



여가스포츠 참여자의 행복 결정요인: 위계적 회귀분석 적용

이유진¹ · 황선환²

¹강원대학교 · ²서울시립대학교

The Determinants of Happiness in Participants of Leisure Sports: Hierarchical Regression Analysis

Lee, Yujin¹ · Hwang, Sunhwan²

¹Kangwon National University · ²University of Seoul

Abstract

The purpose of this study was to present how to make the life happier through analyzing the determinants of happiness based on the leisure behavior of leisure sports participants. This study was analyzed using the original data of '2016 National Leisure Survey' presented by the Ministry of Culture, Sports and Tourism. For the verification, SPSS 24.0 ver was used and frequency analysis, descriptive statistics, correlation analysis and hierarchical regression analysis were used. As a result of the analysis for the effects of various factors, only the leisure time among the demographic variables in the first stage had a positive effect on happiness. In the second stage, the more leisure time, the lower the participation intensity of leisure sports, the more positive effect on happiness index. In the third stage, the more leisure time, the lower the participation intensity of leisure sports, the higher the leisure satisfaction, the more positive effect on happiness index. In the fourth stage, the higher the leisure cost, the lower the participation intensity of leisure sports, the higher the leisure satisfaction, and the more leisure - oriented lifestyle pursued, the more positive effect was on happiness. It was confirmed that relative influence is more important than the influence of each genetic, environmental, and intentional variables as a determinant of happiness.

Key words : Leisure sports, leisure time, leisure cost, participation degree, leisure satisfaction, leisure oriented type, happiness, 2016 National Leisure Survey

주요어 : 여가스포츠, 여가시간, 여가비용, 참여정도, 여가만족, 여가중심형, 행복, 2016 국민여가활동조사

Address reprint requests to : Sunhwan Hwang

University of Seoul, Seoulsiripdae-ro 163, Dongdaemun-gu, Seoul, Korea

Tel: [REDACTED] E-mail: shhwang@uos.ac.kr

Received: February, 7, 2019 Revised: February, 28, 2019 Accepted: March, 15, 2019

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

물질적 풍요, 과연 행복을 보장하는 결정적인 요인일까? 물질적 풍요가 삶의 질에 영향을 미치는 요인일 수 있으나 비단 행복을 위한 최선의 조건은 아닐 수 있다. 유엔에서 지속가능발전해법 네트워크의 객관적 지표와 주관적 평가 모두를 포함하여 행복지수를 측정된 결과, GDP 11위, 행복지수 57위라는 안타까운 결과가 녹록치 않은 우리나라의 현실을 여실히 드러내고 있다. 그러나 과거의 경제 성장 지상주의에서 국민 행복 증진주의로 사회적 목표가 재설정되면서 인간의 가장 궁극적인 가치가 재조명되고 있다.

이는 ‘올로(You Only Live Once)’, ‘소확행(小確幸)’, ‘라곰(Lagom)’, ‘워라벨(Work Life Balance)’, ‘휘게(Hygge)’, ‘포미족(For Me 族)’, ‘나포츠족(night + sports 族)’과 같은 새로운 트렌드에서 엿볼 수 있으며, 미래보다는 현재의 ‘나’에게 행복감을 주고 개인의 라이프스타일을 중시하는 가치관의 변화가 만들어 낸 결과라고 볼 수 있다. 특히 과로사회를 종식하고 삶의 여백에 다양한 색과 향을 채워 건강하고 행복한 질적 사회로의 이행이 필요하다는 전반적인 사회분위기가 강하게 작용하고 있음을 나타낸다(박현주, 2018. 6. 5, 뉴시스).

최근 문화체육관광부는 국민들이 여가를 통해 ‘휴식있는 삶’을 기본권으로 인식할 수 있도록 여가인식 교육을 강화하고, ‘일과 삶의 혁신적 균형’을 실현할 수 있도록 국민여가활성화 기본계획을 활발히 추진하고 있다. 또한 근로시간단축법안이 통과되면서 근무환경의 변화와 분위기에 귀추가 주목되고 있다. 정책의 시행과 적용, 그리고 변화의 과도기에 있어 팔목할 점은 바로 법적으로 일하지 않는 시간(nonwork time)이 늘어났다는 점이다. 그 중에서도 일 이외의 시간 활용과 그에 따른 여가의 역할에 대

한 관심(김종숙, 오세숙, 윤소영, 2016)이 화두로 떠오르고 있다.

분명 절대적인 노동시간이 감소하였다고 해서 반드시 상대적으로 여가시간이 증가하는 것은 아니다. 또한, 일과 여가의 균형문제와 여가행태 추정에서도 시간부족, 시간 압박 그리고 시간회소성과 같이 시간을 어떻게 느끼고 있는냐 하는 문제가 지속적으로 논의되고 있다(최석호, 천혜정, 2013). 차승은(2008)은 중년기 기혼 취업자들의 시간배분양상을 일여가형, 일중심형, 가족중심형 그리고 여가중심형으로 구분하였으며, 삶의 다양성에 대하여 시간재편이 초래할 효과가 차별적임을 밝혔다.

즉, 필수적인 생활시간과 일, 그리고 여가시간과 배분 경쟁에서의 우선순위, 또한 균형 사이의 적절한 합의가 요구된다. 일거양득(一舉兩得)의 주요한 시점이 자칫 제로섬(zero-sum)을 낳을 수 있기에 매우 주요한 대목이라 볼 수 있다. 이와 같은 상황을 한계효용(限界效用, marginal utility)의 측면에서 접근해 볼 수 있는데, 일반적으로 합리적인 경제에서 인간의 행동은 자신에게 가장 시급한 욕구를 충족하는 일에 가치를 두고 가장 먼저 해결하려는 특성이 있다. 때문에 행복을 위한 방법으로서 인간의 욕구, 우선순위, 그리고 가치의 효용에 대해 고민해 볼 필요가 있다.

Lyubomirsky, Sheldon, and Schkade(2005)의 연구에 따르면 행복을 결정하는 요인 중의 50%는 성격(personality)과 같은 유전적 요인이고, 10%가 인구통계학적·환경적요인(성별, 연령, 교육수준, 직업, 소득, 결혼상태 등)이며, 나머지 40%만이 의도적 활동(intentional activity)이라고 하였다. 유전적 요인은 불변하는 것으로 정부의 정책을 통한 의도적 조정이 불가능한 반면, 의도적 활동은 인간이 일상생활을 구성하는 데에 성공과 즐거움을 가지는 활동으로서 정부의 정책을 통한 의도적 조정이 가능하다(Sheldon & Lyubomirsky, 2007).

이처럼 각각의 여가활동이 차이를 보이는 이유와 더불어 행복을 결정짓는 요인은 전통적인 관점에서 연령, 교육수준, 소득, 직업, 사회계층, 가족생활주기 등과 같은 개인적·환경적 특성에 의해 연구되었다(곽재현, 홍경완, 2017; 구교준, 임재영, 최슬기, 2014; 김종숙, 오세숙, 윤소영, 2016; 남은영, 이재열, 김민혜, 2012; 이유진, 황선환, 2018b; 한준, 2015). 또한 일차원적으로 여가 만족은 행복과 삶의 질의 가장 좋은 예측인자로서 많은 선행연구에서 증명되었다(김경식, 이루지, 2011; 박민정, 윤소영, 2013; 이명우, 홍윤미, 윤기웅, 2016; 이철원, 2001; 최장호, 황주용, 2014).

한편 근로시간의 단축과 같은 사회환경의 변화로 인해 여가활성화는 물론 여가만족감과 삶의 질을 증진시킨다는 긍정적인 연구결과와는 다르게, 오히려 수동적, 소극적 여가행태의 연장으로 이어질 염려도 적지 않은 우려를 낳고 있다. 따라서 과도기적 시점에서 여가환경의 변화에 따른 긍정적인 측면을 보다 조명할 필요가 있다. 예컨대 여가활동이 의도적 활동의 개입이라는 측면에서 여가 참여정도가 행복에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과가 나타났다(이명우 외, 2016; 하제현, 김준, 2014; 한학진, 강혜숙, 오평석, 2011).

특히 장훈, 김우정, 허태균(2012)은 2006, 2008, 2010에 발표된 여가백서를 원자료로 여가참여 다양성의 변화양상과 주관적 행복과의 관계를 횡단·종단적으로 분석하였으며, 여가활동의 질적 측면을 강조하였다. 이유진과 황선환(2018b)은 Easterlin(1974)이 제시한 행복의 상대적 속성을 반영하여 가구소득과 여가시간, 그리고 여가비용이 행복에 영향을 미치는 중요한 요인임에 틀림없으나, 의도적 개입 측면에서의 심리적, 가치지향적인 변수를 추가하여 모형의 설명력을 높이려고 했다.

또한 이국희와 최인철(2018)의 연구에 따르면 여가 우선 선택, 즉 여가지향의 라이프스타

일과 행복 사이의 인과관계를 살펴 본 결과, 서로가 서로의 원인이 되어 행복의 나선형 상승(upward spiral)을 경험한다는 연구결과가 나타났다. 즉, 여가활동 참여는 소득, 시간, 사회계층 및 교육수준 등 다양한 여가자원에 따라 참여여부가 결정되고 참여수준이 다양하게 변화한다(이유진, 황선환, 2018b).

지금까지 여가활동과 삶의 질의 관계에 관한 연구동향은 일반적으로 여가 활동 참여수준이 높을수록 개인의 삶의 질 또한 높아지는 것으로 보고되고 있다(방신웅, 우효동, 황선환, 2015). 한편 다양한 여가활동 중에서도 특히 여가스포츠는 복지국가의 가장 필연적 수단으로서 ‘행복’과 ‘삶의 질’을 연구하는 사회과학 분야에서 활발히 논의 되고 있다.

건강하지 않고서는 행복을 오랫동안 유지시킬 수 없다는 것 또한 자명한 이치이기 때문에 바쁜 현대인들은 행복을 위해 스포츠 활동을 숙제와도 같은 선상에서 바라보고 있다. 일만큼 행복한 삶을 복돋는데 스포츠 활동이 매우 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다. 자신의 삶을 계획하고 영위해가는 과정에서 개인의 가치관과 행동, 그리고 태도는 행복한 삶에 지대한 영향을 미친다. 그러나 단순히 많은 여가 시간에 다양한 여가활동에 참여하는 사람이 행복해진다는 논리는 여가의 양적인 측면에만 집중하여 질적인 측면을 간과한 관점이라 할 수 있다(이강재, 조성희, 김의경, 황선환, 2017).

따라서 본 연구는 여가스포츠 활동 참여정도와 개인적 특성, 여가만족, 여가가치 중심형 등 여가관련 요인을 중심으로 행복을 결정짓는 요인을 분석하여 스포츠 활동 장려를 촉진시키고, 사회·정책적 측면에서의 경험적 근거를 제공하고자 한다. 이러한 견지에서 행복을 결정짓는 요인들 간의 중요성을 확인하고, 행복의 상대적 영향력을 살펴보는데 본 연구의 목적이 있다. 또한 현재 삶에서 스포츠와 관련된 여가를 즐기는 이들의 여가 패턴과 이에 따른 성격

을 확인해볼 필요가 있다. 이를 통해 미래사회의 스포츠와 여가, 그리고 행복의 관계를 예측할 수 있을 것이라 기대한다.

이를 위해 위계적 회귀분석을 통해서 행복에 영향을 미치는 요인 중 상대적 영향력을 규명하고자 하는 시도는 그간의 연구결과를 보완할 수 있기에 매우 시의 적절한 연구가 될 것이라 생각한다. 즉, 과거의 많은 연구들의 한계를 보완하여 다양한 외생변인을 통해 접근함으로써 모형의 정교화를 꾀하고 행복에 대한 이해를 높이는 데에 본 연구의 차별성이 있다. 특히 총 표본수가 10,000여 명에 이르는 전국단위의 표본을 이용한 국민여가활동조사 데이터를 활용하여 명확한 결과를 제시함으로써 연구의 일반화에 기여할 것으로 판단된다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 표집방법

본 연구는 문화체육관광부(2016)에서 발표한 '2016 국민여가활동조사'의 원자료를 제공받아 활용하였다. '2016 국민여가활동조사'는 전국 만 15세 이상 국민을 모집단으로 설정하고, 제곱근 비례배분법을 적용한 다단계층화집락추출 방법을 통하여 10,602명을 표집하였다. 본 연구의 대상은 경제활동인구 중 20세 이상 65세 이하의 성인 총 879명으로 설정하였으며, 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 또한 본 연구의 목적을 달성하기 위해 실시한 기초분석의 결과는 <표 2>와 같다.

2. 변수선정

본 연구에서는 국민여가활동조사 자료 가운데 본 연구에 필요한 변수만 따로 추출하여 분석에

활용하였다. 인구사회학적 특성 변수는 성별, 연령, 최종학력, 가구소득, 월평균여가비용, 하루평균여가시간 문항을 활용하였다. 여가행태 관련 변수는 여가활동 분류체계에서 1순위 여가활동

표 1. 인구사회학적 특성

변인	구분	n	%
성별	남성	507	57.7
	여성	372	42.3
연령	20-29	139	15.8
	30-39	216	24.6
	40-49	239	27.2
	50-59	217	24.7
	60-65	68	7.7
혼인상태	미혼	206	23.4
	기혼	644	73.3
	기타	29	3.3
최종학력	중학교 졸업	34	3.9
	고등학교 졸업	305	34.7
	전문대학 졸업	234	26.6
	대학교 졸업	293	33.3
	대학원 이상	13	1.5
가구소득	300000원 미만	137	15.5
	3000000-4000000	226	25.7
	4000000-5000000	231	26.3
	5000000-6000000	144	16.4
	6000000원 이상	141	16.1
직업유형	관리자	12	1.4
	전문직	57	6.5
	사무직	174	19.8
	서비스직	151	17.2
	판매직	123	14.0
	농림수산업	17	1.9
	기능원종사자	71	8.1
	기계종사자	19	2.2
	단순노무종사자	20	2.3
	기타(학생, 주부, 무직)	235	26.6
합	879	100.0	

표 2. 기술통계분석

변인	Minimum	Maximum	Mean	SD
여가비용(원)	0	2000000	171011.38	16158.58
여가시간(시간)	0	10	2.702	1.18
참여기간(개월)	20	1800	106.49	75.78
참여빈도(회)	1	5	1.58	.68
참여시간(시간)	1	12	6.02	1.70
여가만족	3	7	5.83	.79
여가중심	1	7	4.08	1.08
행복	3	10	7.27	1.30

유형 중 스포츠관람활동과 스포츠참여활동, 1순위 여가활동 참여 기간, 빈도, 강도, 여가만족도, 일과 여가 균형, 행복 문항을 활용하였다.

구체적으로 ‘지난 1년 동안(2015년 8월 1일~2016년 7월 31일) 귀하께서 가장 많이 참여한 여가활동은 무엇입니까?’ 라는 질문에서 여가활동유형 보기 중, 스포츠관람활동과 스포츠참여활동을 1순위로 선정한 집단을 선택하여 기간, 빈도, 강도, 만족도에 응답한 자료를 활용하였다. 또한 일과 여가의 균형은 ‘일에 집중하고 있다(1점~3점)’, ‘일과 여가에 균형을 이루고 있다(4점)’, ‘여가에 집중하고 있다(5~7점)’를 선택할 수 있도록 되어 있는 질문지를 활용하였으며, 점수가 높을수록 여가중심형 삶으로 간주하여 분석하였다. 행복지수는 매우불행(1점)부터 행복(10점)까지 10단계로 선택할 수 있도록 되어 있는 질문지를 활용하였다.

국민여가활동조사 자료는 전문가회의를 통해 내용타당도를 확보하였고, 면접원의 1:1 가구 방문 면접을 통해 신뢰도를 확보하였다. 본 연구에서 활용한 문항들은 단일 문항으로 구성되어 있어, 추가적인 요인분석 및 신뢰도 분석 절차는 생략하였다. 공신력 있는 국가통계자료를 활용하였으나, 본 연구 설계와 자료처리를 위하여 체육학 교수 2인, 박사 2인으로 구성된 전문가회의를 통해 내용타당도를 확보하였다.

3. 자료처리 방법

본 연구의 자료처리를 위해 SPSS 24.0프로그램을 활용하였다. 인구사회학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(frequency analysis)과 기술통계분석(descriptive statistics analysis)을 실시하였다. 변인간의 관계와 영향을 규명하기 위하여 상관분석(correlation analysis)과 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 실시하였다. 명목척도로 구성된 변인은 더미변수로 변경한 후에 분석을 실시하였다. 모든 통계치에 대한 유의수준은 .05로 설정하였다.

Ⅲ. 결과

본 연구는 여가스포츠 참여자의 행복 결정요인을 분석하기 위하여 변인간의 상관관계를 실시하였다(표 3). 분석결과 -.392 ~ .245로 부분적인 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 유의수준 내에서 정적(+), 부적(-) 상관을 보이는 것으로 나타났다. 또한 상관계수 값이 .8 이상의 높은 상관을 보이지 않아 다중공선성(multicollinearity)에 이상이 없는 것으로 확인되었다.

본 연구의 목적은 여가스포츠 참여자의 여가행

표 3. 상관관계분석

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 성별	1											
2. 연령	.052	1										
3. 최종학력	-.140**	-.392**	1									
4. 가구소득	-.031	.034	.160**	1								
5. 여가비용	-.030	.029	.108**	.152**	1							
6. 여가시간	.080*	.068*	-.161**	-.143**	.118**	1						
7. 참여기간	-.180**	.227**	-.071	.079*	.087*	.057	1					
8. 참여빈도	-.019	-.026	-.051	.033	-.085*	-.107**	-.007	1				
9. 참여시간	-.109**	.004	-.034	.064	.045	-.007	.242**	.206**	1			
10. 여가만족	.015	.009	-.042	.013	-.078*	.080*	-.054	-.107**	-.043	1		
11. 여가중심	.109**	.058	-.020	-.043	-.033	.139**	-.035	-.053	-.082*	.095**	1	
12. 행복	.041	-.003	.026	.015	.070*	.100**	-.063	-.027	-.076*	.182**	.245**	1

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

태를 중심으로 행복 결정 요인을 분석하는 것이다. 따라서 행복을 크게 인구사회학적 측면과 여가스포츠 참여정도 측면, 여가만족, 여가중심형 4형태로 세분화하여 각 요인이 행복에 미치는 영향을 단계적으로 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석결과는 <표 4>와 같다.

첫 번째 단계에서, 인구사회학적 요인을 포함한 모형1을 살펴보면, 해당모형이 행복에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으나, 그 중에서 여가시간($\beta = .094, p < .05$)이 행복에 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 외의 변인들은 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

두 번째 단계에서는 1순위 참여 여가로서 여가스포츠 참여정도에 관련된 변인으로 참여기간, 참여빈도, 참여시간이 추가되었다. 참여정도를 포함한 모형2는 모형1에 비해 모형의 적합도(adjusted $R^2 = .016 > .015, F \text{ change} = 3.512, p < .05$)가 높아 모형2에 추가된 변수들이 행복에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 전체 변량 중 3.1%($R^2 = .031$)의 설명력을 보여주고 있다. 먼저 인구사회학적 요인

은 모형1과 동일하게 여가시간($\beta = .102, p < .05$)이 행복에 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 추가된 모형에서 참여시간($\beta = -.098, p < .05$)이 행복에 통계적으로 유의한 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 외의 변인들은 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

세 번째 단계에서는 여가만족 변인이 추가되었다. 여가만족이 추가된 모형3은 모형2에 비해 모형의 적합도(adjusted $R^2 = .024 > .016, F \text{ change} = 15.191, p < .001$)가 높아 여가만족이 행복에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 전체 변량 중 5.5%($R^2 = .055$)의 설명력을 보여주고 있다. 먼저 인구사회학적 요인은 모형1, 모형2와 동일하게 여가시간($\beta = .094, p < .05$)이 행복에 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 참여시간($\beta = -.097, p < .05$)이 행복에 통계적으로 유의한 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 추가된 모형에서 여가만족($\beta = .157, p < .001$)이 행복에 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

마지막 단계에서는 여가중심형 변인이 추가

표 4. 위계적 회귀분석

변인	Model 1			Model 2			Model 3			Model 4		
	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β	B	SE	β
성별	.076	.104	.029	-.010	.107	-.004	-.008	.106	-.003	-.053	.103	-.020
연령	.003	.005	.026	.005	.005	.040	.005	.005	.046	.002	.005	.021
1 최종학력	.045	.058	.035	.044	.057	.034	.060	.057	.047	.049	.055	.038
가구소득	.029	.030	.039	.037	.030	.051	.032	.029	.044	.036	.029	.050
여가비용	2.977	.000	.041	3.577	.000	.049	4.947	.000	.068	6.014	.000	.083*
여가시간	.102	.044	.094*	.110	.044	.102*	.101	.044	.094*	.064	.043	.060
2 참여기간				-.001	.001	-.061	-.001	.001	-.054	-.001	.001	-.045
참여빈도				-.037	.081	-.019	-.009	.080	-.005	.021	.078	.011
3 참여시간				-.002	.001	-.098*	-.002	.001	-.097*	-.002	.001	-.093*
4 여가만족							.262	.065	.157***	.241	.063	.144***
4 여가중심										.287	.046	.238***
(constant)	6.451	.462	13.970***	6.734	.483	13.931***	5.059	.634	7.984***	4.187	.632	6.628***
R^2		.015			.031			.055			.108	
ΔR^2		.015			.016			.024			.054	
F		1.588			2.242*			3.684***			7.036***	
ΔF		1.588			3.512*			15.191***			38.394***	

* $p < .05$, *** $p < .001$

되었다. 여가중심형이 추가된 모형4는 모형3에 비해 모형의 적합도(adjusted $R^2 = .054 > .024$, F change = 38.394, $p < .001$)가 높아 여가중심형이 행복에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 전체 변량 중 10.8%($R^2 = .108$)의 설명력을 보여주고 있다. 먼저 인구사회학적 요인은 여가비용($\beta = .083$, $p < .05$)이 행복에 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여정도 중에서 참여시간($\beta = -.093$, $p < .05$)이 행복에 통계적으로 유의한 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가만족($\beta = .144$, $p < .001$)이 행복에 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 추가된 모형에서 여가중심형($\beta = .238$, $p < .001$)이 행복에 통계적으로 유의한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

IV. 논의

본 연구는 위계적 회귀분석을 통해 여가스포츠 참여자의 행복에 영향을 미치는 요인 중 상대적 영향력을 규명하고자 진행하였다. 통계적 가중치를 고려한 분석결과를 보면 여가시간, 여가비용, 여가스포츠 참여강도, 여가만족, 그리고 여가중심형의 변인들은 행복지수에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 바탕으로 논의하고자 한다.

첫째, 인구사회학적 변인 중에 여가시간만이 행복에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 기존의 연구결과와 마찬가지로 인구통계학적 변인은 행복지수에 대한 설명력($R^2 = .015$)이 그다지 크지 않다(구재선, 서은국, 2011; 이강재 외, 2017)는 점을 시사하며 동시에 여가시간 확보가 상대적으로 더 중요한 변인임을 보여주는 결과이다. 요컨대, 해석의 주의를 요하는 변인은 바로 가구소득에 따른 영향력이다. 이스털린의 역설을 두고 다양한

연구결과가 제시되었듯이, 본 연구에도 가구소득에 대한 논의는 간과할 수 없는 부분이다. 이와 같은 사실은 정책의 목표를 단순히 국민소득 증가에만 맞추는 것은 국민 전체의 행복 수준을 높이는데 그리 효율적인 접근이 아닐 수 있음을 시사한다(구교준 외, 2014).

따라서 개인과 밀접한 연관이 있는 인구사회학적·환경적요인은 행복에 의미 있는 기여를 하지 못하는 경향이 있지만, 시대적인 흐름 측면에서 보았을 때, 국민여가활성화기본법의 중요성이 증명되고 있음을 보여주는 바라고 할 수 있다. 이미 각 국에서 4차 산업으로의 진입을 선언하고, 늘어난 여가시간에 대한 가치를 담의하기 시작한 시점에서 여가의 개념 또한 고전적인 수준에서 한 차원 새로운 단계로 진화하고 있음을 인식할 필요가 있다(곽재현, 홍경환, 2017). 결과적으로 여가시간의 확보는 물리적인 시간에 대한 개념과 심리적인 여유를 부여하고 부담감을 감소시키는 매우 중요한 요인임이 증명 되었다고 볼 수 있다.

둘째, 여가시간이 많을수록, 반면에 여가스포츠 1회 참여 시간이 적을수록 행복지수에 긍정적인 영향을 미친다고 나타났다. 여가시간을 활용하여 스포츠에 참여하는 사람들은 여가시간이 확보 될수록 행복에 긍정적인 영향 미친다는 남은영 외(2012)의 연구결과를 부분적으로 지지한다. 평일 여가시간을 얼마만큼 확보할 수 있는지도 매우 중요한 요인이기는 하나 여가시간에 행하는 실제 활동을 과연 어떻게 참여하는 지에 대해 더 주목할 필요가 있다. 즉, 여가스포츠에 1회 참여하는 시간이 행복에 부적인 영향을 미친다는 결과는 과도한 참여를 지양할 것을 권고하는 부분이라고 할 수 있다.

앞서 언급하였듯이 여가스포츠 활동은 의도적 활동으로서 참여정도, 즉 실제 참여수준이 내재하는 설명력 또한 적지 않다. 물론 여가스포츠 참여강도가 높을수록 행복에 긍정적인 영향을 미치는 다는 선행연구(예: 곽선행, 2010;

신조황, 2010; 현정혁, 홍준희, 이현영, 2010)가 무수히 발표되었으나, 본 연구에서는 보다 더 현명한 방법을 어떻게 제시해 줄 수 있는지, 그 해법이 무엇인지를 제공하는 것이 핵심이라고 할 수 있다. 따라서 확보된 여가시간 내에서 1회 참여강도를 늘리는 것보다 참여빈도를 늘리는 것이 행복을 증진시킬 수 있는 데 더 유리한 방법이 될 수 있다.

셋째, 여가시간이 많을수록, 반면에 여가스포츠 참여시간이 적을수록, 여가만족이 높을수록 행복지수에 긍정적인 영향을 미친다고 나타났다. 여가만족은 여가활동 시간이 양적으로 많다고 하여 얻게 되는 것이 아니라, 적정 시간에 여가활동에 대해 몰입(김경식, 이루지, 2011)할 수 있는 경험을 많이 제공하는 것이 보다 효과적일 수 있음을 추론할 수 있다. 즉, 여가활동에 필요한 적정 여가시간을 소비할 때 여가만족은 최상이 될 수 있을 것으로 예상되며, 여가만족은 행복에 절대적으로 중요한 요인이 선행연구 결과(예; 김태성, 차지원, 2010)와 더불어 재 증명 되었다.

또한 본 연구는 여가유형 중 스포츠참여, 문화예술 참여, 취미·오락 활동과 같은 적극적이며 활동적인 여가유형의 경우, 여가만족 및 행복에 더 큰 영향을 미친다는 이명우 외(2016)의 연구를 지지한다. 인구사회학적 변인 중에서 여가시간은 모형의 3단계까지 중요함을 밝히고 있다. 현 단계는 늘어난 소득과 늘어난 여가시간이 상충하는 모순된 장이 될 수 있기에, 소득과 여가만족의 전통적 관점에 대한 숙고가 요구된다(민경선, 2016). 또한 여가만족은 행복에 절대적인 변인임에는 틀림이 없으나, 여가의 질적 측면이 강조되는 시점에서 진지한 여가와 같이 여가참여 행동과 태도에 대한 깊이 있는 연구가 뒷받침 되어야 할 것이다.

넷째, 여가비용이 많을수록, 여가스포츠 참여시간이 적을수록, 여가만족이 높고 여가중심형 라이프스타일을 추구할수록 행복에 긍정적

인 영향을 미친다고 나타났다. 인구사회학적 변인 중에서 3단계까지는 여가시간이 유의한 변인이었으나, 4단계(여가중심형 변인이 추가)에서는 여가시간 확보가 중요한 것이 아니라 그 여가시간에 어떻게(실제 활동에 투자하는 비용) 참여하고 만족하는 지가 행복을 결정짓는 요인임을 증명하고 있다. 이와 같은 결과는 한 달 평균 여가비용이 많을수록 행복감이 유의하게 증가하는 동시에 여가시간의 유의한 효과가 없는 것으로 나타난 선행연구(남은영 외, 2012) 결과를 부분적으로 지지한다.

삶의 궁극적인 목적인 행복을 찾고, 인생을 조화롭게 유지하기 위해서는 삶의 중심성을 찾으려 하며, 그 가치를 견고히 하는 것이 중요하다. 즉, 인간이 삶을 영위해나가는데 있어 삶의 중심 또는 가치성향은 무엇에, 그리고 어떻게 두느냐에 대한 해석으로 접근할 수 있는데, 그 해답은 여가 중심형 생활방식으로서의 변화에서 찾을 수 있다. 분명, 일은 경제적 보상을 넘어 내재적 가치가 있음(Dhar, Dhar, & Dhar, 2013)은 틀림없으나, 과거 일 중심사회와는 달리 현재 여가 중심사회에서는 여가만족과 여가중심의 가치지향이 행복한 삶에 보다 더 중요한 영향(이유진, 황선환, 2018a)을 미친다는 것을 알 수 있다.

특히, 미래사회에 중추적인 역할을 할 에코세대(1979-1992년)의 경우 성장기부터 삶에서의 재미와 즐거움을 중시하고, 각종 첨단기기에 능숙한 만큼 여가에 대한 긍정적 신념, 느낌, 그리고 행동의도 등을 자연스럽게 습득한 것으로 보인다(김희정, 천혜정, 2016). 때문에 이러한 세대는 보다 친숙한 여가중심형 라이프스타일이 기대되며, 행복한 삶의 필수 도구인 여가스포츠 참여에도 적극적이며 능동적인 태도를 보일 것으로 예상된다.

이처럼 행복한 삶에는 여가의 가치가 매우 중요하다는 점을 많은 선행연구에서 밝히고 있음을 확인할 수 있었다(예; 박민정, 2015; 윤소영, 2010; 이유진, 황선환, 2018b; Brajsa-Zganec,

Merkas, & Sverko, 2011; Juster & Stafford, 1990; Robinson & Godbey, 1997; Tay, Kuykendall, & Diener, 2015). 연구 결과를 종합해 보면, 행복을 결정짓는 요인으로 각각의 유전적, 환경적, 그리고 의도적 변인의 영향력보다 상대적 영향력이 더 중요한 부분임을 시사하고 있다. 물론 절대적인 요인의 중요성 또한 간과할 수는 없으나 행복은 곧 양보다는 질에 있고, 궁극적인 삶의 목적 즉, 행복을 달성해 내려는 자신의 마음가짐에 달려 있다.

V. 결론

본 연구는 여가스포츠 참여자의 여가행태를 중심으로 행복 결정 요인을 분석하여 보다 행복한 삶의 방법을 제시하는데 목적이 있다. 이를 위해 위계적 회귀분석을 통해서 여가스포츠 참여자의 행복에 영향을 미치는 요인은 무엇이며 어느 정도 영향력을 미치고 있는지, 특히 어떠한 요인이 상대적으로 중요한지를 분석하였다.

다양한 요인들의 영향을 단계적으로 분석한 결과 첫 번째 단계에서, 인구사회학적 변인 중에 여가시간 만이 행복에 정적인 영향을 미쳤다. 두 번째 단계에서는 여가시간이 많을수록, 반면에 여가스포츠 1회 참여 시간이 적을수록 행복지수에 긍정적인 영향을 미쳤다. 세 번째 단계에서는 여가시간이 많을수록, 반면에 여가스포츠 참여시간이 적을수록, 여가만족이 높을수록 행복지수에 긍정적인 영향을 미쳤다. 네 번째 단계에서는 여가비용이 많을수록, 여가스포츠 참여시간이 적을수록, 여가만족이 높고 여가중심형 라이프스타일을 추구할수록 행복에 긍정적인 영향을 미쳤다.

연구결과를 종합해보면, 행복을 결정짓는 요인으로 각각의 유전적, 환경적, 그리고 의도적 변인의 영향력보다 상대적 영향력이 더 중요한 부분이라는 점이 확인되었다. 단순히 평일

여가시간을 확보하는 것보다 그 여가시간에 어떻게(실제 활동에 투자하는 비용) 참여하는지가 행복에 영향을 미친다고 볼 수 있다. 또한 과도한 여가스포츠 활동 참여는 지양하되, 빈도수를 증가시키는 방안이 행복에 더 유리할 것으로 보인다. 더불어 여가만족은 행복에 절대적으로 중요한 요인이며, 이를 위해서는 일 중심형 보다는 여가 중심형으로의 생활방식을 변화시킬 필요가 있다.

연구결론에 비추어 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 정책의 시행과 적용, 그리고 변화의 과도기속에서 국민여가활동조사와 같은 국가통계자료를 활용한 중단연구의 필요성이 더욱 요구된다. 둘째, 다양한 외생변인을 통해 접근함으로써 모형의 정교화를 꾀하고 행복에 대한 이해를 높이는데 이바지 하였으나 후속연구에서는 여가자원과 그 실제효용의 거리를 분석해볼 필요가 있다. 결론적으로 본 연구는 확률 표집에 근거한 결과로서 높은 신뢰성을 확보하였기에 의의가 있으며, 행복한 삶의 방법에 대해 중요한 지침을 제시하고 있다.

참고문헌

- 곽선행(2010). 중년 여성의 스포츠참가와 LOHAS 성향, 건강증진생활양식 및 삶의 질의 관계. *체육과학연구*, 21(3), 1368-1383.
- 곽재현, 홍경완(2017). 소득에 따른 여가 불평등: 여가시간·지출과 행복의 관계. *관광연구*, 32(5), 293-309.
- 구교준, 임재영, 최슬기(2014). 소득과 삶의 역량에 따른 행복 결정요인 연구. *한국행정학보*, 48(2), 317-339.
- 구재선, 서은국(2011). 한국인, 누가 언제 행복한가?. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(2), 143-166.
- 김경식, 이루지(2011). 한국인의 여가활동과 여가

- 만족 및 행복: 국가통계자료 이용. **한국콘텐츠학회논문지**, 11(11), 424-433.
- 김종숙, 오세숙, 윤소영(2016). 20-40대 직장여성의 일과 여가 그리고 행복의 관계. **여가학연구**, 14(4), 67-85.
- 김태성, 차지원(2010). 한, 일 정구 활동 참여자의 몰입경험, 여가만족, 생활만족, 행복감의 관계. **한국여성체육학회지**, 24(4), 141-161.
- 김학수(2016). 한국스포츠, 엘리트-생활체육이 '윈윈'하며 모두가 행복한 스포츠 선진국으로. **한국체육학보**, 103, 17-25.
- 김희정, 천혜정(2016). 1차 베이비붐세대, 2차 베이비붐세대와 에코세대간 일 가치관, 여가 태도 및 은퇴준비행동 비교. **여가학연구**, 14(3), 17-41.
- 남은영, 이재열, 김민혜(2012). 행복감, 사회자본, 여가: 관계형 여가와 자원봉사활동의 함의를 중심으로. **한국사회학**, 46(5), 1-33.
- 문화체육관광부(2016). 2016 국민여가활동조사.
- 민경선(2016). 한국인의 여가생활패턴과 삶의 만족도. **여가학연구**, 14(3), 57-84.
- 박민정, 윤소영(2013). 근로자의 주 40시간 근무제 시행 유무에 따른 여가자원 이용 및 여가 활동 비교분석: 2012년 국민여가활동 조사 결과를 기초로. **한국가족자원경영학회지**, 17(4), 19-37.
- 박민정(2015). 중산층의 여가활동 특성 및 여가생활만족도와 행복수준에 미치는 영향 분석: 2012년 국민여가활동조사를 바탕으로. **한국가족자원경영학회지**, 19(3), 121-142.
- 박현주(2018년 6월 5일자). 문체부, '휴식있는 삶' 기본권, '국민여가활성화 기본계획' 확정. 뉴시스.
- 방신웅, 우효동, 황선환(2015). 과연 진지하고 전문화된 여가가 삶의 질을 향상시키는가?. **한국여가레크리에이션학회지**, 39(1), 1-15.
- 신조항(2010). 노인의 여가활동참여가 웰니스와 주관적 행복감에 미치는 영향. **미간행 박사학위논문**, 경성대학교 대학원.
- 윤소영(2010). 행복의 본질적 요소로서 여가경험에 대한 접근. **여가학연구**, 8(1), 45-60.
- 이강재, 조성희, 김의경, 황선환(2017). 대한민국 국민의 여가행태와 행복지수와의 관계. **한국여가레크리에이션학회 추계학술세미나**.
- 이국희, 최인철(2018). 일하고 놀까? 놀고 일할까?: 행복, 관계 그리고 여가 우선 선택. **여가학연구**, 16(1), 29-53.
- 이명우, 홍윤미, 윤기웅(2016). 여가 활동이 국민 행복에 미치는 영향: 여가만족의 매개효과를 중심으로. **문화정책논총**, 30(2), 264-287.
- 이유진, 황선환(2018a). 통합체육회 근로자의 일과 삶의 균형 수준에 따른 직무만족. **한국체육학회지**, 57(1), 379-390.
- 이유진, 황선환(2018b). 가구소득과 여가시간에 따른 행복지수. **한국여가레크리에이션학회지**, 42(1), 86-96.
- 이철원(2001). 여가의 재해석. 서울:대한미디어.
- 장훈, 김우정, 허태균(2012). 여가참여 다양성과 행복의 관계: 여가시간 집중도를 중심으로. **여가학연구**, 9(3), 21-38.
- 차승은(2008). 중년의 일, 가족, 여가시간 배분유형과 유형결정요인: 취업한 기혼 남녀를 중심으로. **대한가정학회지**, 46(1), 103-116.
- 최석호, 천혜정(2013). 한국사회 일과 여가의 변동 추이. **여가학연구**, 10(3), 77-100.
- 최장호, 황주용(2014). 대학 교양체육 참여 학생의 여가유형이 행복지수에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 57(1), 105-114.
- 하제현, 김준(2014). 성별에 따른 스포츠 동아리 참가 대학생의 진지한 여가 구인동등성 검증 및 잠재평균분석. **한국체육과학회지**, 23(3), 705-715.
- 한준(2015). 한국인 삶의 질의 사회적 결정요인. **국정관리연구**, 10(2), 67-94.
- 한학진, 강혜숙, 오평석(2011). 직장여성의 여가활동 참여동기 요인과 여가활동특성이 행복

- 수준에 미치는 영향. *관광연구*, 26(5), 495-513.
- 현정혁, 홍준희, 이현영(2010). 청소년의 스포츠 활동 참여 정도에 따른 신체적 자기개념 및 행복요인 분석. *한국체육학회지*, 49(6), 161-171.
- Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., & Sverko, I.(2011). Quality of Life and Leisure Activities: How Do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being?. *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.
- Dhar, S., Dhar, D., & Dhar, S.(2013). The meaning of work: A study of future managers and technocrats. *International Conference on Technology and Business Management*, 18, 20.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and households in economic growth*, 89, 89-125.
- Juster, F. T., & Stafford, F. P.(1990). The Allocation of Time: Empirical Findings, Behavioral Models, and Problem of Measurement. *Journal of Economic Literature, American Economic Association*, 29(2), 471-522.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D.(2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Robinson, J., & Godbey, G.(1997). *Time for Life: The surprising ways Americans use their time*. State College: Pennsylvania State University Press.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S.(2007). Is It Possible to Become Happier? (And If So, How?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129-145.
- Tay, L., Kuykendall, L., & Diener, E.(2015). *Satisfaction and happiness: The bright side of quality of life*. In W. Glatzer (ED.), *Global handbook of quality of life*. New York: Springer.