

## 코로나19로 인한 테니스장 폐쇄가 교수테니스 동호인들의 삶에 주는 의미

박세혁<sup>1</sup>

<sup>1</sup>서울과학기술대학교 교수

### The Meaning of Shut-down of Tennis Courts for the Members' Life of a Faculty Tennis Club during Covid-19 Crisis

Park, Se-Hyuk<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Seoul National University of Science & Technology

#### Abstract

The Covid-19 pandemic is having an unprecedented impact upon human-beings' daily lives. The primary purpose of this study was to identify individual experiences due to the shut-down of a tennis club court during the Covid-19 pandemic, with which tennis club members faced. This study also attempted to identify challenges and constraints in performing active leisure activities during the Covid-19 pandemic within the frameworks of leisure constraints negotiation. Using constructivist grounded theory, 18 participants took part in this study. The findings indicated seven main themes: (a) reduction of close human relationships, (b) increase of excessive stress, (c) reduction of flow in performing job-related tasks, (d) reduction of pleasure in daily lives, (e) increase of physical problem, (f) increase of sedentary leisure activities, and (g) reduction of leisure satisfaction. It appeared that these negative life changes derived from the shut-down of a tennis club court can be ameliorated and modified depending upon each individual's leisure constraints negotiation and repertoire of serious leisure, which are associated with his/her leisure satisfaction and perceived health in the Covid-19 crisis. Theoretical and practical implications are also discussed.

**Key words :** Covid-19, leisure constraints, leisure constraints negotiation, serious leisure

1) 주요어 : 코로나19, 여가제약, 여가제약협상, 진지한여가

Address reprint requests to : Park, Se-Hyuk

E-mail: parkse@seoultech.ac.kr

Received: August, 02, 2021 Revised: September, 01, 2021 Accepted: September, 17, 2021

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

지구촌을 혼돈과 두려움으로 몰아넣은 코로나19는 전 세계의 경제, 사회, 문화, 무역, 관광, 외교뿐 아니라 국내의 의료, 교육, 상거래, 사회 문화, 보건, 여가문화 등 삶 전반에 걸쳐 큰 변화를 야기시켰다(김보영, 2021; Bond, Widdop, Cockayne, & Parnell, 2020; Trzebinski, Cabanski, & Czarnecka, 2020). 코로나19 감염병의 위험성과 확산에 대한 위험인지에 따른 스트레스는 건강에 부정적인 영향을 미치므로, 이러한 부작용을 줄여줄 수 있는 대처능력을 여가를 통해 키울 필요가 있다(사혜지, 이원상, 이봉규, 2021; 윤지인, 한진욱, 이지원, 2021).

인류의 여가라이프스타일 역시 코로나19 위험성의 인지뿐 아니라 여가 및 스포츠 시설의 폐쇄조치와 사회적 거리두기 등으로 인해 신체 활동적인 여가참여는 줄고, 피동적이며 비활동적인 여가활동이 증가하는 현상이 발생하였다(박광호, 이승연, 김진원, 2020; Papaioannou, Schinke, Chang, Kim, & Duda, 2020; Yamada et al., 2020). 한국이미지커뮤니케이션연구원(2021)은 코로나19 방역지침이 2.5단계로 적용되던 시기에 한국인과 외국인 여론주도층을 대상으로 설문을 실시하였다. 응답자 중 한국인 85.9%(n=234)와 외국인 91.6%(n=225)가 영화 및 드라마 시청과 같은 비활동적인 여가활동을 가장 많이 즐긴다고 응답하였다.

신체활동적인 여가활동은 인간에게 신체적인 건강뿐 아니라 인간관계 증진(Stebbins, 2018), 스트레스 해소(Coleman & Iso-Ahola, 1993), 자기표현(Iwasaki, 2017), 성취감 및 유능감 인지(Wang, 2017) 등의 혜택을 제공한다. 특히, 테니스는 이 용자들에게 근력(박석, 정석현, 김태영, 2006), 심폐지구력(한원형, 고영찬, 김석훈, 김영표, 2015),

삶의 질(Lee, Lee, & Lee, 2020)에 긍정적인 효과가 있는 것으로 다수의 연구를 통해 나타났다. 테니스코트는 건강뿐 아니라 삶의 행복을 제공하는 놀이공간으로써 테니스라는 공통분모를 통해 특이한 정체성을 구축하는 사회적 문화 공간이라고도 할 수 있다(Kim, Kim, Lim, & Park, 2018). 이러한 맥락에서, 이원희, 정연성, 공성배, 김원경(2009)은 테니스 동호인들의 몰입경험이 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 보고하였다. 박세혁(2008)은 테니스 동호인들의 인구통계학적 특성에 따라 여가만족도에 차이를 보이며, 여가만족도는 생활만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 발표하였다. 정대조, 이민석, 이철원(2020)은 중장년과 노년기의 테니스 애호가들을 대상으로 수행한 연구에서, 건강관심도는 여가열정에 영향을 미치며, 여가열정은 생활만족에 영향을 끼친다고 보고하였다.

코로나19로 인한 테니스장 폐쇄나 이용 제한 행정조치는 테니스동호인들의 여가경험 제약요인으로 작용한다. 특히, 코로나 방역단계가 높아질수록 사회적 거리두기에 따른 강화된 규제로 인해 사람들은 제약의 강도를 더 높게 인지하게 될 것이다. 테니스를 통해 혜택을 누리던 이용자들이 개인적 혹은 환경적인 이유 등으로 인해 참여하지 못하게 되는 상황이 발생하면 개인의 여가와 삶에 어떤 영향을 끼칠까? 여가제약이란 “여가에 참가하거나 여가를 즐기는 데 방해를 느끼는 인지적 요인”(Jackson, 1993, p.273)을 뜻한다. 여가제약은 개인의 여가 경험과 만족감을 제한하는 요인을 의미하므로(Chen, 2019), 테니스 동호인들의 경우도 테니스 활동에 제약을 인지하게 될 때 즐거움이나 여가만족도가 낮아질 수 있음을 의미한다.

Jackson, Crawford, & Godbey(1993)는 여가 제약요인을 구조적제약(structural constraint), 내재적제약(intrapersonal constraint), 대인적제

약(interpersonal constraint)으로 구성된 개념이라고 주장하였다. 구조적제약은 여가 참여와 경험을 제약하는 외적요인으로써 시설, 교통, 날씨, 가족생애주기, 사회적 거리두기 등이 포함된다. 내재적제약은 열등의식, 불안감, 피해의식, 내향성, 우울감과 같은 개인의 심리 상태에 의해 인지되는 주관적 제약요인을 의미한다. 대인적제약은 여가를 경험하는 데 있어 대인관계 때문에 겪게 되는 제약을 의미한다. 여가활동의 특성, 참가자의 특성, 그리고 외부환경에 따라서 여가제약을 상이하게 인지하게 됨이 다수의 연구를 통해 제시되었다(Huang, Lai, & Huang, 2019; Raymore, Godbey, & Crawford, 1994).

여가에 참가하여 만족된 여가를 누리기 위해 여가제약을 극복하려는 노력을 여가제약협상(leisure constraints negotiation)이라고 한다(Mueller, Landon, & Graefe, 2019). 여가제약협상은 자전거라이더(김남희, 최윤의, 오치옥, 2019), 골프참여자(김영준, 2014), 자원봉사자(남을순, 2018), 결혼이주여성(송화영, 이영안, 강영애, 2020) 등을 대상으로 다양하게 연구되어져 왔다. Jackson et al.(1993)은 여가제약의 위계적모델(the hierarchical model of leisure constraints)을 제시하며, 일반적으로 여가에 참가하는 데 있어 내재적제약, 대인적제약, 구조적제약 순으로 영향을 크게 받는다고 하였다. 즉, 자신이 인지하는 심리적 불안, 자신감, 여가능력 같은 내재적제약을 극복하기가 가장 어렵다는 것을 의미한다. 즉, 테니스 참가에 대한 욕구가 강하고 실천적 극복 의지가 높을수록 어려운 구조적 혹은 사회적 어려움이 따르더라도 테니스를 즐기며 참가할 가능성이 높음을 의미한다(Jung et al., 2016). 테니스에 열정적으로 참여하는 동호인들은 단순히 여가제약을 인지하지 않아서가 아니라, 이러한 제약을 극복하는 협상능력이 높기 때문에 참가할 수 있음을 의미한다.

여가에 만족하기 위해서는 자신의 다양한 여가 욕구를 만족시켜줄 수 있는 여가능력(leisurability)

이 필요하다. 이는 어떤 여가활동에 전문적으로 즐길 수 있는 능력을 의미하는 진지한여가(serious leisure)의 개념으로 설명될 수 있다. 다양한 대상으로 한 최근의 연구에서 진지한여가 참가자들의 주관적 건강이나 행복감이 높다는 점이 보고되었다(Jeong, Choi, & Ahn, 2020; Kim, Kim, Henderson, Han, & Park, 2016). 즉, 테니스동호인들은 테니스를 진지한여가로 참여하며 건강과 행복을 높이 경험하는 것으로 판단된다.

박세혁(2020)은 여가능력이 높다는 것은 진지하게 여가를 즐길 줄 알 뿐 아니라, 여가를 즐길 수 있는 여가활동의 종류가 다양하여 삶에서 전반적인 여가만족도가 높다는 것을 의미한다고 강조하였다. 이러한 맥락에서, Iso-Ahola와 Weissinger(1987)는 개인이 여가시간에 할 수 있는 여가활동 종류의 수를 의미하는 여가레퍼토리(leisure repertoire)가 여가만족과 삶의 만족에 중요한 영향을 끼친다고 주장하였다. 즉, 여가레퍼토리는 여가만족이나 심리적인 안녕감과 긍정적인 상관관계가 있는 반면에, 우울감, 여가제약, 여가권태와는 부적인 상관관계가 있다는 것이다(하제연, 김준, 2014; Dupuis & Smale, 1995; Lee, Chung, & Park, 2016).

각 개인이 코로나에 감염되어 건강을 잃거나 사망하는 것도 경계해야 하지만, 코로나로 인해 위축된 여가활동으로 발생하는 신체적·심리적 건강과 삶의 질의 저하에도 대비하여야 한다. 코로나19를 차단하기 위해 실시하는 사회적 거리두기는 감염병 차단에는 효과가 있을 수 있으나, 신체활동 감소로 인한 우울증, 외로움, 불안, 공황장애 등의 부작용을 초래할 수 있다는 것이다(고광욱, 2020). 따라서, 예기치 못한 부정적 환경변화에 대비하여 개인적으로는 최적의 여가능력을 배양하며, 정책 및 행정 측면에서는 다양한 여가프로그램을 개발하고 교육하는 노력이 필요하다는 것이다.

본 연구는 코로나19로 인해 테니스장이 폐쇄

됨으로써 테니스동호인들에게 어떤 삶의 변화가 일어났는지 분석함으로써, 일상에서 여가제약을 극복하며 여가만족도를 높일 수 있는 방안을 제시하는데 주목적을 두었다. 또한, 진지한여가로 오로지 테니스밖에 모른 동호인의 경우, 코로나19 상황에서 테니스코트 폐쇄가 삶에 얼마나 크게 부정적으로 영향을 끼치는지도 알아보고자 하였다. 본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다: 테니스장 폐쇄로 인해 테니스동호회 회원들이 어떤 경험을 하고 있는가? 그리고 이러한 경험은 어떻게 극복될 수 있는가?

## II. 연구방법

### 1. 연구참여자

본 연구는 서울에 소재하고 있는 종합대학의 테니스코트를 이용하고 있는 교수테니스동호회 회원들을 대상으로 인터뷰를 실시하였다. 본 연구의 참여대상은 유목적적표집(purposeful sampling) 방법을 활용하여 진행하였다. 참가자는 교수테니스회 회원으로서 최소 5년 이상 활동을 하고, 일주일에 평균 2회 이상 꾸준히 치며, 본교의 테니스코트 폐쇄 기간 동안에 다른 테니스장에서 치지 않고 있고, 자신의 여가활동 중 테니스를 가장 즐긴다고 하는 교수테니스회 회원들로 한정하였다(은퇴 교수 2인 포함). 교수테니스동호회에는 정기적으로 회비를 내는 총 38명의 남성 교수로 구성되어 있으며, 본 연구의 기준에 해당되는 교수테니스회 회원 18명만이 이 연구에 참여하였다. 연구참여자들의 평균 나이는 56.1세이며, 테니스동아리 참여기간은 14.7년으로 나타났다. 그리고 연구참여자 모두는 테니스코트가 폐쇄되기 전에 매주 2~4회 테니스를 꾸준히 치던 동호인들이다. 개인적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자의 특성

No.	성명	나이	테니스동아리 참여 기간
1	교수A	54	13
2	교수B	47	9
3	교수C	62	25
4	교수D	55	13
5	교수E	51	7
6	교수F	47	15
7	교수G	66	22
8	교수H	58	7
9	교수I	59	16
10	교수J	66	21
11	교수K	61	17
12	교수L	53	15
13	교수M	51	12
14	교수N	54	9
15	교수O	51	12
15	교수P	60	15
17	교수Q	63	23
18	교수R	53	13

### 2. 자료수집 방법

면접은 주로 전화 혹은 대면 심층면담(in-depth interview)을 통해 이루어졌으며, 면접 내용은 참여자의 동의하에 녹음하여 전사하였다. 카톡 대화와 이메일로도 자료를 수집하였으며, 다른 회원들의 의견에 아이디어를 얻어 자신의 의견을 더할 수 있도록 눈덩이 효과를 유도하였다. 참여자의 신분이나 개인정보가 노출되지 않도록 가명을 사용하였다. 인터뷰는 반구조화된 인터뷰로 연구의 목적에 맞게 면담이 흘러갈 수 있도록 하였으며, 상황에 따라 보충적인 질문을 추가시켜 나갔다. 자료수집 기간은 2021년 1월 11일부터 24일까지이다. 코로나19 2.5단계가 발동되어 해당 대학교의 테니스코트가 폐쇄된 후 4주 후부터 심층면담이 실시되었다. 면담시간은 연구참여자에 따라 3분-2시간

정도 소요되었으며, 1인당 1회에서 4회에 걸쳐 면담을 실시하였다.

### 3. 자료분석 방법

본 연구에서는 심층면담을 통해 얻어진 자료에 대해 텍스트분석(textual analysis)을 실시하였다. 자료분석 과정에서 연구주제를 분석하기 위해 사용한 분석방법은 Patton(2002)의 영역분석(domain analysis)과 분류분석(taxonomic analysis) 방법이였다. 첫 번째 과정에서는 면담한 자료를 분석하기 위한 전사작업이였다. 전사한 자료는 주제별로 표시하고 범주화하는 코딩을 실시하여 코드북을 작성하였다. 또한, 연구문제와의 연관성을 파악하여 큰 주제를 하위범주로 구분하였다. 공통된 주제의 요소들을 분류한 후, 연구주제에 부합하는 이야기들을 추려내며 맥락의 이야기들을 함께 묶어내었다.

### 4. 연구의 윤리성 및 진실성

연구참여자들에게는 연구수행에 앞서 연구의 취지와 목적을 충분히 설명하고 연구 참여 허락을 받았다. 연구참여자들에게는 개인적인 프라이버시가 침해받지 않도록 익명으로 연구를 진행하게 됨을 알려주었다. 본 연구에서 수행한 질적연구는 결과의 일반화를 지향하는 객관성을 중시하기보다는 분석의 과정과 결과의 진실성과 타당성이 강조된다. 본 연구에서는 다각도검증법(triangulation)을 통해 자료의 진실성과 타당성을 확보하고, 자료 해석 과정에서 발생할 수 있는 오류를 최소화하고 보완하였다. 다각도검증법은 연구참여자와 관련된 다양한 자료를 활용하여 연구결과를 분석하고 해석함으로써 연구의 타당성을 확보하는 과정이다(Creswell, 2009). 또한, 연구자의 편향을 방지하고 연구내용 분석 및 해석의 신뢰성을 검증하고자 3명의 여가학 전공 박사과 교수들에게 연구자료분석 결과에 대한 자문을 받았다(peer debriefing). 연

구참여자들에게 수집된 자료 해석 결과를 다시 연구참여자들에게 확인하는 검토(member check)도 진행하였다. 자료를 분석하면서 부가적인 정보가 필요하거나 의문점이 생기면 연구참여자들에게 추가적인 면담을 통해 명확성을 제고하도록 하였다(McCracken, 1988; Park & Kim, 2018). 특히, 본 연구의 연구자는 참여자들과 함께 테니스를 5-20년 이상 함께 치운 동료 교수이기 때문에 친밀한 관계(rapport)가 형성되어 있어 보다 진솔하고 깊이 있는 진술 내용을 끌어낼 수 있었다.

## Ⅲ. 연구결과

코로나19로 인한 테니스장의 폐쇄는 동호인들의 구조적제약, 내재적제약, 대인적제약에 결정적인 영향을 끼치며, 결과적으로 이러한 제약이 교수테니스동호인들의 삶에 부정적인 영향을 끼친다는 점을 발견하였다. 심층면담과 귀납적 내용분석을 통해 면담내용은 크게 4개의 상위범주로 분류되었다: 친밀한 인간관계의 감소, 심리적 문제, 신체적 건강의 문제, 여가시간 활용 문제. 상위범주 중 심리적 문제는 스트레스의 증가, 업무 몰입의 저하, 삶의 즐거움 감소로 세분되고, 여가시간 활용 문제는 비활동적 여가활동의 증가와 여가만족의 감소로 재분류되어 전체 7개의 하위범주로 설정하였다.

### 1. 친밀한 인간관계의 감소

테니스동아리를 통해 구축해온 친밀한 인간관계를 유지하지 못하게 되어 삶의 즐거움이 감소하는 것으로 나타났다. 테니스동호회에서 회원들은 테니스를 치면서 서로 웃고, 이야기 나누고, 감정을 교감하며, 전략을 세워 게임을 하고, 대회에 참가하여 함께 응원하며, 눈을 함께 치우는 등 추억을 만들어가는 과정을 통해 친밀한 인간관계를 만들어온 것에 대한 좋은 추억을

갖고 있었다. 물론, 테니스동호회를 통해 쌓는 인간관계는 단순히 테니스코트에서만 이루어지는 것이 아니라, 테니스를 친 후 뒤통이를 하거나 교수테니스 대회에 함께 참가하며 더욱 공고해진다고 답변하였다. 식사, 다과, 술자리에서 테니스경기에 대한 후담뿐 아니라 업무나 일상에 대해 이야기를 나누며 좋은 관계를 만들어 갈 수 있는 기회가 테니스코트 폐쇄로 인해 박탈되었음을 알 수 있다.

같은 과의 교수님을 연구실 복도에서 만나서 학과나 프로젝트 문제에 대해 이야기를 나눌 때와 코트에서 시시콜콜한 이야기를 나누며 깔깔대며 웃을 때는 인관관계의 질이 다르지요. 저는 부상으로 테니스를 못 치게 된 적이 있을 때에도, 그냥 교수님들이 보고 싶기도 하고... 테니스 치는 것을 보러 나오곤 했으니까요. (교수O)

저는 테니스도 좋지만, 테니스 이후에 이루어지는 자리! 그런 걸 더 좋아하는 것 같아요. 운동 자체도 재미있기는 한데 그거보다는 사람들 만나고 같이 어울리고 하는 것을 좋아하죠. 테니스에서 느끼는 것도 재미있지만 같이 끝나고 커피나 빵을 먹으면서 이야기 나누면 친근감을 더 느끼게 되죠. 가족들보다 테니스회원들과 더 많은 시간 얼굴 보면서 이야기하는 것 같아요. (교수L)

같이 운동하고 땀 흘리고 밥 먹고 커피 마시니까 좋아지는 거죠. (중략) 친해지려면 목욕을 같이하거나 밥을 먹으라고 하잖아요. 그런데 전국교수테니스대회에 참가하기 위해 부산도 가고 전라도도 가니까 같이 자면서 더 편해지는 관계가 자연스럽게 만들어지는 것 같아요. (교수A)

순수하고 편하게 부담 없이 만날 수 있는 관계가 코트가 폐쇄되어 사라졌다는 생각이 들어요. 우리 테니스회에서는 사소한 이야기를 하면서 관계가 더 좋아지잖아요. 어떻게

보면 유치한 이야기를 나누는 것일 수도 있지만요. (교수 D)

나이조차도 상관없이 그냥 사람으로 편하게 만나는 느낌이에요. 인간 냄새가 나서 좋아요... 일로 만나면 동료 교수님들과 그런 관계가 되지 않는 것 같아요. (교수R)

전국교수테니스대회에 참가했을 때의 기억이 나네요. 경기를 뛰고 나서 좋은 결과가 나왔을 때 같이 환호하고, 만족스럽지 않은 결과가 나왔을 때도 웃으면서 격려해 주고 위로해 주는 교수님들이 감사했었습니다. (교수F)

테니스를 치며 구축했던 긍정적인 인간관계가 테니스장 폐쇄로 인해 침해를 받게 되었다는 것이다. 테니스장 폐쇄로 인해 테니스를 통해 친밀하고 편안한 인간관계를 만들거나 유지할 수 있었던 기회가 대폭 줄어들거나 사라지게 되었다고 연구참여자들은 실망 섞인 회포를 풀어 내었다.

## 2. 신체적 건강의 문제 발생

연구참여자들은 주로 중장년과 노년기에 있는 교수들이기 때문에 건강에 관심을 많이 갖고 있었다. 건강을 위해 테니스를 치던 연구참여자들은 테니스장 폐쇄로 못 치게 됨에 따라 체중이나 혈압이 높아지는 등의 건강 이상을 호소하였다. 대부분의 연구참여자들은 건강 회복, 유지, 증진을 위해 테니스를 친다고 다음과 같이 설명하였다.

테니스를 칠 수 없으니 정적인 것들로 시간을 보내고 있습니다. 종일 앉아서 컴퓨터와 스마트폰을 보고 있으니 눈도 나빠지고 정신 건강도 나빠지는 것을 피부로 느낍니다. (중략) 테니스를 치면 땀도 흘리고, 땀 흘리고 나서 샤워하면 활력이 넘치게 되는데, 그렇게 하지를 못 하니 몸이 찌뿌둥뚱하네요. (교수G)

만보기를 쓰는데 기본적으로 운동량이 확 떨어졌어요. 혈압 수치도 올라갔어요. (중략) 체력도 전체적으로 안 좋아진 거죠. 그것 때문에 심리적으로 우울해지기도 하고, 육체적으로 약간 둔해지는 느낌이 듭니다. (교수B)

운동을 안 하니깐 두통도 생기는 것 같고, 운동 안 하고 앉아만 있으니까 소화도 안 되고 혈압도 올라가고 그래서 불만도 생기는 것 같아요. 조금 근육이 잘 멎어요. (중략) 목 운동하고 나면 숙면을 하는데 요즈음은 숙면을 못 해요. 중간에 자주 깨요. 운동을 안 하니깐... (교수P)

체력도 그렇고 몸이 다 안 좋아졌어요. 저는 콜레스테롤이 높으니까 운동을 안 하면 바로 나타납니다. 그래서 약을 더 많이 먹고 있습니다. 예전에 운동할 때는 가끔 약을 안 먹었습니다. 약이 그렇게 좋지는 않으니까요. 그래서 조금씩 걸러서 먹고 그랬는데 지금은 계속 먹고 있죠. 날마다. (교수M)

테니스를 못 치니까 몸이 오히려 더 피곤해요. 밤에 더 피곤하고 잠도 잘 안와요. 저는 관절이 강한 편이 아니어서 관절 부분이 조금 약해지는 느낌이 들어요. 무릎이나 무릎 주위가 테니스를 치면 주변 근육이 받쳐주니까 통증이나 육신거림 이런 게 없는데, 무릎이나 이런 데를 못 받쳐주니까 약간 흔들거리는 느낌 그런 느낌이 있어요. (교수F)

살이 쪼서 문제예요. 그리고 제가 약간 장이 안 좋아요. 그래서 저는 규칙적으로 운동을 해야지 화장실을 가는데 이게 큰 고민이에요. 화장실 못 가는 게. 밸런스가 무너지니까요. (교수H)

위의 면담내용에서도 알 수 있듯이, 연구참여자들은 건강 유지와 관리 측면에서 테니스를 쳐왔으나, 테니스를 칠 수 없게 되어 건강에 문제가 생기고 있다고 어려움을 토로하였다. 단순히

건강을 유지하는 것이 아니라, 치료의 목적으로 테니스를 치는 회원도 있었다. 연구참여자들은 테니스를 통해 통증, 고혈압, 고지혈증 등을 치료하며 체력을 향상시켜 왔으나, 테니스장이 폐쇄되어 건강과 체력이 떨어지고 있다고 인식하였다.

### 3. 스트레스의 증가

연구참여자들은 테니스를 치면서 스트레스를 해소하여 왔으나 테니스장이 폐쇄되어 스트레스 지수가 높아졌다고 토로하였다. 본 연구에 참여한 연구참여자들은 일상생활뿐 아니라 연구나 강의로 받게 되는 과도한 스트레스를 테니스를 통해 해소함으로써 정신 건강을 유지하거나 회복할 수 있었다고 강조하였다.

테니스장이 섰다운 돼서 계속 2주째 테니스를 하지 못하다가 또다시 연장되니까 실망감과 스트레스가 따따블 됐어요. 테니스를 치지 못하니까 몸이 쪼뿌둥하고 생활이 단조롭고 삶의 질도 푹 떨어지는 느낌입니다... (중략) 웬지 모르겠지만 무언가 빠진 느낌이고 개운한 맛이 없습니다. 괜히 기분이 안 좋다는 생각이 듭니다. (교수A)

테니스공을 세계 쳤을 때 소리를 들으면서도 스트레스가 풀렸죠. “팅”하고 때리는 느낌이에요. 그런데 그런 느낌을 이제 느낄 수 없게 된 거죠. 게임을 하며 예기치 못했던 역전의 순간이나 순간순간의 재미난 랠리 그리고 조크들로 쌓인 스트레스를 날릴 수 있었는데... 그때가 생각나고 그립군요. (교수L)

테니스를 칠 수 없으니 조금 다운되는 느낌이예요. 우울증의 우울은 아니고 운동으로 인해서 기분 좋고 즐겁고 그랬던 마음이 없어지는 것에 대한 아쉬움의 우울함이에요. 코로나블루가 우리 생활 전반에 걸쳐 깔려있어서 그런 것 같기도 하구요. (교수N)

테니스회원들은 테니스를 매개로 스트레스를 풀고 있었다는 것을 알 수 있다. 일부 연구참여자들은 테니스를 칠 수 없어 테니스를 치며 느낄 수 있었던 쾌감을 느낄 수 없게 되어 기분이 가라앉고 스트레스가 쌓인다고 답변하였다. 이와 같이 테니스장 폐쇄로 인한 구조적인 여가제한은 우울감과 스트레스를 증가시키게 됨을 알 수 있다.

#### 4. 업무 몰입의 저하

본 연구에 참여한 교수테니스회 일부 동호인들은 테니스를 순수하고 진지하게 즐기며 몰입한다는 감정을 표현하였다. 연구참여자들이 테니스를 즐기며 몰입했기 때문에 교수로서 교육과 연구에 몰입할 수 있었는데, 테니스를 못 치게 되어 일에 몰입이 잘 되지 않고 있다고 하였다. 대부분의 연구참여자들은 테니스를 못 치게 되어, 연구나 강의 준비에 집중력과 몰입이 떨어져 업무성과가 오히려 떨어진다고 다음과 같이 설명하였다.

테니스를 치면 시간이 어떻게 재미있게 빨리 가든지... 모든 걸 잊고 빨리 들어가서 시간을 보내는 것 같아요... (중략) 그런데 요즘은 시간이 빨리 가긴 가는데 테니스 칠 때 처럼 재미있게 빨리 가는 것 같지 않아요. 잡생각도 많아지구요. (교수D)

운동을 좀 해줘야 일에 집중도 잘 되고 그러는데... 탄생각도 더 하게 돼요. 연구하는데 있어서 결과도 더 잘 안 나와요. 확 몰아쳐서 하는 추진력이 떨어진 것 같아요. 대략 30%는 안 나오는 것 같아요. (교수M)

렐리가 계속되고 (공이) 잘 맞으면 거기에 폭 빠져들게 돼요. 렐리에 집중하게 되니까 다른 잡생각을 하지 않게 되거든요. 그러면서 무거웠던 업무에 관한 생각을 잠시 내려놓는 거죠. 쉽이 되는 건데... 지금은 그게 안 되니까 생활에 활력이 떨어지고, 루즈해지고, 일에 집중도 잘 되지 않는 기분이예요. (교수F)

테니스를 치면 시간을 많이 뺏겨서 아웃풋이 적게 나올 거라 생각하는데 실제로 테니스를 치지 않는 시간에, 테니스를 치지 않는 시간만큼 일하지는 않아요. 다른 걸 많이 하게 돼요. 스마트폰과 인터넷 사용 시간이 많아지고 그냥 쓸데없이 왔다 갔다 하고, 무기력해지니까 집중이 잘 안돼요. (교수I)

테니스장 폐쇄로 인해 연구참여자들은 무로하게 시간을 보내게 되고, 이러한 이유로 삶이 전체적으로 단조롭고 무료해진다고 하였다. 여가시간에 테니스에 집중하고 몰입하게 됨으로써 업무에서 받는 스트레스를 풀며 업무에 더 집중하고 몰입할 수 있음을 시사한다. 즉, 여가로 즐기는 테니스에 몰입도가 높을 때 업무에 대한 몰입도도 높아짐을 알 수 있다.

#### 5. 삶의 즐거움 감소

연구참여자들은 테니스를 치는 주된 동기로 즐거움을 꼽았다. 테니스장의 폐쇄로 테니스동호인들은 삶에서 구조적으로 자신들이 자발적으로 추구할 수 있는 즐거움의 원천이 봉쇄되어 삶에서 재미가 상실되었음을 호소하였다. 연구참여자들은 게임 그 자체에서의 즐거움, 게임 전이나 후의 대화, 기술 습득 및 실력 향상의 즐거움을 누릴 수 없게 되어 삶이 무료해졌음을 시사하였다.

상대방을 역동작에 걸리게 하는 것, 불이 났을 때 스매싱으로 내리כות을 때의 쾌감! 스트로크를 세계 쳤을 때 잘 들어가서 상대방이 받지 못하면 굉장한 쾌감을 느끼죠. 그런데 이런 즐거움이 사라져서 일상생활이 무미건조해졌어요. (교수L)

상대마다 약간 다르게 접근해야 하고 전략을 짜야 하고 중간에 바꾸기도 하고 상대별 공략법이 각기 다르다는 게 재미있지요. 센팀을 만났을 때 이기면 굉장하 기분이 더 좋



았지요. 전술적인 이야기도 하고, 상대방의 약점과 강점을 분석하면서 깔깔대고 웃는 시간이 마냥 즐거웠지요. (교수R)

실력이 느니까 기분이 좋고, 조금씩 기술을 배워가니까 성취감도 생기고요. 아슬아슬한 게임에서 극적으로 제가 끝내기로 이기면 정말 짜릿했어요. 집에 돌아가서도 계속 기분이 이것 때문에 좋을 정도였으니까요. 이야깃거리가 빈곤해지고 일상에 소소한 재미가 없어졌네요. (교수E)

게임을 하기 전에 승부를 예측하는 것도 재미가 있었지만, 복기도 재미있었어요. 누가 누구와 한 팀이 돼서 어느 팀하고 게임을 하며 게임의 승부가 어떻게 날까? 하는 이야기만으로도 2~3시간 후딱 갔지요. 점심식사하려고 만나서 먹고 헤어질 때까지 모두 테니스 이야기로 끝나는 경우가 대부분이었지요. (교수H)

테니스동아리에서 직장 동료들과 테니스를 통해 즐거움을 높이 인지할수록 삶에서의 행복감을 높이 인지한다는 것을 알 수 있었다. 다양한 기술을 익히며 게임의 묘미를 즐기는 것이 삶의 즐거움이었음을 알 수 있다. 뿐만 아니라, 테니스가 대화의 소재가 되며, 이런 대화의 재미는 테니스 동호인들에게 삶의 만족에 직접 혹은 간접으로 영향을 끼치게 됨을 알 수 있다.

## 6. 신체활동적 여가활동의 감소

연구참여자들은 테니스 활동을 하지 못하게 된 대부분의 여가시간에 TV나 유튜브를 시청하거나, 인터넷이나 스마트폰으로 게임을 하는 것으로 나타났다. 수영이나 웨이트트레이닝을 할 수 있는 실내스포츠시설도 폐쇄되어 신체활동적인 여가활동이 원천적으로 봉쇄되어 피동적이며 비활동적인 여가활동으로 대부분의 여가시간을 보내는 것으로 나타났다.

집에 가게 되면 누워서 TV를 틀게 되지요. 채널을 이리저리 바꾸면서 보다가 스마트폰으로 동시에 게임도 하고 유튜브도 보지요. 잠이 오면 자고... 심심하면 주전부리도 하다가 머리가 멍하면 아파트 주변을 한 번 빙돌고 오는 게 일상으로 바뀌었네요. (교수M)

옛날에는 테니스와 헬스를 번갈아 가며 했는데, 요즘은 둘 다 못하니 좀이 쑤시지요. 특별히 할 게 없으니 자연스럽게 스마트폰에 손이 가고, 페이스북을 뒤적이고, 유튜브를 한참 보면 하루가 금방 가지요. (교수P)

못 읽었던 소설과 수필을 읽는 시간이 조금 늘었어요. 아이들 공부도 봐주고... 집안일을 돕기도 하면서 가족들과 대화하는 시간도 많아졌습니다. 그런데 역시 몸을 움직이는 활동을 많이 하지 않으니 머리가 맑지 않고 몸도 빠근한 기분입니다. (교수B)

여가시간을 신체활동적인 여가활동보다도 비활동적인 여가로 채우고 있음이 드러났다. 많은 연구참여자들은 테니스 활동을 전혀 하지 못하게 되어 주로 피동적이며 비활동적인 여가로 시간을 보낸다고 하였다. 이는 테니스를 치지 못하게 됨에 따라 신체활동적인 여가를 못하게 되고, 결국 체력의 저하로 이어짐을 보여준다. 오랜 시간 피동적으로 인터넷서핑이나 스마트폰 게임을 즐긴다면 신체와 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 것이 자명하다. 물론, 일부 연구참여자들은 가족과 함께 대화의 시간을 더 많이 갖거나 책을 읽으며 자기계발에 도움이 되는 건설적이며 정적인 여가활동을 하는 것으로 나타났다.

## 7. 여가만족도 저하

연구참여자들은 테니스장 폐쇄로 테니스로부터 얻을 수 있는 만족감을 대체할 수 있는 여가활동이 없어서 어려움을 느끼는 것으로 나타났다.

다. 테니스를 치며 얻을 수 있었던 만족감을 다른 여가활동을 통해 그만큼 얻을 수 있다면 대체성이 높다고 할 수 있겠다. 반면, 테니스만큼 만족을 줄 수 있는 여가활동을 즐길 수 없다면 대체성은 떨어진다고 할 수 있다. 본 연구의 참여자들은 테니스장 폐쇄로 인해 테니스를 통해 얻을 수 없게 된 여가만족감을 마땅히 대체할 여가활동을 즐기지 못하는 것으로 나타났다.

저는 요즈음 등산을 가끔 하는데 테니스만큼 못한 것 같아요. 왜냐하면 테니스는 여러 사람이 같이하고 웃고 떠들고 이야기도 많이 하게 되는데 등산은 자기와의 싸움이고 일행이 같이 가도 느낌이 다르죠. 막상 정상에 올라가면 좋은데 올라가고 내려오는 게 너무 힘든 점이 있어요. (교수P)

저는 테니스를 못 하게 되어 집에서 자전거 운동을 해요. 그런데 테니스만큼 재미가 없어서 오래 하지 않게 돼요... (중략) 테니스만큼 내가 진짜 모든 것을 걸고 하는 여가활동도 없어요. 테니스 유튜브도 많이 보고, 레슨도 받고, 건강보조식품도 자주 먹으니까요. 그래서 그런지 다른 운동이 별로 재미가 없어요 (교수G)

저는 자전거를 조금 타거든요. 테니스 대신에 자전거를 조금 타는데, 테니스에서 느낄 수 있는 정도의 희열이나 즐거움을 자전거에서 얻을 수 없는 것 같습니다. 자전거에서는 운동을 한다 정도인 것 같습니다. 저에게는 테니스에 약간 중독성이 있는데 자전거로는 대체가 안 되는 것 같습니다. (교수N)

예전에 웨이트 트레이닝을 했었는데 콜레스테롤이 안 좋아서 운동을 꾸준히 해야 하는데 같이 할 사람이 없어서 그만두게 되었어요. 그런데 테니스는 상대방이 있고 움직이면서 치는 거니까 상당히 어렵고 배움에 끝이 없다는 게 재밌어요. 땀을 다른 운동보다 많이 흘리고요. (교수)

저는 수영하고 테니스를 좋아하지요. 하지만 주로 테니스에 많은 시간을 보내고 테니스를 더 좋아하지요. 수영을 할 때는 누구랑 대화하진 않는데 테니스는 치면서도 그렇고 기다리면서도 대화를 많이 하고 하니까 재미가 있어요. 삭막한 세상에 술자리 이외에 대화할 기회가 없는데... 제게는 다른 어떤 스포츠보다도 최고인 것 같아요. (교수B)

여가활동을 다양하게 즐길 수 있는 능력을 갖추므로써 테니스 대신 대체할 여가활동이 있다면, 다른 여가활동을 통해 여가만족도를 높이 유지할 수 있음을 시사한다. 하지만 대부분의 연구참여자들은 다른 어떤 여가활동보다도 테니스에 진지하게 빠져 있어서 다른 대체여가를 즐길 수 있는 능력이 상대적으로 부족하여 여가만족도가 떨어지는 것으로 나타났다. 테니스를 치며 얻을 수 있는 즐거움을 테니스장 폐쇄로 인해 만끽할 수 없는 상황이 되었을 때, 그만큼의 즐거움과 만족감을 제공해줄 수 있는 다른 대체 여가활동을 즐길 수 있는 능력을 갖추는 필요가 있음을 시사해준다.

#### IV. 논의

코로나19뿐 아니라 더 강력하고 무서운 감염병이 또다시 언제, 어떻게, 그리고 얼마나 오래 발생할지는 아무도 모르는 일이다. 본 연구는 코로나19로 인해 테니스장이 폐쇄됨으로써 테니스동호인들에게 어떤 삶의 변화가 발생하였으며 그 의미가 무엇인지 분석하는데 주목적을 두었다. 또한, 코로나가 위협하는 일상에서 여가제약을 극복하며 건강하게 여가만족도를 극대화시킬 수 있는 방안을 제시하고자 하였다. 본 연구결과 연구참여자들은 테니스장이 폐쇄되기 전까지는 테니스를 진지한여가로 즐기며 높은 주관적 건강과 여가만족감을 누렸지만, 정부와 학교 당국의 방역행정조치로 인한 테니스

장 폐쇄기간에는 낮은 주관적 건강과 여가만족도를 경험하는 것으로 나타났다. 특히 테니스만을 진지한여가로 즐기는 테니스동호인의 경우, 일반적인 상황에서는 진지한여가를 즐기지 않는 사람들보다 주관적 건강과 행복감을 더 높이 경험할 수 있지만, 코로나19와 같은 환경적 위기 상황에서 테니스를 못 치게 될 때는 일반인들보다 오히려 행복감이 더 떨어질 수 있음을 발견하였다. 또한, 코로나19와 같은 팬데믹 상황이 아니더라도, 자신이 건강하게 즐길 수 있는 진지한여가를 두 개 이상 보유하게 된다면, 조화로운 여가라이프스타일을 구축하여 행복감과 삶의 질을 높게 유지할 수 있을 것이다.

본 연구에 참여한 테니스동호인들은 Stebbins(1992)가 제시한 진지한여가의 특성 6가지를 갖추었다고 판단된다. 첫째, 진지한여가로 테니스를 즐기는 연구참여자들은 테니스 기술을 습득하기 위해 레슨을 받거나 라켓을 구입하는 등 시간과 재정적 투자를 아낌없이 하는 것으로 나타났다. 둘째, 테니스동호인들은 테니스를 치는데 장애가 되는 어려움을 극복하는 노력을 기울인다. 테니스동호인들은 바쁜 강의와 연구 시간을 쪼개어 테니스를 치는 것을 예로 들 수 있다. 셋째, 테니스동호인들은 교내대회나 전국대회에 참가하며 다양한 성취를 경험하며 테니스 경력을 쌓아간다. 넷째, 테니스동호인들은 테니스에 심리적애착을 가지고 일상생활에서도 테니스에 대해 이야기 나누기를 좋아하며 테니스와 자신을 동일시하는 성향을 보인다. 다섯째, 테니스동호인들은 해당 여가활동의 행동양식, 가치, 규칙, 전통, 성취기준 등을 따르는 기풍(ethos)을 발전시킨다. 여섯째, 테니스동호인들은 테니스를 통해 유능감, 성취감, 자기표현, 심리적 회복, 소속감, 연대감과 같은 혜택을 누리고 있다. 이러한 측면에서, 본 연구에 참여한 테니스동호인들은 테니스장이 폐쇄되기 전에는 진지한여가로 테니스를 즐겼기 때문에 행복감이 높았으리라 유추된다. 하지만, 재미있고 건강하게 즐

길 수 있는 여가활동이 오로지 테니스밖에 없는데 테니스장 폐쇄나 부상으로 못 치게 되는 경우 우울감과 스트레스는 일반인들보다 더 크게 다가갈 수 있다는 것이다. 즉, 테니스 이외에 또 다른 신체활동적인 여가활동을 진지한여가로 즐길 수 있도록 여가라이프스타일을 만들 때 건강과 행복이 더욱 보장될 수 있음을 의미한다.

분석한 결과에 따르면, 테니스장의 폐쇄로 인해 인간관계의 양과 질이 감소되었다는 것을 알 수 있다. 테니스 참여가 인간관계에 긍정적인 효과가 있음이 많은 연구를 통해 나타났듯이(김현지, 2012; Casper, 2007), 테니스동호회는 조직 내에서 인간관계와 사교에 도움을 준다는 것을 확인하였다. 본 연구의 연구참여자들은 한 대학 내에서 근무하는 직장 동료들이기 때문에 테니스동호회와 같은 사적인 동아리모임을 통해 일적인 관계를 벗어나 여유로운 여가시간에 교분을 쌓을 수 있는 기회를 갖는 것이다. 즉, 같은 직장 내의 동료들과 테니스동호회에서 친분을 나누는 것은 가시적인 외적보상이나 업무적인 관련성이 배제된 상태에서 친밀한 인간관계를 테니스라는 매체를 통해 갖게 됨을 의미한다.

연구참여자들은 면담 과정에서 테니스를 통해 체력을 향상시키고 건강을 회복하는 기회를 가져왔으나, 테니스장이 폐쇄되어 건강과 체력에 적신호가 켜졌다고 호소하였다. 연구참여자들이 테니스를 열정적으로 치는 이유 중 하나가 건강을 지키기 위함인데, 이러한 통로가 막히게 되었다고 해석할 수 있겠다. 실내에서 여러 사람이 소리 지르며 접촉하게 되는 농구나 탁구 같은 경우는 감염의 위험이 높지만, 테니스와 같이 야외에서 이루어지는 스포츠의 경우 사회적 거리두기와 방역수칙을 준수하며 할 수 있도록 공공스포츠시설을 개방할 필요가 있다. 무조건 테니스코트를 폐쇄하거나 과도한 방역수칙을 요구하는 것은 오히려 국민 건강을 심각하게 위협할 수 있다는 것이다. 또한, 찜통더위의 여름 대낮에 마스크를 착용하고 단식으로만 테니

스를 치도록 규정하는 것은 오히려 건강을 해칠 수 있음을 간과해서는 안 될 것이다(코로나 방역 4단계가 발령된 2021년 7월과 8월 한 국립대학교의 테니스코트 규정).

본 연구의 참여자인 교수테니스 동아리 회원들은 여가시간에 연구나 교육 등에서 받는 스트레스를 테니스를 통해 발산하는 것으로 나타났다. 최근의 많은 여가연구를 통해, 여가는 스트레스 해소 및 감소에 도움을 준다는 연구결과가 발표되었다(최현욱, 이민석, 2019; Park & Kim, 2018). 이를 Coleman과 Iso-Ahola(1993)의 '여가와 건강 완충모델'에 적용한다면, 테니스동호인들은 삶과 업무에서 받는 스트레스를 테니스를 통해 풀며 건강과 행복을 도모한다고 설명할 수 있겠다. 또한, 일부 연구참여자들은 테니스를 못 치게 되므로 인해 테니스를 치며 경험할 수 있었던 즐거움을 못 누리게 되어 기분이 가라앉고 스트레스가 쌓인다고 답변하였는데, 코로나19로 인한 전반적인 코로나블루 효과와 부정적인 시너지효과나 나타난 것으로 해석된다. 이와같이 테니스장 폐쇄로 인한 구조적인 여가 제약은 우울감과 스트레스를 증가시키는 결과를 초래함을 알 수 있다.

연구참여자들은 몰입(flow)하며 테니스를 칠 수 있는 기회를 테니스장 폐쇄로 여가몰입의 기회를 상실했음을 토로하였다. Lefevre(1988)는 일이나 여가 활동에 집중할 때 느끼는 각성상태를 몰입이라고 제시하였다. 몰입은 인간의 생활 만족, 웰빙, 행복에 직·간접으로 긍정적인 영향을 미치는 주요 요인임이 다수의 연구를 통해 밝혀졌다(박상기, 2018; 홍종관, 2017; Chang, 2016; Isham, Gatersleben, & Jackson, 2019). 즉, 몰입 경험의 횟수나 깊이가 증가할수록, 삶의 만족, 웰빙, 행복감이 상대적으로 상승하게 됨을 의미한다. 이는 여가활동에 몰입하여 여가 만족을 높이 경험하는 사람은 업무에서도 몰입할 가능성이 높아 행복할 가능성이 높다는 Csikzentmihalyi(1990)의 주장을 뒷받침하는 연

구결과라고 할 수 있겠다. 또한, 여가시간에 테니스에 집중하고 몰입하게 됨으로써 교수테니스회 회원들은 교육과 연구에 더 집중하고 몰입할 수 있다는 점을 발견하였다. 즉, 테니스에의 몰입이 업무 몰입에 긍정적인 영향을 미치듯이, 반대로 코로나로 인해 테니스에 몰입하는 기회를 상실하게 됨에 따라 업무에 집중하거나 몰입하지 못하는 현상이 발생한다는 것이다. 이러한 측면에서, 직장 내의 테니스동아리는 구성원들의 건강과 복지 차원에서 뿐 아니라 구성원들의 사기와 업무 효율성을 높이기 위해 체계적으로 지원될 필요가 있다고 본다.

테니스선수뿐 아니라 동호인들이 테니스를 지속적으로 치게 되는 원동력은 즐거움이라고 할 수 있다(Casper, 2007; Weiss, Kimmel, & Smith, 2001). 본 연구에서도 테니스동호인들은 즐거움이나 희열의 욕구를 테니스를 통해 얻고자 하며, 이러한 즐거움은 삶의 만족에 직결된다고 발표한 선행연구들(이민석, 김민정, 이철원, 2020; 정대조 등, 2020)을 지지하는 결과라 할 수 있겠다. 테니스장 폐쇄로 인해 테니스 기술을 습득하는 과정에서, 게임을 하며, 회원들과 답소를 나누며, 식사를 하며, 차나 술을 마시며 누렸던 즐거움이 사라졌다는 것이다. 테니스장 폐쇄로 인해 테니스 동호인들은 삶에서 구조적으로 자신들이 누릴 수 있었던 즐거움의 공간을 잃고 삶에서의 즐거움이 감소되었다는 것을 의미한다.

여가시간을 비활동적인 여가로 채울 때 생활 만족감이 낮아지고 건강에 부정적인 영향을 끼친다는 선행 연구결과(Jung et al., 2018; Kim & Yoon, 2019)들을 참고할 때, 테니스장 폐쇄로 인해 테니스동호인들의 생활만족과 건강이 낮아졌다고 유추할 수 있겠다. 실내 운동 및 스포츠 업장도 폐쇄되고, 야외 공간에서의 활동도 크게 제약을 받으니, 테니스 이외의 신체적인 활동으로 여가시간을 보내는 것이 위축된 것은 당연한 결과이기도 하다. 본 연구결과는 코로나

발생 이전에 신체활동적인 운동을 자유롭게 할 수 있었던 사람이 코로나로 인해 비활동적인 오락을 주로 하게 되어, 심리적 만족감이 떨어지고 우울감이 높아졌다는 주진영, 이세경, 원형중(2021)의 선행연구를 지지하는 결과라 할 수 있다. 때문에 가정에서는 가족 구성원 간에 의도적으로 TV시청이나 스마트폰 사용을 줄이는 노력이 필요하다. 집에만 갇혀있으면 피동적인 여가를 보낼 가능성이 높으므로, 가족끼리 근교에 드라이브하며 안전하게 산책을 하는 등의 방안을 찾아야 한다는 것이다.

코로나19로 인해 여가제약을 인지할 때, 이를 극복하고 여가만족도를 높이는 개개인의 노력과 함께 정책적 지원이 필요하다(Du et al., 2020). 즉, 코로나19와 같은 팬데믹이나 자연재해 등으로 인한 테니스장 폐쇄조치로 구조적 제약이 개인에게 들이닥쳤을 때 여가에 참여하는데 있어 내재적, 사회적, 구조적 제약을 줄이며 극복하는 행정적 지원방안을 다각도로 강구해야 한다. 여가 참가에 대한 동기가 강하고 기대되는 혜택이 클수록 여가제약을 극복하려고 하는 의지가 강하여 극복할 가능성이 높아지므로(Wen, Huang, & Goh, 2020), 체계적인 여가교육 지원방안도 마련되어야 한다. White(2008)가 주장한 바와 같이, 개개인이 긍정적 자기대화(self-talk) 기술과 같은 인지행동적 방법을 통해 제약협상효능감(constraints negotiation-efficacy)을 높일 수 있을 때, 테니스코트 폐쇄로 인한 구조적, 내재적, 사회적 여가제약을 극복하며 여가 참여와 만족도를 높일 수 있을 것이다.

본 연구에서는 대부분의 연구참여자들이 테니스장 폐쇄로 인해 신체활동적인 테니스를 못하게 됨에 따라 주로 스마트폰 사용과 같은 비활동적인 여가로 많은 시간을 보내는 것으로 나타났다. 테니스 이외에 건강에 도움이 되는 다양한 여가활동을 진지한여가로 즐길 능력이 부족함을 말해준다. 조희태 등(2016)은 테니스동호회 활동에 이탈하게 되는 요인에는 신체적,

심리적, 환경적 요인뿐만 아니라 여가제약으로 인해 발생할 수 있으며, 부상과 같은 이유로 테니스를 못 치게 된 이후에 다른 정적인 여가활동에 참여할 때 테니스를 치며 경험하던 정도의 만족감을 얻지 못하게 된다고 제시하였다. 연구 참여자들은 테니스장 폐쇄로 테니스로부터 얻을 수 있는 만족감을 대체할 수 있는 여가능력이 부족하여 어려움을 느끼는 것으로 나타났다. 여가레퍼토리가 부족하다는 것은 여가대체용이성(leisure substitutibility)이 낮다는 것을 뜻한다(Iso-Ahola, 1986). 테니스동호인들이 테니스를 진지한여가로 즐기기도 하지만, 건강에 도움이 되는 대체 여가활동을 진지한여가로 즐길 수 있는 여가능력을 갖추어 놓는 것이 신체적 부상이나 코로나19와 같은 유사시를 대비하는 방법이 된다.

## V. 결론

본 연구는 코로나19로 인해 테니스장이 폐쇄됨으로써 교수테니스동호인들이 어떤 삶의 변화를 경험하며 의미를 찾는지 분석하는 데 중점을 두었다. 테니스동호회 회원들과의 면담과 분석을 통해 테니스장 폐쇄로 인해 동호인들이 다음과 같은 경험을 하게 됨을 발견하였다. 첫째, 테니스동아리를 통해 구축해온 친밀한 인간관계를 유지하지 못하게 되어 삶의 즐거움이 감소하였다. 둘째, 테니스동호회 회원들은 건강 유지와 관리 측면에서 테니스를 쳐왔으나, 테니스를 못 치게 되어 건강에 문제가 생기고 있음을 발견하였다. 셋째, 테니스동호회 회원들은 스트레스 지수가 높아졌다고 토로하였다. 넷째, 연구참여자들이 테니스를 즐기며 몰입했기에 교수로서 교육과 연구에 몰입할 수 있었는데, 테니스를 못 치게 되어 일에 몰입이 잘 되지 않는다고 하였다. 다섯째, 연구참여자들은 게임 그 자체에서의 즐거움, 게임 전이나 후의 대화, 기

술 습득 및 실력 향상의 즐거움 등을 누릴 수 없게 되어 삶이 무료해졌음을 호소하였다. 여섯째, 대부분의 연구참여자들은 테니스를 치지 못하게 되어 주로 피동적이며 비활동적인 여가로 시간을 보내는 것으로 나타났다. 일곱째, 대부분의 연구참여자들은 다른 어떤 여가활동보다도 테니스에 진지하게 빠져 있고 다른 대체여가를 즐길 수 있는 능력이 상대적으로 부족하여, 코로나19로 인해 테니스를 못 치게 되는 상황에서 전반적인 여가만족도가 큰 폭으로 떨어지는 것으로 해석된다. 따라서, 테니스동호인들은 테니스뿐 아니라 다른 여가활동도 건강하게 진지한여가로 즐길 수 있는 여가능력을 갖출 필요가 있다는 것이다. 예컨대, 테니스를 진지한여가로 즐기는 사람은 자전거 타기, 요가, 트레킹 등 다른 여가활동도 다양하게 즐길 줄 아는 능력을 키울 필요가 있다.

코로나19 방역 2.5단계인 상태에서 테니스코트가 폐쇄되었다가 4주 만에 다시 개장된 첫날(2021년 1월 27일) 회원들의 반응을 통해 진지한여가로써의 테니스가 주는 혜택을 실감할 수 있다. 날씨는 풀렸지만 비와 눈으로 인해 코트 상태가 좋지 않았지만, 회원들이 코트에 나와 게임을 친 후 술회한 감회는 다음과 같다: “가슴이 뻥 뚫린 기분입니다.” “미칠 듯이 좋습니다.” “안 되던 소화가 되고 몸이 날아갈 듯 기분이 좋습니다.” “스트레스가 다 날아가는 기분입니다.” “장염이 있어 컨디션이 좋지 않았는데, 오늘 테니스를 쳐서 그런지 다 나은 기분입니다.” “보고 싶었던 교수님들을 보니 무척 기쁘네요.” 진지한여가로 테니스를 즐기는 연구참여자들이 구조적 제약을 겪게 될 때, 얼마나 심리적, 사회적, 신체적으로 고통을 받고 있었는지 이해할 수 있는 답변들이다.

본 연구는 한 대학교의 테니스동호인들을 대상으로 코로나19로 인한 테니스장 폐쇄에 대한 삶의 변화와 경험을 분석하였다. 차후에는 변종의 코로나19의 출몰로 방역단계가 변화함에 따

라 테니스 동호인들의 여가제약과 여가제약해소의 과정에 대한 연구를 통해 장기적으로 변화 과정을 종단적연구(longitudinal study) 측면에서 분석할 필요도 있다고 본다. 또한, 코로나19나 감염병 단계별로 테니스이용 관리를 현실적이며 효율적으로 할 수 있도록 방안을 구축할 필요가 있다. 시설 별로 혹은 지자체에 따라 중구난방으로 이용 및 방역수칙을 적용할 것이 아니라, 대한체육회나 지자체의 체육회에서 운동 종목별로 이용 및 방역수칙 모델 및 규정을 제시할 필요가 있다. 예컨대, 현재 코로나19 4단계가 적용되는 상황에서(2021년 7월 26일), 일부 공공테니스시설이 오후 18시 이전에는 복식을 허용하고 18시 이후에는 단식만 치도록 하는 규정은 설득력이 떨어진다. 왜냐하면 오전과 오후에 따라 테니스로 인한 감염의 위험에 차이가 전혀 없기 때문이다. 유흥주점과 같은 영업장에 적용될 수 있는 시간적 제한을 테니스 현장에 적용하는 것은 적합하지 않다는 것이다. 또한, 다른 스포츠 종목 동호회 회원들을 대상으로 질적연구를 진행해도 의미가 있으리라 본다. 마지막으로, 개인적이 차원뿐 아니라 정부차원에서 예기치 못한 환경변화에 따른 체계적인 여가정책과 다양한 여가프로그램으로 대비할 필요가 있음을 강조한다.

## 참고문헌

- 고광욱 (2020). 코로나 19 사회적 거리두기 신체활동수칙. 보건교육건강증진학회지, 37(1), 109-112.
- 김남희, 최윤의, 오치옥 (2019). 야외 여가활동에서의 지속적 참여의도와 여가제약과 협상, 협상효능감, 여가정체성의 순환 관계 검증: 자전거 라이딩 참여자를 대상으로. 여가학연구, 17(4), 57-76.
- 김보영 (2021). 코로나19의 시대, 사회서비스의 정

- 책적 과제와 비전에 대한 탐색. **비판사회정책**, 70, 43-71.
- 김영신, 김광환, 이무식 (2020). 인터넷 사용 영향에 따른 청소년의 건강행태 분석. **한국산학기술학회논문지**, 21(6), 603-610.
- 김영준 (2014). 골프 참여자의 레크리에이션 전문화가 여가제약협상에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 38(2), 17-28.
- 김재운, 김한범, 임새미, 박찬우 (2018). 테니스 동호회 활동에서의 여가문화 탐구. **한국여가레크리에이션학회지**, 42(4), 67-82.
- 김현지 (2012). 테니스 동호회 활동을 통한 사회관계 형성에 관한 현상학적 분석. **한국레저사이언스학회지**, 3(1), 13-20.
- 남을순 (2018). 자원봉사자의 여가비용이 여가제약협상에 미치는 영향. **여가관광연구**, 30, 1-19.
- 박광호, 이승연, 김진원 (2020). 대학생들의 COVID-19 전후 여가변화와 여가동기 및 건강신념과의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 44(3), 69-86.
- 박상기(2018). 노인의 여가몰입이 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구: 사회적지지의 조절 효과 검증. **사회복지경영연구**, 5(2), 361-378.
- 박석, 정석현, 김태영 (2006). 휠체어 테니스 운동이 의전차 추진 척수손상 장애인의 손 근력에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 15(4), 859-868.
- 박세혁 (2020). **행복을 탐구하는 여가 및 레크리에이션 플러스**. 서울: 대한미디어.
- 박세혁 (2008). 테니스 참가자들의 여가만족, 충성도, 생활만족의 관계분석. **한국여가레크리에이션학회지**, 32(2), 13-20.
- 박세혁, 김선정, 한아름 (2015). 국가대표 장애인 선수들의 진지한여가, 생활만족, 행복감의 관계. **한국체육학회지**, 54(5), 569-580.
- 사혜지, 이원상, 이봉규 (2021). 코로나 블루와 여가활동 : 한국 사례를 중심으로. **인터넷정보학회논문지**, 22(2) 109-121.
- 송화성, 이영안, 강영애 (2020). 결혼이주여성의 여가제약협상 유형과 특성: 잠재프로파일 분석(Latent Profile Analysis)을 이용하여. **관광연구**, 35(3), 1-23.
- 윤지인, 한진욱, 이지원 (2021). 야외 여가활동 참여자의 코로나 관련 위험인지, 스트레스 수준 및 대처행동의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 45(1), 89-101.
- 이민석, 김민정, 이철원 (2020). 테니스 참여 액티브 시니어의 여가태도와 삶의 질의 관계 분석: 스트레스 관련 성장의 매개 효과를 중심으로. **한국여가레크리에이션학회지**, 44(2), 17-29.
- 이원희, 정연성, 공성배, 김원경 (2009). 테니스 동호인의 참여동기와 몰입경험이 생활만족에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(1), 17~27.
- 정대조, 이민석, 이철원 (2020). 액티브 시니어 테니스 참여자의 여가열정, 건강관심도 및 생활만족의 관계 분석. **한국체육과학회지**, 29(4), 87-98.
- 조희태, 우효동, 황선환 (2016). 테니스 참여자의 여가이탈과 이탈이후 삶의 변화. **한국여가레크리에이션학회지**, 40(2), 73-86.
- 주진영, 이세경, 원형중 (2021). COVID-19(코로나) 발생 전후로 나타난 청년의 여가활동유형과 우울감 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 45(2), 87-99.
- 최현욱, 이민석 (2019). 여가동아리 참여 대학생의 여가만족, 스트레스 관련 성장 및 삶의 질의 구조적 관계. **한국체육학회지**, 58(1), 203-215.
- 하제연, 김준 (2014). 여가스포츠 참가자의 참가정도에 따른 진지한 여가, 행복감, 생활만족도 차이. **한국사회체육학회**, 57, 565-577.
- 한국이미지커뮤니케이션연구원 (2021. 01.14). **코로나 여파 속 여가활동 1위는? 스포츠경향**. Retrived from March, 20, 2021, [http://sports.khan.co.kr/entertainment/sk\\_index.html?art\\_id=202101141851003&sec\\_id=540201](http://sports.khan.co.kr/entertainment/sk_index.html?art_id=202101141851003&sec_id=540201)

- 한원형, 고영찬, 김석훈, 김영표 (2015). 테니스 운동이 중년 비만여성의 체력 및 신체구성에 미치는 영향. *체육과학연구*, 21, 57-65.
- 홍중관 (2017). 행복을 위한 몰입의 역할에 대한 연구. *행복한 부자연구*, 6, 37-51.
- Bond, A. J., Widdop, P., Cockayne, D., & Parnell, D. (2020). Prosumption, networks and value during a global pandemic: Lockdown leisure and COVID-19. *Leisure Sciences*, doi:10.1080/01490400.2020.1773985
- Casper, J. (2007). Sport commitment, participation frequency and purchase intention segmentation based on age, gender, income and skill level with US tennis participants. *European Sport Management Quarterly*, 7(3), 269-282.
- Chang, H. H. (2016). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, DOI:10.1080/1678055.2016. 1166152
- Chen, C. (2019). A cross-country study of leisure constraints and option framing effect in Chinese and Taiwanese package tour market. *Asia Pacific Management Review*, 24, 223-231.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Los Angeles: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Du, J., Floyd, C., Kim, A. C. H., Baker, B. J., Sato, M., James, J. D., & Funk, D. C. (2020). To be or not to be: negotiating leisure constraints with technology and data analytics amid the COVID-19 pandemic. *Leisure Studies*, DOI: 10.1080/02614367.2020.1862284
- Dupuis, S. L., & Smale, B. J. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Loisir et Societe / Society and Leisure*, 18(1), 67-92.
- Huang, H., Lai, J., & Huang, T. (2019). Mediating effects of depression on anxiety and leisure constraints in patients with breast cancer. *BMC Women's Health*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0838-7>
- Isham, A., Gatersleben, B., & Jackson, T. (2019). Flow activities as a route to living well with less. *Environment and Behavior*, 51, 431-461.
- Iso-Ahola, S. E. (1986). A theory of substitutability of leisure behavior. *Leisure Sciences*, 8, 367-389.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356-364.
- Iwasaki, Y. (2017). Leisure and meaning-making: Implications for rehabilitation to engage persons with disabilities. *Journal of Vocational Rehabilitation*, 46, 225-232.
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.
- Jackson, E. L., Crawford, D., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-11.
- Jeong, S., Choi, D., & Ahn, H. (2020). Narrative study on the serious leisure participation process of the participants in the futsal



- group of living sports. *The Korean Journal of Physical Education*, 59(2), 45–57.
- Jung, J. H., Yoo, B. Y., Won, K. J., & Park, S. H. (2016). Examining the effects of involvement profiles and specialization on loyalty to a respective tennis club. *International Journal of Human Movement Science*, 10(2), 67–82.
- Jung, S., Park, J., Park, D., Sohn, C., Lee, J., & Kim, T. (2018). Physical inactivity and unhealthy metabolic status are associated with decreased natural killer cell activity. *Yonsei Medical Journal*, 59(4), 554–562.
- Kim, C. W., Kim, H. B., Lim, S. M., & Park, C. W. (2018). Research on leisure culture through tennis club activities. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 42(4), 67–82.
- Kim, J., Kim, M., Henderson, K., Han, A., & Park, S. H. (2016). Serious engagement in sport and health benefits among Korean immigrants in the USA. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11, 31340–<http://dx.doi.org/10.3402/qhw.v11.31340>
- Kim, U., & Yoon, M., (2019). Relationship among physical activity levels, disability acceptance, and life satisfaction of people with physical disabilities. *International Journal of Human Movement Science*, 13(3), 105–114.
- Lee, M. S., Lee, M. J., & Lee, C. W. (2020). An analysis of the relationship between leisure attitude and quality of life of active seniors participating in tennis: Focusing on the mediating effect of stress-related growth. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 44(2), 17–29.
- Lee, S., Chung, J. E., & Park, N. (2016). Linking cultural capital with subjective well-being and social support: The role of communication networks. *Social Science Computer Review*, 34, 172–196.
- Lefevre, J. (1988). Flow and the quality of experience during work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 307–318). New York, NY: Cambridge University Press.
- McCracken, G. (1988). *The long interview*. Newbury Park, CA: Sage.
- Mueller, T., Landon, A. C., & Graefe, A. R. (2019). Modeling the role of social identity in constraint negotiation for ultra-endurance gravel cycling. *Journal of Leisure Research*, 50, 81–106.
- Park, S. H., & Kim, Y. S. (2018). Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 13(1) DOI:org/10.1080/17482631.2018.1505397
- Papaioannou, A. G., Schinke, R. J., Chang, Y. K., Kim, Y. H., & Duda, J. L. (2020). Physical activity, health and well-being in an imposed social distanced world. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 414–419. [https:// DOI: 10.1080/1612197X.2020.1773195](https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1773195)
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Raymore, L., Godbey, G., & Crawford, D. W.(1994). Self-esteem, gender and socioeconomic status: Their relation to perception of

- constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26(2), 99–118.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal: McGill Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (2018). *Social world and the leisure experience*. Bingley, UK: Emerald Group Limited.
- Trzebinski, J., Cabanski, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: The influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of Loss and Trauma*, DOI:10.1080/15325024.2020.1765098
- Wang, L. (2017). Using the self-determination theory to understand Chinese adolescent leisure-time physical activity. *European Journal of Sport Science*, 17, 453–461.
- Weiss, M. R., Kimmel, L. A., & Smith, A. L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variables. *Pediatric Exercise Science*, 13, 131–144.
- Wen, J., Huang, S., & Goh, E. (2020). Effects of perceived constraints and negotiation on learned helplessness: A study of Chinese senior outbound tourists. *Tourism Management*, doi.org/10.1016/j.tourman.2019.104059
- White, D. D. (2008). A structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. *Leisure Sciences*, 30, 342–59.
- Yamada, M., Kimura, Y., Ishiyama, D., Otobe, Y., Suzuki, M., Koyama, S., Kikuchi, T., Kusumi, H., & Arai, H. (2020). Effect of the COVID-19 epidemic on physical activity in community-dwelling older adults in Japan: A cross-sectional online survey. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*, 24, 948–950.