

# COVID-19에 따른 스포츠 활동 실태와 스포츠 활동 개선방안

백지혜, 양서은, 현재민\*  
이화여자대학교 체육과학부 박사과정

## Research on the Actual Condition of Sports Activities by COVID-19 and Improvements of Sports Activities

Ji Hea Back, Seo-eun Yang, Jaemin Hyun\*  
Ph. D. Course, Department of Kinesiology and Sports Studies, Ewha Womans University

**요약** 본 연구의 목적은 COVID-19 상황에 따른 스포츠 활동 실태를 파악하여 스포츠 활동 개선방안을 도출하는 것이다. 연구대상은 서울 및 경기도에 거주하고 있는 10대부터 60대의 남녀 총 697명을 편의표집법으로 선정하였다. 네이버 폼을 이용하여 설문지를 배포하였고 자료 분석은 SPSS 12.0 program을 이용하여 빈도분석을 하였으며 결과는 다음과 같다. 첫째, 현재 COVID-19 상황 속에서 61.4%가 스포츠 활동을 하고 있는 것으로 나타났다. 둘째, 스포츠 활동 참여자들은 유튜브 시청, 홈트레이닝/화상PT 등 비대면 스포츠를 즐기는 것으로 나타났다. 셋째, COVID-19 상황이 스포츠 활동에 가장 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 넷째, 향후 COVID-19와 같은 전염성 질병을 대비한 방안이 마련되었으면 좋겠다는 의견이 가장 많았다. 스포츠 활동 개선방안으로는 첫째, 다양한 온라인 콘텐츠 개발, 둘째, COVID-19 시대의 건강과 웰빙의 증진을 위한 국가정책 수립 및 이행, 셋째, 온라인 스포츠 활동을 위한 기술력 확보 등이 도출되었다.

**주제어** : 코로나19, 스포츠 활동, 스포츠 실태, 스포츠 활동 개선방안, 비대면 스포츠

**Abstract** This study was to find out the actual state of sports activities in the COVID-19 era and ways of improving of sports activities of 697 people ranging from 10s to 60s in Seoul and Gyeonggi-do area. The data were analyzed using SPSS 12.0 program. First, as a results, it was found that 61.4% of the current COVID-19 are playing sports. Second, participants in sports are found to enjoy contactless sports such as YouTube training contents, and video PT the most. Third, the COVID-19 situation has been identified as the most influential factor in sports activities. Fourth, the opinion that it would be best to prepare a countermeasure plan for infectious diseases such as COVID-19 as an alternative to revitalize sports activities in the future was the most common. Last, It was reported that institutional and technical efforts were needed to improve sports activities.

**Key Words** : COVID-19, Sports Activity, Actual condition, Ways of improving, Contactless Sports

\*Corresponding Author : Jaemin Hyun(asdhjmbnm@naver.com)

Received October 29, 2020

Accepted December 20, 2020

Revised November 20, 2020

Published December 28, 2020

## 1. 서론

2019년 12월 처음 발생한 호흡기 질환 'COVID-19'는 현재 전 세계적인 유행병으로 사회적 대혼란을 일으키고 있다. 세계보건기구(WHO)는 이러한 현상을 토대로 전염병 경보 단계 중 최고 위험 등급인 6단계를 일컫는 말로 '팬데믹(pandemic)', 즉 '전염병 세계 대유행'을 선포했다[1].

COVID-19가 시작된 후 우리의 삶은 사회적 거리두기, 온라인 수업, 세계적 여행 제한, 드라이브 스루, 마스크와 손세정제, 재택근무 중심으로 재편되었다. 이러한 COVID-19의 위력은 삶의 많은 규칙적인 측면을 방해했을 뿐만 아니라 전 세계적으로 스포츠 분야에 치명적인 영향을 미쳤다. 또한 스포츠나 문화생활이 전염병 확산으로 잠재적인 위협을 가한다는 인식은 이를 더 악화시켰다[2]. 특히 지역, 국가, 국제적 차원에서 스포츠 행사 및 대회가 연기되고 취소되었으며 올림픽과 패럴림픽은 세계대전 이후 처음으로 연기되었다[3]. 이후 사회적 거리두기 조치와 각종 스포츠시설 폐쇄 등으로 인하여 경제적 상권까지 심각한 위기로 몰아가고 있다. 이에 사회 전반적인 분야들이 고전을 면치 못하고 있는 가운데 스포츠계 또한 직격탄을 맞았다고 해도 과언이 아니다.

스포츠 활동은 참여자 간의 신체 접촉 및 경쟁을 포함하여 동일한 공간 내에서 하는 대면 활동이 대부분이다. 이번 COVID-19의 확산을 계기로 세계적으로 비대면 추세가 강화되고 지속 되면서 스포츠 활동이 위축되고 있으며 이를 대체하기 위해 실내에서 하는 홈트레이닝 등이 성행하고 있다. Kim & Cho는 이러한 전염병 상황으로 인한 스포츠 활동 및 생활 변화가 어떠한 방식으로 이루어졌는지 이해하는 것은 변화를 선택한 집단 구성원에 대한 이해를 높이는 데 도움이 되며, 향후 일과 삶의 균형, 여가의 재정립과 같은 일상생활을 회복하는데 중요하다고 하였다[4]. 이처럼 기존의 스포츠 활동 위축과 동시에 새로운 형태의 스포츠가 혼합되고 있는 상황에서 개인의 스포츠 활동을 면밀히 분석하고 이에 따른 개선방안에 대해 논의가 필요한 시점이다. 이에 본 연구는 COVID-19 상황에서의 연령별 스포츠 활동 실태를 파악하고 이를 토대로 스포츠 활동 개선방안을 모색하고자 한다.

이러한 연구목적 달성을 위하여 본 연구에서 구체적으로 설정한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 스포츠 활동의 실태는 어떠한가? 둘째, COVID-19 현상은 스포츠 활동에 어떠한 영향을 미치고 있는가? 셋째, COVID-19

현상에 맞춰 스포츠 활동을 개선할 수 있는 방안은 무엇인가?

## 2. 연구방법

본 연구의 목적은 COVID-19 상황에 따른 스포츠 활동 실태를 파악하여 스포츠 활동 개선방안을 도출하는 것이다. 따라서 연령과 성별에 맞는 스포츠 활동의 실태 조사를 실시하였고 그 결과를 토대로 문헌고찰을 통해 COVID-19 상황에 맞는 스포츠 활동 개선방안을 알아 보았다.

### 2.1 연구 대상

본 연구는 스포츠 활동 실태를 조사하기 위해서 서울 및 경기도에 거주하고 있는 10대~60대의 남녀, 총 700명을 대상으로 2020년 9월 15일부터 10월 4일까지 NAVER 폼을 이용한 인터넷 설문을 실시하였다. 조건대상의 여건을 감안하여 편의표집(Convenience sampling) 방법을 이용하여 표본을 추출하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 다음 Table 1과 같다.

Table 1. General characteristics of the study subjects

Characteristics	Categories	N(%)
Gender	Male	332(47.6%)
	Female	365(52.4%)
Age (year)	10s	140(20.1%)
	20s	103(14.8%)
	30s	102(14.6%)
	40s	113(16.2%)
	50s	134(19.2%)
	60s	105(15.1%)
Marital status	Single	316(45.3%)
	Married	381(54.7%)
Monthly income (10,000 won)	<100	236(33.9%)
	100 - 199	73(10.5%)
	200 - 299	91(13.1%)
	300 - 399	79(11.3%)
	≥400	218(31.3%)
Total		697(100%)

### 2.2 조사도구

본 연구에서 사용된 조사도구는 2018년 문화체육관광부가 실시한 '국민생활체육 참여' 실태조사 설문지를 기반으로 현재 COVID-19 상황에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다[5]. 더 나아가 전문가 논의(대학교수 3명 등)를 거쳐 내용 타당성을 타진하였으며 적합성과 적용

가능성을 검토한 후 신뢰도를 검증하기 위하여 신뢰도, 타당도 검사를 실시하였다. 산출한 결과는 .000으로 신뢰할만한 것으로 나타났으며 구체적인 내용과 구성내용은 다음 Table 2와 같다.

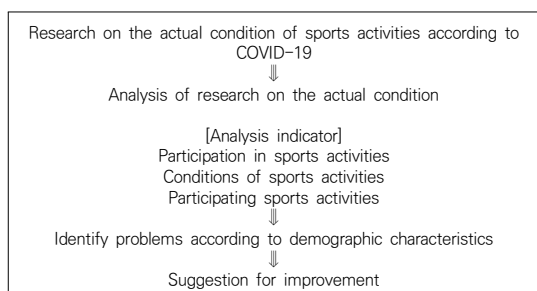
**Table 2. Composition indicators and contents of the questionnaire**

Composition indicators	Contents	Number of questions
Sports activity status	Participation, Participating sports, Active person when participating in sports, Number of participation, Participation time, Motivation for participation, Disturbing factors in sports activities	6
Factor analysis	Sports interest, Disturbing factor, Participation after solving disturbing factor	3
Activation Plan	Activation counterplan	1

### 2.3 연구 진행 절차

본 연구는 서울 및 경기도에 거주하고 있는 10대부터 60대의 스포츠 활동 참여 실태를 알아보기 위하여 설문지를 연구자와 보조자가 직접 조사 대상에게 배포한 다음 설문지의 목적과 내용, 답변 시 주의할 점들도 설명하였다. 질문내용에 대하여 자기평가 기입법(Self-administration method)으로 설문지에 응하도록 지시한 후 완성된 설문지를 회수하였으며, 설문조사는 총 3주간에 걸쳐서 이루어졌다. 설문지는 총 700부 배부하였으며 답변이 무성의하거나 불충분한 것으로 판단되는 설문지 3부를 제외한 697건의 설문지를 사용하였다. 또한, 설문지 회수 후 통계처리를 거쳐 나온 결과물을 바탕으로 효과적인 개선방안을 제시하기 위하여 문헌고찰을 실시하였다. 이와 같은 조사절차의 틀을 도식화하면 Table 3과 같다.

**Table 3. Research procedure**



### 2.4 자료처리 및 통계분석

수집된 설문지 700부 중에서 응답 내용이 불성실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 3부를 제외한, 총 697부의 분석 가능한 자료를 코딩과정을 거쳐 SPSS 12.0 program을 활용하여 통계처리를 하였으며, 조사대상자들의 일반적인 특성과 스포츠 활동 참여 실태를 파악하기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

## 3. 스포츠 활동 실태 및 논의

### 3.1 현재 스포츠 활동 여부

현재 스포츠 활동 여부에 대한 조사 결과는 Table 4와 같다. 전체 697명 중 한 달 이내에 스포츠 활동에 참여한 적이 있다고 응답한 인원은 428명(61.4%)으로 나타났고 스포츠 활동을 참여하지 않는다고 응답한 인원은 269명(38.6%)으로 나타났다. COVID-19의 상황에서도 현재 지속적으로 스포츠 활동을 하는 사람들이 더 많은 것으로 나타났다.

이러한 스포츠 활동 여부에 대해서는 COVID-19의 확산 이전인 2019 국민생활체육조사 결과와는 일치하지 않았고[5], 'COVID-19 확산 이후 생활 변화' 연구조사의 결과와는 유사하게 나타났다[6]. 이는 COVID-19의 발병으로 체육관, 경기장, 수영장, 댄스 및 피트니스 스튜디오, 공원, 운동장 등이 폐쇄되었고 때문에 많은 사람들은 집 밖에서의 규칙적인 개인 및 단체 스포츠나 신체 활동에 적극적으로 참여할 수 없게 된 이유로 생각된다. 이러한 조건하에서 최근 많은 사람들은 신체 활동을 덜하고, TV나 스마트폰 등을 보는 시간이 더 길어졌으며, 불규칙한 수면 패턴은 물론, 배달음식 주문 등의 증가로 체중 증가와 체력 저하를 초래하는 경향이 있다.

### 3.2 현재 스포츠 활동인

현재 스포츠 활동인에 대한 활동 실태에 대해서는 설문지를 참여한 전체 인원 697명 중 스포츠 활동 유무에 '스포츠 활동을 하고 있다'로 선택한 428명(61.4%)의 응답을 가지고 요인분석을 실시하였다. 분석결과는 Table 4와 같다.

Table 4. Current sports activities (N=697)

Variables	N(%)
Current sports activities	697(100%)
Yes	428(61.4%)
No	269(38.6%)

3.2.1 스포츠 종목

현재 스포츠 활동에 참여하는 428명(61.4%)의 활동 종목으로는 현재의 코로나 상황에 맞춰 비대면 스포츠 활동과 일반적인 스포츠 활동에 대한 조사를 실시하였으며 분석결과는 Table 5와 같다. 유튜브 운동 콘텐츠 102명, 홈트레이닝/화상 PT 62명, e-sports 34명, 운동 어플리케이션 21명, VR기기 착용은 8명, Will 스포츠는 4명, 시뮬레이터 운동 8명이 비대면 스포츠 활동을 참여하는 것으로 나타났다. 또한 일반적인 스포츠 종목으로는 골프 57명, 헬스 56명, 조깅 또는 산책 47명, 사이클/자전거 40명, 축구 40명, 캠핑 38명, 수영 37명, 배드민턴 36명, 낚시 30명, 등산 29명, 필라테스 17명, 테니스 16명, 요가 15명, 볼링 10명, 농구 8명, 줄넘기 7명, 야구 6명, 태권도 3명, 스쿼시 3명이 참여하는 것으로 나타났다. 비대면 스포츠 활동 중 유튜브 운동 콘텐츠 시청이 102명으로 가장 높은 비중을 차지하는 것을 볼 수 있었으며 현재 비대면 스포츠 활동에 일반적인 스포츠 종목보다 더 많은 인원이 참여하는 것을 볼 수 있었다.

일반적인 스포츠 활동 종목의 조사 결과를 살펴보면 정부의 '사회적 거리두기' 영향으로 야외활동에 대한 긍정적 효과가 부각된 것으로 생각된다. 또한 비대면 스포츠 활동에서 '유튜브 운동 콘텐츠'를 이용하고 있다는 결과가 가장 높게 나온 것으로는 COVID-19의 확산으로 외출을 자제하고 비대면 사회적 거리두기와 생활 속 거리두기를 하는 뉴 노멀(New Normal)이 장기화될 것이라는 선행 연구 결과를 지지해주고 있다[7]. 더 나아가 개인 트레이너와 직접 만나지 않아도 영상을 보고 운동할 수 있는 디지털 스포츠 활동이 활성화되었음을 알 수 있다. 이렇듯 유튜브 운동 콘텐츠는 스트레칭, 명상, 요가, 댄스 교실에 이르기까지 각기 다른 사람에 맞춘 온라인 콘텐츠로 빠르게 성장하고 있음을 알 수 있다.

3.2.2 스포츠 활동 참여 파트너

현재 스포츠 활동을 할 때 같이 참여하는 파트너는 혼자 36.7%, 친구 32.7%, 가족, 친지 16.8%, 스포츠 동호회 11.2%, 동료 2.6%로 혼자 스포츠 활동을 참여하는 비

중이 큰 것으로 나타났다. 분석결과는 Table 7과 같다. 이러한 결과는 현재 COVID-19와 같은 전염이 가능한 질병 유행의 상황에서 유의미한 결과로 보인다.

이처럼 사회적 거리두기가 없어질 기미가 안 보이는 요즘 사람들과 함께 모이는 것이 조심스럽다. 특히 최근에는 COVID-19의 여파로 혼자서 활동하는 것을 선호한다는 분석이 도출되었다[8]. 이렇듯 다른 사람들과 어울리기보다 자신만의 생활을 즐기는 '나홀로족'이 늘면서 자연스럽게 스포츠 활동을 '혼자' 한다고 하는 인구도 증가하고 있다[5]. 이러한 선행연구물이 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 현재 혼밥, 혼술에 이어 혼자 운동까지 다양한 분야의 '나홀로족'이 늘고 있는데 COVID-19 상황으로 혼자 스포츠를 즐기는 인구가 앞으로 더 늘어날 것으로 예상된다. 이에 대한 개인종목 또는 1인 스포츠 콘텐츠 프로그램이 개발되어야 할 것으로 보여진다.

Table 5. Sports activities currently being performed

Variables	N
Swimming	37
Bowling	10
Badminton	36
Gym	56
Golf	57
Squash	3
Tennis	16
Cycling	40
Baseball	6
Pilates	17
Soccer	40
Fishing	30
Camping	38
Jogging	47
Dancing	14
Basketball	8
Yoga	15
Jump rope	7
Taekwondo	3
Hiking	29
Screen Sports(Golf, Baseball, Soccer, etc)	34
Home training / Video PT	62
YouTube sports contents	102
VR device sports	4
e-sports	34
Wii Sports	4
Sports App	21
Sports Simulator	8

Table 6. Who people participate in sport with

(N=428)

Variables	N(%)
Who people participate in sport with	428(100%)
Alone	157(36.7%)
Friends	140(32.7%)
Family, Relatives	72(16.8%)
Sport Club	48(11.2%)
Coworkers	11(2.6%)

### 3.2.3 스포츠 활동 참여 횟수

스포츠 활동 참여 횟수를 묻는 질문에서 주 2회 이하 34.1%, 주 3회 31.3%, 주 4회 14.3%, 주 5회 12.1%, 주 6회 이상은 7.7%로 스포츠 활동에 참여하는 횟수는 주 2회 이하가 가장 많았으며 분석결과는 Table 7과 같다.

Table 7. Frequency of sports participation

(N=428)

Variables	N(%)
Frequency of sports participation	428(100%)
less than twice a week	146(34.1%)
three times a week	134(31.3%)
four times a week	61(14.3%)
five times a week	52(12.1%)
more than 6 times a week	35(8.2%)

### 3.2.4 스포츠 활동 참여 시간

스포츠 활동 시 1회당 운동 참여시간에 대해서는 30분 미만 1시간 이상 ~ 2시간 미만 43.0%, 30분 이상 ~ 1시간 미만 22.4%, 2시간 이상 ~ 3시간 미만 15.9%, 3시간 이상 14.7%, 30분 미만 4.0%로 대부분 1시간 이상 ~ 2시간 미만으로 운동 참여를 하는 것으로 나타났으며 분석결과는 Table 8과 같다.

Table 8. Time spent participating in sport

(N=428)

Variables	N(%)
Time spent participating in sport	428(100%)
< 30 min	17(4.0%)
30 min - 1 hr	96(22.4%)
1 - 2 hrs	184(43.0%)
2 - 3 hrs	68(15.9%)
3+ hrs	63(14.7%)

### 3.2.5 스포츠 활동 참여 동기

스포츠에 대한 참여 동기는 체력증진 및 건강을 위하여 48.4%, 여가 및 취미활동을 위하여 26.4%, 자기 자신

의 발전과 성취감을 위하여 14.0%, 몸매관리를 위하여 7.0%, 기타사항 2.3%, 대인관계 및 사고를 위하여 1.9%로 나타났으며 그중 체력증진 및 건강을 위한 이유가 가장 큰 것으로 나타났으며 기타로는 체육관련 예비전공자, 온라인 체육수업, 스포츠관련 직업 종사자 등의 답변이 있었으며 분석결과는 Table 9와 같다.

Table 9. Motivation for participation in sports activities

(N=428)

Variables	N(%)
Motivation for participation in sports activities	428(100%)
For physical strength enhancement and health	207(48.4%)
For leisure and hobby	113(26.4%)
For self-improvement and accomplishment	60(14.0%)
To keep in shape	30(7.0%)
For interpersonal relationship and social intercourse	8(1.9%)
others	10(2.3%)

### 3.2.6 스포츠 활동 시 방해요소

Table 10과 같이 스포츠 활동 시 활동에 방해되는 요인들은 COVID19관련 54.9%, 시간부족 21.7%, 건강 및 체력부족 8.6%, 경제력 부담 8.4%, 운동시설부족 4.9%로 COVID19와 관련된 요소가 가장 많았고 기타의견으로는 정보 부족, 운동파트너 부재 등이 있었다.

Table 10. Disturbing factors in sport

(N=428)

Variables	N(%)
COVID-19	235(54.9%)
lack of time	93(21.7%)
lack of sports facilities	21(4.9%)
financial burden	36(8.4%)
lack of health	37(8.6%)
others	6(1.4%)

## 3.3 현재 스포츠 비활동인

현재 스포츠 활동 유무에서 (스포츠 활동을) 하고 있지 않다는 선택한 비활동인의 응답은 다음과 같다. 전체 697명 중 현재 스포츠 활동을 참여하지 않는 비활동인은 269명(38.6%)이었으며 다음의 응답으로 요인분석을 실시하였다.

### 3.3.1 스포츠 활동 방해요인

스포츠 활동을 참여하지 않는 이유 및 방해요인에 대

한 설문결과는 다음과 같다. COVID-19 관련 37.9%, 일, 가정, 아르바이트, 학업, 직장 등으로 시간 부족 31.6%, 스포츠에 대한 관심 부족 10%, 경제적 비용 문제 5.9%, 기타 5.6%, 장소 및 시설 부족 5.2%, 건강상의 문제 및 체력 부족 3.7% 순으로 나타났고 현재 스포츠 활동에 참여하지 않는 가장 큰 요인은 COVID-19로 나타났다으며 분석결과는 Table 11과 같다.

Table 11. Disturbing factors in sport (N=269)

Variables	N(%)
Disturbing factors in sport	269(100%)
COVID-19	102(37.9%)
lack of time: work, family, part-time job, studying, job	85(31.6%)
lack of health	10(3.7%)
Economic burden	16(5.9%)
lack of places and facilities	14(5.2%)
lack of interests in sports	27(10.0%)
others	15(5.6%)

스포츠 활동에 참여하지 않는 방해 요인에 대한 결과는 2019 국민생활체육조사에서 체육활동 비참여 이유를 조사한 연구와 일치하지 않았다[5]. 이는 신체 접촉 및 경쟁을 포함하여 동일한 공간 내에서 하는 대면 활동이 대부분인 스포츠 활동이 COVID-19의 확산을 계기로 사회 전반에 비대면 추세가 강화되고 지속되면서 스포츠 분야는 다른 분야보다 더 큰 피해를 보고 있음을 알 수 있다. 따라서 스포츠 분야에서도 비대면 스포츠 또는 비접촉 신체 활동에 대한 다양한 방안 모색이 필요하다. 실내에서 장시간을 보내야하는 사람들은 스트레칭, 집안일, 계단 오르기 또는 음악에 맞춰 춤추는 것과 같은 활동을 할 수 있다. 더 나아가 인터넷을 이용할 수 있는 사람들에게는 더 많은 콘텐츠 자원들이 존재한다. Wii 스포츠 게임, VR 콘텐츠, 운동 유튜브 등은 모든 연령대의 사람들이 이용할 수 있고 인터넷 콘텐츠는 작은 공간에서도 사용될 수 있다. 이는 체력 유지의 또 다른 중요한 측면으로 넓은 공간이 필요하지 않지만 근력 유지에 도움을 주는 근력 훈련이며 특히 노인이나 신체 장애인에게 중요하며 우울감 개선에도 효과가 있다는 선행연구가 뒷받침하고 있다[9]. 이처럼 비대면을 선호하는 현재는 물론 앞으로의 미래에서도 빠질 수 없는 중요한 비대면 스포츠 콘텐츠 및 자원이 될 수 있을 것이라 전망한다.

### 3.3.2 스포츠에 대한 관심 유무

스포츠 활동을 참여하지 않는 사람들을 대상으로 스포츠에 대한 관심 유무를 알아본 결과 관심이 있다 40.9%, 보통이다 24.5%, 많은 관심이 있다 18.2%, 관심이 없다 11.9%, 전혀 관심이 없다 4.5%의 순으로 나타났다. 또한 현재 스포츠 활동을 하지 않지만 스포츠에 대해 긍정적인 자세를 보인 사람들의 비율이 총 59.1%를 차지했으며 분석결과는 Table 12와 같다.

Table 12. Interest in sports (N=269)

Variables	N(%)
Time spent participating in sport	269(100%)
Very interested	49(18.2%)
Somewhat interested	110(40.9%)
Neutral	66(24.5%)
Not very interested	32(11.9%)
Not at all interested	12(4.5%)

### 3.3.3 방해요인 해결 후 스포츠 활동 참여 유무

스포츠 활동에 대한 방해요인이 해결된 후 스포츠 활동 참여에 대한 질문에서 '그렇다'가 91.5%, '아니다'가 8.5%로 요소 해결 후 스포츠 참여에 대해서는 긍정적인 결과가 나타났으며 분석결과는 Table 13과 같다.

스포츠 활동에 참여하지 않는 응답자 중 방해요인이 해결 된 후 스포츠 활동 참여 유무에 대한 질문에서 대부분의 응답자들은 참여할 의향이 있다고 답했다. 이를 통해 스포츠 활동 개선이 더욱 실질해짐을 느낄 수 있었다.

Table 13. Participation after solving disturbing factor (N=269)

Variables	N(%)
Time spent participating in sport	269(100%)
Yes	246(91.5%)
No	23(8.5%)

## 3.4 활성화 방안

현재 스포츠 활동 활성화 방안에 대한 질문은 전체 697명을 대상으로 조사하였으며 결과는 다음 Table 14와 같다. 스포츠 활동 활성화 방안에 대해서는 COVID-19 등 전염병 질병을 대비한 방안 31.7%, 다양한 종목 체육시설의 확충 및 개방 19.5%, 각 개인의 스포츠 활동에 대한 긍정적 사고나 의식의 전환 12.3%, 체육

시설의 사용료 조절 11.2%, 국가의 정책적 지원 10.2%, 직장 내 경제적 지원 및 분위기 조성 7.7%, 스포츠 활동에 대한 정보나 적극적인 홍보 활동 4.6%, 기타 2.7%로 나타났다. 기타의견으로는 국내의 체육시설은 우수하나 현대인들의 시간 부족이 주원인이라 생각한다는 답변이 있었다.

**Table 14. Activation Plan for sports activities** (N=697)

Variables	N(%)
Activation plan for sports activities	697(100%)
National policy support	71(10.2%)
Activation plan of communicable disease as COVID-19	221(31.7%)
Adjustment of fees for sport facilities	78(11.2%)
Expansion and opening of different sports facilities	136(19.5%)
Call of positive thinking or awareness about an individual's sport activities	86(12.3%)
Information and active promotion for sport activities	32(4.6%)
Financial support and creating an atmosphere at work	54(7.7%)
others	19(2.7%)

스포츠 활동 활성화 대책에 대해서 가장 큰 의견은 COVID-19와 같은 전염성 질병을 대비한 방안이 마련 되었으면 좋겠다는 의견이 31.7%로 가장 많았다. 이러한 결과는 본 논문의 목적과 같이 COVID-19의 확산으로 변화된 상황에 따른 스포츠 활동 실태를 파악하고 이를 토대로 스포츠 활동의 개선방안을 모색해야 한다는 의견이 가장 많았다.

#### 4. 결론

본 연구의 목적은 COVID-19 상황에 따른 스포츠 활동 실태를 파악하여 스포츠 활동 개선방안을 도출하는 것이다. 연구대상은 서울 및 경기도에 거주하고 있는 10대부터 60대의 남녀 총 697명을 유층집락무선표집법(편의표집)으로 선정하였다. 설문지는 NAVER 폼을 이용하여 배포하였고 자료 분석은 SPSS 12.0 program을 이용하여 빈도분석을 하였으며 본 연구는 COVID-19 상황 이후 스포츠 활동 실태조사의 결과를 바탕으로 다음과 같이 3가지 결론 및 개선방안을 제안하고자 한다.

첫째, 정부의 온라인 건강증진 콘텐츠 구축이다. 현재 비대면 스포츠 활동에 참여하고 있다고 답한 응답자 중

‘유튜브 운동 콘텐츠’를 활용하고 있다고 응답한 비중이 가장 높았다. 이는 많은 사람들이 장비와 제한된 공간 없이 집에서 운동하고 있다는 것을 의미한다. 현재 스포츠 활동 참여자 중 일반적인 스포츠 활동으로는 골프, 헬스, 조깅 또는 산책 순으로 나타났고 비대면 스포츠 활동으로는 유튜브 운동 콘텐츠, 홈트레이닝/화상 PT, e-sports 등으로 나타났으며 주 2회 미만으로 1시간에서 2시간미만, ‘혼자’ 스포츠 활동에 참여하는 비중이 가장 컸다. 이는 정부의 ‘사회적 거리두기’ 영향의 결과로 헬스클럽, 수영장, 탁구장 등 실내체육시설에 대한 집합 금지 명령 등의 상황에 따라 비대면 운동방식의 운동 콘텐츠가 더욱 선호되는 실정이다. 때문에 다양한 방법의 건강증진서비스 접근이 필요하며, 연령별 특성에 맞춘 온라인 콘텐츠가 요구된다. 이러한 콘텐츠는 유아 및 아동기, 청소년기, 성인기, 중장년기, 노년기의 남, 녀로 대상을 구분하여 그들의 신체적 특성과 운동 목적 및 운동 형태가 고려되어야 할 것이다. 더 나아가 500ml 생수병, 의자 등을 활용한 맨몸 기반, 동작 중심으로 행하는 자료 등 적극적으로 실생활 용품을 활용할 수 있는 다양한 실내 운동 프로그램[10]이 개발된다면 비대면 비접촉을 추구하고 있는 현실에서 꼭 필요한 정보가 될 것이다.

둘째, COVID-19 시대의 건강과 웰빙의 증진을 위한 국가정책 개발 및 이행이 요구된다. 스포츠 활동인과 비활동인의 스포츠 활동 방해요인을 알아본 결과 두 그룹에서 모두 ‘COVID-19’ 관련 요인이 가장 높게 나타났다. 더 나아가 방해요인이 해결 된 후 스포츠 활동 참여를 묻는 질문지에서도 참여하겠다는 의견 역시 굉장히 높게 나왔다. 이를 통해 신체 접촉 및 대면 활동이 대부분인 스포츠 활동이 COVID-19 이후 큰 피해를 보고 있음을 알 수 있었으며 스포츠 활동 개선이 더욱 절실했음을 느낄 수 있었다.

세계보건기구(WHO)에서는 건강을 유지하고 증진하기 위해 일주일에 중강도(주관적인 느낌으로 “약간 힘들다” 이상)로 150분 또는 고강도(주관적인 느낌으로 “힘들다” 이상)로 75분 유산소성 운동 참여를 권장하고 있다[11]. 이러한 주기적인 운동의 이점은 특히 불안, 위기, 공포의 시기에 매우 도움이 된다는 것은 입증되었다. 또한 COVID-19의 여파로 마스크 착용, 손 씻기 등의 생활화로 급성 기관지염, 급성상기도감염 등 호흡기 기관 치료자가 크게 줄어든 것으로 나타났지만 코로나 블루(corona blue)의 영향으로 수면장애 및 우울증 질환 환자가 전년 대비 4.7%인 8만6000명 늘어난 것으로 나타났다[12].

이처럼 신체활동과 운동은 우울증과 불안증상에 효과적인 치료 전략이 될 수 있다. 결과적으로 유행병의 맥락에서 규칙적인 스포츠 활동이 일상에 접근하지 못한다면, 정신적 질병을 악화시키는 것은 물론 면역체계와 신체 건강의 위험을 초래할 수 있다. 운동과 신체활동에 대한 접근의 부족 또한 정신 건강에 영향을 미칠 수 있는데 이것은 정상적인 사회생활에서 고립된 상황에서 많은 사람들이 경험하게 될 스트레스나 불안감을 복합시킬 수 있다. 때문에 한국건강증진개발원에서도 역시 '코로나19 건강생활수칙'을 통해 덜 앉고 더 움직이기를 위해 일상 생활에서 가능한 활동 늘리기를 권장하고 있고[13], 세계보건기구(WHO)에서도 사회경제환경을 고려한 '국제신체활동 실행계획'을 선포했다[14]. 이를 위해 정부 및 지방자치단체를 비롯한 기타 주요 관계자는 특히 COVID-19 시대에 신체적, 정신적 건강과 웰빙의 증진을 위한 국가정책의 개발 및 이행이 요구된다. 더 나아가 여러 프로그램을 통해 전염병 동안 어떻게 활동할 것인가에 대한 많은 무료 자원의 제공도 요구된다.

마지막으로, 온라인 스포츠 활동을 위한 기술력 확보이다. 국민체육진흥공단에서는 10월 12일부터 23일까지 비대면 교육을 활성화를 위한 콘텐츠 제작 프로그램, 비대면 실기교육 및 소통방법 등 다양한 스포츠 교육 공간에서 활용할 수 있는 '2020 비대면 스포츠시장 융합 인력 양성 및 사업전환 재설계 지원사업'을 진행하였다[15]. 이 사업의 목적은 COVID-19 상황과 비대면 환경 속에서 민간 체육시설 및 교육관련 사업자를 비롯한 관련 직업에 종사하는 이들을 위해 역량 및 경제력 강화이다. 이처럼 앞으로 장기화가 될 사태에 대비해 스포츠 활동 교육현장에서도 기술력 확보를 위한 다양한 세미나와 사업실시가 시급하다. 더 나아가 뉴노멀(New Normal)시대 스포츠 산업의 미래와 영업전략, 비대면 콘텐츠제작, SNS마케팅, 고객경험관리 등 새로운 스포츠 패러다임에 적응하기 위한 다양한 온라인 활동을 위한 방안도 시급하다.

이러한 결과를 바탕으로 COVID-19 이후 스포츠 활동 개선방안을 제안하고자 한다.

첫째, 다양한 타겟에 맞춘 온라인 콘텐츠 개발이다. 혼자 참여할 수 있는 운동 프로그램, 실내에서 실시할 수 있는 트레이닝 콘텐츠, 실내 재활, 유아 프로그램 등 이러한 시간과 장소를 구애받지 않고 활용할 수 있는 다양한 디지털 콘텐츠가 개발된다면 COVID-19와 같은 전염병 상황에서도 비대면 스포츠 활동의 시간을 증가시킬 수 있을 것이라 전망한다.

둘째, COVID-19 시대의 건강과 웰빙의 증진을 위한

국가정책 수립 및 이행이 요구된다. 스포츠 활동 활성화 대책에 대해 COVID-19와 같은 전염성 질병을 대비한 방안이 마련되었으면 좋겠다는 의견이 31.7%로 비중이 가장 컸다. 이를 바탕으로 정부 및 지방자치단체를 비롯한 기타 주요 관계자와 관계 기관은 개개인의 신체적, 정신적 웰빙을 위한 프로그램 개발이 요구된다.

마지막으로, 앞으로 장기화 될 사태에 대비한 온라인 스포츠 프로그램 구축의 기술력 확보이다. 더 나아가 뉴노멀(New Normal)시대 새로운 스포츠 패러다임에 적응하기 위한 다양한 방안도 시급하다.

스포츠 활동은 신체 건강, 정신적 행복은 물론, 사회적 태도와 행동을 함양하는 강력한 수단이다. 비록 많은 것들이 지금 당장 우리가 통제할 수 없다고 느껴지지만, 우리 자신과 가족, 더 나아가 우리 공동체의 건강을 위해 스포츠 활동은 매우 중요하다. 이 연구를 통해 이 어려운 시기를 우리의 신체 건강 및 정서적 회복력을 구축하는 새로운 전환점이 되길 바란다.

## REFERENCES

- [1] WHO. (2020.09.20). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. <http://covid19.who.int/>
- [2] Z. A. Memish, R. Steffen, P. White, O. Dar, E. I. Azher, A. Sharma & A. Zumla. (2019). Mass gatherings medicine: public health issues arising from mass gathering religious and sporting events. *The Lancet(British edition)*, 393, 2073-2084. DOI : 10.1016/s0140-6736(19)30501-x
- [3] D. H. Jeong. (2020.03.24.). *Tokyo Olympics will be held next year, The first Olympic postponement in history by COVID-19*. MBC. [http://imnews.imbc.com/news/2020/world/article/5675949\\_32640.html](http://imnews.imbc.com/news/2020/world/article/5675949_32640.html)
- [4] Y. Kim & J. Cho. (2020). Correlation between Preventive Health Behaviors and Psycho-Social Health Based on the Leisure Activities of Social Koreans in the COVID-19 Crisis. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4066. DOI : 10.3390/ijerph17114066
- [5] Ministry of Culture, Sports and Tourism. (2019). *2019 Survey on the Participation of Sports activity*. Seoul.
- [6] Korea Health Promotion Institute(2020). *The change of life after COVID-19*. Seoul.
- [7] D. K. Kim. (2020). *Effects and Prospects of COVID-19 on the Sports Industry*. Seoul : Korea Institute of Sport Science.
- [8] J. Y. Lee. (2020.10.11.). *90.2% of .20s eating alone*. Newsis. [https://newsis.com/view/?id=NISX20201011\\_00011928](https://newsis.com/view/?id=NISX20201011_00011928)

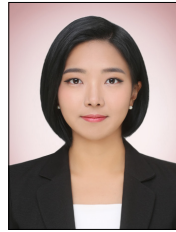


38&cID=13001&pID=13000

- [9] Y. J. Kim, Y. S. Cho. & K. S. Kim. (2020). The Effect of Cognitive Rehabilitation Program Using Virtual Reality (VR) Contents on Cognitive function, Depression, Upper Extremity Function and Activities of Daily Living in the Elderly. *Journal of Convergence for Information Technology*, 10(8), 203-212. DOI : 10.22156/CS4SMB.2020.10.08.203.
- [10] J. S. Lee. (2020). *COVID-19 Response Self-Exercise Method*. Seoul : Korea Institute of Sport Science.
- [11] WHO. (2020.03.11.). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19*. <http://covid19.who.int/> Geneva: Author.
- [12] J. K. Park. (2020.10.19.). *Corona blue effect, Increasing the number of patients treated with mental illness*. Naeil news. [http://www.naeil.com/news\\_view/?id\\_art=364797](http://www.naeil.com/news_view/?id_art=364797)
- [13] Korea Health Promotion Institute.(2020). Tips for Healthy Life During COVID-19. Retrieved from <https://www.khealth.or.kr/search?menuId=MENU00953>
- [14] World Health Organization.(2019). *Health Economic Assessment Tool(HEAT) for walking and for cycling*. Geneva: Author. DOI: 10.14367/kjhep.2020.37.1.45.
- [15] Korea Sports Promotion Foundation(2020). *2020 Recrument of trainees for 비대면 Sports market convergence training and business transition redesign support projects*. Seoul. <http://www.sosfo.or.kr/kspo/bbs/B0000027/view.do?n ttId=10759&menuNo=200149>

현 재 민(Jaemin Hyun)

[정회원]



- 2017년 8월 : 이화여자대학교 체육과 학부(학사)
- 2019년 2월 : 이화여자대학교 체육과 학부(석사)
- 2019년 3월 ~ 현재 : 이화여자대학교 체육과학부 박사과정
- 관심분야 : 레저, 스포츠 VR 콘텐츠

· E-Mail : asdhjmbnm@naver.com

백 지 혜(Ji Hea Back)

[정회원]



- 2014년 2월 : 세종대학교 무용과 (학사)
- 2017년 8월 : 이화여자대학교 교육대학원 체육교육과(석사)
- 2019년 3월 ~ 현재 : 이화여자대학교 체육과학부 박사과정
- 관심분야 : 철학, 체육철학, 미학

· E-Mail : ballet5252@naver.com

양 서 은(Seo-eun Yang)

[정회원]



- 2017년 2월 : 서울예술대학교 무용과 (학사)
- 2020년 2월 : 이화여자대학교 교육대학원 체육교육과(석사)
- 2020년 3월 ~ 현재 : 이화여자대학교 체육과학부 시스템헬스융합전공 박사과정

· 관심분야 : 운동역학, 움직임분석 및 재활, 시스템헬스융합

· E-Mail : seo\_eun0927@naver.com