

# 여가에 대한 생애주기 관점과 여가생활주기 단계별 모형 개발

## Proposal on the Leisure life Cycle Model by Approaching life Cycle of Leisure Activity

한국문화관광연구원

책임연구원 윤 소 영\*

Korea Culture & Tourism Institute

Senior Researcher : Yoon, So-Young

### <Abstract>

This study approached the leisure with the step of life cycle, analyzing the process of leisure career and leisure development in individual life. The leisure life cycle leads the other related studies by examining the concepts of continuity, change, leisure socialization, and leisure career. It also analyzes the patterns and the structures of the use of life time, using '2004 Time Use Survey' from the Korea National Statistical Office. As a result, this study suggests new 3 steps of leisure life cycle: participating and expanding stages, selective and concentrating stage, and continuing and absorbed stage. These steps set up the goal of leisure program by the periods. They also can help setting the direction of leisure activities, and can be used as basic data that can make up the leisure activity program models step by step. Moreover, the development of model can be used as valuable information to draw up the plans that can prepare for aging society and demand the support of policy.

▲ 주요어(Key Words): 여가생활주기(leisure life cycle), 여가사회화(leisure socialization), 여가경력(leisure career)

### I. 서론

인간의 삶은 교육(학습), 노동(일), 가족, 여가의 영역으로 구분될 수 있다. 일반적으로 인간발달단계에서는 연령에 따라 주요 과업이 결정되는데, 지금까지는 청소년기에 교육, 중·장년기에는 노동과 가족, 노년기에는 여가가 중심이 되는 생활을 당연하게 생각해 왔다. 그러나 최근에 이러한 관점은 연령 차별적 논리라는 주장과 함께 전 생애에 걸쳐 노동과 교육, 가족, 여가를 동등하게 중요시하는 연령 통합적 사회의 필요성이 강조되면서, 생애주기의 어느 시점에서나 일, 여가, 가족, 교육이 균형을 이루는 연령통합사회를 추구하고 있다(정경희, 2004). 연령차별적 사회에서는 특정한 삶의 단계에서 특정한 활동을 해야 했다면 연령통합적 사회에서는 교육, 노동, 가족, 여가가 전 생애에 걸쳐 균형 있게 시행되고 개인의 욕구에 따라서 자유롭게 선택할 수 있는 자율적인 사회구

성원으로서의 삶의 영위가 가능해지는 것이다.

이러한 연령통합적 사회로의 변화는 여가측면에서 우리의 삶을 전 생애적 관점에서 설계하고 준비하도록 한다. 기존의 아동기와 노년기에 집중된 여가가 전 생애 단계를 통해 그 비중과 중요성이 높아짐에 따라 생애주기 관점에서 여가를 설계해야 할 필요성이 제기되는 것이다.

여가는 개인의 발달측면에서 개인이 각 생애단계에서 그 다음단계로 전환될 때 나타나는 과정상의 문제들을 해결하는데 중요한 역할을 담당하며, 성공적인 사회인으로서의 역할, 능력, 태도, 관계를 형성하는 데 의미가 있다. 즉, 여가는 여러 사회적 기능을 이행한다. 따라서 여가를 생애주기로 접근하는 시각은 개인 생활에서 여가경력과 여가발달 과정을 통찰해 볼 수 있는 좋은 도구 역할을 한다는 점에서 여가에 대한 통합적 접근이라는 측면의 생애주기적 접근이 매우 중요하다.

이에 본 연구는 여가활동에 대한 생애주기적 접근을 시도하고자 한다. 이를 위해 본 연구가 설정한 연구문제는 첫째,

\* 주저자 · 교신저자 : 윤소영 (E-mail : soyoun@kcti.re.kr)

여가활동 패턴을 고려하여 생애주기를 재편할 수 있는가? 둘째, 새롭게 재편된 생애주기 단계별로 여가활동의 목표 및 방향, 그리고 과제는 무엇인가? 등이다.

이러한 연구문제를 분석하기 위해, 본 연구는 다음과 같이 전개된다. 첫째, 여가활동에 대한 생애주기접근의 타당성을 검증하기 위해 선행 연구들을 고찰한다. 여기서는 일생에 걸친 여가의 지속성(continuity)과 변화(change), 여가사회화(leisure socialization) 및 여가경력(leisure career) 등의 관련 개념들도 살펴본다. 둘째, 여가생활주기의 재편을 위해 생애에 걸친 일, 학습, 여가, 가정생활의 생활패턴을 분석하여 전생애 단계에 걸쳐 지속적으로 반복되어 나타나는 나선형의 순환특성을 반영한다. 통계청의 '2004 생활시간조사' 자료를 통해 국민들의 하루 24시간동안 사용하는 주요행동을 일, 학습, 여가, 가정생활 등의 4가지 행동패턴으로 재분류하여 한국인의 생활패턴을 분석한다. 이는 개인이나 집단의 가치는 시간사용 선택활동에 반영되므로, 사람들이 어떤 행동에 얼마나 많은 시간을 투입하는가는 개인이나 그가 속한 집단의 생활양식을 예시해주는 지표가 될 수 있기(김진옥, 2006) 때문이다. 셋째, 새롭게 재편된 여가생활주기의 단계별 특성을 밝히고, 각 단계별로 여가활동모형을 개발한다. 이러한 여가활동모형은 여가-일-가정의 생활구조의 재배분을 위한 여가활동의 과제나 정책적 지원방안을 도출하는데 유용할 것으로 판단한다.

## II. 여가와 생애주기의 이론적 논의

### 1. 여가연구의 생애주기 접근

생애주기는 개인이 태어나서 성장, 발달하고 죽음에 이르기까지 일련의 변화과정을 의미하며 나이가 들어가는 일정한 순서의 진행에 의해 아동·청년에서 성인기를 거쳐 노년으로 향하는 단계적 변화과정을 말한다(김종인, 우주형, 이준우, 2007). 생애주기는 입학, 진학, 취직, 결혼, 직업전환, 은퇴 등의 일정한 지표에 의해 표시될 수 있는데 이러한 지표는 개인이 생활하고 있는 문화에 따라 다르겠지만 순서는 연령과 관련되는 것이 공통이다. 개인의 출생에서 사망까지 직·간접적으로 경험되는 모든 변화는 나이를 먹는 과정의 일정한 순서로 진행되고 모든 사람의 일생 가운데 반복되면서 다음 세대로 전승된다. 이 전체를 생애주기(life-cycle)라 하는

데, 이를 도식적으로 표현하면 생애기간(life-span)의 중요한 생애사건(life-events)이 연령단계별로 수직선으로 연결될 것이다. 생애주기를 이루고 있는 생애기간(life-span)안의 생애사건(life-events)의 내용들은 생애과정이 될 수 있다.

생애주기 연구에서는 생애주기 단계의 적절한 구분이 가장 중요하다. 시대와 문화를 초월해서 아동기를 거쳐 노년으로 향하는 생애주기의 양상은 보편적이므로 인생의 주기는 일반적으로 생물학적 연령을 기준으로 구분되지만 생애주기에 대한 접근방법 및 몇 개의 단계로 나눌지는 연구자 및 연구목적에 따라 조금씩 다르다. 최근에는 평균수명의 연장으로 생애의 길이가 점점 길어지면서 성인기에 대한 관심이 확대됨에 따라 인생의 중·후반기가 여러 시기로 나뉘기도 한다. 인간 발달의 변화에 초점을 두는 발달이론에서는 보다 세부적인 발달 단계의 구분이 이루어지고 있으며, 여가연구 분야에서는 여가생활에 영향을 미치는 결혼, 자녀 출산 등 가족생활주기를 고려하여 생애주기 단계를 구분하고 있다. 그러나 동시에 생애주기 연구에서의 생애단계는 보편적인 방향성을 가지고 있다. 즉, 일반적인 생애주기의 단계는 신체적 성장, 사회적 지위의 변화 등 생활연령에 따라 넓게는 유년기, 청년기, 성인기, 노인기로 구분될 수 있다.

인간의 생애단계는 이러한 여가태도와 행동을 결정하는데 중요하다는 측면에서 생애주기적 접근을 통한 여가활동의 특성분석을 하는 여가연구 분야는 여가의 형태와 의미가 각 생애주기마다 다르다는 전제를 포함한다. 예를 들어 Godbey(1985)는 Gordon(1976)의 생애주기 구분을 여가행동에 적용하여 생애주기를 7단계로 구분하였다. 넓게는 유년기·사춘기, 성인기, 중기 성인기, 후기 성인기 등 4단계로 나누고, 특히 성인기를 초기, 중기, 후기로 구분하여 각 단계의 사회적 요구, 주요 관심, 선호하는 여가활동, 스포츠 활동을 제시하였다(김중환, 1995).

일생에 걸친 여가 관심의 변화를 탐색한 대표적인 연구로는 Rapoport와 Rapoport(1975)가 있는데, 이들은 청소년기, 청장년층, 성인기, 노년기 4단계의 생애주기 구분 틀을 가지고 가족생활주기의 관점에서 일, 가족, 여가가 어떻게 상호 결합, 영향을 미치는지를 분석하였다. Bammel과 Bammel(1996)은 인간의 삶을 아동기, 청소년기, 성인기, 노년기 등의 네 가지 주요한 단계 또는 영역으로 세분화하였는데, 인간의 삶은 여가가 지닌 역할에 영향을 미치는 변화적 요인으로서 고려되어야 하며 여가제공자는 인간의 성장과 발전이 삶의 다양한 단계들에서 적절한 여가경험을 계획하고 유도하도록 충분한 배경지식을 가지고 있어야 한다고 주장한다(Bammel & Bammel, 2006).

1) 이 조사는 15세 이상 모든 연령층을 대상으로 한 대규모 생활시간조사로서, 본 연구에서 분석하고자 하는 전 국민의 모든 연령층을 분석할 수 있다는 점에서 매우 장점이 있는 조사이지만, 본 연구의 단계에서는 2004년 조사된 원 자료만 구할 수 없어 한계로 지적될 수 있다.

## 2. 초기 여가사회화의 중요성과 여가경력 개발

여가는 일생의 과정을 통해 경험되는 사회화의 과정이다. 인격을 형성하는 유·청년기 동안 습득된 여가에 대한 좋은 태도들은 생애주기의 노년기 단계에서의 만족스러운 여가활동을 위한 기초가 되고, 유년기나 성인기에 있어 사회화의 방향과 정도는 다를지라도 모든 개인은 생애주기를 통해 변화한다. 이러한 여가의 사회화는 초기 여가학습의 중요성을 반영하고 있으며, 개인의 전 인생 동안 다양한 여가활동을 습득하고 개발하는 과정을 의미한다.

개인의 삶 속에서 어렸을 때 경험한 여가활동은 성인이 되고 나중에 노년에 이르러서도 지속적으로 유지되고 활성화될 수 있지만 도중에 그만두거나 각 생애의 단계에서 새로운 여가활동을 시작할 수도 있다. 그러나 최소한 유년기 및 청소년기에 경험한 여가활동은 이후의 생애과정의 여가활동에 많은 영향을 미친다는 점과, 어렸을 때 경험하지 못하면 나중에 새롭게 시작하기가 어렵다는 측면에서 초기 여가사회화의 중요성은 매우 크다고 할 수 있다. 여가의 선택은 갑작스럽게 이루어지기 보다는 장기간의 사회화 과정을 통해 이루어지는 경우가 많다. 특히, 평균수명의 연장으로 노년기가 길어지면서 노인들의 여가활동 행태가 주목받고 있는데 적극적인 여가활동을 하는 노인들은 대부분 어렸을 때부터 그러한 활동을 지속해왔다는 점에서 이러한 여가의 초기경험은 개인의 여가경력을 형성하는데 매우 중요하다.

이와 관련하여 Iso-Ahola(1980)는 유년기의 활동적인 놀이 경험의 중요성을 언급했다. 유년기에서 놀이의 기회가 제한되면 성인기에 여가를 추구하는데 있어 인식 및 행동의 적응성이 떨어진다는 것으로, 즉 유년기의 놀이에서 활동적인 사람은 성인기의 여가에서도 활동적일 경향이 있으며, 유년기의 비활동성은 성인기 비활동성의 전조가 된다는 것이다. Roberts(2006)<sup>2)</sup>는 아동기와 청년기에서의 여가사회화는 중요하며 이러한 초기 생애단계부터 가져온 여가기술과 관심은 노년기의 여가만족에 많은 영향을 미친다고 하였다. 또한 초기 여가사회화가 가지는 강력한 영향력을 예술과 스포츠 분야로 설명하였는데, 어렸을 때 정기적으로 클래식 연주회를 관람했거나 미술관을 방문했던 사람들은 그들의 일생 동안 계속해서 이러한 수준 높은 활동을 할 경향이 매우 높다는 것이다. 반면 스포츠는 예술분야와 정확히 일치하지는 않는다고 하였다. 어렸을 때 정기적으로 스포츠 활동에 참여해

도 이것이 평생의 스포츠 경력으로 이어지지 못하는 경향이 있다는 것이다. 성인기 동안에도 스포츠 활동이 유지되기 위해서는 먼저 풍부한 스포츠 활동의 초기사회화가 필요하며 교육의 시기에서 노동시장, 결혼, 부모의 시기로 전환되는 동안 스포츠 활동이 유지되어야 한다고 설명한다. 이러한 초기 여가사회화와 관련하여 무엇보다도 생애단계의 초기에 예술 분야의 여가를 접하게 되면 여가생활을 넘어 삶의 전반적인 영역의 성장에 도움이 되는 것으로 나타나는데, 이는 Robson(2003)의 연구에서 잘 나타난다. Robson(2003; Roberts, 2006)에서 재인용)은 영국의 1970년 동시출생집단(cohort) 조사 자료를 사용한 연구를 통해 여가사용을 제외하고는 다른 모든 측면에서 비슷한 청년들을 비교했다. 그 결과 도서관과 박물관을 방문하고 작곡이나 다른 문화활동에 참여하는 16세 청년들은 계속해서 높은 교육 수준을 달성하고 이어서 높은 수입을 이루며, 또한 성인기 동안 시민 참여에 높은 비율을 나타낸다고 보고한바 있다.

한편, 개인의 여가는 단순히 여가시간이 늘어난다고 해서 여가에 대한 만족감과 삶의 만족도가 높아지는 것은 아니다. 여가활동은 어느 정도 여가기술이 습득되게 되면 권태감과 무기력감을 가져오게 되고 쉽게 중단되기도 한다. 따라서 삶의 만족도를 높이고 노년기의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 여가활동을 오랜 기간 지속하여 자신의 경력(career)으로 형성하고, 이를 통해 전문성을 획득할 필요가 있다. 여가활동은 오랜 기간 여가기술을 습득하는 과정을 통해 개인적인 만족과 즐거움을 경험하게 되고, 이후 일정수준 이상이 되면 자신의 여가기술을 다른 사람들에게 교습하고 지도하게 되는 특징이 있기 때문에(한국문화관광연구원, 2008), 지속적인 여가경력이 형성되고 전문성이 획득되면 개인의 여가활동이 사회공헌활동으로서의 가치로 환원될 수 있다. 따라서 개인이 전 생애를 통해 자신의 여가 분야에서만큼은 준전문가가 될 수 있도록 지속적으로 여가경력을 구축하는 일은 개인의 여가활성화 측면에서 뿐만 아니라 사회발전을 위한 통합적 측면에서도 매우 중요하다고 볼 수 있다.

DeCarlo(1974)는 전 생애동안 여가활동에 정기적으로 참여하게 되면 단발적으로 참여하는 것보다 성공적인 노화가 더욱 가능하다고 보고한바 있는데(Iso-Ahola, 1980에서 재인용), 이처럼 여가와 삶의 질의 관련성을 지속적이고 긍정적으로 유지시키기 위해서는 일련의 단계를 통한 여가경력의 개발이 요구될 수 있다. 여가경력이 개발되는 전형적인 단계에 관한 연구에서는 각 유형의 여가경력들이 일련의 비슷한 단계를 통해 개발될 수 있다는 것으로 개개인에 따라 단계를 밟아가는 형태는 다를 수 있다고 설명한다. 대표적으로 Heuser(2005)는 호주의 Perth볼링장의 노인여성 회원의 볼링 경력이 전형적으로 5단계를 통해서 개발된다고 하였다. 이러한 연구에서 밝혀진대로, 여가경력의 개발 단계의 특징은 크

2) Roberts(2006)는 그의 저서 『Leisure in Contemporary Society』를 통해 개인의 전 생애과정에 걸쳐 여가행동이 어떻게 지속되고 변화하는지를 설명하면서 성인들은 기존에 자신이 가지고 있었던 기술과 관심에 근거하여 새롭게 여가를 배워나가며, 이러한 관심은 어렸을 때 처음 배운 이후 정립된 것이라고 주장한다.

〈표 1〉 우리나라 국민의 연령대별 생활시간사용 실태 : 영역별 구분

(단위 : 분)

생활영역	10-19세	20-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60세 +
일	13	230	271	294	248	140
학습	420	72	14	6	3	2
여가	259	296	248	272	309	399
가정생활	14	76	167	130	134	141
개인관리/기타	734	767	741	737	747	756
전체	1,440	1,440	1,440	1,440	1,440	1,440

자료 : 2004 생활시간조사, 통계청(www.kosis.kr)

게 4가지로 설명된다. 일단, 어떤 활동에 흥미를 가지게 되며 흥미를 가진 활동에 몰입하게 되고 정기적으로 참여함으로써 적극성을 가지게 된다. 마지막으로 몰입에서 여가활동이 끝나는 것이 아니라, 자신의 여가활동 분야에서 조직적 역할을 맡음으로써 전문성을 띠게 되고 이를 통해 사회공동체를 위한 활동으로 확대된다. 따라서 성공적인 여가경력의 개발을 위해 가장 중요하게 고려되어야 할 부분은 정기적인 참여를 통한 여가활동의 진지화 및 전문성 획득이라고 볼 수 있다.

### III. 새로운 여가생활주기 제안

여가는 개인의 발달과업 및 생애주기에 따라 계단식, 직선형으로 발달하는 것이 아니라 전 생애 단계에 걸쳐 지속적으로 반복되어 나타나는 나선형의 순환 특성을 지니고 있기 때문에, 여가적인 측면을 고려한 생활주기를 설정할 필요가 제기된다. 즉, 생애주기를 고려한 여가활동모형을 제시하기 위해서는 '여가생활주기'를 새로이 설정할 필요가 있다. 이때 여가생활주기란 연령발달단계에 기초하여 일(학습), 가족, 여가 등 주요생활영역의 구조와 여가생활의 특성을 반영한 새로운 생애주기와 그에 따른 발달단계를 일컫는다.

여가생활주기를 설정하고 단계를 구분하기 위해서는 우선 개인의 생활영역 구조에 대한 분석이 필요하다. 개인의 생애를 여가적 측면에서 재편하기 위해서는 전반적인 생애의 구조를 파악할 필요가 있기 때문이다. 이를 위해 생활시간조사를 통해 기존의 발달단계 구분의 생애주기에 따른 개인의 생활영역 구조의 특징을 살펴보고 이를 여가생활의 측면에서 접근하여 여가생활주기의 단계를 설정한다.

#### 1. 생애주기별 생활영역의 시간사용 분석

우리나라 국민들의 생활시간사용을 영역별)로 구분하여

3) 통계청의 2004년 생활시간조사를 바탕으로, 응답자의 행동 목적에 따라 분류되는 행동분류를 일, 학습, 여가, 가정생활,

연령대별로 분석해 보면 <표 1>과 같다. 전 생애기간 '개인유지 및 기타' 행동은 꾸준히 이어지는 활동으로서 개인의 생활영역에서 큰 변화는 나타나지 않으나, 학습, 여가, 일, 가정생활 등의 활동시간은 연령대별로 특정한 패턴을 발견할 수 있다. 즉 우리나라 사람들은 대부분 유년기 동안 학습활동에 가장 많은 시간을 사용하면서 점차적으로 여가와 일에 대한 생활시간의 비중을 확대해가며, 청년기에 접어들면서는 학습의 시간의 급격히 감소하고 여가와 일에 대한 비중은 보다 높아간다.

이후 성인기에서는 학습의 시간이 거의 없으며, 여가시간은 청년기이후 지속적으로 감소한다. 그러나 성인초기에서는 가정생활에 대한 생활시간의 비중이 급격히 증가하고, 일에 대한 시간사용은 성인기 동안 지속적으로 증가하다가 성인중기에서 그 정점을 향한다. 이후 성인후기부터는 일과 관련된 생활시간이 크게 감소하는 반면 여가시간은 크게 증가한다.

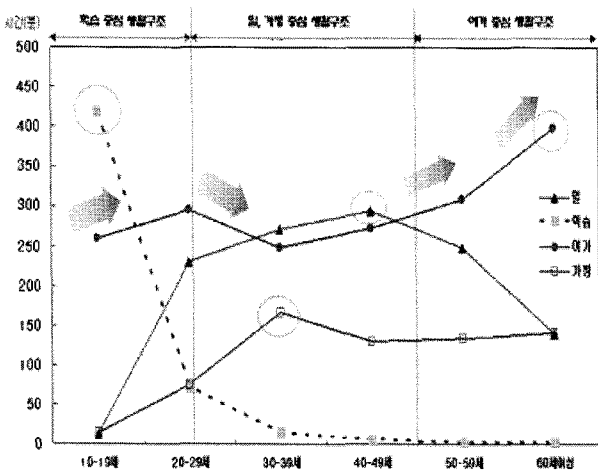
이와 같이 국민들이 하루 24시간 동안 사용하는 주요행동의 평균 시간의 변화를 생애단계별로 분석해보면 크게 다섯 가지 패턴을 나타낸다. 전반적으로 유년기가 지나면서 시간사용이 감소하는 활동, 유년기를 지나 성인기 동안에는 감소하다가 다시 노인기에 들어서 시간의 사용이 증가하는 활동, 전 생애주기 동안 성인기에서 가장 많은 시간사용을 나타내는 활동, 마찬가지로 노인기에 가장 많은 시간 할애를 보이는 활동, 마지막으로 전 생애주기 동안 큰 변동 없이 꾸준히 시간을 사용하는 활동으로 구분된다. 실제 이러한 행동패턴은 세부적인 활동영역에 따라 차이를 나타내기는 하지만, 전반적으로 영국, 미국, 뉴질랜드 등의 외국에서도 비슷한 양상

개인관리 및 기타로 재구성하여 개인의 생활영역의 구조를 규정짓는 주요 항목으로 설정하였다. '일'은 보수가 수반되는 유급노동과 무급노동을 포함하며, '학습'은 학생의 학습과 일반인의 자기개발을 위한 학습을 포함한다. '여가'는 사회참여 및 봉사활동, 교제활동, 대중매체이용, 문화·스포츠·취미활동 및 기타여가활동 등으로 재구성된다. 가족생활은 기사노동과 가족을 보살피는 보살핌 노동을 포함하게 된다. '개인유지 및 기타'는 수면, 식사, 개인위생, 이동 등을 포함한다.

<표 2> 생애과정에서 나타나는 시간사용 패턴의 특징 : 우리나라와 외국의 비교

주요 행동패턴	우리나라	영국	미국	뉴질랜드
유년기 이후 감소하는 활동	- 학습	- 수면 - 학업 - 엔터테인먼트 및 문화 - 스포츠/야외활동 - 여행	- 교육적 활동	- 교육/학습
성인기 동안 감소하다가 노인에 증가하는 활동(U자형)	- 취미 및 그 외 여가활동	- 사회생활/휴식 - 취미 및 게임 - 음악·라디오 감상	- 여가 및 스포츠 - 전화·메일·이메일	- 사회적 엔터테인먼트 - 스포츠/취미
성인기 동안 감소하다가 노인에 증가하는 활동(U자형)	- 일 - 가족보살피기	- 일 - 자녀양육	- 가족보살피기 - 일/일 관련 활동	- 일 - 가족보살피기
노인에 가장 많이 하는 활동	- 교제 활동 - 미디어 이용 - 종교활동 - 스포츠/집밖레저활동 - 가정관리	- 식사 및 간식 - 가사일 - 독서 - TV시청 및 비디오감상 - 자원봉사	- 식사 및 간식 - 가사일 - 물품 및 서비스 구매 - 조직적, 사회적, 종교적 활동	- 자원봉사 - 종교, 문화 및 사회참여 - 가사일 - 미디어 및 자유시간 활동
생애주기동안 꾸준히 참여하는 활동	- 개인유지	- 개인관리	- 개인관리	- 개인관리 - 가정관련 물품 및 서비스 구매

자료: 2004 생활시간조사, 통계청(www.kosis.kr); The UK 2000 Time Use Survey(2004), National Statistics(www.statistics.gov.uk); American Time Use Survey 2007, Bureau of Labor Statistics(www.bls.gov/tus); New Zealand Time Use Survey 1999, Statistics New Zealand (http://www.stats.govt.nz)



자료: 2004 생활시간 조사, 통계청(www.kosis.kr) 자료를 바탕으로 도식화함.

[그림 1] 연령발달단계에 따른 생활영역 구조 분석

을 나타내는 것으로 분석된다(<표 2> 참조).

생활시간조사를 통해 살펴본 생활영역의 구조는 크게 3부분의 영역으로 특징지어진다([그림 1] 참조). 즉, 학습중심의 시기로서 여가시간이 점차 증가하는 시기, 일·가정중심적 시기로서 여가시간의 감소가 나타나는 시기, 은퇴 이후 시기의 할애가 유동적인 시기로 여가시간의 급격한 증가와 일의 감소가 두드러지는 시기로 구분되어 진다.

## 2. 여가활동에 근거한 생애주기 설정

생활시간조사를 통해 살펴본 생활영역의 구조는 여가생활 주기를 3단계로 구분하는데 기초가 된다. 3단계별 세부 생애 단계의 구분은 발달론적 관점의 연령발달 기준을 참고하여 유년기, 청년기, 성인기, 노인기 등을 보다 세분화하여 적용한다. 이는 개인의 생애는 발달단계에 따른 일정한 주기를 형성한다는 점과 이에 따른 특징적인 여가활동의 행태가 나타난다는 점에서 여가생활주기 단계 설정의 기본적인 준거가 된다.

생애주기를 여가와 관련해 3단계로 구분하는 관점은 Kelly와 Godbey(1992)의 연구에서 제시된 바 있다. 그들은 생애주기를 준비기(preparation), 확립기(establishment), 절정기(culmination)로 구분하고, 유아기, 아동기 청소년기에 해당하는 20세까지를 '준비기', 청년기와 은퇴하기 전까지의 성인기를 '확립기', 은퇴이후의 시기를 '절정기'로 명명하였다. 이러한 구분은 여가를 하나의 독립적인 영역으로 보지 않고 일, 가족, 여가, 교육에서의 역할이 지속적으로 상호작용한다고 보는 관점에서 이루어진다.

그러나 새롭게 재해석될 여가생활주기 단계는 유년기의 놀이나 청년기의 연애와 취업, 성인기의 결혼과 육아 등을 여가와 함께 평행선상에서 벌어지는 일련의 사건들로 보지 않

고 그 사건들 중심선상에 여가가 있다는 것을 전제하고자 한다. 여가는 우리가 일생에 겪는 많은 역할과 변화를 구성하는 내용이자 그러한 것에 대응하고 지속성을 제공하는 원천이기 때문이다. 따라서 새롭게 확립된 여가생활주기의 단계는 각 전 생애에 걸쳐 여가의 변화 과정 및 방향성을 고려하여 1단계는 '참여·확장기', 2단계는 '선택·집중기', 3단계는 '지속·몰입기'로 구분한다.

여가생활주기 1단계인 참여·확장기는 초기여가사회화가 이루어지는 유년기와 청년기로서 다양한 여가활동의 체험을 통한 경험이 이루어지는 시기이다. 여가생활주기 2단계는 입직, 결혼, 자녀양육 등 청년기에서 성인기로 변화하는 과정으로 기존의 여가환경의 범위가 새롭게 변화하는 시기로서 자신만의 여가활동을 선택하여 집중하는 시기이다. 여가생활주기 3단계는 그 동안의 생애주기 동안에 구축된 여가활동의 경험, 기술, 노하우 등이 개인의 여가경력으로 전문화 될 수 있는 시기이며, 이를 다른 사람들과 공유하고 전수하고자 하는 의식의 변화와 관계적 성향이 나타나는 시기이다.

한편, 개인의 전 생애에 걸쳐 나타나는 생활영역의 구조를 여가적인 측면에서 재편한 결과 여가생활주기는 크게 2번의 전환점을 갖는다. 첫 번째는 가족형성 시기이며, 두 번째는 마지막 자녀의 독립시기이다. 첫 번째 전환시기의 이슈는 개인의 여가활동에 제약이 많아지는 새로운 환경 속에서 이전 시기에 경험했던 여가활동의 지속여부이다. 두 번째 전환시기의 이슈는 자녀들의 독립에 따라 삶의 중심이 다시금 개인에게로 집중될 때 남은 생애를 위한 새로운 제2의 여가인생 설계의 문제이다. 이러한 여가생활주기의 전반적인 양상을 단계별로 구체적으로 살펴봄으로써 여가생활주기에 따른 최적의 여가활동 모형 개발과 이를 위한 체계적인 정책적 지원 방안이 구축될 수 있을 것이다.

#### IV. 여가생활주기별 여가활동의 목표와 과제

##### 1. 여가생활주기별 여가활동 모형 개발

여가생활주기별 여가활동 모형을 개발할 때 기초가 되는 핵심사항은 각 주기별 여가활동관련 논점이 무엇인가 하는 것이다. 우리의 일상생활에서 여가와 관련하여 제기되는 문제들은 생애 발달단계에 따라 상이하므로 여가생활주기별 여가활동의 모형을 개발하기 전에 먼저 생애주기에 따른 여가활동 관련 논점들과 모형개발에서 기본적으로 전제해야 하는 사항들을 설정해야 할 필요가 있다.

이에 따라 '생애주기별 여가활동 모형'을 개발하기 위해 접근하는 방법은 '지속성', '생애별 특성화', '생활화' 등의 개념에 근거해야 한다. 첫째, '지속성'을 가져야 한다. 여가는

특정 생애단계에서의 유년기에서 시작하여 성인기를 거쳐 노년기까지 전 생애주기를 통해 지속적으로 유지되어야 한다. 따라서 개인의 전 생애단계를 통해 여가활동이 유기적으로 이루어질 수 있도록 통합적인 여가활동 모형을 개발해야 한다. 여가에 대한 생애주기적 접근의 선행연구들을 보면 성인의 현재 여가활동의 약 1/2은 아동기에 시작한 것이라는 연구가 지속적으로 나타난다. Iso-Ahola, Dunn, Jackson(1994)은 만일 성인의 여가활동 1/2 정도가 아동기에 시작된 것이라면, 다른 반은 생애주기의 나머지 시기에 시작한 것이며, 그러므로 그것은 새로운 여가 경험을 추구하려는 사람들의 경향을 반영한다고 하였다. 따라서 한 개인의 생애를 걸쳐 나타나는 여가는 이전 시기의 여가활동이 계속 이어지기도 하다가 중단되기도 하고 다른 새로운 여가활동으로 대체되기도 하면서 생애주기에 따른 여가활동의 주기가 나타난다. 그러나 이것은 연령이 증가할수록 중단이나 대체보다는 이전의 여가활동을 지속하려는 경향이 더 강해진다고 하였다. 이러한 결과가 시사하는 바는 개인의 여가는 안정과 새로움을 동시에 추구한다는 것이며 어렸을 때부터 성인기까지 보다 다양한 여가활동에 참여했던 사람들은 노인기에도 이전 시기에 경험했던 여가활동을 보다 많이 계속적으로 유지할 수 있다는 것이다.

둘째, '생애주기별 특성화'를 고려해야 한다. 여가생활주기가 생애주기의 생활영역 구조를 바탕으로 재해석 되었다는 측면에서 볼 때, 여가모형 개발은 단계별로 특화되어야 한다. 유년기의 여가경험은 이후의 성인기, 노년기의 여가로 이어진다는 점에서 여가생활주기 1단계인 '참여·확장기'는 무엇보다도 다양한 여가활동에의 체험이 필요한 시기이다. 그러나 이 시기에 해당하는 유년기와 청년기의 생애단계의 특성상 학업의 영향에 크게 좌우된다는 점을 감안할 때, 전인적 교육의 테두리 안에 다양한 여가경험을 확대시킬 수 있는 방향의 여가활동 모형의 개발이 요구된다. 여가생활주기 2단계인 '선택·집중기'는 청년기에서 성인기로 변화하는 과정에서 이전 시기와는 다른 공간, 환경에서의 여가전환이 이루어지는 시기로서 다양한 제약요인의 발생으로 인한 여가의 선택이 이루어지게 된다. 반면, 선택되었던 여가활동이 선호되는 취향과 개성에 맞게 여가 유능감이 발현될 수 있다는 점과 이 시기의 여가 유능감이 성인후기 이후에도 지속될 수 있다는 점을 최대한 고려해야 한다. 여가생활주기 3단계인 '지속·몰입기'는 연령이 증가할수록 여가시간은 증가하지만 여가활동은 줄어드는 반비례적 관계가 나타나는 시기이다. 늘어난 여가시간을 자신만의 여가활동 경력을 구축하여 다른 사람들과 공유하는 등 여가활동의 충실화를 위한 방향으로 여가활동 모형 개발이 요구된다. 이와 같이 생애단계별 특징들을 고려할 때, 여가는 전 연령을 대상으로 삶에 밀착되어 보다 다양한 방식으로 접근되어야 한다. 따라서 전 연령의 여가

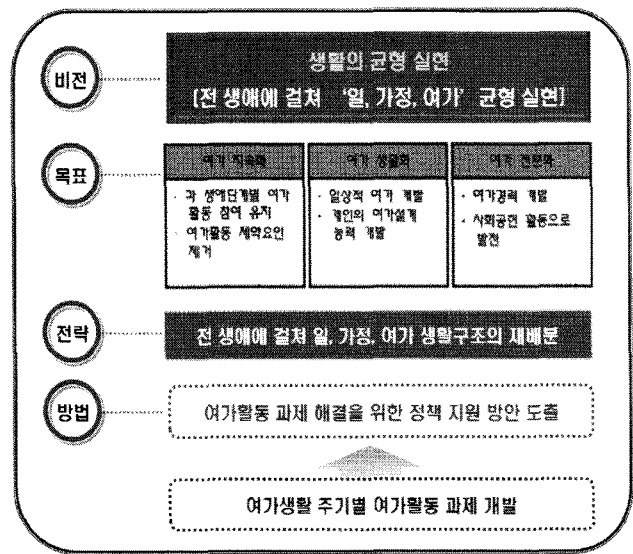
관련 발달 특성을 고려하여 전 생애를 대상으로 각 시기에 적합한 여가활동 모형을 개발하여야 할 것이다.

셋째, '생활화' 되어야 한다. 여가는 생활로서 정착되어 스스로 여가를 설계하고 개발 할 수 있어야 한다는 측면에서 볼 때, 새로 개발되는 여가모형은 언제 어디서나 가벼운 일상 속에서 향유 가능한 생활 그 자체가 되어야 한다. 우리의 삶은 생존을 위해서가 아니라 '생활'을 위해 살아야 한다. 그렇기 때문에 생활 자체 또한 진부한 일상이 아닌 '생활의 질'(quality of life) 향상에 전력을 기울여야 한다. 우리는 현재 산업 사회에서 획득한 유(有)로부터 탈산업 사회로 지향하면서 부드러움의 추구, 자기실현, 자아발견 등 '삶의 질'을 어떻게 욕구충족하고 내재화(built in) 시키느냐 하는 과제를 안고 있다. 이 과제에 대한 해답을 바로 '여가'에서 찾고자 하는 것이며, '삶의 질'의 궁극적인 목적에 도달하기 위해 사람들이 여가를 중요시 하여 여가를 생활화 하게 되는 것이 중요하다. 이러한 측면에서 볼 때, 생활 속에서 묻어나는 여가활동은 일과 여가의 경계가 존재하지 않고 일상생활과의 연장선상에서 내 생활에 직접적으로 반영되고 그 속에서 조화롭고 균형 있게 발전해 나아갈 수 있어야 한다. 나아가 여가활동은 내 생활에서 내 스스로가 가치 있다고 판단되는 인지적인 평가 하에 일상생활에서 습관적으로 시간이 날 때마다 자주 할 수 있는 혹은 일부러 시간을 내어 자주 여가활동에 참여한다는 측면에서 일상적인 생활화가 되어야 한다.

이와 같이 생애주기별로 여가활동 모형을 개발하는 궁극적인 목적은 전 생애에 걸쳐 어떠한 생애의 단계에서도 소홀함이 없이 지속적인 여가생활이 가능하여야 한다는 데 있다. 따라서 전 생애동안 여가와 일, 가정생활이라는 생활의 주요 영역이 조화롭게 통합되어 여가가 일상생활 속에서 자연스럽게 선택될 수 있어야 한다. 이를 위해서는 개인의 생애가 여가적 측면에서 재조명되어야 할 필요가 있으며, 이에 따라 본 연구에서는 새롭게 여가생활주기를 확립하여 각 여가생활주기 단계별 여가활동의 과제와 이를 위한 정책적 지원방안을 도출하고자 한다.

개인이 전 생애를 통해 일, 여가, 가정생활의 통합적 균형과 선택이 가능하고 개인의 삶의 질 향상 및 행복 추구를 위해서는 '요람에서 무덤까지' 여가활동을 지속시키고 생활의 일부가 되도록 유지시켜야 한다. 즉, 적극적인 삶의 질 제고 및 행복추구를 위해서는 여가의 지속성, 여가의 생활화, 여가경력을 통한 사회봉사 등의 기본 방향이 제시되어야 한다. 여기서 '여가의 지속성'이란 여가활동은 특정 생애단계에서 중도탈락, 제약, 소홀함이 없이 유아기를 거쳐, 청년기, 성인기,

4) 학생의 학습은 학생에게 주어짐 임무와 같은 의미로서 '일'과 동일시 될 수 있으며, 성인 및 노인들의 학습은 자기개발을 위한 활동으로서 '여가'로 볼 수 있다는 점에서 전체 생활영역의 구조를 일-가정-여가의 측면에서 접근하였다.



[그림 2] 여가생활주기별 여가활동 모형 개발의 기본방향<sup>1)</sup>

노년기에 이르기까지 전 생애를 통해 지속적으로 유지되어야 하는 것을 의미한다. '여가의 생활화'는 여가는 계절휴가 등 단순 이벤트성 행사나 프로그램이 아닌 생활 그 자체로서 정착되어 스스로 여가를 설계하고 개발, 참여할 수 있어야 함을 의미한다. 마지막으로 '여가의 사회공헌'은 지속적인 여가 참여를 통한 경력개발로 이러한 체험을 다른 사람들에게 전수하고 나아가 여가를 통한 사회공헌 활동으로 발전될 수 있어야 함을 의미한다.

따라서 여가생활주기별 여가활동 모형 개발의 목표는 여가의 지속화, 여가의 생활화, 여가의 전문화가 된다<sup>5)</sup>. 이러한 목표는 여가생활주기단계를 전 생애에 걸쳐 세단계로 구분하여 연속성을 꾀했다는 점, 각 여가생활주기 단계별로 여가 설계능력을 개발하고 일상생활 속에 정착할 수 있는 구체적인 과제를 제안하는 점, 그리고 생애후반기로 갈수록 여가경력의 중요성을 강조하고 이를 위해 생애초기부터 여가사회화의 장점을 강조하였다는 점 등을 통해 구체적으로 표현된다<sup>6)</sup>. 이는 전 생애에 걸친 여가-일-가정의 생활구조의 재배분을 위한 여가활동의 과제 및 정책적 지원방안 도출로 가능하게 된다.

5) 이 세가지 목표는 앞서 "II. 여가와 생애주기의 이론적 논의" 부분에서 언급한 생애단계별 여가활동의 참여내용과 제약요인, 여가경력과 초기사회화의 중요성 등의 내용에 근거하여 선택되었다. 또한 이 개념은 '생애주기별 여가활동 모형'을 개발하기 위해 접근방법에서 개념에 대해서 설명하고 있음

6) 이는 여가생활주기별 여가활동 모형을 개발하기 위한 목표이기 때문에, 각 생활주기단계별로는 이러한 목표를 구체적으로 실현하기 위한 실천목표를 중심으로 제시하고 있다.

<표 3> 여가생활주기별 관심 영역과 고려사항)

여가생활주기	관심 영역	고려사항
여가참여·확장기 (1단계)	- 진로선택(직업계획 및 선택) - 대학입학 - 자아정체감 형성	<b>○ 여가체험의 확대</b> - 여가활동시 부모가 반드시 함께 해야 하는 제약 - 학업의 부담으로 인한 여가소외 - 부모의 여가능력에 따른 여가접근성의 차이 존재 - 초기 여가사회화의 부족 - 문화예술활동의 초기경험 중요
여가선택·집중기 (2단계)	- 사회적, 가정적 위치의 확립 - 가정생활 및 자녀양육	<b>○ 여가체험의 지속</b> - 여가활동 수준의 격차가 발생하기 시작 - 결혼, 출산으로 인한 여가제약 - 직장 및 가정생활의 충실로 인한 여가소외
여가지속·몰입기 (3단계)	- 은퇴이후의 삶에 대한 걱정 - 소속감에 대한 재편성 - 죽음에 대한 준비	<b>○ 제2의 여가경력 개발</b> - 조기퇴직, 빈 등지 증후군으로 인한 갈등 - 은퇴 후 가정과 사회의 위치 및 역할 변화에 직면 - 늘어난 노년기에 대한 준비

2. 여가생활주기별 관심영역과 고려사항

여가생활주기별 여가활동 모형을 개발할 때 기초가 되는 핵심사항은 각 주기별 여가활동관련 논점이 무엇인가 하는 것이다. 생애주기에 따른 여가활동 관련 논점들과 모형개발에서 기본적으로 전제해야 하는 사항들을 설정해야 할 필요가 있다.

예를 들어 여가생활주기 1단계인 참여·확장기는 성인으로 성장하기 위한 준비 단계로서 정규 교육과정의 시기로 볼 수 있는 유치원부터 대학 졸업시기까지이다. 그러므로 이 시기는 무엇보다 학업 및 진로선택과 자신의 정체성에 대해 가장 고민하게 되며, 학교 및 가정적 환경이 여가활동에 가장 많은 영향을 발휘하게 된다. 따라서 부모의 여가에 대한 경제력 및 태도에 따라 여가경험 수준의 차이가 발생하기도 한다. 또한 이시기는 대학입시라는 교육환경 때문에 여가에 대한 인식이 부정적이기 쉬우며, 여가참여도 소극적이고 정적인 수준에 머무르는 경우가 많다.

여가생활주기 2단계인 선택·집중기는 본격적인 직업에의 입문과 가정을 형성하는 시기로서 개인은 일의 성공과 가정의 안정에 가장 관심을 갖게 된다. 따라서 이 시기에는 가족이 자신의 여가생활의 제약요인이 되기도 하며, 직장에서의 자신의 위치를 확고히 하기 위해 여가가 소홀해 지는 경우가 많다. 또한 이 시기는 청년에서 성인으로 전환되면서 여가생활의 가장 큰 변화를 가져오는 시기로서 새로운 여가활동을 시작하기 보다는 일, 가족 등의 요인으로 중단되거나 가족중심의 여가로 대체되는 경우가 많아진다. 여가생활주기 2단계는 경제적 측면, 이전 시기의 경험의 유무에 따라 개인의 여가능력이 형성되면서 그에 따라 여가향유에서도 격차를 보이기 시작한다.

여가생활주기 3단계인 지속·몰입기는 노인기를 앞둔 성인후기에서부터 노인기에 들어선 단계이다. 이 시기는 노인기

여가준비·노인기 여가경력개발·노인기 여가유지의 단계를 아우르면서 전반적인 노년의 삶을 성공적으로 구축할 수 있는 생애의 한 단계라고 볼 수 있다. 이 시기에는 은퇴를 앞두고 은퇴 이후의 삶에 대한 걱정과 사회적·가정적 역할 상실 이후의 새로운 소속감의 재편성의 문제, 신체적 쇠퇴에 따라 죽음에 대한 준비 등에 가장 마음을 쏟게 된다. 그러나 최근에는 노년기가 길어지고 신체적 활동능력을 갖춘 노인들이 증가하면서 고령화가 가장 큰 화두로 등장하였으나, 여가적인 측면에서의 준비는 매우 미흡한 실정이다.

3. 단계별 여가활동의 목표와 과제

1) 여가생활주기 1단계 : 참여·확장기

여가생활주기 1단계인 '참여·확장기'는 여가의 초기사회화가 이루어지는 시기로서 다양한 여가활동의 체험 기회가 요구된다. 성인기 이후에 지속되는 여가활동들은 대부분 어렸을 때 경험했던 여가활동들이었으며, 새롭게 시작하는 여가활동들도 이때의 여가활동 경험에 바탕을 두고 선택이 이루어지는 경우가 많다. 따라서 여가생활주기 1단계에서는 무엇보다도 다양한 종류의 여가활동에 폭넓은 참여가 이루어지면서 스스로 여가활동에 대한 선호와 흥미를 가지고 자신의 여가를 설계해 나갈 수 있는 토대를 구축해야 한다. 특히, 이 시기에는 부모의 능력에 따라 여가경험의 기회가 차이를 보일 수 있다는 점과 입시위주의 교육과정으로 여가활동에 대한 부정적 인식 및 이로 인한 여가활동의 우선순위 소외라는 제약요인이 존재한다는 점을 고려하여 보다 다양한 여가활동에의 접근이 가능하고 여가활동과 학업에 대한 균형적인 인식을 형성할 수 있는 여가활동 모형의 개발이 요구된다(표 4 참조).

2) 여가생활주기 2단계 : 선택·집중기

여가체험의 지속단계인 여가생활 2단계(선택·집중기)는



직업이나 일, 애정관계나 가족, 사회적 정체성의 영역에서 자신을 확고하게 해야 하는(Kelly & Freysinger, 2000) 시기이다. 따라서 직장입문, 결혼, 자녀양육 등 청년기에서 성인기로 변화하는 과정에서 나타나는 다양한 생애사건으로 인해 여가활동을 지속시키기 어렵다는 문제가 있으므로 여가활동의 체험이 지속적으로 유지될 수 있는 과제가 설정되어야 한다. 이시기는 또한 청년기의 다양한 여가활동이 성인기의 변화과정에서 거의 대부분 지속되지 못하는 문제가 있다.

여가생활주기 2단계인 '선택·집중기'의 여가활동의 목표를 제시하면 다음과 같이 3가지로 구분할 수 있다. 첫째, 성인초기(24-29세)는 대학을 갓 졸업하고 대학에서 준비한 사회생활을 시작하는 단계로서 직장에 입문하여 자신의 경력을 개발하게 됨은 물론 직장 동료와의 화합을 통해 제 2의 인생을 시작하는 단계이다. 이 시기의 주요 관심사는 경제적 독립이며, 직장을 갖게 되는 것과 자신이 평생토록 하게 될 일을 선택하게 되는 중요한 시기이다. 때문에 여가활동 비전으로 직장 내 여가활동 활성화 및 인프라 구축을 통해 일과 여가간의 관계를 재정립하고 나아가 여가의 일화, 일의 여가화를 통해 여가생활을 지속하고 생활화 할 수 있도록 기반을 조성해야 한다. 이 단계의 세부목표는 취업과 관련한 자기개발 및

대인관계향상, 일과 여가에 대한 즐거움, 스트레스 해소, 자립 등에 관한 여가활동이 제시되어야 한다.

둘째, 성인중기 1 (30-39세)은 사회적으로 어느 정도 안정된 상태이며, 결혼과 함께 가정을 꾸리고 출산·육아 및 자녀의 초등학교 입학이라는 중요한 생애 사건을 겪게 되는 시기이다. 이 시기는 모든 생활양식이 가족이라는 중심틀에서 행해지기 때문에 여가활동 역시 가족과 관련된 다양한 여가활동이 제시되어야 하며, 나아가 가족과 함께 여가를 즐길 수 있는 여건 조성이 요구된다. 이 단계의 세부목표는 가족 간 화합, 가족 간 배려와 함께 자기표현능력, 긍정적 사고 함양 등이 있다.

셋째, 성인중기 2 (40-49세)는 자녀가 중·고등학교에 입학하게 되어 개별 가용 여가시간이 증가하게 되어, 가족중심적인 여가활동 보다는 개인중심적인 여가활동의 성향이 나타나는 시기이다. 이 시기의 주요 관심사는 개인의 건강 및 발전으로 여가활동 비전으로는 신체적·심리적 건강의 유지 및 증진과 자아실현과 관련된 여가활동 활성화가 있다. 세부목표는 자기개발, 휴식, 의사결정, 신체적 기능, 심리적 기능으로 구분할 수 있다(표 5 참조).

<표 4> 참여·확장기(1단계)의 여가활동 모형

여가생활주기 1단계 : 참여·확장기 여가활동 모형			
[여가제약요인]			
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 부모의 여가능력에 따른 여가접근성의 격차</li> <li>■ 학업의 부담으로 인한 여가소외</li> <li>■ 여가에 대한 부정적 인식</li> </ul>			
세부 단계	발달과업	관심 영역	여가활동방향
유년기	다양한 여가경험을 통한 전인적 발달	도래와 융화	여가체질의 확대
청년 초기	신체적, 정신적, 사회적 발달 촉진	학업 증진	학업과 여가인식의 균형
청년 후기	자기개발을 위한 노력	진로 선택	개인의 여가능력 개발
세부 단계	여가활동목표	여가활동과제	
유년기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 직접경험을 통한 구체적 여가 학습 활동</li> <li>▶ 자발적 참여 학습의 장</li> <li>▶ 여가활동 접근의 기회균등</li> <li>▶ 주5일 수업제의 효율적 활용</li> <li>▶ 사회성 발달을 위한 매개체 역할</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 특기적성교육을 통한 창의적 여가 활동 지향</li> <li>▶ 현장체험학습 장려</li> <li>▶ 문화예술 활동의 초기경험</li> <li>▶ 야외여가활동의 확대</li> <li>▶ 전통놀이를 통한 대동적 여가활동 경험</li> <li>▶ 주말여가교육 프로그램 개발</li> <li>▶ '토요 니홀로학생'을 위한 지역사회 여가 지원 필요</li> </ul>	
청년 초기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 심리적 긴장 및 정서적 불안해소</li> <li>▶ 긍정적인 삶의 가치관 형성</li> <li>▶ 학업과 여가생활의 일체감 부여</li> <li>▶ 전인교육으로서의 긍정적 여가 활동</li> <li>▶ 심신 단련을 위한 신체활동</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 학업과 여가의 조화로운 발달 도모</li> <li>▶ 올바른 여가선용을 위한 여가 교육 필요</li> <li>▶ 학업증진을 위한 활력소로 활용</li> <li>▶ 부모의 여가행태 개선</li> <li>▶ 신체적 여가활동 학습 프로그램 개발</li> </ul>	
청년 후기	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 개인적 여가선호의 최적화</li> <li>▶ 취업의 연장선상에서 이루어지는 여가기술의 습득</li> <li>▶ 스스로가 주체자로서의 인식 전환</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 개인의 여가기획 능력 개발</li> <li>▶ 자기개발을 위한 여가활동</li> <li>▶ 새로운 여가공간에서의 여가문화 정착</li> </ul>	

<표 5> 선택·집중기(2단계)의 여가활동 모형

여가생활주기 2단계 : 선택·집중기 여가활동 모형			
<b>[여가계약요인]</b> ■ 경험 및 경제력에 따른 여가활동 수준의 격차 발생 ■ 결혼, 출산으로 인한 여가계약 ■ 직장 및 가정생활 충실로 인한 여가소의 ■ 신체적 능력 쇠퇴			
세부 단계	발달과업	관심 영역	여가활동방향
성인 초기	사회적 위치 확립과 대인관계	경제적 독립	사회 속에서 더불어 하는 여가활동
성인 중기1	부부 및 부모로서의 역할 수행	가정 안정	일과 가정의 균형을 위한 여가활동
성인 중기2	중년기 위기의 극복	건강 유지	신체적, 정신적 발달 도모

세부 단계	여가활동목표	여가활동과제
성인 초기	▶성인으로 성공적 생애전환 ▶조직생활에서 타인과 교류 ▶업무 스트레스 해소 ▶취향과 개성이 강하게 나타나 선호하는 여가활동 향유 ▶여가 유능감 고조로 여가활동에 대한 경쟁력 향상	▶사회적 능력 향상을 위한 여가활동 ▶원만한 대인관계를 위한 대인 교류적 여가활동 ▶직장 내 여가활동 활성화 ▶경제적 독립으로 인한 새로운 여가 경험 ▶변화된 라이프스타일에 따른 여가 활동 인식 ▶가족 여가활동을 위한 여가기획 ▶일과 가족사이의 여가 균형 ▶생활체육활동 확대 ▶상담 및 치료형 여가활동 ▶여가선용 및 사회교육 프로그램 참여
성인 중기1	▶일과 가정의 균형 ▶가족 화합을 도모하기 위한 가족중심 여가	
성인 중기2	▶건강증진 도모 ▶중년의 우울감 극복 ▶지속적 여가향유 위한 준비 ▶성공적인 노화 준비	

<표 6> 지속·몰입기(3단계)의 여가활동 모형

여가생활주기 3단계 : 지속·몰입기 여가활동 모형			
<b>[여가계약요인]</b> ■ 신체적 활동 범위의 제약 ■ 여가활동 동반자의 부재 ■ 경제적 능력 ■ 근린 여가시설의 부족			
세부 단계	발달과업	관심 영역	여가활동방향
성인 후기	노후를 준비하기 위한 인생 재설계	은퇴후 삶	여가활동을 통해 은퇴 후 새로운 삶에 대한 의미 부여
노인 초기	자유재량시간의 증가로 인한 새로운 활동 모색	소속감 재편성	여가활동을 통해 귀속감을 느끼며 새로운 인생의 재미를 향유
노인 후기	남들에게 필요한 존재라는 인식	죽음	세상과 소통할 수 있는 생활의 돌파구

세부 단계	여가활동목표	여가활동과제
성인 후기	▶만족스러운 노후생애를 위한 개인 인생구조의 재설계 ▶가족관계 변화에 적응 ▶중년 위기의 현실적 극복	▶은퇴 후 생애 설계 ▶자신만의 여가생활 양식 구축 ▶자녀 독립으로 인한 부부여가생활 개발 ▶사회적으로 의미 있는 여가활동 ▶신체적 여가활동을 통한 건강추구 ▶능동적이고 자발적 참여의 여가활동 지향 ▶활동적 여가활동 참여 기회 확대 ▶적절한 여가생활 탐색 ▶근린형 여가활동 ▶여가 커뮤니티 활동 ▶여가 집근성 확보 ▶봉사활동을 통한 사회적 기여
노인 초기	▶늘어난 여가시간의 충실화 ▶여가경력의 사회적 환원 ▶자아정체감 유지 ▶사회적 역할의 상실감 극복 ▶노부모 부양책임 결여로 발생하는 '노년의 홀로서기'	
노인 후기	▶만족스러운 삶의 인지 ▶여가관심의 교환과 역할의 교류 ▶여가활동을 통한 행복추구 ▶성공적 노화 ▶노인 소외현상 극복 ▶사회에서 '필요한 존재'라는 인식	

3) 여가생활주기 3단계 : 지속·몰입기

여가생활주기 3단계인 지속·몰입기는 평균수명의 증가로 노년기가 길어지면서 새롭게 주목받고 있는 성인후기의 시기를 포함하면서 제2의 인생을 위한 준비단계를 거쳐 의미 있는 남은 노후를 보내는 것이 중요한 시기이다. 전 생애에 걸쳐 개인의 삶에서의 여가의 의미가 재평가되면서 여가에 대한 참여기대가 높아지고 있는데, 성인후기에 들어서서는 이처럼 여가욕구는 증가하지만 시간을 적극적으로 활용할 방법을 찾지 못할 경우 자신에 대한 회의감 내지 자기부정으로 위기의식을 느끼게 된다(홍성희·김성희, 2000). 이러한 위기감을 효과적으로 극복해 나갈 수 있는 여가활동의 내용이 이 시기에 가장 중요하다고 볼 수 있다. 또한 평균수명의 증가와 65세 이전에 은퇴하는 사례가 증가하면서 노년기의 삶은 활동적 노년기와 쇠약한 노년기로 구분될 수 있다. 활동적 혹은 '젊은 노인'은 능력이 있고 상대적으로 독립적이며 여행과 여타 여가활동의 주요 시장으로 간주되며, 쇠약한 노인 혹은 '늙은 노인'은 신체적 정신적 능력과 자립성을 상실하고 있는 것이 특징이다(Kelly & Freysinger, 2000). 따라서 보다 세분화된 구분을 통해 보다 알맞은 활동의 모형이 제시될 필요가 있다.

지금까지는 노인에 대해 죽음을 앞둔 쇠퇴의 존재로 부정적인 인식이 많았지만 최근에는 노인도 끊임없이 변화하고 발전한다는 새로운 인식으로 변화하고 있다. 노년은 보다 완성에 가까운 것을 향유할 수 있는 시기이며 더 성숙되고 복잡한 인간으로 살아가는 시기이다. 특히 고령화 사회가 진행되면서 노인인구가 질적으로 변화하기 시작하고 있는데, 이는 경제력 있는 노인인구와 고학력 노인인구가 증가하면서 이전과는 다른 여가욕구를 지닌 노인층이 형성되면서 보다 적극적으로 자신의 여가를 즐기려는 움직임이 나타나고 있다. 따라서 이러한 변화하는 노인인구의 여가수요에 대응할 수 있는 여가활동이 제시되어야 할 것이다(표 6 참조).

V. 결론 및 제언

본 연구는 여가활동에 대한 생애주기적 접근을 시도하여 여가생활주기라는 새로운 개념을 제안하고, 시간자료에 근거하여 3단계(여가참여·확장기, 여가선택·집중기, 여가지속·몰입기)의 주기를 구분하였다. 이와 같이 제안된 여가생활주기단계는 생애주기별로 여가프로그램의 목표를 설정하고 여가활동의 방향을 설정하여 각 단계별 여가활동 프로그램 모형을 제시할 수 있는 기초자료로 활용되며, 특히 고령화사회에 대비하고 생산적 여가활동을 유도하는 정책적 지원의 제도화 방안을 도출하기 위한 자료로 활용될 것으로 예측된다.

즉 여가체험의 확대를 경험하는 1단계는 전생애 여가사회

화 과정에서 결정적 시기로서, 이시기의 여가활동의 습관이 성인기의 여가행동양식에 영향을 미치고 노년기의 여가활동 선택이나 활동내용에 매우 중요하다는 사실을 알게 되었다. 이에 유년기부터 여가경력을 개발할 수 있는 사회화 과정을 보다 체계적이고 실천적으로 접근할 수 있는 방안이 요구된다. 특히 청년 초기나 후기에 가면 대학입시나 취업을 이유로 여가활동을 부정적으로 인식하거나 단순 스트레스 해소를 위한 오락적 여가활동에 참여하는 경향이 높다. 따라서 생애 후반까지 지속될 수 있는 여가경력 개발에 소홀하거나 게임 중독 등 왜곡적이고 일탈적인 여가문화의 문제를 겪게 된다. 따라서 학생들의 동아리 활동 지원방법이나 청소년 게임중독의 예방과 치유를 통한 관리방안이 요구된다.

1단계에서 선택된 여가활동의 지속이 강조되는 2단계는 결혼이나 출산으로 인한 여가제약조건으로 인해 개개인의 여가활동 수준의 격차가 발생하게 된다. 더욱이 싱글족, 덩크족, 보보스족, 톱크족, 딘트족, 코쿤족 등 다양한 생활양식의 변화로 개인의 경험가치를 중요시하게 되면서 개인의 취향과 개성에 맞는 여가활동을 선택하고 집중하는 경향을 나타낸다. 따라서 이시기에 나타나는 여가제약요인을 제거할 수 있는 구체적인 지원과 전략이 요구된다. 예를들어 직장인들의 일중심적인 생활에서 시간제약으로 인한 여가활동의 축소나 소극적 여가활동을 보다 적극적이고 능동적으로 활성화시키기 위한 직장인 여가활동 활성화 방안이나 지역사회를 중심으로 전업주부들의 사회봉사형 여가활동을 극대화하여 기능성을 추가할 수 있는 방안이 요구된다.

어떤 의미에서 제2의 인생으로 볼 수 있는 3단계는 퇴직, 빈둥지 증후군으로 인한 생활상의 갈등으로 인해 가정과 사회의 위치와 역할변화에 직면하게 되면서 여가를 통한 성공적인 노화가 중요하다. 따라서 보다 만족스러운 삶을 새로이 구축하고, 새로운 역량을 개발하고 사회적 접촉의 기회를 확대하기 위해 노인여가커뮤니티 활성화, 노인여가자원봉사 활성화, 복합실버여가타운 조성을 통한 참여기회 확대 등의 정책적인 과제가 개발될 필요가 있다.

이에 본 연구의 여가생활주기 단계별 모형에 근거하여 다음 작업에서는 각 단계별 여가활동의 과제를 해결하기 위한 정책적인 지원방안과 정책과제들이 도출될 수 있을 것이다. '생애주기에 따른 대상별 맞춤형 여가문화활동 콘텐츠 개발'이나 '여가생활주기단계별 여가활동 활성화를 위한 정책 지원방안' 등의 후속적인 작업이 가능할 것이다.

이와같이 각 여가생활주기 단계별 여가활동의 과제를 해결하기 위해 정책적인 지원방안은 기본적으로 국민들이 여가생활에 장애가 되는 요소들을 제거하고 각 생애단계별 환경적 요소들과 특성들을 고려하여 보다 여가생활의 편의를 제공하는데 있다. 따라서 각 여가생활주기별 여가활동에 대한 정책적 지원방안의 방향은 여가생활주기 단계별로 개인

의 여가환경의 특징과 제약요소들을 고려하여 궁극적으로는 단계별 여가활동의 목표를 달성될 수 있도록 설정되어야 한다. 개인의 여가는 사회적 환경에 영향을 받으면서 제한되기도 더욱 조장되기도 하므로 정책적으로 국민들의 여가생활 활성화를 위해 지원하기 위해서는 이를 보다 구체적으로 고려할 필요가 있다.

이와 같이 각 여가생활주기 단계별 여가활동의 과제를 이해하면, 이를 해결하기 위해 정책적인 지원방안을 구체화하여 각 생애단계별 환경적 요소들과 특성들을 고려한 여가생활의 편의를 제공할 수 있다는 장점이 있다. 더욱이 여가활동의 초기사회화와 여가경력들의 중요성을 강조하게 됨으로써, 장기적인 여가정책의 방향을 설정하는데 큰 도움을 줄 수 있다. 이에 후속연구는 각 단계별로 관심영역 및 고려사항, 여가활동의 목표 및 과제 등을 개발하여 단계별로 여가활동모형을 개발하고, 이러한 모형에 근거하여 전 생애적인 관점의 정책방향과 정책과제들을 개발할 수 있을 것이다.

#### 【참 고 문 헌】

- 고동우(2007). 여가학의 이해. 서울: 세림출판사.
- 김미숙(1998). 고령화사회의 사회보장정책. 한국보건사회연구원 보건복지포럼, 23, 31-44.
- 김종인 · 우주형 · 이준우(2007). 장애인 복지론. 서울: 서현사
- 김중환(1995). 생애주기에 따른 대도시 주민의 여가활동유형 분석. 한국체육대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김진옥(2006). 한국 노인의 생활시간에 관한 연구-2004년 생활시간조사 자료에 나타난 노인의 일, 가족, 여가생활 분석을 중심으로. 노인복지연구, 32, 149-177.
- 김태주(2002). 지속이론(Continuity)에 대한 고찰. 대구산업정보대학 논문집, 16, 307-314.
- 노용구 외 20인 공저(2008). 여가학총론. 서울: 레인보우.
- 보건복지부(2000). 고령화 관련 국제행동계획과 노인을 위한 유엔원칙.
- 이한숙 · 강봉화(2007). 여가스포츠 참가 직장인의 여가만족과 직무만족간에 신체적 효능감의 조절효과 연구. 한국사회체육학회지, 31, 1429-1441.
- 정경희(2004). 인구고령화와 연령통합 사회, 사회연구(한국사회조사연구소), 7, 11-26.
- 최태은(1993). 생애주기와 성별에 따른 여가의 주관적 자유인지 분석. 중앙대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 통계청(2005). 2004년 생활시간조사 결과보고서.
- 한국문화관광연구원(2008). 여가 그리고 정책. 서울: 대왕사.
- 홍성희 · 김성희(2000). 공공시설의 여가프로그램 이용실태 분석-중년기와 노년기의 비교를 중심으로-. 한국가정관리학회지, 18(1), 97-113
- Bammel, G. & Bammel, L. B.(2006), *Leisure & Human Behavior*. 여가와 인간행동, 하동현·황성혜(공역). 서울: 백산출판사. (1995년 '원저발간')
- Bammel, G., & Bammel, L. L.(1996). *Leisure & Human Behavior(3rd ed.)*. Madison Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- DeCarlo, T. J.(1974). Recreation participation patterns and successful aging. *Journal of Gerontology*, 29(4), 416-422.
- Goodbey, J.(2003). *Leisure in your life: An exploration*. PA: Venture Publishing Inc.
- Goodbey, G.(1985). *Leisure in your life: An exploration*. State College. Pennsylvania: Venture Publishing, Inc..
- Gordon, C., Gaitz, C. M., & Scott, J.(1976). Leisure and Lives: Personal expressivity across the life span. In R. H. Binstock & E. Shanas(Eds.), *Handbook of aging and the social sciences*(pp.301-341). New York: Van Nostrand Reinhold Co.
- Heuser, L.(2005). We're not too old to play sports: the career of women lawn bowlers. *Leisure Studies*, 24. 45-60.
- Iso-Ahola, S. E.(1980). *Social psychological perspectives on leisure and recreation*. Iowa: WM. C. Brown Company.
- Iso-Ahola, S.E., Dunn, E. and Jackson, E. (1994). Starting, Ceasing, and Replacing Leisure Activities Over the Life Span. *Journal of Leisure Research*. 26(3). 227-249.
- Kelly, J. R., & Godbey, G.(1992). *The sociology of leisure*. Venture Publishing.
- Kelly, J. R. & Freysinger, V. J.(2000). *21st century leisure: Current issues*. Boston: Allyn and Bacon.
- Kleiber, D. A. & Kelly, J. R.(1980). Leisure, socialization, and the life cycle, in S.E. Iso-Ahola(Eds) *Social psychological perspectives on leisure and recreation*, Charles C. Thomas.
- Mobily, K. E.(1992). Leisure, lifestyle, and life span. M. L. Teaque & R. D. MacNeil(Eds.). *Aging & leisure*. Brown & Benchmark.
- Rapoport, R. & Rapoport, R.(1975). *Leisure and the family life cycle*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Roberts, K.(2006). *Leisure in Contemporary Society*. UK:CABI.
- Sadler, W.(2007). *The Third Age*. US: Da Capo Press. 서드 에이지, 마흔 이후 30년. 김경숙(역). 서울: 사이. (2000년 원저발간)
- Scott, D. & Willits, F. K.(1998). Adolescent and adult leisure patterns: a reassessment. *Journal of Leisure Research*, 30, 319-330.

○ 온라인 사이트

한국 통계청 국가통계포털 홈페이지, [www.kosis.kr](http://www.kosis.kr)

미국 노동통계국 홈페이지, [www.bls.gov/tus](http://www.bls.gov/tus)

뉴질랜드 통계청 홈페이지, [www.stats.govt.nz](http://www.stats.govt.nz)

영국 통계청 홈페이지, [www.statistics.gov.uk](http://www.statistics.gov.uk)

접수 일 : 2010년 03월 15일

심사 일 : 2010년 03월 24일

심사완료일 : 2010년 08월 23일