



# 최병식 전공체육

체육사, 체육철학, 체육측정평가, 보건

체육내용학 III

CONTENTS

# 차례

---

## Chapter 01. 세계 체육사

---

01. 원시시대 및 고대 사회의 신체 문화	… 6
02. 고대 사회의 체육과 <u>스포츠</u> 문화	… 10
03. 중세 및 근세 초기의 체육과 <u>스포츠</u> 문화	… 33
04. 근·현대 체육과 <u>스포츠</u> 문화	… 71

---

## Chapter 02. 한국 체육사

---

01. 선사·부족국가 시대와 삼국시대의 체육과 <u>스포츠</u> 문화	… 136
02. 고려시대와 조선시대의 체육과 <u>스포츠</u> 문화	… 142
03. 개화기와 일제 강점기의 체육과 <u>스포츠</u> 문화	… 152
04. 현대의 체육과 <u>스포츠</u> 문화	… 169

---

## Chapter 03. 체육 철학

---

01. 체육의 철학적 이해	… 178
02. <u>스포츠</u> 윤리	… 202
03. <u>스포츠</u> 경쟁과 윤리 규범	… 221

최병식  
**전공체육**

체육사, 체육철학, 체육측정평가, 보건

체육내용학 Ⅲ

---

**Chapter 04. 체육 측정 평가**

---

01. 통계	… 240
02. 체육측정평가의 이해	… 286
03. 규준지향검사의 타당도와 신뢰도	… 294
04. 준거지향검사의 타당도와 신뢰도	… 319
05. 학교 체육에서 측정과 평가	… 324
06. 수행 평가	… 329
07. 검사 구성의 원리	… 339
08. 교사의 학생 평가 전문성	… 353
09. 체형 측정	… 395

---

**Chapter 05. 보건**

---

01. 공중 보건	… 404
02. 환경 보건	… 413
03. 환경과 건강	… 415
04. 소비자 보건	… 419
05. 학교 환경 관리	… 425
06. 생활환경과 안전	… 427
07. 스포츠 환경과 안전	… 428
08. 정신 건강	… 432
09. 성과 건강	… 434

01. 원시시대 및 고대 사회의 신체 문화
02. 고대 사회의 체육과 스포츠 문화
03. 중세 및 근세 초기의 체육과 스포츠 문화
04. 근 · 현대 체육과 스포츠 문화

## 최병식 전공체육

체육내용학 Ⅲ

체육사, 체육철학, 체육측정평가, 보건



Chapter

**01**

# 세계 체육사

# 01

# 세계 체육사

## 1 원시시대 및 고대 사회의 신체 문화

### 1. 원시시대의 생활과 신체 문화

#### (1) 생활

- ① 기원전 8,000년 전부터 원시인들은 유럽, 아프리카, 아시아 등지에서 자연의 변화 속에 적응하며 살아왔다.
- ② 이들은 생존을 위해 사냥, 낚시 등과 같은 활동을 했다.

#### (2) 교육

- ① 일차적으로 생존을 위한 사냥과 고기잡이, 종족 보존을 위한 전투에 초점이 맞춰질 수밖에 없었다.
- ② 성인들은 미 조직화된 형태의 게임과 신체 활동을 통해 강인한 청소년들을 육성하기 위한 교육활동이 존재했다.

#### (3) 신체문화와 스포츠

- ① 신체적 레크리에이션이 존재했다.
- ② 여가문화는 문화적 진화를 거쳐 역사시대로 이어져 왔던 것으로 보고 있다.

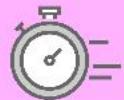
### 2. 동방의 신체 문화

#### (1) 메소포타미아

- ① 기원전 3,000년경부터 수메르에 도시국가가 형성되었고, 수메르인들은 전사(戰士) 육성을 위해 사냥을 비롯한 체계적인 신체 훈련을 실시했다.
- ② 스포츠를 비롯한 각종 신체 문화는 정신적 미덕보다는 의식(儀式)과 연계되어 발달된 문화였다.
- ③ 메소포타미아 문명사회에서도 타 문명권과 마찬가지로 사냥, 궁술, 전차, 달리기, 수영, 보트타기 등과 권투나 레슬링을 비롯한 격투스포츠가 존재했다.

#### (2) 이집트

- ① 레슬링과 궁술은 이집트에서 칭송받는 훌륭한 기술이었고, 가장 기초적인 스포츠였다.



- ② 군인들은 레슬링, 궁술, 창술, 봉술 등을 익혔으며, 인간과 황소가 연출하는 투우도 일종의 대중 스포츠로서 존재했다.

### (3) 중국

- ① 고대 중국에서 활성화된 신체 문화는 궁술, 승마, 수렵, 매사냥, 무술, 권술, 수박, 격검, 축국, 각저, 격구, 쿵푸, 무용, 투호 등이 있었고, 수렵, 권술, 무술, 수박, 격검 등은 무예와 스포츠의 성격을 동시에 지니고 발달되었다.
- ② 현대 무술(武術: wushu)의 초보적인 형태였던 다양한 무예도 발달되었으며, 각저, 축국, 격구 등도 군사훈련과 스포츠의 성격을 동시에 지닌 대표적인 신체문화였다.
- ③ 축국(蹴鞠)은 매우 인기 있는 활동으로 공은 가죽으로 만들고, 그 속에 짐승의 털을 채워 넣었다.
- ④ 서양 학자들이 폴로(polo)로 번역하고 있는 격구는 페르시아(현 이란)로부터 도입된 것으로 보고 있으며, 그것이 중국으로 전해져 당나라 시대부터 매우 인기 있는 스포츠가 되었다.
- ⑤ 쿵푸는 기원전 2600년부터 일련의 의료체조 형태로 발달되어 왔으며, 5(A. D.)세기 한 승려에 의해 책으로 만들어졌다. 여러 가지 질병은 신체의 기능이 활발하지 못할 때 발생하며, 호흡운동과 결부시켜 행하는 일정한 신체운동은 신체 여러 기관의 기능을 유지시키고 수명을 연장할 수 있게 하며, 영혼의 불멸을 가져올 수 있다는 의미를 가지고 있다.

### (4) 인도

- ① 대표적인 신체 문화로 요가(Yoga), 폴로(Polo) 등이 있다.
- ② 승려들이 수련활동의 일환으로 정좌호흡법(正坐呼吸法)을 발전시켜 왔으며, 요가는 그러한 유형이 점차 진화한 것이다.
- ③ 요가는 신체적(physical), 정신적(mental), 영적(spiritual) 조화를 추구했던 신체 움직임 체계로 초기에는 84가지 자세의 수행활동을 하였으나 오늘날에는 주로 15개 동작이 많이 활용되고 있다.
- ④ 폴로는 인도 귀족들의 스포츠로 훗날 영국인들에게 소개되어 현대적인 게임으로 조직화되었다.

### 3. 스포츠의 기원과 진화

#### (1) 스포츠의 기원과 발달

- ① 스포츠 참여, 즉 스포츠 행동은 문화를 구성하는 한 요소이다. 이 요소는 전체적인 문화의 체계와 맞물려 종교, 정치, 기술과 마찬가지로 점차 문화적으로 진화되어 왔다.
- ② 스포츠의 진화는 세 가지 변수의 산물이다.
  - Ⓐ 생계유지
  - Ⓑ 정치적·사회적 구조
  - Ⓒ 지리·생태학적 환경

#### (2) 스포츠 문화의 진화 모델

스포츠 문화는 단계적으로 진화되어 왔다. Service는 5단계의 진화 모델을 제시하였다.

- ① 제1단계 – 밴드 스포츠
  - ㉠ 제1단계 밴드(군사회)는 약 20명 전후의 소규모 인구집단이 채집, 수렵, 사냥 등으로 생계를 유지하는 공동체 사회이다.
  - ㉡ 호주 아보리진스의 원주민(공끌리기, 캐치볼 등), 북극 에스키모(유희, 경주, 다크 등)
- ② 제2단계 – 밴드 스포츠
  - ㉠ 제2단계 밴드(부족) 공동체는 제1단계의 군 공동체가 모인 부족사회로, 미개 농경이 시작된 사회이다. 제1단계 스포츠와 비교하면 구조나 기능적인 면에서는 유사하지만 조금 복잡해져서 보다 집단적이고 조직적인 형태로 나타난다.
  - ㉡ 나바호족(경주, 헤슬링, 승마 등), 다니족(집단적인 전쟁놀이, 봉치기 놀이 등)
- ③ 제3단계 – 치프담 스포츠
  - ㉠ 치프담은 정주적(정착적)인 사회 체계이다. 1, 2단계 밴드보다 인구가 많으며, 농경체계를 바탕으로 수렵, 채집, 어로 활동을 하며, 개개의 세대가 경제적으로 상호 의존관계를 갖던 군장제 사회이다.
  - ㉡ 북아메리카 원주민 촉토족은 골프공 크기의 토와(towa)라는 공을 상대 골에 넣거나 관통시키는 톨리(Toli)라는 단체 게임과 스틱 볼이라는 게임을 하였다.
- ④ 제4단계 – 미개국가 스포츠
  - ㉠ 미개국가와 치프담이 다른 점은 사회적으로 성층화(계층화) 현상이 나타나고 그 결과 사회계급 출현하였다는 점이다.
  - ㉡ 줄루족은 야수와 전쟁을 벌이는 형태의 수렵활동을 했고, 아프리카 야산티족은 워리(warri)라는 반상(盤上) 장례 유희(遊戲)가 있었으며, 배드민턴과 유사한 타구 놀이, 헤슬링을 비롯하여 격투 스포츠도 있었다.

### ⑤ 제5단계 – 고대 문명 스포츠

- ㉠ 고대는 최초의 도시국가가 출현했던 단계이다.
- ㉡ 경기장과 경기 도구, 참여 계급 등 여러 가지 모습에서 체계적인 형태가 갖추어졌다.
- ㉢ 관중과 직업 스포츠맨까지 등장하는 한층 조직화된 모습이었다.
- ㉣ 고대 문명 스포츠의 모습은 메소포타미아(특히 수메르), 이집트, 인도, 중국, 중앙아메리카 등 여러 대륙에서 찾을 수 있다.

## 4. 스포츠 문화의 진화 에너지

- (1) 스포츠 문화의 진화는 고대 문명 단계에서 그치지 않고 역사가 진행되면서 계속 진화하여 결국 근대 스포츠로 이어지게 되었다.
- (2) 특정한 문화의 진화는 인간이 이용할 수 있는 에너지의 양이 증가한 결과이다. 스포츠 문화도 인간이 사용할 수 있는 에너지의 양에 따라 점차 진화 또는 가속화되었던 것이다.
- (3) 산업의 발달, 노동시간의 감소, 인구의 증가, 도시화, 교통의 발달, 생활 패턴의 변화, 계급구조의 변화, 각종 기구의 발달 등 다양한 에너지 원천과 환경의 변화로 고대 스포츠는 근대 스포츠의 모습으로 문화적 진화를 거쳤던 것이다.
- (4) Adelman은 근대 이전 스포츠와 근대 스포츠의 유형은 조직화, 규칙, 경쟁, 역할차이, 공공정보, 통계와 기록 등 6가지 측면에서 큰 차이가 있다고 하였다.
  - ① 조직화  
근대 스포츠는 국가적 수준의 제도화된 형식을 갖추고 있다.
  - ② 규칙  
근대 스포츠는 성문화된 규칙을 갖추고 있다.
  - ③ 경쟁  
근대 스포츠는 전국적 차원의 경쟁이 이루어진다.
  - ④ 역할 차이  
근대 스포츠는 선수와 관중이 구분된다.
  - ⑤ 공공 정보  
근대 스포츠는 전국적 차원으로 정보가 전해진다.
  - ⑥ 통계와 기록  
근대 스포츠는 기록이 보존된다.

## (5) 아델만의 전근대 스포츠와 근대 스포츠 유형의 차이

구분	근대 이전의 스포츠	근대 스포츠
조직화	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 일시적이고, 비형식화 된 수준</li> <li>• 직·간접적인 개인 간의 경쟁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 지속적이고 형식화된 수준</li> <li>• 지방, 지역, 국가적 수준에서 차이가 있는 제도화된 수준</li> </ul>
규칙	지역의 관습이나 전통에 기초를 두고 단순하며, 성문화되지 않음	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 형식화, 표준화, 성문화됨</li> <li>• 조직적인 수단에 의해 제한되고 합리적이고, 진보적으로 운용</li> </ul>
경쟁	단지 지방 수준의 경쟁에 머무르며, 전국적 명성을 얻을 기회 없음	전국적, 국제적 수준의 경쟁이 이루어지며, 국가적 국제적 명성을 얻을 기회가 주어짐
역할 차이	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 참여자의 역할 차이가 낮음</li> <li>• 플레이하는 것과 구경하는 것이 뚜렷이 구별되지 않음</li> </ul>	전문가(프로선수)가 출현하고 선수와 관중이 뚜렷이 구별됨
공공 정보	제한적, 지역적, 구술 정보만 존재	전국적인 스포츠 신문뿐만 아니라 지역 신문, 스포츠 전문잡지 등에 의해 정기적으로 보도
통계와 기록	없음	기록의 보존 및 출판

## 2 고대 사회의 체육과 스포츠 문화

## 1. 그리스의 체육과 스포츠 문화

## (1) 호머 시대의 체육과 스포츠

## ① 호머 시대의 사회와 교육

㉠ 그리스는 유럽에서 최초로 고도의 문명사회를 이룩한 고대 국가 중 하나였다. 호머 시대(호메로스시대 1,100~800 B. C.)는 암흑시대였기 때문에 당시의 문화를 정확히 파악할 수는 없으나 각종 신체 문화는 존재했던 것으로 추정된다.

㉡ 호머(Homer: Homeros, 800 B. C.)의 서사시 『일리아드』와 『오디세이』를 통하여 체육 활동과 운동경기 문화가 존재한 사실을 추정해 볼 수는 있다.

## ② 호머 시대의 체육

㉠ 호머의 작품 『일리아드』와 『오디세이』는 두 영웅의 탁월성을 두 가지 속성으로 의인화시키고 있다.

- ⓐ 아킬레스는 힘, 용기, 기술, 인내력 등을 갖춘 ‘행동의 인간(the Man of Action)’
- ⓑ 오디세이는 판단, 총명, 응변 등과 같은 자질을 갖춘 ‘지혜의 인간(the Man of Wisdom)’

㉡ 호머시대는 특정한 교육기관이나 제도는 없었던 것으로 보이나 자연적인 상태로 훈련이 가해진 것으로 추정된다. 따라서 체육의 목표는 행동의 인간, 실천적 인간의 육성이었던 것으로 규정할 수 있다.

㉢ 체력, 인내력, 기민성, 용기 등과 같은 자질의 함양을 추구하였으며, 체육활동의 내용으로는 전차경주, 권투, 레슬링, 경주, 도약, 투원반, 투창, 궁술, 무용 등과 같은 활동을 했던 것으로 나타난다.

### ③ 호머 시대의 스포츠 – 장례경기

㉠ 호머시대에 스포츠란 용어는 없었지만 《일리아드》와 《오디세이》에 나타나는 운동경기 종목은 전차경주, 권투, 레슬링, 달리기, 도약, 투원반, 투창, 궁술, 무용 등 다양하다.

㉡ 《일리아드》는 전쟁에서 죽은 영웅을 기리기 위해서 장례경기가 개최되었다는 것을 보여주고 있으며, 《오디세이》는 손님환대경기, 구흔경기가 있었다는 것을 보여준다. 운동경기는 호머시대 영웅들의 생활 속에 필수적인 것으로 존재했으며, 운동경기를 통하여 신체적 탁월성(arete)을 과시하였다.

㉢ 당시에는 빈번한 전쟁으로 인해 운동경기의 필요성이 강조되었고, 영웅들은 운동경기에 뛰어난 기량을 가진 이상적인 인물로 묘사되어 있는 것으로 보아, 호머시대에도 스포츠형의 운동경기가 성행했던 것으로 추정할 수 있다.

## (2) 스파르타의 교육과 체육

### ① 스파르타의 사회

㉠ 스파르타는 기원전 6세기경 그리스에 있는 도시국가(Polis)의 하나였으며, 강력한 군사력을 지닌 상업 중심의 도시였다.

㉡ 스파르타 사회는 인구 약 5~10%에 해당하는 시민계급에 속했던 스파르타인, 국민의 가장 높은 비율을 차지하고 있었던 폐리오이코이, 농업에 종사하던 헬로트 등으로 구성되어 있었다.

### ② 스파르타의 교육

㉠ 스파르타는 지배계급이 소수파였기 때문에 정치 구조는 왕정과 귀족 정치를 내포한 민주정치 체제에서 점차 군국주의적인 체제로 변모되었으며, 시민들은 남녀 가릴 것 없이 전사로서 필요한 교육을 받았다. 스파르타의 교육과 생활양식은 군사적, 전체주의적인 성격을 띠었다.

㉡ 스파르타에서는 아이가 출생하면 엄격한 신체검사를 통과한 아이들에게만 생존권이 주어졌으며, 7세 이전까지 부모에게 양육된 다음, 7세부터 30세까지 국가통제 하에서 교육을 받았다. 그들의 교육을 결정한 것은 군사적 효율성이었다.

# 최병식 전공체육

체육사, 체육철학, 체육측정평가, 보건

체육내용학 III

초판인쇄 | 2023. 4. 5.      초판발행 | 2023. 4. 10.      편저자 | 최병식  
표지디자인 | 박문각 디자인팀      발행인 | 박 용      발행처 | (주)박문각출판  
등록 | 2015년 4월 29일 제2015-000104호  
주소 | 06654 서울특별시 서초구 효령로 283 서경 B/D      팩스 | (02)584-2927  
전화 | 교재 주문 (02)6466-7202, 동영상 문의 (02)6466-7201

저자와의  
협의하에  
인지생략

이 책의 무단 전재 또는 복제 행위는 저작권법 제136조에 의거, 5년 이하의 징역 또는 5,000만 원 이하의 벌금에 처하거나 이를 병과할 수 있습니다.

정가 29,000원

ISBN 979-11-6987-089-4 / ISBN 979-11-6987-084-9(세트)

# 최병식 전공체육

PMG 박문각

체육내용화 III

체육사, 체육철학, 체육측정평가, 보건



2022 한국 브랜드 만족지수 1위  
교육(교육서비스)부문 1위



2021 조선일보 국가브랜드 대상  
에듀테크 부문 수상



2021 대한민국 소비자 선호도 1위  
교육부문 1위 선정



2020 한국산업의 1등  
브랜드 대상 수상



2019 한국우수브랜드  
평가대상 수상



2018 대한민국 교육산업 대상  
교육서비스 부문 수상



2017 대한민국 고객만족  
브랜드 대상 수상



2017 한국소비자선호도 1위  
브랜드 대상 수상



2016 한국 소비자  
만족지수 1위 선정



브랜드스타 BSTI  
브랜드 가치평가 1위

정가 29,000원



14690

9 791169 870894

ISBN 979-11-6987-089-4  
979-11-6987-084-9(색인)

교재관련 문의 02)6466-7202 동영상관련 문의 02)6466-7201 학원 문의 02)816-2030  
[www.pmg.co.kr](http://www.pmg.co.kr)