로 인해 더 이상 스포츠 사회화가 이루어지지 않는 상태를 스포츠에서의 탈사회화라고 한다.

① 자발적 은퇴

자발적 은퇴란 본인의 자발적 의사에 의해 결정되는 은퇴를 의미하며, 이는 운동선수의 교육수준, 현재와 미래의 재정적 상황, 새로운 직업에 대한 기회, 신체능력의 저하 등에 의해 영향을 받는다.

② 비자발적 은퇴

운동선수의 은퇴는 큰 부상이나 팀으로부터의 방출과 같은 예기치 못한 상황에서 본의 아니게 발생하며, 은퇴해야 하는 경우 부상, 스포츠에서의 부진, 팀 내 입지저하, 연령의 증가 등을 들 수 있다.

(4)

운동선수들의 경우 자발적이든 비자발적이든 간에 은퇴 후에는 자신의 삶을 지속적으로 영위하기 위해 새로운 사회에 적응해야만 한다. 이때 스포츠로의 재사회가 이루어지며, 비록 운동선수는 아니지만 스포츠와 관련된 유사한 역할을 하는 감독, 코치, 트레이너 등과 같은 역할을 통해 재사회화의 과정을 밟게 된다.

4)

(1)

집단이란 복수로 구성되는 사람들의 무리로서, 빈번히 상호작용을 하고 소속감 및 서로 의지하는 감정을 공유하는 집합체이다.

빈번한 상호작용이 없는 사람들의 무리 혹은 소속감과 상호의지의 감정을 공유하지 않는 사람들의 무리는 집단이 아니다. 우연한 시점에 우연한 장소에서 만나는 사람들의 무리는 집단이 아니다. 신호등 앞에서 신호가 바뀌기를 기다리며 서있는 사람들은 복수로 구성된 무리이기는 하지만 서로 상호작용하지 않으며 어떠한 소속감이나 의지의 감정도 갖고 있지 않기 때문에 이들은 집단을 형성하지 않는다. 마찬가지로, 대학에 새로이 입학하는 학생들 무리의 경우에도 이들 사이에 아직 상호작용이 시작되지 않았으며 소속감과 의지의 감정이 아직 뿌리내리지 못했기 때문에 집단을 형성하지 못한다.

(2)

스포츠에 참가하는 사람들이 각자의 능력에 맞는 역할을 수행하고 그 역할을 수행해 나가는 과정에서 상호관계를 형성하는 작은 단위의 사회적 집합체를 스포츠 집단이라 하며, 스포츠 집단은 집단의 유지와 발전을 위하여 질서체계가 형성되어 있고 조직화 되어야 하고, 스포츠 집단은 구성원에게 역할에 대한 기대와 행동규범을 동시에 요구 된다.

(3)

스포츠 집단은 구성원에게 소속감과 일원으로서의 동질감 형성해야 하며, 구성원의 자아정체감을 형성해주며, 구성원의 행동양식을 결정해주는 기능을 가지고 있어야 한다. 이러한 스포츠 집단은 구성원의 강한 소속감은 집단 구성원의 결속을 다지고 다른 집단과의 강한 차별성을 위하여 구성원들이 노력하여 만드는 기능을 가짐으로서 스포츠 집단은 소속한 개인의 행동양식을 변화시키는 기능을 한다.

(4)

① 집단의 규모

집단 구성원의 상호작용의 질을 결정하기 때문에 적절한 규모가 이상적이며, 비 대해지면 하부집단이 형성된다.

② 구성원의 안정성

집단 내의 구성원 간 상호작용 유지에 매우 필요하며, 빈번한 교체로 야기되는 문제점은 동기 상실, 지도자에 대한 인간적 실망, 지도력에 대한 불만, 구성원 상호 간의 불만, 물리적 환경에 대한 불만 등이 있다.

③ 집단의 동질성

구성원의 사회문화적, 사회경제적 배경이나 종교적 신념이 동일할수록 집단의 동질성은 향상된다.

④ 합의와 동조

집단의 동질성이 심화되면 집단구성원 사이의 합의와 동조 현상이 일어나며, 의사결정 과정에서 불필요한 단계가 생략된다. 그러나 과동조(過同調) 현상이 빚어지면 다른 집단과 차별화를 추구하기 위하여 비사회적 행동으로 변질될 가능성이 있다.

⑤ 조정과 통제

집단을 유지하기 위한 수단이며, 집단통제 유형은 구성원에 대한 정서적 만족 제공, 물질적 보상 제공, 구성원에 대한 불이익 제공, 강제적인 처벌 실시한다. 따라서 구성원 각자의 임무와 역할을 조정하고 명령체계를 확보함으로써 집단을 유지하도록 하여야 한다.

(5)

① 원초적 집단

자발적으로 참가자들이 개방된 의사소통으로 즐거움을 추구(예: 생활체육의 동호인 조직 및 지역사회 클럽 활동)한다.

② 이차적 집단

집단의 목표를 달성하기 위한 조직적인 바탕을 두고 형성된 의사결정도 극히 공식적이며 제도적인 집단이다(예: 전문체육, 프로 팀). 그러나 생활체육 동호인 조직이 승리를 목적으로 연합체를 형성하게 되면 이차적 집단으로 성격이 변화된다.

5)

끊임없는 지도자의 자기계발로 상황 특성에 적합한 지도행동을 발휘하면 집단 구성원의 능력을 최대화시킬 수 있다.

(1)

지도력은 집단 구성원들이 집단과 자신의 목표를 달성하기 위하여 자발적으로 노력하도록 영향력을 행사하는 기술이라 할 수 있다.

(2)

- ① 상황적 특성요인
집단의 규모, 조직의 형태, 종목의 특성을 의미
- ② 지도자 특성요인
지도자의 연령, 성별, 선수경력, 지도경력, 입상경력
- ③ 구성원 특성요인
구성원의 연령, 성별, 기능수준, 운동경력, 입상경력

(3)

- ① 훈련과 지시행동
구성원에게 힘든 훈련을 강조하고, 기술과 전술을 중심으로 지도하며, 집단의 체계를 중요시하여 구성원 각자의 활동을 조정하고 통제한다.
- ② 민주적 행동
집단의 목표설정과 연습방법, 의사결정 과정에 구성원들의 참여를 적극 권장하고 유도한다.
- ③ 전제적 행동
민주적 행동과 대비되는 행동으로써 모든 의사결정과 집행을 지도자 독단적으로 실시하며, 구성원들에게는 오직 복종만을 요구하고 자신의 권위를 강조한다.
- ④ 사회적 지지행동
구성원의 복지에 관심을 기울이고 긍정적인 팀 분위기를 조성하고 따뜻한 인간관계를 형성하려고 노력한다.
- ⑤ 긍정적 보상행동
집단 구성원의 성취 결과를 인정해주고 결과에 대하여 보상을 하려고 노력한다.

따라서 지도자의 지도행동 유형은 조직효율성에 직접적인 영향을 행사하는 중요한 요인이기 때문에 항상 지도행동 개발에 힘써야 한다. 또한 정해진 사람만이 지도력을 발휘하는 것이 아니므로 상황에 맞는 지도행동을 개발하는 노력을 해야 한다.

참 고 문 헌

- 강복창(2001). 스포츠사회학개론. 서울: 태근문화사.
- 강수택, 권순재, 권오일, 김정현, 박노혁, 양기석, 이남호, 이준영, 천윤석, 한재선(2014). 3급 생활체육지도자 자격점정대비 예상문제집. 서울: 북젠.
- 구창모, 권순용 역(2013). 현대 스포츠 사회학. 서울: 대한미디어.
- 권태환, 홍두승, 설동훈(2009). 사회학의 이해. 서울: 다산출판사.
- 김미숙, 김용학, 박길성, 송호근, 신광영, 유홍준, 정성호(2003). 현대사회학. 서울: 을유문화사.
- 김우성(2002). 스포츠 조직사회학. 서울: 도서출판 무지개
- 김원재(2005). 미디어스포츠사회학. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 남상우, 이창섭(2007). 스포츠사회화연구의 종합적 이해. 한국스포츠사회학회지, 20(2), 127-146.
- 박남환, 김장환, 박영호, 신흥범(2012). 스포츠의 사회과학적 기초. 서울: 교보문고.
- 양재근, 김우성(2001). 스포츠와 사회환경. 서울: 무지개사.
- 원영신(2012). 스포츠사회학 플러스. 서울: 대경북스.
- 이상구, 강효민, 한광령(2007). 스포츠사회학. 서울: 대경북스.
- 임변장(2008). 스포츠 사회학. 서울: 레인보우북스.
- 체육과학연구원(2012). 3급생활체육지도자연수교재. 서울: 체육과학연구원 생활체육지도자연수원.
- 체육과학연구원(2013). 3급생활체육지도자연수교재. 서울: 체육과학연구원 생활체육지도자연수원.
- 최영욱(2012). 핵심스포츠사회학. 서울: 대경북스.
- 한경희, 유연식(2008). 스포츠 사회학의 이해. 서울: 교학연구사.
- 한국스포츠개발원(2014). 3급생활체육지도자연수교재. 서울: 한국스포츠개발원.
- 한이석(2001). 현대 스포츠사회학. 서울: 형설출판사.
- 한태룡, 박보현, 한승백, 탁민혁(2010). 스포츠사회학. 서울: 레인보우북스.
- Edward, H.(1974). Sociology of Sport. The dossy press, Home-wood, Illinois.
- Greendorfer , S. L., & Bruce, T.(1991). Rejuvenating sport socialization research. Journal of Sport and Social Issues, 15(2), 129-144.
- Kenyon, G .S., & McPerson, B. D.(1974). An approach to study of sport socialization. International Review for the Society of Sport, 9, 127-138.
- Kenyon, G. S., & McPerson, B. D.(1973). Becoming involved in physical activity and sport: A process of socialization. In. G.L. Rarick Ed, Physical activity: Human growth and development. New York: Academic Press.
- McPerson, B. D.(1972). Socialization into role of sport consumer: A theory and causal model. Unpublished Doctoral Theses, University Wisconsin.
- McPerson, B. D.(1981). Socialization into and through sport In G. R. F. Luschen & G.H. Sage Eds., Handbook of Social Science of Sport. Champaign, IL: Stipes.

- Sarbin, T. R. & Allen, V. L. Role theory. In G. Lindzey & E. Aronson(Eds. The Handbook of Social Psychology, Vol. 1, Reading, Mass.:Addison-Wesley, 1969, 488-567.
- Zigler, B., & Child, I. L.(1969). Socialization, In Handbook of Social Psychology. ed, Lindzey, G. and Arosen, E. Mass: Addison-Wesly Publishing Co. 2, 474.

2

1.

1)

스포츠와 정치의 관계를 ‘정치가 스포츠에 미치는 영향’과 ‘스포츠가 정치에 미치는 영향’으로 나누어 보면, 정치가 스포츠에 미치는 영향은 정치의 권력작용으로, 스포츠를 지배하고 통제하려는 목적과 정치적인 지지기반 획득을 위하여 스포츠를 지원하는 경우를 말한다. 반대로 스포츠가 정치에 미치는 영향은 사회 내에서 스포츠의 가치를 인정받고 스포츠의 발전과 세력을 확대시키기 위하여 정치적인 지원을 바라는 형태를 말한다. 스포츠와 정치의 관계는 정치적으로 스포츠를 이용하거나, 스포츠를 정치에 이용하는 양면성을 가지는 것이 일반적인 경향이다.

스포츠와 정치의 결합은 스포츠가 바라는 체력향상, 인격형성, 오락적 활동과 정치가 바라는 복지국가 실현이라는 국가목적들을 동시에 달성시키기 위해서 다양한 방법으로 정치에 활용하고 있다. 따라서 스포츠는 개인적 차원이 아닌 시대와 이데올로기를 뛰어넘어 정치적·사회적·군사적 목적에 맞는 국민체력 증진, 국민화합, 전투력 향상, 국력과 시, 외교적 수단 등 국가적·국제적 차원에까지 이용되는 다기능적인 역할을 담당하고 있다.

스포츠에서 국가 또는 정부개입의 이유는 다음과 같이 설명할 수 있다.

첫째, 공공질서를 보호하는 것

둘째, 체력과 신체적 능력을 유지시켜 주는 것

셋째, 집단·공동체·국가의 위신과 힘을 증진시키는 것

넷째, 동일성·소속감·통일성 의미를 증진시키는 것

다섯째, 지배적인 이데올로기와 함께 일관된 가치를 창조하는 것

여섯째, 경제성장을 촉진시켜 주는 것

또한 스포츠의 정치적 속성은 다음과 같다.

첫째, 스포츠 경기에서 행하게 되는 의식은 후원기관에 대한 충성심을 상징적으로 재확인시키는 기능을 지니고 있으며, 특히 국제적인 스포츠 경기에서의 성적은 각 나라의 정치적·경제적·문화적·군사적 우월성을 나타내는 중요한 수단이 된다.

둘째, 선수와 구단주 간, 경쟁리그 간, 행정기구 등의 스포츠 조직은 불평등하게 배분되는 권력으로 인해 군력투쟁이 존재한다.

셋째, 스포츠와 정치의 결합은 정부기관이 관여될 때 확실히 드러나는데, 그 예로 일반기업이 프로스포츠 구단을 창설하게 되면 조세감면 혜택을 받게 되는 경우이다.

넷째, 스포츠의 제도적 특성은 질서와 법의 표본이 된다. 스포츠는 보수적인 성향을 지니고 있기 때문에 현 상황을 지속하려는 경향이 있을 뿐만 아니라, 스포츠 경기에 수반되는 애국심은 정체체계를 더욱 강화시키는 역할을 한다.

2)

(1)

① 스포츠의 정치적 순기능

첫째, 국민화합의 수단으로 정치적 가치와 기능을 수행하고 있다.

둘째, 외교적 수단으로서의 기능을 가진다.

셋째, 스포츠는 모든 사람들이 갖는 기본적인 인성 및 사회의 기본적 가치와 규범을 가르친다.

넷째, 경쟁적 스포츠는 높은 성취욕구를 불러일으켜 생산성을 높이는 역할을 한다.

다섯째, 광의의 정치적 측면에서 스포츠는 사회운동의 수단이 된다.

② 스포츠의 정치적 역기능

첫째, 대립국가들 간의 대결의 장으로 이용되어 국제적 갈등의 원인이 되기도 한다.

둘째, 권력의 형성과 유지를 정당화하기 위해 피지배자의 감정에 호소하여 지배의 정당성을 구하고자 한다.

셋째, 국수주의적 국민의식을 조장한다.

(2)

첫째, 스포츠 참여자는 학교, 직장, 지역, 사회, 국가 등과 같은 특정 사회조직을 대표하며, 그 조직에 대한 강한 충성심을 지니고 있다. 특히, 국제경기에서의 결과는 상당한 정치적 의미를 지니고 있으며, 이는 궁극적으로 한 국가의 정치, 경제체제 및 문화적 우월성을 표출해주는 수단이 된다.

둘째, 스포츠와 정치의 관계는 본질적으로 조직의 속성 자체에 존재한다. 산업혁명 이후 스포츠 팀, 리그, 선수, 행정기구가 출연했으며 따라서 선수와 구단 간(프로야구

선수협의회 구성을 둘러싼 선수단 대 각 구단), 경쟁리그 간(남자 프로농구 대 여자 프로농구, 프로야구 대 프로축구), 혹은 다양한 행정기구 간(대학야구연맹 대 프로야구위원회)에 헤게모니 쟁탈전이 벌어지게 된다.

셋째, 스포츠와 정치의 결합은 정부기관이 개입되었을 때 더욱 명백하게 발생한다. 정치·경제학적 입장에서 볼 때 대부분의 국가에서는 기업체가 스포츠 관건조직을 운영할 경우 조세감면 혜택을 준다. 또한 프로스포츠 구단에게도 조세감면 특혜를 줌으로써 의도적으로 정경유착의 관계를 형성하는 경우를 찾아볼 수 있다.

넷째, 스포츠와 정치는 상호작용 관계를 형성하고 있다.

다섯째, 스포츠와 정치의 밀접한 관계는 스포츠의 제도적 특성에서 찾아볼 수 있다. 일반적으로 스포츠는 체계지향적이고 보수적인 성향을 지니고 있기 때문에 현존하는 질서를 유지하려는 경향이 강하다.

3)

(1)

스포츠는 비합리적인 정치적 상징의 일종으로, 사람들이 정서적 공감대를 형성할 수 있는 가상적 공동체로의 귀속성을 제공함으로써 동일시의 상징이라고 할 수 있다.

(2)

공동체에 대한 귀속성은 우월적 공동체에 대한 귀속욕구로 연결되며, 스포츠 경기에서의 승리는 가상적 공동체의 상대적 우월성성을 상징함으로써 인간의 지배지향적 욕구를 충족시킨다.

(3)

스포츠에 내재된 사회화 기능은 보수적 상징성으로써 체제유지 및 현상유지에 기여한다. 구조적 측면에서 스포츠는 기존 사회의 제도적 틀을 답습하며, 기능적 측면에서 스포츠 활동은 관련 행위자들에게 보수적 태도를 주입한다.

(4)

스포츠가 국제정치에서 활용되는 유형으로, 다양한 외교적 상징성을 내포하고 있다. 이교적 승인 또는 승인거부의 수단, 정치적 이념의 전파수단, 국가위상의 재고수단, 국제적 이해와 평화증진의 수단 등으로 이용되고 있다.

4) 가

(1)

현대 스포츠가 가진 대중성은 경기장에서의 장엄한 스펙터클, 미디어의 비중 있는 보도로 나타나기 때문에 정치적 메시지를 극화하기에 좋은 선전의 장이 된다. 이는 기업이 브랜드 이미지 제고를 위해 국제적인 메가스�포츠 이벤트에 거액의 후원을 제공하는 이유와 같다.

(2)

스포츠는 본질적으로 경쟁과 우월성을 추구하기 때문에 이를 통해 표출되는 주체들은 쉽게 정치적 이데올로기와 결합되고 대중성을 통해 급격히 전파된다. 가령 배타적 민족주의는 국가 간 경쟁과 승부를 가르는 스포츠 경기를 통해 민족적 우수성을 과시하고 타 민족에 대한 증오를 끌어냄으로써 한 국가 내에서 급격한 지지를 이끌어낼 수 있다. 또한 남성우월주의, 서구중심주의, 인종차별주의 등은 스포츠 경기에서의 승부와 우열의 결정을 통해 유포되는 대표적인 이데올로기이다.

5) 가

(1)

스포츠 경기에서 대표팀이 소속국가의 국기를 부착한다거나 경기시작 전 국가를 연주하는 행위는 경기의 참가자가 소속 국가를 대리하고 있음을 나타낸다. 이 경우 경기는 개인들의 차원을 넘어서 선수가 대표하는 국가들 간의 경쟁으로 의미가 확장되는데 이를 상징이라 한다.

(2)

국가대표팀의 경기를 보면서 태극기나 애국가를 통해 선수 개인이나 대표팀을 하나의 국가로서 인식하는 것이 상징의 효과라면 이들을 매개로 대중이 선수 개인이나 대표팀을 자신과 일체시키는 태도를 동일화라 한다.

(3)

상징과 동일화의 효과를 극대화시키기 위해 인위적으로 개입하는 행위를 조작이라 하며 조작은 목적을 달성하기 위해 수단과 방법을 가리지 않고 시도되기 때문에 윤리성과 합리성보다는 효율성을 지향한다.

6)

올림픽 경기의 이념은 인류의 번영과 평화추구, 상호이해, 국제 친선 증진이다. 이러한 올림픽 경기는 민족주의의 심화(국가를 위한 충성과 헌신), 상업주의의 팽창(자국의 이익만을 추구), 정치권력의 강화 보상(국가정책의 수단) 등의 요인으로 인하여 올림픽 경기는 점차 정치화되고 있으며, 특히 강대국은 자국에 유리하도록 올림픽 경기를 유도하고 약소국은 자국의 정치적 목적의 부합성 여부에 따라 올림픽 참가 여부를 결정하게 됨으로서 올림픽 경기는 정치적 도구화가 되고 있다.

따라서 올림픽 경기의 문제점 및 개선방안은 올림픽 경기에 부정적 영향을 미치는 요인으로는 민족주의의 심화, 상업주의의 팽창, 올림픽 경기 개최 경비 및 규모의 비대화, 약물복용, 인종 및 성차별에 대한 갈등, 정체적 이용 및 선전 우대화 등이 있으며 이러한 부정적 요인들에 대한 개선안으로는 올림픽 경기의 제도 및 운영에 대한 대안을 제시하거나(타국 선수와 혼합 대열 입장, 올림픽기·올림픽가를 별도 제정, 경기 종목별 유니폼 착용, 개인별 메달 집계안 발표 등) 올림픽 대회 개최경비 및 경기규모를 간소화하고, 개최장소를 영구적인 장소 또는 중립적인 몇 개의 장소에 국한하는 방법이 있다.

2.

1)

사전의미에서 살펴보면 diplomacy는 '접어 개다'라는 뜻의 그리스어 diploun에서 유래되었으며, 현대에서는 국제사회에서 교섭을 통해 자국의 목적을 달성하려는 행위로 정의된다.

과거 로마제국 시대에 모든 통행권, 제국(帝國) 도로의 여권, 운송장은 이중 금속판에 날인되어 접혀 있었는데 금속여권을 diploma라고 했으며, 이후 diploma는 공문서를 가리키게 되었다. 오늘날 외교를 '국제관계를 교섭으로 처리하는 행위'로 정의하고 있다. 즉 외교란 교섭이라는 점을 강조하며, 국가가 전쟁·선전·경제수단 등과 함께 대외 목적을 달성하기 위해 행사하는 수단의 하나이다. 외교는 종종 외교정책과 동일한 의미로 이해되어 사용되고 있다.

2)

외교란 교섭을 통하여 무엇인가 타협점을 찾아내려는 정책수단이며, 따라서 각국 대표는 가능한 한 자국에게 유리한 방향으로 타협하려고 한다. 외교기술에는 여러 가지 유형이 있다.

첫째, 합리적인 설득방법이 있는데, 이것은 상대국의 이성애 호소하여 자국 입장의 합법성·정당성을 주장하고 상대방에게 양보를 끌어냄으로써 타협을 모색하는 방법이다.

둘째, 거래라는 형식을 빌려 협상을 도출하는 방법이 있다. 여기에는 상대방의 이해득실의 판단에 호소하는 것과, 상대국에게 보수를 제공하거나 처벌을 내비치는 것이 포함된다. 거래로서의 외교는 외교기술의 가장 전형적인 형태로서 보통 자국에게 유리한 거래를 성사시키려는 흥정의 양상으로 전개된다.

셋째, 위협과 물리적 강제력 등 무언의 압력을 행사하여 상대방에게 양보를 강제하는 방법이 있다. 힘이 강한 국가가 약한 국가에 대해 종종 이 방법을 행사한다.

3)

국제체육활동은 우리나라 스포츠의 국제적 위상을 가늠할 수 있는 주요 영역이다. 체육외교로 대변되는 다양한 국제체육활동은 문화·정치·경제·외교적 측면에서 여러

가지 의미를 지니며 긍정적 역할을 수행하고 있다. 국제체육계는 서구 중심의 지배적 구조 속에 스포츠에서의 인본주의와 환경보전의 추세로 반도핑과 환경친화를 강조하고, 글로벌 체제에 부합되는 상업화가 꾸준히 전개되고 있다. 이러한 국제체육의 중요성과 시대적 조류를 반영하여 우리나라는 체육외교에 대한 정책을 수립하고, 관련사업으로 국가 간·NOC간 체육교류협정 체결, 체육외교 전문인력 양성, 국제체육기구 임원으로의 진출 등을 도모하고 있다. 또한 우리나라 국기인 태권도의 세계화를 추진하여 올림픽 정식종목 기반구축과 인기종목이 되기 위해 다양한 노력을 전개하고 있으며, 국제체육활동 증진을 위하여 국제경기대회 파견과 국내유치개최, 국제회의 참석 등 적극적으로 사업을 추진 중이다.

4)

체육외교는 궁극적으로 국제사회에서 국가 간의 정치외교적 관계에 영향을 미치고 있다. 88서울올림픽대회 전후의 우리나라의 북방외교나 1970년대 중국과 미국의 핑퐁외교처럼 국가 간 정치적 선린우호관계를 형성하는 데 기여한다. 또한 약소국들은 주요 스포츠 국제대회의 유치를 통해, 국제정치 관계에서 자신들의 입지를 강화하며, 국가 정치권력의 대외적 정당성을 확보하기도 한다.

이러한 체육외교의 정치외교적 기능은 스포츠가 외연적으로 비정치적이기 때문에 정치적으로 이용하기가 용이하다는 역설적 논리에서 출발한다. 위에서 언급한 우리나라의 북방외교나 미국과 중국의 핑퐁외교는 스포츠의 외연적 비정치성이 의도적이든, 비의도적이든 정치외교 관계개선을 이끌어낸 것은 체육외교가 갖는 함축적인 중요한 정치적 기능이다.

5)

현대사회에서 스포츠의 제도화가 자본주의와 사회주의라는 체제를 불문하고 국가 개입에 의해 추진되어 왔음은 주지의 사실이다.

실제로 스포츠와 같은 체육활동은 자본주의 사회와 사회주의 사회에서 국가 개입에 의해 적극적으로 권장되고 있다. 물론 이 두 사회의 체제적 차이로 인하여 전자의 경우에는 사적 부문이 체육활동에 선도하고 있다고 한다면 후자의 경우에는 체육활동이 공적 부문에 통합되어 있다. 따라서 자본주의 사회에서는 제도화된 스포츠가 엘리트

체육의 맥락에서 상업주의의 방향으로 선회될 가능성이 높은 반면 사회주의 사회에서는 그것이 국가주의의 맥락에서 사회체육의 활성화로 이어질 소지가 있다.

이러한 스포츠의 정치화가 지니는 함의를 올바르게 이해하기 위해서 전체 사회의 생산 과정에서의 문화적 형태 내지 사회적 실천으로의 스포츠의 의미와 아울러 그것의 국가 권력과 계급지배의 관계를 조명할 필요가 있다.

오늘날 선진자본주의 국가에서 볼 수 있는 제도화된 스포츠는 스포츠와 연관된 직업 선구운동클럽, 여가산업 등이 문화산업의 중요한 내용을 구성한다. 그럼에도 불구하고 구조주의적 자체도 스포츠와 정치와의 관계를 분석함에 있어 다음과 같은 장단점을 지니고 있다.

하나의 큰 장점은 국가의 스포츠 정책을 통한 개입이 단순히 계급을 표현하는 것으로 보지 않는 데 있다. 사실상 국가기구의 관리자, 지배계급의 성원, 그리고 스포츠 조직 내의 제도적 엘리트들은 서로 직접적인 연관성을 자지고 '자본의 논리'를 대변하는 것은 아니다. 그러나 스포츠를 의미 충만한 문화적 창조물에 단순히 재생산의 위치로 환원시키는 데 중요한 단점이 있다. 자본주의의 전체과정에서 스포츠의 제도적 발전이 지배계급의 이해관계와 연관되어 있다는 사실은 부정될 수 없음이 분명하다. 하지만 국가권력과 계급지배의 견지에서 스포츠의 역사적 위상을 반추해 본다면 스포츠의 제도적 변화는 계급 갈등과정에서 이루어져 왔다. 우리는 다시금 스포츠가 사회적 실천으로서 전체 사회의 구성적 요소로서 역동적 면모를 지니고 있음을 상기해야 한다.

스포츠의 본질은 심신의 단련을 통해, 정신적·육체적 건강을 도모함으로써 '사회성을 갖는 건전한 자아 형성'과 아울러 '공유된 삶의 질의 집합적 향상'에 있다. 놀이의 연장선 위에 위치하는 하나의 문화 형태로서 그것이 개인과 사회가 변증법적으로 만나 는 접점을 제공해 주는 실천의 기능을 수행하여야 한다.

참 고 문 헌

- 강태룡(20026). 한국의 스포츠외교 정책과 국제정치 패러다임과의 관계. 석사학위논문, 한국체육대학교, 서울.
- 구창모, 권순용 역(2013). 현대 스포츠 사회학. 서울: 대한미디어.
- 김병수(2001). 우리나라 스포츠외교정책에 영향을 미치는 요인. 석사학위논문, 한국체육대학교, 서울.
- 김사업(1998). 현대 스포츠사회학의 이해. 서울: 학문사.
- 박남환, 김장환, 박영호, 신흥범(2012). 스포츠의 사회과학적 기초. 서울: 교보문고.
- 박재영(2002). 국제정치 패러다임. 서울: 법문사.
- 원영신(2012). 스포츠사회학 플러스. 서울: 대경북스.
- 이상구, 강효민(2001). 현대사회의 키워드 스포츠 읽기. 서울: 대한미디어.
- 이창섭, 남상우(2013). 세 번째 이야기 스포츠사회학. 서울: 궁미디어.
- 정동성(1998). 남북한의 통합교류 스포츠와 정치. 서울: 사람과 사람.
- 정종욱, 김태현(2000). 외교정책 이론, 현대국제정치학. 서울: 나남.
- 조한범, 김선종(2001). 스포츠와 국제정세. 서울: 흥경.
- 최영욱(2012). 핵심스포츠사회학. 서울: 대경북스.
- 한경희, 유연식(2008). 스포츠 사회학의 이해. 서울: 교학연구사.
- 한이석(2001). 현대 스포츠사회학. 서울: 형설출판사.
- 한태룡, 박보현, 한승백, 탁민혁(2010). 스포츠사회학. 서울: 레인보우북스.
- Allison, L.(1993). The Changing Politics of Sport. Manchester, England: Manchester University Press.
- Almond, G. A. & Verba, S.(1963). The Civic Culture: Attitude and Democracy in Five Nations. Princeton :Princeton University Press.
- Almond, G. A. & Coleman, J. S.(1960). The Politics of Developing Areas. Princeton: Princeton University Press.
- Coakley, J. J.(1986). Sportin Society: Issues and Controversies, St. Louis: C. V. Mosby St. Louis, Mi: Times Mirro, Mosby Dubuque, IW: Wm. C. Brown.
- Doob, W. L.(1964). Patriotism and Nationalism. New Haven: Yale University Press.
- Edwards, H.(1973). Sociology of Sport. Homewood, Il,: Dorsey Press.
- Eitzen, D. S. and Sage ,G.H (1983). Sociology of American sport, Dubuque, IW: Wm. C. Brown.
- Eitzen, D. S., & Sage, G. H.(1982). Society by American Sport(Second eds.). IW: Wm. C. Brown.
- Houlihan, B.(1994). Sport and International Politics. Hemel Hempstead, England: Harvester Wheatsheaf.

- Houlihan, B.(2000). Politics and Sport. In Handbook of Sports Studies(pp. 213–27), edited by J. Coakely and E. Dunning, London: Sage.
- Wilson, J.(1994). Playing by the Rules: Sport, Society and the State. Detroit, MI: Wayne State University Press.

3

1.

1)

학문의 뿌리라 일컫는 고대의 철학적 전통에서부터 신체는 정신의 하위체계로 인식 되었으며, 그와 관련된 논의는 사상이나 학문의 범주에서 거의 이루어지지 않았다.

신체에 관한 무관심과 경시의 풍토가 차츰 변화하기 시작한 20세기에 이르러 정신 중심의 체계에 도전하는 움직임이 비주류 철학, 인류학 및 문화와 관련된 학문들을 통해 나타났다. 특히 페미니즘, 포스트모더니즘, 소비문화 등의 영향을 신체, 의식, 존재, 정체성 사이의 관계에 대해 철학적 의문을 제기하였으며, 점차 신체가 현대사회를 이해하고 구성하는 데 중요한 역할을 한다는 것을 알게 되었다.

(1)

고대 그리스 시대에서 이성이 신체와 영혼의 비이상적이고 생리적 욕구의 기능들을 통제해야 한다고 보았으며, 중세의 기독교사회에서는 정신은 '영원한 것'이고 신체는 '일시적인 것'으로 간주하고 신체활동을 죄악시하였다.

17세기 자유주의 사상에서도 철학을 정신의 작용으로 본 반면, 신체는 유기적이고 수공적인 특질로 보며 무시하였다. 신체는 도구일 뿐이며 의식이나 주체성을 가지고 있지 않다고 하여 신체는 순동적이어야 하며 지시에 따라야 하는 트레이닝과 연습이 필수적이라고 하였다.

사회학은 신체나 개인의 심리학적 요소의 중요성을 등한시하고, 자연적인 것보다는 사회적인 것을, 감성적이고 본능적인 것보다는 이성적인 사회학적 조건과 영향을 중요시 여기며, 신체를 소홀하게 여겨왔다.

신체에 관한 관심은 오히려 비주류 철학계에서 나타나기 시작하여 인류학이나 문화적 접근에서 확대되기 시작했으며, 신체를 스스로 물질대사가 이루어지며, 성장하고 변화한다는 점에서 단순한 기계와는 다르며, 사상과 도구(instrument), 정신, 신체와 같은 속성들이 서로 관련되어 있는 것으로 규정한 스피노자(Spinoza)와 신체와 성적 흥분, 종교적 사치 등을 재발견하면서 독일 중진계급의 가식과 위선, 순응과 무기력성에 대항할 수 있다고 본 니체(Nietzsche)의 주장이 제기되었다. 또한 신체를 근대역사를 이해하는 중요한 요소로 보고 신체를 통해 어떻게 권력행사로 이어지는가에 대한

푸코(Foucault)의 주장도 제기되었다. 이것은 여성의 삶은 제도화된 섹슈얼리티에 의해 규제되어 왔으므로 여성해방을 위해서는 '개인적인 것이 정치적인 것'이라는 자각이 필요하다고 보았다. 또한 푸코(Foucault)는 제2차 세계대전 이후 자본주의의 변영과 함께 경제성장을 이루며 소비문화가 확대됨에 따라 이전까지 사회경제적 과정의 부속물이나 도구라고 여기던 신체를 담론의 중심에 놓이게 하였고 1970년대와 1980년대 신체를 권력의 장으로서 움직임 속에서 '폭력'과 여성의 신체에 대한 '통제'를 조화롭게 하자는 주장이 나타났다.

(2)

신체담론에 관한 페미니즘적 비판은 전통적인 페미니즘의 접근에 대한 비판적 인식에서 출발하여 사회주의 여성학, 급진주의 여성학, 문화주의 여성학 등과 같은 비판적, 지적 전통을 재구성하고 남녀 간의 권력관계나 남성성과 여성성의 이데올로기적 유형화를 역사적, 문화적, 정치적으로 설명하는 것이 그 목적이다. 또한, 남성 지배가 인간의 성을 통해 어떻게 혹은 어느 정도 가해지는가에 관한 비판적 검토의 통찰력을 제공하고, 성과 여성에 관한 억압과 착취, 성불평등의 원인이 되는 성차이의 사회문화적 구성에 관심을 갖는다. 여성을 남성을 위한 성적 대상으로 보는 가부장적 관점은 남성이 여성에 비하여 우위적 세력과 특권을 누릴 수 있는 권력체계를 이룬다고 본다.

그러나 현대의 소비문화는 여성의 신체를 성적 해방으로 상징화하면서 쾌락의 대중적 소비대상으로 보고 있으며, 여성의 아름다운 몸매 가꾸기는 여성의 신체를 성애화하고 물신 숭배하는 것을 의미하며 남성의 시선을 받고자 하는 것으로 해석한다.

2)

(1)

역사적으로 볼 때 고대 그리스는 스포츠에서 여성의 역할 및 위치를 정해 놓게 된 기원이 되며, 여성선수에 대한 이미지 고정에 큰 역할을 하였다. 아테네는 '솔론헌법'에 의해 심신을 조화롭게 발달시켜 훌륭한 시민을 육성하는 것이 그 목적이었다. 여기에서 훌륭한 시민이란 남성을 뜻하였으며, 여성이나 노예는 그에 해당되지 않았다.

또한 올림픽 경기의 참가는 남성들만을 위한 것이었으며, 여성들은 관중으로 참가하

는 것조차 금지 당했다. 그러나 그리스인들은 여성에게 경쟁할 수 있는 기회를 제공하기 위해 Heraen Games라는 제전을 개최하여 여성들만을 참가시켰으며, 달리기 경주를 개최하기도 하였다. 특히 스파르타에서는 여성이 아이를 낳고 키우려면 튼튼해야 한다는 이유와 여성도 군인으로서 활용하려는 목적으로 달리기, 뛰기, 창던지기, 씨름 등의 신체단련과 무예를 허용했다. 그러나 여성은 우승을 해도 남자선수처럼 종교적, 정치적, 문화적인 영웅이 되지는 못했다.

로마사회에서도 여성의 사회적 역할은 제한적이었으며, 가족제도는 강력한 가부장제도로써 남성의 권위는 절대적이었다. 따라서 활발한 신체활동이나 스포츠 참여는 남성의 전유물이었고, 여성의 스포츠 참여는 단지 전차경주나 검투 및 운동경기를 관람하는 2차적 참여에 불과하였다.

중세에는 신체활동을 부정하는 금욕주의를 바탕으로 하는 기독교 사상과 과도한 신체활동은 출산과 육아에 위험요소가 될 수 있다는 의학적 견해가 반영되어 여성의 스포츠 참여는 제한을 받게 되었다. 다만 상류사회 여성들은 궁중에서 사교적 모임으로 춤을 추거나 스케이팅, 마상 창시합 등을 관람하는 정도였으며, 남녀가 함께 할 수 있는 것은 승마뿐이었다. 이후 18세기에는 여성 크리켓이 등장했고, 식민지 여성들이 경주를 개최했다는 증거가 남아 있다. 19세기 중반에는 빅토리아시대의 영향으로 창백하고 연약한 모습의 여성이 이상적인 여성상이었으며, 이 시대의 여성들은 허리를 과도하게 졸라매는 코르셋을 착용하여 운동을 할 수 없었다. 19세기 후반까지는 일부 여성들이 말 타거나 스케이팅, 사이클링에 참여하는 정도였을 뿐 대부분의 여성들은 공공연하게 신체활동에 참여할 수 없었으며, 골프, 테니스, 볼링, 크로켓, 양궁만이 학교수업의 일환으로 시행되었다.

(2)

① Coubertin과 여성스포츠

Coubertin에 의해 주장된 근대올림픽의 이념은 표면적으로는 자유와 평등을 내세우며 국가 간의 정치, 사상, 종교를 초월하고, 스포츠를 통해 서로 우호를 다지고, 친선을 도모하여 세계평화에 이바지하는 것을 목적으로 한다. 그러나 여성이 스포츠에 참가한다는 것은 부적절하고, 추하며, 상스럽다는 등의 이유를 내세워 여성의 올림픽 참가를 반대하였으며, 신체적으로 강력한 활동에 참여하는 여성들은 그들의 여성적 매력을 파괴하는 동시에 스포츠의 몰락과 타락을 초래하게 될 것이라는 모순된 사고를 갖고 있었다.

② 여성 참가종목의 변화

페미니즘 입장에서 올림픽에서의 여성스포츠는 남성과 동등한 대우를 받고자 했던 제2회 파리올림픽에서부터는 골프와 테니스에 여성이 참여하기 시작하여 점차적으로 수영, 펜싱, 체조, 육상 등의 많은 종목이 추가되었고, 이후에는 카누, 배구, 농구, 핸드볼, 조정, 하키, 사이클, 탁구, 배드민턴, 요트, 유도 등과 같은 양성성의 종목과 여성 고유의 리듬체조에 이르기까지 다양한 종목이 추가되었다.

우리나라 여성선수들의 올림픽 참가는 제14회 런던올림픽의 육상(포환던지기)종목으로 출발하여 제17회 로마올림픽 때 체조가 더해졌고, 제18회 도쿄올림픽에는 수영, 펜싱, 배구종목에 참가하였다. 제22회 대회까지는 여성선수의 참가종목과 참가자가 소수에 불과하였지만, 소수정예 선수들의 활약과 여성 인권해방운동, 서울올림픽 유치 등에 영향을 받아 여성스포츠에 대한 관심이 높아졌다. 제23회 LA올림픽부터는 육상, 수영, 양궁, 사격, 조정, 펜싱, 체조, 배구, 농구, 핸드볼경기에서 여성선수들의 올림픽 참여활동이 높아졌으며, 경기종목이나 참가에서 많은 발전을 보여 애틀랜타까지 18종목으로 늘어났고, 제24회 서울올림픽 때는 사이클, 요트, 카누, 탁구, 하키, 핸드볼경기에서 여성선수들의 활동을 볼 수 있었다. 제25회 제26회 올림픽에서는 유도에서 여성선수들의 참여가 있었다. 레슬링, 복싱 등 일부 종목을 제외하고는 남성과 동등한 경기종목에 참가하였다.

3)

(1)

스포츠에서 성차별의 근본적 요인은 문화적 전통, 차별적 성역할 사회화, 여성스포츠에 대한 대중매체의 편향적 보도 등을 들 수 있다. 스포츠가 전체 사회의 가치를 반영하고 있는 사회제도의 일부라는 점에서 볼 때 이것이 여성에 대한 편견을 조장해왔는지도 모른다. 장대높이뛰기, 축구, 아이스하키, 권투와 같은 종목에는 여성들이 참여할 기회가 없었을 뿐인데, 시간이 흐르는 동안 여성들은 그런 종목은 못하는 사람이 되어버린 것이다. 스포츠는 자아를 표출케 하고 완벽함으로 이끄는 것이라 했는데, 여성들이 스포츠를 접할 기회가 적었던 것은 상대적으로 성취감이자 자신감 등을 갖는데 제약이 된 것이다. 자라는 과정에서 스포츠를 통해 얻게 되는 성취감이나 자신감은 사회생활에서의 성공과도 관련이 있다는 사실이 연구를 통해 증명되고 있으며, 여성이 사회에서 성공하는 비율이 남성에 비해 낮다는 점도 스포츠에서의 여성에 대한 제약과

관련이 있다는 연구보고도 있다. 아버지가 아들에게 스포츠를 경험시키며 이기기를 바라는 것은 사회에서의 승리와 연관되어짐을 알기 때문이며, 남자에게 스포츠란 그들이 갖는 또 하나의 사회학습장이 된다는 사실을 가르치기 위함일 것이다.

스포츠는 남성들이 여성에 대한 권위를 나타내는 남성 헤게모니를 창출해낸다고 볼 수 있으며, 사회의 변화에 따라 여성의 스포츠 참여기회가 확대되고 발전해왔으나, 구조적 측면에서 남성주도적인 상황에서의 불평등은 지속되어 왔다고 주장한다. 우리 사회에서 코치나 선수행정 등 거의 모든 중요한 전문직이나 교육·스포츠행정조직 등은 남성에게 의하여 운영·통제되고 있기 때문에 남성우위권에 익숙해져 있는 데 대해 문제의식을 가진 페미니스트들은 스포츠가 남성들을 위해서만 존재해왔다고 주장한다.

또한 남자들은 남녀 간의 운동능력에 차이가 없음을 알기 때문에 여성에게 유리한 종목은 발달시키지 않고 남자에게 더 유리한 근력과 스피드를 요하는 종목을 발달시켜 왔다. 뿐만 아니라 스포츠 활동에서 남성에게 유리한 것만을 강조하다보니 신체적인 측면에서는 남성이 여성보다 우월하다는 생각을 남녀 모두가 갖게 되었다. 실제로 여성에게 알맞은 스포츠종목이나 규칙을 적용해왔다면 여성이 신체적으로 남자보다 결코 열등하다는 편견은 갖지 않았을지도 모른다.

(2)

1970년대는 스포츠 내에서 남녀평등을 찾는 데 관심이 모아졌으며, 1980년대는 이러한 평등을 확고히 하기 위한 토론이 끊임없이 이어졌다. 1990년대도 1980년대와 마찬가지로 평등을 확고히 하기 위한 토론이 계속되었으며, 실제 방법을 찾기 위해 범국가적 스포츠관련 정책입안자가 다수 참석한 가운데 국제적 모임을 갖기에 이르렀다. 이와 관련하여 1996년 영국의 브리튼에서 개최된 ‘제1회 여성과 스포츠에 관한 국제회의’는 영국스포츠위원회 주최, 국제올림픽위원회 후원으로 이루어졌으며, 전 세계의 각 정부 및 민간조직, 국가올림픽위원회, 국제경기연맹, 교육연구단체를 대표하여 82개국 280명의 대표자들이 모였다. 이 회의에서는 ‘여성들이 스포츠에 참여하거나 관여할 때 경험하게 되는 불평등의 개선과정을 어떻게 가속화시킬 수 있는가’에 관한 주제로 토론하고, 국제여성스포츠전략을 추진하기로 동의하며, 모든 영역의 스포츠에서 여성과 남성이 동등하게 스포츠문화를 향유할 수 있는 토대를 만들 것을 결의하였다. 브리튼 성명서의 주요 목적은 모든 여성에게 스포츠 전 분야에 관여할 수 있는 기회를 극대화시키고, 이를 가치 있게 인식시키는 스포츠문화를 조성하는 데 있다. 따라서 효과적인

정책, 구조 및 기구를 발전시키고, 평등과 평화 및 발전을 위해 관심을 기울이고자 하였다. 이 성명서에서 제시한 정책, 조직 및 세부적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 모든 여성이 쾌적한 환경에서 함께 스포츠 활동에 참여할 수 있는 기회를 보장한다.

둘째, 여성들의 지적 능력·경험·가치판단 능력이 스포츠 발전에 기여하도록 보장한다.

셋째, 여성들의 스포츠에 대한 관여가 지역사회 주민의 삶, 지역사회의 발전, 건전 국가건설에 주된 공헌한다는 것을 인식시킨다.

넷째, 여성 스스로 스포츠의 본질적 가치의식 함양과 아울러 스포츠가 개인의 발전과 건강한 생활에 지대한 역할을 할 수 있음을 인식시킨다.

성명서의 기본원리는 다음과 같다.

첫째, 사회 및 스포츠에서 공정과 평등을 추구하는 것으로 스포츠관련 단체와 조직이 여성에 대한 모든 형태의 차별을 철폐하는 것과 스포츠에 관련하여 동등하게 참여할 권리를 부여하며, 자원·권력·책임 면에서 공정한 분배가 이루어져야 한다고 본다.

둘째, 시설에 관한 내용으로 시설의 근접성, 다양성 및 규모에 따라 여성들의 스포츠 참여에 영향을 주므로 특별한 관심과 배려가 이루어져야 한다.

셋째, 엘리트 스포츠의 지원 측면에서 여성스포츠 선수들의 특수입장을 고려하여 모든 활동과 프로그램을 기획하고 시행해야 하며, 여성과 남성이 균등하게 경쟁의 기회, 보상, 동기부여, 인정, 후원, 촉진 등의 혜택을 받을 수 있도록 보장해야 한다.

넷째, 이외에도 학교와 청소년스포츠 분야에서 여학생들의 가치나 태도, 희망을 반영할 수 있는 공정한 기회나 학습경험의 문제와 여성들의 욕구와 기대에 부응하는 활동이나 프로그램 제공, 스포츠 정보와 연구, 스포츠리더십, 국내·외 협력분야에서 평등한 관계에서의 여성스포츠 정책과 프로그램에 유익한 실제 경험을 교환할 수 있도록 하는데 주력해야 한다. 이 서명서의 적용범위는 정부, 공공기관, 기업, 연구기관, 여성조직, 스포츠발전이나 진흥에 직간접으로 영향을 미치는 사람, 그리고 고용, 교육, 경영, 훈련, 스포츠에서의 여성발전에 관련된 모든 사람에게 해당된다. 최근 여성들의 지위와 역할이 빠르게 변모되고, 가사노동에서 벗어나 교육이나 사회경제 영역에서 활동범주가 신장됨과 동시에 스포츠 참여의 기회도 늘어났지만, 실제 스포츠와 관련된 조직이나 기관에서 제도를 만들거나 적용시키는 일은 남성들 위주로 이루어져 왔기 때문이다. 스포츠조직 내에서 주도권을 행사하고 지도력을 발휘할 수 있는 위치의 행정가, 지도자, 코치, 심판 등의 여성인력은 남성에 비해 비교가 안 될 정도로 소수이다. 실제

로 동등한 관계를 갖기 위해서는 인적 자원의 양적 증가가 필수적이며, 리더십을 발휘하고 의사결정권을 행사하기 위해서는 여성들의 태도 및 가치의 변혁이 절대적으로 필요하다.

4) 가

(1) 가

스포츠 분야에서 일어난 가장 극적인 변화는 여성의 스포츠 참여 증가이다. 이러한 현상은 주로 풍요한 후기산업사회에서 두드러졌지만, 많은 개발도상국에서도 증가하고 있다. 또한 변화에 대한 저항에도 불구하고, 과거 어느 때보다 많은 여성들이 스포츠에 참여하고 있다.

이러한 현실에서 여성의 스포츠 참여 증가원인은 다음과 같이 설명할 수 있다.

① 새로운 기회

여성의 스포츠 참여가 증가한 최대요인은 새로운 기회의 증가이다. 여성은 조직이나 지역 속에서 스포츠에 참여하기 위한 모든 자원을 아직도 남성과 똑같이 받지 못하고 있지만, 정치적 압력이나 정부의 법제정 등 새로운 기회의 발전은 명확하게 참여증가를 가속시키고 있다.

새로운 스포츠 참여 기회는 1970년대 중반 이후 여성들의 스포츠 참여 증가 현상의 대부분을 설명해 준다. 이전에는 많은 여성들이 한 가지 간단한 이유 때문에 스포츠에 참가하지 않았는데, 그것은 팀과 프로그램 자체가 존재하지 않았기 때문이다. 오늘날 젊은 여성들은 잘 모르겠지만, 현재 자신들이 누리는 스포츠 참여 기회는 과거 자신들의 어머니나 할머니에게는 생소한 것이었다.

1970년대 중반 이후 생겨난 팀과 프로그램은 과거 무시되었던 관심을 고취시키고 지지하게 되었다. 오늘날 소녀와 여성들이 대부분의 조직과 지역사회에서 스포츠의 자원을 아직 동등하게 분배받지 못하고 있지만, 그들의 참여 증가는 분명히 새로운 기회들에 의해 촉발된 것이었다. 그러한 기회들은 부분적으로 조직적인 정치적 활동과 정부의 법률제정에 의한 결과이다.

② 정부에 의한 평등권 보장

평등한 권리를 보장하는 법률이 없다면 오늘날만큼 여성들의 스포츠 참여는 힘들었

을 것이다. 현재 성 공정성과 관련된 정책과 규제가 있으며, 주로 법적 관심의 고조와 정부의 끊임없는 노력이 있었기 때문이다. 세계 여러 나라의 정부에서 스포츠에서 여성의 평등한 권리를 지지하는 법률을 제정하여 정책화하였으며 이러한 법과 정책은 평등권에 대한 소극적이던 정부나 국제집단에 압력을 가했다. 많은 나라의 참여와 동조가 있으나 아직도 많은 여성들은 일상적인 스포츠에도 참여의 기회를 얻지 못하고 있다. 평등한 권리를 위한 정부의 법률제정 평등한 권리를 보장하는 지역 및 국가의 법률제정이 없었다면, 오늘날 많은 여성들은 스포츠에 참가할 수 없었을 것이다. 양성평등을 요구하는 정책과 규정은 여성의 동등한 권리를 옹호하는 정치적 활동의 결과로 볼 수 있다. 그러한 개인 및 단체는 양성평등을 실현하고자 한 페미니스트로 구성되어 있었다.

③ 글로벌 여성 인권운동

양성평등 실현을 위해 헌신한 남녀 운동가들이 많은 중요한 변화를 일으켰음에도 불구하고, 오늘날 전 세계 33억 여성 인구의 반 이상은 규칙적인 스포츠 참여기회에 접근이 어려운 실정이다.

글로벌 여성 인권운동 지난 반 세기동안 글로벌 여성운동은 여성들이 지적 능력뿐만 아니라 신체적 능력을 함께 발전시킴으로써 인간으로서 가치를 더욱 향상시킨다고 강조하였다. 이러한 생각은 과거 스포츠 참가에 대하여 결코 생각해본 적도 없는 여성들을 포함하여, 많은 여성들의 다양한 스포츠 참여를 고무시켰다.

또한 여성운동은 여성의 직장 및 가족과 관련된 역할에 변화를 가져왔다. 이러한 변화는 많은 여성들이 스포츠를 즐기는 데에 필요한 시간과 자원을 얻을 수 있게 하였다. 여성의 인권이 확대되고 여성의 삶과 신체에 대한 남성의 통제가 약화되면서, 많은 여성들이 스포츠 참가를 선택하게 되었다. 아직 더욱 많은 변화, 특히 빈곤한 국가의 여성들과 부유한 국가의 저소득층 여성들을 위하여 많은 변화가 필요하지만, 오늘날 여성들에 대한 스포츠 참가기회는 이전 세대 여성들의 스포츠 참가기회보다 훨씬 덜 제한적이다.

글로벌 여성운동은 세계 수많은 관련 조직의 성장을 수반하였다. IWG는 1994년 영국에서 '여성, 스포츠, 변화에 대한 도전'이라는 주제로 개최된 80개국 여성대표 회의를 계기로 출범하였다. 3일 동안의 토론과 논쟁 이후 참석한 대표자들은 만장일치로 지금 '브라이트 선언'으로 알려진 글로벌 양성평등 원칙을 선언하였다. 이 선언은 이후 계속적으로 개정되고 재확인되었으며 IWG는 이 선언을 토대로 스포츠에서 여성을 위한 새로

운 기회를 제공할 수 있도록 정부와 스포츠 조직에 지속적으로 압력을 가하고 있다.

④ 건강과 체력에 대한 관심

건강과 체력에 대한 관심 1970년대 중반 이후 축적된 연구결과로 인하여 많은 사람들이 운동이 건강에 주는 효용에 대하여 보다 잘 인식하게 되었다. 이러한 인식이 확산됨에 따라 여성들이 운동을 하고 스포츠에 참가하는 기회 또한 장려되었다. 비록 그러한 인식확산이 여성성에 대한 전통적인 사고의 영향을 받았고 날씬하고 이성적 매력을 강조하는 지배적인 이상적 여성상과 밀접히 관련되지만, 동시에 신체적 힘과 능력(competence)을 증진시키는 필요성 또한 강조되었다. 근육은 점점 모든 연령의 여성들에게 바람직한 속성으로 받아들여졌다. 여성 피트니스와 관련된 패션의류나 마케팅 전략에서 잘 드러나듯이 신체이미지에 대한 전통적 기준은 여전하지만, 오늘날 많은 여성들은 패션잡지의 가상의 또는 깡마른 모델처럼 되기를 원하기보다 신체이미지에 대한 전통적 기준을 거부하거나 잠정적으로 무시하면서 대신 신체적 역능(physical competence)과 그에 수반되는 긍정적인 느낌들에 더 관심을 두고 있다.

그리고 스포츠 용품이나 의류를 생산하는 회사 또한 여성들이 진지한 운동선수가 될 수 있음을 인식하게 되었다. 비록 허구적인 신체 이미지를 계속 장려하고 있지만, 디자인과 마케팅 전략에서 기능과 수행에 보다 많은 배려를 하고 있다. 예를 들어 스포츠 참가와 성취를 자립과 힘의 상징으로 여기는 여성들을 대상으로 하는 광고에 많은 신경을 쓰고 있다. 비록 다른 광고에서는 연약하고 마른 모델의 이미지에 집중하지만, 동시에 그런 과정을 통하여 소녀 및 여성들의 스포츠 참가를 장려하고 증진시키고 있다.

⑤ 여성의 스포츠 활동에 대한 미디어 보도 증가

여성의 스포츠 활동에 대한 매스컴 보도 증가 비록 여성의 스포츠가 남성 스포츠만큼 자주 또는 자세하게 다루어지지 않는지만, 여성들은 어느 때보다도 지금 다양한 스포츠 종목에서 여자 운동선수의 활동과 성취에 대한 보도를 접할 수 있다. 이러한 보도는 여성들의 스포츠 참가를 공개적으로 정당화시키고 여성을 주로 연약하거나 성적인 대상으로 묘사하는 대부분의 보도내용에 대한 대안을 제공함으로써 여성들을 고무시키고 있다. 이것은 스포츠 활동은 신체적으로 강하고 능력 있는 여성들을 접하게 됨으로써, 운동선수로서의 자신들의 장래를 그려본다든지 스포츠를 남성의 전유물이 아닌 인간의 활동으로 바라보는 것이 보다 자연스러워지게 된다.

스포츠 프로그램과 여성 스포츠 보도에 대한 결정을 내리는 언론인들은 여성이 세계

인구의 반을 차지하고 따라서 전 세계 소비자의 반이 여성이라는 점을 깨닫기 시작하였다. 따라서 그들이 광고주의 관심대상인 여성 시청자들을 유인하기 위하여 스포츠를 이용하는 경우, 경기장 안팎에서 여성들의 특성과 잠재력에 대한 전통적인 사고와 믿음에 지속적으로 도전하는 이야기와 이미지를 제공하게 될 수 있다.

5)

대부분의 사회가 남성스포츠와 남자선수 위주로 된 것은 다음과 같은 이유이다.

첫째, 남성이 지배하기 때문에 남성의 특성이 판단기준으로 사용된다.

둘째, 남성이 결정하기 때문에 남성이 지향하는 행위가 보통이고 올바른 것인지를 정의하는 기준으로 사용된다.

셋째, 남성 중심이기 때문에 남성이나 남성의 생활이 스포츠 프로그램, 이야기, 전설, 미디어보도 등에서 중심이 된다.

6) 가

여성 스포츠 참가율의 증가는 쉽게 이뤄지지 않는다. 눈에 띄게 개선되었지만, 양성 평등은 미국뿐만 아니라 전 세계 스포츠에서 아직 갈 길이 멀다. 더구나 지금까지 개선되었다고 해서 앞으로도 계속 개선될 것이라는 보장도 없다. 사실 미래의 스포츠 참가 증가의 속도와 정도에 대하여 이야기할 때 조심해야 하는 이유로 다음의 7가지를 들 수 있다.

(1)

예산 감축과 스포츠 프로그램의 민영화 양성평등은 예산 감축에 의해 종종 무너진다. 남성을 위한 프로그램과 비교할 때, 여성을 위한 프로그램은 감축되기 쉬운 경향이 있다. 왜냐하면 여성을 위한 프로그램은 남성을 위한 프로그램에 비해 잘 확립되어 있지 않고, 수입을 창출할 가능성이 낮으며, 행정, 단체, 지역 사회의 지원을 받기 어렵기 때문이다. 이는 어떤 여성이 주시한대로, 예산 감축 시기가 여성의 프로그램이 동등하게 대우받는 유일한 때이다.

여성을 위한 스포츠 프로그램은 상대적으로 새롭기 때문에, 남성을 위한 장기적이고 확고한 프로그램에서는 필요로 하지 않는 발전 및 진흥 기금을 필요로 한다. 따라서

여성 프로그램에 대한 기관 투자와 시장 인지도 부재 때문에 ‘동등한’ 예산 감축은 여성 프로그램을 남성 프로그램보다 빠르게 약화시키는 원인이 된다. 남성을 위한 많은 프로그램은 잘 감축되지 않는다. 왜냐하면 남성 프로그램은 1세기 이상 입법, 가치, 지원, 팬에서 발전을 이룩하였기 때문이다. 남성 프로그램이 재정적 위기에 직면하면 후원자를 동원할 수 있지만, 여성 프로그램은 그렇게 하기 위해서는 더욱 힘들게 고군분투해야 한다.

공공의 세금 지원을 받는 스포츠 프로그램이 감축되면, 스포츠 참가 기회는 사적인 영역이 된다. 민영화는 여성들, 특히 저소득 가정주부에게 악영향을 준다. 공공 스포츠 프로그램은 투표자들에게 책임을 가지고 동등한 권리와 기회를 요구하는 정부의 명령에 의해 지배를 받는다. 그러나 민영 스포츠 프로그램은 회비를 내는 회원의 요구에만 책임을 가지고 있다. 이는 스포츠 프로그램이 동등한 권리와 기회에 대한 약속이 아니라 시장의 요구에 반응한다는 것을 의미한다.

무료로 사용할 수 있는 공공 프로그램이 감축되면, 사람들은 기업가로부터 스포츠에 참가하기 위한 이용권을 구입해야 한다. 이것은 부유한 환경의 여성들에게는 쉬운 일이다. 즉, 그들은 단지 원하는 것을 구입하면 되고, 기업가들은 그렇게 판매하기를 원한다. ‘자유기업 스포츠’는 돈 있는 사람들에게 좋은 것이다. 그러나 경제적으로 궁핍한 여성들에게 기회를 제공하는 측면에서는 결코 자유롭지도 않고 사업적이지도 않다. 기업가들은 오직 구매력이 있는 소비자들을 위한 프로그램만 제공한다. 돈이 말을 할 때, 가난한 사람들은 듣지 못하고 가난한 여성들은 침묵한다. 따라서 미래의 스포츠 참가의 증가는 여성들 사이에서 균등하지 않을 것이고, 가난한 여성들은 참가의 감소를 겪을 것이다. 이에 대한 연구는 또한 공공 기금의 부족으로 인해 스포츠 프로그램의 질이 저하되면 여성들은 흥미를 잃고 열심히 스포츠에 참가하지 않을 것임을 보여주고 있다.

(2)

정부 입법에 대한 저항 현재 상태에서 혜택을 입는 사람들은 종종 변화를 요구하는 정부의 입법에 저항한다. 예를 들어, 어떤 사람들은 Title IX이 정부에 의한 부당한 간섭이라고 주장한다. 그들은 또한 여성들이 진정으로 스포츠에 관심이 있다면 참가 기회를 이미 얻을 수 있었을 것이고, 양성 평등을 요구하는 법은 사회에서 스포츠의 자연스러운 질서를 방해한다고 주장한다. 이러한 사람들은 시간을 거꾸로 되돌리고 싶어

한다. 그리고 그들은 수년 동안 Title IX의 실행을 지연시켜 왔다. 정부 입법에 대한 저항은 미국에서 긴 역사를 가지고 있고 당장 사라질 것 같지는 않다.

(3)

지배적인 젠더 이데올로기의 변화에 의해 위협받는 이들의 반발 여성들이 어떤 특정한 스포츠를 할 때, 그들은 강해진다. 강한 여성들은 사람들의 삶과 관계와 정체성 등을 규정하는 표준, 법적 정의, 기회 구조에 영향을 미치는 지배적인 성 이데올로기에 도전한다. 이러한 성 이데올로기에 지배되고 있는 사람들은 강한 여성을 비정상적으로 묘사하고 힘과 거칠 신체 접촉과 관련된 여성 스포츠를 억제시키고자 한다. 이러한 사람들은 과거에 하던 대로, 남성들은 운동을 하고, 여성들은 관전하고 응원하고 '전형적인 숙녀'처럼 스포츠에 참가하기를 원한다.

이러한 형태의 성 차별은 남성 동료들에게 특권을 주고 여성들에게 불이익을 주는 것이다.

(4)

여성들의 스포츠 참가의 증가에도 불구하고 여성들은 코치가 되는 순위와 여성 프로그램의 스포츠 관리자의 순위에서 좌절을 겪어왔다. 예를 들어 미국에서 Title IV의 통과 직후 감독과 관리자에서 여성의 숫자와 비율이 감소하였다. 여성 스포츠가 고등학교와 대학교에서 더욱 중요해지면서 남성들이 여성 코치와 관리자 자리에 대신 들어갔다.

많은 남성들은 여성 스포츠를 감독 및 관리하는 일을 잘 수행했다. 그러나 여성들은 프로그램에서 정책을 결정하는 지위에 있는 여성을 보기 전까지는 자신들을 스포츠와 스포츠 조직에서 완전한 참가자라고 생각할 수 없었다. 스포츠 프로그램에서의 여성 리더가 보이지 않을 때 스포츠에서의 여성의 능력과 공헌은 남성들보다 평가 절하된다. 이러한 결과는 양성평등을 향한 진전을 제한하는 것이다.

(5)

여성의 '미용 목적 운동'에 대한 문화적 강조 여성의 신체에 대한 경쟁적인 이미지는 오늘날 많은 문화에 존재한다.

비록 강한 이미지의 여성 운동선수들을 본다 하더라도, 그들은 영양결핍과 다양한 성형수술에 의해 만들어진 신체를 가진 패션모델들의 이미지를 피할 수 없다. 여성들은 또한 신체적인 힘과 능력이 중요하다는 이야기를 듣지만, 한편으로는 젊고, 약하고, 운동선수처럼 보이지 않는 여성들이 과도한 보상을 받는 예를 보게 된다. 그리고 그들은 근육이 이롭지만 너무 많은 근육은 여성스럽지 않다는 것을 경험한다. 그들은 여성 운동선수들이 매력적이라는 이야기를 듣지만, 남성들이 가슴 수술을 한 수정된 광고 사진 속 유명 모델과 전문 치어리더들에게 매력을 느끼는 것을 보게 된다.

그러므로 여성들은 아무리 훌륭한 운동선수라도, 멋진 외모가 진정한 명성과 인기를 가져다준다고 결론짓게 된다. 운동선수의 능력을 고무시키는 문화적 메시지는 운동선수의 외모와 아름다움을 고무시키는 메시지보다는 분명 수적으로 우세하고 과대 선전되고 있다. 화장에서부터 패션까지 모든 것을 위한 효과적인 광고 메시지는 외모에 대한 불안이 소비를 증진시키는 반면, 신체 이미지에 대한 긍정적인 생각은 그렇지 않다는 것을 잘 확립한 마케팅 전략에 기초한다.

따라서 여성이 운동을 하는 것을 보여주는 많은 광고들은 조심스럽게 여성 소비자들이 그들의 신체에 대해 자신감보다는 불안감을 느끼도록 연출한다. 이러한 마케팅적 접근은 매우 강력해서 어떤 여성들은 그들이 충분히 “알맞게” 보이고 “알맞은” 옷을 입을 수 있는 날씬해질 때까지 운동을 참여하게 된다. 다른 여성들은 위험할 만큼 날씬해지도록 만드는 병적인 체중조절 전략에 참가한다.

결국 미용 목적의 운동과 강해지고 신체적인 능력을 갖추는 운동 사이의 긴장은 많은 여성들에게 그들과 다른 사람들이 신체에 부여하는 혼합된 의미와 타협하도록 도전하게 만든다.

스포츠 활동의 목적이 미용 목적일 때 여성들은 그들의 스포츠 참여를 지배적인 성 이데올로기에 기초한 기대를 충족시키고, 칼로리를 소모함으로써 죄책감을 느끼지 않고 너무 많이 먹었을 때 스스로에게 벌을 주는 수단으로 정의한다. 추가적으로 미용 목적의 운동을 추구하는 젊은 여성들 일부는 운동을 하면서 체중이 늘어나면 운동을 중단한다. 그리고 다른 일부는 체중감소 목표를 달성한 후 운동을 중단한다. 결국 미용 목적 운동의 문화적 메시지는 여성들 사이에서 스포츠 참여기회를 확대를 방해한다.

(6) 가

파워와 경기력 중심 스포츠는 역사적으로 남성의 가치와 경험에 기초하고 여성에게

불리한 평가기준을 사용한다. 유능한 여성 운동선수를 무시하거나 여성들을 성적 대상으로 정의함으로써 여성 스포츠를 지나치게 과소평가하면, 입장료 수익과 지원을 통해 지속적으로 엘리트 스포츠와 프로스포츠를 유지하기 위한 수익을 창출하는 것이 어려워진다. 이처럼 여성 운동선수를 과소평가하는 것은 모든 스포츠에서 양성평등의 실현을 저해한다.

(7)

동성애 혐오는 레즈비언, 게이, 양성애자, 트랜스젠더 등으로 말할 수 있으며, 이성애자인 남성과 여성으로 명확하게 분류되지 않는 사람에 대한 일반적인 두려움 또는 혐오를 의미한다. 이것은 동성애자가 이상하고 부도덕하다는 생각에 기초하며 이것은 이성애자가 아니라고 생각되는 사람들에 대한 편견, 차별, 성희롱, 폭력을 부추긴다. 동성애 혐오는 이성애자를 포함한 많은 여성들이 스포츠를 즐기고, 그 스포츠를 그들의 삶의 중요한 일부로 만드는 것을 좌절시키는 강력한 문화적 요소이다.

따라서 동성애 혐오는 모든 여성에게 영향을 준다. 그것은 두려움을 형성시키고, 여성들로 하여금 전통적인 성 역할에 따르도록 강요한다. 그리고 스포츠를 관리하고 지도하고 즐기는 레즈비언을 침묵하게 만들고 보이지 않게 만든다.

2.

스포츠와 민족 및 민족 문제와 불가분의 관계이다. 인종 및 민족에 관한 믿음이나 생각들은 전통적으로 자아인지, 사회적 관계, 그리고 사회적 삶의 조직에 있어 지대한 영향을 미쳐왔다. 사람들이 스포츠를 이해하고 그들의 경험과 관찰에 대해 의미를 부여할 때, 의식적이든 무의식적이든 피부색과 민족에 관해 갖고 있었던 평소의 신념이 개입되기 때문이다. 그렇기 때문에 사회 속의 스포츠에 대한 이해의 깊이는 우리가 다양한 삶 속에서 인종 및 민족과 관련해서 무엇을 아느냐에 달려있다.

인종 및 민족에 대한 논의를 시작하기에 앞서 간단하게 개념정의를 하고 넘어갈 필요가 있다. 인종은 '자연적으로 그리고 생물학적으로 구별된다고 여겨지는 사람들'을 의미하고 민족은 인종과 달리 '특정 집단의 사람들과 동일시할 때 활용되는 문화적 전

통'과 관련이 있다. 즉, '삶의 방식, 역사, 그리고 자아의식에 근간해서 구별되는 사람들'을 의미한다.

인종은 흔히 우리들이 생각하는 것과 달리 최근에 등장한 개념이다. 17세기 무렵 유럽인들이 세계를 탐험하면서 자신들이 기존에 알던 방식과 다른 삶을 영위하고 다르게 생각하는 사람들을 만났을 때 등장한 용어이다. 더 직설적으로 말하면 유럽인들이 식민화를 위해 구별하려고 인종이라는 개념을 만들었다. 백색의 유럽인들을 제외한 모든 것은 '비정상'으로 취급했다. 여기서 비정상은 이상한, 원시적, 야만적, 이국적, 비도덕적이란 형용사를 포괄하는 개념이다. 도덕적으로 정복과 착취가 정당한 것으로 도덕적 승인을 내린 것이다.

미국의 인종 이데올로기를 살펴보면 굉장히 독특하다. 17~18세기 동안 노예제를 옹호하는 식민주의자들이 아프리카인을 노예로 만들고 이들을 비인간적으로 대우하는 것을 정당화하기 위해 개발된 것이었다. 하버드 등의 명문대에서 실제로 백인의 우월성과 그 이외의 인종의 열등함에 대한 연구가 활발히 진행되었고 짐크로우 법령으로 불렸던 흑인에 대해 차별적이며 억압적인 일련의 신설 법규들에 대한 정당화가 이루어졌다.

현대 1950년대 이래 인종이 생물학적으로 타당한 개념이 아님을 입증하는 증거들이 압도적으로 많이 생산되었다. 인간 내적차이가 없음을 주장하고 지지하는 것이 게놈프로젝트를 통해 서서히 밝혀졌다. 그리고 서서히 인종이 생물학적 사실이기 보다는 사회적 구성물임을 증명하기 시작했다. 예를 들면, 타이거 우즈는 미국에서는 흑인, 일본에서는 아시아인, 태국에서는 태국인으로 분류되는 것을 알 수 있다. 이것은 미국의 대다수 사람들에게 놀라움이었지만 인식의 전환은 쉽지 않았다. 오랫동안 사람들에게 작용한 강한 인종 이데올로기 때문이다.

그 누구도 인종 이데올로기와 관련 없는 곳에서 태어난 사람은 없다. 우리는 피부색, 눈매, 머리카락 색 및 조직, 심지어 특정 신체 움직임과 같은 신체적 특징에 대해 의미를 부여하는 것을 학습할 뿐만 아니라 다른 이들과 상호작용함으로써 점차 인종 이데올로기를 습득한다. 인종 및 인종 이데올로기가 스포츠에 미친 영향은 미국 사회에서 상당히 중요한 함의를 지니고 있다. 백인 운동선수의 성취는 도덕적이고 영웅적이고 흑인 운동선수의 성취는 동물적이고 야만적인 것으로 평가절하하곤 한다.

인종 이데올로기에서 흑인의 생물학적 특성 즉, 신체적 능력에 대한 관념이 아프리카계 미국인 남성의 운동선수라는 자신의 운명에 대한 인식에 영향을 미쳤는가? 에 대한 의문에 대해서는 사회학적으로 연구된 사회학적 가설이 존재한다.

최종적으로 생물학적 및 문화적 운명에 대한 신념과 특정 스포츠 기술을 계발하기

위한 기회 및 그렇게 하도록 독려하는 동기가 결합되어 흑인 남성을 뛰어난 운동선수가 되게끔 유도한다.

인종 이데올로기는 단지 백인 남성과 흑인 남성만의 이야기가 아닌 성, 그리고 사회 계층과도 밀접한 연관이 있다. 1950년까지만 해도 아프리카계, 라틴계, 아시아계 미국인은 스포츠 행사에 참여할 수 없었다. 아프리카계 미국인의 스포츠 참여에 대해 알아보면 1950년대 전까지, 미국 내 백인들은 대부분 아프리카계 미국인 즉, 흑인과 같이 스포츠를 하거나 혹은 이들과 승부를 벌이는 것을 회피하였다. 왜냐하면, 백인들은 흑인들이 자신들과 경쟁할만한 인격과 품성을 갖고 있지 않다고 생각했기 때문이다. 흑인 남성보다 더 심한 차별을 받은 것은 흑인 여성이다. 젠더와 인종차별의 이중고를 겪었다. 예를 들면 테니스 선수 WILLIAMS 자매의 몸을 병리적인 것으로 치부했던 1990년대 미디어의 태도를 떠올릴 수 있다. 당시 미디어는 비너스와 세레나의 몸을 불쾌하지만 이국적인, 짐승 같지만 최상의 신체 조건으로, 그리고 여성스럽지 않지만 에로틱한 것으로 대하였다.

라틴계 미국인의 스포츠 참여를 살펴보면 이들은 다양한 문화를 갖고 있다. 이들은 언어, 식민지 경험, 혹은 가톨릭 신앙을 공유하고 있긴 하지만 문화와 역사, 그리고 이주 패턴은 극히 다양하다. 멕시코계 미국인들은 전체의 67%로 가장 큰 집단을 구성하고 뒤이어 중남미계, 푸에르토리코계, 히스패닉계, 쿠바계가 뒤를 잇는다. 그리고 세 가지로 또 분류할 수 있다.

- 첫째, 미국에서 태어나고 자란 부류 및 귀화 미국인
- 둘째, 미국에서 직업 운동선수로 근무하고 있는 부류
- 셋째, 불법 체류자와 그 가족들이다.

라틴계 미국인들은 가장 활발하게 스포츠계에 진출해있다. 스페인식 이름을 사용하면서 흑인과 분리하려 하고 흑인 차별 제도와 한 방울 법칙을 교묘하게 피해갔다. MLB의 선수만 봐도 메이저리그 25%, 마이너리그에 40%가 라틴계 선수일 정도로 큰 비중을 차지하고 있다. 하지만 이들 역시 문화 및 언어적 문제에 직면한다.

마지막으로 아시아계 미국인을 살펴보면, 최소 18개의 민족 또는 국가와 수십 개의 문화에 이를 정도로 아시아의 역사와 전통 및 문화유산은 매우 다양하지만 아시아인이라고 통칭됨으로써 간과된다. 그리고 아시아계 미국인은 교육에 큰 가치를 부여하고 스포츠에의 참여는 자신들이 학교와 지역사회에 수용될 수 있는 방법 중 하나로 본다. 그리고 동양의 가라테, 유도, 태권도등의 다양한 무도가 미국에서 하나의 스포츠로 자

리 잡고 있다는 것을 알 수 있다.

이렇게 인종 이데올로기에 대한 연구 그리고 더 세부적으로 성과 사회계층을 통해 인종 이데올로기를 살펴보는 연구를 통해 얻을 수 있는 것은 스포츠는 사회적·문화적 경계를 허물고 고정관념을 불식시키며 그리고 동화를 촉진시키는 데 이용되는데 자세한 내용은 다음과 같다.

첫째, 스포츠는 사회적 및 문화적 경계를 허물고 고정관념을 불식시키며 동화를 촉진시키는 데 이용될 수 있다.

둘째, 민족성원들은 스포츠를 통해 자신들의 민족 정체성을 지지하는 내적관계를 확장하고 보존할 수 있을 뿐만 아니라, 스포츠는 자신들의 토착문화와 미국의 지배적인 주류 문화의 간극을 효과적으로 메울 수 있는 수단으로 이용될 수 있다.

셋째, 스포츠는 사람들로 하여금 민족 혹은 인종 간 이해와 관용, 그리고 협동 등을 주도하는 지식을 획득하고 이를 직접 실천하는 것을 방해함으로써 인종 차별적인 삶의 방식을 견지하는 데 이용될 수 있다.

전체적으로 내용을 종합해보면 글에서 계속적으로 질문을 직·간접적으로 던진 질문은 ‘인종과 민족은 스포츠에 어떤 영향을 미쳤으면, 과연 중요한가?’이다.

우리는 스포츠뿐만 아니라 언제나 인종 및 민족 관련 이슈에 대해 주의를 기울여야 한다. 그리고 성공적으로 문제를 해결하기 위해서는 다음과 같은 노력이 필요하다.

첫째, 주류 인종 혹은 민족 집단은 인종 및 민족적 다양성의 가치를 이해함으로써 이의 필요성을 절감해야 한다.

둘째, 주류 인종 혹은 민족 집단은 타 인종 혹은 민족 집단과 ‘함께’ 인종적 및 민족적 다양성을 구현하기 위해 노력해야 한다. 인종적 및 민족적 문제는 스포츠 영역에서 여전히 쟁점 화두로 남아있다. 또한 스포츠 영역은 인종 이데올로기를 위협할 뿐만 아니라 민족관계에 변화를 가져온다. 물론 이와 같은 순기능적 효과는 사람들이 민족적 편견과 인종 차별주의, 그리고 스포츠 조직의 문화나 구조에 내재해 있는 온갖 차별적 관행에 대해 비판적으로 바라보도록 장려하는 전략을 세웠을 때만 기대 가능하다. 이와 같은 비판적 사고는 인종 및 민족적 포괄과 통합, 인종 및 민족적 다양성의 관리, 그리고 조직 내 권력 구조에 인종 및 민족적 소수자들을 편입시키는 것과 같은 실제적인 현실 개선 노력을 낳는다.

인종 이데올로기가 사회에 순기능으로 작용하기 위한 우리들의 올바른 비판적 사고와 포용적 인식이 필요한 시기인 것을 자각하고 각 개인의 지대한 노력이 필요함을 느끼고 의식적인 실천이 필요하다.

참 고 문 헌

- 구창모, 권순용 역(2013). 현대 스포츠 사회학. 서울: 대한미디어.
- 김미숙, 김용학, 박길성, 송호근, 신광영, 유홍준, 정성호(2003). 현대사회학. 서울: 을유문화사.
- 김복희(2002). 스파르타 시대 여성체육의 정치·사회적 의미. 한국체육교육학회지, 7(2), 1-11.
- 김복희(2003). 고대 그리스의 운동경기와 예술에 나타난 운동미. 한국체육학회지, 42(6), 3-12.
- 김은주(2009). 스파르타 여성의 체육교육. 석사학위논문, 경북대학교, 대구.
- 김창남(2003). 대중문화의 이해. 서울: 한올아카데미.
- 모창배, 유인영(2007). 新체육문화사. 서울: 한국학술정보(주).
- 민구희(2002). 텔레비전 뉴스에 나타난 여성 스포츠 보도의 성불평등 이데올로기 : 스포츠 뉴스의 언어표현 분석을 중심으로. 석사학위논문, 서강대학교, 서울.
- 손돈(2011). TV광고에 나타난 스포츠 스타의 여성성표현과 이데올로기 연구: 김연아와 장미란 광고에 대한 비교분석을 중심으로. 석사학위논문, 성균관대학교, 서울.
- 심수미(2009). 광복이후 한국 여성 스포츠의 변천과정 연구. 석사학위논문, 경성대학교, 부산.
- 오동섭, 하남길, 정삼현(2001). 체육세계사. 서울: 형설출판사.
- 오인탁(1994). 고대 그리스의 교육사상. 서울: 종로서적출판사.
- 오일영, 채재성(2004). 현대 스포츠 사회학. 서울: 대한미디어.
- 원영신(2012). 스포츠사회학 플러스. 서울: 대경북스.
- 윤진(2002). 스파르타인, 스파르타역사. 서울: 신서원.
- 이현정(2011). 근대 한국 여성스포츠의 발달과정. 박사학위논문, 단국대학교, 서울.
- 이명옥(2004). 광복이후 한국여성스포츠가 여성문화 발전에 미친 영향. 석사학위논문, 한국체육대학교, 서울.
- 이창섭, 남상우(2013). 세 번째 이야기 스포츠사회학. 서울: 궁미디어.
- 정준영 역(2001). 스포츠 그 열광의 사회학. 서울: 한올아카데미.
- 최영욱(2012). 핵심스포츠사회학. 서울: 대경북스.
- 한경희, 유연식(2008). 스포츠 사회학의 이해. 서울: 교학연구사.
- 한태룡, 박보현, 한승백, 탁민혁(2010). 스포츠사회학. 서울: 레인보우북스.
- Birrel, S.(2000). Feminist theories for sport. in J. Coakley & E. Dunning(Eds), Handbook of sports studies.
- Boutilier, M. A & San Giovanni, L.(1983). The Sporting Woman, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Broverman, I. K., Vogel, S. R., Broverman, D. M., Clarkson, F. E., & Rosenkrantz, P. S.(1972). Sex-Role Stereotypes: A Current Appraisal. Journal of Social Issues, 28(2), 59-78.
- Btyson, B.(1987). Sport and the maintenance of masculine hegemony. Women's Studies

International Forum, 10(4), 349–360.

- Buysse, J. M., & Embser—Herbert, M. S.(2004). Constructions of Gender in Sport: An Analysis of Intercollegiate Media Guide Cover Photographs. *Gender and Society*, 18(1), 66–81.
- Coakley, J.(2004). *Sport in society: Issues and controversies* (8th edition). New York: The McGraw Hill Companies, Inc.
- Coakley, J. J.(1998). *Sport in Society*. 7Ed. New York: McGraw–Hill.
- Coakley, J.(2009). *Sport in society: Issues and controversies* (10th edition). New York: McGraw–Hill Companies, Inc.
- Fasting, K.(1996). 40,000 female runners: The Grete Waitz Run–Sport, culture, and counterculture. Paper presented at International Pre–Olympic Scientific Congress, Dallas.
- Heywood, L., & Dworkin, S.(2003). *Built to win: The Female athlete as cultural icon*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Hoberman, J. M.(1984). *Sport and Political Ideology*. Austin: University of Texas Press.
- Jagger, A. M., & Rothenberg, P. S.(1984). *Feminist Frameworks*. N. Y: McGraw–Hill.
- Kane, M., & Buysse, J.(2005). Intercollegiate media guides as contested terrain: A longitudinal analysis. *Sociology of Sport*, 22, 214–238.
- Krane, V., Ross, S. R., Miller, M., Rowse, J. L., Ganoë, K., Andrzejczyk, J. A., & Lucas, C. B.(2010). Power and focus: self–representation of female college athletes. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2, 175–195.
- Meân, L. J., & Kassing, J. W.(2008). “I would just like to be known as an athlete” : managing.
- Ross, S. R., & Shinew, K. J.(2008). Perspectives of women college athletes on sport and gender. *Sex Roles: A Journal of Research*, 58, 40–57.
- Sage, G. H.(1990). *Power and Ideology in American Sport*, Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K.(2001). *Research methods in physical activity* (4th edition). Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Turner, B. S.(1991). *The Body: Social Process and Cultural Thoery*. London: SAGA Publication.
- Wearden, S. T., & Creedon, P. J.(2002). We got next: Image of women in television commercial during the inaugural WNBA season. *Sport in Society*, 5(3), 189–210.

4

1.

1)

문화는 좁은 의미로서는 문화생활·문화인 등처럼 서구적 요소나 현대적 편리성을 의미하기도 하며, 문화인·문화재·문화국가 등과 같이 높은 교양과 깊은 지식, 세련된 생활, 우아함, 예술풍의 요소를 의미하기도 한다. 또한 인류학, 철학, 사회학 등에서는 전통적인 의미에서 인류의 가치적 소산으로부터 학습에 의해 사회로부터 습득하고 전달받은 인간의 사유, 행동양식 전체를 포괄하는 넓은 의미로 사용하기도 한다.

생활방식으로서의 문화, 총체론적 관점에서의 문화, 관념론적 관점에서의 문화는 다음과 같이 정의할 수 있다.

첫째, 생활방식으로서의 문화란 인간집단의 생활양식을 의미하며, 사회에 태어나 성장하는 과정에서 몸에 익힌 것을 의미한다.

둘째, 총체론적 관점에서의 문화는 인간은 문화적인 수단을 통하여 그들을 둘러싸고 있는 환경에 적응하면 삶을 영위한다는 관점으로 적응 메커니즘 문화의 기능적인 중요성을 강조한다.

셋째, 관념론적 관점에서의 문화란 실제적인 행동으로서의 말과 그것을 지배하는 규칙 또는 원리를 구별하였을 때, 단지 후자만을 한정하여 지칭하는 것을 의미한다.

이러한 문화의 정의에 따른 특성은 다음과 같다.

첫째, 공유이다. 어떤 행동이나 습관이 사회구성원들에 의해 공유되었을 때 그것을 문화라 부른다. 예를 들면 특정 국가에 거주하는 사람들이 일반적으로 공유하는 생활 방식, 사고방식, 언어 등이 있다.

둘째, 학습이다. 문화는 사회구성원들 간의 상호작용을 통해 후천적·비유적인 수단에 의해 학습된다. 다시 말해 생물학적으로 같은 뿌리를 가진 사람들이라도 어떤 문화 속에서 자라나느냐에 따라 다른 특성을 보일 수 있다는 것이다.

셋째, 축적이다. 문화는 한 세대에서 다음 세대로 전승되는 사회적이자 역사적인 산물이며, 오랜 시간 축적된 지혜의 결실이라 할 수 있다. 즉, 문화는 사회적 유산으로 전승을 통해 계승되어 연속성과 정체성을 유지한다. 한 집단의 구성원들이 공유하는 생활양식의 총체인 문화는 세대에서 세대로 전승된다. 새로운 세대는 기성세대를 통해

생활양식으로서의 문화를 학습한다. 이를 통해 문화가 공유되고 새로운 세대는 사회구성원으로 성장한다. 이 과정에서 전승받은 문화에 변화를 주거나 새로운 형태의 문화를 추가하기도 한다.

넷째, 초유기체이다. 문화는 일종의 규범이나 범주로서 인간의 외면에 존재하면서 인간을 규제하는 초유기체이다. 인간은 문화 속에서 태어나 문화 속에서 죽는다. 그러므로 유한한 존재인 인간의 삶과는 달리 문화는 영속적이다.

다섯째, 통합이다. 문화의 각 부분은 조화를 이루며 유기적으로 연결되어 있다. 하나의 체계를 이루고 있으며, 각 부분들은 복잡하고 미묘하게 관련된다.

여섯째, 사회적 산물이다. 문화는 개인의 고유한 행위적 특성이 아니라 사회적으로 공유되는 행위의 양식이다. 그리고 문화는 구성원들의 사회적 상호작용을 통해 형성된다.

2)

(1)

스포츠문화는 사회적 기능과 가치를 반영하는 중요한 요인으로서 역할을 하게 되어 다른 생활영역에 거대한 영향력을 미치게 되자 전체 사회뿐만 아니라 개인생활의 중요한 구성요소가 되었다. 그는 이러한 의미에서 스포츠문화는 인간의 생명의 표현이자 축정이며, 자연과 사회의 만남이고 사회적 관계의 의식적인 표출이라 할 수 있다.

따라서 스포츠문화란 신체활동에 따른 인간행동 양식의 하나로서 신체나 운동의 문제를 해결하기 위하여 인간에 의해서 고안된 스포츠와 이와 더불어 나타나는 물질 용구 및 사상, 이론, 방법 등을 총칭하는 개념이라 할 수 있다.

(2)

스포츠는 사회의 변화와 발전에 따른 문화의 생성·교류·변천과 마찬가지로 과거의 전통을 이어받고 다른 문화와의 교류를 통해 새로운 문화로 전화 또는 변화하게 된다. 특정 사회에서 스포츠가 지니는 의미는 그 사회의 가치관은 물론 정치적·경제적 구조와 깊은 관계를 지니고 있기 때문에 스포츠는 한 사회의 문화적 산물이라 할 수 있다.

또한 스포츠는 사회의 다른 영역들과 마찬가지로 그 발전과정에서 문화와 끊임없는 상호작용을 한다. 스포츠는 다른 문화상품과 같이 수출되기도 하고 확산되기도 한다. 이처럼 스포츠문화는 사회생활을 통해 만들어지고 공유되며, 사람들에 의해 창조·습

득·전승되는 사회적 산물인 것이다.

① 스포츠문화의 현재

활발한 신체활동과 놀이의 성격을 특징으로 하는 스포츠는 지성·정신·신성성 등을 강조하는 문화와 전혀 이질적이며, 대립된 것으로 여겨왔다, 그러나 생산력의 비약적인 발전은 풍요로움을 추구하는 사람들의 욕구를 충족시켜 주었고, 사회의 민주화가 생활의 충실을 요구하는 인간의 평등한 권리를 긍정하는 가치관을 낳게 되었다. 이에 부응하여 문화연구가 발전하여 신체와 놀이를 억압하고 비하해오던 좁은 문화관을 부정하기 이르렀다. 여기에서 스포츠가 전체 문화 중 하나의 구성요소, 하나의 영역으로 자리매김할 수 있는 문화적인 행위로 인식되고 있다.

② 스포츠의 문화적 특성

스포츠문화에는 물질적 문화의 성격이 많이 내포되어 있다. 스포츠를 인간관계를 올바르게 기르고 사회성과 사교성을 발전시키는 것으로 간주하여 그것들을 위한 수단이라고 본다면 스포츠는 제한적인 문화의 성격을 많이 갖게 된다. 이러한 스포츠 취급방법은 체육과 연계되어 교육의 중요한 방법으로서 전통적으로 강하게 유지되어 왔다. 또한 스포츠는 건강과 체력의 유지·증진에 도움을 주며, 인간관계의 개선과 사교에도 중요한 기능을 담당하고 있다. 스포츠를 추구하고 바라는 사람의 입장에서는 스포츠는 경쟁이나 도전의 성격을 가진 운동의 여러 가지 양식을 통해 인간의 신체적 능력과 모든 자질을 자기목적적·자립적으로 전개하여 그 가능성을 추구하기 위한 방안으로 만들어져 세련되어져온 문화로 볼 수 있다.

스포츠에는 이러한 문화적 특성이 있기 때문에 인간의 신체적 능력의 전개를 통해 인간성 향상과 발전을 실현하고 그것을 개시하는 스포츠 고유의 세계를 만들어낸다. 이러한 의미로 받아들여지는 스포츠가 건강과 체력의 유지·증진, 사교활동, 교육 등에 도움을 준다. 이처럼 스포츠에 기대되는 기능은 신체적 능력의 자립적 전개과정에서 운동의 즐거움과 기쁨을 추구한 결과로 만들어지는 것들이다.

3)

(1)

스포츠의 존속과 발전을 위하여 스포츠를 인간과 사회에서 바람직한 것으로 가치를

매기고 스포츠를 긍정하며 그것을 사회적으로 정당화시키려는 관념을 스포츠권이라 한다. 이러한 스포츠권은 개인 및 사회에 대해 스포츠의 존재의의와 가치를 명확하게 하고 그 의의와 가치가 실현되도록 스포츠의 방향을 잡고 통제한다.

① 스포츠수단론

스포츠의 의의와 가치를 스포츠가 어떤 목적을 실현하고 달성하는 데 도움이 된다고 하는 효용성에 두고 스포츠의 수단적인 작용에 따라 스포츠를 정당화시키려는 스포츠권이다.

② 스포츠목적론

스포츠를 자기목적인 것 즉 과정 자체에서 의의와 가치를 갖는 활동으로 보고 그 내재적 가치에 의해 스포츠를 정당화시키려는 스포츠권이다.

(2)

스포츠에서 가치를 표시하고 그것을 위해 행동하는 방법의 기준을 지시하는 것이 규범이다, 따라서 스포츠 규범은 스포츠의 의의와 가치에 대응하여 그것을 구체화시킨다.

① 참가자격 규정

자신의 우월성을 객관적으로 나타내는 공적인 장소인 스포츠 경기대회에는 안전 확보, 경기의 즐거움, 대회운영 등을 위해 참가자의 수준을 일정범위로 한정하고 그 자격을 규정한다.

가. 아마추어 규정

아마추어리즘을 지키기 위해 아마추어의 신분을 정하여 스포츠대회의 참가자격을 아마추어로 한정하는 법적 규범이다.

나. 기타 참가자격 규정

참가자의 국적이나 거주 지역을 규정하거나 경쟁의 공평성을 확보하기 위해 참가자의 연령, 성, 체격 등의 제한, 약물에 대해 규정한다.

② 경기규칙

경기를 수행하는 방법을 규정한 약속이며, 이는 다음과 같은 것들을 규정하는 법적

규범이다.

첫째, 경쟁하는 목표와 승패의 판정기준을 나타낸다.

둘째, 서로 경쟁하는 신체능력의 분야를 규정한다.

셋째, 경쟁절차를 규정한다.

넷째, 경기가 공정하고 안전하게, 긴장을 유지하면서 행해지도록 한다.

다섯째, 경기에 한정하여 승패의 기회가 평등하게 되도록 규정한다.

여섯째, 법적 규범이므로 그 위반에 대해서는 별로 구체적인 불이익 처분을 내린다.

③ 스포츠의 매너와 에티켓

스포츠의 매너는 스포츠에서 인관관계에 바람직한 행동양식이며, 평등의 사회질서, 다시 말해 수평적 인간관계를 원칙으로 하는 대인적 행동규범이다.

에티켓은 일종의 사회생활참가 자격증명서라 할 수 있으며, 좋은 매너, 좋은 예의범절, 진심어린 예의 등을 모두 포함하는 개념이다. 따라서 바람직한 행동양식을 익혀두면 바람직한 사회생활에 참가하게 될 것이다.

가. 스포츠맨십

스포츠 애호가 스스로 자부심과 존엄성을 유지하기 위해 지켜야 할 행동양식이며, 스포츠뿐만 아니라 사회생활 전체에 걸쳐 지켜야 할 행동규범이다. 이것은 경쟁사회에서 이상적인 시민의 덕목으로 사회생활 전체에 통용되는 바람직한 사회규범이다.

나. 페어플레이

스포츠맨십의 가장 중요한 내용이다. 경쟁상황에서 공평, 공명정대의 윤리성은 경기 스포츠가 인간적 활동으로 행해지는 것이기 때문에 가장 본질적인 조건이다. 페어플레이는 승리에 대한 본능적인 열정과 인간의 이성을 통합하여 싸우는 힘과 정의의 윤리와의 조화를 요구하는 관념이며, 싸움에서 인간의 자부심과 존엄성을 지켜 진짜 명예를 만들어내는 것이다.

(3)

스포츠문화를 구성하는 행동양식의 한 가지 중요한 핵심은 스포츠기술이다. 이러한 스포츠기술을 선택적으로 이용하여 주체적인 스포츠상황을 구성하는 방법이 스포츠전술이다. 어떤 스포츠기술이나 전술을 선택하는가는 스포츠상황에 따른 판단에 좌우되므로 그것에 의미를 부여하는 스포츠관이나 스포츠규범도 스포츠기술의 선택에 영향을

미친다. 즉 스포츠기술이나 전술의 합리성의 기준은 스포츠에 대한 의미부여에 따라 다양해진다.

(4)

스포츠를 합리적으로 하기 위해 여러 가지 기자재가 발명되었다. 그것은 스포츠 시설 및 설비, 스포츠 용구와 의복 등이다. 이러한 스포츠기자재는 안전 확보, 경쟁의 평등보장, 운동의 합리화 등을 위해 고안된 것들이다. 스포츠 활동 그 자체는 시간의 소비이지만, 그것을 하기 위한 스포츠기자재의 확보는 물질 생산과 소비이다. 따라서 스포츠기자재는 경제적인 측면에서도 중요한 내용이 된다.

4)

(1)

① 대중문화

일반적으로 대중문화는 이전 단계에서 볼 수 있던 지극히 한정된 계급과 계층 사이에서만 향유되던 엘리트만의 고급문화와 밑바닥에 있는 토착적인 민속문화 사이에 나타난 중간문화를 의미한다.

대중문화가 고급문화와 동등한 중요성을 갖는 문화라는 긍정적 함의를 부여하였고 현대사회에서는 여러 취향문화들로 이루어져 있으며, 각 취향문화는 고유의 예술형태와 공유의 심미적 기준을 가지고 있다. 또한 대중문화도 엘리트문화와 같이 일종의 취향문화로서 오락, 정보, 삶의 미적 표현 등의 기능을 수행하며 나름대로 취향이나 미학적 기준 및 가치를 표현하고 있다.

이러한 대중문화의 특징은 다음과 같이 정의할 수 있다.

첫째, 문화자본의 독점으로 인해 새로운 형태의 문화 제국주의의 지배를 강화하는 장소로 기능을 한다.

둘째, 문화자본의 지배에 맞서는 개인들의 자생적·문화적 취향과 스타일을 생산한다.

셋째, 시각문화 및 매체문화의 테크놀로지 발달로 이미지가 지배하는 경향을 나타내고 있어 대중문화의 텍스트는 문자가 아닌 이미지의 형태로 존재한다.

넷째, 과거 아날로그 방식에서 디지털화되어 정보통신뿐만 아니라 각종 미디어 상품이나 문화활동의 공간도 디지털 공간으로 옮겨지는 중이다.

② 스포츠 대중문화

스포츠가 대중문화로서의 역할을 하기까지는 다양한 요인이 상호작용하고 있는데, 그 중 가장 큰 요인은 미디어라 할 수 있다. 특히 TV 시대의 스포츠와 TV가 존재하지 않았던 시대의 스포츠는 그 사회문화적 의미가 완전히 다르다. TV는 스포츠를 단순한 힘겨움만이 아니라 화려한 볼거리를 제공하게 되어 스포츠를 관람과 참여로서 부가가치가 높은 문화산업으로 정착시키는 데 커다란 역할을 하였다. TV를 통해 증계되는 스포츠는 대중들에게 억압되고 무력한 육체로부터 벗어나 해방된 육체에 대한 무의식적인 욕망을 충족시켜준다.

(2)

개인에 따른 문화적인 다양성과 함께 특정집단에 독특하게 나타나는 문화적인 다양성이 하위문화이다. 즉 하위문화란 사회생활의 특수한 부분 또는 영역에서 다른 것과는 구분될 만큼 특이하게 나타나는 생활양식을 말한다. 특정한 행동이나 태도에 대하여 사회의 모든 구성원이 항상 같은 의미를 갖는 것이 아니라, 사회구성원에 따라 제한된 의미만을 갖는 것과 같은 생활양식의 차이를 설명할 때 하위문화의 개념을 사용한다. 한 문화가 가지고 있는 가치와 규범이 내용 면에서 주요문화를 형성하게 되며, 하위문화를 전체문화 속에서 다른 문화와 구별되는 가치의 집합 혹은 문화적 테마로 정의할 수 있다.

(3)

스포츠 소비문화란 직접스포츠와 간접스포츠를 통한 스포츠 참여와 관련매체와 제품들을 소비하는 스포츠의 소비행위나 관행이 현대사회의 사회적 관계를 형성하고, 인간과 집단의 행동양식, 개인적이고 집단적인 자기정체성 형성과정에 핵심적 기제로서 의미를 지니는 것이라 할 수 있다.

스포츠를 소비한다는 것은 스포츠라는 상품이나 서비스, 스포츠 관련제품을 구매·획득하는 것으로서, 참여스포츠 소비와 관람스포츠 소비, 그리고 스포츠관련 제품이나 서비스 소비인 일반스포츠 소비로 구분된다. 소비자사회에서의 스포츠는 하나의 소비대상으로 해석할 수 있으며, 여러 종목의 스포츠를 실시하는 실천활동이 자신이라는 기호의 담지자로서 자신을 표출하고 개성화시킬 수 있는 매개체 역할을 한다.

특히 스포츠 소비는 자기실현과 정체성 획득욕구에 부응하는 방향으로 확대되었으며, 자신의 개성과 기호를 나타낼 수 있는 집단적 소비양상을 띠고 있어 최근에는 동

호회 활동들과 함께 참여인구가 급속히 증가함과 동시에 전문화되고 있다.

5)

(1)

우리들은 일상적인 감각 속에서 문화와 스포츠를 별개의 것으로 식별하는 어떤 사고 방식을 지니고 있다. 이것은 문화계와 운동계 그 자체가 각각 뉘앙스를 달리하기 때문이라고 할 수 있다.

스포츠를 생활 속의 문화로서 살펴보면, 스포츠에 대해 오랜 세월 동안 왜곡과 편견이 있었다. 스포츠로 성공을 하였다고 해도 인간으로서는 그렇게 높게 평가되지 않았기 때문에 인류문화와 국가발전에 공헌하였다고 해도, 동과 서의 장벽을 허물었다고 해도, 이제까지 스포츠에 공헌하여 노벨의 어떤 상을 받은 사람은 없다. 특별히 올림픽이나 세계챔피언십대회 등 국제적인 스포츠이벤트에서 우승한 자들에게 체육훈장과 같은 상이 별도로 수여되고 있기는 하지만, 그것이 문화적 업적으로 높게 평가되고 있다고는 생각하지 않는다.

이것은 신체를 물질 수준의 존재로만 파악하고, 정신적인 지적의 원천과는 획을 그어 구별하는데 그 근본적인 원인이 있다. 다시 말하면, 정신적·지적인 것은 대단히 영원성이 높다고 생각하는 반면, 신체적·물질적인 것은 일반적인 것에 지나지 않는다고 보기 때문이다. 스포츠는 신체라는 것이 가장 전면에 나타나는 표상이며, 비교적 생산과는 격을 달리하는 놀이적 성격을 강하게 나타내고 있다. 신체적인 에너지를 생산에 사용하지 않고 소비해버리고 만다는 이 근원적인 편견은 신체에 대한 차별감은 물론 에너지를 가치 없이 사용하는 무유용성의 망상으로 이어진다. 특히 자본주의화 이후, 스포츠의 사회적 유용성이 낮다고 보는 견해가 높았기 때문에 신체에 대한 감성이 신체 자신의 존재를 높게 평가하지 않는 한 스포츠는 진정한 의미에서 문화로서 승인 받기 어려울 것이다.

스포츠는 일반적으로 근대부터 발달하였으며, 산업혁명을 계기로 부(富)가 성립된 산업사회로 발달하면서 정신적·지적 활동이 높게 평가되었다. 이에 반해, 신체적인 활동은 노동이라는 말로 대표되었으며, 그 활동이 중요하다고는 하나, 신체적 노동의 지위는 정신적·지적 활동보다는 폄하되었다. 이 같은 차원에서 보면, 신체는 노동의 기반이며 생산력의 기본이기 때문에 가치 없는 신체의 사용을 사회적으로 용인되기는 기대하기 어려울 것이다.

특히 산업사회에서의 신체는 그 사회가 생산력이 높아져서 어느 정도 풍요로워지고
않는다면 결코 해방되지 않을 것이다. 지적인 능력이나 감각적인 능력은 신체에 앞서
서 해방되었다. 앞으로의 사회에 인간의 다양한 능력 중 마지막으로 해방되는 것은 신
체일 것이다. 과거, 지적인 능력과 감각적인 능력을 해방시켜준다고 하더라도 신체만
노동에 구속시켜 사용한다면, 결코 생산성을 떨어뜨리는 일은 없을 것이라던 사고방식
은 바뀌어야 할 것이다.

(2)

스포츠는 문화적 소외 속에서도 사회적으로 적응하고 성장해왔다. 때문에 자기 자신
속에 있는 문화적인 가능성을 가능한 한 억압해야만 했으며, 소외나 멸시에 대항하는
과정에서 자기 자신이 가지고 있는 문화적인 가능성을 억제시키는 발전 방안을 선택했
다고 볼 수 있다.

고대 그리스의 스포츠는 아름다움의 전형이었다. 강한 것보다는 아름다운 것이었다.
때문에 그들이 기대하고 즐기는 스포츠란 당연히 다종목을 의미하였다. 하나의 스포츠
만으로 전문화하는 것은 노예뿐이었다. 따라서 한 종목에 전문화되어 시민의 스포츠선
생이 된 자들은 노예들이었다. 당시의 시민적 교양은 하나의 스포츠 종목에 뛰어난 기
능을 발휘하는 것만으로 높게 평가하지 않았다. 때문에 고대 그리스 스포츠는 복합종
목이 가장 중심적인 위치를 차지하고 있었다.

그리스인들의 신에 대한 육체관은 복합종목으로 세련된 경기자의 모습일 것이라고
생각하였다. 다른 의미로 파악해보면, 스포츠를 통해 신체를 세련시킨다는 것은 바로
그것을 통해 신체를 교양화함으로서 신들과 대화의 자격을 갖추는 것이었다. 바로 이
것을 가능케 해주는 것이 그리스 시대의 경기였다. 그래서 올림픽에서 우승하면 조각
상을 만들어 그 육체를 보존하였다. 즉 스포츠에 숙련된 경기자는 신에 버금가는 아
름다움의 대표라고 할 수 있다.

고대 스포츠는 신체의 아름다움을 만들어내는 장치라고 해석할 수도 있다. 그러나
근대스포츠의 출현과 더불어 그리스 시대의 아름다운 이미지는 점차 그 기능이 약화되
었다. 경쟁은 아름다움보다 훨씬 더 강한 것으로 평가되었으며, 이것은 바로 산업혁명
이후의 사회는 경쟁 사회이었기 때문이다.

고대 그리스는 사물의 존재를 아름다운 것 즉, 본질적인 가치를 갖는 것과 도움이
되는 것 즉, 변해가는 가치에 대응해가는 것으로 구분할 수 있다. 그러나 근대스포츠

는 아름다움에 대한 가치는 매우 경시되었고, 어떤 것에 도움이 되는 것을 스포츠의 정통화로 설계하였다.

스포츠는 체력을 만들거나 건강에 좋다고 하는, 즉 어떤 가치를 실현시키는 수단으로서 그 의미와 가치를 가지고 있으며, 그것으로 자기 자신을 정통화하고자 한다.

근대에 이르기까지 미술과 음악, 그리고 스포츠는 거의 공존해 왔다. 축제 중에는 순치의 상황이다. 미술도 음악도 처음에는 교회와 관련되어 발전해 왔다. 그리고 근대를 거치며 독립된 문화로서 급격히 고양되었다. 미술은 색이나 형의 독특한 세계를 구성하여 인간에게 즐거움을 주고, 음악은 음이라는 독자의 세계에서 인간에게 즐거움을 가져다주었다. 이들은 색, 음 또는 형이라는 그 자체를 대단히 아름다운 것으로 자기 주장을 펼쳤다. 예술은 그와 같은 과정 속에서 문화로서 자립성을 획득해 온 것이다.

스포츠는 지금까지도 체력증진과 건강유지에 도움을 주는 형태로 수단적인 효용을 강조하지 못하면 그 존재가 사회적으로 정통화될 수 없는 어떤 딜레마를 가지고 있다. 이 딜레마가 발생된 것은 이미 상술한 바와 같이 문화적인 억압이 있었기 때문이다. 스포츠를 진정으로 좋아하는 사람이라면 왜 스포츠가 자신에게 그렇게 중요한가를 경험적으로 알고 있다. 그것은 무엇인가에 도움이 되기 때문이 아니라 그것을 음미하는 의미에 대해서 자신이 알고 있기 때문이다. 재미있기 때문에 하는 것이고, 그와 같은 매력이 스포츠에 있기 때문이다.

아마추어라는 것은 사랑하는 것을 의미하는 ‘아모레(amore)’는 그것이 좋기 때문에 행하는 사람을 나타내는 말로서 라틴어에 근원을 두고 있다. 하지만, 현대에서는 결과적으로는 일을 가지지 않은 자들이 행하는 것이 모두 아마추어의 원천이 되어버리고 말았다. 유한계급이라는 토지귀족들은 자신들의 전원에 돌아와 다양한 스포츠를 행하였는데, 그들이야말로 진정한 아마추어였다.

근대스포츠로 발전되기 전까지 스포츠는 도박과 결부되어 행해졌다. 아마추어란 소위 레저계급의 신분을 표현하는 말이었으며, 이 같은 의미에서 볼 때, 아마추어 규정의 최초의 것은 신분 규정이었다. 스포츠에는 지위가 높고, 신분이 높은 사람들이 하는 것으로 정통화되어 있었으며, 그들은 이와 같이 스포츠를 대단히 중시하였다. 바로 근대스포츠의 하나의 특징은 스포츠의 사회적 지위를 확립하고자 한 것이다.

현대스포츠는 근대스포츠와는 달리 노동자 계급이 스포츠에 진출하였으며, 사회의 민주화 움직임도 활발하게 일어났다. 과거의 신분 규정은 없어졌다. 그러나 경제적인 규정, 즉 ‘금전을 벌거나 물질적인 이익을 얻지 않으면 안 되는 것’이라는 규정으로 변해갔다.

이로 인한 역현상은 프로페셔널리즘(professionalism)을 육성시키지 못하는 빌미가 되기도 하였다. 아마추어리즘이 강하게 남아 있으면 남아 있을수록 프로는 그 대극에 존재하게 되며, 이로 인해 스포츠는 하나의 사상으로 성립되지 못하게 될지도 모른다. 때문에 스포츠 세계에서 의미하는 프로페셔널리즘이란 대단히 미숙한 상태로 남아 있다. 바로 돈을 벌면 프로라고 해석되기 때문이다. 이것은 다른 문화의 프로와 비교해 보면 납득하기 어려운 점들이 대단히 많다.

프로페셔널리즘의 어원은 ‘프로페스(profess)’에서 유래하였다. 프로페스는 ‘고백’한 다라는 의미에서 넓게 확장된 말이다. 모든 사람들에게 공히 ‘나는 누구누구요’라고 선언한다는 의미를 가지고 있다. 때문에 돈을 버는가 벌지 못하는가 하는 것이 문제가 아니라, 천직으로 받아들인 자신의 삶의 근원을 열심히 한다는 것, 바로 신에게 바치는 영광으로 승화되어 있는 것이다. 그 일 자체의 의미를 대단히 높게 평가하는 것이었다. 그런데 스포츠에서는 단순히 돈을 벌면 프로라는 식으로 인식돼버리고만 것이다. 스포츠가 이제부터 문화로서 자립적인 영역을 형성하고 발전시켜가기 위해서는 반드시 상기와 같은 현상들로부터 초월하지 않으면 안 되는 커다란 과제를 안고 있다.

자본주의를 발달시키고, 산업사회를 구축해온 세계관의 발상은 일종의 금욕주의이다. 벌어들인 돈을 전부 써버리면 자본은 형성되지 않으며, 자본이 형성되지 않으면 투자는 일어나지 않는다. 때문에 일시적으로 어떤 시기에 이 금욕적인 생활 감각이 산업의 발전에 대단히 중요한 위치를 차지한다. 그리고 이와 같은 시대에는 생활 속에서 행해지는 놀이나 헛된 에너지의 사용을 철저하게 배제해왔다.

2.

1)

스포츠 일탈행동은 스포츠 환경에서 벌어지는 다양한 형태의 규범 위반 행동을 의미하며, 대표적으로 폭력, 약물복용, 도박, 승부조작, 부정선수, 불법스카우트 행위 등의 스포츠 가치의 훼손행위 및 각종 범죄행위 등이 포함된다.

(1)

사회구성원들의 대부분을 만족시킬 수 있는 보편적, 절대적 기준이 명확하다는 가정

하에 개별행동의 옳고 그름의 여부는 그 보편적 사회기준에 근거하여 판단된다는 관점이다. 이 관점은 사회 내에 보편적으로 적용될 수 있는 윤리적 가치체계가 이미 확립되어 있는데 스포츠에서의 규칙도 그 가치를 따라야 한다는 것이다.

스포츠는 본질적으로 규칙에 의해서 지배를 받으며 스포츠를 제어하는 규범은 사회의 보편적 정서에 준하는 윤리적 규준에 근거를 두고 있다.

(2)

일탈의 개념은 가치체계의 기준을 누가 만드는가 혹은 그 기준이 누구의 이익을 대변하는가에 따라 달라질 수 있을 뿐만 아니라 그 적용도 시간 및 공간에 따라 상대적이다. 사회는 소수의 권력이 다수를 지배하는 구조이고 그 소수의 가치기준이 다수에게 강요되는데 상대론적 접근에서 볼 때 일탈은 개인의 윤리적 해이의 문제가 아닌 사회구조적 문제인 것이다.

2)

(1) 가 가

스포츠 상황에서 개인이 직면하는 가치지향은 서로 모순적이다. 예를 들어 스포츠 참가자는 규칙을 준수하고, 최선을 다하며, 페어플레이 정신을 발휘하는 등 올바른 스포츠맨으로서의 행동규범에 따라 움직이도록 기대된다. 그러나 다른 한편에서 볼 때, 스포츠 참가의 중요한 목표는 승리이다. 그렇다면 승리를 쟁취하기 위한 가장 좋은 방법이 스포츠맨십을 발휘하는 것인가? 그렇지 않을 수 있다. 승리가 목적이라면 약간 비열하지만 잔꾀를 쓸 수도 있고, 심판 몰래 반칙을 할 수도 있다. 이와 같은 두 가지 가치는 서로 상충하기 때문에 양자를 동시에 실현하기란 쉽지 않다. 따라서 스포츠에서 일탈행동이 일어나는 것은 필연적인 귀결이다.

(2)

스포츠의 상업화가 진전되면서 점점 더 대중의 흥미를 자극시키는 방식으로 진화하게 되었는데, 명확히 승패를 가르고, 철저한 양육강식의 경쟁 상황을 만들과 극적인 방식을 통해 상품적 가치가 높은 스타선수가 탄생하길 기대한다. 그러나 이렇게 성공한 몇몇 스타선수들 뒤에는 여전히 생계조차 걱정해야 하는 수많은 선수들이 존재한다.

승자 독식의 사회질서에 순응한 선수들은 승리지상주의를 자연스럽게 수용할 수밖에 없는데 이 방식은 학원스포츠에서부터 성인에 이르기까지 계속적으로 반복된다. 우수한 성적을 낸 선수가 특기생의 자격을 얻어 대학에 입학하고 국가 대표로 발탁되고 금메달을 따야 대중에게 기억된다. 프로스포츠도 마찬가지이다. 이기는 자만이 더 많은 대중의 관심과 경제적 보상을 받을 수 있다.

승리에 대한 강박은 운동선수가 지키고 누려야 할 다양한 것들을 포기하게 만든다. 학생선수들의 경우 학습권은 당연히 보장을 받아야 하지만 이를 포기한 채 비정상적이고 과도한 훈련시스템을 수용하게 되고 이 과정에서 종종 폭력과 같은 침해를 당하기도 한다. 또한 승리에 대한 강박의 정도가 심해지면 부정선수를 동원하기도 하며, 금지된 약물의 복용과 심판 매수 등의 부정적인 일들도 생긴다. 경제적 보상구조는 승리에 대한 강박을 일으키고 이것이 도를 넘어서는 경우 다양한 형태의 범죄로까지 이어질 수 있다.

(3)

역할갈등이란 한 사람이 차지하고 있는 두 가지 이상의 지위 때문에 나타나는 갈등 상황이다. 예를 들어 감독은 당장의 팀 승리와 선수 개인의 장기적 발전 사이에서 끊임없이 갈등한다. 학원스포츠의 경우 교사가 감독을 병행하는 경우 교사로서 학생선수에 대한 교육자의 역할과 성적을 내야 하는 지도자의 두 역할이 서로 상충된다.

3)

(1)

스포츠 일탈이 지니는 대표적인 역기능은 다음과 같다.

첫째, 스포츠의 공정성을 훼손한다.

둘째, 사회적 영향을 미친다.

셋째, 스포츠 체계의 질서 및 예측 가능성을 위협하고 긴장과 불안을 조성한다.

(2)

스포츠 일탈이 지니는 대표적인 순기능은 다음과 같다.

첫째, 집단에 소속된 구성원으로 하여금 일탈적 행동에 반대하고 규범에 동조하려는

규범 동조를 강화시킨다.

둘째, 잠재적 공격성과 불만을 잠재우는 안전상의 기능을 수행하여 심각한 사회적 문제의 발생을 예방한다.

셋째, 혁명성을 지닌다.

4)

(1)

폭력행위란 고의적 또는 수단적으로 상대방에게 신체적 위해를 가하는 공격적 행동으로 질서를 파괴하고 상대방에게 부상을 입히는 과격한 행동이 수반되기 때문에 사회적 문제가 된다.

(2)

선수들은 우수한 기록 및 경기력의 발휘를 위해 비정상적인 방법을 동원하기도 하는데 가장 대표적인 것이 금지된 약물의 복용이다. 상습적인 금지약물 복용은 일시적으로 경기력을 향상시키지만 장기적으로 인체의 생리적 기능의 감퇴는 물론 도덕적, 심리적, 사회적 문제가 발생할 여지가 많다.

(3)

스포츠계에서 부정행위는 규칙이나 규정에서 정한 범위를 벗어나는 행위를 의미한다. 부정행위의 대표적인 예는 비승인 용구나 기구의 사용, 경기성적 조작, 서류위조, 승부조작, 심판매수 등이다. 이는 경기 중 상대방보다 유리한 위치를 차지하기 위한 규정을 벗어난 행위이다. 부정행위의 원인은 승리에 대한 보상이 상대적으로 클 때, 경기규칙이 지나치게 엄격할 때, 경쟁결과가 불투명할 때 일어나기 쉽다.

(4)

법률에 의해 금지된 행위를 말하며, 민·형사상의 범죄행위를 포함한다. 운동선수의 범죄율은 일반인에 비해 상대적으로 낮지만, 사회적 파장은 더욱 크다. 미국의 경우 주로 운동선수들의 마약소지 및 복용, 성범죄가 보고되고 있으나, 한국의 경우 폭력범

죄와 병역법 위반 행위가 문제시되고 있다. 일반적으로 운동선수의 범죄행위에 대한 처벌은 상대적으로 관대한 대우를 받는 경향이 있다.

(5)

일탈이란 그 자체가 문제 있는 행동으로 부정적 의미로 사용된다. 그러나 너무 긍정적이거나 적극적이기 때문에 일탈이 되는 경우도 있다.

긍정적 일탈은 한 개인이 기존의 가치체계를 과도하게 따른 결과 나타나는 부작용을 의미하며, 이를 과동조 혹은 과수용 행위라고 한다.

참 고 문 헌

- 강복창(2001). 스포츠사회학개론. 서울: 태근출판사.
- 계명대학교체육교재편찬위원회(2003). 현대사회와 스포츠. 대구: 계명대학교 출판부.
- 구창모, 권순용 역(2013). 현대 스포츠 사회학. 서울: 대한미디어.
- 권태환, 홍두승, 설동훈(2009). 사회학의 이해. 서울: 다산출판사.
- 김미숙, 김용학, 박길성, 송호근, 신광영, 유흥준, 정성호(2003). 현대사회학. 서울: 을유문화사.
- 김사엽(2006). 스포츠사회학 개론. 서울: 21세기교육사.
- 박남환(1998). 문화의 기초로서 놀이와 스포츠. 한국사회체육학회지, 10, 69-86.
- 박남환, 김장환, 박영호, 신흥범(2012). 스포츠의 사회과학적 기초. 서울: 교보문고.
- 박남환, 송형석 역(2004). 문화로서의 스포츠. 서울: 무지개사.
- 원영신(2012). 스포츠사회학 플러스. 서울: 대경북스.
- 이동연(2002). 대중문화연구와 문화비평. 서울: 문화과학사.
- 이상구, 강효민, 한광령(2007). 스포츠사회학. 서울: 대경북스.
- 이윤영(2007). 스포츠 폭력에 관한 사회학적 연구. 한국범죄학, 1(2), 191-218.
- 이창섭, 남상우(2013). 세 번째 이야기 스포츠사회학. 서울: 궁미디어.
- 이철원(2000). 여가와 스포츠의 문화적 담론. 서울: 흥경출판사.
- 이홍종(1987). 체육사회학. 서울: 금광출판사.
- 임수원, 이정래(2000). 스포츠 일탈의 원인분석 및 이해. 한국체육학회지, 39(2), 168-180.
- 임재진(2011). 스포츠문화로 본 학교체육교육. 석사학위논문, 계명대학교, 대구.
- 정준영 역(2001). 스포츠 그 열광의 사회학. 서울: 한올아카데미.
- 조동진(1999). 스포츠 문화의 역할. 문화연구, 2, 51-74.
- 한경희, 유연식(2008). 스포츠 사회학의 이해. 서울: 교학연구사.
- 한광걸(2001). 스포츠의 사회학적 이해. 경북: 영남대학교 출판부.
- 한이석(1998). 일탈의 스포츠 사회학. 서울: 흥경출판사.
- 한이석(2003). 스포츠 일탈. 서울: 형설출판사.
- 한태룡, 박보현, 한승백, 탁민혁(2010). 스포츠사회학. 서울: 레인보우북스.
- Coakley, J.(2009). Sport in Society: Issue and controversies.(10th ed.), NY: Mcgraw-Hill.
- Eitzen, D, S., & Sage, G, H.(1997). Sociology of north american sport. Dubugue: Brown & Benchmark.
- Haynie, D. L.(2001). Delinquent Peers Revisited: Does Network Structure Matter?. American Journal of Sociology, 106, 1013-57.
- in the Study of Deviance and Crime: Problems and Prospects, edited by S. Messner, M. D.
- Integration in the Study of Crime and Deviance. Pp. 1-19 in Theoretical Integration

- Liska, A. E. & Steven, F. M.(1999). Perspectives on Crime and Deviance, 3d ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Liska, A. M., Krohn, D. & Steven, M.(1989). Strategies and Requisites for Theoretical
- Maguire, J.(1999). Global sport: Identities, societies, civilizations. Cambridge: Polity Press.
- Mcpherson, B. D., Curtis, J. E., & Loy, J. W.(1989). The social significance of sport: An introduction to the sociology of sport. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
- Miller, k,(2005). Communication Theories: Perspectives, Processes, and Contexts(2nd ed.). McGraw-Hill Companies. 256-260.
- Murdock, G. P.(1965). Culture and Society. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press.

5

1.

1)

스포츠의 경제적인 측면이 부각되기 시작한 것은 근대산업사회의 도래의 시기와 거의 일치하며, 이전까지 스포츠는 일부 계층에서만 한정되어 즐겨지던 대중적인 오락이었는데 이 시기를 전후로 하여 스포츠는 과거와는 다른 형식으로 조직, 운영되면서 스포츠의 영역이 경제 분야로까지 확대되었다.

(1)

산업혁명 이후 현대 스포츠의 형성과 발전에 영향을 미친 사회적 요소에는 산업화, 도시화, 교통·통신의 발달 등이 있다.

① 산업화

산업화와 현대 스포츠의 발전은 다음과 같은 관련성이 있다.

첫째, 산업화로 인한 일반 대중의 삶의 풍요로움이다. 다시 말해 산업화에 따라 사회적 생산력 증대로 인하여 생활수준이 향상되었으며, 기계화로 인하여 여가시간이 증가하여 대중이 스포츠를 즐길 수 있는 여유가 늘어났다.

둘째, 스포츠 용구의 대량 생산 및 용구의 표준화로 인하여 우수한 용품의 양산이다. 이러한 현상은 선수들의 경기 수준 향상과 더불어 궁극적으로 관람객 증가의 원인으로 대두되고 있다.

② 도시화

산업혁명 이후 전 세계적으로 산업구조가 변화되면서 공업 중심의 도시가 형성되었다. 대다수의 도시민은 공장에서 근무를 하였기 때문에 정해진 시간을 엄수하고 단조로운 기계적 작업에 몰두하게 되는데 이는 농경중심 사회에서의 노동과는 그 성질이 다른 것이었다. 이에 대한 반작용으로 일상에 대한 탈출 욕구가 나타나고 여가의 수요가 증대되었는데 이는 자연스럽게 스포츠와 연관되게 되면서 새로운 스포츠의 출현을 유도하게 된 것이다.

또한 도시화는 한 지역에 많은 사람이 집중적으로 거주하게 됨으로써 흥행 위주의

프로스포츠가 형성될 수 있는 시장을 형성하는데 기여하였다.

③ 교통·통신의 발달

도로교통망의 확충은 더불어 원활한 인적 이동 및 물류 이동을 가능하게 하였다. 이에 따라 스포츠 경기를 위한 수송체계가 원활해지면서 다양한 스포츠 행사가 열릴 수 있는 인프라가 만들어지게 되었다. 또한 통신의 발달은 정보의 유통이 원활해졌는데 이를 기점으로 스포츠 저널리즘이 발전하게 되었으며, 이를 기반으로 스포츠가 대중의 삶에 깊게 뿌리내리는 기틀이 마련되었다.

(2)

① 스포츠용품 제조산업

스포츠용품 제조산업이란 스포츠 활동을 하는데 필요로 하는 일체의 용구를 생산, 유통, 판매하는 산업을 의미한다.

스포츠용품 산업의 특징은 다음과 같다.

첫째, 일부 품목을 제외하고는 대부분 다품종 소량생산체제이다.

둘째, 수공업 위주의 노동집약적 생산방식에 의거해서 생산되는 경향이 많다.

셋째, 1인당 부가가치 생산성이 낮은 편이다.

② 기념품 제조 및 판매사업

팬은 특정 팀, 선수 및 이벤트와 자신을 동일시하면서 유니폼, 로고, 엠블럼, 유명선수의 캐릭터 상품 등을 구매하는데 주저하지 않는다. 따라서 각 팀은 응원기부터 티셔츠에 이르는 다양한 기념품을 개발해 판매함으로써 수익을 창출하고 있다. 또한 각종 스포츠 행사 주체는 라이선스를 판매해 수익을 올리고, 라이선스를 구입한 기업체는 이를 활용해 다양한 제품을 만들어 소비자에게 판매해 이익을 창출하게 된다.

③ 스포츠 시설업

올림픽을 비롯한 월드컵과 같은 메가 이벤트를 유치하고 치러내기 위해서는 일정 기준 이상의 스포츠 시설이 요구된다. 수많은 경기장과 레크리에이션 시설을 건설하고 관리하기 위해서 대단위 건설사업이 필요한데, 이는 단지 경기시설뿐만 아니라 교량, 도로, 항만 등의 사회간접 자본의 건설도 요구되기 때문이다.

④ 스포츠 관광산업

레저문화가 발달함에 따라 관광문화도 이전과 달리 많은 변화를 보이고 있다. 단순히 휴식 위주의 관광에서 특정 행사에 직접 참여하는 활동 위주의 관광이 이루어지고 있다. 따라서 스포츠 이벤트와 직·간접적으로 연계한 관광상품이 개발되고 있다. 특히 대회에 참여하는 선수 및 팀 관계자뿐만 아니라 언론종사자, 방문객이 지불하는 숙박, 교통비 등은 지역사회 경제에 큰 영향을 미치고 있다.

⑤ 스포츠 커뮤니케이션

기업이 스포츠를 이용하여 광고, 판매촉진 행위 및 홍보 등의 활동을 통해 소비자와 의사소통을 하는 행위를 스포츠 커뮤니케이션이라 한다. 이는 기업의 이미지를 널리 알리고 매출액을 늘리기 위한 경영전략으로 행해진다. 스포츠 커뮤니케이션의 형태는 매스미디어를 이용한 광고부터 유니폼, 스포츠 기기, 운동장 주위의 구조물에 자사의 광고를 판매하는 행위, 경기장 설치 광고물 등이 있다.

2)

상업주의란 무엇이든지 돈벌이의 대상으로 보는 영리 본위의 사고방식으로 돈벌이가 되지 않는 대상은 주목받지 못하게 된다는 뜻을 내포한다. 따라서 스포츠 상업주의가 지배하는 사회에서는 이를 실현할 수 있는 프로스포츠와 상업 스포츠가 발전하게 된다.

(1)

스포츠를 단순히 돈벌이의 대상으로 인식하고 이를 실천하기 위한 상업주의 스포츠는 일정 수준 이상의 경제규모를 지닌 국가라고 해서 모두 발달되는 것은 아니며, 상업주의 스포츠가 출현하기 위해서는 다음과 같은 조건이 충족되어야 한다.

첫째, 자본주의적 시장경제 체계로서 스포츠 관련 경제적 보상체계의 발달이다.

둘째, 인구밀도가 높은 대도시이며, 스포츠 관련 흥행의 성공가능성이 높다.

셋째, 자의의 집중이며, 대단위 체육시설의 유치 및 유지이다.

넷째, 소비문화의 발달 정도로서 스포츠의 소비를 촉진시킨다.

(2)

① 스포츠 목적의 변화

상업주의에 기반을 둔 스포츠는 스포츠를 통한 인간의 내면적 성취욕구를 추구하는 아마추어리즘보다 흥행에 입각한 프로페셔널리즘을 추구한다. 따라서 상업주의 스포츠는 그 목적을 흥행을 통한 이유추구로 설정하게 되는데 이를 위하여 대중의 흥미를 지속적으로 유지시키고자 한다.

특히 스포츠에서 관중의 흥미는 다음과 같은 세 가지 요인에 의해 이루어진다.

첫째, 경기결과에 대한 불확실성이다.

둘째, 대회참가자의 재정적 보상이다.

셋째, 경기에 참가한 선수들의 탁월한 기량이다.

② 스포츠 규칙의 변화

상업스포츠는 관중의 흥미를 유지하기 위해 규칙을 변화시킴에 따라 스포츠의 형태를 변화시키며 이러한 규칙의 변화는 몇 가지 원칙이 있다.

첫째, 관중이 지루하지 않도록 경기진행을 속도감 있게 한다.

둘째, 경기의 득점체계를 다양하게 한다.

셋째, 경기 중 휴식시간을 둔다.

③ 선수, 코치의 경기성향 변화

관중은 선수의 부상이나 경기 중 사고의 위험성을 고려하지 않고 위험하고 과감한 플레이를 선호하는데 이에 부응하기 위하여 선수는 기본 기술보다 스타일을 중요시하게 되며, 이런 현상은 결과적으로 스포츠의 본질을 변화시키는 요인이 되기도 한다. 이러한 변화를 심미적 가치에서 영웅적 가치로의 이동이라 말하고 스포츠에 대한 기술적 지식이 부족한 관중의 오락욕구가 낮을 때 선수는 동작, 재능, 노력, 표현력, 우월성이 강조되는 심미적 가치에 중점을 두며 오락적 욕구가 높을 때에는 위험성, 과감성, 인내력, 용기 등에 비중을 두는 영웅적 가치에 중점을 둔다고 설명할 수 있다.

④ 스포츠 조직의 변화

경기대회를 기획하고 운영하는 스포츠 조직은 경기력 향상, 신기술 개발과 같은 경기의 내면적 성격보다 개폐회식 등의 의전행사, 식전·후 행사, 경품규모, 대회 수입,

관중 수, 매스미디어의 반응과 같은 경기 외적 요소에 더 많은 관심을 보이고 있다. 따라서 스포츠 조직은 관중에게 흥미를 제공하고 이를 통한 경제적 이익의 증대에 많은 관심을 보이게 된다.

2.

1)

우리가 살고 있는 현대는 1969년 인터넷의 탄생으로 수많은 양의 정보들이 홍수처럼 쏟아져 나오고 있다. 인터넷의 발달과 더불어 미디어의 발전과 확산은 기존의 사회와 전혀 다른 패러다임이 존재하는 성숙한 정보화 사회로 진화시켰다.

정보화 사회에서 현대인의 일상생활은 수많은 양의 정보들로 인해 정보가 다양해지고 복잡한 양상을 보이고 있다. 이에 현대인들은 지식과 정보의 중요성을 인식하고 정보와 지식을 획득하며 개인의 정보충족 욕구 해소를 위한 방법으로 대중매체를 활용하고 있다.

대중매체는 커뮤니케이션의 매개 역할을 하며, 매스미디어는 '비교적 소수의 사람들이 다수의 사람들에게 신속하고 동시에 의사소통을 할 수 있도록 연결해주는 하나의 과정'이다.

경제성장과 과학기술의 발달로 인한 근로시간 감소와 여가시간 증대는 스포츠에 대한 참가와 관심을 불러일으키고 있다. 특히 산업의 IT화, 뉴미디어 시대의 도래, 스포츠의 글로벌화와 경쟁의 심화에 따라 TV, 인터넷, 신문, 잡지 등으로 대표되는 대중매체는 스포츠 보도에 더 많은 시간을 할당하고 있다.

미디어스포츠는 스포츠 팀, 게임, 선수뿐만이 아니라 스포츠와 관련된 다양한 정보들을 소비자에게 전달하는 도구들의 총칭이 되며, 그 종류는 각종 인쇄물인 프린트미디어와 인터넷과 같은 뉴미디어에 이르기까지 다양한 도구들이 될 수 있다.

스포츠미디어는 인쇄단계인 1950년 신문에 스포츠면의 등장으로 시작하여 현재까지 '스포츠미디어', '미디어스포츠'라는 공생관계를 이루고 있다. 스포츠미디어의 급변기인 1970년대부터 프로경기 활성화에 따른 스포츠의 방송동향 지배 현상과 스포츠가 기업의 광고행위에 활용되는 경쟁협력 단계 등의 스포츠 맥도널드화가 처음으로 나타났다. 1980년대는 대중문화로서 쇼스포츠 개념의 등장과 함께 방송사가 스포츠 프로그램의

경쟁가치를 증시하는 인식이 형성되어 미디어스포츠의 상업화가 심화되었고 스포츠와 미디어는 세계화되어 스포츠 중계권료가 급상승하는 결과를 야기했다.

1990년대 뉴미디어 시대의 개막과 디지털TV, 위성방송, 인터넷의 보급과 스포츠 빅이벤트의 글로벌화에 따른 스포츠 콘텐츠는 각각의 의미를 부여받게 되었다. 이에 방송사들은 스포츠 이벤트의 중계권 확보를 위해 치열한 경쟁이 더욱 더 심화되었다. 그리고 2000년대 이후에는 인터넷 등 가상공간에서 다양한 스포츠 콘텐츠가 생성 및 교환되는 다양한 미디어가 등장하여 스포츠 프로그램에 대한 국제적으로 같은 시간에 보편적 수용이 이루어지게 되었다. 그 단적인 예로 2000년대 스포츠 빅이벤트인 2002년 월드컵 4강 신화나 2008년 베이징 올림픽에서의 영광, 2010년 광저우 아시안 게임의 감동이 국민들에게 전달되었던 것을 꼽을 수 있다. 이미 우리는 미디어 속 선수들과 스포츠에 대해 열광하고 합성을 지르는 것은 보편적이며 당연한 사회적 현상이 되었다.

뉴미디어 시대에 도래한 현재는 기존의 스포츠미디어 주체들이 집중하던 'TV'에서 최근 많이 보급되고 접근이 용이한 '인터넷, SNS, DMB, IPTV'와 같은 새로운 미디어스포츠를 도구로 산업복합체의 특성을 내재한 방향으로 급속히 발전해나가고 있는 실정이다. 인터넷을 통한 스포츠 중계를 살펴보면 2010년 프로야구 전 경기 HD급 고화질 서비스를 가능하게 하였고 2010년 월드컵 HD 고화질 인터넷 중계 및 모바일 중계방송은 동시 접속자 43만 명, 총 이용자 100만 명, VOD 다시보기 서비스 이용자 250만 명이 인터넷을 통한 중계를 이용하였으며, 네이버와 다음 모바일 서비스를 통하여 동접 5만 명 이상을 기록한 것과 스포츠서비스업 중 스포츠 정보업이 2005년 8,911억, 2006년 14,359억, 2007년 16,021억, 2008년 20,035억으로 시장규모만 보더라도 스포츠산업에서의 지속적인 성장세는 미디어스포츠의 확대를 한눈에 알 수 있다.

요컨대, 스포츠와 대중매체의 공존관계는 스포츠와 관련된 텍스트를 정보화, 기호화하여 사회적 영향력을 증폭시켰고 나아가 미디어스포츠는 매스미디어와 스포츠의 상호관계를 증대시켜 스포츠 활동 참가유도 및 동기부여와 스포츠 인식형성에 매우 큰 영향을 미치고 있다. 또한 스포츠는 그 자체만으로 기능을 발휘하는 게 아니라, 대중매체에 의해서 스포츠 기능이 확대되어 다양한 계층에 다양한 역할·기능으로 사회적 세력이 확산되고 있다고 요약할 수 있다.

TV로 대표되는 영상 산업과 스포츠 산업은 상호 협조적인 관계를 유지하면서 20세기에 가장 눈부신 속도로 발전하여 21세기 산업의 총아로 떠오르기에 이르렀다. 특히

케이블TV의 발달은 이들의 관계를 더욱 밀착시키는 역할을 하고 있다. 스포츠와 TV의 상호 관련성은 사람들에게 다량의 정보를 신속하게 제공해 주면서 국가적 동질성의 상징으로서 국민적 영웅과 우상을 만들며 국가적 통합을 이루기도 한다. 이제 TV 중계가 없는 스포츠는 생각조차 할 수 없을 만큼 스포츠에 있어서 TV의 비중은 날로 높아지고 있다.

TV는 각종 스포츠 대회의 성공적 운영을 위한 핵심 요소 중의 하나이다. 국제스포츠대회에 있어서 TV는 없어서는 안 되는 매우 중요한 일부이며, 전 세계의 스포츠 인구를 하나로 묶는 역할을 하고 있다. TV 스포츠 프로그램은 TV라는 특정한 매체를 통하여 기술적인 방법으로 스포츠 세계를 시청자들에게 전달함은 물론 매스미디어의 기계화 스포츠의 제도적인 발전에 의해 상호 의존적이며 공생적인 관계를 더욱 긴밀하게 하고 있다.

스포츠는 많은 대중들에게 그 가치를 노출시켜야만 하는데, 이를 위해 가장 효과적인 매개체로 TV를 선택했고, 반면에 TV는 매력 있는 방송 프로그램 매개체로 스포츠를 선택하였다. 그리고 TV 방송국의 수익증대 수단으로서 스포츠이벤트는 큰 비중을 차지하고 있다. TV 방송에서 스포츠는 시청률을 높이는 촉진제 역할을 하며 방송사의 경영전략 수립에 영향을 미치는 중요한 요인으로 자리 잡게 되었다. 구미에서 스포츠 프로그램은 방송 프로그램 편성에 인접 효과가 매우 높은 분야가 됐으며 고정 시청자를 확보하고 있는 특별 프로그램으로 간주되고 있다.

스포츠와 관련된 TV 방송 기능 중의 하나는 스포츠와 기업을 연결시켜 주는 것이다. 즉, TV는 기업의 커뮤니케이션 목표와 스포츠단체의 재정적 필요를 연계시켜주는 매우 중요한 매개체 역할을 한다. 성공적인 스포츠대회의 운영을 위해서 스포츠단체는 방송국에 TV중계권을 팔아야 하며, 이러한 삼각관계가 TV방영권의 핵심적인 내용이다. 이렇듯 서로에게 필요한 관계 때문에 TV방송국은 스포츠이벤트에 있어서 가장 큰 비중을 차지하게 되었고, 스포츠는 TV방송국 수입을 증대시키는 역할을 하고 있다. 이제 TV는 스포츠를 지원하는 가장 든든한 스폰서가 되었고, 스포츠는 TV방송국의 수익을 증대시키는 중요한 수입원이 되었다.

스포츠와 TV가 상호 의존적으로 결합함으로써 스포츠단체는 올림픽이나 월드컵과 같은 거대한 국제행사를 막대한 수익을 발생시키며 성공적으로 개최할 수 있게 되었다. 뿐만 아니라 TV 방송국도 스포츠를 방송 프로그램의 일부로 개발하여 수익을 증대시킬 수 있게 되었다. 즉, 격렬하면서도 부드럽고, 거칠면서도 감동적이며, 기쁨과 슬픔을 동시에 제공하는 것은 물론 한 국가의 모든 국민들을 열광케 하고 흥분의 도가

니로 몰아넣으며 국민적 통합을 이루는 강한 흡인력이 있는 스포츠가 TV프로그램 편성의 큰 부분을 차지하게 된 것이다. 공생관계 하에서 스포츠는 시청자들에게 볼거리를 제공하기 위해 TV방송의 필요에 의해 규칙 개정과 함께 오락성을 더욱 가미시키기에 이르렀다. 따라서 스포츠와 TV는 시청률을 근간으로 한 광고수익과 관련하여 매우 밀접한 상호 관련성을 갖고 있는데, 스포츠는 TV의 재정적 지원이 없다면 존재하기 어려우며 TV 역시 스포츠중계를 할 수 없다면 광고수익을 증대시킬 수 없는 매우 밀접한 관계를 유지하고 있다.

2) TV

스포츠 단체는 TV의 재정적 지원이 차지하는 비중이 크기 때문에 경기규칙을 비롯한 경기양식 그리고 경기일정 등을 TV의 요청에 맞추어 조정하기도 한다. 또한 TV방송국도 방송일정을 채우는 것은 물론 광고비 수익을 위해 스포츠 중계에 상당히 의존하고 있다. TV의 스포츠에 대한 역할을 스포츠단체, 기업 그리고 대중 차원에서 살펴보면 다음과 같다.

(1) TV

TV는 스포츠단체의 재정 자립도 증진에 도움을 준다. 스포츠이벤트와 종목에 따라 차이가 있기는 하나 TV중계권료는 전체 수입의 상당한 부분을 차지하는 것이 일반적이다. 그렇기 때문에 스포츠단체에 안정된 수입원을 제공한다. 입장수입에 의존할 경우 팬의 취향이나 감정 그리고 외적 환경 변화를 고려하여 마케팅을 실시해야 하지만 TV중계권료 수입은 TV방송국과의 긴밀한 관계를 유지함으로써 안정된 수익을 보장 받을 수 있다.

(2) TV

TV는 스포츠와 기업을 연결시켜 준다. 스포츠는 기업의 커뮤니케이션 효과를 높여 줄 수 있는 수단으로 인정받고 있기 때문에 기업은 스포츠를 필요로 한다. 그러나 TV의 중간 역할이 없으면 기업이 스포츠를 이용했을 때 일반 대중에게 접근하기가 쉽지 않다. TV가 스포츠 경기를 중계함으로써 기업과 스포츠를 연결시키는 역할을 하는 것이다.

(3) TV

TV는 스포츠와 대중을 연결시켜 준다. 스포츠와 대중과의 만남은 스포츠의 보급과 기업 커뮤니케이션 효과의 두 가지 측면에서 의미를 부여할 수 있다. 스포츠단체 입장에서는 스포츠라는 제품을 일반 대중에게 널리 알림으로써 저변을 확대하는 계기가 되어 궁극적으로 스포츠제품의 가치를 증대시키는 기회를 얻을 수 있다. 기업 측면에서 보면 기업 또는 브랜드를 대중에게 인지시키고 긍정적인 이미지를 구축할 수 있는 기업을 획득하는 이점이 있다.

또한 경기규칙을 유도하거나 필연적으로 받아들여 함으로써 시청자들에게 볼거리를 제공케 한다. 컬러 TV의 보급이 일반화되어 보다 시각적인 효과를 높이기 위한 규정의 개정이 이루어지고 있다. 예를 들면, 유도의 경우 이전에는 흰색을 착용했으나 이제는 컬러도복의 착용을 허용하여 시각적인 효과를 높였다. 또한 시간제한이 없어 지루하게 경기가 진행되는 것을 시간을 제한하여 박진감 넘치게 하였다. 배구의 랠리 포인트 시스템, 탁구의 축진을 그리고 야구의 승부치기 등이 그 예이다.

(4) TV

스포츠가 TV에 미치는 영향에는 다음과 같은 것들이 있다.

첫째, 광고 수익을 증대시켜 준다. 가치 있는 스포츠이벤트는 광고주들의 표적 프로그램이다. 기업들이 월드컵축구대회, 올림픽 그리고 슈퍼볼 등 스포츠이벤트 중계방송에 지출하는 광고비는 막대하다.

둘째, 방송 프로그램 편성을 용이하게 한다. 스포츠중계와 일반 프로그램 제작 시 소요되는 비용 효과성을 비교할 때, 스포츠중계가 경제적이다. 즉, 2시간 정도 편성되는 축구중계에 드는 비용에 비해 다른 프로그램을 제작할 경우 제작의 어려움도 있지만 비용 부담도 가중된다. 특히 흥미 있는 스포츠이벤트 중계 시의 시청률을 고민한다면 비용 효과성에 있어서 일반 프로그램이 훨씬 낮다.

셋째, 스포츠 저널리즘이라는 새로운 영역을 확대시킨다. 스포츠 방송과 관련하여 스포츠 기자, 스포츠 아나운서, 스포츠 리포터, 스포츠 중계 전문 카메라맨, 스포츠 해설자 등 미디어 관련 직업 영역을 확대시킨다.

넷째, 광고주가 목표 소비자에게 접근하는 것을 용이하게 한다. 일반 광고를 통해서 쉽게 접근할 수 없는 목표 소비자에게 스포츠 중계를 통해서 비교적 쉽게 접근할 수 있는 기회를 제공한다.

다섯째, 광고주 유치를 용이하게 한다. 기업이 스포츠 중계를 활용한 광고를 할 경우 접근하기 어려운 목표 소비자에게 쉽게 접근할 수 있다는 것은 성공적인 광고효과를 얻은 것으로 평가할 수 있다. 광고주 입장에서 높은 광고효과를 보장받을 수 있다면 경쟁사 간에 치열한 경쟁을 예상할 수 있다. 즉, TV 방송국은 손쉽게 높은 광고비를 받으며 광고주를 유치할 수 있다.

(5)

① 방송사가 기대하는 효과

방송사는 대형 스포츠이벤트의 방송중계권 획득을 위해 거액을 들이고 있다. 국제스포츠이벤트의 방송중계권을 획득하기 위해서는 막대한 비용이 들어야 한다. 많은 비용을 들이는 이유는 큰 이익을 기대할 수 있기 때문이다. 스포츠이벤트를 중계하면서 방송사가 기대하는 효과는 광고수입 증대와 유료시청 수입의 증대이다.

가. 광고수입의 증대

스포츠이벤트와 관련하여 스포츠 방송사는 주관방송사와 지역방송사로 구분될 수 있다. 주관방송사는 대회의 모든 경기와 행사에 대한 방송의 권리를 가지게 되며, 대회조직위원회로부터 일정액의 지원을 받는 경우도 있다. 반면에 지역방송사는 주관방송사가 제작한 방송 프로그램을 그대로 받아 해당 지역에 방송을 하게 된다. 2009년 슈퍼볼 중계방송을 맡은 미국 NBC방송은 슈퍼볼 TV중계방송 광고 69개를 모두 팔아 슈퍼볼 광고 총수입이 2억 600만 달러(약 2,842억 원)를 기록했다. 30초에 300만 달러(약 41억 원)하는 TV광고가 모두 판매되었다.

나. 유료시청 수입증대

스포츠 방송의 유료시청은 스포츠이벤트의 가치가 증대되면서 점차적으로 일반화되고 있다. 가까운 장래에 TV방송 시청 양상이 변화될 것임을 암시하는 부분이다. 스포츠 방송의 유료시청이 일반화될 경우 스포츠 단체의 재정 수입도 증가될 것이다. 유료시청 프로그램은 스타플레이어, 라이벌전, 새로운 기록 도전 등과 같은 요소들이 적절하게 결합될 때, 시청자들이 돈을 지불하고 시청할 것이라는 논리에 근거한다. 그러나 스포츠 방송의 유료시청이 일반화되기 위해서는 스포츠이벤트의 가치가 극대화되어야만 한다. 즉, 시청자들이 기꺼이 유료시청을 결정할 수 있을 만큼 스포츠이벤트의 가치가 있어야 한다는 것이다. 만약 무료 TV 프로그램과 큰 차이가 없다면 시청자들은 유료시청 프로그램을 외면할 것이다.

미국의 경우 프로복싱 세계헤비급 타이틀매치나 프로레슬링 등은 유료시청방식을 채택해 크게 성공하고 있으며, 미식축구(NFL)와 미국대학스포츠연맹(NCAA)도 유료시청과 관련된 프로그램을 가지고 있다. 조지 포먼과 에반더 홀리필드의 경기를 시청하기 위해 시청자들은 35.99달러라는 거금을 기꺼이 지불하는데, 그 결과 방송사는 하루에 5,500만 달러의 유료시청 수입을 올리는 대성공을 거두었다.

유료시청방식은 앞으로 컴퓨터 산업의 발달로 더욱 확대될 것이다. 대형 고화질 컴퓨터모니터를 통해서 스포츠 경기를 유료로 보게 될 것이다. 예를 들면, 컴퓨터통신 서비스업체와 스포츠제품에 대한 권리를 가지고 있는 단체가 쌍방향 커뮤니케이션 프로그램을 개발하면 스포츠 중계의 유료시청 시스템을 구축할 수 있을 것이다. 실제로 폭스의 컴퓨터 네트워크 커뮤니케이션 서비스사인 텔파이인터넷은 NFL과 협력하여 쌍방향 커뮤니케이션 방식을 개발하고 있다.

다. 중계방송 기술력 인정

중계권 협상을 하는 주관단체는 주관방송사 선정과 관련하여 비용도 중요하지만 중계방송 기술력을 매우 중요한 결정요인으로 고려한다. 특정 스포츠에 대한 중계방송장비와 축적된 기술은 TV 시청자들의 관심을 높이는 데 중요한 열쇠가 된다. 농구공이나 축구공과 같이 비교적 큰 물체를 화면에 담는 것과 야구공이나 골프공과 같이 작고 매우 빠르게 움직이는 물체를 카메라로 쫓는 것은 분면 차이가 있다. 시청자들은 골프 선수의 어드레스 자세에서부터 백스윙과 공이 맞는 순간과 골프채를 떠난 빠른 공의 진행방향과 속도를 놓치지 않고 실감나게 중계해 주기를 기대한다. 따라서 주관방송사로 선정된다는 것은 이미 그 기술력을 인정받았다는 증거이다.

라. 대외 이미지 제고

국제스포츠이벤트의 주관방송사로 선정되면 특정 국가에 국한되는 것이 아니라 전세계에 각종 매체를 통해서 널리 알려진다.

이러한 매체 노출은 스포츠이벤트의 명성을 등에 업기 때문에 매우 긍정적인 평가를 받게 되며, 아울러 방송사의 이름을 세계에 알리는 것은 물론 긍정적인 이미지를 얻을 수 있는 기회를 얻게 된다.

② 기업이 기대하는 효과

다국적 기업들은 TV노출효과에 의한 기업 또는 상표이미지 제고를 위해서 각종 스폰서십은 물론 국제경기대회 경기장 광고 등 스포츠를 이용한 기업커뮤니케이션 활동에 적극적으로 참여하고 있다. 올림픽이나 월드컵축구대회와 같은 큰 규모의 스포츠이

벤트뿐만 아니라 각종 국제대회 그리고 국내 스포츠이벤트에도 TV방송사의 관심이 집중되고 있다.

TV방영권료는 경기연맹의 재정 자립에 중요한 역할을 하고 있다. 이는 앞으로 스포츠대회에 참가하는 선수들의 규모가 커짐에 따라 대회 운영 경비가 증대되고, 더욱이 경기력도 향상되어 보다 많은 사람들에게 볼거리를 제공하여 관심을 불러일으키기 때문이다. 이렇게 볼 때 TV방송국과 스포츠의 협력관계는 스포츠의 관련된 광고나 스폰서 그리고 경기장 내 촉진활동 등에 대한 규정과 더 나아가서는 스포츠 경기 규칙의 수정을 불가피하게 하고 있다.

(6)

인기 있는 스포츠이벤트와 관련하여 방송사가 엄청난 비용을 지불하고 스포츠 경기를 중계하려고 하는 가장 큰 이유는 광고 판매를 통해서 그 이상의 이익을 발생시킬 수 있기 때문이다. 흥미 있는 스포츠 중계는 시청률이 높아 광고효과가 크기 때문에 광고비가 매우 비싸다. 슈퍼볼은 미국의 전국망을 통한 중계방송은 물론 타 국가에 중계방송이 되어 엄청난 매체노출이 되어 상상을 초월할 정도의 제품 광고효과를 보인다. 그러나 이러한 기업의 광고비 투자는 그 이상의 막대한 광고효과를 기대할 수 있기 때문에 성공적인 투자로 간주된다.

스포츠방송과 관련된 광고에는 크게 TV광고와 경기장 광고의 두 종류가 있다. 이 두 종류의 광고를 별도로 취급하는 경우와 통합 프로그램 내에서 취급하는 방법이 있다. 통합 프로그램은 스폰서십 프로그램과 관련이 있다. 즉, 대회 공식스폰서에게 경기장 광고 기회를 제공함은 물론 경기를 중계할 때 TV광고에 대한 우선권을 부여한다. 물론 이와 관련해서 특별한 규정이 있는 것은 아니지만 올림픽은 공식스폰서의 독점성을 부여하여 효과를 높여주기 위한 방법의 일환으로 통합 프로그램을 운영하고 있다. 그 이유는 경기장 광고와 TV광고가 경쟁관계에 있는 경우 대회 공식스폰서의 효과가 감소되기 때문이다. 코카콜라는 IOC와의 협상을 통해서 공식스폰서는 경기중계 도중에 나가는 광고방송에 다른 광고주의 개입에 대한 거부권을 가질 수 있다는 새로운 조항을 만들어 독점성을 더욱 높였다. 그래서 이제는 올림픽대회의 경우 스포츠중계방송시 광고에 대한 우선권은 공식스폰서가 가지고 있다.

① TV광고

스포츠와 관련된 TV광고는 유명 스포츠 선수를 중심으로 한 CF광고와 스포츠 중계를 활용하여 광고를 편성하는 두 가지 방법이 있다. TV광고의 특징은 타깃을 정해서 소구할 수 있다는 점과 원하는 시간대에 광고를 할 수 있다는 점이다. 다시 말해서 광고주의 의도대로 전개할 수 있다는 장점이 있다. 그러나 시청자들의 기호와 태도에 따라 채널 선택을 할 수 있다는 것과 상업용 광고에 대한 시청자들의 부정적 인식이 광고방송을 외면할 수 있다는 것이 단점이라고 할 수 있다.

② 경기장 광고

경기장 광고는 스포츠중계와 매우 밀접한 관계가 있으나 방송국과는 직접적인 관계를 형성하고 있지는 않다. 일반적으로 스포츠 단체와 스폰서십 패키지로 계약을 하는데, 그 효과는 TV광고 이상의 효과를 얻는 경우도 있다. 그러나 경기장 광고를 통해서 얻을 수 있는 효과와 TV광고를 통해서 얻을 수 있는 효과는 접근하는 목적과 방법이 다르기 때문에 다른 측면에서 효과성을 검증해야 한다. 따라서 효과성을 접근하는 목적과 방법이 다르기 때문에 다른 측면에서 효과성을 검증해야 한다. 따라서 효과성을 극대화하기 위해서는 스폰서십 프로그램을 활용한 경기장 광고와 TV광고가 적절하게 조화를 이룰 때 가능하다.

오늘날 스포츠 현장에서 경기장 광고판이 부착되지 않은 고을 찾기가 매우 어려우며, 이제 스포츠 경기장 광고는 매우 효과 있는 광고기법 중의 하나가 되었다. 경기장 광고의 특징 중에서 최대의 장점은 시청자들에게 무의식적으로 노출된다는 점이다. 즉, 시청자들은 일반적으로 광고를 기피하는 현상이 있는데 스포츠 중계 안에서 노출되는 기업 로고는 피할 수 없이 자연스럽게 인식되기 때문이다. 그러나 경기장 광고판은 고정물이기 때문에 노출시간이 경기에 따라 유동적이라는 점과 위치에 따라 노출빈도가 다르다는 단점도 있다. 이러한 단점을 보완하여 상이한 노출빈도를 일정하게 분배하기 위한 방법이 회전식 보드 혹은 도나사인보드인데, 농구와 배구경기장과 같은 실내체육관에서 쓰기 시작하였으나 이제는 축구경기장과 같은 대형 경기장에서도 쓰기 시작하였다.

이와 같이 경기장 광고는 그 약점을 보완하며 가치를 더욱 높여가고 있다. 경기장 광고는 메이저리그에서 1950년대에 시작한 이래 연맹이나 구단의 매우 중요한 수입원이 되었다. 경기장 광고는 관중들에게 광고를 인식케 하는 효과적인 방법 중의 하나이다. 그러나 광고효과를 위해 보드의 크기를 임의대로 제작할 수 있는 것은 아니고 경

기대회에 따라 일반적으로 보드의 크기와 설치 지역을 제한하고 있다.

FIFA는 보드광고에 관한 규정을 다음과 같이 정하고 있다.

첫째, 선수들에게 위협을 주지 않는 보드의 재질이어야 한다.

둘째, 선수들의 경기에 지장을 초래하지 않는 위치에 설치해야 한다. 즉, 사이드라인 쪽은 사이드라인으로부터 5m 밖에 설치해야 하고, 골라인 쪽은 코너 플래그로부터 3m, 골라인이 만나는 선까지 3.5m 그리고 골문 뒤쪽은 6m 밖에 설치해야 한다.

셋째, 광고판이 햇빛을 반사시켜 선수, 심판 그리고 관중에게 방해가 되어서는 안 된다.

넷째, 비상시 관중들이 대피할 때 광고판이 장애물이 되어서는 안 된다.

다섯째, 국제경기대회의 경우 광고판의 높이는 보통 90cm 이내로 한다.

③ 광고효과

광고주에게 있어서 투자에 결정적인 영향을 미치는 요인은 광고효과이다. 광고효과란 광고 커뮤니케이터가 미리 의도한 수용자(소비자)로부터의 반응 즉, 광고활동을 통하여 광고 커뮤니케이터가 달성한 목적을 의미한다. 그러나 설정된 광고목표가 성공적으로 수행되었는가를 평가하는 것은 쉽지 않으며, 설정된 광고목표에 따라 측정되는 광고효과도 달라진다.

광고효과를 심리적 측면에서 측정하는 데는 인지적 반응과 감정적 반응을 고려해야 한다. 인지적 반응은 문제해결을 지향하는 의식적인 정신활동의 결과를 일관성을 갖는 조직화된 반응이며, 감정적 반응은 특정 상황, 특정 시점에서 경험하는 일시적이고 일관성이 약한 덜 조직화된 반응을 말한다. 이제 광고효과는 장기간에 걸친 상표 이미지를 형성하는 수단으로 인식됨에 따라 광고가 비용의 개념이 아닌 투자의 개념으로 인식되고 있다.

그러나 광고의 효과에 관여하는 믿을 만한 지식을 제공해 줄 기록이 부족한 실정이며, 특히 하나의 브랜드를 위한 최적의 광고예산을 산출하는 방법과 이 예산을 매체 계획상에 효율적으로 반영하는 방법에 관한 연구는 더욱 부족한 실정이다. 스포츠 광고와 전통적인 광고의 비용 효과성에 대한 매체 담당자들의 인식에 있어서 소비자에게 도달되는 효과는 스포츠 광고가 높지만 지나치게 비용이 비싸서 그 가치에 대해서는 회의적이며 따라서 효과성이 줄어들게 될 것이라고 지적하고 있기도 하다.

(7)

경기장 광고의 효과를 높이기 위한 다양한 방법이 계속해서 연구되고 있다. 경기장 광고의 대상은 크게 TV 시청자와 경기장 관중이다. 두 가지 모두 기본적인 것은 TV 카메라와 관중들의 시선이 집중되는 곳에 설치해야 한다는 것이다.

① TV 시청자에 대한 노출

경기장 광고에서 TV 노출은 관중 노출에 비해 비중 있게 다루어진다. 그 까닭은 관중에 대한 노출에 비해 수용자 범위가 폭넓고 다양하기 때문이다. 따라서 경기장 보드는 TV에 잘 비쳐질 수 있도록 배치해야 한다. 회전식 보드는 문제가 없지만 A보드의 경우는 TV 카메라에 얼마나 오랫동안 잘 노출되느냐 하는 것이 위치에 따라 차이가 있기 때문에 노출빈도와 정도에 따라 계약조건이 다른 것이 일반적이다. 이러한 점을 극복하기 위해서 축구경기장에서 일반적으로 배치하던 A보드도 회전식 보드로 대체되는 추세에 있다.

② 관중에 대한 노출

경기장에서 보드를 관중들에게 노출시키는 것은 TV 노출에 비해 효과가 매우 약하다. 그러나 TV 카메라에 비쳐지지 않는 TV 카메라 사각지대에 관중의 시선을 집중시킬 수 있는 곳이 있는데 이러한 곳을 개발하면 의외의 효과를 얻을 수 있다. 스포츠 종목에 따라 경기장 광고도 그 형태를 달리 한다. A보드 광고/Dorna 사인보드와 펜스광고의 두 가지 형태가 일반적이다.

참 고 문 헌

- 강효민, 남재화(2006). 현대사회와 미디어스포츠. 서울: 보경출판사.
- 구창모, 권순용 역(2013). 현대 스포츠 사회학. 서울: 대한미디어.
- 권태환, 홍두승, 설동훈(2009). 사회학의 이해. 서울: 다산출판사.
- 김도균(2000). 스포츠 비즈니스. 서울: 오성출판사.
- 김도균(2011). 스포츠마케팅. 서울: 오래출판사.
- 김도균, 한광령 역(2008). 스포츠 마케팅. 서울: 도서출판 금광.
- 김미숙, 김용학, 박길성, 송호근, 신광영, 유홍준, 정성호(2003). 현대사회학. 서울: 을유문화사.
- 김성재 역(2006). 대중매체의 현실. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 김영석(2000). 스포츠와 미디어 그리고 마케팅. 서울: 신아출판사.
- 김용만(2012). 스포츠마케팅 커뮤니케이션. 서울: 학현사.
- 김용만, 박세혁, 전호문(2011). 스포츠마케팅. 서울: 학현사.
- 김원재(2005). 미디어스포츠사회학. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 김정만, 전찬수(2009). 생생한 현장 사례와 함께 배우는 스포츠마케팅. 서울: 대한미디어.
- 김준식(1995). 광고효과 측정 통해 광고와 판매의 상관관계 밝혀. 광고정보, 6, 128-131.
- 김화섭(2001). 스포츠마케팅 전략. 서울: 박영사.
- 문병준, 이상규 역(2007). 스포츠비즈니스. 서울: 한경사.
- 문화체육관광부(2011). 2010체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2012). 2011체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2013). 2012체육백서. 서울: 문화체육관광부.
- 박남환, 김장환, 박영호, 신희범(2012). 스포츠의 사회과학적 기초. 서울: 교보문고.
- 송해룡(2001). 디지털 커뮤니케이션과 스포츠 콘텐츠. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 송해룡, 김종필, 김태형 역(2008). 글로벌 미디어 시장과 스포츠 비즈니스. 서울: 레이보우북스.
- 송해룡, 최동철(1999). 미디어 스포츠와 스포츠 커뮤니케이션. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 신승호(1998). 대중매체가 프로스포츠팀 경영에 미치는 영향. 스포츠행정·경영학회지, 3(1), 63-78.
- 양재근, 김우성(2001). 스포츠와 사회환경. 서울: 무지개사.
- 오준석, 노동연(2011). 스포츠마케팅. 서울: 레이보우북스.
- 원영신(2012). 스포츠사회학 플러스. 서울: 대경북스.
- 원영신, 함은주(2010). 미디어 스포츠 플러스. 서울: 대경북스.
- 이병기, 김주호(2009). 스포츠마케팅. 서울: 대경북스.
- 이종은(1998). 광고학원론. 서울: 도서출판 신성.
- 임변장(2008). 스포츠 사회학. 서울: 레이보우북스.
- 임운학(2005). 글로벌 스포츠 마케팅. 서울: 보경문화사.
- 임종원(1987). 현대대마아케팅관리론. 서울: 경문사.

- 전임택(1998). TV 스포츠 시청이 청소년 스포츠 참여에 미치는 영향. 석사학위논문, 국민대학교, 서울.
- 전종배(1995). 광고 메시지 유형과 수신자 특성이 광고 효과에 미치는 영향에 관한 연구, 석사학위논문, 서울대학교, 서울.
- 정준영(2001). 스포츠 그 열광의 사회학. 서울: 한올아카데미.
- 최영욱(2012). 핵심스포츠사회학. 서울: 대경북스.
- 한경희, 유연식(2008). 스포츠 사회학의 이해. 서울: 교학연구사.
- 한이석(2001). 현대 스포츠사회학. 서울: 형설출판사.
- 한이석(2002). 스포츠미디어연구론. 서울: 형설출판사.
- 한이석(2008). 스포츠커뮤니케이션. 서울: 형설출판사.
- 한태룡, 박보현, 한승백, 탁민혁(2010). 스포츠사회학. 서울: 레인보우북스.
- Black, D., & Van Der Westhuizen, J. (2004). The allure of global games for 'semi-peripheral' polities and spaces : a research agenda. *Third World Quarterly*, 25(7), 1195-1214.
- Boyle, R. & Haynes, R.(2009). *Power play: Sport, the media and popular culture*. Edinburgh: Pearson Education.
- Branvole, S. E.(1992). The utilization of fence signage in college baseball. *Sport Marketing Quarterly*, 1(2), 29-32.
- Gratton, C., Shibli, S., & Coleman, R.(2006). The economic impact of major sports event: A review of ten events in the UK. *The Editorial Board of the Sociological Review*, 54(2) 41-58.
- Green, S. B. & Salkind, N. J.(2003). *Using SPSS for Windows and Macintosh Analyzing and Understanding Data(3rd ed.)*. Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Hall, A., Nichols, W., Moynahan, P., & Taylor, J.(2006). *Media Relations in Sport*. WV: Fitness Information Technology.
- Horne, J.(2007). The four knowns of sports mega-events. *Leisure Studies*, 26(1), 81-96.
- Johnson, M.(1996). Latinas and television in the United States: Relationship among genre identification, acculturation, and acculturation stress. *Howard Journal of Communications*, 7, 289-313.
- Kasimati, E. (2003). Economic aspects and the summer olympics: A review of related research. *International Journal of Tourism Research*, 5, 433-444.
- Pedersen, P. M. & Miloch, K. S., and Laucella, P. C.(2007). *Strategic sport communication*. IL: Human Kinetics.
- Schaaf, P.(1995). *Sport marketing: It's not just a game anymore*. Amherst, New York: Prometheus Books. P.236.
- Stotlar, D. K., & Johnson, D. A.(1989). Assessing the impact and effectiveness of stadium advertising versus traditional I institutions, *Journal of Sport Management*, 3(2), 90-102.
- Team Marketing Report.(1990). Media executives question the cost effectiveness of sports advertising versus traditional advertising. *Team Marketing Report*, 2(7), 5.

-
- University of North Carolina Greensboro
 - University of North Carolina Greensboro. Exercise Physiology Laboratory (Research Assistant)

- .
- 5
- ' , '
- 3

-

- University of Georgia
 - University of Georgia(Teaching Assistant)

- , ,
- 3

-

-

-
-
-
-
- 3

-

-

-
-
- University of Oregon(Courtesy Senior Research Assistant)

-
- 100
- 3

-

[빅북] 체육학개론

발행일 2014년 8월 31일

저작권자 빅북운동본부

대표자 조영복

작성자 조창모, 최원석, 홍창배, 최환석

주소 부산광역시 금정구 구서2동 248-10 현대빌딩 2F

문의처 051-510-2570 홈페이지 <http://bigbook.or.kr/>

발행처 교보문고 퍼플

출판등록 2012년 09월 07일 제3-2012-167호

주소 서울시 종로구 종로1가 1번지

대표전화 1544-1900

홈페이지 www.kyobobook.co.kr

편집디자인 좋은땅출판사

홈페이지 www.g-world.co.kr

대표전화 02-374-8616

ISBN 978-89-24-01458-7 (93690)

© 2014 빅북운동본부