

코로나 19로 인한 피트니스센터 참여자들의 참여변화과정에 관한 현상학적 분석

배정섭¹ · 서광봉² · 변 현³

¹건국대학교 교수 · ²경민대학교 교수 · ³디지털서울문화예술대학교 겸임교수

Phenomenological analysis of the participation change process of fitness center participants due to the COVID-19

Bae, Jungsup¹ · Suh, Kwangbong² · Byun, Hyun³

¹konkuk University · ²kyungmin University · ³Seoul Culture Art University

Abstract

The purpose of this study was to analyze the changes in sport participation after COVID-19 with participants at the fitness center. In-depth interviews were conducted with a total of six participants. The findings are as follows. First, participants in the fitness center had negative psychological changes depending on the changed environment due to COVID-19, which showed fear, anxiety and discomfort. Second, COVID-19 caused constraints due to environmental changes, which were identified as restrictions on collective prohibition, interpersonal constraints, and economic constraints. Third, although there were psychological changes and restrictions, the participants showed a willingness to overcome participation in physical activities, resulting from a cognitive desire for participation in physical activities and an actional desire for participation in physical activities. Finally, the subjects were found to have made efforts to participation in physical activities, such as finding alternatives, participation in physical activities at a minimum cost, and changing routines for participation in physical activities.

Key words : COVID-19, fitness center, participation change process, phenomenological analysis

주요어 : 코로나 19, 피트니스센터, 참여변화과정, 현상학적 분석

본 연구는 2021년도 한국질적탐구학회 춘계 학술대회에서 발표된 것을 수정·보완하여 작성됨

Address reprint requests to : Suh, Kwangbong

E-mail: judoskb@hanmail.net

Received: July, 06, 2021 Revised: September, 03, 2021 Accepted: September, 17, 2021

I. 서론

1. 연구의 필요성

한국사회는 주 5일 근무제에 이어 주 52시간 근무제가 도입됨에 따라 개인의 여가시간을 신체적 활동으로 활용하는 이들이 증가하고 있다. 또한 ‘웰빙 시대’가 도래함에 따라 국민들의 관심사가 의식주에서 건강을 비롯한 삶의 질로 변모하고 있다(사혜지, 김민정, 이철원, 2017). 이에 주 2회 이상 규칙적으로 체육활동을 하는 비중은 2017년 48.2%에서 2018년 52.4%로 증가했으며, 1인당 월 평균 체육활동경비 역시 2016년 48,430원에서 2018년에는 60,992로 증가하였다(문화체육관광부, 2020a). 이는 점차적으로 국민들이 과거에 비해 자신의 신체건강과 여가 활동을 위해 시간과 비용을 투자한다고 할 수 있다.

문화체육관광부(2020b)에 따르면 피트니스센터는 당구장 운영에 이어 국내에서 2번째로 성행하고 있는 스포츠 시설업으로 나타나고 있다. 특히 보디빌딩은 과거 큰 근육을 과시하는 운동을 탈피하여 최근 몸매관리에 대한 관심이 높아짐에 따라 웰니스시대에 적합한 피트니스 활동으로 각광받고 있다(강희엽, 이철원, 조남홍, 2014). 이에 프랜차이즈형 피트니스센터, 여성전용 피트니스센터, PT샵을 비롯하여 피트니스센터 내 필라테스, 댄스, 크로스핏 등 다양한 프로그램을 포함하는 등 고객의 니즈(needs)와 원즈(wants)를 충족하기 위한 노력이 지속적으로 진행되어져 왔다.

하지만 2019년 12월 중국 후베이성 우한시를 시작으로 반발한 코로나바이러스감염증-19(코로나19)는 우리나라에도 전파되어 사회적 거리두기, 대면에서 비대면으로의 전환, 기업 및 기관의 재택 근무 실시 등 사회적인 변화를 초래했다(김영란, 2020). 특히 코로나19는 피트니스산업 전반에 타격을 주었고, 피트니스 업계는 정부로부터 폐쇄, 제재, 연기 조치가 취해짐에 따라 고객들의 피트니스 활동은 위축되고 운영하는 이들 역시 타격을

입을 수밖에 없었다(남상우, 2020). 이에 피트니스센터 이용객들은 사회적 거리두기로 인한 시설이용의 제한과 감염에 대한 위험 등으로 꾸준한 이용이 힘든 상황이다. 이에 문화체육관광부(2020c)는 ‘2020 국민생활체육조사’를 통해 2019년 66.6%의 생활체육참여율은 2020년 60.1%로 감소하였고, 2019년 16.2%를 차지했던 보디빌딩의 참여율은 2020년 13.3%로 감소한 것으로 보고하고 있다.

이처럼 코로나 19가 운동참여 행동에 많은 영향을 미치게 되면서 다양한 연구들이 수행되어져온바 있다. 한아영, 정구중, 김범(2021)은 운동 참여자들이 코로나 19에 대해 가지고 있는 관여도, 위험인식, 부정적 감정, 위험태도를 독립변수로 설정하여 운동지속의도 간의 관계를 살펴본바 있으며, 김현중(2020)은 코로나 19가 골프 활동에 미치는 영향을 연구하였다. 여기에 권오정(2020)은 코로나 19에 따른 60세 이상 노인의 운동행동 변화에 대한 연구를 수행한 바 있다. 이는 코로나 19가 신체적 활동을 하는 이들의 참여의도에 부정적인 영향을 미치고 있는 것을 시사해준다.

이에 피트니스센터에서 이용객들이 코로나19 이후 어떠한 형태로 신체적 활동을 참여하고 있는지를 확인할 필요성이 있고, 본 연구에서는 현상학적 분석을 활용하고자 한다. 현상학은 직접적인 경험과 다양한 변화에 따른 인식을 이해하고자 하는 방법론이다(Husserl, 2012). 이철원(2000)은 다차원적 속성이 있는 여가경험을 이해하는 데 있어 귀납적 접근을 통한 의식의 흐름을 분석할 수 있다는 것에 현상학의 의미를 제시했다. Omery(1983)는 현상학에 대해 자료를 수집하는 과정에서 사전개념이나 가설 등을 제외하고, 체험에 대한 자료를 중심으로 현상에 대한 묘사가 주를 이룬다고 했다. 즉, 코로나 19로 인해 피트니스센터의 이용의 제약울 느끼고 있는 참여자들의 참여양상을 확인하는 데 현상학적 분석은 적절한 방법이 될 수 있을 것이다.

이를 종합했을 때 워라벨(work and life balance)의 가치가 높아지고, 자신의 신체적 미를 유지 및

관리하고자 하는 이들이 늘어남에 따라 피트니스 센터가 성행했지만, 코로나19로 인해 참여자들의 이용이 위축될 수밖에 없는 상황이다. 하지만 꾸준히 운동에 참여하는 이들이 유지되고 있는 만큼 이들이 어떠한 변화양상을 보이는지에 대한 의식의 흐름을 분석할 필요성이 있다.

이에 참여자들을 대상으로 현상학적 분석을 진행한다면, 코로나19상황에서 참여자들이 어떠한 의식과정으로 경험의 변화과정을 거치는지에 대한 구체적인 결과를 얻을 수 있을 것이다. 즉, 본 연구의 목적은 피트니스센터에서 참여자들을 대상으로 코로나 19이후 신체적 활동에 대한 변화양상을 분석하는 데 있다. 본 연구결과로 하여금 코로나 19 상황에서 피트니스센터 참여자들의 전반적인 인식과 참여변화과정에 대한 기초적인 자료를 제시할 수 있는데 본 연구의 의의가 있다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 피트니스센터에서 신체적 활동을 한 경험이 있는 이들로 구체적으로 5년 이상 꾸준히 피트니스센터를 이용한 이들로 구성했다. 연구 참여자들은 총 6명으로 이미 라포(rapport) 형성이 되어있고, 사전 동의서를 통해 연구의 목적과 연구 참여자가 원할 시 중단할 수 있는지에 대한 여부를 공지한 후 심층인터뷰를 수행했다. 연구 참여자들의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 참여자의 특성

번호	참여자	나이	성별	참여기간
1	A	39	남	14년
2	B	41	남	7년
3	C	30	남	11년
4	D	31	여	5년
5	E	38	남	6년
6	F	32	여	9년

2. 자료수집

심층인터뷰는 2021년 2월 1일에서 2월 26일까지 수행했으며, 코로나 19로 대면을 통한 심층인터뷰가 용이하지 않았기 때문에 4명은 대면, 2명은 유선을 통한 인터뷰를 실시했다. 대면을 통한 인터뷰 시 코로나 19 방역수칙을 준수했으며, 연구 참여자 모두 2회, 약 1시간가량 수행했다. 1차면담에서는 비구조화 된 면담(unstructured-interview)을 진행했고, 2차면담에서는 반 구조화된 면담(semi-unstructured-interview)을 통해 코로나 19 이후 피트니스센터에서의 신체적 활동에 대한 인식과 참여변화과정을 유도하였다. 심층인터뷰 시 해당 내용에 대한 녹취에 대한 허가를 받은 후 스마트폰을 활용하여 녹음을 실시했다. 녹취된 자료는 전사를 실시하여 연구에 활용했고, 필요한 자료가 발생했을 때 유선과 메신저 상으로 추가적인 자료를 확인 및 수집하였다. 심층인터뷰의 주된 질문은 다음과 같다.

첫째, 코로나 19 상황에서 피트니스센터에서의 신체적 활동은 어떻게 하고 있는가?

둘째, 코로나 19 상황에서 피트니스센터에서의 신체적 활동에 대한 심경은 어떠한가?

셋째, 코로나 19 상황에서 피트니스센터에서의 신체적 활동에 변화가 있었는가?

3. 자료 분석 및 타당도 검증

현상학적 접근은 행동의 본질을 묘사하는 것으로 체험하는 것을 가감하지 않은 채 있는 그대로 다루는 특성이 있다(이철원, 2013). 이에 본 연구에서는 수집된 자료에 대해 Colaizzi(1978)의 분석방법을 통해 코로나19로 인한 피트니스 참여자들의 참여변화과정에서 경험된 내용 중 의미 단위를 만들고, 의미단위를 중심으로 구성요소로

범주화했다. 구체적으로 1단계(전사한 자료를 통한 체험과정 이해)-2단계(면담 내용 중 의미 있는 부분 도출)-3단계(참여자들의 언어를 과학적으로 변형 및 재진술)-4단계(도출된 내용에 대한 타당성 확보)-5단계(주제별 분류작업)-6단계(참여자의 경험을 의미중심으로 범주화)-7단계(본질적 주제의 타당성 확보)의 과정을 거쳤다(변지용, 김지영, 이주희, 전용관, 2015).

또한 본 연구의 타당도를 확보하기 위해 삼각측정법(triangulation)을 활용했고, 자료 분석을 실시한 후 질적 연구를 수행한 경험이 있는 교수 1명과 스포츠를 전공한 박사 2명을 통한 동료 검증(peer debriefing)을 실시했다. 끝으로 연

구대상자 검토(member check)를 통해 연구자의 편향적인 판단에 의한 오류를 최소화하였다.

III. 결과

본 연구를 통해 달라진 환경에 따른 심리적 변화, 환경의 변화에 따른 제약의 발생, 신체적 활동 참여에 대한 극복의지 및 신체적 활동 참여를 위한 노력 등 총 4가지의 상위범주와 10가지의 하위범주 및 27가지의 개념어가 도출되었다. 코로나 19로 인한 피트니스센터 참여자들의 참여변화과정에 대한 경험 구성요소는 <표 2>와 같다.

표 2. 코로나 19로 인한 피트니스센터 참여자들의 참여변화과정에 대한 경험 구성요소

상위범주	하위범주	개념어
달라진 환경에 따른 심리적 변화	두려움 및 불안함	<ul style="list-style-type: none"> • 코로나 19확산에 의한 감염에 대한 불안함 • 나로 인해 가족 및 지인이 감염될 수 있다는 두려움 • 실내 체육시설에서 감염사례를 접할 때 공포감이 생김
	불편함	<ul style="list-style-type: none"> • 마스크 착용 시 정상적인 운동이 힘들 • 피트니스 내 탈의실 및 샤워시설 이용이 불편함 • 입장 및 시설이용에 대한 절차에 대한 불편함
환경 변화 따른 제약의 발생	집합금지에 따른 제약	<ul style="list-style-type: none"> • 집합금지로 인한 실내스포츠시설이용의 제한 • 신체적 활동을 즐길 수 있는 시설이 제한적으로 됨 • 사회적 거리두기에 따른 들쭉날쭉한 운영으로 운동루틴이 망가짐
	대인적인 제약	<ul style="list-style-type: none"> • 함께 운동하던 사람들의 중단으로 인한 동반자의 부재 • 감염위험에 따른 가족 및 지인들의 반대
	경제적 제약	<ul style="list-style-type: none"> • 수입의 감소로 인한 경제적 어려움 • 피트니스센터에 등록할 금액을 아끼게 됨
신체적 활동 참여에 대한 극복의지	신체적 활동 참여에 대한 인지적 갈망	<ul style="list-style-type: none"> • 신체와 정신적 건강을 위해 운동이 필요함 • 운동을 통해 스트레스해소를 해야 함 • 운동을 할 때 행복감을 느낌
	신체적 활동 참여에 대한 행동적 갈망	<ul style="list-style-type: none"> • 대체할 수 있는 신체적 활동 참여의 방법모색 • 신체적 활동 참여를 위한 인터넷 검색 및 유튜브 시청 • 홈트레이닝을 위한 시설을 구비
피트니스 참여를 위한 노력	대체재를 발굴	<ul style="list-style-type: none"> • 홈트레이닝을 통한 신체단련 • 클라이밍, 러닝 등 감염의 위험을 줄일 수 있는 신체적 활동에 참여
	최소한의 비용으로 신체적 활동에 참여	<ul style="list-style-type: none"> • 비용이 들지 않는 야외 신체적 활동에 참여 • 집에서 유튜브 시청을 통한 신체단련
	피트니스 참여를 위한 루틴의 변화	<ul style="list-style-type: none"> • 상대적으로 사람이 적은 새벽시간에 피트니스센터를 이용 • 이용객이 적은 피트니스센터로 변경 • 운동 시 호흡이 용이한 마스크의 구입

1. 달라진 환경에 따른 심리적 변화

연구 참여자들은 코로나 19로 인해 달라진 환경으로 코로나 19 이전과 다른 심리적 변화를 느끼고 있었다. 또한 심리적 변화는 피트니스센터 이용에 대한 두려움 및 불안함과 불편함과 같이 부정적인 변화가 주를 이루었다.

1) 두려움 및 불안함

연구 참여자들이 느끼는 두려움과 불안함은 대부분 코로나 19로 인한 감염의 위험으로 야기되고 있었다. 특히 자신이 피트니스센터에서 감염이 되었을 때 가족 혹은 지인이 감염될 수 있다는 두려움과 상대적으로 비말로 인한 감염의 위험성이 높은 실내 스포츠시설의 특성 상 공포감을 느끼고 있었다.

“아무래도 감염에 대한 두려움 때문에 참여가 꺼려지는 것이 사실이에요. 실내에서의 활동이라 실외보다 더 위험한 것 같기도 하고, 제가 걸리는 것도 무서운데 집에 아내와 아이까지 있다 보니 더욱 조심할 수밖에 없는 상황이에요.” (참여자B)

2) 불편함

신체적 활동의 특성 상 일반적인 활동에 비해 호흡량이 많고, 땀이 날 수밖에 없기 때문에 마스크착용의 어려움을 호소했다. 또한 피트니스 내 탈의실과 샤워시설의 제한적 이용으로 자신이 원하는 운동시간에 이용하는 것이 사실상 힘들어졌음을 확인할 수 있었다. 또한 입장할 때마다 온도체크 및 출입절차가 복잡하고, 시설 이용 시 이용객들이 많은 기구를 피해야 하는 등의 불편함이 있는 것으로 나타났다.

“저 같은 경우 중량을 늘리면서 웨이트 트레이닝을 한 후에 유산소 운동을 하는데 그 과정에서 마스크를 착용하면 상당히 힘들 수밖에 없어요. 그리고 출근 전에 운동을 하는 특성 상 샤워를 해야 하는데 씻지 못하는 것

도 이용을 힘들게 할 수 밖에 없는 요인이예요.” (참여자C)

2. 환경의 변화에 따른 제약의 발생

연구 참여자들은 환경의 변화에 따른 제약의 발생을 경험했다. 이를 구체적으로 살펴보면 코로나 19로 인한 집합금지에 따른 제약을 비롯해서 대인 및 경제적 제약 등의 경험이 확인되었다.

1) 집합금지에 따른 제약

사회적 거리두기에 따른 집합금지로 참여자들은 피트니스센터를 전혀 이용을 못하는 시기와 부분적으로 이용할 수 있는 시기를 모두 경험하긴 했지만, 들쭉날쭉한 이용시간으로 운동의 루틴이 무너지는 것을 느꼈다. 또한 실내 스포츠시설이용의 전반적인 제한 속에 제약을 경험 할 수밖에 없었다.

“마스크를 착용하고, 꾸준히 운동을 해왔는데 집합금지 때문에 피트니스센터에 가고 싶어도 가지 못하는 상황이 있었어요. 매주 계획을 세워서 부위별로 운동하는데 루틴이 깨질 수밖에 없는 상황이지요.” (참여자A)

2) 대인적인 제약

지인들과 함께 피트니스센터를 이용하는 연구 참여자들의 경우 함께 운동하던 사람들의 중단으로 동반자의 부재를 느끼고 있었고, 가족 및 지인들이 감염에 대한 위험으로 참여를 만류함에 따라 제약을 경험하고 있었다.

“보통 친구하고 같이 웨이트 트레이닝을 했어요. 혼자 운동을 하게 되면 쉽게 지치고, 지겨워지는 편이에요, 특히 친구랑 하면 무게 늘려나가면서 서로 들어줄 수 있는데 친구가 등록을 안 하다 보니 저 또한 흥미를 잃게 되었어요.” (참여자C)

3) 경제적 제약

코로나19로 인해 과거보다 수입이 감소한 연구 참여자의 경우 피트니스이용에 대한 비용적인 부담을 느끼는 것으로 나타났고, 자신의 생계를 위해 피트니스센터에서 운동하는 비용을 아끼는 것으로 나타났다.

“저처럼 음식점을 하는 자영업자의 경우 코로나가 생존에 위협을 주다보니 취미생활은 그림의 떡이 되고 말았습니다. 당장 나가야 할 돈이 많기 때문에 센터 등록비를 아낄 수밖에 없는 상황입니다.” (참여자E)

3. 신체적 활동 참여에 대한 극복의지

연구 참여자들은 달라진 환경에 따른 심리적 변화와 제약을 경험했지만, 신체적 활동 참여에 대한 극복의지를 보였다. 그리고 극복의지는 인지적 갈망과 행동적 갈망으로 나타났다.

1) 신체적 활동 참여에 대한 인지적 갈망

연구 참여자들은 신체와 정신적 건강을 위해 운동이 필요하다는 것을 인지하고 있었고, 운동을 통해 스트레스를 해소하고, 운동을 할 때 행복감을 느껴 참여에 대한 갈망을 나타냈다.

“지난 몇 년간 꾸준히 운동을 하다가 집합 금지로 운동을 중단하다보니 정신이 피폐해지는 것을 느꼈습니다. 회사에서 일이 힘들어도 운동을 하면서 잠시 동안이라도 업무를 잊고, 스트레스를 풀었었는데... 삶의 큰 행복을 내려놓았던 것이죠.” (참여자D)

2) 신체적 활동 참여에 대한 행동적 갈망

연구 참여자들은 피트니스센터에서의 신체적 활동 참여가 여의치 않자 대체할 수 있는 방법을 모색하고, 인터넷 혹은 유튜브를 통해 검색을 실시했다. 또한 홈트레이닝을 위한 시설을 구비하는 행동을 보였다.

“근근이 피트니스센터에서 운동을 했었는데 집합금지가 되고나서 바로 인터넷쇼핑몰을 검색했어요. 다행히 요즘에는 웬만한 기구들이 합리적으로 판매하고 있어서 제가 주로 했던 운동을 집에서 할 수 있겠다는 확신이 들었습니다.” (참여자B)

4. 신체적 활동 참여를 위한 노력

연구 참여자들은 신체적 활동 참여를 위한 노력을 통해 변화된 참여를 보여주었다. 기존 피트니스센터를 탈피하여 대체재를 발굴하고나 최소한의 비용으로 신체적 활동에 참여했고, 루틴의 변화를 통해 지속적으로 피트니스센터를 이용하곤 했다.

1) 대체재를 발굴

연구 참여자들은 홈트레이닝을 통해 피트니스센터에서 참여했던 신체단련을 실시하거나 크라이밍, 러닝과 같이 다소 감염의 위험이 낮은 신체적 활동으로 전환하는 모습을 보였다.

“저 같은 경우에는 집에 풀업, 덤스, 푸시업을 할 수 있는 기구와 덤벨, 바벨을 구입해서 저만의 홈트레이닝 장비를 구축했어요.. 비록 센터에서 할 수 있는 것보다는 제한적이지만, 충분히 저만의 운동 시스템을 통해 신체를 단련하고 있습니다.” (참여자A)

2) 최소한의 비용으로 신체적 활동 참여

코로나19로 피트니스센터에 참여에 대한 비용의 부담을 느꼈던 연구 참여자는 비용이 들지 않는 야외에서의 신체적 활동에 참여를 했고, 집에서 유튜브를 시청하면서 신체단련을 하는 것으로 확인되었다.

“센터에 등록하는 건 부담스럽다보니 유튜브를 통해 ‘타바타’나 ‘고강도 운동’ 등의 키워드를 검색해서 운동을 하고 있어요. 비용이 들지 않으면서, 유튜브들을 따라하면서 땀을 흘릴 수 있어서 상당히 효율적입니다.” (참여자D)

3) 신체적 활동 참여를 위한 루틴의 변화

피트니스센터 이용의 갈망이 높은 연구 참여자의 경우 상대적으로 이용객이 적은 새벽시간에 피트니스센터를 이용했고, 다소 이용객이 적은 피트니스센터로 옮기는 모습을 보였다.

또한 운동 시 호흡이 용이한 마스크를 구입하여 운동을 지속하는 것을 확인할 수 있었다.

“원래 퇴근 후 피트니스 센터를 이용하다 보니 사람들도 많고, 감염의 위험 또한 클 수밖에 없는지라 출근하기 전 새벽시간으로 옮겼어요. 확실히 사람들이 적으니 심적으로 안심이 됩니다.” (참여자F)

IV. 논의

본 연구의 목적은 코로나19로 인한 피트니스센터 참여자들의 참여변화과정을 현상학적 접근을 통해 분석하는 것이다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 5년 이상 피트니스센터를 꾸준히 이용한 이들을 연구 참여자로 선정했고, 심층인터뷰를 실시했다. 전사된 자료를 통해 4가지의 상위범주와 10가지의 하위범주 및 27가지의 개념어가 도출되었고, 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

1. 달라진 환경에 따른 심리적 변화에 대한 논의

코로나 19로 인해 피트니스센터 달라진 환경에 따른 피트니스센터 이용객들의 심리적 변화를 분석한 결과 이용객들은 자신의 감염과 자신으로 인한 주변인들의 감염에 대해 두려움 및 불안함을 가지고 있었으며, 마스크 착용과 샤워실 사용의 불편함 그리고 입장 및 시설 이용 전반에 있어서 불편함을 나타냈다. 특히 마스크 착용은 신체적 활동을 불편하게 만드는 주요 원인으로써 착용자들은 장기간 착용 시 발생하는 통증과 더운 날씨에

서 마스크 착용이 불편하다는 점을 마스크 착용의 단점으로 지적하고 있다(장사랑, 손애리, 2020). 스포츠 시설물 이용 시 이용객들이 지각하는 위험은 스포츠 시설물 이용에 중요한 영향을 미치게 된다(정영남, 2018). 또한, 이용객들의 불안은 일반 스포츠 참여자와 마찬가지로 전문 선수들 또한 자신의 감염과 자신으로 인해 다른 사람들에게 피해를 염려한다고 보고한 박세운, 최옥숙, 윤대현(2021)의 연구 결과와 일치하며, Vegara-Ferri, Carboneros, Deliautaite, Díaz-Suárez, & Lóopez-Gullóon(2020)의 스페인 축구팬을 대상으로 한 연구에서 1,025명의 응답자 중 92.8%는 백신의 도입이나 강력한 사회적 거리두기가 취해지는 경우에만 경기장에 방문할 것이라고 응답한 결과가 본 연구 결과를 지지한다.

근접성과 걱정과 같은 감정들은 서로 결합함으로써 이용객들이 위험성을 더 심각하게 지각할 수 있다고 지적한 선행 연구들의 결과로 미루어 보아(Gray, MacDonald, Mackie, Paton, Johnston & Baker, 2012; Seal, Mak, Razee & MacIntyre, 2012; Sandman, 1993), 스포츠 시설물을 이용하는 이용자는 본인 주변 스포츠 시설물이 코로나 19로 폐쇄 되었다는 소식을 듣게 되면 이용을 중단하게 될 가능성이 높다. 즉, 본 연구 참여자들에게 형성된 불안감은 크게 세 가지로, 달라진 환경으로부터 형성된 불안과 개인적 건강에 대한 불안, 그리고 사회적 관계에 대한 불안으로 해석 될 수 있다. 이러한 불안이 발생하게 된 공통적인 원인은 개인적 요인이 아닌 코로나 19로부터 기인한 것이라는 점에서 개인의 자결성이나 통제성을 상실토록 만들게 되고 이는 결국 동기 저하로 이어지게 된다고 할 수 있다(권오정, 2020). 따라서 시설물에서의 방역절차 정보에 대한 불투명성과, 주변 시설물에서의 확진자 발생은 피트니스 참여자들의 불안을 가중시키는 것으로 보인다.

2. 환경의 변화에 따른 제약의 발생에 대한 논의

코로나 19로 인해 변화된 피트니스센터 이용 환경과 이에 따른 제약 발생을 분석한 결과 이용객들은 집합금지로 인한 이용시간의 비일관성과 시설이용의 제한을 제약으로 인지하였으며, 주변인들의 만류와 함께 운동을 하는 동반자들의 운동 중단으로 인해 대인적인 제약을 지각하고 있었다. 운동비용은 소득이 감소함에 따라 수요가 감소하게 되는 정상재로서 코로나 19로 인해 줄어든 수입은 운동비용이 이용객들에게 부담으로 지각되고 있었다. 이에 피트니스센터의 이용객들은 운동비용을 줄임으로서 생활비를 확보하고자 하는 것으로 나타났다.

한편 코로나 19 환자가 폭증한 2020년 12월 강력한 사회적 거리두기 정책을 시행하면서 각 지방자치단체는 스포츠 시설물의 감염예방법의 위반 여부를 점검하였으며, 위반 시 벌금 300만원을 부과하고, 확진자 발생 시 구상권 청구를 가능토록 하면서 많은 이용객들의 운동참여가 중단되게 되었다(성문정, 2020). 또한 피트니스센터 이용객의 운동중단은 집합금지에 따른 운동계약으로 작용하여 운동지속의도를 감소시키는 요인으로 밝혀졌다. 이는 기존 연구에서 제시된 신체적 활동 참여자의 운동 빈도 및 강도가 운동지속의도에 유의미한 영향을 미친다고 한 연구결과와 일치한다(백선경, 박주영, 2011). 코로나 19로 인해 피트니스 시설이 비 규칙적으로 시설의 이용이 제한되고 규제되면서, 운동 참여자들은 자신의 운동계획에 따라 운동 시간과 장소를 선택할 수 있는 통제권을 상실하게 되었다. 이는 운동 참여자의 자기효능감의 감소를 야기하게 되는 원인이 되며 결국 참가자의 운동 만족과 지속의지를 약화시키게 된다(박정호, 2020). 따라서 환경적 변화로 인한 증가된 운동 참여자들의 스트레스를 관리하기 위해 심리적 중재가 개입되어야 할 것이다.

여기에 피트니스 클럽에서의 둘 이상의 집단

운동은 공동의 목표를 달성하기 위해 집단 피트니스 참여자들이 목표를 성취하는 과정에서 유대감을 형성하며(Belger, 2010), 공동의 목표를 집단의 소통과 격려를 통해 함께 달성하도록 긴밀한 관계를 형성토록 한다(서주애, 황선환, 2018; 정호관, 김은혜, 류태호, 2017). 이처럼 피트니스 참여자는 운동 참여의 일관성과 사회적 연대감을 통해 피트니스 운동 참여의도를 지각하게 되지만, 코로나 19로 인한 피트니스 운동 참여자 간의 유대 단절이 운동계약의 요인으로 나타났듯이 운동지속의도에 부정적인 영향을 미친다는 것을 시사해준다.

환경변화 중 경제적 제약과 관련하여, 코로나 19로 인해 가장 크게 영향을 받는 업종으로 오락문화 분야에서 1조 3,867억 원이 감소한 것으로 추정되며 이중 운동 및 오락서비스에서 발생한 지출 감소액은 1800억 원으로 나타났다(박희석, 반정화, 정현철, 김수진, 2020). 이러한 결과는 피트니스센터 이용객들이 코로나 19로 인해 경제적 제약으로 피트니스센터의 운동비용을 줄이고 있다는 것을 시사해준다. 따라서 코로나 19 사태가 장기화 될 경우 피트니스 운동 참여자의 경제적 지출 규모 축소는 지속될 것으로 사료되며, 피트니스 운동을 대체하기 위한 대체재 탐색이 이루어질 것으로 판단된다.

3. 신체적 활동 참여에 대한 극복의지에 대한 논의

코로나 19 피트니스 센터 환경에서 이용객들의 신체적 활동 참여에 대한 극복의지에서 본 연구 참여자들은 신체적 활동 참여에 대해 인지적 갈망과 행동적 갈망을 하는 것으로 나타났다. 피트니스센터 이용객들은 신체적 정신적 건강을 관리하기 위해 운동에 참여하고자 하는 것으로 나타났으며, 코로나 19 환경에서도 신체적 활동을 대체 할 수 있는 방법을 강구하기 위해 노력하는 행동을 보이는 것으로 나타났다. 코로나 19로 인해 야기된 불안감과, 위험에 대한 인지 수준, 그리고 스트레스

와 같은 부정적 심리 변화는 인간의 스포츠 참여 행동에 영향을 미치게 된다(Pakpour, Griffiths, & Lin, 2020). 코로나 19가 팬데믹(pandemic)에서 엔데믹(endemic)으로 넘어가는 징후를 보임에 따라 사람들은 전염병이 유행하는 상황과 자신과 주변인들의 건강 상태에 대해 불안감을 갖게 되고, 사회적 거리두기로 인한 불편을 지각하며, 코로나 19 장기화로 인한 외상 후 스트레스 장애(post-traumatic stress disorder)와 같은 현상들은 잠재적 스트레스 요인이 된다(김송이, 2020, Asmundson et al. 2020; Lee, 2020; Mertens, Gerristen, Duijindam, Salemink, & Engelhard, 2020). 본 연구 결과에서 보여지 듯 이용객들은 운동을 통해 코로나 19 환경에서 오는 스트레스를 해소하고 행복함을 느끼고자 하였다. 이에 이은희, 이주희(2001)은 스트레스 수준을 완화시켜주는 대처 행동으로 정보수집과 시간관리 그리고 목표설정과 같은 인지적 문제해결 방법을 선택함으로써 스트레스 상황을 잘 극복 할 수 있게 해준다고 하였다. 따라서 코로나 19로 인한 운동제약을 극복하기 위한 운동 목표 설정은 운동 참여자의 극복의지를 촉진할 수 있을 것으로 사료된다. 이는 코로나 19로 인해 중단된 피트니스 센터에서의 운동 활동의 행동적 중재의 대안으로 유튜브 검색 등을 통한 홈트레이닝 참여 행동을 보인 본 연구 결과와 일치하는 현상으로 보인다.

4. 신체적 활동 참여를 위한 노력에 대한 논의

코로나 19 피트니스 센터 환경에서 이용객들의 신체적 활동 참여에 대한 노력을 분석한 결과 이용객들은 대체제를 발굴하고 최소한의 비용으로도 운동에 참여하고자 하였으며, 신체적 활동 참여를 위해 루틴을 변화시키고자 노력하는 것으로 나타났다. 개인을 둘러싼 환경적, 사회적, 정책적, 물리적 요인들은 내적 동기와 함께 개인의 운동참여 수준에 영향을 미친다(강수진, 김영호, 2011; 조정환, 강보미, 2009). 사

회생태학적모델(socio-ecological model)은 개인의 행동이 사회적 관계에 있는 주변인들 또는 조직이나 공동체 그리고 정책적 수준의 영향을 받는다고 설명하고 있다(김경오, 2016, 2019). 즉, 피트니스 센터 운동 참여자들은 코로나 19로 인해 사회적으로도 밀폐된 공간에서 운동을 하는 피트니스 센터 활동에 부정적인 뉴스가 전달이 되고, 정책적으로는 집합금지에 따른 단체행동이 제한되고 있으며, 물리적으로도 마스크와 방역절차로 인해 운동 참여에 불편함을 느끼게 된 것으로 보인다.

이러한 부정적 환경에도 불구하고, 코로나 19의 장기화에 따라 신체적 활동 참여자들은 코로나의 영향을 최소화할 수 있는 실외운동이나 홈트레이닝 같은 대안을 탐색하여, 운동을 지속하고자 하는 의도를 보이고 있었다. 이에 따른 해결책으로 이용객들은 기존운동 패턴의 변화를 피하는 것으로 보이며, 특히 기존 운동이 아닌 대체 운동을 탐색하여 적극적으로 참여하고 있는 것으로 판단된다. 특히 홈트레이닝은 기존 피트니스 센터와 비교했을 때 상대적으로 적은 비용으로 자신의 개인시간을 활용하여 쉽게 접할 수 있는 운동방법으로 자신에 맞는 능력에 따라 운동 프로그램으로 진행할 수 있는 맞춤형 건강관리 방법이라 할 수 있다(변상태, 2016; 신희란, 2017). 즉, 코로나 19로 인해 기존 피트니스 운동 참여 방식이 온라인 콘텐츠 및 디지털 기기가 중심을 이루는 소규모 기술 집약적 방식으로 변화되고 있는 것으로 이해할 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구에서는 피트니스센터 참여자들 대상으로 코로나19이후의 참여변화과정을 현상학적 분석했고, 다음과 같은 결론을 제시하고자 한다. 첫째, 피트니스센터 참여자들은 코로나19로 인해 달라진 환경에 따른 심리적 변화가 있었

고, 이는 두려움 및 불안함과 불편함으로 나타났다. 둘째, 코로나19로 환경적 변화에 따른 제약이 발생했고, 이는 집합금지에 따른 제약, 대인적인 제약 및 경제적 제약으로 확인되었다. 셋째, 비록 심리적 변화와 제약이 있었지만, 연구 참여자들은 신체적 활동참여에 대한 극복의지를 보여주었고, 이는 신체적 활동 참여에 대한 인지적 갈망과 신체적 활동 참여에 대한 행동적 갈망으로 도출되었다. 끝으로 연구 대상자들은 대체제를 발굴하거나 최소한의 비용으로 신체적 활동에 참여했고, 신체적 활동 참여를 위해 루틴의 변화를 주는 등 신체적 활동 참여를 위한 노력을 기울인 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 바탕으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구결과로 하여금 코로나 19로 인해 ‘홈트레이닝’을 비롯해서 ‘유튜브’를 통한 신체적 활동을 하는 참여자들이 증가하고 있는 만큼 이들의 참여의도를 분석한다면 피트니스 업계가 포스트 코로나시대에 적합한 전략을 구축할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 피트니스 시설 이용자를 대상으로 연구가 진행되었지만 차후 연구에서는 실외에서 진행되는 스포츠를 대상으로 연구를 진행하여 본 연구에서 제시된 결과와 비교한다면, 코로나 19 상황에서 실내스포츠와 실외스포츠 참여자간의 인식 및 행동변화를 확인할 수 있을 것이다.

참고문헌

강수진, 김영호(2011). 개인적, 사회적, 물리적 환경 변인이 노인들의 신체활동에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 22(3), 113-124.
 강희엽, 이철원, 조남홍(2014). 피트니스 참여자의 여가제약, 여가제약협상 및 진지한 여가의 관계. **한국체육학회지**, 53(6), 387-400.

권오정(2020). 코로나 19에 의한 노인 운동행동 변화 사례 연구. **한국스포츠심리학회지**, 31(2), 123-134.
 김경오(2016). 사회생태학적 분석을 통한 중소기업 A 도시 거주 노인 신체활동 촉진전략 모색-혼합 연구기법으로. **한국체육학회지**, 55(2), 47-67.
 김경오(2019). 사회생태학적 모델에 기반한 저소득층 독거노인 신체활동 증진방안 모색: 혼합연구의 기법으로. **한국체육학회지**, 58(2), 15-34
 김송이(2020). 코로나 바이러스감염증-19 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질, 긍정심리 자본에 관한 융합적 연구. **한국융합학회논문지**, 11(6), 423-431.
 김영란(2020). 코로나19로 인한 가족의 변화와 정책 과제. **여성가족패널브리프**, 60, 1-7.
 김현중(2020). 코로나 바이러스 감염증-19 (COVID-19)가 스포츠 활동에 미치는 영향에 대한 연구: 골프 활동 중심으로. 미간행 박사학위논문, 한양대학교.
 남상우(2020). 포스트 코로나 사회, 스포츠, 스포츠 사회학. **한국스포츠사회학회지**, 33(4), 1-18.
 문화체육관광부(2020a). 2018 체육백서. 세종: 문화체육관광부.
 문화체육관광부(2020b). 2019 스포츠산업 실태조사 결과 보고서. 세종: 문화체육관광부.
 문화체육관광부(2020c). 2020 국민생활체육조사. 세종: 문화체육관광부.
 박세윤, 최옥숙, 윤대현(2021). 코로나-19 상황에서 성인 운동선수의 정서인식, 심리적 경험과 대처방식. **한국스포츠심리학회지**, 32(1), 13-32.
 박정호. (2020). 코로나 펜데믹으로 인한 운동제약 환경에서 노인 테니스 참가자가 지각하는 운동자기효능감이 운동만족과 운동지속의지에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 29(5), 293-304.
 박희석, 반정화, 정현철, 김수진(2020). 코로나 19 사태가 서울경제에 미치는 영향과 소상공인 및 관광업 대응 방안. **정책리포트**, 1-32.
 백선경, 박주영. (2011). 대학생의 여가 스포츠 참여

- 정도와 여가만족이 운동지속에 미치는 영향. *관광레저연구*, 23(7), 531-545.
- 변지용, 김지영, 이주희, 전용관(2015). 파킨슨병 환자의 그룹 운동프로그램 참여 경험에 대한 현상학적 연구. *한국체육학회지*, 54(4), 665-678.
- 사혜지, 김민정, 이철원(2017). 피트니스 대회 여성 참가자들의 체험에 관한 현상학적 분석. *한국체육학회지*, 56(1), 517-531.
- 성문정(2020). 코로나 19 시대의 바람직한 스포츠정책 방향. *스포츠과학*, 151, 2-9.
- 이은희, 이주희(2001). 교사의 직무스트레스와 심리적 적응과의 관계: 문제 중심적 대처 방식, 정서 중심적 대처방식의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 145-175.
- 이철원(2000). 여가경험의 구성 요인에 관한 현상학적 분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 19, 195-211.
- 이철원(2013). 여가학의 질적연구방법론. 서울: 레인보우북스.
- 장사랑, 손애리(2020). 언어 네트워크 분석을 이용한 코로나 19 위험인식과예방행위에 관한 이해. *Korean J Health Educ Promot*, 37(4).
- 정영남(2018). 수상스포츠 지각 위험 요인 분석과 재 참가의도 및 만족도 증진을 위한 대응 방안. *한국체육과학회지*, 27(6), 505-516.
- 조정환, 강보미(2009). 신체활동의 환경적 사회적 요인 평가. *한국체육측정평가학회지*, 11(3), 87-104.
- 한아영, 정구중, & 김범. (2021). 스포츠참여자들의 코로나 19 에 대한 관여도, 위험인식, 부정적 감정, 위험태도 및 운동지속의도 간의 관계. *한국체육정책학회지*, 57, 133-146.
- Asmundson, G. J., Paluszek, M. M., Landry, C. A., Rachor, G. S., McKay, D., & Taylor, S. (2020). Do pre-existing anxiety-related and mood disorders differentially impact COVID-19 stress responses and coping?. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102271.
- Colaizzi, P. F. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it*. New York: Oxford University Press.
- Gray, L., MacDonald, C., Mackie, B., Paton, D., Johnston, D., & Baker, M. G. (2012). Community responses to communication campaigns for influenza A (H1N1): A focus group study. *BMC Public Health*, 12(1), 1-12. doi: 10.1186/1471-2458-12-205.
- Husserl, E. (2012). *Ideas: General introduction to pure phenomenology*. Routledge: UK.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death studies*, 44(7), 393-401.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74.
- Omery, A. (1983). Phenomenology: A method for nursing research. *Advances in nursing science*, 5(2), 49-64.
- Sandman, P. M. (1993). *Responding to community outrage: Strategies for effective risk communication*. Fairfax: American Industrial Hygiene Association. pp.235..
- Seale, H., Mak, J. P., Razee, H., & MacIntyre, C. R. (2012). Examining the knowledge, attitudes and practices of domestic and international university students towards seasonal and pandemic influenza. *BMC Public Health*, 12(1), 307.
- Vegara-Ferri, J. M., Carboneros, M., Deliautaite, K., Díaz-Suárez, A., & López-Gullón, J. M. (2020). Fan's perspective on professional leagues and sporting events during COVID-19 confinement period. *Journal of human sport and exercise*, 16(4), 1-12