

## 사라지는 체육시간, 학생을 위함일까

최근 학교 현장에서는 입시 경쟁 심화와 고교학점제 도입 등의 영향으로 체육수업 시간이 점차 줄어들고 있다. 실제로 일부 고등학교에서는 특정 학년의 체육수업이 주당 1시간에 불과하거나, 체육 과목이 선택과목에서 제외되는 사례도 나타나고 있다. 나는 체육시간 감소는 학생들의 건강과 학습 능력, 그리고 전인적 성장 측면에서 바람직하지 않다고 생각한다.

첫째, 체육은 학생들의 건강을 위해 반드시 보장되어야 한다. 오늘날 청소년들은 스마트폰 사용 증가와 학업 부담으로 인해 운동량이 지속적으로 감소하고 있다. 정부가 발표한 「국민생활체육조사」에 따르면 10대의 규칙적 체육활동 참여율은 2017년 60.4%에서 2021년 55.0%로 감소하였다. 이는 전체 연령대 중 가장 낮은 수준이며, 70대의 참여율보다도 낮은 수치이다. 또한 국제 신체활동 평가 프로젝트인 글로벌 매트릭스에서 우리나라 청소년의 신체활동 참여 수준은 D- 등급을 받아 세계 최하위권으로 평가되었다. 이러한 상황에서 학교 체육수업마저 축소된다면 청소년들의 운동 부족 문제는 더욱 심각해질 수밖에 없다. 학교 체육은 경제적 여건과 관계없이 모든 학생이 규칙적으로 신체활동을 할 수 있는 거의 유일한 공공 교육의 장이라는 점에서 더욱 중요하다.

둘째, 체육은 청소년의 정신 건강과 사회성 발달에 긍정적인 영향을 미친다. 최근 청소년들의 스트레스와 우울감은 심각한 사회문제로 대두되고 있다. 실제로 2022년 청소년건강행태조사 자료를 분석한 연구에 따르면, 중·고등학생 중 체육수업에서 주 3회 이상 직접 운동에 참여한 학생들은 그렇지 않은 학생들보다 스트레스를 덜 느끼는 것으로 나타났다. 또한 스포츠클럽 활동에 참여한 학생들 역시 스트레스 수준이 더 낮은 경향을 보였다. 이는 체육활동이 단순히 신체 건강만 향상시키는 것이 아니라 정서적 안정에도 도움을 준다는 사실을 보여준다. 더 나아가 체육활동은 학생들에게 협동심과 배려심, 규칙 준수의 태도를 가르친다. 승리와 패배를 경험하며, 상대를 존중하는 법을 배우고, 친구들과 함께 목표를 달성하는 과정에서 공동체 의식도 기를 수 있다. 이러한 경험은 건강한 학교문화 형성과 학교폭력 예방에도 긍정적으로 작용할 수 있다.

셋째, 체육은 학업과 대립하는 활동이 아니라 오히려 학습 능력을 향상시키는 원동력이 된다. 흔히 체육시간을 줄이면 공부할 시간이 늘어나 학업 성취도가 높아질 것이라고 생각한다. 그러나 뇌과학 연구에 따르면, 운동은 뇌의 혈류량을 증가시켜 더 많은 산소와 영양분을 공급하며, 이를 통해 집중력과 기억력, 문제 해결 능력을 향상시키는 것으로 알려져 있다. 실제로 독일, 영국, 프랑스, 일본 등은 체육을 학생의 학습을 지원하는 교육 과정으로 인식하고 있다. 체육시간을 줄여 확보한 1시간의 공부가 반드시 1시간의 학습 효과로 이어지는 것은 아니다. 오히려 운동 부족으로 인한 스트레스와 집중력 저하는 학습 효율을 떨어뜨릴 수 있는 것이다.

물론 입시 경쟁이 치열한 현실에서 주요 과목의 수업 시간을 확대해야 한다는 의견도 존재한다. 또한 학생마다 신체 능력과 운동에 대한 흥미가 다르기 때문에, 획일적인 체육수업이 일부 학생들에게는 부담이 될 수 있다는 지적도 제기된다. 그러나 이러한 문제들은 체육교육을 축소해야 할 이유라기보다, 운영 방식을 개선해야 할 필요성을 보여주는 것이다. 체육시간을 줄인다고 해서 학생들의 학업 부담이 근본적으로 해결되는 것은 아니며, 오히려 운동 부족으로 인한 스트레스와

집중력 저하가 학습 효율을 떨어뜨릴 수 있다. 또한 학생들의 흥미와 수준을 고려한 다양한 종목과 프로그램을 운영한다면 체육수업의 교육적 효과를 더욱 높일 수 있을 것이다.

학교는 학생들에게 지식을 전달하는 공간인 동시에 올바른 인성과 건강한 신체를 기르는 공간이어야 한다. 즉 교육은 지, 덕, 체를 고루 갖춘 인간을 양성하는 데 그 목적이 있다. 이러한 전인적 성장의 중요한 축을 담당하는 교과로서, 체육은 학교가 추구하는 교육 목표를 실현하는 핵심 요소다. 따라서 학교는 체육시간을 축소하기보다 학생들이 충분한 신체활동을 경험할 수 있도록 체육교육을 적극적으로 보장하고 확대해야 할 것이다.