

## 포스트코로나 시대의 생활체육 달리기운동의 활성화 방안

### The Activation Plan for Running in the Post COVID-19 Era

박재명(한국체육대학교 교수) · 김두한(한국교통대학교 강사) · 신미애\*(대전대학교 교수)

Jae-Myung Park Korea National Sport University · Doo-Han Kim Korea National University of Transportation · Mi-Ae Sin Daejeon University

#### 요약

본 연구는 코로나-19 사태로 인하여 생활체육 활동의 변화가 크게 일어나고 사회적 거리두기 정책으로 인하여 코로나-19 이전의 환경으로의 회복이 늦어지고 있는 상황에서 가장 보편적인 생활체육 활동의 하나인 달리기 운동의 필요성과 안전한 실행에 대하여 논의하고자 하였다. 달리기 운동은 일반 대중이 가장 쉽게 접할 수 있는 운동으로 모든 스포츠 활동으로 진입하기 위하여 운동에 관심을 가진 사람을 위해 스포츠 활동에 대한 진입장벽을 낮추는 활동이다. 그러나 사회적 거리두기 확산으로 인하여 달리기 운동의 역할과 기능을 효과적으로 이용하지 못하고 있다. 이제 위드-코로나 정책으로 접어드는 시점에 다시금 생활체육 전체의 활성화를 위하여 달리기 운동의 활성화 방안을 정책과 제도에 적합하도록 제안하고자 하였다.

주요어 : 걷기, 달리기, 육상, 생활체육, 포스트코로나

#### Abstract

This study examines the use of running, one of the most common physical activities in daily life, in a situation in which changes in daily physical activity occur significantly due to the COVID-19 outbreak, and recovery to the pre-COVID-19 environment is delayed due to social distancing policies. We wanted to discuss the necessity and safe practice. Running is an exercise that is most easily accessible to the general public, and is an activity that lowers the barrier to entry into sports activities for those interested in exercise in order to enter all sports activities. However, due to the spread of social distancing, it is difficult to effectively use the role and function of running exercise. Now, at the time of entering the With Corona policy, we would like to propose a plan to activate the running exercise in order to revitalize the whole physical education system in accordance with the policy and system.

Key words : walking, running, athletics, post COVID-19, social distancing

\* aldo9614@daejin.ac.kr

## 1. 서론

2020부터 2021년 11월 현재에 이르기까지 지난 2년 동안 전 세계적으로 인종, 국가, 민족에 관계없이 ‘코로나-19(COVID-19)’ 팬데믹 상황에서 탈출구를 찾지 못하고 있고 있다. 코로나-19 감염 바이러스의 대유행은 현대를 살아가는 우리의 일상을 완전히 뒤바꾸었다. 감염의 확산을 막기 위해 실내외에서의 상호 접촉을 통제하기 위해 ‘사회적 거리두기’라는 생활 실천 정책을 진행하였다. 그리고 마스크를 일상의 의류처럼 착용하는 생활을 반드시 이행하고 있다.

이로 인해 많은 사람들이 모이는 다중시설 및 환경에서의 활동이 위축되고 일반 기업은 재택근무를 유동적으로 이용하며 실내에서 다수가 모이는 상황을 최대한 자제하고 학교도 학생들의 등교일을 조정하고 비대면 수업을 실시하여 수업결손을 최소화하고 있다. 그러나 직장생활과 학업은 이렇게 조절하여 생산성과 효율성이 감소하는 것을 최소화하고 있으나 개인의 생활 만족도는 결국 급격히 낮아 질 수밖에 없다. 직업 활동 이외의 여가 활동을 강제적으로 통제해야 하기 때문이다.

따라서 여가 활동 중의 하나인 스포츠 활동도 급격히 감소하고 실내의 체육활동이 전반적으로 불가능하거나 코로나-19 감염증 유행 이전보다 불편한 것이 사실이다. 특히 격한 야외 활동의 경우 마스크를 쓰고 활동하는 데에는 개인의 신체적 불편이 동반하기 때문에 야외에서의 체육활동은 더욱이 어렵다. 결국 코로나-19 바이러스의 확산의 지속으로 일반인들은 야외 활동과 신체활동의 두 어려움으로 인하여 여가 시간을 이용한 활동 시간의 감소와 소비성 체육활동의 제재나 영업시간의 단축으로 전반적인 스포츠 활동의 감소로 이어지고 있다(여경아, 2021).

이렇게 일반 대중의 스포츠 활동 자체는 결국 스포츠 활동 빈도의 감소를 시작으로 관련 산업의 위축을 전방위적으로 발생시켰다. 하지만 정부의 ‘사회적 거리두기’ 조치는 우리사회에 비대면 생활문화로의 하나의 일상적인 생활로 자리 잡으면서 온라인을 통한 교육과 생활문화의 디지털화로 급격히 전환하는 새로운 산업과 경제활동이 두드러지게 나타나고 있다.

다양한 스포츠 활동들이 홈트레이닝의 형태로 전환되고 있다. 더욱더 개인 지향적인 장비와 도구에 대한 소비적 측면이 높아져 오히려 가정의 실내에서 이용 가능한 운동 장비, 특히 디지털 기술을 이용할 수 있는 소형 개인기기 유형의 운동 기구들은 더욱 소비가 늘어나는 추세이기도 하다. 김상훈(2020)은 스포츠산업 분야연구를 통하여 코로나-19 발생 이후 2020년 2월부터 9월까지의 스포츠산업 관련업체들의 경제성에서 전반적인 매출액이 감소하고 그로인한 폐업률도 증가하였다고 보고하였다. 이와 반대로 이윤구(2020)는 스포츠 시설에 의한 산업과는 달리 실제로 코로나-19 발생 이후 가정에서 이용할 수 있는 개인용 운동기구 등 런닝머신, 스텝퍼 등의 개인적인 활동에 의한 스포츠 기구 및 관련 산업의 소비가 확대 되었다고 보고하였고 국가재난지원금이 고부되던 시기에 더욱 관련 산업의 소비가 증가되었다고 보고한 바 있다. 이는 관련 산업에 영향을 미치는 환경에 따라 정반대적인 성향의 상

황이 정책 대응에 따라 변화를 급진적으로 일으킨 것이다.

그러나 중요한 것은 자연친화적인 스포츠 활동에 대한 감소는 불가피하고 이로 인해 걷기 또는 달리기 등의 기초 생활체육에 대한 관심이 저하될 수 있음에 주목할 필요가 있다. 걷기나 달리기 등의 신체활동은 개인의 신체적 능력인 근력의 유무에 따라 크게 작용하여 일상생활에 중요한 역할을 하고 있다(배영상, 1996). 배영상, 박건식(1997)은 운동학적 요인으로서 고령자의 달리기 동작 특성에 따른 기동성 저하에 대한 요인을 밝힘으로써 고령자의 달리기 동작에 요구되는 기초동작과 그에 맞는 스포츠 활동을 밝힘으로써 스포츠학의 기초자료를 제시하는 연구를 하였다.

오늘날 사회가 근대화 산업화로 발전되면서 인간의 수명을 연장시켜 자연 발생적으로 노인 인구가 증가하였고, 인구의 고령화에 따르는 많은 문제가 발생하게 되었다. 그중 건강에 관한 문제는 행복한 여생을 보내는데 가장 중요한 요인이며 건강은 체력을 전제로 하고 있다. 체력은 고령화되어 감에 따라 저하되어가는 것은 인간들에게는 피할 수 없는 숙명적인 것이라 할 수 있다(배영상, 박건식, 1997). 더욱이 노년층은 다양한 기능을 가진 디지털화된 스포츠 기구에 대한 조작 능력 확보하는데 다소 적응의 시간이 필요하거나 기구의 소재에 의한 부상도 대비 하지 않을 수 없기에 일상의 자연과 야외에서 기초적인 걷기 또는 달리기 활동을 코로나-19 팬데믹 상황 이전의 일상과 같이 안전하게 즐길 수 없다는 것은 매우 불편한 일이다.

연령증가에 따른 근력의 저하는 30세 후반 경부터 나타나기 시작하여 50-60세를 고비로 두드러지게 되며 근력의 저하 양상은 군에 따라 다르게 나타나고 연령이 증가함에 따라 하지근 군의 저하가 현저히 나타난다고 보고하고 있다(stanly et. al. 1993; Roger et. al 1993). 이에 달리기와 같은 가벼운 방식의 단계적 운동이 가능한 운동들이 기초 체력을 향상하는데 매우 중요한 종목이었다.

그러나 코로나-19 팬데믹이 우리 사회 전반적으로 가져온 영향력은 변화되고 있는 사회환경으로 인해 ‘포스트 코로나’라는 사회적 용어도 등장하였으며, 변화된 환경에 맞는 산업적인 움직임은 이와 관련된 스포츠 환경에 대한 대처를 위하여 관련 연구들이 빠르게 이루어졌다.

남상우(2020)는 이러한 스포츠 환경에서의 팬데믹 경험은 팬데믹 발생 이후의 환경 변화를 종합적으로 분석해 분명히 유의해야 할 환경적 변화에 대하여 위생 및 개인의 건강에 대한 관심과 증가, 콘텐츠 온라인 환경 확대 속에서의 일반인들의 스포츠 활동 인식 제고 및 욕구 충족, 대인 관계 위축으로 인한 변화 속에서 스포츠의 사회적 역할 가치 변화, 세대별 스포츠 활동에 대한 인식 및 활동의 차이 발생 등을 가장 큰 문제로 전망하였다.

이러한 변화된 상황에서 실내외에서 누구나 일반인이 개인적으로 쉽게 활동 할 수 있는 기초 종목인 생활체육 종목의 하나인 달리의 활성화 및 대응 방안에 대하여 고민할 필요가 있음을 고려하였다. 일반인들의 걷기와 달리기 운동은 인간의 생애 중 가장 쉽게 접하고 가장 기초적 활동으로 타 스포츠 활동을 하기 위한 준비운동처럼 여겨지는 상황에서 기초 종목으로서의 필요성 그리

고 급변하는 스포츠 환경에서 활동의 가치를 어떻게 재구조화 할 것인가에 대한 문제와 고민이 필요한 시점이라 할 수 있다.

따라서 본 연구는 포스트코로나 시대의 생활체육 달리기운동의 활성화 연구를 통하여 일반인들의 건강과 스포츠학의 기초자료를 제시하기 위한 방안을 규명하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 문헌 탐색

본 연구의 목적 달성을 위해 주제 확정, 주제어 선정, 요구 자료 수집을 위해 문헌 정보와 전자 자료를 광범위하게 탐색하고 다양한 전자 자료 웹사이트를 검색하여 온라인 공연예술 실행 사례를 확보하였다. 자료 수집의 범위는 2021년 2월부터 2021년 7월까지 보고된 사례를 중심으로 확보하고 내용을 검토하였다.

### 2. 전문가 의견 수렴

본 연구에서는 생활체육 달리기 활동에 대한 의견을 수렴할 수 있도록 관련된 전문가를 대상으로 연구의 방향성과 내용을 제공하고 전문가적 의견을 수렴하였다. 면담은 2021년 9월 중 1개월간 이루어졌다. 면담에 참여한 각 전문가는 1인당 2회, 회당 2시간여의 면담 시간을 가지고 비구조화된 면담 방식으로 자유로운 의견을 나누었다.

#### 1) 연구참여자

본 연구에서 전문가 의견 수렴을 위해 섭외한 내담자는 편의표본추출에 의해 유목적 표집 방식으로 선정하였다. 생활체육 달리기 강습 경험을 지니고 있으며 달리기 운동 관련 생활체육 지도 및 연구를 지속한 자로서 본 연구에 최적화된 참여자에 대해 동의서를 얻어 시행하였고 의견 수렴을 위한 개별 면담시에는 코로나-19 방역 수칙을 지키고자 일정 거리를 유지하고 마스크를 착용하고 실시하였으며 이외의 내담자 불편을 최소화하기 위해 내담자가 요구하는 장소에서 이루어졌다.

표 1. 의견 수렴 참여 전문가

구분	특징
참여자A	엘리트 육상 지도자 경력 10년
참여자B	생활체육 피트니스 지도자 경력 12년
참여자C	생활체육학 전문 연구 15년

#### 2) 조사 절차

조사의 절차로써 먼저 연구 참여자에게 연락하여 참여에 대한 동의를 받았다. 그리고 최종적으로 참여 의사가 확인된 연구 참여자들에게 설문 조사에 편리한 장소 및 일시를 상호 간에 선정하였

다. 다음으로 정해진 장소와 일시에 개별적으로 만나 연구 목적에 관한 설명을 실시하고, 면담을 실시하였다. 연구 참여자의 시공간적 편의가 확보되지 않는 경우에는 전자메일로 송부하고 회수 받아 설문자료를 수집하고 전화로 구체적인 보조적 질문과 응답을 재차 실행하였다.

### 3) 자료 처리

응답된 자료들은 전문가 의견 수렴 방법의 내용 분석법을 실시하면서 내적 타당도를 높이기 위한 동료 전문가 회의를 반복적으로 실시하였다(성태제, 시기자, 2007). 동료 전문가 회의는 질적 연구의 하위 검증 절차인 조사자 다각적 검증법(investigator triangulation)을 활용하여 동료 전문가들과 협의를 바탕으로한 내적 타당도를 최대한 향상시키고자 하였다(성태제, 시기자, 2007). 수집된 자료는 내용의 조직화와 체계화를 실시하는 분석 작업을 단계적으로 실시하였다.

### 3. 연구의 타당성

이 연구는 타당성을 효과적으로 확보하기 위해 동료 전문가 집단과 상호 간 자료의 검토를 상시적으로 실시해 외적비평과 내적비평을 실시하였다. 본 연구 관련 유사 또는 동일 분야 전문가 중심의 안면 타당도를 검증을 실행하였다

## III. 연구결과 및 논의

### 1. 달리기 운동의 기능

달리기는 기본적으로 하체에 있는 힘과 기술, 지구력 등을 발휘해야 하는 종목으로 육상 경기의 대부분이 구성되어 있고, 상체의 동작이 주가 되는 투척 경기까지도 하체의 근기능이 매우 중요한 역할을 하여 달리가 중요시 된다. 또한 신체 파워 존(power zone)을 구성하며 하체의 대퇴 부위가 강한 힘을 발휘하는데 이용되고(O'shea, 1983), 하퇴 부위는 대퇴에 탄력과 가속을 붙여주는 역할을 담당하기 때문에 하체의 근기능이 달리의 신체적 활동 성과를 결정한다고 해도과언이 아니다(하현수, 2010).

일반적으로 달리기 운동을 통해 지구력 향상을 위해서는 질보다 양을 높여 지칠 때까지의 실행 하는 이론이 지배적이다. 그리고 신체운동에 있어서 근육이 활동하면 활동하는 근에서의 산소요구가 증가하여 근육 혈류량이 증가하고, 증가한 혈류량은 다량의 산소를 공급하며, 다량으로 발생한 대사산물을 제거하게 된다(홍석칠, 2005).

또한 사람들은 운동을 통하여 몸매를 가꾸고 심리적으로는 활력을 찾으려고 하는데 현대인들은 실내 공간에서의 직무 활동이 많아지면서 이 욕구가 매우 강해졌다. 이러한 욕구를 해결하는 방법으로 가장 기초적인 운동을 걷기와 달리로 생각한다. 시간과 장소 및 비용에 크게 구애 받지 않기 때문이다(양현묵, 1999)

이렇게 걷기와 달리기와 같은 기초 스포츠 참여활동은 긍정적인 효과를 지니고 있다고 익히 알고 있다. 일상에서 현대인들이 쉽게 접하는 달리기 운동의 긍정적인 효과는 생활 의욕을 증가시키고 직무 및 사회 활동, 그리고 가정생활 스트레스와 피로를 풀어주고 여가시간을 온전히 자신을 위한 시간으로 활용 할 수 있도록 돕는 접근성 높은 스포츠 활동이다. 때문에 거의 모든 운동의 기초적 기능으로 활용되고 있으면서 가장 기본적인 활동의 시작점인 달리기는 생활 마라톤이라는 종목으로도 인기를 지니고 있다.

스포츠 참여 활동의 증가와 함께 달리기의 인기, 마라톤 동호인의 증가에 따라 국내에서 치러지는 마라톤 관련 대회는 전국적으로 공식 및 비공식 대회 총 500여개를 상회한다(김재훈, 2014). 이에 일반인의 달리기 및 마라톤 대회 참여 정도도 계속 증가하고 있으며 동호인 클럽의 수도 전국적으로 1,000여개를 넘기고 있다(김재훈, 2014).

## 2. 미디어에서 나타나는 코로나19 감염사태 발발 이후 야외 스포츠 활동에 대한 인식과 해결 과제 논의

### 1) 코로나19 환경에서의 야외활동수칙

세계보건기구(WHO)가 2020년 3월 코로나19를 세계적인 감염병 대유행인 팬데믹으로 선언함에 따라 대부분의 공공체육시설들이 폐쇄되었고 풋살장, 수영장, 헬스장 등 대부분의 실내체육시설들이 정부의 방침에 따라 운영을 중단하게 되었다. 문화체육관광부에 따르면 1회 30분씩 규칙적으로 체육활동에 참여한 비율은 매해 3% 이상 증가하는 추세를 보였지만 2020년에는 체육활동이 감소한 것으로 나타나 코로나19에 따른 체육시설의 이용제한으로 인해 체육활동이 위축된 것으로 보여진다(서원재, 2021).

정부는 2m 이상의 거리두기가 이루어지면 야외활동에 있어 큰 위험이 없다고 발표함에 따라 대표적인 야외 스포츠인 골프, 등산, 캠핑, 낚시와 같은 야외스포츠와 레저스포츠에 대한 수요가 급증하였고 이에 따른 관련 용품의 판매도 증가하였다.

이러한 상황 속에서 실외골프, 자전거 등과 같은 야외에서 할 수 있는 운동들의 참여가 크게 늘어난 반면 실내에서 움직이는 운동은 감소되었다. 그러한 이유는 코로나 바이러스의 감염이 상대적으로 낮은 야외스포츠로 스포츠 참여 인구가 이동한 결과이다.

코로나19로 인하여 스포츠 참여도 변화하였다. 많은 인원들이 모여 즐기던 관람스포츠와 참여스포츠 그리고 헬스, 수영 등과 같은 실내 스포츠의 참여는 줄었고 소수 인원들이 모여 함께 야외에서 즐길 수 있는 스포츠를 선호하는 현상들이 일어나고 있다(이윤구, 2020). 광이섭, 김철우, 백영호(2007)는 규칙적인 운동이 초기면역력과 적응면역을 높이며, 특히 적응면역 중 항체매개 면역반응과 세포매개 면역반응에 영향을 미친다고 하였다.

세계보건기구(WHO)는 주당 2시간 30분~5시간 정도의 중강도 유산소 운동이 우울증, 암, 고혈압, 당뇨 등의 치료에 도움이 된다고 하였으며, 특히 현재와 같은 전염병 상황에서도 적용된다고 강조하였다(여경아, 2021). Psycho-Evolutionary Theory 이론은 자연환경이 스트레스에 대한 반응을 어떻게 줄여주는가를 설명하는 대표적

인 이론으로 스트레스는 교감신경계의 활성화와 부정적 감정 등을 유발하지만 스트레스가 회복되면 즐거움 및 고요함을 느끼게 되어 부정적 감정과 교감신경계 활동이 저하된다는 것이다(김보균, 최경호, 박인성, 2014). 즉, 야외에서 걷기운동을 할 경우 행복감과 즐거움을 얻으며, 스트레스를 완화시킬 수 있다는 것이다. 따라서 실외에서의 규칙적인 유산소 운동은 코로나19 상황 속에서 심리적·신체적 건강을 유지하고 증진시킬 수 방법이라고 할 수 있겠다.

야외활동의 사회적 거리두기 방침은 크게 1단계에서 4단계로 구분할 수 있다. 먼저 1단계(지속적 억제상태 유지)에서는 대부분의 다중이용시설들에 대한 집합금지가 없으며, 운영시간 제한도 해제 하였다. 2단계 (지역유행 / 인원제한)에서는 다중이용시설의 경우 시설면적 8㎡ 당 1명으로 인원을 제한하고 있지만 실외 다중이용시설의 경우에는 1차 이상 백신 접종을 완료한 경우에는 인원 제한에서 제외하고 있다. 3단계(권역유행 / 모임금지)에서는 2단계와 마찬가지로 다중이용시설의 경우 시설면적 8㎡ 당 1명으로 인원을 제한하고 있으며, 1차 이상 백신 접종자에 한해 인원 제한을 제외시키고 있다. 다만 실외 체육시설의 경우 경기에 필요한 인원만 가능하며, 샤워실 운영을 금지하고 있다. 마지막으로 4단계에서는 다중이용시설의 경우 시설면적 8㎡ 당 1명으로 인원을 제한하며, 2-3그룹에 속한 시설의 경우 22시 이후 운영을 제한하고 있다.

코로나19 상황 속에서 많은 의학전문가들은 직접적인 신체접촉이 없는 운동을 권고하고 있으며, 특히 등산, 자전거, 달리기 등과 같은 비대면 야외운동을 권장하고 있다. 비대면 야외운동을 할 때에도 감염병 예방 지침이 있다. 미국의 CDC(Centers for Disease Control and Prevention)는 ‘운동장비 공유하지 않기’, ‘타인과 6피트 이상 거리두기’, ‘마스크 착용하기’, ‘실내운동 시 활동시간을 최대한 짧게 하기’, ‘고강도 운동은 야외에서만 실시’ 등을 코로나19 확산 방지를 위한 스포츠 활동 지침으로 제시하였다(여경아, 2021). 우리정부의 경우에도 ‘공용시설 이용 자제하계’, ‘운동기구 사용 후 기구표면 소독하기’, ‘개인물품 사용하기’ 등의 세부내용이 구성되어 있다. 또한 야외에서의 체육활동 시에도 마스크 착용과 더불어 사람들이 밀집되어 있는 곳은 피하고, 2m 간격을 유지해야 하며, 운동장비는 공유하지 않아야 한다. 만약 공용기구를 사용 시에는 사용 전후 소독을 실시하여야 한다. 다시 말해 야외에서의 체육활동 시에도 일상생활과 같은 방역지침을 준수해야 한다(여경아, 2021).

### 2) 전문가 의견 수렴을 통한 논의

코로나-19 발생으로 인한 야외활동에서의 방역 수칙 및 실외 스포츠 활동 규제를 고려하여 급진전된 비대면 스포츠 활동의 발전 상황을 고려하여 생활 체육 달리기의 발전 방안을 논의한 전문가들의 의견을 정리하면 다음과 같다.

참여자A: 달리기를 안전하게 할 수 있는 공간이 필요합니다. 코로나19 발생 이전에도, 지금도, 그리고 종식이 된다고 하더라도 생활체육 달리기 운동의 꾸준한 보급을 위해서는 달리기를 하는 일반인들이 자동차사고나 급작스런 공공 도로에서의 위험, 안전사고에 대비할 수 있는 운동 수칙이 필요하다고 생각합니다.

참여자B: 달리기는 거의 대부분의 스포츠 활동을 위해 필요한 기초 체력을 획득하기 위한 기본 운동이기도 합니다. 또 걷기, 달리기 등 속도와 관계 없이 밖에서 하기 쉬운 유산소 운동입니다. 실내에서도 흔히 런닝머신을 이용해 피트니스의 기본 운동으로 즐길 수 있는 운동인데 코로나19로 인해 운동 자체를 하지 못하는 것처럼 인식하는 것으로 느껴져 안타깝습니다. 어쩌면 달리기를 외부에서 즐기거나 실내 트레이닝 센터에서 런닝머신을 주로 이용해서 하다보니 발생하는 문제로 보입니다.

참여자C: 달리기 운동은 분명히 다른 운동에 비해 편리하게 코로나19 감염증 확산 상황에서도 충분히 가능한 야외 활동이라고 생각합니다. 다만 코로나 인하여 빠르게 스포츠 활동의 방법에 대한 대중의 요구나 변화고 있어 이런 좋은 기초 운동에 대한 보급이 감소할 수 있다는 것에 주목하고 싶습니다.

본 연구의 연구 참여자들로부터 수집한 의견을 정리하면 크게 두 영역으로 구분하여 그 내용을 정리 할 수 있다. 첫째는 생활체육 달리기 운동에 대한 인식제고는 사회적 요구와 환경의 변화에 따라 계속 이루어져야 한다는 것이다. 즉 달리기 운동이 생활체육의 한 종목으로 보급되어야 하는 필요성을 계속 인식시켜야 한다는 것이다. 그리고 이를 위해 야외에서 수행하는 생활체육 달리기 운동 환경의 안전성을 확보하는 방안을 찾아야 한다고 의견을 제시하였다. 다음으로 인식제고를 위한 방법들이 도출 되었을 때 이를 기반으로 생활체육 달리기 운동을 지속적으로 보급하고 확대하기 위해서는 온라인 홈트레이닝 수요에 대응하기 위한 강습법과 1인 운동법을 개발하여 보급하는 것이 중요하다고 의견을 제시하였다.

표 2. 전문가의 의견 수렴

구분	특징
인식 제고 방안	· 달리기 운동의 필요성 인식 지속 확산 · 달리기 운동 수행의 안전성 확보 필요
지속 확대 방향성	· 온라인 홈트레이닝 대응 강습법 개발 · 가정 및 실내 달리기 운동법 보급

## 2. 포스트코로나 시대의 생활체육 달리기운동의 활성화 방안

본 연구는 위드-코로나 정책으로 접어드는 시점에 다시금 생활체육 전체의 활성화를 위하여 달리기 운동의 활성화 방안을 제안하고자 하였다. 이에 따라 적극적으로 강구 할 수 있는 방법은 다음과 같다.

첫째, 지역 공원 내, 방역 수칙을 강화한 달리기 구역의 제공이다. 공원 내 달리기 운동을 편리하게 실시할 수 있는 장소를 지정하고 동시간 입장객 수를 제한하면서 입장객의 출입 정보를 관리할 수 있는 시설을 지자체에서 제공하는 것이다. 실외 활동에서는 감염율이 실내보다 현저히 떨어진다는 하역도 코로나-19 감염증 발생 이후 실외에서 걷기 및 달리기 운동을 하는 경우가 감소했다.

달리기 운동 자체는 실외에서 할 경우 본인 스스로에게는 크게 불편함이 없으나 운동하고 있는 주민과 마주하는 일반 보행자들은 불편 할 수 도 있는 문제이다.

둘째, 가정 내 달리기 온라인 홈트레이닝 서비스를 위한 용품과 서비스의 개발을 지원한다. ‘사회적 거리두기’라는 규제와 이에 따른 비대면 스포츠 강습의 필요성이 대두되면서 1인 활동 가능 크기의 장소에서 쉽게 가능한 스포츠 강습 프로그램은 홈트레이닝이라는 방법을 크게 활성화 시키는 방법으로 코로나-19에 따른 침체를 벗어나려고 노력하였다. 그러나 운동 장소가 크게 필요한 실내 스포츠나 많은 사람이 접촉 할 수 있는 경우 활동 자체가 위축되었다.

본 연구에서 주장하는 것은 코로나 상황에서 접촉을 최소화하는 방법의 생활체육을 요구하는 것이 아니다. 실질적으로 달리기 활동은 넓은 장소에서 최대한 달리기 운동 수행자가 접촉을 피하면서 수행하는 것이 가능하다. 본 연구의 제목에서도 유추가능 하듯이 포스트 코로나 시대에 홈트레이닝과 온택트 스포츠 활동이 일상이 되어 갈 때 가장 기본 운동 중의 하나인 달리기 운동의 활성화를 어떻게 유지하는 것이 좋을 것인가에 대한 논의를 하고자 한 것이다.

따라서 사용자의 달리기 활동 상황에 대한 신체정보와 생체정보를 수집하고 이를 활용 할 수 있는 상황에서 가정 내 환경과 같은 실내에서 활동이 가능한 개인 달리기 장비의 발달이 필요하다는 것이다. 이미 코로나 발생 이전부터 온라인 실시간 강습 및 쌍방향 커뮤니케이션을 가능하게 했던 바이크 운동용 트레드밀의 북미지역 대유행과 같이 달리기 운동의 홈트레이닝을 위한 간편하고 사용성 좋은 디지털 연동 운동기구 및 용품의 개발이 이루어져야 한다는 것이다.

셋째, 가정 내 달리기 온라인 홈트레이닝 서비스를 위한 트레이닝 강습 매뉴얼의 개발이 필요하다. 달리기가 여러 스포츠 활동의 기본이 될 수 있다는 점에서 홈트레이닝 달리기 코칭 매뉴얼이 개발되어 달리기 온라인 홈트레이닝의 보급에 노력해야 한다. 디지털 데이터를 이용하고 온라인에 연결된 트레드밀을 이용해 효과적으로 달리기 운동의 효과를 높일 수 있는 강습 방법과 다양한 재미를 추구 할 수 있는 코칭 매뉴얼이 개발되어 달리기 전문 강습 지도자 교육의 활성화를 지원할 수 있어야 할 것이다. 특히 2020년 시범사업을 거쳐 운영되고 있는 Keepfit 서비스는 피트니스와 요가 등 정적 위치에서 다양한 동작을 이용하는 종목들이 주를 이루고 있다는 점에서 종목의 다양화를 추구한다는 측면에서 온라인 달리기 강습의 방법에 대한 구상을 해볼 필요가 있다.

여경아(2021)의 연구에 따르면 지속적인 증가 추세에 있던 체육활동이 2020년 감소추세로 주춤하고 있으나 여전이 건강을 이유로 체육활동을 지속하고 싶다는 문화체육관광부(2020) 연구 결과를 기반으로 코로나-19와 관계하여 오히려 체육활동 저변 확대의 인식 제고가 크게 될 수 있음을 시사하였다. 즉 코로나-19 감염 확산이 저하되고 코로나-19발생 이전의 일상으로 복귀가 가능해질 경우 스포츠 활동에 대한 대중의 욕구는 더욱 증가 할 수 있다는 의미이다. 사해지, 이원상, 이봉규(2021)의 연구에 따르면 코로나-19 발

생 이전의 경우 신체적 욕구나 사회적 욕구 충족을 위한 스포츠 활동이 주를 이루었으나 코로나-19 발생 이후에는 실내 생활에 대한 답답함 등을 해소하기 위한 심리적 욕구가 상대적으로 체육활동에 대한 동기나 배경으로 작용하고 있다고 설명하여 분명한 것은 코로나-19로 인하여 스포츠 활동에 대한 필요성이 전방위적으로 변화하고 있음을 주장하였다.

그러므로 생활체육으로서의 달리기 운동에 대한 인식이나 접근 방법이 변화 할 수 있음을 바로 이해하고 이에 필요한 준비가 단계적으로 이루어질 필요가 있는 것이다. 물론 빠른 속도로 달리는 프로그램에서 지속적으로 강습하고 이를 따라한다는 것은 어렵다. 이런 때에는 음악이나 화면에서 달리기 중의 심리 안정을 돕는 프로그램을 사용자가 선택하게 하고, 걷는 정도의 속도에서는 강사들이 사용자에게 맞춤형 걷기, 달리기 등의 프로그램을 수행하도록 실시간 수업을 하는 것도 매우 유용한 방법이 될 것이다.

#### IV. 결론 및 제언

본 연구는 코로나-19 사태로 인하여 생활체육 활동의 변화가 크게 일어나고 사회적 거리두기 정책으로 인하여 코로나-19 이전의 환경으로의 회복이 늦어지고 있는 상황에서 가장 보편적인 생활체육 활동의 하나인 달리기 운동의 필요성과 안전한 실행에 대하여 논의하고자 하였다. 달리기 운동은 일반 대중이 가장 쉽게 접할 수 있는 운동으로 모든 스포츠 활동으로 진입하기위하여 운동에 관심을 가진 사람을 위해 스포츠 활동에 대한 진입장벽을 낮추는 활동이다. 그러나 사회적 거리두기 확산으로 인하여 달리기 운동의 역할과 기능을 효과적으로 이용하지 못하고 있다. 이제 위드-코로나 정책으로 접어드는 시점에 다시금 생활체육 전체의 활성화를 위하여 달리기 운동의 활성화 방안을 정책과 제도에 적합하도록 제안하고자 하였다.

달리기는 여러 스포츠 활동을 위한 기본 활동으로 인식되고 있는 만큼 다양한 방법으로 생활체육 달리기 경험을 제공하는 것은 향후 여러 스포츠 활동으로 생활 체육인들의 활동전이가 일어나는데 크게 도움을 줄 수 있다는데 그 지향점을 바로 인식하고 생활체육 달리기 운동 참여도가 지속적으로 향상될 수 있도록 지자체의 노력과 스포츠 용품 및 기구 제조업분야 및 강습서비스 분야의 노력이 함께 이루어져야 할 것이다.

#### 참고문헌

곽이섭, 김철우, 백영호(2007). 운동과 면역반응에 대한 고찰. 생명과학회지, 17(8), 1167-1171.  
김보균, 최경호, 박인성(2014). 산림 걷기 운동이 스트레스에 미치는

영향. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 8(3), 391-397.  
김상훈. (2020). 코로나-19 팬데믹과 스포츠산업. 스포츠과학, 153(0), 61-66.  
김재훈(2014). 엘리트 마라톤 선수의 스포츠상해 실태 및 예방에 관한 연구. 용인대학교 대학원 석사학위논문.  
남상우. (2020). 포스트 코로나-19 사회에 집중해야 할 일곱 가지 스포츠 지형. 스포츠과학, 153(0), 2-11.  
문화체육관광부(2017). 체육백서.  
문화체육관광부(2018). 체육백서.  
문화체육관광부(2019). 체육백서.  
배영상, 박건식 (1997). 고령자 달리기 동작의 역학적 분석. 과학논집, 23, 297-303  
사혜지, 이원상, 이봉규. (2021). 코로나 블루와 여가 활동 : 한국 사례를 중심으로. 인터넷정보학회논문지, 22(2), 109-121.  
서원재(2021). 코로나-19 팬데믹, 일상의 정지 하지만 다시 시작이다. 스포츠과학, 154, 54-59.  
양현목(1999). 5km에서 42.195km까지 마라톤. 전원문화사.  
여경아(2021). 코로나19 시대, 안전한 야외 체육활동 지침. 스포츠과학, 155, 58-65.  
오일환(2006). 생활체육 마라톤 동호인의 운동상해에 관한 조사연구. 미간행 석사학위논문, 공주대 교육대학원  
이윤구(2020). 코로나-19 이후 스포츠소비 동향분석. 스포츠과학, 152, 79-84.  
정동식(2000). 근 기능 트레이닝의 주기화. 한국스포츠정책과학원, 스포츠과학, 74(0), 51-76  
하현수(2010). 남자 고등학교 엘리트 선수들의 종목별 근기능 비교. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.  
함명환, 남윤호(2021). 포스트 코로나 시대 생활스포츠지도자의 역할과 과제. 한국체육학회지, 60(5), 55-63.  
홍석칠(2005). 육상 중장거리 선수의 기록 향상에 미치는 training 훈련에 관한 연구 : 여자 중장거리 선수 중심으로. 미간행 석사학위논문. 수원대학교 교육대학원, 경기.  
Komi, P. V.(1983). Biomechanical features of running with special emphasis on load characteristics and mechanical efficiency. In Biomechanic aspects of sport shoes and playing surfaces, The university of Calgary, Calgary, Canada, 123-133.  
Lew & Philadelphia Co., 135-136  
O'shea, J. P.(1983). Scientific principles and methods of strenght fitness.  
Rogers, M.A. and W. J. Evan (1993) changes in skeletal muscle with ageing : Effects of exercise training, Exerc. Sports Sci. Rev., Vol. 21, pp.65-102  
Stanley, S. N. and N. A. S. Taylor (1993) Isoki-neyic muscle mechan in four groups of women of increasing age, Eur. J. Appl. physiole., Vol. 66, pp.178-184