



스포츠 여가프로그램 참여 남성의 라이프스타일, 여가몰입, 생활 만족의 관계

정은성¹ · 권순재¹

¹호남대학교

Relationship among Lifestyle, Leisure Flow, and Life Satisfaction of Sport Leisure Program Male Participant

Jeong, Eun-Seong¹ · Kwon, Soon-Jae²

¹Honam University

Abstract

The primary purpose of this study is to investigate the relationship among lifestyle, leisure flow, and life satisfaction of a participant of leisure program. To examine the relationship, the study conducted an online survey of a man who is currently participating in a leisure program related to sport activity in Gwangju Metropolitan. The survey was conducted from December 1, 2018 and February 28, 2019, and a total of 432 data were collected with 408 usable for analyses. Results of empirical analyses are as follows. First, the confirmatory factor analysis yielded five sub-factors of lifestyle, which were labeled identity-oriented, social, economical, health-oriented, and family-focused while leisure flow and life satisfaction composed of singular factor. Second, the structural equation model showed that three sub-factors, social, economical, and family-focused, had a positive influence on leisure flow while other two sub-factor, identity-oriented and health-oriented, had not. Third, the sample group's leisure flow had a positive influence on their life satisfaction.

Key words : lifestyle, leisure behavioral flow, life satisfaction, leisure activity

주요어 : 라이프스타일, 여가행위몰입, 생활만족, 여가활동

Address reprint requests to : Kwon, Soon-Jae

Honam University, Honamdaegil 168, Gwangsan-gu, Gwangju, Korea

Tel: +82-62-940-3612, Fax: +82-62-940-3612, E-mail: ksj@honam.ac.kr

Received: August, 6, 2019 Revised: August, 28, 2019 Accepted: September, 19, 2019

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라에서 개인의 여가활동은 주 52시간 근무제 정착, 가처분 소득 증가, 삶의 질 추구 등과 같은 사회경제적 환경의 변화로 지속적으로 증가하고 있다. 이에 개인의 다양한 여가욕구를 충족시켜줄 수 있는 여가활동 유형 및 관련 시설도 꾸준히 확대되고 있다(이문진, 황선환, 2014). 개인의 여가활동은 자유재량시간을 활용하여 생존을 위한 필수 활동에서 발생하는 스트레스와 같은 부정적 심리상태를 해소하기 위한 자발적인 활동이다(Iso-Ahola, 2015; Stebbins, 2018). 또한 개인은 여가활동을 통해 자아개발, 사회적 교류, 일상탈출, 자아확인 등 다양한 경험을 하게 되어, 자신의 삶을 재창조(re-creation)하게 된다(전매희, 2008; 최덕환, 2009; Iwasaki, Messina, Hopper, 2018). 이와 같은 여가활동의 긍정적 기능들은 개인의 여가활동 참여를 촉진시키고 있으며, 특히 정보통신기술의 발달을 통해 여가활동에 대한 정보취득이 과거에 비해 용이해졌으며, 또한 동일한 여가활동 참여자와의 공동체 조직 및 의사소통이 수월해져 개인의 여가활동 참여를 더욱 증가시키고 있다(남상백, 이성진, 연태화, 2016; Berg, Trost, Schneider, Allison, 2001; Mokhtarian, Salomon, Handy, 2006).

개인의 여가활동 참여가 증가한 요인은 다양하게 설명될 수 있으나, 특히 각자의 개성을 추구하며 인생의 목표를 결정짓는 라이프스타일(lifestyle)과 밀접한 관련성이 있다(남외자, 2007; 유현순, 박명국, 2010; 조명환, 2005; 현무성, 정기홍, 2018; Eijck, Mommaas, 2004; Gould, Donnelly, Innacchione, 2019; King, Shipway, Lee, Brown, 2018). 라이프스타일은 한 개인이 사회 전체와 일부와 구별되는 독특한 생활방식이며, 또한 개인의 성향에 따라 자신의 활동, 태도, 관심 분야 등에 따라 구체화되고 차

별화된 생활양식으로 정의할 수 있다(백성익, 서진교, 2018; 이관표, 권상미, 2018; Montezuma, McGarrigle, 2019). 타인과 구별되는 생활양식인 라이프스타일은 개인의 소비활동에 많은 영향을 미치고 있는데(Harris, Dacin, 2019), 일정 비용을 지불하고 참여하는 여가활동에도 개인의 라이프스타일이 영향을 미친다(Ao, 2019; Dillette, Douglas, Andrzejewski, 2019). 개인의 라이프스타일은 자신만의 사고와 활동을 이끌어내는 변인이기 때문에 개인의 자발적인 여가활동에 몰입하는데 중요한 영향을 미칠 수 있다. 특히 스포츠 관련 여가활동 참여자의 경우에는 자신의 라이프스타일에 따라 특정 스포츠 여가활동에 참여하여 여가몰입을 지각하는 경우가 많으며, 선행연구들에서도 라이프스타일과 여가몰입의 인과관계를 규명하고 있다(김이태, 2015; 이정만, 한진욱, 김태형, 2015; 조수현, 2012; Lotz, Eastlick, Mishra, Shim, 2010).

여가몰입(leisure flow)은 일반 활동에서 발생되는 몰입과는 차이가 있는데, 일반적인 몰입은 특정 활동에 몰두해 가는 상태와 높은 열정을 나타내는 상태인 반면, 여가몰입은 여가활동을 통해 그 여가활동이 하나가 되어 자의식이 소멸해 가는 상태를 뜻한다(백수정, 2019). 여가활동 참여자는 여가활동을 통해 자신의 능력을 기반으로 활동수준과 최상의 상호작용을 통해 주관적인 몰입경험과 삶의 만족감을 지각하게 되면서(임변장, 2006), 여가몰입은 단순하게 여가시간에 발생하는 즐거움이 아닌 주관적 삶을 이끄는 원동력으로 작용하게 된다(전병민, 전용수, 2017). 따라서 여가몰입은 여가활동 참여를 통해 자신이 추구하고자 하는 삶의 즐거움과 목표를 추구하면서 발생하는 일상과 여가생활이 통합되어 일체감을 지각하는 것으로 접근할 수 있다. 한 개인은 자신의 일상적 생활을 영위하면서 자신이 원하는 여가활동을 통해 일체감을 지각하게 되면서 일반적 생활에 대한 만족감이 발생될 수 있다. 이와 같은 일상생활

에 대한 만족감을 측정하는 변인을 선행연구에서는 생활만족으로 정의하고 있다. 생활만족은 자신의 활동에 대하여 책임감, 기쁨, 목적성취 등을 지각하며, 긍정적인 자아상을 지니고 자신감을 통해 낙천적인 감정과 태도를 유지하는 것을 의미한다(이민희, 권구명, 2018; 이제홍, 강경환, 오아라, 2012). 생활만족은 주로 결과 변수로서 선행연구가 진행되고 있는데, 생활만족에 영향을 미치는 여가 관련 요인으로 여가만족(박세영, 2011; 박세혁, 2008; 이정, 김홍범, 2019), 여가정체성(문광선, 2019; 이재주, 김준희, 2011), 여가지지(안병욱, 2019), 여가몰입(문태영, 2007; 임범규, 조광민, 석부길, 2011; 윤영선, 2010) 등이 제시되고 있다.

이와 같은 선행연구들을 종합해 보면, 개인의 라이프스타일과 여가몰입 및 생활만족 간에는 상호 인과관계가 있는 것으로 나타나고 있다(백수정, 2019; 유현순, 박명국, 2010; 임영삼, 안병욱, 2011). 따라서 본 연구에서는 늘어난 여가시간에 남성들이 여가활동으로서 참여하는 스포츠를 통해 여가활동 프로그램에 참가자의 라이프스타일, 여가몰입, 생활만족 간의 영향관계를 규명해야 할 것이라고 판단하였다. 여가스포츠 여가활동 프로그램에 참여하고 있는 남성을 대상으로 그들이 지각하고 있는 라이프스타일이 여가몰입에 미치는 영향관계와 여가몰입이 생활만족에 미치는 영향을 검증하고자 한다. 일반적으로 성인 남성의 경우 경제활동의 주체로서 참여하고 다른 인구통계학적 집단과 비교하여 일상생활과 여가활동을 명확히 구분할 수 있기 때문에(Shaw, 1985), 본 연구에서는 성인 남성을 표본집단으로 설정하였다. 이에 본 연구는 현대사회에서 기본권인 여가활동을 통해 삶을 충전하고 일상생활에서 벗어날 수 있는 자기주도적 활동으로서 여가활동을 활성화시킬 수 있는 방안을 제시하는 것이 연구의 목적이다. 이에 본 연구는 라이프스타일, 여가몰입, 생활만족 간의 영향관계를 구조

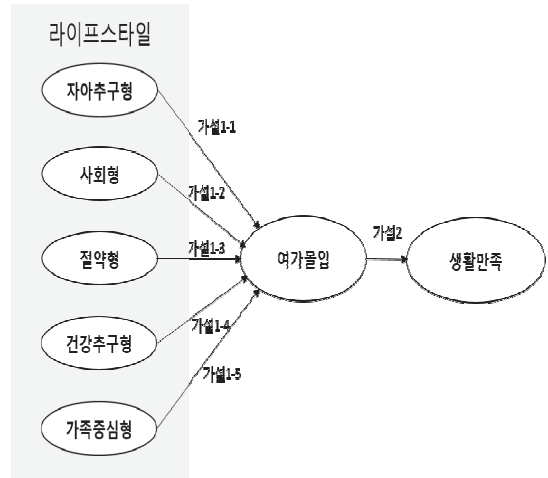


그림 1. 연구모형

모형분석을 통해 규명하고자 <그림 1>과 같은 연구모형을 제시하고, 이를 검증하기 위하여 다음과 같은 가설을 제시하였다.

가설1. 라이프스타일은 여가몰입에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설2. 여가몰입은 생활만족에 유의한 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 모집단은 광주광역시 스포츠시설에서 스포츠 관련 여가활동 프로그램에 참가하고 있는 20세 이상 성인 남성을 대상으로 하였으며, 표본추출은 비확률추출법 중 판단추출법을 사용하였다. 판단표본추출법은 연구자가 연구목적에 적합하다고 판단되는 대상을 선정하여, 작은 수의 표본 수집으로 모집단이 가지고 있는 특성을 유추할 수 있는 장점을 가진 표본추출법이다(채서일, 김주영, 2016).

본 연구는 온라인 설문조사(online survey)를

통해 자료를 수집하였는데, 이는 스포츠 관련 여가활동 참가자가 현장에서 설문조사를 회피할 가능성이 높다고 판단하였기 때문이다. 따라서 본 연구에서는 각 스포츠 시설에 설문조사원을 파견하여 본 연구의 목적을 간단하게 설명한 후, 온라인 설문조사 참가의사를 밝힌 참가자에게 온라인 설문조사 링크를 휴대폰 문자로 발송하여 자신이 온라인 설문조사에 참가하기 편리한 시간에 접속하여 온라인 설문조사에 참가하도록 하였다. 본 연구의 온라인 설문조사 기간은 2018년 12월 1일부터 2019년 2월 28일까지 실시하였으며, 총 581명이 온라인 설문조사 참가의사를 밝혀 온라인 설문조사 링크를 휴대폰 문자로 발송하였으나, 총 432명이 본 연구의 온라인 설문조사에 참여하였다. 수집된 온라인 설문지 가운데 본 연구의 주요 변수들의 모든 항목에 일방향으로 응답하였거나, 전체 문항의 30% 이상 응답하지 않은 설문지 및 줄기잎 도표(stem-and-leaf plot)분석을 통해 이상치(outlier)로 판명된 24부를 제외하고 최종적으로 408부를 실증분석에 사용하였다. 본 연구에서 수집한 표본의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 표본의 인구통계학적 특성(n=408명)

항목	구분	빈도(명)	%
연령	20-29세	31	7.6
	30-39세	100	24.5
	40-49세	144	35.3
	50-59세	97	23.8
	60세 이상	36	8.8
월 평균 소득	199만원 이하	49	12.0
	200-299만원	94	23.0
	300-399만원	127	31.1
	400-499만원	59	14.5
	500만원 이상	79	19.4
참여 프로그램	골프	80	19.6
	배드민턴	66	16.2
	테니스	88	21.6
	탁구	24	5.9
	수영	122	29.9
	요가	28	6.8

2. 측정도구와 자료처리

본 연구의 목적을 달성하기 위한 측정도구로는 ‘라이프스타일’, ‘여가몰입’, ‘생활만족’ 요인을 사용하였으며, 표본의 인구통계학적 특성을 파악하기 위하여 연령, 월평균 소득, 직업을 묻는 인구통계학적 변수 4문항, 라이프스타일 17문항, 여가몰입 4문항, 생활만족 5문항을 구성하였다.

표본의 라이프스타일을 측정하기 위해 정일미, 김동규 및 김정원(2019)과 김수연과 남미우(2010)의 연구를 참고하여 본 연구에 적합하도록 측정변수를 수정하여 사용하였다. 라이프스타일을 구성하는 5개 요인인 자아추구형(T) 4개 문항, 사회형(S) 3개 문항, 절약형(E) 3개 문항, 건강추구형(H) 4개 문항, 가족중심형(F) 3개 문항으로 구성하였다. 여가몰입(LF)은 서동근과 김응준(2008)과 임범규, 조광민 및 석부길(2011)의 연구를 참조하여 4개 문항의 단일 요인으로 구성하였다. 생활만족(LS)을 측정하기 위하여 차운성, 윤영선 및 안동수(2018)와 이슬잎, 김유식 및 심상신(2013)의 연구를 참조하여 5개 문항의 단일 요인으로 구성하였다. 각 측정항목은 전체적으로 리커트(Likert) 5점 척도(“전혀 그렇지 않다.” 1점, “매우 그렇다.” 5점)으로 측정하였다.

온라인 설문조사를 통해 수집된 자료는 SPSS 23.0을 이용하여 인구통계학적 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 측정항목의 정규 분포성을 확립하기 위하여 기술통계 분석을 통한 z값으로 변환하였다. 또한 크론바하 알파검정을 통해 측정항목의 신뢰성을 분석하고, 요인구조를 확인하기 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)를 실시하였다. 그리고 AMOS 23.0을 사용하여 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)를 통해 타당성을 검증하였다. 또한 확인적 요인분석을 실시한 이후 여가스포츠 프로그램에 참여하는 성인 남성이 지각하는 라이프스타일, 여가몰입, 생활만족 간의 영향관계를 규명하기 위한

연구가설을 검증하는 2단계 접근방식을 사용하였다(김진옥, 신동주, 2017; 정은성, 2018).

본 연구의 측정항목은 가설검증을 위한 회귀 분석을 위하여 측정항목의 정규 분포성(normal distribution)이 확립되어야 한다(Schmidt & Finan, 2018). 연구모형에서 제시하고 있는 측정항목의 정규 분포성을 확보하기 위해서 사용하는 z값은 표준 정규분포(standard normal distribution)를 규격화한 값으로, 다양한 종(bell) 모양의 정규분포를 평균(μ)을 0으로 표준편차(σ)를 1로 설정한 값이다(Andrew & Mallows, 1974). 이에 본 연구에서는 라이프스타일, 여가몰입, 생활만족의 각 측정항목의 정규 분포성을 확립하기 위하여 26개 측정항목들을 z값으로 변환하였으며, 그 결과는 <표 2>와 같다. 각 측정항목은 z값으로 변환되기 이전에 일부 측정항

목의 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)가 정규 분포성을 가정하기 위하여 그 기준치를 벗어났으나(왜도의 절대 값<3.0, 첨도의 절대 값<10.0), z값으로 변환된 후 표준 정규 분포성이 확립되어 본 연구의 가설을 검정함에 무리가 없는 것으로 나타났다. 이는 본 연구에서 최대우도방식 방식(maximum likelihood)을 적용한 구조모형분석을 실시하고 있어, 최대우도방식은 반드시 측정항목들이 정규분포가 가정되어야하며, 적정표본을 유지해야하는 가정을 기본적으로 충족해야하기 때문이다(김계수, 2014).

3. 측정도구의 타당성 및 신뢰성

선행연구를 바탕으로 본 연구의 모형을 구성하고 있는 라이프스타일, 여가몰입, 생활만족의 신

표 2. 측정항목의 z값 변환(n=408)

요인	내용	최소값	최대값	왜도	첨도	평균	표준편차
자아 추구형(T)	T1 새로운 일 선호	-2.619	1.338	-.214	-.641	.000	1.000
	T2 새로운 시도 추구	-3.789	1.360	-.281	-.297	.000	1.000
	T3 생활변화 선호	-2.296	1.453	-.106	-.684	.000	1.000
	T4 열정적인 생활 추구	-3.398	1.407	-.237	-.042	.000	1.000
사회형(S)	S1 타인과의 친교 선호	-3.370	1.426	-.298	-.218	.000	1.000
	S2 단체 모임 선호	-2.339	1.494	.028	-.832	.000	1.000
	S3 활동적인 일 선호	-3.657	1.312	-.294	.449	.000	1.000
라이프 스타일(LT)	E1 구매 전 가격정보 탐색	-3.484	1.291	-.277	-.243	.000	1.000
	E2 정기적 예금	-2.173	1.246	-.201	-.773	.000	1.000
	E3 세일기간 상품 구매 선호	-3.328	1.252	-.441	-.393	.000	1.000
건강 추구형(H)	H1 건강을 고려한 식단관리	-3.139	1.419	-.246	-.444	.000	1.000
	H2 건강식품 선호	-3.058	1.378	-.251	-.249	.000	1.000
	H3 규칙적인 운동	-3.109	1.405	-.252	-.067	.000	1.000
	H4 정기적인 의료검진	-3.083	1.459	.090	-.862	.000	1.000
가족 중심형(F)	F1 가족이 생활중심	-2.417	1.395	-.190	-.612	.000	1.000
	F2 가족활동 선호	-3.401	1.319	-.282	-.232	.000	1.000
	F3 휴일 가족과 함께 활동	-2.338	1.493	.092	-.864	.000	1.000
여가몰입(LF)	LF1 더 많은 여가활동 추구	-3.517	1.807	.171	-.324	.000	1.000
	LF2 참여 여가활동 정보탐색	-2.654	1.474	-.084	-.637	.000	1.000
	LF3 참여 여가활동 자부심	-3.636	1.346	-.297	.002	.000	1.000
	LF4 참여 여가활동 즐거움	-3.909	1.421	-.217	.390	.000	1.000
생활만족(LS)	LS1 친구 유대관계 만족	-3.173	1.480	-.255	.100	.000	1.000
	LS2 가족 유대관계 만족	-2.969	1.538	-.148	-.024	.000	1.000
	LS3 전반적 생활만족	-3.250	1.524	-.197	-.173	.000	1.000
	LS4 소비생활 만족	-2.278	1.320	-.244	-.695	.000	1.000
	LS5 경제생활 만족	-3.426	1.350	-.156	-.564	.000	1.000

회성과 타당성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다. Hoyle과 Panter(1995)가 제시하고 있는 연구모형의 타당성을 검증하기 위한 적합도 지수인 χ^2/df , RMR, NFI, TLI, CFI, RMSEA를 적용하였다. 본 연구모형의 모형 적합도를 확인적 요인분석에 의해 분석한 결과, χ^2/df 값이 2.563으로 기준치 3보다 작게 나타나 모형의 적합도는 전반적으로 수용할 수준으로 나타났다. 또한 모형의 RMR은 0.032, NFI는 0.923, TLI는 0.939, CFI는 0.951로 측정모델의 타당성 기준인 $RMR \leq 0.05$, $NFI \geq 0.9$, $TLI \geq 0.9$, $CFI \geq 0.9$ 가 충족되어 타당성이 확보되었다고 평가할 수 있으며, RMSEA는 0.062로서 모델이 가장 양호하다고 할 수 있는 $RMSEA \leq 0.05$ 에는 미치지 못하였으나, RMSEA가 0.08이하인 경우 모형이 어느 정도 양호하다고 볼 수 있어 적합도에는 문제가 없어 집중타당성이 확보되었

다고 볼 수 있다(Hoyle & Panter, 1995). 다음으로 표준적재량, 개념 신뢰도, 평균분산추출(AVE: average variance extracted)을 통해 집중타당성을 분석한 결과, 요인적재량이 0.706-0.928(기준치 0.5 이상)이었으며, 개념 신뢰도는 0.889-0.936(기준치 0.7 이상)으로서 집중타당성이 확보되었다(Hair et al., 2010).

Ⅲ. 연구결과

1. 변인간의 상관관계 분석

연구모형의 단일차원성이 검증된 변인들 간의 판별타당성을 검증하기 위하여 <표 4>와 같이 평균분산추출(AVE) 값과 상관계수의 제곱

표 3. 확인적 요인분석 결과

요인	측정 항목	표준 적재치	오차	개념신뢰도	AVE	
라이프 스타일 (L T)	자아 추구형 (T)	새로운 일 선호	.834	.175	.918	.738
		새로운 시도 추구	.859	.158		
	사회형 (S)	생활변화 선호	.797	.232		
		열정적인 생활추구	.706	.347		
절약형 (E)	타인과의 친교 선호	단체 모임 선호	.856	.164	.889	.727
		활동적인 일 선호	.754	.279		
	건강 추구형 (H)	구매 전 가격정보 탐색	.805	.247		
		정기적 예금	.885	.166		
가족 중심형(F)	세일기간 상품 구매 선호	건강을 고려한 식단관리	.736	.353	.897	.744
		건강식품 선호	.903	.149		
	가족이 생활중심	규칙적인 운동	.897	.153		
		정기적인 의료검진	.858	.203		
여가몰입 (LF)	가족이 생활중심	가족이 생활중심	.873	.147	.895	.810
		가족활동 선호	.849	.200		
	더 많은 여가활동 추구	더 많은 여가활동 추구	.636	.335		
		참여 여가활동 정보탐색	.779	.207		
생활만족 (LS)	참여 여가활동 자부심	참여 여가활동 자부심	.854	.174	.916	.733
		참여 여가활동 즐거움	.833	.172		
	친구 유대관계 만족	친구 유대관계 만족	.717	.358		
		가족 유대관계 만족	.809	.271		
전반적 생활만족	전반적 생활만족	.764	.292	.936	.747	
	소비생활 만족	.895	.138			
	경제생활 만족	.928	.097			

$\chi^2/df=2.563$, $RMR=0.032$, $NFI=0.923$, $TLI=0.939$, $CFI=0.951$, $RMSEA=0.062$

표 4. 각 요인의 결정계수와 분산추출지수

	T	S	E	H	F	LF	LS
T	.736						
S	.500**	.727					
E	.430**	.618**	.744				
H	.281**	.579**	.473**	.772			
F	.365**	.429**	.526**	.456**	.810		
LF	.319**	.501**	.475**	.382**	.404**	.733	
LS	.293**	.452**	.373**	.312**	.309**	.667**	.747

자아추구(T), 사회형(S), 절약형(E), 건강추구(H), 가족중심(F)
여가몰입(LF), 생활만족(LS)

** α .01, 굵은 글씨체는 분산추출지수

값인 결정계수(r^2) 값과의 상관관계 분석을 실시하였다. 두 변인 간에 구한 AVE 값이 각 요인의 결정계수보다 크게 나타나면 두 변인 사이에는 판별타당성이 확보되었다고 할 수 있다(정은성, 2018). 이는 구성개념 간의 관계를 나타내는 상관계수의 신뢰구간이 포함되지 않기 때문에 수렴타당성과 판별타당성이 확보되었다고 볼 수 있는 것을 의미한다(김계수, 2010). 따라서 스포츠여가 프로그램에 참여하고 있는 성인 남성이 지각하고 있는 라이프스타일의 자아추구형, 사회형, 경제형, 건강추구형, 가족중심형 변인과 여가몰입 및 생활만족 변인의 결정계수보다 AVE 값이 크게 나타나 각 변인 간에는 판별타당성이 확보되었음을 알 수 있었다.

2. 연구모형의 경로 검증

본 연구에서 제시한 가설을 검증하기 위해 구조모형을 적용한 결과는 <표 5>와 같으며, $\chi^2/df=1.894$, RMR=0.028, NFI=0.945, TLI=0.965, CFI=0.973, RMSEA=0.047로 기준치에 모두 상회하고 있어 본 연구에서 제시한 연구모형은 적합하다고 할 수 있다.

본 연구에서 제시하고 있는 연구가설에 대한 경로를 검증한 결과를 구체적으로 살펴보면, 가설1.1 라이프스타일의 자아추구형 요인이 여가몰입에 미치는 회귀계수는 0.059, 표준오차는 0.054, C.R.(Critical Ratio)는 1.104($t=|\pm 1.96|$ 으로 나타나 가설1.1은 기각되었다. 가설1.2

표 5. 연구모형의 경로 검증결과

가설	경로	회귀계수	표준오차	C.R.
H1.1	T→LF	0.059	0.054	1.104
H1.2	S→LF	0.213	0.073	2.904*
H1.3	E→LF	0.154	0.061	2.525*
H1.4	H→LF	0.063	0.051	1.227
H1.5	F→LF	0.114	0.049	2.329*
H2	LF→LS	9.913	0.098	9.844*

$\chi^2/df=2.563$, RMR=0.028, NFI=0.945,

TLI=0.965, CFI=0.973, RMSEA=0.047

자아추구(T), 사회형(S), 절약형(E), 건강추구(H), 가족중심(F)
여가몰입(LF), 생활만족(LS)

* α .05

라이프스타일의 사회형 요인이 여가몰입에 미치는 회귀계수는 0.213, 표준오차는 0.073. C.R.은 2.904($t=|\pm 1.96|$ 으로 유의하게 나타나 가설1.2는 채택되었다. 가설1.3 라이프스타일의 경제형이 여가몰입에 미치는 회귀계수는 0.154, 표준오차 0.061, C.R.은 2.525($t=|\pm 1.96|$ 으로 유의하게 나타나 가설1.3은 채택되었다. 가설1.4 라이프스타일의 건강추구형이 여가몰입에 미치는 회귀계수는 0.063, 표준오차는 0.061, C.R.은 1.227($t=|\pm 1.96|$ 으로 나타나 가설1.4는 기각되었다. 가설1.5 라이프스타일의 가족중심형이 여가몰입에 미치는 회귀계수는 0.114, 표준오차는 0.049, C.R.은 2.329($t=|\pm 1.96|$ 으로 유의하게 나타나 가설1.5는 채택되었다. 따라서 스포츠여가 프로그램에 참여하고 있는 성인 남성이 지각하고 있는 라이프스타일의 사회형, 경제형, 가족중심형 요인만이 여가몰입에 유의한 영향을 미치고 있어 가설1은 부분 채택되었다. 다음으로 가설2 여가몰입이 생활만족에 미치는 회귀계수는 9.913, 표준오차는 0.098, C.R.은 9.913($t=|\pm 1.96|$ 으로 유의하게 나타나 가설2는 채택되었다.

IV. 논의

본 연구는 스포츠 여가프로그램에 참여하고

있는 성인 남성의 라이프스타일이 여가몰입에 미치는 영향과, 여가몰입이 생활만족에 미치는 영향을 살펴보았다. 이와 같은 실증분석 결과들을 통해 논의할 수 있는 사항은 다음과 같다.

첫째, 라이프스타일 관련 선행연구들에서 제시하고 있는 라이프스타일 요인구조(김수연, 남미우, 2010; 정일미, 김동규, 김정원, 2019)와 같이 본 연구의 표본 집단이 지각하고 있는 라이프스타일도 동일하게 자아추구형, 사회형, 절약형, 건강추구형, 가족중심형의 5개 요인으로 추출되었다. 이와 같은 라이프스타일의 요인구조는 표본 집단인 성인 남성이 가장 중요하게 생각하는 라이프스타일이 자신의 삶에 새로운 일을 추구하고 변화를 주저하지 않는 자아추구를 가장 중요하게 지각하고 있으며, 타인과의 교류 및 활동적인 일을 선호하는 사회형을 자신의 삶에서 중요하게 생각하고 있다는 것을 알 수 있었다. 다음으로 본 연구의 주요 변인인 여가몰입과 생활만족도 선행 연구에서 제시하고 있는 단일요인으로 추출되었다(서동균, 김웅준, 2008; 임범규, 조광민, 석부길, 2011; 차운성, 윤영선, 안동수, 2018; 이술잎, 김유식, 심상신, 2013).

둘째, 스포츠 여가프로그램 참여 남성의 라이프스타일이 여가몰입에 미치는 영향을 분석한 결과, 라이프스타일의 하위 요인 중 사회형, 절약형, 가족중심형 요인만이 여가몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 반면 자아추구형과 건강추구형은 여가몰입에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 가설 1은 부분적으로 채택되었다. 이와 같은 결과는 임영삼과 안병욱(2011)의 연구와 같이 승마 동호인의 라이프스타일이 여가몰입에 유의한 영향을 미치고 있다는 결과와 복수의 선행연구(이광수, 김관진, 2010; 임재규, 2011; 조수현, 2012)의 결과를 뒷받침 할 수 있다. 그러나 선행연구들과 비교하여 본 연구의 표본 집단인 성인 남성의 경우, 사회형, 절약형, 가족중심형 라이프스타일의 순으로 여가몰입에 유의한 영향을 미치고 있

는 점과 자아추구형 라이프스타일이 여가몰입에 가장 낮은 영향을 미치고 있는 점은 다음과 같은 논의를 펼칠 수 있다. 여가활동이 개인의 가처분소득과 자유재생시간이 모두 충족되었을 때 가능한 자발적 행동인 점을 고려한다면, 성인 남성이 자신의 자아개발과 재충전을 위한 여가활동에 몰입하기 위해서는 정부 및 지역공동체 차원의 스포츠 여가프로그램이 시행되어야 함을 시사하고 있다. 이는 본 연구의 실증분석에서 알 수 있듯이 사회적 관계의 확대를 원하면서도 여가활동에 대한 경제적 비용을 고려하고 가정생활에 대한 중요성을 높게 지각하고 만족할수록 자신의 여가활동에 몰입하고 있다는 것과 연관 지을 수 있기 때문이다. 따라서 정부와 지역사회에서 동일한 여가활동에 참여하고자 하는 남성이 적절한 비용으로 가족과의 관계를 원만하게 유지하면서도 부담감을 느끼지 않고 참여할 수 있는 다양한 여가 관련 프로그램을 제공해야함을 시사하기 때문이다.

셋째, 본 연구의 표본 집단이 지각하고 있는 여가몰입이 생활만족에 유의한 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있었는데, 이는 문태영(2007)의 연구에서 건강요가 프로그램 참여자의 여가몰입이 생활만족에 유의한 영향을 미치고 있다는 것을 지지하고 있으며, 윤영선(2010)의 연구에서도 패러글라이딩 참여자의 여가몰입이 생활만족에 유의한 영향을 미치고 있다는 연구결과를 지지하고 있으며, 따라서 본 연구에서도 검증된 바와 같이, 자신이 원하는 스포츠 여가프로그램에 참여하고 있는 남성들이 스포츠형 여가프로그램에 몰입할수록 자신의 생활에 만족감이 높다는 결과를 통해 다음과 같은 논의를 제시할 수 있다. 개인의 일상생활에 대한 만족을 높여주는 것은 건전하고 풍요로운 사회의 초석이 될 수 있으므로(Woo, Kim, Uysal, 2015), 개인이 자신이 원하는 여가활동에 참여하는데 제약을 최소화할 수 있는 정부 차원의 정책실현으로 환경의 개선과 시설을 보

수 및 개발과 남성 뿐만 아니라 다양한 연령층이 언제 어디서나 자신이 원하는 여가활동을 즐길 수 있도록 프로그램 개발을 통해 즐거운 여가활동으로 몰입할 수 있는 기반을 마련하여 여가활동에 대한 몰입과 만족을 통해 스스로의 삶에 만족할 수 있도록 해야 할 것이다.

V. 결론

본 연구는 스포츠 여가프로그램에 참여하는 성인 남성의 라이프스타일, 여가몰입, 생활만족 간의 인과관계를 규명하는데 그 목적이 있으며, 연구모형에서 제시하는 가설검증을 위한 온라인 설문조사를 통해 수집된 자료에 대한 실증분석을 통해 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 개인의 자발적인 활동인 여가활동에 몰입하는 것은 타인과 차별화된 특성을 나타내는 라이프스타일에 영향을 받은 것을 알 수 있었다. 그러나 다른 표본 집단과는 다르게 본 연구의 표본 집단인 성인 남성은 사회형 라이프스타일이 여가몰입에 가장 큰 영향관계를 미치고 있다는 점을 입증하였다. 이는 남성이 여성보다 더 많은 사회적 성공과 활동을 많이 하고 있다는 선행연구의 결과들과 관련이 있을 것으로 사료된다(장은주, 박경규, 2005). 따라서 성인 남성을 위한 스포츠 여가프로그램에서 다양한 계층 간의 유대관계를 확대할 수 있는 공동체 형성을 위한 프로그램 운영을 통해 여가활동에 몰입할 수 있는 방안이 강구되어야 할 것이다.

둘째, 자신이 원하는 여가활동에 대하여 몰입의 강도가 높을수록 자신의 생활에 대한 만족이 높다는 것을 알 수 있었다. 따라서 여가시간의 확대에 따라 성인 남성의 여가활동 참여가 증가하고 있는 여가수요를 반영하여 그들을 위한 다양한 여가활동 프로그램의 운영을 통해 여가활동에 몰입을 유도하고, 여가몰입을 통해 자신의 삶에 만족감을 고취시킬 수 있는

환경을 조성할 필요가 있을 것으로 판단된다.

본 연구를 수행하면서 다음과 같은 제한점과 제한점을 통해 향후 연구방향을 제시할 수 있다. 첫째, 본 연구의 독립 변인인 라이프스타일에 대한 합의된 구성 요인이 존재하지 않으며, 연구대상에 따라 라이프스타일의 구성 요인이 상이하게 연구가 수행되고 있다. 본 연구에서도 성인 남성의 라이프스타일을 구성하고 있는 하위 요인을 연구자의 주관적 판단에 의거하여 일부 선행연구들에서 제시하고 있는 하위 요인들을 채택하여 연구수행이 이루어졌다. 따라서 성인 남성의 라이프스타일을 측정함에 있어 신뢰성과 타당성이 높게 확보되었다고 볼 수 없다. 이에 향후 연구에서는 성인 남성의 라이프스타일을 구성하는 하위 요인에 대한 폭 넓은 고찰을 통해 그들의 라이프스타일을 측정할 필요가 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 스포츠 관련 여가활동 참가자로 표본 집단을 구성하여 성인 남성의 여가활동에 대한 논의를 제시함에 한계가 있는 것으로 판단된다. 따라서 향후 연구에서는 스포츠 관련 여가활동 참가자 이외에 문화, 예술 등과 같은 다양한 여가활동 참가자를 표본 집단으로 설정하여 연구가 수행될 필요가 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

- 김계수(2010). 구조방정식 모형분석 AMOS 18.0. 서울: SPSS 아카데미.
- 김계수(2014). 서비스 품질 측정과 경영성과에 대한 PLS 구조방정식모형분석: KNPS 의 모형개발과 적용. *고객만족경영연구*, 16(1), 23-41.
- 김수연, 남미우(2010). 직장남성의 라이프스타일에 따른 피부지식도 및 화장품구매 행동에 대한 연구. *대한피부미용학회지*, 8(2), 195-210.

- 김이태(2015). 중국 노인 여가활동 트렌드에 관한 연구: 건강한 라이프 스타일과 여가몰입 중심으로. *관광레저연구*, 27(6), 97-116.
- 김진옥, 신동주(2017). 관광개발영향이 지역주민 삶의 질에 미치는 영향-강원도 남부 폐광 지역 주민을 대상으로. *관광학연구*, 41(3), 69-83.
- 남상백, 이성진, 연태화(2016). 스포츠 여가활동 참여자의 특성과 기술수용성, 스포츠혁신제품 수용의도의 구조적 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 40(1), 32-47.
- 남외자(2007). 한일간 라이프스타일에 따른 여가활동 유형의 선택에 대한 비교연구. *관광연구*, 21(4), 245-265.
- 문광선(2019). 대학 태권도 선수의 여가정체성에 따른 생활만족 및 여가만족의 관계. *한국스포츠학회지*, 17(2), 1051-1060.
- 문태영(2007). 건강요가프로그램 참여자의 여가몰입이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 30, 895-912.
- 박세영(2011). 생활만족에 대한 직무만족과 여가만족의 관계. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 24(2), 331-353.
- 박세혁(2008). 테니스 참가자들의 여가만족, 충성도, 생활만족의 관계 분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 32(2), 13-20.
- 백성익, 서진교(2018). 골프연습장 회원들의 라이프스타일, 정보탐색 및 고객행동의 인과관계. *한국스포츠학회지*, 16(2), 171-181.
- 백수정(2019). 기혼여성의 라이프스타일, 여가몰입, 생활만족의 영향관계. 미간행 석사학위논문, 호남대학교 대학원.
- 서동균, 김응준(2008). 대학생의 여가스포츠에 대한 의사결정균형과 여가몰입. *한국여가레크리에이션학회지*, 32(2), 21-33.
- 안병욱(2019). 익스트림 스포츠 참여자의 여가지지가 여가계약과 생활만족에 미치는 영향. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 9, 737-744.
- 유현순, 박명국(2010). 볼링참여자의 라이프스타일, 여가태도, 여가몰입, 생활만족도의 구조적 관계. *한국체육교육학회지*, 15(3), 109-122.
- 유현순, 박명국. (2010). 볼링참여자의 라이프스타일, 여가태도, 여가몰입, 생활만족도의 구조적 관계. *한국체육교육학회지*, 15(3), 109-122.
- 윤영선(2010). 패러글라이딩 참여자의 여가몰입이 여가정체성 및 생활만족에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(2), 195-204.
- 이관표, 권상미(2018). 개별자유여행객 (FIT: Free Independent Traveler) 의 라이프스타일에 따른 정보탐색 및 구매채널에 관한 연구. *관광레저연구*, 30(6), 165-183.
- 이광수, 김관진(2010). 대학생의 여가스포츠 참여동기와 라이프스타일이 여가만족, 여가몰입 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(2), 59-70.
- 이문진, 황선환(2014). 여가시간이 증가하면 행복은: 이스털린 역설의 여가학 적용. *한국여가레크리에이션학회지*, 38(2), 29-38.
- 이민희, 권구명(2018). 생활체육 참가자들의 여가태도가 사회적응 및 생활만족에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 27(2), 141-154.
- 이슬잎, 김유식, 심상신(2013). 여가스포츠 참여 결혼이주여성의 문화적응스트레스와 우울 및 생활만족의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 37(4), 57-72.
- 이재주, 김준희(2011). 생활체육동호인의 여가정체성 요인에 따른 신체적 존중감, 심리적 행복감 및 생활만족의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 35(2), 49-65.
- 이정, 김홍범(2019). 다문화가정 이주여성의 여가만족이 생활만족과 심리적 안녕감에 미치는 영향. *관광경영연구*, 87, 463-484.
- 이정만, 한진옥, 김태형(2015). 스킨스쿠버 참여자의 라이프스타일 여가몰입 여가만족간의 관계. *한국체육과학회지*, 24(1), 793-807.
- 이재홍, 강경환, 오아라(2012). 장애인 생활체육 참

- 여 환경과 자아존중감 및 생활만족도의 관계. *한국사회체육학회지*, 50(1), 771-780.
- 임변장(2006). *스포츠사회학개론*. 서울: 동화문화사.
- 임범규, 조광민, 석부길(2011). 야구 동호인들의 삶의 질에 영향을 미치는 여가몰입, 여가만족, 생활만족과 심리적 행복감의 경로분석. *한국체육과학회지*, 20(2), 127-144.
- 임영삼, 안병욱(2011). 승마 동호인의 라이프스타일과 여가몰입, 여가만족, 생활만족간의 관계 모형 검증. *한국여가레크리에이션학회지*, 35(2), 77-88.
- 임재구(2011). 여가스포츠 참여노인의 라이프스타일 및 여가제약이 여가몰입에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 20(2), 185-196.
- 장은주, 박경규(2005). 성별에 따른 개인특성 및 사회적 자본과 주관적 경력성공과의 관계. *경영학연구*, 34(1), 141-166.
- 전매희(2008). 여가스포츠참여 대학생의 여가태도와 여가기능의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 32(2), 129-138.
- 전병민, 전용수(2017). 호텔 종사자의 여가태도, 여가몰입과 생활만족 간의 관계 연구: 특급호텔을 중심으로. *관광레저연구*, 29(4), 313-330.
- 정은성(2018). 소규모 외식업 경영자의 자기관리, 직무몰입, 비재무적 경영성과의 영향관계. *관광학연구*, 42(9), 157-173.
- 정일미, 김동규, 김정원(2019). 스크린골프 참가자의 라이프스타일, 지각된 가치 및 재방문 의도간의 관계. *골프연구*, 13(1), 59-73.
- 조명환(2005). 현대인의 라이프스타일과 여가활동유형에 관한 연구. *관광레저연구*, 17(4), 7-23.
- 조수현(2012). 한국인 대학생과 중국인 대학생의 라이프스타일 집단별 여가 몰입과 생활 만족 차이에 관한 연구. *관광레저연구*, 24(6), 239-259.
- 차운성, 윤영선, 안동수(2018). 여가활동 참여 경찰 공무원의 직무스트레스가 직무만족 및 생활만족에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 42(3), 27-42.
- 채서일, 김주영(2016). *사회과학조사방법론*. 서울: 비엔엠북스.
- 최덕환(2009). 여가스포츠 참여자의 지각된 여가기능, 여가몰입 및 심리적 안녕감의 구조적 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 33(4), 171-181.
- 현무성, 정기홍(2018). 대학생의 여가라이프스타일이 여가제약 및 진로태도성숙에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 42(4), 53-66.
- Andrew, D. F., & Mallows, C. L.(1974). Scale mixtures of normal distributions. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B (Methodological)*, 36(1), 99-102.
- Ao, H.(2019). The Leisure Style of Men of Letters in the Late Ming Dynasty and Its Social Influence. *Journal of Landscape Research*, 11(3), 96-100.
- Berg, E. C., Trost, M., Schneider, I. E., & Allison, M. T.(2001). Dyadic exploration of the relationship of leisure satisfaction, leisure time, and gender to relationship satisfaction. *Leisure Sciences*, 23(1), 35-46.
- Dillette, A. K., Douglas, A. C., & Andrzejewski, C.(2019). Yoga tourism-a catalyst for transformation. *Annals of Leisure Research*, 22(1), 22-41.
- Eijck, K., & Mommaas, H.(2004). Leisure, lifestyle, and the new middle class. *Leisure Sciences*, 26(4), 373-392.
- Gould, J., Donnelly, R., & Innacchione, B.(2019). Turning over a new leaf in Colorado: an exploration of legalized recreational marijuana preferences, leisure interests, and leisure motivations in a sample of young adults. *World Leisure Journal*, 61(2), 113-130.

- Harris, G., & Dacin, P. A.(2019). A lifestyle sport: idiosyncratic and dynamic belonging. *Journal of Consumer Marketing, 36*(2), 328–336.
- Hoyle, R. H., & Panter, A. T. (1995). *Writing about structural equation models in structural equation modeling. Structural Equation Modeling: Concepts, issues, and applications*, 158–176.
- Iso-Ahola, S. E.(2015). Conscious versus nonconscious mind and leisure. *Leisure Sciences, 37*(4), 289–310.
- Iwasaki, Y., Messina, E. S., & Hopper, T.(2018). The role of leisure in meaning-making and engagement with life. *The Journal of Positive Psychology, 13*(1), 29–35.
- King, K., Shipway, R., Lee, I. S., & Brown, G.(2018). Proximate tourists and major sport events in everyday leisure spaces. *Tourism Geographies, 20*(5), 880–898.
- Lotz, S. L., Eastlick, M. A., Mishra, A., & Shim, S.(2010). Understanding patrons' participation in activities at entertainment malls: A study in “flow”. *International Journal of Retail & Distribution Management, 38*(6), 402–422.
- Mokhtarian, P. L., Salomon, I., & Handy, S. L.(2006). The impacts of ICT on leisure activities and travel: a conceptual exploration. *Transportation, 33*(3), 263–289.
- Montezuma, J., & McGarrigle, J.(2019). What motivates international homebuyers? Investor to lifestyle ‘migrants’ in a tourist city. *Tourism Geographies, 21*(2), 214–234.
- Schmidt, A. F., & Finan, C.(2018). Linear regression and the normality assumption. *Journal of Clinical Epidemiology, 98*, 146–151.
- Shaw, S. M.(1985). Gender and leisure: Inequality in the distribution of leisure time. *Journal of Leisure research, 17*(4), 266–282.
- Stebbins, R. A.(2018). Leisure as not work: a (far too) common definition in theory and research on free-time activities. *World Leisure Journal, 60*(4), 255–264.
- Woo, E., Kim, H., & Uysal, M.(2015). Life satisfaction and support for tourism development. *Annals of Tourism Research, 50*, 84–97.