



발달장애 청년기 신체활동 국내 연구 동향 분석: 체계적 문헌 고찰*

김예지(이화여자대학교, 박사과정)·김소연**(이화여자대학교, 교수)

국문초록

본 연구는 발달장애인 청년기를 대상으로 한 국내 신체활동 관련 연구를 체계적으로 고찰하여, 양적·질적 연구에서 보고된 신체활동의 효과와 참여 경험의 특성을 분석하고, 이를 바탕으로 청년기 특성을 반영한 신체활동 지원 방향과 평생 스포츠 관점의 실증적 기초 자료를 제공하는 데 목적이 있다. 이를 위해 KCI 등재지에 게재된 발달장애인 청년 신체활동 관련 연구 총 35편을 선정하여 연구 동향, 연구 대상 정의 방식, 신체활동 프로그램의 구성, 그리고 신체활동의 양적 및 질적 효과를 분석하였다. 분석 결과, 연구의 65% 이상이 2020년 이후에 집중되어 최근 양적 증가가 확인되었으나, 연구 목적은 주로 신체적 기능 향상에 편중되어 있었다. 중재 연구 30편 중 신체적 기능 향상만을 목적으로 한 연구가 60%로 가장 높은 비중을 차지한 반면, 사회적 기술, 일상생활 기술, 자기결정성과 같은 청년기 전환 과제를 통합적으로 다룬 연구는 매우 제한적이었다. 또한 다수의 연구가 걷기, 유산소 및 근력 강화 운동 등 체력 중심의 구조화된 신체활동을 활용하고 있었으며, 이는 신체적 효과 검증에는 적합하나 청년기 발달장애인의 사회적·심리적 변화와 전환기 경험을 충분히 반영하는 데에는 한계를 보였다. 한편, 가족이나 보호자를 연구 참여자 또는 분석 대상으로 포함한 연구는 8.5%에 불과하여, 신체활동 참여에 중요한 영향을 미치는 가족 및 생태학적 맥락이 연구 설계에서 충분히 고려되지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구는 발달장애인 청년기의 신체활동을 단순한 신체 기능 향상 중재가 아닌, 자립, 고용 전환, 사회적 관계 형성을 포함하는 전환기 지원 전략으로 재개념화할 필요성을 제시한다. 특히 향후 연구와 실천에서는 청년기 발달 특성을 반영한 통합적 프로그램 설계와 더불어, 가족을 핵심 구성요소로 포함하는 생태학적 접근이 요구된다.

한글주요어 : 발달장애, 지적장애, 자폐성장애, 신체활동, 체계적 문헌고찰

* 이 논문은 2025년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2025S1A5A2A03016997)

** 김소연, 이화여자대학교, E-mail : sy.kim@ewha.ac.kr

I. 서론

발달장애인에게 규칙적인 신체활동은 단순한 여가 선용을 넘어 비만 및 각종 대사질환을 예방하고, 지역사회 내에서의 사회적 상호작용을 촉진하는 필수적인 삶의 요소이다(Bartlo et al., 2011; Zhao & Chen, 2018). 신체활동 참여는 신체적 건강 지표를 개선할 뿐만 아니라 정서적 안정과 사회적 관계망 형성, 나아가 전반적인 삶의 질 향상에 기여하는 핵심 기제로 인식되고 있다(Borland et al., 2021; Gill et al., 2013; Rodríguez-Fernández et al., 2017). 그러나 생애주기 관점에서 볼 때, 발달장애인의 신체활동 지원 체계는 학령기에 집중되어 있으며, 고등학교를 졸업하고 성인기로 이행하는 청년기에 접어들면서 급격히 단절되는 경향을 보인다(박승희 등, 2020; Srinivasan et al., 2025).

우리나라 「청년기본법」에 따르면 청년은 만 19세 이상 34세 이하인 사람을 의미하며, 이 시기는 학교라는 보호된 환경을 떠나 직업 활동이나 평생교육 등 지역사회 기반의 독립적인 삶을 준비하는 결정적 전환기이다(손성화, 강영심, 2021). 비장애 성인에게 이 시기가 신체적 활력과 사회적 참여가 가장 왕성한 시기인 반면, 발달장애 청년은 학교 졸업과 동시에 체육 수업이나 학교 스포츠클럽과 같은 제도적 지지 기반이 소멸되면서 신체활동의 사각지대에 놓이게 된다(Horvat et al., 2019; Lee et al., 2021).

발달장애인은 전체 등록 장애인의 약 10%에 불과하나, 20~30대 연령층에서는 약 45%를 차지하며

젊은 장애 인구의 주류를 형성하고 있다(보건복지부, 2024). 그러나 이러한 인구학적 비중에도 불구하고, 이들은 학령기 이후 급격한 건강 저하와 조기 노화 위험에 직면해 있다(Heller & Sorensen, 2013). 실제로 발달장애 청년의 건강 문제는 아동기에 비해 2배 가까이 급증하는 것으로 보고된다(보건사회연구원, 2023). 이는 단순한 신체적 문제를 넘어 고도 비만, 우울, 사회적 고립 등 복합적인 건강 위기로 이어지고 있어(Cooper et al., 2015; Hsieh et al., 2014; Schiltz et al., 2024), 성인기 진입과 동시에 체계적인 건강관리 지원이 시급함을 보여준다.

그동안 특수체육 분야에서는 발달장애인 아동 및 청소년부터 성인기까지 다양한 연령을 대상으로 한 신체활동 중재 연구가 비교적 활발히 축적되어 왔다(김주성, 이영선, 2024; 이규진, 강유석, 2024; Collins & Staples, 2017). 학교 체육, 방과 후 프로그램, 지역사회 등을 중심으로 다양한 중재 연구가 진행되었으며(김혜민, 김재화, 2021; 한동기, 2018; Brazendale et al., 2019; Stancliffe & Anderson, 2017), 이는 발달장애인의 신체활동 증진과 기능 향상에 중요한 근거를 제공해 왔다.

그러나 이러한 기존 연구의 상당수는 아동·청소년기 또는 일반 성인기를 중심으로 이루어져, 연구의 양적 축적이 곧 청년기 발달장애인의 신체활동 실태와 요구를 충분히 반영하고 있다고 보기는 어렵다. 청년기는 학령기와 달리 직업 탐색, 자립 생활, 결혼 및 이성 교제 등 생애주기상 새로운 발달 과업이 등장하는 시기이므로, 아동기나 일반 성인기 연구 결과

를 그대로 적용하기에는 한계가 있다(Benson et al., 2012; Tillman et al., 2019; Skaletz & Seiffge-Krenke, 2010).

또한 청년기 신체활동은 단순히 개인의 체력 문제가 아니라, 부모의 노화 및 가족 돌봄 환경의 변화, 취업 여부, 사회적 지원망 등 다차원적인 환경 요인과 밀접하게 얽혀 있다(Beets & Cardinal, 2010; Domelen et al., 2011; Zimmermann-Sloutskis & Wanner, 2010). 따라서 특정 운동 효과만을 측정하는 양적 연구나, 개별 사례에 집중한 질적 연구를 각각 분리하여 보는 것만으로는 이 시기의 복합적인 문제를 종합적으로 파악하기 어렵다.

이에 본 연구는 국내에서 수행된 발달장애인 청년 대상 신체활동 연구들을 포괄적으로 수집하여 체계적 문헌 고찰을 통한 연구 동향 분석을 수행하고자 한다. 기존의 분절된 연구들을 통합하여, 양적 연구에서 검증된 신체적 효과와 질적 연구에서 나타난 경험적 의미를 종합적으로 분석하는 것에 중점을 두었다. 이를 통해 청년기 고유의 특성을 반영한 신체활동 지원 방향을 모색하고, 발달장애인의 평생 스포츠의 기틀을 마련하기 위한 실증적 기초 자료를 제공하는 데 본 연구의 목적이 있다.

이에 따른 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 국내 발달장애인 청년을 대상으로 한 신체활동 연구는 어떠한 동향을 보이며, 청년기는 어떻게 개념화되어 왔는가?

둘째, 기존 연구에서 적용된 신체활동 프로그램의 구성 특성과 보고된 효과 양상은 무엇인가?

II. 연구 방법

1. 분석대상 문헌 수집 및 선별 절차

본 연구는 발달장애 청년의 신체활동 관련 연구 동향을 체계적으로 고찰하기 위해 PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 가이드라인에 준거하여 문헌 수집 및 선별 과정을 수행하였다. 문헌 검색은 국내 주요 학술 데이터베이스인 학술논문지식서비스(DBpia), 한국학술지인용색인(KCI), 한국학술데이터베이스(KISS), 학술연구정보서비스(RISS)를 활용하였다. 검색어는 연구 대상 관련 키워드인 '정신지체', '발달장애', '지적장애', '자폐성장애'와 신체활동 관련 키워드인 '신체활동', '스포츠', '운동', 그리고 환경적 요인을 포괄하기 위한 '부모', '가족' 등의 주요어를 조합(AND/OR)하여 사용하였다. 구체적인 검색어 조합 및 선정 과정은 특수체육 전공 교수 1인과 박사과정생 1인의 전문가 회의를 거쳐 최종 확정하였다. 이를 통해 발달장애인 청년의 신체활동과 직·간접적으로 관련된 연구를 폭넓게 포함하고자 하였다.

본 연구는 국내에서 보고된 관련 연구를 포괄적으로 검토하고자, 자료 수집 범위를 국내 학술 데이터베이스에서 확인 가능한 최초 게재 시점부터 2025년 11월 30일까지로 설정하였다. 또한 연구의 질적 수준과 학문적 신뢰성을 담보하기 위해 KCI 등재지로 제한하였다. 1차 검색 결과 총 1,979편의 문헌이 도

출되었으며, 중복된 문헌을 제거한 후 제목과 초록을 중심으로 1차 스크리닝을 실시하였다.

이후 전문 검토 단계에서는 사전 설정된 포함 및 배제 기준을 적용하였다. 구체적인 선정 기준은 (1) KCI 등재 학술지에 게재된 연구, (2) 원문 확보가 가능하여 구체적 분석이 가능한 연구, (3) 연구 대상이 발달장애인이거나, 특히 청년기(만 19세~34세)에 해당하거나 이를 주요하게 다룬 연구, (4) 신체활동, 운동 프로그램, 스포츠 참여 경험 등 발달장애 청년의 신체활동과 관련된 내용을 핵심 주제로 다룬 연구로 설정하였다. 이와 같은 엄격한 선별 과정을 거쳐 최종적으로 35편의 연구가 분석 대상으로 선정되었으며, 구체적인 절차는 [그림 1]과 같다.

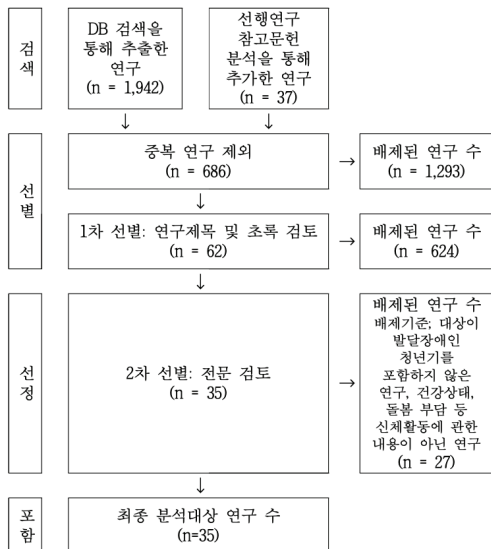


그림 1. 분석 대상 연구물 선정 과정

2. 자료 분석 범주

본 연구에서는 목적에 따라 최종 선정된 문헌을 분석하기 위해 다음과 같은 네 가지 범주를 분석틀로 설정하였다. 이는 (1) 전반적 연구 설계, (2) 연구 참여자 특성, (3) 신체활동 중재 프로그램의 특성, (4) 신체활동의 영역별 양적 및 질적 효과로 구분된다.

3. 연구 객관성 확보

자료 분석의 객관성을 확보하기 위해 특수체육 전공 박사과정생 1인과 석사과정생 1인이 독립적으로 문헌 선별 및 코딩 작업을 수행하였다. 1차 선별 결과, 연구자 간 일치율은 약 87%로 나타났다. 불일치가 발생한 주요 사례는 연구 대상의 연령 구분이 명확하지 않은 ‘성인 발달장애인’ 대상 연구들이었다. 이에 연구자 간 협의를 통해, 연구 대상의 연령 범위가 명시되지 않았더라도 평균 연령이 청년기(19~34세)에 해당하거나, 전체 참여자 중 청년기 대상자가 주요 하위집단을 차지하는 경우 분석 대상에 포함하기로 기준을 재조정하였다. 이러한 기준 재설정 및 상호 검토 과정을 통해 최종적으로 문헌 선정에 대한 일치율 100%를 달성하였다.

Ⅲ. 결 과

본 연구는 발달장애인 청년을 대상으로 한 신체활동 관련 연구 동향을 파악하기 위해, 2025년 11월까지

지 국내에서 발표된 선행연구 총 35편을 분석하였다. 본 연구는 각 문헌에 나타난 연구의 패러다임, 연구 대상자 특성, 신체활동의 내용 및 청년기와의 연계성을 중심으로 각 연구의 결과를 파악하였다. 분석 과정에서 개별 연구들의 방법론적 편차를 고려하여 체계적으로 조망하고자 하였으며, 이를 위해 설정된 네 가지 분석 범주를 중심으로 다음과 같이 결과를 도출하였다.

1. 전반적 연구 설계 및 동향

분석 대상인 35편의 문헌을 연도별로 살펴본 결과, 2020년 이후 발표된 연구가 전체의 65% 이상을 차지하며 양적으로 확대되는 경향을 보였다. 이러한 증가는 청년기 발달장애인의 건강 및 생활 지원에 대한 사회적 관심 확대와 더불어, 성인기 전환 이후 삶의 질과 건강관리 지원의 필요성이 학술적 의제로 부각된 것으로 해석될 수 있다(그림 2).

연구 설계 측면에서는, 양적 연구가 23편(65.7%)으로 가장 높은 비중을 차지하였으며, 질적 연구는 9편(25.7%), 혼합 연구 및 문헌 고찰은 3편(8.6%)으로 나타났다. 초기 연구들이 체력 및 기능 향상 등

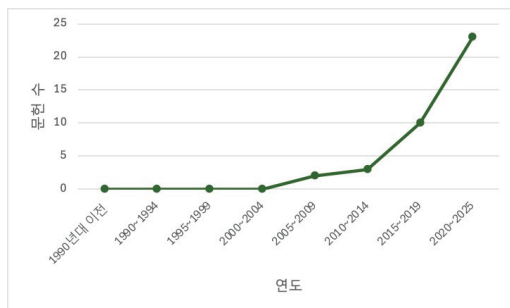


그림 2. 발달장애인 청년 신체활동 관련 문헌 출판 현황

신체적 지표의 변화를 검증하는 실험·준실험 설계에 상대적으로 집중하였다면, 최근 연구에서는 발달장애 청년 당사자와 보호자, 지도자 등의 관점을 통해 신체활동 참여 경험, 지속 요인과 제약 요인, 생활 맥락에서의 의미를 탐색하려는 질적 접근이 함께 확대되고 있었다. 분석대상 연구의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

2. 연구 참여자 특성

연구대상자의 선정 및 대상 정의 방식을 분석한 결과, 발달장애인의 생애주기 중 청년기(만 19~34세)를 연구에서 다루는 방식은 연구의 목적과 분석 관점에 따라 다음과 같이 세 유형으로 구분되었다.

첫째, 일부 연구(19편, 54.3%)는 성인 발달장애인을 포괄적으로 대상으로 하되, 표본 구성에서 청년 연령대가 주요 하위집단을 차지하는 방식으로 연구를 설계하였다. 이들 연구는 주로 발달장애인의 신체 조성, 건강 체력, 대사 위험 요인, 체력 수준 등 생리학·건강 관련 지표에 초점을 두는 경향이 두드러졌다. 또한 성인기 발달장애인의 신체활동 연구 전반을 정리하는 문헌고찰 연구도 이 범주에 포함되었다. 이러한 연구에서는 청년이 주요 표본에 포함되기는 하나, 연구의 해석 틀은 성인 발달장애인 일반 수준에 머무르며, 청년기 전환기 특성을 독립적인 분석 맥락으로 설정하지는 않는 특징을 보였다.

둘째, 일부 연구(8편, 22.9%)는 발달장애 청년만을 대상으로 연구대상을 주로 20~30대 초반으로 구성하였으나, 청년기를 하나의 독립적인 발달 단계로 개념화하지는 않은 채 연구를 수행한 경우이다. 이들

표 1. 분석 대상 연구의 일반적인 특성

연 번	저자 (연도)	연구방법 (설계)	신체활동 유형	참여자 수 (범위)	중재기간	종속변인 (측정도구)	연구결과
1	박재성, 윤석민, 이현수 (2009)	사전- 사후 통제집단 설계	움직임 신체활동 프로그램	EG: 16명 (23.4±3.5) CG: 16명 (22.8±2.4)	12주 주 3회 45분 (36회기)	인지능력, 정서적 부적응 행동 (K-WAIS, 한국형 정서적 행동검사지: EBC)	<ul style="list-style-type: none"> • 인지능력 5개 하위요인(빠진 곳 찾기, 토막 짜기 등) 모두 유의한 향상 • 정서행동 7개 하위요인에서 충동, 우울, 공격성, 현실감의 영역에서 유의한 차이가 나타남
2	전혜자, 신현진, 이상연 (2009)	단일집단 사전-사 후 설계	농구교실	5명 (27.2±3.6)	30주 주 1-3회 55분	신체활동량 (SOFIT: System for Observing Fitness Instruction Time, ActiGraph GT1M)	<ul style="list-style-type: none"> • 신체활동량이 매우 활동적(51.6%), 건기(26.7%), 서기(14.9%) 순으로 나타나 신체활동 수준의 긍정적 향상 • 수업 내 총 활동량: 보폭수와 칼로리가 유의하게 증가 • 기술과 체력 관련한 수업 내용을 중심으로 한 신체활동 수행 • 교사의 적극적이고 능동적인 행동이 신체활동 수준을 향상시키는 요인으로 작용
3	강유석, 김대현 (2010)	질적연구 (생애사 연구)	신체활동 : 태권도, 헬스, 축구 등	2명 (21.5±0.7)	대면 면담: 평균 4회 약 70분	신체활동의 특성 및 의미, 서비스 제공 요인 (비구조적 심층면담, 지도교사 보조면담, 현장 관찰)	<ul style="list-style-type: none"> • 아동기: 신체활동의 부수적 취급과 불규칙한 참여 • 초등기: 다양한 신체활동 시도 및 주도적 참여 • 중고등기: 부분적 참여와 소외, 협력적 교사와 부모 중재, 전환을 위한 기반 형성 • 성인기: 여가활동의 수단, 자립을 위한 전제 조건을 채우는 기회 제공
4	백삼현 (2014)	단일집단 사전-사 후 설계	스포츠 여가 프로그램	40명 (24.2±7.2)	12개월 스포츠활동: 주 1-3회 5-60분 여가활동: 월 1회 1-40시간	신체조성, 기초체력, 혈중지질, 행동적응 (In Body 720, Helmas의 기초체력측정장 비, 원심분리기, 관찰기록지,	<ul style="list-style-type: none"> • 체중, 체지방률 감소/골격근량, 신체발달지수 증가 • 기초체력(근력, 근지구력, 유연성, 순발력) 향상 • 전체 95.8%가 혈중지질(T-C, HDL-C, LDL-C)에 긍정적 변화 • 생활체육종목(수영, 볼링, 당구) 행동적응 향상 • 만족도 결과, 대부분 만족하였

연 번	저자 (연도)	연구방법 (설계)	신체활동 유형	참여자 수 (범위)	중재기간	종속변인 (측정도구)	연구결과
5	손원일, 조성학 (2014)	단일집단 사전-사 후 설계	놀이운동 프로그램	19명 (남: 31.5±7.7) (여: 27.3±2.1)	10주 주 1회 120분 (10회기)	초등무용교수지침 서 실기평가표) 신체구성, 건강 체력 (스텝테스트, 디지털 악력계, 좌전굴, Bio electrical impedance meter, Anthropometer, Back strength)	으나 부모 상담, 생활체육 빈도, 여가활동 종목 확대 등 일부 의 견 제시 • 신체구성 중 근육량만 유의한 향상 • 건강 체력 요인(배근력, 유연성, 악력, 심폐지구력) 모두 유의한 향상
6	강수정, 한윤수, 윤지운 (2015)	사전- 사후 통제집단 설계	요가 프로그램	EG: 8명 (28.6±6.9) CG: 8명 (29.5±8.7)	12주 주 2회 50분 (24회기)	지각-운동능력 (지각-운동능력 검사도구: perceptual and motor ability: PaMA test)	• 지각-운동능력 하위요인: 신체 지각, 공간지각, 방향지각, 시 간지각 모두 유의한 향상 • 지각-운동능력 향상에 긍정적 효과
7	윤석민 (2016)	사전- 사후 통제집단 설계	규칙적인 수중운동 프로그램	EG: 6명 (24±2.2) CG: 7명 (23.7±2.6)	15주 주 1회 90분 (15회기)	체중, 건강체력 (PAPS-D)	• 심폐기능, 근기능 유의한 향상 • 체지방 감소 • 유연성, 순발력은 증가하였으나 통계적으로 유의한 차이가 나타 나지 않음
8	안정훈, 박윤재 (2017)	단일집단 사전-사 후 설계	재활승마 프로그램	16명 (32.6±6.2)	12주 주 2회 60분 (24회기)	적응행동 (Social Maturity Scale: SMS)	• 사회성숙도 하위 요인: 사회연 령, 사회지수, 자기조절, 작업, 자기관리, 사회화영역에서 유의 한 향상 • 이동능력은 유의한 차이가 없었 으나, 효과크기는 중간정도에 해당
9	유연호 (2017)	사전- 사후 통제집단 설계	가상현실 스포츠 프로그램 (X-BOX 360 Kinec)	EG: 8명 (20.6±0.7) CG: 8명 (20.8±0.5)	12주 주 3회 50분 (36회기)	운동 몰입도, 등속성 근기능 (Cybex 770: Norm TM TEST & Rehabilitation,	• 등속성 최대 근력 60°/sec에서 신근력 좌·우측 향상 • 최대 근 파워 180°/sec에서 신 근력 좌·우측과 굴근력 우측 향상 • 최대 근지구력 240°/sec에서 굴

연 번	저자 (연도)	연구방법 (설계)	신체활동 유형	참여자 수 (범위)	중재기간	종속변인 (측정도구)	연구결과
						Isokinetic Dynamometer, Cognitrone 검사 중 Test form S8 프로그램)	근력 좌측 향상 • 운동 몰입도(과제처리속도 감 소, 주의집중력 증가) 향상
10	김석진, 강유석 (2018)	사전- 사후 통계집단 설계	노르딕 워킹	EG: 12명 (33.2± 6.8) CG: 9명 (34.9±5.5)	12주 주 2회 50-60분 (24회기)	신체조성, 체력 (Inbody 720, 악력: NH-3000D, 좌전굴: NH-3000G, 하버드스텝테스 트, 눈뜨고 외발서기 검사, up and go test)	• 신체조성에서 체지방률과 근육 량 유의하게 향상 • 체력요인 중 근력, 평형성, 협응 력에 유의한 향상
11	김지연 (2018)	단일집단 사전-사 후 설계	운동 및 영양교육 프로그램	20명(20대), 7명(30대), 5명(40대 이상)	16주 운동: 주 5회 60분 (80회기) 영양교육: 2주 간격 주1회 40분 (8회기)	체력, 식습관 (좌전굴, 윗몸 말아 올리기, 악력, 제자리멀리뛰기, 식습관 설문지: 대한임상건강증진 학회)	• 유연성, 근력, 순발력에서 유의 한 향상 • 식습관 총점이 73.0점에서 76.1 점으로 유의하게 증가
12	양한나, 권현진 (2018)	단일집단 사전-사 후 설계	체조활동	3명 27±4.4	8주 주 5회/일 2회 5분씩 (80회기)	건강체력 (PAPS-D)	• 참여자별로 세부 향상 요인은 상이하였으나, 전반적인 체력 향상에는 긍정적 영향
13	이미향, 이재성 (2018)	양적중심 사례연구	심리운동 프로그램	10명 (31.9±11.0)	48주 주 1회 90분씩 (48회기)	운동성 (MOT 4-6 검사: Motoriktest Fuer vier bis sechsjaebrige Kinder)	• 운동점수 평균 2.3점 향상 • 신체 민첩성 및 협응성 전반적 향상 • 소근육 숙련도 및 움직임 조정 능력의 부분적 감소(일부 참여 자의 검사 거부 영향)
14	한동기, 양한나, 서진희 (2018)	사례연구	유산소· 근력운동 복합 트레이닝	4명 (27.3±4.2)	12주 주 2회 70분 (24회기)	신체조성, 건강체력, 골밀도 (Inbody 720, 정량적	• 체중과 체지방률 감소 • 골밀도 향상 • 건강체력요인: 근력, 근지구력, 유연성 향상

연 번	저자 (연도)	연구방법 (설계)	신체활동 유형	참여자 수 (범위)	중재기간	종속변인 (측정도구)	연구결과
초음파측정법: QUS, PAPS-D)							
15	권현진, 양한나 (2020)	문헌고찰	가상현실 기반 신체활동	6-18세: (66.7%) 19세 이상: (33.3%)	8주-12주 주 1-3회 40-80분 (10-36회기)	NA	<ul style="list-style-type: none"> • 2000년 1월-2020년 2월까지 관련 선행연구 9편 분석 • Nintendo wii fit, Wii sports 등 범용제품 사용 • 아동기부터 성인기까지 전 연령에게 적용 • 심동적, 정의적, 인지적 영역에서 유의한 향상
16	김명미, 양승원 (2020)	사전- 사후 통제집단 설계	코어운동	EG: 11명 (26.7±2.3) CG: 10명 (25.2±3.2)	12주 주 3회 60분 (36회기)	신체구성, 체력, 척추 (Inbody 980, 윗몸일으키기, 좌전굴, 윗몸 뒤로 젖히기, 상체 뒤로 젖히기, 척추진단기)	<ul style="list-style-type: none"> • 체력 검사 모든 영역에서 유의한 향상 • 근체형 변화: Trunk imbalance, Trunk inclination, Surface rotation, Lateral deviation, 몸통 기울기(Lordotic angle)에서 유의한 차이가 나타남
17	박찬호, 배혜영, 천지연 (2020)	사전- 사후 통제집단 설계	수영 프로그램	EG: 10명 (30.8±5.2) CG: 10명 (27.9±6.0)	24주 주 2회 90분 (48회기)	건강 체력, 스트레스 호르몬, 면역기능 (PAPS-D, 혈액검: Cobas E602, Cobas Integra-800)	<ul style="list-style-type: none"> • 건강 체력요인(근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력) 향상 • 스트레스 호르몬 코티졸 감소 • 면역 글로블린(IgA, IgG, IgM) 증가
18	석영아, 김기정 (2020)	단일집단 사전-사 후 설계	재활승마 프로그램	8명 (33.4±7.5)	8주 주 3회 50분 (24회기)	근력, 등속성 근력, 근지구력, 신체구성, 심폐지구력, 평형성, 유연성 (디지털악력계: TAKEI, 등속성 근력측정: Cybex, 체성분분석기: InBody 230, 스텝테스트, 눈감고 한발서기,	<ul style="list-style-type: none"> • 유연성을 제외한 모든 체력 변인에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않음

연 번	저자 (연도)	연구방법 (설계)	신체활동 유형	참여자 수 (범위)	중재기간	종속변인 (측정도구)	연구결과
							아아 윗몸 앞으로 굽히기)
19	양지혁, 정기천 (2020)	사전- 사후 통제집단 설계	수중심리 운동 프로그램	EG: 8명 (22.5±2.9) CG: 8명 (20.6±1.1)	24주 주 1회 60분 (24회기)	자기표현 (자기표현평정 척도)	<ul style="list-style-type: none"> • 자기표현 평균점수 유의한 향상 • 하위영역: 언어적, 음성적, 비언어적 자기표현 영역 모두 유의한 향상
20	이경훈, 김주영, 유재현 (2020)	사전- 사후 통제집단 설계	게임 바이크 가상현실 운동 프로그램	EG: 5명 (29.2±6.5) CG: 4명 (33.5±5.5)	12주 주 3회 40-60분 (36회기)	대사중후군, 건강 체력, 정신건강, 운동흥미도 및 자각인지도 혈액분석, 혈압 및 허리둘레, 최대산소섭취: Bruce protocol, 약력계, 배근력, Sit up, 좌전굴, Inbody720, KGHQ-20, VAS(Visual Analogue Scale)	<ul style="list-style-type: none"> • 체중 감소, 근지구력 유의한 향상 • 통계적으로 유의하지는 않으나 정신건강수준, 우울, 사회적 부적응 감소 • 통계적으로 유의하지는 않으나 운동 흥미도 향상
21	임상훈, 한범석, 양윤정, 이용호 (2020)	질적연구	생활기술 및 자기결정 기술 향상 신체활동 프로그램	부모: 8명 (54.9±1.5) 지적장애 자녀 (21.5±0.9)	대면 면담: 평균 1-2회 *비공식 면담 진행	생활기술, 자기결정기술 (반구조화 심층면담지)	<ul style="list-style-type: none"> • 자립생활 5개 영역: 대인관리, 건강관리, 자기선택, 자기결정, 의지와 동기부여로 범주화 • 프로그램 구성 요인 및 개발 영역; 인내와 규칙 준수의 기회, 자기주도의 기회, 역할의 기회, 성공과 성취의 기회 제공으로 범주화
22	오준택, 조가람 (2022)	질적연구	자녀의 신체활동	부모: 3명 (50대) 자녀: (20대 초반)	대면 면담 (약 60- 90분)	반구조화 심층면담 (Stevick-Colaizi-Keen 방식의 6단계 분석 절차)	<ul style="list-style-type: none"> • 신체활동의 의미가 학령기에는 다양한 경험, 성인기에는 건강 관리 수단으로 인식 변화 • 학령기에는 사회성 향상, 성인기는 성적 욕구 조절 및 기능적 성격으로 기대 전환 • 부모의 역할 강화, 활동 참여에

연 번	저자 (연도)	연구방법 (설계)	신체활동 유형	참여자 수 (범위)	중재기간	중속변인 (측정도구)	연구결과
							대한 구조적 제약 요인, 돌봄을 위한 수단으로서의 의미 등이 강조
23	이규진, 임상훈 (2022)	문헌고찰	원격운동	10세 이하 (40%) 10-20세 (30%) 20세 이상 (30%)	4주-20주 주 1-7회 20-50분 (12-60회기)	NA	<ul style="list-style-type: none"> 2012년 1월-2022년 10월까지 관련 국외 선행연구 10편 분석 (국내연구는 실시되지 않음) 중재 유형: 체력운동, 걷기, 부모 매개 복합 운동 등 중재 효과: 인지 기능, 신체활동량, 삶의 질, 사회성 등 다양한 영역에서 유의한 향상
24	이정숙, 고미영, 김재승 (2023)	단일집단 사전-사 후 설계	요가· 무용 소통중심 복합 신체활동 프로그램	9명 (32.6±8.1)	15주 주 1회 120분 (15회기)	사회성 (회복탄력성 설문지, HTP 검사, 교육생 일기, 관찰일지)	<ul style="list-style-type: none"> 의견교환, 자기표현 등 상호작용 능력 개선 공감능력, 대인관계 능력 유의한 향상 자기표현, 협동, 감정표현 증가
25	임상훈 (2023)	질적연구	생활기술 함양 신체활동 프로그램	12명 (22.7±3.4)	17주 주 2회 120분 (34회기)	생활기술 (반구조화 심층면담지, 현장 노트, 사진 및 영상자료, 문서자료, 반성일지)	<ul style="list-style-type: none"> 환경적 요인: 동료들 만날 수 있는 공간, 능동적 참여 유도 촉진, 존중받는 수업 분위기 내용적 요인: 교학상장 활동, 목표 실천 활동, 호명활동 관계적 요인: 모범적 태도를 유도하는 지도자, 능동적 참여를 유도하는 부모, 조력자로서 동료 역할
26	임상훈, 이용호 (2023)	질적연구 (사례 연구, 실행 연구)	생활기술 함양 신체활동 프로그램	12명 (22.7±3.4)	17주 주 2회 120분 (34회기)	생활기술 (문헌분석, 참여관찰, 심층면담, 문서 및 현장 노트, 사진 및 영상자료)	<ul style="list-style-type: none"> 행동적 변화: 능동적 참여와 자기 주도적 실천 태도 형성 인지적 변화: 규칙 이해와 수 개념 형성, 진로에 대한 인식 변화 정의적 변화: 또래 협력, 정서적 안정, 부모와의 관계 개선
27	김주성, 박윤하, 노근영, 이영선 (2024)	사전- 사후 통계집단 설계	HMD 기반 가상현실 스포츠 프로그램	EG: 10명 (24.8/CG; 27.8) CG: 5명	4주, 총 16회기 대면: 주 1회 90분 (4회기)	건강체력, 체육 내적동기 (PAPS-D, 체육 내적동기 설문지)	<ul style="list-style-type: none"> 건강 체력 하위요인 중 근지구력에서 유의미한 향상 체육 내적동기의 하위요인 중 유능감과 긴장에서 유의한 차이가 나타남

연 번	저자 (연도)	연구방법 (설계)	신체활동 유형	참여자 수 (범위)	중재기간	종속변인 (측정도구)	연구결과
					비대면: 주 3회 30분 (12회기)		
28	김주성, 이영선 (2024)	질적 사례연구	ADDIE 모델 기반 VR 신체활동 프로그램	5명 (27.6±3.2)	4주, 총 16회기 대면: 주 1회 90분 (4회기) 비대면: 주 3회 30분 (12회기)	기술 활용 경험, 신체활동으로 인한 변화, 주변 반응과 지지 (반구조화 설문지, 심층면담)	<ul style="list-style-type: none"> • 새로운 기술에 대한 탐색과 적용 경험 • 신체적, 정서적, 행동에 긍정적인 변화 • 가족과 주변인의 경제적 지원 및 정서적 지지를 통한 운동 참여 지속성 확보
29	신민주 (2024)	질적연구	신체 활동을 활용한 소집단 가족 프로그램	발달장애자녀 12명 (18.7±4.4) 가족: 15명	1주(1박 2일) 주 2회 2시간 (2회기)	참여 경험 (관찰일지, 포커스 면담, 개방형 심층면담)	<ul style="list-style-type: none"> • 가족 간 정서적 유대감 증가 및 상호 이해 증진 • 자녀의 성장 경험 및 상호이해 증진 • 행복감과 가족에 증진
30	이규진, 임상훈, 이용호 (2024)	사전- 사후 통계집단 설계	신체활동 프로그램	EG: 28명 (21.8±11.2) CG: 27명 (21.4±10.9)	17주 주 2회 120분 (34회기)	삶의 질 (PROMIS® Adult Self Reported Health)	<ul style="list-style-type: none"> • 신체적 건강 변인: 피로, 통증에 유의한 효과 • 정신적 건강 변인: 불안, 우울에 유의한 변화 • 사회적 건강 변인: 사회생활에 유의한 향상
31	전현도, 양혜경, 김경환, 최승은, 이용호 (2024)	혼합연구	티볼·정 식야구 혼합 및 변형된 야구 프로그램	EG: 10명 (30.8±6.3) CG: 10명 (28.8±4.6)	12주 주 2회 90분 (24회기)	신체적 자기효능감, 자기결정성 (신체적 자기효능감 척도: Ryckman 등, (2013), 심층면담)	<ul style="list-style-type: none"> • 신체적 자기효능감(인지된 신체 능력, 신체적 자기표현 자신감) 유의하게 향상 • 종목 참여에 대한 인식 변화와 안정적인 운동 환경을 통해 운동 참여 기회 제공 • 운동 흥미와 자신감 향상, 적극적인 참여 의지를 통한 체육활동에 대한 의지 강화 유도 • 사회적 규범 인지 향상, 협동심 증진을 통한 사회성 변화 촉진
32	최승준 (2024)	설문기반 양적연구	규칙적 신체활동	발달장애인 가족:	주 1회 6개월 이상	삶의 질 발달장애인 가족	<ul style="list-style-type: none"> • 평균이 높은 순: 심리적 건강, 가족 유대감, 가족 개방성, 지역

연번	저자 (연도)	연구방법 (설계)	신체활동 유형	참여자 수 (범위)	중재기간	종속변인 (측정도구)	연구결과
				40대(52.2%) 50대(24.6%) 60대(11.6%) 20-30대 (11.5%) 발달장애인 자녀: 10대(49.3%) 20대(15.9%) 30대(11.6%) 40대 이상 (2.9%)		삶의 질 척도: Han, Kang, (2022)	사회 참여 순으로 나타남 • 지속적인 신체활동에 참여하는 발달장애인 가족의 삶의 질은 보통 이상 수준 • 배경 변인에 따른 가족 삶의 질에는 유의한 변화가 나타나지 않음
33	김명미 (2025a)	단일집단 사전-사 후 설계	체력 관리 프로그램	30명 (28.4±4.3)	12주 주 2회 45분 (24회기)	근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성 (약력, Sit up, 스태ptest, 좌전굴)	• 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성 모두 유의하게 향상 • 효과크기: 근력, 근지구력, 심폐지구력, 유연성 순으로 나타남
34	김명미 (2025b)	단일집단 사전-사 후 설계	체력 향상 프로그램	50명 (33.0±5.2)	12주 주 3회 60분 (36회기)	체력 (디지털 약력계, Sit up, 스태ptest, 좌전굴)	• 기초체력 전반의 유의미한 향상 • 근력과 근지구력 간의 밀접한 상관관계가 나타남
35	이필재, 조가람 (2025)	단일집단 사전-사 후 설계	스포츠 리듬 트레이닝	8명 (25±3.8)	12주 주 2회 50분 (24회기)	건강 체력, 주의력 (스태ptest, Sit up, 좌전굴, 체성분 분석계, FAIR 주의력 검사)	• 건강 체력: 근지구력, 유연성, 심폐지구력 유의한 향상 • 주의력에서는 능력지수만 통계적으로 유의미함

*EG = Experimental Group; CG = Control Group.

연구는 연령상으로는 청년기만을 대상으로 포함하고 있음에도 불구하고, 연구 목적과 해석이 여전히 발달장애인 성인을 대상으로 한 일반적인 신체활동 중재 연구의 틀을 유지하는 경향을 보였다. 즉, 분석의 초점은 청년기라는 발달 단계가 갖는 전환기적

특성보다는, 신체적 기능 향상과 체력 변화에 두어졌다. 일부 연구에서는 정서·행동 특성, 스포츠 몰입, 참여 동기 등 내적 변인까지 분석 범위를 확장하였으나, 이러한 변인들 역시 청년기 전환 과업과의 연관성보다는 발달장애인 성인의 심리적 반응으로

일반화하여 해석되는 경향이 나타났다. 그 결과, 학교에서 사회로의 이행, 자립 준비, 직업 생활 적응과 같은 청년기 고유의 발달 과업은 연구의 중심 분석 틀로 설정되지 않았으며, 청년기라는 생애주기적 맥락은 연구 전반에서 주변적 수준에 머무르는 특징을 보였다.

셋째, 가장 진전된 형태의 연구는 대상자를 성인기 초기 또는 청년으로 명확히 규정하고, 청년기 전환기라는 발달 단계 자체를 연구의 주요 분석 틀로 설정하였다. 해당 연구는 5편(14.3%)이었으며, 이들 연구는 신체활동을 단순한 체력 증진 수단이 아니라, 자기결정성, 생활기술, 사회적 역할 준비, 자립 역량 강화 등 청년기 특성에 부합하는 발달 과업과 직접적으로 연결하여 해석하는 특징을 보였다. 특히 임상훈 등(2023)과 이규진 등(2024)은 고등학교 졸업 이후 전공과, 복지관, 지역사회 기반 생활로 이행하는 시점을 주요 맥락으로 설정하고, 신체활동을 성인기 적응 및 자립 준비 과정의 일부로 위치시키며, 전환기 발달 특성을 전면에 배치한 분석을 제시하였다.

아울러 본 고찰에서는 당사자뿐 아니라 가족 및 보호자, 지도자 등을 연구 참여자로 포함한 연구(3편, 8.5%)가 일정 비중 확인되었다. 이러한 경향은 청년기 발달장애인의 신체활동이 개인의 운동 의지에 의해서만 결정되되보다, 보호자 부담, 동행 및 지원 가능성, 기관 서비스 접근성 등 생태학적 조건과 밀접하게 연결되어 있음을 보여준다(오준택, 조가람, 2022). 이는 청년기 발달장애인의 신체활동을 개인 수준의 건강행동으로만 이해하기보다, 가족 및 서비스 체계와 상호작용하는 전환기적 생활 맥락 속

에서 해석할 필요성을 시사한다(〈표 2〉).

표 2. 대상자 유형 분류 결과

대상자 유형 분류	연번	수 (%)
성인 전체대상 : 청년 포함	4, 5, 6, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 31, 33, 34, 35	19 (54.3)
청년 대상 : 청년기 개념화 ×	1, 2, 3, 8, 9, 11, 20, 27	8 (22.9)
청년 대상 : 청년기 개념화 ○	15, 25, 26, 29, 32	5 (14.3)
가족·보호자· 지도자 포함	22, 28, 30	3 (8.5)
계	-	35 (100)

3. 신체활동 프로그램의 구성

분석 대상 연구에서 적용된 신체활동 프로그램은 중재연구는 총 30편이었으며, 프로그램의 목적과 연구 설계에 따라 운영 기간, 회기 구조, 활동 내용에서 다양한 양상을 보였다. 프로그램의 목적을 분석한 결과, 신체·건강 및 운동 기능 관련 향상을 목적으로 설정한 연구가 18편(60%)으로 가장 높은 비중을 차지하였다. 이러한 연구들은 주로 신체조성, 체력, 근기능 등의 기능 개선에 중점을 두었다. 반면 사회적 상호작용 및 생활 맥락 관련 목적을 설정한 연구는 8편(26.6%)으로, 타인과의 관계성 형성이나 일상생활 기술, 삶의 질 향상을 도모하는 방향으로 구성되었다. 이어서 심리·정서 및 자기결정 관련 목적에 집중한 연구는 2편으로 나타났으며, 이는 주로 자기

효능감, 자아존중감 등의 역량 변화를 확인하고자 하였다. 특히 신체적 기능 향상과 사회적 상호작용 및 생활 맥락 목적을 통합적으로 다각화하여 설계한 연구는 2편에 머물러 있었다(〈표 3〉).

중재 기간은 8-17주(21편, 70%)가 가장 빈번하게 적용되었으며, 이는 일정 기간의 반복적 중재를 통해 신체적 변화와 프로그램 효과를 검증하기 위한 전형적인 연구 설계로 확인되었다. 이러한 중장기 중재는 주로 체력 요인 및 신체조성 변인의 변화를 중심으로 효과를 검증하는 데 활용되었다.

반면 일부 연구(6편, 20%)에서는 중재 효과의 지속 가능성과 만족도, 삶 전반에 미치는 영향을 검토하기 위해 6개월~12개월 장기 프로그램을 운영하였다. 이러한 장기 중재는 단순한 체력 변화뿐 아니라, 일상생활 속 신체활동 습관 형성과 참여 유지 가능성에 초점을 두는 경향을 보였다. 또한 일부 연구(3편, 10%)에서는 참여자의 흥미 유발과 접근성 향상을 목적으로 1-4주의 단기 집중형 중재를 적용하였으며,

이는 초기 참여 동기 형성이나 프로그램 도입 단계에서 활용되는 설계로 나타났다(〈표 4〉).

프로그램 내용 측면에서는 걷기, 수영, 요가, 근력 및 유산소 운동 등 전통적인 체력 중심 신체활동이 여전히 주요 중재 형태로 활용되었다. 이러한 프로그램은 주로 신체조성 개선, 심폐지구력 및 근력 향상과 같은 건강 체력 변인의 변화를 목적으로 구성되는 경향을 보였다. 이러한 프로그램을 활용한 연구는 23편으로, 전체 76.7%를 차지하였다.

한편, 최근 연구(4편, 13.3%)에서는 가상현실(VR), 게임 기반 운동, 디지털 매체를 활용한 신체활동 프로그램이 점차 증가하는 양상을 보였다. 이러한 프로그램은 공간적 제약이 크고 이동이 제한적인 성인기 발달장애인을 대상으로, 접근성과 흥미를 높이기 위한 대안적 중재로 활용되었다. 일부 연구에서는 디지털 기반 프로그램이 참여자의 몰입과 지속적인 참여를 촉진하는 요인으로 보고되기도 하였다.

또한 일부 연구(3편, 10%)에서는 신체활동을 단순한 체력 훈련이 아니라, 의사소통, 자기결정, 사회적

표 3. 연구목적 분류 결과

연구 목적 분류	연번	수 (%)
신체	2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 27, 33, 34	18 (60)
사회/생활	1, 8, 24, 25, 26, 29, 30, 32	8 (26.6)
정서	19, 31	2 (6.7)
신체·사회/생활	28, 35	2 (6.7)
계(%)	-	30 (100)

표 4. 신체활동 중재 기간 분류 결과

중재 기간 분류	연번	수 (%)
단기	27, 28, 29	3 (10.0)
중장기	1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 20, 24, 25, 26, 30, 31, 33, 34, 35	21 (70.0)
장기	2, 4, 13, 17, 19, 32	6 (20.0)
계(%)	-	30 (100)

기술을 함께 다루는 통합적 활동으로 구성하였다. 이러한 프로그램은 신체활동 장면을 생활기술 및 사회적 역할 학습의 맥락으로 확장하려는 시도로 나타났으며, 청년기 발달장애인의 생활 적응과 연결된 중재 설계로 해석될 수 있다(〈표 5〉).

4. 신체활동의 양적 및 질적 효과

분석된 문헌에서 보고된 신체활동의 효과는 신체·건강 영역, 심리·정서 및 자기결정 영역, 사회적 상호작용 및 생활 맥락 영역의 세 범주로 구분되었다. 각 영역에서는 양적 연구를 통해 검증된 객관적 지표 변화와 질적 연구를 통해 도출된 참여 경험이 상호 보완적으로 제시되었다.

1) 신체·건강 및 운동 기능 관련 효과

다수의 양적 연구에서는 규칙적인 신체활동 참여가 발달장애 청년 및 성인 초기 집단의 신체조성, 심폐지구력, 근력, 균형 등 주요 체력 요인의 개선과 관련된 결과를 보고하였다. 특히 체지방 감소, BMI

변화, 대사 위험 요인 완화와 같은 건강 관련 지표의 긍정적 변화가 반복적으로 제시되었으며, 이는 신체활동이 성인기 초기 발달장애인의 건강관리와 기능 유지에 기여할 수 있음을 시사한다. 일부 연구에서는 신체 기능 저하를 예방하거나, 기능 수준을 유지하는 효과에 주목하기도 하였다.

질적 연구에서도 신체적 변화는 중요한 경험으로 반복적으로 언급되었다. 참여자 및 보호자는 활동 이후 일상생활에서의 피로 감소, 움직임에 대한 자신감 증가, 신체 사용에 대한 긍정적 인식 변화를 보고하였다. 이러한 진술은 양적 지표로 확인된 신체 기능 변화가 생활 경험 차원에서도 체감 가능한 변화로 인식되고 있음을 보여준다.

2) 심리·정서 및 자기결정 관련 효과

양적 연구에서는 자아존중감, 자기효능감, 운동 몰입, 정서 안정 등 심리·정서적 변인의 향상이 보고되었다. 일부 연구에서는 프로그램 참여를 통해 성취감이 증진되고, 활동에 대한 긍정적 정서 반응이 증가하는 경향이 확인되었다. 이러한 결과는 신체활동이 단순한 신체적 중재를 넘어 심리적 적응과 관련된 변인에도 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

질적 연구에서는 신체활동이 스스로 선택하고 참여하는 경험, 무언가를 해냈다는 감각, 자신에 대한 긍정적 인식과 연결되어 서술되었다. 특히 청년기 전환 맥락을 전면화한 연구에서는 신체활동 참여가 자기결정 경험과 연결되며, 성인으로서의 역할 수행에 대한 인식 형성과 관련된 과정으로 해석되었다. 이는 신체활동이 청년기 발달장애인의 자아 주도성

표 5. 프로그램 신체활동 유형 분류 결과

프로그램 분류	연번	수 (%)
신체활동	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 24, 30, 31, 32, 33, 34, 35	23 (76.7)
가상현실	9, 20, 27, 28	4 (13.3)
사회적 기술 복합	25, 26, 29	3 (10)
계(%)	-	30 (100)

형성과 관련된 중요한 경험적 맥락을 제공할 수 있음을 보여준다.

3) 사회적 상호작용 및 생활 맥락 변화

양적 연구에서는 집단 기반 신체활동 프로그램을 통해 사회성, 적응행동, 대인관계 관련 지표의 변화가 보고되었다. 규칙 준수, 협력 과제 수행, 역할 분담 등의 활동은 사회적 기술 습득과 연결되어 제시되었으며, 일부 연구에서는 사회적 적응 수준의 향상이 확인되었다.

질적 연구에서는 신체활동 현상이 또래 및 타인과의 상호작용이 이루어지는 중요한 환경으로 인식되었다. 참여자들은 신체활동을 통해 타인과 관계를 맺고, 지역사회 활동에 참여하는 경험을 축적하는 것으로 보고하였다. 또한 가족 및 보호자를 포함한 연구에서는 신체활동 참여가 가족의 일상 구조와 돌봄 부담 인식에 영향을 미치며, 지원 체계와의 관계 속에서 신체활동이 유지·조정되는 과정을 보여주었다. 이러한 결과는 청년기 발달장애인의 신체활동 효과를 개인 수준의 변화로만 이해하기보다, 가족 및 서비스 체계와 연계된 생활 맥락 속에서 종합적으로 해석할 필요성을 시사한다.

IV. 논 의

본 연구는 2025년 11월까지 국내에서 발달장애 청년 및 성인을 대상으로 실시된 신체활동 관련 선행연

구 35편을 체계적으로 분석하여, 연구의 설계 유형, 참여자 특성, 프로그램 구성 및 중재 효과를 분석하였다. 이를 바탕으로 학령기 이후 전환기를 맞이한 발달장애 청년의 신체활동 활성화를 위한 시사점을 논의하고자 한다.

1. 청년기의 개념화와 정체성 확립

현대 발달심리학에서 청년기는 청소년기와 성인기 사이의 독립적인 발달 단계로 인식되고 있다 (Arnett, 2007). 이 기간 동안 개인은 신체적으로는 성인이지만 심리적, 사회적으로는 여전히 발달 중인 상태에 놓이며, 자아정체감 확립, 독립적 생활 능력 개발, 그리고 사회 통합을 위한 관계 형성 등을 핵심 발달과제로 삼는다(Long et al., 2024). 또한 이 시기 청년들은 교육, 직업, 가족 형성 등 인생의 중요한 선택지들을 탐색하며 이러한 선택과 경험을 통해 자신의 정체성을 구성해간다(Nowakowska, 2020).

그러나 분석 결과, 청년기를 독립적인 발달 단계로 개념화한 연구는 14.3%에 불과하였으며, 대다수는 이들을 단순히 성인 장애인 범주에 포함하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 개념화의 부재는 발달장애인 청년이 경험하는 고유한 발달 과제들을 간과하게 만든다(Ross-L vesque et al., 2024). 발달장애인의 청년기는 교육 체계의 지원으로부터 벗어나 지역 사회 성인 서비스로 전환되어야 하는데, 이는 비장애 청년이 경험하는 전환보다 훨씬 더 급격하고 불연속적인 특징을 보인다(McKenzie et al., 2017). 따라서 청년기 대상자에 대한 명확한 개념화와 그에 적합한 연구 설계가 필수적으로 요구된다. 이러한 학술적

노력이 선행될 때, 학령기 종료 후 지원이 급격히 단절되는 이른바 서비스 절벽(Service Cliff) 현상을 해소하고 전환기 발달장애인의 삶의 질 보장을 위한 신체활동으로써의 학술적 방향성을 제시할 수 있을 것이다.

2. 신체활동 가치의 확장

본 연구에서 문헌고찰 연구를 제외한 중재 연구 30편을 분석한 결과, 연구 목적이 신체적 기능 향상에만 편중된 경우가 18편(60.0%)으로 가장 높은 비중을 차지하였다. 반면 사회적 기술이나 일상생활 기술 향상을 목적으로 한 연구는 8편(26.6%)이었으며, 심리·정서적 발달(자기결정성 등)에 집중한 연구는 2편에 불과하였다. 특히 신체적 목적과 사회 및 일상생활 맥락의 목적을 통합적으로 다각화하여 설계한 연구는 단 2편(6.7%)에 머물러 있었다. 이러한 결과는 국내 청년 발달장애인 대상 신체활동 연구의 과반수 이상이 신체활동의 가치를 신체적 영역이라는 단편적인 틀 내에서만 강조하고 있으며, 청년기 특유의 복합적인 발달 요구를 충분히 반영하지 못하고 있음을 시사한다.

이러한 종속변인 편중은 연구에서 적용된 신체활동의 유형과 구성 특성과도 밀접하게 연결되어 있다. 분석 대상 연구의 다수는 유산소 및 근력 강화 운동 등 구조화되고 반복적인 형태의 체력 중심 신체활동을 중재 내용으로 활용하고 있었다. 이러한 활동들은 신체조성, 심폐지구력, 근력과 같은 생리적 지표 변화를 검증하는 데에는 적합하나, 사회적 상호작용이나 일상생활 기술, 자기결정 경험을 구조적으로 포함

하기에는 한계를 지닌다. 또한 중재 활동의 상당수는 개인 수행 중심 또는 지도자 주도의 교육 방식으로 구성되어, 가족 및 또래 간 상호작용이나 선택과 의사결정과 같은 전환기 핵심 경험이 충분히 반영되지 못한 것으로 나타났다.

선행 연구들은 발달장애인 청년이 학교에서 성인기로 이행하는 과정에서 겪는 불연속적인 단절을 해소하기 위해 다양한 영역의 조직적인 전환 지원의 중요성을 일관되게 강조하고 있다(Betz, 2023). 특히 전환기 연구 분야에서는 교육, 고용, 일상생활 기술 등 삶 전반의 영역을 통합적으로 다루어야 함이 강조되고 있으며(Francis et al., 2018), 신체활동은 이러한 포괄적 전환 지원 체계의 핵심적인 구성 요소가 될 수 있다.

신체활동은 단순히 건강 지표를 개선하는 수단을 넘어, 지역사회 내에서 독립적인 삶을 영위하기 위한 신체적 기초 역량을 구축하는 근간이 된다(Šiška et al., 2025). 또한 신체활동을 통해 형성되는 체력, 인내심, 책임감과 같은 역량은 직무 수행에 요구되는 준비도를 높임으로써, 취업 전환을 촉진하는 실질적인 자원으로 작용할 수 있다(Smith et al., 2017). 더불어 스포츠 및 신체활동 현장에서 이루어지는 소통과 협력의 경험은 타인과의 상호작용과 소속감을 형성하는 과정으로 확장되며, 이는 청년 발달장애인의 사회적 통합을 촉진하는 중요한 경험적 맥락으로 기능한다(김예지 등, 2025). 따라서 청년기 발달장애인을 대상으로 한 신체활동 프로그램은 신체적 목표에 국한된 설계에서 벗어나, 당사자의 자립, 고용 전환, 그리고 사회적 관계 형성이라는 삶의 전반을

아우르는 통합적인 목적을 지향할 필요가 있다. 결과적으로 향후 연구와 실천 현장에서는 신체활동을 청년기 전환 과제와 유기적으로 결합하여, 청년 발달장애인의 성공적인 성인기 안착을 지원하는 전환기적 관점의 설계로 그 범위를 확장해 나가야 할 것이다.

3. 가족 지원 체계의 연계

Bronfenbrenner의 생태학적 체계 이론에 따르면, 개인의 발달은 가족, 또래, 지역사회 등 다양한 환경 체계와의 지속적인 상호작용 속에서 형성된다(Bronfenbrenner, 2000). 특히 성인기로의 전환기에 놓인 발달장애인에게 가족은 신체활동 참여와 지속성을 결정짓는 가장 핵심적인 미시체계(Micro-system)로서 기능한다(Buchanan et al., 2017). 이 시기 가족은 발달장애인의 일상 구조, 이동 가능성, 활동 선택, 그리고 신체활동에 대한 가치 인식을 매개하는 주요 맥락이며, 신체활동 참여를 가능하게 하거나 제한하는 구조적 조건으로 작용한다(Njelesani et al., 2015; Siebert et al., 2017).

그럼에도 불구하고 본 연구 결과에 따르면, 국내 발달장애인 청년의 신체활동 관련 연구 중 가족이나 보호자를 프로그램 참여자로 포함하거나 가족의 인식과 역할을 주요 분석 대상으로 다룬 연구는 단 3편(8.5%)에 불과하였다. 이는 청년 발달장애인의 신체활동을 둘러싼 핵심 환경 체계로서 가족의 역할이 연구 설계 및 해석 과정에서 상당 부분 간과되고 있음을 시사한다.

실제로 청년기 발달장애인의 신체활동 참여는 가족의 인식과 지지 수준에 따라 직접적인 영향을 받는

다(Alesi & Pepi, 2017; Ku, 2023). 신체활동의 가치를 높게 평가하고 능동적으로 지지하는 부모의 태도는 청년기 발달장애인의 자기결정성 발달과 밀접하게 연관되며, 이는 지역사회 내에서 보다 주체적인 신체활동 참여로 이어질 가능성을 높인다(Lindsay & Varahra, 2022; Hao & Razman, 2022). 반면, 가족이 신체활동을 부차적인 활동으로 인식하거나 시간·이동·안전 등에 대한 부담으로 소극적인 태도를 취할 경우, 발달장애 청년은 신체활동에 접근할 수 있는 기회 자체가 구조적으로 차단되는 상황에 놓이게 된다(Srinivasan et al., 2025).

더욱이 가족은 단순한 조력자를 넘어 발달장애 청년이 학교 밖 지역사회 자원을 탐색하고 이용할 수 있도록 매개하는 핵심적 연결 고리로 기능한다(채성현 등, 2017). 부모가 신체활동의 목표와 의미를 충분히 이해하고 정서적으로 공유할 때, 발달장애 청년은 가정이라는 안정적인 환경을 기반으로 지역사회 체육시설 및 생활체육 자원 등 확장된 환경으로의 참여를 시도할 수 있다(박귀택 등, 2018). 따라서 발달장애인 청년의 신체활동 연구는 가족 중심 생태학적 접근으로 확장할 필요가 있다. 이러한 관점은 청년기 전환기 삶의 맥락 속에 지속 가능한 지원 체계를 구축하는 기반을 제공할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 발달장애인 청년기를 대상으로 한 신체

활동 관련 연구를 체계적으로 고찰함으로써, 연구의 특성, 설계, 효과 등 핵심 요소를 범주화하였다. 본 연구는 국내 학술지를 중심으로 분석을 수행하였으므로, 전 세계적인 연구 동향을 모두 포괄하지 못한다는 한계를 지닌다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 한국 사회의 제도적·문화적 맥락 속에서 형성되는 발달장애인 청년기의 전환기적 요구와 기존 연구들의 지향점 간의 간극을 분석적으로 제시하였다는 점에서 의의를 지닌다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 향후 신체활동 중재 연구는 신체적 기능 향상 목적을 넘어, 청년기 전환 과제와 유기적으로 연계된 프로그램 설계로 확장될 필요가 있다. 신체활동은 발달장애인의 건강 증진뿐만 아니라 삶의 질을 결

정짓는 자립, 사회 참여 등을 지원하는 핵심 자원이다. 따라서 신체활동의 다양한 가치를 현장에서 실현할 수 있도록, 생애 전환 목표와 결합된 구조적 개입이 마련되어야 할 것이다.

둘째, 발달장애인 청년기의 신체활동 관련 연구에서 가족을 핵심 구성요소로 포함하여 생태학적 관점에서의 신체활동 모델을 추출할 필요가 있다. 특히 부모의 신체활동에 대한 인식, 지지 수준 등이 청년기 발달장애인의 실제 참여와 지속성에 중요한 영향을 미친다는 점을 고려할 때, 가족 참여형 프로그램 설계 및 보호자 대상 교육을 포함한 중재 모델 개발이 요구된다. 이러한 확장은 신체활동이 전문가에 의한 일회성 중재에 그치지 않고, 당사자의 일상적인 생활양식으로 정착되게 하는 동력이 될 것이다.

참고문헌

- 김예지, 봉예나, 서여경, 김수인, 김예린, 김소연 (2025). 대학기반 통합스포츠 이벤트 참여 경험 탐색: 장애인, 부모, 비장애인 및 운영진 관점에서. **한국특수체육학회지**, 33(1), 1-27.
- 김주성, 이영선(2024). 디지털 격차 해소를 위한 실제적 접근: 발달장애인을 위한 VR 기반 신체활동 프로그램 개발 및 적용. **디지털콘텐츠학회 논문지**, 25(4), 843-853.
- 김혜민, 김재화(2021). 열린 대학 발달장애인에게 고등교육으로써 특수체육의 가치 탐색: 사례연구. **한국특수체육학회지**, 29(2), 65-84.
- 박귀택, 조가람, 이용호(2018). 발달장애 아동과 부모를 대상으로 한 부모참여 댄스스포츠 활동의 효과 탐색. **체육과학연구**, 29(4), 707-715. <https://www.semanticscholar.org/paper/dc54eb39bd91e48e7fb073fd3411019a0aa88d2c>
- 박승희, 김유진, 이성아, 정지희(2020). 전국 발달장애성인의 삶의 질 수준과 배경변인에 따른 삶의 질 수준의 차이 분석. **지적장애연구**, 22(4), 161-194. 10.35361/KJID.22.4.7.
- 보건복지부(2024). **2023년 장애인 실태조사**.
- 보건사회연구원(2023). **발달장애인 생활 실태 전수조사(용역보고서 2023-30)**.
- 손성화, 강영심(2021). 포토보이스를 통한 발달장애 청년의 자립생활에 대한 의미와 경험 탐색. **특수교육학연구**, 55(4), 115-142. 10.15861/kjse.2021.55.4.115.
- 이규진, 강유석(2024). 발달장애 아동을 위한 동작인식 시스템 기반의 운동능력 측정 프로그램 타당도 및 신뢰도 연구. **한국특수체육학회지**, 32(2), 51-62.
- 채성현, 강태인, 김미영, 권영지, 박형빈(2017). 발달장애인 부모가 인지하는 지역사회 자립생활과 주거지원에 관한 연구. **한국지역사회복지학**, 61, 103-129. 10.15300/jcw.2017.61.2.103.
- 한동기(2018). 게임설계모형 기반 통합체육 프로그램이 발달장애 중학생의 사회적 기술과 적응 행동 및 비장애학생의 통합체육 태도에 미치는 영향. **한국특수체육학회지**, 26(1), 131-143.
- Alesi, M., & Pepi, A. (2017). Physical Activity Engagement in Young People with Down Syndrome: Investigating Parental Beliefs. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 30(1), 71-83 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jar.12220>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Bartlo, P., Klein, P. J., & Abbeduto, L. (2011).

- Physical activity benefits and needs in adults with intellectual disabilities: Systematic review of the literature. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, *116*(3), 220–232.
- Benson, J., Johnson, M., & Elder, G. (2012). The implications of adult identity for educational and work attainment in young adulthood. *Developmental Psychology*, *48*(6), 1752–1758. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/a0026364>
- Beets, M., & Cardinal, B. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education & Behavior*, *37*(5), 621–644. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1090198110363884>
- Betz, C. L. (2023). Health care transition planning for adolescents and emerging adults with intellectual disabilities and developmental disabilities: Distinctions and challenges. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, *28*(3), e12415.
- Brazendale, K., Randel, A., Sorensen, C., Weaver, R., Moore, J., Zarrett, N., & Beets, M. (2019). Increasing physical activity in youth with Autism and other Developmental Disabilities in physical education. *Autism*, *10*, 2(1), 1–9.
- Borland, R. L., Cameron, L. A., Tonge, B., & Gray, K. (2021). Effects of physical activity on behaviour and emotional problems, mental health and psychosocial well-being in children and adolescents with intellectual disability: A systematic review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities : JARID*, *35*(3), 399–420. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jar.12961>
- Bronfenbrenner, U. (2000). *Ecological systems theory*. American Psychological Association.
- Buchanan, A. M., Miedema, B., & Frey, G. (2017). Parents' Perspectives of Physical Activity in Their Adult Children With Autism Spectrum Disorder: A Social-Ecological Approach. *Adapted Physical Activity Quarterly*, *34*(4), 401–420 <https://journals.humankinetics.com/view/journals/apaq/34/4/article-p401.xml>
- Collins, K., & Staples, K. (2017). The role of physical activity in improving physical fitness in children with intellectual and developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, *69*, 49–60.
- Cooper, S. A., McLean, G., Guthrie, B., McConnachie, A., Mercer, S., Sullivan, F., & Morrison, J. (2015). Multiple physical and mental health comorbidity in

- adults with intellectual disabilities: population-based cross-sectional analysis. *BMC Familypractice*, 16, 1-11.
- Domelen, D. V., Koster, A., & Caserotti, P. (2011). Employment and physical activity in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 136-145. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379711002625>
- Francis, G. L., Stride, A., & Reed, S. (2018). Transition strategies and recommendations: perspectives of parents of young adults with disabilities. *British Journal of Special Education*, 45(3), 277-301.
- Gill, D., Hammond, C. C., Reifsteck, E., Jehu, C. M., Williams, R. A., Adams, M., Lange, E. H., Becofsky, K., Rodriguez, E. A., & Shang, Y.-T. (2013). Physical Activity and Quality of Life. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46(1), S28-S33. <https://www.jpmp.org/journal/view.php?doi=10.3961/jpmp.2013.46.S.S28>
- Hao, Y., & Razman, R. (2022). Family factors associated with physical activity in children with intellectual disability: A systematic review. *Journal of Intellectual Disabilities*, 29(1), 194-213 <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17446295221130913>
- Heller, T., & Sorensen, A. (2013). Promoting healthy aging in adults with developmental disabilities. *Developmental Disabilities Research Reviews*, 18(1), 22-30.
- Hsieh, K., Rimmer, J. H., & Heller, T. (2014). Obesity and associated factors in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(9), 851-863.
- Horvat, M., Croce, R., Pesce, C., & Fallaize, A. (2019). *Developmental and adapted physical education: Making ability count*. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203704035/developmental-adapted-physical-education-michael-horvat-ronald-croce-caterina-pesce-as-hley-eason-fallaize>
- Ku, B. (2023). The Role of Parental Physical Activity Behaviors on Parental Physical Activity Support in Parents of Children with Developmental Disabilities. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 35(2), 261-273. <https://ijass.sports.re.kr/v.35/2/261/697>
- Lee, J., Stewart, T. H., & Siebert, E. A. (2021). A University-Based Exercise Program for Postsecondary Transition Students with Disabilities. *Palaestra*, 35(2), 44-48. <https://www.semanticscholar.org/paper/>

- 138d7259dfb260d3cdbc07c9ed0d43fcc563d1b8
- Lindsay, S., & Varahra, A. (2022). A systematic review of self-determination interventions for children and youth with disabilities. *Disability and Rehabilitation, 44*(19), 5341–5362. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638288.2021.1928776>
- Long, K. L., Karimi, A., Mini, A., Stephens, D. P., & Nelson, E. L. (2024). The meaning of adulthood for emerging adults with Down syndrome: Parent perspectives on relevant skills. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 37*(5), e13286.
- McKenzie, K., Ouellette-Kuntz, H., Blinkhorn, A., & D mor , A. (2017). Out of School and Into Distress: Families of Young Adults with Intellectual and Developmental Disabilities in Transition. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 30*, 774–781.
- Njelesani, J., Leckie, K., Drummond, J., & Cameron, D. (2015). Parental perceptions of barriers to physical activity in children with developmental disabilities living in Trinidad and Tobago. *Disability and Rehabilitation, 37*(4), 290–295. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/09638288.2014.918186>
- Nowakowska, I. (2020). Prosociality in relation to developmental tasks of emerging adulthood. *Psychologia Rozwojowa, 25*(4), 15–25.
- Rodríguez-Fernández, A., Zuazagoitia-Rey-Baltar, A., & Ramos-Díaz, E. (2017). Quality of Life and Physical Activity: Their Relationship with Physical and Psychological Well-Being. *Quality of Life and Quality of Working Life, 53–70*. <https://www.intechopen.com/chapters/55530>
- Ross-Lévesque, É., Martin-Roy, S., Julien-Gauthier, F., Jacob, S., Grandisson, M., St-Pierre, M. C., ... & Desmarais, C. (2024). Transition to adulthood of youth with disabilities: Mapping declared practices to recommended practices. *Journal of Research in Special Educational Needs, 24*(3), 542–554.
- Schiltz, H., Gohari, D., Park, J., & Lord, C. (2024). A longitudinal study of loneliness in autism and other neuro developmental disabilities: Coping with loneliness from childhood through adulthood. *Autism, 28*(6), 1471–1486.
- Siebert, E. A., Hamm, J., & Yun, J. (2017). Parental Influence on Physical Activity of Children with Disabilities. *International Journal of Disability, Development and*

- Education*, 64(4), 378–390. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1034912X.2016.1245412>
- Šiška, J., Tichá, R., Roberts, M., Kavua, M. M., Unholz–Bowden, E., Smith, J., ... Bostrom, M. (2025). Transition of people with intellectual and developmental disabilities from school to adulthood: a scoping review. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/20473869.2025.2554821>
- Skaletz, C., & Seiffge–Krenke, I. (2010). Models of developmental regulation in emerging adulthood and links to symptomatology. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2010(130), 71–82. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cd.282>
- Smith, D. L., Atmatzidis, K., Capogreco, M., Lloyd–Randolfi, D., & Seman, V. (2017). Evidence–based interventions for increasing work participation for persons with various disabilities: A systematic review. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 37(2_suppl), 3S–13S.
- Srinivasan, S., Sattar, N., Athreya, A., Glenney, S., & Bubela, D. J. (2025). Stakeholder Perspectives on Physical Activity in Youth With Developmental Disabilities: A Mixed Methods Study. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 63(2), 120–135. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4334726
- Stancliffe, R. J., & Anderson, L. L. (2017). Factors associated with meeting physical activity guidelines by adults with intellectual and developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 62, 1–14.
- Tillman, K., Brewster, K., & Holway, G. V. (2019). Sexual and Romantic Relationships in Young Adulthood. *Annual Review of Sociology*, 45, 133–153. <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-soc-073018-022625>
- Zhao, M., & Chen, S. (2018). The Effects of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism. *BioMed Research International*, 2018(1). <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2018/1825046/>
- Zimmermann–Sloutskis, D., & Wanner, M. (2010). Physical activity levels and determinants of change in young adults: a longitudinal panel study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(2), 1–13. <https://link>

springer.com/article/10.1186/1479-5868-7-2

부 록: 분석 대상 연구

- 강수정, 한윤수, 윤지운(2015). 발달장애인의 지각-운동능력에 대한 요가프로그램의 효과. **한국 특수체육학회지**, 23(4), 1-14. 10.17006/kjapa.2015.23.4.1
- 강유석, 김대현(2010). 생애사 연구를 통한 지적장애인의 삶과 신체활동 이해. **한국특수체육학회지**, 18(2), 41-62. <http://dx.doi.org/10.17006/kjapa.2010.18.2.41>
- 권현진, 양한나(2020). 가상현실 기술을 적용한 발달장애인 신체활동 중재에 관한 문헌 분석. **한국 특수체육학회지**, 28(4), 129-140.
- 김명미(2025a). 자폐성 장애인의 신체 능력 향상을 위한 체력 관리 프로그램의 효과성: 소규모 파일럿 연구의 의의. **차세대융합기술학회논문지**, 9(3), 678-685. <https://www.earticle.net/Article/A464466>
- 김명미(2025b). 지적장애인의 기초체력 향상 프로그램이 신체 능력에 미치는 효과. **국제문화예술**, 6(2), 163-177. 10.46506/jica.2025.6.2.163
- 김명미, 양승원(2020). 운동치료 지적장애 성인의 코어운동이 체력 및 근 체형에 미치는 효과. **한국스포츠학회지**, 18(1), 385-391.
- 김석진, 강유석(2018). 비만 지적장애 성인여성의 노르딕워킹이 신체조성 및 체력요인에 미치는 영향. **Journal of Digital Convergence**, 16(9), 427-435.
- 김주성, 박윤하, 노근영, 이영선(2024). HMD 기반 가상현실 스포츠 프로그램이 성인 발달장애인의 건강체력과 체육 내적동기에 미치는 영향. **한국특수체육학회지**, 32(2), 63-76. 10.17006/kjapa.2024.32.2.63
- 김주성, 이영선(2024). 디지털 격차 해소를 위한 실제적 접근: 발달장애인을 위한 VR 기반 신체활동 프로그램 개발 및 적용. **디지털콘텐츠학회 논문지**, 25(4), 843-853. 10.9728/dcs.2024.25.4.843
- 김지연(2018). 지적장애인대상의 운동과 영양교육프로그램 적용에 따른 체력 및 식습관변화에 미치는 영향. **한국스포츠학회**, 16(3), 355-362.
- 박재성, 윤석민, 이현수(2009). 움직임 신체활동 프로그램이 성인 지적장애인의 인지능력 및 정서적 행동에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 37(1), 899-909. 10.51979/kssls.2009.08.37.899
- 박찬호, 배혜영, 천지연(2020). 24 주간의 수영프로그램이 성인 지적장애인의 건강체력, 스트레스 호르몬 및 면역기능에 미치는 영향. **한국응용과학기술학회지**, 37(3), 551-563.
- 백삼현(2014). 체육활동이 지적장애인의 신체변화와 행동적응 및 만족도에 미치는 영향. **장애인복지연구**, 5(2), 25-49.
- 석영아, 김기정(2020). 8주간의 재활승마가 중증 지적

- 장애 남성의 체력변화에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 29(5), 955-964. 10.35159/kjss.2020.10.29.5.955
- 손원일, 조성학(2014). 지적장애인에 대한 10 주간 놀이운동처치가 신체구성과 건강관련체력에 미치는 효과. **한국산학기술학회논문지**, 15(3), 1548-1556.
- 신민주(2024). 발달장애인 가족들의 신체활동을 활용한 소집단 가족 프로그램 참여 경험에 관한 질적 연구. **발달장애연구**, 28(3), 63-77. 10.34262/kadd.2024.28.3.4
- 안정훈, 박윤재(2017). 재활승마가 지적장애 성인의 적응행동에 미치는 영향. *Journal of Digital Convergence*, 15(12), 661-667.
- 양지혁, 정기천(2020). 수중심리운동이 성인 지적장애인의 자기표현에 미치는 영향. **발달장애연구**, 24(1), 121-138. 10.34262/kadd.2020.24.1.138
- 양한나, 권현진(2018). 지적장애 성인을 위한 일상적 체조활동 적용에 대한 사례연구: 주간보호센터 이용인 대상. **한국여성체육학회지**, 32(4), 203-215. 10.16915/jkapesgw.2018.12.32.4.203
- 오준택, 조가람(2022). 성인 자폐성 장애 자녀의 신체활동에 관한 보호자의 현상학적 인식 탐색. **한국특수체육학회지**, 30(1), 67-83. <http://dx.doi.org/10.17006/kjapa.2022.30.1.67>
- 유연호(2017). 가상현실 스포츠 참여가 지적장애인의 운동 몰입도와 하지 근 기능에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 56(4), 613-623.
- 윤석민(2016). 규칙적인 수중운동이 성인 지적장애인의 건강 체력에 미치는 효과. **한국특수체육학회지**, 24(1), 87-97. <http://dx.doi.org/10.17006/kjapa.2016.24.1.87>
- 이경훈, 김주영, 유재현(2020). 게임바이크를 이용한 가상현실 운동프로그램 적용이 지적장애인의 건강관련체력과 정신건강에 미치는 영향-탐색연구. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 14(2), 119-129. 10.21184/jkeia.2020.2.14.2.119
- 이규진, 임상훈(2022). 발달장애인을 위한 원격운동 형태의 운동 중재 문헌 고찰. *Asian Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(6), 71-83.
- 이규진, 임상훈, 이용호(2024). 발달장애인의 생활기술 함양을 위한 신체활동 프로그램 (SMART) 이 성인기 초기 발달장애인의 삶의 질에 미치는 효과. **한국체육학회지**, 63(5), 551-562. <http://dx.doi.org/10.23949/kjpe.2024.9.63.5.38>
- 이미향, 이재성(2018). 성인생활시설장애인의 운동성 향상을 위한 심리운동 프로그램 사례연구. **심리운동연구**, 4(1), 91-110.
- 이정숙, 고미영, 김재승(2023). 소통중심 복합 신체활동 프로그램을 통한 지적장애인의 사회성 개선 사례연구. **한국과학예술통합학회**, 41(3), 353-369. <http://dx.doi.org/10.17548/ksaf.2023.06.30.353>
- 이필재, 조가람(2025). 스포츠타트레이닝이 성인기

- 발달장애인의 건강 체력과 주의력에 미치는 영향. **발달장애연구**, 29(1), 207-220.
- 임상훈(2023). 성인 지적장애인의 생활기술 함양에 영향을 미친 신체활동 프로그램의 요인 탐색. **특수교육재활과학연구**, 62(2), 87-119.
- 임상훈, 양윤정, 이용호, 한범석(2020). 성인 지적장애인의 생활기술 및 자기결정기술 향상을 위한 신체활동 프로그램 개발 방향 및 요인 탐색. **한국특수체육학회지**, 28(4), 197-214.
- 임상훈, 이용호(2023). 성인 지적장애인의 생활기술 함양을 위한 신체활동 프로그램 (SMART) 개발 및 효과 탐색. **한국특수체육학회지**, 31(1), 19-44.
- 전현도, 양혜경, 김경환, 최승은, 이용호(2024). 성인 발달장애인의 변형된 야구 프로그램 참여 경험을 통한 신체적 자기효능감과 자기결정성 변화 탐색. *Asian Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(5), 37-52.
- 전혜자, 신현진, 이상연(2009). 농구교실이 지적장애인 신체활동 수준에 미치는 영향. **재활복지**, 13(4), 115-134.
- 최승준(2024). 규칙적 신체활동에 참여하는 발달장애인 가족의 삶의 질 검증. *PNF and Movement*, 22(1), 81-90.
- 한동기, 양한나, 서진희(2018). 12 주간 복합트레이닝이 비만과 골다공증 지적장애인의 신체조성, 건강체력, 골밀도에 미치는 영향-사례연구. *Journal of Digital Convergence*, 16(2), 375-383.

Research Trends in Physical Activity among Young Adults with Developmental Disabilities in Korea: A Systematic Review

Yaejee Kim(Ewha Womans University, Doctoral Student) · So-yeun Kim(Ewha Womans University, Professor)

ABSTRACT

This study aims to systematically review domestic research on physical activity among young adults with developmental disabilities, analyze the characteristics of physical activity effects and participation experiences reported in quantitative and qualitative studies, and provide empirical foundations for physical activity support strategies that reflect the unique characteristics of young adulthood within a lifelong sport framework. A total of 35 studies on physical activity involving young adults with developmental disabilities published in KCI-indexed journals were selected and analyzed in terms of research trends, participant inclusion criteria and scope, the structure of physical activity programs, and the quantitative and qualitative effects of physical activity. Results indicate a sharp increase in publications after 2020, accounting for over 65% of the reviewed studies. Despite this growth, most research conceptualized physical activity primarily as a means of improving physical function. Among 30 intervention studies, 60.0% focused exclusively on physical outcomes, while only a limited number addressed transition-related domains such as social skills, daily living skills, or self-determination. Most interventions employed structured, fitness-oriented activities, which effectively captured physiological changes but provided limited opportunities for social interaction or autonomous decision-making. Family members or caregivers were included as research participants in only 8.5% of the studies, indicating minimal consideration of ecological influences on participation. These findings reveal a clear gap between the developmental demands of young adulthood and the prevailing focus of existing research. This study highlights the need to reconceptualize physical activity as a transition-oriented support strategy that fosters independence, social participation, and lifelong sport engagement.

Key words: developmental disabilities , intellectual disabilities, autism spectrum disorder, physical activity, systematic review

논문 접수일 : 2026. 02. 07

논문 승인일 : 2026. 03. 19

논문 게재일 : 2026. 03. 31