



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

중장년층의 여가활동과
여가만족도가 삶의 질에
미치는 영향

제주대학교 보건복지대학원

사회복지학과

이금미

2022년 8월

중장년층의 여가활동과
여가만족도가 삶의 질에
미치는 영향

지도교수 남 진 열

이 금 미

이 논문을 사회복지학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 8월

이금미의 사회복지학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장

고 관우



위

원

김 상미



위

원

남 진열



제주대학교 보건복지대학원

2022년 8월



The Effect of Leisure Activities and
Leisure Satisfaction on Quality of
Life in the Middle-aged

Keum-Mi Lee

(Supervised by professor Chin-Yeol Nam)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Master of Social Welfare

2022. 8.

This thesis has been examined and approved.

Department of Social Welfare
GRADUATE SCHOOL OF PUBLIC HEALTH AND WELFARE
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

<목 차>

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 연구목적	1
1) 연구의 필요성	1
2) 연구목적	4
2. 연구문제	5
II. 이론적 배경	6
1. 중장년층의 개념	6
1) 중장년층의 개념 및 특성	6
2) 제주중장년층의 특성	8
2. 중장년층의 여가활동과 여가만족도	10
1) 여가의 개념	10
2) 여가활동 유형	13
3) 여가만족도의 개념	17
3. 중장년층의 삶의 질	19
4. 선행연구 고찰	21
1) 여가활동과 삶의 질 관계	21
2) 여가만족도와 삶의 질 관계	24
III. 연구 방법	27
1. 연구대상 및 자료수집	27
2. 연구모형 및 가설	28
1) 연구모형	28
2) 연구가설	29

3. 측정도구 및 신뢰도 분석	30
1) 측정도구	30
2) 신뢰도분석 결과	32
4. 자료분석 방법	33
IV. 연구 결과	34
1. 조사대상자의 인구사회학적 특성	34
2. 기술통계 분석	35
3. 인구사회학적 요인에 따른 여가활동 유형 빈도분석	36
4. 인구사회학적 요인에 따른 정기적 여가활동의 분포차이	39
5. 인구사회학적 요인에 따른 여가활동 유형의 분포차이	41
6. 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 여가만족도와 삶의 질 평균비교	43
1) 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 여가만족도의 평균비교	43
2) 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 삶의 질의 평균비교	45
3) 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 가족관계 요인의 평균비교	47
4) 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 사회관계 요인의 평균비교	49
5) 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 여가관계 요인의 평균비교	51
7. 변수 간 상관관계 분석	53
8. 여가활동 참여와 여가만족도가 삶의 질에 미치는 영향	54
1) 여가활동 참여와 여가만족이 가족관계 요인에 미치는 영향	54
2) 여가활동 참여와 여가만족이 사회관계 요인에 미치는 영향	56
3) 여가활동 참여와 여가만족이 여가관계 요인에 미치는 영향	58
4) 여가활동 참여와 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향	60
5) 연구가설 채택 여부	62
V. 결론 및 제언	64

1. 연구결과	64
2. 제언	67
3. 연구의 한계	68
참고문헌	69
Abstract	80
<부록> 설문지	83

<표 목차>

<표 1> 학자에 따른 여가활동 유형 분류.....	16
<표 2> 신뢰도분석.....	31
<표 3> 조사대상자의 인구사회학적 특성.....	35
<표 4> 요인별 기술통계분석.....	36
<표 5> 인구사회학적 요인에 따른 여가활동 유형 빈도분석.....	38
<표 6> 인구사회학적 요인에 따른 정기적 여가활동의 분포차이.....	40
<표 7> 인구사회학적 요인에 따른 여가활동 유형의 분포차이.....	42
<표 8> 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 여가만족도의 평균비교.....	44
<표 9> 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 삶의 질 평균비교.....	46
<표 10> 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 가족관계 요인의 평균비교.....	48
<표 11> 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 사회관계 요인의 평균비교.....	50
<표 12> 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 여가관계 요인의 평균비교.....	52
<표 13> 변수 간 상관관계분석.....	53
<표 14> 여가활동 참여에 따른 여가만족이 가족관계 요인에 미치는 영향.....	55
<표 15> 여가활동 참여에 따른 여가만족이 사회관계 요인에 미치는 영향.....	57
<표 16> 여가활동 참여에 따른 여가만족이 여가관계 요인에 미치는 영향.....	59
<표 17> 여가활동 참여에 따른 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향.....	61
<표 18> 연구가설 채택 여부.....	63

<그림 목차>

[그림 1] 연구모형.....	28
------------------	----

감사의 글

학업에 대한 열의가 사그라지지 않아서 늦깎이로 대학원에 입학하였습니다. 시간이 얼마 되지 않은 것 같은데 어느덧 석사학위논문을 마무리하여 졸업을 앞두고 있다는 것이 감사할 뿐입니다. 석사과정을 공부하면서 학위논문을 준비하는 동안에 많은 분께 도움을 받았습니다. 그 고마움을 이 지면으로 담아낼 수 있을까 하는 마음이 들기도 합니다.

막막하기만 한 시간이었는데 학위논문의 시작부터 마지막까지 논문 진행에 어려움이 있을 때마다 함께 고민하면서 방향모색도 해주시고 늘 성심성의껏 논문 지도를 해주신 남진열 교수님께 진심으로 감사의 마음을 전합니다. 제 논문에 관심과 지지를 보내주신 김상미 교수님, 고관우 교수님께도 진심으로 감사의 마음을 드립니다.

만학도로 공부하면서 학우들에게 본의 아니게 민폐를 끼치게 되었지만 자신의 일처럼 도움을 보내온 학우들에게도 이번 기회에 진심으로 감사의 마음을 전합니다. 석사과정 동안 함께 공부하면서 논문을 시작할 때부터 마지막까지 힘을 실어준 유은숙 선생님께도 진심으로 감사의 마음을 전합니다.

설문조사를 위하여 동분서주하고 있을 때 자기 일처럼 나서서 흔쾌히 도움을 보내온 언니, 조카들을 비롯한 여러 기관의 설문에 도움을 주신 분들과 PC 관련 어려움이 있을 때마다 도움을 주신 선생님께도 진심으로 감사의 마음을 전합니다.

무엇보다도 만학도로 공부를 시작하여 논문을 쓰기까지 아낌없는 응원과 격려로 마음껏 공부에 집중할 수 있도록 도와주신 남편과 아이들에게도 진심으로 고마운 마음을 전합니다.

지금은 불려도 대답할 수 없는 먼 곳으로 가셨지만, 살아생전에 주신 가르침으로 큰 힘이 되어주신 부모님과 100세가 되신 시어머님을 비롯한 가족들에게 이 기쁨을 함께 나누고 싶습니다. 감사합니다.

2022년 8월 어느 날

이금미 올림

중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 미치는 영향

이 금 미

제주대학교 보건복지대학원 사회복지학과
지도교수 남진열

본 연구는 중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 어떠한 영향이 있는지 규명함으로써 중장년층이 더 적극적 여가활동 참여와 효과적인 여가활동의 방향을 제시할 수 있는 기초자료를 제공하고, 스스로 여가활동에 참여하는 것이 삶의 질 향상에 효과적이라는 구체적인 근거를 제시함이 본 연구의 목적이다.

연구대상은 제주지역에 거주하는 40세에서 64세 이하의 중장년층을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 배부된 설문지는 405부 중 불성실하게 기입한 설문지 20부를 제외한 여자 195부, 남자 190부가 최종 분석에 사용되었다.

자료분석방법은 설문지의 문항을 점수화하여 통계처리 하였다. 통계처리는 SPSS 22.0 프로그램(Program)을 사용하여 신뢰도분석, 빈도분석, 기술통계분석, 카이제곱(χ^2)분석, 일원배치분산분석(ANOVA), 상관관계분석, 다중회귀분석을 실시하였다.

이상과 같은 연구방법과 분석을 통하여 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 인구사회학적 특성을 알아보기 위해 성별에 대한 빈도분석을 실시한 결과 남성이 190명(49.4%), 여성이 195명(50.6%)로 나타났으며, 연령대는 40~44세가 127명(33.0%)으로 가장 높게 나타났다.

둘째, 중장년층 남녀의 성별에 따른 여가활동 유형을 살펴보면, 남자가 가장 많이 활동하는 여가활동 유형은 1위 스포츠참여 71명(37.4%), 2위 휴식활동, 3위 취미오락활동순으로 나타났다. 여자가 가장 많이 활동하는 여가활동 유형은 1위 휴식활동으로 67명(34.4%), 2위 스포츠참여활동, 3위 취미오락활동순으로 나타났

다.

셋째, 중장년층 남녀의 인구사회학적 요인에 따른 여가활동 분포차이는 남자는 73.2%, 여자는 65.6%가 정기적 여가활동에 참여하는 것으로 나타났으며, 여가활동(능동적/수동적)의 분포에서는 남자는 53.7%가 능동적 여가활동에 참여하고 있으며, 여자 62.1%는 수동적 여가활동에 참여하고 있는 것으로 나타났다.

넷째, 중장년층 남녀의 인구사회학적 요인에 따른 여가만족도와 삶의 질 평균은 정기적 여가활동 참여집단이 비참여집단보다 상대적으로 만족도와 삶의 질에 높게 나타났으며, 능동적 여가활동 집단이 수동적 여가활동 집단보다 상대적으로 여가활동 만족도와 삶의 질이 높게 나타났다.

다섯째, 중장년층 남녀의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 분석하기 위해 실시한 다중회귀분석의 결과는 인구 사회학적 요인을 통제하였을 때, 정기적 여가활동 참여는 삶의 질에 정(+)적인 유의미한 영향력을 미치는 것으로 나타났으며, 여가활동 유형 중 능동적 여가활동 참여집단보다 수동적 여가활동 참여집단이 삶의 질에 대한 만족도가 높게 나타났다. 여가만족 요인은 하위 요인 모두 삶의 질에 정(+)적인 유의미한 영향력을 미치는 것으로 나타났으며, 여가만족 요인 중 사회적 요인이 삶의 질에 대한 만족도가 가장 높게 나타났다.

본 연구는 여가활동 중요성이 강조되는 중장년층의 성별에 대한 여가활동 실태와 여가만족도, 삶의 질을 체계적으로 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 연구결과를 바탕으로 여가활동을 통한 여가만족도가 높아지면 삶의 질이 향상되는 결과를 가져온다는 것에 있어서 여가활동의 가치가 재조명해야 함을 시사한다. 중장년층 남녀를 대상으로 여가활동으로 인한 여가만족도를 높일 수 있는 사회적 관계망 형성을 할 수 있는 프로그램 개발과 삶의 질을 유도하는 사회적 체계 구축을 위한 연구가 필요하고 이에 대한 후속연구가 이어져야 할 것이다. 무엇보다도 여가활동 참여는 다양한 관계망을 위한 개인적인 노력이 우선 되어야 할 것이다.

주제어: 중장년기, 여가활동, 여가만족도, 삶의 질

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 연구목적

1) 연구의 필요성

우리나라 주민등록 인구 51,632,473명 중 40세에서 64세에 해당하는 중장년층의 인구가 20,952,185명으로 40.57%에 해당하고 있다. 또한, 제주도의 총인구는 676,691명이고 40세에서 64세 이하에 해당하는 중장년층의 인구는 276,113명으로 40.80%에 해당하고 있다(통계청, 2021). 이처럼 중장년층의 인구는 현재 인구의 중심이 되고 생애 주기적 관점으로 보았을 때, 중장년층은 자녀의 양육 시기를 거치고 성인기 초기의 삶을 어느 정도 지나는 시기로 삶에 대하여 새로운 시각으로 조명할 필요성을 시사한다. 중장년층은 이전까지의 성취를 바탕으로 생산성 및 삶의 지혜가 확대되는 시기이다. 한편으로는, 남녀 모두 신체적 변화와 노화에 대한 심리적 불안감과 두려움, 갈등을 경험하는 시기이다(정민승·임진영·이지혜, 2006; 문현주, 2013).

Erikson(1963)의 정의에 의하면 중장년층은 인생 전반에 걸친 발달단계 중에 성인 중기에 해당하며, 생물학적으로 재생산이 가능한 시기를 말한다. 이는 에릭슨의 생의 주기 7번째 단계에 해당하며 이 시기를 생산성 대 침체(generativity vs stagnation)라고 표현하였다. 국민건강보험공단(2019)에 따르면 우리나라 인구의 흐름을 생애주기별 5구간으로 보았을 때, 영유아기(0~6세), 학령기(7~18세), 성년기(19~39세), 중장년기(40~64세), 노년기(65세 이상)로 구분할 수 있다. 중장년기는 노년기를 준비하는 과업으로 현재의 위치에서 자신의 삶을 되돌아보고 노년기 삶을 계획하며, 준비해야 하는 인생의 전환점을 맞는 시기라고 할 수 있다(김신영·김영은 외, 2021). 또한, 평균 수명의 증가는 중장년기의 삶의 질을 분석할 필요를 제기하였고, 삶의 질의 향상을 위한 심리적·정신적 만족감이 강조

는 여가의 중요성을 각인시키고 있다(한주희·강은주, 2010).

중장년층은 자녀양육에 대한 역할이 줄어들고, 성장한 자녀들과 노부모와의 중간위치에 있으며, 신체적으로는 노화가 진행되는 시기이다. 사회적으로는 여러 가지 난관을 극복할 수 있는 경험이 쌓여 있고 대인관계 및 사회·경제적으로 전성기에 도달한 시기이면서 은퇴를 준비해야 하고 노후생활에 대한 준비가 필요한 시기다(유효순, 2016). 중장년층은 사회적으로 환경변화를 많이 겪으면서 이겨낸 베이비붐 세대로 치열한 경쟁 속에서 모든 일에 몰두한 결과 경제적으로 여러 가지 여건을 확보하였다. 또한 은퇴 시기에 도래하면서 시간적 여유가 생겨나고 자신을 돌아볼 수 있는 기회를 통해 자기 삶의 만족도를 높여갈 다양한 방안들을 찾게 된다(이운해, 2018).

현대사회는 고도의 경제성장을 바탕으로 노동 중심 사회(노동형 인간, 직장 중심의 생활, 일의 양을 중시)에서 여가 중심 사회(여가형 인간, 가족 중심의 생활, 일의 질 중시)의 복지사회로 변해가고 있다. 이러한 변화는 정치, 경제, 문화, 사회 등 각 분야에서 많이 일어나고 있으며, 이는 인간이 살아가는 데 있어서 직접적인 영향을 준다(Godbey, 1994). 이를테면 20세기 후반에 들어와 과학기술 발달, 상업화, 도시화, 경제성, 편리성은 사람들의 생활에 풍요로움을 제공하는 반면, 물질만능의 팽배와 사회적 범죄의 증가로 인하여 부작용도 초래하고 있다. 또한 산업화의 발달로 인하여 노동구조의 변화는 인간의 육체적 활동을 감소시켰으며, 여가의 증가함으로 인해 개인의 삶에 대한 가치평가가 양적 물질충족에서 질적향상으로 변화하고 있다. 이와 같은 변화는 현대사회에서의 삶의 질, 즉 삶의 내용이 중요성을 말해 준다(오세복, 1999).

종전에는 여가활동이 체육분야와 관광분야에서 많이 다루어 왔지만, 최근에는 복지분야에서도 여가활동 연구에 많은 관심을 보인다. 사회복지 정책에서 사회복지란 ‘인간의 삶의 질을 개선하는 데 목적을 둔 사회적이고 조직적인 활동’이라 할 수 있다. 여가정책에서의 여가는 여가행정을 종합적으로 조정하고 추진하기 위한 업무범위와 방향 등을 제시하는 시책으로 여가발전을 위한 것이다(진명훈, 2007). 즉 사회복지 정책과 여가정책의 궁극적인 목적은 ‘인간의 삶의 질을 향상’시키는 데 있다(최경구 외, 2002).

최근에는 급속한 IT 기술의 발전으로 미디어(media) 환경이 다양하게 만들어

지면서 일상뿐만 아니라 개인적 특성과 생활양식의 다양함을 추구할 수 있게 되었다. 생활양식의 다양한 변화는 건강에 관한 관심과 삶의 질에 대한 욕구가 매우 커지면서 두드러지게 나타난다. 그중에 일(Work)과 생활(life) 또는 일(Work)과 가족 (family)의 조화로우름을 통하여 균형을 유지함으로써 삶의 만족도를 높여려는 일과 삶(Work and life Balance)의 대표적이다(김명중, 2007). 이러한 생활양식의 다양한 변화는 여가를 자기개발의 기회로 인식함에 따라 평생직장의 개념이 희석되고 일과 여가를 병행하려는 움직임으로 나타난다(황주용, 2015).

여가는 휴식 및 회복을 통해 몸과 마음의 건강을 유지해주고, 사회생활에서 받게 되는 여러 가지 스트레스, 갈등, 좌절감 등을 해결해 줌으로써 정서를 순화시켜줄 뿐만 아니라, 직업과 직접 관계가 없는 취미활동을 가질 수 있다. 이처럼 여가활동은 사회적으로나 개인적으로 여가참여자에게 매우 큰 영향을 미치고 있다(최미순, 2008).

여가의 가치 및 역할은 여가활동의 경험 및 상황에 있어 개인이 갖는 감정의 상태나 인식이 긍정적이고 바람직할 때 더욱 증대될 수 있다. 여가활동에 있어서 그 활동 만족도가 높을 때 여가의 본질적 기능이 발휘된다(임번장·김홍설, 1996). 여가활동은 그 형태 및 유형이 다양하다. 특히 여가활동의 유형은 분류하는 방법과 기준에 따라 매우 다른 형태로 나누어진다. 또한 개인의 여가활동 특징과 양상을 나타내는 것으로 주관적인 여가만족이나 인지정도를 평가하는 데 있어 중요한 근거가 된다(홍석표, 1991).

여가만족이란 여가활동의 선택과 참가의 결과로서 개인이 형성하거나 획득하는 긍정적 인식이나 감정이라 할 수 있다(Beard & Ragheb, 1980). 즉, 여가활동 참여 결과로 만들어지는 올바른 인식이나 감정으로써 일반적으로 여가 경험 또는 상황에서 만족하는 정도를 의미한다. 이러한 여가만족은 여가활동의 참여나 선택 그리고 그 활동의 흥미와 지속적인 결정을 하는 매우 중요한 요소이며 이를 통해 만족스러운 여가활동을 가능하게 한다. 여가활동에 대해 여가만족도가 높아질수록 여가의 본질적 기능이 발휘되어 생활만족 및 삶의 질 관점에 긍정적인 효과를 보여서 여가활동 참여를 권장하였다(김태성·차지원, 2010).

여가만족도는 여가활동을 함으로써 느끼는 개인의 즐거움, 만족감으로 경험자의 무의식적·의식적 욕구를 충족시키고 정서적·심리적 환경을 조성하여(Jung,

2011), 지속적 여가활동 참여를 판단하는 중요한 작용을 한다(안병욱, 2009). 문화체육관광부(2020)에 따르면 가장 많이 참여하는 유형별 여가활동은 휴식활동이고, 다음으로 취미오락활동, 사회 및 기타 활동순으로 나타났다. 여가활동에 대한 만족도는 TV시청, 산책 및 걷기, 친구만남/이성교제 순으로 나타났으며, 여가활동 목적을 보면 ‘개인의 즐거움’을 여가목적으로 한 응답 비율이 2018년 이후 꾸준히 증가하는 추세이다.

본 연구에서 사용된 주요 변인들의 선행연구들을 보면, 여가활동 참여유형이 삶의 질에 미치는 영향을 활동 이론적 관점에서 여가참여자의 형태를 기준으로 스포츠, 문화예술활동 등 직접하는 능동적여가를 살펴볼 때 능동적 여가활동이 삶의 만족도를 높이는데 기여한 것으로 분석되었다(장건, 2015). 여가활동 만족도가 삶의 질 향상에 미치는 영향에 관한 연구에서 여가만족도의 심리적 요인, 교육적 요인, 사회적 요인이 삶의 질에 많은 영향을 미친다고 하였으며 (박명배, 2003), 여가 스포츠참여가 삶의 질에 긍정적 영향을 주며 인구통계학적 특성에 따라 삶의 질에도 차이가 있는 것으로 분석되었다(이동현·김승철, 2003). 위의 내용을 종합해 볼 때, 여가활동과 여가만족도를 통한 삶의 질의 관계를 살펴보는 것은 매우 의미 있는 일이다. 그럼에도 불구하고 선행연구에서는 대체로 다른 지역이 중장년층과 노인들을 대상으로 진행한 연구들만 약간 있을 뿐 제주지역 중장년층에서의 연구는 거의 없는 실정이다.

본 연구는 제주지역 중장년층의 여가활동 실태를 파악하여 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 이를 통해 제주지역에서 생활하고 있는 40세에서 64세 이하 중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질을 향상할 수 있는 여러 가지 방안들을 마련하기 위하여 기초자료로 제공하고자 한다.

2) 연구목적

본 연구는 중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 어떠한 영향이 있는지 규명함으로써 중장년층이 더 적극적 여가활동 참여와 효과적인 여가활동의 방향을 제시할 수 있는 기초자료를 제공하고, 스스로 여가활동에 참여하는 것

이 삶의 질 향상에 효과적이라는 구체적인 근거를 제시함이 본 연구의 목적이다.

2. 연구문제

본 연구는 중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 연구목적을 달성하기 위하여 연구문제는 다음과 같다.

【연구문제1】 중장년층이 참여하는 여가활동 여가만족도 수준은 어떠한가?

【연구문제2】 중장년층의 삶의 질 수준은 어떠한가?

【연구문제3】 중장년층이 참여하는 정기적 여가활동과 여가활동유형은 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는가?

【연구문제4】 중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도는 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 중장년층의 개념

1) 중장년층의 개념 및 특성

중장년기는 발달적 관점에 있어 생물학적 노화가 시작되는 시기이며, 사회적 관점으로 볼 때, 사회 및 직업생활에서 대인관계 및 사회 경제적 지위 등에 있어 절정에 달한 시기이다(전상훈, 2014). 중장년기는 인생의 전반에서 후반으로 이행되는 시기로 중장년기를 어떻게 보내느냐 하는 것은 노년기의 삶의 모습과 삶의 질에 매우 큰 영향을 미친다(한경혜·노영주, 2000). 인간의 발달은 연속적인 변화 과정으로 환경적, 심리적 요인의 복합적 상호작용으로 인하여 이루어지므로 중장년기에 대한 구분이 명확하지 않아 학자마다 견해를 다르게 하고 있다(홍금희, 2014).

중장년층에 대한 정의는 관점에 따라 다양하지만, 연대기적, 생물학적, 가족 관계적 관점 등에서 중장년기를 정의할 수 있다(Lachman, 2004). 중장년기에 대한 연대기적 정의도 학자마다 다르지만 40세~65세로 규정하는 것이 일반적이다(Erikson, 1963). 우리나라는 노인을 65세 이상부터 보고 있으므로, 중장년 시기를 40세에서 64세까지로 보고 있다(통계청, 2019). 생물학적 관점에서는 신체적·생물학적으로 노화가 시작되는 시기부터 중장년기로 보는데, 이 시기를 거치면서 여성들은 폐경을 경험하고, 남성들도 호르몬의 변화를 경험하게 된다(한경·임정·연장·이재은, 2002). 한편 가족들과 생활주기를 기준으로 중년기를 정의하는 관점에서는 막내 자녀가 독립하는 시기부터 은퇴까지를 중년기로 본다(Borland, 1978).

Jung(1954)은 중장년기에 대한 구체적인 개념 정리를 최초로 하고 중장년기의 심리를 이해하려고 노력하는 소수의 심리학자 중의 한 사람으로 약 40세에서 시

작되는 중장년기는 인생의 전반에서 후반으로 전환하는 시기이며, ‘인생의 정오’인 40세를 기점으로 성숙함을 위하여 근본적인 변화가 시작된다고 하였다. 중장년기 발달에 관한 연구는 심리적 정신분석학적인 배경을 가진 학자들(Erikson, 1968)을 중심으로 한 단계이론(stage theory)과 사회과학적 배경을 가진 학자들(Neugarten, 1961)이 주축이 된 사건 중심 모델(timing of events)로 대변할 수 있다(김명자, 1989).

단계이론에서 보면 중장년기를 제시하는 지표를 생활연령(chronological age)으로 보고 개인한테 주어진 연령 틀 안에서 발달과 적응, 사회화 과정을 밟는 존재로 본다. 그러나 사건 중심 모델에서는 발달단계를 잠정적인 것으로 보고 인생 주기의 각 영역은 특정한 개인적, 환경적 사건에 의하여 영향을 받는 것으로 본다(김명자, 1989). Havighurst(1972)는 중장년기를 사회에 대한 영향력이 절정에 달하고 동시에 노화에 따르는 생물학적인 변화도 느끼는 시기이고 개인적인 욕구나 필요성뿐만 아니라 유기체 내부의 변화와 환경적인 압력에 의하여 사건이 유발되는 시기라고 하였다. 중장년기에는 지금까지 자신을 속박해왔던 올바르지 않은 견해와 헛된 생각을 극복하고 인생의 어두운 측면들을 수용하는 변화의 과정을 통하여 내적 자아에 대한 깊은 성찰이 가능하게 되고 운명론에 규제당하거나 속박당하지 않는 새로운 인생의 의미가 구축된다고 보았다(Gould, 1978).

원유병(1998)은 중장년기를 제2의 사춘기, 또는 노부모와 자녀의 중간지점에서 이중의 역할을 수행하는 “양쪽에서 협공받는 세대”(sandwich generation, caught generation)라는 용어로 표현을 하고 있으며, 자녀의 독립에 따르는 부모 역할이 감소하는 관점에서는 탈 부모기, 빈 보금자리, 제7의 심리학적 위기 등 심리적 사회적갈등을 경험하는 시기로 표현되기도 한다. 새들러(2006)는 21세기형 중장년들을 옛것과 새로운 것의 경계선에 살고 있으며, 개인적으로 성장을 멈추는 시기가 아니라 숨어 있는 재능을 찾아내고 새로운 변화에 도전을 하는 시기로서 제2차 성장이 일어나는 시기라고 하였으며, 즉 서드 에이지(3rd Age)라고 명명하였다. 또한, 중장년기 관련 선행연구에서 중장년기의 연령 범위를 살펴보면, 이현숙(2009)은 30~50세, 김명자(1989)는 40~59세 등으로 다양하게 정의하고 있다. 또한, 박선영(2013)은 성인기가 끝나는 시기인 40세부터 노년기가 시작되기 직전인 64세까지로 규정을 하고 있다. 이렇듯 중장년기를 나타내는 시점이 학자

들마다 다르지만 전 생애적 발달적 관점에서 중장년기를 정의 할 때 연대기적 연령을 기초로 구분하여야 하며 동시에 중장년기의 다양한 맥락으로 기회나 도전 등을 고려할 수 있도록 권장을 하고 있다. 본 연구에서는 선행연구를 종합하여 중장년층의 범위를 40세에서 64세 이하로 설정하고자 한다.

2) 제주 중장년층의 특성

제주도는 약 676,691명(통계청, 2021)의 도민이 사는 섬 지역으로 육지와 의 교통수단은 배와 항공을 이용한다(김진아, 2019). 도서 지역이 갖는 지리적인 고립성과 한정성 및 협소성 등으로 인하여 제주지역만이 갖고 있는 전통적으로 특이한 성격을 형성하고 있다(최병길 외, 1998). 이처럼 지리적 환경으로 인하여 정치·문화의 중심지로부터 떨어져 있어 중앙으로부터 영향을 덜 받아 왔고, 삼다 삼무의 섬이라 불리며 다른 지역과는 다른 독특한 생활풍습을 유지하여 지녀왔다(현순화, 2001). 특히, 제주도는 타지방에 비해 바람, 돌, 여자가 많다고 하여 ‘삼다(三多)’라고 불렸으며, 제주의 여성들은 ‘부지런함’과 ‘강인함’이라는 특성으로 회자되었다. 이러한 배경에는 일본 노동시장에 남성들의 진출과 4:3사건에서의 민간인 학살, 한국전쟁으로 인한 징용 등의 역사적 요인들이 있다(권귀숙, 2011).

특히 제주의 역사는 외세의 영향을 많이 받아왔기 때문에 수탈의 경험과 이에 대한 저항 의식을 공유해 왔으며, 생존을 위한 특유의 정체성이 이루어져 공동체적 노동방식인 ‘수눌음’과 절약하는 생활양식을 상징하는 ‘조냥’으로 집약됐다(최병길 외, 1998). 이러한 결과로 제주도 도민들은 삼무 정신과 조냥 정신, 강인함, 자립심, 검소, 독립심, 고난 극복, 의지 등의 가치관이 형성되어 가뭄과 풍수해를 자주 겪어야 하는 자연환경을 이겨내고, 생산성이 낮은 영세하고 척박한 토지에서 밭농사를 주로 지으면서도 노동의 평등, 재산상속의 평등, 남녀평등 및 빈부의 격차가 별로 없는 사회를 이루었다고 한다(김향원, 1990).

권력구조에 있어서 부부간 서로의 결정권은 거의 대등한 위치에 있다는 사실도 이를 뒷받침해주고 있는 것으로서, 부부관계의 저변에는 남녀평등의식이 잠재돼 있다는 것을 알 수 있다. 이러한 현상은 한편으로는 이혼율과 재혼이 높다는

사실과도 관련이 되어 있어서 삼종지도(三從之道)를 따라야 하는 것이 하나의 숙명처럼 생각했던 전통사회의 여성과는 아주 다르다. 여성들의 노동력, 경제력은 누구에게도 예속되지 않아도 살아갈 수 있는 그들의 삶에 대한 자신감을 갖게 하고 자립성에 대한 신념을 가지게 한다(김혜숙, 1993).

제주지역에서의 가계 관리에 대한 실태를 살펴보면, 부부가 제각각이거나 총수입의 관리를 여성이 하는 가정들이 많다. 남편에게 여성이 생활비를 타서 쓴다는 것은 매우 드문 일이다. 생계를 책임지는 책임자로서 남편은 의식이 낮고 부인이 더 책임감이 높다고 하여도 과언이 아니다. 생활에 필요한 생계비 부담이나 관리 부분에서 부부 이외의 가족은 개입을 하지 않도록 하는 것이 제주의 가계관리 특징이라고 볼 수 있다. 부부가 살아가는 과정에서 부모의 특별한 지원이 없었기 때문에 가능한 것이다. 아들 부부의 생활에 시부모가 관여하는 경우가 거의 없어서 제주지역에서의 가계는 부부 중심으로 운영되고 있는 특징을 보여준다(김혜숙, 1999).

제주도의 가족제도는 한국의 전통적인 가족제도와 상당한 차이가 있다고 알려져 왔다. 장남까지 분가하는 철저한 분가(分家), 아들과 딸에게 재산상속을 균등하게 하고 조상제사를 자녀들이 나누어 모시는 점, 다른 지역과는 다르게 핵가족 형태가 보편화된 점 등은 독특한 제주지역의 가족구조 및 제도의 특징으로 지적이 되고 있다(김창민, 2007). 또한, 안거리·밖거리 문화(자주 자립정신), 또는, 분깃(분가), 수눌음(상부상조 정신), 조냥(근면 절약)정신, 켄당문화와 같은 제주만의 독특한 정신과 문화를 형성하였다(김진아, 2019).

가족제도를 구체적으로 살펴보면, 직계가족이 한 울타리 안에 거주하면서도 토지경작 등의 생활 활동은 물론 취사 및 기타 소비활동과 모든 경제활동을 분리하여 살아가는 것을 원칙으로 하며, 장남도 분가하면 핵가족의 형태를 취하고 있어 노부부만 사는 가족과 여성노인 혼자서 살아가는 가구가 많다(현순화, 2001). 이처럼 제주의 1인 가족 비율이 높게 나타나고 있는 것은 개인의 독립성과 경제적 자립의 기반이 되는 근면성이 반영된 것이라 볼 수 있다(고보선, 2008).

앞서 살펴본 제주지역의 독특한 문화, 풍습과 가족구조 속에서 제주지역 중장년층의 고유한 특성을 살펴볼 수 있었다. 최근 현대화, 개방화, 세계화 등의 개발 과정에서 나타나는 도시개발, 지역격차 등의 문제는 제주도민의 삶의 질을 저하

시키고 있을 뿐 아니라, 공동체에 대한 이탈 감 및 무관심을 부추김으로써 지역 공동체의 기능과 역할을 약화시켜 도민 간의 연대의식이 희박해지고 상호부조 등의 전통적인 사회요소도 소멸하는 현상이 나타나고 있다(진관훈, 2011).

제주지역 중장년층의 특징을 정리해 보면 안거리·밖거리 문화(자주 자립)정신, 수눌음(상부상조)정신, 조냥(근면 절약)정신, 권당문화 등의 검소성, 근면성, 강인성으로 나타낼 수 있다. 이처럼 시대적인 변화는 제주지역 중장년층의 독립적이고 상호 협동적인 강인하고 부지런한 특성들을 위협하고 있다. 또한, 변화된 사회환경 속에서 많이 발생할 수 있는 공격적 충동을 여러 가지 프로그램을 통하여 해소시킬 수 있다. 본 연구는 제주지역 총인구 중 40.80%에 해당하고(통계청, 2021) 있는 제주 중장년층의 삶의 질에 미치는 영향을 위하여 긍정적 요인을 살펴볼 필요가 있으며 이에, 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

2. 중장년층의 여가활동과 여가만족도

1) 여가의 개념

여가란 일과 생존을 위하여 기초적 욕구가 충족되고 남은 잔여 시간으로 (Parker, 1971), 노동으로부터의 신체적 해방과 자신에게 부가된 의무감, 책임감으로부터 해방되어 자유로운 휴식을 통해 더 나은 내일을 위한 에너지를 재충전하는 것을 의미한다(염연자, 2005). 여가의 개념은 각 시대의 경제·문화·정치적 변화를 반영하여 의미와 내용이 다르게 정의될 뿐 아니라 학자마다 여가의 개념을 다양하게 정의한다(Godbey, 1994).

인간의 생활시간을 크게 나누면 생활필수시간, 노동시간, 자유시간으로 크게 나누게 될 때 여가는 보통 하루 24시간의 절대적 시간의 한계성 속에서 생활필수시간, 노동시간 등 구속시간을 제외한 나머지 자유시간으로 볼 수 있다. 이러

한 생활시간 배분은 여가의 속성을 이해하며 기초적인 틀(Frame)을 제공하고 있는데, 여가를 일과 생존을 위하여 기초적인 욕구가 충족된 후 남은 잔여 시간(residual time)으로 보고 있으며, 사회학 사전에 보면 여가는 하루 24시간 중에 수면, 노동, 기타 필수적인 것에 쓰인 시간을 제외하고 나머지 시간(surplus time)으로 규정된다(Parker, 1971).

이와 달리 Brighitbill(1963)은 여가를 개개인이 판단하고 선택하여 가지게 되는 자유재량의 시간으로 정의하고 있으며, 이와 더불어 Murphy(1975)도 개인이 자기 결정적인 상황에서 재량껏 이용할 수 있는 시간으로 보고 있어서 앞에서 두 가지 정의가 시간적 속성만을 중시한 데 비하여 거기에 자유와 재량의 의미를 추구하고 있다. 여가를 의미하는 영어의 'leisure'는 라틴어 'licere'에서 유래되어, 자유롭게 되는 것을 의미한다. 여가의 어원으로 그리스인들은 자기 계발을 뜻하는 schole, skole, scol이라 했고, 이들 용어는 라틴어 scola와 영어의 school로부터 파생하여, Schloe은 일로부터 자유로운 상태나 조건으로 여겨진다(Kando, 1975).

여가라는 용어는 그리스 시대에는 높은 진리를 추구하는 명상(contemplation)이라는 의미에서 시작되어, 이후 많은 학자들에 의하여 다양한 개념으로 정의되어왔다(노용구, 2001). 오늘날 현대사회에는 기계의 발달과 지속되는 기술혁신으로 인하여 대량생산이 가능해졌다. 또한, 기계화된 사회 속에 인간은 조직화, 분업화, 전문화, 정보화된 생활을 하게 되었다. 즉 현대사회는 대중사회로 대중의 역할, 지위가 중요하게 드러나면서 특정 집단의 문화독점이 쇠퇴해 대중매체를 통한 그 빈자리에 대중문화(massculture)라는 아이콘(icon)으로 깊숙하게 자리 잡기 시작하였다. 특히 대중문화는 놀이문화, 여가문화에도 영향을 미치면서 여가의 대중화, 민주화를 가져왔다(김진섭, 1991).

현대사회는 표준화, 집중화(concentration)라는 개념이 쇠퇴하면서 전문화, 분산화라는 개념으로 급속하게 이행하는 과정으로 급속하게 탈 표준화의 시대로 변화하고, 한 생활양식을 바탕으로 여러 가지 형태로 나타나고 있다. 따라서 여가의 개념을 하나로 규정을 하기는 매우 어렵고 이에 대한 논의가 활발하게 진행되고 있다. 여가 개념에 대해 현재까지 널리 인정되는 개념을 보면 다음과 같은 몇 가지로 요약할 수 있다(김덕천, 1999). Kaplan(2001)은 여가란 첫째, 원칙

적으로 경제적 기능을 하는 것과 반대되는 것. 둘째, 즐거움이 기대되는 것으로 회상될 수 있는 것. 셋째, 사회적 소임을 수행키 위한 비자발적으로 해야 하는 여가의 의무성이 최소화한 것. 넷째, 심리적인 것으로 느낄 수 있는 것. 다섯째, 문화적인 가치에 어긋나지 않는 것 여섯째, 관심과 중요성 정도가 다양한 것 일곱째, 반드시 해야 하는 것은 아니지만, 가끔은 놀이의 요소를 포함할 수 있는 것 등을 말한다고 하였다.

Neulinger(1981) and Kelly(1990)는 여가에 대하여 크게 시간적 개념, 활동적 개념, 경험적 개념, 마음 상태로서의 개념으로 분류하여 정의하였다.

첫째, 시간적 개념으로의 여가에 대하여 가장 기본적이고 보편적인 개념으로 생활에 꼭 필요한 시간과 노동시간 외에 나머지 자유시간으로 보며, 여가 자체를 계량화하기 쉽다는 이유로 많이 사용되고 있다. 그에 반해 Grazia(1964)는 인간은 누구나 자유시간을 가지며 여가와 같이 볼 수 없다고 하여, 여가를 시간적인 측면에서 자유시간으로 간주하는 이론들에 대하여 반박하였다. 여가의 시간적 개념은 여가를 쉽게 계량화할 수 있는 장점도 있지만, 진정한 여가로서 단지 자유시간이라고만 정의 할 수 없으며, 일을 어떤 정의를 하는가 문제에 부딪힌다고 하였다. 이처럼 여가의 시간적인 개념은 여가를 시간의 양적으로만 파악하여, 질적인 개념에서는 파악을 못 했다는 한계점을 가지고 있다(김덕천, 1999).

둘째, 활동적 개념의 여가로, Dumazedier(1974)는 여가를 기분전환, 자발적 사회참여, 지식의 확대, 자유로운 창조력 발휘를 위해서 이용되는 임의적인 활동의 총체라고 정의함으로써 여가의 활동적인 속성뿐만 아니라 제도적·기능적 속성까지도 강조하였다. 또한 여가를 노동, 사회, 가정 및 기타의 의무가 실현되고 난 후 본인이 마음대로 할 수 있는 활동뿐 아니라 오락, 휴식, 회복, 자기실현, 지식의 향상, 기술의 개발, 정신적 재생, 사회활동 등의 참여를 제공해 주는 기회로 정의를 하였다. 여가의 활동적 개념은 시간적 정의를 기본으로 자유시간 중에 노동과 여러 가지 의무로부터 해방이 된 자유로운 활동만을 여가라고 하여, 활동적으로 인식을 하는 것을 의미한다.

셋째, 경험으로서의 여가이다. 경험적 관점에서 여가는 개인이 경험하는 질적인 측면을 고려하며 여가의 의미를 파악할 수 있는 근거를 제시한다(이철원·조상은, 2001). Wylson(1980) and Dumazedier(1974)는 여가를 일과 노동, 가족이나

사회적 책임에서 벗어난 자발적으로 사회참여를 통한 기분전환이나 휴식 등의 활동이라고 하여, 시간적개념 보다 활동내용을 강조하였고, 개인의 판단으로 할 수 있는 활동과 휴식, 오락, 회복, 자아실현 등을 가능하게 하는 기회라고 정의하였다(원영신, 2012). 이들은 여가를 특정적인 활동보다 개인이 경험하는 질적인 면을 고려하여, 개인의 경험을 통한 질적인 관점으로 여가를 정의 하였다. 이러한 의미에서 경험은 여가의 질적인 차원의 의미를 나타내는 근거를 제시한다(이철원, 2002). 여가에 대한 경험적인 개념은 앞서 정의한 양적측면을 나타내는 시간적, 활동적 개념보다 개인의 질적측면을 강조하였으나, 관찰이나 계량화에 많은 어려움이 있다(김광득, 2003).

넷째, 마음 상태로서의 여가로 Neulinger(1981) and Pieper(1980)는 여가를 정신뿐만 아니라 마음의 자세와 영적인 태도라고 정의를 하였다. 개인이 원하고 선택하는 일을 함으로써 얻어지는 주관적인 마음 상태로서 여가를 구성하는 부분을 경험과 마음 존재의 상태이며, 인지적인 제약에서 벗어난 자유와 내적 보상에 의하여 만족을 느낄 수 있는 경험이나 마음 상태로 정의하였다. 이처럼 여가의 개념과 의미는 매우 다양하며 여러 가지 의미가 있다. 오랜 기간 학자들은 여가학에 대하여 다양한 연구를 해왔으나, 여가라는 용어가 지니는 뜻이 시대나 학자, 분야에 따라 다양한 의미로 사용됐고, 여가에 대하여 뚜렷한 정의를 내릴 수 없으며, 한 가지 의미로 정의하기 어렵다고 했다(임변장, 2000).

여가란 “생활의 모든 의무와 책임, 생활에 필요한 활동을 제외한 나머지 자유로운 시간인 동시에 자기수양, 자기계발을 찾을 수 있는 기회”라고 할 수 있겠다(장건, 2015). 본 연구에서는 여가란 일 하고 남은 시간에서 생리적 필수시간(취침, 식사 시간)을 제외한 자유시간, 직업상의 일이나 필수적인 가사일, 수업 등과 같은 의무적 활동 이외에 취미, 스포츠, 휴양 등의 활동에 할애되는, 개인의 뜻대로 자유롭게 이용할 수 있는 시간으로 여가를 정의하고자 한다(문화체육관광부, 2020).

2) 여가활동 유형

여가활동 유형은 각각의 유형을 구분 지어 주는 뚜렷한 기준이 모호하여 학자마다 분류방법, 분류기준, 분류형태가 다양하다. 활동이론(Activity Theory)의 관점에서 보면 생활만족과 높은 관련이 있는 분류형태는 행위자의 여가형태를 기준으로 문화활동, 스포츠 등의 '하는'여가인 능동적 여가와 독서, 영화관람, 낮잠, 음악감상 등의 '보는'여가인 수동적 여가로 구분을 할 수 있다(안계일, 2005).

이처럼 여가활동 형태는 분류기준이나 내용적인 측면에 따라 매우 다르게 나타날 수 있음을 보였다. 이러한 분류형태의 차이를 가져오는 근본적인 원인은 바로 여가활동이 개인의 내적인 만족을 위해 자유롭게 행하는 그것이라는 점에서 기인하는 것으로 여가활동의 형태를 명확하게 분류할 수 있는 체계적이고 일관성 있는 준거나 지침을 설정하는 데는 많은 어려움이 있음을 시사하고 있는 단적인 예라 할 수 있겠다(정영린, 1997).

Szali(1972)는 여가의 유형을 준여가(semi-leisure), 수동적여가(passive leisure), 완전여가(total leisure)로 나누었다. 준여가(semi-leisure)는 학습이나 신체회복활동, 조직활동, 종교활동 등을 말하고, 수동적여가(passive leisure)는 독서, 영화감상, 음악감상, TV시청 등을, 완전여가(total leisure)는 스포츠, 능동적 여가, 관람, 사교활동 등을 말한다고 하였다.

Lutzin and Storey(1973)은 표현이나 동기의 형태로 여가를 나누었으며, 신체적활동, 사교적활동, 문화적활동, 자연적활동, 정신적활동의 5가지 영역으로 분류하였다. 신체적활동에는 스포츠, 댄스, 게임 등이 있고, 사교적활동에는 파티, 피크닉, 클럽 등이 있다. 문화적활동에는 연극, 미술, 음악, 민속 등이 포함되며, 자연적활동에는 캠핑, 하이킹, 낚시, 사냥, 자연학습 등 자연 친화적인 활동이 포함되고, 정신적활동에는 창작, 독서, 장기 등이 포함된다.

Mckechnie(1974)는 여가활동을 5가지 영역으로 나누었다. 조작적활동, 공작적활동, 지적활동, 일상적활동, 스포츠활동이 있으며, 조작적활동은 도구를 가지고 하는 자동차 수리, 당구, 사냥 등의 활동을 말하며, 공작활동은 요리, 뜨개질, 의상 디자인 등 재료를 이용하여 대상을 만드는 활동을 말한다. 지적활동에는 활동자의 지적 욕구를 위해 하는 활동으로 독서, 영화관람, 음악감상 등이 포함되고, 일상적활동은 평범한 일상에서 일어나는 활동으로 산책, 정원 가꾸기, 친구방문 등이 포함되며, 스포츠활동은 일정 수준 이상의 신체활동을 필요로하는 야구, 축

구, 배드민턴, 조깅, 요트, 등산, 스키 등이 포함된다.

Orthner(1976)은 여가활동 유형을 결합, 병행, 개인 활동으로 분류하였다. 결합 활동은 대부분의 스포츠활동이 포함되며 타인과의 신체적 활동을 통한 상호작용을 하는 것이다. 병행활동은 인터넷쇼핑, 독서, TV시청 등이 포함되어 있으며 타인과 상호작용의 기회가 제한된다. 개인 활동은 혼자서 하는 활동으로 타인과의 관계에 직접적으로 영향을 받지 아니하는 명상 등이 포함된다.

Ragheb(1980)는 참여 타입의 양에 따라서 여가활동을 6가지로 분류하였다. 사교활동에는 카드놀이, 파티, 전화 대화, 친구방문 등이 포함되고, 야외활동에는 하이킹, 낚시, 수영, 캠핑, 사냥 등이 포함되며, 스포츠활동에는 야구, 건강달리기, 테니스, 농구, 축구, 배드민턴 등이 포함된다. 문화 활동에는 연극, 연주회, 무용, 박물관 방문이 있고, 취미활동에는 정원 가꾸기, 공예, 수집, 평생교육, 미술 등이 있으며, 대중매체 활동에는 신문 구독, 비디오 게임, TV, 영화, 잡지 등이 있다.

Iso-Ahola(1980)는 스포츠활동, 공작활동, 사회활동 등으로 여가를 분류하였다. 행위자의 여가형태를 기준으로 능동적여가, 수동적여가로 분류하기도 한다. 스포츠활동에는 볼링, 탁구, 보트, 야구, 농구, 건강달리기, 테니스, 수영, 스키 등이 포함되고, 사교활동에는 일광욕, 신문, 운동경기 관람, TV 시청, 종교활동, 음악 감상, 영화관람 등이 있고, 공작활동에는 모형 만들기, 요리, 컴퓨터, 바느질, 목공예, 퀴즈게임, 카드놀이 등이 있다.

우리나라의 경우, 국민여가활동 참여실태조사(문화체육관광부, 2020)에서 문화예술관람활동, 스포츠관람활동, 문화예술참여활동, 스포츠참여활동, 관광활동, 취미오락활동, 휴식활동, 사회 및 기타 활동으로 분류하였다. 이려정(2010)은 정적여가와 동적여가로 분류하였고, 정적여가는 관람감상부문, 휴식적부문, 사교부문이고 동적여가는 스포츠부문, 관광행락부문, 취미교양부문, 놀이오락부문으로 구분하였다.

이와 같은 학자들의 여가활동 유형을 다음과 같이 요약하면 <표 1>과 같다.

<표 1> 여가활동 유형 분류

학자 명	여가 활동 유형	구체적 활동
Szali (1972)	1. 준여가 2. 수동적여가 3. 완전여가	- 학습, 신체회복활동, 종교활동, 조직활동 등 - 영화감상, 독서, TV시청, 음악감상 등 - 스포츠, 능동적여가, 관람, 사교활동 등
Lutzin& Storey (1973)	1. 신체적활동 2. 사교적활동 3. 문화적활동 4. 자연적활동 5. 정신적활동	- 스포츠, 댄스, 게임 등 - 파티, 피크닉, 클럽 등 - 연극, 미술, 음악, 민속 등 - 캠핑, 하이킹, 낚시, 사냥, 자연학습 등 - 창작, 독서, 장기 등
McKechnie (1974)	1. 조작적활동 2. 공작적활동 3. 지적활동 4. 일상적활동 5. 스포츠활동	- 자동차수리, 사냥, 당구 등 - 요리, 디자인, 의상, 뜨개질 등 - 독서, 영화관람, 음악감상 등 - 일광욕, 정원 가꾸기, 친구방문 등 - 야구, 축구, 배드민턴, 건강달리기, 요트, 등산, 스키 등
Orthner (1976)	1. 개인활동 2. 병행활동 3. 결합활동	- 명상 등 - 음악감상, TV 시청, 요리, 수집 등 - 대부분의 스포츠활동 등
Ragheb (1980)	1. 사교활동 2. 야외활동 3. 스포츠활동 4. 문화 활동 5. 취미활동 6. 대중매체활동	- 카드놀이, 파티, 전화대화, 친구방문 등 - 하이킹, 낚시, 수영, 캠핑, 사냥 등 - 야구, 조깅, 테니스, 농구, 축구, 농구, 배드민턴 등 - 연극, 무용, 연주회, 박물관 방문 등 - 정원 가꾸기, 수집, 공예, 미술, 평생교육 등 - 신문 구독, 비디오 게임, TV 보기, 영화, 잡지 등
Iso-Ahola (1980)	1. 스포츠활동 2. 사교활동 3. 공작활동	- 볼링, 탁구, 보트, 야구, 농구, 조깅, 테니스, 수영, 스키 등 - 일광욕, 신문, 운동경기 관람, TV 시청, 종교 활동, 영화관람, 음악감상 등 - 모형만들기, 요리, 컴퓨터, 마느질, 목공예, 퀴즈게임, 카드놀이 등
문화 체육 관광부 (1995)	1. 문화예술관람활동 2. 문화예술참여활동 3. 스포츠관람활동 4. 스포츠참여활동 5. 관광 활동 6. 취미오락활동 7. 휴식활동 8. 사회 및 기타활동	- 전시회관람, 음악연주회 관람박물관 관람 등 - 문학행사참여, 악기연주, 미술활동 등 - 스포츠경기간접관람, 스포츠경기직접관람 등 - 농구, 배구, 야구, 승마, 암벽등반 등 - 문화유적지방방문, 산림욕, 국내캠핑 등 - 수집활동, 생활공예, 요리하기, 노래방가기 등 - 산책 및 걷기, 음악감상, 동영상, 신문보기 등 - 사회봉사활동, 종교활동, 가족 및 친지방문 등

이러정 (2010)	1. 정적여가 2. 동적여가	<ul style="list-style-type: none"> - 휴식부문(낮잠, 목욕, 사우나 등) - 관람감상 부문(TV 시청, 음악감상 등) - 사교부문(친지 방문, 이성교제 등) - 스포츠부문(조깅, 구기종목, 스키 등) - 취미교양부문(쇼핑, 사진촬영 등) - 관광행락부문(해외여행, 드라이브 등) - 놀이오락부문(당구, 민속놀이 등)
---------------	------------------------	---

출처: 나규민(2021)

본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 문화체육관광부에서 실시한 ‘2020 국민 여가활동조사’의 8가지 유형을 기초로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 여가 유형을 크게 능동적여가와 수동적여가 2가지로 분류하였다. 능동적여가로는 문화예술참여활동, 스포츠참여활동, 취미오락활동이고, 수동적여가로는 문화예술관람활동, 스포츠관람활동, 관광활동, 휴식활동, 사회 및 기타활동으로 구분하였다.

3) 여가만족도의 개념

여가만족은 개인 스스로 여가활동에 참여함으로써 인지하는 만족정도를 의미하며 이런 만족의 개념은 주관적 감정을 나타내는 개인적인 것으로, 개인의 기대 충족 여부에 의해 결정된다고 볼 수 있기 때문에 정의 하는 데 있어 어려움이 있다(김효미, 2009). 또한, 만족이란 한 개인이 갖고 있는 행위의 결과에 대한 기대와 실제로 제공을 받는 보상관계에서 일치의 정도이고(Burr, 1970; 박미현, 2007), 여가만족은 개인이 여가활동에서 인지하는 상호작용, 사회친화, 대인관계의 욕구충족으로 인한 만족의 정도이며, 일정한 목적이나 욕구를 달성하는 데 한 개인의 주관적 감정 상태라고 말할 수 있다(남외자, 2001; 김재현, 2013; 이명희, 2017). 즉, 여가활동 참가와 선택의 결과로 개인을 유도하거나 획득하는 긍정적감정이나 인식이다(남승미, 2019).

Conbell(1980)는 여가만족에 대한 접근방법은 다른 객관적 척도 사용보다 현재의 삶의 질의 평가를 하기 위한 것을 반영한다고 하였다. Ragheb(1980)는 어릴 때부터 능동적형태의 여가활동을 통해서 만족을 얻는 방법에 익숙한 사람은 스

포츠관람이나 영화관람과 같은 수동적인 활동을 통하여 만족을 얻는 사람보다 심리적 적응력이 더 높다고 보고하였다. 여가만족은 오랫동안 여가경험의 중요한 결과로 인식되어왔다(Knapp, 1976). 연구자들은 여가만족의 개념과 관련된 사실을 규명했는데 이들의 연구에서 제시하고 있는 공통적 여가만족의 개념은 특정 여가활동을 통해 개인이 추구하는 목적이나 욕구를 달성하였을 때 느끼는 활동에 대한 긍정적인식 또는 주관적 만족감으로 표현되고 있다. 즉 개인이 스스로 여가 활동에 참여함으로써 인지를 하는 긍정적 만족의 정도를 여가만족이라 한다(문정원, 2010).

여가만족은 여가의 경험을 평가의 의미로 볼 수 있지만, 평가되는 대상, 장소 시기 등의 관점에서 서로 다를 수 있다. 따라서 여가만족은 특정 여가 활동을 통해 개인이 요구하는 목적이나 욕구를 달성하였을 때 느끼는 그 활동에 대한 긍정적 인식이나 주관적 만족감이라고 말할 수 있다(윤영식, 2006). Dumazedier(1974)는 활동을 통하여 만족된 상태가 파괴되거나 종료되면 개인은 그에 상응하는 활동들을 지속하지 않는다고 주장하며 여가만족을 특정 욕구에 부응하는 기대감으로 정의를 하였다. 여가만족은 개인이 여가 활동에서 인지하는 만족정도를 지칭한다. 그러나 이러한 만족의 개념을 정의하기가 아주 어려운 주관적인 감정을 나타내는 지극히 개인적인 것으로, 개인의 기대와 충족여부에 의해 결정됨을 볼 수 있다 하였다(최미순, 2008).

Iso-Aholas(1980)는 여가만족은 단순히 이용할 수 있는 서비스의 다양성과 수를 증진함으로써 향상할 수 있는 것이 아니고 일부 이용할 수 있는 여가 서비스를 본인 스스로 하거나 혹은 다른 사람의 도움을 받아서 개인적으로 의미가 있는 활동으로 내면화될 때 발생하는 결과로 해석하였다. 여가만족 척도를 개발한 Beard and Ragheb(1980)에 따르면 여가만족은 여가활동 선택과 참가의 결과로 개인이 형성 또는 유도하거나 획득하는 긍정적 인식 또는 감정으로 정의된다.

여가만족은 일반적인 여가경험이나 상황에 대해서 즐겁거나 만족해하는 주관적 지각을 의미하는 개념으로써 여가활동의 선택과 참가의 결과로 개인이 획득하거나 형성하는 긍정적 인식이나 감정으로 정의를 할 수 있다. 또한, 여가의 만족스러운 감정은 개인의 무의식적, 의식적 욕구가 충족됨으로써 기인한다고 할 수 있는데, 결국 여가만족은 여가활동의 선택 및 참가를 규정하여 그 활동의 지

속적인 흥미를 결정하는 중요한 요소로 만족스러운 여가생활을 가능케 한다(김길숙, 2009).

3. 중장년층의 삶의 질

인류의 역사는 더 나은 삶을 찾기 위한 과정이라고 할 만큼 삶의 질 개선을 위한 노력의 연속이다. 경제적 풍요와 함께 인간의 수명이 연장되었고 삶의 질(quality of life)은 특권계층의 전유물에서 일반대중으로 확산하였다(강희중, 2007). 우리 사회는 지속적인 경제성장에도 불구하고 결과적으로는 삶의 질적인 측면에 의한 욕구가 높아짐에 따라서 사회·경제적 부작용이 나타나고 있다. 물질적 풍요는 또 다른 차원의 욕구를 느끼게 한다. 이러한 측면에서 생활의 만족도를 추구하는 사람들이 증가하면서 삶의 질에 관한 관심이 커질 수밖에 없다(이수애, 2004).

삶의 질에 관한 관심을 보여 온 분야는 먼저 사회학으로, 학자들에 의하여 1950년대 초부터 현재에 이르기까지 성공적인 노화 과정의 지표로서 삶의 질에 대하여 개념을 연구해 왔다. 오늘날에는 사회학, 경제학, 정치학, 행정학, 심리학, 보건학, 환경학, 사회복지학, 정보 전자학 등 많은 분야에서 연구의 주제로 다루어지고 있다. 하지만, 최근에는 삶의 질이란 용어가 그동안 사회복지학, 심리학 및 사회학 등에서 사용되어 오던 전문용어가 아니라 일반적인 단어로써 보편적으로 누구나 쉽게 접할 수 있는 개념이 되었다(안영선, 2008).

삶의 질의 용어는 제2차 세계대전 이후로 도입된 미국의 어휘로, 학문적인 연구 대상으로 떠오르기 시작한 것은 1966년 사회지표(social indicator)에 관하여 저술을 한 것이 계기가 되어 과학적인 자료에서 좀 더 과학적인 삶의 질에 관하여 연구가 이루어졌다. 삶의 질을 정의 하는 가장 효과적 방법은 삶의 질의 요소를 분석하는 것으로서 두 가지 측면을 지니고 있다. 하나는 최고라는 측면, 다른 하나는 쾌락의 측면이다. 전자를 보면 질이라는 단어가 암시를 하듯이 우월성과 관계가 있으며, 후자를 보면 일반적인 만족감, 특히 행복과 관계가 있다(김미옥,

1993).

윤이중(1996)은 생활영역에서 삶의 질이 반영되는 분야는 일과 여가 그리고 가정생활 등 세 가지로 분류하고 있다. 일의 영역은 삶에 있어서 양적인 면을 결정하고, 여가의 영역은 질적인 면을 결정하게 된다. 현대적인 주관적인 견해로 보면 삶의 질은 객관적이고 양적인 조건으로 결정되지는 않는다. 결국 인간이 추구하는 삶의 질은 자유로운 활동 및 창의적인 능력발현의 정도가 높은 여가의 영역에서 수준 높은 성취가 가능하다(이종영, 1994). 삶의 질에 대해 국가과학기술위원회(2007)는 건강한 삶, 쾌적한 삶, 즐거운 삶, 안전한 삶, 편리한 삶 등의 5가지 유형으로 분류했다.

삶의 질을 신체적, 정신적, 사회·경제적인 영역에 대하여 각 개인이 지각하는 주관적 안녕이라고 정의하였다. 또한, 삶의 질이란 신체적 건강, 정신적 건강, 신체상에 관한 관심, 사회적 관심, 진단이나 치료에 대한 반응을 평가하는 것으로 신체적, 정신적 및 사회·경제적 영역에서 개인이 지각하는 주관적인 안녕이라고 하였다(노유자, 1988). 이처럼 삶의 질이나 삶의 만족이란 인류가 지속적으로 추구해 온 보편적 가치이며, 인간의 삶의 내용을 다루고 있는 개념이지만 아직은 명확하게 개념 정의가 정립되지 않고 있다(고승덕·조숙행, 1997).

여성의 경우는 나이가 들어감에 따라서 다양하게 신체적 변화와 함께 찾아오는 우울, 불안과 같은 정서, 정신적인 증상이 나타나는데 이런 증상은 안녕감, 행복, 삶의 만족과 같은 개인이 지각하는 주관적 안녕 상태, 즉 삶의 질에 영향을 줄 수 있다. 그러므로 삶의 질은 인간이 생활하는데 삶의 정도에 따라 가치를 다루고 있는 질(quality)의 문제로서 삶의 만족과 또는 긍정적인 정서로 “삶의 질”이란 각 개인이 중요하다고 생각하는 정신적, 신체적, 사회·경제적, 영적인 측면에서 만족 또는 불만족 느낌이 지각되는 주관적인 안녕(subjectivewell-being)상태를 의미한다(황주연, 2007).

삶의 질(quality of life)은 학자들에 따라서 다양하게 이론적으로 정의되었는데, 일반적으로 생활에 대한 만족, 삶에 대한 만족, 기쁨이나 참살이(well-being), 주관적 행복감, 삶의 만족, 심리적 안녕, 주관적 안녕, 생활 만족도, 심리적 복지 감 등으로 요약된다((권미애·김태현, 2008; 신승배, 2015). Lehman(1983)은 삶의 질을 주관적인 안녕감이나 만족감으로 측정하였고 Testa와 Simonson(1996)은 경

힘, 신념, 인지수준에 따라 신체적, 사회적, 심리적 측면의 건강수준으로 정의하였다. 또한 삶의 질이라는 용어는 ‘양’이라는 용어의 반대되는 개념으로 한 인간의 물질적 풍요로움에 대한 상대적인 개념으로 부유함과 소득의 양적인 개선만으로는 풍요한 생활을 영위할 수 없는, 외형적 생활상태뿐만 아니라 내면적 심리상태까지 포함하는 포괄적인 개념으로 접근한다(장은주, 2017).

Andrew and Withey(1976)는 삶의 질이란 단지 인간의 물리적, 대인적, 사회적 환경 조건과 관련 있는 것만이 아니라 이러한 조건들이 인간 자신이나 타인에 의해 어떻게 평가되는가와 관련되는 것이라 정의하였다. 또한, 삶의 질은 사람들을 여유있고 행복하게 하는 동시에 만족한 생활을 누리게 하는 기대를 극대화하도록한 사회시스템의 창조와 유지라고 정의하였다(Benn, 1973).

Young and Longman(1983)의 삶의 질은 한 개인의 총체적인 삶의 환경에 대하여 스스로 느끼고 인식하는 주관성을 강조하였다. 삶의 질은 한 개인이 주관적으로 느끼는 삶에 대한 내면적 만족 및 행복의 수준을 의미한다. 기존의 선행연구를 종합해 본 결과 삶의 질은 환경적 요인뿐만 아니라 개인의 심리상태나 주관적 요인에서도 영향을 받으며 삶의 질을 평가하고 이해하는데 있어서 개인이 인지하는 자기 삶에 대해서 어떠한 기준으로 평가하여 느끼고 있느냐에 따라 큰 차이가 있는 것이라고 볼 수 있다(김창원, 2015).

4. 선행연구 고찰

1) 여가활동과 삶의 질 관계

중장년기의 여가활동도 다른 가족생활주기와 마찬가지로 삶의 질을 높이는 필수적인 요소이다. 중장년기의 여가활동에 관한 연구는 2000년대에 웰빙(well-being)문화와 함께 건강이 이슈화되면서 체육학 분야에서 활발히 이루어지기 시작하였다. 또한 평균 수명의 연장과 전체인구의 14.6%를 차지하는 베이비

봄 세대(1955년~1963년)의 은퇴와 노년기로의 전환이 본격화되면서 중장년기에 나타나는 생활방식 및 정신적·신체적 변화에 따른 건강과 은퇴 이후의 삶, 여가 활동 등 삶의 질을 높이는 데에 초점을 맞추는 다양한 연구들이 나타나고 있다.

중장년기는 부모의 역할 감소와 은퇴로 인한 시간적·금전적인 여유가 있으며 자기 성취 및 자기개발의 욕구로 인해 여가생활에 관한 관심과 참여도가 증가하는 시기이다(강선아, 2006). 안영선(2008)은 중년기 여가활동과 삶의 질에 관한 연구에서 여가활동과 삶의 질은 1% 유의수준에서 정(+)적의 영향을 미쳤다고 보고하였다. 여가활동과 삶의 질과 관련된 그동안의 보고들에 의하면 능동적 형태의 여가활동이 수동적 형태의 여가활동보다 여가만족과 생활만족에 기여한다는 것이다. 능동적 여가활동은 수동적 여가활동보다 최적의 각성 및 부조화 수준의 추구하고 밀접한 관련이 있다(Iso-Ahola, 1980).

정진권(2007)의 연구결과는 강원도 S시청 소속의 지방공무원 661명을 대상으로 여가활동 유형에 따른 생활적응 및 삶의 질의 관계를 규명하는데 연구목적이 있으며 여가활동 유형과 삶의 질은 통계적으로 유의한 차이가 있다는 것으로 나타났다. 즉, 여가활동은 참가자에게 교육적, 심리적, 사회적, 생리적, 환경적, 휴식적 만족을 경험할 수 있는 직접적 또는 간접적 기회를 부여함으로써 긍정적이고 만족스러운 생활을 영위하는데 크게 기여한다고 하였다(정미가, 2019).

Peppers(1977)의 연구에서도 능동적 형태의 신체적인 활동을 하는 참가자들은 높은 생활만족도를 보였으며 비활동적이면서 고립된 활동을 하는 참가자들은 생활만족도가 낮은 것으로 보고되었다. 또한 Ragheb and Griffith(1982)는 여가활동의 유형에 따라 여가만족도와 몰입경험 정도의 차이가 나타났고 이에 따라 생활만족에도 상이한 영향을 준다고 제시하였다. 홍성희(1991)의 연구에서는 자기개발적활동, 사교적활동, 가정지향적활동이 생활만족도와 높은 상관관계를 보였으며 자신을 발전, 개발할 수 있는 적극적 여가활동에 참여할수록 생활만족도가 높다고 보고하였다. 이렇듯 인간은 근원적 욕구를 스포츠를 통해 해결함으로써 만족감을 얻는 동시에 스포츠참여를 통해 각종 질병을 예방하고 체력향상, 건강유지, 기분전환, 건전한 여가활동, 삶의 질 향상, 행복과 복지증진 등을 꾀하고 있으며 스포츠에 참여하는 사람들은 세상을 조금 더 긍정적으로 바라보는 경향이 있다는 것이다(황주연, 2007).

활동이론을 지지하는 연구자들은 행복의 증진이나 삶의 질과 관련해서 효과적인 활동으로서 각종 생활체육 스포츠와 같은 능동적 여가활동을 강조하고 있다. 여가활동의 형태와 삶의 질의 관계에 대한 연구들은 능동적 여가가 수동적 여가보다 전반적으로 삶의 질과 상관관계가 높다고 보고하고 있다(Flanagan, 1978).

이종길(1992)은 성인 남녀 총 253명을 대상으로 능동적인 여가활동과 수동적인 여가활동 참가집단의 생활만족도의 변화를 종적으로 비교한 결과, 능동적 여가인 생활체육과 문화, 예술 참가집단이 수동적여가 집단과 비교하면 여가만족도와 몰입경험도 및 생활만족도의 변화가 더 크게 나타났으며, Ragheb and Griffith(1982)는 노인의 여가활동 유형과 생활만족의 관계를 분석한 결과 스포츠활동과 야외활동이 다른 여가활동에 비하여 생활만족에 상대적으로 크게 이바지한다는 사실을 보고하였고, Palmore(1979)의 연구에서 사교활동이 삶의 질을 높인다고 보고하였고, 관람·감상활동은 영화관람이나 TV 등을 보면서 자연스럽게 토론을 나누거나 가족원 간의 의사전달의 수월함 정도로 정서적 유대가 강화되는 것으로 생각한다(이정호, 2007).

여가활동 유형에 따르는 여가만족 연구에서 Brooks(1971)는 수동적인 여가활동보다는 능동적인 여가활동이 여가만족을 증대시킨다고 하며, Campbell(1979)의 연구는 여가활동의 하나인 신체활동에 참가함으로써 여가만족도가 증가한다는 가설이 지지되었다는 결과를 제시하고 있다. 여가의 선택이 효용을 극대화하는 것이라고 할 때, 좀 더 능동적이고 참여적이고 적극적인 여가활동 유형을 가질수록 생활 만족도는 증가하였다(모창배, 1993).

민경훈·김수겸(2006)은 여가활동 참여가 많아짐에 따라 활력이 증가하고 자신의 신체에 대한 즐거움과 자신감 있는 삶을 살아갈 수 있다고 믿는 것으로 볼 수 있다는 선행연구의 보고가 있다. 윤태진·김량영·심상신(2011)은 여가활동을 참여하는 동안 자신이 원하는 것들을 즐기고 있다는 것에 행복을 느끼고 원만한 인간관계 형성을 통해 대인관계가 좋아지고 여가활동 참가자들이 삶의 질 향상을 느끼도록 하는데 중요한 부분임을 나타낸다고 강조하였다.

여가활동 유형이 삶의 질에 미치는 영향을 활동 이론적 관점에서 여가 참여자들의 형태를 기준으로 스포츠, 문화예술활동 등 직접하는 능동적인 여가를 살펴볼 때 능동적인 여가생활이 삶의 만족도를 높이는데 기여한 것으로 분석되었다

(장건, 2015).

2) 여가만족도와 삶의 질 관계

여가활동은 인간이 살아가는데 삶의 질적 향상과 자아실현, 자기개발, 건강 및 행복을 추구하는 데 효과적으로 부응하는 역할 담당을 한다. 이처럼 여가의 역할은 여가활동 경험이나 상황에 있어 특정 개인이 가지고 있는 인식이나 감정의 상태가 바람직하고 긍정적일 때 좀 더 증대될 수 있다. 즉 여가활동 자체보다는 그 활동에 대하여 만족도가 높을 때 여가의 본질적 기능이 발휘된다. 여가만족이란 여가활동의 선택과 참가의 결과로서 개개인의 형성 유도하거나 획득하는 긍정적 인식 또는 감정이라 할 수 있다(Beard & Ragheb, 1980). Ragheb(1980)는 어릴 때부터 능동적형태의 여가활동을 통해 만족을 얻는 방법에 익숙한 사람은 스포츠관람이나 영화관람과 같이 수동적 활동을 통하여 만족을 얻는 사람보다 심리적 적응력이 더 높다고 보고하였다.

Iso-Ahola(1980)는 능동적 여가활동이 수동적 여가활동보다 생활만족도에 기여도가 큰 이유를 활동의 내적동기와 최적의 각성수준의 개념으로 설명하였는데, 즉 여가 활동이 최적으로 각성할 때 여가만족도가 최상이 되고 여가활동이 지나치게 낮거나 높을 때 최저가 된다는 것을 의미한다. Riddick(1986)는 여가만족 결정요인의 연구에서는 여가 자원에 대한 지식, 가치가 가장 높은 설명력을 나타냈다. 그 외의 변수들은 성별, 나이, 스트레스 정도, 수입, 여가태도(친구, 배우자)이다. Won(1989) 등의 연구에는 여가활동 유형, 활동수준과 같은 양적 측면보다는 활동과정에 일어나는 여가만족, 몰입경험과 같은 질적인 측면이 삶의 질과 밀접한 관련성이 있다는 공통적 결과를 보여주고 있다. 이 밖에도 여가만족과 삶의 질의 긍정적인 관계는 선행연구들(Campbell, 1976)에서 일치하고 있다.

중년여성을 대상으로 한 사회인구학적 특성이 여가만족에 미치는 영향에 관한 연구에서 인구사회학적 특성에 따라 여가만족이 서로 다르며, 일반적으로 교육수준과 소득수준이 높을수록 여가에 대한 만족수준이 더 높게 보고되었다(안영선, 2008). 여가활동과 생활만족에 관한 연구에서 개인의 역량에 맞는 여가스포츠활

등이나 운동 등은 정신적 우울증을 감소시키며, 여가스포츠의 참여가 삶의 질에 긍정적 영향을 주며 인구통계학적 특성에 따라 삶의 질에도 차이가 있는 것으로 분석되었다(이동현·김승철, 2003; 이준민·신화경, 2005). 또한 여가스포츠 참여 정도에 따른 여가만족과 생활만족의 관계에 관한 연구에서 여가만족과 생활만족과의 관계에서 사회적만족, 심리적만족, 신체적만족이 영향을 미치는 것으로 나타났다(최미화·유병열, 2006).

대학 운동선수를 대상으로 여가만족이 높을수록 생활 만족의 수준이 높아지는 정적 상관을 나타냈다(강현욱·전태준, 2012). 또한, 사회휴식, 생리신체 여가만족 요인은 여가활동 유형에 따라 유의한 차이를 나타냈다고 보고하였다(이준우·송성섭·송은일, 2012). 대학 태권도 선수를 대상으로 연구한 연구는 여가정체성에 따른 생활만족 및 여가만족은 부분적인 정적 상관관계를 나타냈다(문광선, 2019).

여가활동 참여 동기는 여가만족에 주요한 예측인자로 나타났고, 여가만족은 선수 생활만족에 주요한 예측인자로 보고하였다(하숙례, 2013). 대학 운동선수의 여가만족은 자아존중감 및 행복에 영향을 미치는 것으로 보고하였다(명재용·유강원, 2016). 여가활동 유형과 사회적 만족의 관계에서 취미교양부분이 가장 높게 나타났으며, 여가활동 유형과 휴식적만족의 관계에서 놀이오락부분이 가장 높게 나타났으며 유의한 차이가 있는 것으로 보고하였다(김도준·강병표, 2010).

박명배(2003)에 의하면 여가활동 만족도가 삶의 질의 향상에 미치는 연구결과에서 여가만족도의 심리적, 사회적, 교육적 요인이 삶의 질에 많은 영향을 미친다고 보고되었다. 김향미(2005)는 직장 근무 형태에 따른 여가만족이 삶의 질에 큰 영향을 준다고 보고하였고, 고등학교 태권도 선수를 대상으로 연구한 연구는 여가활동 유형에 따라 여가만족의 차이를 분석한 결과 모든 여가만족 영역 유의한 차이가 있었으며 그중 활동·참가형이 가장 높게 나타났다고 보고하였다(백원철·송은일, 2010). 또한, 여가활동으로 등산에 참여하는 중년여성들의 연구에서 여가만족과 심리적 안녕감의 관계도 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다(박은정, 2013).

대부분의 선행연구는 여가만족이 생활만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 동의하고 있으며, 여가만족은 삶의 질의 기본적 요소로 간주하고 있다(한혜원, 2005). 중장년층을 대상으로 여가활동 빈도가 높을수록 여가만족도가 높았으며,

여가만족도가 높을수록 삶의 질의 수준이 높다는 연구 결과를 제안하였다
(Ragheb & Griffith, 1982).

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상 및 자료수집

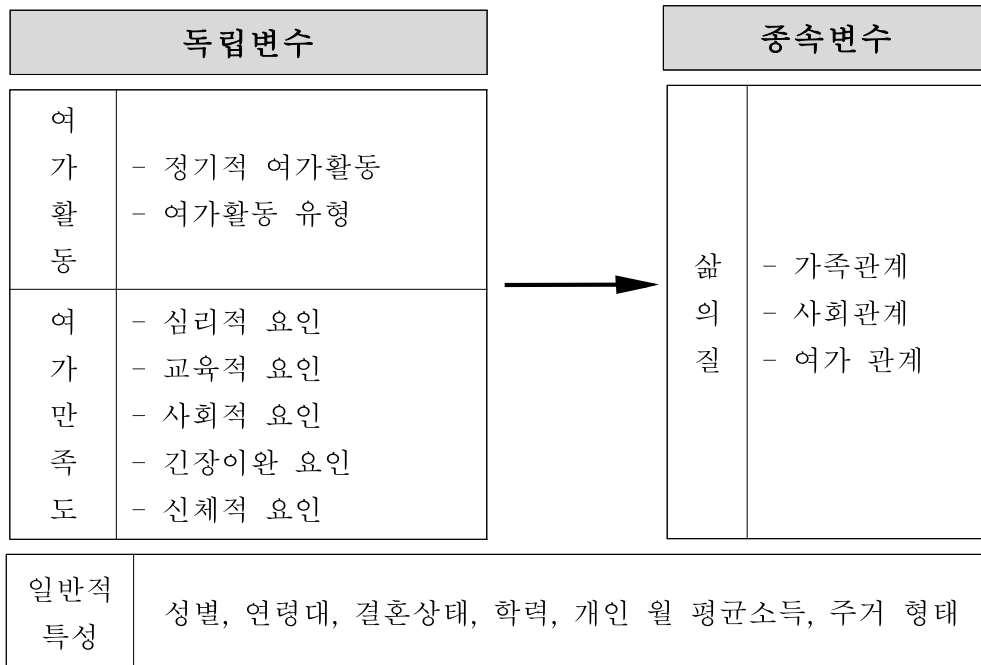
본 연구는 중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 연구하는 데 목적으로 하고 있다. 본 연구를 위해 제주지역에 거주하는 40세에서 64세 이하의 중장년층을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 조사대상자 405명을 표출하여 편의표본 추출방식으로 2022년 2월 18일부터 2월 28일까지 설문을 진행하였다.

직접 설문지기입이 가능한 대상자들에게 설문지를 배포하여 자기기입식으로 진행한 후 회수하였다. 배부된 설문지는 총 405부 중 불성실하게 기입한 설문지 20부를 제외한 385부가 최종 분석에 사용되었다.

2. 연구모형 및 가설

1) 연구모형

본 연구는 제주지역 중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질 간의 관계를 규명할 것이며, 구체적인 연구모형은 【그림 1】 과 같다



【그림 1】 연구모형

2) 연구가설

가설 1. 중장년층의 정기적 여가활동은 삶의 질에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1. 중장년층의 정기적 여가활동은 가족관계에 정⁽⁺⁾적인 영향을 미칠 것이다.

가설 1-2. 중장년층의 정기적 여가활동은 사회관계에 정⁽⁺⁾적인 영향을 미칠 것이다.

가설 1-3. 중장년층의 정기적 여가활동은 여가관계에 정⁽⁺⁾적인 영향을 미칠 것이다.

가설 1-4. 중장년층의 정기적 여가활동은 삶의 질에 정⁽⁺⁾적인 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 중장년층이 참여하는 수동적여가 유형 보다는 능동적여가 유형일수록 삶의 질에 정⁽⁺⁾적인 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도는 삶의 질에 영향을 미칠 것이다.

가설 3-1. 중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 심리적 요인은 삶의 질에 정⁽⁺⁾적인 영향을 미칠 것이다.

가설 3-2. 중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 교육적 요인은 삶의 질에 정⁽⁺⁾적인 영향을 미칠 것이다.

가설 3-3. 중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 사회적 요인은 삶의 질에 정⁽⁺⁾적인 영향을 미칠 것이다.

가설 3-4. 중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 긴장이완 요인은 삶의 질에 정⁽⁺⁾적인 영향을 미칠 것이다.

가설 3-5. 중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 신체적 요인은 삶의 질에 정⁽⁺⁾적인 영향을 미칠 것이다.

3. 측정 도구 및 신뢰도 분석

1) 측정도구

(1) 여가활동 유형

본 연구의 독립변수인 여가활동 유형에 관한 질문은 황향희·고성은(2006), 이려정(2010), 나규민(2021)의 선행연구를 참고하여 ‘2020 국민여가활동 조사’를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다.

이에 본 연구에서는 문화예술참여활동, 스포츠참여활동, 취미오락활동, 문화예술관람활동, 스포츠관람활동, 관광활동, 휴식활동, 사회 및 기타 활동 부문으로 분류하고 각 유형에 해당하는 구체적인 여가활동을 제시하였으며, 능동적여가와 수동적여가로 분류하였다. 능동적여가는 문화예술참여활동, 스포츠참여활동, 취미오락활동이고, 수동적여가는 문화예술관람활동, 스포츠관람활동, 관광활동, 휴식활동, 사회 및 기타활동으로 구분하였으며, 정기적 여가활동 여부를 구분하여 제시하였다.

(2) 여가만족도

본 연구의 독립변수에 관한 여가만족 척도는 Beard and Ragheb(1980)가 개발한 여가만족척도(Leisure Satisfaction Scale: LSS)를 기초로, 이종길(1992)이 변안한 척도를 이에리사(1996), 안경일(1997), 양광희(1999), 김현일(2003), 조성수(2007), 김미량·이연주·황선환(2010)의 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였으며, 심리적, 교육적, 긴장이완, 사회적, 신체적 5개의 하위요인 당 각각 4개의 문항으로 구성되어 있다. 응답 범주는 5점 리커트척도(Likert Scales)로 ‘매우 그렇지 않다’에 1점, ‘보통이다’에 3점, ‘매우 그렇다’에 5점을 부여하여 사용하였다. 본 연구에서 여가만족도 척도의 Cronbach’s α 계수 .945로 나타났다.

하위요인별 신뢰도 계수를 살펴보면 심리적 요인 .872, 교육적 요인 .889, 사회적 요인 .895, 긴장이완요인 .859, 신체적 요인 .936으로 나타났다.

(3) 삶의 질

본 연구에서 종속변수에 관한 질문은 안병훈(2008), 김경범(2011), 양재영(2012), 김창원(2015)의 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였으며, 가족관계, 사회관계, 여가관계 3개의 하위요인 당 각각 3개의 문항으로 구성되어 있다. 응답 범주는 5점 리커트 척도(Likert Scales)로 ‘매우 그렇지 않다’에 1점, ‘보통이다’에 3점 ‘매우 그렇다.’에 5점을 부여하여 사용하였다. 본 연구에서 삶의 질 척도의 Cronbach’s α 계수 .884이다. 하위요인별 신뢰도 계수를 살펴보면 가족관계 요인 .830, 사회관계 요인 .782, 여가관계 요인 .897로 나타났다

본 연구에서 사용한 측정도구 및 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach’s α 계수를 산출하였으며 그 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2> 구성 요인별 신뢰도분석 결과

변인	하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α	Cronbach's α
여 가 만 족 도	심리적	1-4	4	.872	.945
	교육적	5-8	4	.889	
	사회적	9-12	4	.895	
	긴장이완	13-16	4	.859	
	신체적	17-20	4	.936	
삶 의 질	가족관계	1-3	3	.830	.884
	사회관계	4-6	3	.782	
	여가관계	7-9	3	.897	

2) 신뢰도 분석결과

각 요인별 설문문항의 내적일관성을 파악하기 위하여 신뢰도분석을 실시하였다. 일관성의 산출계수인 Cronbach's α 의 판별기준은 다음과 같이 일반적인 기준을 적용하였다. Cronbach's α 계수는 측정도구의 일관성을 나타내는 계수로 측정 도구의 신뢰도를 평가하는 척도로서 일반적으로 0-1까지의 값을 가질 수가 있으며, 1에 가까울수록 신뢰도가 높아진다고 판단한다. 사회과학에서는 보편적으로 0.8-0.9의 값을 가지면 신뢰도가 매우 높다고 판단하여 0.6 이상이면 신뢰도가 있다고 판단한다.

본 연구에서 신뢰도 분석 결과는 다음 <표 2> 와 같이 각 변수의 측정항목 간의 신뢰도를 검정한 결과 Cronbach's α 계수가 여가만족도의 측정 변인인 경우, 심리적요인은 .872, 교육적 요인은 .889로 나타났으며, 사회적요인은 .895 긴장이 완요인은 .859 신체적요인은 .936으로 조사되어 전체신뢰도는 .945로 나타났다.

다음으로 삶의 질의 측정 변인인 가족관계요인은 .830, 사회관계요인은 .782, 여가관계요인은 .897로 전체신뢰도는 .884로 나타났다. 나타나 여가만족도와 삶의 질 측정 변인들이 내적일관성이 있는 항목으로 구성되었음이 확인되었다. 전체적으로 신뢰도가 높다는 것을 알 수 있다.

4. 자료 분석 방법

본 연구는 설문지의 각 문항을 점수화하여 통계처리 하였다. 통계처리는 SPSS 22.0 프로그램(Program)을 이용하여 분석하였으며 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에 사용된 측정 도구의 내적일관성을 확보하기 위하여 신뢰도를 분석하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

둘째, 조사대상자의 인구사회학적 특성과 여가활동 유형을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

셋째, 측정변수의 분포를 분석하기 위하여 평균 및 표준편차를 산출하는 기술 통계분석을 하였다.

넷째, 조사대상자의 인구사회학적 요인에 따른 정기적 여가활동과 여가활동 유형의 분포차이를 위하여 카이제곱(χ^2)분석을 하였다.

다섯째, 조사대상자의 인구사회학적 요인에 따른 여가만족도와 삶의 질의 평균 비교를 위하여 일원배치분산분석(ANOVA)을 실시하였다.

여섯째, 조사대상자의 구성 변수 간의 여가만족도, 삶의 질의 관계성을 파악하기 위하여 Pearson의 상관관계를 분석하였고, 독립변수인 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 어떠한 영향을 미치는지 파악하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 조사대상자의 인구사회학적 특성

본 연구는 중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 미치는 영향을 연구하는데 목적인 설문조사의 결과를 분석하였다. 해당 연구조사는 제주지역에 거주하는 40세에서 64세 이하의 중장년층을 대상으로 진행되었으며, 조사대상자 276,113명 중 설문가능한 대상자 385명에 대해 2022년 2월 18일부터 2월 28일까지 편의 표본추출 방식(convenience sampling)을 사용하였다.

조사대상자의 인구사회학적 특성 분석결과는 <표 3>과 같다. 성별은 남성이 190명(49.4%), 여성이 195명(50.6%)으로 구성되어 있다. 결혼상태는 기혼이 347명(90.1%), 미혼이 38명(9.9%)으로 구성되어 있다. 연령대는 40~44세가 127명(33.0%), 45~49세가 94명(24.4%), 50~54세가 83명(21.6%), 55~64세가 81명(21.0%)으로 구성되어 있다. 학력은 고졸 이하 56명(14.5%), 전문대 졸업(재학 포함) 70명(18.2%), 대학교 이상(재학 포함) 259명(67.3%)으로 구성되어 있다. 개인월평균 소득은 200만 원 미만이 67명(17.4%) 200만원이상 300만원미만이 98명(25.5%), 300만원이상 400만원미만이 91명(23.6%), 400만원 이상이 129명(33.5%)으로 구성되어 있다. 주거형태는 자가 293명(76.1%), 비자가 92명(23.9%)으로 구성되어 있다.

<표 3> 조사대상자의 인구사회학적 특성

(단위: 명, %)

구분		빈도	비율
성별	남자	190	49.4
	여자	195	50.6
결혼상태	기혼	347	90.1
	미혼	38	9.9
연령대	40~44세	127	33.0
	45~49세	94	24.4
	50~54세	83	21.6
	55~64세	81	21.0
학력	고등학교 졸업이 하	56	14.5
	전문대학 졸업(재학 포함)	70	18.2
	대학교이상	259	67.3
개인 월평균 소득	200만원미만	67	17.4
	200만원이상~ 300만원미만	98	25.5
	300만원이상~ 400만원미만	91	23.6
	400만원이상	129	33.5
주거 형태	자가	293	76.1
	비자가	92	23.9
계		385	100.0

2. 기술통계 분석

여가만족도와 삶의 질에 대한 각 문항과 요인별 기술통계 분석결과는 <표 4>와 같다. 여가만족도의 심리적요인의 평균은 3.81, 표준편차는 .76, 교육적요인의 평균은 3.67, 표준편차는 .78, 사회적요인의 평균은 3.75, 표준편차는 .79, 긴장이완요인의 평균은 4.12, 표준편차는 .63, 신체적요인의 평균은 3.63, 표준편차는 .92로 나타났다. 삶의 질 중 가족관계요인의 평균은 4.06, 표준편차는 .61, 사회관계요인의 평균은 3.79, 표준편차는 .65, 여가관계요인의 평균은 3.44, 표준편차는 .89

로 나타났다. 여가만족도의 평균은 3.80, 표준편차는 .63으로 나타났으며, 삶의 질의 평균은 3.76, 표준편차는 .60으로 나타났다

<표4> 요인별 기술통계분석 결과

	변수	최소값	최대값	평균	표준편차
여 가 만 족 도	심리적요인	1.00	5.00	3.81	.76
	교육적요인	1.00	5.00	3.67	.78
	사회적요인	1.00	5.00	3.75	.79
	긴장이완요인	1.00	5.00	4.12	.63
	신체적요인	1.00	5.00	3.63	.92
	전체	1.00	5.00	3.80	.63
삶 의 질	가족관계요인	1.33	5.00	4.06	.61
	사회관계요인	1.00	5.00	3.79	.65
	여가관계요인	1.00	5.00	3.44	.89
	전체	1.00	5.00	3.76	.60

3. 인구사회학적 요인에 따른 여가활동 유형 빈도분석

인구사회학적 요인에 따른 여가활동 빈도분석 결과는 <표 5>와 같다. 남자가 가장 많이 활동하는 여가는 스포츠참여 71명(37.4%)이며, 여자가 가장 많이 활동하는 여가는 휴식활동 67명(34.4%)으로 나타났다. 결혼상태별로 기혼 중 가장 많이 활동하는 여가는 스포츠참여 98명(28.2%)이며, 미혼 중 가장 많이 활동하는 여가는 휴식활동 12명(31.6%)으로 나타났다. 연령대별로 40~44세 중 가장 많이 활동하는 여가는 스포츠참여 40명(31.5%), 45~49세 중 가장 많이 활동하는 여가는 스포츠참여 28명(29.8%), 50~54세 중 가장 많이 활동하는 여가는 휴식활동 23

명 (27.75%), 55~64세 중 가장 많이 활동하는 여가는 스포츠참여 16명(19.8%)과 휴식 활동 16명(19.8%)으로 나타났다. 학력은 고등학교 졸업 이하 중 가장 많이 활동하는 여가는 스포츠참여 14명(25.0%), 전문대 졸업(재학 포함) 중 가장 많이 활동하는 여가는 휴식활동 16명(22.9%), 대학교 이상(재학 포함) 중 가장 많이 활동하는 여가는 스포츠참여 82명(31.7%)으로 나타났다. 개인월평균소득별로 가장 많이 활동하는 여가는 200만원 미만 19명(28.4%), 200만원 이상 300만원 미만 29명(29.6%)으로 휴식활동이 가장 높게 나타나고 있다. 스포츠참여로는 300만원 이상 400만원 미만 26명(28.6%), 400만원 이상 47명(36.4%)으로 높게 나타나고 있으며, 이는 소득수준이 높을수록 스포츠참여를 즐기고 있는 것으로 나타났다. 주거상태별로 자가 중 가장 많이 활동하는 여가는 스포츠참여 89명 (30.4%)이며 비자가 중 가장 많이 활동하는 여가는 휴식활동 26명(28.3%)으로 나타났다.

<표 5> 인구사회적 요인에 따른 여가활동 유형 빈도분석

(단위: 명, %)

구분		빈도	무하 참여	스포 츠 참여	치미 O 라 활동	문화 관람	스포 츠 관람	과과 활동	흥시 활동	사회 기 타 활동	총계
성별	남자	빈도	6	71	25	17	17	13	31	10	190
		비율	3.2%	37.4%	13.2%	8.9%	8.9%	6.8%	16.3%	5.3%	100.0%
	여자	빈도	15	34	25	23	5	10	67	16	195
		비율	7.7%	17.4%	12.8%	11.8%	2.6%	5.1%	34.4%	8.2%	100.0%
결혼상태	기혼	빈도	19	98	44	33	21	23	86	23	347
		비율	5.5%	28.2%	12.7%	9.5%	6.1%	6.6%	24.8%	6.6%	100.0%
	미혼	빈도	2	7	6	7	1	0	12	3	38
		비율	5.3%	18.4%	15.8%	18.4%	2.6%	0.0%	31.6%	7.9%	100.0%
연령대	40~44세	빈도	3	40	16	14	7	8	37	2	127
		비율	2.4%	31.5%	12.6%	11.0%	5.5%	6.3%	29.1%	1.6%	100.0%
	45~49세	빈도	5	28	12	8	5	6	22	8	94
		비율	5.3%	29.8%	12.8%	8.5%	5.3%	6.4%	23.4%	8.5%	100.0%
	50~54세	빈도	4	21	9	7	6	7	23	6	83
		비율	4.8%	25.3%	10.8%	8.4%	7.2%	8.4%	27.7%	7.2%	100.0%
	55~64세	빈도	9	16	13	11	4	2	16	10	81
		비율	11.1%	19.8%	16.0%	13.6%	4.9%	2.5%	19.8%	12.3%	100.0%
학력	고등학교 졸업이하	빈도	2	14	8	9	2	5	13	3	56
		비율	3.6%	25.0%	14.3%	16.1%	3.6%	8.9%	23.2%	5.4%	100.0%
	전문대 학졸업 (재학포함)	빈도	7	9	9	7	7	6	16	9	70
		비율	10.0%	12.9%	12.9%	10.0%	10.0%	8.6%	22.9%	12.9%	100.0%
	대학교 이상 (재학포함)	빈도	12	82	33	24	13	12	69	14	259
		비율	4.6%	31.7%	12.7%	9.3%	5.0%	4.6%	26.6%	5.4%	100.0%
개인월평균소득	200만 원 미만	빈도	4	8	14	8	4	4	19	6	67
		비율	6.0%	11.9%	20.9%	11.9%	6.0%	6.0%	28.4%	9.0%	100.0%
	200만원 이상 300만원 미만	빈도	5	24	11	15	2	4	29	8	98
		비율	5.1%	24.5%	11.2%	15.3%	2.0%	4.1%	29.6%	8.2%	100.0%
	300만원 이상 400만원 미만	빈도	3	26	9	9	8	7	22	7	91
		비율	3.3%	28.6%	9.9%	9.9%	8.8%	7.7%	24.2%	7.7%	100.0%
400만원 이상	빈도	9	47	16	8	8	8	28	5	129	
	비율	7.0%	36.4%	12.4%	6.2%	6.2%	6.2%	21.7%	3.9%	100.0%	
주거형태	자가	빈도	13	89	37	27	20	18	72	17	298
		비율	4.4%	30.4%	12.6%	9.2%	6.8%	6.1%	24.6%	5.8%	100.0%
	비자가	빈도	8	16	13	13	2	5	26	9	92
		비율	8.7%	17.4%	14.1%	14.1%	2.2%	5.4%	28.3%	9.8%	100.0%
총계	빈도	18	93	37	28	11	15	45	20	267	
	비율	6.7%	34.8%	13.9%	10.5%	4.1%	5.6%	16.9%	7.5%	100.0%	

4. 인구사회학적 요인에 따른 정기적 여가활동의 분포차이

인구사회학적 요인(성별, 결혼상태, 연령, 학력, 소득수준, 주거형태)에 따른 정기적 여가활동 분포차이를 위하여 카이제곱(χ^2)분석을 실시하였으며, 결과는 <표 6>과 같다.

분포에 대한 결과는 조사대상 중 성별은 남자 73.2%, 여자 65.6%, 결혼상태는 기혼 69.5%, 미혼 68.4%, 연령대는 40~44세 63.8%, 45~49세 64.9%, 50~54세 74.7%, 55~64세 77.8%, 학력은 고등학교 졸업이하 67.9%, 전문대졸업 64.3%, 대학교 이상 71.0%, 개인월평균소득은 200만원미만 62.7%, 200만원이상~300만원미만 62.2%, 300만원이상~400만원미만 74.7%, 400만원이상 74.4%, 주거형태는 자가 70.3%, 비자가 66.3%로 정기적 여가활동에 참여하는 것으로 나타났지만 분포의 차이는 모두 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

<표 6> 인구사회적 요인에 따른 정기적 여가활동의 분포차이

(단위: 명, %)

	구분	정기적 여가활동		총계	x ²	p				
		예	아니오							
성 별	남자	빈도	139	51	190	2.558	.110			
		비율	73.2%	26.8%	100.0%					
	여자	빈도	128	67	195					
		비율	65.6%	34.4%	100.0%					
결혼 상태	기혼	빈도	241	106	347	0.017	.896			
		비율	69.5%	30.5%	100.0%					
	미혼	빈도	26	12	38					
		비율	68.4%	31.6%	100.0%					
연령 대	40~44세	빈도	81	46	127	6.556	.087			
		비율	63.8%	36.2%	100.0%					
	45~49세	빈도	61	33	94					
		비율	64.9%	35.1%	100.0%					
	50~54세	빈도	62	21	83					
		비율	74.7%	25.3%	100.0%					
	55~64세	빈도	61	18	81					
		비율	77.8%	22.2%	100.0%					
학 력	고등학교 졸업이하	빈도	38	18	56	1.252	.535			
		비율	67.9%	32.1%	100.0%					
	전문대학 졸업 (재학 포함)	빈도	45	25	70					
		비율	64.3%	35.7%	100.0%					
	대학교 이상 (재학 포함)	빈도	184	75	259					
		비율	71.0%	29.0%	100.0%					
개 인 월 평 균 소 득	200만원미만	빈도	42	25	67	6.523	.089			
		비율	62.7%	37.3%	100.0%					
	200만원이상~ 300만원미만	빈도	61	37	98					
		비율	62.2%	37.8%	100.0%					
	300만원이상~ 400만원미만	빈도	68	23	91					
		비율	74.7%	25.3%	100.0%					
	400만원이상	빈도	96	33	129					
		비율	74.4%	25.6%	100.0%					
	주거 형태	자가	빈도	206	87			293	0.528	.468
			비율	70.3%	29.7%			100.0%		
비자가		빈도	61	31	92					
		비율	66.3%	33.7%	100.0%					
총계		빈도	267	118	385					
		비율	69.4%	30.6%	100.0%					

5. 인구사회학적 요인에 따른 여가활동 유형(능동적, 수동적)의 분포 차이

인구사회학적 요인(성별, 결혼상태, 연령, 학력, 소득수준, 주거형태)에 따른 여가 활동 종류의 분포 차이를 위하여 카이제곱(χ^2)분석을 실시하였으며, 결과는 <표 7>과 같다.

여가활동 유형에 대한 결과는 조사대상 중 성별은 남자의 53.7%가 능동적 여가 활동에 참여하고 있으며, 여자의 62.1%가 수동적 여가활동에 참여하고 있으며, 각 집단의 분포는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($\chi^2=9.602$, $p=.002$). 개인월평균소득은 200만 원 미만 집단의 61.2%, 200만원이상~300만원미만 집단의 59.2%, 300만원이상~400만원미만 집단의 58.2%가 수동적 여가활동에 참여하고 있으며, 400만원이상 집단의 55.8%가 능동적 여가 활동에 참여하고 있다. 집단의 분포는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.($\chi^2=8.112$, $p=.044$).

결혼상태($\chi^2=0.662$, $p=.416$). 연령대($\chi^2=1.006$, $p=.800$). 학력($\chi^2=4.156$, $p=.125$). 주거형태($\chi^2=1.472$, $p=.225$) 등은 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

<표 7> 인구사회적 요인에 따른 여가활동 유형(능동적, 수동적)의 분포차이
(단위: 명, %)

구분	여가 활동 유형		총계	χ ²	p		
	능동적 여가	수동적 여가					
성 별	남자	빈도	102	88	190	9.602**	.002
		비율	53.7%	46.3%	100.0%		
	여자	빈도	74	121	195		
		비율	37.9%	62.1%	100.0%		
결혼 상태	기혼	빈도	161	186	347	0.662	.416
		비율	46.4%	53.6%	100.0%		
	미혼	빈도	15	23	38		
		비율	39.5%	60.5%	100.0%		
연령 대	40~44세	빈도	59	68	127	1.006	.800
		비율	46.5%	53.5%	100.0%		
	45~49세	빈도	45	49	94		
		비율	47.9%	52.1%	100.0%		
	50~54세	빈도	34	49	83		
		비율	41.0%	59.0%	100.0%		
	55~64세	빈도	38	43	81		
		비율	46.9%	53.1%	100.0%		
학 력	고등학교 졸업이하	빈도	24	32	56	4.156	.125
		비율	42.9%	57.1%	100.0%		
	전문대학 졸업 (재학 포함)	빈도	25	45	70		
		비율	35.7%	64.3%	100.0%		
	대학교 이상 (재학 포함)	빈도	127	132	259		
		비율	49.0%	51.0%	100.0%		
개 인 월 평 균 소 득	200만 원 미만	빈도	26	41	67	8.112*	.044
		비율	38.8%	61.2%	100.0%		
	200만 원 이상 ~ 300만 원 미만	빈도	40	58	98		
		비율	40.8%	59.2%	100.0%		
	300만원 이상~ 400만 원 미만	빈도	38	53	91		
		비율	41.8%	58.2%	100.0%		
	400만 원 이상	빈도	72	57	129		
		비율	55.8%	44.2%	100.0%		
주거 형태	자가	빈도	139	154	293	1.472	.225
		비율	47.4%	52.6%	100.0%		
	비자가	빈도	37	55	92		
		비율	40.2%	59.8%	100.0%		
	총계	빈도	176	209	385		
		비율	45.7%	54.3%	100.0%		

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

6. 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 여가만족도와 삶의 질의 평균비교

1) 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 여가만족도의 평균비교

인구사회학적 요인(성별, 결혼상태, 연령, 학력, 소득수준, 주거형태)과 여가활동 형태(정기적 여가활동, 여가활동 유형)에 따른 여가만족도 평균비교를 위하여 ANOVA분석을 실시하였으며, 결과는 <표 8>과 같다.

정기적 여가활동에 따른 여가만족도의 평균은 조사 대상 중 정기적 여가활동 참여집단이 3.955, 비참여집단이 3.456으로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=58.544$, $p=.000$). 즉, 정기적 여가활동 참여집단이 비참여집단보다 상대적으로 여가활동 만족도가 높게 나타났다. 여가활동 유형에 따른 여가만족도의 평균은 조사대상 중 능동적 여가활동 집단이 3.947, 수동적 여가활동 집단이 3.680으로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=17.812$, $p=.000$). 즉, 능동적 여가활동 집단이 수동적 여가활동 집단보다 상대적으로 여가활동 만족도가 높게 나타났다.

성별($t=2.431$, $p=.120$), 결혼상태($t=.025$, $p=.874$), 연령대 ($t=.599$, $p=.616$), 학력 ($t=.845$, $p=.430$), 개인월평균소득 ($t=1.689$, $p=.169$), 주거형태($t=.547$, $p=.460$)등은 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

<표 8> 인구사회적 요인과 여가활동 요인에 따른 여가만족도의 평균비교
(단위: 명, 점)

구분		표본 수	평균	표준 편차	T/F	p	
인구 사회학적 요인	성 별	남자	190	3.853	.624	2.431	.120
		여자	195	3.753	.639		
	결혼 상태	기혼	347	3.804	.645	.025	.874
		미혼	38	3.787	.512		
	연 령 대	40~44세	127	3.800	.603	.599	.616
		45~49세	94	3.764	.627		
		50~54세	83	3.772	.596		
		55~64세	81	3.881	.719		
	학 력	고등학교 졸업이하	56	3.808	.597	.845	.430
		전문대학 졸업 (재학 포함)	70	3.714	.621		
		대학교 이상 (재학 포함)	259	3.825	.643		
	개 인 월 평 균 소 득	200만원미만	67	3.689	.631	1.689	.169
		200만원이상~ 300만원미만	98	3.762	.588		
		300만원 이상~ 400만원미만	91	3.805	.610		
400만원이상		129	3.890	.675			
주거 형태	자가	293	3.816	.642	.547	.460	
	비자가	92	3.760	.602			
여가 활동 요인	정기적 여가 활동	예	267	3.955	.572	58.544***	.000
		아니오	118	3.456	.629		
	여가 활동 유형	능동적 여가	176	3.947	.626	17.812***	.000
		수동적 여가	209	3.680	.613		
총계		385	3.802	.632			

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

2) 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 삶의 질의 평균비교

인구사회학적 요인(성별, 결혼상태, 연령, 학력, 소득수준, 주거형태)과 여가 활동 형태(정기적 여가활동, 여가활동 유형)에 따른 삶의 질 평균을 위하여 ANOVA분석을 실시하였으며 결과는 <표 9>와 같다.

정기적 여가활동에 따른 삶의 질 평균은 조사대상 중 정기적 여가활동 참여집단이 3.896, 비참여집단이 3.475로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. ($t=44.517$, $p=.000$). 즉, 정기적 여가활동 참여집단이 비참여 집단보다 상대적으로 삶의 질이 높게 나타났다. 여가활동 유형에 따른 삶의 질 평균은 조사대상 중 능동적 여가활동 집단이 3.818, 수동적 여가활동 집단이 3.724로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다 ($t=17.812$, $p=.000$). 즉, 능동적 여가활동 집단이 수동적 여가활동 집단보다 삶의 질이 높게 나타났다.

성별($t=.082$, $p=.775$), 결혼상태($t=.228$, $p=.634$), 연령대($t=.806$, $p=.491$), 학력($t=1.786$, $p=.169$), 개인월평균소득($t=.664$, $p=.575$), 주거형태($t=.844$, $p=.359$)등은 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

<표 9> 인구사회적 요인과 여가활동 요인에 따른 삶의 질의 평균비교

(단위: 명, 점)

구분		표본 수	평균	표준 편차	T/F	p	
인구 사회학적 요인	성 별	남자	190	3.775	.600	.082	.775
		여자	195	3.758	.605		
	결혼 상태	기혼	347	3.771	.605	.228	.634
		미혼	38	3.722	.584		
	연 령 대	40~44세	127	3.730	.595	.806	.491
		45~49세	94	3.735	.580		
		50~54세	83	3.774	.588		
		55~64세	81	3.853	.654		
	학 력	고등학교 졸업이하	56	3.663	.571	1.786	.169
		전문대학 졸업 (재학 포함)	70	3.703	.625		
		대학교 이상 (재학 포함)	259	3.806	.601		
	개 인 월 평 균 소 득	200만원미만	67	3.690	.587	.664	.575
		200만원이상~ 300만원미만	98	3.743	.600		
		300만원이상~ 400만원미만	91	3.812	.598		
		400만원이상	129	3.792	.617		
	주거 형태	자가	293	3.782	.611	.844	.359
비자가		92	3.716	.574			
여가 활동 요인	정기적 여가 활동	예	267	3.896	.559	44.517***	.000
		아니오	118	3.475	.597		
	여가 활동 유형	능동적 여가	176	3.818	.573	17.812***	.000
		수동적 여가	209	3.724	.624		
총계		385	3.767	.602			

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

3) 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 가족관계 요인의 평균비교

인구사회학적 요인(성별, 결혼상태, 연령, 학력, 소득수준, 주거형태)과 여가활동 형태(정기적 여가활동, 여가활동 유형)에 따른 가족관계 요인의 평균을 위하여 ANOVA분석을 실시하였으며, 결과는 <표 10>과 같다.

결혼상태는 기혼이 4.086, 미혼이 3.860으로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=4.782$, $p=.029$). 즉, 기혼이 미혼보다 상대적으로 삶의 질이 높게 나타났다. 학력은 고등학교 졸업이하 3.958, 전문대학 졸업 3.919, 대학교 재학 이상 집단은 4.126%로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=4.230$, $p=.015$). 즉, 대학교 재학 이상 집단이 고등학교 이하와 전문대 재학 집단보다 삶의 질이 높게 나타났다. 정기적 여가활동 참여집단이 4.134, 비참여집단이 3.907로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=11.628$, $p=.001$). 즉, 정기적 여가활동 참여집단이 비참여집단 보다 삶의 질이 높게 나타났다.

성별($t=.038$, $p=.847$), 연령대($t=1.336$, $p=.262$), 개인월평균소득($t=.342$, $p=.795$), 주거형태($t=1.491$, $p=.223$), 여가활동 유형($t=1.403$, $p=.237$)등은 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

<표 10> 인구사회적 요인과 여가활동 요인에 따른 가족관계 요인의 평균비교
(단위: 명, 점)

구분		표본 수	평균	표준 편차	T/F	p	
인구 사회학적 요인	성 별	남자	190	4.070	.038	.847	
		여자	195	4.058			0.619
	결혼 상태	기혼	347	4.086	0.603	4.782*	.029
		미혼	38	3.860	0.642		
	연령 대	40~44세	127	4.126	0.600	1.336	.262
		45~49세	94	4.060	0.570		
		50~54세	83	3.956	0.609		
		55~64세	81	4.082	0.666		
	학 력	고등학교 졸업이하	56	3.958	0.562	4.230*	.015
		전문대학 졸업 (재학 포함)	70	3.919	0.691		
		대학교 이상 (재학 포함)	259	4.126	0.589		
	개 인 월 평 균 소 득	200만원미만	67	4.080	0.572	.342	.795
		200만원이상~ 300만원미만	98	4.010	0.654		
		300만원이상~ 400만원미만	91	4.081	0.545		
		400만원이상	129	4.085	0.642		
	주거 형태	자가	293	4.085	0.610	1.491	.223
비자가		92	3.996	0.608			
여가 활동 요인	정기적 여가 활동	예	267	4.134	11.628**	.001	
		아니오	118	3.907			0.605
	여가 활동 유형	능동적 여가	176	4.104	0.613	1.403	.237
		수동적 여가	209	4.030	0.607		
총계		385	4.064	0.610			

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

4) 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 사회관계 요인의 평균비교

인구사회학적 요인(성별, 결혼상태, 연령, 학력, 소득수준, 주거형태)과 여가활동 형태(정기적 여가활동, 여가활동 유형)에 따른 사회관계 요인의 평균을 위하여 ANOVA분석을 실시하였으며, 결과는 <표 11>과 같다.

정기적 여가활동 참여집단이 3.891, 비참여집단이 3.562로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=21.502$, $p=.000$). 즉, 정기적 여가활동 참여집단이 비참여집단보다 상대적으로 삶의 질이 높게 나타났다.

성별($t=.346$, $p=.556$), 결혼상태($t=1.096$, $p=.296$), 연령대($t=.195$, $p=.900$), 학력($t=1.953$, $p=.143$), 개인월평균소득($t=2.208$, $p=.087$), 주거형태($t=3.807$, $p=.052$), 여가활동 유형($t=1.761$, $p=.185$) 등은 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

<표 11> 인구사회적 요인과 여가활동 요인에 따른 사회관계 요인의 평균비교
(단위: 명, 점)

구분		표본 수	평균	표준 편차	T/F	p	
인구 사회학적 요인	성 별	남자	190	3.811	.636	.346	.556
		여자	195	3.771	.682		
	결혼 상태	기혼	347	3.802	.664	1.096	.296
		미혼	38	3.684	.610		
	연령 대	40~44세	127	3.816	.652	.195	.900
		45~49세	94	3.748	.650		
		50~54세	83	3.795	.631		
		55~64세	81	3.794	.718		
	학 력	고등학교 졸업이하	56	3.667	.610	1.953	.143
		전문대학 졸업 (재학 포함)	70	3.724	.688		
		대학교 이상 (재학 포함)	259	3.835	.659		
	개 인 월 평 균 소 득	200만원미만	67	3.622	.659	2.208	.087
		200만원이상~ 300만원미만	98	3.772	.636		
		300만원이상~ 400만원미만	91	3.821	.671		
		400만원이상	129	3.871	.659		
	주거 형태	자가	293	3.827	.668	3.807	.052
비자가		92	3.674	.621			
여가 활동 요인	정기적 여가 활동	예	267	3.891	.629	21.502***	.000
		아니오	118	3.562	.671		
	여가 활동 유형	능동적 여가	176	3.839	.641	1.761	.185
		수동적 여가	209	3.750	.673		
총계		385	3.790	.659			

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

5) 인구사회학적 요인과 여가활동 요인에 따른 여가관계 요인의 평균비교

인구사회학적 요인(성별, 결혼상태, 연령, 학력, 소득수준, 주거형태)과 여가활동 형태(정기적 여가활동, 여가활동 유형)에 따른 여가관계 요인의 평균을 위하여 ANOVA분석을 실시하였으며, 결과는 <표 12>와 같다.

연령대는 40~44세 집단이 3.247, 45~49세 집단이 3.397, 50~54세 집단이 3.570, 55~64세 집단이 3.683으로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=4.725$, $p=.003$). 즉, 나이가 많을수록 삶의 질이 높게 나타났다. 정기적 여가활동 참여집단이 3.662, 비참여집단이 2.955로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($t=58.296$, $p=.000$). 즉, 정기적 여가활동 참여집단이 비참여집단 보다 삶의 질이 높게 나타났다.

성별($t=.000$, $p=.990$), 결혼상태($t=1.656$, $p=.199$), 학력($t=.275$, $p=.760$), 개인월평균소득($t=.496$, $p=.686$), 주거형태($t=.165$, $p=.685$), 여가활동 유형($t=1.674$, $p=.197$) 등은 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

<표 12> 인구사회적 요인과 여가활동 요인에 따른 여가관계 요인의 평균비교
(단위: 명, 점)

구분		표본 수	평균	표준 편차	T/F	p		
인구 사회학적 요인	성 별	남자	190	3.446	.926	.000	.990	
		여자	195	3.444	.872			
	결혼 상태	기혼	347	3.426	.912	1.656	.199	
		미혼	38	3.623	.744			
	연령 대	40~44세	127	3.247	.912	4.725**	.003	
		45~49세	94	3.397	.914			
		50~54세	83	3.570	.827			
		55~64세	81	3.683	.866			
	학 력	고등학교 졸업이하	56	3.363	.802	.275	.760	
		전문대학 졸업 (재학 포함)	70	3.467	.848			
		대학교 이상 (재학 포함)	259	3.457	.932			
	개 인 월 평 균 소 득	200만원미만	67	3.368	.912	.495	.686	
		200만원이상~ 300만원미만	98	3.446	.855			
		300만원이상~ 400만원미만	91	3.535	.903			
		400만원이상	129	3.421	.924			
	주거 형태	자가	293	3.435	.915	.165	.685	
		비자가	92	3.478	.845			
	여가 활동 요인	정기적 여가 활동	예	267	3.662	.802	58.296***	.000
			아니오	118	2.955	.913		
여가 활동 유형		능동적 여가	176	3.509	.836	1.674	.197	
		수동적 여가	209	3.391	.945			
총계		385	3.445	.898				

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

7. 변수 간 상관관계 분석

구성 변수 간의 상관관계는 <표 13>과 같다. 본 연구에서 조사된 여가만족 요인(심리적, 교육적, 사회적, 긴장이완, 신체적), 삶의 질 요인(가족관계, 사회관계, 여가관계)과 여가만족 요인 평균인 여가만족도, 삶의 질 요인의 평균인 삶의 질에 대한 상관분석을 실시하였으며, 모든 요인은 통계적으로 유의한 정(+)적인 관계가 있는 것으로 나타났다.

<표 13> 변수 간의 상관관계 분석

(단위: Pearson 상관계수)

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
①	1									
②	.728***	1								
③	.623***	.573***	1							
④	.665***	.587***	.502***	1						
⑤	.55***	.482***	.467***	.488***	1					
⑥	.464***	.389***	.406***	.429***	.296***	1				
⑦	.551***	.507***	.525***	.487***	.401***	.660***	1			
⑧	.530***	.502***	.432***	.428***	.443***	.379***	.536***	1		
⑨	.882***	.829***	.784***	.786***	.763***	.485***	.608***	.579***	1	
⑩	.621***	.566***	.543***	.535***	.467***	.767***	.884***	.843***	.673***	1

***p<.001

① 심리적 요인 ② 교육적 요인 ③ 사회적 요인 ④ 긴장이완 요인 ⑤ 신체적 요인 ⑥ 가족관계 요인 ⑦ 사회관계 요인
⑧ 여가관계 요인 ⑨ 여가만족도 ⑩ 삶의 질

8. 여가활동 참여와 여가만족도가 삶의 질에 미치는 영향

인구사회학적 요인(성별, 결혼, 연령, 학력, 개월평균소득수준, 주거)과 독립변수인 여가활동과 여가만족도가 삶의 질 하위요인(가족관계, 사회관계, 여가관계)에 어떠한 영향을 미치는지 파악하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 다중회귀분석으로 다른 독립변수 주어졌을 때, 해당 독립변수가 종속변수의 평균에 얼마나 영향을 주는지 비표준화계수(B)로 파악이 가능하며, 표준화계수(β)로 각 독립변수 간 영향력 차이 비교가 가능하다.

1) 여가활동 참여와 여가만족이 삶의 질 하위변인 (가족관계)요인에 미치는 영향

인구사회학적 요인이 삶의 질 하위변인인 가족관계 요인에 미치는 영향은 <표 14>와 같다. 결혼은 미혼인 집단보다 기혼인 집단이 가족관계 요인이 .261 높게 나타났으며($\beta=.128, p<.01$) 가족관계 요인에 통계적으로 유의미하게 나타났다. 학력이 한 수준 증가할 때, 가족관계요인이 .095씩 증가하였으며 통계적으로 유의미하게 나타났으며($\beta=.115, p<.05$), 성별, 연령, 개인월평균소득수준, 주거 등은 가족관계 요인에 통계적으로는 유의미하지 않게 나타났다.

인구사회학적 요인을 통제하였을 때, 여가활동 참여와 여가만족이 삶의 질 하위변인 (가족관계)요인에 미치는 영향을 분석한 결과는 여가만족 요인 중 심리적 요인은 정(+)적인 영향($\beta=.215, p<.01$), 사회적 요인은 정(+)적인 영향($\beta=.187, p<.01$), 긴장이완 요인은 정(+)적인 영향($\beta=.151, p<.05$)이 가족관계 요인에 통계적으로 유의미하게 나타났다. 즉, 여가만족 요인 중 심리적 요인, 사회적 요인, 긴장이완 요인이 모두 가족관계 요인에 긍정적 영향이 나타났으며, 심리적 요인 사회적 요인이 동일하게 가족관계 요인에 높게 나타났다. 정기적 여가활동, 여가활동 유형, 여가만족 요인 중 교육적 요인, 신체적 요인은 가족관계 요인에 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

<표 14> 여가활동 참여에 따른 여가만족이 삶의 질 하위변인(가족관계) 요인에 미치는 영향

구분	비표준화계수		표준화	t	p	
	B	표준오차	계수 β			
(상수)	1.819	.237		7.692***	.000	
인구 사회학적 요인	성별 ¹⁾	.041	.058	.033	.699	.485
	결혼 ²⁾	.261	.095	.128	2.762**	.006
	연령	-.028	.026	-.052	-1.079	.281
	학력	.095	.041	.115	2.335*	.020
	개인월평균소득수준	-.046	.028	-.084	-1.683	.093
	주거 ³⁾	.023	.067	.016	.348	.728
여가활동	정기적여가활동 ⁴⁾	.029	.066	.022	.433	.665
	여가활동유형 ⁵⁾	-.067	.058	-.055	-1.147	.252
여가만족	심리적요인	.172	.065	.215	2.635**	.009
	교육적요인	.027	.053	.035	.509	.611
	사회적요인	.143	.046	.187	3.138**	.002
	긴장이완요인	.145	.061	.151	2.378*	.018
	신체적요인	.011	.037	.017	.309	.757
R ² (adjusted R ²)			.290(.265)			
F(p)			11.662***(.000)			
Durbin-Watson			2.053			

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

1)더미성별: 여=1, 2)더미결혼: 1=기혼, 3)더미주거: 1=자가 4)더미정기적 여가활동: 예=1,

5)더미여가활동 유형: 1=능동적여가

† 다중공선성은 나타나지 않음

2) 여가활동 참여와 여가만족이 삶의 질 하위변인 (사회관계)요인에 미치는 영향

인구사회학적 요인이 삶의 질 하위변인인 사회관계요인에 미치는 영향은 <표 15>와 같다. 성별, 결혼, 연령, 학력, 개인월평균소득, 주거 등 인구 사회학적 요인의 모든 집단은 사회관계 요인에 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

인구사회학적 요인을 통제하였을 때, 여가활동 참여와 여가만족이 삶의 질 하위변인(사회관계)요인에 미치는 영향을 분석한 결과, 여가만족 요인 중 심리적 요인은 정(+)적인 영향($\beta=.154$, $p<.05$)이, 교육적 요인은 정(+)적인 영향($\beta=.126$, $p<.05$)이, 사회적 요인은 정(+)적인 영향($\beta=.278$, $p<.001$)이, 긴장이완 요인은 정(+)적인 영향($\beta=.115$, $p<.05$)이 사회관계 요인에 통계적으로 유의미하게 나타났다. 즉, 여가만족 요인 중 심리적 요인, 교육적 요인, 사회적 요인, 긴장이완 요인이 삶의 질 하위변인(사회관계) 요인에 긍정적인 영향이 나타났으며, 여가만족 요인 중 사회적 요인이 삶의 질 하위변인 (사회관계)요인에 가장 높게 나타났다. 정기적 여가활동, 여가활동 유형, 신체적 요인은 삶의 질 하위변인 (가족관계)요인에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

<표 15> 여가활동 참여에 따른 여가만족이 삶의 질 하위변인(사회관계) 요인에 미치는 영향

구분	비표준화계수		표준화	t	p	
	B	표준오차	계수 β			
(상수)	.993	.234		4.236***	.000	
인구 사회학적 요인	성별 ¹⁾	.077	.058	.059	1.347	.179
	결혼 ²⁾	.076	.094	.034	.812	.417
	연령	-.018	.025	-.032	-.727	.468
	학력	.058	.040	.064	1.424	.155
	개인월평균소득수준	.029	.027	.049	1.071	.285
	주거 ³⁾	.102	.066	.066	1.540	.124
여가활동	정기적여가활동 ⁴⁾	.066	.065	.046	1.010	.313
	여가활동유형 ⁵⁾	-.104	.058	-.078	-1.798	.073
여가만족	심리적요인	.133	.065	.154	2.052*	.041
	교육적요인	.106	.052	.126	2.032*	.043
	사회적요인	.229	.045	.278	5.072***	.000
	건강이완요인	.119	.060	.115	1.974*	.049
	신체적요인	.051	.037	.072	1.385	.167
R ² (adjusted R ²)			.404(.383)			
F(p)			19.313***(.000)			
Durbin-Watson			1.846			

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

1)더미성별: 여=1, 2)더미결혼: 1=기혼, 3)더미주거: 1=자가 4)더미정기적여가활동: 예=1,

5)더미여가활동유형:1=능동적여가

† 다중공선성은 나타나지 않음

3) 여가활동 참여와 여가만족이 삶의 질 하위변인 (여가관계)요인에 미치는 영향

인구사회학적 요인이 삶의 질 하위변인인 여가관계 요인에 미치는 영향은 <표 16>과 같다. 연령이 한 수준 증가할 때, 여가관계 요인이 .151씩 증가하였으며, ($\beta = .192, p < .001$), 여가관계 요인에 통계적으로 유의미하게 나타났다. 학력이 한 수준 증가할 때, 여가관계 요인이 .109씩 증가했으며 ($\beta = .089, p < .05$) 여가관계 요인에 통계적으로 유의미하게 나타났다. 즉, 연령과 학력이 한 수준 증가할수록 여가관계요인에 긍정적인 영향이 나타났으며, 성별, 결혼, 개인월평균소득수준, 주거 등은 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

인구사회학적 요인을 통제하였을 때, 여가활동 참여와 여가만족이 삶의 질 하위변인(여가관계)요인에 미치는 영향을 분석한 결과는 정기적 여가활동 참여는 여가관계 요인에 정(+)적인 영향($\beta = .173, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났으며, 여가만족 요인 중 심리적 요인은 정(+)적인 영향($\beta = .204, p < .01$)을, 교육적 요인은 정(+)적인 영향($\beta = .164, p < .01$), 신체적 요인은 정(+)적인 영향($\beta = .137, p < .01$)을 여가관계 요인에 통계적으로 유의미하게 나타났다. 즉, 정기적 여가활동, 여가만족 요인 중 심리적 요인, 교육적 요인, 신체적 요인은 여가관계 요인에 긍정적인 영향이 나타났으며, 여가만족 요인 중 심리적요인이 여가관계 요인에 가장 높게 나타났다. 여가활동 유형, 여가만족 요인 중 사회적 요인, 긴장이완 요인은 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

<표 16> 여가활동 참여에 따른 여가만족이 삶의 질 하위변인 (여가관계) 요인에 미치는 영향

구분	비표준화계수		표준화	t	p	
	B	표준오차	계수 β			
(상수)	.232	.316		.734	.464	
인구 사회학적 요인	성별 ¹⁾	.071	.078	.039	.910	.364
	결혼 ²⁾	-.229	.126	-.076	-1.815	.070
	연령	.151	.034	.192	4.418***	.000
	학력	.109	.055	.089	2.000*	.046
	개인월평균소득수준	-.041	.037	-.051	-1.126	.261
	주거 ³⁾	-.088	.089	-.042	-.987	.324
	여가활동	정기적여가활동 ⁴⁾	.337	.088	.173	3.826***
	여가활동유형 ⁵⁾	-.152	.078	-.084	-1.950	.052
여가만족	심리적요인	.240	.087	.204	2.750**	.006
	교육적요인	.188	.070	.164	2.672**	.008
	사회적요인	.106	.061	.094	1.740	.083
	긴장이완요인	.070	.081	.050	.865	.388
	신체적요인	.132	.049	.137	2.682**	.008
R ² (adjusted R ²)			.415(.394)			
F(p)			20.238***(.000)			
Durbin-Watson			1.836			

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

1)더미성별: 여=1, 2)더미결혼: 1=기혼, 3)더미주거: 1=자가 4)더미정기적여가활동: 예=1,

5)더미여가활동유형: 1=능동적여가

† 다중공선성은 나타나지 않음

4) 여가활동 참여와 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향

인구사회학적 요인이 삶의 질에 미치는 영향은 <표 17>과 같다. 학력이 한 수준 증가할 때, 삶의 질이 .087씩 증가하였으며($\beta=.107, p<.05$) 삶의 질에 통계적으로 유의미하게 나타났으며, 성별, 결혼, 연령, 개인월평균소득, 주거 등은 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

인구사회학적 요인을 통제하였을 때, 여가활동 참여와 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향을 분석한 결과는 정기적 여가활동 참여는 삶의 질에 정(+)적인 영향($\beta=.110, p<.05$)을 미치는 것으로 나타났으며, 여가활동 유형이 수동적일 때 정(+)적인 영향($\beta=-.089, p<.05$)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 정기적 여가활동 참여는 삶의 질에 긍정적인 영향이 나타났으며, 여가활동 유형이 수동적일 경우 긍정적인 영향이 나타났다. 여가만족 요인 중 심리적 요인($\beta=.230, p<.01$), 교육적 요인($\beta=.139, p<.05$), 사회적 요인($\beta=.211, p<.001$), 긴장이완 요인($\beta=.118, p<.05$), 신체적 요인($\beta=.100, p<.05$)등은 모두 삶의 질에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 여가만족 하위변인 모두 긍정적인 영향이 나타났으며, 여가만족 요인 중 사회적 요인이 삶의 질에 가장 높게 나타났다.

<표 17> 여가활동 참여에 따른 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향

구분	비표준화계수		표준화	t	p	
	B	표준오차	계수 β			
(상수)	1.015	.198		5.115***	.000	
인구 사회학적 요인	성별 ¹⁾	.063	.049	.052	1.291	.197
	결혼 ²⁾	.036	.079	.018	.453	.651
	연령	.035	.021	.066	1.631	.104
	학력	.087	.034	.107	2.551*	.011
	개인월평균소득수준	-.020	.023	-.036	-.845	.399
	주거 ³⁾	.012	.056	.009	.220	.826
여가활동	정기적여가활동 ⁴⁾	.144	.055	.110	2.602*	.010
	여가활동유형 ⁵⁾	-.107	.049	-.089	-2.200*	.028
여가만족	심리적요인	.181	.055	.230	3.316**	.001
	교육적요인	.107	.044	.139	2.422*	.016
	사회적요인	.159	.038	.211	4.169***	.000
	긴장이완요인	.112	.051	.118	2.182*	.030
	신체적요인	.065	.031	.100	2.093*	.037
R ² (adjusted R ²)			.488(.470)			
F(p)			27.186***(.000)			
Durbin-Watson			1.841			

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

1)더미성별: 여=1, 2)더미결혼: 1=기혼, 3)더미주거: 1=자가 4)더미정기적여가활동:예=1,

5)더미여가활동유형:1=능동적여가

† 다중공선성은 나타나지 않음

5) 연구가설 채택 여부

본 연구에서 제안한 연구모형에 따른 가설과 통계분석 결과에 따른 가설 채택 여부를 <표 18>과 같이 정리하였다.

<표 18>에서 나타난 바와 같이 가설1-3 (중장년층의 정기적 여가활동은 삶의 질의 여가관계 요인에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다), 가설1-4 (중장년층의 정기적 여가활동은 삶의 질에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다), 가설3-1(중장년층이 여가활동 참여와 여가만족도의 심리적 요인은 삶의 질에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다), 가설3-2(중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 교육적 요인은 삶의 질에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다), 가설3-3(중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 사회적 요인은 삶의 질에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다), 3-4(중장년층의 여가만족도의 긴장이완 요인은 삶의 질에 정적(+)인 영향을 미칠 것이다), 가설 3-5(중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 신체적 요인은 삶의 질에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다)는 가설이 모두 채택된 것으로 나타났으며, 가설 1-1(중장년층의 정기적 여가활동은 삶의 질의 가족관계 요인에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다), 가설 1-2(중장년층의 정기적 여가활동은 삶의 질의 사회관계 요인에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다), 가설2(중장년층이 참여하는 수동적여가 유형보다 능동적여가 유형일수록 삶의 질에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다)는 가설이 채택되지 않은 것으로 나타났다.

<표 18> 연구가설 채택 여부

가설	내 용	가설채택 여부
가설1-1	중장년층의 정기적 여가활동은 삶의 질의 가족관계 요인에 정(+) ⁺ 적인 영향을 미칠 것이다.	X
가설1-2	중장년층의 정기적 여가활동은 삶의 질의 사회관계 요인에 정(+) ⁺ 적인 영향을 미칠 것이다.	X
가설1-3	중장년층의 정기적 여가활동은 삶의 질의 여가관계 요인에 정(+) ⁺ 적인 영향을 미칠 것이다.	O
가설1-4	중장년층의 정기적 여가활동은 삶의 질에 정(+) ⁺ 적인 영향을 미칠 것이다.	O
가설2	중장년층이 참여하는 수동적 여가유형 보다 능동적 여가유형 일수록 삶의 질에 정(+) ⁺ 적인 영향을 미칠 것이다.	X
가설3-1	중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 심리적 요인은 삶의 질에 정(+) ⁺ 적인 영향을 미칠 것이다.	O
가설3-2	중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 교육적 요인은 삶의 질에 정(+) ⁺ 적인 영향을 미칠 것이다.	O
가설3-3	중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 사회적 요인은 삶의 질에 정(+) ⁺ 적인 영향을 미칠 것이다.	O
가설3-4	중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 긴장이완 요인은 삶의 질에 정(+) ⁺ 적인 영향을 미칠 것이다.	O
가설3-5	중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도의 신체적 요인은 삶의 질에 정(+) ⁺ 적인 영향을 미칠 것이다.	O

V. 결론 및 제언

1. 연구결과

본 연구는 중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 어떠한 영향이 있는지 규명함으로써 중장년층이 더 적극적 여가활동 참여와 효과적인 여가활동의 방향을 제시할 수 있는 기초자료를 제공하고, 스스로 여가활동에 참여하는 것이 삶의 질 향상에 효과적이라는 구체적인 근거를 제시함이 본 연구의 목적이다.

이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 연구대상은 제주지역에 거주하는 40세에서 64세 이하의 중장년층을 연구대상으로 설문조사를 실시하였으며, 배부된 설문지는 405부 중 불성실하게 기입한 설문지 20부를 제외한 여자 195부, 남자 190부가 최종 분석에 사용되었다.

자료분석방법은 SPSS 22.0 프로그램(Program)을 사용하여 신뢰도분석, 빈도분석, 기술통계분석, 카이제곱(χ^2)분석, 일원배치분산분석(ANOVA), 상관관계분석, 다중회귀분석을 실시하였다.

연구결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자 인구사회학적 특성을 알아보기 위해 성별에 대한 빈도분석을 실시한 결과 남자가 190명(49.4%), 여자가 195명(0.6%)으로 나타났으며, 기혼이 347명(90.1%), 미혼이 38명(9.9%)으로 나타났다. 연령대는 40~44세가 127명(33.0%)으로 가장 높게 나타났으며, 45~49세가 94명(24.4%), 50~54세가 83명(21.6%), 55~64세가 81명(21.0%)으로 나타났다. 학력은 대학교 이상(재학 포함) 259명(67.3%)이 가장 높게 나타났으며, 전문대 졸업(재학 포함) 70명(18.2%), 고졸 이하 56명(14.5%)으로 나타났다. 개인월평균소득은 400만원 이상이 129명인 33.5%로 가장 높게 나타났다. 200만원이상에서 300만원미만이 98명(25.5%), 300만원 이상에서 400만원미만이 91명(23.6%), 200만원미만이 67명(17.4%)으로 나타났다. 주거형태는 자가 293명(76.1%)으로 절반 이상이 주택을 소유하고 있었

고, 비자가 92명(23.9%)으로 나타났다.

둘째, 중장년층 남녀의 성별에 따른 여가활동 유형의 빈도분석 결과는 살펴보면, 남자가 가장 많이 활동하는 여가활동 유형은 1위 스포츠참여 71명(37.4%), 2위 휴식활동, 3위 취미오락활동, 4위 문화예술관람활동, 스포츠관람활동, 5위 관광활동, 6위 사회 및 기타활동, 7위 문화예술참여활동으로 나타났다. 여자가 가장 많이 활동하는 여가활동 유형은 1위 휴식활동으로 67명(34.4%), 2위 스포츠참여활동, 3위 취미오락활동, 4위 문화예술관람활동, 5위 사회 및 기타활동, 6위 문화예술참여활동, 7위 관광활동, 8위 스포츠관람활동으로 나타났으며, 학력이 높을수록 스포츠참여에 관심이 높게 나타나고 있다.

셋째, 남자는 73.2%, 여자는 65.6%가 정기적 여가활동에 참여하는 것으로 나타났으며, 또한 남자 중 53.7%는 능동적 여가활동에, 여자 62.1%는 수동적 여가활동에 참여하고 있는 것으로 나타났다.

넷째, 중장년층 남녀의 정기적 여가활동에 따른 여가만족도의 평균은 정기적 여가활동 참여집단이 3.955, 비참여집단이 3.456으로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($t=58.544$, $p=.000$). 즉, 정기적 여가활동 참여집단이 비참여집단보다 상대적으로 여가활동 만족도가 높게 나타났다. 여가활동 유형에 따른 여가만족도의 평균은 조사대상 중 능동적 여가활동 집단이 3.947, 수동적 여가활동 집단이 3.680으로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($t=17.812$, $p=.000$). 즉, 능동적 여가활동 집단이 수동적 여가활동 집단보다 상대적으로 여가활동 만족도가 높게 나타났다.

다섯째, 중장년층 남녀의 여가활동 요인에 따른 삶의 질 평균에서는 정기적 여가활동 참여집단이 3.896, 비참여집단이 3.475로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. ($t=44.517$, $p=.000$). 즉, 정기적 여가활동 참여집단이 비참여집단보다 상대적으로 삶의 질이 높게 나타났다. 여가활동 유형에 따른 삶의 질 평균은 능동적 여가활동 집단이 3.818, 수동적 여가활동 집단이 3.724로 나타났으며, 평균의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($t=17.812$, $p=.000$). 즉, 능동적 여가활동 집단이 수동적 여가활동 집단보다 삶의 질이 높게 나타났다.

여섯째, 중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 어떠한 영향이 미치는

지 분석한 결과, 중장년층이 참여하는 정기적 여가활동은 삶의 질의 하위요인인 사회관계 요인에 영향이 미치는가에 대하여 분석한 결과, 여가만족 요인 중 심리적, 교육적, 사회적, 긴장이완 요인은 사회관계 요인에 정(+)적인 영향이 나타났다. 그리고 중장년층이 참여하는 정기적 여가활동은 삶의 질의 하위요인인 여가관계 요인에 영향이 미치는가에 대하여 분석한 결과 여가만족 요인 중 심리적 요인, 교육적 요인, 신체적 요인이 여가관계 요인에 정(+)적인 영향이 나타났다. 중장년층이 참여하는 정기적 여가활동은 삶의 질에 영향을 미치는가에 대하여 분석한 결과 정기적 여가활동 참여는 삶의 질에 정(+)적인 영향이 나타났으며, 가설검증 결과 채택된 것으로 나타나고 있다. 안영선(2008)은 중년기 여가활동과 삶의 질에 관한 연구에서 여가활동과 삶의 질은 1%의 유의수준에서 정(+)적인 영향이 미쳤다는 연구결과가 보고되어 본 연구의 연구 결과를 지지해 주고 있다. 주부를 대상으로 한 선행연구(한경미·황덕순, 1990)에서는 여가활동 유형에 따라 적극적 여가의 시간이 많을수록 생활의 질 인식도가 높아지는 반면, 소극적 여가의 시간이 많을수록 생활의 질 인식도가 떨어진다고 보고 되었다. 그러나 본 연구에서는 중장년층이 참여하는 수동적여가 유형보다 능동적여가 유형일수록 삶의 질에 영향을 미치는가에 대하여 분석한 결과는, 능동적 여가활동 참여집단보다 수동적 여가활동 참여집단이 삶의 질에 대한 만족도가 높게 나타났다. 이는 이누미야 요시유키·김정윤(2003)의 소극적여가로 분류되는 독서나 음악감상을 중심으로 여가생활을 보내는 경우라 할지라도 여가시간에 의해 삶의 질을 떨어뜨리지 않고 오히려 삶의 질을 향상시킬 수도 있다는 것을 시사한 연구가 본 연구를 지지해 주고 있다.

일곱째, 중장년층의 여가활동 참여와 여가만족도는 삶의 질에 영향을 미치는가의 분석 결과는 여가만족 요인 중 심리적, 교육적, 사회적, 긴장이완, 신체적 요인이 삶의 질에 정(+)적인 영향이 나타났으며, 여가만족 요인 중 사회적 요인이 삶의 질에 대한 만족도가 가장 높게 나타나고 있다. 가설검증 결과 채택된 것으로 나타나고 있다. 이는 김향미(2005)의 직장 근무 형태에 따른 여가만족이 삶의 질에 큰 영향을 준다고 보고하였고, 박명배(2003)의 연구는 여가활동 만족도가 삶의 질의 향상에 미치는 연구에서 여가만족도의 심리적, 교육적, 사회적 요인이 삶의 질에 많은 영향을 미친다고 보고되어 본 연구 결과를 지지해 주고 있다.

연구결과를 바탕으로 중장년층이 여가활동으로 인해 여가만족도가 높아지면 삶의 질이 향상된다는 결과를 가져오게 되는 것에 있어서 여가활동의 가치가 재조명되어야 한다는 것을 시사한다. 인구의 중심이 되는 중장년층의 건강한 삶을 위해 정책, 제도적으로 여가활동에 필요한 시설이나 프로그램 개발이 필요하다. 하지만 여가에 대한 개인적 인식이나 다양한 관계망을 스스로 찾아서 적극적인 참여가 이루어지는 것이 우선되어야 한다.

2. 제언

본 연구는 제주지역에 거주하는 40세에서 64세 이하의 중장년층 남녀를 연구 대상으로 중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 영향이 미치는지 살펴 보았다. 연구결과를 바탕으로 제언하고자 한다.

첫째, 남녀모두 스포츠참여활동과 휴식활동이 가장 높게 나타났다. 스포츠활동은 일반적으로 넓은 공간이 필요한데 이는 개인적으로 해결할 수 없는 영역이다. 따라서 국가나 지방자치단체에 의한 스포츠, 휴식을 함께 할 수 있는 시설공급이 선행되어야 하며, 중장년층의 여가활동 프로그램 개발 및 참여를 장려할 필요가 있는 것으로 보인다.

둘째, 중장년층 남녀의 정기적 여가활동에 따른 여가만족도와 삶의 질의 평균은 정기적 여가활동 참여집단이 비참여집단보다 상대적으로 여가활동 만족도와 삶의 질이 높게 나타났다. 나아가 정기적 여가활동의 참여는 개인이 혼자 즐기거나 행하는 것이 아니고 정보를 서로 교환하고 흥미의 폭을 넓히게 해서 집단 구성원 간의 소속감, 안정감 등 개인에게 있어서 부족한 경험들을 풍부하게 해줄 수 있는 사회 교육적 기능도 포함하고 있다. 적극적인 여가활동을 통하여 자아를 실현시키고 삶의 질이 향상되는 것으로 볼 수 있다. 따라서 중장년층이 참여할 수 있는 다양한 여가 프로그램 개발과 접근성이 좋은 시설이 필요하다.

3. 연구의 한계

본 연구의 한계점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 제주지역에 거주하는 40세에서 64세 이하의 중장년층 남녀를 대상으로 설문을 하였기 때문에 연구결과를 모든 중장년층 남녀의 일반적인 특성으로 일반화하기는 한계가 있다. 본 연구결과를 일반화를 위해서는 지역적인 대상의 범위 확대와 지역적인 요인 등을 반영하여 연구자료의 표집 방법을 고려할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 연구대상자의 자기 기입식 방식으로 조사가 이루어졌으므로 응답자의 방어적인 태도 등 실제 응답에서 과장 또는 축소되는 등 응답에 한계가 있다고 판단 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 자료의 객관성 확보와 정확한 자료수집을 위하여 자기 보고식 검사와 개인적인 면담을 통하여 질적 연구 방법 등을 병행해서 연구결과를 일반화를 위한 추후 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

- 강선아. 2006. “여가 활동 유형이 삶의 질에 미치는 영향”. 세종대학교 대학원 석사학위논문.
- 강현욱·전태준. 2012. “대학 운동선수의 여가 활동에 따른 여가만족과 생활 만족의 관계에서 여가몰입의 매개효과 검증”. 『한국여가레크리에이션학회지』 36(3), 36-48.
- 강희종. 2007. “삶의 질과 과학기술”. 『과학기술정책』 166, 58-70.
- 고보선. 2008. “제주노인 삶의 유형별 건강 및 심리적 특성에 관한 연구 : 성공적 노후 척도를 중심으로”. 『노인복지연구』 39, 323-346.
- 고승덕·조숙행. 1997. “노인의 삶의 질 향상을 위한 요인 추출”. 『한국 노년학』 . 17(2)
- 국가과학기술위원회. 2007. “비전 2030 실현을 위한 기술 기반 삶의 질 종합계획 수립 연구”.
- 국민건강보험공단. 2019. 생애주기별 5구간.
- 권미애·김태현. 2008. “노년기 삶의 만족도에 관한 연구”. 『한국 노년학회』 28(4), 1089-1111.
- 권귀숙. 2011. “아방도 없고 허난 밥도 없고: 제주 4·3의 여성사”. 『4·3과 역사』 11 : 65-88.
- 김경범. 2011. “경찰공무원의 여가활동 참여만족과 조직 커뮤니케이션, 조직유효성 및 삶의 질과의 관계”. 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 김광득. 2003. 『여가와 현대사회』 . 서울: 백산출판사.
- 김길숙. 2009. “중년여성의 생활체육 배드민턴 참여와 여가만족의 관계”. 인천대학교 석사학위논문.
- 김덕천. 1999. “지방자치단체의 특성화에 따른 여가 스포츠 정책모형”. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 김도준·강병표. 2010. “고등학교 씨름선수들의 여가 활동 유형 및 여가만족도에

- 관한 연구”. 『무도연구소지』 21(1), 155-160.
- 김명자. 1989. “중년기 위기감 및 그 관련 변인에 관한 연구”. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명중. 2007. “일본의 워크 라이프 밸런스 추진상황”. 『국제노동브리프』 - 179-5(8), 94-104.
- 김미옥. 1993. 간호사의 삶의 질에 관한 연구 : 서울지역 6개 종합병원 간호사 설문조사”. 한양대학교 행정대학원 석사학위 논문.
- 김미량 · 이연주 · 황선환. 2010. 여가만족척도(LSS-short form)의 타당도 검증과 적용.
- 김신영 · 김영은 외. 2021. “중년 후기 나이 들의 인식에 관한 문헌 연구”. 부부 가족 상담 연구
- 김재현. 2013. “노인들의 여가 참여 특성에 따른 우울감, 사회적응, 여가만족, 삶의 만족에 관한 연구”. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김진섭. 1991. 『현대 여가론』. 서울:형설출판사.
- 김진아. 2019. “지역정체성 형성의 관점에서 본 제주 신화 축제 연구”. 제주대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김창민. 2007. “호적중초에 나타난 19세기 제주도 가족과 가구의 성격”. 『지방사와 지방문화』 13(2), 371-396.
- 김창원. 2015. “직장인들의 여가 활동 참여에 따른 여가만족이 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향 : 구미시를 중심으로”. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김태성 · 차지원. 2010. “한·일 정구 활동 참여자의 몰입경험, 여가만족, 생활만족, 행복감의 관계”. 『한국여성체육학회지』 24(4), 141-162.
- 김향원. 1990. “제주도 주민의 정체성에 관한 연구”. 서울대학교 박사학위논문.
- 김현일. 2003. “주 5일제와 주 6일제 근무자들의 여가활동 실태 및 여가만족”. 고려대학교 석사학위논문.
- 김향미. 2005. “직장 근무 형태에 따른 여가만족도 및 삶의 질 차이에 관한 연구”. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜숙. 1999. 『제주도 가족과 쉼당』 서울 : 제주대 출판부.

- 김효미. 2009. “엘리트 선수들의 여가 인식에 따른 여가만족이 생활 만족에 미치는 영향”. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 나규민. 2021. “대학 축구선수들의 여가 활동 유형에 따른 여가만족 및 운동스차이 검증”. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 노용구. 2008. 여가학 총론. 서울: 『레인보우북스』
- 남승미. 2019. “중년기의 여가 활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향연구 : 자아탄력성과 여가만족도의 매개효과를 중심으로”. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 남외자. 2001. “여가 활동 유형이 여가만족도에 미치는 영향에 관한 분석”. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 노용구. 2001. 『여가학』 서울: 대경북스.
- 노유자. 1988. “서울지역 중년기 성인의 삶의 질에 관한 분석연구”. 연세대학교 박사학위논문.
- 명재용·유강원. 2016. “대학 운동선수의 여가만족, 자아존중감 및 행복의 관계”. 인문 사회. 21, 7(5), 379-401.
- 모창배. 1993. “여가 활동 차이 유형과 생활 만족도에 관한 실증적 연구”. 국민대학교 박사학위논문.
- 문광선. 2019. “대학 태권도 선수의 여가 정체성에 따른 생활 만족 및 여가만족의 관계”. 『한국스포츠학회지』
- 문정원. 2010. “한국 여자 프로골프선수의 여가태도 및 여가제약이 여가만족에 미치는 영향”. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 문현주. 2013. “중년기의 여가라이프스타일, 여가인지, 여가 충족 및 노후 준비행동의 관계”. 용인대학교 대학원 박사학위논문.
- 민경훈·김수겸. 2006. “목회자들의 여가활동 참여에 따른 심리적 행복감 및 생활만족도”. 『코칭능력개발지』 . 2, 165-174.
- 문화체육관광부. 1995. 『국민 여가활동 조사』 .
- 문화체육관광부. 2020. 『국민 여가활동 조사』 .
- 박명배. 2003. “여가 활동 만족도가 삶의 질 향상에 미치는 영향”. 『한국스포츠리서치』 14(2), 191-200.

- 박미현. 2007. “중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감, 여가만족 및 생활 만족의 관계”. 상명대학교 대학원 박사학위논문.
- 박선영. 2013. “삶의 의미와 심리적 건강의 관계: 다차원적 삶의 의미 척도와 의미 감 증진 개발 프로그램 개발”. 서울대학교 박사학위논문.
- 박은정. 2013. “중년여성의 등산 활동이 심리적 안녕감 및 여가만족에 미치는 효과”. 한신대학교 대학원 석사학위논문.
- 백원칠·송은일. 2010. “고등학교 태권도 선수의 여가 활동 유형에 따른 여가제약, 여가만족의 관계”. 『한국사회체육학회지』 42(2).1321-1330.
- 서정조. 2006. “제주도 노인의 삶의 질에 관한 조사 연구”. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신승배. 2015. “한국인의 행복감 결정요인”. 경희대 사회과학연구원.
- 새들러. 2006. 서드 에이지, 마흔 이후 30년. 출판사:사이.
- 안경일. 1997. “청소년 여가활용 의식에 관한 연구”. 경기대학교 대학원 논문집.
- 안계일. 2005. “노인의 생활체육 참여에 따른 여가만족도에 관한 연구”. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 안병욱. 2009. “한국성인 여가만족 측정 도구 개발”. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 안병훈. 2008. “공무원의 여가활동과 직무스트레스, 직무만족 및 삶의 질의 관계”. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 안영선. 2008. “중년의 여가 활동과 삶의 질에 관한 연구”. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- 양광희. 2000. “기혼여성의 여가활동 참여와 여가태도 및 여가만족의 관계”, 서울대학교 석사학위논문.
- 양재영. 2012. “여가가 일과 삶의 질에 미치는 영향 : 여행사 직원의 여가태도 수준을 중심으로”. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 염연자. 2005. “경로당 이용 노인의 생활 만족도 연구 : 익산시를 중심으로”. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 오세복. 1999. “대도시 교원의 여가 형태와 직무만족에 관한 연구”. 부산대학교 대학원 박사학위논문.

- 원영신. 2012. 『스포츠사회학 플러스』. 서울: 대경북스.
- 원유병. 1998. “중년여성의 생활체육 참여 경험이 정신건강에 미치는 영향”. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 유효순. 2016. “중장년층의 가족관계 특성, 자기효능감이 노후 준비에 미치는 영향”. 국제신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤영식. 2006. “청소년들의 스포츠활동 참가와 여가만족 및 여가제약의 관계”. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤이중. 1996. “직장인의 생활체육 참가가 인지된 삶의 질에 미치는 영향”. 서울대학교 박사학위논문.
- 윤태진·김량영·심상신, 2011. “스노보드 참가자의 재미요인이 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향”. 『한국웰니스학회지』 6(1), 13-23.
- 이근영. 2020. “제주지역 중년여성의 사회적 자본과 노후 준비가 성공적 노화에 미치는 영향”. 제주대학교 보건복지대학원 석사학위논문.
- 이동현·김승철. 2003. ‘중년여성의 여가 스포츠 참여가 삶의 질에 미치는 영향’. 『한국스포츠학회지』.
- 이려정. 2010. “대학생의 여가 활동과 여가만족, 생활 만족 간 영향 관계 연구”. 한양대학교 관광연구소, 22(2), 155-178.
- 이명희. 2017. “노인의 여가만족과 여가몰입이 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구 : 심리적 안녕감의 매개효과 중심으로”. 예명대학교 대학원 박사학위논문.
- 이수애. 2004. “주관적 삶의 질 설명모형에 관한 연구”. 동신대학교 박사학위논문. 전남.
- 이에리사. 1996. “생활체육 활동과 직장인의 여가몰입 여가만족 및 생활만족의 관계”. 명지대 대학원 박사학위논문.
- 이운해. 2018. “중장년층 사는 방법이 O2O서비스 이용 의도와 삶의 질에 미치는 영향”. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이현숙. 2009. “직장근로자의 노후생활 준비에 관한 연구”. 동국대학교 석사학위논문.
- 이정호. 2007. “중년기의 여가생활 형태가 가족기능과 생활 만족에 가족기능과

- 생활 만족에 미치는 영향”. 세종대학교 대학원 박사학위논문.
- 이종길. 1992. “사회 체육활동과 생활 만족의 관계”. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이종영. 1994. “서구라과 사회체육에 관한 사적 고찰”. 『한국여가레크리에이션학회지』 11(0).148-155.
- 이준민·신화경. 2005. “중년층의 여가 활동 활성화 방안에 관한 연구”. 『한국 가정관리학회지』 . 23(1).161-172.
- 이준우·송성섭·송은일. 2012. “한국 여자프로 골프선수의 여가 활동 유형에 따른 여가태도 및 여가만족의 관계”. 『한국여가레크리에이션학회지』 36(4). 64-77.
- 이철원. 2002. 『현대여가학』 서울: 대한미디어.
- 이철원·조상은. 2001. “청소년의 여가만족과 제약에 관한 질적 분석”. 『한국여가레크리에이션학회지』 21, 179-194.
- 임번장. 2000. 『사회체육개론』 서울: 서울대학교 출판부.
- 임번장·김홍설. 1996. “대학생의 여가 활동 유형과 여가만족의 관계”. 『한국체육학회지』 . 36(4) 480-491.
- 장건. 2015. “스포츠센터 지도자들의 여가 활동 참여유형 및 여가제약이 삶의 질에 미치는 영향”. 초당대학교 대학원 석사학위논문.
- 장은주. 2017. “중·장년층의 성공적 노화 인식, 건강 상태가 삶의 질에 미치는 영향 : 자아효능감을 매개효과 중심으로”. 대구한의대학교 박사학위 논문.
- 정미가. 2019. “중·고령자의 사회활동 참여와 삶의 만족도의 연관성”. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 정민승·임진영·이지혜. 2006. 생애 발달과 교육. 『한국방송대학교 출판부』 .
- 정영린. 1997. “여성의 댄스스포츠 활동과 여가 권태 및 여가몰입의 관계”. 한국 스포츠학회지. 14(2) 657-668.
- 정진권. 2007. “지방공무원의 여가 활동 유형과 생활적응 및 삶의 질의 관계”. 강원대학교 산업대학원. 석사학위논문.
- 조성수. 2007. “노인의 레크리에이션 참가가 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향”. 경기대학교 대학원 석사학위논문.

- 조수정. 2006. “중년의 댄스스포츠 참여가 여가만족에 미치는 영향”. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 진명훈. 2007. “중년기 남성의 여가 활동 유형과 인구 사회적 특성이 생활 만족도에 미치는 영향연구”. 경기대학교 석사학위논문.
- 진관훈. 2011. 제주지역의 사회적 자본 연구. 『제주도연구』 . 35. 67-117.
- 진상훈. 2014. “중장년층의 고등교육 참여동기가 삶의 질에 미치는 영향”. 대구한의대학교 박사학위논문.
- 최경구 외. 2002. 『21세기 사회복지정책』 청목출판사.
- 최미순. 2008. “여가 활동이 기혼여성의 생활 만족에 미치는 영향에 관한 연구”. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 최미화·유병열. 2006. “조정선수의 여가 스포츠 참여 정도에 따른 여가만족 및 생활 만족의 관계”. 『한국 여가 학회지』 . 7(1). 63-77.
- 최병길 외. 1998. “제주섬 정체성 변화에 관한 비교 연구”. 『제주도 연구』 , 15, 113-151.
- 최병길·권귀숙·강상덕·김현돈·한석지·박찬식. 1998. “제주섬 정체성 변화에 관한 비교 연구”. 『제주도 연구』 15, 113-151
- 통계청. 2019. 『국가통계포털 인구총조사』 .
- 통계청. 2021. 『국가통계포털 인구총조사』 .
- 하숙례. 2013』 . “여자농구선수들의 여가 참여 동기, 여가만족 및 선수 생활만족의 관계”. 『한국스포츠학회지』 , 11(4), 23-39.
- 한경·임정·연강·이재운. 2002. “중년기 남성의 스트레스 갱년기 증상”. 『지역사회간호학회지』 13(3). 513-522.
- 한경미·황덕순. 1990. “주부의 여가시간과 생활의 질 인식에 관한 연구: 교육기 자녀를 가진 비취업 주부를 중심으로”. 『한국가정관리학회지』 8(1). 69-82.
- 한경혜·노영주. 2000. “중년여성의 40대 전환기 변화 경험과 대응에 대한 질적연구”. 『한국 가족학회지』 12(1). 67-91
- 한주희·강은주. 2010. “직무 복잡성, 역할갈등 및 역할 모호성이 스트레스와 직무소진에 미치는 영향 : 여가 활동의 참여 정도를 중심으로”. 『직업교육 연구』 29(1).103-119.

- 한혜원. 2005. “노인의 여가 스포츠 참여유형과 삶의 질에 관한 연구”. 『한국체육학회』 44(5) : 713-725.
- 현순화. 2001. “제주 여성 노인을 위한 복지프로그램 개발 방안 : 도시지역을 중심으로”. 서강대학교 공공정책대학원 석사학위논문.
- 홍금희. 2014. “중년기의 노화 불안과 성공적 노화 요소 및 노후 준비”. 부산대학교 석사학위논문.
- 홍석표. 1991. “여가활동 유형과 여가인지의 관계에 관한 연구”. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍성희. 1991. “주부의 여가 활동과 여가제약 요인에 관한 연구”. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 황주연. 2007. “중년기 여성의 생활 만족도 및 삶의 질 향상방안에 관한 연구”. 석사학위논문.
- 황주용. 2015. “한국 여가문화의 변천 과정과 미래 전망”. 고려대학교 박사학위논문. 서울.
- 황향희·고성은. 2006. “대학생들의 여가활동 유형, 여가인식 및 여가만족에 대한 연구”. 『한국스포츠리서치』
-
- Andrew, F. H. and Withey, S. B. 1976. Social indicators of well-being—Americans perceptions of life quality. New York: Mosby. Maiendo.
- Beard, J. G and M. G. Ragheb. 1980. “Measuring leisure satisfaction”. Journal of Leisure Research, 12(1): 20. 33.
- Beard, S. G. and Ragheb, M. G. 1983. “Measuring leisure motivation”. Journal of Leisure Resarch, 15(2), 219.
- Benn, A. W. 1973. Quality of Life, AMLW.
- Borland, J. 1978. Teacher identification of the gifted: A new look. Journal for the Education of the Gifted, 2(1), 22-32.
- Brightbill, C. k. 1963. The Challenge of Leisure, Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.

- Brooks, J. B. & Elliott, D. M. 1971. Prediction of psychological adjustment at age thirty from leisure time activities and satisfaction in childhood, *Human Development*, 14, 51-61.
- Burr, W. R. .1970. Satisfaction with various aspects of marriage over the cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 32(1), 29-30.
- Campbell, 1976. A Subjective measures of Well-being American psychologist: 31, 117-124
- Campbell, A. 1979. Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31, 117-124.
- Conbell, A. 1980. *The sense of Well-Being in America*. NY: McGrawhill.
- Dumazedier, Z. 1974. *Toward a Society of leisure*. NY: The Free Press.
- Erikson, E. 1968. *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, R. A. 1963. *The Development of Personality*. NY: pantheon.
- Flanagan, J. C. 1978. A research approach to improving our quality of life. *American Psychology*, 33,138-147.
- Godbey, G. 1994. *Leisure in your life: An exploration* (4th ed.). State College: PA, Venture Publishing.
- Gould, R. L. 1978. *Transformation : Growth and Change in adult Life*, N.Y. : Simon and Schuster. Inc.
- Grazia. S. 1964. *Of Time, Work and Leisure*, NY: Doubleday and Company.
- Havighurst, R. J. *Developmental Tasks and Education*, NY: David McKay Co. 1972.
- Iso-Ahola, S. E. 1980. *The psychology of leisure and recreation*. Iowa: Wom. C. Brown Company Publishers, 164.
- Iso-Ahola, S. E. 1980. *The Social psychology of Leisure and Recreation*, Dubuque. IA ;William C. Brown company.
- Iso-Ahola, S. E. *The social psychology of leisure and recreation*. 1980.
- Jung, C. G. 1954. *The development of personality: Papers on child psychology, education and related subject*. New York.: Princeton University. Press.

- Jung, J. J. 2011. The Effect of Participation Motivation on Leisure Satisfaction and Health of Sport for All Golf Group Members. Mokpo National University. Mokpo, Korea.
- Kando, T. 1975. Leisure and Popular Culture in Transition. St. Louis: The C. V. Mosby C.
- Kelly, J. R. 1990. Leisure(2nd ed.). Englewood cliffs, NJ.: Prentice-Hall.
- Kaplan, M. S. and Jason T. 2001. Demographic and psychosocial Correlates of Physical Activity in Late Life, American Journal of Preventive Medicine. 21(4):306-312
- Knapp, M. 1976. Predicting the Dimension of life Satisfaction. The Gerontological Society of America, 31(5), 596-604.
- Lachman, M. E. 2004. Development in midlife. Annual Review of Psychology, 55(1), 305-331.
- Lehman, A. F. 1983. The well-being of chronic mental patients: Assessing their quality of life. Archives of General Psychiatry, 40(4), 369-373
- Lutzin, S. G., & Storey, E. H. 1973. Managing municipal leisure services. Washington, D. C.: The International City Management Association.
- Mckechnie, G. E. .1974. The psychological structure of leisure: Past behavior. Journal of Leisure Research, 6(1), 27-45
- Murphy, J. F. 1975. Recreation and Leisure Service, Iowa: William C. Brown. 6-15.
- Neugarten, B., Havighurst, R. & Tobin, S. 1961. The measurement of life satisfaction. Journal of Gerontology, 16. 134-143
- Neulinger, J. 1981. The of leisure. 2nd ed. Springfield, Ill: Charles C. Thomas. Pub.
- Orthner, D. K. 1976. Patterns of leisure and martial interaction. Journal of Leisure Research, 8(2), 98-111.
- Parker, S. R. 1971. The Future of Work and Leisure London : Macgibbon and Knee,20.

- Palmore, E. Kivett. 1979. Changes in life satisfaction; A longitudinal study of persons aged 46-70. *Journal of Gerontology*, 32, 311-316.
- Peppers, L. G. 1977. Patterns of leisure and adjustment to retirement. *Gerontology*, 16, 441-446.
- Pieper. 1980. *Leisure: The Basis of Culture*, NY: Random House.
- Ragheb, M. & Griffith, C. A. 1982. The contribution of Leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of old person. *Journal of Leisure Research*, 14(2). 295-306.
- Ragheb, M. G. 1980. Interrelationship among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 2, 138-149.
- Riddick, 1986. Leisure of life satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*.
- Szali, A. 1972. *The use of time*. Hague, Netherlands: Mouton & Co.
- Testa, M. A. and Simonson, D. C. 1996. Assessment of quality-of-life outcomes. *New England Journal of Medicine*, 334(13), 835-840.
- Won, H. J. 1989. The daily leisure of Korean school adolescent and its relationship to subjective Well-being and leisure functioning. PH. D. Dissertation, University of Oregon.
- Wylson, A. 1980. *Design for Leisure Entertainment*, Bos: Butter Worth Inc.
- Young, K. J. & Longman, A. J. 1983. Quality of life and persons with melanoma: A pilot study. *Cancer nursing*. 6(3), 219-226.

<Abstract>

The Effect of Leisure Activities and Leisure Satisfaction on the quality of Life in the Middle-aged

Keum-Mi Lee

Department of Social Welfare
Graduate School of Public Health and Welfare
Jeju National University
Supervised by professor Chin-Yeol Nam

The purpose of this study is to provide basic data to suggest effective direction of leisure activities to attract more active participation of the middle-aged and to suggest a specific basis that participating in leisure activities improve quality of life by investigating how effective leisure activities and leisure satisfaction of the middle-aged are on quality of life.

In this study a survey was conducted on middle-aged people aged 40 to 64 living in Jeju, and 195 copies from female and 190 copies from male were used for the final analysis, excluding 20 unfaithfully filled out questionnaires.

For the data analysis, the questions in the questionnaire were scored and statistically processed.

For statistical processing, reliability analysis, frequency analysis, descriptive statistical analysis, χ^2 analysis, analysis of variance(ANOVA), correlation analysis, multiple regression analysis were conducted using SPSS 22.0 Program.

The results of this study are summarized as follows

First, as a result of conducting a frequency analysis on gender to find out the demographic and sociological characteristics of the survey subjects, 127 people(33.0%) aged 40 to 44 were found to be the highest among 190 men (49.4%) and 195 women (50.6%).

Second, investigating at the types of leisure activities according to the gender, men are active most in sports activities(71 men, 37.4%), second in rest activities, and third in hobby entertainment activities.women are active most in rest activities(67 women, 34.4%), second in sports activities, and third in hobby entertainment activities.

third, 73.2% of men and 65.6% of women participate in regular leisure activities according to demographic and sociological factors of the middle-aged. In leisure activity distribution(passive or active) 53.7% of men participate in active leisure activities, and 62.1% of women participate in passive leisure activities.

Fourth, the average of leisure satisfaction and quality of life according to demographic and sociological factors of the middle-aged showed relatively higher in the regular leisure activity participation group than in the non-participation group.

Fifth, the results of multiple regression analysis conducted to analyze the effect of leisure activity and leisure satisfaction on quality of life in the middle-aged showed that regular leisure activity participation had a positive influence significantly on quality of life when demographic factors were controlled and showed higher satisfaction of quality of life in activity participation group than in the non-participation group.

Leisure satisfaction factors were found to have a positive(+) significant influence on quality of life for all sub-factors, and among the leisure satisfaction factors, social factors showed the highest.

This study is meaningful in that it systematically showed the actual status

of leisure activities, leisure satisfaction, and quality of life for the gender of the middle-aged whom the importance of leisure activities is emphasized.

Based on the research results, it is suggested that the value of leisure activities should be reexamined in that increasing leisure satisfaction through leisure activities results in improving quality of life.

Research is needed to develop programs that can increase leisure satisfaction due to leisure activities for the middle-aged that can establish a social network and to establish a social system that induces quality of life, and follow-up research should be conducted.

First of all, personal efforts should be prioritized for participation in leisure activities to develop various relationships

Key word : Middle-aged, Leisure, Satisfaction, Quality of life

<부록> 설 문 지

NO			
----	--	--	--

중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 미치는 영향

안녕하십니까?

먼저 바쁘신 와중에도 귀중한 시간을 내어 설문에 응해주셔서 깊이 감사드립니다.
저는 제주대학교 보건복지대학원 사회복지학과에 재학 중인 대학원생입니다.

본 조사는 『중장년층의 여가활동과 여가만족도가 삶의 질에 미치는 영향』의 연구를 위한 설문 문항으로 구성되었습니다.

각각의 질문에 대한 정확한 답은 없습니다. 서로 비슷하다고 느껴지는 문항이라도 모든 문항에 빠짐없이 성의껏 응답해 주시면 귀중하고 의미 있는 자료로 활용될 것입니다.

귀하의 협조에 다시 한번 감사드리며 가정에 평안이 가득하시길 기원합니다.

본 연구는 통계법 제33조(비밀의 보호)에 의거 본 조사에서 개인의 비밀에 속하는 사항은 엄격히 보호되며, 귀하의 소중한 답변은 익명으로 처리됨을 약속드립니다.

2022년 2월

제주대학교 보건복지대학원 사회복지학과

석사과정 : 이금미

지도교수 : 남진열

*다음 문항을 읽으시고 해당하는 곳에 √표로 표시하여 주십시오

I. 다음은 통계를 위한 **일반적인 특성**에 관한 질문입니다.

성 별	① 남 ② 여
연 령	① 40~44세 ② 45~49세 ③ 50~54세 ④ 55~64세
결혼상태	① 기혼 ② 미혼
학 력	① 고등학교 졸업 이하 ② 전문대학 졸업(재학포함) ③ 대학교 졸업(재학포함) 이상
개인 월 평균소득	① 200만원 미만 ② 200만원 이상~300만원 미만 ③ 300만원 이상~400만원 미만 ④ 400만원 이상
주거형태	① 자가 ② 비자가

II. 다음은 여가활동 참여에 관한 질문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하가 동의하는 정도의 해당란에 √표로 표시하여 주십시오.

1. 귀하께서는 정기적(주 1회 이상)으로 하는 여가활동이 있습니까?

- ① 예 ②아니오

2. 아래의 여가활동 유형 중 귀하께서 가장 많이 참여하는 활동 유형은 몇 번입니까?()

여가활동유형		구 체 적 활 동
①	문화예술 관람활동	전시회 관람, 박물관 관람, 음악연주회 관람, 전통예술공연 관람, 연극공연 관람, 무용공연 관람, 영화관람, 연예공연 관람 등
②	문화예술 참여활동	문학행사(시낭송/낭독/동화구연)참여, 글짓기/독서토론, 미술활동(그림, 서예조각, 디자인, 도예, 만화 등), 악기연주 /노래교실, 전통예술배우기, 사진촬영, 춤/무용 등

③	스포츠 관람활동	스포츠경기 직접관람(경기장방문), 스포츠경기 간접관람(TV 등), 격투 스포츠 경기관람, 온라인게임 경기관람 등
④	스포츠 참여활동	농구, 배구, 야구, 족구, 축구, 테니스, 스쿼시, 당구·포켓볼, 볼링, 탁구, 골프, 수영, 윈드서핑, 수상스키, 스킨스쿠버다이빙, 래프팅, 요트, 스노보드, 스키 등 아이스스케이팅, 아이스하키, 헬스, 요가/필라테스, 배드민턴/줄넘기/맨손 스트레칭, 체조/홀라후프, 육상/조깅, 격투스포츠, 댄스스포츠, 사이클링/산악자전거, 인라인스케이팅, 승마, 암벽등반, 철인삼종경기, 서바이벌 등
⑤	관광 활동	문화유적지방문, 자연명승 및 풍경관람, 산림욕, 국내캠핑, 해외여행, 소풍/야유회, 온천/해수욕, 유람선 타기, 테마파크가기/놀이공원/동물원/식물원가기, 지역축제 참가, 자동차 드라이브 등
⑥	취미오락 활동	수집활동, 생활공예, 요리하기/다도하기, 반려동물 돌보기, 노래방가기, 인테리어, 등산, 낚시, 홈페이지/블로그 관리, 인터넷검색/1인 미디어제작/SNS, 게임, 보드게임, 바둑/장기/체스, 겜블(경마, 경륜, 카지노, 카드놀이, 고스톱, 마작 등) 복권구입, 쇼핑/외식, 음주, 독서, 만화보기, 미용, 자격증 취득, 공부·학원 등 이용, 이색/테마카페 체험, 원예 등
⑦	휴식 활동	산책 및 걷기, 목욕/사우나/찜질방, 낮잠, TV시청, 모바일 콘텐츠, 음악감상, 신문/잡지보기, 아무것도 안하기.
⑧	사회 및 기타활동	사회봉사활동, 종교활동, 클럽가기, 가족 및 친지방문, 잡담/통화하기/문자보내기, 계모임/동창회/사교(파티)모임, 친구만남, 동호회모임, 위에서 분류되지 않은 기타 여가활동

*출처: 문화체육관광부(2020년 국민여가활동 참여실태조사의 내용 재구성)

Ⅲ. 다음 문항들은 여가생활에 대한 귀하의 **여가만족도**를 묻는 질문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하가 동의하는 정도의 해당란에√/표로 표시하여 주십시오.

질 문 문 항	매우 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 나의 여가활동은 나에게 매우 흥미롭다.	①	②	③	④	⑤
2. 나의 여가활동은 나에게 자신감을 준다.	①	②	③	④	⑤
3. 나의 여가활동은 나에게 성취감을 준다.	①	②	③	④	⑤
4. 나의 여가활동에서 나는 다양한 기술과 능력을 이용한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나의 여가활동은 내 주변 상황에 대한 지식을 증가시킨다.	①	②	③	④	⑤
6. 나의 여가활동은 새로운 것을 시도해 볼 수 있는 기회를 제공한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나의 여가활동은 나 자신에 대해 배울 수 있도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
8. 나의 여가활동은 다른 사람에 대해 배울 수 있도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
9. 나의 여가활동을 통해 다른 사람과 사회적 교류를 한다.	①	②	③	④	⑤
10. 나의 여가활동은 다른 사람들과 친한 관계로 발전할 수 있도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
11. 나의 여가활동을 통해 만난 사람들은 친절하다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 여가활동을 깊게 참여하는 것을 즐기는 사람들과 어울린다.	①	②	③	④	⑤
13. 나의 여가활동은 긴장을 풀어준다.	①	②	③	④	⑤
14. 나의 여가활동은 스트레스 해소를 해준다.	①	②	③	④	⑤
15. 나의 여가활동은 정서적 행복에 유익하다.	①	②	③	④	⑤

16. 나는 그저 이 여가활동을 하는 것이 좋아서 참여한다.	①	②	③	④	⑤
17. 나의 여가활동은 신체적인 도전이다.	①	②	③	④	⑤
18. 내가 하는 여가활동은 나의 체력을 향상 시킨다.	①	②	③	④	⑤
19. 내가 하고 있는 여가활동은 나를 신체적으로 회복시킨다.	①	②	③	④	⑤
20. 여가활동은 내 건강을 지키는 것을 도와준다.	①	②	③	④	⑤

IV. 다음 문항들은 귀하의 **삶의 질**에 관한 질문입니다. 다음 문항을 읽으시고 귀하가 동의하는 정도의 해당란에 √표로 표시하여 주십시오.

질 문 문 항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇 다
1. 나의 가정생활은 원만한 편이다. (부모, 형제, 자매, 처가)	①	②	③	④	⑤
2. 우리 가족은 비교적 건강한 편이다.	①	②	③	④	⑤
3 나는 나의 가족 구성원들의 교육 수준에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 지역사회 구성원으로서 내 역할에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 품위를 유지할 수 있는 사회·경제적 지위에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 사회활동이나 취미활동을 잘하고 있다.	①	②	③	④	⑤
7. 삶을 즐길만한 여가활동의 시간적 여유가 있다.	①	②	③	④	⑤
8. 퇴근 후 여가 시간을 만족스럽게 활용하고 있다.	①	②	③	④	⑤
9. 평소에 취미, 오락, 여가활동을 잘하고 있는 편이다.	①	②	③	④	⑤

- 설문에 응답해 주셔서 감사합니다. -