



# Analyzing Changes in Sport Activity Patterns Caused by the COVID-19 Pandemic: Focusing on the Sport Role of Sustainable Development Goals Related to Health and Well-being

Kisung Kwon and Jihun Kim\*

Kangwon National University

## Article Info

Received 2022.01.27.

Revised 2022.03.21.

Accepted 2022.05.06.

## Correspondence\*

Jihun Kim

kindkj7@nate.com

## Key Words

Sport,  
Health,  
Well-being,  
United Nations,  
Sustainable development goals,  
COVID-19 disease

본 연구는 2021년 대학혁신지원사업의 지원을 받아 수행되었음.

**PURPOSE** The United Nations (UN) has proposed 17 Sustainable Development Goals and has been extending its efforts to achieve them. Sport can be linked closely to the third goal, which is related to health and well-being. Therefore, this study aimed to explore and to analyze individual's changed sport activities during the COVID-19 pandemic, focusing on ways to achieve health and well-being related goals through sport. **METHODS** A qualitative research method was employed, and in-depth interview methods were used for data collection. For data analysis, categorization and itemization were used along with content analysis. **RESULTS** Looking at the derived results, in the context of an infectious disease such COVID-19, sport activity patterns have changed due to reasons such as stadiums or facilities, interpersonal reasons, fear, inconvenience, staying healthy, increase in leisure time, and individual preferences. **CONCLUSIONS** Due to the COVID-19 pandemic, the indicators of health and well-being related SDGs are exhibiting a downward trend. At this point, it is necessary to find a way to achieve the goal through sport that can participate voluntarily for the purpose of pursuing pleasure.

## 서론

### 연구의 필요성

최근 불거진 코로나19 상황은 지구에서의 지속 가능한 삶이 중단될 수 있다는 단순한 걱정이 비로써 현실이 될 수 있다는 사실을 일깨워준 사건이다. 이에 발맞추어 2021년 이탈리아 로마에서 개최된 주요 20개국 정상 회의(G20)에서는 내년 전 인구 70% 이상 코로나19 백신 접종 계획과 함께 지구의 평균온도 상승 폭을 산업화 이전 대비 1.5도로 억제한다는 합의를 도출하였다(Jang, 2021).

이에 앞서 국제연합(United Nation, UN)은 2016년에 2030년을 목표로 17가지의 지속가능 발전 목표(Sustainable Development Goals, SDGs)를 제시하였다. 환경부에서 국문으로 번역하여 발간한 보고서에

따르면 해당 목표들은 인간, 지구, 번영, 평화, 파트너십에 초점을 맞추고 있으며 연계된 세부적인 비전을 제시하였다.

국내에서는 이를 기초로 제3차(2016년~2035년)에 이어 제4차 지속가능발전 기본계획(2021년~2040년)을 수립하고, 포용과 혁신을 통한 지속가능 국가 실현을 비전으로 제시하였다. 제시된 비전에 따르면 세부 전략은 사람, 번영, 환경, 평화 및 협력 차원에서 수립되었다. 구체적으로 사람이 사람답게 살 수 있는 포용 사회, 혁신적 성장을 통한 국민의 삶의 질 향상, 미래 세대가 함께 누리는 깨끗한 환경, 지구촌 평화와 협력 강화가 포함되었다(Relevant ministries cooperation).

UN이 제시한 SDGs 중 세 번째로 제시되고 있는 건강하고 행복한 삶 보장(ensure healthy lives and promote well-being for all at ages)은 총 9가지 세부 내용을 담고 있다. 구체적으로 산모와 신생아 사망 비율 감소, 후천성 면역 결핍증(AIDS), 결핵, 말라리아 등을 포함한 감염병 퇴치 및 비전염성 질병으로 인한 조기사망 감소와 같은 부분들이 포함된다. 더 나아가 마약류 및 알코올을 포함한 약물 오남용 예방, 교통사고로 인한 사망 및 상해 감소와 같은 내용들 역시 구성되었다. 이와 함께 성과 재생산과 관련된 보건 서비스에 대한 보편적 접근성을 보

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

장하고, 모두를 위한 보편적 의료보장을 달성하며, 환경오염으로 인한 사망과 질병 건수를 감소시킨다는 내용을 확인할 수 있다.

UN의 세 번째 목표는 정부에서 제시한 세부 전략 중 사람이 사람답게 살 수 있는 포용 사회의 하위 영역에 포함되어 있다. 국내의 제4차 지속가능발전 기본계획 중 해당 영역에 대한 비전 체계는 양극화, 고령화, 팬데믹을 중심에 두고 있다. 보다 구체적으로 만성질환, 국민정신건강, 교통사고, 감염병, 모성 및 아동 건강, 환경 영향 사망 및 질병, 고령화, 공공보건 의료서비스를 중심으로 추진 전략이 수립되었다(Relevant ministries cooperation).

국내에서는 해당 목표와 관련하여 포용적 복지국가 달성이 아직 미흡하다는 상황인지를 바탕으로 과제들이 제시되었다. 세부적으로 사회 구조 변화에 대한 대응책 부족, 국민 건강에 영향을 미치는 환경 이슈 대응 필요, 코로나19 상황이 보건 의료에 미치는 영향과 연계하여 이행과제들을 제시하였다. 그 첫 번째로써, 만성질환을 겪고 있는 대상들에 대한 위험 관리 역량을 강화하고, 건강보장을 확대하며, 국민정신건강 수준을 향상시킨다는 내용을 제시하였다. 이와 함께 교통사고를 줄이고 감염병을 예방 및 관리하기 위한 이행과제 역시 제시하였다. 더 나아가, 산모와 신생아의 건강을 지키고 향상시키는 부분과 함께 각종 환경적인 영향으로 나타나는 사망 및 질병 감소를 위한 전략이 수립되었다. 마지막으로 고령화 및 공공보건 의료서비스 확대를 위한 대책도 제시되었다.

이러한 방식으로 추진되고 있는 건강과 웰빙 관련 목표는 다양한 분야와 연계할 수 있지만 그 중에서도 즐거움 추구를 목적으로 하며, 이로 인해 자발적 참여가 가능한 스포츠와 밀접하게 관련지을 수 있다(Funk & James, 2004; Hirschman & Holbrook, 1982). 이유는 Park et al.(2004)의 연구에서 제시한 것과 같이 스포츠가 사람들의 건강 유지에 긍정적 영향을 미치며, 삶의 질 향상에도 기여한다는 결과를 통해 확인할 수 있기 때문이다. 더 나아가 다수의 연구에서 사람이 수행하는 스포츠 활동이 우울, 스트레스, 분노 등에 영향을 받을 수 있는 정신건강 유지에 역할을 한다는 결과를 제시하고 있기 때문이다(Berger & Motl, 2000; Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

하지만 국내에서 수립 및 실천되고 있는 계획들의 경우 스포츠에 초점이 맞추어진 부분은 상당히 제한적이다. 스포츠와 관련된 내용은 UN에서 제시한 세부 목표인 비전염성 질병과 관련지을 수 있는 만성질환의 세부 항목들 중 만성질환 관리를 위한 예방적 건강관리체계 구축이라 할 수 있다. 또한 UN이 제시한 세부 목표 중 5세 미만 아동과 연계되어 있는 아동의 비만 예방 대책도 그 중 하나라고 할 수 있다.

하지만 다른 국가의 사례를 보면 스포츠가 과제 달성을 위한 중요한 방법으로 활용되고 있다는 사실을 알 수 있다. 스페인과 관련된 Campillo-Sánchez et al.(2021)의 연구에서는 비전염성 질병과 연계된 목표 3.4와 관련하여 스페인의 카잔 실행 계획(Kazan action plan)에서 제시한 측정지표와 연관 지어 설명하였다. 구체적으로 달성 여부를 측정할 위해 충분한 신체활동을 하는 인구의 비율과 규칙적으로 스포츠, 신체 건강 유지, 활동적인 여가활동을 하는 비율을 지표로 활용하였다.

중국과 관련된 Dai & Mehas(2020)의 연구에서는 SDGs 달성을 위해 스포츠는 중요한 방법이라 강조하였다. 이에 더하여 스포츠가 활용되는 정책을 제시하면서 비전염성 질병과 연계된 목표 3.4와 교통사고와 연계된 3.6을 위해 신체 건강 수준을 높이기 위한 스포츠 시설 및 자전거 타기와 걷기를 안전하게 할 수 있는 시설 구축 관련 정책을 설명하였다.

기존 연구를 살펴보면 SDGs 달성을 위한 스포츠를 활용한 실천 방안에 관한 연구는 미흡한 실정이며, 정책적 분석에 초점이 맞추어져 있다. 세부적인 예시로 SDGs와 관련하여 Ha & Ha(2016)의 경우 새천년 발전 목표(Millennium Development Goals, MDGs)에서 SDGs로 변화되는 시점에서 스포츠를 통한 발전의 개념 정립을 중심으로 연구를 진행하였다. 또한 Joo et al.(2019)의 연구에서는 SDGs가 제시됨에 따라 국내에서 진행 중인 스포츠를 매개로 한 공적개발원조(Official Development Assistance, ODA)가 어떠한 방향으로 나아가야 하는지에 대한 분석을 진행하였다.

최근 코로나19 상황으로 인해 개인의 기본적인 행동반경이 제한되고, 생활 방식이 변화가 나타나고 있다. 이로 인해 스포츠를 통해 건강을 유지하고, 질 좋은 삶을 영위하는데 있어 직면할 수 있는 제약이 많아지고 있다. 하지만 Yoon et al.(2021)의 연구 결과에서 볼 수 있듯이 사회적 거리두기, 자가격리로 인해 사회적 고립이 발생하고, 개인의 스트레스와 분노가 축적됨에 따라 위험 행동이 증가되는 경향이 나타날 수 있다. 이에 따라 스포츠 활동에 대한 필요성은 역설적으로 더욱 높아지고 있는 상황이다.

따라서 UN이 제시하고 있는 건강 및 웰빙 관련 SDGs와 이에 따른 국내 실천 계획이 코로나19 상황 속에서도 달성되기 위해서는 이와 연계되어 있는 스포츠를 활용한 구체적인 실천 방안에 관한 연구가 필요한 실정이다.

## 연구목적

이러한 배경으로 코로나19 상황 속에서도 스포츠를 통해 건강 및 웰빙 관련 SDGs를 달성할 수 있는 방법 모색에 초점을 맞추고자 한다. 이에 따른 연구의 목적은 코로나19 상황이 개인의 스포츠 활동에 미치는 제약은 무엇이고, 이를 극복하기 위해 나타난 모습을 탐험적으로 살펴보는 것에 있다.

연구 진행을 통해 도출된 결과가 지니는 학문적 의의는 코로나19라는 특정한 상황 속에서 변화된 개인의 스포츠 행동 패턴 분석에 있어 기반이 되는 연구가 될 수 있다는 것이다. 이와 함께 정책적으로 적용할 수 있는 부분은 도출된 연구 결과를 건강과 웰빙 관련 SDGs 달성을 위한 스포츠와 연계된 정책 수립 과정에 활용할 수 있고, 추후 세부 계획 수립 과정에서도 참고할 수 있다.

## 연구방법

연구에서 목적인 부분에 관한 결과 도출을 위해 질적연구방법으로 접근하였다. 이유는 SDGs로 제시된 건강 및 웰빙과 관련하여 개인이 코로나19 상황 속에서 지속적인 스포츠 활동을 위해 나타난 행동 변화에 대한 연구가 미흡하며, 진행하는 연구가 추후 연구에 기반이 될 수 있기 때문에 적합하다고 판단하였다(Altheide & Schneider, 1996; Creswell, 2003).

신뢰성 확보를 위하여 자료 분석 과정에서 외부 전문가를 참여시켜 단계별 분석을 진행하였으며, 결과 도출을 위한 합의 과정을 명확히 하였다. 또한 타당성을 확보하기 위하여 삼각검증법을 활용하고자 하였다. 하지만 문헌검토 및 관찰과 같은 방법으로 자료를 습득하는데 어려움이 있어 이를 적용하지는 못하였다. 이유는 문헌조사의 경우 감염병 상황이 진행 중이어서 관련된 자료가 아직 많지 않았고, 관찰의 경우

관련된 시설이 폐쇄되거나 방문이 제한적이어서 어려움이 있었다. 이러한 상황 속에서도 심층면담 참여자 선정에 있어 연령대를 고르게 분포시켜 수집되는 자료의 타당성을 높이기 위해 노력하였다.

**연구대상 및 자료수집방법**

자료수집을 위하여 반구조화된 심층면담을 진행하였다. 연구 참여자는 기본적으로 스포츠 활동에 관심을 가지고 실제 수행하는 사람으로 하였다. 심층면담 진행 시기인 2021년 11월부터 이전 1년 동안 스포츠 활동 수행 여부를 기준으로 하였다. 이유는 본 연구가 코로나19 상황에서 사람들의 변화된 스포츠 활동 모습에 초점을 맞추었기 때문이다. 다시 말해 기존에 스포츠 활동을 수행하지 않은 사람들의 경우는 변화된 모습 역시 살펴볼 수 없기 때문에 기존에 활동을 수행하던 사람만으로 대상을 한정하였다.

구체적으로 세계보건기구에서 제시하는 국제 신체 활동 문항(International Physical Activity Questionnaires, IPAQ)을 기반으로 하는 국민건강영양조사 시 활용한 질문을 사용하였다. 이를 통해 고강도 운동(최소 10분 이상 계속 많이 숨이 차거나 심장이 뛰는 정도), 중강도 운동(최소 10분 이상 계속 약간 숨이 차거나 심장이 뛰는 정도), 저강도 운동(10분 이상 걷는 정도)으로 구분하였고 중강도 운동 이상에 응답한 참여자만을 대상으로 하였다. 또한 코로나19 상황 이전과 이후 자신의 건강을 위해 수행한 스포츠 활동은 무엇이며, 변화 시 어떠한 이유 때문인지에 대한 질문으로 반구조화된 형태의 면담을 진행하였다. 각 대상별 1회씩 2021년 11월 한 달간 진행되었다.

구체적인 참여자 선정은 다음과 같은 절차를 거쳤다. 첫째, 코로나19 상황 속에서 종목과 관계없이 스포츠 활동을 진행하고 있는 동호회 회원을 중심으로 비확률 표본추출방식(non-probability sampling method) 중 눈덩이 표집 방법(snowball sampling method)을 활용하였다. 그 이유는 본 연구가 코로나19 상황으로 인해 변화된 스포츠 활동 형태에 관한 분석이기 때문에 스포츠 종목의 차이보다는 참여자의 스포츠 활동 참여 여부가 더 중요했기 때문이다.

둘째, 참여자 선정에 있어서 20~30대, 40~50대, 60~70대로 고르게 분포시키기 위해 코로나19 상황에서도 활동하는 동호회 중 연구 참여에 동의하고, 각 연령대가 모여 있는 등산, 궁도(활쏘기), 검도와 같은 동호회 3곳을 대상으로 하였다. 연구 참여자는 총 25명이 참여하였지만 앞서 언급한 조건에 부합되지 않는 4명의 자료는 제외하였다. 이를 통해 20~30대 11명, 40~50대 6명, 60~70대 4명으로 총 21명 연구참여자의 응답이 최종 분석 자료로 활용되었다.

**자료분석방법**

심층면담을 통해 수집된 자료 분석을 위해 내용분석을 실시하였다. 참여자별로 수집된 자료를 바탕으로 코로나19 상황 이전과 이후에 수행한 스포츠 활동과 변화한 이유를 중심으로 요인을 추출하였다. 이를 바탕으로 범주화를 실시하여 코로나19 상황 이전과 이후에 변화 없는 동일집단과 차이가 있는 변동집단으로 구분하였다.

동일집단과 변동집단에 대한 범주화 및 항목화 진행을 위해 연구자 2명과 여가레크리에이션 전문가 1명이 코더로 참여하였다. 해당 분석은 총 3단계로 진행되었으며, 첫 번째 단계는 개별적으로 동일집단은 종목 중심으로, 변동집단은 변동 이유를 중심으로 각각 범주화를 실시하였다. 두 번째 단계에서는 개별적으로 도출된 결과를 교차하여 상호

의견을 수렴하는 과정을 거쳤다. 마지막 단계에서는 통합 논의를 통해 최종 범주화 결과를 도출하고, 이에 따른 항목화 진행을 통해 요인을 도출하였다.

**연구결과**

코로나19 상황에서 사람들의 스포츠 활동 형태에 대한 결과를 살펴보면 크게 코로나19 상황 이전과 이후에 활동 형태가 동일한 동일집단과 변화된 변동집단으로 구분되었다. 코로나19 이전과 이후의 스포츠 활동 모습이 동일한 집단을 살펴보면 홈트레이닝, 축구와 같은 구기 스포츠, 자전거와 같은 야외 개인 활동, 볼링과 같은 실내 개인 활동, 스킨스쿠버와 같은 수중 개인 활동을 수행한 것으로 확인되었다. (Table 1)을 통해 구체적인 내용을 확인할 수 있다.

변화된 모습을 보인 집단의 변경 이유에 초점을 맞추어 볼 때 시설, 대인, 두려움, 건강, 여유시간, 선호, 불편으로 요인화된 결과가 제시되었다. '시설'의 경우 기존 사용 시설 폐쇄, 시설 없이 가능, 시설 필요 없는 활동과 같은 내용을 바탕으로 요인화되었다. 구체적으로 특정 시설 또는 다른 사람과 같이 활동하던 모습에서 시설 없이도 혼자서 할 수 있는 활동으로 변경된 모습이 나타났다.

“기존에 사용하던 시설들이 모두 폐쇄되어서 더 이상 갈 수 없게 되었습니다. 그래서 어쩔 수 없이 사용이 가능한 시설을 찾아 보니 근처에 있는 운동장을 걷게 되었습니다. 사실 운동장도 폐쇄된 곳이 많이 있어서 이것도 찾기가 힘든 부분이 있었습니다. (허대상, '시설 관련')”

'대인'으로 요인화된 부분을 살펴보면 사람과 마주치지 않음, 개별적 활동, 나만의 수행 공간과 같은 내용을 바탕으로 하고 있다. 주목할 부분은 이전에는 대인 간 접촉을 기반으로 하는 학습을 통해 스포츠의 기능을 습득하는 모습이 일반적이었지만 다양한 매체 즉, 사회관계망서비스(SNS) 혹은 애플리케이션 등을 활용한 소위 홈트레이닝이라고 불리는 활동이 다수 나타났다. 더 나아가 스포츠 활동을 수행하는 시간 역시도 다른 사람들과 마주침을 최소화할 수 있는 시간으로 이동된 것을 알 수 있다.

**Table 1.** Analysis results of group showing non-change (from selected participants who execute moderate-intensity physical activity for one year prior to November 2021)

Content	Factor
Calisthenics	
Treadmill (at home)	Home training
Fitness (at home)	
Football	Ball sports
Cycling (commuting)	
Running on the school track	Outdoor individual activities
Archery	
Bowling	Indoor individual activities
Skin scuba	Underwater individual activities

**Table 2.** Analysis results from selected participants of group showing change\_Facility/Interpersonal/Fear (from selected participants who execute moderate-intensity physical activity for one year prior to November 2021)

Subject	Before COVID-19	After COVID-19	Reason for change (content)	Reason for change (factor)
Huh person	Tennis	Walking on the school track	Closing existing venue or facilities	
	Weight training			
Ahn person	Swimming	Walking	Possible without venue or facilities	
	Krav maga	Cycling		
	Weight training	Weight training (at home)		
Koo person 2	Football	Walking	Not required venue or facility activity	Venue or facility
	Basketball			
	Weight training			
	Running			
	Home training			
Kim person 1	Mountain hiking	Home training	Not meeting other people	
	Swimming	Mountain hiking (on dawn time)		
	Mountain hiking	Mountain hiking (by her / himself)		
	Walking (10km per a day)			
Son person	Kendo	Archery	Individual activity	Interpersonal
	Golf			
	Running			
Koo person 1	Walking	Home training	Activity on individual space	
	Running			
	Calisthenics			
Choi person 1	Swimming	Weight training (at personal room)	Risk of infection	
	Mountain hiking	Mountain hiking		
	Running	Running		
	Football	Cycling		
Kang person	Badminton	Badminton	Avoiding sweaty activities in confined spaces	Fear
	Archery	Archery		
	Taekwondo			
Choi person 2	Archery	Archery	Intensifying avoid exercise	
	Weight training			

“평소에는 등산도 하고 검도, 골프, 조깅과 같은 다양한 스포츠를 했었어요. 근대 막상 코로나 상황이 닥치니까 개별적으로 할 수 있는 스포츠를 찾게 되더라고요. 그래서 지금은 사람들과 잘 마주치지 않게 혼자 등산을 많이 해요. 시간도 그런 시간을 찾고요. (손대상, ‘대인’ 관련)”

‘두려움’은 감염의 위험, 좁은 공간에서 땀을 흘리는 활동 피함, 격하게 하는 운동 피함과 같은 내용을 기초로 요인화되었다. 마지막으로 땀을 흘리며 격한 몸짓이 수반된 활동에서 활쓰기와 같이 정적인 형태의 스포츠로 변화한 모습이 나타났다.

“태권도는 잘 못하겠더라고요. 좁은 공간에서 사람들하고 같이 땀 흘리

는게 좀 무섭기도 하고요. 코로나19 이전에는 이게 당연한 일이었고 같이 운동할 때 즐거웠는데 어떻게 하다가 이렇게 바뀌었는지 모르겠어요. (강대상, ‘두려움’ 관련)”

이러한 주요한 요인과 함께 ‘불편’의 경우 러닝 또는 등산을 하는데 있어 마스크 착용의 불편함을 기반으로 요인화되었다. ‘건강’은 코로나19 상황에서 건강 유지에 더욱 신경 쓰게 되었다는 내용을 바탕으로 결과가 도출되었고, 건강을 유지하기 위해 기존보다 더 많은 스포츠 활동을 한다는 내용이 확인되었다.

“예전에 등산을 많이 했거든요. 근대 이 마스크를 쓰니까 호흡도 잘 안

**Table 3.** Analysis results from selected participants of group showing change\_Inconvenience/Stay Healthy/Increased Leisure time/Individual Preference (from selected participants who execute moderate-intensity physical activity for one year prior to November 2021)

Subject	Before COVID-19	After COVID-19	Reason for change (content)	Reason for change (factor)
Kim person 5	Mountain hiking	Walking (time without other people)	Giving up hiking because of wearing a mask	Inconvenience
	Walking	Cycling (time without other people)		
	Cycling			
Jeon person	Running	Rowing machine	Wearing a mask interferes for running	
Lee person 2	Archery	Archery	to stay healthy from COVID-19	Stay healthy
		Weight training (at work place)		
		Home training		
Lee person 1	Running	Kendo	Increased leisure time due to infectious disease conditions	Increased leisure time
Ko person	Archery	Archery	Focus on a specific sport	Individual preference
	Mountain hiking			

되고 너무 숨이 찬 거예요. 그리고 좀 많이 불편하기도 하고요. 그래서 이제 등산은 포기했습니다. (김대상5, ‘불편’ 관련)”

“뉴스에서 코로나 감염자 수가 매일 나오고 그와 관련된 뉴스를 자주 접하다 보니까 정말 건강이 중요하다는 생각이 들더라고요. 그래서 저는 이전보다 더 많이 운동하게 되었어요. 직장에서 시간 날 때마다 운동하고 집에 와서도 홈트레이닝 같은 것들을 하게 되었어요. (이대상2, ‘건강’ 관련)”

마지막으로 ‘여유시간’과 ‘선호’가 각각 여유시간 증가와 특정 스포츠에 집중하고 싶다는 내용을 통해 요인화되어 결과로 제시되었다. 특히 여유시간의 경우는 코로나19 상황으로 인해 오히려 여유시간이 증가하였다는 의견이 제시되었다.

“코로나 터지니까 오히려 시간이 많이 생기더라고요. 회식도 많이 줄어들었고 사람 만날 일들도 많이 없어요. 그래서 이 기회에 검도를 한번 배워보자 해서 열심히 하고 있습니다. (이대상1, ‘여유시간’ 관련)”

〈Table 2〉와 〈Table 3〉을 통해 결과 부분에서 설명하고 있는 변화된 이유와 이를 뒷받침하는 항목을 제시하였다. 또한 코로나19 상황 이전과 이후의 스포츠 활동의 변화 모습을 개별 참여자별로 세부적으로 제시하였다.

### 논의

도출된 결과를 살펴보면 홈트레이닝, 축구와 같은 구기 스포츠, 자전거와 같은 야외 개인 활동, 볼링과 같은 실내 개인 활동, 스킨스쿠버와 같은 수중 개인 활동과 같은 스포츠 활동을 수행하던 집단의 경우는 코로나19 상황에서도 변화된 모습을 보이지 않았다. 하지만 변동이 생긴 집단의 경우 시설, 대인, 두려움, 건강, 여유시간, 선호, 불편과 같은 이유로 인해 스포츠 활동 수행에 있어 변화가 나타난 것으로 확인되었다.

코로나19 상황과 연계되어 진행된 연구들을 살펴보면 구체적인 변화의 모습보다는 특정 영역에 미치는 영향에 초점을 맞춘 경우가 대부분이었다. 예를 들어 Kim(2021)에서는 코로나19 상황으로 인해 발생할 수 있는 스포츠 관련 법적 쟁점에 대해 분석하였고, Lee et al.(2020)의 연구에서는 코로나19 상황 이후에 e스포츠가 나아가야 할 방향을 분석하여 제시하였다. Kang & Kim(2020)의 연구는 유소년 스포츠 클럽에, Kim(2020a)과 Kim(2020b) 연구는 스포츠산업 전반에 미치는 영향을 살펴보았다. 마지막으로 Seo & Kwon(2020)의 경우는 코로나19 상황이 프로스포츠팬에게 미치는 영향을 분석하였다.

본 연구 진행을 통해 도출한 변화된 스포츠 활동 모습의 경우 특정 영역에 전반적으로 미치는 영향에서 한걸음 더 나아가 실제로 나타난 스포츠 행동의 변화된 모습을 도출하여 기존 연구결과를 보다 구체화하였다. 즉 기존 연구들의 경우 코로나19 상황이 스포츠 산업 전반에 미칠 수 있는 영향에 초점을 맞추었지만 본 연구에서는 코로나19 상황으로 인해 실제로 스포츠에 참여하고 있는 사람들에게 미치는 영향과 이로 인해 변화된 모습에 집중하였다.

도출된 결과를 보다 구체적으로 살펴보면 코로나19 상황에 직면한 개인은 변화된 행동을 통해 스포츠 활동을 지속하기 위한 노력이 나타났다. 이를 여가계약 개념에 대입하여 보면 코로나19 상황으로 인해 각 개인은 구조적 여가계약에 직면하게 되었고, 여가계약협상전략들을 통해 이를 극복하기 위한 모습들이 나타난 것으로 설명될 수 있다(Crawford & Godbey, 1987; Jackson et al., 1993).

여가계약 개념은 Jackson(1988)의 연구에서 사람들이 여가 활동에 참여하는데 있어 나타나는 제약 상황을 설명하기 위해 제시되었다. 구체적으로 도출된 결과 중 나타난 제약에 대한 예시를 살펴보면 흔히 예상할 수 있는 시설 제한, 두려움, 대인 기피와 같은 부분과 함께 마스크로 인한 스포츠 활동의 불편함도 확인되었다. 본 연구에서는 사람들이 구조적 측면의 여가계약에 직면하였을 때 인지할 수 있는 구체적인 제약의 유형을 도출하여 관련된 개념을 구체화하였다.

또한 Hwang et al.(2010)의 연구에서는 Jackson et al.(1993)의 연구를 인용하여 여가계약협상전략은 기존에 여가계약 요인이 사람들에게 여가활동을 진행하는데 있어 부정적 영향을 미치고, 극복이 어렵다

는 인식을 바꾼 개념으로 설명하였다. 즉 사람들은 여가제약에 직면하더라도 여가활동을 포기하는 것이 아닌 여가제약협상전략을 통해 이를 극복할 방법을 찾고, 여가활동을 지속하기 위해 노력한다는 나타난다는 것을 설명하고 있다.

본 연구 결과는 코로나19 상황과 같은 특정 상황에서 기존의 스포츠 활동을 수행하던 사람들에게 나타난 제약 극복 모습에 대해 분석함에 따라 관련 개념을 구체화시켰다. 보다 세부적으로 코로나19 상황에 초점을 맞추고 있기 때문에 개인적, 대인적, 구조적 측면 중 특정 맥락을 기반으로 구조적 제약 측면에 대한 설명력을 강화하였다.

연구를 통해 도출된 결과의 학문적 의미는 우선 UN이 제시하고 있는 건강 및 웰빙 SDGs 및 국내 실천 계획과 스포츠 간의 연계성 관련 연구의 바탕이 될 수 있다. 추후 연구에서는 스포츠가 어떠한 방식으로 연계되어 있고, 어떠한 역할을 해야 되는지에 대한 탐색을 통해 스포츠와의 관계를 규명하고 정립해 나갈 필요가 있다. 더 나아가 이를 바탕으로 스포츠 활동에 제약이 있는 상황 속에서 지속가능하게 스포츠를 수행해 나갈 수 있는 방법 연구에 기반이 될 수 있다.

실무적으로는 건강 및 웰빙 관련 SDGs의 스포츠 연계성을 바탕으로 코로나19 상황 속에서 변화된 스포츠 활동 모습 관련 도출된 결과를 통해 목표 달성을 위한 정책 수립에 활용할 수 있다. 우선 제시한 국내 이행과제들 속에서 스포츠와 연계하여 진행할 수 있는 부분을 살펴볼 수 있고, 더 나아가 효과를 극대화할 수 있는 방안을 모색할 수 있다. 또한 코로나19 상황이 장기화되고 있는 상황 속에서 감염병이라는 제약을 극복하고, 스포츠 활동을 지속해 나갈 수 있는 세부 실행 계획들을 수립해 나갈 수 있다.

현재의 코로나19 상황은 누구에게나 일반적인 상황이 아닌 특별한 상황으로 인식될 수 있다. 해당 상황에 대처하기 위해서는 본인의 내부 정보 또는 제한적 외부정보만으로는 스포츠를 통해 자신의 건강과 웰빙을 지키기 위한 의사결정에 있어 무리가 따를 수 있다. 본 연구 결과를 바탕으로 코로나19와 같은 특별한 상황으로 인해 여가제약에 직면 시 어떠한 방식으로 이를 극복하고, 스포츠 활동을 통해 건강과 웰빙을 지켜나갈 수 있는지에 대한 정보 체계를 구축해 나갈 수 있다.

더 나아가 기존에 대부분 대면 또는 오프라인 형태로 진행던 스포츠 활동의 디지털 전환의 필요성이 제기되고 있다. 이러한 시점에서 본 연구 결과를 토대로 스포츠 활동 중 나타날 수 있는 단순한 신체활동 기반의 경쟁 활동 및 놀이 활동 등을 어떠한 방식으로 일반 대중이 수용할 수 있는 형태로 디지털화 해나갈 수 있는지 고민해 볼 수 있다.

구체적으로 이전의 방식인 함께 모이고, 특정 공간에서, 서로 땀 흘리며가 아닌 개인의 공간에서도 다양한 미디어 장비 혹은 ICT 장비를 활용하여 스포츠 활동을 수행할 방안 모색이 필요하다. 예를 들어 최근 각광을 받고 있는 홈트레이닝을 보다 발전시켜 단일 방향이 아닌 상호 피드백을 주고받을 수 있게 만들 수 있다. 코로나19와 같은 특정 상황 속에서 스포츠 활동을 지속할 수 있는 명확한 정보를 제공하고 기술을 발전시키는 노력은 궁극적으로 건강 및 웰빙 관련 SDGs 달성을 위한 중요한 밑거름이 될 수 있다.

## 결론 및 제언

본 연구의 목적은 UN의 SDGs 중 세 번째 건강과 웰빙과 관련된 목표를 스포츠를 통해 달성할 수 있는 방안을 모색하는 것이다. 이를 위해 질적연구방법으로 접근하였고 심층면담을 통해 자료를 수집하였다. 수집

된 자료는 내용분석과 범주화 및 항목화를 통해 분석되었다. 도출된 결과를 살펴보면 코로나19 상황 속에서 경기장 혹은 시설, 대인, 두려움, 불편, 건강유지, 여가시간 증가, 개인 선호에 의해 스포츠 활동 모습이 변화한 것으로 나타났다.

연구 진행에 있어 나타난 제한점은 코로나19 상황에 초점을 맞추었기 때문에 자료수집 참여자 특성에 따른 분석이 미흡하였다는 부분이다. 즉, 참여자의 특성은 고려하지 않고 코로나19 상황이라는 특정 상황에 집중하였다. 참여자의 특성을 고려할 경우 여가제약 직면 시 나타나는 여가제약협상전략 유형을 보다 심도 있게 분석할 수 있다.

우선 각 개인이 지니고 있는 성격과 같은 개인적인 특성에 대한 파악이 필요하다. 예를 들어 빅파이브(big five)의 경우 사람들의 성격을 5가지 성격 특성 요소에 따라 구분하고 있다(Goldberg, 1990). 이러한 기준들에 따라 나타나는 사람들의 성격 유형 별로 각 개인의 여가제약 극복 모습이 다르게 나타날 수 있다. 이와 함께 개인이 처해 있는 국가와 같은 상황을 고려할 수 있다. 홉스테드 문화 차원 이론(Hofstede's cultural dimensions theory)에서는 국가의 성격을 5가지의 차원으로 구분하고 있다(Hofstede, 1984). 해당 기준에 따라 각 국가가 지닌 성격을 설명하고 있으며 이러한 특성으로 인해 여가제약 직면 시 나타나는 여가협상전략이 다른 형태로 나타날 수 있다.

또한 지속가능한 발전 목표와 관련하여 인지할 수 있는 제한점은 다양한 발전 목표와의 연계성에 대한 연구를 진행하지 못하였다는 부분이다. 현재 진행한 연구는 건강과 웰빙이라는 영역에 초점을 맞추어 연구가 진행되었다. 하지만 사람들이 해당 목표를 달성할 경우 다른 발전 목표에도 영향을 미칠 수 있다. 다른 한편으로는 건강과 웰빙 관련 목표에 다른 목표의 달성 여부가 영향을 미칠 수도 있다. 이러한 이유로 추후 연구에서는 건강과 웰빙 중심의 발전 목표 달성 노력과 다른 목표들과의 연계성에 대해 탐구할 필요가 있다.

전 세계적으로 UN에서 제시하고 있는 SDGs 달성을 위한 다양한 노력들이 나타나고 있다. 하지만 코로나19 상황으로 인해 건강과 웰빙 관련 지표가 후퇴하고 있는 상황이다. 이러한 시점에서 즐거움을 목적으로 자발적 참여가 가능한 스포츠 영역에서 해당 목표 달성을 위해 전 세계적 노력에 동참하기 위한 구체적 방안 모색이 필요하다.

## 참고문헌

- Altheide, D. L., & Schneider, B. (1996). Process of qualitative document analysis. *Qualitative Media Analysis*, 2, 39-74.
- Berger, B. G., & Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: A subjective review and synthesis of research employing the profile of mood states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 69-92.
- Campillo-Sánchez, J., Segarra-Vicens, E., Morales-Baños, V., & Díaz-Suárez, A. (2021). Sport and sustainable development goals in Spain. *Sustainability*, 13(6), 3505.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Creswell, J. W. (2003). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and mixed methods*. Sage Publications.
- Dai, J., & Menhas, R. (2020). Sustainable development goals, sports and physical activity: the localization of health-related sustainable development goals through sports in China: a narrative review. *Risk Management and Healthcare Policy*, 13, 1419.
- Funk, D. C., & James, J. D. (2004). The fan attitude network (FAN) model: Exploring attitude formation and change among sport consumers. *Sport Management Review*, 7(1), 1-26.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": the big-five factor structure. *Journal of personality and social psychology*, 59(6), 1216.
- Ha, J., & Ha, J. (2016). From MDGs to SDGs: The conceptual definition of sport for development (SFD) movement and advanced strategies for SFD program. *Korean Journal of Physical Education*, 55(2), 393-402.
- Hirschman, E. C., & Holbrook, M. B. (1982). Hedonic consumption emerging concepts, methods and propositions. *Journal of Marketing*, 46, 92-101.
- Hofstede, G. (1984). *Culture's Consequences: International Differences in Work-related Values*. Newbury Park, CA: Sage.
- Hwang, S., Choi, H., & Han, S. (2010). Relationships between leisure constraints, leisure constraints negotiation, and recreation specialization: focused on skiers. *Korean Journal of Sport Science*, 21(1), 974-983.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10(3), 203-215.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15(1), 1-11.
- Jang, H. (2021, November). G20 정상들 선언문 채택...환경오염·코로나19 극복·글로벌 디지털세 등 다뤄(Korean Title Only). Aju Economy. <https://www.ajunews.com/view/20211101143747763>
- Joo, G., Chen, B., & Han, J. (2019). New orientation of the Korean sport ODA in accordance with the UN SDGs. *민족문화논총 (Korean Title Only)*, 72, 417-450.
- Kang, M., & Kim, J. (2020). A qualitative study on the experience of running youth sports clubs in COVID-19. *The Korea Journal of Sport*, 18(4), 313-323.
- Kim, D. (2020a). 코로나19가 스포츠산업에 미친 영향 및 전망(Korean Title Only). *Sport Science*, 151, 18-31.
- Kim, G. (2021). A study on sports-related legal issues raised by COVID-19. *Journal of Sports Entertainment and Law*, 24(1), 71-92.
- Kim, S. (2020b). 코로나-19 팬데믹과 스포츠산업(Korean Title Only). *Sport Science*, 153, 61-66.
- Lee, H., Hwang, O., & Kim, Y. (2020). Direction of esports education after COVID-19. *Esports Research*, 2(1), 28-37.
- Ministry of Environment. *UN SDGs*.
- Park, S., Kim, E., & Kwon, Y. (2004). 스포츠와 운동이 우울증과 간질 및 인지증에 미치는 영향 (Korean Title Only). *Journal of Sports Science Reserch*, 22, 21-25.
- Relevant Ministries Cooperation. 제 4차 지속가능발전 기본계획 (2021~2040)(Korean Title Only).
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Med*, 49(9), 1383-1410.
- Seo, H., & Kwon, Y. (2020). The relationships among team identification, stress-coping behaviors to the COVID-19 outbreak, and intention to revisit of professional sports fans. *Korean Journal of Sport Management*, 25(4), 47-62.
- Yoon, S., Baek, Y., & Kim, J. (2021). A review of empirical studies of college students' mental health during COVID-19 pandemic. *Locality and Globality*, 45(3), 249-286.

# 코로나19 상황으로 인해 변화된 스포츠 활동 형태 분석 : 건강 및 웰빙 관련 UN SDGs의 스포츠 역할 중심으로

권기성<sup>1</sup>, 김지훈<sup>2</sup>

<sup>1</sup>강원대학교 조교수

<sup>2</sup>강원대학교 강사

[목적] 국제연합(UN)은 17개의 지속가능한 발전 목표(SDGs)를 제시하고 이를 달성하기 위한 노력을 지속하고 있다. 스포츠 역시도 건강 및 웰빙 관련 목표와 밀접하게 연계될 수 있다. 이에 본 연구의 목적은 스포츠를 통해 건강과 웰빙 관련 목표를 달성할 수 있는 방안에 초점을 맞추어 코로나19 상황 속에서 개인의 변화된 스포츠 활동 모습을 탐험적으로 분석하는 것에 있다.

[방법] 이를 위해 질적연구방법으로 접근하였고 자료수집을 위해 심층면담 방법을 활용하였다. 자료 분석은 내용분석과 함께 범주화 및 항목화가 활용되었다.

[결과] 도출된 결과를 살펴보면 코로나19와 같은 감염병 상황 속에서 경기장 혹은 시설, 대인, 두려움, 불편, 건강유지, 여가시간 증가, 개인 선호와 같은 이유로 변화된 스포츠 활동 형태가 나타났다.

[결론] 코로나19 상황으로 인해 건강과 웰빙 관련 SDGs 지표는 후퇴하고 있는 상황이다. 이러한 시점에서 즐거움 추구를 목적으로 자발적으로 참여 가능한 스포츠를 통해 해당 목표 달성을 위한 방안 모색이 필요한 시점이다.

## 주요어

스포츠, 건강, 웰빙, 국제연합(UN), 지속가능한 발전 목표(SDGs), 코로나19