

코로나19 팬데믹시대, 닌텐도 게임의 영향력에 대한 연구

김미경, 강효순

예원예술대학교 문화예술대학원

{mk101120, koms119}@naver.com

The effects of Nintendo games in the face of COVID-19 pandemic.

Kim Mi Kyoung, Kang Hyosoon

Dept. of Office, Graduate School Of Culture Media YeWon Arts University

요 약

언젠가 끝이 날 줄 알았던 코로나19는 이제 ‘언택트 시대’라는 우리의 삶과 일상이 되었다. 급변된 삶의 패턴에 적응하기 위한 스트레스와 우울감은 남녀노소 구분 없이 상당하며, 이를 해소할 수 있는 방법과 공간들이 점차 줄어들고 있음에 우리는 정신적, 육체적 건강을 우려하지 않을 수 없다. 그저 많은 여가 활동 중 하나의 종목이었던 콘솔게임이 빛을 발하는 시점이다. 이웃주민들과 축제를 열고, 여행을 다니며 모험을 떠나 땀이 나도록 운동을 하게 된다.

본 논문에서는 대표적인 콘솔게임 닌텐도에 대해 알아보고, 우리나라 게임시장이 국민의 신체적, 정신적 건강을 위해 앞으로 주목해야 할 방향성에 대해 알아보고자 한다.

ABSTRACT

Despite people’s expectation, COVID-19 has turned out to be a burden people have to carry for a while. The age of “Untact” has come. While many outdoor activities have been restricted, it is crucial to find other ways to maintain physical/mental health ideally indoors. As a mediative gesture, people are now taking notice of ‘Console games’, through which they can party, travel, and exercise in virtual reality even harder than in real life. In thesis, we will examine Nintendo Switch Consoles in relation to direction Korean game industry has to take to maintain people’s physical/mental health.

Keywords : Exercise by game(게임으로하는 운동), Leisure Activities(여가 활동), untact(언택트), Healing(힐링), Console game(콘솔게임)

Received: Nov. 28. 2020. Revised: Jan. 14. 2021.

Accepted: Jan. 22. 2021.

Corresponding Author: Kang Hyosoon(YeWon Arts Univ.)

E-mail: koms119@naver.com

※ 본 논문은 2020년 게임문화포럼 운영 사업의 일환으로 수행된 공모전의 우수 논문을 수정 보완하였습니다.

ISSN: 1598-4540 / eISSN: 2287-8211

© The Korea Game Society. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서 론

코로나19는 이제 ‘언택트¹⁾ 시대’라는 명칭과 함께 우리의 삶과 일상이 되어버렸다. 이로 인해 급변된 삶의 패턴에 적응하기 위한 스트레스와 우울감은 남녀노소 구분 없이 상당하다. 많은 업무가 온라인화 되었고, 보이지 않는 세상 속에서 살아남아야 한다는 부담감은 우리를 더욱 위축되게 만든다. 야외활동이 금지되고 많은 문화 예술 활동이 차단된 이 시점, 스트레스를 해소할 수 있는 방법과 공간들이 점차 줄어들고 있음에 우리는 정신적, 육체적 건강을 우려하지 않을 수 없다. 경제적 불황은 말할 것도 없고, ‘집콕’하는 사람들이 많아지면서 소위 말하는 급찐자²⁾들이 속출하고 있고, 자연을 누리지 못하는 답답함과 마스크를 내내 쓰고 다녀야 하는 불편함 그리고 언제 어디서 바이러스에 감염 될지 모른다는 불안감과 두려움으로 생기는 코로나블루(코로나 우울)³⁾ 또한 심각해지고 있기 때문이다.

이런 대 혼란 와중에도 ‘뜻밖의 호황’을 누리는 분야가 있었으니, 바로 정보기술(IT) 업계인데, 그 중에서도 닌텐도 콘솔게임기 ‘닌텐도 스위치’이다.

이 게임기는 코로나로 인해 ‘집콕’하는 사람들이 많아지면서 마스크만큼이나 구하기 어려운 물건이 되었다. 36만원이던 가격은 60만원대로 올랐고, 신제품을 비싸게 되파는 ‘닌테크(닌텐도+재테크)’란 말까지 등장했다¹⁾.

우리는 코로나19 팬데믹⁴⁾ 동안 왜 이토록 닌텐도 스위치에 열광인지, 닌텐도 스위치의 영향력과 우리에게 가져다주는 효과에 대해 알아보고 앞으로 보완되어야 할 부분에 대해 연구해보고자 한다.

2. 본 론

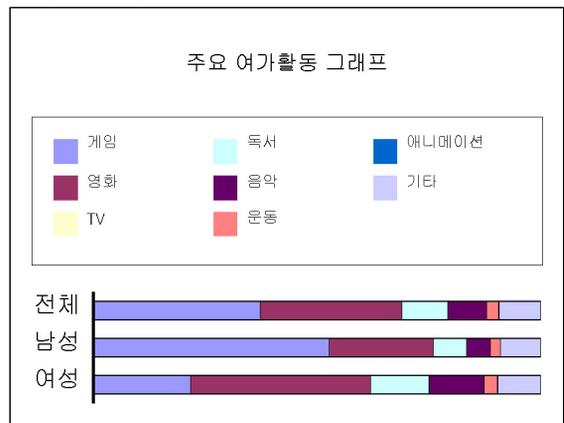
코로나19로 인한 스트레스는 삶의 질에 상당부분 영향을 주며, 이들은 음의 상관관계에 있다. 즉, 코로나19 유행으로 인한 스트레스가 높을수록 삶

의 질이 감소한다는 것이다²⁾.

외부 활동을 자제하고 실내에서 머무르면서 생기는 답답함, 자신도 코로나 19에 감염될 수 있다는 불안감, 작은 증상에도 코로나가 아닐까 걱정하는 두려움, 활동 제약이 계속 되면서 느끼는 무기력증, 주변 사람들에 대한 경계심 증가와 같은 심리적 요인으로 인해 많은 사람들이 신체 뿐 아니라 정신적으로 많은 피해를 보고 있다.

이러한 시점에서 ‘게임’은 코로나19로 인한 정신적 스트레스와 새롭게 적응해야하는 일상적인 책임으로부터 떠난 시간과 공간 내에서 자의적 즐거움과 흥미로 기분전환을 하는 활동이며, 이는 심신에 활력과 생활 에너지를 축적하는 여가활동의 기능으로 바라볼 수 있다³⁾.

[Table 1] Graph for Major Leisure Activities



[Table 1]에서 볼 수 있듯 이미 ‘게임’은 주요

- 부정 접두사인 ‘언(un)’과 접촉을 뜻하는 ‘콘택트(contact)’의 합성어로, 비대면·비접촉 방식을 가리키는 신조어다.
- 코로나19 감염 우려로 외출을 자제하면서 집안에서만 생활하다 보니, 활동량이 급감해 ‘살이 확 찐 자’가 됐다는 의미로 사용되고 있는 신조어다.
- 코로나19사태의 장기화로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증을 뜻한다.
- 전염병이 전 세계적으로 크게 유행하는 현상. 또는 그런 병. 보통 제한된 지역 안에서만 발병하는 유행병과는 달리 두 개 대륙 이상의 매우 넓은 지역에 걸쳐 발병한다. 세계보건기구(WHO)가 선포하는 감염병 최고 경고 등급이며, 우리말 대체어로는 ‘(감염병)세계적 유행’이 사용된다.

여가활동에서도 상당부분을 차지 할 정도로 많은 사람들의 여가활동으로 자리 잡고 있으며, 신체활동 뿐 아니라 지적활동을 향상시켜주고 나아가 사회성을 키워주는 인지기능에도 많은 영향을 주고있다[4].

2.1 게임의 순기능과 역기능

많은 순기능을 가졌지만, ‘게임’이라고 하면 일단 긍정적인 반응보다는 우려의 반응이 먼저이다. 그 이유는 중독성과 폭력성과 같은 부분 때문인데, 현재 많은 게임에서 보여지는 폭력성은 어른들 뿐 아니라 자제력이 약한 어린아이들에게 악영향을 끼치기에 많은 부모들이 걱정하는 바이다.

[Table 2] The advantages & disadvantages of a Game[4]

장점(순기능)	단점(역기능)
여가와 휴식 정서 및 사회성 인지 및 지적활동 기능 인지 및 신체활동 기능	중독성 폭력성

국내 게임 대다수가 도입한 ‘확률형 아이템’에 피로감을 느끼는 부분이 굉장히 크다. 끝없는 중독성을 끌어들이는 소위 ‘현질’이라 말하는 현금결제를 통해 구매할 수 있는 아이템들. 이성적인 판단을 떠나 과도하게 과금을 유도하는 등의 문제도 무시할 수 없는 부분이다. 현실의 돈을 투자해 얻는 아이템. 그마저도 내가 원하는 아이템이 나온다는 보장이 없어, 원하는 아이템이 나올 때까지 실질적인 투자를 하게 된다.[5] 이러한 부분에서 게임은 스트레스 해소가 아닌 스트레스의 원인이 될 가능성도 무시할 수 없는 부분이다.

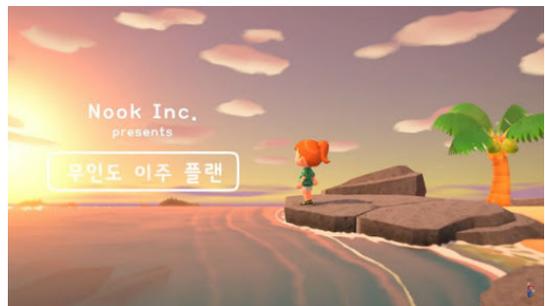
2.2 Animal Crossing : New

Horizon (모여봐요 동물의 숲)

2.2.1 <모여봐요 동물의 숲>의 차별성

닌텐도 회사에서 개발한 ‘동물의 숲’은 게임 속

에서 애초에 최종 목표라는 것 자체가 존재하지 않고, 경쟁구도가 아닌 다양한 만들기과 체험을 통해 협력을 유도하는 게임이다. 불필요한 경쟁요소가 없으니 스트레스 없이 내가 하고 싶을 때 마음 내키는 대로 할 수 있고, 그만 둘 수도 있는 아주 자유로운 게임 인 것이다. 그리고 처음 한 번만 구매를 하면 추후 과금 없이 플레이를 계속 할 수 있는 방식으로 되어있어 이 부분도 이용자들에게 많은 영향이 있을 것이라 본다.



[Fig. 1] Animal Crossing – uninhabited migration plan[6]

현실과 동일한 시간이 흐르는 세계에서, 마음 가는데로 하루하루를 보내는 「동물의 숲」 시리즈. 「모여봐요 동물의 숲」에서는 「Nook Inc.」에서 제공하는 <무인도 이주 패키지 플랜>에 참가하여 무인도로 이주한 후, 하나하나 내 손으로 꾸려나가는 새로운 나만의 세상이다. 아무도 없는 무인도에 초기 주민 둘과 함께 이주해 처음부터 섬을 개척해 나가게 되는데, 게임 속에서 통 크게 대출을 받아 집도 사고, (현실에서는 불가능하지만) 무를 팔아 대출을 갚는 등 현실 사회에서의 피로감에 지친 많은 현대인들에게 대리만족과 치유의 효과를 주고 있다.

2.2.2 <모.동.숲>으로 대체한 여가 활동들

1) 여행, 페스티벌, 이벤트 행사

코로나19로 모든 것이 불가해진 시점에서 여행 뿐 아니라 모든 행사나 축제들이 중단 되었고, 진행되더라도 비대면으로 진행되기에 직접적으로 경

힘하며 즐겼던 모든 것들이 차단 되어버렸다. 이를 만족시켜 줄 수 있는 기능에는 다른 점으로 여행 가기, 낚시 대회, 불꽃 축제, 할로윈 파티, 곤충채집대회 등 현실에서 현재 불가능 한 많은 축제와 행사들이 동물의 숲에서는 가능하다. 언택트 시대에 걸맞게 온라인상으로 만난 다른 플레이어들과 소통하며 게임을 함께 즐길 수 있다.

2) DIY기능과 박물관

섬을 꾸밀 수도 있고, 내 집을 꾸밀 수 있다. 영성한 나뭇가지들을 주워 영성한 낚시대도 만들고, 굴러다니는 돌을 주워 물 조리개를 만들기도 한다. 직접 재료를 수집하여 만드는 것이다. 친해진 주민이 새로운 레시피를 알려주기도 하고, DIY 작업 중인 다른 주민에게 말을 걸어 레시피를 습득하기도 한다. 그리고 섬에는 정말 많은 종류의 생명체들이 존재한다. 벌, 나비, 여치, 비단벌레부터 상어와 리본장어에 이르는 다양한 생물을 채집하여 박물관에 기증도 할 수 있으며, 기증 된 생명체들은 두근두근 관람할 수 있다. 야외로 나가야만 볼 수 있던 곤충들도 클로즈업으로 다양한 각도의 모습을 자세히 살펴 볼 수도 있다. 대형 아쿠아리움을 연상케 하는 인테리어와 구조들로 디테일한 설계들이 돋보인다.

3) 귀여운 동물 주민들 (캐릭터)

동물 주민들의 오가는 따뜻한 말 한마디들은 동물의 숲을 하는 큰 이유이기도 하다.

마스크를 끼고 눈으로만 겨우 인사하며 말을 섞지 않는 것이 예의가 되어버린 현시점에서 이러한 동네주민들과의 컨택은 상당한 따뜻한 온정으로 다가온다[7]. 서로 선물을 주고받기도 하고, 음식을 먹기도 하고, 함께 운동을 하고 대화를 하기도 한다.

4) 편안한 그래픽과 풍부하고 다양한 BGM

더웠던 여름, 수영장 한 번 제대로 못 가고 집에만 있었지만 동물의 숲 안에서 내 캐릭터가 바다

를 헤엄치는 모습을 보고 있으면 신기하게도 충분한 대리만족을 느낄 수 있다. 그 이유는 고품질의 사운드로 헤엄치는 캐릭터의 모습이 너무나도 리얼하게 보이기 때문이다. 디테일이 살아있는 부드러운 그래픽과 풍부한 사운드로 무인도의 자연환경을 더 생생하게 느낄 수 있고, 적절한 효과음과 손으로 느껴지는 미세한 진동들이 잘 어우러져 게임을 한층 더 재미있게 해준다.

2.2.3 우리가 꿈꾸는 살기 좋은 공간

동물의 숲 게임 속 공간의 테마는 ‘살기 좋은 공간’이다. 도시에 있는 현실의 집과 삶을 버리고 아무도 없는 무인도에서 혼자 새롭게 시작하면 어떨까? 라는 상상력에서 출발하여, 여기에 코로나19라는 특수한 실제 상황이 결부되어 ‘무인도’라는 공간 설정에 의미가 커졌다.



[Fig. 2] Independent residential space[8]

‘고립된 장소’의 의미가 큰 무인도는 언택트 시대가 요구하는 이상적인 공간인 것이다. 그리고 “외부와 격리된 별도의 공간이어야 하며, 외부와 차단하는 벽, 닫힌 문, 커튼과 같은 사물들로 아늑함과 평화를 조성해야 살기 좋은 공간이다.”라고 민코브스키가 제시한 일반적으로 살기 좋은 공간의 특성에도 부합한다[9].

[Table 3] Characteristic of a livable space and system of animal crossing:NH

Feature	System	Details
Recording a history	Museum	Displaying the fossil, bugs and fish that appear in Player's island.
	Camera application	Putting the actual time and date at the bottom of the Photo with this app
Social community	Animal residen	Providing furniture, decorative items and designs, attending the opening ceremony of public facilities, a fund-raising campaign
	Visiting NPC	Selling and offering items to decorate islands and private homes. The NPC, which visits every Saturday, performs songs in the square.

플레이어는 매일, 매시간 직접 수집한 물품을 박물관에 기증하여 시간의 데이터를 무한하게 누릴 수 있다. 이러한 특징으로 박물관은 ‘고정된 형태로’ 시간을 영원하고 무한하게 영유하려는 공간이며, 근대성이 꿈꾸는 유토피아이다. 동물의 숲 공간 맞춤 제작은 플레이어 개인의 유토피아를 실현하기 위해 구성된다. 이러한 공간적 특수성과 개발자의 이상적 스토리에 기반을 두고, 플레이어들 역시 게임 속에서 자신들의 이상적 공간을 맞춤으로 제작하면서 유토피아를 구체화한다[9].

2.3 동물의 숲의 영향력과 우려

2.3.1 코로나19로 인한 닌테크 현상

2008년 발매된 Wii <타운으로 놀러가요 동물의 숲>과 2012년 발매된 닌텐도 3Ds <튀어나와요 동물의 숲> 이 탄탄한 팬 층을 보유하고 있었고, 여기에 성공한 게임기인 스위치로 출시된다는 점이 겹쳐 최초 공개부터 매우 큰 주목을 받았다. 게다가 출시 시기가 우연히도 맞아떨어져 그야말로 폭

발적으로 흥행을 하였다. 하지만 그런 와중에 동물의 숲 전용 콘솔기기 ‘스위치’ 생산이 코로나19로 차질이 생기면서 물량이 부족해져 소비자들의 구매욕을 더 자극하여 원가보다 훨씬 비싼 가격에 되파는 중고 거래도 되고 있다. 이러한 부분은 하루 빨리 개선이 되어야 할 문제이다.

2.3.2 국가적 문제를 넘어서 게임문화

닌텐도는 일본회사인데, 그런 일본회사의 게임인 동물의 숲이 ‘노재팬’을 여전히 외치며 일본 불매운동을 하고 있는 상황에 과연 적합한 현상인가 하는 우려의 목소리도 나오고 있다.

그런 부분에서, 게임에는 국적이 표시되지 않는다는 점이 설득되어진다. 특히 게임이 온라인화 되고 시장이 전 세계로 커지면서 국적을 표시하지 않는 경향이 더 강해졌고, 게임의 본질은 콘텐츠이기 때문에 게임이 좋으면 어느 나라 것이든 즐기는 것이 전 세계 게임 이용자들의 문화로 자리잡고 있다. 특정 국가 불매운동이 일어나더라도 게임에 있어서는 큰 영향을 받지 않는 이유이다.

그리고 영향을 준다 해도 사실상 현재 우리나라에 ‘동물의 숲’ 대체재가 있는 것도 아니기에 더더욱 게임의 국적은 의미가 없게 느껴지는 것이다 [10].

2.4 링 피트 어드벤처

2.4.1 운동이 주는 효과

바이러스에 노출되기 쉬운 연령층이 함께 사는 가족들이라면 더더욱 힘들 수 밖에 없는 코로나19 팬데믹. 유일하게 바깥바람 쐬며 하루를 보냈던 동네 놀이터나 공원마저도 위험해 집안에서 마주하는 시간이 많다 보니 가족 간의 불화도 상당한 수준이다. 이 모든 스트레스는 사실 조금만 생활 습관을 바꾸면 하루만에도 극복 할 수 있는 문제인데, 바로 운동이다. 운동은 불안정한 감정을 잠재우는데 효과 있고, 운동으로 인한 규칙적인 활동은 깊은 수면을 유도하고 안락감을 느낄 수 있게 하여 정신건강에도 도움을 준다. 실제로 의학계에서도

규칙적으로 운동하는 사람이 운동을 하지 않는 사람에 비해 상대적으로 스트레스를 덜 받는다고 확인되어 왔다. 사실 운동이 좋다는 건 누구나 다 아는 내용이다. 그렇지만 이것을 실천하는 것은 그리 쉽지만은 않다. 모든 연령층을 아우르며 한 집에서 함께 운동을 즐길 수 있는 방법을 모색해본다.

2.4.2 닌텐도 스위치의 운동게임들

동물의 숲이 코로나19로 지친 심신을 달래주었다면, 신체와 정신을 모두 달래주고 무기력함을 없애 주는 건강을 위한 게임이 있는지 살펴본다.

[Table 4] Nintendo Switch Best Exercise Games

게임명	내용
링피트 어드벤처 (₩84,000)	링콘과 레그 스트랩을 이용한 운동과 게임의 조합. 어드벤처 형
저스트 댄스 (₩55,000)	춤으로 운동하는 방식. 화면속 댄서들을 따라하면서 음악을 즐길 수 있다.
피트니스 복싱 (\$49.99)	짧은 시간에 많은 운동량. 조이콘으로 친구와 시합도 가능하다.
줌바 번릿업 (\$39.99)	세계 각지의 춤 스타일을 배우며 생성되는 에너지로 춤에 대한 추가 포인트를 획득하는 방식이다.
마리오와 소닉 AT 2020 도쿄 올림픽 (¥6,589)	테니스, 축구, 복싱, 트랙, 가라데 등 혼자 혹은 같이 플레이할 수 있고, 온라인 경쟁도 할 수 있다.
A R M S (₩64,800)	복싱게임. 신체적 움직임을 이용할 수도 있고, 컨트롤러 버튼만으로 플레이를 할 수 있다.

닌텐도에서 출시된 많은 종류의 운동 게임들이 있다. 게임마다의 타입과 가격이 달라 취향과 상황에 맞게 골라 선택할 수 있다. 이 중에서도 <링피트 어드벤처>는 2019년에 출시가 되어 Wii Fit를 잇는 닌텐도의 피트니스 게임으로 굉장한 인기몰이를 하고 있는 게임이다. 어드벤처 장르와 결합하여 모험을 즐기며 운동을 할 수 있어 온 가족이 함께 운동하기에 부담이 없다.

[Table 5] Functional games for the elderly

목적	게임명	개발사
뇌기능	MiniFit	영국왕립과학원

항상	구소	
	Dual Screen	닌텐도
신체활동 유도	Brain Training for Adult	닌텐도
	WiiFit	닌텐도
	Age Invaders	MXR Lab
	3D 게이트볼 게임	숭실대학교

이와 같이 뇌기능 향상이나 적당한 신체활동 유도와 같은 노인용 기능성게임에도 닌텐도는 많은 영향을 주고 있다[11].

2.4.3 링 피트 어드벤처 게임기기 구성

링 피트 어드벤처 게임을 플레이하기 위해서는 주변기기가 필요하다.



[Fig. 3] Ring-con, Leg strap

1) 링 콘(Ring-con): 탄성이 있는 소재도 되어있는 직경 30cm 정도의 원형 컨트롤러. 정밀한 힘 센서가 탑재되어 조이거나 당기는 움직임을 인식할 수 있다.

2) 레그 스트랩(Leg strap): 허벅지에 착용하여 다리 움직임을 감지하는 밴드형 컨트롤러.

링 콘과 레그 스트랩에 장착된 조이콘의 가속도 센서와 자이로 센서를 이용해 각 신체부위의 움직임을 게임에 반영할 수 있다[12].

여기서 사용되는 링콘은 ‘필라테스 링’이라는 이름의 기구로 실제 피트니스에서 사용하는 기구 중 하나이다. 수십 명의 사람들이 힘으로 잡아 당기거나 인위적으로 잘라내는 경우가 아니라면, 아주 힘이 센 사람이라도 혼자서 당긴다고 찢어지거나 모

양이 틀어질 일은 없다. 그러나 그런 내구성에도 링 상단에 있는 조이콘 연결부분은 그냥 플라스틱이기 때문에 조심해야한다.

10종까지 원하는 대로 조합하여 연속 플레이 할 수 있다. 같은 운동을 연속으로도 할 수 있다. 내가 원하는 부위의 운동을 집중적으로 할 수 있다.

2.5 링 피트 게임모드와 운동효과

2.5.1 링 피트 게임 타입별 효과

1) 어드벤처 모드

어드벤처 모드는 ‘드래고’라는 캐릭터에게서 세계를 구하기 위해 모험을 떠나는 것으로 시작된다. 플레이어가 실제로 걷거나 달리면 게임의 주인공도 걷거나 달리게 되고, 계단이나 깊은 늪이 있으면 무릎을 높게 들고 걸어야한다. 조깅 중에 링콘을 조이면 공기포가 발사되며, 이를 통해 주변의 상자를 맞추어 코인을 획득하거나, 아래방향으로 발사하여 장애물을 넘어갈 수도 있다. 반대로 링 콘을 바깥으로 당기면 주변 가까이의 코인이나 아이템을 빨아들일 수 있다. 코스는 조깅 뿐 아니라 노를 젓거나 하늘을 날아 진행되기도 한다[12].



[Fig. 4] RingFit jogging

[Fig. 4]는 실제 조깅하는 것처럼 움직이면 새로운 공간에 달려 들어가는 어드벤처 형식이다.

2) 킥 플레이 모드

부위별 포인트 운동을 하는 ‘미니게임’ 형식의 심플모드이다. 게임을 통해 다양한 부위의 운동이 가능하고, 테마별로 피트 스킬로 구성된 운동을 연속으로 플레이 하는 ‘세트메뉴’가 있다.

3) 커스텀 모드

심플 게임의 운동을 제외한 모든 운동을 최대

[Table 6] Quick play mode of RingFit

효과 / 목표	RingFit 운동 (자세) 종류
지방연소	만세 스쿼트, 스탠딩 트위스트, 만세엉덩이흔들기, 마운틴 클라이머, 다리교차하기, 허벅지들기, 사이드스텝
코어강화	링애로, 만세런지트위스트, 숙여서비틀기, 힐리프트, 플랭크 엉덩이들기, 러시안스쿼트, 링위아래로, 전사3자세
등줄기 강화	백푸시, 링애로, 만세런지트위스트, 만세 앞 숙이기, 의자자세, 보트자세
하반신 강화	스쿼트, 와이드스쿼트, 허벅지로푸시, 허벅지들기콤보, 의자자세, 나무자세
스태미나 업	마운틴클라이머, 다리교차하기, 허벅지들기, 사이드스텝, 위아래콤보
유연성 업	포워드푸시, 사이드앵글자세, 전사1자세, 부채자세, 접기자세
바스트 업	만세푸시, 언더푸시, 의자자세, 사이드앵글자세, 전사2자세
힙 업	와이드스쿼트, 만세스쿼트, 힐리프트, 마운틴클라이머, 허벅지들기, 의자자세
매끈한 팔뚝	백푸시, 만세푸시, 링애로, 트라이셉스 킥백, 암트위스트, 암스핀, 사이드스텝
매끈한 허리	만세옆굽히기, 만세런지트위스트, 숙여서비틀기, 스탠딩트위스트, 만세엉덩이흔들기, 나무자세, 사이드앵글자세
매끈한 다리	스쿼트, 허벅지로 푸시, 힐리프트, 발장구치기, 마운틴클라이머, 다리교차하기
볼록 배 개선	앉아서 무릎당기기, 플랭크엉덩이들기, 레그레이즈, 다리벌리기, 발장구치기
자세 개선	백푸시, 만세 앞숙이기, 허벅지로푸시, 힐리프트, 만세 엉덩이흔들기, 암 스펀
어깨 결림 개선	어깨에 푸시, 암스핀, 경험자세, 전사1자세, 전사2자세, 부채자세, 접기자세
요통 개선	만세옆굽히기, 만세앞숙이기, 힐리프트, 플랭크엉덩이들기, 의자자세, 전사3자세

4) 멀티 모드

조이콘이 스위치와 연결이 끊어져 꺼져있을 때

링콘을 조이거나 당기는 운동을 해서 보너스를 받을 수 있다. 굳이 게임을 켜지 않아도 링콘을 이용해 운동을 할 수 있는 장점이 있다.

5) 미니 게임 모드
미니 게임을 즐길 수 있는 모드이다.

[Table 7] RingFit Mini-game type

미니게임 명	효과
두더지 잡기	바스트 업, 코어강화, 등줄기강화
패러슈트	자세 개선, 어깨결림 개선, 코어강화
스쿼트 호핑	매끈한 다리, 힙 업, 지방 연소
박스 브레이크	바스트 업, 매끈한 팔뚝
물레 돌리기	매끈한 다리, 힙 업, 바스트 업
허벅지 라이더	매끈한 다리, 허반신 강화
밸런스 워크	매끈한 다리, 요통개선, 블록 배
클라이밍	바스트 업, 등줄기 강화, 매끈한 팔
트위스트 배팅	블록 배 개선, 코어 강화
만세 GET	매끈한 다리, 요통개선, 어깨결림
디스크 히트	매끈한 허리, 코어 강화, 요통
코인 런	지방연소, 매끈한 다리, 스테미나 업

운동이 익숙하지 않는 사람도 즐길 수 있도록 체력에 따라 운동 강도를 조절할 수 있어 어린이로부터 성인, 나이 드신 어르신들까지도 쉽게 할 수 있는 게임이며 운동 후 맥박을 측정하여 적절한 운동을 하고 있는지 체크 할 수도 있다[12].

2.5.2 링 피트를 통한 다이어트 사례

오로지 링 피트만으로 100일 동안 79회 플레이를 통해 식이요법 없이 23kg 감량 다이어트에 성공한 사례이다[13].



[Fig. 5] Diet cases through Ring-Fit

[Table 8] Diet cases through Ring-Fit

회차	하루 운동량	강도	운동 시간	몸의 변화
첫날	160kcal	19	1시간 30분	지침, 힘듦
10회	230kcal	19	1시간 30분	체력이 생기고 몸의 변화가 조금씩 생김
22회	230kcal	22	1시간 20분	몸이 가벼워지는 느낌
45회	230kcal	26	1시간 10분	뱃살이 절반이상 빠짐
52회	230kcal	26	1시간	1회차 최종보스 클리어 엑스트라 모드 시작.
60회	230kcal	27	50분	몸무게 -20kg
70회	230kcal	30	40분	몸무게 -3kg 운동 강도 최대치
79회	230kcal	30	30분	가슴과 복부지방 많이 없어짐

이런 사례들의 분석 결과(운동을 직업으로 하지 않는 일반 직장인 기준), 평소 운동하는 걸 귀찮아 하고, 운동은 재미가 없다고 느끼는 사람들이 헬스장 등록 대신 이 링-피트 게임으로 운동의 첫 발걸음을 내딛는 것으로 나타났다. 성인여자의 <30일 링 피트 챌린지> 사례를 보면 다음과 같다[14].

[Table 9] Ring-Fit 30-day Challenge

기간	내용
1주 차	삭신이 쑤시고 다리 근육통이 심하다
2주 차	난이도를 조금 올림. 안 되던 동작들이 되기 시작함.
3주차	몸에 확실히 변화가 생김. 영양이 근육이 만져지기 시작.
4주 차	몸에 근육이 붙음, 팔 힘이 많이 생김. 다리근육강화.
부작용	잘못된 자세와 충분하지 못한 근육으로 무릎 통증이 생기고, 스트레칭 워밍업과 마무리운동을 하지 않아 팔꿈치 통증이 생김. 스트레칭 프로그램을 이용하지 않았음.

이 외에도 130kg으로 시작해 8개월 간 링-피트로 55kg을 감량한 남자성인의 사례가 있다[15].

2.5.3 링 피트의 장점과 단점

[Table 10] The advantages & disadvantages of RingFit

장 점	<ul style="list-style-type: none"> • 게임 모드의 다양화 • 직접 만들 수 있는 운동루틴 • 게임형식이 주는 운동의 동기부여와 성취감 • 자세를 바로 잡아줌 • 운동 효과/결과 즉각 체크 • 유산소와 가벼운 근력운동 • 수준에 맞는 운동강도조절 • 가족들과 함께 하는 즐거움
단 점	<ul style="list-style-type: none"> • 심도 있는 근력운동 불가 • 게임형식의 승부욕으로 인한 과운동 • 연령층에 따른 게임기 조작법 인지과정필요 • 셀프 운동 과정에서의 잘못된 운동습관

많은 사람들이 링-피트를 선택한 이유 중 가장 큰 이유는 재미있게 운동하고 싶어서 이다. 코로나 19로 인해 다중시설이용이 불가해진 탓도 있겠지만, 애초에 재미없는 운동을 게임의 힘이라도 빌려 재미있게 의지를 가지고 해보고 싶다는 목표에서 시작 된 것이다. 물론, 운동을 전혀 알지 못하는 일반인이 무작위로 게임을 하며 무리하게 운동만 했을 때 생기는 부작용도 무시할 수 없다. 그런 부분을 고려해 링-피트에는 본게임 전에 꼭 워밍업 단계가 있고 게임운동이 다 끝난 후엔 마무리 스트레칭이 있다. 이러한 코칭만 무시하지 않고 잘 수행한다면, 부작용 없이 건강해질 수 있을 것이다.

3. 결 론

요즘 우리의 삶에 가장 결여된 부분이 바로 삶의 '동기부여'일 것이다. 갑자기 불어 닥친 코로나 19 팬데믹 속에 있는 우리는 이제 생각을 바꿔야 한다. 언젠가 끝이 날 줄 알았지만, 끝내 바이러스는 종식되지 못 할 가능성이 크며, 계속해서 또 다른 바이러스들이 우리를 두려움에 떨게 할 것이다. 끝나지 않을 바이러스와 우린 이제 함께 살아가야 함을 인정해야한다. 더 이상 과거의 우리는 없다.

앞으로 모든 일들의 방식이 변화할 것이고, 현재 이미 많은 변화와 싸우고 있다. 모든 것이 너무나 갑자기 었던 우리는 이런 언택트 시대에 부적응자로 낙오 될 가능성이 굉장히 크다. 특히나 젊은 층들은 더더욱 우리의 부모세대를 위해 노력해야 할 것이다. 앞으로의 모든 업무나 생활 방식에 있어 온라인, 클라우드, 소셜 속 세상이 더더욱 발전 할 것이며 막연하기만 한, 눈에 보이지 않는 그것들의 첫 시작은 아마 게임이 될 것이다.

게임은 이제 놀이의 개념 뿐 아니라, 우리들의 여가생활이며 많은 문화생활을 영유할 수 있게 도와줄 것이다. 나아가 교육에도 많은 영향을 줄 것이며, 게임이라는 개념은 더 이상 놀이문화가 아닐 수도 있다. 우리의 유토피아를 가능케 해 줄 것이며 우리의 삶의 질을 풍부하게 만들어 줄 것이다. 이러한 언택트 시대는 이미 예상 된 현상이었으며 단지 5년 앞당겨 갑자기 왔을 뿐이다.

이런 언택트 시대에서 가장 중요하게 여길 것은 바로 건강이다. 많은 시간 컴퓨터 앞에 앉아서, 혹은 핸드폰으로 한 자리에서 오랫동안 생활해야 하는 일상. 신체가 건강해야 정신도 건강해질 수 있는 점을 잊어서는 안 된다. 특히나 우리 아이들. 코로나19로 인해 온라인 수업을 하게 되면서 눈의 피로도도 굉장히 높은데다가 너무나도 많은 종류의 게임에 쉽게 노출되어 집안에서 핸드폰만 들여다보는 아이들이 꽤나 늘었을 것이다.

이전에는 당연히 닌텐도 스위치와 같은 콘솔 게임들은 수많은 여가 활동 중 그저 하나의 선택적 요소였다. 그렇지만 언택트 시대의 시작점에서 봤을 때 이렇게 직접적으로 삶의 질을 개선해주는 여가활동 개념의 게임들은 곧 필수적 요소가 되어야 하지 않을까 생각해 본다.

우리나라 게임시장이 앞으로 주목해야할 방향성과 우리 국민의 신체적, 정신적 건강을 위해 더 많은 개발과 투자가 이루어져서 좀 더 많이 저렴하고 편안한 가격으로 정말 많은 사람들이 이러한 게임문화를 각자의 삶과 함께 가져갈 수 있게 많은 주목을 해야할 것이다.

REFERENCES

- [1] Lee Jinho, Kang Jongho, Lee Hyeonmin, 대한 물리의학회지 “닌텐도 위 게임의 치매재활 사용 가능성 연구”2011
- [2] Song yi Kim "A convergence study of stress caused by the epidemic of COVID-19, quality of life and positive psychological capital, Journal of the Korea Convergence Society Vol.11. No.6, pp.423-431, 2020
- [3] Lee joon Nam "여가활동으로서의 온라인 게임: 게임태도, 몰입, 자존감의 구조분석, 한양대학교 박사학위 논문, 2006
- [4] 유석호, 이완복 "Social function of game as a leisure activity", The Journal of digital policy&management Vol.10, No.7, pp. 245-251, 2012
- [5] Lee sengjae; Lee Deayoung; Jung eijun, "확률형 아이템 게임 이용이 청소년의 게임 과몰입 변화에 미치는 영향 : 자존감, 우울감, 자기통제, 물질가치 그리고 게임인식을 중심으로, Journal of Korea Game Society Vol.18, No.1, 2018
- [6] <http://www.iconsumer.or.kr/news/articleView.html?idxno=10840>(이주플렌)
- [7] Park sunghee, "대화의 심리와 대화기법", The Korean journal of elementary counseling Vol.5 No.1, pp.3-25, 2006
- [8] <https://www.techm.kr/news/articleView.html?idxno=70629>
- [9] 서재인, 한혜원, "디지털 게임에 나타난 컨셉하우징 분석" Journal of Digital Contents Society Voi.21, No.8, pp.1531-1541, Aug.2020
- [10] <https://www.youtube.com/watch?v=xXeIMFu0I38>
- [11] Kang sunyoung, Kang sengea "Physical activity convergence contents for health care of the elderly", Convergence security Journal, Vol.15, No.7, pp.63-68, 2015
- [12] <https://www.nintendo.co.kr/software/switch/ring/list/index.html>
- [13] <https://youtu.be/wT2MKOhni4M>
- [14] <https://youtu.be/xhoZEcqx5Kw>
- [15] <https://youtu.be/hNSiLQpmioc>



김 미 경 (Kim, Mikyoung)

약 력 : 2009 한양대학교 졸업
2019-현재 예원예술대학교문화예술대학원 재학
2014-현재 정동극장 예술단원,
Mikmaqsoma Dnace project 팀장

관심분야 : 연출, 콘텐츠 기획, 게임문화



강 효 순 (Kang, Hyosoon)

약 력 : 2016-현재 예원예술대학교 디지털콘텐츠학부 교수

관심분야 : 게임그래픽, 영상, 콘텐츠기획