

중년의 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향: 사회적 자본의 조절효과를 중심으로

김태중¹ · 박상현² · 정지명³

¹연세대학교 강사 · ²한국방송통신대학교 조교수 · ³한국스포츠정책과학원 책임연구위원

The Effect of Leisure Competence on the Quality of Life in the Middle Age: Focusing on Moderating Effect of Social Capital

Kim, Taejung¹ · Park, Sanghyun² · Jung, Ji-Myung³

¹Yonsei University · ²Korea National Open University · ³Korea Institute of Sport Science

Abstract

The purpose of this study aimed to analyze the effect of leisure competence on the quality of life and moderating effect of social capital between leisure competence and the quality of life. For this, total 241 questionnaire were used after removing 9 questionnaire which have insufficient answers. Frequency analysis, reliability analysis, correlation analysis and multiple regression analysis were performed by Stata 14.0. The result of this study is as followed. First, leisure competence of the middle-age influence the quality of life positively. Second, only bonding social capital had moderating effect between leisure competence and the quality of life. Based on these results, leisure competence of the middle age have influence on the quality of life positively and the effect would be increased when they have bonding social capital. Namely, leisure participation based on bonding social capital which can give psychological comfort contribute on high level of quality of life.

Key words : leisure competence, quality of life, social capital, middle age

주요어 : 여가유능감, 삶의 질, 사회적 자본, 중년

Address reprint requests to : Jung, Ji-Myung

E-mail: myung811@kspo.or.kr

Received: October, 29, 2021 Revised: December, 02, 2021 Accepted: December, 16, 2021

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

고령화 사회로 접어든 우리 사회에서 행복하고 건강한 노후는 시대의 중요한 화두임이 틀림없다. 이에 성공적 노화와 밀접한 관련이 있는 신체적, 정신적 건강을 위한 다양한 여가활동이 장려되고 있으며, 노년기를 앞둔 중년기의 삶의 질 향상은 행복한 노년기를 위한 필수적인 요소로 인식되고 있다(이정화, 김경혜, 김정덕, 2014). 성공적 노화란 노년기에 신체적, 심리적, 사회적 측면에서 안녕의 수준에 도달한 것으로 노년기를 살아가는 동안 다양한 변화에 적응하는 능력을 갖추어 삶의 만족감과 의미를 찾아가는 과정으로 이해되고 있다(Cosco, Prina, Perales, Stephan, & Brayne, 2014; 양외금, 정민자, 2021, 이경란, 2019).

우리나라 인구를 생애주기별 5구간으로 나누어 보면, 영유아기(0-6세), 학령기(7-18세), 성년기(19-39세), 중년기(40~64세), 노년기(65세 이상)으로 구분할 수 있다(국민건강보험공단, 2019). 이 중 중년기는 노년기를 준비하는 과업으로 현재의 위치에서 자신의 삶을 되돌아보고 노년기의 삶을 계획하며, 준비해야 하는 인생의 전환점을 맞는 시기라고 할 수 있다(김신영, 김영은, 2021; 서우석, 2017; 성미현, 2020). 또한, 인생의 생애주기 중 노년기의 시기가 더욱 길어지고 있는 상황에서 성공적 노화가 최근 중년기의 주요한 관심사가 되고 있다(이석민, 2021).

중년기에는 사회적 책임감은 더욱 커지지만, 생물학적 능력은 지속해서 감퇴하는 변화가 일어난다. 또한, 가족 내에서의 구성원들과의 관계의 변화, 은퇴 시기와 맞물린 사회 속에서의 역할 변화가 발생하는 시기이기도 하다(이경은, 2012). 중년기 남성의 경우, 인생의 새로운 목표나 희망으로 부풀기보다는 남성호르몬의 감소와 건강의 약화, 과도한 업무와 책임감 등으로 심리적 두려움을 경험한다고 한다(박은선, 2012; 안진석,

2002). 중년기 여성의 경우, 폐경과 갱년기 증상으로 인해 신체적, 생리적 기능의 저하를 경험한다(심인옥, 2015). 그리고 노년기에 가깝게 접어든 중년기 여성의 경우 자신이나 배우자의 은퇴와 자녀의 결혼 혹은 독립으로 인해 심리적, 정서적 측면에서 허탈감과 좌절, 우울, 공허감 등을 경험한다고 알려져 있다(신희진, 김증임, 2019).

이와 같은 신체적, 사회적, 정서적 변화로 인해 우울감에 쉽게 노출되는 중년에게 사회관계망은 매우 중요하다(장새밀, 2015). 사회관계망은 사람들 사이에 존재하는 연계의 집합으로 다양한 배경 속에서 정서적, 물리적 도움을 받을 수 있는 사람이나 사람들끼리 형성하고 있는 모든 관계를 의미하는 것으로 특히, 사회관계망을 형성하는 데 중요한 역할을 하는 의사소통의 부재는 중년의 심리적 안녕을 해치는 주요요소로 작용한다(김성수, 2001; 김재희, 2021; 김현성, 이기영, 김강민, 이교창, 안준형, 황재건, 2019; 하태희, 2016; Mitchell, 1969). 이에 중년에게 있어 여가활동 참여는 원활한 사회관계망 형성에 도움을 주어 삶의 질에 긍정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 중년에게 여가활동참여가 더욱 강조되고 있다(전양진, 2019).

이를 지지하듯, Gottlieb(1983)은 여가활동 참여는 사회연결망 강화와 신뢰감 형성을 높이고 심리적 복지 수준을 높임을 제시하였다. 무엇보다 스포츠와 같은 활동적 여가활동은 신체적 건강뿐만 아니라 정신적, 사회적, 정서적 건강 등에 긍정적이 영향을 미치고, 뇌신경을 자극하여 행복감을 느끼게 돕는다(김우석, 2018; 김옥태, 이승희, 2011; 이재구, 2014). 또한, 스포츠와 같은 활동적 여가활동의 경우 습관을 필요로 하는 활동으로 단시간에 이루어지는 것이 아니기 때문에 중년기부터 여가활동에 참여하는 것이 중요하다(설수황, 최석환, 2021).

이러한 의미에서 중년의 여가스포츠 참여 증대를 높이는 것이 무엇보다 중요하며, 여가스포츠 참여를 통해 경험하게 되는 여가유능감(leisure

competence)은 매우 중요한 의미를 가질 수 있다. 여가유능감은 여가활동을 통해 참여자 개인이 발휘하게 되는 능력에 대한 믿음을 의미한다(Stephenson & Yorke, 2013). 특히, 최적의 각성과 자기결정을 통해 형성되는 여가유능감은 지속적인 여가스포츠 참여를 이끄는 필수 요소라고 할 수 있다(서동균, 2008). 또한, 지속적 여가참여와 적극적 여가활동을 강화하며 개인 능력의 지각 수준을 증가시키는 요소로 제시되었다(Ellis & Witt, 1994).

실제로, 여가유능감은 다음의 연구를 통해 생활 만족, 여가만족, 몰입경험, 삶의 질에 긍정적 영향력이 실증적으로 분석되었다. 예를 들어, 윤상문, 이진, 문태영(2003)은 생활체육참가자에 대한 연구에서 여가유능감이 생활 만족에 미치는 영향을 분석하였으며, 김송희(2008)은 여가활동 참여자들을 대상으로 여가유능감과 몰입경험, 여가만족의 관계를 확인하였다. 또한, 레저스포츠 참여자를 대상으로 한 최덕환, 김백운, 박래영(2010)의 연구에서는 여가인식과 여가유능감이 지속적 여가활동과 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 보고하였다.

이와 같은 선행연구를 고찰하여, 본 연구에서는 여가유능감을 통해 긍정적인 영향을 받게 되는 다양한 변수 중에서 중년의 삶의 질(Quality of life)에 초점을 맞추었다. 여가스포츠 참여를 통해 형성되는 여가유능감은 삶의 질을 높일 수 있는 중요한 요인으로 보고되고 있다(김옥태, 이승희, 2011). 삶의 질은 삶에 대한 만족 또는 불만족에 대한 개인의 주관적 판단으로(Dalkey & Rourke, 1973), 일상생활 속에서 얻게 되는 만족, 행복감, 긍정적 정서 등을 포함한 다차원적 개념으로 정의할 수 있다(Burckhardt, 1985; Dubos, 1976). 또한, 삶의 질과 가장 관련성이 높은 영역은 육체적 안녕과 안전, 여가활동, 사회적 역할, 대인관계, 개인적 발전과 성취 등으로 구성된다(Alexander & Willems, 1981; Johnson, McCauley & Copley, 1982). 즉, 삶의

질이 높다는 것은 긍정적인 감정으로 일상생활을 살아가는 것을 의미하고, 현재뿐 아니라 과거를 포함한 인생 전체에 대한 만족도로 평가할 수 있다(김난주, 권태희, 2009).

이러한 삶의 질에 관한 연구는 다양한 분야의 연구 주제로 활용되었으며, 특히, 여가활동 참여가 삶의 질의 향상을 설명하고 예측하는데 효과적인 변인으로 제시되고 있다(노은정, 고계성, 박은경, 2019; 사혜지, 이철원, 김민정, 2017; 조명희, 허준수, 2020). 세부적으로, 여가유능감과 삶의 질의 관계에 관하여 진행한 연구를 살펴보면, Diener(1995)는 여가활동 참여로 자신에 대한 만족감과 삶의 질이 향상되고, 여가유능감이 전반적인 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치고 있음으로 보고하였으며, 윤옥중, 하주영(2010)은 노인의 여가태도와 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향을 분석하기 위해 진행한 연구에서 여가유능감이 노인의 삶의 질의 가장 큰 영향요인임을 제시하였다. 더불어 여가스포츠 참여를 통해 나타나는 여가유능감과 삶의 질에 대한 관계는 기존의 선행연구에서 확인할 수 있다. 김영준(2015)은 여가 참여자들이 여가경험을 통해 삶의 질 향상을 추구하기 위해서는 여가를 경험하는 과정에서 반드시 여가유능감 확보가 필요함을 밝혔으며, 이동준, 황지현(2017)은 여가유능감은 개인의 안녕이나 생활의 만족감 및 행복 등의 삶의 질을 향상시키는데 꼭 필요한 변수임을 보고하였다.

한편, 여가참여와 더불어 사회적 관계에 기초한 사회적 자본(Social capital)은 삶의 질에 중요한 영향을 제공하고 있다(이기홍, 2005; Vemuri, Morgan Grove, Wilson & Burch Jr, 2011). Bourdieu(1986)에 의해 처음 제시된 사회적 자본은 집단에 속한 개인이 구성원 간 지속적인 네트워크를 유지하고, 제도화된 관계 내에서 집단의 구성원이 되어 획득되는 실제적 또는 잠재적 자원의 총합으로 정의된다(강효민, 박기동, 2008; 정재용, 최영래, 2010). 이러한

사회적 자본은 2가지 관점 즉, 국가발전과 지역 발전에 영향을 미치는 거시적 관점의 연구와 개인이나 집단이 형성하는 네트워크상에서 어떠한 사회적 자본이 형성되고, 어떠한 역할을 하는가에 대한 미시적 관점의 연구가 주로 이루어져 왔다(서병세, 김찬룡, 2010).

지금까지 보고된 사회적 자본과 삶의 질의 관계를 분석한 선행연구들을 살펴보면, 사회적 자본의 하위 요인들 즉 네트워크와 신뢰, 사회참여, 규범과 같은 요인들을 중심으로 삶의 질과의 인과관계를 살펴본 연구들이 주를 이룬다(김영범, 박준식, 2004; 신상식, 최수일, 2010; 이정규, 2009; Helliwell, 2006). 이러한 연구들은 축적된 사회적 자본의 정도와 삶의 질이 비례관계에 있으며, 개인이 연결된 네트워크의 양과 종류에 따라 삶의 질이 달라지는 결과를 보였다(김영범, 박준식, 2004; 박성복, 2003; 신상식, 최수일, 2010; Helliwell, 2006). 이상의 선행연구들을 고찰해 보았을 때, 대부분의 연구들은 사회적 자본과 삶의 질에 영향에 대한 인과관계를 설명하는데 기여하였다고 판단되지만, 사회적 자본과 삶의 질의 영향 관계를 밝히기 위해 사회적 자본의 다차원적 특성을 반영하지 못하고 있다는 한계점도 동시에 존재한다.

실제로, Putnam(1995)은 사회적 자본을 결속적 자본(bonding social capital)과 연결적 자본(bridging social capital)으로 구분하여 제시하였다(Tsuka & Yamamoto, 2010; Wellman, Haase, Witte & Hampton, 2001). 결속적 자본은 강한 연대를 가진 집단을 의미하는 것으로 혈연, 종교, 인종 등 개인의 자발적 선택 없이 자신이 소속된 집단에서 주로 자연스럽게 형성된다는 특성을 갖는다. 이와는 반대로, 연결적 자본은 약한 연대를 가지는 집단으로, 이질적인 배경의 개인들이 유사한 또는 공동의 목적을 중심으로 집단을 형성하는 특성을 갖는다.

이러한 사회적 자본의 두 가지 형태인 결속적 자본과 연결적 자본은 조직 내외의 다양한 결과변수

들(신뢰, 소속감, 유대감, 등)에 긍정적 영향과 부정적 영향을 동시에 영향을 미칠 수 있어, 특정 집단에 어떠한 형태의 사회적 자본이 긍정적 영향을 미치는가에 대해서 여전히 논쟁의 여지가 있다(심홍진, 이연경, 김지현, 김용찬, 2014). Coleman(1988)의 경우, 폐쇄성을 바탕으로 형성되는 강한 연대인 결속적 자본이 유대감의 형성이나, 구성원간 신뢰의 형성에 더욱 효과적이라고 설명하는 반면, Burt(2001)는 약한 연대인 연결적 자본이 가지는 개방적 특성이 더욱 중요하다고 주장한다. 결속적 자본의 경우 집단 내 구성원들 사이에서는 사회적 자본의 효과가 극대화되지만, 외부인에 대한 배타성으로 인해 외부집단 혹은 새로운 구성원을 충원하는 데 어려움을 겪는다. 연결적 자본은 타 집단과의 교류와 충원이 활발하게 일어나는 장점이 있으나 구성원 간 결속이 강력하지 못하므로 내부구성원의 이탈이나 의사결정의 효과성이 떨어지는 단점이 있다. 이러한 차이로 인해 한 개인이 축적한 사회적 자본의 유형이 무엇인가에 따라 삶의 질에 미치는 영향은 상이할 것으로 예측되며 본 연구에서 주목한 여가활동에 참여하는 중년의 경우, 사회적 자본의 특성에 따른 차별적 영향력을 분석하는 것은 학문적, 실증적 의의가 있을 것이다.

따라서 본 연구의 목적은 중년의 여가활동 참여자들을 대상으로 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향과 이 관계에서 사회적 자본의 조절효과를 검증하는 것이다. 이에 앞서 언급된 이론적 근거를 토대로 하여 <그림 1>과 같은 연구모형을 수립하였으며, 세부가설은 다음과 같다.

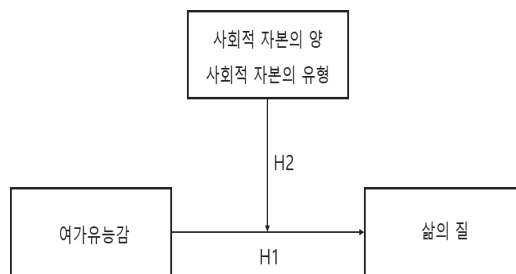


그림 1. 연구모형

가설 1. 여가활동에 참여하는 중년의 여가유능감은 삶의 질에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 여가활동에 참여하는 중년의 사회적 자본은 여가유능감과 삶의 질의 관계에서 조절변수의 역할을 할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구를 수행하기 위해 연구대상을 중년으로 설정하였으며, 표본추출을 위해 설문조사 전문 업체에 의뢰하여 서울시와 경기도에 거주하는 중년 250명의 설문 응답 결과를 확보하였다. 설문조사는 2020년 8월부터 9월까지 약 2개월 동안 무작위 표집을 기초로 이루어졌다. 이후, 불성실한 응답이 포함된 9명의 응답 결과를 삭제하고, 최종적으로 241명의 중년이 응답한 자료를 최종 분석 자료로 사용하였다. 최종 분석에 포함된 자료의 인구통계학적 특성은 다음의 <표 1>과 같다.

표 1. 표본의 인구통계학적 특성

		n	%
성별	남성	139	57.7
	여성	102	42.3
나이	40세~49세	15	6.2
	50세~59세	107	44.4
	60세~64세	119	49.4
교육수준	초등학교 졸업	1	0.4
	중학교 졸업	11	4.6
	고등학교 졸업	63	26.1
	대학교 졸업	147	61.0
결혼여부	대학원 졸업	19	7.9
	기혼	212	88.0
	미혼	29	29

2. 변수

먼저, 여가유능감은 Witt & Ellis(1982)의 연구에서 개발된 LDB(The Leisure Diagnostic

Battery)를 활용한 국내 연구 중 김갑수(2000) 및 김송희(2007)에서 사용된 총 9개의 문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 구체적인 문항은 ‘나는 내가 하는 거의 모든 여가활동을 잘한다’, ‘나는 새로운 활동을 빠르게 배운다’, ‘나는 즐겁게 참여할 여가활동을 많이 알고 있다.’ 등으로 구성되었다. 다음으로, 사회적 자본은 Iwase, Suzuki, Fujiwara, Takao, Doi & Kawachi(2012) 및 Kim, Lim Park(2015)의 연구에서 사용된 측정 도구를 번역 및 수정하여 사용하였다. 본 연구를 위해 참고한 Kim, Lim Park(2015)의 연구에서는 사회적 자본을 인적 네트워크의 유사성과 이질성에 기초한 방법으로 구체적인 측정 방법은 다음과 같다.

사회적 자본의 양(amount of social capital)은 설문지를 통해 명시된 7개의 다양한 모임(동창 모임, 종교 활동 모임, 문화행사 모임, 스포츠 모임, 정치 및 시민 활동 모임, 자원봉사활동, 단순 이웃 모임) 중에서 현재 자신이 참여하고 있는 선택하게 하여 그 모임의 수를 합산하는 방식으로 측정되었다(Kim, Lim & Park, 2015). 다음으로, 사회적 자본의 유형(type of social capital)은 앞서 제시된 7개의 모임 중에서 자신이 참여하는 모임에 한정해 그 모임의 구성원들이 자신과 나이, 직업, 사회적 수준, 삶의 방식과 같은 사회적 배경 대한 유사성 여부를 판단하게 하였다(ex. 선택하신 모임의 구성원들은 당신과 나이, 직업, 사회적 수준, 삶의 방식 등이 유사한가요?). 이후, 자신이 참여하는 모임의 수 대비 자신과 나이, 직업, 사회적 수준, 삶의 방식과 같은 사회적 배경이 유사하다고 응답한 집단의 비율을 계산하였다. Kim, Lim & Park(2015)의 연구에서는 이를 연속형 변수로 처리하여 분석에 활용하였으나 본 연구에서는 연구 결과의 직관적 이해를 위해 범주형 변수로 사용하였다. 즉, 참여 모임의 수 대비 유사한 사회적 배경을 가진 모임의 비율이 0.5가 넘는 사람들은 ‘결속적 자본 집단’으로 정의하였으며,

0.5 이하인 사람들은 ‘연결적 자본 집단’으로 정의하였다. 예를 들어, 자신이 참여하는 4개의 모임 중 3개의 모임에서 구성원들이 자신과 비슷한 나이, 직업, 사회적 수준, 삶의 방식 등이 유사한 경우, 사회적 자본의 유형을 판단하기 위한 값은 0.75 이므로, 최종적으로 결속적 자본 집단으로 분류하였다.

끝으로, 삶의 질은 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도개발 연구(민성길, 이창일, 김광일, 서신영, 김동기, 2000)에서 활용된 문항을 사용한 박종석(2015)에서 사용된 6개의 문항 중, 5문항을 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 활용하였다. 세부적인 문항은 ‘나는 일상생활에서 안전하다고 느낀다.’, ‘나는 건강에 좋은 주거환경에서 살고 있다.’ 등으로 구성되었다.

본 연구에서 사용된 변수의 신뢰도는 사회적 자본의 양, 사회적 자본의 유형을 제외한 여가 유능감과 삶의 질에 대해서 수행되었다. 각각의 신뢰도는 Cronbach’s alpha 계수가 .943와 .936으로 나타나 측정변인의 내적 일관성(internal consistency)이 확보되었다.

3. 타당도와 신뢰도

본 연구에서 활용한 여가유능감, 사회적 자본 및 삶의 질은 모두 단일요인으로 측정되는 척도를 사용하였다. 이에 탐색적 요인분석을 통한

통계적 타당도 검정은 생략하였으며, 설문지 배포 전, 체육학 전공 교수 2인과 박사과정 1인에게 의뢰하여 설문내용의 타당성에 대한 내용 타당도(content validity) 검정을 받았다.

4. 자료처리

본 연구에서는 응답자의 일반적인 특성을 파악하기 위한 빈도분석 및 측정 도구에 대한 신뢰도 분석을 수행하였다. 또한, 본 연구에서 사용된 변수 간 관계를 파악하기 위한 상관관계분석 및 설정된 두 가설을 통계적으로 검정하기 위해 다중회귀분석(multiple regression)을 실시하였다. 이상의 분석절차는 stata 14.0을 통해 수행되었으며, 모든 통계적 유의수준은 $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

Ⅲ. 결과

1. 상관관계 분석

본 연구에서 사용된 8개의 변수에 대한 평균, 표준편차 및 상관관계 분석결과는 다음의 <표 2>과 같다. 분석결과, 모든 변수 간 상관계수가 다중공선성(multi-collinearity)의 일반적인 기준인 0.8을 초과하지 않아 본 연구에서 다중공선성의

표 2. 상관관계 분석

	1	2	3	4	5	6	7	8
성별	1							
나이	-.120	1						
교육수준	-.191*	-.011	1					
결혼여부	.051	.015	-.075	1				
사회적 자본의 양	.055	.042	-.077	.021	1			
사회적 자본의 유형	-.003	.120	-.003	-.093	.160*	1		
여가유능감	-.207**	.013	.444***	-.244***	-.183*	-.066	1	
삶의 질	-.075	.035	.331***	-.178**	-.040	-.058	.556***	1
M	1.423	61.232	3.713	1.120	3.655	.315	3.355	3.133
SD	.495	6.692	.692	.326	1.851	.465	.827	1.009

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

위협은 존재하지 않는 것으로 판단할 수 있다.

2. 가설검정

중년의 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향 관계에서 사회적 자본(사회적 자본의 양, 사회적 자본의 유형)의 조절 효과를 다음의 모형을 통해 분석하였다. <표 3>, <표 4>의 model 1은 통제변수(성별, 나이, 교육수준, 결혼상태)와 독립변수인 여가유능감을 포함한 모형이며, model 2, model 4는 통제변수, 여가유능감 및 각 조절

변수(사회적 자본의 양, 사회적 자본의 유형)을 추가한 모형이며, model 3, model 5는 최종적으로 상호작용항(여가유능감 × 사회적 자본의 양, 여가유능감 × 사회적 자본의 유형)이 포함된 모형이다. 모형에 포함된 변수 중에서, 성별(참조그룹: 남성), 교육수준(참조그룹: 초등학교 졸업), 결혼상태(참조그룹: 기혼), 사회적 자본의 유형(참조그룹: 연결적 사회자본)은 더미 변수로 변환하여 사용되었다.

모든 모형에서 여가유능감은 삶의 질에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

표 3. 가설검정(1)

	Model 1		Model 2		Model 3	
	b	beta	b	beta	b	beta
성별(여성)	.157	.077	.153	.075	.152	.075
나이	.007	.049	.007	.046	.007	.046
교육수준(중학교)	.088	.018	.117	.024	.120	.024
교육수준(고등학교)	.249	.108	.302	.132	.306	.133
교육수준(대학교)	.576	.279	.622	.305	.624	.302
교육수준(대학원)	.395	.105	.427	.114	.431	.115
결혼여부(미혼)	-.215	-.069	-.207	-.067	-.206	-.066
여가유능감	.607***	.498	.623***	.511	.611***	.501
사회적 자본의 양			.033	.061	.023	.043
여가유능감*사회적 자본의 양					.003	.019
R ²	.338		.342		.342	
adjusted R ²	.315		.316		.313	
p-value (R ² 변화량)			.294		.780	

*** $p < .001$

표 4. 가설검정(2)

	Model 1		Model 4		Model 5	
	b	beta	b	beta	b	beta
성별(여성)	.157	.077	.157	.077	.149	.073
나이	.007	.049	.008	.058	.008	.056
교육수준(중학교)	.088	.018	.111	.023	.105	.021
교육수준(고등학교)	.249	.108	.272	.118	.261	.114
교육수준(대학교)	.576	.279	.600	.290	.564	.273
교육수준(대학원)	.395	.105	.424	.113	.396	.106
결혼여부(미혼)	-.215	-.069	-.225	-.072	-.265	-.085
여가유능감	.607***	.498	.603***	.495	.498***	.409
사회적 자본의 유형(결속적 사회자본)			-.069	-.032	-1.15	-.532
여가유능감*사회적 자본의 유형(결속적 사회자본)					.326*	.516
R ²	.338		.339		.354	
adjusted R ²	.315		.313		.326	
p-value (R ² 변화량)			.507		.016	

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

하지만, model 3에서는 여가유능감과 사회적 자본의 양으로 만들어진 상호 작용항은 통계적 유의성이 발견되지 않아 사회적 자본의 양에 따라 여가유능감이 삶에 질에 미치는 영향의 차이가 존재하지 않는 것으로 판단할 수 있으며, 설명력의 변화량에 대한 통계적 검증에서도 통계적 유의성이 발견되지 않았다.

model 5의 경우, 여가유능감과 사회적 자본의 유형의 곱으로 구성된 상호 작용항이 통계적으로 유의한 것으로 나타나 사회적 자본의 유형에 따라 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향 관계가 달라짐을 알 수 있다. 즉, 연결적 사회자본을 가진 중년(참조그룹)들에 비해 결속적 사회자본을 가진 중년들이 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향력이 더욱 강하다고 판단할 수 있다. 이상의 분석 결과는 <그림 2>로 도식화하였다. 다만, <그림 2>에서 도식화된 그래프의 y축은 통제변수의 영향력이 제외된 그래프로 단순 기울기(사회적 자본의 유형에 따른 여가 유능감이 삶의 질에 미치는 영향)의 비교를 위해 도식화되었다.

IV. 논의

본 연구는 중년의 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향과 이 관계에서 사회적 자본의 조절효과를 분석하는 것이 목적이다. 분석 결과, 중년의 여가유능감은 삶의 질에 긍정적인 영향이 있는 것으로 분석되었으며, 사회적 자본의 조절효과 분석에서는 사회적 자본 중 결속적 자본을 가진 중년의 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향이 더욱 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과는 관련 선행연구에 근거하여 다음과 같이 논의하였다.

먼저, 중년의 여가유능감은 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 첫 번째 가설은 채택되었다. 즉, 중년들은 자신의 여가경험에서 나타난 능력과 자신감으로 높은 만족감을 가지게 되고 이로 인해 삶의 질에 영향을 미쳤음을 짐작할 수 있다. 이를 지지하듯, Deci와 Ryan(1985)은 인간은 자신이 가지고 있는 능력을 발휘하여 주어진 과제를 수행하고 이를 통해 자신의 능력을 확인하고 싶어 하는 욕구가 있으며, 과제 수행으로 개인의 능력 즉, 유능감을 지각하게 됨을 제시하였다. 이러한 유능감은 재미

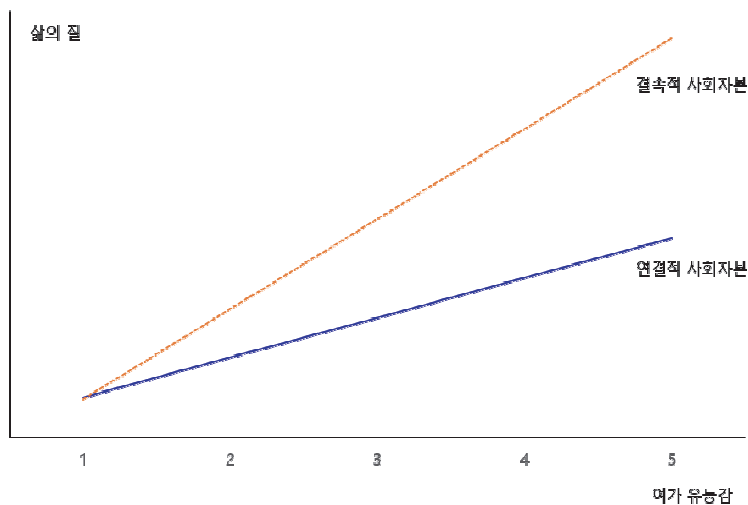


그림 12. 조절효과 분석

를 수반하고 내재적 동기가 발견되어 더욱 적극적이고 지속적으로 여가활동에 참여할 수 있다(안병욱, 황선환, 2012). 또한, 김동아(2020)는 자신의 능력보다 높은 유능감을 가진 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 높은 자신감과 삶의 만족도를 보이고, 중년의 여가 스포츠활동에 대한 기대와 그에 따른 만족 정도가 높을수록 삶의 만족이 높아짐을 제시하였다. 더불어 Yessick(1990)은 여가를 통해 자신에 대한 만족감이 높을수록 삶의 만족감이 높아지고, 여가유능감은 삶의 질 만족을 위한 중요한 변인임을 언급하였다.

중년의 경우 여가활동을 선택하고 참여함에 있어 단조로운 활동보다는 다양하고 단계별 기술이 요구되는 여가활동을 선택한다면 유능감을 높이는데 효과적인 도움을 줄 것이다. 단계별로 기술수준이 요구되는 여가활동에서는 초급의 기술에서부터 중급, 상급으로 이어지는 다양한 기술이 요구되기 때문에 자신의 능력 및 상태를 정확하게 파악할 수 있으며, 높은 단계로 도달할 수 있는 기술 능력이 향상되면 즐거움과 재미 등을 더욱 느낄 수 있을 것이다. 이로 인해 여가활동에서 얻어진 여가유능감은 일상생활 전반에 걸친 삶의 만족감, 행복감, 긍정적 정서 등과 같은 삶의 질을 높일 수 있을 것이다.

다음으로, 여가유능감과 삶의 질의 관계에서 사회적 자본의 조절효과를 살펴본 결과, 사회적 자본 중 결속적 자본에 따른 중년의 여가유능감과 삶의 질의 관계에서의 조절효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 결속적 자본, 즉 구성원 간 강한 유대관계를 기초로 한 집단에 포함된 중년의 여가유능감이 이질적인 구성원들로 구성된 집단에 포함되어 있는 중년 보다 삶의 질에 미치는 효과가 더욱 긍정적임을 나타내고 있다.

일반적으로 여가활동은 개인적으로 실시되는 여가활동과 집단적으로 실시되는 여가활동으로 나눌 수 있다(김민중, 2008; 임사라, 박세영, 2012). 인간은 사회적 동물로서 집단 속에서 상호교류를 통해 나이가 들수록 다양하고 풍부한

대인관계를 유지하게 된다(김명자, 1998). 또한, 사회적 관계 속에서 공감적 상호작용을 통한 긍정적인 정서 경험을 중요시하며(박정미, 천성문, 박삼순, 황선민, 2020), 개인적 여가활동에 비해 집단적 여가활동이 높아지는 경향을 보인다. 또한, 중년기로 접어들수록 안정된 경제력을 가지게 되고 시간적 여유도 많아짐에 따라 각종 모임이나 여가활동에서 다양한 커뮤니케이션 관계망을 형성하게 된다(홍윤오, 2019). 더불어 새로운 여가경험을 추구하기보다는 기존의 익숙한 여가 경험을 그대로 유지하려는 경향을 보인다(Iso-Ahola & Allen, 1982). 즉, 자신과 나이, 직업, 사회적 수준, 삶의 방식, 지역 등과 같은 특성의 동질성이 높은 집단에 자신이 소속되는 것을 원하며, 이러한 집단에서 자신의 가치관을 지지받고, 공통의 관심사를 바탕으로 구성원들과 상호작용하여 더욱 강한 유대관계가 형성된다. 이렇게 형성된 결속적 자본은 구성원 간의 신뢰와 믿음과 같은 긍정적 상호작용을 일으키고 집단에 대한 소속감, 정체성을 유발하고 타인과의 관계에서 새로운 정보나 자원을 접할 기회를 제공하기 때문에 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향을 더욱 강하게 하는데 기여할 수 있다.

앞서 언급한 것처럼, 결속적 자본은 동질감과 유대감을 바탕으로 한 정서적 교감으로 인한 사회적 관계망이라는 것을 고려해볼 때, 중년기에 상호 공감할 수 있는 형태의 사회적 자본이 축적되어 있는 중년의 경우, 여가유능감의 장점을 더욱 강화될 수 있음이 예측된다. 특히, 우리나라와 같이 세대 간 소통이 쉽지 않는 사회에서는 자신이 그동안 형성한 가치관을 공유할 수 있는 결속적 자본의 형성은 중년에게 더욱 긍정적인 영향력을 행사할 수 있을 것으로 판단된다. 즉, 연결적 자본을 통한 정보의 획득보다, 심리적으로 안정감과 지지를 주는 결속적 자본이 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향력을 더욱 강화할 수 있을 것이다(Alguezaui & Filieri, 2010).

V. 결론 및 제언

본 연구는 중년의 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향을 분석하고 두 변수의 관계에서 사회적 자본의 조절효과를 분석하는데 목적이 있다. 이러한 연구목적 달성을 위해 241명의 중년이 응답한 자료를 분석하였으며, 이에 따른 연구의 결론은 다음과 같다.

먼저, 중년의 여가유능감은 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 중년기에는 신체적, 사회적, 정서적 변화에서 오는 우울감과 노년기에 접어들기 전의 불안감 등이 쉽게 노출되는 시기이다. 이 시기를 극복하고 남은 인생을 긍정적으로 전환하기 위해 중년의 여가활동 참여는 늘어나고 있다. 특히, 여가활동에서 나타나는 여가유능감은 여가활동 참여를 지속적으로 유지하는데 긍정적인 역할 뿐 아니라 삶의 질에도 긍정적인 영향을 미치는 것이 확인된 만큼 여가활동을 선택하고 참여하는데 있어 단조로운 활동보다는 단계별 기술이 요구되는 여가활동 참여가 여가유능감을 높이는데 도움이 될 것이다.

다음으로, 사회적 자본 중 결속적 자본이 여가유능감과 삶의 질의 관계에서 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 여가활동 참여에 있어 강한 연대를 가진 집단에 속해 있는 중년의 여가유능감이 삶의 질에 미치는 효과가 있다는 것이다. 중년의 경우 안정된 경제력과 늘어난 시간적 여유로 인해 모임 혹은 여가활동에 적극적인 참여를 보인다. 특히, 새로운 활동 및 집단에 소속되기 보다는 동질성이 높은 기존의 집단에서 강한 유대감과 소속감을 형성하게 된다. 이러한 강한 유대감으로 형성된 결속적 자본은 집단 속에서 긍정적인 상호작용을 일으키고 타인과의 관계에서 새로운 정보나 자원을 접할 기회를 제공하기 때문에 여가유능감과 삶의 질의 관계에서 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 즉, 중년의 결속적 자본 형성은 삶의 질에 미치는 영향력을 더욱 강화하는 중요한 요소가 될 것이다.

한편, 본 연구를 수행하면서 다소 부족한 제한점이 나타나 이를 보완하기 위한 제언을 다음과 같이 제시하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 여가활동과 사회적 자본을 분석함에 있어 7개의 모임(동창, 종교활동, 문화행사, 스포츠, 정치 및 시민 활동, 자원봉사 활동, 단순이웃) 여가활동을 바탕으로 연구를 진행하였다. 후속연구에서는 스포츠 활동 등과 같은 특정 여가활동을 구분한 연구가 수행되길 기대해본다.

둘째, 본 연구에서는 여가유능감과 삶의 질의 관계에서 사회적 자본의 조절효과를 분석하였다. 후속연구에서는 다양한 인구통계학적 특성을 고려하여 조절효과를 분석한 연구를 실시한다면 더욱 의미 있는 연구결과를 도출할 수 있을 것이라 사료된다.

셋째, 본 연구에서는 중년을 대상으로 연구를 진행하였다. 후속연구에서는 더욱 다양한 연령대를 대상으로 연구를 진행할 필요가 있을 것으로 판단된다.

참고문헌

- 강효민, 박기동(2008). 지역사회에서 스포츠클럽 활동과 사회적 자본 형성. *한국스포츠사회학회지*, 21(4), 845-863.
- 국민건강보험(2019). 2019년 1인당 월평균 보험료 93,789원, 혜택은 106,562원으로 1.14배, 보도자료, 국민건강보험.
- 김갑수(2000). *사회체육 참가와 여가유능감·여가권태가 결혼만족도에 미치는 영향*. 미간행 박사학위 논문. 경성대학교 대학원.
- 김난주, 권태희(2009). 기혼여성의 직장가정균형과 삶의 질의 상호관계. *여성연구*, 0(1), 43-70.
- 김동아(2020). 스포츠 활동에 참여하는 중년여성의 여가열의가 지각된 신체적 유능감 및 행복감에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 29(1),

- 25-35.
- 김명자(1998). **중년기 발달**. 서울: 교문사.
- 김민중(2008). **군대내의 집단 여가활동과 자기 결정성 및 집단 응집력간의 관계**. 미간행 석사학위 논문. 고려대학교 대학원.
- 김범수, 권동호(2010). **중장년 신체활동 참여자의 건강신념, 자기효능감과 건강실천행위**. 한국사회체육학회지, 42(1), 595-604.
- 김선희, 김창현(2009). **청소년의 여가활동유형별 참여정도와 자아존중감, 자기효능감과의 관계**. 한국사회체육학회지, 36(1), 425-436.
- 김성수(2001). **스포츠산업, 경영: 표적마케팅을 위한 골프소비자의 시장세분화 연구**. 한국체육학회지, 40(2), 335-345.
- 김송희(2007). **여가활동참여자의 생활만족에 관한 구조모형분석**. 미간행 박사학위 논문. 용인대학교 대학원.
- 김송희(2008). **여가활동참여자의 여가유능감, 여가 경험 및 몰입경험과 여가만족의 관계**. 한국여가레크리에이션학회지, 32(3), 257-265.
- 김신영, 김영은(2021). **중년후기 나이들의 인식에 관한 문헌연구**. 부부가족상담연구, 2(1), 41-55.
- 김영미, 한혜원(2009). **무용전공 대학생의 무용몰입 경험이 자기효능감과 무용활동만족에 미치는 영향**. 한국무용과학회지, 19, 1-17.
- 김영범, 박준식(2004). **한국노인의 가족관계망과 삶의 만족도: 서울 지역 노인을 중심으로**. 한국노년학, 24(1), 169-185.
- 김영준(2015). **여가유능감을 매개로 한 여가스포츠 참가 경험이 삶의 질에 미치는 영향**. 한국여가레크리에이션학회지, 39(4), 23-35.
- 김옥태, 이승희(2011). **여가스포츠 노인참여자의 생활양식과 건강증진행동 및 웰니스의 관계**. 한국체육과학회지, 20(4), 19-33.
- 김우석(2018). **뉴노멀 중년(New Normal Middle Age)의 삶속에서 나타난 스포츠의 상징적 의미 탐색**. 한국스포츠학회지, 16(4), 73-84.
- 김재희(2021). **제주지역 노인의 비공식 사회관계망이 우울에 미치는 영향: 전기노인과 후기노인 비교**. 보건과 복지, 23(2), 7-33.
- 김현성, 이기영, 김강민, 이교창, 안준형, 황재건(2019). **중장년층 1인 가구의 사회관계망 및 여가생활이 주관적 건강상태에 미치는 영향**. 여가학연구, 17(1), 73-94.
- 노은정, 고계성, 박은경(2019). **대학생의 여가활동에 대한 여가만족과 자아존중감, 삶의 질 간의 관계: 여가활동 참여주기를 고려한 비교분석**. 관광학연구, 43(3), 43-64.
- 민성길, 이창일, 김광일, 서신영, 김동기(2000). **한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(WHOQOL-BREF)의 개발**. 신경전선의학, 39(3), 571-579.
- 박성복(2003). **노년 삶의 질 만족도 대한 주관적 요인의 평가**. 한국행정논집, 15(2), 359-376.
- 박은선(2014). **중년 남성의 나이듦에 대한 해석학적 현상학 연구**. 미간행 박사학위 논문. 이화여자대학교대학원.
- 박정미, 천성문, 박남순, 황선민(2020). **중년기 삶의 의미 척도 개발 및 타당화**. 재활심리연구, 27(1), 89-113.
- 박종석(2015). **소비자의 삶의 질이 자국이미지와 국제제품평가에 미치는 영향**. 미간행 석사학위 논문. 연세대학교 대학원.
- 사혜지, 이철원, 김민정(2017). **여가 활동에 참여하는 액티브 시니어 여성의 재미, 여가 만족 및 삶의 질의 구조적 관계**. 한국여성체육학회지, 31(2), 93-108.
- 서동균(2008). **대학생의 여가스포츠에 대한 의사결정균형과 여가기능, 여가몰입, 여가유능감 관계의 구조모형분석**. 미간행 박사학위 논문. 경기대학교 대학원.
- 서병세, 김찬룡(2010). **한국사회에서의 스포츠 참여와 사회자본**. 한국체육학회지, 49(6), 79-89.
- 서우석(2017). **청소년의 여가 활동에 사회경제적 환경이 미치는 영향에 관한 연구**. 한국청소년

- 연구, 18(1), 273-302.
- 설수향, 최석환(2021). 성공적인 노화를 위한 중년 골프참여자의 지도자신뢰와 적응유연성 및 주관적 건강의 관계. *한국사회체육학회지*, 83, 287-297.
- 성미현(2020). 중년여성의 성공적 노화 인식. *예술인 문화융합멀티미디어논문지*, 10(3), 39-55.
- 신상식, 최수일(2010). 노년기 여가활동과 사회자본 및 삶의 만족 간의 관계. *호텔관광연구*, 12(3), pp.173-189.
- 신희진, 김증임(2019). ERG 이론에 근거한 한국 중년여성의 행복에 관한 구성요인 도출 연구. *여성건강간호학회지*, 25(3), 315-328.
- 심인옥(2015). 중년여성이 행복한 삶을 위해 배우자에게 기대하는 행동유형에 관한 연구. *여성건강간호학회지*, 21(2), 139-149.
- 심홍진, 이연경, 김지현, 김용찬(2014). 지역민의 사회자본 형성 요인에 관한 연구. *한국언론학보*, 58(4), 484-506.
- 안병욱, 황선환(2012). 여가스포츠 참여자의 여가유능감, 여가몰입, 여가만족, 자기효능감 간의 구조적 관계. *여가학연구*, 9(3), 1-19.
- 안진석(2002). 중년남성의 심리사회적 위기에 영향을 미치는 요인 연구. 미간행 석사학위 논문, 강남대학교 대학원.
- 양외금, 정민자(2021). 부부 대상 성공적 노화 연구 동향 분석. *부부가족상담연구*, 2(1), 1-13.
- 윤상문, 이진, 문태영(2003). 생활체육참가자의 여가유능감과 생활만족의 관계. *한국스포츠사회학회지*, 16(2), 377-392.
- 윤옥중, 하주영(2010). 노인의 여가태도와 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향. *기본간호학회지*, 17(3), 400-408.
- 이경은(2012). 중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 성신여자대학교 대학원.
- 이기홍(2005). 한국 노인의 문화자본과 사회자본. *한국노년학*, 25(3), 1-21.
- 이동준, 황지현(2017). 스포츠센터 이용자의 여가인식, 여가경험과 여가유능감, 몰입경험 및 삶의 질의 구조적 관계. *한국체육과학회지*, 26(3), 149-162.
- 이석민(2021). 중년기의 노후 준비가 성공적 노화에 미치는 영향. *한국사회와 행정연구*, 31(4), 197-224.
- 이숙정(2011). 대학생의 학습몰입과 자기효능감이 대학생활적응과 학업성취에 미치는 영향. *교육심리연구*, 25(2), 235-253.
- 이재구(2014). 운동이 행복이다. : 뇌신경생리학적 이해. *한국체육학회지*, 53(6), 27-38.
- 이정규(2009). 삶의 만족감과 사회적 자본: 시민적 참여, 신뢰, 사회적 자원의 효과를 중심으로. *인문사회과학연구*, 22, 5-40.
- 이정화, 김경혜, 김경덕(2014). 중년여성의 갱년기 증상과 삶의 질의 관계에 대한 인지기능의 매개효과. *한국산학기술학회 논문지*, 15(7), 4439-4448.
- 임사라, 박세영(2012). 직장인의 개인 및 집단 여가활동에 따른 여가만족과 조직몰입의 관계에서 직무만족의 매개효과. *한국심리학회지 산업 및 조직*, 25(1), 171-193.
- 장새밀(2015). 인적자본 및 사회자본이 우울에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문. 이화여자대학교 대학원.
- 전양진(2019). 신중년 소비자의 외모와 여가활동, 삶의 질 인식에 관한 연구. *복식*, 69(4), 181-198.
- 정재용, 최영래(2010). 사회적 자본의 부정적 측면과 체육특기자 입시 비리 -KBS 시사기획 째 "코트의 마피아" 사례 분석-. *한국체육학회지*, 49(5), 49-59.
- 조명희, 허준수(2020). 규칙적인 여가활동이 노인의 건강관련 삶의 질에 미치는 영향: 신체적 여가활동을 중심으로. *한국여가레크리에이션학회지*, 44(4), 77-91.
- 주동범, 전은순(2011). 성인학습자의 평생학습 참여

- 경험 및 자기주도 학습이 자기효능감에 미치는 영향. *직업교육연구*, 30(1), 15-28.
- 최덕환, 김백윤, 박래영(2010). 레저스포츠 참여자의 여가인식, 여가유능감, 여가지속 및 삶의 질에 관한 구조적 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(1), 47-56.
- 하태희(2016). 중년남성의 주관적 삶의 질 모형 구축. *디지털융복합연구*, 14(5), 125-135.
- 홍윤오(2019). 중고령층의 사회자본으로서 커뮤니케이션관계망이 삶의 만족도에 미치는 영향. *정치커뮤니케이션연구*, 0(54), 153-195.
- Alexander, J. L., & Willems, E. P. (1981). Quality of life: Some measurement requirements. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 62(6), 261-265.
- Alguezaui, S., & Filieri, R. (2010). Investigating the role of social capital in innovation: Sparse versus dense network. *Journal of Knowledge Management*, 14(6), 891-909.
- Bourdieu, P.(1986). The forms of capital. In J. G. Richardson ed. *Handbook of theory and research for the sociology of education*, 241-258. New York: Greenwood.
- Burckhardt, C. S. (1985). The impact of arthritis on quality of life. *Nursing Research*, 34(1), 11-16.
- Burt, R. S. (2001). Attachment, decay, and social network. *The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 22(6), 619-643.
- Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American journal of sociology*, 94, 95-120.
- Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C., & Brayne, C. (2014). Operational definitions of successful aging: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, 26(3), 373-381.
- Dalkey, N., & Rourke, D. (1973). *The quality of life concept*. Environmental Protection Agency: Washington, DC, USA.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Diener, E. (1995). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dubos, R. (1976). The state of health and the quality of life. *Western Journal of Medicine*, 125(1), 8-9.
- Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1994). Perceived freedom in leisure and satisfaction: Exploring the factor structure of the perceived freedom components of the leisure diagnostic battery. *Leisure Sciences*, 16(4), 259-270.
- Gottlieb, B.(1983). *Social support strategies: Guidelines for mental health practice*. Beverly Hills: Sage Publications, 23-24.
- Helliwell, J. F. (2006). Well-being, social capital and public policy: what's new?. *The Economic Journal*, 116(510), 34-45.
- Iso-Ahola, S. E., & Allen, J. R. (1982). The dynamics of leisure motivation: The effects of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53(2), 141-149.
- Iwase, T., Suzuki, E., Fujiwara, T., Takao, S., Doi, H., Kawachi, I. (2012). Do bonding and bridging social capital have differential effects on self-rated health? A community based study in Japan. *J Epidemiol Community Health*, 66(6), 557-562.
- Johnson, J. P., McCauley, C. R., & Copley, J. B. (1982). The quality of life of

- hemodialysis and transplant patients. *Kidney International*, 22(3), 286–291.
- Kim, Y. C., Lim, J. Y., & Park, K. (2015). Effects of health literacy and social capital on health information behavior. *Journal of Health Communication*, 20(9), 1084–1094.
- Mitchell, J., C. (1969). *The concept and use of social networks*. In J. C. Mitchell(ed). Social networks in urban situations: Manchester Univ. Press.
- Putnam, R. D. (1995). Tuning in, tuning out: The strange disappearance of social capital in America. *Political Science & Politics*, 28(4), 664–683.
- Stephenson, J., & Yorke, M. (2013). *Capability and quality in higher education*. Routledge.
- Tsuka, K., & Yamamoto, S. (2010). Influence on social capital of the festival event: The case of Kenka Tanabata Festival in Kesen Cho, Rikuzentakata City, Iwate [Japan] Prefecture. *Journal of Rural Planning Association*. 28, 231–236.
- Vemuri, A. W., Morgan Grove, J., Wilson, M. A., & Burch Jr, W. R. (2011). A tale of two scales: Evaluating the relationship among life satisfaction, social capital, income, and the natural environment at individual and neighborhood levels in metropolitan Baltimore. *Environment and Behavior*, 43(1), 3–25.
- Wellman, B., Haase, A. Q., Witte, J., & Hampton, K. (2001). Does the Internet increase, decrease, or supplement social capital? Social networks, participation, and community commitment. *American Behavioral Scientist*, 45(3), 436–455.
- Witt, P. A., & Ellis, G. D. (1982). *The leisure diagnostic battery remediation guide*. North Texas State University, Leisure Diagnostic Battery Project.
- Yessick, J. T.(1990). *The relationship between leisure disposition and total well-being in middle-aged adults*. Ph.D. Dissertation, The University of Utah.