



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2023년 8월

교육학석사(체육교육) 학위논문

생활체육 축구동호인들의  
운동참여와 개인적 생활만족간의  
관계에 대한 탐색적 이해

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 범 근

# 생활체육 축구동호인들의 운동참여와 개인적 생활만족간의 관계에 대한 탐색적 이해

Exploratory understanding of the relationship  
between sports participation and personal life  
satisfaction

2023년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 범 근

# 생활체육 축구동호인들의 운동참여와 개인적 생활만족간의 관계에 대한 탐색적 이해

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2023년 04월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 범 근

박범근의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 조선대학교 교수 이 계 행 (인)

심사위원 조선대학교 교수 김 옥 주 (인)

심사위원 조선대학교 교수 김 현 우 (인)

2023년 06월

조선대학교 교육대학원

## 목 차

### <국문 초록>

### ABSTRACT

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	3
3. 연구 문제 .....	4
4. 연구의 제한점 .....	4
II. 이론적 배경 .....	5
1. 생활체육 .....	5
가. 생활체육의 개념 .....	5
나. 생활체육의 가치 .....	9
2. 축구동호회 .....	11
가. 축구동호회의 의의 .....	11
나. 축구동호회의 현황 .....	12
3. 생활만족감 .....	14

가. 생활만족의 개념 ..... 14  
 나. 운동과 생활만족감 ..... 15

**Ⅲ. 연구방법 ..... 16**

1. 연구 설계 ..... 16  
 2. 연구자 및 연구 참여자 ..... 17  
   가. 연구자 ..... 17  
   나. 연구 참여자 ..... 17  
 3. 연구 절차 ..... 20  
 4. 자료 수집 ..... 21  
   가. 문헌고찰 ..... 21  
   나. 심층면담 ..... 21  
   다. 자료분석 ..... 23  
 5. 연구의 진실성 ..... 24

**Ⅳ. 연구결과 및 논의 ..... 25**

1. 축구동호회 참여 인식 ..... 25  
 2. 생활체육으로서 축구동호회 실천사항 ..... 31  
 3. 축구동호회가 생활만족감에 미치는 영향 ..... 36

4. 축구동호회의 지향점 .....	40
<b>V. 결론 및 제언 .....</b>	<b>44</b>
1. 결론 .....	44
2. 제언 .....	47
<b>참고문헌 .....</b>	<b>48</b>
<b>부록1(설문지) .....</b>	<b>51</b>



## 표 목 차

표 1. 체육 동호회 조직 가입 종목 연도별 비교 .....	13
표 2. 연구 참여자 정보 .....	18
표 3. 반구조화된 설문지 .....	22

## 그림 목 차

그림 1. 생활체육 참여율 .....	6
그림 2. 연령별 생활체육 참여율 .....	7
그림 3. 체육시설 이용률 .....	8
그림 4. 주로 참여하는 체육종목 .....	9
그림 5. 체육동호회 가입 종목 .....	12

# 생활체육 축구동호인들의 운동참여와 개인적 생활만족간의 관계에 대한 탐색적 이해

박 범 근

조선대학교 교육대학원 체육교육 전공  
(지도교수 김현우)

## <국문 초록>

본 연구는 생활체육의 가치와 의의, 현재 우리나라 축구동호인의 현황, 생활체육으로서의 축구와 생활만족감 간의 관계에 대해 살펴보고 이에 따른 생활체육 축구동호인의 운동 참여와 개인의 생활만족감에 대해 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 이를 바탕으로 우리나라 생활체육의 발전과 나아갈 방향에 대해 탐색해 보고자 한다. 따라서 본 연구는 다양한 생활체육이 활성화되기를 바라며 코로나19 이후 많은 사람들이 생활체육을 다시 시작하고 인간의 삶에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있도록 기초자료를 제공하는 것에 목적이 있다. 이에 본 연구자는 다음과 같이 연구 문제를 설정하였다. 첫째, 생활체육으로서 축구동호회의 활동에 대한 인식, 둘째, 생활체육으로서 축구동호인의 실천, 셋

제, 축구동호회에서의 운동 참여는 개인의 생활만족감에 어떤 영향을 미치는지, 넷째, 개인의 생활만족감을 위해 생활체육이 지향해야 할 것은 무엇인가에 대해 4가지로 탐색해 보았다. 이를 연구하기 위해 문헌 고찰과 반구조화 설문을 사용했으며 심층 면담을 통해 자료를 수집하였고 이를 바탕으로 연구 결과를 도출하였다. 생활체육에서 축구동호인의 운동 참여가 개인의 생활만족감에 미치는 영향에 대해 다양한 해석과 이해를 할 수 있는 질적 연구가 필요하다고 생각되어 본 연구를 설계하였다. 총 6명의 G시 20-30대 축구동호인을 연구 참여자로 선정하여 심층 면담 과정을 통해 질적 연구를 실시하였다. 특히 현재 생활체육과 축구동호회에 성실히 참여하고, 심층 면담에 적극적으로 참여할 수 있는 대상자를 선정하였다. 연구 참여자 정보는 성별, 직업, 경력을 바탕으로 반구조화된 면담지를 사용하여 심층 인터뷰를 시행하였다. 본 연구의 심층 인터뷰를 진행하고 해석하는데 연구자 주관이 들어가지 않도록 노력하였고, 심층 인터뷰 질문지 작성 후 교육학 박사에게 피드백을 받아 수정했다. 또한 현직 생활체육 지도자 코치 3명에게 수정된 질문지를 예비 시행했으며 최종 질문지를 보완하여 심층 인터뷰 설문지를 완성하였다. 최종 작성된 연구 결과는 연구참여 대상자에게도 정확한 내용 확인을 위해 이메일 및 전화, 카톡, 줌 등으로 설문 내용을 확인했으며 추가 사항이 있거나 누락된 내용은 추가 보충하였다. 다음은 연구결과 내용이다.

첫째, 축구동호회의 활동에 대한 인식에서는 축구동호회 참여는 교류의장이자 스트레스를 해소할 수 있는 휴식 공간이며, 인성과 사회성의 함양, 건강 능력의 증진 및 신체 능력 발달, 봉사과 재능기부를 통한 지역사회 환원의 기능, 자신감과 성취감 획득을 가능하게 할 수 있는 것으로 나타났다.

둘째, 생활체육으로서 축구동호인의 실천에 대해서는 개인의 기량 발전을 위한 연습과 레슨이 필요하며 원활한 동호회 활동을 위한 제반 환경의 문제 해결, 지속적인 참여 열정, 부상의 조심, 감염병에 대한 예방 대비, 동호회 활동의 성실한 참여를 위한 여유 시간의 확보가 필요하며 이를 실천해야 할 것으로 나타났다.

셋째, 축구동호회가 생활만족감에 미치는 영향으로는 신체 및 정서에

긍정적인 영향을 미치고, 구체적으로는 체중감소와 스트레스의 해소, 신체 능력의 상승 등이 가능한 것으로 나타났다. 또한 다양한 동료가 생기고 인맥을 쌓을 수 있는 인간관계가 확장되며, 성취감 및 자신감의 향상으로 기쁨을 느끼는 것으로 나타났다.

넷째, 이러한 개인의 생활만족감을 위해 생활체육으로서 축구동호회가 지향해야 할 사항으로는 더 많은 사람이 축구동호회에 참여하고 활성화될 수 있도록 공간 및 환경 구축이 필요하며 시도 및 축구협회 차원에서의 지역 교류전과 대회의 개최가 필요한 것으로 나타났다. 또한 스포츠 정신으로 소속감을 느껴 책임감을 가지고 동호회 활동에 앞장설 수 있어야 하며, 이러한 생활체육에서 전문 지도자의 영입으로 동호회 활성화 및 발전이 가능할 수 있도록 전략이 필요한 것으로 확인되었다.

생활체육은 인간의 삶에 긍정적인 영향을 주며 삶의 원동력이자 활력소로 작용하며 생활만족감을 높일 수 있는 여가 활동으로 작용할 수 있음을 시사한다. 따라서 연구 결과에서 도출된 결과와 같이 전국단위의 대회 및 지자체와 축구협회의 지원 등으로 축구동호회가 활성화되고 많은 사람들이 즐기고 향유할 수 있도록 공간 지원 및 배정 등이 이루어져야 할 것이다. 이러한 연구 결과를 통해 생활체육을 즐기는 사람들이 더욱 많아지며 축구동호회의 활성화에 유용한 자료로 활용될 수 있기를 바란다.

**주제어: 생활체육, 축구동호회, 운동참여, 생활만족도**

## ABSTRACT

### Exploratory understanding of the relationship between sports participation and personal life satisfaction

Park Beom-Geun

Advisor : Prof.

Major in Physical Education

Graduate School of Education,  
Chosun University

This study shows the value and significance of daily sports, the current status of soccer enthusiasts in Korea, The purpose was to examine the relationship between soccer as a daily sport and life satisfaction, and to explore the participation of soccer enthusiasts in sports and individual life satisfaction accordingly. Based on this, I would like to explore the development and direction of daily sports in Korea. Therefore, this study aims to provide basic data so that many people can resume living sports and positively affect human life after COVID-19 in the hope that various daily sports will be activated. Accordingly, this researcher set up the research problem as follows. First, we explored the perception of the activities of the soccer club as a daily sport, secondly, the practice of soccer club members as a daily sport, thirdly, how participation in sports in soccer clubs affects individual life satisfaction, and fourthly, what life sports should aim for individual life satisfaction. To study this, literature review and semi-structured surveys were used, and data were collected through in-depth interviews, and research results were derived based on this. This study was designed because it was considered necessary to provide various interpretations and understanding of the impact of soccer club members' participation in sports for all on individual life satisfaction satisfaction. A total of six soccer enthusiasts in their 20s

and 30s in G City were selected as study participants and qualitative research was conducted through an in-depth interview process. In particular, those who can faithfully participate in daily sports and soccer clubs and actively participate in in-depth interviews were selected. In-depth interviews were conducted using semi-structured interviews based on gender, occupation, and career. Efforts were made to prevent the subjectivity of researchers from being involved in conducting and interpreting in-depth interviews of this study, and after filling out an in-depth interview questionnaire, it was corrected by receiving feedback from a Ph.D. in pedagogy. In addition, a revised questionnaire was preliminarily conducted on three coaches of incumbent sports leaders, and the in-depth interview questionnaire was completed by supplementing the final questionnaire. The final results of the study were checked by e-mail, phone, Kakao Talk, and Zoom to confirm the exact contents of the study participants, and additional supplementation was made for additional or missing contents. The following is the results of the study.

First, in the perception of the activities of the soccer club, participation in the soccer club is a place of exchange and a resting place to relieve stress, and it can foster personality and social skills, improve health and physical skills, function of community return through service and talent donation, and gain confidence and achievement.

Second, soccer club practice as a daily sport requires practice and lessons to develop individual skills, and it is necessary to solve various environmental problems for smooth club activities, to continue participation, to be careful of injuries, to prevent infectious diseases, and to practice.

Third, the impact of soccer clubs on life satisfaction is positive on the body and emotions

It was found that it was possible to lose weight, relieve stress, and increase physical ability. It also expands human relationships to create diverse colleagues and connections

It was found that they felt joy by improving their sense of accomplishment and confidence.

Fourth, for this individual's satisfaction with life, it is necessary to establish a space and environment so that more people can participate and revitalize the soccer club, and to hold regional exchange exhibitions and competitions at the city and soccer association level. In addition, it has been confirmed that the club should be able to take the lead in club activities with a sense of responsibility with a sense of belonging with a sports spirit, and a strategy is needed to revitalize and develop the club with the recruitment of professional leaders in such sports. It suggests that daily sports have a positive effect on human life, act as a driving

force and vitality in life, and can act as leisure activities that can increase life satisfaction. Therefore, as the results derived from the research results, soccer clubs should be activated with national competitions and support from local governments and soccer associations, and space support and allocation should be made so that many people can enjoy and enjoy. Through these research results, it is hoped that more people enjoy daily sports and can be used as useful data for revitalizing soccer clubs.



# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

코로나바이러스감염증(COVID-19, 이하 코로나19)은 2019년 12월 중국 우한에서 발병한 폐렴 증상의 질병으로, 전 세계적으로 수많은 확진자와 사망자를 발생시키며 확산됐다. 코로나19라는 사상 초유의 사태는 감염병 팬데믹 사태로 여가 생활에도 큰 제동을 걸었으며, 특히 여가의 영역으로 인정되고 점차 영역을 넓히고 있던 여러 생활체육에 부정적인 영향을 미쳤다(김성현, 2022). 이는 곧 사회적 거리두기와 방역수칙 등으로 다양한 생활체육을 여가 활동으로 즐기던 사람들에게 제한을 주었다. 전 세계의 많은 전문가들은 코로나19 바이러스의 완전한 종식 이후에도 전염병이 발병하기 이전과 같은 모습으로 돌아가기 어려울 것이라고 예측하고 있어, 코로나19 이후 인간의 삶에서 대면 접촉을 하는 여러 여가 활동에 제약이 많을 것이라 추측할 수 있다.

이러한 변화는 생활체육 분야에도 영향을 미친다. 특히 참여자 간 신체접촉과 경쟁을 포함한 동일 공간에서의 대면 활동으로 호흡을 통한 바이러스의 전파로 인한 염려로 스포츠 활동은 위축되고 있다(장준민, 김태홍, 2021). 그러나 실내에서 하는 운동만으로 기존의 생활체육을 대체하기에는 어려움이 크다(김성현, 2022). 2022 문화체육관광부의 ‘2022 국민생활체육조사’에 따르면 2022년 생활체육은 참여율이 61.2%로, 2021년 대비 0.4% 포인트 상승했으나 코로나19 이전 수준에는 못 미친 것으로 나타났다. 규칙적인 신체활동 참여는 정신적으로

육체적으로 건강에 직접적인 영향을 미치며, 만성질환 예방 및 치료에 효과적이다(Brooks et al., 2020). 또한 규칙적인 생활체육 참여는 인간의 삶에 필요한 정신건강에도 효과적으로 현대인들의 건강증진 욕구를 충족시킬 수 있다(정주형, 김금자, 유정인, 2021).

생활체육은 자아존중감 및 인간관계 형성, 정신적·신체적 이점에 긍정적인 영향을 미치며 스트레스 해소 및 정서적 안정을 통한 심리적 안녕감에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(권순재 외, 2012). 특히나 개인적 차원에서 심신의 건강을 도모하고 삶에 대한 의욕을 고무하여 삶의 질을 높여주는 활동이며 사회적으로 사회 병리적 현상을 치유할 수 있는 여가활동의 일환으로 그 가치를 인정받는 생활체육은 여가활동에서 그 가치를 인정받고 있다(문화관광부, 2003). 여가는 단순히 일하고 남는 시간이 아니라 개인의 성취와 창조 등 삶의 질을 높이는데 직결되므로 현대 사회에서 건강의 욕구와 함께 생활체육 참여에 대한 방안 마련이 필요하다(강주원, 2020). 그 중 축구는 체육 동호회 조직 가입 중 2020년부터 2022년 사이 생활체육 동호회 가입 1순위로 많은 사람들에게 사랑받는 종목이다.

생활체육은 신체 접촉과 인내력을 필요로 하며 규칙과 규율의 테두리에서 팀워크를 중시하여 건강 증진과 스트레스 해소 및 생리적 만족감에 긍정적으로 작용할 수 있다(최병호, 2004). 생활의 만족은 삶의 질 뿐만 아니라 생활에 대해 만족하는 감정을 포함하며, 일상생활을 영위하는 데 있어 생활만족감을 높여주어 곧 스포츠 활동을 통한 생활만족의 향상이 생활체육 참여의 궁극적 목표라고도 볼 수 있다(박병두, 2022). 따라서 생활체육 동호회 중에서 가장 활성화되어 있는 축구동호인들의 운동 참여가 개인의 생활만족감에 미치는 영향에 대해 탐색하는 것은 매우 의미 있는 일이라 생각된다.

생활체육 중 축구동호인들을 대상으로 한 생활 만족에 관한 연구에서 박순택(2004)은 축구동호회 참여와 사회적 지지의 관계, 스트레스,

생활 만족도에 미치는 영향에 대해 알아보았으며 축구동호회 참여 정도에 따라 생활 만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 최지훈(2009)은 축구동호회 참가 동기와 여가만족, 몰입경험, 생활 만족의 관계를 분석했으며 축구동호인의 여가 활동을 통한 몰입경험 정도에 영향을 미치고 이것이 생활 만족을 높이는데 중요한 요인이 될 수 있는 것으로 나타났다. 안은석(2009)은 생활체육 축구동호회의 참여 동기와 생활 만족의 관계에 대해 연구했으며, 연구 결과 운동참여정도에 따라 생활 만족도에 미치는 수준이 다른 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과 2000년대 코로나19 발병 전 생활체육과 축구동호회, 생활 만족에 관련한 연구가 이루어졌지만, 코로나19 이후 심층 면담을 통한 연구 결과는 부족한 것으로 나타났다. 이에 심층 면담을 통한 축구동호인의 생활체육 참여에 따른 생활만족감을 탐색하는 연구가 필요하다.

따라서 본 연구에서는 생활체육 축구동호인들의 운동 참여와 개인적 생활만족감의 관계에 대해 연구하고 고찰할 것이다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 생활체육의 가치와 의의, 현재 우리나라 축구동호인의 현황, 생활체육으로서의 축구와 생활만족감 간의 관계에 대해 살펴보고 이에 따른 생활체육 축구동호인의 운동 참여와 개인의 생활만족감에 대해 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 이를 바탕으로 우리나라 생활체육의 발전과 나아갈 방향에 대해 탐색해 보고자 한다. 따라서 본 연구는 다양한 생활체육이 활성화되기를 바라며 코로나19 이후 많은 사람들이 생활체육을 다시 시작하고 인간의 삶에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있도록 기초자료를 제공하는 것에 목적이 있다.

### 3. 연구 문제

본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같이 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 생활체육으로서 축구동호회의 활동에 대한 인식은 어떠한가?

둘째, 생활체육으로서 축구동호인의 실천은 무엇인가?

셋째, 축구동호회에서의 운동 참여는 개인의 생활만족감에 어떤 영향을 미치는가?

넷째, 개인의 생활만족감을 위해 생활체육이 지향해야 할 것은 무엇인가?

### 4. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 생활체육의 여러 종목 중 ‘축구동호인’을 대상으로 제한하여 축구와 축구동호회라는 특성에 따른 결과를 도출할 수 밖에 없는 한계점이 있다.

둘째, 생활체육에서 축구동호인의 운동 참여가 개인의 생활만족감에 미치는 경험에 대해 주관적으로 탐색하는 연구로 결과를 일반화하는데 한계점이 있다.

셋째, 본 연구는 특정 지역 소수의 축구동호인을 대상으로 심층 면담을 하였기에 연구 결과를 일반화하기에 한계점이 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 생활체육

#### 가. 생활체육의 개념

생활체육은 건강 및 체력 증진과 여가 선용을 위하여 행하는 체육 활동으로서 운동의 기회와 혜택을 균등하게 누릴 권리를 제공하는 "모든 사람을 위한 체육(Sport for All) 또는 평생 체육(Sport for Lifetime)"으로 알려져 있다. 무엇보다도 생활체육이란 생애에 걸쳐 능동적이고 지속적으로 체육이나 여가 활동에 참여함으로써 신체, 정서, 정신적으로 건강하고 활력 넘치는 사회구성원으로서 생업에 충실하며 개인의 복지 구현을 위한 활동을 의미한다. 생활체육에 대한 해석은 사람마다 조금씩 다르기는 하지만 국민생활체육협의회(1997)에서는 구체적으로 삶의 질적 향상을 추구하며 사회구성원이 각자의 업무에 종사하지 않는 여가 시간을 이용하여 각 개인의 자발적인 참가에 의해서 이루어지는 사회적 노력의 총체로서 다음과 같이 정의하고 있다.

첫째, 국민의 건강, 체력 및 후생 복지 향상을 목적으로 체육·스포츠·레크리에이션 등을 통하여 성인, 주부, 노인 및 청소년 등 전 사회 구성원을 대상으로 하는 신체활동이다.

둘째, 여가 선용을 목적으로 하는 체육 활동이다. 스포츠 활동을 통한 창조적인 여가 활동은 궁극적으로 명량한 사회를 건설하고, 건강한

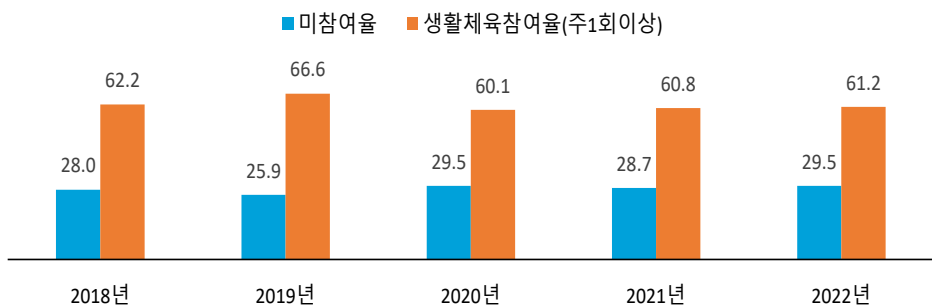
국민으로 만들어 국력을 신장하는 데 도움을 준다.

셋째, 단순한 여가 선용보다는 적극적 의미에 있어서 범국민적, 범사회적 운동으로써 각종 스포츠와 여가를 사회에 널리 보급한다.

넷째, 생활체육은 창조적인 여가 활동으로 그 본체가 즐거움으로 행하여지고, 건강하고 행복한 삶을 영위하는 복지사회 건설에 바탕을 이루는 사회 교육적 활동이다.

이러한 생활체육은 ‘2022년 국민 생활체육 조사’ 결과에 따르면 주 1회 30분 이상 규칙적 체육활동이 61.2%로 전년도 60.8% 대비 0.4% 포인트 증가했으며 코로나 19 이전 수준에는 못 미치지만, 전년에 이어 회복세를 보이는 것으로 나타나고 있다.

(단위: %)



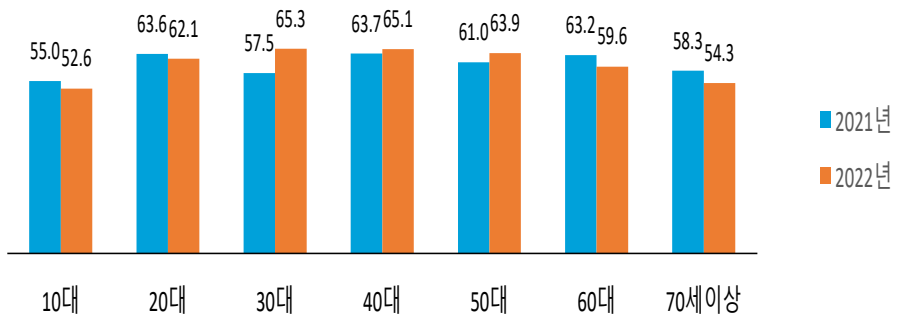
[그림 1] 생활체육 참여율

출처 : 문화체육관광부(2022). ‘2022 국민생활체육조사에서’ 발췌.

연령별로 살펴보면 30~50대 청장년층의 생활체육 참여율이 증가했

으며, 특히 30대는 전년 57.5%에서 7.8%포인트(p)가 상승한 65.3%로 전 연령대 중 가장 높은 참여율을 보였다. 반면, 청소년층과 노년층의 참여율은 전년에 비해 하락한 것으로 나타났다.

(단위: %)



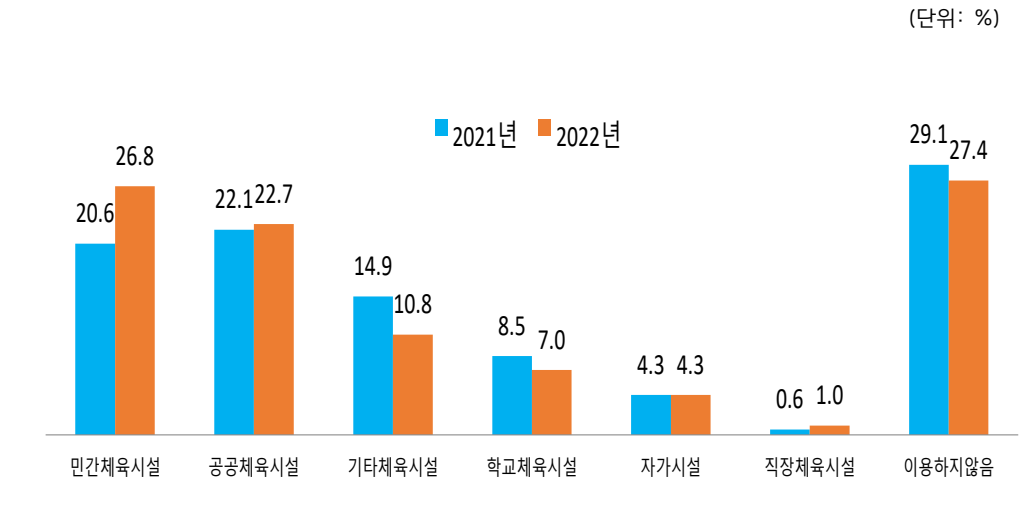
[그림 2] 연령별 생활체육 참여율

출처 : 문화체육관광부(2022). ‘2022 국민생활체육조사에서’ 발췌.

사회적 거리두기 해제로 인해 민간체육시설 이용률과 수영장 이용자 또한 증가하고 있으며 이와 같이 코로나19 해제 이후 많은 사람들이 생활체육에 참여하고 있음을 확인할 수 있다.

체육시설 이용률에서는 자주 이용하는 체육시설은 1위 ‘민간체육시설(26.8%)’, 2위 ‘공공체육시설(22.7%)’, 3위 기타 체육시설(10.8%) 순으로 조사되어 전년과 달리 민간체육시설 이용률이 공공체육시설 이용률을 앞질렀다. ‘민간체육시설’ 중 자주 이용하는 시설은 ‘체력단련장

(39.6%), ‘수영장(14.3%)’, ‘골프연습장(13.6%)’ 순으로 조사됐으며, ‘공공체육시설’의 경우 ‘간이운동장(52.4%)’, ‘체력단련장(22.7%)’, ‘수영장(11.4%)’ 순으로 나타났다.



[그림 3] 체육시설 이용률

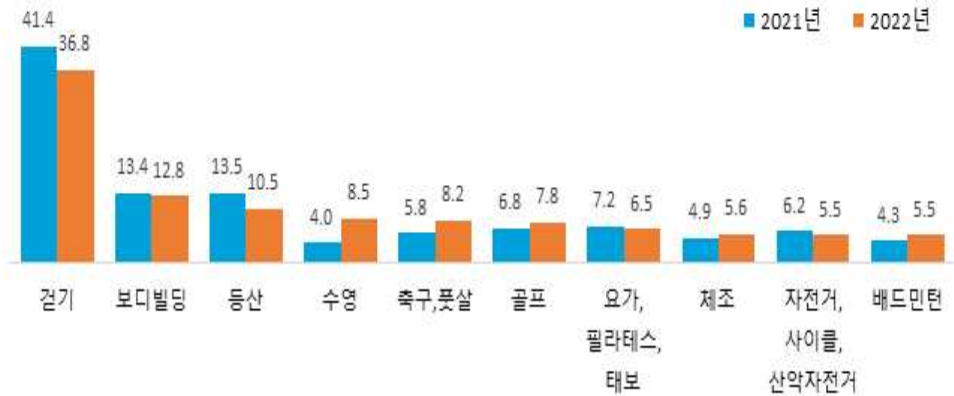
출처: 문화체육관광부(2022). ‘2022 국민 생활체육조사에서’ 발췌.

규칙적으로 운동하는 사람들이 주로 참여하는 운동은 ‘걷기(36.8%)’, ‘보디빌딩(12.8%)’, ‘등산(10.5%)’ 순으로(참여하는 운동 1~3 순위 총합 기준) 전년도 3위였던 보디빌딩이 2위로 상승했다.

그동안 코로나19로 참여율이 지속해서 하락하던 ‘수영’의 경우 실내 체육시설 이용이 가능해짐에 따라 전년도 10위(4.0%)에서 4위(8.5%)로 크게 상승했다. 골프 참여율도 ’19년 5%에서 ’22년 7.8%로 꾸준히 증가세를 보이고 있는 것으로 나타났다. 또한, 시간적 여유가 된다면 참여하고 싶은 종목으로 ‘수영(9.3%)’을 가장 많이 꼽았고, 금전적 여유가 생긴다면 가장 많이 하고 싶은 종목은 ‘골프(16.2%)’라고 답변한 비율이 가장 높았다.



(1+2+3순위 응답, 단위: %)



[그림 4] 주로 참여하는 체육종목

출처 : 문화체육관광부(2022). ‘2022 국민생활체육조사에서’ 발췌.

### 나. 생활체육의 가치

스포츠는 우리의 몸과 마음을 건강하게 만들어주며 그중에서도 생활체육은 ‘건강과 체력 증진을 위하여 행하는 자발적이고 일상적인 체육활동’이다. 이는 국민 스스로가 재미와 필요에 의해 자발적으로 생활체육에 참여할 수 있어 우리의 삶을 긍정적으로 변화시킬 수 있다. 삶의 질이 향상됨에 따라 사람들의 관심은 체육 활동을 선호하게 되며 체육에 대한 기호가 바뀌고 있으므로 이처럼 우리 사회에서 체육에 대한 가치는 시대의 흐름에 따라 그 중요성이 강조되고 있다(장재용, 권오륜, 2012).

이러한 생활체육 활동을 통해 생활 만족과 정신적 안정감 등을 얻을 수 있으며, 생활체육 참가가 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 결과들이 보고되고 있다(김양례, 2008). 또한 생활체육 참여에 따른 건강한 삶의 유지로 의료비 지출이 감소되며 행복한 삶을 유지할 수 있게 한다.

추후 문체부에서는 코로나19로 위축된 일상 스포츠 활동을 활성화하기 위해 최선을 다할 계획이다. ‘운동하는 국민 인센티브 프로젝트(1인당 최대 5만 원 지급)\*’와 체육시설 소득공제 추가 도입 추진을 통해 국민 체력 증진을 위한 기반을 마련한다. ‘시니어 친화형’(’23년 3개소) 등 지역 수요에 맞는 국민체육센터 신규 유형을 개발해 공공체육시설 확충도 지원할 계획이다(문체부, 2022).

## 2. 축구동호회

### 가. 축구동호회의 의의

생활체육에서 축구 활동은 단순한 건강유지 및 체력단련의 차원을 초월하여 스트레스 해소 및 정서 함양, 사회 통합 및 일체감 제고, 건전기풍 조성 등 다양한 사회적 기능을 수행하는 집합적인 여가 활동으로 우리나라에서 동호회 활동 중 가장 대표적인 생활체육이다(왕희엽, 2009). 축구동호회의 인기는 축구 자체가 가진 역사성과 경제성, 종목 특성에서 기인하는데 문화체육부 산하 체육 정책과에 정식으로 등록된 조직으로 조기축구회라는 명칭으로 이어 왔으나 아시안게임과 서울올림픽 등 우리나라에서 월드컵 축구 대회 개최를 계기로 많은 인기를 얻고 있다(박남기, 2010).

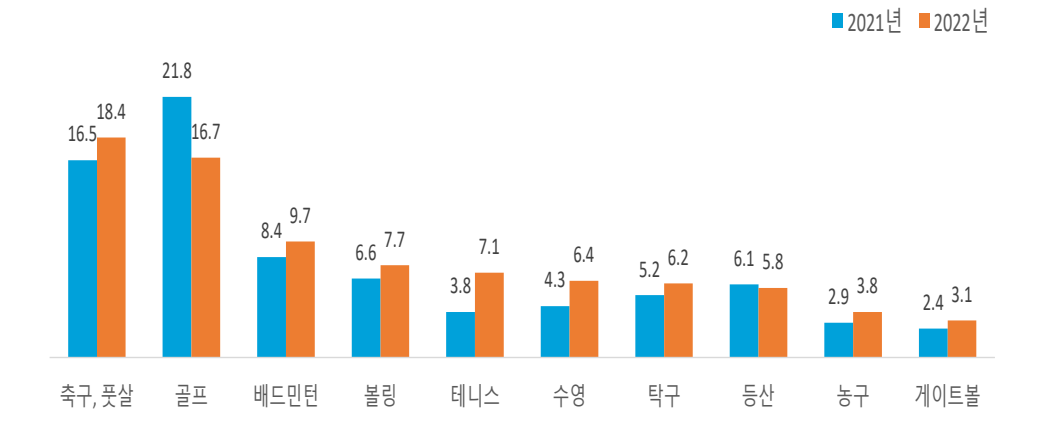
스포츠 활동이 심신에 미치는 긍정적인 영향 외에도 축구동호회 활동은 각종 질병의 예방, 인격 형성 및 자아 발전에 영향을 미치며 조직에서 함께 움직이고 뛰며 사회성과 협동심을 기를 수 있는 최선의 수단을 제공한다. 스포츠 활동은 체력을 증진시키고 또한 스트레스를 해소하며 적절한 운동은 피로회복에도 긍정적인 영향을 미친다. 그리고 축구동호회 활동은 개인이 아닌 단체가 함께 하는 운동이기에 개인과 개인 간의 관계 형성에도 긍정적일 수 있으며 여러 사람이 함께 즐길 수 있어 사회화 과정에도 기여도가 높다(박순택, 2004).

### 나. 축구동호회의 현황

문체부 보도자료에 따르면 체육동호회 가입 종목에서 축구, 풋살이 18.4로 가장 높았으며 전년 대비 소폭 증가하였다. 다음으로 골프가 16.7%로 전년 대비 하락하였다. 다음으로 배드민턴 9.7%, 볼링 7.7%, 테니스 7.1%, 수영 6.4%, 탁구 6.2%, 등산 5.8%, 농구 3.8%, 게이트볼 3.1%로 나타났다.

‘테니스’와 ‘게이트볼’이 전년과 달리 올해 10위권 내로 진입했으며, 앞으로 가입하고 싶은 동호회 종목으로는 ‘수영(14.4%)’이 가장 높게 나타났다.

(단위: %)



[그림 5] 체육동호회 가입 종목

출처 : 문화체육관광부(2022). ‘2022 국민생활체육조사에서’ 발췌.

2020년부터 2022년까지 체육 동호회 조직 가입의 연도별 비교는 아래 표와 같다.

<표 1> 체육 동호회 조직 가입 종목 연도별 비교(복수응답)  
 (체육 동호회 가입자, 단위 : %)

구분	축구, 풋살	골프	배드민턴	볼링	테니스	수영	탁구	등산	농구	게이트볼
2020년	20.8	14.4	6.8	5.0	5.4	8.9	6.7	7.5	1.0	2.3
2021년	16.5	21.8	8.4	6.6	3.8	4.3	5.2	6.1	2.9	2.4
2022년	18.4	16.7	9.7	7.7	7.1	6.4	6.2	5.8	3.8	3.1

출처 : 문화체육관광부 보도자료(2023). ‘2022년 국민생활체육조사’에서 발췌.

이와 같이 체육동호회 조직 가입에서 축구, 풋살에 많은 사람들이 가입하여 활동하고 있음을 확인할 수 있다.

### 3. 생활만족감

#### 가. 생활만족의 개념

생활만족은 자신의 인생을 스스로 판단하여 가치 있고 성공적이라고 인정함으로써 심리적 안정감과 주관적 복리 정도를 경험하는 복리 정도를 경험하는 정의적 상태로 규정되고 있다. 자신의 생애를 의미 있게 받아들이고, 긍정적으로 생각하는 마음과 효율적인 환경대처법 등으로 개인의 욕구를 어렵지 않게 충족시킬 수 있는 정도이다. 따라서 생활 만족도란, 개인의 기대 수준이 합리적으로 충족되었는가에 대한 평가이다.

그러나 이것은 사기와 행복감과는 구분되는 의미이며 자신이 바라던 것과 실제 성취한 것을 비교하여 자신의 전반적인 존재 상태를 평가하는 것으로서 인생을 장기적인 관점에서 전반적으로 평가하는 것이라 할 수 있다. 따라서 생활 만족도는 자신의 생활을 의미 있게 받아들이고, 중요한 목표를 성취했다고 느끼며 효율적으로 주위의 환경과 변화에 잘 대응해 나가 정서적으로나 사회적으로 어려움이 없이 개인의 욕구를 잘 만족시킬 수 있는 정도라고 할 수 있다.

생활 만족도는 행복과 만족의 주관적 감정이자 태도이며, 이것은 심리적인 요인과 환경적인 요인으로부터 영향을 받고 있으며, 개인의 정신건강을 결정짓는 중요한 요소라고 할 수 있다(고영준, 2008)

## 나. 운동과 생활만족감

생활만족감은 행복과 만족의 주관적 감정이자 태도이며 환경적인 요인으로 영향을 받는 것으로, 이는 운동에 의해서도 생활 만족도가 높아질 수 있다. 앞서 고영준(2008)의 연구에서도 생활만족감이 개인의 정신건강을 결정짓는 주요한 요인으로 작용하므로 일상생활에서 운동 및 생활체육의 영위가 생활만족감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 볼 수 있다.

Schnoh(2005)는 스포츠 단련에 참여한 사람이 생활 만족도가 높고 삶의 질이 향상된다는 연구 결과를 나타냈다.

장진(2015)의 연구에서는 스포츠 단련 참여가 자존감 수준을 향상시키고 생활 만족도를 개선하는 것으로 나타났다.

백혜중(2020)은 무술 운동 썬다가 대학생들의 신체 지각 및 생활만족감에 미치는 영향에 대해 연구했으며, 연구 결과 무술 운동 썬다 단련이 생활 만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 선행연구 결과를 종합하면 운동은 생활만족감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이라 볼 수 있다. 하지만 코로나19 이후 생활체육 참여 현황과 축구동호회에 참여하는 사람들의 생활만족감에 대해 질적으로 분석한 연구는 드문 실정이다. 따라서 본 연구에서는 생활체육의 일환인 축구동호회 활동이 생활만족감에 미치는 영향에 대해 탐색하고자 한다.

### Ⅲ. 연구방법

본 연구에서는 생활체육의 가치와 의의, 현재 우리나라 축구동호인의 현황, 생활체육으로서의 축구와 생활만족감 간의 관계를 알아보고 생활체육이 활성화 방안을 모색하기 위한 연구이다. 이에 생활체육 동호인의 인식 및 실천, 개인의 생활만족감에 대해 심층적으로 탐색하고자 하였다. 이를 위해 문헌 고찰과 반구조화 설문을 사용했으며 심층 면담을 통해 자료를 수집하였고 이를 바탕으로 연구 결과를 도출하였다.

#### 1. 연구 설계

본 연구에서는 생활체육의 가치와 의의, 현재 우리나라 축구동호인의 현황, 생활체육으로서의 축구와 생활만족감 간의 관계를 알아보고 생활체육이 활성화 방안을 모색하기 위한 연구이다. 이에 생활체육 동호인의 인식 및 실천, 개인의 생활만족감에 대해 심층적으로 탐색하고자 하였다. 이를 위해 문헌 고찰과 반구조화 설문을 사용했으며 심층 면담을 통해 자료를 수집하였고 이를 바탕으로 연구 결과를 도출하였다. 이를 위해 생활 체육에서 축구 동호인의 운동참여가 개인의 생활만족감에 미치는 영향에 대해 다양한 해석과 이해를 할 수 있는 질적 연구가 필요하다고 생각되어 본 연구를 설계하였다. 총 6명의 20-30대 축구동호인을 연구 참여자로 선정하여 심층 면담 과정을 통해 질적 연구를 실시하였다.



## 2. 연구자 및 연구 참여자

### 가. 연구자

본 연구자는 생활체육에 관심을 가지고 다양한 생활체육 동호회에 참여하게 되었다. 그 중 축구동호인으로써 다양하게 활동하여 우리나라 생활 체육의 발전과 나아갈 방향에 대해 탐색하고자 하였다. 이를 계기로 현재 교육대학원에서 수학 중이며, 생활체육이 인간의 신체 및 정서에 긍정적인 영향을 줄 수 있도록 노력을 기울이고 있다.

### 나. 연구 참여자

본 연구에서 연구 참여자는 생활체육의 축구동호회 활동을 하고 있는 20-30대 남자 6명을 대상으로 하였다. 생활체육 종목 중 축구동호회를 선택한 이유는, 체육 동호회 가입 통계에서 축구 및 풋살의 참여율이 가장 높았기에 이를 선택 대상으로 하였다. 또한 2021년 연령별 생활체육 참여에서는 20대가 63.6%로 참여율이 가장 높았으며, 2022년에는 연령별 생활체육 참여에서 30대가 전년에 비해 7.8% 증가하여 전 연령대중 가장 높은 참여율을 보여 생활체육에 참여하는 20-30대를 연구 대상으로 설정하였다. 특히 현재 생활체육과 축구동호회에 성실히 참여하고, 심층면담에 적극적으로 참여할 수 있는 대상자를 선정하였다. 연구참여자 정보는 성별, 직업, 경력을 바탕으로 반 구조화된 면담지를 사용하여 심층인터뷰를 시행하였다. 선정된 참여자 총 6명은 다음 표와 같다.

<표 2> 연구 참여자 정보

구분	성별	나이	직업	경력
A	남	24	대학생	2년
B	남	25	대학생	3년
C	남	26	초등학교 축구부 코치	3년
D	남	36	회사원	7년
D	남	34	인테리어 기술자	5년
F	남	38	회사원	10년

1) 연구참여자 A

연구참여자 A는 참여자 중 나이가 가장 어리며 2년의 경력을 가지고 있다. 현재 대학생이며 취업 준비중 동호회원들과 교류를 통해 인맥을 쌓고 새로운 사람들과 친해질 수 있어서 좋으며 동호회에서 다양한 사람들을 만나는 것에 관심이 많은 편이다.

2) 연구참여자 B

연구참여자 B는 25살로 대학생이며 3년의 경력을 가지고 있다. 체력을 쌓고 건강해지는 것에 가장 큰 목적을 가지고 있으며 현재 자신의 삶에서 축구동호회가 매우 큰 비중을 차지하며 필수적인 취미생활로 꼽고 있다.

3) 연구참여자 C

초등학교 축구부코치이며 경력은 3년이다. 스트레스 해소를 위해 축구 동호회에 참여하며 직장 선배의 추천으로 가입하게 되었으며 매주 축구동호회 참여를 기다리고 있으며, 운동 외적인 자리에서 다양한 사람들을 만나는것에도 긍정적인 인식을 가지고 있다.

4) 연구참여자 D

연구참여자 D는 36세 회사원이며, 경력 7년이다. 경력이 다른 회원들 보다 오래된 편이며, 특히 축구가 다른 스포츠 보다 선호도가 높은 생활체육으로 운동 참여로 인해 성취감과 동기부여를 가지게 되어 성실하게 동호회에 참여하고 있다.

5) 연구참여자 E

연구참여자 E는 경력 5년의 34세 인테리어기술자이다. 활동적인걸 좋아하며 현재 축구동호회 참여가 하나의 휴식공간이라 생각하고 있다. 한 주를 위해 힘을 얻고 가는 장소라 생각하며 만족도가 높은 것으로 나타났다.

## 6) 연구참여자 F

연구참여자 F는 38세 회사원이며, 경력 10년으로 인터뷰 참여자 중 동호회 활동 연한이 가장 길었다. 신체 능력을 한번에 다양하게 활용할 수 있는 축구동호회를 선호하며, 경쟁을 통해 승리를 위해 노력하는 멋있는 스포츠라고 생각하고 있다. 건강 유지를 주된 목적으로 생각하고 있다.

## 3. 연구 절차

연구 참여자를 대상으로 한 심층인터뷰는 2023년 3월 한 달간 주 2회 8회 실시되었다. 반구조화된 설문지를 중심으로 약 1시간 가량 일대일 심층 면담 방식으로 진행했다. 인터뷰 이후 정확한 내용 확인을 위해 이메일 및 전화, 카톡, 줌 등으로 설문 내용을 확인했으며 추가 사항이 있거나 누락된 내용은 추가 보충하였다. 인터뷰 참여자에게 미리 양해를 구한 후 인터뷰 내용을 녹음하였으며, 일관된 아이디어를 획득 후 자료를 범주화 하여 주제 및 맥락을 생성하여 결정하고 이후 결과를 해석하는 단계를 거쳤다. 이를 통해 분석된 결과를 의미 있는 해석을 도출하고자 하였다. 범주화된 내용을 통해 의미를 도출하고 이를 연구 결과로 제시하였다.

#### 4. 자료 수집

##### 가. 문헌고찰

본 연구는 연구참여자들의 환경을 이해하기 위해 생활체육에 관한 통계자료와 동호회 참여와 관련된 선행연구 및 단행본, 학위논문, 학술논문 등을 통해 자료를 수집하였다. 이를 통해 연구참여자들의 반구조화된 설문을 작성하였고, 본 연구의 목적에 맞는 답변을 도출할 수 있도록 하였다.

##### 나. 심층면담

코로나19 이후 생활체육과 동호회 활동을 하는 사람들이 늘어나고 있다. 이와 관련하여 생활체육 동호회의 만족도 및 참여와 관련한 양적 연구들이 선행되고 있지만 건강 유지와 만족감, 코로나 이후 변화된 생활체육 및 축구동호회에 대한 참여 인식을 심층면담을 통해 분석한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 연구참여자들이 편하게 참여할 수 있는 시간을 이용하여 반구조화된 설문을 토대로 개별 면담을 시행하였다. 심층면담 설문지는 다음과 같다.

<표 3> 반구조화된 설문지

구분	질문내용
<p>축구동호회 참여 인식</p>	<p>1. 현재 활동하는 축구동호회 참여에 대해 어떻게 생각하십니까? 1-1. 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?</p> <p>2. 축구동호회를 하는 활동 목적은 무엇입니까?</p> <p>3. 축구동호회에 참여하는 동기는 무엇입니까?</p> <p>4. 축구동호회에 대한 나의 인식과 사회적인 인식은 어떠한 것 같습니까? 4-1. 위와 같은 답변을 한 이유는 무엇입니까?</p>
<p>생활체육으로서 축구동호회 실천사항</p>	<p>5. 축구동호회를 위해서 참여하는 시간 및 과정은 어떠합니까? 5-1. 이를 위해서 어떠한 노력을 하십니까?</p> <p>6. 생활체육을 위한 축구동호회 활동에 있어 제약 및 어려움은 어떤 것이 있습니까?</p> <p>7. 축구동호회의 매력은 무엇이라고 생각하십니까?</p>
<p>축구동호회가 생활만족감에 미치는 영향</p>	<p>8. 축구동호회 활동으로 내가 겪는 신체적 정서적 개인의 생활 등에 변화가 있습니까? 8-1. 변화가 있다면 구체적으로 어떤 것입</p>

	<p>니까?</p> <p>9. 축구동호회 활동이 삶의 만족에 어떠한 영향을 준다고 생각하십니까?</p> <p>10. 축구동호회 활동으로 개인의 생활만족도가 높아졌다고 생각하십니까?</p> <p>10-1. 그 이유는 무엇입니까?</p>
<p>축구동호회의 지향점</p>	<p>11. 생활체육으로서 축구동호회가 어떠한 영향을 준다고 생각하십니까?</p> <p>12. 생활체육으로서 축구동호회가 발전하고 많은 사람들이 즐기기 위해서는 어떠한 점이 보완되어야 한다고 생각하십니까?</p>

다. 자료분석

본 연구의 심층인터뷰를 진행하고 해석하는데 연구자 주관의 편견이 들어가지 않도록 노력했다. 심층 인터뷰 질문지 작성 후 교육학 박사에게 피드백을 받아 수정했다. 또한 현직 생활체육 지도자 코치 3명에게 수정된 질문지를 예비 시행했으며 최종 질문지를 보완하여 심층인터뷰 설문지를 완성하였다. 최종 작성된 연구 결과는 연구 참여대상자에게도 내용을 확인하여 면담 내용의 해석상 오류가 없도록 하였다.

## 5. 연구의 진실성

본 연구에서는 삼각 검증법을 활용하여 연구의 진실성을 높이고자 하였으며, 체육학 박사과 생활체육 지도자에게 지속적으로 타당성에 대해 검토하였다. 또한 연구 대상자 심층 인터뷰 전 본 연구의 목적에 대해 참여자에게 충분히 알렸으며, 개인정보를 보호하며 연구 윤리 준수를 위해 노력하였다.



## IV. 연구 결과 및 논의

본 연구에서는 생활체육의 가치와 의의, 현재 우리나라 축구동호인의 현황, 생활체육으로서의 축구와 생활만족감에 대해 살펴보고 이에 따른 생활체육 축구동호인의 운동 참여와 개인의 생활만족감에 대해 탐색하는 것을 목적으로 하였다.

이를 위해 문헌 고찰 및 선행연구를 분석하고 반구조화된 설문지를 구성하여 생활체육 축구동호인 6명을 대상으로 심층면담을 실시하였다. 수집된 자료를 통해 분석결과를 도출하였다. 이러한 연구 목적에 따른 면담결과 다음과 같은 연구결과 및 논의를 도출하였다.

### 1. 축구동호회 참여 인식

축구동호회의 참여에 대한 동호인의 인식에서는 축구동호회가 교류의 장이자 스트레스를 해소할 수 있는 휴식 공간이며 인성과 사회성을 함양할 수 있으며, 건강능력의 증진 및 신체 능력 발달, 봉사과 재능기부를 통한 지역사회 환원의 기능을 갖는 것으로 인식하고 있었다.

#### 1) 교류의 장

본 연구 참여자들은 축구동호회의 참여에 대해 다양한 사람들과 만나고 정보를 제공받으며 인맥을 쌓을 수 있는 교류의 장이라고 인식하

었다. 이는 김유리(2019)의 연구 결과에서도 새로운 인간관계형성 및 유지를 통해 여가를 즐길 수 있는 기회가 된다고 한 것과 맥락이 같은 것으로 나타났다.

건강, 휴식, 교류 등 많은 이유가 있겠지만 저는 사람들과의 교류가 매우 만족스럽습니다. 대학을 다니면서 현재 취업 준비를 하는 중인 데 동호회 회원들과의 교류를 통해 조언과 좋은 기회를 받을 수 있었고 실제로 같은 회사에 취업을 하거나 도움을 받는 경우가 있었습니다. <참여자 A>

다양한 직종에 종사하시는 분들이 많기 때문에 대화와 교류를 통해 새로운 정보도 얻을 수 있습니다. <참여자 B>

일주일에 이틀을 쉬지만 이 귀한 여가 시간을 운동참여에 사용할 만큼 만족해요. 저도 사람인지라 집에서 쉬고 싶기는 한데 그것보단 밖에 나와 사람들과 교류하며 규칙적인 생활과 운동, 식사 등 제 자신한테 생산적인 일을 하는게 더 좋다고 생각해요. <참여자 C>

운동을 함으로써 건강유지와 신체적인 변화에 흥미를 느끼고 있고 다양한 연령대의 사람들을 만나면서 접하기 힘든 20대들의 문화와 요즘 유행하는 것들을 배울 수 있어서 여러모로 유익한 점들이 많다고 생각하고 있습니다. <참여자 F>

## 2) 휴식 공간

본 연구 참여자들은 축구동호회 활동을 통해 스트레스를 해소하고, 동호회 활동이 유일한 휴식 공간이라 인식하였다. 이는 김영재와 이영희의 연구결과에서도 스포츠 지속을 통해 생활스트레스를 해소할 수 있다고 하여 그 맥락이 같은 것으로 나타났다(김영재, 유진, 2022; 이영희, 최길례, 2006).

사회적으로 봤을 때는 일상을 벗어나서 휴식할 수 있는 공간이라고 생각해요. 평일에 쌓였던 스트레스를 주말에 운동참여를 통해 해소할 수 있고 직장이나 가정을 벗어나 잠시 쉬었다 갈 수 있는 공간이라고 생각합니다. <참여자 B>

저는 스트레스 해소를 위해 축구동호회에 참여합니다. 직장에 다니면서 스트레스가 많이 생기는데 다른 사람들과 경쟁하고 무언가를 이겨냈을 때 얻는 성취감이 스트레스 해소에 도움이 되는 것 같아요 <참여자 C>

제가 일을 쉬는 날 같은 경우에는 집에서 쉬고 싶겠지만 저는 활동적인 걸 좋아하기 때문에 동호회 참여가 하나의 휴식공간이라고 생각합니다. 가정이 있지만 육아도 어떻게 보면 하나의 일입니다. 정식적으로나 신체적으로 피로하고 스트레스가 많이 쌓이기 때문에 저에게는 축구동호회에 참여하는 것이 마지막으로서의 휴식 공간이라고 말하고 싶습니다. <참여자 E>

## 3) 인성과 사회성의 함양

본 연구 참여자들은 축구동호회 활동을 통해 배려심, 협동심, 단합

력을 배울수 있어 많은 장점들을 습득할 수 있다고 보았으며 이를 통해 인성과 사회성 함양에 도움이 된다고 인식하였다. 김유리(2019)의 연구에서도 일상생활에서 축구를 하면서 친목을 도모하고 다양한 사람들을 만나 사회적인 관계형성 또한 늘어난다고 답하여 본 연구결과와 맥을 같이 하는 것으로 나타났다.

*개인이 단체생활을 통해 배울 수 있는 배려심이나 협동심 등 많은 장점들을 배울 수 있는 곳이라고 생각해요.<참여자 C>*

*개인이 아닌 팀원들과의 단합 속에서 이루어지는 것이기 때문에 개인적으로 하는 운동보다 더 힘든 운동이라고 생각합니다. <참여자 F>*

#### 4) 신체 능력 발달

본 연구 참여자들은 축구 동호회 활동을 통해 신체 능력을 유지하고, 부족한 운동량을 채우며, 건강증진에 도움을 받고, 사람들의 운동욕구를 해소할 수 있는 곳이라 인식하였다. 또한 축구는 타 종목과 다르게 지구력, 민첩성, 근력 등 신체의 다양한 방향을 향상시킬 수 있어 매우 매력적이라 보았다. 송정현(2005)의 연구에서도 생활체육을 통해 체력단련 및 건강유지를 하고 이러한 장점으로 꾸준히 집단적인 여가활동이 많은 사람들에게 사랑을 받는 것이라 보았다.

*저의 신체능력 유지를 위함이 가장 커요. 신체의 기능들은 사용하지 않으면 저하되기 때문에 매주 꾸준히 운동참여를 통해 신체 능력을 유지하고 있어요. 제 생각으로 축구동호회에 참여해서 가장 큰 장점*

이라고 생각하는 부분은 여러 가지운동을 한번에 할 수 있다는 점이에요. <참여자 B>

건강증진에도 도움이 되고 다른 종목들에 비해서 가장 매력이 많은 생활체육 동호회라 생각되어서 앞으로도 성실히 축구 동호회에 참여할 생각입니다. <참여자 D>

운동량이 매우 부족한 현대인들에게 신체활동을 할 수 있는 장소를 제공해주고 건강유지나 체력증진 등 사람들의 욕구를 해소할 수 있는 장소라고 생각합니다.<참여자 E>

주된 목적은 건강 유지에 있다고 생각합니다. 새로운 운동들을 시도해 본적도 많지만 제가 오래 해왔던 축구를 통해 가장 효율적으로 건강을 유지할 수 있다고 생각합니다. 축구는 다른 운동들과 다르게 지구력, 민첩성, 근력 등 다방면의 신체능력들을 한번에 운동할 수 있어서 축구동호회를 선호하는 편입니다.<참여자 F>

## 5) 봉사과 재능기부를 통한 지역사회 환원

축구동호회 활동을 통해 봉사과 재능기부등을 실시하여 지역사회에 도움을 줄 수 있다고 인식하였다.

축구동호회에서 단체로 지역에대한 봉사나 재능기부 등을 통해 지역사회에 대한 도움을 주는 것도 하나의 이미지 개선을 위한 방법이라고 생각합니다.<참여자 E>

## 6) 자신감과 성취감 획득

축구 동호회에 대한 인식은 성취감을 획득하고 성실성이 담보될 때 동호회활동에 더 열심히 되는 것으로 인식하였다.

*열심히 운동에 참여해서 변하는 저의 신체를 볼 때마다 성취감을 느끼고 큰 동기부여가 되어서 동호회 활동을 더 성실하게 하게 되는 것 같습니다.<참여자 D>*

*이러한 팀워크나 협동심등을 통해 느끼는 성취감이 축구가 생활체육에서 가장 인기가 많은 이유중 하나일 것 같습니다.<참여자 F>*

축구동호회 참여 인식에 대한 내용을 종합해보면 축구동호회를 통해 다양한 사람들을 만나고 이러한 교류를 통해 인맥을 넓히며 정보를 획득하는 등 긍정적인 영향을 받는 것으로 나타났다. 이러한 교류활동을 통해 축구라는 스포츠가 가진 긍정적인 강점 즉 신체발달 및 건강 증진 이외에도 사람들과 함께 협력하여 팀 스포츠를 이루는 축구에서 배려심과 협동심 등의 사회성과 인성을 함양하며 또한 자신감과 성취감을 획득하는 것으로 나타났다. 또한 봉사과 재능기부를 통한 지역사회로의 환원적 기능이 가능하며, 긍정적인 인식들이 함께 이루어질 때 동호인들은 스트레스를 해소하고 행복감을 느끼며 휴식의 장으로 축구동호회를 생각하는 것으로 볼 수 있었다. 양두석(2016)의 연구결과 생활체육으로서 축구 동호회 회원들이 운동스트레스와 신체적 자기효능감이 상관성이 있으며 신체적 자기효능감이 운동몰입에 영향을 미치는 것으로 본 연구 결과를 지지했다.

## 2. 생활체육으로서 축구동호회의 실천사항

생활체육으로서 축구동호회의 실천사항에 대해서는 개인 기량 발전을 위한 연습 및 레슨, 원활한 동호회 활동을 위한 환경적 문제 해결, 지속적인 참여, 부상의 조심, 감염 예방의 필요, 여유시간의 확보 등으로 나타났다.

### 1) 개인 기량 발전을 위한 연습

생활체육으로서 축구동호회를 더욱 즐기고 꾸준히 지속하기 위해서는 개인의 기량발전을 위한 연습 및 레슨이 필요하다고 인식하였다. 이는 이수호(2011)의 연구결과에서 내적 동기의 즐거움 등에서 구성원들이 함께 몰입할 수 있으려면 개인의 실력에 맞는 포지션 및 체력에 알맞은 활동 시간을 고려하여 적절한 역할 분담이 필요하다는 내용과 그 맥락을 같이 하는 것으로 동호회의 만족도와 운동몰입도를 높이기 위해서는 개인 기량 발전을 위한 연습과 이를 적극 활용한 포지션 배분 등이 필요한 것으로 나타났다.

*축구동호회에 참여하면서 조금은 기량에 발전이 있었지만 아무래도 개인적으로는 배울 수 있는 시간이 없다보니 저의 실력 발전을 위해 주 2회 정도 축구를 배우고 있습니다.<참여자 A>*

### 2) 원활한 동호회 활동을 위한 제반 환경 구성

축구 동호회에서는 좀더 원활한 축구동호회 활동을 위한 운동장 사용 및 제반 환경 구성이 필요한 것으로 인식하고 있었다. 이는 류평위(2005)의 연구결과와 같이 생활체육의 참여율을 높이기 위해서는 제반 환경의 구축이 필요한 것으로 본 연구결과와 같은 맥락인 것으로 나타나 본 연구결과를 지지했다.

*가끔씩 주말에도 운동진행이 어려울 때가 있는데 고정적으로 사용하는 운동장이 없어서 운동장 대관을 하지 못하면 운동 진행이 안됩니다. 환경적인 문제가 조금 아쉽습니다.<참여자 A>*

*한 가지 어려운 점은 환경적인 부분으로 축구 동호회 팀은 많은데 운동장이 많이 없다는 겁니다.<참여자 D>*

### 3) 지속적인 참여

생활체육으로서 축구동호회에 대한 인식에서는 지속적인 참여를 위한 노력이 필요한 것으로 나타났다. 이는 앞서 이수호(2011)의 연구와 김유리(2019)의 연구결과에서도 같은 결과로 동호회 활동의 지속적인 참여가 개인의 신체능력 및 전체 단합력을 높일 것으로 나타났다.

*한 주를 참여하지 못하게 되면 약 2주정도 운동을 하지 못하게 되기 때문에 지속적으로 운동에 참여하고 있습니다. <참여자 B>*

*평일에 운동을 한번도 하지않고 휴식하게 되면 주말에 운동능력이*



떨어지기 때문에 팀에게 피해를 주지 않으려고 저녁에 간단히 런닝을 하며 몸 관리를 하고 있습니다.<참여자 F>

#### 4) 부상 및 감염예방 필요

동호회 활동을 지속적으로 유지하기 위해서는 개인의 부상 및 감염 예방이 필요하며 이를 위해서는 부상방지를 위한 스트레칭 및 마스크 착용등이 필요한 것으로 나타났다. 코로나 19 이후 감염예방에 대한 것도 필수이므로 마스크를 착용하여 예방적 측면을 높이며 또한 운동을 통한 부상이 일어나지 않도록 충분한 준비운동 등이 필요하다.

저의 건강을 위해 운동에 참여하다가 부상을 입었을 때 공부와 취업 준비도 해야하고 신체활동을 좋아하는 저에게는 큰 제약이 되는 것 같습니다. <참여자 B>

축구가 부상이 발생하기 쉬운 스포츠인데 부상 방지를 위해 규칙적인 생활과 운동 전에 꼭 스트레칭을 하고 참여하는 편이고 감기와 코로나 감염 예방을 위해서 마스크도 꼭 착용하고 운동에 참여하고 있습니다. <참여자 C>

#### 5) 여유시간 확보

생활체육으로서 축구동호회 활동에 대한 인식에서는 취미생활로 동호회 활동을 하기 위해서는 동호회활동이 없는 다른 날에 동호회활동에 제약을 받지 않도록 미리 여유 시간을 확보하는 활동을 하는 것으로

로 나타났다. 또한 개인의 여가시간을 활용함에 있어 시간을 내기가 어려워 아쉬운 것으로 인식이 나타났다. 현대 사회에서 시간을 확보하여 규칙적이고 지속적으로 여가 활동을 하는것에는 어려움이 있지만 그럼에도 불구하고 동호회 활동에서 특히 축구와 같이 집단이 함께 하는 협력적인 스포츠 참여는 전체의 약속이므로 여유시간이 확보되도록 개인의 노력이 필요한 것으로 확인되었다.

*일요일 하루 축구동호회에 참가하기 위하여 주말에는 약속을 만들지 않는편이고 가정에서는 육아를 많이 도와주고 동호회에 참여하고 있습니다. <참여자 E>*

*다 같이 운동을 진행할 수 있는 날이 주말밖에 없기 때문에 주말에 일이 있으면 그 주의 축구동호회 참여를 할 수 없다는 부분이 조금은 아쉽습니다.<참여자 F>*

## 6) 발전된 개인의 모습

생활체육으로서 축구동호회 활동은 보다 발전된 개인의 모습으로 발현된다고 인식하였다. 이는 축구의 매력과도 연결되며, 안은석(2009)의 연구결과와 마찬가지로 모두가 즐길 수 있는 축구로 인해 개인이 발전되고 스스로 성취가 사회적으로 인정되기에 발전된 개인의 모습을 가질 수 있게 되는 것이라 볼 수 있다.

*축구동호회에 참여 하면서 매력을 느낄때는 제 자신이 스스로 축구에 대해서 발전했다고 생각이 들 때예요. 처음 동호회에 들어왔을 때는 공을 제 마음대로 다루지 못해서 고민이 많았었는데 꾸준한 참*

여를 통해 저의 발전한 기량을 보았을 때 가장 뿌듯했습니다. <참여자 B>

저희 팀이 실력이 뛰어난 팀은 아닌데 매주 다같이 운동에 참여하고 서로의 실력이 발전하는 모습을 볼 때와 팀 성적이 매년 좋아지는 모습을 볼 때 매력을 많이 느낍니다. <참여자 C>

처음 축구동호회에 입문했을 때의 제 축구 실력을 현재 실력과 비교해보았을 때 점점 발전하는 모습이 발견되면 큰 만족을 느낍니다. <참여자 D>

팀원들과 함께 의지하여 경기중에 좋은 장면을 만들어내거나 목표를 이루었을 때 성취감이 큰 매력으로 다가옵니다. <참여자 F>

전체 내용을 종합하면 생활체육으로서 동호회 활동을 지속하기 위한 실천 사항으로는 스스로가 발전하기 위해 연습하고 이를 통해 다른 팀원들에게 자신으로 하여금 방해가 되지 않기 위해 열심히 하는 성실성이 필요한 것으로 나타났다. 지속성을 위해서는 여유시간을 확보해야 하며 이를 위해서는 주중 다른 개인사를 미리 선행해야 한다. 이러한 지속적인 참여 노력은 곧 개인을 발전시킬 수 있다. 부상과 감염예방 또한 꼭 지켜져야 하며 추가적으로 체반환경의 구성이 이루어질 시 더욱 활발한 축구동호회 활동이 가능할 것이라 인식하였다.

### 3. 축구동호회가 생활만족감에 미치는 영향

생활체육으로서 축구동호회가 생활만족감에 미치는 영향은 신체 및 정서의 긍정적 변화, 인간관계의 확장, 기쁨, 성취감, 자신감 향상의 변화 등으로 나타났다.

#### 1) 신체 및 정서의 긍정적 변화

축구동호회 활동으로 얻는 생활만족감으로 신체 및 정서의 긍정적 변화를 체감하는 것으로 나타났다. 구체적으로는 체중감소 및 스트레스의 해소, 신체능력의 상승 등이 있다. 이는 신준설(1999)과 송정현(2005)의 연구결과에서도 생활체육을 통해 체력단련, 건강유지, 정서적 함양, 불안감의 해소 등으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 본 연구결과를 지지한다.

*시험 준비를 하게 되면서 책상에만 앉아있는 날이 많아져서 체중이 증가 했었어요. 축구동호회에 참여한 후로는 매주 꾸준히 운동을 하게 되니까 몸무게가 많이 감량은 안되지만 최소한 유지는 가능하게 되고 몸 컨디션도 좋아지는 것 같습니다.<참여자 B>*

*집에만 있게되면 스트레스를 풀 곳을 마땅히 찾기 어려운데 현재는 축구동호회 참여를 통해 건강하게 해소하고 있습니다. <참여자 C>*

*첫째는 과체중이었던 제가 오직 축구동호회 참여를 통해서만 체중감량을 했고 이로써 생활하는데 자신감을 많이 얻었습니다. 두 번째는 심폐능력 향상이 많이 됩니다. 처음에 심박수를 스마트 워치로 측정*

하였을 때 운동시 심박수가 평균 170~180 정도가 나왔습니다.<참여자 D>

축구동호회 참여를 통해 정신적으로 휴식을 취하고 갈 수 있다는 부분이 가장 만족스럽습니다<참여자 E>

신체적인 부분에서 변화가 많은 것 같습니다. 예전에는 계단을 조금만 올라도 숨이 많이 찼는데 축구동호회를 통해 심폐능력과 근력이 발달되어 이전보다 몸이 건강해졌다고 생각합니다.<참여자 F>

## 2) 인간관계의 확장

축구동호회의 생활만족감으로는 선후배 등 동료가 생기고 인맥을 쌓을 수 있는 인간관계의 확장이 있는 것으로 나타났다. 이는 최민희(2006)의 연구결과와 마찬가지로 동호회에서 새로운 관계를 통해 사회화가 이루어지고 자신의 역할 또한 다양화 되어 축구동호회를 통해 사회속에서 자신의 역할이 늘어남으로 인해 인간관계의 확장이 되는 것으로 나타났다.

대학교를 다니면서 취업하는 친구들이 많이 생겨 친구가 많이 없었는데 축구동호회를 통해서 친구도 생기고 선,후 배 등 만날 수 있는 사람들이 생겨 매우 만족해요.<참여자 A>

축구 동호회는 진입 장벽도 높지 않고 꼭 축구를 잘해야만 할 수 있는 동호회가 아니기 때문에 다양한 분야에 종사하는 사람들과 인맥을 쌓을수도 있고 사회적인 부분에서 교류가 많은 것 같아요.<참여자 C>

### 3) 기쁨, 성취감, 자신감 향상

축구동호회의 생활만족감으로는 개개인이 얻는 기쁨과 성취감, 자신감의 향상 등으로 인한 활력의 생성과 이로 인한 자존감 향상 및 소속감을 얻는 것으로 나타났다. 이는 서영생(2009)의 연구결과와 맥락을 같이 하며 생활체육 축구 동호회 참여로 인해 여가만족감을 느끼고 이로 인해 성취감과 긍정적인 효과를 가지는 것으로 나타나 본 연구 결과를 지지하였다.

가장 좋을 때는 개인적으로 축구를 배우면서 익혀두었던 드리블이나 개인 기술 등을 축구동호회 경기중에 사용했을 때 말로 표현할 수 없는 기쁨과 성취감이 생겨요. <참여자 A>

내향적인 성격을 가진 제가 여러사람들과 어려움없이 잘 어울릴 수 있다는 자신감을 얻은것도 앞으로 살아가는데 있어서 매우 긍정적인 효과를 줄것이라 생각하고 있습니다. <참여자 B>

개인적으로는 자신감 향상에 많은 도움이 된다고 생각합니다. 축구 경기를 통해 제가 맡은 임무를 해결하고 책임감을 느끼며 이 단체에 소속되어 있다는 생각이 저를 축구에 더 빠지게 하는 것 같습니다. <참여자 C>

축구동호회 활동을 통해 체중감량을 하고 자신감이 많이 생겼어요. 신체적 만족을 통해 앞으로 더 외적으로 멋있는 몸을 만들기 위해 노력하고 있고 욕심도 생깁니다. 체중감량을 통해 자신감을 얻고 뒤편 다 할 수 있다는 생각이 들어 다방면으로 긍정적인 사람으로 변한 제 자신이 매우 만족스럽습니다.<참여자 D>

좋은 사람들도 알게되고 이 단체에 속해 있다는 생각으로 제 스스로 자존감도 많이 올라가는 것 같습니다. 동호회 참여를 통해 저의 일상에 활력이 생기는 것 같아 만족도가 높습니다.<참여자 F>

종합하면 생활체육의 축구동호회 활동은 생활만족감에서 신체와 정서의 긍정적인 변화를 맞을 수 있으며, 인간관계를 확장할 수 있고, 성취감, 소속감, 만족감, 자신감 등을 생성하는 것으로 인식했다.

#### 4. 축구동호회의 지향점

생활체육으로서 축구동호회의 지향점으로는 제반 환경의 구축, 동호회 활성화, 소속감 향상, 전문가 지도 등으로 나타났다.

##### 1) 제반 환경 구축의 필요성

축구동호회는 고정적으로 사용하고 활용할 수 있는 제반 환경의 구축이 필요하며, 이는 지역이나 협회 등에서 운동장 사용에 대한 지원이 필요한 것으로 나타났다. 이는 앞서 생활체육 동호회의 실천사항에서도 원활한 동호회 활동을 위해 제반 환경 구성이 필요함과 같은 맥락으로 축구동호회의 환경 구축이 필요한 것으로 볼 수 있다.

*우선 환경이 좋아야 한다고 생각해요. 고정적으로 사용할 수 있는 운동장이 없어서 매주 새로운 곳으로 이동하면서 운동을 해야 하고 운동장을 대여하지 못하면 그 주의 운동은 하지 못하기 때문에 시나 구 축구협회 등에서 운동장 대관에 대한 지원을 많이 해준다면 많은 도움이 될 것 같습니다. <참여자 A>*

##### 2) 동호회 활성화

또 다른 축구동호회의 지향점으로는 타 지역과의 교류전 및 전국단



위의 대회 참여, 다양한 요일 및 시간대의 활성화 등으로 축구동호회가 활성화 될 수 있을 것으로 기대하고 있었다. 이러한 활성화는 생활체육에 대한 홍보활성화 등으로도 이어질 수 있으며 김지애(2020)의 연구결과와 같이 홈페이지 및 SNS 등을 통해 동호회를 활성화하고 이에 따른 기관 연계 등으로 동호회 홍보를 통한 활성화가 이루어진다면 타 지역과의 교류 및 대회 참여등으로 이어질 수 있어 본 연구결과와 맥락을 같이 하는 것으로 나타났다.

정기적으로 지역과 지역의 교류전이나 축구대회가 많이 활성화 되어야 한다고 생각합니다.<참여자 B>

전국단위의 축구 교류전이나 대회가 많아지면 자연스럽게 동호인들의 참여율이 올라갈 것이고 경기 중계나 대회 지원이 많아진다면 사람들이 축구에 대한 관심이 많아질 것이라 생각합니다. 또 지역의 시, 구, 군 단위의 동호회 팀들을 만들게 되면 자신의 팀에 더욱 더 소속감을 느끼게 되고 애정을 가지게 될 것 같습니다.<참여자 C>

평일에 운동을 하고 싶어도 인원 부족으로 하지 못하는 사람들도 많고 주말만큼은 휴식을 취하고 싶은 사람들도 많기 때문에 운동 시간대를 다양하게 진행한다면 현재보다 더 많은 사람들이 축구동호회에 참여할 것입니다.<참여자 E>

전국, 지역단위의 대회가 많이 개최되면 자연스럽게 사람들의 관심도 생길 것이고 축구동호회를 찾는 사람들이 많아질 것입니다.<참여자 F>

### 3) 소속감 향상

생활체육을 통해 소속감이 향상되고 책임감 있는 행동을 할 수 있  
 기에 궁극적으로 동호회 활동을 통해 소속감이 향상되어야 할 것을 인  
 식하였다. 특히 생활체육에서 축구 동호회는 집단적인 여가활동으로 소  
 속감을 가질 수 있으며 각자의 포지션이 명확하므로 소속감이 높아지  
 고 이는 운동몰입으로 이어질 수 있어 지속적인 참여와도 연관될 수  
 있을 것으로 나타났다.

*생활체육을 통해 각자의 팀에서 소속감을 느끼고 규율을 지키며 그  
 안에서의 역할을 통해 책임감있는 행동을 할 수 있고 사회에서는 겪  
 어보지 못한 점들을 경험해 볼 수 있어요. <참여자 D>*

#### 4) 전문가 지도

생활체육으로서 축구 동호회는 축구전문가들의 레슨 및 지도가 동  
 호인들의 실력 발전에 도움이 될 것이라 보고 이를 영입하고 축구 전  
 문가의 동호회 투입이 필요함을 시사하였다.

*우선 발전을 하고 많은 사람들이 축구에 관심을 가지게 하려면 실력  
 이 좋아야 한다고 생각해요. 축구동호인을 대상으로 하는 축구 레슨  
 이나 축구 전문가들이 각 팀에 주기적으로 지도를 한다면 열정적인  
 동호인들이 많기 때문에 실력 발전 속도가 빠를 것이라 생각합니다.*

<참여자 D>

종합하면 축구동호회는 전문가 투입을 통해 전문적인 지도를 받고 제반 환경의 구축을 통해 활성화시키며 소속감을 가지고 동호회가 활성화 될 수 있도록 하는 지향점을 목표로 시행 되어야 할 것으로 나타났다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 생활체육의 가치와 의의, 현재 우리나라 축구동호인의 현황, 생활체육으로서 축구와 생활만족감의 관계에 대해 살펴보고 이에 따라 생활체육 축구동호인의 운동참여와 개인의 생활만족감에 대해 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 이러한 연구목적으로 연구문제는 크게 4가지로 설정하였다. 첫째, 생활체육으로서 축구동호회 활동에 대한 인식은 어떠한가?

둘째, 생활체육으로서의 축구동호인의 실천은 무엇인가?

셋째, 축구동호회에서 운동참여는 개인의 생활만족감에 어떠한 영향을 미치는가?

넷째, 개인의 생활만족감을 위해 생활체육이 지향해야 할 것은 무엇인가?

이러한 연구 문제를 달성하기 위해 2023년 2월에서 3월 한달간 문헌고찰과 선행연구를 분석했고 축구동호인을 대상으로 한 설문지를 제작하며 수집 및 분석을 실시하였다. 총 6명의 참여대상자에게 반구조화된 설문을 실시했으며 면담을 통해 수집된 자료는 개념화 작업을 시행하였다. 연구의 타당성과 신뢰성을 높이기 위해 박사 및 생활체육지도자에게 문항을 수정하였으며 분석된 결과를 참여대상자에게 보내어 연구 결과 해석에 오류가 없도록 하였다. 이에 따른 연구결과는 다음

과 같다.

첫째, 축구동호회의 활동에 대한 인식에서는 축구동호회 참여는 교류의 장이자 스트레스를 해소할 수 있는 휴식 공간이며, 인성과 사회성의 함양, 건강능력의 증진 및 신체 능력 발달, 봉사과 재능기부를 통한 지역사회 환원의 기능, 자신감과 성취감 획득을 가능하게 할 수 있는 것으로 나타났다.

둘째, 생활체육으로서 축구동호인의 실천에 대해서는 개인의 기량 발전을 위한 연습과 레슨이 필요하며 원활한 동호회 활동을 위한 제반 환경의 문제 해결, 지속적인 참여 열정, 부상의 조심, 감염병에 대한 예방 대비, 동호회 활동의 성실한 참여를 위한 여유 시간의 확보가 필요하며 이를 실천해야 할 것으로 나타났다.

셋째, 축구동호회가 생활만족감에 미치는 영향으로는 신체 및 정서에 긍정적인 영향을 미치고, 구체적으로는 체중감소와 스트레스의 해소, 신체 능력의 상승등이 가능한 것으로 나타났다. 또한 다양한 동료와 생기고 인맥을 쌓을 수 있는 인간 관계가 확장되며, 성취감 및 자신감의 향상으로 기쁨을 느끼는 것으로 나타났다. 또한 이러한 감정은 자신을 만족시키며 일상에 활력을 불어넣어 축구동호회에서 운동 참여가 개인의 생활만족감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

넷째, 이러한 개인의 생활만족감을 위해 생활체육으로서 축구동호회가 지향해야 할 사항으로는 더 많은 사람이 축구동호회에 참여하고 활성화 될 수 있도록 공간 및 환경 구축이 필요하며 시도 및 축구 협회 차원에서의 지역 교류전과 대회의 개최가 필요한 것으로 나타났다. 또한 스포츠 정신으로 소속감을 가져 책임감을 가지고 동호회 활동에 앞

장설 수 있어야 하며, 이러한 생활체육에서 전문 지도자의 영입으로 동호회 활성화 및 발전이 가능할 수 있도록 전략이 필요한 것으로 확인되었다.

본 연구를 통해 분석된 네 가지 연구 문제는 생활체육으로서 축구동호회 활동이 개인의 신체 및 정서에 긍정적인 영향을 미치며 소속감과 자신감 향상, 기쁨과 성취감을 향상시키는 것을 확인할 수 있었다. 축구동호회는 개인의 스트레스 해소 및 건강과 행복감에 긍정적인 영향을 미치며 다양한 인간관계를 형성할 수 있게 하며 지역사회에도 선순환적인 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다. 이러한 생활체육은 인간의 삶에 긍정적인 영향을 주며 삶의 원동력이자 활력소로 작용하며 생활만족감을 높일 수 있는 여가 활동으로 작용할 수 있음을 시사한다. 따라서 연구 결과에서 도출된 결과와 같이 전국단위의 대회 및 지자체와 축구협회의 지원 등으로 축구동호회가 활성화되고 많은 사람들이 즐기고 향유할 수 있도록 공간 지원 및 배정 등이 이루어져야 할 것이다. 이러한 연구 결과를 통해 생활체육을 즐기는 사람들이 더욱 많아지며 축구동호회의 활성화에 유용한 자료로 활용될 수 있기를 바란다.

## 2. 제언

본 연구에서는 연구 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 특정 지역의 축구동호인 20-30대 6명만을 대상으로 제한적으로 연구를 진행하였으므로 추후에는 연구 대상자 선정의 폭을 넓혀 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 질적 연구인 심층 면담을 통해 생활체육 축구동호인의 운동 참여와 개인의 생활만족감에 대해 탐색하였다. 추후 연구에서는 질적 연구와 양적연구를 혼합 병행하여 본 연구 결과에서 도출된 신체 및 정서에 구체적으로 어떠한 변화를 주는지 수치를 확인할 수 있는 연구가 종합적으로 이루어진다면 더 큰 의미가 있을 것으로 예상된다.

셋째, 본 연구에서는 생활체육 중 가장 많은 사람이 참여하는 축구동호회의 실천 및 생활만족감에 대해 연구하였다. 추후 연구에서는 다양한 종목에 참여하는 사람들의 행복감, 만족감에 관한 연구가 시행되기를 바란다.

## 참고문헌

- 강주원(2020). 생활체육 축구 동호인들의 참여특성이 여가만족도와 직무만족도에 미치는 영향, 조선대학교 석사학위논문.
- 고영준(2008). 노인의 생활체육 참여 동기와 라이프스타일이 생활만족도에 미치는 영향, 한양대학교 박사학위논문.
- 권순재 외(2012). 교양체육 참여 대학생의 생활스트레스와 사회적 지지, 여가만족간의 관계, 한국체육학회지, 51(4), 283-293.
- 김성현(2022). 코로나19 이후 초등학생의 여가만족이 운동지속에 미치는 영향, 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김양례(2008). 생활체육 참가와 인지된 건강상태 및 생활만족의 관계 한국사회체육학회, 15(3), 1241-1256.
- 김영재, 유진(2002). 운동지속 행동의 이론적 모델 비교 분석. 한국스포츠심리학회지, 13(3), 127-139.
- 김유리(2019). 여성축구 동호인의 동호회 참여의미와 사회적 인식, 경북대학교 석사학위논문.
- 김지애(2020). 생활체육 활성화를 위한 기초자치단체의 온라인 홍보 실태 및 개선방안, 서울시립대학교 석사학위논문.
- 류평위(2005). 생활주변 체육시설의 이용실태와 개선방안 : 천안시 사례를 중심으로, 고려대학교 석사학위논문.
- 문화관광부(2003). 체육백서. 문화관광부, 체육국.
- 문화체육관광부(2022). ‘2022 국민생활체육조사’
- 문화체육관광부 보도자료(2023). ‘2022 국민생활체육조사’



- 박남기(2010). 생활체육 축구활동이 동호인들의 스트레스와 웰빙에 미치는 영향, 영남대학교 석사학위논문.
- 박병두(2022). 포스트 코로나 시대 생활체육 참여동기와 관여도, 생활만족도의 관계, 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 박순택(2004). 축구동호회 참여가 사회적지지, 스트레스, 생활만족에 미치는 영향, 계명대학교 석사학위논문.
- 백혜중(2020). 무술 운동 쉰다가 대학생 신체자기지각 및 생활만족감에 미치는 영향, 원광대학교 박사학위논문.
- 송정현(2005). 직장인의 조기축구참여에 따른 직무 및 생활만족도 비교, 미간행 석사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 서영생(2009). 생활체육 축구 동호회 참여자들의 참여동기가 여가만족에 미치는 영향, 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신준설(1999). 조기축구활동이 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 관동대학교 대학원.
- 안은석(2009). 생활체육 축구동호회의 참여 동기와 생활만족의 관계, 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 양두석(2016). 생활체육 축구동호인의 운동 스트레스가 신체적 자기효능감 및 운동 몰입에 미치는 영향, 경기대학교 석사학위논문.
- 이수호(2011). 생활체육 축구동호회의 참여동기가 스포츠 몰입 및 참여지속 의지에 미치는 영향, 국민대학교 석사학위논문.
- 이영희, 최길례(2006). 댄스스포츠 참여동기와 참여만족 그리고 지속적인 참여 의도분석. 한국여가레크리에이션학회지, 30(1). 111-123

- 장재용, 권오륜(2012). 웰빙사회를 위한 신국가주의 체육으로서의 생활체육의 가치, 한국사회체육학회지, 47, 69-78.
- 장준민, 김태홍(2021). 포스트 코로나 시대 생활체육 활성화 방안, 한국정보통신학회, 2021년 추계종합학술대회 논문집, 170-171.
- 정주형, 김금자, 유정인(2021). 코로나 19상황에서 생활체육 참여자들의 운동정서, 여가만족, 심리적 웰빙의 관계, 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 15(6), 81-92.
- 최민희(2006). 대학 스포츠 동아리 참여자의 참여 동기와 사회적 태도의 관계, 성신여자대학교대학원 석사학위논문.
- 최병호(2004). 축구동호회 참여와 여감나족도 및 생활만족도의 관계, 한국사회체육학회지, 21, 661-670.
- 최지훈(2009). 축구동호회 참가자의 참가동기와 여가만족, 몰입경험과 생활만족의 관계, 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., & Smith, L. E.(2020). The Psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet, 395, 912-920.
- Schnohr Pt Kristensen TS, prescott E, eta1. Stress and life dissatisfaction are inversely associated with jogging and other types of physical activity in leisure time : The Copenhagen city heart study. Stand J Med Sci Sports. 2005(15) : 107-112.

## 심층면담 설문지

안녕하십니까?

본 설문조사에 응해주셔서 대단히 감사합니다. 이 설문지는 생활체육 축구동호인들의 운동 참여와 개인적 생활만족간의 관계에 대한 탐색적 이해를 위한 것입니다.

본 설문지는 무기명으로 실시하며, 개인에 대한 사항은 절대 비밀이 보장되며, 응답한 내용에 대해서는 연구목적 이외에 어떠한 용도로도 사용되지 않습니다.

제시된 문항을 주의 깊게 읽으시고 빠짐없이 솔직하게 응답해주시길 바랍니다. 감사합니다.

2023년 3월  
 조선대학교 대학원  
 박범근

1. 본인의 성별은 무엇입니까?  
① 남 ② 여
2. 본인의 나이는 어떻게 되십니까?
3. 본인의 직업은 무엇입니까?
4. 축구동호회 경력은 얼마나 되십니까?

구분	질문내용
----	------

<p>축구동호회 참여 인식</p>	<p>1. 현재 활동하는 축구동호회 참여에 대해 어떻게 생각하십니까?        1-1. 그렇게 생각한 이유는 무엇입니까?</p> <p>2. 축구동호회를 하는 활동 목적은 무엇입니까?</p> <p>3. 축구동호회에 참여하는 동기는 무엇입니까?</p> <p>4. 축구동호회에 대한 나의 인식과 사회적인 인식은 어떠한 것 같습니까?        4-1. 위와 같은 답변을 한 이유는 무엇입니까?</p>
<p>생활체육으로서 축구동호회 실천사항</p>	<p>5. 축구동호회를 위해서 참여하는 시간 및 과정은 어떠합니까?        5-1. 이를 위해서 어떠한 노력을 하십니까?</p> <p>6. 생활체육을 위한 축구동호회 활동에 있어 제약 및 어려움은 어떤 것이 있습니까?</p> <p>7. 축구동호회의 매력은 무엇이라고 생각하십니까?</p>
<p>축구동호회가 생활만족감에 미치는 영향</p>	<p>8. 축구동호회 활동으로 내가 겪는 신체적 정서적 개인의 생활 등에 변화가 있습니까?        8-1. 변화가 있다면 구체적으로 어떤 것입니까?</p> <p>9. 축구동호회 활동이 삶의 만족에 어떠한</p>

	<p>영향을 준다고 생각합니까?</p> <p>10. 축구동호회 활동으로 개인의 생활만족도가 높아졌다고 생각하십니까?</p> <p>10-1. 그 이유는 무엇입니까?</p>
<p>축구동호회의 지향점</p>	<p>11. 생활체육으로서 축구동호회가 어떠한 영향을 준다고 생각하십니까?</p> <p>12. 생활체육으로서 축구동호회가 발전하고 많은 사람들이 즐기기 위해서는 어떠한 점이 보완되어야 한다고 생각하십니까?</p>