



## 여고생의 여가태도, 신체활동 관련 사회환경적 요인, 여가라이프스타일 간의 관계

강형길<sup>1</sup> · 신석민<sup>1</sup>

<sup>1</sup>경남대학교

### Relationships of Leisure Attitudes, Physical Activity Social Environmental Variables, and Leisure Lifestyles

Kang, Hyoung-Kil<sup>1</sup> · Shin, Seok Min<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kyungnam University

#### Abstract

The goal of this study was to understand the relationships of Leisure Attitudes(LA), Physical Activity Social Environmental Variables(PASEV), and leisure lifestyles. For the purpose, 1066 questionnaires were collected from female high school students, and descriptive analysis, factor analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis were conducted. The results showed that sub-variables of PASEV were intercorrelated, which supports the notion of social ecological model. Results also showed that LA and PASEV positively influenced reasonable plan leisure lifestyle, sensory pursue leisure lifestyle, and relationship-centered leisure lifestyle while LA and PASEV negatively influenced indifferent leisure lifestyle and work-centered leisure lifestyle. These results indicated that it is important to nurture positive LA and to provide quality PASEV to help female high school students to have positive leisure lifestyles. Practical and theoretical implications are also provided in the discussion section.

**Key words :** Leisure Attitudes, Physical Activity Social Environmental Variables, Leisure Lifestyles, Social Ecological Model

주요어 : 여가태도, 신체활동 관련 사회 환경 변인, 여가라이프스타일, 사회생태학모델

Address reprint requests to : Shin, Seok Min

Kyungnam University, Kyungnamdaehak-ro 7, Masanhappo-gu, Changwon, Korea

Tel: +82-55-249-2370, E-mail: sky@kyungnam.ac.kr

Received: April, 25, 2017 Revised: May, 3, 2017 Accepted: June, 12, 2017

## 1. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

여가는 새로운 행동이나 경험을 하게하며, 기존의 인간관계를 돈독히 하거나 새로운 인간관계를 형성하게 한다. 여가는 또한 자신을 돌아볼 수 있는 시간을 제공하며, 자기실현을 이룰 수 있는 기회를 제공하기에 청소년의 성장에 중요한 역할을 한다(Kelly, 1990). 하지만 여가를 즐기기 위한 국내 고등학생들의 환경은 열악하다. 국내 고등학생들은 입시위주의 교육과 학력 지상주의에 허덕이며, 여가생활을 포함한 다양한 선택을 하는데 있어 몰개성화를 겪는다. 특히 여고생은 사회통념상의 이유 등으로 여가활동 참여에 더욱 제한적이다(Kim, Kim, & Lee, 2006; Kim, Chon, & Kim, 2010). 이러한 현실에서 여고생 대상 여가관련 연구는 지속적이며 다각적으로 이루어질 필요가 있다. 이에 본 연구는 여고생 대상으로 여가라이프스타일을 연구하고자 하며, 여가라이프스타일에 관하여 제시하면 다음과 같다.

라이프 스타일은 사회의 구성원 혹은 사회전체가 나타내는 특징적인 생활양식이며, 사람들이 개인적, 사회적, 환경적 관계를 맺는 특징이다(Lazer, 1963). 여가라이프스타일은 여가상황에서 반영되는 일관되고 독특한 심리·행동 특성이며, 일반적인 라이프 스타일과는 다르다(Woo & Sohn, 2009). 따라서 여가와 관련된 행동이나 심리를 이해하기 위해서는 여가라이프스타일 척도를 이용하는 것이 효과적이다(Mannell & Kleiber, 1997). 이러한 여가라이프스타일을 연구하기 위해, Woo와 Sohn(2009)는 7개(합리적 계획성, 감각추구성, 여가무기력성, 참여용이성, 관계중심성, 가족중심성, 일중심성)의 요인으로 구성된 국내 최초의 성인 여가라이프스타

일 척도를 개발하였다. 이러한 성인 여가라이프스타일 척도를 바탕으로 Sohn와 Oh(2011)는 대학생 여가라이프스타일 척도를 개발하였으며, 이 척도는 6개(여가무기력성, 가족중심성, 감각추구성, 관계중심성, 합리적 계획성, 일중심성)의 요인으로 구성되어 있다. 대학생 여가라이프스타일 척도의 구성요소를 간략히 기술하면 다음과 같다.

여가무기력성은 특별한 여가활동에 대한 선호도가 없으며, 여가활동에 소극적인 라이프스타일을 말한다. 가족중심성은 가족과 함께하는 여가활동을 추구하는 라이프스타일을 말한다. 감각추구성은 스틸 넘치는 여가활동이나 남들과 구별되는 여가활동을 선호하는 라이프스타일을 말한다. 관계중심성은 여가활동의 종류나 특성보다 여가활동에 함께 참여하는 이가 누구인가에 치중하는 라이프스타일을 말한다. 합리적 계획성은 여가활동을 신중히 계획하고, 여가활동이 끝난 후 이를 평가하는 라이프스타일을 말한다. 마지막으로 일중심성은 여가활동 중에도 일이나 학업을 생각하며 여가활동에 온전히 몰두하지 못하는 라이프스타일을 말한다. Shon과 Oh(2011)가 개발한 이러한 척도를 바탕으로 몇몇 국내연구(예, Sohn & Oh, 2011; Oh, Kim, & Park, 2016; Cha, Jeong, & Kim, 2012)에서 대학생, 노인, 기혼 여성 등을 대상으로 여가라이프스타일에 따른 여가참가자들의 특성을 보고하였다. 이러한 연구들은 여가라이프스타일 유형이 심리요인이나 삶의 질에 미치는 영향을 보고하였고, 여가라이프스타일 유형에 따른 소비자마켓 세분화를 피하였다. 하지만 여가라이프스타일에 미치는 요소에 관한 연구 즉 여가라이프스타일의 형성요인에 관한 연구는 매우 부족한 실정이다. 특히 여가활동에서 소외되어 있는 국내 여고생을 대상으로 진행된 여가라이프스타일 연구는 현재까지 보고되지 않고 있다. 이에 본

연구는 여고생의 여가라이프스타일의 형성요인에 관한 연구를 수행하고자 하며, 이를 위해 여가태도와 신체활동관련 사회환경적요인(Physical Activity Social Environmental Variables, PASEV 이하)을 사용하고자 한다. 여가태도와 PASEV와 관련된 선행연구를 제시하면 다음과 같다.

여가태도는 개인이 여가에 대해서 생각하고, 느끼며, 행동하는 특별한 양식을 나타내며, 인지적, 정의적, 행동적 태도로 구성되어 있다 (Neulinger, 1981). 인지적 여가태도는 여가활동에 대한 일반적인 지식과 신념을 나타내며, 정의적 여가태도는 여가경험과 여가활동에 대한 평가를 나타낸다. 마지막으로, 행동적 여가태도는 여가활동에 대한 행동적 의도를 나타낸다 (Ragheb & Beard, 1982; Kang, 2010).

여가학자들은 여가태도를 통해 여가참가자를 이해하고자 했다. 예를 들어, 여가태도는 즐거움, 몰입경험, 여가참여에 정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Kang, Lim, & Cho, 2014; Kang & Cho, 2014). 또한 여가태도는 인지된 삶의 질의 중요한 기전으로 보고되고 있다 (Kang, 2010). 즉 여가태도는 여가참가자의 경험이나 행동에 영향을 미친다. 하지만 여가태도가 여가참가자의 행동양식인 여가라이프스타일에 미치는 영향을 살핀 국내연구는 보고되지 않고 있다. 이에 본 연구는 여가태도가 여가라이프스타일에 미치는 영향을 살펴보고자 하며, 여가라이프스타일 형성 요소에 대한 이해를 도모하고자 한다.

여가태도에 덧붙여, 본 연구는 PASEV를 여가라이프스타일에 영향을 미치는 요인으로 설정하였다. PASEV의 설정이유를 밝히기 위해서는 사회생태학 모델(social ecological model)에 관하여 간략히 기술할 필요가 있다. 사회생태학 모델에 의하면, 인간의 행동은 micro-system, meso-system, exo-system, macro-system의 차

원에서 이해되어야 한다고 한다(Bronfenbrenner, 2005; McLeroy, Bibeau, Steckler, & Glanz, 1988; Woodside, Caldwell, & Spurr, 2006). 이때, micro-system은 인간이 직접 접촉하고 자신이 기능하는 신체적 사회적 환경을 말한다. Meso-system은 micro-system의 환경들이 상호작용을 일으켜서 만들어지는 차원을 말한다. Exo-system은 인간이 직접적으로 접촉하거나 기능하지 않는 보다 넓은 세계 즉 사회, 정치, 정책적 부분들을 의미하며, Micro-system과 meso-system은 exo-system에 영향을 받는다. 마지막으로 macro-system은 사회의 전반적 성격을 결정짓는 이데올로기, 규범, 문화적 가치를 말한다(Bronfenbrenner, 2005). 이러한 사회생태학 모델은 주변 환경이 인간의 행동과 심리에 영향을 미친다고 한다. 즉 사회적 요인은 여가의 행동양식인 여가라이프스타일에 영향을 미칠 수 있으며, 본 연구는 micro-system 차원의 PASEV에 주목하고자 한다. 왜냐하면 수많은 사회적 요인들을 하나의 연구에서 다루는 것은 불가능하며, 여고생에게 신체활동의 중요성이 강조 될 필요가 있기 때문이다.

청소년기 신체활동 수준은 성인기의 신체활동 수준과 신체적 건강에 영향을 미친다(Garriguet & Colley, 2014; Laaksonen, Lakka, Salonen, Niskanen, Rauramaa, & Lakka, 2002). 또한 신체활동 수준이 높은 청소년들은 주관적 행복감이 높으며(Aarinio, Winter, Peltonen, Kujala, & Kaprio, 2002), 성인기에도 좋은 정신건강을 유지하는 것으로 보고되고 있다(Draheim, Williams, & McCubbin, 2002). 하지만 국내 청소년의 신체활동량은 초등학교에서 중학교로 접어들면서 현저히 낮아지며, 고등학교에서는 더욱 낮아지는 것으로 보고되고 있다(Kang & Lee, 2015a). 특히 여고생의 신체활동량 감소는 남학생에 비해 더욱 심각한 것으로 보고되고 있으며(Kang & Lee, 2015b), 여고생의 신체활동과 관련된 변인에 대한 연구는

필요하다. 이에 본 연구는 여고생을 대상으로 PASEV를 연구하고자 하며, 여가연구에서 PASEV의 역할을 탐색한 초기연구가 될 것이다. PASEV를 측정하기 위해, 본 연구는 다음의 여섯 가지 요인을 사용하고자 한다.

첫째, 시설요인이다. 신체활동은 운동 시설의 매력성과 접근성이 높을수록 증가한다고 보고되기 때문이다(Colabianchi, Johnston, & O'Malley, 2012; Giles-Corti & Donovan, 2002), 둘째, 신체활동을 위한 경제력이다. 사회경제적 수준이 높을수록 신체활동량이 증가한다고 보고되고 있기 때문이다(McNeill, Kreuter, & Subramanian, 2006). 셋째, 신체활동을 위한 인지된 시간이다. 신체활동을 위한 지각된 시간이 많을수록 신체활동량이 높다고 보고되기 때문이다(McKenzie, Marshall, Sallis, & Conway, 2000). 넷째, 신체활동을 함께 할 수 있는 가족, 다섯째, 신체활동을 함께할 친구의 숫자이다. 신체활동을 함께할 가족과 친구의 숫자가 증가할수록 신체활동량은 증가하기 때문이다(Trost & Loprinzi, 2008; Vilhjalmsson & Thorlindsson, 1998). 여섯째 신체활동 롤 모델이다. Prochaska와 그의 동료들(2002)에 의하면, 신체활동 롤 모델이 많을수록 신체활동량이 증가하는 것으로 보고되기 때문이다. 본 연구는 선행연구에서 제시된 이러한 여섯 가지 변인을 사용하여 PASEV가 여가라이프스타일에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

종합하면, 본 연구는 여가취약계층으로 간주할 수 있는 여고생을 대상으로 여가태도, PASEV, 여가라이프스타일 간의 관계를 살펴보고, 여가태도와 PASEV가 여가라이프스타일에 미치는 영향을 알아보고자 한다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 여고생의 여가태도, PASEV, 여가라이프스타일 간의 관계는 어떠한가?

둘째, 여고생의 여가태도와 PASEV가 여가라이프스타일에 미치는 영향은 어떠한가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

비확률 표본추출법 중 편의표본 추출법을 활용하여 B 지역 S 여고에서 연구 대상을 선정하였다. 설문 조사는 교사가 수행하였으며, 교사는 설문지 작성법을 설명 하였다. 배포된 1,100부의 설문지 중 불성실한 응답 자료로 판단되거나 조사내용 중 일부 누락된 자료를 제외한 1,066부의 설문지를 분석에 활용하였다. 자료 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 기술분석, 확인적 요인분석, 상관관계분석, 그리고 다중회귀분석을 행하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

### 2. 연구도구

본 연구 설문지의 구성은 인구통계학적 특성 6문항(나이, 키, 몸무게, 아버지 학력, 어머니 학력, 가계수입, 가족총수), 여가라이프스타일 21문항(여가무기력성, 가족중심성, 감각추구성, 관계중심성, 합리적계획성, 일 중심성), 여가태도 12문항(인지적, 정의적, 행동적 신체적 여가태도), PASEV 6문항(시설, 경제, 가족, 친구, 시간, 롤 모델)으로 총 45문항으로 구성되어 있다.

여가라이프스타일 척도는 Sohn, Oh, Woo(2010)의 설문지를 기초로 Choi, Choi, Lee(2014)가 개발한 설문지를 사용하였다. 설문지는 총 21문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커드 척도(1=전혀 아니다, 5=매우 그렇다)로 구성되어 있다. 여가라이프스타일 척도는 여가무기력성, 가족중심성, 감각추구성, 관계중심성, 합리적계획성, 일중심성의 6개의 요인을 측정하도록 구성되어 있다.

Table 1. Characteristics of Study Participants

Characteristics	Frequency	M	SD
Age(n=1066)		16.81	.957
Height(n=1046)		161.14	5.03
Weight(n=992)		53.68	8.15
Father Education (n=1015)	Elementary(n=6, 1%)	3.62	.681
	Middle School(n=15, 1.5%)		
	High School(n=398, 39.2%)		
	Bachelor's(n=555, 54.7%)		
	Masters'(n=20, 2.0%)		
Mother Education (n=1020)	Ph. D.(n=21, 2.1%)	3.51	.630
	Elementary(n=3, 0.3%)		
	Middle School(n=14, 1.4%)		
	High School(n=507, 49.7%)		
	Bachelor's(n=468, 45.9%)		
House Income (n=955)	Masters'(n=16, 1.6%)	3.91	1.09
	Ph. D.(n=12, 1.2%)		
	<₩1,000,000(n=9, 0.9%)		
	₩1,000,000-₩1,990,000(n=52, 5.4%)		
	₩2,000,000-₩3,990,000(n=307, 32.1%)		
Number of Family(n=1032)	₩4,000,000-₩5,990,000(n=344, 36.0%)	4.14	.777
	₩6,000,000-₩7,990,000(n=138, 14.5%)		
	>₩8,000,000(n=105, 11.0%)		

개념타당도를 검증하기 위해, 주성분분석 중 Varimax 회전법을 사용한 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였다. 요인분석 결과, 6개 문항(‘여가활동을 꾸준히 하는 편이다’, ‘가족과 함께하는 여가활동이 없다’, ‘주말에 가족과 함께 시간을 보내야 한다고 생각한다’, ‘혼자하는 여가활동을 좋아한다’, ‘한계를 도전해보다는 여가를 선택하는 편이다’, ‘여가활동을 통해 인간관계를 넓히는 것이 중요하다’)의 요인적재량이 .50이하 혹은 중복 적재량을 나타내 제외시켰다. 15개의 문항으로 요인분석을 재실시한 결과, 가족중심성을 제외한 5개(합리적계획성, 감각추구성, 여가무기력성, 일중심성, 관계중심성)의 요인이 산출되었다. 요인적재량은 .701에서 .922, KMO값은 .780, Bartlett의 구형성 검증은 유의한 것으로 나와 요인분석의 결과는 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도 분석 결과, 관계중심성 여가라이프스타일(Chronbach’s  $\alpha$  값 .619)을 제외한 모든 요인들에 있어서 Chronbach’s  $\alpha$  값 .724 이상의

적합한 신뢰도 값을 나타냈다(Nunnally, 1978). 관계중심 여가라이프스타일의 Chronbach’s  $\alpha$  값이 다소 낮은 관계로 관계중심 문항에 대하여 문항간 상관계수 평균값을 살펴보았다. 문항간 상관계수의 평균값은  $r=.448$ 로 나타나 관계중심 여가라이프스타일 요인의 신뢰도는 적합한 것으로 나타났다(Clark & Watson, 1995). 따라서, 본 연구에서는 관계중심성, 합리적계획성, 감각추구성, 여가무기력성, 일중심성의 5개의 요인을 여가라이프스타일 요인으로 설정하고 분석에 활용하였다. 여가라이프스타일 문항의 요인분석과 신뢰도 분석 결과는 <table 2>에 정리되어 있다.

여가태도를 측정하기 위해, Ragheb와 Beard (1982)가 개발하고, Kang(2003)가 번안한 여가태도 척도를 사용하였다. 여가태도 문항은 정의적, 인지적, 행동적 여가태도 각 4개의 문항으로 구성되어 있으며, 총 12개의 리커드 5점 척도 문항(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)으로 구성되어 있다. 주성분분석 중 Varimax 회전법을 사용한 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였고, 신뢰도는 Cronbach’s  $\alpha$  를 사용하였다.

요인 분석 결과, 선행연구(Kang, 2003)와 달리 2개의 요인으로 요인화가 이루어졌다. 문항내용을 분석한 결과, 인지적 여가태도, 정의적 여가태도가 하나의 요인으로 요인화 되었으며, 행동적 여가태도가 하나의 요인으로 요인화 되었다. 이에 각각 인지정의적 여가태도(Cognitive Affective Leisure Attitude, CALA 이하), 행동적 여가태도(Behavioral Leisure Attitude, BLA 이하)로 칭하였다. 2개 요인의 요인적재량은 .655에서 .870으로 분포되었으며, KMO값은 .940, Bartlett의 구형성 검증은 유의한 것으로 나와 요인분석의 결과는 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도 분석 결과, CALA의 Cronbach’s  $\alpha$  값은 .965, BLA의 Cronbach’s  $\alpha$  값은 .949로 나타났으며, 요인의 신뢰도는 적합한 것으로 나타났다. 여가태도문항의 요인분석과 신뢰도 분석 결과는 <Table 3>에 정리되어 있다.

Table 2. Factor analysis and reliability analysis of leisure lifestyle items

Items	Reasonable plan	Sensory pursue	Indifference	Work centered	Relationship centered
I plan leisure activity in detail and do what I plan	.891	.098	-.077	.045	.095
I plan how I spend for my leisure activity	.830	.088	-.162	.061	.074
When I finish my leisure activity, I evaluate it and plan it for future	.754	.109	.063	.117	.140
I do research on leisure activity and plan accordingly	.754	.193	-.151	.048	.168
I like unique leisure activity	.119	.922	-.044	.031	.086
I like leisure activity that others don't do	.173	.855	-.060	.075	.037
I like thrilled leisure activity	.119	.838	.020	.003	.159
I usually feel lazy when I am thinking of leisure activity	-.123	-.038	.853	.102	-.035
I don't know what to do for my leisure activity	.007	-.032	.838	.061	.044
I usually do nothing during weekend.	-.152	-.014	.787	.085	-.004
I am anxious when I don't work/study	.103	.013	.116	.838	.032
I often give up my leisure activity due to work/study	-.042	.045	-.063	.821	.011
I often think of work/study when I am doing leisure activity	.213	.046	.274	.701	.062
Whom I am with is more important than what I do for my leisure activity	.150	.032	.089	.064	.878
I try to be closer with my friends through leisure activity	.266	.298	-.103	.025	.730
Eigenvalue	4.07	2.54	1.83	1.41	1.02
Variance	27.15	16.91	12.20	9.40	6.79
Cumulated variance	27.15	44.06	56.26	65.66	72.45
Cronbach's $\alpha$	.855	.867	.794	.724	.619
Kaiser-Meyer-Olkin value=.780					
Bartlett's test of sphericity=6419.135, df=105, sig=.000					

본 연구에서 PASEV를 측정하기 위해 선행연구를 바탕으로 여섯 가지 요인을 선정하였다. 여섯 가지 요인은 친구, 부모, 시설의 접근성, 경제력, 시간, 롤 모델로 요약제시 될 수 있다. PASEV 문항은 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 구성되어 있다. 주성분분석 중 Varimax 회전법을 사용한 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였고, 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 와 문항간 상관계수의 평균값을 사용하였다. 요인분석결과 PASEV문항들은 하나의 요인으로 요인화가 이루어졌다. 요인의 적재량은 .595에서 .728로 분포되었으며, KMO값은 .780, Bartlett의 구형성 검증은 유의한 것으로 나와 요인분석의 결과는 적합한 것으로 나타났다. 신뢰도 분석결과 Chronbach's  $\alpha$  값은 .694로 다소 낮은 것으로 나타났다. 이에 문항 간 상관계수 평균값을 살펴보았다. 문항

간 상관계수의 평균값은  $r=.280$ 로 나타나 요인의 신뢰도는 적합한 것으로 나타났다(Clark & Watson, 1995). PASEV의 요인분석결과와 신뢰도 값은 <Table 4>에 정리되어 있다.

### III. 결과

#### 1. 여고생의 여가태도, PASEV, 여가라이프스타일 간의 관계

탐색적 요인분석 후, 여고생의 여가태도, PASEV, 여가라이프스타일 간의 관계의 방향성과 관계성을 확인하기 위하여 Pearson의 상관계수를 살펴보았다. 상관관계 분석에는 사회적환경적요인의 세부 문항도 포함시켰다. 왜냐하면 세부분항(micro-system) 간의 상관관계를 통해 meso-system의 존재나 관계에 대한 이해가 가

능할 것이기 때문이다. 사회환경적요인의 세부 문항은 신체활동을 위한 친구, 경제력, 가족멤버, 시설의 접근성, 시간, 롤 모델이다. 상관관계의 결과는 <Table 5>에 제시되어 있다.

Table 3. Factor analysis and reliability analysis of leisure attitudes

Items	CALA	BLA
Leisure activity is good for your health	.864	.239
Leisure activity is good for using your time	.864	.275
Leisure activity promotes your happiness	.848	.417
Leisure activity gives you energy	.841	.402
Time goes fast when you do leisure activity	.671	.577
Leisure activity gives me good experiences	.669	.632
Leisure activity makes me refreshed	.662	.623
Leisure activity gives me enjoyment	.655	.635
If possible, I want to live environments where I can do leisure activity easily	.335	.870
If my time and money are available, I want to have more leisure activity time	.341	.869
For my leisure activity, I need to increase my leisure time	.273	.848
If possible, I want to have more leisure time	.392	.838
Eigenvalue	8.96	1.11
Variance	74.64	9.26
Cumulated variance	74.64	9.26
Cronbach's $\alpha$	.965	.949
Kaiser-Meyer-Olkin value=.940		
Bartlett's test of sphericity=16774.27, df=66, sig=.000		

합리적계획 여가라이프스타일은 여가무기력과는 부적인 유의미한 상관관계를 그 외 모든 변인들과는 정적인 유의미한 상관관계를 나타냈다. 감각추구 여가라이프스타일 역시 여가무기력과는 부적인 유의미한 상관관계를 그 외 모든 변인들과는 정적인 유의미한 상관관계를 나타냈다. 여가무기력은 일 중심성 여가라이프스타일, 감각추구 여가라이프스타일, 합리적계획 여가라이프스타일과 정적인 상관관계를 나타냈으며, 관계중심 여가라이프스타일과 인지된 시간 변인을 제외한 나머지 변인과는 부적인 유의미한 상관관계를 나타냈다.

일 중심 여가라이프스타일은 모든 여가라이프스타일, 행동적 여가태도, 롤 모델과 정적인

Table 4. Factor analysis and reliability analysis of physical activity-related social environmental variables

Items	PASEV
I have many friends with whom I do physical activity	.728
I have enough money to do physical activity	.669
I usually do physical activity with my family members	.660
For physical activity, I have facilities near by home.	.603
I have enough time to do physical activity	.595
I have role models in regard to physical activity	.534
Eigenvalue	2.41
Variance	40.26
Cumulated variance	40.26
Cronbach's $\alpha$	.694
Kaiser-Meyer-Olkin value=.780	
Bartlett's test of sphericity=921.366, df=15, sig=.000	
Physical Activity Social Environmental Variable(PASEV)	

유의미한 상관관계를 나타냈으며, 인지된 시간과는 유의미한 부적인 상관관계를 나타냈다.

관계중심 여가라이프스타일은 일 중심 여가라이프스타일은 제외한 모든 변인들과 유의미한 정적인 상관관계를 나타냈다. CALA는 여가무기력과는 부적인 유의미한 상관관계를 나타냈으며, 일 중심 여가라이프스타일, 친구, 인지된 시간 요인을 제외한 모든 변인들과 유의미한 정적인 상관관계를 나타냈다. 행동적 여가태도는 여가 무기력과는 부적인 유의미한 상관관계를 그 외 모든 변인들과는 정적인 상관관계를 나타냈다. PASEV는 여가무기력과는 부적인 상관관계를 일 중심 여가라이프스타일을 제외한 모든 변인들과는 정적인 상관관계를 나타냈다. 신체활동 관련 시설 변인, 경제 변인, 가족 변인은 PASEV와 같은 상관관계를 보였다. 신체활동 관련 친구 변인은 여가무기력과는 부적인 상관관계를 일 중심 여가라이프스타일과 CALA를 제외한 모든 변인들과 유의미한 정적인 상관관계를 나타냈다. 인지된 시간 변인은 일 중심성과 부적인 상관관계를 여가무기력과 CALA를 제외한 모든 변인들과 정적인 상관관계를 나타냈다. 신체활동 관련 롤 모델은 여가무기력과 부적인 유의미한 상관관계를 그 외 모든 변인들

Table 5. Correlation Analysis of Variables

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)
(1)Reasonable Plan	1	.31*	-.19*	.19*	.40*	.23*	.21*	.36*	.15*	.20*	.27*	.26*	.19*	.29*
(2)Sensory pursue		1	-.08*	.01*	.32*	.28*	.32*	.26*	.10*	.17*	.15*	.20*	.13*	.22*
(3)Indifference			1	.21*	-.03	-.24*	-.16*	-.20*	-.14*	-.17*	-.13*	-.18*	-.03	-.10*
(4)Work centered				1	.13*	-.01	.06*	-.01	-.01	-.01	.04	-.03	-.14*	.12*
(5)Relationship centered					1	.27*	.24*	.31*	.10*	.13*	.25*	.30*	.17*	.24*
(6)CALA						1	.79*	.33*	.20*	.22*	.16*	.27	.14	.27*
(7)BLA							1	.26*	.15*	.14*	.13*	.21*	.07*	.29*
(8)PASEV								1	.61*	.64*	.67*	.69*	.61	.59*
(9)Facility									1	.40*	.25*	.30*	.21*	.16*
(10)Economic										1	.31*	.39*	.20*	.19*
(11)Family members											1	.37*	.29*	.26*
(12)Friends												1	.34*	.27*
(13)Time													1	.27*
(14)Role model														1

\*p<.05, Cognitive Affective Leisure Attitude(CALA), Behavioral Leisure Attitude(BLA), Physical Activity Social Environmental Variable(PASEV).

과는 정적인 상관관계를 나타냈다.

회귀분석에 사용할 모든 요인들 간의 상관관계 수 값은 .36이하로 나타났으며, 판별타당도나 회귀분석에서의 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타났다(Kline, 2005). 변인들 간의 상관관계 값 이외에 다중공선성은 회귀분석에서 추가적으로 검증하였다.

## 2. 여고생의 여가태도와 PASEV가 여가라이프스타일에 미치는 영향

여고생의 여가태도와 PASEV가 여가라이프스타일에 미치는 영향을 살펴보기 위해, CALA, BLA, PASEV를 독립변인으로 각각의 라이프스타일을 종속변인으로 설정한 다중회귀분석을

Table 6. Multiple Regression Analysis of Variables

DV	IV	$\beta$	t	MT	VIF	F	R <sup>2</sup>
Reasonable Plan (M=3.48, SD=.97)	CALA(M=4.78, SD=.84)	.055	1.72	.37	2.72	56.39***	.14
	BLA(M=4.75, SD=1.04)	.044	1.27	.39	2.60		
	PASEV(M=3.18, SD=.63)	.047	10.18***	.89	1.12		
Sensory pursue (M=3.87, SD=1.10)	CALA(M=4.78, SD=.84)	.013	.26	.37	2.72	51.63***	.13
	BLA(M=4.75, SD=1.04)	.262	5.56**	.39	2.60		
	PASEV(M=3.18, SD=.63)	.177	5.77**	.89	1.12		
Indifference (M=3.05, SD=1.09)	CALA(M=4.78, SD=.84)	-.260	-5.27***	.37	2.72	28.97***	.08
	BLA(M=4.75, SD=1.04)	.084	1.75	.39	2.60		
	PASEV(M=3.18, SD=.63)	-.140	-4.41***	.89	1.12		
Work centered (M=3.37, SD=1.03)	CALA(M=4.78, SD=.84)	-.146	-2.86**	.37	2.72	4.64 **	.01
	BLA(M=4.75, SD=1.04)	.184	3.68***	.39	2.60		
	PASEV(M=3.18, SD=.63)	-.018	-.56	.89	1.12		
Relationship centered (M=3.76, SD=.94)	CALA(M=4.78, SD=.84)	.129	2.68**	.37	2.72	49.62***	.13
	BLA(M=4.75, SD=1.04)	.075	1.60	.39	2.60		
	PASEV(M=3.18, SD=.63)	.242	7.86***	.89	1.12		

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001, Cognitive Affective Leisure Attitude(CALA), Behavioral Leisure Attitude(BLA), Physical Activity Social Environmental Variable(PASEV).



실시하였다. 회귀모형의 적합성을 검증하기 위해, Durbin-Watson 값(2에 가까운 수치 독립성 인정), 다중공선성 공차한계(Multicollinearity Tolerance, .1이상 다중공선성 문제미흡), 다중공선성 분산팽창계수(Multicollinearity Variance Inflation Factor, 5이하 다중공선성 문제미흡)를 살펴보았으며(Berry, 1993), 부적합한 회귀모형은 발견되지 않았다<Table 6 참조>. 회귀분석결과, 합리적 계획 여가라이프스타일은 PASEV에 유의미한 정적인 영향을 받는 것으로 나타났다. 감각추구 여가라이프스타일은 BLA, PASEV 순으로 정적인 영향을 받는 것으로 나타났다. 여가무기력은 CALA, PASEV 순으로 부적인 영향을 받는 것으로 나타났다. 일 중심 여가라이프스타일은 CALA에는 부적인 영향을 BLA에는 정적인 영향을 받는 것으로 나타났다. 관계중심성 여가라이프스타일은 PASEV, CALA 순으로 정적인 영향을 받는 것으로 나타났다. 회귀분석의 결과는 <Table 6>에 정리되어 있다.

#### IV. 논의

본 연구는 여고생을 대상으로 여가태도, PASEV, 여가라이프스타일의 간의 관계를 파악하고, CALA, BLA, PASEV가 여가라이프스타일의 다섯 가지 요인(합리적 계획성, 감각추구, 여가무기력, 일 중심, 관계 중심)에 미치는 영향을 살펴보았다.

여가라이프스타일 변인들의 평균값을 단순 비교하면, 여고생들은 감각추구적이고 관계중심적인 여가생활을 하며, 여가무기력증은 낮은 것으로 나타났다. 기존 연구(Sohn, Oh, & Woo, 2010)에서 밝혀진 가족중심 여가라이프스타일은 본 연구의 요인분석에서 요인화가 이루어지지 않았다. 여고생의 여가라이프스타일에 대한 선행연구가 없는 현실에서, 가족중심 여가라이프스타일 문항의 내용에 근거하여 논의를 제시하면 다음과 같다. 가족중심 여가라이프스타일 문항은 주말에 가족과 함께

시간을 보내는 여부, 가족과 함께하는 여가활동의 유무 등을 물어본다. 국내 여고생은 학교에서 대부분의 시간을 보내며, 학업과 사교육에 의해 짝 짜인 일상을 보내고 있다. 이러한 국내여고생들이 문항에서 제시하는 가족중심의 여가활동을 향유할 여건은 부족할 것이다. 또한, 대학입시를 눈앞에 두고 있는 자녀에게 가족 모두가 함께하는 여가활동을 조직하거나 강요하는 부모가 많지 않을 것이다. 이에 연구대상의 특성과 경향성을 반영하는 탐색적 요인분석에서 가족중심 여가라이프스타일은 요인화가 이루어지지 않은 것으로 생각한다.

상관관계 분석결과 신체활동을 위한 시설, 경제적 여건, 가족의 지지, 함께할 친구, 인지된 시간, 롤 모델 간에는 정적인 상관관계를 나타냈다. 이것은 사회생태학 모델에서 제시하는 meso-system이 본 연구대상자들에게서 실증적으로 검증된 것이다. 또한 신체활동을 위한 시설, 경제적 여건, 가족의 지지, 함께할 친구, 인지된 시간, 롤 모델은 전반적(42개의 상관관계 중 35(83%)개의 상관관계가 유의함)으로 여가무기력과 일 중심 여가라이프스타일에 유의한 부적인 상관관계를 나타냈으며, 합리적 계획, 감각추구, 관계중심, CALA, BLA에는 정적인 상관관계를 나타냈다. 이러한 상관관계 결과들은 개인의 행동이나 심리는 개인이 직접 접촉하는 micro-system과 관계를 맺는다는 사회생태학 모델의 개념을 지지하는 것이다. 또한, 여가태도와 여가라이프스타일에 있어 신체활동 관련 micro-system의 관계가 실증적으로 증명된 것이다. 특히 환경이 통제된 실험연구가 아닌 사회과학 설문지연구에서 80% 이상의 변인들에게서 유의한 관계가 나타난 것은 주목할 만하다.

추천되고 선호되어야할 여가라이프스타일은 무엇인가? 적극적이고 활동적인 여가활동은 소극적이고 수동적인 여가활동에 비해 긍정적인 여가경험을 여가참가자들에게 제공한다(Choi & Lee, 2005). 또한 적극적인 여가활동은 자아존중감, 자기효능감, 심리적 행복감에 정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Kim & Lee, 2005). 반면 무기력한 여가생활을 하는

사람은 권태감이나 우울감을 여가활동 중에 많이 느끼고, 행복감은 낮게 느끼는 것으로 보고되고 있다(Sohn, Oh, & Woo, 2010). 또한 여가무기력증은 자아존중감, 삶의 질, 여가만족에 부정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀지고 있다(Sohn, Oh, & Woo, 2010). 이러한 선행 연구들은 계획되고(합리적계획), 적극적이며(감각추구), 사회관계(관계지향)를 돈독히 하는 여가라이프 스타일을 지향해야 하며, 여가를 무기력(여가무기력)하게 받아들이고 일에 얽매여(일중심) 여가를 온전히 즐기지 못하는 여가라이프 스타일은 지양해야 한다고 말한다.

본 연구의 회귀분석 결과 높은 수준의 CALA와 BLA는 계획되고(합리적 계획 여가라이프스타일), 적극적이며(감각추구 여가라이프스타일), 사회관계(관계지향 여가라이프스타일)를 돈독히 하는 여가라이프스타일을 촉진 시킨다고 밝히고 있다. 반면, 높은 수준의 CALA와 BLA는 여가를 무기력(여가무기력)하게 받아들이며 일에 얽매여 여가를 온전히 즐기지 못하는 여가라이프스타일(일 중심 여가라이프스타일)을 억제 시킨다고 밝히고 있다. 이것은 긍정적인 여가태도가 긍정적인 여가라이프스타일을 만드는 기전으로 작용할 수 있음을 나타내며, 이러한 측면을 반영한 정책이나 교육설계가 이루어져야 할 것이다.

흥미로운 점은, BLA가 일 중심 여가라이프스타일에 정적인 영향을 미쳤다는 것이다. BLA 문항을 살펴보면, '여건이 허락한다면, 신체적 여가활동참여가 용이한 환경에 살거나 참여시간을 늘린 것인가'라고 묻고 있다. 여기에서 '여건이 허락한다'는 가정적인 물음은 일 중심의 삶을 현재 살고 있는 여고생에게 더욱 부합하는 질문이며, BLA를 실천하지 못하는 연구대상자에게 적합한 문항일 것이다. 미래 여가연구는 가정적인 물음을 제거한 문항으로 연구를 수행할 필요가 있으며, 이를 통해 BLA가 일 중심 여가라이프스타일에 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있을 것이다.

회귀분석 결과 PASEV는 계획되고, 적극적이

며, 사회관계를 돈독히 하는 여가라이프스타일을 촉진시키고 여가무기력증은 억제 시키는 역할을 한다고 나타났다. PASEV의 문항은 시설, 가족 및 친구의 지지, 경제적 여건, 인지된 시간, 롤 모델로 구성되어 있으며, 이러한 문항들은 상관관계분석 결과 PASEV에 모두 최소  $r=.59$  이상의 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 여고생이 긍정적인 여가경험을 가지기 위해서는 전방위적인 사회환경적 요인의 지지가 필요하다는 것을 의미한다. 이를 위한 몇 가지 실천적 전략을 제안하면 다음과 같다.

첫째, 여가활동을 위한 인지된 시간의 증진이 필요하다. 이때 인지된 시간은 여가활동을 위한 여가 시간이 어느 정도 인가와 같은 양적 시간뿐만 아니라, 여가활동의 필요성을 인지하고 여가활동에 자신의 시간을 투자하고자 하는 신념과 연관된다. 즉 학교 현장이나 가정에서 여가활동의 중요성과 효용성을 강조한다면, 여가활동을 위한 인지된 시간은 늘어날 수 있다. 둘째, 가족의 지지나 친구의 지지가 중요한 사회 환경적 요인으로 밝혀졌다. 이것은 여가프로그램을 디자인하는데 있어 부모나 가족 또는 친구와 함께 할 수 있는 여가프로그램이 디자인되고 제공될 필요가 있음을 나타낸다. 셋째, 여고생의 부모나 가족 또는 여가프로그램 지도자들은 자신들이 여가활동의 롤 모델이 될 수 있다는 것을 인식해야 할 것이다. 또한 본 연구에서 밝혀진 긍정적 여가 모델링과 긍정적 여가라이프스타일 간의 유의한 관계를 인지해야 할 것이다. 이러한 인식을 통해, 여고생들에게 여가라이프스타일에 대한 긍정적인 역할 학습이 부모와 여가지도자에 의해 이루어 질수 있도록 해야 할 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구를 통해, 여고생의 여가태도와 PASEV는 여고생의 긍정적 여가라이프스타일과 관련

이 있다는 것을 알았다. 국내 여가연구에 있어 여고생 대상 여가라이프스타일 연구가 제한적인 것을 고려할 때 본 연구결과는 미래 여고생 대상 여가라이프스타일 연구의 기초자료가 될 것이다. 또한 국내 여가관련 연구는 여가라이프스타일이 마켓 세분화(Cha, Jeong, & Kim, 2012), 문화 예술 소비(Lee & Park, 2016), 여가행태(Oh, Kim, & Park, 2016)등에 미치는 영향을 살펴보았다. 본 연구는 여가라이프 스타일에 영향을 미치는 변인을 연구한 것으로 여가라이프스타일 연구의 새로운 방향을 제시할 수 있을 것이다. 나아가 미래 여가관련 연구는 보다 다양한 여가라이프스타일 선행변인들을 검증하고, 여가라이프스타일에 대한 다각적이고 심층적인 이해를 도모하여야 할 것이다.

본 연구의 신체활동관련 롤 모델은 특히 모든 변인들과 유의미한 상관관계를 드러냈다. 이것은 신체활동관련 롤 모델의 중요성을 나타낸다. 여가관련 연구에서 롤 모델에 관한 연구는 제한적이며, 미래 여가연구에서 롤 모델에 관한 보다 심층적인 연구가 이루어질 필요가 있을 것이다.

본 연구에서 사용된 PASEV변인 이외에 다양한 PASEV 변인이 있을 수 있다. 제한된 PASEV 요인만을 살핀 본 연구의 결과는 일반화 시키는데 주의가 요구된다. 나아가 PASEV 변인 이외에 다양한 사회환경적 요인들이 여가라이프스타일에 영향을 미칠 수 있다. 미래 여가연구에서 보다 다양한 사회환경적 요인을 적용할 필요가 있다.

본 연구의 목적은 실태조사가 아닌 변인들 간의 관계를 실증적으로 제시하는 것이다. 하지만 한 곳의 고등학교에서 샘플링이 이루어진 점은 일반화의 문제를 야기할 수 있다. 미래 후속연구에서는 다양한 지역의 여고생을 대상으로 연구가 진행되어, 연구의 일반성을 확보할 필요가 있다.

## 참고문헌

- Berry, W. D. (1993). *Understanding regression assumptions*. Sage university paper series on quantitative applications in the social sciences, Newbury Park, CA: Sage.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Cha, K. S., Jeong, C. K., & Kim, N. J. (2012). Market segmentation of senior traveler using leisure lifestyle. *Tourism & Leisure Research, 24*(5), 27-46.
- Choi, B. A., Choi, J. I., & Lee, J. W. (2014). Validation of leisure life style scale in golf player using Rasch model. *The Korea Journal of Sports Science, 23*(1), 61-75.
- Choi, S. H., & Lee, Y. J. (2005). Analysis of leisure satisfaction in the social statistics survey (93, 96, 2000). *The Korean Journal of Physical Education, 44*(1), 567-575.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment, 7*(3), 309-319.
- Colabianchi, N., Johnston, L., & O'Malley, P. M. (2012). *Sports participation in secondary schools: Resources available and inequalities in participation—a BTG research brief*. Ann Arbor, MI: Bridging the Gap Program, Survey Research Center, Institute for Social Research, University of Michigan.
- Draheim, C. C., Williams, D. P., & McCubbin, J. A. (2002). Prevalence of physical inactivity and recommended physical activity in community-based adults with mental retardation. *Mental Retardation,*

- 40(6), 436-444.
- Garriguet, D., & Colley, R. C. (2014). A comparison of self-reported leisure-time physical activity and measured moderate-to-vigorous physical activity in adolescents and adults. *Health Reports, 25*(7), 3.
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social Science & Medicine, 54*(12), 1793-1812.
- Kang, H. K. (2003). The relationship between university students' participation of leisure sports and fun. Unpublished thesis. Seoul National University.
- Kang, H. K. (2010). *Exploring how dimensions of leisure time physical activity relate to quality of life perception*. Unpublished dissertation, University of Minnesota, Twin-Cities.
- Kang, H. K., & Cho, H. T. (2014). Leisure attitudes, enjoyment, and flow experience in physical leisure activity in Korean university students, *Journal of Leisure and Recreation Studies, 38*(1), 33-42.
- Kang, H. K., Lim, J. S., & Cho, H. T. (2014). The roles of time perspectives in leisure involvement and attitudes. *Journal of Leisure and Recreation Studies, 38*(3), 166-175.
- Kang, H. K. & Lee, G. I. (2015a). Korean elementary school students' physically active lifestyle and an analysis of gender difference. *The Korean Journal of Elementary Physical Education, 21*(2), 125-136.
- Kang, H. K. & Lee, G. I. (2015b). Levels and areas of physically active lifestyle among Korean middle school students and relationships to physical self-efficacy. *Korean Journal of Sport Science, 26*(4), 904-916.
- Kang, H. K. & Lee, G. I. (2015c). Comparison of levels and areas of physically active lifestyle among female students in Korean elementary, middle, and high schools. *The Korean Journal of Physical Education, 54*(6), 197-208.
- Kang, H. K., & Lee, G. I. (2016). Analyses of relationships between societal factors and moderate vigorous physical activity, physical self-efficacy, and enjoyment among Korean elementary school students in fifth and sixth grade. *The Korean Journal of Physical Education, 55*(3), 249-259.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure (2nd)*. Englewood Cliffs, NY: Prentice-Hall.
- Kim, J. W. & Lee, J. J. (2005). Cross-cultural study of the relationship between leisure and quality of life. *Korean Journal of Social and Personality Psychology, 19*(2), 1-15.
- Kim, Y. J., Chon, T. J., & Kim, J. T. (2010). The relationship among physical self-perception, motive of sports participation, and leisure sports activity of female high school students, *Journal of Leisure and Recreation Studies, 34*(3), 183-192.
- Kim, Y. J., Kim, J. T., Lee, W. I. (2006). A study on differences of self-identify according to the leisure activity types of female middle and high school student. *The Korean Journal of Physical Education, 45*(4), 215-222.
- Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling(2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Laaksonen, D. E., Lakka, H. M., Salonen, J. T.,

- Niskanen, L. K., Rauramaa, R., & Lakka, T. A. (2002). Low levels of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness predict development of the metabolic syndrome. *Diabetes Care*, *25*(9), 1612-1618.
- Lazer, W. (1963). *Life style concepts and marketing in toward scientific marketing*(ed.). S. A. Greysier, Chicago, IL: American Marketing Association, 140-149.
- Lee, G., & Park, J. (2016). Leisure lifestyle and culture and art consumption: Cases of art gallery visitors. *Korean Journal of Culture and Economic*, *19*(2), 3-28.
- Mannell, R., & Kleiber, D. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- McKenzie, T. L., Marshall, S. J., Sallis, J. F., & Conway, T. L. (2000). Leisure-time physical activity in school environments: An observational study using SOPLAY. *Preventive Medicine*, *20*(1), 70-77.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, *15*(4), 351-377.
- McNeill, L. H., Kreuter, M. W., & Subramanian, S. V. (2006). Social Environment and Physical activity: A review of concepts and evidence. *Social Science & Medicine*, *63*(4), 1011-1022.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Oh, S. S., Kim, J. S., & Park, C. Y. (2016). An analysis on leisure pattern based on the leisure life styles of married women with full-time regular worker. *The Korean Journal of Physical Education*, *55*(3), 493-502.
- Prochaska, J. J., Rodgers, M. W., & Sallis, J. F. (2002). Association of parent and peer support with adolescent physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *73*(2), 206-210.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, *14*(2), 155-167.
- Sohn, Y. M., & Oh, S. S. (2011). The effect of leisure lifestyle on leisure consumption and psychological characteristics among university students. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, *35*(2), 33-48.
- Sohn, Y. M., Oh, S. S., & Woo, S. N. (2010). The study on the criterion-related validity of the leisure life style scale. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, *34*(2), 111-124.
- Trost, S. G., & Loprinzi, P. D. (2008). Exercise promoting healthy lifestyles in children and adolescents. *Journal of Clinical Lipidology*, *2*(3), 162-168.
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1998). Factors Related to Physical Activity: A study of adolescents. *Social Science Medicine*, *47* (5), 665-675.
- Woo, S. N. & Sohn, Y. M. (2009). The development study of the leisure life style scale. *Journal of Leisure Studies*, *7*(1), 1-26.
- Woodside, A. G., Caldwell, M., & Spurr, R.. (2006). Advancing Ecological Systems Theory in Lifestyle, Leisure, and Travel Research, in: *Journal of Travel Research*, *44*(3), 259-272.