

**이화여자대학교 학생들의
생활체육 활성화 방안 탐구 및
‘이화 스포츠 인증제’ 도입 제안**

SPORT riGht

I. 서론

- i. 탐사 배경
- ii. 탐사 주제 및 목표
- iii. 연구 방법
 - 1. 탐사기관

II. 본론

- i. 기존 문헌 연구
- ii. 연구 방법
 - 1. 국내 탐사의 필요성 및 기대효과
 - 2. 해외 탐사의 필요성 및 기대효과
- iii. 탐사 내용 정리
 - 1. 국내 탐사
 - 2. 해외 탐사

III. 결론

- i. 종합
- ii. 결과물 1 - 이화여자대학교 <이화 스포츠 인증제> 도입 제안서
- iii. 결과물 2 - 이화여자대학교 <서대문구 지역 스포츠 센터 연계> 제안서

I. 서론

i. 탐사 배경

매 달 말일 이른 새벽, 이화여자대학교 ECC 휘트니스 센터 앞에 긴 줄이 형성된다. 바로 한 달에 한 번 열리는 1:1 pt(personal training, 개인 맞춤형 훈련) 신청을 위한 대기 줄이다. 한정적인 시설과 정원으로 인하여, 많은 사람들이 새벽 5시부터 줄을 서서 접수처가 열리기를 기다린다.

이화여자대학교에는 크게 4개의 체육시설이 존재한다. ECC 피트니스 센터의 경우 유산소 기구 22대가 존재하는 유산소 트레이닝 존과 머신 웨이트 트레이닝 존, GX Room 2개, 크로스핏 존, 키바운더 트랙, 스포츠 클라이밍장을 갖추었다. 이는 총 $718.26m^2$ 의 전용 면적으로, 60평 피트니스 센터의 평균 가용 인원이 약 40명이라고 했을 때 ECC 피트니스 센터는 약 150명 내외를 수용할 수 있으며, GX 프로그램의 경우 최대 16명까지 이용 가능하다. 이외에도 학생문화관의 경우 체력단련실과 2개 코트의 스쿼시장을 운영중이며, 각각 전용면적 $335.88m^2$, $159.12m^2$ 로 GX 프로그램 하나 당 10명에서 최대 30명의 인원을 수용할 수 있다. 이 외에도 야외 골프장과 테니스장 등이 있지만, 이는 25,000명이라는 학생 수에 비해 턱없이 부족하다.

이러한 체육시설의 부족은 자연스럽게 학생들의 체육활동 저하로 이어진다. 실제로 이화여자대학교 학생 56명을 대상으로 설문조사를 진행한 결과, 약 57%(32명)에 해당하는 학생들이 규칙적인 운동을 하지 않는다고 답했다. 체육시설 부족 외에 운동을 하지 않는 이유로는 "시간이 없다", "운동을 하는 데에 경제적인 부담이 크다", "관심이 없거나 운동을 싫어한다" 등의 의견이 대다수를 차지하였다. 평소 학생들의 생활체육에 있어서 다양한 장애물이 존재하는 것이다.

이는 비단 이화여자대학교 학생들만의 문제가 아니다. 2016년 교육부와 각 학교장이 여학생 체육활동 활성화 방안을 의무적으로 수립·시행하도록 체육활동진흥법을 개정된 이후 7년이 지났음에도, 지난 2022년 정부의 '국민생활체육조사'에 따르면, 주 1회 이상 생활체육활동에 참여하는 남학생 비율이 57.7%인 반면 여학생의 경우 47.1%에 불과한 것으로 나타났다. 이는 생애주기별 운동 참여율 최저치이며, 여학생 중 42.7%는 생활체육에 전혀 참여하지 않고 있다. 2010년 한국체육과학연구원(현 한국스포츠개발원) 한태룡 교수의 '여학생 체육활동 참여 실태 분석 및 활성화 방안' 보고서에 따르면 '2차 성징으로 인한 여학생들의 소극적 태도 이외에도, 여학생의 체육학습 무기력 원인에는 크게 4가지(개인 원인, 또래학생 원인, 체육교사 원인, 환경 원인)가 있다. 개인 원인은 낮은 체력수준으로 인한 위축감과 내적 갈등의 연속으로 나타났고, 또래학생 원인은 또래 여학생들의 소극적인 집단 문화, 또래 여학생들의 비난과 야유, 또래 남학생들의 참여 독점 행태로 도출되었다. 또한 체육교사의 원인은 차별적인 언행, 강압적인 체육수업 분위기, 체육교사의 일관성이없는 판정으로 도출되었고, 환경 원인은 온도차이로 인한 참여의욕 저하와 낙후된 체육학습 공간이 학습무기력 의원인으로 나타났다.

본 프로젝트는 이와같은 이화여자대학교 학생들의 체육활동 현황과 여학생들의 전반적인 생활체육 참여율 저하에서 기인한다. 학교 내 부족한 체육시설과 다양한 장애물들이 학생들의 규칙적인 운동 참여를 저해하고 있으며, 이는 여성 청소년들의 신체적, 정신적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 더불어, 전국적인 통계와 연구 결과에서도 여학생들이 남학생들보다 체육활동 참여율이 낮다는 사실이 명확히 드러나고 있다.

따라서 본 프로젝트는 '이화 스포츠 인증제' 도입 등 이화여자대학교 학생들의 생활체육 활성화 방안을 탐구함으로써 학생들의 생활체육 참여를 촉진하고, 이를 통해 학생들의 건강과 생활의 질을 향상시키고자 한다. 또한 탐사를 통해 운동시설이 매우 제한적인 교내의 상황에 맞는 다양한 운동 프로그램 및 시설 확충 방안을 고안하여 학생들이 보다 쉽게 체육활동에 참여할 수 있도록 지원할 계획이다. 이러한 생활체육의 활성화는 단순히 운동 참여율을 높이는 것에 그치지 않고, 학생들 간의 공동체 의식과 소속감을 강화하는 데에 기여할 것이다. 이를 통해 이화여자대학교 학생들의 전인적 성장을 지원하고, 더 나아가 사회 전반에 걸쳐 여성 청소년들의 건강한 생활체육 문화를 선도하는 역할을 할 수 있을 것으로 기대된다.

ii. 탐사 주제 및 목표

팀 SPORT riGht는 <이화여자대학교 학생들의 생활체육 활성화 방안 탐구 및 '이화 스포츠 인증제' 도입 제안>을 탐사 주제로 선정하였다. 생활체육이 활성화되어있는 영국과 독일의 기관을 방문하여 얻은 결과를 바탕으로 '이화 스포츠 인증제' 등의 제도를 도입하고 '서대문구 지역 스포츠 센터 연계 사업' 등을 제안함으로써, 이화여자대학교 학생들의 체육활동을 활성화하는 것을 목표로 탐사를 진행할 예정이다. 탐사 세부 목표에는 '한국과 유럽에서의 여성 청소년 생활체육 활성화 정도 비교', '유럽의 여성 청소년 생활체육 장려 정책·프로그램 조사 및 참여', 그리고 <이화 스포츠 인증제>의 종목별 인증기준 마련' 등이 있다.

iii. 연구 방법

1. 탐사 기관

1) 인터뷰

국내탐사		한국뇌연구원 박형주 연구원님
		여의도고등학교 전용진 선생님
		세화여자고등학교 정경민 선생님
해외탐사	영국	Youth Sport Trust
		Oxford University
	독일	독일 쾰른 체육대학교(Deutsche Sporthochschule)
		독일 올림픽 스포츠 연맹(Deutscher Olympischer Sportbund, DOSB)
		독일 청소년 스포츠회(Deutsche Sportjugend, DSJ)

<표 1 국내 및 해외 탐사 기관>

탐사 과정에서 국내 3개 기관, 해외 5개 기관 총 8개 기관의 관계자들과 인터뷰를 진행하였다. 해외 탐사의 경우 영국 2개, 독일 3개 기관으로 구성하였으며, 각 기관 별로 최소 1시간에서 최대 2시간 30분 가량의 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 내용은 본론에서 상술하였다.

2) 설문조사

생활체육 참여에 대한 현황과 인식에 대해 알아보기 위해, 지난 3월 13일부터 18일까지 6일간 이화여자대학교 재학생 56명과 중·고등학교 재학생 36명을 대상으로 설문조사를 진행하였다. 이를 위해 이화여대 재학생이 자주 사용하는 커뮤니티인 '에브리타임'과 본 프로젝트 팀원이 속한 각종 카카오톡 단체 채팅방을 통해 설문 참여를 요청했으며, 중·고등학교의 경우 서울 소재의 중·고등학교에 설문지를 제공하여 설문 참여를 요청하였다. 설문을 통해 질문한 내용은 다음과 같다.

이화여자대학교		중·고등학교	
		성별	
연령		연령	
평소 규칙적인 운동을 하는가		평소 규칙적인 운동을 하는가	
예	언제부터 꾸준히 해 왔는가	예	일주일 평균 몇 회 하는가 (학교 체육시간 제외)
	일주일 평균 몇 회 하는가		어떤 운동을 하는가
	어느 정도의 격한 운동인가		어느 정도의 격한 운동인가
	평소 운동을 하는 이유		평소 운동을 하는 이유
아니오	평소 운동을 하지 않는 이유	아니오	평소 운동을 하지 않는 이유
			위 요소가 없다면 운동을 시작할 생각이 있는가
이화여대의 영어 및 정보인증제에 대해 알고 있는가		학교 체육시간 이외에 다른 체육활동 장소가 있는가	
스포츠인증제가 도입된다면 참여할 것인가		체육활동이 공부에 어떤 영향을 미친다고 생각하는가	
그 이유는 무엇인가		그 이유는 무엇인가	
스포츠인증제를 위해 운동을 시작할 생각이 있는가			
기타 의견			

<표 2 설문조사 질문목록>

II. 본 론

i. 기존 문헌 연구

1. '국내 여학생 신체활동의 연구동향 분석을 통한 체육 활성화 방안'(김원정, 홍애령, 2017)
국내 문헌인 '국내 여학생 신체활동의 연구동향 분석을 통한 체육 활성화 방안'(김원정, 홍애령, 2017)에 따르면 국내 여학생 신체활동에 대한 연구들은 주로 참여, 인식, 신체 활동들에 대한 연구가 많았다. 그 중 활성화 방안에 대한 연구는 국내 여학생 신체활동에 관한 연구 중 4.4% 밖에 존재하지 않았다. 이런 분석을 통해 해당 연구는 국내 여학생 신체활동 활성화 방안을 제안하고 있다.

해당 연구에서 제안한 활성화 방안으로는 다섯 가지 정도가 있다. 여학생 체육수업과 신체활동에 관한 연구 및 관심 증대 필요, 여학생의 심리적, 생리적 변화 '결과' 이상의 신체 활동 참여 '과정' 이해, 여학생을 위한 신체활동 참여 증진 프로그램의 개발과 실천, 여학생 체육 활성화를 위한 정책적 제안, 여학생 수업 본질과 현상에 관한 질적 연구 공유 및 확산이다. 여학생 체육수업 과 신체활동에 관한 연구 및 관심 증대에 관해서는 여학생 신체활동 연구는 실제 여학생들이 체육수업에서 경험하는 것, 요구하는 것이 무엇인지에 대해서 이루어져야한다고 봤다. 여학생의 심리적, 생리적 변화 '결과' 이상의 신체 활동 참여 '과정' 이해에 대해서는 여학생들이 겪는 '과정' 중심의 접근을 통해 전체적인 맥락을 이해하려는 노력이 필요하다고 보았다. 여학생을 위한 신체활동 참여 증진 프로그램의 개발과 실천에 관해서는 여학생이 선호하고 즐기는 신체활동 프로그램을 개발하고 보급하는 것이 중요하다고 보았고 여학생 체육 활성화를 위한 정책적 제안에서는 '학교체육진흥법'을 근거로 하위 법령을 보완할 필요가 있으며 '양성평등기본법'을 근거로 한 국가의 재정적 지원, 운영 등이 필요하다고 보았다. 마지막으로 여학생 수업 본질과 현상에 관한 질적 연구 공유에 대해서는 여학생 신체활동 연구와 관련하여 다양화와 세분화를 추진해야한다고 보고 있다. 또한 이러한 연구가 공유, 확산되어 반성적 실천도 함께 요구되어야 한다는 입장이다.

해당 연구는 연구 동향을 분석한 후 구체적인 활성화 방안을 제시하지 못하고 있다. 여학생을 위한 신체활동 참여 증진 프로그램의 개발과 실천이나 여학생 체육 활성화를 위한 정책적 제안같은 경우 구체적인 방안을 제시하는 것이 아니라 참여 증진 프로그램을 만드는 것이 중요하고 기존 법령에 따른 새로운 정책적 제안이 필요하다고 말하는 등 굉장히 포괄적인 활성화 방안만을 제시하고 있다. 이러한 포괄적인 제시는 현재 여학생 체육활동 활성화에 구체적인 도움을 줄 수 없으며 문제 해결을 너무 피상적으로만 하고 있다는 느낌을 준다.

본 프로젝트는 구체적인 활성화 방안을 제시한다. 특히, 본 문헌에서 언급한 여학생을 위한 신체활동 참여 증진 프로그램 개발에 관한 구체적인 방안으로 '스포츠 인증제'를 제시하는 등 보다 구체적이고 실제로 적용할 수 있는 프로그램을 제시한다. 이는 피상적으로 문제를 바라본 것이 아니라 본질적으로 여학생 생활체육 활성화에 도움이 된다. 또한 정책적 제안 면에도 독일의 생활체육 정책 Golden Plan에 대해 인터뷰함으로써 보다 구체적인 정책 제안에 도움이 되는 인사이트를 제공한다.

2. '주요 선진국의 체육정책 동향 및 시사점 영국 스포츠정책의 동향과 방향'(박재우, 2012)

영국의 스포츠 조직은 한국과 유사하게 엘리트체육과 생활체육 영역이 나뉘어 있다. UK Sport가 엘리트체육 관련 업무를 관장한다면 Sport England는 생활체육 관련 업무를 관장한다. 그러나 한 가지 한국과 다른 점은 이원화된 기관의 산하단체들이 두 영역이 통합된 형태로 조직되어 엘리트체육과 생활체육이 유기적으로 연계된다는 것이다. 영국 스포츠정책의 동향과 방향의 핵심은 바로 세계 제1의 스포츠국가인데 이를 위해 위와 같이 엘리트체육과 생활체육의 영역을 유기적으로 연계하는 '한 쌍의 궤도(twin-track)' 방식을 택하고 있다. 선진화된 스포츠클럽을 통해 생활체육 참여를 장려할 수 있고 동시에 엘리트 선수 자원의 확인 및 육성이 가능하다. 반대로 엘리트체육의 성공은 일반인이 스포츠에 대한 관심을 자연스레 유발할 수 있다. 이런 엘리트체육과 생활체육의 연계 핵심에는 UK Sport와 Sport England의 협력이 존재한다.

엘리트체육의 성공을 위한 UK Sport의 노력에는 '타협불가(no compromise)' 원칙과 9개 분야에 대한 핵심 사업이 있다. UK Sport는 2012년 당시 런던올림픽 종합 4위라는 목표를 달성하기 위해 메달을 획득할 가능성이 높은 종목과 선수들을 집중적으로 지원하는 타협불가 원칙을 고수하는 동시에 올림픽 및 장애인올림픽 전 종목에 재정지원을 확대하였다. 더불어 '세계수준의 경기력 프로그램(World Class Performance Programme)', '세계수준의 경기대회(World Class Events)', '인재발굴 및 개발(Talent Identification & Development)', '연구 및 혁신(Research & Innovation)', '인재개발(People Development)', '코칭(Coaching)', '평등(Equality)', '국제적 영향력(International Influence)' 그리고 '국제개발(International Development)'이라는 9개 분야의 사업을 통해 세계 수준의 경기력을 갖출 수 있는 인재육성 및 개발을 추구하였다.

한편, Sport England는 '성장(Grow)', '지속(Sustain)', '가속(Excel)' 3개의 핵심 패러다임과 세계 제1의 지역스포츠 시스템 구축으로 생활체육의 성공을 도모하고자 했다. 우선 Sport England는 지속적인 발전을 위해 핵심사업 분야에 국고 및 국가적 복권 사업 자금 투자 계획을 발표했고, 스포츠가 생활화되어 많은 사람들이 체육습관을 가질 수 있게 5개의 목표를 설정하였다. 이는 젊은 세대가 스포츠를 즐길 수 있는 더 많은 기회 창출, 스포츠인재의 육성과 발전, 적절한 장소에 적절한 시설 제공, 지역 당국과 각 종목별 스포츠단체 지원, 그리고 지역사회를 위한 실제적 기회 보장을 포함한다.

목표 달성을 위한 세부 계획은 '전체스포츠계획(whole sports plans)', '지역투자(local investment)', '시설(facilities)' 그리고 '학교(schools)'의 4가지 영역으로 나뉘어진다. 전체스포츠계획은 종목별 경기단체의 지원과 대학과의 협력 체계 구축을 통해 젊은 세대의 생활체육 참여를 장려하고 스포츠 참여 기회를 보장하고자 한다. 지역투자는 스포츠허브를 조직하고 운영하는 '대학스포츠메이커(sports makers)'의 국가적 네트워크를 형성하고 소외 지역의 젊은 층 지원을 위해 방문클럽스포츠프로그램을 확대하는 것에 집중한다. 시설의 경우 수요가 많은 장소에서의 스포츠시설 개방성과 접근성 강화와 더불어 시설 개선을 위한 재정 투자에 초점을 맞추고 있다. 마지막으로 학교는 지역사회의 이용을 위한 학교 스포츠시설 개방 자원 투자와 어린 학생이 참여할 수 있는 새로운 학교게임(school games)의 활성화를 도모하

는데, 이를 위해 문화미디어스포츠부, 영국올림픽위원회, Youth Sport Trust 등의 조직과의 파트너십 강화에 중점을 둔다.

위 문헌에서 언급한 것처럼 현재 한국은 엘리트체육과 생활체육의 영역이 단절되어 있다. 사실상 엘리트스포츠 중심으로 돌아가는 체육 시스템 내에서 이 두 영역의 연계는 어려울 것이다. 따라서 변화를 위해 우선적으로 필요한 것은 생활체육의 활성화 그 자체일 것으로 사료된다. 본 프로젝트는 Sport England의 여러 핵심목표 중 특히 젊은 세대의 스포츠 향유를 위한 기회 창출과 적절한 시설 제공에 집중하여, 이화여자대학교 학생들의 생활체육 참여 증진에 기여하고자 한다.

3. 한국과 독일의 체육교육과정 비교 연구(주성순, 2017)

본 연구는 한국과 독일의 체육교육과정의 운영시간 편제 및 문서 체제, 역할 및 목표, 내용, 평가에 대하여 분석한 결과를 제시하고 있다. 한국의 교육과정은 국가수준에서 교육과정 개발 및 교육 방향을 통제하므로, '체육'이라는 교과목 명으로 제시되고 있다. 연 34주 기준으로 초등학교는 40분 수업, 주당 3시간으로 연 102차시, 중학교는 45분 수업, 주당 2-3시간으로 연 90차시를 제공하고 있다. 학교스포츠클럽활동과 자유학기제에 실행되는 특별활동을 포함한다면 실질적인 체육활동 시간은 초등학교보다 더 많다고 볼 수 있다. 한국의 경우 체육교육과정의 구체적인 문서 내용과 성취 기준이 학년별로 분류되어 서술되어 있음, 이는 상대평가 성향이 강한 한국 사회에서 논쟁의 여지를 최소화하려는 노력이다.

독일의 경우 16개 주가 학제, 교육방향, 교육과정 개발 및 시행에 대하여 자치적으로 운영하고 있다. 초등학교 1학년부터 'Sport'라는 교과목으로서 의무적으로 이수해야 하는 필수 과목이며, 일반적으로 45분 수업이 제공된다. 독일의 문서 체제는 한국의 교육과정보다 다소 간단하게 구성되어 있다. 교수들의 학습 방법과 평가에 대한 방향 정도만 제시되어 있으며, 과목 자체가 가지는 교육적 역할과 목표, 역량에 대해 상세히 서술되어 있으며, 이는 상대평가보다는 개인 발달과 함께 성장해가는 사회를 강조하면서 내신 성적에 크게 비중을 두지 않는 사회·교육적 배경을 반영한다.

체육교육과정에 명시된 내용은 체육과 수업에서 궁극적으로 다루어져야 할 수업 내용을 의미한다. 한국과 독일의 체육교육과정에 명시된 내용에 있어서도, 각국의 내용 분류와 학년별 계열성 확보에 있어서 다소 차이가 있다. 한국 체육교육과정의 내용 체계는 크게 ① 건강 활동, ② 도전 활동, ③ 경쟁 활동, ④ 표현 활동, ⑤ 안전 활동 영역으로 분류되어 있다. 이는 스포츠 활동에서의 안전뿐만 아니라 일상생활에서의 안전교육을 강조하며, 각 영역에 대한 성취기준이 상세히 서술되어 있다.

독일 체육교육과정은 우리나라의 체육교육과정보다 조금 더 간략하면서도 명확하게 서술되어 있다. 체육과 내용은 ① 달리기, 뛰어오르기(점프), 던지기, 밀어내기 ② 게임/경기, ③ 도구를 사용한 또는 도구에서의 움직임, ④ 격투기, ⑤ 일러의 동작 및 표현, ⑥ 수중에서의 움직임, ⑦ 타기, 바퀴를 사용한 움직임, 활주하기로 구분되어 있다. 그리고 각 영역별로 다시 신체활동 및 스포츠 종목들이 명시되어 있으며, 성취기준 역시 활동 별, 학년 별로 명확

하게 서술되어서 계열성 있게 구성되어 있다. 이는 체육수업의 지속성과 계열성을 확보하려는 노력이 엿보인다.

체육과 평가는 크게 학생의 학업성과에 대한 평가와 수업에 대한 평가로 분류할 수 있다. 우리나라의 체육교육과정에는 교수·학습 및 평가의 방향을 제시하고 있다. 평가는 핵심역량과 개인차를 고려한 성취기준을 수립하여 적용하며, 평가 내용 선정, 성취 기준 등에 대해 상세하게 서술되어 있다. 체육교육과정에 명시된 내용은 주로 학생들의 학업 성취에 대한 평가(점수부여 및 평가 실행)에 대한 방법론적이고 실행적인 측면을 다루었다.

독일의 경우, 한국과 달리 체육교육과정에는 '평가'에 대한 구체적인 내용이 제시되어 있지 않으며, '체육교육과정 내용'에서 각 7가지 영역 별 성취기준이 명시되어 있어 이를 기준으로 학습성취를 평가할 수 있다. 각 주 교육부 및 관련 부처에서 교사, 학생, 학부모를 위한 웹사이트를 운영하고 있어, 교사가 이곳에서 다양한 정보를 얻을 수 있다.

본 연구는 체육교육과정의 운영 시간 편제 및 문서 체제 측면에서, 아동기의 신체발달의 중요성을 고려한 수업 실행과 광역지자체의 자율적 체육교육과정 역할을 강화할 것을 주장하였다. 또한 내신성적보다는 개인과 사회의 성장을 중요시 하는 독일과 같이, 역량중심교육과정에서 제시되는 역할과 세부 목표를 재검토하고, 전인교육으로서의 과정을 중시하는 운동소양 함양이 강조되어야 함을 제시하였다. 더불어 안전교육에 대한 비판과, 신체 활동 기준의 영역 분류 체계 수립, 학생 개인발달에 긍정적으로 기여할 수 있는 평가방법에 대한 심도 있는 논의를 요구하였다. 그러나 각 제안에 대한 구체적인 방안 제시가 현저하게 부족하며, 본 프로젝트를 통해 독일의 생활체육 체제에 대해 보다 구체적으로 탐사함으로써 각국의 문화적인 차이에 대한 이해를 강화하고, 지자체 자율적 체육교육과정의 일환으로 이화여자대학교 학생들을 대상으로 하는 '이화 스포츠 인증제'를 제시할 수 있다.

i. 연구 방법

1. 국내 탐사의 필요성 및 기대효과

본 프로젝트는 청소년 기본법 제3조 제1항에 의거해 청소년을 9세 이상 25세 이하로 정의하였다. 해외 탐사에 앞서, 이화여자대학교 학생들의 생활체육 활성화 방안 탐구와, 해외 탐사를 위한 구체적이고 실질적인 방향 제시를 위해 국내 여성 청소년들의 생활체육에 대한 보다 근본적인 탐사가 필요성이 제기되었다.

따라서 이화여자대학교 및 중·고등학교 학생들을 대상으로 설문조사를 진행하여 여성 청소년들의 생활체육 참여 빈도, 참여 동기 및 장애 요인, 향후 참여 의사 등 현황 및 인식을 조사하였다. 또한 여의도고등학교와 세화여자고등학교의 현직 교사들을 대상으로 인터뷰를 진행하여, 교육 현장에서 바라본 여성 청소년 생활체육 필요성과 현황을 파악하고, 남녀 청소년의 운동 특성 차이, 여성 청소년의 참여율 저조 원인, 현재 생활체육 및 학교 체육 수업의 문제점 등을 파악하였다.

더불어 여성 청소년의 생활체육과 운동의 필요성과 그 효과에 대해 생물학적인 관점으로 바라보기 위해서, 한국 뇌연구원 책임 연구원님과 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰를 통해 운동이 뇌 건강, 청소년의 학습 증진 및 정서적 안정에 미치는 긍정적인 영향과, 남성 청소년과 대비되는 여성 청소년 특유의 뇌 발달 특성 등을 조사하였다.

이러한 국내 탐사를 통해 이론적 연구뿐만 아니라 실제 현장에서의 데이터를 확보하여 여성 청소년의 신체 활동 현황과 성별 차이에 따른 특성 이해 필요성을 보다 깊이 있게 파악할 수 있다. 또한 뇌 과학자, 교육자, 학생 등의 다양한 관점을 통해 종합적인 이해를 도모하고, 수집된 데이터와 인터뷰 내용을 바탕으로 현실적이고 실효성 있는 방안 제안이 가능할 것으로 기대된다.

2. 해외 탐사의 필요성 및 기대효과

많은 유럽 국가들에서, 국민들은 생활체육에 대해 전반적으로 높은 참여율을 나타낸다. European Health Interview Survey (EHIS)에 따르면, 다양한 연령, 사회문화적 배경, 신체적인 능력에 걸쳐서 상당수의 유럽 인구가 조깅, 수영, 사이클링 등의 생활체육에 참여하고 있다. 이는 대다수의 유럽 정부와 지방 자치단체가 생활체육 활성화를 위해 지역 스포츠 프로그램, 학교 기반의 신체활동 교육, 대중들의 인식 변화를 위한 캠페인 등을 활용하여 적극적으로 스포츠 참여를 권장하기 때문이다. 이처럼 국민들의 건강과 지역사회의 안녕을 위해, 생활체육의 중요성과 그에 대한 강조는 종합적인 정책을 통해 제도화 되어 있다.

따라서 본 프로젝트에서는 여성 청소년을 포함한 모든 국민들의 생활체육이 활성화되어 있는 영국과 독일의 기관들을 탐방하여, 유럽의 여성 청소년 생활체육 장려 정책 및 프로그램을 조사하고자 한다. 우선 영국의 청소년 체육 진흥 단체인 Youth Sport Trust를 방문하여 여성 청소년을 위한 체육 프로그램 'Fit for girls', 'Girls Active' 등에 대해 알아보하고자 한다. 이를 통해 유럽의 생활체육이 어떻게 이루어지고 있는지, 대중적인 활성화를 이끌어낸 비결이 무엇인지, 프로그램을 진행하기 위해서 중요한 요소들에는 어떤 것들이 있는지 비교

해보고 응용 방안을 논의하고자 한다.

영국 최고의 교육 기관인 옥스퍼드 대학교(Oxford University)는 스포츠 장학금 제도인 'Oxford Sport Student Fund'를 운영 중이며, 매 년 케임브리지 대학교와 함께 다양한 종목의 스포츠 부문에서 경쟁을 벌이는 'The Varsity Series'를 주최하는 등 학생들의 스포츠 활동을 위한 여러 프로그램을 시행 중이다. 또한 옥스퍼드 대학교의 이러한 스포츠 활동들을 지원하기 위하여 담당 부서(The Sports Federation)를 따로 배치하여 운영 중이다. 따라서 본 기관에 방문하여 이화여자대학교에 적용할 수 있는 요소들을 찾아보고, 본 프로젝트에서 제안하고자 하는 '이화 스포츠 인증제'의 현실성, 기대효과, 대안 등을 비교해 보고 평가 받고자 한다.

독일은 세계 2차대전 이후 국민의 건강 증진을 위해, 1960년부터 15개년 계획으로 전국적인 스포츠 부흥을 이끌어 냈다. 따라서 독일 쾰른 체육 대학교(Deutsche Sporthochschule)을 방문하여 독일 생활체육 부흥의 역사와 그 과정을 이끈 Golden Plan, 국민들의 인식 변화를 만들어 낸 Trim Campaign 등의 정책을 알아보고자 한다.

더불어 독일 올림픽 스포츠 연맹(Deutscher Olympischer Sportbund, DOSB)과 독일 청소년 스포츠회(Deutsche Sportjugend)에 방문하여 Golden Plan의 연장선상으로 현재 시행되고 있는 정책들과 여성 청소년들을 위한 특별 정책, 프로그램 등에 대해 듣고자 한다.

iii. 탐사 내용 정리

1. 국내 탐사

1) 여성 청소년 생활체육 활성화의 필요성 - 청소년의 학습 증진 및 정서적 안정에 관한 생활체육의 효과: 한국뇌연구원 박형주 책임 연구원님



<그림 1 한국뇌연구원 박형주 책임연구원님 인터뷰>

(1) 기관 소개

한국뇌연구원(Korea Brain Research Institute, KBRI)은 뇌 분야에 관한 연구 및 그 이용과 지원에 관한 기능을 수행하고 뇌 분야에서 학계, 연구기관 및 산업계 간의 유기적 협조 체제를 유지 및 발전시키기 위해 설립된 국가주도의 거점 연구기관으로, 대한민국 과학기술

정보통신부 산하 직할 출연 연구기관이다.

(2) 인터뷰 내용 정리 및 시사점

청소년기의 신체활동 감소와 좌식 생활의 증가는 세계적인 문제로 발전되고 있다. 특히 우리나라의 경우 운동부족으로 분류된 학생의 비율이 상당히 높은 것으로 나타났다. 신체적, 그러나 정서적, 사회적 변화가 다분한 청소년의 육체적·정신적 건강과 학업 성취에 있어서, 체육활동은 매우 중요한 역할을 한다. 이러한 청소년 생활체육 활성화의 필요성을 뇌 과학적 관점에서 탐구하고자, 한국뇌연구원 박형주 책임연구원님과 인터뷰를 진행하였다.

규칙적인 신체활동은 청소년의 뇌 구조와 기능을 변화시키는 것으로 알려져 있다. 운동은 뇌의 신경망을 활성화시키고 뉴런의 성장을 촉진하여 청소년기 뇌의 지능 발달, 기억력 개선, 스트레스 관리, 집중력 향상, 창의성 증진, 문제해결 능력 향상 등에 도움을 준다. 실제로 우리나라 중·고등학교 학생 72,399명을 대상으로 한 연구에서 체육 수업이 많을수록 상위권 및 중상위권을 유지하는 학생의 비율이 높은 것으로 나타났다. 또한 2,633명의 어린이와 청소년(8-19세)을 대상으로 신체활동과 학업성취도를 분석한 결과 신체활동이 많을수록 학업성취도에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 특히 중학교 여학생에게 큰 효과를 보였다.

청소년의 체육활동은 스트레스 관리에도 효과적이다. 2022년 질병관리청 청소년건강행태조사에 따르면, 특히 대한민국 중·고등학교 여학생들의 스트레스 인지율과 우울감 경험률이 남학생보다 현저히 높은 것으로 나타났다. 운동은 스트레스 호르몬인 코르티솔 수치를 감소시키고, 세로토닌과 엔도르핀을 분비하여 청소년들의 이러한 우울증이나 불안감을 줄이는 데에 도움을 줄 수 있다. 32명의 우울증을 겪고 있는 청소년을 대상으로 최대 심박수의 70% 이상의 운동 강도로 14주간 유산소 운동을 실시한 결과 우울감과 불안감이 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 더불어 단체스포츠와 같은 운동은 사회성 강화, 자아 인식(self-perception), 자기 효능감(self-efficacy)을 증가시키며, 인간관계와 심리적 건강에 효과적이다.

따라서 미래 사회 주체로서 여성 청소년이 건강하고 행복하게 성장할 기회의 장을 마련하기 위해, 청소년기에 다양하고 지속적인 신체활동을 경험할 수 있도록 사회적 차원에서의 적극적인 지원이 필요하다.

2) 한국 여성 청소년 생활체육의 현 주소- 한국 여성 청소년들은 왜 운동을 하지 못하는가?: 세화여자고등학교 정경민 선생님, 여의도 고등학교 전용진 선생님



<그림 2 여의도고등학교 전용진 선생님 인터뷰>

(1) 인터뷰 내용 정리 및 시사점

교직 현장 선생님들의 입장에서 문제를 바라보고자, 서울시 소재의 자율형 사립고등학교 세화여자고등학교와 공립 고등학교 여의도고등학교 교사 2분과 인터뷰를 진행했다.

위 설문조사 결과와 동일한 맥락에서, 두 선생님들께서 공통적으로 꼽은 문제는 입시로 인한 학업 부담이었다. 학년이 올라갈수록 대부분의 방과 후 스포츠클럽이 사라지고, 학생들 역시 운동 시간에 부담을 느껴 체육활동에 소극적으로 변한다고 답했다.

특히 여성 청소년의 체육활동이 저조한 가장 큰 이유로, 입시 기간 중 성별 간 체육활동의 체감 효용 차이를 강조하였다. 운동을 통해 스트레스 해소와 건강증진을 기대하는 남학생과 달리, 여학생들은 공부 시간이 줄어드는 것과 컨디션 난조에 대한 불안감으로 운동을 하지 않는 경향이 크다는 것이다.

문화적인 배경과 인식의 차이도 하나의 요인으로 지목되었다. 여성 청소년들의 경우 사회 분위기로 인해 유년기부터 체육활동에 대한 경험이 적고 관계 지향적이기 때문에, 운동에 대한 두려움이 크고 소극적 태도를 보인다고 답했다. 따라서 저학년부터 여성 청소년들을 위한 맞춤 프로그램과, 자발적인 활동을 통해 스스로 무언가를 성취할 수 있는 제도를 만들어 주는 것이 무엇보다 중요한 것으로 사료된다.

3) 이화여자대학교 및 중·고등학교 학생 대상 설문조사

2017년 세계보건기구는 5-17세의 어린이와 청소년에게 하루 최소 60분 정도의 중·고강도 신체활동을 권고하였다. 그러나 2022년 질병관리청의 청소년건강행태조사에 따르면, 해당 권장사항을 충족하는 여학생은 8.8%로, 남학생(23.4%)의 절반도 채 되지 않는 것으로 드러

났다. 대다수의 여성 청소년들이 기준 미달에 해당하는 것이다.

문화체육관광부가 공개한 2022년 국민체육생활조사 통계자료에 의하면, 10대와 20대 여성 청소년들은 체육활동에 참여하지 않는 이유로 '체육활동 가능 시간 부족'과 '체육활동에 대한 관심 부족'을 꼽았다. 이는 '체육시설에 대한 접근성 낮음'이 2위를 차지한 남성과 상반되는 결과였다.

실제로 지난 3월 13일부터 18일까지 6일간 이화여자대학교 재학생 56명과 중·고등학교 재학생 36명을 대상으로 설문조사를 진행한 결과, 운동을 하지 않는 39명의 학생 중 69%가 '공부로 인해 시간이 없다'라고 답해 학업으로 인한 시간 부족이 가장 큰 요인으로 나타났다. 또한 '관심이 없거나 운동을 싫어해서'가 17%로 2위를 차지해, 문화체육관광부의 조사 결과와 일치하는 모습을 보였다.

따라서 여성 청소년의 경우 학업으로 인한 시간 부족뿐 아니라 운동에 대한 관심 부족이 체육활동 부족의 주요 요소이며, 이는 학업과 운동의 균형과 운동에 대한 관심을 높이는 정책 및 프로그램의 필요성을 강조한다.

2. 해외 탐사

1) Oxford University Sports Federation



<그림 3 영국 옥스퍼드 대학교 인터뷰>

(1) 기관 소개

영국 옥스퍼드 대학교의 Sports Federation은 스포츠 부서 내의 총 7명으로 구성된 작은 팀으로, 교직원이나 지역 주민까지 지원하는 스포츠 부서와는 달리 재학생에 집중하여 교내 스포츠클럽 및 재학생 스포츠 지원을 목적으로 만들어진 기관이다. 기관은 동아리 지

원금 지급과 시설 사용 요청을 처리하며, 동아리코치를 등록하고 학생들이 책임감 있게 클럽을 운영할 수 있도록 관리하는 업무를 담당한다.

(2) 인터뷰 내용 정리 및 시사점

Sports Federation은 스포츠 참여의 금전적 장벽을 제거하기 위해 동아리 회비 납부 및 스포츠 장비 구입에 활용할 수 있는 Oxford Sport Student Fund 장학제도를 운영하고 있다. 옥스퍼드 대학교 재학생은 본 장학제도에 연 1회 지원할 수 있으며, 가계곤란 등의 이유로 학업과 관련해 장학금을 수혜 중이라면 자동으로 지원 자격이 주어진다. 이를 심사하는 과정에서 참여 스포츠의 레벨 및 성취도는 장학금 수혜 여부에 영향을 주지 않고, 실제로 지원자 대부분이 취미로 스포츠를 즐기는 학생인 것으로 인터뷰를 통해 보고되었다. 또한 Oxford Sport Student Fund는 최대 지원 금액을 £75로 명시하고 있으나 지원자 대부분에게 최대 금액인 £75를 지급하고 있다. 이는 스포츠 참여에 필요한 비용을 기준으로 장학금 금액을 책정하고 있기 때문이다.

옥스퍼드 대학교의 또 다른 특징적인 프로그램은 Blues Awards이다. Blues Awards를 수상하는 것은 스포츠에서 참여할 수 있는 가장 높은 레벨에서 경쟁했음을 의미하며, 이는 곧 해당 종목에 대한 성취를 인정하는 것이기도 하다. 이를 위해서는 매 년 케임브리지 대학교와 연계하여 개최되는 Varsity Series 경기에 필수적으로 참여해야 하는데, 옥스퍼드의 Sports Federation에서 제공하는 장학금뿐만 아니라 소속 College의 장학금과 직결되기도 하는 만큼 많은 학생이 이 경기에 참여한다.

많은 학생들이 스포츠에 참여하도록 장려하는 것 외에도, 이 프로그램에서 주목할 점은 바로 Blues Awards의 수여 기준이 학생들에 의해 마련된다는 것이다. 각 스포츠클럽의 대표자로 구성된 학생 위원회는 학기마다 2회 열리는 회의를 통해 수상 기준 수정안을 제안할 수 있고, 투표를 통해 기준을 수정할 기회를 얻게 된다. 대학은 이 과정에서 전혀 간섭하지 않으며, 학생들이 주체적으로 클럽을 운영하고 공정하다고 여겨지는 시스템 내에서 경쟁할 수 있는 환경을 조성한다. 이는 스포츠마다 동일한 기준을 세우기 어려운 점을 보완하기 위한 시스템이기도 하다. Blues Awards를 수상하기 위해 경쟁하는 학생들이 직접 승인한 기준안인 만큼, 이론적으로 각기 다른 스포츠 종목에서 동일한 레벨의 인정을 받을 수 있는 것이다.

인터뷰를 통해 '이화 스포츠 인증제'에 대한 피드백을 요청한 결과, 교내 동아리를 기준에 포함한 것을 흥미롭게 여겼으며, 옥스퍼드 대학교는 현재 교내 동아리 활동을 인정해주지 않기 때문에 실적 위주가 아닌 스포츠에 대한 참여 및 기여를 인정하는 부분을 특히 긍정적으로 평가하였다.

이를 바탕으로 개선안을 제안하는 데 있어, Blues Awards의 기준 규정 시스템을 참고하고자 한다. 중앙동아리 분과 중 체육분과에 소속된 동아리 또는 공식 수료증이 발급 가능한 체육 동아리에서 1년 이상 활동한 동아리원에 한해서, 동아리 별 선정한 기준을 충족시킬 시 3학점을 수여한다. 동아리 별 기준을 선정하는 방식은 중앙동아리연합회 소속의 체육분과에서 진행하는 대표자 회의를 통해 결정한다. 동아리 대표자는 분과회의에 앞서 스포츠

인증을 위해 증명서를 발급받고자 할 대회 등을 미리 안내하여 대표자들이 숙지할 시간을 제공한 뒤, 회의 중 대표자들의 과반수 동의를 얻어 각 스포츠마다의 인증 레벨을 공정하게 책정한다. 동아리 별 기준을 정할 때 인증이 불가능한 대회 또는 기준은 인증기준으로 작용할 수 없으며, 반드시 인증서, 증명서, 참가확인서 등을 통해 인증할 수 있어야 한다. 증명서는 중앙동아리 소속이 아니더라도 제출할 수 있도록 하며, 위 과정을 통해 수립한 인증기준을 따른다. 중앙동아리에 소속된 스포츠 종목이 아닐 경우, 인증 받고자 하는 학생은 학생지원팀 혹은 체육분과 공식 소통창구 통해 기준 수립을 요청할 수 있다. 인증기준은 학교 홈페이지를 통해 모든 학내 구성원이 확인할 수 있도록 한다.

2) Youth Sport Trust



<그림 4 영국 Youth Sport Trust 인터뷰>

(1) 기관 소개

Youth Sport Trust는 1995년에 설립되어 내년에 30주년을 맞이하는 어린이 자선 단체로서, 아이들의 교육과 발전에 있어서 놀이와 스포츠의 힘을 활용하고자 한다. 놀이와 스포츠가 아이들의 인생을 바꿀 수 있다는 비전 하에, 모든 아이들이 이러한 이점을 즐기는 미래를 꿈꾼다. 이를 위해 Fit for Girls, Girls Active, Boys Move 등의 다양한 프로그램을 운영하여 교육자들을 확보하고, 젊은 청소년들이 더 나은 미래를 설립하는 것을 돕는다.

(2) 인터뷰 내용 정리 및 시사점

Youth Sport Trust(이하 YST)는 아이들의 삶에서 놀이와 스포츠의 중요성을 특히 중시한다. 팬데믹으로 인해 신체 활동이 감소하고 정신 건강 문제와 청소년 비만율이 증가하는 상황을 해결하기 위해 청소년들의 단기적, 장기적인 건강과 삶의 질을 향상시키는 것을 넘어서, 스포츠가 아이들의 삶에 전반적으로 긍정적인 영향을 미칠 수 있음 강조한다.

Fit for Girls, Girls Active, Boys Move 등 YST에서 진행 중인 다양한 프로그램들의 가장 큰 특징은 바로 청소년들의 프로그램 기획 참여이다. 프로그램에 참가하는 청소년들은 단순

히 짜여진 프로그램에 참여하는 것을 넘어서, 'Changemaker'가 되어 교사들에게 다양한 아이디어를 제안하고, 프로그램의 기획과 제작, 평가 등에 관여한다. 프로그램의 대상이 되는 청소년들이 직접 문제 해결 과정에 참여하여 탈의실 개선, 방과 후 스포츠클럽 운영, 체육 수업 커리큘럼 변경 등 스포츠 활동을 만들어 갈 수 있도록 독려하는 것이다. 또한 본 프로그램을 통해 스포츠에 대해 긍정적인 경험을 만들고 성장한 학생들은 이후 프로그램의 튜터와 롤 모델이 되어 자신들의 경험을 나누고 다른 청소년들을 돕는다. 이러한 직접적인 참여는 청소년들로 하여금 자신감과 리더십 능력을 향상시키고, 자신들이 변화를 만들 수 있는 능력과 목소리를 가지고 있다는 자기 효능감을 가질 수 있도록 돕는다. 더불어 프로그램에 참여했던 학생들이 다른 학생들에게 또 다시 긍정적인 영향을 전파하며 지속적인 변화를 이끌어 나갈 수 있다.

YST의 또 하나의 목표는 공동체 의식과 소속감 형성이다. 스마트폰 보급이 대중화된 디지털 시대에는 세대 간의 소속감과 사람들 간의 인간적인 연결이 줄어들면서 공동체 의식의 중요성에 대한 관심이 높아지고 있다. 이러한 문제 해결을 위해 YST에서는 튜터 제도를 적극적으로 활용하는 것 이외에도, 매년 'Inspiration day'를 주최한다. Inspiration day에서 청소년들은 다른 학교의 여성 청소년들과 교류하며 함께 워크숍을 진행하고, 다양한 신체 활동들을 경험한다. 이러한 활동들은 청소년들에게 강한 공동체 의식을 심어주고, 서로 다른 배경의 친구들과 소통하며 협력하는 법을 배우게 하여 더욱 자신감 있고 사회적으로 유능한 개인으로 성장할 수 있도록 돕는다.

Fit for Girls의 주요 원칙 중에서는 'Celebrating Unstoppable Girls'가 있다. 메달이나 대회 우승을 축하하는 것뿐 아니라, 이전에는 신체 활동에 참여하지 않았지만 프로그램을 통해서 긍정적인 경험을 한 여성 청소년들을 축하하는 것을 중요시하는 것이다. 이처럼 YST는 모든 여학생들이 스포츠를 진정으로 즐기는 것을 목표로 한다. 이러한 점에서 착안하여, 이화여자대학교 학생들의 스포츠에 대한 긍정적인 경험 형성을 위해 SNS를 통한 댓글 이벤트를 제안한다. SNS 댓글이나 폼 제출 등을 통해 학생들이 스포츠와 관련된 경험을 공유하면, 특정 분기마다 가장 많은 좋아요 수를 받은 댓글 작성자 등을 선정하여 소정의 상품을 제공하는 방식이다.

또한 이러한 긍정적인 경험 형성의 제도화에 본 프로젝트의 '이화 스포츠 인증제'가 기여할 수 있다. 이화여자대학교에는 영어 및 컴퓨터 정보화 능력 분야에서 재학생들이 소정의 자격을 갖춘 경우 학점인정과 졸업 시 인증서를 수여하는 <영어 및 정보 인증제>가 마련되어 있어, 학생들의 활동을 장려한다. '이화 스포츠 인증제'는 해당 제도를 벤치마킹하여 스포츠 분야에서 재학생들이 소정의 자격을 갖춘 경우 학점 인정과 졸업 시 인증서를 수여하는 제도로, 본교 학생들의 지속가능한 생활체육 활성화와 긍정적인 경험 형성을 이끌어 낼 수 있을 것으로 기대한다.

3) 독일 올림픽 스포츠 연맹 (Deutscher Olympischer Sportbund, DOSB)



<그림 5 독일 DOSB 인터뷰>

(1) 기관 소개

Deutscher Olympischer Sportbund(DOSB)는 독일 올림픽 체육 연맹으로 독일의 국가 올림픽 위원회이다. 약 89,000개의 스포츠클럽과 약 27,000,000명의 회원, 16개 주별 체육 연맹, 62개 국가 스포츠 종목 연맹, 20개 특별 회원 스포츠 연맹이 소속되어 있고 독일의 스포츠 발전을 담당한다. 1895년에 설립되었으며 2006년 5월 20일 이후 독일 체육 연맹 (Deutscher Sportbund, DSB)과 독일 올림픽 위원회(Nationales Olympisches Komitee für Deutschland, NOK)가 통합되면서 지금의 DOSB가 되었다.

DOSB는 독일의 유명한 생활체육 정책인 Golden Plan을 진행한 기관으로 현재도 독일 생활체육을 위한 프로그램을 진행 중이다. 따라서 독일 생활체육의 현실과 생활체육 활성화 방안에 대해 더 자세히 알아보고자 DOSB를 인터뷰 기관으로 선정하였다.

(2) 인터뷰 내용 정리 및 시사점

독일의 생활체육에 대한 관심은 문명의 발달과 맞닿아있다. 전국적인 스포츠 프로젝트 인 Golden Plan도 문명이 발전하면서 새롭게 늘어난 현대인의 질병 확산을 막고자 시작되었으며, 스마트폰, 컴퓨터 등의 보급으로 인해 활동성이 줄어든 현대인을 위해 스포츠 활동이 필요하다고 보았다. 그러나 DOSB는 스포츠를 단순히 몸을 움직이는 활동을 넘어, 사람과 사람을 연결해줄 수 있는 매체이자 서로 다른 가치관, 문화 등을 통합해줄 수 있는 도구로 보았다. 스포츠는 국민의 건강뿐만 아니라 사회정치적 측면에서도 도움을 줄 수 있다는 점을 언급했으며, 스포츠에 참여하기 어려운 약자들도 스포츠를 할 수 있도록 시설을, 제도, 인식을 정비하는 것에 중점을 두었다. 이처럼 DOSB는 국민의 건강과 사회통합과 같은 사회정치적 이점들을 이유로 스포츠를 중요성을 강조한다.

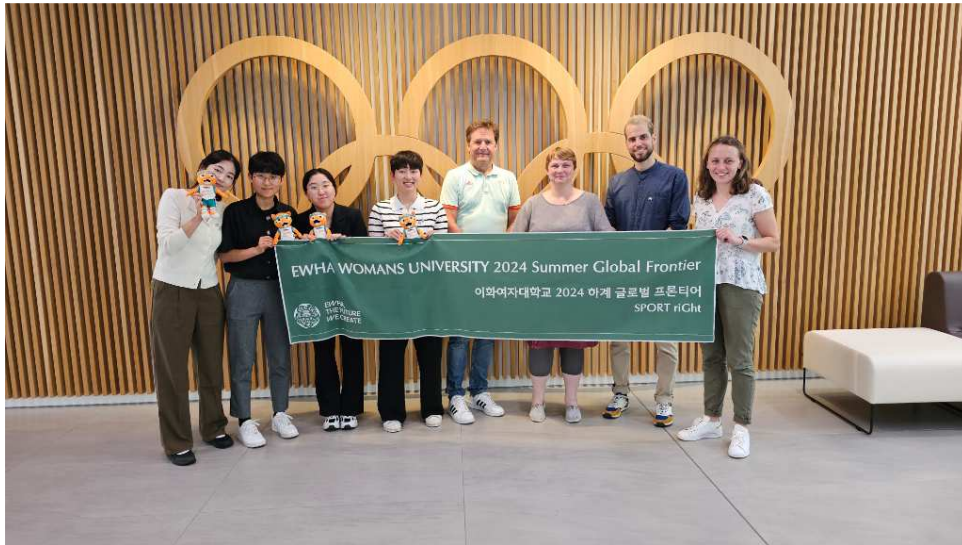
독일의 생활체육에서 주목해야할 점은 바로 스포츠 클럽이다. 현재 독일인구의 1/3 정도가 스포츠 클럽에 참여 중인 것으로 알려져있다. 이러한 독일 국민의 높은 참여율은 낮은 금액과 자발적 운영에서 비롯된다. 여기에서 자발적 운영은 스포츠클럽의 자원봉사자 시스템을 말한다. 독일 스포츠클럽의 코치 약 90%가 자원봉사자로 이루어져 있으며 DOSB는 코치 양성을 위한 시스템인 licence training을 운영 중이다. 독일에서 스포츠클럽이 활성화된 것은 전국적인 스포츠 프로젝트 Golden Plan의 영향이다. 이 뿐만아니라 DOSB는 팬데믹 이후 Re-start 라는 프로젝트를 실시하여 국민들이 생활체육에 참여하도록 유도하기도 했다. 이 프로그램은 현재까지도 진행중에 있으며 이 프로그램에서 가장 특이한 점은 Sport Box이다. DOSB는 각 지방자치단체 또는 스포츠클럽이 관리하는 Sport Box에 들어가는 각종 스포츠 물품을 지원한다. 총 150개의 Sport Box를 지원하고 있으며 시민들은 운동지도를 통해 Box의 위치를 파악할 수 있다. 이 Sport Box를 통해 시민들은 여러가지 스포츠에 필요한 장비들을 제공받으며 해당 스포츠를 즐길 수 있다. 이처럼 DOSB는 독일 국민의 생활체육 증진을 위한 노력들을 하고있다.

DOSB가 주관한 프로그램들에서 가장 주목할 만한 특징은 'Sports for all'이다. 'Sports for all'은 모두를 위한 스포츠라는 뜻으로, 주로 남성의 전유물로 여겨졌던 스포츠를 여성, 장애인, 노인, 아이 등 약자들도 참여할 수 있는 모두의 스포츠를 강조하는 표어이다. DOSB는 'Sports for all'을 실현하기 위해 노인 스포츠, 암 환자를 위한 사업 등의 사업과 장애인을 위한 스포츠 이벤트 프로젝트를 실시하고, 코치 및 트레이너를 육성 교육을 장려하였다. 이는 마케팅 시에도 적용되어, 남성 타겟이 아닌 스포츠를 하기 힘든 약자들을 공략하여 약자들도 스포츠에 참여할 수 있도록 독려했다.

DOSB와의 인터뷰를 바탕으로, 본 프로젝트에 '스포츠 인증 배지'를 적용하고자 한다. 스포츠 인증 배지는 DOSB에서 주관하는 사업 중 하나로, 국민들의 운동 능력을 향상시키기 위해 만 60~90세까지를 대상으로 운동 능력을 평가하고 기록에 따라 증명서와 메달을 수여한다. 스포츠 인증 배지는 국민들의 운동 능력 향상시키고 각종 운동 능력이 필요한 경찰, 소방관 등의 직업에 지원할 때 인증서로도 사용이 가능하다. 일종의 운동 능력을 검증해주는 국가 공인 자격증이라고 볼 수 있다.

한국에도 체력 검정을 통해 등급이 나뉘는 '국민 체력 100'이라는 제도가 있다. '국민 체력 100'은 국민의 체력 및 건강 증진에 목적을 두고, 체력 상태를 과학적 방법에 의해 측정, 평가하여 운동 상담 및 처방을 해주는 대국민 스포츠 복지 서비스이다. 국민 체력 100에 참가한 모든 국민은 체력 수준에 맞춘 맞춤형 운동 프로그램을 제공받고, 체력 수준에 따라 국가 공인 인증서를 발급받을 수 있다. 만 4세~6세의 유아기와 만 11세 이상 대한민국 국민이면 누구나 참여 가능하다. 금, 은, 동 메달로 운동 능력을 인증해주는 독일의 스포츠 인증 배지와 마찬가지로, 1, 2, 3등급으로 나누어 운동 능력을 인증한다. 따라서 독일의 스포츠 인증 배지를 벤치마킹하여 한국의 '국민 체력 100'을 '이화 스포츠 인증제'에 도입하고자 한다.

4) 독일 청소년 스포츠회 (Deutsche Sportjugend, DSJ)



<그림 6 독일 DSJ 인터뷰>

(1) 기관 소개

Deutsche Sportjugend(DSJ, 독일 청소년 스포츠회)는 DOSB의 산하조직으로, 독일 청소년의 체육활동을 총괄하는 조직이다. 독일 연방 공화국에서 아동 및 청소년 복지를 다루는 최대 규모의 독립 기관으로, 독일 각지의 약 26,000여개의 스포츠클럽을 총괄하며, 1,000만 명의 26세 이하 청소년이 원활한 체육활동을 할 수 있도록 서비스를 제공한다. DSJ는 단순히 청소년 엘리트 체육인의 신체 능력 향상이 아닌, 모든 청소년의 종합적인 발전을 위해 스포츠 매체를 활용해 청소년의 미래를 응원한다.

(2) 인터뷰 내용 정리 및 시사점

DSJ는 청소년과 젊은이들을 대상으로, 단순히 신체 능력 향상을 위한 스포츠가 아닌, 청소년의 신체 및 정신적 건강을 위해 스포츠를 활용하는 것을 목표로 한다. 현재 진행하는 프로그램의 대다수가 우울증, 스트레스, 자신감, 자존감과 관련되어 있으며, DSJ에서 주관하는 오프라인 행사에서도 저명한 정신과 의사를 초빙해 정신 건강의 중요성을 시사하고 있다. 대표적으로 COVID-19 팬데믹 이후 시작된 'Move for Health' 캠페인의 경우, 팬데믹으로 인해 독일의 많은 청소년들이 신체 활동을 중단할 위기에 놓이자 시작된 캠페인이다. 이는 독일 전역의 젊은 층을 대상으로 하여 정신 건강에서 스포츠의 중요성을 알리고, 젠더 및 경제적 배경에 관계없이 모든 사람이 운동에 참여할 수 있도록 스포츠 참여율을 높이는 것을 목표로 하였다.

보다 많은 대중에게 다가가기 위해 오프라인 이벤트뿐 아니라 캠페인에 인기있는 여성 심리학자와 유명 가수, 소셜 미디어 등을 적극적으로 활용하였으며, 이는 젊은이들의 관심을 높이고 정신 건강 문제에 대한 인식을 높이는 데에 크게 기여하였다. 더불어 여러 대학과 협력하여 스포츠가 삶의 여러 측면에 미치는 영향을 연구하고, 그 결과를 공유하였다. 이를 통해 스포츠에 참여하는 청소년들은 참여하지 않는 청소년들보다 스트레스가 적고, 삶에 대

한 만족도가 높은 것으로 드러났다. 또한 부모가 스포츠 클럽에 참여하는 경우 자녀들도 스포츠 클럽에 더 많이 참여하는 경향성을 확인하고, 이를 반영하여 스포츠의 중요성을 강조하지 않는 가정을 캠페인 대상으로 삼았다. 본교 학생들을 비롯한 한국의 청소년 역시 독일 청소년과 마찬가지로 각종 정신적 피로를 겪고 있기에, 더욱 스포츠를 통한 신체와 정신 복합적인 성장이 필요하다.

남성과 여성의 스포츠 활동 참여도 차이에 대해, DSJ는 이러한 격차를 인지하고 있다고 답했다. 재정 지원 부족으로 인해 현재로서는 여성이나 젊은 여성들을 위한 특별 프로그램을 운영하지 않으나, 여전히 이들을 대상으로 하는 프로그램에 관심을 가지고 기획하는 단계이다. 다만 바이에른 지역 스포츠 연합, 수영 지역 스포츠 연합 등 지역단위의 스포츠 연합의 경우 여전히 여성 청소년들을 대상으로 하는 프로그램들이 활발히 진행 중이다. 예를 들어, 'Big Sisters'는 성인 여성이 젊은 여성 또는 소녀들을 도와주는 프로그램으로, 지난 2023년 8명의 'Big Sisters'가 참여하여 젊은 여성 스포츠인을 지원하였다.

DSJ에서는 여러 체육활동을 주관하고 있지만, E스포츠는 스포츠로 인정하지 않는다. E스포츠와 같은 멘탈 스포츠의 전략적 요소를 높게 평가하지만, 전통적 스포츠와 같이 신체를 적극적으로 움직이는 것을 중요시 여긴다. 그러나 E스포츠가 전 세계적으로 스포츠로 대우받는 미래에는 DSJ 역시 이런 변화를 수용할 의사가 있다는, 변화에 대응할 수 있는 개방적 자세를 갖추는 것이 중요하다는 점을 강조한다. 따라서 '이화 스포츠 인증제' 역시, 신체적 움직임을 중요시하고자 E스포츠를 제외한 종목을 대상으로 인증제를 운영하되, 미래에는 변화에 대응해 E스포츠를 포함하는 것을 고려해보고자 한다.

DSJ는 엘리트 체육인만이 아닌, 모든 청소년의 체육활동을 장려한다. 이를 위해 캠페인 진행 시에 최대한 많은 청소년들에게 다가가고자 소셜 미디어를 적극 활용하고, 유명 가수를 초빙한다. 이처럼 캠페인에서 대중성을 고려하는 것이 캠페인의 성공 여부를 결정하는 중요한 요소이므로, 이를 벤치마킹하여 이미 체육활동을 하고있는 학생뿐만 아니라 새로이 체육활동을 시작하는 인원을 고려해 스포츠 인증제를 확립하고자 한다. 더불어 제도의 도입 시에 포스터와 홍보글을 통해 적극적으로 홍보하여, 많은 사람들이 인증제의 도입을 확인할 수 있도록 한다.

'이화 스포츠 인증제'의 평가에 있어서, DSJ는 '신체활동을 장려하는 것은 항상 유익'하다는 평가를 내리며 본 인증제의 도입을 응원했다. 그러나 독일과 한국의 교육체제가 크게 달라, 독일의 교육과정이나 스포츠클럽 문화를 적극적으로 참고하기는 어렵다는 답변을 주었다. 또한 모든 이의 신체활동을 장려할 수 있도록, 장애 학생의 스포츠 활동을 인증할 수 있는 방법 혹은 인증 조건을 독립적으로 만드는 것을 제안하였다. 따라서 '이화 스포츠 인증제'의 완성을 위해 모든 이의 스포츠를 존중하고 인정하는 것이 필요하며, 후추 장애학생의 스포츠 활동 인증기준을 수립을 위한 추가적인 연구 및 탐사가 필요하다.

5) 독일 쾰른 체육대학교 (Deutsche Sporthochschule Köln)



<그림 7 독일 쾰른 체육대학교 인터뷰>

(1) 기관 소개

Deutsche Sporthochschule Köln(독일 쾰른 체육대학교, DSHS)은 독일 쾰른에 위치해 있는 독일 유일의 체육종합대학이다. Till Müller-Schoell 교수는 정치학자로 복지와 노동시장 정책 전문가이며, 독일 쾰른 체육대학교에서 스포츠 정책을 연구하고 있으며, 현재 EU와 함께 6개국의 스포츠 현황을 연구하는 'ALL-STAR project'에 참여하고 있다.

(2) 인터뷰 내용 정리 및 시사점

본 인터뷰는 독일의 현대사와 더불어, 국가에서 스포츠가 갖는 역할과 의미를 다루었다. 세계 2차대전 이전, 스포츠는 양질의 군인을 키워내기 위한 수단으로 사용되었다. 그러나 전쟁 이후 독일은 체육활동을 통한 무행동과 과식(Inactivity and Overeating) 등 국민 건강문제를 해결하는 것, 그리고 전쟁과 정치에 물린 관심을 분산하는 것에 관심을 갖기 시작했고, 이는 국가의 대대적인 체육활동을 위한 인프라 지원으로 이어졌으며, 자연스럽게 생활체육의 문화가 자리 잡게 되었다. 독일이 전후 가파른 경제성장과 함께 국민의 건강 문제에 집중한 것과 같이, 한국 역시 과거와 다른 식습관 및 야외 활동이 줄어들며 스포츠가 가지는 의미가 커졌는데, 이 점에서 독일의 사례는 아주 좋은 선례이다.

독일 생활체육 활성화 정책의 가장 눈에 띄는 결과는 전국에 위치한 스포츠클럽이다. 스포츠클럽의 경우 여러가지 독특한 특징을 보이는데, 첫 번째는 생활체육이 정규 교육과정과 명확하게 구분되어 있다는 점이다. 교과과정 중 체육 과목은 주 2회 진행되며, 횟수와 강도 모두 낮은 편이다. 반면 스포츠클럽의 경우 주로 방과 후 진행되며, 학교 교육과 전혀 관계없는 독자적인 노선을 따른다. 이는 대부분의 체육활동이 정규 교육과정과 방과 후 교실을 통해 이루어지는 한국과 뚜렷하게 구분된다.

두 번째로, 독일의 스포츠클럽은 대부분 자원 봉사자들을 통해 운영된다. 스포츠클럽의

프로그램을 진행하는 코치들은 대부분 학부모 또는 과거 스포츠클럽에서 운동을 했던 자원 봉사자 등을 위주로 구성되어 있으며, 행정 업무 역시 대부분 자원 봉사자를 모집해 운영한다. 이는 인건비와 지역사회의 네트워킹 측면에서 상당한 이점이 있다.

마지막으로, 독일의 스포츠클럽은 국가에게서 면세 혜택을 받으며, 클럽을 통해 법적 인격체로서 다양한 혜택을 누릴 수 있다. 이들은 은행 계좌 개설, 보조금 신청, 공공 시설 이용 등에서 유리하며, 경제적 부담이 적다.

이러한 독일의 사례들을 벤치마킹하여, 다음과 같이 본교에 적용 방안을 고안해 보았다. 첫 번째는 '이화 스포츠 인증제'이다. '이화 스포츠 인증제'를 통해 독일과 같이 스포츠와 교육을 독자적인 시선에서 바라보고, 학업과 더불어 학생들의 스포츠에서의 성취를 인정해주는 제도를 만들고자 한다. 본 제도는 신산업융합대학의 전공 실기과목과 일반교양의 체육교양을 제외한 체육분과 중앙동아리의 활동 기준으로 인증을 진행해, 일반 정규 교육과정인 아닌 학생들의 취향과 자율적인 체육활동을 존중한다. Till 교수와의 인터뷰에서, 본 팀이 제안하고자 하는 '이화 스포츠 인증제'에 대한 피드백을 얻을 수 있었다. 교수는 '이화 스포츠 인증제'의 도입을 긍정적으로 바라보면서도, 단순 운동 능력뿐만이 아닌 스포츠클럽 혹은 동아리에서 개인의 기여도를 고려할 것을 제안하였다. 개개인이 스포츠를 통해 얻는 개별적인 특성이나 능력, 예를 들어 규율이나 보상의 지연 능력 등이 인생의 다른 부분에도 도움이 된다는 점을 강조할 필요가 있다는 답변을 주었다.

두 번째는 자원봉사자와의 협업을 통한 교내 사회체육 프로그램 운영이다. 이는 독일의 스포츠클럽 자원봉사자 시스템을 차용한 것으로, 기존 강사 프로그램과 더불어 학부생, 대학원생 및 교직원 등을 대상으로 자원봉사자를 모집해, 시설 관리 및 행정 업무, 프로그램을 진행한다. Till 교수에 의하면 독일의 스포츠 클럽은 아무나 자원봉사자가 되어 스포츠 클럽 운영에 직접적으로 참여할 수 있다. 하지만 모든 클럽에 전문성이 없는 코치나 직원이 클럽을 운영하는 것이 아니며, 전문적인 코치를 갖춘 상업적 클럽과 자발적 봉사자 위주의 자발적 클럽이 존재하는 등 클럽의 종류가 다양하다. 또, 과거에 비해 자원 봉사자들이 개인적 이익과 자신의 커리어에의 영향을 고려하면서 전략적으로 참여한다고 한다. 이러한 특징은 기존 교내에 존재하는 영어라운지(Elounge)와 유사하며, 이와 유사한 방식으로 사회체육 프로그램을 운영할 수 있는 시스템을 구축한다면 효과적으로 교내 구성원들의 신체활동을 장려할 수 있을 것이다.

마지막으로 스포츠클럽의 면세, 공공시설 이용 혜택과 같이, 중앙 체육분과 동아리에 더 많은 혜택을 제공할 수 있다. 예를 들어, 체육관 등 학교 체육시설의 대관에 있어 체육분과 중앙 동아리에게 우선권을 부여하거나 동아리 지원금을 제공한다면, 동아리의 보다 원활한 운영에 도움이 될 것으로 사료된다.

III. 결 론

i. 종합

본 연구는 이화여자대학교 재학생들의 생활체육 활성화를 목표로 진행되었다. 해외탐사에 앞서 사전 조사를 위한 국내 탐사에서, 첫 번째로 체육활동이 청소년의 학습 증진 및 정서적 안정에 미치는 영향을 알아보기 위해 한국뇌연구원 박형주 책임 연구원님을 인터뷰하였다. 이어 한국 여성 청소년 생활체육의 현 주소를 알아보고자, 세화여자고등학교 정경민 선생님, 여의도고등학교 전용진 선생님과 인터뷰를 추가적으로 진행하였다. 또한 이화여자대학교 재학생 및 중고등학생들을 대상으로 한 설문조사를 통해 국내 여성 청소년들의 체육활동 현황을 파악하였다.

국내 탐사 결과, 청소년의 규칙적인 신체활동은 뇌 구조와 기능을 긍정적으로 변화시키며 스트레스 관리에도 효과적이라는 사실을 알 수 있었다. 또한 여성 청소년 체육활동 저조의 가장 큰 원인은 입시로 인한 학업 부담이며, 상급 학년에 진학할수록 대부분의 방과 후 스포츠클럽이 사라지고 학생들 역시 운동 시간에 부담을 느껴 체육활동에 소극적으로 변한다는 사실을 파악하였다. 이는 이후 자체적으로 진행한 설문조사의 결과와도 일치하였다.

해외 탐사는 영국의 옥스퍼드 대학교와 Youth Sport Trust, 독일 올림픽 스포츠 연맹(Deutscher Olympischer Sportbund, DOSB), 독일 청소년 스포츠회(Deutsche Sportjugend, DSJ), 독일 쾰른 체육대학교 순서로 진행하였다. 옥스퍼드 대학에서는 그들의 스포츠 관련 장학금 제도, 시설 등에 대해서 인터뷰하였다. 그 중 'Blues Awards' 제도를 '이화 스포츠 인증제 제안'에, 지역 스포츠 시설 연계 시스템을 '서대문구 지역 스포츠센터 연계 제안'에 차용하였다. Youth Sport Trust에서는 그들이 진행한 여성 청소년을 위한 프로그램들에 대해 인터뷰를 진행하였으며, 여러 프로그램 중 'Celebrating Unstoppable Girls'의 격려 시스템을 '이화 스포츠 인증제'에 적용하였다. 이후 독일의 DOSB와 DSJ에서 독일의 전반적인 생활체육 정책을 주제로 인터뷰를 진행하였으며, 다양한 생활체육 장려 정책 중 '스포츠 인증 뱃지 제도'를 참고하여 '이화 스포츠 인증제'의 인증기준 중 2번째 기준인 '국민 체력 100 2등급 충족'을 정립하였다. 마지막으로 독일 쾰른 체육대학교를 방문하여, 독일 국민 생활체육 활성화의 기반이 된 'Golden Plan'을 중심으로 생활체육 발전의 역사적인 흐름과 정책들이 설립된 배경에 대해 탐구하였다.

이러한 경험은 이화여자대학교에서 생활체육을 활성화하기 위한 벤치마킹 방안을 구체화하는 기반이 되었다. 각 기관의 생활체육 활성화 관련 제도들과 기관에 제시했던 '이화 스포츠 인증제' 프로토타입에 대한 피드백을 통해, 실질적으로 도입 가능한 방안을 모색하고 수정 및 보완 방향을 설정하였다.

탐사 결과, 본 프로젝트는 이화여자대학교 학생들의 생활체육 활성화 방안으로 크게 2가지를 제안한다. 첫 번째는 '이화 스포츠 인증제 제안서'이다. '이화 스포츠 인증제'는 스포츠 분야에서 일정 기준을 충족한 학생에 한하여 3학점을 제공한다. 옥스퍼드의 Blues Awards를 벤치마킹하여 기존 동아리들을 중심으로 기준을 정하고, 동아리의 의견을 반영하여 효과적인 인증제 기준을 수립하고자 하였다. 두 번째는 이화여자대학교 체육시설 부족을 해결하기

위한 '서대문구 지역 스포츠 센터 연계 제안서'이다. 재학생 수와 대비되는 교내 체육시설 부족 현황을 보완하기 위하여, 이화여자대학교와 인접한 서대문구 지역의 스포츠클럽들과 연계하려는 계획이다.

더불어 프로젝트를 진행하며 다양한 기관들과의 네트워크를 형성하였다. 생활체육 증진이라는 공통의 목표를 가진 기관들과 만나, 인터뷰를 진행하는 과정에서 다양한 관점에서의 생활체육 활성화 방안을 배울 수 있었다. 비록 해외 기관들이 진행하는 프로그램 및 제도가 이화여자대학교에 모두 적용 가능한 것은 아니었지만, 다양한 선택지를 고려하고 적용 가능한 요소들을 선별할 수 있었다. '이화 스포츠 인증제'의 성공적인 도입 이후에도, 이러한 네트워크를 통해 추후 생활체육 증진을 위한 다양한 시도를 도모할 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 한계점으로는 크게 3가지를 제시한다. 첫 번째는 해외 대학의 체육시설에 대한 탐사 부족이다. 본 연구가 이화여자대학교의 재학생들을 대상으로 함에도 불구하고, 해외 대학의 체육시설에 대한 탐사는 옥스퍼드 대학교가 유일했다. 특히 이화여자대학교의 체육시설 부족은 재학생들의 생활체육 활성화에 있어 해결해야 할 문제 중 하나였기 때문에, 이러한 측면에서 여러 해외 대학에 대한 탐사가 부족했다는 점에 아쉬움이 남는다.

두 번째는 독일 스포츠 센터 탐사 실패이다. 독일은 생활체육의 선진국으로 국민의 대부분이 스포츠센터를 통해 생활체육을 즐긴다. 따라서 독일 스포츠센터에 직접 참여하는 방향으로 탐사계획을 세웠으나 센터를 섭외하는 과정에서 난항을 겪었고, 탐사 일에 주말이 포함되어 현지에서 즉흥적으로 스포츠 센터를 방문하기 어려웠다. 독일 생활체육의 꽃이라고도 볼 수 있는 스포츠센터를 직접 방문하여 운영방식, 시설 등을 비교해볼 수 있는 기회였지만, 스포츠센터 탐사 실패로 인해 실질적인 스포츠센터의 모습은 알 수 없게 되었다. 따라서 독일 스포츠센터에 대한 추가적인 자료를 통해 한국의 스포츠센터와 비교하고, 벤치마킹할 수 있는 요소들을 탐구하는 추가 연구가 필요하다.

마지막으로, 국내와 국외의 문화 차이로 인한 제도 적용의 어려움이 존재한다. 제도 도입에 있어서 가장 큰 걸림돌은 바로 입시제도의 차이이다. 국내 청소년 생활체육의 활성화에 있어 해결하기 어려운 주된 문제점은 경쟁적인 입시제도이다. WHO에 따르면 한국 청소년들이 생활체육을 못하는 이유 중 하나가 입시로 인한 시간부족이었다. 그러나 독일과 영국의 경우 생활체육을 하는데 있어서 입시가 큰 장애물이 되지 않는다. 또한 입시제도뿐만 아니라 학점과 교양수업 시스템에서도 차이가 존재하였기 때문에, 탐사 국가들의 제도들을 본교에 적용하는데 있어 어려움이 있었다. 이러한 문화적인 간극으로 인해 다양한 제도와 프로그램들을 본교에 적용하지 못한 부분에서 많은 아쉬움을 느꼈으며, 이를 보완하기 위해 한국 청소년들의 입시제도와 대학의 학점 및 교양 시스템에 대한 보다 근본적인 후속 연구가 이루어져야 한다.

ii. 결과물 1 - 이화여자대학교 <이화 스포츠 인증제> 도입 제안서

<이화 스포츠 인증제> 도입 제안서			
제안자	성명	이화여자대학교 2024 하계 글로벌 프론티어 팀 SPORT riGht (권유진, 윤수빈, 이정빈, 황보현)	
	연락처	E-mail	ewhasportright@gmail.com
		phone	010-7193-1581 (팀장 이정빈)
1. 목적 및 목표	목적	이화여자대학교 재학생들의 생활체육 참여 활성화	
	목표	인증기준을 충족한 학생에 대하여 교양 학점 3학점(성적: S)을 인정함으로써, 생활체육에 참여할 동기부여를 제공하고 지속적인 참여를 장려한다.	
2. 배경 및 필요성	배경	문화체육관광부가 공개한 2022년 국민체육생활조사 통계 자료에 의하면, 10대와 20대 여성 청소년들은 체육활동에 참여하지 않는 이유로 '체육활동 가능 시간 부족'과 '체육활동에 대한 관심 부족'을 꼽았다. 이는 '체육시설에 대한 접근성 낮음'이 2위를 차지한 남성과 상반되는 결과였다. 또한 지난 3월 13일부터 18일까지 6일간 이화여자대학교 재학생 50명과 중·고등학교 여학생 36명을 대상으로 설문조사를 진행한 결과, 운동을 하지 않는 39명의 학생 중 69%가 '공부로 인해 시간이 없다'라고 답해 학업으로 인한 시간 부족이 가장 큰 요인으로 나타났다. 또한 '관심이 없거나 운동을 싫어해서'가 17%로 2위를 차지해, 문화체육관광부의 조사 결과와 일치하는 모습을 보였다. 따라서 여성 청소년의 경우 학업으로 인한 시간 부족뿐 아니라 운동에 대한 관심 부족이 체육활동 부족의 주요 요소이며, 이는 학업과 운동의 균형과 운동에 대한 관심을 높이는 정책 및 프로그램의 필요성을 강조한다.	
	필요성	1. 체육활동 가능 시간 부재 규칙적인 신체활동은 뇌 구조와 기능을 긍정적인 방향으로 변화시킨다. 운동은 뇌의 신경망을 활성화시키고 뉴런의 성장을 촉진하여 특히 청소년기 뇌의 지능 발달, 기억력 개선, 스트레스 관리, 집중력 향상, 창의성 증진, 문제해결 능력 향상 등에 도움을 준다.	

		한국뇌연구원 박형주 책임연구원님과과의 인터뷰에 따르면, 단순히 운동뿐만 아니라 신체 활동 자체가 스트레스 감소에 효과적이며 우울증 증상 완화에 도움이 된다. 또한 단기적인 운동보다 최소 2주 이상 이어지는 장기적인 운동이 뇌에 많은 영향을 미칠 수 있다. 여러 연구 결과에 따르면 학업 성적이 운동량에 비례하는 것으로 나타났으며, 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 시험 기간 동안 운동 유무에 따라 학업 성적의 차이가 보이는 것으로 보고되었다. 이처럼 운동은 신체적 측면뿐만 아니라 정신적 측면에서도 긍정적인 영향을 미치며 학업성취도와 관련이 있다. 따라서 '이화 스포츠 인증제'의 도입을 통해 체육활동에 대한 학생들의 진입 장벽을 낮추고, 궁극적으로 생활체육 활성화를 도모하고자 한다. 2. 체육활동에 대한 관심 부족 이화여자대학교 학생들을 대상으로 설문조사를 진행한 결과, 현재 운동을 하지 않는다고 답한 52%의 학생들 중 76.9%의 학생이 '스포츠 인증제도를 도입할 경우 운동을 시작할 의향이 있다'고 답했다. 구체적으로는 '학점 인증과 같은 비교적 단기적인 성취가 가능하다면 더욱 적극적으로 참여할 의향이 있다', '학기 중에 시간 내서 운동하기가 쉽지는 않기 때문에 인증제가 있으면 학생들에게 많은 도움이 될 것이다' 등의 의견이 있었다. 따라서 스포츠 인증제라는 목표를 달성하기 위해 체육활동 참여에 대한 동기를 부여하고, 동아리를 통해 지속적인 체육 활동이 이루어질 수 있도록 장려할 수 있다. 이는 학생들이 자발적으로 운동에 참여하는 문화를 조성하는 데 도움이 될 것으로 기대된다.
3. 도입방안	3-1. 벤치마킹 사례	1. 독일 DOSB(Deutscher Olympischer Sportbund)의 스포츠 배지(Deutsches Sportabzeichen) 스포츠 배지는 독일의 스포츠 기관인 DOSB(Deutscher Olympischer Sportbund)에서 실시하고 있는 사업으로 만 6~90세까지를 대상으로 운동 능력을 평가하고 기록에 따라서 증명서 및 메달을 수여받을 수 있는 사업이다. 이는 국민

		의 운동 능력을 향상시키기 위한 정책으로, 발급받은 인증서는 경찰, 소방관 등 체력 인증이 필요한 곳에서 공인 인증서로 사용이 가능하다. '이화 스포츠 인증제'는 이를 벤치마킹하여 한국에 존재하는 체력 인증제도 '국민 체력 100'을 스포츠 인증제의 인증기준으로 채택하였다. '국민 체력 100'은 운동 능력에 따라 금, 은, 동 메달로 운동 능력을 인증해주는 독일의 스포츠 배지와 유사하게, 운동 능력에 따라 1, 2, 3 등급을 나누어 인증서를 발급해준다. 2. 옥스퍼드 Blues Awards Student Committee 옥스퍼드 대학교에서 'Blues Awards'를 수상하는 것은 스포츠에서 참여할 수 있는 가장 높은 레벨에서 경쟁했음을 의미하며, 이는 곧 해당 종목에 대한 성취를 인정하는 것이다. 이 프로그램에서 가장 주목할 점은 바로 'Blues Awards'의 수여 기준이 학생들에 의해 자체적으로 마련된다는 점이다. 각 스포츠클럽의 대표자로 구성된 학생 위원회는 학기마다 2회 열리는 회의를 통해 수상 기준 수정안을 제안할 수 있으며, 투표를 통해 기준을 수정할 기회를 얻게 된다. 대학은 이 과정에서 전혀 간섭하지 않으며, 학생들이 주체적으로 클럽을 운영하고 공정하다고 여겨지는 시스템 내에서 경쟁할 수 있는 환경만을 조성한다. 이는 스포츠마다 동일한 기준을 세우기 어려운 점을 보완하기 위한 시스템이기도 하다. 'Blues Awards'를 수상하기 위해 경쟁하는 학생들이 직접 승인한 기준안인 만큼, 이론적으로 각기 다른 스포츠 종목에서 동일한 레벨의 인정을 받을 수 있다. 국내에는 스포츠 인증을 위한 종목 별 공정한 평가 기준이 존재하지 않기 때문에, 중앙동아리연합회 소속의 체육분과에서 진행하는 대표자 회의를 통해 학생들이 주체가 되어 기준을 자세히 정리하고자 하며, [별첨 1]은 그 예시이다. 해당 스포츠를 하는 학생들이 제도 확립에 직접 참여함으로써 '이화 스포츠 인증제'의 기준을 각 스포츠에 맞게 설정할 수 있으며, 본교 학생들의 참여를 향상을 기대할 수 있다.
--	--	---

		3. YST 'Celebrating Unstoppable Girls' 영국의 청소년 스포츠 자선 단체 YST(Youth Sport Trust)의 여성 청소년 스포츠 사업 중 하나인 'Fit for Girls'는 여러 가지 주요 원칙들이 존재하는데, 그 중 하나가 바로 'Celebrating Unstoppable Girls'이다. 메달이나 대회 우승을 축하하는 것뿐 아니라, 이전에는 신체 활동에 참여하지 않았지만 프로그램을 통해서 긍정적인 경험을 한 여성 청소년들을 축하하는 것을 중요시하는 것이다. 이러한 긍정적인 경험 형성의 제도에 본 프로젝트의 '이화 스포츠 인증제'가 기여할 수 있다. '이화 스포츠 인증제'를 통해 스포츠 분야에서 재학생들이 소정의 자격을 갖춘 경우 학점 인정과 졸업 시 인증서를 수여함으로써, 본교 학생들의 지속 가능한 생활체육 활성화와 긍정적인 경험 형성을 이끌어 낼 수 있다.
	3-2. 대상	신청 학기 재학생(휴학생 및 과정 수료생 신청 불가)
	3-3. 정의	스포츠분야에서 재학생들이 소정의 자격을 갖춘 경우 학점 인정과 졸업 시 인증서를 수여하는 제도
	3-4. 신청기간 및 방법	1. 신청기간(년 2회): 4월 말, 10월 말 2. 신청자격 및 방법: 신청학기 재학생으로, 스포츠 인증제 신청 및 서류 제출 3. 제출서류: 아래 중 하나 가. 교내 동아리 활동 증명서와 동아리 별 기준에 맞는 공인 인증서 나. '국민 체력 100' 2등급 이내의 인증서
	3-5. 인증기준 및 시행기관	구분 1. 교내 동아리 활동 및 동아리 별 기준 충족 구분 1의 경우, 아래 인증기준 두 가지를 모두 충족해야 한다. · 인증기준 1 중앙동아리 체육분과 소속 동아리 및 공식 수료증 발급 가능한 체육 동아리에서 1년 이상 활동 · 인증기준 2 동아리 별로 선정한 기준 충족 중앙동아리 분과 중 체육분과에 소속된 동아리 또는 공식 수료증이 발급 가능한 체육 동아리에서 1년 이상 활동한 동아리원에 한해서, 동아리 별 선정한 기준을 충족시킬 시 3학점을 수여한다. 동아리 별 기준을 선정하는 방식은 중앙동아

		리연합회 소속의 체육분과에서 진행하는 대표자 회의를 통해 결정한다. 동아리 대표자는 분과회의에 앞서 스포츠 인증을 위해 증명서를 발급받고자 할 대회 등을 미리 안내하여 대표자들이 숙지할 시간을 제공한 뒤, 회의 중 대표자들의 과반수 동의를 얻어 각 스포츠마다의 인증 레벨을 공정하게 책정한다. 동아리 별 기준을 정할 때 인증이 불가능한 대회 또는 기준은 인증기준으로 작용할 수 없으며, 반드시 인증서, 증명서, 참가확인서 등을 통해 인증할 수 있어야 한다. 증명서는 중앙동아리 소속이 아니더라도 제출할 수 있도록 하며, 위 과정을 통해 수립한 인증기준을 따른다. 중앙동아리에 소속된 스포츠 종목이 아닐 경우, 인증 받고자 하는 학생은 학생지원팀 혹은 체육분과 공식 소통창구 통해 기준 수립을 요청할 수 있다. 인증기준은 학교 홈페이지를 통해 모든 학내 구성원이 확인할 수 있도록 한다. [별첨 1]은 동아리 별 기준에 대한 예시이다. 구분 2. '국민 체력 100' 인증 · 인증기준 국가 공인 체력 능력 인증 시험인 '국민 체력 100'을 통해 국가 공인 체력 인증서(2등급 이내) 발급 국가 공인 체력 인증 시험인 '국민 체력 100'을 통해 2등급 이내의 국가 공인 체력 인증서를 받은 사람에 한해 3학점을 수여한다. [별첨 2]는 '국민 체력 100'의 인증기준이다.
	3-6. 신청방법	마이유레카(학사 > 성적 > 인증제학점신청 및 결과 조회) 신청 및 대학행정실에 관련 서류 제출
	3-7. 유의사항	1. 신청한 스포츠인증제학점은 제출한 서류의 진위여부 조회 후 확정되며, 서류 위조 시 퇴학 등 중징계 처리됨 2. 스포츠인증으로 취득한 학점은 평균평점 환산에는 포함되지 않고 졸업에 필요한 총 취득학점에만 포함됨 3. 인증제 교과목의 취득학점은 영어인증 3학점, 정보인증 3학점, 스포츠인증 3학점을 포함하여 최대 6학점까지 가능하며, 학기별 수강신청 가능 학점에 포함되지 않음
4. 제도 운영 방안	4-1. 운영조직	이화여자대학교 학적팀

	4-2. 홍보 및 참여 유도 방안	1. 학생 커뮤니티 이용 2. 학교 SNS 이용 3. 학교 내 포스터 홍보 4. 학교 홈페이지 공지사항
5. 첨부자료	5-1. 인증기준 예시	동아리별 스포츠 인증제 기준 예시와 국민체력 100 등급 충족 기준으로, 아래 [별첨 1]과 [별첨 2] 첨부
	5-2. 마케팅 자료 예시	이화 스포츠 인증제 도입 이후 재학생 대상 홍보 자료 예 시로, 아래 [별첨 3] 첨부
6. 기대효과	'이화 스포츠 인증제'의 도입은 기존에 운동을 하지 않던 학생들부터 꾸준히 운동을 해오던 학생들까지, 더욱 많은 학생들의 적극적인 체육활동을 장려할 수 있을 것이라 기대된다. 또한 '이화 스포츠 인증제'의 도입을 통해 이화여자대학생들의 체육활동 참여율을 높임으로써, 학생들의 신체건강을 개선하고 규칙적인 운동을 장려한다. 이는 스트레스 관리와 정신 건강 증진에 기여하여 우울증 및 불안 증상 완화에도 도움을 줄 수 있다. 또한 운동이 뇌 기능을 활성화시키고 학업 성취도를 높이는데 도움이 되어 학생들의 전반적인 학습 효율성을 향상시킬 수 있다. 마지막으로 학생들이 자발적으로 운동과 제도 확립에 참여하는 문화를 조성하여 학교 내 동아리 활동 및 사회적 교류를 촉진할 수 있으며, 이는 장기적, 지속적으로 교내 구성원들에게 긍정적 영향을 줄 것으로 사료된다.	

[별첨 1] 동아리 별 스포츠 인증제 예시

본 예시는 이화여자대학교 체육분과 중앙동아리를 대상으로, 각 동아리의 공식 소통 창구를 통해 전달 받은 답변이다. 이화 스킨스쿠버의 경우 이화 스킨스쿠버의 부팀장인 한서정님의 개인적인 의견임을 밝힌다.

동아리명	기준
이화 검도부	"대회 3회 이상 출전 또는 초단 승단" 검도 대회는 춘계, 추계 대회 및 서울시대학검도연맹 주최 대회 등 1년에 약 3~4회 개최되고 있다. 대회에서는 다양한 체격의 선수들을 만날 수 있으며, 각기 다른 스타일을 가진 선수들과 겨룸으로써 출전 만으로도 많은 경험을 쌓을 수 있다. 따라서 대회에 3회 이상 출전할 경우 적절한 기준이 될 것이다. 단 심사를 통해 취득 가능한 단으로, 취득까지는 (꾸준히 수련할 경우) 약 1년 정도 소요된다. 단 심사는 5급~1급의 급 심사를 거친 후 응시 가능하며, 검도의 실기와 기법 등을 심사해 승단 여부가 결정되므로 초단을 취득할 경우 역시 기준으로 적절할 것이다.
이화 스킨스쿠버	"10 로그 이상 참여" 스킨스쿠버는 러닝, 태권도 등 성취, 경쟁이 목적인 일반적인 운동과 다르게 레크레이션을 목적으로 하는 경우가 많다. 따라서 다른 스포츠처럼 나갈 수 있는 대회가 거의 존재하지 않는다. 그러나 스쿠버다이빙은 매 바다 다이빙 횟수마다 '로그' 라는것을 기록한다. 따라서 1로그='한번 바다에 들어갔다 나옴' 이므로 로그 횟수를 사용해서 스포츠 인증제도의 기준을 마련하고자 한다. 로그는 다이빙에서도 공식적으로 인정해주는 기록이므로 형평성 있는 기록이라고 볼 수 있다. 실제로 특정 자격증을 취득하려면 일정 로그 수 이상이 필요하며 로그는 다이빙 실력과 횟수 등을 판단하는 기준이다.
이화 플레이걸스	"전국대회 1회 출전 또는 리그 경기 3회 출전" 사회인 야구에는 승급할 수 있는 공식 등급이 나누어져 있지 않아 실력으로 스포츠 활동을 인증하기에는 쉽지 않다. 따라서 활동 인증은 매년 참가하는 대회 출전 기록을 통해 진행하는 것이 가장 객관적이다. 또한, 기본 훈련은 선수 개인의 역량을 키우는 데 초점을 둔 프로그램으로 구성되어 있으므로 야구를 통해 팀워크를 다지고 협동심을 기르기 위해서는 팀으로 출전하는 대회 출전을 하는 것이 더 적절

	하다. 참가 대회는 크게 전국대회와 각종 리그로 나뉘어지는데, 전국대회의 경우 연간 한국여자야구연맹에서 4-5회정도 개최되어 이화플레이걸스는 약 4회 참가한다. 하지만 전국대회는 매년 전국 각지에서 개최되어 모든 경기를 참가하기는 어려움이 있으므로 선수당 1회 출전 기준으로 인증하는 것이 적절할 것이다. 리그는 한국여자야구연맹 주관 공식 리그와 사설리그가 있는데, 종류에 상관없이 약 5회정도의 경기를 한다. 전국대회에 비해 경기 수도 많고, 수도권에서 개최되는 경우가 많아 전국대회보다 출전 횟수 기준을 높여 3회로 지정한다.
--	--

[별첨 2] '국민체력 100' 각 등급 별 인증서 발급 기준

1. 1등급 인증기준

성별	연령 (만)	건강 체력 항목					운동 체력 항목			
		심폐지구력		근력	근지구력	유연성	민첩성		순발력	
		20m 왕복 오래 달리기 (회)	트레드밀/스텝 검사 (ml/kg/min)	상대 악력 (%)	교차 윗몸 일으키기 (회)	앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	10미터 왕복 달리기 (초)	반응 시간 (초)	제자리 멀리뛰기 (cm)	체공 시간 (초)
여	19~24	30	36.8	46.8	36	19.7	12.3	0.332	162	0.479
	25~29	28	36.0	47.0	33	18.5	12.7	0.343	156	0.466

2. 2등급 인증기준

성별	연령 (만)	건강 체력 항목					운동 체력 항목			
		심폐지구력		근력	근지구력	유연성	민첩성		순발력	
		20m 왕복 오래 달리기 (회)	트레드밀/스텝 검사 (ml/kg/min)	상대 악력 (%)	교차 윗몸 일으키기 (회)	앉아 윗몸 앞으로 굽히기 (cm)	10미터 왕복 달리기 (초)	반응 시간 (초)	제자리 멀리뛰기 (cm)	체공 시간 (초)
여	19~24	25	34.8	42.4	30	14.9	13.2	0.374	149	0.447
	25~29	23	34.1	42.6	27	13.8	13.6	0.383	144	0.442

이화 스포츠 인증제 안내

스포츠 분야에서 소정의 자격을 갖춘 경우
학점인정과 졸업 시 인증서를 받을 수 있는 제도

신청대상
신청 학기 재학생

신청기간
매 년 4월 말(1학기) / 10월 말(2학기)

접수방법
마이 유레카 신청 및 행정실 서류 접수

문의처
학적팀 02-3277-2033




인증방법	인증기준
교내 동아리 활동	• 중앙동아리 체육분과 소속 동아리 및 공식 수료증 발급 가능한 체육 동아리에서 1년 이상 활동 • 동아리 별 선정한 기준 충족
국민 체력 100 인증	• 국가 공인 체력 능력 인증 시험인 '국민 체력 100'을 통해 국가 공인 체력 인증서(2등급 이내) 발급

자세한 내용은 이화여자대학교 홈페이지 참고

iii. 결과물 2 - 이화여자대학교 <서대문구 지역 스포츠 센터 연계> 제안서

<서대문구 지역 스포츠 센터 연계> 제안서			
제안자	성명	이화여자대학교 글로벌 프론티어 팀 SPORT riGht (권유진, 윤수빈, 이정빈, 황보현)	
	연락처	E-mail	ewhasportright@gmail.com
		phone	010-7193-1581 (팀장 이정빈)
1. 목적 및 목표	목적	이화여자대학교 내 체육시설 부족 문제 해결	
	목표	이화여자대학교 내 체육시설 부족으로 인한 어려움을 해결하고 재학생들의 생활체육을 독려한다.	
2. 배경 및 필요성	2-1. 배경	이화여자대학교 내 체육시설은 크게 4가지로, ECC 피트니스 센터, 학생문화관의 체력단련실, 골프장, 테니스장이 존재한다. ECC 피트니스 센터는 유산소 기구 22대가 존재하는 유산소 트레이닝 존과 머신 웨이트 트레이닝 존, GX Room 2개, 크로스핏 존, 키바운더 트랙, 스포츠 클라이밍장을 갖추었다. 이는 총 $718.26m^2$의 전용 면적으로, 60평 피트니스 센터의 평균 가용 인원이 약 40명이라고 했을 때 ECC 피트니스 센터는 약 150명 내외를 수용할 수 있으며, GX 프로그램의 경우 최대 16명까지 이용가능하다. 이 외에도 학생문화관의 경우 체력단련실과 2개 코트의 스쿼시장을 운영 중이며, 각각 전용면적 $335.88m^2$, $159.12m^2$로 GX 프로그램 하나 당 10명에서 최대 30명의 인원을 수용할 수 있다. 이 외에도 야외 골프장과 테니스장 등이 있지만, 이는 25,000명이라는 학생 수에 비해 턱없이 부족하다.	
	2-2. 필요성	매 달 말일이면 새벽부터 ECC 피트니스 센터 앞에 1:1 pt(personal training, 개인 맞춤형 훈련) 신청을 위한 대기 줄이 길게 형성된다. 학교 체육시설의 한정적인 시설과 정원으로 많은 재학생들이 생활체육을 하고 싶어도 하지 못하는 상황이 발생하고 있다. 이러한 교내 체육시설의 부족은 자연스럽게 학생들의 체육활동 저하로 이어진다. 따라서 교내 체육시설 부족을 해결하기 위해 지역 스포츠 센터와의 연계가 필요한 상황이다.	

		따라서 학교 주변의 스포츠 시설인 Iffley Road Sports Centre, University Parks, Marston Road Sports Ground 등과 이용하는 옥스퍼드 대학교의 방식을 벤치마킹하여, 교내 근방의 서대문구 지역 스포츠 센터들과 연계하여 부족한 생활체육 시설에 대한 한계를 극복하는 것을 제안한다.
3. 협업방안	3-1. 학생할인 프로그램	이화여자대학교 재학생 대상 20% 할인 ※ 등록 시 재학증명서 및 학생증 제시 필요
	3-2. 센터 마케팅	스포츠 센터에서 이화여자대학교 재학생들에게 할인을 제공하면, 이화여자대학교는 그에 상응하는 스포츠 센터 홍보를 제공한다. 선례로, 추계예술대학교와 북아현문화체육센터의 연계가 있다. 북아현문화체육센터에서는 추계예대 학생들을 대상으로 할인을 제공하고, 추계예술대학교에서는 북아현문화체육센터에서 학생들의 전시회를 진행한다. 이와같이 이화여자대학교도 스포츠 센터가 필요한 마케팅 방식을 제공함으로써 연계를 진행할 수 있다.
	3-3. 컨택기관	1. 서대문구 스포츠센터 (서울특별시 서대문구 백련사길 39) 2. 공동체육관 (서울특별시 서대문구 연희로 11마길 86-47(공동근린공원내)) 3. 홍제 배드민턴장 (서울특별시 서대문구 홍제동 280-9 내부 순환 교각 아래) 4. 북아현문화체육센터 (서울특별시 서대문구 충현동 북아현로 51)
4. 실행계획		1. 각 스포츠 센터를 방문하여 시설 확인 및 추가 자료 조사 2. 이화여자대학교 재학생 대상 설문을 통한 스포츠 센터 연계 프로그램 예상 참여율 조사 3. 지역 스포츠 센터 컨택 및 세부 사항 조율 4. 스포츠 센터 연계 프로그램 시행 / 홍보물 제작 후 홍보 캠페인 진행
5. 첨부자료	5-1. 대학생 연계 프로그램 예시	북아현문화체육센터의 경우 장애인 및 기초수급자, 지역 주민, 다둥이 카드 소지자, 장기등록자 이외에도 추계예대 학생 및 교직원을 대상으로 체육시설 및 프로그램에 대해 20% 할인을 제공한다. [별첨 4]는 북아현문화체육센터 할인 대상을 표로 나타낸 것이다.
6. 기대효과		'서대문구 지역 스포츠 센터 연계'는 체육시설이 매우 제한적인 이화여자대학교의 상황을 보완하여, 재학생들의 생활체육 참여를 활성화 할 수 있다. 학교 인근의 스포츠 센터와 연계함으로 학생들이 보다 쉽게 체육시설에 접근 가능하며, 나

	아가 학생들의 건강과 삶의 질 향상을 기대할 수 있다. 이를 통해 이화여자대학교 학생들의 전인적 성장을 지원하고, 사회 전반에 걸쳐 여성 청소년들의 건강한 생활체육 문화를 선도하는 역할을 할 수 있을 것으로 기대된다.
--	--

[별첨 4] 북아현문화체육센터 스포츠 강좌 할인 안내

대상	할인율	비고
장애인, 기초생활 수급자, 65세 이상 서대문구민, 국가유공자, 참전유공자, 고엽제후유증 환자, 5·18 민주유공자, 특수임무유공자, 의사상자, 국군포로 및 가족, 서대문구 병역명문가예우대상자, 중증 장애인 보호자 1인(단 동일강좌, 동일시간)	50%	증빙서류지참
다둥이 카드 소지자(서대문구 거주자 한정), 서대문구 거주 조례 제3조에 따른 20인 이상 단체 사용자(단체 및 기관), 구청장이 발급한 자원봉사 소지증	30%	
추계예대 학생 및 교직원	20%	
헬스 6개월 장기등록	10%	
헬스 3개월 장기등록	5%	

참고 문헌

- 구정훈, 전유정, 장용철. (2022). 운동이 청소년의 정신건강, 뇌 구조 및 학습능력에 미치는 영향. *스포츠사이언스*, 40(3), 175-181.
- 국민체력100. (n.d.). 국민체력100 인증단계. <http://nfa.kspo.or.kr/intro/step.kspo>.
- 권재현, & 유정애. (2022). 혼성학급 여중생의 체육학습 무기력 원인 탐색. *교육문화연구*, 28(6), 409-427.
- 김원정, 홍애령. (2017). 국내 여학생 신체활동의 연구동향 분석을 통한 체육 활성화 방안 탐색. *한국여성체육학회지*, 31(3).
- 김정호, 정정욱(2012). 한국 청소년들의 체육 수업과 신체활동 수준에 따른 정신건강 및 학업성적과의 관련성. *한국체육과학회지*, 21(6), 533-570.
- 동아사이언스. (2019.11.25.). "운동 손놓은 우리 아이들..."한국 청소년 운동부족 세계1위". <https://m.dongascience.com/news.php?idx=32568>. (접속일: 2024.07.29.)
- 박재우. (2012). 주요 선진국의 체육정책 동향 및 시사점 영국 스포츠정책의 동향과 방향. *스포츠과학*, 119(0), 2-6.
- 스포츠경향. (2023.12.07.). "한국청소년 신체활동 부족, 이렇게 심각할 줄이야. 정현우 연구원 '교육부 중심, 강력한 협치구조 만들어야한다'". https://sports.khan.co.kr/sports/sk_index.htmlart_id=202312070838013&ec_id=530101. (접속일: 2024.07.29.)
- 주성순. (2017). 한국과 독일의 체육교육과정 비교 연구. *한국체육학회지*, 56(5), 221-233.
- 2022 국민체육생활조사(2022), 문화체육관광부
- 2023 제18차(2022) 청소년건강행태조사, 질병관리청
- Eurostat. (n.d.). Information on data. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/sport/information-data>
- Jarbin, H., Höglund, K., Skarphedinsson, G., & Bremander, A. (2021). Aerobic exercise for adolescent outpatients with persistent major depression: Feasibility and acceptability of moderate to vigorous group exercise in a clinically referred sample. *Clin Child Psychol Psychiatry*, 26(4), 954-967.
- World Health Organization (2017), "WHO recommendations on adolescent health: guidelines approved by the WHO guidelines review committee".
- Zhang, D., Hong, J., Chen, S., & Liu, Y. (2022). Associations of physical activity with academic achievement and academic burden in Chinese children and adolescents: do gender and school grade matter? *BMC Public Health*, 22(1), 1496.