



청소년의 여가시간이 행복에 미치는 영향: 운동시간의 조절효과

이유진¹ · 황선환²

¹강원대학교 · ²서울시립대학교

The Effect of Adolescents' Leisure Time on Happiness: Moderating Effect of Exercise Time

Lee, Yujin¹ · Hwang, Sunhwan²

¹Kangwon National University · ²University of Seoul

Abstract

In the current study, we analyzed how leisure time of adolescents, which helps them to live a healthy life, affects their happiness. The raw data of 'KCYPs 2018' presented by the National Youth Policy Institute were used for the study. Employed statistics were frequency analysis, descriptive statistics, confirmatory factor analysis, correlation analysis, hierarchical regression analysis, k-means cluster analysis, and t-test using SPSS 24.0 version. The leisure time of adolescents had a positive effect on happiness, and exercise time had a moderating effect in the relationship between leisure time and happiness. In particular, in the high leisure time group, exercise time had a stronger effect on happiness. What influences happiness is not how much leisure time they have, but how much exercise they do in a given leisure time. Therefore, in order to provide adolescents with the desired direction of leisure and life, leisure education on the nature of leisure and how to utilize the leisure time is necessary.

Key words : Leisure time, Happiness, Exercise time, Moderating effect, Korean Children and Youth Panel Survey 2018

주요어 : 여가시간, 행복, 운동시간, 조절 효과, 2018 한국 아동·청소년패널조사

Address reprint requests to : Sunhwan Hwang

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

Tel: +82-02-6490-2954, E-mail: shhwang@uos.ac.kr

Received: October, 31, 2019 Revised: November, 21, 2019 Accepted: December, 18, 2019

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라는 ‘교육입국(教育立國)’의 정신에 따라 세계 어느 나라에도 비견되지 않을 정도의 상당한 사회적 자원을 교육에 투자해 왔다(김영철, 2018). 그로 인해, 입시 위주의 교육풍토는 물론 과도한 경쟁 사회가 사회 전반의 안녕과 질서를 해치고 있으며 ‘교육입국’의 모순이 심화되고 있다. ‘한국 어린이·청소년 행복지수’가 만년 꼴찌를 유지할 수밖에 없는 이유는 바로 어지러운 사회가 초래한 당연한 결과일지도 모른다는 생각이 든다.

다행스럽게도, 더 많은 교육의 기회를 부여하는 데 초점을 맞추기보다는, 더 나은 교육이 무엇인지에 대해 고민하는 태도는 비단 어둡지만은 않은 미래를 기대하게 한다. 더불어 실제 청소년들이 행복한 삶을 영위할 수 있는 방법이 무엇인지, 또한 청소년들이 누릴 권리가 무엇인지에 대해 끊임없는 담론이 이루어지고 있다. 과연 우리나라 청소년들에게 ‘설 권리’ 혹은 ‘교육으로 고통받지 않을 권리’는 무엇으로 어떻게 보장받을 수 있을까?

1989년 11월 유엔총회에서 채택한 어린이 권리 조약에 따르면, 전 세계 아동의 경제, 사회, 문화 등에 대한 권리를 규정하며, 누구나 마땅히 누려야 할 생존, 보호, 발달, 참여의 권리를 가진다고 표명하였다. 특히 발달의 권리에 따르면 ‘교육을 받을 권리, 잠재능력을 발휘할 기회를 가질 권리, 놀이와 여가를 즐길 권리, 생각과 양심, 종교의 자유를 누릴 권리’로 청소년의 권리를 보장하며, 우리 모두는 권리의 주체이자 이행자로서 그 몫에 책임이 있다. 그럼에도 불구하고 학업 중심의 생활구조가 만연한 우리나라의 현실에서 청소년들의 권리 보호는 물론 허용된 시간마저 자율적으로 확보하지 못하고 있는 실정이 매우 안타까울 뿐이다.

실제 우리 사회의 청소년들이 경험하는 학업 중심의 일상시간 배분과 입시 압박으로 인한 여가의 축소는 세계적으로도 그 유례를 찾기 어렵다(Lee, 2003). 아동·청소년기에는 취미나 특기 활동들에 대한 정기적 시간과 노력에 대한 투자가 용이하며, 이후 성인기의 여가활동 양태에 결정적인 영향을 미치는 시기로 평가된다(Sacker & Cable, 2006; Scott & Willits, 1998). 게다가 이 시기에 흥미가 있는 여가활동에 스스로 자주 참여하는 것이 긍정적인 심신 발달에 많은 영향을 미친다는 점은 익히 알려진 바이다(권이중, 1997).

여가는 청소년들로 하여금 건전한 인격 형성과 자아정체성을 확립하게 할 뿐만 아니라, 입시 위주의 교육으로 인해 나타난 부정적 측면들을 완화하거나 치료하는 보상적 기능을 한다는 점에서 청소년기의 여가활동은 매우 중요한 의미를 지닌다. 그럼에도 불구하고, 우리나라 청소년들은 학년이 올라갈수록 여가보다 공부에 더 많은 시간을 할애하고 있고, 미래에 대한 불확실성도 커지면서 스트레스, 우울감, 불안감, 외로움 등이 고르게 높아지고 있다(한국청소년정책연구원, 2018).

이와 같은 결과는 청소년들에게 주어진 시간의 활용이 어떠한 미래 사회문제를 초래하게 될 것인지 예측할 수 있게 한다. 이렇듯, 우리나라 학생들의 여가활동 결핍 문제가 지속적으로 회자되는 가운데 여가시간에 대해 조망해 보는 것은 매우 의미 있는 시도라고 판단된다. 여가사회화 과정에서 청소년들은 시간에 대한 가치와 규범에 대해 내면화하게 되면 스스로가 올바른 여가를 판단하고 시행할 수 있게 된다(이철원, 2005). 그뿐만 아니라 주체적이며 자발적인 여가활동을 탐색하고 학습하게 된다.

따라서 청소년기의 건전한 여가활동 참여는 사회적 비행이나 일탈 행위를 방지하고(이미은, 안권순, 2010), 스트레스로 인해 발현될 수 있는 부정적인 결과들을 완화 시켜 줌으로써 청소년들의 삶의 질과 행복에 보다 긍정적인 영향을

줄 수 있다(김은미, 최명구, 2007; 박민정, 윤소영, 2013; 지명원, 조태영, 2012). 다양한 여가활동 중에 특히, 스포츠 활동은 청소년의 비일상적 활동 추구를 바람직한 방향으로 유도할 뿐만 아니라 자발적 참여를 통해 즐거움, 정서순환, 심리적 성취감 등을 경험하게 하고 생활에너지를 재창조할 수 있도록 한다(김재운, 2003). 하지만 여가활동으로서 스포츠 참여의 중요성과 필요성에도 불구하고, 입시 위주의 교육 현실은 스포츠 사각지대와 소외현상을 심화시키고 있다. 즉, ‘지덕체’를 겸비한 홍익인간으로서 건강한 몸에 덕을 쌓고 지식을 넣어주는 ‘전인교육’은 고사하고, 신체 교육이나 덕을 쌓는 교육은 소홀히 하면서 지육에만 치중하는 기형적 교육을 하고 있다는 것을 우리는 심각하게 받아들여야 한다.

한국청소년정책연구원(2018)에 따르면, 청소년의 44.2%가 평일 하루 여가 시간이 2시간 미만인 것으로 나타났고, 45.6%가 공부 시간이 3시간 이상인 것으로 조사됐다. 또한, 문화체육관광부(2018)의 ‘2018년도 국민생활체육 참여 실태조사’에 따르면 한 달 기준, ‘운동을 전혀 하지 않는다’라고 응답한 10대의 비율은 32.9%로 70세 이상(34.4%)을 제외하고 전 연령을 통틀어 가장 높았다. 뿐만 아니라, 사회발전연구소(2016)의 ‘2016 어린이·청소년 행복지수 국제 비교 연구 조사보고서’에 따르면, 우리나라 청소년들이 1시간 이상 운동하는 날은 평균 3.5일로 경제개발협력기구(OECD) 국가 평균보다 낮은 것으로 조사되었다.

이와 같은 연구결과의 원인이 청소년에게 요구되는 과도한 학습 환경과 무관하다고 말할 수 없으며, 청소년의 여가시간 활용 양상이 그들을 둘러싼 환경에 직접적인 영향을 받았기 때문이라고 생각된다. 즉, 청소년들이 여가를 향유할 수 있는 사회적 여건이 비현실적이라는 것이다. 다양한 여가 제약의 상황에서 아동·청소년기부터 이어지는 소양(素養)의 개발과 여가시간의 활용은 장·단기적인 여가생활의 만족감과 행복

에 영향을 미친다(유비, 2017).

물론 절대적으로 풍부한 여가시간과 운동시간의 양이 미래 꿈나무들의 성공과 행복에 오롯이 긍정적인 영향을 미친다고 단언할 수 없다. 그러나 신체활동이 많은 여가를 즐기는 사람들이 그렇지 않은 집단에 비해 사회적 관계 형성에 더 적극적이고, 집단 활동이나 자원봉사 활동을 수행할 가능성이 크다는 연구결과(남은영, 이재열, 김민혜, 2012; Kraaykamp, van Gils & van der Lippe, 2009) 역시 여가시간에 이루어지는 신체활동의 중요성을 증명하고 있다(차승은, 2017).

여가시간 동안 이루어진 신체활동에 관한 연구를 고찰한 결과, 지금까지 신체 움직임이나 운동 시간에 관심을 둔 연구의 수가 많지 않았다는 것을 발견하였다. 또한, 여가시간과 운동 참여, 행복에 관한 선행연구(김은미 외, 2007; 이강재 외, 2016; 이명우 외, 2016; 이유진, 황선환, 2019; 차승은, 2017 등)들은 변인 간의 영향력 크기를 측정하는 데 그치고 있을 뿐만 아니라 조절 변인의 역할과 개입 여부에 관한 연구는 매우 간헐적으로 수행됐다. 이에 본 연구는 선행연구를 바탕으로 여가시간은 행복에 영향을 주며 이러한 영향 관계에 있어서 여가시간과 운동시간의 수준에 따라 다르게 나타날 것이라는 가설을 설정하였다. 따라서 본 연구의 목적은 청소년의 여가시간과 행복의 관계에서 운동시간의 조절 효과를 검증하는 것이다.

이 연구는 여가시간이 많을수록 행복에 긍정적인 영향을 주는가와 이러한 영향 관계가 운동시간에 따라 달라질 것이라는 가설을 검증함으로써 청소년들이 주체적으로 활용하는 여가시간의 활용 양태에 대한 심도있는 이해를 가져올 것으로 예상된다. 또한, 청소년의 바람직한 여가선용과 삶의 방향을 제시하는데 요구되는 시간의 중요성에 대해 보다 높은 설득력을 제공할 것이다. 따라서 본 연구는 지나친 입시 위주의 학업풍토와 청소년기의 불안한 자아 인식이 만연한 현대 사회에서 여가시간과 운동시간이 행

복을 향상시키는데 기여할 수 있는 시사점을 제공하고자 한다. 연구의 모형은 <그림 1>과 같다.

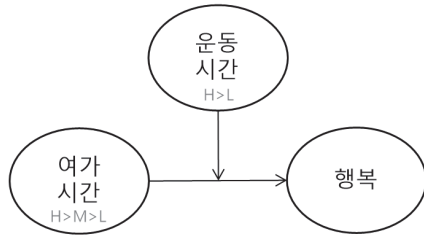


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

한국아동·청소년패널조사 2018(Korean Children and Youth Panel Survey 2018; 이하 KCYPS 2018)의 표본은 2018년 기준 전국의 초등학교 4학년, 중학교 1학년 재학생을 모집단으로 하여 다단 층화집락표집 방식으로 추출되었으며, 2018년 패널구축 및 제1차 조사를 완료한 패널(원패널) 총 5,197명 중에서 중학교 1학년 코호트 2,590명을 본 연구대상으로 설정하였다. 구체적인 연구대상의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

성별은 남학생이 1,405명(54.2%), 여학생이 1,185명(45.8%)으로 나타났으며, 걱정수준의 참여자 성비를 유지하였다. 건강상태는 ‘건강한 편이다’가 1,413명(54.6%), ‘매우 건강하다’ 968명(37.4%), ‘건강하지 못한 편이다’ 196명(7.6%), ‘전혀 건강하지 않다’ 13명(0.5%) 순으로 나타났으며 전반적으로 건강상태가 양호한 것으로 나타났다. 부모님과 대화시간은 하루 평균 ‘30분-1시간’이 724명(28.0%)으로 가장 높은 비율을 보였으며, ‘1-2시간’이 679명(26.2%), ‘30분 미만’이 426명(16.4%), ‘2-3시간’이 388명(15.0%), ‘3시간 이상’이 356명(13.7%), ‘전혀 안 함’이 17

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성

변인	구분	N	%
성별	남학생	1,405	54.2
	여학생	1,185	45.8
건강상태	전혀 건강하지 않다	13	0.5
	건강하지 못한 편이다	196	7.6
	건강한 편이다	1,413	54.6
	매우 건강하다	968	37.4
부모님 대화시간 (하루평균)	전혀 안 함	17	0.7
	30분 미만	426	16.4
	30분-1시간	724	28.0
	1-2시간	679	26.2
	2-3시간	388	15.0
학원·과외 시간 (하루평균)	3시간 이상	356	13.7
	전혀 안함	445	17.2
	1시간 미만	151	5.8
	1-2시간	550	21.2
성적수준	2-3시간	794	30.7
	3-4시간	390	15.1
	4시간 이상	260	10.0
	매우 못함	52	2.0
성적수준	못함	308	11.9
	보통	952	36.8
	잘함	868	33.5
	매우 잘함	291	11.2
	잘 모르겠음	119	4.6
계		2,590	100

명(0.7%) 순으로 나타났다. 학원·과외 시간은 하루 평균 ‘2-3시간’이 794명(30.7%)으로 가장 높은 비율을 보였으며, ‘1-2시간’이 550명(21.2%), ‘전혀 안 함’이 445명(17.2%), ‘3-4시간’이 390명(15.1%), ‘4시간 이상’이 260명(10.0%), ‘1시간 미만’이 151명(5.8%) 순으로 나타났다. 지난 학기 전 과목 성적 수준은 ‘보통’이 952명(36.8%)으로 가장 높은 비율을 보였으며, ‘잘함’이 868명(33.5%), ‘못함’이 308명(11.9%), ‘매우 잘함’이 291명(11.2%), ‘모르겠음’이 119명(4.6%), ‘매우 못함’이 52명(2.0%) 순으로 나타났다.

2. 변수선정

본 연구에서는 KCYPS 2018 자료 가운데 본 연구에 필요한 변수(여가시간, 운동시간, 행복감)만 따로 추출하여 분석에 활용하였다.

구체적으로 여가시간은 평일과 주말을 구분하

여 각각 독서시간, 운동 및 신체활동 시간, 스마트폰을 가지고 노는 시간, 컴퓨터를 가지고 노는 시간, TV를 시청하며 노는 시간, 친구들과 노는 시간 등 총 12문항이다. ‘전혀 안 함’ 1점부터 ‘4시간 이상’ 7점까지, 폐쇄형 7점 척도로 구성되었다. 운동시간(지난 일주일간 땀이 날 정도로 운동한 시간은 몇 시간 정도입니까?)은 단일문항으로, ‘없다’ 1점부터 ‘4시간 이상’ 5점까지 폐쇄형 5점 척도로 구성되었다. 행복감(예: 전반적으로 나는 행복하다, 다른 사람과 비교했을 때 나는 행복하다)은 4문항이며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 4점까지 폐쇄형 4점 척도로 구성되었다.

KCYPS 2018 자료는 전문가 회의를 통해 내용 타당도를 확보하였고, 조사원이 직접 가구에 방문하여 태블릿 PC를 활용하며 개별 대면 면접으로 조사를 진행함으로써 신뢰성을 제고시켰다. 추가적인 요인분석 및 신뢰도 분석 절차는 생략하였다.

3. 자료처리방법

본 연구의 자료처리를 위해 SPSS 24.0, AMOS 24.0 프로그램을 활용하였다. 연구 대상자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였다. 분석에 활용된 모든(여가시간, 운동시간, 행복감) 변인은 각각 합한 값과 평균값으로 분석을 실시하였다. 가설을 규명하기 위하여 상관관계 분석, 위계적 회귀분석, K-평균 군집 분석, t-검정을 실시하였다. 가설검증을 위한 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 설정하였다.

III. 결과

1. 기술통계 분석

여가시간, 운동시간, 행복감의 기술통계 분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다.

표 2. 변인들의 기술통계분석

변인	N	최소값	최대값	평균	표준편차
여가시간		14	84	39.63	8.50
운동시간	2,590	1	5	3.03	1.45
행복감		4	16	12.87	1.93

2. 변인 간의 상관관계 분석

각 요인별 척도에 대해 서로 간의 상관성과 다중공선성을 확인하기 위해 Pearson의 상관관계 분석을 실시하였다. 분석결과, .046~.295로 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 유의수준($p<.05\sim.01$) 내에서 정적(+) 상관을 보이는 것으로 나타났다. 또한, 상관계수 값이 .8 이상의 높은 상관을 보이지 않아 다중공선성(multicollinearity)에 이상이 없는 것으로 확인하였다(표 3).

표 3. 변인 간의 상관관계

	1	2	3
1. 여가시간	1		
2. 운동시간	.295**	1	
3. 행복감	.046*	.152**	1

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

3. 조절 효과 분석

여가시간이 행복감에 미치는 영향에서 운동시간의 조절 효과를 검증하기 위하여 3단계에 걸쳐 위계적 회귀분석을 실시하였다.

이때 회귀방정식에 투입된 모든 변수는 평균 중심화(mean centering) 과정을 거쳤으며, 이는 두 변수의 곱으로 구성된 상호작용 항을 회귀식에 포함 시켰을 경우 발생할 수 있는 다중공선성(multicollinearity) 문제를 해결하려는 방법으로 Cronbach(1987)가 제시한 방법에 따라 회귀방정식에 들어가는 모든 변수의 평균값이 0이 되도록 중심화시키고, 중심화시킨 두 변수를 곱하여 상호작용 항을 생성하였다. 이와 같은 방법을 통한 조절 회귀분석의 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 여가시간이 행복감에 미치는 영향에서 운동시간의 조절 효과 검증

모형	Model 1			Model			Model		
	b	β	VIF	b	β	VIF	b	β	VIF
constant	12.865			12.865			12.841		
여가시간	.011	.046*	1.000	.000	.002	1.095	-.001	-.005	1.123
운동시간				.202	.152***	1.095	.204	.153***	1.096
여가시간×운동시간							.006	.041*	1.026
Adjusted R ²		.002			.022			.024	
$\Delta F(p\text{-value})$		5.583(p<.05)			55.715(p<.001)			4.326(p<.05)	

DURBIN-Watson = 1.930, * p <.05, *** p <.001

1단계 모형검증의 결과에서, 여가시간($\beta = .046, p < .05$)이 행복감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, F 변화량=5.583($p < .05$), 0.2%의 설명력을 가지고 있었다.

2단계 모형검증에서는 운동시간을 추가로 투입하여 분석한 결과, 운동시간($\beta = .152, p < .001$)이 행복감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 1단계 모형으로부터의 F 변화량=55.715($p < .001$), 2.2%의 설명력을 가지고 있었다.

마지막 모형검증에서는 조절 효과 검증을 위해 상호작용 항(여가시간×운동시간)을 투입하여 분석을 실시하였다. 분석결과, 운동시간($\beta = .153, p < .001$)이 행복감에 긍정적 영향을 미치며, 상호작용 항($\beta = .041, p < .05$)이 유의미한 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나 운동시간의 조절 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한, 2단계 모형으로부터의 F 변화량=4.326($p < .05$), 2.4%의 설명력을 가지고 있었다.

여가시간과 행복감 간에 운동시간의 조절 효과가 유의하다는 것은 회귀계수가 운동시간에 따라 유의한 차이가 있다는 의미이다. 이에 상호작용 효과를 보다 명료하고 구체적으로 확인하기 위해 여가시간의 수준을 구분하여 운동시간에 따른 행복감의 차이를 분석하였다. 먼저

표 5. 여가시간 군집 분석

변인	수준			F
	상	중	하	
여가시간	53.72	42.34	32.11	4,985.144***
n	390	1,080	1,120	

*** p <.001

표 6. 운동시간 군집 분석

변인	수준		F
	상	하	
운동시간	4.61	2.00	7,769.772***
n	1,025	1,565	

*** p <.001

여가시간 수준과 운동시간 수준을 분류하기 위하여 K-평균 군집 분석을 실시한 결과는 <표 5, 6>과 같다.

분석결과 여가시간의 수준은 상($M=53.72$), 중($M=42.34$), 하($M=32.11$)로 분류되었으며, 집단 간 유의한 차이($F=4,985.114, p < .001$)가 있는 것으로 나타났다. 또한, 운동시간은 상($M=4.61$), 하($M=2.00$)로 분류되었으며, 집단 간 유의한 차이($F=7,769.772, p < .001$)가 있는 것으로 나타났다.

분류된 여가시간 수준별 집단에서 운동시간에 따른 행복감의 차이를 검증하기 위해 t -검정을 실시한 결과는 <표 7, 그림 2>와 같다.

여가시간별 운동시간 수준에 따른 행복감의 차이는 모든 집단에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동시간이 많은 집단이 적은 집단보다 행복감이 높은 것으로 나타났다.

표 7. 여가시간별 운동시간에 따른 행복감의 차이

집단	종속변인	독립변인	n	M ± SD	t
여가시간 (상)	행복감	운동시간(상)	245	13.41 ± 2.07	-3.681***
		운동시간(하)	145	12.64 ± 1.95	
여가시간 (중)	행복감	운동시간(상)	457	13.07 ± 2.00	-3.677***
		운동시간(하)	623	12.62 ± 1.91	
여가시간 (하)	행복감	운동시간(상)	323	13.09 ± 1.82	-3.062**
		운동시간(하)	797	12.71 ± 1.84	

** p <.01, *** p <.001

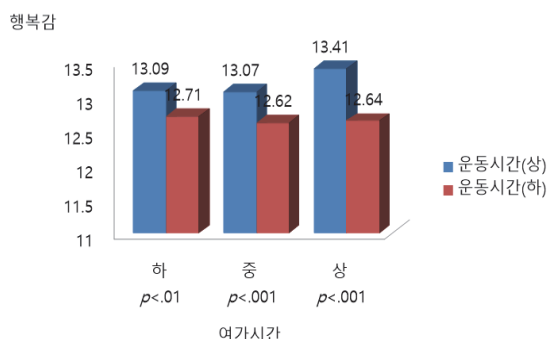


그림 2. 여가시간별 운동시간에 따른 행복감의 차이

구체적으로 여가시간(상) 그룹에서 운동시간에 따른 행복감은 통계적으로 유의한 차이 ($t=-3.681, p<.001$)가 있는 것으로 나타났으며, 운동시간이 많은 집단($M=13.41$)이 적은 집단($M=12.64$)보다 행복감이 높은 것으로 나타났다.

또한, 여가시간(중) 그룹에서 운동시간에 따른 행복감은 통계적으로 유의한 차이($t=-3.677, p<.001$)가 있는 것으로 나타났으며, 운동시간이 많은 집단($M=13.07$)이 적은 집단($M=12.62$)보다 행복감이 높은 것으로 나타났다.

마찬가지로 여가시간(하) 그룹에서 운동시간에 따른 행복감은 통계적으로 유의한 차이 ($t=-3.062, p<.01$)가 있는 것으로 나타났으며, 운동시간이 많은 집단($M=13.09$)이 적은 집단($M=12.71$)보다 행복감이 높은 것으로 나타났다.

결과적으로 여가시간이 행복감에 미치는 영향에서 운동시간은 조절 효과가 있는 것으로 나타났으며, 특히 여가시간이 많은(상) 집단에서 많은 운동시간은 행복감에 더 강한 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다.

IV. 논의

본 연구는 청소년의 여가시간과 행복의 관계에서 운동시간의 조절 효과를 분석하였으며, 연구결과를 토대로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 청소년의 여가시간은 행복에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여가활동에 참여하는 강도가 높을수록 행복에 긍정적인 영향은 미친다는 선행연구(박영신, 김의철, 한기혜, 박선영, 2012; 현정혁, 홍준희, 이현영, 2010)의 결과와 일맥상통하는 바이다.

여가시간의 확보는 물리적인 시간에 대한 개념과 심리적인 여유를 부여하고 부담감을 감소시키며 행복에 영향을 미치는 매우 중요한 요인이다(이유진, 황선환, 2019). 하지만 확보된 여가시간의 양으로만 청소년의 행복을 결정짓기에는 무리가 따를 수 있기에 유전적 요소, 환경적 요소, 그리고 의도적인 요소와 같은 외생변수의 통제가 적용되지 않았다는 점을 고려하여 해석의 오류를 줄이고자 한다.

행복을 추구하는 것은 모든 인간에게 보편적인 성향이라 할 수 있으나 행복에 대한 개념이나 영향요인은 개인이 살아가는 문화적 환경의 특수성에 따라 다를 수 있다(Suh & Oishi, 2004). 청소년들이 가진 또래 지향적인 특성을 고려해 본다면, 또래 간의 공통적인 여가활동 시간 역시 수렴될 개연성이 크지만, 일반적으로 이들의 여가활동은 부모의 지지 혹은 지원(Graham, Wall, Larson, & Neumark-Sztainer, 2014) 등의 여러 요인의 영향에서 자유로울 수 없는 것이 사실이다. 게다가, 각자의 활동 시간 역시 항상 일치하리라 가정하기에는 어려움이 따른다.

하지만, 여가활동은 삶의 가치와 욕구를 충족시킬 기회를 제공할 뿐만 아니라, 또래 집단과의 원만한 시간을 공유하는 등 여가의 중요성이 포착되고 있다. 즉, 주어진 여가 시간을 통해 자신의 흥미와 재능에 부합하는 여가활동을 탐색하고 그 기술을 증진시키는 과정에서 아동·청소년기가 중요한 시기라는 점은 의심의 여지가 없는 중론이다(유비, 2017). 그럼에도 불구하고 차승은(2012)의 선행연구에서는 여가활동의 구성 및 조합에서의 균형문제가 간과되고 있음을 지적하였다.

예를 들어, ‘공부하지 않는다’라는 의미의 ‘휴

식'과 적극적인 활동으로서의 '여가선용'은 엄연히 다르며, 우리나라 청소년들이 주말에 충분한 '휴식' 시간을 누릴 수는 있으나, 정작 적극적 의미의 여가 선용 및 문화생활의 추구에는 다다르지 못할 수도 있다(김영철, 2018). 팔목할 점은, 청소년 여가생활의 질에 대한 고려 없이 자유학기제 혹은 자유시간의 증가에만 초점을 맞춘 정책으로 인해 늘어난 자유시간에 입시를 위한 고액과외나 주말 기숙학원이 성행하는 등의 또 다른 문제로 나타날 수 있음(박민정, 2012)에 그 심각성에 대한 고려가 필요하다.

즉, 자신이 선택한 여가활동과 행동에 대한 선택적인 생각이 미숙한 청소년들에게 여가선용의 본질을 찾게 하는 노력이 무엇보다 중요하다. 이유진과 황선환(2019)의 연구에 따르면, 단순히 평일 여가시간을 확보하는 것보다 그 여가시간에 어떻게(예, 실제 활동에 투자하는 비용 등) 참여하는지가 행복에 영향을 미친다고 하였다. 즉, 행복에 영향을 미치는 것은 '여가시간이 얼마나 많이 있는가'라기 보다는 '그 여가시간을 어떻게 보내는가?' 혹은, '그 여가시간에 운동을 얼마나 많이 하는가'가 중요하다는 것을 본 연구를 통해서 확인할 수 있었다.

둘째, 여가시간과 행복의 영향 관계에서 운동시간은 조절 효과가 있는 것으로 나타났다. 다양한 여가활동 중에서 자발적으로 선택한 운동(지난 일주일간 땀이 날 정도로 운동한 시간은 몇 시간 정도입니까?)의 경험은 개인의 심리적인 요구에 관한 만족을 향상시키고, 신체적 건강, 정신적 건강, 나아가 개인적 성장에도 영향을 미칠 수 있다는 선행연구(Baldwin & Tinsley, 1986)의 결과를 지지한다.

다만, 운동시간을 '지난 일주일간 땀이 날 정도로 운동한 시간'으로 측정된 부분에 있어 독립변인에 포함된 '운동 및 신체활동 시간'과 다소 중복되는 경향이 있을 수 있다. 또한, 스포츠 참여시간이나 3 MET(Metabolic Equivalent Task)의 중·고강도 신체활동은 행복감에 정적인

영향을 미친다는 선행연구(차승은, 2017)와 비교해 보았을 때, 참신성을 제한하는 요소로 간주될 수 있다.

그러나 본 연구에서는 공통된 여가시간을 구분하여 시간을 할당하는 것 외에 자발적 의지에 의해 스스로 운동에 참여하는 것은 큰 차이가 있다고 판단하였다. 즉, 지각된 자유(perceived freedom)와 내적 동기(intrinsic motivation)가 풍부한 여가 경험이 청소년 여가의 질적 차원을 향상 시키고 건강한 가치체계를 형성하는 데에 도움이 될 수 있음을 본 연구에서 확인할 수 있었다.

또한, 본 연구에서는 여가시간 동안 수행되는 스포츠 활동 혹은 신체활동에 대해 고찰해 왔던 선행연구들의 제한점을 엄두에 두고, 상호작용 효과를 보다 구체적으로 확인하기 위해 Follow-up test를 실시하였다. 구체적으로, 여가시간의 수준을 구분하여 운동시간의 강도에 따른 행복의 차이를 분석하였다. 그 결과 여가시간이 많은(상) 집단 내에서 운동시간이 많은 집단이 행복에 더 강한 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다(그림 2 참조).

즉, 운동시간이 높은 집단은 여가시간과 행복의 관계에서 항상성(homeostasis)을 보인다는 것을 확인할 수 있었다. 예컨대, 여가시간 동안 수행되는 신체활동 중에서 실제 땀이 날 정도로 운동을 한 시간이 많다는 것은 개인이 자유의지를 통해 강한 몰입을 경험했을 가능성이 크다고 볼 수 있다. 다시 말해, 자율성의 충족은 청소년들의 여가 경험에 대한 양과 질을 신장시킬 가능성이 크다. 따라서 구조적인 여가시간의 확보는 물론, 운동에 대한 중요성을 정립함으로써 자신의 삶에 대해 진지하게 고민해 볼 필요가 있다.

현정혁 등(2010)의 연구에 따르면, 스포츠 참여 강도에 따른 행복의 차이를 검정한 결과 스포츠 활동 참여 강도(시간)가 높을수록 행복의 하위 요인인 경제력, 자기만족, 대인관계 능력, 잠재력, 가족관계 요인이 높아지는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과에서도 알 수 있듯이, 청소년

년들에게 운동이 얼마나 중요한지가 재확인되었으며, 적극적인 여가활동을 장려하는 것 노력뿐만 아니라, 운동을 할 수 있는 환경과 인식 개선을 위한 여가 교육이 요구되는 바이다.

V. 결론

본 연구에서는 건강한 삶에 도움이 되는 이른바 청소년들의 여가시간이 행복에 어떠한 영향을 미치는지를 분석하고, 직접적인 운동시간은 어떠한 조절 효과가 있는지 확인해 보았다. 연구목적 달성을 위해 'KCYPs 2018' 원자료를 활용하여 분석을 시행하였다. 앞서 기술한 연구결과와 논의를 바탕으로 다음과 같은 결론을 도출하였다.

청소년의 여가시간은 행복에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 여가시간과 행복의 관계에서 운동시간은 조절 효과가 있는 것으로 나타났다. 특히 여가시간이 많은(상) 집단에서 많은 운동시간은 행복에 더 강한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 청소년들의 행복에 영향을 미치는 것은 '여가시간이 얼마나 많이 있는가'이기 보다는 '그 여가시간에 운동을 얼마나 많이 하는가'라는 요인이 매우 중요함을 확인할 수 있었다.

서두에도 언급하였듯이, 절대적으로 풍부한 여가시간의 양이 청소년들의 성공과 행복에 오롯이 긍정적인 영향을 미친다고 단언할 수 없다. 따라서 청소년의 바람직한 여가선용과 삶의 방향을 제시하는 데에는 여가의 본질과 더불어 가용된 시간을 어떻게 활용할 것인가에 대한 여가 교육의 필요성이 제기된다. 뿐만 아니라 지나친 입시 위주의 학업풍토에 대한 경각심을 고취시켜, 행복한 미래사회를 위한 제도 개선이 요구된다. 즉, 행복한 청소년이 미래 대한민국 행복지수의 주요한 잣대임을 알고, 청소년 행복감 증진을 위한 다양한 학제적, 정책적 노력이 지속적으로 이루어질 필요가 있다.

한편, 청소년 여가활동의 구성과 시간의 조합에 대한 균형문제를 해결할 수 있는 후속연구의 필요성이 요구되는 바이다. 또한, 청소년의 자아 발달에 영향을 주는 외생변인들에 대한 심도 있는 고찰이 필요하다. 특히, 절대적 여가시간이라는 하나의 변인이 아닌, 각기 다른 여가시간을 다수의 독립변인으로 설정하고 다집단 구조방정식을 활용한 연구를 통해 보다 구체적이며 명확한 연구결과를 이끌어 여가활동의 질적인 측면을 고려할 필요가 있다. 뿐만 아니라, 공분산 분석 혹은 다변량 공분산 분석을 시행하여 통제변인의 역할을 시사할 수 있는 노력이 요구된다.

참고문헌

- 권이중(1997). 청소년 수련활동 활성화를 위한 여건 조성 방안: 시간확보와 동기부여를 중심으로. *청소년학연구*, 4(1), 87-105.
- 김영철(2018). 월화수목금금금, 우리의 아이들은 행복한가?: 사교육(및 여가시간)과 학생 만족도 간의 통계적 상관성 추정. *경제학연구*, 66(2), 45-86.
- 김은미, 최명구 (2007). 청소년의 여가활동과 행복과의 관계. *아동교육*, 16(1), 155-171.
- 김재운 (2003). 청소년의 레저 스포츠 참가와 스트레스 및 학교생활적응의 관계. *한국사회체육학회지*, 20(1), 633-644.
- 남은영, 이재열, 김민혜(2012). 행복감, 사회자본, 여가. *한국사회학*, 46(5), 1-33.
- 문화체육관광부(2018). 2018년도 국민생활체육 참여 실태조사.
- 박민정(2012). *청소년의 여가활동유형에 따른 사회적 관계와 주관적 행복감의 관계*. 미간행 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 박민정, 윤소영(2013). 청소년의 여가활동유형, 사회적 관계, 주관적 행복감의 관계연구. *한국가족자원경영학회지*, 17(1), 125-138.

- 박영신, 김의철, 한기혜, 박선영(2012). 청소년이 지각한 행복의 수준과 요인: 가정, 학교 여가 생활을 중심으로. *청소년학연구*, 19(9), 149-188.
- 배상률, 김형주, 성은모 (2013). *청소년 매체 이용 실태 조사*. 서울: 여성가족부.
- 사회발전연구소(2016). 2016 *어린이·청소년 행복지수 국제 비교 연구 조사보고서*.
- 유비(2017). *청소년 여가활동의 시간가용성이 몰입에 미치는 영향 연구*. 미간행 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 이강재, 조성희, 김의경, 황선환(2017). 대한민국 국민의 여가행태와 행복지수와의 관계. *한국여가레크리에이션학회 추계학술세미나*.
- 이명우, 홍윤미, 윤기웅(2016). 여가 활동이 국민 행복에 미치는 영향: 여가만족의 매개효과를 중심으로. *문화정책논총*, 30(2), 264-287.
- 이미은, 안권순(2010). 주5일 수업제가 청소년 여가 활동에 미치는 영향. *청소년학연구*, 17(12), 309-341.
- 이유진, 황선환(2019). 청소년의 여가참여와 삶의 역량에 따른 삶의 질 결정요인. *한국융합과 학회지*, 8(3), 57-74.
- 이정림, 김길숙, 송신영, 이예진, 김진미, 김신경 (2015). *한국아동패널 2015*. 서울: 육아정책연구소.
- 이철원(2005). *현대여가학*. 서울: 대한미디어.
- 지명원, 조태영(2012). 청소년의 여가활동이 여가만족, 자아존중감 삶의 질에 미치는 영향. *관광학연구*, 36(6), 145-165.
- 차승은(2012). 기혼 취업자의 주말여가 패턴: 2009 생활시간자료를 중심으로. *여가학연구*, 9(3), 61-90.
- 차승은(2017). 여가시간, 얼마나 움직이십니까?: 여가시간에 이루어지는 성인의 신체활동 수준 분석. *여가학연구*, 15(1), 1-24.
- 한국청소년정책연구원(2018). 2018 *한국아동·청소년패널조사*.
- 현정혁, 홍준희, 이현영(2010). 청소년이 스포츠 활동 참여 정도에 따른 신체적 자기개념 및 행복요인 분석. *한국체육학회지*, 49(6), 161-171.
- Baldwin, K. S., & Tinsley, H. E. (1988). An investigation of the validity of Tinsley and Tinsley's (1986) theory of leisure experience. *Journal of Counseling Psychology*, 35(3), 263-267.
- Cronbach, L.(1987). Statistical tests for moderator variables: Flaws in analysis recently proposed. *Psychological Bulletin*, 102(3), 414-417.
- Graham, D. J., Wall, M. M., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D.(2014). Multicontextual Correlates of Adolescent Leisure-Time Physical Activity. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 46(6), 605-616.
- Kraaykamp, G., Gils, W., & Lippe, T. (2009). Working status and leisure: An analysis of the trade-off between solitary and social time. *Time and Society*, 18(2), 264-283.
- Lee, M. (2003). Korean adolescents "examination hell" and their use of free time. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2003(99), 9-22.
- Sacker, A., & Cable, N. (2006). Do Adolescent Leisure-Time Physical Activities Foster Health and Well-Being in Adulthood? Evidence from Two British Birth Cohorts. *European Journal of Public Health*, 16, 331-335.
- Scott, D., & Willits, F. K.(1998). Adolescent and Adult Leisure Patterns: A Reassessment. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 319-330.
- Senécal, C., Vallerand, R. J., & Guay, F.(2001).

Antecedents and Outcomes of Work-Family Conflict: Toward a Motivational Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 176-186.

Suh, E. M., & Oishi, S. (2004). Culture and subjective well-being: Introduction to special issue. *Journal of Happiness Studies*, 5, 219-222.