

## 생활체육으로서 컬링의 가치 탐색

스위야오<sup>1</sup> · 김미향<sup>2</sup>

<sup>1</sup>국민대학교 박사과정 · <sup>2</sup>국민대학교 교수

### Exploring the Value of Curling as Sports for All

Shi, Yu-Yao<sup>1</sup> · Kim, Mee-Hyang<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>kookmin University

#### Abstract

The purpose of this study was to explore sources of enjoyment and the value of curling as sports for all by understanding the experiences of amateur curling players. Semi-structured interviews were conducted with 12 amateur curling players from the 2020 Korean-Chinese celebrity curling competition. The result of this study illustrated that there were three enjoyment sources of curling at the beginner stage: newness, curiosity, and excitement. Also another three enjoyment sources existed at the stage of basic skills acquisition: adaptation of ice rink, understating of stone movement, and target hitting. In the strategy acquisition level, competition management strategy, situation strategic planning, and strategy execution were included as sources of enjoyment. Lastly at the stage of the competition sharing of achievement, uncertainty of stone movement and opportunity of reversal were verified. In terms of the value of curling as sports for all various factors such as health enhancement, interaction, self-development were identified in three components of value: physical, social, and psychological.

**Key words :** sports for all, enjoyment, curling, value of curling

주요어 : 생활체육, 재미, 컬링, 컬링의 가치

Address reprint requests to : Kim, Mee-Hyang

E-mail: mhkim@kookmin.ac.kr

Received: April, 30, 2023 Revised: June, 3, 2023 Accepted: June, 17, 2023

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

2022년 문화체육관광부에서 발행한 국민여가활동조사에 따르면, 국민들의 주된 동호회 활동 상위 10개 중 생활체육과 관련된(예: 야구, 골프, 테니스, 사이클링 등) 동호회가 7개에 이를 만큼 생활체육 참여는 여가활동의 큰 영역으로 자리매김하고 있다. 1980년대 스포츠 활동 참여율은 27.2%에 불과했지만, 2022년 발표에 따르면 61.2%로, 지속적인 증가세를 나타내고 있다(문화체육관광부, 2022a). 현대인들의 건강한 삶을 유지, 삶의 질 향상에 기여도가 높아 생활체육 참여의 대중화 및 보편화가 진행되고 있음을 나타내는 것으로 추론된다(최재경, 정혁, 류호상, 2009). 최근 조사에 따르면, 야구, 축구와 같은 전통적인 스포츠 종목 외에도 래프팅, 요트, 아이스스케이팅 등과 같은 새롭고 다양한 스포츠 종목에 대한 관심도 점차 증가되고 있어(문화체육관광부, 2022b) 생활체육 참가자들의 스포츠참여 욕구가 다양하게 전개됨을 인지할 수 있다.

동계스포츠 중 관심이 높아지고 있는 종목이 컬링이다. 컬링은 얼음 위에서 팀별로 스톤(stone)을 번갈아 던져 득점하는 경기로, 경기 운영 전략이 승패를 좌우하는 특성으로 얼음 위의 체스(chess)라고도 일컫는다. 컬링은 동계 올림픽 종목이지만 국내에는 잘 알려지지 않았다. 2010 밴쿠버 동계패럴림픽에 참가한 대한민국 대표팀이 결승전에 오르면서 국민적 관심을 받기 시작하였으며, 2018 평창 동계올림픽에서 여자 대표팀이 은메달의 획득하면서 널리 알려지게 되었다. 2018 평창 동계올림픽 기간 중 트위터에 가장 많이 언급된 단어 중 하나가 '컬링'이었으며(노예영, 김기환, 2020), 지난 2023년 2월까지 유튜브에서 가장 많이 시청된 2018 평창동계올림픽 컬링 경기 영상 조회수

가 296만 회(SBS뉴스, 2018.02.24.)를 넘는 등 많은 대중들의 관심과 인지를 형성하고 있다.

스키, 스노보드 등과 같은 다른 동계스포츠 종목에 비해 컬링의 대중화 정도는 여전히 낮은 수준이지만 생활 스포츠로의 접근에도 관심이 높아지고 있다. 2023년 기준 스포츠지원포털에 등록된 컬링팀은 107개 팀이며, 남자선수 287명, 여자 선수 282명으로 총 569명이다. 이 중 생활체육에 해당되는 등록 팀 수는 전문클럽 7개, 생활클럽 14개로 102명이 등록한 것으로 나타났다(스포츠지원포털, 2023). 컬링 관련 연구도 엘리트 스포츠에 집중되고 있다. 스포츠경기로서 컬링의 신체적 측면(김경룡, 신영국, 길태오, 방현석, 2013; 서광석, 2009; 이윤미, 백승희, 2018), 기술적 측면(박성건, 윤행기, 이수원, 2016; 안재성, 채재성, 2016), 심리적 측면(김영숙, 2019; 김지선, 2016; 육영숙, 2015), 사회적 측면(양재봉, 안길영, 김유진, 2013)에 중점을 둔 연구가 수행된 바 있다. 이 연구들은 모두 엘리트 선수들의 경기 상황과 관련된 연구로 동계 생활 스포츠로서 컬링 종목의 성장 가능성은 다루지 못하고 있다.

반면, 생활체육 종목으로서 컬링의 장점과 가능성을 제시한 주장도 제시되고 있다. 이경렬(2018)은 컬링이 설상 종목보다 경제적 부담과 부상 위험이 적고 빙상 종목처럼 고도의 운동 기술과 신체적 기량이 요구되지 않아 동계스포츠 중 생활체육 종목으로 활성화될 수 있음을 주장한 바 있으며, 김미연(2014)은 여가활동으로서 컬링의 가치를 제안한 바 있다. 다만, 컬링 선수의 경험을 근간으로 수행되어 일반인을 대상으로 한 생활체육으로써의 컬링 경험 분석에 관한 실증연구로서는 한계점을 가지는 것으로 판단된다.

컬링은 고도의 운동 기술이나 신체적 기량이 없이도 재미를 느낄 수 있고, 팀원들과 적극적인 소통을 통해 성취를 느낄 수 있다는 측면에서 생활체육으로의 잠재력이 많은 종목이다.

김형원(2008)은 스포츠관람 재미는 스포츠에 대한 관심 증가에 긍정적 영향을 미친다고 하였고, 김동환, 이진영(2016)은 스포츠 관람 재미는 운동지속의사와 관련성인 높다고 보고한 바 있다. 컬링 체험의 기회 부족이라는 환경적 제약이 존재하는 현실에서 관람 스포츠로서의 성장 가능성을 탐색하는 것은 매우 의미있는 시도라 생각된다. 한편, 컬링의 교육적 가치에도 주목할만 하다. 현재 학교 체육 현장에는 ‘커롤링’, ‘플로어 컬링’ 등의 이름으로 컬링 경기와 유사한 뉴스포츠가 보급되고 있다. 안동수(2010)는 뉴스포츠가 누구나 자발적으로 참여하고 즐거움을 형성할 수 있는 신체활동이라고 주장한 바 있어, 이러한 시도는 동계스포츠로서의 한계를 극복할 뿐만 아니라 팀 스포츠로서의 교육적 경험을 형성하는데 유용한 콘텐츠로 인식되고 있음을 반영한 결과라 판단된다. 따라서 본 연구는 컬링 종목에 참여한 일반인들의 경험을 바탕으로 컬링이 가진 재미와 의미를 분석하여 생활체육으로서의 가치를 제시하고, 생활체육 활성화 정책 수립에 필요한 실증적 자료를 제공하는데 그 목적이 있다. 이러한 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 컬링 체험의 재미 요소에는 무엇인가?

둘째, 생활체육으로써 컬링이 가지는 의미는 무엇인가?

## II. 연구방법

### 1. 연구참여자

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 질적 연구에서 주로 이용되는 비확률표집방법(non-pr

obability sampling)의 하나인 유목적표집법(purposeful sampling)을 채택하여 연구를 수행하였다. 유목적표집법은 연구 문제의 결과를 얻는데 가장 적합한 대상을 선정하고자 연구자가 기준(유기웅, 정종원, 김영석, 김한별, 2012; Merriam, 2009)을 세워 연구참여자를 표집하는 방식이다.

구체적으로, 2020년 12월 한·중 수교 30 주년을 기념하기 위해 열린 ‘한·중 연예인 컬링대회’ 참여자 중 본 연구에 관심이 있고, 직접 참여하기를 원하는 12명을 연구참여자로 선정하였다. 연구참여자들은 이 대회에 참가하기 위해 처음으로 컬링을 접한 사람들로서 10~11회 참여한 경험을 가지고 있는 사람들 중 연구의 취지에 동의하여 참여 의사를 밝힌 사람들로 선정하였다. 연구참여자들의 인적사항은 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자 인적사항

연구참여자	연령	성별	직업	참가 횟수
A	29	여	박사 과정	11
B	32	여	뉴스 리포터	11
C	27	여	석사과정	11
D	21	여	학부생	11
E	27	여	석사과정	11
F	29	여	석사과정	11
G	27	여	프리랜서	11
H	26	여	박사 과정	10
I	29	여	박사 과정	10
J	24	여	석사과정	10
K	26	여	석사과정	10
L	35	여	1인 미디어 블로거	10

### 2. 조사절차 및 자료수집

본 연구는 생활체육으로서 컬링의 가치를 파악하기 위하여 2021년 11~12월에 12명의 연구참여자와 총 11차례의 컬링 활동을 진행하였고, 2022년 4~5월 기간 동안 각각 전화로 인터뷰를 진행하였으며, 1회 인터뷰 시 소요 시간은 2시간 내외이다. 코로나 19 상황으로

부득이 전화 인터뷰를 실시하였으나 킨링 연습 과정을 함께 하였고, SNS로 소통하며 연구참여자와의 라포(rapport)를 형성하였다.

연구의 내용과 범위를 선정하기 위하여 김미연(2014)의 킨링 종목의 여가활동 연구와 이은아(2022)의 필라테스 참여 경험 연구에서 사용한 반구조화된(semi-structured) 설문지를 수정, 보완하여 사용하였다. 반구조화된 설문지는 킨링 참여 활동에서 획득된 경험과 킨링 활동 참여 후 킨링 참여의 의미에 대한 의견을 수집하는 데 중점을 두어 구성하였으며, 모든 인터뷰는 연구참여자의 동의 하에 녹취를 하였다.

### 3. 자료 분석

자료 분석은 킨링 참여자들의 행동 및 킨링에 대한 신념이나 가치 등의 관점을 파악하기 위하여 문화기술지 연구 방법을 활용하였다. 연구참여자의 사전 동의를 얻은 후 녹음된 내용을 연구자가 직접 전사(typing)한 후, 연구자는 텍스트로 옮긴 자료를 반복적으로 읽으면서 유사성과 공통적으로 묶이는 내용들에 대해 개념화 방법을 적용 하였다. Spradley(1980)의 문화기술지 분석 절차를 활용하여 영역분석을 실시하고, 분류분석, 성분분석을 수행하였다.

### 4. 연구의 타당도 및 신뢰도

연구자의 주관적 개입을 최소화하고, 자료수집 방법, 수집된 자료의 타당성을 확보(Stainback, & Stainback, 1988)하기 위하여 여가학 전공 박사 2명으로부터 각각 두 차례의 동료 검증(peer debriefing)을 실시하였다. 또한, zoom 후

은 E-MAIL을 통한 방법으로 수차례의 연구참여자가 검토(member check)를 진행하였다. 이처럼 본 연구에서는 인터뷰자료, 선행연구물 등의 수집된 자료를 바탕으로 동료 검증, 연구참여자가 검토를 거쳐 연구의 타당도와 신뢰도를 확보하고자 하였다.

## III. 결과 및 논의

수집된 자료를 분석한 결과로 킨링 참여가 이루어지는 단계별로 세분화하여 재미 요소를 분석하였으며 내용은 <표 2>와 같다.

### 1. 킨링 참여의 재미 탐색

#### 1) 입문단계

킨링 참여의 입문단계에서는 코치가 킨링경기에 대한 간단한 소개와 더불어 참여 시 주의사항을 전달하고, 4명씩 팀을 이루어 빙판위를 활주하면서 팀원들과 함께 빙판과 운동기구에 빠르게 적응하는 활동이 이루어졌다. 참여자들은 처음 접한 킨링과 빙상 종목에 대한 새로움, 호기심, 흥미 유발 등의 재미 요소를 경험한 것으로 분석되었다.

#### (1) 새로움

연구참여자들은 킨링 종목 자체에 대한 신기함, 또한 킨링장이나 킨링 시설을 실제로 처음 접한 뒤의 신선함, 그리고 팀원들과의 새로운 만남 등을 통해 새로움을 통해 재미를 경험하였다.

표 2. 킨링 참여 경험의 재미요소 탐색

킨링 경험 과정	입문단계	기초기술 습득단계	전략습득 단계	경기참여단계
재미 요소	새로움 호기심 흥미 유발	빙판에 대한 적응 스톤 움직임 이해하기 타겟 도전에 대한 성공	경기운영 전략의 이해 상황별 전략 구상 전략 수행 및 성공	팀웍 형성 스톤 움직임 결과의 불확실성 반전의 기회

“처음 컬링이라는 단어를 들었을 때, 많이 신기했습니다. 컬링장에 도착해서 직접 시설을 둘러보고, 스톤 그리고 스틱 등 장비를 손으로 만지고, 이러한 환경을 직접 느껴 보니 컬링장이 신기했고, 놀다 보니 재미 있었어요.”(연구참여자 F)

“처음 접해 보니까 모든 것이 신선하고 배우고 싶은 마음이 생겼어요. 컬링은 육상, 수영과 같은 스포츠 종목과 달리 그렇게 치열하지 않다고 생각했어요. 그래서 다른 스포츠에 비해 컬링을 배우는 것이 저에게 아주 재미있었어요.”(연구참여자 J)

“모르는 사람들과 팀을 이루면서 상대방을 알아보고.. 갑자기 모르는 사람들과 익숙한 분위기를 만들어서 이런 관계를 만드는 느낌이 신기했어요.”(연구참여자 F)

## (2) 호기심

연구참여자들은 컬링 참여 기회 그 자체로 호기심을 느끼고, 컬링 기술에 대한 호기심과 모르는 사람들이 모여 팀을 이루어 가는 과정에 대한 호기심을 통해 재미를 경험한 것으로 분석되었다.

“대회를 참여하면서 컬링을 알게 되었는데 컬링은 빙상 종목 중에서도 귀족 스포츠로 장비가 비싸고 장소 대여도 어렵다는 사실을 알게 되어 경험해보고 싶고 하고, 궁금하기도 했어요.”(연구참여자 L)

“연습 때 훈련장에서 다른 프로 선수들이 훈련하는 모습을 보았는데, 그들이 경기에서 아주 잘하는 것을 보았습니다. 저는 그들이 어떻게 그렇게 잘하는지가 궁금했습니다 ... 그분들이 우아하게 컬링을 하는 것을 보고 저도 배우고 싶어졌어요.”(연구참여자 J)

“저는 처음 팀원들을 만났을 때, 모두

선의적인 태도를 가지고 서로 교류하는 모습이 궁금했어요.”(연구참여자 H)

## (3) 흥미 유발

연구참여자들은 빙판에 적응하고, 스톤을 던져 보는 등 직접적인 활동을 통해 컬링에 대한 흥미와 재미를 경험하는 것으로 분석되었다.

“같은 팀원들이 스케이트 타다가 넘어지거나 아니면 제가 넘어지는데, 솔직히 이 상황이 웃겼어요. 우리가 넘어져도 심하게 다치지 않으니까 이 과정을 즐겼어요. 팀원들이 실수하는 게 경기하면서 재미를 더하게 된 것 같아요.”(연구참여자 A)

“그 때 재미있다고 생각해요. 왜냐하면 이거는 빙판에서 하는 운동이기도 하고, 할 때 스케이트를 탈 수도 있고, 스톤을 던질 수도 있고, 몇 가지 운동을 합친 운동인 것 같아요...”(연구참여자 I)

“훈련할 때 가장 기대되는 게 스톤을 던지는 거예요. 스윙핑 하는 동작보다 스톤을 던지는 걸 더 기대했어요. 우리 팀 다른 사람들도 많이 기대했어요 ... 어떻게 하면 잘하는지 모르니까 더 궁금하고, 스톤을 던질 때 방향이나 속도를 조절할 수 있다는 게 궁금해요.”(연구참여자 F)

생활체육 기능에 있어서 지속적으로 참가하거나 그만두는 가장 중요한 이유 중의 하나는 흥미나 즐거움 요소이다(성창훈, 김병준, 1997). 호기심과 운동 지속에 정적 영향을 미치는 요인(유정인, 김성규, 임용택, 2014)으로 처음 경험하는 컬링을 통해 새로움과 신기함을 느끼며 실제 컬링의 기초 기술을 접하면서 자연스럽게 흥미를 가지게 된 것으로 판단된다.

## 2) 기초기술 습득단계

기초기술 습득단계는 컬링의 기초자세(그립,

스타트, 피칭), 스톤 투구 기술(힘 조절, 회전 방향), 그리고 스윙핑(포지션, 마찰력, 속도 조절), 목표 설정 및 투구하기 등을 경험하는 단계이다. 기초기술 습득단계에서는 빙판에 대한 적응, 스톤 움직임 이해하기, 타겟 도전에 대한 성공 등 컬링 경기의 기초 기술을 수행하는 과정에서 얻어진 경험에서 재미를 느끼는 것으로 분석되었다.

### (1) 빙판에 대한 적응

연구참여자들은 처음 자세 습득에 어려움이 있었지만 기초 기술을 익혀 점차 극복해 나가는 과정 속에서 재미를 경험하였다.

"처음에 익숙하지 않고 잘 넘어졌는데... 사실은 제가 넘어지고도 좋았어요. 그리고 조금씩 잘하게 되었는데, 제 생각에는 잘할 수 있는 단계보다 처음 단계가 더 소중하고 기뻐요. 처음에는 다리에 힘도 없고, 자꾸 넘어졌는데, 조금씩 안정적으로 되면서 작은 성취감을 느꼈어요."(연구참여자 D)

"처음에는 빙판이 너무 미끄러워서 기술을 습득하지 못해서 어려웠어요. 그런데 5번 이후 기본적인 기술을 습득하게 되고, 완벽하게 스톤을 던질 수 있고, 스윙핑을 할 수 있게 되어 희열이 느껴졌어요. 이 운동은 어느 정도의 기술이 필요하지만 그렇게 어렵지 않아요. 타고난 재능이 필요하지 않은 것 같아요. 기본적인 자세를 조금만 지도받으면 재미를 충분히 느낄 수 있는 운동입니다."(연구참여자 A)

### (2) 스톤 움직임 이해하기

연구참여자들은 스톤의 움직임이 변화하며, 움직임을 예측할 수 있다는 점에서 재미를 경험하였다.

"제가 이거 체험하기 전에 그냥 던지면 똑바로 나가는 줄 알았어요. 그런데 실제 해

보니가 스톤은 회전하면서 나간다는 것을 알게 되었어요. 그래서 스톤이 휘어져서 목표점에 닿는다는 것도 알게 되면서 재미있다고 생각했어요."(연구참여자 K)

"처음으로 스톤을 던질 때 타겟에 가깝게 붙일 수 있는 방법을 알게 되었을 때... 그 느낌을 알게 되었을 때 정말 기뻐요. 제가 이 느낌을 아니까 컬링을 잘할 수 있다는 생각이 들었어요."(연구참여자 E)

### (3) 타겟 도전에 대한 성공

연구참여자들은 자신이 배운 기술을 적용하여 목표 지점에 스톤을 도달했을 때 성공감을 느꼈고, 이 자체가 재미로 경험되는 것으로 분석되었다.

"저는 제가 스톤을 던져 타겟을 맞출 수 있다고 기대하는 마음이 컬링에서 가장 재미있는 거라 생각합니다. 특히, 스톤을 던지고, 스피드가 감소되면서 하우스 안에 들어갔을 때 가슴이 뛰는 것을 느꼈어요."(연구참여자 L)

"저는 스윙핑을 할 때 성취감을 느꼈어요. 그래서 열심히 연습했어요. 스톤의 속도를 눈으로 잘 파악해서 이때다 싶을 때 제가 스윙핑을 해서 하우스의 가장 중심에 들어갔을 때 제가 큰 성취감을 느꼈어요. 스톤을 던질 때보다 더 큰 성취감을 느꼈어요."(연구참여자 C)

기초기술 습득단계에서 연구참여자들은 입문단계와 달리 빙판 적응, 스톤 움직임 파악 등 다소 어려움을 경험하였으나, 이를 극복하기 위한 연습과 노력을 거듭하면서 컬링 경기에 대한 이해를 바탕으로 성공적 기술 수행을 경험하면서 컬링에 대한 재미를 경험하게 된다. Newman, & Schager(1992)는 자신의 능력에 대한 평가 기준이 점진적으로 향상될 때 과

제 수행의 지속성이 높아지며, 도전적 사고와 학습이 요구되는 과제를 통해 자신감이 형성된다고 보고하였다. 또한 한승완, 최경훈(2020)의 관광승마 체험 연구에서 구체적인 기술 습득은 가치 있는 결과를 추구하고자 하는 목적의식을 가지는 데 도움이 된다고 하였다. 입문단계에서 얻게 된 기술과 성공감은 컬링의 재미를 더욱 풍부하게 형성한 것으로 판단된다.

### 3) 전략습득 단계

전략습득 단계는 성공적 경기 수행에 필요한 포지션과 역할(위치, 명칭, 역할), 작전 수립(드로우 작전, 테이크 아웃 작전 등) 적용 등을 습득하는 단계로, 팀원들의 기술 수준과 개인 특성에 따라 포지션을 배정해 팀 내 개인 시뮬레이션 경기를 경험하였다. 이 단계에서 참여자들은 경기운영에 대한 전략의 이해, 상황별 전략 구상, 전략 수행 및 성공 등을 통해 재미를 경험하는 것으로 분석되었다.

#### (1) 경기운영 전략의 이해

연구참여자들은 컬링이 스톤을 던지는 기술뿐 아니라 체스를 두는 것과 같은 전략이 필요한 운동이며, 경기 상황에서 적용할 수 있는 다양한 전략을 이해하고, 전략 수립이 팀원들의 능력이나 개인 특성파도 관련이 있다는 것을 아는 과정에서 재미를 경험하였다.

"제가 컬링의 규칙과 전략을 알게 되면서 더 많이 배우게 되었어요. 컬링은 힘을 쓰는 기술이 필요하고, 많은 전략도 필요해요. 처음에 컬링을 모르는 사람으로서 컬링 경기를 봐도 잘 몰랐어요. 이번 동계올림픽에서 부모님과 함께 컬링 경기를 봤는데, 부모님은 잘 모르니까 탄짓을 해요. 그런데 저는 컬링을 아니까 재미있게 봤어요. 이 운동은 모르면 재미가 없는데, 저는 알고 있어서, 컬링을 알고 볼 수 있게 된 것 자체가 재미 있다고 생각해요."(연구참여자 B)

"컬링 경기에서 팀원들의 역할이 명확하게 나누어져 있어요. 투구 순서에 따라 하우스에 머무는 사람도 달라지게 되는데, 사람들마다 성격과 특성이 달라서 스톤을 정확하게 잘 던지는 사람, 힘 조절을 잘 하는 사람, 속도를 잘 조절하는 사람 등 장점이 다른데, 각각 우수한 점을 발견할 수 있다는게 재미있다고 느꼈어요."(연구참여자 E)

#### (2) 상황별 전략 구상

연구참여자들은 팀원들이나 코치와 전략 토론 과정에서 자신과 다른 팀원들의 개인 능력, 팀에서의 역할에 대해 파악하게 되고, 이를 바탕으로 새로운 전략을 논의하는 과정에서 재미를 경험하는 것으로 나타났다.

"컬링은 기술뿐만 아니라 전략이 필요합니다. 컬링은 다르고, 특이하고, 사람을 이끄는 매력이 있다고 생각합니다. 컬링 전략은 직면한 다양한 컬링 상황에 따라 전략이 달라집니다. 예를 들면, 다른 운동이면 같은 연습을 반복하는데, 컬링은 할 때마다 턴의 위치가 달라집니다. 그래서 스톤을 던질 때마다 전략을 바꿔야 합니다. 그래서 더 많이 연습하고 싶어요."(연구참여자 G)

"저는 전술적 문제에 대해 코치님과 많이 토론했어요. 코치님이 어떻게 치고 싶냐고 물어서 대답하면, 코치님은 다른 방법을 알려줘요. 코치님의 전략을 듣고 이해했을 때 정말 끝내주는 전략이라 생각했어요... 컬링은 상대방의 스톤을 내보내는 것이 아니라 우리 스톤을 지키는 전략이 중요해요. 그래서 우리 스톤이 하우스에 있으면 그것을 방어하는 전략이 많아요."(연구참여자 B)

#### (3) 전략 수행 및 성공

연구참여자들은 수립한 전략을 팀원들과 협동하여 수행해 냈을 때 큰 기쁨과 성취감을 경험하는 것으로 나타났다.

“스톤을 던진 후 주장이 하우스 안에서 스윙핑 지시를 내리게 되는데, 이 때 스톤을 던진 사람과 스윙핑을 하는 사람들도 서로 협력해서 스윙핑의 속도와 세기, 타이밍을 판단해야 해요. 팀원은 각자의 위치에서 여러 각도로 스톤의 움직임을 관찰하면서 큰 소리로 스톤의 움직임을 조절할지 말하게 돼요. 저는 컬링의 이런 전략을 팀원들과 함께 실행에 옮길 때 더 재미있구나라는 생각을 하게 되었어요.”(연구참여자 F)

“만약에 전략대로 능숙하게 스톤을 던지면 희열과 성취감을 느끼는데 경기에서 이기게 되면 더 큰 희열감이 느껴져요.”(연구참여자 A)

모의 경기 상황을 해결하기 위해 전략을 구상하고, 실제 적용하는 과정에서 팀원들과 함께하는 상호작용이 재미있는 경험으로 나타났다. 유근직(2015)은 컬링경기는 단순히 힘을 갖고 겨루는 스포츠가 아닌 순간순간의 전략과 전술 그리고 판단력을 필요하다는 점을 그 특징으로 꼽았다. 팀원들과 함께 수립한 전략의 성공은 컬링에 대한 성취감과 더불어 경기에 대한 몰입을 유발한다. 도전 과제와 기술 수준의 균형을 통해 몰입 상태를 경험하게 된다는 Csikszentmihalyi(1975, 1993)의 주장과 같이 컬링 참여자들도 몰입 경험을 통해 재미의 경험을 지속하고 있는 것으로 추론된다.

#### 4) 경기참여단계

경기참여단계는 2차례의 연습경기과 1차례의 공식경기를 경험한 단계이다. 연구참여자들은 팀원들과의 협업, 경기결과의 불확실성 등에서 재미를 경험한 것으로 나타났다.

##### (1) 팀워크 형성

경기참여 단계에서는 개인적 성공보다 팀원간의 소통과 일체감을 통해 얻은 재미를 경험하는 것으로 나타났다.

“경기에 이겼을 때 다들 너무 기뻐하고 서로 포옹하면서 칭찬을 해요. 서로 잘했다고 내가 더 기쁘다고 느낀 것은 내가 잘 던지는 것보다 팀원들이 굿샷할 때 다 같이 축하하는 거였어요. 이것은 팀원들 모두의 노력으로 얻은 결과여서 더욱 기뻐요. 한 사람의 즐거움보다 팀의 즐거움이 더 큰 것 같아요.”(연구참여자 D)

“컬링은 친구들과 함께할 수 있어 재미있는 것 같아요. 왜냐하면 이 운동 자체가 팀워크를 많이 필요로 하는 운동이에요. 팀워크를 잘 하려면 팀원들과의 관계를 잘 유지해야 하고, 호흡도 잘 맞아야 해요. 제 생각에는 우리 팀원들이 모두 착한 언니들이에요. 그러니까 저와 팀원들이 호흡을 맞추어가는 과정도 자연스러웠어요. 저는 이 분위기가 좋아요.”(연구참여자 D)

##### (2) 스톤 움직임 결과의 불확실성

컬링은 전술이나 팀워크 등에 따라 스톤의 움직임 이미 결정되기 때문에 그 결과를 끝까지 예측할 수 없어 긴장감과 기대감을 동시에 느끼며 재미를 경험하는 것으로 나타났다.

“컬링의 결과는 우리 같은 초보자들에게는 불확실성이 있어요. 마지막 순간까지 경기의 점수를 모르니까 흥분하게 돼요. 그리고 이 운동의 과정과 결과를 기대하게 돼요 ... 아마추어라서 결과를 확실히 알 수 없어요. 그래서 우리 팀이 점수를 얻으면 희열이 느껴져요.”(연구참여자 A)

“이기면 희열이 느껴지는데, 엔드마다 점수가 바뀌어 이기고 지는 상황이 반복될 때 짜릿해요. 그리고, 점수가 막상막하일 때 더 재미를 느끼는 것 같아요.”(연구참여자 F)

##### (3) 반전의 기회

컬링 경기 규칙과 전략에 따른 변수로 마지막까지 경기 결과의 반전이 일어날 수 있다는 점에서 재미를 경험한 것으로 나타났다.

“컬링 경기에 참여할 때 재미있는 것은 하우스에 스톤이 들어갔을 때인데, 스톤을 던질 때마다 성공할지 못할지를 잘 몰라요. 그래서 항상 역전의 가능성이 있어서 재미 있어요.”(연구참여자 D)

“다른 스포츠에서는 2, 3점 정도 차이가 나면 따라 잡을 수 없다고 생각했는데, 컬링 경기는 마지막 엔드까지 결과를 알 수가 없습니다. 우리 팀에 던지는 기회가 있으면 언제든 반전이 나올 수 있습니다. 그 반전이 일어날 때 느끼는 기분은 다른 상황에서 연 기 힘들어요.”(연구참여자 A)

컬링은 경기 과정에서 팀원 간 협력과 소통이 경기 결과에 큰 영향을 미치는 스포츠이다. 협동심, 단체의식 고양, 사회성 함양과 동료와 함께하며 즐거움, 만족감, 재미를 느낄 수 있는 팀 스포츠의 특성(한국성, 2011)을 잘 드러내는 스포츠라 하겠다. 마지막 순간까지도 경기 결과의 반전이 가능한 야구(하일성, 2007)와 같이 컬링 경기에서 느낄 수 있는 스톤 움직임의 변화와 경기 결과의 반전은 참여자들에게 재미를 경험하게 하는 것으로 해석된다.

## 2. 컬링 참여 경험의 의미 탐색

본 연구에 참가한 연구참여자들의 컬링에 관한 경험 내용을 분석한 결과, 생활체육으로써 컬링 경험의 의미는 신체적, 사회적, 심리적 요소를 포함하고 있었으며 구체적인 내용은 <표 3>과 같다.

### 1) 신체적 의미

#### (1) 건강증진

연구참여자들은 빙판 위에서 스톤을 던지고, 방향을 조절할 수 있는 안정적 자세를 갖추기 위한 연습 과정에서 하체 및 코어 근력 향상, 유연성 및 균형감각 향상 등을 경험하며 건강증

표 3. 컬링 참여 경험의 의미요소 탐색

의미 요소	구성 요소	개념
신체적 의미	건강증진	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 근력 향상</li> <li>• 유연성 향상</li> <li>• 균형감각 향상</li> </ul>
	팀원 간의 교류 및 상호작용	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 친밀감</li> <li>• 우정</li> </ul>
사회적 의미	공감과 배려	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신뢰와 지지</li> <li>• 배려와 유대감</li> </ul>
	활력감 증진 및 기분전환	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 일상생활 탈출</li> <li>• 스트레스 해소</li> </ul>
심리적 의미	자기개발 및 성장	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 문제 해결 능력 향상</li> <li>• 사교성 향상</li> <li>• 도전정신 향상</li> </ul>

진 활동으로서의 의미를 경험한 것으로 나타났다.

“연습을 통해 허벅지 근육이 더 강해졌어요.”(연구참여자 D)

“유연성이 더 좋아진 것 같아요. 저희가 처음에 투구 포즈 연습할 때 다리 스트레칭이 잘 안 됐어요. 자주 연습하다 보니까 전보다 유연성이 더 좋아졌다는 느낌이 들었어요.”(연구참여자 G)

“예전에는 밸런스와 유연성이 좀 안 좋았는데 빙판이 많이 미끄러워서 밸런스가 자연스럽게 향상됐고 또 스톤을 던질 때 몸을 낮추다 보니까 다리의 유연성도 좋아졌어요.”(연구참여자 F)

생활체육 참여자들은 스포츠활동 참여를 통해 건강을 유지하고 증진시키고 동시에 신체활동 욕구를 충족시킨다(안진원, 2007; 위성식, 1990). 컬링도 근력 및 균형 감각 향상 등 체력 향상과 신체활동 욕구 충족의 기회를 제공하고 있는 것으로 판단된다.

### 2) 사회적 의미

#### (1) 팀원 간의 교류 및 상호작용

연구참여자들은 컬링 참여 과정에서 친밀감

과 우정을 경험하였고, 팀원 간의 관계가 일상 생활에까지 연결되는 것을 체험하면서 사회적 상호작용 기회가 확대되었다는 점에서 의미를 경험한 것으로 나타났다.

"우리는 이 운동 덕분에 서로가 친해져서 이야기할 게 끝이 없는 것 같아요. 서로를 모르다가 만나서 친해지면서, 컬링에서부터 다른 운동, 심지어는 일상 이야기까지도 나누게 되었어요. 그래서 우리는 단순히 팀원 관계가 아니라 이제 서로 일상에서도 친구가 되었어요. 이것도 운동이 가져다주는 즐거움 중 하나가 아닐까 싶어요. 컬링을 하면서, 일반적인 상황보다 더 쉽게 다른 사람들과 마음을 열고, 서로를 이해하고 받아들일 수 있는 것 같아요."(연구참여자 A)

"처음에 우리는 코치와 팀원, 팀원과 팀원의 관계에서 친구처럼 되었어요. 이 관계는 아주 소중한 것 같아요. 이 과정도 흔히 볼 수 있는 건 아닌 것 같아요. 이 과정에서 제가 얻는 것은 팀에 있는 언니들과의 우정인 것 같아요. 컬링 경기가 끝난 뒤 언니들과 계속 연락을 주고받았는데 우리의 우정은 앞으로 계속 이어질 것입니다."(연구참여자 D)

"스포츠가 왜 그렇게 매력적이고 국경을 초월하여 우리를 감동시키는지를 점점 이해하게 되었어요. 그러면서 눈물을 흘리는 것도 이해가 되고, 한 팀의 팀원들이 끈끈한 우정을 형성하는 이유도 알게 되었어요. 그리고 오랫동안 함께하다 보면 우정이 생기는데, 이러한 것들을 일상생활에서 느끼는 경우는 매우 드물다고 생각해요. 마치 군대에서의 전우애와 같은 것인데, 직접 체험하지 않으면 이해할 수 없고, 느낄 수 없어요."(연구참여자 L)

## (2) 공감과 배려

연구참여자들은 컬링 참여 과정에서 팀원들과 신뢰와 공감을 형성하고, 경기 상황에서 발생할 수 있는 스트레스나 실패를 위로해 주는

등 공감과 배려를 컬링 체험의 의미로 경험한 것으로 나타났다.

"저는 제가 지휘하는 게 그리 잘되지 않을 수도 있겠다 싶었는데, 제 팀원들은 저를 매우 믿어주셨어요 ... 그리고 저는 맨 마지막에 던지는 포스여서 매번 엄청난 스트레스를 받아야 했는데, 제 팀원들은 전혀 부담을 주지 않았어요. 자주 하는 말이 "00언니 우리 믿고 있어요, 하라는 대로 할게요." 이렇게 이야기하곤 했어요."(연구참여자 L)

"대회에서 승리하지 못한 것도 안타깝지만, 더 슬픈 점은 가족처럼 지내던 사람들과 이제 헤어져야 한다는 점입니다 ... 가족 같은 느낌이 든 것은 컬링이라는 스포츠에서 느끼는 것인데, 컬링이라는 스포츠는 가족이고, 컬링을 통해서 내가 그 가족이 되는 것 같은 느낌이었어요."(연구참여자 J)

".....다른 팀 친구들이랑도 잘 어울리고 있어요. 이렇게 집단에 속하는 느낌은 학교 졸업 이후에야 오랜만에 느꼈던 것 같아요 ... 저는 나이가 들수록 단체 활동을 별로 좋아하지 않는 사람인데도 컬링에서 만난 팀들은 정말 분위기가 좋아서 헤어지고 나면 마음이 텅 빈, 공허한 느낌이 들어요."(연구참여자 B)

생활체육을 통해 형성된 인간관계를 통해 자신의 존재가치를 확인하고, 다른 사람들과의 사회적 활동을 통해 사회성과 도덕성 등을 함양한다(국민체육진흥공단, 2007). 또한 다른 사람들과의 상호작용과정을 통해 관계단절과 소외감을 감소시키고 동시에 높은 자기효능감을 인지하게 된다(오윤선, 이우경, 2005). 컬링은 팀원 간의 적극적인 소통과 교류가 경기 결과에 큰 영향력을 미치는 스포츠로서 생활체육 참여 가치를 적극적으로 수용할 수 있는 스포츠로 판단된다. 또한, '사회적 상호작용'이 여가의 주요 구성요소로써 기능하며(Iso-Ahola,

1980), 여가 경험은 이러한 사회적 맥락(social context)에서 나타나는 사회적 상호작용의 산물(Rossmann, 1989)이라는 측면에서 여가 활동으로서의 가치도 탐색할 수 있다.

생활체육은 사회적 배경(지위, 교육, 종교 등)이 다른 각각의 사람들이 신체활동을 통해 결속되어 사회적 에너지를 분출하는 기능을 갖고 있으며, 이러한 기능은 스포츠가 지닌 높은 친교의 감정(연대의식, 우애, 소속감, 친밀감)에서 비롯된다(임번장, 2000). 즉, 상호작용을 통한 공동체 의식 증진은 개인에게 사회적 의미를 제공하게 된다(Kanter, 1972). 컬링도 다른 사람들과 자연스럽게 교류하면서 친밀감과 우정을 형성하고 적극적인 의사소통 기회를 제공함으로써 생활체육으로서 기능할 수 있을 것으로 판단된다.

### 3) 심리적 의미

#### (1) 활력감 증진 및 기분전환

연구참여자들은 컬링 참여를 통해 일상생활에서 보다 활력있게 생활하게 되고, 스트레스 해소 및 일상탈출의 기분을 경험한 것으로 나타났다.

“코로나-19 때문에 저는 그때 오락 활동이 별로 없고 밖에도 잘 안 나왔어요. 매주 두 번의 훈련 시간이 생기면서 일상생활을 더 활력 있게 지내게 된 것 같아요. 컬링 연습에 참여하면서 모든 생각과 감정을 빙판에 집중하니 평소의 학업 부담과 평소에 지루했던 생활을 모두 잊게 돼요. 컬링 연습을 할 때는 정말 일상생활에서 탈출했다는 느낌이었어요. 저는 이 느낌이 정말 좋은 것 같아요.”(연구참여자 J)

“일상생활에서 스트레스를 받았을 때 컬링장에 가서 운동을 하면 마음이 좀 편안해지고 기분이 풀린다는 느낌을 받게 돼요.”(연구참여자 F)

“컬링 할 때 제가 뭔가를 더 집중해서 할

수 있게 되는데 그 과정에서 집중된 느낌도 즐기고 ... 생활에서 겪었던 어려움을 잠시 잊고 컬링만 하면 되는 거예요.”(연구참여자 D)

#### (2) 자기개발 및 성장

연구참여자들은 컬링 참여를 통해 문제해결 능력 향상, 대인관계 능력 확장, 도전 정신 등 자신의 잠재된 역량을 개발하고, 성숙해지는 계기를 경험한 것으로 나타났다.

“저는 원래 상당히 충동적인 사람이지만 컬링에 참여한 후에는 문제가 생기면 상황을 냉정하게 분석하려고 해요. 이전 문제나 어려운 상황에 대처하는 방법이 향상되고 마음이 차분해졌다는 것을 의미해요. 이러한 변화는 저에게 만족감을 주었고 스스로 더 성숙해졌다고 느끼게 해요. 전에는 이해하지 못한 것을 컬링이 매개체가 되어 저를 깨달을 수 있게 만들었어요.”(연구참여자 I)

“원래 저는 단체활동보다 혼자 있는 것을 더 선호하는 성격입니다. 하지만 이번 컬링 활동을 통해 많은 사람과 어울리면서 놀라게도 제가 더 사교적이고 외향적으로 변화했어요. 제 자신을 새롭게 인식하게 되었어요.”(연구참여자 C)

“이번 대회를 통해, 저는 내가 할 수 있는 것들이 많다는 것을 깨달았어요. 전에는 제가 자신에게 많은 제한을 주었던 것 같아요 ... 아마도 컬링 경험이 나에게 준 가장 큰 영향인 것 같아요. 이전에는 다른 사람들의 제안이나 조언에 대해서, 먼저 거절하고 ‘제가 잘하지 못한다’ ‘시간이 없다’라고 핑계를 만들었어요 ... 그런데 이번 컬링 활동을 통해 이제는 더 많은 것들을 시도 해봐야겠다는 마음이 생겼어요.”(연구참여자 D)

Iso-Ahola, & Ellen(1984)에 따르면 여가활동은 휴식과 기분전환의 소극적 기능을 하며 개인의 잠재적인 능력을 개발하고 생활의 질을 높이

기 위한 인간 본연의 활동이며 또 하나의 생활 필수영역이다. 여가활동으로써의 생활체육은 일상생활에서 축적된 신체적, 정신적 스트레스를 해소하는 효과적인 방법으로 제시되었다(김성배, 1991; 김은애, 2002; 임변장, 1991; 김수연, 이동욱, 함우택, 2013에서 재인용). 연구참여자들은 컬링 참여를 통해 일상탈출과 기분전환, 스트레스 해소 등과 같은 심리적 해방감과 자기계발 및 성장 효과도 경험한 것으로 분석된다. 생활체육은 현대인에게 기분전환과 삶의 즐거움을 가져다주는 신선한 자극제로서 역할한다(임변장, 1991). 또한 체육활동의 기회의 장을 제공함으로써 긍정적이며 실제적인 자아개념을 형성하고 강화하며 정서적 복리에 기여하는 기쁨을 제공하는 동시에 창조적인 자아를 달성하는데 그 가치를 가지고 있다(소재석, 김혁출, 2008).

## V. 결론

본 연구는 참가자들이 컬링 활동 참여 과정에서 경험한 재미와 체험 후 얻은 의미를 분석함으로써 생활체육으로서 컬링의 가치를 탐색하고자 하였다. 수집된 자료를 분석한 결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 컬링은 스포츠가 가지는 고유한 재미 요소와 컬링 종목이 가지는 독특한 재미 요소를 가지고 있는 것으로 분석되었다. 구체적으로, 컬링 종목의 재미 요소는 새로움에 대한 호기심과 흥미 유발, 빙판에 적응하며, 스톤을 다루는 능력의 습득, 컬링 경기 전략을 이해하고 상황에 따라 적용하는 수행 능력, 경기 결과의 불확실성 및 반전 등이다. 이러한 컬링 경기의 재미 요인은 관람스포츠로서 컬링의 보급에 중요한 요인으로 작용할 것으로 판단된다. 경기 관람을 통해 컬링에 대한 관심과 흥미를 이끌어 내고, 컬링 경기장 보급 등의 현실적 문제를 보완한다면, 생활 체육 참여율 증

가에 기여할 것으로 판단된다.

둘째, 컬링은 고도의 운동 능력과 기술이 없이도 참여할 수 있을 뿐만 아니라 생활체육으로서의 기능과 역할을 충분히 수행할 수 있음을 확인하였다. 건강증진에 필요한 신체적 능력을 함양뿐만 아니라 팀원 간의 협력과 소통이 강조되는 종목으로 사회적 관계 증진 및 스트레스 해소 및 기분 전환 등 긍정적 정서 경험 형성에 기여도가 높을 것으로 판단된다. 또한, 컬링을 통한 교육적 경험이 일상생활로 전이되면서 활력 감 증진 및 자기 계발의 기회를 제공하는 등 생활기술 향상에도 기여할 수 있다.

컬링이 생활체육 종목으로 성장하기 위한 몇 가지 보완점도 존재한다. 시설 확보라는 측면에서 적극적인 지원과 투자가 선행되어야 할 것이다. 이는 단기간에 해결하기 어려운 문제로서, 컬링 경기의 특성을 반영한 뉴스포츠 개발 및 보급을 통해 컬링 경기의 생활체육적 가치를 우회적으로 체험할 기회를 마련하는 것도 하나의 대안으로 고려해 볼 수 있을 것이다. 한편, 본 연구는 여성으로 구성된 '한·중 연예인 컬링대회' 참가자를 대상으로 실시한 연구로서 참여자의 다양성이라는 측면에서 제한점을 가진다. 이에 후속 연구로 성별, 연령, 참여 동기 등 참여자 특성을 고려한 컬링 경험 분석 등을 통해 다양한 프로그램 개발의 토대를 제공하는 연구가 제시되어야 할 것이다.

## 참고문헌

- 국민체육진흥공단(2007). **규칙적인 체육활동 참여의 경제적 효과**.
- 김경룡, 신영국, 길태오, 방현석(2013). 고교 컬링선수들의 동계훈련 및 훈련중지가 호흡순환 기능 및 등속성근-관절 기능에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 22(1), 901-913.
- 김동환, 이진영(2016). 자유학기제 도입에 따른 스

- 포츠체협 참가자의 참여동기와 운동재미, 관람재미, 운동지속의지와와의 관계. **한국체육과학회지**, 25(4), 929-941.
- 김미연(2014). **컬링 종목의 여가활동으로써 가능성 탐색**. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 김성배(1991). **생활체육**. 서울: 21세기 교육사
- 김수연, 이동욱, 함우택(2013). 직장인의 생활체육 참여에 따른 심리적 행복감이 생활만족과 직무만족에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 54(1), 887-898.
- 김영숙(2019). 컬링 선수들의 경기 중 역경상황과 대처전략 탐색. **한국스포츠심리학회지**, 30(1), 93-102.
- 김은애(2002). **운동참여, 운동중단 및 운동지속에 대한 요인분석 연구**. 미간행 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김지선(2016). **국가대표 컬링선수들의 심리상태 분석**. 미간행 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김형원(2008). **스포츠소비행동과 관여도 분석을 통한 대학생 시장세분화 연구**. 미간행 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 노예영, 김기한(2020). 트위터에 반영된 2018 평창 동계올림픽의 사회적 시청 이슈 분석: 구조적 주제 모형(Structural Topic Modeling)의 적용. **한국스포츠산업경영학회지**, 25(6), 1-17.
- 문화체육관광부(2022a). **2022 국민생활체육조사**.
- 문화체육관광부(2022b). **국민여가활동조사**.
- 박성진, 윤형기, 이수원(2016). 컬링 경기력 지표를 이용한 컬링 경기의 순위 예측. **한국체육과학회지**, 25(2), 1097-1107.
- 서광석(2009). **남자 중학생 컬링 초보자의 발목강화 훈련이 스톱컨트롤에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 서울시립대학교 일반대학원.
- 성창훈, 김병준(1997). 청소년 스포츠 참가자심층 이해. **한국스포츠 심리학회지**, 8(2), 43-60.
- 소재석, 김혁출(2008). **생활체육총론**. 송실대학교 출판부.
- 스포츠지원포털(2023). 컬링등록현황. <https://g1.sports.or.kr/stat/stat01.do>
- 안동수, 양희원, 강현욱(2010). 레크레이션관점에서의 뉴스포츠 정체성 제고. **한국여가레크레이션학회지**, 34(4), 51-66
- 안재성, 채재성(2016). 컬링 믹스더블 경기 전략 연구. **한국스포츠학회지**, 14(3), 129-137.
- 안진원(2007). **생활체육 참가자들의 생활 만족도에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 원광대학교 교육대학원.
- 양재봉, 안길영, 김유진(2013). 컬링선수의 집단상호작용과 조직유효성 및 사회성의 인과 관계. **한국스포츠학회지**, 11(2), 133-146.
- 오윤선, 이우경(2005). 에어로빅 프로그램 참가노인의 서비스만족, 사회적 관계 및 자기효능감에 미치는 영향. **한국스포츠리서치**, 16(6), 683-694.
- 위성식(1990). **사회체육학개론**. 서울: 대경북스.
- 유근직(2005). **동계올림픽 종목 컬링**. 서울: 북스힐.
- 유기웅, 정종원, 김영석, 김한별(2012). **질적연구방법의 이해**. 서울: 도서출판 박영사.
- 유정인, 김성규, 임용택(2014). 생활체육 참가자들의 운동지속을 위한 호기심의 역할. **한국체육교육학회지**, 18(4), 139-154.
- 육영숙(2015). 컬링선수의 스포츠심리재활을 위한 마음챙김 근거 집단상담 단일 팀 사례 연구. **한국체육학회지**, 54(3), 187-204.
- 이경렬(2018.03.16.). 컬링에 대한 관심, 생활체육으로 이으려면... **오마이뉴스**. [https://star.ohmynews.com/NWS\\_Web/OhmyStar/at\\_pg.aspx?CNTN\\_CD=A0002414463](https://star.ohmynews.com/NWS_Web/OhmyStar/at_pg.aspx?CNTN_CD=A0002414463)
- 이운미, 백승희(2018). 여자 주니어 컬링선수의 신체조성, 하지근력 및 보행능력 평가. **한국체육과학회지**, 27(6), 1305-1312.
- 이은아(2022). **무용전공 고등학생들의 필라테스**

- 참여 경험에 대한 의미 탐색. 미간행 석사 학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 임변장(1991). 생활체육의 의의 및 필요성. *스포츠 과학*, 36.
- 임변장(1993). 생활체육개론. 서울대학교 체육연구소, 3.
- 임변장(2000). *스포츠 사회학 개론*. 서울: 동지출판사.
- 최재경, 정혁, 류호상(2009). 생활체육 참가자의 목표성향에 따른 참여동기와 운동정서. *한국사회체육학회지*, 35(2), 1179-1190.
- 하일성(2007). 인생은 1%의 싸움이다. 서울: 생명의 말씀사.
- 한국성(2011). 팀 스포츠 참여자들의 스포츠 재미 요인 탐색. 미간행 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 한승완, 최경훈(2020). 관광승마체험 참여 동기와 몰입, 만족 및 재방문의도의 관계모형 검증. *한국스포츠학회*, 18(1), 123-132.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. NY: Harper & Row.
- Iso-Ahola, S. E. & Ellen, W. (1984). Leisure and Wellbeing : Is there Connection?. *Journal of Parks and Recreation Administration*, 19, 40-44.
- Iso-Ahola, S. E.(1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Kanter, R. M.(1972). Commitment and community: Communes and Utopias in Sociological perspective, *Harvard Univ., Press*, 32-54.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Newman, R., & Schager, M.(1992). Student perception and academic help-seeking. In D. Schunk J. Meece(Eds). *Student perception in the classroom*(123-146), Hillsade, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Rossmann, J. R.(1989). *Recreation programming: Designing leisure experience*. Champaign, IL: Sage Publishing.
- SBS뉴스(2018.02.24.). "영미! 오늘은 모두 함께 울자" 여자컬링 준결승 한일전 경기/SBS/2018 평창올림픽. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=-v9LhAGvuzY&t=50s>.
- Spradley, J. P.(1980). *Participant observation*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Stainback, S., & Stainback, W.(1988). *Understanding and conducting qualitative research*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.