

## 정책제언서

|                |  |
|----------------|--|
| 제언하는<br>내용의 주제 | 대한민국 청소년들의 운동 부족 문제와 관련하여 “아침 운동” 시범 운영 정책을 제언합니다.   |
| 정책제언자          | 2022 강원도 청소년 정책제언대회 3등 운영원   |
| 제언이유           | <p>2019년, 세계 보건기구에서 전세계 146개국 11-17세 청소년 160만 명을 대상으로 실시한 운동 상태에 따르면 한국의 운동 부족 비율이 약 94.2%로 146개국 중 가장 높았다고 합니다. 또한 남녀로 나누어 보았을 때 남학생들의 경우 한국은 필리핀 다음으로 가장 높은 운동 부족 비율을, 여학생은 가장 높은 운동 부족 비율을 기록했다고 합니다. 이 조사 결과를 통해 대한민국 청소년들의 운동 부족 실태가 심각하다는 것을 깨달았으며, 신체적 건강뿐만 아니라 청소년의 정신 건강 그리고 학업 성취도에도 큰 영향을 끼치는 운동량이 부족한 상황에 대해 큰 심각성을 느끼게 되어 “아침 운동” 시범 운영정책을 제언하게 되었습니다.</p>  |
| 현황 및<br>문제점 분석 | <p>앞서 언급했듯, 대한민국 청소년의 운동 부족 비율은 146개국 중 가장 높습니다. ‘학업 활동이 가장 중요한 고등학생들에게 운동량이 부족한 것이 무슨 문제가 되나?’ 라고 생각할 수 있지만, 운동량 부족은 상당히 많은 문제를 초래합니다. 청소년기 신체 활동의 효과는 크게 4가지로 나뉩니다. 심폐능력 향상 및 대사 질환 예방, 골격 강화 및 근육 강화, 체중 조절 및 비만 예방, 그리고 우울증 예방과 스트레스 해소입니다. 그렇기에 청소년기에 운동량이 부족하면, 심폐능력, 골격, 연골 그리고 근육이 강화, 발달 되지 않고, 비만과 대사 질환을 유발 할 수 있습니다. 또한 스트레스가 가장 심한 시기인 고등학교 기간 동안 스트레스를 효과적으로 해소하지 못하며 심할 경우 우울증을 유발 할 수도 있습니다. 성인기 건강과 직결되어 있는 청소년기 운동량 부족으로 인해 일생동안의 건강에 부정적인 영향을 끼치기에, 청소년기 운동량 부족 문제는 반드시 해결 되어야 합니다.</p> <p>이런 문제의 근본적인 원인은 크게 두 가지로, “체육에 대한 인식” 과 “공부에 따른 시간 부족” 으로 나눌 수 있습니다. 생활 체육이 보편화되어, 체육 활동을 삶의 일부로 받아들이고 있는 독일, 프랑스 그리고 덴마크 등의 나라와는 달리, 아직까지 우리나라에서는 체육에 대한 심리적인 문턱이 높고 체육활동은 필수가 아닌 보조라는 생각이 만연합니다. 또, 한국의 고등학생들은 많은 공부량으로 인해 학교에서 하는 체육 활동 이외의 다른 체육 활동을 하지 못하거나 않는 경우가 많습니다.</p> <p>앞서 제시된 체육의 인식과 관련한 문제를 해결하기 위해서는, 체육활동은</p> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
|                           | <p>전문성과 어려운 과정을 요하는 활동이 아니며, 앞으로 나아갈 삶에 일부가 될 수 있도록 꾸준한 활동을 요합니다. 또한, 한국 학생들의 많은 학업량을 고려하여 방과 후나 일과시간 이외의 추가 시간을 요하는 것이 아닌, 공교육 시간 내에 체육 활동을 활성화시키는 것이 중요합니다. 그리고 이 두 가지 조건을 모두 충족하는 활동으로는 “아침 운동” 활동이 있습니다.</p> <p>아침 운동 활동은 그 효과가 이미 입증되었다는 면에서, 고등학생의 운동량 부족 문제를 해결하는 것에 있어 큰 장점을 가집니다. 실제 미국 일리노이 주 네이퍼빌 센트럴 고등학교에서 선행하여 이를 실시하였고, 그 결과 신체/ 정신적 건강 증진과 더불어 우리나라 학생들에게 동기부여가 될 수 있는 결과인 학업 성취도 증가라는 결과 또한 입증 되었습니다. 효과적으로 고등학생들에게 체육활동을 보편화시키기 위해서는 학생들과 학부모들이 자발적으로 체육활동에 참여는 긍정적인 “분위기” 그리고 “동기” 가 필요합니다. 센트럴 고등학교의 사례를 통한 신체적 건강 그리고 무엇보다도 학업 성취도에 대한 증가 사례는 학생들에게 건강한 동기부여가 될 수 있다고 판단합니다.</p> <p>마지막으로 아침 운동 활동은 효과가 입증되었음에도 불구하고, 이의 실효성을 위해 시범 운영 정책으로 제안한다는 면에서 의미가 있습니다. 강원도 시/군 별 하나씩의 학교, 총 18개의 고등학교에서 이를 시범 운영해본 뒤에 효과가 입증 될 경우, 정식 프로그램으로 제시해보는 것이기에, 청소년 운동량 부족 문제를 해결하기 위해 정부 및 공공기관에서 협력하여 시도해볼 수 있습니다.</p>                          |
| <p><b>제언하는 정책의 내용</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- “아침 운동” 은 대한민국 고등학생의 운동량 문제 해결을 목적으로 하는 프로그램으로, 미국 일리노이 주 네이퍼빌 센트럴 고등학교에서 매일 오전 학생들에게 학교 운동장을 달리게 하는 “0교시 체육 수업” 을 모티브로 기획한 시범 운영 프로그램입니다.</li> <li>- 센트럴 고등학교의 사례를 기반으로 강원도 18시군 기숙형 고등학교 중 (평창고(평창), 양양고(양양), 영월고(영월), 정선고(정선), 화천고(화천), 양구고(양구), 홍천고(홍천), 횡성고(횡성), 고성고(고성), 철원고(철원), 인제고(인제), 원통고(인제), 김화고(철원), 서석고(홍천), 신철원고(철원), 홍천여고(홍천), 횡성여고(횡성), 양구여고(양구) ) 각 시/군 별 시범학교를 총 5곳 지원 또는 지정하여 1년 동안 아침 운동을 시범 운영합니다.</li> <li>- 이때 시범 운영 학교의 학생들은 1교시 수업 시작 전 20분의 시간 동안 본인에게 맞는 속도로 1.6km의 거리를 가볍게 달립니다.</li> <li>- 건강 상태로 인해서 1.6km 달리기에 참여하지 못하는 학생들은 담당 체육 교사와의 상담 후에 운동량 또는 운동 시간을 조절합니다. 또한 야외활동이 불가능한 혹서기, 혹한기 우천 시에는 담당 교사의 재량에 따라 대체 프로그램을 (근력 운동, 유연성 운동 등) 실시합니다.</li> <li>- 18개 고등학교에서의 시범 운영 이후 활동의 학업 성취도, 신체, 정신 건강 증진의 효과를 평가하고, 그 효과가 입증되면, 강원도 내 다른 학교로 프로그램을 확대 시행하기를 희망합니다.</li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 센트럴 고등학교에서 0교시 체육 수업을 한 학기 동안 시행한 결과, 학생들의 읽기 능력과 문장 이해력은 0교시 체육 활동을 실시하지 않은 학생들에 비해 7퍼센트나 더 향상 되었으며 효과를 입증 받아 다른 학생들에게도 확대되었습니다. 또한 학습 지도 교사들이 운동의 효과를 적극 활용하기 위해 체육활동 이후 가장 어려운 과목을 편성하였고, 그 결과 수학, 과학 국제 성취도 평가에서 높은 성적을 차지하기도 했습니다.</li> <li>- 센트럴 고등학교에서 시행한 활동을 통해 “0교시 체육 활동”의 효과는 학업 성취도, 신체적, 정신적 건강 함양 등 충분히 입증된 바, 이 프로그램을 운동량 부족으로 어려움을 겪는 대한민국 학교 학생들에게 적용해보고자 합니다.</li> </ul>  |
| <p style="text-align: center;"><b>예산확보<br/>및<br/>예산소요예산</b></p> | <p style="text-align: center;">추가 예산 없음</p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>기대효과</b></p>                  | <p>“아침 운동” 시범 운영 프로그램을 통해 얻을 수 있는 효과는 크게 세 가지로 나누어 설명할 수 있습니다. 첫 번째, “체육에 대한 인식 개선”입니다. 앞서 언급했듯, 교육 선진국으로 불리는 독일, 프랑스, 덴마크는 생활 체육이 보편화 되어 있고 체육 활동을 삶의 일부로 받아들이고 있는 반면, 우리나라는 그렇지 않습니다. “아침 운동”을 통해 청소년기에 체육 활동을 꾸준히 실천하게 될 경우, 체육 활동을 삶의 일부로 받아들이고, 단순하고 쉬운 운동을 통해 체육 활동은 어려울 것이라는 편견을 없앨 수 있을 것이라 예상됩니다. 두 번째, 공부 시간에 따른 시간 부족으로 인한 운동량 부족 문제를 해결할 수 있습니다. 대한민국 고등학생들의 운동량 부족 문제는 많은 공부량으로 인해 체육 활동에 대한 우선순위가 밀리기 때문에 발생하는 경우가 많습니다. 하지만 짧고 꾸준히 일과시간 내에 체육 활동을 시행한다면, 공부 시간을 침해하지 않는 선에서 등교 이후 1교시까지 남는 자투리 시간을 적극 활용하여 학생들의 건강 증진을 도모할 수 있을 것입니다. 마지막으로 “체육 활동에 적극 참여하는 분위기”를 형성할 수 있습니다. 청소년기의 체육 활동을 보편화시키고 운동량을 늘리기 위해서는 학생들의 적극적인 참여가 필요합니다. 현실적으로, 학생들에게 와닿는 동기가 있어야, 학생들이 적극적으로 참여할 수 있습니다. 그렇기에, 센트럴 고등학교의 유명한 사례로 입증된 학업 성취도 증진과 관련된 효과를 강조하고, 학생들이 직접 적극 참여한다면, 체육 활동에 학생들이 적극적으로 참여하는 “분위기”를 형성할 수 있다는 긍정적인 효과가 예상됩니다.</p> <p>“아침 운동” 시범 운영 프로그램을 통해 18개 학교 학생들의 운동량이 늘어나고, 이를 통해 신체적, 정신적 건강이 증진되고 학업 성취도가 증가한다면, 이는 18개 학교 학생들에게 더할 나위 없이 좋은 결과일 것이고, 그 효과가 입증되어 강원도 내 다른 학교들에도 확대 운영될 경우, 이런 긍정적인 효과를 체험할 수 있는 강원도 청소년들의 범위가 늘어날 것으로 예상됩니다.</p> |

|              |  |
|--------------|--|
|              |  |
| 참고자료 및<br>출처 | <p><a href="https://www.dongascience.com/news.php?id=32568">https://www.dongascience.com/news.php?id=32568</a><br/><a href="https://www.hani.co.kr/arti/society/schooling/847674.html">https://www.hani.co.kr/arti/society/schooling/847674.html</a><br/><a href="https://www.donga.com/news/Society/article/all/20200219/99773170/1">https://www.donga.com/news/Society/article/all/20200219/99773170/1</a><br/><a href="http://hqcenter.snu.ac.kr/archives/jiphyunjeon/%EC%9A%B4%EB%8F%99%EC%9D%98-%EC%A2%85%EB%A5%98">http://hqcenter.snu.ac.kr/archives/jiphyunjeon/%EC%9A%B4%EB%8F%99%EC%9D%98-%EC%A2%85%EB%A5%98</a></p> |