

# 대학생의 여가활동유형에 따른 여가생활 만족도\*

A Study on the Leisure Life Satisfaction of College Students  
According to the Pattern of Leisure Activities

영남대학교 생활과학부  
교수 안옥희\*\*  
겸임교수 최현숙\*\*\*

Division of Human Ecology, Yeungnam University  
professor: Ok Hee An  
Division of Human Ecology, Yeungnam University  
adjunct professor: Hyun Sook Choi

## 〈목 차〉

- |            |          |
|------------|----------|
| I. 서론      | IV. 연구결과 |
| II. 이론적 배경 | V. 결론    |
| III. 연구방법  | 참고문헌     |

## 〈Abstract〉

This study was designed to get basic informations for the purpose of making healthy leisure environment of college students, and which will improve the satisfaction of their school life. Five hundreds of college students in Daegu and Gyeongbuk area were questioned by our questionnaire during April, 2005. The data of 405 students (165 men, 240 women) were analyzed by SPSS WIN 12.0 program. The data of 210 were from Daegu and 195 were from Gyeongbuk area.

The results are as follows. First, 80% of those questioned spend their leisure time doing some activities and the satisfaction degree was medium. They get the informations about leisure mainly through internet and the purpose of their leisure activities were to get rid of stress.

Second, It was shown that their main leisure activities were doing internet, meeting friends, and listening music on weekdays, meeting friends, watching movie and doing

\* 본 논문은 2004학년도 영남대학교 학술연구조성비 지원에 의한 것임.

\*\* 주저자: 안옥희 (aohee@yumail.ac.kr)

\*\*\* 교신저자: 최현숙 (854choihs@hanmail.net)

internet on weekend. The major activities of the students during vocation were meeting friends, doing internet, and watching TV.

Third, the students are concern about their leisure life, and they think that leisure life make improve the quality of life.

The last, there is a correlation between quite activities such as watching TV, and dynamic activities such as a mountain-climbing leisure life satisfaction on weekdays. On weekend, however, there is a correlation between dynamic activities such as sports and the leisure life satisfaction. Moreover, on summer (winter) break personal activities such as religious activities and the leisure satisfaction.

Key Words : 여가활동유형(Pattern of Leisure Activities), 여가생활만족도(Leisure Life Satisfaction), 대학생(College Students)

## I. 서론

여가는 학교(school)의 어원인 라틴어의 *licēre* (허가되어 있다)에서 유래되었으며, 수면, 식사와 같은 생리적 시간과 노동과 학업, 가사 등에 할당되는 시간을 제외한 스스로 참여하는 나머지 자유시간을 뜻한다. 즉 일에서 해방된 자유로운 시간이 여가이다. 그러나 여가는 단지 남아도는 잔여의미의 자유시간과는 질적으로 구분되어야 하며 생활의 피로와 긴장을 해소하는 수단으로서 정신건강상 중요한 의미를 지닌다. 이러한 여가문제가 논의되기 시작한 것은 최근으로 우리나라의 경우 여가의 개념에 대한 통일된 견해가 없으며, 놀이, 스포츠, 관광 등 유사 인접개념들과의 경계도 확립되어 있지 않다(이광진, 1995).

그러나 최근 주 5일제 근무의 실시에 따른 노동시간의 단축과 경제발전에 의한 생활수준의 향상 등으로 여가에 대한 관심과 중요성이 높아져 가고 있다. 우리나라 사람들도 돈을 더 많이 벌기보다는 여가를 즐기겠다는 생각을 하고 있어(김외숙, 1996), 여가생활을 중요시하는 경향을 나타내고 있다. 특히 Neulinger

(1983)는 자유시간의 존재여부가 정신건강을 변화시키며, 여가와 정신건강은 밀접한 관계가 있다고 하였으며, Pearson(1998)도 여가만족이 심리적 건강의 중요한 요인이라고 하였다. 그리고 여가참여가 자기표현, 편안함 등을 유발하며(Tinsley & Eldredge, 1995), 안녕감과 관련이 있다(Ragheb, 1993)고 보고되고 있다. 또한 Ragheb & Griffith(1982)는 여가만족도가 높을수록 생활만족도가 높다는 결과를 통해 여가생활의 양보다는 질이 더 중요함을 시사하였다. 이와 같이 생활만족도와 연계된 여가만족도에 대한 연구가 진행 중이다

또한 여가활동유형에 따라 생활만족도에 차이가 있으며(김현혜, 2002; 김영숙, 2002), 여가활동참여가 많을수록 생활만족도가 높아진다고 한다(모창배, 1993; 이정연, 1997; 이후원, 1993). 따라서 여가활동이 생활만족에 긍정적인 영향을 미치며, 생활의 안녕과 생활만족도를 향상시키는데 도움이 된다는 것을 알 수 있다. 이와 같이 여가활동은 생활만족도에 관여하는 요소(Unger etc, 1981)임으로 생활만족도 향상을 도모하기 위하여 다양한 여가활동을 유도하고 있다.

한편, 여가에 대해 선행연구의 대상을 살펴 보면, 대부분 바쁘게 활동하고 있는 성인을 대상으로 자투리시간을 효율적인 여가생활로 활용할 수 있도록 하기 위한 연구(박민선 외, 1996; 신화경 외, 1997), 생활시간의 여유가 많은 노인층을 대상으로 하는 연구(김창국 외, 1993; 김형수, 2004), 여가활동이 신체, 정신, 학습발달에 도움이 된다는 사실에 주목하여 장애인이나 학생을 대상으로 한 연구(최미숙 외, 2003; 조아미, 2004; 조인수 외, 2004) 등으로 대별할 수 있다. 그러나 대학생을 대상으로 한 연구는 거의 눈에 띄지 않는다. 이는 대학생의 특성상 공부에 의한 스트레스를 받는 청소년보다는 학업에 의한 스트레스를 덜 받는 집단이며, 경제활동의 주역으로 산업현장에서 활동하는 연령층도 아니고, 아직 미혼이므로 생활의 주체자로서의 스트레스를 받는 측면도 약하다. 또한 생활시간의 여유가 많은 노인층과 같이 생활시간의 활용을 다양하게 할 필요가 있는 집단도 아니기 때문에 대학생의 여가생활은 연구자들의 주목을 덜 받는 것으로 생각된다. 그러나 현재 우리나라의 대학생들은 현저히 저하된 취업률로 인하여 학교 생활에 적응하지 못하고, 장기휴학을 하는 등 많은 문제를 안고 있다(안지연 외, 2005). 따라서 대학생의 여가생활만족도를 높일 수 있으면 생활만족도 또한 향상시킬 수 있어 대학생의 삶의 질을 높일 수 있을 것으로 생각된다.

이에 본 연구에서는 대학생의 여가활동 유형에 따른 여가생활 만족도를 파악함으로써 대학생의 건전한 여가문화 조성을 위한 방안을 모색하기 위한 기초자료를 얻고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 여가생활만족도

여가의 개념은 학술적으로는 머피(James Murphy)의 5분류(고전적 견해, 자유재량시간, 사회적 도구, 반공리주의적 견해, 포괄적 개념), 크라우스(Richard Kraus)의 4분류(고전적 견해, 사회계급의 상징, 활동의 한 형태, 비의 무시간), 카플란(Max Kaplan)의 6분류(인본주의적 모형, 요법적 모형, 계량적 모형, 제도적 정의, 인식논적 정의, 사회심리학적 정의), 뉴링거(John Neulinger)의 2분류(주체적 정의, 객관적 정의, 파커(Stanley Parker)와 갓비(Geoffrey Godbey)의 3분류(잔여시간, 활동, 존재형태) 등 연구자가 추구하는 목적과 가정에 따라 다양한 정의를 내리고 있다(이광진, 1995). 지금까지 논의된 여가의 개념은 크게 네 가지 유형으로 나누어진다. 첫째는 여가를 자유시간으로 간주하여 시간적인 개념으로 보는 것이며, 둘째는 참여하는 참여자의 활동적인 관점에서 정의하는 것이다. 셋째는 여가활동에 참여하는 사람들의 심리적 상태에서 개념을 내리고, 넷째는 총체적인 관점으로 시간, 활동, 상태 등을 모두 포괄하는 것이다(류재숙 외, 2005). 이러한 다양한 이론들을 종합하면 여가란 사람이 살아가는데 필수적인 시간 외에 자유롭고 여유로운 상태를 말하면, 여가활동을 함으로서 일상생활의 스트레스를 해소하고 행복을 느끼게 되는 것이라고 할 수 있다.

오늘날 여가시간의 증대는 개인적인 삶의 질적 향상뿐만 아니라 사회전체의 질적 향상에 긍정적인 기여를 하는 것으로 여겨지면서 노동보다 오히려 여가를 중시하는 경향도 일어나게 되며(손해식, 1997), 행복한 삶을 위하여 여가생활을 중시하고 있다. 이와 같은 여가생활에 대한 만족도는 특정 여가활동을 통

하여 개인이 추구하는 목적 및 요구를 달성했을 때 느끼는 활동에 대한 긍정적인 인식 또는 주관적인 만족감으로 표현되고 있다(김맹선 외, 2005). 즉 여가생활만족도란 여가생활에 대한 기대감과 실제와의 일치에서 오는 만족의 주관적 감정이나 태도의 정도를 말한다.

여가생활의 만족도에 영향을 주는 요인은 여가활동의 참여(김외숙, 1991), 여가비용(홍성희, 1996; 이정연 외, 1997), 자기개발적 활동(이정연 외, 1997), 여가시간(이현아 외, 1999) 등과 같은 여가활동에 관련된 요인뿐만 아니라 주부의 취업유무, 소득(이정연 외, 1997), 성별(윤종효, 2000; 양선정, 2001), 연령(안혜영, 1995; 강길현, 2003) 등 개인의 인구학적 속성도 여가생활의 만족도에 영향을 주는 요인이다. 그러나 여가생활만족도에 영향을 주는 요인이 여러 선행연구에서 항상 같은 결과만을 나타내지는 않았다. 예를 들어, 여가비용이 많을수록 여가생활 만족도가 높다고 한 연구결과(홍성희, 1996; 이정연 외 1997)가 있는 반면, 여가비용 지출과 여가만족도의 관련성이 검증되지 않았다(김영숙, 2002)고 한 연구결과도 있다.

이와 같이 여가생활만족도에 대한 선행연구 결과가 일관되지 못한 것은 특정한 여가활동에 대해 부여하는 의미나 여가경험 등에 따라 여가생활만족도가 다르고(김맹선 외, 2005), 연구지역 및 대상이 차이가 나고 관련변인이 상이하기 때문일 뿐만 아니라 만족도라는 것은 매우 주관적 태도이기 때문에 완전 일치된 결과를 도출하기 어렵기 때문이라고 생각한다. 따라서 여가생활의 만족스러운 경험을 통하여 삶의 질을 향상시키기 위해서는 여가생활만족에 영향을 주는 다양한 변인에 대한 지속적인 연구가 요구된다.

이에 본 연구에서는 전술한바와 같이 여가생활의 선행연구에서 적극적으로 다루지 않았

던 대학생들을 연구대상으로 삼아 대학생의 건전한 여가문화 조성을 위한 방안을 모색하기 위한 기초자료를 얻고자 한다.

## 2. 여가활동 유형

여가만족은 여가활동유형에 따라 상이하게 나타나며, 여가활동의 수준과 형태가 여가만족도에 의미있는 영향을 미치고 있다(류재숙 외 2005). 임변장 외(1995)는 스포츠활동이 다른 여가활동보다 여가만족도에 가장 높은 영향을 나타내고 있다고 하였으며, 원형중(1995)은 스포츠 참여가 여가만족에 직접적인 영향을 주며, 적극적인 여가참여는 여가만족에 영향을 준다고 하였다. 또한 류재숙 외(2005)는 여가활동량이 많을수록 여가만족도가 높다고 하였다. 이와 같이 여가활동유형과 여가생활만족도는 밀접한 상관관계가 있음을 알 수 있다.

여가활동은 상호 유사한 내면적 특성을 지니고 있으며, 각 활동유형을 구분할 수 있는 분류기준이 다양하여(김정근, 1998) 이를 모두 파악하기는 사실상 불가능하므로 많은 연구자들은 특정 관점을 중심으로 여가활동의 내용을 유형화하고 있다.

외국학자의 경우를 보면, McKechnie, G.E. (1974)는 조작적 활동, 공작적 활동, 지적활동, 일상적 활동, 스포츠 활동으로 여가활동 형태를 구분하였으며, Epperson A.F.(1977)은 관람 활동, 야외 레크리에이션활동, 개인소집단활동, 기계적 스포츠활동, 클럽, 리조트별장활동 등으로 분류하였다. Iso-Ahola, S.E.(1980)는 스포츠활동, 사교활동, 공작활동으로 분류하였으며, Cluogh etc(1989)는 복지적 여가, 사회적 여가, 도전적 여가, 지위추구 여가, 탐닉여가, 건강추구 여가로 분류하였다. Yu & Berryman (1996)은 가정실내활동, 관람활동, 예술 및 공

예활동, 취미 및 게임활동, 스포츠활동, 육외 및 기타활동으로 분류하였다.

우리나라의 경우를 보면, 김외숙(1991)은 자기개발활동, 종교사회참여활동, 사교활동, 소일활동, 가정지향적 활동으로 분류하였으며, 심상신(1994)은 수동적 여가, 소극적 여가로 분류하였다. 이승훈(1996)은 스포츠활동, 취미 교양활동, 놀이오락활동, 관광행락활동, 관람 감상활동, 사교활동으로 분류하였고, 조명환 외(2002)는 취미형, 활동형, 감상형, 사교형, 오락형으로 분류하였다. 강길현(2003)은 스포츠활동, 취미교양활동, 관람감상활동, 오락사교활동, 봉사종교활동으로 분류하였으며, 류재숙 외(2005)는 관광위락여가, 교양문화여가, 쇼핑오락여가, 휴식여가, 산책여가, 건강, 스포츠여가, 온라인여가로 분류하였다.

이와 같은 여러 학자들의 여가활동유형을 살펴보면, 연구대상, 여가활용목적, 여가참여 유형, 여가참여동기, 여가활동 내용, 여가활동 소재 등을 기준으로 다양하게 유형화 하고 있음을 알 수 있다.

### III. 연구방법

본 조사는 대학생들의 여가활동유형에 따른 여가생활 만족도를 파악하기위해 대구지역과 경북지역 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 500명을 대상으로 설문 조사하였다.

조사기간은 2005년 4월 한 달간이며 설문지는 배포 후 즉시 회수하였다. 부실 기재한 자료를 제외하고 최종적으로 통계 처리한 자료는 405명(남학생 165명, 여학생 240명)이며, 대구지역 210명과 경북지역 195명이다.

조사항목은 선행연구를 참조하여 조사대상자의 일반적 사항, 여가생활유형, 여가생활만족도를 파악하는 문항으로 구성하였다. 여가생활유형의 문항은 <표 1>과 같이 8개의 대

분류 항목과 43개의 소분류 항목으로 구성하였다.

<표 1> 여가생활유형 문항

대분류	소분류
관람활동	연극, 영화, 스포츠, 쇼
자기개발	강좌수강, 언어관련
여행	국내, 국외
오락	비디오, 게임, 인터넷, 노래방, TV시청, 라디오청취
사교활동	친구만남, 가족, 친척방문, 외식, 이성교제
취미교양활동	서예, 독서, 악기, 마둑, 쇼핑, 음악감상, 사진촬영, 노래부르기, 요리
스포츠활동	등산, 수영, 축구, 조깅, 마라톤, 테니스, 탁구, 배드민턴, 에어로빅, 야구, 요가
사회단체활동	동창회, 동아리, 종교단체, 봉사활동, 자연학습, 야유회

대학생의 여가활동유형에 따른 여가생활만족도를 알아보기 위한 연구문제는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 여가활동유형은 어떠한가?
2. 조사대상자의 여가생활만족도는 어떠한가?
3. 조사대상자의 여가활동유형에 따른 여가생활 만족도는 어떠한가?

자료의 분석은 SPSS WIN 12.0 프로그램을 이용하여 기술통계, 빈도분석, 상관분석을 실시하였으며, 성별, 지역별 차이검증을 한 결과, 큰 차이가 없어 연구결과에서는 속성별 검토는 생략한다.

### IV. 연구결과

#### 1. 조사대상자의 일반적 사항

조사대상자의 일반적 사항은 <표 2>와 같다.

대상자의 평균연령은 20.9세(남학생 22.2세, 여학생 19.9세)이며, 가족형태는 핵가족(88.1%)이 대부분이었다. 주성장지는 대도시(42.7%), 중소도시(42.0%), 농어촌(15.3%) 순으로 나타났다.

용돈출처는 253명(62.5%)이 “부모님으로부터 받는다”이며, 그 다음이 부모+아르바이트

116명(28.6%)이었다. 따라서 대학생들은 아직 경제적으로 독립하지 못하였으므로, 여가활동에 필요한 비용에 제약이 있을 것이며, 이는 여가활동의 내용에도 영향을 미칠 것으로 생각한다. 용돈출처는 253명(62.5%)이 “부모님으로부터 받는다”이며, 그 다음이 부모+아르바이트 116명(28.6%)이었다. 따라서 대학생들은

<표 2> 조사대상자의 일반적 특성 N(%)

항목		남학생	여학생	전체
성별		165(40.7)	240(59.3)	405(100.0)
평균연령(S.D.)		22.24(2.63)	19.93(1.51)	20.80(2.36)
학년	1학년	51(30.9)	86(35.8)	137(33.8)
	2학년	32(19.4)	83(34.5)	115(28.4)
	3학년	31(18.8)	37(15.4)	68(16.8)
	4학년	51(30.9)	34(14.2)	85(21.0)
가족형태	대가족	17(10.3)	31(12.9)	48(11.9)
	핵가족	148(89.7)	209(87.1)	357(88.1)
주성장지	대도시	64(38.8)	109(45.4)	173(42.7)
	중소도시	74(44.8)	96(40.4)	170(42.0)
	농어촌	27(16.4)	35(14.6)	62(15.3)
주택 주거형태	아파트	80(48.5)	126(52.5)	206(50.9)
	단독주택	65(39.4)	89(37.1)	156(38.0)
	연립주택	16( 9.7)	21( 8.8)	37( 9.1)
	기타	4( 2.4)	4( 1.7)	8( 2.0)
주택 외 거주형태	기숙사	22(13.3)	41(17.1)	63(15.6)
	하숙	1( 0.6)	4( 1.7)	5( 1.2)
	자취	36(21.8)	37(15.4)	73(18.0)
	친척집	1( 0.6)	4( 1.7)	5( 1.2)
	기타	1( 0.6)	1( 0.6)	2( 0.5)
N.A	104(63.0)	153(63.8)	257(63.5)	
월평균용돈(만원)		26.46(11.78)	23.60(10.40)	25.01(11.22)
용돈출처	부모	91(55.2)	162(67.5)	253(62.5)
	아르바이트	17(10.3)	10( 4.2)	27( 6.7)
	부모+자체	54(32.7)	62(25.8)	116(28.6)
	기타	3( 1.8)	5( 2.1)	8( 2.0)
중요시 하는 생활영역	수업관련	18(10.9)	34(14.2)	42(12.0)
	취업관련	42(25.5)	31(12.9)	73(18.0)
	동아리활동	1( 0.6)	5( 2.1)	6( 1.5)
	친구관련	54(32.7)	117(48.8)	171(42.2)
	가족생활	16(9.7)	31(12.9)	47(11.6)
	여가생활	30(18.2)	18( 7.5)	48(11.9)
N.A	4( 2.4)	4( 1.7)	8( 2.0)	

아직 경제적으로 자립하지 못하여 여가비용 또한 충분하지 않을 것으로 생각된다.

또한 대학생의 일상생활 영역 중에서 가장 중요하게 생각하는 생활영역은 친구 (42.2%)와의 생활이었으며, 그 다음으로 취업관련 생활(18.0%)이었다. 여가생활은 11.9%가 중요하게 생각하였으며, 여학생(7.5%)에 비해 남학생 (18.2%)이 여가생활을 중요시하는 비율이 높았다.

## 2. 여가비용과 시간 그리고 시설

여가비용과 시간 그리고 시설에 대하여 살펴본 결과는 <표 3>과 같다.

여가비용을 보면, 평일평균 1.2만원, 휴일평균 약 1.7만원, 방학평균 1.7만원으로 나타나, 휴일과 방학 때의 여가비용이 평일에 비해 조금 많았으나, 여가활동에 필요한 비용이 그리 많지 않아 여가활동에 제약을 받을 것으로 추측된다. 즉 대학생은 상대적으로 고급지향인 여가활동지출, 예를 들면, 골프, 해외여행 등과 같은 비일상적인 레저(매일 반복해서 일어나기 보다는 며칠간격으로 활동하는 것)의 빈도가 낮으며, TV시청, 게임 등과 같은 저렴한 일상적 여가활동(매일매일 반복해서 일어날 수 있는 여가활동)을 주로 할 것으로 생각된다(표 5 참조). 즉 여가활동의 비용제약은 여가활동 참여정도나 여가활동 유형에도 영향을 미칠 것으로 예상된다.

대학생의 여가시간은 평일에는 3.6시간, 휴일에는 5.6시간, 방학에는 5시간으로 나타났다. 이는 통계청(2004)의 대학생 교제 및 여가활동시간을 조사한 결과(평일평균 4시간, 주말평균 6시간)보다 약간 낮은 수준이다. 그리고 학기 중의 휴일보다 방학기간동안의 여가시간이 길지 않은 것은 방학기간동안 아르바이트, 파트타임 등의 비정규직 활동시간의 증가 때

문으로 추측된다.

활용할 수 있는 여가시설에 대하여 지역의 여가시설(69.7%)과 학교의 여가시설(68.3%) 모두 부족하다고 생각하는 비율이 약 7할로 나타나, 대학생들이 쉽게 사용할 수 있는 여가시설의 확충이 필요하다는 것을 알 수 있다.

<표 3> 여가비용과 시간 그리고 시설

항목		남학생	여학생	전체	
여가비용 (만원)	평일	1.291	1.158	1.212	
	휴일	1.679	1.667	1.672	
	방학	1.685	1.688	1.686	
여가시간 (시간)	평일	4.315	3.167	3.635	
	휴일	6.121	5.188	5.568	
	방학	5.933	4.408	5.030	
여가 시설	지역	충분하다	49(29.7)	72(30.0)	121(30.3)
		부족하다	114(69.1)	165(68.8)	279(69.7)
		충분하다	53(32.1)	74(30.8)	127(31.7)
	학교	부족하다	110(66.7)	164(68.3)	274(68.3)

## 3. 여가생활의 현황

여가활동유무, 여가활동 이유, 여가활동 동반자, 여가정보원에 대하여 살펴본 결과는 <표 4>와 같다.

조사대상자의 80.0%가 여가활동을 하는 것으로 나타나, 대부분의 대학생들은 여가활동을 한다는 것을 알 수 있다.

여가활동을 하는 대학생(80.0%)을 대상으로 여가활동을 하는 이유를 묻은 결과, 스트레스 해소(61.8%)가 가장 많았으며 그 다음으로 사교(23.1%), 자기개발(13.0%) 순으로 나타났다. 이는 여가참여가 스트레스를 감소시킨다고 한 Caltabiano(1994)의 연구결과와 관련이 있음을 알 수 있다.

여가활동을 하지 않는 대학생(20.0%)을 대상으로 그 이유를 물은 결과, 신체적 이유(14.0%), 여가시설이 적당하지 않기 때문(12.3%), 교통수단이 불편하기 때문(9.4%)의 순으로 나타났다. 이는 신체적 이유와 같은 개인적 사정을 포함하고 있으나 여가시설의 부족이나 교통의 불편 등 여가생활을 하기 위한 사회 기반시설의 부족이 여가생활의 제약요소를 나타내는 것으로 생활공간에서의 여가시설의 확충 및 시설 접근성을 용이하게 하기 위한 방안 등이 강구되어야 할 것이다.

한편, 여가활동은 주로 친구(73.5%)와 함께 하는 것으로 나타나, 전술한 바와 같이 대학생들이 가장 중요하게 생각하는 생활영역이 친구와의 생활이며, 여가활동 또한 친구와 함께하고 있음을 알 수 있다. 그러나 여가활동을 혼자서 즐기는 '나홀로족'도 11.4%를 차지하고 있어 여러 명이 함께 여가활동을 하는 경향이 줄어드는 것은 아닌지 염려된다.

여가에 대한 정보는 인터넷(44.1%), 친구(25.3%), TV(22.2%)를 통하여 얻는 것으로 나타나, 인터넷의 활용이 활발하다는 것을 알 수 있다.

<표 4> 여가생활의 현황

항목		N(%)
여가생활 유무	참가	324(80.0)
	불참	81(20.0)
여가활동 이유	스트레스 해소	200(61.7)
	사교	78(24.1)
	자기개발	42(13.0)
여가활동 불참 이유	신체적 이유	57(14.1)
	여가시설의 부족	51(12.3)
	교통의 불편	39(9.4)
여가활동 동반자	친구	234(73.5)
	그룹	40(12.3)
	혼자	37(11.4)
여가생활 정보원	인터넷	143(44.1)
	친구	82(25.3)
	TV	72(22.2)

#### 4. 여가활동유형

여가활동유형을 다중응답으로 파악한 결과는 <표 5>와 같다.

전반적으로 보면, 대학생들은 8개 여가활동 유형중 오락(29.7%)을 가장 많이 하는 것으로 나타났으며, 다음으로 취미, 교양활동(25.4%)을 많이 하였다. 적게 하는 유형은 자기개발(2.2%), 여행(3.2%)의 순이었다. 이를 소분류항목으로 보면, 친구만남(누계 931명)을 여가활동으로 가장 많이 하고 있으며, 다음으로 인터넷 사용(누계 910명), TV시청(누계 578명), 음악감상(누계 571명), 영화감상(누계 477명), 게임(누계 448명)으로 순으로 나타났다.

청소년(중학생, 고등학생)을 대상으로 한 이은희 외(2005)의 연구결과, 청소년이 가장 많이 참여하는 여가활동영역은 오락, 사교 부분인 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다. 이는 대학생들도 청소년과 마찬가지로 다소 제한적인 여가활동을 하고 있음을 시사하는 것으로 대학생들이 다양한 여가활동을 할 수 있도록 사회경제적 지원이 필요하다는 것을 알 수 있다.

여가활동유형을 여가시간별로 보면, 여가활동은 휴일>방학>평일의 순으로 많이 참여한다. 이는 <표 3>에 제시한 바와 같이 여가시간이 휴일>방학>평일의 순으로 길다는 것과 관련 있는 사항이다. 즉 여가시간이 길수록 다양한 여가활동에 참여한다는 것을 알 수 있다.

여가활동유형의 내용을 살펴보면, 평일에는 오락에 많이 참여하며, 휴일에는 관람활동, 사교활동, 취미, 교양활동, 사회단체활동에 많이 참여하며, 방학에는 자기개발, 여행, 스포츠활동에 많이 참여한다는 것을 알 수 있다. 이를 소분류항목으로 살펴보면, 평일에는 인터넷(81.5%), 친구만남(75.6%), 음악감상(71.9%)을



대학생의 여가활동유형에 따른 여가생활 만족도

<표 5> 여가활동유형 N(%)

항목		평일	휴일	방학	합계
관람활동	연극	3( 0.9)	13( 4.0)	22( 6.8)	38
	영화	92(28.4)	233(71.9)	152(46.9)	477
	스포츠크	63(19.4)	73(22.5)	77(23.8)	217
	쇼	8( 2.5)	14( 4.3)	20(6.2)	42
	소계	166	333	217	770( 8.8)
자기개발	강좌	16( 4.9)	10( 3.1)	26(8.0)	52
	언어관련	56(17.3)	28( 8.6)	52(16.0)	136
	소계	72	38	78	188( 2.2)
여행	국내	17( 5.2)	78(24.1)	137(42.3)	232
	국외	0( 0.0)	9( 2.8)	38(11.7)	47
	소계	17	87	175	279( 3.2)
오락	비디오	84(25.9)	137(42.3)	88(27.2)	309
	게임	159(49.1)	153(47.2)	136(42.0)	448
	인터넷	264(81.5)	202(62.3)	180(55.6)	910
	노래방	125(38.6)	148(45.3)	107(33.0)	380
	TV	214(66.0)	200(61.7)	164(50.6)	578
	라디오	100(30.9)	65(20.1)	63(19.4)	228
소계	946	905	738	2589(29.7)	
사교활동	친구만남	245(75.6)	241(74.4)	200(61.7)	931
	가족, 친척방문	25( 7.7)	123(38.0)	132(40.7)	280
	외식	79(24.4)	160(49.4)	74(22.8)	313
	이성교제	89(27.5)	105(32.4)	90(27.8)	284
	소계	438	629	496	1563(17.9)
취미, 교양활동	서예	6( 1.9)	5( 1.5)	6( 1.9)	17
	독서	107(33.0)	106(32.7)	104(32.1)	317
	악기	28( 8.6)	39(12.0)	28( 8.6)	95
	바둑	7( 2.2)	19( 5.9)	11( 3.4)	37
	쇼핑	86(26.5)	186(57.4)	113(34.9)	385
	음악감상	233(71.9)	184(56.8)	154(47.5)	571
	사진촬영	72(22.2)	102(31.5)	82(25.3)	256
	노래부르기	122(37.7)	113(34.9)	85(26.2)	320
	요리	61(18.8)	79(24.4)	75(23.1)	215
	소계	722	833	658	2213(25.4)
스포츠활동	등산	6( 1.9)	46(14.2)	43(13.3)	95
	수영	10( 3.1)	17(5.2)	36(11.1)	63
	축구	27( 8.3)	41(12.7)	26( 8.0)	94
	조깅, 마라톤	31( 9.6)	33(10.2)	37(11.4)	101
	테니스	8( 2.5)	7( 2.2)	9( 2.8)	24
	탁구	10( 3.1)	17( 5.2)	15( 4.6)	42
	배드민턴	20( 6.2)	23( 7.1)	21( 6.5)	64
	에어로빅	3( 0.9)	1( 0.3)	6( 1.9)	10
	야구	3( 0.9)	9( 2.8)	10( 3.1)	22
	요가	30( 9.3)	16( 4.9)	18( 5.6)	64
소계	148	219	221	579( 6.6)	
사회단체활동	동창회	10( 3.1)	37(11.4)	50(15.4)	97
	동아리	103(31.8)	61(18.8)	37(11.4)	201
	종교단체	16( 4.9)	50(15.4)	27( 8.3)	93
	봉사활동	8( 2.5)	25( 7.4)	25( 7.7)	58
	자연학습	3( 0.9)	15( 4.6)	11( 3.4)	29
	야유회	3( 0.9)	33(10.2)	30( 9.3)	66
소계	143	221	180	544( 6.2)	
합계	2652	3256	2817	8725(100.0)	

\* 다중응답임

하며, 휴일에는 친구만남(74.4%), 영화(71.9%), 인터넷(62.3%)을 하고, 방학에는 친구만남(61.7%), 인터넷(55.6%), TV시청(50.6%)을 주로 하는 것으로 나타났다. 즉 여가시간에 따라 참여하는 여가활동유형이 다르나, 친구만남과 인터넷은 여가시간에 상관없이 대학생이 가장 많이 하는 여가활동유형임을 알 수 있다.

이는 국민 3명 중 1명이 컴퓨터를 이용하여 여가시간을 보내며 학생의 경우 하루 평균 이용시간이 평일 53분으로 다른 연령에 비해 매우 높다는 점(통계청, 2005)을 반증한다. 또한 대학생의 80.6%가 인터넷을 장시간 사용하여 생활리듬에 불균형을 경험하고 있음(인터넷한겨레, 2005)에도 불구하고 평일에는 81.5%가 인터넷을 여가활동으로 하고 있음을 나타내고 있어 대학생의 건전한 생활문화 형성에 문제가 있음을 나타내는 것이다. 또한 대학생의 경우 휴일보다 평일이나 방학 때 TV시청을 더 많이 하고 있어, 평일(2.9시간)보다 주말(3.6~4.2시간)에 TV시청을 더 많이 하는 일반인(통계청, 2004)과 다른 경향을 나타내고 있다. 이는 일반인과 대학생의 생활시간 구조가 다르기 때문이라고 생각한다.

### 5. 여가생활의 관심도, 기여정도와 만족도

여가관심도를 ‘전혀 관심이 없다’ 1점에서 ‘매우 관심이 많다’ 4점까지 리커드척도로 파악한 결과, 대학생의 여가관심도는 평균 3.2점으로 매우 높았으며, 여가활동에 참가하는 사람(평균 3.26점)이 참가하지 않은 사람(평균 2.96점)보다 관심이 많다( $p < 0.000$ ).

여가생활이 일상생활 만족도 증가에 기여하는지를 ‘전혀 기여하지 않는다’ 1점에서 ‘매우 기여한다’ 4점까지 리커드척도로 파악한 결과, 평균 3.4점으로 매우 기여한다고 생각하며, 여가활동에 참가한 사람(평균 3.41점)이

참가하지 않은 사람(평균 2.96점)보다 여가생활이 일상생활의 만족도 증진에 더욱 기여한다고 생각하였다( $p < 0.000$ ). 이는 김외숙(1991)의 연구에서 여가만족도는 여가활동의 참여와 관계가 있다고 한 결과를 뒷받침하고 있다.

여가활동을 하는 대학생(80.0%)의 여가생활 만족도를 ‘매우 불만족한다’ 1점에서 ‘매우 만족한다’ 5점까지 리커드척도로 파악한 결과, 평균 3.2점으로 보통정도를 나타내었다. 그러나 일반인의 경우 여가활동에 대하여 만족하는 비율은 27.3%에 불과하며(통계청, 2004), 청소년의 55.1%가 여가생활에 만족하지 못하고 있어(한국청소년 상담원, 2000), 다른 연령층에 비해 대학생의 여가생활만족도는 상대적으로 높은 편이라고 판단된다.

<표 6> 여가생활의 관심도, 기여정도, 만족도 N(%)

여가생활의 관심도 (M=3.2)	매우 관심 있다	113(28.8)
	조금 관심 있다	250(62.5)
	조금 관심 없다	34( 8.5)
	전혀 관심 없다	1( 0.3)
여가생활의 기여도 (M=3.4)	많이 기여한다	141(43.5)
	조금 기여한다	174(53.7)
	기여하지 않는다고 생각한다	6( 1.9)
	전혀 기여하지 않는다	1( 0.3)
여가생활의 만족도 (M=3.2)	매우 만족한다	9( 2.8)
	조금 만족한다	87(26.9)
	보통이다	184(57.0)
	조금 불만족한다	42(13.0)
	매우 불만족한다	1(0.3)

### 6. 여가활동유형에 따른 여가생활 만족도

<표 1>의 여가활동유형 항목 중 여가생활 만족도와 통계적으로 유의한 항목은 <표 7>에 나타낸 것과 같이 평일에는 쇼 관람을 비

롯한 13개 항목으로 많았고, 방학에는 8개 항목, 휴일에는 3개 항목으로 나타나, 여가생활 만족도와 상관관계가 있는 여가활동유형의 수가 휴일에서 가장 적게 나타났다. 이는 <표 3>과 <표 5>에서 서술한 바와 같이 휴일에 여가활동시간이 가장 길고, 여가활동에 참가하는 사람의 수가 가장 많음에도 불구하고 여가생활만족도와 관련된 여가활동유형의 수는 가장 적다는 것이다. 이와 같은 결과로부터 여가활동의 시간이나 참여의 정도와 질적으로 만족을 주는 여가활동과는 큰 관련이 없다는 것을 추측할 수 있다.

여가활동유형과 여가생활만족도간의 상관관계를 살펴보면, 평일에는 쇼, 게임, TV시청, 라디오청취, 음악감상, 등산, 수영, 축구, 테니스, 배드민턴, 야구, 요가, 야유회 등의 일상적 여가활동이 여가생활만족도와 관련성이 높게 나타났다. 즉 라디오청취, 음악감상 등의 정적인 여가활동과 등산, 수영 등의 동적인 여가활동의 여가유형이 여가만족도와 상관관계가 높았다. 이와 같은 결과는 대학생의 평일 여가시간(약 3.6시간)과 여가비용(약 1.2만원)을 고려한 여가활동 유형임을 알 수 있다. 휴일에는 스포츠, 이성교제, 야구활동과 같은 동적인 여가활동유형이 여가만족도와 관련성을 나타내고 있으며, 이들 항목 중 특히 야구의 상관계수가 높아 대학생들의 주된 스포츠임을 알 수 있었다. 또한 방학에는 쇼, 서예, 독서, 조깅(마라톤), 탁구, 요가, 종교활동, 자연학습 등과 같은 개인적인 여가활동과 여가생활만족도와의 관련성이 높은 것으로 나타났다.

이상과 같이 대학생들은 여가시간과 여가비용이 다른 평일, 휴일, 방학과 같은 여가활동기간에 따라서 여가생활만족도와 관련이 있는 여가활동유형이 다르다는 것을 알 수 있다.

<표 7> 여가활동유형과 여가생활만족도와의 상관관계

구분	항목(상관계수)
평일	쇼(0.019**), 음악감상(0.139**), 테니스(0.119**), 게임(0.145**), 등산(0.114**), 야유회(0.123**), TV(0.143**), 수영(0.146***), 야구(0.123**), 라디오(0.123**), 축구(0.142**), 요가(0.129**)
휴일	스포츠(0.132**), 이성(0.144***), 야구(0.170***)
방학	쇼(0.138**), 조깅, 마라톤(0.147***), 서예(0.163), 탁구(0.110**), 종교단체(0.141**), 독서(0.114***), 요가(0.211***), 자연학습(0.168***)

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01

## V. 결론

본 연구는 대학생의 여가활동유형에 따른 여가생활만족도를 파악하고자 405명 대구, 경북지역의 대학생을 대상으로 2005년 4월 설문 조사를 실시하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 80%가 여가활동을 하고 있으며, 그 이유는 스트레스 해소가 가장 많았다. 여가활동은 주로 친구와 함께 하며, 정보는 주로 인터넷을 통하여 얻고 있었다.

둘째, 대학생의 여가활동유형은 전반적으로는 오락을 가장 많이 하며, 구체적으로는 친구만남, 인터넷 사용, TV시청을 많이 하였다. 여가기간별로 여가활동을 보면 휴일>방학>평일의 순으로 많이 참여하며, 평일에는 인터넷, 친구만남, 음악감상을, 휴일에는 친구만남, 영화, 인터넷을, 방학에는 친구만남, 인터넷, TV시청을 많이 하는 것으로 나타났다.

셋째, 대학생들은 여가생활에 대하여 관심도가 높았으며, 여가생활이 일상생활의 만족

도 증진에 기여한다고 생각하였다. 그리고 여가생활만족도는 보통정도를 나타내었다.

넷째, 여가활동유형에 따른 여가만족도의 상관분석의 결과를 보면, 평일에는 TV시청과 같은 정적인 여가활동과 등산과 같은 동적인 여가활동에서 여가만족도의 상관관계가 높았으며, 휴일에는 스포츠(관람활동) 등의 동적인 여가활동유형에서 여가만족도가 높게 나타났다. 또한 방학에는 개인적인 여가활동유형에서 여가만족도가 높게 나타났다.

본 연구의 결과, 대학생들은 대부분 여가생활을 하고 있으며, 여가생활에 관심이 많으며, 여가생활이 일상생활 만족도 향상에 기여한다고 생각하지만, 여가생활 만족도는 보통정도로 나타났다. 가장 많이 하는 여가활동은 오락으로 매우 제한적인 여가활동을 하고 있으며, 여가시간과 여가비용이 다른 평일, 휴일, 방학과 같은 여가활동 기간에 따라서 여가생활만족도에 관련이 있는 여가활동유형이 다르다는 것을 알 수 있었다. 또한 여가시간이나 여가활동의 참여정도는 여가생활만족도와 크게 상관은 없는 것으로 추측된다.

이러한 결과를 바탕으로 여가활동유형에 따른 여가생활만족도를 높일 수 있는 방안을 강구하면 다음과 같다.

첫째, 활발한 여가활동을 할 수 있도록 다양한 여가생활프로그램의 개발과 여가시설의 확충이 필요하다. 특히 여가프로그램 개발 시 저렴한 비용으로 참여할 수 있는 여가활동을 보급하여야 하며, 접근성이 용이한 여가시설을 마련하여야 한다.

둘째, 여가생활 기간별로 참여하는 여가활동유형이 다르고 여가생활만족도에 영향을 주는 유형 또한 다르므로, 여가생활 기간에 따라 다양하게 참여할 수 있는 여가생활프로그램을 개발하여야 한다.

셋째, 대학생들은 친구와의 생활을 중요시

하며, 여가생활 또한 친구와 함께하는 경우가 많으나, 인터넷이나 TV시청 등 정적인 여가활동을 많이 하고 있다. 따라서 친구와 함께 할 수 있는 동적인 여가활동유형을 많이 제공하여 정서적 측면과 육체적 측면의 균형을 이루도록 하여야 한다.

넷째, 여가생활만족도에 영향을 미치는 변인에 대한 다양한 분석 등 여가생활 전반에 걸친 연구 성과를 여가생활 환경조성에 적용하는 노력이 필요하다.

## 【참 고 문 헌】

- 1) 강길현(2003). 청소년의 여가활동 참여정도와 여가제약요인에 관한 분석. 스포츠레저연구 20, 617-631.
- 2) 김맹선, 이문주(2005). 전업주부의 여가행태에 따른 만족도 연구. 소비문화연구 8(2), 63-76.
- 3) 김영숙(2002). 성인 소비자의 여가비지출과 여가만족도에 관한 연구. 소비문화연구 5(2), 129-158.
- 4) 김영숙(2002). 여가활동유형이 여가만족 및 생활만족에 미치는 영향. 용인대학교 석사학위논문.
- 5) 김영숙(2004). MBTI 성격유형에 따른 여가생활에 관한 연구. 소비문화연구 7(2), 83-106.
- 6) 김외숙(1991). 도시기혼여성의 여가활동참여와 여가장애. 서울대학교 박사학위논문.
- 7) 김외숙(1996). 삶의 질 향상을 위한 여가정책. 대한가정학회지 34(5), 171-182.
- 8) 김정근(1998). 여가태도, 여가활동이 여가만족에 미치는 영향. 관광학연구 21(2), 222-236.
- 9) 김창국, 김수인(1993). 도시 노인의 여가환

- 경구조를 중심으로. 대한건축학회논문집 9(1), 13-37.
- 10) 김현혜(2002). 대학기수사생들의 여가활동 참여와 여가제약 및 생활만족에 관한 연구. 단국대학교 석사학위논문.
  - 11) 김형수(1993). 노인여가와 스포츠활동에 관한 소고. 코칭능력개발지 6(2), 123-129.
  - 12) 류재숙, 박연옥, 이승곤(2005). 주 5일 근무제에 따른 직장인의 여가활동 및 여가 만족. 관광연구저널 19(1), 31-47.
  - 13) 모창배(1993). 여가활동 참여유형과 생활 만족도에 관한 실증적 연구. 국민대학교 박사학위논문.
  - 14) 박민선, 한영란, 여에스터, 임지혁, 유태우 (1996). 서울시민의 여가시간 신체활동과 그 특성에 관한 연구. 가정의학회지 17(2), 125-132.
  - 15) 손해식(1997). 현대관광이 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구. 관광레저 2, 7-23.
  - 16) 신화경, 이연숙(1997). 도시인의 여가행태 및 공간적 요구에 관한 연구. 대한건축학회논문집 13(12), 187-195.
  - 17) 심상신(1994). 교정레크리에이션에 있어서 여가평가방법에 관한 고찰. 한국레크리에이션학회지 11, 88-93.
  - 18) 안지연, 임희경(2005). 여대생의 대학생활 적응. 한국생활과학회지 14(1), 33-239.
  - 19) 안혜영(1995). 여가활동 유형과 여가만족의 관계. 수원대학교 석사학위논문.
  - 20) 양선정(2001). 청소년의 여가활동 분석을 통한 여가활용에 관한 연구. 한남대학교 석사학위논문.
  - 21) 원형중(1995). 청소년의 중독성 물질남용, 여가참여, 여가권태, 여가만족의 인과모형 설정을 위한 연구. 여가레크리에이션연구 12(1), 46-58.
  - 22) 윤종효(2000). 청소년의 여가활동 참여요인과 생활만족도에 관한 연구. 동아대학교 석사학위논문.
  - 23) 이광진(1995). 여가의 개념정립에 관한 소고. 관광지리학 5, 221-248.
  - 24) 이승훈(1996). 청소년의 여가생활양식과 비행의 관계. 서울대학교 석사학위논문.
  - 25) 이은희, 남수정(2005). 청소년 소비자의 여가태도와 여가제약이 여가활동 선호와 참여에 미치는 영향. 소비문화연구 8(3), 141-164.
  - 26) 이정연(1997). 여가활동이 여가생활만족도에 미치는 영향분석. 경성대학교 석사학위논문.
  - 27) 이정연, 심미영, 김영숙(1997). 여가생활만족도에 관한 인과관계분석. 대한가정학회지 35(3), 287-305.
  - 28) 이현아, 이기영, 김외숙(1999). 부부의 여가시간과 여가비용 및 여가만족도에 대한 연구. 한국가정관리학회지 17(3), 171-186.
  - 29) 이후원(1993). 여가활동 참여유형 및 이에 영향을 미치는 요인에 따른 생활만족도의 연구. 이화여대 석사학위논문.
  - 30) 인터넷 한겨레, 2005. 6. 20자 사회면 기사.
  - 31) 임번장, 정영린(1995). 여가활동 유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회지 34(2), 56-69.
  - 32) 조명환, 정광현(2002). 여가기능 인식이 여가활동 선택에 미치는 영향연구. 관광레저연구 14(2), 9-23.
  - 33) 조아미(2004). 청소년의 여가동기가 여가만족도와 안녕감에 미치는 영향. 한국청소년연구 15(2), 333-353.
  - 34) 조인수, 류현주(2004). 여가활동 중심의 전환교육이 정신지체학생의 사회적 기술에 미치는 효과. 특수교육학연구 39(1), 257-286.
  - 35) 최미숙, 최동숙(2003). 중학생의 여가활동

- 유형과 생활만족도간의 관계연구. 한국가정교육학회지 15(1), 1-13.
- 36) 통계청(2004). 2004 사회통계조사.
- 37) 통계청(2004). 2004 생활시간 조사.
- 38) 한국청소년상담원(2000). 청소년상담문제 연구보고서 38.
- 39) 홍성희(1996). 주부의 가족여가활동 참여도와 생활만족도에 관한 연구. 대한가정학회지 34(2), 71-84.
- 40) A. Szali(1972). Leisure attitudes of an intellectual elite. *Jour. of Leisure Research*.
- 41) Caltabiano, M.(1994). Measuring the similarity among leisure activities based on a perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies* 13, 17-31.
- 42) Cluogh, P., Shephed, J. and Maughn, R. (1989). Motives for participation in recreational running. *Jour. of Leisure Research* 21(4), 297-309.
- 43) Epperson, A.F.(1977). *Private and commercial recreation*. N.Y.: John Willey and Sons: 12-16.
- 44) Iso-Ahola, S.E.(1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, LA: Wm. Brown Company.
- 45) McKechnie, G.E.(1974). The psychological structure of leisure: Past behavior. *Jour. of Leisure Research* 6, 27-45.
- 46) Neulinger, J.(1983). Leisure-A criterion of mental health, Paper presented at the Biennial Congress of the World Federation for Mental Health. Washington, D.C., July, 23-24.
- 47) Pearson, Q.M.(1998). Job satisfaction, leisure satisfaction, and psychological health. *Career Development Quarterly* 46(4), 416-426.
- 48) Ragheb & Griffith(1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of old person. *Journal of Leisure Research* 14(2), 295-306.
- 49) Ragheb, M.G.(1993). Leisure and perceived wellness: A field investigation. *Leisure Science* 15, 13-24.
- 50) Tinsley, H & Eldredge, B.(1995). Psychological benefits of leisure participation: Ataxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology* 42(2), 123-132.
- 51) Unger, L.S. and Kernan(1983). On the meaning of leisure: An investigation of some determinants of the subjective experience. *Jour. of consumer research* 9, 381-392.
- 52) Yu P. and Berryman, D.L.(1996). The relationship among self-esteem, acculturation and recreation participation of recently arrived chine Immigrant adolescents. *Jour. of Leisure Research* 28(4), 262.

(2006년 1월 15일 접수, 2006년 2월 24일 채택)