

# 가족을 위한 일상적인 신체활동:

자녀의 신체활동 돕기

10-12 학년



# 가족을 위한 일상적인 신체활동:

## 신체활동 돕기

개요 .....	3
----------	---

일상적인 신체활동이란? .....	3
일상적인 신체활동(DPA)에 대한 졸업 이수(Graduation Transitions) 요건은 무엇인가요? .....	4
일상적인 신체활동이 중요한 이유는? .....	5
일상적인 신체활동은 체육 수업과 다른가요? .....	6
일상적인 신체활동에 포함되는 것은 무엇인가요? .....	7
더욱 많은 신체활동을 하기 위한 전략 .....	8
신체활동에 대한 장애물과 그 장애물을 극복하는 대책 .....	9
안전 .....	10
진행과정 기록하기 .....	11
일상적인 신체활동 기록일지 .....	12
일상적인 신체활동 .....	13

더 자세한 아이디어와 정보 보기: .....	14
--------------------------	----

부록: 신체활동의 종류 .....	15
메모 .....	17



## 개요

일상적인 신체활동에 참여하는 것은 모든 캐나다인들, 특히 청소년의 건강과 안녕을 위해 중요합니다. 현재 자신에게 주어진 기회들을 활용하십시오. 실패에 구축한 건강한 습관은 성인이 되어서도 유지될 가능성이 높습니다.

## 일상적인 신체활동이란?

일상적인 신체활동(DPA)은 매일 하는 모든 신체활동입니다. 자신이 선택한 일상적인 신체활동 (예: 수상 경기, 댄스, 스포츠, 체력 단련, 레크리에이션 활동 등)은 자신의 기호와 관심을 나타낼 수 있으며 그 선택 가능성은 무한합니다. 몸을 움직이는 모든 활동이 포함됩니다.

BC주의 모든 학생들은 DPA에 참여해야 합니다. 10-12학년인 경우 반드시 다음을 해야 합니다.

- 주당 최소한 150분간 신체활동 참여
- 10분 이상 지속되는 활동 세션 참여
- 졸업 이수(Graduation Transitions)를 위한 개인 건강(Personal Health) 요건의 일부로 DPA 참여 관련 자료 보관
- 지구력, 근력, 유연성 활동 포함
- 중간강도-고강도 활동 포함

(지구력, 근력, 유연성 활동 및 중간강도와 고강도 활동에 관해 15페이지에 있는 부록을 참조하십시오.)

이는 최소 졸업 요건입니다. 하지만, 최적의 신체적 및 정신적 건강을 위해 매일 최소 60분-90분간 신체활동에 참여하는 것을 목표로 삼아야 합니다.

### 알고 계셨나요?

청소년 인구의 절반 정도는 신체활동을 활발히 하지 않습니다 -아주 조금 하거나 아예 하지 않습니다  
 청소년 인구의 절반 이상은 최적의 성장과 발달에 필요한 충분한 활동을 하지 않습니다.

# 일상적인 신체활동(DPA)에 대한 졸업 이수(Graduation Transitions) 요건은 무엇인가요?

일상적인 신체활동 요건



지정 학습 결과	제안된 성과 지표
<p>학생들에게 기대되는 내용:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10-12학년(예: 10학년, 11학년, 12학년 동안) 각 학년에 주당 최소 150분간 일상적인 신체활동 참여</li> <li>- 자신의 신체적 및 정서적 안녕을 책임지는 건강한 개인이 되기 위해 필요한 지식, 자세, 긍정적인 습관 등을 보여줌</li> </ul>	<p>지정 학습 결과를 완전히 충족시키는 학생들은 다음이 가능함:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주별 기록일지를 사용하여 일상적인 신체활동 자료화</li> <li>- 선택한 활동들이 생활방식과 신체적 한계를 반영하는 자신의 개별적 활동 목표와 어떻게 일치하는지 보여줌</li> </ul>

# 일상적인 신체활동이 중요한 이유는?

일상적인 신체활동에 참여하는 학생들은 더욱 행복하며 학교에서 향상된 학업 성과를 보입니다. 활동적인 생활은 지적, 정서적, 신체적 잠재성을 완전히 실현하도록 도와줍니다. 지금 활동적인 생활을 하면 향후 만성 질환을 예방하는 데도 도움이 됩니다.

정기적인 신체활동을 하면

- 에너지 수준이 높아집니다.
- 심장병, 당뇨병, 골다공증 등의 질환에 걸릴 위험이 줄어듭니다.
- 더욱 튼튼한 골격과 근육을 만듭니다.
  
- 건강한 체중 유지에 도움이 됩니다.
- 집중력과 학습 성과를 증진시킵니다.
- 자긍심을 고취합니다.
- 친구와 시간을 보내는 기회와 새로운 친구를 사귄 기회가 생깁니다.
- 가족과 시간을 보내는 기회가 생깁니다.
- 긴장을 풀고 스트레스를 줄이도록 도와줍니다.
- 잠을 더 잘 자게 도와줍니다.
- 평생 사용할 수 있는 리더십 기술을 키워줍니다.

## 알고 계셨나요?


브리티시컬럼비아주 의료보험제도는 비활동적인 생활방식으로 인한 부상, 질환, 증상을 지닌 사람들을 치료하기 위해 연간 5억 달러 이상을 지출합니다.

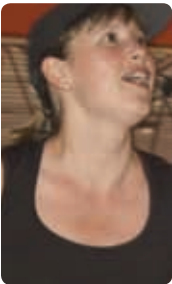
# 일상적인 신체활동은 체육 수업과 다른가요?

일상적인 신체활동(DPA)은 매일 참여하는 신체활동을 가리킵니다.

체육 수업(PE)은 다양한 신체활동에 참여하기 위한 지식, 운동 기술, 자세 등을 키우는 과목이나 교과과정을 가르칩니다.

DPA와 PE의 비슷한 점과 다른 점

일상적인 신체활동(DPA)	체육 수업(PE)
<ul style="list-style-type: none"> <li>•지구력, 근력, 유연성을 키우는 데 도움을 주는 신체활동에 매일 참여함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•지구력, 근력, 유연성을 키우는 데 도움을 주는 신체활동 참여뿐만 아니라 지식(예: 신체활동을 위한 건강한 식습관), 특별 운동 기술과 안전, 리더십, 공정한 게임에 관련한 필수조건 개발도 포함됨</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>•주당 150분이 요구됨</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•유치원-10학년까지 필수적인 수업 분야(체육 10은 졸업 프로그램 필수과목임)</li> <li>•11학년과 12학년은 선택과목임</li> </ul>
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•체육 수업 프로그램의 일부인 신체활동은 일상적인 신체활동 요건을 충족시킬 수 있음</li> <li>•또한 일상적인 신체활동 요건은 학교, 가정, 지역사회에서 이루어지는 기타 활동 등을 통해 충족될 수도 있음</li> </ul>	



# 일상적인 신체활동에 포함되는 것은 무엇인가요?

신체적으로 활동적이 되는 것은 생각보다 쉬울 수도 있습니다! 가정, 학교, 지역사회에서 최소한 10분간 참여하는 모든 중간강도-고강도의 신체활동은 DPA에 포함됩니다. 예:

- 등하교 시 걷거나 자전거 타기
- 체육이나 댄스 같은 학교 수업 중 신체활동
- 점심 시간 중 게임과 스포츠
- 스포츠 팀 가입
- 지역사회 스포츠 팀 가입
- 신체활동에 관련하는 파트타임 일(예: 신문 배달, 상품진열 및 재고관리) - 애완견 산책시키기
- 친구나 가족과 게임하기(예: 야구, 원반 던지기, 하키, 축구)
- 가정에서 활발하게 가사일 하기(예: 낙엽 긋기, 창문 닦기, 눈 치우기, 장작 패기)
- 지역사회 레크리에이션 활동(예: 수영, 스케이팅, 테니스, 태극권, 포크댄스, 카누 타기)

자신이 하는 신체활동에서 “최고”가 되어야 할 필요는 없음을 잊지 마십시오. 중요한 것은 참여입니다.

## 더욱 많은 신체활동을 하기 위한 전략

- 학교, 직장, 활동 장소, 기타 장소까지 걸거나 자전거 타기 등의 활동적인 교통편을 사용하십시오. 전체 거리를 걸기에 너무 먼 경우 몇 정거장 전에 버스에서 내려 1-2마일 정도를 걸으십시오.
- TV나 비디오를 보는 동안 신체활동(예: 아령 들기, 제자리뛰기, 스트레칭, 실내 운동자전거 타기)을 하십시오.
- 자신과 같은 활동을 즐기는 친구를 찾아 함께 신체활동을 하고 서로 격려하십시오.

알고 계셨나요?

청소년들은 평균

주당 23시간 TV를

시청하며 여기에는

컴퓨터 앞에서 보내는

시간이나 비디오 게임

시간이 포함되지

않습니다.

- 학교에서 추가 체육 수업이나 댄스 수업을 택하십시오.

- 활동적인 방과 후 활동이나 학교 클럽 참여를 시도하십시오.

- 거주지 커뮤니티 센터 또는 레크리에이션 센터에서 수업이나 행사 일정표를 얻으십시오. 시도해볼 수 있는 새로운 것이나 자신이 좋아하지만 오랫동안 하지 않은 활동을 찾아보십시오 - 테리폭스 달리기(Terry Fox Run), 사랑의 줄넘기(Jump Rope for Heart), 릭한센 휠체어 투어(Rick Hansen Wheels in Motion), 거주지에서 열리는 달리기와 걷기 모금행사 등의 학교와 지역사회 행사에 참여하십시오. 미리 계획을 세워 자신을 위한 훈련 프로그램을 정하십시오.



- 야외에서 할 수 있는 활동(예: 하이킹, 보물찾기 (geocaching), 카누 타기, 암벽 등반, 설피 신고 걷기, 조깅, 승마)을 찾아보십시오. 신체활동과 더불어 신선한 공기가 더해주는 이점을 얻게 될 것입니다.

- 자신이 즐기는 활동을 선택하십시오.

- 온라인 공동체에 가입하여 지원과 아이디어를 얻고 더 많은 신체활동을 하십시오. 일상생활에서 활동적인 생활을 유지하는 데 어려움을 겪는다면 활동적인 생활에 방해가 되는 다음 장애물을 검토하고 자신의 장애물을 극복하는 대책을 사용하십시오.



# 신체활동에 대한 장애물과 그 장애물을 극복하는 대책

장애물	극복 대책
활동적으로 보낼 시간이 없이 바쁘다.	공부하는 동안 실내 운동자전거 타기, 또는 TV를 보는 동안 킥복싱이나 에어로빅처럼 다른 일을 하면서 신체활동을 할 수 있는 방법들을 찾아보십시오. 등교 전이나 방과 후에 할 수 있는 활동을 계획해보거나 매일 자신에게 가장 효과적인 시간대를 결정하십시오. 또한 시간을 쪼개 신체활동을 하면 스트레스를 줄이고 집중력을 높여 바쁜 일정을 소화하는 데 도움이 된다는 것을 잊지 마십시오.
신체활동을 할 에너지가 없다.	신체활동을 하면 실제로 에너지가 생깁니다! 짧은 시간 후에도 얼마나 더 충분한 에너지를 느끼게 되는지 놀라실 것입니다. 특별한 장비가 필요없는 조깅이나 걷기, 스트레칭 같은 활동을 선택하십시오. 학생들이 사용할 수 있는 지역사회 내의 자원(예: 공원, 레크리에이션 센터, 스튜디오, 클럽)을 찾아보십시오.
신체활동을 할 올바른 장비가 없다.	걷기, 계단 오르기, 조깅처럼 새로운 기술을 배울 필요없는 활동으로 시작하십시오. 자신처럼 초보자인 친구나 자신보다 경험이 많아 아는 바를 가르쳐줄 수 있는 친구와 함께 운동하십시오. 댄스나 야외 레크리에이션 등 학교에서 가입할 수 있는 활동적인 클럽이 있는지 알아보십시오. 커뮤니티 센터나 헬스 클럽에서 필라테스 같은 새로운 활동을 배울 수 있는 수업을 택하십시오.
신체활동을 하는 방법을 모른다.	다양한 활동을 시도해보십시오. 조깅이 지겨우세요? 롤러블레이드를 타보십시오. 아령 들기에 흥미가 없나요? 필라테스를 해보십시오. 집에만 갇혀 있는 것이 싫으세요? 야외 활동을 시도해보십시오. 혼자 하는 신체활동이 너무 지루한가요? 같이 할 친구나 가족을 구하십시오.
신체활동은 지루하다.	누구에게든 시작이 있게 마련입니다. 걷기, 조깅, 심지어 계단 오르기 등 다른 사람과 하지 않아도 되는 활동들이 가능합니다. 자신을 알고 생각해주는 친구들과 활동을 하면 창피한 느낌없이 배우고 더욱 재미있는 시간을 보내는 데 도움이 됩니다.
나는 신체활동에 서툴러서 창피하다.	누구에게든 시작이 있게 마련입니다. 걷기, 조깅, 심지어 계단 오르기 등 다른 사람과 하지 않아도 되는 활동들이 가능합니다. 자신을 알고 생각해주는 친구들과 활동을 하면 창피한 느낌없이 배우고 더욱 재미있는 시간을 보내는 데 도움이 됩니다.
신체활동은 비용이 너무 많이 든다	특별한 장비가 필요없는 조깅이나 걷기 같은 활동을 선택하십시오. 저렴하거나 무료인 지역사회 내의 자원(예: 공원, 레크리에이션 프로그램)을 찾아보십시오. 자신이 다니는 학교가 거주지에 있는 시설들과 제휴관계를 맺고 있는지 알아보십시오. 또는 가정에서 할 수 있는 활동(예: 태극권, 필라테스, 킥복싱, 댄싱, 에어로빅 등)을 담은 비디오를 공립 도서관이나 온라인으로 찾아보십시오.

## 안전

정기적인 신체활동은 자신의 건강을 위해 중요하지만 주의하지 않으면 부상을 초래할 수도 있습니다. 희소식은 그러한 부상은 예방할 수 있다는 것입니다. 일체의 신체활동에 참여하기 전에 다음의 안전 전략을 고려하십시오



- 적절한 준비운동을 하십시오.
- 자신의 활동에 필요한 올바른 보호장비(예: 헬멧, 무릎보호대, 구명조끼, 올바른 신발류 등)를 사용하십시오.
- 장비를 올바르게 사용하는 방법을 알고 계십시오.
- 사고를 대비하여 짝짓기 방식을 이용하거나 다른 사람들이 있는 곳에서 활동을 하십시오. 이는 모든 활동에서 중요하나 특히 멀리 떨어진 곳에서 야외 활동(예: 수상 스포츠, 하이킹)을 할 때 더욱 중요합니다.
- 도움이 필요할 때 구하는 방법을 알고 계십시오.
- 야외 활동을 하는 경우 날씨 변화에 대한 올바른 보호장비를 사용하십시오. 여기에는 추위나 비를 대비한 올바른 복장, 모자나 햇볕 방지제 같은 햇볕 차단 도구 등이 포함됩니다. 특히 오랫동안 야외에 나가 있는 경우 날씨 변화에 대비하십시오
- 너무 무리하여 부상을 입지 않도록 하십시오.

안전과 신체활동에 관한 자세한 정보는 다음 ActNowBC 웹사이트를 방문하십시오.

[www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical\\_activity\\_safety\\_and\\_injury\\_prevention/](http://www.actnowbc.ca/EN/everyone/physical_activity_safety_and_injury_prevention/)

## 진행과정 기록하기

신체활동 참여를 기록하는 것은 졸업 이수 요건을 위해 중요할 뿐 아니라 자신이 신체활동을 지속적으로 하는데 도움이 되는 훌륭한 전략이 되기도 합니다. 자신의 진행과정을 볼 수 있다면 자신의 성과에 대해 기분이 좋아지고 계속하길 원하게 됩니다.

다음 전략들을 이용하여 자신의 신체활동을 기록하고 진행과정을 볼 수 있습니다.

- 사용해야 하는 표준 양식이나 기록표가 있는지 학교에 알아보거나 12페이지와 13페이지에 나와 있는 표본 기록 양식 중 하나를 사용할 수 있는지 알아보십시오.
- 종이가 아닌 기록일지를 사용하십시오 - ActNowBC 신체활동 기록기(Physical Activity Tracker) ([www.actnowbc.ca](http://www.actnowbc.ca)에서 사용 가능)에 등록할 수 있으며 또는 스스로 전자 기록 시스템을 만들어도 좋습니다.
- 공책이나 일기장을 휴대하여 자신의 신체활동을 기록하십시오. 신체활동을 한 장소, 참여한 신체활동 종류, 신체활동 시간, 신체활동 강도 등을 기록하십시오.
- 계보기를 사용하여 일상적인 신체활동을 하는 동안 걷는 걸음 수를 기록하십시오.
- 위성위치확인시스템(GPS)을 사용하여 하이킹, 카누 타기, 보물찾기 등의 야외활동 시 자신의 신체활동, 속도, 거리 등을 기록하십시오.

알고 계셨나요?

밖에서 시간을 많이

보낼수록 더욱

활동적이 됩니다.

# 일상적인 신체활동 기록일지

이름: \_\_\_\_\_

날짜: \_\_\_\_\_

각 신체활동에 대해 날짜, 설명, 지구력(E), 근력(S), 및/또는 유연성(F) 개발 활동 여부, 지속적인 활동에 참여한 시간(분)을 기록하십시오.

날짜	신체활동에 대한 설명 (활동 종류, 장소, 같이 한 사람)	E	S	F	활동 시간(분)
합계:					

# 일상적인 신체활동

이 기록일지는 수업별 또는 학교 전체 차원의 DPA를 기록하는 데 사용할 수 있습니다.

		지구력 활동(분)					근력 활동(분)					유연성 활동(분)					합계
주 번호	월요일																
	화요일																
	수요일																
	목요일																
	금요일																
주 번호	월요일																
	화요일																
	수요일																
	목요일																
	금요일																
주 번호	월요일																
	화요일																
	수요일																
	목요일																
	금요일																
주 번호	월요일																
	화요일																
	수요일																
	목요일																
	금요일																
주 번호	월요일																
	화요일																
	수요일																
	목요일																
	금요일																

# 더 자세한 아이디어와 정보 보기

일상적인 신체활동에 대한 자세한 정보를 위해 다음 웹사이트들을 확인하십시오.

Aboriginal Sport and Recreation (ASRA) (원주민 스포츠와 레크리에이션):

[www.asra.ca](http://www.asra.ca)

Aboriginal Sport Circle (원주민 스포츠 씨클):

[www.aboriginalsportcircle.ca](http://www.aboriginalsportcircle.ca)

Act Now BC:

[www.actnowbc.ca](http://www.actnowbc.ca)

Act Now BC for Students (학생들을 위한):

[www.actnowbc.ca/EN/actnow\\_bc\\_for\\_students/actnow\\_bc\\_for\\_students/](http://www.actnowbc.ca/EN/actnow_bc_for_students/actnow_bc_for_students/)

Active Living Alliance for Canadians with a Disability (장애를 지닌 캐나다인을 위한 활동적인 생활 연합):

[www.ala.ca](http://www.ala.ca)

BC Recreation and Parks Association (BC레크리에이션/공원협회):

[www.bcrpa.bc.ca](http://www.bcrpa.bc.ca)

Canada's Physical Activity Guides to Healthy

Active Living (건강하고 활동적인 생활을 위한 캐나다 신체활동 안내서):

[www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/)

Canadian Association for the Advancement of Women and Sport and Physical Activity (CAAWS) (여성/스포츠/신체활동 발전을 위한 캐나다협회):

[www.caaws.ca](http://www.caaws.ca)

BC Ministry of Education (BC교육부):

[www.gov.bc.ca/bced/](http://www.gov.bc.ca/bced/)

BC Special Olympics (BC장애인올림픽):

[www.specialolympics.bc.ca](http://www.specialolympics.bc.ca)

Active Communities (활동적인 지역사회):

[www.activecommunities.bc.ca](http://www.activecommunities.bc.ca)



## 부록: 신체활동의 종류

건강 이점을 극대화하려면 신체활동에 다양한 종류의 활동을 포함하여 자신의 지구력, 근력, 유연성 개발을 도와야 합니다.

지구력 활동은 심장, 폐, 순환계통의 건강 유지와 에너지 증진을 도와줍니다. 심장혈관의 지구력을 증가시키는 활동은 중간강도에서 고강도까지 포함되어야 합니다.

- 중간강도 신체활동은 호흡, 심장박동률을 증가시키거나 활동 중 편안한 대화를 방해할 정도는 아닙니다. 중간강도 신체활동의 예로는 빨리 걷기, 댄스, 수영, 스케이팅, 자전거 타기, 야구나 축구 등의 경기 등이 있습니다.

중간강도 신체활동이 어떤 것인지 알고 싶으시면 버스 시간에 늦었을 때 버스를 타기 위해 걷고 있는 순간의 느낌을 생각해보십시오. 버스를 타기 위해 빨리 걷는 것은 중간강도 신체활동의 예입니다.

- 고강도 신체활동은 호흡과 심장박동률을 증가시켜 심장혈관 조절이 가능합니다. 자신의 체력 수준에 따라, 고강도 활동은 “숨을 헐떡이는” 상태를 초래할 수 있으며 말하기가 가능하다 해도 실제로 대화를 지속할 수 없습니다. 고강도 신체활동에는 달리기, 조깅, 에어로빅, 빠른 댄스, 빠른 수영 등이 있습니다.

고강도 신체활동이 어떤 것인지 알고 싶으시면 버스 예를 다시 생각해보십시오. 이번에는 버스 시간에 늦어 빠르게 걷는 대신 버스를 놓쳐 버스를 쫓아 거리를 뛰고 있는 자신을 상상해보십시오. 이것이 바로 고강도 신체활동에 참여할 때 느끼는 기분의 예입니다.

**근력 활동**은 근육과 골격을 튼튼히 만들고 자세를 개선하며 골다공증 등의 향후 질환을 예방하는 데 도움을 줍니다. 근력 활동은 무거운 문을 밀고 당기기 또는 계단이나 언덕 오르기 등으로, 건강한 근육과 골격을 만드는 데 도움을 줍니다. 전반적인 건강을 극대화하기 위해서는 다양한 근육 집단(예: 팔, 몸통, 다리)을 운동시키는 근력 활동 조합이 포함되어야 합니다. 근육의 근력을 높이는 활동에는 아령 들기, 자전거 타기, 수영, 눈 치우기, 낙엽 긁기 등이 포함됩니다.

**유연성 활동**은 몸이 원활하게 움직이고 근육의 긴장을 풀어주며 관절의 움직임을 도와줍니다. 정기적인 유연성 활동은 더 나은 생활을 오래 할 수 있게 도와주어 나이가 들어도 삶의 질과 독립성을 유지하게 됩니다. 유연성 활동에는 뻗기, 굽히기, 모든 근육 집단 스트레칭 등이 포함됩니다. 유연성을 키우는 데 도움이 되는 활동에는 체조, 수영, 필라테스, 태극권, 댄스 등이 포함됩니다.



메모:

