

# 세계 각국의 공중보건학적 신체활동 지침 및 활동적 생활전략

고광욱<sup>1)</sup>, 이무식<sup>2)</sup>, 김대경<sup>3)</sup>, 박은주<sup>4)</sup>,  
김윤지<sup>1)</sup>, 송성은<sup>1)</sup>

고신대학교예방의학<sup>1)</sup>, 건양대학교예방의학<sup>2)</sup>, 목원대학교 스포츠산업<sup>3)</sup>,  
백석대학교<sup>4)</sup>

**배경과 목적** : 1990년대 중반이후로 선진각국과 WHO필두로 공중보건학적 신체활동 지침이 제정되어 오고 있으나 국내에서는 공식적인 지침이 없을 뿐 아니라 각 관련 단체별로 상이한 권고와 홍보를 하고있어서 국민적인 혼란을 초래하고 있고 이를 총괄 조정할 수 있는 기전도 미비한 실정이다. 또한 새로운 공중보건학적 신체활동 지침을 채택시킬 수 있는 스킬훈련과정도 속속 소개되고 있으나 국내에서는 보건교육이나 건강증진에 있어서 이러한 고려한 전혀 되고 있지 못한 실정임. 따라서 이 연구는 세계적인 공중보건학적 신체활동지침을 검토하고 활동적 생활 스킬 훈련을 포함한 전략을 개발하고자 하였음

**방법** : 2007년 10월부터 2008년 2월까지 문헌조사와 전문가회의를 통하여 관련 근거를 검토하고 초안을 마련한 후 심포지엄을 통하여 관련 분야의 의견을 수렴한 후 합의를 도출하였다. 추가로 활동적 생활 스킬 훈련에 관한 추가 자료를 검토하여 제안하였다.

**결과** : 미국(1996), 캐나다(1998), 호주(1999), 세계보건기구(2002), 영국(2004), 일본(2007)의 공중보건학적 신체활동 지침을 검토하여 다음과 같은 공통요소가 도출되었다. 1)증강도 신체활동의 건강유익을 포함, 2)가벼운 활동에서 고강도 활동에 이르는 신체활동과 건강유익에 대한 용량반응 관계의 예시, 3)단기간 신체활동의 누적 효과를 인정, 4)이동, 직업, 가사를 포함한 생활양식 신체활동 개념의 도입, 4)환경과 정책 접근을 포함한 포괄적 활동적 생활전략의 도입 등.

활동적 생활 스킬훈련 프로그램으로 Human Kinetics사의 ACTIVE LIVING EVERYDAY, Charles B. Corbin의 ACTIVE LIFESTYLES FOR WELLNESS, Thomas D., Fahey의 Fit&Well프로그램을 검토한 결과 보건교육과 건강증진차원에서 한국도입 가능성을 확인하였다.

**결론 및 요약** : 전 세계적인 추세와 기준에 따른 공중보건학적 신체활동 지침의 제정과 보건, 체육, 의학을 아우르는 총괄조정기전의 필요성을 확인하였으며 보건교육과 건강증진차원에서의 활동적 생활 스킬의 훈련과정을 자원 확보가 권고된다.