

우리 모두 건강한 어린이



아동의 주요 체력요소

체력의 개념을 명확하게 규정하기란 쉬운 일이 아니다. 그러나 최근에 와서 그 개념이 크게 두 가지로 범주화 되었는데, 이는 건강에 관련된 체력과 운동기능에 관련된 체력으로 분류하는 것이다.

- 건강체력 : 비만 그리고 여러가지 골격과 근육의 이상과 같은 퇴행성질환으로부터 아동을 보호할 수 있는 신체의 생리적, 심리적 기능을 의미한다.

- 운동기능 체력 : 아동의 운동기능과 관련된 체력요소이며, 이 요소는 장차 아동의 스포츠 및 기타 운동기술의 발현에 영향을 미친다.

1. 근력 및 근지구력

근력이란 근육이 실제로 수축하거나 또는 수축하려는 상태에서 저항에 대해 근육이 최대로 발휘할 수 있는 힘의 양으로 나타낼 수 있다. (예 : 물건들기, 팔굽혀펴기 등) 근력이 강하면 관절이 서로 엇갈리어 빠는 등의 상해를 예

방할 수 있다. 그리고 약 80% 정도의 아동이 경험하게 되는 허리통증의 치료 및 자세교정에도 도움을 준다.

근지구력이란 근육활동을 계

표. 체력 요소의 분류

건강체력	운동기능체력
심폐지구력	순발력
근력. 근지구력	스피드
체지방량	민첩성
유연성	평형성

속 수행할 수 있는 지속시간, 혹은 일정한 동작을 계속하여 반복하는 횟수 등으로 나타낼 수 있다.

근력과 근지구력은 일상생활을 영위하는데 필요한 체력의 요소이며 신체를 움직이는데 기본이 된다.

2. 심폐지구력

심폐지구력은 “심장, 폐, 혈관 및 다른 신체기관이 효과적으로 작동할 수 있는 능력”이다. 아동이 운동시 많은 양의 산소를 섭취하기 위해서는 많은 양의 혈액을 운반할 수 있는 건강한 심장과 혈관계의

능력이 필요하다.

아동의 심폐지구력 향상을 위해서는 심장과 폐에 자극을 주는 전신운동을 계속해야 하며 이로 인해 심장의 근육이 발달해 한번의 박동으로 보다 많은 피를 온몸에 공급할 수 있게 된다. 이 과정을 통해서 아동은 더 높은 강도에서 장시간동안 피로감없이 운동할 수 있는 능력을 키울 수 있다.

3. 체지방량

체지방량은 신체에서 지방이 차지하는 부분을 %로 나타낸 수치이다. 일반적으로 표준화된 신장에 대한 체중도표에서 10-20%이상인 아동은 과다체중으로 간주한다. 따라서 비만의 범주는 표준값의 20% 이상인 아동이다.

현재 취학연령 아동의 30-40%가 과다체중으로 나타났다. 이러한 아동은 성장하면서 비만으로 인한 각종질환 및 고통을 겪게 된다.

4. 유연성

일반적으로 유연성이란 각

관절의 구조 및 근육의 신전성, 그리고 관절을 싸고 있는 인대와 근막의 상태에 의해 결정되는 관절의 가동범위라고 할 수 있다. 따라서 유연성의 척도는 관절의 최대 가동범위이다.

대부분의 아동들은 활동적인 특성 때문에 적당한 유연성수준을 나타내지만, 가동범위의 감소는 동작이나 운동기술의 발현에 제약요소가 된다. 또 대부분의 아동들은 운동과 스트레칭의 부족으로 대퇴후면의 유연성이 빈약한 상태이므로 이에 대한 효율적 유연성 증진계획이 필요하다.

5. 순발력과 민첩성

순발력이란 단위시간당 수행하는 작업량으로서, 운동이나 일상적인 활동에 매우 중요하다.

근력을 정적 상태에서 발휘하는 힘이라고 한다면, 순발력은 동적상태에서 발휘되는 힘이며, 일반적으로 근파워라고도 한다.

이러한 순발력은 민첩성 발달의 기초가 된다는 점에서도 중요하다. 민첩성이란 방향이나 몸의 위치 등을 신속하게 변화시켜서 다른 움직임(행동)으로 옮길 수 있는 능력으로써, 속도와 힘 뿐만 아니라 균형, 그리고 협응성과도 상

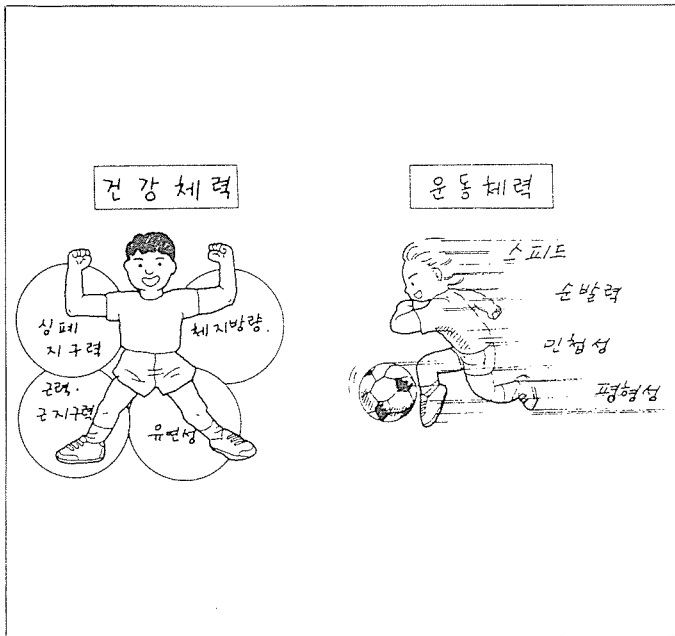
호 관련되어 있다. 이중 속도에 관한 능력은 부분적으로 타고나지만, 훈련을 통해서도 향상될 수 있다. 민첩성은 빠른 몸놀림, 방향전환, 신속한 출발과 멈춤 등을 요구하는 게임을 성공시키는데 매우 중요한 체력요소이다.

최대의 근력으로 최대의 속도를 낼 수 있는 순발력과 그

운동과 감각기관을 통합할 수 있는 능력을 말한다. 즉, 신체기관들이 서로 협력하여 동작을 이루는 능력을 협응력이라고 한다. 눈과 손, 눈과 발, 그리고 부드러운 동작 등 기본적인 요소들이 잘 조화되어야 하는 협응성은 운동을 재빨리 할 수 있는 능력인 민첩성, 운동을 정확하고 섬세

하게 할 수 있는 능력인 교차성, 신체를 균형있게 유지할 수 있는 능력인 평형성 등과 상호관련이 있다.

그리고 협응성은 아동의 유연성과도 관련이 있으며, 신경과 근육이 조화롭게 협조하여 작용함으로써 운동을 효과적으로 수행할 수 있다. 이러한 협응성은 아동의 일상생활의 여러 부분에서 요구되며, 대부분의 운동 수행에 있어서



에 따른 민첩성의 발달은 성인기 운동능력 향상을 위한 아동기의 운동소질 계발이라는 측면에서 중요하며, 특히 순발력은 아동이 던지고, 뛰고, 차는데 필요한 기본적인 체력요소로서 힘과 운동의 증가를 통하여 향상된다.

6. 협응성

협응성이란 아동이 운동을 효율적으로 수행하기 위하여

도 성공을 위한 가장 중요한 체력요소이다.

이와 같이 여러가지의 다른 체력요소와 상호관련이 있는 협응성은 신경기능의 하나로 운동을 계속하여 반복하면 두드러지게 발달된다. 따라서 공놀이 등 여러가지 놀이를 성장기 아동에게 습득시키는 것은 신체발달 및 운동기능 계발이라는 면에서 큰 의미를 갖는다. [2]