



정현우

한국스포츠정책과학원 정책개발연구실 연구위원
스포츠교육학 전공
유·청소년 스포츠에 관심
hjung@kspo.or.kr

학생건강체력평가제(PAPS)는 학생 건강 증진에 도움을 주는가?

학생 건강의 위기

“학생 건강에 비상이 걸렸다. 미래의 건강한 삶을 결정하는 학생의 건강 개선과 증진에 국가가 더욱 적극적으로 나서야 한다.” 낯선 구호가 아니다. 대부분의 국가에서 학생의 건강상태와 생활습관이 평생건강으로 이어진다는 점에서 학생 건강에 대한 적신호는 사회적 ‘위기’이자 ‘위협’이다. 국내의 경우도 마찬가지다. 우리나라 학생 건강과 체력 상태는 수치가 말해주듯 점점 더 나빠지고 있다.¹⁾ 초등학교 4학년, 중학교 2학년, 고등학교 2학년의 키는 지난 40년간 10cm 이상 증가하였지만, 체력(유연성, 순발력 등)은 지속적으로 떨어지고 있다. 비만을 역시 2011년 14.3%에서 2017년 17.3%로 증가하고 있는 추세이다. 2008년에 1% 미만이던 고도비만율은 지속해서 증가하여 2016년에는 1.9%였으며, 고등학교 3학년 남학생의 경우 3.4%로 가장 높았다.²⁾ 남학생의 비만율(26.4%)은 OECD 평균(24.3%)보다도 높다.³⁾

좌식시간의 증가와 고열량 중심의 식습관 변화로 학생 체력이 약해지고 비만이 증가하는 이때, 학생 건강 증진을 위한 학교의 역할이 중요해지고 있다. 평생 건강의 기초가 되는 유·청소년 시기의 건강하고 활기찬 생활습관을 국가 차원에서 체계적이고 집중적으로 실행할 수 있는

1) 조병희(2017), Korean Social Trends 2017.

2) 한국교육개발원(2016), 2016 전국 초·중·고등학생 건강검사 결과분석, 충북: 한국교육개발원.

3) OECD(2015), OECD Health at a Glance 2015.



출처: iclickart

곳이 학교라는 점에서 학교는 미래 사회 건강을 지키는 ‘수호자’의 임무를 부여받았다. 해외의 사례를 들면, 스코틀랜드는 ‘체육’ 교과명을 ‘건강과 웰빙(Health and Wellbeing)’으로 변경하여 정신적 · 사회적 · 신체적 건강 등 총체적 관점에서 건강증진을 추구한다. 호주 역시 ‘건강과 체육(Health and Physical Education)’ 교과에서 매일 60분 이상의 신체활동을 강력하게 추진하고 있다. 싱가포르의 학생의 비만 관리를 위해 ‘Trim and Fit’ 건강관리 프로그램을 바탕으로 연 2회 체력검사를 하여 비만 학생들이 방과 후 체력관리 프로그램에 의무적으로 참가하도록 하고 있다.

국내의 경우에도 1951년부터 학생체력검사를 실시하여 학생의 체력관리에 힘써왔으며, 건강증진학교, 신체활동 7560+운동과 같이 다양한 프로그램을 통해 학생 건강 증진에 노력을 기울여왔다.⁴⁾ 특히, 학생건강체력평가제(PAPS)는 학생체력검사의 업그레이드 버전으로 보다 체계적이고 지속적으로 학생 건강 증진에 도움을 주고자 2007년부터 시범사업을 거쳐 초(5학년-6학년) · 중 · 고로 확대되었다. 그러나 지난 10년간 안타깝게도 PAPS에 대한 잡음은 끊이지 않고 있다. PAPS가 유명무실하다는 이야기가 이곳저곳에서 들린다. 10년이면 강산도 변한다고 했지 않았는가? PAPS가 그동안 학생 건강과 체력증진에 어떠한 도움을 주었는지 반성적 그리고 비판적으로 돌이켜 볼 시기이다.

4) 보다 자세한 내용은 정현우(2017), 건강하고 활기찬 삶을 위한 학교체육의 방향 및 역할 탐색, 한국체육교육학회지, 22(3), 15-30 참고



출처: shutterstock

PAPS란 무엇인가?

학생건강체력평가제(PAPS:Physical Activity Promotion System)는 기존의 ‘운동체력 측정’ 중심의 제도를 건강체력 측정과 운동처방으로 전환하고자 도입되었다. 학교체육진흥법에서도 PAPS 실행을 의무화하고 있다. 1년에 1회, 심폐지구력, 유연성, 근(지)구력, 순발력, 체지방 등을 측정하여 평가 결과에 따라 개인별 운동처방을 제공해야 한다. 또한 4, 5등급의 저체력과 비만 학생의 체력증진을 위해 건강체력교실도 별도로 진행되어야 한다. 특히, 프로그램의 측정결과를 교육정보시스템에 입력하고 개인별 체력진단 처방을 위해 학생과 학부모에게 알리도록 하고 있다.

한편, 교육부는 핵심적인 학교체육정책의 일환으로 PAPS의 내실화를 꾀하고 있다. <2018년 학교체육 활성화 추진 기본계획(안)>에서 PAPS의 내실 운영을 위한 방안을 제시한다. 세부적으로 보면, 정확한 측정을 통한 체력 수준 진단 및 운동처방 안내, 교내에 체력증진 관련 정보를 게시, PAPS 우수학생에 대해 단위학교 학교장 표창을 수여, 건강체력 교실 운영 의무화 등을 강조하고 있다. 문제는 이러한 방안들이 몇 년 전부터 동일한 내용으로 반복되고 있다는 점이다. 더 큰 문제는 PAPS에 대한 정책적인 관심과 노력이 과연 현장에서 어떻게, 그리고 제대로, 실천될 수 있는가이다. ‘헛도는 쳇바퀴’ 마냥 변화 없는 혁신(Innovation without Change)으로 오직 ‘정책’만 요동치는 것이 아닌지 우려스럽다.

PAPS의 한계

학생건강체력 증진 사업 성과분석⁵⁾과 관련 연구⁶⁾들에서 PAPS의 성과와 한계를 정리할 수 있다. PAPS가 제대로 운영되고 있는 학교에서의 학생들은 만족도가 높게 나타나고 있으며, 아울러 건강에 대한 학생의 관심도나 체육활동 참여도 및 지속의지가 증가하는 등 PAPS가 전반적으로 학생 건강에 긍정적인 영향을 주는 것이 보고되었다. 건강체력교실 운영으로 저체력과 비만 학생들의 체육활동에 대한 인식이 개선되고, 체력이 향상되었으며, 무엇보다 그들의 신체적 유능감이 향상된 것으로 나타났다. 상식적인 이야기로 들릴 수 있지만, PAPS의 측정과 활용을 ‘정상적’으로 하였을 때 학생 건강 증진을 위한 긍정적 성과를 기대할 수 있다. 여기에서 우리가 주목해야 하는 것은 많은(아니, 대부분의) 체육교사와 학교에서 PAPS를 ‘정상적’으로 실행하지 못한다는 점이다.

PAPS의 한계는 크게 4가지로 요약될 수 있다. 첫째는 PAPS의 목적과 내용(측정항목 등)이 명확하지 않다는 한계다. 기존의 체력장이라고 불리는 학생체력검사와의 차별성이 없다는 점이다. 건강체력 측정을 바탕으로 학생의 체력과 건강을 증진하고자 하는 목표가 제대로 실현되지 못하고 형식적인 측정에 그치고 있다. 둘째, 체육교사에게 PAPS는 과중한 업무이자 어려움이다. 체육교사는 매년 다수의 건강체력을 평가하



5) 유창원(2017). 학교체육 활성화 정책 사업 운영 실태 및 성과분석연구. 서울: 한국교육과정평가원.

출처: iclickart

6) 정현우(2017). 건강하고 활기찬 삶을 위한 학교체육의 방향 및 역할 탐색. 한국체육교육학회지, 22(3), 15-30, 송영미, 이종영(2014). 학생건강체력평가시스템(PAPS) 운영 인식에 따른 개선 방안. 한국체육정책학회지, 12(1), 87-99 등

고, 이에 따른 신체활동을 처방해야 하며, 측정결과를 학생과 학부모에게 알리고, 나이스(NEIS)에 일일이 측정결과를 입력해야 한다. 더욱이 4-5등급의 학생을 위해서는 별도로 방과 후나 방학을 이용하여 건강체력교실을 운영해야 한다. 웬만한 교육적 열정을 가지지 않고는 PAPS를 제대로 운영하기 어려운 현실이다. 이러한 점에서 오래전부터 PAPS는 체육교사에게 일종의 ‘잡무’로 취급받기 시작하였다. 일부 체육교사는 PAPS를 제대로 측정하지 않거나 심지어 학교평가에 PAPS가 반영되는 경우 4-5등급을 낮추기 위해서 측정을 반복적으로 하는 등 그들의 도덕성이 시험대에 오르고 있다.

셋째, PAPS에서의 측정결과가 제대로 활용되지 못한다는 한계다. PAPS의 핵심적인 특징은 단순히 건강체력을 ‘측정’만하는 것이 아니라 결과에 따른 적절한 운동처방을 통한 적극적인 체력증진에 있다. 그러나 현실적으로 측정과 운동처방을 위한 시간부족, 체육교사의 전문성 부재, 측정 장비의 미비 등으로 운동처방이 제대로 이루어지지 못하고 있다. 넷째, PAPS에 대한 학생들의 인식이 좋지 않다는 문제다. PAPS가 학생의 건강에 대한 인식이나 체력향상에 도움이 되었다는 보고는 있지만, 반대로 PAPS가 자신의 건강에 도움이 되지 않는다고 생각하는 학생이 40% 이상에 이른다는 연구도 있다.⁷⁾ PAPS가 힘들고 재미없는 활동이며, 성적에 들어가지 않기 때문에 부정적으로 인식되는 것이다. 키와 몸무게가 다른 친구들과 비교된다는 점에서 사춘기 학생들이 신체검사를 꺼리듯이, PAPS의 측정항목(특히 체지방과 같은 신체지표)은 저체력과 비만 학생들에게 크나큰 부담으로 작용하고 있다.

PAPS 개선을 위한 대안

앞에서 제시된 PAPS의 한계와 문제점들을 해결하기 위한 맞춤형 대안을 찾는 일이 그리 쉽지는 않다. 무엇보다 PAPS의 내실화를 위한 대안들의 실천 가능성이 마음에 걸린다. 그런데도 우선 급한 불을 끄기 위해, 그리고 소 뒷걸음치다가 쥐를 잡는 심정으로 몇 가지 대안을 고민해보았다.

첫째, 체육교사의 PAPS에 대한 업무 부담을 줄이고 지역과의 연계를 통해 교사의 교육적·도덕적 책임을 경감시켜주어야 한다. 일부 시도에서 PAPS 결과를 학교평가에 반영하고 있는 시점에서 측정의 투명성 확보가 어려운 만큼 PAPS를 학교평가 항목에서 우선으로 제외해야 한다. 체육교사의 PAPS에 대한 부담을 줄이고 동시에 PAPS의 체계적 측정과 운동처방의 구체성 및 실효성을 확보하기 위해 국민체력100, 보건소 등 건강관련 관계기관과 적극적으로 협력할 필요가 있고, 저체력 및 비만 학생들이 이들 기관에서 운영하는 체력 증진 프로그램에 참여할 수 있도록 해야 한다. 나아가 일률적으로 학교에서만 건강체력을 측정하는 것이 아니라 학생들이 자유롭게 지역의 국민체력100센터나 보건소를 방문하여 측정하는 등 건강체력 측정의 다각화를 모색해야만 한다.

둘째, PAPS 측정결과에 대한 운동처방 시 학생들이 제대로 활용할 수 있는 환류 방안을 모색한다. 형식

7) 송영미, 이종영(2014), 학생건강체력평가시스템(PAPS) 운영 인식에 따른 개선 방안, 한국체육정책학회지, 12(1), 87-99



출처: iclickart

적 처방에서 벗어나 운동종목, 음식섭취, 생활습관까지 포함하는 실제적이고 구체적인 내용으로 운동 처방이 이루어져야 한다. 이를 위해서는 우선적으로 PAPS를 운영하는 체육교사나 담당자의 전문성을 증진시키고, 다양한 신체활동을 안내하고 앱 등을 활용하여 신체활동을 지속해서 점검하고 건강을 관리할 수 있는 플랫폼을 마련하여 학생들이 더욱 편리하고 자유롭게 본인의 건강을 주도적으로 관리할 수 있도록 해야 한다. 덧붙여, 스마트폰을 통해 식습관과 신체활동 참여량 등을 매일 확인하고 건강체력 결과를 함께 연동시킬 필요가 있다. 더 나아가 학령기에만 PAPS가 활용되는 것이 아니라 국민 대상 건강증진 사업과 연계하여 PAPS가 전 생애에 걸쳐 활기찬 삶을 영유하는 데 도움이 되어야 한다.

셋째, PAPS가 형식적인 평가로 그치지 않기 위해서는 기존의 학교체육활동과의 연계가 필수적이다. 이를 위해서는, 체육과 교육과정의 건강영역에 반영되어 건강교육을 위해 활용되어야 한다. PAPS 측정과 더불어 건강에 대한 올바른 개념 정립, 생활습관과 식습관에 따른 건강하고 활기찬 삶의 이해, 개인별 맞춤형 운동 방법을 학습하고 실천할 기회도 확대되어야 한다. 더욱 중요한 사항은, 참여하는 건강체력교실이 모든 학생에게 확대되어야 한다는 점이다. 예를 들어, (가칭) 건강 중심 학교스포츠클럽(조깅, 등산, 요가, 댄스, 수영과 같은 일상적 삶에서 주로 할 수 있는 신체활동 중심 스포츠클럽)이나 틈새 시간 신체활동(예. 산책하는 점심시간, 건강하게 시작하는 등교, 아침체조)과 같은 프로그램을 운영하여 건강체력의 결과에

상관없이 원하는 누구나 참여할 수 있도록 한다.

넷째, 중·장기적으로 PAPS의 교육적 의미에 대해서 고민하고 공론화해야 한다.⁸⁾ PAPS의 측정 결과가 ‘공공보건지표’ 또는 건강상태에 대한 ‘수치’로만 해석되어서는 안 된다. 즉, 학생이 본인의 건강을 ‘수치’로만 판단하는 것이 아니라 건강의 총체적 의미(정신적, 신체적, 사회적)에 대해서 제대로 이해하는 데 PAPS가 어떻게 기여할 것인가를 냉철히 고민해야 한다. 즉, ‘건강’과 ‘교육’의 두 가지 목표가 함께 추구되어야 한다는 뜻이다.⁹⁾ 학생들의 건강에 대한 인식과 태도가 무엇보다 중요한 것이다. ‘건강체력=건강’의 공식이 성립된다고 착각하게 하면 안 된다. 건강 지표가 지나치게 강조되어 학교평가에 반영되면, 체육교사는 건강을 교육하는 ‘교육자’가 아니라 자칫 건강체력을 측정하고 결과를 통보하는 ‘관리자’가 될수도 있기 때문이다. 마지막으로 건강체력교실에서 비만학생을 위한 프로그램이 ‘낙인’효과를 주어 이러한 학생들이 신체활동 참여에 대한 거부감이나 그들의 자존감이 낮추는 비교육적인 결과를 초래할 수 있다는 점을 명심해야 한다.

PAPS의 순기능을 위해서

인정하기 쉽지 않지만, 그동안 PAPS는 학생 건강 증진에 크게 도움을 주지 못한 것으로 판단된다. PAPS 측정 결과가 제대로 활용되지 못하는 것은 물론, 측정조차 제대로 이루어지지 않았기 때문이다. 하지만, 아직 늦지 않았다. 늦었다고 깨달았을 때가 가장 빠르다는 말을 많이 하지 않는가! PAPS의 내실화는 기본이며, PAPS 자체에 대한 전면적인 개편 또는 혁신이 필요한 때이다.

미래의 PAPS는 단순히 학생의 건강체력이나 기능을 점검하는 수준에서 그쳐서는 안 된다. 물론 PAPS와 같은 건강체력 측정 중심의 건강관리는 학생건강향상 프로그램의 목표와 내용의 명확성을 높여준다. 건강체력의 단계에 따라 운동프로그램을 구성하고 학생이 부족한 신체 영역을 집중적으로 지도할 수 있기 때문이다. 무엇보다 저체력과 비만학생에 대한 건강체력교실은 건강관리의 효율성을 높여줄 수 있다. 그러나 건강지표가 학생 건강 증진에 도움이 될 수 있지만 절대적인 것이 아니다. 건강체력 지표는 건강한 삶을 위한 충분조건이지 필요조건이 아니다. 무엇보다 건강의 다층면 및 복잡성에 대한 이해를 바탕으로, 학생이 스스로 건강에 대한 올바른 인식, 이해, 태도를 갖춰 평생에 걸쳐 활기찬 삶을 마음껏 누리도록 하는 것이 학생 체력 또는 건강 교육의 최종 목표가 되어야 한다. 이에 PAPS는 학생이 신체활동에 대한 이론적, 실제적 능력을 제대로 습득하고 실생활에서 활용할 수 있는 신체소양(physical literacy)¹⁰⁾을 함양하도록 체육수업은 물론 자율체육활동과 연계하여 적용되어야 한다. 나아가 가정, 학교, 지역사회(예. 시도체육회, 국민체력100, 사회적기업 등)가 함께 협력하여 학생의 체력과 건강에 관심을 기울이고, PAPS를 중심으로 학생 건강에 대한 종합적이고 체계적인 연구를 바탕으로 정책을 수립하고 실행해야 한다.

8) 정현우(2017). 건강하고 활기찬 삶을 위한 학교체육의 방향 및 역할 탐색, 한국체육교육학회지, 22(3), 15-30.

9) Dudley, D., Goodyear, V., & Baxter, D. (2016). Quality and health—optimizing physical education: Using assessment at the health and education nexus, Journal of Teaching in Physical Education, 35, 324-336.

10) 신체소양은 평생에 걸쳐 다양한 환경에서 자신의 삶에 맞게 신체활동을 가지 있게 여기고 지속해서 참여하는 데 필요한 지식, 기술, 열망, 자신감, 신체적 능력, 이해력을 말함(Whitehead, 2010)