

중년 여성 수영 참여자의 레크리에이션 전문화 과정: 여가촉진과 여가제약협상을 중심으로

윤성진¹ · 조형식² · 이문진³

¹서강대학교 교육대학원 석사 · ²서강대학교 교육대학원 교수 · ³서강미래교육혁신연구소 선임연구원

The Recreation Specialization Process of Middle-aged Women Swimmers: Leisure Facilitators and Leisure Constraint Negotiation

Youn, Sungjin¹ · Jo, Hyungsik² · Lee, Munjin³

¹⁻²Sogang University Graduate School of Education · ³Sogang Institute for Future Education Innovation

Abstract

This study explored leisure facilitators and leisure constraint negotiation in the recreation specialization process of middle-aged women swimmers. Five women aged 40 to 60, each with more than ten years of swimming experience, current participation at least four times per week, and competition experience, participated in semi-structured in-depth interviews. Data were analyzed using qualitative thematic analysis. The findings indicated that the participants' recreation specialization process involved seven stages: interest, entry, maintenance I, transitional experience, activation, maintenance II, and adjustment. Leisure facilitators, including health management needs, social support, structured lessons, competitions, records, club activities, and video feedback, supported participation, continuation, and deepening. Participants also experienced constraints such as fear of water, skill difficulties, childcare, relational fatigue, record pressure, injury, and physical decline. These constraints were negotiated through time rearrangement, relationship regulation, goal modification, and adjustment of participation intensity. The findings suggest that recreation specialization is a dynamic process in which facilitators, constraints, and negotiation interact to sustain and reconfigure participation.

Key words : middle-aged women, swimming participation, recreation specialization, leisure facilitators, leisure constraint negotiation

주요어 : 중년 여성, 수영 참여, 레크리에이션 전문화, 여가촉진, 여가제약협상

Address reprint requests to : Lee, Munjin

E-mail: sky99722@hotmail.com

Received: July, 20, 2026 Revised: September, 3, 2026 Accepted: September, 14, 2026

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회에서 기대수명의 증가는 중년기 이후 건강관리와 지속적인 여가참여의 중요성을 부각시키고 있다. 국가데이터처(2025)에 따르면 2024년 출생아의 기대수명은 전체 83.7년, 여자 86.6년으로 나타났으며, 이는 생애 후반기의 건강한 삶을 위한 신체활동 참여가 중요한 과제임을 보여준다. 또한 문화체육관광부(2026)의 국민생활체육조사에서도 주 1회 이상 생활체육 참여율은 전체 62.9%로 나타나, 생활체육 참여가 건강관리와 여가생활의 주요 실천 방식으로 자리 잡고 있음을 확인할 수 있다.

중년 여성은 폐경 전후의 신체 변화, 체력 저하, 가족 및 사회적 역할 변화 등을 경험하면서 건강관리와 자기돌봄의 필요를 새롭게 인식하게 된다. 이 과정에서 신체활동은 단순한 운동 수행을 넘어 신체적 건강, 정서적 안정, 사회적 관계, 생활 리듬의 재구성과 연결된다(조희정, 안숙희, 2023; 최명애 등, 2008). 특히 수영은 수중 환경에서 이루어지는 전신 유산소 운동으로, 관절 부담이 상대적으로 낮고 지속적인 참여가 가능한 종목이라는 점에서 중년 여성의 생활체육 참여를 이해하는 데 적합한 사례가 될 수 있다(Tanaka, 2009).

그동안 수영 참여와 관련된 연구들은 참여 의미, 건강 지각, 건강증진행위, 운동지속, 동호회 활동, 대회 참여 등을 중심으로 이루어져 왔다. 오정희, 조광민 및 정유미(2018)는 50대 중년 여성의 수영 참여가 삶의 의미와 관계 형성의 경험으로 구성됨을 보여주었으며, 이보애와 유재민(2022)은 중년 여성의 수영 참여시간과 참여유형이 건강 지각 및 건강증진행위와 관련됨을 보고하였다. 또한 김진성과 이창섭(2011), 주형철, 김범 및 엄장원(2018)은 수영 동호회와 대회 참여가 운동지속, 참여만족과

관련됨을 논의하였다. 그러나 이러한 연구들은 수영 참여의 의미와 지속 요인을 설명하는 데 기여했으나, 장기간의 수영 참여가 어떠한 경험을 거쳐 심화·조정되는지, 그리고 그 과정에서 여가촉진과 여가제약협상이 어떻게 작용하는지를 레크리에이션 전문화 과정의 관점에서 충분히 설명하지는 못하였다. 장기적인 수영 참여는 단순한 운동 지속이 아니라 기술 습득, 정보 탐색, 대회 참여, 관계 형성, 생활양식의 변화가 결합되는 과정이라는 점에서 레크리에이션 전문화의 관점에서 검토될 필요가 있다.

레크리에이션 전문화는 여가활동 참여자가 일반적 참여자에서 전문화된 참여자로 변화해 가는 발달적 과정을 설명하는 개념이다(이문진, 2017; Bryan, 1977). 이 개념은 참여 빈도나 기술 수준의 증가뿐 아니라 활동에 대한 지식, 몰입, 정체성, 관계, 생활양식의 변화를 포함한다. 국내에서도 레크리에이션 전문화 연구가 지속적으로 이루어져 왔으나, 초기 연구들은 전문화 수준의 측정이나 관련 변인 간 관계 검증에 상대적으로 집중되어 왔다. 이에 대해 이문진과 이연주(2010)는 레크리에이션 전문화 연구가 변인 간 관계 검증을 넘어, 전문화가 실제로 어떠한 과정을 통해 형성되고 변화하는지를 밝히는 방향으로 확장될 필요가 있음을 제기하였다.

한편 여가참여는 개인의 선호나 동기만으로 설명되기 어렵고, 참여를 가능하게 하거나 어렵게 하는 조건들과 함께 이해될 필요가 있다. 여가촉진은 개인이 여가선호를 형성하고 실제 참여로 이어가도록 돕는 개인적, 대인적, 구조적 조건을 의미한다(Raymore, 2002). 국내 연구에서도 여가촉진은 여가참여를 가능하게 하는 긍정적 조건으로 논의되어 왔으며, 여가제약 요인과 함께 여가참여를 설명하는 통합적 관점의 필요성이 제기되었다(김용수와 이훈, 2011; 송영민과 이훈, 2006). 반면 여가제약은 여가선호의 형성이나 실제 참여를 제한하는 개

인 내적, 대인적, 구조적 요인으로 이해된다 (Crawford & Godbey, 1987). 그러나 여가제약은 반드시 참여 중단으로 이어지는 것이 아니라, 참여자가 시간, 비용, 관계, 목표, 참여 방식 등을 조정하는 협상 과정을 통해 극복되거나 완화될 수 있다(Jackson, Crawford & Godbey, 1993). 따라서 여가참여의 지속과 심화는 촉진 요인의 작용뿐 아니라 제약을 경험하고 이를 협상하는 과정 속에서 이해될 필요가 있다.

이러한 문제의식 속에서 레크리에이션 전문화의 과정을 질적으로 탐색한 연구들이 이루어졌다. 송영민(2010)은 낚시 채널 전문인 인터뷰 분석을 통해 레크리에이션 전문화 과정을 시작, 진행, 전환기, 노력 및 성장, 전문화의 5 단계로 제시하여, 국내 여가환경을 반영한 전문화 과정 연구의 필요성을 보여주었다. 이문진(2017)은 스키 참여자의 레크리에이션 전문화 과정이 관심, 진입, 유지, 전환경험, 활성화, 쇠퇴의 순환적 과정으로 나타난다고 보고하였으며, 전환경험과 활성화현상이 전문화 수준 향상에 중요한 역할을 한다고 설명하였다. 또한 후속 연구에서는 레크리에이션 전문화 과정에 작용하는 여가제약과 여가촉진 요인을 함께 파악하여 전문화 현상을 통합적으로 이해할 필요가 있음을 제안하였다. 이후 이문진과 정성한(2022)은 테니스 동호인의 전문화 과정에서도 유지, 전환경험, 활성화, 유지로 이어지는 순환적 양상이 확인된다고 보고하여, 레크리에이션 전문화 순환모형의 다양한 종목 적용 가능성을 제시하였다.

이러한 선행연구는 레크리에이션 전문화 과정이 단순히 참여 수준이 상승하는 선형적 과정이 아니라, 참여자가 촉진 조건과 제약 조건을 경험하고 이를 협상·조정하면서 지속 방식을 재구성하는 과정일 수 있음을 시사한다. 실제로 장기적인 여가스포츠 참여 과정에서는 건강 효과, 성취 경험, 관계 형성, 정보 탐색, 대

회 참여와 같은 여가촉진 요인이 작용하는 동시에, 신체적 부담, 기술적 어려움, 시간 제약, 관계 갈등, 경쟁 부담과 같은 여가제약도 함께 나타날 수 있다. 따라서 레크리에이션 전문화 과정은 여가촉진에 의해 일방적으로 강화되는 과정이라기보다, 여가제약을 경험하고 이를 협상하면서 지속·심화·조정되는 과정으로 이해할 필요가 있다.

이러한 점에서 중년 여성의 장기 수영 참여는 레크리에이션 전문화 과정에서 여가촉진, 여가제약, 여가제약협상이 어떻게 결합되는지를 살펴보기에 적합한 맥락을 제공한다. 수영 참여는 건강관리와 정서적 안정, 강습 구조와 동료 관계, 동호회·대회·기록 경험 등을 통해 지속·심화될 수 있는 한편, 물 적응과 기술 습득의 어려움, 생애주기적 역할 변화, 부상과 체력 변화, 관계 및 기록 부담 등으로 인해 참여 방식의 조정을 요구할 수 있다(김진성, 이창섭, 2011; 오정희, 조광민, 정유미, 2018; 이보애, 유재민, 2022; 주형철, 김범, 엄장원, 2018). 따라서 중년 여성의 장기 수영 참여 경험을 분석하는 것은 레크리에이션 전문화가 촉진 요인에 의해 일방적으로 강화되는 과정인지, 또는 제약을 협상하며 재구성되는 과정인지를 구체적으로 밝히는 데 유용하다.

이에 본 연구는 중년 여성 수영 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에서 나타나는 여가촉진과 여가제약협상을 탐색하는 데 목적이 있다. 구체적으로 장기간 수영에 참여해 온 중년 여성들이 어떠한 과정을 거쳐 수영 참여를 시작하고 지속·심화·조정하는지 살펴보고, 그 과정에서 여가촉진 요인과 여가제약협상이 어떻게 작용하는지를 분석하고자 한다. 이를 통해 본 연구는 레크리에이션 전문화 과정을 촉진, 제약, 협상의 상호작용 속에서 설명하고, 중년 여성의 지속적인 생활체육 참여를 이해하기 위한 경험적 근거를 제공하고자 한다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중년 여성 수영 참여자의 레크리에이션 전문화 과정은 어떠한 양상으로 나타나는가?

둘째, 중년 여성 수영 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에서 여가촉진 요인은 어떻게 작용하는가?

셋째, 중년 여성 수영 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에서 여가제약은 어떻게 나타나며, 참여자는 이를 어떻게 협상·조정하는가?

II. 연구방법

본 연구는 중년 여성 수영 참여자의 레크리에이션 전문화 과정에서 나타나는 여가촉진과 여가제약협상을 탐색하기 위한 질적 탐색연구이다. 자료는 반구조화된 심층면담을 통해 수집하였으며, 분석 방법으로는 Braun과 Clarke(2006)의 주제분석을 채택하였다. 주제분석은 전사 자료에서 반복적으로 나타나는 의미와 패턴을 주제(theme)로 조직하여, 참여자의 경험과 그 경험이 형성되는 맥락을 해석하는 데 적합하다. 본 연구에서는 수영 참여의 시작, 지속, 심화 및 조정 과정에서 나타나는 레크리에이션 전문화, 여가촉진, 여가제약협상 경험을 중심으로 주제를 도출하였다.

1. 연구참여자

연구참여자는 수영을 장기간 지속해 온 만 40세 이상 60세 이하의 중년 여성으로 선정하였다. 구체적인 선정 기준은 첫째, 수영 참여 경력 10년 이상, 둘째, 현재 주 4회 이상 수영 참여, 셋째, 수영대회 참가 경험 보유, 넷째, 자신의 수영 참여 경험을 구체적으로 진술할 수 있는 자로 설정하였다. 참여자 모집은 유목적 표집과 눈덩이 표집을 병행하였으며, 최종 연구참여자는 5명이다. 개인정보 보호를 위해 모

든 참여자는 가명으로 표기하였다.

표 1. 연구 참여자의 특성

구분	참여자 (가명)	연령 (세)	직업	수영 경력 (년)	수영 빈도 (주)	대회 참가 (회)
1	이물결	58	피부관리사	10	6	2
2	김파도	46	회사원	20	4	7
3	이진주	59	상담사	25	6	6
4	윤산호	50	주부	19	5	9
5	현윤슬	46	주부	11	6	3

2. 자료수집

자료는 2025년 1월부터 4월까지 반구조화된 심층면담을 통해 수집하였다. 면담은 연구참여자별로 1회씩 실시하였으며, 1회 면담 시간은 약 60~90분이었다. 면담 전 연구자는 연구 목적, 면담 내용, 녹음 여부, 자료 활용 범위, 익명 처리 원칙, 중도 철회 가능성을 설명하고 참여자의 자발적 동의를 받았다.

면담 질문은 수영 참여의 시작, 지속 과정, 참여 방식의 변화, 전환적 경험, 대회 및 동호회 경험, 참여 과정에서의 어려움, 어려움에 대한 조정 방식, 수영이 삶에서 갖는 의미를 중심으로 구성하였다. 실제 면담에서는 참여자의 응답 흐름에 따라 질문 순서와 표현을 조정하고 후속 질문을 추가하였다. 면담 자료 외에도 연구자의 현장 메모와 참여자가 제공한 대회 사진·영상, 수영 기록, 수영일기 등을 보조 자료로 검토하였다.

3. 자료분석

자료분석은 Braun과 Clarke(2006)가 제시한 주제분석의 6단계 절차에 따라 진행하였다. 첫째, 면담 녹음 자료를 참여자별로 전사하고 반복적으로 읽으며 자료에 친숙해졌다(자료 친숙화). 둘째, 수영 참여 경험과 관련된 의미 있는

진술에 초기 코드를 부여하였다(초기 코드 생성). 셋째, 유사한 코드를 모아 잠재적 주제로 묶었다(주제 탐색). 넷째, 도출된 주제가 코드 및 전체 자료와 부합하는지 검토하여 주제를 통합·분리하였다(주제 검토). 다섯째, 각 주제의 의미를 명확히 하고 명칭을 부여하였다(주제 정의 및 명명). 여섯째, 주제 간 관계를 종합하여 레크리에이션 전문화 과정, 여가촉진 요인, 여가제약협상 경험을 기술하였다(보고서 작성).

표 2. 분석 절차와 주요 산출물

단계	분석 절차	주요 산출물
1	자료 친숙화	참여자별 전사본 5부, 반복 읽기 메모
2	초기 코드 생성	수영 참여 경험 관련 초기 코드
3	주제 탐색	코드 묶음(잠재적 주제)
4	주제 검토	주제-코드-자료 정합성 검토 결과
5	주제 정의 및 명명	확정된 주제 및 명칭
6	주제 도출 보고서 작성	전문화 과정, 단계별 여가촉진 요인, 제약 경험 및 협상·조정

자료분석에서는 참여자의 진술에서 수영 참여의 변화와 관련된 행동, 인식 및 대응을 먼저 코드화하고, 유사한 코드를 통합하여 하위주제를 구성하였다. 이후 하위주제 간 시간적·의미적 관계를 비교하여 레크리에이션 전문화 과정, 여가촉진 및 여가제약협상의 분석축과 연결하였다. 레크리에이션 전문화, 여가촉진 및 여가제약협상은 도출된 주제의 의미와 관계를 해석하기 위한 이론적 민감화

개념으로 활용하였다. 대표적인 분석 과정은 <표 3>과 같다.

4. 연구의 진실성 및 윤리적 고려

본 연구에서는 질적 연구의 진실성을 확보하고 연구 해석의 타당성과 신뢰성을 높이기 위해 참여자 사실 확인, 전문가 검토 및 자료의 삼각검증을 실시하였다(Creswell & Miller, 2000; Lincoln & Guba, 1985). 면담 이후 진술 내용 중 사건의 시기, 참여 경력 및 경험의 구체적 맥락이 불명확하거나 추가 확인이 필요한 사항은 문자메시지를 통해 참여자에게 확인하고 보완하였다.

자료의 충분성은 연구문제와 관련된 경험의 구체성과 반복성을 기준으로 판단하였다. 참여자별 자료를 지속적으로 비교한 결과, 후반부 분석에서는 새로운 핵심 주제가 추가되기보다 유사한 경험 구조가 반복되는 양상이 확인되었다. 연구자는 수영 참여 및 수영 지도 경험을 가진 체육교육 전공자로서, 중년 여성의 수영 참여 경험을 비교적 친숙한 현상으로 접하고 있었다. 이러한 배경은 참여자의 경험을 구체적으로 이해하는 데 도움이 되었으나, 동시에 수영 참여를 건강관리와 전문화 과정의 관점에서 해석하려는 선이해로 작용할 가능성도 있었다. 이에 연구자는 면담 진행, 전사자료의 초기 코딩 및 주제 구성에 직접 참여하는 과정에서 선행 전문화 모형이 자료 해석을 과도하게 규정하지 않도록 원자료와 도출된 코드의 정합성을 반복적으로 검토하였다. 또한 질적 연구 경험이 있는 연구자 1인과 체육학 전공 전문가 1

표 3. 원진술에서 분석축 도출까지의 분석 예시

원진술	초기코드	하위주제	전문화 단계 또는 분석축
"처음 대회가 전환점이었던 것 같아요. 처음 대회는 선생님이 하자고 해서 모르고 나갔어요. 대회에 나가보니 새로운 세상이더라고요."	첫 대회 참가 후 자신의 수영 경험과 참여 수준을 새롭게 인식함	대회 경험을 통한 참여 관점과 목표의 전환	전환경험/여가촉진 (전문화 심화)

인이 초기 코드의 통합, 주제 구성, 원자료와의 정합성 및 해석의 적절성을 검토하였으며, 의견이 일치하지 않는 경우 원자료를 재검토하고 논의를 통해 주제의 범위와 명칭을 조정하였다. 아울러 심층면담 자료, 연구자 현장 메모, 참여자가 제공한 대회 사진·영상, 수영 기록 및 수영일기를 상호 대조하여 주요 경험과 전환경험의 맥락을 확인하였다.

윤리적 측면에서는 연구참여자의 자발적 동의를 받은 후 면담을 진행하였다. 면담 전에 연구 목적, 면담 및 녹음 내용, 자료 활용 범위, 익명 처리 원칙과 중도 철회 가능성을 안내하였으며, 모든 참여자는 가명으로 표기하고 개인을 특정할 수 있는 소속, 활동 장소 및 세부 신상 정보는 익명화하였다. 수집된 자료는 연구 목적에 한하여 사용하였다. 본 연구는 별도의 기관생명윤리위원회(IRB) 심의를 받지 않았다.

Ⅲ. 결과

본 연구에서는 중년 여성 수영 참여자의 경험을 레크리에이션 전문화 과정, 여가촉진 요인, 여가제약협상 경험의 세 측면에서 분석하였다. 분석 결과, 참여자의 수영 경험은 관심-진입-유지(1)-전환경험-활성-유지(2)-조정으

로 이어지는 과정으로 나타났다. 이 과정에서 여가촉진 요인은 참여를 시작·지속·심화시키는 조건으로 작용하였으며, 여가제약은 참여 중단의 원인으로만 작용하지 않고 참여 방식의 협상과 재구성을 유도하는 계기로 나타났다.

1. 중년 여성 수영 참여자의 레크리에이션 전문화 과정

중년 여성 수영 참여자의 레크리에이션 전문화 과정은 관심-진입-유지(1)-전환경험-활성-유지(2)-조정의 흐름으로 나타났다. 유지(1)은 수영이 일상의 반복 활동으로 자리 잡는 초기 생활화 국면인 반면, 유지(2)는 전환경험과 활성을 거쳐 높아진 전문화 수준이 다시 생활 속에 안정적으로 정착하는 재안정화 국면이라는 점에서 질적으로 구별된다. 이는 참여 수준이 단선적으로 상승하는 과정이라기보다, 수영 참여가 생활 속에 자리 잡고, 전환경험을 통해 심화되며, 이후 제약 경험에 따라 참여 방식이 재구성되는 순환적 과정이었다.

관심단계는 참여자가 수영을 실제로 시작하기 전, 수영을 자신에게 필요한 활동으로 인식하는 시기였다. 참여자들은 건강관리 필요, 주변인의 권유, 가족과 함께할 수 있는 운동에 대한 기대, 물에 대한 두려움과 안전 욕구를 통해 수영에 관심을 갖게 되었다.

표 4. 전문화 단계별 구분 기준과 참여자 경험

단계	구분 기준	주요 경험	참여자
관심	실제 참여 이전 필요성 인식	건강관리, 권유, 안전 욕구	이물결, 김파도, 윤산호, 현윤슬
진입	실제 참여 시작	등록, 강습, 물 적응	이물결, 김파도, 윤산호, 현윤슬
유지(1)	반복 참여의 생활화	일정 조정, 관계, 건강효과	이물결, 이진주, 윤산호, 현윤슬
전환경험	참여 목표방향의 변화	대회, 기록, 자격취득	이물결, 김파도, 이진주, 윤산호, 현윤슬
활성	자기주도적 심화	영상분석, 개인연습, 정보탐색	이물결, 김파도, 이진주, 윤산호, 현윤슬
유지(2)	심화된 관여의 재안정화	수영 중심의 생활 루틴	김파도, 이진주, 윤산호, 현윤슬
조정	제약에 따른 참여 재구성	목표·강도·관계 조정	김파도, 이진주, 윤산호, 현윤슬

“처음에는 운동을 좋아해서 한 게 아니라 건강하게 살려고 억지로 한 거였어요. 손님이 운동을 하라고, 갱년기 온 후에 운동하면 큰일 난다고 그전에 운동을 하라고 해서 시작했어요.” 이물결

“친구가 권유해서 왔어요. 친구 따라서 갔는데, 그때 물에 대한 트라우마가 있었거든요. 물에 빠진 적이 있어서 처음에 물에 들어갈 때 강사가 거의 안고 들어갔어요. 그 정도로 물을 무서워했는데, 그냥 하다 보니까 적응하게 됐어요.” 현윤슬

진입단계에서는 수영장 등록과 강습 참여를 통해 실제 수영 경험이 시작되었다. 참여자들은 물 적응, 영법 습득, 수영복 착용 부담 등 초기 어려움을 경험했으나, 강사의 지도와 정해진 프로그램, 반복 연습을 통해 수영장 환경에 적응하였다. 특히 강습 구조는 혼자 운동을 지속하기 어려웠던 참여자에게 수영을 가능한 활동으로 받아들이게 하는 조건이었다.

“저는 혼자 하는 운동을 잘 못해요. 수영은 강사 선생님이 뭘 하라고 지정해 주잖아요. 그게 저한테 맞았던 것 같아요.” 김파도

“너무 오래돼서 가물가물하긴 한데, 저는 내향적인 사람이라 되게 긴장을 많이 했고 겁도 많이 났어요. ... 수영장에 가는 것 자체도 조금 큰 용기가 필요했어요. 그래도 막상 계속 나가다 보니까 사람들도 챙겨주고, 그 안에서 조금씩 적응하게 된 것 같아요.” 윤산호

유지단계(1)에서는 수영이 일상 속 반복 활동으로 자리 잡았다. 참여자들은 건강 효과, 정서적 안정, 동료 관계, 일정 조정을 통해 수영을 지속할 이유를 확보하였다. 이 시기 수영은 단순한 운동 수행이 아니라 생활 리듬을 구성하는 습관으로 의미화되었다.

“저는 스케줄을 잡을 때 수영을 먼저 잡고, 그다음 스케줄을 많이 잡아요. 웬만한 가족 행사 같은 게 아닌 이상은 일단 수영이 먼저고, 그다음에 제 일상이 잡히는 식이 되더라고요.” 윤산호

“같이 수영하는 사람들이 있고, 그곳이 즐거운 곳이기 때문인 것 같아요. 해외에서 돌아와도 새벽에 바로 갈 수 있을 정도로, 거기에는 반가운 사람들이 있었어요.” 이진주

전환경험은 반복 참여가 활성화단계로 이동하는 계기로 나타났다. 대회 참가, 기록 확인, 자격 취득, 동호회 경험은 참여자가 자신의 수영 수준을 새롭게 인식하고 더 높은 목표를 설정하게 하는 경험이었다. 특히 대회와 기록은 수영을 건강관리 활동에서 성취와 자기확인의 활동으로 전환시키는 계기가 되었으며, 자격 취득과 새로운 목표 설정은 수영 참여를 보다 주도적이고 전문화된 활동으로 확장시키는 계기로 작용하였다.

“처음 대회가 전환점이었던 것 같아요. 처음 대회는 선생님이 하자고 해서 모르고 나갔어요. ... 대회에 나가보니 새로운 세상 이더라고요.” 김파도

“초기에는 새로운 목표들이 전환점이었어요. 평영을 잘해야겠다, 접영을 제대로 해야겠다, 쉬지 않고 열 바퀴를 돌아야겠다 같은 목표가 있었어요.” 이진주

“제가 주도적으로 한 게 자격증이었어요. 자격증을 준비하면서 생각이 많이 바뀌었어요. 인명구조랑 생존수영 강사 자격증을 취득했고, 그 과정이 저한테는 중요한 전환점이었던 것 같아요.” 윤산호

활성단계에서는 수영 참여가 보다 자기주도적이고 목표 지향적인 형태로 심화되었다. 참여자들은 자세, 기록, 훈련 방식, 영상 피드백,

장비와 정보 탐색에 관심을 기울였고, 강습만으로 충족되지 않는 부분을 동호회나 개인 연습을 통해 보완하였다. 이 시기 수영은 정해진 강습을 따라가는 활동을 넘어, 자신의 부족한 부분을 확인하고 개선하기 위해 정보를 찾고 훈련 방식을 조정하는 활동으로 변화하였다.

“접영이 너무 안 돼서 점심시간에 혼자 연습했던 기억도 있어요. 지금도 유튜브 영상 같은 걸 보면서 이미지 트레이닝을 하고, 그다음 날 아침에 와서 그대로 따라 해보는 것도 많이 해요.” 이진주

“그전에는 정보가 별로 없이 그냥 막무가내로 무식하게 했다면, 지금은 정보를 많이 찾아봐요. 인스타그램 이런 데도 정보가 많잖아요. 내가 필요한 게 뭔지 찾아보고, 그걸 중점적으로 연습하게 돼요. 영상도 찍어보고, 잘못된 부분도 많이 찾아보고 그래요.” 윤산호

유지단계(2)는 활성화단계를 거친 높은 전문화 수준이 다시 생활 속에 안정화되는 시기였다. 참여자들은 수영 시간을 생활의 중심에 배치하고, 대회 준비, 개인 연습, 영상 분석, 동호회 활동을 일상적 루틴으로 포함하였다. 이는 전문화가 일시적 몰입에 그치지 않고 생활방식으로 정착되는 양상을 보여준다.

“대회도 나가고 자격증도 취득하는 과정을 지나면서, 수영이 없으면 안 될 것 같다는 생각이 들었어요. 제 삶의 전부라고 말할 수는 없지만, 수영이 없으면 안 되는 거예요.” 윤산호

“일상생활은 거의 수영 시간이 고정되게 하고 다른 걸 다 바꿀 정도로 바뀌었어요.” 현윤슬

조정단계에서는 부상, 체력 변화, 기록 부담, 관계 피로, 출산과 양육 등으로 인해 이전과

같은 방식의 참여가 어려워지는 경험이 나타났다. 그러나 참여자들은 수영을 중단하기보다 참여 목표, 강도, 관계 방식, 훈련 방식을 조정하며 장기 참여를 이어갔다.

“대회는 내려놓는 계기가 됐어요. 기술은 익혀야 하지만, 나이가 있다 보니까 체력도 안 되고, 어느 정도 한계 설정을 해야겠다는 생각이 들었어요. 너무 무리하면 몸이 상할 수 있겠구나를 대회에 나가면서 깨닫게 됐어요.” 현윤슬

“시간이 지나면서 수영을 오래 하려면 너무 무리해서는 안 되겠다는 생각이 들었고, 이후에는 정확한 자세를 더 추구하게 됐어요.” 윤산호

이상의 결과를 종합하면, 중년 여성 수영 참여자의 레크리에이션 전문화 과정은 참여 가능성의 형성, 실제 진입, 반복 참여의 생활화, 전환경험을 통한 활성화, 높은 전문화 수준의 재유지, 제약 경험에 따른 조정으로 구성되었다. 특히 전환경험과 활성화단계는 전문화 수준을 높이는 계기로 작용하였으며, 조정단계는 제약을 경험한 참여자가 수영을 중단하지 않고 참여 방식을 재구성하는 과정으로 나타났다. 특히 조정단계는 전문화 과정의 종착점이 아니라, 조정된 참여 방식이 다시 유지 및 전환경험 단계로 이어지면서 전문화가 새로운 수준에서 순환·지속되는 국면으로 나타났다.

2. 레크리에이션 전문화 과정에서 나타난 여가촉진 요인

여가촉진 요인은 전문화 과정의 단계에 따라 다르게 작용하였다. 관심과 진입단계에서는 건강관리 필요, 가족 및 주변인의 권유, 강습 구조가 수영 참여를 가능하게 하는 조건으로 나타났다. 유지단계에서는 건강 효과, 정서적 안

정, 동료 관계, 즐거움이 반복 참여를 안정화하였다. 전환경험과 활성화단계에서는 대회, 기록, 정보 탐색, 동호회 활동이 참여를 목표 지향적이고 자기주도적인 활동으로 심화시키는 요인으로 작용하였다.

1) 관심·진입단계의 참여 가능화

관심과 진입단계에서 여가촉진 요인은 수영을 시작할 수 있게 만드는 조건으로 작용하였다. 참여자들은 건강관리 필요, 가족과 함께할 수 있는 운동에 대한 기대, 주변인의 권유, 강습 구조를 통해 수영을 자신에게 가능한 활동으로 받아들였다. 특히 건강관리 필요는 수영 참여의 개인적 촉진 요인으로, 가족 및 주변인의 권유는 대인적 촉진 요인으로, 강습 구조는 구조적 촉진 요인으로 나타났다.

“건강은 필수라고 생각해요. 운동을 해야지만 건강을 유지할 수 있고, 체력 관리도 필요하다고 생각했어요. 특히 일을 하고 아이들도 키우다 보면 체력이 반쳐줘야 일상도 유지된다고 느꼈어요.” 이진주

“결혼을 준비하면서 남편하고 아이하고 같이 할 수 있는 운동을 찾고 싶었어요. 그래서 수영만한 게 없을 거라고 생각하고 시작했어요.” 윤산호

“지금 여기 와서는 교정이 많이 된 것 같아요. 2년 동안 쪽 다니면서 강사 선생님도 계속 같으시고, 그런 게 중요한 것 같아요.” 현윤슬

2) 유지단계의 반복 참여 안정화

유지단계에서 여가촉진 요인은 수영을 반복적으로 지속하게 하는 조건으로 나타났다. 참여자들은 수영을 통해 몸이 가벼워지고 체력이

향상되는 경험을 하였으며, 동료와의 관계, 수영장의 익숙한 분위기, 물속에서의 즐거움이 참여를 안정화하였다. 이 단계에서 수영은 단순한 운동이 아니라 생활 리듬과 정서적 안정, 관계 경험이 결합된 활동으로 자리 잡았다.

“처음에는 새벽에 일어나서 갈 수 있을까 걱정했는데, 막상 다녀보니까 몸이 더 가벼워지고 덜 피곤하더라고요. 그래서 수영 가는 게 힘든 일이 아니라 그냥 제 생활의 흐름처럼 되어버렸어요.” 이물결

“수영이 너무 재밌었어요. 물속에만 있어도 너무 좋고 재밌어요. 같이 수영하는 사람들과의 교제도 너무 즐거웠고, 실력이 조금씩 느는 것도 좋았어요.” 현윤슬

3) 전환경험·활성단계의 심화 촉진

전환경험과 활성화단계에서 여가촉진 요인은 단순한 지속을 넘어 참여를 심화시키는 조건으로 작용하였다. 대회와 기록은 자신의 수준을 확인하고 새로운 목표를 설정하게 하였으며, 정보 탐색과 영상 확인은 참여자가 자신의 수행을 점검하고 훈련 방식을 조정하게 하였다. 이 단계에서 여가촉진은 수영 참여를 자기주도적이고 목표 지향적인 활동으로 전환시키는 기능을 하였다.

“대회 준비를 하면서 그래도 최선을 다하고 싶었어요. 그냥 대충 참가만 하자는 마음은 아니었어요. 그리고 대회는 저한테 도전해보는 계기였어요. 메달을 따고 가족들이 좋아해준 것도 부끄럽긴 했지만 기분이 좋았어요.” 이물결

“대회와 기록이 동기가 됐어요. 대회에 나가면 기록을 줄이고 싶어지고, 그 날짜까지 더 열심히 하게 돼요.” 김파도

“그전에는 정보가 별로 없이 그냥 막무가내로 무식하게 했다면, 지금은 정보를 많이 찾아봐요. 인스타나 이런 데도 정보가 많잖아요. 내가 필요한 게 뭔지 찾아보고, 그걸 중점적으로 연습하게 돼요. 영상도 찍어보고, 잘못된 부분도 많이 찾아보고 그래요.”
윤산호

3. 여가제약과 협상 경험

참여자들은 수영 전문화 과정에서 초기 적응의 어려움, 생활사적·시간적 제약, 관계적 부담, 신체적 변화와 기록 부담을 경험하였다. 그러나 이러한 제약은 곧바로 참여 중단으로 이어지지 않았다. 참여자들은 반복 연습, 시간 재배치, 관계 거리 조절, 목표와 참여 강도 조절을 통해 제약을 협상하며 수영 참여를 지속하였다.

첫째, 초기 제약은 물 적응, 기술 습득, 호흡, 수영복 착용 부담으로 나타났다. 그러나 참여자들은 강습 구조와 반복 연습을 통해 초기 어려움을 조정하였다.

“처음에 자유형에서 킥판을 땔 때, 킥판 없이 하는 게 너무 힘들었어요. 또 평영을 처음 배울 때 너무 어려웠어요. ... 이걸 내가 극복하지 못하고 이 선을 넘지 못하면 포기해야 되나, 그런 생각을 한 적이 있어요. 물도 무서워서 킥판 없이는 잘 못 했어요.”
이물결

“처음 1년 동안 숨 트는 게 너무 힘들었어요. ... 그래도 발전되는 게 있고, 조금씩 배우는 재미가 있어서 계속했어요. 수영복을 입어야 한다는 두려움도 처음에는 있었어요.” 김파도

둘째, 생활사적·시간적 제약은 출산, 양육, 직장생활과 관련되었다. 참여자들은 일정 기간 수영을 쉬기도 했지만, 이후 새벽반을 선택하

거나 수영 시간을 생활의 우선순위로 배치하면서 참여를 재구성하였다.

“아이들 때문에 못할 때는 어쩔 수 없이 쉬었고, 다시 할 수 있는 상황이 됐을 때 새벽반을 선택했어요. 애들이 자고 있을 때 저만 나가는 거죠. ... 수영을 아예 놓기보다는, 지금 가능한 시간이나 몸 상태에 맞춰서 다시 이어가려고 했던 것 같아요.” 김파도

“출산하고 육아랑 일 때문에 못했을 때는 어쩔 수 없이 쉬었어요. 다시 수영할 수 있는 상황이 되니까 다시 다니게 됐고요. 지금은 수영 시간을 1순위로 두고 모든 일정을 맞추고 있어요. 아이들 학원 시간까지 제 수영 시간에 맞춰놓을 정도예요.” 현윤슬

셋째, 관계적 제약은 동료 관계와 동호회 경험 속에서 나타났다. 참여자들에게 관계는 참여를 지속시키는 요인이었지만, 동시에 피로와 갈등을 유발하기도 했다. 그러나 이들은 관계를 단절하기보다 거리 조절과 관계 범위의 재설정을 통해 수영 참여를 이어갔다.

“지속하는 어려움은 신체적인 컨디션이 제일 크게 작용했어요. 그리고 사회적인 관계도 절대적이라고 했잖아요. 그런데 그 관계 속에서 항상 좋을 수는 없잖아요. 가끔 ‘왜 저러지?’ 하는 사람들이 생기면 그냥 거리를 좀 뒤볼까 하는 생각이 들 때도 있어요.” 이진주

“수영하다 보면 마음에 안 맞는 사람도 만나게 되잖아요. ... 사람들과의 관계에서 마음이 불편할 때가 더 어려웠던 것 같아요. 그래도 또 그 안에 마음 맞는 사람들이 있으니 완전히 떨어지지 않는다고 계속 이어갈 수 있었어요.” 윤산호

넷째, 전문화가 심화된 이후에는 기록 부담, 대회 스트레스, 부상, 체력 저하가 주요 제약으

로 나타났다. 대회와 기록은 활성단계에서 참여를 심화시키는 촉진 요인으로 작용하였으나, 시간이 지나면서 신체적 부담과 비교 의식, 부상 위험을 동반하는 제약으로 전환되기도 하였다. 참여자들은 이러한 제약을 경험하면서 기록 향상 중심의 목표를 완화하고, 건강 유지와 자세 개선, 즐거운 참여를 중심으로 목표와 강도를 조정하였다.

“대회를 준비할 때는 기록이 잘 나와야 한다는 생각 때문에 스트레스가 심했어요. 대회 준비하면서 몸도 힘들었고, 최근에는 대회 후에 어깨가 두 달 정도 아파서 배영을 못 할 정도였어요.” 현윤슬

“예전 30대, 40대와 다르게 체력적으로 많이 힘들더라고요. ... 예전처럼 무조건 많이 하고 빨리 하려고 하기보다는, 이제는 제 몸 상태에 맞춰서 조절해야겠다는 생각이 들어요. 줄어드는 부분이 있더라도 수영 자체를 놓기보다는 오래 할 수 있는 방식으로 바뀌어야 할 것 같아요.” 윤산호

이러한 결과는 여가제약협상이 제약을 완전히 제거하는 과정이라기보다, 변화한 신체 조건과 생활 맥락에 맞추어 참여 목표와 강도를 재구성하는 과정임을 보여준다.

IV. 논의

본 연구는 중년 여성 수영 참여자의 레크리에이션 전문화 과정을 여가촉진과 여가제약협상의 관점에서 탐색하였다. 그 결과, 중년 여성 수영 참여자의 레크리에이션 전문화는 관심, 진입, 유지(1), 전환경험, 활성, 유지(2), 조정으로 이어졌다. 이 과정은 참여 빈도와 기술 수준이 지속적으로 상승하는 일방향적 변화라기보다, 참여가 생활화되고 특정 경험을 통해 심

화된 뒤 변화한 조건에 맞게 다시 조정되는 순환적 흐름에 가까웠다. Bryan(1977)과 Scott과 Shafer(2001)는 레크리에이션 전문화를 행동, 기술, 지식 및 몰입이 변화하는 발달 과정으로 설명하였다. 국내에서는 이문진(2017)이 스키 참여자의 전문화 과정을 관심, 진입, 유지, 전환경험, 활성, 쇠퇴의 순환구조로 제시하였으며, 이문진과 정성한(2022)은 테니스 동호인의 경험에서도 유지와 전환경험, 활성, 재유지로 이어지는 흐름을 확인하였다. 본 연구의 참여자들에게도 대회 참가, 기록 확인, 자격 취득과 동호회 활동은 익숙한 참여를 새로운 수준으로 전환하는 계기가 되었다. 다만 활성 이후의 변화는 전문화 수준의 하락이나 활동 이탈보다는, 높아진 관여를 생활 속에 재배치하고 지속 가능한 방식으로 수정하는 형태로 나타났다. 조정은 전문화의 종결이 아니라 변화한 신체와 생활 조건 속에서 참여를 이어가기 위한 재구성의 국면으로 해석할 수 있다.

여가촉진은 전문화 전 과정에서 동일한 방식으로 작용하지 않았다. 관심과 진입단계에서는 건강관리의 필요, 주변인의 권유, 정기적인 강습이 수영을 시작할 수 있는 조건을 마련하였다. 유지단계에서는 신체적 효과와 정서적 안정, 동료 관계와 익숙한 수영장 환경이 반복 참여를 생활의 일부로 정착시켰다. 전환경험과 활성단계에서는 대회, 기록, 동호회, 정보 탐색과 영상 피드백이 새로운 목표를 형성하고 훈련을 자기주도적으로 조정하게 하였다. Raymore(2002)가 여가촉진을 여가선호와 실제 참여를 가능하게 하는 개인적·대인적·구조적 조건으로 설명한 것과 같이, 참여자들의 수영 지속에도 서로 다른 층위의 촉진 조건이 결합되어 있었다. 여기에 더해 본 연구는 촉진의 기능이 참여자의 전문화 수준에 따라 참여 가능화, 반복 참여의 안정화, 수행과 관여의 심화로 달라질 수 있음을 보여주었다. 따라서 여가촉진의 의미는 요인의 존재 자체보다, 전문화

의 어느 국면에서 어떤 기능을 수행하는가에 따라 달라졌다.

촉진과 제약의 관계 역시 분리되어 있지 않았다. 대회와 기록은 새로운 목표와 성취 경험을 제공했지만, 전문화가 심화된 이후에는 비교 의식, 기록 압박, 과도한 훈련과 부상의 원인이 되기도 하였다. 동료와 동호회 관계도 초기에는 참여를 지속시키는 기반이었으나, 시간이 지나면서 관계 피로와 갈등을 유발하는 제약으로 전환되었다. 동일한 경험이 참여 시기와 개인의 조건에 따라 촉진과 제약의 양면적 기능을 가질 수 있음을 의미한다. 여가참여를 제약의 유무로 구분하기보다 참여자가 제약에 어떻게 대응하는지를 살펴보아야 한다는 Jackson, Crawford와 Godbey(1993)의 관점은 이러한 결과를 해석하는 데 유용하다. 참여자들은 물 공포와 기술적 어려움에는 반복 연습과 강습 참여로 대응하였고, 출산·양육과 직장 생활로 인한 시간 제약에는 새벽반 선택과 일정 재배치를 활용하였다. 관계 부담에는 거리 조절로, 기록과 부상 부담에는 목표와 훈련 강도의 수정으로 대응하였다. 참여자들의 협상은 현재의 신체 상태와 생활 조건에 맞추어 수영의 목표와 참여 방식을 다시 구성하는 데 초점이 있었다. 이러한 결과는 여가촉진과 여가제약이 고정된 요인이 아니라 전문화 과정에서 그 기능이 변화할 수 있음을 보여준다. 특히 본 연구는 촉진요인이 제약으로 전환되고, 이를 목표·강도·관계 방식의 조정을 통해 협상하면서 참여가 재구성되는 과정을 확인하였다는 점에서 기존 연구와 구별된다.

이러한 조정은 중년 여성의 생애적 조건과 밀접하게 연결되어 있었다. 중년 여성의 신체 활동 참여는 폐경 전후의 신체 변화, 건강관리, 정서적 안정과 자기돌봄의 필요 속에서 이루어진다(조희정, 안숙희, 2023; 최명애 등, 2008). 참여자들에게 수영은 체력과 건강을 관리하는 운동이면서, 일상의 시간을 조직하고 사회적

관계를 유지하며 자기 삶의 주도성을 확인하는 활동이었다. 그러나 장기 참여가 곧 높은 강도와 지속적인 기록 향상을 의미하지는 않았다. 부상과 체력 변화가 나타난 이후에는 빠른 기록이나 많은 훈련보다 정확한 자세, 건강 유지와 장기적 참여가 중요한 목표가 되었다. 따라서 중년 여성의 수영 전문화는 성취와 몰입이 확대되는 과정인 동시에, 변화한 삶의 조건을 수용하며 참여 의미를 조정하는 과정으로 이해해야 한다.

생활체육 현장에서는 전문화 수준과 참여자의 생애적 조건을 함께 고려할 필요가 있다. 초기 참여자에게는 물 적응과 기초기술 습득을 지원하는 안정적인 강습 환경이 중요하며, 반복 참여 단계에서는 접근 가능한 시간대와 관계적 지지가 참여를 생활화하는 데 도움이 될 수 있다. 대회, 기록 확인, 동호회 활동과 영상 피드백은 참여 심화를 촉진할 수 있지만, 기록 경쟁과 과도한 훈련이 부상이나 심리적 부담으로 이어지지 않도록 조절되어야 한다. 중년 이후의 프로그램은 수행 향상만을 강조하기보다 신체 상태와 생활 여건에 따라 참여 강도와 목표를 조절할 수 있는 선택지를 제공해야 한다.

V. 결론 및 제언

중년 여성의 장기 수영 참여는 관심과 진입에서 시작해 반복 참여의 생활화, 전환경험을 통한 활성화, 높은 관여 수준의 재유지와 조정으로 이어졌다. 이 과정에서 여가촉진은 참여를 시작하고 지속하며 심화할 수 있는 조건을 제공하였고, 여가제약협상은 변화한 신체·관계·생활 조건 속에서도 참여를 이어갈 수 있도록 목표와 방식을 수정하는 역할을 하였다.

본 연구의 핵심은 레크리에이션 전문화가 기술과 참여량의 지속적인 증가만으로 설명되지 않는다는 데 있다. 전문화가 심화될수록 대회,

기록과 관계 경험은 참여를 강화하는 자원이 되는 동시에 새로운 부담을 만들어냈다. 참여자들은 이러한 긴장 속에서 기록 중심의 목표를 완화하고, 관계의 범위를 조정하며, 건강과 장기적 지속을 중심으로 수영의 의미를 다시 구성하였다. 조정은 전문화의 약화가 아니라 장기 참여를 가능하게 하는 전문화의 한 방식이었다.

다만 연구참여자가 수영경력 10년 이상, 주 4회 이상 참여하고 대회 경험을 가진 5명으로 구성되었다는 점에서 결과를 중년 여성 수영 참여자 전체에 적용하는 데에는 한계가 있다. 또한 과거 경험에 대한 회고적 면담을 중심으로 자료를 수집하였으므로 참여 과정의 변화가 현재의 관점에서 재구성되었을 가능성이 있다. 대회 경험이 없는 장기 참여자, 초기 참여자와 중도 이탈자의 경험도 포함하지 못하였다.

후속연구에서는 참여기간과 관여 수준이 다른 수영 참여자를 함께 분석하여 전문화의 지속, 약화, 중단과 재참여 경로를 비교할 필요가 있다. 수영 이외의 생활체육 종목으로 연구대상을 확장한다면 종목의 기술구조와 참여문화에 따라 촉진과 제약협상이 어떻게 달라지는지도 확인할 수 있을 것이다. 생활체육 프로그램은 참여자를 더 높은 수준으로 이끄는 데만 초점을 두기보다, 변화하는 생애조건 속에서 활동을 오래 지속할 수 있도록 목표와 참여 방식을 조정하는 기회를 제공해야 한다.

참고문헌

- 국가데이터처(2025). 2024년 생명표 작성 결과. 보도자료. https://mods.go.kr/board.es?act=view&bid=208&list_no=439533&mid=a10301010000
- 김용수, 이훈(2011). 여가참여조건 유형화 연구: 여가제약요인과 여가촉진요인 통합적 접근. *관광레저연구*, 23(2), 261-277.
- 김진성, 이창섭(2011). 마스터즈 수영 동호인의 운동지속과 동호회 운영 특성. *한국스포츠사회학회지*, 24(4), 47-73.
- 문화체육관광부(2026). 2025년 국민생활체육조사. 조사보고서. https://www.mcst.go.kr/site/s_policy/dept/deptView.jsp?pDataCD=0417000000&pSeq=2091
- 송영민(2010). 레크리에이션 전문화 과정에서 제약과 촉진의 의미 분석 - 낚시 채널(F-TV) 전문인 인터뷰 내용을 중심으로 -. *관광학연구*, 34(3), 237-260.
- 송영민, 이훈(2006). 여가촉진요인의 구조모형 분석. *관광레저연구*, 18(2), 7-24.
- 오정희, 조광민, 정유미(2018). 50대 중년 여성의 수영 참여 구조와 의미. *한국체육학회지*, 57(3), 281-291.
- 이문진(2017). 스키 참여자의 레크리에이션 전문화 과정. *한국체육학회지*, 56(1), 543-552.
- 이문진, 이연주(2010). 레크리에이션 전문화 연구 동향: 성과와 과제. *한국콘텐츠학회논문지*, 10(11), 403-413.
- 이문진, 정성한(2022). 테니스 동호인의 레크리에이션 전문화 과정. *한국융합과학회지*, 11(11), 151-167.
- 이보애, 유재민(2022). 웰니스를 위한 중년 여성들의 수영 참여시간 및 참여유형에 따른 건강 지각과 건강증진행위에 미치는 영향. *한국웰니스학회지*, 17(1), 364-371.
- 조희정, 안숙희(2023). 폐경증상 관리를 위한 중년 여성의 신체활동 참여 경험: 현상학적 연구. *Women's Health Nursing*, 29(2), 104-114.
- 주형철, 김범, 엄장원(2018). 대회 참여를 목표로 하는 수영 동호인의 커뮤니티 특성이 참여 만족 및 참여지속에 미치는 영향. *한국스포츠산업경영학회지*, 23(6), 1-16.

- 최명애, 하양숙, 김금순, 이명선, 최정안(2008). 중
년 여성의 운동행위, 운동환경 및 사회적
지지에 관한 연구. *대한간호학회지*, 38(1),
101-110.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic
analysis in psychology. *Qualitative
Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bryan, H. (1977). Leisure value systems and
recreational specialization: The case of
trout fishermen. *Journal of Leisure
Research*, 9(3), 174-187.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987).
Reconceptualizing barriers to family
leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000).
Determining validity in qualitative
inquiry. *Theory Into Practice*, 39(3),
124-130.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G.
(1993). Negotiation of leisure
constraints. *Leisure Sciences*, 15(1),
1-11.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985).
Naturalistic inquiry. Beverly Hills, CA:
Sage Publications.
- Raymore, L. A. (2002). Facilitators to leisure.
Journal of Leisure Research, 34(1),
37-51.
- Scott, D., & Shafer, C. S. (2001). Recreational
specialization: A critical look at the
construct. *Journal of Leisure Research*,
33(3), 319-343.
- Tanaka, H. (2009). Swimming exercise: impact
of aquatic exercise on cardiovascular
health. *Sports Medicine*, 39(5),
377-387.