

국내 여성 여가활동 참가자의 여가참여 특성이 여가생활 만족에 미치는 영향: 여성가족 패널조사 7차, 8차 결과를 중심으로

이동진¹ · 유병희²

¹연세대학교 교수 · ²덕성여자대학교 부교수

The Effects of Female Leisure Activity Participants' Leisure Participatory Characteristics on Leisure Life Satisfaction: Focusing on the results of the 7th and 8th Korean Longitudinal Survey of Women and Families

Lee, Dong-Jin¹ · Yu, Byunghee²

¹Yonsei University · ²Duksung Women's University

Abstract

In the midst of growing importance of leisure activities in one's life, this study tested and validated the detailed impacts of leisure activity participatory characteristics (participation frequency, diversity, time and money spent) on female leisure participants' leisure life satisfaction using the 7th and 8th Korean longitudinal survey data of women and families collected by Korean Women's Development Institute (7th N=9,602, 8th N=9,175). The results showed that leisure activity participation frequency and diversity have linearly positive impacts on leisure life satisfaction while time and money spent on leisure activity turn out to have inverted-U relationships with leisure life satisfaction. This means that a moderate degree of time or money spending on leisure activity is more effective in enhancing one's leisure life satisfaction than too much or too little spending of time and money on leisure activity. The interactive effects among participatory characteristics were further examined using Process Macro dual moderation analysis (model 2). The results showed that there is a significant interaction between leisure activity participation frequency and money spent on leisure activity. The same analysis for respondents with high resource constraint (married women with a job) showed that leisure activity participation frequency has significant interactions with both money spent and time spent on leisure activities especially. The results imply that excessive time and money spent on leisure activity can harm one's leisure life satisfaction and therefore, it is important to optimally manage one's leisure participation in terms of frequency, diversity, time and money spent on leisure activities to effectively enhance one's leisure life satisfaction.

Key words : leisure activity participatory characteristics, leisure life satisfaction, non-linear effect, Korean longitudinal survey of women and families

주요어 : 여가참여특성, 여가생활만족, 비선형효과, 여성가족패널조사

이 논문은 연세대학교 경영연구소의 연구비 지원을 받음.

Address reprint requests to : Yu, Byunghee

E-mail: byungheeyu@duksung.ac.kr

Received: November, 08, 2022 Revised: December, 19, 2022 Accepted: December, 26, 2022

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

코로나19 팬데믹은 개인들이 여가활동의 중요성을 인식하는 중요한 계기가 되었다. 특히 사회적 거리두기 및 재택근무의 장기화 속에서 적절한 여가활동 참여는 개인의 건강과 삶의 질을 유지, 개선하는 중요한 요소로 인식되고 있다(김영재, 김이삭, 2022; 손영미, 신규리, 2021; 이유진, 김태환, 황선환 2021). 문헌에서도 여가활동 참여는 개인에게 긍정적 경험의 기회를 제공하고 (Chen et al., 2020; Havitz & Mannell, 2005; Kuykendall et al., 2015), 긍정적 자아개념을 갖게 하고 (Garst et al., 2001; Palen & Coatsworth, 2007), 스트레스에 대한 효율적 대응능력을 가지게 하며 (Patry et al., 2007; Qian et al., 2013), 건강에 대한 만족을 높이고(Sala et al., 2019) 사회적 상호작용과 만족을 향상시킨다고 알려져 있다 (Auld & Case 1997; Kemperman & Timmermans, 2008; Tinsley et al., 2002). 또한 여가활동은 개인으로 하여금 다양한 욕구 만족의 기회를 제공하는데, Newman et al. (2014)의 DRAMMA모델에 따르면 여가활동 참여는 분리와 회복, 자율성, 숙련, 의미 추구, 그리고 소속감의 욕구를, Seligman (2011)의 PERMA모델에 따르면 여가활동 참여는 긍정 정서, 관여도, 관계 형성, 의미 추구, 그리고 성취감의 욕구를 충족시키는 것으로 알려져 있다.

하지만 이와 같은 여가활동의 중요성에도 불구하고 개인이 갖고 있는 자원은 한정적이며, 상대적 우선순위를 갖는 다른 삶의 차원들(예: 직장생활, 가정생활)에서의 역할 수행에 의해 정작 개인의 여가활동을 위한 자원은 결핍되기 쉽다. 특히 여성들의 경우 개인적 상황 차이를 감안하더라도 전 연령층에서 다양한 역할 기대에 따른 자원 결핍에 처하는 경우가 빈번함에 따라(예: 직장과 육아를 병행하는 20-30대 여

성들, 성인자녀 부양 및 고령 부모 돌봄을 병행하는 40-50대 여성들, 퇴직 이후 조손육아에 재투입되는 60대 이상 여성들 등) 국내 여성의 여가생활 만족 향상을 위한 효과적인 여가 참여방식에 대한 논의가 필요한 상황이다 (김은정, 2020). 특히 코로나로 인해 개인의 일(work)과 가정(family), 그리고 개인적(personal) 생활 영역 구분이 모호해지는 상황은 가사 및 육아 노동이 집중되는 여성 집단의 시간 빈곤 증대 및 삶의 질 악화 가능성을 높인다는 지적이 제기되고 있다 (박세정, 2020; 전영호, 김지현, 김소연, 최현자, 2022). 반면 비슷한 삶의 여건 및 자원 제약 하에서도 전략적으로 여가생활을 영위한 사람들은 그렇지 못한 사람들에 비해 전반적 삶의 질 인식 수준이 높다는 연구 결과는 전략적인 여가 자원 분배 및 여가참여 방식 모색의 중요성을 말해준다(김나정, 유병희, 2020).

효율적인 여가생활 만족 증대를 위해서는 여가참여 특성 별 여가생활 만족에 미치는 영향을 세분화해볼 필요가 있다. 일반적으로 행동적 여가참여 특성은 참여 빈도, 참여활동 다양성, 참여 시간 및 지출 등으로 구분되어 왔다 (Kuykendall et al., 2015), 하지만 기존 연구에서는 이와 같은 세부 요인에 따른 개별적인 영향보다는 전반적인 참여수준에 의한 전반적인 효과검증에 집중한 측면이 있다. 또한 여가활동에 대한 금전적 지출의 영향 및 이들 참여요인 간 잠재적인 상호작용에 대한 논의가 상대적으로 부족한 실정이다 (DeLeire & Kalil, 2010; Yu et al., 2021). 이에 더하여 여가참여 특성 별 효용의 체감 가능성에 대해서도 고려할 필요가 있는데 일단의 연구들은 과도한 여가활동이 오히려 여가생활 만족에 부정적인 영향을 미치기도 함을 보이기도 하였다 (Granzin, & Haggard, 2000; Pierce & Aguinis 2013; Ready, et al., 2009; Schulz et al., 2018), 이는 만족에 대한 쾌락적 적응 현상 (hedonic adaptation) (Lykken, 1999), 소비 욕

구와의 불일치 (Kuykendall et al., 2015), 과도한 지출로 인한 재무적 스트레스 (Yu et al., 2021) 등 다양한 원인에 기인한다.

따라서 본 연구는 자원 제약 하에서 효율적인 여가생활 만족 제고방안을 모색하기 위하여 국내 대규모 여성 데이터(여성가족패널조사 7차 자료)를 활용하여 여가활동 참여특성(빈도, 다양성, 시간 및 지출)이 여가생활 만족에 미치는 영향의 양상 및 요인 간 상호작용 효과를 확인하고자 한다. 또한 이렇게 확인된 결과를 추가 데이터(여성가족패널조사 8차 자료)를 활용하여 재검증 함으로써 연구 결과의 일반화 가능성을 확보하고자 한다. 이를 통해 국내 여성들의 여가참여 효과성 증진 및 여가생활 만족 증대에 기여하고자 한다.

II. 연구방법

1. 분석 자료

본 연구의 분석자료는 한국여성정책연구원에서 2018년에 실시한 여성가족패널 7차 조사 자료 및 2020년에 실시한 여성가족패널 8차 조사 자료이다. 도시화 수준, 주거형태별 가구 비중, 가구주 연령 등에 따라 층화추출된 전국 여성 성인 패널 가운데 7차 9,602명, 8차 9,175명에 대한 대면 면접조사가 성공적으로 진행됨에 따라 이들의 응답 자료가 최종 분석에 활용되었다 (주재선 외, 2021).

7차 자료는 코로나19 발생 이전에 수집되었고 8차 자료는 코로나19 발생 이후에 수집됨에 따라 이들 자료를 함께 활용하는 것은 연구 결과의 일반화 가능성 확보에 유용할 것으로 판단된다. 따라서 본 연구에서는 7차 자료 분석 결과를 통해 국내 여성 여가활동 참가자들의 여가참여 특성이 여가생활 만족에 미치는 효과 양상을 이해하고, 이를 8차 자료 분석결과를

통해 재확인함으로써 연구 결과의 신뢰도를 제고하고자 하였다. 7차 조사 및 8차 조사 연구 대상자들의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 조사대상자의 일반적 특성

특성	구분	7차(9,602명)	8차(9,175명)
취업 상태	취업	5,383 (56.1%)	5,136 (56%)
	비취업	4,219 (43.9%)	4,039 (44%)
연령	20대	1,169(12.17%)	1,146(12.5%)
	30대	1,087(11.32%)	807(8.8%)
	40대	2,347(24.44%)	1,992(21.7%)
	50대	2,274(23.68%)	2,154(23.5%)
	60대 이상	2,725(28.37%)	3,076(33.5%)
최종 학력	중학교졸 이하	2,558 (26.64%)	2,530(27.6%)
	고등학교졸	3,227 (33.61%)	3,583(39.1%)
	전문대졸	1,298 (13.52%)	1,103(12.0%)
	대졸	2,324 (24.20%)	1,813(19.8%)
	대학원졸 이상	195(2.03%)	146(1.6%)

2. 변수 선정

본 연구에서는 기존 긍정심리학 및 여가연구에서 여가참여도를 결정짓는 두가지 차원인 행동적 차원과 심리적 차원 가운데 행동적 차원에 집중하였고, 기존 연구에서의 행동적 특성 분류 기준에 따라 이를 여가활동 참여빈도, 여가활동 다양성, 여가활동 참여 시간 및 여가 활동 지출로 세분화하였다(Kuykendall et al., 2015; Newman et al. 2014), 이는 일반적으로 여가활동으로 여겨지는 규범적 여가활동(normative leisure) 또는 개인적으로 여가활동으로 여기는 주관적 여가활동(subjective leisure)에 동일하게 적용되는 구분방식으로 볼 수 있다. 이렇게 선정된 본 연구의 핵심 변수들을 한국여성정책연구원의 여성가족패널 조사자료에서 추출하여 활용하였으며, 개념 정의 또한 그대로 따랐다(주재선 외, 2021).

1) 여가참여 특성

여가활동 및 여가활동 시간에 대한 개념 정의를 위하여 응답자들은 다음과 같은 설명을 읽은 후 구체적인 설문 항목에 응답하였다.

“여가활동은 하루 24시간의 생활시간에서 노동과 생리적 의미의 기본 필요시간을 제외한 나머지 자유시간에 정서적 자유와 휴식, 즐거움을 추구하는 자유활동으로서 활동 자체가 목적인 활동을 말합니다(예: 직업상의 일, 출퇴근, 필수적인 가사일, 수업 등과 같은 의무적인 활동 이외에 스포츠, 취미, 휴식 등의 활동에 할애되는 자유로운 시간).”

응답자들은 “지난 1년동안 귀하께서 가장 많이 참여한 여가활동은 무엇입니까? (1순위, 2순위)” 질문에 답한 후(〈표2〉), 여가참여 특성 변수들에 응답하였다. 여가참여 특성은 선행 연구에 근거하여 여가활동 참여빈도(frequency), 다양성(diversity), 활동 시간 및 지출로 측정되었다.

표 2. 지난 1년간 가장 많이 참여한 여가활동유형

여가활동유형	7차(9,602명)		8차(9,175명)	
	1순위	2순위	1순위	2순위
문화예술관람활동	8.8%	6.5%	3.3%	1.9%
문화예술참여활동	1.6%	1.2%	0.6%	0.3%
스포츠관람활동	0.5%	0.5%	0.4%	0.3%
스포츠참여활동	6.8%	2.5%	4.5%	2.5%
관광활동	2.9%	4.0%	1.9%	2.8%
취미오락활동	5.1%	6.9%	6.4%	7.2%
휴식활동	67.6%	14.6%	76%	14%
사회 및 기타활동	6.8%	16%	6.9%	32.5%
해당사항없음	-	47.8%	-	38.6%

여가활동 참여빈도는 “위 여가활동을 얼마나 자주하십니까?”의 문항에 5점 척도(①몇 달에 1번, ②한달에 1번, ③한달에 2-3번, ④일주일에 몇번, ⑤매일)로 측정되었다.

여가활동 시간은 “귀하는 여가활동을 하루 평균 몇 시간쯤 하십니까? (평일/주말)”의 문항에 대하여 평일과 주말에 할애한 시간의 평균으로 측정되었고, 여가활동 지출은 “위 여가활동을 하실 때 1회 비용이 어떻게 되십니까”로 측정되었다. 이 변수는 로그 변환되었으며 왜도 및 첨도가 추정에 영향을 주지 않는 것으로 확인되었다(왜도: 2 미만, 첨도: 7 미만)

(West et al., 1995).

마지막으로 다양성은 최초 문항에서 2순위 여가활동 유무에 따라서 이분 변수(0: 단일 활동 참여, 1: 2개 이상의 활동 참여)로 측정되었다.

2) 여가생활 만족

여가생활 만족은 개인의 여가생활에 대한 전반적인 만족도로 정의되며(Newman et al., 2014) “귀하는 전반적인 여가활동에 대해 얼마나 만족하고 계십니까?”의 단일 문항에 7점 척도(1: 매우 불만족한다-7: 매우 만족한다)로 측정되었으며, 분석을 위하여 5점 척도로 변환되었다.

3) 통제변수

그 외의 통제변수는 다음과 같다.

- 응답자의 지각된 건강상태는 여가생활 만족에 직간접적인 영향을 미칠 수 있으며 “귀하의 현재 건강상태는 어떻다고 생각하십니까?”의 문항에 5점 척도(1: 매우 나쁘다-5: 매우 좋다)로 측정되었다.

- 응답자의 스트레스 수준 역시 여가생활 만족에 직간접적인 영향을 미칠 수 있으며 “직장이나 가정 또는 학교에서 스트레스를 받는다.” “나는 경제적인 문제로 스트레스를 받는다.” “나는 사람들과의 관계 때문에 스트레스를 받는다.” 등 총 8개의 문항에 4점 척도(1: 전혀 그렇지 않다-4: 매우 그렇다)로 측정되었고 분석을 위하여 5점 척도로 변환되었다(Cronbach’s alpha 7차 자료: 0.756, 8차 자료: 0.750).

- 응답자의 결혼 상태는 기혼(1)과 그 외(미혼, 이혼, 사별 등)(0)로 더미처리하였다.
- 응답자의 직업 상태는 취업(1)과 그 외(비취업 및 기타)(0)로 더미처리하였다.
- 여가활동 시 동반자 유무는 ‘동반자 있음(가족, 친구, 동호회 등)(1)’과 ‘혼자(0)’로 더미처리하였다.

3. 자료 처리

자료 분석을 위한 통계처리는 SPSS for Windows 27.0 프로그램을 사용하였다. 조사 대상자의 여가 참여 특성을 살펴보기 위하여 빈도, 백분율, 평균 등을 살펴보고, 여가참여 특성이 여가생활 만족에 기여하는 양상을 확인하기 위하여 다중회귀 분석을 실시하였다. 그리고 여가참여 특성 유형 간 상호작용을 확인하기 위하여 Process Macro를 이용한 이중 조절모형 (dual moderation model) 분석을 실시하였다 (Hayes 2022, version 4.0).

III. 결과

1. 여가참여 특성 양상 및 변수들 간 상관관계

응답자들의 인구통계에 따른 여가참여 특성을 이해하기 위하여 7차 조사 데이터를 활용한 변량 분석(ANOVA)을 실시하였다. 연령대에 따른 여가활동 시간 분석 결과, 응답자들의 하루 평균 여가활동 시간은 2.95 시간으로 나타났으며($F(4, 9597) = 65.349, p < .05$), 60대 이상 응답자들이 가장 많은 시간을 여가활동에 할애하고 있고 20대 응답자들이 그 다음인 것으로 나타났다 (20대: 3.11, 30대: 2.6, 40대: 2.7, 50대: 2.88, 60대 이상: 3.29) (<표 3>). Scheffe 사후 검정 결과, 30대와 40대를 제외한 모든 연령집단 간 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

연령대에 따른 여가활동 지출 분석 결과, 응답자들의 회당 평균 여가활동 지출금액은 24,300원이고, 60대 이상 응답자들이 가장 낮은 수준의 지출을 하고 있었다($F(4, 9597) = 865.989, p < .05$). Scheffe 사후 검정 결과 60대 이상 응답자들과 타 연령대 응답자 간 차이만이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다 (20대: 29,200원, 30대: 26,900원, 40대: 28,700원, 50

대: 27,400원, 60대 이상: 14,800) (<표 3>).

취업 여부에 따른 여가활동 시간 및 지출 분석 결과, 비취업자들의 여가활동시간은 취업자에 비해 통계적으로 유의하게 긴 것으로 나타났으나(비취업자: 3.16, 취업자: 2.78) ($F(1, 9600) = 135.308$) 이러한 차이는 평일 여가활동 시간에 기인하는 것으로 나타났다(평일: 취업자(2.21시간), 비취업자(2.96시간) $p < .01$; 주말: 취업자(3.36시간), 비취업자(3.36시간) n.s). 하지만 여가활동지출에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 3. 인구통계적 특성에 따른 여가참여특성 비교

응답자	여가활동 시간	여가활동지출
전체	2.95	24,300
20대(a)	3.11	29,200
30대(b)	2.60	26,900
40대(c)	2.70	28,700
50대(d)	2.88	27,400
60대 이상(e)	3.29	14,800
$F(4, 9597)$	65.349***	865.989***
전체	2.95	24,300
취업자	2.78	24,300
비취업자	3.16	24,300
$F(1, 9600)$	135.308***	n.s

*** $p < .01$

7차 조사 데이터에 근거한 연구 변수들 간의 상관계수는 <표 4>과 같다.

표 4. 연구 변수들의 상관계수

구분	a	b	c	d	e
여가활동 빈도 (a)	1				
여가활동 시간 (b)	.182	1			
여가활동 지출 (c)	-.432	-.019	1		
여가활동 다양성 (d)	-.331	.028	.201	1	
여가생활 만족도 (e)	.074	.235	.121	.132	1

이탈릭체는 95%신뢰수준에서 유의함

3. 여가활동 참여특성이 여가생활 만족에 미치는 영향

여가활동 참여특성 요인별 여가생활 만족에

미치는 영향을 확인하기 위해 7차 조사 자료를 이용하여 응답자 연령, 결혼상태, 취업상태, 지각된 건강상태, 지각된 스트레스 수준, 그리고 여가활동 시 동반자 유무를 통제한 상태에서 다중회귀분석을 실시하였다. 이들 통제 변수는 개인의 여가생활 만족에 영향을 미치는 요인들로 알려져 있다.

분석 결과 여가활동의 빈도와 다양성 모두 각각 여가생활 만족에 선형적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다 (β 여가활동빈도=.171, $p < .001$; β 여가활동다양성=.110, $p < .001$). 이는 여가활동 빈도가 높아질수록, 그리고 여가활동 다양성이 커질수록 여가생활 만족도가 계속적으로 증대됨을 의미한다. 반면, 여가활동 시간과 여가활동 지출은 각각 여가생활 만족에 역 U자의 영향을 미치는 것으로 나타났다 (β 여가활동시간 = .387, $p < .001$, 여가활동시간² = -.215; $p < .001$; β 여가활동지출=.313, $p < .001$, β 여가활동지출² = -.157, $p < .001$) (<표 5>). 이는 여가활동 시간 및 지출의 경우 일정 수준의 자원 투입 이후에는 그 효용이 감소하는 것을 의미하며 이를 산점도로 표현한 것은 <그림 1>과 같다.

응답자들의 주요 여가활동에 대한 참여 특성 요인

표 5. 다중회귀분석 결과 (종속변수: 여가생활 만족)

여가참여특성	β	t-value	p
빈도 (frequency)	.171***	10.289	<.001
다양성 (diversity)	.110***	7.316	<.001
시간 (time)	.387***	9.354	<.001
시간 ²	-.215***	-5.245	<.001
지출 (spending)	.313***	10.407	<.001
지출 ²	-.157***	-5.470	<.001

Note. 통제변수: 연령(*), 결혼상태, 취업상태(*), 지각된 건강상태(*), 지각된 스트레스 수준(*), 여가활동시 동반자 유무(*)
* $p < .1$, ** $p < .05$, *** $p < .001$, $R^2 = .147$

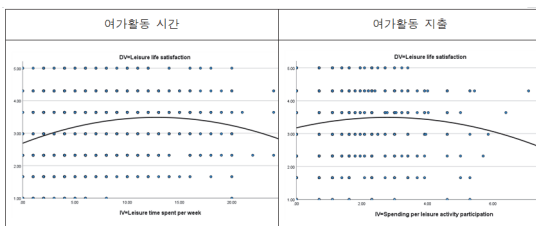


그림 1. 여가활동 시간 및 지출이 여가생활 만족에 미치는 영향 산점도

간 상호작용 효과를 확인하기 위하여 2개의 연속형 변수의 조절효과 검증에 사용되는 Process Macro 이중조절 분석(double moderation analysis, model 2)을 실시하였다 (Hayes, 2022). 분석에서 여가참여 빈도는 독립변수로, 여가참여 시간과 지출은 조절 변수로 사용되었으며, 동일 여가활동에 대한 참여특성 요소 간 상호작용 검증이 목표이므로 여가참여 다양성 변수는 분석에서 제외하였다. 그리고 위의 회귀분석과 마찬가지로 연령, 결혼상태, 취업상태, 지각된 건강상태, 지각된 스트레스 수준, 그리고 여가활동 시 동반자 유무가 통제변수로 사용되었다.

전체 응답자를 대상으로 하는 분석 결과, 여가활동 빈도와 여가활동지출(β 여가활동빈도*여가활동지출 = .078, $p < .001$)의 상호작용만이 유의한 것으로 나타났으며 여가활동 빈도와 여가활동시간의 상호작용은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 여가활동 빈도가 여가생활 만족에 미치는 영향이 여가활동 지출에 의해 증폭됨을(magnifying effect) 의미하며 여가활동을 위한 적정 수준의 지출이 동반될 때 단순 여가활동 참여에 비해 개인의 여가생활 만족이 효과적으로 증대될 수 있음을 의미한다 ($F(11,4721)=65.599$, $R^2 = .132$)(<표 6>,<그림 2>).

이에 더하여 여가참여 특성 요인 간 상호작용은 응답자들의 자원제약 상황에 따라 다른 결과를 보일 수 있다는 예상에 따라 높은 자원 제약 상황에 놓인 응답자들 (취업상태에 있는 기혼 응답자들, $N=3,822$)을 대상으로 동일한 분석을 실시하였다. 이들은 직장 생활, 가정 생

표 6. 이중조절모형 분석 결과 (종속변수: 여가생활 만족)

여가참여 특성	비표준 회계수	SE	p	LCLI	UCLI
빈도(frequency) (X)	.089	.032	<.05	.025	.152
시간(time) (W)	.193	.034	<.05	.126	.260
X * W	-.010	.009	n.s	-.027	.007
지출 (spending) (Z)	-.004	.046	n.s	-.095	.085
X * Z	.078**	.013	<.05	.052	.104
$F(11,4721)=65.599$ $R^2 = .132$					

Note. 통제변수: 연령(*), 결혼상태, 취업상태(*), 지각된 건강상태(*), 지각된 스트레스 수준(*), 여가활동시 동반자 유무(*)
LLCI: lower limit confident interval, UCLI: upper limit confident interval.
* $p < .1$, ** $p < .05$, *** $p < .001$

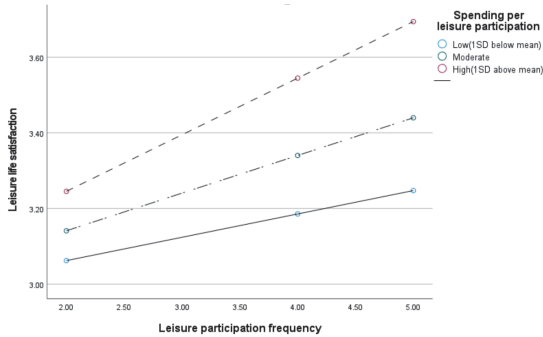


그림 2. 여가참여 특성 간 상호작용

활, 그리고 개인적인 생활을 영위하기 위한 시간, 재화 및 신체적 에너지 등의 자원 갈등을 빈번하게 경험함으로써 자원제약을 더 크게 느낄 가능성이 높고, 따라서 삶의 질 하락이 우려되는 집단이라고 할 수 있다(박세정, 2020; 전영호, 김지현, 김소연, 최현자, 2022). 분석 결과 이들 집단에서는 여가활동 빈도와 여가활동 시간의 상호작용(β 여가활동빈도*여가활동시간=.045, $p < .001$) 및 여가활동 빈도와 여가활동 지출의 상호작용(β 여가활동빈도*여가활동지출=.108, $p < .001$)이 모두 유의한 것으로 나타났다. 이는 여가활동을 위해 적정수준의 시간이 확보되고 적정수준의 지출이 동반될 때 단순 참여 빈도만 늘리는 것에 비해 개인의 여가생활 만족이 효과적으로 증대될 수 있음을 의미한다. 즉, 자원제약이 높은 응답자들의 경우, 일반 응답자들에 비하여 여가활동이 상대적으로 결핍되었을 가능성이 높고, 이로 인해 빈도, 시간, 재화 등 다양한 유형의 여가자원 투입 시 시너지 발생으로 인해 여가생활 만족 개선 효과가 극대화될 수 있음을 의미한다.

4. 연구 결과의 일반화 가능성 검증

7차 조사 데이터를 통해 확인된 여가참여 특성 요인 별 여가생활 만족에 미치는 영향 및 요인 간 상호작용 효과가 지속적으로 확인가능한지 검증하기 위하여, 8차 조사 데이터를 활

용하여 동일한 분석을 실시하였다. 종단 데이터를 활용한 동일 모형의 검증은 연구 결과의 일반화 가능성을 확보하는 데 유용한 방법으로 알려져 있다 (Yu et al. 2021).

8차 조사 데이터를 활용한 동일 모형의 다중회귀분석 결과 여가참여 빈도와 다양성은 여가생활 만족에 선형적으로 기여하는 반면 여가참여 시간과 지출은 역 U자의 형태로 기여하는 것으로 나타나 주효과가 재확인되었다(〈표 7〉). 하지만 여가참여 특성 요인 간 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타남에 따라 7차년도 자료에서 확인된 결과는 부분적으로 검증되었다(〈표 8〉).

표 7. 다중회귀분석 결과 재검증 (8차 조사)

여가참여특성	β	t-value	p
빈도 (frequency)	.162**	8.119	<.001
다양성 (diversity)	.113**	6.646	<.001
시간 (time)	.306**	5.678	<.001
시간 ²	-.113**	-2.159	<.05
지출 (spending)	.208**	3.608	<.001
지출 ²	-.062**	-1.125	n.s

Note. 통제변수: 연령(*), 결혼상태, 취업상태(*), 지각된 건강상태(*), 지각된 스트레스 수준(*), 여가활동시 동반자 유무(*)
* $p < .1$, ** $p < .05$, *** $p < .001$

표 8. 이중조절모형 분석 결과 재검증 (8차 조사)

여가활동 참여특성	비표준화 계수	SE	p	LCLI	UCLI
빈도(frequency) (X)	.247***	.039	<.001	.170	.324
시간(time) (W)	.315***	.039	<.001	.238	.393
X * W	-.045***	.009	<.001	-.065	-.026
지출 (spending) (Z)	.084	.089	n.s	-.090	.260
X * Z	.035	.024	n.s	-.011	.083
		F(9,3213)=60.012	R ² = .170		

Note. 통제변수: 연령(*), 결혼상태, 취업상태(*), 지각된 건강상태(*), 지각된 스트레스 수준(*), 여가활동시 동반자 유무(*)
LLCI: lower limit confident interval, UCLI: upper limit confident interval.

* $p < .1$, ** $p < .05$, *** $p < .001$

IV. 논의

본 연구의 목적은 여가활동 참여특성 요인별

여가생활 만족에 미치는 영향 및 요인 간 상호작용 효과를 국내 대규모 여성 패널 데이터를 통해 확인하고, 그 일반화 가능성을 검증함으로써 국내 여성인구 대상 여가정책 수립의 근거 자료를 제시하는 데 있다. 이 연구에서 확인된 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 여가활동 참여특성이 여가생활 만족에 미치는 영향에 있어서, 여가활동 참여 빈도와 다양성이 여가생활 만족에 선형적인 영향을 미치는 데 반해, 여가활동 시간과 지출은 여가생활 만족에 역 U자형태의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구 결과는 여가활동 빈도가 높아질수록, 그리고 여가활동 다양성이 커질수록 여가생활 만족도가 계속적으로 증대되는데 반해, 여가활동에 투입되는 시간과 지출의 경우 그 효용이 일정 수준 이후에 체감될 수 있음을 의미한다. 즉, 여가활동 참여의 중요성에도 불구하고 개별 활동에 대한 지나친 시간 안배 또는 비용 지출이 오히려 개인의 여가생활 만족을 낮출 가능성이 있다. 기존 다양한 연구에서도 여가활동에 대한 지나친 몰입은 피로와 스트레스, 걱정(rumination), 다른 생활영역으로의 부정적 영향 전이(negative spillover), 생활 영역 간 갈등(예: 지나친 여가활동에 따른 가정불화 또는 업무 지장 발생), 재무적 스트레스 등으로 이어질 수도 있음을 지적함에 따라(Vallerand et al. 2003) 자원의 지나친 투입을 지양할 필요가 있다.

둘째, 여가활동 참여특성 요인 간 상호작용 효과 검증 결과, 여가활동 참여 빈도와 여가활동 지출 간 상호작용이 일관되게 유의한 것으로 나타났다. 이는 여가활동을 위한 시간, 에너지, 재화 등의 다양한 자원의 적극적인 투입이 여가생활 만족을 보다 효과적으로 높일 수 있음을 보여주는 것으로 볼 수 있다. 특히 사회환경적 여건에 의해 여가제약이 높은 집단의 경우 여가활동 참여 빈도와 여가활동 시간의 상호작용 또한 유의하게 나타나는 것으로 볼 때, 여가활동에 대한 집중적인 자원 투입이 여가생

활 만족 개선에 매우 효과적임을 보여준다. 이와같은 적극적인 여가활동 참여는 직장 업무 및 가사로부터의 피로 회복을 가능하게 하고, 의미있고 즐거운 체험을 제공함으로써 긍정적인 정서 경험 및 긍정적인 자아 이미지 표현을 가능하게 할 뿐만 아니라 적극적으로 건강한 삶을 추구하게 함으로써 각종 스트레스에 건강하게 대처할 수 있도록 할 것으로 예상된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 한국여성정책연구원에서 실시한 여성가족패널 7차, 8차 데이터를 활용하여 국내 여성들의 여가참여 특성이 여가생활 만족에 미치는 개별적 효과 및 특성 간 상호작용 효과를 확인함과 동시에 그 일반화 가능성을 입증하였다. 이는 적극적인 여가활동을 통해 여가생활에 대한 만족과 삶에 대한 만족을 높이고자 하는 모든 일반인과 각종 생활 여건으로 인해 여가활동 제약이 높은 집단, 그리고 관련 정책 입안자들에게 유용한 방향성을 제시한다. 즉, 여가활동 참여시 하나의 활동보다는 다양한 활동에 참여하고 그 빈도를 높이는 것이 여가생활 만족 개선에 효과적이다. 그리고 그 활동을 위한 적정수준의 시간 투자와 지출은 매우 중요하지만 그 효용은 체감할 수 있다. 즉, 시간과 재화가 여가생활 만족에 미치는 효과는 일정 수준 이후 감소하는 경향을 보이므로 개인별로 최적의 자원 투입 수준을 파악하기 위한 노력이 필요하다. 마지막으로 각종 제약으로 인해 여가생활이 결핍된 집단일수록 여가활동 참여 시 시간과 자원을 집중적으로 투자함으로써 이들 요소간 시너지를 통해 여가생활 만족을 보다 효과적으로 증진시킬 수 있다. 결국 이러한 연구 성과는 자원 제약 하에서 개인의 여가생활 만족을 보다 효과적으로 관리, 증진시킬 수 있는 근거를 제시한다고 할 수 있으

며, 그 결과는 두차례의 검증과정을 통해 신뢰할만하다고 하겠다.

연구의 한계점 및 향후 연구 방향은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 사용한 설문 응답자 가운데 지난 1년간 가장 자주 참여한 여가활동으로 휴식활동을 선택한 응답자의 비중이 높은 것으로 나타났다. 여가활동의 성격에 따라 비용지출과 시간소비 등의 패턴은 달라질 수 있으므로 향후 연구에서는 여가활동의 성격에 따른 분석이 진행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 여가참여 특성 유형이 여가생활 만족에 미치는 개별적 효과 및 상호작용 효과를 확인하였으나 이를 다양한 인구통계적 변수를 활용한 집단 간 비교 연구로 확장 가능하다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 여가참여 특성 유형간 상대적 영향력이 집단간(예: 연령) 유의한 차이를 갖는지 등을 체계적으로 검증해볼 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 2차 자료 활용에 의한 제약으로 여가참여 다양성을 2순위 여가활동 유무에 따른 더미 변수로 측정하였다. 하지만 향후 연구에서는 실제 참여하고 있는 여가활동의 수 및 활동을 성격을 명확히 측정함으로써 연구를 보다 정교화 할 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서 확인한 여가참여 특성 유형별 효과가 진지한 여가활동 및 캐주얼 여가활동에 동일하게 적용되는지 확인해볼 수 있다(Stebbins, 2007). 즉, 진지한 여가활동과 캐주얼한 여가활동에 대하여 개인이 부여하는 의미가 다른 만큼, 여가활동 유형에 따라 여가참여 특성 별 효과가 다를 수 있다.

다섯째, 본 연구에서는 여가생활 영역(leisure life domain)을 주분석 대상으로 하였으나, 향후 연구에서는 가정생활 영역(family life domain)과 직장생활 영역(work life domain) 등 다른 생활 영역을 포함시켜 여가-가족생활 균형(leisure-family life balance) 또는 여가-직장생활 균형(leisure-work life balance)에 대한 통합적 모델의 검증이 가능할

것이다. 마지막으로 본 연구는 대표성 있는 국내 성인 여성들을 연구 대상으로 하였으나 향후 연구에서는 남녀 데이터를 균형있게 이용함으로써 연구 결과를 국내 여가활동 인구 전반으로 확장시킬 수 있을 것이다. 이 연구가 국내 여성 인구의 삶의 질 증진을 위한 정책 수립의 기초 자료가 되기를 바란다.

참고문헌

- 김나정, 유병희(2020). 개인 영역의 소비가 소비자 삶의 질에 미치는 영향에 대한 연구: 통합적 소비전략을 중심으로, *소비자학연구*, 31(4), 1-30.
- 김영재, & 김이삭. (2022). COVID-19 상황에서 코로나 스트레스가 일-여가 갈등과 일-여가 촉진에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 46(1), 77-89.
- 김은정. (2020). 중년층의 이중부양 부담에 대한 소고: 개인의 생애 전이와 이를 둘러싼 인구사회학적 맥락을 중심으로. *사회사상과 문화*, 23(3), 179-217.
- 박세정(2020). 소득 계층에 따른 시간 빈곤 결정요인 분석. *보건사회연구*, 40(1), 206-237.
- 손영미, & 신규리. (2021). 코로나 19 시기, 유아 및 초등학생 자녀를 둔 워킹맘의 여가 경험에 대한 현상학적 분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(3), 259-273.
- 이유진, 김태환, 황선환(2021). 빅데이터를 활용한 Covid-19 여가소비 분석: Pre-Corona vs. With-Corona. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(2), 21-36.
- 전영호, 김지현, 김소연, 최현자(2022). 한국 중년기 가계의 다중빈곤 연구: 소득, 자산, 시간 빈곤을 중심으로. *소비자학연구*, 33(2), 87-111.
- 주재선, 이동선, 조선미, 윤행주, 송치선, 이진숙, 임연규, 손창균(2021). 2021년 여성가족

- 패널조사. 서울: 한국여성정책연구원.
- Auld, C. J., & Case, A. J. (1997). Social exchange processes in leisure and non-leisure settings: A review and exploratory investigation. *Journal of Leisure Research, 29*(2), 183-200.
- Chen, C. C., Zou, S., & Gao, J. (2020). Towards the Recovery Mechanisms of Leisure Travel Experiences: Does the Length of Vacation Matter?. *Journal of Travel & Tourism Marketing, 37*(5), 636-648.
- Chen, S. T., Hyun, J., Graefe, A. R., Mowen, A. J., Almeida, D. M., & Sliwinski, M. J. (2020). The influence of leisure engagement on daily emotional well-being. *Leisure Sciences, 1*-18.
- DeLeire, T., & Kalil, A. (2010). Does Consumption Buy Happiness? Evidence from the United States. *International Review of Economics, 57*(2), 163-176.
- Garst, B., Scheider, I., & Baker, D. (2001). Outdoor adventure program participation impacts on adolescent self-perception. *Journal of Experiential Education, 24*(1), 41-49.
- Granzin, K. L., & Haggard, L. M. (2000). An integrative explanation for quality of life: Development and test of a structural model. In *Advances in Quality of Life Theory and Research* (pp. 31-63). Springer, Dordrecht.
- Havitz, M. E., & Mannell, R. C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research, 37*(2), 152-177.
- Hayes, A. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A regression-based approach* (3rd ed.) New York, The Guilford Press.
- Kemperman, A. D., & Timmermans, H. J. (2008). Influence of socio-demographics and residential environment on leisure activity participation. *Leisure sciences, 30*(4), 306-324.
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). Leisure Engagement and Subjective Wellbeing: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin, 141*(2), 364-403.
- Lykken, D. (1999). For Distinguished Contributions to Psychophysiology. *Psychophysiology, 36*, 537-542.
- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). "Leisure and Subjective Well-being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors," *Journal of Happiness Studies, 15*(3), 555-578.
- Palen, L. A., & Coatsworth, J. D. (2007). Activity-based identity experiences and their relations to problem behavior and psychological well-being in adolescence. *Journal of Adolescence, 30*(5), 721-737.
- Patry, D. A., Blanchard, C. M., & Mask, L. (2007). Measuring university students' regulatory leisure coping styles: Planned breathers or avoidance?. *Leisure Sciences, 29*(3), 247-265.
- Pierce, J. R., & Aguinis, H. (2013). The too-much-of-a-good-thing effect in management. *Journal of Management, 39*(2), 313-338.
- Qian, X., Yarnal, C. M., & Almeida, D. M. (2013). Does leisure time as a stress coping resource increase affective complexity? Applying the Dynamic Model of Affect (DMA). *Journal of Leisure Research, 45*(3), 393-414.

- Ready, R. E., Marquez, D. X., & Akerstedt, A. (2009). Emotion in younger and older adults: Retrospective and prospective associations with sleep and physical activity. *Experimental Aging Research*, 35(3), 348–368.
- Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y., ... & Gondo, Y. (2019). The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *PLoS one*, 14(11), e0225006.
- Schulz, P., Schulte, J., Raube, S., Disouky, H., & Kandler, C. (2018). The role of leisure interest and engagement for subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19(4), 1135–1150.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A New Understanding of Happiness, Wellbeing –And How to Achieve Them*. Nicholas Brealey Pub.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Tinsley, H. E., Tinsley, D. J., & Croskeys, C. E. (2002). Park usage, social milieu, and psychosocial benefits of park use reported by older urban park users from four ethnic groups. *Leisure Sciences*, 24(2), 199–218.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., ... & Marsolais, J. (2003). Les Passions de L'ame: On Obsessive and Harmonious Passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767.
- Watson, D. (2002). Positive Affectivity: The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 106–119). New York, NY: Oxford University Press.
- Wei, S., & Milman, A. (2002). The Impact of Participation in Activities while on Vacation on Seniors' Psychological Wellbeing: A Path Model Application. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 26(2), 175–185.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural Equation Models with Nonnormal Variables: Problems and Remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural Equation Modeling: Issues, Concepts, and Applications*. (pp.56–75). Newbury Park, CA: Sage.
- Yu, G. B., Sirgy, M. J., Bosnjak, M., & Lee, D. J. (2021). A Preregistered Study of the Effect of Shopping Satisfaction During Leisure Travel on Satisfaction with Life Overall: The Mitigating Role of Financial Concerns. *Journal of Travel Research*, 60(3), 639–655.