

생애주기별 적정체력 기준 제시

건강한 100세 시대, 국민체력 100프로젝트

한국스포츠개발원, 체력에 따른 운동법 권장
고령화·만성질환 조기 예방 국가적 투자 추진

걸음걸이가 느린 노인은 노화에 따른 쇠약 위험(노쇠증후군)이 건강한 노인보다 3배 가량 높게 나타났다. 이에 한국스포츠개발원(KISS·원장 박영욱) 박세정 박사는 '국민체력100 한국인 건강체력 기준' 연구를 통해 고령화로 인한 노쇠에서 벗어나고, 건강한 노화를 위한 체력 기준점을 제시하는 연구를 진행 중이다. 노쇠증후군이란 체중감소와 체력저하, 정서적 고갈, 신체활동 및 보행속도 감소 가운데 3가지 이상 해당되는 경우로 이는 장애, 병원입원 및 사망 등으로 이어질 수 있다는 점에서 각별한 주의가 필요하다. 그래서 선진국에선 이를 예방하기 위한 다양한 정책들을 활발히 실행하고 있다. 이번 연구의 책임자인 박세정 박사는 30일 "노쇠증후군 예방에는 의자에 앉았다 일어선 것 등의 근력강화운동이 도움이 되기 때문에 우리나라에서도 노인의 일상생활체력 증진을 위해 개인 차원의 노력과 더불어 사회적 환경이 조성돼야 한다"고 말했다.

●국민체력100 프로젝트

'국민체력100 한국인 건강체력 기준' 연구는 무엇일까. 이는 생애주기별(청소년기·성인기·노년기)에 따른 주요 건강체력 요소 및 수준을 제시하는 연구로, 청소년과 성인의 질병예방, 노인의 독립생활과 관련한 체력요인과 기준치를 제시할 예정이다. 이와 더불어 사회문제도 대두되고 있는 높은 자살률과 관련해 정신건강과 밀접하게 연계되는 체력요소를 규명해 맞춤형 운동처방의 기초자료 제시에 중점을 두고 있다.

국민의 체력과 건강 증진을 목표로 삼는 '국민체력100'은 체력상태를 여러 가지 과학적 방법에 따라 측정·평가해 운동 상담 및 처방을 하는 국민체육복지 서비스다. 이 프로그램에 참여한 국민들에게는 각자 체력 수준에 따라 맞춤형 운동 프로그램을 제공하고, 해당 운동에 꾸준히 참여하도록 체계적 관리가 이뤄진다.

국민체육진흥공단(이사장 이창섭)은 2011년 성인의 체력인중 시범사업을 시작으로 2012년 성인 대상(만 19~64세), 2013년 고령층 대상(만 65세 이상), 2014년 청소년 대상으로 확대 운영하고 있다. 현재 전국 26개소의 체력인증센터가 운영되고 있다.

●한국스포츠개발원의 역할

'국민체력100'과 관련해 한국스포츠개발원도 이미 다양한 연구를 진행 중이다. 2007년을 기점으로 국민체력인증제 기본계획부터 체력에 대한 각종 콘텐트 연구에 한창이다. 특히 세계 최초로 국민체력관리를 위한 국가 주도의 생애주기별 체력기준을 마련한 것은 각종 기반 연구의



이제 100세 시대다. 건강한 노화를 바탕으로 행복한 삶을 100세까지 영위하는 게 무엇보다 중요한 화두가 됐다. '건강 100세'를 목표로 하는 한국스포츠개발원 박세정 박사의 '국민체력100 한국인 건강체력 기준' 프로젝트가 주목받는 이유다. 스포츠동아DB

큰 성과라고 할 수 있다.

얼마 전 체육활동 관련 설문에서 응답자의 절반 이상이 체육활동에 참여하는 이유로 '건강유지 및 증진'이라고 답했는데, 지금까지 건강을 유지하고 증진시키기 위한 적정체력 수준은 제시된 바 없다. 이에 체력인증제의 법제화 시행과 발맞춰 국민들의 건강한 삶과 질병예방을 위해 생애주기별 건강체력 기준이 개발되고 있다.

선진국에선 체육활동 참여를 고령화와 만성질환 증가에 따른 사회적 부담 경감을 위한 핵심 전략으로 삼고 있다. 예방의학 관점에서 건강체력 관련 연구와 국가적 투자가 활발히 이뤄지는 것도 그래서다. 미국은 '대통령 쇼아·청소년 체력프로그램(Presidential Youth Fitness Program)'인 'FITNESSGRAM'을 통해 건강체력 수준을 설정했다. 또 노인을 대상으로 독립생활을 위한 적정체력이 제시되기도 했다. 현재 우리나라에서 시도되는 이번 연구는 이러한 세계적 추세에 발맞추고 있다. 이 연구를 위해 한국스포츠개발원은 세계적 연구기관인 쿠퍼연구소(Cooper Institute)와 업무협약(MOU)을 체결했다.

정부는 관심도 상당하다. 문화체육관광부는 한국스포츠개발원이 개발한 생애주기별 체력인중을 통한 국민들의 체력 관련 인식 및 동기부여에 그치지 않고 생활체육 생활화와 다양한 스포츠활동 참여 등을 통한 삶의 질 향상을 위해 각종 인증사업을 시행한다는 복안이다.

남정현 기자 yoshike3@donga.com

문체부, '스포츠산업 백서' 첫 발간

스포츠산업 정책 현황·성과 등 담다

스포츠산업 정책 현황과 성과 등 스포츠산업 정보가 종합적으로 정리된 '스포츠산업 백서'(사진)가 처음으로 발간됐다.

문화체육관광부는 30일 2014년 한 해 동안 추진한 스포츠산업 정책의 현황과 성과를 비롯해 대한민국 스포츠산업 전반을 종합적으로 분석한 '2014 스포츠산업 백서'를 국민체육진흥공단 한국스포츠개발원과 함께 발간했다고 밝혔다. 이번 백서는 제1장 스포츠산업 개관, 제2장 스포츠산업 공급 현황, 제3장 스포츠산업 수요 현황, 제4장 스포츠산업 정책, 제5장 프로스포츠, 제6장 스포츠산업 관련 법제 등



총 6가지 큰 주제로 구성됐다. 한국스포츠개발원 연구진과 7명의 외부 교수진이 집필에 참여했고, 외부 전문가의 자문과 문체부 정책 담당 공무원의 감수를 거쳐 객관성과 전문성을 더했다.

문체부는 올해를 시작으로 스포츠산업의 성과를 종합적으로 분석하고 국민들의 평가를 받을 수 있는 스포츠산업 백서를 매년 발행할 계획이다. 백서는 문체부(www.mcst.go.kr) '자료공간'이나 한국스포츠개발원(www.sports.re.kr) '연구자료'에서 무료로 내려받을 수 있다.

김도현 기자 dohoney@donga.com

양궁대표팀, 리우올림픽 전 종목 석권을 꿈꾸며

태극궁사 24명, 새해부터 백두대간 등정
태백산 6시간 코스 등 선수단 정신무장

한국양궁은 역대 하계올림픽에서 금메달 19개를 수확한 자타공인 세계 최강이다. 그러나 정상은 '오르기'보다 '수성'이 훨씬 어려운 법. 라이벌들의 강력한 도전이 계속되고 있어 방심할 수 없다. 성금 다가온 2016리우데자네이루올림픽 전 종목 석권을 꿈꾸는 양궁국가대표팀의 연말연시가 유독 뜨거운 이유다.

태릉과 진천선수촌에서 동계훈련을 진행해 온 남녀대표팀(리커브·컴파운드)은 30일부터 새해 1월 1일까지 사흘 일정으로 아주 특별한 훈련에 돌입했다. 문형철 총감독·박재훈(남자부)·양창훈(여자부) 감독 등 지도자 7명과 의무트레이너 1명, 심리박사 2명, 태극궁사 24명

은 강원도 백두대간을 찾았다. 오진현(현대체철), 김우진(정주시청), 구분찬(안동대·이상 리커브 남자), 기보배(광주광역시청), 최미선(광주여대), 강재영(영희대·이상 리커브 여자) 등 특급 남녀궁사들이 모두 참여했다.

훈련 첫날 정신교육과 선수단 미팅으로 유대감을 다진 선수단은 31일 오전 민족의 영산인 태백산을 오르는데, 장정 6시간에 달하는 등정 코스를 잡았다. 유일사에서 천재단, 당골로 이어지는 루트를 이동하며 정신무장과 팀워크를 고취할 계획이다. 2015년의 마지막 날을 태백산에서 보냈다면, 신년 첫 날에는 함백산에 오른다. 일출맞이(오전 7시20분경)를 위해 오전 6시부터 발걸음을 서두른다. 대한양궁협회 관계자는 "등산을 통해 체력과 극기, 협동심을 키우고 국가대표의 자부심을 고양하기 위해서"라고 총의 훈련의 의미를 설명했다.

남정현 기자 yoshike3@donga.com

"KB, 삼성생명 썸이야" 47%

농구토도 W매치 112회차 중간집계

체육진흥부표원 스포츠토토의 수탁사업자 케이토토(www.ktoto.co.kr)가 31일 오후 7시 청주체육관에서 열리는 2015~2016시즌 국내여자프로농구(WKBL) KB스타즈-삼성생명전을 대상으로 한 농구토도 W매치 112회차 게임의 투표율을 중간 집계한 결과, 전체 참가자의 46.63%는 홈팀 KB스타즈의 승리를 점쳤다. 양 팀의 같은 점수대 박빙승부 예상은 35.80%, 원정팀 삼성생명 승리 예상은 17.55%로 각각 집계됐다.

전반에도 KB스타즈 리드 예상이 50.87%로 가장 높았고, 삼성생명 리드 예상(24.62%)과 양 팀의 5점차 이내 접전 예상(24.53%)이 그 뒤를 이었다. 전반 득점대의 경우 양 팀 모두 25~29점 예상(10.90%), 최종 득점대에선 양

팀 모두 60점대 예상(18.62%)이 각각 최다를 차지했다.

치열한 중위권 싸움을 펼치고 있는 KB스타즈와 삼성생명이야. 특히 KB스타즈는 평균득점 2위(67.06점), 삼성생명은 평균실점 2위(62.29점)여서 창과 방패의 대결에 많은 관심이 쏠리고 있다. KB스타즈는 28일 KEB하나은행전에서 79-64로 이겨 공동 3위로 올라섰다. 이날도 KB스타즈는 장기인 3점포를 8개나 터트렸다. 공동 3위 KB스타즈와 KEB하나은행을 1경기차로 쫓고 있는 삼성생명은 24일 선두 우리은행을 상대로 졸전 끝에 39-66으로 참패했다. 그러나 이어진 신한은행전에서 연장 접전 끝에 1점차 역전승을 거두며 분위기를 바꿨다. 이번 농구토도 W매치 112회차는 경기 시작 10분 전인 31일 오후 6시50분 발매 마감된다.

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com

언론사가 인정한 최고의 아웃도어 '폴록스'

www.PLX24.com

경향신문사 2015 히트상품 선정
스포츠조선 2015 고객만족도 1위 상품 선정
한국일보사 2015 히트상품 선정



겨울 기모 반목 플라 티셔츠~ 이거 하나면 올 겨울 끝!
후끈후끈 겨울용 반목티셔츠 5종 49,800원



사이즈 95, 100, 105
색상 블루, 와인, 네이비, 카키, 블랙
겨울용 반목티셔츠 5종 세트
₩208,000 → ₩49,800 (택배비 2,500원 구매자 부담)

겨울철 일상생활은 물론
등산·낚시·골프·사이클 등
레저활동에 안성맞춤

보온성·방풍성·실용성·패션성을 겸비한 반목 플라 기모 티셔츠는 겨울철 추위에 고생하시는 분들께 안성맞춤이다. 보온성이 탁월한 기모 안감 기술을 입힌 겨울용 반목 플라 티셔츠는 겨울철 일상생활이나 등산·낚시·골프·사이클 스포츠 레저 활동시 적합한 제품으로 입는 순간부터 난로를 품고 다니는 듯 한 놀라운 차이를 온몸으로 느낄 것이다. 일상복 및 외출복으로 손색이 없으며 겨울철 추위로부터 몸을 보호하고 최적의 컨디션 유지시켜 준다. 기모 반목 플라 티셔츠는 단독 출시 기념으로 5종 세트를 특별 가격 행사를 한다.

전국주문전화 : 1588-4930
쇼핑몰 : www.PLX24.com
입금계좌 : 우리 1005-802-359666
예금주 : 폴록스(이상제)

아침산행 후 바로 출근할 수 있는 겨울철 일석이조 아이템!
멀티아웃도어 겨울 크로스오버 바지 1 + 1 49,800원



사이즈 30, 32, 34, 36, 38, 40
바지 1 + 1 세트 ₩208,000 → ₩49,800 (택배비 2,500원 구매자 부담)

기능성·스타일·활용성 모두 겸비한
베스트셀러 아이템!

아침산행 후 바로 출근할 수 있는 바지가 있다면 믿을 수 있겠는가? 출퇴근시에는 정장스타일로 아웃도어 활동시에도 안성맞춤인 멀티아웃도어 크로스오버 바지는 기능성원단 기모안감을 적용하여 맑은 흡수후 빠르게 건조시키고 쾌적함을 유지시켜주는 다양한 기능을 갖고 있으며 스판 소재로 정장용-레저용-일상복으로 모두 입을 수 있게 디자인 되어 일반 바지보다 활용성이 뛰어나다. 허리부분에 주름밴딩 장착으로 숨 쉬는 바지 기능을 추가하여 30~70대 남성들에게 두루 인기를 끌고 있다. 신축성이 좋고 스타일도 좋아 지극히 한겨울까지 딱 맞는 상품이라고 입을 모으고 있다. 세균과 땀 냄새까지 억제하는 멀티아웃도어 바지는 산행 후 바로 출근할 수 있어 등산·낚시·골프 등 아웃도어 및 정장스타일로 입으시려는 남성분들에게 더욱더 안성맞춤인 바지이다.

전국주문전화 : 1588-4930
쇼핑몰 : www.PLX24.com
입금계좌 : 우리 1005-802-359666
예금주 : 폴록스(이상제)