

키워드 #놀이 #스포츠 #게임 #손흥민 #마인크래프트 #재미 #몰입 분류 청소년 > 인문/사회

# 달리는 사람에서 게임하는 사람으로

## 스포츠와 게임으로 보는 놀이 인문학

한학기  
한 권 읽기  
수업 활동지

현상필 지음



모두의 인문학  
03

스테인블

구입 및 강의 문의 02-855-1084 이메일 astromilk@hanmail.net

# 이 책은 이런 내용입니다

**“축구랑 게임이 자꾸자꾸 하고 싶은 이유는 뭘까?”  
놀이 위해 태어난 인류를 이해하기 위한 유쾌한 탐구서**

2023년, 게임 <리그 오브 레전드> 월드 챔피언십(롤드컵)에서 우리나라 팀 T1이 결승전에서 중국과 겨루어 이기고 최종 우승한 것이 큰 화제였다. 이 경기를 보기 위해 국내 유튜브에 모인 시청자 수는 140만 명, 전 세계에서 집계된 시청자 수는 약 4억 명으로 역대 e스포츠 사상 가장 높은 수치를 기록했다. 이를 통해 ‘페이커’라는 슈퍼스타의 존재가 게임을 즐기지 않는 사람에게까지 알려지기도 했다. 그렇다면 왜 이렇게 많은 이들이 게임에 열광하는 것일까?

《달리는 사람에서 게임하는 사람으로》는 대표적인 놀이인 ‘스포츠’와 ‘게임’을 인문학의 관점으로 보며 그 탄생과 역사, 변천과 의미를 되짚고 사회와 문화에 미치는 영향을 탐구한 책이다. 또한 스포츠와 게임에 대한 세간의 오해를 정면으로 반박하는 내용을 담기도 했다.



농경사회가 시작되고 사냥할 필요가 줄어든 초창기 인류. 그러나 사냥은 사라지지 않는다. 무리와 함께 하나의 목적을 가지고 몸을 움직이며 전략을 짜 협력하는 즐거움을 깨달았기 때문이다. 이 순수한 즐거움은 계속 이어져 다양한 종목으로 나뉜 올림픽이 되기도 하고, 현대에 이르러서는 기술의 발전과 함께 e스포츠라는 전혀 새로운 형태의 ‘사냥’으로 변화하기에 이른다. 즉, 인간에게 있어서 놀이는 본능적이고 자연스러운 행위이며 이는 과거와 지금까지 이어져온 인간적인 특징이다.

몸의 행위와 철학을 잇는 연구자이자 운동 마니아인 저자 현상필은 재미있게도 이 책을 쓸 때 책상 아래 러닝머신을 두고 그야말로 ‘걸으면서 원고를 작성했다.’ 땀으로 써진 이 책을 통해 독자들은 스포츠와 게임이 가진 진화론적 배경과 인문학적 가치와 함께, 인간의 창의성·자율성·경쟁심·두려움·도전 정신·노력·끈기와 같은 본성까지 마주할 수 있을 것이다.



## 차례

1차시	인생이라는 놀이	5
2차시	우리는 오픈월드에서 성장한다 1	10
3차시	우리는 오픈월드에서 성장한다 2	14
4차시	함께한다는 것 : 우정으로 이어지다	18
5차시	용기란 무엇인가 : 넘어진 곳에서 다시 일어서는 힘	22
정답	내용 확인하기	25

1. 들어가며 (읽기 전)

1. 여러분이 좋아하는 놀이는 무엇인가요? 스포츠와 게임, 장난감 등 무엇이든 좋습니다. 좋아하는 이유도 함께 적어 봅시다.

	놀이 종류(이름)	좋아하는 이유
1		
2		
3		

2. 어린 시절 놀이를 하며 즐거워하던 시간을 떠올려 볼까요? 그 순간 기분이 어땠는지 자세히 적어 보세요.

언제/어디서	어떤 놀이를	어떤 기분을 느끼며 했나요?



3. 여러분에게 ‘눈치 보지 않고 마음껏 놀 수 있는 3일’이 주어졌다고 상상해 보세요. 이 시간을 누구와 어떤 놀이를 하면서 보내고 싶은지 써 보세요.

---



---

## 2. 내용 확인하기 (읽는 중)

1. 역사학자 요한 하위징아는 인류를 ‘놀이하는 사람’이라는 의미로 호모 루덴스라고 불렀습니다. 놀이를 통해 인류는 다양한 문화를 만들었기 때문이지요. 다음 중 하위징아가 정의한 놀이의 특징이 아닌 것은 무엇일까요? (24~25쪽)

- (1) 놀이는 일상에서 벗어난 행위이며, 놀이를 위한 특정한 공간이 필요하다.
- (2) 놀이 참여자들이 오직 놀이만을 위해 만든 규칙과 제약이 있다.
- (3) 실력을 키우면 부와 명성을 얻을 수 있다.
- (4) 불확실성 때문에 결과를 예측할 수 없다. 따라서 모든 놀이는 새로운 도전이자 모험이다.
- (5) 놀이 속에는 참여자의 용기, 지구력, 총명함, 정신력 등을 시험할 수 있는 요소들이 있다.



2. [보기]에 나오는 단어 중 알맞은 것을 밑줄 친 곳에 넣어 보세요. (29~34쪽)

<보기>

올림픽, 동기화, 스포츠

- (1) 농경문화가 시작되자 인류는 놀이로서 사냥의 대체물로 \_\_\_\_\_  
를 만들어 냈다.
- (2) 고대 그리스에서는 전쟁 중에도 \_\_\_\_\_이 열렸을 만큼  
운동경기에 대한 관심과 열정이 뜨거웠다.
- (3) 스포츠 관중은 경기에서 뛰는 선수들의 동작과 감정 표현을 따라  
하는 \_\_\_\_\_를 경험할 수 있다.

3. 다음 밑줄 친 곳에 알맞은 말을 적어 보세요.

- (1) 놀이의 묘미인 결과에 대한 긴장과 불확실성은 \_\_\_\_\_을 통해  
극대화된다. (38쪽)
- (2) 경쟁을 의미하는 영어 Competition은 어디에서 유래된 말인가요?  
(44쪽)

---



---



---



### 3. 생각 넓히기 (읽은 후)

1. 여러분은 이번 장에서 경쟁의 새로운 가치를 발견했을 겁니다. 그렇다면 이전까지 생각했던 경쟁이란 무엇이었나요? 그와 관련해 기억 나는 경험이 있는지 적어 보세요.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





#### 4. 활동하기 (읽은 후)

1. 같은 목표를 추구한다는 의미에서, 여러분이 경쟁을 통해 성장하고 싶은 분야는 무엇인가요? 그리고 함께 경쟁하고 싶은 사람이 있다면 누구인가요? 친구나 선배, 혹은 롤모델 등 누구라도 좋습니다.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## 1. 들어가며 (읽기 전)

1. 지금 플레이하고 있는 게임은 무엇인가요? 그 게임의 이름과 하는 방법, 계속 플레이하게 만드는 매력은 무엇인지 친구들에게 소개해 봅시다.

---

---

---

---

2. 만약 이제부터 게임을 할 수 없게 된다면, 여러분의 일상에는 어떤 변화가 일어날지 상상해서 써 보세요.

---

---

---

---



## 2. 내용 확인하기 (읽는 중)

1. 이 책에서 이야기하는 유한 게임과 무한 게임에 대해 적합한 설명이 아닌 것은 무엇일까요? (64~68쪽)

- (1) 유한 게임에서는 승리를 위해 규칙을 지켜야 한다.
- (2) <마인크래프트>나 <로블록스>, <모여봐요 동물의 숲>처럼 경계 없이 자유롭게 무엇이든 할 수 있는 샌드박스 게임은 무한 게임에 가깝다.
- (3) 유한 게임과 무한 게임 둘 다 ‘스스로 원해서 게임을 한다’는 공통점이 있다.
- (4) 우리 인생은 시작과 끝이 분명하고, 매순간 목표를 향해 나아가는 유한 게임을 닮았다.

2. 다음은 1990년대 리처드 바틀이 정의한 게이머의 유형에 대한 설명입니다. 밑줄 친 곳에 알맞은 말을 적어 보세요. (69~70쪽)

- (1) 성취가형은 가장 비중이 높은 유형으로 \_\_\_\_\_을 올리고 많은 \_\_\_\_\_을 얻는 것을 목표로 삼는다.
- (2) 탐험가형은 새로운 지역과 정보를 알아내고, 버그를 발견하는 등 \_\_\_\_\_플레이어를 즐긴다.
- (3) 다른 플레이어들과의 대화와 소통을 중요시하는 이들을 \_\_\_\_\_으로 분류한다.
- (4) \_\_\_\_\_은 다른 플레이어들을 죽이거나 물리적 피해를 입히는 데서 희열을 느끼는 유형이다.



## 3. ‘몰입’과 관련해 틀린 내용을 고르세요. (74쪽)

- (1) 구체적인 목표가 없어도 몰입할 수 있다.
- (2) 몰입의 목표는 최종적인 ‘장기적인 목표’와 과정의 일부인 ‘단기적인 목표’로 나뉜다.
- (3) 몰입을 위해서는 적절한 난이도가 필요하다.
- (4) 몰입을 하기 위해서 정확한 피드백은 필요하지 않다.

## 3. 생각 넓히기 (읽은 후)

1. 이 책을 통해 똑같은 게임이라도 그것을 플레이하는 유형은 다양하다는 것을 알게 되었습니다. 여러분은 어떤 유형에 속하는지, 그리고 게임 속 친구들 중에 다른 유형이 있다면 모두 적어 봅시다.

---



---



---



---



---



#### 4. 활동하기 (읽은 후)

1. 유한 게임과 무한 게임, 게이머의 유형 등에 대해 읽었습니다. 이를 토대로 여러분은 자신의 ‘인생 게임’은 어떻게 플레이하고 싶은가요? 각 나이를 레벨로 정해서 이루고 싶은 내용을 적어 보세요.

나이(레벨)	원하는 인생 게임은?
LV.	
LV.	
LV.	
LV.	
LV.	



## 1. 들어가며 (읽기 전)

1. 게임처럼 흠뻑 빠져드는 몰입을 경험한 활동이 있나요? 드라마 보기, 좋아하는 운동하기 등 내가 몰입하는 다양한 활동이 게임과 어떤 점에서 비슷하거나 다른지 적어 보세요.

좋아하는 활동	게임과 비슷한 점	게임과 다른 점

2. 클랜이나 길드 등 게임을 하며 새로 친구를 사귀었던 적이 있나요? 게임 속 가상세계에서도 우정을 쌓을 수 있을까요? 나의 경험과 생각을 적어 봅시다.

---



---



---



---



## 2. 내용 확인하기 (읽는 중)

1. 다음 중 시리어스 게임에 대한 사례와 설명으로 적합하지 않은 것은 무엇 일까요? (90~91쪽)

- (1) 시리어스 게임은 1970년 미국의 국제관계전문가 클라크 앵트가 처음으로 사용한 용어이다.
- (2) 교육이나 정보 전달 등을 목적으로 개발한 게임을 의미한다.
- (3) 시리어스 게임은 실제 교육이나 훈련을 대체할 수 없다.
- (4) <디스 워 오브 마인>, <언폴디드> 등의 게임을 통해 중요한 역사적 사건을 이해할 수 있다.

2. 게이미피케이션이란 경쟁이나 피드백 같은 게임 요소를 활용해 능률을 높이는 전략을 말합니다. 다음 설명 중 게이미피케이션이라고 볼 수 없는 것은 무엇일까요? (93~94쪽)

- (1) 프랜차이즈 카페에서 주문 시 생성되는 포인트를 이용해 무료 음료나 한정판 굿즈를 받을 수 있다.
- (2) 일부 공공시설의 경우 에너지 절약과 걷기 활성화를 위해 밟을 때마다 피아노 소리가 나오는 피아노 계단을 설치했다.
- (3) 체스를 두면서 기억력과 창의력을 향상시킨다.
- (4) 운동 어플리케이션에는 사용자가 설정한 활동량을 달성하면 피드백을 제공한다. 또 특정 과제를 달성할 때마다 배지를 부여한다.



### 3. 생각 넓히기 (읽은 후)

1. 일상에도 게이미피케이션은 곳곳에 숨어 있습니다. 문제집을 풀 후 스티커를 받고 붙여 본 경험 같은 것 말입니다. 스티커라는 보상과 함께 학습의 의욕과 진행도에도 긍정적인 영향을 주니까요.

나의 일상에 있는 게이미피케이션은 무엇이 있는지 적어 보세요. 그 속에는 어떤 게임 요소가 들어 있었나요?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





2. 소셜미디어에서 화제가 된 ‘아이스 버킷 챌린지’는 루게릭병 환자들의 통증에 공감하기 위해서 얼음물을 뒤집어 쓰는 것에서 시작되었습니다. 한 사람이 영상을 인증한 후 세 사람을 지목해 챌린지가 계속되는 모습은 게이미피케이션과 닮아 있습니다. 이러한 게이미피케이션의 장점을 살려, 사회를 더 좋게 만들 수 있는 활동은 무엇이 있을까요? 어떤 이슈를 어떻게 알리고, 더 많은 사람들이 실천하게 할지 상상해서 써 보세요.

---



---



---

#### 4. 활동하기 (읽은 후)

1. 만약 내가 게임 개발자가 된다면 어떤 게임을 만들고 싶은가요? 전체 이야기와, 캐릭터, 플레이 방식 등 자유롭게 적어 보세요.

---



---



---



**1. 들어가며 (읽기 전)**

1. 축구나 배드민턴 같은 팀 스포츠를 직접 하거나 응원만 해도 엔도르핀(진통 효과가 있는 물질)이 분비되고 유대감이 높아집니다. 팀 스포츠를 직접 하거나 응원했던 경험에 대해 적어 봅시다.

---



---



---



---

2. 내가 생각하는 우정이란 무엇인가요? 친구란 서로에게 어떤 존재여야 하는지 적어 봅시다.

---



---



---



---



## 2. 내용 확인하기 (읽는 중)

1. [보기]에 나오는 단어 중 알맞은 단어를 밑줄 친 곳에 써 보세요. (132~135쪽)

<보기>

신체 활동, 외로움, 염증, 사이버불

- (1) 미국의 사회심리학자 매튜 리버먼 등은 \_\_\_\_\_을 이용한 실험을 통해 ‘사회적 거부’가 가져오는 고통을 입증했다.
- (2) 연구에 따르면 사회적으로 유대감이 강한 사람들은 외로움을 느끼는 사람보다 \_\_\_\_\_을 할 가능성이 37퍼센트 더 높고, 하루 10분 정도 더 운동한다고 알려져 있다.
- (3) \_\_\_\_\_은 그 자체로 우리 몸에 스트레스를 일으키는 위험 요소이다.
- (4) 만성적인 \_\_\_\_\_은 관절 기능 손상에서부터 심혈관계 질환, 우울증, 암 등 여러 병에 걸릴 위험을 높인다.



2. 그리스 철학자 아리스토텔레스는 《니코마코스 윤리학》에서 우정을 세 가지로 구분하고 있습니다. 각각의 우정이 가진 특징에 대해 적어봅시다.  
(143~145쪽)

이해관계로 맺어진 우정	
즐거움에 기반을 둔 우정	
순수하고도 완전한 우정	

### 3. 생각 넓히기 (읽은 후)

1. 미국의 경제학자 로버트 프랭크는 “한 사람이 성공하는 데 있어 재능과 노력도 중요하지만 ‘행운’ 역시 무시할 수 없다”고 말합니다. 행운은 본인의 노력 외에도 곁에서 도와주는 가족이나 친구로부터 만들어지기도 합니다. 내 곁에 소중한 사람들이 있어 행운이라고 여겼던 순간에 대해 적어 봅시다.

---



---



#### 4. 활동하기 (읽은 후)

1. 이번 장에서는 외로움이 주는 고통에 대해 알아보았습니다. 여러분은 코로나 바이러스로 인한 팬데믹 당시에 겪었던 사회적 격리 또는 다른 이유로 인해 외로움을 느꼈던 적이 있나요? 그 당시에 느꼈던 감정을 떠올려 봅시다. 더불어 그 외로움을 어떻게 극복할 수 있었는지 적어 봅시다.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 용기란 무엇인가 : 넘어진 곳에서 다시 일어서는 힘

## 1. 들어가며 (읽기 전)

1. 지금 이 순간 내가 두려워하는 것 세 가지를 떠올려 보세요. 사나운 개나 귀신일 수도 있고, 학원 시험일 수도 있겠지요. 자신의 마음을 깊이 들여다보고, 이것들이 두렵다고 느끼게 된 계기는 무엇인지도 함께 적어 봅시다.

	내가 두려워하는 것	왜 두려움이 생겨났을까?
1		
2		
3		

2. 걱정이나 두려움 때문에 무언가를 포기했던 적이 있나요? 혹은 도전을 포기해서 후회되는 경험에 대해 이야기해 봅시다.

---



---



---



---



---



## 2. 내용 확인하기 (읽는 중)

- 다음 중 용기와 두려움에 대한 정의 중 틀린 것을 찾으세요. (155~157쪽)
  - (1) 그리스 철학자 아리스토텔레스는 용기란 비겁함과 무모함 사이에 존재하는 감정이라고 했다.
  - (2) 우리는 두려움에 대한 인식이 없는 상태에서도 두려움에 대응하고는 한다.
  - (3) 두려움에는 눈앞에 닥친 실질적 위협에 대한 감정인 ‘공포’, 아직 나타나지 않은 막역한 위협에 대한 감정인 ‘불안’으로 구분할 수 있다.
  - (4) 그리스 신화에서 전령의 신 헤르메스에게는 공포의 신 포보스와 불안의 신 데이모스라는 두 아들이 있었다.
- [보기]에 나오는 단어 중 알맞은 단어를 밑줄 친 곳에 써 보세요. (159쪽)

<보기>

편도체, 아드레날린, 투쟁-도피 반응

- (1) 뇌에서 두려움 반응이 가장 먼저 일어나는 곳은 \_\_\_\_\_이다.
- (2) 우리는 위협을 감지하는 즉시 \_\_\_\_\_과 몸이 얼어붙는 듯한 동결 반응을 보인다.
- (3) 신체는 위기 상황에서 생존능력을 높이기 위해 스트레스 호르몬인 코르티솔과 \_\_\_\_\_을 분비한다.



### 3. 생각 넓히기 (읽은 후)

1. 만약 내가 세상 어떤 일에도 아무 두려움을 느끼지 못한다면 어떨까요? 과연 좋기만 한 것일까요? 나에게 어떤 일이 생길지 상상해서 적어 봅시다.

---



---



---

### 4. 활동하기 (읽은 후)

1. 이번 장을 통해 모든 두려움이 다 나쁜 것만은 아님을 알았습니다. 지금 나에게 극복해야 할 두려움은 무엇이고, 어떻게 이를 극복할지 생각해서 적어 봅시다.

극복해야 할 두려움	극복하기 위한 노력
(예) 나는 수학을 싫어한다.	(예) 엄청 쉬운 학습지부터 차근차근 매일 풀어 봐야겠다.





**1차시**

1. (1), (3)
2. 스포츠, 올림픽, 동기화
- 3 (1) 경쟁  
(2) ‘함께’라는 뜻의 Com과 ‘추구하다’라는 뜻의 Petere가  
합쳐진 라틴어 Competere(콤포테레)에서 유래했다.

**2차시**

1. (1), (4)
2. 레벨, 보물, 창의적인, 사교가형, 킬러형
3. (1)

**3차시**

1. (3)
2. (3)



**4차시**

1. 사이버불, 신체 활동, 외로움, 염증
2. **이해관계로 맺어진 우정** : ‘그 사람이 내게 이익이 되는가’를 따진다. 보통 직장 동료나 계약으로 맺은 관계가 여기에 속한다. 목적을 달성하거나 상대방의 유용성이 사라지면 자연스럽게 소원해진다.

**즐거움에 기반을 둔 우정** : 서로에게 즐거움을 주는 것을 매개로 만나는 사이. 취미나 파티, 맛집 찾기 같은 유흥을 함께 즐기는 관계. 이들을 이어주는 건 공통의 기호와 취향이다.

**순수하고도 완전한 우정** : 아무 조건 없이 친구의 존재 그 자체만으로 기쁨을 느끼는 사이. 자기 자신을 대하듯 친구를 아끼고, 그가 잘되기를 진심으로 바란다.

**5차시**

1. (4)
2. 편도체, 투쟁-도피 반응, 아드레날린

