

[세미나] 맞춤 건강증진의 실례-운동

맞춤운동의 미래

전 중 귀
충남대학교

Body System

체육학?
보건학?
운동처방학?
생활체육학?
경기지도학?
스포츠과학?
레저스포츠학?
골프학?
태권도학?

Exercise prescription ?

생활환경 변화
신체활동 감소 → 운동부족현상 → 체력, 생리적 예비력 저하 → 성인병, 운동부족병

• 맞춤 운동 : 성인병 예방, 질병 개선, 항노화, 수명연장, 삶의 질 개선 효과
그릇된 운동 : 건강저해 효과

- 성, 연령, 개인의 건강상태, 체력수준, 운동목적에 부합되는 운동의 질과 양의 과학적 선택이 요구됨
- 개인의 건강, 체력, 삶의 질 개선을 목적으로 고객의 성, 연령, 건강 및 체력수준, 운동경험 및 기호, 습관 등을 고려한 맞춤운동을 운동학적 견지에서 제시함을 의미

운동처방 과정

분진

●

건강검진

●

체력측정

●

체력평가

●

맞춤 운동 처방
개인별 운동프로그램
3개월(1개월/1주)11월

●

운동프로그램실시

건강상태, 병력

생활양식조사

운동습관조사

개인별 건강·체력자문권

□ □ 운동 전문가의 역할

- 해부학, 운동생리학, 운동생화학, 운동면역학, 운동영양학, 체육인문 사회과학 등의 지식 습득!!
- 운동검사, 처방, 상담, 지도기술의 숙련!!

국내 운동전문가 자격제도

- 국가공인 자격증
 - 1급 생활체육지도자 자격증
 - 법적 근거: 국민체육진흥법 제 11조
- 국가공인 민간자격증
 - 법적 근거: 자격기본법
- 국가비공인 민간자격증
 - 법적 근거: 민법 제 32조

국가자격(1급 생활체육지도자) 현황

- 1995년부터 시행
- 1998년부터 자격증의 전공분야別に “운동처방 분야” 명시
- (주관) 체육지도자 연수 및 자격검정에 관한 규정에 의거 체육과학연구원이 연수 및 자격검정 주관
- (업무내용) 의료인에 의한 의학적 검진결과 의료인의 치료가 필요하지 아니하다고 인정되는 사람을 대상으로 그 개인의 체력적 특성에 적합한 운동종목, 강도, 빈도, 시간 등의 운동수행 방법을 구체적으로 작성, 제시하는 업무담당
- 2급 및 3급 생활체육지도자: 문화관광부령이 정하는 종목의 운동을 지도하는 업무를 담당

민간자격 현황

단체명	주요자격종류
대한스포츠상해예방협회 1992년	스포츠상해예방트레이너
대한운동사회 1999년	운동사(체력관리, 임상운동, 스포츠재활)
대한체력관리학회 2003년	체력관리사
한국선수트레이너협회 2001년	선수트레이너(AT)
한국운동지도협회 1999년	일반건강운동지도사
한국체력향상협회 1994년	체형관리지도사, 스포츠마사지지도사

국가자격(1급 생활체육지도자)의 문제점

- 학부(학사): 1급 생활체육지도자 자격검정 응시기준 높아 (대학원 석사이상), 학부 졸업 전 국가공인자격 (조기) 취득 기회 상실
- 대학원(석사): 검정 전 연수제도 시행으로 대학(원)의 교육기능 부재 또는 교육재정 낭비 초래
- 현장 근무자의 장기연수 참가 불가능
- 2급(3급)과 1급 생활체육지도자의 업무상 연계성 결여

(계속)

- 과도한 업무범위 제한으로 사회적 역할 기대 저조
- 취업 및 창업관련 제도적(법률적) 뒷받침 결여
- 1급 생활체육지도자에 대한 제도적 지원부재로 사회적 역할 및 입지 약화
- 국민체력관리 및 국민건강증진 사업과의 (정책적) 연계성 부재
- 보건복지부 차원의 운동지도 업무담당자 자체적 양성 검토

민간자격의 문제점

- 학부졸업생(운동처방 전공자) 진로 문제로 민간자격의 탄생, 난립, 자격기준 및 질적 수준 차 발생
 - 자격기본법(1997) 근거, 비 규제
 - 외국의 전문화, 세분화: 우리나라 현실?
 - 수요자 혼란
- 자격증 통용(인정)범위의 제한(법, 제도 미비)
- 자격증 수요자의 경제적 부담(연수, 자격시험 비용)
- 자격제도의 질적 수준(연수내용, 자격시험관리, 표준화 문제)

국민건강증진법 중 운동지도인력 관련 법(제도)의 문제점

- 건강증진사업 시행에 필요한 “운동지도인력”의 정체성 규정 부재
- 국민건강증진법 개정법률(법률 제6983호, 2003.9.29) 전문인력 양성 및 배치와 관련하여 신설; 1급 내지 3급의 보건교육사 자격증, 1급 자격의 국가시험(보육부장관 시행)
- 보건복지부의 운동 관련 접근방법의 문제점 운동, 체육 다른 개념?

제도개선의 기본방향

- 단기개선(안); 1급 생활체육지도자
 - 1급 생활체육지도자(운동처방부분)를 분리하여 양성
 - 자격검정 과목의 조기개선: 실무중심의 필기/실기 시험
 - 교육적 낭비요소 제거: 자격부여 대상자 연수시간 조정 및 수강방법 개선
 - 자격부여 응시대상자 확대: 학부출신(현장)근무자에 대한 응시기회 부여가능
- 장기개선(안): 운동관련지도자를 “운동사”로
 - 학부생 중심의 고난도 자격검정 시행 조치 강구
 - 학문적 성격을 고려하여 교과과정 조정

Exercise Sciences, Kinesiology

- 운동 - 우리 몸

상호 관련된 사상(事象)과 그것을 통일하는 보편적인 법칙에 관하여 객관적인 진리를 인식하고 이를 응용하는 학문

運動師의 학문성과 전문성

“運動師”는,

- <운동-운동학-운동학과(전공)-운동교육-운동교육자-運動院>을 축으로 하는 개념적 구조에서 제안된 명칭임.
- 운동처방 업무내용 함축하고, 타 분야 갈등해소 가능하며, 사회적 위상(의사/약사/영양사 등)을 고려하여 타당한 자격명칭이라 판단됨.

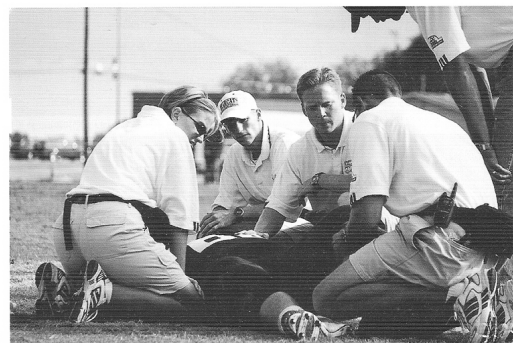
☞ 유사개념: 운동처방사, 운동검사기사, 운동지도사, 임상운동사, 스포츠재활운동사, 전문운동사, 선수트레이너, 운동치료사

운동학 전문분야: 체육교육



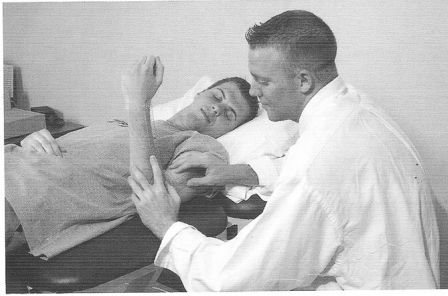
c

운동학 전문분야: 운동/스포츠지도

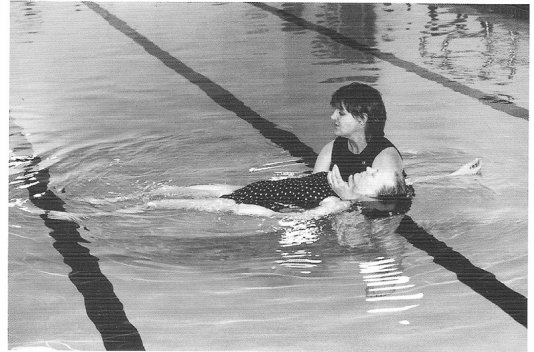


A

운동학 전문분야: 스포츠재활운동지도



운동학 전문분야: 치료 운동/레크레이션지도



운동학 전문분야: 성인병/체형/체력/건강관리



운동학 전문분야: 유아/노인/장애인운동지도



업무범위

- 운동사는 다음의 직무를 수행한다.
 - 운동교육 및 상담
 - 건강증진업무 및 사업관리
 - 체력검사 및 체력관리
 - 운동검사, 기능평가
 - 운동계획 및 처방, 운동실기지도
 - 운동시설의 안전관리 및 운영일지 작성
 - 운동손상의 예방 및 관리, 스포츠재활 운동지도등을 포함하는 운동선수 건강관리
 - 체육행사 계획 및 운영

취업 및 창업 지원

- 체계적 취업지원
 - 체력단련장(공공 및 종합 체육시설 포함)의 관리 책임자 또는 지도자
 - 체육단체, 상당수 이상의 운동선수(부)가 소속된 각급 학교 및 직장, 프로 스포츠구단 등의 운동선수 건강/체력 관리 책임자 또는 지도자
 - 의료기관 또는 이와 연계된 스포츠의학적 운동시설의 관리 책임자 또는 지도자
 - 보건소의 운동지도실 관리 책임자 또는 운동지도 인력
 - 산업체 근로자 복지 및 산업안전관리를 위한 "근로절점원 및 각종 직업병" 예방 및 관리를 위한 전문 운동프로그램의 관리 책임자 또는 지도자
 - 유아, 노인, 장애인 교육 및 복지기관 운동지도자

運動院 개념도입과 창업 지원

• 運動院의 성격 및 업무내용

운동사가 법정시찰을 갖추고 운동사의 업무를 수행하는 전문 영업장

• 체력단련장 등과의 구분

단순한 체육시설(대여)임이 아닌 개인적 운동프로그램의 설계 및 관리, 운영을 전제로 하는 한층 업그레이드 된 운동과학적 운동 서비스 시스템

운동전문가의 사회적 역할 정립 및 국가공인 지도자 양성제도 개선 추진

- 운동분야 전문인력 양성 및 배치(제용)에 관한 법, 제도개선
- 유사 단체들의 연합 또는 협조체제(상호 유기적 관계) 구축
- 체육계와 보건의료계 상호 보완하는 기능체제 구축
- 국민건강증진 및 국민체력관리 시스템 구축
- 운동전문분야 지도자의 자기개발
- 대학의 전문교육기능 강화

운동관련 정책 현황 노인운동을 중심으로



보건복지가족부(보건소)

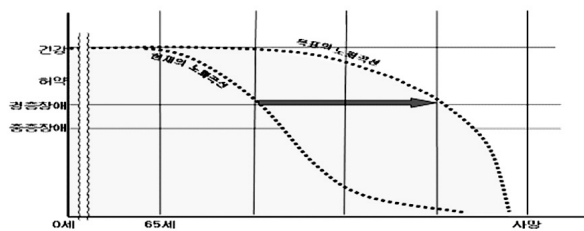
건강 백세 하나, 둘, 셋~~

경로당, 복지시설, 제가노인 중심의 허약노인의 근력강화 운동프로그램 보급 사업

허약노인의 개념

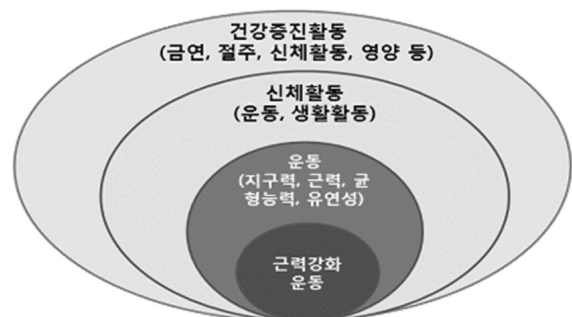
출처	개념
일본 동경 노인종합연구소 (2004)	집안에 틀어 박혀있음, 자주 넘어짐, 실금, 우울, 치매, 영양부족, 구강문제, 발문제 등의 노년증후군을 갖고 있는 노인
허약고령자 건강증진지원사업 운영지침(2007)	생활기능의 저하나 고령자 개인을 둘러싸고 있는 환경요인의 변화에 따라 노인장기요양보험의 요양인정상태에 빠질 우려가 있는 고령자를 의미함.

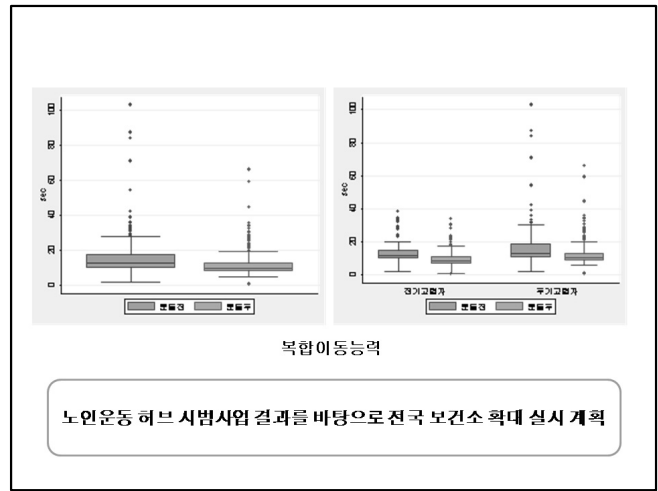
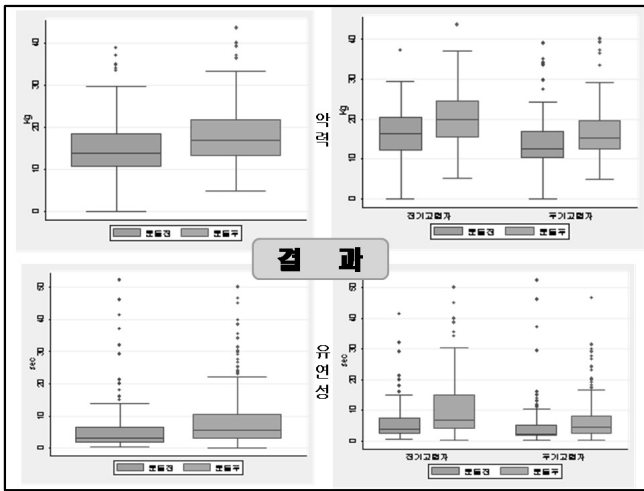
건강백세 하나, 둘, 셋의 목표



체력향상으로 낙상 등 일상생활상의 사고를 예방하고, 주요 만성질환을 예방·관리하여 생활기능의 장애로 인한 장기요양상태에 빠지는 것을 조기에 방지하거나 지연시키는데 있다고 할 수 있음

노인에게 있어서 근력강화운동의 위치





국민생활체육협의회
THE NATIONAL COUNCIL OF SPORT FOR ALL

- 사업명 : **어르신체육활동지원사업**
- 사업대상 : 65세 이상 노인(경로당, 노인복지회관 등)
- 목적 : 노령화 사회에 따른 노인들의 복건, 의료, 복지문제가 대두됨에 따라 노인들의 건강하고 활력 있는 노후생활 제도적 뒷받침
- 사업내용
 - 어르신 전담 생활체육지도자 배치 운영 : 300명 ※ '06년 : 250명
 - 지역별 경로당, 노인 복지시설 등 대상 체육활동 지도
 - 시·도별 전국 어르신 생활체육대회 (신설, 10종목 5,000여명) 개최

국민건강보험공단
National Health Insurance Corporation

- 사업명 : **노인 건강운동사업**
- 운영장소 : 경로당, 마을회관, 운동경기장, 공원 등
- 운영종목 : 노인체조, 요가, 게이트볼, 스트레칭, 건강춤 등
- 전국 228개 지사
- 경로당, 마을회관, 게이트볼장 등 1,219개 시설 1,390개 강습
- 지사당 2~3명 노인운동지도자 활동

사실 실버타운/요양기관/재활병원

- 사실 실버타운 활성화, 노인재활병원
- 요양기관 증가로 운동지도 인력 요구

지자체 노인관련 부서 (복지관, 노인대학 등)

기초광역단체 직영 노인 병원/요양시설

지방자치단체 노인관련 부서 "운동교실" 운영

운동

“규칙적 운동은 이제까지 알려진 항노화제 중 가장 효과적인 항노화제이다.”

“운동은 만병통치약이 아니다. 그러나 지금까지 개발된 가장 저렴한 예방약이다.”

“진정한 의사는 나의 두 다리이다.”

“쓰지 않으면 퇴화하는 기계가 있다면 그것은 바로 인체이다.”

“체력은 있으면 좋은 것이 아니라 없으면 죽는 것이다.”

“운동은 가족이 함께 먹는 항우울제이다”