



[여가 생활과 스포츠]

행복하게 살기 위한 가장 즐거운 방법, 여가 생활

건강한 여가 생활 즐기기

Enjoy a Healthy Leisure Life

여가, 얼마나 알고 있나요?

‘여가’라는 단어를 사전에서 찾아보면 “일을 하다가 잠시 쉴 수 있는 **잠**”을 뜻한다고 나옵니다. 좁게 보면 일이나 공부에서 벗어나 스스로 누릴 수 있는 자유 시간을 말합니다. 그러나 넓게 본다면 우리가 살아가는 데 있어서 일과 공부, 가정생활 등에서 벗어나 휴식을 취하며 기분 전환을 위해 다양한 취미 활동이 가능한 시간을 여가라고 말할 수 있습니다. 일이나 공부가 어떤 목표에 도달하기 위한 의무적인 활동이라면 여가는 의무가 따르지 않고 스스로의 만족, 즉 행위 자체가 목적이 되는 활동이라고 할 수 있습니다. 여가는 휴식으로 인해 일의 효율을 높이고, 삶의 질을 향상시키며, 소비를 활성화시켜 국가의 경제 발전에 기여할 수 있는 매우 중요한 활동입니다.

<스포츠 여가활동>



| 자전거타기



| 수영



| 골프



| 인라인스케이팅



캠핑



래프팅



낚시

옛날에는 여가 생활이 가까운 곳에서 함께 사는 여럿이 모여 즐기는 놀이 중심으로 이루어졌습니다. 그러나 오늘날에는 혼자 즐기거나 동호회처럼 관심사가 같은 사람들끼리 모여 활동을 하기도 합니다. 스포츠 활동, 학습 활동, 취미 활동, 봉사 활동 등 여가활동의 종류도 다양해졌습니다.

이처럼 적극적으로 즐기며 잠시 여유도 취하고, 그렇게 열심히 살아갈 수 있는 힘을 북돋워줄 수 있는 여가. 우리가 여가에 대해 조금 더 알게 된다면, 더욱 다양한 여가활동으로 보다 즐거운 생활을 할 수 있지 않을까요? 그럼 이제부터 여가활동의 종류에는 무엇이 있는지 스포츠 활동을 중심으로 알아보도록 합시다. 그리고 건강하고 안전하게 여가활동을 즐기는 방법이 무엇인지 알아보시다.

옛날에도 여가활동이 있었다?

여가활동은 언제부터 즐겼을까요? 산업이 발달하고 도시화가 진행되면서 최근에서야 생겨난 것일까요? 아닙니다. 우리의 조상들도 아주 오래전부터 여가활동을 즐겼답니다. 옛날에는 주로 농사를 지으며 살았기 때문에 많은 일손이 필요했습니다. 그래서 농경지 주변으로 마을이 생기고 사람들이 모여 살면서 다 함께 힘을 모아 농사일을 했습니다. 그래서 농사를 짓지 않는 시간이면 마을 사람들이 모두 모여 함께 어울려 놀이를 하면서 화합을 다지고 풍년을 기원하며 나름의 여가활동을 즐겼습니다.



〈우리 조상들의 여가활동〉



| 서예



| 활쏘기



| 바둑



| 장기

우리 조상들의 여가활동

옛날에는 신분의 차이와 남녀 구별이 심했기 때문에 신분에 따라, 그리고 성별에 따라 즐기는 여가 생활이 서로 달랐습니다. 양반 중에서 남자들은 주로 시를 쓰거나, 서예, 활쏘기, 바둑, 장기 등을 즐겼고 여자들은 주로 수를 놓거나 책을 읽으며 시간을 보냈습니다. 평민의 남자들은 씨름, 윷놀이, 연날리기, 제기차기 등을 즐겼고 여자들은 널뛰기, **길쌈놀이** 등을 하며 여가 시간을 보냈다고 합니다. 열심히 일하는 가운데 건강한 즐거움을 찾는 것은 우리의 오랜 전통이라고 할 수 있는 것이죠.

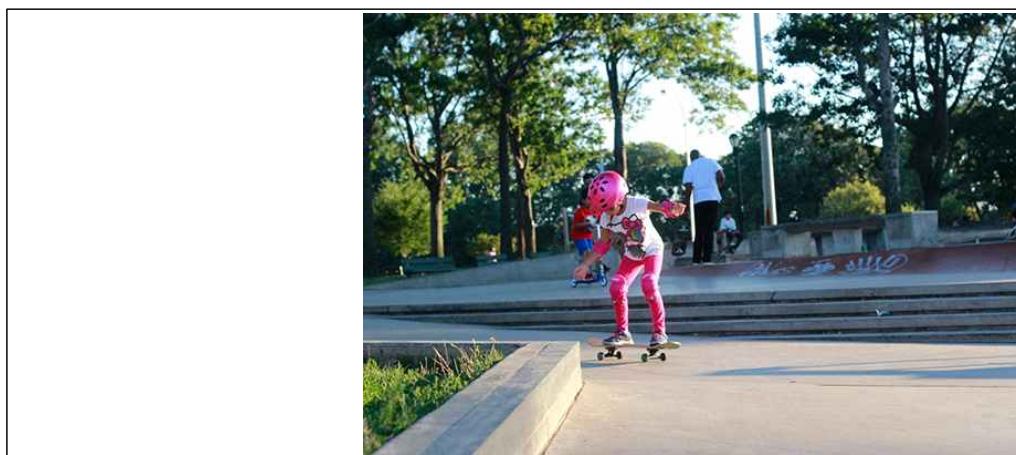
여가활동은 크게 생활형 여가와 자연형 여가로 나눌 수 있습니다. 생활형 여가는 체육공원, 문화시설 등 생활 주변에 있는 시설이나 공간 등의 자원을 활용하여 일상생활에서 쉽게 접하고 즐길 수 있는 여가활동을 의미합니다. 집 주변에 있는 공원에서 산책을 하거나 공원에 설치된 운동 기구를 이용하는 것, 주택 단지 내 조성되어 있는 코트에서 배드민턴이나 테니스를 즐기는 것, 수영장에서 수영을 하는 것 등이 생활형 여가활동에 속합니다. 자연형 여가는 산, 바다, 강 등 자연환경을 계절에 따라 알맞은 방법으로 이용하여 여가를 즐기는 활동을 의미합니다. 캠핑, 등산, 수상스키, 래프팅, 스카이다이빙 등이 자연형 여가활동에 속합니다.



생활형 여가활동

우리가 생활 주변에 있는 여가 자원을 이용해 즐길 수 있는 생활형 여가활동에는 어떤 것들이 있을까요? 많은 사람들이 즐기고 있는 생활형 여가에 대해 알아보고 그 특징과 장점, 그리고 유의해야 할 점들을 함께 살펴봅시다.

인라인 스케이팅



! 도심에서 즐기는 여가, 인라인 스케이팅

인라인 스케이팅은 바퀴가 일렬로 달린 스케이트를 신고 속도를 즐기는 스포츠입니다. 도심에서 즐길 수 있는 장점 때문에 인라인 스케이팅을 즐기는 사람이 많아지고 있습니다. 이렇게 쉽게 즐길 수 있는 스포츠이지만 여러 장점들을 가지고 있습니다.

- 얼음판 위에서 즐기는 스케이팅과 달리 맨땅에서 즐길 수 있습니다.
- 계절, 장소에 구애받지 않습니다.
- 달리기와 운동효과가 비슷하지만 달리기보다 무릎에 가해지는 **하중**이 적습니다.
- 허리, 엉덩이, 허벅지, 정강이 등 하체 근력 향상에 도움이 됩니다.
- 많은 운동량으로 심폐지구력을 강화할 수 있습니다.
- 속도를 즐기므로써 스트레스를 해소할 수 있습니다.

인라인 스케이팅은 바퀴가 달린 스케이트를 신고 빠르게 달려가는 형태의 스포츠이기 때문에 준비가 소홀하거나 부주의로 인해 큰 부상을 당할 수 있습니다. 다음의 주의사항을 잘 읽어보고 꼭 지켜야 합니다.

- 머리를 보호하기 위한 헬멧, 팔꿈치와 손목, 무릎 보호대를 꼭 착용해야 합니다.
- 인라인스케이트를 타기 전에 바퀴에 이상이 없는지 확인해야 합니다.
- 활동 전 스트레칭 등 준비운동을 실시해야 합니다.
- 스케이트를 신고 장난을 치거나 위험한 행동을 해서는 안 됩니다.
- 내리막길에서는 빠른 속도를 제어하기 어렵기 때문에 속도를 내서는 안 됩니다.



교과주제별 학습자료

- 차가 다니는 길가에서 인라인 스케이팅을 즐기지 않습니다.
- 다른 사람과 부딪치면 크게 다칠 수 있기 때문에 전용 도로를 이용합니다.
- 인라인 스케이팅 기술을 익히고 즐겨야 합니다.

줄넘기



! 단순하지만 효과적인, 줄넘기

줄넘기는 줄 하나만 있으면 언제 어디서든 즐길 수 있는 매우 단순하지만 운동 효과가 큰 놀이 겸 운동이라 할 수 있습니다. 학교 체육에서 가장 기초적인 체력 훈련 방법이기도 합니다.

줄넘기는 줄을 가지고 하는 단순한 운동이기 때문에 큰 부상의 위험은 없지만 잘못된 동작, 바닥의 표면 상태, 신발의 재질 등에 따라 관절에 무리가 갈 수 있으니 조심해야 합니다.

- 줄넘기 운동을 하기 위해서는 반드시 준비운동과 정리운동을 해야 합니다.
- 몸을 앞으로 숙이거나 뒤로 젖히지 않고 턱을 가볍게 당겨 몸을 곧게 펴고 줄을 넘습니다.
- 발바닥 전체가 땅에 닿게 뛰면 발목과 무릎에 무리가 될 수 있기 때문에 발끝으로 가볍게 뛩니다.
- 콘크리트나 아스팔트 위에서는 관절에 충격이 있을 수 있으므로 흙바닥이나 마룻바닥에서 하는 것이 좋습니다.
- 신발은 딱딱하지 않고 쿠션이 있는 것이 좋습니다.

플라잉 디스크



교과주제별 학습자료



언제 어디서든 즐기는 플라잉 디스크

플라잉 디스크는 가벼운 재질로 만들어진 원반을 던지면서 주고받는 놀이입니다. 언제 어디서나 즐길 수 있으며 누구나 쉽게 익힐 수 있습니다.

방법이 단순하고 운동효과도 크지만 기본적인 안전 수칙을 지키지 않으면 사고가 발생할 수 있습니다. 플라잉 디스크를 즐길 때에는 다음과 같은 사항을 주의해야 합니다.

- 운동 전, 후 준비운동과 정리운동을 실시합니다.
- 장애물이 없는 개방된 공간, 시야가 확보된 공간에서 즐깁니다.
- 바닥에 걸려 넘어지지 않도록 평탄한 지면에서 즐깁니다.
- 다른 사람이 맞지 않도록 조심합니다.

수영



몸의 모든 부분을 발달시켜주는 수영

수영은 물속에서 팔과 다리를 이용해 헤엄을 치며 이동하는 운동입니다. 물의 저항을 극복하기 위한 근력과 에너지를 필요로 하는 전신운동이며, 모든 신체 부위의 발달에 도움을 주는 유익한 운동입니다. 수영은 어떤 특징이 있고 또 어떤 장점이 있는 스포츠일까요?



- 육상과 함께 모든 스포츠의 기초가 되는 종목입니다.
- 물의 저항에 의해 더 많은 힘을 내야 하므로 근육 발달에 도움이 됩니다.
- 혈압, 심장 박동, 호흡 등 심장 건강에 유익합니다.
- 물의 **부력**으로 인해 관절에 무리를 주지 않기 때문에 효과적인 운동이 가능합니다.
- 심폐지구력, 근력, 근지구력 향상시키는 데 효과적입니다.
- 몸을 감싸는 물의 흐름과 물결의 느낌이 심리적 안정감을 주고 스트레스를 해소합니다.

수영은 신체 발달에 매우 좋은 운동이지만 물에서 하는 운동이기 때문에 주의사항을 지키지 않거나 자칫 잘못하면 큰 사고를 당할 수 있습니다. 여가활동으로 수영을 할 때 다음의 유의사항을 꼭 지켜주세요.

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 물에 들어갑니다.
- 물에서는 소화 작용이 원활하지 않아 음식물이 **역류**하여 기도를 막을 수 있기 때문에 물에 들어가기 전에는 음식물을 섭취하지 않습니다.
- 몸의 상태를 미리 파악하고 이상 증세가 있을 경우 물에 들어가지 않습니다.
- 자신의 실력에 맞지 않는 깊이에서 수영을 하지 않습니다.
- 물속에 오래 있으면 체력 저하와 저체온증의 위험이 있으므로 너무 오랜 시간 동안 물속에 있지 않습니다.
- 수영을 마치면 정리운동을 하고 미지근한 물로 몸을 깨끗하게 씻어줍니다.
- 눈이 가렵거나 피부에 이상이 생긴 경우, 그리고 귀에 물이 들어간 것 같으면 병원 진료를 받습니다.

이 밖에도 생활형 여가활동에는 요가, 테니스, 배드민턴, 탁구, 아이스 스케이팅 등 우리가 살고 있는 주변에서 쉽게 즐길 수 있는 거의 모든 스포츠 활동이 포함된다고 말할 수 있습니다. 일 또는 공부를 하다가 잠깐씩 주어지는 자유 시간에 가까운 체육공원이나 문화 시설을 방문하여 생활형 여가 스포츠 활동을 하는 것은 어떨까요?

자연형 여가활동

약간의 마음을 먹고 우리가 생활하는 도시를 벗어나면 산, 바다, 강 등 자연형 여가를 즐길 수 있습니다. 이처럼 자연 환경에 따라 즐길 수 있는 자연형 여가활동에는 어떤 것들이 있을까요? 그리고 자연형 여가활동을 계절에 따라 알맞게 즐길 수 있는 방법에는 어떤 것들이 있을까요?

등산



I 높은 곳을 향해 올라가는 등산

등산은 산에 오르는 모든 행위를 지칭하는 말로 높은 곳을 향해 올라감으로써 힘든 것을 이겨낸 성취감을 느끼고 정상에 올라가지 않더라도 등산 그 자체에서 즐거움을 찾을 수 있습니다. 높은 산뿐만 아니라 낮은 산이나 언덕을 오르는 것도 넓은 의미의 등산이라 할 수 있습니다. 등산을 하면 좋은 점은 다음과 같습니다.

- 우리나라는 산지가 많기 때문에 쉽게 등산을 접할 수 있는 장점이 있습니다.
- 가장 좋은 **유산소 운동** 중 하나로서 체력 단련 및 체중 감소에 도움이 됩니다.
- 근력, 근지구력, 심폐기능이 향상됩니다.
- 자연에서 즐기기 때문에 정서적 안정과 스트레스 해소에 효과가 있습니다.
- 나무나 숲의 초록색은 눈의 피로감을 풀어주고 등산을 하는 동안 먼 곳을 향해 시선이 유지되기 때문에 시력개선에 도움을 줍니다.
- 산을 올라가는 과정에서의 어려움을 극복하고 정상에 오르게 되면 높은 성취감을 맛볼 수 있습니다.

등산은 신체적, 정서적 장점이 많은 활동이지만 준비가 철저하지 않으면 큰 낭패를 볼 수 있습니다. 동네 뒷산이라도 가볍고 쉽게 생각해서는 안 됩니다. 등산을 건강하고 안전하게 즐기기 위해서는 다음과 같은 안전 수칙과 주의사항을 지켜야 합니다.

- 등산을 하기 전 등산 장비, 복장, 식량 등 준비를 철저히 해야 합니다.
- 계절, 날씨에 따라 알맞은 등산 장비 및 복장을 착용해야 합니다.
- 눈이 오거나 비가 오는 날에는 산에 오르지 않습니다.
- 캄캄한 밤이나 어두운 새벽에는 등산하지 않습니다.
- 혼자서 산에 오르지 않습니다.
- 금지된 길로 들어가지 않고 정해진 등산로를 이용해야 합니다.
- 산 정상에서 돌을 아래로 던지거나 굴리면 안 됩니다.
- 꽃, 나뭇가지를 꺾거나 쓰레기를 버리지 않습니다.

캠핑



I 자연을 벗 삼아 생활하기, 캠핑

캠핑이란 야외에서 숙식을 해결하며 도시의 편함에서 벗어나 자연을 벗 삼아 생활하는 것을 의미합니다. 과거에는 소수의 사람들만 즐기는 취미 활동에 불과했지만 현재는 평범한 가족이 즐길 수 있는 전형적인 활동이 되었습니다. 특히 바쁘게 돌아가는 도시 생활에 지친 사람들이 자연으로 돌아가 그 속에서 스스로를 돌아보고 새로운 힘을 충전하기 위한 활동으로 인기가 높아지고 있습니다. 캠핑의 장점은 다음과 같습니다.

- 자연 속에서 마음의 안정을 찾고 스트레스를 해소할 수 있습니다.
- 자연과 친해지며 자연을 사랑하는 마음을 가질 수 있습니다.
- 가족 또는 친구들 간에 관계가 돈독해지고 소속감을 느낄 수 있습니다.
- 직접 텐트를 치고 요리를 준비하는 과정을 통해 평소 우리 삶의 소중함을 알 수 있습니다.

캠핑을 즐기는 사람들이 많아지면서 그에 따른 여러 가지 문제점이 발생할 수 있는데요. 다음의 주의사항을 잘 지키면 더욱 즐거운 캠핑을 할 수 있습니다.

- 캠핑의 목적과 형태에 따라 필요한 장비가 다르므로 자신이 하고자 하는 캠핑에 맞는 장비를 갖춰야 합니다.
- 계절이나 날씨를 고려하여 캠핑을 준비해야 합니다.
- 야외에서 생활하는 것이므로 계절과 밤낮에 맞는 옷이나 복장을 준비합니다.
- 주로 산에서 캠핑을 하기 때문에 벌레나 뱀을 조심해야 합니다.
- 자연을 보호하며 캠핑을 해야 합니다.

래프팅



I 인기있는 여름 스포츠, 래프팅

래프팅은 고무보트에 여러 명이 타서 노를 저으며 물살을 헤쳐 나가는 여가 스포츠 활동입니다. 주로 계곡이나 강에서 이루어지며 팀워크가 중요한 활동입니다. 여름 스포츠로 인기를 끌고 있는 래프팅은 다음과 같은 장점이 있습니다.

- 한 배를 탄 사람들이 마음을 모아 다 함께 노를 저어야 하기 때문에 협동심을 배울 수 있습니다.
- 빠른 물살을 가르며 계곡을 따라 내려가는 과정에서 색다른 스릴과 재미를 느낄 수 있습니다.
- 도심을 벗어나 자연 속에서 해방감과 자유를 만끽할 수 있습니다.

래프팅은 우리나라 계절 특성상 점점 인기가 높아지고 있습니다. 그러나 기본적인 안전 수칙 및 주의사항을 지키지 않으면 큰 사고가 발생할 수 있기 때문에 많은 주의가 필요합니다. 래프팅을 안전하게 즐기기 위해서는 다음의 주의사항을 반드시 지켜야 합니다.

- 계절과 날씨, 코스의 난이도 등을 고려하여 자신의 수준에 맞는 장소를 선택해야 합니다.
- 구명조끼, 헬멧 등 안전 보호 장구를 반드시 착용해야 합니다.
- 래프팅에 필요한 기본 기술을 익히고 참여해야 합니다.
- 보트를 타기 전 반드시 준비운동을 실시합니다.
- 래프팅 중에는 개인행동을 하지 않으며, 안전요원의 지시에 반드시 따라야 합니다.
- 노를 가지고 장난을 치지 않습니다.
- 물살이 빠른 곳에서는 몸의 중심을 잘 잡고, 바위가 많은 곳은 피해야 합니다.
- 물에 빠졌을 때는 당황하지 말고 몸에 힘을 빼고 안전요원의 구조를 기다립니다.
- 쓰레기를 강이나 계곡에 버리지 않아야 합니다.

스키



I 스키

얇고 긴 판이 부착된 부츠를 신고 눈 위를 내달리는 스키는 겨울 스포츠의 꽃이라고 할 수 있습니다. 계절의 구별이 뚜렷한 우리나라는 여름 스포츠와 겨울 스포츠를 모두 즐길 수 있는 장점이 있습니다. 특히 겨울 스포츠로서 스키를 즐기는 사람이 점점 늘어나고 있습니다. 스키의 장점을 살펴보면 다음과 같습니다.

- 스키의 가장 큰 장점은 스포츠 활동에 제약이 많은 겨울철에 즐길 수 있는 활동이라는 점입니다.
- 스키는 강도 높은 유산소 운동으로서 심폐기능, 근력, 근지구력 강화에 효과가 있습니다.
- 신체의 좌우 균형을 잡아주고 올바른 자세를 형성하는 데 도움을 줍니다.
- 흰 눈을 가르며 속도를 즐기므로 스트레스를 해소할 수 있습니다.

스키는 마찰력이 적은 눈 위를 **활강**하기 때문에 속도를 조절하거나 멈추는 것이 어렵습니다. 일반인이 접할 수 있는 스포츠 중 가장 위험한 종목이라 할 수 있습니다. 기본적인 안전수칙을 지키지 않으면 자신뿐만 아니라 다른 사람에게도 피해를 줄 수 있습니다. 다음의 안전 수칙을 잘 지켜 안전하게 스키를 즐기도록 합시다.

- 머리를 보호하기 위한 헬멧, 두꺼운 장갑, 신체를 보호할 수 있는 각종 보호대를 착용해야 합니다.
- 자신의 신체 조건에 맞는 스키 장비를 사용해야 합니다.
- 활동 전 스트레칭 등 준비운동을 실시합니다.
- 스키를 타기 위한 기초 기술을 익힌 후 스키를 타야 합니다.
- 자신의 수준에 맞는 **슬로프**를 선택해야 합니다.
- 활강 속도를 조절하며 타야 하고 속도를 내서는 안 됩니다.
- 다른 사람과 부딪치면 크게 다칠 수 있기 때문에 주변 상황에 신경을 써야 합니다.
- **리프트**를 타고 이동할 때 장난을 치거나 돌발행동을 하지 않습니다.
- 항상 안전을 생각하며 스키를 즐겨야 합니다.

이 밖에도 자연형 여가활동에는 하늘에서 즐길 수 있는 패러글라이딩과 스카이다이빙, 산과 들에서 즐길 수 있는 스포츠클라이밍(암벽등반)이나 자전거 하이킹, 강이나 바다에서 즐길 수 있는 수상스키, 윈드서핑 등이 있습니다.



<다양한 자연형 여가활동>



패러글라이딩



스카이다이빙



암벽등반



자전거 하이킹



수상스키



윈드서핑

삶의 활력소가 되는 여가 시간을 어떤 활동을 하면서 보내는가는 매우 중요합니다. 집에서 TV나 스마트폰을 보면서 아까운 시간을 허비하는 것보다 스포츠 여가활동을 통해 심신을 단련하고 스트레스를 해소하며 더 열심히 살아가기 위한 힘을 충전한다면 더욱 보람찬 삶을 살아갈 수 있을 것입니다. 건강하고 안전한 여가활동으로 우리 삶의 가치를 높여봅시다.



교과주제별 학습자료

탐구 과제 : 건강하고 안전한 여가활동의 방법을 더 알아보고 보람찬 여가 시간을 즐겨봅시다.

관련 영역 : 초등학교 3~4학년군 - 건강

초등학교 3~4학년군 - 안전

■ 용어 설명

잠 : 어떤 일의 도중이나 일을 끝낸 다음에 잠시 다른 것을 할 수 있는 시간

길쌈놀이 : 예로부터 동네의 여자들이 한데 모여 공동을 실을 내어 옷감을 짜며 경쟁했던 놀이

하중 : 어떤 물체나 짐의 무게

부력 : 물이나 공기 중에 있는 물체를 위로 떠오르게 하는 힘

역류 : 거꾸로 흐르는 것

유산소 운동 : 체내 산소 소모량을 늘릴 수 있는 운동

활강 : 내리막길을 미끄러져 내려가는 것

슬로프 : 스키장에서 스키를 탈 수 있는 내리막길

리프트 : 밑에서 위로 짐과 사람을 나르는 기구