

## 연령에 따른 여가일치성이 여가만족에 미치는 영향

김남중<sup>1</sup>·정하나<sup>2</sup>·황선환<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>서울시립대학교

### The Relationship Between Leisure Congruence and Leisure Satisfaction Across Age

Kim, Nam Jong<sup>1</sup>·Jeong, Hana<sup>2</sup>·Hwang, Sun-Hwan<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>University of Seoul

#### Abstract

This study examines the moderating effect of age on the relationship between leisure congruence and leisure satisfaction, using data from the 2023 National Leisure Activity Survey. Key findings include:

First, Leisure congruence positively influences leisure satisfaction, with higher alignment between desired and actual activities leading to greater satisfaction. Second, Age moderates this relationship, as younger individuals experience stronger positive effects from leisure congruence, while older individuals show weaker or negative effects. Third, Conditional effects reveal that leisure congruence has minimal impact for younger adults but decreases satisfaction for older adults, particularly those aged 70 and above. These results highlight the need for age-sensitive leisure programs. Younger individuals benefit from autonomy and diverse leisure options, while older adults require programs addressing activity quality, accessibility, and life-stage constraints. This study emphasizes the importance of tailoring leisure strategies to different age groups for improved satisfaction and well-being.

**Key words :** leisure congruence, leisure satisfaction, leisure type, age moderation

주요어 : 여가일치성, 여가만족, 여가활동 유형, 연령

Address reprint requests to : Hwang, Sun-Hwan

E-mail: shhwang@uos.ac.kr

Received: October, 31, 2024 Revised: December, 6, 2024, Accepted: December, 20, 2024

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

일찍이 Greenbie(1940)는 삶과 여가에 대한 논의에서 일의 영역은 삶의 양을 결정하고, 여가의 영역은 삶의 질을 결정한다고 언급함으로써 여가가 삶의 질에 주요한 영향을 미친다는 점을 강조했다. 최근까지도 여가와 삶의 질에 관한 연구들(강혜영, 정익중, 2022; 박광호, 이승연, 김진원, 2020,; 손성민, 곽성원, 김형민, 2022; 이진희, 이상희, 허진무, 2020)은 여가가 삶의 질에 미치는 심리적, 사회적 중요성과 그 의미를 지속적으로 입증하고 있다.

이러한 연구들은 다양한 대상 집단과 여가활동 유형에 따라 삶의 질에 미치는 여가의 영향을 확인하고 있다. 특히, 빠르게 변화하는 사회적 환경과 연령에 따른 생활 방식의 차이에서 여가의 다양한 형태와 맥락이 삶의 질에 미치는 심리적, 사회적 중요성을 강조하고 있다. 이와 함께, 여가활동의 질적 경험과 만족도가 개인의 전반적인 행복감과 삶의 질을 향상시키는 데 중요한 역할을 하고 있음이 드러나고 있다.

여가만족은 여가활동에 참여함으로써 개인이 느끼는 심리적, 사회적, 교육적, 신체적, 환경적 요구의 충족 수준을 의미한다(Beard & Ragheb, 1980). 여가만족에 관한 연구들은 여가활동 참여에 영향을 미치는 여가시간, 여가비용, 여가동기, 여가태도 등 다양한 요인들과의 관계를 분석하고 있다.

특히, 여가시간과 여가비용은 여가활동 참여의 양적 요소로서 여가만족을 결정짓는 중요한 변수로 다뤄졌으며(강상훈, 권영현, 2021; 김지은, 이영준, 오세이, 2022), 이러한 연구들은 여가활동의 만족도가 높을수록 더 많은 비용을 지출하려는 경향을 나타내고 있다. 또한, 여가시간의 질적 경험은 심리적 건강과 삶의 만족을 증진시키는 핵심 요소로 평가받고 있다(박

인아, 2022).

과연 모든 여가활동이 개인의 삶에 유의한 영향을 갖게 되는지, 모든 여가 참여자가 여가의 혜택을 균등하게 누리고 있는지, 모든 여가 참여자가 양질의 여가를 즐기고 있을까? 여가 만족의 질적 측면을 더욱 심화하여 이해하기 위해서는 단순히 자원적 요소를 넘어, 개인의 요구와 가치관에 부합하는 여가 참여에 참여하는지를 고려해 볼 필요가 있다. 여가 일치성이란, 개인이 중요하게 생각하는 여가활동에 실제로 참여하는지를 평가하는 개념으로 정의할 수 있다.

고동우(2008)는 여가활동 일치유형에 따른 여가태도와 여가경험의 차이를 비교하는 연구를 통해 자신이 중요하게 생각하는 여가활동에 실제 참여 할 때, 여가에 대한 긍정적인 태도와 만족스러운 경험을 얻을 가능성을 언급하였다. 또한 임진선(2010)은 가족이 주로 함께 하는 여가활동과 기혼여성이 희망하는 여가활동과의 일치할수록 가족 간의 의사소통과 유대감이 강화되는 경향이 나타난다고 밝혔다.

이러한 연구를 종합해 볼 때, 개인이 희망하는 여가활동과 실제 여가활동 간의 일치성은 여가만족을 높이는데 영향을 미칠 것으로 보인다. 희망하는 여가활동에 참여하는 과정에서 개인은 가지효능감과 심리적 안정감을 느낄 수 있으며, 이는 여가활동에 대한 긍정적인 태도와 더 높은 몰입을 촉진하며, 여가활동의 질을 높일 수 있다. 따라서 이러한 만족스러운 경험이 누적되는 이는 전반적인 삶이 질 향상에도 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

한편, 연령은 개인의 가치관, 생활 양식, 그리고 여가활동 선호도에 영향을 미치는 변수로 여가만족에 영향을 미칠 수 있다. 생애 발달 이론(Lifespan Development Theory)은 인간의 발달이 출생부터 노년까지 다양한 단계에서 이루어지며, 각 단계마다 특정한 심리적, 사회적, 생물학적 과제가 존재한다는 점을 강조한다.

이 이론은 발달과정에서 개인의 요구와 환경적 요인의 상호작용을 통해 삶의 방향이 결정된다고 본다.

이러한 관점에서 연령은 특정한 단계에서 처한 심리적, 사회적 맥락에 따라 여가활동의 선호와 그 의미가 달라질 수 있으며, 그 선호도와 욕구에 부합하는 여가활동에 참여할 때 여가만족이나 삶의 질이 달라질 가능성이 있다. 예를 들어, 청년층은 새로운 경험과 도전, 그리고 자아실현의 기회를 제공하는 활동의 욕구가 높고, 이러한 활동에 참여한다면 이는 여가만족으로 이어질 수 있다. 반면, 노년층의 경우 안정적이고 사회적 교류를 강화할 수 있는 여가활동의 욕구를 반영하는 여가활동이 일치한다면, 심리적 안정과 여가만족을 제공할 수 있다.

특히 연령대별로 여가활동의 목적과 역할이 다르게 나타나는 점은 여가 일치성과 여가만족 간의 관계를 더 복잡하게 만든다. 예를 들어, 청년층은 여가활동을 통해 자신을 탐구하고 정체성을 확립하려는 경향이 있으며, 이 과정에서 여가 일치성이 만족감을 크게 좌우한다. 반면, 노년층은 여가활동을 통해 신체적 건강 유지, 사회적 관계 형성, 또는 정서적 안정을 추구하기 때문에, 여가 일치성이 이러한 욕구 충족과 어떻게 연결되는지가 여가만족의 중요한 요인이 될 수 있다.

연령별 여가일치성과 여가만족의 관계를 탐구한 선행연구는 젊은 연령층의 경우 여가일치성이 높을수록 여가만족도가 증가하는 반면, 연령이 높아질수록 여가일치성과 여가만족 간의 관계가 약화되거나 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 제시했다(문화체육관광부, 2021). 이는 젊은 층이 자율적으로 여가활동을 선택하고 실행할 수 있는 기회와 환경적 조건을 가지고 있는 반면, 노년층은 신체적, 사회적, 경제적 제약으로 인해 희망 여가와 실제 여가가 일치하더라도 여가활동에서 느끼는 만족도가 감소할 수 있음을 시사한다.

희망하는 여가활동과 실제 여가활동의 일치성은 단순히 활동의 차원을 넘어, 개인과 사회적 관계의 전반적인 만족도를 설명하는 중요한 요인으로 이해될 수 있다. 따라서 본 연구에서는 연령이 여가 일치성과 여가만족 간의 관계에 미치는 조절효과를 분석하고자 한다. 이를 통해 여가 일치성이 여가만족에 미치는 영향을 보다 심층적으로 이해하고, 개인의 삶의 질 향상에 기여할 수 있는 구체적 방안을 모색할 수 있을 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 ‘2023 국민여가활동조사’ 자료를 사용하였다. 국민여가활동조사는 국민의 여가 참여 실태를 분석하고, 여가환경을 파악하여, 여가 정책을 수립하기 위한 국가 통계 자료로 2006년부터 매년 실시하고 있다.

국민여가활동조사의 조사대상은 전국 17개 시·도(제주 및 세종포함)의 만 15세 이상 국민을 모집단으로 설정하고, 제공근 비례배분법을 적용한 다단계층화집락추출 방법을 통하여 10,000명을 조상대상으로 하였으며, 유효응답자수 10,046명의 자료가 분석에 활용되었다.

연구대상의 일반적 특성은 다음의 표 1과 같다. 연구대상의 성별은 남자 4,893명(48.7%), 여자 5,153명(51.3%)으로 나타났다. 다음으로 연령을 살펴보면, 연령별로는 15~19세가 487명(4.8%), 20대가 1,371명(13.6%), 30대가 1,433명(14.3%), 40대가 1,717명(17.1%), 50대가 1,831명(18.2%), 60대가 1,707명(17.0%), 70대 이상이 1,500명(14.9%)으로 나타났다. 학력은 초등학교 졸업 이하가 1,146명(11.4%), 중학교 졸업이 1,136명(11.3%), 고등학교 졸업이 3,790명(37.7%), 대학교 졸업 이하가 3,974명

(39.6%)으로 분포되었다. 마지막으로 가구소득은 100만 원 미만이 1,098명(1.9%), 100~200만 원이 824명(8.2%), 200~300만 원이 1,357명(13.5%), 300~400만 원이 1,764명(17.6%), 400~500만 원이 1,797명(17.9%), 500~600만 원이 1,532명(15.2%), 600만 원 이상이 1,674명(16.7%)로 나타났다.

표 1. 연구대상의 인구사회학적 특성

특성	구분	n	%
성별	남자	4,893	48.7
	여자	5,153	51.3
연령	15~19세	487	4.8
	20대	1,371	13.6
	30대	1,433	14.3
	40대	1,717	17.1
	50대	1,831	18.2
	60대	1,707	17.0
	70대 이상	1,500	14.9
학력	초졸이하	1,146	11.4
	중졸	1,136	11.3
	고졸	3,790	37.7
	대졸이하	3,974	39.6
가구 소득	100만원 미만	1,098	1.9
	100~200만원	824	8.2
	200~300만원	1,357	13.5
	300~400만원	1,764	17.6
	400~500만원	1,797	17.9
	500~600만원	1,532	15.2
	600만원 이상	1,674	16.7
합계		10,046	91

## 2. 연구도구

본 연구의 독립변수는 여가일치성으로국민 여가활동조사에서 제시된 8개 여가활동 유형을 기준으로, 평일에 실제로 참여하는 여가활동 유형과 희망하는 여가활동 유형 간의 일치 여부를 측정하여 정량화한 지표이다. 구체적으로, 각 여가활동 유형별로 실제 참여 여부와 희망 여부를 비교하여 일치하면 1점, 불일치하

면 0점으로 변환하였다. 이 과정을 8개 여가활동 유형 모두 수행한 뒤, 점수를 합산하여 여가일치성 점수를 부여하였다.

여가일치성 점수의 범위는 0점에서 8점 사이로 정의되며, 점수가 높을수록 실제 여가활동과 희망 여가활동 간의 일치 정도가 크다는 것을 의미한다. 즉, 0점은 모든 여가활동 유형이 불일치함을, 8점은 모든 여가활동 유형이 일치함을 나타낸다.

중속변수인 여가만족은 원자료에서 제시하고 있는 전반적 여가생활 만족도 수준을 7점 척도('1=매우 불만족한다'부터 '7=매우 만족한다')로 측정되었다.

연령은 '1=15~19세', '2=20대', '3=30대', '4=40대', '5=50대', '6=60대', '7=70대 이상'으로 측정된 원자료를 사용하였다.

## 3. 자료처리

본 연구에서 사용된 대규모 국가통계자료인 국민여가활동조사 자료는 이미 설문조사에 앞서 전문가 회의를 통해 내용에 대한 타당도를 확보하였을 뿐만 아니라, 면접원의 1:1 방문 면접을 통해 신뢰도가 확보된 자료이다.

본 연구에서 활용한 문항들은 단일 분항으로 구성되어 있어 추가적인 요인분석과 신뢰도 분석 절차를 생략하였다.

자료의 통계처리 SPSS Statistics 28.0과 Process Macro를 활용하였다. 연구대상의 인구사회학적 특성(성별, 연령, 교육수준, 가구소득) 및 변수들을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 연령에 따른 여가일치성이 여가만족에 미치는 영향을 검증하기 위해 Process macro model 1을 활용한 조절효과를 분석하였다. 부트스트래핑 5,000회 지정 및 신뢰구간 95%를 설정했으며, 모든 통계수치에 대한 유의수준은  $p < .05$ 로 설정하였다.

### III. 결과

#### 1. 상관관계분석

변수 간에 어떠한 방향과 관계성을 갖는가를 확인하기 위하여 Pearson의 상관관계를 분석할 결과는 다음의 <표 2>와 같다. 구체적으로 살펴보면, 여가일치성과 여가만족, 연령은 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 모든 상관관계수의 값이 .85를 초과하지 않았기 때문에 Kline(2005)의 기준에 따라 판별타당성이 확보되었다. 또한 독립변수간의 상관관계를 나타내는 다중공선성의 기준치인 .80보다 모든 변인에서 작게 나타났기 때문에 다중공선성의 문제가 없다고 판단하였다.

표 2. 상관관계분석 결과

	(1)	(2)	(3)
(1) 여가일치성	1		
(2) 여가만족	.018	1	
(3) 연령	.105**	-.027**	1

\*\* $p < .01$

#### 2. 연령의 조절효과

연구대상의 여가일치성과 여가만족의 관계에서 연령의 조절효과를 검증한 결과는 다음의 <표 3>과 같다.

표 3. 여가일치성과 여가만족의 관계에서 연령의 조절효과

경로	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
(상수)	4.490	.069	64.91	.000
연령	.022	.015	1.473	.141
여가일치성	.044	.013	3.356	.001
연령 x 여가일치성	-.008	.003	-2.774	.006
상호작용에 따른 R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> -change	F		p
	.002	6.373		.000

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

우선, 여가일치성은 여가만족에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .044$ ,  $SE = .013$ ,  $t = 3.356$ ,  $p < .01$ ). 이는 개인의 실제 여가활동과 희망 여가활동 간의 일치도가 높을수록 여가만족도가 증가함을 시사한다.

연령은 여가만족에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다( $\beta = .022$ ,  $SE = .015$ ,  $t = 1.473$ ,  $p = .141$ ). 이는 연령 자체가 여가만족에 직접적인 영향을 미치지 않음을 의미한다.

반면, 연령과 여가일치성 간의 상호작용 효과는 통계적으로 유의하였다( $\beta = -.008$ ,  $SE = .003$ ,  $t = -2.774$ ,  $p < .01$ ). 이는 연령이 높아질수록 여가일치성과 여가만족 간의 정적 관계가 약화된다는 것을 나타낸다.

즉, 여가일치성이 여가만족에 미치는 긍정적 효과가 연령 증가에 따라 감소하는 조절효과가 확인되었다. 상호작용 효과를 포함한 회귀분석 결과는 전체 모델의 설명력을 유의하게 증가시켰으며( $R^2 = .002$ ,  $F = 6.373$ ,  $p < .001$ ), 연령이 여가일치성과 여가만족 간 관계에서 조절변수로 작용함을 나타내고 있다.

#### 3. 여가일치성과 여가만족의 관계에서 연령의 조건부 효과

조절변수인 연령의 특정 값에 따라 여가일치성이 여가만족에 미치는 영향의 조건부 효과를 검증한 결과는 다음의 <표 4>와 같다.

표 4. 여가일치성과 여가만족의 관계에서 연령의 조건부 효과

연령	Effect	SE	<i>t</i>	<i>p</i>	LLCI	ULCI
3	-.001	.008	-.090	.928	-.017	.015
5	-.016	.006	-2.786	.005	-.028	-.005
7	-.032	.008	-3.987	.000	-.047	-.016

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

연령이 낮은 수준(3=30대)에서는 여가일치성이 여가만족에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 연령이 중간 수준(5=50대)에서는 여가일치성이 여가만족에 유의미한 부정적 영향( $\beta = -.016$ ,  $SE = .006$ ,  $t = -2.786$ ,  $p = .005$ )을 미치는 것으로 나타났으며, 연령이 높은 수준(7=70대 이상)에서는 여가일치성이 여가만족에 더욱 강한 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = -.032$ ,  $SE = .008$ ,  $t = -3.987$ ,  $p < .001$ ). 이는 연령이 높은 경우, 여가일치성이 높아질수록 여가만족이 더 큰 폭으로 감소할 수 있음을 보여준다.

조절변수의 범위에 대한 조명등분석법(Floodlight Analysis)인 Johnson-Neyman 방법에 따른 유의성 영역을 제시한 결과는 다음의 <표 5>와 같다. 이는 조절변수에 따른 조절효과가 어느 영역에서 유의한지 구체적으로 파악하는 분석방법이다.

분석 결과, 연령 값이 1.000부터 4.415의 영역(전체 대상자의 약 50.15%)에서 여가일치성이 여가만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 연령이 낮은 수준에서 여가일치성이 증가할수록 여가만족이 증가하는 경향이 있음을 의미한다. 특히, 연령이 2.630인 경우, 여가일치성이 여가만족에 가장 강한 정적 효과를 나타냈다( $\beta = .023$ ,  $p < .001$ ).

한편, 연령 값이 4.600부터 7.000의 영역(전체 대상자의 약 49.85%)에서는 여가일치성이 여가만족에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 연령이 높은 수준일수록 여가일치성이 여가만족에 미치는 영향이 약화되거나 사라지는 경향을 보여준다.

주목할 만한 부분은, 연령 값이 4.415인 지점에서는 여가일치성이 여가만족에 미치는 효과가 유의성 경계에 위치하는 것으로 확인되었다( $\beta = .010$ ,  $p = .050$ ). 이는 연령 증가에 따라 여가일치성과 여가만족 간의 관계가 점진적으로 약화되는 과정을 보여준다.

이 결과는 여가일치성의 효과가 연령에 따라 다르게 나타나며, 특히 연령이 낮은 집단에서는 여가일치성이 여가만족 증가에 중요한 역할을 하지만, 연령이 높은 집단에서는 이러한 효과가 유의하지 않거나 부정적일 수 있음을 의미한다.

표 5. 여가일치성과 여가만족의 관계에서 연령의 조절영역

연령	Effect	SE	t	p	LLCI*	ULCI**
2.630	.023	.007	3.426	.001	.010	.037
4.409	.010	.005	1.970	.049	.000	.019
6.188	-.004	.007	-.563	.574	-.018	.010
1.000	.036	.011	3.428	.001	.015	.057
1.300	.034	.010	3.446	.001	.015	.053
1.600	.031	.009	3.461	.001	.014	.049
1.900	.029	.008	3.469	.001	.013	.045
2.200	.027	.008	3.466	.001	.012	.042
2.500	.024	.007	3.444	.001	.011	.038
2.800	.022	.007	3.392	.001	.009	.035
3.100	.020	.006	3.297	.001	.008	.032
3.400	.018	.006	3.140	.002	.007	.028
3.700	.015	.005	2.900	.004	.005	.025
4.000	.013	.005	2.566	.010	.003	.023
4.300	.011	.005	2.142	.032	.001	.020
4.415	.010	.005	1.960	.050	.000	.019
4.600	.008	.005	1.655	.098	-.002	.018
4.900	.006	.005	1.147	.252	-.004	.016
5.200	.004	.006	.659	.510	-.007	.014
5.500	.001	.006	.220	.826	-.010	.013
5.800	-.001	.006	-.159	.873	-.014	.012
6.100	-.003	.007	-.480	.632	-.017	.010
6.400	-.006	.008	-.747	.455	-.020	.009
6.700	-.008	.008	-.970	.332	-.024	.008
7.000	-.010	.009	-1.156	.248	-.028	.007

#### IV. 논의

본 연구는 여가일치성과 여가만족의 관계에서 연령이 가지는 조절효과를 검증하였다. 연구결과 여가일치성이 여가만족에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 연령에 따라 다르게 나타나는 것을 확인하였다. 앞선 연구결과를 바탕으로 논의하고자 한다.

먼저, 여가일치성은 여가만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 여가일치성이 높을수록 여가만족이 높은 것으로 나타났다. 여가만족에 관한 선행연구(김보람, 김매이, 2021; 김중순, 오세숙, 윤소영, 2016; 이명우, 홍윤미, 윤기웅, 2016; 임영신, 김매이, 2024)는 생활만족, 행복, 주관적 삶의 질 같은 우리 삶의 전반적인 만족을 의미하는 변인들에 영향을 미치는 결정 요인으로서 꾸준히 연구됐다.

반면, 여가만족에 영향을 미치는 요인들에 대한 연구들은 대부분 여가활동 참여 유무나, 여가활동의 유형, 또는 여가활동의 참여정도와 같은 요인에 집중해 온 경향이 있다. 여가일치성은 개인의 가치, 관심사, 목적, 동기 등이 반영된 현실과 희망사항에 대한 일치여부를 의미하는 것으로 이는 개인의 심리적 요구를 얼마나 충족시키는지와 직결된다는 점에서 중요한 요인이다. 따라서 여가일치성이 높은 사람들은 더 높은 여가만족을 경험할 가능성이 있으며, 이를 통해 삶의 질을 향상시킬 것으로 예상할 수 있다.

또한 여가일치성과 여가만족의 관계를 확인하는 것은 지속적인 참여, 적극적인 참여 같은 “양”보다 “질”을 중시하는 관점으로 전환할 수 있으며, 이러한 주제를 연구함으로써 여가만족에 대한 새로운 영향 요인을 발굴하고, 확장할 수 있는 기회를 제공하고 있다. 이러한 의미에서 여가일치성은 단순히 여가활동 참여 이상의 의미를 찾고 개인의 삶의 질과 행복을 증진시키는데 또 하나의 단서를 제공하고 있다.

다음으로 여가일치성과 여가만족의 관계에서 연령은 주요한 조절 변수로 작용하는 것을 확인하였다. 흥미로운 사실은 연령이 낮을수록 여가일치성이 여가만족에 유의한 정적(+) 영향을 미치는 반면, 연령이 높을수록 여가일치성이 여가만족에 미치는 영향이 약화되거나 사라진다는 것이다. 특히, 연령이 60대 이상인 경우 여가일치성과 여가만족 간의 관계가 유의하지 않은 것으로 나타났다.

노인의 여가활동에 관한 선행연구들(민경선, 2020; 손지영, 2017, 이민석, 이철원, 2017; 조명희, 허준수, 2020)에 따르면 노인의 경우 비교적 활동적인 여가에 참여할수록, 규칙적으로 참여할수록, 여가동반자에 유형에 따라 여가만족과 그에 따른 삶의 질이 향상될 수 있음을 언급하고 있다. 그럼에도 불구하고, 본 연구에서는 실제 참여하는 여가활동과 개인의 가치가 반영된 여가활동의 일치가 오히려 여가만족을 낮춘다는 결과를 나타냈다.

이러한 결과는 노인 일상의 단조로움과 제약된 선택지에 대한 문제로 예상할 수 있다. 노인은 생애주기 관점에서 신체적 약화와 사회, 경제적 참여가 제한된 시기로 삶의 전반에 걸쳐 경험할 수 있는 활동의 폭이 제한된 시기라고 할 수 있다. 이로 인해 희망하는 여가와 실제 여가가 일치했다라도, 그 활동 자체가 기대에 미치지 못하거나 흥미나 욕구, 활동성을 충족시키지 못할 수 있다.

또한 실제 여가와 희망 여가가 일치하는 경우, 반복적으로 같은 활동에 참여하게 되어 야가활동의 신선함이나 즐거움이 감소되었을 가능성도 고려해 볼 필요가 있다. 같은 맥락에서 일상과 여가활동의 단조로움은 더 이상 특별한 도전과 의미를 부여하지 못하게 되고, 이는 여가활동의 흥미와 몰입을 방해하는 요소로 작용할 수 있다.

따라서 노인의 여가만족을 높이고, 이에 따라 삶의 질을 향상시키기 위해서는 단순히 여

가 일치여부에 국한된 문제가 아니라, 생애주기적 관점에서 노인의 상황, 여가활동의 질, 사회·경제적 맥락에서의 제약된 상황 같은 보다 복잡한 요인들을 고려하여, 여가활동을 선택하고 참여할 수 있도록 여가프로그램이 제공되어야 할 것이다.

한편, 상대적으로 연령이 낮은 젊은 층에서는 여가일치성이 높을수록 여가만족이 높은 결과를 나타냈다. 이러한 결과는 연령에 따른 여가욕구와 여가활동의 차이와 관련지어 해석할 수 있다. 특히, 자율성의 측면에서 젊은 층의 경우 본인의 자발적인 의지와 인지된 자유감, 더 큰 여가욕구와 의지 등 본인 주도적인 선택에 의한 경험을 통해 더 큰 만족도를 누렸을 것으로 예상할 수 있다.

문화체육관광부(2021)에 따르면 한 번 이상 참여한 여가활동에 관한 조사 항목에서 연령별로 참여한 여가활동 개수에 차이가 있음을 나타냈다. 특히, 20대와 30대는 다른 연령대에 비해 가장 많은 가지 수를 나타내어 다양한 유형과 많은 여가활동에 참여하고 있음을 나타냈다. 또한 남은영, 이재열, 김민혜(2012)는 연령에 따라 참여하는 여가활동에서의 연령별 격차가 존재하며, 연령이 젊을수록 더욱 더 많은 영역에서 활발하게 참여하고 있음을 언급하였다.

이러한 연구들로 종합해 볼 때, 상대적으로 자율성이 결여된 노인은 여가활동의 긍정적 경험을 감소시킬 수 있는데 반해, 젊은 층의 경우 본인의 여가욕구에 따른 자율적인 선택과 일치 여부는 여가만족에 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 생각된다.

이러한 연령에 따른 여가일치성이 여가만족에 미치는 영향이 시사하는 바는 연령이 낮은 젊은 층에게는 여가시간을 활용할 수 있는 충분한 환경적 자원과 자율적인 여가활동을 장려해야하며, 노인의 경우 노인이기 때문에 맞닥뜨릴 수 있는 다양한 제약을 극복할 수 있는 지원을 토에가능한 활동의 폭을 넓혀주는 것이

바람직 할 것이다.

## V. 결론

본 연구는 연령에 따른 여가일치성이 여가만족에 미치는 영향을 검증하는데 목적이 있다. 연구목적을 달성하기 위해 ‘2023 국민여가활동조사’ 자료를 활용하여, SPSS 프로그램과 Process Macro를 활용하여 통계분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

첫째, 여가일치성은 여가만족에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 개인의 희망 여가와 실제 여가 간의 일치도가 높아질수록 여가활동에 대한 만족감이 증가함을 시사한다. 여가활동이 개인의 욕구와 목표를 충족시키는 방향으로 이루어질 때, 여가경험이 더욱 긍정적이고 만족스럽게 인식될 가능성을 보여준다.

둘째, 연령은 여가일치성과 여가만족 간의 관계에서 조절효과를 나타내었다. 구체적으로, 연령이 낮은 경우 여가일치성이 여가만족에 긍정적인 영향을 미쳤으나, 연령이 증가할수록 이러한 정적 관계는 약화되거나 부정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 연령별 여가욕구와 활동 특성이 다르며, 특히 노년층에서는 여가일치성이 반드시 여가만족으로 이어지지 않을 수 있음을 의미한다.

셋째, 여가일치성이 여가만족에 미치는 효과는 연령에 따라 상이하게 나타났다. 젊은 연령층(30대 이하)에서는 여가일치성이 여가만족에 유의미한 정적 영향을 미치지 않는 것으로 나타났지만, 중년층(50대)과 노년층(70대 이상)에서는 부정적 영향을 미쳤다. 특히, 연령이 높은 집단에서는 여가일치성이 높아질수록 여가만족이 감소하는 경향이 두드러졌다.

이러한 결과는 여가일치성이 여가만족에 미치는 효과가 연령별로 다르게 나타난다는 점에



서, 연령별 여가욕구와 활동 특성을 고려한 접근이 필요함을 강조한다. 젊은 층의 경우 여가활동의 자율성과 선택의 다양성을 확대하여 여가일치성을 높이는 것이 여가만족을 증진하는데 효과적일 것이다. 반면, 노년층에서는 여가일치성뿐만 아니라 여가활동의 질적 측면, 사회적 교류, 신체적 조건 등을 종합적으로 고려한 맞춤형 여가활동 프로그램이 필요하다.

본 연구는 여가일치성과 여가만족 간의 관계에서 연령을 조절변인으로 분석함으로써, 여가활동의 효과가 개인의 생애주기와 밀접하게 연관되어 있음을 규명하였다. 특히, 노년층에서 여가일치성이 여가만족에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 원인을 분석하고, 이를 개선하기 위한 정책적 방향성을 제시하였다. 이러한 결과는 연령별 여가정책 및 프로그램 설계에 있어 맞춤형 접근의 필요성을 시사하며, 향후 연구에서는 신체적, 심리적 요인과 같은 추가 변수를 포함하여 여가활동의 효과를 보다 심층적으로 탐구할 필요가 있다.

## 참고문헌

강상훈, 권영현(2021). 여가활동만족도에서 여가시간, 여가비용과 거주지의 영향: 2018 대구사회 조사 사례. *호텔관광연구*, 23(1), 50-59.

강혜영, 정익중(2022). 놀이 및 여가활동 만족도가 아동의 삶의 질에 미치는 영향-학교급 차이. *한국아동복지학*, 71(3), 61-90.

고동우(2008). 여가활동 일치유형에 따른 여가태도와 여가경험의 차이 비교. *관광학 연구*, 32(1), 293-314.

김경식, 이루지 (2011). 한국인의 여가활동 정도와 여가만족의 관계: 활동 빈도, 비용, 시간의 영향을 중심으로. *한국체육학회지*, 50(1), 33-45.

김보람, 김매이(2021). 여가활동 참여 베이비부머 세대의 여가생활만족 및 행복 결정요인. *여가학연구*, 19(3), 71-91.

김양례(2009). 여가활동 유형에 따른 주관적 건강상태와 행복한 삶의 차이. *한국스포츠학회지*, 27(3), 25-37.

김종순, 오세숙, 윤소영(2016). 20-40 대 직장여성 의일과 여가 그리고 행복의 관계. *여가학 연구*, 14(4), 67-85.

김지은, 이영준, 오세이(2022). 스쿠버다이빙의 여가만족이 여가비용에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 61(4), 289-302.

김진영(2007). 사회경제적 지위와 건강의 관계. *한국사회학*, 41(3), 127-153.

김현나(2014). 재능기부 자원봉사의 여가적 의미와 가치 탐색. *한국여가레크리에이션학회지*, 38(3), 54-65.

남은영, 이재열, 김민혜(2012). 행복감, 사회자본, 여가: 관계형 여가와 자원봉사활동의 함의를 중심으로. *한국사회학*, 46(5), 1-33.

남은영, 최유정(2008). 사회계층 변수에 따른 여가격차. *한국인구학*, 31(3), 57-84.

문화체육관광부(2021). 2021 국민여가활동조사 결과 보고서. 문화체육관광부.

민경선(2020). 노인의 여가생활 특성과 여가자원이 여가생활만족도 및 행복감에 미치는 영향: 가구형태에 따른 차이 분석을 중심으로. *한국여가레크리에이션학회지*, 44(3), 45-57.

박광호, 이승연, 김진원(2020). 대학생들의 COVID-19 전후 여가변화와 여가동기 및 건강신념과의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 44(3), 69-86.

박인아(2022). 노인의 경제활동이 삶의 만족에 미치는 영향: 심리적 건강을 통한 여가시간의 매개된 조절효과를 중심으로. *노인복지 연구*, 77(4), 143-165.

박재성(2012). 인구사회학적 특성과 여가활동 불

- 평등의 관계. *공공사회연구*, 2(특별), 52-80.
- 손성민, 곽성원, 김형민(2022). 독거노인의 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 16(6), 283-290.
- 신규수(2012). 우리나라 중고령층의 사회계층에 따른 여가사용의 불평등. *한국노인학회*, 2012(1), 2-14.
- 이명우, 홍윤미, 윤기웅(2016). 여가 활동이 국민 행복에 미치는 영향: 여가만족의 매개효과를 중심으로: 여가만족의 매개효과를 중심으로. *문화정책논총*, 30(2), 264-287.
- 이민석, 이철원(2017). 진지한 여가 참여 노인의 여가만족과 삶의 질의 구조적 관계. *한국체육학회지 제*, 56(1).
- 이진희, 이상희, 허진무(2020). 진지한 여가로서의 성인 발레 참여경험과 삶의 질. *한국여성체육학회지*, 34(2), 65-88.
- 임영신, 김매이(2024). 노년기의 여가목적, 여가만족 및 행복: '시간보내기' 여가목적을 중심으로 한 예측요인 탐색. *한국여가레크리에이션학회지*, 48(1), 17-29.
- 임진선(2010). 기혼여성이 지각하는 여가 일치성과 여가참여 빈도에 따른 가족관계의 차이 분석. *여가웰니스학회지*, 1(2), 41-48.
- 조명희, 허준수(2020). 규칙적인 여가활동이 노인의 건강관련 삶의 질에 미치는 영향: 신체적 여가활동을 중심으로. *한국여가레크리에이션학회지*, 44(4), 77-91.
- 조미라(2016). 여가시간 불평등 연구. *한국인구학*, 39(1), 29-57.
- 황혜선, 이윤석(2021). 노인 1인가구의 여가활동 유형 및 여가동반자 유형이 여가만족도에 미치는 영향: 성별차이의 탐색. *보건사회연구*, 41(4), 88-107.
- Beard, J. G., Ragheb, M. G(1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Godley, J. and L. McLaren(2010). "Socioeconomic factors and Body Mass Index in Canada: Exploring Measures and Mechanisms." *Canadian Review of Sociology*. 47, 381-403.
- Greenbie, S. (1940). *Leisure for living* N. Y. : George W. Stewart.