이른 새벽이나, 늦은 저녁, 주말이면 한강공원은 물론 거리에도 달리는 사람들을 쉽게 볼 수 있다. 함께 모여 달리기하는 사람들도 있다. 러닝 크루 문화의 도입으로 달리기는 젊은 층의 새로운 취미로 급부상 중이다. 여기에 달리면서 쓰레기도 줍는 플로깅까지. 요즘 젊은 사람들의 취미활동을 소개한다.

글 편집실

일단, 같이 달려봐!

요즘 세대, 요즘 취미

Running Crew

코로나 시대 취미활동, 달리기

사회적 거리두기 등의 영향으로 실내보다 야외에서 운동하는 경우가 늘어나면서 달리기의 인기가 높아지고 있다. 달리기는 마음만 먹으면 누구나 언제든 할 수 있기 때문이다. 특히 2030세대 사이에서는 달리기 모임인 '러닝 크루'가 열풍이다. 카카오톡 오픈채팅방에는 100여 개 이상의 전국 러닝 크루가 운영 중이며, 인스타그램에서 러닝크루 관련 글은 18만 2,000건에 이른다.

러닝 크루는 SNS를 기반으로 하는 운동 모임이다. 달리기를 의미하는 '러닝(running)'에 조, 모임 등을 의미하는 '크루(crew)'가 합쳐졌다. 2010년대 미국, 유럽 등에서 처음 생겨났다. 러닝 크루는 SNS로 여러 크루의 공지를 보고 지역과 시간만 맞으면 누구나 언제든지 참여할 수 있다. 학교와 지역, 직장 등을 중심으로 구성돼 가입 자격과 행동에 제약이 많은 기존 동호회보다 참여하기 쉽다.

약속 장소에 모이면 이름만 말하고 곧바로 운동한다. 나이와 직업은 필요 없다. 마음 맞는 사람과 느슨하게 함께 한다. 달리면서 힘들 때마다 서로를 격려한다. 기록이나 순위는 중요하지 않다. 즐거운 달리기와 모두의 완주가 목표다. 갑자기 일이 생겨 나가지 못해도 나무라는 사람은 없다. 강요도 없고, 뒤풀이도 없다. 2030세대는 의무감과 개인 사생활을 강제 공유하는 동호회를 기피한다. 취미만큼은 정신적인 피로함을 겪고 싶지 않다는 것이다.

Plogging

가장 아름다운 달리기, 플로깅

달리기는 단순한 취미에서 나아가 또 다른 활동을 더 하기도 한다. 대표적인 활동이 달리면서 쓰레기도 줍는 '플로깅(plogging)'이다. 플로깅은 '이삭을 줍다'는 뜻인 스웨덴어 'plocka upp'과 영어 단어 'jogging(조깅)'의 합성어다. 조깅하면서 쓰레기를 줍는 행동을 말한다. 2016년 스웨덴에서 처음 시작됐다. 최근엔 프랑스, 아이슬란드, 미국 등 전 세계적으로 확산하는 추세다.

플로깅은 쓰레기가 담긴 봉투를 들고 뛴다. 뛰다가 쓰레기가 보이면 봉투에 담는다. 봉투 때문에 일반 조깅보다 칼로리 소비도 많다. 쓰레기를 주울 때 다리를 구부리면서 스쿼트 동작을 취하면 칼로리를 더 소모할 수 있다. 그래서 플로깅은 환경도 생각하고 건강도 챙길 수 있다. 2030이 주로 참여하지만 최근에는 가족단위나 60대 어르신도 참여하는 추세다. 실제로 많은 사람이 SNS에 플로깅 인증 영상이나 사진 등을 남기며 동참하고 있다. 기업에서도 사회공헌 차원으로 플로깅에 참여하고 있다.

달리면서 쓰레기를 줍긴 하지만 플로깅은 목적지 도달을 목표로 하지 않는다. 거리에 버려진 쓰레기를 더 많이 줍는 것, 파묻힌 쓰레기를 찾아내는 것이 더 중요하다. 목적지까지 일정 속도를 유지하는 것도 핵심이다. 다만, 우리나라에서는 쓰레기를 주우면서 뛰기가 조금 어렵다고 한다. 주울 쓰레기가 너무 많아서라고 한다.

내 몸과 지구의 건강을 위한 운동, 달리기와 플로깅. 누구나 접근하기 쉽고, 실천하기 쉬운 운동으로 건강도 지켜보는 것은 어떨까. 이왕이면 플로깅으로.