한국인구학 제34권 제2호(2011년), pp. 65~90
연구논문

노동시간에 따른 시간압박과 여가제약: 건강행동의 선택 혹은 희생?*

차승은**

이 연구는 우리나라 사람들이 일하고, 먹고 잠자는 시간을 제외한 남는 여가 시간은 어느 정도이며, 그 여분의 시간은 어떠한 활동들로 채워지는지에 대해 살펴보고자 하였다. 이 연구에서는 시간압박상황에서 선택되는 여가활동의 특성을 포착하고자 하였으며, 건강행동에 초점을 두고 살펴보았다. 통계청의 2009 생활시간자료 가운데 20-60대 도시거주 기혼남녀 9,891명에 대한 분석결과에서 나타난 주요결과는 다음과 같다. 첫째, 노동시간에 따른 시간압박이 높아지면, 모든 측면에서 여가행위나 여가시간량은 감소하였다. 특히 시간압박이 크면-노동시간이 길어 시간활용상의 압박이 커지면- 여가활동 가운데서도 특별히, 쉬기, 걷기, 운동과 같은 건강증진을 위한 행위에서의 피해가 크게 나타났다. 둘째, 여가의 소비에는 사회적 제약과 역치가 존재하는 것으로 판단된다. 성과 연령에 따라 계층에 따라, 또한 가구 내에 따라 여가활동이 선택되는 방식은 차이가 있었다. 셋째, 시간압박이 높음에도 불구하고, 분석대상자들의 문화활동을 포함하는 야외활동처럼, 미리 계획하거나, 타인과 함께 할 가능성이 높은 활동이 희생될 가능성은 오히려 적었다. 넷째, 시간압박을 느끼지 않는 경우는 오히려 여가활동 중에서도 혼자 할 수 있는 활동의 시간이 증가하는 패턴을 보이게 된다. 여섯째, 이 연구에서 스포츠 활동은 가볍게 산책을 하거나 걷는 것과는 다르게, 사회적 자원과의 관련성이 높았다. 토의 부분에서는 연구결과에 대한 이론적 설명과 정책적 함의에 대해 논의하였다.

핵심단어: 시간압박, 여가활동, 여가시간, 노동시간, 건강행동

Ⅰ. 들어가며

주5일제, 격주 휴무제가 시행된 지 7년여 기간이 흐르면서, 이제는 우리사회에서도 여가를 향유하는 인구규모가 크게 증가하였다. 주말 이틀의 시간을 채우기 위한 활동과 시간관리에 대한 관심도 많아졌다(윤인진, 배은식, 2009). 통상적인 금요일, 토요일의 술자리 문화도 수요일, 목요일로 옮겨지는 특성이 나

* 이 원고는 지난 2010 국제시간연구 학술대회에서 발표된 원고의 내용의 일부분이다. 여러 가지로 조언을 아끼지 않으셨던 김정석 교수님, 은기수 교수님과 익명의 논평자들에게 감사를 드린다.
** 수원대학교 아동가족복지학과 전임강사 | secha@suwon.ac.kr

타나고 있어서(김현주·이창현·박소라, 2002, 한국문화관광연구원, 2007), 여가에 대한 관심과 그러한 소비의 행태가 변화하고 있음을 짐작케 한다 이처럼 여가에 관한 대중적 관심이 시대적 추세를 이루면서, 이제는 개개인의 여가활동을 관리하고, 다양한 여가활동의 내용을 개발, 육성하고자 하는 연구도 크게 증가하였다(윤소영·유지윤·이강욱·김향자·노용구, 2007). 여가를 통한 복지구현, 행복감 향상에 대한 논의는 여러 면에서 현대사회의 새로운 기조를 형성하고 있다(Gershuny, 2000). 국내 연구들은 생산적 여가, 여가활동 증진을 위한 다양한 방법모색(김경식 · 전형상 · 김재운, 2010; 김수현 · 김윤경, 2011; 윤소영, 2010)에서부터, 최근에는 여가시간과 활동영역에서 관찰되는 불평등의 문제(윤인진 · 김상운, 2005; 남은영 · 최유정, 2008)에 이르기까지 그 분야와 연구주제에서도 다변화가 이루어졌다.

더군다나 건강문제가 삶의 질 문제에 주요 화두로 등장하면서, 여가시간을 이용하여 건강증진을 도모하고자 하는 경향도 발견된다. 산책길 탐방에서부터 마라톤 동호회에 이르기까지, 다양한 형태의 신체활동 및 건강증진을 위한 활동들이 이루어지고 있음을 아주 쉽게 찾아볼 수 있다(김문겸, 2008). 세계에서 유래 없이 등산복 시장이 발달하고, 낚시용품과 자전거 산업이 지난 10여 년간 급성장한 배경에는 이처럼 여가시간을 이용해서 건강행동을 즐기는 추세가 반영되어 있을 것이다(세계일보, 2007; 국민일보, 2010). 학술연구에서도 레크레이션과 체육활동에 관한 연구가 여가연구의 주요 축을 이루면서 최근 몇 년간 급격히 증가하였다.

시간의 관점에서 살펴보면, 이 여가시간은 유급노동과, 무급가사노동, 개인유지시간들과 함께 하루 24시간을 구성하게 된다(김정석, 2005). 또한 건강행동 그 자체는 여가시간의 하위범주로서 텔레비전 시청, 독서 및 휴식과 같은 다른 활동들과 경쟁하고, 그 속에서 선택된다. 따라서 여가활동의 제약은 일차적으로 시간의 한계성, 그리고 활동들 간의 경쟁이라는 맥락 내에서 파악할 필요가 있다. 때문에 여가연구에서 시간성에 대한 고찰, 시간관리의 전략에 대한 논의는 대단히 중요하다. 다만, 선행여가관련 연구들은 주7일 24시간이라는 시간표 내에서 운영되는 여가의 특성과 그 시간적 한계성에 대한 부분을 면밀하게 살펴보지 못하였다. 소수의 생활시간자료를 활용한 실증연구(김정석, 2005; 은기수, 2009; 조희금, 1997)들에서 제한적이나마 여가와 유급노동시간, 여가와 가사노동시간의 상호교환성을 확인되고는 있으나 여가활동들 간의 관계성을 체계적으로 살펴본 연구는 전무한 실정이다. 여가인구의 급증으로 여가활동도 다양한 내용으로 구성되는 만큼, 다변화 되고 있는 여가활동 간의 비교와 면밀한 탐색이

필요하다.

이 연구는 여가활동 중에서도 건강행동에 초점을 두고, 과연 건강행동은 다른 여가활동들과 어떠한 경쟁적 관계에 있는지를 구체적으로 밝히고자 한다. 바쁜 일상생활을 가지고 있는 사람들은 어떤 여가생활을 하는지, 만약 시간이 많다면, 건전하고 건강한 여가가 가능할지에 대한 연구문제를 풀어보고자 한다. 이를 위해 이를 위해 이 연구는 통계청의 2009 생활시간자료에서 시간량자료를 활용하였다.

Ⅱ. 관련연구고찰

1. 생활시간관점에서 여가시간과 여가활동의 구성

여가, 그리고 여가시간이란 일반적으로 노동과 반대되는 "쉬는 시간" 개념에서 출발했다(Mattingly & Sayer, 2004; 윤인진·배은식, 2009). 최근의 추세는 여가활동 및 관련시간이 소비와 연계되면서 여가시간은 생활시간을 구성하는 활동 중에서도 다양한 영역을 포함하는 "창의적인 시간"이라고 할 수 있겠다. 실제로 여가활동을 탐색한 연구들은 단순하게 쉬는 시간에서부터 취미와 사교활동 그리고 사회참여까지 다양한 활동들을 여가의 범주에 넣고 있다.

국제기준의 생활시간자료를 수집하는 통계청의 생활시간자료에도 여가활동으로 분류된 활동(행위)은 크게 사교활동, 취미활동, 스포츠 및 레저, 매체이용, 사회활동 및 단체활동 참여, 학습 등이 포함된다. 최근에는 매체의 발달로 인해 TV나 비디오 DVD 시청에 PMP, DMB 시청이 포함되었고, 전화교제부분에서도 문자메시지 항목이 포함되었다. 사회참여의 항목에서도 1999년 생활시간자료에서는 2개에 불과하였으나 2009년에는 6개항목[1]으로 세세하게 구분하고 있다. 사회의 변화와 맞물려 여가의 종류, 분류기준 등이 차이가 난다는 것은, 여가야 말로 다른 활동들(유·무급노동이나 개인유지, 혹은 학업시간)에 비해, 가장 빠르게 변화하고 있는 활동임을 시사한다.

여가활동이 이루어지기 위해서는 우선 개인의 시간표상 비어있는 시간구간이 존재해야 하며, 두 번째로 그 시간을 채우기 위한 활동내용이 존재해야 가능하다(Southerton, 2003). 우리가 일상시간을 24시간의 단위로 살펴보았을 때, 가장

1) 사회참여 항목은 의무적, 자발적 활동 그리고 자원봉사로 구분되어 있고, 자원봉사역시, 국가행사, 자녀교육, 장애인 및 노약자 돕기, 재해지역 봉사 및 기타봉사활동으로 구분되어 있다.

긴 시간구간을 차지하는 활동은 수면을 포함하는 개인유지와 노동시간이다. 하루 24시간의 생활시간 가운데 행위자비율이 100%인 유일한 활동이라는 점에서 편차가 크지 않다(Hale, 2005). 또한 수면시간이 사회적인 특성에 따라 시간량에서의 차이가 관찰되기는 하나 (은기수 ·차승은, 2010), 다른 활동들과 비교해 보면, 상대적 편차는 그리 크지 않은 편이다.

생명유지를 위한 시간을 제외하고 비교적 개인차가 드러나는 시간이 바로 노동시간이라고 할 수 있다. 특히 현대사회에서는 노동시간 중에서도 유급노동시간이 어떻게 구성되는가에 따라 24시간이라는 제한된 하루 시간표는 구조적인 차이를 지니게 된다(Kraaykam, Gils & Lippe, 2009). 그리고 대게의 경우 긴 단위구간을 이루는 유급노동시간이 길다면, 그만큼 시간표상에서 비어있는 시간 구간을 찾기 어렵다. 더구나 스콜(Schor, 1991)에 따르면, 후기산업화사회에서 여가는 중요한 현대인들의 생활양식이며, 이 여가를 소비하기 위해서라도 노동을 통한 경제적 자원의 확보는 반드시 필요하다. 다시 말해서, 여가가 가능하기 위해 역설적이게도 노동이 요구된다는 것이다.

이처럼, 노동과 여가와 같은 활동들은 하루 24시간이라는 한정된 시간 내에서 활동이 이루어지기 때문에 이 둘은 상호교환적이다. 그런데, 여가활동은 제도적으로 묶여있는 노동에 비해 위계적으로 하위에 있는 부가적인 활동으로 인식되는 것이 일반적이며(Gershuny, 2000), 때문에 여가시간은 노동시간의 장단에 맞추어서 전략적으로 잘 짜여진 혹은 선택된 행위라고 볼 수 있다.

건강행위라는 조금 더 구체적인 활동과 노동시간과의 관련성을 살펴보더라도 이 시간적 제약의 부분은 건강행위를 이루는 조건 가운데 매우 중요한 이슈 가운데 하나이다. 통상 스트레스 수준이 높으면 흡연률이 높고, 비만률이 높아지는 등 건강위해 행동이 증가할 것으로 예측하는데, 노동시간과 건강행동에 관한 연구들은 이러한 상식과는 조금 다른 결과들이 보고되었다. 화이트칼라 실직자, 퇴직자에 대한 연구들에 따르면, 취업자보다는 비취업자(실직자, 퇴직자)가 운동 및 신체활동의 강도나 빈도가 오히려 더 많다(Virtanen, Vantera, Broms, Sillanmaki, Kivimaki & Koskenvuo, 2008). 일반적인 여가와 노동의 교환관계와 동일한 패턴이다. 경제학자인 룸(Ruhm, 2000)은 이를 기회비용의 개념을 통해 설명했다. 시장에서의 노동가치가 증가하면 노동시간을 줄이는 기회비용이 증가하기 때문에 운동을 비롯한 여가시간은 감소한다는 것이다. Ruhm(2002)의 또 다른 연구에서는 경제호황기에 음주와 흡연을 제외한 건강행동은 감소하는 경향이 나타나며, 이는 시장에서의 노동과 그에 대한 가치가 상승하기 때문으로 보았다. 반면에 불황기에는 여가시간을 하는 비용은 감소하기 때문에 운동시간

자체는 증가할 수 있다고 한다. 다만, 시간적 차원에서 고려할 때, 건강행동은 여러 여가활동들 사이에서 경쟁하고 있는 만큼 실제로 노동시간이 증가하게 되면, 건강행동만 특별히 감소하는지, 다른 여가활동들은 어떻게 배치되는지 의문이 생긴다. 이 연구는 이러한 시간의 관점에서 건강행동과 그 외의 여가활동에 대해 살펴보았다. 시간압박상황에서 여가활동이 선택되는 방식에 대해 언급한 두 가지 가설을 검증함으로써, 현재 한국사회에서 이루어지는 여가선택이 어떠한 사회적 문법 하에 이루어지는지에 대한 설명을 시도하였다.

2. 시간압박과 여가활동의 선택에 관한 두 가지 이론

노동과 여가활동이 상호배타적이며, 교화관계에 있다고 본다면, 노동의 강약에 따라 여가활동의 내용도 차이가 나지 않을까? 선행연구들을 살펴보면, 노동시간의 구성과 여가활동이 선택되는 원리에 대해 두 가지 견해가 존재한다. 먼저 한시적 조직화 가설(temporal organization theory)은 노동시간이 차지하고 남는 가용시간에 관심을 두고 있다. 노동시간의 길이, 상대적인 여가의 길이에 따라 여가활동 내용이 차별적으로 구성된다고 가정한다(Southerton, 2006). 조직화 가설의 입장의 연구들은 사람들이 하루하루를 살아가는 일상이 구성되는 원칙에 관심을 가지고 있었다. 얼마나 많은 시간과 활동들을 (duration), 어떠한 간격과(tempo) 순서(sequence)에 의해 조율(synchronization)하는지, 그리고 그러한 조율은 얼마만큼의 주기(periodicity)를 갖는지와 같은 특성들이 시간활용을 파악하는데 중요한 요소들로 작용한다(Gershuny, 2000). 파인(Fine, 1996)에 따르면, 대체로 사람들의 하루하루는 커다란 변이 없이 이루어지는 경향이 있으며, 활동이 대체되는 원칙도 매우 보수적이라고 보고 있다. 가령, 노동시간이 긴 사람의 경우는 여가로 활용될 수 있는 시간량 자체가 적은 시간표를 갖게 된다. 이런 상황이라면, 대체로 여가를 즐기더라도 짧은 시간에 해 낼 수 있는 활동 위주의 선택을 하게 된다는 것이다. 짧은 시간을 효율적으로 활용하는 여가로 언급되는 것이 혼자 할 수 있는 활동(solitary)들, 단순하면서, 분절이 가능한 활동들로 여가시간이 채워지게 된다(Kraaykamp et al, 2009). 가령, 독서, 텔레비전 시청, 산책 등이 이러한 단순여가로 분류될 수 있다. 그에 비해 타인과 함께 하는 활동이나 이미 계획이 필요한 여가는 대체로 긴 시간구간을 요구하게 되며, 조직화의 차원에서도 다양한 사람들의 시간을 조율해야 한다는 점에서 복합적인 의사결정이 요구된다.

이와는 조금 다른 관점인 사회적 동기화 가설(social motivation theory)에 따

르면, 시간압박상황에서는 가용시간에 되도록 사회적으로 의미 있고, 즐거움을 주는 활동이 개인의 선택에 중요하게 작용한다고 본다(Argyle, 1996; Shaw, 2001). 때문에 여유분의 시간이 주어진다면, 개인의 사회적 환경에서 가장 중요하다고 판단되는 되는 여가활동을 우선적으로 선택한다는 것이다. 더 나아가서 이러한 우선성은 그것이 개인적인 취향에 따라 (Robinson & Godbey, 1997) 혹은 집단(가족)의 상호작용(dynamic)과 사회적 지향성(Shaw, 2001) 의해 결정되는 경향이 있다. 가령, 취업여성들은 여가시간이 짧게 쪼개어져 있어도 그것을 쉬는 시간으로 활용하기 보다는 자녀와 함께 하는 여가활동을 하는 경향이 있는데, 이는 자녀와 함께 하는 시간에 대한 우선순위가 혼자서 쉬는 시간보다 높기 때문이라고 본다. 다만, 사회적 동기설의 기본 가정은 여가시간의 많은 선택은 실제로 사람들은 자신이 하고 싶은 일, 즐거움을 주는 일을 한다는 점에 더 무게를 두고 있어서, 사회적 압박감에 대한 부분은 크게 다루지 않았다(Robinson & Godbey, 1997). 그런가 하면, 최근 국내외 연구들은 사회적 압박감 역시 여가행동의 종류를 선택하는 중요한 요인이 되고 있음을 강조하였다(김용희・장훈・허태균, 2010; Kraaykamp et al., 2009).

이 두 관점을 요약하자면, 첫째, 둘 다 노동시간과 여가시간은 제로섬의 관계임을 전제한다는 점에서 공통점이 있다. 둘째, 시간표상 압박이 있을 때 개인이 비어있는 시간구간을 가장 효율적으로 채우는 방향의 선택을 하게 된다는데 일치점을 찾을 수 있다. 다만, 한시적 조직화 가설에서는 시간표가 조직되는 방식에 따라 여가활동의 성격과 내용이 고려된다고 보는 입장이다. 그런가하면, 사회적동기화 가설은 시간의 주관적인 측면에 더 무게를 두면서 개인이 중요하다고 생각하는 활동에 강조점을 두고 있다.

그렇다면, 한국사회에서 여가활동은 어떠한 우선성과 비중으로 개개인의 일상생활에서 경쟁하고 있는가? 최근에 이슈가 되는 건강행동은 과연 다른 여가활동들과 어떠한 맥락 속에서 운영되는가? 정말 바쁜 사람들은 운동할 시간조차 내기 어려운 것인가? 시간이 부족하고 바쁜 사람들은 어떤 여가활동을 하게 되는가? 이 연구는 이러한 구체적인 연구문제에 대한 답을 구하고자 하였고, 다음과 같은 연구문제를 설정해 보았다.

연구문제 1) 한국인들의 여가활동은 어떻게 구분되는가?
연구문제 2) 여가활동별 시간소비는 사회인구학적 특성에 따라 차이가 있는가?
연구문제 3) 노동시간양에 따라 여가활동의 선택양상은 어떠한가?

<표 1> 분석표본의 특성

	N		N
	9,891		9,891
요일		〈주당노동시간〉	
평일	59.0%	비취업	29.9%
토요일	20.3%	1-36이내	11.2%
일요일	20.7%	36-56시간 이내	38.5%
		56시간 이상	20.5%
〈개인특성〉	N	〈가구특성〉	N
	9,891		5,258
성		거주지역	
남성	48.2%	대도시	54.7%
여성	51.8%	중소도시	45.3%
연령		가구 내 미취학아동 거주 가구	21.6%
20대	4.8%	가구 내 초등학생아동 거주 가구	26.9%
30대	26.8%	가구 내 중고등학생 거주 가구	26.7%
40대	34.0%		
50대	21.5%	맞벌이여부	
60대 이상	12.9%	맞벌이	40.4%
		비맞벌이	59.6%
학력			
중졸이하	21.5%	월평균 가계 임금소득	318.5
고졸	43.6%	(평균, 단위: 만원))	
전문대 및 대졸	31.8%	월평균 가계 임금소득	318.5
대학원 이상	3.1%	(평균, 단위: 만원))	
		월평균 가계 임금소득	318.5
		(평균, 단위: 만원))	

Ⅲ. 연구방법

1. 자료

통계청의 2009생활시간자료(통계청, 2010)의 원자료(n=40,526)는 총 8,040여 가구[2]에 거주하는 10세 이상 가구원의 이틀치 시간일지에 관한 자료이다. 한명

2) 통계청의 협조로 제공된 가구자료와 기존의 시간일지를 병합하여 새로운 가구용 데이터 셋을 구축하였다. 이러한 데이터셋 구축으로 이 연구에서는 가구원 가운데 함께 거주하는 자녀의 연령과 가구소득 변수를 구성할 수 있었다. 이러한 가구변수의 중요성은 기혼자의 여가가 상당부분 가족 내 자녀의 연령구성, 그리고 가계소득과 밀접한 관련이 있다는 선행연구들의 지적에 바탕을 두고 구

의 대상자가 이틀치 시간일지를 기록하였기 때문에, 자료에서는 동일한 조사대상자가 중복되어 등장한다. 이에 선행연구(손문금, 2005)를 참고로 하여 둘째날 자료만을 따로 추출하였다. 이와 함께 시간제약의 측면을 조금 더 명확하게 관찰하기 위해 연령과 지역, 혼인상태에서의 제약이 필요하였다. 이를 위해 둘째날 자료 중에서 다시 20-69세 도시거주자(중소도시 이상)이면서 현재 배우자가 있는 응답자의 시간일지자료를 구축하였다. 대상자 가운데 현재 학교에 재학중인 경우는 시간활용방식이 다를 것으로 보고 제외하였다. 최종적으로 9,891명이 작성한 시간일지가 분석에 활용되었다. 조사대상자의 일반적인 특성은 〈표 1〉에서 제시하였다.

2. 측정도구

다음으로 이 연구에서 조작적으로 정의한 변수와 그 측정방법에 대해 소개하도록 하겠다.

1) 종속변수: 여가활동

종속변수인 여가활동을 살펴보기 위해 분석하고자 하는 여가활동의 내용을 선별하고, 다양한 여가활동들을 몇 개의 범주로 구분하는 두 단계의 작업이 이루어졌다.

먼저 첫 번째 단계에서는 이 연구에서 분석하고자 하는 여가의 범위를 제한하였다. 이 연구에서는 여가내용을 살펴봄에 있어서 기본적으로 행위(behavior) 종류에 초점을 맞추고자 하였고[3], 〈표 2〉에 제시한 10가지 행위가 이 연구에서 살펴보고자 한 여가의 종류이다. 선행연구들 가운데는 교제활동과 자원봉사활동도 넓은 의미의 여가로 포함시킨 바 있다. 그런데, 통계청의 생활시간자료에서 여가활동은 교제가 이루어지는 대상(친구, 친지, 기타)에 대해서는 언급이 되고 있지만, 교제목적에 대한 언급이 없어서, 업무상 교제와 사교를 구분할 수 없다. 또한 교제활동의 경우 먹고 마시는 행위, 혹은 관람, 관광 등의 행위와

성되었다.

3) 대체로 자유시간(freetime)이란 하루 일과 중에서 개인유지와 유·무급노동, 그리고 학습과 교육을 위해 투여한 시간을 제외한 시간을 의미한다(윤인진, 배은식, 2007). 통계청의 생활시간자료에서는 이 소위 자유시간에 해당하는 활동을 세세하게 구분해 놓고 있다. 연구자는 한계적 가용시간과 사회적 동기설을 비교하는 것이 중요한 연구문제였기 때문에, 여가활동의 내용과 함께 행동의 성격을 어떻게 규정하는지가 중요하였다.

<표 2> 행동 분류표

읽기(read)	읽기 (독서, 신문, 잡지)
시청(watch TV)	텔레비전, 비디오, DVD, PMP, DMV 등의 동영상
문화생활(culture)	영화관, 박물관 등 방문, 공연,연극 및 경기 관람
야외활동(outdoor)	야외활동, 등산, 레져
걷기, 산책(walking)	걷기나 가벼운 산책
운동(sport)	체력단련 및 헬스, 단체 스포츠 경기
유흥(entertain)	유흥, 담배, 놀이, 취미활동
휴식(rest)	아무것도 하지 않고 쉼
컴퓨터활동(computer)	인터넷 검색, 블로그 관리, 게임
여가이동(commute)	여가활동을 위한 이동시간

복합적으로 이루어진다는 특성이 있어서, 다른 여가활동과 함께 살펴봄에 있어 성격규정이 모호하다고 판단하여, 이 연구에서는 제외하였다. 자원봉사활동의 경우는 생활시간자료에서 행동구분은 되어 있으나 행위자비율이 0.3% 미만으로 파악되어서 분석이 곤란하여 제외하였다.

〈표 2〉에 나타나 있는 바와 같이, 유사 활동을 묶어서 새롭게 10개의 활동을 구성하였다. 가령, 독서와 신문 및 잡지보기는 모두 같은 문서나 문자화된 정보를 읽는 행위라고 간주하여 "읽기"행동으로 재정의 하였다. 이와 같은 방식으로, 이 연구에서는 읽기, 듣기, 시청하기, 문화활동 및 관람, 걷기와 가벼운 산책, 체력단련을 포함한 단체 스포츠 활동 및 경기참여, 등산/레져 활동 및 야외소풍, 음주/흡연 및 각종 놀이, 컴퓨터를 활용한 다양한 활동들(인터넷 검색, 문서작성, 블로그 활동, 등), 아무것도 하지 않는 휴식, 그리고 이러한 여가를 가능하게 하는 이동으로 구분하였다. 각각에 해당하는 활동에 투여한 시간 합산이 이루어져서 모두 10개의 여가활동시간에 관한 변수가 구축되었다.

〈표 3〉은 〈표 2〉에 나타난 활동들을 중심으로 이 연구에서 재구성한 활동의 내용들 간에 상호 어떠한 관련성이 있는지 살펴보는 요인분석[4]을 실시한 결과를 제시한 것이다. 요인분석 결과, 10 가지 여가활동은 다시금 4개의 큰 요인으로 압축이 가능하였다. 건강행동으로서 헬스와 격렬한 신체활동들이 포함되는 활동은 스포츠(sports) 요인으로 구분하였고, 문화생활, 놀이, 이동, 및 레져 활동

4) 요인 분석은 각 활동의 분포상의 거리를 통해 활동들 간의 친화력이 높은 활동끼리 서로 근접하여 하나의 잠재된 요인을 이룬다고 파악하였다(〈그림1〉 결과 참조).

<표 3> 열 가지 여가활동에 대한 요인분석결과표

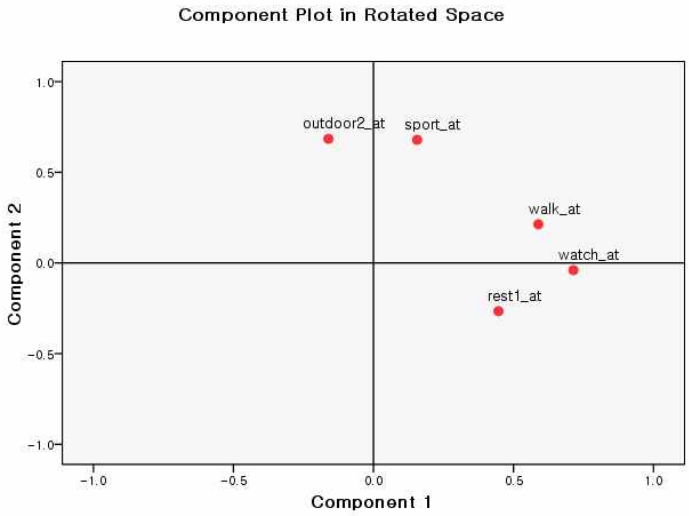
요인수	아이겐수치	각 문항 항목	요인부하값			
			요인1	요인2	요인3	요인4
1	1.46	읽기	-0.09	0.31	0.29	0.47
2	1.26	TV시청	-0.05	0.68	0.01	0.05
3	1.10	컴퓨터	-0.02	0.10	0.03	0.70
4	1.05	문화, 관람	0.53	-0.08	-0.01	0.10
5	1.00	걷기, 산책	0.06	0.76	-0.07	-0.03
6	0.98	스포츠활동	-0.03	-0.04	0.89	-0.03
7	0.91	야외활동	0.72	0.07	-0.13	-0.05
8	0.90	유흥	0.20	-0.01	0.03	0.08
9	0.77	휴식	-0.06	0.30	0.21	0.61
10	0.56	여가관련이동	0.67	-0.09	0.50	0.00

시간량을 합산하여 야외활동(outdoor)요인을 구성하였다. 텔레비전을 비롯한 영상물 시청(watch TV)이 하나의 요인으로, 그리고 독서와 컴퓨터 그리고 휴식 시간을 모두 합산하여 휴식(rest)요인으로 구성하였다.다만, 요인 2의 경우 걷기 행위와 텔레비전시청은 동일한 요인으로 묶여 있으나 그 성격이나 활동성격상 이질적인 활동이라는 점에서 걷기와 텔레비전 시청의 관련성을 보다 명확하게 살펴보기 위해 총 5 가지 요인으로 임의로 구분해 보았다.

〈그림 1〉은 이렇게 구분한 다섯 개 여가활동을 중심으로 요인단면분석을 실시한 결과를 제시한 것이다. 스포츠(sport)와 걷기(walk) 활동은 동일한 요인단면에 위치해 있다는 점에서 유사한 활동임을 나타내나, 그 성격은 상이한 것으로 나타나고 있다. 그런데, 걷기 활동은 오히려 시청(watch)활동이나 휴식(rest)과 더 가깝다. 이러한 결과로 볼 때, 앞선 10개요인 구성에서 걷기가 시청활동과 가깝게 위치한 이유가 상당부분 설명된다. 한편, 스포츠는 야외활동(outdoor)과의 가까이 위치해 있어 성격상 유사함을 알 수 있다[5]. 이러한 다섯 가지 활동내용 각각을 종속변수로 하여 독립변수 및 통제변수와의 개별적인 분석이 이루어졌다.

5) 텔레비전시청과 휴식이 하나의 요인(요인1)으로(요인부하치, 텔레비전시청: 0.71, 휴식: 0.44), 운동과 야외활동이 또다른 요인(요인2)(요인부하치, 운동: 0.61, 문화 및 야외활동: 0.68), 이었으며 걷기는 요인1에서는 요인부하치가 0.58로 요인2에서는 j0.21의 요인부하치를 나타내어서 두 요인에 모두 해당하는 것으로 나타났다.

<그림 1> 다섯가지 여가활동에 대한 요인단면분석 결과



주) 여가활동들간의 상호관련성을 요인부하치 값을 이용하여 요인단면에 위치시킨 결과임.

2) 독립변수

이 연구에서 활용한 독립변수는 크게 두 개의 범주, 노동시간과 인구학적 특성으로 구분된다. 이 연구에서는 이 주당 근무시간을 통하여 개인의 노동시간 압박수준을 추정하였다. 생활시간자료는 일 년 가운데 특정 이틀에 대한 자료이기 때문에, 실제로 해당날짜에 유난히 노동시간이 길었을 (혹은 짧았을) 가능성이 있다. 따라서 해당날짜에 이루어진 노동시간을 살펴보기 보다는 일정표상의 압박감을 살펴보기 위해 주당노동시간을 활용하였다. 주당노동시간은 다시 네 개의 집단(주당 노동시간이 없는 비취업집단, 1-36시간의 시간제 노동, 36-56시간의 전일노동, 그리고 56시간 이상의 장시간노동)으로 구분하였다. 그 밖에 통제변수로 활용한 사회인구학적 특성은 크게 개인특성과 가구특성으로 구분되며, 자세한 변수의 분포는 위의 〈표 1〉를 참고하기 바란다.

3) 통제변수

종속변수인 여가활동과 관련성이 입증된 다양한 사회인구학적 특성들은 이 연구에서 통제변수로 활용되었다. 선행연구(Hochschild, 1989, 1996; Mattingly & Sayer, 2006; Veblen, 1967)에 의하면, 남성과 여성은 여가를 즐기는 방식, 시간활용방식 그리고 더 나아가서 선호하는 여가행동도 다른 것으로 나타나고 있다. 여성이 남성보다 여가시간량의 절대량이 적고, 주로 소비되는 여가의 내용도 소극적이며, 수동적인 활동들이 선택되는 경향이 있다고 한다. 여가활동에서는 연령별 차이도 비교적 명확하게 관찰되고 있는 추세이다(김정석, 2003, 2005; 지현진. 2010). 활동적인 여가는 젊은이들이나 중년후반기에 피크를 이루게 되지만, 어린자녀를 둔 경우나 노인층은 오히려 활동적인 여가시간은 줄어든다. 또한 연령이 증가함에 따라 텔레비전시청시간이 늘어나는 경향도 나타나서(김복수, 2005), 연령별 차이는 여가내용에 따라 차별적으로 구성되는 것으로 보인다. 소득수준에 따른 여가소비의 차이는 아직 많이 밝혀진 바는 아니나, 건강행동관련 연구에 따르면, 교육 및 소득수준이 높을수록 활동적인 여가를 향유할 가능성이 큰 것으로 나타나고 있다(Tudor-Locke, 2005, 2007; 차승은, 2008). 이러한 기본적인 사회인구학적 특성과 더불어서 이 연구에서는 가족생활주기나 맞벌이 여부 역시 시간압박의 측면에서 여가활동을 제약한다는 점에 주목하고(진미정, 2008), 이 두 가지를 살펴보는 변수로서 가족 내 자녀연령구성 변수와 맞벌이 여부 변수를 통제변수로 분석에서 활용하였다.

한편, 노동시간에 의한 시간압박과 여가의 관련성을 명확하게 이해하기 위해서는 요일 특성이 매우 중요하게 고려되어야 할 것으로 보인다(Moen, 2003; 차승은, 2010). 일반적으로 노동시간이나 평일과 휴일에 다르게 조직화되어 있다. 취업자들의 경우 평일에는 노동시간에 의해 시간표의 운영방식이 결정되는데, 이러한 평일과는 달리 휴일은 여가시간으로 일과가 채워지는 정반대의 원리가 작용하게 된다. 지난 2000년 이후 한국사회에서도 많은 사업체나 기업, 공공기관들이 주5일제, 격주 휴무제를 실시함에 따라 이제는 평일과 토요일 그리고 일요일의 시간구분도 비교적 또렷해지는 경향이 있다고 보고되고 있다(윤인진·배은식, 2007). 때문에 여가활동의 내용과 여가시간에 대한 분석에서 요일 특성은 여가소비의 차이를 가져오는 가장 중요한 축을 이룬다고 할 것이다. 이에 이 연구에서 요일은 중요한 통제요인으로 분석모델에 포함시켰다.

Ⅳ. 연구결과

1. 여가종류별 여가시간의 요일분포 및 사회인구학적 특성별 차이

〈표 4〉에는 위에서 언급한 다섯 가지 활동에 대해 각 활동별 행위자 비율과 행위자시간이 요일에 따라 어떻게 분포하는지 살펴본 것이다. 행위자 비율과 시간에서 살펴보면, 여가활동이 휴일에 주로 이루어진다는 상식과는 달리, 각 여가활동의 행위자 비율 자체는 평일과 토요일, 일요일의 차이가 그다지 크게 나타나지는 않았다. 행위자 비율에서 요일차이가 나타나는 항목은 문화활동 및 야외활동영역이며, 그 다음 순이 텔레비전시청, 그리고 걷기 및 산책이다. 즉 문화생활을 포함하는 야외활동은 주로 토요일이나 일요일에 이루어지는 것으로 보이며, 텔레비전 시청활동도 대체로 노동시간이 줄어드는 휴일에 많이 이루어진다고 볼 수 있다. 그에 비해 휴식이나 스포츠, 체력단련과 같은 부분은 행위자 비율에서 요일차이는 거의 없다고 할 만큼 비율상 차이가 크지 않았다.

행위자 비율에서 요일차이는 예상만큼 크지 않았지만, 각 활동의 행위자 평균시간은 요일에 따라 차이가 있었다. 스포츠 활동이나 텔레비전 시청시간, 야외활동시간은 평일보다는 토요일과 일요일에 상대적으로 더 긴 시간이 투여되고 있었다. 그러나 휴식이나 독서와 같이 수동적인 활동이나 가볍게 걷는 활동은 행위자 시간에서도 평일과 휴일의 구분이 크지 않다는 특징이 있었다.

관찰되는 주요패턴을 요약하면 다음과 같다. 첫째, 행위자들의 총 여가시간이 대략 1 시간가량 된다는 점이다. 즉, 활동의 종류를 불문하고, 대체로 1시간여의 시간이 소요된다는 점을 알 수 있다. 텔레비전 시청의 경우는 다른 활동들과는

<표 4> 다섯 가지 여가활동별 행위자비율 및 행위시간: 요일별 차이 (n=9,891)

(단위: %, 분)

	스포츠 (sports)		텔레비전시청 (watch TV)		걷기, 산책 (walk)		야외활동 (outdoor)		휴식 (rest)	
	행위자 비율	평균 시간	행위자 비율	평균 시간	행위자 비율	평균 시간	행위자 비율	평균 시간	행위자 비율	평균 시간
평일	15.7%	69.2	84.7%	121.2	17.9%	74.3	33.0%	71.6	63.4%	61.3
토요일	14.0%	85.7	87.7%	143.9	19.3%	78.5	36.4%	98.8	63.7%	70.0
일요일	14.1%	102.5	91.5%	171.7	21.7%	79.9	44.7%	90.2	61.5%	69.5
전체	15.0%	78.8	86.7%	136.9	19.3%	76.5	36.1%	81.9	63.1%	64.7

다르게 평일 평균이 2시간이며, 휴일에는 3시간 가까이 육박함을 알 수 있다. 둘째, 위의 표 2에서 언급한 바와 같이 활동의 종류마다 평일과 휴일의 이분법이 적용되는 활동이 있는가 하면, 시간 할애 상, 요일구분이 뚜렷하지 않은 활동도 있는 것으로 보인다. 스포츠, 텔레비전 시청의 경우 평일과 휴일에 이루어지는 시간이 점진적으로 증가하는 방향이다. 문화 및 야외활동이나 놀이는 오히려 일요일보다는 토요일에 더 많이 이루어지는 것으로 나타난다. 걷기 활동이나 휴식시간의 경우, 행위자 시간으로만 본다면 사실 휴일과 평일의 차이가 크지 않다.

이러한 각 활동들이 사회인구학적 특성과는 어떻게 차별적으로 연계가 되고 있는지를 살펴보기 위해 각 활동시간을 종속변수로 설정하고, 주요 사회인구학적 특성을 독립으로 하는 회귀분석을 실시하였고, 그 결과를 〈표 5〉에 제시하였다. 스포츠활동과 휴식, 야외활동, 걷기 그리고 텔레비전 시청의 각 시간에 대해 사회인구학적 특성들이 어떻게 연계되는지를 살펴보는 것은, 실제로 사회인구학적 특성에 따라 특별히 선호하는(주로 선택하는) 여가활동이 있는지 여부를 가늠하기 위해서다. 즉, 어떤 활동들은 특별히 젊은이들이 선호하는 행위가 있을 수 있다. 또한 어떤 활동은 경제적 자원이 중요하게 작용할 수 있다는 판단에 사회인구학적 특성들을 상호 고려하면서 회귀분석을 실시하였다.

분석결과를 살펴보면, 사회인구학적 특성과 각 여가행동의 관련성은 차별적이었다. 우선, 사회계층과의 관련성에서 휴식과 문화 및 야외활동의 경우 텔레비전 시청과는 정반대의 방향에 있는 활동임을 알 수 있었다. 가령, 가계소득으로 볼 때, 텔레비전시청시간은 가계소득이 증가할수록 감소하는 방향이나, 휴식이나 문화 및 야외활동은 오히려 가계소득과 선형적인 관련성이 나타났다. 이는 개인수준으로 환원해서 보게 되면, 가계소득이 높은 사람들은 텔레비전시청시간은 적지만, 오히려 휴식이나 문화 및 야외활동을 하는 시간은 길다는 것을 의미한다.

요인구성에서 유사한 활동으로 분류되었던 걷기와 텔레비전 시청의 경우 사회인구학적 특성과의 관련성에서 보게 되면, 오히려 이질적인 활동인 것으로 드러났다. 우선, 텔레비전 시청에서 교육이나 소득과 같은 계층적 특성이 유의미했던 데 비해, 걷기활동에서 계층적 변인들은 큰 차이를 나타내지 않았다. 자녀구성에서 어린 자녀들을 가진 부모는 그렇지 않은 경우에 비해 비슷한 수준의 걷기활동을 하는 것으로 드러났지만, 텔레비전 시청 시간은 오히려 적었다. 즉, 어린 자녀를 둔 부모들이 텔레비전을 시청하기 보다는 밖에서 가볍게 걷거나 산책하는 시간이 길다는 것을 의미한다.

<표 5> 다섯 가지 여가활동을 종속으로 한 사회인구학적 특성의 회귀분석 결과 (n=9,891)

	스포츠 (sports) b	텔레비전시청 (watch TV) b	걷기, 산책 (walk) b	야외활동 (outdoor) b	휴식 (rest) b
성별^					
여성	-2.548 **	-6.359 ***	-0.944	-15.388 ***	-15.796 ***
연령	0.352 ***	1.286 ***	0.627 ***	0.113	-0.032
교육수준	2.995 ***	-7.752 ***	-0.151	2.718 **	11.060 ***
가구소득	0.393 ***	-1.815 ***	-0.042	0.608 **	-0.133
자녀연령구성^					
6세미만 자녀 있음	-5.080 ***	-13.335 ***	-1.098	-9.328 **	-9.578 ***
자녀 6세이상-초등학생	-2.333 ***	-1.736	-1.966	1.092	-0.401
자녀 초등-중고등학생	2.449 ***	-1.321	-1.884	-3.095	-0.029
맞벌이여부^					
맞벌이	-4.957 ***	-28.966 ***	-6.689 ***	-9.320 ***	-10.759 ***
요일^					
토요일	1.325	23.625 ***	1.764	12.658 ***	5.672 ***
일요일	3.882 ***	56.655 ***	4.560 ***	16.986 ***	4.145 ***
(Constant)	-7.555 ***	95.915 ***	10.046 ***	37.788 ***	47.876 ***
R square	0.026	0.127	0.061	0.034	0.056
F	25.998 ***	143.292 ***	64.238 ***	35.250 ***	58.178 ***

주: 1) *p<0.05, **p<0.01, ***:p<0.001

2) 각^ 표시항목에서 준거집단은 남성,18세이하 자녀 없음, 홀벌이(와 비맞벌이),그리고 평일이 기준이 됨.

이밖에 각 사회인구학적 특성별로 드러난 특징들을 기술하면 다음과 같다. 첫째, 맞벌이의 경우는 그렇지 않은 집단에 비해 거의 모든 여가시간에서 시간량이 감소하는 방향이다. 둘째, 성, 연령, 자녀연령의 경우는 방향성 자체는 일관적이나, 모든 활동에서 그 관련성이 나타난 것은 아니었다. 남녀차이는 걷기를 제외한 네 가지 여가활동 모두에서 유의미 하였다. 여성이 남성에 비해 모든 여가활동에서 승산비가 낮게 나타난 결과는 기존의 선행연구결과와 동일한 맥락이다(남은영・최유경, 2009; Nomaguchi & Bianchi, 2004; Mattingly & Sayer, 2004). 성별 여가소비의 불평등성이 심각함을 말해준다. 미취학자녀가 있는 여부 역시 걷기를 제외한 모든 항목에서 차이가 있었다. 가구내에 초등학생여부는 스포츠와 걷기활동의 감소와는 관련이 있었지만, 다른 여타 활동의 경우 여가활동에서 유의미한 차이가 없었다.

한편, 건강행동 가운데 두 가지 활동인 스포츠 활동과 걷기 및 산책을 비교해 보면, 스포츠 활동은 여성보다는 남성이, 연령은 많을수록, 교육수준과 가계 소득이 모두 높고, 가구 내에 중고등학생 이상인 경우, 그리고 맞벌이가 아

닌 홀벌이인 경우에 스포츠 활동시간이 달라지는 것으로 나타났다. 즉, 소득과 교육수준과 같은 사회경제적 자원뿐만 아니라, 연령이나 양육부담의 감소로 인한 시간자원에 이르기까지 다양한 조건들이 스포츠활동과 관련이 있는 것으로 나타났다. 그에 비해, 동일한 운동의 영역이나 가볍게 걷거나 산책하는 행동이나 독서를 하고 컴퓨터 혹은 그냥 가만히 있는 행위가 포함된 휴식의 경우 연령과 맞벌이 가족여부 그리고 가구내 학동기 자녀가 있는지 여부와의 관련성을 관찰되었으나 소득이나 교육수준과 같은 사회계층적 차별성은 관찰되지 않았다.

2. 노동시간과 여가활동의 관련성

여가활동시간이 사회적 구성물이라는 점을 전제하에 이 연구에서 살펴보고자 하는 초점, 즉, 노동시간이라는 시간표내의 구조적 압박에 따라 여가활동은 어떻게 구성되는지 분석하였다. 각 여가 활동에서의 행위자 비율과 실제 행위시간을 구분하여 각각을 종속으로 하는 분석을 실시하였다. 이는 행위 자체를 제한(혹은 유도)하는 특성과 실제 행위시간량을 결정하는 요인이 차별적일 수 있다고 보았기 때문이다. 따라서 첫 번째 분석에서는 행위자 비율을 종속으로 하는 로짓분석을 통해 해당 여가활동이 이루어지는 역치에 관한 조건을 파악하였고, 두 번째 분석에서는 해당 활동을 한 대상만을 별도로 뽑아서, 실제 행위시간량에 관한 분석을 통해 행위시간자체가 증가하는 조건을 살펴보았다. 행위시간에 대한 분석은 행위자내에서의 분석인 만큼 조사기간에 실제 행위를 한 사람들로 분석대상자가 한정된다.

먼저, 〈표 6〉에 제시된 결과는 노동시간별 다섯 가지 여가활동의 행위자비율에 관한 로짓분석에 관한 것이다. 전체적인 패턴을 살펴보게 되면, 노동시간에 따른 시간표상의 압박이 증가할수록, 순차적으로 모든 여가활동을 수행할 가능성은 낮아지는 방향이며, 우리가 살펴보는 다섯 가지 여가활동 모두에서 동일하게 나타났다. 그런데, 노동시간의 증가에 따른 감소폭, 즉 승산비의 차이를 보게 되면, 이 다섯 가지 여가행동 중에서도 감소가 급격하게 나타나는 여가활동과 감소폭이 상대적으로 둔하게 나타나는 활동으로 구분이 가능하였다. 행위자비율의 감소가 특히 급격하게 나타난 활동으로는 텔레비전시청과 두 가지 건강행동차원으로 살펴본 걷기 및 산책, 그리고 스포츠 활동이었다. 텔레비전의 경우 비취업자와 비교해 볼 때, 노동활동의 여부자체 큰 폭의 감소를 가져오는 것으로 나타나며, 특히 주당 56시간 이상 장시간 근로자의 텔레비전을 시청할

승산비는 비취업자에 비해 낮았다(OR=0.196). 걷기와 산책의 경우에도 비취업자에 비해 근로를 한 시간이상이라도 하는 경우에도 걷기 혹은 산책 가능성이 줄어들었다(OR=0.518). 그리고 장시간 근로자의 경우는 걷기 활동의 가능성이 더 급격히 줄어들었다(OR=0.244). 운동이나 기타 헬스와 같은 격렬한 신체활동의 경우는 걷기활동보다는 감소폭이 적지만, 여전히 비취업자와 비교해 볼때 단시간근로자의 승산비가 0.667수준이었으며, 그리고 장시간 근로자는 0.408정도 신체활동을 할 가능성이 적었다. 이렇게 노동시간대비 관련 여가활동의 행위비율의 감소가 급격하다는 것은 특별히 관련행동이 시간압박에 민감하고도 유동적으로 변화한다는 점을 말해준다. 그에 비해, 휴식이나 야외활동의 경우 역시 노동시간의 장단에 따라 행위비율의 차이가 극명하기는 하나, 상대적으로 그 감소폭은 크지 않았다고 판단된다. 휴식의 경우, 비취업자와 취업차의 승산비가 0.760로 그 차이가 크지 않지만, 장시간 근로자의 경우 휴식할 승산비는 0.596 수준에 그치고 있다. 야외활동의 경우에도, 장시간 비취업자와 비교해 볼때, 단시간 및 장시간 근로자의 변화폭은 관찰되나 그 차이가 여타 다른 여가활동에 비하면 상대적으로 급격하지 않았다고 판단된다.

<표 6> 다섯 가지 여가활동 행위자 비율을 종속으로 노동시간집단별 차이에 관한 로지스틱회귀분석 결과 요약표

	스포츠 (sports) Odds. R	텔레비젼시청 (watch TV) Odds. R	걷기, 산책 (walk) Odds. R	야외활동 (outdoor) Odds. R	휴식 (rest) Odds. R
주당노동시간^					
1-36시간 미만	0.667 ***	0.447 ***	0.518 ***	0.722 ***	0.760 ***
36-56시간 미만	0.500 ***	0.328 ***	0.390 ***	0.531 ***	0.652 ***
56시간 이상	0.408 ***	0.196 ***	0.244 ***	0.470 ***	0.596 ***
Logliklihood	-3994.866	-3621.807	-4429.341	-6130.04	-6302.45
Chi-Square	401.02 ***	495.02 ***	767.63 ***	681.02 ***	414.78 ***
N	9,891	9,891	9,891	9,891	9,891

주: 1) *p<0.05, **p<0.01, ***:p<0.001
2) 각 ^ 표시항목에서 준거집단은 비취업상태이다. 성, 연령, 교육수준, 소득, 자녀연령구성, 맞벌이여부, 요일은 통제변수로 포함되었다.

<표 7> 각 여가활동시간을 종속으로 노동시간집단별 차이에 관한 회귀분석 결과 요약표

	스포츠 (sports)	텔레비전시청 (watch TV)	걷기, 산책 (walk)	야외활동 (outdoor)	휴식 (rest)
	b	b	b	b	b
주당노동시간^					
1-36시간 미만	-5.767	-21.757 ***	-14.945 ***	-1.645	-10.192 ***
36-56시간 미만	-11.006 *	-42.399 ***	-15.288 ***	-1.430	-13.464 ***
56시간 이상	-10.686 +	-56.399 ***	-18.975 ***	-5.156	-18.778 ***
F	67.4 ***	92.9 ***	42.4 ***	89.9 ***	56.7 ***
N	1,492	8,580	1,882	3,574	6,246

주: 1) + : p<0.10. *p<0.05, **p<0.01, ***:p<0.001

2) 각 ^ 표시항목에서 준거집단은 비취업상태이다. 성, 연령, 교육수준, 소득, 자녀연령구성, 맞벌이여부, 요일은 통제변수로 포함되었다. 또한 각각의 여가활동의 행위자만을 추출하여 시간량을 살펴보았기 때문에, 각 활동마다 사례수에서 차이가 있음을 밝혀둔다.

다음으로 〈표 7〉은 해당 여가활동별로 해당 행위를 한 대상자들을 중심으로 그 행위에 소비한 시간이 노동시간으로 인한 압박에 따라 유의미한 차이가 있는지를 알아본 것이다. 분석결과, 야외활동의 경우 주당노동시간에 따른 차이가 전혀 나타나지 않았다. 이는 해당 여가활동을 한 경우는 노동시간의 장단에 불문하고 적어도 유사한 시간 (위에서 살펴본 바에 의하면 평균 1시간-1시간30분)을 소요했다는 것을 의미한다. 스포츠활동 역시 다른 활동에 비교해 볼 때, 운동을 하는데 소비하는 시간 자체의 차이가 노동시간별로 크게 다르지 않았다. 비취업자에 비해 단시간 근로자의 운동시간은 통계적인 차이가 관찰되지 않았다. 장시간 근로자의 운동시간이 적은 것으로 나타나고 있기는 하나, 그 감소폭은 다른 활동에 급격하게 크지 않았다. 따라서 스포츠 활동이나 야외활동은 행위로의 이행여부가 중요하며, 일단 해당 여가활동을 하게 되면 일정량의 시간을 투자하는 것으로 파악된다. 아마도 스포츠든, 야외활동은 행동의 특성에서, 일정한 시간소요가 불가피하기 때문인 것으로 풀이된다.

한편, 텔레비전 시청이나 걷기 그리고 휴식시간은 노동시간에 따라 앞서 살펴본 행위이행여부와 함께, 실제 행위자 내에서 각 여가행동의 절대적 시간량에서도 순차적인 차이가 발생하는 것으로 관찰되었다. 텔레비전 시청시간의 경우 비취업집단에 비해 텔레비전 시청시간의 단위시간이 감소하는 방향이었다.

걷기나 휴식의 경우에는 텔레비젼 시청시간만큼 급격하지는 않으나 마찬가지로 단위시간이 감소하는 것으로 나타났다. 즉, 노동시간의 증가로 시간압박이 커지면, 텔레비전을 보는 시간이 줄어들며, 휴식을 취하는 시간도 그리고 가볍게 산책하고 걷는 시간도 줄어든다는 것을 의미한다.

Ⅴ. 토의

이 연구는 일을 권하는 한국사회에서 과연 노동시간의 감소가 여가의 증가로 이어질 수 있을까하는 연구 질문에 대한 답을 얻기 위해 시작되었다. 특히 건강행동의 증진의 관점에서 노동시간 감소가 건강한 여가생활 창출에 기여할 수 있는가에 대해 탐색하였다. 통계청의 2009 생활시간자료 가운데 20-60대 기혼 남녀 9891명에 대한 분석결과에서 나타난 주요결과는 다음과 같다.

첫째, 시간압박이 높아지면, 모든 측면에서 여가행위나 여가 시간량은 감소하였다. 노동시간과 여가시간의 교환관계가 실증자료에서도 그대로 반영되었다. 특이한 점은 노동시간이 길어지는 시간표상의 구조적 압박은 쉬기, 걷기, 운동과 같은 건강증진을 위한 행위에서의 희생을 야기하는 것으로 나타났다. 혼자 할 수 있고, 비교적 쉽게 이루어지는 활동, 개인적인 활동의 희생이 큰 경향성을 나타냈다고도 볼 수 있다.

그에 비해, 야외활동(문화활동 포함)과 같이 미리 계획되거나, 혹은 다른 사람들과 함께 하는 활동의 경우에는 상대적으로 노동시간에 따른 시간압박에 희생될 가능성은 오히려 적었다. 큰 단위의 시간블록을 차지하는 이러한 계획된, 혹은 다른 사람들과 시간표를 조율해야하는 여가의 희생이 상대적으로 적었다는 뜻이다. 이는 행위의 성격과 배분가능성을 강조한 한시적 조직화 가설(temporal organization therory)에는 배치되나, 활동의 중요도나 사회적 규범을 내포하는 활동이 시간표상에서 우선성을 갖게 된다는 사회적 동기화 가설(social motivation theory)과는 어느 정도 일맥상통하는 측면을 보여준다. 특히 이러한 문화 및 야외활동이 학동기 자녀가 있는 가족에서, 사회계층의 측면에서도 교육수준이 높고, 가계소득이 높은 경우 행위비율이 높아지는 것으로 나타난 결과는 결혼한 남녀의 여가활동이 사회적 관계 맥락-특히 가족-에 의해 운용되고 있다는 점을 강력하게 시사한다.

둘째, 위의 결과와 연결하여 여가의 소비에는 사회적 제약과 역치가 존재하는 것으로 판단된다. 성과 연령에 따라 계층에 따라, 또한 가구내의 자녀연령구

성에 따라 여가활동의 종류가 선택되는 방식은 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 이는 노동이외에 이루어지는 활동에까지 개인의 사회적 맥락(context)이 적극적으로 반영(Daly, 1996, 2002)되고 있음을 확인해준다.

셋째, 그렇다면 시간압박을 느끼지 않는 경우는 어떠한가? 시간압박을 느끼지 않았을 때 사람들의 여가시간은 모든 측면에서 증가하지만, 노동시간이 적을 때는 주로 개인적인 활동으로 분류될 수 있는 텔레비전 시청, 걷기, 휴식이었다. 특히 텔레비전 시청의 경우, 우리나라의 현재 대표적인 여가활동의 하나로 자리 잡고 있기는 하나, 실제로 장시간에 걸쳐서 텔레비전을 시청할 수 있는 인구는 노동시간이 매우 짧고 사회 계층적 차이로 살펴오바도 낮은 일부 계층에 국한한다는 점을 발견할 수 있었다.

넷째, 건강행동과 관련된 여가활동부분에서 나타난 결과를 살펴보면, 긴 노동시간은 운동을 할 수 있는 역치 자체를 높이는 방향이며, 또한 노동시간의 증가는 운동시간양 역시 제한하는 효과도 있는 것으로 나타났다.

이러한 시간관련 특성 이외에도 사회적 특성들도 특별히 운동, 그중에서도 스포츠와 같은 격렬한 활동에 대한 접근성을 제한하는 것으로 나타났다. 가볍게 산책을 하거나 "걷는 행위"와 비교해 볼 때 , 스포츠활동과 같은 구조화된 건강행동은 스포츠 활동이 여가활동으로 이루어지기 위해서는 몇 가지 단계가 필요한 것으로 보인다. 첫 번째 단계에서 인적, 물적 자원이 있어야 하며, 두 번째도 일정량의 바쁜 와중에도 일정시간을 감내 할 수 있는 시간계좌가 있어야 한다. 즉, 시간, 그 자체가 중요한 자원임과 동시에 노동시간의 감소만으로는 스포츠와 같은 건강행동을 이끌어내기에는 않을 수 있음을 시사한다.

다섯째, 운동 중에서도 걷기 및 산책은 일상적인 움직임 수준을 나타낸다는 점에서 서구에서는 격렬한 운동보다 한층 더 권장되는 활동영역이다. 실제로 많은 건강행동 연구들은 가볍게 걷는 활동이 다양한 만성질환의 이환을 예방할 수 있고, 건강에 도움을 준다고 보고 있다(Sapkota, S. Bowles, H.R., Ham, and Kohl Ⅲ, H.W., 2005). 이 연구 결과에서도 걷기 활동은 같은 운동의 영역에 포함되지만 스포츠와는 달리 사회적 제약이 적은 여가생활이라는 점을 알 수 있었다. 이는 여가를 통한 건강증진정책을 추진함에 있어서 걷기를 포함한 일상적인 신체활동을 보다 장려해야 한다는 설득력을 높여주는 방향이다. 그런데, 이 연구결과 한시적 조직화 가설이 부분적으로 이 걷기 활동과 관련해서는 지지되었다. 다시 말해서 걷기 활동이 시간압박상황에서 유동성이 큰 활동으로 나타났다. 이는 시간압박의 상황에서 걷기가 가장 크게 희생될 수 있다는 점을 시사한다. 일상적으로 이루어지는 걷기활동은 실제로 개인의 건강함에 도움을

주는 것으로 지적되어 왔다. 격렬한 운동보다도 건강증진의 측면에서는 권장되는 행동이라는 점에서, 이 걷기활동이 노동시간의 장단에 크게 좌우된다는 것은 매우 우려되는 상황이라 하겠다.

이 연구에서는 걷기 활동은 여가의 일환으로 이루어지는 걷기만 분석되었다. 일상적인 활동의 하나로 걷기를 분석할 경우 집안 내에서 이루어지는 활동, 다양한 이동 중에 이루어지는 걷기활동을 모두 포함하는 경우도 있다. 가령, 출퇴근을 승용차를 이용하는 경우와 걷기활동이 포함되는 대중교통수단을 이용하는지에 따라 "걷는 활동양"이나 예측되는 건강효과는 매우 클 것이다(Tudor-Locke et al., 2005). 때문에, 우리가 여가로 이루어지는 걷기활동 이외의 다른 걷기활동까지 그 범위를 넓히게 되면, 시간압박과 걷기 활동의 관련성은 이 연구결과와 사뭇 다르게 전개될 여지도 분명히 있다.

걷기활동의 범주가 제한적으로 정의되었다는 점 이외도, 이 연구가 가지고 있는 중요한 한계점에 대해 살펴보도록 하겠다. 이 연구는 횡단자료를 분석하고 있기 때문에, 회귀분석이나 로짓분석에 대한 인과적 해석은 한계가 있다. 또한 이 연구는 도시에 거주하고 있는 기혼 성인을 분석대상으로 삼았기 때문에, 시간압박과 여가의 선택에 있어서 무배우자, 농촌거주자와 차별적일 수 있다는 점에서 해석상 주의가 필요하다.

마지막으로 정책적 제언을 끝으로 이 글을 마치고자 한다. 노동시간에 따른 시간압박은 여가의 내용과 구성, 그리고 소비하는 시간양을 좌우하는 중요한 변인임을 다시 한번 확인할 수 있었다. 한국사회는 "일을 권하는 사회", 모두들 "열심히 일하는" 사회로 알려져 있고, 장시간에 걸쳐 이루어지는 노동시간, 그리고 바쁘다는 것 자체는 이 "일하는 연령"에서는 권장되고, 심지어 성공을 보장하는 것으로 여기지기도 한다. 그리고 최근의 여가활동에 관한 논의들을 보게 되면 이 여가를 향유하는 방식마저도 성공의 잣대로, 운동은 하나의 성공을 위한 투자이고 건강함은 그 결과물로 인식하고 있다. 즉, 건강한 여가를 즐기지 못한다는 것은 온전하게 개인문제로 혹은 개인의 시간 관리의 미숙이 초래한 결과로 이해되었다. 그런데, 본 연구의 결과가 알 수 있는 점은 이 여가시간의 운영방식마저도 개인특성보다는 노동시간과 계층이라는 사회적 특성에 의해 좌우되는 경향이 크다는 것이다.

후속연구를 통한 여가와 관련된 연구, 그리고 관련된 정책적 논의가 사람들의 삶의 질을 논의함에 있어 절실할 것으로 보인다. 특히 신체활동에 대한 홍보와 방안들이 제대로 실효를 거두기 위해서는 시간차원들의 제약부터 해결해 나가야 하며, 여기에는 사회 정책적 배려와 개입이 필요할 것이다. 사람들이 여

가를 통해 추구하고자 하는 욕구를 파악하는 작업과 동시적으로 어떠한 상황과 자원이 이러한 의사결정과 욕구의 저변에 내제하고 제한하는지 대한 면밀한 분석이 요구된다.

〈참고문헌〉

국민일보 (2010) “지친 한국인에게 여가를”. 2010년 12월 17일자 18면.

김경식 · 전형상 · 김재운 (2010) “한국인의 여가활동 제약과 삶의 만족도에 관한 구조모형분석” 《한국레크레시션학회》 34(2) 205-215.

김문겸 (2008) “한국 중년층의 새로운 여가양식: 마라톤” 《한국민족문화》 31(4) 1-563.

김복수 (2005) “한국인의 여가와 미디어 사용.” 《한국인의 생활시간과 일상생활I: 생애주기별 접근》, 한국학중앙연구원, 2005, 225-260쪽.

김수현 · 김윤경 (2011) “노년기 여가활동 참여와 성공적 노화인식간의 관계” 《한국가족관계학회지》 15(4), 3-23.

김용희 · 장훈 · 허태균 (2010) “여가강박에 관한 개념연구” 《여가학연구 8(2)》 59-82.

김정석 (2003) “노년기 관광여가문화의 탐색”. 《한국노년학》 23(1) 43-58.

김정석 (2005) “한국 노인들의 일상생활”. 《한국인의 생활시간과 일상생활I: 생애주기별 접근》 한국학중앙연구원. pp. 151-178.

김현주·이창현·박소라 (2002) 「주5일 근무제 실시에 따른 직장인들의 주말 여가문화 이용 행태 변화 - 설문조사를 통한 실시 집단과 비실시 집단의 비교를 중심으로」. 《제1회 여가·문화 포럼 - 주5일 근무제 도입과 생활문화의 변화》 자료집, 여가·문화학회. pp.24-37.

남은영 · 최유정(2008) “사회계층변수에 따른 여가격차” 《한국인구학》 31(3). 57-84.

세계일보 (2007) “휴테크 시대, 여가 레저 산업을 공략하라”. 2007년 10월 27일자 (47면)

손문금 (2005) “여성의 이중부담과 유급노동시간의 주변화” 《한국인구학》 28(1): 277-311.

윤소영·유지윤·이강욱·김향자·노용구 (2007) “여가정책의 영역 및 향후 과제에 대한 제안 연구” 《여가학연구》 5(2): 72-87.

윤소영 (2010) “여가에 대한 생애주기관점과 여가생활주기 단계별 모형개발” 《한국가정관리학회》 28(4), 103-115.

윤인진 · 김상운(2005). “여가활동의 사회집단별 차이와 불평등” 《사회과학연

구》 13(2), 162-203.

윤인진·배은식 (2009) "경제활동 여부에 따른 한국인의 여가활동 격차와 특성: 1999년과 2004년 생활시간조사 결과의 비교", 《한국인구학회 전기학술대회 자료집》 pp. 503-519.

윤인진·배은식(2009) "여가활동의 변화와 경제활동이 여가활동에 미치는 영향: 1999년과 2004년 생활시간조사 결과의 비교" 《여가학연구》 7(2), 89-111.

은기수 ·차승은 (2010) "한국인의 일상생활에서 남녀의 수면시간과 관련요인탐색" 《통계연구》 15(2):82-103.

은기수 (2009) "한국 기혼부부의 가사노동분업." 《한국인구학》 32(3): 145-171.

조희금 (1997) "사무직 기혼여성부부의 생활시간구조분석" 《대한가정학회지》 35(1):1-14.

지현진 (2010) 여가생활주기에 따른 시간사용의 차이 비교. 《여가학연구》 8(2): 127-147.

진미정 (2008) "가족구조에 따른 아동의 생활시간 비교" 《가족과 문화》 20(3): 187~211.

차승은 (2008) "중년의 일, 가족, 여가시간 배분유형과 유형결정요인: 취업한 기혼남녀를 중심으로". 《대한가정학회지》 46(1): 103-116.

차승은 (2010) "남녀의 시간압박 인식 차이와 관련요인 탐색" 《한국인구학》 33(1): 27-49.

통계청 (2009) 《생활시간조사》, 원자료.

한국관광문화연구원 (2007) 《사회성여가 발굴 및 활성화방안 연구》

Argyle, M.(1996) "The Social Psychology of Leisure." London: Penguin.

Becker, G. (1965) "A Theory of the Allocation of Time" *The Economics Journal LXXV(September)*: 493~517.

Bianchi, Suzanne M., Lynne M. Casper and Rosalind B. King. (2005) *Work, Family, Health and Well-Being.* New Jersey: Lawrence.

Bianchi, Suzanne, John, P. Robinson and Melissa A. Milike. (2006) Changing Rhythms of American Family Life. New York: *American Sociological Association.*

Daly, K. J. (1996). Families and Time: Keeping Pace in a Hurried Culture. California: Sage.

_____ (2001) Minding The Time In Family Experience: Emerging

Perspectives and Issues (Edt). Oxford: *Elsevier Science*, 2001.

Gershuny, Jonathan, (2000) Changing Times-Work and Leisure in Postindustrial Society. Oxford Univ. Press.

Hale, Lauren (2005) "Who has time to sleep?" *Journal of Public Health* 27(2): 205-211.

Hochschild, A. (1989) The Second Shift. New York: Avon Books.

_____ (1996) Time Bind. New York: Henry Holt.

Jacobs, J.A. and K. Gerson (2001) "Overworked Individuals or Overworked Families? Explaining Trends in Work, Leisure, and Family Time." *Work and Occupation* 28(1): 40-63.

Kraaykamp, G, Wouter. van Gils, and Tanja van der Lippe (2009) "Working Status and Leisure: An Analysis of the Trade-off between Solitary and Social time" *Time and Society* 18: 264-283.

Mattingly, M. J. and Linda C. Sayer (2006) "Under Pressure: Gender Difference in Relationship between Free Time and Feeling Rushed." *Journal of Marriage and Family* 68(1): 205-221.

Nomaguchi, K.M., and S. M. Bianchi (2004) "Exercise Tine: Gender difference in the effect of Marriage, Parenthood, and Employment" *Journal of Marriage and Family* 66(2): 413-430.

Robinson, Johnathan P., and G. Godbey (1997) Time for Life: The Surprizing Ways American Use Their Time. University Park, PA: Pennsylvania State University Press.

Ruhm, C.J. (2000) "Are recession good for your health?" *The Quality Journal of Economics* 115(2): 617-650

Ruhm, C.J. (2002) "Does drinking really decrease in bad times?" *Journal of Health Economics* 21(4): 656-678.

Sapkota, S. Bowles, H.R., Ham, and H.W. KohlⅢ (2005) "Adult Participation in Recommended Level of Physical Activities: United States 2001 and 2003." MMWR 54:1208-1212.

Schor, J. (1992) The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure New York: Basic Books.

Shaw, S.M. (2001) "Purposive leisure: Examining Parental Discourses on Family Activities". *Leisure Sciences* 23(4):217-231.

Southerton, D. (2003) "Squeezing Time: Allocating Practice Coordinating Networks and Schedualing Society." *Time and Society* 12(1): 1-25.

_____ (2006) "Analysing Temporal Organization of Daily Life: Social Constrains, Practice and Their Allocation." *Sociology* 40(3): 435-454.

Tudor-Locke. M. Bittman, F. Merom & A. Bauman (2005) Patterns of Walking for Transportation and Exercise: A Novel Application of Time Use Data. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2(5): 1-10.

Veblen, T. (1967) The Theory of the Leisure Class New York: Viking Press.

Virtanen, P., J. Vantera, U. Broms, L. Sillanmaki, M. Kivimaki & M. Koskenvuo (2008) "Employment Trajectory as Determinant of Change in Health-Related Lifestyle: The Prospective HeSSup Study." *European Journal of Public Health* 18(5): 504-5

[2011. 6. 2 접수 | 2011. 7. 3 심사(수정) | 2011. 7. 5채택]

Leisure Activities in Time Pressing Situation: Selection? or Sacrifice?

Seung-Eun Cha

This study aims to investigate how labour time pressure is associated with leisure selection and managing leisure hours, especially focusing on health related behavior issues. I have employed Time Diary data of 9,891 Korean respondents who were married and living in the cities and metropolitan area (female 51.8%, age range 20-69, average age=45.7). Leisure activities, as dependent variable, which were introduced in time diary data and the amount of time spent for such leisure were estimated. Results show that in time pressing situations(having long labour hours), leisure activities, and the hours spent for leisure tend to suffer. Especially, solitary leisure, like exercise or walking was very likely to sacrifice under time pressure. Moreover, in terms of sports or exercise, results suggest that not only time resource but also social and economic resources seemed to required for actually initiating the activity. Therefore, simply having more time (less tiome for work) may not be enough for promoting exercise for this population. Strategies and social policies that are aiming for promoting healthy behavior needs more closer look on leisure situation and people's desire for optimizing their time.

Keywords: Time pressure, Leisure activities, Health behavior, Leisure time, Labor time