

## 여가스포츠와 생활의 질

양 명 환<sup>1)</sup>

### I. 머리말

여가가 국민의 복지(welfare) 및 생활의 질(quality of life)을 향상시키는 데 기여하고 있다는 것은 사회복지 분야의 여가복지에 관한 위상에서 잘 반영되고 있다. 특히, 복지 국가의 주된 관심이 국민의 생활의 질적 향상에 있다는 것은 여가생활의 질이 전반적인 국민복지 수준을 향상시키는 작용을 하고 있음을 알 수 있다.

인류의 역사를 통해서 오늘날처럼 여가가 급속하게 대중화되어 가고 있는 시대도 없을 것이다. 중요한 것은 여가의 양적 확대뿐만 아니라 인간생활에서 차지하는 질적 의미도 더 이상 무시할 수 없는 수준에 다다르고 있다는 점이다. 물론 여기에서 그치는 것이 아니라 21세기로 가면 갈수록 여가의 비중은 확대될 것이고 이에 따라 각 개인이나 사회, 더 나아가 국가의 우선적 해결과제 중의 하나는 국민이 어떻게 하면 여가를 효율적으로 보내게 하여 사회발전을 도모할 것인가라고 해도 과언이 아닐 것이다.(김광득, 1997). 이러한 견해는 여가와 생활의 질이 상호 밀접한 관계를 갖고 있으며, 여가가 인간 삶의 다양한 국면에 긍정적인 혜택을 부여한다는 기본 명제에 바탕을 둔 것이다.

좀 더 구체적으로 본 주제와의 맥락에서 보면, 여가 스포츠(leisure/recreational sport)는 여가영역 중에서 현대인의 삶의 질을 결정하는 가장 핵심적인 활동으로 평가되고 있다. 여가 스포츠의 옹호론자들은 여가 스포츠가 개인의 체력, 건강 증진 및 개인적 만족, 즐거움이라는 개인적 수준과 사회적 조화/통합, 사회적 성장/변화라는 지역사회 수준의 통합에 기여하는 점을 강조한다(Wankel & Berger, 1990). 이것은 여가 스포츠 활동이 건전한 여가문화의 창달과 국민의 총체적인 복지 증진에 기여하는 효과적인 수단으로 기여한다는 점을 시사하는 것이다. 따라서 여가 스포츠 활동은 개인의 자발적인 참여를 전제로 하는 능동적인 신체활동으로서 경제적 부와 사회 발전과 더불어 고조된 생활의 질에 대한 가치 구현의 요구를 효과적으로 충족시켜 주는 활동이 된다고 할 수 있다.

따라서 이 글에서는 현대사회에서 여가, 특히 여가 스포츠가 어떠한 위상을 가지고 있는가를 살펴보고 생활의 질에 대한 개념 규정과 여가스포츠가 생활의 질에 미치는 영향을 파악한 후 향후 21세기의 여가 스포츠 전망과 진흥을 위한 방향을 제시하고자 한다.

### II. 여가스포츠와 생활의 질의 관계

#### 1. 현대사회에서 여가/여가스포츠의 위상

여가는 다면적인 속성을 포함하고 있으며, 특히 현대사회에서 점차 복잡성을 띄고 있는 여가

1) 제주대학교 체육학과 강사

를 제대로 파악하기 위해서는 포괄적인 정의가 필요하다. 여가에 대한 정의는 매우 다양하지만 학자들의 주장하는 견해는 결국 인간의 각 개인의 삶과 직결되어 있다는 점은 공통된 속성이다. 여가(leisure)란 개인이 가정, 노동 및 기타의 사회적 의무로부터 자유로워진 상태 하에서 휴식, 기분전환, 자기개발 및 사회적 성취를 이루기 위하여 활동하게 되는 시간으로 정의할 수 있다. 즉 여가는 각 개인이 처해 있는 여러 가지 의무로부터의 개방성, 자유선택에 의해서 이루어지는 행위의 자발성, 개인의 자아를 진실하게 나타내주는 자기표현성, 순수한 즐거움 속에서 영위되는 자기 창조적 활동 그리고 노동과의 밀접한 관계, 나아가 인간의 보편적인 현상으로서의 생활양식이라는 여러 가지 특성을 지니고 있다(김광득, 1997).

현대사회에 있어서 스포츠는 여가활동의 중요한 형태이다. 특히 여가의 활동 중에서 놀이, 게임 및 스포츠 활동은 만족한 여가경험을 창조할 수 있는 통합적인 기능을 가지고 있다. 일반적으로 스포츠는 제도화된 규칙에 의해서 지배되는 인간의 경쟁적인 신체활동이 총체라고 정되지만 모든 스포츠가 여가 활동에 해당한다고 할 수 없다. 결과가 경제적 가치를 창출하는 공식적 스포츠 활동은 내적인 만족 추구를 강조하는 여가의 본질과는 차이가 있으므로 제외된다. 여가의 본질이 구속성 및 제약성을 배제한 자유 그리고 심리적인 쾌락을 향유하는 특징을 갖고 있는 것이라면 이러한 속성을 지니고 있는 놀이에 가까운 스포츠 활동들을 여가스포츠라 할 수 있겠다. 물론 조직 스포츠에서는 이러한 경험을 할 수 없다는 말을 아니다.

그러면 여가와 여가스포츠가 현대와 미래에 어떠한 위상을 지니고 있는가하는 점은 사회변동의 일반적 구조를 통해서 파악할 수 있다. Bell(1973)은 산업사회로부터 후기산업사회의 전이 과정에서는 운송업, 레크리에이션, 여가 등이 중추적인 산업으로 부상된다고 예견하였다. 특히 후기산업사회에 접어들면서 여가는 인간의 기본권으로 인식되고 있으며, 개성과 가치관을 구현하는 방향으로 전개되고 있다. 아울러 개인적 욕구 충족을 증시하면서 여가 기회의 다양화를 특징으로 하고 있다는 점에서 산업사회의 여가와와는 다른 양상을 띄고 있다. 또한 여가의 양적, 질적 확대와 함께 여가생활의 질을 향상시키려는 노력이 증대되고 있다. 결국, 부여된 자유시간 속에서 스스로의 선택에 의하여 다양성 있는 여가 활동을 영위한다는 특성이 현대인의 생활양식을 결정짓는 가장 중요한 요인 중의 하나로 인식되기에 이르렀다.

그리고 첨단 과학기술과 정보화 시대를 살아가는 미래의 사람들은 기계화된 복잡한 생활 속에서 벗어나 정신적, 신체적 소외감을 해소할 수 있는 출구를 찾기 위하여 수동적이고 관전이나 소일거리 위주의 여가 활동보다는 직접 참여하여 여가시설과 자원을 적극적으로 활용하는 능동적인 여가 활동으로의 전환이 이루어질 것이다. 이러한 능동적 여가 중 핵심적인 활동이 바로 여가스포츠이다. 특히 미래에는 여가스포츠 활동 중에 자연과의 친화 관계 속에서 행해지는 자연 스포츠(escoport)활동들이 일반인들 사이에 대중화될 것이다.

아울러 소비적·파시적 여가(conspicuous leisure)에서 생산적 여가에로의 전환이 이루어질 것이다. 21세기에는 관조적 여가, 소비적 여가보다는 개성과 취향을 살릴 수 있는 교양활동 및 스포츠 여가 활동에 직접 참여하여 가치를 창조하는 생산적 여가의 경향이 증가할 것이다.

이러한 점으로 미루어 볼 때 향후 인류문화는 노동 중심 문화에서 여가 중심의 문화로 전환될 것이며, 효과적인 여가 문화 창출에는 여가스포츠의 기여도가 높아질 것이다.

## 2. 생활의 질의 개념

생활의 질(quality of life)이란 한 개인이 그 자신이 속해있는 사회 속에서 어떤 상태로 살고 있으며 물질적, 정신적으로 어느 정도의 만족감 내지 행복감을 느끼고 있는가를 나타내는 개념

## 여가스포츠와 생활의 질(양명환)

으로서 절대적인 수준이라기보다는 상대적인 수준이다. 생활의 질이란 인간생활의 양의 문제가 아니고 질적인 문제, 즉 인간생활의 질적인 수준과 인간의 삶의 가치의식의 문제를 다루는 것으로서 체험자의 주관에 달려있다. 이렇게 볼 때 생활의 질은 체험자의 판단과 인지 그리고 감정을 중요시하는 주관적인 용어임을 알 수 있다. 최근 학계에서 연구되는 생활의 질은 보통 생활만족, 인생만족, 주관적 안녕, 주관적 복지, 심리적 행복감 등의 용어와 같은 의미로 사용되고 있다.

경제 성장과 물질적 풍요가 더욱 가속화됨에 따라 현대인들, 특히 새로운 세대들은 과거와는 달리 생활의 양적인 것보다는 질적인 것을 중시하는 가치관을 갖게 되었다. 여러 사회조사에서 알려진 바와 같이 대학생이나 젊은 직장인들이 선호하는 직업선택의 동기도 경제적 보수나 승진기회 등의 요소보다도 삶의 질 측면에서 개인의 자아실현이나 많은 여가시간을 가질 수 있는 방향으로 변화하고 있다(임변장, 1996). 미래학자 앨빈 토플러 역시 후기 산업사회에는 물질적 가치 추구를 지양하고 직업 선택의 경우에도 의미 있고 충만감이 넘치고 사회에 기여하고 자신의 취미에 맞는 일을 선호하게 된다고 예언한 바 있다.

이는 현대사회가 생활의 가치와 목표 및 생활의 내용에 있어서 다양함과 개별적 취향을 중시하는 경향으로 변화하는 모습을 보여주는 것이며, 경제적 만족이나 기본적인 욕구에 부가하여 자존심, 사회관계 및 자아실현과 같은 고차원적 욕구가 충족되어야 함을 말해 준다. 따라서 현대사회를 지배하고 있는 경제적 인간(economic person)의 개념은 종식되고 심리적 인간(psychological person)의 개념으로 대체되어야 한다는 학자들의 주장은 행복의 추구가 경제적, 물질적 그리고 기본 욕구의 과만족(oversatisfaction)에 의하여 충족되는 것이 아님을 보여주는 것이다. 그러므로 현대인의 생활은 종전처럼 경제적 측면에만 역점을 두어서는 안되며 여가생활도 중요시해야 하는 것이다.

### 3. 여가스포츠가 생활의 질에 미치는 영향

오늘날과 같이 과학기술의 급속한 발달과 노동시간의 감소로 자유시간의 증가가 뚜렷하고 여가를 즐길만한 각종 상품과 서비스가 풍부한 시점에서 여가는 인간의 생활의 질을 결정하는 중요한 요소로 간주되고 있다(김광득, 1997).

여가 중심시대에서 삶의 문제는 “얼마나 잘 먹고, 잘 입고, 좋은 집에서 사느냐”의 문제보다는 “얼마나 즐겁고 의미 있게 스스로 만족하며 사느냐”의 문제를 더욱 중요하게 생각한다. 이와 같이 삶의 문제가 “생계의 문제”에서 “삶의 내용의 문제”, 더 나아가서는 “살다운 삶”이라는 생활의 질적 향상이 강하게 요청되는 형태로 바뀌는 것은 바로 현대사회에서 여가가 생활의 질을 결정하는 중요한 요인으로 부상되었음을 말해 주는 것이다(임변장, 1996).

여가스포츠가 현대인의 생활의 질을 결정하는 여가 영역에서 가장 핵심적인 활동 중의 하나라는 것은 여가활동 중에서 스포츠가 차지하는 비중을 보면 잘 알 수 있다. 1995년 문화체육부에서 실시한 국민 여가활동 참여 실태조사의 결과를 보면, 전국민의 44.2%가 여가시간에 스포츠 활동을 즐기고 있으며, 과반수 이상인 58.8%가 희망 여가 활동으로 스포츠 활동을 선택한 것으로 보고되었다(임변장, 1996). 또한 여가분야의 학자들의 여가활동을 분류하는 범주에서도 스포츠/레크리에이션 활동이 반드시 포함되고 있는 것으로 보아서도 스포츠는 여가의 질적 자원임에 틀림없다.

여가활동의 중심 영역으로 스포츠가 생활의 질 목표 추구하고 밀접한 관계를 갖는 이유는 윤택하고 즐거운 무엇인가를 실현할 수 있도록 해주며, 스포츠 활동은 개인적이면서도 사회적 단위

로 이루어진다는 점에서 생활의 활력을 복돋우고 사회적 연대감을 증진시킬 수 있기 때문이다. 또한 스포츠는 일상생활에서 나타날 수 있는 대표적인 자기목적적 활동(autotelic activity)으로서 끊임없는 도전 의식을 주고, 권태와 근심을 없게 하며, 즐거운 흥분의 일시적 양상을 통하여 정신적인 긴장을 회복시키는 카타르시스(catharsis)의 기능을 가져다 줌으로써 결과적으로 생활의 질 고양에 긍정적인 효과를 발휘하기 때문이다.

Wankel과 Berger(1990)는 스포츠·신체활동의 심리 사회적 혜택을 고찰한 연구에서 여가스포츠 활동에 규칙적인 참여는 개인적으로 심리적 행복감에 기여할 뿐만 아니라 사회적 통합과 사회적 변화에도 긍정적인 효과를 준다고 밝혔으며, 특히 비경쟁적이고 율동적인 유산소성 운동은 스트레스 및 불안을 해소시켜 주고 경미한 우울증(depression)을 감소시켜 줌으로써 신체적 정신적 건강에 기여한다고 주장하였다. 또한 Flanagan(1978)도 미국인을 대상으로 한 조사 연구에서 능동적인 여가스포츠 참여가 전체적인 생활의 질 향상과 매우 상관성이 높은 영역 중의 하나임을 입증하였다.

그러면 왜 스포츠가 심리적 행복 또는 생활의 질을 향상시키는 데 잠재적인 도움을 주는가? 이 문제에 대한 명확한 답변은 미래의 연구에서 더 검토되어야 하겠으나, 현시점에서 우리는 그 원인이 운동을 통한 성공 경험, 활발한 신체활동 참여시에 수반되는 인지적-정서적 상태의 변화 또는 의식의 변화와 단·장기적인 신체활동 참여의 결과로 나타나는 생리적·생화학적 변화들 간의 복잡한 상호작용에 기인한다는 점에 지적할 수 있다. 특히 활발한 신체활동이 긴장이완, 우울증 감소, 불안 및 스트레스 해소, 자신감, 통제력, 상상력 그리고 자기 충만감 등이 향상을 가져옴으로써 심리적 행복감에 기여한다(양명환, 1996)

대개 능동적인 신체활동에 참여한 사람들이 운동 후 반복적으로 보고하는 정서적 반응 중의 하나가 “쾌락적 즐거움”(hedonic enjoyment) 또는 “감정호전현상”(feel better phenomenon)이다. 즉, 육구 충족에 수반되어 나타나는 유쾌한 감정, 도취감, 만족감 등이다. 이러한 심리적 행복감을 묘사하는 주요 개념으로는 Maslow(1964)의 절정경험, Csikszentimihalyi(1975)의 몰입경험이 있다. Maslow(1968)는 공포 억압, 불안의 제거되는 최상의 행복과 충족의 찰나를 기술하기 위하여 절정경험이라는 용어를 사용하였는데, 이 경험은 무아경, 전체의 통합과 내면적 평화의 불수의적 찰나로 묘사된다. 이 경험의 예는 활발한 운동 중이나 운동을 한 후에 느끼게 되는 자기 자신으로부터 벗어나는 환희의 기분을 경험하는 것이다. 우리가 어려운 산행을 마치고 정상에 도착했을 때도 이와 유사한 형언할 수 없는 강렬한 내적 즐거움을 경험하게 된다.

인간이 완전히 몰두하여 행위할 때 사람들의 느끼는 신성한 행위 또는 시공의 개념을 의식하지 못하고 행위 자체에 빠져드는 상태를 Csikszentimihalyi(1975)는 몰입경험이라고 불렀다. 이 몰입의 경험은 인간이 특정 활동에 참여함으로써 얻게 되는 우연적인 외적보상 때문이 아니라 활동 그 자체가 목적이 될 때 발생된다고 하였다. 이 몰입 경험은 한정된 자극으로의 주의집중, 개인적 자아상실, 자신과 환경과의 통제력, 시간감각 상실, 인지력 향상, 불안과 제약감 불식 등의 특징을 보인다. 특히 이 경험은 여가스포츠 활동에 있어서 도전적 수준, 즉 난이도와 활동 수행을 위한 개인적인 능력이 서로 균형을 이룰 때 발생하게 되며, 너무 쉽거나 어려운 활동에서는 몰입하지 못하고 불만족을 가져오게 된다. 따라서 스포츠 활동에 있어서도 참여자의 능력이 활동 수준과 최적으로 상호작용 하였을 때 몰입경험과 함께 삶에 대한 만족도 높아지게 된다. 요약하면 절정의 경험, 몰입의 경험들은 여가 스포츠 활동을 통하여 우리에게 심리적 행복감을 가져다주며, 결과적으로 생활의 질을 고양시키는 데 긍정적인 영향을 미치게 된다.

### III. 21세기의 여가스포츠 발전 방향

오늘날의 여가 문제는 단순히 자유시간의 증가에 국한되는 것이 아니라 그 시간을 얼마나 질적으로 사용하느냐가 중요하다. 이제 여가는 개인적인 문제로서 머물러 있지 않으며 공공적인 정책과제로 중요한 위치를 점하게 되었다.

앞에서 살펴본 바와 같이 궁극적으로 생활의 질을 향상시키기 위한 여가스포츠의 활성화 방안은 자기목적적 가치를 실현하는 방향으로 전개되어야 할 것이다. 이를 위해서는 국민복지 차원에서 접근하여 국민 모두가 스포츠를 생활화하여 자발적으로 참여하고 즐길 수 있는 환경을 조성해 주는 것이 가장 시급한 과제라 할 수 있다. 무엇보다도 물리적 환경조건인 시설의 확충과 개선이 선결되어야 한다. 그 다음으로는 기존의 획일화된 여가 스포츠 내용을 다양하게 제공할 필요가 있다. 임변장(1996)은 기존의 획일화된 생활체육 내용을 개인별 특성, 욕구, 능력 등에 알맞게 구안·보급시켜 활동 참가로 인한 자기 만족과 자아실현의 기회를 높임으로써 궁극적으로는 삶의 질 향상에 긍정적인 효과를 가져올 수 있다고 하였다. 또한 여가스포츠 및 생활체육과 관련된 행정적, 재정적 지원 체계의 제도화가 이루어져야 할 것이다.

다음은 미래의 여가스포츠의 전망을 중심으로 발전 방향을 제시하고자 한다.

#### 1. 자연 친화적 스포츠(ecosport)의 활성화

산업화에 따른 여가활동의 다양화, 대중화로 인하여 유행심리, 모방성이 작용하여 맹목적인 모방이 사회 풍조화되고 여가의 획일성, 전염성이 전 사회적으로 파급되어 급기야는 대중문화의 증독현상을 초래하고 있다. 대중문화의 획일성에 편승하여 여가생활 역시 다양성이 배제되고 단순성만 추구하게 된 것이다. 이것은 또한 여가 스포츠에도 동일한 현상을 보이고 있다. 여가 스포츠 활동의 획일화는 개인의 독창적인 여가스포츠 활동을 부정적으로 받아들여 활동에서의 즐거움, 행복을 얻기보다는 오히려 무력감, 피로감, 소외감만을 초래하여 여가스포츠의 본질인 자아실현, 생활의 질 만족에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 도전적이면서도 물질적 보상을 전제로 하지 않는 자기목적적인 다양한 여가스포츠의 참여를 통하여 즐거움과 행복 및 자아실현을 성취할 수 있는 기회를 넓혀가야 한다.

정보화 사회에 있어서 지배적인 가치관은 자아실현, 자기표현, 상호독립성, 즐거움 추구 등으로 특징 지워지는데, 이러한 목적에 부합되는 여가스포츠들은 하이킹, 오리엔테어링, 암벽등반, 롤러스케이트, 스킨·스쿠버, 요트, 윈드서핑, 페러세일링, 제트스키, 뗏목타기, 행글라이딩, 스카이다이빙 등의 활동들로서 환경과의 관계에서 발생한 자연 스포츠이다. 자연 친화적인 스포츠는 현대에 들어서 인기를 끌고 있고 미래에는 아마도 중요한 여가활동의 주체가 될 것이다.

자연 스포츠는 자연적 놀이와 비구조적 게임들을 말하는데, 대개 옥외에서 수행되고 경계가 없으며, 성문화된 규칙이 없는 스포츠를 말한다. 또한 경쟁보다는 협동, 승리보다는 경기하는 것 그 자체에 중점을 둔다. 자연 스포츠의 핵심 운동은 "play, enjoy, exist"이다. 따라서 자연 스포츠는 비공식 스포츠와 친화성이 있고 참여 과정을 최고의 가치로 생각한다. 따라서 이러한 활동들은 모두 자발적인 참여와 자기목적적인 동기에 의해서 이루어지는 것으로서 적절한 도전적인 상황을 제공함과 동시에 세속적인 속박으로부터의 해방, 강렬한 내적 즐거움, 자아실현의 욕구를 충족시켜 주기 때문에 현대와 미래의 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미치게 될 것이다.

앞으로 이러한 자연스포츠에 대한 수요가 급증하고 대중화됨으로써 여가교육을 강화하고 전문적인 지도자의 배출 및 자아실현적 여가스포츠 시설의 개발 방안을 강구해야 할 것이다.

## 2. 시설 지향적 스포츠의 활성화

여가스포츠 활동의 대상은 크게 자연자원과 시설자원으로 나눌 수 있는데, 오늘날의 자연자원은 한계가 있으며, 여가 현상에 있어서도 자연보다는 시설 지향적 패턴의 여가활동이 증가되고 있으며, 이에 따라 시설자원을 이용하기 위한 기술 응용이 두드러지게 나타나고 있다. 예를 들면, 좁은 공간에서도 도전적이고 모험을 즐기면서 여가 기술도 습득하는 인공 암벽오르기, 실내 수렵장, 스쿼시 등의 여가스포츠 종목들은 시설자원을 이용하여 체험자의 도전과 자기 계발의 욕구를 충족시켜주는 역할을 하고 있다. 특히 미래에는 자연자원의 과잉 개발과 과밀 이용은 각종 오염, 생태계 파괴 등의 환경문제를 초래하기 때문에 자연공간 자체에서의 여가활동과 아울러 레크리에이션 시설을 이용하는 여가패턴이 현저하게 증가할 것이다. 현재에도 실태 시설물을 이용하여 수영, 골프, 에어로빅, 볼링, 테니스, 배드민턴 등의 레크리에이션 스포츠들이 인기를 끌고 있다.

또한 현대에 들어서 규칙적인 운동프로그램에 참여하는 사람들의 수가 증가하고 있으며, 강건한 신체를 가진 것이 몸매 자랑의 이상의 것이 되어가고 있다. 각종 체력센터, 태권도, 유도, 우수 등의 각종 무도 종목들은 정교한 장비나 조직을 요구하지 않으면서도 초월적인 미의 성취나 건강의 목적을 효과적으로 충족시켜주는 여가스포츠들이다. 미래에는 이러한 개인 체력단련(personal fitness craze)이 유행할 것이고 첨단기술과 과학적인 운동처방을 이용하여 참여자의 욕구를 보다 효과적으로 성취할 수 있도록 해 주어야 할 것이다.

## 3. 여가스포츠의 이용 극대화

오늘날에는 여가 스포츠 이용자의 계절적 이용 파동을 최소화하기 위한 노력이 상당히 추진되고 있으며, 이러한 추세로 나간다면 21세기는 여가스포츠 공급과 수요 증감 현상이 조화를 이루게 될 것이며, 여가스포츠 시설의 이용률, 수익률, 변화 적응력도 높아질 것이다. 이러한 노력의 예로써 류재청(1997)은 “제주도 해양·레저스포츠의 활성화 방안”을 강구한 연구에서 계절적으로 가능한 해양 레저·스포츠와 연계하여 연중 실시할 수 있는 스킨 스쿠버의 시설 및 포인트를 개발함으로써 연중 관광 상품을 확보할 수 있을 뿐만 아니라 그 파생효과는 매우 높다는 것을 제안하였다. 해양스포츠 시설인 경우 계절적인 종목과 여중 운영이 가능한 종목을 함께 연계하여 시설을 마련하고 종합 운영함으로써 계절적인 시설 이용의 한계를 극복할 수 있을 것으로 전망하였다. 또한 현재 계절적 수요의 영향을 크게 받는 시설인 경우에는 다목적 레저스포츠 센터 등의 개발로 비수기의 이용을 활성화하는 방안도 강구할 수 있다. 이렇듯 스포츠 시설 및 자원 이용이 극대화되었을 때 참여자들은 계절에 관계없이 자신이 원하는 때에 자신이 좋아하는 여가 스포츠를 만족하게 체험할 수 있고 더 나아가 자신의 잠재 능력을 새롭게 발견할 수 있는 귀중한 기회를 갖게 됨으로써 자아실현의 욕구가 충족되고 이를 통해 개인적인 삶의 만족에 도달할 수 있게 된다.

## Ⅳ. 맺는말

일찍이 토인비는 인류의 장래 문명의 발전은 “여가를 어떻게 처리하느냐에 달려 있다”고 간파한 바 있다. 이는 증가되는 여가 시간의 효율적 활용이 곧 인간의 삶의 질을 결정하는 것이

## 여가스포츠와 생활의 질(양명환)

라는 말과도 같은 것이다. 현대사회에서 생활의 질은 인간사회의 행복을 추구하기 위한 궁극적인 목표로 인식되고 있다.

삶의 질은 객관적이고 양적인 조건만으로 결정되지 않으며, 심리적 만족과 활동 자체의 만족 수준이 높은 여가스포츠 활동을 추구함으로써 개인의 주관적인 만족 수준을 극대화할 수 있다. 따라서 여가스포츠는 현대인들의 생활의 질 향상에 기여하는 핵심적인 여가활동으로서 다양한 긍정적인 가치와 역할을 지니고 있다.

여가스포츠는 신체적 건강과 체력 향상의 신체적 기능, 정신력의 원천을 재생하고 왕성한 활동력을 갖게 하는 심리적 기능, 인간관계의 조화적 태도와 기술을 익히게 하는 사회적 기능, 문화창조의 기능, 잠재 능력의 표출을 도와주는 자아실현의 기능 등 인간의 생활에 중요한 역할을 한다.

자아실현 욕구의 시대로 표현되는 21세기의 스포츠는 자연 친화적인 스포츠의 대중화, 시설 지향적 스포츠의 활성화가 이루어질 것이며, 이에 따른 여가스포츠 자원 및 시설의 이용을 극대화할 수 있는 방안들이 체계적으로 강구되어야 할 것이다.

## 참고문헌

- 김광득(1997). 여가와 현대사회. 서울 : 백산출판사
- 류재청(1997). 제주도 해양 레저·스포츠의 활성화 방안. 제 3회 체육과학세미나(pp.35-48), 제주대학교 체육과학연구소(편)
- 양명환(1996). 신체활동과 심리적 행복감 : 인지적-정서적 상태측정지 개발. 제34회 한국체육학회 학술발표회 논문집. 298-305.
- 임번장(1996). 생활체육과 삶의 질, 국민생활체육, 6월 27호, 6-13
- Csikszentimihalyi, M (1975). Beyond boredom & anxiety. San Francisco : Jossey-Bass
- Flanagan, J.C.(1978). A research approach to improving our quality of life. American Psychologist, 33. 138-147.
- Maslow, A. H.(1964). Religions, values & peak-experiance. New York : Viking.
- Wankel, L.M., & Berger, B.G.(1990). The pwychological and social besefits of sport and physical activity. Jourcal of Leisure Research,22(2), 167-182.