



한국여성체육학회지, 2025, 제39권 제1호, pp. 95-111

Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women

2025, Vol.39, No.1, pp. 95-111

<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2025.3.39.1.95>(ISSN 1229-6341)

체류형 레저스포츠 참가를 통한 새로운 여가문화: 오도이촌(五都梨村)을 중심으로

권한수(웅인대학교, 산학협력단 특별연구원) · 신종섭*(나사렛대학교, 재활스포츠연구소 학술연구교수)

국문초록

이 연구는 현대 스포츠의 새로운 패러다임으로 주목받고 있는 오도이촌을 통한 체류형 레저스포츠 참가 경험을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 오도이촌의 삶을 중심으로 체류형 레저스포츠의 새로운 여가문화를 탐색하는데 그 목적이 있다. 연구참여자는 국내에서 오도이촌을 통한 체류형 레저스포츠 경험을 가진 총 6명을 선정하였다. 질적 연구 방법을 통하여 자료를 수집하고 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 도시의 스트레스를 자연 속 스포츠를 즐기며 치유하고자 하였으며, 자연 속 스포츠를 즐기면서 가슴 속에 감동의 울림을 느꼈다. 그리고 자연 속에서 평안함을 통해 다시 활력을 다시 찾는 것으로 나타났다. 둘째, 체류형 레저스포츠를 통해 자연과 하나가 됨을 느꼈으며, 진정한 나를 알아가고 있었다. 그리고 내면의 안정을 찾아 세상의 새로운 것들과 연결하며 의미 있는 삶을 살아가고자 노력하는 것으로 나타났다. 이상에서 알 수 있듯이, 현대인의 새로운 여가문화는 레저스포츠를 즐기기 위해 바쁘고 빠르게 돌아가는 도시를 떠나 자연과 함께 살아가며 여유로움과 평안함을 즐기는 문화라는 것을 알 수 있다.

한글주요어 : 체류, 레저스포츠, 참가, 여가문화, 오도이촌

* 신종섭, 나사렛대학교, E-mail : jsshin68@nate.com

I. 서 론

1. 연구의 필요성

2019년 12월 말 전 세계를 강타한 코로나-19 바이러스 감염증(이하 코로나-19)이 발생하였으며, 장기간 이어지면서 삶의 전반적인 부분에 영향을 미쳤다. 일명 ‘사회적 거리두기’, ‘단체 활동 제한’, ‘외부 활동 자제’ 등과 같은 정부의 발표가 이어졌으며, 전국은 ‘비대면’이라는 상황에 직면하게 되었다. 사회문화적으로 비대면 활동의 일상화가 이루어졌으며, 여파는 스포츠계도 예외는 아니었다(김미숙, 2020; 남상우, 2020; 이진석, 2020).

이후 체육시설에서 코로나-19 확진자가 나오면서, 민간 및 공공 체육시설 및 관광·레저 분야는 크게 위축되었다. 특히 스포츠 참여의 제약과 더불어 실내 스포츠시설의 운영이 중단되는 등 스포츠산업 전반의 다양한 영역에서 막대한 피해를 받았다(김도균, 2020). 이는 운동에 참여할 수 있는 공간조차 잃어 갔으며, 운동부족과 신체활동 저하라는 결과를 낳았다.

하지만 어느 시대든 위기는 기회와 함께 공존한다. 사람들은 방역의 테두리 안에서 개인 스포츠에 참여할 수 있는 종목을 찾기 시작하였다. 특히 ‘2021 국민생활체육조사’에 따르면 이전 대비 자전거, 골프, 등산 등과 같은 야외스포츠 참여율이 증가한 것으로 나타났다. 이러한 흐름 속에서 특별한 신체적 접촉 없이, 야외에서 행하는 자전거와 골프는 호황기를 맞이하였다(유은혜, 이철원, 이민석, 2022).

특히 우리나라는 사계절이 뚜렷하고 삼면이 바다로 둘러싸여 있으며, 다수의 산과 숲, 크고 작은 강들이 분포하는 등 레저스포츠를 즐기기에 유리한 자연환경을 갖추고 있다(김태중, 김민수, 2020). 이러한 환경적 요인과 더불어 자연 친화적인 삶을 추구하는 사회적 분위기가 확산되면서, 레저스포츠의 형태도 변화하고 있다. 단순한 경쟁 중심의 스포츠가 아니라, 자연 속에서 즐거움과 몰입, 균형, 삶의 질을 중시하는 스포츠 활동이 주목받고 있다(김지영, 김정모, 이충영, 2015).

이러한 흐름 속에서, 도심을 떠나 자연과 공존하는 삶을 경험하려는 움직임이 확대되고 있으며, ‘한달 살기’나 ‘오도이촌(五都梨村)’과 같은 생활 방식이 관심을 받고 있다(이주영, 2021. 12. 01.). 오도이촌은 주중 5일은 도시에 거주하고, 주말 2일은 농촌에서 머무르는 생활 형태로, 도시와 농촌의 균형 있는 삶을 추구하는 방식이다. 이는 자연 속에서의 여유와 치유를 중시하는 현대 레저스포츠의 철학과도 연결된다. 즉 오도이촌은 단순한 거주 방식의 변화가 아니라, 자연 친화적 레저스포츠를 포함한 삶의 방식으로 확장되고 있으며, 경쟁보다는 조화와 균형을 추구하는 현대 스포츠의 가치관과 맞닿아 있다.

이렇듯 스포츠의 경쟁적 요소에 벗어나, 삶과의 조화를 이루는 스포츠 참가를 통한 새로운 라이프 스타일을 추구하고 있다. 이렇듯 도시에서 벗어나 자연 친화적인 레저스포츠의 참가를 통해서 신체적, 심리적, 사회적, 문화적 영향이 현대사회의 여가 활동의 연관성에 대해 탐색하고자 한다. 특히 신체 건강 증진, 스트레스 완화, 몰입 경험 제공, 삶의 질 향상, 사회적 관계 강화 등에 미치는 영향을 체계적으로 탐

구하는 것은 학문적 및 실천적 가치에 의의가 있을 것이다.

이 연구와 관련된 선행연구를 살펴보면, 현재까지 국내에서는 뚜렷한 연구가 진행되지 않았다. 국외의 경우에도 Beall, et. al.(2022)은 팬데믹 이후 야외 활동 참여가 감소했으며, 자연 친화적 스포츠 참가도 감소하였음을 보고하고 있다. 또한 주관적 웰빙이 함께 감소하였기 때문에, 이를 회복하기 위해서 차원 친화적 스포츠 참가의 중요성을 강조하고 있다. 특히 Houge Mackenzie & Brymer(2020)은 자연 친화적인 모험스포츠가 행복을 높이는 것으로 보고하고 있다. 즉 자연 친화적 스포츠가 건강 및 웰빙에 있어서 중요한 고려 사항인 것을 강조하고 있다. 이렇듯 현대사회에서 환경변화에 따른 스포츠 참여는 매우 중요하게 다루어졌다. 이러한 측면에서 팬데믹이라는 환경변화 속에서 스포츠 참가의 변화가 이루어진 새로운 라이프 스타일을 추구할 수 있다.

이상의 내용을 바탕으로 자연 친화적인 레저스포츠의 참가를 통한 현대사회의 여가 활동에 대해 탐색하고자 한다. 이를 통해서 건강하고 균형 잡힌 여가 문화를 확립하기 위한 연구가 될 것이다. 또한 이 연구는 개인의 여가 증진뿐만 아니라 공동체적 유대감과 지속 가능한 삶을 촉진하는 데 기여할 것이다.

따라서 현대 스포츠의 새로운 패러다임인 오도이촌을 통한 레저스포츠 참가에 대해서 살펴보고자 한다. 이를 바탕으로 체류형 레저스포츠의 새로운 여가 문화를 이해하고, 새로운 패러다임을 실증적으로 탐색하는데 연구의 목적이 있다. 또한 연구의 목적을 해결하기 위하여 오도이촌을 통한 레저스포츠 참가의 패러다임을 어떠한가를 연구문제로 설정하였다.

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구배경: 오도이촌(五都梨村), 자연 친화적 레저스포츠에 참가하다.

오도이촌(5도2촌)은 주 5일은 도시에, 주말 2일은 농촌에 머문다는 의미이다. 즉 도시와 농촌 생활을 병행하는 라이프스타일을 말한다. 최근 직장 등 사회 생활을 관두기 힘든 현실에서 귀농까지는 무리지만, 휴일에라도 도시탈출을 꿈꾸는 오도이촌 청년들이 부쩍 늘어나고 있다(주현웅, 2023. 10. 11.).

특히 도시가 아닌 한적한 자연 속에서의 삶을 한 데 묶어 ‘러스틱 라이프(Rustic Life)’라는 라이프 스타일이 트렌드로 나타나고 있다. 단어의 의미 그대로 ‘러스틱’은 ‘시골 특유의, 소박한’이라는 뜻이다. 이렇듯 폭발 직전의 북적임과 소란스러움을 탈피한, 조금은 불편하고 느린 라이프 스타일에 대한 추구가 늘어나고 있다(이주영, 2021. 12. 01.).

특히 도시인에게 자연이 공존하는 환경의 시골은 라이프 스타일 측면에서의 파분함을 넘어 그 이상의 경험을 전해 주는 공간으로 자리 잡았다. 이렇듯 러스틱 라이프는 낯것의 자연과 시골 고유의 매력을 즐기면서도, 도시 생활의 여유와 편안함을 부여하는 시골향(向) 라이프 스타일로 정의된다(김난도 외, 2021). 이렇듯 오도이촌의 추구는 도시 생활을 근간으로 하되, 여유 시간을 시골에서 즐기는 형식으로 이해할 수 있다.

이러한 라이프 스타일은 앞선 코로나-19와 맞물리며, 레저스포츠 참가에도 영향을 미치고 있다. 도시를 벗어나 자연 친화적인 레저스포츠에 참가하기

위하여, 오도이촌을 선택한다는 것이다. 자연과 함께 할 수 있으며, 느림의 철학을 스포츠에 적용해 경쟁보다는 참여와 즐거움에 중점을 둔 슬로우 스포츠(Slow sport) 참여가 눈길을 끌고 있다. 따라서 이 연구에서는 현대 스포츠의 새로운 패러다임인 오도이촌을 통한 레저스포츠 참가에 대해서 살펴보고자 한다.

2. 연구참여자

연구참여자는 주로 질적 연구에서 사용되는 특성 표집을 위한 의도적 특성 표집법(purposive trait sampling)을 이용하였다. 연구자가 임의적으로 참가자를 선정하는 것은 그 방법에 한계가 있고 더욱이 그들의 자발적인 참여를 유도하기는 더 어려우므로, 예비 심층면담을 통해 기준점을 찾고자 하였다. 또한 심층면담 내용을 중심으로 전문가 집단과 회의를 거쳐 이 연구의 목적에 부합되고, 기준안에 적합한 참가자를 접근하는 방식을 채택하였다.

특히 일반화될 수 있는 결과를 얻기보다는 특정상황에 대한 심화된 자료를 수집하여 진실성을 확보하고자 하였다. 이를 위해 소규모로 선정된 연구참여자를 선정하는 데 있다. 따라서 2024년 8월부터 12월

까지 국내에서 체류형 레저스포츠 경험을 가진 연구참여자로, 총 6명을 선정하였다. 구체적인 개인적 특성은 다음 <표 1>과 같다.

3. 자료수집

본 연구에서 이 연구에서는 연구의 문제를 해결하기 위한 구체적인 자료수집 방법으로는 주로 심층면담을 이용하였다. 심층면담을 시작하기 전 연구참여자와 라포(rapport)를 형성하기 위해 일상적인 대화로 시작하였으며, 친근감과 공감대를 형성하기 위해 노력하였다. 심층면담 시에는 연구참여자에게 대화 내용을 녹음할 것이라고 미리 알려주었으며, 연구참여자 동의서에 서명을 받은 후 진행하였다. 면담내용의 충실도와 신뢰성을 확보하기 위하여 모든 면담내용을 소형녹음기로 녹취하였다. 연구참여자와의 협의 아래, 편리한 시간과 장소를 사전에 선정하여 면담을 진행하였다.

심층면담은 2024년 8월부터 12월까지 진행되었으며, 대면면담으로 진행하였다. 먼저 비구조화된 면담으로 “오도이촌을 통한 레저스포츠 참가를 어떻게 시작하셨나요?”로 시작하였다. 도출된 자료를 토대로 반구조화된 면담의 범위로 개인적 특성, 오촌이

표 1. 연구대상자의 개인적 특성

구분	성별	나이	학력	결혼여부	종목	스포츠 경력	오도이촌 경력
연구참여자 A	여	33	대졸	미혼	서핑	7년	2년
연구참여자 B	여	33	대졸	미혼	프리다이빙	7년	1년
연구참여자 C	여	34	대졸	기혼	스키	13년	2년
연구참여자 D	남	36	대졸	기혼	싸이클	8년	1년
연구참여자 E	남	39	대졸	기혼	스쿠버다이빙	12년	3년
연구참여자 F	남	42	대학원졸	기혼	스키	22년	5년

도를 통한 레저스포츠 참가에 대한 인식, 오도이촌을 통한 라이프스타일 및 레저스포츠 참가를 통한 가치 등에 관한 질문을 작성한 후 면담을 진행하였다. 심층면담은 연구참여자로부터 새로운 내용이 더 이상 나오지 않는 포화에 이를 때까지 진행하였다.

4. 자료처리

질적 분석은 수집된 자료들에 일련의 질서, 체계, 의미 등을 부여하는 과정이다. 더불어 자료가 가지고 있는 특징적인 주제와 의미를 도출하고자 주제요소를 중심으로 자료를 감소시켜 나가면서 분석적 범주를 구명하고 관련시키는 작업이기도 하다(Dey, 1993). 이 연구에서는 수집된 자료들에 대해 Crabtree & Miller(1999)이 제시한 질적 자료의 분석방법에 따라 4단계를 이용하여 분석을 실시하였다. 구체적 분석과정은 다음과 같다. 첫째, 검토화 단계에서는 오도이촌을 통한 레저스포츠 참가를 중심으로 수집된 자료의 지속적인 비교방법을 시행하였다. 둘째, 분류화 단계에서는 검토화 된 자료를 의미 단위로 분류하고, 중심 현상화 하였다. 셋째, 범주화 단계에서는 자료의 상호 인과관계를 중심으로 묶어서, 주제들의 속성과 차원을 설정하였다. 넷째, 해석화 단계에서는 주제들을 비교 대조하면서 인과관계에 대하여 해석하였다.

5. 자료의 진실성 및 윤리성

자료의 진실성을 확보하기 위하여 관련 문헌 수집과 심층면담을 통하여 자료의 다원화를 확보하였다. 구성원간의 검토(member checking)와 동료연구자 점검(peer debriefing)을 통해 내용을 검토함으로써

연구의 정확성과 진실성을 확보하였다. 또한 삼각검증법, 동료연구자의 내용검토와 조언, 연구참여자의 내용검토와 조언, 연구자의 반성과 성찰 등 Denzin (1989)이 개발한 신뢰성 준거들을 통하여 자료의 진실성을 확보하였다. 그리고 자료수집, 분석 및 해석까지 연구의 전 과정이 질적 연구의 논리와 방법에 맞게 진행되었는지를 확인하기 위해 질적 연구에 익숙한 스포츠사회학 전공 교수 3명과 박사 2명의 검토를 받았다.

윤리성 확보는 연구에 참여할 의사가 있는 참여자를 선정하였으며 선정된 연구참여자에게 연구의 목적과 주제를 다시 설명하고 연구에 대한 동의를 얻어 자료를 수집하였다. 다양한 이유로 연구 참여에 어려움이 생기면 언제든지 연구 참여 중단 의사를 표할 것을 사전에 공지한 후 자료를 수집하였다.

Ⅲ. 체류형 레저스포츠의 새로운 여가 패러다임: 슬로우 리트릿과 리커넥트

1. 일상을 떠나, 자연을 느끼는 스포츠:

슬로우 리트릿

슬로우 리트릿은 슬로우(Slow)와 리트릿(Retreat)의 합성어로 바쁜 일상을 벗어나 속도를 늦추고 천천히 주변을 돌아보며 자신에게 집중하는 휴식과 성찰의 시간을 갖는 것을 의미한다(고문순, 2024. 05. 09; BBC, 2024. 08. 11). 즉 단순히 휴가를 떠나는 것과는 달리, 의도적으로 느린 속도를 추구하며, 자연과의 교감, 자기 성찰, 심신의 치유 등을 통해 삶의

균형과 웰빙을 증진한다는 목적이다. 최근 현대인들의 여가를 즐기기 위한 방식으로 빠르게 퍼지고 있는 문화이다(박지훈, 2024. 09. 03). 이러한 여가문화는 레저스포츠를 즐기는 참여자들에게도 큰 인기를 받는 문화인 것을 알 수 있다.

1) 도시의 스트레스, 자연으로 치유

대부분 도시에서 생활하는 사람들은 경쟁이 치열하고 과열된 삶 속에서 살아간다. 이는 스트레스, 공허함, 무기력함과 같은 심리적인 문제로 이어진다(곽윤복, 김신희, 2021). 그렇기에 도시를 이탈하여 세상과 단절된 생활을 찾아 자연과 여유로움을 느낄 수 있는 삶의 방식을 주목하게 된다(조록환, 이정은, 손호기, 2016). 이러한 삶의 방식을 오도이촌이라 한다. 5일은 도시 생활, 2일은 농촌 생활을 하여 도시를 떠나 온전히 자연을 느끼고 자신이 하고 싶은 취미활동을 여유롭게 즐기는 삶의 방식이다(한주성, 2022).

“도시에서의 치열한 삶에서 도망치고 싶었어요. 더군다나 도시에서의 휴식은 진정한 휴식으로 느껴지지 않더라고요. 그래서 오도이촌을 고민하게 됐던 것 같아요.” (연구참여자 B, 여, 프리다이빙)

“오도이촌 생활이 처음 며칠은 도시에서의 습관 때문에 계속 무언가를 해야 할 것 같은 불안감을 느꼈어요. 하지만, 여유를 즐기고, 바람을 피부로 느낄 수 있는 시간이 생기니깐 점차 마음이 편안해지는 것을 느꼈어요.” (연구참여자 A, 여, 서핑)

도시를 떠나 여유로운 시간을 처음 느끼려다 보니

어색하고 불안감이 생겼지만, 그 여유로움이 편안하다는 것을 알게 되며 스트레스가 해소되는 것을 알 수 있다. 특히 면담자들은 자연만을 느끼기 위해 농촌으로 온 것이 아니라 자신이 가장 좋아하는 스포츠를 자연과 함께 즐기면서 더욱 진정한 여가를 느끼고자 하는 모습인 것을 알 수 있다.

“도시를 떠나 서핑만을 위해 지방에서 지내는 건 처음인데, 처음에는 주변 환경이 안 들어왔어요. 그런데 어느 순간 넓고 깊은 바다, 파도 소리, 멀리 보이는 산의 모습 등 도시에서는 볼 수 없는 풍경들이 들어오는 거예요. 그때 마음이 편안해지는 것을 느꼈어요.” (연구참여자 B, 여, 프리다이빙)

“도시에서 운동할 때는 남들의 시선, 기록에 집착하게 되는데, 여기서는 오롯이 제 자신에게 집중할 수 있어서 좋았어요. 속도도 중요하지 않았고, 얼마나 오래 운동했는지도 중요하지 않았어요. 그냥 자연을 느끼면서 달리는 그 자체가 즐거웠어요.” (연구참여자 D, 남, 싸이클)

레저스포츠의 가장 큰 매력은 자연 속에서 스포츠를 즐길 수 있다는 것이다(신종섭, 권현수, 2024). 특히 자연은 일정하지 않고 다양한 공간과 상황을 만들어 준다. 그렇기에 자연 속에서 레저스포츠를 즐기는 참여자들은 어떠한 상황이 발생할지 몰라 예측할 수 없는 변화 속에서 더욱 스포츠의 매력을 찾을 수 있게 되는 것이다(최청락, 육현철, 서희정, 2022).

많은 연구에서 자연을 보고 옆에서 느끼는 것만으로 신체적 치유, 우울증, 스트레스, 불안감 등을 치유한다고 하였다(전미경, 2022; Roe, Cox, & Cloke,

2013). 연구참여자들처럼 자연과 함께 스포츠를 통한다면 우리의 삶에 더욱 긍정적 결과를 만들어 낼 것으로 판단한다.

2) 가슴 속 뜨거운 울림

현대인들은 바쁜 일상, 남과의 경쟁, 불안감 속에 사로잡혀 살다 보니 하루하루 지내는 것에 큰 의미를 두지 않고 지내는 사람이 많다(전영준, 남태우, 어광수, 2023). MZ세대의 출현으로 사회가 많이 변화되었다고는 하지만 여전히 일터에는 일에 치여 사는 현대인들이 많이 있다(전영준, 남태우, 어광수, 2023).

“출근하고 퇴근하고 집 가는 것이 저의 일과였죠. 지금 생각하면 정말 재미없는 일상이었어요. 어떻게 하루가 지나가는지 모르고 잠에 들기 일쑤였어요. 싸이클에 빠지기 전까지는 요” (연구참여자 D, 남, 싸이클)

연구참여자들은 반복되는 같은 일상을 바꿔보고자 시작한 레저스포츠가 인생의 진정한 여가를 즐길 수 있는 요소로 작용하게 됐다. 특히 레저스포츠의 큰 매력은 자연을 공간 삶아 스포츠를 할 수 있다는 것인데 이러한 매력이 현대인들의 지루하고 복잡한 일상을 해소할 수 있다는 것이 연구참여자에게는 의미 있는 여가로 자리 잡았다.

“서핑의 매력은 바다 한 가운데에서 자연과의 호흡이라 생각해요. 파도 한 개, 한 개를 잘 넘으려면 파도와 호흡이 되어야 하거든요. 그러다 보면 도시의 생활은 완전히 제 머릿속에서 없어졌어요.” (연구참여자 A, 여, 싸이클)

“앞으로는 좀 더 겸손하게, 그리고 자연과 조화롭게 살아가야겠다는 생각을 하게 되었어요. 이전에는 성공과 성취에만 집착했는데, 이제는 삶의 균형과 내면의 평화가 더 중요하다는 것을 깨달았어요.” (연구참여자 E, 남, 스쿠버다이빙)

특히 레저스포츠를 즐기다 보면 자연이라는 존재가 얼마나 위대한 존재인지 우리에게 많은 것을 느끼게 한다(Maller, Townsend, Pryor, Prosser, & Browning, 2006). 인간의 존재, 욕심, 소중함, 자연의 무서움, 비교할 수 없는 크기, 우주의 신비로움 등 인간에게 많은 것을 깨우쳐준다. 연구참여자들은 이렇게 레저스포츠를 통해 자연에 대해서 다시 한 번 생각하게 되고 이는 가슴 속에 어떠한 울림을 준다. 그로 인하여 자신이 즐겨하는 스포츠에 더욱 매료되며 진정한 여가로써 휴식을 취할 수 있게 된다.

“금요일 오후부터 설레기 시작해요. 머릿속에 온통 스포츠를 즐길 생각뿐이에요. 정말 이 취미를 선택한 건 신의 한 수라고 생각해요.” (연구참여자 E, 남, 스쿠버다이빙)

“저 자신이 자연을 통해 정말 많은 것을 느끼고 변화되었어요. 저와 같은 여가를 즐기는 사람들에게 적극적으로 추천하고 있습니다. 요즘에 파이어족이라 해서 입사와 동시에 퇴사를 준비하는 친구들이 있잖아요. 아마 그들도 이러한 삶을 선택하지 않을까요? 한번 빠져들면 정말 세상이 즐겁게 느껴져요.” (연구참여자 B, 여, 프리다이빙)

오도이촌 삶의 방식은 빠르게 변화되는 사회가 시

작되면서 한국 사회에 나타났다. 한국의 오도이촌 문화는 시골에서 적당한 농촌 일을 하는 것에서 시작되었다(이주영, 2021. 12. 01). 이 연구의 참여자들은 도시를 떠난 이유가 자신이 즐겨하는 스포츠를 통해 현대의 복잡한 일상을 회복하고 온전히 삶의 즐거움을 즐기기 위해 도시를 떠났다. 그렇기에 이촌 생활의 장소도 자연 속에서 자신이 즐겨 하는 스포츠를 함께 즐길 수 있는 공간을 택하였다. 이는 결국 현대에 여가를 즐기는 문화가 변화되고 있음을 알 수 있다. 진정한 여가를 즐기기 위해 일에서 느끼는 즐거움보다 스포츠를 통해 느끼는 즐거움을 선택하게 됐다고 볼 수 있다. 특히나 자연과 함께 즐길 수 있는 레저스포츠의 문화로 이촌 생활을 통해 스포츠를 즐긴다는 새로운 패러다임이 나타났다고 볼 수 있다.

3) 평안함에서 샘솟는 활력

OECD 회원국들 중 우리나라는 여전히 휴식이 적은 나라에 속한다(문화체육관광부, 2023). 과거보다는 많이 개선되었다고 하지만 여전히 여가를 제대로 즐기지 못하는 나라 중 하나이다. 해외 선진국은 7일 중 4일 업무, 3일 휴식을 취한다(김준형, 2024. 04. 27). 주 4일제를 도입하여 일과 휴식을 적절히 이루며 살아가고 있다. 일과 휴식이 적절히 이루어져야 업무의 능률과 긍정적인 삶으로 이어짐을 보여주는 사례이다(Sonnentag, & Fritz, 2015).

“도시에서는 나름 제대로 휴식을 즐기고 있다고 생각했는데 지방 와서 스포츠 즐기며 살아보니 제대로 즐긴 것이 아니더라고요. 시골생활이 이렇게 고요하고 평안한 줄 몰랐어요. 심적으로 많이 차분해지고

평온해요.” (연구참여자 D, 남, 싸이클)

선진국의 많은 나라들은 휴식을 취할 때 온전히 휴식에 집중하는 모습을 보인다(김준형, 2024. 04. 27). 그렇기 때문에 업무의 능률이 올라가고 더욱 신이 나서 인생을 즐기게 된다. 하지만 여전히 우리나라는 휴식을 취하더라도 온전히 휴식에 집중하는 것이 아닌 업무와 휴식을 병행하며 지낸다(이승환, 2022. 12. 29). 이렇다 보니 업무도 휴식도 아닌 불명확한 시간을 평생 지내게 된다. 이러한 삶에 불만이 쌓인 연구 참여자는 진정한 휴식과 여가를 즐기기 위해 오도이촌의 삶을 선택했다.

“회사를 나가지 않는 날이지만 제대로 즐길 수가 없었어요. 못다 한 일들, 어려운 대인관계, 야근해야 한다는 스트레스 등 쉬면서도 계속 머릿속을 떠나지 않더라고요.” (연구참여자 C, 여, 스키)

“모든 게 귀찮아서 잠만 잤던 거 같아요. 그러다 스키를 배우게 됐고, 스키를 제대로 즐기기 위해 유명한 스키장이 있는 곳에서 휴가를 즐겨야겠다는 생각을 갖게 되었어요. 자연과 함께 하니 오히려 잡생각도 안 나고 진정한 휴식에 집중할 수 가 있었어요. 그리고 다시 일터로 가니 오히려 신이 나더라고요.” (연구참여자 F, 남, 스키)

오도이촌의 삶을 선택한 연구참여자들은 자연에서 느끼는 여유로움과 스트레스 없는 삶을 통해 인생을 다시 긍정적으로 바라보게 됐다. 다양한 연구에서 휴식은 업무의 효율성을 증대시키고, 정신 건강 증진, 창의성 향상, 직무 만족과 조직의 충성도가 높다

는 연구가 많다(Rojas, 2006; Seligman, 2011; Trougakos, Beal, Green, & Weiss, 2008). 즉 사람은 휴식이 반드시 필요하고 휴식을 진심으로 즐길 줄 알아야 다시 업무에 필요한 에너지를 쏟아 부을 수 있다는 말이 되겠다. 더욱 빨라지는 현대 사회를 살아가는 현대인들을 위해 이렇게 진정한 여가를 즐길 수 있는 문화가 필요하며 새로운 여가문화로 지방에서의 레저스포츠를 즐기는 문화가 자리 잡고 더욱 발전된 문화가 되길 기대해 본다.

2. 체류형 스포츠를 통한 새로운 연결: 리커넥트

리커넥트(Reconnect)는 재연결이라는 뜻을 가지고 있다. 즉 자연 속 스포츠를 통해 자연과 내면의 자아와 연결되고 나아가 새로운 차원의 것들과 연결된다고 할 수 있다(Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal, Dolliver, & Borkovec, 2009). 이러한 개념이 오도이촌에서 레저스포츠를 즐기는 참여자들에게 새로운 여가문화로 나타나는 것을 알 수 있다. 단순히 신체 활동을 하는 것을 넘어, 자연 속 레저스포츠를 통해 진정한 자연과 자신을 이해하게 되고 이를 통해 실질적으로 내면의 안정감을 찾아가는 모습을 경험하게 되는 것을 알 수 있다.

1) 자연과 하나가 되다

현대인 보다 세상을 먼저 살아간 우리의 어른들은 주변을 돌아보며 인생을 살라고 한다. 하지만 바쁜 일상만은 주변의 환경, 사람, 사건들을 돌아볼 수 없게 만드는데(곽윤복, 김신희, 2021). 주변을 돌아보며 진정한 여가를 즐기려는 사람들은 자연으로 돌아가게 된다.

“서핑을 하고 중간에 힘이 들어 보드 위에 누워서 하늘을 올려다보니, 구름 사이로 햇빛이 부서지는 모습이 정말 아름다웠어요. 그 순간, 마치 제가 자연의 일부가 된 것처럼 느껴졌어요. 제 몸과 마음이 하늘과 바다와 연결되어 있는 것 같았고, 숨 쉬는 것조차 자연과 함께하는 것 같았어요.” (연구참여자 F, 남, 스키)

자연은 우리에게 많은 혜택을 주고 있다. 또한 우리 자신도 자연에 속해 있음을 알고 있다(최청락, 육현철, 서희정, 2022). 하지만 우리 인간은 이러한 근본적인 것이 당연한 일상이기 때문에 깊이 생각하지 않고 지나가는 일이 일상이다. 연구참여자들처럼 세상과 단절되어 인간 중심적인 사고에서 벗어나 자연을 만나게 되면 자연이 주는 무한한 힘이 얼마나 소중한지 나 자신이 자연에 일부이며 자연이 얼마나 광대한지를 느끼게 된다.

“고요한 바다 속에 있으면 정말 뭔가 바다와 하나가 된 기분이예요. 제 눈앞으로 물고기도 지나가고 산호초도 보고 그러면 뭔가 이 바다의 에너지를 느낀다고 할까요? 평안하면서도 좋으면서도 무게감에 압도 되는 기분도 들어요. 무섭다기 보다 그러한 것들을 통해 오히려 힘을 받는 거죠. 물은 만물의 생명이라고 하잖아요. 바닷 속에 있으면 그런 느낌을 받아요. 뭔가 나도 이 속에서 시작된 건 아닐까라는 생각들요” (연구참여자 E, 남, 스쿠버다이빙)

“음... 자연과 하나가 된다는 건 그냥 멋진 풍경을 감상하는 걸 넘어서는 것 같아요. 마치 자연의 일부가 되는 듯한 느낌이라까요? 숲 사이를 달릴 때 발밑의

흙과 풀의 감촉, 나뭇잎 사이로 스며드는 햇살, 새들의 지저귀임... 이런 모든 감각들이 저를 자연 속에 녹아들게 만드는 것 같아요. 도시에 살면서 잊고 지냈던 원시적인 감각들이 되살아나는 기분이에요.” (연구참여자 D, 남, 싸이클)

오도이촌을 통해 자연과 함께 레저스포츠를 즐기는 연구참여자들은 자연의 에너지를 느끼고 자연에 자신의 몸을 맡겨 진정한 자연과 하나가 되는 체험을 한다. 많은 연구에서는 자연 속에서 스포츠를 참여하게 되면 영감 및 창의력이 증진하게 되고, 동기부여와 몰입이 증진한다고 보고하고 있다. 또한 심리적 정서적 안정은 물론 인공환경에서는 접할 수 없는 독특한 경험과 즐거움을 느낄 수 있다고 말하고 있다 (Kaplan, 1995; Louv, 2005; Ulrich, 1984).

이렇듯 바쁜 일상으로 하루하루를 쉼 없이 일하는 현대인들에게 오도이촌의 삶에서 자연과 연결되는 것은 레저스포츠 참여자에게 깊은 영감을 줄 뿐만 아니라 상호의존적인 관계라 여겨진다. 더욱이 자연에 동화되는 것은 진정한 여가를 즐겨 긍정적인 삶으로 이어지게 되는 것을 알 수 있다.

2) 진정한 나를 알아가다

자기 객관화가 되어 있는 인간은 많지 않다. 자기 객관화란 나 자신을 제3자의 시선으로 보듯이 객관화하여 돌아보는 것을 말한다(박희정, 홍우한, 2016). 인간은 누구나 나에 대해서 잘 알고 있다고 생각하지만, 타인에 대해서 객관적으로 보고 평가하는 것처럼 본인을 객관적으로 평가하는 인간은 많지 않다. 그렇기에 현대인들은 자신을 이해하기 위해 심리상담사의

도움으로 자신을 이해하고 해석하고 여러 가지 문제들을 해결해 나가려고 한다(박희정, 홍우한, 2016).

“삶에 치여 저를 돌아볼 겨를이 없었어요. 저에 대해서 생각하기보단 일 처리하는 게 더 급했던 것 같아요. 여유도 없고, 웃음도 없고. 미래에 대해서 고민은 하지만 나에 대한 고민은 생소했죠. 그러던 중 어떻게는 안 될 것 같아 고민하게 되었어요. 나는 누구인가란 질문이에요.” (연구참여자 F, 남, 스키)

나를 알아가기 위해서는 명상, 독서, 타인의 의견 존중과 같은 방법을 통하여 나 자신을 이해할 수 있다(이주현, 2012). 결국 이러한 방법들은 나와 나의 내면과 많은 대화가 필요하다는 것이다. 자신과 대화가 깊어지면 많은 생각을 할 수 있고 이에 따라 사람들과의 관계, 미래, 과거의 문제 등에 대해서 생각하고 회계하게 된다. 이러한 관점에서 자연 속에서 즐기는 스포츠는 나를 잘 파악할 수 있게 한다. 자연에서 즐기는 스포츠는 상대방과의 경쟁보다는 나와 나의 경쟁이 대부분이기 때문에 나에게 온전히 집중할 수 있는 시간이 많아진다.

“저와의 경쟁이죠. 나는 이 정도는 할 수 있다는 자신감, 긍정적인 생각. 그러면서 점점 내가 누구인지 무의식 속에서 고민했던 거 같아요. 그리고 오히려 나라는 것을 잃고 온전히 다이빙에 집중하니 저에 대한 생각이 더 나더라고요. 뭔가 철학 적인 생각이요.” (연구참여자 B, 여, 프리다이빙)

“아무생각 없이 달리다 보면 문득 그런 생각들이 나요. 나는 어디서 왔을까? 저 산 너머에는 누가 살고

있을까? 그들은 행복할까? 전혀 도시에서는 생각도 하지 않을 법한 고민을요. 그런데 그런 생각들을 하면서 저와 대화를 많이 하게 되잖아요? 그러면 재밌기도 하고 저만의 인생관이 생기더라고요.” (연구참여자 D, 남, 사이클)

연구참여자들은 남과의 경쟁이 아닌 자연, 또는 나와와의 경쟁을 즐기는 레저스포츠의 매력에 더욱 매료되는 것으로 나타난다. 특히 이들은 도시 생활에 지쳐 자연으로 돌아온 참여자들이기에 더욱 자연과의 만남에 빠질 수밖에 없고 그로 인하여 나와와의 깊은 대화가 이루어질 수 있었다.

많은 현대인은 철학적인 고민을 하는 것을 싫어한다(이주현, 2012). 이는 과거에서부터 전해져 오는 한국의 문화로 과정을 중시하기보다 남과의 경쟁을 통해 결과만을 중요시하는 삶을 살아온 방식에서 나타난 문화이다(황지은, 2020). 이렇다 보니 과거 사회에서는 크게 문제되지 않았던 불안장애, 우울증, 대인기피증, 공황장애 등 심리적인 문제들이 현대 사회에 들어 갑작스럽게 사회적 이슈가 되었고, 이는 나를 이해할 시간과 나를 돌아볼 시간적 여유가 없는 것이 더 큰 문제로 나타나게 된 것이다.

하지만 오도이촌의 생활을 통해 나를 알아갈 수 있는 시간적 여유와 삶의 여유가 생기게 되어 나와와의 연결로 나를 이해할 수 있는 시간이 되는 것이다. 이러한 과정들은 결과적으로 우리의 삶에 긍정적인 행동과 사고로 이어져 의미 있는 결과로 이어지기에 우리 사회에도 긍정적인 결과가 나타나게 된다.

3) 내면의 안정을 찾다

오도이촌의 삶은 남들의 시선, 남과의 경쟁을 신경 쓰지 않고 내가 하고 싶은 시간에 내가 하고 싶은 것을 즐기며, 자연과 교감하고 나에 대해서 이해하게 되면서 결과적으로는 내 자신의 안정감을 되찾게 된다.

“이렇게 자연 속에서 스포츠를 즐기며 나에 대해 알아가고 주변의 것들이 보이기 시작하면서 저의 삶은 완전히 달라졌어요. 이것이 진정한 삶이라는 것을 깨달았어요. 화가 없어졌다고 해야 될까요? 마음이 평안하더라고요.” (연구참여자 F, 남, 스키)

“주변 사람들이 저보고 많이 달라졌다고 하더라고요. 저도 놀랐어요. 예전과는 다르게 긍정적인 생각을 하고 있고 제가 말하는 내용도 좀 달라져서요. 남들까지 그렇게 생각하는 거면 정말 제 스스로도 많이 바뀐 거 같다고 생각이 들더라고요.” (연구참여자 C, 여, 스키)

삶의 여유가 없으면 주변에도 여유를 부릴 수 없다. 연구참여자들은 심리적인 안정을 넘어 자신을 있는 그대로 받아들이게 되고 내면의 갈등은 완전히 사라져 편안한 상태를 유지하는 것으로 나타났다. 더 나아가 내 삶의 의미와 목적에 관해서 결정하게 되고 현재의 삶에 욕심 부리지 않으며 만족하는 삶을 살아가는 것으로 나타났다.

많은 연구에서는 여가에 대한 만족은 심리, 사회적 만족에 긍정적 영향을 미친다고 나타났다(Coleman, & Iso-Ahola, 1993; Nimrod, 2014; Pressman, Matthews, Cohen, Martire, Stoney, & Janicki-Deverts, 2009; Ryan, & Deci, 2000). 이

는 내면의 안정과도 연결되는 내용이다. 심리적 사회적 만족은 내면이 안정되면 더욱 긍정적인 결과로 이어지기 때문이다(Nimrod, 2014). 또한 부정적인 감정 상태를 극복하여 긍정적인 기분 또는 감정 상태로 만들 수 있다고도 한다(Ryan, & Deci, 2000). 이러한 안정적인 상태가 된다면 전반적인 생활에 대한 만족감과 그리고 직무에서의 만족과 긍정적 업무 형태를 지녀 무엇보다 전체적인 생활에 안정감을 가지고 있을 수 있다는 것이다.

“레저스포츠를 즐기기 위해 도시를 떠나 지방에서 지내는 방식이 아니고 일반적인 여행을 다녔다면은 이렇게나 제가 안정감을 가지고 살았는지 의문이 들어요. 어렸을 적부터 운동을 좋아하긴 했지만 운동이라는 것은 사람을 기분 좋게 해주잖아요? 그런데 자연을 보고 있으면 뭔가 소풍 온 기분, 여행 온 기분도 들고 2가지의 경험을 하게 되는 거니깐 더 안정감이 빨리 찾아온 것 같아요. 정말 잘 선택했다고 생각합니다.” (연구참여자 A, 여, 서핑)

따라서 많은 연구를 통해 알 수 있지만 일반적인 많은 스포츠는 이를 통해 협동심, 도덕성, 리더십, 배려심 등을 이해할 수는 있지만 결과적으로 경기의 승패에 중점을 두고 해석하려고 한다. 이렇다 보니 결과에 집중하게 되고 이는 다시 남과의 경쟁을 해야 하는 문제로 이어진다. 하지만 자연과 함께 할 수 있는 레저스포츠 그 중에서도 나와의 경쟁, 자연과의 경쟁을 중요시하는 문화가 생기고 여가의 패러다임이 바뀐다면 현대인이 겪고 있는 다양한 문제들을 해결해 나갈 수 있을 것으로 판단한다.

IV. 요약 및 제언

이 연구는 현대사회의 새로운 여가문화를 탐색하고자 하였다. 그중 오도이촌 삶을 선택하여 농촌에서 지내며 레저스포츠를 즐기는 참여자의 문화를 이해하고자 하였다. 그들은 어떻게 농촌에 체류하며 레저스포츠를 즐기게 되었고, 오도이촌 생활에서 레저스포츠에 참여하는 것은 어떠한 의미를 가지는지를 밝히고자 하였다. 이를 위해 오도이촌이라는 연구배경을 활용하여, 체류형 레저스포츠에 대한 문화를 살펴보고자 하였다.

이를 요약 정리하면 다음과 같다. 첫째, 슬로우 리트릿의 개념을 들어 일상을 떠나서 자연을 느끼는 스포츠를 이해하고자 하였다. 도시의 스트레스를 자연 속 스포츠를 즐기며 치유하고자 하였으며, 자연 속 스포츠를 즐기면서 가슴 속에 감동의 울림을 느꼈다. 그리고 자연 속에서 평안함을 통해 다시 활력을 다시 찾아가는 것으로 나타났다.

둘째, 리커넥트의 개념을 들어 체류형 레저스포츠를 통해 다양한 것들과 연결되는 것을 이해하고자 하였다. 체류형 레저스포츠를 통해 먼저 자연과 하나가 됨을 느꼈으며, 진정한 나를 알아가게 됐다고 느꼈다. 그리고 내면의 안정을 찾아 세상에 보지 못한 것들과 연결되어 의미 있는 삶을 살아가고자 노력하는 것으로 나타났다.

이상에서 알 수 있듯이, 현대인의 새로운 여가문화는 레저스포츠를 즐기기 위해 바쁘고 빠르게 돌아가는 도시를 떠나 자연과 함께 살아가며 여유로움과 평안함을 즐기는 풍류의 삶을 택하는 것으로 해석된

다. 특히 이러한 삶을 더욱 풍요롭게 하는 중요한 개념은 바로 자연 속에서 즐길 수 있는 레저스포츠를 참여자들이 하고 있고 그것이 주된 삶이라는 것이다. 이들은 레저스포츠를 즐기기 위해 오도이촌의 삶을 택하였지만, 자연이 주는 아름다움과 여유로움 그리고 평안함을 통해 더욱 레저스포츠에 빠져들게 됐다.

이 연구에서 다루지 못한 추후 활발한 후속연구를 위해서 다음과 같이 제언하고자 한다. 먼저 이 연구는 레저스포츠의 새로운 여가문화를 오도이촌의 삶

으로 실현하는 참여자의 중심으로 살펴보았다. 이는 개인의 취향이 크게 작용하는 영역이다. 따라서 다각적인 접근과 탐색이 필요해 보인다. 다음으로는 환경은 우리에게 많은 것을 준다. 그중 스포츠는 환경이 사라지면 진정으로 참여할 수가 없다. 따라서 자연을 훼손시키지 않으며 레저스포츠의 새로운 문화를 즐길 수 있도록 자연과 스포츠와 관련된 연구의 접근이 필요해 보인다.

참고문헌

- 고문순(2024. 05. 09). 홍천 선마을, ‘Slow life 웰니스 명상요가 리트릿’ 오픈. **머니투데이**. <https://t.ly/675aO> 검색일: 2025년 1월 3일 검색
- 곽윤복, 김신희(2021). 간호사의 간호근무환경과 이직 의도 관계: 워라벨(일과 삶의 균형)의 매개효과. **디지털융복합연구**, 19(3), 263-272.
- 김난도, 전미영, 최지혜, 이향은, 이준영, 이수진, 서유현, 권정윤, 한다혜, 이혜원(2021). **트렌드 코리아 2022**. 서울: 미래의창.
- 김도균(2020). 코로나19가 스포츠산업에 미친 영향 및 전망. **스포츠과학**, 151, 18-32.
- 김미숙(2020). 코로나-19 팬데믹, 일상의 정지 하지 만 다시 시작이다. **스포츠과학**, 153, 52-55.
- 김준형(2024. 04. 27). 주 4일제 도입한 선진국...어떻게 사나 봤더니. **이투데이**. <https://t.ly/j0nKm> 검색일: 2025년 1월 3일 검색
- 김지영, 김정모, 이충영. (2015). 여가스포츠 종목분류를 통한 종목별 참여동기 요인 탐색. **한국체육과학회지**, 24(4), 299-318.
- 김태중, 김민수(2020). 지역별 레저스포츠 시설업 비교 우위 분석. **한국스포츠산업경영학회지**, 25(4), 113-124.
- 남상우(2020). 포스트 코로나-19 사회에 집중해야 할 일 곱 가지 스포츠지형. **스포츠과학**, 153, 2-11.
- 문화체육관광부(2023). **2022 국민여가활동조사보고서**. 문화체육관광부
- 박지훈(2024. 09. 03). 오프라인 케어 / CEO·셀럽들은 명상 中 ‘리트릿’ 여행 새로운 트렌드. **매일경제**. <https://t.ly/1PUik> 검색일: 2025년 1월 3일 검색
- 박희정, 홍우한(2016). 거짓말 탐지 상황에서 객관적 자기인식이 용의자의 심리상태에 미치는 영향. **한국심리학회지 사회 및 성격**, 30(1), 115-130.
- 신종섭, 권현수(2024). 레저스포츠에서의 스포츠케이선 문화: 해외투어를 중심으로. **한국체육과학회지**, 33(5), 46-59.
- 유은혜, 이철원, 이민석(2022). 코로나19이후 MZ세대는 왜 골프에 열광하게 되었는가?. **한국체육학회지**, 61(4), 91-102.
- 이승환(2022. 12. 29). 선진국(G5)은 바쁠 때 집중근무하고 오래 쉴 수 있는데, 한국은?. **인재경영**. <https://t.ly/WbgcG> 검색일: 2025년 1월 3일 검색
- 이주영(2021. 12. 01). 러스틱 라이프...오도이촌의 라이프 스타일. **매일경제**. <https://t.ly/lx7GL> 검색일: 2025년 1월 3일 검색
- 이주현(2012). 소외된 현대인의 자아인식을 위한 오리엔탈 디지털 미래의 구현. **영상예술연구**, 21, 361-393.
- 이진석(2020). 코로나-19대응 자가 운동요령. **스포츠과학**, 153, 67-75.

- 전미경(2022). 자연치유 관점에서 숲치유 프로그램이
성인의 혈당과 우울에 미치는 효과. **자연치유
교육학회지**, 6(1), 45-56.
- 전영준, 남태우, 어광수(2023). 디지털전환에 의한 테
크노스트레스 결정요인 분석: MZ세대·기성
세대 간 비교. **정책개발연구**, 23(2), 423-455.
- 조록환, 이정은, 손호기(2016). 농촌지역 야외여가의
체험, 여가협상, 지각된 가치가 행동의도간의
관계. **호텔리조트연구**, 15(3), 247-267.
- 주현웅(2023. 10. 11.). [인터뷰] 오도이춘협회 설립
김지은 씨 “현실판 리틀 포레스트 끝다면 고
고!”. **일요신문**. [https://www.ilyo.co.kr/
?ac=article_view&entry_id=460440](https://www.ilyo.co.kr/?ac=article_view&entry_id=460440) 검색
일: 2025년 1월 3일 검색
- 최청락, 육현철, 서희정(2022). 제주도 방문 스킨스쿠
버 다이버의 경험적가치, 장소애착 그리고 재
방문의도 관계. **한국체육과학회지**, 31(1),
413-423.
- 한주성(2022). 중·단기 체류형 ‘농촌에서 살아보기’
운영지역 주민의 대응과 참가자 인식. **대한지
리학회지**, 57(4), 387-399.
- 황지은(2020). 대입을 준비하는 고등학생 어머니의 경
험에 관한 질적 연구: 역할, 심리적 어려움, 기
대를 중심으로. **동서정신과학**, 23(1), 1-26.
- BBC(2024. 08. 11). ‘의도적으로 아무것도 안 하기’가
좋은 이유. **BBC NEWS 코리아**. [https://t.ly/
gpHIg](https://t.ly/gpHIg) 검색일: 2025년 1월 3일 검색
- Beall, J. M., Jackson, S. B., Casola, W. R.,
Peterson, M. N., Larson, L. R.,
Stevenson, K. T., & Seekamp, E. (2022).
Self-reported participation in outdoor
and nature-based recreation before and
during the COVID-19 pandemic supports
psychological health and well-being.
Wellbeing, Space and Society, 3, 100094.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure
and health: The role of social support and
self-determination. *Journal of Leisure
Research*, 25(2), 111-128.
- Crabtree, B. F., & Miller, W. L. (1999). *Doing
qualitative research*. Thousand Oaks, CA:
Sage Publications.
- Denzin, N. K. (1989). *Interpretive interactionism*.
Newbury Park, CA: Sage.
- Dey, I. (1993). *Qualitative data analysis*. London:
Routledge.
- Houge Mackenzie, S., & Brymer, E. (2020).
Conceptualizing adventurous nature
sport: A positive psychology perspective.
Annals of Leisure Research, 23(1), 79-91.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of
nature: Toward an integrative framework.
Journal of Environmental Psychology,
15(3), 169-180.
- Louv, R. (2005). Last child in the woods: Saving
our children from nature-deficit disorder.
Algonquin Books.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Prosser, L.,
& Browning, C. (2006). Healthy nature
healthy people: ‘Contact with nature’ as

- an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45–54.
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., Dolliver, K., & Borkovec, T. D. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41(5), 607–643.
- Nimrod, G. (2014). Leisure and social inclusion: An overview. *Leisure Sciences*, 36(1), 1–11.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Stoney, C. M., & Janicki-Deverts, D. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and cardiovascular well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725–732.
- Roe, A., Cox, S., & Cloke, P. (2013). The impact of green space on depression and anxiety: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(6), 2290–2311.
- Rojas, M. (2006). A conceptual-referent theory of happiness: Heterogeneity and its consequences. *Social Indicators Research*, 79(2), 243–278.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(1), 72–103.
- Trougakos, J. P., Beal, D. J., Green, S. G., & Weiss, H. M. (2008). Making the break count: An episodic examination of recovery activities, emotional experiences, and performance-related outcomes. *Academy of Management Journal*, 51(1), 131–152.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421.

A New Leisure Culture through Participation in Stay-Type Leisure Sports: Focusing on Odoichon

Heon-Su Gwon(Yong In University, Special Researcher) ·

Jong-Seob Shin(Korea Nazarene University, Academic Research Professor)

ABSTRACT

This study aimed to explore the experience of participating in stay-type leisure sports through “Odoichon”, which has been attracting attention as a new paradigm in modern sports. The purpose of the study was to investigate a new leisure culture centered on the lifestyle of Odoichon. A total of six participants with experience in stay-type leisure sports through Odoichon in Korea were selected for the study. Data were collected and analyzed using qualitative research methods. The results of the study are as follows. First, the participants sought to relieve the stress of urban life by enjoying sports in nature, feeling a deep emotional resonance in the process. They also regained vitality through the tranquility experienced in nature. Second, through stay-type leisure sports, they felt a sense of unity with nature and began to discover their true selves. They found inner peace and sought to live a meaningful life by connecting with new aspects of the world. As these findings indicate, the new leisure culture of modern individuals involves leaving the fast-paced, busy city life to live in harmony with nature, enjoying tranquility and peace through leisure sports.

Key words: Stay-Type, Leisure Sports, Participation, Leisure Culture, Odoichon

논문 접수일 : 2025. 01. 31

논문 승인일 : 2025. 02. 27

논문 게재일 : 2025. 03. 31