



## 신체활동을 위한 토론토 헌장: 글로벌 행동 강령

신체활동은 신체적 안녕과 정신 건강을 증진시키고 질병을 예방하며 사회통합과 삶의 질 향상에도 기여한다. 또한, 경제적 이득을 가져오며 환경유지에 공헌을 한다. 다양한 삶의 방식과 생활장소를 막론하고 다양한 방법으로 신체활동을 할 수 있도록 건강에 힘을 쏟는 지역사회는 앞에서 말 한 이득을 누릴 수 있다. ‘신체활동을 위한 토론토 헌장’은 9가지 기본원칙을 토대로 4가지 활동을 제시하며, 모두를 위한 신체활동을 높일 수 있는 건강에 대해 국가와 지역 그리고 지역사회 차원의 정치적·사회적 전념을 이끌어내고자 한다.

### 신체활동에 대한 헌장이 필요한 이유

‘신체활동을 위한 토론토 헌장’은 신체적으로 활동적인 생활방식을 유지할 수 있는 기회를 지속적으로 만들기 위한 옹호적 수단이자 행동강령이다. 신체활동을 촉진하기 위해 노력하는 기관 및 개인은 이 헌장을 바탕으로 국가 및 지역 차원에서 정책 결정자들의 합의를 이끌어내고 정책에 영향력을 미칠 수 있을 것으로 본다. 이러한 기관들은 정부, 시민단체, 민간 분야 뿐 아니라 보건의료, 대중교통, 환경, 스포츠, 교육, 도시 설계 및 기획 등 다양한 분야를 포괄한다.

### 신체활동 - 사람과 건강, 경제, 환경지속에 대한 효과적 투자

진보된 기술, 도시화, 정적인 업무환경, 자동차 중심 도시 설계 등의 요소는 전 세계적으로 일상에서의 신체활동 기회를 크게 줄였다. 바쁜 생활양식, 경쟁구도, 가족구조 변화, 사회적 연대 감소 등 또한 신체활동 부족에 원인이 된다. 대부분의 국가에서 나타나듯이 정적인 생활양식이 확대될수록 건강 뿐만 아니라 사회·경제적으로도 부정적 결과가 발생하고 신체활동을 위한 기회 또한 계속해서 줄어들고 있다.

#### 건강 측면에서의 이득

신체활동 부족은 심장병, 뇌졸중, 당뇨병, 암과 같은 만성질환의 주요 원인 중 네 번째에 해당되며 그 사망자의 수가 전 세계적으로 매년 3백만 명에 이른다. 또한, 신체활동 부족은 아동 및 성인 비만율도 증가시킨다. 이런 면에서 신체활동은 모든 연령대의 사람들에게 도움이 된다고 할 수 있다. 건강을 증진하고 아이들의 사회성을 개발하며 만성질환 위험성을 낮추는 동시에 성인들의 정신 건강에도 좋다. 따라서 신체활동을 시작하기에 늦었다고 생각되는 시점이란 없다. 특히, 노인들에게는 신체 각 부분의 기능향상, 낙상 및 골절 위험성 저하, 노화로 인한 질병 예방 등의 효과가 있다.

## 환경지속(환경보호)측면에서의 이득

걷기, 자전거타기, 대중교통 이용을 장려하는 것은 건강에 부정적인 영향을 미치는 대기오염과 온실가스 배출을 줄일 수 있다. 자동차 의존도를 낮추려는 도시 계획, 설계, 재개발 등은 신체활동을 증진시키는 데 큰 도움이 될 수 있으며, 특히 급속한 도시화를 겪고 있는 개발도상국에 이러한 방법이 도움을 줄 수 있다고 본다. 대중교통발달에 적극적인 투자를 함으로써 좀 더 다양한 이동수단을 제공할 수 있다.

## 경제적 측면의 이득

신체활동 부족은 직·간접적으로 보건의료비용을 상승시키며, 생산성 및 건강수명에 막대한 영향을 미친다. 신체활동 참여를 증대하는 정책 및 프로그램은 전 세계적으로 경제적이고 지속적인 개발을 실현시킬 뿐 아니라, 만성질환 예방과 건강, 사회통합, 삶의 질을 증진하는데 꼭 필요한 투자라고 할 수 있다.

# 신체활동 활성화를 위한 인구기준접근방법의 기본 원칙

신체활동 참여도를 높이려는 국가 및 기관들은 아래에 제시된 기본 원칙을 채택할 것을 권고한다. 이 기본 원칙들은 세계보건기구(WHO)의 ‘만성질환활동계획 (Non Communicable Disease Action Plan, 2008)’, ‘식습관, 신체활동 및 건강에 관한 글로벌 전략 (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, 2004)’ 이외에 다수의 국제건강증진현장을 바탕으로 한다. 신체활동을 늘리고, 정적인 행동양식을 줄이기 위해서 국가 및 기관들이 다음의 활동을 수행할 것을 장려한다.

1. 신체활동을 하는 데 있어 큰 어려움이 있는 인구집단뿐 아니라 인구 전체를 대상으로 하는 사례(근거)에 바탕으로 한 전략 채택
2. 신체활동 접근성과 관련한 사회적 불평등 및 기회의 불평등을 없애기 위한 형평성 접근법 포괄
3. 신체활동 부족의 환경·사회·개인적 결정요인 규명
4. 국가, 지역, 지역사회 차원에서 부문 간 파트너십을 통해 지속가능한 활동 수행
5. 연구, 실무, 정책, 평가, 감시 등의 분야에서 역량 강화 및 교육 지원
6. 아동, 가족, 성인, 노인들의 각기 다른 요구에 맞는 생애주기별 접근법 활용
7. 신체활동에 대한 정치적 전념 및 자원 확보를 위해 정책 결정자의 지지 획득
8. 다양한 지역적 특색, 배경, 자원에 따른 전략 채택 및 문화적 민감성 반영
9. 신체적으로 활동적인 선택을 보다 용이하게 만들고, 개인의 건강한 선택을 장려



## 활동에 관한 프레임워크

이 현장은 4가지 주요 분야의 협력을 통한 활동 수행을 촉구한다. 여기에는 지역사회 구성원 뿐 아니라, 정부, 시민단체, 학계 및 연구기관, 전문가 집단, 민간 분야, 보건 분야 안팎의 관련 기관 등이 참여해야 한다. 4가지 주요 활동 분야는 독립적인 동시에 서로 보완적이어야 하며, 인구집단의 성공적인 변화를 위한 기반을 다진다.

### 1. 국가 정책 및 활동 계획 시행

국가 정책과 활동 계획은 해당 분야가 나아가야 할 방향을 제시하고 지원하는 동시에 책임감을 요구할 뿐 아니라 자금(재원)을 집중적으로 공급할 수 있도록 한다. 국가 정책과 활동 계획은 정치적 약속의 중요한 지표가 되지만, 국가 정책의 부재로 인해 신체활동을 촉진하려고 하는 마을, 도시, 지방자치단체들의 입법화 노력을 지연시키는 상황이 생겨서는 안 된다. 정책과 활동 계획은 다음과 같아야 한다.

- 관련 이해관계자들로부터 광범위한 합의를 도출하고 추진력 확보
- 신체활동을 위한 명확한 리더십 규명 (정부부처, 비정부조직, 민관 파트너 등)
- 신체활동을 촉진하기 위해 정부, 비영리단체, 자원봉사 및 민간단체 등이 국가, 지역, 지역사회 차원에서 수행해야 할 역할과 활동 명시
- 책임자, 일정표, 재원 등을 명시한 실행 계획 제공
- 안전하고 재미있게 활동에 참여하도록 개인과 지역사회에 정보를 제공하고, 동기를 부여하기 위한 환경적 요인을 구축하며, 다양한 전략을 조합
- 신체활동과 건강에 대한 근거 중심 가이드라인 채택

### 2. 신체활동을 지원하기 위한 정책 도입

지원을 위한 정책 틀과 환경규제는 정부와 사회 전반에 지속 가능한 변화를 가져오기 위해 필수적이다. 건강을 증진시키는 신체활동을 지원하는 정책은 국가와 지역, 지역사회 차원에서 필요하다. 다음은 지원 정책과 규제들의 예시이다.

- 신체활동 증대 목표 (얼마나 많이, 언제까지)가 명확한 국가 정책. 모든 부문이 공동의 목표를 가지며, 각각의 역할이 규명됨.
- 걷기, 자전거타기, 대중교통, 스포츠 및 여가 공간으로의 공평한 접근성과 안전성에 중점을 둔 도시 및 농촌지역 계획 정책 가이드라인.
- 신체활동 참여를 지원하는 각종 예산정책 (교부금, 인센티브, 감세, 과세 등). 예를 들어, 신체활동 장비 구매 또는 클럽 가입 시 세금 혜택 부여.
- 신체활동을 위한 인프라 및 프로그램을 지원하고, 출퇴근 시 대중교통 이용을 적극적으로 홍보하는 회사 정책.



- 의무적인 수준 높은 체육수업, 활동적 통학, 교내 신체활동 촉진, 건강한 학교 환경 등을 지원하는 교육 정책.
- 지역사회 모든 구성원의 참여 확대를 우선순위로 하는 스포츠 및 여가 정책과 예산 체계.
- 신체활동에 정치적 진념을 불어넣기 위한 수단 활용. 예를 들어, 신체활동 수행에 대한 책임을 강화하기 위한 ‘수행평가표’ 또는 ‘시민사회보고서’ 등.
- 신체활동에 대한 지역사회 및 이해관계자들의 지지도를 높이기 위한 홍보 및 사회 마케팅 캠페인.

### 3. 신체활동을 우선순위로 하기 위한 서비스 및 재원 재정립

대부분의 국가에서 성공적인 신체활동 촉진 활동을 위해서는 건강을 증진시키는 신체활동 맥락에서 우선순위 재정립이 요구된다. 서비스 및 재원 체계를 재정립하는 것은 건강증진, 대기오염 완화, 교통량 감소, 비용절감, 사회통합 등을 포함하는 다양한 이익을 수반한다. 다수의 국가에서 실행하고 있는 활동의 예시는 다음과 같다.

#### 교육

- 비경쟁 스포츠에 중점을 둔 교내 의무적 체육 교과 과정을 우선적으로 하고, 교내 모든 교사들에게 체육 교육을 강화하는 교육 체계.
- 수준에 상관없이 참여를 확대하고, 즐기는 것에 중점을 두는 광범위한 신체활동 프로그램.
- 수업시간, 쉬는 시간, 점심시간, 방과 후에 학생들이 신체적으로 활동할 수 있는 기회 제공.

#### 대중교통과 계획

- 걷기, 자전거타기, 대중교통 환승 인프라를 우선순위에 두고 재정을 지원하는 대중교통 정책 및 서비스.
- 신체활동을 촉진하거나 지원하는 건축 법규.
- 국립공원 및 보존지역으로의 접근성을 증가시켜주는 산길.



## 도시계획과 환경

- 걷기, 자전거타기, 여가 신체활동을 지원하는 근거중심 도시 계획.
- 연령과 장애유무에 상관없이 모든 이들이 도시 또는 외곽 지역에서 신체적으로 활동적일 수 있는 공공장소 접근성을 높임으로써 스포츠, 여가, 신체활동 기회를 제공하는 도시 계획.

## 직장

- 직원과 그 가족들이 활동적 생활방식을 유지하도록 지원하는 직장 내 프로그램.
- 신체활동 참여를 독려하는 시설.
- 직장 출퇴근 시 자동차보다는 활동적 교통수단 또는 대중교통을 이용하도록 인센티브 제공.

## 스포츠, 공원, 여가시설

- 참여도가 낮은 인구집단까지 포함하는 대대적인 스포츠 참여 프로그램.
- 생애 주기별 여가 활동을 위한 인프라 시설.
- 장애인들이 신체활동을 할 수 있는 기회 제공.
- 신체활동 교육 횟수를 늘려 신체활동 교사 역량 강화.

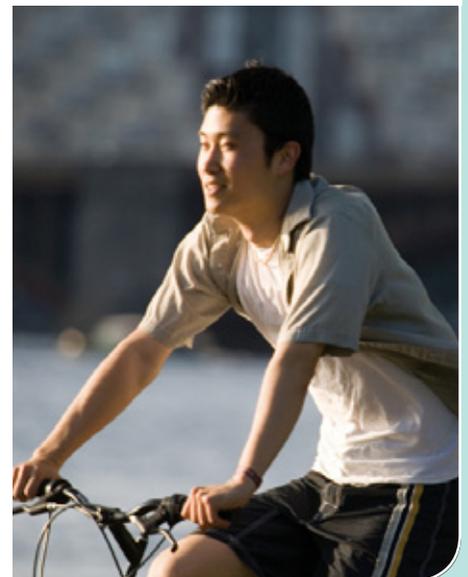
## 보건의료

- 신체활동을 포함한 건강증진 및 예방을 상위 우선순위로 결정.
- 모든 1차 의료 상담 시 신체활동 수준에 대한 검진과 신체활동이 불충분한 환자에 대한 간단한 상담 제공 및 지역사회 프로그램 소개.
- 당뇨병, 심혈관계 질환, 암, 관절염 등을 앓고 있는 환자에 대해 치료와 관리의 일환으로서 신체활동에 관한 금기 또는 전문가적 조언 제공.

## 4. 활동을 위한 파트너십 구축

전국민의 신체활동참여를 목표로 하며 관련된 다양한 부문, 지역사회 구성원, 국가, 지역 차원의 파트너십과 협력을 바탕으로 계획되고 수행되어야 한다. 성공적인 파트너십은 공통의 가치와 프로그램 활동을 규명하고, 책임 및 역할, 정보를 공유함으로써 형성된다. 신체활동 촉진을 위한 파트너십의 사례는 다음과 같다.

- 활동 계획을 수행할 모든 유관 부처 구성원으로 조직된 실무 담당 그룹.
- 각기 다른 정부 부처 (예시: 교통, 도시계획, 예술, 자연보호, 경제개발, 환경개발, 교육, 스포츠, 보건 등) 및 비정부조직들이 관여하는 지역사회 주도 사업.
- 신체활동 촉진을 위한 정부 정책을 지지하는 비정부 조직들 간의 연합.
- 프로그램 및 정책 강화를 위한 부처 간, 민간기업 이해관계자들로 구성된 국가 및 지역 별 파트너십 포럼
- 원주민, 이주자, 사회적 소외계층 등을 포함하는 취약 인구집단과의 파트너십.



## 행동 강령

과학적인 근거는 건강, 경제, 환경을 위한 신체활동의 이로운 점을 뒷받침할 수 있다. 전 세계적으로 신체활동 증대를 위한 전념에 대한 성취도를 높이기 위해, 명확한 방향 설정과 강력한 지지가 시급하다. ‘신체활동을 위한 토론토 헌장’은 9가지 기본 원칙에 근거하여 4가지 활동을 제시한다. 이 헌장을 이행함으로써 모든 국가에서 건강증진 신체활동을 위한 탄탄한 기반과 방향이 제공될 것이다.

우리는 모든 관계자들이 ‘신체활동을 위한 토론토 헌장’을 채택하고 이행하기를 적극적으로 장려하며, 다음에 제시되는 활동 중 한 가지 이상을 수행하기를 권장한다.

1. ‘신체활동을 위한 토론토 헌장’ 지지에 서명함으로써 4가지 활동 분야 및 9가지 기본 원칙에 동의 표명.
2. ‘신체활동을 위한 토론토 헌장’을 최소 5인 이상의 동료들에게 전송하여, 동의를 표명할 것을 권고.
3. 다양한 부문의 정책 입안자들과 만나 ‘신체활동을 위한 토론토 헌장’의 9가지 기본원칙에 따르는 국가 계획 및 정책 활동이 어떻게 모든 부문에 걸쳐 긍정적 영향을 미칠 수 있는지 논의.
4. ‘신체활동을 위한 토론토 헌장’ 지지 및 이행을 위한 부문 간 네트워크와 파트너십 구축.

한편, 신체활동을 위한 글로벌 위원회 (Global Advocacy Council for Physical Activity) 위원들은 다음의 활동에 전념한다.

- ‘신체활동을 위한 토론토 헌장’ 최종본을 프랑스어, 스페인어 등 기타 언어로 번역.
- ‘신체활동을 위한 토론토 헌장’ 최종본을 널리 배포.
- 건강증진 신체활동 강화에 대한 전념을 증대시켜 전 세계적으로 정부와 정책 입안자들을 이행하도록 하기 위해 신체활동 네트워크 및 기타 관련 기구들과 협력.
- 전 세계적으로 건강증진 신체활동을 지지하기 위해 다른 조직 및 기구들과 지속적으로 파트너십 구축.

관련정보 및 ‘신체활동을 위한 토론토 헌장’ 원문 참조:  
[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)

인용 시 출처: Global Advocacy Council for Physical Activity,  
International Society for Physical Activity and Health.

The Toronto Charter for Physical Activity:  
A Global Call to Action.  
[www.globalpa.org.uk](http://www.globalpa.org.uk)  
May 20, 2010.

