



한국여성체육학회지, 2020. 제34권 제4호. pp. 85-104  
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women  
2020. Vol.34, No.4, pp. 85-104  
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2020.12.34.4.85>(ISSN 1229-6341)

## 중년여성들의 피클볼 참여 경험에 관한 질적 사례연구

박광호(연세대학교, 강사)·조은영\*(동양미래대학교, 교수)

### 국문초록

본 연구는 피클볼에 참여하는 중년여성들의 동기와 목적을 심층적으로 고찰하고 이를 통해 중년여성들을 위한 신체활동 프로그램으로서 피클볼의 가능성을 살펴보기 위해 수행되었다. 이를 위해 피클볼에 참여하는 40~60세 중년여성 10명을 연구참여자로 선정하여 질적사례연구 방법을 통해 연구를 수행하였다. 연구자료수집을 위해 심층면담과 온라인 자료를 활용하였다. 연구결과는 다음과 같다. 중년여성들의 피클볼 참여 동기는 첫째, 스포츠 참여 제약 및 중단과 피클볼의 접근성, 둘째, 기성 스포츠의 배타성과 뉴스포츠로서 피클볼의 개방성, 셋째, 쉽게 배울 수 있는 피클볼의 특성과 그로 인한 낮은 진입장벽이 도출되었다. 중년여성들의 피클볼 참여 목적은 첫째, 신체노화에 따른 신체활동의 필요, 둘째, 우울감의 해소와 사회적 교류 욕구 충족, 셋째, 진지한 여가로서 도전, 경쟁, 성취감의 추구였다. 본 연구에서 드러난 접근성, 비용효율성, 개방성, 사회성 그리고 중강도 유산소운동 등 피클볼의 다양한 특징들은 한국에서 중년여성들이 참여할만한 또 하나의 신체활동 프로그램으로서 가능성을 제시하였다. 본 연구는 매우 빠르게 성장하고 있는 피클볼에 대하여 국내에서 처음으로 수행된 연구라는 점, 중년여성들을 위한 신체활동 프로그램의 관점에서 피클볼 참여의 이점 등이 질적사례연구를 통해 경험적으로 정리되었다는 점 등에 의의가 있다.

한글주요어 : 피클볼, 중년여성, 스포츠참여, 질적사례연구, 참여 동기, 참여 목적

---

\* 조은영, 동양미래대학교, E-mail : eycho77@dongyang.ac.kr

## I. 서론

최근 미국에서 가장 빠르게 성장하는 스포츠 중 하나인 피클볼은 테니스, 배드민턴, 탁구의 여러 요소를 결합한 라켓스포츠의 한 종류이다(Buzzelli & Draper, 2020). 피클볼 경기 장소는 미국에서만 7900여 개에 이르는데 지금도 매월 110개 이상이 새로 생겨나고 있다. 2019년을 기준으로 미국 내 피클볼 참가자 수는 330만 명인데 이는 2015년 이후 매년 약 10%씩 성장하고 있는 수치이며, 그중 130만 명이 1년에 8번 이상 참가하는 핵심 참가자이다(USAPA, 2020).

피클볼은 미국에서 애리조나, 플로리다와 같이 대규모 노인 커뮤니티가 있는 곳을 중심으로 성장하기 시작했지만 지금은 모든 주에서 인기가 있으며, 특히 격년마다 개최되는 시니어 올림픽에서 가장 인기 있는 스포츠가 되었다(Erin, David, Renee, & Katie, 2016). 피클볼은 세계 여러 국가로 확산되고 있는데 2020년 현재 캐나다, 대만, 일본, 싱가포르 등 26개국에 협회가 설립되었으며 한국에서도 2017년 대한 피클볼협회가 설립되었다(IFP, 2020).

피클볼이 갑작스럽게 인기를 끌게 된 이유 중 하나는 친근한 스포츠로서 연령과 성별에 상관없이 누구나 쉽게 참여할 수 있기 때문이었다(Joe, 2020). 피클볼은 몸에 무리가 덜 간다고 알려졌는데 언더핸드 스트로크 지향으로 인해 팔꿈치나 어깨의 상해 가능성이 상대적으로 적고(Greiner, 2019) 그러면서도 운동 효과와 경쟁성, 재미가 크기 때문이었다(Buzzelli & Draper, 2020).

최근에는 노인뿐만 아니라 여성들의 피클볼 참여

도 빠른 속도로 증가하고 있다. 2015년부터 3년 동안 전체 피클볼 참여자 중 여성의 비율은 33%에서 38%로 증가했다(USAPA, 2020). 이것은 앞서 언급한 바와 같이 누구나 쉽게 참여할 수 있다는 특성과 함께 사교적 도구로서의 이점(Newby, 2017)이 영향을 미쳤을 것이라고 판단된다(Ryu, Yang, Kim, Kim, & Heo, 2018).

본 연구는 피클볼의 핵심 참가자로서 여성, 그중에서도 40세 이상의 중년여성에 대하여 관심을 갖는다. 피클볼이 한국에서는 아직 보급 초기 단계라고 할 수 있는데, 이미 피클볼을 정기적이고 열성적으로 즐기는 중년 여성들이 피클볼에 빠져들게 된 이유와 또한 그것이 가져다주는 효익이 무엇이었는지 궁금해진 것이다.

여성의 중년기는 다양한 신체적, 정서적 문제에 직면하는 시기인데(전현진, 정명선, 2008), 이 시기에 일어나는 변화에의 부적응은 여러 문제를 야기할 수 있다(이동현, 김승철, 2003). 이 때문에 중년기 여성의 신체, 정서적 건강에 관한 사회적 관심이 높고(한용재, 강현욱, 2015), 이를 해결하기 위한 사회적 차원에서의 다양한 시도들이 이뤄지고 있다(김동아, 2020).

신체활동 참여는 중년여성들이 겪는 다양한 신체, 정서적 문제에 대응하는 효과적인 방법으로 간주된다. 메타분석을 통해 여러 연구를 검토한 결과, 신체활동이 중년 여성의 우울에 미치는 긍정적 영향이 확인되었고(김영옥, 오수학, 2017), 2014 국민건강영양조사 데이터를 통한 중년여성의 우울 중증도 관련요인 연구에서도 신체적 활동이 중요한 요인임이 확인되었다(이영주, 2018). 또한 정신

적, 신체적 영역을 모두 포함하는 건강증진 행위에 있어서도 신체활동은 중요한 요소로 고려되었다(이용미, 김근면, 정유희, 2014).

이처럼 신체활동 참여가 여성의 중년 시기 신체, 정서적 변화에 대응하는 효과적인 수단임이 다양한 연구를 통해 확인되었지만, 한국 중년여성들의 신체활동은 주당 약 43분으로 활동 권장량 150분에 비교하여 현저히 떨어진다(추상희, 최은진, 제갈윤석, 2018).

이것은 여성들의 신체적 여가활동 참여를 제약하는 다양한 요인들과 관련이 있다. 육아와 가사로 인한 경제적, 시간적 제약(곽한병, 2017), 자신감 부족과 부끄러움, 프로그램으로의 접근을 위한 정보 부족(정영남, 2008), 높다고 느껴지는 스포츠 수행의 난이도(지현진, 2006) 등이 그것인데, 재정, 장비 및 시설의 접근성, 육아의 부담, 정보의 부재를 이야기 한 호주 사례(Rich et al., 2019)를 보면 비단 이것이 한국만의 문제는 아님을 알 수 있다.

이처럼 중년여성들이 신체활동에 참여하는 데는 돈, 시간 부족과 같은 외부적 요인과 함께 적당한 프로그램을 찾지 못한 것도 한 원인이 된다. 운동이 좋다는 것은 알겠는데 정작 자신한테 알맞은 프로그램을 찾는 것이 쉽지 않았던 것이다. 최보나와 김성훈, 육동원(2009)에 따르면 중년여성들에게 있어 스트레스에 효과적으로 대처하기 위한 적절한 프로그램을 찾는 것은 쉬운 일이 아니며, 따라서 다양한 스트레스 대처 프로그램 개발이 시급하다고 하였다. 김동아(2020) 또한 여성의 열의를 유도할 수 있는 다양한 프로그램 개발의 필요성을 강조하였다.

피클볼은 여성 친화적인 스포츠로서 재정 필요,

접근성, 난이도 등에서 높은 수준을 요구하지 않는다. 그러한 점에서 여성들을 위한 대안적 프로그램으로서 가능성을 가진다. 그러면서도 경쟁성이 강하다는 특징은 그동안 남성 중심적이라 여겨져 왔던 스포츠 영역에서 특별한 의미를 갖는다. 그동안 스포츠와 여성 사이의 문화적 거리감은 생활체육에서조차 여성이 주변부에 위치한 듯 느껴지게 하였는데(Shaw, 1994), 최근 여성 피클볼 참여자수의 빠른 증가는 이 스포츠에서만큼은 여성이 핵심 주체가 될 수도 있겠다는 가능성을 보여준다.

최근 한국에서도 피클볼에 참여하는 여성인구가 빠르게 증가하고 있다. 네이버의 피클볼 커뮤니티를 통해 확인한 결과 광주, 고양, 대구, 서울, 수원, 제주, 청주 등에서 생활체육으로 피클볼 동호회가 활동하고 있으며 그 중 중년여성회원들의 비중이 높은 것으로 파악되고 있다. 본 연구는 질적 사례 연구 방식을 통해 어떤 동기와 목적이 중년여성들로 하여금 피클볼에 참여하도록 이끌었는지 심층적으로 고찰하고, 이를 통해 중년여성을 위한 신체활동 프로그램 측면에서 피클볼이 어떤 가능성을 가지는지 살펴보고자 한다.

중년여성을 위한 다양한 스포츠 프로그램의 요구에도 불구하고 그동안 중년여성들의 신체활동 참여 종목은 조깅, 수영, 휘트니스, 에어로빅 등으로 단조로운 편이었다(이동현, 김승철, 2003). 연구의 측면에서도 중년여성을 대상으로 한 연구의 스포츠 종목은 수영(오정희, 조광민, 정유미, 2018), 댄스스포츠(권재윤, 최경근, 2019), 라인댄스(임향아, 2013), 줌바 댄스(황향희, 이하나, 김보람, 이유진, 2017) 등으로 전형적인 젠더 고정관념을 따르고 있었다.

따라서 중년여성들이 참여할 수 있는 스포츠 프로그램 및 그와 관련된 배경지식을 확장한다는 데서 본 연구의 의의가 있다. 또한 피클볼이 국내에서도 빠른 속도로 성장하고 있고, 특히 중년여성을 위한 신체활동으로서 제법 괜찮은 콘텐츠임에도 불구하고, 아직까지 피클볼을 주제로 한 연구가 국내에서 수행된 적이 없다는 점에서 본 연구의 시의성을 찾을 수 있다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구참여자

본 연구는 피클볼에 참여하는 중년여성들의 동기 및 목적을 심층적으로 이해하기 위해 10명의 여성을 연구참여자로 선정하였다. 질적사례연구에서 유용하게 사용되며, 특별한 사례를 의도적으로 선택하여 표본을 추출하는 방법인 유목적 표집법, 눈덩이 표본추출 방법을 통해 연구참여자 선정하였다. 문지기로서 지역 피클볼 클럽의 리더들을 통하여 네트워크에 다가간 후 연구참여자들을 만날 수 있었다.

연구참여자 선정 기준은 다음과 같다. 첫째, 중년여성으로서 40세 이상, 60세 미만 여성으로 하였다. 둘째, 피클볼에 참여한 기간이 8개월이 경과한 경우로 하였다. 국내에 피클볼이 처음 도입된 지 3년 정도가 되었기 때문에 생활체육으로 참가한 기간이 상대적으로 긴 그룹의 기준을 8개월로 선정하였다. 셋째, 평균적으로 주 1회 이상 피클볼에 참여하고 있는 경우로 하였다. 넷째, 피클볼에 참여하며 스스로 체험한 경험과 그 안에서의 생각을 솔직하고 풍부하게 이야기해 줄 수 있는 참가자로 하였다. 이와 같은 기준을 통해 선정한 연구참여자의 특성은 <표 1>과 같다.

### 2. 자료 수집

#### 1) 심층면담

본 연구는 주로 심층면담을 자료수집 방법으로 사용하였다. 연구자는 연구참여자들과 함께 간단한 인터뷰 가이드를 가지고 반구조화된 면담을 실시하였다. 피클볼을 알게 된 계기, 피클볼에 처음 참여하게 된 계기와 동기, 피클볼에 계속 참여하게 된

표 1. 연구참여자의 개인적 특성

구분	연구참여자	성별	나이	직업	피클볼 경력	평균 주 참여횟수
1	A	여	57	가정주부	2년	2
2	B	여	55	가정주부	1년	4
3	C	여	57	가정주부	10개월	4
4	D	여	50	가정주부	1년	3
5	E	여	46	교사	1년	4
6	F	여	47	가정주부	10개월	3
7	G	여	57	가정주부	8개월	2
8	H	여	45	가정주부	8개월	1
9	I	여	58	가정주부	1년	2
10	J	여	53	가정주부	1년	2

과정, 피클볼에 계속 참여하는 목적과 참여하면서 새롭게 생기게 된 목표, 피클볼을 하면서 좋았던 경험, 피클볼에 참여하며 경험하게 되는 갈등이나 제약 등의 질문을 가지고 면담을 시작하였다.

Yin(2011)의 가이드에 따라 '왜' 라고 질문을 시작하는 것이 연구참여자들로 하여금 방어적인 심리를 만들 수 있기 때문에 '어떻게 하여'로 질문을 바꾸어 하였다. 예를 들어 '왜 피클볼에 참여하세요?' 라는 질문은 '어떻게 하여 피클볼에 참여하게 되었어요?' 라는 형태로 질문을 하였다. 심층면담은 피클볼 운동 현장에서 이뤄졌고 감염병 상황에 따라 직접 대면이 어려운 경우 유선을 통해 진행하였다. 1인당 심층면담은 60분 내외로 진행하였고, 면담 내용은 연구참여자의 동의를 구하고 녹음하였으며, 면담을 마친 후에는 24시간 이내에 전사하였다.

## 2) 문서(온라인)자료

질적사례연구는 심층면담 이외에도 문서나 시청각 자료 등과 같이 연구에 사용될 수 있는 다양한 형태의 자료를 포함하기를 권장한다(Merriam, 2005). 본 연구는 피클볼 관련 온라인 커뮤니티를 통해 가입자 및 참여자들의 피클볼 참여 계기, 활동 등에 관한 정보를 수집하였다.

## 3. 자료 분석

심층면담 자료의 분석은 질적사례연구의 자료 분석 방법으로서 Stake(2005)의 범주 합산과 직접 해석을 통해 의미를 찾기 위한 과정을 거쳤다. 이것은 여러 사람들의 이야기가 하나의 종류라고 여겨질

때까지 모으는 방식과 개별적으로 이야기가 분리되는 경우 직접적으로 해석하는 방식이다. 본 연구는 1차적으로 전사 자료를 구별하여 단어로 코딩하고 이를 의미 있게 묶는 작업을 하였다. 이어서 의미 단위로 묶는 2차 범주화 작업을 하였는데 이 과정에서 자료들을 버리거나 선택하는 지속적 선별(Wolcott, 1990)을 하였다. 이렇게 하여 도출된 범주를 문서(온라인)자료와 비교해 가며 증거를 확인하였다.

## 4. 연구의 진실성 및 타당도

질적 연구에서 타당성은 연구자가 기술한 결과들이 얼마나 정확한지 파악하고자 하는 시도로 오히려 질적연구의 차별적 강점이 된다(Creswell, 2015). 본 연구는 Creswell(2015)이 제시한 질적연구에서의 타당성 가이드에 따라 연구의 진실성 및 타당도를 확보하고자 하였다. 본 연구는 연구참여자로 하여금 연구자의 연구결과 및 해석에 대한 견해를 요청하여 연구자가 연구참여자의 의도를 제대로 해석하였는지 검토하였다. 그리고 앞서 진술한 바와 같이 심층면담의 결과와 문서(온라인)자료와의 비교 및 증거 확인을 통해 자료의 삼각검증을 하고자 하였다. 지속적 동료 간 검토를 위해서 스포츠사회학 전공 교수 1인과 박사 2인에게 연구 전 과정에서 지속적인 조언을 구하며 연구결과와 타당성 확보를 하고자 하였다.

연구의 윤리성 확보를 위해 연구자는 연구 자료를 수집하기 전 본 연구의 취지에 대하여 연구참여자에게 충분히 설명하였고, 연구참여자들의 동의하에 연구 자료를 수집하였다. 연구참여자 보호를 위해 연구자의 성명을 임의의 알파벳으로 제시하였다.

### Ⅲ. 결과 및 논의

#### 1. 중년여성들의 피클볼 참여 동기

##### 1) 스포츠 참여 제약 및 중단과 피클볼의 접근성

중년여성들은 다양한 요인에 의해 스포츠로서 여가 참여의 제약을 경험한다. 취업이나 가사, 자녀 양육으로 인한 불충분한 시간, 스케줄링, 피로 등은 스포츠 및 여가 참여를 제약한다(정영남, 2008). 비용 문제 또한 제약 요인에 포함되지만 이것은 절대적 기준이 아니라 비용에 대하여 느끼는 부담의 정도를 의미한다(이원미, 이종영, 2016). 여전히 고착화되어 있는 한국에서의 성별 분업과 '육아는 여성의 책임'이라는 관념은 여성이 스포츠 참여를 위해 비용을 지출하는 것을 주저하게 한다(서정미, 김수영, 2016).

스포츠 참여가 삶의 활력과 만족도를 높일 것이라는 기대는 있지만 막상 중년여성들이 스포츠에 참여하는 데는 이와 같이 다양한 제약이 존재한다.

스포츠 참여에의 제약은 여성이기 때문에 경험하게 되는 구조적 이유뿐만 아니라 이미 스포츠에 참여하고 있었다 하더라도 노화에 의한 신체기능의 약화, 상해, 탈진과 같은 이유로 발생할 수 있다. 특히, 테니스, 골프와 같은 타격 스포츠, 스윙 스포츠 등을 즐겼던 경우는 공통적으로 관절 부위 상해로 인한 참여 제약 및 중단을 경험할 수 있다.

뿐만 아니라 COVID-19와 같이 특수한 사회 보건적 요인이 스포츠 참여를 제약하기도 한다. 최근의 감염병 사태로 인한 방역 지침은 사람들로 하여금 실내 스포츠 참여를 강제적으로 제한하기도 했지만, 그로 인한 심리적 위축은 자발적으로도 실내

스포츠 참여를 주저하게 하였다.

테니스 치다가 무릎이 아파서, 연골 때문에 못하는 거예요. 운동 쉬니까 우울증처럼 사는 게 재미가 없잖아요.(B)

다른 스포츠 하고 있었는데 코로나 때문에 다 쉬니까 할 수가 없죠. 그러다가 우연히 친구 연락 받고, 밖에서도 한다 하니 같이 해보자 해서(C)

연구참여자들은 스포츠 참여 제약이나 중단의 요인이 해소된 것은 아니지만 다양한 필요에 의해 스포츠 참여를 희망하였다. 때로는 주도적으로 스포츠를 탐색하기도 하였는데, 주로 지인의 제안이나 자녀를 통해 피클볼에 참여하게 되는 경우가 경로가 되었다. 이 때 연구참여자인 중년여성들이 계속해서 피클볼에 참여하게 된 동기에는 비용 효율성, 시설에 대한 접근성이 영향을 미쳤다(Heo, Ryu, Yang, & Kim, 2018).

중년여성들의 스포츠 참여에는 경제적 제약, 시간적 제약이 존재하는데 단지 패들, 공과 같은 단순한 장비만 있으면 다른 격식과 준비 없이도 바로 이 스포츠에 참여할 수 있는 것이 이와 같은 제약을 극복할 수 있는 조건이 되었다. 또한 넓은 공간을 필요로 하지 않음 때문에 이동 가능한 네트 설치를 통해 거주지 가까운 곳에 공간을 마련할 수 있는 것이 접근성에 대한 이점으로 작용하였고, 심지어 비교적 거리두기가 가능한 안전한 스포츠라는 인식으로 인해 COVID-19 기간 동안 오히려 피클볼의 성장이 가속화 되었다(Jasmine, 2020).

집에서 가까운 근접성이랑, 주말에 집에만 있으면 티비만 보고 있을 텐데, 장비를 많이 살 필요도

없고 간단해서 편리하게 이용할 수 있어요.(C)  
 즐겁기만큼 편하게 할 수 있는 운동인 것 같아요.  
 상대방이랑 땅만 있다면 할 수 있는 운동이라.(D)

**2) 기성 스포츠의 배타성과 뉴스포츠로서 피클볼의 개방성**

스포츠 동호회 및 스포츠 강습 현장에서의 배타성과 폐쇄성은 새로운 회원들이 참여하는 것을 주저하게 할 수 있다. 중년여성이 이미 잘 조직되어 있는 스포츠 동호회에 신입회원이 되어 지속적으로 참여하는 데는 어려움이 있을 수 있다.

기존 회원들 사이에 형성된 사회자본, 그 안에서의 사회구조적 장벽으로 인해 파트너를 구하는 것부터 어려움을 겪으며, 기존 회원에 비해 운동 기술의 숙련도 부족과 운동 경쟁 조건의 불리함으로 인해 지속적으로 참여하는 데 어려움을 겪게 된다(권현수, 이종영, 2016). 특히 지역사회를 중심으로 형성된 스포츠 클럽의 경우 인지적, 사회적 자본으로서 사회적 배타가 그 특징으로 나타나는데, 사회적 배타는 신입회원이 참여하는데 배타적 행위, 갈등적 상황을 비롯하기도 한다(강효민, 박기동, 2008).

연구참여자들은 스포츠 참여를 위해 스포츠를 탐색하는 과정에서 피트니스, 요가, 수영과 같이 지역 체육시설에서 접할 수 있는 개인 스포츠 강습을 고려하기도 하지만 테니스, 탁구, 배드민턴과 같은 종목 동호회나 강습에 참여하기를 시도하기도 하였다. 그러나 기성 스포츠 동호회나 강습 모임이 가지고 있는 배타성, 폐쇄성으로 인하여 참여를 지속하지 못하는 경험을 하였다. 중년여성으로서 신체활동의 필요성을 느껴 스포츠 모임에 참여하고자

하였지만, 기존 회원들의 배타적 네트워크, 자신의 높지 않은 운동 실력은 중년여성으로서 굳이 그 수고스러움을 감내하면서까지 그 모임에 참여하고자 하는 마음을 먹게 하지는 않았다.

000, 000쪽(동호회)이 텃세가 심하더라고요. 나이 먹고 좀 힘들고 해서, 다른 멤버들과 함께 치면서 실력도 쌓고 하는데 안쳐줘요. 기존 멤버들이 있으니까 엄두도 못 내겠어요. 내 돈 들여 이렇게까지 할 필요 있을까 싶어 그만두고. 이거(피클볼)는 잘 가르쳐주고 처음부터 참여하게 해주고 잘 다가와 주고. 공도 크고 맞추기 수월하니까(F)

애가 좀 크니까 운동을 하고 싶었어요. 운동을 좋아했고 쉽게 시작할 수 있다고 해서 했죠. 000랑 000도 알아봤는데 동호인들한테 좀 뭘 받아와야하고 그렇더라고요.(H)

연구참여자들이 피클볼에 지속적으로 참여하게 된 데는 뉴스포츠로서 피클볼이 가지고 있는 개방성 특징이 영향을 미쳤다. 전통 스포츠의 전일성 특징이 능력에 따라 참여자를 제한하거나 구분하는데 반해, 다양성을 기반으로 한 뉴스포츠는 참여자 중심의 종목 운영 원리를 바탕으로 하여 새로운 사람이 진입하는 것에 더 개방적이다(류태호, 이병준, 2006).

도전, 경쟁을 추구하고 규칙의 정형성 등 피클볼의 특성이 뉴스포츠의 그것을 전형적으로 따르는 것은 아니나, 새롭게 시작된 스포츠로서 피클볼은 양성 중심, 개방성 등의 측면에서 뉴스포츠의 여러 특징을 혼합하여 가지고 있다. 연구참여자들은 새로운 사람이 참여하는 것을 환영하고, 먼저 참여한 사람이 마치 전도자가 되는 피클볼의 개방적 특성

으로 인해 부담 없이 피클볼에 진입할 수 있었다.

### 3) 배우기 쉬움과 낮은 진입 장벽

여성이 레저 스포츠에 참여하는데 자신감 결여나 그 활동에 참여하기 위한 기술의 부족, 스스로 초라하게 여기는 감정 등은 제약 요인이 된다(정영남, 2008). 그 스포츠를 수행하는 데 있어 난이도가 높다고 느끼는 경우 두려움을 느끼게 되고(지현진, 2006), 그로 인해 위축된 마음은 지속적인 참여를 방해한다. 스포츠 활동 참여를 지속하는 데는 신체적 유능감과 그로 인한 동기부여가 중요한데(김동아, 2020), 위축된 마음과 두려움은 오히려 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

특히 지역 기반의 스포츠 동호회에 참여하는 데는 운동 기술의 숙련도가 중요한데, 운동 능력의 차이가 중도에 포기하는 원인이 되기도 한다(권현수, 이종영, 2016). 이처럼 습득을 위한 난이도, 개인의 운동 능력은 중년여성에게 있어서도 스포츠에의 지속적 참여에 많은 영향을 미치게 된다.

중년여성인 연구참여자들은 피클볼에 지속적으로 참여하게 된 중요한 동기로 대부분 피클볼이 배우기 쉬운 스포츠라는 점을 강조하였다. James(2019)에 의하면 피클볼이 배우기 쉬운 이유는 다음과 같다. 피클볼은 테니스와 플레이 방식이 비슷하지만 공이 크고 가벼워 대부분의 다른 라켓스포츠의 공보다 느린 속도로 비행하며, 경기장이 배드민턴 코트보다 그 크기가 작아 경기 중 한 선수가 커버해야 하는 영역이 작다. 따라서 경기에 참여할 때, 민첩성이 좋지 않더라도 더 많은 반응시간, 의사결정 시간을 확보할 수 있다. 대부분의 샷이 언더핸드 스윙으

로 이뤄지므로 다른 라켓스포츠 보다 공을 안정적으로 타격하는데 용이하며, 패들(라켓)의 페이스 면적이 넓고 그립 부분이 짧아서 처음 피클볼을 배우는 사람도 스트로크의 성공률이 높다.

이처럼 기본 기술을 습득하는 것이 상대적으로 쉽고, 이로 인해 처음 배우는 사람들도 성취감을 느낄 수 있다는 점이 쉬운 진입과 지속적인 참여를 이끈다. 이외에도 피클볼은 다른 라켓스포츠에 비해 공을 강하게 치는 것에 대한 이점이 크게 없다는 점이 또한 여성이 참여하는데 이점으로 작용한다(Rachel, 2020).

여자가 40대가 넘어서 운동을 못 해본 사람들이 운동을 시작하기는 참 쉽지 않거든요. 배드민턴은 길어서 맞추기 어렵기도 하고. 피클볼은 패들도 공도 커서 처음에 익히기가 쉬워요.(B)

테니스 같은 것은 공을 맞추기도 힘든데 이거는 쉽고, 야외에서도 할 수 있어 매력적이고. 피클볼은 아무튼 배우기 쉬워요. 이거는 지도자가 간단히 설명하며 놀면서 하면서 쉽게 뛰어 들 수 있는 것 같아요.(F)



그림 1. 피클볼 동호회(출처 :네이버카페 아이러브피클볼)

## 2. 중년여성들의 피클볼 참여 목적

### 1) 신체노화에 따른 신체활동의 필요

중년여성은 다양한 신체적 변화와 그로 인한 스트레스를 경험한다(김양례, 2011). 한국 여성들은 평균적으로 45세에 갱년기에 진입하고 49세에 폐경을 경험하는데(송애리, 2005), 폐경은 여성호르몬의 감소로 인해 고혈압, 당뇨, 심혈관 질환, 골다공증, 인지 기능 저하를 유발하는 등 각종 질환 및 신체적 노화와 관련이 있을 수 있다(질병관리본부, 2008).

이와 같은 중년여성의 신체적 변화에 대하여 신체활동, 충분한 수면과 같은 건강생활 실천은 만성질환 예방 및 폐경기 증상 완화에 긍정적 영향을 미친다(권은주, 김혜경, 조숙행, 고승덕, 조한익, 2014). 중년여성들은 스포츠에 참여함으로써 건강이나 체력을 유지하고(송지형, 임상용, 2006), 사회적 관심이 많은 신체 외형 관리를 할 수도 있다(이원미, 이종영, 2016).

연구참여자들은 중년 나이에 접어들었을 때 신체활동의 필요성을 체감하였고 그 필요를 충족하기 위해 피클볼에 참여한다고 하였다. 한 연구참여자는 피클볼에 참여하여 몸을 움직이고 땀을 흘리고 나면 몸이 덜 아프다고 했다. 몸이 아프다는 것은 통증, 불편을 의미하는데 이는 건강 관련 삶의 질을 구성하는 중요한 요인이기도 하다(Euro-Qol group, 1990). 건강 증진을 위해 적극적으로 신체활동에 참여하는 경우 통증을 포함한 건강 관련 삶의 질이 높게 나타나며(김소영, 2010), 특히 남성보다도 여성의 경우가 그 연관성이 더 높게 나타난다(박인경, 김영호, 2014).

피클볼 참여 중년여성들은 피클볼 참여를 통해 수면에 도움이 된다고 공통적으로 이야기하였다. 중년여

성은 폐경 이후 호르몬 분비 불균형으로 수면장애를 많이 경험한다(Sun, Shao, Li, & Tao, 2014). 그런데 수면의 질은 우울감과 같은 정신적 건강과도 깊은 관련이 있을 뿐만 아니라(권은주 외, 2014), 건강 관련 삶의 질을 포함하여 삶의 질 전체에 영향을 미치기 때문에 무척 중요하다(방소연, 도영숙, 2020).

떨 일이 없는데 이 운동을 하며 뛰게 되기도 하고. 운동을 안 하면 몸이 아파요. 땀이 나고 해야 덜 아프죠. 기본 2만 보예요. 제가 보니까 적어도 1만 5천보, 많으면 3만 보 되니 운동효과가 좋죠.(I)

운동하면서 안 아프고 활력을 찾아서, 우리 나이 되면 불면증 있고 40대 중반부터 잠을 잘 못 자요. 운동 안 하면 숙면도 안 돼요. 근육통 있는 만큼 푹 잘 수 있어요(웃음).(B)

이와 같은 연구참여자들의 진술은 여성들을 대상으로 수면과 운동과의 관계를 검증한 여러 연구들로부터 그 실증이 가능하다. 운동에 참가하는 중년 여성들의 수면의 질은 그렇지 않은 경우보다 더 높은 것으로 나타나는데(조성림, 조현익, 소영호, 2013), 노인여성의 경우 운동 참여 정도에 따라 수면의 질, 수면에 드는데 걸린 시간에 차이가 나타난다(김형렬, 이상직, 변재철, 2012). 전용균, 고보라, 이지영(2018)은 수면 지속시간, 효율, 수면 장애 등에 관여하는 호르몬인 세로토닌과 중강도 유산소운동간의 유의미한 관계를 검증하였고, 수면의 질에 미치는 중강도, 저강도 유산소운동의 긍정적 영향을 확인하였다.

Smith와 Buchanan, Dalleck(2018)은 중년 및 노인 피클볼 참여자의 생리학적 반응에 관한 연

구를 수행하였는데, 피클볼 운동 참여시 최대산소 섭취량과 예비심박수의 평균이 각각 52.2%와 50.9%로 나타났다. 이를 토대로 피클볼이 중강도 운동으로서 분류될 수 있으며 중년 및 노인을 위한 이상적인 신체활동이라 제안하였다. 이 결과는 중강도 운동으로서 피클볼 참여가 중년여성들의 수면에 도움이 될 수 있음을 뒷받침한다.

## 2) 우울감의 해소와 사회적 교류 욕구 충족

여성의 중년 시기는 스트레스, 낮은 행복감, 우울 증 등 다양한 심리정서적 문제를 경험하는 때이다. 우울은 연령이 증가함에 따라 증가하는 경향이 있고, 폐경이 오면 우울을 경험할 확률이 더 높아지는데 한 연구는 폐경 증상과 우울의 상관계수를 .692라는 결과를 보고하기도 하였다(이홍자, 김춘미, 2010).

신체활동에 참가하는 것은 중년여성의 심리적 행복 및 우울감 해소에 도움이 된다. 신체활동은 긍정적 정서를 형성하게 하여 심리적 행복감을 향상시키는 데 도움이 되고, 긍정성 및 회복탄력성, 자신감 등에 도움이 된다(조은영, 홍미화, 2020). 이런 영향은 신체활동이 중년여성의 우울 및 스트레스를 완화하는 생리학적 효과에 기인하는데, 적절한 신체활동은 결핍할 경우 우울증을 일으키는 것으로 알려진 세로토닌 분비에 긍정적인 영향을 미친다(전용균 외, 2018).

연구참여자들은 피클볼에 참여하며 우울감과 스트레스 해소에 도움이 된다고 하였다. 가정주부로서의 단조로운 삶, 갱년기 증상에 의해 우울감이 늘어나는 것을 체감하였고 그에 따라 운동을 하기

위한 한 방법으로 피클볼에 참여한다고 하였다.

운동요법은 우울, 기분 상태, 스트레스에 영향을 주는 중요한 방법이다. 운동요법은 갱년기 여성의 우울 감소를 위해 쓰이는 중재 프로그램 중 가장 많이 사용되는 방법이고 따라서 일상 속에서 운동을 할 수 있는 것이 중요하다(방윤이, 2019). 운동요법의 측면에서 피클볼이 중년여성들의 우울감의 해소에 도움이 되는 효과적인 도구가 되었음을 알 수 있다.

원래 이 나이는 우울증이 많아요. 그래서 찾는 거지. 단순한 생활에 우울증도 오고 그 상태에서 뭐라도 움직여야겠다는 생각이 들어 알아보니 OO는 찾아가도 아무도 안 쳐다봐주고.(D)

공치는 맛. 경쾌한 소리. 그게 좋아요. 안 좋은 일 있을 때도 스트레스 풀리고. 아이들에게 화가 났다가도 공 칠 때 썸이면 맘이 누그러져서 먼저 아이들에게 연락도 하고 그랬어요.(F)

테니스만큼 안 뛰어도 되는 이게 테니스 칠 때에 희열 쾌감을 느끼게 해주고 좋아요.(B)

피클볼의 스포츠로서의 기술적 특성, 재미의 특성이 또한 연구참여자들의 우울감 및 스트레스 대처에 도움이 될 수 있었다. 고선혜와 이종영(2001)은 여가로서 스포츠 종목의 사회심리학적 특성을 분석하였는데, 그중 정신적 활력 및 건강을 증진시키는 그룹으로 테니스, 스쿼시 등을 제시하였고, 활력을 증강하는 스포츠로 배드민턴, 골프, 탁구 등을 제시하였다. 피클볼은 이 스포츠들과 유사점을 많이 찾을 수 있는데, 연구참여자들의 진솔 중 공을 치는 경쾌한 소리가 스트레스 해소에 도움이 된다는 것을 여기에 적용할 수 있다.

운동으로 많이 풀죠. 기분 좋고. 사람들과 어울려서 하고.(J)

저는 토, 일은 무조건 치고 주 4회 정도. 보통 2-3시부터 최대 6시까지. 기본 3시간? 운동하러 나오는 거고 내가 좋아하는 사람들 만나러 나와요. 친구들 만나는 것보다 여기가 더 재미있어요.(E)

연구참여자들은 우울감 해소뿐만 아니라 사회적 교류의 측면에서 피클볼 참여에 큰 즐거움을 느낀다고 하였다. 선행연구에 따르면 피클볼에 참여하는 여성들이 남성들보다 사회적 연계 및 통합(고립의 반대 개념)을 할 가능성이 더 높고, 그 과정에서 다른 사람들과 긍정적인 관계를 형성할 수 있다. 피클볼은 노인들의 긍정적인 사회적 상호작용을 촉진한다. 중년여성들에게 또한 이것을 적용하는 것이 가능한데 피클볼은 또래 여성들 사이에서 네트워크를 만드는 데 도움이 된다(Ryu et al., 2018).

이처럼 연구참여자들은 피클볼에 참여하는 즐거움 중 사람들과의 교류, 관계 맺음을 강조하였다. 연구자는 연구참여자들이 모여서 운동하는 모습을 관찰하고 인터넷 커뮤니티를 통해 지역별 운동모임의 시간과 형태를 파악하였다. 연구참여자들은 한번 운동에 참가하면 짧지 않은 시간인 4시간 이상 동안 운동하는 공간에 함께 머물러 있었고, 각자 다과를 챙겨 와서 다른 사람들이 게임을 하는 동안 서로 대화를 나누었다. 운동을 마치고 나면 함께 식사를 하거나 차를 마시러 이동하기도 하였다. 한 연구참여자는 점심 이후 시간은 해질 때까지 피클볼 운동 장소에 있기 때문에 자신의 삶에서 피클볼에 참여하는 것이 매우 중요하다고 하였다.

지역사회에서의 스포츠클럽 참여는 단순히 스포츠 및 여가 참여의 차원을 넘어 관계 형성을 하고자 하는 사람들의 사회적 욕구가 반영된 행위이다(강효민, 박기동, 2008). 이런 욕구는 중년여성들의 피클볼 모임에서도 나타난다. 모임 안에서 네트워크를 구축하고 스포츠 활동을 주제로 같은 관심사를 놓고 대화를 나눈다. 운동을 마치고 나면 함께 식사를 하러 가거나 차를 마시고 헤어진다. 다만 강효민과 박기동(2008)의 연구에서 제시된 지역사회 스포츠클럽에서 나타나는 사회적 자본 형성의 특징 중 동조, 사회적 배타 등의 특징은 크게 드러나지 않는데 이것은 뉴스포츠의 개방성이 가진 특징, 여성들이 주로 참여하는 조직의 특성(박창범, 2006)이 반영된 결과로 보인다.

이런 특징은 축구(이혁기, 송은주, 임수원, 2006), 골프(강대성, 박병국, 2011) 등 주로 여성들로 구성된 다른 스포츠 종목의 모임에서도 유사하게 나타난다. 스포츠 참여가 시간적으로 삶의 일부분으로 정착하였고, 그 안에서 사회적 관계망을 형성하는 데 도움을 주었으며, 이는 그 활동에서 서로 더 몰입하는 결과를 가져왔다.

여성들의 경우 결혼과 육아로 인해 이전의 인간관계가 단절되는 경우가 많고, 그로 인해 사회적 고립을 경험하게 된다. 이때 피클볼과 같은 스포츠 모임은 그들로 하여금 새로운 관계망을 형성할 수 있는 기회를 제공하고, 사회적 관계 형성의 욕구를 충족시켜준다. 중년여성들은 스포츠 모임을 통해 사람들과 교류하고 그 과정에서 자신에 대해 긍정적 생각을 가지게 되는데, 혼자만의 즐거움보다는 타인들과의 교류, 함께 하는 활동을 통해 즐거움과 행복을

더 많이 느끼게 된다(조은영, 흥미화, 2020).

### 3) 진지한 여가로서 도전, 경쟁, 성취감의 추구

진지한 여가란 참가자가 여가 활동 참여를 체계적으로 추구하고 그 속에서 본질, 재미, 성취감 등을 느끼는 것을 일컫는다. 그 과정에서 특수한 기술, 지식, 경험 등을 획득하기도 한다(Stebbins, 2012). 피클볼은 미국의 노인들에게 있어 진지한 여가의 모범사례로 간주된다(Heo et al., 2018). 본 연구의 연구참여자들은 훈련, 기술 등을 활용한 상당한 개인적 노력을 경주한다는 측면에서 진지한 여가의 형태로 피클볼에 참여하고 있었다. 연구참여자들은 틈이 나는 대로 유튜브를 통해 피클볼 기술, 전략에 대해 학습한다고 하였으며 새로운 기술을 배우고 숙달하는 것에 대해 스스로 동기부여하고 몰입하고 있었다.

운동은 경쟁 종목이 재미있거든요. 기술이 많기 때문에 초보와 갭이 커요. 이게 쉽게 배우기도 하지만 나중에는 화려하게 공격 기술 들어가고. 하면서 벽을 자꾸 느끼니까 계속 도전하게 해주는 느낌도 있어요.(B)

경제활동을 하지 않는 이상 성취감 느끼는 일 많지 않아요. 자녀로 인해 느낄 수도 있지만 아이들은 이미 다 컸잖아요.(I)

피클볼이 머리 좀 써야 하고 게임을 만들어가야 하는데, 유튜브 보며 공부도 조금씩 했었어요. 저는 운동한 적 없는 주부지만 그래도 공부하며 성취감을 느낄 수 있다는 게 좋은 것 같아요. 어떻게 하면 점수를 딸 수 있을까 머리를 쓰고 배우며 몸을 움직이는 것이기 때문에 일종의 성취감이죠.(F)

피클볼이 많은 사람들의 몰입을 이끌 수 있었던 데는 피클볼의 경기적 특성이 영향을 미쳤는데 특히 경쟁과 운동의 특징 모두를 제공하는 목표 지향적인 스포츠라는 면이었다. 선행연구에서 피클볼 참여자들의 주요 참여 동기는 주로 지식이나 수행, 경험 자극과 같은 내재적 동기로 인한 자기만족이었고 이를 통해 얻고자 한 가치는 경쟁의 제공, 신체적인 웰빙, 스포츠 스킬, 성취감 등이었다(Buzzelli & Draper, 2020).

피클볼 참여와 심리적 연결의 수준(PCM)을 분석한 Casper & Jeon(2019)의 연구에서는 더 높은 PCM과 관련된 가장 중요한 요인은 기술 수준을 높이기 위한 도전과 경쟁이었다. 즉, 사람들의 피클볼 참여 및 몰입을 이끄는 중요한 동기는 더 높은 수준의 기술을 숙달하기 위해 몰입하고 경기에 참여하기 위해 준비하는 과정 등인 것이다.

가사를 전담하는 중년여성들의 경우는 자녀가 조금 커버린 후에는 스스로 경험할 수 있는 성취감이 많지 않을 수 있다. 그러나 피클볼에 참여하는 중년여성들은 라인댄스(임향아, 2018)나 댄스스포츠(권재윤, 최경근, 2019) 등의 참여자가 그런 것과 마찬가지로 성취감을 느끼고 이를 통해 스스로에 대한 유능감, 자기 발전을 경험하고자 한 것이다.

## IV. 결론

본 연구는 피클볼에 참여하는 중년여성들의 동기와 목적을 심층적으로 고찰하고 이를 통해 중년여성들을 위한 신체활동 프로그램으로서 피클볼의 가능성을 살펴보기 위해 수행되었다.

연구 결과, 중년여성들의 피클볼 참여 동기로는 첫째, 스포츠 참여 제약 및 중단과 피클볼의 접근성이었다. 주로 가정에서 가사와 육아를 전담하는 중년여성들의 경우 스포츠 참여에의 다양한 제약이 존재하고, 상해와 같은 스포츠 참여 중단 요인 또한 존재한다. 이에 반해 피클볼은 중년여성들의 스포츠 참여 제약 요인을 극복하는 접근성, 효율성을 가지고 있어 그들로 하여금 참여를 쉽게 할 수 있도록 하였다. 둘째, 기성 스포츠의 배타성과 뉴스포츠로서 피클볼의 개방성이었다. 기성 스포츠, 스포츠 동호회의 배타적 특성은 중년여성들로 하여금 참여를 주저하게 하였는데, 피클볼은 뉴스포츠로서 개방적 특성을 가지고 있었다. 셋째, 쉽게 배울 수 있는 피클볼의 특성과 그로 인한 낮은 진입장벽이 동기요인이었다. 이는 중년여성들의 자신감 결여, 위축된 마음 등을 극복하도록 도와, 계속해서 참여하는 동기로 작용하였다.

중년여성들의 피클볼 참여 목적으로는 첫째, 신체 노화에 따른 신체활동의 필요였다. 여성들은 폐경 이후 호르몬 변화로 인해 각종 질환과 신체 변화, 노화를 경험하게 되는데 피클볼은 이런 신체적 변화에 대응할 수 있는 적절한 강도의 운동이었다. 둘째, 우울감의 해소와 사회적 교류 욕구 충족이었다. 피클볼은 중년 시기 여성의 우울감 및 정서적 문제를 극복하는데 효과적인 도구로서 작용하였다. 셋째, 진지한 여가로서 도전, 경쟁, 성취감의 추구였다. 중년여성들은 경쟁지향적인 피클볼의 경기적 특성으로 인하여 몰입하였고, 그 안에서 성취와 성장을 추구하였다.

중년여성들은 다양한 신체, 정서적 변화를 경험하며, 그 변화에 긍정적이고 효과적으로 대응하는

것은 삶의 질 전반에 중요한 영향을 미친다. 그 중요도를 사회적으로도 잘 인식하고 있음에도 불구하고 중년여성들을 위한 적절한 대처 방식과 프로그램을 찾는 것, 그리고 그 프로그램에 용이하게 접근하기란 여전히 쉽지 않다.

그런 측면에서 본 연구에서 드러난 접근성, 비용 효율성, 개방성, 사회성 그리고 중강도 유산소운동 등 피클볼의 다양한 특징들은 한국에서 중년여성들이 참여할만한 대안적 신체활동 프로그램으로서 가능성을 제시하였다. 뿐만 아니라 경쟁적이고 목표 지향적이지만, 기성 스포츠와는 다르게 피클볼이 가진 뉴스포츠로서의 특성은 여전히 스포츠와 여성은 문화적으로 거리가 있다고 느껴지게 하는 생활 체육 환경에서 여성을 핵심주체로 위치하게 할 가능성을 제시하기도 한다.

본 연구는 빠르게 성장하고 있는 피클볼을 대상으로 하여 국내에서 처음으로 수행된 연구라는 점, 중년여성들을 위한 신체활동 프로그램의 관점에서 피클볼 참여의 이점 등이 질적사례연구를 통해 경험적으로 정리되었다는 점 등에 의의가 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 이미 피클볼에 열성적으로 참여하고 있는 여성들의 경험에 관한 진실이라는 측면에서 참여가 소극적이거나 일회적으로만 참여하고 흥미를 느끼지 못한 여성의 이야기는 담지 못하고 있다. 또한 현재 피클볼에 참여하고 있는 중년여성들이 국내에서는 비교적 초기 수용자에 속한다는 점, 그리고 질적연구가 지닌 일반화에 관한 내재적 문제는 본 연구결과를 일반화하여 적용하는데 신중해야 할 필요성을 제기한다.

후속 연구를 제안하자면 다음과 같다. 첫째, 앞

서 연구결과에서 피클볼의 사교적 특성에 대하여 제시하였는데, 여성 중심의 피클볼 클럽에 관한 문화기술지 연구를 수행한다면 그 하위문화를 더 생생하게 이해하는 데 도움이 될 것이다. 둘째, 외국에서는 노인세대를 중심으로 피클볼이 빠르게 확산되고 있는데 반해 국내에서는 아직 노인세대에 대한 피클볼 보급이 더딘 것에 관한 문화적 차이, 환

경적 문제 등이 연구될 필요가 있다. 중년여성 못지않게 노인에게 역시 단조롭지 않고 다양한 생활체육 프로그램의 필요성이 항존 하기 때문이다. 셋째, 최근 몇몇 초중고 학교에 피클볼이 보급되었는데, 이미 시작한 학교의 경험적 사례를 통해 학교체육 프로그램으로서 피클볼에 관한 교육적, 이론적 기초가 제시될 필요가 있다.

## 참고문헌

- 강대성, 박병국(2011). 여성골프동호인의 하위문화와 정체성이해. **한국사회체육학회지**, 45(1), 467-478.
- 강효민, 박기동(2008). 지역사회에서 스포츠클럽 활동과 사회적 자본 형성. **한국스포츠사회학회지**, 21(4), 845-863.
- 권은주, 김혜경, 조숙행, 고승덕, 조한익(2014). 중년 여성의 폐경단계, 심리 및 건강행동 요인과 우울 간의 관계. **보건과 사회과학**, 35, 25-54.
- 권재윤, 최경근(2019). 진지한 여가로서 중년여성들의 댄스스포츠 공연체험의 의미 분석. **한국체육과학회지**, 28(1), 697-711.
- 권현수, 이종영(2016). 신입회원이 경험하는 스포츠클럽의 사회구조적 장벽. **한국스포츠사회학회지**, 29(4), 115-136.
- 김동아(2020). 스포츠 활동에 참여하는 중년여성의 여가열의가 지각된 신체적 유능감 및 행복감에 미치는 영향. **한국체육과학회지** 29(1), 25-35.
- 김소영(2010). **국제신체활동설문도구로 측정된 신체활동도와 건강관련 삶의 질의 관련성**. 미간행 석사학위논문, 연세대학교 보건대학원, 서울.
- 김양례(2011). 중년여성의 생활체육 참가와 신체적 스트레스 및 행복지수의 관계. **한국여성체육학회지**, 25(4), 109-119.
- 김영옥, 오수학(2017). 운동 중재가 여성의 우울에 미치는 효과에 대한 메타분석. **한국여성체육학회지**, 31(2), 219-236.
- 김춘미, 이홍자(2010). 중년여성의 폐경 증상과 우울. **지역사회간호학회지**, 21(4), 429-438.
- 김형렬, 이상직, 변재철(2012). 노인여성의 운동참여정도, 신체질량지수와 수면시간 및 수면질과의 관련성. **체육연구**, 8(2), 51-62.
- 네이버카페(2020). **네이버카페 아이러브피클볼**. Retrieved by <https://cafe.naver.com/korpickleball>.
- 류태호, 이병준(2006). 뉴스포츠(New Sports)의 개념과 교육적 의미. **한국스포츠교육학회지**, 13(1), 67-81.
- 박인경, 김영호(2014). 운동심상, 신체활동, 건강관련 삶의 질 간의 관련성. **한국스포츠심리학회지**, 25(3), 15-28.
- 박창범(2006). 여성 인라인스케이팅 동호인 하위문화의 특성. **한국여성체육학회지**, 20(4), 189-202.
- 방소연, 도영숙(2020). 중년여성의 신체 및 정신건강이 삶의 질에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 21(6), 161-169.
- 방윤이(2019). 한국 갱년기 여성을 대상으로 한 우

- 울 감소 프로그램의 융합적 분석, **한국융합학회논문지**, 10(4), 257-264.
- 배재윤(2016). 여성의 마라톤대회 참가 동기와 목적에 관한 질적 사례연구, **한국스포츠사회학회지**, 29(3), 99-132.
- 서정미, 김수영(2016). 육아휴직 후 퇴사한 여성의 퇴사과정과 유형에 관한 탐색적 연구 : 여성의 일-가정 양립을 방해하는 배경을 중심으로. **사회복지연구**, 47(4), 5-42.
- 송애리(2005). 갱년기 여성의 폐경관리와 관련된 건강요인에 대한 연구. **여성건강간호학회지**, 11(1), 12-19.
- 송지형, 임상용(2006). 성인여성의 스포츠활동 참여 동기와 자아실현간의 관계. **한국체육교육학회지**, 11(1), 143-156
- 오정희, 조광민, 정유미(2018). 50대 중년여성의 수영참여구조와 의미, **한국체육학회지**, 57(3) 281-291
- 윤원정, 송진섭(2019). 신체활동에 참여하는 중년여성의 정서가 회복탄력성과 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 14(2), 347-362.
- 이동현, 김승철(2003). 중년여성의 여가스포츠참여가 삶의 질에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 14(4) 127-148.
- 이영주(2018). 중년 성인에서 우울 중증도 관련요인의 성별 차이:2014년 국민건강영양조사 자료 분석. **한국융합학회논문지**, 9(10), 549-559.
- 이용미, 김근면, 정유희(2014). 중년여성의 건강증진 생활양식에 영향을 미치는 요인. **한국콘텐츠학회논문지**, 14(10), 570-582.
- 이종영, 고선해(2001). 신체적 여가활동 종목에 의한 사회심리학적 특성 요인. **한국체육학회지**, 40(3), 93-106.
- 이종영, 이원미(2016). 여성의 몸매 만들기를 위한 운동지속의 장벽과 자본. **한국체육학회지**, 55(1), 153-165.
- 이혁기, 송은주, 임수원(2006). 기혼여성 축구동호인 하위문화의 특성과 기능. **한국스포츠사회학회지**, 19(1), 85-100.
- 이홍자, 김춘미, 이도현(2016). 중년 여성의 우울에 영향을 미치는 요인. **대한임상건강증진학회지**, 16(1), 1-10.
- 전용균, 고보라, 이지영(2018). 운동강도에 따른 중년여성의 수면관련인자와치매관련인자의 관련성. **한국웰니스학회지**, 13(4), 13-22.
- 전현진, 정명선(2008). 중년여성의 신체관련 스트레스가 외모 관리 행동에 미치는 영향. **복식문화연구**, 16(1), 115-129.
- 정영남(2008). 여성의 레저스포츠 참가제약. **한국체육과학회지**, 17(3), 295-307.
- 조성림, 조현익, 소영호(2013). 운동참가여부에 따른 중년여성의 건강신념이 수면의 질과 행복지수에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 27(1), 45-61.
- 조은영, 홍미화(2020). 생활스포츠 참여 중년여성의 심리적 욕구와 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향. **한국웰니스학회지**, 15(1), 345-355.
- 지현진(2006). 기혼여성의 여가스포츠 참여를 제약

- 하는 요인들. **한국여가레크리에이션학회지**, **30**(3), 17-26.
- 질병관리본부(2008). **한국 여성의 초경, 폐경 나이와 폐경 여부에 따른 건강 영향**. 주간 건강과 질병, 질병관리청 : 청주 Retrieved from [http://www.cdc.go.kr/board.es?mid=a20602010000&bid=0034&act=view&list\\_no=12202](http://www.cdc.go.kr/board.es?mid=a20602010000&bid=0034&act=view&list_no=12202)
- 최보나, 김성훈, 육동원(2009). 덴스스포츠에 참여하는 중년여성들의 스트레스 대처와 삶의 질의 관계. **체육과학연구**, **20**(3), 517-530.
- 추상희, 최은진, 제갈윤석(2018). 한국 중년여성 신체활동 조사연구. **한국웰니스학회지**, **13**(1), 461-468.
- 한용재, 강현욱(2015). 커브스 순환운동 중년여성 참여자의 신체적자기개념 자기관리와 주관적행복감의 관계. **한국체육과학회지**, **24**(1), 67-79.
- 황향희, 이하나, 김보람, 이유진(2017). 줌바 참여 성인여성의 진지한 여가가 레크리에이션 전 문화 및 지속행동에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, **26**(3), 223-235.
- Buzzelli, A. A., & Draper, J. A. (2020). Examining the Motivation and Perceived Benefits of Pickleball Participation in Older Adults. *Journal of Aging & Physical Activity*, *28*(2), 180-186.
- Casper, J. M., & Jeon, J. H. (2019). Psychological Connection to Pickleball: Assessing Motives and Participation in Older Adults. *Journal of Aging & Physical Activity*, *27*(1), 28-33.
- Creswell, J. W. (2015). **질적 연구방법론** (조흥식, 정선욱, 김진숙, & 권지성, Trans.). 서울 : 학지사. (원전은 2013에 출판)
- Erin, R., David, N., Daum, R. F., & Katie, E. (2016). Pickleball Transcends the Generations in Southwest Indiana: A University and Area Agency on Aging Partnership Changing the Face of Aging, *Journal of Intergenerational Relationships*, *14*(3), 242-251.
- Greiner, N. (2019). Pickleball: Injury Considerations in an Increasingly Popular Sport. *Missouri medicine*, *116*(6), 488 - 491.
- Heo, J., Ryu, J., Yang, H., & Kim, M. (2018). Serious leisure and depression in older adults: a study of pickleball players, *Leisure Studies*, *37*(5), 561-573.
- Heo, J., Ryu, J., Yang, H., Kim, C., & Rhee, Y. (2018). Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: A serious leisure perspective, *The Journal of Positive Psychology*, *13*(1), 67-77.
- IFP. (2020). Member countries. Retrieved from <https://www.ifpickleball.org/Home/Countries>

- James, Z. (2019). "You Dinked My Battleship": The Dinking Game for Pickleball Skill Learning, *Strategies*, 32(4), 22-28.
- Jasmine, H. (2020, October 6). *Serving a purpose: Pandemic accelerates interest in pickleball locally, nationwide*, CURRENT. Retrieved from <https://www.youarecurrent.com/2020/10/06/serving-a-purpose-pandemic-accelerates-interest-in-pickleball-locally-nationwide/>
- Joe, C. (2020, September 23). *A sleeping giant? Why pickleball is growing in popularity*. Deseret News. Retrieved from <https://www.deseret.com/sports/2020/9/23/21312724/pickleball-popularity-professional-leagues-utah-pa-callie-smith-connor-pardee>
- Merriam, S. B. (2005). **정성연구방법론과 사례연구** (강윤수, 고상숙, 권오남, 유희찬, 박만구, 방정숙, 이증권, 정인철, & 황우형, Trans.). 서울 : 敎友社. (원전은 1998에 출판)
- Newby, J. (2017, April 17). *Older adults gravitate to pickleball*. Pensacola News Journal. Retrieved from <http://www.pnj.com/story/sports/outdoors/breathe/2017/04/17/older-adults-gravitate-pickleball/100311912>
- Rachel, S. (2020, May 30). Is Pickleball the Perfect Pandemic Pastime?, The New York Times. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2020/05/30/style/pickleball.html>
- Rich, K., Nicholson, M., Randle, E., Donaldson, A., O'Halloran, P., Staley, K., Kappelides, P., Nelson, R., & Belski, R. (2019). Participant-Centered sport development: A case study using the leisure constraints of women in regional communities, *Leisure Sciences*, Advance online publication. DOI: 10.1080/01490400.2018.1553124
- Ryu, J., Yang, H., Kim, H., Kim, M., & Heo, J. (2018). Understanding pickleball as a new leisure pursuit among older adults, *Educational Gerontology*, 44(2-3), 128-138.
- Smith, L., Buchanan, C., & Dalleck, L. (2020). The Acute and Chronic Physiological Responses to Pickleball in Middle-Aged and Older Adults, *International Journal of research in exercise physiology*, 13(2), 21-32.
- Stake, R. E. (2000). **질적 사례 연구** (홍용희, 노경주, & 심종희, Trans.). 서울 : 창지사. (원전은 1995에 출판)
- Shaw, S. (1994). Gender, leisure, and constraint: Towards a framework for the analysis of women's leisure.

- Journal of Leisure Research*, 26(1), 8-22.
- Stebbins, R. A. (2012). **진지한 여가** (최석호, 이미경, & 이용재, Trans.). 서울 : 여가경영. (원전은 2007에 출판)
- Sun, D., Shao, H., Li, C. & Tao, M. (2014). Sleep disturbance and correlates in menopausal women in Shanghai. *Journal of Psychosomatic Research*, 76, 237-241.
- The EuroQol Group. (1990). EuroQol - a: EuroQol-a new facility for the measurement of health-related quality of life. *Health Policy*, 16, 199 - 208.
- USAPA. (2020). 2020 Pickleball Fact Sheet. Retrieved from <https://www.usapa.org/wp-content/uploads/2020/02/2020-Fact-Sheet.pdf>
- Wolcott, H. F. (1990). *Writing up qualitative research*. Newbury Park, Calif. : Sage Publications.
- Yin, R. K. (2011). **사례연구방법** (신경식 & 서아영, Trans.). 서울 : 한경사. (원전은 2009에 출판)

## A Qualitative Case Study on the Experience of Middle-aged Women to Participate in Pickleball

Kwang-Ho Park(Yonsei University, lecturer) ·  
Eun-Young Cho(Dongyangmirae University, Professor)

### ABSTRACT

The purpose of this study is to deeply explore the motives and objectives of middle-aged women participating in pickleball, and through this to examine the possibility of pickleball as a physical activity program for middle-aged women. For this study, 10 middle-aged women aged 40 to 60 who are participating in the pickleball were chosen as research participants, and research was conducted based on the qualitative case study method. In-depth interviews and online data were used to collect research data. The research results are as follows. Middle-aged women's motivations to participate in pickleball are: first, restrictions and interruptions in sports participation and accessibility of pickleball, second, exclusion of established sports and openness of pickleball as a new sports and third, pickleball's easy-to-learn feature and low entry barrier were derived. The objectives of middle-aged women to participate in pickleball were: first, the needs for physical activity due to physical aging, second, relief of depression and needs for social relationship, and third, the pursuit of challenge, competition, and sense of accomplishment as a serious leisure. The various characteristics of pickleball, such as accessibility, cost-efficiency, openness, sociality, and moderate-intensity aerobic exercise revealed in this study, suggested the possibility as a physical activity program for middle-aged women in Korea. This study is meaningful in that the first research conducted in Korea on pickleball that is growing very rapidly, and the benefits of participating in pickleballs from the perspective of physical activity programs for middle-aged women were empirically summarized through qualitative case study. It is meaningful.

Key words: Pickleball, Middle-aged Women, Sports Participation, Qualitative case study, Motivation for Participation, Purpose of Participation

논문 접수일 : 2020. 11. 10

논문 승인일 : 2020. 12. 3

논문 게재일 : 2020. 12. 31