

여가활동 참여자의 라이프스타일, 여가촉진, 여가만족에 관한 연구

송원익¹, 안병욱^{2*}

¹세한대학교 스포츠건강관리학과, ²한서대학교 레저해양스포츠학과

A Study of Life-style, Leisure facilitation, and Satisfaction among Leisure Activities Participants

Won-ick Song¹, Byoungwook Ahn^{2*}

¹Department of Sports Healthcare Management, Sehan University, Jeonnam, Korea

²Department of Leisure Marine Sports, Hanseo University, Chungnam, Korea

요약 본 연구는 코로나-19 이후, 여가활동 참여자의 라이프스타일, 여가촉진, 여가만족의 관계를 규명하고자 한다. 본 연구의 대상자는 서울, 인천, 경기도에 거주하며 여가활동에 참여하는 성인남녀 251명을 할당표본추출법을 이용하여 선정하였다. 수집된 자료 분석은 연구대상자에 대한 빈도분석을 실시하였고, 연구변인의 타당도 검증은 확인적 요인분석을 실시하였다. 연구변인의 신뢰도 분석은 Chronbach's 알파 계수를 산출하였다. 연구변인 간의 상관관계 검증은 이변량 상관관계 분석을 적용하였다. 연구변인 간의 인과관계를 검증하기 위해 구조방정식모형을 적용하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 여가활동 참여자의 라이프스타일은 여가촉진에 영향을 미치지 않았다. 둘째, 여가활동 참여자의 라이프스타일은 여가만족에 영향을 미쳤다. 셋째, 여가활동 참여자의 여가촉진은 여가만족에 영향을 미쳤다. 코로나-19 이후, 라이프스타일은 변화하였고, 여가활동에 참여하는데 라이프스타일은 여가활동의 참여를 촉진 시켜주지 않았으나, 여가활동의 참여는 참여자들에게 다양한 이득을 제공하는 것을 확인할 수 있었다.

Abstract This study aimed to identify the relationship between lifestyle, leisure facilitation, and satisfaction of participants indulging in leisure activities after the coronavirus disease-2019 (COVID-19) pandemic. The subjects of this study were 251 adult men and women who lived in Seoul, Incheon, and Gyeonggi-do and participated in leisure activities. The subjects were selected using convenience sampling. A frequency analysis was conducted on the collected data study and a confirmatory factor analysis was conducted to verify the validity of the study variables. The reliability of the study variables was calculated using Cronbach's alpha coefficient. Bivariate correlation analysis was applied to verify the correlation between the study variables. A structural equation model was applied to verify the causal relationship between the study variables. The study results were as follows: First, the lifestyle of the participants did not affect leisure facilitation. Second, the lifestyle of the participants had an effect on leisure satisfaction. Third, the leisure facilitation of the participants had an effect on leisure satisfaction. After COVID-19, lifestyles have changed, and although lifestyles did not affect leisure facilitation in leisure activities, it was confirmed that participation in leisure activities provides various benefits to participants.

Keywords : Life-style, Leisure Facilitation, Leisure Satisfaction, Leisure Activities, Post COVID-19

본 논문은 2023년 세한대학교 교내연구비 지원에 의하여 찍어진 것임.

*Corresponding Author : Byoung-wook Ahn(Hanseu Univ.)

email: bwahn75@hanseo.ac.kr

Received August 16, 2023

Revised September 15, 2023

Accepted October 6, 2023

Published October 31, 2023

1. 서론

코로나19로 인한 환경에서 전 세계 인구가 대부분은 바이러스 확산을 방지하고, 감염 및 인명 손실 측면에서 사상자 수를 줄이기 위해 마스크 착용, 손 위생 관리, 여행 제한, 사회적 거리두기 및 사회적 격리를 실시하였다 [1]. 코로나19로 인하여 우리 사회도 많은 변화를 주었고, 이는 우리의 라이프스타일에도 영향을 미쳤다. 특히 여가학 관적으로 라이프스타일의 변화는 여가활동 참여에도 직·간접적으로 영향을 미치게 되었다. 따라서 연구에서는 코로나19 이후, 여가활동 참여자의 라이프스타일과 여가촉진, 그리고 여가만족 간의 관계를 연구하고자 한다.

첫째, 라이프스타일이란 보편적인 인간 행동의 본질을 나타내는 중요한 사회적 기준으로서 사람이 살아가는 방식을 의미하며, 전체 사회나 일부분이 지닌 특별한 생활 방식으로 정의하고 있다[2,3]. 여가와 관련한 개인의 행동과 심리는 개인들이 인지하고 있는 라이프스타일에 따라 다르게 인식된다[4]. 또한 라이프스타일은 고유의 활동 영역, 태도, 가치관, 관심 분야에 의해 구체화 될 수 있기에 특정 문화나 집단을 구별하게 된다[5,6]. 이러한 논의에 따라 다수의 연구에서는 여가와 관련된 라이프스타일을 규명하여 이를 토대로 시장을 세분화할 수 있다 [7,8]. 또한 스포츠 마케팅 분야에서도 라이프스타일을 연구한 논문에서는 소비자의 생각, 관심 태도, 가치관인 내재된 욕구를 파악하여 소비자의 라이프스타일을 분석하는 것이 중요하다고 하였다[9,10]. 즉, 코로나19 이후, 변화된 생활환경에서의 라이프스타일은 여가활동 참여를 촉진시켜 줄 수 있는 여가촉진과 여가만족에 영향을 미칠 것이라고 추론할 수 있다.

둘째, 여가학 분야에서 여가만족에 영향을 미칠 수 있는 다양한 변인들 중 여가촉진은 여가활동에 대한 선호도와 참여를 독려하는 요인으로 정의할 수 있으며 개인적 촉진, 대인적 촉진, 구조적 촉진의 3가지 요인이 있다 [11]. 코로나19 이후, 우리의 환경이 변화함에 따라 개인, 대인, 그리고 구조적으로 여가활동을 예측할 수 있는 여가촉진에 관한 연구가 진행되고 있다. 여가촉진에 관련된 국내연구로는 우제한, 이철원, 강희엽[12]은 배드민턴 동호인의 여가촉진과 진지한 여가와 관계를 연구하였고, 이민식, 이지열, 사혜지[13]은 여가활동 참여 액티브 시니어의 여가촉진, 여가태도 및 여가제약협상의 구조적 관계를 연구하였다. 임진선, 전태준, 이건희[14]는 스포츠 참여자를 대상으로 여가촉진이 생활만족에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 선행연구의 결과로 미루어 보아

코로나19 이후, 여가활동 참여자의 여가촉진은 여가만족에 영향을 미칠 것이라고 추론할 수 있다.

셋째, 여가만족이란 자아를 위해 수행하는 활동에 개입하는 의미로 해석할 수 있고, 자신을 핵심으로 한 활동에 내재된 즐거움과 만족감을 주는 것을 의미한다[15]. 여가활동은 코로나 상황에 우리들의 건강에 중요한 영향을 미치는 활동이기에 여가에 대한 중요성을 재인식 하는 기회가 되었다. 특히 여가만족의 경우 여가활동에 따른 영향력을 보기 위해 다양한 연구를 진행해 왔다. 본 연구에서도 코로나19 이후, 여가활동에 대한 만족 및 다양한 요인에 대해서 연구할 필요가 있다고 판단된다.

따라서, 본 연구에서는 여가활동 참여자의 라이프스타일, 여가촉진, 여가만족도 간의 관계를 연구하였다. 최근 코로나19로 인해 우리들의 생활패턴, 즉 라이프스타일의 변화가 여가활동 참여하는데 있어서 다양한 변화를 가져올 것으로 기대된다. 또한 코로나19로 인하여 건강에 대한 관심이 증가하여 여가 활동에 참여할 수 있는 기회가 많아지고, 적극적으로 참여를 유도하는 여가촉진이 여가만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보하고자 한다. 그리고, 현재의 라이프스타일을 재조명함과 동시에 다양한 여가 활동에 참여할 수 있는 현대사회에서 여가 활동에 지속적으로 참여할 수 있는 여가정책 수립을 위한 기초 자료로 활용하는데 연구의 의의가 있다.

본 연구의 목적을 규명하기 위하여 다음과 같은 연구가설을 수립하였다. 첫째, 여가활동 참여자의 라이프스타일은 여가촉진에 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 둘째, 여가활동 참여자의 라이프스타일은 여가만족도에 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 셋째, 여가활동 참여자의 여가촉진은 여가만족도에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상자는 여가활동 참여 중인 성인남녀들이다. 이들은 서울, 인천, 경기도에 거주하며 특정 여가활동에 1년 이상 참여 중인 성인남녀로 선정하였다. 연구기간은 2022년 9월부터 2023년 3월까지이다. 연구대상자 모집은 할당표본추출법을 적용하여 3개 지역별(서울, 인천, 경기도)로 100명씩 총 300명을 연구대상자의 모집단으로 구성하였다. 설문조사는 연구대상자가 직접 설문조사에 참여하는 자기평가기입법을 이용하였다. 설문조사에서 회수된 설문지 중 같은 점수를 부여하였거나,

한 문항에 중복으로 체크하는 등 연구자료로 사용하지 못한다고 판단되는 자료 49부를 제외한 251부의 자료를 사용하였다.

연구대상자에 대해 구체적으로 살펴보면, 성별에서는 남자 139명(55.38%), 여자 112명(44.62%), 연령별로는 20대 이하 51명(20.32%), 30대 54명(21.51%), 40대 62명(24.70%), 50대 이상 84명(34.47%)으로 나타났다. 거주지로는 서울 83명(33.07%), 인천 81명(32.27%), 경기도 87명(34.66%)이며, 여가활동 유형에서는 취미 64명(25.50%), 스포츠 82명(32.67%), 관람 40명(15.93%), 여행 65명(25.90%)로 나타났다(Table 1).

Table 1. Characteristics of study subjects (N=251)

Concept		N (%)	
Gender	Male	139	55.38
	Female	112	44.62
Age	20s under	51	20.32
	30s	54	21.51
	40s	62	24.70
	50s over	84	34.47
Area	Seoul	83	33.07
	Incheon	81	32.27
	Gyeonggi	87	34.66
Leisure Activities Pattern	Hobby	64	25.50
	Sports	82	32.67
	View	40	15.93
	Tourism	65	25.90

2.2 측정 도구

본 연구의 측정 도구는 라이프스타일, 여가축진, 그리고 여가만족도에 관한 설문지를 사용하였다. 첫째, 라이프스타일을 측정하기 위해 라이프 스타일 변인의 측정함에 있어서는 Plummer[3]가 개발하고 심재승[16]이 재구성하고, 박찬민[17]이 사용한 라이프스타일 문항을 본 연구에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 둘째, 여가축진을 측정하기 위해 Raymore[11]가 개발하고, 송영민과 이훈[18]에 의해 번안하여 사용한 설문지를 수정 및 보완하여 사용하였다. 셋째, 여가만족 변인을 측정하기 위해 Ahn[19]이 사용된 문항을 수정 및 보완하여 사용하였다. 연구변인의 설문문항은 5점 Likert 척도(5점 매우 그렇다-1점 전혀 그렇지 않다)로 구성하였다.

2.3 측정 도구의 타당도 및 신뢰도

본 측정 도구의 타당도는 확인적 요인분석을 실시하였

다. 확인적 요인분석은 측정 변인들이 잠재 변인의 개념을 설명 가능한지를 검증하는 것이다. 즉, 수집된 자료가 연구모형을 적절히 설명할 수 있는가를 확인하는 절차이다[20]. 본 연구에서는 사용된 적합도 지수는 χ^2/df , TLI, CFI, 그리고 RMSEA이다. TLI 지수는 Bentler & Bonett가 제시하였고, 적합도 기준은 .90 이상이며, CFI 지수는 Bentler가 제시하였으며, 적합도 기준은 .90 이상이다 [21,22]. 마지막으로 RMSEA 지수는 Steiger & Lind가 제시하였으며, 적합도 기준은 .08 이하이다[23,24].

본 연구의 확인적 요인분석 결과 각 요인구조를 설명하는 적합도 지수인 CFI, TLI, RMSEA값은 <Table 1>과 같이 적절한 것으로 나타났다. 연구 변인별 적합도 지수를 분석한 결과, 라이프스타일 적합도 지수인 TLI는 .903, CFI는 .940, RMSEA는 .078이고, 여가축진의 적합도 지수인 TLI는 .915, CFI는 .937, RMSEA는 .061로 나타났다. 여가만족도의 적합도 지수인 TLI는 .942, CFI는 .962, RMSEA는 .079로 나타났다. 또한 집중타당도(convergent validity) 검증을 위해 분산추출지수(AVE) 값을 산출하였다. 선행연구[25]를 근거로 하여 AVE 값은 각각 .5 이상을 이상적 기준치로 설정하였는데, 그 결과 잠재요인 모두 기준치에 적합하여 집중타당도에 문제가 없는 것으로 판단하였다(Table 2).

다음은 신뢰도 분석이다. 신뢰도 검증은 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 라이프스타일의 요인별 신뢰도는 성취주의 .671, 유행추구 .717, 불평주의 .661로 나타났다. 라이프스타일 하위요인 중 전통주의는 Cronbach's α 계수가 .5이하로 나타나 전통주의 요인은 삭제한 후 연구를 진행하였다. 여가축진의 요인별 신뢰도는 개인적 .727, 대인적 .764, 구조적 .799로 나타났다. 여가만족도의 요인별 신뢰도는 자기계발 .885, 스트레스 해소 .888, 건강증진 .864, 기술향상 .868, 대인관계 증진 .826으로 나타났다(Table 2).

2.4 자료처리

본 연구의 자료처리는 IBM SPSS 21.0 및 AMOS 18.0 프로그램을 사용하였다. 연구대상자의 인구사회학적 변인을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 측정 도구의 타당도 검증은 위한 확인적 요인분석을 실시하였다. 측정 도구(라이프스타일, 여가축진, 여가만족)의 신뢰도 검증은 Cronbach's α 계수를 이용하였다. 연구 변인 간의 상관관계 검증은 이변량 상관관계 분석을 실시하였고, 연구변인 간의 인과관계 분석을 위해 구조방정식모형을 적용하였다.

Table 2. Results of confirmatory factor and reliability analysis

Variable	Latent variable	Measurement variable	Estimate	S.E.	C.R.(t)	AVE	C.R.	χ^2	CFI	TLI	RMSEA
Life style	Achievement	←a14	1.000					103.874	.940	.903	.078
		←a7	1.384	.153	9.047***						
		←a4	1.505	.163	9.232***	.535	.671				
		←a3	.846	.143	5.931***						
		←a1	1.156	.132	8.781***						
	Fashion pursuit	←a13	1.000								
		←a12	.714	.072	9.982***	.552	.717				
		←a10	.508	.508	8.711***						
		←a9	.643	.082	7.889***						
		Complaint	←a17	1.000							
←a15	1.316		.181	7.259***	.521	.661					
←a5	1.091		.163	6.680***							
Leisure facilitation	Personal	←b5	1.000					153.605	.937	.915	.061
		←b4	.876	.098	8.879***						
		←b3	1.185	.105	11.242***	.510	.727				
		←b2	.925	.140	6.588***						
		←b1	.688	.109	5.595***						
	Interpersonal	←b10	1.000								
		←b9	.883	.121	7.317***						
		←b8	1.175	.164	7.176***	.510	.764				
		←b7	.862	.139	6.199***						
		←b6	.669	.120	5.595***						
	Structural	←b15	1.000								
		←b14	1.010	.099	10.235***						
		←b13	.954	.115	8.331***	.526	.799				
		←b12	.876	.118	7.411***						
		←b11	.874	.115	7.890***						
Leisure satisfaction	Self-development	←c3	1.000					238.515	.962	.942	.079
		←c2	.953	.063	15.044***	.694	.885				
		←c1	.94	.055	17.018***						
	Stress solution	←c7	1.000								
		←c6	.959	.056	17.265***	.644	.888				
		←c5	.855	.053	16.079***						
		←c4	.863	.065	13.363***						
	Health	←c10	1.000								
		←c9	1.097	.070	15.715***	.673	.864				
		←c8	1.024	.068	14.997***						
Skill-development	←c14	1.000									
	←c13	1.045	.066	15.787***	.611	.868					
	←c12	1.142	.087	14.609***							
	←c11	1.220	.078	15.647***							
Interpersonal	←c17	1.000									
	←c16	1.028	.071	14.524***	.575	.826					
	←c15	1.031	.087	11.870***							

***p<.001

3. 연구결과

3.1 연구 변인 간의 상관관계 분석

여가 활동 참여자의 라이프스타일, 여가축진, 여가만족 간의 상관관계를 분석한 결과는 <Table 3>과 같다. 구체적으로 살펴보면, 라이프스타일은 여가축진($r=-.054$)로 무의미한 상관관계가 나타났고, 여가만족($r=.490$)으로 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 여가축진과 여가만족은 ($r=.552$)으로 정(+)적인 상관관계를 나타냈다. 또한 본 연구에서 제시된 요인들 간의 상관 계수를 살펴보면 .80 이상이 없는 것으로 다중공선성에는 문제가 없는 것으로 확인되었다.

Table 3. Results of correlation analysis

	1	2	3
Life-style	1		
Leisure facilitation	-.054	1	
Leisure satisfaction	.490***	.552***	1

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

3.2 연구모형의 적합도 검증

본 연구에서 여가활동 참여자의 라이프스타일, 여가축진, 여가만족감으로 구성된 구조모형에 대한 적합도를 알아보기 위하여 χ^2 , CFI, TLI, RMSEA 지수를 사용하여 <Table 4>와 같다. 적합도 검증결과를 보면 χ^2 는 59.059, CFI는 .986, TLI는 .981, RMSEA는 .044로 나타났다. 모든 적합도 지수인 CFI, TLI, RMSEA가 적합하기에 연구 모델은 연구가설을 검증하는데 적합하다고 판단할 수 있다.

Table 4. Result of model fit verification

	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
Model fit	59.059	39	.986	.981	.044

3.3 가설 검증 결과

첫 번째 가설인 여가활동 참여자의 라이프스타일은 여가축진에 영향을 미칠 것이라는 경로($\beta=-.037$, $t=-.871$, $p>.05$)는 기각되었다. 두 번째 가설인 여가활동 참여자의 라이프스타일은 여가만족도에 영향을 미칠 것이라는 경로($\beta=.504$, $t=1.852$, $p<.01$)는 채택되었다. 세 번째 가설인 여가활동 참여자의 여가축진은 여가만족도에 영향을 미칠 것이라는 경로($\beta=.729$, $t=2.975$, $p<.001$)는

채택되었다<Table 5>.

본 연구 모형의 직접효과, 간접효과 그리고 총효과를 분석한 결과, 라이프스타일은 여가축진에 -.046의 직접효과와 여가축진과 여가만족은 .072의 직접효과를 나타냈다. 라이프스타일이 여가만족도에 미치는 총효과는 직접효과(.040)와 여가축진과 여가만족도의 간접효과(-.003)를 합산하여 .037로 나타났다. 이상의 결과를 바탕으로 여가축진은 라이프스타일 여가만족도에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 여가만족도의 총효과가 .072로 나타나 여가활동의 참여는 우리들에게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 판단된다.

Table 5. Results of the hypothesis verification

		β	S.D.	t
H1	Life-style ➡Leisure facilitation	-.037	.043	-.871
H2	Life-style ➡Leisure satisfaction	.504	.122	1.852**
H3	Leisure facilitation ➡Leisure satisfaction	.729	.235	2.975***

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Table 6. Results of the direct, indirect, and total effect

	Direct effect	Indirect effect	Total effect
Life-style ➡Leisure facilitation	-.046		-.046
Life-style ➡Leisure satisfaction	.040	-.003	0.37
Leisure facilitation ➡Leisure satisfaction	.072		.072

4. 논의

첫째, 여가활동 참여자의 라이프스타일은 여가축진에 영향을 미치지 않았다. 라이프스타일은 우리 시대를 반영하는 우리들의 습관, 양식과 같은 생활방식을 의미한다. 코로나19는 우리들의 라이프스타일을 개인주의적인 경향으로 변화시켰다. 여가활동 참여에 있어서도 코로나19로 인해 실내 여가활동보다는 실외 여가활동을 더 선호하며, 그룹 중심에서 개인중심적인 여가활동을 선호하는 것으로 판단된다. 따라서 코로나19 이전의 라이프스타일인 성취주의, 유행추구, 불평주의는 여가축진 요인인 개인적, 대인적, 구조적 여가축진에 영향을 미치지 않

은 것으로 사료된다. 윤지선, 김순영[26]의 연구에 의하면, 유행추구, 보수 및 과시형 라이프스타일은 자기만족, 심리적 삶의 질에 영향을 미치지 않았고, 창조지향, 유행추구, 보수 및 과시형 라이프스타일은 내재적, 외재적 직업만족도에 영향을 미치지 않는다고 하였다. 이선희[27]의 연구에서는 관계지향형의 라이프스타일은 환경만족, 심리만족, 휴식만족에 영향을 미치지 않았다.

둘째, 여가활동 참여자의 라이프스타일은 여가만족에 영향을 미쳤다. 코로나19 시대에 여가활동뿐만 아니라 우리들의 생활방식에도 많은 변화가 나타났다. 사회에서는 재택근무제가 도입되고, 학교는 온라인 수업으로 대체하게 되었다. 또한 건물 안에서는 마스크 착용 및 손소독을 해야 했다. 이러한 제약요인에도 불구하고 여가활동에 참여함으로써 스트레스 해소와 건강 등의 여가만족도는 높게 나타난 것으로 판단된다. 라이프스타일의 하위요인 중 성취주의의 성향을 지닌 여가활동 참여자는 코로나19 시대에도 방역수칙을 준수하여 개인적으로 참여할 수 있는 여행, 관람, 스포츠 등에 참여하면서 자기계발, 스트레스 해소, 건강 증진 등의 여가만족도에 긍정적인 영향을 미쳤다고 판단된다. 한대성[28]의 연구에 의하면, 노인의 만족도를 높이기 위해서는 경제적 안정과 신체적 건강을 기반으로 다양한 여가생활과 다양한 관계를 통해 능동적으로 참여하는 작업 영역이 많아야 한다고 주장하였다. 원철식[29]의 연구에 의하면, 관광객의 라이프스타일 요인 중 합리적 계획성, 감각 추구성, 가족 중심성은 관광만족도에 긍정적인 영향을 미쳤고, 관광만족도는 재방문의도에도 영향을 미친다고 하였다. 이선희[27]의 연구에 의하면, Z세대에 비해 사회생활 경험과 기혼자가 많은 밀레니얼 세대는 계획을 세워 가족중심의 여가생활을 즐기는 반면에 20대 초중반의 Z세대는 독특한 여가활동을 통해 자신만의 개성을 드러냄과 더불어 친구와의 관계를 강화한다고 하였다. 양민아, 원경아, 박지혁[30]의 연구에 의하면, 라이프스타일 유형별 삶에 대한 만족도는 합리적 생활추구형, 성취추구형, 소극적 현실직시형 순으로 만족도 점수가 높았고, 여가의 특징에 따른 분류, 라이프스타일 유형 세분화를 통해 라이프스타일 유형에 대한 연구가 필요하다고 하였다.

셋째, 여가활동 참여자의 여가축진은 여가만족에 영향을 미쳤다. 여가축진은 특정 활동에 참여할 수 있도록 개인, 대인, 그리고 구조적으로 여가활동에 적극적으로 참여를 유도하는 것이다. 본 연구에서는 스포츠 분야에서는 소수 또는 개인적으로 참여할 수 있는 골프와 등산 활동을 통해 건강과 스트레스 해소의 여가만족도에 긍정적

으로 영향을 미쳤다고 판단된다. 골프와 등산은 야외에서 이루지고, 소수 또는 개인적으로 참여할 수 있다. 또한 여행, 관람과 같은 여가활동에서 소수 또는 개인적으로 참여할 수 있는 프로그램을 찾는 구조적 여가축진 요인은 자기계발 및 스트레스 해소의 여가만족도에 정(+)적인 영향을 미친 것으로 판단된다. 이는 코로나19 시대에도 지속적으로 여가활동에 참여함으로써 자기계발 및 삶의 질 향상을 위한 우리들의 노력을 의미한다. 신규리, 박정열, 손영미[31]의 연구에 의하면, 직장인들의 일-여가 축진은 직무 스트레스를 낮춰주면서 직무만족을 높이는 것으로 나타나 일-여가 축진은 직무만족 증가에 매우 밀접한 연관이 있었다고 주장은 본 연구의 주장을 부분적으로 지지해 주고 있다. 이민석, 이지열, 사혜지[13]는 여가 활동을 즐기는 시니어의 경우 여가축진 작용이 가능한 개인적 재미나 의지, 주변에서 제공하는 여가 정보나 프로그램 그리고 주변의 지지가 합쳐진다면 시니어들의 여가활동을 통한 생활만족도는 높다고 하였다. 임진선, 조희태, 강형길[32]의 연구에서도 여가축진이라는 요소는 여가를 체험하도록 만드는 여가 체험 요소에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 손지영[33]과 이민석, 강희엽, 이철원[34]의 연구에 의하면, 여가 활동은 생활만족에 긍정적으로 영향을 미친다고 하였다. 최현욱, 이민석[35]에 의하면, 여가축진은 여가 활동에 대한 제약이 있는 환경에서도 이를 해결하려는 전략인 여가계약협상에도 긍정적인 영향을 미쳤고, 서광봉, 이성철[36]의 연구에서도 여가축진은 주관적 행복에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 이는 여가축진은 여가 활동에 참여하는데 중요한 개인의 태도로 간주할 수 있을 것이다.

5. 결론

본 연구는 코로나19 이후, 여가활동 참여자의 라이프스타일, 여가축진, 여가만족의 관계를 규명하였다. 코로나19 이전의 여가활동 참여는 개인의 특성, 즉 라이프스타일에 맞는 여가활동에 자연스럽게 참여를 하였다. 코로나19 이후의 여가활동은 건강에 좀 더 비중을 두고 참여하는 것으로 판단된다. 코로나19의 치료법은 특별히 제시되지 않고 있으며, 이에 따른 치료법은 면역력을 높이는 것이다. 면역력 향상을 위한 여가활동 참여에 높은 관심을 보이는 것으로 판단된다. 본 연구에서도 라이프스타일은 여가축진에 영향을 미치지 않은 부분에서 여가활동은 참여자 스스로 선택하고 참여하는 것인데, 개인

적, 대인적, 구조적으로 여가활동에 참여할 수 있는 환경을 주어야더라도 여가활동을 선택 및 참여하는데 라이프스타일과 여가축진은 관계가 없다고 판단된다. 그럼에도 불구하고 라이프스타일은 여가만족에 영향을 미쳤고, 여가축진은 여가만족에 유의한 관계 나타난 것으로 미루어 보아, 여가활동에 참여를 하면 참여자의 여가만족도는 높아지게 된다. 이는 코로나19 이전과 큰 차이는 없었다. 즉, 여가활동의 참여는 코로나19 이전과 이후, 모두 참여자에게 긍정적인 영향을 미치며, 여가활동에 참여함으로써 다양한 이득(건강, 스트레스 해소, 자기개발)을 얻게 된다.

본 연구의 결과를 바탕으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울, 인천, 경기도 등 수도권권을 중심으로 연구대상자를 선정하였다. 후속연구에서는 전국으로 확대하여 연구를 진행한다면, 더 정확한 연구결과를 도출할 수 있을 것으로 판단된다. 둘째, 본 연구는 양적연구인 설문지를 이용하였다. 하지만 설문도구가 외국에서 개발되어 번안되어 사용된 설문도구이기 우리나라의 문화 및 정서를 정확히 반영하지 못하고 있다. 라이프스타일, 여가축진의 설문도구를 개발하여 연구를 진행한다면, 우리나라의 정서를 반영한 연구결과를 얻을 수 있을 것으로 사료된다. 셋째, 본 연구는 양적연구로 진행되어서 설문지 이외의 다른 요인들을 적용하지 못하고 있다. 후속연구에서는 연구대상자를 관찰 및 심층면담을 하는 질적연구를 병행한다면, 새로운 연구결과를 제시할 수 있을 것으로 사료된다.

References

- [1] H. Allheneidi, L. AlSumait, D. AlSumait, A. P. Smith, "Loneliness and problematic internet use during COVID-19 lock-down" *Behavioral Sciences*, Vol.11, No.1, pp.5-16, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.3390/bs11010005>
- [2] B. Kim, S. Lee, H. Hwang, "The relationship between among life style, leisure competence and behavioral intention of participant in water-sports" *The Korea Journal of Sports Science*, Vol.24 No.5, pp.645-659, 2015.
UCI: G704-001369.2015.24.5.100
- [3] J. T. Plumer, "The concept and application of life style segmentation", *Journal of Marketing*, Vol.38, No.1, pp.33-38, 1974.
DOI: <https://doi.org/10.1177/00222429740380010>
- [4] M. Hyun, K. Joung, "The effects of leisure lifestyle on leisure constraint and career attitude of university students", *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol.42, No.4, pp.53-66, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.26446/kilrp.2018.12.42.4.53>
- [5] C. Son, "A study on characters of e-sports spectators: On the basis of lifestyle", Unpublished master's thesis, Chung-Ang University Graduate. 2007.
- [6] W. D. Wells, "Psychographics: A critical review", *Journal of Marketing Research*, May, pp.196-213, 1975.
DOI: <https://doi.org/10.1177/002224377501200210>
- [7] J. Ahn, J. Jeong, M. Park, "Effect of lifestyle and leisure activities of female consumers on their outdoor wear buying behavior", *Journal of the Korea Fashion & Costume Design Association*, Vol.20, No.3, pp.1-14, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.30751/kfcda.2018.20.3.1>
- [8] H. Ahn, "The Market Segmentation according to Life-style Types of Extreme Sports Participants", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.56, pp.391-405, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.51979/KSSLS.2014.05.56.391>
- [9] B. J. Kim, "An Effect of Sport Event Participants' Lifestyle on Participation Satisfaction and Re-participation : Focused on Participants of Domestic/foreign Marathon Contests", *Northeast Asia Tourism Research*, Vol.9, No.4, pp.207-226, 2013.
UCI: [G704-SER000010265.2013.9.4.015](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9401-5_10)
- [10] Y. Lee, K. Roh, S. Park, H. Huh, T. Kim, "The impact of participation motives on the satisfaction by sports event participants' lifestyle", *Journal of Hospitality and Tourism Studies*, Vol.11, No.1, pp.44-57, 2009.
UCI: [G704-001366.2005.16.5.201](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9401-5_10)
- [11] L. A. Raymore, "Facilitators to leisure", *Journal of Leisure Research*, Vol.34, No.1, pp.37-51, 2002.
DOI: <https://doi.org/10.1080/0022216.2002.11949959>
- [12] J. Woo, C. Lee, H. Kang, "Relationship between Leisure Facilitators and Serious Leisure among Badminton Club Members", *Journal of Leisure Studies*, Vol.18, No.2, pp.1-20, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.22879/slos.2020.18.2.1>
- [13] M. S. Lee, J. Y. Lee, H. J. Sa, "The Relationship among Leisure Facilitator, Recreation Specialization and Life Satisfaction for Active Seniors Participating in Senior Leisure Events", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.77, pp.449-449, 2019.
- [14] J. Lim, T. Jeon, G. Lee, "The relationship among leisure facilitator, recreation specialization, and life satisfaction of sports participants", *Korean Journal of Leisure, Recreation & Park*, Vol.39, No.2, pp.33-43, 2015.
UCI: [G704-001621.2015.39.2.006](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9401-5_10)
- [15] J. F. Murphy, "Concepts of Leisure(2nd).", Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall. 1981.
- [16] J. Sim, "Sports and leisure activities according to lifestyle types", Unpublished master's thesis, Kookmin University Sports Industry Graduate. 1999.

- [17] C. Park, "The motives of Yoga participants based on life-styles: based on Hatha Yoga", Unpublished master's thesis. Yonsei University Graduate. 2004.
- [18] Y. Song, H. Lee, "Analysis of structural equation model of leisure facilitators: Focused on the five-day classweek system in school", The Korea Academic Society of Tourism and Leisure, Vol.18, No.2, pp.7-24, 2006.
UCI: [G704-000823.2006.18.2.004](https://doi.org/10.31888/JKGS.2006.18.2.004)
- [19] B. W. Ahn, "Analysis of Equivalence and Latent Mean on Leisure Satisfaction of Korean Adults", Information, Vol.19, No.4, pp.1181-1186, 2016.
- [20] S. H. Hong, "Theory and Application of Structural Equation Models", Yonsei University Advanced Research Methodology Workshop Book, pp.32-33, 2007.
- [21] P. M. Bentler, "Comparative fit indexes in structural models", Psychological Bulletin, Vol.107, No.2, pp.238-246, 1990.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.238>
- [22] P. M. Bentler, D. G. Bonett, "Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures", Psychological Bulletin, Vol.88, No.3, pp.588-606, 1980.
DOI: [http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.88.3.588](https://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.88.3.588)
- [23] J. H. Steiger, J. M. Lind, "Statistically based tests for the number of common factors", Paper presented at the annual meeting of the Psychometric Society, Iowa City, I.A. 1990.
- [24] S. H. Hong, "The Criteria for Selecting Appropriate Fit Indices in Structural Equation Modeling and Their Rationales", Korean Journal of Clinical Psychology, Vol.19, No.1, pp.161-177, 2000.
UCI: I410-ECN-0102-2009-180-000930215
- [25] R. P. Bagozzi, & Y. Yi, "On the evaluation of structural equation models", Journal of the Academy of Marketing Science, Vol.16, pp.74-94, 1988.
DOI: <https://doi.org/10.1007/BF02723327>
- [26] J. S. Yoon, S. Y. Kim, "Effects of Lifestyles in the Golfers of KLPGA Champions Tour on Their Quality of Life and Job Satisfaction" The Korea Journal of Sports Science, Vol.31, No.6 pp.143-154, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.35159/kiss.2022.12.31.6.143>
- [27] S. H. Lee, "A Comparative Study of Leisure Lifestyle and Leisure Satisfaction between "Millennials(Generation M)" and "Generation Z", Journal of Tourism Enhancement, Vol.11, No.1, pp.71-96, 2023.
DOI: <https://doi.org/10.35498/kotes.2023.11.1.71>
- [28] D. S. Han, "Lifestyle Factors Affecting Life Satisfaction of the Older Adults", Korea Journal of Geriatric Occupational Therapy, Vol.4, No.1, pp.39-49, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.23189/yksgot.2022.4.1.003>
- [29] S. Whang, C. Won, "The Effects of Tourist's Lifestyle on Tourist Destination Selection Attributes, Perceived Value, Tourism Satisfaction, and Revisit Intention: Focusing on Chinese living in Korea", Journal of Tourism and Leisure Research 58th Academic Conference, Vol.23, No.2, pp.305-313, 2023.
- [30] M. A. Yang, K. A. Won, J. H. Park, "The Koreans' Time Use and Satisfaction by Age and Region: Focusing on Lifestyle Types", Journal of the Korean Gerontological Society, Vol.40, No.1, pp.23-32, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.31888/JKGS.2020.40.1.23>
- [31] K. Shin, C. Park, Y. Shon, "Interrelationship Among Work-leisure Conflict, Work-leisure Facilitation and Job Satisfaction of Korean Workers", Journal of Leisure Studies, Vol.16, No.4, pp.39-58, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.22879/slos.2018.16.4.39>
- [32] J. Lim, H. Cho, H. Kang, "Leisure facilitators' influence on yacht sailors' leisure experience realms", Journal of Leisure, Park & Recreation Studies, Vol.39, No.1, pp.34-43, 2015.
UCI: G704-001621.2015.39.1.006
- [33] J. Son, "Immersion in Leisure and Quality of life of Old People Participating in Leisure Sports: Verification of Mediation effect of Social Support", The Korea Journal of Sports Science, Vol.26, No.4, pp.331-344, 2017.
- [34] M. Lee, H. Kang, C. Lee, "The Relationship among Serious Leisure, Leisure Satisfaction and Quality of Life for Older Korean Adults", The Korean Journal of Physical Education, Vol.56, No.1, pp.503-515, 2017.
UCI: I410-ECN-0102-2021-600-000190178
- [35] H. Choi, M. Lee, "The Relationship among Leisure Facilitators, Leisure Attitude and Leisure Constraint Negotiation for Active Seniors", Journal of Leisure, Park & Recreation Studies, Vol.42, No.4, pp.13-24, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.26446/kilrp.2018.12.42.4.13>
- [36] K. B. Suh, S. C. Lee, "Structural Relationship among Leisure Facilitator, Leisure Attitude, and Subjective Happiness of University Students", Korean Journal of Leisure, Recreation & Park, Vol.45, No.2, pp.13-20, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.26446/kilrp.2021.6.45.2.13>

송 원 익(Won-Ick Song)

[정회원]



- 1999년 8월 : 연세대학교 교육대학원 체육학과 (교육학 석사)
- 2004년 2월 : 연세대학교대학원 사회체육학과 (사회체육학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 세한대학교 스포츠건강관리학과 교수

<관심분야>

여가, 관광, 사회학, 모터스포츠, 골프

안 병 옥(Byoung-Wook Ahn)

[정회원]



- 2005년 8월 : 연세대학교대학원
사회체육학과 (사회체육석사)
- 2008년 8월 : 연세대학교대학원
사회체육학과 (사회체육박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 한서대학교
레저해양스포츠학과 교수

〈관심분야〉

여가경영 및 사회학, 체육학연구법, 레저스포츠