



## 학부모용 기본 정보

### 자전거 타기를 포함한 능동적 이동 수단에 관한 학습

능동적인 이동 수단: 자신이나 타인을 한 장소에서 다른 장소로 옮기는 데 사용되는 인력에 의한 모든 유형의 이동 수단 - 걷기, 자전거 타기, 스케이트보딩, 휠체어 굴리기 등.



능동적인 이동 수단은 건강하고 활동적인 삶을 유지하는 데 중요한 부분이며, 이는 평생 동안 행복하게 살아가는 데 확고한 기반이 됩니다. 이것은 동력을 이용한 이동 수단을 대체하고 건강에도 유익한 이동 수단입니다.

연구 결과에 따르면 육체적 활동 수준이 높으면 학업 성취도 향상, 집중력 향상, 교실에서 학습 태도 개선 및 학습 증진 효과가 있다고 합니다. 다른 이점으로는 사회적 및 정서적 행동, 육체적 능력, 자아 개념 형성, 스트레스 관리 능력을 개선하는 것이 포함됩니다.

그 밖에 능동적 이동 수단은 환경적 이점도 있습니다. 이는 기후 변화의 원인이 되는 온실 가스 배출량을 낮춥니다.

#### 학생들이 학교에서 능동적 이동 수단에 대해 어떤 것을 배웁니까?

건강 및 체육 교육 과정은 아이들과 청소년이 능동적 이동 수단의 이점을 인식하고 기술을 습득하는 데 도움을 줍니다. 학습 내용:

- 걷거나 자전거를 탈 때 안전 수칙 지키기, 자전거 타기, 스케이트보딩 또는 스노보딩과 같은 활동을 할 때 적절한 보호 장비(예: 잘 맞는 헬멧) 착용
- 이동 경로 결정 등에서 안전한 결정을 내림
- 자전거 타기, 걷기, 비동력 기구 이용 및 다른 능동적 이동 수단을 이용하는 것이 체력 단련, 균형 감각 발달 및 자신감 향상에 어떤 도움이 될 수 있는지 이해함
- 건강 및 환경 측면에서 능동적 이동 수단을 이용하는 것이 주는 이점을 이해함

학생들이 안전에 유의하면서 육체적 활동을 즐길 수 있는 방법을 보여주기 위해 자전거 타기, 걷기, 비동력 기구 이용 및 다른 능동적 이동 방식이 교육 과정의 예로 추가되었습니다.

또한 학생들은 과학 기술 및 지리와 같은 다른 과목에서 능동적 이동 수단(특히 자전거 타기)에 대해 배울 수 있습니다. 예를 들어, 4학년 학생들은 자전거 기어 장치의 작동 방식을 배웁니다. 9학년 학생들은 지속 가능한 수송 체계에 대해 배우고, 자전거 타기의 영향과 자전거 전용 도로에 대해 조사할 수 있습니다.

아동(5-11세) 및 청소년(12-17세)은 건강 증진을 위해 매일 앉아 있는 시간을 최소화해야 합니다. 동력을 갖춘 이동 수단의 이용을 자제하고, 서 있는 시간을 늘리고, 하루 종일 방안에 머무는 시간을 줄임으로써 이렇게 할 수 있습니다.

*2012년, 정적인 생활 방식에 대한 캐나다의 지침*

2014년에 온타리오주는 주에서 자전거 타기에 대한 20년 비전인 #cycleON을 도입했습니다.

이것은 온타리오주에서 자전거 타기를 장려하고 자전거 타는 사람들의 안전을 위해 고안되었습니다.

*#CycleON: 온타리오의 자전거 타기 캠페인*

## 저학년 학생들은 무엇을 배울까요?

1-3학년 학생들은 육체적 활동을 위한 방법으로 자전거 타기, 걷기, 비동력 기구 이용 등에 대해 배우게 됩니다. 여기에는 등하교를 위한 이동 경로 계획, 이동 시 안전 주의, 잘 맞는 헬멧 착용과 같은 안전 수칙이 포함됩니다. 4-6학년 학생들은 위험을 평가하고 안전한 결정을 내리는 능력을 개발하는 한편, 자신과 타인의 안전을 고려하는 방법에 대해 연습합니다.

## 고학년 학생들은 무엇을 배울까요?

7학년과 8학년 학생들은 등하교 시 또는 공원의 전용 도로 이용 시 안전하게 육체적 활동을 하는 방법의 중요한 예로써 자전거 타기, 걷기 및 비동력 기구 이용과 관련된 안전에 대해 계속 학습하게 됩니다. 9-12학년 학생들은 체력 단련을 위한 수단으로 자전거 타기와 다른 종류의 능동적 이동 수단을 자주 이용하고 체육 활동에 계속 참여하게 됩니다.

## 능동적 이동 수단 지원

아이들이 안전하게 활동에 참여할 수 있도록 학부모와 학교가 함께 협력할 수 있습니다. 학부모들은 능동적 이동 수단과 관련하여 다음과 같이 아이들을 지원할 수 있습니다.

- 걷기, 자전거 타기, 비동력 기구 이용 기회 제공
- 아이들이 안전 수칙(예: 자전거를 타거나 스케이트보딩 또는 스노보딩과 같은 활동 참여 시 안전 표준 협회에서 승인한 잘 맞는 헬멧 착용)을 따르고 있는지 확인함
- 모범을 보이고, 스스로가 항상 안전 수칙을 따름
- 등교, 출근, 자원 봉사, 가족 여가 활동 시 안전한 자전거 타기/걷기/비동력 기구 이용 경로를 확인함
- 다른 학부모들과 등하교길의 초등학생을 보호하기 위한 프로그램(walking school bus) 마련
- 학교 또는 공중 보건 부서에서 능동적 이동 수단을 지원하는 정보나 프로그램 확인

## 추가 정보

- » Active & Safe Routes to School은 매일 등하교 시 능동적인 이동 수단 이용을 장려하고 건강, 신체 활동 및 교통 안전 관련 문제를 해결하는 한편, 대기 오염과 기후 변화에 대한 대책을 강구하기 위한 지역사회 중심의 이니셔티브입니다.  
<http://www.saferoutestoschool.ca>
- » 모든 연령대에서 자전거를 타는 사람들을 위한 교통 규칙, 헬멧 및 안전 수칙 정보:  
<http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/cycling-skills.pdf>
- » 안전한 자전거 타기(자전거를 타는 요령, 자전거 장비 및 도로 규칙 관련 정보 포함)에 관한 "아이들에게 친숙한 방식"의 가이드: <http://www.mto.gov.on.ca/english/safety/pdfs/young-cyclist-guide.pdf>
- » Ophea(이전의 온타리오 체육 및 건강 교육 협회)는 다양한 안전 관련 정보를 제공합니다. 이 자료는 [www.safety.ophea.net](http://www.safety.ophea.net)에서 참조할 수 있습니다. 보행자, 자전거, 인라인 스케이트 및 스케이트보딩 안전에 관한 정보와 다른 교통 관련 안전 수칙은 <http://www.ontarioroadsafety.ca>에서 Ophea의 온타리오 도로 안전 자료를 참조하십시오.
- » 온타리오의 #cycleON 전략에 관한 추가 정보:  
<http://www.mto.gov.on.ca/english/publications/ontario-cycling-strategy.shtml>

---

1985년 이후로 캐나다에서 매일 걸어서 등교하는 아이들의 비율이 50%(3명 중 1명) 가까이 감소했습니다.

능동적 이동 수단을 이용한 등하교로 돈과 시간 절약하기 (Saving Money and Time with Active School Travel), 2010년 3월, 그린 커뮤니티 캐나다(Green Communities Canada)

---

---

5킬로미터 정도의 거리는 자동차보다 자전거로 더 빨리 이동할 수 있습니다.

대기 오염 및 능동적 이동 수단, 2002년, 헬스 캐나다(Health Canada)

---