creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000278827

2020년 2월
석사학위 논문

유도 스포츠클럽 참여가 초등학생 학생건강체력평가(PAPS)에 미치는 영향

조선대학교 대학원

체 육 학 과

박 윤 산

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

유도 스포츠클럽 참여가 초등학생 학생건강체력평가(PAPS)에 미치는 영향

The Effect of Participation in Judo Sports Club on the Evaluation of Physical Activity Promotion System

2019년 10월

조선대학교 대학원

체 육 학 과

박 윤 산

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

유도 스포츠클럽참여가 초등학생 학생건강체력평가(PAPS)에 미치는 영향

지도교수 이 경 일

이 논문을 체육학석사 학위신청 논문으로 제출함.

2019년 11월

조선대학교 대학원

체 육 학 과

박 윤 산

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

박윤산의 체육학 석사학위 논문을 인준함.

위원장 조선대학교 교수 이 계 행 인

위 원 조선대학교 교수 윤 오 남 인

위 원 조선대학교 교수 이 경 일 인

2019년 11월

조선대학교 대학원

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1

2. 연구의 목적 ····· 3

3. 연구의 가설 ····· 3

4. 연구의 제한점 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5

1. 유도 ····· 5

1) 유도의 특성 ····· 5

2) 유도 수련의 목적 ····· 6

3) 유도 수련의 효과 ····· 7

2. 학생건강체력평가(PAPS) ····· 8

3. 스포츠클럽 ····· 9

Ⅲ. 연구방법 ····· 10

1. 연구대상 ····· 10

2. 연구설계 ····· 11

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 측정도구 ····· 12
4. 연구절차 ····· 13
1) 동의서 작성 ····· 13
2) 신체적 특성변인 ····· 13
3) 학생건강체력평가(PAPS) ····· 14
5. 운동방법 ····· 16
1) 운동 프로그램 ····· 16
2) 운동 방법 ····· 18
6. 자료 처리 ····· 18

Ⅳ. 연구결과 ····· 19

Ⅴ. 논 의 ····· 26

Ⅵ. 결론 ····· 30

참고문헌 ····· 31

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 연구대상자들의 신체특성 ····· 10
표 2. 측정도구 및 항목 ····· 12
표 3. 운동프로그램 ····· 16
표 4. 체중의 이원반복측정 분산분석 결과 ····· 19
표 5. 체지방률의 이원반복측정 분산분석 결과 ····· 20
표 6. BMI의 이원반복측정 분산분석 결과 ····· 21
표 7. 골격근량의 이원반복측정 분산분석 결과 ····· 21
표 8. 근력의 이원반복측정 분산분석 결과 ····· 22
표 9. 근지구력의 이원반복측정 분산분석 결과 ····· 23
표 10. 유연성의 이원반복측정 분산분석 결과 ····· 23
표 11. 심폐지구력의 이원반복측정 분산분석 결과 ····· 24
표 12. 순발력의 이원반복측정 분산분석 결과 ····· 25

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그 림 목 차

그림 1. 연구절차 ····· 11

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

The Effect of Participation in Judo Sports Club on the Evaluation of Physical Activity Promotion System

Park, Yoon-San
Advisor : Ph.D. Lee Kyung-Il
Department of Physical Education,
Graduate School Chosun University

The purpose of this study is to participate in judo sports club of elementary school students. To achieve the purpose of this study, 20 elementary school boys were selected and assigned to 10 exercise groups and 10 control groups. The exercise group performed exercise using the induction exercise program for 8 weeks, and the control group measured daily life and physical fitness before and after. The results of this study are as follows. First, participation in judo sports clubs for 8 weeks showed significant differences in body weight, body fat percentage, BMI, and skeletal muscle mass. In the control group, weight, body fat percentage, BMI increased, and skeletal muscle mass decreased. Second, the participation of judo sports clubs for 8 weeks showed significant differences in the strength, muscular endurance, quickness, cardiopulmonary endurance, and flexibility of PAPS. There was no significant difference in the control group. Based on the above results, participation in judo sports clubs has a positive effect on the body composition of elementary school students, which prevents obesity, and is considered to be an effective program for health care and treatment of obese children. In addition, it is considered that it is an effective exercise program for learning attitude by improving physical fitness and improving self-confidence with the increase of the student health fitness assessment item.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

청소년기는 평생 건강의 기틀이 되고 신체적, 정신적인 성장이 이루어지는 중요한 시기이다(황은아 등, 2012).

하지만 최근 사회적인 문제점으로 발생되고 있는 성장기 초등학생의 과다한 영양섭취 및 운동부족이 원인이 되어 비만이 증가하고 이는 초등학생의 체력저하 및 대사기능 저하로 인한 여러 가지 생활습관병의 발병율을 높이는 위험인자로 보고되고 있으며(박정민 등, 2016; Skinner, 2001), 성장기의 초등학생의 발육발달에 악영향을 미쳐 안정적인 신체발달을 저하시키고 신체적인 불균형을 초래하고 있다고 보고하였다(보건복지부, 2008).

보건복지부(2013)에서는 신체적인 건강을 위하여 규칙적인 운동을 지속적으로 실시하여 각 신체적인 기능이 유지 및 향상될 수 있도록 해야 하고, 자신의 신체건강을 수시로 점검해야 한다고 보고하였다. 규칙적인 운동은 운동형태에 따라 신체구성, 근력 및 근지구력, 심폐지구력, 유연성 등을 향상시키며 건강 체력이 향상되면 다양한 신체적인 활동에서 피로감이 낮아지고 일의 능률을 높이는데 도움을 준다(신과중 등, 2010).

이러한 성장기 초등학생의 신체활동은 신체적인 발달 뿐 만 아니라 정서적, 사회적, 지적 발달의 기초가 되기 때문에 적당한 신체활동은 반드시 제공되어야 하며(노요한, 김정자, 2004; 서대원, 박정민, 2017), 발육, 발달이 왕성한 초등학생의 신체적인 활동량 증가는 건강한 체력을 증진시켜주기 때문에 중요한 요인으로 보고하였다(임순길, 유충열, 2007). 또한, 건강한 삶의 기초는 건강한 체력이기 때문에 이는 성장기 초등학생의 신체활동이 필요적

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인 중요한 요소로 초등체육의 목표로 삼아야하고 이것이 건강한 아동의 육성이라고 볼 수 있다(이종완, 김종원, 2010).

이렇듯 성장기의 초등학생 신체활동이 중요하게 대두되면서 다양한 운동방법들이 제시되어 왔고, 성장기 초등학생의 비만 및 건강체력을 개선시키기 위한 방법으로 한국 고유의 신체적인 특성과 정서적인 안정감을 포함하고 있는 전통무예 운동방법들이 권장되고 있다(박정민 등, 2015, 2016, 2017).

스포츠 체험 활동과 같은 신체적 활동은 학교생활에서 받는 스트레스를 해소하는데 도움을 주며, 팀 스포츠 활동으로 서로에 대한 존중과 배려가 바탕이 되어 사회성을 증가시키고 교우관계를 개선시키는데 도움을 준다. 최근 교육청, 보건소, 정부 기관 등에서 초등학생들의 운동 실천율을 높이기 위해 다양한 사회적인 프로그램을 추진하고 있다(이동규 등, 2009).

다양한 스포츠 체험 활동을 통해 체력을 기를 수 있고 타인에 대한 배려와 협동심 등 공부에서는 얻을 수 없는 귀중의 가치를 배울 수 있다(박종훈 등, 2010).

유도는 손과 발을 이용하여 상대방을 매트 위에 던져 양쪽 어깨를 닿게 하여 점수를 얻거나 조르기, 꺾기, 누르기 등의 굳히기 기술로 상대를 제압하는 운동으로, 유도 수련은 골격근의 기능 향상과 근육의 발달, 정신적인 건강에도 도움이 된다(김정행 등, 2012). 유도경기는 에너지 소비가 높고 신체 기능적 체력요인의 발달을 가져온다. 또한 유산소성, 저항성 복합운동으로 신체 각 기관의 신진대사를 증가시켜 체내의 체지방을 감소시키고 제지방, 근력, 순발력, 근지구력, 심폐지구력을 증가시킨다고 보고하였다(김종식, 최흥희 2010; 양상훈, 2013).

선행연구에서 권태형, 이형일(2018)은 용무도 운동프로그램을 통하여 비만 초등학생의 신체구성과 학생건강체력에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였고, 한학진(2018)은 농구 스포츠클럽 참여가 초등학생 학생건강체력의 향상에 효과적이라고 보고하였고, 황일호(2014)는 축구 스포츠클럽 활동 참여가

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

체지방, 근력, 순발력, 유연성, 심폐지구력에 영향을 준다고 보고하였다.

하지만 지금까지 대부분의 유도와 관련된 선행연구는 주로 전문적인 엘리트 유도선수들을 대상으로 경기력 향상의 초점을 둔 연구가 대다수를 차지하고 있으며, 사회체육에서 실시되는 유도 수련활동이나 방과 후 학교 스포츠클럽 등에서의 유도 수련활동이 학교 현장에서 사용되는 학생건강체력평가시스템(PAPS)을 적용한 청소년의 건강관련체력에 관련된 연구는 매우 미비한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 유도 스포츠클럽 참여가 초등학생 학생건강체력평가(PAPS)에 미치는 영향을 알아보고 유도 수련 효과에 대한 과학적 근거를 마련하여 성장기 초등학생의 신체 구성 및 체력향상을 위한 효과적이고 다양한 운동프로그램의 구축을 위한 연구 자료를 제공하고 유도 스포츠클럽의 활성화와 발전에 기여하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 초등학생의 유도 스포츠클럽 참여가 학생건강체력 요소인 신체구성, 근력, 근지구력, 심폐지구력, 순발력, 유연성의 요소들에 대해 어떤 영향을 미치는가를 비교 및 분석하고 규명하는데 목적을 두었다.

3. 연구의 가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

1. 8주간 유도스포츠클럽 참여가 신체구성에 영향을 미칠 것이다.
   1-1) 신체구성인 체지방률에 영향을 미칠 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1-2) 신체구성인 BMI에 영향을 미칠 것이다.

1-3) 신체구성인 체중에 영향을 미칠 것이다.

1-4) 신체구성인 골격근량에 영향을 미칠 것이다.

2. 8주간 유도스포츠클럽 참여가 학생건강체력에 영향을 미칠 것이다.

2-1) 근력(악력)에 영향을 미칠 것이다.

2-2) 근지구력(윗몸말아올리기)에 영향을 미칠 것이다.

2-3) 유연성(체전굴)에 영향을 미칠 것이다.

2-4) 심폐지구력(셔틀런)에 영향을 미칠 것이다.

2-5) 순발력(제자리멀리뛰기)에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구에 제한점은 다음과 같다.

1. 본 연구의 대상은 G광역시 S구에 소재하고 있는 초등학교 5~6학년 남학생 20명으로 제한하였다.

2. 본 연구의 대상자에 대한 식이섭취, 신체활동, 생활방식을 완전하게 통제하지 못하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 유도

1) 유도의 특성

유도는 생존을 위하여 시작된 격투기의 한 형태로 점차 인간의 정서적, 지적, 사회적 발달에 따라 경기의 규칙이 개선되어 하나의 스포츠 형태로 발전되어 왔다(최동욱, 정창주, 1998). 또한 유도는 예의를 중시하고 상대방을 존중함으로써 페어플레이 정신을 기르고, 수련을 통하여 자신과 상대방의 신체를 안전하고 소중히 생각해야하는 자타공영의 정신과 바른 힘은 바른 곳에 쓰여야 하는 의미의 정력선용의 정신을 통하여 자기 자신을 개발 하고 상대방과 함께 발전하는 스포츠이다(김민범, 2016). 특히 근육의 발달 및 심혈관계의 기능을 개선시킴과 동시에 올바른 인격형성과 정신적인 건강에 도움이 된다(신승윤, 신진이, 2010).

유도경기는 남, 여 총 8체급으로 5분 동안 경기를 진행하며 지구력과 순발력의 발달 및 신체 조정 능력이 향상되며 체력, 극기, 예의, 준법, 공정 등의 태도를 기르게 되고, 이는 유도의 교육적인 효과를 의미한다고 할 수 있다. 유도의 기술은 크게 누워서 하는 굳히기와 서서하는 메치기로 구분되며, 세부적으로는 손, 발, 허리기술, 누우면서 누르기, 꺾기, 메치기, 조르기 등으로 나눌 수 있다(스포츠 백과, 2008).

한편 유도 경기의 주요 승패요인 들로는 정신적인 요소와 기술적인 요소로 나눌 수 있고, 종목적인 특성상 공격과 방어에 있어 신체를 지속적으로 움직임으로서 고강도 무산소성 심폐지구력이 강화되고 실제로 청소년 유도선수들은 비슷한 연령의 체조나 축구 선수들보다 유, 무산소성 체력이 뛰어난

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

것으로 드러나고 있고, 피로회복능력이나 피로지연능력도 우수하다(김태완, 2015).

2) 유도 수련의 목적

유도는 유능제강의 이론을 체계적으로 정리한 "부드러움이 능히 강함을 제압한다" 라는 뜻을 포함하고 있다(최민복, 2014). 그리고 유도는 끊임없는 노력으로 지구력, 근력, 순발력의 발달과 정신수양 및 사회생활에서의 상황대처능력 등 사회생활을 함에 있어서 꼭 필요한 항목들을 익혀 나가는 것에 목적이 있다(조호종, 2013).

오늘날처럼 물질문명의 급속한 발달, 풍족한 자본, 현대화에 따른 소비문화 발달로 신체활동저조, 환경오염, 비만 등으로 신체를 헤치는 요즘 유도의 기본인 공격과 방어를 통하여 몸과 마음을 수련하고 정신적인 질서를 바로 잡고 명랑한 생활을 하게 해주며 상대와의 훈련을 통하여 상대방과 자신은 동등한 관계이고 자기 자신을 존중하듯이 상대도 나와 같이 존중해주어야 한다. 상대방의 인격을 존중하고 법의 질서를 준수하고 끈기와 올바른 상식 등의 성품을 발전시켜 전인적인 인간으로 성장하고 국가 발전과 나아가 인류공영에 이바지 하는 것이 유도 수련의 최대 목표라고 할 수 있다(왕석원, 2002).

특히 우리의 인생기 중 노년기까지의 가치관을 성립하는 시기인 아동기와 청소년기가 많은 중요성을 가지고 있다. 그 시기에 무도의 교육적 가치와 중요성을 인식시킨다고 한다면 일반인들보다 뛰어난 가치관 및 사회성을 가진다는 연구결과처럼 무조건적으로 무도와 싸움을 이용하여 물리적 힘으로 제압하는 것 이외에 부드러움으로 상대방을 제압하고 강하게 억압하는 것이 아닌 부드러움으로 이해시키고 설득시키는 것이 유도 수련을 통한 가장 근본적

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인 목적이라고 할 수 있다(나성찬, 2017).

3) 유도 수련의 효과

초등학생의 유도 수련은 자신의 마음을 지배하고 순간적으로 발생하는 충동적인 행동을 자제하고 이성적 판단으로 사회 구성원들과 타협하며 조화롭게 삶을 영위하는데 필요한 사회적인 능력을 함양하는데 있어 초등학생들에게 유도와 같은 정신수련 및 인격함양을 동시에 동반할 수 있는 신체적인 활동을 직접 경험함으로써 많은 영향을 미칠 것으로 판단된다고 보고하였다(이석인, 양종훈, 2007).

또한 초등학생들의 신체적 활동이 저하되면서 비만이 증가하고 있는데 이에 따른 심혈관계 질환 해소, 혈중지질관리 등의 생활습관을 개선시키기 위해 유도 수련이 적절하다고 하였다(김종식, 최흥희, 2010).

유도와 같이 접촉을 통하여 체력을 향상시키는 방법을 활용하여 초등학생의 건강관리를 해주어야 하며, 초등학생의 시기는 발달의 기초가 되는 중요한 시기이므로 성격형성이나 생활지도면에서 보다 많은 도움이 필요하다(김동일, 2012).

이러한 관점에서 신체의 구조적, 기능적으로 많은 영향을 미치는 초등학교 시기에 계획적인 신체활동을 통하여 인간교육의 심신이 조화된 전인적 인간완성을 목적으로 하는 신체활동이 신체적인 측면 뿐 만 아니라 정서적, 사회적, 지적 발달 등을 포함한 성격 형성에 시사하는 바가 크다고 볼 수 있다(양대승, 1993).

유도나 태권도를 비롯하여 각 종 무술 도장이나 스포츠클럽 같은 체육 종목 등에서 학교에서 쉽게 기르기 힘든 자신감 및 사회성을 함양 할 수 있기 때문에 유도스포츠클럽에 거는 기대효과가 크다고 할 수 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 학생건강체력평가(PAPS)

최근 학생들의 운동부족으로 인한 체력저하와 비만증가가 심화되고 있으나 1951년부터 스피드, 순발력 등 운동 기능 위주의 학생신체능력 검사는 단순 측정과 기록에 그치고 후속조치에 대해 한계가 있으므로 건강체력 중심의 종합체력평가와 운동처방 전환으로 실질적인 신체활동의 증진시스템 구축에 필요한 초, 중, 고등학교 공교육에서 건강관리 및 체육에 대한 제도적 지원 방안을 검토한 뒤 대통령 지시에 따라 2008년 학교체육활성화 및 학생의 건강, 안전 우려에 대한 대책을 수립 한 후 학생건강체력평가제(PAPS)의 확대 시행계획을 수립 시달하였다(교육과학기술부, 2009).

학생체력검사제도는 학교 교육과정 안에서 체력 및 건강을 높이기 위한 제도적인 장치이며, 국가적인 차원의 노력과 관심이다. 국가는 미래사회의 주역인 학생들의 체력과 건강을 체계적, 지속적인 방법으로 관리 및 향상 시킬 책무성을 가지고 있다고 보고하였다(김영석, 2011).

현재 도입하여 학교에서 시행중인 PAPS(학생건강체력평가)는 학생의 건강체력에 대한 평가제를 말하며, 과거에는 체력장이라고 불리던 학생신체능력 검사를 한 단계 업그레이드 시킨 학생 건강관리프로그램이라고 할 수 있다. 또한 PAPS를 통해 학교 체육을 학부모와 학생을 비롯하여 모든 국민에게 학생들의 체력과 학교 체육에 대한 중요성을 인식시켜 체력증진에 관심을 가질 수 있도록 적극적으로 유도를 하는 기능적인 역할에 있어서 중요하다고 할 수 있다(천은영, 2014).

학생건강체력평가는 유연성, 비만, 순발력, 근력, 근지구력 등 건강관련체력 위주로 검사하고 학생 개인의 건강체력측정에 초점을 두어 건강체력중심의 종합적인 체력평가와 운동처방시스템으로 전환하여 실질적인 신체활동 증진 시스템 구축이 필요에 의해 학생건강체력평가(PAPS)가 개발 보급되었다. 측

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

정 종목으로는 필수 5가지 종목(유연성, 심폐지구력, 체지방, 순발력, 근력, 근지구력)과 선택 4가지 종목(비만평가, 자기신체평가, 자세평가, 심폐지구력 정밀평가)로 이루어지며 검사를 통하여 학생들은 단순한 신체적인 능력이 아닌 자기 자신의 건강체력이 어느 정도인지를 파악할 수 있게 되며 이를 통하여 지속적인 건강관리를 할 수 있게 된다(교육과학기술부, 2009).

3. 스포츠클럽

스포츠클럽은 다양한 세대, 다양한 운동 수준을 가진 구성원이 다양한 종목에 참여하고, 자생력과 자율성을 갖추면서 회원제로 운영되는 비영리 스포츠 활동 자치조직을 말한다(문화체육관광부, 2004). 또한 활동에 필요한 지도자, 시설, 정기적 활동계획, 회원 등을 갖추어야 한다. 서양에서는 사람들의 생활내용의 지역을 중심으로 결성하는 경향을 보이는데 반면 우리나라에서는 직장이나 학교를 중심으로 결성되는 경향을 보이고, 경기회 등의 행사 중심으로 결성하는 경향을 보여 선수 중심적인 클럽이 많다(이대영, 2008).

스포츠클럽의 역할은 학교체육의 보완적 및 대안적인 역할이다. 학교에서 체육활동은 입시위주의 교육적 제도나 체육시설 미비로 학생들의 운동욕구를 완벽하게 충족시키기에 어렵다. 이러한 점에서 지역 중심의 스포츠클럽은 학교체육에서 습득한 운동기능을 심화 할 수 있는 기회를 제공하고 학교체육시설이나 지도자의 부족으로 발생할 수 있는 운동욕구를 스포츠클럽을 통하여 충족시켜주는 대안적인 역할을 할 수 있다(이용식 등, 2005).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 유도 운동프로그램을 8주간 주 3회 실시 후 학생건강체력평가(PAPS)를 통해 유도스포츠클럽 참여가 초등학생 5~6학년의 신체구성 및 건강체력에 어떠한 영향을 미치는지 기초하여 연구를 진행하였다. 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 연구대상, 조사도구, 연구절차, 자료분석의 과정을 통해 연구를 수행하였고 내용은 다음과 같다.

1. 연구대상

본 연구에서는 G광역시 S구에 소재하고 있는 초등학교 5~6학년 남학생을 대상으로 신체활동에 이상이 없다 판단되어지는 학생 20명을 대상으로 본 연구에 앞서 부모님과 참가 학생들에게 충분히 설명 후 참가 동의서를 제출한 학생 중 운동그룹 10명, 통제그룹 10명 총 20명을 무선 배정하여 실험을 진행하였다.

표 1. 연구대상자들의 신체적 특성 (Mean±SD)

특성	운동군 (n=10)	통제군 (n=10)
연령(age)	12.80±.42	12.70±.48
신장(cm)	166.57±7.62	159.30±6.46
체중 (kg)	69.33±9.67	65.79±9.48
체지방률(%)	26.01±1.50	28.08±4.01

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 연구설계

본 연구에서는 초등학교 5~6학년 남학생들의 대상으로 유도운동프로그램을 적용한 후 학생건강체력평가(PAPS)를 실시하여 신체구성 및 건강체력에 미치는 영향을 비교, 분석하는 연구로서 8주간 주3회 운동프로그램을 실시할 것이다. 사전 대상자를 유도스포츠클럽 회원으로 부모님과 면접 조사 후 조사 대상자 중 연구 조건을 충족시키고 운동에 참여하겠다고 동의한 초등학교 5~6학년 남학생의 사전 학생건강체력평가(PAPS)를 실시하고, 이후 8주간 주 3회 60분 운동을 실시할 것이다. 구체적인 연구 절차는 <그림 1>과 같다 .

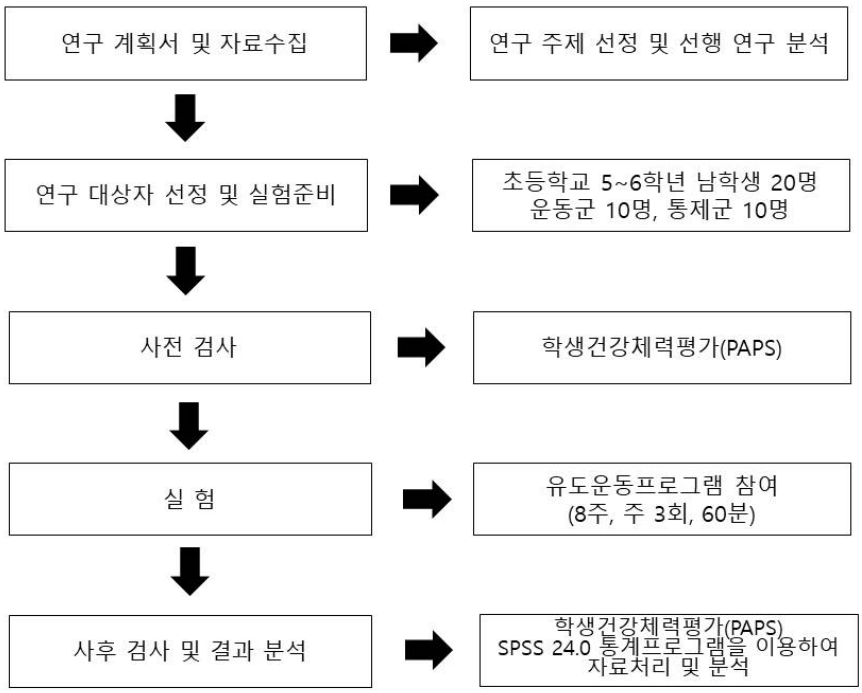

그림 1. 연구절차

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 측정도구

표 2. 측정 도구 및 항목

분 류	장 비	내 용
신 장 계	BSM330 (InBody, Korea)	신장
신체구성	InBody770 (InBody, Korea)	체중, 체지방률, BMI, 골격근량
근 력	BS-HG (InBody, Korea)	악력
근지구력	BS-SU (InBody, Korea)	윗몸 말아올리기
유연성	BS-FF (InBody, Korea)	앉아 윗몸 앞으로 굽히기
심폐지구력	BS-T1 (InBody, Korea)	20M 왕복달리기
순발력	HS-3-1B (InBody, Korea)	제자리 멀리뛰기

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 연구 절차

1) 동의서 작성

실험에 참여하는 모든 대상자들에게 연구목적과 절차 및 주의 사항에 대하여 상세히 설명한 후, 본 실험에 자발적으로 참여를 원하는 대상자들에 한하여 동의서를 받았다.

(1) 신체 계측

실험에 참여하는 모든 대상자들에게는 신장, 체지방률, 체중, 골격근량, BMI를 측정하였다. 체중, 체지방률, BMI, 골격근량 측정은 Inbody770(Inbody, Korea)를 이용하고, 공복상태에서 몸에 부착된 모든 악세서리를 제거 후 안정시에 측정하였다.

2) 신체적 특성 변인

대상자들은 신장, 체지방률, 체중, 골격근량, BMI를 측정하였다.

(1) 신장

피검자는 맨발로 신장계 세움대에 등을 대고 자연스럽게 직립 자세를 취한다. 이 때 발뒤꿈치, 어깨, 등, 엉덩이가 세움대에 접촉한다. 양 팔과 손바닥을 곧게 편 다음 허벅지에 대고 발뒤꿈치를 붙인다. 양 발 끝은 30° ~ 40° 가량 벌린 후 시선은 정면을 향하도록 하여 머리가 옆으로 기울지 않도록 하고, 눈 둘레의 둥근 뼈 아랫부분과 귀의 윗부분을 연결하는 선이 수평이 되

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

도록 한다. 0.1 cm 단위로 측정하여 기록한다.

(2) 체지방률, 체중, 골격근량, BMI

Inbody770(Inbody, Korea)를 이용하여 공복상태에서 몸에 부착된 모든 악세서리를 제거 한 후 편한 복장으로 안정 시에 측정한다. 발바닥과 기계의 발바닥 부분이 겹치도록 서게 한다.

3) 학생건강체력평가(PAPS)

(1) 근력

근력은 Smedley식 악력계를 이용하여 측정한다. 손가락 두 번째 마디로 악력계의 손잡이를 잡는다. 손잡이가 맞지 않을 때는 조절나사를 알맞게 조정 한다. 팔을 곧게 편 후 팔과 몸통을 15°로 유지한 후 힘껏 잡아당긴다. 악력계를 잡고 5초간 최대한 힘을 주어 자세를 유지한다. 악력은 좌·우 교대로 2회씩 측정을 실시하며, 각각 최고치를 0.1 kg 단위로 기록한다.

(2) 근지구력

근지구력은 장비에 양쪽 발을 고정시킨 후 등과 어깨를 센서에 닿게 한 후 대퇴부(양쪽허벅지)위에 손바닥을 붙이고 쓸어 올리듯 올리면서 양쪽 손목이 무릎을 넘어가도록 몸통을 말아 올리며 1분간 실시하고 최대횟수를 기록한다.

(3) 유연성

유연성은 앉아 윗몸 앞으로 굽히기 방법으로 측정한다. 대상자는 신발을 벗고 양쪽 발바닥이 측정기구의 수직면에 완전히 붙인 상태로 무릎을 곧게

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

펴고 바르게 앉는다. 양발 사이의 거리는 5cm가 넘지 않도록 한다. 대상자는 양 손을 쭉 펴고 준비 자세를 취한다. 측정기구 위에 손바닥이 닿고 무릎이 굽혀지지 않도록 하여 상체를 숙여 최대한 앞으로 멀리 뻗는다. 1회 연습 후 측정은 2회 반복 시행한다. 0.1cm 단위로 최대 기록을 측정하여 기록한다.

(4) 심폐지구력

심폐지구력 측정은 20M 왕복 오래달리기 방법으로 측정한다. 대상자는 20M 라인에 선 후 소리에 따라 측정을 시작한다. 측정이 시작 되면 1~15회까지 8초, 16~38회 까지 7초, 39~69회 까지 6초, 70회~ 5초의 시간동안 측정을 실시한다. 제한시간 안에 라인을 통과하지 못할 경우 1회는 경고, 2회는 실격이며 마지막까지 완벽하게 라인을 통과한 횟수로 기록한다.

(5) 순발력

순발력 측정은 제자리멀리뛰기로 측정한다. 운동신경에 따라 1~4번 라인을 설정한 후 준비가 되면 도움닫기 없이 최대한 멀리 뛴다. 1회 연습 시행 후 측정은 2회 반복하여 실시한다. 0.1cm 단위로 최대 기록을 측정하여 기록한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 운동방법

1) 운동 프로그램

본 연구의 운동프로그램은 다음과 같다.

표 3. 유도 스포츠클럽 운동프로그램

1~3주				
준비운동 (10분)	스트레칭- 부위별 스트레칭, 낙법, 보조운동			
	종 목	횟수/세트	강도	빈도
본운동 (40분)	업어치기	10/5	50-75% HRmax	3회/주
	허리후리기	10/5		
	밧다리 후리기	10/5		
	발목 받치기	10/5		
	메치기 연습	10/2		
	굳히기 연습	10/2		
정리운동 (10분)	쿨다운 및 스트레칭			

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 3. 유도 스포츠클럽 운동프로그램

4~8주				
준비운동 (10분)	스트레칭- 부위별 스트레칭, 낙법, 보조운동			
	종목	횟수/세트	강도	빈도
본운동 (40분)	빗당겨치기	10/5	50-75% HRmax	3회/주
	허리채기	10/5		
	허리튀기	10/5		
	연결기술 익히기	10/2		
	메치기, 굳히기 연습	10/2		
	자유대련	1/1(5분)		
정리운동 (10분)	쿨다운 및 스트레칭			

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 운동 방법

유도운동프로그램은 8주 주 3회 60분 동안 실시할 것이며, 김종식, 최흥희(2010), 장주원(2005)의 유도훈련프로그램을 초등학교 학생들이 흥미롭게 참여함과 동시에 지속적인 신체활동을 이끌어내고자 수정 및 보완하였고 운동강도는 미국스포츠의학회(ACSM, 2006)에서 권장하는 최대심박수 50~75%HRmax기준으로 실시할 것이다.

6. 자료 처리

본 연구의 자료처리는 SPSS 24.0 프로그램을 사용하였고 구체적인 자료처리 방법은 다음과 같다. 8주간 유도스포츠클럽에 참여한 초등학교 5~6학년 남학생들과 참여하지 않은 5~6학년 남학생들과 비교하는데 신체구성 항목인 체지방률, 체중, 골격근량, BMI를 확인하며, 학생건강체력평가(PAPS)인 근력, 근지구력, 유연성, 순발력, 심폐지구력을 그룹 간 평균차를 검증할 수 있는 이원 반복 측정 분산분석(two way repeated measure ANOVA)을 수행할 것이며, 유의수준은 $p<.05$로 정의할 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구결과

본 연구는 초등학교 5~6학년 남학생을 대상으로 8주 동안 유도 스포츠클럽 참여를 통하여 신체구성 및 학생건강체력평가에 미치는 영향을 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다.

1. 신체 구성 변화

1) 체중의 변화

<표 4>에 결과와 같이 8주간 유도 스포츠클럽 참여 후 체중 변화에서 운동그룹은 운동 전 69.33±9.67에서 운동 후 67.59±9.58로 감소하였다. 그룹에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 측정시기에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.05). 그룹과 측정시기간의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.01).

표 4. 체중의 이원반복측정 분산분석 결과

구 분	그룹	사 전	사 후	F-values in two way repeated ANOVA		
				그룹	측정시기	그룹×측정시기
체중 (kg)	운동군	69.33±9.67	67.59±9.58	.283	5.287*	43.449***
	통제군	65.79±9.48	66.63±9.11			

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 체지방률의 변화

<표 5>에 결과와 같이 8주간 유도 스포츠클럽 참여 후 체지방률의 변화에서 운동그룹은 운동 전 26.01±1.50에서 운동 후 23.74±1.67로 감소하였다. 그룹에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고(p<.05), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.01). 그룹과 측정시기간의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.001).

표 5. 체지방률의 이원반복측정 분산분석 결과

구 분	그룹	사 전	사 후	F-values in two way repeated ANOVA		
				그룹	측정시기	그룹×측정시기
체지방률 (%)	운동군	26.01±1.50	23.74±1.67	7.927*	13.876**	178.421***
	통제군	28.08±4.01	29.36±4.07			

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

3) BMI의 변화

<표 6>에 결과와 같이 8주간 유도 스포츠클럽 참여 후 BMI의 변화에서 운동그룹은 운동 전 26.87±2.27에서 운동 후 26.29±2.53으로 감소하였다. 그룹에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았고, 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그룹과 측정시기간의 상호작용 효과에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.001).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 6. BMI의 이원반복측정 분산분석 결과

구 분	그룹	사 전	사 후	F-values in two way repeated ANOVA		
				그룹	측정시기	그룹×측정시기
BMI (kg/m^2)	운동군	26.87±2.27	26.29±2.53	.233	2.054	22.874***
	통제군	25.84±3.06	26.16±2.86			

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

4) 골격근량의 변화

<표 7>에 결과와 같이 8주간 유도 스포츠클럽 참여 후 골격근량 변화에서 운동그룹은 운동 전 27.29±4.01에서 운동 후 28.83±4.14로 증가하였다. 그룹에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 측정시기에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.001). 그룹과 측정시기간의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.001).

표 7. 골격근량의 이원반복측정 분산분석 결과

구 분	그룹	사 전	사 후	F-values in two way repeated ANOVA		
				그룹	측정시기	그룹×측정시기
골격근량 (kg)	운동군	27.29±4.01	28.83±4.14	3.818	27.995***	18.692***
	통제군	24.45±4.10	24.61±4.07			

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 학생건강체력평가(PAPS) 변화

1) 근력의 변화

<표 8>에 결과와 같이 8주간 유도 스포츠클럽 참여 후 근력의 변화에서 운동그룹은 20.17±2.63에서 23.16±1.90으로 증가하였다. 그룹에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고(p<.05), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.05). 그룹과 측정시기간의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.001).

표 8. 근력의 이원반복측정 분산분석 결과

구 분	그룹	사 전	사 후	F-values in two way repeated ANOVA		
				그룹	측정시기	그룹×측정시기
근력	운동군	20.17±2.63	23.16±1.90	8.719**	14.080**	25.130***
	통제군	18.59±2.64	18.16±3.11			

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

2) 근지구력의 변화

<표 9>에 결과와 같이 8주간 유도 스포츠클럽 참여 후 근지구력의 변화에서 운동그룹은 18.80±3.29에서 23.70±3.92로 증가하였다. 그룹에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고(p<.05), 측정시기에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.01). 그룹과 측정시기간의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.001).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 9. 근지구력의 이원반복측정 분산분석 결과

구 분	그룹	사 전	사 후	F-values in two way repeated ANOVA		
				그룹	측정시기	그룹×측정시기
근지구력	운동군	18.80±3.29	23.70±3.92	4.489*	10.150**	52.150***
	통제군	18.20±5.59	16.30±4.27			

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

3) 유연성의 변화

<표 10>에 결과와 같이 8주간 유도 스포츠클럽 참여 후 유연성 변화에서 운동그룹은 5.65±2.71에서 운동 후 7.35±2.83으로 증가하였다. 그룹에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 측정시기에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.05). 그룹과 측정시기간의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.001).

표 10. 유연성의 이원반복측정 분산분석 결과

구 분	그룹	사 전	사 후	F-values in two way repeated ANOVA		
				그룹	측정시기	그룹×측정시기
유연성	운동군	5.65±2.71	7.35±2.83	.592	5.115*	88.163***
	통제군	5.99±3.34	4.95±3.12			

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 심폐지구력의 변화

<표 11>에 결과와 같이 8주간 유도 스포츠클럽 참여 후 심폐지구력 변화에서 운동그룹은 50.00±5.42에서 운동 후 55.20±7.90으로 증가하였다. 그룹에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 측정시기에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.05). 그룹과 측정시기간의 상호작용 효과에서도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.001).

표 11. 심폐지구력의 이원반복측정 분산분석 결과

구 분	그룹	사 전	사 후	F-values in two way repeated ANOVA		
				그룹	측정시기	그룹×측정시기
심폐지구력	운동군	50.00±5.42	55.20±7.90	1.037	7.220*	21.780***
	통제군	49.50±9.38	48.10±10.43			

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

5) 순발력의 변화

<표 12>에 결과와 같이 8주간 유도 스포츠클럽 참여 후 순발력 변화에서 운동그룹은 120.70±8.77에서 운동 후 127.00±9.02로 증가하였다. 그룹에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났지만(p<.01), 측정시기에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그룹과 측정시기간의 상호작용 효과에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타났다(p<.001).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 12. 순발력의 이원반복측정 분산분석 결과

구 분	그룹	사 전	사 후	F-values in two way repeated ANOVA		
				그룹	측정시기	그룹×측정시기
심폐지구력	운동군	120.70±8.77	127.00±9.02	16.244**	2.800	18.930***
	통제군	107.10±12.50	104.30±10.63			

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 논 의

본 연구는 초등학생 5~6학년 남학생을 대상으로 8주 동안 주 3회, 60분 유도 스포츠 클럽 참여를 통하여 신체구성 및 학생건강체력평가(PAPS)인 근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력, 순발력에 어떠한 효과를 미치는지 알아보기 위한 연구로 선행연구와 비교, 분석하여 논의하고자 한다.

1. 신체구성의 변화

경제성장으로 국민들의 생활수준이 향상되어 청소년들의 발육상태 또한 발달되고 있으나 산업발달과 입시위주의 교육환경으로 인해 좌업생활이 크게 증가하면서 청소년들의 신체활동량이 부족하여 건강체력이 급격하게 저하되고 있다. 또한, 가공식품, 인스턴트 등의 과다한 영양섭취로 인해 청소년 비만이 증가하고 있다(Reinehr et al., 2005; Wabitsch et al., 2004). 특히 초등학생들은 심리적, 신체적으로 많은 변화가 일어나며 사회적인 역할과 기능도 중요시 되는 시기로 강건한 신체 발달과 심리적인 안정, 건전한 사회성이 조화롭게 이루어지고 발달되어야 하는 중요한 시기이다(김태경, 조민선, 2003).

초등학교 시기에 형성되는 인성 및 사회성과 학교생활에 대한 적응은 청소년기와 성인기에 걸쳐 행동양식과 가치관에 많은 영향을 미치게 되는데, 스포츠 활동은 초등학교 시기에 인성 및 사회성과 학교생활에 대한 적응에 긍정적인 영향을 미치고, 청소년기에도 바람직한 사회적 가치를 내면화 시키면서 올바른 가치관 형성에 중요한 역할을 한다고 보고하였다(문병일 등, 2011). 이에 따라 방과후 학교 프로그램이나 스포츠클럽의 이용사례가 많아지고 있다. 다양한 종류의 스포츠 프로그램 중 무도스포츠는 신체와 정신적 수련에 최적화된 교육으로 어린이들의 적극적이고 긍정적인 사고방식과 예절, 도덕성 함양에 가시적인 효과를 보이며, 학부모들로부터 호응을 얻고 있다(Yoon, 2007).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

특히 무도 스포츠 종목 중 유도는 예시예종의 정신으로 심신능력을 키워주고, 유아부터 노인까지 다양한 연령층이 수련할 수 있으며, 정신과 도덕수양, 기술이 바탕이 되는 운동으로(Lee, Yang, 2007), 초등학생의 신체구성 변화 및 건강 체력을 향상시키는데 유용한 운동이라 생각된다. 본 연구에서 유도 스포츠클럽에 참여한 결과 운동 전보다 운동 후에 체중 및 체지방률, BMI가 감소하였고, 골격근량이 증가하였는데, 이는 조현철 등(2014)의 연구에서 12주간 유도수련활동을 실시한 결과 비만 중학생들의 체중 및 체지방률이 감소하여 신체구성이 개선되었다고 보고한 연구결과와 박수양 등(2011)의 연구에서 태권체조와 걷기운동을 통하여 비만 청소년의 체중, BMI, 체지방률이 감소하여 긍정적인 영향이 나타났다고 보고한 연구결과와 일치하였다. 또한 권태형, 이형일(2018)의 연구에서도 12주간 용무도 운동프로그램을 통하여 비만 초등학생의 체중, BMI, 체지방률이 감소하고 골격근량이 증가하여 신체구성에 긍정적인 영향을 미쳤다고 보고하여 본 연구의 결과를 뒷받침하였다. 본 연구결과 스포츠클럽 유도 운동프로그램이 신체구성에 전반적으로 긍정적인 영향을 미쳐 초등학생의 비만예방과 신체적 발육 발달 측면에 효과적인 운동방법임을 나타낸다.

따라서 초등학생을 대상으로 한 스포츠클럽의 유도 운동프로그램이 활성화 된다면 성장기 초등학생의 신체적 측면뿐만 아니라 정서적, 사회적인 측면에 긍정적인 영향을 미치고, 비만과 생활습관병을 예방할 수 있을 것으로 사료된다.

2. 학생건강체력평가(PAPS) 요인 변화

2009학년도부터 교육과학기술부는 비만도 등을 포함하여 새로운 학생건강체력평가제도(Physcial Activity Promotion System; PAPS)를 전면적으로 실시하여 방과 후 스포츠클럽 및 사회체육 등과 연계하여 청소년들의 비만예방 및 치료, 체력향상에 많은 도움이 되고 있다(교육과학기술부, 2013).

PAPS 자료는 학교현장에서 학생들의 건강증진, 비만예방, 운동처방과 함께 학

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

업성취능력 향상에 활용되고 있으며, PAPS를 도입한 가장 중요한 목적은 최근 체력수준의 지속적인 감소와 비만도 증가로 인하여 교육 정책으로 개선하기 위함이다(김신, 제갈윤석, 2014). 또한 신체구성과 체력에 관련해서 많은 선행연구들을 살펴보면 규칙적인 운동이 비만아동의 체력향상과 신체구성 개선에 효과적이라고 보고하였다(이대현, 김종남, 2008; Seok, Kang, 2009). 운동프로그램을 통한 비만개선과 체력은 유기적인 상관관계를 가지고, 가장 밀접한 관계이기 때문에 성장기 청소년들의 체력관리와 평가는 중요하다. 운동프로그램 중 유도는 근력, 심폐지구력, 근지구력, 파워, 유연성, 민첩성, 순발력 등 전체적인 체력요인들이 요구되고(체육과학연구원, 1998; 양상훈, 2013), 경기 특성 상 청소년들의 유도 운동이 학생건강체력평가(PAPS)에 긍정적인 효과가 나타났다고 보고하였다(조현철 등, 2014).

본 연구 결과에서도 학생건강체력평가 요인인 근력, 근지구력, 순발력, 유연성, 심폐지구력이 유의하게 향상되어 유도 운동프로그램이 초등학생의 학생건강체력에 긍정적인 효과를 준 것으로 나타났다. 권태형, 이형일(2018)의 연구에서 성장기 초등학생을 대상으로 용무도 운동프로그램을 실시한 결과 근력, 유연성, 근지구력, 심폐지구력, 순발력, 민첩성이 향상되었다고 보고하였고, 이승범(2013)은 초등학생을 대상으로 8주 동안 체육교과내용 실시하여 근력, 심폐지구력, 순발력이 향상되었다고 보고하였다. 또한 조기정, 고수민(2014)의 연구에서도 남자 초등학생을 대상으로 12주간의 유산소운동프로그램을 통하여 심폐지구력 및 근지구력이 향상되었다고 보고하여 본 연구의 결과를 뒷받침하였다.

이는 유도 운동프로그램 중 기술동작을 지속적으로 실시하여 근력과 순발력, 근지구력이 향상된 결과로 사료되며, 준비운동과 정리운동시 스트레칭 및 보조운동이 유연성 향상에 긍정적인 영향을 나타낸 것으로 사료된다. 심폐지구력의 경우 자유대련 시 휴식 없이 3~5분 동안의 경기가 진행되는 특성으로 인해 체력향상에 도움을 준 것으로 사료된다.

본 연구를 비롯한 대부분의 건강증진을 위한 중재 프로그램이 건강지표상 긍정적인 결과를 보여주지만, 건강증진을 위한 프로그램의 또 다른 중요한 목표 중

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

한 가지는 종료 후에도 건강한 생활습관을 지속적으로 유지 및 실천하는 것이다(김형건, 제갈윤석, 2014). 그러나 보통의 경우 건강증진프로그램이 종료되면 원래의 상태로 돌아오거나 나빠지는 경우도 발생하게 된다. 하지만 스포츠클럽 참여로 진행된 유도 운동프로그램은 청소년들이 상대방에게 기술을 걸고, 맞잡고, 넘기면서 흥미와 재미를 느껴 높은 참여를 기대할 수 있다. 이러한 지속적인 참여가 단기적으로는 체지방이 감소하고 골격근량이 증가하여 비만예방과 체력증진 및 건강증진을 가져오고, 장기적으로는 취미활동이나 여가활동으로 변하여 규칙적인 운동생활습관으로 평생 건강의 기틀을 마련하여 매우 중요한 의미가 있을 것으로 생각된다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결론

1. 결론

본 연구는 초등학교 남학생 20명을 대상으로 8주 동안 유도 스포츠클럽 참여를 통해 신체구성 및 학생건강체력평가(PAPS)에 미치는 영향을 알아보는 연구로 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 8주간의 유도 스포츠클럽 참여가 체중, 체지방률, BMI, 골격근량에 유의한 차이를 나타내었으며, 통제그룹에서는 체중, 체지방률, BMI가 증가하고 골격근량이 감소하여 변화가 나타나지 않았다.

둘째, 8주간의 유도 스포츠클럽 참여가 학생건강체력평가(PAPS)종목인 근력, 근지구력, 순발력, 심폐지구력, 유연성이 증가하여 유의한 차이를 나타내었다. 통제그룹에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

이상 결과를 종합해보면, 유도 스포츠클럽 참여가 초등학생의 신체구성에 긍정적인 영향을 미쳐 비만을 예방할 수 있고, 비만 아동의 건강관리 및 치료에도 효과적인 프로그램으로 판단된다. 또한 학생건강체력평가 종목의 전반적인 증가로 체력향상 및 자신감 개선으로 학습태도에도 효과적인 운동프로그램이라고 사료된다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

교육과학기술부(2013). **2013년 학교체육 주요 업무 계획**.

권태형, 이형일(2018). 용무도 운동프로그램이 비만 초등학생의 신체구성과 학생건강체력(PAPS)에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**. 제18권 제20호, 1235-1247.

김민범(2016). **8주간 집중 트레이닝 프로그램이 중학교 유도선수들의 신체조성과 체력 및 면역글로불린에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 제주대학교 교육대학원.

김신, 제갈윤석(2014). 초등학생의 체력수준 및 비만도와 학업성취도의 관계 분석. **한국웰니스학회지, 9**(1), 193-201.

김영석(2011). **학생건강체력평가제(PAPS) 운영에 대한 초등학교 교사의 인식**. 한국교원대학교.

김정행, 최종삼, 김관현, 정현택, 최관용(2012). **유도입문총서**. 대한유도회 공인승급심사교본. 서울: 대한미디어.

김종식, 최흥희(2010). 유도 수련이 비만 청소년의 신체구성, 혈중지질, 인슐린 및 인슐린 유사성장인자-1에 미치는 영향. **한국사회체육학회지, 39**, 727-736.

김태경, 조민선(2003). 중등학생의 스포츠 참여형태에 따른 학습태도와 사회성 발달의 관계.

김태완(2015). 한국스포츠개발원(KISS). KISS 생활체육특강 2015.

김형건, 제갈윤석(2014). 가족기반 건강증진 프로그램 참여가 비만 초등학생의 대사증후군 및 지방간에 미치는 영향. **한국웰니스학회지, 9**(1), 139-150.

교육과학기술부(2009). **학생건강체력평가제(PAPS)측정 매뉴얼**.

나성찬(2017). **중, 고교생 유도 수련자의 사회적 태도가 자아존중감 및 자기효능감에 미치는 영향**. 용인대학교 일반대학원 무도학과. 석사학위논문.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

노요한, 김정자(2004). 초등학교 리듬체조 지도실태. **학교보건 체육연구소지, 11**(1), 129-144.

문병일, 이계윤, 김백윤(2011). 태권도 수련 초등학생의 예절과 정서 및 사회성 간의 관계. **한국사회체육학회지, 43**, 1033-1042.

문화관광부(2004). **2004년 체육정책평가회자료**. 국민체육진흥공단 체육과학연구원.

박수양, 조홍관, 김종식(2011). 비만 청소년의 태권체조 프로그램 참여가 신체구성, 혈중지질 및 GH→IGF axis 수준에 미치는 영향. **대한무도학회지, 13**(2), 221-234.

박정민, 현광석, 권태일(2015). 정기적인 태권도 수련이 초등학생의 신체구성 및 체력변인에 미치는 영향. **한국사회체육학회, 62**, 833-840.

박정민, 현광석, 김경래(2016). 방과 후 체육활동이 초등학생의 신체구성 및 체력에 미치는 영향: 성별에 따른 차이를 중심으로. **학습자중심교과교육학회, 16**(10), 59-70.

박종훈, 이한, 장지훈(2010). **스포츠와 건강 관리**. 대경북스 출판.

보건복지부(2008). **국민건강영양조사**. 2008.

보건복지부(2013). **비만바로알기** 2013 개정.

서대원, 박정민(2017). 태권도 품새수련이 초등학생의 체력 및 균형능력에 미치는 영향. **한국사회체육학회, 67**, 575-582.

신과중, 김홍설(2010). **현대인의 운동과 건강 지침서**. 레인보우북스 출판.

신승윤, 신진이(2010). 4주간 집중 트레이닝이 고등학교 유도선수의 체력변화 및 Immunoglobulin과의 관련성. **대한무도학회지, 12**(2), 295-306.

스포츠백과(2008). **유도의 특성 및 효과**. 네이버.

왕석원(2002). **고등학교 유도 수업에 대한 학생 의식 조사**. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 교육대학원

이대영(2008). **스포츠클럽 수영회원의 유형과 참여만족도 간의 관계**. 미간행 석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이대현, 김종남(2008). 초등학생의 신체구성과 건강관련체력 요소간 관계. **한국초등체육학회지, 13**(2), 155-164.

이동규, 엄우섭, 박성태, 안근옥, 한은상(2009). **건강교육의 이론과 실제 건강교육의 올바른 이해와 운동처방**. 레인보우북스 출판.

이석인, 양종훈(2007). 청소년의 유도 수련과 예절의식 및 사회성 발달의 관계. **한국스포츠리서치, 18**(5), 907-918.

이승범(2013). 초등학생의 체육수업이 BDNF, IGF-1 및 건강관련체력에 미치는 영향. **한국웰니스학회지, 8**(4), 387-396.

이용식 외 4일(2003). **지역 특성별 테니스 클럽화 추진 방안 및 시범운영연구**. 체육과학연구원 연구보고서 03-2.

이종완, 김종원(2010). 지속적인 운동프로그램의 실시 유, 무가 초등학생의 체격과 체력에 미치는 영향. **한국초등체육학회지, 16**(3), 125-134.

양대승(1993). **태권도 수련이 아동기의 자아개념 형성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 한국체육대학교 대학원.

양상훈(2013). 유도선수들이 시즌 전 고강도 훈련이 전문체력과 스트레스 반응 및 염증성 사이토카인에 미치는 영향. **운동과학, 22**(3), 249-261.

임순길, 유충열(2007). 장기간 태권도 수련이 초등학생의 체력 및 신체조성에 미치는 영향. 용인대학교 국제스포츠과학원 **무도연구소지, 18**(1), 313-322.

조기정, 고수민(2014). 유산소 운동이 비만아동의 신체조성과 학생건강체력평가(PAPS)에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회, 8**(2), 197-203.

조현철, 양상훈, 김종식(2014). 비만 청소년의 유도수련활동이 PAPS 건강체력 및 염증반응인자 TNF-?, IL-6에 미치는 영향. **한국웰니스학회, 9**(2), 189-198.

조호종(2013). **청소년 유도선수의 성격특성이 스트레스 대처에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.

장주원(2005). **장기간 유도수련이 비만 청소년들의 유산소성 운동 능력과 혈청**

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

지질 변화에 미치는 영향. 미간행 석사학위눈문. 용인대학교 체육과학대학원.

천은영(2014). **PAPS(Physical Activity Promotion System)를 활용한 초등학교 고학년 학생들의 체력요인 분석**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원

체육과학연구원(1998). **우수선수 경기력 진단 및 평가를 위한 전산관리시스템 개발**. 서울: 한국체육과학연구원.

최동욱, 정창주(1998). 고등학교 유도선수들의 주관절(elbow)에 대한 등속성 근력 분석. **대한스포츠의학회지, 16(2),** 201-207.

최민복(2014). **유도 수련 청소년의 신체적 자아개념과 인성, 예절성 발달과의 관계성 탐색**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원

한학진(2018). **초등학생의 농구 스포츠클럽 활동 참여가 학생건강체력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 동신대학교 대학원.

황은아, 김선희, 강희성, 김종식(2012). 걷기 운동과 복합운동이 비만 청소년의 신체조성과 심혈관계 질환 관련 Cytokine에 미치는 영향. **운동과학, 제 12권** 제 1호.

황일호(2014). 초등학생의 학교 축구스포츠클럽 참여가 학생건강체력에 미치는 영향. 미간행 석사 학위논문. 한국체육대학교 교육대학원 .

J. H. Yoon, *Effect of martial arts students studying among the learning participation types and patterns, mental health, personality formation and sociality*. Unpublished doctor's dissertation, Myongji University, Gyeonggi. (2007).

Reinehr, T., Andler, W., Denzer, C., Siegried, W., Mayer, H., & Wabitsch, M. (2005). Cardiovascular risk factors in overweight German children and adolescents: relation to gender, age and degree of overweight. *Nutrition, metabolism and cardiovascular diseases, 15*(3), 181-187.

Seok, C. H., & Kang, S. G. (2009). The Effect of Combined Aerobic

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Exercise and Muscular Resistance Training on Health Related Fitness and Physical Self-concept in Obese Middle School Students. *Journal of Sport and Leisure Studies, 38*, 809-81.

S. I. Lee, J. H. Yang, "The relationship between etiquette awareness and development in sociality according to Judo practice of adolescent", *Korea Sport Research, Vol. 18, No. 5*, pp. 907-918, (2007).

Skinner, E. C. (2001). Quality of life with reconstruction. *Semin Urol Oncol, 19*(1), 56-58.

Wabitsch, M., Hauner, H., Hertrampf, M., Muche, R., Hay, B., Mayer, H., ... & Heinze, E. (2004). Type II diabetes mellitus and impaired glucose regulation in Caucasian children and adolescents with obesity living in Germany. *International journal of obesity, 28*(2), 307.