



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](#)

2024년 2월

박사학위 논문

지체장애인 전문선수의 체력센터
이용만족, 신체적 자기효능감 및
운동지속행동에 관한 연구

조선대학교 대학원

체육학과

김 영 배

지체장애인 전문선수의 체력센터 이용만족, 신체적 자기효능감 및 운동지속행동에 관한 연구

A study on satisfaction with using a physical fitness center, physical self-efficacy, and exercise persistence behavior of physically disabled professional athletes

2024년 2월 23일

조선대학교 대학원

체육학과

김 영 배

지체장애인 전문선수의 체력센터
이용만족, 신체적 자기효능감 및
운동지속행동에 관한 연구

지도교수 이 계 행

이 논문을 이학박사 학위신청 논문으로 제출함

2023년 10월

조선대학교 대학원

체육학과

김 영 배

김영배의 박사학위논문을 인준함

위원장 윤 오 남 (인)

위 원 최 공 집 (인)

위 원 정 재 환 (인)

위 원 최 연 호 (인)

위 원 이 계 행 (인)

2024년 01월

조선대학교 대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 연구의 제한점	5
4. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	8
1. 장애인의 개념과 특성	8
2. 장애인 관련 현황	13
3. 자기효능감	24
4. 운동지속행동	25
III. 연구방법	29
1. 문화 기술적 연구	29
2. 연구의 신뢰도 및 타당도	32
3. 연구의 윤리성	34
IV. 결과 및 논의	35

V. 결론 및 제언	59
1. 결론	59
2. 제언	59
참고문헌	61

표 목 차

표 1. 시도별 장애인 현황	16
표 2. 시도별 지체장애인 현황	16
표 3. 장애인 주 이용 운동 장소 현황 (성별, 연령)	16
표 4. 장애인 주 이용 운동 장소 현황 (시도별)	18
표 5. 장애인 운동참여 횟수 현황 (성별, 연령)	18
표 6. 장애인 운동참여 횟수 현황 (시도별)	19
표 7. 장애인 운동참여 횟수 현황 (장애유형, 장애정도)	20
표 8. 장애인 생활권 주변 체육시설 인지도 현황 (성별, 연령별)	21
표 9. 장애인 생활권 주변 체육시설 인지도 현황 (시도별)	22
표 10. 장애인 생활권 주변 체육시설 인지도 현황 (장애유형, 장애정도)	23

ABSTRACT

A study on satisfaction with using a physical fitness center, physical self-efficacy, and exercise persistence behavior of physically disabled professional athletes

Kim, Young-Bae

Advisor : Lee, Gye-Haeng Ph.D.

Department of Physical Education,
Graduate School Chosun University

The purpose of this study is to investigate the relationship between the increasing participation of disabled people in sports, the satisfaction of using physical fitness centers among disabled professional athletes, and the impact on physical self-efficacy and exercise persistence behavior. Furthermore, the relationship between coaches who coach disabled professional athletes, The ultimate goal is to provide basic data for stabilization to all people involved in sports for the disabled who must operate and maintain future physical fitness centers for the disabled.

Participants in this study were six professional athletes with physical disabilities who had experience using a fitness center for more than six months. The purpose of the study and how the research results would be used were explained to the participants and the research was attempted. The interview contents were not used for any purpose other

than research purposes, and were conducted after explaining the use of the tape recorder for data collection to the research participants and obtaining their consent.

Disabled athletes expressed high satisfaction through exercise using the fitness center. Positive responses were given to all of the questions of user satisfaction, physical self-efficacy, and exercise continuation behavior that were found through in-depth interviews.

In addition, the area related to social skills was also found to have a positive impact on many areas, and many of these positive aspects were found to have an impact beyond the players themselves, including their families, guardians, and people around them.

Additionally, the players expressed their life through exercising at the fitness center and mentioned the importance of the center's existence.

As seen in all in-depth interviews, it was difficult to find even negative opinions. The need for disabled people to exercise through physical fitness centers or for any reason has already been revealed in many previous studies. This content did not change even though he was a disabled professional athlete.

However, through in-depth interviews, a common opinion was the need for more space for disabled people and the importance of the human resources infrastructure needed to do so.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

21세기 들어 모든 대중이 스포츠 활동 참여에 관심과 욕구가 늘어나고, 여가 시간의 상당 부분을 스포츠 활동에 사용함으로써 스포츠 참여의 대중화 현상이 가속화되고 있다. 스포츠 활동은 신체를 가꾸는 일과 더불어 사회성에 영향을 미치고 일상생활 및 인격체 형성과 자아발전에도 중요한 역할을 하고, 스포츠 활동 참여를 통해서 겪게 되는 규칙, 스포츠맨십, 페어플레이 정신 등 본인 통제 및 역할분담 및 협동심 등 상대방을 위한 존중하는 가치와 태도, 행동발달에 아주 중요한 역할을 하고 있다(정수연, 2002).

이같이 스포츠 활동의 대중화와 관심이 가속화되며 비장애인이 아닌 스포츠 분야의 소외계층으로 인식되어오던 장애인들 또한 스포츠에 대한 관심과 활동 욕구가 늘어나며 장애인의 스포츠에 대한 의식변화도 확산 되어가며 스포츠 활동이 장애인들의 여가생활의 중요하고 주도적 활동으로 발전하고, 정착되어 가고 있다(손일권, 2001). 더불어 장애인 스포츠는 즐거움이 우선인 보편적인 스포츠 외에도 지체장애인들의 장애 부위의 기능감퇴를 예방하고, 재활과 회복하고, 치료 적인 효과 기대와 더불어 여러 스포츠 활동을 통해 인간관계를 원만히 하고, 본인의 사회적 역할 인식과 협동심 고취 및 비장애인들과 경쟁할 수 있다는 자신감을 길러주는 등 여러 심리적인 측면에서도 긍정적인 효과를 가져오는 것으로 나타나고 있다(최우영, 2009).

즉 지체장애인들의 스포츠 활동 참여가 신체적 장애를 뛰어넘어 극복하며 비장애인들과의 동등한 시선과 사회적으로도 복귀를 시도할 수 있는 측면에서 그 시도와 도전 가치를 높이 보고, 장애 극복과 심리적 측면에서 많은 긍정적인 효과들을 나타낼 수 있다.

우리나라 장애인 전문체육은 1988년 서울 장애인올림픽을 계기로 범사회

적 관심을 받게 되어, 이후로는 각종 세계대회에서의 눈에 띄는 성적을 통해 비장애인들의 전문체육과 더불어 장애인 체육의 활성화에도 많은 기여를 하였다(문화관광부, 2007). 그래서 우리나라 장애인 체육의 발전과정을 살펴볼 때 중요하게 여겨야 할 부분은 전문체육이 빠질 수 없다.

‘장애인 전문체육 선수’란 대한장애인체육회 가맹 경기단체에 등록이 되어 국내 및 국제경기대회에 출전하여 기량을 겨루는 선수로 한정 된다(김권일, 2011). 실력 있는 장애인 전문선수의 양성은 국제대회에서 좋은 결과를 거둘 수 있고, 이에 따라 장애인 체육에 대한 관심 증가 및 장애인 체육에 대한 홍보 효과를 얻게 된다(박승재, 2011). 그러나 현실적인 문제도 많이 있다. 여러 방면의 지원체계나 선수관리의 부실함은 곧 선수들의 스포츠 환경에 중요한 부분으로 작용하고 있다. 당장 컨디션과 경기력 향상 및 관리에 신경을 써야 하는 선수들이 운동과 직업활동을 하며 생계유지까지 병행해야 하는 문제로 인해 대회 참가나 개인 컨디션 관리에도 큰 어려움을 겪고 있다. 단지 극히 일부 선수만이 실업팀이나 기업에 소속되어 본인의 운동에 집중할 수 있는 환경이 마련되어 있는 현실이다(한창수, 최승권, 2014). 따라서 장애인 전문선수들이 오로지 훈련에 전념할 수 있는 여건은 상당히 부족하다고 할 수 있다.

장애인 전문선수들에 관한 선행연구에서 임수원(2001)은 2000년 시드니 장애인 올림픽에 한국 국가대표로 참가해 금메달을 획득한 장애인 전문선수들의 삶을 질적으로 분석하며 장애인 전문선수의 스포츠 활동이 가족생활, 직장 및 일상생활, 대인관계, 경제적 여건, 스포츠 생활, 신체적 이미지, 장래 희망 등에서 긍정적인 효과가 나타났으며, 또한 장애인 전문선수들에게 가족과 학교가 스포츠를 통한 사회화에 가장 많은 영향을 미쳤고, 장애인의 스포츠 활동이 재활, 건강증진, 성취감과 만족감 경험에 긍정적인 효과를 미치고 있는 것으로 나타나고 있다(김진옥, 2001).

그러나 장애인들의 스포츠에 대한 이러한 관심의 증대에도 불구하고 아직도 장애인 스포츠는 참여기회, 참여시설, 다양한 프로그램 등에 있어서 미흡

하고 부족한 실정이며, 장애인 스포츠 활동은 비장애인들의 관심도에 비해 가치가 덜 있는 것으로 간주 되어 아직은 장애인 스포츠를 바라보는 시각이 전문영역으로 보기보다는 복지의 분야 중 하나로 여기는 경향이 많았다. 이에 따른 결과 장애인 스포츠, 전문선수에 관한 연구로는 생활체육이나 복지, 재활치료 등에 관한 연구가 주로 이루어져 왔고, 장애인 전문선수들을 대상으로 한 연구는 매우 미흡한 실정이다.

금메달 30개, 은메달 33개, 동메달 40개 제4회 항저우 아시안 패럴게임에서 대한민국 선수단이 따낸 메달의 개수이다. 종합 순위 4위를 기록해 목표했던 순위를 달성했다(대한장애인체육회). 이를 알아주는 이는 많이 없지만, 그들은 지금도 땀을 흘리며 열심히 운동을 하고 있을 것이다. 그들에게 '인간 승리'라는 말은 큰 의미가 없다. 단지 자신이 운동선수로 참여하는 경기에 누구보다 최선을 다했을 뿐이라고 말하고 있다.

세계보건기구(WHO)는 장애 증가의 원인으로 만성 질환의 증가와 인구의 고령화를 지목하였고(2022.12.2, WHO), 사고나 질병, 약물 남용 등 후천적 원인으로 장애 인구가 증가하고 있으며, 기대수명이 증가함에 따라 생애과정 속에서 장애를 갖게 되는 가능성 또한 높아지고 있다(한국보건사회연구원, 2020). 장애는 비장애인과 더불어 우리가 살아가는 사회에서 함께 해야 하는 것이지 특별한 것이 아니고, 남의 일이 아닌 우리의 일이다.

세계에서 가장 큰 장애인들의 스포츠 축제인 패럴림픽을 개최하는 IPC는 패럴림픽을 통하여 장애에 대한 차별 철폐를 주요 목표로 하고 이를 ‘패럴림픽 무브먼트’로 지칭했다. 1차 적인 목적은 대회의 참가자, 개최, 도시 관중을 변화시키는 것이고, 대회 이후까지 그 영향이 지속 될 수 있게 유산을 남기는 것이 2차 목적이다. IPC는 이러한 목적을 달성하기 위해 개최 기간에만 국한되지 않게 사후에도 지속 가능한 유산을 남길 수 있도록 권고하고 유치를 희망하는 도시들에 대상으로 실현 계획을 사전에 수립할 수 있도록 요구하고 있다. 지난 2018년 동계 패럴림픽을 평창에서 개최한 우리나라도 예외가 아니었다. 대한민국의 패럴림픽 무브먼트는 대회 개최 이후 문화체육관

광부가 직접 수립한 제3차 장애인 체육 중장기계획을 통해 확인해 볼 수 있다. 대한민국 정부는 장애인이 우선 사용하되, 비장애인도 함께 사용할 수 있는 통합 체육시설 ‘반다비 체육센터’를 2030년까지 200개소를 건립하는 것을 목표 중 하나로 제시하였으며, 2022년 8월 광주광역시에 첫 센터가 오픈하였다(2022.8.18, 조선일보). 그러나 ‘반다비 체육센터’가 장애인 비장애인들의 최초 통합 스포츠 시설은 아니며, 이미 전국의 69개의 장애인 전용 체육관과 장애인형 국민체육센터가 운영되고 있으며, 비장애인도 함께 이용하고 있다.

이렇게 장애인들의 스포츠 인구가 늘어나고 그로 인해 장애인 전문선수들의 증가도 앞으로 더 늘어날 것으로 예상할 수 있다. 이에 장애인 전문선수들이 이용하는 체육센터에 대한 더 많은 인프라 구축과 수많은 연구가 필요로 하고, 전문선수들에 대한 더 많은 탐구와 결과를 필요로 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 늘어나는 장애인들의 스포츠 참여와 더불어 장애인 전문선수들의 체력센터 이용만족과 신체적 자기효능감 및 운동지속 행동에 미치는 영향의 관계를 규명하고자 하는 것에 목적이 있으며, 더 나아가 장애인 전문선수들을 지도하는 지도자들, 앞으로 생겨날 장애인 체력센터를 운영하고 유지해야 하는 모든 장애인 체육의 관련자들에게 있어 안정화를 위한 기초자료를 제공하는데 궁극적인 목적이 있다.

3. 연구의 제한점

본 연구의 수행과정에서 다음과 같은 제한점이 있다.

첫째, 본 연구의 대상을 선정하는 과정에서 장애인 선수가 참여하는 종목이 연구 참여자들의 경험에 영향을 미치기 때문에 참여하는 종목의 구분에 따른 연구가 이루어지지 않았다.

둘째, 본 연구의 대상을 선정하는 과정에서 장애의 분류에 있어 지체장애인으로 제한하여, 그 외의 장애인은 대상자로 고려하지 않았다.

셋째, 본 연구의 조사가 이루어지는 동안 발생할 수 있는 연구 대상자의 개인적 특성 및 다른 변수들에 대한 영향을 통제할 수 없다는 한계점을 가진다.

4. 용어의 정의

본 연구에서 사용되는 장애인 전문선수, 체력센터, 이용만족, 자기효능감, 운동지속행동의 미치는 영향에 관한 연구를 살펴보기 위하여 주요 용어에 대한 정의를 다음과 같이 하였다.

1) 장애인 전문선수

본 연구에서의 장애인 전문선수는 대한장애인체육회의 산하단체에 선수등록을 마치고 현장에서 활동 중인 선수로 정의한다.

2) 체력센터(스포츠센터)

본 연구에서 사용되는 체력센터는 공공의 이익과 편의를 위해 설립된 스포츠센터로서, 건전한 체육·스포츠 활동을 장려하기 위하여 국민을 대상으로 국가·지방자치단체·공공단체(대한체육회, 국민체육진흥공단, 한국마사회)의 지원으로 설립·운영·유지되는 스포츠센터이다(문화체육관광부, 2011).

3) 이용만족

이용 만족도는 시설의 이용에 따른 만족도로서 이 연구에서는 체육 스포츠 사업의 기본적인 구성 요소인 시설 요인, 지도자 요인 그리고 프로그램 요인에 대한 만족도를 그 하위요인으로 구성한다(박재홍, 1998).

4) 자아효능감

본 연구에서 사용되는 자아효능감은 개인이 특정 목표를 성취함에 있어 필요한 행동을 조직 및 실행하여 원하는 결과를 이루어 낼 수 있다는 자기 능력에 대한 기대 또는 신념을 의미한다. 즉, 본 연구에서의 자기효능감은 장애인이 스스로 특정 행동을 수행할 수 있는 자기 능력에 대한 기대 또는 신념으로 정의할 수 있다(Bandura, 1993).

5) 운동지속행동

본 연구에서 사용되는 운동지속행동은 스포츠 현장에서의 지속적 참여 의지는 언제든지 개인의 목표에 따라 다르게 신체활동 및 스포츠 활동에 참여

할 수 있고 그 활동을 지속적으로 참여하는 것이라 설명할 수 있다. 이에 선행 연구자들은 운동 지속 여부의 개념이 신체활동, 즉 스포츠 활동에 직접 참여자뿐 만이 아니라 스포츠에 참가하지 않는 사람들에서부터 직접 참여자를 대상으로 운동에 대한 빈도, 시간, 강도, 지속성, 집착을 보이고 중도 탈락하지 않으며 지속적이고 규칙적으로 수행해나가는 의도라고 할 수 있다(김진우, 2015). 스포츠에서의 지속적 의미는 꾸준히 신체활동에 직접 참여하는 것으로 그 개념은 스포츠 활동에 직접 참가하지 않는 사람들에서부터 완전 참여자를 대상으로 한 운동에 대한 집착 또는 빈도, 강도, 시간, 지속성 등을 갖고 중도 탈락하지 않고 규칙적으로 수행하는 적극적 의도를 의미한다(김진우, 2015). 또한 ACSM(American College of Sports Medicine,1986) 지침에서는 정규적인 운동참가를 일주일에 3번 이상 신체활동을 참여하며, 1회 활동이 15분 이상이 지속되는 경우로 규정 하고 있다.

II. 이론적 배경

1. 장애인의 개념과 특성

1) 장애인의 개념

유엔(UN)의 장애인권리선언은 장애인이 통상적인 생활에 통합될 수 있도록 필요한 권리들을 보호하는 공통적 기반과 준거 틀을 마련했다. 즉, 장애인의 정의를 선천적이든 후천적이든 신체적·정신적 능력의 불완전으로 인한 일상의 개인적, 사회적 생활에서 필요한 것을 확보하는데 자기 자신으로서는 완전하게 또는 부분적으로 할 수 없는 사람을 의미한다고 하였다. (나운환, 2004; 양순철, 2008)

1995년도 국제노동기구(ILO)총회의 ‘장애인의 직업 재활에 관한 권고’에서는 “장애인이란 신체적 또는 정신적 손상의 결과 안정된 고용을 확보하고 유지할 가능성이 실질적으로 감소된 사람을 말한다”고 정의하였다.

WHO에서는 장애분류모델(ICIDH:International Classification of Impairments, Disabilities, and Handicaps)의 발표를 통해, ICD(International Classification of Diseases)를 근간으로 장애를 개인적인 특성인 신체손상(impairment), 손상으로 인한 기능적 제한인 기능장애(disability), 그리고 장애의 사회적 결과인 불리(handicaps)로 분류하고 있다. 이는 1997년에 ICIDH-2로 수정 발표되었다가, 다시 2001년 5월 22일 제 54차 WHO총회의 승인을 통해 ICF(International Classification of Functioning, Disability and Health)로 발전·개정된다. ICF는 ICIDH-2와 큰 맥락은 동일하면서 장애에 대한 개인적인 특성과 사회·환경적인 특성을 통합한 것으로 국제기능, 장애, 건강분류를 다룬다. 즉, 기능은 모든 신체기능 및 활동과 참여를 포괄하고, 장애는 손상(impairment) 및 활동 제한

(activity limitation)과 참여제한(participation - restriction)을 포괄하는 전문용어로 건강상태를 간단하게 기술할 수 있다(양희택 외, 2004).

우리나라 장애인복지법 제2조에서는 “장애인이란 신체적·정신적 장애로 오랫동안 일상생활이나 사회생활에서 상당한 제약을 받는 자를 말한다.” 고 하였으며 “이 법을 적용받는 장애인은 제1항에 따른 장애인 중 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 장애가 있는 자로서 대통령령으로 정하는 장애의 종류 및 기준에 해당하는 자를 말한다.” 라고 정의하였다. 여기에서 “신체적 장애란 주요 외부 신체 기능의 장애, 내부기관의 장애등을 말하며, 정신적 장애란 발달 장애 또는 정신 질환으로 발생하는 장애를 말한다.” 고 규정하고 있다.

장애인 고용촉진 및 직업재활법 제2조에서는 “장애인이란 신체 또는 정신상의 장애로 장기간에 걸쳐 직업 생활에 상당한 제약을 받는 자로서 대통령령으로 정하는 기준에 해당하는 자를 말한다.” 고 정의하였으며, 특수교육진흥법에서는 시각장애, 청각장애, 정신지체, 지체부자유, 정서장애(자폐성을 포함한다), 언어장애, 학습장애, 심장장애·신장장애·간장애 등 만성 질환으로 인한 건강장애, 기타 교육인적자원부령이 정하는 장애가 있는 사람을 특수교육자로 선정하고 있다.

이상과 같은 다양한 정의를 종합해보면, 장애인이란 선천적이든 후천적이든 신체적, 정신적 능력이 불완전함으로 인하여 일상의 개인적 또는 사회적 생활에서 필요한 것을 자기 자신으로서는 완전히 또는 부분적으로 확보할 수 없는 사람을 가리킨다.

2) 장애유형에 따른 특성

장애인복지법에 의해 장애로서 인정되는 유형은 1981년 [장애인 복지법]에는 지체장애, 시각장애, 청각장애, 언어장애, 정신지체 등 5개 장애 유형만이 장애인으로 인정되었으나 1999년 1월개정, 시행된 [장애인 복지법]에 의

해 뇌병변장애, 발달장애, 정신장애, 신장장애, 심장장애 등 10개로 확대 되었으며, 2010년 안면장애, 간장애, 호흡기장애, 장루&요루장애, 간질장애 등 총 15개 장애 유형으로 확대되었다. 최근에는 우리나라도 선진국의 장애개념을 수용하는 방향으로 장애인 정책이 전환되고 있으며, 장애인의 범주를 확대함과 동시에 장애에 대한 개념도 우리나라 장애인복지법도 특정 장애를 직접 나열하는 형식으로 하였던 장애에 대한 정의를 선진국과 유사한 일반적인 정의로 바꾸었다. 이 중 본 연구의 대상이 되는 신체 외부기능 장애의 범주에 속하는 지체장애인, 시각장애인, 청각장애인, 언어장애인, 뇌병변장애인의 유형과 특성을 살펴보고자 한다.

(1) 지체장애인

지체장애란 사지와 몸통의 운동기능 장애를 말한다. 사지란 상지의 어깨관절 손가락 끝까지, 하지란 골관절에서 발가락 끝까지, 몸통은 척추를 중심으로 한 상반신과 목의 머리 부분을 말하는 것으로(최우영, 2009) 사람의 몸 중 골격, 근육, 신경 중에서 어느 하나의 일부나 전체에 질병이나 외상으로 인한 기능장애가 발생하는 경우이며, 운동기능장애란 운동기관이 있는 중추신경계, 근육, 뼈, 관절 등의 부상이나 질병으로 인하여 장기간 일상생활이나 학교생활에서 곤란한 상태에 있는 것을 말하는데, 이 곤란이 일시적이 아닌 영구적으로 장애가 남아있을 경우에 지체장애가 된다(문선화 외, 2006).

장애인복지법 시행령(2010.7.1.개정)에 의한 지체장애인의 포함대상은 “한 팔, 한 다리 또는 몸통의 기능에 영속적인 장애가 있는 사람”, “한 손의 엄지손가락을 지골(指骨 : 손가락 뼈)관절 이상의 부위에서 잃은 사람” 또는 “한 손의 둘째 손가락을 포함한 두 개 이상의 손가락을 모두 제1지골관절 이상의 부위에서 잃은 사람”, “한 다리를 리스프랑(Lisfranc:발등뼈와 발목을 이어주는)관절 이상의 부위에서 잃은 사람”, “두 발의 발가락을 모두 잃은 사람”, “한 손의 엄지손가락 기능을 잃은 사람” 또는 “한 손의 둘

제손가락을 포함한 손가락 두 개 이상의 기능을 잃은 사람”, “왜소증으로 키가 심하게 작거나 척추에 현저한 변형 또는 기형이 있는 사람”, “지체(肢體)에 위 각 목의 어느 하나에 해당하는 장애 정도 이상의 장애가 있다고 인정되는 사람” 을 의미한다.

(2) 시각장애인

시각장애(Visual Handicap)라는 용어는 1967년 뉴델리의 제3차 세계맹인 복지대회(World Council of Welfare for the Blind)에서 처음 공인되었다. 시각장애인이란 “시 기능의 현저한 저하 또는 손실에 의해 일상생활 또는 사회생활에 제약이 있는 사람” 을 말하는 것으로 장애인복지 장애 등급 판정 지침에서는 시각장애를 시력감퇴에 의한 시력장애와 시야결손에 의한 시야결손 장애로 구분하고 있다. 장애인복지법 시행령(2010.7.1.개정)에 규정된 구체적인 시각장애인의 기준은 “나쁜 눈의 시력(만국식 시력표에 따라 측정된 교정시력을 말한다)이 0.02이하인 사람”, “좋은 눈의 시력이 0.2이하인 사람”, “두 눈의 시야가 각각 주시점에서 10도 이하로 남은 사람, 두 눈의 시야 2분의1 이상을 잃은 사람” 을 말한다.

(3) 청각장애인

청각장애는 귀에서부터 뇌에 이르기까지의 청각전달기관 중 어느 부분에 이상이 생겨 소리를 듣지 못하거나 들은 소리의 뜻을 정확하게 이해하지 못하는 경우로서 이 때문에 언어, 인지 등의 발달에 일탈을 가져오게 되는 상태를 말하며(강미경, 2009), 언어의 바탕이 확립된 후에 청각장애를 입었을 때를 난청이라고 한다(박옥희, 2004) 장애인복지법 시행령(2010.7.1.개정)에 의한 청각장애인의 기준은 “두 귀의 청력손실이 각각 60데시벨(dB) 이상인 사람”, “한 귀의 청력손실이 80데시벨 이상”, “다른 귀의 청력손실이

40데시벨 이상인 사람”, “두 귀의 들리는 보통 말소리의 명료도가 50퍼센트 이하인 사람”, “평형기능에 상당한 장애가 있는 사람” 을 말한다.

(4) 언어장애인

언어장애는 어떤 사람이 의사소통 상의 방해를 받아 사회생활 면에서 정상적인 적응이 불가능한 경우를 말하는 것으로 말이 불완전하거나 말이 쉽게 이해되지 않거나, 음성이 듣기에 거북하거나, 특정 음성의 변형이 있거나, 발성이 어렵거나 말의 리듬, 음조 혹은 고저에 이상이 있거나, 말이 말하는 사람의 연령, 성, 신체적인 발달 정도와 일치하지 않는 특성을 보이는 경우 등을 일컫는다. 장애인복지법 시행령(2010.7.1.개정)에 의한 언어장애인의 기준은 “음성 기능이나 언어 기능에 영속적으로 상당한 장애가 있는 사람” 으로 되어 있다.

(5) 뇌병변장애인

사람의 중추신경계는 뇌수(골)와 그 아래쪽에 이어진 척추로 구성되어 있는데, 중추신경의 손상으로 인한 복합적 장애를 뇌병변장애라 하며 장애인복지법 시행령(2010.7.1.개정)에 의한 뇌병변장애인의 포함대상은 “뇌성마비, 외상성 뇌손상, 뇌졸중(腦卒中)등 뇌의 기질적 병변으로 인하여 발생한 신체적 장애로 보행이나 일상생활의 동작 등에 상당한 제약을 받는 사람” 이며, 보행상의 장애 정도는 “도움과 보호가 필요한 사람”, “보행이 현저하게 제한된 사람”, “보행이 상당한 정도 제한된 사람”, “보행이 경중한 정도 제한된 사람”, “보행이 경미 하게 제한된 사람”, “보행시 과행을 보이는 사람” 으로 분류되고 있고, 일상생활 동작에서의 장애 정도는 “일상생활 동작이 현저히 제한된 사람”, “일상생활 동작이 상당히 제한된 사람”, “섬세한 일

상생활 동작이 현저히 제한된 사람”, “섬세한 일상생활 동작이 상당히 제한된 사람”, “섬세한 일상생활 동작이 경중한 정도 제한된 사람” 으로 분류된다.

2. 장애인 관련 현황

장애인 관련 현황을 표로 정리해 보았다.

첫째로 전국에 있는 장애인현황을 전국 시도별로 분류한 표, 두 번째로 지체장애인의 전국 시도별로 분류한 표, 세 번째로 장애인들이 주로 이용하는 운동장소를 성별과 연령, 거주지역, 장애유형, 장애정도로 분류한 표, 네 번째로 장애인들의 운동 횟수를 성별과 연령, 거주지역, 장애유형, 장애정도로 분류한 표, 다섯 번째로 장애인들의 생활권 주변 체육시설인지도를 성별과 연령, 거주지역, 장애유형, 장애정도로 분류한 표, 여섯 번째로 장애인들의 생활권 주변 체육시설 인지도를 성별과 연령, 거주지역, 장애유형, 장애정도로 분류한 표로 정리했다.

표 1. 시도별 장애인 현황

시도별	장애인 현황		
	계	남자	여자
전국	2,652,860	1,534,655	1,118,205
서울특별시	391,859	227,070	164,789
부산광역시	176,245	103,732	72,513
대구광역시	127,611	74,055	53,556
인천광역시	151,035	89,666	61,369
광주광역시	69,476	39,473	30,003
대전광역시	71,941	42,041	29,900
울산광역시	51,473	31,171	20,302
세종특별자치시	12,863	7,696	5,167
경기도	584,834	347,994	236,840
강원도	101,794	58,918	42,876
충청북도	97,966	56,320	41,646
충청남도	134,957	77,329	57,628
전라북도	132,014	71,968	60,046
전라남도	138,595	74,211	64,384
경상북도	182,835	102,354	80,481
경상남도	190,186	110,000	80,186
제주특별자치도	37,176	20,657	16,519

출처 : 보건복지부(2022)

표 2. 시도별 지체장애인 현황

지체장애인 현황			
시도별	계	남자	여자
전국	1,176,291	683,183	493,108
서울특별시	164,464	92,655	71,809
부산광역시	75,567	44,907	30,660
대구광역시	49,661	29,925	19,736
인천광역시	67,437	41,418	26,019
광주광역시	28,944	16,236	12,708
대전광역시	31,329	18,651	12,678
울산광역시	22,957	14,348	8,609
세종특별자치시	5,858	3,564	2,294
경기도	264,274	159,215	105,059
강원도	49,136	28,703	20,433
충청북도	44,673	26,005	18,668
충청남도	61,852	35,859	25,993
전라북도	62,014	32,901	29,113
전라남도	67,337	34,241	33,096
경상북도	77,846	44,341	33,505
경상남도	88,834	52,326	36,508
제주특별자치도	14,108	7,888	6,220

출처 : 보건복지부(2022)

표 3. 장애인 주 이용 운동 장소 현황 (성별, 연령)

장애인 주 이용 운동 장소 현황										
분류1	분류2	공공체육시설 - 통합시설	공공체육시설 - 장애인우대시설	민간체육시설	학교 / 직장체육시설	장애인복지시설	기타시설	체육시설이용하지않음	집안	근처야외등산로나공원
전체	소계	4.6	2.1	4.7	1.4	3.1	0.7	83.3	15.8	45.7
성별	남성	5	2.3	5.1	1.5	3	0.7	82.4	15.7	45.3
	여성	3.9	1.7	3.7	1.2	3.5	0.9	85.1	15.8	46.6
연령	10대	4.5	6.1	6.2	5.5	6.6	0.3	70.9	17.1	31.2
	20대	4.4	4	7.3	0.8	6.7	0.5	76.3	15.8	34.5
	30대	5.7	2.9	6.5	1.1	5.3	0.8	77.6	16.7	41.3
	40대	5.1	2.2	7.8	2.5	2.4	1	79	17.2	40.2
	50대	4.3	2.2	4.8	1.4	2.6	0.5	84.2	15.2	45.1
	60대	4.6	1.4	3	1	2.7	0.9	86.5	15.4	50.7

출처 : 문화체육관광부(2022)

표 4. 장애인 주 이용 운동 장소 현황 (시도별)

장애인 주 이용 운동 장소 현황										
분류1	분류2	공공체육시설 - 통합시설	공공체육시설 - 장애인우대시설	민간체육시설	학교 / 직장체육시설	장애인복지시설	기타시설	체육시설이용하지않음	집안	근처야외등산로나공원
거주지역	서울	5.2	2.9	5.2	0.9	3.5	0	82.4	20.1	51.3
	부산	5.9	1.6	4.5	0.4	1.6	0.1	85.9	10.3	44.5
	대구	1.4	1.5	3.7	1.3	2.4	0.2	89.5	6.2	45.1
	인천	1.8	0.6	4.4	0.4	2.9	0.4	89.6	8.2	55.4
	광주	8.2	2.3	2.2	3.8	3.3	0	80.2	9.2	48.9
	대전	3.2	2.5	7.2	5.4	2.9	4.5	74.4	32	54.1
	울산	6.5	2.9	5.1	0.3	1.2	0.7	83.3	11	41.6
	세종	11.8	3.2	5.3	12.5	10.5	6.9	49.8	17.2	46.2
	경기	3.9	3.6	4.8	1.1	3	0.1	83.4	19.3	38.6
	강원	5.4	1.1	4.4	1.3	1.4	0.8	85.6	12.7	49.1
	충북	1.9	3.3	4.5	1.2	5.9	2.3	80.7	29	49.2
	충남	3.8	1	5.1	4.5	8.5	4.4	72.7	17	48.1
	전북	4.1	1.6	1.7	1.4	3.4	0	87.8	12.5	42.4
	전남	7.8	0.2	2.6	0.2	2	1.5	85.6	12.4	37.9
	경북	3.6	0.6	5	0.8	2.4	1	86.5	9	49.1
	경남	6.7	1.2	6.2	1.5	1.9	0.3	82.2	14.2	45.8
	제주	12.6	0	6.2	2.7	4.9	0	73.6	18.7	50.5

출처 : 문화체육관광부(2022)

표 5. 장애인 운동참여 횟수 현황 (성별, 연령)

장애인 운동참여 횟수 현황									
분류1	분류2	한달 1번 이하	한달 2~3 번	일주 일에 1번	일주 일에 2번	일주 일에 3번	일주 일에 4~5 번	거의 의일	규칙으 로하 지않 음
전체	소계	1	3	7.5	20.7	22.5	21.1	18	6.2
성별	남성	1.1	2.9	8.3	21.1	22.6	20.4	18	5.6
	여성	0.7	3.3	5.9	19.9	22.2	22.6	18.1	7.3
연령	10대	1.1	1.1	8.3	20.8	23	24.2	12.9	8.6
	20대	0.8	4	8.2	19.8	28.4	21.7	10.8	6.2
	30대	0.5	5.1	5.7	22.3	21.4	20.7	15.8	8.5
	40대	1.4	3.3	7.2	25.3	22.9	21.1	14.1	4.7
	50대	1	4.1	7.7	22.2	22.8	19.3	16.6	6.3
	60대	1	2	7.7	18.4	21.7	21.9	21.3	6.1

출처 : 문화체육관광부(2022)

표 6. 장애인 운동참여 횟수 현황 (시도별)

장애인 주 이용 운동 장소 현황									
분류1	분류2	한달 1번 이하	한달 2~3 번	일주 일에 1번	일주 일에 2번	일주 일에 3번	일주 일에 4~5 번	거의 매일	규칙 이하 않음
	서울	1.6	5.3	8.6	15.6	20.9	18.1	20.4	9.4
	부산	0.5	3.1	8.7	19.9	23.4	25.2	17.5	1.5
	대구	0.2	0	6	17.1	18.7	22.2	29.9	5.9
	인천	0.5	0.9	4.4	24.6	20	17	20	12.6
	광주	0.4	3.1	6.5	21.1	19.7	12	36	1.3
	대전	0	3.9	8.9	19.4	25.4	25.1	11.8	5.5
	울산	4.2	5.5	5.5	13.2	29.7	30.7	9.4	1.8
	세종	0	4	19.5	30.1	29	9.5	7.9	0
거주 지역	경기	1.1	3.7	6.7	20.7	23.7	25.1	8.6	10.5
	강원	0.8	4.4	7.2	18.7	29.6	17.1	22.2	0
	충북	1.5	2.2	6.7	20	25.3	26.8	15.7	1.8
	충남	2.3	2.4	7.1	30.5	20.8	21.2	12.3	3.6
	전북	1.7	1.3	18.3	30.5	13.6	15.5	17.5	1.6
	전남	0.7	4.1	5.6	19.1	22.6	18.3	26	3.4
	경북	0.1	0.4	5.4	21.4	22.2	16.8	29.6	4
	경남	0.2	1.6	6.9	23.9	23.7	24.2	17.2	2.3
	제주	1.7	4.3	15.7	6.8	27.4	20.2	21.2	2.6

출처 : 문화체육관광부(2022)

표 7. 장애인 운동참여 횟수 현황 (장애유형, 장애정도)

		장애인 운동참여 횟수 현황							
분류1	분류2	한달 1번 이하	한달 2~3 번	일주 일에 1번	일주 일에 2번	일주 일에 3번	일주 일에 4~5 번	거의 매일	규칙 적으 로하 지않 음
장애 유형별	지체 장애	1	3.1	7.8	19.9	22.7	22.2	17.7	5.7
	시각 장애	1.2	2.3	9.3	19.8	22.2	21.1	19	5
	청각/언 어장애	1	3.7	9.6	19.1	21.8	23.9	15.7	5.2
	발달 장애	1	2.3	8.3	19.3	22.6	21.7	17.2	7.7
	뇌병변 장애	0.6	2.5	6.4	19.8	21.6	22.1	20.4	6.6
	정신 장애	0.9	3.8	2.9	28.7	22.9	12.5	19.8	8.5
	기타 장애	1.1	2.8	6.5	21.7	22.4	19.3	19	7
장애 정도별	중증	0.9	3.1	8	20.2	22.5	22	17.5	5.7

출처 : 문화체육관광부(2022)

표 8. 장애인 생활권 주변 체육시설 인지도 현황 (성별, 연령별)

장애인 생활권 주변 체육시설 인지도 현황			
분류1	분류2	알고있다	모른다
전체	소계	55.4	44.6
성별	남성	56.8	43.2
	여성	52.5	47.5
연령별	10대	50.6	49.4
	20대	50.2	49.8
	30대	58.5	41.5
	40대	61.6	38.4
	50대	57.6	42.4
	60대	52.8	47.2

출처 : 문화체육관광부(2022)

표 9. 장애인 생활권 주변 체육시설 인지도 현황 (시도별)

장애인 생활권 주변 체육시설 인지도 현황			
분류1	분류2	알고있다	모른다
거주 지역	서울	59.2	40.8
	부산	53.3	46.7
	대구	44.1	55.9
	인천	56.4	43.6
	광주	62.6	37.4
	대전	56.6	43.4
	울산	42.5	57.5
	세종	73.4	26.6
	경기	55.5	44.5
	강원	56.7	43.3
	충북	52.4	47.6
	충남	66.3	33.7
	전북	57	43
	전남	48.4	51.6
	경북	58.1	41.9
	경남	49.4	50.6
	제주	60.4	39.6

출처 : 문화체육관광부(2022)

표 10. 장애인 생활권 주변 체육시설 인지도 현황 (장애유형, 장애정도)

장애인 생활권 주변 체육시설 인지도 현황			
분류1	분류2	알고있다	모른다
장애 유형별	지체 장애	61.6	38.4
	시각 장애	58.7	41.3
	청각/언어장애	54.2	45.8
	발달 장애	42.5	57.5
	뇌병변장애	46.1	53.9
	기타 장애	51.8	48.2
장애 정도별	중증	45.9	54.1
	경증	62.4	37.6

출처 : 문화체육관광부(2022)

3. 자기효능감

자기유능감, 자기권능감, 자아효능감으로 표현되기도 하는 자기효능감은 Bandura가 1977년 개인, 인지, 환경이라는 3가지 요소가 서로 인과관계를 이루며 역동적으로 영향을 주고받는 과정에서 학습에 의해 이루어진다는 사회 인지론에서 제시한 개념이다. Bandura(1997)는 사회학습이론 가운데 인간의 행동을 규정하는 요인으로써 ‘선행요인’, ‘결과요인’, ‘인지요인’을 들었다. 더불어 이러한 요인들은 복잡하게 얽혀있는 사람, 환경, 행동 사이에서 상호작용의 순환을 형성하고 있다고 설명한다. 그리고 그는 특별히 선행요인을 중시하고 두 가지 기능을 나누었다. 그중의 한 가지는 환경의 변화에 대한 예기이고, 또 다른 한 가지는 자기 행동에 대한 예기이다. 전자는 어떠한 현상으로부터 다른 어떠한 현상의 출현을 예상한다든지, 다른 어떤 행동이 어떠한 결과를 불러올 것인가에 대한 예기로서 ‘결과기대’라는 개념으로 정의했다. 한편, 후자는 어떠한 결과를 얻어내기 위해서는 필요로 하는 행동을 자신이 잘 수행할 수 있는가에 대한 예기로서 ‘효능감 기대’ 개념으로 정의했다. 이 후자의 개념은 특히나 예기 기능 가운데 가장 중요한 것으로 여겨, 이러한 개념의 메커니즘은 인간의 기능 가운데 중요한 역할을 하는 것으로 간주하였다. 이는 즉 이제부터는 어떠한 행동을 취해야 할 것인가, 어느 정도의 노력을 해야 할 것인가 그리고 어려운 상황에 대해서 직면하였을 때는 얼마나 끈기가 있게 대처할 것인가 등 인간의 여러 가지 행동이 본인 자신의 자기효능감의 정도에 따라서 좌우된다고 보기 때문이다(송은영, 2009). Bandura(1997)는 ‘효능감 기대’와 ‘결과기대’를 구분하는 가운데 인간의 여러 가지 많은 행동이 이러한 행동이 어떠한 결과를 가져다줄 것인가를 인지하고 있다 하더라도 이러한 다양한 정보는 그들의 행동에 대해서는 그다지 많은 영향을 미치지 않는다고 판단하고 있다. 하지만 ‘효능감 기대’의 인지는 활동과제에서의 선택, 노력의 양, 어려운 장면들에서의 인내심 등의

행동들을 결정할 수있다고 보고 있다. 즉, 효능감 기대의 인지가 높아진 사람 일수록 본인이 생각하는 어려운 장면들에서도 여러 가지의 많은 노력들을 한다는 것이다. 효능감 기대란 어떠한 결과를 얻어내기 위해서 요구되는 행동들을 성공적으로 수행을 할 수 있다는 개인의 신념들을 말한다. 결과기대란 어떠한 특정적 행동들이 어떠한 결과들을 가져올 것이라는 개인의 판단을 말한다. 이에 더해서 결과기대가 높았다 해도 자기효능감 기대가 낮으면 그런 행동들은 일어나지 않으므로, 행동들의 발생에 중요한 점은 결과기대가 아니라 자기효능감 기대이며, 그러한 모든 행동 변화는 이러한 자기효능감을 통해서 중재 된다(이경나, 2003).

4. 운동지속행동

1) 운동지속행동의 개념

운동을 넘어 스포츠 현장에서의 지속적 참여의 의지는 언제나 개인적인 목표에 따라 다양한 신체활동과 더불어 스포츠 활동에 참여할 수 있고 그러한 활동을 지속적으로 참여하는 것이라 설명을 할 수 있다. 이에 선행연구자들은 운동지속 여부의 개념이 신체활동, 즉 스포츠 활동에 직접 참여자 뿐만이 아니라 스포츠에 참가하지 않는 사람들에서부터 직접 참여자를 대상으로 운동에 대한 빈도, 시간, 강도, 지속성, 집착을 보이고 중도 탈락하지 않으며 지속적이고 규칙적으로 수행해 나가는 의도라고 할 수 있다(김진우, 2015). 또한 ACSM(American College of Sports Medicine, 1986)지침에서는 규칙적인 운동참가를 위해서는 일주일에 최소 3번 이상의 신체활동에 참여하고 1회를 실시 할 때 15분 이상의 신체활동이 실시 되도록 규정하고 있다. 조진빈(2010)은 스포츠 참여자들은 지속적인 신체활동을 통해 건강이 증진되며

자아존중감이 향상되고 스트레스를 해소 시키며 더 나은 생활만족을 경험할 수 있게 된다고 하였다. 이렇듯 삶의 질이 향상 될 수 있도록 스포츠 활동의 지속적인 참가를 돕기위한 방안의 모색과 더불어 지속적인 참가를 돕는 참여행동의 예측을 규명하기 위한 연구는 계속 진행되고 있다. 그러나 많은 연구에도 불구하고 운동참여의 잦은 불참과 중도 포기의 사례도 보고되고 있는 현실이다. 국내의 운동지속에 대한 연구로 양명환(2006)은 참여계약 수준을 낮게 지각하고 있는 사람일수록 내적동기(재미, 흥미, 즐거움)가 강한 사람이고 참여활동에 있어서의 제약 수준을 낮게 인지하고 있는데 이것은 운동에 지속적으로 참여할 가능성이 더 높은 것이라고 하였다. 또한 지속적인 운동참여를 결정하는 요인들에는 개인 내적인 요인이 있으며 이는 다양한 다음의 하위요인(경제수준, 직업, 거주지, 가정문제, 직업, 연령, 생활양식)들의 환경적 요인들이 작용하는 것으로 나타난다고 하였다(신대홍, 2012; 김진우, 2015). 또한 Dishman(1982) & Oldridge(1983)의 지속적인 운동참가의 운동에서도 운동참여의 지속에 영향을 주는 요인들로는 연령, 직업형태, 가정 및 생활양식 등으로 구분되며, 운동이나 신체활동들을 중간에 포기하는 사람들 중에서는 기혼자보다 미혼자, 장년층보다는 젊은 층에서 더 두드러지게 나타나고 있다(윤채빈, 2010).

2) 운동지속행동의 선행연구

장애인들에게도 운동이 왜 필요하고 중요한지에 대한 질문은 이제 강조하지 않아도 될 정도로 누구나 당연히 인식하고 있고 장애인이 지속적으로 운동에 참여 하기위한 방안과 어떠한 이유로 중도 포기하고 있는지에 대한 선행연구들을 살펴보게 되면 우선 기본심리 욕구와 생활체육에 대한 것으로 구분되어 진다. 김상두(2011)는 기본심리 욕구와 운동지속의 관계에서 유의한 매개역할로 나타나며 장애인에게 운동지속행동 의도는 기본 심리욕구(자율성, 유능성, 관계성)에 의해 영향을 받고 있다고 하였다. 인간이 본능적으로

갖는 심리적 욕구를 구성하는 자율성은 자신을 표출하고 자신의 행동에 대한 책임을 본능(Ryan & Deci, 2002)이라고 설명하고 있으며, 유능성은 주어진 환경 속에서 발휘할 수 있는 개인 능력으로 개인의 목적과 목표를 효율적인 방안으로 성공 시키고자 하는 인식을 말하며, 자신감 또는 자기효능감과 같은 개념이다(양명환 외, 2006; Deci & Ryan, 2000; 박상혁, 2012). 관계성욕구는 처해져 있는 환경에서 타인의 관심과 이해 또는 배려와 소통을 나타내는 감정으로 타인 또는 집단의 소속감과 상이한 이론이다(Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 2000). 따라서 기본 심리욕구(자율성, 유능성, 관계성)는 처해져 있는 환경에서 매개 변인으로 나타나고 있고 다양한 과정을 거쳐 운동 참여라는 동기를 결정하는 선행조건에 정적인 영향을 미치는 것이다. 서은철·조창욱(2010)은 장애인의 기본 심리욕구의 변인에 따라 운동 지속행동에 차이가 있다고 설명하고 있고, 구체적으로 살펴보면 장애인 운동선수의 배경 변인에 따라 유의차가 있는 것으로 나타났는데 그중 성별에서 남자가 여자보다 관계성이 더 큰 것으로 나타났으며 선천적 장애인보다 후천적 장애인이 관계성에서 더 큰 영향력이 있는 것으로 나타났다. 또한 운동 횟수에서도 집단의 관계성이 높은 것으로 설명하고 있다. 이러한 연구 결과를 살펴보듯이 장애인의 운동참여에 대한 중요한 핵심 매개는 관계성에서 유의하다는 것을 알 수 있다. 이는 장애인이 같은 종목의 선수 또는 지도자들과의 관계가 긍정적인 상호작용으로 운동참여의 지속을 유지하려는 경향이 높은 것으로 판단 된다. 비장애인 연구(김기형 외, 2009; 양명환 외 2010; 천승현 외, 2010; Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang, & Baranowski, 2005)에서도 기본심리 욕구의 자율성에 지지 되는 환경은 참가자들의 심리적 요인과 자율적 행동에 대한 스포츠 참여 동기와 정서적, 인지적, 행동적 요인에 많은 영향을 끼치는 선행 변인임을 설명하고 있다. 결론적으로 종합해보면 장애인의 운동지속행동에 따른 기본심리 욕구는 다양한 환경적인 측면에서 장애인의 특성에 따라 조절이 되어야 할 당연한 요구로 받아들여지고 조절이 필요한 근거라 할 수 있을 것이다. 이는 앞 절에서 밝

혔듯이 스포츠 동기 및 운동제약이 운동지속행동에 미치는 매개적인 관계로 많은 영향을 미친다는 것을 설명하고 있고, 운동제약의 원인을 감소시키고 다양하고 알맞은 스포츠 동기를 부여한다면 장애인의 규칙적이고 꾸준한 운동지속행동을 실천할 수 있다는 점에서 매우 중요할 것으로 판단된다.

Ⅲ. 연구방법

1. 문화 기술적 연구

문화기술학은 대표적인 연구방법으로 볼 수 있으며 관찰(observation)과 면담(interview), 두 가지의 유용한 기법을 사용한다. 자료들을 수집하는 한 방법으로서 관찰기법은 자료들의 근거가 되는 대상들을 놓고 관찰자가 보거나 듣는 감각 작용을 통해 자료들을 모으는 방법이다. 여기서 관찰이라 말하는 것은 일상생활에서 직접 적으로 접하게 되는 것과 크게 차이가 없지만, 이 모든 관찰 활동들을 자료 수집을 위한 관찰이라고는 하지 않는다. 자료 수집을 위한 관찰들은 과학적인 관찰을 의미하는데, 그것은 일정한 목적을 가지고, 체계적인 계획에 따라서 기록하고 단순하게 흥미유발에 의미를 두는 것이 아닌 일반적인 명제에 연결을 시켜 타당성과 신뢰성을 확인한 뒤 통제하는 것을 말한다. 이런 관찰 기법은 크게 세 가지 유형으로 나뉜다.

첫째, 관찰자가 직접 사건에 참여하는 참여관찰(participant observation)은 환경이 허용하는 범위 안에서 생활·사건·흥미·집단의 영향 등을 의식적으로 체계적으로 함께 나누는 것으로서 자료의 왜곡 가능성을 최소한으로 줄이며 직접 적으로 접촉을 하여 자료를 얻어내는 방법이다. 그러나 이러한 기법은 관찰자가 직접 관찰 대상의 일부가 되어야 하기에 동조현상(同調現象)으로 인해 객관성 확보에는 어려움이 있을 수 있고, 동시에 관찰자가 어떠한 편견을 가지고 있다면 그로 인한 여러 가지 영향을 받을 수 있어 관찰된 자료의 신뢰도에 문제가 발생할 수 있다.

둘째, 관찰자가 사건에 참여하지 않는 비 참여관찰(noparticipant observation)은 관찰 대상이 관찰자의 존재를 알거나 혹은 모르는 상황에서 자연스러운 환경에서 자료를 수집하는 방법이다. 그러나 이 기법은 혹시나 관찰되는 대상이 관찰 대상임을 알게 되는 경우 자연성을 해칠 수 있는 우려

가 있다.

셋째, 사진, 녹음테이프, 비디오테이프 등을 활용하는 기계관찰 (mechanical observation)이 있다. 이는 현장에 직접 참여하지 않고 자료를 수집하는 방법으로 시간과 비용에 다소 유리한 점이 있으며, 자료의 분석과정이 시간에 제한이 없어 반복된 분석 시에 아주 많이 사용되는 방법이다. 그러나 이 기법은 직접적으로 현장에 참여하지 않기 때문에 현장에서 느껴지는 관찰 대상에 대한 여러 가지 질적인 부분에 대한 분석이 어느 정도 불리하다는 단점을 가지고 있다. 관찰 기법은 관찰 대상이 의도적으로 피한다거나 언어로 표현을 싫어하는 현상에 대한 접근이 가능할 수 있게 했기 때문에 질적인 연구방법으로는 상당히 좋은 이점을 가지고 있다. 그러나 관찰이 가능한 현상이 항상 발생하는 것이 아니며, 또한 밝혀지지 않은 현상들에 대한 관찰이 쉽지 않고, 최대의 약점인 자료의 신뢰성과 타당성의 문제를 가지고 있기 때문에 이를 적절히 통제하며 자료수집의 방향에 맞추어 다른 여러 가지 기법들과 병행을 하여 사용할 경우 훌륭한 자료의 수집이 가능하다. 면담 (interview)은 조사자가 알아내고자 하는 주제에 대하여 자료들을 수집하기 위해서 구조화되거나 비 구조화된 질문 들을 가지고 피면담자의 의사를 물어 답변을 받아내는 일종의 상호작용이다. 면담은 새로운 분야에 대한 개척적인 도구로 사용이 가능하며, 연구의 주가 되는 자료 수집 방법으로 유용하게 사용되며, 부족한 부분에 대해서는 보충적인 자료 수집을 위한 방법으로도 아주 우수한 기법이다. 면담기법의 중요한 점은 면담자의 능력도 중요 하지만 피면담자의 면담에 대한 수용적인 태도를 적극적으로 형성하는 것이 가장 중요한 점이다. 이러한 면담은 크게 비구조화된 면담(un structured interview)과 구조화된 면담(structured interview)으로 나뉜다.

구조화된 면담은 미리 준비되어있는 질문지에 따라서 내용과 순서를 지키며 진행되는 방법이다. 이러한 방법은 조사자의 행동에 일관성이 유지되어야 하고, 신뢰성과 활용도가 상당히 높으며, 면접 결과에 대한 비교 가능성이 크며 면접 결과의 분석함에 공통성이 유지될 수 있다는 장점이 있는 반면에,

새로운 사실을 발견할 가능성이 희박하며, 면담상황에 대한 적응도가 낮을 수 있고, 신축성이 없는 단점이 있다.

이렇게 문화 기술적 연구의 대표적인 방법들은 질적 자료의 수집에 사용되는 것으로 연구주제의 내용에 객관성을 유지하면서 자료들의 신뢰도와 타당도가 높을 수 있게 연구 기법에 대하여 완벽한 이해가 기본이 되어야 한다. 이를 바탕으로 적절한 연구방법을 선정하여야 기대했던 자료 수집 및 결과분석이 가능하다. 문화 기술적 연구방법은 질적 연구의 한 형태로서 인류학을 그 기원으로 하고 있으며, 특정한 집단의 문화적 특성들과 문화적 상황들을 기술하는 것에 목적으로 한다. 즉, 어떤 한 집단의 문화를 연구하는 방법이다 (Spradley, 1980).

2. 연구의 신뢰도 및 타당도

본 연구에서는 Lincoln(1981)과 Guba(1985)가 개발한 신뢰성 준거를 사용하여 본 연구의 결과에 대한 신뢰도 및 타당도를 높이고자 한다.

1) 충분한 기간의 집중적인 관찰

짧은 시간의 관찰로 인하여 나타날 수 있는 해석의 왜곡을 방지하기 위해 충분한 기간의 현장작업을 통해서 연구에 참여한 참여자와의 신뢰와 라포(rapport)를 형성하고자 노력했으며, 이를 통하여 관찰 대상과 환경을 좀 더 정확하게 탐구하고 심층적으로 진실한 질적 자료를 확보하는데 필수과정이다.

2) 삼각 검증법

삼각 검증법(triangulation)은 다양한 자료 수집 방법을 통해 여러 가지 다양한 측면에서 수집된 자료와 범주화되어 있는 자료를 비교분석을 통하여 일관성을 확인하는 과정이다. 즉, 삼각검증은 동일한 연구주제에 대해서 연구자가 판단한 결론을 실증하기 위해서 자료 수집을 두 가지 이상의 방법을 사용하여 현상을 연구하는 것을 의미한다(박창범, 2005). 본 연구에서는 참여관찰, 심층면담, 내용분석 등의 여러 가지 방법을 통해서 연구 자료를 수집함으로써 분석과 해석 과정에서 나타날 수 있는 오류를 보완하고자 했으며, 수집된 자료와 범주화된 자료의 일관성을 확보하기 위하여 여러 자료를 범주화한 후 이를 비교하여 일관성을 확인하고 신뢰도와 타당도를 높였다.

3) 심층적 기술

심층적 기술(thick description)은 설명할 대상에 대해 전반적인 정보를 제공하여 독자로 하여금 그 상황을 완전하게 이해할 수 있도록 하는 기술을

말한다(Denzin & Lincoln, 1998). 현상의 충분한 이해를 위해서는 연구참여자의 삶에 가까이 다가가 심층적으로 기술해야 하며, 이를 통하여 행위의 맥락과 의미를 이해할 수 있다(박창범, 2005). 문화기술적 연구에서는 연구에 참여하는 참여자의 삶이 현상들을 이해하기에 충분할 정도로 잘 기술되어 있는가 그 연구가 어느 정도로 잘 되어있는가를 평가하는 것이 기본적으로 직접적인 증거가 될 수 있다.

4) 참고자료의 활용

현상으로 생성되었다가 사라져 버리는 사회적 실재를 인간의 오감을 통해서 분석하는 것에는 한계가 있다. 이러한 한계를 극복하기 위해서 사진, 녹음 테이프, 메모 노트, 신문 자료, 문헌 자료, 현장 기록지 등을 이용해 연구 과정에서 도출된 자료들의 분석이 좀 더 신뢰할 수 있게 하였다.

5) 전문가 회의

문화기술적 연구는 외부적 관점과 내부적 관점에서 이루어진다. 하지만 이 과정에서 연구자가 연구 참여자의 관점으로 지나치게 동조한다거나 연구의 객관성을 해칠 만큼 주관적이 될 위험이 있다. 이에 따라 본 연구자는 연구 과정에서 놓쳐버린 연구 문제, 관점, 증거를 상기 시키고 이보다 좋은 아이디어 생성을 위해서 연구의 배경이나 학문 분야가 동일시되는 연구 동료로부터 본 연구의 내용분석과 해석에 대한 여러 가지 조언과 평가를 위한 협의 과정을 거쳤다.

6) 연구 참여자 확인

연구 참여자에 대해서 연구결과의 평가 작업은 연구자가 도출해낸 임의적인 분석과 가결론을 연구에 참여하였던 참여자 중 일부를 선정해 그 결과의 타당성을 재평가해 주도록 요구하는 작업을 말한다(김영천, 1997). 본 연구자는 이번 연구 참여자들에게 연구 보고서를 직접 보여줌으로써 연구 보고서

가 참여자들의 의견들을 얼마나 잘 표현하였고 분석했는지에 대한 연구에 참여한 참가자들의 평가와 동의를 반영해 연구결과의 신뢰성을 높였다.

7) 반성적 주관성

질적 연구는 연구가 진행되며 연구 문제, 질문, 가설, 관점들이 변하거나 심화 되는 경우가 있다. 이는 현장작업 이전에 연구자가 추상적으로 설정했던 시각이나 연구 문제들이 현장과의 접촉을 통해서, 더 근접하고 타당한 연구 문제로 발전하기 때문이다(김영천, 1997). 따라서 본 연구에서는 비결정성, 유연성, 개방성의 관점에서 시작이 된 연구의 관점과 시각이 구체적으로 어떤 식으로 형상화되고 발전되어 갔는지에 대한 연구자의 이야기와 반성일지 작성을 통하여 연구자의 방법론적 시각의 변화와 연구 문제 심화 과정에 대한 고찰을 시도하며, 이를 통하여 연구 자료의 분석과 해석의 오차를 줄여가도록 노력하였다.

3. 연구의 윤리성

본 연구자는 연구를 시작하는데 연구 참여자들에게 연구의 목적과 연구결과가 어떤 식으로 사용될 것인지를 솔직하게 밝히고 연구를 시작하였다. 더불어 면담내용들 같은 경우에는 연구 목적 이외에는 절대로 사용되지 않으며, 자료 수집을 위해서 녹음기 사용을 연구 참여자들에게 충분히 설명하고 동의를 얻은 후에 실시하였다. 또한 본 연구 참여자들에 대한 사생활 보호를 위해 보고서에 가명으로 처리하였고, 신분을 비롯한 개인적인 신상에 대해서는 전혀 공개하지 않고 연구 참여자들의 신분과 사생활을 보호할 것임을 충분히 설명하였다.

IV. 결과 및 논의

본 연구를 위해 현재 지체장애인 전문선수들 중 체력센터를 이용하는 선수들을 대상으로 체력센터를 이용하면서 생각했던 부분들, 현실적인 상황을 알아보고자 인터뷰를 진행하여 다음과 같이 정리해 보았다.

1) 선수A와 진행한 심층면담의 내용은 다음과 같습니다.

1. 장애인 전문선수가 되기로 결심한 계기는?

“먼저 주변에서 장애인들을 위한 운동 종목을 나에게 알맞게 찾아주는 곳이 있다고 해서 처음 체육회에서 운영하는 프로그램을 참여하게 되었습니다. 처음엔 내가 어떤 운동을 할 수 있을지 많은 고민을 하고, 하더라도 내가 과연 끈기 있게 할 수 있을지 정말 수없이 많은 고민을 하고 방문을 결정하게 되었고요, 운동을 시작하게 된건 처음부터 내가 선수가 되어보자는 이런 마음가짐보다는 일단 내가 집 밖에 나가서 누군가에게 지도를 받으며 땀을 흘릴 수 있다는 것에 감사함을 갖고 운동에 임할 수 있었습니다. 그리고 운동을 지속적으로 하면서 느낀 것은 이게 내가 취미로라도 하면 정말 재밌게 생활할 수 있겠다, 생각을 많이 했어요, 그러니깐 운동을 하면서 제가 많이 즐기고 있더라고요, 약간의 욕심이랄까? 저 정도는 내가 할 수 있겠는데 생각하게 되면서 저의 도전정신이 자극되는 느낌이었습니다. 그리고 이제 운동에 정말 집중하고 생활의 패턴이 운동에 맞춰지게 되더라고요, 그리고 전문선수의 권유도 받을 수 있을 정도가 되었고, 그때는 운동을 처음 시작하려 갔을 때의 마음보다는 훨씬 마음 편하게 받아들이고 결정을 하게 되어 이렇게 선수로서 길을 가게 된 것 같습니다. 이렇게 말을 하다 보니 뭔가 전문선수로서 큰 결심을 하게 된 거는 크게 중요한 부분은 아니었네요. 처음 운동하려 가자고 생각 했던게 저에겐 큰 결심이었던게 맞네요.”

1-1. 그럼 선수로서 운동을 하면서 본인 종목에 전문지도자님에게 지도

받는 시간 외에 따로 운동을 하시는건 어디서 운동을 하고, 어느 정도 운동을 하시나요?

“처음에는 제 종목 관련 운동을 하는 것도 너무 힘들었어요, 그래서 따로 시간을 내서 운동을 해야겠다, 이런 부분은 전혀 생각도 안 했고요, 운동만 끝나면 빨리 집에 가야겠다 생각을 많이 했었는데 점점 저도 욕심이 생기고 하면서 개인 운동도 필요하겠구나 생각을 많이 했어요. 저희가 아무래도 비장애인들 보다 신체에 근력이 일정치 않은 경우들이 있잖아요, 뭐 종목 특성상 더 필요로 하는 부분도 있고 하니깐 그 부분을 더 운동을 하는게 맞겠구나 생각을 많이 했죠. 이후에 이제 웨이트운동을 해야겠다 생각을해서 체력센터를 이용 해야겠구나 생각을 했고, 담당 선생님의 도움을 받아 체력센터도 이용을 하게 되었는데, 처음엔 너무 힘들어서 일주일에 한번 정도 갔었는데 사실 처음엔 가서 이게 운동이 되나 싶을 정도로 제대로 운동을 못 했던거 같아요. 뭐 지도자 선생님이 설명을 해주시고 운동을 할 때 어시스트도 해주시고 하는데 그래도 제가 잘 못하겠더라고요, 그래도 선수라고 운동을 하는데도 이게 잘 안되니깐 답답함이 컸는데, 그래도 꾸준히 하다 보니깐 이제 몸이 적응해 가면서 빈도를 늘렸는데 대회가 많은 시즌 때는 거의 운동하는 날, 그러니깐 주말을 제외하고는 늘 이용하니깐 주에 5일 정도 이용을 하고 비시즌 때는 평균적으로 생각해 보니깐 주 3회 정도는 이용하는 것 같네요. 시간으로 따지면 센터에서는 평균적으로 1시간 정도 운동을 하는 것 같습니다.”

2. 체력센터를 이용하고 가장 크게 변화된 점이 있는지?

“저는 제 종목 운동을 하면서 부가적인 차원에서 처음으로 체력센터를 찾아 갔던게 가장 큰 목적을 가지고 갔기에 제 주 종목에 필요한 관련된 웨이트운동을 많이 했어요, 그래서 거기에 집중을 했기에 관련된 부위의 근육을 발달 시키는데 많이 집중을 했습니다. 근데 이제 종목 운동을 안하게 될 경우에도 체력센터를 찾아가서 운동을 많이 했거든요? 뭐 시간을 보낸다기 보다는 이제 제 생활을 일부분이 운동이라서 체력센터는 제가 운동을 하는 선수라 필요한 부분이라니 보다는 이제 제 삶의 일부분이 된거죠. 비장애인들도 요즘에 헬스나 웨이트운동을 많이 하잖아요? 저희 라고 해서 다들게 없어요. 근데 추가적으로 저희는 아무래도 신체적으로 더 보완할 부분이 많으니깐 이런 운동을 할 수 있는 센터같은 곳이 정말 소중한

하죠. 솔직히 사설시설은 장애인들을 위한 시설들은 부족한게 맞잖아요. 이러나저러나 체력센터는 저에게 그리고 저희 장애인들에겐 꼭 필요한 곳입니다. 더 많이 생겨야 합니다”

2-1. 체력센터는 본인에게 어떠한 의미 인지?

“앞에서도 말했지만 저희에게는 정말 꼭 필요한 부분인 것 같아요. 지금 장애인 선수들이 운동을 할 수 있는 시설이 갖춰진 곳이 체력센터 외에는 사실 많지 않으니 저희는 이러한 곳들이 절실한 사람들이거든요. 비장애인들은 선택지가 많아요 시설을 선택하는데에 있어도, 근데 저희는 정말 좁아요. 아니 거의 없잖아요 솔직히, 그래서 소중합니다. 선수들 뿐만이 아니라 장애인분들이 이용할 수 있는 시설이 많이 필요합니다. 저희는 비장애인들처럼 시간을 보낼 공간이 정말 생각보다 제한적이에요. 이러한 체력센터를 오면 사실 운동도 큰 목적이지만 운동을 하면서 같은 장애인들과 소통도 할 수 있고 그 와중에 또 많은 정보도 공유가 되고, 사회적으로 많은 것을 얻을 수 있는 그런 공간입니다. 운동 그 이상의 의미들이 있는 공간이네요. 인터뷰를 하다보니 정말 평소에 생각했던 것보다 더 소중한 곳이네요.”

3. 체력센터 이용이 본인과 주변에 어떠한 영향이 있는지?

“먼저 체력센터 이용이 제가 업으로 삼고 있는 선수 생활을 하는 것 그 이상으로 더욱 큰 영향을 줬습니다. 운동을 해서 신체적으로 성장하고 그로인해 제 종목 운동도 더 잘하게 되고 또 그러면서 성적도 좋아졌죠, 그리고 성취감이 정말 좋죠. 그리고 체력센터에서 운동을 하면서 다른 선수들과도 대화를 많이 하는데 같은 종목이 아닌 선수들과 소통하면서 배워가는게 참 많은 것 같아요. 운동 외적으로도, 저희 장애인 선수들은 멘탈 잡는게 정말 중요한데 서로 이야기 해주고 격려해주고, 많이 배우고 정말 동기부여가 많이 됩니다. 제가 이제 센터를 이용하면서 정말 많이 배우고 또 여러모로 긍정적인 영향을 받아가니깐 이게 제가 집에 돌아가서도 많이 반영이 되나봐요. 먼저 부모님이 알아 보시더라고요, 제가 밝아졌다고, 그래서 어머니는 제가 센터 갈 때 가장 행복해 보이신다고 하더라고요, 저 뿐만 아니라 가족들에게도 정말 좋은 영향력을 끼치고 있네요. 사실 저 같은 장애인 선수들은 아마 부모님이 계신 분들이라면 다들 걱정을 많이 하

시거든요, 왜냐면 부모님 케어가 없이 활동을 하는것도 있지만, 일단 비장애인들과 다르게 크고 작은 사고가 날수도 있고, 또 알게 모르게 마음의 상처가 많아요, 물론 비장애인 분들도 그렇겠지만 사실 사회적 인식이 저희는 약자의 입장이니까요. 제가 잘 얘기를 하고 있는지 모르겠지만, 체력센터 이용은 저희에게 정말 좋은 영향 이상의 영향을 주고 있습니다.”

4. 장애인 전문선수로서 체력센터의 방향성에 대해?

“이건 제가 평소에 많이 생각하고 있는 부분입니다. 저는 전문선수로서 체력센터를 이용하고 있지만 선수분들이 아닌 일반 취미로 운동을 하러 오시는 분들이 많이 있어요. 정말 좋아요 전문선수가 아니더라도 운동을 하러 오시는 모습을 보면, 하지만 이런 생각도 있어요, 왜 장애인 선수들은 장애인 전문선수들을 위한 체력센터는 없을까? 이러한 생각이죠. 나쁘게 생각하기보다는 아쉽고 희망적인 사항이죠. 우리 선수들도 체력센터를 이용하면서 좀 더 운동에 집중하고 우리를 위한 공간이 있었으면 좋겠다, 이런 생각은 할 수 있잖아요. 뭔가 쓸쓸해 지는 이야기 같지만 그런 의도는 아니고요. 의견을 내보았고요. 중요한건 장애인들을 위한 이런 체력센터가 많아져야 한다고 보고, 그에 따라 지도자들도 정말 중요한 것 같아요. 왜냐하면 제가 앞에서 언급했듯이 장애인들은 이런 곳을 갈 때 정말 많이 생각하고 찾아가요, 모든게 쉽지 않거든요. 그래서 어렵게 와서 행동을 하는 것도 정말 조심스러운데, 거기서 처음으로 만나고 이끌어 주시는 분들이 지도자들이니까 지도자들 역할이 정말 중요합니다. 기본적인 인식 개선이나, 저희를 대해주는 태도와 모든 것들이 쉽지는 않을 것 같아요. 서로가 존중하는 것은 물론이고 체력센터에 관한 전문적인 지식도 겸비되어야 하니 당연히 지도자의 역할이 중요한 것 같아요. 이런 지도자들 배출을 더 많이 해줘야 센터가 더 생기더라도 수요와 공급이 맞지 않을까 하는 생각들을 많이 했었습니다.”

선수A와 체력센터에 대해 심층면접을 했다. 선수A 본인은 장애인 선수 이상으로 장애인들을 대표하는 마음으로 인터뷰에 임해주었다. 생각했던 답변 그 이상을 답변해 주었다. 먼저 체력센터 이용을 하는 것에 대한 만족감이 매우 높았고, 전반적인 모든 상황에 긍정적인 답변들이 돌아왔다. 본인 자신이 그리고 주변의 장애인 선수들이 높은 만족감과 더불어 센터 이용을 통해

얻어가는 부분이 상당히 높은 것으로 답변해 주었다. 이는 김상덕(2022)의 선행연구에서 참여동기가 신체적, 심리적 영향을 끼치고 자신의 여러 지각에 대해 긍정적인 영향을 줌으로써 자아효능감에 긍정적인 변화를 준다고 한 것을 더욱 뒷받침할 수 있다. 또한 체력센터의 이용이 본인 자신의 선수로서 이상의 가치가 있다고 표현을 했다. 그리고 본인 가족들에게 긍정적인 효과를 준다고 하였고, 사회 구성원으로서 역할을 하고 있다는 의무감 또한 갖고 있었다. 이는 앞선 신고범(2016)의 연구에서도 운동을 통한 체력향상이 가족들과의 화합에 크게 도움이 되어 가족 애(愛)가 높아졌다고 하였다. 하지만 반대로 이기호(2007)는 합숙을 해야하는 상황이 왔을 때는 가족과 떨어져야 한다는 부담이 있어 부정적인 영향도 있다는 결과도 있었다. 하지만 합숙훈련은 지금은 점차 사라져 가고 있는 상황이라 크게 걱정할 부분은 아닌 것 같다. 앞으로의 체력센터 운영 및 여러 방향성에 대해 본인 자신의 생각을 바탕으로 사회적으로 힘을 써야하는 부분까지 이야기를 해주며 체력센터의 중요성을 강조했다. 선수A는 체력센터는 만족을 넘어서 본인의 인생에 있어 중요한 부분이라고 말하고 있다. 또한 선수A가 강조하였던 장애인 인식개선과 운동과의 연결성도 중요한 연구 과제로 볼 수 있는 부분이다.

2) 선수B와 진행한 심층면담의 내용은 다음과 같습니다.

1. 장애인 전문선수가 되기로 결심한 계기는?

“처음 운동을 시작하게 된것은 부모님의 권유로 시작을 하게 되었습니다. 제가 아무래도 집에 있는 시간이 많고 하니깐 제가 활동할 수 있는 부분들을 많이 알아봐 주셨는데, 장애인 운동선수 양성에 대한 정보를 알려 주셨고, 평소 운동에 전혀 관심이 없어서 제가 할 수 있을까 하는 고민도 많았고 제 자신에게 의심도 굉장히 많았어요, 걱정이 많아서 가야 하나 말아야 하나, 주저하는 저를 이끌고 함께 가주셔서 테스트에 참여하게 되었고, 저에게 맞는 종목을 찾아서 이렇게 선수 생활까지 하게 되었네요.”

1-1. 운동에 관심이 없으셨는데 직접 운동을 해보니 어떠셨나요?

“저는 정말 운동에 관심이 없던 사람인데 테스트에 참여했던 자체가 큰 도전이었습니다.

근데 뭔가 안 해봤던 운동을 시작한다는 설레임이 크게 다가 왔었고, 막상 또 저에게 맞는 종목도 부여받고 배워가는 과정이 재밌게 느껴졌어요. 그냥 운동만 해도 좋을 상황인데 선수 생활도 할수 있으니 얼마나 좋았던지, 선수를 하기로 결정하고는 뭔가 하루하루 운동하는게 즐거웠습니다. 결과를 떠나서 제가 제 의지로 땀 흘리고 또 지도받는 것도 즐거웠습니다. 아 이래서 사람들이 운동을 하는구나 하는 느낌을 많이 받았습니다.”

1-2. 전문선수로서 운동을 하는 시간 외에 개인적인 운동을 하시는지? 하신다면 어디서 어느 정도 하는지 알 수 있을까요?

“저는 정말 운동에 관심이 없던 사람이라 뭘 해도 함께 하는 다른 선수들보다 실력이 안 좋았어요. 그래서 지도자 선생님도 그랬고 제 개인적으로도 느꼈고, 이거 지도받는 시간 외에 내가 더 운동을 많이 하고 노력해야겠구나 생각해서, 시간을 더 투자하기로 결정 했어요. 근데 이게 비장애인들은 개인적으로 찾아가서 운동을 하는 시설들이 많이 있잖아요, 저희 장애인들은 그런 시설 자체가 많이 없어요. 그래서 제가 운동하는 곳에서 체력센터가 운영이되고 있더라고요. 지도자 선생님께 여쭙보니 저희도 이

용할 수 있다고 하였고, 지도자 선생님들도 계시다고 하니깐, 저는 무조건 찾아가서 해야겠다 생각했고, 그렇게 체력센터를 처음 가게 되었고, 와서 운동을 해보니깐 정말 좋더라고요. 우선은 보완할 부분이 많은 저의 체력 상태나 근력 상태에 많은 도움이 되었습니다. 저는 체력센터에서 유산소 운동을 처음엔 많이 했고 나중에는 근력운동을 추가 적으로 하는 루틴이었어요. 일주일에 두 번 이상은 방문하고, 한번 운동을 할 때 두 시간 정도는 하는 것 같아요. 저는 컨디션에 따라서 운동시간을 탄력적으로 갖는 데 보통은 가면 두 시간 정도는 합니다.”

2. 체력센터를 이용하고 가장 크게 변화된 점이 있는지?

“처음엔 본 운동도 힘들어서 체력센터 가서 구경만 하고 간적이 많아요. 그런데 그러다 보니깐 또 열심히 하는 선수들을 보면 자극이 많이 되었어요. 그러다 보면 저도 뭐라도 해야겠다 하고 시작하게 되고, 정말 많이 동기부여가 되는 것 같아요. 그렇게 운동시간이 점점 늘어가다가 이제는 뭐 안 하면 불안할 정도예요. 그리고 제가 체력센터에서 추가적 운동을 하면 본 운동을 할 때 도움이 된다는게 느껴집니다. 안되던 동작이나 부족했던 부분이 보완되는게 느껴지니깐 추가적으로 운동을 하는게 정말 도움이 된다고 느껴지더라고요. 그렇게 운동에 재미가 또 더해지는 것 같아요.”

2-1. 체력센터는 본인에게 어떠한 의미 인지?

“지금은 운동과 더불어 다른 의미도 있는 것 같아요. 먼저 운동은 제 실력향상에 큰 도움을 줬으니깐 그렇게 알아주시면 되고, 이제 저희 장애인들은 집이 아닌 다른 곳에서 시간을 보내는게 큰 의미거든요. 그러한 장소가 체력센터가 되었죠. 일단 뭐 하루 일과를 다 말할순 없지만 운동을 하고 그 외의 시간을 체력센터에서 보내니깐 하루를 꼭 채울 수 있어요. 오전에 집에서 운동 준비를 하고 나와서 오후 시간을 다 보내고 들어가요. 그렇게 집에 가면 딱 하루를 마무리할 수 있고, 그렇게 뭐 제 생활의 일부분이라 생각할 수 있고, 아마 저 말고 다른 선수들도 대부분 비슷할 것 같은데 뭔가 체력센터에 가면 대화도 많이 하게 되요. 운동 지도받는 시간 외에는 서로 이야기 많이 하거든요. 이런저런 이야기 많이하죠 운동은 요즘 어떻게 주말에 어떻게 시간을 보냈네, 앞으로 이런저런 일을 해야 하네

하면서, 운동과 관련 없지만 그래도 저희는 이룬데 와서 이야기를 해야지 안 그럼 이렇게 사람 만나는것도 쉽지 않아요. 저희에겐 소통의 장이 될 수 있는 곳입니다.”

3. 체력센터 이용이 본인과 주변에 어떠한 영향이 있는지?

“제가 가지고 있는 장애 특성상 저는 주변에 도움이 무조건 필요로 하는 장애예요. 화장실을 가고 옷을 갈아입고, 밥을 먹고 하는 그런 평범한 일상에 저는 지금은 혼자서는 제한이 되는 부분이 많아서, 지금은 어머니가 저를 전적으로 다 케어해 주고 계시는데, 그렇게 어머니 삶이 저에게 많이 맞춰지는게 저는 정말 죄송스러워요. 그래서 이렇게 운동을 하고 제가 시간을 보내는게 어머니의 유일한 쉬는 시간이실 거예요. 물론 제가 여기 와있는 시간에도 저를 걱정을 많이 하시는데, 처음엔 제가 운동하는 시간에 밖에서 기다리시고 했는데, 이제는 제가 안정적으로 이쪽에서 시간을 보낸다는걸 아시고, 이제는 어머니의 시간을 갖고 계세요. 그래서 저는 운동을 안해도 이렇게 개인적으로 체력센터에 나와서 운동을 하는데 그게 효도예요. 그게 진심입니다. 비장애인 분들은 이런 속사정까지는 잘 모르실텐데 저에게 이러한 운동시간을 통해 어머니에게 시간을 드릴수 있는게 정말 큼니다. 제가 이렇게 운동하고 오면 어머니도 스트레스도 푸시고 저도 운동을 하고 스트레스 해소 그리고 성취감 이런걸 많이 느껴요.

여러모로 정말 좋아요. 긍정적인 영향은 정말 큼니다.”

4. 장애인 전문선수로서 체력센터의 방향성에 대해?

“저는 이러한 체력센터들이 더 많이 생겨야 한다고 생각해요. 제가 계속 이야기 했던 부분이 저희 장애인들은 사회에서 이렇게 활동할 장이 많이 없어요. 그런데 운동을 하고 또 사람을 만나고 하는 곳이 있는 것이 정말 중요합니다. 전문선수로서 이러한 곳에서 추가적으로 운동을 할 수 있어서 제 운동능력을 향상 시키는것도 좋지만, 여기서 스트레스도 풀고 서로 피드백도 해주고 멘탈적으로도 많이 영향을 받아요. 그래서 이러한 센터가 많이 늘어나야 하는게 가장 큰 부분입니다. 그리고 지도자들을 더 많이 양성해야 한다고 생각합니다. 지금 저희 센터에서 일하시는 지도자들이 많이 부족합니다. 저희는 비장애인들과 다르게 케어를 필요로 하는 부분이 많아요 사실, 그래서 보통의 일반 센터와는 다르게 지도자들이 많이 필요

로 하는데, 현실은 정말 안타까운 부분이 많아요. 그래서 지금 일하고 있는 지도자들도 혼자서 많은 선수들을 케어하려고 하니 버거울 수밖에 없어요. 전문적으로 이런 센터에서 지도할 수 있는 지도자 양성도 많이 필요로 합니다. 제가 알기로는 더 채용하고 싶어도 지원하는 사람이 없어요, 그만큼 지도자 인프라 구축이 힘들다는 건데, 이건 구조적인 문제도 크니까 그런 관련된 것들에 더 많이 노력해 투자해야 한다고 생각합니다.”

선수B와 체력센터에 대해 심층면접을 했다. 선수B는 본인이 이용하는 체력센터에 대해 강한 만족감을 표현해 주었다. 더불어 장애인들이 본인 말고도 도움을 주는 가족과 지도자들에 대한 깊은 감사함과 존경심도 나타냈다. 특히 체력센터는 장애인들의 작은 사회라고 답변도 하였다. 이제는 체력센터를 넘어 장애인들의 소통창구가 된 체력센터가 더 늘어나야 한다고 주장하였다.

이는 선행연구 박중홍(2017)에서도 지체장애들의 스포츠센터 참여가 사회적 상호작용과 역할취득, 자아정체성에 많은 영향을 미친다는 결과를 더 뒷받침 할 수 있는 의견들이다. 그리고 체력센터의 지도자 양상에 대한 과제도 던져 주었다. 장애인을 상대하는 지도자들이 전문성을 겸비하고 인원이 충분히 지원되어야 한다는 문제도 지적해 주었다. 선수B는 체력센터의 만족감, 중요성과 더불어 지도자 양성에도 큰 지원이 필요하다고 강조를 해주었다. 선행연구에 경규화(2017)는 장애인체육지도자의 업무에 대한 법제화, 장애인체육서비스 지도자의 확대배치, 지도자 자격과정의 보완 필요, 행정조직의 보완 필요와 같은 의견으로 보인다.

3) 선수C와 진행한 심층면담의 내용은 다음과 같습니다.

1. 장애인 전문선수가 되기로 결심한 계기는?

“먼저 장애인으로서 저의 한계를 극복하고 싶은 욕구가 컸습니다. 신체적으로 한계가 있지만 운동을 통해 도전하고 재능보다는 노력을 통해 장애를 뛰어넘는 선수가 되고 싶었고 저의 경험을 통해 다른 이들에게 할 수 있다는 희망을 주고자 하는 마음도 있습니다. 지금은 대회에서의 이루고자 하는 좋은 성과나 목표가 분명하지만 처음 운동을 시작했을 때에는 개인적인 성취감과 한번 해보자라는 생각으로 시작했던 것 같습니다.”

1-1. 그럼 선수로서 운동을 하면서 본인 종목에 전문지도자님에게 지도받는 시간 외에 따로 운동을 하시는건 어디서 운동을 하고, 어느 정도 운동을 하시나요?

“저는 장애인 전문선수들이 이용하는 시설과 전문지도자 선생님들로부터 지도를 받기도 하지만 일상생활 중에서도 저희 종목과 관련된 운동능력을 유지하기 위해 기초체력과 컨디셔닝을 지속적으로 수행하고 있습니다. 하지만 장애인을 위한 개별적인 트레이닝 시설은 부족하다고 생각합니다. 일반적인 체육관, 운동시설, 트레이닝 센터에서 일반적인 회원들과 함께 운동을 할 수도 있지만 보여지는 것과 실제로 운동을 했을 때 불편함을 많이 느꼈습니다.”

2. 체력센터를 이용하고 가장 크게 변화된 점이 있는지?

“체력적으로 제가 부족한 부분을 보완할 수 있다는 점이 가장 큰 변화인 것 같습니다. 전반적으로 전문적인 운동장비를 이용할 수 있기 때문에 잘 활용한다면 저의 종목에 도움이 되는 기초체력을 길러 보다 효율적으로 운동할 수 있고 장애인 스포츠에 특화된 장비를 이용할 수 있기 때문에 부상 예방에도 더 효과적이라고 생각합니다. 앞으로 이러한 환경에 맞춰진 센터가 더 많이 생겼으면 좋겠습니다.”

2-1. 체력센터는 본인에게 어떠한 의미 인지?

“몸 상태와 운동능력을 향상시키기 위한 지원을 받을 수 있다는 것에 감사함을 느끼고 있습니다. 또한 여기서 함께 운동하게 되는 장애인선수들과 함께 운동을 하면서 커뮤니티를 이뤄 다양한 경험을 공유할 수 있다는 점이 너무 좋았고 이곳에서 서로 동기부여를 받고 실제 생활에 도움이 되는 새로운 지식과 노하우를 얻을 수 있다는 것이 가장 좋은 점이라고 생각합니다. 그리고 여기서 만나게 된 사람들과 운동뿐만 아니라 서로 밥도 먹고 주말에는 같이 여행을 가기도 합니다. 그래서 센터는 저에게 사회적으로 연대할 수 있기 때문에 많은 의미를 가지고 있다고 생각합니다.”

3. 체력센터 이용이 본인과 주변에 어떠한 영향이 있는지?

“먼저 체력적으로는 전보다 훨씬 좋아진 느낌을 많이 받고 있고 몸이 좋아지다 보니 저 자신에 대한 자신감이 확실히 생긴 것 같습니다. 운동 후에 느껴지는 성취감도 많이 느끼고 저의 한계를 극복하는 과정도 막연히 힘들다고 생각하기보다 지금 한 단계 발전해 나아가고 있다고 마인드셋을 하게 됩니다. 그리고 운동을 시작하기 전에는 정신적인 스트레스를 많이 받아 왔지만 지금은 정신적으로 더 강해진 것 같고 스트레스에 대해 신체활동으로 유연하게 해소 할 수 있기 때문에 주변에서 보았을 때에도 저에 대한 인식이 조금은 달라지는 것 같습니다. 그리고 함께 운동하는 선수들과 활동하면서 관계를 강화 시키고 연대하면서 센터 내에 긍정적인 분위기가 형성되어 많은 자극을 받아가고 있습니다.”

4. 장애인 전문선수로서 체력센터의 방향성에 대해?

“장애인에 대한 이해와 대응능력을 가진 전문지도자 선생님들과 관련프로그램, 장애유형에 맞는 장비와 시설 등등 많은 부분이 있겠지만 그 보다 중요한건 장애인 전문선수에 대한 환경을 조성해줘야 한다는 사회적 인식이 필요하다고 생각합니다. 현재 센터에도 만족을 하고 있지만 많은 선수들이 이용을 할 수 있으려면 접근성이 좋아야 한다고 생각합니다. 결국 접근성을 높이려면 많은 센터가 필요하다는 의미인데 사회적으로 많은 지원이 필요하고 아직은 이런 센터에 대한 필요성과 인식이 부족하다고 생각

합니다.”

선수C와 체력센터에 대해 심층면접을 했다. 선수C는 자신의 한계극복과 노력을 통해 누구든 할 수 있다는 모습을 보여주고 싶다고 했습니다. 또한 체력센터를 통해 본인의 종목에 맞는 기초체력과 신체조성에 도움이 되었고, 강한 정신력과 유대감을 얻었다고 했습니다. 부상 예방과 정신적으로 받는 스트레스 또한 많이 해소 할 수 있었다고 했습니다. 이는 선행연구자 허준영 (2022)이 장애인을 대상으로 한 운동 프로그램을 통해 기초체력이 향상되는 결과를 나타내는 것에 의견을 같이한다. 선수C는 체력센터가 많이 생기는 것과 더불어 접근성, 장애인 전문선수들만을 위한 체력센터가 필요하다고 의견을 주었습니다.

4) 선수D와 진행한 심층면담의 내용은 다음과 같습니다.

1. 장애인 전문선수가 되기로 결심한 계기는?

“중도 장애인이 된 후 삶의 의욕이 없었고 대부분의 시간을 집에서 무의미하게 시간을 보냈습니다. 그러던 중에 이렇게 살면 나뿐만이 아니라 내 가족 또한 더 힘들어하고 절망 속에서 살 것 같아서 삶의 변화를 주자고 스스로 약속을 했습니다. 학창시절 대부분을 운동을 함께 했었으며 중도 장애인이 되기 전에도 체육 지도자를 하고 있어서 장애인 체육에 자연스럽게 관심이 갔습니다. 현재 거주하는 지역에 장애인 국민 체육센터가 있다는 걸 알게 되었고 자연스럽게 예약을 하고 방문을 하게 되었습니다. 처음에는 생활체육 개념으로 경험만 하다가 전국체전을 나가게 되면서 자연스럽게 전문체육 선수가 되었습니다. 경제적인 상황을 고려 안 할 수가 없는데 실업팀이 없음에도 불구하고 직업 연계 직장인 운동부 시스템이 생기면서 더욱더 책임감을 갖고 경제 활동을 하면서 전문체육 선수를 하게 되었습니다. 특별한 계기보다는 장애인 전문 스포츠 선수에 대한 처우가 조금이라도 좋아진 것이 큰 이유이기도 합니다.”

1-1. 그럼 선수로서 운동을 하면서 본인 종목에 전문지도자님 에게 지도 받는 시간 외에 따로 운동을 하시는건 어디서 운동을 하고, 어느 정도 운동을 하시나요?

“저는 중도가 심한 지체1급 장애인이라 스스로 준비할 수 있는 부분이 많이 없습니다. 제 종목 특성상 전문체육 지도자가 항상 동행을 해야 합니다. 어떤 사정으로 인해서 지도자가 부재 상태가 된다면 저 또한 훈련을 할 수 없고 또한 개인종목 훈련을 할 수 없는 상태입니다. 그러므로 종목 훈련 외에는 개인 훈련으로 체육센터에서 웨이트 훈련을 합니다. 주 5일 웨이트 트레이닝 1시간 종목훈련 2시간 반 이렇게 훈련을 하고 있습니다.”

2. 체력센터를 이용하고 가장 크게 변화된 점이 있는지?

“가장 먼저 정신건강에 도움이 많이 됐습니다. 혼자서 있는 시간이 많아지면서 잠생각도 많아지고 불안한 생활 속에서 하루를 보내서 그런지 우울감을 많이 느끼고 부정적인 생각들을 많이 하고 살았습니다. 다양한 사람들을 만나게 되고 운동을 하면서 목표가 생기고 하다 보니 자연스럽게 신체적인 건강 밸런스도 근력도 좋아지고 하루하루 시간 들이 저에게는 굉장히 의미가 많아졌습니다.”

2-1. 체력센터는 본인에게 어떠한 의미 인지?

“저에게 직장 이자 사회 구성원으로서 소속감을 느낄 수 있는 아주 고마운 공간입니다. 주 5일을 체력센터에서 시간을 보내면서 저에게는 아주 자연스러운 공간이면서 삶의 목표에 도달할 수 있도록 도움을 주는 곳이기도 하죠. 장애인들이 집 밖으로 나갈 수 없는 가장 큰 이유는 사회 곳곳에 있는 장애인 배려 즉 배리어프리 공간이 없기 때문에 집이 가장 편하다고 생각해서 집에 있는 경우가 많습니다. 그러나 장애인 체육센터는 유니버설 디자인이 잘 되어있어서 본인의 의지만 있다면 어찌면 이 공간이 집 보다 더 편하게 느껴지는 경우가 많습니다. 그래서 장애인에게는 굉장히 소중한 공간입니다.

3. 체력센터 이용이 본인과 주변에 어떠한 영향이 있는지?

“센터 활동을 하기 시작하면서 자존감과 자신감이 높아지면서 가족과 주변 지인들에게도 자연스럽게 다가갈 수 있는 용기가 생기게 되었습니다. 비록 중도 장애인이 되어서 신체는 불편 하나 불편함을 견딜 수 있는 정신적인 건강이 운동을 통해 향상되어서 하루, 일주일 그리고 일년이 의미 있는 시간들이 많아지는 삶을 살게 되었습니다. 중도가 심한 장애인 저 같은 경우에는 항상 보호자가 옆에 있어야 하는 힘든 삶을 살 거라고 생각하고 살았는데 제 스스로의 시간이 많아지면서 자연스럽게 보호자와 함께 하는 시간이 줄어들게 되었습니다. 그러므로 인해 가장 가까운 저희 가족들도 완전히는 아니겠지만 삶의 질이 조금은 좋아진 것 같아서 그 부분에 대해서 굉장히 보람을 느끼고 있습니다.”

4. 장애인 전문선수로서 체력센터의 방향성에 대해?

“현재 전문체육 선수로서 체력센터를 이용할 때 불편한 점이나 불만은 없습니다. 체계적으로 체력측정 시스템을 이용하고 있고 장애인이 이용 하는데 전혀 불편이 없을 정도의 웨이트장을 보유하고 있습니다. 제가 원하는 방향성이 하나 있기는 합니다. 스포츠 선진국 일본이나 독일 등 장애인 스포츠 선진국은 비장애인과 장애인이 함께 훈련 하는 경우도 많이 있다고 들었습니다. 세세하게 보면 다를지라도 크게 보면 같은 스포츠 선수이기 때문에 앞으로도 장애인 스포츠가 선진화 되기 위해서는 비 장애인 장애인 할 것 없이 함께할 수 있는 공간과 정보 공유도 할 수 있는 시스템들이 더욱더 많아져야 한다고 생각합니다.”

선수D와 체력센터에 대해 심층면접을 했다. 선수D는 지체장애인 중에서도 중도에 속해 혼자 할 수 있는 부분이 제한적이라 보호자의 도움을 많이 받아야 해 가족들과 본인 자신을 위해 운동을 시작하였습니다. 그로 인해 자신의 자존감 자신감을 되찾아, 혼자 보내고 보호자 없이 보내는 시간이 늘어나 매우 만족하고 긍정적인 영향을 체력센터를 통해 받았다고 합니다. 그는 정신적으로도 많이 건강을 찾았고, 체력센터가 장애인을 위한 공간이다 보니 매우 편하게 이용을 하고 있다고 했습니다. 그러나 다른 선진국들에 비해 부족한 부분이 있어 지적하였습니다. 앞선 다른 선수들의 인터뷰와 달리 비장애인 선수와 장애인 선수들이 함께 운동할 수 있는 공간과 정보 공유가 필요하다고 의견을 내었습니다. 선수D는 비장애인 선수와 장애인 선수들이 스포츠라는 공통점을 두고 있다는 점에 큰 의미를 주었습니다. 이는 선행연구 최재식(2017)에 언급했던 선진국들의 장애인 스포츠에 대한 특징과 정책들에서 말하고자 하는 바가 유사한 부분이 많다. 특히나 선수D는 중도 장애인으로 유니버설디자인의 체력센터가 집보다 편하다는 표현을 하였다. 이는 윤다희(2020)의 장애인 전용 훈련 체육관 건축계획에 대한 연구에서 가장 중요하게 언급했던 부분이며, 장애인들의 소통공간을 더욱 발전 시킬것에 대해 주

장 하였다. 앞으로의 우리나라의 체력센터들이 더욱 반영하고 노력해야 하는 부분이다. 추상적인 정책보다는 정말 실현 가능한 정책들과 장애인에 대한 정확한 인식을 갖고 정책을 추진해 나가야 하는 부분이다.

5) 선수E와 진행한 심층면담의 내용은 다음과 같습니다.

1. 장애인 전문선수가 되기로 결심한 계기는?

“저는 중학교 시절 축구라는 스포츠를 처음 접하게 되었습니다. 잘하지는 못했지만 친구들과 어울려 놀고 같이 땀 흘리는 것이 좋아서 축구를 자주 하게 되었고, 친구의 권유로 인해 학교 동아리에도 가입하게 되었습니다. 동아리에 가입하고 리그전을 뛰게 되면서 더욱 흥미를 느끼게 되었고 자연스럽게 축구선수라는 꿈을 갖음과 동시에 ‘전문선수를 한다면 내가 잘 할 수 있을까?’ 라는 걱정이 있었지만 경기를 뛰면서 골도 넣고, 선배들에게 칭찬도 많이 받으면서 자신감을 얻게 되었습니다. 그 후 전국대회를 경험하게 되면서 전문선수로서의 진로를 결정하게 되었습니다.”

1-1. 선수로서 종목 관련된 운동 외 부가적인 운동을 하고 계신가요? 하고 있다면 어떤 운동을 하시는지?

“저는 종목 관련된 기술 훈련 말고 따로 체력센터를 이용해 웨이트 트레이닝을 하고 있어요 평소에 코치님께서 볼을 찰 때 힘이 많이 부족하다는 지적을 하셔서 그 부분을 보완하려고 웨이트 트레이닝을 하고 있어요. 일단 웨이트 트레이닝이라는게 근력을 향상시키는 운동이기 때문에 힘을 기르는데 효과적인거는 운동 선수라면 다 알고 있는 사실이잖아요? 그래서 체력센터에서 웨이트 머신을 이용하여 근력운동을 하고 있습니다. 처음 센터에서 운동하기 전에 근력운동을 하는 방법을 몰라서 유튜브나 인스타그램을 통해 운동을 해야되나 싶었는데 센터에 담당 지도자분이 계시더라고요. 지도자분들이 다들 전문적이셔서 체계적으로 잘 배울 수 있었어요.”

2. 체력센터를 이용하고 가장 크게 변화된 점이 있는지?

” 체력센터에서는 종목과 관련된 기술 훈련보다는 웨이트 트레이닝을 주로 했기 때문에 체력센터를 다니기 전과 비교해서 근력에 변화가 가장 컸던거 같아요. 체력센터에는 웨이트 머신과 저항운동 기구가 많다 보니 주로 근력 향상 운동을 했었는데 특히, 기술 훈련을 하거나 경기 중에 패스 또는 슈팅을 할 때 파워가 달라졌다는게 확실히 느껴졌습니다. 또 제가 발목이 좋지 않아서 매 경기마다 테이핑을 칭칭 감고 들어가야 했었는데 체력센터에서 발목 강화 운동을 하면서부터 테이핑을 감지 않고 들어갈 수 있게 돼서 좋았어요. 이렇게 체력센터를 다니면서 경기력이 많이 향상되었고, 일상생활에서의 변화도 많이 느끼게 되었어요. 원래는 축구 훈련이 끝나면 바로 집에 가서 쉬거나 휴대폰을 하는 등 무의미하게 보내는 시간이 조금 많았는데 체력센터를 다니고 보조훈련을 하면서 뭔가 제시간을 스스로 통제할 수 있다는 점이 많이 바뀐 것 같아요, 뭔가 그 전까지는 끌려다녀서 운동을 했었다면 체력센터를 다님으로 스스로 보완점도 찾고 부족한 점을 바꿔 나가는 등 많은 변화가 나타난 것 같아요.

저 말고도 다른 선수분들도 이런 체력센터를 이용해서 선수로서 부족한 점을 보완해 나갔으면 좋겠어요.”

2-1. 체력센터의 장단점?

” 장점이 너무 많죠. 우선 무료로 시설을 이용할 수 있는 것이 가장 큰 장점인 것 같아요. 사실 동네에 있는 일반 헬스장이나 체육시설들은 몇 개월에 얼마 이런식으로 돈을 지불 하고 이용을 해야 하고, 그것이 당연하지만 저희같이 장애인들은 돈을 내고 이용을 해도 눈치를 보게 되더라고요. 또 개인 pt를 받지 않으면 운동하는 방법을 터득하기가 어렵습니다. 하지만 체력센터는 스포츠와 관련된 전문 지도자분들이 계시고 심지어 무료로 이용할 수 있기 때문에 이런 부분들이 장점이라고 생각합니다. 또 저뿐만 아니라 다른 종목의 장애인 선수들도 체력센터를 이용하기 때문에 그 선수들과 소통을 할 수 있고 특히 각 종목마다 멘탈적으로 힘든 부분이 있을텐데 그것을 서로 공유하고, 조언해주면서 공감대를 형성하게 되고 이것들이 저희에게 정말 큰 동기부여가 되는 것 같아요.

단점은 진짜 없다고 생각하는데 굳이 뽑아보라고 한다면 대부분 비장애

인 위주의 시설들이라서 그 부분이 아주 조금 아쉽긴 해요. 기구 사용이 조금 어렵다고 해야하나? 하지만 이런 부분들은 체력센터에 계시는 지도자분들이 각 선수의 종목과 신체적 특성에 맞게 잘 지도해주셔서 충분히 커버가 된다고 생각합니다.”

3. 체력센터 이용이 본인과 주변에 어떠한 영향이 있는지?

” 먼저 선수로서 영향이 가장 큰 것 같아요. 아까 말씀드렸다시피 체력센터를 이용하고 부족한 점을 보완하다 보니, 자연스럽게 경기력도 향상되고 그것이 팀의 승리로 이어지게 되면서 요즘 물이 올랐다고 칭찬해주는 코치님들 덕에 자존감이 더욱 향상되었고, 더 밝아진 저의 모습에 기뻐하시는 어머니에게도 큰 영향이 있는 것 같아요. 또 이렇게 효과를 본 저를 보고 어떻게 하면 체력센터를 이용할 수 있는지 물어보는 선후배들이 많아지고, 같이 센터를 다닐 수 있는 동료들이 생겨서 너무 기쁩니다. 이러한 것들이 우리 팀을 더욱 단단하게 해주고 성장하게 해주는 발판이 되는 것 같아서 너무 좋습니다.”

4. 장애인 전문선수로서 체력센터의 방향성에 대해?

” 먼저 제가 체력센터에 대한 정보를 처음 접하게 된 곳은 체육회 홈페이지에서 알게 되었어요. 제가 부족한 점을 보완하고 싶어서 알아보다가 체육센터를 알게 된 것인데, 저와 같은 장애인 선수들은 이러한 정보를 어디서 얻는지 모르기도 하고 관심 없는 사람들은 있는지도 모르더라고요. 그래서 저희 장애인 선수들이 좀 더 접근하기 쉽게 홍보도 많이 해주시고 장애인 선수와의 연계프로그램을 많이 만들어 주셨으면 하는 바램이에요. 또 한 가지 더 추가하고 싶은 사항이 있는데, 체력센터가 보통 비장애인들 위주로 회원들이 형성되어 있는데, 저희 선수 뿐만 아니라 일반 장애인들도 와서 이용할 수 있는 장애인 전용 시설이 있으면 좋겠다고 생각해요.

사실 이러한 체력센터가 있는걸 알고 있는 장애인들도 있지만 비장애인이 대부분 사용하고 있어서 분위기에 압도되어 이용하지 못하는 장애인 분들도 있을 것 같아요. 그리고 장애인은 비장애인과 신체적으로 많이 다르다는 것은 잘 아실거예요. 그런 장애인이 비장애인과 똑같은 트레이닝을 받으면 안된다고 생각하는데, 좀 더 장애인에 대한 이해도와 전문적인 지식을 가지고 장애인의 시선에서 바라봐 줄 수 있는 지도자분들이 많이 생

켰으면 하는 바램입니다.”

선수E와 체력센터에 대해 심층면접을 했다. 선수E는 어렸을 때부터 장애를 갖고 어렸을 때부터 즐겨하던 종목을 통해 운동을 시작하였다. 그리고 본인이 더 운동을 하고 싶어 직접 체력센터를 찾아 운동을 시작했다. 자발적인 참여라 그런지 만족감과 성취감 모든 면에서 긍정적이었고, 성장을 통해 받아들일 수 있는 피드백에 큰 만족감을 나타내었다. 또한 체력센터의 존재와 지도자 분들에 대한 만족감을 나타내 주었다. 선수로서 성장하는 자신의 모습에 큰 만족감을 얻었고 동료들과 기쁨을 나눠 기쁨이라고 하였다. 하지만 부족한 체력센터의 기반과 미비한 정보들이 아직 많은 장애인들이 소외받고 있다고 의견을 내주었고 사회 전반적인 장애인들에 대한 인식개선에도 중요성을 나타내 주었다. 선수E는 어렸을 때부터 장애를 겪었다고 하였다.

장애인실태조사(보건복지부, 2014)에 따르면 장애의 후천적 원인이 89%로 과거와 비교하여 현저히 높다는 것을 나타내고 있다. 이렇듯 누구나 언젠가 장애인 될 수 있다는 점을 인식하고 정부 차원의 정책과 교육이 필요할 것으로 확인이 된다. 더불어 최재식(2017)의 연구에서 나왔듯 체육활동에 참여한 장애인들이 체육시설의 필요성에 대해 가장 높게 인식하고 있는 것에 중요점을 들 필요가 있어 보인다.

6) 선수F와 진행한 심층면담의 내용은 다음과 같습니다.

1. 장애인 전문선수가 되기로 결심한 계기는?

“운동을 접하고 제 삶이 완전히 달라졌고 훈련을 하고 시합에 참여할 때 가장 행복한 저를 발견할 수 있었기 때문입니다. 불의의 사고 후 병원 에서 몇 달간 누워있으며 절망적인 마음 상태를 가졌었습니다. 이런저런 생각을 하다 이러다간 큰일 나겠다 싶어 뭐라고 해야겠다 싶었습니다. 저는 재활 운동 겸 취미활동을 찾아 나서야겠다고 마음을 먹었고, 여러 군데 를 수소문했던 끝에 결국 장애인 체육회에 연락했고, 혼자였으면 힘들었겠 지만 장애인 체육회의 도움을 받아 여러 운동을 접할 수 있게 되었으며, 결국 선수의 길까지 오게 되었습니다. 다치기 전에는 운동을 좋아하지 않 았지만, 몇 달 만에 땀을 흘리며 사람들과 웃으며 소통하면서 참 감사하다 는 느낌을 많이 받았고 더 건강해지는 저를 볼 수 있었습니다. 신기하게도 즐기면서 하니 실력도 점점 늘고, 사고 후에도 절망적이었던 제게 아주 큰 자신감을 심어주었습니다. 동호회 내 대회에서도 점차 좋은 성적을 거두고 작은 대회에 참가해보며 다른 선수들과 겨루고 잘하는 선수들을 보며 오 랜만에 두근거린다 라는 느낌을 받았습니다. 이런 쾌감들이 점점 커져 운 동을 업으로 삼고 싶다는 생각이 많아졌습니다. 많은 고민 후 코치님들과 체육회 관계자분들께 이런 이야기를 하니 긍정적으로 답변해 주시고 실질 적인 도움을 많이 주셨습니다. 지금 전문선수가 된 지 얼마 되지 않아 성 적은 눈에 띄게 잘 나오진 않지만 매번 감사한 마음을 가지고 운동하며 살아가고 있습니다. ”

1-1. 그럼 선수로서 운동을 하면서 본인 종목에 전문지도자 에게 지도받 는 시간 외에 따로 운동을 하시는건 어디서 운동을 하고, 어느 정도 운동을 하시나요?

“처음 운동을 접할 때는 함께하는 사람들보다 상대적으로 잘하는 것처럼 느껴져 본 운동 이외에 운동이 따로 필요 없다고 느꼈는데, 다른 전문 선수들을 만나고 나서는 운동이 필요하다고 느꼈습니다. 하지만 비장애인 들과 함께 체육시설 이용 하는게 눈치가 보여서 선블리 타 헬스장을 이용

하지 못했는데, 코치님의 권유로 체력센터를 이용하게 되었습니다. 처음 기구들을 접할 때 조작법이나 운동법에 대해서 어려움이 많았지만 체력센터 지도자님들이 친절하게 알려주어 큰 어려움 없이 이용할 수 있었습니다. 운동은 항상 본 운동이 끝나고 부족한 운동량을 채우기 위해서 바로 가는 편입니다. 그래야 본 운동시 부족했던 부분을 까먹지 않고 바로바로 시행할 수 있기 때문이지요. 뭐 운동적인 면 이외에도 웨이트를 꾸준히 진행 하다보니 체형에도 많은 변화가 있고 웨이트 트레이닝도 새로운 취미가 되어버린 거 같습니다. 심지어 본 운동이 없는 날에도 제가 센터에 따로 찾아가 운동을 진행하기도 합니다. 이제 체력센터에 방문해 운동하는 것은 제 하루일과가 되어버렸습니다.”

2. 체력센터를 이용하고 가장 크게 변화된 점이 있는지?

“너무나 많습니다. 일단 기량이 더 향상된 것이 많이 느껴집니다. 저도 체 변화를 느끼지만, 코치님도 이전보다 힘이나 기술이 많이 좋아졌다고 말씀해줍니다. 동호회 사람들이나 같이 운동하는 선수들도 칭찬을 많이 해주고 체력센터에 대해 질문을 많이 주십니다. 지금은 저를 통해 더 많은 선수들이 이용하게 된 것 같습니다. 또 외형적인 부분도 많은 변화가 있습니다. 운동을 통해 그동안 쌓인 지방들도 없어진 것도 보이며, 근육도 많이 생겨 제가 생각하기에 건강한 체형으로 바뀐 것 같습니다. 저뿐만 아니라 주변 친구들도 칭찬을 많이 해줍니다. 이렇게 자신감이 정말 많이 생기니 이전에는 부정적으로 보았던 것들이 이제 긍정적으로 보이기 시작했습니다. 가족들이 저 때문에 엄청 힘들어 했는데 제가 체력센터 이용 후에 몸도 마음도 긍정적으로 바뀌다 보니 지금은 웃는 날들이 훨씬 더 많아진 거 같습니다. 체력센터 이용 이후에 저는 정말 많은 것들이 바뀌었다고 생각합니다.”

3. 체력센터 이용이 본인과 주변에 어떠한 영향이 있는지?

“저뿐만 아니라 제 주변인들도 좋아합니다. 일단 제가 긍정적으로 바뀌니까 주변인들도 긍정적으로 변하는 거 같습니다. 처음 병실에 있을 때는 저를 낙관하면서 주변 사람들에게 짜증만 냈었는데, 그때를 생각해 보면 정말 죄송하다는 말밖에 나오지 않습니다. 가장 직접적인 변화는 운동을

통해서였지만, 저의 의지에 기름을 부어준 것은 체력센터입니다. 체력센터
를 이용하고 나서는 실력도 눈에 띄게 좋아지고 자신감이 정말 많이 생겼
습니다. 제 실력이 늘어나니 코치님들도 많이 좋아해 주시고 더 열정적으
로 지도해주십니다. 또 가족들도 제가 운동하고 실력이 늘어나고 몸이 좋
아지고 난 것을 보고는 ‘처음보다 더 즐거워하는 것 같다.’, ‘네가 좋
아하니 우리도 좋다.’ 라는 말을 해주었습니다. 언젠가부터 주변인들에게
칭찬을 많이 듣고 제게서부터 에너지를 많이 얻고 간다는 말을 듣기 시작
했는데, 생각해보면 체력센터를 이용하고 나서부터 더 많이 듣게 된 거 같
습니다. 어떤 친구는 제가 최악의 상황인 줄만 알았었는데 긍정적으로 변
하고 행동하는 걸 보고는 자신에게 큰 도움이 되었다고도 말해주었습니다.
체력센터는 저로 하여금 행복전도사를 만들어주었고 그 행복을 많이 전파
하고 있습니다.”

3-1. 체력센터를 한 단어로 표현한다면?

“운동이 제 삶의 터닝포인트였다면, 체력센터는 제 삶의 의지를 더 활
활 태울 수 있게 만들어 주는 ‘장작’ 이라고 표현하겠습니다. 앞서 말씀
드린 것처럼 운동을 통해서 제 삶은 많이 바뀌었습니다. 몸과 마음 주변인
들까지요. 그리고 체력센터를 이용하고 나서는 더 빠른 속도로 변하기 시
작했습니다. 저에게는 정말 감사한 공간입니다. 처음엔 저만 알고 싶었던
공간이었지만 이제는 많은 선수들이, 아니 선수들 뿐만 아니라 일반적인
장애인분들도 오셔서 함께 긍정적인 에너지를 많이 가져가시면 좋겠다는
생각을 합니다.”

4. 장애인 전문선수로서 체력센터의 방향성에 대해?

“만족스럽게 이용하고 있지만 조금 아쉬운 점이라면은 역시 기구가 비
장애인에게 맞추어져 있다는 것입니다. 지금도 이용할 때 코치님과 지도자
님께서 제가 이용할 수 있도록 기구, 장비를 세팅해주시지만, 다른 이용자
들에게 눈치가 보이지 않는다는 것은 거짓말인 거 같습니다. 장비를 세팅
했다가 다시 원위치시키는 것까지 여러 사람이 필요하고 적지 않은 공간
을 차지해 어수선택지곤 합니다. 한번은 장비 세팅하며 다른 이용자와 부
딛힌 적이 있는데, 괜찮아하셨지만 죄송하다는 생각이 많이 들었습니다.

코치님들도 제게 추천하고 싶은 운동이 있지만 기구 세팅에 제약이 있어 아쉬워하시는 모습을 종종 보곤 합니다. 저도 아쉽지만 열정적인 코치님들이 아쉬워하는 모습에 안타까운 생각이 듭니다. 개인적인 바람인데 장애인 전문선수들을 위한 체력단련센터가 따로 있으면 좋겠다는 생각이 듭니다. 장애인에게 맞추어진 기구와 종목에 맞는 운동들을 훈련할 수 있는 기구들이 모여있는 곳에서 훈련할 수 있다면 장애인 전문선수로서 최고의 기량을 펼칠 수 있을 거라고 생각합니다. 물론 운동선수가 아닌 장애인들이 함께 이용할 수 있다면 더 좋을 것 같습니다. 일반 장애인 이용자들이 선수분들을 보고 운동에 관심을 가지게 되어 전문선수로 전향한다면 장애인 전문체육 시장도 더 커질 것으로 생각합니다. 그리고 저와 같이, 운동을 통해서 긍정적인 경험을 맛보았으면 하는 생각이 큼니다.”

선수F와 체력센터에 대해 심층면접을 했다. 선수F는 어렸을 때부터 장애를 갖고 운동을 하였지만 전문선수가 되고 체력센터를 이용함으로 더욱더 좋은 선수 그리고 사람이 될 수 있었다고 했다. 본인을 ‘행복전도사’ 라고 표현할 만큼 정신적으로도 큰 도움이 되었다고 했다. 삶의 의지를 더하고 선수로서의 실력 또한 더해지면서 만족감이 매우 높았고, 주변인들에게도 많은 영향력을 줄 수 있다고 하였다. 하지만 장애인 전문선수들을 위한 체력센터의 필요성을 말하며 현실에서 아직 부족한 부분들을 지적해 주었다. 그중 장애인 선수들을 위한 운동기구의 전문성에도 중요성을 말해주었고 이를 통해 장애인들을 선수로서의 가치도 말해주었다.

윤다희(2020)의 연구에 따르면 전국에 장애인만 사용하는 체육관은 전국에 23곳으로 현저히 적은 숫자를 보이고 있다. 앞선 선진국들과도 비교할 수 있는 부분이다. 2018년 평창 패럴림픽이 개최된 이후 장애인 선수들에 대한 관심도 늘어나고 특히나 많은 정책적 제안들이 많이 나왔지만 이후 진전은 지지부진한 상황이다. 희망적인 부분은 2022년 첫 개소한 광주광역시 북구를 시작으로 ‘반다비체육센터’가 2027년 까지 전국 150개소 지원을 목표로 추진중이라고 한다(문화체육관광부, 2023). 이는 장애인을 우선으로 사용하되, 비장애인도 함께 이용하는 사회통합형 체육시설이다. 이러한 정책

들이 평창 패럴림픽을 계기로가 아닌 이벤트 없이 우리의 생활과 삶 속에 잘 녹아들어 실현이 될 가능성을 보여야 할 것이다. 또한 누구나 장애인이 될수 있다는 인식개선에 대한 교육을 체계화 시킬 필요가 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

지체장애인 운동선수들은 체력센터를 이용한 운동을 통해 높은 만족감을 표현해 주었다. 심층면접을 통해 알아본 이용만족과 신체적 자기 효능감 및 운동지속행동에 모두 긍정적인 답변을 주었다.

더불어 사회성에 관한 영역 또한 상당히 많은 부분에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 파악되고, 그러한 많은 긍정적인 부분들이 선수 본인을 넘어서 가족들, 보호자, 주변인들에게도 영향을 미치는 것으로 파악되었다.

추가로 선수들은 체력센터에서의 운동을 통해 삶이라고 표현하며 센터 존재의 중요함도 언급해 주었다.

모든 심층면접 내용에서 나타나듯이 부정적인 의견조차 찾아보기 힘들었다. 장애인들에게 체력센터를 통해 또는 어떠한 이유에서든 운동의 필요성은 이미 많은 선행연구에서 밝혀진 내용 들이다. 이러한 내용은 장애인 전문선수라고 하여 달라지지 않았다.

다만 심층면접을 통해 공통적인 의견으로 더 많은 장애인들을 위한 공간이 필요하고, 그를 위해 필요한 인력 인프라의 중요성에 대해 언급을 하였다.

2. 제언

장애인 선수들의 심층면접에서 한목소리로 나타났듯이 부족한 장애인 시설과 사회 활동무대가 필요해 보인다. 이는 지금껏 해왔던 장애인을 위한 것들이 장애인들에게 부족함을 주었다는 것이다.

장애인 체육 분야가 평창 패럴림픽을 통해 많은 발전을 가져왔다고 다들

생각을 하지만, 현실은 아니었다고 판단이 된다. 장애인 운동선수들을 위한 많은 정책과, 장애인 선수를 비롯한 많은 장애인이 체력센터를 통해 삶의 질을 높이고 더불어 모든 이들과 자유롭게 함께할 체력센터의 활용을 위해 더 많은 연구와 과제가 필요해 보인다.

더불어 장애인 체육 분야가 더 발전하기 위해서는 장애인 인식개선에 대한 많은 교육적인 정책과 이를 구축하기 위한 인프라를 구축하는 것이 우선시 되어야 할 것이다.

아직도 사회적 약자라고 표현이 되는 장애인들을 위해 그리고 언제 우리가 장애인이 될지 모른다는 마음으로 비장애인들도 관심을 기울이고 노력해 나가야 할 부분이다.

참고문헌

- 정규화(2017). **장애인 체육 행정조직에서 장애인 체육지도자의 역할 및 배치**, 미간행 석사학위논문, 나사렛대학교 대학원.
- 김권일(2011). **장애인 전문 체육선수 발굴·육성방안**, 체육과학 연구원.
- 김기형, 박중길(2009). 한국판 코치-운동선수 관계 척도의 구조적 타당화. **한국체육학회지**, 47(6), 219-233.
- 김상덕(2022). **장애인 농구선수의 참여동기가 운동지속의지에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 신한대학교 대학원.
- 김상두(2011). 장애인 스포츠 참가자의 기본적 심리욕구, 스포츠 참여동기, 운동지속의도간의 관계. **한국특수체육학회지**, 9(2), 15-27
- 김진옥(2001). **장애인 운동선수들의 인지된 삶의 질**. 미간행 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 김진우(2015). **여가스포츠 참여자의 여가제약과 제약 타개전략 및 지속여부의 관계**. 미간행 석사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 문화관광부(2007). **장애인 체육백서**, 서울: 문화체육관광부.
- 문화체육관광부(2011). **전국 공공체육시설 현황**.
- 문화체육관광부(2023). **정책집, 장애인 프렌들리 부처**.
- 박상혁(2012). 유능감과 운동 행복 및 운동 탈진의 인과 모형검증. **한국스포츠심리학회지**, 23(4), 321-334
- 박승재(2011). **장애인 스포츠 실업팀 운영 및 지원에 대한 인식 분석**. 미간행 박사학위논문, 용인대학교 대학원.
- 박재홍(1998). **스포츠센터 회원특성에 따른 소비자만족도에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 박중홍(2017). **지체장애인의 장애인스포츠센터 참가가 사회적 상호작용, 역할취득 및 자아정체성에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문, 부산대학

- 교 대학원.
- 보건복지부(2014). **장애인실태조사**.
- 보건복지부(2016). **장애인복지시설 사업안내**, 휴먼컬처 아리랑
- 손일권(2001). **장애인들의 삶의 질 향상을 위한 생활체육 활성화방안**. 미간행 석사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 신고범(2016). **지체장애인의 좌식배구 참여를 통한 삶의 의미와 사회적응 과정**. 미간행 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 신대홍(2012). **에코스포츠 참여동기가 참여만족 및 참여 지속의지의 관계**. 미간행 석사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 양명환(2006). 직장인들의 운동 참여동기, 참여제약, 지속의도 및 참여수준간의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 37(3), 33-57
- 양명환, 김덕진(2010). 운동선수들이 지각하는 코칭행동과운동동기와의관계: 기본 심리적 욕구만족의 매개효과. **한국스포츠심리학회지**, 21(3), 217-231.
- 윤다희(2020). **장애인 전용 훈련 체육관 건축계획에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 홍익대학교 대학원.
- 윤채빈(2010). **세대별 걷기참여자의 참여동기, 참여제약, 참여지속요인의 통합적 연구**. 미간행 석사학위논문, 인하대학교 대학원.
- 이기호(2007). **국가대표 장애인 양궁 선수의 운동과 삶**. 미간행 박사학위논문, 관동대학교 대학원.
- 임수원, 정광재(2001). 중학교 스포츠 특기·적성교육활동 운영 실태 및 개선점 모색, **중등교육연구**, 47(6), 347-368.
- 정수연(2002). **청소년의 스포츠 참여가 사회관계성향에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 용인대학교 대학원.
- 조선일보(2022. 8. 18). **“평창패럴림픽 유산 ‘반다비 체육센터 1호’ 개관”**
- 조전빈(2010). **골프연습장 이용자들의 참여동기·제약이 지속여부에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 대학원.

- 천승현, 이영선(2010). 자율성지지에 기반을 둔 통합 체육활동이중학생의 기본 심리적 욕구와 정서, 행동적 참여에 미치는효과. **특수아동교육연구**, 12(1), 201-221.
- 최우영(2009). **생활체육 참여가 지체장애인의 자심감 및 생활만족도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문, 영남대학교 대학원.
- 최재식(2017). **장애인체육 활성화 방안에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 한국보건사회연구원(2020). 『2020년 장애인 실태조사』 .
- 한창수, 최승권(2014). 장애인스포츠 실업팀 고용연계를 위한 기관별 협력 방안. **한국특수체육학회지**, 22(4), 47-58
- 허준영(2022). **12주간 복합운동이 지적장애인의 기초체력과 자세에 미치는 효과**. 미간행 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- American College of Sports Medicine (1986). *Guidelines for exercisetesting precipation* (3rd ed.). Philadelphia: Lea & Febiger.
- Bandura, A.(1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioralchange. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desirefor interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuit:Human needs and the self-determination in behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 288-302.
- Dishman, R. K. (1982). Compliance/adherence in health-related exercise. *Health psychology*, 1(3), 237-267
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K.J., & Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support inphysical education and leisure-time physical activity: Across-cultural

evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97, 287-301.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). *An overview of self-determination theory: An organismic-dialectic perspective*. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination* (pp. 3-37). Rochester, NY: University of Rochester Press

WHO, 2022. 12. 2, "Disability"