

## 대도시와 중소도시 고등학교 1학년 학생의 여가활동 실태 비교 - 건강상태에 미치는 영향력을 중심으로 -

김윤환<sup>1)</sup>, 한효상<sup>2)</sup>

성균관대학교 국정전문대학원 석사과정<sup>1)</sup>, 중부대학교 보건행정학과 교수<sup>2)</sup>

### Comparison of Leisure Activities of First-Year High School Students in Large Cities and Medium and Small Cities - Focusing on the Influence on Health Status -

Yun Hwan Kim<sup>1)</sup>, Hyosang Han<sup>2)</sup>

Department of Graduate School of Governance, Sungkyunkwan University<sup>1)</sup>,  
Department of Health Administration, Joongbu University<sup>2)</sup>

= Abstract =

**Objective:** The purpose of this study is to examine the factors influencing the health status of first-year high school students leisure activity time, considering of the city size.

**Methods:** This study utilized the first cohort survey of the Korean Children and Youth Panel Survey. The analysis was used data from survey targeting first-year high school students of 2021. The city size was divided into large cities and medium and small-sized cities, and T-test was conducted to examine differences in factors by city size, and multiple regression analysis was conducted to identify factors influencing health status according to leisure activity time on weekdays and weekends by city size.

**Results:** In large cities, exercise and physical activity time and other than that, Time to play with friends had a positive effect(+), Time to play with a smartphone had a negative effect(-) on both weekdays and weekends. In medium and small-sized cities, Exercise and physical activity time and Time to play while watching TV had a positive influence(+) on both weekdays and weekends, while Time to play with a smartphone had a negative influence(-).

**Conclusion:** There were the same questions for factors influencing health status, but other questions also appeared. Leisure activities that have a positive(+) impact on health status by city size are supported so that leisure activities can be actively carried out, while leisure activities that have a negative(-) impact are participate in other leisure activities together to improve health. It is believed that this plan should be considered.

**Key Words:** Health status, Leisure activities, High school student

\* Received February 13, 2024; Revised March 15, 2024; Accepted March 25, 2024.

\* Corresponding author: 한효상, 충청남도 금산군 추부면 대학로 201(우:32713), 중부대학교 보건행정학과

Hyosang, Han, 201, Department of Health Administration, Joongbu University, 201 Daehak-ro Chubu-myeon, Geumsan-gun, Chungcheongnam-do, Korea(32713)

Tel: +82-41-750-6292, Fax: +82-41-750-6378, E-mail: hanhs@joongbu.ac.kr

## 서론

청소년시기는 학업의 중요성이 강조되고, 환경적 변화로 인해 심리적으로 걱정과 부담감을 가질 수 있다. 특히, 학업과 진로에 대한 고민으로 심리적인 부담을 가질 수 있다. 또한 성인으로 성장하기에 앞서 다양한 사회적 환경과 접하며 사회화에 한 발 다가가게 된다. 이러한 환경에서 청소년의 걱정과 부담이 줄어들고, 사회화 과정이 보다 잘 이루어 질 수 있도록 여가활동이 중요하게 고려될 필요가 있다. 청소년시기의 여가시간은 학업을 지속하는 재충전과 휴식뿐만 아니라 여가를 통해 사회화도 이루어 질 수 있는 생산적인 활동으로 볼 수 있다[1]. 청소년시기의 여가활동은 갈등과 긴장 해소, 학업에 집중할 수 있는 원동력, 대인관계, 자신만의 문화 공감대를 마련할 수 있는 기회이고[2], 안정을 찾아주고, 자아 정체성에 큰 역할을 하기도 한다[3]. 따라서 심리적 안정감을 가질 수 있는 휴식 활동인 여가활동의 질도 중요하다.

여가는 본질상 자유에 바탕을 두고 심리적인 즐거움과 자기 발전에 도움을 주는 것으로 볼 수 있다[4]. 여가활동은 청소년의 문화자본을 축적할 기회를 가지는 역할을 하며, 기획된 수련활동, 교류활동, 문화활동 등 다양한 형태의 체험 활동이나 가족 등과 함께 하는 여행, 문화·예술 활동 등을 포괄할 수 있다[5]. 이런 여가활동은 개인이 여가 시간, 업무 외, 또는 필요한 활동 외에 하는 자발적인 활동으로 일반적으로 즐거움, 휴식, 오락, 개인 개발 또는 사회화를 위해 추구되는 것으로도 볼 수 있다.

2022년 청소년의 평일 여가 시간 중 3시간 미만은 대도시 61.9%, 중소도시 57.4%, 읍면지역 57.1%로 나타났고, 여가문화시설 이용 경험에 한 번도 이용한 경험이 없는 시설에 대해 공공도서관은 대도시 36.0%, 중소도시 32.9%, 읍면지역 31.9%, 체육시설은 대도시 35.8%, 중소도시 38.2%, 읍면지역 36.9%로 나타났다[6]. 상기 조사에 따르면 여가활동의 시간 및 시설 이용은

지역규모별로 차이가 있는 것으로 나타났다. 여가생활의 빈도를 살펴보면, 평일 기준으로 독서시간 55.4%, 운동 및 신체활동 시간 75.2%, 스마트폰을 가지고 노는 시간 98.2%, 컴퓨터를 가지고 노는 시간 61.1%, TV 시청시간 59.6%, 친구들과 노는 시간 85.3%, 주말 기준으로 독서시간 56.7%, 운동 및 신체활동 시간 73.0%, 스마트폰을 가지고 노는 시간 98.7%, 컴퓨터를 가지고 노는 시간 70.2%, TV 시청시간 72.6%, 친구들과 노는 시간 86.5%로 나타나 주로 스마트폰, 컴퓨터, TV를 이용하여 여가시간을 보내는 것으로 나타났다[7].

여가활동이 청소년기에 미치는 영향에 대해서는 삶의 만족, 사회적 관계 등에 관련하여 다양한 연구가 이루어지고 있다. 삶의 질과 만족에 대해서는 여가활동은 여가만족에 유의한 영향 미치고, 여가만족은 삶의 질에 유의한 영향을 미치고 있다[8]. 또한, 자율적 체육활동은 자존감과 주관적 건강, 정서적 음악사용과 인터넷 게임은 우울, 인지적 음악사용은 삶의 만족에 정의 영향을 주고 있고[9], 독서시간과 친구와 노는 시간이 늘어날수록, 게임 시간이 줄어들수록 삶의 만족도가 높아지는 것으로 나타났다[10]. 여가시간 충분도는 행복감에 정의 영향을 가지고[11], 여가태도는 건강증진행위와 운동지속수행에 정의 영향[12]을 주는 것으로 나타났다. 사회적 관계에 관해서는 오락 및 TV 시청은 공동체 의식에 부정적이고, 독서는 긍정적 영향을 미치고[13], 동아리·체험활동과 놀이 및 신체활동 시간이 많을수록 사회적 관계 수준이 높은 것[14]으로 나타났다.

이처럼 청소년의 여가활동과 삶의 만족도, 사회적 관계, 우울 등에 관하여 다양한 연구가 이루어지고 있다. 그러나 도시규모별로 여가 시간과 이용여가시설의 차이가 발생하고, 건강과 연관된 연구는 제한적이어서 도시규모와 건강을 고려한 연구도 필요할 것으로 사료된다. 또한, 대도시의 경우 중소도시와 농촌에 비해 시민의 건강성이 양호하게 나타나 도시규모별로 건강성의 차이가 있었다[15].

따라서 본 연구는 도시규모별로 여가활동을 중심으로, 대도시와 중소도시로 구분하여 여가활동의 종류 및 시간이 건강상태에 미치는 영향을 파악하는데 목적이 있다.

### 연구방법

본 연구에 사용된 한국아동·청소년패널조사는 2018년부터 초4, 중1로 구분하여 진행되고 있으며, 본 연구에서 활용한 중1 코호트 조사는 2021년 기준 고등학교 1학년생을 대상으로 조사가 진행된 자료이다. 고등학교 1학년생은 중학교를 벗어나 학업과 진로에 대한 고민이 더욱 심화되어 심리적으로 부담감을 가질 수 있기 때문에, 충분한 재충전과 휴식을 위해 여가활동이 중요시 될 필요가 있어 대상으로 하였다. 한국아동·청소년패널조사는 아동·청소년 성장과 발달 변화를 파악하고, 관련 정책을 수립 및 연구를 위해 조사가 진행되고 있다[16]. 도시규모는 대도시와 중소도시로 구분하는데 대도시의 경우 중소도시에 비해 문화활동의 범위가 넓어 여가생활의 종류 및 시

간에 따라 건강상태의 영향 요인도 다르게 나타날 것으로 판단하여 구분하였다. 분석방법으로는 두 지역 간의 여가생활의 시간을 파악하기 위해 독립 T검정 활용하였다. 이 후, 대도시와 중소도시 전체 지역과 대도시와 중소도시 지역별로 구분하여 다중회귀분석을 실시하였다. 여가활동의 시간은 평일과 주말로 구분하여 조사가 진행되고 있는데 평일과 주말 간 변수의 영향요인은 차이가 있을 것이라 생각하였다. 따라서 평일과 주말 구분하여 분석을 진행하였다. 분석에는 IBM SPSS Statistics version 25.0 프로그램을 사용하였고, 변수의 구성은 <Table 1>과 같다.

### 연구결과

#### 1. 대도시와 중소도시 지역의 요인별 차이

대도시와 중소도시 집단별로 건강상태와 평일과 주말의 종류별 여가생활의 차이를 파악하기 위해 대도시와 중소도시를 구별하여 독립 T검정을 실시하였다<Table 2>.

Table 1. Composition of variables

Classification	Variable	Variable category
Dependent variable	Health status	1. Not healthy at all
		2. Not healthy
		3. Healthy
		4. Very healthy
Independent variable	Weekday	Reading time
		Exercise and physical activity time
		Time to play with a smartphone
		Time to play with the computer
		Time to play while watching TV
		Other than that, Time to play with friends
		1. Not at all
	Weekend	Reading time
		Exercise and physical activity time
		Time to play with a smartphone
		Time to play with the computer
		Time to play while watching TV
		Other than that, Time to play with friends
		2. Less than 30 minutes
3. 30 minutes to less than 1 hour		
4. 1 hour to less than 2 hours		
5. 2 hours to less than 3 hours		
6. 3 hours to less than 4 hours		
7. More than 4 hours~		

Table 2. Results of differences in factors between Large cities and Medium and small sized cities

Variable	Large cities N=1002		Medium and small sized cities N=901		t	p -value	
	M	S.E	M	S.E			
	<hr/>						
Weekday	Health status	3.29	0.630	3.29	0.644	0.245	0.806
	Reading time	1.98	1.190	2.13	1.162	-2.868	0.004
	Exercise and physical activity time	2.51	1.373	2.50	1.268	0.148	0.882
	Time to play with a smartphone	4.29	1.285	4.26	1.439	0.390	0.697
	Time to play with the computer	2.67	1.606	2.80	1.575	-1.819	0.069
	Time to play while watching TV	2.30	1.334	2.37	1.236	-1.103	0.270
	Other than that, Time to play with friends	3.12	1.506	3.18	1.604	-0.810	0.418
<hr/>							
Weekend	Reading time	2.01	1.209	2.18	1.206	-3.027	0.003
	Exercise and physical activity time	2.67	1.531	2.62	1.378	0.703	0.482
	Time to play with a smartphone	4.97	1.345	4.89	1.523	1.223	0.222
	Time to play with the computer	3.30	1.849	3.40	1.829	-1.195	0.232
	Time to play while watching TV	2.95	1.552	2.90	1.442	0.770	0.441
	Other than that, Time to play with friends	3.96	1.880	3.77	1.883	2.136	0.033

\* p value were from independent t-test.

건강상태( $t=0.245$ ,  $p=0.806$ )의 평균값은 동일하였고, 평일의 경우는 운동 및 신체활동 시간( $t=0.148$ ,  $p=0.882$ ), 스마트폰을 가지고 노는 시간( $t=0.390$ ,  $p=0.697$ )의 평균값은 대도시가 높았고, 독서 시간( $t=-2.868$ ,  $p=0.004$ ), 컴퓨터를 가지고 노는 시간( $t=-1.819$ ,  $p=0.069$ ), TV를 시청하며 노는 시간( $t=-1.103$ ,  $p=0.270$ ), 이외에 친구들과 노는 시간( $t=-0.810$ ,  $p=0.418$ )은 중소도시가 높은 것으로 나타났다. 주말은 운동 및 신체활동 시간( $t=0.703$ ,  $p=0.482$ ), 스마트폰을 가지고 노는 시간( $t=1.223$ ,  $p=0.222$ ), TV를 시청하며 노는 시간( $t=0.770$ ,  $p=0.441$ ), 이외에 친구들과 노는 시간( $t=2.136$ ,  $p=0.033$ )의 평균값은 대도시가 높았고, 독서 시간( $t=-3.027$ ,  $p=0.003$ ), 컴퓨터를 가지고 노는 시간( $t=-1.195$ ,  $p=0.232$ )은 중소도시가 높은 것으로 나타났다.

## 2. 대도시와 중소도시 전체지역을 대상으로 평일과 주말 여가활동 시간에 따른 건강 상태 영향 요인

대도시와 중소도시 전체집단을 대상으로 평일과 주말로 구분하여 종류별 여가생활의 시간이 건강상태에 미치는 방향성을 살펴보기 위해 평일과 주말로 구분하여 다중회귀분석을 실시하였다 <Table 3>. 평일의 경우는 운동 및 신체활동 시간( $\beta=0.124$ ,  $p<0.001$ ), TV를 시청하며 노는 시간( $\beta=0.087$ ,  $p<0.001$ ), 이외에 친구들과 노는 시간( $\beta=0.048$ ,  $p=0.033$ )은 정(+), 독서 시간( $\beta=-0.076$ ,  $p=0.001$ ), 스마트폰을 가지고 노는 시간( $\beta=-0.133$ ,  $p<0.001$ ), 컴퓨터를 가지고 노는 시간( $\beta=-0.014$ ,  $p=0.530$ )은 부(-)의 영향력이 나타났다. 주말은 운동 및 신체활동 시간( $\beta=0.148$ ,  $p<0.001$ ),

TV를 시청하며 노는 시간( $\beta=0.093, p<0.001$ ), 이외에 친구들과 노는 시간( $\beta=0.032, p=0.151$ )은 정(+), 독서 시간( $\beta=-0.048, p=0.026$ ), 스마트폰을 가지고 노는 시간( $\beta=-0.116, p<0.001$ ), 컴퓨터를 가지고 노는 시간( $\beta=-0.006, p=0.793$ )은 부(-)의 영향력이 나타났다.

### 3. 대도시의 평일과 주말 여가활동 시간에 따른 건강상태 영향 요인

대도시를 대상으로 평일과 주말로 구분하여 종류별 여가생활의 시간이 건강상태에 미치는 영향 요인을 파악하기 위해 평일과 주말로 구분하여 다중회귀분석을 실시하였다<Table 4>.

Table 3. Results of Analysis of factors influencing health status : all groups in Large cities and Medium and small sized cities

Variable	Weekday			Weekend		
	$\beta$	SE	p-value	$\beta$	SE	p-value
Reading time	-0.076	0.012	0.001	-0.048	0.011	0.026
Exercise and physical activity time	0.124	0.011	<0.001	0.148	0.010	<0.001
Time to play with a smartphone	-0.133	0.010	<0.001	-0.116	0.010	<0.001
Time to play with the computer	-0.014	0.009	0.530	-0.006	0.007	0.793
Time to play while watching TV	0.087	0.011	<0.001	0.093	0.009	<0.001
Other than that, Time to play with friends	0.048	0.009	0.033	0.032	0.008	0.151
R <sup>2</sup>		0.040			0.045	
Adjust R <sup>2</sup>		0.038			0.042	
F		15.653*			17.548*	

\*p<0.001

Table 4. Results of Analysis of factors influencing health status according to leisure time on weekdays and weekends : Large cities

Variable	Weekday			Weekend		
	$\beta$	SE	p-value	$\beta$	SE	p-value
Reading time	-0.060	0.017	0.063	-0.069	0.017	0.033
Exercise and physical activity time	0.171	0.015	<0.001	0.162	0.014	<0.001
Time to play with a smartphone	-0.082	0.016	0.010	-0.070	0.015	0.033
Time to play with the computer	-0.083	0.013	0.012	-0.009	0.011	0.783
Time to play while watching TV	0.043	0.015	0.189	0.039	0.013	0.230
Other than that, Time to play with friends	0.124	0.014	<0.001	0.090	0.011	0.009
R <sup>2</sup>		0.054			0.044	
Adjust R <sup>2</sup>		0.048			0.038	
F		9.385*			7.652*	

\*p<0.001

평일의 경우는 운동 및 신체활동 시간( $\beta=0.171, p<0.001$ ), TV를 시청하며 노는 시간( $\beta=0.043, p=0.189$ ), 이외에 친구들과 노는 시간( $\beta=0.124, p<0.001$ )은 정(+), 독서 시간( $\beta=-0.060, p=0.063$ ), 스마트폰을 가지고 노는 시간( $\beta=-0.082, p=0.010$ ), 컴퓨터를 가지고 노는 시간( $\beta=-0.083, p=0.012$ )은 부(-)의 영향력이 나타났다. 주말은 운동 및 신체활동 시간( $\beta=0.162, p<0.001$ ), 컴퓨터를 가지고 노는 시간( $\beta=-0.009, p=0.783$ ), TV를 시청하며 노는 시간( $\beta=0.039, p=0.230$ ), 이외에 친구들과 노는 시간( $\beta=0.090, p=0.009$ )은 정(+), 독서 시간( $\beta=-0.069, p=0.033$ ), 스마트폰을 가지고 노는 시간( $\beta=-0.070, p=0.033$ )는 부(-)의 영향력이 나타났다.

$p=0.001$ ), 이외에 친구들과 노는 시간( $\beta=0.025, p=0.469$ )은 정(+), 독서 시간( $\beta=-0.037, p=0.293$ ), 스마트폰을 가지고 노는 시간( $\beta=-0.185, p<0.001$ )은 부(-)의 영향력이 나타났다. 주말은 운동 및 신체활동 시간( $\beta=0.131, p<0.001$ ), TV를 시청하며 노는 시간( $\beta=0.131, p<0.001$ ), 이외에 친구들과 노는 시간( $\beta=0.019, p=0.587$ )은 정(+), 독서 시간( $\beta=-0.002, p=0.958$ ), 스마트폰을 가지고 노는 시간( $\beta=-0.181, p<0.001$ ), 컴퓨터를 가지고 노는 시간( $\beta=-0.017, p=0.602$ )은 부(-)의 영향력이 나타났다.

### 고 찰

#### 4. 중소도시의 평일과 주말 여가활동 시간에 따른 건강상태 영향 요인

중소도시를 대상으로 평일과 주말로 구분하여 종류별 여가생활의 시간이 건강상태에 미치는 영향 요인을 파악하기 위해 평일과 주말로 구분하여 다중회귀분석을 실시하였다<Table 5>. 평일의 경우는 운동 및 신체활동 시간( $\beta=0.090, p=0.009$ ), 컴퓨터를 가지고 노는 시간( $\beta=0.025, p=0.464$ ), TV를 시청하며 노는 시간( $\beta=0.112,$

여가활동 시간이 청소년기에 미치는 영향은 여가만족도, 삶의 만족과 사회적 관계 위주로 연구가 진행되고 있어 여가활동이 개인의 건강에 미치는 연구를 살펴보는데 한계가 있었다.

연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 대도시와 중소도시 지역의 문항 요인 차이를 파악하면, 평일과 주말 모두 독서 시간에 대해서는 통계적으로 유의미한 결과가 나타났는데 모두 중소도시에서 평균값이 높게 나타났다.

Table 5. Results of Analysis of factors influencing health status according to leisure time on weekdays and weekends : Medium and small sized cities

Variable	Weekday			Weekend		
	$\beta$	SE	p-value	$\beta$	SE	p-value
Reading time	-0.037	0.019	0.293	-0.002	0.018	0.958
Exercise and physical activity time	0.090	0.017	0.009	0.131	0.016	<0.001
Time to play with a smartphone	-0.185	0.015	<0.001	-0.181	0.015	<0.001
Time to play with the computer	0.025	0.014	0.464	-0.017	0.012	0.602
Time to play while watching TV	0.112	0.018	0.001	0.131	0.015	<0.001
Other than that, Time to play with friends	0.025	0.014	0.469	0.019	0.012	0.587
R <sup>2</sup>		0.055			0.071	
Adjust R <sup>2</sup>		0.049			0.065	
F		8.739*			11.396*	

\*p<0.001

통계적으로 유의미 하지는 않지만, 평일과 주말 모두 운동 및 신체활동 시간, 스마트폰을 가지고 노는 시간의 평균값은 대도시가 높았고, 컴퓨터를 가지고 노는 시간은 중소도시가 높은 것으로 나타났다. 평일과 주말에서 평균값이 가장 크게 차이가 있는 요인은 대도시의 경우 친구들과 노는 시간, 중소도시는 스마트폰을 가지고 노는 시간으로 나타났다. 이는 친구들과 놀 수 있는 환경은 중소도시보다 대도시에서 좋은 것으로 볼 수 있다.

둘째, 대도시와 중소도시 전체지역을 대상으로 평일과 주말 여가활동 시간에 따른 건강상태 영향 요인을 파악하면, 통계적으로 유의미한 범위에서 평일과 주말 모두 운동 및 신체활동 시간, TV를 시청하며 노는 시간은 정(+), 독서 시간, 스마트폰을 가지고 노는 시간은 부(-)의 영향이 나타났다. 평일에서는 이외에 친구들과 노는 시간에서 정(+의 영향이 나타났다. 통계적으로 유의미 하지는 않지만, 주말에서도 이외에 친구들과 노는 시간에서 정(+의 영향, 평일과 주말 모두 컴퓨터를 가지고 노는 시간은 부(-)의 영향이 나타났다.

셋째, 대도시와 중소도시 지역의 평일과 주말 여가활동 시간에 따른 건강상태 영향 요인을 파악하면, 대도시의 경우 통계적으로 유의미한 범위에서 평일과 주말 모두 운동 및 신체활동 시간, 이외에 친구들과 노는 시간은 정(+), 스마트폰을 가지고 노는 시간은 부(-)의 영향이 나타났다. 평일에서는 컴퓨터를 가지고 노는 시간, 주말은 독서시간에서 부(-)의 영향이 나타났다. 통계적으로 유의미 하지는 않지만, 주말에서도 컴퓨터를 가지고 노는 시간, 평일은 독서시간에서도 부(-)의 영향, 평일과 주말 모두 TV를 시청하며 노는 시간은 부(-)의 영향이 나타났다. 중소도시의 경우 통계적으로 유의미한 범위에서 평일과 주말 모두 운동 및 신체활동 시간, TV를 시청하며 노는 시간은 정(+), 스마트폰을 가지고 노는 시간은 부(-)의 영향이 나타났다. 통계적으로 유의미 하지는 않지만, 평일과 주말 모두 독서 시간은 부(-), 이외의 친구들과 노는 시간은 정(+의 영향이 나타났고, 평일에서 컴퓨터를 가지고 노는 시간은

정(+의 영향이 나타났지만 주말에는 부(-)의 영향으로 변화되었다.

선행연구를 살펴 볼 때, 2011 ~ 2016년 아동·청소년패널조사를 활용하여 초등학교 5학년에서 고등학교 1학년까지를 범위로 한 여가시간과 삶의 만족도 관계를 분석한 연구결과는 여가 부분에서는 독서시간, 친구와 노는 시간이 늘어나고, 게임 시간이 줄어들고, 통제변수 중 수면시간, 건강상태, 성적만족도가 높을수록 삶의 만족도가 높아지는 경향을 보였다[10]. 본 연구와 비교하였을 때, 대도시에 한정적 이지만, 친구와 노는 시간이 늘어날수록 삶의 만족도가 높아지는 결과[10]와 동일한 것으로 볼 수 있다.

수도권에 위치한 두 인문계 고등학교 재학생을 대상으로 여가활동이 자존감, 우울, 삶의 만족과 주관적 건강의 관계를 분석한 연구결과는 자율적 체육활동은 자존감과 주관적 건강에 정(+과 우울에 부(-), 인터넷 게임은 우울에 정(+), 자존감과 주관적 건강에 부(-), 인지적 음악사용은 삶의 만족에 정(+), 정서적 음악사용은 우울에 정(+의 영향으로 나타났다[9]. 본 연구와 비교하였을 때, 체육활동이 주관적 건강에 영향을 미치는 결과[9]와 동일한 것으로 볼 수 있다.

사회적 관계와 관련된 연구를 살펴보면, 2018년 아동·청소년패널조사의 중학교 1학년생을 대상으로 여가활동이 학교 내 사회적 관계를 분석한 연구결과는 여가 부분에서는 동아리·체험활동 횟수, 놀이 및 신체활동 시간이 많을수록 그 외 부분에서는 자아존중감, 학업성취도가 높고, 부모가 긍정적 양육태도를 가질수록 학교 내 사회적 관계 수준이 높은 것으로 나타났다[14].

이상의 선행연구의 결과를 정리하면, 전반적으로 친구와 함께 노는 환경과 외부적 신체활동이 건강과 사회적 관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 영향의 결과는 본 연구의 운동 및 신체활동 시간, 이외에 친구들과 노는 시간이 건강에 영향을 미치는 것과 유사한 것으로 나타났다.

본 연구의 한계는 첫째, 대상의 한정성이다. 고등학교 1학년을 대상으로 하여, 초등학생, 중

학생으로 대상을 다르게 하였을 때에 따라 결과 값이 다르게 나타날 수도 있다. 둘째, 지역의 한정성이다. 본 연구는 대도시와 중소도시로 구분하여 연구를 진행하여 도시의 규모 및 특성에 따라 결과가 다르게 나타날 수도 있다. 향후 연구에서는 건강상태 영향요인이 다른 대상에도 동일한 영향을 주고 있는 지, 영향이 변화되고 있는 지를 살펴볼 필요가 있다고 사료된다.

## 요 약

본 연구는 2021년 기준 고등학교 1학년생을 대상으로 조사가 진행된 2018년 아동·청소년패널조사 중1 코호트 자료를 활용하여 대도시와 중소도시별 고등학교 1학년생의 여가활동 시간이 건강상태에 미치는 영향 요인을 살펴보는 데 있다. 선행연구에서는 여가활동에 관해 삶의 만족도와 사회적 관계에 대해 연구가 이루어져 있다. 그러나 도시규모에 따른 여가활동 시간이 다르고, 전반적인 건강상태에 대한 연구도 나타나지 않았기 때문에 선행연구와의 차별점을 가진다.

건강상태의 영향 요인은 대도시와 중소도시의 평일과 주말 모두 운동 및 신체활동은 정(+), 스마트폰을 가지고 노는 시간은 부(-)의 영향력이 나타났다. 도시규모별로 구분해서 살펴볼 때는 대도시에서는 평일과 주말 모두 이외에 친구들과 노는 시간은 정(+), 중소도시에서는 평일과 주말 모두 TV를 시청하며 노는 시간이 정(+),의 영향으로 나타나 도시규모별로 차이가 있는 요인도 나타났다. 따라서 도시규모에 따라 평일과 주말의 여가시간 건강상태 영향 요인은 동일한 문항도 있었지만, 다른 문항도 나타났다. 대도시의 경우 도시의 발전으로 인해 친구들과 야외에서 여가, 문화생활을 즐길 수 있는 환경이 마련되어 요인의 차이가 발생한 것으로 생각할 수 있다.

도시규모별로 건강상태에 정(+),의 영향이 미치는 여가활동은 여가활동이 보다 활발히 이루어 질 수 있도록 관련 시설의 확대 등의 지원이 필요하고, 부(-)의 영향이 미치는 여가활동은 감

소하도록 하고 다른 여가활동을 가질 수 있도록 하는 방안이 고려되어야 할 것으로 사료된다.

## 참고문헌

1. Chang GY, Kim KH. The Lifetime of Korean youth and their Lifestyle. *Journal of Future Oriented Youth Society* 2009;6(4):139-155 (Korea)
2. Ji HJ, Kim JH. An Implication of Adolescents' Physical Leisure Activities. *Secondary Education Research* 2008;56(2): 43-64 (Korea)
3. Heo J, Lee YH. A Study on the Relationship of Juvenile Leisure Activities and Delinquency. *Korean Criminal Psychology Review* 2012;8(2):213-240 (Korea)
4. Lee SM. A study on the demand of domestic youths for leisure facilities. *Youth Facilities And Environment* 2016;14(4):83-92 (Korea)
5. Cha DH, Ok SW. The Effects of Adolescents' Leisure and Cultural Activities on Self-regulation, Academic Achievements, and Self-esteem: Focusing on Fathers' Educational Levels. *Health and Social Welfare Review* 2014;34(1):353-378 (Korea)
6. Statistics Korea. 2022 Child and Youth human Rights Survey
7. Statistics Korea. 2022 Korean Children and Youth Panel Survey
8. Chi MW, Cho TY. The Effects of Adolescents' Leisure Activity on Leisure Satisfaction, Self-Esteem and Quality of Life. *Journal of Tourism Sciences* 2012;36(6):145-165 (Korea)
9. Suh KH, Kim HK, Park ES. Self-Esteem, Depression, Life Satisfaction, and Perceived Health Related with Leisure Activity of Adolescents: Focused on Gender Differences. *Korean Journal of Youth Studies* 2014;21(3): 293-316 (Korea)



10. Lee JH, Song IH. A Longitudinal Study on the Relationship between Leisure Time and Life Satisfaction among Children and Adolescents: A Fixed Effect Model Analysis. *Korean Journal of Youth Studies* 2021;28(2):323-351 (Korea)
11. Kim BR, Kim M. Adolescents' leisure time, leisure expense, happiness and study-leisure balance. *Journal of Leisure Studies* 2020;18(3):41-61 (Korea)
12. Kim BR, Yun JS. Effect of Adolescents' Leisure Attitude on Exercise Adherence: Mediating Effect of Health Promotion Behavior. *JKSSPE* 2022;27(4):89-101 (Korea)
13. Kim SS, Ahn JJ. The Effects of Adolescents' Leisure Activities on the Development of Sense of Community: Focus on Controlling Effect of Voluntary Activity. *Journal of Youth Welfare* 2016;18(4):71-92 (Korea)
14. Shin SH, Lee SW. The Effect of Youth Leisure Activities on Social Relationships in Schools. *The Journal of Humanities and Social science* 2023;14(1):253-264 (Korea)
15. Kim EJ. Development and Application of Healthy City Indicators and Index : Case of Seoul Metropolitan Area. *The Korea Spatial Planning Review* 2012;72:161-180 (Korea)
16. Ha HS, Hwang JK, Kim SY, Lee YH. 2021 Korean Children and Youth Panel Survey: Business Report. Sejong, National Youth Policy Institute, 2021, pp.6-7.