

중년 사무직 근로자의 자기주도형 여가활동 경험

김 정 수†
(부경대학교)

Experiences in Self-leading Leisure Activities of Middle-aged Office Workers

Jeong-Soo KIM†
(Pukyong National University)

Abstract

This study was to describe the process on experiences of self-leading leisure activities and develop a substantive theory that explains lifestyle in middle-aged office workers. The participants were 12 persons who had participated in self-leading leisure activities. Data were collected with in-depth interviews and analyzed by grounded theory in Strauss and Corbin. Through analyzing process, 28 concepts, 14 subcategories, and seven categories were deduced. The periods of process were divided four stages, plateau, the phase of recognition in social duties, the phase of strengthen in competency, and the phase of reconstruct in successful lifestyle. The core category, 'disclosing of self-esteem' incorporated the relationship between and among all categories and explained the process. The findings indicate that self-leading leisure activities helped to their own health and developed their social activities. Therefore, we would consider in developing health promotion program about favoring leisure activities factors for the middle age office worker.

Key words : Health promotion, Middle aged, Leisure activities, Qualitative research

I. 서론

성인기의 40세에서 60세까지의 중년 시기에는 신체적, 사회·심리적, 경제적 측면에서 다양한 변화를 겪을 수 있으며, 노년기로 이행되는 중간시기이기 때문에, 건강이상을 자각하면서 건강관심이 높아지고 있다. 또한 사회경제적으로 발전한 현대사회에서 수명연장에 따른 중년이후의 삶의 비중이 계속 증가하고 있는 추세이다. 따라서 신체적, 사회·심리적, 경제적으로 건강한 노년을 위하여 중년기의 삶이라는 관점이 주목되며, 중년 건강의 중요성이 부각될 수밖에 없는 실정이다. 이와 더불어, 2015년 국내인구의 경제활동 참여

율은 62.6%로 전년대비 0.2% 상승하였으며, 중년기 성인의 경제활동참여는 지속적으로 증가하고 있다(Statistics Korea, 2016). 그중 비활동적인 업무에 종사하는 사무직 근로자 중 중년성인의 건강역량은 가정의 행복 및 사회적 성과창출과 관련성이 높기 때문에, 국가적 차원에서도 관심을 기울여야할 건강과제로 간과해서는 안 될 것이다.

중년 직장인의 건강관련 국내문헌에서는 주로, 중년여성근로자의 삶의 질(Jeon, Hae-Ok · Kweon, Yoorim 2015), 건강상태(Kim, Kyoung-Ryun · Cho, Gayoung · Han, Yun-Young & Kim, Joo-young 2014), 중년남성직장인의 삶의 질(Lee, Mi-Wook ·

† Corresponding author : 051-629-5784, downey@pknu.ac.kr

Park, Hyojung 2013), 사무직근로자의 운동효과 (Choi, Hye-Young · Yang, Sook-Ja 2013)를 다루고 있었다. 한편, 국외문헌에서 근로여성의 건강 (Napholz L · Mo, W 2010; Gracez, A · Ointo, M · Canuto, R · Pattussi, M & Paniz, V 2015)을 다루고 있었다. 이에 중년 직장인의 여가생활과 건강에 대해 직접적으로 탐구한 연구는 거의 찾아보기 힘든 실정이었으며, 이 또한 대부분이 우울, 자기효능감과 같은 사회심리적 변수에 대한 확인 연구가 반복되고 있어, 실제 대상자의 주관적 경험에 대한 연구는 제한되고 있었다.

중년기 근로자의 건강관리에 대한 중요성 때문에, 일상에서 건강과 여가를 고려하는 것이 필요하며, 중년기 건강은 노후의 건강과 삶의 질과 직결되기 때문에, 여가시간이 부족한 근로자들 중 신체활동이 저조할 수 있다고 여겨지는 사무직 근로자들의 건강관리에 대한 탐구가 선행되어야 할 필요성이 있을 것이다.

이에 본 연구는 중년기 남녀를 대상으로 사무직에 근무하며, 여가활동의 참여경험에 대한 근거이론적 접근방법을 적용하여, 현장에서 나타난 기본적 사회심리적 과정에서의 의미를 이해하고자 하였다. 본 연구에서의 여가활동의 범위는 신체활동(운동), 사회적 활동(봉사, 종교, 동창회), 문화적 활동(영화, 관람), 자연적 활동(산책, 여행), 지적 활동(학습, 독서, 글쓰기, 미술, 음악)을 포함하였다. 또한, 중년 근로자가 스스로 선택한 자기주도형의 여가활동 참여경험의 과정과 구조를 확인하고, 실제이론을 개발하는 것을 본 연구의 궁극적 목적으로 하였다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 Strauss와 Corbin의 근거이론적 접근을 적용한 질적 연구설계로 구성하였다.

2. 연구 참여자 선정

본 참여자는 일개 대학교의 평생교육프로그램에 등록된 중년의 사무직 근로자 중 여가활동의 경험에 대해 자의적으로 진술하고자 동의한 12명(남성 7인, 여성 5인)이었다. 참여자의 여가활동의 종류는 운동 7명(수영 2명, 헬스 2명, 요가 1명, 자전거 2명), 한자자격증 2명, 기타연주 1명, 목공예 1명, 종교봉사 1명으로 다양하였다.

3. 이론적 표본추출 및 자료수집

반구조화된 개방적 질문으로 인터뷰를 진행하고, 개념을 추출하였다. 의미있는 개념의 속성과 차원을 지속적으로 비교하면서, 그 차이가 무엇인지에 집중하여 차이의 변인에 따른 인터뷰로 목적적 표본추출을 하였다.

즉, 본 연구의 범주인 ‘나이들을 인식함’의 속성은 에너지였으며, ‘에너지’의 차이는 정서적 요인과 신체적 요인의 범위를 가지고 있었고, 이러한 차이에 따라 다양한 수준을 포함할 수 있었다. 이러한 ‘나이들을 인식함’의 범주의 속성과 차원의 차이를 밝히는 개념은 ‘건강이탈’이었다. 이에 후속 대상자는 ‘건강이탈의 경험’이 있는 대상자를 목적으로 선정하여 이론적 표본추출을 하였다. 이러한 이론적 표본추출 방법으로 자료수집의 방향성을 설정하고 개념간의 윤곽을 명확히 하며, 포화도를 높일 수 있었다.

본 연구의 자료수집은 2015년 12월 10일에서 2016년 1월 15일까지이었으며, 인터뷰 장소는 본 연구자의 연구실, 휴게실 및 카페 등 참여자의 편의에 따라 변경되었으며, 1회 면담시간은 최소한 40분~60분으로 평균 2회 실시하였으며, 중복된 자료가 나오는 포화시점까지 진행하였다. 본 연구자는 녹음된 내용을 수차례 반복하여 들으면서 직접 필사하였으며, 공통점과 차이점을 비교 분석하면서 범주를 구성해 나갔다.

4. 자료분석 및 연구결과의 타당성

본 연구에서 자료분석은 자료수집과 동시에 이루어졌고, 개념의 차이를 분석하고, 문헌 및 개념 간 지속적 비교하는 과정을 거쳤다. 또한, 실제 현장에서 무엇이 일어나는가에 집중하여 자료수집 내용을 정독하며, 아이디어를 찾아내고, 다시 인터뷰하는 과정을 통해 수정하고 숙고하는 과정을 가졌다. 또한 인과관계를 분석하면서, 반대상황을 가정하는 플립플롭 기법을 활용하여 개념을 정교화하였다.

그 외에 근거이론방법론에 따른 개념화, 하위범주, 범주로 개방코딩, 축코딩으로 구조분석과 시간흐름에 따른 과정분석을 시도하였으며, 선택코딩으로 핵심범주를 도출하였다.

본 연구에서는 Morse의 엄격성 확인 기준인 연구과정의 반응성, 방법론적 일관성, 자료분석 과정을 검토하여 질적연구의 타당성을 확보하고자 하였다(Morse, JM 2005).

연구과정의 반응성은 연구자 자신이 연구도구로 사용됨에 따라 본 연구자는 연구주체에 몰입하고 개방적인 태도로 모든 변수를 조망하였다. 이를 위해 자료의 지속적 비교와 이론적 추출방법이 도움이 되었으며, 기존 문헌에 대해 이론적 민감성을 유지하면서 자료를 분석하였다.

방법론적 일관성을 위해, ‘중년 사무직 근로자의 자기주도형 여가활동 참여경험은 무엇인가’의 연구문제를 근거이론적 접근방법으로 적용하였고, 이론적 포화를 이룰때까지 이론적 표본추출을 적용하여 지속적인 자료수집과 분석을 하였다.

자료분석은 지속적 비교와 순환적 코딩으로 새로운 개념이나 차이를 발견하면 다신 원자료로 되돌아가는 방법으로 비교하면서 수정하는 과정을 지속하였다. 또한 질적연구 경험이 풍부한 교수 1인과 분석된 자료를 확인하는 과정을 거쳤다.

이러한 과정은 본 연구에서 개념의 속성과 차원을 밝히고 범주를 정련화하며, 범주간의 관계를 논리적으로 서술하여 일관성을 유지하였다.

이러한 과정에서 ‘자아존중 표출하기’의 중년 사무직 근로자의 자기주도형 여가활동 경험 과정을 밝혀낼 수 있었다.

5. 윤리적 고려

본 연구의 계획서는 연구자가 소속된 대학교의 기관윤리위원회의 승인을 받았으며(NO: 1041386-20151228-HR-023-03), 본 연구자는 연구참여자와 면대면으로 연구목적을 설명하고, 그 내용을 서면으로 제시하여 연구참여자의 자발적인 동의하에 연구를 진행하였다. 동의서에는 인터뷰에 대해 자신이 결정할 수 있으며, 모든 자료는 익명으로 처리하여 개인정보를 보호하였으며, 수집된 자료는 연구목적에만 사용됨을 명시하였다. 또한 인터뷰 진행과정은 대상자 편의를 우선시하며, 미리 약속을 정하고 진행하였고, 연구참여에 대한 소정의 답례품을 제공하였다.

III. 연구 결과

1. 개방코딩

개방코딩으로 28개의 개념, 14개의 하위범주와 7개의 범주를 도출하였다.

가. 나이들을 인정함

어느 날 문득 참여자들은 변화된 자신의 모습을 직시하게 되었다. 이는 신체적, 정신적으로 소진된 모습이었고, 자신과 동년배의 모습에서 노화과정을 스스로 인식하게 된 것을 의미한다. 도출된 개념은 ‘새로운 것에 대한 흥미가 사라짐’, ‘감정의 기복을 공감함’, ‘갱년기 변화로 고통을 받음’, ‘정상에서 이탈된 건강지표를 인식함’이었다. 이를 좀더 추상화한 하위범주로 분류하여, ‘새로운 것에 대한 흥미가 사라짐’, ‘감정의 기복을 공감함’은 ‘소진된 감정에너지를 인식함’으로, ‘갱년기 변화로 고통을 받음’, ‘정상에서 이탈된 건강지표를 인식함’은 ‘신체적 건강의 적신호를

인식함'으로 각각 명명하고 이를 통합하여 '나이 들을 인정함'으로 범주화하였다.

나. 사회적 부담감

이는 참여자들이 중년 직장인이기 때문에, 일반 중년 성인보다 업무적 대인관계나 업무자체에서 오는 부담감을 사회적 책임감과 더불어 가중되는 스트레스를 의미하였다. 도출된 개념은 '업무량 과다로 시간외 근무를 함', '대인관계의 스트레스를 감당함', '중간 간부로서의 책임감', '맡은 일에 최선을 다하고자 함'이었다. 이로부터 하위 범주는 '업무량 과다로 시간외 근무를 함', '대인관계의 스트레스를 감당함'은 '일상적 업무 피로

감'으로, '중간 간부로서의 책임감', '맡은 일에 최선을 다하고자 함'은 '업무적 책임감'으로 각각 명명하고, 이를 '사회적 부담감'으로 범주화하였다.

다. 에너지를 충전시키고자 함

참여자들은 자신이 처한 사회적 관계에서 이전과 동일한 능력을 발휘하고자 한다. 즉, 자신의 일과 관련된 직간접적인 대인관계와 효율적인 일 처리에 몰두하고 있음을 의미한다. 이에 도출된 개념은 '상호이해도를 높이고자 함', '갈등요소를 해소하고자 함', '기분전환으로 업무의 즐거움을 추구함', '창의적인 아이디어에 도움을 받고자 함'이었다. 이에 대해, '상호이해도를 높이고자 함',

<Table 1> Categorizing by Grounded theory

Paradigm	Category	Subcategory	Concept
Casual condition	Acknowledged their aging	Recognized the exhausted feeling energies	Faded away interests in new things Sympathized emotional irregularity
		Realized a danger signal of physical health	Suffering from climacteric changes Recognizing abnormal health index
Context	Feeling pressure by work	Tiredness in daily works	Overtime working from excessive duties Standing stress of relationships
		Responsibility of works	Duties of team leader Willing to do best on their duties
Phenomenon	Motivated to charging energy	Trying to improve relationships	Promoting mutual understanding Trying to resolve the conflict factors
		Willing to promote efficiency	Pursuing interests for relaxation Trying to helps about creative ideas
Intervening condition	Desired to renewing	Intending to achieve conspicuous works	Producing works Challenging for certificates
		Contacting to the other culture	Experienced in travel Empathized with watching movies
	Considered the access	Using access	Using the community culture centers Using lectures at the workplace
		Economical access	Attending the cost-supported lectures Participated in interest-association
Action/ Interation	Reestablishing lifestyle	Prioritizing healthy eating habits	Practicing self-centered healthy diets Escaping from taste-centered eating habits
		Making of active daily schedule	Escaping from sedentary lifestyle Acting religion services
Consequences	Sense of accomplishment	Improvement of physical strength	Normalized in health index Formation vitality in daily life
		Confidence	Strengthened in relationships Challenged at a new goal

‘갈등요소를 해소하고자 함’은 ‘대인관계의 개선을 노력함’으로, ‘기분전환으로 업무의 즐거움을 추구함’, ‘창의적인 아이디어에 도움을 받고자 함’은 ‘업무능률의 향상’으로 각각 명명하여 이를 ‘에너지를 충전시키고자 함’으로 범주화하였다.

라. 새로움을 추구함

이 범주는 참여자들이 여가활동에 참여하면서, 변화된 일상속에서 존재감을 찾고자 하여 사회적응력을 높이고자 하는 노력을 의미한다. 이에 대한 개념으로 ‘작품으로 남기기’, ‘자격증에 도전하기’, ‘여행경험 쌓기’, ‘영화감상으로 감정이입하기’이었다. 이를 다시 ‘작품으로 남기기’, ‘자격증에 도전하기’는 ‘가시화된 성과물의 지향’으로 ‘여행경험 쌓기’, ‘영화감상으로 감정이입하기’는 ‘다른 문화에 접하기’로 분류하여 ‘새로움을 추구함’으로 통합하였다.

마. 접근성의 고려

이는 참여자들이 여가활동에 참여함에 있어서 시공간의 적합성 및 경제적 지원을 고려해 활동함을 우선시하며, 최대한 일상생활에서 무리됨이 없이 효율적인 변화를 추구한다는 의미였다. 도출된 개념은 ‘지역사회 문화센터 활용’, ‘직장내 교육강좌 활용’, ‘비용이 지원되는 강좌 수강’, ‘동호회 모임 참여’이었다. 여기서 ‘지역사회 문화센터 활용’, ‘직장내 교육강좌 활용’은 ‘시공간적 접근성’으로, ‘비용이 지원되는 강좌 수강’, ‘동호회 모임 참여’은 ‘경제적 접근성’으로 추상화하여 이를 ‘접근성의 고려’로 범주화하였다.

바. 생활습관의 재정립

이는 참여자들이 여가활동에 참여하면서 일상생활이 여가를 포함하여 규칙적으로 재정립됨을 의미한다. 이에 도출된 개념은 ‘본인위주의 건강식사법 실천’, ‘기호식습관에서 벗어나기’, ‘좌식 생활습관 버려가기’, ‘종교봉사 활동하기’이었다. 여기서 하위범주로 ‘본인위주의 건강식사법 실천’, ‘기호식습관에서 벗어나기’는 ‘건강우선의 식습관 형성’으로, ‘좌식 생활습관 버려가기’, ‘종교

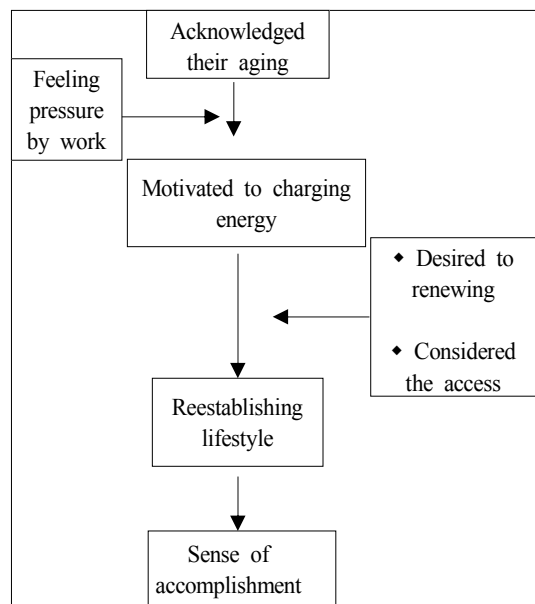
봉사 활동하기’은 ‘활동적 일상 실천하기’로 추상화하고, 이를 ‘생활습관의 재정립’으로 범주화하였다.

사. 성취감

이는 참여자들이 일상생활에서 여가활동을 지속하면서, 스스로 목표한 건강, 활력, 대인관계, 및 새로운 지향을 설정하고 이루어감에 따라 자아존중감을 확인함을 의미한다. 이에 대한 개념은 ‘건강지표의 정상화’, ‘일상의 활력을 얻음’, ‘대인관계의 강화’, ‘새로운 목표에 도전함’이었다. 이를 분류하여, ‘건강지표의 정상화’, ‘일상의 활력을 얻음’은 ‘체력의 향상’으로, ‘대인관계의 강화’, ‘새로운 목표에 도전함’은 ‘자신감’으로 추상화하고, 이를 ‘성취감’으로 범주화하였다.

2. 축코딩

본 연구의 개방코딩을 통해 도출된 범주들간의 관계를 구조와 과정으로 분석하였다([Fig. 1] 참조).



[Fig. 1] Paradigm Model

가. 구조분석

본 연구의 인과적 조건은 ‘나이들을 인정함’이었다. 참여자들은 중년의 사무직 근로자로서의 일상에서 에너지가 고갈되어감을 자각하고 건강과 외모 및 감정상태의 변화를 겪으면서 자신과 주변을 돌아보면서, 중년 나이에 대해 인정하고, 노화과정을 겪는다는 것에 대한 인식이었다. 이러한 인과적 조건으로 자신의 위기를 극복하려는 의지로 여가활동에 참여하면서, ‘사회적 소임을 다하고자 함’의 현상을 이끌게 되었다.

본 연구의 중심현상에 영향을 미치는 전후관계인 맥락적 조건은 ‘사회적 부담감’이었다. 참여자들은 앞만 보고 달려왔던 자신의 삶에서 갱년기 증상을 계기로 되돌아보며, 어려움을 극복하고 새롭게 앞으로 나가고 싶었다. 이는 사회적으로도 책임감이 있는 자리에서의 중년 사무직 근로자인 참여자들의 업무과다와 스트레스 및 최선을 다하고자 하는 사명감을 의미한다.

본 연구에서 ‘중년 사무직 근로자의 여가활동 참여 과정에서 무엇이 진행되고 있는가’를 드러내는 현상은 ‘에너지를 충전시키고자 함’이었다. 참여자들은 나이 들에 따른 기력의 저하와 사회적 부담감에 따른 대응책으로 대인관계에 노력하고 업무능력의 향상의지로 여가활동에 참여함으로써 자신의 역량회복을 위해 노력하여 주어진 책무에 최선을 다하고자 하는 현상을 나타내고 있었다.

본 연구의 작용/상호작용 전략에 영향을 미치는 중재적 조건은 ‘새로움을 추구함’과 ‘접근성의 고려’였다. 이는 사회적 위기에서 자신을 재발견하기 위함이었으며, 실용적이며 비용효과적인 여가활동을 발굴하여 건강과 자신감 및 사회재적응의 발판을 삼기 위함이었다.

본 연구의 현상을 조절하는 작용/상호작용 전략은 ‘생활습관의 재정립’이었다. 이는 참여자들이 중년기를 겪으면서 나타난 건강신호에 대한 재정비로 본인의 건강에 따른 생활습관의 교정적 의미를 내포하였다.

본 연구의 중심현상에 대해 경험과정에서 취한

전략을 통해 도출된 결과는 ‘성취감’이었다.

나. 과정분석

본 연구에서 시간흐름에 따른 중년 사무직 근로자의 여가활동 경험과정은 정체기, 사회적 책무인식기, 역량강화기, 성공적인 일상리듬 재건기의 4단계로 나타났으며, 구체적 과정은 다음과 같다.

1) 정체기

참여자들은 중년이 되면서 고혈압, 고지혈증, 요통, 건강검진의 이상 등 신체적 질병뿐만 아니라 감정적 기복도 심해지고, 우울감이 들기도 하며, 슬픈영화를 보면 한없이 눈물을 흘린다고 진술하였다. 이러한 신체적 정서적 변화는 그들의 에너지가 소진됨을 의미하며, 그들은 젊은 성인기보다 모든 면에서 힘들며, 마음처럼 몸이 따라가지 않는다고 토로하고 있었다.

“검진했을 때, 고지혈증이 나왔어요.. 술도 영향이 있었고, 간도 조금 안좋았어요.. 지금도 약을 먹고 있는 게 있는데, 전년도에 검사하니까 콜레스테롤이 300 근처 나와가지고, 그때 간이 안좋다고 해서, 간 약을 먼저 먹고 있었으니까.. 지방간이 있었어요... 약을 먹고 있는데, 감마지티피가 아직도 많이 떨어지고 있지 않아요(참여자 6).”

2) 사회적 책무 인식기

참여자들은 자신의 건강 이상 및 체력저하에 대해 심란해 하고 있었으며, 이에 따라 자신이 맡은 업무와 역할에 대한 부담감도 느끼지만, 자신이 해결해야 할 책임으로 인식하고 있었다.

“지금 업무는 피로도가 높은 업무예요. 앉아서 하는 행정업무인데, 다른 부서에 비해서 조금 난이도가 있는 단순회계가 아니고 머리를 많이 써야 하는 업무고, 일의 양이 많아요. 근 10년을 했거든요.. 그리하니까, 몸이 전체적으로 안 좋지만, 제가 아니면 안 되는 일이죠(참여자 5).”

3) 역량 강화기

참여자들은 지금까지의 일상에서 사회적 책무를 느끼지만, 자신의 체력과 건강저하 등의 문제로 앞으로 나가기보다는 현 상태에서 고착된 생

활환경에서 벗어나고 싶어 하였다. 즉, 자신을 새롭게 변화시켜 자신을 환기시키고자 한 것이었다. 즉, 다양한 여가문화를 접하기를 시도하면서, 자신의 고갈된 에너지를 채워가고 있었다.

“원예치료를 들었고, 기타는 아가씨 때 하다 말아서 하고 싶어졌어요. 아이들이 다 크고 하니까 조금 여유가 생겼는데, 직장 때문에 저녁시간밖에 없어서, 평생교육원이 좋아요(참여자 4).”

4) 성공적인 일상리듬 재건기

참여자들은 여가활동으로 심신을 단련하며, 일상이 되었다. 자기주도형의 건강생활의 틀을 만들어 가고 있었다. 자신을 불건강하게 만들었던 환경을 인식하면서 개선됨을 공감하고 새로운 틀 안에서 자신의 역량을 가다듬어 일상의 활력을 만들 수 있었다. 참여자들은 여가활동을 통해 심신의 체력을 증진시키고, 자신의 역할을 다하면서 자신감을 회복하고 일상의 책무를 성취해 나가며, 자신의 목표가 설정해 가고 있었다.

“수영하고 나서 자신감이 생겼어요. 새벽에 남들보다 1-2시간 먼저 일어나서 하고 나면 성취감이 생기는 거예요... 내 자신이 강해진다는 자아감이 생겼어요. 하루하고 나면 내가 또 했구나 하는 자신감... 할머니들도 오시니까, 아, 나도 할 수 있겠구나, 이런 생각이 들더라고요. 내가 강해졌다는게 자신감이 생기고 체력도 좋아지고, 피로감도 없고 몸이 개운해지고.. 하니까, 제가 스스로 코믹한데도 있어서, 깔깔 대고 웃고 오면 세라토닌도 나오구요... (참여자 3)”

3. 핵심범주: ‘자아존중 표출하기’

본 연구의 선택코딩 과정에서 중년 사무직 근로자의 여가활동 경험 과정을 설명하는 핵심범주는 ‘자아존중 표출하기’였다.

사무직 근로자인 참여자들은 직장과 가정에서 충실한 중년의 남성과 여성이었다. 이들은 사회적인 역할로, 자신을 인식하지 않고 바쁘게 생활하고 있었지만, 중년이 되면서 무엇이라고 표현하기 모호한 갱년기 증상과 만성질환의 출현으로 나이 듦을 인식하게 된 것이다. 참여자들은 심신의 피로감을 자각하고, 매사에 의욕이 저하되고

있었다. 또한, 참여자들은 사회적 관계에서 의사소통이 중요성을 깨닫고, 의견차이에 따른 갈등극복이 해결방안임을 인식하였다. 참여자들은 대부분이 사회적으로 중간급 이상의 지위를 가졌고, 이에 따른 책무감도 공감하였기 때문에 업무와 대인관계도 두루 신경을 쓰고 있었다. 참여자들은 업무능률을 향상시킬 수 있도록 다각적으로 자신을 새롭게 변화시키고자 하는 바람을 갖게 되었고, 이는 ‘에너지를 충전시키고자 함’의 주요 현상을 이끌어 내고 있었다.

“시력이 좋았다가 아침에 눈을 뜨면 사물이 두개로 보이거든요. 제가 아침에 다른 사람보다 안압이 높데요.. 그럴 때 나이가 들었다고 느끼죠.. 저는 노안이 왔어요... 2년 전에.. 다 보이는데 옛날보다 부자연스럽게 보여요.. 수영을 해보면 체력이 많이 떨어져요.. 예전에는 30대한테 졌는데, 이제는 20대한테 저요.. 그리고 피로감을 많이 느껴요(참여자 2).”

“작년부터 제가 갱년기 증상이 온 거 같아요. 제가 TV 보면 원래 잘 울어요. 감수성이 많아요. 영화를 보러 가면 눈물을 폭포수같이 흘러요. 그래서 옆 사람한테 미안할 정도예요. 작년부터는 더 심한 거예요. 책을 읽다가도 눈물이 나오고 운전하고 가다가 얼굴이 확 달아올라요. 그래서 제가 나이 드는구나 하고 그런 걸 느꼈어요(참여자 8).”

이전의 자신감 있는 모습을 되찾고자 하는 바람으로 여가활동을 계획하여 실현하게 되었다. 비록 새로운 모습으로 변화되기를 바라지만, 현실기반으로 경제적인 측면을 고려하며, 현업에 무리를 주지 않으면서 시작하게 되었다. 직장 후 프로그램이나 동호회 등을 통해 저렴한 비용으로 여가를 즐길 수 있었고, 동료와의 관계개선이 별다른 것이 아니라, 자신의 이야기를 하고, 남의 이야기를 들어주는 시간에서 그냥 스트레스가 풀리는 경험이었다. 이러한 과정을 통해 참여자들의 생활방식은 여가를 포함하여 좀 더 다양해지면서 보다 규칙적이고 풍요로워졌다. 자아가 풍부해짐은 단순히 물질의 풍요가 아닌 정신의 풍요에서 온다는 자각을 중년이 되어서야 몸소 깨달을 수 있었고, 일상생활의 소중함을 경험하였

다. 또한 여행이나 영화감상 등으로 다른 공간을 경험하기도 하고, 자격증을 목표로 하여 여가를 보내기도 하면서 현업이 아닌 다른 가치를 찾아 몰두하면서 자아를 찾고 활력을 찾아갔다. 또한 젊은 시절에 못 다했던 운동, 음악, 미술, 종교봉사 등에 재도전하면서 항상 마음에 껴혀 있던 무언을 풀어나가는 듯, 후련함을 느끼며 뿌듯해하기도 하고 존재 의미를 찾아갔다.

“내가 이렇게까지 스트레스를 받고 이렇게 힘들면서 일을 왜하나 이런 식으로 스트레스만 쌓이면서 살다가, 여가활동을 하고, 뭔가 공연을 보고 전시관람을 하고 돌아오는 길에 하늘한번 쳐다본다든지 하면, 아, 내가 이런 걸을 누리기 위해서 돈을 버는 거구나 이런 생각이 들면서 그게 좀 해소가 돼요(참여자 2).”

“종교로 자신을 알 수 있는 기회가 많이 생긴다고 할까요.. 상대방에 대한 이해도가 높아져요.. 말로 설명하기는 곤란하지만, 사실 우리가 살다보면 상대방에 대해서 미워하게 되는 상황이 발생하잖아요.. 근데 교회봉사를 하다보면, 아, 나도 저사람 입장에서는 저렇게 했을 거다 생각되니까, 이해할 수 있겠다 이런 거죠(참여자 5).”

참여자들은 다양한 여가활동을 하면서 일상습관도 개선되었고 건강하고 규칙적이며 바람직한 방향으로 되었다. 이는 여가활동을 일상생활인 직장업무와 가사에 충실하면서 병행해야 하니, 건강해야 모두 할 수 있다는 것이기도 하였다. 따라서 모든 것을 절제하고 건강한 방향으로 계획대로 하다 보니, 건강과 활력을 되찾아 여가활동으로 인한 또 다른 목표를 가지게 한 것으로 진술되고 있었다.

“운동하니까, 술을 마셔도 1차만 마셔요. 술을 많이 마시면 그 다음날 피곤하더러구요.. 그래서 생활이 정리가 된다고나 해야 될까. 사람들도 만나서 관리도 해야 되니까.. (하하).. 생활이 정리되니까 좋아요.. 수영이 생활에서 큰 부분을 차지하죠. 수영같이 하는 사람들과도 잘 만나고. 주말은 거의 약속 안잡고, 일요일은 누가 불러내도 안 나갑니다. 내가 이렇게 바른생활을 할 수 있나, 생각하면서서 기분이 좋죠(참여자 3).”

“저는 자전거로 국내여행을 많이 해봤기 때문에,

퇴직을 하면 제일먼저 하고 싶은 게 서당 가서 한자 공부 6개월, 그다음 영어회화공부 6개월, 그다음 1년은 짚에 가서 경전공부예요. 영어는 자전거타고 해외여행 다닐 때 대비하기 위해서요. 비행기 타고 가서 자전거로 세계일주하는 거죠(참여자 8).”

이러한 중년기 사무직 근로자의 여가활동 경험 과정에서 드러난 기본적 사회심리적 과정은 ‘자아존중 표출하기’이었다.

본 연구에서는 중년기의 사무직 근로자를 대상으로 여가활동의 경험을 탐색하였다. 그 결과 중년기 사무직 근로자들은 일상 업무에서 지치고, 건강의 변화를 겪으면서 여가활동을 자유롭게 결정하고 실행하는 과정을 경험한 것이었다. 일상의 여가활동을 계획하고, 휴가철에는 좀 더 자유로운 시간을 사용할 수 있는 여행을 계획하기도 하며 여가활동의 다양성을 확보해 가고 있었다. 참여자들은 여가가 특별한 지식이나 구체적 목적보다는 정신적 여유, 자신을 위한 틈을 찾는 것이라고 하였다. 하지만 여가활동을 통해서 자기 자신에 대해 더 사랑하게 되었고, 바쁜 일상 속에서 여유와 안식이 된다는 것이 공통적인 것이었다. 참여자들의 경험 속에서, 중년여성과 중년남성의 공통된 속성을 파악할 수 있었다.

따라서 ‘자아존중 표출하기’는 중년 사무직 근로자의 여가활동 경험과정에서 드러난 상호작용의 의미를 포괄하는 핵심범주로 도출되었다. 핵심범주의 속성은 여가활동의 ‘흥미도’, ‘신체적합성’, ‘경제성’이었다. 즉, 참여자들은 여가활동은 흥미로운 정도, 자신의 체력에 적합한 정도 그리고 경제성의 정도에 따라 차이를 나타내고 있었다.

IV. 논의

본 연구에서 도출된 중년 사무직 근로자의 여가활동 경험과정은 ‘자아존중 표출하기’의 과정이었다. 참여자들은 중년기에 접어들어 다중역할을 하고 있는 자신을 되돌아보며, 고갈된 감정에 너지를 인식하고 신체적 건강에 이상을 발견하면

서 이전과는 다르다는 것에서 나이들을 인정하게 되었으며, 상황적으로 업무의 피로와 책임감을 부담감으로 인식하고 있는 자신의 모습을 인식하고 있었다. 이와 관련하여 국내 중년 직장인의 노후문제로 경제력, 건강, 여가활동을 도출하였고 (Park, Hyun-Suk · Lim, Jung-Do 2012), 전업주부인 중년여성의 나이 들어감의 경험에서는 ‘내 몸과 마음의 변화됨’을 도출하였다(Hong, Ju-Eun · Do, Keong-Jin · Ha, Ru-Mee · Jeon, Seok-Bun · Hur, Sung-Soun & Yoo, Eun-Kwang 2014). 또 다른 국외 직장여성을 대상으로 한 연구에서는 대인관계보다 업무에 집중하는 사람들이 우울점수가 높아, 업무과중이 정신건강이 미치는 영향을 확인할 수 있었다(Napholz L · Mo, W 2010). 이러한 국내외 중년의 건강과 관련된 연구가 본 연구의 인과적 맥락적 상황과 유사하였지만, 본 연구에서는 중년 남녀를 모두 포함하고, 사무직 근로자를 대상으로 한 연구이기에, 단순히 자신의 ‘몸’의 변화뿐만 아니라 사회적 책무감을 포함한 전체적인 사회적 상황과 관련성을 포괄하면서 극복하려는 의지를 진술하고 있음에 차이가 있었다.

본 연구의 참여자들은 대인관계의 개선과 업무능력의 향상의지로 ‘에너지를 충전시키고자 함’의 주요현상을 이끌면서 여가활동을 계획하고 실천해 나가기 시작한다.

중년의 직장여성들은 직장이 없는 여성에 비해 운동실천율이 낮지만, 폐경증상이 있으면 운동실천율이 높아짐을 확인하였다(Lee, Seung-Hee · Im, Eun-Ok 2010). 또한 국내 중년여성도 폐경인 집단에서 건강증진 생활양식이 증가되었으며(Lee, Yong-Mi · Kim, Geun-Myun & Jung, You-Hee 2014), 직업이 안정되어 있는 경우에 여가활동에 더욱 적극적이었다(Shin, Gye-Soo · Cho, Sung-Sook 2011). 이러한 문헌에서는 폐경증상에 국한된 시각으로 본 것이라면, 본 연구에서의 참여자들은 폐경 또는 갱년기 증상보다는 건강검진과 자각증상으로 실제 건강의 변화를 인식하고, 업무적 피로도도 함께 현재의 상태를 개선해야겠

다는 적극적 의지로 에너지를 충전시키고자 함의 현상을 이끌어 낸 것이 기존 연구와의 차이점이었다. 이러한 중심현상으로 참여자들은 새로움을 추구하고, 실제 가능한 접근성을 고려하면서 다양한 여가활동을 경험하게 된다. 본 연구의 여성 참여자들은 문화적, 지적, 종교적, 운동 등 다양한 여가활동에 참여하고 있었으며, 남성참여자들은 운동 여가활동에 참여하고 있었다. 이와 관련한 연구에서, 일본 중년남성의 여가활동은 사람들과 더불어 할 때 정신건강에 도움을 줄 수 있었고, 일본 중년여성은 운동을 제외한 문화적 여가활동은 타인과 관련없이 정신건강에 도움을 주었다고 보고된 바 있었다(Takeda, F · Noguchi, H · Monma, T & Tamiya, N 2015). 이는 여가활동에서 여성이 더욱 독립적이며 적극적임을 시사하고 있었다. 이러한 증재적 조건이 본 연구의 작용상 호작용인 일상리듬의 재정립을 도출하게 되고 이는 건강우선의 식습관과 활동적 일상리듬으로 포화되었으며, 결과적으로 참여자들은 체력의 향상과 자신감이라는 성취감을 느끼는 것으로 나타났다. 여가의 대처기전은 연령, 성별과 관련없이 건강을 보호하고 스트레스를 완충할 수 있다는 것으로 보고한 선행연구에서 여가활동의 효율성을 뒷받침해 줄 수 있는 근거를 마련할 수 있었다 (Iwasaki, Y 2006). 이러한 본 연구의 전 과정을 드러내는 핵심범주는 ‘자아존중 표출하기’로 포괄할 수 있었다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 중년 사무직 근로자의 자기주도형 여가활동 경험 과정에 대해 근거이론적 접근방법으로 탐구하여 참여자들이 무엇을 경험하고 어떻게 해결해 가는지에 대한 이해와 설명을 제공하는 실체이론을 형성하였다. 도출된 범주는 여가활동의 경험에 대한 전후관계는 전 영역에서 설명되었으며, 중년 사무직 근로자들은 신체적 증

상과 업무의 부담감을 겪으면서 에너지를 충전하고자 여가활동에 참여하게 된다. 여가활동에 대해 경제성을 포함한 접근성과 새로움으로 에너지를 창출하고자 하게 된 것이다. 이러한 여가활동을 통해 참여자들은 오히려 복잡했던 일상생활이 단정하고, 절제되며, 건강이 배가 되는 경험을 하였다. 이를 통해 업무나 체력에서 자신감을 느끼고 성취해 가게 된다. 이러한 전 과정은 일상에서 자기애와 존중을 표출하고 확인하는 과정과 구조이었다.

본 연구결과와 의의는 중년 사무직 근로자의 여가활동 프로그램 개발과 연구를 위한 기초자료를 형성함이었다. 또한, 본 연구결과를 근거로 중년 사무직 근로자의 건강특성을 반영한 직장인 중심의 건강증진프로그램의 개발과 적용에 관한 후속연구를 제안하는 바이다.

References

- Choi, Hye-Young · Yang, Sook-Ja(2013). Effects of walking program based on social cognitive theory for office workers, *Korean Journal of Adult Nursing* 25(6), 712~724.
- Gracez, A. · Ointo, M. · Canuto, R. · Pattussi, M & Paniz, V.(2015). Physical activity in adolescence and abdominal obesity in adulthood: A case-control study among women shift workers, *Women & Health* 55(1), 419~431.
- Hong, Ju-Eun · Do, Keong-Jin · Ha, Ru-Mee · Jeon, Seok-Bun · Hur, Sung-Soun & Yoo, Eun-Kwang (2014). Phenomenological study on aging of women in 40's and 50's; Applying the Parse's theory, *Korean Journal of Women Health Nursing* 20(1), 48~61.
- Iwasaki, Y.(2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study, *Psychology, Health & Medicine* 11(2), 209~220.
- Jeon, Hae-Ok · Kweon, Yoorim(2015). Effects of emotional labor, somatic symptoms, and emotional support on quality of life among middle-aged female workers, *Korean Journal of Adult Nursing* 27(5), 537~547.
- Kim, Kyoung-Ryun · Cho, Gayoung · Han, Yun-Young & Kim, Joo-young(2014). A study on female employees' work-life balance and health status: The mediating effect of job stress, *The Journal of Asian Women* 53(1), 91~120.
- Lee, Mi-Wook · Park, Hyojung(2013). A study on late-onset of hypogonadism, erectile dysfunction, depression, and quality of life among middle-aged male worker, *Korean Journal of Adult Nursing* 25(5), 483~493.
- Lee, Seung-Hee · Im, Eun-Ok(2010). Ethnic differences in exercise and leisure time physical activity among midlife women, *Journal of Advanced Nursing* 66(4), 814~827.
- Lee, Yong-Mi · Kim, Geun-Myun & Jung, You-Hee (2014). Factors affecting a health promoting lifestyle in middle-aged women, *Journal of Contents* 14(10), 570~582.
- Morse, J. M.(2005). *Ethnography and issue in mixed qualitative research method design*. Seoul; Korea center for Qualitative Methodology
- Napholz L. · Mo, W.(2010). Attribution of importance to life roles and their implication for mental health among Filipino American working women, *Health Care for Women International* 31(1), 179~196.
- Park, Hyun-Suk · Lim, Jung-Do(2012). Degree of recognition and preparation for the old age life of public servants, *Journal of Contents* 12(12), 248~260.
- Shin, Gye-Soo · Cho, Sung-Sook(2011). Effects of the occupation and activity nature of the middle-aged on retirement preparation, *Journal of Contents* 11(11), 296~312.
- Statistics Korea(2015). *Economic Census*. (http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/3/2/)
- Takeda, F · Noguchi, H · Monma, T & Tamiya, N (2015). How possible do leisure and social activities impact mental health of middle-aged adults in Japan?: An evidence from a national longitudinal survey, *PloS One* 10(10), 1~10.

-
- Received : 15 July, 2016
 - Revised : 22 August, 2016
 - Accepted : 25 August, 2016