

비자발적 여가 시간 개념 탐색 연구

고채축¹ · 김미향²

¹안산사범대학교 강사 · ²국민대학교 교수

An Exploratory Study on the Concept of Involuntary Leisure Time

Gao, CAIZHU¹ · Kim, Mee Hyang²

¹Anshan Normal University · ²Kookmin University

Abstract

This study aimed to explore the concept of involuntary leisure from a temporal perspective. By analyzing the factors contributing to the formation of involuntary leisure time, which is perceived as leisure in modern society but does not correspond to the general concept of leisure, this study proposes a temporal concept of involuntary leisure. To achieve this objective, a qualitative research method was employed to analyze the formation factors of involuntary leisure time. Based on previous studies, seven formation factors of involuntary leisure time were derived through a literature review. Subsequently, a modified Delphi technique was conducted with a panel of 20 experts in the field of leisure studies. The results showed that the formation factors of involuntary leisure time were classified into physical and mental factors, personal competency factors, institutional factors, economic factors, environmental factors, and technological factors. These factors were further categorized into internal factors, consisting of physical and mental factors and personal competency factors, and external factors, consisting of institutional, economic, environmental, and technological factors. Based on the formation factors of "internal and external constraints" the formative condition of "being enforced," and the formative outcome of "an increase in leisure time," the temporal concept of involuntary leisure was ultimately derived as "leisure time that is forcibly increased by internal and external factors."

Key words : leisure, involuntary leisure, enforced leisure, internal and external constraints

이 논문은 제1저자의 박사학위논문을 바탕으로 수정·보완하여 작성하였음.

주요어 : 여가, 비자발적 여가 시간, 강요된 여가, 내적, 외적 제약

Address reprint request to : Kim, Mee Hyang

E-mail: mhkim@kookmin.ac.kr

Received: April, 30, 2026 Revised: June, 4, 2026 Accepted: June, 16, 2026

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

코로나 19로 인한 사회적 거리두기 시행 조치가 이루어졌던 2021년 우리나라 평일 평균 여가 시간은 3.8시간으로 조사되었다(문화체육관광부, 2021). 코로나 19 발생 이전인 2018년도 평일 평균 여가 시간 3.3시간보다 늘어난 0.5시간 증가 양상을 나타냈다. 이는 사업장의 영업 시간 제한, 자가격리로 인한 업무 제한, 폐업으로 인한 일자리 감소, 학생들의 등교 불가 등에서 그 원인을 찾을 수 있다(고채축, 김미향, 2023). 한편, 유발 하라리는 4차 산업혁명의 진행은 많은 사람들이 일을 통해 더 이상 생계를 유지하지 않아도 되는 사회가 도래할 것을 예측하며, 일-이후 사회, 일-이후 경제, 일-이후 정치를 위한 새로운 모델을 탐구해야 한다고 주장하였다. AI와 같은 기술을 적용하여 인간의 노동을 대체하면, 일하지 않는 삶 속에서도 기본적 필요를 충족하고 사회적 안녕과 자존감을 유지할 수 있게 되고, 여가 생활을 즐기는 기회가 늘어날 것이라고 하였다(권오상, 2020).

앞서 설명한 두 가지 사회적 변화의 공통점은 여가 시간의 증가이다. 노동 시간과 생산성 측면에서도 더 이상 비례관계가 성립하지 않음이 나타나고 있다. BT (2021)는 2011년부터 2020년 동안 지속적인 근로 시간 감소가 나타나고 있는 반면, 월평균 임금 총액은 꾸준히 상승하고 있는 현상을 통해 일을 통한 자아 실현의 기회가 축소되고 있고, 행복한 삶을 추구하는 방식에 있어 사회 구조적으로 늘어나는 여가 시간을 어떻게 해석하고, 활용할 것인지에 대한 사회적 관심이 필요하다고 주장하였다(고채축, 김미향, 2023). 과거에는 모든 물자가 귀했던 시대와 달리, 기계문명의 발달과 사회의 발전으로 물질적인 풍요로 행복을 추구할

수 있었지만 현대사회는 다양한 여가생활을 통해 삶의 질과 행복을 추구하고 있다(박근영, 김근중, 2019).

박세혁(2010)은 여가를 ‘노동시간과 생활필수 시간을 제외한 자유재량시간에 자유선택에 의해 활동, 그 행위 자체를 목적으로 참여하여 자유감을 인지하는 과정’으로 정의하고 있다. 이렇듯 현대인들이 과거보다 더 행복하고 지속 가능한 삶을 더 중요하게 생각하기 시작하면서 일 중심 사회에서 여가 중심 사회로의 변화는 이미 보편적 가치로 인식되고 있다. 반면, 다양한 형태의 레저와 문화정책을 통해 여가시간이 양적으로 증가한 것은 알 수 있지만 이것만으로 개인이 지각하는 행복과 삶의 질에 대한 질적 수준까지 평가하기 어렵다(신아름, 황선환, 2021)는 주장도 제기된 바 있다.

경제학 연구에서 자발적으로 여가활동 참여하는 것이 아니라 원하지 않는 실업으로 일할 기회가 상실되어 강제적으로 여가에 참여하게 되는 것을 비자발적 여가(involuntary leisure)로 이해하고 비자발적 실업(involuntary unemployment)과 연관한 개념으로 정의하고 있다(De Vroey, 2004; Schmitt-Grohé & Uribe, 2016). 즉, 자발적 여가가 자발적 선택에 의해 갖게 되는 여가 시간을 갖는 것을 의미한다면, 비자발적 여가는 실업으로 인해 원하는 노동 활동을 참여할 수 없는 상황에서 생성되는 여가 시간을 의미한다. 환경 개선 및 의료 기술 발달로 인해 늘어나는 수명도 비자발적 여가 시간 발생과 밀접하게 연결된다. 사회 구조적으로 발생하는 여가 시간의 질적 관리와 활용에 대한 담론이 필요하며 개인적 차원에서 해결될 수 없다는 측면에서 여가 시간에 대한 재해석이 필요하다. Morse 등(2021)은 코로나 19로 시설 폐쇄, 재택 명령 등 개인의 의지와는 무관하게 자유시간이 증가되며, 전통적 여가 정의와는 모순된 양상이 발생하게 되었음을 지적한 바 있다. 영국통계청(Office for

National Statistics, 2020)의 조사에 따르면, 강제된 여가는 계층, 직업, 돌봄 책임 등에 따라 강제된 여가 시간이 증가된 집단도 있지만, 다른 집단은 오히려 자유 시간이 줄어드는 경향이 발생하는 집단도 있었음을 제시하였다. 이는 여가 시간에 대한 해석이 온전히 개인의 자발적 선택에 의존되지 않음을 시사한다.

사람들의 의지와 상관없이 생기거나 늘어나는 여가 시간의 증가에 초점을 둔 연구들을 살펴보면, 여가 시간 충분도(신아름, 황선환, 2021; 이문진, 황선환, 2014; 지현진, 2010), 노후 여가 시간 증가(김해중, 2023; 박수미, 2007; 지현진, 2007; Bonsang & Klein, 2012), 비자발적 실업 때문에 발생한 여가 시간(De Vroey, 2004; Falba, Teng, Sindelar, & Gallo, 2005; Machlup, 1958), 코로나19 등 환경 변화로 인해 강제적으로 발생한 시간 사용 변화(신아름, 2023; Cosma, Pavelka & Badura, 2021; Shir-Wise, 2022) 등의 연구가 수행된 바 있다. 이렇듯 기존의 연구들은 주로 특정 집단을 대상으로 하는 연구, 혹은 특정한 상황에 착안된 여가 시간의 변화에 관한 연구를 통해 사람들의 여가만족, 삶의 질, 행복에 대한 영향 결과를 도출하고 있다. 여가 개념에서 비자발적 여가 형성의 의미와 관련한 조건들에 대한 이해와 해석에 대한 시도는 매우 부족하다. 미래 사회는 기술의 발달, 고령화, 환경 변화 등 구조적으로 늘어나는 여가 시간의 의미 있는 사용에 대한 문제에 노출되어 있다. 따라서 본 연구의 목적은 비자발적 여가 시간의 형성 요인을 분석하고, 이를 바탕으로 비자발적 여가 개념을 탐색하는 것이다. 연구 목적을 달성하고자 다음과 같이 연구 문제를 설정하고자 한다.

첫째, 비자발적 여가 시간의 형성에 영향을 미치는 요인은 무엇인가?

둘째, 비자발적 여가 시간 형성 요인의 범주는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구방법 및 절차

본 연구는 비자발적 여가 시간 발생의 영향 요인과 형성 요인을 탐색하고자 하였다. 관련 개념 탐색 및 도출, 연구참여자 간의 의견 일치 등의 과정을 수렴하고자 델파이 기법을 사용하였다(김병욱, 2001). 구체적인 연구 절차는 다음과 같다.

우선, 비자발적 여가 시간과 관련된 여가 현상에 관한 연구들을 수집·분석하였다. ‘Involuntary Leisure’를 키워드로 관련 선행 연구를 검색하여 비자발적 여가 개념과 비자발적 여가 시간 형성 요인과 관련한 내용을 정리하였다. 그 외에도 구글 학술 검색, 중국 CNKI 학술 검색 사이트에서 비자발적 여가와 관련 문헌들을 추가적으로 검색하였다.

최종 선정된 14편의 논문을 토대로 비자발적 여가 시간 형성 요인 7개를 추출하였고, 1차 델파이 조사에서 요인별 타당도와 요인 명명 및 개념 해석의 수정 의견을 수렴하였다. 2차 델파이 조사에서는 IRO 기법을 적용하여 비자발적 여가 시간 형성 요인의 타당도를 분석한 후 상위 범주를 도출하였다.

2. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 여가의 개념에 대해 깊은 이해를 바탕으로 연구 활동에 참여하고 있는 전문가로 구성하였다. 총 20명의 전문가는 여가학 분야 박사학위를 소지한 교수, 연구원의 경력을 가진 사람들로 구성하였다(표 1).

패널로 선정된 20명의 전문가에게 1차 델파이 조사지를 배포하였으며, 응답 현황은 <표 2>와 같다. 연구에 참여한 패널 20명은 여가학 전공 박사학위를 소지하고, 현재 대학교 혹은 연구 기관에서 연구 및 강의를 하고 있는 분들

로 구성하였으며, 여가 행동, 여가 현상, 여가 트렌드 등 다양한 여가 연구 경험이 있는 분들로 구성하여 연구 주제에 대한 다양한 전문가 의견이 수렴될 수 있도록 하였다.

1차 델파이 조사는 20명의 모든 패널이 응답에 응하였고, 2차 델파이 조사에서는 19명이 응답하여 95%의 응답률을 나타냈다.

표 1. 델파이 조사 패널 현황

번호	직위	여가 연구 경력	학위
1	교수	27	박사
2	교수	20	박사
3	교수	20	박사
4	교수	20	박사
5	교수	17	박사
6	교수	17	박사
7	교수	17	박사
8	교수	16	박사
9	교수	15	박사
10	교수	12	박사
11	교수	10	박사
12	교수	10	박사
13	교수	10	박사
14	교수	10	박사
15	교수	10	박사
16	연구원	9	박사
17	연구원	8	박사
18	교수	8	박사
19	연구원	7	박사
20	연구원	5	박사

표 2. 델파이 조사 응답 현황

	1차 델파이 조사	2차 델파이 조사
질문지 배포 및 수거 기간	2024.04.05. -04.15.	2024.04.19. -05.07.
배포(명)	20	20
수거(명)	20	19
응답률(%)	100	95

3. 자료 처리

분석 대상 문헌의 선정은 선행 연구를 요약한 내용에서 단어의 등장 빈도를 조사하여, 비자발적 여가 시간 관련 내용이 2회 이상 나타난 문헌을 분석에 활용하였고, 전문가 회의를 통해 소수의 연구임에도 전문성과 대표성을 있다고 판단되는 문헌은 분석 대상으로 채택하였다.

1~2차 델파이 질문지는 5점 Likert 척도를 사용한 폐쇄형 문항의 응답 결과 분석은 jamovi version 2.2.5를 사용하여 기술 통계량을 산출하였다. 응답의 타당도를 확보하기 위하여 각각의 형성 요인 및 키워드 별개로 평균, 표준편차, 사분위수, 수렴도, 합의도, 내용 타당도 비율CVR: (Content Validity Ratio)= $(NE-N/2) / (N/2)$ 를 산출하였다. 식에서 사용하는 NE는 타당성 정도에 관한 질문에서 4점, 5점을 선택하여 타당하다고 응답하는 개수이고, N은 응답한 패널 집단 수이다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 비자발적 여가 시간의 형성 관련 문헌 분석

비자발적 여가 시간의 형성 요인을 탐색하기 위하여 관련된 문헌을 분석하였다. 비자발적 여가 시간과 관련된 검색어를 추측하여, 다양한 분야의 관련 연구를 종합해 본 결과 ‘비자발적 여가’, ‘여가 시간 형성’, ‘강요적 여가’, ‘enforced leisure’, ‘lockdown leisure’, ‘involuntary leisure’ 등을 키워드로 검색하여 관련 논문을 추출한 후, 최종적으로 분석 대상으로 선정된 총 14편의 논문은 <표 3>과 같다.

표 3. 비자발적 여가 시간 관련 선행 연구 분석

제목	연구자	비자발적 여가 개념의 해석 및 적용
경제위기 이후 노동시간의 유연화에 따른 일상 및 여가 시간표의 변화	김영선 (2008)	경기 침체나 실업률의 상승으로 사람들의 노동 기회가 부족하거나 완전 상실에 의해 강요적으로 늘어나는 여가 시간
Downward Nominal Wage Rigidity, Currency Pegs, and Involuntary Unemployment	Stephanie & Martin (2016)	경제 시장의 변동으로 일자리를 잃게 되어 강제적으로 증가한 여가 시간
한국 청년세대 일과 여가의 균형과 행복-여가 시간의 양과 분포, 여가 자기결정성을 중심으로	이수현 (2022)	기술적 제도적 변화에 따른 여가 불균형으로, 실업이나 취업난으로 인해 노동할 수 없는 상태로 강요된 여가 시간이 많아지는 것
Enforced leisure: Time use and its well-being implications	Zuzanek & Hilbrecht (2019)	개인적인 선호나 선택이 아니라 일자리 기회의 부재로 강제적으로 늘어난 여가(enforced leisure) 시간
근로 시간 단축이 서비스업 근로자의 여가 생활 변화에 미치는 영향	서영주 (2018)	노동시간 단축 정책으로 인해 강요적으로 확대되는 여가 시간
비자발적 여가 시간의 활용 정도가 회복탄력성 및 우울에 미치는 영향: 중국 유학생의 출입국 시 자가격리 경험을 중심으로	고채숙, 김미향 (2023)	사회적 거리 두기 및 자가격리 때문에 일상 활동에 제한을 받아 발생하는 비자발적 여가 시간
신종코로나-19 팬데믹 시기 여가 경험에 관한 현상학적 연구	안영향 (2023)	재택 격리 조치로 인해 외출 기회가 제한되어 강제적으로 가지게 된 여가 시간
Locked down leisure in Britain	Roberts (2020)	코로나19로 인한 각 나라의 격리 정책에 따라 강제적으로 늘어난 여가 시간(lock down leisure)
Change, Flexibility, Spontaneity, and Self-Determination in Leisure	Parker (1981)	사회 환경과 제도의 영향으로 인해 원하지 않는 여가 시간의 확장
과학기술 기반 미래연구사업 (12차 연도)	최종화 (2020)	AI, 자동화 등 기술의 발전이 사람들의 노동을 대체함으로써 원하지 않게 많아지는 여가 시간
The philosophy of solitude	Stavros, Balovannis (2015)	사회적, 신체적, 경제적 요인 등 다양한 외부 요인으로 인하여 강요되는 여가 시간 및 강압적 고립 상태
요양병원 입원 노인의 여가 활동과 우울이 삶의 질에 미치는 영향	박주진 (2015)	신체적, 정신적 건강 문제로 인해 일이나 다른 활동을 할 수 없게 되어 강제적으로 늘어나는 여가 시간
청년 1인 가구의 생활시간 사용 연구-성별·취업 여부에 따른 식사와 여가 활동을 중심으로	송혜림, 강은주 (2018)	기술 혹은 개인 역량의 부족으로 적절한 일자리를 찾지 못하거나 유지하지 못해 늘어난 여가 시간
소득 계층별 여가 활동 시간 및 방법에 관한 연구	전미경 (2012)	개인이 가진 능력이 뛰어나 노동시간이 단축되어 의도치 않게 많아지는 여가 시간

2. 비자발적 여가 시간의 형성 요인 탐색 및 타당도

1) 비자발적 여가 시간 형성 요인의 타당도 검증 및 정성적 분석

비자발적 여가 시간의 형성 요인을 탐색하기 위해 문헌 분석 결과를 바탕으로 1차 델파이 조사를 실시한 결과는 <표 4>, <표 5>와 같다.

첫째, 문헌 분석을 통해 제시된 7개의 비자발적 여가 시간 형성 요인 중 비자발적 여가 시간 형성 요인 중 문화적 요인을 제외한 6개 요인이 수렴되었다. 요인으로 채택되지 않은 ‘문화적’ 요인은 평균 3.0 이상의 조건은 충족하였으나 합의도(IQR)=.250와 내용타당도(CVR)=.368로 수렴 기준을 충족하지 못하여 ‘기각’되었다.

‘문화적’ 요인의 기각 원인은 여가 정책과 제도 변화로 해석되는 ‘제도적’ 요인과 중복이 원인으로 지적되었다(<표 5>).

둘째, 비자발적 여가 형성 요인 명명의 적절성은 정성 분석을 통해 실시하였다. ‘신체적’ 요인과 ‘개인적’ 요인의 개념이 중복 혹은 연결될 가능성을 배제하고자 신체적 요인에 심리적 요인을 추가하여 ‘신체·정신적’ 요인으로 수정하였고, 개인적 요인은 개인이 가지고 있는 능력의 변화에 초점을 두고자 ‘개인 역량적’ 요인으로 수정하였다.

셋째, 비자발적 여가 시간 형성 요인의 개념 해석의 명확성을 보완하였다. ‘환경적’ 요인의 개념은 ‘자연환경 악화 혹은 대규모 감염병 등 환경적인 요인으로 인하여 증가하는 여가 시간’에서 ‘사회 및 자연환경 악화 혹은 대규모 감염병 등 환경적인 요인으로 인하여 증가하는

표 4. 비자발적 여가 시간 형성 요인의 타당도 분석(1차)

비자발적 여가의 형성 요인		기술 통계치	긍정률			결과
명명	개념 설명	M (SD)	변이계수 (CV)	합의도 (IQR)	내용타당도 CVR	
제도적	정부의 노동시간 단축 정책 및 제도로 인해 강제적으로 확대 되는 여가 시간	4.11 (.994)	.242	.750	.895	채택
경제적	경기 침체나 실업률의 상승으로 일자리가 부족하거나 상실되어 강제적으로 증가하는 여가 시간	4.21 (.787)	.187	.750	.895	채택
환경적	자연환경 악화 혹은 대규모 감염병 등 환경적인 요인으로 인 하여 증가하는 여가 시간	4.00 (.745)	.186	1	.895	채택
기술적	인공지능, 자동화 등 기술의 발전으로 노동과 생활시간을 단 축하여 원하지 않게 늘어나는 여가 시간	3.74 (1.15)	.307	.500	.684	채택
문화적	일보다 여가를 더 중시하는 문화적 트렌드가 사회 제도를 변 화시켜 늘어나는 여가 시간	3.26 (1.48)	.454	.250	.368	기각
신체적	신체적, 정신적 건강 상황의 변화로 일을 할 수 없게 되어 강 제적으로 늘어나는 여가 시간	3.63 (1.34)	.369	.500	.579	채택
개인적	개인의 기술이나 능력이 부족하여 적절한 일자리를 찾거나 유 지하지 못해 늘어나는 여가 시간	3.42 (1.17)	.342	.750	.684	채택

표 5. 비자발적 여가 시간 형성 요인의 정성적 분석

수정 전 요인명 및 개념	수정 의견 요약	수정 후 요인명 및 개념
제도적		
정부의 노동시간 단축 정책 및 제도로 인해 강제적으로 확대되는 여가 시간	의견 없음	변동 없음
경제적		
경기 침체나 실업률의 상승으로 일자리가 부족하거나 상실되어 강제적으로 증가하는 여가 시간	의견 없음	변동 없음
환경적		
자연환경 악화 또는 대규모 감염병 등 환경적인 요인으로 인하여 증가하는 여가 시간	-교통체증으로 여가를 위한 부득이 시간 증가 -사회적 이슈로 인한 퇴직(의사파업)	환경적 사회 및 자연환경 악화 또는 대규모 감염병 등 환경적인 요인으로 인하여 증가하는 여가 시간
기술적		
인공지능, 자동화 등 기술의 발전으로 노동과 생활시간을 단축하여 원하지 않게 늘어나는 여가 시간	의견 없음	변동 없음
문화적		
일보다 여가를 더 중시하는 문화적 트렌드가 사회 제도를 변화시켜 늘어나는 여가 시간	-제도적 관점과 중복 -적합하지 않음	형성 요인에서 삭제
신체적		
신체적, 정신적 건강 상황의 변화로 일을 할 수 없게 되어 강제적으로 늘어나는 여가 시간	-요인명을 ‘건강’ 으로 표현 혹은 신체와 정신으로 나눔	신체·정신적 신체적, 정신적 건강 상황의 변화로 일을 할 수 없게 되어 강제적으로 늘어나는 여가 시간
개인적		
개인의 기술이나 능력이 부족하여 적절한 일자리를 찾거나 유지하지 못해 늘어나는 여가 시간	- ‘불가피하게’, ‘~에도 불구하고’, ‘기회의 상실’ 등 추가 -가족 환경, 가정의 분위기, 가정 업무가 감소로 인해 늘어난 여가 시간	개인 역량적 개인이 가지고 있는 능력, 기술, 자질, 여건 등의 변화로 불가피하게 늘어나는 여가 시간

여가 시간’으로 수정하였다.

개인적 요인에서 가족 구성, 가족 환경, 가정 상황, 가정 노동시간 등 가정과 관련된 부분을 고려할 필요가 있는 의견에 따라서 개인적 요인은 ‘개인의 기술이나 능력이 부족하여 적절한 일자리를 찾거나 유지하지 못해 늘어나는 여가 시간’에서 ‘개인이 가지고 있는 능력, 기술, 자질, 여건 등의 변화로 불가피하게 늘어나는 여가 시간’으로 수정하였다.

2) 비자발적 여가 시간 형성 요인 타당도 분석

비자발적 여가 시간의 형성 요인을 탐색하기 위한 2차 델파이 조사는 1차 델파이 조사 결과를 토대로 요인 삭제, 명명 수정, 개념 보완 등이 반영된 질문지를 배포하고, 이에 대한 명명과 의미 타당도 분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

6개 요인 모두가 평균값 3.0 이상, 변이 계수(CV)는 .5 이하(Wilderman, 1971), 합의도(IQR)는 1.0 이하(노승용, 2006), 내용 타당도(CVR)은 .6 이상(Lawshe, 1975)으로 전문가 의견의 일치성과 안정성을 확보한 것으로 나타났다.

표 6. 비자발적 여가 시간 형성 요인의 타당도 분석(2차)

비자발적 여가의 형성 요인		기술 통계치		긍정률		결과
명명	개념 설명	M (SD)	변이계수 (CV)	합의도 (IQR)	내용타당도 CVR	
제도적	정부의 노동시간 단축 정책 및 제도로 인해 강제적으로 확대되는 여가 시간	4.28 (.958)	.224	.750	.889	채택
경제적	경기 침체나 실업률의 상승으로 일자리가 부족하거나 상실되어 강제적으로 증가하는 여가 시간	4.44 (.616)	.139	.800	1.00	채택
환경적	사회 및 자연환경 악화 혹은 대규모 감염병 등 환경적인 요인으로 인하여 증가하는 여가 시간	4.28 (.575)	.134	.750	.889	채택
기술적	인공지능, 자동화 등 기술의 발전으로 노동과 생활시간을 단축하여 원하지 않게 늘어나는 여가 시간	3.94 (1.06)	.269	.563	.889	채택
신체·정신적	신체적, 정신적 건강 상황의 변화로 일을 할 수 없게 되어 강제로 늘어나는 여가 시간	3.94 (1.11)	.282	.750	.889	채택
개인 역량적	개인이 가지고 있는 능력, 기술, 자질, 여건 등의 변화로 불가피하게 늘어나는 여가 시간	3.78 (.943)	.249	.813	.889	채택

3. 비자발적 여가 시간의 형성 요인 도출

비자발적 여가 시간 형성 요인의 상위 요인을 확인하기 위해 1차 수정된 델파이 조사에서 도출된 비자발적 여가 시간 6개 형성 요인의 내·외적 정도를 분석한 결과는 <표 7>과 같다.

Csikszentmihalyi(2020)는 내적 요인(개인의 내부에서 비롯되는 특성이나 상태를 나타내고, 개인의 생리적, 심리적, 인지적, 감정적 상태와 관련 있는 성향)과 외적 요인(개인의 외부에서 주어지는 환경이나 영향을 나타내며, 사회, 경제, 문화, 기술적인 요소와 관련이 있는 성향)으로 구분하는 경향에 따라 비자발적 여가 시간 형성 요인을 이분형 요인으로 범주화하였다. 신체·정신적 요인(M=1.44)과 개인 역량적 요인(M=1.39)으로 평균값이 낮게 나타나 내적 요인으로 분류되었고, 제도적(M=4.38), 경제적(M=4.44), (M=4.72), 기술적(M=4.22)

표 7. 비자발적 여가 시간 형성 요인의 내·외적 요인 분석

비자발적 여가 시간 형성 요인	기술 통계치			결과
	M (SD)	Mo (N)	합의도 (IQR)	
신체·정신적	1.44 (.856)	1 (14)	.250	내적
개인 역량적	1.39 (.850)	1 (15)	1	내적
제도적	4.38 (.383)	5 (16)	1	외적
경제적	4.44 (.922)	5 (12)	.800	외적
환경적	4.72 (.575)	5 (15)	1	외적
기술적	4.22 (1.170)	5 (11)	.800	외적

※비자발적 여가 시간 형성 요인 내·외적 정도 측정
에 대한 Likert 5점 척도로 ‘1-매우 내적이다’, ‘2-내
적이다’, ‘3-중간이다’, ‘4-외적이다’, ‘5-매우 외적
이다’로 구분함

표 8. 비자발적 여가 시간 형성 요인의 상위범주와 하위요인

형성 요인		개념 설명
상위 범주	하위요인	
내적 조건	신체·정신적	신체적, 정신적 건강 상황의 변화로 일을 할 수 없게 되어 강제적으로 늘어나는 여가 시간
	개인 역량적	개인이 가지고 있는 능력, 기술, 자질, 여건 등의 변화로 불가피하게 늘어나는 여가 시간
외적 조건	제도적	정부의 노동시간 단축 정책 및 제도로 인해 강제적으로 확대되는 여가 시간
	경제적	경기 침체나 실업률의 상승으로 일자리가 부족하거나 상실되어 강제적으로 증가하는 여가 시간
	환경적	사회 및 자연환경 악화 혹은 대규모 감염병 등 환경적인 요인으로 인하여 증가하는 여가 시간
	기술적	인공지능, 자동화 등 기술의 발전으로 노동과 생활시간을 단축하여 원하지 않게 늘어나는 여가 시간

요인은 평균 4점 이상으로 높게 나타나 외적 요인으로 분류되었다. 이에 대한 합의도(IQR)가 1.0 이하로 나타나 비자발적 여가 시간 형성 요인의 내적, 외적 구분에 대한 전문가들의 의견이 충분히 일치되는 것으로 확인하였다. 문헌 분석, 1, 2차 델파이 조사 자료의 타당도 분석 결과를 토대로 비자발적 여가 시간 형성 요인이 <표 8>과 같이 도출되었다.

도출된 6가지 비자발적 여가 시간 형성 요인 중 신체·정신적 요인, 개인 역량적 요인은 내적 조건의 상위 범주로 분류되었고, 제도적, 경제적, 환경적, 기술적 요인은 외적 조건의 상위 범주로 분류되었다.

IV. 논의

본 연구는 AI 기술의 발달, 로봇의 상용화 등 노동 시장 환경 변화와 코로나19 등과 같은 감염병에 의한 다양한 사회 제도 도입 등이 여가 시간의 양적, 질적 측면에 미치는 영향력에 대한 탐색에 초점을 두어 수행되었다. 사회 환경 변화가 여가 시간 형성 맥락에 중요한 요인이 될 수 있음에 착안하였고, 개인과 연결된 내, 외적 조건들에 의해 비자발적 여가 시간을 형성하는 요인을 탐색하였다. 연구 결과를 토대로 발견된 내용과 그 시사점에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 비자발적 여가 시간 개념의 등장에 따른 비자발적 여가 시간 형성에 개입하는 다양한 맥락적 조건을 살펴 비자발적 여가 시간 형성 요인을 탐색할 필요성이 강화되었다. Schmitt-Grohé & Uribe(2016)은 제시한 비자발적 여가를 경제학 관점에서 원치 않는 실업 상태로 인해 발생하는 여가 행동과 관련 소비 행위를 해석하기 위해 사용한 바 있다. Krippendorf(2010)는 과학기술의 발전으로 시간의 재배정이 일어나 여가 시간의 증가라는 결과를 동반한다고 주장하였다. 이는 노동 환경 변화에 따른 여가 시간 변화에 초점을 둔 주장이라 판단된다. 여가 증가라는 동일한 결과이지만, 여가 시간이 증가하는 과정에 개입된 맥락적 조건은 상당한 차이가 존재한다. Morse, Fine과 Friedlander(2021)는 코로나19로 인한 시설 폐쇄와 재택 명령 등 개인의 의지와 무관한 외부 조치가 자유 시간 형성에 미치는 영향을 지적하며, 개인의 자발성에 의해 수행되는 활동이라는 여가의 전통적 정의와 실제 현상 사이의 모순을 지적하였다. 이는 여가 시간의 증가는 맥락적 조건에 따라 다양하게 형성될 가능성을 고려하여 그 형성 조건에 대한 체계적 탐색이 필요함을 뒷받침한다.

코로나19와 같은 환경적 요인으로 인해 발

생하는 여가 시간은 비자발적 여가 시간에 속하여, 이런 여가 시간에서 우울, 불안, 스트레스 등 부정적인 심리상태를 완화하기 위해 더 의도적으로 여가 시간을 보내야 한다(고채축, 김미향, 2023). 사회적 은퇴 혹은 노화 혹은 개인적 건강 문제 등으로 인한 여가는 비자발적 시간으로 해석될 여지가 높고, 소극적 여가 활동이 많아지면서 삶의 질이나 행복감에 부정적인 영향이 나타날 수 있다(성희자, 전보경, 2023). Stavros와 Balovannis(2015)는 비자발적 실업 등 경제적 요인으로 발생한 비자발적 여가 시간은 계획성이 떨어져 시간 낭비(killing time)가 발생할 수 있음을 지적한 바 있다. 비자발적 여가 시간의 수동적, 부정적으로 수용될 우려에 대한 지적으로 해석된다.

둘째, 비자발적 여가 시간 형성은 내적, 외적 조건에 의해 분류되는 것으로 분석되었다. 내적 조건의 범주에는 신체·정신적 요인과 개인 역량적 요인이 포함되었다. 외적 조건 범주에는 제도적, 경제적, 환경적, 기술적 요인이 포함되었다. 이러한 이분 구조는 여가 제약 이론(leisure constraints theory)을 통해 설명 가능하다. Crawford, Jackson과 Godbey(1991)는 여가 참여를 가로막는 제약을 개인내적(intrapersonal), 대인적(interpersonal), 구조적(structural) 제약으로 구분하여 설명한 바 있다. 이러한 위계적 구조는 여가제약 연구의 분석틀로서 자리매김 하고 있다(Jackson, 2005). 개인내적 제약은 개인의 심리적 상태나 신체적 조건에서 그 원인을 찾을 수 있고, 구조적 제약은 시간, 비용, 시설 접근성 등 외부 환경에서 비롯된다. 본 연구의 신체·정신적 요인과 개인 역량적 요인은 개인내적 제약의 영역과 맥을 같이 하며, 제도적·경제적·환경적·기술적 요인은 구조적 제약의 영역에 대응한다. 이는 본 연구가 도출한 내·외적 조건 구분이 이론적으로 정당성을 확보할 수 있음을 시사한다.

한편, 비자발적 여가 시간은 일상생활

전반에서 일어날 수 있음을 시사한다. 노동이나 근무 활동하는 기회의 부재, 개인의 신체와 정신 건강 문제나 갑작스럽게 발생하는 변화로 인한 갖게 된 비자발적 여가 시간은 사람들이 쉽게 느껴질 수 있지만, 제도적, 경제적, 환경적, 기술적 등 사람들의 일상생활과 주변 환경에 통합된 이러한 변화는 사람들이 비자발적 여가 시간을 무의식적으로 받아들이게 만들 수 있다.

원치 않는 여가 시간이 증가하는 환경 속에서 주어진 시간을 적극적으로 의미 있게 활용하는 여가의 재구성(leisure crafting) 능력을 형성하여 여가 활용의 질적 향상을 추구해야 할 것이다. Tsaur(2023)는 ‘여가의 재구성(leisure crafting)’을 개인의 능력과 필요에 따라 여가 요구와 자원을 균형 있게 조절하기 위해 적극적으로 여가를 시작하는 행위’로 정의하며, 여가 목표 설립, 대인관계 관리, 배움 및 자아실현, 적극적인 여가 활동 참여를 통해 개인에게 주어진 여가 시간을 능동적이고, 주도적으로 계획, 활용해야 함을 강조하였다. 비자발적 여가 시간에 대한 준비가 되어 있지 못하면, 아무것도 하지 못하게 될 수 있다. 또한 물리적으로 동일한 시간이 개인의 심리적 상태에 따라 달리 해석될 수도 있다. 행복한 시간은 빨리 지나가지만 지루한 시간은 느리게 흘러가는 것으로 느낄 수 있다(조영원, 나진경, 2018). 이는 시대 변화의 흐름에 따라 여가는 상대적인 개념으로 해석하는 것이 더 타당한 것으로 보인다는 고동우(2020)의 주장과도 지향점이 일치한다.

V. 결론

여가 시간의 증가는 피할 수 없는 사회 현상으로 나타나고 있다. 본 연구는 증가하는 여가 시간이 반드시 자발적 선택에 의한 결과로 형성되지 않는다는 점에 착안하여 비자발적 여가

시간 형성 요인을 탐색하였다. 연구 목적 달성을 위해 문헌 분석과 수정된 델파이 기법을 활용하여 비자발적 여가 시간 형성 요인을 도출하고, 내적, 외적 요인으로 분류하였다.

연구를 통해 비자발적 여가 시간 형성에 영향을 미치는 조건들을 탐색하여 ‘비자발적 여가’란 ‘내, 외적 조건에 의해 강제로 증가하는 여가 시간’으로 개념화하였다. 내, 외적 조건에 해당되는 형성 요인의 개념화와 범주화 과정을 거쳐 비자발적 여가 시간 형성 요인을 도출하였다. 이는 기존의 여가 개념이 자발성을 전제로 해석되었던 관점을 확대할 필요성과 여가의 자발성이 사회적, 구조적 맥락에 따라 제한될 수 있음을 제시하였다는 점에서 의미가 있다.

비자발적 여가 시간, 강제된 여가 시간의 증가는 필연적으로 맞이해야 할 변화이며, 이러한 환경 속에서 여가 시간을 어떻게 인지하고 활용할 것인지가 더욱 중요해졌음이 강조된다. 이에 여가 시간의 양적 증가보다는 질적 관리에 초점을 둔 개인적, 사회적 노력이 동반되어야 할 것이다. 개인은 자신에게 주어진 여가 시간에 대한 의미를 재구성하고 보다 의미 있는 시간 소비를 통해 삶의 질 향상을 고민해야 할 것이다. 이런 개인의 노력이 실현되기 위해서는 사회 변동에 따른 여가 활용 방안에 대한 다양한 정책 제안과 더불어 지역사회 단위의 촘촘한 서비스 전달 체계 구축을 위한 방안도 제시되어야 할 것이다. 향후 연구에서는 비자발적 여가 시간 활용 경험 등의 실증적 분석을 바탕으로 비자발적 여가 시간 형성 요인별 활용 방안 모색, 사회 전반에서 맥락적 조건을 고려한 여가 시간의 해석 및 의미 탐색 등 여가 환경 변화를 고려한 연구와 전환적 대응이 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 고동우(2020). **여가학의 이해**. 서울: 세림출판.
- 고채축, 김미향(2023). 비자발적 여가 시간의 활용 정도가 회복탄력성 및 우울에 미치는 영향: 중국 유학생의 출입국 시 자가격리 경험을 중심으로. **한국융합과학회지**, 12(9), 39-52.
- 국립국어원(1999). **표준국어대사전**. 두산동아, 서울.
- 김병욱(2015). **델파이(delphi) 분석방법**. 김스정보전략연구소, 서울.
- 김성훈(2022). 희귀·난치성질환을 가진 장애인의 건강 관련 삶의 질이 삶의 만족도에 미치는 영향. **국내석사학위논문 연세대학교 사회복지대학원**. 서울.
- 김영선(2008). 경제위기 이후 노동시간의 유연화에 따른 일상 및 여가 시간표의 변화. **여가학연구**, 6(1), 101-120.
- 김종순, 오세숙(2018). 일과 여가 균형 정도에 따른 남성 베이비부머의 여가 시간, 여가생활만족 및 행복 수준의 차이. **여가학연구**, 16(3), 37-51.
- 김혜중(2023). 은퇴 부부는 여가 시간을 어떻게 보내는가?: 부부 공유 여가 시간과 여가만족도 및 기분 상태의 관련성. **한국가족관계학회지**, 28(1), 159-181.
- 나향진(2004). 삶의 질 향상을 위한 노인 여가의 역할에 관한 연구. **한국노년학**, 24(1), 53-70.
- 문현주(2013). **중년기의 여가라이프스타일, 여가인지, 여가 충족 및 노후 준비 행동의 관계**. 미간행 박사학위논문, 용인대학교 대학원, 경기도.
- 문화체육관광부(2023). **2022국민여가활동실태조사**.
- 박근영, 김근중(2019). 시니어세대의 여가 선택 행동이 심리적인 행복감과 삶의 질에 미치는 영향: 대전광역시 시니어를 중심으로. **관광레저연구**, 31(5), 407-424.

- 박세혁(2010). **디지털시대의 여가 및 레크리에이션**. 서울: 가림출판사.
- 박수미(2007). 한국고령자의 생활시간 사용에 있어서의 젠더 차이 - 일, 무급가족노동, 여가를 중심으로. **여성연구**, 72, 5-30
- 박주진(2015). **요양병원 입원 노인의 여가 활동과 우울이 삶의 질에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 위덕대학교 대학원, 경상북도.
- 서영주(2019). **근로 시간 단축이 서비스업 근로자의 여가생활 변화에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 인천대학교 경영 대학원, 인천.
- 성희자, 전보경(2023). 노인의 여가 활동과 생활만족도에 관한 연구. **복지행정논총**, 13(2), 151-169.
- 송혜림, 강은주, 김민주(2018). 청년 1인 가구의 생활시간 사용 연구-성별, 취업 여부에 따른 식사와 여가 활동을 중심으로. **가족자원경영과 정책**. 22(2), 45-63.
- 신아름(2023). **진지한 여가와 우발적 사건, 그리고 그 안의 우연한 계기**. 미간행 박사학위논문, 서울시립대학교 일반대학원, 서울.
- 신아름, 황선환(2021). 여가 시간과 행복의 관계에서 여가시간충분도의 조절 효과. **여가학연구**, 19(1), 51-64.
- 안여향(2023). **신중년의 코로나-19 팬데믹 시기 여가 경험에 관한 현상학적 연구**. 국내박사학위논문 경성대학교 일반대학원, 부산.
- 이문진, 황선환(2014). 여가가 증가하면 행복은?: 이스털린 역설의 여가학 적용. **한국여가레크리에이션학회지**, 38(2), 29-38.
- 이수현(2022). **한국 청년세대 일과 여가의 균형과 행복**. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원, 서울.
- 임은애, 손기철, 감정기(2012). 전문가 델파이 조사를 통한 원예치료 평가지표 구성요소 개발. **원예과학기술지**. 30(3), 308-324.
- 전미경(2012). **소득 계층별 여가 활용 시간 및 방법에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 행정 대학원, 서울.
- 조영원, 나진경(2018). 행복 회상과 시간지각: 행복한 시간은 빨리 지나간 것으로 기억된다. **한국심리학회지: 사회및성격**, 32(3), 59-82.
- 지현진(2007). 노년층 여가 시간 소비의 재해석. **한국여가레크리에이션학회지**. 31(1), 21-35.
- 지현진(2010). 여가 생활 주기에 따른 시간 사용의 차이 비교. **여가학연구**, 8(2), 127-147.
- 최종화(2020). **과학기술 기반 미래연구사업(12차년도)**.
- Bonsang, E., & Klein, T. J.(2012). Retirement and subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 83(3), 311-329.
- Bucher, C. A., Shivers, J. S., & Bucher, R. D. (1984). *Recreation for today's society* (No. Ed. 2, pp. x+-387pp).
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Hachette UK.
- De Vroey, M.(2004). *Involuntary unemployment*. Psychology Press.
- Falba, T., Teng, H. M., Sindelar, J. L., & Gallo, W. T.(2005). The effect of involuntary job loss on smoking intensity and relapse. *Addiction*, 100(9), 1330-1339.
- Geiger, S. M., Freudenstein, J. P., von Jorck, G., Gerold, S., & Schrader, U. (2021). Time wealth: Measurement, drivers and consequences. *Current Research in Ecological and Social Psychology*, 2, 100015.

- Jackson, E. L. (Ed.). (2005). *Constraints to leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Krippendorff, J. (2010). *Holiday makers*. Routledge, New York.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel psychology*, 28(4), 563–575.
- Machlup, F.(1958). Can There Be Too Much Research? With competing demands on scarce resources, more applied research may curtail education and progress. *Science*, 128(3335), 1320–1325.
- Morse, K. F., Fine, P. A., & Friedlander, K. J. (2021). Creativity and leisure during COVID-19: Examining the relationship between leisure activities, motivations, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 609967.
- Neulinger, J.(1974). *The psychology of leisure*. Illinois: Thomas.
- Office for National Statistics. (2020). *Coronavirus and how people spent their time under lockdown: 28 March to 26 April 2020*.
- Parker, S.(1981). Change, flexibility, spontaneity, and self-determination in leisure. *Social Forces*, 60(2), 323–331.
- Roberts, K. (2020). Locked down leisure in Britain. *Leisure Studies*, 39(5), 617–628.
- Rojek, C. (1999). Abnormal leisure: Invasive, mephitic and wild forms. *Loisir et société/Society and Leisure*, 22(1), 21–37.
- Samdahl, D. M. (1988). A symbolic interactionist model of leisure: Theory and empirical support. *Leisure Sciences*, 10(1), 27–39.
- Shir-Wise, M.(2022). Melting time and confined leisure under COVID-19 lockdown. *World Leisure Journal*, 64(3), 221–233.
- Stavros, B. J. (2015). The philosophy of solitude. *Encephalos*, 52, 14–24.
- Stephanie Schmitt-Grohé & Martín Uribe. (2016). Downward Nominal Wage Rigidity, Currency Pegs, and Involuntary Unemployment. *Journal of Political Economy*, 124(5), 1466–1514.
- Tsaur, S. H., Yen, C. H., Yang, M. C., & Yen, H. H. (2023). Leisure crafting: scale development and validation. *Leisure Sciences*, 45(1), 71–91
- Zuzanek, J., & Hilbrecht, M. (2019). Enforced leisure: Time use and its well-being implications. *Time & Society*, 28(2), 657–679.