

한국인의 여가활동과 여가만족 및 행복: 국가통계자료 이용

Leisure Activities, Leisure Satisfaction and Happiness among the Korean: Utilizing Data of National Statistics

김경식*, 이루지**

호서대학교 기초과학연구소 & 사회체육학과*, 성균관대학교 스포츠학과**

Kyong-Sik Kim(kks7@hoseo.edu)*, Ru-Ji Lee(rjskku@naver.com)**

요약

이 연구는 한국인의 여가활동과 여가만족 및 행복의 관계를 규명하는데 있다. 본 연구는 문화관광연구원
에서 2010년 7월 5일부터 7월 16일까지 실시한 국민여가활동실태조사 자료를 토대로 분석을 실시하였으
며, 총 사례수는 3,051명이다. 결론은 다음과 같다. 첫째, 도출한 결론은 다음과 같다. 첫째, 한국인의 사회
인구통계학적 특성 및 여가활동 유형에 따라 여가만족 및 행복은 차이가 있다. 즉, 여가만족은 70대이상,
가계수입 600만원이상, 대학원이상, 스포츠활동 집단에서 높고, 행복은 30대, 가계수입 600만원이상, 대학
원이상, 스포츠활동 집단에서 높다. 둘째, 한국인의 여가활동 정도는 여가만족에 영향을 미친다. 즉, 여가활
동 빈도와 비용이 많을수록 여가만족은 높은 반면, 여가활동 시간이 많이 소요될수록 여가만족은 감소한다.
셋째, 한국인의 여가활동 정도는 행복에 영향을 미친다. 즉, 시간과 비용이 많이 소요될수록 행복은 높은
반면, 빈도가 많을수록 행복은 낮아진다. 넷째, 한국인의 여가만족은 행복에 영향을 미친다. 즉, 여가만족이
높을수록 행복 또한 높다.

■ 중심어 : | 한국인 | 여가활동 | 여가만족 | 행복 |

Abstract

This study is to analyze the relationship between leisure activities, leisure satisfaction and
happiness among the Korean. To attain the goal of the study described above paragraphs, this
study utilized the survey data on the condition of Korean leisure activities performed by Korea
Culture Tourism Research Institute. The number of samples are total 3,051 peoples. The
conclusion drawn from this study is as follows: First, leisure satisfaction and happiness has a
difference according to socio-demographic characteristics and leisure type. Second, the degree
of leisure activities influence on the leisure satisfaction. Third, the degree of leisure activities
influence on the happiness. Fourth, leisure satisfaction influence on the happiness.

■ keyword : | Korean | Leisure Activities | Leisure Satisfaction | Happiness |

I. 서론

최근에 한국인들은 과거에 비해 더 불행을 느끼고 있

는 것으로 나타났다. 지속가능사회를 위한 경제연구소
가 현대리서치 등에 의뢰해 행복지속가능지수를 산출
한 결과, 한국인의 행복점수는 100점 만점에 70.5점으로

조사되었다. 이는 2008년에 조사된 72점에 비해 1.5점 하락한 것이다[1]. 한국인들의 행복은 과연 어떠한 요인에 의해 영향을 받는 것일까? 과거의 선행연구들은 행복의 결정요인을 주로 경제적 요인 등에서 찾고자 노력하였으나, 경제적 요인만으로는 현대사회에서 개인의 행복을 명확하게 설명할 수 없다는 사실들이 밝혀지게 되었다[16][22]. 행복은 주관적 안녕, 삶의 질, 생활만족 등으로도 다양하게 표현되고 있다. 그렇다면 행복은 어떻게 정의할 수 있는가? Diener[18]는 다음과 같은 세 가지 관점에서 행복과 관련된 삶의 질을 정의하고 있다. 첫째, 삶의 질을 외부의 객관적 기준 및 조건으로 정의하는 것이다. 즉, 개인의 삶의 질이 소득, 구매능력, 교육수준, 여가시간, 건강상태 등의 사회경제적 지표에 의해 주로 결정된다는 것이다. 둘째, 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 상태라는 것이다. 즉, 수입, 건강, 사회적 지위 등의 사회경제적 지위의 객관적 지표가 삶의 질에 영향을 미치기 보다는 간접적으로 영향을 미친다. 셋째, 개인의 정서적 측면을 강조하는 것이다. 이는 인간의 삶의 질이 물질적, 환경적 외부 요인을 대하는 내적 태도나 정서 등의 성격적 요인에 의해 영향을 받는다는 것이다[15].

최근에 다수의 학자들은 인간의 행복이 개인의 주관적 판단이나 정서적 측면에 의해 결정된다는 의견에 동의하고 있다. 임변장[23]은 일반적으로 행복이나 삶의 질이 높은 사람들에게서 나타나는 특성으로서 만족, 행복, 심리적 복지를 제시하였다. 행복이나 심리적 복지는 인간의 최상의 욕구인 자아실현의 욕구가 충족된 상태에서 나타나는 최종 산물이라 할 수 있다. 자아실현을 통한 행복의 증진은 여가활동과 같은 개인적으로 의미 있는 활동, 내재적으로 동기화된 활동의 참가를 통해 가능하다. 인간은 자신이 원하고 의미를 부여하는 내재적으로 동기화된 활동에 참가함으로써 인지된 자유, 활동의 장악, 능력의 발현을 경험함으로써 활동의 기쁨과 만족을 얻게 된다[23].

그동안 사회과학자 및 스포츠과학자들은 여가활동이 행복의 증진에 매우 의미 있는 수단이 될 수 있다는 경험적 사실을 제시하여 왔다. 특히, 행복에 대한 여가활동의 설명력을 높이기 위한 노력은 여가만족 척도 개발

의 결실로 나타났다. 이후 여러 선행연구[3][5][10-13][17][20]들은 여가활동이 행복의 증진에 직접적으로 영향을 미치기 보다는 여가활동의 결과로서 나타나는 여가만족을 매개할 때 그 효과가 극대화된다고 보고하여 왔다. 이종길[12]은 여가활동으로서의 생활체육활동이 여가만족을 증대시켜, 생활만족 향상을 가져온다고 보고함으로써 여가 및 스포츠활동과 여가만족 및 생활만족의 관련성을 주장하였다. 여가활동과 여가만족 및 행복에 관한 대부분의 연구들은 특정 여가활동이 다른 활동보다 여가만족이나 행복에 더 크게 기여한다는 결과를 보고하고 있다. 즉, 스포츠활동, 여행 등과 같은 능동적, 적극적 여가활동이 TV 시청, 관람, 오락 등과 같은 수동적, 소극적 여가활동에 비해 행복에 더 큰 영향을 미친다는 것이다. Beard와 Griffith[21]는 여가활동 유형과 여가만족도에 관한 연구를 통하여 스포츠와 여행 활동이 다른 활동에 비해 여가활동과 행복간의 관계를 매개하는 여가만족이 가장 높게 나타났다고 보고하였다. 최근의 여가 및 스포츠활동과 만족, 행복에 관한 대부분의 연구들은 능동적 여가가 수동적 여가보다 여가활동 참가의 결과로서 나타나는 만족감이나 행복에 더 크게 기여한다는 가정에서 출발하고 있다. 이러한 가정은 최근에 이루어진 김양례[4]의 연구를 통해서도 입증되고 있다. 김양례[4]는 여가활동 유형과 주관적 건강상태 및 행복함 삶에 관한 연구에서 스포츠활동이 다른 여가활동보다 주관적 건강상태를 향상시킴으로써 행복한 삶에 더 크게 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 임변장[23] 등은 능동적 여가활동이 수동적 여가활동보다 여가만족 및 생활만족에 기여하는 이유를 활동의 적정 각성수준의 개념으로 설명하고 있다. 여가활동을 통하여 여가만족과 생활만족을 극대화하려면 여가활동 참가시 참가자마다 적절한 각성수준을 유지해야 한다는 것이다. 여가활동의 난이도와 참가동기나 기술수준이 적절한 균형을 이룰 때 각성수준은 최적이 되며, 이는 여가만족과 생활만족의 향상으로 귀착되어 나타난다는 것이다.

선행연구[2][3][12]들은 여가활동 유형이외에도 여가활동 정도가 여가만족 및 행복에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 즉, 여가활동 정도가 클수록 여

가만족 및 행복 또한 높다는 것이다. 김정식[3]은 노인을 대상으로 한 연구에서 생활체육 참가정도가 높을수록 여가만족 및 생활만족 또한 높다고 보고함으로써 본 연구의 가정을 뒷받침해주고 있다.

반면에 다른 선행연구들은 여가활동 참가가 여가만족이나 행복에 부정적 영향[24][25]을 미치거나 무의미한 관계[25-27]가 있는 것으로 보고하고 있기도 하다. 박병국[24]은 여가스포츠참가가 여가만족 및 생활양식에 미치는 영향에 관한 연구에서 참가빈도, 참가기간, 참가강도가 여가만족에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다.

이처럼 국내에서도 여가학 연구영역에서는 과거 10여년 동안 여가활동과 여가만족 및 행복감의 관계를 규명하기 위하여 다양한 연구를 진행하여 왔으나, 서로 상이한 결과들을 보고하고 있다. 이는 여러 가지 원인이 있겠으나, 특정 대상 또는 지역에 한정하고 있거나, 표집방법의 차이에서 그 원인을 찾을 수 있을 것이다. 특정 지역이나 대상, 표집방법 등에 의한 문제를 극복하고 한국인의 여가활동과 여가만족 및 행복의 관계를 보다 명확하게 규명하기 위해서는 전국적 단위의 조사가 필요할 것이다. 과거에는 데이터 수집의 어려움으로 인하여 한국인의 여가활동과 여가만족 및 행복에 대한 연구를 수행하기 어려웠던 것이 사실이다. 그러나 최근에 문화관광연구원은 전국적 범위에서 주기적으로 국민여가활동실태조사를 실시하고 있으며, 이 조사내용에는 여가활동 실태, 여가만족과 행복 수준 등을 포함하고 있다. 이 연구에서 이 자료를 활용하여 한국인의 여가활동과 여가만족 및 행복의 관계를 검증하고자 한다. 그동안 여가학 연구영역에서 특정 대상이나 지역을 중심으로 여가활동과 행복에 관한 연구를 수행하여 결과를 보고하여 왔다면, 전국적 단위의 데이터를 활용한 연구에서도 선행연구들과 동일한 연구결과가 도출되는지를 규명해볼 필요가 있을 것이다.

따라서 이 연구는 그동안 서로 상이한 연구결과를 보고해 온 여가활동과 여가만족 및 행복의 관계를 국가통계자료를 이용하여 명확하게 규명함으로써 여가학 지식체 형성에 기여함은 물론, 경험적 사실에 근거한 여가정책 자료를 제시하는데 그 필요성 및 의의가 있을

것이다. 이에 본 연구는 한국인의 사회인구통계학적 특성 및 여가활동 유형에 따른 여가만족 및 행복의 차이를 비교 분석한 다음, 여가활동 정도가 여가만족 및 행복에 미치는 영향과 여가만족이 행복에 미치는 영향을 규명하고자 한다.

이러한 연구목적을 달성하기 위하여 이 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하고자 한다.

- 첫째, 한국의 사회인구통계학적 특성 및 여가활동 유형에 따라 여가만족 및 행복은 차이가 있는가?
- 둘째, 한국인의 여가활동 정도는 여가만족에 어떤 영향을 미치는가?
- 셋째, 한국인의 여가활동 정도는 행복에 어떤 영향을 미치는가?
- 넷째, 한국인의 여가만족은 행복에 어떤 영향을 미치는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 문화관광연구원에서 2010년 7월 5일부터 7월 16일까지 실시한 국민여가활동실태조사 자료를 토대로 분석을 실시하였다. 국민여가활동실태조사에서는 2005년 인구주택총조사 결과의 일반조사구 중 보통조사구 및 아파트내 모든 가구의 만 15세 이상 가구원을 모집단으로 설정하고, 계층적 군집분석 결과를 토대로 층화표집을 실시하였다. 국민여가활동실태조사의 층화기준은 다음과 같다. 경인권, 충청권, 강원권, 경북권, 동남권, 호남권으로 나누어 군집분석한 결과에서 상관행렬 고유값의 누적 값이 0.9정도가 되는 선에서 층의 개수를 결정하였다. 동북권은 관할 시군이 많아 강원권과 경북권으로 나누어 분석하였다. 결과적으로 35개 층이 만들어졌으나, 기본적으로 하나의 층으로 설정한 서울특별시 및 6대 광역시 외에 과천시, 정선군, 경주시, 단양군은 하나의 시군이 한 층을 이루는 특성을 보임에 따라, 여가활동 관련 자료의 특이성에 비해 규모가 작은 군 지역인 정선군과 단양군은 조사의 편의를 위해 강원권 4개의 층과, 충청권 6개의 층에 포함시켜 최종

적으로 33개의 층으로 층화하여 표본을 추출하였다. 표본규모는 전체, 청소년/일반, 연령대, 가구소득, 지역 등의 단위로 우선적으로 검토하였다. 이 조사에서 표집한 사례수는 총 3,051명이다. 조사대상자의 일반적인 특성은 [표 1]과 같다.

표 1. 조사대상자의 일반적 특성

구 분		사례수(N)	백분율(%)
성	남성	1,427	46.8
	여성	1,624	53.2
연 령	10대	261	8.6
	20대	311	10.2
	30대	557	18.3
	40대	650	21.3
	50대	509	16.7
	60대	381	12.5
	70대이상	382	12.5
권 역	수도권	1,045	34.3
	강원권	220	7.2
	충청권	447	14.7
	호남권	466	15.3
	대경권	385	12.6
	동남권	488	16.0
가 계 수 입	100만원미만	537	17.6
	100-200만원	614	20.1
	200-300만원	670	22.0
	300-400만원	473	15.5
	400-500만원	328	10.8
	500-600만원	198	6.5
	600만원이상	231	7.6
학 령	무학	196	6.4
	초등학교졸	414	13.6
	중학교졸	372	12.2
	고등학교졸	1,019	33.4
	전문대졸	349	11.4
	4년제대학졸	60.8	19.9
대학원이상	93	3.0	
혼인상태	미혼	634	20.8
	기혼	1,971	64.6
	사별	320	10.5
	이혼	126	4.1
전 체	3,051	100	

2. 연구도구

이 연구에서는 문화관광연구원[7]에서 수행한 국민여가활동실태조사 자료 가운데 본 논제에 필요한 변수만을 추출하여 분석에 사용하였다. 변수는 사회인구통계학적 특성, 여가활동(유형과 참가정도), 여가만족, 행복이다. 사회인구통계학적 특성은 조사대상의 일반적 특성을 파악하기 위한 것으로서, 성, 연령, 지역, 학력, 가계수입, 혼인상태, 평일 여가시간, 휴일 여가시간의 8개 문항으로 구성하였다. 여가활동은 여가활동 참가유형, 여가활동 참가정도의 하위요인인 참가빈도, 참가시간, 참가비용 4개 문항으로 측정하였다. 여가활동 유형은 명목척도로서, 스포츠활동, 취미오락활동, 휴식활동, 사회 및 기타활동으로 구분하여 측정하였다. 여가활동 유형에는 세부 여가활동들이 포함되어 있다. 예를 들면, 스포츠활동에는 걷기, 배드민턴, 테니스, 수영, 요가, 헬스 등의 종목들로 구성되어 있다. 매개변수인 여가만족도는 전반적인 만족도를 측정하는 문항으로, '매우 불만족(1점)'에서 '매우 만족(5점)'까지 5단계 척도로 측정하였다. 행복감은 '귀하께서 현재 얼마나 행복하다고 생각하십니까?'로 묻는 문항에 '불행(1점)'에서 '행복(10점)'까지 10단계로 측정하였다. 국민여가활동실태조사에는 여가만족도를 5점 척도로, 행복을 10점 척도로 측정하였다. 따라서 이 연구에서는 10점 척도인 행복 변수를 그대로 사용하고자 한다. 왜냐하면 10점 척도인 행복 변수를 5점 척도로 변환할 경우에는 본래의 의미를 상실할 수 있기 때문이다.

국민여가활동실태조사 자료는 일련의 타당도 및 신뢰도 검증 과정을 통해 수집된 데이터이다. 본 연구에서 사용한 대부분의 변수들은 단일 문항으로 구성되어 있어, 요인분석 및 신뢰도 분석을 통해 타당도 및 신뢰도를 검증하기 어렵다. 여가활동, 여가만족, 행복감 설문지는 관련 전문가들의 회의를 통하여 타당도 및 신뢰도를 검증한 척도이다.

4. 자료조사 및 자료 처리

국민여가활동실태조사는 2010년 7월 5일부터 7월 16일까지 총 10일에 걸쳐 실시하였으며, 조사원이 조사대상의 가구를 직접 방문하여 대상자에게 구조화된 설문

지를 읽어주고 답을 받아 적는 형식으로 진행되었다. 본 연구에서는 SPSSWIN 18.0을 활용하여 회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 한국인의 사회인구통계학적 특성, 여가활동 유형과 여가만족 및 행복

[표 2]는 한국인의 사회인구통계학적 특성 및 여가활동 유형에 따른 여가만족 및 행복의 차이를 분석한 결과이다.

[표 2]에 의하면, 성별에 따라서는 여가만족 및 행복의 차이가 없는 것으로 나타났다. 연령에 따른 여가만

족은 70대이상(M=3.03)에서 가장 높고, 10대(M=2.69)에서 낮게 나타났다. 행복은 30대(M=6.68), 40대(M=6.62)에서 높고, 70대이상(M=6.11)에서 낮게 나타났다. 가계수입에 따른 여가만족은 600만원이상(M=3.01)에서 높고, 100-200만원미만(M=3.71)에서 낮게 나타났다.

행복은 600만원이상(M=7.03)에서 높고, 100만원미만(M=5.75)에서 낮게 나타났다. 학력에 따른 여가만족은 대학원이상(M=3.01)에서 높고, 고등학교졸(M=2.76)에서 낮게 나타났다. 행복은 대학원이상(M=7.26)에서 높고, 무학(M=5.66)에서 낮게 나타났다. 이는 통계적으로 5%이상에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

여가활동 유형에 따른 여가만족은 스포츠활동(M=3.320)에서 높고, 휴식활동(M=2.750)에서 낮게 나

표 2. 한국인의 사회인구통계학적 특성 및 여가활동 유형에 따른 여가만족 및 행복의 차이에 대한 T 및 F검증

구분		여가만족	행복
성	남자(1,427)	2.81±.994	6.45±1.858
	여자(1,624)	2.83±.980	6.43±1.835
t값		-.604	.262
연령	10대(246)	2.69±.944	6.31±1.799
	20대(298)	2.80±.971	6.50±1.872
	30대(544)	2.76±1.027	6.68±1.857
	40대(659)	2.79±1.015	6.62±1.817
	50대(507)	2.80±1.020	6.39±1.826
	60대(394)	2.89±.951	6.24±1.825
	70대이상(403)	3.03±.880	6.11±1.866
F값		4.616***	5.886***
가계수입	100만원 미만(537)	2.78±.913	5.75±1.960
	100만원 ~ 200만원 미만(614)	2.71±.973	6.18±1.812
	200만원 ~ 300만원 미만(670)	2.84±1.000	6.56±1.727
	300만원 ~ 400만원 미만(473)	2.79±.956	6.73±1.696
	400만원 ~ 500만원 미만(328)	2.99±1.023	6.90±1.669
	500만원 ~ 600만원 미만(198)	2.80±1.052	6.59±1.933
	600만원 이상(231)	3.00±1.053	7.03±1.886
F값		4.561***	25.798***
학력	무학(196)	2.84±.813	5.66±1.859
	초등학교졸(414)	2.83±.899	6.02±1.749
	중학교졸(372)	2.77±.994	6.37±1.830
	고등학교졸(1,019)	2.76±1.008	6.43±1.880
	전문대졸(349)	2.86±1.018	6.78±1.769
	4년제대학졸(608)	2.90±1.006	6.72±1.778
	대학원이상(93)	3.10±1.114	7.26±1.693
F값		2.821*	17.208***
여가활동유형	스포츠활동(196)	3.30±1.035	7.11±1.822
	취미오락활동(462)	2.84±1.042	6.57±1.834
	휴식활동(2118)	2.75±.952	6.32±1.830
	사회 및 기타활동(275)	2.97±1.001	6.65±1.876
F값		22.866***	13.622***

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

타났다. 행복은 스포츠<활동(M=7.11)에서 높고, 휴식 활동(M=6.32)에서 낮게 나타났다. 이는 통계적으로 5% 이상에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

3. 한국인의 여가활동 정도와 여가만족

[표 3]은 한국인의 여가활동 정도가 여가만족에 미치는 영향을 분석한 결과이다.

표 3. 한국인의 여가활동 정도와 여가만족에 대한 회귀분석

독립변수	B	SE	β	t	Sig	Tolerance	VIF
(상수)	6.393	.079		80.454	.000		
빈도	.297	.058	.113	5.158	.000	.871	1.148
시간	-3.515	.000	-.138	-6.771	.000	.970	1.031
비용	.009	.003	.069	3.136	.002	.859	1.164
R ²	.036						

[표 3]에 의하면, 한국인의 여가활동 정도 가운데 빈도($\beta=.113$), 기간($\beta=-.138$), 비용($\beta=.069$)은 여가만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 빈도와 비용은 여가만족에 정적 영향을 미치는 반면, 시간은 부적 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변수는 여가만족 전체 변량의 약 3.8%를 설명해주고 있다. 다중공선성을 확인하기 위하여 공차한계와 분산확대인자(VIF) 검증을 실시한 결과, 특히, VIF값이 낮게 나타남으로써 다중공선성은 존재하지 않는다고 볼 수 있다.

4. 한국인의 여가활동 정도와 행복

[표 4]는 한국인의 여가활동 정도가 행복에 미치는 영향을 분석한 결과이다.

표 4. 한국인의 여가활동 정도와 행복에 대한 회귀분석

독립변수	B	SE	β	t	Sig	Tolerance	VIF
(상수)	2.692	.040		66.833	.000		
빈도	-.126	.030	-.107	-4.235	.000	.871	1.148
시간	1.177	.000	.104	4.467	.000	.970	1.031
비용	.012	.001	.213	8.440	.000	.859	1.164
R ²	.054						

[표 4]에 의하면, 한국인의 여가활동 비용($\beta=.213$), 시간($\beta=.104$), 빈도($\beta=-.107$)는 행복에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 비용과 시간은 행복에 정적 영향을 미치고 있는 반면, 빈도는 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회귀분석에 투입된 3개의 독립변수는 행복 전체변량의 5.4%를 설명해 주고 있다.

5. 한국인의 여가만족과 행복

[표 5]는 한국인의 여가만족이 행복에 미치는 영향을 분석한 결과이다.

표 5. 한국인의 여가만족과 행복에 대한 회귀분석

독립변수	B	SE	β	t	유의도
(상수)	3.914	.089		43.985	.000
여가만족	.895	.030	.478	30.060	.000
R ²	.229				

[표 5]에 의하면, 한국인의 여가만족($\beta=.478$)은 행복에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여가만족이 높을수록 행복 또한 높다. 여가만족은 행복 전체 변량의 22.9%를 설명해주고 있다.

IV. 논의 및 결론

1. 논의

이 연구는 한국인을 대상으로 하여 여가활동과 여가만족 및 행복의 관계를 규명하고자 하였다. 분석결과, 여가활동 유형에 따라 여가만족 및 행복이 상이하고, 활동 정도가 여가만족 및 행복에 의미있는 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 여기서는 통계적으로 의미있는 결과를 중심으로 논의하도록 하겠다.

첫째, 한국인의 사회인구통계학적 특성 및 여가활동 유형에 따라 여가만족 및 행복의 차이를 분석한 결과, 연령에 따른 여가만족은 70대이상에서 높게 나타났는데, 이는 만성적 무료함의 시간을 소비할 것이라는 예상과 달리, 70대이상 노인들이 나름대로의 여가활동을 통하여 만족감을 경험하고 있음을 보여준다. 반면에 행

복은 30대에서 높게 나타났는데, 이러한 결과는 결혼정년기가 늦어지면서 주로 30대에 결혼을 하기 때문에 신혼기간을 보내는 30대 연령층에서 행복감이 높게 나타난 것으로 보여진다. 또한 30대는 사회초년생으로서, 직장생활을 통해 여가활동에 대한 비용을 마련할 수 있고, 희망하는 여가활동 참가를 비용을 투자하고 있는데서 느껴지는 행복감이 큰 것으로 보여진다. 가계수입에 따른 여가만족 및 행복은 600만원이상 집단에서 높게 나타났다. 경제적 여유는 희망하는 여가활동에 참가할 수 있는 기본 여건을 마련해주는 것이기 때문에, 그 과정에서 여가만족의 기회를 제공하는 것으로 추론되며, 행복에도 중요한 변수로 작용하고 있음을 알 수 있다. 이에 대한 근거는 저소득(100만원미만) 집단에서 행복점수가 가장 낮으며, 고소득(600만원이상) 집단에서 행복점수가 가장 높게 나타나고 있는데서 찾을 수 있다. 학력에 따른 여가만족은 대학원이상 집단에서 높게 나타났다. 이와 같은 결과는 대학의 교과과정을 통해 여가교육을 받은 고학력자들이 합리적으로 여가를 실천함으로써 느끼는 만족감이 높음을 알 수 있다. 또한 행복은 대학원이상의 고학력자에서 가장 높고, 무학 집단에서 가장 낮게 나타났다. 전반적으로는 학력이 높을수록 행복점수가 높은 경향을 보이고 있다. 이는 고학력자일수록 전문직종 근무, 경제적 여유, 많은 여가시간 향유 등을 통해 높은 행복감을 누리고 있음을 보여주고 있다.

한국인의 여가활동 유형에 따른 여가만족의 차이를 분석한 결과, 스포츠활동 참가집단에서 여가만족이 가장 높게 나타났다. 이는 내적으로 동기화된 스포츠활동에 참가할 때 여가만족이 향상될 수 있음을 의미한다. 스포츠활동과 같은 능동적 여가활동은 신체활동을 필수적으로 수반하므로 다른 수동적 여가활동에 비하여 내적 동기 유발을 필요로 한다. 여가활동 참가자는 신체활동적 여가활동을 통하여 건강과 체력 증진은 물론, 활동의 즐거움, 기분전환, 스트레스 해소, 기술 습득 등을 경험함으로써 얻게 되는 만족감이 높다는 사실을 추론할 수 있다. 최성훈, 이연주[14]는 국가통계자료를 이용하여 연도별 여가활동 유형과 여가만족을 분석한 결과, 전반적으로 스포츠활동 집단에서 여가만족이 높

다고 보고함으로써 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다.

한국인의 여가활동 유형에 따른 행복의 차이를 분석한 결과, 행복은 스포츠활동에서 가장 높게 나타났다. 이러한 결과는 스포츠활동이 자아실현을 통한 행복의 증진에 기여하고 있음을 시사하고 있다. 스포츠활동과 행복의 관계는 Campbell 등[16]의 역 U자 가설을 통해 설명할 수 있다. 각성수준이 지나치게 낮거나 높으면 행복감 또한 낮으며, 각성수준이 최적으로 적정일 때 행복감 또한 최상이 될 수 있다. 스포츠활동은 다른 여가활동에 비하여 참가자에게 적절한 각성수준을 유지시켜 행복을 증진시켜 줄 수 있는 효과적인 활동이라는 사실이 본 연구의 결과를 통해 잘 드러나고 있다. 김양례(2009)는 여가활동 유형 가운데 스포츠활동 집단에서 전반적으로 행복감이 높다고 보고함으로써 본 연구의 결과를 일치된 맥락에서 지지해주고 있다.

둘째, 한국인의 여가활동 정도와 여가만족을 분석한 결과, 여가활동 빈도와 비용이 많을수록 여가만족은 높게 나타났다. 이는 여가활동에 보다 빈번하게 참가하고, 참가비용이 많이 소요되면 참가의 결과로서 얻게 되는 만족감이 상대적으로 높다는 사실을 의미한다. 자신들이 희망하는 여가활동에 자주 참가하는 것은 활동의 목적을 달성하는데 필요한 기본 조건을 충족시키는 것이다. 예컨대, 골프의 목적이 기술 습득에 있다고 할 때 골프의 기술을 습득하려면 골프라는 여가활동에 자주 참가해야 가능할 것이다. 이 과정에서 기술 습득을 하게 되면 여가활동에 대한 만족감은 자연히 증가하게 될 것이다. Ragheb과 Griffith[21]는 여가활동의 수준이 여가만족을 설명하는 중요 변수라고 보고함으로써 본 연구의 결과를 뒷받침해주고 있다. 참가비용은 여가활동을 방해하는 중요한 제약 요인 중의 하나이다. 그러나 여가활동 참가자가 경제적 제약을 받지 않고 여가활동에 필요한 비용을 소비하게 되면 여가활동의 목적 달성을 통하여 여가만족을 경험하게 됨을 알 수 있다. 반면에, 여가활동 시간이 많이 소요될수록 여가만족은 감소하는 것으로 나타났다. 이는 여가활동에 필요한 시간이 길면, 여가활동의 심리적 효과가 반감될 수 있음을 시사하고 있다. 그렇다면 여가활동 시간이 짧을 경우에도 여가만족은 감소할 것으로 추론된다. 여가활동에 필

요한 적정 여가시간을 소비할 때 여가만족은 최상이 될 수 있을 것으로 보여진다. 여가만족은 여가활동 시간이 양적으로 많다고 하여 얻게 되는 것이 아니라, 적정 시간에 여가활동에 대한 몰입을 통하여 경험할 수 있음을 추론할 수 있다.

셋째, 한국인의 여가활동 정도와 행복을 분석한 결과, 시간과 비용이 많이 소요될수록 행복은 높게 나타났다. 참가시간은 여가만족에 대한 영향력과 상이하게 정적으로 행복에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌는데, 이는 충분한 참가시간이 확보되면 기분전환과 재충전, 자아실현을 통한 행복감 증진의 기회를 경험할 수 있음을 보여주고 있다. 특히, 여가활동 동기가 내적으로 동기화되고, 자아를 실현하고자 참가할 때 여가의 기능은 극대화되며, 행복은 증진될 수 있다. 참가비용과 행복의 관계는 여가만족에 대한 영향력과 유사한 측면에서 설명할 수 있다. 여가활동의 목적을 성취하기 위하여 여가활동에 필요한 비용을 투입할 때 여가활동 참가자는 행복해질 수 있다. 반대로, 희망하는 여가활동에 필요한 비용 투입에 제약을 받게 되면, 여가활동의 효과가 반감될 수밖에 없으며, 불만족스러운 상태가 될 것이다. 반면에, 예상과 달리 참가빈도가 많을수록 행복은 낮게 나타났다. 일반적으로는 여가활동에 참가하는 빈도가 많아야 여가활동의 목적을 달성하고, 그 과정에서 행복감을 얻을 수 있을 것으로 판단된다. 그러나 참가빈도가 증가함에도 행복은 낮아지는 현상을 보였다. 이같은 결과는 여가활동의 외적 부분에서 그 원인을 탐색해야 할 것이다. 2010년은 물가폭등, 실업자 증가 등 경제문제와 천안함 사건 등의 정치사회적 문제 등으로 국가 전반에 걸쳐 상당히 힘들었던 시기이다. 이 데이터는 2010년에 조사된 자료이므로 이같은 상황을 반영하고 있는 것으로 추론된다. 여가활동 참가빈도는 이같은 사회적 문제를 뛰어 넘어 행복을 증진시킬 수 있을 만큼의 영향력을 발휘하지 못함을 추론할 수 있다.

넷째, 한국인의 여가만족과 행복의 관계를 분석한 결과, 여가만족이 높을수록 행복 또한 높게 나타났다. 여가만족은 본 연구에서 설정한 변수들 가운데 설명력이 22.9%로 행복에 가장 큰 영향을 미치는 변수였다. 이는 여가활동을 통한 여가만족이 행복의 중요한 결정 변수

임을 의미한다. 행복의 근원은 여러 가지 요인에서 찾을 수 있으나, 여가활동을 통한 여가만족의 경험을 통해서 찾을 수 있을 것이다. 여가만족과 행복의 관계는 비교적 다양한 선행연구[6][8][9]를 통해 입증되고 있다. 엄진중[9]은 여가만족이 생활만족을 설명하는 중요한 변수라고 보고함으로써 여가만족과 생활만족의 관련성을 주장하였다.

행복의 근원이 되는 여가만족을 향상시키기 위해서는 스포츠와 같은 활동에 참가하고, 활동 빈도, 시간, 비용에 구애받지 않고 여가활동에 참가하도록 배려하는 여가정책을 개발해야 할 것이다. 이를 위한 정책적 시사점을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 다양한 여가시설을 확충해야 한다. 정부는 먼거리 이동을 하지 않더라도 집주변에서 국민이 희망하는 여가활동에 참가할 수 있도록 여가시설을 확충해야 할 것이다. 둘째, 다양한 여가프로그램을 개발·보급해야 한다. 특히, 정부는 가족 단위, 그리고 저비용으로 가능한 여가프로그램을 개발하여 여가활동을 활성화시켜야 할 것이다.

2. 결론

이상과 같은 연구방법 및 절차를 통하여 이 연구에서 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 한국인의 사회인구통계학적 특성 및 여가활동 유형에 따라 여가만족 및 행복은 차이가 있다. 즉, 여가만족은 70대이상, 가계수입 600만원이상, 대학원이상, 스포츠활동 집단에서 높고, 행복은 30대, 가계수입 600만원이상, 대학원이상, 스포츠활동 집단에서 높다.

둘째, 한국인의 여가활동 정도는 여가만족에 영향을 미친다. 즉, 여가활동 빈도와 비용이 많을수록 여가만족은 높은 반면, 여가활동 시간이 많이 소요될수록 여가만족은 감소한다.

셋째, 한국인의 여가활동 정도는 행복에 영향을 미친다. 즉, 시간과 비용이 많이 소요될수록 행복은 높은 반면, 빈도가 많을수록 행복은 낮아진다.

넷째, 한국인의 여가만족은 행복에 영향을 미친다. 즉, 여가만족이 높을수록 행복 또한 높다.

이 연구에서는 국민여가활동실태조사에서 조사한 변수를 활용하였으므로, 여가만족과 행복을 정확하게 측

정하였다고 단언할 수 없다. 개인 연구자가 전국적 단위의 조사를 수행하기가 사실상 어렵기 때문에, 국민여가활동실태조사 질문지에 단일 문항이 아닌 다중문항으로 구성할 수 있도록 제언할 필요가 있을 것이다.

참 고 문 헌

- [1] 경향신문, 한국인 행복지수 추락...ERISS조사 70점 턱걸이, 2010. 7. 5.
- [2] 구희곤, 임수원, 사관생도의 여가스포츠 참여와 여가만족 및 생활만족의 관, 한국여가레크리에이션학회지, 제32권, 제2호, pp.105-114, 2008.
- [3] 김경식, *대도시 노인의 생활체육 참여와 여가만족 및 생활만족의 관계*, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 2006.
- [4] 김양례, 여가활동 유형과 주관적 건강상태 및 행복한 삶의 관계, 체육과학연구, 제20권, 제3호, pp.553-566, 2009.
- [5] 김정운, 이장주, 여가와 삶의 질에 대한 비교문화연구, 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제19권, 제2호, pp.1-15, 2005.
- [6] 김태성, 차지원, 한일 정구 활동 참여자의 몰입경험, 여가만족, 생활만족, 행복감의 관계, 한국여성체육학회지, 제24권, 제4호, pp.141-161, 2010.
- [7] 문화관광연구원, *국민여가활동실태조사*, 2010.
- [8] 안병욱, 임영삼, 태권도 지도자의 여가활동 유형과 직무만족 및 생활만족의 관계, 한국여가레크리에이션학회지, 제34권, 제2호, pp.183-194, 2010.
- [9] 엄진중, 생활체육 동호인의 여가만족도와 생활만족의 관계, 한국사회체육학회지, 제39권, 제2호, pp.851-864, 2010.
- [10] 윤이중, *직장인의 생활체육 참가가 삶의 질에 미치는 영향*, 서울대학교대학원 박사학위논문, 2006.
- [11] 이상구, 강효민, 직장인의 여가활동 유형과 자아정체감 및 주관적 안녕감의 관계, 한국스포츠사회학회지, 제4호, pp.1-18, 1997.
- [12] 이종길, *사회체육활동과 생활만족의 관계*, 서울대학교대학원 박사학위논문, 1992.
- [13] 장순용, 김송희, 여가활동 유형에 따른 여가만족 및 생활만족 연구, 한국여가레크리에이션학회지, 제24권, pp.17-30, 2003.
- [14] 최성훈, 이연주, 여가활동 유형과 여가만족 분석: 국가통계자료 이용, 한국체육학회지, 제44권, 제1호, pp.567-575.
- [15] 한국보건사회연구원, *한국인의 행복결정요인과 행복지수에 관한 연구*, 2008.
- [16] A. Campbell, P. E. Converse, and W. L. Rodgers, *The quality of American life*, New York: Russell Sage Foundation, 1976.
- [17] B. A. Brown and B. G. Frankel, Activity through the years: Leisure satisfaction, life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*, Vol.10, pp.1-17, 1993.
- [18] E. Diener, Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, Vol.95, No.5, pp.42-575, 1984.
- [19] 백원칠, 송은일, 고등학교 태권도 선수의 여가활동 유형에 따른 여가제약, 여가만족의 관계, 한국사회체육학회지, 제42권, 제2호, pp.1321-1330, 2010.
- [20] L. Lu and M. Argyle, Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity, *Kaobsiung Journal of Medical Science*, Vol.10, pp.89-96, 1994.
- [21] M. G. Ragheb and C. A. Griffith, The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of old persons, *Journal of Leisure Research*, Vol.14, No.2, pp.295-306, 1982.
- [22] P. Shaver and J. Freedman, Happiness, *Psychology Today*, Vol.10, pp.26-33, 1976.
- [23] 임변장, *사회체육개론*, 서울: 레인보우북스, 2010.
- [24] 박병국, 여가스포츠 참여가 여가만족 및 생활양식에 미치는 영향, 한국사회체육학회지, 제16호, pp.1205-1214, 2001.
- [25] 조성수, *노인의 레크리에이션 참가가 여가만족*

- 및 생활만족에 미치는 영향, 석사학위논문, 2008.
- [26] 권현재, 박근수, 모험관광 참가와 여가몰입, 여가만족, 및 생활만족의 관계, 한국콘텐츠학회논문지, 제9권, 제1호, pp.376-387, 2009.
- [27] 이정순, 관광활동, 관광·여가만족, 웰빙지각과의 관계, 관광연구, 제19권, 제3호, pp.75-99, 2005.

저 자 소 개

김 경 식(Kyong-Sik Kim)

정회원



- 1994년 2월 : 경기대학교 사회체육학과(체육학사)
 - 1996년 2월 : 서울대학교 체육교육과(교육학석사)
 - 2004년 2월 : 서울대학교 체육교육과(체육학박사)
 - 2006년 3월 ~ 현재 : 호서대학교 사회체육학과 조교수
- <관심분야> : 구조와 행위, 스포츠와 사회자본, 사회연결망, 여가

이 루 지(Ru-Ji Lee)

정회원



- 1998년 2월 : 성균관대학교 무용학과(무용학사)
 - 2001년 8월 : 성균관대학교 체육교육과(교육학석사)
 - 2005년 2월 : 성균관대학교 스포츠과학과(체육학박사)
 - 2003년 3월 ~ 현재 : 성균관대학교 스포츠과학과 시간강사
- <관심분야> : 노인체육, 스포츠외교, 스포츠관광, 생활체육