

스포츠와 삶의 질



차 례

라이프스타일이란

삶의 질이란

현대인의 여가와 스포츠

라이프스타일과 스포츠

스포츠와 삶의 질

라이프스타일이란

▣ 라이프스타일

- ▶ 생활양식, 생활행동 양식
- ▶ 유전과 환경적인 요소
- ▶ 과학기술의 발달
- ▶ 신체활동의 변화
- ▶ 운동부족 현상
- ▶ 성인병

현대에 있어서 건강재해 요인

〈사회환경적요인〉

〈건강저해요인〉

〈건강으로의 영향〉

(잠재적)

(질환)

노동의 기계화
교통수단의 발달
TV의 보급
풍부한 식물의 공급
정보화
경쟁화(시험공부)
공업화

운동부족
스트레스
영향의 편중
체내오염

체력저하
비만
예비력 저하
정서 불안정
저항력 저하
의욕저하
위약화

기능적
요인

허혈성심질환
고혈압증
비만증
동맥경화증
요통증
당뇨증
만성기관지질환
약물중독성질환
노이로제
정신질환
그 이외에



행정적 어프로치



예방적 어프로치



의학적 어프로치

삶의 질

상대적인 개념

객관적인 상황

주관적인 감정

Greenbie

일의 영역
- 삶의 양

여가의 영역
- 삶의 질

Bammel의 삶

이력

개인의 성장

경험

삶의 질의 시대적 변화



삶의 질의 시대적 변화

경제적 조건

사회적 조건

주관적 조건

삶의 질 영역

일

여가

가정



생활의 질 분석, 평가

경제적 측면

가정생활과 거주환경 측면

정신적 측면

자유시간의 사용방법 측면

건강 측면

시간 이용의 형태

생존을 위한 시간

생계를 위한 시간

자유(여가) 시간

시간 이용의 변천

생존의 시대

생계의 시대

여가의 시대

삶의 단계에 따른 스포츠 역할

1 아동기

2 청소년기

3 청년기

4 노년기

아동기

- ▶ 학교에서 하는 공놀이나 방과후에 태권도 등이 적절함.
- ▶ 초등학교 아동들은 친구들과 즐겁게 게임을 해도 게임 초기단계에는 이기적이고 자기 소유욕이 강한 경향이 있음.

청소년기

- ◆ 청소년기는 삶을 건강하게 살아가는데 매우 중요한 기초를 닦는 시기.
 - 체육수업을 통해 체력을 강화하는 것은 평생의 자산이 됨.
 - 비만을 예방, 적정체중 유지
 - 일상생활의 스트레스 해소, 자신을 표현하는 기회 제공
 - 신체활동의 욕구를 충족
 - 또래의 친구들과 어울릴 기회 제공

청년기

- ▶ 신체기능이 정점에 달한 사태를 가능한 지속시킴.
- ▶ 기능의 저하현상도 최소한도로 막는 것이 가장 중요
- ▶ 체육활동을 조성해주는 데 중점을 두어야함.

노년기

- ◆ 여생을 더욱 활력 있고 보람있게 보낼 수 있는 생활 방법을 찾아야 함.
- ◆ 노인에게 맞는 체육적 행사를 마련
- ◆ 노인의 체력 측정



여가의 기능

개인에 대한 기능

- 뤼마제디에르의 여가 3대 기능

- ① 휴식
- ② 기분전환
- ③ 자기개발

사회에 대한 기능

- 사회적 통합기능
- 문화적 기능

일과 여가의 기능

인생의 주된 관심사로서의

- ① 생업
- ② 여가
- ③ 일과 여가

Parker은 일과 여가의 관계

- ① 연속성
- ② 상반성
- ③ 중립성

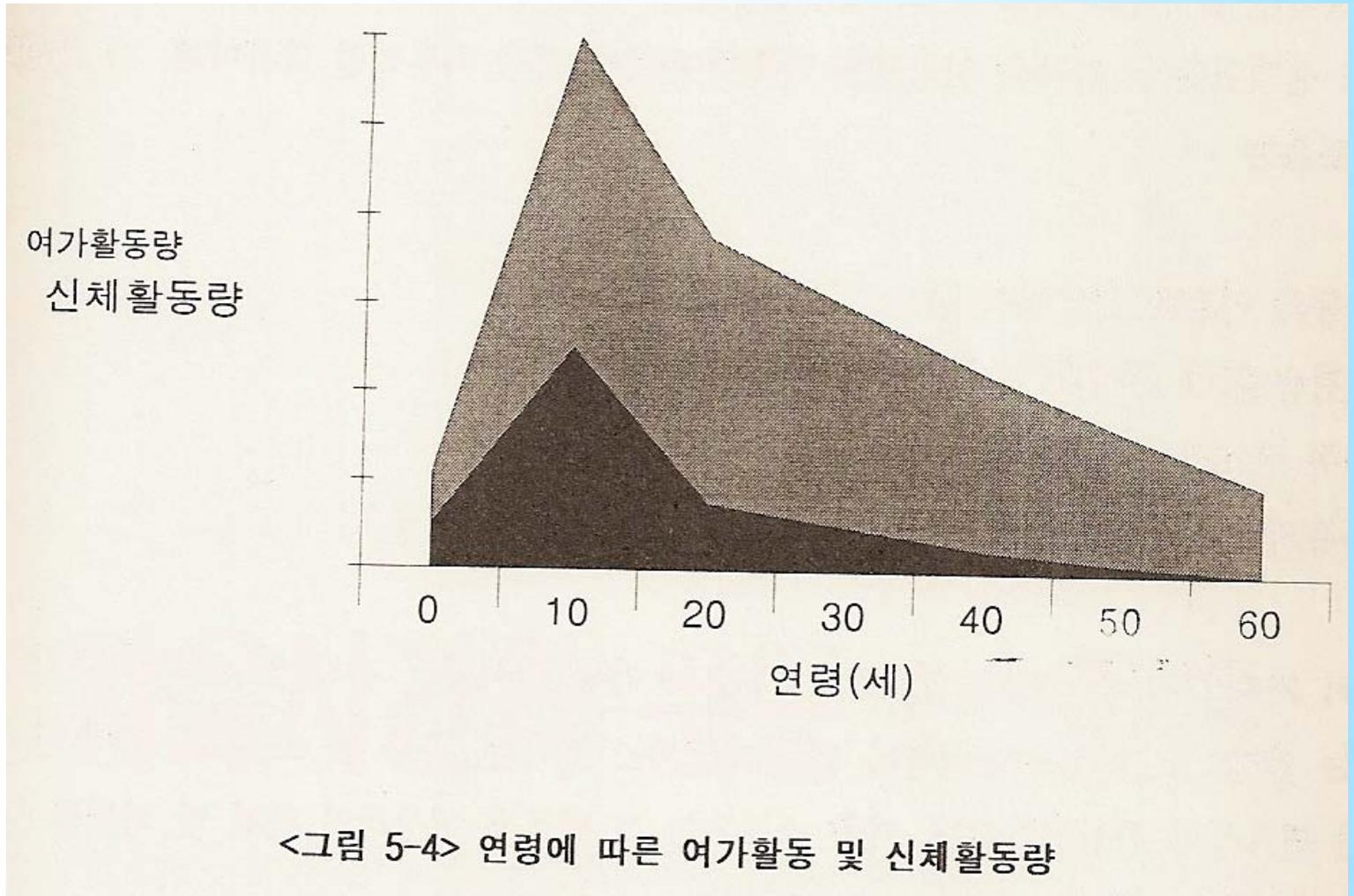
라이프스타일과 스포츠

◆ 규칙적인 운동실시의 중요성

1. 20세 지나면서 신체활동 양이 감소
2. 체력테스트 차이
3. 스포츠의 즐거움

◆ 가족의 여가 · 스포츠

1. 가정과 가족의 중요성
2. 가족스포츠
3. 유아기부터 건강한 생활



스포츠와 삶의 질

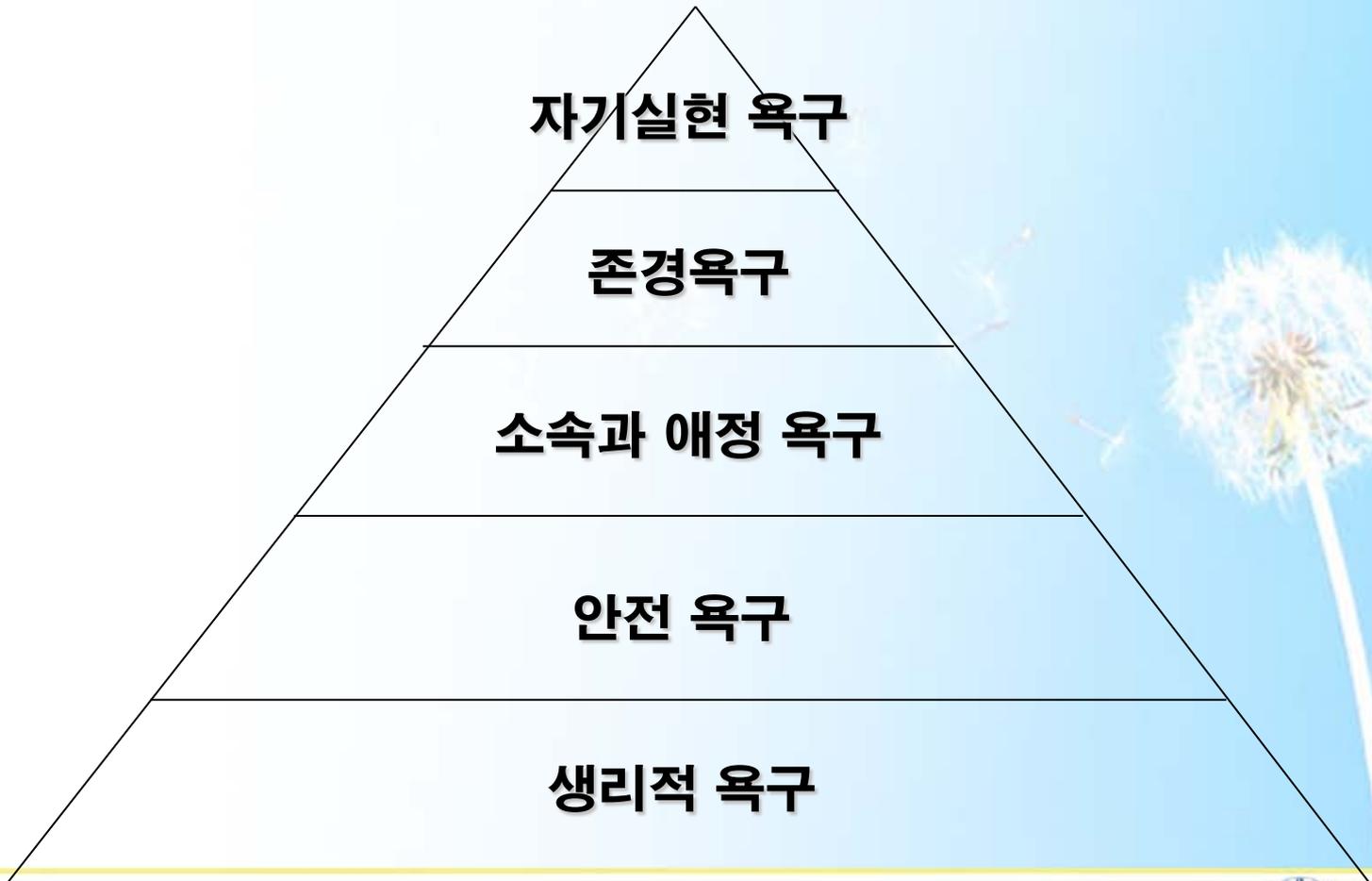
▣ 내제적 동기와 스포츠

▶ 내적동기

▶ 외적동기

놀이로서의 스포츠		일로서의 스포츠
내적	------(동기)-----	외적
내적	------(보상)-----	외적
크다	------(자유 인지)-----	작다
크다	------(활동 장악)-----	작다
크다	------(창의적 능력 발현)-----	작다
크다	------(즐거움)-----	작다

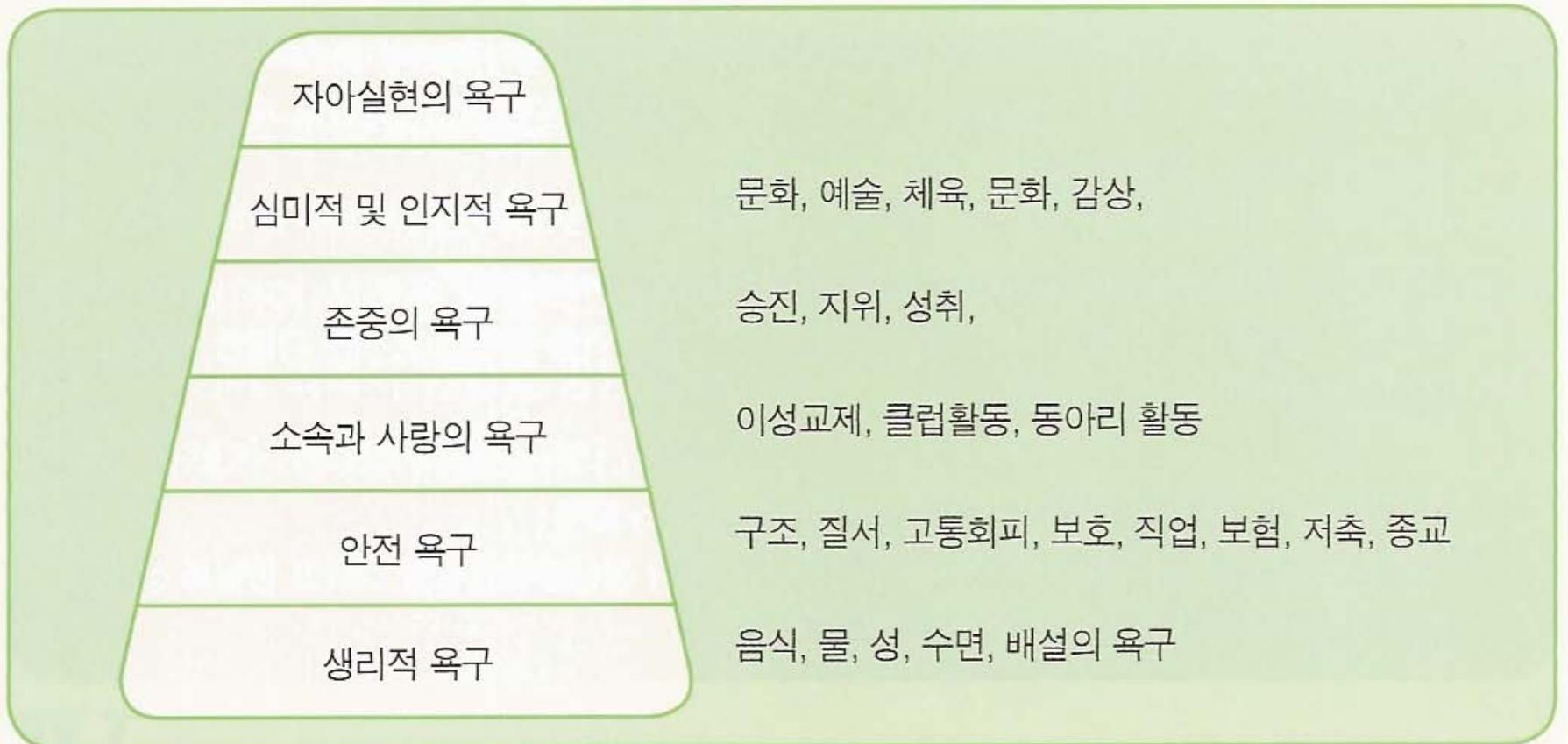
▣ Maslow의 욕구단계설과 스포츠



욕구체계와 스포츠

Mallow의 욕구 체계(maslow, 1968)

- 인간은 자신에게 주어진 삶을 의미 있고 가치 있게 만들기 위해 능동적으로 목표를 추구하는 존재



스포츠와 삶의 질

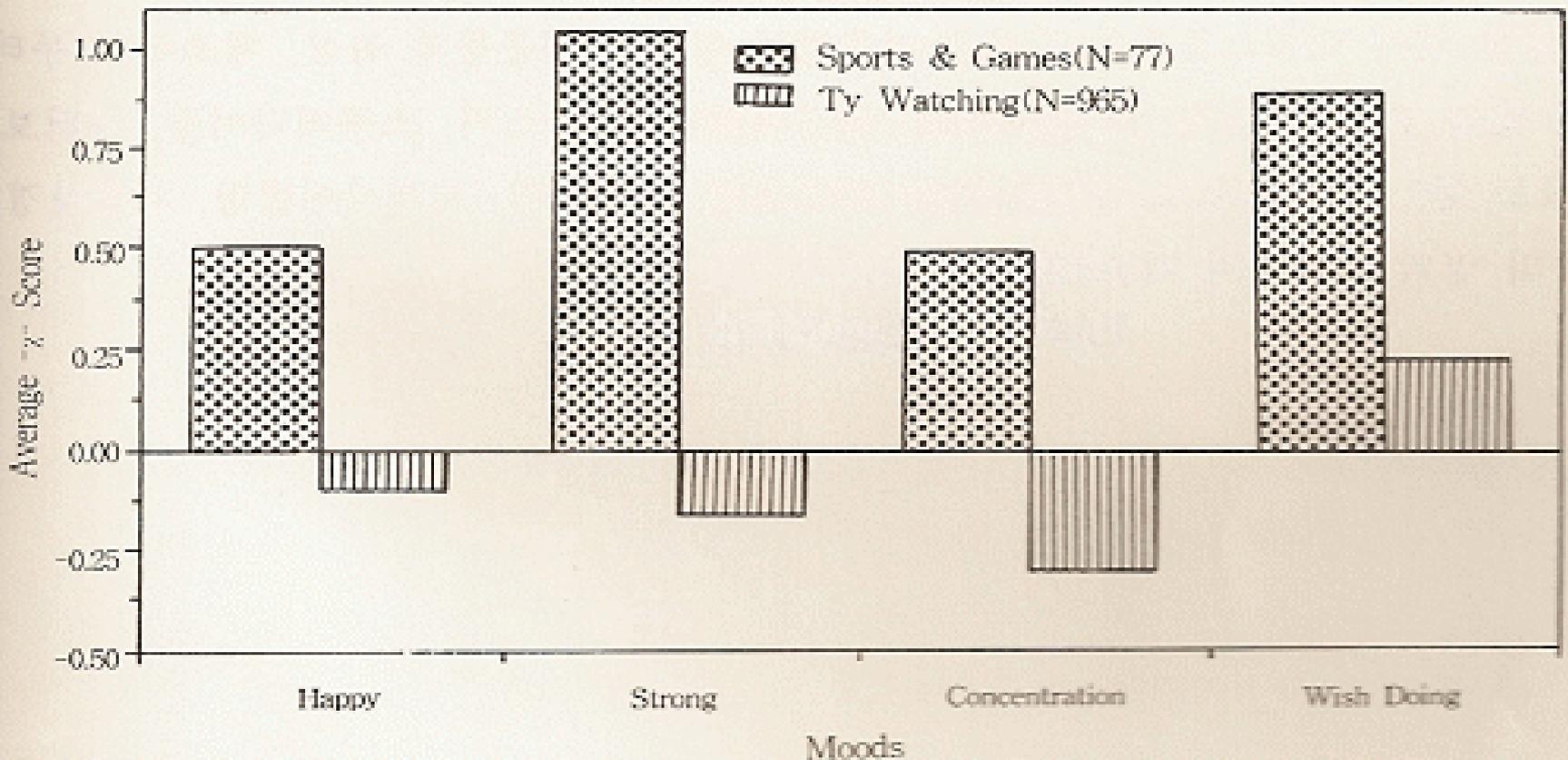
■ 시간 심화의 스포츠

- ▶ 여가시간의 효율적 활용
- ▶ 스포츠활동은 신체적, 심리적, 사회적, 문화적, 정서적, 인지적 강도를 강화시킬 가능성

■ 여가시대의 스포츠

- ▶ 대중스포츠의 기반
- ▶ 구기운동, 육상, 체조
- ▶ 지상스포츠
- ▶ 수상스포츠
- ▶ 항공스포츠
- ▶ 모험스포츠

시간 심화의 스포츠



결론

삶의 질과 스포츠는 서로 밀접한 관련성이 있기 때문에 우리들의 일상적인 생활 속에서도 쉽게 참여할 수 있고, 즐길 수 있다.

감사합니다

