

## 중년기 여가생활이 행복과 건강에 미치는 영향에 대한 종단 연구\*

류 승 아                      김 경 미\*                      최 인 철

서울대학교 행복연구센터

여가생활은 우리의 삶의 질을 향상시키는 중요한 역할을 한다. 그러나 기존 연구들은 여가  
가 미치는 영향력을 종단적으로 살펴보지 못하여 그 인과관계를 정확히 확인할 수 없었다.  
특히나 평균 수명이 80세에 달하는 오늘날 중년기는 노년기 못지않게 새로운 관심 영역으로  
떠오르고 있다. 이에 본 연구에서는 중년기의 여가생활이 행복과 건강에 미치는 영향력을  
종단적으로 알아보았다. 연구에 참여한 사람들은 총 145명으로 서울지역에 거주하는 40세에  
서 65세 사이의 중년기에 해당하였다. 설문은 10개월을 간격으로 재 실시 되었으며, 여가생활  
에 관한 질문은 여가만족도와 여가참여시간을 조사하였다. 행복과 건강에 관한 설문 내용은  
주관적 행복감, 심리적 건강 불편증상, 신체적 건강 불편증상, 및 수면의 질 등으로 구성되  
었다. 분석방법은 위계적 회귀 분석을 이용하여 1차 조사 시기의 여가만족도와 여가참여시  
간이 1차 때의 각 종속변인을 통제 한 후에도 여전히 2차 시기의 종속변인에 영향력을 미치  
는지를 조사하였다. 분석 결과, 여가만족도는 10개월 후의 주관적 행복감, 심리적 건강 불편  
증상, 그리고 수면의 질에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 여가참여시간은 주관적  
행복감, 심리적 및 신체적 건강 불편증상에 유의미하게 영향을 주었다. 이러한 연구 결과를  
바탕으로 중년기 여가 활성화를 위한 방안과 본 연구의 시사점을 논의하였다.

주요어 : 여가, 중년기, 행복, 건강, 종단연구

\* 본 연구는 서울대학교 행복연구센터의 지원을 받아 수행된 연구임.

† 교신저자 : 김경미, 서울대학교 행복연구센터, (151-742) 서울시 관악구 관악로 599, 220동 643호  
Tel : 02-880-6391, E-mail : mathew21@hanmail.net

평균 수명의 연장, 근로시간의 단축, 국민 소득의 증가 등이 가져온 전반적인 생활수준의 발전 속에서 어떻게 하면 보다 건강하고 행복하게 살 수 있는가에 대한 관심은 증폭되었고, 그 해답의 하나로 여가는 관심의 대상이 되고 있다(권상희, 홍종배, 2008). 현대인들이 여가에 특별한 관심을 보이는 이유는, 여가를 통해 자신의 정체성을 찾을 수 있고, 스스로의 삶에 의미를 부여함으로써 삶의 질을 높이는 계기가 되기 때문이다(권상희, 홍종배, 2008). 이전에는 경제적인 성장이 삶의 질과 직결되는 것으로 생각하였지만, 많은 연구들은 이러한 관점에 대해 부정적인 결과를 보여주었다. 예를 들어 경제적 부흥을 이루던 미국의 60-70년대 삶의 질에 대한 심리학자들의 연구 결과를 보면, 경제적인 번영으로 사람들의 삶의 질이 개선되었다는 믿음은 잘못되었으며, 오히려 이 둘 사이의 상관관계는 없는 것으로 나타났다(Argyle, 1987; Campbell, 1981). 현대인들은 물질적인 부에 대한 관심보다 정신적인 안정과 인간다운 삶에 대한 필요성을 강하게 느끼고 있고, 이러한 이유로 여가는 다른 어떤 활동보다도 삶의 질과 직결되는 필수영역으로 부각되고 있다(조광익, 1996). 여가와 관련하여 지금까지 우리나라에서 연구된 대상을 살펴보면 청소년(구태훈, 2005; 임승현, 남경완, 남인수, 2009; 최지혜, 2007), 대학생(김정운, 이장주, 2005; 채선애, 한성열, 2002; 황향희, 2004), 노인(박혜경, 2009; 신갑호, 문용, 1999; 이희범, 한혜원, 2000) 등이 대부분이었고, 중년기와 관련한 여가 연구는 지금까지 우리나라에서 활발히 이루어지지 않았다. 몇몇 연구들(김정운, 이장주, 2003; 박원임, 문용, 박문환, 1996)이 중년기 여가에 대한 연구를 하였지만, 이 또한 여가의 영향력을 명

확히 밝힐 수 있는 중단자료로 이루어진 것은 아니었다. 중년기를 대상으로 한 여가 연구는 중년기 삶의 질을 높일 수 있는 방안을 제공할 뿐 아니라, 중년기 이후 점차 길어지고 있는 노년기의 건강한 삶을 준비할 수 있는 기초 자료를 제시할 수 있을 것이다. 이에 중단적 자료를 바탕으로 한 중년기 여가 연구의 필요성이 제기되고 있다.

### 중년기의 특성과 여가의 역할

오늘날 의학의 발달과 생활수준 향상으로 인한 평균 수명의 증가는 중년기에 대한 재조명을 요구하고 있다. National Center for Health Statistics(2006)의 결과에 의하면 인간의 기대 수명은 1세기 전 보다 평균 30년이 늘어났고, 우리나라의 평균 수명도 역시 2009년을 기준으로 80.4세로 조사되었다(보건복지부, 2011). 사실 인간의 기대 수명이 50세 전후였던 20세기 이전에는 중년기라는 시기 자체가 존재하지 않았다고 알려져 있다(Moen & Wethington, 1999). 이러한 변화는 노년기에 대한 급속한 관심과 함께 장기화되는 중년기에 대해 새로운 시각으로 조명할 필요성을 시사하고 있다(김현화, 1991; Willis & Reid, 1999).

중년기에 대한 정의는 연대기적, 생물학적, 또는 가족과의 관계 등을 바탕으로 다양하게 이루어지고 있다. 연대기적 정의에 따르면, 인생 전반에 걸친 발달 단계 중 성인 중기, 즉 중년기를 40-65세로 규정하고(Erikson, 1963), 생물학적으로는 재생산이 가능한 성숙한 성인기의 후반부를 중년기로 지칭하기도 한다(Noller, Freney, & Perterson, 2001). Borland(1978)는 나이 또는 생물학적인 구분 대신 가족들과의 생활 주기를 기준으로 정의하였는데, 막내자녀의 독립에서부터 은퇴까지를 중년기라고 규정하

었다. 중년기에 대한 정의들이 조금씩의 차이를 보이고는 있지만, 공통적으로 직장이나 가정에서 중요한 역할을 하는 시기이며, 그러한 역할을 맡은 만큼 업무량이나 책임감도 커지는 시기라는 것에 대부분의 사람들이 동의하고 있다. 이처럼 중년기는 인생 전반에서 생산성이 최고조에 이르는 때이므로 생산성의 결과가 정신건강에 중요한 영향을 줄 수 있다(Erikson, 1963). 이미 많은 연구들에서 중년기에 생산성이 높은 사람들은 불안과 우울의 수준이 낮고, 생활만족도가 높은 것으로 보고되었다(Ackerman, Zuroff, & Moskowitz, 2000; Grossbam & Bates, 2002). 중년기는 생산성의 향상이라는 긍정적인 사건들과 동시에 삶의 부정적인 사건들, 예를 들면 자녀의 출가, 폐경, 은퇴, 부모의 죽음 등이 계속해서 일어나는 시기이기도 하다(Lu, 2011). 이러한 중년기의 변화와 재적응의 시기를 어떻게 보내느냐는 그 이후 삶의 다양한 영역, 즉 사회적, 정신적, 감정적, 신체적, 영적인 웰빙의 지표가 되고 있다(Brim, Ryff, & Kessler, 2004). Hunter와 Sundel(1989)은 이 시기의 적응에 실패하게 되면 ‘중년의 위기(midlife crisis)’를 겪게 된다고 보고하였는데, 그 증상은 과로, 일로 부터의 철수, 가족 내에서의 외로움, 직장과 가정에서의 갈등, 우울, 불안, 초조, 상실감 등을 느끼는 것이다.

이러한 중년의 위기를 극복할 수 있는 방법 중 최근에 가장 주목받는 것이 여가이다(Lu, 2011). 여가는 인생 전반에 걸쳐 중요한 의미를 가지고 있지만 특히 중년기에 있어서는 ‘중년의 위기’를 극복할 수 있는 돌파구를 마련해주고, 업무에서 받는 스트레스를 낮추어 주며, 재충전을 통한 삶의 질 향상에 기여한다(김명주, 1994). 김정운과 이장주(2003)는 101

쌍의 중년부부를 중심으로 여가활동을 조사하였는데, 중년부부의 여가활동은 결혼만족도와 높은 상관을 보였고, 삶의 질 또한 향상시킨다는 결과를 보여주었다. 하지만 한국사회는 유교적 영향으로 말미암아 잘 노는 것보다 열심히 일하는 것을 미덕으로 여기는 분위기가 강한 것이 사실이다. 특히 현대의 중년기들은 경제 성장이 국가의 주요 과제가 되었던 시기를 거치면서 ‘쉽이나 휴식’보다는 ‘일 또는 생산’을 삶에서 더 중요하게 여기며 살아왔다(정병웅, 1996). 그러다보니 많은 일을 해야 한다고 생각하는 대부분의 중년기 사람들은 여가생활을 하는 것에 대해서 그다지 관심을 갖지 않았다. 실제로 연령별 여가의 태도에 관한 이영기와 이종경(1993)의 연구 결과를 보면, 10, 20, 30대에 비해 40대가 가장 많은 노동시간과 가장 적은 여가시간을 가졌으며, 또한 여가에 대해 가장 부정적인 태도를 보였다. 여가에 대한 많은 연구들 중 청소년이나 노년기에 비해 중년기에 해당하는 연구들이 적은 것도 이러한 사실을 반영한다고 볼 수 있다. 따라서 중년기 한국 사람들의 건강한 삶을 도모하고 이를 바탕으로 성공적인 노화를 준비하기 위한 해법을 제시하기 위해서는 심층적 자료를 토대로 여가가 미치는 영향력을 살필 수 있는 종단 연구가 절실하다. 이에 본 연구는 종단적 자료를 통해 여가가 중년기의 삶의 질을 높이는 데 실질적인 영향력이 있는지를 알아보려고 한다.

### 여가의 의미와 중요성

많은 학자들은 여가를 다양한 관점에서 정의하고 있다. 여가를 시간적 관점에서 정의하면, 노동시간이나 수면, 식사 등에 필요한 기본적 활동을 제외한 남은 시간이라고 규정한다

다(Dunkerly, 1975). 이는 여가를 자유시간과 동일한 개념으로 이해한 것이라고 볼 수 있다. 또 다른 관점은 심리적인 관점에서 규정한 것으로, 장소나 종류와 상관없이 자유로움과 즐거움을 만끽할 수 있는 활동이라고 정의하고 있다(Parker & Smith, 1976). 이러한 정의는 개인이 여가활동을 통해 얻는 만족감, 자아실현, 몰입, 삶의 질의 개선 등 주관적 기준에 더 가치를 두고 있다(김명주, 1994). 특히 여가만족도는 여가활동을 통해 개인이 지각하는 긍정적인 결과로부터 얻는 정서적인 즐거움을 비롯하여 여가를 통해서 자신이 원하는 목표를 달성하였을 때 느끼는 주관적 만족감도 포함된다고 할 수 있다(정영린, 1997; Knapp, 1976).

정병웅(1996)은 현대사회에서 여가는 “인간의 기본권”(p.172)이라고 하였는데, 사람은 여가를 통해 휴식, 기분전환, 그리고 자아실현을 충족시킬 수 있으며, 심지어 사회 병리 현상도 치유될 수 있다고 말하면서 그 중요성을 역설하였다. Beard와 Ragheb(1980)는 여가를 통해 얻는 만족감은 인간의 기본 욕구인 심리(psychological), 사회(social), 신체(physical), 교육(educational), 휴식(relaxation), 그리고 심미(aesthetic)의 욕구를 충족시켜 줄 수 있다고 설명하였다. 김지선과 이훈(2008) 역시 여가는 “즐거움과 만족감을 느끼고 자신의 내면세계를 더욱 풍부하게 해 줄 수 있는 모든 활동”(p. 82)이라고 하였다. 더욱이 2007년 발표된 삼성경제 연구소의 한국 종합사회조사를 살펴보면, 여가를 우선으로 생각하는 사람들이 인생의 최고 가치를 학력이나 돈이라고 생각하는 사람들보다 생활 만족도가 더 높은 것으로 나타났다(이동원, 2007). 이러한 결과는 여가 생활이 우리의 삶에 얼마나 중요한지를

잘 보여준다.

그러므로 본 연구에서는 여가 생활, 구체적으로 주관적 관점인 여가만족도와 객관적 지표인 여가참여시간이 삶의 영역들에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴보고자 한다.

### 여가와 행복

여가활동은 행복 증진에 긍정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다(김은미, 최명구, 2006; 채선애, 한성열, 2002; Argyle, 1996; Lu & Hu, 2005). 우리나라의 20-64세 성인 1314명을 대상으로 조사한 차경호(2004)의 연구에 의하면, 주관적인 여가활동 참여 정도는 성격변인인 자아존중감의 영향을 통제하고서도 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 408명의 고등학생을 대상으로 한 연구(임승현 등, 2009)에서도 동일한 결과를 보여주었다. 이 연구에서 여가활동에 참여하는 학생들이 참여하지 않는 학생들에 비해 행복감이 유의미하게 높게 나타났으며, 여가만족도 역시 행복감을 설명하는 중요한 변인임을 보여주었다. 노인들을 대상으로 한 Harahousou(2006)의 연구에서도 여가활동이 주관적 행복감을 증진시키는 것으로 나타났다.

또한 여가가 행복에 중요한 요소임은 몇몇 나라들에서 발표한 행복지수의 구성요소를 살펴보면 알 수 있다. 1972년 부탄에서 세계 최초로 발표한 국민 총 행복지수(Gross National Happiness: GNH)를 살펴보면, 문화 활성화 및 다양성(culture vitality and diversity)과 시간 사용 및 균형(time use and balance)의 요인이 포함되어 있으며, 1999년 캐나다 정부가 개발한 캐나다 웰빙지수(Canadian Index of Wellbeing: CIW)에는 노동시간과 여가시간의 균형, 업무 스트레스, 시간 활용에 대한 재량 등의 여가

와 관련된 요인들이 포함되어 있다(윤소영, 2009). 또한 2001년부터 매년 발간되는 뉴질랜드 사회적 웰빙지수에도 여가만족도, 스포츠 또는 문화 예술 활동 참여율 등의 여가 관련 요인들이 있으며(Ministry of Social Development, 2006), 2008년 한국 보건사회 연구원이 제시한 41개의 한국인의 행복지수 역시 여가 및 휴식에 대한 만족도가 구성요소로 들어가 있다(김승권, 장영식, 조홍식, 차명숙, 2008). 이와 같이 대부분의 국가에서 여가를 행복한 삶을 위한 필수적인 요소로 고려하고 있음을 알 수 있다.

### 여가와 건강

여가활동은 신체적 건강 뿐 만 아니라 심리적 건강에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구(박혜경, 2009; Lu, 2011; Pressman et al., 2009; Rovio et al., 2005; Ulrich, Dimberg, & Driver, 1990)들이 이루어져 왔다. 먼저 신체적 건강과 관련하여서는, Pressman과 그의 동료들(2009)은 19-89세 사이의 1399명을 대상으로 한 연구를 통해 여가활동을 하는 것이 신체 건강과 직접적인 연관이 있다고 보고하였다. 예를 들면, 여가활동을 한 참여자들은 혈압, 스테로이드 호르몬, 비만수치 등이 낮아졌고, 자신이 지각한 신체 기능도 좋아졌다. 또한 Rovio 등(2005)은 종단 연구를 통해 중년기 동안 신체적 활동 등의 여가를 즐긴 사람들이 노년기에 발생하는 치매나 알츠하이머 병(Alzheimer's disease)의 발병률이 낮다고 보고하였다. 여가활동은 이러한 신체적 증상완화 뿐만 아니라 심리적 증상인 우울감이나 부정적 감정에도 영향을 주는 것으로 알려져 있다. Lu(2011)는 45-65세의 타이완 사람 1143명을 대상으로 여가 경험과 우울증의 관계를 조사하였는데, 그 결과

긍정적인 여가 경험을 보고한 사람들은 우울 증상이 낮은 것으로 나타났다. 심지어 인구 통계학 변인들(성별, 나이, 결혼 여부, 학력, 종교, 가계 수입, 연봉), 건강상태, 그리고 사회적 지지를 통제한 후에도 여가경험과 우울증과의 상관 효과는 여전히 유의미하였다. 원형중(1994)이 65세 이상의 수도권 거주 노인 187명을 대상으로 고독감과 여가만족의 관계를 살펴본 결과, 여가활동을 통한 여가만족은 고독감을 해소하는데 유의미한 영향력이 있음을 보여주었다. 그 외에도 여가활동은 낮은 긴장감이나 편안함과 같은 정서적 안정감을 경험하게 하고, 생리적 균형과 항상성에 도움을 주며(Russell, 1996; Ulrich et al., 1990), 학습된 무력감을 감소시킬 뿐 아니라 예방에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 연구되었다(Iso-Ahola, 1980). 이러한 현상에 대해 박혜경(2009)은 여가활동을 통해 스스로에 대한 자신감이 향상되고, 긍정 정서가 높아지면서 우울 등의 부적 정서경험이 상대적으로 감소되기 때문이라고 설명하였다. 건강과 관련된 또 다른 변인으로 최근 국민건강 보험공단이 발표한 건강보험 진료비 분석에서 우리나라 수면장애 환자가 2006년부터 2010년 사이에 2배 정도 증가하였으며, 특히 2010년 기준 50대가 5만 6916명으로 가장 많다는 자료(경향신문, 6월 5일)에 기초해 볼 때 수면과 관련하여 주목할 만 하다. 여가와 다른 건강관련 변인들의 관계는 다양한 연구가 이루어졌지만, 아직까지 수면과의 연관성에 대한 연구는 없는 실정이다. 수면이 건강한 생활을 영위하는 데 중요한 요소임을 감안할 때 여가와 수면의 관계에 대한 구체적인 자료는 의미있는 시사점을 줄 수 있을 것이다.

이러한 여가의 긍정적 효과에도 불구하고

아직까지 우리 사회는 중년기에 경험하는 여가의 중요성을 간과하고 있다. 중년기의 삶의 질이 노년기의 삶에도 영향을 미칠 수 있음을 고려해 볼 때, 중년기의 여가활동에 대한 연구는 매우 의미가 있다. 또한 여가 생활이 행복과 건강에 긍정적인 영향을 줄 수 있는지를 알아보는 것은 학문적으로 뿐만 아니라 실제적인 자료로도 중요한 가치를 지닌다. 지금까지 여가와 삶의 질에 관한 국내 연구들은 대부분 횡단자료를 바탕으로 이루어져 왔기 때문에 그 인과관계를 정확하게 규명할 수 없었다. 따라서 본 연구에서는 종단 연구의 필요성을 제언하며, 여가 생활이 중년기 행복과 건강에 미치는 영향을 종단 자료를 통해 분석하였다. 구체적으로 본 연구에서는 중년기에 경험하는 여가만족도와 여가참여시간이 일정 시간이 흐른 후의 (1)행복, (2)심리적 건강 불편증상, (3)신체적 건강 불편증상, 그리고 (4)수면의 질에 미치는 영향력을 살펴보고자 한다.

## 연구 방법

### 연구 대상

조사 대상자는 서울에 거주하는 40세에서 65세의 성인들로 구성되었으며, 약 10개월의 간격을 두고 두 차례의 설문을 실시하였다. 1차 조사 표집 방법은 비례대표제 방식을 채택하였고, 이를 위해 서울을 구 단위로 나눈 후에 각 구의 인구수에 따라서 응답자를 할당하는 방식으로 진행하였다. 1차와 2차의 자료 수집은 전문조사요원에 의해 이루어졌으며, 가정방문을 통한 면접조사를 실시하였다.

1차 조사는 2010년 10월에 이루어졌다. 참

여자들은 총 286명으로, 남자는 140명(49.0%), 여자는 146명(51.0%)이었으며, 평균나이는 50.1세( $SD=8.24$ )이었다. 2차 조사는 2011년 8월에 실시되었고, 2차 조사가 실시되기 1개월 전에 2차 조사의 참여 의도를 전화를 통하여 알아본 후, 참여에 동의한 참가자들을 대상으로 실시하였다. 2차 조사에 응답한 참가자는 총 157명이었고, 재 응답률은 55%이었다. 이 중 1차 조사에서 여가만족도 결측값을 가지고 있는 12명을 제외한 최종 145명의 자료가 분석에 사용되었다. 표 1은 2차 조사를 기준으로

표 1. 인구통계학적 결과

변인	명수 (%)
나이 <sup>1)</sup>	49.45(7.25)
성별	
남자	67(46.2)
여자	78(53.8)
최종학력	
중졸	6( 4.1)
고졸	58(40.0)
대졸	80(55.2)
대학원 졸	1( .7)
배우자 유무	
있음	141(97.2)
없음	4( 2.8)
직업	
전업주부	57(39.3)
사무/관리직	34(23.4)
기능/자영업	46(31.7)
판매/서비스직	4( 2.8)
전문직	4( 2.8)

1) 나이는 평균과 표준편차를 나타낸 것임

로 분석에 사용된 응답자들의 인구통계학적 결과를 보여주고 있다. 평균나이는 49.45세 ( $SD=7.25$ )이었으며, 남자는 67명(46.2%), 여자는 78명(53.8%)이었다. 교육 수준은 중졸 6명(4.1%), 고졸 58명(40.0%), 대졸 80명(55.2%), 대학원졸 1명(0.7%)으로 나타났으며, 배우자 유무에 있어서는 141명(97.2%, 2차 기준)이 기혼자였다. 또한 참여자들의 직업을 살펴보면, 전업주부가 57명(39.3%), 사무/관리직 34명(23.4%), 기능/자영업 46명(31.7%), 판매/서비스직과 전문직이 각각 4명(2.8%)이었다.

#### 측정도구

##### 여가만족도 및 여가참여시간

여가만족도에 대한 측정은 ‘전반적으로 본인의 여가활동에 대해서 얼마나 만족하십니까?’의 직접적인 질문을 통해 알아보았다. 참가자들은 ‘전혀 만족하지 않는다(1점)’부터 ‘매우 만족한다(7점)’까지의 7점 척도로 응답하였다. 여가참여시간에 대한 질문은 ‘여가활동을 즐기는 데에 1주일 평균 몇 시간을 보내는가?’를 묻고 응답자가 기록하도록 하였다.

##### 주관적 행복감

Lyubomirsky와 Lepper(1999)가 개발한 주관적 행복감 척도(*Subjective Happiness Scale: SHS*)에 대한 김경미, 류승아, 및 최인철(2011)의 번역본을 사용했다. 이 척도는 자신이 행복한 사람인지 불행한 사람인지를 묻는 4개의 문항들로 구성되어 있으며 높은 점수일수록 본인이 더 행복한 사람인 것으로 인식함을 뜻한다. 구체적인 예로는 “일반적으로 나는 내가 매우 행복한 사람이라고 생각한다”, “다른 친구들과 비교해봤을 때, 나는 다른 사람들에 비해 더

행복하다” 등이 있다. 참여자들은 각각의 문항이 자신을 잘 나타내는 정도를 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평정하였다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .80으로 나타났다.

##### 건강 불편증상

건강 불편증상을 묻는 질문은 김의철과 박영신(1999)이 사용한 12문항의 스트레스 척도와 Larsen과 Kasimatis(1991)가 사용한 신체 및 심리적 증상을 묻는 척도를 사용하였는데, 두 척도에서 겹치는 문항을 제외한 총 29문항으로 구성하였다. 이 중 심리적 불편증상과 관련된 문항은 12문항이었으며, 최근 3개월 동안 느꼈던 두려움, 우울, 수줍음, 피로움, 죽고 싶은 생각, 걱정, 불행, 집중력, 신경과민, 울화통, 지겨움, 비판과 같은 심리적 불편 증상들이 얼마나 있었는지를 질문하였다. 신체적 불편증상은 나머지 17문항이었으며, 역시 최근 3개월 동안 심장통증, 변비, 두통, 어지러움, 피곤함, 체온변화, 허리통증, 호흡곤란, 눈 충혈, 몸 떨림, 식욕없음, 심장 두근거림, 메스꺼움, 인후염, 콧물, 근육통, 기력저하와 같은 신체적 건강 불편증상 등이 얼마나 있었는지 질문하였다. 각 증상에 대한 정도는 5점 척도(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)로 평정되었고, 심리적 및 신체적 건강 불편증상의 점수가 높을수록 불편증상을 많이 경험함을 의미한다. 분석을 위한 수치는 각 하위 요인의 평균을 사용하였다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 심리적 불편증상이 .93, 신체적 불편증상이 .94를 나타내었다.

##### 수면의 질

수면의 질을 묻는 질문은 Buysse, Reynolds,

Monk, Bersman, 및 Kupfer(1989)가 개발한 *The Pittsburgh Sleep Quality Index*의 문항 중 “전반적으로 당신의 수면의 질은 어느 정도입니까?”의 단일문항을 사용하였다. 응답자는 5점 척도(1=매우 나쁜, 5=매우 좋은)로 평정하였다.

### 자료 분석

수집된 자료는 Predictive Analytics Soft Ware (PASW: 이전 SPSS Statistics) 18.0으로 분석되었다. 1차 시기의 여가만족도와 여가참여시간이 2차 시기의 행복 및 건강 변인들에 미치는 영향을 종단적으로 알아보기 위해 위계적 회귀 분석을 사용하였다. 여가만족도와 여가참여시간이 행복 및 건강 관련 변인들에 미치는 영향력을 인과관계로 해석하는 데 무리가 없도록 하기 위하여 각 회귀 분석(주관적 행복감, 심리적 건강 불편증상, 신체적 건강 불편증상, 수면의 질)에서 각 종속변인들의 1차 시기에 측정된 값을 각각 통제하였다. 그런 다음, 2단계에서 1차 시기의 여가만족도와 여가참여시간을 투입하여 각 종속변인에 대한 증가된 설명량과 회귀계수의 유의미성을 살펴봄으로써 여가 변인들이 행복 및 건강에 미치는 영향력을 알아보았다.

## 결 과

본 연구의 1차 시점과 2차 시점의 변인들 간의 상관관계와 각 변인의 평균 및 표준편차는 표 2에 제시되었다. 각 변인의 평균을 보면, 1차에 경험하는 여가만족도( $M=5.03$ ,  $SD=.80$ )가 2차의 여가만족도( $M=5.01$ ,  $SD=.89$ )에 비해 약간 높았으나 유의미한 차이는 보이지

않았으며( $t(144)=.32$ ,  $n$ ), 1차 시기와 2차 시기의 여가만족도 상관은  $.22(p<.01)$ 이었다. 또한 1차의 여가참여시간( $M=4.22$ ,  $SD=3.77$ )은 2차의 여가참여시간( $M=4.08$ ,  $SD=3.47$ )보다 다소 많았으나 유의미한 차이는 없었고( $t(144)=.34$ ,  $n$ ), 역시 1차와 2차의 여가참여시간의 상관은 나타나지 않았다( $r=.02$ ,  $n$ ). 1차 시기의 여가만족도는 2차 시기의 주관적 행복감( $r=.30$ ,  $p<.001$ ), 심리적 건강 불편증상( $r=-.26$ ,  $p<.01$ ), 신체적 건강 불편증상( $r=-.16$ ,  $p<.08$ ), 및 수면의 질( $r=.20$ ,  $p<.05$ )과 유의미한 상관을 나타내었다. 이는 현재의 여가만족도가 높을수록 10개월 후의 주관적 행복감이 높고, 심리적 및 신체적 건강 불편증상이 낮아지며, 수면의 질이 좋아진다는 것을 의미한다. 흥미로운 점은 1차 시기의 여가만족도가 위에서 언급한 것처럼 2차 시기의 심리적, 신체적 건강 불편 증상과는 유의미한 부적 상관을 나타내었지만, 1차 시기의 건강 불편증상들과는 상관을 보이지 않았다는 것이다. 이는 여가만족도가 현재의 건강 증상과는 연관성을 갖지 못하지만, 시간이 지난 후의 건강 증상과 상관관계가 있음을 시사한다고 할 수 있다. 또한 1차 시기에 여가활동에 참여한 시간은 2차 시기의 주관적 행복감( $r=.25$ ,  $p<.01$ ), 심리적 건강 불편증상( $r=-.20$ ,  $p<.05$ ), 신체적 건강 불편증상( $r=-.20$ ,  $p<.05$ )과 유의미한 상관을 보였지만, 수면의 질( $r=.12$ ,  $n$ )과는 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 이는 여가활동에 참여하는 시간이 많을수록 약 10개월 후의 행복감 증가 및 심리·신체적 건강 불편 증상의 감소와 관계가 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다.

다음으로 1차 시점의 여가만족도와 여가참여시간이 2차 시기의 행복과 건강 관련 변인들에 미치는 영향력을 알아보기 위해 위계적



표 2. 각 변인의 평균, 표준편차, 및 상관관계

변인	평균	표준 편차	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. 여가만족도 1차	5.03	.80	.22 <sup>***</sup>	.29 <sup>***</sup>	.01	.39 <sup>***</sup>	.30 <sup>***</sup>	-.03	-.26 <sup>***</sup>	-.00	-.16 <sup>**</sup>	.26 <sup>***</sup>	.20 <sup>*</sup>	-.20 <sup>*</sup>	.11	.20 <sup>*</sup>
2. 여가만족도 2차	5.01	.89	.16 <sup>*</sup>	.01	.18 <sup>*</sup>	.49 <sup>***</sup>	.49 <sup>***</sup>	-.17 <sup>*</sup>	-.22 <sup>**</sup>	-.19 <sup>*</sup>	-.13	.12	.19 <sup>*</sup>	-.07	.11	.17
3. 여가활동시간 1차	4.22	3.77	.02	.02	-.01	.25 <sup>**</sup>	.20 <sup>*</sup>	.30 <sup>***</sup>	-.20 <sup>*</sup>	.34 <sup>***</sup>	-.20 <sup>*</sup>	.15 <sup>**</sup>	.12	.04	.05	.08
4. 여가활동시간 2차	4.08	3.47	.04	.04	-.04	-.05	-.05	-.01	.11	-.05	.14	-.06	.14 <sup>**</sup>	.12	.01	.01
5. 주관적 행복감(FAH) 1차	4.76	.65	.13	.13	.13	.13	.13	-.15 <sup>**</sup>	-.13	.03	.00	.20 <sup>*</sup>	.13	-.03	.02	.19 <sup>*</sup>
6. 주관적 행복감(FAH) 2차	4.80	.73	.25 <sup>***</sup>	.25 <sup>***</sup>	.25 <sup>***</sup>	.25 <sup>***</sup>	.25 <sup>***</sup>	-.37 <sup>***</sup>	-.19 <sup>*</sup>	.19 <sup>*</sup>	-.26 <sup>***</sup>	.21 <sup>*</sup>	.30 <sup>***</sup>	-.11	.10	.18 <sup>*</sup>
7. 심리적 불편증상 1차	1.91	.60	.07	.07	.07	.07	.07	.07	.07	.87 <sup>***</sup>	-.00	-.20 <sup>*</sup>	.02	.14	.08	-.13
8. 심리적 불편증상 2차	1.76	.54	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.92 <sup>***</sup>	.01	-.25 <sup>***</sup>	-.25 <sup>***</sup>	.23 <sup>***</sup>	.10	-.22 <sup>***</sup>
9. 신체적 불편증상 1차	2.01	.62	.02	.02	.02	.02	.02	.02	.02	.02	.02	-.18 <sup>*</sup>	-.01	.17 <sup>*</sup>	.17	-.11
10. 신체적 불편증상 2차	1.83	.64	.05	.05	.05	.05	.05	.05	.05	.05	.05	-.29 <sup>***</sup>	-.29 <sup>***</sup>	.22 <sup>***</sup>	.13	-.18 <sup>*</sup>
11. 수면의 질 1차	3.76	.64	.06	.06	.06	.06	.06	.06	.06	.06	.06	.06	.06	-.03	-.01	.06
12. 수면의 질 2차	3.72	.53	.05	.05	.05	.05	.05	.05	.05	.05	.05	.05	.05	.05	-.06	.08
13. 성별	1.54	.50	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	-.33 <sup>***</sup>
14. 나이	49.45	7.24	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	-.22 <sup>**</sup>
15. 회종확률	3.09	.80	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01

\* < .05, \*\* < .01, \*\*\* < .001.

회귀분석을 실시하였다. 1단계에 들어갈 통제 변인들을 설정하기 위해, 먼저 인구통계학적 변인들과 2차 시기의 종속 변인들과의 상관을 살펴보았다. 표 2에 나타나듯이, 성별(심리적 건강 불편증상,  $r=.23, p<.01$ ; 신체적 건강 불편증상,  $r=.22, p<.01$ )과 최종학력(주관적 행복감,  $r=.20, p<.05$ ; 심리적 건강 불편증상,  $r=-.22, p<.01$ ; 신체적 건강 불편증상,  $r=-.18, p<.01$ )이 유의미한 상관을 보였기 때문에 통제 변인으로 설정하였다.

표 3은 여가만족도와 여가참여시간이 주관적 행복감에 미치는 영향력을 보여주고 있다. 1차시기의 주관적 행복감을 통제한 후에도 여가만족도와 여가참여시간은 10개월 후의 주관적 행복감에 대해 8%의 추가적 설명량 증가를 보였다( $\Delta R^2=.08, p<.01$ ). 구체적으로 여가만족도( $\beta=.19, p<.05$ )와 여가참여시간( $\beta=.18, p<.05$ ) 모두 2차 시기의 주관적 행복감에 대해

서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여가만족도가 높고 여가에 참여하는 시간이 많을수록 중년기의 주관적 행복감이 높아지는 것을 의미한다. 그러므로 여가만족도와 여가참여시간은 중년기 주관적 행복감을 높이는 데 중요한 요인으로 작용한다고 설명할 수 있다.

이러한 결과는 건강과 관련된 변인인 심리적 건강 불편증상에서도 일관되게 나타났다(표 4). 같은 방법으로 1단계에서 인구통계학적 변인과 1차 시기의 심리적 건강 불편증상을 통제한 후, 2단계에서 1차 시기의 여가만족도와 여가참여시간을 투입한 결과, 설명량이 유의미하게 증가하였다( $\Delta R^2=.07, p<.01$ ). 구체적으로, 2차 시기의 심리적 건강 불편증상에 대해 1차 시기의 여가만족도는 유의미한 영향을 주었으며,  $\beta=-.17, p<.08$ , 1차 시기의 여가참여시간 역시 유의미한 영향을 미치는

표 3. 중년기 여가만족도와 여가참여시간이 주관적 행복감(SHS)에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

변인	모델1		모델2			
	B	S.E.	$\beta$	B	S.E.	$\beta$
성별	-.07	.13	-.05	-.05	.13	-.03
나이	.02	.01	.15	.01	.01	.11
최종학력	.12	.06	.18	.09	.06	.14
주관적 행복감(SHS)_1차	.11	.09	.10	.03	.10	.03
여가만족도_1차				.18	.09	.19*
여가참여시간_1차				.04	.02	.18*
F		2.46*			3.99**	
R <sup>2</sup>		.07			.15	
Adj. R <sup>2</sup>		.04			.11	
$\Delta R^2$					.08**	

성별은 1=남자, 2=여자로 dummy변인으로 분석함

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

표 4. 종단기 여가만족도와 여가참여시간이 심리적 및 신체적 건강 불편증상과 수면의 질에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

변인	심리적 건강 불편증상						신체적 건강 불편증상						수면의 질					
	모형1			모형2			모형1			모형2			모형1			모형2		
	B	S.E.	$\beta$	B	S.E.	$\beta$	B	S.E.	$\beta$	B	S.E.	$\beta$	B	S.E.	$\beta$	B	S.E.	$\beta$
성별	.23	.11	.17*	.21	.11	.16*	.26	.12	.19*	.25	.11	.19*	.09	.10	.08	.12	.10	.11
나이	.01	.01	.08	.01	.01	.10	.01	.01	.12	.01	.01	.13	-.00	.01	-.04	-.01	.01	-.07
취종학력	-.09	.05	-.15	-.06	.05	-.09	-.06	.05	-.10	-.04	.05	-.06	.05	.05	.10	.03	.05	.06
심리적 건강증상_1차	.02	.10	.02	.08	.10	.07							.04	.07	.04	-.02	.08	-.02
신체적 건강증상_1차							.05	.09	.05	.02	.09	.02						
여가만족도_1차				-.14	.07	-.17*				-.06	.07	-.07				.14	.06	.21*
여가참여시간_1차				-.03	.02	-.18*				-.03	.02	-.20*				.01	.01	.06
F	3.05*			4.03**			2.73*			3.06**			.58			1.52		
R <sup>2</sup>	.08			.15			.07			.12			.02			.06		
Adj. R <sup>2</sup>	.05			.11			.05			.08			-.01			.02		
$\Delta R^2$				.07**			.05*			.05*			.05*			.05*		

성별은 1=남자, 2=여자로 dummy변인으로 분석함

\* < .05, \*\* < .01

것으로 나타났다,  $\beta = -.18, p < .05$ .

그 외의 인구통계학적 변인들 중에서는 성별( $\beta = .16, p < .08$ )이 심리적 건강 불편증상에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 중년기의 남자보다는 여자가 심리적 건강 불편증상을 더 많이 호소하며, 여가만족도가 높고 여가참여시간이 많을수록 심리적 건강 불편증상이 감소하는 것으로 해석될 수 있다.

한편, 신체적 건강 불편증상의 경우 1차의 신체적 건강 불편증상을 통제했을 때에 여가만족도와 여가참여시간은 10개월 후의 신체적 건강 불편증상을 5% 추가로 설명하였다,  $\Delta R^2 = .05, p < .05$ . 2차 시기의 신체적 불편증상을 추가로 설명한 변인은 1차 시기의 여가참여시간이었으며( $\beta = -.20, p < .05$ ), 여가만족도의 영향력은 나타나지 않았다( $\beta = -.07, ns$ ). 이는 여가에 참여하는 시간이 많을수록 10개월 후의 신체적 건강 불편증상을 적게 경험하는 것으로 나타나 여가참여시간이 신체 건강에 영향력 있는 변인인 것으로 확인되었다. 그리고 통제변인에서는 성별이 신체적 건강 불편증상에 유의한 영향을 미친 것으로 나타나서, 남자보다 여자가 신체적 불편증상을 더 많이 경험하는 것을 알 수 있다( $\beta = .19, p < .05$ ). 다시 말해서 여가참여시간이 많을수록, 그리고 여자보다는 남자가 신체적으로 경험하는 불편증상을 적게 호소하는 것을 알 수 있다.

마지막으로 여가만족도와 여가참여시간이 수면의 질에 미치는 영향력을 알아본 결과(표 4), 수면의 질에 대해서 1차 시기에 측정된 여가만족도와 여가참여시간은 2차 시기의 수면의 질에 5%의 추가적 설명력을 가지는 것으로 나타났다( $\Delta R^2 = .05, p < .05$ ). 여가만족도는 수면의 질에 유의한 영향력을 가졌으며( $\beta = .21, p < .05$ ), 여가참여시간의 영향력은 유의하지 않

았다( $\beta = .06, ns$ ). 이러한 결과는 여가만족도가 높은 중년기의 사람들은 10개월 후의 편안한 수면을 취하는 데 영향을 미친다는 것을 나타내고 있다.

본 연구는 이상의 분석 결과를 통해 중년기에 경험하는 여가만족도는 주관적 행복감, 심리적 건강 불편증상, 및 수면의 질에 긍정적인 영향을 주고, 여가참여시간은 주관적 행복감, 심리적 건강 불편증상, 및 신체적 건강 불편증상에 중요한 영향요인으로 작용한다는 것을 보여주었다.

## 논 의

의료 기술의 발달에 의한 평균 수명의 증가는 노년기에 대한 관심 뿐 아니라 중년기에 대한 연구의 필요성을 불러일으키고 있고, 이와 더불어 삶의 질 향상을 위한 심리적/정신적 만족감의 강조는 여가의 중요성을 각인시키고 있다(한주희, 강은주, 2010; Lu, 2011). 이러한 흐름에 관련하여 본 연구에서는 10개월을 간격으로 한 종단연구를 통해 여가만족도와 여가참여시간이 중년기의 행복과 건강에 미치는 영향력을 명확히 확인하였다. 이상의 결과를 바탕으로 다음의 세 가지 논의를 구체적으로 하고자 한다: (1) 본 연구 결과에 대한 구체적 논의와 이에 대한 시사점, (2) 여가가 행복과 건강에 영향을 미치는 이유, (3) 여가만족도를 높일 수 있는 방안.

먼저, 중년기에 높은 여가만족도와 여가참여시간을 보고한 사람들은 이후 이들의 행복감이 높아지는 결과가 나타남으로써, 여가가 주관적 행복감에 긍정적 영향을 미친다는 것을 종단적 분석을 통해 확인하였다. 이는 선

행연구들(김은미, 최명구, 2006; Argyle, 1996; Harahousou, 2006; Lu & Hu, 2005)이 주장한 여가와 행복의 상관관계를 한 단계 발전된 형태인 인과관계로 보여주었다는 것에 의의가 있다. 또한 주관적 측면의 만족도 뿐만 아니라 객관적 측면의 참여시간 또한 행복감을 높이는 데 중요한 요인이 되는 것을 확인하였다. 이를 통해 여가활동을 위한 물리적 시간의 확보가 필요함을 알 수 있었다. 다음으로, 여가만족도는 심리적 건강 불편증상을, 여가참여시간은 심리적 및 신체적 건강 불편증상을 감소시키는 결과를 보여주었다. 여가만족도가 신체적 건강 불편증상의 감소에 영향을 주지 못한 것에 대해서는 신체적 건강 불편증상은 실제적인 신체 노화현상에 의한 것일 수 있으므로 심리적인 만족도가 그 증상을 감소시키는 것에는 한계가 있을 수 있음을 추측해 볼 수 있다. 하지만 이러한 추측은 조심스러운 해석이 필요하다. 비록 현재의 높은 여가만족도가 이후 신체적 불편증상의 감소에는 영향을 주지 못하였지만, 여가활동이 전반적인 건강 불편증상의 완화에는 긍정적인 영향을 미친다는 것은 선행연구들(원형중, 1994; Iso-Ahola, 1980; Pressman et al., 2009)과 일치한다. 특히, 중년기는 신체적인 노화가 시작되는 시기로서 체력과 생리적 기능이 저하되고, 직장과 가정에서 겪는 소외감이나 압박감 등으로 인한 심리적 고통도 가속화되는 시기임을 감안할 때(이태현, 박민식, 이성노, 2010; Evandrou, Glaser, & Henz, 2002) 여가가 건강증상에 직접적인 긍정적 요인이 된다는 본 연구의 결과는 중년기 건강 증진을 위한 유익한 정보가 될 수 있을 것이다. 수면의 질에 관련한 결과는 비록 여가참여시간은 유의미한 영향을 주지 않았지만, 높은 여가만족도를 보인

사람들은 10개월 후 수면의 질은 높아지는 것을 보여주었다. 이러한 결과는 최근 증가되고 있는 수면장애의 문제를 극복할 수 있는 방안으로 적극적인 여가활동이 도움이 될 수 있음을 시사하고 있다.

그렇다면 여가가 행복과 건강에 긍정적인 영향을 주는 이유는 무엇일까? 먼저, 여가활동이 얼마나 일상생활에서 오는 스트레스를 낮추어 주기 때문이라고 여겨진다(한주희, 강은주, 2010; 황향희, 2004; Ulrich et al., 1990). 황향희(2004)는 대학생들의 여가활동 참여가 스트레스 대처행동을 증진시킨다고 발표하였고, 강재성과 김재운(2006)은 교사들을 대상으로 한 연구에서 여가활동 참여가 직무 스트레스를 낮추어 준다고 보고하였다. 관공서와 공공기관의 공무원 229명의 자료를 바탕으로 한 연구(한주희, 강은주, 2010)에서도 여가의 참여가 스트레스로 인한 직무소진을 낮추는 것으로 나타났다. 그러므로 여가활동을 통한 스트레스의 감소는 신체적, 정신적 건강에 영향을 주고, 또한 이러한 영향들은 자신의 삶에 대한 주관적인 행복감을 높이는 것으로 보여진다. 둘째, 여가활동은 우리가 맺는 인간관계의 폭을 넓혀주는 역할을 할 수 있다. 삶의 질에 결정적인 영향을 주는 대인관계는 형식적이고 이익 우선적인 ‘일’을 바탕으로 이루어지기 보다는, 함께 무언가를 하거나 삶의 의미를 찾을 수 있는 ‘여가’를 바탕으로 이루어질 때 만족스러운 인간관계로 이어질 수 있다(김정운, 이장주, 2005). 또한 여가활동의 참여는 사회적 지지를 형성시켜 스트레스를 완충시켜 주고(Bolger & Eckenrode, 1991), 대인관계를 강화시키며, 소속감을 높인다는(Check & Burch, 1976) 다양한 연구들을 참고해 볼 때, 여가가 행복과 건강에 영향을 주는 이유는 이러한 궁

정적 인간관계의 초석을 마련해 주는 역할을 하기 때문이라고 여겨진다. 세 번째는, 여가활동을 하는 동안 개인은 Peterson, Park, 및 Seligman(2005)이 행복의 세 가지 요소라고 정의한 즐거움(pleasant), 의미(meaning), 그리고 몰입(engaged)을 경험할 수 있기 때문이다. 여가활동은 즐거움(pleasant)에 푹 빠져서(engaged) 보다 발전된 자신의 모습과 큰 세계에 대한 인식(meaning)을 느낄 수 있도록 돕는다고 볼 수 있다. 이러한 반복되는 경험은 인간이 느낄 수 있는 행복감을 증진시키고, 신체 면역을 강화시켜 보다 건강한 삶을 살 수 있도록 하는 역할을 할 것이다. 따라서 여가활동을 통해 얻는 긍정적인 정서는 보다 건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있는 중요한 요소임이 틀림없다. 마지막으로, 여가활동은 인간의 기본욕구를 충족시켜주기 때문이라고 생각된다. Ryan과 Deci(2000)는 자기-결정 이론을 통해 사람들은 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)을 추구하는 기본적인 욕구가 있으며, 이러한 욕구가 충족될 때 행복감이 높아진다고 주장하였다. 이런 맥락에서 살펴보면, 여가활동은 자신이 가지고 있는 능력이나 기술, 그리고 사용할 수 있는 자원으로 가장 최적의 상황을 자율적(autonomy)으로 선택하는 것이다. 또한 이 과정을 통해 자신의 유능성(competence)에 대한 만족감이 높아지고, 사회적 관계망(relatedness)이 넓어지게 된다(성영신, 고동욱, 정준호, 1996). 그러므로 여가활동을 통해 기본 욕구가 충족되며, 더불어 개인의 행복 수준이 증진된다고 할 수 있다.

다음으로 중년기 여가만족도를 높일 수 있는 여가 활성화 방안은 어떤 것이 있는지 살펴보고자 한다. 우선 우리나라의 여가생활의 객관적 현황은 그리 만족스럽지 않다. 미국의

여론조사기관인 노월드(NOP World)에서 2004년 31개국을 대상으로 노동시간과 여가시간을 조사한 결과에 따르면, 우리나라는 전체 조사대상국의 평균으로 집계된 주당 40.6시간보다 10시간 정도 더 많은 50.7시간을 일하는 것으로 나타났다<sup>1)</sup>. 더욱 놀라운 것은 평균 39.2시간의 여가를 즐기는 다른 나라들에 비해 8.5시간이나 적은 30.7시간의 여가생활을 하는 것으로 나타났다. 2007년에 발표된 레가툼 번영 지수(Legatum Prosperity Index: LPI)<sup>2)</sup>에서도 한국의 여가시간 지수는 50개국 중 44위에 머물렀다. 이러한 조사 결과들은 우리나라 사람들의 절대적 여가시간이 턱없이 부족하다는 것을 보여준다. 본 연구의 결과에서도 여가활동 시간이 주관적 행복감과 건강 불편증상들에 영향을 주는 것으로 나타났는데, 이는 여가시간의 부족으로 인해 행복과 건강 등의 삶의 질이 낮아질 수 있음을 보여주고 있다. 이러한 본 연구의 결과와 국가별 객관적 자료들을 볼 때, 여가생활을 권장하는 일이 단순히 개인의 힘만으로는 원활히 이루어질 수 없고, 충분한 여가시간을 가질 수 있도록 하는 객관적 환경의 개선에 대한 이해가 동반되어야 함을 시사한다. 하지만 단순히 여가시간의 증가만으로 중년기 사람들의 여가만족도가 바로 높아지는 것은 쉽지 않다. 왜냐하면 현재 우리나라의 중년들은 오랫동안의 ‘일’ 중심적인

1) <http://www.gfkamerical.com>(2004, 11월 발표)

2) LPI는 레가툼 연구소(Legatum Institute for Global Development: LIGD)에서 발표한 것으로 물질적 부와 삶의 만족도를 통하여 국가의 번영 정도를 판단하기 위해 만든 기준지표이다. 삶의 만족도 지수는 정치적 권리와 시민적 자유, 기회균등, 선택의 자유, 여가시간, 고소득, 좋은 건강, 저실업률, 우호적 기후, 저이혼률, 공동체 생활, 종교적 믿음 등의 총 11개로 구성되어 있다.

생활로 인해 ‘여가’ 또는 ‘놀이’에 대한 개념이 익숙하지 않고, 그러다 보니 여가기술 또한 서투른 세대들이다(정병웅, 1996). 이러한 현실적인 문제를 생각해 볼 때 중년기의 사람들에게 단순히 여가시간만 내어줄 것이 아니라 여가교육을 통한 올바른 여가문화를 정착하는 것이 필요하다(윤소영, 2009). 특히 여가 만족도는 양적인 부분보다 질적인 측면이 강하게 작용하므로 여가교육이나 여가활동의 내용에도 심혈을 기울여야 할 것이다. 이러한 교육적인 부분과 함께 생각해야 할 것은, 여가생활을 누리는 것이 수입이나 여가시간과 밀접한 관련이 있으므로(Lu, 2011), 이러한 부분에 부담을 느낄 수 있는 저소득층에 대한 배려가 필요하다. 종합해보면, 중년기 만족스러운 여가생활을 위해서는 적극적인 여가생활을 할 수 있는 제도적인 장치와 잘 짜여진 시스템의 정착, 그리고 이러한 제도를 활용할 수 있는 실행력 등이 잘 조화되어야 할 것이다.

마지막으로, 본 연구의 분석에서 현재의 여가만족도가 동일한 시기에 측정한 건강 불편 증상과는 상관을 보이지 않지만 이후에 측정된 건강 불편 증상들에 영향을 준다는 결과는 여가만족도가 미칠 수 있는 장기적인 영향력의 가능성을 보여주는 것이다. 그러므로 여가생활을 단기적으로 끝낼 것이 아니라 일상생활에서 보다 꾸준히 장기적으로 이어가는 것이 필요하다. Lu와 Hu(2005)도 여가는 즐거움 등의 즉각적 만족 뿐 아니라 행복이나 사회적 통합 등의 장기적인 효과를 가져온다고 한 바 있다. 이러한 효과의 지속성을 위해서는 한 두 번의 시도로 그치지 말고 꾸준히 계속되는 여가활동을 통해 자신의 여가기술과 경험을 높이는 것이 중요하다고 여겨진다(윤소영,

2009).

본 연구는 중단적 분석을 통한 여가활동의 영향력을 명확히 밝히기는 하였으나, 다음의 제한점을 가지고 있다. 첫째, 여가만족도에 대한 측정을 단일 문항만으로 구성하였다는 점이다. 여가만족도를 측정하는 다양한 척도, 예를 들면, Beard와 Ragheb(1980)의 여가 만족척도(Leisure Satisfaction Scale: LSS) 등을 사용하거나 구체적인 하위요인들(예를 들면, 심리적, 교육적, 사회적, 휴식적, 생리적 및 환경적 여가 만족)을 고려하여 하위요인별 종속변인들과의 관계를 알아본다면 보다 구체적이고 정확한 여가생활 정착을 위한 방안을 구상할 수 있을 것이다. 또한 여가 경험의 내용에 대한 분석이 필요하다. 어떤 경험에서 만족도와 참여시간이 높으며, 행복과 건강에 장기적인 효과를 가지는지 알아볼 필요가 있다. 따라서 추후 연구에서는 여가 경험의 내용을 포함한 다양한 측정도구를 사용하여 본 연구의 결과를 보다 심층적으로 밝혀주기를 기대해 본다. 둘째, 본 연구에서는 여가만족도와 여가참여시간이 행복과 건강관련 변인들에 미치는 영향력을 알아보는 데 주력하였지만, 추후의 연구들은 그 외의 생활 전반의 다른 영역들에서도 긍정적인 영향을 미치는지 알아보는 것도 필요하리라 생각된다. 또 한 가지 아쉬운 점은 본 연구에서는 10개월을 간격으로 여가의 영향을 살펴보았다. 그러나 추후연구에서는 장기적인 중단적 연구를 실시하여 중년기에 경험한 여가활동이 노년기의 삶의 질에도 실제로 영향을 미치는지 알아보는 심도있는 연구를 제안해 본다.

모든 사람들은 행복하고, 자신의 삶을 풍요롭게 살 수 있는 권리가 있다. 특히 일에 쫓기듯 살고 있는 중년들에게 올바른 여가생활

을 통해 얻는 만족감은 중년기뿐만 아니라 이후의 삶을 보다 행복하고 건강하게 보낼 수 있는 중요한 삶의 원천이 될 것이다.

### 참고문헌

- 강재성, 김재운 (2006). 교사의 여가활동 참여가 직무스트레스 및 직무만족에 미치는 영향. *홀리스틱교육연구*, 10, 1-16.
- 경향신문 (2011, 6월 5일). 우리나라 수면장애 환자 5년 새 갑절 증가. <http://news.khan.co.kr/>에서 2011, 9월 1일 인출.
- 구태훈 (2005). 청소년의 여가만족과 자아존중감과의 관계. *대구한의대학교 대학원 석사학위논문*.
- 권상희, 홍종배 (2008). 세대별 여가문화소비유형과 삶의 만족도 연구: 여가소비경향, 자기정체성, 대인관계, 여가소비만족도, 삶의 만족도간 관계를 중심으로. *언론정보연구*, 46, 63-103.
- 김경미, 류승아, 최인철 (2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향: 청년기와 노년기의 비교를 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 30, 503-523.
- 김명주 (1994). 직장인의 여가인지에 관한 연구. *한국여성체육학회*, 8, 39-48.
- 김승권, 장영식, 조홍식, 차명숙 (2008). 한국인의 행복결정요인과 행복지수에 관한 연구. 서울: 한국보건사회연구원.
- 김은미, 최명구 (2006). 청소년의 여가활동과 행복과의 관계. *아동교육*, 1, 155-172.
- 김의철, 박영신 (1999). 한국 청소년의 심리, 행동특성의 형성: 가정, 학교, 친구, 사회 영향을 중심으로. *교육심리연구*, 13, 99-142.
- 김정운, 이장주 (2003). 여가와 삶의 질: 중년 부부를 중심으로. *여가학연구*, 1, 1-10.
- 김정운, 이장주 (2005). 여가와 삶의 질에 대한 비교문화 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19, 1-15.
- 김지선, 이훈 (2008). 삶의 지향성에 따른 일과 여가의 의미분석. *관광연구논총*, 20, 79-100.
- 김현화 (1991). 성격특성에 따른 중년기의 적응에 관한 연구. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 박혜경 (2009). 노인의 여가활동, 여가생활만족도, 지각된 건강상태 및 우울에 관한 연구. *재활간호학회지*, 12, 112-119.
- 박원임, 문용, 박문환 (1996). 중년기 직장인의 여가장애지각과 지각된 여가능력이 생활만족에 미치는 영향. *한국체육학회: 제 34회 학술발표회 논문집*, 148-154.
- 보건복지부 (2011). OECD Health Data 2011. 보건복지부: 한국보건사회연구원. <http://stat.mw.go.kr/>에서 2011, 9월 15일 인출.
- 성영신, 고동욱, 정준호 (1996). 여가의 심리적 의미. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 9, 17-40.
- 신갑호, 문용 (1999). 노인의 여가동기와 생활만족도 간의 구조적 모델. *한국체육학회지*, 38, 158-169.
- 원형중 (1994). 여가활동 참여가 수도권 거주 노인의 고독감, 여가만족, 생활만족에 미치는 영향. *한국노년학*, 14, 90-104.
- 윤소영 (2009). 행복한 사회와 문화정책의 방향. *한국사회학회/한국문화관광연구원 공동 학술 심포지움*. 서울: 프레스센터.
- 이동원 (2007). 행복연구의 복지정책에 대한 시사점. *제 5차 한국종합사회조사 심포지움*.



- 서울: 삼성경제연구소.
- 이영기, 이종경 (1993). 연령별 여가와 일의 태도에 관한 비교 연구. *한국체육학회지*, 32, 419-427.
- 이태현, 박민식, 이성노 (2010). 중년남성의 운동참여 형태에 따른 신체상과 생활만족도 비교. *한국사회체육학회지*, 39, 421-435.
- 이희범, 한혜원 (2000). 노년기 여가참여 형태와 여가만족과의 관계. *한국레크리에이션학회지*, 19, 213-224.
- 임승현, 남경완, 남인수 (2009). 고등학생이 지각한 여가기능이 여가만족도와 심리적 행복감에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 18, 251-263.
- 정병웅 (1996). 직업과 여가의 관계에 관한 개념적 고찰. *관광개발논총*, 5, 171-190.
- 정영린 (1997). 생활체육 참가와 여가만족의 관계. 서울대학교대학원 박사학위논문.
- 조광익 (1996). 노동과 여가개념에 대한 비판적 분석. *관광연구논총*, 8, 233-261.
- 채선애, 한성열 (2002). 여가활동, 여가동기, 자기효능감 및 주관적 안녕감 간의 관계. *한국심리학회지: 사회문제*, 8, 17-31.
- 최지혜 (2007). 청소년의 여가활동과 여가만족와의 관계. 순천향대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한주희, 강은주 (2010). 직무복잡성, 역할갈등 및 역할 모호성이 스트레스와 직무소진에 미치는 영향: 여가활동의 참여 정도를 중심으로. *직업교육연구*, 29, 103-119.
- 황향희 (2004). 대학생의 여가활동 참가유형과 스트레스 대처행동 및 사회적 문제해결력의 관계. *한국체육과학회지*, 13, 177-192.
- Ackerman, S., Zuroff, D. C., & Moskowitz, D. S. (2000). Generativity in midlife and young adults: Links to agency, communion, and subjective wellbeing. *International Journal of Aging and Human Development*, 50, 17-41.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. Methuen & Co. Ltd.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. London: Penguin Books.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Bolger, N., & Eckenrode, J. (1991). Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 440-449.
- Borland, D. C. (1978). Research on middle age: An assessment. *The Gerontologist*, 18, 379-386.
- Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (2004). *How healthy are we? A national study of well-being at midlife*. Chicago, IL: The University of Chicago Press.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Bersman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28, 193-213.
- Campbell, A. (1981). The sense of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Cheek, N. H., & Burch, W. R. (1976). *The social organization of leisure in human society*. New York: Harper and Row.
- Dunkerly, D. (1975). *Occupation and society*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: W. W. Norton & Co., Inc.
- Evandrou, M., Glaser, K., & Henz, U. (2002).

- Multiple role occupancy in mid-life balancing work and family life in Britain. *Gerontologist*, 42, 781-789.
- Grossbaum, M. F., & Bates, G. W. (2002). Correlates of psychological well-being at midlife: The role of generativity, agency and communion, and narrative themes. *International Journal of Behavioral Development*, 26, 120-127.
- Harahousou, Y. (2006). Leisure and ageing. In C. Rojek, S. M. Shaw, & A. J. Veal(Eds.), *A handbook of leisure studies* (pp.231-249). New York: Palgrave Macmillan.
- Hunter, S., & Sundel, M. (1989). *Middle myths: Issues, findings, and practical implications*. Newburg Park, CA: SAGE.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: William C. Brown Publishers.
- Knapp, M. (1976). Predicting the dimension of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 31, 596-604.
- Larsen, R. J., & Kasimatis, M. (1991). Day-to-day physical symptoms: Individual differences in the occurrence, duration, and emotional concomitants of minor daily illness. *Journal of Personality*, 59, 387-423.
- Lu, L. (2011). Leisure and depression in midlife: A Taiwanese national survey of middle-aged adults. *Journal of Health Psychology*, 16, 137-147.
- Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325-342.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Primary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-55.
- Ministry of Social Development (2006). *The social report 2006*. Wellington, New Zealand: Ministry of Social Development.
- Moen, P., & Wethington, E. (1999). Midlife development in a life course context. In S. L. Willis, & J. D. Reid(Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age*. San Diego: Academic Press.
- National Center for Health Statistics. (2006, April 19). *National Vital Statistics Reports, 2007-03*. Retrieved from [http://www.cdc.gov/nchs/data/msr/msr54/msr54\\_14.pdf](http://www.cdc.gov/nchs/data/msr/msr54/msr54_14.pdf)
- Noller, P., Feeney, J. A., & Peterson, C. (2001). *Personal relationships across the life span*. London, UK: Psychology Press.
- Parker, S. R., & Smith, M. (1976). Work and leisure. Dubin, R.(ed.), *Handbook of work, organization and society*. Chicago: Rand MacNally College Publishing.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohe, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., et al. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71, 725-732.
- Rovio, S., Kareholt, I., Helkala, E. L., Viitanen, M., Winblad, B., Tuomilehto, J., et al. (2005). Leisure time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease. *Lancet Neurol*, 4, 705-711.
- Russell, R. V. (1996). *Pastimes: The context of*

- contemporary leisure*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 66-78.
- Ulrich, R. S., Dimberg, U., & Driver, B. L. (1990). Psychophysiological indicators of leisure consequences. *Journal of Leisure Research*, 22, 154-166.
- Willis, S. L., & Reid, J. E. E. (1999). *Life in the middle: Psychological and social development in middle age*. San Diego: Academic Press.
- 논문 투고일 : 2011. 10. 04  
1 차 심사일 : 2011. 10. 12  
게재 확정일 : 2011. 11. 17

## **The Longitudinal Effect of Leisure on Happiness and Health in Midlife**

**Seungah Ryu**

**Kyoungmi Kim**

**Incheol Choi**

Seoul National University  
Center for Happiness Studies

Leisure is an important role on happiness and health in midlife. Nevertheless, there has been little research using a longitudinal method in Korea to identify the influence of leisure on happiness and health. Current study examined the effect of leisure satisfaction and time for leisure activities on happiness(SHS) and health-related variables(psychological symptoms, physical symptoms, and quality of sleep) in middle aged adults(40-65 years) by longitudinal data. Two surveys were conducted with 10 months' interval and total 145 respondents( $M=49.45$ ) participated in both surveys. Hierarchical regression analysis was employed to investigate that both leisure satisfaction and time for leisure activities in the first time have an effect on happiness and health-related variables in the second time after controlling for each happiness and health variables in the first time as well as demographic variables. We found that leisure satisfaction influenced beneficially on happiness(SHS), psychological symptoms, and quality of sleep after 10-month. Similarly, time for leisure activities had effect on happiness(SHS), psychological symptoms, and physical symptoms after 10-month. The implication for study were discussed.

*Key words : leisure, middle aged adults, happiness, health, longitudinal study*