

## 체력 - 건강의 기초

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민체력 향상 프로그램'

### 1. 체력에 대한 이해

#### 1) 체력의 이해

**체**력이란 인간이 처해있는 환경에 대하여 적극적으로 대처해가는 능력과 환경의 변화에 대하여 자신의 건강을 유지하기 위해 정신적·생물적·물리적 스트레스에 견디는 능력의 총화로서, 직업의 수행 및 여가활동의 기반이 되는 신체적 능력으로 정의할 수 있다.

#### 2) 체력의 구성요소

체력은 일반적으로 건강체력 요소와 운동기능 체력 요소로 구성된다. 건강 체력 요소는 각종 질환의 발병률을 감소시키고 학업이나 일상 업무의 효율성을 향상시킴으로써 건강한 상태를 유지하는데 기여한다.

운동기능 체력 요소는 스포츠 활동이나 운동 경기를 보다 잘 수행하는데 요구되는 체력요소이다.

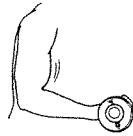
##### (1) 건강 체력 요소

가. 심폐지구력 : 근육·내장기관 등 각 신체기관에 영양분과 산소를 공급하는 심



폐계 및 순환계의 능력. 심폐지구력이 강한 사람은 피로하지 않고 장시간 맡은 바 업무를 성공적으로 수행할 수 있다.

나. 근력 : 무게를 들어 올리거나 외부 물체에 대해 근육이 힘을 발휘할 수 있는 능력. 일반적으로 힘이 센 사람을 보고 근력이 강하다고 말한다.



다. 근지구력 : 근육이 힘을 지속적으로 낼 수 있는 능력. 근지구력이 강한 사람은 피로하지 않고 오랫동안 근육활동을 할 수 있다.



라. 유연성 : 뼈와 뼈를 연결해주는 관절이 움직이는 범위. 유연성이 좋은 사람은 신체활동이 원활하고 움직임의 효율성이 좋다.



마. 체지방량 : 신체 각 조직에 분포된 지방의 양. 비만도를 나타내준다. 체지방량이 많은 사람은 비만한 사람이다.

##### (2) 운동기능 체력 요소

가. 순발력 : 단시간에 힘을 폭발적으로 내는 능력.



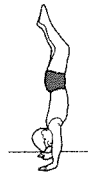
나. 스피드 : 운동을 얼마나 짧은 시간에 해내느냐를 의미.



다. 민첩성 : 정해진 공간에서 몸의 방향을 재빨리 정확하게 전환하는 능력.



라. 평형성 : 움직이는 상태에서 균형을 유지하는 능력.



마. 협응성 : 신체의 움직임을 얼마나 매끄럽고 정확하게 하는가에 대한 신체 각 분절의 조화



이상과 같은 체력요소들은 서로 밀접한 관계를 맺고 있지만, 제작기 독특한 특성을 지니고 있기 때문에 서로 구분하여 발달시켜야 한다. 즉 강한 근력을 지니고 있다고 해도 심폐지구력이 약할 수 있으며, 협응력이 뛰어나더라도 유연성이 낮을 수 있다.

한편, 운동기능 체력 요소는 주로 각종 스포츠 활동에 직접 참가함으로써 향상될 수 있으며, 특히 운동선수를 대상으로 고도의 전문적인 체력 훈련을 실시하고자 할 때 필요한 체력요소이다.

따라서 건강 체력 요소가 청소년들이 건강하고 행복한 삶을 영위하는데 필수적인 체력요소라는 점에서 청소년의 건강증진을 위해서 운동기능 체력 요소보다는 건강 체력 요소를 중심으로 이해하는 것이 바람직하다.

## 2. 청소년기 체력의 중요성

청소년기는 정서적으로 급격한 동요와 불안은 나타내고 사회적으로 바람직한 적응을 필요로 하는 시기이다. 또한 일생 중 신체적으로 가장 왕성한 발육 발달을 보이며 체격과 체력의 기틀이 잡히는 시기이다.

따라서 청소년기에 건강하고 튼튼한 몸을 관리하는데 주의를 기울여 강한 체력을 다진 사람은 평생을 건강상의 문제없이 적극적으로 창조적인 삶을 살아갈 수 있다.

특히 청소년기의 모든 정서·적성·기능, 그리고 사회적 관계는 신체적 발달 정도에 따라 결정되는 신체상태와 밀접한 연관이 있다고 볼 때 청소년기 체력의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다.

그러나 현재 우리 나라의



청소년들은 과열된 입시경쟁 속에서 건강과 체력의 사각지대에 있다고 해도 과언이 아니다.

## 3. 운동과 체력 증진

### 1) 운동에 대한 올바른 인식

#### (1) 운동의 과학화

운동을 하면 무조건 건강해진다는 막연한 생각으로 무계획적인 운동습관을 가지면 절대 소기의 성과를 얻을 수 없으며, 자칫 위험하기까지 하다.

운동은 첫째, 계획성이 있게 해야 한다. 운동의 효과를 높이려면 단계적으로 목표를 설정하고 계획표에 따라 꾸준히 실시해야 한다. 목표를 설정하는 것은 운동의 성과를 확인할 수 있기 때문에 의욕과 흥미를 높여 준다. 목표와 계획을 세울 때는 자신의 능력에 알맞도록 하여 실천 가능성이 있도록 해야 한다.

둘째, 과학적인 지식에 근거해야 한다. 체력 육성을 위한 계획적인 운동은 운동

유형 및 종목의 특성, 실시 방법, 관련된 체력요소 등에 대한 과학적인 지식의 토대 위에서 이루어져야 한다.

셋째, 개인별 특성을 고려해야 한다. 남이 하는 운동을 흉내내기보다 자신의 신체조건, 체력수준, 생활여건에 알맞는 운동을 선택하여 개인의 요구수준에 적합한 범위 내에서 실시해야 한다.

#### (2) 운동의 생활화

운동을 통한 체력 및 건강의 증진은 적어도 수개월 이상 걸리는 지루한 작업이다. 그러나 운동을 중단하게 되면 눈 깜짝할 사이에 체력이 운동하기 이전의 수준으로 떨어지게 된다.

이와 같이 힘들고 오랜 시간이 요구되는 운동을 규칙적으로 실천하기 위해서는 생활태도의 개선이 필요하다. 시험과 공부에만 얽매인 단조롭고 소극적인 생활에서 과감하게 벗어나 자신의 삶을 스스로 개척해 나가는 적극적인 삶의 태도가 중요하다. [7]

(자료: 국민생활체육협의회 '국민체력향상프로그램')