

# 여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계

김승곤<sup>1)</sup> · 양명환<sup>2)</sup>

## - 목 차 -

### ABSTRACT

#### I. 서론

#### II. 연구방법

1. 연구대상

2. 연구도구

3. 자료처리

#### III. 연구결과

1. 성별에 따른 여가만족도의 차이

2. 연령에 따른 여가만족도의 차이

3. 여가활동 유형에 따른 여가만족도

4. 성별, 연령별, 여가활동 유형별  
생활만족도의 차이

5. 여가활동 유형, 여가만족 및  
생활만족간의 인과관계

#### IV. 논의

참고문헌

## The Interrelationships of Leisure Activity Types and Leisure Satisfaction and Life Satisfaction among College Students

Kim, Seung-Gon · Yang, Myung-Hwan

### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship of leisure activity types, leisure satisfaction and life satisfaction among college students. Specifically, two purposes were established for this study. The first purpose was to examine the effects of gender, age and types of leisure activity on leisure satisfaction and life satisfaction. The second purpose was to examine a casual relationship among types of leisure activity, leisure satisfaction, and life satisfaction.

The subjects in this study were 115 male and 109 female college students. A purposive sampling method was used to select subjects who participated in three leisure activities including sport & exercise program(n=70, 31.3%), hobby & creative activity(n=68, 30.4%), and amusement activity(n=86, 38.4%). Data were collected from all subjects during the fall of 1995. The Leisure Satisfaction Scale(Ragheb & Beard, 1980)was used to provide a measure of the extent to which individuals perceive that certain needs are met or satisfied through leisure activities. Life satisfaction was assessed by using a semantic differential

1) 제주대학교 체육학과 교수

2) 제주대학교 체육학과 시간강사

technique. A 5 point Likert response scale was adopted for the instruments. One-way MANOVA, ANOVA and multiple regression analyses were used for research problems testing.

MANOVAs indicated that gender, age, and leisure activity type had a significant effects on leisure satisfaction. Posttesting showed that male group perceived significantly higher in leisure satisfaction(psychological, educational, social, relaxational physiological)than female group. The higher the age, the greater the leisure satisfaction(psychological, educational, social, relaxational physiological), and sport activity group perceived more leisure satisfaction (psychological, educational, social, relaxational, physiological, physical environment)than did the hobby & creative activity group and amusement group. ANOVA indicated that gender, age, leisure activity types had a significantly effects on life satisfaction. The male group perceived significantly higher in life satisfaction than female group. Scheffé multiple comparison indicated that the higher the age, the greater the life satisfaction, and sport activity group perceived more life satisfaction than did the hobby & creative activity group and amusement group. Also multiple regression analysis and path analysis revealed that life satisfaction could be the best predicted from leisure satisfaction and could be affected through the sport activity indirectly. The findings provide significant casual relationships among leisure activity type, leisure satisfaction and life satisfaction in college students.

## I. 서 론

급속한 산업화, 고도의 경제성장, 정보화 시대로 표현되는 현대사회는 노동시간의 단축, 삶의 질의 향상, 여가 참여의 확대에 의하여 여가의 대중화·보편화 현상이 가속화되고 있다. 특히 부여된 자유시간속에서 스스로의 선택에 의하여 다양성있는 여가활동을 영위한다는 특성은 현대인의 생활양식을 결정짓는 가장 중요한 요인으로 인식되고 있다.

여가활동은 일상생활(직무, 사업, 가정생활 등)에서 발생하는 스트레스와 피로를 회복시켜주는 청량제의 역할을 하며, 여가활동 선택을 통하여 자신의 개성을 표현할 수 있도록 해주며, 집단 동료와의 소속감을 확인시켜주는 기회를 제공하여 준다. 그리고 여가는 사회적 접촉을 유지·발전시킬 수 있는 주요 토론장의 기능도 제공하며(Woodward, Green & Hebron, 1989), 신체적 활동에 규칙적인 참여는 체력을 통한 건강 증진, 불안해소와 우울증을 감소시켜 줄 뿐만 아니라 사회 변화와 통합에도 기여하는 매체로서 기능을 한다(Wankel, Berger, 1990). 또한 Kelley(1982)는 여가활동으로부터 얻을 수 있는 혜택으로서 자기표현의 기회, 동료의식 함양, 마음과 신체의 통합, 전인적 발달, 신체적 건강증진, 일의 리듬 부활, 인간관계 형성, 인간의 본성인 모험심 추구 등을 들고 있으며, McDaniels(1982)는 긴장과 스트레스 해소, 기분전환 또는 휴식을 위한 오락, 어떤 것이 잘 되어간다는 인식, 노력지출에 대한 보상, 새로운 차원을 통한 자기개발 등의 인간의 욕구를 채워주는 기능을 한다고 주장하였다.

그러나 이러한 여가의 본질적 기능은 여가활동 유형과 경험의 질에 따라서 달라진다. Corbin 과 Tait(1973), Iso-Ahola(1980)는 단순한 휴식이나 나태함은 다양한 근원에서 발생하는 과도한 마음의 상태를 회복시켜주는데 도움을 주지 못하지만, 창조적이고 능동적인 여가활동은 특정

## 여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계(김승곤·양명환)

개인의 여가만족을 증대시키고 더 나아가 정신건강 및 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다고 주장하였다. 최근들어 여가 연구에서 여가참여와 여가만족 및 생활만족의 이론적 관계가 빈번하게 논의되어 오고 있다. 관련 연구들(Ragheb & Griffith, 1982; Kelley, Steinkamp & Kelley, 1987)은 여가활동 유형과 경험의 질은 여가만족에 상이한 영향을 미치며, 생활만족에도 상이한 영향을 미칠 수 있다는 사실을 시사하고 있다. 즉, 여가활동의 다양성이나 활동량 같은 양적인 측면보다는 활동과정에서 일어나는 몰입경험, 여가만족의 정도와 같은 사회심리적 매개변인에 의해서 생활만족이 달라진다는 것이다(이종길, 1992).

Ragheb와 Griffith(1982)는 여가활동유형별로 여가만족도를 분석한 결과, 스포츠와 야외활동이 사회, 문화, 독서, TV시청 활동보다 여가만족에 더 높은 상관관계를 갖고 있다는 것을 알아내었다. 또한 임변장과 정영린(1994)은 20세 이상의 442명의 성인을 대상으로 여가활동 유형(스포츠활동, 취미교양 활동, 관람·감상활동, 놀이·오락활동)과 여가만족의 관계를 분석한 결과, 심리적, 교육적, 사회적, 휴식적, 생리적 만족도가 가장 높은 활동은 스포츠 활동이라고 보고하였다. Varaca, Shaffer 및 Saunder(1984)는 262명의 남학생과 286명의 여학생을 대상으로 청소년기와 성인기의 스포츠 참여와 생활만족간의 인과관계를 경로분석한 결과 스포츠 참여 경험이 많을수록 생활만족도가 높다는 사실을 밝혔다. 특히 남성인 경우 청소년기의 스포츠 참여가 성인기의 생활만족에 유의한 영향을 미치는 인과관계가 있음을 보고하였다. 김상구·이영인(1995)도 대도시 아파트 거주 주부를 대상으로 스포츠 참여가 생활만족에 미치는 효과를 분석한 결과, 스포츠 참여주부가 비참여 주부보다 생활만족도가 유의하게 높았고, 생활만족도에 가장 큰 영향을 미치는 변인이라는 것을 알아내었다. 이러한 결과는 스포츠와 같은 능동적인 여가활동이 여가만족 뿐만 아니라 생활만족에도 유의있는 영향을 미친다는 것을 입증하고 있다.

이종길·이한규·이병기·원형중(1992)은 3개월간 생활체육 및 예술·문화 활동 프로그램에 참여하는 능동적 여가집단과 비 참여자인 수동적 여가집단의 성인 남녀 302명을 대상으로 여가활동 참여 유형별 생활만족도의 변화에 미치는 영향을 분석하였다. 그들은 자료를 분석한 결과 1)능동적여가 집단이 수동적 여가집단에 비하여 여가만족의 변화가 유의하게 높았으며, 능동적 여가유형중 생활체육집단이 예술문화 활동집단에 비해 만족도의 변화가 유의하게 높았고, 2) 능동적 여가집단이 수동적 여가집단에 비해 생활만족의 변화가 유의하게 높게 나타났으며, 3) 여가만족과 몰입경험의 변화는 생활만족의 변화에 유의하게 영향을 미치는 인과관계가 존재함을 발견하였다. 또한 이종길(1992)은 서울시내 공공 및 민간단체에서 실시하는 3개월간의 사회체육에 참가하는 성인 남녀 129명과 특정 프로그램에 참여하지 않는 남녀 124명을 대상으로 사회체육 활동과 생활만족간의 관계를 분석하였다. 그는 자료분석을 통하여 1)사회체육 참여집단이 비참여집단에 비해 참가후 여가만족도의 변화정도가 높게 나타났고, 2) 사회체육 참가집단은 비참가집단에 비하여 참가후 생활만족도의 변화가 높게 나타났으며, 사회체육 참가는 여가만족과 몰입경험을 통한 간접효과 뿐만 아니라 직접적인 효과를 갖고 있는 것으로 결론지었다.

한편 Ragheb와 Griffith(1982)는 여가활동 참여가 여가만족 및 생활만족에 미치는 기여도를 분석한 결과 여가활동의 참여가 많을수록 여가만족도가 높았고( $r=.53$ ), 여가만족도가 높을수록 생활만족도가 높았다( $r=.43$ )는 결과를 제시하고 있다. 또한 여가참여의 빈도가 통제되었을 때 여가만족과 생활만족간이 상관은 유의하게 떨어졌으며, 가족, 건강, 생활수준들의 변인들과 비교해 볼때 여가만족이 생활만족에 가장 크게 기여하는 요인임을 보고하였다. Sneegeas(1986)의 연구에서도 여가활동의 수준은 여가만족도( $\beta=.153$ )와 생활만족도( $\beta=.161$ )에 영향을 미치며, 여가

만족도는 생활만족도( $\beta=.217$ )에 보다 많은 영향을 미친다고 보고하였다. 아울러 여러 연구자들이 의미있는 여가활동 참여는 긍정적이고 만족한 정서상태(mood state)를 유발하여 심리적 안녕에 기여한다고 주장하고 있다(Hammit, 1980; Hull, 1990; Mannell, Zusanek, & Larson, 1988; Stone, 1987).

이상과 같은 경험적 연구결과에 비추어 볼때 스포츠와 같은 능동적인 여가활동이 여가만족의 향상과 생활만족 및 삶의 질의 증진에 보다 많은 기여를 할 것이라는 예측이 가능하다. 그러나 연구결과들이 주로 중장년의 성인들을 대상으로 이루어지고 있을 뿐, 여가에 대한 학습효과가 가장 높고 성인기의 여가활동 참여와 결과에 중요한 역할을 할 수 있는 청소년과 대학생들을 대상으로 한 연구가 부족한 실정이다. 또한 스포츠 여가활동이 여가만족 및 생활만족에 미치는 기여도를 분석한 경험적인 연구결과가 부족한 실정이다. 따라서 청소년이나 대학생들을 대상으로 이러한 변인들의 관계에 대한 구체적이고 지속적인 연구가 이루어져야 한다고 사료된다. 이에 본 연구는 여가활동 유형에 따른 여가만족과 생활만족간의 관계를 분석하고자 한다.

구체적으로 본 연구는 다음과 같은 연구문제를 설정하고 분석하고자 한다.

첫째, 성, 연령의 인구학적 변인에 따라서 여가만족 및 생활만족도는 차이가 있는가?

둘째, 여가활동 유형에 따라서 여가만족 및 생활만족도는 차이가 있는가?

셋째, 성, 연령, 건강지각 수준, 여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족도간의 인과관계는 있는가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 조사연구는 1995년 9월 현재 제주대학교에 재학중인 남녀학생 250명을 대상으로 이루어졌다. 응답이 누락된 자료를 제외하고 실제분석에 이용된 사례수는 224명으로 여가활동유형별로 살펴보면, 스포츠 활동 70명(31.3%), 취미/창작활동 68명(30.4%), 오락활동 86명(38.4%)으로 분류된다. 조사대상은 비확률적인 유목적적인 방식으로 표본 추출되었다. 스포츠활동 집단은 조깅, 체조, 각종 구기운동, 검도, 태권도, 수영, 테니스, 탁구, 산책, 웨이트 트레이닝 등에 규칙적으로 참여하는 학생이나 운동부 서클활동에 참여하는 학생들을 대상으로 표본 추출하였으며, 취미/창작활동은 문예, 악기연주, 민요, 공예, 서예, 수예, 사진촬영 등에 규칙적인 참여를 하거나 서클모임에 참여하는 학생들을 대상으로 하였다. 그리고 오락활동은 교양수업시간에 바둑, 장기, 화투, 카드, 경마, 만화, 당구, 컴퓨터 게임 등에 참여하는 사람들을 선정하여 조사하였다. 성별 분포는 남자가 115명(51.3%), 여자가 109명(48.7%)이며, 연령별로는 20세 이하 89명(39.7%), 21-23세가 71명(31.7%), 24세 이상 64명(28.6%)이다.

### 2. 연구도구

여가활동유형에 따른 여가만족과 생활만족도를 측정하기 위해서 본 연구에서는 다음과 같은 도구를 이용하였다. '대학생의 여가활동에 관한 조사'라는 제목의 조사도구에는 배경변인 5문항,

## 여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계(김승곤 · 양명환)

여가만족도 24문항, 생활만족도 8문항으로 구성되어 있다.

### 1) 인구학적 변인

성은 남,여로 구분하였으며, 연령은 조사시점에서 출생연도를 뺀 나이를 사용하였다. 건강정도는 개인이 지각하는 자신에 대한 주관적 건강 정도로서 매우 건강한 편(1)에서 매우 허약한 편(5)까지 리커트 척도에 의해 5단계로 평정하였다.

### 2) 여가만족도

여가만족도 변인은 Beard와 Ragheb(1980)가 개발하고 이종길(1992)등이 번안하여 표준화검사를 거친 여가만족척도(Leisure Satisfaction Scale: LSS)이다. 이 척도는 최초 51문항에서 24문항으로 축소된 것으로 여가만족도는 심리적, 교육적, 사회적, 휴식적, 생리적, 환경적 6개 차원의 만족요인으로 구성되어 있다. 번안된 여가만족도의 요인타당도와 신뢰도를 검정하기 위하여 요인분석을 실시하였다. 요인분석 결과 전체 분산의 70.2%를 설명하는 6개의 차원을 재 확증할 수 있었다. 그러나 교육적 요인에서 '내가 하고 있는 여가활동은 새로운 것을 시도해 볼 수 있는 기회를 제공해준다'는 문항과, 사회적 요인에서 '내가 하고 있는 여가활동을 통해서 만난 사람들은 친절하다'는 문항, 그리고 환경적 요인에서 '내가 참여하고 있는 여가활동 시설 및 장소는 흥미를 갖게한다'는 문항이 공통분산치가 낮고 요인 구성에 효과적으로 기능을 하지 못하는 것으로 나타나 차후 번안된 도구의 요인 타당도를 재 검정할 필요가 있다고 본다. 각 요인별 신뢰도를 검정한 결과 육체적 요인(Cronbach Alpha=.89), 휴식적 요인(Cronbach Alpha=.75), 심리적 요인(Cronbach Alpha=.80), 환경적 요인(Cronbach Alpha=.81), 사회적 요인(Cronbach Alpha=.81), 교육적 요인(Cronbach Alpha=.65)으로 비교적 만족할만한 수준으로 나타났으며, 전체 여가만족도의 신뢰도 역시 .91로 높게 나타났다. 따라서 여가만족도는 신뢰성있는 도구라고 판단된다.

### 3) 생활만족도

생활만족도는 Medley(1976)가 개발하고 Ragheb와 Griffith(1982), Vaughan(1980)등에 의해 신뢰도와 타당도가 검정된 Life Satisfaction Index(LSI)를 번안하여 사용하였다. 이 측정도구는

<표-1>. 생활만족척도의 요인적재치

항	목	요인적재치	개별항목과 전체 점수의 상관관계
현재	나의 생활은 보람이 있다	.84	.78
현재	나의 생활은 즐겁다	.75	.70
현재	나의 생활은 흥미롭다	.73	.68
현재	나의 생활은 가치가 있다	.72	.68
현재	나의 생활은 충만하다	.72	.68
현재	나의 생활은 행복하다	.69	.65
현재	나의 생활은 더할나위 없이 만족하다	.66	.62
현재	나의 생활은 희망이 있다	.62	.59

의미미분기법(semantic differential technique)에 기초하여 제작된 8문항의 양극성 형용사 쌍(예: 지겨운-흥미로운, 허전한-충만한)으로 구성되어 있다. 그러나 본 연구에서는 전혀 그렇지 않다 (1)에서 매우 그렇다(5)의 5점 리커트 척도를 이용하여 다음과 같이 문항을 재구성하였다. “현재 나의 생활은 흥미롭다” “현재 나의 생활은 충만하다”, “현재 나의 생활은 더할 나위없이 만족하다” 등의 8개의 문항으로 재구성되었다. 이렇게 재구성된 생활만족도지수에 대해 PAF를 통하여 항목간 상관행렬표를 뽑아본 결과, 전체변량의 약 59%를 설명하는 하나의 요인이 나타났다. 항목별 요인적재치, 개별항목-전체점수간의 상관계수의 결과는 표-1과 같다. 표-1에서 보는 바와같이 개별항목-전체점수간의 상관계수는 .59-.78로 나타나 동질성이 높은 것으로 나타났다. 신뢰도 계수(Cronbach's Alpha)는 .90으로 나타나 생활만족을 매우 신뢰롭게 측정하고 있다고 판단하였다.

### 3. 자료처리

1) 성, 연령 및 여가활동 유형에 따라서 여가만족도의 차이를 분석하기 위해서 일원다변량분산분석(MANOVA)을 실시하고, 세부적인 평균치 차이를 검정하기 위하여 단변량 F-검정, 판별분석, Scheffé 다중범위검정을 실시하였다.

2) 성, 연령 및 여가활동 유형에 따른 생활만족도의 차이를 분석하기 위하여 일원분산분석을 실시하고, 필요한 경우 Scheffe의 다중범위검정을 실시하였다.

3) 연령, 건강수준, 여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족간의 관계를 알아보기 위하여 단계별중다회귀분석(stepwise multiple regression analysis)을 실시하였다. 회귀분석시 여가활동유형은 명목자료이므로 가변수(dummy variable)로 처리하여 분석하였다. 가변수 처리방법은 스포츠 참여집단에만 가변수 D<sub>1</sub>의 값으로 1를 부여하고 취미/창작과 오락집단에는 D<sub>1</sub>의 값을 0으로 처리하고, 창작/취미집단에 속하는 표본에만 D<sub>2</sub>에 1의 값을 부여하고 다른 두 집단에는 D<sub>2</sub>의 값에 0을 부여하였다. 따라서 D<sub>1</sub>의 회귀계수는 스포츠와 오락활동의 차이를 의미하고, D<sub>2</sub>의 회귀계수는 취미/창작과 오락활동의 차이를 나타낸다.

## III. 연구결과

### 1. 성별에 따른 여가만족도의 차이

성별에 따라서 여가만족도가 차이가 있는지를 알아보기 위하여 성별을 독립변인으로 하고 여가만족 요인들을 종속변인으로 한 다변량분산분석을 실시한 결과가 표-2이다. 표-2에서 보는 바와 같이 성별에 따른 여가만족 요인들의 평균이 다 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다[Approximate  $F(6,217)=8.45, P<.000$ ]. 다변량 효과가 유의함으로 사후검정단계로 여가만족요인들중 어떠한 변인들이 두 집단간에 유의한 차이를 나타내는지 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과, 환경적 만족을 제외한 육체적, 휴식적, 심리적, 사회적, 교육적 만족 요인의 평균은 성별에 따라서 유의한 차이를 보였다. 즉, 환경적 차원을 제외한 모든 차원에서 남자가 여자보다 만족도가 높게 나타났다. 그러나 단변량 F-검정은 종속

여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계(김승곤 · 양명환)

변수사이의 상관관계를 무시하였기 때문에 판별분석의 결과를 함께 점검하였다. 여가만족 요인들이 성별을 판별하는 데 미치는 상대적인 기여도를 나타내는 표준판별계수와 판별구조상관계수를 살펴보면, 육체적 만족 요인이 성별간의 차이를 구분하는 데 가장 크게 기여하는 것으로 나타났으며, 그 다음으로 심리적, 사회적 만족 요인이 남녀간의 차이에 기여하는 정도가 높게 나타났다. 단변량분석과 판별분석의 결과를 종합하면, 남녀간의 차이를 가장 많이 나타내주는 여가만족 요인은 육체적 만족 요인이고, 심리적, 사회적, 휴식적, 교육적 요인에서도 남녀간의 유의한 차이를 보여주고 있음을 알 수 있다.

<표-2>. 성별에 따른 여가 만족도의 차이 검증 결과

종속변인	성 별		단변량		표준판별 함수계수	판별구조 상관계수
	남 (n=115)	여 (n=109)	F	P		
육체적	14.15(3.62)	11.28(3.14)	40.13	.000	-.66	-.88
휴식적	15.39(2.49)	14.55(2.63)	6.05	.015	-.09	-.34
심리적	15.01(2.63)	13.98(2.98)	32.05	.000	-.57	-.79
환경적	10.02(2.36)	9.54(2.19)	2.44	.120	.04	-.22
사회적	11.18(2.29)	10.00(2.63)	12.92	.000	-.10	-.50
교육적	10.81(2.07)	10.27(1.83)	4.30	.039	.34	-.29

Multivariate F-test: Pillai-Bartlett trace  $V=.18930$ ,  
Approximate  $F(6, 217)=8.45$ ,  $P<.000$ .  
Univariate F-test with(1,222) D.F.

※ 평균(표준편차): 이하 동일함.

## 2. 연령에 따른 여가만족도의 차이

연령에 따라서 여가만족도가 차이가 있는지를 알아보기 위하여 연령을 독립변인으로 하고 여가만족 차원들을 종속변인으로 한 다변량분산분석을 실시한 결과가 표-3이다. 표-3에서 보는 바와 같이 연령에 따른 여가만족 요인들의 평균이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의하게 나타났다[Approximate  $F(12, 434)=3.11$ ,  $P<.000$ ]. MANOVA 효과가 유의함으로 사후검정단계로 종속변인중 어떠한 변수들이 집단간에 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과, 환경적 요인을 제외한 육체적, 휴식적, 심리적, 사회적, 교육적 요인의 평균은 연령에 따라서 유의한 차이를 보였다. 그러나 단변량 F-검정은 종속변인 사이의 상관관계를 무시하였기 때문에 판별분석의 결과를 함께 점검하였다. 여가만족 요인들이 연령집단을 판별하는 데 미치는 상대적인 기여도를 나타내는 표준판별계수와 판별구조상관계수를 살펴보면, 심리적 만족 요인이 연령간의 차이를 구분하는 데 가장 크게 기여하는 것으로 나타났으며, 그 다음으로 육체적, 교육적 만족 요인이 연령간의 차이에 기여하는 정도가 높게 나타났다. 단변량분석과 판별분석의 결과를 종합하면, 연령간의 차이를 가장 많이 나타내주는 여가만족도 요인은 심리적 요인이고, 육체적, 교육적, 사회적, 휴식적 요인에서도 연령간의 유의한

차이를 보여주고 있음을 알 수 있다.

계속해서 연령에 따라 유의한 단변량 효과를 나타낸 여가만족 요인들의 세부적인 평균치 차이를 검정하기 위하여 Scheffé 다중비교검정을 실시하였다. 심리적 만족은 24세이상의 집단(M=15.63)이 21-23세 집단(M=13.19)과 20세이하 집단(M=13.43)보다 높게 나타났으며, 육체적 만족도, 휴식적 만족도, 사회적, 교육적 만족도에서도 24세 이상의 연령집단이 다른 두 집단보다 높게 나타났다. 따라서 연령이 높은 집단이 여가만족도가 높다는 것을 알 수 있다.

<표-3>. 연령에 따른 여가만족도의 차이 검증 결과

	연령			단변량		표준판별	판별구조
	20세이하1 (n=89)	21-23세 (n=71)	24세이상 (n=64)	F	P	함수계수	상관계수
종속변인							
육체적	12.10(3.57)	12.00(3.67)	14.48(3.29)	10.86	.000	-.37	-.77
휴식적	14.56(2.30)	14.80(2.76)	15.77(2.63)	4.41	.013	-.12	-.48
심리적	13.43(2.83)	13.19(2.97)	15.63(2.55)	15.57	.000	-.66	-.92
환경적	9.55(2.39)	9.70(1.99)	10.20(2.41)	1.59	.206	.01	-.28
사회적	10.17(2.58)	10.49(2.39)	11.34(2.47)	4.25	.015	.12	-.46
교육적	10.09(1.96)	10.41(1.97)	11.32(1.77)	8.06	.000	-.17	-.63

Multivariate F-test: Pillai-Bartlett trace V=.15836,  
Approximate F(12, 434)=3.11, P<.000.  
Univariate F-test with(2,221) D.F.

### 3. 여가활동 유형에 따른 여가만족도

여가활동 유형에 따라서 여가만족도가 차이가 있는지를 알아보기 위하여 여가활동 유형을 독립변인으로 하고 여가만족 차원들을 종속변인으로 한 다변량분산분석을 실시한 결과가 표-4이다. 표-4에서 보는 바와 같이 여가활동유형에 따른 여가만족요인들의 평균이 모두 같지 않다는 다변량 효과가 유의한 것으로 나타났다[Approximate F(12, 434)=15.75, P<.000]. MANOVA 효과가 유의함으로 사후검정단계로 여가만족 변수중 어떠한 변수들이 집단간에 유의한 차이를 나타내는지를 알아보기 위하여 단변량 F-검정 결과를 점검하였다. 점검 결과, 육체적, 휴식적, 심리적, 환경적, 사회적, 교육적 모든 요인의 평균은 여가활동 유형에 따라서 유의한 차이를 보였다. 그러나 단변량 F-검정은 종속변수사이의 상관관계를 무시하였기 때문에 이를 보완해줄 수 있는 판별분석의 결과를 함께 점검하였다. 판별분석 결과를 살펴보면, 두 판별축이 모두 유의하게 나타났다. 일반적으로 이러한 경우에는 독립변수들의 상대적 기여도를 분석하는 데 구조적 상관계수를 이용하고 있다. 전체변량의 81%를 설명하고 있는 구조행렬(함수 1)에는 다소 높은 상관성을 보이고 있으나, 전체변량의 19%를 설명하는 두번째 판별축에는 낮은 관련성을 보인다. 구조상관계수를 살펴보면, 육체적 만족 요인이 여가활동 집단간의 차이를 구분하는 데 가장 높게 기여하는 것으로 나타났으며, 그 다음으로 심리적, 교육적 만족 요인이 여가활동 집단간의 차이에 기여하는 정도가 높게 나타났다. 결국 이러한 변인들의 전체의 다변량 효과에 미



여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계(김승곤 · 양명환)

치는 영향력이 높음을 의미한다.

계속해서 여가활동 유형에 따라 유의한 단변량 효과를 나타낸 6개의 여가만족 요인들의 세부적인 평균치 차이를 검정하기 위하여 Scheffé 다중비교검정을 실시하였다. 육체적 만족은 스포츠 활동집단(M=16.69)이 취미/창작집단(M=11.72)과 오락집단(M=10.77)보다 유의하게 높게 나타났으며, 취미/창작집단도 오락집단보다 육체적 만족도가 높게 나타났다. 휴식적 만족은 스포츠 집단(M=15.86)과 취미/창작 집단(M=15.29)간에는 유의한 차이가 없었으나, 이 두집단이 오락집단(M=14.02)보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 심리적 만족은 스포츠 활동(M=15.89), 취미/창작(M=14.29), 오락(M=12.19)의 순으로 높게 나타났다. 환경적 만족은 스포츠 활동이 취미/창작과 오락활동보다 높은 것으로 나타났다. 사회적 만족 역시 스포츠 활동에 참가하는 집단이 취미/창작과 오락에 참여하는 집단보다 높은 것으로 나타났다. 교육적 만족은 스포츠 활동과 취미/창작 활동 집단이 오락집단보다 높은 것으로 밝혀졌다. 따라서 스포츠 활동에 참여하는 집단이 다른 집단에 비하여 여가만족도가 높다고 결론지을 수 있다.

<표-4>. 여가활동 유형에 따른 여가만족도의 차이 검증 결과

종속변인	여가활동유형			단변량		표준판별 함수계수		판별구조 상관계수	
	스포츠 (n=70)	취미/창작 (n=68)	오락 (n=86)	F	P	1	2	1	2*
육체적	16.69(2.14)	11.72(2.74)	10.77(3.37)	76.77	.000	-.81	-.56	-.95	-.23
휴식적	15.86(2.47)	15.29(2.55)	14.02(2.42)	11.38	.000	-.02	.22	-.33	.33
심리적	15.89(1.19)	14.29(2.44)	12.19(3.04)	41.37	.000	-.30	.56	-.67	.45
환경적	10.47(2.22)	9.63(2.30)	9.35(2.22)	5.05	.007	-.07	-.19	-.25	-.02
사회적	11.86(2.07)	10.22(2.07)	9.86(2.82)	14.30	.000	.03	-.46	-.41	-.11
교육적	11.30(1.62)	11.10(1.41)	9.49(2.16)	24.43	.000	-.06	.74	-.43	.67

Multivariate F-test: Pillai-Bartlett trace V=.58017,  
Approximate F(12, 434)=14.77, P<.000  
Univariate F-test with(2, 221) D.F.

\* 표준화 판별함수와 구조적 상관의 축의 갯수

4. 성별, 연령별, 여가활동 유형별 생활만족도의 차이

표-5는 성, 연령 그리고 여가활동유형에 따른 생활만족도의 평균과 표준편차 및 평균치의 차를 검정한 결과이다. 표-5에서 보는 바와같이 남학생이 여학생보다 생활만족도가 높게 나타나고 있으며, 연령에 따른 생활만족도도 통계적으로 유의한 차이를 보였다[F(2,221)=13.09, P<.000]. 사후검증 결과, 24세 이상의 집단이 다른 집단보다 생활만족도가 높은 것을 알 수 있다.

한편 여가활동 유형에 따른 생활만족도 역시 통계적으로 유의한 차이를 나타내고 있다 [F(2,221)=11.81, P<.000]. 사후검증 결과 스포츠 활동 집단과 취미/창작 집단간에는 차이가 없고, 오락집단과는 유의한 차이가 있었다. 따라서 생활만족도는 남자가 여자보다 높고, 연령이

많을수록 높으며, 스포츠 활동이 가장 높게 나타나고 있다는 것을 알 수 있다.

<표-5>. 성별, 연령별 및 여가활동유형에 따른 생활만족도의 차이 검증 결과

변인	n	M	SD	D.F.	F	Scheffé Test
<b>성별</b>						
남학생	115	26.81	5.39	1, 222	6.51*	
여학생	109	24.99	5.26			
<b>연령</b>						
20세이하(1)	89	24.60	5.21	2, 221	13.09***	1 = 2 < 3
21-23세 (2)	71	25.73	5.19			
24세이상(3)	64	28.67	4.93			
<b>여가활동유형</b>						
스포츠 (1)	70	27.69	5.46	2, 221	11.81***	1 = 2 > 3
취미/창작(2)	68	26.72	4.82			
오락 (3)	86	23.86	5.14			

\* .05 \*\* .01 \*\*\* .001 이하 동일함.

### 5. 여가활동 유형, 여가만족 및 생활만족간의 인과관계

여가만족과 생활만족에 영향을 미치는 제 변인들의 영향력을 파악하고 이들 변인의 상대적인 중요도를 알아보기 위하여 전체 대학생을 대상으로 단계적 중다회귀분석을 실시한 결과가 표-6이다. 여가활동 유형과 인구학적 변인을 독립변인으로 하고 여가만족도를 종속변인으로 하여 단계적 중다회귀분석을 실시한 결과, D<sub>1</sub>(β=.540)이 전체 여가만족에 가장 높은 영향을 미치고 있으며, 그 다음으로 D<sub>2</sub> (β=.267), 건강수준(β=-.209), 연령(β=.157)순으로 여가만족에 유의하게 영향을 미치고 있다. 이들 네 변인은 전체 여가만족도를 40% 정도 설명하고 있으며, 여가만족

<표-6>. 여가만족과 생활만족에 영향을 주는 변인들의 회귀분석 결과(전체)

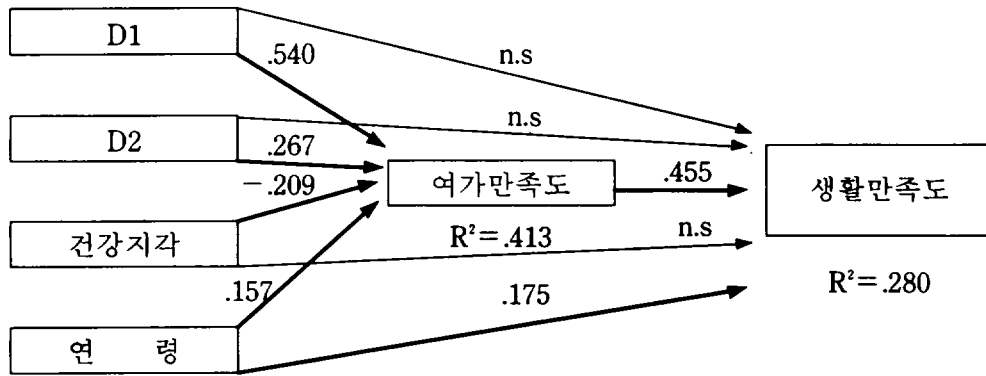
종속변인	독립변인	B	Beta	MR	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> -change	F-ratio
여가만족	D <sub>1</sub>	13.093	.540	.534	.285(.282)	.285	88.636***
	D <sub>2</sub>	6.535	.267	.586	.343(.337)	.058	57.686***
	건강지각	-3.126	-.209	.625	.390(.383)	.048	47.096***
	연령상수	.850	.157	.643	.413(.403)	.022	38.598***
생활만족	여가만족	.213	.445	.502	.252(.249)	.252	74.884***
	연령상수	.453	.175	.529	.280(.273)	.027	42.865***
	상수	.655					

\* ( )=수정된 중다결정계수.

여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계(김승곤 · 양명환)

에 대한 D1, D2, 건강 및 연령의 독립적 설명력은 각각 28.5%, 5.8%, 4.8%, 2.2%로 나타났다.

한편, 여가활동 유형, 인구학적 변인, 전체 여가만족을 독립변인으로 하고 생활만족을 종속변인으로 하여 단계적회귀분석을 실시한 결과, 생활만족을 의의있게 예측하는 독립변인은 여가만족( $\beta=.445$ ), 연령( $\beta=.175$ ) 두 변인이었다. 이들 2개의 변인에 의하여 생활만족은 약 28%가 설명되고 있다. 이와같은 회귀분석의 결과를 기초로 하여 여가활동유형, 여가만족도 및 생활만족간의 경로모형을 도식화하면 그림-1과 같다.



<그림-1> 여가활동유형, 여가만족 및 생활만족간의 경로모형(전체 n=224)

성차에 따라서 여가만족과 생활만족에 영향을 미치는 제 변인들의 영향력을 파악하고 이들 변인의 상대적인 중요도를 알아보기 위하여 남녀를 구분하여 중다회귀분석을 실시한 결과가 표-7과 표-8이다. 남자대학생인 경우, 여가활동 유형과 인구학적 변인을 독립변인으로 하고 여가만족도를 종속변인으로 하여 단계적 중다회귀분석을 실시한 결과는 표-7이다. 연령, 건강 지각

<표-7>. 남학생들의 여가만족과 생활만족에 영향을 주는 변인들의 회귀분석 결과

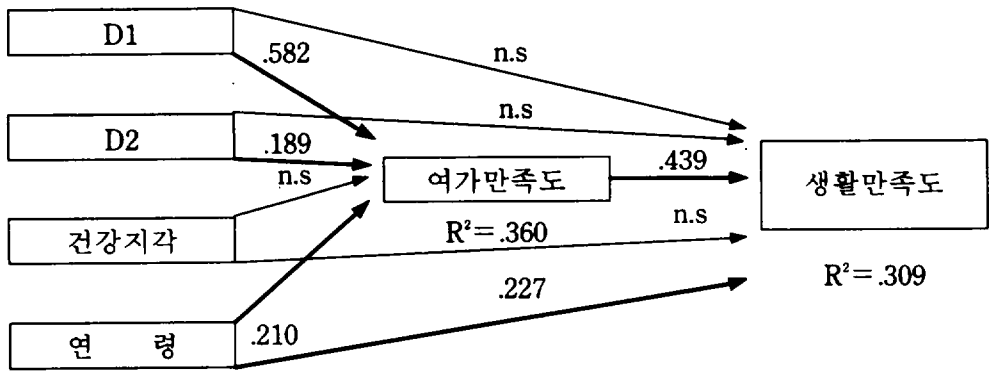
종속변인	독립변인	B	Beta	MR	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> -change	F-ratio
여가만족	D <sub>1</sub>	2.924	.582	.535	.287(.280)	.287	45.417***
	연령	1.009	.210	.577	.333(.321)	.046	27.962***
	D <sub>2</sub>	4.909	.189	.600	.360(.343)	.027	20.830***
	상수	47.408					
생활만족	여가만족	.214	.439	.513	.263(.257)	.263	40.370***
	연령	.532	.227	.551	.309(.297)	.046	25.063***
	상수	-1.367					

※ ( )=수정된 중다결정계수.

수준의 인구학적 변인과 여가활동유형이 여가만족도에 미치는 영향을 분석한 결과, D<sub>1</sub> ( $\beta=.582$ ) 이 전체 여가만족에 가장 높은 영향을 미치고 있으며, 연령( $\beta=.210$ )과 D<sub>2</sub> ( $\beta=.189$ )도 역시 여가만족을 유의하게 예언하는 변인으로 나타났다. 이들 세 변인은 전체 여가만족도를 36% 정도

설명하고 있으며, 여가만족에 대한 D<sub>1</sub>, 연령, D<sub>2</sub>의 독립적 설명력은 각각 28.7%, 4.6%, 2.7%로 나타났다.

한편, 여가활동 유형, 인구학적 변인, 전체 여가만족을 독립변인으로 하고 생활만족을 종속변인으로 하여 단계적회귀분석을 실시한 결과, 생활만족을 의의있게 예측하는 독립변인은 여가만족( $\beta=.439$ ), 연령( $\beta=.227$ ) 두 변인이었다. 이들 2개의 변인에 의하여 생활만족은 약 30%가 설명되고 있다. 이와같은 회귀분석의 결과를 기초로 하여 남자 대학생의 여가활동유형, 여가만족도 및 생활만족간의 경로모형을 도식화하면 그림-2와 같다.



<그림-2> 여가활동유형, 여가만족 및 생활만족간의 경로모형(남자, n=115)

여자 대학생인 경우, 여가활동 유형과 인구학적 변인을 독립변인으로 하고 여가만족도를 종속변인으로 하여 단계적 중다회귀분석을 실시한 결과는 표-8이다. 연령, 건강 지각 수준의 인구학적 변인과 여가활동유형이 여가만족도에 미치는 영향을 분석한 결과, D<sub>1</sub>( $\beta=.479$ )이 전체 여가만족에 가장 높은 영향을 미치고 있으며, D<sub>2</sub> ( $\beta=.393$ ), 건강수준( $\beta=-.247$ )순으로 여가만족에 유의한 영향을 미치고 있다. 이들 세 변인은 전체 여가만족도를 34% 정도 설명하고 있으며, 여가만족에 대한 D<sub>1</sub>, 연령, D<sub>2</sub>의 독립적 설명력은 각각 17.3%, 12.7%, 5.4%로 나타났다.

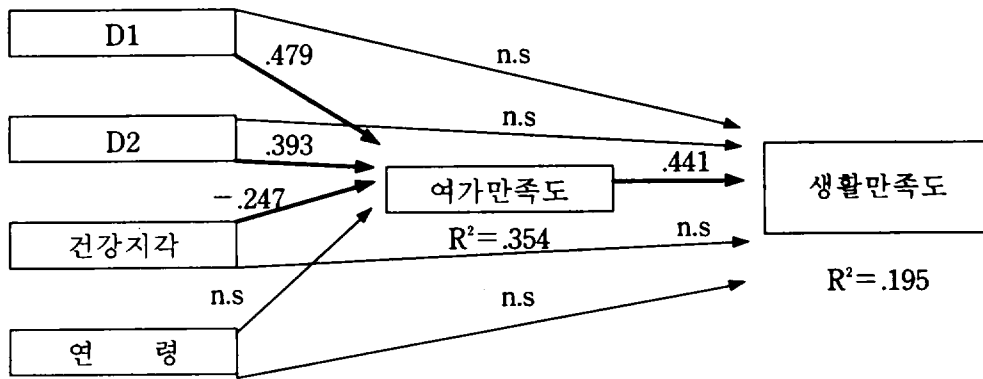
<표-8>. 여학생들의 여가만족과 생활만족에 영향을 주는 변인들의 회귀분석 결과

종속변인	독립변인	B	Beta	MR	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> -change	F-ratio
여가만족	D <sub>1</sub>	12.305	.479	.416	.173(.165)	.173	22.417***
	D <sub>2</sub>	8.046	.393	.548	.300(.287)	.127	22.703***
	건강수준	-3.454	-.247	.595	.354(.336)	.054	19.212***
	상 수	72.026					
생활만족	여가만족	.233	.441	.441	.195(.187)	.195	25.861***
	상 수	9.045					

※ ( )=수정된 중다결정계수.

여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계(김승근 · 양명환)

한편, 여가활동 유형, 인구학적 변인, 전체 여가만족을 독립변인으로 하고 생활만족을 종속변인으로 하여 단계적회귀분석을 실시한 결과, 생활만족을 유의있게 예측하는 독립변인은 전체여가만족( $\beta=.441$ )변인이었다. 전체 여가만족 변인에 의하여 생활만족은 약 19% 정도가 설명되고 있다. 이와같은 회귀분석의 결과를 기초로 하여 여자대학생의 여가활동유형, 여가만족도 및 생활만족간의 경로모형을 도식화하면 그림-3과 같다.



<그림-3> 여가활동유형, 여가만족 및 생활만족간의 경로모형(여자, n=109)

IV. 논 의

여가활동유형은 개인의 여가활동의 특징과 양상을 나타내는 것으로서 여가인지에 중요한 영향을 미치게 되므로 여가활동을 통한 만족과 심리적 안녕감이 상이해질 수 있다. 본 연구에서는 성, 연령의 인구학적 변인과 여가활동 유형에 따른 여가만족과 생활만족의 차이를 분석하고, 또한 연령, 건강지각, 여가활동유형과 여가만족, 생활만족과의 인과적 관계를 분석하였다.

1. 인구학적 변인이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향

먼저 성별에 따른 여가만족도의 차이를 분석한 결과, 남학생이 여학생보다 환경적 만족 요인을 제외하고 신체적, 휴식적, 심리적, 사회적, 교육적 요인에서 만족도가 높게 나타났으며, 남녀간의 차이를 가장 많이 나타내주는 여가만족도 요인은 육체적 요인이었다. 또한 연령 변인에 따라서도 환경적 만족을 제외하고 신체적, 휴식적, 심리적, 사회적, 교육적 만족의 평균치가 차이를 보였다. 연령이 높을 수록 여가 만족이 높아지고 있으며, 심리적 만족 요인이 연령간의 차이를 구분하는 데 가장 크게 기여하는 것으로 나타났다. 남녀의 여가 만족도의 차이는 전통적인 성역할에 의한 사회화 결과에서 부분적으로 설명이 가능하다. 여성스러움과 경쟁적인 상황에서의 역할갈등으로 여가기회의 상대적 박탈수준이 높고, 학습기회의 부족으로 인하여 활동참여 및 여가인지에서 남성과 차이가 있을 것으로 본다. 특히 신체적 능력시험, 체력증진, 건강유

지, 신체적 활력 추구 등의 육체적 요인은 전통적으로 남성적인 영역으로 인정해 오고 있는 부분이란 점에서 일치한다. 생활만족도 역시 남학생이 여학생보다 높게 나타난 것은 여성이 남성에게 비해 보다 부정적인 생활감정을 가진다는 Braun(1977)의 연구결과와 여성들은 남성들에 비하여 자신의 여가생활, 건강에 대하여 불만족 수준이 높다는 Campbell(1981)의 결과와 일치하고 있다. 그러나 생활만족 측정도구에 응답할 때 측정 시점에서의 일시적 기분이나 감정 동요가 여학생에게서 높았을 가능성도 배제할 수 없다. 따라서 주관적으로 지각하는 행복수준이 낮게 나타났을 것이다. 사실 선행연구들은 남녀간에 전반적인 생활만족의 차이가 없으며, 성차에 따른 생활만족의 차이는 결코 크지 않다고 보고하고 있다(Goodstein, Zautra, & Goodhart, 1982; Olsen, 1980).

또한 연령이 높은 학생들일수록 여가에 대한 만족도가 높은 것은 여가 추구의 다양성, 기술 향상, 학습능력 터득 등에서 비롯된 것이라고 생각된다. 이러한 여가만족은 더 나아가 생활의 질에 영향을 미치게 되므로 일상생활에서도 보다 높은 수준의 즐거운 경험을 많이 하게 될 것으로 추측된다. 이 결과는 연령이 증가할수록 자신의 생활을 보다 긍정적으로 판단하게 되고 연령이 높을 수록 생활만족이 높고 행복한 감정을 느낀다는 것은 Medley(1980)의 연구결과와 일치한다.

## 2. 여가활동유형이 여가만족과 생활만족에 미치는 영향

여가활동 유형이 여가만족도에 미치는 영향을 분석한 결과는 여가활동유형에 따라 모든 여가만족 요인에서 서로 유의한 차이를 보였다. 특히, 스포츠 활동에 참여하는 집단이 취미/창작, 오락활동에 참여하는 집단보다 모든 여가만족 요인에서 유의하게 높게 나타났다. 육체적 만족 요인이 여가활동 집단간의 차이를 구분하는 데 가장 높게 기여하는 것으로 나타났으며, 그 다음으로 심리적, 교육적 만족 요인이 여가활동 집단간의 차이에 기여하는 정도가 높게 나타났다. 이 결과는 Ragheb와Griffith(1982), 이종길(1992), 임번장·정영린(1995)의 연구결과와 일치하고 있다. 이러한 연구결과로부터 스포츠 활동이 다른 유형의 여가활동에 비해 육체적, 심리적, 교육적 만족요인에 지대한 영향을 미치며, 사회적, 휴식적, 환경적 만족의 향상에도 긍정적인 관계를 갖고 있다고 예측할 수 있다. 특히 스포츠 참여집단이 다른 활동에 참여하는 집단보다 여가활동의 교육적 요인에 대한 만족도가 높게 나타난 것은 자신에 대한 이해 뿐만 아니라 타인과 주변에 대한 지식을 높여주고, 새로운 것을 시도해 보려는 여가학습 욕구를 스포츠가 적절하게 만족시켜준다는 결과로서 여가교육 차원에서 스포츠가 적극 권장될 수 있음을 시사해주고 있다.

여가활동 유형에 따라서도 생활만족도가 상이하게 달라진다는 사실을 발견할 수 있었다. 스포츠 활동에 참여하는 집단이 다른 두 집단에 비하여 생활만족도가 높다는 본 연구의 결과는 선행연구들에 의하여 비교적 잘 입증되고 있다(Kelley, Steinkamp, Kelley, 1987; McGuire, 1984; Ragheb & Griffith, 1982; Riddick, 1985; 이종길, 1992). Ragheb와 Griffith(1982)의 연구에서도 여가활동유형과 생활만족도간의 상관관계는 사회활동( $r=.29$ ), 스포츠활동( $r=.26$ ), 야외활동( $r=.26$ ), 문화활동( $r=.20$ ), 독서( $r=.13$ ), TV시청( $r=.11$ ), 취미( $r=.07$ ) 등의 순으로 나타나, 스포츠와 야외활동이 생활만족에 유의한 영향을 미친 것을 보고되었다. 또한 이종길(1992)은 사회체육참가자가 비참여자들보다 생활만족이 높다고 보고하였다. 또한 이 결과는 스포츠 활동에 참여 경험

## 여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계(김승곤 · 양명환)

이 많은 주부가 생활만족도가 높다는 김상구·이영인(1994)의 연구결과와도 일치한다. 결국, 스포츠 활동에의 참여는 생활만족 향상에 유의한 기여를 한다는 예측을 할 수 있다.

### 3. 여가활동 유형, 여가만족 및 생활만족간의 인과관계

여가만족과 생활만족에 영향을 미치는 제 변인들의 영향력을 파악하고 이들 변인의 상대적인 중요도를 알아보기 위해서 첫번째 단계로서 연령, 주관적 건강 상태, 여가활동유형을 독립변인으로 하고 여가만족을 종속변인으로 한 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 스포츠활동( $B=.540$ )이 전체 여가만족에 가장 높은 영향을 미치고 있으며, 그 다음으로 취미/창작 활동( $B=.267$ ), 건강지각수준( $B=-.209$ ), 연령( $B=.157$ )순으로 여가만족에 유의하게 영향을 미치고 있다. 두번째 단계로서 여가활동 유형, 인구학적 변인, 전체 여가만족을 독립변인으로 하고 생활만족을 종속변인으로 하여 단계적회귀분석을 실시한 결과, 생활만족을 의의있게 예측하는 독립변인은 여가만족( $b=.445$ ), 연령( $B=.175$ ) 두 변인이었다. 이들 2개의 변인에 의하여 생활만족은 약 28%가 설명되고 있다. 이상의 분석결과로 부터 연령과 건강상태, 스포츠, 취미/창작활동이 여가만족도에 직접적인 영향을 미치며, 전체 여가만족도와 연령이 또한 생활만족도에 직접적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 또한 스포츠와 취미/창작활동 변인이 오락활동보다 여가만족도에 더 높은 영향을 미치고 있으나, 생활만족에는 여가만족을 통한 간접효과만 있는 것으로 나타났다. 이 결과는 생활만족에 영향을 주는 매개변인으로는 여가만족이 가장 중요한 요인이라는 선행연구들과 일치하고 있다(Ragheb & Griffith, 1982; Sneegas, 1986; 이종길, 1992). 이러한 결과에 비추어 볼 때, 스포츠와 같은 특정 여가활동에 참여하는 것은 그 자체가 생활만족을 증가시키는 것이 아니라, 인지적 판단을 통하여 특정 활동이 의미있는 것으로 지각되었을 때만이 여가만족감을 느낄 수 있고, 긍정적인 정서상태가 고양되어 생활만족도가 향상된다는 의미로 해석할 수 있다. 따라서 여가만족은 단순히 수동적으로 참여하거나 다양성을 증가시키는 것만으로는 향상될 수가 없고 개인적으로 의미있는 활동으로 지각되었을 때 증진될 수 있고 더 나아가 인간의 행복감과 삶의 질을 향상시켜준다고 할 수 있다. 스포츠 활동은 내적으로 동기유발된 최적의 여가활동 중의 하나로 특정개인에게 능력감, 유능감, 자기결정력 및 숙달감을 부여한다는 특징을 갖고 있다.

본 연구에서 연령은 여가만족을 매개로 하여 생활만족에 간접 영향을 미치기도 하고 생활만족에 직접적인 영향력도 행사하는 중요한 변인으로 나타났다. 특히 남학생 집단에서 이러한 현상이 뚜렷하게 나타났다. 남학생인 경우 군복무와 같은 사회생활을 통하여 자신의 생활을 긍정적으로 판단하려는 연령이 높은 학생들일수록 여가만족과 생활만족이 높게 나타났다고 판단할 수 있다. 또한 여학생인 경우는 주관적인 건강지각 수준이 높은 학생일수록 여가만족도가 높게 나타났으나, 건강변인이 생활만족에의 기여도는 여가만족을 통한 간접적인 효과가 높게 나타났다.

본 연구는 여가활동유형과 여가만족 및 생활만족간의 관계를 분석한 선행연구들의 결과를 확증하였고 대학생들에 대한 기초자료를 제공하는 데 기여했다고 생각한다. 특히 여가욕구가 높고, 교양체육 등으로 다양한 여가교육의 기회가 주어지고 있는 현시점에서 대학생의 여가활동에 대한 경험적 연구는 매우 의의있다고 판단된다. 여가에 대한 공공시설 및 서비스가 부족한 것도 개선되어야 하나 개인의 의식이 변해야 만족한 여가생활이 가능할 것으로 본다. 특히 성

별에 따라서 여가만족도가 차이를 나타낸 본 연구의 결과는 여성들에 대한 여가욕구를 만족시켜줄 수 있는 체계적이고 내실있는 여가교육과 지원방안이 필요함을 시사함과 동시에 여성들 스스로 의식변화가 동반되어야 함을 시사하는 것이다. 앞으로 여가만족과 생활만족을 매개하는 변인들에 대한 체계적인 연구와 생활만족을 극대화 할 수 있는 다양한 여가활동 방안을 제시할 수 있는 연구가 필요하다고 본다.

## 참고문헌

- 김상구·이영인(1995). 스포츠에의 직접 참여가 주부의 생활만족도에 미치는 영향. 제 32회 한국체육학회 학술발표회 논문집, pp. 164-169.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 미발행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 이종길·이한규·이병기·원형중(1992). 여가활동유형별 생활만족도의 변화에 대한 분석. 體育科學論叢, 제 3권 제 1호, 96-126.
- 임번장·정영린(1995). 여가활동유형과 여가만족의 관계. 제 33회 한국체육학회 학술발표회 논문집, pp 92-101.
- Braun, P. M. W.(1977). Psychological well-being and location in the social structure(Doctoral Dissertation, University of Southern California, 1976) *Dissertation Abstracts International*, 38, 2351A.
- Campbell, A.(1981). *The senes of well-being of America*. New York:McGraw-Hill.
- Corbin, D. H., & Tait, W. J.(1973). *Education for Leisure*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Goodstein, J., Zautra, A., & Goodhart, D.(1982). A test of the utility of social indicators for behavioral health service planning. *Social Indicators Research*, 10, 273-295.
- Hammit, W.(1980). Outdoor recreation : Is it a multi-phase experience. *Journal of Leisure Research*, 12, 107-105.
- Hull, R. B.(1990). Mood as a product of leisure: Causes and consequences. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 99-111.
- Iso-Ahola, S. E.(1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Iowa : WM. C. Brwon Company.
- Kelley, J. R.(1982). *Leisure*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc.
- Kelley, J. R., Steinkamp, M. W., & Kelley, J. R.(1987). Later-life satisfaction : Does leisure contribute? *Leisure Science*, 9, 190-200.
- Mannell, R. C., Zusanek, J., & Larson, R.(1988). Leisure states and 'flow' experiences:testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research*, 20, 289-304.
- McDaniels, C.(1982). Leisure : Integrating a neglected component in life plaining. *Information Series No. 245*. Natioanal Institute of Education, Columbus, Ohio : Eric Reproduction Service, ERI Document ED 220, 727.
- McGuire, F. A.(1984). A factor analytic study of leisure constraints in advanced adulthood.



여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계(김승곤 · 양명환)

*Leisure Science*, 6, 313-326.

- Medley, M. L.(1976). Satisfaction with life among persons sixty-five years and older : a casual model. *Journal of Gerontology*, 31, 448-455.
- Medley, M. L.(1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *International Journal of Aging and Human Development*, 11, 193-209.
- Olsen, J. K.(1980). The effect of change in activity in voluntary associations on life satisfaction among people 60 and over who have been active through time(Doctoral dissertation, University of Maryland, 1979). *Dissertation Abstracts International*, 40, 5211A.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G.(1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A.(1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of old persons. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 295-306.
- Riddick, C. C.(1985). Life satisfaction determinants of older males and females. *Leisure Science*, 7, 47-63.
- Sneegas, J. J.(1986). Components of life satisfaction in middle and later life adults : Perceived social competence, leisure participation, and life satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 18(4), 248-258.
- Stone, A. A.(1987). Event content in a daily survey is differentially associated with concurrent mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 56-58.
- Varca, P. E., Shaffer, G. S., & Saunders, V.(1984). A longitudinal investigation of sport participation and life satisfaction. *Journal of Sport Psychology*, 6, 440-447.
- Vaughan, J. L.(1980). *Life satisfaction, work satisfaction and leisure satisfaction among state/federal rehabilitation counselors*. Unpublished Doctoral Dissertation, Florida State University, Tallahassee. FL.
- Wankel, L. M., & Berger, B. G.(1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 167-182.
- Woodward, D., Green, G., & Hebron, S.(1989). The sociology of women's leisure and physical recreation: Constraints and opportunities. *Int. Rev. for Soc. of Sport*, 24, 111-133.