

# COVID-19 상황에 따른 여성의 스포츠활동 실태와 해결방안

Research on the Actual Condition and Improvement of Sports Activities of Women in accordance with COVID-19 Situation

이화여자대학교 일반대학원 체육과학부 백지혜, 양서은, 현재민\*

## I. 서론

### ❖ 연구의 필요성

코로나바이러스감염증(COVID-19)이 확산된 후 우리의 삶은 사회적 거리두기, 온라인 수업, 여행제한, 마스크와 손세정제 사용, 재택 근무 등을 중심으로 재편되었다. 이러한 팬데믹(pandemic) 상황은 삶의 규칙적이고 평범한 측면을 변화시키고 있고, 특히 신체활동에 부정적인 영향을 미치고 있다. 많은 지역, 국가, 국제적 차원에서 스포츠 행사 및 대회가 연기되고 취소되었으며 올림픽과 패럴림픽은 세계대전 이후 처음으로 연기되었다. 스포츠활동은 참여자 간의 신체 접촉 및 경쟁을 포함하여 동일한 공간 내에서 하는 대면 활동이 대부분이다. 따라서 COVID-19의 확산을 계기로 사회 전반에 비대면 추세가 강화되고 지속되면서 스포츠 분야는 다른 분야보다 큰 피해를 보게 되었다. 현재 코로나 현상이 언제까지 지속될 지 모르는 상황에서 기존의 스포츠활동에 대한 개선 및 대응방안에 대한 논의는 필수적이다. 이에 본 연구는 COVID-19 상황에서의 연령별 스포츠활동 실태를 알아보고, COVID-19 현상이 스포츠활동에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 또한 이를 토대로 스포츠활동 발전방안을 탐색해 보는데 그 목적이 있다.

### ❖ 연구의 목적

첫째, 현재 COVID-19 상황에서 스포츠 활동 실태는 어떠한가?

둘째, COVID-19 현상은 스포츠 활동에 어떠한 영향을 미치는가?

셋째, COVID-19 상황에 맞춰 스포츠 활동을 발전시킬 수 있는 방안은 무엇인가?

## II. 연구방법

### ❖ 연구 대상

✓ 서울 및 경기도에 거주하고 있는 10대 ~ 60대 700명을 유층집락무선표집(Multi-stage stratified cluster random sampling)으로 표본 추출

일반적 특성	항목	N(%)
성별	남성	332(47.6%)
	여성	365(52.4%)
연령	10대	140(20.1%)
	20대	103(14.8%)
	30대	102(14.6%)
	40대	113(16.2%)
	50대	134(19.2%)
	60대	105(15.1%)
결혼유무	미혼	316(45.3%)
	기혼	381(54.7%)
월 수입	< 100 만원	236(33.9%)
	100 만원 ~ 199 만원	73(10.5%)
	200 만원 ~ 299 만원	91(13.1%)
	300 만원 ~ 399 만원	79(11.3%)
	≥ 400 만원	218(31.3%)
Total		697(100%)

### ❖ 조사 도구

- ✓ 조사 기간 : 2020년 9월 14일 ~ 10월 4일 (3주간 실시)
- ✓ 2018 문화체육관광부가 실시한 국민생활체육 참여 실태조사 설문지를 기반
- ✓ COVID-19와 같은 전염성 질병 전파 상황에서 대두되고 있는 비대면 스포츠 종목 등을 추가하여 사용
- ✓ 전문가 논의(대학교수 3명 등)를 거쳐 각 영역의 개념들을 충실히 반영할 수 있도록 수정 및 보완
- ✓ 신뢰도, 타당도 검사로 산출된 결과는 .000으로 신뢰할만한 것으로 나타남

구성지표	구성내용	문항 수
스포츠 활동 실태	참여유무, 참여스포츠, 스포츠 참여시 활동인물, 횟수, 참여시간, 스포츠 참여동기, 스포츠활동 시 방해요인	6
요인 분석	스포츠관심, 방해요인, 요인해결 후 참여유무	3
활성화 방안	활성화 대책	1

### ❖ 연구 진행 절차



## V. 결론 및 논의

첫째, 현재 스포츠활동에 참여하고 있다는 응답자는 COVID-19의 상황 이전 '2019 국민생활체육조사'에서 조사한 인원보다 소폭 줄어든 것으로 나타났다. 이는 COVID-19 상황으로 체육관, 경기장, 수영장, 댄스 및 피트니스 스튜디오 등이 폐쇄되어 대부분의 사람들이 스포츠 활동에 적극적으로 참여할 수 없게 된 이유라고 생각된다. 이러한 조건 하에서 사람들은 신체 활동을 덜하고, TV나 스마트폰 등 스크린을 보는 시간이 더 길어졌으며, 불규칙한 수면 패턴은 물론, 배달음식 주문 등의 증가로 체중증가와 체력저하를 초래하는 경향이 있다. 둘째, 현재 스포츠 활동 참여자들 중 일반적인 스포츠활동 참여로는 골프, 헬스 조깅 및 산책의 순으로 나타났고 비대면 스포츠활동 참여로는 유튜브 운동 콘텐츠, 홈 트레이닝/화상 PT, e-SPORTS, 운동 어플리케이션 순으로 나타났다. 일반적인 스포츠활동 종목은 정부의 '사회적 거리두기' 영향으로 야외활동에 대한 긍정적인 효과가 부각된 것으로 생각된다. 또한 비대면 스포츠활동에서 '유튜브 운동 콘텐츠'를 이용하고 있다는 결과가 가장 높게 나왔다. 그 이유로 COVID-19의 확산으로 외출을 자제하고 사회적 거리두기와 생활 속 거리두기를 실천하고 있기 때문이다. 더 나아가 개인 트레이너와 직접 만나지 않아도 영상을 보고 운동할 수 있는 디지털 스포츠 활동이 활성화되었음을 알 수 있다. 셋째, 다른 사람들과 어울리기보다 자신만의 생활을 즐기는 '나홀로족'이 늘면서 자연스럽게 스포츠활동을 '혼자'하고 있다는 응답자가 가장 많았다. 혼밥, 혼술에 이어 혼자 운동까지 다양한 분야의 '나홀로족'이 늘고 있는데 이는 COVID-19 상황으로 인해 앞으로 혼자 스포츠를 즐기는 인구가 더 늘어날 것으로 예상된다. 이에 대해 개인인증 또는 1인 스포츠 콘텐츠 프로그램이 개발되어야 할 것이다. 넷째, 스포츠활동 참여횟수는 주 2회 이상, 1회 참여시간은 1시간 이상 2시간 미만인 가장 높았고, 참여 동기로는 체력 증진 및 건강을 위한다는 의견이 가장 높았다. 다섯째, 스포츠활동에 참여하지 않는 이유 및 방해요인으로 'COVID-19 관련' 요인이 가장 높게 나왔다. 이는 '2019 국민생활체육조사'에서 체육활동 비참여 이유를 조사한 결과와 일치하지 않았다. 따라서 현 상황에서 비대면 스포츠 또는 비접촉 신체활동에 대한 다양한 방안 모색이 필요하다. 마지막으로 스포츠활동에 참여하지 않는 응답자 중 방해요인이 해결 된 후, 스포츠활동에 참여하겠다는 질문에 대부분의 응답자들이 참여의사를 밝혔다. 따라서 스포츠활동에 대한 적극적인 개선이 절실히 요구된다.

이와 같은 결론을 바탕으로 COVID-19 상황 이후 스포츠활동 발전방안으로는 첫째, 정부의 온라인 콘텐츠 플랫폼 구축 둘째, 건강과 웰빙의 증진을 위한 국가정책 개발 및 이행 셋째, 온라인 스포츠활동을 위한 기술력 확보 등이 도출되었다.

## III. 스포츠 활동 실태

### ▶ 현재 스포츠 활동 여부

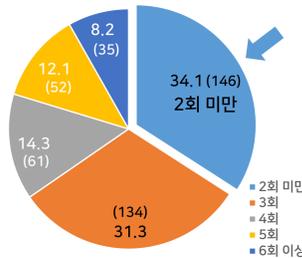
스포츠 활동을 참여하고 있지 않다 38.6%(269)

스포츠 활동을 참여하고 있다 61.4%(428)

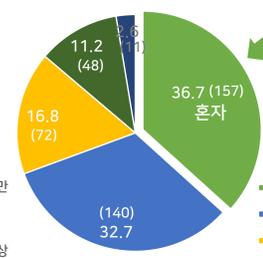
### ❖ 현재 스포츠 활동인 (61.4%, N=428)

종류	N	종류	N
수영	37	댄스	14
볼링	10	농구	8
배드민턴	36	요가	15
헬스	56	줄넘기	7
골프	57	태권도	3
스쿼시	3	등산	29
테니스	16	스크린 스포츠(스크린 골프, 스크린 야구 등)	34
사이클	40	홈트레이닝/ 화상 PT	62
야구	6	유튜브 스포츠 콘텐츠	102
필라테스	17	VR 장비(HMD) 스포츠	4
축구	40	e-sports	34
남시	30	Wii Sports	4
캠핑	38	스포츠 App	21
조깅 및 산책	47	Sports 시뮬레이터	8

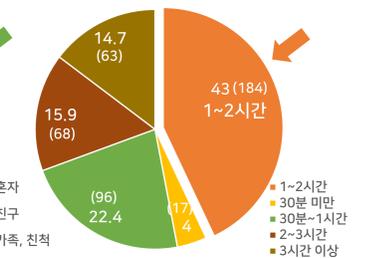
### ▶ 스포츠 활동 참여 횟수



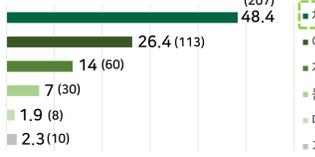
### ▶ 스포츠 활동시 파트너 종류



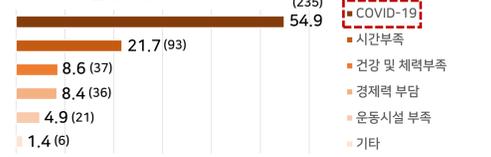
### ▶ 스포츠 활동 참여 시간



### ▶ 스포츠 활동 참여 동기

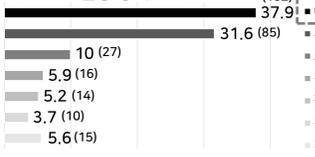


### ▶ 스포츠 활동시 방해요소

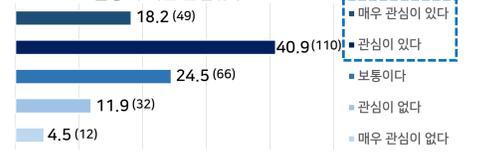


### ❖ 현재 스포츠 비활동인 (38.6%, N=269)

### ▶ 스포츠 활동 방해요소



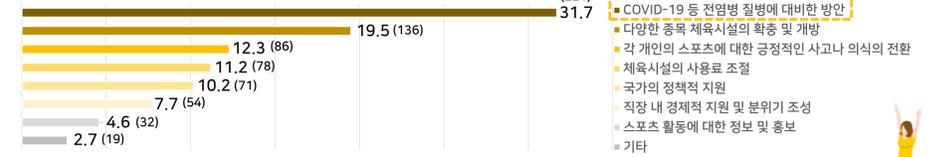
### ▶ 스포츠 활동에 대한 관심유무



### ▶ 방해요인 해결 후 스포츠 활동 참여유무

아니다 8.5%(23) | 참여할 것이다 91.5%(246)

### ▶ 스포츠 활동 활성화 방안



## IV. 스포츠 활동 발전방안

COVID-19 상황에서의 스포츠활동 실태조사 결과를 바탕으로 다음과 같이 3가지 개선방안을 제안하고자 한다.

첫째, 정부의 온라인 콘텐츠 플랫폼 구축이다. 현재 비대면 스포츠활동에 참여하고 있다고 답한 응답자 중 '유튜브 운동 콘텐츠' 등 온라인을 통해 참여한다고 응답한 비중이 가장 높았다. 이는 많은 사람들이 장비와 공간의 제한없이 집에서 운동한다는 것을 의미한다. 그러나 모든 사람이 디지털 기술에 접근할 수 있는 것은 아니기 때문에 온라인 콘텐츠 자료의 접근은 보편적인 것과는 거리가 멀다. 이를 위해 저소득층 및 정보 소외 계층의 안정적인 서버연결 등을 비롯한 온라인 콘텐츠 플랫폼 구축이 필요하다. 이는 불안정한 환경에서 살고 있는 많은 가정의 정보격차를 해소하는 데 도움을 줄 수 있다.

둘째, COVID-19 상황의 건강과 웰빙 증진을 위한 국가정책 개발 및 이행이 요구된다. 스포츠활동인과 비활동인의 스포츠활동 방해요인을 알아본 결과, 두 그룹에서 모두 'COVID-19' 관련 요인이 가장 높게 나타났다. 더 나아가 방해요인이 해결 된 후 스포츠활동 참여를 묻는 질문에 대해서도 참여하겠다는 의견이 높게 나왔다. 이는 신체접촉 및 대면활동이 대부분인 스포츠활동이 COVID-19 상황 이후 큰 피해를 보고 있음을 입증하는 것이다. 이러한 상황에서 규칙적인 스포츠활동이 일상생활에 접근하지 못한다면, 정신적 질병을 악화시키는 것은 물론 면역체계와 신체 건강의 위험을 초래할 수 있다. 이를 위해 정부 및 지방자치단체를 비롯한 기타 주요 관계자는 신체적, 정신적 건강과 웰빙의 증진을 위한 국가정책의 개발 및 이행이 요구된다.

마지막으로, 온라인 스포츠활동을 위한 기술력 확보이다. 앞으로 장기화가 될 팬데믹(pandemic) 상황을 대비해 스포츠활동 기술력 확보를 위한 다양한 세미나와 사업실시가 시급하다. 더 나아가 뉴노멀(New Normal)시대 스포츠산업의 미래와 영업전략, 비대면 콘텐츠제작 등 새로운 스포츠 패러다임에 적용하기 위한 다양한 방안도 요구된다.