

## 여가제약과 여가참가의 관계에 대한 종합적 분석

김의재<sup>1</sup>·강현욱<sup>2</sup>

<sup>1</sup>단국대학교 강사·<sup>2</sup>단국대학교 교수

### A Comprehensive Analysis on the Relationship between Leisure Constraint and Leisure Participation

Kim, Eui-Jae<sup>1</sup>·Kang, Hyun-Wook<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Dankook University

#### Abstract

This study was attempted to comprehensively analyze relationship between leisure constraint and leisure participation through meta-analysis. 16 individual studies on relationship between leisure constraint and leisure participation were collected and analysed with coefficient of correlation effect size. To analyze the data, CMA(Comprehensive Meta-Analysis) software program was used. The main findings are as follows: First, the overall average effect size between leisure constraint and leisure participation was -.018. Second, Average effect size between leisure constraint and sub-factor leisure participation, participation frequency was observed to be higher than the others. Third, Average effect size between leisure constraint and leisure participation in participant characteristics, working people were observed to be higher than non-working people. Finally, the limitation of this study and future research orientation were discussed.

**Key words:** Leisure, Leisure Constraint, Leisure Participation, Comprehensive Analysis

주요어: 여가, 여가제약, 여가참가, 종합적 분석

Address reprint requests to: Kang, Hyun-Wook

Dankook University, 119, Dandaero, Dongnam-gu, Cheonan-si, Chungcheongnam-do, Korea

E-mail: leon5989@hanmail.net

Received: August, 2, 2020 Revised: September, 3, 2020 Accepted: September, 17, 2020

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라 국민들의 여가 시간은 꾸준히 증가하는 추세에 있다. 국민의 여가 활동 실태를 조사한 최근의 자료(문화체육관광부, 2019)에 의하면 2019년 우리나라 국민들의 하루 평균 여가 시간은 평일 3.5시간, 휴일 5.4시간으로 2018년 대비 평일 0.2시간, 휴일 0.1시간 증가한 것으로 추정되고 있으며, 실제 여가 시간과 희망 여가 시간의 격차도 2008년을 기점으로 지속적으로 줄어들고 있는 것으로 나타나고 있다. 이와 같은 여가 시간의 증가는 한국 사회에서 여가 활동에 대한 관심이 더욱 높아질 가능성을 보여준다.

여가 활동은 다양한 측면에서 중요한 의미를 지닌다. 건강한 여가 활동 참가는 지적 기능을 향상시키고(Schooler & Mulatu, 2001), 인터넷 중독 수준을 감소시킨다(Lin, Lin, & Wu, 2009). 또한 Arrieta와 Russell(2008)은 여가 활동 참가와 낮은 사망률간의 관련성을 보고하였으며, Corgnet, Hernan-Gonzalez와 Schniter(2015)는 직장 내 업무 환경에서 여가 활동을 허용한 집단과 제한한 집단 간의 업무 생산성에 차이가 있음을 밝혔다. 그리고 활동적 여가 활동은 신체적 건강 및 정신적 건강 수준에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Iwasaki, Zuzanek, & Mannell, 2001).

이처럼 여가 활동에 대한 다양한 효과성이 보고되면서 학계에서는 여가 활동 참가에 영향을 미치는 변인을 파악하는데 관심을 가져왔다. 관련 연구들을 살펴보면, 여가동기, 여가계약, 여가만족 및 여가계약협상 변인 등을 대상으로 여가 활동 참가에 미치는 영향력을 검증하였다(고보숙, 최병길, 2016; 고성규, 김미영, 이충기, 2019; 김경식, 2009; 류재숙, 이혁진,

2012; 손승범, 김보람, 2014; 주형철, 신종화, 2013; 최성범, 2009; Alexandris, Tsozbazoudis, & Grouios, 2002; Crawford, Jackson, & Godbey, 1991; Loucks-Atkinson & Mannell, 2007). 그 중에서도 여가계약은 여가 활동 참가의 주요 결정 요인 중 하나이다. 여가계약은 개인의 여가 활동 참가를 제한하는 유무형의 방해 요인으로서, 개인에게 평가되는 내적 심리상태 및 외적 환경으로 정의된다(Crawford & Godbey, 1987).

그동안 여가계약과 여가참가의 관련성에 대한 연구는 여가계약이 여가참가를 제한한다는 가정에서 시작하였다. 이러한 사실은 여러 선행 연구(Kocak, 2017; Lee & Scott, 2009; White, 2008)를 통해 확인된 바 있다. 그러나 다른 한편으로는 여가계약이 여가참가와 유의미한 관련성이 없거나, 오히려 여가참가 수준의 증가와 관련이 있다는 결과도 보고되고 있다(Hubbard & Mannell, 2001; Kay & Jackson, 1991; Shaw, Bonen, & McCabe, 1991).

국내 연구들 또한 여가계약과 여가참가의 관계에 대하여 다소 상이한 결과를 보고하고 있다(기침침, 2017; 김종호, 조옥연, 조성, 황선환, 2011; 성현수, 2010; 진은희, 2010; 한혜원, 2011; 황인남, 2000). 예컨대, 두 변인 간의 부적 관계와 정적 관계가 혼재되어 나타나고 있고, 통계적으로 유의미한 결과와 유의미하지 않은 결과가 관찰되고 있다. 이러한 개별 연구들의 비일관적인 연구 결과들은 두 변인 간의 관계를 종합적으로 살펴볼 필요성을 시사한다. 그러나 아직까지 여가계약과 여가참가의 관련성에 관한 연구들을 체계적으로 통합하여, 두 변인 간의 관계를 종합적으로 설명하고자 시도한 연구는 발견되지 않는다.

이에 본 연구에서는 두 변인 간의 관계를 종합적으로 설명하고자 메타분석을 실시하고자

한다. 메타분석은 서로 다른 결과를 보고하는 개별 연구들로부터 종합적인 결론을 도출해 줄 뿐만 아니라(Borenstein, Hedges, Higgins & Rothstein, 2009), 변수들 간의 방향에 대한 결론과 관계의 크기를 결정하여 근거에 기반한 의사결정(evidence-based decision making)을 가능하게 해준다(신인수, 박은영, 2011). 따라서 메타분석을 통해 여가제약과 여가참가의 관계에 대한 방향과 크기를 추정하고, 개별 연구들의 서로 다른 연구 결과에 대한 원인을 탐색하고자 한다.

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 여가제약과 여가참가의 관계에 대한 상관관계수 효과 크기는 어떠한가?

둘째, 여가제약과 여가참가 하위요인의 상관관계수 효과 크기는 어떠한가?

셋째, 연구 대상자 특성에 따른 여가제약과 여가참가의 상관관계수 효과 크기는 어떠한가?

## II. 연구방법

### 1. 자료 수집 및 선정

여가제약과 여가참가의 관계를 메타분석하기 위해 지난 20년간(2000~2019년) 국내에서 출간한 학위 논문과 학술지 논문을 대상으로 문헌을 수집하였다. 자료 수집은 학술연구정보서비스(RISS), 누리미디어(DBpia), 한국학술정보(KISS), 한국연구재단(KCI) 온라인 DB를 활용하였다. 주요 검색어로는 여가제약, 여가참가 등이었다. 온라인 DB를 통해 총 3389편의 연구물이 검색되었으며, 다음의 기준을 충족하는 연구물을 분석 대상으로 한정하였다.

첫째, 여가제약과 여가참가(기간, 빈도, 시간)의 관계를 검증하고, 둘째, 두 변인 간의 상관관계 분석 결과를 제시한 연구를 선정하였다. 따라서 여가제약과 여가참가의 관계를 검증하지 않은 연구, 두 변인간의 관계를 검증하였으나, 상관관계 분석 결과를 제시하지 않은 연구 등은 메타분석대상 선정과정에서 제외하였다. 한편, 학위 논문과 학술지 논문이 동일한 데이터로 수행된 중복 게재 연구의 경우는 학술지 게재 논문을 제외하고 학위 논문을 분석대상으로 포함하였다. 구체적인 자료 수집 및 선정 과정은 <그림 1>과 같으며, 최종 메타분석 대상으로 선정된 문헌의 특성은 <표 1>과 같다.

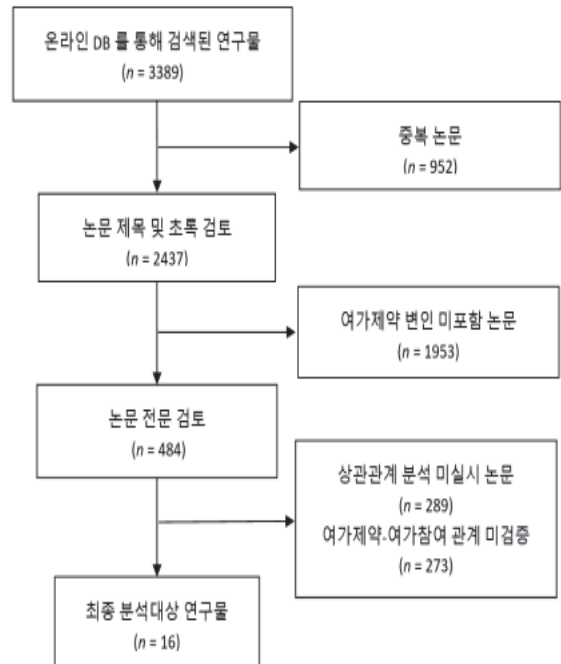


그림 1. 자료 수집 및 선정 과정

## 2. 자료 입력

표 1. 분석대상 논문 특성

저자(연도)	출판유형	표본크기	여가제약 요인	여가참가 요인
기침첨(2017)	학위	297	사회적 제약, 개인적 제약, 환경적 제약	빈도, 시간
배성문(2012)	학위	294	대인적, 시설환경, 개인내적, 시간적, 경제정신적 제약	기간, 빈도, 시간
박민수(2009)	학위	452	대인적 제약, 내적 제약, 구조적 제약	빈도, 시간
하란희(2010)	학위	139	여가제약	기간, 빈도, 시간
최성훈 외(2005)	학술	333	시간적, 결과 기대적, 투자적, 환경적, 실천적 제약	기간, 빈도
한혜원(2011)	학술	382	개인적 제약, 사회적 제약, 시간적 제약, 비용적 제약	기간, 빈도, 시간
한혜원(2010)	학술	367	개인적 제약, 사회적 제약, 시간적 제약, 비용적 제약	기간, 빈도, 시간
진은희(2010)	학위	718	주변의식적 제약, 신체적 제약, 시간적 제약, 대인적 제약	기간, 빈도, 시간
김경식(2009)	학술	298	개인내적 제약, 대인적 제약, 구조적 제약	빈도
정혜미(2013)	학위	300	내적 제약, 대인적 제약, 구조적 제약	기간, 빈도, 시간
최성범(2009)	학술	323	여가제약	여가참여
최성범 외(2012)	학술	371	여가제약	여가참여
황인남(2000)	학술	2924	의사결정, 의사소통, 시설 및 환경, 경제적, 시간적, 신체적 제약	여가참여
김종호 외(2011)	학술	194	내재적 제약, 대인적 제약, 구조적 제약	기간, 빈도, 시간
성현수(2010)	학위	463	내재적 제약, 대인적 제약, 구조적 제약	기간, 빈도, 시간
김창섭(2004)	학술	367	의사결정, 의사소통, 시설 및 환경, 경제적, 시간적, 신체적 제약	여가참여

최종 분석대상으로 선정된 16편의 논문을 대상으로 여가제약과 여가참가의 전체 효과 크기, 여가제약과 여가참가 하위요인의 효과 크기, 연구 대상자 특성에 따른 여가제약과 여가참가의 효과 크기를 분석하기 위해 코딩 작업을 실시하였다. 코딩 작업은 여가레크리에이션 박사 1인과 메타분석 연구 수행 경험자 1인의 의견을 반영하여 실시하였으며, 서로 간의 이견이 있을 경우 지속적인 논의를 통해 코딩 항목을 수정·보완하였다. 한편 1차(예비) 코딩은 주저자가 실행하였고, 최종 분석대상 문헌을 대상으로 재코딩(1차)을 실시하였다. 이후, 1차 코딩 자료와 비교하여 불일치하는 항목이 있는지 검토하고 수정하는 과정을 거쳤다. 최종 코딩 항목은 저자, 출판연도, 출판유형, 표본 크기, 연구 대상자 특성, 상관관계 분석 결과, 여가제약 하위 요인, 여가참가 하위 요인 등으로 구성하였다.

## 3. 자료 분석

자료 분석을 위해 우선 코딩 항목을 MS EXCEL 프로그램에 입력하였으며, 메타분석을 위한 분석 도구는 Comprehensive Meta-Analysis 프로그램을 활용하였다. 자료 분석 절차는 동질성 검증을, 여가제약과 여가참가의 전체 효과 크기 분석, 여가제약과 여가참가 하위요인의 효과 크기 분석, 연구 대상자 특성에 따른 여가제약과 여가참가의 효과 크기 분석, 출판편향(publication bias) 검증의 분석 과정을 거쳤다. 동질성 검증은 분석대상 연구물에서 추출된 효과 크기들이 같은 모집단에서 추출된 것으로 볼 수 있는가를 확인하는 것이다(황성동, 2014). 동질성 검증을 위한 방법으로  $Q$  통계치를 사용하였다. 한편  $Q$  통계치는 분석대상 연구물의 모집단 효과 크기가 동일하다는 귀무가설만을 검증하고 연구 수에 영향을 받기 때문에 총 분산에 대한 실제분산 비율을 나타내는

$I^2$  통계치를 추가적으로 산출하였다(황성동, 2014). 일반적으로  $Q$  통계치에 대한 유의확률이 .10보다 작고,  $I^2$  통계치가 50% 이상인 경우 효과 크기의 이질성은 상당한 것으로 판단한다(Higgins & Green, 2011). 효과 크기를 계산하기 위해 상관계수 효과 크기 계산 공식을 활용하였으며, 표준화 과정을 위해 Fisher's Z 척도로 변환하여 사용하였다(Borenstein, Hedges, Higgins, & Rothstein, 2009). 효과 크기에 대한 해석은 Cohen(1988)의 제시한 기준을 따라 .1 이하이면 작은 크기, .3 정도면 중간 크기, .5 이상이면 큰 크기로 해석하였다. 출판 편향은 깔때기 도표(Funnel plot) 및 추정치 가감법(Trim and fill)을 통해 분석대상 연구물의 편향성을 확인하였다. 먼저 Funnel plot를 통해 시각적으로 편향의 정도를 확인하였으며, 추가로 Trim and fill 방법을 이용하여 비대칭을 교정하였다.

### Ⅲ. 결과

#### 1. 여가제약과 여가참가의 전체 효과 크기

여가제약과 여가참가간의 전체 효과 크기를 분석한 결과는 <표 2>와 같다. 먼저 동질성(homogeneity) 검정 결과를 살펴보면, 총 분산에 대한 연구 간 실제 분산의 비율인  $I^2$  값이 96.019로 높게 나타나고,  $Q$  값이 376.761로 집단 간 평균 효과 크기가 유의수준 .01에서 유의한 차이를 보여 분석대상 연구물에서 추출된 효과 크기는 서로 이질적인 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 무선 효과 모형(random-effects model)을 사용하여 전체 효과 크기를 산출하였다. 그 결과, 무선 효과 모형으로 추정된 여가제약과 여가참가 간의 상

관계수 전체 효과 크기는 -.116로 나타났으며, 95% 신뢰구간에서 유의미한 것으로 나타났다. 메타분석대상 연구물의 요약 통계량을 나타낸 forest plot을 <그림 2>에 제시하였다.

#### 2. 여가제약과 여가참가 하위요인의 효과 크기

여가제약과 여가참가 하위요인 간의 효과 크기를 분석한 결과는 <표 2>와 같다. 본 연구에서는 여가참가 하위요인을 참가 기간, 참가 빈도, 참가 시간으로 구분하여 효과 크기를 분석하였다. 그 결과, 여가참가 하위요인별 효과 크기는 참가 기간 -.038, 빈도 -.059, 시간 -.039로 나타났다. 참가 빈도의 효과 크기는 95% 신뢰구간에서 유의미한 것으로 나타났으며, 참가 기간 및 시간의 효과 크기는 95% 신뢰구간에서 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

표 2. 여가참가 하위요인별 효과 크기

구분	<i>k</i>	<i>ES</i>	-95% <i>CI</i>	+95% <i>CI</i>
기간	32	-.038	-.082	.005
빈도	41	-.059	-.098	-.021
시간	33	-.039	-.081	.004

*k*: 효과 크기 수, *ES*: 효과 크기, *CI*: 신뢰도 구간

#### 3. 연구 대상자 특성에 따른 여가제약과 여가참가의 관계

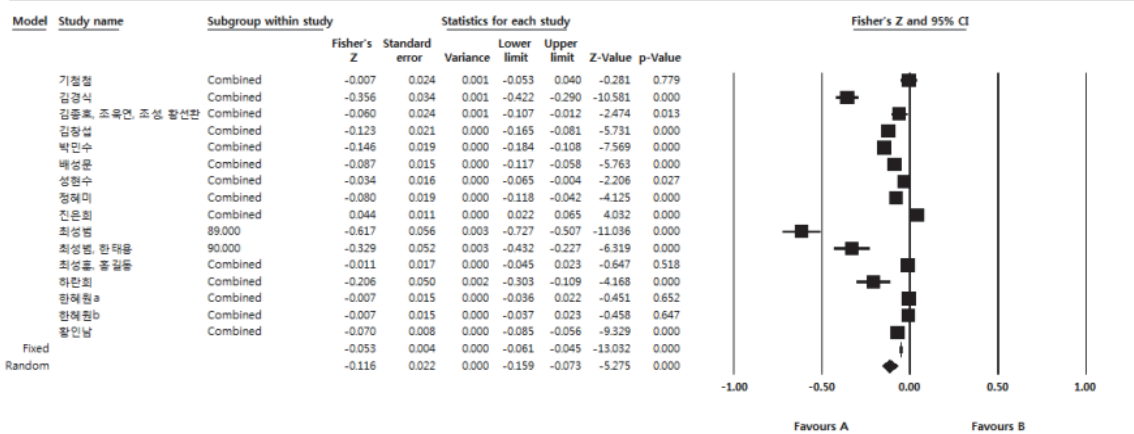
연구 대상자 특성에 따른 여가제약과 여가참가의 효과 크기를 분석한 결과는 <표 4>와 같다. 본 연구에서는 연구 대상자 특성을 직장인과 비직장인으로 구분하여 효과 크기를 분석하였다. 그 결과, 연구 대상자 특성에 따른 효과 크기는 직장인 -.098, 비직장인 -.042로 나타났으며, 각 효과 크기가 95% 신뢰구간에서 유의미한 것으로 나타났다.

표 3. 전체 효과 크기 분석

Model	n	ES	-95% CI	+95% CI	Heterogeneity			
					Q	df	p	I <sup>2</sup>
고정효과모형	16	-.053	-.061	-.045	376.761	15	.000	96.019
무선효과모형	16	-.116	-.159	-.073				

n: 연구 수, ES: 효과 크기, CI: 신뢰도 구간

## Meta Analysis



### Meta Analysis

그림 2. 각 연구의 효과 크기와 평균 효과 크기(forest plot)

표 4. 연구 대상자 특성에 따른 효과 크기

구분	k	ES	-95% CI	+95% CI
비직장인	64	-.042	-.067	-.017
직장인	21	-.098	-.142	-.054

k: 효과 크기 수, ES: 효과 크기, CI: 신뢰도 구간

### 3. 출판편향 검증

본 연구의 분석 결과에 따른 타당성 확보를 위해 출판편향 검증을 실시하였다. 출판편향 검증 방법으로는 깔때기 도표(funnel plot) 및 추정치 가감법(trim and fill)을 통해 확인하였다. 우선 x축을 효과 크기(fisher's Z) y축을 표준오차(standard error)로 설정한 깔때기 도

표를 통해 전반적인 분포를 살펴본 결과, <그림 3>에서 볼 수 있듯이 효과 크기의 평균을 중심으로 비교적 좌우대칭을 이루고 있는 것을 확인하였다. 이후, 추정치 가감법으로 출판편향 검증을 실시한 결과, <표 5>에서 볼 수 있듯이 0개의 연구가 보정 값으로 나타났다. 따라서 본 연구의 분석대상 연구들은 출판편향의 가능성이 크지 않은 것으로 볼 수 있다.

표 5. 추정치 가감법(trim and fill)

	Studies Trimmed	ES	95% CI
연구물 관찰 값	-	-.116	-.159~-0.073
연구물 보정 값	0	-.116	-.159~-0.073

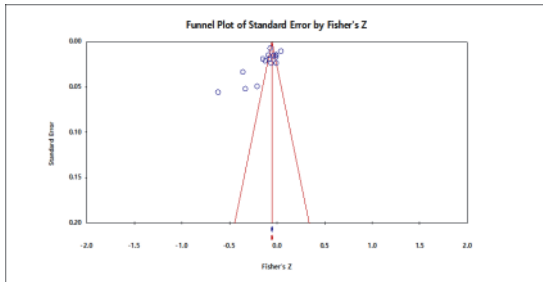


그림 3. 깔때기 도표(funnel plot)

#### IV. 논의 및 결론

본 연구는 여가제약과 여가참가의 관계에 대한 종합적인 결론을 도출하기 위해 국내에서 출판된 연구논문을 대상으로 메타분석을 실시하였다. 이를 통해 여가제약이 여가참가에 미치는 영향력을 효과 크기로 산출하였다. 본 연구의 주요 결과를 중심으로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, 여가제약과 여가참가의 관계에 대한 효과 크기를 무선 효과 모형으로 분석한 결과, 두 변인 간의 부적 관계가 나타났다. 이는 개인의 여가활동에 대한 제약이 증가하게 될 때 여가활동의 참가가 감소하게 됨을 의미하는 것으로서, 이러한 결과는 여가제약이 여가참가에 부정적인 영향을 미친다는 선행 연구들(김경식, 2009; 최성범, 2009; Alexandris, Tsorbazoudis, & Grouios, 2002; Kocak, 2017; Lee & Scott, 2009; White, 2008)을 뒷받침하는 것이다. 다시 말해 여가제약이 커지면 개인의 여가활동 참가 정도가 감소하게 된다는 것인데, 이는 여가활동을 참가하는 과정에서 개인이 경험하는 여가제약 요인을 대처할 수 있도록 하는 개입이 중요하게 고려되어야 함을 시사한다. 그동안 여가제약과 여가참가의 관계를 관찰한 선행 연구에서는 대체로 부적 관계가 보고되었지만, 일부 연구에서는

정적 관계도 보고되고 있어 두 변인 간의 관계가 혼재되어 나타났다. 이러한 측면에서 본 연구는 메타분석을 통하여 여가제약과 여가참가의 부적 관계에 대한 실증적 근거를 마련하였다는 점에서 의의가 있다.

한편, 여가제약과 여가참가에 대한 효과 크기가 작은 크기로 나타났다는 점은 주목할 만한 결과이다. 즉 여가제약 요인만으로 여가참가를 전적으로 설명할 수 없다는 가능성을 보여준다. 이와 같은 결과는 여가제약 요인이 여가활동 참가에 직접적인 영향을 미치지 않는다는 선행 연구(Hubbard & Mannell, 2001; Kay & Jackson, 1991) 결과와 맥을 같이 한다. 이는 여가활동 참가 요인에 보다 강한 영향을 미치는 요인에 대한 후속 연구의 필요성을 강하게 시사한다. 그러나 두 변인 간의 효과 크기가 통계적으로 유의미한 것을 고려해 볼 때 연구 결과에 대한 해석상의 주의가 필요하다.

둘째, 여가참가 하위 요인을 참가 기간, 빈도, 시간으로 구분하여 여가제약 간의 효과 크기를 분석한 결과, 하위 요인별 효과 크기가 비슷한 수준으로 나타났다. 이는 여가제약과 여가참가의 관련성에 대한 개별 연구들의 일관적이지 않은 결과들이 여가참가 하위 요인에 의해서는 설명되지 않음을 의미한다. 그러나 여가참가 하위 요인 간의 효과 크기가 큰 차이를 보이지 않았지만 참가 빈도 요인에서 상대적으로 크게 나타난 것은 여가제약 요인과 낮은 여가참가 빈도수와 보다 밀접한 관계가 있음을 시사한다. 또한 여가제약과 여가참가 하위 요인 간의 효과 크기 방향은 모두 부적적인 것으로 나타났는데, 이를 통해 여가제약과 여가참가의 부적 관계를 다시 한 번 확인할 수 있었다.

셋째, 연구 대상자 특성을 직장인과 비직장인으로 구분하여 효과 크기를 분석한 결과, 비직장인보다 직장인의 효과 크기가 높게 나

타났다. 이는 여가제약과 여가참가의 관련성에 대한 개별 연구들의 비일관적인 결과들이 연구 대상자 특성에 의해서 설명될 수 있음을 의미하며, 규칙적으로 직장 생활을 하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 여가제약과 여가참가의 더 높은 관련성이 있음을 보여준다. 이와 같은 결과가 나타난 것은 직장인의 경우 여가활동에 참가할 수 있는 시간적 여유가 상대적으로 부족하기 때문에 여가참가 수준에 보다 큰 영향을 미쳤을 것으로 판단된다. 따라서 직장인의 여가제약 요인을 감소시키기 위한 개입이 중요하게 고려되어야 할 것이다.

종합하면, 본 연구는 지금까지 국내에서 여가제약과 여가참가의 관계를 관찰한 개별 연구들을 통합하여 두 변인에 대한 종합적 결론을 도출했다는 데 그 학문적 의의가 있다. 비교적 소표본으로 수행된 연구들을 통합함으로써 두 변인 간의 관계를 보다 객관적으로 추정하였으며, 본 메타분석을 통해 두 변인 간의 관계성이 실증적으로 입증되었다.

마지막으로, 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 비교적 적은 수의 연구물을 대상으로 메타분석을 실시하였다는 한계를 지닌다. 개별 연구에서 표본 수(n)가 적은 경우, 표집오차(sampling error)가 발생할 수 있는데 이는 메타분석 표본 수(연구 수)가 적은 경우에도 동일하다. 따라서 메타분석에서도 충분한 연구물을 포함하여 분석을 실시하였을 때, 보다 정확하고 신뢰로운 추정치를 얻을 수 있다. 이러한 점을 고려해 볼 때 앞으로 여가제약과 여가참가의 관계를 검증하는 연구들이 지속적으로 이루어져 하며, 이러한 연구물이 충분히 축적되었을 때 두 변인 간의 관계에 대한 추가적인 메타분석이 이루어질 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 여가제약과 여가참가의 관계에 대한 종합적인 결론을 도출하였으나, 이

는 두 변인 간의 관계에 대한 설명만이 가능하다. 그러나 여가활동 참가에 영향을 미치는 요인은 단일 요인만으로 설명될 수 없다. 따라서 여가참가와 관련된 다양한 요인에 대한 후속 메타분석 연구가 필요할 것이다. 이를 통해 여가활동 참가에 영향을 미치는 요인에 대한 상대적 영향력을 파악할 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 고보숙, 최병길(2016). 예비노년층의 여가제약 협상모델 연구. *관광레저연구*, 28(2), 159-178.
- 고성규, 김미영, 이충기(2019). 승마체험자의 여가제약이 제약-협상과 행동의도에 미치는 영향 연구. *호텔관광연구*, 21(4), 31-44.
- 기침침(2017). *결혼이주여성의 여가동기, 여가 제약 및 여가참여에 관한 연구*. 미간행 석사학위논문, 순천향대학교 대학원.
- 김경식(2009). 사회체육 참가자의 여가제약 극복 과정 구조모형 분석. *한국스포츠사회학회지*, 22(1), 61-76.
- 김종호, 조옥연, 조성, 황선환(2011). 1중국인 유학생의 여가제약, 여가제약 협상 및 여가참가의 관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 11(8), 428-437.
- 김창섭(2004). 직장인의 여가제약이 여가스포츠 참가 및 생활만족도에 미치는 영향. *한국스포츠리서치*, 15(4), 1093-1106.
- 류재숙, 이혁진(2012). 대학생의 여가활동 참가동기와 여가제약이 여가활동 지속성에 미치는 영향. *관광레저연구*, 24(8), 291-305.
- 문화체육관광부(2019). 2019 국민여가활동조사.
- 박민수(2009). *고등학생의 여가스포츠 활동 참여도에 따른 여가제약과 여가만족도*



- 의 관계. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 배성문(2012). 경찰공무원의 여가참여 형태 및 제약요인과 생활만족의 관계. 미간행 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 성현수(2010). 중년여성의 여가스포츠 참가, 여가제약, 여가제약협상 및 여가만족의 관계. 미간행 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 손승범, 김보람(2014). 동계스포츠 참가자의 여가제약, 여가제약협상 및 참가의도 간의 관계모형 검증. *한국체육학회지*, 53(2), 395-406.
- 신인수, 박은영(2011). 특수교육 및 관련 분야의 메타분석 논문에 대한 고찰. *지체중복건강장애연구*, 54(4), 157-176.
- 정혜미(2013). 생활무용 참여정도에 따른 여가제약 및 여가만족도의 관계 연구 -전라북도 중년여성을 중심으로-. 미간행 석사학위논문, 우석대학교 교육대학원.
- 주형철, 신종화(2013). 중국계 다문화가정의 여가제약에 따른 여가동기, 만족 및 지속의도에 관한 연구. *한국웰니스학회지*, 8(1), 17-32.
- 진은희(2010). 레저스포츠 참가자의 여가제약과 극복노력 및 참가정도의 관계. 미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 최성범(2009). 여가스포츠 참가자의 협상효능감, 여가동기, 여가제약, 여가협상 및 여가참여의 구조적 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 33(4), 145-156.
- 최성범, 한태용(2012). 여가제약, 여가제약협상전략, 여가관여도와 여가참가의 관계. *한국체육과학회지*, 21(2), 175-187.
- 최성훈, 홍길동(2005). 대학생들의 여가스포츠 제약요인 분석. *한국스포츠리서치*, 16(4), 187-194.
- 하란희(2010). 노인의 여가참여 형태 및 제약의 여가만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한남대학교 행정복지대학원.
- 한혜원(2010). 대학생의 여가참여와 여가동기, 여가제약 및 생활만족의 관계. *한국체육과학회지*, 19(3), 273-284.
- 한혜원(2011). 대학생의 여가제약과 여가제약협상이 여가참여에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 20(1), 259-271.
- 황성동(2014). 알기 쉬운 메타분석의 이해. 서울: 학지사.
- 황인남(2000). 여고생의 여가제약 지각, 자아정체감과 여가스포츠 참가 간의 인과 분석. *한국체육학회지*, 39(2), 831-844.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34, 233-252.
- Arrieta, A., & Russell, L. B. (2008). Effects of leisure and non-leisure physical activity on mortality in US adults over two decades. *Annals of Epidemiology*, 18(12), 889-895.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to Meta-Analysis*. UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd. ed.)*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Corgnet, B., Hernán-González, R., & Schniter, E. (2015). Why real leisure really matters: Incentive effects on real effort in the laboratory. *Experimental Economics*, 18(2), 284-301.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. A. (1991). Hierarchical model of

- leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309–320.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119–127.
- Higgins, J. P. T., & Green, S. (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions*. A John Wiley & Sons, Ltd.
- Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23, 145–163.
- Iwasaki, Y., Zuzanek, J., & Mannell, R. C. (2001). The effects of physically active leisure on stress–health relationships. *Canadian Journal of Public Health*, 92(3), 214–218.
- Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 301–313.
- Kocak, F. (2017). The relationship between leisure constraints, constraint negotiation strategies and facilitators with recreational sport activity participation of college students. *College Student Journal*, 51(4), 491–497.
- Lee, S., & Scott, D. (2009). The process of celebrity fan's constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 137–156.
- Lin, C. H., Lin, S. L., & Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*, 44(176), 993–1004.
- Loucks–Atkinson, A., & Mannell, R. C. (2007). Role of self–efficacy in the constraints negotiation process: The case of individuals with fibromyalgia syndrome. *Leisure Sciences*, 29, 19–36.
- Schooler, C., & Mulatu, M. S. (2001). The reciprocal effects of leisure time activities and intellectual functioning in older people: A longitudinal analysis. *Psychology and Aging*, 16(3), 466.
- Shaw, S. M., Bonen, A., & McCabe, J. F. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 286–300.
- White, D. D. (2008). A structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. *Leisure Sciences*, 30(4), 342–359.