

보도자료



K I H A S A
한국보건사회연구원
KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS

<https://kihasa.re.kr>

보도내용	□ 보건복지 이슈엔포커스 제457호 발간 - 학교 기반의 아동·청소년 신체활동 활성화를 위한 과제
분 량	총 3매(그림 1종 포함)
배포일시	2025년 7월 7일(월)
보도일시	즉시

10년 간 청소년 비만 늘고, 신체활동은 제자리... 학교의 강점과 학교 밖 자원을 더한 ‘학교 기반’ 신체활동 활성화해야

- 초등학교 체육 전담교사 배치율 70% 미만(2020), 중학교는 타교과 교사가 수업 담당, 고등학교는 체육수업이 자습시간으로 대체되는 경우 빈번
- 인적·물적 자원 부족, 흥미 유발 전략 부재, 민원 우려 등으로 아동·청소년의 신체활동은 형식적 운영 많아
- 대다수 아동·청소년의 신체활동 참여 이유는 ‘재미있어서’...학생들의 흥미 유발 요소 발굴하고 적용해야

※ 이 자료는 한국보건사회연구원에서 수행한 학술연구 결과이며, 국가승인통계가 아님을 밝혀둡니다.
※ 이 글은 김수경, 김혜윤, 나원희, 신지영, 김지민, 이규일. (2024). 『학교 기반의 청소년 비만예방정책 개선 방향 연구: 신체활동을 중심으로』(한국보건사회연구원) 보고서 내용을 일부 발췌, 수정한 것임.

- 한국보건사회연구원(원장 신영석)은 『보건복지 이슈엔포커스』 제457호 『학교 기반의 아동·청소년 신체활동 활성화를 위한 과제』를 발간했다. 연구책임자는 건강보장정책 연구실 김수경 부연구위원이다.
- 김수경 부연구위원은 “질병관리청이 매년 수행하는 ‘청소년건강행태조사’에 따르면, 지난 10년간 우리나라 중·고등학생의 비만율은 증가하는 추세인 반면, 대표적인 신체활동 지표인 ‘하루 60분, 주 5일 이상 신체활동 실천율’은 2024년 기준 남학생 25.1%, 여학생 8.9%에 불과해 여전히 저조한 수준에 머물러 있다.”고 말했다.

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

(단위: %)



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

- 그는 “이글에서는 학생과 학부모, 이해당사자를 대상으로 한 면담을 바탕으로 현장에서 발생하는 문제점과 아동·청소년의 신체활동 요구도를 정리했다. 또한 학교를 중심으로 시행되는 아동·청소년의 신체활동 활성화 정책을 종합적으로 고찰하고, 학교 기반 아동·청소년 신체활동 정책이 나아가야 할 방향과 과제를 제시하고자 했다.”고 말했다.
- 김 부연구위원은 “신체활동은 학생들의 전반적 생활양식과 관련된 문제이므로 체육교과 및 스포츠 활동 활성화만으로는 한계가 있다. 학교체육만 활성화되면 학생들의 체력, 신체활동, 건강수준 저하 문제가 해결될 것이라는 식의 정책은 학생 건강이 교육부, 교육청, 학교 등 교육 당국만의 소관이라고 인식되도록 한 측면이 있다.”고 설명했다. 또한 그는 “학교 내 공간, 시설, 인력 부족과 흥미 유발 전략 부족”을 문제점으로 거론하며 ‘학교 안팎의 다양한 환경을 청소년의 신체활동에 적합한 환경으로 조성’해야 한다고 강조했다.
- 이어서 그는 “장기적으로는 ‘교사 대 학생’, ‘교사 대 부모’의 대치 구도에서 벗어나, ‘학생 건강 증진’이라는 목적을 위해 서로 노력하고 이해하려는 태도가 바탕이 돼야 한다.”면서, “학생들의 신체활동이 체육 교사의 단독 책임이라는 인식에서 벗어나, 영양 교사, 보건 교사, 타 교과 교사 등 학교 내 다양한 인력을 하나로 모을 체계가 필요”하다고 강조했다.

요하다.”고 제안했다. 그는 “예를 들어, 학교에서 가정에 신체활동 숙제를 내고, 가정에서는 학생과 함께할 수 있도록 프로그램을 지원하는 ‘가정 연계 방식’이나, 학교는 전체 학생에게 체육 프로그램을 제공하고 지역 보건소는 토요 체육 프로그램을 통해 비만 학생을 관리하는 ‘지역 연계 방식’ 등을 고려해볼 수 있다. 저체력 학생에게는 외부의 신체활동 전문가를 섭외해 신체활동 프로그램을 제공하는 방식도 생각해볼 수 있다.”고 설명했다.

- 김 부연구위원은 학교 기반의 아동·청소년 신체활동 활성화를 위한 과제로 “학교가 가진 강점을 유지하면서도 가정, 지역사회 등 학교 밖의 자원을 활용하는 ‘학교 기반’ 접근법을 적용할 필요가 있다.”고 강조했다.
- 마지막으로 그는 “일반 학생의 신체활동 활성화를 위한 환경을 지원하고 흥미를 유발할 수 있는 전략을 마련해야 한다. 체력 측정과 처방이 결합된 시스템으로 기획된 학생건강체력평가(PAPS)의 본래 취지를 살려서, 기존 학교 스포츠클럽 등과 연계하는 것이 필요하다. 또한, 측정 결과를 스포츠·신체활동 프로그램 효과성 평가에 활용하고, 보건 당국이 개입해서 프로그램의 구성과 함께 인력 지원·평가 등의 역할을 강화할 필요가 있다.”고 말했다.

* 학생건강체력평가(PAPS: Physical Activity Promotion System): 학생들의 건강 체력을 체계적으로 측정하여 학생·학부모·교사에게 개인별 평가 결과와 신체활동 처방을 제공하는 시스템. 기존 체력장 제도의 단순 측정과 기록 방식에서 벗어나, 개인의 특성에 맞는 신체활동 ‘처방과 관리’를 포함하는 통합적 개념에 해당.

※ 이슈애포커스 제457호 원문 보기

- <https://repository.kihasa.re.kr/handle/201002/47724>