



강민우

국민대학교 체육대학 강사

스포츠시화학 전공

스포츠정책, 스포츠복지, 체육시설에 관심
minuk@kookmin.ac.kr

안전한 실내 체육활동 즐기기

코로나19(이하 코로나) 시대, 실내 체육이 마주한 도전

지난 2020년에 이어 2021년 현재까지 1년이 훌쩍 넘는 시간동안 우리는 코로나로 인한 피해를 고스란히 감내하고 있다. 감염 및 확산 방지를 위한 생활수칙 지키기, 마스크 쓰기, 세정제를 사용한 개인위생 관리 등 어느덧 익숙해져 버린 새로운 일상 속에서도 우리는 코로나19 이전과 같은 평범했던 생활을 맞이할 수 없을지도 모른다는 불안감에 휩싸여있다.

이와 같은 문제는 생활체육 현장에서 예외 없이 확인된다. 특히 방역 당국의 행정명령에 따라 코로나19 감염 및 확산 방지를 위하여 실내체육시설을 대상으로 운영시간 및 방식에 있어 제약(Restriction) 또는 폐쇄(Shutdown) 조치가 단행되었다. 이는 실내체육시설 사업자 및 근로자는 물론 시설을 이용하는 생활체육 참여자 모두에게 고통의 시간으로 다가왔다.

실내체육시설 제한 조치의 실효성 및 형평성을 비판하는 것은 아니다. 코로나19로 인한 공포가 전 세계에 확산되기 시작하면서 실내체육시설은 코로나19 감염 및 확산 발생 주요 지점 중 하나로 주목받기 시작하였다. 실내 공간의 특성 그리고 심박동 증가, 호흡계통의 활발한 활동을 수반하는 체육의 특성에 따라 호흡기를 통해 전파되는 비밀감염의 위험성을 근거로 선제적 대응의 필요성이 강조되었기 때문이다. 그렇기 때문에 실내체육시설에 대한 제한은 당시는 물론 지금 우리가 가장 빠르게 실행할 수 있는 최선의 결정이라 조심스러운 마음으로 위로해본다.

하지만 이와 같은 이유로 실내체육시설 이용과 관련한 우리의 고통이 경감되는 것은 아니다. 문화체육관광부에서 조사한 ‘문화·체육·관광분

야 코로나19 피해 및 지원현황'에 따르면 2020년 한해 코로나19로 인하여 실내체육시설 매출이 약 64.3% 감소하였으며, 심각하게도 체육시설업 고용 종사자 수 감소 및 폐업으로 이어졌다.

지금 우리가 경험하고 있는 코로나19 시대는 피할 수 없는 위협이다. 위기와 기회는 함께 온다고 하였다. 이제 우리 함께 지혜를 모아 안전하게 실내 체육활동을 즐기기 위한 실질적인 방안을 모색할 때이다. 이것 이야 말로 체육계가 밟 벗고 나서 해결해야 할 과제인 것이다. 이에 방역당국의 사회적 거리두기 방역수칙에 따른 실내체육시설 운영 및 이용 그리고 변화하는 실내 체육활동 사례 등을 살펴보고 안전한 실내 체육활동을 위한 제언을 하고자 한다.

사회적 거리두기에 따른 실내 체육환경 변화

한국 정부는 2020년 2월 코로나19로 인한 감염병 위기단계를 '심각' 수준으로 상향함에 따라 보건복지부, 질병관리청이 중심이 되어 범정부적 방역에 온 힘을 쏟고 있다. 지금까지 방역수칙은 일부 개편을 거쳐 왔으며, 현재의 사회적 거리두기 정부 대응체계는 2021년 3월을 기준으로 적용 중이다. 실내체육시설은 감염 발생위험과 파급력에 따라 '2그룹 시설'로 분류되며, 운영 및 이용에 있어 단계별 제한을 받는다. 주요 방역수칙은 <그림 1>과 같다.

2021.03.23.

사회적 거리 두기 개편안 주요 방역수칙

2그룹 시설			
구분	1단계	2단계	3단계
식당/카페	데일리불간 1m거리두기 또는 좌석/테이블 한 칸 띄우기 또는 테이블 간 간격이 설치(50m ² 이상 시설) (1~4단계)		
	운영시간 제한X	24시 이후 포장·배달만 허용	22시 이후 포장·배달만 허용(3~4단계)
노래(코인)·연습장	시설면적 6m ² 당 1명	시설면적 8m ² 당 1명(2~4단계)	
	운영시간 제한X	24시 이후 운영제한	22시 이후 운영제한(3~4단계)
목욕장/찜	시설면적 6m ² 당 1명	시설면적 8m ² 당 1명(2~4단계)	
	운영시간 제한X	22시 이후 운영제한(3~4단계)	
체육시설	시설면적 6m ² 당 1명	시설면적 8m ² 당 1명(2~4단계)	
	운영시간 제한X	운영시간 제한X - 운영장은 22시 이후 운영제한 적용	22시 이후 운영제한
체육도장	운영시간 제한X		
	운영장과 접촉이 일어나는 운동 제한(점검 등) (기후기, 대련, 시설 등)	운영장과 접촉이 일어나는 운동(기후기, 대련, 시합 등)	
방문판매 등으로 위한 직립판/체육도장	시설면적 6m ² 당 1명	시설면적 8m ² 당 1명(2~4단계)	
	운영시간 제한X	운영시간 제한X	22시 이후 운영제한(3~4단계)

실내체육시설에서의 생활방역수칙

- ★ 코로나19 증상* 있으면 출입하지 않기
- ★ 출입자 명부 등록, 입장을 등록하고 작성하기
- ★ 항상 마스크 착용하고, 대화 자제하기
- ★ 가급적 많이 멀리하기
- ★ 이용자 간 2m (최소 1m) 이상 ←→ 거리두기
- ★ 음식 섭취하지 않기 ★ 구령, 구호, 고강도 운동 자제하기

* 감염 가능성 있는 사람이나 환자는 출입금지

• 관리자의 수칙준수 요구에도 불구하고 방역지침을 지키지 않은 경우 퇴장을 요구하거나 방역당국에 신고할 수 있음

• 사회적 거리두기 단계에 따라 동시에 가능한 인원과 지침에 따라 마스크 착용 의무화 시설 장소 등이 달라 수 있으므로 코로나19 홈페이지(cov.mohw.go.kr)에서 확인하기

<그림 1> 사회적 거리 두기 방역수칙

출처: 보건복지부, 2021

2021 AUTUMN vol. 156 47

여전히 어느 정도 어색함은 있을지라도 실내 체육활동에 참여하면서 출입자 명부 작성, 마스크 쓰기 등 생활방역 수칙의 실천은 비교적 잘 이루어지고 있다는 생각이다. 하지만 다른 한편으로는 운영시간 제한, 식음료 섭취 제한, 운동 강도 및 음악속도 등을 제한하는 것이 “안전하고 즐거운 실내 체육활동을 즐기기 위한 필요 충분한 조건인가?” 하는 의문이 드는 것도 사실이다.

필자가 우려하는 점은 실내체육시설 또한 다른 체육활동 참여 환경과 다르지 않게 신체적, 정신적 건강 증진을 추구하는 곳임에도 불구하고 코로나19 감염 및 확산 방지 대책으로 인하여 위축되고, 개인과 사회 건강을 위해 오히려 기피해야 할 고위험시설로 잘못 인식되는 것이다. 물론 현재의 상황을 지나치게 비약한 기우에 지나지 않는 필자만의 견해일 수 있다. 하지만 그 누구도 코로나19 시대가 장기화되는 지금 상황 속에서 우리가 함께 공유하고 누려온 실내 체육활동의 건강한 가치가 훼손되는 것을 막을 수 있다고 단언할 수 없을 것이다.

실내체육시설이 건강을 위협하는 곳, 코로나19 감염 및 확산 방지를 위해 통제, 폐쇄되어야 하는 곳이라는 왜곡된 기준의 틀(Frame) 속에 방치되지 않기 위해서는 “어떻게 실내 체육활동에 참여해야 할 것인가”와 같은 건설적인 논의가 뒷받침되어야 할 것이다. 그렇다면 실내 체육활동을 즐기기 위해 노력하고 있는 우리의 모습을 뒤돌아보고 이를 발전시킬 방안을 함께 알아보자.

코로나19 시대 속 실내 체육활동의 자화상

반드시 코로나19로 인한 변화라 할 수는 없을 것이다. 코로나19 이전에도 정보통신기술(ICT)의 발달, 가상현실(VR) 등 첨단기술과의 결합을 통하여 실내 체육활동은 급격하게 변화하고 있다. 일례로 실제 골프 코스에 방문하지 않고도 스크린을 통하여 현실과 유사한 감정을 느끼며 골프 스윙을 할 수 있다는 것을 우리는 일찍이 경험하였다. 다만 우리는 코로나19 시대를 지내오면서 실내 체육활동을 즐길 수 있는 새로운 방식을 경험하게 되었으며, 이것은 코로나19 이후 실내 체육활동 나아가 체육 참여환경 전반에 영향을 미치게 될 것이다. 그렇기 때문에 체육활동 참여가 외부 환경으로부터 도전받는 현실을 바르게 진단하고 미래상을 정립할 필요가 있다.

첫째, “집에서 나 혼자 한다.” 비대면(Untact)이 새로운 일상으로 자리 잡으면서 체육활동 참여 양상도 변화하고 있다. 과거 체육활동에 참여하기 위해서는 특정 시설, 기구가 구비된 장소로 이동해야 했지만, 이제는 집에서도 어느 정도 구색을 갖추고 실내 체육활동을 즐길 수 있다. 개인이 덤벨(Dumbbell) 등의 용품을 구비하는 것과 같이 단순히 코로나19 기간 홈트레이닝(Home Training) 관련 상품의 판매 증가 수치를 비교하지 않더라도 집에서 운동하는 것은 낯선 모습이 아니다.

주목할 점은 원격(Remote) 그리고 구독(Subscribe) 형태의 비대면 기반 헬스케어(Health Care) 서비스로 실내 체육활동의 범위와 내용이 확장되고 있다는 것이다. ‘펠로톤(Peloton)’사는 스트리밍 피트니스(Streaming Fitness) 형태로 코로나19 위기를 발판삼아 성장한 대표적인 사례이다. 단체로 사이클링을 즐기



출처: shutterstock

던 것을 사이클 앞에 모니터(Monitor)를 설치하여 집에서도 현장에서 강습 받듯이 운동할 수 있게 되었으며, 자칫 혼자 운동할 때 느낄 수 있는 지루함을 온라인으로 연결된 사용자들 간 경쟁 활동을 통하여 적절하게 자극하였다.

둘째, “나에게 맞추어 한다.” 우리는 코로나19 시대를 살아가고 있지만 사회적 활동을 부정할 수 없다. 체육활동 역시 마찬가지이다. 사회적 거리두기 수칙에 따른 실내체육시설 이용 또한 소규모 인원의 참여를 허용하고 있으며, 상대와의 신체적 접촉을 최소화할 것을 권장하는 것이지 전면 금지하는 것은 아니다. 다시 말해 여전히 우리는 실내 체육활동을 통하여 사회적 상호작용 욕구를 해소하고 있다.

이전에도 개인지도와 같은 형태로 체육활동에 참여하였지만 코로나19 위기는 개인 맞춤형 체육활동의 전개를 가속화시켰다. 지금까지 체육활동 종목, 유형, 특성 등 범위의 다양성으로 인하여 개인별 체육활동 참여 욕구를 충족시키는데 부족함이 있었다면, 점차 그 간극은 줄어들고 있다. 일례로 퍼스널 트레이닝(Personal Training)은 상대적으로 기존에도 접근이 용이하였지만, 참여자 동기와 욕구를 충족할 수 있는 다양한 기구, 전문가 지도 등이 왕성하게 활용되고 있다. 또한, 장소, 지도방법 등으로 인하여 개인별 맞춤 레슨이 보편화되기는 제한적으로 보였던 수영 역시 펌프(Pump)를 이용하여 물살을 만들어내는 기술을 구현한 ‘엔드리스 풀(Endless Pool)’사 등의 등장으로 최소한의 공간에서 개인 또는 소그룹(Group) 수영 참여가 가능하게 되었다.



출처: shutterstock

포스트 코로나를 대비하며, 안전한 실내 체육활동 즐기기

코로나19 전과 후를 동일한 기준으로 바라볼 수는 없을 것이다. 코로나19 종식 이후 실내 체육활동 참여 환경과 욕구의 변화는 이전과는 다른 양상으로 이어질 것이 전망되지만 더 이상 두려움은 없다. 우리는 코로나19 이전에도 미세먼지, 생활양식의 변화 등 수많은 도전을 받아왔으며, 어려움을 극복해 왔다. 지금 마주하고 있는 코로나19 위협 역시 끝내 이겨낼 것을 믿어 의심치 않는다.

체육활동은 실내·외 구분 없이 종목별 특성이 각기 다르다. 체육활동을 위한 준비, 시간 길이, 공간 크기 그리고 함께 참여하는 대상 등 다양한 변수를 고려해야 한다. 이와 같은 특성을 고려하지 않은 채 획일화된 기준만으로 통제할 수는 없다. 코로나19 시대를 지나오면서 우리는 실내 체육활동을 집에서 간편하게 참여하거나, 개인에게 최적화된 프로그램을 통하여 즐기고 있다. 다만 생활체육은 개인의 신체적, 정신적 건강을 위해 땀 흘리는 활동은 물론 사회적 건강, 국민 복지를 실천하기 위해 함께 호흡하는 활동이라는 점을 잊지 말아야 할 것이다. 생활체육의 순기능인 통합, 연대, 협동 등과 같은 상대와의 상호작용이 우리 사회에 지속되기를 바라며, 안전한 그리고 또 활발한 실내 체육활동 참여를 응원한다.