

학생선수 여가인식과 경험에 관한 근거이론적 접근

이철웅¹ · 황선환²

^{1,2}서울시립대학교

Grounded Theory on Student-Athletes' Leisure Perception and Experience

Lee, Chul-Woong¹ · Hwang, Sun-Hwan²

^{1,2}University of Seoul

Abstract

This study investigated the nature and significance of leisure experiences among adolescent student-athletes by analyzing their perceptions, environments, and experiences. In-depth interviews were conducted with nine adolescents registered as student-athletes in the Korean Sports & Olympic Committee. The collected data were analyzed using Strauss and Corbin's grounded theory methodology, which led the derivation of core categories and paradigms. The central phenomenon identified was "seeking change for a better state," which encompasses three detailed pursuits: 'recovery', 'development', and 'pleasure'. The causal conditions triggering this central phenomenon were identified as 'physical and mental fatigue', as well as an 'instinctive desire for fun', contextualised by the 'student-athletes' statuses and situations. Intervening conditions such as 'concerns about future career and education', 'social networks', and 'significant performance-related events' were found to influence the leisure experiences of student-athletes. 'coping', 'enhancement', 'escapade', and 'deferral' strategies were identified as key actions/interactions that shaped their leisure perceptions and experiences. Ultimately, these processes and behaviors led to a state of happiness characterised by the stages of initiation-execution-integration'. The study concludes that student-athletes' leisure perceptions and experiences contribute significantly to their emotional well-being and happiness.

Key words : student-athletes, adolescent, leisure perception, leisure experiences, happiness

주요어 : 학생선수, 청소년, 여가인식, 여가경험, 행복

* 이 논문은 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2022S1A5B5A17047029)

Address reprint requests to : Hwang, Sun-Hwan

E-mail: shhwang@uos.ac.kr

Received: July, 25, 2024 Revised: August, 28, 2024 Accepted: September, 8, 2024

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

행복은 어느 시대나 사회에 관계없이 모든 세대가 주목하는 가치 중 하나다. 행복은 인간 사회의 모든 요소와 맥락과 밀접하게 연결되어 있고, 우리는 다양한 방식으로 행복의 흔적을 소환한다거나 실체를 만들고자 노력하면서 살아간다. 행복은 특정 시대나 사회를 불문하고 사람들의 공통적인 정서이자 긍정의 정신적 반응으로써 기능했고, 개인에 따라 새롭게 해체되고 또 재구성될 수 있는, 강제나 의무에서 벗어난 자발적인 선택으로써 규정되어 왔다.

철학적 측면에서 행복을 논하자면, 행복은 긍정적이고 의미 있는 자기실현으로 치환이 가능하다(Seligman, 2004). 한편 여가는 자기실현을 이루기 위한 활동의 동력 혹은 원리로 기능한다(이계영, 2015). 이런 관계를 바탕으로 보자면, 행복은 심리·정서적 차원에서 개인이 경험하는 여가로부터 비롯될 수 있다. 고대 철학자 아리스토텔레스는 그의 저작 『니코마코스 윤리학』에서 여가가 시민들을 행복으로 향하게 하는 가치라고 주장한다. 여가는 행복의 필수 수단으로, 여가를 누리지 못하면 철학하기 힘든, 즉 행복할 수 없다고 말한다(송대현, 2011; 재인용). 결국, 여가는 정신적 여유와 만족, 일상의 억압에서 벗어나 삶의 풍요로움을 추구하는 긍정적인 삶의 태도라고 할 수 있고, 행복은 여가 행동으로 도달하고자 하는 궁극적 지향점이다. 이처럼 여가와 행복은 밀접히 맞닿아 있다.

여가와 행복을 다룬 다양한 선행 연구들에서는 여가를 통해 행복을 성취하고 실현하는 과정과 관계를 매우 긍정적으로 밝히고 있다. 여가는 행복에 영향을 미치는 중요 원천이자 기준이며, 건전한 여가 활동을 통해 개인의 자유와 자기만족, 즉 신체적·심리적·정서적 측면에

서의 만족과 풍요로움을 통해 행복을 추구하고 실현할 수 있게 하고, 더불어 사회적 관계를 원활하게 함으로써 조화로운 사회적 만족을 이루게 한다(남은영, 이재열, 김민혜, 2010; 민왕식, 2013; 이명우, 홍윤미, 윤기웅, 2016; 이유진, 황선환, 김재운, 2020; 한확진, 강혜숙, 오평석, 2011; 허중욱, 김홍렬, 2016; Easterlin, 1974; Hoggard, 2006).

1945년, UN에서 세계인권선언문을 통해 여가가 인간의 기본 권리이자 누려야 할 중요한 가치임을 선언한 이후 많은 국가와 다양한 국제기구들에서 여가를 기본권으로 인정해오고 있다. 이러한 흐름에 맞추어 각계각층의 다양한 사람들은 여가 활동에 주목했고, 최근에는 국민 삶의 질(quality of life)과 국가 경쟁력을 결정하는 요소로 일과 여가의 조화를 꼽는 상황이다(남승미, 2019; 장훈, 2014). 대한민국 정부도 노동생산성 중심에서 ‘사람’에 주목하고 복지와 여가를 중심으로 하는 국민 개개인의 삶을 변화시키는 정책으로의 변화를 꾀하는 중이다(대한민국 정책브리핑, 2017; 윤혜진, 김영문, 김은희, 2016). 이러한 현상들은 삶의 중요한 가치를 판단하는 기준이 지식 습득, 재산 형성 등의 양적인 측면에서 생활 전반의 질적 수준과 향상으로 변화하며 진행되는 자연스러운 추세다. 우리 사회에는 건전한 여가의 활용을 통해 행복 성취에 가까워질 수 있다는 시대적 흐름과 희망적인 믿음이 존재한다.

그러나 여전히 운동선수들의 여가활용에 관한 관심과 노력들은 실제적으로 많은 개선과 혁신의 여지를 남겨두고 있다. 일명, ‘국위선양’이라는 일변도의 군사적 시스템 아래서 체육특기자, 병역 특례 같은 제도들이 시행되었고, 운동선수들은 어린 시절부터 건강권, 학습권, 휴식권, 존엄성 등은 무시된 채 길러졌다(정용철, 정윤수, 박정준, 2016). 그 결과 작금의 대한민국 학원스포츠는 승리만을 위해 달려온 시절에 몰랐던, 아니 애써 외면했던 착오들

에 대한 폐해와 아픔들을 노정하고 있다. 우리나라의 운동선수들은 일반인과 다른 생활 패턴을 갖는다. 대부분 정상적인 생활을 하기보다는 ‘운동’, ‘경쟁’, ‘승리’라는 작은 세계에 갇혀 살며 바깥 세계와는 일정 부분 격리되어 있다고 할 수 있다(강현욱, 전태준 2012; 박명기, 2005; 흥덕기, 류태호, 2007). 여유가 없이 빠듯하거나 변동이 많은 일정, 주변인들로부터의 감시, 주변 환경의 영향과 같은 사회관계적 요인은 물론, 불확실한 미래에 대한 불안, 경기 결과에 대한 중압감 및 위축, 긴장감, 갈등 그리고 부상에 대한 두려움 등과 같은 개인·정서적 요인에 의해 휴식, 여가 등에 큰 제약을 받는다(박찬, 서희진, 2013; 윤성엽, 임진선, 이철원, 2011). 뚜렷이 자율성을 부여받는 대학생 시기에도 많은 부분에서의 제약이 따르는 스포츠 문화의 오랜 관행으로 인해 학생선수들은 여가활동, 단순 휴식 등 개인적으로 많은 부분이 배제되고 생활 만족에 취약한 편이다(김기형, 박종길, 2009; 양진영, 임태희, 김동현, 2016; 이양주, 2009).

운동선수들의 단절이 낳은 부작용들은 이들의 긍정성을 소진하게 했고, 선수 개개인의 자기 착취라는 병리학적 결과를 불러일으켰다. 운동선수들을 향한 위로와 치유가 필요한 대목이다. 그중에서도, 특히, 청소년 학생선수들의 여가에 관한 고민은 더욱 섬세하고 지속적으로 다뤄져야 한다. 운동과 학업을 병행하는 학생선수는 훈련이나 시합 같은 경기 환경과 관련된 것들 외에도 다양한 삶의 영역에서 에너지 균형, 시간 관리 등과 관련된 많은 문제들을 접하게 되기 때문이다(Stambulova, Ryba, & Henriksen, 2021; Willson & Pritchard, 2005).

지금까지 전술한 ‘여가’와 ‘청소년기’의 특성을 토대로 보자면, 청소년기 학생선수들의 여가시간 활용은 생활 전반에서의 만족이나 자아실현, 궁극적으로 행복 추구하고 실현을 가능케

하는 중요한 과제이자 동력이 될 수 있는 것이다. 이 외에도, 선수 생활 중에 발생하는 스트레스와 피로를 해소하게 하고, 체력증진, 신체·정신적 건강, 나아가 바람직한 사회의 구성원으로 성장하게 하는데 중요한 역할을 한다(박준웅, 2000; 성호진, 2010; 양선정, 2001; 이근모, 김찬룡, 이재형, 2003). 또한 여가활동을 통해 삶의 만족도를 높이고 자아존중감, 자아의식, 정체감을 형성하거나 우울 및 불안의 해소, 그리고 대인관계 능력을 향상시킨다(박진화, 2017; 지명원, 조태영, 2012; 흥나미, 2015). 특히, 학생선수의 건전한 여가활용은 학생선수담론 관점에서의 지향점과 일치하는데, 그들의 내재적 가치의 실현 그리고 행복으로의 접근을 위해 운동만 고집하는 것을 사양하고 운동 외 공부, 다양한 사회문화 활동을 통해 삶을 대하는 더 넓은 시야와 관점을 갖는 것과 그들이 여가를 잘 활용하여 얻는 것은 같은 맥락에서 존재할 수 있다. 학생선수에게 여가는 반드시 필요한 활동이자 과정인 것이다.

이처럼 올바른 여가인식과 경험이 학생선수들의 삶에 긍정적으로 작용함에도 불구하고 청소년기 학생선수들의 여가인식, 경험과 관련된 연구가 미흡한 것에 대해 물음이 제기된다. 지금까지의 학생선수 여가 인식과 경험 연구는 여가선용 및 활용을 방해하는 요인 탐색 측면에 주목하였기 때문에(명왕성, 2024; 박영찬, 박영우, 한건수, 2015; 허진선, 구민, 2021; Vacher et al., 2022) 학생선수들의 여가 전개와 그에 따른 인식을 거시적이고 포괄적으로 들여다 볼 기회가 부족했다(Vacher et al., 2022). 이마저도 주로 대학 학생선수를 대상으로 하고 있고(예: 김보람, 박진훈, 최영준, 2015; 박금숙, 2020; 박찬, 서희진, 2013; 윤성엽, 임진선, 이철원, 2011; 이만석, 신형교, 이한주, 권자연, 2009; 이학준, 2008; 2011; Chun et al., 2012; Huang, 2003; Kimball & Freysinger, 2003; Mcguire, Mihalik, & Pope,

1985), 지금까지 발표된, 청소년기 학생선수에게 접근 가능한 여가의 수준이나 형태, 인식과 양상을 파악할 수 있는, 청소년 학생선수 여가 경험 관련 연구는 극소수에 불과하다. 선행적 연구가 충분치 않은 상황에서, 여가경험으로 얻을 수 있는 혜택을 고려해 볼때 선수 개인의 행복한 삶을 위해 여가역량에 관한 학술적, 정책적 관심을 제고할 필요가 있다. 따라서 질적 연구 방법을 활용해 학생선수들이 여가를 인식하고 경험할 때 어떠한 의미를 부여하는지, 어떠한 현상이 발생하는지, 그들의 여가가 어떠한 성과를 가져올 수 있는지 등을 가늠해 볼 수 있는, 그들의 상황을 종합적으로 이해하기 위한 탐색적 연구가 필요하다.

이상을 고려하여 이 연구의 목적을 일반 청소년기 학생 혹은 성인기 선수와는 또 다른 청소년기 학생선수의 여가 경험을 하나의 현상으로 설정하고, 이 현상에서 드러나는 여가 전개 과정과 그 특이성을 탐색하는 것으로 설정하였다. 이를 통해 “청소년기 학생선수 여가 인식과 경험 패러다임 통합 모형”을 제안하고자 한다. 이를 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제. 청소년기 학생선수는 어떠한 전개 과정을 거쳐 여가를 체험하고 인식하며, 이를 설명하는 근본적인 사회·심리적 층위와 요인들은 무엇인가?

II. 연구방법

1. 연구 설계

이 연구의 목적을 달성하기 위해 질적 연구 방법을 활용하였다. 질적 연구 방법은 인위적으로 조작되지 않은 자연스러운 현상을 탐색하고 연구 참여자의 행위, 사건, 경험 등을 심층적으로 이해하고 해석하는데 적합하다

(Merriam, 1998). 여가문화가 개인과 사회(환경) 간의 복합적 상호작용의 형태로써 작동하고 주관적으로 발현되는 것을 감안하여 연구 참여자의 여가를 인식하는 계기나 방식, 처한 환경에서의 실제 여가경험, 상호작용, 관계 양상 등을 이해하고 해석하기에 질적 연구 방법이 적합하다고 판단하였다. 특히 질적 연구방법의 다양한 전통들 가운데, 실제적 사회현상을 설명하기 위한 이론 생성을 목표로 자료 자체에 근거를 두어 자료를 수집하고 분석하는데 유용한 Strauss & Corbin(1998)의 근거이론(grounded theory)접근을 연구 분석의 틀로 설계하였다. 이 연구는 학생선수들이 여가경험에 관해 어떤 이야기를 하고, 그것이 어떤 의미가 있는지, 주관적 인식을 발견하고 분석하여 단편적인 차원의 의미뿐만 아니라 설명 가능한 인식적 메커니즘 도출을 심층적으로 진행하고자 하였다. 이를 위해 근거이론이 적절한 연구 방법론이라 판단하였다.

2. 연구 참여자

연구 참여자 선정은 연구 참여자들이 연구 주요 주제인 여가를 의식적으로 경험하고, 이러한 경험들을 본인만의 목소리로 표현할 수 있어야 하기 때문에 연구 문제에 대해 가장 적절하고 심층적으로 답을 줄 수 있는 사람을 의도적으로 선정하는 목적 표집(purposeful sampling) 방법으로 접근했다. 본 연구자는 수도권 내 고등학교 네 곳의 학교운동부 지도자들에게 연구의 목적과 취지 등을 설명했고, 평소 학생선수로서의 정체성이 짙고, 본인의 경험 현상에 어떠한 인식이나 의미를 표현하는데 거리낌이 없는 사람들을 소개해 달라고 부탁했다. 구체적인 연구 참여자 선정 기준은 첫째, 학생이자 운동선수로서의 각 정체성을 명확하게 가지고 있을 것. 둘째, 자신의 여가를 의식적으로 실행하고 경험할 것. 셋째, 여가에 대한

표 1. 연구 참여자 기본 정보

구분	성별	학년	종목	운동경력	기숙유무
참여자 1	남	고3	복싱	6년	X
참여자 2	남	고3	복싱	4년	X
참여자 3	남	고3	복싱	7년	X
참여자 4	남	고3	수영	9년	X
참여자 5	여	고3	수영	10년	X
참여자 6	남	고3	양궁	9년	O
참여자 7	여	고3	양궁	9년	O
참여자 8	여	고3	배구	8년	X
참여자 9	여	고3	배구	7년	X

자신의 경험과 의미를 거짓없이 구술할 수 있을 것으로 정했다. 최종 참여자 선정에 있어 연구자를 포함, 스포츠심리학 전공 교수 1인, 여가학 전공 교수 1인, 청소년 시절 선수 경험이 있는 여가학 박사 2인의 합의를 도출하였고, 학교 지도자들에게 소개받은 학생선수들과 개별적으로 접촉, 연구의 목적과 취지를 설명하고 연구 참여에 관한 동의를 구하였다. 동시에 청소년 참여자인 점을 감안하여 부모 혹은 보호자에게도 연구 내용을 설명하여 동의를 구하였다. 한편 분석을 진행하는 모든 과정에서 연구 윤리를 준수하고 연구 참여자의 사생활을 보호하기 위한 방법으로 연구 참여자 개인의 이름 및 관련 고유 명칭은 모두 익명으로 처리하였다. 본 연구에 참여한 학생선수 9명의 일반적 특성은 <표 1>에 제시된 바와 같다.

3. 자료 수집 및 분석

질적 연구 방법에서는 연구자 자신이 곧 연구의 핵심적인 자료수집의 도구이면서 연구 과정에서 매우 중요한 요소이다(Merriam, 1998). 또한, 질적 연구 방법에서 자료수집은 연구자의 이론적 민감성과 통합성이 중시되기 때문에 본 연구자만이 자료수집 과정에 참여하였다.

우선, 문헌고찰은 연구의 문제나 이론적 틀 등을 더욱 명료화하고 연구 전반에 관한 심층

적 이해와 빠른 연구의 진행을 돕는다(Merriam & Tisdell, 2015). 연구 초기에 집중적으로 진행하였고, 최근 10년 이내를 기본 기간으로 설정, 본 연구자가 이미 분석한 문헌이 다른 문헌에서 인용되고 더 이상 새 문헌이 발견되지 않을 때까지 진행하였다. 다음 심층면담은 반구조화된 질문지(semi-structured questionnaire)를 활용하여 1:1로 진행하였다. 질문은 학생선수들의 여가인식 경로와 양상, 행동 양태 등을 세부적으로 파악하기 위해 연구 참여자들이 여가에 참여하면서 기억에 남고 주목할 만한 사례를 통해 이야기할 수 있도록 유도하는 방식으로 구성하였다. 면담 전 반드시 연구 참여자들에게 녹취 동의를 구하고 녹음기를 사용하여 자료를 수집하였다. 면담시간은 1회 60-90분 정도였고, 총 2회를 기본으로 진행하였다. 면담 중에는 연구 참여자의 발화 외에도 참여 태도나 몸짓 등 전반적인 모습에 대해 기록하고, 면담 후에는 현장노트(field note)를 활용해 기록하였다.

수집된 자료는 Strauss & Corbin(1998)의 근거이론 접근 방법을 활용하여 원자료화(전사)-범주화(개방 코딩)-패러다임 형성(축 코딩)-사례 간 유형 및 공통점, 차이점 발견(선택 코딩) 과정을 거쳐 분석되었다.

4. 연구의 타당성과 신뢰도

이 연구에서는 수집한 자료에 대한 민감성과 엄격성, 타당성을 확보하기 위해 Guba & Lincoln(1981)의 기준을 사용하였다. 우선, 사실적 가치(truth value) 기준 충족을 위해 수집된 자료가 연구 참여자 자신의 경험을 명확·충실하게 해석하고 기술했는지 참여자 검토(member check)를 받고 수정·보완하였다. 전이 가능성(transferability) 확보를 위해 이 연구에 참여하지 않은 학생선수 2명에게 연구결과를 이메일을 통해 보내고, 알기 쉽게 설명한 후

자신들의 여가 경험 과정과 비슷한지 물었다. 그 결과 각각의 범주나 개념들이 자신의 경험을 잘 설명하고 있는 것 같다는 답변을 받았다. 일관성(consistency)과 중립성(neutrality) 확보를 위해서는, 기본적으로 면담 질문부터 면담 절차, 분석, 해석 등 전 과정에 대해 상세하게 서술하였고, 연구자 편견에 치우치지 않고, 연구 참여자들의 실제 여가 경험이 잘 반영될 수 있도록 질적 연구 기법인 전문가인 스포츠 심리학 전공 교수 1인, 여가학 전공 교수 1인에게 자료 분석과 연구결과에 관한 지속적 검토를 요청해가며 수정하였다. 검토는 개념 및 범주의 적절성, 분석 결과의 적절성, 패러다임 모형의 구성과 과정의 적절성에 대하여 이뤄졌다.

III. 결과

1. 개방 코딩(open coding): 학생선수의 여가인식과 경험 범주화

개방 코딩 과정에서는 연구 참여자인 학생선수들의 면담과 관찰 내용을 통해 수집된 자료를 계속-비교분석을 통해 가장 잘 대표할 수 있는 개념과 범주를 상정하고, 해당 개념과 범주의 속성과 차원을 규정하는 과정을 거쳤다.

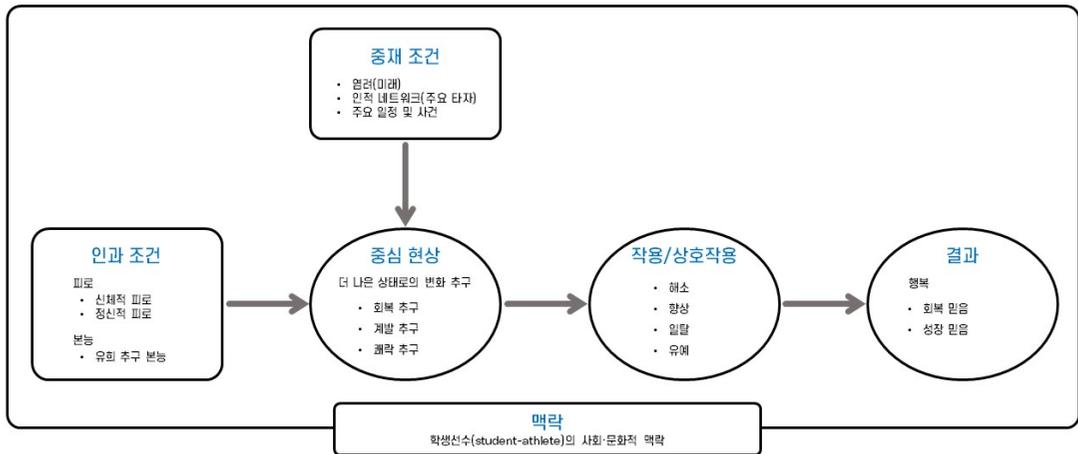
기본적으로 근거이론은 연구 참여자로부터 수집한 자료를 바탕으로 이들의 경험, 행동, 인식 등에 내재된 의미와 그 역동성을 설명하기 위해서 도출되는 개념들을 추상화시켜 범주화 또는 구조화하여야 하는데(Strass & Corbin, 1998), 이 과정에서 각 범주는 다른 범주와 비교하였을 때 상호 간 독립적임을 확인해야 하고, 범주가 확인되고 나면 연구자는 그 범주에 대해서 더욱 자세하게 파악하기 위해 해당 범주의 ‘속성(범주의 특성)’과 ‘차원(속성의 변화치)’을 도출해내야 한다. 속성과 차원은 이론 가설의 근거가 되는, 범주 간 관계 형성을 구

표 2. 학생선수 여가인식과 경험에 대한 근거이론 분석틀

패러다임	상위 범주	하위 범주	속성	차원
인과 조건	피로	과도한 신체 사용에 따른 신체적 피로	수준	낮음-높음
		진로, 사회관계에 따른 정신적 피로	수준	낮음-높음
	본능	재미와 유희 추구 본능	정도	약함-강함
맥락 조건	학생선수	폐쇄된 환경	수준	낮음-높음
		낮은 여가인식	수준	낮음-높음
중심 현상	더 나은 상태로의 변화 추구	회복 추구	수준	낮음-높음
		계발 추구	수준	낮음-높음
		쾌락 추구	수준	낮음-높음
중재 조건	인적 네트워크	타분야 진로, 진학 대비	정도	약함-강함
		주요 타자	깊이/영역	얕음-깊음/일부-전부
	주요 일정 및 사건	주요 시험, 훈련, 사건	빈도	적음-많음
작용/상호 작용 전략	해소	긴장, 피로 해소 및 휴식 (여가)활동/기분전환과 회복을 위한 활동	빈도	적음-많음
		계발	대안 탐색/자발적 학습기회 탐색	양태/기간
	일탈	일탈	빈도	적음-많음
유예	여가활동 없이 훈련 전념	빈도	적음-많음	
결과	행복	나아질 수 있다는 성장 기대와 믿음	수준	낮음-높음
		정서적 안정	수준	낮음-높음
		심신 피로에 대한 회복 기대	수준	낮음-높음

분하는 필수적인 과정이자 요소가 되기 때문이다(김태한, 2012). 이를 위해 추상적으로 의미가 유사한 내용을 분류하고 그러한 내용들을 가장 잘 표현하는 추상적 이름을 명명하여 하위 범주와 상위 범주를 나누었고, 내포된 맥락을 각각의 속성과 차원으로 구성하였다. 최종적으로 상위범주 12개, 하위범주 18개, 개념 221개 항목을 도출하였으며, 종합적으로 정리한 내용은 <표 2>와 같다.

2. 축 코딩(axial coding): 학생선수의 여가



<그림 1> 학생선수 여가인식과 경험 과정에 대한 패러다임

인식과 경험 패러다임

축 코딩 과정에서는 개방 코딩을 통해 해체하고 도출된 주요 개념과 범주 사이의 관계를 분석하였다. 이를 포괄적으로 설명하기 위해 Strauss & Corbin(1998)이 제시한 패러다임 모형에 대응하여 조건(인과, 맥락, 중재), 중심현상, 행동/상호작용, 결과에 해당하는 범주들을 연결하여 구성하였다. 본 연구의 주제인 학생선수의 여가인식과 경험 과정에 관한 패러다임 모형도는 <그림 1>과 같이 도출되었다.

1) 중심 현상

현상(phenomena)은 연구의 핵심적 의미를 드러내는 중심사건이나 행위, 생각으로 현장에서 진행되고 있는 사건의 성격과 종류를 추상적으로 표현하는 요소이다(Strauss & Corbin, 1998). 이 연구에서의 중심현상은 “더 나은 상태로의 변화 추구”로 개념화하였다.

학생선수의 여가는 단순히 학업과 훈련 외 잉여시간에 펼쳐는 활동이 아니라 신체뿐만 아니라 심리·정서적으로 회복하고 더 나은 상태로의 자기 관계와 환경을 재구성하는 힘이자 의미라고 볼 수 있다. 세부적으로는 ‘회복 추

구’, ‘계발 추구’, ‘쾌락 추구’로 구분된다. 결국 학생선수들이 여가를 인식하고 경험하는 과정은 개별적이고 특수한 상황에서 각자 나름의 수단과 방식으로 지금보다 나은 상태로의 변화를 추구하고 시도하는 자기변화의 과정으로써 그 의미를 갖는다.

2) 조건

조건(conditions)이란 현상이 드러나는 시간적, 공간적, 상황적, 제도적, 문화적인 측면에서의 배경 특성으로(김한별, 2012), Strauss & Corbin(1998)은 조건을 인과 조건(causal conditions), 중재 조건(intervening conditions), 맥락 조건(contextual conditions)으로 구분하고 있다.

가. 인과 조건

인과 조건은 중심 현상의 발생이나 전개를 촉발시키는 원인 역할의 구체적 사건들과 우연히 발생하는 일들을 의미한다. 더 나은 상태로의 변화 추구를 학생선수의 여가인식과 경험 과정의 중심현상으로 상정하였을 때 이를 유발하는 인과 조건은 ‘피로(신체적/정신적)’, ‘(유희적)본능’으로 도출되었다.

첫 번째 인과 조건은 피로 과잉으로 드러났다. 연구 참여자들은 학생선수로 다양한 피로적 상황에 노출되는데(Stambulova, Ryba, & Henriksen, 2021). 우선, 훈련 및 시험 참가로 인해 일반 학생보다 과도하게 신체를 사용하는 처지이고, 동시에 학업을 병행하고 있기 때문에 신체 피로가 필수적으로 발생한다. 이뿐만 아니라 시간관리, 에너지 균형, 진학, 향후 진로, 대인관계 등에 대한 고민으로 정신적 피로도 함께 발생한 탓에 여가를 회복 차원에서 접근하였고, 동시에 매우 사적인 범주 안에서 개별적으로 경험하고 있었다.

운동 끝나면 이제 저기 집 가서 쉬었다가 밥 먹고 또 집에서 개인 운동 좀 하고 뭐 그래요. 시험 기간에는 시험 공부하고 야간 운동하러 자율적으로 나왔다가 해요. 야간 운동은 매일은 아니고요 좀 하고 싶을 때 하고 그래요. 피곤하죠 진짜. <참여자 1>

훈련인데도 한 번 쏘이기 시작하면 팀 분위기도 안 좋고 아 진짜 스트레스예요. 이런 날은 진짜 집에가서 바로 야식 먹으면 좋아하는 영화 보죠. 자주는 아닌데... <참여자 2>

오후 운동 끝나고 누워서 핸드폰 보거나 먹으러 가거나 놀러 가거나 주로 누워 있어요. 너무 힘들어서요. 피곤해서. 이게 운동 양 시간으로 보면 길게 하는 건 아닌데 바짝 집중해서 하니까 피곤해요. <참여자 3>

진짜 쉴 때는 그냥 혼자 쉬죠. 그게 제일 편하고 좋아요. <참여자 6>

두 번째 인과 조건은 유희를 추구하는 인간의 본능이다. 인간은 본능적으로 유희와 재미를 추구하는 존재, ‘호모 루덴스(Homo ludens)’다. 이는 인간에게는 동물과 다른 유희적 본능이 있다고 보는 인간관에서 붙여진 학명이다. 청소년이라고 다름 아니라. 연구 참여

자들은 어떠한 특정 사건이나 우연적 상황이 아닌 본능적으로 재미를 추구하고 있었다. 여가를 활용하여 스스로 재미를 부여하는 행위는 기존의 반복적이고 단조로운 삶을 변환시키는 기회가 되었고 한걸음 더 확장된 자신만의 삶의 영역을 구축하였다.

그냥 자연스럽게 게임하거나, 카페에 가거나, 하고 싶은 거 하러 다니거나 아니면 영화를 보기도 하고. 재밌잖아요. <참여자 4>

맨날 학교, 체육관 이렇게만 다니니까 좀 지루한데 이게 이게 막 확 올라올 때가 있어요. 그래서 그냥 재밌는거 막 멍기고 하고 싶어서... <참여자 2>

음, 제가 제일 좋아하는 거 하게 돼요 아무래도. 평소에 가족들이랑 잘 어울리는 편인데 그래도 제가 제일 원하는 거... 그거 할 때 진짜 좋죠. <참여자 8>

나. 맥락 조건

맥락 조건은 중심현상에 영향을 미치는 광범위한 배경 및 구조적 조건이다(Strauss & Corbin, 1998). 연구 참여자들과의 면담, 관찰을 통해서 공통적으로 도출된 맥락 조건은 ‘학생선수 라는 신분과 상황’으로 정리해 볼 수 있다.

학생선수들은 일반 학생들과는 다른 생활패턴을 갖는다. 대부분의 학생선수는 ‘학생’이라는 신분보다는 ‘선수’로서의 삶에 더 큰 비중을 두며 학생이라는 본분과는 다른 삶을 살고 있다고 할 수 있다(선혁규, 2018). ‘운동’, ‘경쟁’, ‘승리’라는 작은 세계에 갇혀 살며 바깥 세계와는 일정 부분 격리된다(강현욱, 전태준 2012; 박명기, 2005; 홍덕기, 류태호, 2007). 특히 스포츠 문화의 오랜 관행으로 인해 학생선수들은 여가활동, 단순 휴식 등 개인적으로 많은 부분이 배제되고 생활 만족에 취약한 편이다(김기

형, 박중길, 2009; 양진영, 임태희, 김동현, 2016; 이양주, 2009). 이러한 상황 탓에 학생선수들은 편협하고 낮은 여가인식을 가질 수밖에 없게 된다.

잘 안 움직여요. 피곤하기도 하고, 사실 뭘 해야할지 모르겠어요. 아, 친구들이랑 게임은 자주 해요. <참여자 6>

뭐 맨날 같이 운동하는 친구 몇 명만 같이 놀아요. 어차피 운동 끝나면 피곤하기도 하고, 딱히 할 것도 없는 것 같아서... 활동적인 건 잘 안 하는 것 같고, 주로 피시방 가거나 코노 가거나 해요. <참여자 9>

다른 애들은 뭐 하는데요? 저희는 그냥 폰게임하거나 집에서 그냥 누워서 자요. <참여자 7>

다. 중재 조건

중재 조건은 작용/상호작용 전략에 직접적인 영향을 미치는 역할로 인과 조건에 의한 사람들의 행동을 변화시키거나, 또는 매개적 역할을 하는 조건이다(Strauss & Corbin, 1998).

이 연구에서는 미래(진로, 진학 등)에 대한 염려, 인적 네트워크, 경기력과 관련된 주요 이벤트 유무가 학생선수의 여가경험을 중재하는 조건으로 나타났다.

첫째, 미래를 염려하는 정도가 중재 조건이 되고 있었다. 이 연구에 참여한 학생선수들은 고등학교 3학년에 재학 중으로, 시기상 진로, 진학에 예민한 감정을 가지고 있었다. 한편, 연구에 참여한 일부 학생선수들은 부상, 예기치 못한 사건들로 인해 운동을 그만두거나 못하게 되는 상황을 염두에 두고 있었다. 이러한 상황과 감정은 학업과 운동 외 여가시간에도 영향을 미쳐 운동선수로서의 미래가 아닌 또 다른 미래를 대비하고자 하는 경향을 보였다.

지금 자격증을 따려고 공부 중이거든요. 전기 기능 쪽인데 좀 더 공부를 더 하고 싶

어요. 사실 제가 대학을 갈 수 있을지, 어떨지 잘 몰라요. 언제 다칠지도 모르고. 이런 생각 문득문득 들던 중에 학교에서 수업 받다가 관심이 생긴 거예요. 저희가 보통 대학이나 실업팀 가거나 나중에 체육관 차려서 사업하는거 아님 코치하거나 별 그게 없어서... <참여자 5>

저희 아버지가 제 진로에 대해서 걱정 많이 하셔서 이것저것 많이 알려주시고 하세요. 그게 저도 좀 걱정도 되기도 하고... 뭔가 확실하진 않잖아요. 선수라는 직업이 그러니까 언제 그만둘지도 모르고 사실상. 부상의 위험도 좀 있고, 운동 안 할 때는 관련 책도 보고 이것저것 많이 찾아보면서 그런 진로에 대한 거를 아버님이랑 많이 좀 얘기를 하는 편이고... <참여자 1>

미래에 그냥 뭘 해야 될지, 선수 생활이 짧게 끝나면 뭘 해야 될지 너무 고민이 되는 거예요. <참여자 8>

둘째, 주요타자 등이 포함되는 학생선수의 인적 네트워크도 여가경험 과정에 개입하는 중재 조건으로 작용한다. 함께 거주하는 부모, 형제, 자매 등과 같은 원가족 구성원이나 함께 운동하는 동료, 학교 친구, 기타 가깝게 교류하는 이웃 등과의 소통과 교류는 주로 긴장 해소나 기분 전환, 취미 활동 등을 전개하게 만드는 주요 조건이 되고 있었다.

주말에는 주로 친구들이랑 볼링이나 아니면 축구 같은 거 좀 하거나 아니면 가족들이랑 여행가기도 하고 캠핑도 가요. 낚시도 자주 하는데 아빠랑 같이 취미생활을 만들어지고 같이 하는 거예요. 대부분 가족이랑 이렇게 시간을 좀 보내는 것 같아요. <참여자 5>

밖에 나가는 걸 좋아하는데 주말에는 주로 친구들 만나서 당구 치러 가고 노래방 가고 PC방 가고. 아, 아침에는 아빠랑 자전거

타거나 배드민턴도 쳐요. 주로 운동 같은거. 이런 건 힘들지도 않고 개운하고 좋아요. 아 빠랑 더 가까워지는 느낌도 들어서... <참여자 6>

셋째, 선수로서 감당해야 하는 주요 시합이나 사건들도 선수의 여가경험을 증대하는 조건이다. 이 경우에 대부분 계획 중이거나 실행하려던 여가활동을 ‘유예’하는 행태를 보였다. 진로, 진학과 직결되는 경기 결과에 대한 중압감, 긴장감 때문에 자의적으로 유예를 하기도 하지만 코로나19와 같은 대규모 전염병이 창궐한 시기에 타의적으로 유예를 하게 되기도 하였다. 결국 이는 운동선수라는 정체성을 가지고 삶에 순서를 부여하는 행위로 스스로 삶에 책임을 다하는 성실한 삶의 태도를 견지한 것이라고도 볼 수 있다.

운동에 지장 있으면 일단 다 접어요. 저희는 체급이 있어서 체중 관리도 해야 하는데 이럴 때는 뭐 완전 운동 모드죠. <참여자 2>

제가 주장인데 그래서 좋은 모습 보여주고 싶기도 하고 잘해야 된다는 부담감이 좀 있어요. 아침에 일어나면 개인 운동하는데 딱 일어나면 죽어라 뛰어야 되는구나 생각 들고 좀 힘들기도 한데 체전이나 큰 시합 있으면 그런 거 없어요. 열심히 하는거죠. 이때는 친구들이랑 어울리는 것도 좀 안할려고 해요. <참여자 3>

코로나 때 뭐 아무것도 못했죠. 카페가서 친구들이랑 얘기하는 거 진짜 좋아하고 그게 낙이었는데 못 나가니까요 뭐. 집에서 그냥 빈둥거렸죠. <참여자 8>

3) 행동/상호작용 전략

행동/상호작용 전략이란 중심현상에 대처하기 위해 취하는 의도적이고 구체적인 행위이자 대응양상으로 중심현상을 다루고 조절하는 실

제 전략과 기술을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998).

학생선수의 여가인식과 경험 과정에서 구체적인 모습으로 드러나는 작용/상호작용 전략은 크게 네 가지로 분류되었다.

첫 번째는 해소다. 해소 전략은 여가인식과 경험 과정에서 가장 ‘기본’이 된다. 학업과 운동을 병행하는 학생선수로서 경험할 수 있는 피로, 긴장, 불안, 우울 등 부정적 측면에서의 심리·정서적 소진을 넘어 정상으로 되돌아오기 위한 회복으로서의 활동을 취한다.

일단 회복해야 돼요. 훈련이 힘드니까 사우나 가거나 마사지 받으러 가기도 하고, 중요한 시합 있으면 계속 긴장하고 있으니까 뭐 이런 것도 좀 내려놓고 일단 회복이 먼저죠. 그러나 나서 좀 회복된 것 같으면 밖으로 나가죠. 이것도 대회 끝나고 직후나 가능하고 또 바로 관리해요 사실. <참여자 1>

약간 정신적인, 약간 리프레시하는 그런 거 같아요. 이번에 좀 열심히 했으니 하루이틀 정도는 나를 위한 시간을 가지자, 보상? 회복? 이런 느낌인 것 같아요. 열심히 놀고 또 다음 주 해야 되니까 <참여자 7>

이처럼 참여자들은 단순 낮잠이나 빈둥거리기와 같은 활동에서 여행, 사고, 취미 활동까지 다양한 해소 활동을 통해 이들이 현실에서 맞닥뜨리는 소진과 결핍을 매우며 회복하고 있었다.

두 번째로는 향상이다. 연구 참여자들은 운동선수로서 현재 하고 있는 운동의 수행향상을 위해 대비하는 양상을 보이기도 하고 또는 부상과 이른 은퇴에 대한 두려움, 이로써 야기되는 불확실한 미래에 대한 불안 등을 자기계발적 행위를 통해 스스로의 가치와 가능성을 향상시키는 양상을 보였다.

저희는 개인 훈련 없어서 그냥 자율이거든요. 근데 주로 전 개인 훈련하거나 체력

키울려고 달리기 하기도 그래요. 아무래도 운동하고 있으니까 좋은 성적 내고 싶고 뭐 이런 건 다들 그렇지 않아요. <참여자 4>

요즘 배우고 있긴 한데요. 제가 컴퓨터 게임 되게 좋아하고 해서 컴퓨터 그래픽 배우요 요즘. 어떻게 될지 몰라서 <참여자 6>

주목할만한 점은 운동이 아닌 다른 분야를 공부하고 연구하는 자기계발적 행위가 학생선수들에게 성찰의 기회를 제공한다는 점이다. 표면적으로는 이들의 자기계발적 행위가 일종의 운동선수의 대안으로써 작동하는 듯 보이지만 사실 궁극적으로는 자기 삶의 형태와 공간을 좀 더 잘 돌보기 위함이고, 모든 학생선수 각각의 삶을 규정할 순 없겠지만, 다소 폐쇄된 문화에서 운동과 경쟁만을 다루면서 살던 학생선수들에게 항상 전략 양상이 새로운 가능성과 삶의 관계성을 훑어볼 수 있는 기회를 제공한다.

대학교 다니는 형이 있는데 제가 형이랑 진짜 친하거든요. 형이 하는 거 다 따라하고 그러기도 하는데 요즘 한국사 시험 본다고 공부하더라고요. 같이 하자고 하길래 그러자고 하고 한국사 공부해요. 근데 역사 진짜 재밌어요. 그리고 막 공부하다 보니까 성취감 장난 아니고 또 약간 경쟁심도 불타올라서 형 이기고 싶고 그래요. 나중에 다른 공부도 해보고 싶어요. <참여자 6>

국제대회 한 번 나갔었는데 영어가 되게 배우고 싶더라고요...(중략)... 전화 영어 하고 있는데 되게 만족해요. 나중에 국제 업무 같은 것도 한 번 도전해 보고싶고... <참여자 4>

세 번째로 일탈이 있다. 연구 참여자들은 여가활동 경험 중에 동료, 친구 등과의 교류가 많아지면서 일탈 행동을 하기도 하였다. 이 양상은 부정적 형태임을 부인할 수 없고, 문제행

동이나 비행을 저지르는 여가경험에서의 역기능적인 측면이라고 볼 수 있지만, 일탈 행동도 일종의 유희적인 측면에서 연구 참여자에게 재미를 부여하고 있음을 알 수 있다.

어쩌다 한 번? 친구들이랑 술 먹기도 해요. 죄책감 같은 거 들기도 하는데 부모님한테 안 들키게만 잘해야지 이런 식으로...(중략)... 나쁜거 아는데 그래도 스트레스 뺄 수 있는 느낌이라. <참여자 2>

자율이긴 한데 그래도 약간 코치님이 운동하고 가라 그런 느낌으로 말씀하실 때 있거든요? 가끔은 다같이 튀어요. 이때는 뭐 거의 단합 장난 아니예요. 다들 신나가지고... (중략)... 다같이 나가서 코노가고 피시방 가고, 당구장 가고, 담배피고 술먹고 다 하죠. <참여자 1>

여가활동에 더 많이 참여하는 청소년일수록 일탈 친구와의 교류가 많아지고 일탈 행동을 더 많이 한다는 일부 연구 결과와도 일치한다(정병수, 이운호, 2012; 조남홍, 2011).

그리고 마지막으로 유예다. 연구 참여자인 학생선수들은 운동선수로서의 책임을 다하고자 하는 노력을 기울였다. 시합이나 훈련과 같은 주요한 이벤트들이 있을 때면 여가시간을 자진하여 반납하고 훈련이나 신체, 정신 관리에 돌입하는 양상을 보였다. 특히 체급 경기가 있는 종목의 선수인 경우 여가시간을 매우 소극적이거나 무감각하게 대한다. 이는 결국 학생선수들이 자신의 경기력이나 성과에 대한 기대가 투영된 결과라고 볼 수 있다.

코치님이 쉬라고 했었거든요? 쉬는 것도 훈련의 일부라고. 근데 운동하러 갔더니 애들 다 나와 있었거든요... (중략)... 다같이 땀 빼고 서로 운동 봐주고 진짜 장난 아니었어요. 실제로 그때 시합 성적도 좋았는데... <참여자 6>

다른 애들은 게임하러 간다는데 전 관심 없었어요. 운동하고 있으니까. 운동 해야죠. 성적 내고 해도 충분해요. <참여자 4>

4) 결과

근거이론 연구에서 결과(consequences)란 중심현상에 대한 반응으로, 작용/상호작용 전략에 따른 직접적 산물이다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 중심현상인 더 나은 상태로의 변화를 추구하는 일이 궁극적으로 학생선수의 심리·정서적 안정이나 재미를 불러일으키고, 더 나은 상태로의 기대나 믿음 부여하고 있고, 결국 이 모든 과정과 행위들은 행복이라는 상태로 귀결되고 있다고 판단하여 ‘행복’을 결과로 상정하였다.

토요일에 운동 없다고 하는 경우도 있으면 그 토요일에 놀기 위해서 더 열심히 하니까 그 5일을 더 열심히 할 수 있어요. 아 너무 기다려지죠. 금요일 같은 날은 운동 힘들어도 다 버티죠. <참여자 9>

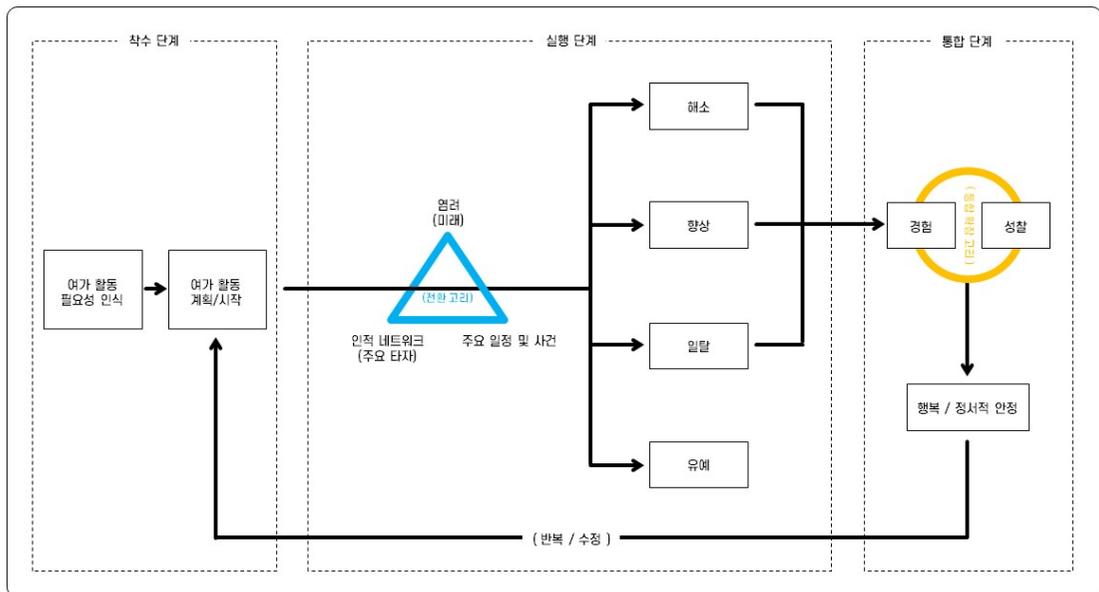
학교, 운동하고 휴식, 또 학교 운동하고

뭐 이러는 게 좀 반복되는 일상이잖아요. 반복되는 일상을 떠나서 좀 저만의 시간을 갖는 느낌인 것 같아요. 나만의 개인 시간이요. 보다시피 주로 단체 생활이잖아요. 그래서 좀 혼자만의 시간이 좀 중요하다고 생각되는 것 같아요. 뭘 해도 다 같이 다니니까 여기 지금 밥 먹을 때도 뭐 식당이 있어서 다 같이 가고 그래서 좀 혼자만의 시간이 좀 중요하게 생각되는 것 같아요... (중략)... 시간 보내고 나면 마음이 좀 편안해지고 좋아요. <참여자 8>

완전 행복하죠. 친구들이랑 카페가서 좋아하는 음료 마시고 수다떨고 보드게임방도 가고 노래방도 가고. 생각만해도 행복해요. 저 그거뻘에 버티요. 이런 것도 못하면 참을 수 없을 것 같아요. <참여자 5>

3. 선택 코딩(selective coding): 학생선수의 여가인식과 경험에 대한 이론적 모형

선택 코딩(selective coding)은 핵심 범주를 중심으로 축코딩을 통해 도출된 패러다임의 모



<그림 2> 학생선수 여가 인식과 경험 과정

든 범주들을 관련짓고 통합하는 정규화 과정이다(Strauss & Corbin, 2001). 이 연구에서 선택 코딩을 거쳐서 핵심범주를 도출하고, 학생선수들의 여가인식과 경험 과정에 대한 이론을 정리·생성하였다.

1) 핵심 범주: 회복과 성장을 통해 도달하는 행복

이 연구의 핵심 범주는 ‘회복과 성장을 통해 도달하는 행복’이다. 모든 학생선수들은 학업과 운동을 병행해야 하는 지난한 시간을 거친다. 이 시간 속에서 어떤 시기에는 회복이 필요하고 성장해야만 하는 존재가 되기도 한다. 학생선수들은 이를 본분인 학업과 운동에서 찾기도 할 테지만 주로 여가를 활용하여 회복하고, 도약하며, 나아가 성취했다.

표면적으로 학생선수의 여가는 재미와 쾌락만을 추구하는 행위로 비춰진다. 물론 이러한 행위들도 유희 측면에서 지루한 시간을 버틸 수 있게 하는 원동력이 되기도 한다. 하지만 조금만 자세히 들여다보면 이들의 여가는 다양한 가치의 개념적 힘들어 서로 교차하고 경쟁하며 만들어진 산물이다. 낮잠, 빈둥거리기와 같은 혼하고 소극적이며 일상적인 여가도 회복 측면에서 이들의 성장을 돕는 힘으로 작용한다. 수행 향상이나 불확실한 미래를 대비하고자 하는 태도를 견지하고 임하는 여가활동은 더욱 그렇다. 결국 학생선수들이 여가를 인식하고 경험하는 과정은 행복 성취의 실존적 가능성을 더욱 적극적으로 사유할 계기를 마련해 준다고 볼 수 있다.

2) 이론적 모형

이상의 연구 결과로 학생선수들의 여가인식과 경험 과정에 대해 구성한 이론적 모형은 <그림 2>와 같다. 이 과정의 흐름은 착수-실행-통합, 이렇게 세 가지 단계로 특징지을 수 있고, 전개 과정에서 전환 고리와 통합 확장 고

리를 통해 학생선수의 여가인식과 경험 과정에서의 주요 변화가 나타난다.

첫 번째 단계인 착수 단계에서는 여가활동 필요성을 인식하는 것으로부터 시작된다. 저마다의 이유가 존재하고 단순히 한 가지 이유가 아니겠지만 주로 신체적인 피로, 정신적인 피로감 때문에 여가를 취해야겠다고 인식하였고, 이 외에도 유희를 추구하는 인간의 본능이 작용하는 탓에 별다른 피로감을 느끼는 경우가 아니더라도 학업과 운동 외 잉여시간을 활용해 개인적인 선호에 따른 여가활동을 취해야겠다고 인식한다. 이후 실제 여가활동을 시작하게 된다.

착수 단계 이후에 학생선수들은 실행 단계를 거치게 되는데 이 단계의 과정에서는 실제 실행의 형태를 구분 짓는 중요한 요소가 존재한다. 전환 고리로 명명한 이 개념들은 학생선수의 불확실한 미래에 대한 염려, 주요 타자를 포함하는 인적 네트워크, 주요 시험 및 사건이다. 이러한 개념은 단독적으로 혹은 복합적으로 실행에 영향을 미쳐 학생선수의 여가형태를 다르게 변화시킨다. 대부분은 과도한 신체 사용, 주의 과잉, 반복된 일상의 지루함, 스트레스 등을 회복하는 시간을 확보하는데 주력했다. 이는 피로감이나 어떠한 부정적 정서로 얽힌 고리를 풀어내는 해소의 전략이다. 주목할 점은 개인 단독으로 참여하기도 했지만 주요 타자가 존재할 때는 대부분 여가활동이 해소의 형태로 실행된다는 것이다. 이는 긍정적인 형태의 여가참여 과정이지만 반대로 부정적 형태의 일탈적 여가참여 과정도 주요 타자에 의해 결정되는 다른 층위의 발현 형태이다.

한편, 운동선수로서 마주하는 불확실한 미래에 대한 염려가 존재할 때 이들은 주로 향상 전략을 취했다. 여가시간에도 운동선수로서 수행을 향상시킬 수 있는 관련 활동을 한다거나 혹은 은퇴 후의 삶을 그리며 여가를 다양한 학습 기회로 삼는 생산적이고 지적 활동의 장으

로 만들었다. 시합이나 훈련, 시험과 같은 학생 선수로서 중요한 일정이 존재할 때나 대규모 전염병과 같이 타의적 통제가 이루어지던 때에는 여가참여를 유예하는 양상을 보였다.

통합 단계는 여가를 인식하고 참여하는 과정의 마지막 단계이다. 전체 과정에서 이 지점은 각기 다른 여가의 형태를 경험한 후 회복 혹은 성장했다는 성찰적 믿음이 형성되는 단계이다. 이러한 경험과 성찰의 결합은 학생선수들의 정서적 안정이나 행복으로 전환되어 이들의 심리나 정서, 감정 등에 나타나게 된다. 이는 이들의 향후 여가활동 참여를 반복하게 하거나 더 좋은 방향으로 수정하여 계획하고 실행하는 긍정적 순환 효과를 가져온다.

IV. 논의 및 결론

이 연구에서는 학생선수들이 여가를 인식하고 경험하는 과정을 설명할 수 있는 행동·심리적 틀을 만들어 가는 구조를 설명하고자 하였다. 이렇게 학생선수들의 여가경험 구조를 가장 저변의 뿌리에서부터 행위의 가지에 이르기까지 체계적으로 정리하려는 것은 여가경험이 개인의 행복과 직결된다는 점을 고려하는 데서 출발한다.

대한민국의 엘리트 스포츠 시스템은 소수 정예 우수선수의 발굴과 양성을 위한 전초기지로써 학교운동부를 활용해왔다. 이러한 목적에 가장 효율적으로 적응함으로써 결국 학원스포츠는 폐쇄적 집단문화를 만들어냈다. 이런 문화와 환경에서 경기력 향상과 경기입상 실적만을 쫓으며 하나의 인격체로서 존중받거나 성장하지 못하는 야만적인 폭력과 억압의 가능성에 노출되어 있다는 점을 상기할 때 학생선수 개인의 행복 실현과 성취를 부르는 이들의 여가참여 과정에 주목하는 것은 응당하다.

결과적으로 이 연구를 통해 얻은 것은 학생

선수들의 여가인식과 참여 과정 단계를 확인하고 전환적 주요 개념들을 확인했다는 것이다. 착수-실행-통합 단계를 거쳐 행복에 이르는 학생선수들의 여가경험 맥락에서는 불확실한 미래에 대한 불안이, 주요 타자와의 어울림이, 주요 일정이거나 사건들이 여가의 형태를 결정하는 주요 전환요소로 도출되었고, 해소, 향상, 이탈, 유예와 같은 실제적 여가형태로 드러났다. 이러한 경험들은 선수 개인으로 하여금 어떠한 기대와 믿음을 부르는 성찰과 결합하여 궁극적으로 정서적 안정을 불러일으키고 행복에 가깝게 만들었다. 또한 통합 단계에서의 경험은 성찰 없이 확장 또는 발전할 수 없다는 것이다. 경험 외 성찰은 개인의 기대와 믿음을 통해 자연스럽게 형성되기도 하지만 이 지점은 주변인의 개입이 가능한 영역이기도 하다. 그렇기 때문에 교육관점에서 학생선수의 여가를 바라보는 것도 필요하다고 할 수 있다. 여가생활의 한 과정으로 인식하고 실행하는 과정을 체계적으로 프로그램화하여 학생선수들을 지원한다면 이들 개인 삶에서의 취약한 고리들을 끊어내고 창조적이고 유연한 생의 의지를 이끌어 낼 수 있을 것이다.

이 연구의 의의와 제한점은 다음과 같다. 이 연구는 청소년 학생선수의 여가가 어떠한 사회·심리적 맥락과 경험 속에서 이루어졌는지, 학생선수 실제 삶에서의 이야기를 중심으로 보여주었다. 특히 대한민국 학원스포츠의 사회·문화적 배경 안에서 여가를 경험하는 청소년 학생선수의 심리적, 사회적, 문화적, 관계적 특성들을 포괄적으로 탐색하는 통합적 틀로서 유용하다. 결국 이 연구는 다양한 축을 깊이 있게 조명함으로써 청소년 학생선수의 여가 경험에 한걸음 더 다가갔다는 점에서 그 의의가 있다. 또한 학생선수의 여가가 신속한 개입과 해결을 요구하는 영역은 아닐 수 있지만 지속적인 경쟁상황에 노출된 현장, 불확실성을 더해가는 사회적 관계, 이들에 직접적 영향을 받는

학업과 진로 영역 속에서, 학생선수 개인이 내적으로 가지는 직관과 자율성이 여가 경험에 있어서 한층 더 필요한 요소이고 행복으로 귀결될 수 있다는 접근을 통해 학생선수의 여가 경험의 해석을 풍부하게 하였다.

한편, 이 연구는 아홉 명의 청소년 학생선수 연구 참여자를 대상으로 한 질적 연구를 통해 여가 인식과 전개 과정에 대해 확인하였으나, 참여자 선정에 있어 유사성과 차별성을 적절히 고려하지 못했다. 특정 운동종목이나 성별 등이 여가 경험과 인식의 차이가 다른 경우들이 확인될 수 있다고 생각된다. 따라서 향후 참여자를 확대하고 종목이나 성별은 물론 종교, 진로 결정 등의 다양한 요인이 고려된 설계를 통해 여가 경험과 해당 요인들의 상관성을 가지고 연구를 확장시켜 구체적인 여가 메커니즘과 적용 프로토콜을 조사할 필요가 있을 것이다.

참고문헌

강현욱, 전태준(2012). 대학 운동선수의 여가활동에 따른 여가만족과 생활만족의 관계에서 여가몰입의 매개효과 검증. *한국여가레크리에이션학회지*, 36(3), 36-48.

김기형, 박중길(2009). 대학 운동부 선수의 학업수행을 위한 교육과정 적용과 효과 탐색: 사례연구. *한국스포츠심리학회지*, 20(1), 87-107.

김보람, 박진훈, 최영준(2015). 대학 학생선수의 여가태도와 지각된 스트레스 그리고 스트레스대처 방식간의 관계. *한국체육학회지*, 54(4), 469-481.

김태한(2012). 소방공무원의 업무행위에 대한 근거이론적 탐색 - 인식패턴 규명 및 성찰시 고려요인 탐색을 중심으로-. 미간행 박사학위논문. 경북대학교 대학원.

김한별(2012). 결혼초기 부부의 적응과정에서 학

습경험 탐색: 근거이론 접근. *교육문제연구*, 0(44), 1-35.

남승미(2019). 중년기의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향연구. 미간행 박사학위논문. 영남대학교 대학원.

남은영, 이재열, 김민혜(2010). 행복수준에 영향을 미치는 여가요인: 사회성 여가활동의 함의를 중심으로. *한국사회학회 사회학대회 논문집*, 1107-1108.

대한민국 정책브리핑 보도자료(2017.09.28). **개개인의 삶을 실질적으로 바꾼다.** <https://www.korea.kr/briefing/policyBriefingView.do?newsId=148843154>

명왕성(2024). 대학 학생선수의 여가제약에 관한 주관성 유형화. *체육과학연구*, 35(1), 061-071.

민왕식(2013). 여가스포츠 참가자의 운동열정, 신체적 자기효능감, 운동정서 및 심리적 행복감의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.

박금숙(2020). 대학 골프선수의 여가활동 참여에 대한 현상학적 연구. *골프연구*, 14(3), 145-154.

박명기(2005). 학교체육의 현실과 미래. 학교체육진흥을 위한 대토론회. 한국체육학회 자료집, 3-44.

박영찬, 박영우, 한건수(2015). 체육고등학교 학생선수들의 여가제약과 운동생활 만족도 및 자기통제력의 관계. *한국산학기술학회논문지*, 16(10), 6575-6583.

박준웅(2000). **고교생의 여가활동 만족도에 관한 연구.** 미간행 석사학위논문. 공주대학교 대학원.

박진화 (2017). 청소년의 체험활동참여가 학교적응에 미치는 영향: 삶의 만족도 매개효과 검증. *한국청소년활동연구*, 3(1), 29-50.

박찬, 서희진(2013). 대학 골프선수들의 하위문화로서 여가행태에 관한 연구. *한국체육학회*

- 지, 52(4), 377-387.
- 선혁규(2018). 학생선수의 학습권을 위한 주말리 그제도 운영 실태 및 발전 방안 탐색. 미간행 박사학위논문 전남대학교 대학원.
- 성호진(2010). 중·고등학교 유도선수들의 여가활동 참여 실태와 참여 만족도. 미간행 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.
- 송대현(2011). 창의적 지성을 위한 중학교 철학 교육방법. 동서철학연구, 61(-), 489-514.
- 양선정(2001). 청소년의 여가활동 분석을 통한 여가활용에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 한남대학교 대학원.
- 양진영, 임태희, 김동현(2016). 고등학교 태권도 겨루기 선수의 운동스트레스가 자아존중감 및 학교생활 적응에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 66, 533-546.
- 윤성엽, 임진선, 이철원(2011). 남자대학생 운동선수가 경험하는 여가 제약. 여가엘니학회지, 2(1), 13-25.
- 윤혜진, 김영문, 김은희 (2016). 세대별 여가 인식, 활동 그리고 행복의 관계. 관광레저연구, 28(12), 353-370.
- 이계영(2015). 노자철학에 있어서 여가문화 활성화 방안. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 9(3), 221-228.
- 이근모, 김찬룡, 이재형(2003). 청소년의 여가활동 유형과 여가만족 및 여가태도의 관계. 한국체육학회지, 42(4), 235-246.
- 이만석, 신형교, 이한주, 권자연(2009). 학생운동선수와 일반학생의 일상생활경험 비교. 한국체육학회지, 48(2), 67-77.
- 이명우, 홍윤미, 윤기웅(2016). 여가 활동이 국민 행복에 미치는 영향. 문화정책논총, 30(2), 264-287.
- 이양주(2009). 고교 육상선수의 운동스트레스가 선수생활만족과 운동지속 및 포기의도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 이유진, 황선환, 김재운(2020). 행복에 영향을 미치는 여가자원 요인. 여가학연구, 18(1), 19-33.
- 이학준(2008). 학생선수의 생활세계: 공부, 운동, 여가. 스포츠인류학연구, 3(1), 17-34.
- 이학준(2011). 구술로 만나는 학생선수 : 대학 여자 테니스선수의 일상과 고민. 스포츠인류학연구, 6(1), 27-49.
- 장훈(2014). 여가활동의 효과분석을 위한 기초연구. 서울: 한국문화관광연구원.
- 정병수, 이운호(2012). 여자청소년의 일탈적 생활양식과 성범죄피해의 관계 -일반청소년과 시설청소년의 비교를 중심으로-. 한국범죄학, 6(1), 91-129.
- 정용철, 정운수, 박정준(2016). 스포츠 인권을 만나다. 서울: 나눔.
- 조남홍(2011). 여가스포츠 사회화가 청소년 비행에 미치는 영향. 청소년학연구, 18(3), 83-102.
- 지명원, 조태영(2012). 청소년의 여가활동이 여가만족, 자아존중감, 삶의 질에 미치는 영향. 관광학연구, 36(6), 145-165.
- 한학진, 강혜숙, 오평석(2011). 직장여성의 여가활동 참여동기 요인과 여가활동특성이 행복수준에 미치는 영향. 관광연구, 26(5), 495-513.
- 허중욱, 김홍렬(2016). 여가활동 참여자의 여가만족도 결정요인. 관광연구저널, 30(3), 227-240.
- 허진선, 구민(2021). 코로나-19로 인한 학생선수들의 운동스트레스가 운동몰입과 운동지속의사 및 중도탈락에 미치는 영향. 한국스포츠학회지, 19(2), 477-488.
- 홍나미 (2015). 청소년 봉사활동이 학교적응에 미치는 영향에서 자아존중감과 공동체의식의 매개효과. 한국청소년문화연구소, 청소년 문화포럼, 44, 157-180.
- 홍덕기, 류태호(2007). 인권으로 바라본 학생선수:

- 교육적 담론. *한국스포츠교육학회지*, 14(4), 131-154.
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., & Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, 34(5), 436-449.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and households in economic growth*, 89, 89-125.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1981). Effective evaluation: Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches. Jossey-Bass.
- Huang, C. Y. (2003). *The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan* (Doctoral dissertation, University of the Incarnate Word).
- Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, stress, and coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure sciences*, 25(2-3), 115-141.
- Hoggard, L. (2006). 행복(이경아 역). 서울: 예담.
- Mcguire, F. A., Mihalik, B. J., & Pope Jr, J. R. (1985). Leisure attitudes of varsity athletes vs. nonvarsity athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56(3), 291-293.
- Merriam, S. B. (1998) *Qualitative research and case study applications in education*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. (2015). *Qualitative research: A guide to design and implementation*. (4th ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Seligman, M. E. (2004). *완전한 행복*(곽명단 역). 서울: 물푸레.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International journal of sport and exercise psychology*, 19(4), 524-550.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2001). *근거이론의 단계* (신경림 역). 서울: 현문사.
- Vacher, P., Sondt, N., Levillain, G., Bossard, C., Prost, M., & Bernier, M. (2022). What If Leisure Time Activities Were a Solution for Athletes' Long-Term Development and Health?. *Frontiers in Psychology*, 13, 926419.
- Wilson, G., & Pritchard, M. (2005). Comparing sources of stress in college student athletes and non-athletes. *Athletic Insight*, 7, 1-8.