



## 달리기, 영적 웰빙과 전인 건강의 관계에 관한 질적 연구\*

- 시각장애인 동반 달리기 동호회 회원을 대상으로 -

A Qualitative Exploration of the Interplay among Running, Spirituality Well-being, and Holistic Health: Focused on a Guide Runners Community Helping the Blind to Run

이 보 미\*

Lee, Bo-Mi

**요약** : 본 연구는 시각장애인과 함께 달리기를 하는 동호회 회원 10명을 대상으로 달리기로 인하여 영적 웰빙이 개인의 삶에서 어떻게 구현되는지, 이러한 경험이 건강과 어떤 관계가 있는지 심층적 이해를 돕고자 하였다. 본 연구는 건강을 목표의 대상으로 여기기보다 목적을 추구하는 과정에 주목하고자(Read, 1997), 기존연구에서 보여준 치료개념의 여가환경과 연구대상이 아니라 건강을 추구하는 과정의 일반적 여가환경과 참여자를 대상으로 수행되었다는 점에서 연구의 독창성과 의미를 찾을 수 있다. 본 연구 자료는 심층면접을 통해 수집되었으며, 수집된 자료는 반복적 비교 분석법의 과정을 거쳐 도출되었다. 분석 결과 달리기로 인한 참여자들의 영적 웰빙은 '의미 형성', '가치관 형성', '관계에 대한 시각', '초월성', '깊은 자각'으로 도출되었으며, 영적 웰빙은 '신체적', '정서적', '사회적', '인지적' 건강에 긍정적인 영향을 미쳤다. 마지막으로 학문적, 실질적 시사점을 제시하고, 향후 연구의 방향을 제시하였다.

**핵심용어** : 달리기, 영성, 영적 웰빙, 전인 건강, 질적 연구

**ABSTRACT** : The purpose of this study was to explore the interplay among leisure, spirituality well-being, and holistic health on 10 runners helping the blind to run. This study set out to explore the interplay among leisure, spirituality well-being, and holistic health using a qualitative research. In-depth interviews with 10 participants revealed an amount of spiritual well-being associated with running, which in turn contributed positively to their holistic health. The findings of spiritual well-being were divided into five common themes which were making meaning, making value, emotional connecting, transcendence experience, and deeper awareness. The findings help explain the roles of leisure in the development spiritual well-being and maintenance of holistic health, which Heintzman and Mannell(2003) argued warrant attention. These findings along with implications for practitioners and future research are provided.

**Key words** : Running, Spirituality, Spiritual well-being, Holistic health, Qualitative research

\* 이 논문은 2014년 정부재원(교육부)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2014S1A5B5A070418).

\*\* 세종대학교 호텔관광경영학과 박사. e-mail: bmlee25@naver.com

## I. 서 론

2008년 글로벌 경제 위기 이후 전 세계 경제 성장 둔화와 함께 우리나라 경제성장률 또한 2~4%대의 낮은 성장률이 지속되며, '저성장 시대'의 지속화가 현실화 되고 있다. 고도성장 시기에 성장을 이끌었던 물적, 사회적 조건의 변화로 경쟁 심화, 소득 양극화, 사회적 불신이 팽배해지며 이에 따른 계층, 연령, 이념적 갈등과 분열은 갈수록 심해지고 있다(노영순·윤주, 2013). 이러한 사회적 현상은 개인적 불만과 불안을 높이기 마련인데, OECD 국가 중 우리나라의 행복 지수는 꼴찌 수준이며, 지난 20년 사이에 자살률은 3배나 늘었고 출산율은 크게 줄었다. 이런 현실에서는 물질주의를 극복하고 어떤 상황이든 긍정적인 마음의 태도와 그 상황을 받아들이고 또한 극복하려는 스스로의 힘이 중요하다. 이러한 맥락에서 영성(spirituality)은 삶의 진실을 마주할 수 있는 있는 좀 더 깊은 차원의 정신 세계와 자신의 온전한 모습을 자각하고 삶 속에서의 고통과 상처를 스스로 치유할 수 있는 힘을 지니게 한다(윤종모, 2009).

여가와 영성은 1950년대부터 개념적 연관성이 부각되었고(Karlis, Grafanazi & Abbas, 2002; Kelly, 1996; Pieper, 1952; Ward, 1999), 영성을 향상시키는 여가의 조건과 기능에 관하여 지속적인 연구가 보고되었다(Loeffler, 2004; Mason, 1988; Schroeder, 1995; Stringer & McAvoy, 1992). 그러나 영성을 향상시키는 여가의 조건과 기능 자체에 관한 연구도 의미 있지만, 여가로 인하여 얼마나 의미 있게 살아가는지, 이러한 경험이 건강과는 어떤 관련이 있는지 심층적 이해를 돕는 연구는 부족한 편이다(Heintzman, 2009). 쉽게 말하면, 전자에 해당하는 연구가 영성이 나타나는 참여자의 여가경험과 속성에 초점을 맞추는 연구라 한다면, 후자 연구는 참여자의 의미 있는 삶과

건강을 강조하는 연구라 할 수 있다. 예를 들어 Heintzman(2000)의 영적 웰빙을 향상시키는 여가 유형, 동기, 환경 등을 조사한 연구, Heintzman and Mannell(2003)의 영적 웰빙을 향상시키는 여가의 영적 기능(spiritual function of leisure)이론이 대표적으로 전자에 해당하는 연구이다. 후자에 해당하는 연구는 Parry(2009)와 Groff, Battaglini, Sipe, O'Keefe and Peppercorn(2009)의 질적 연구가 대표적인데, 모두 유방암 진단을 받은 참여자들로서 여가활동이 삶의 의미, 영적인 깨달음, 자연, 주위 사람들과 연결된 느낌, 임파워먼트를 부여하며 참여자들의 영적 웰빙과 생존 의지에 긍정적 영향을 미쳤다. 그러나 건강은 목표의 대상으로 여기기보다 목적을 추구하는 과정에 주목할 필요가 있다. 이것은 건강에 이상 신호가 발생했을 때 아픈 곳을 치료하는 개념이 아니라, 평소에 지속적인 내적훈련을 통해 건강한 삶을 유지하기 위한 힘을 기르는 것을 말한다(Read, 1997). 즉 기존연구에서 보여준 치료개념의 여가환경과 연구대상이 아니라 '저성장 시대'처럼 어려운 사회 환경에서도 누구나 쉽게 접할 수 있는 여가활동으로 인하여 의미 있고 건강하게 살아가는 일반인들에 관한 연구가 필요하다는 것이다. 이러한 맥락에서 달리기 참여하는 사람들은 조용한 도시 근교 혹은 자신의 집 주변에서 홀로 즐길 수 있고, 반복적인 움직임 속에서 깊은 사색이 가능하며 때로는 신체적, 정신적 고통을 극복하며 개인의 잠재력이 실현되고 이러한 달리의 속성은 참여자의 깊은 영성과 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Heintzman, 2009).

따라서 본 연구는 달리기로 인하여 개인의 영성이 어떻게 깊어지는지 이러한 경험이 건강과 어떤 관계가 있는지 심층적으로 알아보고자 한다. 영성의 깊이는 쉽게 가늠할 수 없기 때문에 타인을 대할 때 영적 웰빙의 특징으로 간주되는

이타심, 동정심, 진실이 부각되는 시각장애인 동반 달리기 동호회 회원들을 대상으로 연구를 진행하였다. 무엇보다 질적 연구방법을 수행하여 참여자들의 풍부한 설명을 통해 영성의 깊이와 건강과의 관계에 관한 심층적 이해를 돕고자 한다. 본 연구는 여가로 인하여 영적 웰빙이 개인의 삶에서 어떻게 구현되는지, 이러한 경험과 건강과의 관계를 총체적으로 이해하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 여가와 영성(leisure and spirituality)

여가는 자신을 새롭게 발견하고 삶의 가치를 재정립할 수 있는 기회를 제공할 뿐만 아니라 정서적, 사회적 건강을 치료하는 역할도 한다(Iwasaki, 2008). 그러나 자유롭게 쓸 수 있는 모든 여가시간의 결과가 반드시 긍정적 건강을 유도하는 것은 아니다. 여가와 자유시간은 완전히 다른 의미를 지니고 있다. 누구나 자유 시간을 가질 수 있지만, 모든 사람이 여가를 갖는 것은 아니다(DeGrazia, 1962). 여가는 욕망과 거리가 먼 자연스러운 인간의 존재와 상태를 의미하는 반면 자유시간은 자연스럽지 않은 욕망으로 인하여 낭비될 뿐 아니라, 개인의 정서적인 건강에 좋지 않은 영향을 미쳐 개인과 사회에 해로울 수도 있다(Csikszentmihalyi, 1994). Iso-Ahola(1994; Heintzman, 2000 재인용)는 여가는 건강을 추구하고 향상시킬 수 있는 도구이며, 이러한 시간을 갖지 못한다는 것은 건강을 위한 습관에 제약을 받는다는 것을 의미한다고 했다. 여가가 신체적, 정서적 건강을 위한 도구이며 시간이란 맥락에서 보면 여가는 영적 건강을 위한 도구이기도 하다. 삶의 의미나 목적 없이 그저 바쁘게 지내며, 영적인 가치에 무더질

수밖에 없는 현대인들에게 영성을 체험하기 위한 가장 기본적인 배경은 여가이다(Doohan, 1990).

전통적인 종교 개념에서 영성을 찾던 예전과 달리, 북미에서는 지난 40년 동안 조직된 종교에서 벗어나 영성의 의미를 찾는 추세가 증가하고 있다(Kosmin, Mayer & Keysar, 2001). 영성은 특정한 종교 안에서 공동체 예식을 통해 수동적으로 얻을 수 있는 체험이기보다 삶에 대한 의미를 찾는 개인적이고 적극적인 경험으로 변화하고 있는 것이다. 이미 여가와 영성은 1950년대 초부터 철학적으로 밀접한 관련성이 보고되어 왔다. 여가는 자신의 진정한 존재와 일치해서 존재의 근원을 응시하는 데 필수적인 관상의 상태이며(Pieper, 1952), 자신에 대한 새로운 인식을 하며, 영혼에 생기를 주고, 재생시키며(Ward, 1999), 인간이 자신의 영성에 접근할 수 있는 실존적인 공간과(Kelly, 1990), 인생에서 의미를 발견하고 창조할 수 있는 시간을 제공한다(Karlis *et al.*, 2002).

Kaplan and Kaplan(1989)은 인적이 드문 자연 환경은 일상적인 문제에서 벗어나 보다 근원적인 목적, 의미를 생각해 볼 수 있는 기회를 제공한다는 '회복 환경 이론(restorative environment theory)'을 주장하였다. 여가활동에서도 영성을 자극하는 조건으로 대체로 인적이 드문 자연 환경이 보고되어 왔다. 예를 들어 카누잉(canoeing)이 아니라면 평소에 닿을 수 없는 강 한 가운데에서 초자연적인 힘을 경험하며 자연과 인간이 연결되어 있다는 통찰과 함께 앞으로 어떻게 자연과 조화를 이루며 살아야 하는지 깨닫게 되는 영성체험이 보고되었다(Mason, 1988). 즉 자연을 배경으로 하는 여가공간은 자연에 대한 경이로움, 통찰, 자신보다 더 위대한 무엇인가와 교류하는 깊은 느낌을 제공하며(Heintzman, 2009), 영적 가치를 자극하여 사람들의 깊은 신념으로 간주되는 절대 진

실과의 관계를 가능하게 한다(Schroeder, 1995). 자연을 배경으로 한 여행에서도 참여자들은 신, 자연계와 깊이 연관되어 있음을 느끼고, '놀라움', '아름다움' 그리고 '초자연적인 힘'과 같은 정서적인 경험을 제공하였다(Loeffler, 2004). 또한 개인적인 사건 혹은 역사적 공간에서 참여하는 여가활동도 참여자들의 영적 건강을 자극시켰으며, 특히 자신에게 충실한 여가활동은 영적 건강을 향상시켰으나, 자신과 부조화, 불일치하는 여가활동은 오히려 영적 건강에 방해가 되었다. 여가공간뿐만 아니라 일상의 바깥과 공간에서 잠시 개방된 여가시간이 좀더 개방적이고 (being-open), 잘 알아차리는(being-aware) 경험을 제공하며, 일상에서 만날 수 없었던 깊은 영성을 풍부하게 성장하는 기회를 제공한다고 보고되기도 하였다(Heintzman, 2000).

영성은 고통의 경험을 통해서도 나타나는데, 기독교를 포함하여 많은 종교들이 고통과 자기희생(self-sacrifice)을 영성의 핵심으로 여기며, 불교는 고통과 자기희생을 영성의 가장 핵심으로 여기고, 이슬람과 유대교는 영성의 한 부분으로써 생각한다(Peace, 2009). 고통은 진정으로 멋진 삶을 살고, 대우주를 통해 자신의 살아가는 의미를 알고자 하는 사람들에게는 반드시 요구되는 경험이며, 마주할 수 있는 용기를 가질 수 있을 때 비로소 의미를 찾을 수 있는 것이다. 카누잉 경험에서 패들링(paddling)과 포타지(portage: 카누를 타다가 육로에 닿으면 카누를 어깨에 짊어지고 이동하는 행위)와 같은 신체적 움직임이 고통을 유도하고, 이러한 고통의 경험이 우리 자신을 초월한 느낌으로 연결시켜 주는 기회를 제공하였다(Rogness, 1994). 이러한 경험을 함께 하는 주위 사람들의 관계와 지지 또한 영성을 자극하였는데, 유방암을 경험하였던 사람들을 대상으로 서로의 아픔을 이해하고 위로해주는 관계는 그들의 생존력과 건강에 긍정적인 영향을 미쳤으며(Groff et al., 2009; Parry,

2009), Fredrickson and Anderson(1999)의 연구에서도 신체적으로 도전적인 여가경험을 함께 하는 여성들에게서 관계에 대한 신뢰, 정서적인 지지가 영성에 중요한 영향을 미쳤다고 보고되었다.

영성이 향상될 수 있는 여가조건과 자연환경에 관한 다양한 이론적 배경을 바탕으로 Heintzman and Mannell(2003)은 영성을 향상시키는 여가의 영적 기능(spiritual function of leisure) 이론을 개발하였다. 구체적으로 살펴보면, 진정한 자신 또는 다른 존재와의 관계를 깊이 생각해 볼 수 있는 여가의 신성화(sacrilization) 기능, 일상생활 속에서 억압되었던 자신의 본질을 여가 시간을 통하여 만날 수 있는 기회를 제공하는 여가의 억압 회피(repression avoidance) 기능, 여가활동의 배경인 자연환경이 영성을 풍부하게 개발할 수 있는 여가의 장소 의미(sense of place) 기능을 말한다. Iwasaki(2008)도 여가에서 '의미 만들기'는 개인의 영성을 향상시키는 데 도움이 되고, 긍정적 정서, 건강, 정체성, 자존감에 도움이 되고, 다른 사람과 사회적, 문화적 교류를 촉진시키며, 인간의 강인함과 회복탄력성을 유지시킨다고 강조했다.

## 2. 영적 웰빙(spiritual well-being)

영성은 즉각적·물질적으로 접할 수 있는 개념보다 넓은 준거의 틀을 제시하며, 인간이 그들의 삶 속에서 의미를 찾고, 만들고, 기념하고, 몰두하는 모든 방식을 포함하는 개념이다(Hughes, Thomson, Pryor & Bouma, 1995). 무정형의 영성이 개인의 삶에서는 다음과 같은 경험과 생각으로 나타난다(Martsof & Mickley, 1998). 첫째, 삶에서 의미(meaning) 있는 일을 찾고 살아가는 목적을 얻을 수 있으며 의미 있게 만드는 어떤 것으로 나

타난다. 둘째, 개인이 가치(value) 있다고 여기는 믿음, 기준, 원칙, 윤리와 같은 개인의 사적인 신념체계를 말한다. 셋째, 개인이 자신의 본성과 다른 사람, 신성한 힘 혹은 세계와 연결(connecting)되어 있는 느낌을 말한다. 넷째, 자신과 삶을 초월(transcendence)하여 초자연적이고 초이성적인 우주 심연에 대한 깊은 감상과 자각으로 나타난다. 마지막으로 나의 존재와 내 경험의 의미를 이해하며 인생에 대한 새로운 통찰 혹은 발견(becoming)으로 나타난다.

영적 웰빙은 영성(예: 재생, 편안, 평화, 소속감, 겸손, 통찰, 창의력, 개인적 성장, 다른 사람과 연결된 느낌)을 체할 수 있는 능력 혹은 기쁨으로 설명할 수 있다(MacDonald & Schreyer, 1991). 학자들에 따라 영혼에 활력(Doohan, 1990), 영혼의 재생(Driver, Dustin, Baltic, Elsner & Peterson, 1996), 존재의 근본적인 뿌리로의 회복(Dustin, 1994)과 같이 다양하게 정의될 수 있다. 영성을 깊이 경험하는 사람들은 삶의 목적 및 궁극적인 의미를 가지고 있고, 자연, 다른 사람과 연결되어 있으며, 자신보다 더 위대한 어떤 것에 깊은 관심과 전념을 하며, 삶에 있어서 총체적인 느낌을 가지고 있고, 강한 영적 믿음, 윤리, 가치, 사랑, 기쁨, 평화, 희망 그리고 자기실현과 같은 내적 특징을 지니고 있다. 이러한 내적 특징을 지니고 있는 사람들은 다른 사람들을 대할 때, 진실, 정직, 이타심, 동정심과 같은 감정을 자주 보여준다(Hawks, 1994).

영적 웰빙은 신체적, 사회적, 정서적, 인지적 건강을 향상시키고, 다양한 건강 기능에 도움을 주는 것으로 보고되고 있다. 예를 들어 영적으로 건강한 사람들은 일상에서 스트레스를 적게 경험하고 있었고(McGee, 1999), 영적 정체성이 잘 영위된 사람들은 그들의 일상에서 정서적, 영적, 상호인간적인 영역에서 스트레스에 보다 잘 대처하고 적응하며(Bergin, 1988), 영적 정체성과

사물에 관한 깊은 인식을 지닌 종교인들은 보다 더 건강한 라이프 스타일을 유지하고 있었으며, 제도적인 종교 안에서 다른 사람들의 영적 지지를 경험한 사람들은 일상의 스트레스를 영적으로 대처하고 있었다(Krause, Ellison, Shaw, Marcum & Boardman, 2001). 또한 영성은 건강 유지뿐만 아니라 실제 치료 목적으로도 긍정적인 역할이 보고되고 있는데, 영적 건강이 중독성을 약화시키고, 우울증 치료, 거식증 환자의 회복력, 유방암환자와 AIDS 환자의 생존력, 건강을 위한 다양한 행동에 도움을 주었다(Hawks, 2004).

Ragheb(1989, 1993)은 여가연구에서 영적 건강을 처음으로 포함시켜 탐색한 여가학자이다. Ragheb(1989)은 여가 참여의 다양한 조건(참여동기, 태도, 만족, 제약)과 참여자의 건강(신체적, 지적, 정서적, 사회적, 영적)의 연관성을 조사하였는데, 그 결과 참여자의 동기, 태도, 만족이 높을수록 영적 건강이 향상되었다. 이후에 Ragheb(1993)은 여가 참여도와 영적 건강을 포함시킨 다섯 가지 건강과의 연관성을 조사하였는데, 여가 참여빈도가 높을수록 영적 건강이 향상되었다. 특히 자연환경에서 편안해지고 만족스러운 느낌은 영적 건강에 유의한 영향을 미쳤다. 다만 Ragheb(1989, 1993)의 연구에 사용된 영적 건강을 측정하는 하나 혹은 두 개의 설문지 항목이 영적 웰빙의 광범위한 내용을 충분히 측정할 수 있는지에 관한 한계는 여전히 따를 수밖에 없었다. 이에 Henitzman and Mannell(1999)은 영적 건강을 보다 포괄적으로 조사할 수 있는 측정도구를 사용하여 268명의 여가참여자들을 대상으로 여가활동종류, 동기, 환경, 시간과의 연관성을 조사하였다. 그 결과 영적 웰빙은 개인적으로 성장할 수 있는 활동, 문화적 활동, 야외 활동, 홀로 즐기는 여가활동, 조용한 도시 근교 혹은 자신의 집 주변에서 참여할 수 있는 여가활동과 긍정적인 연관성이

확인되었다. 그러나 TV나 비디오 보기, 사교댄스, 오지 여행과 같은 여가활동은 영적 건강에 부정적 영향을 미쳤다.

한편 질적 연구방법을 수행하여 영적 웰빙에 관한 심층적 이해를 돕고자 하는 연구도 있었다. Parry(2008)는 11명의 유방암 진단을 받은 참여자를 대상으로 드래곤 보트 레이싱(dragon boat racing) 경험이 영적 웰빙과 건강에 미치는 영향을 질적 연구로 보고하였다. 드래곤 보트 레이싱 경험은 영적인 깨달음, 자연, 주위 사람들과 연결된 느낌, 임파워먼트를 부여하며 유방암 참여자들의 생존력에 도움을 주었다. Groff *et al.*(2009)은 여가 치료프로그램에 참여한 유방암 환자 6명을 대상으로 삶의 의미, 내적 가치, 초월적 경험, 관계, 발견(Martsof & Mickley, 1998)을 바탕으로 분석하였다. 그러나 이러한 영적 웰빙이 갑작스럽게 찾아온 질병으로 인한 것인지, 여가활동인 드래곤 보트 레이싱 경험인지 구분이 모호하다는 한계가 있다. 참여자의 진술을 세심하게 살펴보면, 여가활동의 자체에서 영적 웰빙과 건강이 향상되었기보다 유방암으로 인해 삶의 의미나 목적을 다시 생각해보는 기회, 함께 아픔을 겪고 있는 동지애에서 얻는 위로가 오히려 영적 웰빙과 건강을 향상시킨 것으로 여겨진다는 한계가 있다. 한편 Schmit and Little(2007)은 24명의 참가자들을 대상으로 일상에서 자유롭게 참여하는 여가활동에서 영성이 어떻게 경험되는지 여과과정을 조건, 반응, 결과로 구분하여 영성의 결과로 발견(awareness), 성장(growth), 연결(connection), 자유(freedom)로 제시하였으나, 영성을 자극되는 조건만을 심층적으로 분석하여 영성의 결과로서 영적 웰빙을 이해하기에는 부족함이 있었다. 따라서 보다 일반적인 여가환경과 참여자를 대상으로 여가로 인하여 영적 웰빙이 개인의 삶에서 어떻게 구현되는지 이러한 경험은 건강과 어떤 관련이 있는지 알아보는 연구가 필

요하다.

### 3. 전인 건강(holistic health)

인간은 몸, 마음, 영혼이 역동적으로 상호작용하는 유기체이므로 인간의 건강은 매우 복합적인 개념이고 신체적, 정서적, 지적, 사회적, 영적 요소가 균형을 이루어야한다(Hawks, 2004). 게다가 이러한 요소들은 매우 역동적이어서 한 수준의 요소가 다른 수준의 상태에 영향을 미치기도 한다. 그러나 건강을 위한 교육 혹은 다양한 환경들이 신체적 건강만을 목표로 하고 이러한 역동적이고 복합적인 다른 요소들을 배제하기 때문에 전인적으로 건강에 접근하는 방식과 조화를 이루지 못하고 있다(Chandler, Holden & Kolander, 1992; Hawks, 2004). 예를 들어 하루 종일 소파 위에서 TV와 간식만이 자신의 삶을 지탱할 수 있는 비결이라 여기며 지내는 비만, 이혼남, 중년의 사람들에게 삶의 새로운 목적이나 동기를 부여하지 않고, 니코틴 패치나 헬스클럽에서 참여하는 운동이 무슨 소용이 있겠는가? 그들은 건강이란 단어만 들어도 매우 지루해하고 다시 중독적인 대상을 찾고 싶을 정도로 무관심하다. 따라서 다른 요소들을 동시에 고려하여 통합적인 건강에 관한 모델이 아닌 신체적 건강만을 촉진하는 것은 비효과적이다.

반면 전인건강은 의미 있는 삶의 목표를 재설정하는 기회를 통해 긍정적인 정서와 소속감이 높아지고, 신체적 건강을 위한 현명하고 옳은 선택이 가능해지며, 다시 더 의미 있는 삶의 목표를 찾게 해주는 선순환의 과정으로 나타난다(Chandler *et al.*, 1992; Hawks, 2004). 따라서 사람들은 건강을 목표의 대상으로 여기기보다 목적을 추구하는 과정에 보다 주목할 필요가 있다(Read, 1997). 이것은 건강에 이상 신호가 발생했을 때 아픈 곳을 치료하는 개념이 아니라, 평소에 지속적인 내적훈련을 통해 건강한 삶을

유지하기 위한 힘을 기르는 것을 의미한다.

전인 건강(holistic health)의 관점에서 보면, 영성은 신체적, 사회적, 인지적, 정서적 건강이라는 가치를 지닌 한 나무의 뿌리요, 원형이라 볼 수 있다(Chandler *et al.*, 1992; Hawks, 2004). 즉 뿌리가 가장 건강하게 양분을 흡수하고 뿌리를 잘 내려야 나무의 가지들이 건강하듯이 영성은 전인적인 건강의 핵심이다. 특히 정서적인 질환(예: 우울증, 공황 장애, 불안, 신경증 등)으로 많은 사람들이 어려움을 겪고 있는 현실을 감안해보면, 영적 웰빙은 전인 건강을 위하여 가장 우선적으로 고려해야 하는 근원이고 핵심이다(McCain, 2005). 건강관리 관계자들도 영성은 삶의 의미, 목적을 향상시킬 수 있는 의미 만들기(meaning-making)과정으로서, 사람들의 주관적 행복과 건강에 매우 중요한 요소라는 것을 지지하기 시작했다. 건강 교육의 일반적인 목적은 건강에 관한 지식과 태도를 향상시켜 개인적인 행동을 교정하고, 긍정적인 수준의 건강을 유지하거나 건강을 기능적으로 향상시키는 것이기 때문이다. 이러한 관점에서 꾸준하고 지속적인 여가 참여는 영적 웰빙과 건강 향상을 위한 중요한 시간적, 공간적 배경이 되고 있다(Groff *et al.*, 2009; Watkins, 2013). 여가와 웰빙 이론(the leisure and well-being model)은 여가에 참여하며 얻는 긍정적 정서와 개발된 역량이 심리적 웰빙에 긍정적 영향을 미쳐 건강을 향상시킨다는 이론이다(Carruthers & Hood, 2004, 2007). 이 이론은 개인의 강인함, 역량 그리고 긍정적 경험과 같은 요소가 여가 참여를 통해 발현되며, 참여자의 인내심, 건강과 삶의 질에 긍정적 영향을 제공한다고 본다. 이 이론에서 긍정적 정서와 역량 발현을 위한 다섯 가지 여가가 제시되었는데, 만족하는 여가, 진정성 있는 여가, 만족감을 주는 여가, 마음 챙김 여가, 도덕적인 여가가 이에 해당한다.

#### 4. 달리기

체코의 마라톤 영웅 에밀 자토펙(Emil Zatopek)의 '새는 날고, 물고기는 헤엄치고, 사람은 달린다'라는 명언처럼 달리기는 인간의 오래된 생존 기술이다. 달리기가 더 빠르고 날씬하고 건강해지기 위한 수단일 뿐이라면, 충분한 보상을 얻지 못했을 때 계속할 이유가 없어질 것이다. 즉 달리기는 과거와 마찬가지로 단지 건강을 위한 수단이 아니라 '사는' 방법을 알 수 있게 해주는 생존 기술이다. 미국에서 장거리 달리기가 붐을 일으키게 된 사회적 배경에는 대공황 시기, 베트남 전쟁, 인종 폭동, 9·11 테러 등과 밀접한 관련이 있으며, 상황이 나빠지게 되면 사람들은 인류 역사상 최고 생존 기술이었던 달리기를 본능적으로 찾았다(McDougall, 2009). 달리기는 그냥 나가서 달리면 되기 때문에 스트레스를 완화하거나 감각적인 즐거움을 추구하는 데 모든 사람들이 접근하기 쉬운 운동이다.

달리기는 일정 시간 반복적인 신체 움직임을 요하는 여가활동이다. 달리기를 시작할 때에는 이와 같은 움직임이 집중된 의식이 필요한 듯 보이지만 어느 순간 달리기는 인간에게 매우 자연스러운 움직임이라는 것을 알 수 있다. 이와 같이 반복적인 신체의 움직임은 명상의 시간을 유도하는 촉매제(catalyst) 역할을 한다(Peace, 2009). Horwood(1999)는 카누의 반복적인 패들링(paddling)의 경험에서 자의식이 상실되는 느낌은 영성 체험에 진입하기 위한 선행 조건에 해당한다고 주장하였다. 달리기는 이와 같은 반복된 신체의 움직임을 통하여 용기, 자율성, 추진력, 강인함, 일관성, 지구력과 같은 잠재력을 키울 수 있다. 날씨와 관계없이 달리기 위해 스스로 나설 수 있는 사람은 어떠한 역경이나 절망도 넘어설 수 있으며, 또한 내면적 힘과 근원을 찾아 갈 수 있는 깊이 있는 인간이 될 수 있다(Austin, 2010). 달리는 행위는 궁극적으로 깨

어 있음으로 이끌고, 사회적 인습과 전통적 권위를 다시 한 번 생각해 보는 기회를 통하여 달리는 사람들에게 자유와 책임, 그리고 피할 수 없는 죽음을 일깨운다. 이러한 인식은 일종의 불안을 유도하기도 하지만, 삶의 부정적인 사건에 용감히 맞설 기회와 의식적인 선택을 통하여 내면의 자유와 힘을 얻는 기회를 제공한다(Austin, 2010).

기존 달리기 관련 연구에서도 영성 체험은 질적, 양적 연구로 보고되었다. 현상학적 조사를 이용하여 달리기에 지속적으로 참여하는 8명의 사람들을(4년 이상, 주 3회 이상) 대상으로 분석한 결과 영성은 ‘습관’, ‘자연’, ‘명상’의 조건에서 자극되었고, ‘성찰’, ‘사랑’, ‘통찰’의 심리적 체험으로 구성되었다. 오랜 시간 달리기에 참여하며 습관화된 동기, 고요한 자연, 자신의 내면에 집중할 수 있는 시간들은 영성을 자극하는 조건으로 분석되었다. 달리기를 하며 느끼는 영성은 과거에 특정한 사건이나 사람에 대하여 깊은 반성의 시간을 의미하는 ‘성찰’, 달리기를 하는 현재 눈앞에 펼쳐진 자연과 자신을 비롯하여 자신과 가까운 사람들에 대한 특별한 애정을 느끼며 감사하는 경험을 의미하는 ‘사랑’, 신체를 단순하게 끊임없이 움직이는 달리기 활동을 통하여 생각이 단순해지고 명료해지면서 집중력이 높아지는 경험을 의미하는 ‘통찰’로 범주화되었다(이보미·조미혜, 2015). 이러한 경험들을 척도화 하여 달리기를 6개월 이상 혹은 하프 마라톤 이상의 대회에 참여하는 277명의 사람들을 대상으로 조사한 결과 평균 5.03~6.13(리커트 7점 척도)으로 나타나 달리기 경험에서 영성체험의 근거를 마련하였다(이보미, 2014). Heintzman (2010)은 여가에서 경험하는 영적 효과를 세 가지로 구분하였는데, 단기적 효과로 영성 체험이 나타나고, 장기적 효과로 영적 웰빙, 영적 대처(coping)가 가능하다고 보고하였다. 따라서 본 연구는 달리기에서 경험하는 영성을 보다 확대시

킨 연구로서, 지속적으로 달리기에 참여하는 사람들의 영적 웰빙이 그들의 삶에서 어떻게 구현되는지 이러한 경험이 건강과 어떤 관련이 있는지 심층적으로 알아보고자 한다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 방법

본 연구는 시각장애인 동반 달리기 동호회 회원들을 대상으로 달리기로 인하여 개인의 삶에서 영적 웰빙이 어떻게 구현되는지, 이러한 경험은 건강과 어떤 관계가 있는지 알아보는 것이다. 무엇보다 본 연구는 달리기, 영적 웰빙, 건강의 각 요소를 간결하게 짚어내어 서로의 영향 관계를 파악하기보다 질적 연구방법을 수행하여 이 세 가지 관계에 관한 참여자들의 풍부한 설명을 통해 심층적 이해를 돕고자 한다. 일반적으로 질적 연구에서 연구 참여자의 심층면접 내용은 연구의 중요한 자료가 된다. 심층면접 참여자들은 연구의 기준과 목적에 따라 특정한 환경, 사람, 활동 등을 의도적으로 선택함으로써 다른 선택에서는 얻을 수 없는 중요한 정보를 얻는 것이 가능하다(Patton, 2002). 본 연구의 연구대상으로 선정된 사람들은 시각장애인과 함께 동반하여 달리기를 하는 동호회인 ‘해피레그(happy leg)’ 회원들이다. 본 연구자는 2005년부터 현재까지 꾸준히 달리기에 참여하고 있으며, 시각장애인과 함께 동반하여 달리기를 하는 해피레그 동호회에 지속적인 관심을 가지고 있었다. 연구자뿐만 아니라 달리기를 즐겨 하는 사람들에게 해피레그 동호회는 순수하게 자발적으로 운영되는 신뢰 높은 동호회로 인식된다. 연구자는 2012년부터 수시로 해피레그 동호회 사이트에 접속하여 이러한 이타적 행위가 어떻게 가능하고, 왜 하는지, 다른 목적은 없는지, 동호회의 활동에 관심을 가지고 유심히 관찰한 결과 달리기와 함께 꾸준히 성



장하며 건강하고 의미 있게 살아가는 회원들의 삶을 지속적으로 느낄 수 있었다.

## 2. 자료 수집

본 연구의 자료 수집을 위하여 연구자는 2015년 5월부터 해피레그 동호회와 접촉하고자 노력하였다. 해피레그 동호회 회장이나 부회장을 아는 지인을 수소문하여 부회장의 연락처를 받고 직접 연락을 시도하였으며, 본 연구의 목적과 심층면접에 관한 자세한 사항을 설명하였다. 본격적인 심층면접은 2015년 9월 19일 부터~2015년 10월 18일 까지 최초 연구 참여자인 회장과 부회장 2인이 연구 참여자를 재추천하는 방식(snowball sampling)을 사용하였다. 재추천 된 해피레그 동호회 회원들 중에 8년 이상 달리를 지속하였거나 혹은 울트라 마라톤 완주 경험이 있고, 본 연구의 반구조화 된 질문(예: 달리가 나의 잠재력을 실현하는 데 도움을 주었습니까? 달리가 의미 있는 일상에 도움을 주었습니까?)에 관심을 표명하는 8인을 대상으로 개별 심층면접을 진행하였다. 기존 연구에서도 여가에 참여한 기간이 길어질수록 혹은 여가에서 극한 체험은 영적 웰빙을 자극하는 조건으로 보고되었다(Schdmit & Little, 2007; Watkins, 2013). 시각장애인 동반 달리가 있는 토요일 남산 근처나 시청역 근처에서 개별 면접이 진행되었으며, 회원 사정에 따라 평일 점심시간 사무실 근처에서 혹은 평일 저녁 참여자 집 근처 커피전문점에서 심층 면접이 진행되기도 하였다. 참여자에 따라 간단하게 40분 만에 면접을 마칠 수도 있었고, 1시간에서 2시간 30분 가량 면접이 진행되기도 하였다.

우선 연구 참여자와 간단한 인사를 하고, 연구의 목적과 윤리성에 관하여 설명하여 모든 면접 내용의 녹음에 관한 동의를 얻었다. 참여자의 기본적인 특성에 관한 초기질문을 시작으로 달리기

를 시작한 배경, 동기와 같은 전환질문과 함께 다음과 같은 중요 질문이 진행되었다. ‘달리기가 의미 있게 살아가는 데 도움을 주었습니까?’, ‘달리가 당신의 가치관 형성에 도움을 주었습니까?’, ‘달리기로 인하여 자신의 새로운 성격을 알게 되었습니까?’ 이와 같은 중요 질문에 긍정적인 답변을 할 때마다 ‘어떻게 영향을 미쳤습니까?’, ‘이러한 경험이 건강에 어떻게 영향을 미쳤습니까?’와 같은 관련 질문을 통해 심층적인 결과를 도출할 수 있었다. 무엇보다 이들에게 시각장애인과 달리를 하는 것은 매우 자연스러운 현상이지 ‘봉사’라는 인식 자체에 불편함을 보였고, 달리와 관련된 자신의 경험에 관하여 인터뷰를 진행함에 있어서도 “이런 말 잘 못하는 데...”, “인터뷰라고 하니 말 하지만...”, “달리한다고 밖에 나가서 얘기 잘 안 하는데...”와 같이 수줍음과 겸손함을 자주 엿볼 수 있었다.

## 3. 자료 분석

심층면접을 통하여 수집된 자료는 반복적 비교 분석법(constant comparison method)으로 분석하였다(Glaser & Strauss, 1967). 반복적 비교 분석법은 수집된 질적 자료들을 반복적으로 비교하는 과정을 통해서 여러 자료를 관통하는 공통적 범주와 속성들을 탐색, 도출해내는 분석 방법이며, 코딩은 질적 자료 분석의 가장 대표적인 방법으로, 수집된 자료 속에 내재된 의미를 개념화시키는 작업이다. 반복적 비교 분석법은 이러한 코딩의 과정을 개방(open) 코딩, 축(axial)코딩, 선택(selective)코딩의 세 단계로 나누고 있다. 이를 위해 우선 수집된 자료의 구절, 문장 혹은 단락들에 내재되어 있는 개념들을 도출하기 위해서 모든 자료를 전사(transcription)한 후 반복적으로 읽으면서 작은 의미의 단위로 분할하였고, 분절된 자료들을 다시 반복적으로 상호 비교함으로써 새로운 범주로 묶

었다. 이 때 범주로 묶이는 과정이 각 범주, 혹은 개념들의 속성이 상호 관련성을 따라서 연결되어 지기 때문에 축 코딩이라 한다. 이러한 과정을 통해 달리기로 인한 영적 웰빙, 영적 웰빙이 건강에 미치는 영향에 관한 공통적인 몇 가지 패턴이 관찰되기 시작하였다. 마지막으로 범주화한 개념들 간의 비교를 통해서 가장 핵심적이고 통합적인 주제를 도출하였다.

또한 연구의 신빙성(credibility)을 확보하기 위하여 다음과 같은 전략을 사용하였다. 첫째, 연구 참여자에 관한 장시간 관찰법이다. 연구자는 2012년부터 해피레그 동호회 사이트에 수시로 접속하며 시각장애인과 함께 달리기를 하는 사람들에게 있어서 달리기가 어떤 의미를 가지는지 지속적으로 관찰하였다. 둘째, 연구 참여자 확인법이다. 인터뷰 시에 받았던 개인 이메일과 전화를 통하여 연구결과물의 정확성을 확인받는 절차를 거쳤다. 총 10명의 연구 참여자 중 8명에게 연구자의 표현 및 기술에 관한 공정성, 정확성에 긍정적인 답신을 받았고, 답신이 없던 2명에게는 직접 전화를 걸어 결과를 간략히 설명하여 당시 자신의 진술을 왜곡하지 않고 정확히 해석하는지 동의를 얻는 과정을 거쳤다. 셋째, 동료 검토법이다. 본 연구는 관광학 박사 1인, 신학 석사 1인, 사회복지학 박사 1인에게 연구 분석 자료와 연구결과에 대한 검토를 요청하여

질적 연구방법, 해석방법, 연구문제를 제대로 해결하고 있는지에 관한 자문을 구하였다. 넷째, 달리기 35년 경력의 영성치유전문가 견해를 물어 연구의 과정과 절차, 연구결과물의 정확성을 검토 받았다. 다섯째, 본 연구자의 달리기 경험과 연구 참여자와의 관계를 정확히 밝혀 연구자의 편견을 명확하게 알리고자 했으며, 이러한 요인들이 연구에 접근하고 수행하는 데 있어 어떠한 영향을 주며 어떻게 해석되는지를 알 수 있도록 하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 연구 참여자의 일반적 특성

본 연구 참여자들은 남자 7명, 여자 3명으로 구성되었다. 나이는 35세 부터 61세 까지 다양하였으며, 참여기간은 연구 참여자 2명을 제외하고 모두 8년 이상으로 평균 11년의 경력을 가지고 있었다. 연구 참여자 1명을 제외하고 모두 기혼이었고, 자녀는 연구 참여자 1명을 제외하고 모두 2명의 자녀를 가지고 있었다. 직업은 주부, 사무직, 서비스업, 자영업, 운송업, 개인사업 등 다양한 직업을 가지고 있었고, 종교는 무교 5명, 불교 1명, 기독교 3명 천주교 1명 등 연구 참여자 절반 이상이 종교를 가지지 않는 것으로

〈표 1〉 연구 참여자 일반적 특성

| ID | 성별 | 나이 | 참여기간 | 결혼/자녀 | 직업   | 종교  | 울트라 마라톤<br>완주 경험 |
|----|----|----|------|-------|------|-----|------------------|
| A  | 여  | 61 | 16년  | 기혼/2명 | 주부   | 무교  | 0                |
| B  | 여  | 59 | 18년  | 기혼/2명 | 사무직  | 무교  | 0                |
| C  | 남  | 56 | 12년  | 기혼/2명 | 서비스업 | 기독교 | 0                |
| D  | 남  | 52 | 16년  | 기혼/2명 | 자영업  | 불교  | 0                |
| E  | 남  | 52 | 12년  | 기혼/2명 | 개인사업 | 기독교 | 0                |
| F  | 남  | 49 | 15년  | 기혼/2명 | 사무직  | 무교  | 0                |
| G  | 남  | 47 | 8년   | 기혼/1명 | 사무직  | 무교  | 0                |
| H  | 남  | 44 | 2년   | 기혼/2명 | 자영업  | 기독교 | 0                |
| I  | 여  | 40 | 10년  | 미혼    | 사무직  | 천주교 | 0                |
| J  | 남  | 35 | 2년   | 기혼/2명 | 운송업  | 무교  | 0                |

나타났다. 연구 참여자 모두 마라톤 풀코스뿐만 아니라 울트라 마라톤 완주경험을 가지고 있었으며, 참여기간이 비교적 짧다고 판단된 2명의 연구 참여자는 이미 그 전에 수영 10년, 테니스, 배드민턴 등에 7년 이상 참여하고 있어 여가활동의 의미를 느끼고 있었으며, 무엇보다 본 연구가 달리기 속성이나 기능이 중요한 것이 아니라 여가활동으로 인한 그들의 삶의 변화가 중요한 것이기 때문에 본 연구의 참여자로 알맞다고 판단하였다. 자세한 내용은 <표 1>과 같다.

## 2. 내용 분석 결과

본 연구 참여자들과 심층면접을 통하여 수집된 자료는 반복적 비교 분석법으로 결과가 도출되었다. 영적 웰빙은 Martsof and Mickley (1998)가 영성이 개인의 삶에서 나타나는 경험과 생각으로 제시한 삶의 의미, 내적 가치, 초월적 경험, 관계, 발견을 근거로 분석하였다. 또한

이러한 영성은 전인 건강의 관점에서 보면, 신체적, 사회적, 인지적, 정서적 건강이라는 가치를 지닌 한 나무의 뿌리요, 원형이라 볼 수 있다 (Chandler *et al.*, 1992; Hawks, 2004). 따라서 달리기, 영적 웰빙과 전인 건강의 관계는 다음과 같은 다섯 가지 관계에서 논의할 수 있다. 각 항목마다 4~5개의 진술내용이 있으며, 앞의 두 가지 진술내용은 영적 웰빙, 뒤의 두 가지 진술내용은 전인 건강의 진술내용을 기록하였다. 그러나 전인 건강의 세부적인 신체적, 정서적, 인지적, 사회적 건강은 매우 유기적으로 연결되어 있어 통합적으로 기술했고, 때로는 영적 웰빙과 전인 건강의 깊은 연관성으로 인하여 중복되어 진술되기도 하였다. 자세한 내용은 <표 2>와 같다.

### 1) 달리기, 의미(meaning) 형성, 전인 건강과의 관계

Frankl(1963)의 의미 있는 삶은 성공이나

<표 2> 영적 웰빙과 전인 건강

| 진술 내용  | 하위주제      | 주제    |
|--|-----------|-------|
| 밥 먹고 자는 것처럼 생활의 일과, 가장 중요한 일과, 내 생활의 일부, 나의 정체성, 70살까지 하고 싶은 운동  | 의미 형성     |       |
| 달리기는 사람을 판단하는 기준, 과정의 중요성, 정직함이 최대 보상, 내 힘으로 극복할 수 있다는 신념  | 가치관 형성    |       |
| 함께 달리는 시각장애인인 가족과 같은 느낌, 시각장애인과 함께 달리는 것에 익숙해짐, 봉사라 생각하지 않음, 특별한 일이 아님, 그냥 함께 달리는 것, 오히려 힘을 얻음, 무조건적인 희생이 아님 | 관계에 대한 시각 | 영적 웰빙 |
| 복두칠성의 경이로움, 인간의 나약함, 먼지 같은 존재, 자연의 위대함, 극한 어려움을 함께 나누는 동료애   | 초월성       |       |
| 나의 능력에 관한 새로운 발견, 잠재력 개발, 누구나 박수 받는 달리기문화, 달리는 삶의 축소판, 달리는 인생과 매우 비슷   | 깊은 자각     |       |
| 내 몸을 스스로 다스림, 새벽 5시 기상하여 운동, 시각장애인에 관한 책임감으로 더욱 열심히 달림, 내 몸의 의사는 달리기   | 신체적       |       |
| 스트레스 해소, 성격 변화, 자신감 향상, 기쁨이 두 배, 짙은 느낌, 좀 더 잘 살아야겠다는 느낌, 좋은 기분   | 정서적       | 전인 건강 |
| 가족들의 긍정적지지, 친구들의 긍정적지지, 아들들의 긍정적 지지, 달리기로 보다 더 건강하게 친구들과 즐길 수 있음, 사회생활을 보다 더 잘 할 수 있음                        | 사회적       |       |
| 좋은 아이디어 떠오름, 도전감 생김, well-dying, 나비효과에 관한 믿음, 신중함과 정확성 높아짐, 회사영업에 필요한 추진력, 인내심 높아짐, 정신력 강해짐, 용기가 생김          | 인지적       |       |

행복을 목표로 어떤 것에 전념하는 것이 아니라 오히려 성공이나 행복에 관심을 두지 않고 주어진 상황에서 자신의 일상적인 태도를 지속할 수 있는 삶에서 성공이나 행복도 자연스럽게 따라온다고 전한다. 자신의 나치 수용소 경험을 통해 삶에 관한 지나친 낙관적 태도 혹은 비관적 태도보다 언제 죽을지 모르는 수용소 생활 속에서도 주어진 수용소 생활을 정확히 적시하고 문제 해결방안으로 매일매일 자신의 신체를 깨끗이 하는 등 자신의 일상적인 태도를 지속하는 사람들이 살아남을 수 있었다고 증언했다. 본 연구 참여자들에게도 달리기는 어떤 목표(행복, 건강)를 위해 참여한다기보다 매일매일 자신의 태도를 지속하기 위한 어떤 중요한 선택으로 진술되었다. 물론 달리기를 시작한 배경에는 신체적 건강 혹은 이사를 와서 혼자 시간을 보낼 겸 참여하기도 하고, 동작이 느린 편이라 홀로 운동하는 것을 택하기도 하는 등 특별한 이유와 목적이 있는 듯하지만, 달리기를 장시간 지속한 현재는 달리기가 식사 혹은 수면 습관처럼 생활에서 가장 중요한 일과가 되기도 하고, 달리기가 자신의 일부가 되어 개인적 삶 혹은 사회적 삶 속에서 그들의 존재 이유로 나타나기도 하고, 자신이 선택할 수 있는 가장 지속적인 태도로 진술되었다.

“물론 달리기를 처음 시작하게 된 이유는 건강을 위해 내 나이에 적당한 운동이 없을까 생각하다가 달리기를 시작하게 되었죠. 그러나 지금은 그렇게 어떤 이유로 달리는 것 같지는 않아요. 아니, 아예 달리기를 운동이라고 생각 안하니까... 그냥 제 일상이 되어버렸어요. 밥 안 먹고, 잠 안 자는 날 없듯이 달리기도 그런 일과가 되어버렸죠.” (D)

“달리기를 하기 전에는 가족들하고 등산을 다녔어요. 그런데 애들 늦잠자고, 아내 몸 아프고 하다보면 일주일에 한 번 가던 등산이 취소되고,

그러다보면 그냥 2주가 휙 지나가요. 그런데 달리기를 시작해보니 달리기는 그게 참 좋더라고요. 그럼도 매일 그럴 수 있잖아요. 달리기도 마찬가지로예요. 혼자서 매일 달릴 수 있고, 동호회 회원들하고 달리면 더욱 재미있고,, 그래서 꾸준히 더 오래 할 수 있는 것 같고, 이젠 안하면 뭔가 허전해서 안할 수가 없어요. 중독인지 아니면 그냥 생활이 되어버렸는지,,” (G)

처음에는 신체적 건강과 관련된 이유 혹은 개인적 이유로 달리기에 참여하였지만, 달리기가 자신의 삶속에서 가장 전념하고 있는 일과가 된 현재는 달리기로 자신의 신체적 불편함이나 사회 생활에서 받는 스트레스를 스스로 해결하며 몸이 건강해지고, 스트레스가 완화되고, 좋은 아이디어가 떠오르는 등 신체적, 정서적, 사회적, 인지적 건강이 향상되며 달리기가 다시 70살까지 하고 싶을 정도로 중요한 삶의 의미로 나타나는 선순환이 나타나고 있었다.

“저도 이런 인터뷰는 좀 어렵게 느껴지는 게 달리기가 그냥 제 한 부분이거든요. 일을 하다가도 생각나면 뛰고... 제 사무실이 남산 아래에 있어요. 아무래도 개인 사업을 운영하다보니 숨이 탁탁 막힐 정도로 스트레스를 받는 경우가 많죠. 그럼 그냥 남산으로 올라가서 달리기를 해요. 남산에서 상쾌하게 달리기하며 땀 흘리다보면 스트레스가 뭐였는지 기억도 잘 안나요. 게다가 좋은 아이디어도 막 떠오르죠. 달리기를 안했다면 아마 그런 스트레스를 안 좋은 방법으로 풀며 건강도 무척 나빠졌겠죠.” (E)

“저는 매우 허약체질이었어요. 예전 학교 다닐 때 친구들이 저를 보면 엄청 놀래요. 몸이 약할 때는 자신감도 없고, 남 앞에 서는 것도 주저하고 그랬었는데, 달리기를 하며 제 모습이랑 성격이 정말 많이 달라졌어요. 예전에는 조금 아프면

병원과 약을 찾고 그랬는데, 이젠 소화가 좀 안 된다 싶으면 바로 달리기를 해요. 그럼 정말 괜찮아져요. 이렇게 좋은 달리기를 그저 70살까지 할 수 있다면 더 이상 바랄 것이 없을 것 같아요.” (B)

본 연구 참여자들에게 달리기는 단순히 체중을 줄이고 건강을 위한 운동이기보다 신체적, 정서적, 사회적, 인지적으로 잘 살아나갈 수 있는 가장 중요한 삶의 기술로 나타났다. 자신의 주어진 현실 속을 정확히 적시하고 문제 해결방안으로 달리기를 선택한 사람들은 달리기로 삶의 의미를 느끼며 신체적 문제뿐만 아니라 정서적, 인지적 문제까지 해결하는 데 도움을 받으며 일상의 안정성, 일관성, 효능감에 긍정적 영향을 얻고 있는 것으로 진술되었다.

## 2) 달리기, 가치관 형성, 전인 건강과의 관계

내적가치란 개인의 행동에 영향을 주는 바람직한 어떤 것 혹은 인간의 지적, 의지적, 감정적인 욕구를 만족시킬 수 있는 대상이나 대상의 성질을 말한다. 달리기라는 여가활동은 내 몸을 움직여 땀을 흘리며 고통을 의미 있게 만들어 가는 과정이다. 본 연구 참여자들에게 이러한 과정은 일상생활에 있어서 어려움이나 스트레스에서 발생하는 고통을 회피하지 않고 적극적으로 대처할 수 있는 힘과 도전정신을 제공하고 있었다. 즉 달리기는 일상생활의 어려움이나 스트레스의 과정을 스스로의 힘으로 극복할 수 있다는 자신감과 이러한 과정의 가치 있음, 긍정성을 제공하고 있는 것으로 나타났다.

“저는 딸과 아들이 있는데요. 사위와 며느리 모두 달리기 10km 완주시켰어요. 제게는 달리기가 사람을 판단하는 기준과도 같아요. 달리기 과정을 극복하는 의지와 집념이 있는 사람이라면 현실에서 어떤 어려움이 닥쳐도 아마 잘 이겨낼

수 있을 것 같은 신뢰감이 드는 거죠. 지금 새 아이들(사위, 며느리)이 당장은 제 마음을 모르더라도 이런 기회로 계속 달리기를 한다면 분명 알 수 있을 거라고 믿어요. 달리기가 어떻게 인생에 도움이 되는지...” (B)

“사실 달리기를 왜 하느냐고 주위에서 물어보는데... 재미는 정말 없어요. 풀인할 때 0.1초쯤 재미있나? 그때도 재미있기보다 아, 끝났다 하는 정도죠. 그런데도 왜 달리기를 하나하면 저는 그 과정이 힘들어도 참 좋은 것 같아요. 그 과정이 참 소중한다고 생각하는 것 같아요. 힘들고 고통스러운 과정에서 생각이 많아져요. 한 발 한 발 땀 흘리며 내딛다 보면 앞으로 내가 어떻게 살아가야 하는 지 배우기도 해요. 살아가면서 어떤 힘든 일이 생겨도 이렇게 내 힘으로 하나하나 이겨 내면 되겠다는 자신감도 생기구요.” (J)

이처럼 달리기에서 얻는 경험적 가치는 일상의 깊이 있는 신념이나 태도에도 영향을 미치고 있었다. 달리기는 일반적으로 편하게 쉬고 싶은 내 마음과 몸을 극복하고 일단 운동화의 끈을 매고 행동으로 나아가는 것이다. 처음에는 이렇게 내 자신을 극복하기가 힘들게 느껴지지만 달리기 과정의 의미를 몸과 마음이 깊이 기억하게 되면 습관처럼 행동이 먼저 나아가는 것이 달리기이다 (이보미, 2015). 이것은 사회생활에서도 머리로만 생각하는 소극적 태도가 아닌 바로 행동으로 나아가는 진취적 태도로 나타났다. 달리기를 마친 후 느끼는 긍정적인 감정들은 그 과정의 의미로 인하여 나타나는 것이다. 따라서 이러한 가치를 거론하며 개인적 삶을 더욱 즐기기 위하여 달리기를 열심히 한다고 진술하는 참여자도 있었다.

“달리기는 계속 도전하는 거예요. 10km, 하프 달리기다보면 풀코스 그리고 울트라 마라톤까지

계속 도전하고 싶어져요. 도전하다보면 완주도 하게 되고, 또 실패하면 실패에서도 배우는 게 많죠. 저는 아래 직원들에게도 자꾸 도전을 해보라고 권유해요. 그런데 참 요즘 사람들은 도전을 해보지도 않고, 머리로만 자꾸 이것저것 재는 것 같아요. 실패 하더라도 일단 시도해봐라 하면 걱정부터 하고... 달리기도 하기 싫은 이유를 대자면 끝도 없어요, 그래서 일단 운동화 신고 나가야 하거든요. 이런 일도 마찬가지로요. 다른 사람들이 안 될 이유 하지 말아야 할 이유만 머리로 계산할 때 저는 일단 직원들에게 몸으로 부딪혀 보라고 격려해요.” (F)

“저는 전날 아무리 술을 마시고 피곤해도 무조건 새벽 5시에 일어나서 달리기를 해요. 이제는 워낙 오래된 습관이라 별로 힘들지 않은데, 주위 친구들은 많이 놀라요. 적어도 제가 좋아하는 친구들 만나고 술도 가끔 즐기려면 이정도 땀을 흘리고 제 몸을 생각해야 하잖아요. 오히려 나이 들어서도 즐겁게 살려고 운동도 더 열심히 하는 것 같네요. 달리기도 그렇잖아요. 달리기 과정이 힘들긴 하지만 일단 끝내고 샤워한 다음 시원하게 물 한잔 마시면... 정말 세상을 다 얻은 것 같아요.” (D)

이렇듯 달리기 경험의 가치는 일단 몸을 움직여 도전하는 용기로, 내 일상에서 보다 더 즐겁게 살기 위하여 내 몸을 아끼는 과정을 소홀히 하지 않는 생활태도로 나타났다. 이러한 행동들은 사회에서 진취적 리더십과 바른 생활습관으로 사회적 관계에서도 보다 긍정적으로 나타나고, 신체적으로 건강함을 유지할 수 있는 배경이 되고 있었다. 이것은 다시 달리는 가치의 신비로움과 고마움을 자각하며 달리기에 관한 내적 가치가 더욱 견고해지는 기회가 되고 있음을 알 수 있다.

### 3) 달리기, 관계에 대한 시각, 전인 건강과의 관계

연결은 개인이 자기 자신, 다른 사람, 자연 혹은 궁극적 힘과의 진정한 관계를 통하여 초월적 체험을 하는 것을 의미한다. 본 연구 참여자들은 시각장애인과 함께 달리기 하는 것을 ‘봉사’라는 인식보다 ‘함께 달린다’는 것에 보다 더 큰 의미를 두고 있었다. 처음 시각장애인과 함께 달리기를 시작하게 된 배경도 지인의 소개로 자연스럽게 시작하거나 마라톤 대회에서 우연히 알게 되어 함께 달리기를 하게 되었다고 진술하였다. 오히려 ‘봉사’라는 의미에 목적을 두고 오는 사람들은 일회적인 달리기로 끝나는 경우가 많다고 표명하였다.

“음, 처음에는 지인이 시각장애인 동반주를 급히 찾는다고 해서 우연히 함께 대회에 나갔어요. 그런데 한 번 달리고 보니 내가 누군가에게 도움을 줄 수 있다는 기분이 뿌듯했어요. 그래서 제가 여기 해피레그를 찾아와서 시작하게 되었어요. 내가 조금이라도 도움이 될 수 있으면 좋겠다는 생각으로요. 그런데 지금은 (동반주) 특별하게 생각하지도 않고, 그냥 달리기하는 것처럼 생활이 되었어요. 함께 뛰는 시각장애인들이 그냥 제 동생 같고, 아들 같고... 그래요.” (A)

“별거 아닌데, 참 별 일 하는 것처럼 보이거나 봐요. 저희가... 그냥 우연히 아는 사람 쫓아 시각장애인 동반주를 하게 되었어요, 저희들은 아예 동반주에 봉사라는 말도 잘 쓰지 않아요. 오히려 봉사에 너무 큰 의미를 부여하고 오는 사람들은 몇 번 나오시다가 나오지 않아요. 함께 달린다고 생각을 해야지, 봉사해야지 하고 나오면 오히려 그 책임감 때문에 미리 지쳐버리는 것 같아요. 사실 저도 처음에는 책임감이 왜 없었겠어요. 그런데 그 책임감 때문에 시작한 게 아니라 그냥 함께 달린다고 생각하니 오래 할 수 있는

것 같아요.” (G)

이처럼 시각장애인과 함께 달리는 것을 특별하게 생각하지 않고 그저 함께 달리는 것뿐이라고 진술하는 사람들이 있는 반면 시각장애인과 함께 달리기를 한다는 책임감 때문에 때로는 힘이 들 때도 있지만 그 책임감 때문에 본인도 달리기를 더 열심히 하며, 달리기를 마치고 나면 기쁨이 두 배이거나 혼자 달릴 때보다 훨씬 더 정서적으로 긍정적 경험을 하는 것으로 진술되었다.

“일단 함께 달리기를 마치거나 완주를 하면 뭔가 쟁하는 느낌이 있어요. 때로는 땀벌에서 달리면서 지치기도 하고 짜증도 나는데, 일단 함께 달리기를 마치고 나면 뭔가 쟁해요. 혼자 달리기를 마치고 나서의 느낌보다 더 크다는 표현이 맞는 것 같아요. 그 느낌 때문에 계속 하는 것 같아요. 남한테 보여주기 위해 하는게 아니라 내가 어떤 걸 느끼니깐... 행복하다거나 즐겁다거나 그런 느낌하고는 다른 뭔가 좋은 기분이 일상생활에까지 내내 영향을 미쳐서 자신감도 더 생기고, 좀 더 잘 살아야지 생각하게 돼요.” (D)

“시각장애인과 동반주를 한다는 것은 달리기 과정과 매우 비슷해요. 사실 달리면서 내 몸 하나도 무거워 죽겠는데, 시각장애인과 끈으로 연결되어 있고, 계속 앞의 상황을 이야기 하며 달린다는 자체가 어렵긴 하죠. 그러나 도착하는 순간 그 힘든 과정은 모두 사라지고 내 기쁨과 시각장애인의 기쁨까지 2배로 더 좋아요. 달리는 과정이 2배로 힘든 만큼 끝났을 때 기쁨도 2개가 되는 거죠. 그래서 그분들이 고맙다고 하시면 제가 더 ‘고맙습니다’ 인사하게 되요 저절로...” (E)

“시각장애인과 동반주를 하면서 제가 더 도움

을 받아요. 혼자 달렸으면 힘들 때 그만 뛸 수도 있고, 걸어도 되고, 이번 완주 못하면 다음에 다시 참가하면 되지 하고 포기할 수도 있는데, 이 분들이 있어서 그 책임감 때문에 계속 달리게 되죠. 이 분들도 저희 때문에 달리기도 하고 완주도 하듯이 저도 마찬가지예요. 서로 도움을 주고 받는 거지, 사람인데 어느 한쪽만 무조건적인 희생으로 이렇게 오랜 시간 봉사하긴 힘들어요.” (B)

시각장애인과 함께 달리기를 하는 사람들에게 있어 ‘봉사’라는 개념 자체는 함께 달리기를 한다는 행동 속에 완전히 흡수되어 달리기 행위처럼 자연스러운 일과와 본성이 되기도 하고, 이러한 이타적인 행위자체로 자신의 정서적 건강이 더 향상되고, 시각장애인에 관한 책임감으로 자신들도 계속해서 달리기를 할 수 있는 신체적 건강이 유지된다고 진술하였다.

#### 4) 달리기, 초월성, 전인 건강과의 관계

초월성은 우주 심연에 대한 감상과 자각을 의미하고, 초자연적이고 초이성적인 차원에 대한 인식 신비감과 신앙의 요소를 의미한다. 본 연구의 참여자들은 모두 울트라 마라톤 완주경험을 가지고 있었는데, 영성의 초월적 경험은 주로 울트라 마라톤 경험에서 발견되었다. 마라톤 풀코스는 42.195km인데, 이보다 먼 거리를 달리는 마라톤을 통틀어 울트라 마라톤이라고 하고, 연구 참여자들이 워낙 오랜 달리기 경력을 가지고 있고 풀코스 마라톤도 시각장애인과 함께 달리는 것이 일상인 사람들이라 자신의 한계에 도전하는 울트라 마라톤에서 초월적 경험이 가능한 것으로 여겨진다. 울트라 마라톤은 워낙 먼 거리를 달리는 일이므로 야간까지 달려야 하는 경우도 있고, 인적이 드문 산속을 달리는 등 여러 가지 자연의 제약 조건과 물, 에너지, 체력 등 자신의 한계에 잘 대처해야 완주할 수 있는 극한 도전이다.

“저는 복두칠성이 그렇게 큰 줄 몰랐어요, 예전에 울트라 마라톤에 참가해서 낮에 내내 달리다가 밤에 강원도 산 속을 달리는 데, 복두칠성이 보이는 거예요. 근데 저는 그렇게 큰 복두칠성은 처음 봤어요. 서울 밤하늘에서 보던 복두칠성은 그냥 별이었는데... 거기서 보던 복두칠성은 의외로 좀... 무섭더라고요. 우주가 이런 거구나, 이런 우주 속에 나는 참 정말 먼지 같이 작고 나약한 존재구나...” (G)

“도로에서 달리는 것은 좀 덜한데, 울트라(마라톤)는 산악이나 자연과 가까운 곳이 많아요. 다른 리스크(위험)보다 자연이 사실 더 위협적이죠. 깜깜한 밤에 산 속을 혼자서 달려보면 정말 무서워요. 그렇게 울트라는 심리적으로 체력적으로 두렵고 고통스러운 상황을 이겨내야 하는 거죠. 그렇게 온 우주에 혼자 버려진 것처럼 두려움 속에 달리고 있을 때 가끔 앞서 가던 달림이의 깜박이 등과 헤드랜턴의 불빛이 보이면 얼마나 반가운지... 나만 두렵고 힘든 게 아니구나... 함께 고통을 견디고 있는 달림이가 굉장히 심리적 위안을 주죠.” (C)

울트라 마라톤은 긴 시간동안 자연의 여러 제약조건 속에서 두려움과 심한 신체적 고통을 감내하며 자신의 한계에 도전하는 경험으로 진술되었다. 이러한 경험은 우주와 자연의 신비로움과 광대함 앞에서 자신의 유한함을 깨달으며, 일상 생활에서 겸허함과 감사함을 느끼고 온 우주와 연결되어 있다는 초월적인 세계관으로 표현되었다.

“저는 종교는 없어요. 그런데 이런 생각을 하게 돼요. 사람들은 달리면서 힘들어서 자연을 못 본다고 하는데, 저는 다 보거든요. 자연을 보면서 제일 먼저 드는 생각은 제가 살아있는 게 너무 좋아요. 감사하고... 마라톤을 하며 너무 행복

하고 감사하게 잘 살았기 때문에 죽을 때도 너무 연연하지 않고 잘 갈 수 있을 것 같아요.” (A)

“나비효과라고 하죠, 그런 건 좀 믿는 것 같아요. 작은 날개 짓 하나가 세상에 엄청난 변화를 보여주듯이 저의 작은 도움 하나가 어떤 한 사람의 인생에 변화를 줄 수 있었으면 하는 바람은 늘 가지고 있어요. 인터뷰를 하다 보니, 그런 생각은 늘 가지고 있는 것 같네요. 아무래도 그런 생각도 있으니깐 돈 받는 일도 아닌데, 시각장애 인들과 함께 달리는 것을 자진해서 이렇게 오래 하는 것 같네요.” (G)

본 연구 참여자들은 울트라 마라톤을 완주하며 우주의 신비함과 자연의 경이로움 속에서 자신의 극한 한계에 도전하며 숭고함과 겸허함을 배우고, 다시 활성화된 몸과 마음은 초월적 가치의 신비로움과 고마움을 일깨워주며 삶에 관한 정서적, 인지적 태도가 보다 더 긍정적으로 견고해지는 선순환이 나타나고 있었다.

##### 5) 달리기, 깊은 자각, 전인 건강과의 관계

자각은 자신의 어떤 성격 변화, 잠재해 있던 능력이 새롭게 개발되거나 달리기 경험의 의미를 이해하고 인생에 대한 새로운 통찰력을 얻는 것을 의미한다. 참여자들은 달리기를 지속하며 개인적인 성격변화에서부터 잠재해 있던 사회적 능력이 새롭게 개발되는 등 달리기를 하며 자신에 대해 깊은 자각이 가능해졌다고 진술하였다.

“제가 살을 빼기 위해서 아니면 어떤 다른 목적이 있었다면 달리기를 이렇게 오래 못했을 거예요. 그냥 달리는 게 즐겁거든요. 함께 달리는 사람들은 그런 이유로 모이기 때문에 나이, 남자, 여자 가리지 않고 누구나 편하게 달리기 애기하다보면 금방 친구가 돼요. 저는 낮도 많이 가리고 소극적이고 그랬는데 달리기 하며 그리고



일주일에 한 번 이렇게 함께 달리면서 편하게 얘기하다보면 가장 가식 없는 제 모습을 발견하게 돼요. 그런 점에서 달리를 만나게 된 것이 참 다행이고, 감사해요.” (I)

“저는 원래 동작이 굉장히 느린 사람이었어요. 요즘처럼 속도가 곧 경쟁력인 사회에서 저는 너무 뒤쳐진 사람이죠. 그래서 다른 사람들과 부대끼며 하는 운동보다 혼자 하는 운동을 해야지 하고 선택한 것이 달리기였어요. 그런데 달리는 완주하는 사람 모두에게 응원을 해줘요. 서로서로... 누가 빠른지 느린지 중요하지 않고, 그 과정을 잘 이겨낸 사람 모두에게 메달을 주고 격려해주는 문화가 있어요. 저는 그런 달리기 문화가 정말 잘 맞아요. 지금은 달리로 자신감도 많이 생기고, 일 처리할 때 집중력도 높아져서 오히려 제 단점을 주위에서는 신중함과 정확함으로 봐주기도 하고요.” (E)

“달리기는 달리는 시간 동안에 가장 효율적으로 내 체력과 시간을 소비하는 거예요. 가급적이면 불필요한 것에 시간과 에너지를 빼져서는 완주하기 힘들고, 정말 중요한 것에 최대한 집중해야죠. 그래서 일상생활에서도 사고가 많이 바뀌는 것 같아요. 회사의 영업을 위해서는 집중력, 추진력, 인내력 등 여러 가지가 필요한데 저는 달리로 인하여 그런 능력이 확실히 많이 좋아졌죠.” (C)

한편 참여자들은 자주 달리의 과정을 삶을 살아가는 방법에 비유해서 표현하였다. 울트라 마라톤의 두렵고 고통스러운 과정을 극복해가는 과정은 인생의 어떤 어려움이 있어도 스스로의 힘과 땀으로 극복하며 앞으로 나아가야 한다는 사실을 발견하게 하고, 달리기 과정의 정직함에서 살아가는 태도를 배운다고 진술하였다.

“달리기는 삶의 축소판인 것 같아요. 깜깜한 산 속을 달리는 울트라 마라톤은 앞에 어떤 일이 닥칠지 전혀 모르는 상태에서 그냥 두려움 속에서 나 하나만 믿고 나아가는 거예요. 두려움과 고통을 선택해서 스스로의 한계를 극복해가는 거죠. 인생도 좋은 일만 생기나요? 내일 당장 어떤 일이 생길지 아무도 모르죠. 인생도 달리기처럼 두렵고 힘든 상황이 닥치면 내 힘으로 한 발 한 발 나아가면 되는 거예요. 그게 달리고 인생이예요. 자꾸 행복하고 편해지고 싶은 마음만 가지고 있으니깐 조금 힘들어도 우울해지고 불행해지는 거예요. 그냥 달려보면 그런 용기가 생겨요.” (H)

“달리기는 인생과 아주 비슷하죠. 속임수 없이 땀 흘린 만큼 완주할 수 있는 게 마라톤이거든요. 나는 체력이 좋으니깐 한 번 완주해볼까 하고 덤비다가는 완주는 할 수 있을지 몰라도 그 후유증 때문에 병원 신세 좀 져야할걸요. 그 만큼 달리는 정직한 운동이예요. 인생도 그렇잖아요, 성공하는 사람 뒤에는 그만큼 많은 노력과 땀이 있어요. 그런 걸 몸으로 알게 돼요. 그래서 세계 특별한 능력은 없지만, 괜한 자신감은 있어요. 일상생활에서 수많은 어려움이 있더라도 마라톤 하는 정신력으로 이겨내면 되겠지 하는...” (F)

달리기에 지속적으로 참여하며 참여자들의 신체와 정신은 보다 더 강인하게 개발되었고, 개인의 신체적, 정신적 건강과 사회생활에서의 집중력, 추진력에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 달리기 경험에서 삶을 살아가는 태도를 배운다고 표현하며, 일상생활에서 필연적으로 발생하는 스트레스 속에서도 긍정성을 잃지 않는 건강한 태도를 보여주었다.

## V. 결 론

본 연구는 시각장애인과 함께 달리기를 하는 ‘해피레그’ 회원 10명을 대상으로 달리기로 인하여 영적 웰빙이 개인의 삶에서 어떻게 구현되는지, 이러한 경험이 건강과 어떤 관계가 있는지 알아보았다. 무엇보다 본 연구는 달리기, 영적 웰빙, 건강의 각 요소를 간결하게 짚어내어 서로의 영향 관계를 파악하기보다 질적 연구방법을 수행하여 이 세 가지 관계에 관한 참여자들의 풍부한 설명을 통해 심층적 이해를 돕고자 하였다. 본 연구는 건강을 목표로 대상으로 여기기보다 목적을 추구하는 과정에 주목하고자(Read, 1997), 기존연구에서 보여준 치료개념의 여가 환경과 연구대상이 아니라 일반적인 여가환경과 참여자들을 대상으로 분석하였다는 점에서 연구의 독창성과 의미를 찾을 수 있다. 본 연구 자료는 8년 이상 달리기에 지속하였거나 울트라마라톤 완주경험이 있는 해피레그 동호회 회원들을 대상으로 2015년 9월 19일 부터 10월 18일 까지 심층면접을 통해 수집되었으며, 수집된 자료는 반복적 비교 분석법(constant comparison method)의 개방(open) 코딩, 축(axial)코딩, 선택(selective)코딩 과정을 거쳐 분석하였다.

분석 결과 달리기로 인한 참여자들의 영적 웰빙은 ‘의미 형성’, ‘가치관 형성’, ‘관계에 대한 시각’, ‘초월성’, ‘깊은 자각’으로 도출되었으며, 영적 웰빙은 ‘신체적’, ‘정서적’, ‘사회적’, ‘인지적’ 전인 건강에 긍정적인 영향을 미쳤다. 본 연구 참여자들에게 달리기는 일상에서 가장 중요한 식사, 수면 습관처럼 자연스러운 의미로 형성되었고, 달리기 과정에서 느끼는 가치는 일상의 신념이나 믿음에 깊은 영향을 주며 전인건강에 긍정적인 영향을 미쳤다. 이것은 지속적인 여가경험이 의미 있고 가치 있는 삶과 개인의 웰빙 능력을 향상시키는 결과와 일치한다(고동우·정소정, 2015; Carruthers & Hood, 2004,

2007). Iwasaki(2008)도 여가에서 “의미 만들기”는 개인의 영성과 건강을 향상시키는 데 도움이 된다고 강조했다. 또한 시각장애인과 함께 달리며 오히려 힘과 기쁨을 얻으며 자신의 체력을 더 건강하게 유지할 수 있다고 진술했다. 기존 연구에서도 여가경험을 함께 하는 사람들에게서 얻는 정서적 지지는 영적 웰빙을 향상시켰다(Fredrickson & Anderson, 1999; Groff *et al.*, 2009; Parry, 2008). 울트라마라톤에서 자연의 경이로움과 위대함속에서 자신의 유한함, 겸허함, 감사함을 느끼며, 일상생활의 소중함과 긍정적 힘을 얻는 경험이 진술되었다. 이것은 일상의 바쁨과 공간에서 잠시 해방되는 여가환경에서 좀 더 개방적이고(being-open), 잘 알아차리는(being-aware) 경험이 가능하며, 일상에서 만날 수 없었던 깊은 영성을 풍부하게 성장할 수 있는 기회가 가능하다고 보고되어 왔는데, 이를 지지하는 근거가 된다(Heintzman, 2000; Loeffler, 2004; Mason, 1988). 달리기에서 자신의 잠재력을 발견하거나 살아가는 방법을 배운다고 진술한 내용은 여가는 인생에서 의미를 발견하고 창조할 수 있는 시간을 제공하며 영적 웰빙에 기여한다는 주장과 일치한다(Karlis *et al.*, 2002).

본 연구결과는 다음과 같은 조건에서 학문적 시사점을 찾을 수 있다. 첫째, Heintzman and Mannell(2003)이 주장한 여가, 영성, 건강의 잠재적 관계를 확인할 수 있는 근거를 마련했으며, 달리기와 영성 논의의 틀을 건강의 관계로 보다 확장시켜 심층적 이해를 도모하였다. 둘째, 여가와 웰빙 이론(the leisure and well-being model)은 여가에 참여하며 얻는 긍정적 정서가 건강을 향상시킨다는 이론이다(Carruthers & Hood, 2004, 2007). 특히 본 연구에서는 긍정적 정서를 영적 웰빙의 감사, 겸허, 충만, 역량, 강인함과 같은 감정과 능력이 전인 건강에 긍정적 영향을 미치는 결과로 여가와 웰빙 이론을 보

여주었다. 셋째, 영성은 영혼에 목적을 제시해주고, 그 영혼은 우리 삶의 정서적, 인지적 심지어 신체적인 활력에도 영향을 미친다(Moore, 2006). 본 연구에서는 Hawks(2004)의 주장처럼 영성이 전인적 건강에 뿌리와 같은 역할을 하고 있음을 알 수 있었다. 즉 전인 건강은 몸, 마음, 영혼이 불가분의 관계에 있으므로 여가에서 삶의 의미를 가지고 생동감 있고 적극적으로 살아가는 것이 다른 정서적, 사회적, 인지적 건강을 위한 필수 요소임을 알 수 있었다(Insel & Roth, 2006). 넷째, 전인건강은 의미 있는 삶을 통해 긍정적인 정서와 소속감이 높아지고, 신체적 건강을 위한 현명하고 옳은 선택이 가능해지며, 다시 더 의미 있는 삶의 목표를 찾게 해주는 선순환의 과정으로 나타난다(Chandler *et al.*, 1992; Hawks, 2004). 본 연구는 개념 정립 수준에 머무르고 있는 전인 건강의 선순환 과정을 여가활동, 영적 웰빙의 맥락에서 규명하였다는데 학문적 시사점을 찾을 수 있다.

20세기 자본주의의 팽창과 고도성장에 익숙했던 우리는 현재 한 번도 경험해 보지 못한 '저성장 시대'를 직면하고 있다. 저성장 국면 극복은 고도성장 시기의 사회적 가치와 시스템으로의 환원이 아니다. 오히려 지속가능한 사회의 구축을 위해 고도성장 시기에 배제되었던 인간의 자율성, 도덕성 회복, 사회적 약자에 대한 배려, 공동체적 삶과 같은 대안적 사회가치에 대한 논의가 필요하다(노영순·윤주, 2013). 이러한 맥락에서 본 연구는 사회적 관계를 구성하는 기본 단위의 개인들, 사회적 약자와의 공동체 삶에서 삶의 의미, 신뢰, 공감 등의 가치들이 증진되며 여가활동이 사회통합과 건강에 미치는 긍정적 효과를 보여주었다. 이와 같이 관광 및 여가정책 관계자들은 고도성장시기와 다른 시대적 가치와 방향을 가지고 국가정책을 수립해야 할 것이다. 고도성장시기의 양적 경제성과보다 개인의 삶의 질 증진, 의미추구가 강조되는 관광, 문화, 여가를 제

공하는 것이 필요하며, 무엇보다 사회적 취약 계층을 통합할 수 있는 정책적 배려가 중요하다. 또한 건강관리 관계자들은 본 연구결과를 통해 신체적 요소만을 목표로 하는 건강이 아닌 보다 철학적인 접근에서 건강을 생각해보는 기회가 되었음 한다. 예를 들어 무리한 다이어트와 체형을 위주로 하는 단기적 프로그램보다 몸, 마음, 영혼이 통합적으로 균형 있게 발달할 수 있는 장기적 프로그램을 개발하여야 할 것이다. 여가정책 관계자들은 신체적 건강을 위한 여가시설뿐만 아니라 자연 그대로의 환경을 보존하여 참여자들의 영적 웰빙도 증진될 수 있는 여가환경에 보다 힘써야 할 것이다. 더불어 사회통합 추구를 위한 신뢰, 통합, 이타주의 등 사회적 자본을 확충하여 공존과 공동체 삶을 지향해야 할 것이다.

한편 개인이 지니고 있는 영적 웰빙의 수준은 쉽게 가늠할 수 없기 때문에 타인을 대할 때 영적 웰빙의 특징으로 간주되는 이타심, 동정심이 부각되는 시각장애인 동반 달리기 동호회 회원들을 대상으로 연구를 진행하였다. 따라서 영적 웰빙과 건강이 여가활동 자체보다 특수한(시각장애인 동반 달리기) 상호작용 안에서 향상되는 것으로 이해될 수 있다는 한계가 있다. 그러나 분석 결과를 자세히 읽어보면 달리기, 영적 웰빙, 건강의 5가지 요소 중 '관계에 대한 시각'을 제외하고 4가지 요소는 모두 시각장애인 동반 달리기와 무관한 개인적 삶에서 구현되는 내용이다. 또한 영적 웰빙의 5가지 요소를 중심으로 전인 건강을 통합적으로 기술하여 세부적으로 전인 건강(신체적, 정서적, 사회적, 인지적 건강)을 이해하는 데 어려움이 따를 수 있다. 전인건강의 각 요소가 서로 유기적으로 연결되어 있고 매우 역동적이라 통합적으로 기술했다. 향후 본 연구의 영적 웰빙과 건강을 향상시키는 여가 역할을 기반으로 고통과 어려움에 처해 있는 사람들에게 있어 여가의 치유적 기능에 관한 깊이 있는 연구를 기대해본다.

## 참고문헌

- 고동우·정소정(2015). 정신건강의 측면에서 본 진지한 여가활동과 가벼운 여가활동의 비교. 『관광학연구』, 39(10), 215-235.
- 노영순·윤주(2013). 『저성장 사회에 대비한 문화관광 정책 방향과 과제』. 서울: 한국문화관광연구원.
- 윤종모(2009). 『치유명상』. 서울: 정신세계사.
- 이보미(2014). 『진지한 여가로서 달리기에서 느끼는 여성 체험의 척도 및 역할』. 미발행박사학위논문, 세종대학교.
- \_\_\_\_\_(2015). 달리기에 참여한 동기, 자기효능감, 진지한 여가와 심리적 몰입과의 관계 탐색. 『관광학연구』, 39(7), 53-69.
- 이보미·조미혜(2015). 현상학적 조사를 이용한 여성 체험 분석: 달리기 경험을 중심으로. 『관광학연구』, 39(1), 63-78.
- Austin, M. (2010). 『마라톤은 철학이다』, *Running & Philosophy: A marathon for the mind* (이복희 역). 서울: 동쪽나라. (해당 번역서 원본출판년도 2007)
- Bergin, A. (1988). Three contributions of a spiritual perspective to counseling, psychotherapy, and behavior change. *Counseling and Values*, 33, 21-31.
- Carruthers, C., & Hood, C. (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 225-245.
- \_\_\_\_\_(2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model, Part 1. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276-297.
- Chandler, C., Holden, J., & Kolander, C. (1992). Theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 71, 169-175.
- Csikszentmihalyi, M. (1994). The consequences of leisure for mental health. In D. M. Compton & S. E. Iso-Ahola (Eds.), *Leisure and mental health*. Vol. I(pp. 34-41). Park City, UT: Family Development Resources, Inc.
- DeGrazia, S. (1962). *Of time, work and leisure*. New York: The Twentieth Century Fund.
- Doohan, L. (1990). *Leisure: A spiritual need*. Notre Dame, IN: Ave Maria Press.
- Driver, B., Dustin, D., Baltic, T., Elsner, G., & Peterson, G. (1996). *Nature and the human spirit: Toward an expanded land management ethic*. State College, PA: Venture.
- Dustin, D. (1994). Managing public lands for the human spirit. *Parks and Recreation*, 29(9), 92-96.
- Frankl, V. (1963). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Fredrickson, L., & Anderson, D. (1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 21-39.
- Glaser, B., & Strauss, A. (1967). The discovery of grounded theory. *Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine.
- Groff, D., Battaglini, C., Sipe, C., O'Keefe, C., & Peppercorn, J. (2009). Lessons from breast cancer survivors: The role of recreation therapy in facilitating spirituality and well-being. *Leisure/Loisir*, 33(1), 341-365.
- Hawks, S. (1994). Spiritual health: Definition and theory. *Wellness Perspectives*, 10(4), 3-13.
- \_\_\_\_\_(2004). Spiritual wellness, holistic health, and the practice of health

- education. *American Journal of Health Education*, 35(1), 11-16.
- Heintzman, P. (2000). Leisure and spiritual well-being relationships: A qualitative study. *Society and Leisure*, 23(1), 41-69.
- \_\_\_\_\_ (2009). The spiritual benefits of leisure. *Leisure/Loisir*, 33(1), 419-445.
- \_\_\_\_\_ (2010). Nature-based recreation and spirituality: A complex relationships. *Leisure Sciences*, 32, 72-89.
- Heintzman, P., & Mannell, R. (1999). Leisure style and spiritual well-being. In W. Stewart & Samdahl (Eds.), *Abstracts from the 1999 Symposium on Leisure Research* (p. 68). Ashburn, VA: National Recreation and Park Association.
- \_\_\_\_\_ (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Sciences*, 25, 207-230.
- Horwood, B. (1999). The dao of paddling. In J. Jennings, B. Hodgins & D. Small (Eds.), *The canoe in Canadian cultures* (pp. 62-73). Winnipeg, MB: Natural Heritage Books.
- Hughes, P., Thomson, C., Pryor, R., & Bouma, G. (1995). *Believe it or not. Australian spirituality and the churches in the 90's*. Melbourne: Christian Research Association.
- Insel, P., & Roth, W. (2006). *Core concepts in health*. New York: McGraw Hill.
- Iso-Ahola, S. (1994). Leisure lifestyle and health. In D. M. Compton & S. E. Iso-Ahola (Eds.), *Leisure and mental health* (pp. 42-60). Park City, UT: Family Development Resources, Inc.
- Iwasaki, Y. (2008). Pathways to meaning-making through leisure-like pursuits in global contexts. *Journal of Leisure Research*, 40(2), 231-249.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Karlis, G., Grafanaki, S., & Abbas, J. (2002). Leisure and spirituality: A theoretical model. *Society and Leisure*, 25, 205-214.
- Kelly, J. (1996). *Leisure* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Kosmin, B., Mayer, E., & Keysar, A. (2001). *American religious identification survey*. New York: City University of New York.
- Krause, N., Ellison, C., Shaw, B., Marcum, J., & Boardman, J. (2001). Church-based social support and religious coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 40(4), 637-656.
- Loeffler, T. (2004). A photo elicitation study of the meanings of outdoor adventure experience. *Journal of Leisure Research*, 31(4), 536-556.
- Martsof, D., & Mickey, J. (1998). The concept of spirituality of in nursing theories: Differing world-views and extent of focus. *Journal of Advanced Nursing*, 27, 294-303.
- Mason, B. (1988). *Song of the Paddle*. Toronto, ON: Firefly Books.
- McCain, N. (2005). Psychoneuroimmunology, spirituality, and cancer. *Gynecological Oncology*, 99(1), 121.
- McDonald, B., & Schreyer, R. (1991). Spiritual benefits of leisure participation and leisure settings. In B. L.

- Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 179-194). State College, PA: Venture.
- McDougall, C. (2010). *Born to run* (민영진역). 서울: 페이퍼로드. (해당번역서 원본출판년도 2010)
- McGee, M. (1999). *Spiritual health and its relation to levels of perceived stress among a sample of university students*. Unpublished doctoral dissertation. The University of New Mexico. Albuquerque, NM.
- Moore, T. (2006). The soul of medicine. Retrieved from <http://www.spiritualityhealth.com/NMagazine/Articles.php?id=1485>
- Parry, D. (2009). Dragon boat racing for breast cancer survivors: Leisure as a context for spiritual outcomes. *Leisure/Loisir*, 33(1), 317-340.
- Patton, M. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Peace, T. (2009). Journeying by canoe: Reflections on the canoe and spirituality. *Leisure/Loisir*, 33(1), 217-239.
- Pieper, J. (1952). *Leisure: The basis of culture*. New York: Pantheon.
- Ragheb, M. (1989). Step-wise regression analysis of leisure domains and the reported contribution of leisure activities to individual's well-being: An exploratory study. *Society and Leisure*, 12(2), 399-412.
- \_\_\_\_\_ (1993). Leisure and perceived wellness: A field investigation. *Leisure Sciences*, 15, 13-24.
- Read, D. (1997). *Health education: A cognitive-behavioral approach*. Boston: Jones and Bartlett.
- Rogness, A. (1994). *Crossing boundary waters*. Minneapolis, MN: Augsburg Fortress.
- Schdmit, C., & Little, D. (2007). Qualitative insights into leisure as a spiritual experience. *Journal of Leisure Research*, 39(2), 222-247.
- Schroeder, H. (1995). 'Customer' or 'community'? Changing perspectives on recreational values. In J. Thorpson, D. Lime, B. Gartner & W. Sames (Eds.), *Proceedings of the fourth resources planning conference* (pp. 261-264). University of Minnesota.
- Stringer, L., & McAvoy, L. (1992). The need for something different: Spirituality and the wilderness adventure. *The Journal of Experiential Education*, 15(1), 13-21.
- Ward, V. (1999). Leisure: Spiritual well-being and personal power. *Spiritual Life*, 45(4), 231-236.
- Watkins, M. (2013). Using intentional attributions to explain change in leisure meanings, *Leisure Sciences*, 35, 89-106.

2015년 11월 9일 최초투고논문 접수

2015년 12월 28일 최종심사완료 및 게재확정 통보

2016년 1월 7일 최종논문 도착

3인 익명심사 畢