

최근의 운동 트렌드와 문제점

Today's Exercise Trend : Is There a Problem?

이 명 춘
국민대학교
Myung Chun Lee
Kookmin University

I. 서 론

현대사회는 산업화, 도시화, 자동화에 따라 신체활동과 운동부족에 의한 질병발생을 (Hhpokinetic disease)이 증가하고 있다. 또한 고열량, 고지방 패스트푸드의 대중화로 비만인구가 급속히 늘어나고 비만으로 인한 고혈압, 당뇨병 등 만성질환이 만연하고 있는 실정이다. 스포츠 운동에 참여하는 국민은 전체의 33.4%정도 되며(국민생활체육실태조사, 2000), 보건복지부의 운동참여실태의 조사결과 운동참여율은 8.6%이다(권시형, 2003).

일상생활에서의 활동은 그 어느 요인보다도 건강에 많은 영향을 미치고 있다. 이는 물리적 이거나 유전적 환경보다 더욱 강력한 요인이다. 질병과 무능력은 나이가 들어감에 따라 발생하는 피할 수 없는 결과가 아닐 수 있다. 수백만의 국민들이 신체활동으로 예방할 수 있고 호전될 수 있는 만성질환에 시달리고 있다. 운동부족은 사망에 이르는 주원인과 관련된 관상심장질환, 심장발작, 당뇨병, 대장암, 골절, 고혈압, 비만 등을 유발시키거나 악화시킬 수 있다(차광석 외, 2006).

미국신체활동통계에 의하면 미국 성인 중 45% 정도만이 권장수준의 규칙적인 운동을 하고 있으며 16%는 전혀 신체활동을 하지 않고 있는 것으로 보고하였다(NCCDPHP, 2001). 웰니스(wellness, 참살이)는 성공적인 자아의 존재감을 인지하고 이에 선택하는 활동적인 과정으로서 사회적, 직업적, 영적, 신체적, 지적, 감정적 영역을 포함한 다면적 영역이다. 미국 만성질환예방 및 건강증진센터에 의하면 '중등강도에서 강한 신체활동에 규칙적으로 참여하는 것을 즐기는 사람들은 관상심장질환, 뇌졸중, 2형 당뇨병, 고혈압, 대장암 등에 걸릴 위험이 30-50%로 줄어드는 효과를 보며, 신체활동은 우울증과 불안감을 감소시키고 심리적인 웰빙을 향상시키며 스트레스를 저하시킨다'라고 하였다(NCCDPHP, 2004).

신체활동(physical activity)과 운동(exercise)이라는 용어는 혼동하여 사용되고 있는데, 여기서 신체활동은 신체를 이용하는 모든 활동을 말하며 운동은 신체운동능력을 향상시키기 위해 특별히 조정된 일련의 움직임의 움직임을 말한다. 신체활동과 운동은 모두 균형 잡힌 움직임을 위한 기본 구성 요소이다. 그 중 심폐지구력, 근력 및 근지구력, 유연성 및 체구성 등은 균형잡힌 운동 프로그램을 위한 대표적인 구성 요소이며, 건강을 위한 일상적인 신체활동

동량은 운동의 빈도(frequency), 강도(intensity), 시간(time), 유형(type)(FITT)의 특정한 양에 따라 신체활동 피라미드(activity pyramid)로 제작되어 사용하고 있다(The Activity Pyramid, 2003).

본고에서는 스포츠와 관련된 직업의 전망, 최근의 운동 트렌드, 문제점 및 대안에 대해서 간단하게 조사 분석하여 서술하였다.

II. 스포츠와 관련된 직업의 전망과 유망직업

직업이란 개념은 생계유지, 자아실현, 사회적 역할 분담, 지속적으로 하는 일이라 정의하고, 개인이 계속적으로 수행하는 경제 및 사회활동의 종류로 분류하며, 직업구성원이 실제로 하는 구체적인 과업을 말한다. 직업의 사회적 구성 측면에서 볼 때 직업 종사자의 단합을 통해 직업 종사자의 권익을 보호하고 서비스개선과 협력을 하는 직업 공동체의 역할이 대단히 중요하다(박영옥, 2006).

스포츠·레크리에이션 직업관련 규모(표1), 미국과 한국의 체육인력 수요전망(2002-12)(표2 및 표3), 2005년과 2015년의 유망직업(표4 및 표5)은 표에서 제시한 바와 같다.

표 1. 스포츠·레크리에이션 직업관련 규모(박영옥, 2006)

		경기감독 및 코치	운동선수	레크레이션진행자 및 스포츠강사	기타레저 및 스포츠 관련직	체육인력 소계	전체취업자
성별	남성	5,493	3,308	50,589	3,849	63,240	13,283,992
		100	100	80.6	85.5	83.1	59.2
	여성	0	0	12,171	651	12,822	9,167,008
		0	0	19.4	14.4	16.9	40.9
전체		5,493	3,308	62,760	4,500	76,061	22,451,000

표 2. 미국의 체육인력 수요전망(2002-12)

직업명	종사자 수		연평균증가율 (2002-12)	증가분 (2002-12)	구성비 (2012)
	2002	2012p			
체육 인력소계	158	187	1.7	29	0.11
운동선수	15	18	1.84	3	0.01
감독 및 스카우트	130	153	1.64	23	0.09
심판 및 기타 스포츠관련 관리자	14	16	1.34	2	0.01
전체취업자수	144,014	165,319	1.39	21,305	100

표 3. 한국의 체육인력 수요전망(2002-12)

직업 소분류	취업자수(천명)		변화분 (천명)	연평균 증가율(%)	비중(%)
	2000	2010p	2000~10	2000~10	
운동, 경기 및 체력관련 준전문가	72.6	94.2	21.6	2.4	0.37
전체취업자 수	22557	25300	2743	1.05	100

표 4. 2005년의 유망직업

순위	직업명	평균점수
1	대학교수	4.8
2	체육교사	4.43
3	체육공무원(공기업직원포함)	4.17
4	스포츠 기자	3.97
5	사무총장	3.77
6	체육단체 행정관리직	3.77
7	TV, PD	3.7
8	구단주	3.57
9	스포츠 아나운서	3.47
10	스포츠센터 시설경영관리자	3.43
11	직업운동선수	3.39
12	TV, 중계해설자	3.17
13	경호원	3
14	골프코스 관리자	2.9
15	직업경주선수	2.87
16	경기장 시설관리자	2.67
17	홍보, 커뮤니케이션 관리자	2.57
18	선수트레이너	2.53
19	마케터(에이전트)	2.5
20	스포츠방송리포터	2.5

표 5. 2015년의 유망직업

순위	직업명	평균점수
1	대학교수	4.53
2	체육교사	4.4
3	체육공무원(공기업직원포함)	4.27
4	TV, PD	4.13
5	체육단체 행정관리직	4.1
6	스포츠 기자	4.07
7	구단주	4
8	마케터(에이전트)	4
9	직업운동선수	3.96
10	스포츠 아나운서	3.93
11	스포츠센터경영관리자	3.93
12	운동처방사 및 재활치료	3.9
13	사무총장	3.87
14	골프코스 관리자	3.8
15	선수트레이너	3.77
16	홍보, 커뮤니케이션 관리자	3.73
17	헬스처방사	3.73
18	TV, 중계 해설자	3.7
19	이벤트관리자	3.6
20	경기장시설관리자	3.53

그러므로 추후 스포츠와 관련된 유망 직업을 갖기 위해서는 직업에 대한 이해와 정보수집, 진로의 설정 및 맞춤형 준비, 직업과 학교의 연계노력, 홍보 및 이익 결집 등을 위해 개인 수준이 아닌 집단적 노력이 필요할 것으로 사료된다.

III. 최근 운동 트렌드, 문제점 및 대안

1. 최근 운동참여 여부와 미래 희망 운동 종목

최근 운동 트렌드와 문제점을 분석하기 위해 운동에 대한 참여 여부에 대한 선행 조사 자료를 분석한 결과, 운동 참여 및 불참 이유가 매우 다양하게 나타났다. 운동참여 이유 연도별 비교와 체육활동 불참 이유의 연도별 비교는 표6과 표7에, 미래 희망하는 운동종목과 희망운동종목의 연도별 비교는 표8과 표9에 각각 제시하였다.

표 6. 운동참여 이유 연도별 비교(%) (문화관광부 체육백서, 2004)

	여가선용	건강유지 및 증진	체중조절	스트레스 해소	자기만족	대인관계 및 사교
2000	11.0	45.1	14.7	10.5	12.9	5.7
2003	6.4	55.3	19.0	8.1	7.9	3.3

표 7. 체육활동 불참 이유의 연도별 비교(%)(문화관광부 체육백서, 2004)

연도별	바빠서/ 시간 부족	게을 러서	신체 허약	동반자 부재	시설 부족	지도자 부재	정보 부재	흥미/ 관심 결여	경제적 사정
1986	61.9	-	6.7	2.7	-	-	7.5	17.6	3.5
1989	59.2	-	12.6	2.8	-	-	8.1	13.4	-
1991	53.4	-	9.2	3.1	-	-	5.4	13.8	5.4
1994	59.4	16.0	9.0	2.8	-	-	4.6	6.3	2.0
1997	52.4	-	6.4	4.4	-	-	2.0	3.9	3.2
2000	39.1	20.8	5.8	7.1	1.9	0.2	0.2	1.1	1.1
2003	48.0	26.8	8.1	3.2	4.3	0.3	1.3	5.1	2.8

표 8. 미래 희망 운동 종목(문화관광부 체육백서, 2004)

순위	희망 운동종목	분포도
1	수영	17.0
2	등산	9.0
3	골프	8.0
4	육상	6.8
5	스쿼시	5.7
6	테니스	4.9
7	헬스	4.3
8	댄스 스포츠	3.8
9	스케이트	3.4
10	검도	3.3
11	축구	2.5
12	요가	1.9
13	스킨스쿠버	1.7
14	배드민턴	1.5
15	패러글라이딩	1.2

표 9. 희망 운동 종목의 연도별 비교(%)(문화관광부 체육백서, 2004)

연도별	테니스	수영	볼링	에어로빅 미용체조	골프	육상	축구	등산	스쿼시	헬스
1986	15.2	5.2	6.1	6.8	4.3	3.2	2.9	6.8	-	-
1989	4.0	12.3	5.9	7.4	-	-	4.0	9.1	-	-
1991	20.0	19.9	7.0	5.5	4.9	4.2	4.1	3.4	-	-
1994	20.0	20.4	8.6	5.3	2.7	4.2	3.8	5.2	-	-
1997	7.9	21.3	4.4	4.5	7.1	4.2	3.8	5.2	-	-
2000	8.0	22.5	2.6	-	6.1	1.7	2.8	4.8	-	-
2003	4.9	17.0	1.1	1.0	8.0	6.8	2.5	9.0	5.7	4.3

운동 참여 여부에 대한 표6-표7의 자료를 분석한 결과, 운동 참여 이유는 건강유지 및 증진(55.3%), 체중조절(19.0%), 스트레스 해소(8.1%), 자기만족(7.9%), 여가선용(6.4%), 대인관계 및 사교(3.3%) 등의 순이었으며, 체육활동 불참 이유로는 바쁘거나 시간부족(48.0%), 게을러서(26.8%), 신체허약(8.1%), 흥미나 관심결여(5.1%), 시설부족(4.3%), 동반자 부재(3.2%), 경제적 사정(2.8%), 정보부재(1.3%), 지도자 부재(0.3%) 등의 순으로 나타났다.

미래 희망 운동 종목에 대한 표9-표9의 자료를 분석한 결과, 수영(17.0%), 등산(9.0%), 골프(8.0%), 육상(6.8%) 등 잘 알려져 있거나 손쉽게 접근할 수 있는 운동 종목을 선호하는 트렌드로 나타났으나, 추후 댄스 스포츠(3.8%), 요가(1.9%), 스키스쿠버(1.7%), 패러글라이딩(1.2%) 등 선진국형 여가·레크레이션 운동 종목의 트렌드로 활성화될 것으로 사료된다.

2. 최근 운동 트렌드

최근 운동 트렌드에 대한 자료들을 수집한 결과, 1) 몸짱 만들기 운동, 2) 체중감량 운동, 3) 여가·레크레이션 운동, 4) 기구중심 운동, 5) 기타 등으로 분류하였고, 각각의 운동 트렌드에 대한 내용은 다음과 같다.

1) 몸짱 만들기 운동 트렌드

2002년부터 2004년 전반까지는 월드컵 축구의 선풍적인 인기를 타고 근력 위주의 몸짱 만들기 운동이 유행하였다. 운동 종목으로는 복싱에어로빅, 태보(태권도에어로빅), W.T(근력향상 중심) 등을 들 수 있으며 건강미와 탄력적인 근육 갖기 트렌드로 나타났다.

2004년 후반부터는 여성은 더 여성다운 몸매(S-LINE)만들기를 위해 요가 다이어트, 337다이어트(3주간/1일 30분 운동/몸의 7인치 감소)등의 트렌드가 나타나 요가, 스트레칭, 필라테스 등의 운동 종목이 성행하고 있다. 한편, 남성은 더 남성적인 몸만들기를 위해 대부분 상체근육발달을 위한 W.T에 집중하는 트렌드로 나타났다.

2) 체중감량 운동 트렌드

최근 체중감량의 목적은 건강한 삶을 유지하고 증진하기 위한 건강관리 측면 보다는 우선 자기 만족, 타인의 의식, 취업관련 등에 있다. 운동종목으로는 수영, 걷기, 조깅, 마라톤 등 유산소성 운동을 과도하게 실시하는 트렌드가 있으나 심각한 운동중독의 경우도 나타나고 있는 실정이다.

3) 여가·레크레이션 운동 트렌드

주 5일제가 실시되어 여가가 많아지게 됨에 따라 많은 사람들이 선진국형 여가·레크레이션 운동을 실시하는 트렌드로 바뀌어 가고 있다. 운동종목으로는 인라인 스케이트, 수상 스키, 잔디스키, 킥보드, 스노우 보드, 웨이크 보드, 윈드서핑, 보트, 리프팅, 스포츠 클라이밍, 패러글라이딩, 등 야외 스포츠 및 선진국형 여가·레크레이션 운동 트렌드를 보이고 있다.

4) 기구중심 운동 트렌드

자신의 직접적인 신체운동보다는 기구를 이용한 저항운동(resistance exercise), 무게운동(weighing exercise)을 통한 골다공증 예방 운동 등에 의한 몸짱 만들기 트렌드가 등장하였다. 그러나 특이한 사항은 가능한 자신의 몸을 움직이지 않고 몸짱 만들기의 목적을 달성하려는 기구중심 운동의 트렌드로 가고 있는 실정이다. 예를 들면 벤치 스텝핑, 노젓기 등의 아나로그 기구 운동에서 트레드밀(런닝머신)에서 달리기 운동, 바이브레이션 운동, 자동승마기구 운동 등 디지털 기구중심 운동으로 바뀌고, 편안한 자세에서 자전거 타기(recumbent cycling)와 같이 재미있고 운동도 되는 트렌드로 하루가 다르게 최신 운동기구가 등장하고 있다.

5) 기타 트렌드(차별화 트렌드)

또한 우리나라에서는 최근 여성의 사회 진출이 늘어가고 여성 전용 휴식 공간이 요구됨에 따라 남녀 공용으로 사용하던 헬스클럽, 사우나, 레크레이션 센터, 문화회관, 직장 휴게실 등이 여성 전용 헬스클럽, 여성 전용 사우나, 여성 수영시간(시간대별 및 차별화 수영하기), 여성 전용 휴게실 등의 운동과 문화 트렌드로 차별화되어 가고 있는 실정이다.

3. 최근 운동 트렌드의 문제점 및 대안

1) 문제점

빠르게 변화되어 가고 있는 운동 트렌드가 국민의 건강이나 사회적인 측면에서 장점도 많이 있지만 또한 다음과 같은 문제점들이 나타나고 있는 것이 현실이다. 도출된 문제점들을 요약한 결과, ① 건강유지나 증진보다 과도한 운동 실시(운동량, 시간 등), ② 운동방법 미숙에 의한 부상 속출, ③ 경비 과다 지출, ④ 새로운 시설 확충 및 환경조성, ⑤ 영양보조제 남용(기형아 출산, 부작용 등), ⑥ 안전한 운동기구 확보 미흡, ⑦ 방송인이나 연예인의 성공적인 다이어트에 대한 맹목적 추종, ⑧ 운동중독(exerciseholism, Exholism), ⑨ 안전성과 독성(security & toxicity), ⑩ 자격증이 없는 운동지도자 등을 들 수 있다.

2) 대안

이러한 문제점들을 개선하기 위한 구체적 사례로는 ① 문제점이나 부작용의 사례 및 대처방안을 시청각자료제시하고 성별, 연령에 맞는 다양한 클래스와 지도자과정, 프로그램, 워크샵등 과학적이고 체계적인 교육 ② 자신의 체력 수준에 맞는 운동빈도, 운동강도, 운동시간, 운동유형 등을 운동 목적에 맞게 설정하고 충분한 스트레칭, 준비운동(warm-up), 정리운동(cool-down) 실시 ③ 운동 프로그램 실시 전 전문가의 운동 처방 필수 ④ 정확한 정보와 완벽한 준비 및 자신의 몸 상태에 맞는 맞춤형 운동 실시 ⑤ 경험이 풍부한 사람들의 지도나 자격증이 있는 운동지도자의 도움 ⑥ 운동 중 통증이나 고통이 느껴질 때는 속도를 줄

이거나 멈추고 운동상담처방사와 상담(예; sports7330movement)) ⑦ 자신의 스트레스 상태 파악, 생활습관 조정, 심장 상태, 식습관, 운동습관 등을 지속적으로 파악하고 관리하는 의사, 운동지도사, 전문영양사 등의 지도 ⑧ 전문기관의 연계 및 통합운영 등을 들 수 있다.

IV. 맺음말

최근 운동 트렌드와 문제점을 문헌조사와 전문가회의를 통해 스포츠와 관련된 직업의 전망과 유망직업, 최근 운동참여여부, 미래의 희망 운동종목, 최근 운동 트렌드, 문제점, 및 대안으로 분류하여 제시하였다. 객관적인 자료와 주관적인 자료가 조사 분석되었다. 분석한 결과, 최근 운동 트렌드의 국가적 사회적 순기능과 역기능이 도출되었으므로 추후 이에 대한 심층적 조사 연구와 대안이 요구된다.

또한 국민의 건강유지와 증진 및 삶의 질을 향상시키기 위해서는 정부기구(문화관광부, 보건복지부, 총리실 등)나 관련 기관(운동 및 건강관련 학회, 대한체육회, 국민체육진흥공단, 국민건강보험공단, 산업안전관리공단 등)이 유기적이고 통합적으로 운영됨으로써 국민건강을 위해 중·장기 발전계획을 수립하고 다각적으로 실천할 수 있는 종합기관(가칭 국가건강·운동관리위원회)의 체계적이고 효율적인 운영이 바람직 할 것으로 사료된다.

참고문헌

1. 권시형(2003). 국민건강증진을 위한 스포츠의 역할, 신정부의 스포츠체육정책토론회 자료집, pp. 34-35. 체육과학연구원.
2. 문화관광부(2005). 체육백서, (주)계문사, pp. 139-143
3. 박영옥(2006). 스포츠관련 직업의 전망, 국민대학교 체육대학 취업특강 자료, pp.2-6.
4. 이명천, 김기진, 김미혜, 박현, 이대택, 조정호, 차광석, 홍성찬(2003). 스포츠 영양학, 라이프 사이언스, pp. 2-27.
5. 이명천, 김찬희, 김재호, 차광석, 조정호, 김원중, 이대택, 김원식, 박상규, 강익원, 이주형, 이승범(2006), 운동생리학의 기초, 라이프사이언스, pp. 239-263.
6. 차광석, 조정호, 이대택, 김원중, 김재호, 이승범, 이주형, 강익원, 박상규, 김원식, 이명천, 김찬희(2006). 웰니스를 위한 맞춤운동, 라이프사이언스, pp. 17-27.
7. NCCDDPHP(2001). US. Physical Activity Statistics: 2001 State Summary Data.
8. <http://apps.nccd.cdc.gov/PASurveillance/StateSumResultV.asp>[June 18, 2004]
9. NCCDDPHP(2004). Why should I Be Active?
www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/importance/why.htm[June 18, 2004]