한국여가레크리에이션학회지, 2025, 제49권 제2호 85~96
Korean Journal of Leisure, Recreation & Park
2025, Vol. 49, No. 2 pp. 85~96
http://dx.doi.org/10.26446/kjlrp.2025.6.49.2.85

30대 미혼 남성 직장인의 사회적 연결망, 내적동기, 사회적 여가만족, 삶의 만족 간의 관계 분석

박홍재[1] · 김매이[2]
[1]고려대학교 박사과정 · [2]고려대학교 교수

An Analysis of the Relationships Among Social Networks, Intrinsic Motivation, Social Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction in Unmarried Male Workers in Their 30s

Park, Hongjae[1] · Kim, May[2]
[1-2]Korea University

Abstract

This study examined the relationships among social networks, intrinsic motivation, social leisure satisfaction, and life satisfaction in unmarried male workers in their 30s, focusing on the mediating role of social leisure satisfaction and the moderating role of intrinsic motivation. Difficulties in balancing work and personal life may weaken social networks and lower life satisfaction. This study proposed strategies to enhance life satisfaction through leisure participation and stronger relationships outside the workplace. Data from 203 unmarried male workers in Seoul were analyzed using SPSS 29.0 with frequency analysis, factor analysis, reliability testing, and the PROCESS macro. The results showed that social networks positively influenced social leisure satisfaction and directly enhanced life satisfaction, while intrinsic motivation moderated their relationship. However, social leisure satisfaction neither significantly affected life satisfaction nor mediated the relationship. These findings highlight the importance of strengthening social networks through programs fostering social connections and intrinsic motivation outside the workplace. Expanding leisure opportunities alone may be insufficient unless they contribute to building social networks. This study offers valuable insights into improving workers' life satisfaction through leisure participation and social relationships beyond the work environment.

Key words : social networks, intrinsic motivation, social leisure satisfaction, life satisfaction

주요어 : 사회적 연결망, 내적동기, 사회적 여가만족, 삶의 만족
본 연구는 박홍재의 고려대학교 석사학위논문을 수정·보완하여 작성되었음.
Address reprint requests to : Kim, May
E-mail: kimmay@korea.co.kr
Received: April, 27, 2025 Revised: June, 12, 2025 Accepted: June, 19, 2025

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 직장인들은 과중한 업무, 경쟁 심화, 경제적 압박 등으로 인해 지속적인 스트레스에 노출되고 있으며, 이로 인한 심리적 부담은 개인의 정신적·신체적 건강을 저해하는 요인으로 작용하고 있다(기노성, 백승영, 2021). 한국은 OECD 국가 중에서도 근로시간이 길고 직무 스트레스 수준이 높은 국가로 분류되며, 30대 직장인들은 경제적 책임, 경력 관리, 미래 불안 등 다양한 요인으로 인해 높은 수준의 심리적 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다(이은경 & 박진화, 2016). 이와 함께, 사회 전반에 걸쳐 개인주의 성향이 확산되고 결혼에 대한 가치관이 변화하면서 비혼을 선택하는 인구 또한 꾸준히 증가하고 있다. 통계청(2021)의 인구주택총조사에 따르면, 30~34세 남성의 미혼율은 2000년 27.0%에서 2020년 65.9%로 약 2.5배 상승하였으며, 이는 결혼을 삶의 필수 과정이 아닌 하나의 선택지로 인식하는 사회적 분위기의 확산과 밀접한 관련이 있다(통계개발원, 2020).

최근 이러한 사회적 배경 속에서 30대 미혼 남성 집단은 독특한 양면성을 보인다. 일부는 직장 외부에서 자율적으로 사회적 관계를 형성하고, 여가활동을 통해 커뮤니티 중심의 소속감을 추구하며 주도적으로 사회적 연결망을 구축해 나가고 있다. 듣는연구소와 서울시 청년 허브(2019)의 연구에 따르면, 청년들은 일상 속에서 동료 네트워크를 구성하며, 스스로 커뮤니티를 만들어가는 '커뮤니티-하기' 과정을 통해 사회적 관계망을 확장하고 있는 것으로 나타났다. 반면, 또 다른 집단은 과중한 업무와 고용 불안정, 정서적 지지 부족 등의 요인으로 인해 사회적 고립과 연결망 축소를 경험하고 있으며, 이직을 준비하거나 미취업 상태인 경우, 그 경향은 더욱 뚜렷하게 나타난다. 서울특별시(2022)의 고립·은둔 청년 실태조사에 따르면, 서울에 거주하는 만 19~39세 청년 중 약 4.5%인 약 13만 명이 고립 또는 은둔 상태에 있으며, 이들 중 절반 가까이는 '실직 또는 취업의 어려움'을 고립의 주요 원인으로 응답한 바 있다. 이는 미취업 청년들에게서 사회적 고립 문제가 두드러지게 나타남을 보여주지만, 취업 상태의 청년들 또한 직장 내·외에서의 사회적 연결망 약화로 인해 고립감을 경험할 수 있음을 주목할 필요가 있다.

이처럼 청년층 내 사회적 고립 현상이 확산되는 가운데, 개인의 결혼 여부나 고용 상태에 따라 그 양상은 다르게 나타난다. 기혼 남성은 가족 중심의 일상 구조로 인해 사회적 고립 가능성은 낮지만, 여가 활동이나 대인 관계 형성에는 제약을 경험할 수 있다. 반면, 미취업자나 이직 준비 중인 청년은 상대적으로 사회적 연결망이 제한되기 쉬우며, 고립감을 경험할 가능성도 있는 것으로 나타났다(Lee et al., 2022). 그중에서도 30대 미혼 남성 직장인은 사회적으로는 경제적 자립과 경력 구축을 요구받고, 개인적으로는 가족 형성 이전 단계에 머물러 있어 정서적 지지망이 부족한 경우가 많다. 김혜온과 서상숙(2016)은 30대 남성 직장인이 직무 스트레스와 사회적 역할 수행에 대한 부담을 크게 경험하며, 일과 삶의 균형 유지에 어려움을 겪는다고 보고하였다. 또한, 정순희와 임은정(2014)은 미혼 청년층이 정서적 교류 기반인 가족 관계의 부재로 인해 사회적 연결망이 약화될 수 있다고 지적하였다. Chen & Feeley(2014)는 미혼 남성이 사회적 연결망 형성과 유지에 있어 상대적으로 불리한 위치에 있으며, 이는 정서적 고립감으로 이어질 수 있음을 강조하였다. House et al.(1988)은 사회적 지지가 결핍될 경우 스트레스에 대한 심리적 취약성이 높아진다고 주장하였다.

이처럼 사회적·심리적 부담이 누적되는 상황에서, 정서적 안정과 삶의 만족을 유지하기 위

해서는 사회적 연결망의 역할이 더욱 중요하다. 사회적 연결망은 개인이 타인과 맺는 관계망으로, 정서적 지지와 소속감을 제공하며 이를 통해 스트레스를 완화하고 정서적 안정을 도모하는 데 중요한 역할을 한다(박채림, 신희영, 2022). 특히, 직장 외부에서의 사회적 연결망이 활성화될수록 직장에서의 스트레스가 감소하며, 개인의 정신 건강 및 직무 만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(이은경, 박진화, 2016; 박철희, 김상미, 2024). 이러한 관점은 다수의 선행연구를 통해서도 확인된다. Berkman (2000)은 사회적 관계망의 다양성이 정신적 안녕과 삶의 질 향상에 기여하고, Cohen & Wills(1985)는 사회적 지지가 스트레스 상황에서 정서적 완충 역할을 하여 삶의 만족을 높인다고 설명하였다. 또한, Putnam(1993)은 신뢰, 상호 호혜적 규범, 네트워크로 구성된 사회적 자본이 개인의 행복과 사회 효율성을 증진시킨다고 주장하였다. 국내 연구에서도 신상식과 최수일(2010)은 사회적 연결망의 크기와 질이 노인의 삶의 만족에 유의한 영향을 미친다고 보고하였고, 정순둘과 성민현(2012)은 사회적 자본의 하위 요인 중 네트워크가 청년층의 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다고 제시하였다. 반면, 사회적 연결망이 부족한 경우, 스트레스가 증가하고 개인의 정서적 안정이 저해될 가능성이 높으며, 삶의 만족 전반에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다(박채림, 신희영, 2022; Haworth & Lewis, 2005). 따라서 30대 미혼 남성 직장인들의 직장 밖 사회적 연결망 형성을 촉진하고, 이를 통해 삶의 만족도를 높일 수 있는 구체적인 여가 활용 전략이나 심리사회적 개입 방안이 필요하다.

여가활동은 개인의 사회적 관계 형성을 촉진하고 삶의 만족도를 향상시키는 중요한 요소로 작용한다(김송희, 2008). 여가활동 참여를 통해 개인은 사회적 네트워크를 확장하고 타인과의 긍정적인 상호작용을 경험할 수 있으며, 정서적 안정 및 자아 성취감 향상으로 이어진다(Ryan & Deci, 2001). 또한, 여가활동 참여는 직무 스트레스를 완화하고 개인의 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미치며(Haworth & Lewis, 2005), 여가활동의 만족도가 높을수록 삶의 만족도 역시 증가하는 것으로 나타났다(Ryan & Deci, 2000).

여가만족은 여가활동의 선택과 참가의 결과로 개인이 형성하거나 획득하는 긍정적인 인식 또는 감정을 의미한다(Beard & Ragheb, 1980). Beard와 Ragheb(1980)은 여가만족을 심리적 여가만족, 교육적 여가만족, 사회적 여가만족, 휴식적 여가만족, 신체적 여가만족, 미적 여가만족의 여섯 가지 하위요인으로 제시하였으며, 이와 같은 하위요인은 여가활동을 통해 개인이 다양한 방식으로 긍정적인 경험을 하게 되는 영역들을 포괄한다. 이 중 사회적 여가만족은 개인이 여가활동을 통해 형성되는 사회적 관계의 질을 의미하며, 개인의 전반적인 행복감과 삶의 만족도를 높이는 핵심 요인으로 작용한다(Beard & Ragheb, 1980). 특히, 사회적 여가만족은 타인과의 유대감, 상호작용, 소속감 형성을 통해 정서적 지지를 제공하고, 고립감을 완화하는 데 기여한다(Haworth & Lewis, 2005). 이러한 기능은 사회적 관계 형성이 상대적으로 제한될 수 있는 30대 미혼 남성 직장인에게 중요하게 작용할 수 있다.

직장인에게 여가활동은 단순한 취미 생활을 넘어 직장 내외의 스트레스를 해소하고, 새로운 인간관계를 형성하며, 직장과 일상생활에서의 균형을 유지하는 데 중요한 역할을 한다(Chen & Feeley, 2014). 기존 연구들은 여가만족의 하위 요소 중 사회적 관계에서 비롯된 만족인 사회적 여가만족이 개인의 정서적 안정과 사회적 유대감을 강화하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 강조해 왔다(김송희, 2008; Beard & Ragheb, 1980; Iso-Ahola & Mannell, 2004; Mannell, 2007). 그러나 사회적 연결망과 삶의

만족 간의 관계에서 사회적 여가만족이 매개 변수로 작용하는지에 대한 실증적 검토는 많지 않다. 이에 본 연구는 30대 미혼남성 직장인들의 사회적 연결망이 삶의 만족에 미치는 영향을 알아보고 사회적 여가만족이 사회적 연결망과 삶의 만족 사이에서 매개 역할을 수행하는지를 실증적으로 검토하고자 한다.

추가적으로, 본 연구에서는 사회적 연결망과 사회적 여가만족 간의 관계에서 내적동기의 역할을 알아보고자 한다. 내적동기는 개인이 특정 활동에 자발적으로 참여하도록 유도하는 핵심 요인으로 작용하며, 여가활동의 지속성과 만족도를 높이는 중요한 역할을 한다(Ryan & Deci, 2000). 내적동기가 높은 사람일수록 여가활동에서 더 많은 즐거움과 성취감을 경험하며, 이러한 경험은 삶의 만족도를 높이는 데 긍정적인 영향을 미친다(Ryan & Deci, 2001). 내적동기가 강한 사람은 외적 보상보다 활동 자체에서 의미를 찾고 동기를 부여받으며, 이러한 특성은 여가활동의 질적 향상을 도모하는 데 기여한다(Deci & Ryan, 1985). 이러한 특성을 바탕으로 볼 때, 사회적 연결망이 사회적 여가만족으로 이어지는 과정에서 개인의 내적동기 수준은 중요한 조절 요인으로 작용할 수 있다. 동일한 수준의 사회적 연결망을 보유한 사람이라 하더라도, 여가활동에 대한 내적동기 수준이 높을 경우 타인과의 상호작용에서 더욱 풍부한 정서적 보상과 만족을 경험할 가능성이 크다. 반대로 내적동기가 낮은 경우, 사회적 관계 형성이 여가만족으로 연결되는 정도가 약할 수 있다(Ryan & Deci, 2000). 결국, 내적동기는 사회적 관계 속에서의 여가 경험을 보다 의미 있고 만족스럽게 만드는 원동력으로 작용하며, 이는 여가활동의 질적 효과를 극대화하는 데 중요한 역할을 수행한다. 그러나 지금까지의 사회적 연결망과 사회적 여가만족 간의 관계를 직접적으로 규명한 연구가 많지 않아, 그 관계에서 내적동기의 조절적 역할에 대한 실증적 검토는 충분히 이루어지지 않았다.

따라서 본 연구는 사회적 연결망이 삶의 만족에 미치는 영향 및 사회적 여가만족의 매개효과를 알아보고, 내적동기의 사회적 연결망과 사회적 여가만족과의 조절효과를 실증적으로 검증하였다. 이를 통해, 여가활동을 활용한 사회적 관계 강화 전략과 직장인의 삶의 만족도를 높일 수 있는 구체적인 방안을 도출하고자 하였다.

2. 연구모형 및 가설

1) 연구모형 및 가설

본 연구는 선행 연구를 기반으로 연구모형을 설정하였다. 연구모형은 다음 〈그림 1〉과 같다.

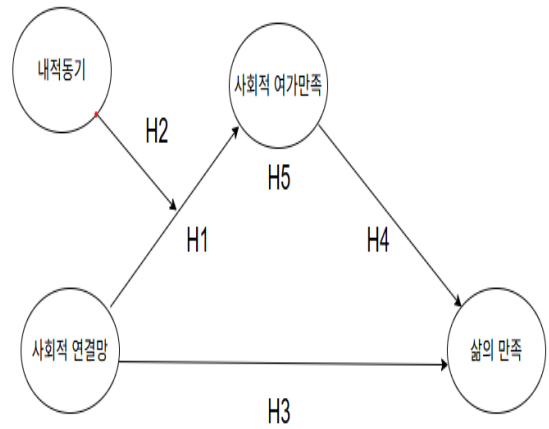

그림 1. 연구모형

위에 제시된 연구모형을 기초로 연구에서는 다음과 같이 연구가설을 설정하였다.

H1. 사회적 연결망은 사회적 여가만족에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.
H2. 내적동기는 사회적 연결망과 사회적 여가만족 간의 관계를 조절할 것이다.
H3. 사회적 연결망은 삶의 만족에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.

H4. 사회적 여가만족은 삶의 만족에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.
H5. 사회적 여가만족은 사회적 연결망과 삶의 만족 간의 관계를 매개할 것이다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 서울에 거주하며 서울 지역 내 직장에서 근무하고 있는 30대 미혼 남성 직장인을 모집단으로 설정하였다. 표본은 편의표본추출법을 통해 선정하였으며, 연구의 목적과 절차에 대한 설명을 들은 후 자발적으로 참여에 동의한 대상자를 중심으로 설문을 진행하였다. 자료수집은 구글 폼(Google Forms)을 활용한 온라인 설문 조사로 이루어졌으며, 모든 참여자는 연구 참여 동의서를 작성한 후 설문에 응답하였다. 모든 응답은 익명성과 비밀이 보장되었으며, 설문조사는 2024년 8월부터 9월까지 약 4주간 진행되었다. 총 203부의 설문지가 회수되었고, 이 중 모든 항목에 성실히 응답한 자료만을 분석에 활용하였다. 연구 참여자의 출생연도, 직업, 최종학력, 재직기간, 그리고 재직 중인 직원 수에 대한 구체적인 분포는 〈표 1〉에 제시하였다.

연구대상자의 출생연도는 1986년(39세)부터 1995년(30세)까지로 분포되어 있었으며, 1991년(34세) 이후 출생자가 상대적으로 많은 비중을 차지하였다. 1995년생(30세)이 59명(29.1%)으로 가장 높은 비율을 보였다. 직업은 사무·관리직이 65명(32.0%)으로 가장 많았고, 전문·자유직 31명(15.3%), 판매·서비스직 30명(14.8%) 순으로 나타났다. 최종학력은 대부분 대졸이상(중퇴포함) 189명(93.1%)으로 나타났다. 재직기간은 1년 이상~3년 미만 76명(37.4%)으로 가장 많았고, 재직 중인 직장의 직원 수는 10~29명 64명(31.5%)으로 가장 많았다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

변인	구분	n	%
출생연도	1986(39세)	1	0.5
	1987(38세)	3	1.5
	1988(37세)	6	3.0
	1989(36세)	6	3.0
	1990(35세)	8	3.9
	1991(34세)	14	6.9
	1992(33세)	26	12.8
	1993(32세)	40	19.7
	1994(31세)	40	19.7
	1995(30세)	59	29.1
직업	공무원	22	10.8
	기능·생산직	16	7.9
	사무·관리직	65	32.0
	자영업	21	10.3
	전문·자유직	31	15.3
	판매·서비스직	30	14.8
	기타	18	8.9
최종학력	고졸이하(중퇴포함)	14	6.9
	대졸이상(중퇴포함)	189	93.1
재직기간	1년 미만	26	12.8
	1년 이상 ~ 3년 미만	76	37.4
	3년 이상 ~ 5년 미만	54	26.6
	5년 이상 ~ 10년 미만	39	19.2
	10년 이상	8	3.9
직원 수	1 ~ 4명	24	11.8
	5 ~ 9명	27	13.3
	10 ~ 29명	64	31.5
	30 ~ 99명	33	16.3
	100 ~ 299명	18	8.9
	300 ~ 499명	9	4.4
	500명 이상	28	13.8
전체		203	100

2. 연구도구

설문지 구성은 일반적 특성 5문항(출생연도, 직업, 최종학력, 재직기간, 직원 수), 사회적 연결망 4문항, 사회적 여가만족 4문항, 내적동기 4문항, 삶의 만족 5문항으로 총 22문항으로 구성하였다. 사회적 연결망은 김명준(2006)이 개발한 스포츠 참여자의 사회자본 척도 중 '사회적 연결망' 하위요인에 해당하는 4문항을 사용하였으며, 문항으로는 "나는 스포츠에 참여하는 사람들은 믿을만하다고 생각한다."가 포함되다. 사회적 여가만족은 Beard와 Ragheb(1980)이 개발한 Leisure Satisfaction Scale(LSS)을 기반으로 하여, 이종길(1992)이 한국어로 번안하고, 김미량, 이연주, 황선환(2010)이 검증 및 적용한 척도 중 사회적 여가만족 하위영역 4문항을 사용하였으며, 문항으로는 "나는 여가활동을 통해 다른 사람들과 사회적 교류를 한다."가 포함된다. 내적동기는 이보람과 정지혜(2015)가 개발한 한국형 스포츠동기척도(Sports Motivation Scale-Korean version, SMS-K) 중 내적동기 요인에 해당하는 4문항을 사용하였으며, 문항으로는 "나는 운동에 참여하는 것이 즐겁다."가 포함된다. 삶의 만족은 Diener et al.(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale, SWLS) 5문항을 번안하여 사용하였으며, 문항으로는 "나의 삶은 나의 이상에 가깝다."가 포함된다. 일반적 특성 5문항을 제외한 17문항은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 7점 Likert 척도를 사용하여 측정하였다.

3. 연구도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서 사용된 측정도구는 기존 선행연구를 바탕으로 타당성과 신뢰도가 검증된 척도를 기반으로 구성되었다. 각 측정도구의 구조적 타당성 검증을 위해 최대우도추정법(Maximum Likelihood Estimation)과 직접 오블리민(Direct Oblimin) 방식을 활용한 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 신뢰도는 Cronbach's α 계수를 통해 검토하였다. 분석 결과, 모든 변인은 고유값 1 이상, 요인적재량 .60 이상, KMO 수치 .790 이상으로 타당성이 확보되었으며, Bartlett의 구형성 검정 역시 유의한 수준에서 나타났다($p<.001$). Cronbach's α 계수는 .790에서 .962 사이로, 모든 변인이 신뢰도 기준을 충족하였다. 또한, 주요 변인의 평균, 표준편차, 상관관계 및 신뢰도는 〈표 2〉에 제시하였다. 모든 변인은 상호 간 유의한 정적 상관관계를 보였으며($p<.01$), 변수 간 다중공선성 문제 없이 독립성이 유지되었다.

표 2. 주요 변인의 평균, 표준편차, 상관관계 및 신뢰도

변인	M (SD)	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) 사회적 연결망	21.2 (4.91)	1			
(2) 사회적 여가만족	21.6 (5.71)	.747**	1		
(3) 내적동기	23.5 (5.53)	.336**	.286**	1	
(4) 삶의 만족	21.9 (6.79)	.738**	.738**	.339**	1
Cronbach's α		.790	.939	.962	.879

**$p<.01$

4. 자료처리

본 연구에서는 수집된 설문자료를 코딩 작업을 실시한 뒤, SPSS 29.0 프로그램을 사용하여 아래와 같은 분석기법으로 결과를 도출하였다.

연구대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 도구의 타당성 확보를 위해 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 각 주요 변수 간의 관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 수행하였다. 이후 조절된 매개효과를 검증하기 위해 Process

macro model 7을 활용하였고, 매개효과의 유의성은 부트스트래핑(bootstrapping) 기법(5,000회 반복)을 통해 95% 신뢰구간에서 검토하였다.

Ⅲ. 결과

1. 연구가설 검증

연구가설을 검증한 결과, 총 5개의 가설 중 3개의 가설이 채택되었다. 첫째, 사회적 연결망이 사회적 여가만족에 미치는 영향을 분석한 결과, 사회적 연결망은 사회적 여가만족에 정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나, 가설 1은 채택되었다(β=.516, t=7.083, p<.001). 둘째, 사회적 연결망과 사회적 여가만족 간의 관계에서 내적동기의 조절효과를 분석한 결과, 조절효과는 통계적으로 유의한 수준으로 나타나, 가설 2도 채택되었다(β=.019, t=2.157, p=.032). 셋째, 사회적 연결망이 삶의 만족에 미치는 영향을 분석한 결과, 사회적 연결망은 삶의 만족에 정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 가설 3도 채택되었다(β=.385, t=2.776, p<.01). 넷째, 사회적 여가만족이 삶의 만족에 미치는 영향을 분석한 결과, 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타나, 가설 4는 기각되었다(β=.093, t=.783, p=.435). 자세한 경로 분석 결과는 〈표 3〉에 제시하였다.

2. 매개효과 검증

사회적 연결망과 삶의 만족 간의 관계에서 사회적 여가만족의 매개효과를 분석한 결과, 간접효과는 통계적으로 유의하지 않아 가설 5는 기각되었다. 부트스트래핑(bootstrapping) 분석 결과, 간접효과 값은 .048, Boot SE=.065였으며, 95% 신뢰구간 [−.080, .183]에 0이 포함되어 유의하지 않았다〈표 4〉.

표 3. 경로 분석 결과

종속변수	독립변수	*B*	*SE*	*β*	*t*
사회적 여가만족	사회적 연결망	.516	.073	.444	7.083***
	사회적 연결망 X 내적동기	.019	.009	.009	2.157**
F=119.904, R^2=.644					
삶의 만족	사회적 연결망	.385	.139	.278	2.776**
	사회적 여가만족	.093	.119	.078	.783
F=13.105, R^2=.116					

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

표 4. 사회적 여가만족의 매개효과 검증

변인	간접효과	Boot SE	95%신뢰구간	
			LLCI	ULCI
사회적 여가만족	.048	.065	−.080	.183

Boot LLCI: Bootstrapping간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 하한값
Boot ULCI: Bootstrapping간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 상한값

Ⅳ. 논의

본 연구는 30대 미혼 남성 직장인을 대상으로 사회적 연결망, 사회적 여가만족, 내적동기, 삶의 만족 간의 관계를 알아보고, 사회적 여가만족의 매개효과와 내적동기의 조절효과를 실증적으로 검증하였다. 연구 목적 및 가설 검증 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

사회적 연결망은 사회적 여가만족에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 직장 외부에서 다양한 사회적 관계를 형성하고 유지함으로써 여가활동에서의 더 큰 만족을 제공하며 이를 통해 직장 생활의 스트레스를 해소하는 데 기여할 수 있음을 말해준다. 이 결과는 본 연구의 대상이 선행 연구와 다름에도 불구하고 개인의 사회적 관계 형성이 사회적 여가만족에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구(김신영, 임창규, 2011; 박상일, 전태준, 2011; 박영준, 심경순, 2013; 하숙례,

2013; 황혜선, 이윤석, 2021; Berkman, 2000)와 일치하며, 사회적 연결망이 여가활동에서 중요한 역할을 한다는 점을 재확인하였다. 사회적 연결망을 통해 여가활동에서의 만족도가 증대되면, 직장인의 스트레스 관리와 전반적인 삶의 만족 향상에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서, 직장 외부에서 다양한 사회적 연결망 형성을 촉진하는 활동과 환경 조성이 필요하며, 직장인의 사회적 여가만족뿐만 아니라 궁극적으로 삶의 만족을 향상시키는 데 기여할 수 있을 것이다.

자기결정이론(Deci & Ryan, 1985)에 따르면, 개인의 관계성이라는 기본 심리적 욕구를 충족할 때 내적동기가 강화되며, 여가활동을 자발적으로 참여하고 삶의 만족을 높이는 데 중요한 역할을 한다. 본 연구에서도 30대 미혼 남성 직장인들의 여가 관련 내적동기가 높은 경우, 사회적 연결망이 사회적 여가만족에 미치는 영향이 더욱 강하게 나타났다. Jang et al.(2009)은 자기결정이론에 기반하여 심리적 욕구 중 관계성 욕구가 얼마나 충족하느냐에 따라 동일한 외부 조건에서도 동기와 결과가 달라질 수 있음을 밝혔다. 이들은 개인의 내적동기가 외부 환경 자극의 효과를 증폭시키거나 약화시킬 수 있다고 보았으며, 이는 본 연구에서 확인된 내적동기의 조절효과 결과와 이론적 일관성을 보인다. 즉, 사회적 연결망이 사회적 여가만족에 미치는 영향은 개인의 자율적 동기 수준에 따라 달라질 수 있으며, 여가 경험의 질을 결정짓는 중요한 심리적 요소임을 말해준다. 또한, Ryan & Deci(2000)는 관계성 욕구의 충족이 내적동기를 강화하고, 활동에 자발적으로 몰입하고 더 큰 만족을 유도한다고 설명하였다. 본 연구의 결과도 이러한 이론적 주장과 부합하며, 내적동기가 높은 개인일수록 사회적 연결망이 사회적 여가만족으로 이어지는 경향이 두드러졌다. Reis et al.(2000)은 일상 속에서 자율성, 유능감, 관계성이 충족될 때 더 높은 수준의 정서적 웰빙을 경험한다고 보고하였으며, 특히 관계성 욕구의 충족은 개인의 만족감과 몰입을 촉진하는 핵심 요소로 작용한다고 보았다. 사회적 연결망이 여가활동에서의 만족으로 이어지는 과정에서 개인의 내적동기가 중요한 역할을 할 수 있음을 보여준다.

본 연구에서는 사회적 연결망은 삶의 만족에 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사회적 관계가 개인의 정서적 안정과 삶에 대한 긍정적 평가에 기여한다는 점에서, 비록 연구 대상은 다르지만, 기존의 다양한 연령 및 집단을 대상으로 한 선행 연구들과도 일치한다(신상식, 최수일, 2010; 정순둘, 성민현, 2012; Berkman, 2000; Cohen & Wills, 1985; Gabriel & Bowling, 2004; Putnam, 1993). 특히 사회적 연결망이 삶의 만족에 미치는 영향은 노인, 청년층, 일반 성인 등 여러 계층을 대상으로 한 연구에서 반복적으로 확인되어 왔으며, 본 연구는 그 경향이 30대 미혼 남성 직장인에게도 동일하게 적용됨을 실증적으로 확인하였다는 데 의의가 있다. 30대 미혼 남성 직장인은 가족 기반의 정서적 지지가 부족하고, 직무 스트레스와 사회적 기대 사이에서 정서적으로 고립되기 쉬운 집단이다(정순희, 임은정, 2014). 이러한 특성상, 직장 외부에서의 사회적 연결망 형성은 정서적 지지와 소속감을 제공하는 중요한 자원이 될 수 있으며, 삶에 대한 긍정적 인식을 형성하는 데 기여할 수 있다. 따라서 사회적 연결망은 이들의 삶의 만족을 향상시키는 핵심 요인으로 작용할 수 있다.

사회적 여가만족은 삶의 만족에 정(+)적 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 다양한 연령과 배경 집단을 대상으로 한 선행연구에서는 사회적 여가만족이 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다고 일관되게 보고되고 있다(임진선, 전성범, 이평원, 2022; 하숙례, 2013; Argan et al., 2018; Iso-Ahola & Mannell, 2004; Kim et al., 2021; Mannell, 2007; Ragheb & Griffith, 1982; Sneegas, 1986). 그러나 본 연구에서는 이러한 직접적인 효과가 유의미하지 않게 나타났으며, 이는 연구 대상인 30대 미혼 남성 직장인

의 특성과 관련이 있을 수 있다. 직장과 일상생활에서 겪는 시간적 제약, 여가 외 활동에서 비롯되는 다양한 스트레스, 미래에 대한 불확실성 등으로 인해 여가활동에서 경험하는 사회적 상호작용이 충분히 삶 전체의 만족으로 확장되지 못했을 가능성이 있다. 실제로 Yang et al.(2025)의 연구에서도 30대 미혼 남성이 다수 포함된 집단은 운동을 통한 삶의 만족도는 기혼자에 비해 유의하게 낮게 나타났다. 사회적 여가활동에서의 만족이 삶의 다른 영역으로 확장되지 못하고 고립된 경험으로 남을 가능성을 의미하며, 결과적으로 삶 전반의 질을 변화시키기에는 그 영향력이 제한적일 수 있음을 간접적으로 보여준다. 백승률과 이미숙(2023)의 연구에서도 사회적 여가만족은 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치지 않고, 직무스트레스를 매개로 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 비록 이 연구는 삶의 만족이 아닌 심리적 안녕감을 종속변인으로 삼았지만, 사회적 여가만족의 직접 효과가 제한적일 수 있다는 점에서 본 연구 결과와 해석적 맥락을 공유한다고 볼 수 있다.

또한, 사회적 여가만족은 사회적 연결망과 삶의 만족 간의 관계를 매개하지 못한 것으로 나타났다. Beard와 Ragheb(1980)이 제시한 여가만족의 하위요인 중 사회적 여가만족은 여가활동을 통해 또래 또는 타인과의 관계를 형성하고 유지하는 경험을 의미하며, 개인의 정서적 안정과 대인관계의 질과도 밀접한 관련이 있다. 청소년을 대상으로 한 연구(Leversen et al., 2012)에서는 여가활동 참여가 삶의 만족에 미치는 영향에서 관계성 만족이 유의미한 매개 역할을 한다고 보고하였다. 그러나 본 연구에서는 사회적 여가만족이 사회적 연결망과 삶의 만족 간의 관계를 매개하지 못하였다. 이러한 결과는 연구대상인 30대 미혼 남성 직장인의 여가활동이 관계의 깊이나 정서적 지지보다는 일시적 활동에 그쳤을 가능성과 관련이 있을 수 있다. 여가활동이 삶의 만족 향상에 실질적으로 기여하기 위해서는 단순한 사회적 상호작용의 빈도보다는, 관계의 질적 특성과 심리적 의미가 중요하다는 점을 보여준다. 따라서 여가 속 사회적 경험이 삶의 만족에 영향을 미치기 위해서는 자발적이고 지속적인 참여, 그리고 정서적 교류를 수반하는 관계 형성이 함께 이루어져야 할 것이다.

Ⅴ. 결론

본 연구는 30대 미혼 남성 직장인을 대상으로 사회적 연결망, 사회적 여가만족, 내적동기, 삶의 만족 간의 관계를 검토하고, 이들 간의 관계에서 사회적 여가만족의 매개효과와 내적동기의 조절효과를 실증적으로 분석하였다. 분석 결과, 사회적 연결망은 사회적 여가만족과 삶의 만족 모두에 유의한 정(+)적 영향을 미쳤으며, 사회적 연결망과 사회적 여가만족 간의 관계에서 내적동기의 조절효과 또한 통계적으로 유의하게 나타났다. 이러한 결과는 직장 외부의 사회적 연결망이 넓을수록 사회적 여가만족과 삶의 만족을 높아질 수 있음을 보여주며, 특히 내적동기가 높은 개인일수록 사회적 관계가 여가경험에 미치는 긍정적 효과가 더욱 강화된다는 점을 의미한다. 즉, 자율적 동기를 바탕으로 여가에 몰입하는 개인일수록, 사회적 연결망이 사회적 여가만족에 미치는 긍정적 영향이 더욱 뚜렷하게 나타남을 확인할 수 있었다.

반면, 사회적 여가만족이 삶의 만족에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않았고, 사회적 연결망과 삶의 만족 간의 관계에서 사회적 여가만족의 매개효과 역시 확인되지 않았다. 이러한 결과는 사회적 여가만족이 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 선행연구들과 다른데, 이는 여가 내 사회적 경험이 삶 전체의 만족으로 전이되기 위해서는 단순한 활동 참여를 넘어선 심리적·정서적 조건이 필요함을 보여준다. 특히 30대 미혼 남성 직장인의 경우, 제한된 여가시간,

정서적 자원의 부족, 사회적 지지 기반의 약화 등으로 인해 여가에서의 사회적 만족이 단편적이고 고립된 경험으로 그칠 가능성이 있다. 사회적 여가만족이 삶의 만족에 실질적으로 기여하기 위해서는 개인의 심리사회적 맥락과 환경적 여건을 함께 반영되어야 한다는 점을 보여주며, 향후에는 다양한 인구집단의 특성과 여가 환경을 반영한 다집단 비교 및 심층적 분석이 필요하다.

이러한 결과는 여가활동의 효과가 단순한 참여 여부보다 개인의 심리적 접근 방식에 따라 크게 달라질 수 있음을 시사한다. 자율적 동기를 바탕으로 여가에 몰입하는 개인일수록 사회적 연결망이 여가경험에 미치는 긍정적 효과가 더욱 강화되며, 사회적 여가만족의 질을 높이는 중요한 심리적 요인으로 작용할 수 있다. 따라서 여가활동의 설계에 있어 단순한 참여 기회 제공을 넘어서, 개인의 내적동기를 유도하고 몰입을 촉진할 수 있는 구조적 조건이 함께 고려되어야 할 것이다. 예를 들어, 자기결정에 기반한 맞춤형 여가 프로그램, 직장인을 위한 관심사 중심의 소규모 활동, 정서적 유대와 소속감을 강화할 수 있는 커뮤니티형 여가 활동 등은 사회적 여가만족의 심화와 삶의 만족 증진에 기여할 수 있는 실천적 방안이 될 것이다.

한편, 본 연구는 서울 지역에 거주하는 30대 미혼 남성 직장인을 대상으로 한 편의표본을 활용하였다는 점에서 일반화에 한계가 있으며, 횡단적 설계와 자기보고식 응답에 따른 인과 해석과 응답 편향의 가능성도 존재한다. 향후 연구에서는 다양한 연령, 성별, 결혼 상태, 직업군 등의 특성을 반영한 층화표집과 다집단 구조모형 분석을 통해 보다 일반화된 결과를 도출할 필요가 있다. 또한, 여가활동 참여에 영향을 미치는 개인의 심리적·사회적 맥락을 심층적으로 파악할 수 있는 질적 연구나 혼합방법연구, 그리고 내적동기와 사회적 연결망을 증진시킬 수 있는 실질적 여가 프로그램을 설계하고 그 효과를 검증하는 개입 기반의 종단연구가 병행되어야 할 것이다.

참고문헌

기노성, 백승영(2021). 직장인의 직무스트레스가 직무만족에 미치는 영향: 우울감의 매개효과를 중심으로. **인문사회 21, 12**(1), 2025-2036.

김명준(2006). 스포츠 참여자의 사회자본 척도개발 적용. **한국콘텐츠학회 종합학술대회 논문집, 4**(2), 124-128.

김미량, 이연주, 황선환(2010). 여가만족척도(LSS-short form) 의 타당도 검증과 적용. **한국콘텐츠학회논문지, 10**(11), 435-445.

김송희(2008). 여가활동참여자의 여가유능감, 여가경험 및 몰입경험과 여가만족의 관계. **한국여가레크리에이션학회지, 32**(3), 257-265.

김신영, 임창규(2011). 단체참여를 통한 노인 여가활동향유 요인연구. **통계연구, 16**(1), 26-47.

김혜온, 서상숙(2016). 30 대와 40 대 남성의 직장스트레스와 회복탄력성이 일과 삶의 균형에 미치는 영향. **한국심리학회지: 발달, 29**(4), 1-22.

듣는연구소, 서울시 청년허브(2019). **서울 청년 커뮤니티 작동에 관한 탐색적 연구: 커뮤니티-하기를 중심으로**

박상일, 전태준(2011). 대학생들의 동아리 참여가 여가동기, 여가경험 및 생활만족에 미치는 영향에 관한 PLS 경로관계 모형. **한국여가레크리에이션학회지, 35**(2), 21-32.

박영준, 심경순(2013). 정신장애인의 사회적 지지, 여가만족 그리고 사회기술능력과의 인과관계연구. **재활복지, 17**(1), 137-162.

박철희, 김상미(2024). 정신건강 관련 기관 종사자의 직무스트레스가 소진에 미치는 영향-사회적 지지의 매개효과. **한국지역사회복지학, 91,** 97-124.

박채림, 신희영(2022). 사회적 지지, 기본 심리 욕구, 삶의 만족도의 관계: 누구로부터의 지지가 중요한가?. **한국심리학회지: 발달, 35**(3), 83-106.

백승률, 이미숙(2023). 직장인의 여가만족과 심리적 안녕감의 관계에서 직무스트레스와 그 하위 변인의 매개효과. **한국여가레크리에이션학회지, 47**(1), 11-23.

서울연구원(2023). **청년의 사회적 고립지수 도출과 생활환경 분석 연구.**

서울특별시(2022). 고립·은둔 **청년 실태조사 결과 보고서.**

신상식, 최수일(2010). 노년기 여가활동과 사회자본 및 삶의 만족 간의 관계. **호텔관광연구, 12**(3), 173-189.

이보람, 정지혜(2015). 자기결정성이론에 근거한 한국형 스포츠동기척도 (SMS-K) 개발. **한국스포츠심리학회지, 26**(3), 29-40.

이은경, 박진화(2016). 직장인의 직무스트레스 영향요인에 대한 융합연구. **한국융합학회논문지, 7**(3), 15-24.

이종길(1992). **사회체육활동과 생활만족의 관계.** 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.

임진선, 전성범, 이평원(2022). 대학생의 코로나 19 시대 여가만족, 여가제약 협상과 삶의 만족과의 관계 분석. **한국사회체육학회지, 88,** 151-158.

정순둘, 성민현(2012). 연령집단별 사회적 자본과 삶의 만족도 관계비교. **보건사회연구, 32**(4), 249-272.

정순희, 임은정(2014). 청년 1인 가구의 삶에 대한 연구. **Financial Planning Review, 7**(4), 1-19.

통계개발원(2020). **2020 사회지표 분석 보고서.**

통계청(2021). **2020 인구주택총조사 마이크로데이터.**

하숙례(2013). 대학생의 여가동기, 여가태도 및 대학생활만족의 관계. **한국여가레크리에이션학회지, 37**(4), 15-32.

황혜선, 이윤석(2021). 노인 1 인가구의 여가활동 유형 및 여가동반자 유형이 여가만족도에 미치는 영향: 성별차이의 탐색. **한국보건사회연구, 41**(4), 88-107.

Argan, M., Argan, M. T., & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences, 7*(4), 49-59.

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of leisure Research, 12*(1), 20-33.

Berkman, L. F. (2000). Social support, social networks, social cohesion and health. *Social work in health care, 31*(2), 3-14.

Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(2), 141-161.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin, 98*(2), 310.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* Plenum Press.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49*(1), 71-75.

Gabriel, Z., & Bowling, A. N. N. (2004). Quality of life from the perspectives of older people. *Ageing & Society, 24*(5), 675-691.

Haworth, J., & Lewis, S. (2005). Work, leisure

and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling, 33*(1), 67-79.

House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science, 241*(4865), 540-545.

Iso-Ahola, S. E., & Mannell, R. C. (2004). *Leisure and health.* In Work and leisure (pp. 184-199). Routledge.

Jang, H., Reeve, J., Ryan, R. M., & Kim, A. (2009). Can self-determination theory explain what underlies the productive, satisfying learning experiences of collectivistically oriented Korean students?. *Journal of educational Psychology, 101*(3), 644.

Kim, J., Byon, K. K., & Kim, J. (2021). Leisure activities, happiness, life satisfaction, and health perception of older Korean adults. *International Journal of Mental Health Promotion, 23*(2), 155-166.

Lee, S. B., Shin, Y., Jeon, Y., & Kim, S. (2022). Factors affecting social isolation among the young adults in South Korea: A cross-sectional analysis. *Frontiers in public health, 10,* 979136.

Leversen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of youth and adolescence, 41,* 1588-1599.

Mannell, R. C. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal, 49*(3), 114-128.

Putnam, R. D. (1993). The prosperous community. *The american prospect, 4*(13), 35-42.

Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of leisure research, 14*(4), 295-306.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and social psychology bulletin, 26*(4), 419-435.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166.

Sneegas, J. J. (1986). Components of life satisfaction in middle and later life adults: Perceived social competence, leisure participation, and leisure satisfaction. *Journal of leisure Research, 18*(4), 248-258.

Yang, J. H., Jung, S., Yang, H., Choi, C., & Bum, C. H. (2025). A Comparative Analysis of Stress Relief, Life Satisfaction, and Quality of Life Based on Marriage Status and Gender Among Members of Society Participating in Exercise. *Behavioral Sciences, 15*(4), 453.