

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.3.271>

JCCT 2022-5-33

대중 피트니스의 유행 방향 전환에 관한 제언

Suggestions for Changing the Trend of Public Fitness

우 한*

WU HAN*

요약 본 연구는 현재 코로나19 상황에서 대중 피트니스의 방향 전환에 영향을 미치는 특징들을 분석하였다. 연구 결과로 생각적 측면에서는 대중적이고 능동적인 피트니스 관련 의식강화와 피트니스 장소의 경우는 야외 피트니스에서 홈트레이닝으로의 전환이 요구되면, 피트니스 활동 방식은 오프라인 피트니스 중심에서 오프라인+온라인 스포츠 피트니스로의 전환이 필요하고, 마지막으로 피트니스 기구의 경우 홈트레이닝 기구 수요의 증가 등이 있다. 이 연구는 이러한 특징들에 근거하여 대중적인 운동의 방향 전환에 대해 그 실행 경로를 제시함으로써, 온 국민의 운동 생활화와 건강한 사회를 이룩하는데 도움이 될 것으로 예상된다.

주요어 : 상시성, 대중 피트니스, 방향 전환

Abstract This study analyzed the characteristics that affect the direction change of public fitness in the current COVID-19 situation. As a result of the study, if public and active fitness-related awareness is strengthened and fitness places require a transition from outdoor fitness to home training, fitness activities require a transition from offline fitness to offline + online sports fitness, and finally, in the case of fitness equipment, there is an increase in demand for home training. Based on these characteristics, this study is expected to help the entire nation achieve athletic life and a healthy society by presenting its course of action on the change of direction of popular movement.

Key words : Constancy, Public Fitness, Change of Direction

I. 서론

2019년 말에 접어들어, 코로나19가 본격화된 이후부터 현재까지 전염성이 높은 코로나 바이러스가 대중의 생명과 안전을 위협해 왔으며, 국가가 권장하는 전 국민 건강에도 지속적인 악영향을 미치고 있다. 이와 관련하여 본 연구는 대중의 헬스 의식, 헬스 활동 방식, 헬스 장소, 헬스 기구 등 네 가지 측면에서 코로나 시기에

알맞은 운동법에 대해 분석함으로써 현재 대중의 피트니스 방향 전환에 대한 특징을 총정리하고, 전환된 실행 경로를 제시하여 일반인의 헬스 건강 발전 촉진 및 건강한 국가건설을 촉진하는데 이바지 하고자 한다.

II. 코로나 사태 장기화 속 대중 피트니스 방향 전환의 특징

*정회원, 경기대학교 스포츠과학과 박사과정 (제1저자)
접수일: 2022년 4월 19일, 수정완료일: 2022년 4월 29일
게재확정일: 2022년 5월 1일

Received: April 19, 2022 / Revised: April 29, 2022
Accepted: May 1, 2022
*Corresponding Author: 82960818@naver.com
Dept. of Sports Science, Kyunggi Univ, Korea

1. 헬스 마인드 : 대중들의 능동적인 헬스 마인드 향상

일부 연구를 통해 우수한 신체 건강 상태는 코로나 전염에 있어서도 잘 견딜 수 있게 한다는 것을 발견하였다. 독한 감염도 역시 운동에 참여하고 있는지 아닌지에 따라 영향을 받는다는 사실 또한 확인할 수 있었다. 선행연구를 살펴보면, 양하오원(2021)은 이번 코로나 사태가 건강과 체력단련이 신체 구성에 얼마나 중요한 부분을 차지하고 있는지에 대해 깨닫게 해주었다고 지적하며, 코로나19 종식 후에도 꾸준한 체력단련을 실시하여 자신의 신체 기능 향상을 위해 노력해야 한다고 주장하였다. 자오젠원(2021)은 코로나19 사태 이후에 대중적인 헬스 마인드가 강해짐에 따라 스포츠를 통한 건강의 가치가 돌아왔다고 언급하였다[1]. 중국의 국가 체육총국은 체육전문인, 전문기관, 인터넷 매체와 결합하여 일련의 과학 건강 전문 체육 지도서를 출시하였다. 예를 들어, 웨이보 플랫폼을 이용하여 8개의 금교학 동영상을 배포하고, 대중의 헬스 열정을 적극적으로 독려하여 자신의 면역력과 신체자질을 향상시키기 위해 스스로 운동하고자 하는 의식이 고조되었다.

2. 피트니스 장소 : 집성적인 야외 운동에서 홈트레이닝으로의 변화

과거 국가 기관·사회 단체에서 제창하거나 코로나19의 발병 전 주요 스포츠 장소는 야외였다. 야외의 장소가 크고 수용인원이 많아 주로 야외에서 플라자댄스, 헬스기공, 태극권, 장거리 마라톤 등이 이루어져 왔으며, 대중적인 헬스장 또한 최근 몇 년간 급속한 발전을 거듭하고 있었다. 특히 헬스장의 경우, 각종 설비와 전문적인 헬스 트레이너를 통해 대중적인 스포츠에 대한 전문적인 지도를 받을 수 있도록 하여, 대중들에게 많은 사랑을 받고 있었다. 하지만 코로나19로 인해 공원, 광장, 많은 유흥 피트니스 업소들이 대중들의 집결로 인한 감염 확산을 막기 위해 봉쇄와 폐점을 택하면서 대중 피트니스 공간이 공공 집결에서 재택 운동으로 전환되는 한편, 국가에서도 이를 장려하기 위해 '재택 과학 피트니스 방법의 확산에 관한 통지문'을 발간해 '과학 단련 18법', '세계 챔피언과 함께하는 헬스' 등을 출시하고, 중국내 11개 도시에서 홈 피트니스 공모전을 열기도 하였다.

3. 헬스활동 방식 : 오프라인 체육활동 위주로 오프라인+온라인 체육활동의 전환

유행 사태 이전에, 국가는 국민 건강 운동을 적극적으로 권장하여 대중 건강 열의를 높여왔다. 오프라인 체육행사 위주로 온라인 생중계와 홍보를 실시하였으며, 사회적으로 헬스장과 체육학원 등 지도기관은 대중적인 헬스의 러브콜 대상이자 주요 선택지였다. 이때 대중 헬스는 여전히 오프라인 지도를 위주로 하였다. 일부 헬스장은 일부 짧은 헬스 관련 영상들을 이용하여 대중의 이목을 집중시키고, 자체 헬스장의 보조 역할을 하였다. 일부 헬스장은 온라인과 연계하여 온라인 수업을 개발하고, 온라인과 오프라인을 동시에 수행하지만, 이러한 상태는 전국적으로 보급 및 확산되지는 못했다. 하지만 코로나19 발생 이후, 인터넷 매체의 온라인 전파와 지도가 가장 먼저 떠오르면서 온라인을 통한 헬스 및 스포츠 활동이 대중의 참여에 중요한 장이 되었고, 코로나19로 인해 오프라인 국민 피트니스 활동이 취소되거나 연기되면서 대중 헬스의 열기를 풀 곳이 없게 되었다[2]. 이에 따라 중국은 국민 피트니스에 대한 지속적인 추진을 위해 국가 체육 총국은 홈페이지를 통해 '코로나19 홈 과학 피트니스 콧 마이크로 비디오 칼럼'을 선보이는 등 온라인 스포츠 가이드와 캠페인을 전개하고 있다. 헬스장과 체육훈련장 등의 기관들은 극심한 타격을 입고, 번덕스러운 코로나19 사태 속에서 살아남기 위해 온라인을 기반으로 한 온라인 피트니스 수업을 만들어 생계를 꾸려나가고 있다.

4. 헬스 기구 : 아웃도어 대중화에서 홈 라이프로의 변화

「건강한 중국 2030」 계획 요강에서는 건강한 중국 건설을 효과적으로 관리해야 한다고 주장하였다. 민간 헬스 공공시설로 피트니스워크, 라이딩워크, 전 국민 피트니스센터, 스포츠파크, 커뮤니티 다목적 운동장 등의 시설을 강화해야 한다고 주장하였다. 이처럼 코로나19 이전에는 피트니스 시설에 대한 유치가 한창이었다. 하지만 코로나19 이후 이러한 시설들의 출입을 제한하고 폐쇄하면서 공공시설 등이 방치되었다. 또한 공공 헬스 시설 건립 추진이 중단되었고, 헬스장 등의 폐쇄로 그 내부의 헬스 기구들에 대한 사용이 중단되었다. 하지만 특이한 점은 홈 트레이닝 제품들에 대한 판매량에 대한 분석 결과 탄력벨트, 줄넘기, 바벨, 러닝머신 등 가정용

헬스기구 판매가 크게 증가하였고, 중국 헬스 기구 업체인 슈화는 코로나19 기간에 사업에 대한 역성장을 이루면서 주문량이 오히려 늘어난 것으로 조사되었다. 마스크 헬스에 대한 제한은 홈트레이닝 기구의 발달을 자극했고, 마스크 헬스의 헬스기구와 시설에 대한 수요는 재택 생활화로 바뀌었다[3].

III. 피트니스 방향 전환 실시 경로

1. 과학적 스포츠 헬스 지식 수립

코로나19로 인한 유행이 대중의 헬스를 긍정적으로 자극하였다. 대중의 건강에 대한 열의와 의식을 높였다. 하지만 보편적인 건강에 대한 지식은 비과학적이고, 합리적이지 않았다. 예를 들어, 몸을 풀지 않고, 몸을 크게 단련하고 돌리거나 한 번에 운동을 너무 많이 하는 경우가 많다. 이러한 비합리적인 운동의식으로 인한 잘못된 운동 방식은 모두 바람직하지 않다. 이러한 운동은 몸에 염좌나 영구적인 손상을 입히기 쉽다. 과학적이고 합리적인 건강 지식은 몸에 대한 단련이 잘될 뿐만 아니라, 신체 면역력을 높이고 마음을 편안하게 하기 때문에 과학적이고 합리적인 스포츠 헬스 지식을 보급할 필요가 있다. 비록 국가체육총국이 《홈스쿨 과학 헬스 방법의 대대적인 확산에 관한 통지》를 내렸지만, 해당 문서는 많은 스포츠 종사자들이 각종 신문, 인터넷 매체, 방송 등을 이용하여 홈트레이닝의 중요성을 널리 알리고 홈스쿨 온라인 헬스 프로그램 및 방법을 널리 보급하여 홈스쿨 사람들에게 각종 온라인 헬스 정보를 제공해야 한다고 제안한다. 국가 당국이 홈페이지에 마련한 '코로나19 홈스쿨링 콧트 마이크로 비디오 칼럼'도 헬스 지식과 피트니스 방식을 다양하게 다루고 있는데, 국가 통솔 아래 헬스 코칭과 피트니스 채널이 잘 갖춰져 있지만 이들 채널도 인터넷 위주이기 때문에 익숙하지 않거나, 인터넷을 잘 활용하지 못하는 대중들은 이 같은 정보를 무시할 수 있어 과학 헬스의 중요성을 인식시키지 못하고 있다[4]. 이와 같은 요인에 대하여, 국가 유관부서와 지역 유관기관 및 사회집단이 결합하여 지역실정에 맞게 온·오프라인의 역할을 잘 활용함으로써, 체육과 온라인 매체의 융합을 촉진하고, 체육 과학 헬스 지식의 홍보를 강화하며, 스포츠 과학 헬스 지식의 홍보채널을 넓히고, 스포츠 과학 헬스 지식의 홍보수단을 다양화하여 정부 또는 지역사회 단위의 헬스

공호를 장안하고, 정기적으로 스포츠 헬스 지식 강좌를 실시하는 등 스포츠 사회지도원의 수요와 직위를 확대하여 과학적이고 합리적인 활동을 할 수 있도록 해야 한다.

2. 온라인(인터넷) 스포츠 촉진 기능의 개발을 통한 온라인 피트니스의 대중화

인터넷은 스포츠 활성화에 있어, 적극적인 역할과 촉진 기능을 빠르게 개발하는데 활용되고 있다. 이러한 효과로 인터넷이 대중 헬스에 미치는 영향은 갈수록 중요해지고 있다. '2020년 중국 스포츠 헬스 App 산업 분석 보고서 - 시장 운영 태세 및 발전 가능성 평가'에 따르면, 2019년 코로나19 발생 이후 2020년 2월까지 스포츠 헬스 App 산업 활성 사용자 규모는 8,928만 명으로 전년 동기 대비 93.3% 증가했으며, 건강관리 App 월간 이용자는 2,405만 명을 돌파하여 전년 동기 대비 152.8% 증가했다. 현재 병의 상시화 환경에서, 대중 헬스는 전 국민 헬스를 건강하게 하는 중국의 중요한 기수로서 그 발전 속도는 온 국민 헬스와 건강한 중국 건설 단계에 긍정적인 영향을 미치고 있다. 어떻게 하면 인터넷이 스포츠 영역에서 더 큰 에너지를 발휘할 수 있을 것인가는 현재 온 국민의 헬스를 해결하고, 활성화하여 건강한 중국을 건설하는 중요한 방법 중 하나이다. 따라서 이를 위해 스포츠 온·오프라인이 융합하는 속도를 높여야 한다[5]. 온·오프라인 상 스포츠 피트니스의 새로운 모델을 건설하고, 기술 혁신을 결합하여 스포츠 제품의 연구개발을 가속화해야 한다. AR, VR, 인공지능 등의 기술을 통해 끊임없이 발전 및 혁신해 나가야 한다. 예를 들어, 일본 닌텐도가 개발한 NS 게임 헬스 게임 링핏은 게임과 헬스를 통합하여 재미뿐만 아니라 피트니스도 할 수 있다. 하지만 이러한 제품은 매우 적다. 공식 인터넷 가입자 명단을 통해 사람들을 분류하고, 이들의 신체 상황을 파악하여 맞춤형 온라인 헬스 지도를 수행하는 것 역시 좋은 대안이 될 수 있다.

3. 체육시설의 세대교체 추진, 홈트레이닝 기구의 연구개발 가속화

현재는 피트니스를 위해 다양한 기구들이 다소 필요하다. 체육 기구는 활동 장소에 따라 야외 운동기구와 실내 운동기구로 나눌 수 있는데, 야외 운동기구는 정부 부처의 보조금을 지원받아 건설된 무료 공공 운동기구

위주이고, 실내 운동기구는 헬스장 운동기구 위주이며, 현재 수요가 급증하고 있는 가정용 운동기구 등이다. 공공 헬스기구는 조작이 간단하고 접근이 편리하다는 장점이 있어, 공공 헬스기구를 이용하는 사람들이 많고, 기구의 손실이 빨라 일정 기간이 지나면 수리를 하거나 교체해야 한다. 또한 운동 시 주관적인 판단을 잘못된 채 사용하게 되면, 불필요한 부상을 입기도 하고, 현재의 공공 헬스기구 시설도 미흡한 곳이 많아 시설 미비와 부족한 공공 체육시설 및 평생교육시설에서 해결해야 할 문제로 지적되고 있다[6, 7]. 이와 같은 문제점에 대해 정부와 지역사회는 사람별, 사업별로 시설을 건설하고 지능화된 기능을 추가하여 시설의 이용공간을 확대함으로써 시설의 효율성과 합리적인 사용을 증대시키고, 시설의 수명 연장뿐 아니라 많은 사람들이 참여할 수 있도록 해야 한다.

실내 운동기구에 대하여, 홈트레이닝 기구는 유행 기간동안 많은 사랑을 받았다. 이를 통해 피트니스 수요와 장소에 대한 제한은 충분히 해소됐지만, 수요 증가와 홈트레이닝 기구 종류의 부족 등은 현재 홈트레이닝 기구 수요의 문제점으로 지적되고 있다. 결국 이러한 현상의 발생은 양날의 검이라 할 수 있다. 코로나19의 발생은 전국민 헬스 공학, 헬스장 프로젝트, 운동에 대한 필요성 제시 등과 동시에 홈 헬스 기구의 수요라는 어려움을 대중 앞에 밀어 놓았다[8, 9]. 하지만 이러한 현상을 통해 헬스 기구 제조 업체들은 홈 헬스 기구의 제품에 대한 연구개발을 가속화하고, 대중 헬스 기구의 종류를 증가시키며, 대중 헬스 기구의 발전과 건설을 촉진할 수 있다.

4. 과학 연구 기관에서 현재 배경에 맞는 피트니스 방안 설계

코로나19로 인해 발생된 운동에 대한 필요성 제시부터 전과까지 국가 정부와 사회는 막중한 역할을 수행해 왔다. 코로나로 인한 병세가 대중으로 하여금 체육 단련의 의식을 강화하게 하였다. 질병을 예방하는 효과적인 방법은 체력단련을 강화하는 것이며, 면역력을 높이는 것으로 알려져 있다. 과학적으로 합리적이고, 효과적인 체력 단련을 어떻게 진행할 것인가에 대해 전문 과학자들은 코로나19의 상시화를 전제로 인터넷과 협력하여 만든 공식 온라인 사용자 자료에 근거한 기초에서 시작하여, 계획적이고 다양한 내용의 단련방침을 마련

해야 한다[10]. 이를 통해 대중들로 하여금 자신에게 적합한 과학적이고, 합리적인 운동 방법을 익히게 하고, 계획적으로 헬스를 실시하게 하며, 좋은 운동 습관을 기르고, 건강한 생활 의식을 증진시키고, 평생 체육을 실현함으로써, 신체 소질을 향상시키고, 저항력을 강화하며, 코로나19 사태를 함께 이겨내는 목적을 달성하게 할 수 있다.

IV. 결 론

코로나 19가 일반화된 환경에서 대중적인 피트니스 방향을 연구하고 이를 통한 제언으로는 우선, 과학을 기반으로 한 체육 및 헬스 지식, 과학 피트니스 의식 확립과 온라인(인터넷)의 체육 촉진 기능에 대한 지속적인 개발, 인터넷의 대중 피트니스 시종 일관성, 체육 시설의 세대교체 추진, 홈 피트니스 기구의 연구 개발 가속화, 현재 배경에 맞는 과학 피트니스 방안을 제안할 수 있는 연구기관의 설계 등이 요구된다. 대중의 건강 상태는 국가가 관심을 가져야 하는 지표로써 온 국민이 건강하도록 촉진하고, 건강한 중국을 건설하기 위한 주요 요소이다. 이른바 신체는 혁명의 근본이다. 국민이 강하면 나라가 강해진다. 코로나19의 유행이 장기화되는 가운데 대중들의 운동 방향의 전환은 대중들에게 건강과 면역력을 키워 바이러스의 침입에 맞서 이길 수 있는 기회를 제공할 것이다.

References

- [1] Zhao Jianwen, Zhang Aihong. China's Popular Sports Shift under the influence of COVID-19. Zhejiang Sports Science, 2021.
- [2] Luo Jingyi, Huang Xin. A Study on the Development Opportunity and Path of Sports Lifestyle of Residents in the Background of Epidemic Control and Control., 2021.
- [3] Wang Ziyang, Zhang Peng. A Study on the Dynamic Development of Sports in China in the context of COVID-19. Sports Science & Technology Literature Bulletin, 2021.
- [4] Qin Zhihao. A Study on the Sharing of Sports Resources in Universities and Communities. Wuhan College of Physical Education, 2021.
- [5] Huang Yuanxiao, Liu Jianfeng. Transformation and Influence of Physical Activity Network during Epidemic Period. Journal of Guangzhou

- College of Physical Education, 2021.
- [6] Choi Son Hwan. Changes in the role of universities due to the age of lifelong education. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 8(1), 2022, 299-306, <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.1.299>
- [7] Young-Jun Kim, Wha-Soo Kim. Establishment of Chosun University's Lifelong Education Support System for the Individuals with Disabilities: Department-Led Educational Innovation. *International Journal of Advanced Culture Technology*, 10(1), 2020, 154-159, DOI <https://doi.org/10.17703/IJACT.2022.10.1.154>
- [8] Tung Chuan-sheng. Towards Active Health: Exploration of Physical Education Strategies for Healthy China Action in Post-epidemic Era. *Physical Education Science*, 2021.
- [9] Qu Chenxu. Changes and Implications of Youth Sports Activities in the context of COVID-19. *Liaoning Sports Technology*, 2021.
- [10] Mansfield Louise, Kay Tess, Anokye Nana, Fox-Rushby Julia. A qualitative investigation of the role of sport coaches in designing and delivering a complex community sport intervention for increasing physical activity and improving health. *BMC public health*, 2018. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6089-y>