

## 20대 여성축구동호인들이 인식하는 축구재미요인 탐색

김은지<sup>1</sup> · 석류<sup>2</sup> · 임신자<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>경희대학교 박사·<sup>3</sup>경희대학교 교수

### Exploring the Enjoyment Factors of Soccer Recognized by 20's Female Soccer Club Members

Kim, Eunji<sup>1</sup> · Seok, Ryu<sup>2</sup> · Lim, Shinja<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Kyunghee University

#### Abstract

This study is to profoundly comprehend and analyze the enjoyment factors of soccer that female 20's soccer club members feel by playing soccer game. The subjects of this study are women in their 20's who participate in soccer club activities and games regularly for over 1 year after joining clubs. For data collection, in-depth interview is done, and collected data are analyzed by inductive category. In this way, the following four categorized results are obtained. The first is social factor. While they form personal relationships with participants of various jobs, promote friendship and build bond with others, they feel social enjoyment factors. The second is mental factor. It is the feeling of stress relief, pleasure and enjoyment, which are positive mental enjoyment factors. The third is physical factor. the changed body and improved physical strength give physical enjoyment factors to participants. The fourth is technical factor. When they are recognized with their improved skills and ability through constant practice, they feel technical enjoyment factors. This study is expected to change the wrong recognition on female soccer clubs, and more women's interest and participation should be done for female soccer clubs to be revitalized..

**Key words :** Female, Woman, Soccer, Club, Enjoyment

주요어 : 여성, 축구, 동호회, 재미요인

Address reprint requests to : Lim, Shinja

E-mail: [imsj01@khu.ac.kr](mailto:imsj01@khu.ac.kr)

Received: August, 03, 2021 Revised: September, 05, 2021 Accepted: September, 28, 2021

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

현대 여성들은 건강 증진뿐만 아니라 몸매 관리 및 유지를 목적으로 스포츠에 참여하고 있다(김도희, 서정훈, 2003; 이정규, 2009; 이원영, 김병태, 김미량, 2018). 이는 스포츠에 대한 여성들의 관심과 참여가 적극적으로 이루어지고 있음을 방증하는 것으로 오늘날의 여성의 스포츠 참여 증대와 이에 따른 성장은 참여하는 종목에서도 많은 변화의 폭을 나타내었다(이학일, 2011). 이 사실은 현대사회의 변화된 인식으로 스포츠 활동에 제한되어져 있던 여성들이 활발하게 활동하는 것(박주영, 이창섭, 황성하, 2013)이 가능하게 되었다는 것을 의미하며, 종목도 다양해짐을 예측할 수 있다.

대표적으로 과거 축구의 경우 우리나라의 남성중심 스포츠 종목으로 소개되었던 종목이었으며, 높은 체력수준과 하체근력의 발달, 빠른 스피드와 템포, 강한 몸싸움과 태클 등의 부상 위험이 매우 높아 여성에게는 제한되어져 있던 것이 사실이다(박갑홍, 이제행, 2005; 정광준, 2011). 이 시기에는 축구종목은 남성종목으로 소개되면서 여성들이 즐기기에 제한적이고 한계가 분명했다.

그러나 2000년대 초 여성들이 즐겨하던 수영, 걷기, 에어로빅 등의 종목과는 달리 현대 여성들에게 축구종목은 매우 관심 있는 종목이자 활발하게 활동 가능한 종목이 되었다(이혁기, 2006). 문화체육관광부(2016)에 의하면, 생활체육에서 축구종목은 여성들의 체육활동 중 상위 10위에 포함되어 있어 현재 많은 여성들이 축구활동에 직접적인 참여를 실천하고 있음을 확인한 바 있다. 이는 여자에게 있어 시도하거나 도전하지 못하는 인식되었던 축구종목도 직접적인 활동과 참여가 이루어지고 있음을 확인하였다.

이처럼 여성축구의 관심이 증가하고 참여가 활발히 이루어질 수 있었던 계기는 국가대표 여자축구선수들의 국제대회 활약이 두드러지면서 국민들의 관심도 한층 배가 되었다. 열악한 환경에도 불구하고 2010년 FIFA U-17여자 월드컵과 FIFA U-20여자월드컵에서 좋은 성적을 거두면서 지소연, 여민지 등의 스타선수 탄생과 더불어 아낌없는 정부 지원을 통해 인기스포츠로 급부상하게 된다(이학일, 2014). 이 같은 사실로써 현재의 여자축구는 많은 여성들에게 인기 있는 종목이자 실제 참여 가능한 생활체육 종목으로 발돋움하고 있다.

독일축구연맹(Deutscher Fußball Bund)은 ‘여성축구는 현대 사회 속에서 여성의 역할을 자유롭게 하고, 성역할의 고정관념이나 차별과 같은 근본적 사회 문제에 제동을 걸 수 있는 하나의 표현이다.(권태정, 2015. 07. 23)’라고 설명한 것처럼 여성의 축구 참여는 경제적 가치를 떠나 더 큰 의미를 지니고 있다고 설명한 바 있다. 결과적으로 보면 여성들의 스포츠 참여가 점진적으로 확대되면서 여성들도 즐길 수 있는 생활 스포츠로 자리매김하였으며(고은하, 2004), 이 같은 결과는 여성도 축구라는 종목에 충분한 동기부여와 흥미를 가지고 있음을 시사하는 바이다. 즉, 여성들이 생활체육 축구에 관심을 갖는 이유는 운동 시 참여했을 때 경험할 수 있는 ‘재미’를 느끼고 있음을 짐작할 수 있다(이제린, 2018).

재미(enjoyment)는 스포츠의 참여의 중요한 요소로써(김병준, 성장훈, 1996), 몸과 마음이 편해지고 즐거움을 느낄 수 있는 준비상태로 신체적·정신적 스트레스가 없어 매우 가벼운 느낌으로 움직임이 쉽게 느껴지며 즐거워지는 것을 의미한다(이필우, 2005; 유신환, 이상덕, 2009). 스포츠 활동에서 재미를 느끼지 못하게 되면, 스포츠 참여를 중도를 포기하게 되는 원인(Gould & Petlichkoff, 1988)이 될 정도로, 재미가 가진 강한 동기적 속성은 여성이 축구

라는 종목을 즐기게 되고 지속적으로 하는 원동력으로 작용하고 있는 것(이상진, 2005)으로 생각된다.

이처럼 운동에서의 긍정적 정서로 발현되는 '재미'는 스포츠 참가의 핵심적인 이유 중 하나로 운동의 흥미는 물론 동기를 유발시키는 요소(이창훈, 2008; 정윤경, 2003)이다. 또한, 재미는 스포츠 참여시에 나타나게 되는 긍정적이고 즐거움을 주는 느낌으로 운동 활동에 보다 더 높은 만족감을 경험할 수 있다(유정이, 2011). 더불어 생활축구의 참여는 육체적, 정신적 건강과 긍정적인 유대관계, 심리적 행복감은 삶의 긍정적인 효과를 가져 오는 것을 생각할 때(안용덕, 박성화, 장유섭, 2015), 축구동호회의 참여는 여성들의 심리적 요인에 긍정적인 영향을 줄 것으로 보여진다.

그러나 최근 여성축구가 생활체육으로 활성화 되어 있음에도 불구하고 그들을 대상으로 한 연구는 미비한 실정이다. 그동안 축구 동호회에 관련된 연구는 대부분 남자 축구동호회를 대상으로 진행되었으며, 여자축구의 경우 여자 축구선수의 자아정체감 혼동(서희진, 김미선, 2011), 여자축구선수의 스포츠대처 및 자기관리(염두승, 윤상문, 2012), 여자축구선수들의 스트레스 대처방안(이계운, 김대욱, 2014) 등과 같은 엘리트 스포츠만이 대상이 되어 왔다.

이제는 여가활동으로 축구를 즐기는 여성들이 증가하고 있는 추세에서 여성축구에 대한 관심도가 엘리트 중심으로 국한되기보다는 여가활동으로써의 축구를 즐기고 있는 동호회를 대상으로 하는 연구가 확장될 필요성이 있다(박광범, 이철원, 서광봉, 2021). 특히 여성들이 축구종목에 참여하면서 나타나는 재미적 요소를 좀 더 심층적인 연구가 필요하다는 점을 고려한다면(이제린, 2018), 참여하는 이유와 함께 발생하는 재미요인과 이에 대한 심리적인 효과가 무엇인지 연구하는 것은 매우 의미 있는 일이라 판단된다.

더불어 20대 여성의 경우 근육강화와 동시에 자세교정, 몸매관리에 효과적인 필라테스와 같은 비경쟁 스포츠가 관심이 각광받고 있는 상황에서(정현, 2018) 몸싸움이 심하고, 부상의 위험도도 높은 축구 종목임에도 불구하고 활동하고 있는 20대 여성동호회를 연구하는 일은 매우 의미 있을 것이다. 따라서 여성축구동호회가 활성화되고 있는 시점에서 축구동호회에 참가하고 있는 20대 여성들의 심리적 요인에 대한 연구가 필요한 시점이라고 생각되며, 면담을 통한 심층적인 분석으로 축구활동에서 느끼는 재미요인이 무엇인지를 알아보려고 하였다.

## 2. 연구의 목적

이에 본 연구는 여성축구 동호인들의 축구동호회 활동의 재미요인을 탐색함으로써, 참여자들의 축구에 대한 흥미와 재미요소들을 좀 더 심층적으로 이해하여 많은 여성들의 관심과 참여를 장려하고 여성축구를 더욱 활성화시킬 수 있는 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 참여자

연구의 목적을 달성하기 위하여 질적 연구에서 일반적으로 사용되는 비확률적 표집방법(non-probability sampling)에 의한 의도적 표집(purposive sampling)을 이용하여 연구 참여자를 선정하였다. 연구 참여자를 선정하는 기준은 여자축구동호회 참여활동에 있어 첫째, 1년 이상, 둘째, 주 1회 이상, 셋째, 1회에 2시간 이상으로 현재 운동을 실천하고 있는 20대 여성들로 모집하고 하였다.

위 내용에 부합한 20대 여성축구 동호회 회원은 7명이었으며, 그 중 연구자에게 연구 참

역을 희망하고, 자발적이면서 적극적 참여를 원하는 5명을 연구 참여자로 선정하였다. 이후 연구 참여자들에게 연구의 목적과 취지를 충분히 설명하면서 연구 참여에 대한 의사를 재확인하였으며, 모두 연구 참여 의사를 나타내 총 5명의 최종 연구 참여자가 확정되었다.

구체적인 연구 참여자의 특성은 다음 <표 1>과 같다. 모든 참여자의 희망에 따라 가명을 사용하였으며, 연령·경력·직업, 그리고 참여동기에 대한 내용은 공개하였다.

표 1. 연구참여자의 인구통계학적 특성

참여자	연령	경력	직업	참여동기
참여자A	29	1년2개월	계약직	축구가 좋아서
참여자B	22	2년8개월	대학생	같이 하고 싶어서
참여자C	26	3년3개월	계약직	어울리고 싶어서
참여자D	27	2년	공무원	지인의 권유
참여자E	25	2년3개월	회사원	축구하고 싶어서

## 2. 자료수집

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 여성축구 동호회 참여자를 대상으로 심층면담을 실시하였다. 면담은 2020년 8월부터 2021년 1월 사이에 이루어졌으나, 코로나19(COVID-19) 상황으로 인한 사회적 거리두기 단계를 철저히 지키고자 1:1 혹은 1:2 미팅으로 진행하였다. 구체적으로 참여자 A~E까지 연구자와 1:1 미팅을 통해 개별면담을 먼저 실시하였으며, 이후 연구자와 함께 참여자A, B 또는 참여자 C, D 형식으로 1:2 미팅 형식으로 사회적 분위기에 맞춰 소수의 인원을 나누어 면담을 진행하였다. 모든 참여자들과 사전에 미리 연락하여 편한 시간과 장소를 선택하였으며, 결과적으로 참여자 개개인마다 2-3회에 걸쳐 면담이 실시되었고, 면담은 각각 30-40분 정도 소요되었다.

면담을 실시하기 전에 참여자들과 rapport를

형성하기 위한 단계로 연구의 목적과 취지를 충분히 소개하였고, 연구자의 생활체육 경험을 공유하고 공감하면서 면담의 참여성을 높이고자 하였다. 그 후, 참여자에게 자료사용의 범위와 자료의 윤리성에 대해서 사전 안내를 하였으며, 면담된 내용은 참여자의 동의를 얻어서 녹음되었다. 이렇게 수집된 면담 자료들은 모두 컴퓨터로 옮겨져 정리되었고, 정리된 자료는 범주화 분석을 위해 파일로 저장하였다.

본 면담은 ‘여성 축구 동호회 회원들이 느끼는 재미와 지속 동기는 무엇인가’의 질문을 중심으로 하여 각각 상황에, 내용의 흐름에 맞게 즉각적인 질문을 던지는 비구조화한 질문으로 이루어졌다.

## 3. 자료분석

심층면담을 통해 수집된 자료는 아직 충분히 연구가 이루어지지 못한 사례나 분야에서 가지는 사회문화적 의미가 무엇인지를 분석할 때 매우 유용하게 사용될 수 있는 귀납적 분석을 실시하였다(이진희, 2015).

구체적인 절차로 본 연구자의 의해 코딩 및 전사되어진 면담자료의 일차적인 원자료 분류가 이루어졌다. 먼저, 전사되어진 자료를 반복해서 읽으면서 충분한 검토를 마친 후 재미요인에 대한 영역분석을 실시하였으며, ‘세부내용’으로 구성된 내용들은 ‘중간영역’으로 분류하고, 공통적인 개념이나 상위 개념을 합해 ‘대영역’으로 범주화하는 작업을 거쳤다. 분석된 자료에 대한 객관적 검증을 확보하기 위해 질적 연구 경험이 있는 스포츠 심리학 전공 박사 2인과 8년 경력의 생활체육 여성축구 코치로 활동하고 있는 1인으로 전문가 집단을 구성하여 삼각검증법(triangulation)을 실시하였다.

자료수집과 분석하는 과정에서 연구자가 연구 대상자를 올바르게 이해하고 검토하고, 또한 연구자의 해석이 올바르게 반영이 되고 있

는지를 검증하기 위해 연구 참여자 확인법(member check)을 진행하였다(유기웅, 정종원, 김영석, 김한별, 2015). 연구 참여자는 분석한 자료가 본인 의견과 다른지, 표현은 정확한지, 자료 내용이 누락되거나 임의로 추가된 것은 있는지를 확인하였다.

#### 4. 자료의 진실성

본 연구는 연구의 주제를 심도 있게 분석하기 위하여 자료수집에서 분석하기까지 연구 참여자의 윤리적인 문제 등을 최대한으로 고려하고, 면담을 실시하기 전 연구의 목적과 취지를 다시 설명하여 동의를 구하였다.

연구자의 신뢰성과 타당성을 높이기 위해 질적 연구를 수행한 경험이 있는 스포츠 심리학 전공 박사 2인과 8년 경력의 생활체육 여성축구 코치로 활동하고 있는 1인의 전문가 집단을 구성하였다. 이후 문서, 관찰, 면담의 삼각검증법(triangulation)을 실시하였고, 연구자가 연구하는 과정에서 진실성, 정직성을 유지하고 오류나 편견에 빠지지 않도록 전문가 협의과정을 통하여 결론을 도출하였다.

또한, 도출된 결과를 연구 참여자 확인(member check)을 거쳐 곡해하거나 오해한 것이 있는지 확인하였고, 최종적으로 자료의 사용 동의를 받았다.

### Ⅲ. 결과 및 논의

연구 참여자들과의 심층면담을 통해 얻은 결과들을 기초로 자료를 분석하였고, 분석결과 사회적 요인, 심리적 요인, 신체적 요인, 기술적 요인 4가지로 범주화하였다. 구체적인 내용은 <표 2>와 같으며, 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

표 2. 개념의 범주화: 귀납적 범주분석

세부내용	중영역	대영역
동호회 사람들과 어울리는 것		
서로 공감대를 형성할 수 있어서 좋음	대인	사회적 요인
다양한 사람과 소통을 할 수 있는 것	관계	
새로운 사람들을 알아갈 수 있다는 것		
서로 격려하고 배려하면서 우정이 쌓임		공동체
한 팀으로 하나가 되는 느낌		
시합 등 팀워크의 중요성		
같은 취미인 사람들과 취미를 공유	여가	여가 활동
주말의 여가시간을 활용적으로 사용	활동	
공차면서 스트레스를 해소함		
축구 할 때는 걱정거리가 생각나지 않음	심리적	심리적 요인
축구를 하면서 기분전환이 되는 느낌	행복감	
축구자체를 하는 것에 대한 즐거움		
기쁨, 슬픔 등의 다양한 감정 표현		성취감
공을 넣었을 때의 짜릿함		
게임이나 시합에서 이겼을 때의 희열		
축구를 통해 활동적으로 변화	긍정적	신체적 요인
운동으로 땀 흘리는 것이 값지다 생각	신체활동	
안 쓰던 근육들의 발달		신체 변화
체중이 감소		
체력 향상		
축구기술을 배울 수 있다는 것		기술연습
반복적으로 매주 연습할 수 있다는 점		
축구에 대해 더 배우고 알아가는 것		기술적 요인
킥, 패스 등의 기술적 향상		
동호회 사람들과의 조직적인 플레이	팀	팀 플레이
계획된 플레이나 작전 등을 익힘	플레이	
시합에서의 승리경험	도전과	도전과 만족감
다른 시합에 대한 기대와 도전	만족감	

#### 1. 여성 축구동호인들의 재미 요인

##### 1) 사회적 요인

스포츠 활동에서의 사회적 요인은 새로운 사관들과의 인간관계 형성하면서 이를 확대 및 유지하는데 즐거움을 느끼는 것(김민철, 박수진, 2021)으로 설명될 수 있다. 즉, 동호회를 통한 스포츠 활동에서는 자연스레 다양한 직종

의 사람들을 만나게 되면서 대인관계를 형성하고 터득하는데 많은 도움을 받게 된다(유신환, 이상덕, 2009; 김은지, 석류, 임신자, 2017). 본 연구결과도 축구 동호회 활동이 다양한 사람들과의 인간관계를 형성할 수 있기 때문에 사교성 또는 사회성을 향상시키는 계기가 된다는 점에서 사회적 요인에서도 재미를 느끼는데 긍정적인 역할로 작용했을 것으로 생각된다.

참여자A: 축구동호회를 하면서 만난 사람들이 진짜 다 좋은 사람들이예요. 같이 있으면 즐겁고, 재밌고... **다양한 사람들을 만날 기회가** 돼서 너무 좋고, 운동시간 외에도 만나서 놀기도 해요.

참여자C: 낮을 많이 좀 가리고, 사람들하고 친해지는데 좀 부족한 편이라 많이 어색하기도 하고 불편했었는데 같이 운동하면서 금방 친해진 것 같아요. **혼자서 운동하는 것보다 단체로 하니깐 운동도 자주 나오게 되고, 더 재밌는 것 같아요.**

참여자E: 공감대가 형성 되서 좋아요. 특히나 **축구라는 종목으로 여자들에게 공감되기 쉽지 않은데 여기 동호회는 다 공감할 수 있잖아요.** 제가 좋아하는 것들을 같이 나누면서 할 수 있다는 것이 너무 좋은 것 같아요.

이와 같이 여성축구 동호인들이 '여성축구동호회'라는 단체에 소속되어 함께하는 운동프로그램을 통하여 사회적 요인에서도 만족감을 드러내고 재미를 느끼는 것을 볼 수 있다. 앞선 연구에서도 운동모임이 참여자들끼리의 유대감 형성 및 친목도모 등의 외적인 재미거리로 작용하여 운동기초에 긍정적인 모습을 보인다고 하였으며(김승은, 김인형, 2012), 다양한 직종의 여러 참여자들과 만날 수 있는 기회로 대인관계 형성은 물론 사회성 및 사교성에도 긍정적인 영향을 미친다고 하여(유신환, 이상덕,

2009) 본 연구결과를 지지하고 있다.

아직은 축구라는 종목에 관심을 가지는 여성들이 많지 않은 현실에서 같은 취미를 공유하고 공감대를 형성할 수 있다는 점 또한 연구 참여자들이 여성축구동호회에 참여하게 하는 사회적 요인으로 생각된다. 또한 축구와 같은 단체종목은 개인 운동보다 더 높은 재미를 느낀다(강형길, 2003). 여성축구동호회는 단체종목 특유의 소속감을 심어주어 회원들 간의 친목도모를 통한 유대감을 형성하게 되고, 단체운동 프로그램들로 보다 즐겁고 재밌는 분위기 속에서 운동하여 긍정적인 대인관계와 사회성을 구축하게 함을 예측할 수 있다.

이 같은 단체종목은 팀 간의 응집력이나 팀 케미(Chemistry)가 중요하고, 집단목표를 달성하기 위해 서로 노력하고 격려할 때에 즐거움을 발견할 수 있는 재미요소가 될 수 있다(이상덕, 2010). 공동목표를 가진 단체 활동에서 오는 소속감, 공감대 형성, 응집력 등은 동호회에 대한 애정을 높이고 즐거운 참여를 이끔으로써 재미를 느끼고 있는 것으로 보여 진다.

이처럼 여성의 축구동호회 활동은 집단의 목적성을 통해 응집력 및 소속감이 높아짐에 따라 즐거운 참여를 이끌게 된다고 생각된다. 또한, 다양한 사람들과 소통하고 공감대를 형성할 수 있는 기회로써 여러 사람과의 인맥 형성 및 대인관계를 가질 수 있는 사회활동의 장으로 20대 여성축구 동호인들에게 사회적 재미요인을 줄 수 있을 것이라 판단된다.

## 2) 심리적 요인

축구활동의 재미는 일상적인 틀에서 벗어나 축구라는 운동을 할 때 기분전환이나 자기 만족감을 성취할 수 있기 때문에(이상덕, 2010) 참여자는 심리적인 행복감을 느끼게 되고 정신적으로도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 사료된다.

참여자A: 축구를 하면서 몸도 힘들도 숨도 차고 그렇지만 아주 즐거워요. 운동 분위기도 너무 좋아서 즐기면서 재밌게 할 수 있고, **무엇보다 좋아하는 운동을 한다는 자체가 너무 좋거든요.** 항상 즐겁게 웃으면서 운동하고 있어요.

참여자C: 축구를 할 때 가장 즐겁다고 생각되는게 바로 골을 넣었을 때예요. 골을 넣었을 때 그물이 흔들거리는 걸 보면 **굉장히 짜릿하고 희열을 느껴요.** 또 내가 어시스트를 해서 **다른 사람을 도와줬을 때는 또 다른 재미가 있어요.**

참여자E: 공을 차면서 스트레스를 해소할 수 있다는 것이 저에게 가장 중요한 일이에요. 일상생활에서는 어디에도 스트레스를 해소할 수 없는데 **축구를 하는 동안은 쌓여 있던 스트레스를 다 날려버리는 기분이 들거든요.**

축구는 인간이 기쁨과 행복을 느낄 수 있는 활동자체의 내재적 동기를 기본 전제로 하는 자발적인 활동으로, 자아실현 욕구를 충족시킬 수 있으며 삶의 질 향상의 가치를 지니고 있다(신준설, 1999). 또한, 개인의 신체건강은 물론 우울증 감소, 스트레스 및 불안 감소, 자신감 등의 기여함으로써 신체적 뿐만 아니라 심리적 건강 증진과 나아가 정신건강에도 도움을 주고 있음이 확인되었다(유신환, 이상덕, 2009).

여성축구동호인들은 축구를 통해서 많은 재미를 느끼면서 심리적으로 긍정적인 영향을 받고 있으며, 재미요인의 긍정적인 정서반응은 심리적 행복감과도 밀접한 관련이 있다고 한다(이상덕, 2010). 이 같은 사실로써 축구를 통한 재미는 여성축구 동호인들의 심리적 건강에 상당 부분 기여하고 행복감을 느끼게 하는 것으로 보여지며, 나아가 축구란 운동을 지속하도록 하는 긍정적인 요인으로 작용한다고 생각된다.

또한, ‘축구를 할 때는 걱정거리가 생각나지 않아서 좋다.’, ‘축구를 하면서 기분전환이 된다.’ 등의 응답을 생각할 때, 축구동호회 참여는 참여자들의 심리에 긍정적인 요소로써 작용하여 재미를 느끼게 됨을 알 수 있다.

특히, 연구 참여자가 20대 여성이라는 점을 고려해볼 때, 대학생활 및 직장근무에 지친 20대 여성들에게 삶의 활력이 되고 있음을 짐작할 수 있다. 이처럼 축구종목에서의 신체활동의 참여는 여성들의 스트레스를 해소하고 신체적인 건강만이 아닌 심리적 건강에도 긍정적인 역할을 할 수 있을 것으로 생각되며, 이를 통해 행복감을 획득하여 일상생활을 영위하는데 필요한 심리적 안정감을 확보할 수 있을 것으로 생각된다.

### 3) 신체적 요인

대부분의 사람들이 운동을 하게 되는 목적과 그에 대한 이유를 보면, 상당부분 건강 증진 그리고 체중조절 등의 외적인 요소로 인해 시작하는 경우가 많다(정용각, 이상진, 2005). 현대사회의 여자들은 서구식 미(美)의 기준 도입으로 마른 체형을 선호하게 되었고, 매체를 통해 보여 지는 연예인들의 마른체형들도 대중에게 아름다운 체형이라 인식하게 되면서 여성들이 다양한 다이어트를 시도하고 있다(김미라, 김효정, 2008; 정사랑, 김성희, 양운정, 2016).

이는 운동에 참여하는 여성들은 남성들에 비해 외모와 날씬한 몸매와 같은 신체적 측면에 대한 중요성을 더욱 높게 인식하기 때문이다(백진호, 2005; 유진, 김석일, 2004). 특히 20대 여성들은 몸매 관리·유지 및 다이어트와 관련하여 굉장히 관심이 높은 연령층으로 연구 참여자들 또한, 신체의 발달에 긍정적 반응을 보였으며, 점차 신체의 기능이 발달해가는 과정도 즐기는 것으로 나타났다.

참여자B: 사실 큰 변화가 있는지 자세하게는 모르겠지만 **살이 빠지고 있어서 너무 좋고, 몸도 튼튼해졌다고 느끼는 것 같아요.** 축구를 하기 전에는 전혀 쓰지 않던 근육들이 막 생기는 것 같고요. 뭔가 **조금 달라진 내 모습을 보면 그저 좋고** 운동할 때도 달라질 모습 상상하면 그냥 기분이 좋아요.

참여자D: **체력이 운동하기 전보다는 향상된게 느껴져요.** 처음엔 5분 뛰는 것도 힘들었는데 지금은 10분, 15분 점차 뛰는 시간도 길어지고, 회복도 빨리 안됐었는데 그래도 그 전보다는 회복기간도 빨라진 것 같아요. **좀 더 활동적이고 조금씩 조금씩 오래 뛸 수 있다 보니깐 더 열심히 뛰는 거 같아요.**

대부분 사람들은 여성들의 운동참여는 미적 요소를 목적으로 한 체중이나 몸매의 변화라고 생각한다. 본 연구결과에서는 체중만이 아닌 근육의 발달과 심폐지구력과 같은 신체 기능적 발달에 관심을 가지고 그 변화 자체에 긍정적으로 반응하고 재미를 느끼고 있다는 것을 보여주며, 여성들도 미적 요소와 더불어 신체의 발달에 흥미와 재미를 느끼고 있다는 것을 시사한다.

일반적으로 여성들은 30대부터 근육량이 감소되기 시작하면서 20대에는 운동을 통해 근육량을 보강하고 유지하는 것이 매우 중요한 과제라 할 수 있다(권혜진, 김혜진, 2015; 이원영 등, 2018). 연구 참여자들은 운동을 통해 건강해짐을 느끼고, 운동에 매료되어 빠져들게 되어 운동효과를 자신의 삶과도 연결 지어 운동효능성을 주장하는 것(정용각, 이상진, 2005)으로 생각된다.

이와 같은 결과들은 운동이 참여자들에게 체력향상 및 건강유지의 도움을 주어 나아가 삶의 질까지도 향상시킬 수 있음(한수길, 한태용, 권호준, 2013)을 짐작할 수 있다. 20대 여성참

여자들이 축구라는 운동을 통해 우선적으로 신체적 변화를 겪거나 건강 증진 및 유지가 된다면 분명하게 운동에 재미를 느끼고, 이는 나아가 삶의 질에도 좋은 영향을 줄 수 있을 것이다.

#### 4) 기술적 요인

생활체육참가자들은 규칙적인 훈련과 개인 연습을 통해 부족하다고 느끼는 체력 및 기술 향상에도 많은 노력을 기울이고 있으며(김석일, 오현옥, 2006), 단순히 신체에 관련된 건강 운동만을 기대하는 것이 아닌 운동능력향상에도 적극적이라고 하였다(김은지 등, 2017). 이는 여성참여자들도 기술적인 욕심 즉, 신체건강만이 아닌 기술향상도 많은 관심을 보이고 있다는 것이 연구를 통해 확인되었다.

참여자B: 축구를 막 잘하는 것은 아니라 나혼자의 기술보다는 **팀원들과 전술로서 골을 넣거나 성공하고 나면 너무 뿌듯해요.**

참여자C: 많은 기술은 아니지만 **기술을 배우고 그걸 연습경기 때 써먹었을 때 그 기분은 말로 표현할 수 없어요.** 엄청 신나고 좋아요. 금방 다시 잊어버리긴 하지만 그래도 그럴 때는 기분이 엄청 좋아요.

참여자D: **연습 때 키크연습을 엄청 많이 하는 편이에요.** 키크를 잘 차고 싶어서. 그리고 게임할 때 키크를 할 때 원하는 방향으로 잘 나아갈 때는 굉장히 기쁘죠. 그리고 보너스로 골을 넣었을 때도 재밌고요.

이와 같이 여성축구 동호인들은 대인관계 및 친목도모만을 목적으로 하는 것이 아닌 운동능력, 실력향상에도 많은 관심을 두고 있었으며, 이를 통한 성취감은 여성참가자들에게 재미요소로 작용하고 있었다. 이상덕(2010)의 연구에서도 장시간 연습을 통해 키크나 볼 컨트롤,



드리블과 같은 기술적 요소들이 향상되었을 때 참가자들이 즐거움을 느끼게 된다고 보고 하여 본 연구를 지지하고 있다.

스포츠 활동에서 남들보다 실력적인 면이 뛰어나거나 실력을 인정받게 되면 운동에 더욱 재미를 느끼게 된다고 하였다(김승은, 김인형, 2012). 이러한 결과로 비추어봤을 때, 여성 축구동호인들도 팀 내에서 실력적으로 인정을 받기 위한 지속적인 시간 투자와 노력을 기울이고 있는 것으로 판단되며, 연습을 통해 킥, 드리블 등의 향상된 기량은 실력을 인정받는 계기가 되어 여성 참가자들이 재미요소를 느끼게 되는 것으로 사료된다.

이 같은 4가지의 범주화 된 결과는 김병준, 성창훈(1996), Wankel & Kreise(1985), Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt & Keeler(1993)의 연구결과들과 유사한 결과를 나타내어 부분적인 지지를 얻고 있다. 이 때, 여성축구 동호회의 재미요소에 대한 양적인 분석의 결과(이제린, 2018; 이창훈, 2008)와 비교 분석하자면, 흥미, 건강, 사교 등의 요소에서는 유사하게 나타났지만, 심층적 분석을 통해 체력 및 신체변화, 공동체 의식, 성취감, 기술 연습 등의 재미요소들을 추가적으로 확인할 수 있었다.

즉, 20대 여성축구동호회 참여자들은 축구라는 운동을 통해 느끼는 재미요인은 다양하며, 이를 통해 여러 가지 감정과 경험을 하고 있는 것으로 확인되었다. 축구를 통해 느낄 수 있는 다방면의 재미거리들이 여성축구 참여자들에게 긍정적인 요소로 작용하면서 힘든 운동임에도 불구하고 이를 지속하게 하는 동기가 되는 것이다. 이러한 효과성을 고려할 때, 더 많은 20대 여성들이 여성축구에 관심을 가지고 참여할 수 있는 환경이 조성될 뿐만 아니라 다양한 연령층 참가자들이 축구에 참여하도록 다양한 재미요소를 체험하게 할 수 있는 효과적인 프로그램과 더불어 생활여자축구의 저변확대도 필요할 것으로 사료된다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 20대 여성 축구동호인들이 인식하는 축구재미요인이 무엇인지를 탐색하고자 하였다. 연구대상자는 여성축구동호회 참가자 5명을 선정하였고, 자료 수집은 심층면담을 통해 이루어졌다. 자료는 귀납적 범주분석을 통해 범주화하는 작업을 거쳤다. 분석 결과 여성 축구동호인들이 느끼는 재미요인은 4가지로 범주화 되었으며, 이를 바탕으로 한 결론은 다음과 같다.

첫째, 사회적 요인이 나타났다. 연구 참여자들은 축구동호회 활동을 통해 다양한 직업군의 참여자들과 대인관계를 형성하고 친목도모 및 유대감 형성을 할 수 있는 계기가 되어 사회성 및 사교성에 긍정적인 영향 있었던 것으로 생각된다. 이러한 변화는 연구 참여자들이 사회적인 재미를 느낀 것으로 생각된다.

둘째, 심리적 요인이 분석되었다. 20대 여성 축구동호인들이 축구동호회 활동을 통해 스트레스 해소 및 불안 감소, 기쁨, 즐거움 등의 심리적 요소들이 참여자들에게 재미를 느끼게 한 것으로 나타났다.

셋째, 신체적 요인이 연구 참여자들에게 재미를 준 것으로 나타났다. 20대 여성축구동호인들이 축구동호회 활동을 통해 변화된 신체와 체력 향상은 참여자들에게 긍정적인 요소로 작용하여 축구 동호회활동에 참여하게 하는 재미요소로 나타났다.

넷째, 연구 참여자들은 기술적 요인에 재미를 느낀 것으로 분석되었다. 20대 여성축구동호인들이 축구동호회 활동에서 운동기술 및 실력향상에서 관심을 두면서 꾸준한 연습을 통한 기술향상과 능력을 인정받게 됐을 때, 재미요소를 느끼는 것으로 나타났다.

이와 같은 종합해 볼 때, 20대 여성축구동호

인들은 축구동호회활동을 통해 하면서 심리적, 신체적, 사회적, 기술적 분야의 재미요인을 경험하고 있는 것으로 나타났으며, 축구활동을 통해 다양한 감정과 경험을 하고 있는 것으로 확인되었다. 즉, 축구를 통해 느끼는 재미요인들은 매우 다양하면서 이러한 재미거리들이 여성축구 참여자에게 지속하게 하는 동기로 작용되고 있는 것을 알 수 있는 결과라 할 수 있다. 이와 같은 결과는 20대 여성들에게 축구라는 종목도 보다 편안하고 재미있게 잘 어울려할 수 있는 즐길 수 있는 스포츠로서의 가치도 충분하다고 생각된다.

나아가 축구라는 종목이 여성 스포츠로써 많은 관심과 참여 증대를 이룸으로서 성장하고 있는 이 시기에 더욱 더 많은 관심과 연구가 이루어져야 할 것이다. 앞으로 여성축구동호회에 대한 다양한 연구가 이루어지는 계기가 되길 바라면서 보다 여성축구동호회가 활성화될 수 있도록 많은 여성들의 관심과 참여가 이루어져야 할 것이다.

## 2. 제언

이와 같이 본 연구를 통하여 다음 후속연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 20대 여성축구동호인들을 대상으로 자료를 분석하였기 때문에 추후연구에서는 현재 많은 시도에서 활성화되고 있는 여성생활체육 축구 참여자를 대상으로 30-50대에 이르기까지 폭 넓은 연구가 필요할 것이다.

둘째, 도출된 결과는 이론적인 연구에서 끝나는 것이 아니라 실제 생활체육 현장에서도 주의 깊게 관찰하고 적용하여 여성축구인들이 재미와 흥미를 느끼며 운동에 참여할 수 있도록 해야 할 것이다.

셋째, 생활체육 현장에서는 여성축구동호회가 더욱 더 활성화 될 수 있도록 전폭적인 지지와 지원이 필요한 것은 물론이거니와 여성들

에게 맞는 다양한 지도방법과 운동프로그램이 개발이 필요할 것이다.

마지막으로 본 연구를 통해 여성축구동호회에 대한 인식에 대한 변화가 있길 바라며, 앞으로 여성축구 동호회 활성화를 위해 더욱 많은 여성들의 관심과 흥미를 유도할 수 있는 중요한 계기가 되기를 기대한다.

## 참고문헌

- 강형길(2003). 대학생의 여가스포츠 참가와 재미(fun)의 관계. *미간행 석사학위논문*. 서울대학교 대학원.
- 고은하(2004). 특집: 올림픽과 여성 스포츠. *스포츠과학*, 8(1), 22-28.
- 권태정(2015). '돈 안되는' 여자축구, 계속해야 하는 이유: 풋볼리스트. <http://www.footballist.co.kr/news/articleView.html?idxno=15945>.
- 권혜진, 김혜진(2015). 한국 노인 여성에서 상대적 근육량과 우울과의 관계. *한국웰니스학회지*, 10(1), 283-291.
- 김도희, 서정훈(2003). 복합운동과 유산소운동이 중년여성의 체력에 미치는 영향. *체력과학연구*, 26(1), 43-53.
- 김미라, 김효정(2008). 다이어트 경험 대학생의 다이어트 행동 실태와 관련 요인 분석. *동아시아식생활학회지*, 18(1), 135-148.
- 김민철, 박수진(2021). 비혼 여성의 신체적 여가활동 참여 경험에 대한 주관적 인식유형. *한국체육학회지*, 60(1), 359-370.
- 김병준, 성장훈(1996). 스포츠 동기요인으로서의 재미: 개념 및 관련연구. *한국스포츠교육학회지*, 3(2), 99-122.
- 김석일, 오현옥(2006). 댄스스포츠 참가자의 운동동기와 자기관리의 관계. *코칭능력개발지*, 8(3), 121-139.

- 김승은, 김인형(2012). 여성 배구동호인들의 스포츠 재미와 운동중독의 관계에서 가족기능의 조절효과. *한국체육학회지*, 51(5), 63-74.
- 김은지, 석류, 임신자(2017). 여가스포츠 참여자의 자기관리가 운동만족 및 생활만족도에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(2), 39-52.
- 문화체육관광부(2016). *국민생활체육 참여실태 조사*.
- 박갑홍, 이제행(2005). 축구동호인의 스포츠 상해에 관한 연구(서울경기 지역을 중심으로). *한국스포츠리서치*, 15(2), 319-328.
- 박광범, 이철원, 서광봉(2021). 여자축구동호인의 여가동기, 신체적 자기효능감, 여가만족의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(2), 113-124.
- 박주영, 이창섭, 황성하(2013). 생활체육 참가 여성의 종목결정 요인 탐색. *한국사회체육학회지*, 54, 851-861.
- 백진호(2005). 노인의 연령지각이 신체적 자기개념에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 44(3), 805-817.
- 서희진, 김미선(2011). 여자 청소년 축구선수의 자아정체감 혼동에 관한 연구. *한국체육학회지*, 50(6), 47-60.
- 신준설(1999). 조기축구활동이 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 관동대학교 대학원.
- 안용덕, 박성화, 장유섭(2015). 생활체육 축구동호회 참가자의 운동열정과 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 13(2), 177-190.
- 염두승, 윤상문(2012). 여자 축구선수들의 경기몰입 및 스포츠대처가 자기관리에 미치는 영향. *한국스포츠학회지*, 10(3), 35-35.
- 유기웅, 정종원, 김영석, 김한별(2015). *질적 연구 방법의 이해*. 서울. 박영사.
- 유신환, 이상덕(2009). 축구참여의 재미요인이 운동지속과 심리적행복감에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 18(4), 243-255.
- 유정이(2011). *여성 생활무용 참여의 재미요인, 운동몰입 및 운동지속의도의 관계*. 미간행 석사학위논문, 경희대학교 대학원.
- 유진, 김석일(2004). 운동 참여자들의 신체적 자기개념이 심리적 웰빙에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 15(4), 85-106.
- 이계운, 김대욱(2014). 여자축구선수들의 스트레칭과 대처방안. *한국체육과학회지*, 23(5), 527-535.
- 이상덕(2010). 축구 참여의 재미요인, 운동지속, 운동중독, 심리적 행복감간의 관계. *한국사회체육학회지*, 39(2), 811-822.
- 이상진(2005). *체육수업을 통한 놀이 및 게임활동이 신체활동 즐거움에 미치는 영향*. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 이원영, 김병태, 김미량(2018). 12주간의 태권도 트레이닝이 여성 대학생의 신체구성과 기초체력요인에 미치는 영향. *교원교육*, 34(1), 81-95.
- 이정규(2009). 생활체육참여 여성의 종목별 신체적 자기개념이 생활만족에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 35, 635-644.
- 이제린(2018). *생활체육 여자축구 참가자들의 재미요인이 운동열정 및 운동지속에 미치는 영향*. 미간행 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.
- 이진희(2015). 무용전공수업의 재미거리와 걱정거리 요인 분석. *한국무용과학회지*, 32(3), 65-78.
- 이창훈(2008). *기혼여성의 생활축구 참가와 재미요인 및 가정생활만족에 관한 연구*. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 이필우(2005). *헬스클럽 이용자의 몰입경험이 스포츠재미요인에 미치는 영향*. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 산업경영대학원.
- 이학일(2014). *여성축구동호회 참여자의 참여 동기가 신체적 자기개념에 미치는 영향*. 스

- 포츠과학논문집, 26, 65-80.
- 이혁기(2006). 기혼 여성 축구동호인 하위문화의 특성과 기능. 미간행 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 정광준(2011). 생활체육 축구 동호인들의 참여정도가 운동중독에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 전주대학교 교육대학원.
- 정사랑, 김성희, 양윤정(2016). 20대 저체중 한국 여성의 건강 및 영양 상태: 2010~2012 국민건강영양조사 자료를 이용하여. *한국영양학회*, 49(2), 99-110.
- 정용각, 이상진(2005). 건강운동 참가자의 참여동기, 심리적 운동중독 및 운동참여 정도의 관계모형 분석. *한국체육학회지*, 44(5), 699-710.
- 정윤경(2003). 청소년 스포츠에서 훈련의 성취목표 분위기와 스포츠 재미간의 관계. 미간행 석사학위논문, 인천대학교 교육대학원.
- 정현(2018). 필라테스 활동에 따른 외모만족도가 심리적 행복감에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 조선대학교 교육대학원.
- 한수길, 한태용, 권호준(2013). 여성의 생활체육 참가여부에 따른 기초체력 및 건강관련 생활습관에 관한 비교분석. *한국체육과학회지*, 22(4), 929-939.
- Gould, D., & Petichkoff, L. (1998). Participation Motivation and attrition in young athletes. In F. L. Smoll, R. A. Mgaill, & M. J. Ash (Eds.), *Children in sport* (3rd ed.) 161-178. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The Sport Commitment Model: Measurement development for the youth sport domain. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Wankel, L. M., & Kreisel, P. S. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51-64.