

미국과 일본의 생활양식 신체활동과정

고광욱*, 이무식**

*고신대학교 의과대학, **건양대학교 의과대학

■ 연구배경 및 목적

생활양식 신체활동은 1996년 이래 각 국의 공중보건학적 신체활동 지침의 기본적 항목화 과정에 있고 보건교육사에게 있어서도 흡연예방과 금연에 버금가는 기본적 수기이지만 그 구체적 인력 양성 및 지도방법에 관한 고찰이 전무한 상태임

■ 연구방법

Project PRIME, Projec Active 등이 그 근간이 된 미국 Human Kinetics사의 Active Living Facilitator 25주 과정을 수료하고 Manager과정과 일본 THP지도자양성전문연수에 대한 문헌 고찰

■ 연구결과

Active Living Facilitator 양성을 위한 Active Living Every Day(ALED) 25주 정규과정과 14주 단기과정으로 구성되어 서론적으로 활동적 생활접근법, 배경정보를 학습 후 매주의 그룹 세션, 교수역동, 과정강화와 평가 등의 촉진하기를 학습하고, 실행하기에서는 예산, 마케팅을 포함한 실무과정 운영법을 쌍방향 웹과정과 교보재로 습득.

일본의 운동실천전문연수는 18세 이상의 일반성인을 대상으로 4일간의 전일제 연수를 통해 오전의 이론학습, 오후의 실습 및 사례연구로 구성되어 연 6회 진행되며 3년간 경험 후 상급의 운동지도전문연수 3주간 응시로 이어지고 있음.

■ 결론 및 제언

전문적 구기종목 지도 없이 '생활활동'의 지도가능한 인력을 지속적으로 양성해 온 미국과 일본의 2개 과정은 한국 보건교육사의 업무영역으로 전략적으로 도입하기에 여러 가지 적합한 측면을 갖추었다고 판단됨