



## 중년 남성들의 자전거 타는 삶에 대한 의미 분석

권재윤<sup>1</sup> · 이윤구<sup>1</sup>

<sup>1</sup>상명대학교

### Meaning Analysis on the Life of Middle-Aged Men Riding Bicycle

Kwon, Jaeyoon<sup>1</sup> · Lee, Yoongu<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sangmyung University

#### Abstract

The purpose of this study was to figure out meaning of the life of middle-aged men riding bicycle using grounded theory method approach. Research participants were selected 8 middle-aged men by reputational sampling method. Eight participants who usually participated in riding bicycle club or voluntary participants as research participants. The data for this study included participants' observation and in-depth interview. This study categorized the coding paradigm which was presented by using the findings derived from data as they were into casual condition, context, phenomenon, intervening conditions, interaction, consequences and core category to draw out the process of becoming the life of middle-aged men riding bicycle and its significances. The results of were as follows. First, middle-aged men's important motivation factors were feeling aging, need for exercise, physiological and psychological changes. Second, middle-aged men felt a burden for weather, work, and road. Third, middle-aged men developed into the life, the increase in satisfaction had played a big role in positioning as part of life.

**Key words :** meaning analysis, life, middle aged men, riding bicycle

주요어: 중년남성, 자전거 타는 삶, 의미 분석

이 논문은 2017년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2017S1A5B8058996)

Address reprint requests to : Lee, Yoongu

Sangmyung University, 20 Hongjimun 2-gil, Jongno-gu, Seoul, Korea

Tel: +82-02-781-7703, E-mail: yglee@smu.ac.kr

Received: January, 30, 2018 Revised: February, 26, 2018 Accepted: March, 21, 2018

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

최근 인간의 수명이 길어짐에 따라 한국사회에서 남성은 인생의 3분의 1을 중년으로 살아가며, 보다 더 질적으로 높은 삶을 영위하려는 욕구가 증가하고 있다(김경은, 박금주, 민하영, 최지영, 전숙영, 2011). ‘중년’하면 떠오르는 이미지는 푸근함과 여유, 현명함과 원숙미로 표현되기도 하지만 현재 우리사회에서는 아저씨의 낮춤말인 ‘아재’라는 용어로 대변되는 주책스러움과 뻔뻔함, 이기적이고 자기중심적인 태도가 더 일반화되고 있는 것처럼 느껴진다. 이들은 조기퇴직, 명예퇴직과 같은 실직이 이제 남의 이야기가 아닌 시대를 살아가고 있으며(이철원, 2014), 우리사회의 고도성장만을 추구하는 사회적 풍토 속에 정작 중장년층이 누려야 할 삶은 일찍이 정오를 지나 오후로 접어드는 시기 혹은 가을로 비유되는 것이 맞을 것이다. 하지만 이 연구에서는 우리에게 굳게 인식되어버린 ‘위기의 중년’, ‘흔들리는 중년’ 같이 삶에 대한 회의와 우울감 같은 부정적인 이미지가 아니라 활기찬 ‘꽃중년’ 또는 ‘노무족(no more uncle)’이란 신조어처럼 과거와는 달리 젊음을 추구하는 중년, 그들의 삶의 질이라는 차원에서 심오하고도 오묘한 담론으로서 이들의 삶이라는 주제를 꺼내보고자 한다.

우리나라의 중년 남성의 삶에서 여가활동은 라이프스타일의 한 부분으로 중요하게 인식되고 있는데, 이정호, 김미량(2008)의 연구에 따르면 중년기 남성의 여가활동유형을 조사한 결과 40·50대 모두 스포츠·건강 활동이 가장 많은 것으로 나타났으며, 이는 문화체육관광부(2016)의 국민생활체육참여 실태조사와 성기원(2005)의 중년층 소비자의 여가활동 연구결과와 일맥상통하는 내용이라 하겠다. 이를 자세히 살펴보면, 최근 1년간 참여 경험이 있는 체육활동 상위 10

개 종목 중 자전거, 사이클, 산악자전거의 경우 남자의 비율이 여성에 비해 상당히 높게 나타났으며, 특히 중년기 남성의 경우 걷기, 등산, 보디빌딩에 이어 자전거 참여가 높은 비율을 차지하였다(문화체육관광부, 2016). 그리고 자전거는 생활체육 참여종목으로 10위권 내에 있는 종목으로서 우리나라 국민들이 주로 하는 운동이라 볼 수 있으며, 자전거 타기는 특별한 기술이나 동반자 필요 없이 혼자 즐길 수 있는 야외 여가활동이라는 점에서 중년남성들에게 각광받고 있다고 볼 수 있다.

자전거 타기는 공간적·시간적 제약이 다른 스포츠 종목에 비해 상대적으로 적으며, 건강 유지에도 도움이 된다는 점에서 부담 없이 즐기는 생활체육으로 자리매김 하고 있고 친환경 이동수단으로도 주목받고 있다(김성환, 2017). 자전거 타기의 경우 대부분 어린 나이에 각자 알아서 자전거 타는 법을 배우고 성인이 되어 여가활동으로 즐기고 싶을 때는 언제든지 혼자서 할 수 있는 장점이 있다고 하겠다(이연주, 2013). 이외에도 자전거 도로는 4대강을 주변으로 1,757km를 2012년 4월에 모두 완공하였고(조승아, 2013), 자전거 이용활성화를 위한 정부의 정책과 전국 자전거 도로 네트워크 구축과 더불어 각 자치단체에서도 자전거 도로를 건설하거나 자전거 대여사업을 실시하는 등 범국가적인 차원에서의 사회기반시설의 확충이 함께 이루어지면서 자전거 참여인구는 점차 늘어날 것으로 예견되고 있다(임영삼, 2017).

국내에서 2000년대 이후 자전거는 하나의 여가활동으로 큰 인기를 끌게 되면서 최근 들어 관련연구들도 활발하게 이루어지고 있는데, 자전거 이용 활성화를 목적으로 자전거 전용도로 개선에 관한 연구(김동찬, 김선희, 2010; 김원선, 김형석, 2015; 김혜정, 2012; 박정선, 양승우, 2016), 자전거의 여가문화 및 여가소비에 관한 연구(백정민, 2014; 이연주, 2013; 임영삼, 2017), 공공자전거 시스템 개선 및 이용만

죽에 관한 연구(조병용, 운영채, 2017; 최기주, 이재영, 2010; 형성은, 조운대, 조광수, 홍정표, 2011) 등 다양한 방면에서 이루어져왔다. 또한 중년 남성과 관련해서는 중년 남성의 여가적인 측면에서의 연구들(동미라, 2014; 이정호, 김미량, 2008; 이철원, 2014)이 활발하게 이루어지고 있지만 상기의 기존 연구들은 대부분 자전거를 즐기고 타는 수요자 측면에서의 환경개선이나 이용활성화에 관하여 초점을 두고 있었다는 점, 그리고 연구 참여자의 관점이 아니라 연구자의 관점에서 결과가 도출되고 해석되었다는 점에서(신은보, 김문조, 2012), 추가적으로 자전거의 중년 남성의 여가활동으로서의 가치에 대한 연구의 필요성이 요구된다. 더불어 이 연구는 중년 남성 참여자의 입장을 대변하여 자전거 활동, 경제적 투자, 개인의 노력과 시간 등을 할애하는 의미를 파악한다는 점에서 상당히 의미 있는 일일 것이다.

중년 남성들은 자전거를 타면서 어떠한 여가 경험을 하며 그들의 삶에 있어서 자전거가 어떠한 역할을 하는가? 이 질문이 본 연구에서 알아보고자 하는 가장 중요한 시사점이며, 이는 단순히 ‘왜 자전거를 타는가?’와 같은 동기적 측면에 관한 문제제기가 아닌 것이다. 주의 깊게 살펴볼 부분은 오랜 시간동안 자전거 타기를 즐기고 참여하면서 개인이 지각하는 감정과 상태 및 행동에 대한 몰입이 시간의 흐름에 따라 어떻게 변화하며 재구성되는지에 대한 다각적인 측면인 것이다. 이 연구에서는 중년 남성들이 자전거를 타면서 어떠한 경험과 상황이 영향을 미치고 있으며, 그 과정 속에서의 상호작용으로 도출된 결과를 규명하여 중년 남성의 여가참여에 대한 과정을 설명하고자 한다.

따라서 이 연구는 목적은 질적 연구방법 중 근거이론(grounded theory)을 적용하여 중년 남성들의 자전거 타는 삶에 대한 의미를 분석하고 이론적 틀을 제안하고자 한다. 구체적으로 본 연구의 목적을 달성하기 위한 구체적 연

구내용은 다음과 같다. 첫째, 자전거를 타는 삶의 과정에서 나타난 개념을 범주화한다. 둘째, 자전거 타는 삶의 과정에 대한 범주과정을 분석한다. 셋째, 자전거 타는 삶의 전반적인 과정에 대한 이론적 틀을 구성한다. 이를 통해 자전거를 타는 중년 남성들의 삶에 대해 심층적으로 분석하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구의 설계

본 연구의 목적은 중년 남성들의 자전거 타는 삶의 의미 과정을 통하여 형성되는 요인과 과정에 대한 해석을 이론으로 발달시키는데 있다. 이 연구의 목적을 달성하기 위하여 중년 남성들의 삶이라는 거시적인 관점에 대한 개념을 파악하기 위해 우선 문헌연구(literature research)를 수행함과 동시에 중년 남성들의 자전거 동호회 활동모습을 관찰하고 구체적으로 기록하였다. 연구목적 달성을 위한 구체적 과정은 다음과 같다.

첫째, 연구자는 연구를 시작하면서 우선 참여 관찰을 실시하였다. 이는 중년 남성들이 자전거를 타면서 느끼는 다양한 감정의 요소들을 파악하기 위함이었으며, 이를 통해 연구 참여자들의 상호작용 경험을 패턴화하고자 하였다. 둘째, 자전거를 타는 중년 남성들의 삶이라는 그들의 경험을 보다 다각적이고 심층적으로 도출하기 위해 지속적인 면담과 반복적인 참여관찰을 통해 연구를 진행하였다. 셋째, 자료 수집과 코딩분석을 동시에 수행하였다. 코딩은 이론적 모형을 구성하기 위해 개방코딩, 축코딩, 선택코딩을 지속적인 비교분석 방법을 통해 주요어를 도출하였다. 넷째, 자료 코딩을 통해 산출된 개념과 범주의 체계적으로 연결하기 위해 메모작성과 도표 및 그림 그리기를 활용하였다. 본 연구의 참여자들

의 삶의 과정을 보다 심층적으로 이해하고자 심층면담(in-depth interview)을 통한 자료 설계 및 수집을 통해 다각적인 해석을 하고자 하였다.

## 2. 연구 참여자

연구 참여자를 선정하기에 앞서 스포츠심리학 박사 1명과 여가레크리에이션 전공 박사 2명, 그리고 생활체육학과 교수 1인의 조언을 얻어 자전거 타기를 주 여가활동으로 즐기며, 관련 동호회 활동도 열성적으로 참여하는 사람들을 수소문하였고 동시에 연구 목적에 맞는 참여자의 기준을 구하였다. 본 연구자의 대학원 동기가 소속되어 있는 자전거 동호회에 본 연구자도 수차례 동행하여 중년 남성들과 라포(rapport)를 형성하기 위해 노력하였으며, 예비면담과정을 통해 최종적으로 8명을 연구 참여자로 선정하였다. 선정기준은 앞서 언급했듯이 자전거를 주 여가활동으로 수년간 꾸준히 타는 중년 남성으로 선정하였고, 각 라이딩 타입에 따라 세부적으로 느끼는 감정의 상태가 다를 수 있기 때문에 로드형과 MTB형으로 구분하여 선정하였다. 중년 남성 나이의 기준은 조영미(2009)와 최인영(2007)의 40세에서 59세까지의 기준을 본 연구에 적용하였고, 자전거 동호회에 직접적으로 소통이 가능한 연구보조원이 주요 정보제공자에게 연락을 취해 원활한 연구 진행을 위해 노력하였다. 2017년 10월 20일부

터 12월 29일까지 약 10주간의 노력 끝에 자전거 동호회 회원으로부터 추천을 받은 총 8명의 연구 참여자가 <표 1>과 같이 선정되었다.

## 3. 자료수집 방법

이 연구에서 사용한 연구방법은 근거이론인데, 이 연구방법은 이론적 민감성의 개념이 중요하다. 이는 자료 속에서 의미하는 것을 파악하여 그것에 의미부여를 하는 연구자의 개인적 자질을 말한다(Seale, 1999). 본 연구에서 자료수집의 객관성을 확보하기 위해 연구자는 중년 남성들의 다양한 사회현상과 자전거 타는 일상을 보다 정확히 이해하기 위해 같이 자전거를 타면서 연구 참여자들이 어떠한 상황에서 감정이 발생하는지 알고자 노력하였다. 더불어 자료수집이 이루어지는 전 과정에서 연구 참여자들과의 대인관계와 같은 사소한 일상도 기술하였을 뿐만 아니라, 본 연구의 자료수집의 신뢰도와 타당도를 높일 수 있도록 이론적인 전제와 문제들을 제시하였다. 이를 위해 심층면담(in-depth interview), 스마트폰을 통한 동영상 분석, 현장노트(field note) 등의 방법을 적극적으로 활용하여 자료를 수집하였다. 그리고 확보한 자료의 삭제와 재해석의 반복을 통한 집중적인 재확인을 통하여 상호보완적 해석과 신뢰성 부분을 고려하였다.

표 1. 연구 참여자의 특성

이름	나이	직업	본격적인 라이딩 경력	주 평균 라이딩 횟수	주 평균 라이딩 거리	자전거 외 주 여가활동	자전거 타입
김로드	43	가구점 운영	15년	2-3회	300km 내외	테니스, 수영	로드형
이안장	48	중학교 교사	20년	1-2회	150km 내외	낚시, 여행	MTB형
홍체인	45	세일즈맨	18년	1-2회	100km 내외	골프, 음주	MTB형
김고글	52	약사	25년	2-3회	200km 내외	골프, 산책	로드형
이속도	40	수제 버거집 운영	10년	2-3회	150km 내외	등산, 여행	MTB형
박주행	51	스크린 골프장 운영	15년	2-3회	200km 내외	골프, 음주	로드형
김페달	41	프리랜서	15년	3-4회	200km 내외	등산, 여행	로드형
윤펌프	48	건설회사 직원	10년	1-2회	150km 내외	캠핑, 낚시	MTB형

### 1) 심층면접

본격적인 면담에 앞서 중년 남성들의 다양한 정보 도출을 위한 면담범위를 구성하고자 연구 제보자(41세 및 43세, 2명)를 통해 예비면담을 실시하였다. 예비면담의 내용은 비교적 질의응답 형식 보다는 자유로운 대화위주로 진행되었고, 앞서 언급한 바와 같이 연구 참여자들과 수차례 자전거 라이딩에 동행하여 라포(rapport)가 충분히 형성되었다고 판단 한 후 진행하였으며, 각각의 연구 참여자에 따라 1-2회의 면담을 실시하였으며 면담 1회에 짧게는 10분, 길게는 30분 이상 소요되었다. 이상적인 결과를 도출하기 위해 2-3주 간격에 따라 2차면담을 실시했으며, 핵심범주의 도출을 위해 3차면담은 약 3-4주후에 이루어졌다. 면담방식은 특정현상에 대한 질문이 미리 구성되어 있는 구조화 면담과 미리 준비한 질문과 추가질문을 구성할 수 있는 반구조화 면담을 복합적으로 사용하였다. 면담은 연구 참여자들이 주기적으로 코스별로 진행되는 라이딩 코스 일정에 맞추어 진행되었고, 연구 참여자가 편안한 상태에서 정보를 제공할 수 있는 자전거 쉼터나 식사 혹은 카페에서 이루어졌다. 또한 심층면담은 연구 참여자들에 대한 자료가 연구에 필요한 자료가 확보될 때까지 지속적으로 실시하였으며, 모든 면담과정은 녹취에 대한 연구 참여자들의 동의하에 스마트폰 녹음기로 실시하였다.

### 2) 관찰자료 수집

본 연구자는 관찰한 자료를 수집하기 위하여 자전거 동호회 일정과 모임 등에 적극적으로 참여해 서술관찰(descriptive observation)을 실시하였으며, 그 과정에서 관찰 참여자의 행동이나 태도, 환경적 요인, 사건, 시간, 목적 등에서 연구자가 경험하는 다양한 감정과 판단 하에 관찰 내용을 기록하였다. 집중관찰(focused observation)단계에서는 서술관찰을 통한 구조적 질문에 바탕으로 관찰대상만을 관찰하였다.

## 4. 자료 분석

심층면담, 관찰 자료와 연구자의 현장노트 및 일지 등을 분석하기 위해 Spradley(1979)가 제안한 영역분석(domain analysis)과 분류분석(taxonomic analysis)을 순차적으로 실시하였다. 또한 범주들의 차별성을 강화하고자 이철원(2013)의 이야기하는 지속적 비교법(constant comparative analysis)을 적용하였으며, 구체적인 분석과정은 다음과 같다.

첫째, 연구자는 현장에서 수집된 모든 자료를 분석하기 위해 컴퓨터를 이용하여 체계적으로 전사(transcription)하였다. 둘째, 개방적 코딩을 통해 요인의 범주화를 구성하고 다양한 주제별 약호화(encoding)를 하였다. 또한 분석에 필요한 자료와 불필요한 자료를 구분하기 위해 세그멘팅(segmenting)을 거쳤다. 이에 따라 내용과 의미 및 주제들을 분류하고 특정 텍스트의 의미를 표현할 수 있는 주제적 용어를 명명하였다. 셋째, 수집된 자료의 내용을 전체적으로 포괄할 수 있는 범주와 의미를 생성하여 설명하였다.

## 5. 연구의 윤리성

자료수집과 분석과정에서 내적타당도를 향상시키기 위해 구성원 간의 검토(member check) 및 다각분석법(triangulation)을 실시하였고, 연구의 윤리적 측면에서 분석결과를 연구 참여자와 함께 공유하며 진행하였다. 또한 분석과정에서 동료검증(peer debriefing)을 통해 연구자의 편견을 배제하고자 하였다. 더불어 질적 연구를 진행함에 있어서 신뢰성과 타당성의 확보는 연구의 질을 결정지을 만큼 매우 중요하다. 따라서 연구의 윤리성 확보를 위해 연구 참여자에 연구의 목적과 내용 및 연구결과의 사용 등을 충분히 사전에 알리고, 최종적으로 동의를 얻은 후에 실시하였다.

## 6. 중년 남성들의 자전거 타는 삶에서 나타난 개념 및 개념 범주화

이 연구는 중년 남성들이 자전거 타는 삶을 면밀히 들여다보고 면담을 실시하고 자료를 수집하였다. 수집된 자료들을 바탕으로 본 연구의 개방코딩의 작업은 이철원(2013)의 범주의 패러다임 요소를 발견해 내는 단계를 <그림 1>과 같이 수행하였다. 주요 개념들, 하위범주, 그리고 상위범주들을 도출해 내는 과정을 통해 문제의 중심 현상으로부터 각 패러다임 요소간의 관계를 밝혀내기 위해 Strauss와 Corbin(1998)의 근거이론적 방법의 축코딩 분석하고 이론화를 시도하였으며, 이와 같은 과정을 통해 원자료에서 도출된 코딩 패러다임을 인과적 조건, 상황적 맥락, 중심 현상, 중재적 조건, 상호작용전략, 그리고 결과로 구성하여 이를 근거로 나타난 개념 및 개념의 범주화는 <표 2>에 제시된 바와 같다.

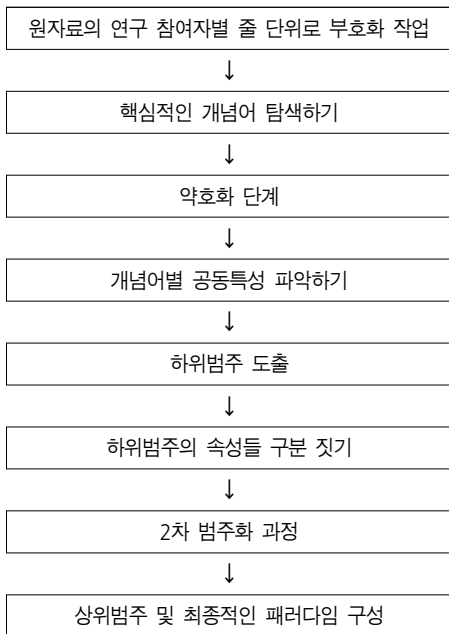


그림 1. 패러다임의 추출단계

## Ⅲ. 연구 결과

### 1. 인과적 조건: 자전거 세계로의 입문

이 연구에서의 인과적 조건은 ‘자전거 세계로의 입문’에 관한 배경요인으로 연구 참여자들 개인의 인과적 차원을 설명하기 위해 중심 현상을 초래하게 된 조건을 살피는 분석이 먼저 선행되었다. 중년 남성들의 ‘자전거 세계로의 입문’의 인과적 조건은 크게 세 가지 측면으로 살펴볼 수 있었다.

첫째, 연구 참여자들 대부분 자전거 세계로 입문하는데 있어서 나이 들을 느낌, 운동의 필요성, 생리적·심리적 변화가 강하게 기인하고 있었다. 이는 구체적으로 나이는 숫자에 불과하지 않음, 세월의 흐름, 체형의 변화, 신체적·정신적인 쇠약 등 나이가 점점 들어가는 자신의 모습을 보고 자연스레 나이가 들을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 다음으로

한 해 한 해 체력과 몸이 예전 같지 않음을 인지하고 하체근력의 부족과 체력적인 문제 등을 통해 운동의 필요성을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 허무함과 서글프게 느껴지는 심리적인 변화, 성적욕구 현저하게 떨어짐 및 활력과 만사가 귀찮음 등의 만성피로감 등은 생리적·심리적 변화를 느끼고 있는 것으로 나타났다. 이와 같이 ‘자전거 라이딩 세계로 빠져들기’의 개인적 배경은 나이 들을 느낌, 운동의 필요성, 생리적·심리적 변화의 요인들로 인과적 조건의 패러다임에서 살펴 볼 수 있었다.

### 2. 상황적 맥락: 사회 환경의 자극

‘자전거 라이딩 세계로 빠져들기’에 영향을 미치는 상황적 맥락은 ‘사회 환경의 자극’이라는 상위범주 아래 크게 세 가지 경향으로 나타났다. 첫째, 심리적으로 위축된 상태에서 친구의 권유로 동호회에 가입을 하거나 혼자 즐길 수 있다는 긍정적인 면과 더불어 친구들과 함

표 2. 중년 남성의 자전거 타는 삶을 근거로 한 개념 및 개념의 범주화

상위범주		하위범주	개념어
인과적 조건	자전거 세계로의 입문	나이 들을 느낌	나이는 숫자에 불과하지 않음, 부지불식간에 세월이 흐름, 피부는 그렇다 해도 체형이 변함, 어깨가 굽었음, 배 나오고 근육이 줄어듦을 느낌, 갱년기를 인식, 흰머리 많아짐, 집중력이 많이 떨어짐, 뭐든 재미가 없음, 가려먹고 과식을 삼가, 반 백 살, 상실과 쇠약, 생동감 떨어짐, 주름이 많아짐
		운동의 필요성	몸이 예전 같지 않음, 한 해 한 해 체력이 떨어짐을 느낌, 하체근육 부족함을 느낌, 최신 운동 트렌드를 따라가고 싶음, 술 먹고 다음날 데미지가 엄청남, 탈모, 예전에는 가볍게 뛰었는데 계단 올라도 숨이 참, 거울 보면 찌증남, 과체중, 엉덩이에 살이 부족함 느낌, 지나가는 내 또래와 비교하게 됨, 스트레스 관리의 필요성, 낮빛이 좋지 않음을 느낌, 술 담배 모두 함, 운동능력 저하
		생리적·심리적 변화	허무함, 아내와의 관계 안 좋음, 탈모, 서글프게 느껴짐, 성적욕구 현저하게 떨어짐, 외로움을 종종 느낌, 혼자가 제일 편해, 눈물이 많아짐, 잘 놀람, 생활에 활력이 부족함, 인생이 부질없이 느껴짐, 만사가 귀찮음, 만성피로감
상황적 맥락	사회 환경의 자극	주위권유	동호회 가입, 심리적으로 위축된 나에게 친구가 권유, 동료들이랑 함께해서 좋음, 긍정적인 사고방식, 밖에 나갈 수 있는 유일한 낙, 친구들이랑 어울릴 수 있음
		자전거 유형	자전거 인구 많아졌음, 주위에 자전거로 건강 챙기는 사람 꽤 많음, 자전거 도로도 잘 되어 있음, 회사동료들과 비교해 봄, 아내와 함께하지 않아서 좋음, 입문은 저렴한 가격의 자전거로 시작, 자전거 사이트 자주 보게 됨
		경제적인 여유	부러운 사람 별로 없음, 여가를 즐기기에 소비적 측면에서 합리적인 편, 100만 원 대는 충분히 살 수 있음, 여러 장비를 구입하는데도 문제가 없음, 이 정도의 여가활동은 충분히 가능하다고 봄, 즐길 수 있는 충분한 능력
중심 현상	자전거 라이딩 세계로 빠져들기	목표의식 고취	먼 곳에 자전거 타고 가고 싶은 욕망, 시도별 라이딩 하고 싶음, 4대강 국토종주를 희망, 목표를 갖는 것에 의미를 둬, 기차에 싣고 자전거 여행을 떠나고 싶음
		혼자만의 여유 즐김	혼자 즐길만한 여유가 없는 것이 사실임, 시간 여유가 된다면 언제든지 하고 싶음, 혼자 타는 즐거움, 자연과의 힐링 타임, 자전거를 타는 동안 너무 즐거움
		전문적인 매력에 빠짐	간단하게 자전거 관련 수리를 함, 장거리 라이딩에도 문제가 없음, 체력이 뒤받쳐 줌, 남들에게 조언할 수 있는 노하우, 위급상황에 대처하는 능력
중재적 조건	환경적 제약	날씨환경	날씨가 추워서 못 탐, 비와서 못 탐, 비 온 후에는 자전거에 물 튀는 것이 싫어서 못 탐, 미세먼지 심해서 못 탐, 너무 더워서 못 탐, 그냥 찌증나서 못 탐
		업무환경	업무가 많아서 주말에도 쉽지 않음, 일이 많아서 요즘 못 탐, 장사가 잘 되도 문제, 여유시간이 들쭉날쭉함, 시간이 없음, 많이 타면 일상생활 오히려 피곤
		도로환경	자전거 도로가 끊김, 자동차 근접해서 위협적으로 경적울림, 자전거 인구에 비해 도로가 너무 없음, 각 지역마다 편차 심함, 자전거를 배려하지 않음
상호 작용전략	만족감 상승	나만의 시간 만끽하기	자전거 타는 시간만큼은 자유로움, 자전거 타며 복잡한 고민해결, 나만의 시간을 즐김, 혼자 노는 즐거움, 누구와 같이 하고 싶지 않음, 혼자서도 외롭지 않음
		운동효과 극대화	하체근육 발달됨, 붓기가 빠지는 느낌, 식욕·성욕 좋아짐을 느낌, 만성 피로감 없어짐, 활력 되찾음, 기분 좋아짐, 전체적인 몸의 밸런스가 잡힘
		생리적·심리적 만족감 상승	부부관계가 어느 정도 개선됨, 만성피로감이 사라짐, 식욕부진 해결, 활력, 운동하는 사람이라는 자부심, 체력 보다 건강한 느낌을 받아서 기분 좋음, 심리적 안정감, 중년의 위기를 극복하는 느낌을 받음, 혼자서 하는 놀이
결과	삶의 일부분으로 자리 잡기	자출사	자전거로 1주일에 1번은 출퇴근함, 자전거 출근이 오히려 코스에 따라서는 편함, 웬만한 거리는 자전거로 다님, 원거리 맛 집을 자전거로 방문함, 평일에도 라이딩
		노후 체력을 위한 대비	지금 체력을 키워야 노후를 잘 보낸다고 생각, 관절에 무리가 없음, 잘살자, 자기애(나르시시즘) 내 자신이 소중하게 느껴짐, 여가를 즐기는 나의 멋짐 폭발, 나만의 여가생활

께 어울릴 수 있는 유일한 낙에 따른 상황이다. 둘째, 자전거 인구가 점차 많아지면서 건강을 챙기는 사람들이 많아졌고, 자전거 도로의 확충과 자전거에 대한 사회전반적인 관심은 자전거 유행을 통하여 기인했음으로 나타났다. 셋째, 여가를 즐기기에 소비적 측면에서의 장점과 합리적인 가격으로 쉽게 즐길 수 있고 그만한 경제적인 여유가 뒷받침됨으로 나타났다.

### 3. 중심현상: 자전거 라이딩 세계로 빠져들기

본 연구의 중심현상은 중년 남성들의 전체적인 분위기, 개인의 행동, 동료들과의 대화에서 보이는 다양한 상황 안에서 관찰과 면담을 통해 현상의 중심적인 설명력을 가지고 있는 현상을 주목하는 것, 즉 중년 남성들이 자전거를 타면서 느끼는 삶에 대한 가장 핵심적인 축을 탐색하는 것이었다. 중심현상은 ‘자전거 라이딩 세계로 빠져들기’라는 상위범주 아래 크게 세 가지 경향으로 나타났다. 첫째, 점차 먼 거리의 목적지를 두고 타고 싶은 욕망, 시도별 라이딩 욕구, 4대강 종주의 희망, 목적을 가진 여행 등으로 목표의식 고취에 대한 내용이다. 둘째, 혼자 즐길만한 여유 부족, 시간여유가 된다면 욕구해결, 혼자 타는 즐거움, 자연과의 힐링 타임, 자전거를 타는 동안 너무 즐거움 등으로 나타났다. 셋째, 간단하게 자전거 관련 수리함, 장거리 라이딩에도 문제없음, 체력의 뒷받침, 남들에게 조언할 수 있는 노하우, 위급상황에 대처하는 능력 등으로 나타났다. 이와 같이 이들이 느끼는 감정적인 느낌과 심리적인 변화를 겪는 과정에서 ‘목표의식 고취’, ‘혼자만의 여유 즐김’, ‘전문적인 매력에 빠짐’이 가장 중심이 되는 현상으로 나타났다.

### 4. 중재적 조건: 환경적 제약

중년 남성들의 자전거 타는 과정 중 ‘자전거

라이딩 세계로 빠져들기’를 중재하는 조건으로는 크게 세 가지로 제시되었는데, 첫째, 날씨환경적인 요인으로 춥거나 비가 와서 타지 못함, 미세먼저 또는 무더위 때문에 타지 못함 등으로 나타났다. 둘째, 업무와 일이 많아서 타기 쉽지 않음, 여유시간이 들쭉날쭉함, 시간이 없고 일상생활에 지장이 있음 등으로 나타났다. 셋째, 자주 끊기는 도로환경과 자동차들의 위협적 운행, 자전거 인구에 비해 도로가 너무 없음, 지역편차 심함, 자전거를 배려하지 않음 등으로 나타났다. 이와 같이 중재적 조건은 ‘날씨환경’, ‘업무환경’, ‘도로환경’이 중재적 조건으로 제시되었다.

### 5. 상호작용전략: 만족감 상승

중재적 조건이 있음에도 불구하고 중년 남성들의 ‘자전거 라이딩 세계로 빠져들기’는 첫째, 자전거 타는 시간만큼은 자유로움, 자전거 타며 복잡한 고민해결, 나만의 시간을 즐김, 혼자노는 즐거움과 혼자서도 외롭지 않음 등으로 나타났다. 둘째, 하체근육 발달 및 붓기가 빠지는 느낌, 식욕과 성욕이 좋아짐, 만성피로가 없어지고 활력을 되찾음, 기분 좋아짐, 몸의 밸런스가 잡힘 등으로 나타났다. 셋째, 부부관계 개선, 피로 및 식욕부진 해결, 활력, 자부심, 건강한 느낌, 심리적 안정감, 중년의 위기를 극복하는 느낌 등으로 나타났다. 이와 같이 ‘나만의 시간 만끽하기’, ‘운동효과 극대화’, ‘생리적·심리적 만족감 상승’은 중심현상을 상승시킬 수 있는 상호작용 전략으로 도출되었다.

### 6. 결과: 삶의 일부분으로 자리잡기

‘삶의 일부분으로 자리 잡기’라는 상위 범주는 자전거로 출근하는 사람들의 줄임말인 ‘자출사’, ‘노후 체력을 위한 대비’, ‘자기애(나르시시즘)’라는 하위범주로 구성되었다. 첫째, 자



전거로 1주일에 1일은 출퇴근 함, 자전거 출퇴근이 오히려 편함, 웬만한 거리는 자전거로 다님, 원거리 맛집을 자전거로 방문, 평일에도 라이딩 등으로 나타났다. 둘째, 지금 체력을 키워야 노후를 잘 보낸다고 생각, 관절에 무리 없음, 잘살자, 내 자신이 소중하게 느껴짐, 여가를 즐기는 멋짐 폭발, 나만의 여가생활 등으로 나타났다. 이와 같은 중년 남성들의 자전거 타기는 삶의 일부분으로 자리매김하는 중요한 의미를 가진다는 것을 생각해 볼 수 있었다.

#### IV. 논 의

최근 중년 남성들에게 자전거 타기는 개인 스포츠종목이면서 쉽고 편하게 언제 어디서든 즐길 수 있는 장점을 가지고 있다는 점에서 중년 남성들의 대표적인 야외 여가활동으로 주목 받고 있다. 이러한 흐름에 따라 자전거를 여가 활동으로 즐기는 인구는 점차 늘어날 것으로 예견되고 있으며, 특히, 중년 남성들에게 자전거 타기 경험의 속성은 무엇이며 어떻게 형성되는지 그리고 그 경험이 그들의 삶에 어떠한 의미를 부여하는지 살펴보았다. 도출된 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

본 연구의 논의는 크게 세 가지로 나뉘는데, 첫째, 중년 남성들이 자전거를 타면서 느끼는 감정 및 경험을 통한 배경요인으로 인과적 조건과 상황적 맥락이 복합적으로 영향을 미쳤다. 나이 들을 느낌, 운동의 필요성, 그리고 생리적·심리적 변화의 원인들은 중년 남성들이 자전거 타기를 하는데 있어서 중요한 동기요인으로 나타났다. 연구 참여자들은 자전거 세계로의 입문에 지인들의 권유와 최근 자전거 유행이라는 사회적인 변화와 같은 외적요인과 내 자신의 변화함을 느끼고 운동의 필요성을 느끼는 내적요인 등 복합적 동기가 작용한 것으로 사료된다. 이는 스포츠 참여에 있어서 개인적

인 자각과 동시에 환경적인 자극인 환경적·구조적 요인 모두에 기인한다는 권일권, 김지태, 박상규(2016), 이철원(2014)의 연구가 본 연구와 맥을 함께 하는 것으로 나타났다. 또한 자전거 동호인들의 여가소비에 있어서 건강이나 체력증진과 같은 개인적인 요인보다 나를 나타내게 하는 수단인 과시적 성향으로 여가활동에 임한다는 이찬영(2016)과 임영삼(2017)의 연구 결과와는 다소 상이한 연구결과가 나타났다. 이는 동호회 특성상 남에게 본인들이 비춰지는 모습들에 중요함을 느끼는 대부분의 사람들과 달리 본 연구의 참여자인 중년 남성들은 본격적인 라이딩 경력이 대부분 10년 이상이라는 점, 그리고 중년 남성들 자신의 개인적인 충족이 동기적 차원으로 기인했다는 점에서 차이를 나타냈다고 볼 수 있다. 이처럼 중년 남성들에게 자전거 타기 활동은 누구에게 보여주기식의 차원이 아니라 점차 나이가 들어감에 따라서 변화하는 자신의 모습들 그리고 주위환경의 변화에 따라서 점차 자전거 세계로 입문하게 되고 빠져들게 됨을 알 수 있다. 물론 이러한 개인적·환경적 변화뿐만 아니라 한국 사회에서 방송매체 등을 통해 조성된 힐링, 로하스, 웰빙, 건강 등의 사회적 인식 등도 중년 남성들이 자전거 타기에 참여하는데 있어서 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다.

둘째, 중년 남성들이 자전거 타기를 경험하면서 날씨, 업무, 도로 등의 환경적인 제약으로 인해 참여 부담으로 작용하고 있는 것으로 나타났다. 중재적 조건으로 도출된 참여부담은 다시 만족감 상승의 과정을 통해 나만의 시간 만끽하기, 운동효과 극대화, 생리적·심리적 만족감 상승을 느끼면서 부담을 허물어 가고 있음을 알 수 있다. 이는 여가제약이라는 측면에서 개인적, 대인적, 환경적 제약 중 환경적인 부담이 가장 큰 부담으로 작용한 것을 알 수 있는데, 환경적인 부담을 가진 연구 참여자들이 자전거 라이딩 세계로 점차 빠져들게 되면서 다양한 경험들을 축적하고 자전거 고유의 매력에

점차 빠져들게 되면서 운동효과뿐만 아니라 생리적·심리적 만족감과 Csikszentmihalyi(1988)가 제시한 ‘최상의 즐거움’을 경험하는 것을 알 수 있다. 이러한 과정들은 어떠한 과정에 있어서 몰입(flow)에 빠졌을 때 자연스럽게 발생하는 증거라는 점(권성호, 2008)에서 중년 남성들의 자전거 타기는 몰입의 경험을 넘어서 최고의 즐거움 경험으로 이해할 수 있을 것이다.

셋째, 중년 남성들의 자전거 타기는 삶의 일부분으로 자리매김하는데 있어서 참여에 대한 부담요인이 존재함에도 불구하고 자전거 타기의 만족감 상승 때문에 자전거 타기를 지속하고 자전거로 출퇴근을 하거나 노후를 대비한 체력증진, 그리고 자기에(自己愛)가 나타나는 것으로 나타났다. 김종욱(2010)에 의하면 건강한 외형적인 자기에 성향은 중년의 위기 극복에 큰 도움이 되며, 신체만족도를 높여주고 외모관리행동에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 중년 남성들의 자전거 타기는 삶의 일부분으로 자리하였는데, 이는 자전거로 출퇴근할 수 있을 만큼의 체력적인 요소, 그리고 미

래를 대비한 신체적인 건강, 외모, 자신감 등의 변화를 통해 자아존중감이 향상되고 긍정적인 자기에 형성에 많은 도움을 주는 것을 알 수 있다. 급변하는 우리 사회의 중년 남성들은 신체 및 사회적인 환경의 변화를 겪으면서 자신의 사회적 존재감에 대한 위기와 갈등을 경험하게 된다(류지원, 2014). 이러한 중년기 위기와 갈등은 어느 특정한 상황이 아니라 일상생활에서 겪게 되는데, 중년기 인생단계에서 자전거 타기는 남성 개인의 사회문화적 압박과 기대에 대한 심리적 노력이라고 볼 수 있으며(안진석, 2002), 자신이 중요한 존재, 그리고 내 자신을 존중하고 사랑하는 마음이 싹트는 순간 그들의 삶에 의미를 부여하게 된다고 하겠다. 그러므로 중년 남성들의 자전거 타기는 체력적으로 쇠약해져 가는 자신의 모습과 심리적으로 위축된 삶을 보다 멋지게 살아가기 위한 매개체 역할을 하는 것을 알 수 있다. 이상의 논의를 바탕으로 중년 남성들의 자전거 타는 삶에 대한 의미를 구체적으로 도식화한 것은 <그림 2>와 같다.

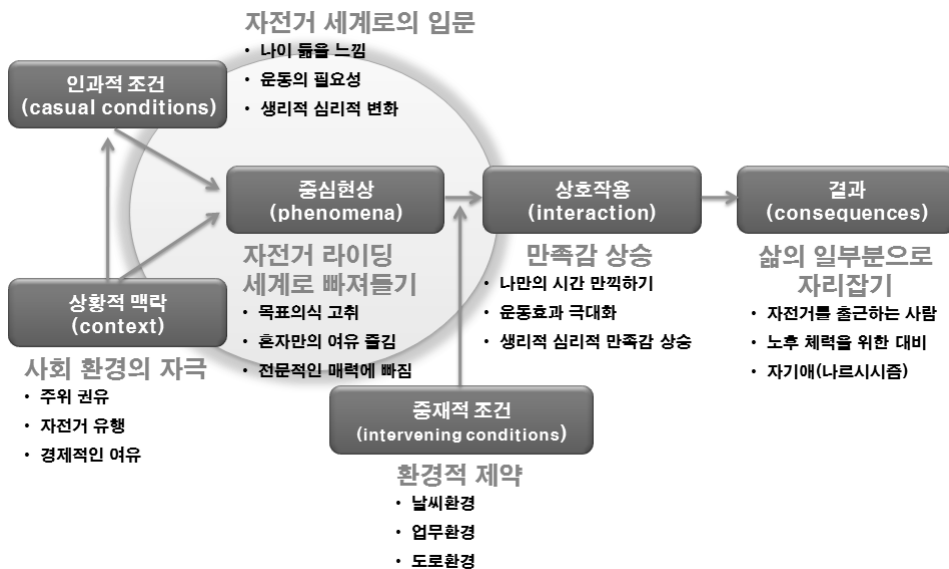


그림 2. 중년 남성들의 자전거 타는 삶에 대한 의미와 종합적 도식화

## V. 결론 및 제언

이 연구의 목적은 중년 남성들의 자전거 타는 삶을 통해 어떠한 경험들을 하고, 또 연구 참여자들에게 영향을 주는 상황과 상호작용은 어떠한 것인지 분석함에 따라 중년 남성들의 자전거 타는 것에 대한 삶의 의미를 설명하고 이론화하고자 하였다. 근거이론(grounded theory) 방법을 적용하여 도출된 결과를 통해 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 중년 남성들이 자전거를 타면서 느끼는 감정 및 경험에 있어서 인과적 조건과 상황적 맥락이 복합적으로 영향을 미쳤는데, 나이 들은 느낌, 운동의 필요성, 생리적·심리적 변화의 인과적 조건과 주위권유, 자전거 유행, 경제적인 여유의 상황적 맥락의 원인들이 중년 남성들이 자전거 세계로의 입문에 있어서 중요하 동기요인임을 확인할 수 있었다.

둘째, 중년 남성들이 자전거를 타면서 환경적 제약이 부담으로 작용하고 있는 것으로 나타났다. 중재적 조건으로 설명된 날씨환경, 업무환경, 도로환경으로 설명된 부분은 자전거 타기에 대한 만족감이 높아지면서 환경적 제약을 극복하는 것을 알 수 있었다.

셋째, 중년 남성들의 자전거 타기에 대한 참여의 부담이 존재함에도 불구하고 자전거 타기가 삶의 일부분으로 자리 잡는데 있어서 만족감의 상승은 삶의 일부분으로 자리 잡는 것으로 나타났다. 그리고 종합적인 현상들을 설명해주는 변인으로 참여자의 만족감 상승임을 알 수 있었다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 자전거는 크게 로드형, MTB형, 미니벨로형, 픽시형, 하이브리드, 생활자전거 등으로 구분하고 있다. 본 연구에서는 중년 남성들이 주로 즐기는 로드형과 MTB형으로만 제한하여 연구를 진행하였지만 다양한 자전거 형태에 따른 수준, 그리고 경험들에 따라 후속연구

를 진행한다면 또 다른 의미 있는 결과를 기대할 수 있을 것이다.

둘째, 중년 남성들의 자전거 타는 삶을 해석함에 있어 통합적인 해석의 시도가 필요하다. 사회학적인 측면과 심리학적인 측면을 추가적으로 조사하여 연구를 진행한다면 다양한 학문적 기틀을 마련할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구의 관점은 질적 연구방법으로 해석하고자 노력하였다. 차후 연구에서는 질적 연구와 양적연구의 장점을 모두 활용할 수 있는 통합연구모형(mixed research method)을 적용한다면 보다 다각적으로 연구결과에 접근할 수 있을 것이다.

마지막으로 환경과 건강, 교통체증 해소를 생각하는 사람들은 좋은 교통수단으로 입을 모아 자전거를 말하곤 한다. 그러나 우리나라에서 자전거를 탄다는 것은 ‘목숨을 내 놓고 타는 것’과 같이 부정적인 시선과 의견도 다양하게 존재한다. 우리나라에서 자전거를 타는 사람의 수가 점차 늘어나고 자전거를 안전하게 탈 수 있는 국가적인 정책도 개선될 수 있는 날을 기대해 본다.

## 참고문헌

- 권성호(2008). 운동몰입의 구성개념과 척도개발. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 권일권, 김지태, 박상규(2016). 캠핑 매니아의 진지한 여가체험 형성에 관한 분석. 한국사회체육학회지, 64(1), 531-542.
- 김경은, 곽금주, 민하영, 최지영, 전숙영(2011). 한국 직장 남성의 중년에 대한 인식. 인간발달연구, 18(3), 135-155.
- 김동찬, 김선희(2010). 자전거 도로의 디자인 개선의식과 이용만족도 분석. 한국디자인문화학회지, 16(2), 98-106.
- 김성환(2017, 6월 21일). 국내 자전거 인구 1300

- 만...여름에 관련 사고도 급증. 한국일보.  
<http://www.hankookilbo.com/v/660df11747faa03b464abe302c3a69f8>
- 김원선, 김형석(2015). 안전성 위주의 자전거 전용 도로 안내 사인 디자인 개발: 국내 및 일부 선진 해외 사례 분석을 중심으로. 기초조형학연구, 16(4), 133-143.
- 김종욱(2010). 중년여성의 자기애성향에 따른 신체만족도와 외모관리행동과의 관계. 미간행 박사학위논문. 대구한의대학교 대학원.
- 김혜정(2012). 자전거 이용 활성화를 위한 경관디자인 개선방안. 한국엔터테인먼트산업학회지, 6(4), 246-261.
- 동미라(2014). 한국 중년남성의 배우자와의 여가활동과 삶의 만족도의 관계: 배우자를 통한 자아확장과 결혼만족도의 매개효과 검증. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 류지원(2014). 중년 남성의 필라테스 기구운동을 통한 신체상의 변화. 미간행 석사학위논문. 숙명여자대학교 대학원.
- 문화체육관광부(2016). 2016 국민생활체육 참여 실태 조사. 결과보고서.
- 박정선, 양승우(2016). 한강시민공원 자전거 이용 자권역 특성 연구. 대한국토도시계획학회, 51(6), 111-126.
- 백정민(2014). 자전거 관광의 여가문화로서 의미. 한국체육학회지, 53(3), 571-579.
- 성기원(2005). 중년층 소비자의 여가활동 요구에 대한 연구. 미간행 석사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 신은보, 김문조(2012). 한국 중년남성의 종교 활동과 삶의 질: 원불교 신양인들에 대한 생애사적 연구. 한국종교교육학회, 40(1), 149-177.
- 안진석(2003). 중년남성의 심리사회적 위기에 영향을 미치는 요인 연구. 미간행 석사학위논문. 강남대학교 대학원.
- 이연주(2013). 자전거 동호인의 레크리에이션 전 문화와 조직 동일시 및 조직몰입의 관계. 한국체육학회지, 52(2), 433-446.
- 이정호, 김미량(2008). 중년기 남성의 여가생활형태와 가족기능. 한국여가레크리에이션학회지, 32(2), 139-150.
- 이찬영(2016). 생활체육 동호회 참가자들의 소비성향에 따른 여가만족이 운동지속의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 이철원(2013). 여가학의 질적연구방법론. 서울: 레이보우북스.
- 이철원(2014). 중년 남성의 여가계약과 여가 권태에 관한 질적 탐구. 한국여가레크리에이션학회지, 38(2), 1-16.
- 임영삼(2017). 자전거 동호인들의 여가소비성향에 관한 연구. 한국엔터테인먼트산업학회지, 11(5), 117-126.
- 조병용, 윤영채(2017). 공공자전거시스템의 이용만족도에 대한 영향요인 연구. 사회과학연구, 28(1), 155-174.
- 조영미(2009). 중년남성의 자기효능감, 인지연령 및 신체만족도가 외모관리행동에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 조승아(2013). 자전거 관광객 특성을 고려한 자전거관광코스 개발 방안: 창원시를 중심으로. 한국관광산업학회지, 38(1), 39-56.
- 최기주, 이재영(2010). 공공자전거시스템(Public Bike System)의 운영성과 및 국내 도입전략. 대한교통학회, 7(3), 49-58.
- 최인영(2007). 한국 중년세대의 가치관과 성공적인 노화 인식에 대한 연구. 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 형성은, 조운대, 조광수, 홍정표(2011). 공공자전거 운영시스템 도입을 위한 적용방법에 관한 연구: 나주시 공공자전거 시스템을 중심으로. 감성과학, 14(1), 7-16.

Csikszentmihalyi, M. (1988). Motivation and creativity: Towards synthesis of structural and energetic approaches to cognition. *New Ideas in Psychology*, 6, 159-176.

Spradley, J. P. (1979). *The ethnographic*

*interview*. Orlando, FL: Holt, Rinehart & Winston.

Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basic of qualitative research*. New Delhi: Sage Publications.