

중년층의 여가활동 활성화 방안에 관한 연구

A Study on the Activation of Leisure Activities for Middle-aged

상명대학교 자연과학연구소

연구원 이준민

상명대학교 생활환경학부

부교수 신화경

Institute of Natural Science, Sangyung University

Research Member : Lee, Joon-Min

Division of Human Environmental Science, Sangmyung University

Associate Prof : Shin, Hwa-Kyoung

〈Abstract〉

The purpose of this study is to grasp actual status and needs of leisure of middle age. The questionnaire survey is used, the subjects are middle age from 40~50's living in seoul. The questionnaire consists of leisure conscious, leisure actual condition, leisure satisfaction and need. Frequency, percent, average, χ^2 -test and ANOVA are used for data analysis.

The results of this study are as following:

First, leisure is necessary to elevate quality of life in terms of spiritual, psychological stability and physical health. Second, the subjects are not satisfied with current leisure for unsufficiency of leisure time, cost, facility and program. Third, present leisure behavior characteristics are restrictive and passive. In the near future, however, they showed desire to engage in divers forms of leisure including active and participant leisure. Fourth, even though current main areas for leisure activity are in their house, they are more likely to change from in the house to around and near there house.

△주요어(Key Words) : 여가활동(leisure activity), 여가장소(leisure location), 여가만족(satisfaction leisure)

1. 서론

산업사회에 살고 있는 현대인은 경제적, 시간적 풍요를 누리게 됨에 따라 여가활동이 다른 사회·경제적 활동 못지않은 중요한 위치를 차지하게 되었다. 또한 현대사회의 지속적인 경제 성장과 기술혁신, 근로시간의 단축, 평균 수명의 증가, 여성의 권의 신장, 유급휴가제의 확대 실시, 주 5일 근무제 등의 많은

요인들이 여가활동의 비중을 높이는데 기여하고 있으며, 또한 현대사회 발전 과정에서 나타나고 있는 현대 문명의 여러 가지 부정적인 병리 현상들에 대해 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방법으로 여가에 대한 인식이 더욱 고양되고 있다. 그러므로 앞으로는 여가활동이 인간생활의 기본문제로, 여가 시간의 대처가 개인적으로나 사회적으로 매우 중요한 의미를 지닐 것이다 (임번장, 1993).

여가는 인간 표현의 한 형태이며, 인간으로서 더 큰 깨달음을 얻는 기회를 제공하고, 경제발전, 인간만족, 복지의 제공자

* 주 저 자 : 이준민 (E-mail : ljmljy@paran.com)

로서 기여하며, 또한 개인의 심리적, 예술적 소양을 개발하고 다양한 인간 활동의 창조적 학습장을 제공하며 국민정신 문화의 성장을 촉진시키기도 한다(서태양, 차석빈, 1996). 다시 말하면 여가활동은 인간 삶의 질적 향상, 자아실현 및 행복추구, 건강유지 및 증진에 효과적으로 부응하는 역할을 담당하고 있다. 또한 현대 사회의 대안적, 궁극적 가치를 수용하고 내면화시키는 중요한 사회 체제의 일부로서 그 위치를 차지하고 있고, 미래사회에 여가문화의 역할은 더욱 증대될 것으로 예측하고 있다.

인생주기를 4단계로 나누어 볼 때, 40(±3)세에 과도기를 거친다는 중년에는(Levinson, 1978) 심리적인 위기감을 경험한다고 하였다. 또한 40세에 시작되는 중년의 단계에서(Gould, 1975), 결혼과 관련된 위락은 상대적으로 낮아지고, 갑자기 인생을 바꾸는 것에 대한 부담과 시간의 부족을 느낀다고 하였다. 또한 50세의 과도기에는 적극적인 사교생활은 감소하지만, 인간경험은 배우자, 자식, 친구들을 통해 소중함을 느끼게 된다고 하였으며, 50대 말에 가면 현재 내가 가지고 있는 것에 만족하고 현실에 안주하려는 감정이 커간다고 한다. Levinson과 Gould가 중년의 인생주기에서 지적하듯이 중년층은 인생과도기와 부조화가 있으며 이러한 위기감을 즐기고 보다 건전한 인생주기를 형성하기 위하여 여가의 올바른 사회화를 형성시킬 필요가 있으며, 여가활동의 중요한 기본이유는 이러한 과도기적 위기감을 해소시키는 것이다. 이러한 중년의 과도기적 위기감을 해소하여 중년의 삶의 질을 높이는 데는 여가시간에 여러 가지 의미 있는 여가활동이 큰 비중을 차지하고 있다(정민영, 2001). 즉 중년층은 전 인생 발달 단계 가운데 여가시간 활용의 중요성이 대두되는 시기이므로, 여가생활을 통한 다양한 역할과 시간사용을 통해 삶의 질적 향상이 요구된다 하겠다. 특히 연령이 증가하면서 가정자원도 달라질 것이고 노후설계와 관련하여 중년층의 여가생활에 대한 의미는 더 클 것으로 예측되기 때문에 노년기로의 연계가능성을 고려한 중년층의 여가활동에 관한 연구가 필요하리라 사료된다. 현재 중년층의 여가활동에 관한 연구는 여성을 대상으로 한 연구가 대부분이며(정민영, 2001; 이정우, 1997), 중년층 남녀 모두를 대상으로 한 연구(김명자, 1996)에서도 현재의 여가활동 특성만을 연구하는 것이 대부분이다.

따라서 본 연구에서는 중년층 남녀를 대상으로 여가의식을 파악하고 여가활동 특성 및 여가 만족도를 파악함으로써 중년층의 여가를 보다 바람직하고 효율적으로 활용하여 궁극적으로 삶의 질적 향상을 꾀할 수 있는 중년층의 여가활동을 위한 효과적인 활성화방안에 필요한 자료를 제시하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 여가활동

여가는 노동으로부터의 신체적 해방과 자신에게 부과된 의무감으로부터 해방되어 자유롭게 휴식을 갖는 것을 의미한다. 이러한 여가는 두가지의 의미가 내포되어 있는데, 하나는 피로와 압박감으로부터 휴식을 취함으로써 미래의 재창조를 위한 에너지를 충전하는 창조적인 여가이며 다른 하나는 즐거운 시간을 보내는 오락의 의미이다. 여가의 개념은 생존이나 의무적인 시간을 제외한 남은 시간을 의미하는 시간적 개념과 특정 활동을 통한 마음의 상태를 나타내는 상대적 개념, 자유 시간에 행하는 활동 그 자체로 보는 활동적 개념으로 나누어진다. 즉 여가활동이란 여가시간 동안에 이루어지는 모든 행위를 말한다(김영민, 2001).

Parker(1979)는 여가활동에는 놀이와 레크레이션의 두가지 기능이 있다고 전제하고 여가를 시간개념, 활동개념, 주관적·심리적 개념 등으로 구분했다. 첫째는 하루 생활 가운데 일하는 시간, 생리적으로 필요한 시간, 일 이외의 의무시간들을 제외한 남은 시간의 개념이고, 둘째는 남은 시간 동안 여가를 어떻게 효과적으로 보낼 것인가에 대한 여가활동의 내용과 기능을 중시해야 한다는 즐거운 여가 개념이며, 셋째는 여가의 질적 측면을 중시하고 특정가치와 관련하여 여가활동의 바람직한 모습을 규정하는 창조적인 여가 개념이다. Havighurst(1973)의 여가개념에서는 생활과 여가를 구별하지 않고 생활자체를 여가의 개념에 포함시킴으로서 노후생활은 어떠한 프로그램이든지 그가 원하고 즐겁게 대할 수 있는 것이라면 그것은 창조적인 여가활동이 될 수 있으나, 심리적인 의무감이 작용한다면 노동이 될 수 있다고 하였다. 또한 Neulinger(1980)는 여가는 노동의 반대 개념이지만 그것은 경우에 따라서 노동의 형태로 나타날 수도 있다고 보았다. 즉 생계수단 또는 경제적 수입을 목적으로 행하는 일이라면 노동의 유형에 속하고 취미활동의 일환으로 행하는 성격일 때는 여가활동이 될 수 있어 개인의 내재적 동기에 의해서 임의로 선택한다는 것이 특징이다. 다시 말해 스포츠, 무용, 음악, 미술, 서예 등도 그것을 직업으로 삼는 경우와 여가활동의 방편으로 행할 때와는 각기 다른 개념으로 받아들여져야 한다는 것을 뜻한다. 한편, 여가는 가족, 친구, 교회, 지역사회 등과 관련한 활동에 적극적으로 참여하는 것도 포함된다(이남규, 2000).

여가활동은 서로 비슷한 내면적 특성을 가지며, 각 활동 간에 뚜렷한 구분기준이 애매하고, 연구자가 어떤 기준을 택하느냐에 따라서 여가활동이 구분되어진다. 기존연구에서의 여가활동은 참여빈도, 욕구 충족적 특성, 개념 등의 다양한 차원에서 논의되고 있으며, 국내·외의 기존연구에서 다루고 있는 여가활동은 다음과 같다<표 1>.

<표 1> 여가활동분류

학 자	내 용
Szali (1972) ^a	신체회복활동, 학습, 종교활동, 조직활동, 음악감상, TV시청, 독서, 신문구독, 영화감상, 오락, 사교활동, 스포츠, 능동적여가
McKechnie (1974) ^a	자동차수리, 당구, 사냥, 요리, 의상디자인, 뜨개질, 영화구경, 음악감상, 독서, 정원가꾸기, 일광욕, 베드민턴, 야구, 축구, 양궁, 등산, 요트, 스키
이또 (1974) ^a	전문문화활동, 오락, 게임, 스포츠, 관광, 레크리에이션, 휴식, 하는여가, 보는여가, 보여주는 여가
Lutzin (1974) ^a	스포츠, 게임, 댄스, 피크닉, 파워클럽, 미술, 연극, 음악, 민속, 낚시, 사냥, 캠핑, 하이킹, 독서, 창작, 체스
Orthner (1976) ^a	명상, TV시청, 수집, 음악감상, 축구, 캠핑, 카누
Crandall (1977) ^a	야구, 축구, 농구, 테니스, 음악감상, 경기관람, 독서, 뜨개질, 그림, 장기, 요리
Epperson (1977) ^a	스포츠, 영화, 전시회, 전람회, 위락공원, 명승지, 자전거, 스케이트, 골프, 보트타기, 모터사이클, 컨트리클럽, 건강스포츠
Iso-Ahola (1980)	보트타기, 야구, 농구, 자전거, 볼링, 탁구, 승마, 조깅, 라켓볼, 스키, 테니스, 수영, 영화, 댄싱, 종교활동, 음악감상, 신문읽기, 일광욕, TV시청, 목공예, 도예, 요리, 바느질, 모형만들기, 장식, 퀴즈게임, 컴퓨터
Scott & Rucks (1989) ^a	파티참석, 춤추기, 영화구경, 교회활동, 소설읽기, 문헌연구, 과학연구, 역사연구, 그림그리기, 노래부르기, 피아노연주, 뜨개질, 시 짓기, 스케이팅, 하이킹, 테니스, 탁구, 야구, 등산
김외숙 (1991)	강습이외의 취미활동, 자학자습, 음악회, 전람회, 취미강습, 교양강좌참석, 운동, 독서, 음악감상, 가족과의 대화, 자녀와 놀기, 나들이, 가족과의 외식, 집안가꾸기, 종교활동, 사회봉사, 친목회, 동창회, TV보기, 라디오 청취, 휴식
홍성희 (1991)	전시회, 전람회, 음악회, 헬스, 사우나, 여행, 연극, 교양강좌, 독서, 쇼핑, 신문구독, 특별요리 만들기, 뜨개질, 수예, 정원손질, 낚잡, 휴식, TV시청, 친척방문, 동창회, 계모임, 친목회, 자녀와 놀아주기, 자녀의 예능지도
김경철 (1995) ^a	사냥, 수영, 스키, 암벽타기, 윈드서핑, 화초재배, 수집, 실내장식, 공작, 술마시기, 노래방, 디스크장, 영화, 비디오, 개인스포츠, 팀 스포츠, 야영, 당구, 골프, 농구, 장기, 화투, 산보, 여행, 자전거타기, 그림그리기, 사진, 글짓기, 전자오락, 컴퓨터, 독서, 음악감상, 라디오, 친구방문, 악기연주
신화경 (1995)	친구만남, 춤, 종교활동, 서클활동, 컴퓨터게임, 탁구, 베드민턴, 출납기, 산책, 약수터가기, 카드놀이, 고스톱, 태권도, 등산, 캠핑, 낚시, 음악감상, 독서, TV보기, 비디오 보기, 영화, 음악회, 스포츠, 쇼핑, 휴연, 유주, 스키, 썰매, 자전거, 수영, 복싱, 당구, 농구, 축구, 에어로빅, 헬스, 테니스, 실내스포츠, 목욕, 그림그리기, 바둑, 장기, 악기다루기, 노래부르기, 공예, 꽃꽂이, 컴퓨터배우기, 사회봉사활동, 아르바이트
조용하 (1996) ^a	휴식, 수면, 환담, 외출, 방문, 파티, TV시청, 라디오청취, 신문, 잡지구독, 단체활동, 클럽활동, 새마을활동, 독서, 공작, 미술, 음악, 연극, 수예, 스포츠게임, 야외활동, 춤, 영화, 마작, 편발, 관광여행, 경마, 트럼프
김광득 (1997) ^a	신체발달과 회복, 보양을 목적, 지식의 확대와 견문을 넓히는 목적, 대인접촉과 놀이, 게임, 애정을 넓히기 위한 목적, 기분전환과 심미성 및 관찰을 목적, 자연과의 친화와 휴양을 목적
김성연 (2000)	자기개발활동, 가족중심활동, 종교 및 사회참여활동, 사교 및 오락활동, 소일활동, 스포츠 및 건강활동
정민영 (2001)	스포츠활동, 친구만남, 수집활동, 낚시, 여행, 꽃꽂이, 독서, 음악·영화

a. 박 우(2001) 중학생의 여가활동참여와 여가활동 인식에 관한 연구, 국민대 석사학위논문, P.14-16 재인용.

2. 중년기 여가의 특성

평균수명의 연장으로 중년층의 인구가 점차 증가되면서 개인이 갖는 흥미와 관심도 그에 따라 달라지는데, 경쟁적이고 가족 중심의 활동에 주로 참여하며 자아통합과 관련된 여가활동이 증가 될 것이다. 또한 중년층이 누릴 수 있는 가장 큰 이점으로 소득의 증가와 더불어 배우자와 함께 지내는 시간의 증가, 보다 많은 자유, 그리고 자신의 재교육에 투자할 수 있는 시간 등을 들었다(김명자, 1996). 이렇게 중년층은 여가시간이 증가하고 경제적으로 안정을 이루어 여가에 대한 관심이 커지고 여가활동에 대한 참여도 증가할 것으로 기대되나, 성별에 따른 성역할과 사회적 역할의 차이로 인해 남성과 여성의 여가는 큰 차이를 보인다. 즉, 남성의 경우 직업으로 인해 여가시간이 한정되지만 직업 및 사회적 역할과 관련하여 여가활동의 범위가 넓고 유형이 다양하다. 여성의 경우 여가시간을 적극적으로 활용하지 못해 자신에 대한 회의감 내지 상실감이 더 크게 드러나고 여가활동에 참여하더라도 고정적인 성역할을 강조하여 흥미나 적성, 능력을 증진시키기 보다는 단기적인 오락 위주의 프로그램들에 집중된다(이기숙, 1996).

통계청의 생활시간분석 보고서(2000)에 의하면 TV시청, 신문 읽기, 컴퓨터이용, 취미 및 교제활동 등의 여가활동중 중년층은 TV시청, 신문보기 등의 여가활동을 가장 많이 하는 것으로 나타났다. 정민영(2001)의 연구에서도 중년층의 평일 여가활동과 휴일 여가활동에서 남녀 모두 TV시청이 가장 많았으며, 앞으로의 여가활동으로는 남녀 모두 여행을 가장 많이 희망하는 것으로 나타났다. 또한 중년층 기혼여성의 여가태도를 보면(이정우, 1997), 긍정적인 여가태도를 가지고 있었으나, 여가활동 중에서는 소일활동을 가장 많이 하였으며, 그 다음으로 가정지향활동, 사교활동, 종교 활동, 자기개발활동의 순으로 참여하고 있는 것으로 나타나 개인적이고 소극적인, 즉 수동적인 여가활동을 하고 있는 것으로 보았다. 반면에 중년층 기혼여성의 여가활동이 경제적 요인에 의해 큰 영향을 받는다는 문제점이 지적되었다.

3. 여가 만족도

중년층은 이전의 시기와는 달리 자녀양육의 부담에서 벗어나 자신의 여가추구를 적극적으로 하는 경향을 볼 수 있으며, 이로 인해 현재 여가태도가 긍정적이고 만족도가 높은 것으로 나타났다(홍성희, 2000).

활동이론의 관점에서 스포츠, 문화예술 활동 등의 '하는 여가'인 능동적 여가와 독서, 음악 감상, 낚잡, 영화관람 등의 '보는 여가'인 수동적 여가로 구분하여 볼 때, 능동적 여가활동이 수동적 여가활동에 비해 생활만족의 향상과 행복 증진에 보다 많이 기여할 것이라는 예측이 가능하다(이종길, 1992). 특히 여가의 본질이 구속성을 배제한 자유와 즐거움을 추구하는데 있으며, 여가를 노동, 가족, 사회적 의무로부터 해방되어 휴식이나 오락을 위하여 또는 지식, 자발적 사회참여, 창조적 능력의 자

유로운 실현을 위하여 스스로 참여하는 활동개념으로 파악할 때(김종환 외, 1995; Dumazedier, 1962) 다양한 여가활동유형 중 스포츠 활동 등은 활동자체에 목적을 두는 능동적 여가로서의 속성을 잘 갖추고 있어 여가만족도에 긍정적 영향을 준다(이종길, 1992; Iso-Ahola, 1980).

여가활동유형과 여가만족의 관계에 관한 연구(임번장 외, 1995) 또한 여가에 대한 하위 요인별 여가만족도에서 스포츠 활동이 가장 높게 나타난 결과를 제시하고 있다. 여가활동유형과 여가만족의 관계를 분석한 Rageb, Griffith(1982)와 윤익모(1997)의 연구에서도 스포츠 활동과 야외활동이 사회활동, 문화 활동, 독서, TV시청 등에 비해 여가만족도와 상관계수가 보다 높다고 보고함으로써 스포츠와 야외활동과 같은 활동적이고 능동적인 여가활동이 여가만족도에 상대적으로 크게 기여한다는 사실을 입증하여 주고 있다.

III. 연구방법

1. 도구 작성

본 연구에서는 정민영(2000), 신화경(1995), 홍성희(1991), 김외숙(1991)의 연구를 기초로 하여 작성하였으며, 예비조사를 거쳐 설문문항의 문제점과 신뢰도 측정을 하였다. 전문가 1인에게 내용타당성을 검증받았으며, 신뢰도 측정을 위해 40~50대의 중년층 30명을 대상으로 1차 test를 실시한 후, 2주 후 동일 대상으로 retest를 실시하였다. test-retest 결과, 응답의 일치도는 0.84로 나타났다. 예비조사결과 신뢰도가 낮은 문항과 응답의 문제점을 수정 및 보완하여 응답자가 용이하고 명확하게 응답할 수 있도록 하였다. 설문도구의 내용은 일반적 사항으로 성별, 연령, 학력, 가족, 직업, 수입, 주거형태, 종교, 건강상태 등이었으며, 여가 의식으로는 여가활동의 필요성 및 필요 이유를, 여가활동특성으로는 여가시간, 여가비용, 여가동반자, 여가활동종류, 여가활동장소, 그리고 여가 만족도 및 불만요인 등으로 구성하였다. 여가활동특성은 최근 1년간의 여가실태와 앞으로 1~2년 후 근미래의 여가요구로 구성하였다.

2. 자료수집 및 자료분석

자료수집은 2003년 12월 9일부터 24일까지 수도권에 거주하는 40·50대 중년 남녀를 대상으로 임의 표집하여 자기기입식 설문지 450부를 배포하였다. 회수된 설문지 중 응답이 누락된 것을 제외하고 398부를 최종분석에 사용하였다.

자료분석은 SPSS/PC* 프로그램을 이용하여, 조사대상자의 일반적 특성 및 여가활동 의식 및 만족도는 빈도, 백분율, 평균 등을 통해 분석하였다. 현재 여가실태와 근미래의 여가요구에 대한 차이는 χ^2 -test, t-test를 이용하여 분석하였다.

IV. 연구 결과

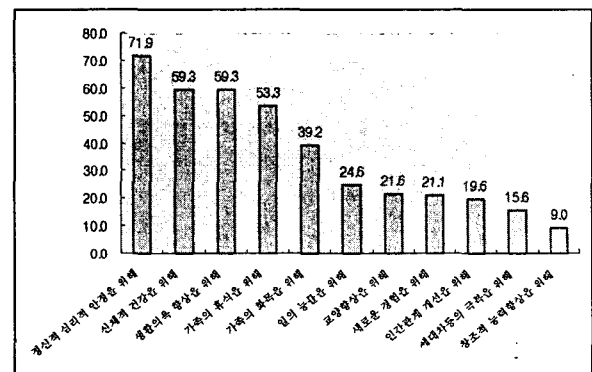
1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 성별은 남자가 50.3%, 여자가 49.7%이며, 연령은 40대가 79.4%, 50대가 20.6%를 차지했다. 학력은 고졸(56.3%), 대졸(27.6%), 초대졸(7.0%), 대학원이상(6.5%), 중졸(2.5%) 순으로 나타났다. 가족구성원은 응답자의 69.3%가 4명으로 핵가족의 가족형태를 보이고 있었다.

조사대상자의 94.5%가 직업이 있으며, 남자의 경우, 개인사업(37.0%), 행정·사무직(21.0%), 전문직(12.0%), 기능·생산직(9.0%) 순으로 나타났으며, 여자의 경우, 주부(53.5%)가 가장 많았으며, 다음으로는 개인사업(11.1%), 전문직(9.1%)순으로 나타났다. 월평균수입으로는 150~200만원(19.6%), 200~250만원(16.6%), 300~350만원(12.1%)순으로 나타났다. 주거형태는 응답자의 77.9%가 아파트 거주자이며 건강상태는 보통이거나(57.3%), 건강하다(30.2%)고 응답한 것으로 나타났다.

2. 여가의 필요성에 대한 의식

여가의 필요성에 대한 의식으로는 여가의 필요성과 필요이유를 조사하였다. 여가활동의 필요성에 대해서 응답자의 95%가 필요하다고 응답하였으며, 그 외에 5%는 잘 모르겠다고 응답한 것으로 나타났다. 여가활동이 필요하다고 한 경우, 여가활동의 필요이유로는 정신적·심리적 안정을 위해 여가활동이 필요하다고 하는 응답이 71.9%로 가장 많았으며, 다음으로는 신체적 건강과 생활의욕을 높이기 위해(59.3%), 가족의 기분전환 및 휴식을 위해(53.3%) 여가활동이 필요한 것으로 나타났다<그림 1>.



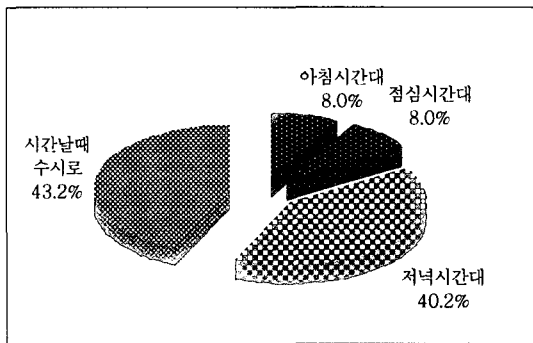
<그림 1> 여가필요이유

3. 여가활동특성

여가활동특성으로는 여가시간, 여가비용, 여가동반자, 여가활동종류, 여가활동장소로 구분하여 조사하였으며, 이들의 현재 실태와 근미래의 요구를 비교·분석하였다.

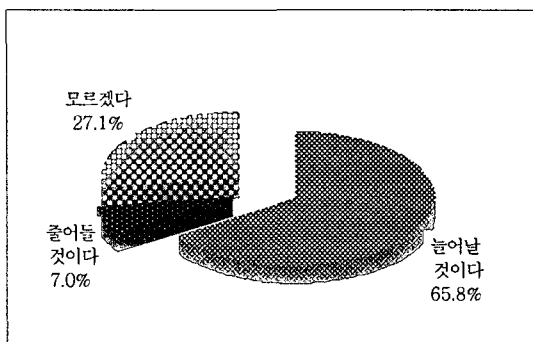
(1) 여가시간

현재 평균 여가시간은 주중에는 2.8시간, 주말에는 3.4시간으로 나타났다. 주중 여가시간의 분포는 주로 시간날 때 수시로 여가활동을 한다는 응답이 43.2%로 가장 많은 것으로 나타났으며 다음으로는 저녁시간대(40.2%)에 여가활동을 많이 하는 것으로 나타났다<그림 2>. 이러한 결과는 정민영(2001)의 연구에서 중년층의 평일이 1~2시간, 주말이 2~3시간의 여가시간을 갖는다는 결과보다 여가시간이 더 긴 것으로 나타났다.



<그림 2> 현재 여가시간분포

또한 근미래 여가시간의 변화예측에 관하여 조사한 결과, 조사대상자가 1~2년후 근미래에는 현재에 비해 여가시간이 늘어날 것으로 응답한 비율이 65.8%, 줄어들 것으로 응답한 비율이 7.0%, 모르겠다고 응답한 비율이 27.1%로 나타났다<그림 3>. 따라서 앞으로 2/3정도의 조사대상자에 있어 여가시간은 현재보다 증가할 가능성이 높은 것으로 해석할 수 있다.

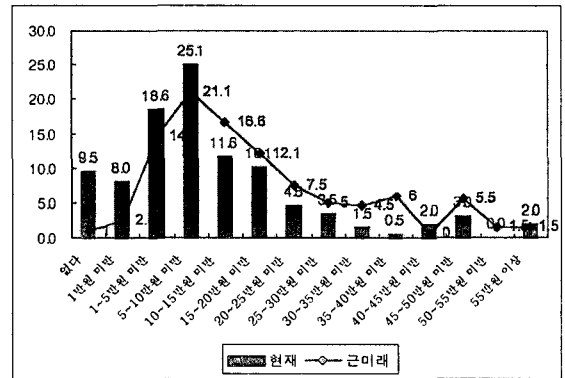


<그림 3> 현재와 근미래의 여가활동시간의 차이

(2) 여가비용

현재 여가비용으로는 월평균 5~10만원미만을 사용한다는 응답이 25.1%로 가장 많았으며, 다음으로는 1~5만원미만(18.6%), 15~20만원 미만(11.6%)순으로 나타났다. 1~2년후의 근미래에는 현재와 같이 월평균 5~10만원미만의 여가비용을 예상하는 응답이 21.1%로 가장 많았고, 다음으로는 10~15만원미만을 예상하는 응답이 16.6%, 5~10만원미만은 14.6%로 나타났다<그림 4>.

4>. 이러한 결과는 정민영(2001)의 중년층을 대상으로 한 연구에서 1~3만원의 여가비용을 사용한다는 것보다 여가비용이 더 많은 것으로 나타났다.



<그림 4> 현재 여가비용과 근미래 예상 여가비용

현재 사용하는 여가비용과 근미래 예상 여가비용과의 차이를 파악하기 위하여 여가비용을 '없다', '1만원 미만', '1~5만원 미만', '5~10만원 미만', '10~15만원 미만', '15~20만원 미만', '20만원 이상'으로 재조합하여 현재 여가비용과 근미래 예상 여가비용과의 차이를 파악하기 위하여 χ^2 -test한 결과 $P < 0.05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 현재 여가비용이 없는 경우와 1만원 미만인 집단은 근미래에 5만원 미만의 여가비용을 예상하는 비율이 상대적으로 높았으며, 현재 1~5만원 미만의 여가비용을 사용하는 집단은 근미래에 5~10만원 미만의 여가비용을 예상하는 비율이 상대적으로 높은 것으로 나타났다. 현재 여가비용을 5~10만원 미만 사용하는 집단은 근미래에 5~10만원 미만, 10~15만원 미만, 15~20만원 미만의 여가비용을 예상하는 비율이 상대적으로 높았으며, 현재 10~15만원 미만의 여가비용을 사용하는 집단은 근미래에 10~15만원 미만, 15~20만원 미만의 여가비용을 예상하는 비율이 상대적으로 높은 것으로 나타났다. 현재 15~20만원 미만의 여가비용을 사용하는 집단은 근미래에 15~20만원 미만, 20만원 이상의 여가비용을 예상하는 비율이 상대적으로 높은 것으로 나타났다. 현재 20만원 이상의 여가비용을 사용하는 집단은 근미래에도 20만원 이상의 여가비용을 예상하는 비율이 상대적으로 높은 것으로 나타났다.

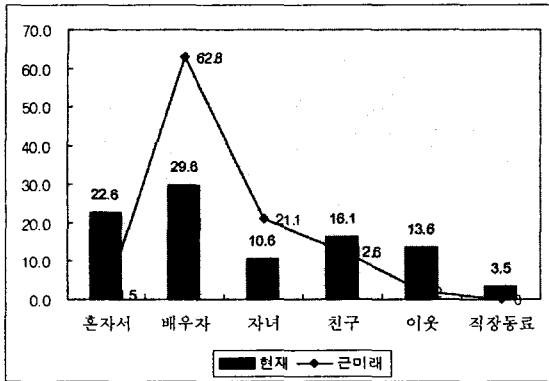
따라서 앞으로는 현재에 비해 여가시간과 더불어 여가비용도 점차 늘어날 가능성이 있는 것으로 해석할 수 있다.

(3) 여가동반자

여가동반자는 혼자, 배우자, 자녀, 친구, 이웃, 직장동료 중 누구와 여가활동을 하는지에 대하여 조사하였다.

현재 여가활동을 함께 하는 동반자로는 배우자와 함께 한다는 응답이 29.6%로 가장 많은 것으로 나타났으며, 다음으로는 혼자(22.6%), 친구(16.1%)의 순으로 나타났다. 1~2년후의 근미

래에는 여가활동을 함께 하고자 하는 동반자로 배우자와 함께 참여하고 싶다는 응답이 62.8%로 가장 많았고, 다음으로 자녀와는 21.1%, 친구와는 12.6%의 응답율을 보인 반면, 혼자 여가활동을 하겠다는 응답은 1.5%로 나타났다<그림 5>.



<그림 5> 현재와 근미래의 여가동반자 실태 및 요구

현재 함께 하고 있는 여가동반자와 근미래에 함께 하고 싶은 여가동반자의 차이를 파악하기 위하여 χ^2 -test한 결과 $P<0.05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 현재 혼자, 또는 배우자, 친구, 직장동료와 여가활동을 하고 있는 집단은 근미래에 배우자와 함께 여가활동을 하겠다는 비율이 상대적으로 높았으며, 현재 자녀와 여가활동을 하고 있는 집단은 근미래에는 배우자, 자녀와 함께 여가활동을 하고 싶어 하는 비율이 상대적으로 높은 것으로 나타났다. 또한 현재 이웃과 여가활동을 하고 있는 집단은 근미래에는 친구와 함께 여가활동을 하고 싶어하는 비율이 상대적으로 높은 것으로 나타났다.

따라서 현재와 비교하여 근미래에는 혼자, 또는 이웃과의 여가활동 비율이 감소한 반면에 배우자, 자녀와 함께 여가활동을 하고자 하는 비율이 크게 늘어난 것으로 나타났다. 이러한 결과는 신화경(1995)의 연구 결과에서와 같이 현재에 비해 미래에는 가족중심의 여가활동 성향을 나타내는 것이라 할 수 있다.

(4) 여가활동

여가활동은 휴식·낮잠, 독서·글짓기, 그림그리기, 악기연주, 음악 감상, 놀이(웃놀이, 퍼즐), 카드·고스톱, 노래 부르기, 컴퓨터게임, 운동경기 참여 및 관람, 바둑·장기, 영화·음악회·연극관람, 달리기, 수영하기, 태권도·유도·검도, 에어로빅·리듬체조, 컴퓨터배우기, 쇼핑하기, 산책·약수터가기, 베드민턴·줄넘기, 인라인·자전거, 목욕·사우나·찜질방가기, 사격연습, 암벽등반, 스키·썰매·스케이트, 등산·캠핑·낚시, 여행·고향방문·소풍, 사진 찍기, 패러글라이딩·스킨스쿠버, 춤추기, 데이트·친지만남, 종교·씨클 활동, 사회봉사활동, 골프, 아르바이트, 음주, TV·라디오, 비디오, 아이돌보기, 집안꾸미기, 가족과의 외식, 기능·자격공부, 드라이브, 실내스포츠, 테니스, 요리, 문화센터 교양교육 등 47가지의 여가활동을 중심으로 현재 하

고 있는 여가활동과 근미래에 하고 싶은 여가활동에 대하여 조사하였다.

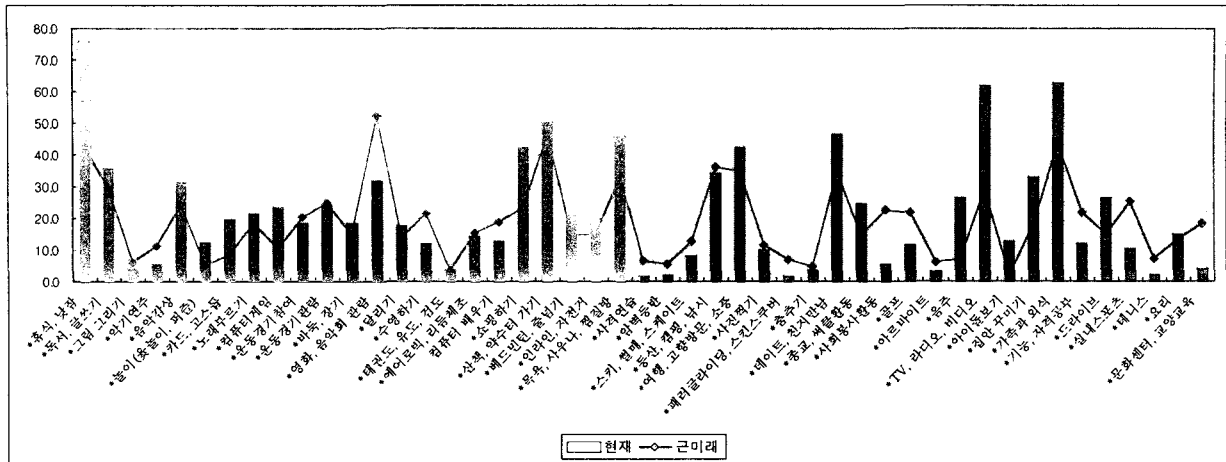
현재 중년층이 하고 있는 여가활동으로는 휴식·낮잠이 75.9%로 가장 많은 응답율을 나타냈으며, 다음으로 가족과의 외식(62.8%), TV·라디오·비디오시청(61.8%), 산책·약수터가기(50.3%), 데이트·친지 만남(46.7%), 목욕·사우나·찜질방가기(45.7%), 여행·고향방문·소풍(42.2%), 쇼핑하기(42.2%), 독서·글쓰기(35.7%), 등산·캠핑·낚시(34.2%), 집안 가꾸기(33.2%) 영화·음악회·연극관람(31.8%), 음악감상(31.6%)의 순으로 나타났다. 1~2년후 근미래에는 하고 싶은 여가활동으로 영화·음악회·연극관람을 하고자 하는 응답자가 52.3%로 가장 많았으며, 다음으로는 산책·약수터가기(46.7%), 가족과의 외식(43.8%), 휴식·낮잠(42.2%), 등산·캠핑·낚시(36.1%), 데이트·친지만남(35.1%), 여행·고향방문·소풍(35.1%), 목욕·사우나·찜질방가기(33.1%)의 순으로 나타났다.

또한 현재 여가활동 실태와 근미래 여가활동에 대한 선호와의 차이를 파악하기 위하여 각 여가활동별 현재와 근미래의 희망 여부를 χ^2 -test한 결과 '컴퓨터 배우기'는 $P<0.05$ 수준에서 유의한 차이가 없었고, 그 외의 여가활동은 $P<0.05$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다<그림 6>.

근미래에는 현재에 비해 휴식·낮잠, 놀이(웃놀이, 퍼즐), 카드·고스톱, 컴퓨터게임, 쇼핑하기, 베드민턴·줄넘기, 목욕·사우나·찜질방가기, 여행·고향방문·소풍, 데이트·친지만남, 종교·씨클활동, 음주, TV·라디오·비디오, 아이돌보기, 집안꾸미기, 가족과의 외식, 드라이브 등 수동적이고 소극적인 여가활동을 하겠다는 응답이 줄어드는 반면에 그림그리기, 악기연주, 운동경기관람, 영화·음악회·연극관람, 수영하기, 사격연습, 스키·썰매·스케이트, 패러글라이딩·스킨스쿠버, 사회봉사활동, 기능·자격공부, 실내스포츠, 테니스, 문화센터 교양교육 등 능동적이고 적극적인 여가활동을 하겠다는 응답은 상대적으로 늘어나는 것으로 나타났다.

그 결과 현재 자주 하고 있는 여가활동과 근미래에 자주 하고 싶은 여가활동을 알아보기 위하여, 현재 주 1회 이상 하고 있는 여가활동과 근미래에 주 1회 이상 하고 싶은 여가활동을 조사하였다.

현재 주1회 이상 하고 있는 여가활동으로는 휴식·낮잠이 46.7%로 가장 많은 응답율을 나타내고 있으며, 다음으로는 TV·라디오·비디오시청(43.2%), 산책·약수터가기(25.6%), 목욕·사우나·찜질방가기(21.6%), 독서·글쓰기(18.1%), 컴퓨터게임(13.1%), 가족과의 외식(13.1%), 집안 가꾸기(11.6%), 음악 감상(10.0%) 순으로 나타났다. 근미래에는 주1회 이상 하고 싶은 여가활동으로 산책·약수터가기가 28.1%로 가장 많은 응답율을 나타냈으며, 다음으로 휴식·낮잠(18.6%), 영화·음악회·연극관람(17.6%), 독서·글쓰기(17.6%), 목욕·사우나·찜질방가기(15.1%), 실내스포츠(13.6%), 수영하기(12.6%), 가족과의 외식(12.6%), 사회봉사활동(12.1%), TV·라디오·비디오(12.1%), 등산·캠핑·



* χ^2 -test결과 P<0.05수준에서 유의한 차이가 있음

<그림 6> 현재와 근미래의 여가활동 실태 및 요구

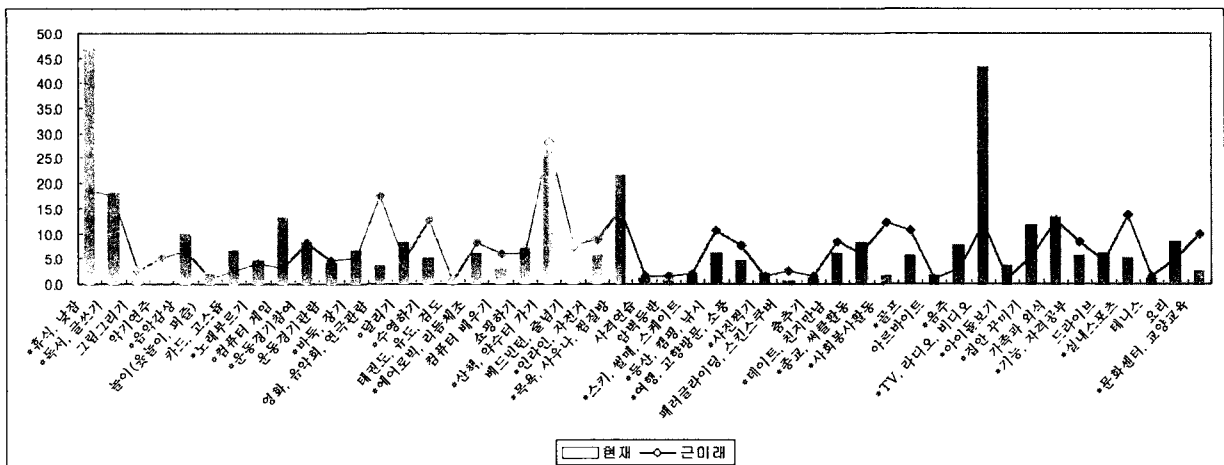
낚시(10.6%), 골프(10.6%), 문화센터 교양교육(10.0%) 순으로 나타났다.

주 1회 이상의 근미래 여가활동에 대한 요구와 현재 여가활동 실태와의 차이를 파악하기 위하여 χ^2 -test한 결과 그림 6과 같이, 악기연주, 놀이, 카드·고스톱, 운동경기관람, 영화·음악회·연극관람, 태권도·수영·검도, 컴퓨터배우기, 쇼핑하기, 베드민턴·줄넘기, 사격연습 등의 여가활동은 P<0.05수준에서 유의한 차이가 없었고, 휴식·낮잠, 독서·글쓰기, 음악감상, 노래부르기, 컴퓨터게임, 운동경기참여, 바둑·장기, 달리기, 에어로빅·리듬체조, 산책·약수터가기, 인라인·자전거, 목욕·사우나·찜질방가기, 스키·썰매·스케이팅, 등산·캠핑·낚시, 여행·고향방문·소풍, 사진찍기 등의 여가활동은 P<0.05수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다<그림 7>.

근미래에는 현재 주 1회 이상 하고 있는 여가활동 중 휴식·

낮잠, 음악 감상, 노래 부르기, 컴퓨터게임, 바둑·장기, 달리기, 목욕·사우나·찜질방가기, 종교·씨클 활동, 음주, TV·라디오·비디오, 아이돌보기, 집안꾸미기, 가족과의 외식 등의 수동적이고 소극적인 여가활동을 하겠다는 응답이 줄어드는 반면에 독서·글쓰기, 운동경기참여, 수영하기, 에어로빅·리듬체조, 산책·약수터가기, 인라인·자전거, 스키·썰매·스케이팅, 등산·캠핑·낚시, 여행·고향방문·소풍, 사진 찍기, 테이트·친지만남, 사회봉사활동, 골프, 기능·자격공부, 실내스포츠, 문화센터 교양교육 등의 능동적이고 적극적인 여가활동을 하겠다는 응답은 상대적으로 늘어나는 것으로 나타났다.

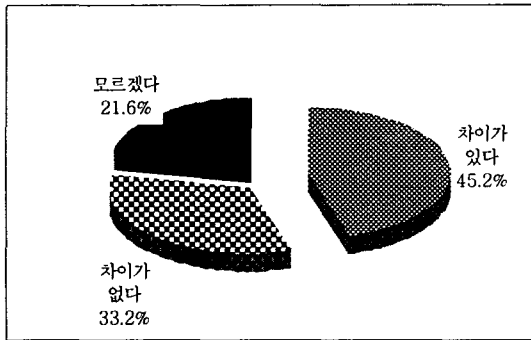
또한 조사대상자들이 생각하는 현재와 근미래의 여가활동에 대한 실제 차이를 느끼는 정도에 대해 조사한 결과, 차이가 있다는 응답한 비율이 45.2%로 가장 많았으며, 차이가 없다고 응답한 비율이 33.2%, 모르겠다고 응답한 비율이 21.6%로 나타났



* χ^2 -test결과 P<0.05수준에서 유의한 차이가 있음

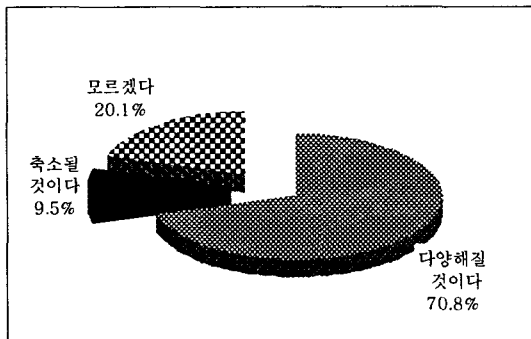
<그림 7> 현재와 근미래의 주 1회 이상 하는 여가활동 실태 및 요구

다<그림 8>. 차이가 난다고 응답한 경우, 여가활동의 종류가 현재 하고 있는 여가활동종류보다 다양해질 것이라는 응답한 비율이 70.8%로 가장 많았으며, 축소될 것이라고 응답한 비율은 9.5%로 나타났다<그림 9>.



<그림 8> 현재와 근미래의 여가활동의 차이

이러한 결과는 현재는 주로 개인적으로 하는 소극적인 여가활동특성을 보이며, 이는 우리나라의 소극적이고 수동적인 여가활동특성을 나타내는 것(김문경, 1993)으로 해석할 수 있다. 그러나 근미래에는 선호하는 여가활동종류도 다양해질 뿐만 아니라 수동적인 것에서부터 실제 자신이 직접 참여를 해야 하는 적극적인 것으로의 변화를 보인다고 할 수 있다.



<그림 9> 현재와 근미래의 여가활동종류의 차이

(5) 여가활동장소

여가활동이 이루어지는 장소를 집, 동네/단지내, 지역구내, 지역구의 등 4가지로 분류하여 조사하였으며 그 결과는 <그림 10>과 같다.

각 여가활동별 장소를 중심으로 보면, 현재는 집에서 휴식·낮잠, 독서·글쓰기, 음악감상, 집안꾸미기, TV·라디오·비디오 시청, 고스톱, 컴퓨터게임, 운동경기관람, 바둑·장기, 아이돌보기, 요리 등의 여가활동이 이루어지고 있으며 동네/단지내에서는 산책·약수터가기, 목욕·사우나·찜질방가기, 가족과 외식, 베드민턴·줄넘기 등의 여가활동이 이루어지고 있는 것으로 나타났다. 지역구내에서는 산책·약수터가기, 가족과 외식, 데이트·친지만남, 종교·서클활동, 쇼핑하기 등의 여가활동이 이루어

어지고 있으며, 지역구외에서는 등산·캠핑·낚시, 여행·쇼핑, 드라이브, 데이트·친지만남 등의 여가활동이 이루어지고 있는 것으로 나타났다.

근미래에는 집에서 휴식·낮잠, 독서·글쓰기, 음악감상, 집안꾸미기, TV·라디오·비디오 시청 등의 여가활동을 하고자 하는 비율이 높은 것으로 나타났으며, 동네/단지내에서는 산책·약수터가기, 목욕·사우나·찜질방가기, 가족과 외식, 영화·음악회·연극관람, 운동경기참여, 수영하기 등의 여가활동을 하고자 하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 지역구내에서는 산책·약수터가기, 가족과 외식, 영화·음악회·연극관람, 사회봉사활동 등의 여가활동을 하고자 하는 비율이 높은 것으로 나타났으며, 지역구외에서는 등산·캠핑·낚시, 여행·쇼핑, 드라이브, 데이트·친지만남, 영화·음악회·연극관람, 쇼핑하기, 운동경기관람, 스키·썰매·스케이트, 골프 등의 여가활동을 하고자 하는 비율이 높은 것으로 나타났다.

여가활동별 장소 사용 실태 및 선호를 비교해 보면, 근미래에는 현재에 비해 집에서 하고자 하는 휴식·낮잠, 음악 감상, 놀이(술놀이, 퍼즐), 카드놀이·고스톱, 컴퓨터게임, 음주, TV·라디오·비디오, 집안 가꾸기, 요리 등의 여가활동이 줄어드는 것으로 나타났다. 반면에 동네/단지내와 지역구내에서 하고자 하는 운동경기참여, 영화·음악회·연극관람, 수영하기, 에어로빅·리듬체조·헬스, 춤추기, 사회봉사활동, 실내스포츠, 테니스, 문화센터 교양교육 등의 여가활동이 늘어나는 것으로 나타났다.

또한 현재 집에서 하고 있는 운동경기관람, 컴퓨터 배우기 등의 여가활동은 근미래에는 동네/단지내에서 여가활동을 하고자 하는 비율이 높은 것으로 나타났으며, 지역구내나 지역구외에서 이루어지던 영화·음악회·연극관람, 사회봉사활동, 실내스포츠, 문화센터 교양교육 등의 여가활동은 근미래에는 동네/단지내나 지역구내에서 여가활동을 하고자 하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 미래에 선호하는 여가활동축이 집을 중심으로 근거리권에 들어온다는 선행연구(신화경, 1995)의 결과와 유사하다.

이 밖에 근미래에 지역구외에서 하기를 선호하는 암벽등반, 사격격연습, 등산·캠핑·낚시, 낙하산·패러글라이딩·스킨스쿠버 다이빙, 골프 등의 자원중심형 여가활동은 지역구외에서 하고자 하는 것으로 나타났다.

현재 자주 하고 있는 여가활동과 근미래에 자주 하고 싶은 여가활동이 어느 장소에서 이루어지는가를 알아보기 위하여, 현재 주 1회 이상 하고 있는 여가활동과 근미래에 주 1회 이상 하고 싶은 여가활동의 응답율이 많은 것을 중심으로 이용 장소 및 선호 장소를 조사하였다<그림 11>.

현재 주 1회 이상 하고 있는 여가활동종류에 비해 근미래에는 주1회이상 하고자 하는 여가활동의 종류가 다양해지며, 이들 여가활동이 집에서 하고자 하는 비율은 줄어드는 반면에 동네/단지내에서 여가활동을 하고자 하는 비율은 늘어나는 것으로 나타났다.

현재 하고 있는 여가활동장소		여가활동 종류	근미래에 선호하는 여가활동장소	
80 70 60 50 40 30 20 10 0 (%)	0 10 20 30 40 50 60 70 80 (%)			
74.9		휴식, 낮잠	41.7	
35.7		독서, 글쓰기	28.1	
4.0		그림 그리기	2.5 / 1.5 / 1.5	
4.4		악기 연주	7.0	
28.6		음악 감상	18.1	
9.5		놀이(왕놀이, 퍼즐, 게임)	2.5 / 1.0 / 1.0	
14.1		카드놀이, 고스톱	4.5 / 3.5	
6.0 / 4.0 / 8.0		노래 부르기	6.5 / 5.5 / 4.5	
23.1		컴퓨터 게임	7.5	
3.5 / 4.5 / 6.0 / 3.5		운동경기참여(축구, 농구 등)	9.5 / 6.5	
9.5 / 11.1		운동경기 관람	12.1	
4.5 / 10.1		바둑, 장기	8.0	
11.6 / 9.5		영화, 음악회, 연극 관람	10.1 / 15.1 / 22.6	
6.5 / 9.5		달리기	8.5 / 5.0	
4.5 / 3.5		수영하기	15.6	
1.5 / 1.0		태권도, 유도, 검도	1.5 / 1.0	
4.5 / 5.5 / 3.5		에어로빅, 리듬체조, 헬스	9.5	
3.0 / 7.0		컴퓨터 배우기	7.5 / 7.5	
11.6 / 19.1		쇼핑하기	8.0 / 10.6	
16.1 / 29.6		산책, 악수터 가기	23.1 / 16.1	
13.6		베드민턴, 체널기	8.0 / 4.0	
5.5 / 8.0		인라인스케이팅, 자전거	8.0 / 5.5	
10.1 / 24.1		목욕, 사우나, 찜질방 가기	19.6	
1.5		사격연습	1.0 / 4.5	
2.5		암벽등반	1.0 / 4.5	
7.5		스키, 썰매, 스케이트	10.1	
22.1 / 6.5		등산, 캠핑, 낚시	29.1	
39.7		여행, 고향방문, 소풍, 야유회	28.1	
9.5		사진 찍기	6.5	
1.5		낙하산, 패러글라이딩, 스킨스쿠버	6.5	
3.0		춤추기	1.0 / 2.0 / 1.0	
28.1 / 13.1		데이트, 친구, 친지만남(동창회, 친목회)	7.5 / 24.6	
6.5 / 11.1 / 6.0		종교, 씨름 활동	5.0 / 5.0 / 4.5	
3.0		사회봉사활동	6.5 / 12.6 / 3.5	
6.0 / 3.5		골프	8.0 / 11.6	
1.5 / 1.5		아르바이트	4.5	
9.0 / 6.0 / 7.0		음주	2.5 / 2.0	
61.3		TV, 라디오, 비디오	26.1	
9.3 / 9.3 / 10.6		아이돌보기	2.0	
32.7		집안 가꾸기	17.1	
23.6 / 20.6		가족과 외식	13.1 / 17.6 / 10.6	
3.0 / 8.0		기능, 자격공부	8.5	
19.6		드라이브	11.6	
3.0 / 4.0		실내스포츠(탁구, 당구, 한링, 실내골프)	5.0 / 9.5 / 9.0	
1.0		테니스	5.5 / 1.0	
12.6		요리	7.5 / 3.0	
2.0 / 1.0 / 1.0		문화센터 교양교육(책화점 등)	6.5 / 8.5	

집에서, 지역구내, 동네/단지내 지역구의

<그림 10> 현재와 근미래의 여가활동별 이용 장소 및 선호 장소

현재 하고 있는 여가활동장소		현재	근미래	근미래에 선호하는 여가활동장소	
(%)					
74.9		휴식,낮잠	휴식,낮잠	41.7	
61.3		TV,라디오,비디오	TV,라디오,비디오	26.1	
16.1 / 29.6		산책,약수터가기	산책,약수터가기	23.1 / 16.1	
10.1 / 24.1		목욕,사우나,찜질방	목욕,사우나,찜질방	19.6	
35.7		독서,글쓰기	독서,글쓰기	28.1	
23.1		컴퓨터게임	컴퓨터게임	7.5	
23.6 / 20.6		가족과의식	가족과의식	13.1 / 17.6 / 10.6	
32.7		집안가꾸기	집안가꾸기	17.1	
11.6 / 9.5		—	영화,음악회,연극	10.1 / 15.1 / 22.6	
3.0 / 4.0		—	실내스포츠	5.0 / 9.5 / 9.0	
4.5 / 3.5		—	수영하기	15.6	
6.0 / 3.5		—	골프	8.0 / 11.6	
22.1 / 6.5		등산,캠핑,낚시	등산,캠핑,낚시	29.1	
2.0 / 1.0 / 1.0		—	문화센터 교양교육	6.5 / 8.5	

집에서, 지역구내, 동네/단지내 지역구의

<그림 11> 현재와 근미래의 주 1회 이상 하는 여가활동별 이용 장소 및 선호 장소

4. 여가만족도 및 불만요인

현재 여가 만족도를 알아보고 불만족하는 경우, 불만족요인에 대하여 조사하였다.

현재 여가 만족도를 조사한 결과, 만족한다고 응답한 비율이 28.0%로 가장 높았으며, 보통이라고 응답한 비율이 57.8%, 불만족한다고 응답한 비율이 13.6%로 나타났다<표 2>.

<표 2> 여가 만족도

만족도	f	%
만족한다	112	28.1
보통이다	231	58.0
불만족한다	55	13.9
계	398	100

현재 여가만족도를 '보통이다' 와 '불만족한다'로 응답한 경우, 불만족하는 요인으로서는 시간적 여유가 없어서가 59.8%로 가장 많은 응답율을 나타냈고, 다음으로 경제적 여유가 없어서(31.7%), 마음의 여유가 없어서(22.1%), 시설이 부족해서(21.1%), 프로그램이 없어서(11.1%) 순으로 나타났다<표 3>.

이러한 결과는 중년층이 이전의 시기와는 달리 자녀양육의 부담에서 벗어나 자신의 여가추구를 적극적으로 하는 경향은 있으나(홍성희, 2000), 과중한 업무와 생계를 유지하려는 의무 등에 많은 시간과 노력을 기울여 상대적으로 여가활동시간을 내지 못하고 있는 결과를 보여주는 것이다(정민영, 2001). 그러나 여가시간이 현재에 비해 앞으로 늘어날 것이라 예측하는 비율이 65.8%로 나타난 앞의 결과를 통해 근미래에는 여가시간

부족이라는 불만족 요인이 어느 정도 해소될 것을 예측할 수 있다.

<표 3> 여가 불만족 요인

N : 286

불만족 요인*	f	%
시간적 여유가 없어서	238	59.8
경제적 여유가 없어서	126	31.7
마음의 여유가 없어서	92	23.1
시설이 부족해서	88	22.1
적절한 여가프로그램이 없어서	44	11.5
여가활동 장소가 멀어서	34	8.5
취미나 의욕이 없어서	32	8.0
여가정보가 부족해서	26	6.5
건강하지 못해서	26	6.5
교통이 불편해서	20	5.0
자녀의 연령이 어려서	14	3.5
주위의 이해가 없어서	12	3.0
함께 할 동반자가 없어서	6	1.5
나이가 많아서	4	1.0
종교생활 때문에	2	0.5

* 복수응답 문항

V. 결론 및 제언

본 연구는 중년층의 여가를 보다 바람직하고 효율적으로 활용하여 궁극적으로 삶의 질적 향상을 꾀할 수 있는 중년층의 여가활동을 위한 효과적인 활성화방안에 필요한 자료를 제시하고자 진행되었으며, 연구 결과를 토대로 하여 중년층의 여가활동을 활성화할 수 있는 방안으로의 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 대부분의 조사대상자(95%)는 여가활동의 필요성을 인식하는 것으로 나타났으며 정신적·심리적 안정과, 생활의욕과 교양의 향상 및 신체적 건강을 위해 여가활동이 필요한 것으로 인식하였다. 또한 새로운 경험의 기회 제공을 위해 여가활동이 필요한 것으로 인식하였다. 따라서 중년층의 정신적, 심리적 안정은 물론 생활의욕과 교양의 향상 그리고 신체적 건강 증진과 새로운 경험의 기회 제공이라는 측면에서 여가활동에 대한 적극적인 지원이 필요하다고 할 수 있다.

둘째, 여가시간은 현재 주중에 평균 2.8시간, 주말에 3.4시간을 여가활동에 할애하고 있으며, 주로 저녁시간이나 정해진 시간이 없이 수시로 여가시간이 날 때 여가활동을 하는 것으로 나타났다. 또한 근미래에는 현재보다 여가시간이 늘어날 것으로 예상하였으며, 이에 따라 증가되는 여가시간과 여가시간 분포특성에 대응되는 여가활동 프로그램 개발이 요구된다.

셋째, 여가비용은 현재 월평균 5~10만원 정도를 사용한다는 비율이 가장 많았으나 근미래에는 10만원 이상으로 증가할 것이라고 예상하는 것으로 나타났다. 또한 여가를 함께 하는 동반자로는 현재는 배우자와 함께 하는 비율이 가장 높았고, 그 다음으로 혼자서 여가활동을 하는 것으로 나타났다. 그러나 근미래에는 혼자서 여가활동을 하겠다는 비율이 큰 폭으로 감소한 반면에 배우자나 자녀와 함께 여가활동을 하고자 하는 비율은 상대적으로 증가하였다. 따라서 여가비용 상향을 고려하고 배우자나 자녀와 함께 할 수 있는 가족여가활동을 위한 프로그램 개발이 요구된다.

넷째, 현재 하고 있는 여가활동은 주로 휴식·낮잠, 놀이(웃놀이, 퍼즐), 카드·고스톱, 컴퓨터게임, 목욕·사우나·찜질방가기, 음주, TV·라디오·비디오 시청, 아이돌보기, 집안꾸미기, 등 수동적이며 소극적인 여가가 많았으나 근미래에는 현재 주로 하고 있는 여가활동이 줄어드는 반면에 악기연주, 영화·음악회·연극관람, 수영하기, 사회봉사활동, 기능·자격공부, 실내스포츠, 문화센터 교양교육 등 능동적이며 적극적인 여가활동에 대한 선호 비율이 늘어나는 것으로 나타났다. 따라서 능동적 여가활동을 하는 경우 여가만족도가 높고, 삶의 질적 향상에 도움이 된다고 볼 때(이종길, 1992), 중년층의 여가활동을 활성화시키고 여가만족도를 높이기 위해서는 근미래에 선호되는 다양한 여가활동, 특히 능동적 여가활동과 대응되는 프로그램 및 시설에 대한 개발이 요구된다.

다섯째, 현재의 여가활동은 집에서 하는 수동적인 여가활동

이 대부분을 차지했으며, 일부 지역구외에서의 여가활동이 나타나고 있으나 선호하는 근미래의 여가활동은 집이외의 동네/단지내에서의 여가활동 특성을 보이는 것으로 나타났다. 특히 동네/단지내, 지역구내에서 여가활동을 하고자 하는 비율이 높게 나타났다. 따라서 제한된 여가시간을 효율적으로 사용할 수 있는 동네/단지내, 지역구내에서의 여가시설 개발 및 프로그램 제공이 필요하다고 할 수 있다. 더불어 지역구외에서의 자원중심형 여가시설 및 프로그램 개발이 요구된다.

여섯째, 현재 여가활동에 대한 만족도는 보통 이하로 낮은 편이었으며 시간적 여유나 경제적 여유가 없거나 혹은 여가를 즐길만한 마음의 여유가 없어서, 시설이 부족해서, 적절한 프로그램이 없어서 등이 현재의 여가 불만족요인으로 나타났다. 따라서 중년층의 제한된 여가시간과 비용을 효율적으로 활용할 수 있는 여가프로그램의 개발과 여가활동을 지원할 수 있는 시설의 필요함을 시사한다.

- 접수 일 : 2004년 11월 15일
- 심사 일 : 2005년 01월 04일
- 심사완료일 : 2005년 02월 02일

【참 고 문 헌】

강수연(2000). **평일 휴무자의 여가활동과 여가장애의 관계**. 국민대 대학원 석사학위논문.

김명자(1996). **중년기 부인의 사회적 지원과 생활만족도에 관한 연구**. **한국가정관리학회지**, 14(3), 151-166.

김성연·박미석(2000). **도시노인의 여가생활만족도에 관한 연구**. **한국가정관리학회지**, 18(1), 68-84.

김의숙(1991). **도시기혼여성의 여가활동참여와 여가장애**. 서울대 대학원 박사학위논문.

김영민(2001). **노인들의 여가활동 활성화 방안에 관한 연구**. 단국대 대학원 석사학위논문.

김중환·임태성(1995). **생애주기에 따른 여가참여 유형 분석**. **한국체육학회지**, 34(3), 70-83.

남외자(2001). **여가활동유형이 여가만족도에 미치는 영향에 관한 분석**. 동아대 대학원 석사학위논문.

박 우(2001). **중학생의 여가활동참여와 여가활동 인식에 관한 연구**. 국민대 대학원 석사학위논문.

신화경(1995). **조기출퇴근제 직장인과 부인의 여가행태 및 공간적 요구에 관한 연구**. 연세대 대학원 박사학위논문.

윤익모·김홍철·송강영(1997). **대도시 주부의 여가활동 유형이 여가만족에 미치는 영향**. **한국스포츠사회학회지**, 8, 1-18.

이기숙(1996). **중년기 여성의 사회활동에 관한 일 고찰**. **한국가정관리학회지**, 14(1), 163-176.

이남규(2000). **생활보호대상 노인들의 여가실태 및 여가활동**

육구에 관한 연구. 대전대학교 대학원 석사학위논문.

- 임변장·채관석·우찬명·김홍설(1995). 한국인의 여가관에 관한 연구. 제 33회 한국체육학회 학술발표회 자료집, 83-91.
- 이정우(1997). 중·노년기 기혼여성의 여가태도 및 여가행동이 생활만족에 미치는 영향. 한국가족자원경영학회지, 1(2), 79-95.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족의 관계. 서울대 대학원 박사학위논문.
- 정민영(2001). 중년남녀의 여가활동 유형과 효과에 관한 비교연구. 한국여가레크리에이션학회지, 20, 227-240.
- 통계청(2000). 생활시간조사 보고서.
- 홍성희(1998). 노인의 여가활동참여와 여가만족이 생활만족에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 16(3), 108-123.
- 홍성희, 김성희(2000). 공공시설의 여가프로그램 이용실태 분석. 한국가정관리학회지, 18(1), 98-113.
- Iso-Ahola, S. E.(1979) Basic dimensions of definitions of leisure. *Journal of Leisure Research*, 11(1), 28-39.
- Iso-Ahola S. E.(1980) The social psychological determinants of perception of leisure. Preliminary evidence. *Leisure Sciences*, 2(3-4), 305-314.
- Kelly, J. R.(1978), A revised paradigm of leisure choices. *Leisure Science*, 1, 345-363.
- 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.