

## 코로나 19 시대의 운동과 체육 수업: 새로운 출현과 변형

교수 정호진

싱가포르 난양공과대학교 국립교대 체육교육과



### 들어가며

코로나 19가 스포츠 세계에 미친 영향이 엄청나다. 누구도, 그 어떤 것도, 코로나 19에서 예외는 없었다. 특히, 코로나 19가 인구 과밀 지역 또는 장소에서 더욱 매우 빠른 속도로 확산 되다보니 올 해 예정되었던 2020 도쿄 올림픽과 유로 2020 축구 챔피언십과 같은 스포츠 메가 이벤트들은 역사상 처음으로 연기되었다. TV와 온라인 미디어 플랫폼에서는 관중이 없는 프로 스포츠 경기가 생중계되고 있고, EPL (English Premier League), MLB (Major League Baseball) 등 각국의 거대 프로 스포츠 리그들도 큰 타격을 받고 있다. 싱가포르도 프로 축구 리그인 S-리그, HSBC (The Hong Kong Shanghai Banking Corporation) 싱가포르 럭비 세븐, 싱가포르 배드민턴 오픈 2020, Formula 1 Singapore Grand Prix 2020 등의 스포츠 리그 및 이벤트들이 연기되거나 취소되었다. 이로 인해 텅 비어 있는 싱가포르의 국립 경기장인 스포츠 허브는 코로나 19 증상이 없는 외국인 노동자들을 위한 임시 숙소로 사용되었다.

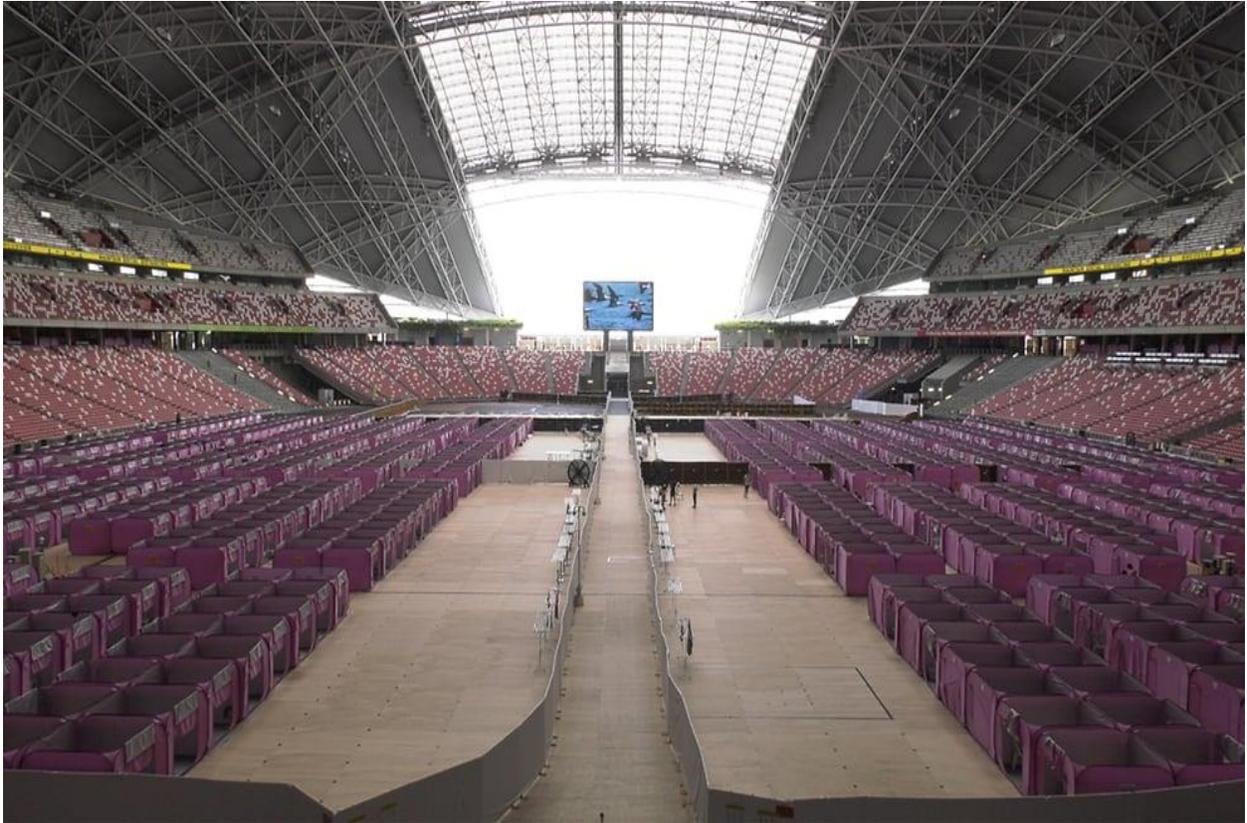


사진 1. 외국인 노동자들을 위한 임시 숙소로 사용되고 있는 싱가포르 국립 경기장 스포츠 허브  
(자료 출처: <https://www.thebharatexpressnews.com/how-the-singapore-sports-hub-welcomed-2000-migrant-workers-amid-the-covid-19-outbreak/>)

일상에서 해왔던 운동은 이제 그 방법과 장소를 다시 생각하고 새롭게 실행해야 하는 처지고, 학교에서는 대면 수업을 필수라고 인식하던 체육 수업이 온라인 수업과 병행할 수 있는 새로운 형태의 수업을 필요로 하게 되었다. 현재 우리가 마주하고 있는, 코로나 19 시대의 운동과 체육 수업은 기존에 우리가 쌓아왔던 지식으로는 다 설명하기가 쉽지 않다. 또한, 코로나 19 이후 변한 것과 앞으로 변하지 않을 것을 구분하여 미래를 준비할 수 있는 안목이 필요하다. 다시 말해, 앞으로 우리 사회가 어떻게 바뀌게 되고, 코로나 19 시대를 살아가는 우리는 무엇을 준비해야 할 지에 대해 고민해봐야 할 시간이다. 본 고에서 저자는 사회-문화적 및 교육적 관점으로 바라본 코로나 19 시대에 새롭게 출현하고 변형된 운동과 체육 수업에 대해 한국스포츠교육학회 회원들과 나누고자 한다.

## 새로운 운동 공간의 탄생과 시공간을 초월한 온라인 운동 콘텐츠의 공유

싱가포르에서는 코로나 19 팬데믹 때 2020년 4월 7일부터 6월 1일까지 써킷 브레이커 (Lockdown) 조치가 시행되었다. 필수 서비스 업종을 제외한 모든 곳이 문을 닫으면서 직장인들은 일제히 재택 근무를 실시하게 되었다. 먼저, 이는 새로운 운동 공간의 탄생을 가져왔는데, 실내에서 할 수 있는 High Intensive Interval Training (HIIT), 스트레칭 및 요가는 물론 실외에서 할 수 있는 걷기, 조깅, 달리기, 자전거 타기가 대표적인 예이다. 코로나 19 이전에 비해, 개인 운동에 참여하는 사람들의 증가와 새로운 운동 공간 탄생의 이유는 정부의 코로나 19 예방 지침을 잘 준수하면서 동시에 안전한 공간에서의 운동을 통해 면역력을 높이고 건강 및 체력을 증진시킬 수 있다는 데에 있다. 코로나 19 이전에는, 예를 들어, 웨이트 트레이닝은 헬스장에서, 요가는 요가 스튜디오에서, 축구는 축구장에서, 농구는 농구장에서, 배드민턴은 배드민턴 코트에서, 테니스는 테니스 코트에서라는 생각이 일반적인 상식이었다. 그러나, 써킷 브레이커 시행으로 인하여, 체육관, 주경기장, 트랙, 축구장, 농구 코트, 배드민턴 코트, 테니스 코트 및 놀이터에서의 모든 신체 활동은 금지되었다. 다시 말해, 전형적인 스포츠 장소와 시설들이 문을 닫으면서 사람들은 대체 운동 공간을 필요로 하게 되었던 것이다. 코로나 19의 시대가 도래하면서 사람들이 운동을 할 수 있는 가장 안전한 장소로서 집이 각광받게 되었으며, 거실, 발코니, 마당은 새로운 운동 공간으로 탄생하였다. 또한 집 밖의 국립 공원, 자연 보호 구역과 Park Connector Network (PCN)은 누구나 안전하게 운동할 수 있는 최고의 운동 공간으로 활용되고 있다.



사진 2. 안전 거리두기 조치를 실천하며 국립 공원에서 걷기와 조깅을 하는 사람들 (자료 출처: <https://www.todayonline.com/singapore/members-same-household-can-walk-jog-and-cycle-together-group-activities-such-picnics>)

다음으로, 온라인 운동 콘텐츠의 공유를 들 수 있는데, 유튜브, 페이스북, 인스타그램과 같은 소셜 미디어를 통해 활발하게 유통 및 확산되고 있는 온라인 운동 콘텐츠는 시간과 공간을 초월한다. 또한 이것은 사람들의 접근을 매우 용이하게 하기 때문에 코로나 19 시대에 더욱 활발히 다양한 계층과 전 연령대의 사람들에게 맞게 보급되었고 새롭고 활기찬 라이프스타일의 출현을 가능하게 하였다. 왜냐하면, 이러한 온라인 운동 콘텐츠들은 실시간으로 전달될 뿐만 아니라 언제든지 편한 시간대에 운동을 할 수 있도록 가상에서 개인들을 연결시킬 수 있기 때문이다. 싱가포르 체육회의 (SportSG) 의 싱가포르 코치협회 (CoachSG) 는 싱가포르의 스포츠 연맹 및 협회와 협력해서 축구, 배드민턴, 농구, 테니스,

줄넘기 및 종목별 코칭 워크숍 영상들을 제공했다. 이것은 코로나 19 시대에 온라인 플랫폼을 통해 제공되었던 유용한 온라인 운동 콘텐츠들의 좋은 사례들이다.

## 온라인 체육 수업의 출현과 대면 체육 수업의 변형

싱가포르의 체육과 교육과정은 육상, 무용, 게임과 스포츠, 체조, 아웃도어 교육, 건강과 체력, 수영 등 7개의 필수 요소들로 구성되어 있다. 체육 수업은 오랫동안 대면 수업과 교사-학생 간 직접 상호작용이 중요하다고 믿어왔다. 그러나, 코로나 19로 인하여 대면 체육 수업의 운영은 제약이 있음을 확인하게 하였다. 먼저, 게임과 스포츠 중 축구, 농구, 플로어볼 등 팀 스포츠 중에서도 신체 접촉이 빈번한 종목을 가르치고 실제 게임을 실행하는 것에 대한 어려움이 발생했다. 이를 위해, 체육 수업 중 어떤 종목의 수업이 온라인 수업에 강점이 있고, 대면 수업을 진행할 때는 어떤 종목이 더욱 효과적인지에 대해 체계적으로 구분해야 한다. 또한 코로나 19로 인한 온라인 수업은 점차 강화되고 대면 수업은 종목 별로 더욱 세분화되는 것을 예상해볼 수 있다. 이러한 변화에 잘 대응하기 위해서, 체육 수업이 이루어지는 공간인 운동장, 체육관, 무용실 및 아웃도어 교육 장소의 기능과 학생들의 이동 동선에 대해 다시 평가해보고 새로운 기준을 제시해야 할 것이다. 또한 그 공간들의 효과적인 활용과 수용 인원에 대해 재고려를 해야 하며, 체육 수업 안전 수칙, 체육 교구 및 장비 사용 범위와 위생 기준도 다시 검토할 필요가 있다. 더 나아가, 코로나 19 이후 사회 변화, 새로운 예방 수칙 및 규정에 맞춰 좋은 체육 수업의 실행을 위한 새로운 수업 목표, 내용, 방법 및 평가 등에 대한 계획을 수립해야 할 것이다. 싱가포르에서는 현재 체육 수업에서 계속해서 물리적 거리두기 - 한 활동 당 40명으로 인원 제한하며 한 그룹 당 5명으로 인원 제한 - 를 실시하고 있으며, 공동의 체육 교구 및 장비는 자주 닦거나 소독해야 하고 격한 활동을 제외하고는 학생 및 교사의 마스크 착용을 의무로 시행하고 있다.



사진 3. 체육 수업 전 사회적 거리두기를 유지하고 있는 학생들 (자료 출처:

<https://www.tnp.sg/news/singapore/low-risk-ccas-can-resume-secondary-schools-junior-colleges-and-mi>)

싱가포르의 체육 수업에서 온라인 수업이 가능한 건강과 체력 그리고 체육과 교육과정의 7개 필수 요소들의 규칙과 같은 인지적 학습 영역의 부분들은 온라인 콘텐츠를 강화한다면 내실있는 수업을 유지할 수 있을 것으로 예상된다. 또한, 체육과 교육과정에서 대면 수업을 실행할 경우 큰 효과를 볼 수 있는 육상, 무용, 게임과 스포츠, 체조, 아웃도어 교육 그리고 수영 수업들은 좀 더 세부적이고 구체적인 수업 구성 방식 및 실행 지침을 제시해야 할 것이다. 예를 들어, 육상, 무용, 체조 수업은 학생들이 섞이는 것을 최소화하고 사회적 거리두기를 유지하는 형태로 짝지어서 하는 활동은 피하고 개인 활동 위주로 운영할 수 있을 것이다. 게임과 스포츠에서 직접적으로 신체 접촉이 없는 넷트형 게임과 비교적 신체 접촉이 발생하지 않는 필드형 게임은 참여 인원 및 학생들의 동선을 조정하고 룰을 적절히 변경하면서 운영할 수 있을 것이다. 그러나, 신체 접촉이 빈번히 발생하는 영역 침범형 게임에서는 더 큰

주의가 요구되는데, 개별 기술은 학생들을 소그룹으로 구성하여 따로 습득하게 해야 할 것이다. 또한, 실제 게임은 신체 접촉을 최소화하기 위해 게임 공간의 크기 (16 제곱 미터당 1명 유지)를 수정하고 장소를 지정하여 새로운 형태의 게임으로 운영할 수 있을 것이다. 수영은 지상에서 물리적 거리를 유지하며 적용할 수 있는 교수-학습 방법을 개발하고, 수영장의 레인당 최대 인원수를 줄여서 운영할 수 있을 것이다. 아웃도어 교육은 교육 센터 내의 숙소 및 식당의 수용 인원을 조정하고 학생들의 이동 동선에 시차를 두어 소규모 형태의 프로그램으로 운영할 수 있을 것이다.



사진 4. 신체 접촉을 최소화하며 운영하고 있는 체육 수업 (자료 출처:

<https://www.connectedtoindia.com/pe-some-co-curricular-activities-set-to-resume-in-singapore-schools-in-phase-2-7778.html>)

## 나오며

코로나 19가 우리 사회에 새로운 노멸을 만들어내고 있다. 사회적 거리 유지, 손씻기, 개인 위생 철저 관리, 공유 공간 및 물건 소독, 마스크 착용, 재택 근무, 온라인 수업, 동선 추적 등은 새로운 노멸의 예들이다. 코로나 19 시대에 생겨난 새로운 것들이 있다면, 코로나 19 이전의 어떤 것들은 흔적도 없이 완전히 사라지거나 다른 형태로 변형되어지는 것을 목격할 수 있다. 뿐만 아니라, 어떤 사라진 것들은 코로나 19 시대와 함께 곧바로 쓸모 없어져 버리기도 하는 기이한 현상을 우리는 마주하고 있다. 운동과 체육교육 분야에서도 예외는 아니었다. 사회-문화적 및 교육적 관점으로 운동과 체육수업 안에서 벌어지는 현상을 가만히 들여다보면 우리가 당연하게 받아들이는 어떤 것들의 출현과 변형이 사회 및 교육 현장의 변화와 복잡하게 연결되어서 일어나고 있다는 것을 확인할 수 있다. 지금까지 운동을 즐기고, 체육 수업에 참여해왔던 것에 대한 우리의 고정관념이 바뀌고 있다. 코로나 19는 시간과 공간의 경계를 넘어 새로운 형태의 운동과 체육수업을 요구하고 있다. 실제 세계의 대안이었던 온라인 세계는 이제 우리의 일상이 되었다. 이제 우리는 그동안 전례 없었던 포스트 코로나 19 시대를 살아내야한다. 새로운 시대를 준비하기 위해, 우리는 기존에 생각하고 믿어왔던 방식을 깨뜨리고 그것을 뛰어 넘어 새로운 관점으로 서로 다른 것들을 연결할 수 있는 능력이 필요하다. 또한 이와 같은 능력을 바탕으로 사회 변화로 인한 교육 현장의 영향을 새롭게 분석하여 운동과 체육교육에 대한 미래를 대비하는 것이 요구된다. 코로나 19와의 싸움은 끝나지 않았고, 그것은 여전히 우리와 함께 있다.



사진 5. 코로나 19의 극복을 위한 희망의 메시지로 불 밝혀져 있는 마리나 베이 샌즈 호텔  
(자료 출처: <https://www.straitstimes.com/multimedia/photos/message-of-hope-shines-through>)