



중년 여성의 여가활동특성에 따른 사회적 지지와 건강상태*

정 명 실¹⁾ · 송 지 호¹⁾

서 론

연구의 필요성 및 목적

현대사회는 경제성장, 생활수준의 향상으로 평균수명이 연장되어 중년층의 인구가 두터워지고 있다. 중년은 청장년기와 노년기의 중간단계인 40세에서 59세까지로서(Min, 2006) 중년 여성은 폐경을 비롯한 생리적 변화가 일어나고 자녀수와 가사량의 감소에 따른 가사의 질적 변화, 평균수명의 연장과 사회적 역할 변화 등으로 생활주기의 변화를 경험한다(Park & Koo, 2004). 중년여성이 경험하는 다양한 변화는 건강상태와도 직접적인 관련성이 있으며 이에 따른 변화에 잘 대처함으로써 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있다(Choe, Hah, Kim, Yi, & Choi, 2008; Um, 2006). 중년여성의 건강상태는 남성에 비해 대체로 좋지 않고 나이가 많아짐에 따라, 즉 30대보다 40대, 40대보다 50대의 정신건강상태가 더 나쁜 것으로 보고되고 있다(Han, Lee, Ryff, Marks, Ok, & Cha, 2003). 그러므로 건강상태에 영향을 미칠 수 있는 요소를 파악하는 것은 건강유지 증진 등에 대한 1차 수준의 예방적 간호중재에 도움이 될 것이다.

적절한 여가활동은 중년의 과도기적 위기감을 해소하여 중년여성의 삶의 질을 높이는 요소로써(Chung, 2001) 현대사회에서의 중년여성의 교육수준 향상과 가사노동의 감소로 인하여 중년 주부들은 주 관심사로 여가 활동을 중시하고 있다(Jung, 2005). 따라서 여가활동 유형을 파악하여 여가활동을

할 때 받는 여가활동 관련 사회적지지에 대한 인지정도와 건강상태를 파악하는 것은 중년여성의 삶의 질을 높이는 데 영향을 미칠 수 있으며 건강증진, 질병예방의 차원에서 간호사가 간호중재를 할 때 여가활동 유형을 권장해 줄 수 있는 측면으로 사료된다. 즉 중년여성은 여가활동을 통하여 휴식 및 회복을 통해 신체적, 정신적 건강을 유지시키고 인성의 발전과 자기실현 등 자아를 표현하고 지속적인 성장과 발전을 도모하기(Jung, 2005; Um, 2006) 때문이다. 생애주기가 변화함에 따라 여가태도, 여가활동 양상이 변하며, 고령화 될수록 활동적인 여가에 참가하는 빈도와 새로운 여가를 통한 신기함 추구 정도는 낮아지나(Bae & Lee, 2005; Iso-Ahola, Jackson, & Dunn, 1994) 여가활동을 통해 자아를 실현시키려는 욕구는 증진된다(Jung, 2005). 무엇보다 참여하는 여가프로그램에 따라 상이한 여가만족을 경험하며(Bae & Lee, 2005) 사회적 지지는 차이가 있었다(Choe et al., 2008, Choi, 2005). 이에 중년 여성에게 권장할 수 있는 적극적이고 통합된 건강증진 행위의 한 분야인 다양한 여가활동을 격려하고 증대시키는 것이 필요하다(Choi, 2005). 연령, 교육수준향상, 소득 또한 여가활동 유형을 선택 할 때 개인의 여가 행동을 예측하는 요소가 된다(Jung, 2005). 따라서 일반적 특성과 여가활동특성에 따른 중년여성의 여가활동 관련 사회적지지 인지정도와 건강상태와의 관계를 파악하는 연구가 간호학적 관점에서 요망된다 하겠다.

사회적 지지는 인간관계를 통해 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원으로 가족과 같은 1차 집단에서 제공되는 사회적 지

주요어 : 중년 여성, 여가활동, 사회적 지지, 건강상태

* 이 논문은 2009년도 성신여자대학교 학술연구조성비 지원에 의하여 연구되었음.

1) 성신여자대학교 간호대학 간호학과 교수(교신저자 E-mail: cmsill@sungshin.ac.kr)

접수일: 2010년 11월 24일 1차 수정일: 2011년 2월 2일 2차 수정일: 2011년 2월 14일 게재확정일: 2011년 2월 15일

지가 신체적 질병을 예방한다(Kang, 2008)는 건강 보호적 효과가 있다. 또한 사회적 지지는 인간의 기본 욕구인 사회적 요구를 충족시켜 정신건강을 증진시키며, 스트레스의 강도를 완화하는 작용을 함으로써 제반 생활환경 적응에 좋은 결과를 가져온다(House, 1981). 이와 같이 사회적 지지가 신체적, 심리적 건강을 유지, 증진시킨다고 보고하고 있어 사회적 지지는 건강한 생활을 유지하는데 중요한 개념이 되고 있다. 그러나 여가활동과 관련된 간호학의 국내 연구에서 여가활동 관련 사회적 지지의 인지정도를 파악한 연구는 없었으며 운동과 관련된 사회적 지지(Choe et al., 2008)와 여가신체활동에 관한 모형구축(Choi, 2005) 등의 연구 몇 편만 있을 뿐 여가활동특성에 따른 여가활동 관련 사회적 지지, 건강상태 연구는 찾아 볼 수 없었다.

따라서 중년여성에게 초래될 수 있는 신체적, 정신적 건강 문제에 대하여 예방적 차원의 특별한 관심이 필요하며 간호학적 측면에서 건강 유지, 증진을 위하여 중년여성이 어떠한 여가활동을 하며 이러한 여가활동 유형에 따라 중년여성의 여가활동 관련 사회적지지 인지정도와 건강상태와의 관계를 파악하는 것은 의미 있는 일이라 사료된다.

이에 본 연구에서는 중년여성의 여가활동특성에 따른 여가활동 관련 사회적 지지와 건강상태 간의 관계를 파악하고자 한다.

연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 중년여성의 일반적 특성, 여가활동 특성, 여가활동 관련 사회적 지지 및 건강상태를 파악한다.
- 중년 여성의 일반적 특성에 따른 여가활동 관련 사회적 지지, 건강상태를 파악한다.
- 중년 여성의 여가활동 특성에 따른 여가활동 관련 사회적 지지, 건강상태를 파악한다.

용어 정의

● 여가활동 특성

여가활동은 의무에서 벗어나 즐거운 마음으로 휴식하고, 지역사회에 참여, 봉사하며 창조적 능력을 개발하는 등 개인의 자유의지로 행하는 모든 행위이다(Han, Kim, Yoon, & Jang, 2007). 본 연구에서의 여가활동 특성은 여가활동 유형, 동반파트너, 기간, 규칙성, 동기 등이 포함되어 있다. 여가활동 유형은 그 동기 및 표현 형태에 따라 각 활동을 구분할 수 있는 분류기준이 다양하기 때문에 여가활동 유형은 분류기준 및 방법에 따라 상이한 형태로 구분된다(Han et al., 2007).

여가활동 유형은 Han 등(2007)이 분류한 신체적 활동(골프, 테니스, 스포츠, 찜질방, 사우나 등), 사회적 활동(봉사활동, 종교활동, 친목회, 동창회 등), 문화적 활동(영화, 콘서트, 연극, 박물관 관람, 스포츠관람 등), 자연적 활동(걷기, 산책, 관광, 여행, 나들이, 캠핑 등), 지적활동(학습, 지식습득, 독서, 창작, 미술, 요리, 취미활동 등)이 포함된다.

● 여가활동 관련 사회적 지지

사회적 지지는 개인의 사회적 지지망을 통해 여가활동 상황에서 제공받는 지지 정도와 사회망의 구성원을 통해 정서적, 정보적, 물질적, 평가적 지지를 제공받을 수 있다고 지각하는 정도를 의미한다(Choi, 2005). 본 연구에서는 Sallis, Grossman, Pinski, Patterson과 Nader (1987)가 개발한 도구를 바탕으로 Choi (2005)가 한국의 상황에 맞게 수정 보완한 도구를 그대로 적용하여 측정할 점수를 말한다.

● 건강상태

건강상태는 개인의 신체적, 정신적 안녕을 총망라하는 건전한 마음과 신체를 의미한다(Park & Koo, 2004). 본 연구에서는 Brodman, Erdmann, Lorge와 Wolff (1951)이 개발한 CMI (Cornell Medical Index)를 Nam (1965)이 한국인에 맞게 표준화하여 수정 보완한 도구로 측정할 점수를 말한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 중년 여성의 여가활동 특성에 따른 여가활동 관련 사회적 지지 및 건강상태를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구 대상

본 연구의 대상자는 S시, Y시에 거주하는 40세-59세까지의 중년여성이며 연구자 또는 연구보조원이 직접 아파트/주택, 회사, 구민센터, 헬스센터, 공공기관을 차례로 개별 방문하여 연구목적과 설명하고 동의를 구하였다. 중년여성에게 설문내용을 설명하였으며 연구목적으로 특별한 여가활동프로그램에 참여하고 있거나 직업이 여가활동 행위와 관련 있는 자를 제외하고 본 연구 목적을 이해하고 참여에 동의한 200명이었다. 대상자의 표본 추출방법은 비확률 표본 추출법 중 편의표집 (Convenience sampling method)이며 설문지 배부 때 연구 참여의 자발성, 정보의 비밀보장 등에 대해 다시 강조하여 설명하였으며 연구 참여 동의서에 서명하도록 하였다. Cohen

(1988)은 유의수준 .05, 검정력 .70, 자유도 1.00, 효과크기 .15로 할 때 필요한 대상자 수가 138명이라 하였다. 본 연구에서 회수되지 않았거나 불성실하게 응답하여 자료처리를 할 수 없는 대상자 52명을 제외한 총 148명이 대상이었다.

연구 도구

본 연구에 사용된 설문은 일반적 특성(나이, 교육, 경제상태, 직업, 본인용돈, 배우자 등) 관련 6문항과 여가활동 특성 5문항, 여가활동 관련 사회적 지지 7문항, 건강상태 57문항 등 총 75문항으로 구성되었다.

● 여가활동 특성

여가활동 특성을 측정하기 위하여 여가활동 유형, 동반파트너, 기간, 규칙성, 동기 등 5문항으로 측정하였다. 선행연구, 문헌(Choi, 2005; Han et al., 2007; Jung, 2005; Um, 2006) 및 면담을 거쳐 특성 문항을 구성하여 중년여성 교수 2명과 스포츠관련학과 교수 1명에게 자문을 구하고 중년여성 10명에게 사전조사를 거친 후 최종적으로 5문항을 선택하였다. 여가활동유형은 Han 등(2007)이 분류한 신체적 활동, 사회적 활동, 문화적 활동, 자연적 활동, 지적활동이며, 현재 참여 빈도가 가장 높은 형태 한가지 만 선택하도록 하였다.

● 여가활동 관련 사회적 지지

본 연구에서는 Sallis 등(1987)이 개발한 도구를 Choi (2005)가 수정 보완한 7문항의 도구를 그대로 사용하여 이를 점수화하였다. 물질적 지지 2문항, 정서적 지지 2문항, 정보적 지지 2문항, 평가적 지지 1문항 등 총 7문항이고 각 문항은 5점 척도 한 Likert's scale로 하였다. 측정점수가 높을수록 여가활동 관련 사회적 지지 정도가 높음을 의미한다. Choi (2005)의 연구에서 측정된 도구 신뢰도는 $\alpha = .89$, 본 연구에서의 도구 신뢰도는 $\alpha = .93$ 이었다.

● 건강상태

신체적, 정신적 건강상태를 측정하기 위하여 Brodman 등 (1951)이 개발한 CMI (Cornell Medical Index)를 Nam (1965)이 한국인에 맞게 표준화하여 수정 보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 신체적 호소 35문항, 정신적 호소 22문항으로 총 57문항, 2점 척도로 구성되어 있다. 증상이 있으면 “예”, 없으면 “아니오”로 측정하고, ‘예’인 경우 1점, ‘아니오’인 경우 0점을 주는데, 점수가 높을수록 건강하지 않다는 의미이다. 도구의 신뢰도는 Nam (1965)이 수정할 당시 신뢰도는 $\alpha = .83$ 이었으며 본 연구에서 도구의 신뢰도는 $\alpha = .88$ 이었다.

자료 수집

자료수집기간은 2009년 7월부터 2009년 9월 까지였다. 자료 수집방법은 자가 보고식 설문 방법으로, 연구의 목적과 취지를 설명하고 익명으로 처리된다는 사실을 알려주고 참여에의 동의를 구한 다음, 설문지 200부를 배부하여 작성하게 하였다. 설문에 소요된 시간은 20-30분정도였다. 수거된 설문지는 185부(회수율 92.5%)이었으나 이 중에서 불충분한 자료 37명을 제외한 후 최종148명의 자료를 분석에 사용하였다.

자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS PC win 14. 0을 활용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 여가활동특성, 여가활동 관련 사회적 지지, 건강상태를 파악하기 위해 실수와 백분율, 평균점수와 표준편차를 구하였다. 일반적 특성과 여가활동 특성에 따른 여가활동 관련 사회적 지지, 건강상태는 t-test, ANOVA로 평균의 차이 검증을 하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 변수는 Scheffe's test로 사후검정을 실시하였다. Levene의 통계량을 구해 동질성을 확인하였다.

연구 결과

일반적 특성

연구대상자의 평균연령은 48.6세이고 대상자의 86.5%가 고등학교 졸업 이상의 학력이었다. 경제상태는 대상자의 73.6%가 ‘보통’으로 응답하였으며, 직업은 직업이 없는 가정주부 48.0%, 서비스, 판매직 17.6%, 자영업 14.9%순이었다. 본인의 한달 용돈은 83.1%가 500,000원 이하였다(Table 1).

여가활동 특성

여가활동 유형은 자연적 활동이 29.7%로 가장 많았으며, 그 다음으로 지적활동 29.1%, 사회적 활동 24.3%였으며 신체적 활동은 6.8%로 가장 낮았다. 여가활동을 하는 동반파트너는 친구나 이웃이 42.6%로 가장 많으며 남편과 함께 31.1%, 혼자 19.6%, 기타가 6.8%였다. 현재 참여하고 있는 여가활동기간은 1년 미만 18.2%, 1-2년 11.5%, 2년 이상이 70.3%로 2년 이상이 대다수를 차지하였다. 여가활동의 규칙성은 그렇다 58.8%, 아니다 41.2%였다. 시작동기는 신체적 건강유지가 46.6%로 가장 높았으며, 그 다음으로 시간적 여유 21.6%, 우울증 등 정신적 문제 극복 12.8%, 체중유지 10.8%, 사교 4.7%, 기타 3.4% 순이었다(Table 2).

Table 1. General Characteristics of Participants

(N=148)

Variables	Categories	Frequency (%)	Mean	Range
Age in years	41-45	48 (32.4)	48.6 (5.83)	41-59
	46-50	42 (28.4)		
	51-55	34 (23.0)		
	56-59	24 (16.2)		
Education	≤Middle school	20 (13.5)		
	High school	70 (47.3)		
	≥University	58 (39.2)		
Perceived economic status	Very low	7 (4.7)		
	Low	16 (10.8)		
	Moderate	109 (73.6)		
	High	13 (8.8)		
	Very High	3 (2.0)		
Occupation	Homekeeper	71 (48.0)		
	Self-employed	22 (14.9)		
	Technical post, specialized job	16 (10.8)		
	Serves, sales	26 (17.6)		
	Salaried worker	6 (4.1)		
	Others	7 (4.7)		
Spending money/month	<500,000	123 (83.1)		
	510,000-1,000,000	18 (12.2)		
	1,010,000-1,500,000	5 (3.4)		
	≥1,510,000	2 (1.4)		
Marital status	Married	138 (93.2)		
	Bereavee	3 (2.0)		
	Divorced	7 (4.8)		
	Separated	0 (0.0)		

Table 2. Leisure Activity Characteristics of Participants

(N=148)

Variables	Categories	Frequency (%)
Type of leisure activities	Physical activity	10 (6.8)
	Social activity	36 (24.3)
	Cultural activity	15 (10.1)
	Natural activity	44 (29.7)
	Intellectual activity	43 (29.1)
Partner for leisure activity	Alone	29 (19.6)
	Husband	46 (31.1)
	Friends and neighbours	63 (42.6)
	Others	10 (6.8)
Length of participation in present activity	<1 year	27 (18.2)
	1-2 years	17 (11.5)
	>2 years	104 (70.3)
Regularity of leisure activity	Yes	87 (58.8)
	No	61 (41.2)
Motivation to start leisure activity	Weight control	16 (10.8)
	Physical health	69 (46.6)
	Overcome of emotional problems	19 (12.8)
	Social get-togethers	7 (4.7)
	To spend time	32 (21.6)
	Others	5 (3.4)

여가활동 관련 사회적지지 및 건강상태

여가활동 관련 사회적 지지 점수는 5점 만점에 평균 3.31점이었다. 구체적 항목을 살펴보면 ‘여가활동에 참여하도록 격려 해 주었다’가 3.66으로 가장 높았으며, 다음으로 ‘여가활동으로 변한 내 모습에 대해 긍정적으로 평가해 주었다’ 3.47, ‘여가활동과 관련된 조언을 해 주었다’ 3.39, ‘여가활동과 관련된 경험을 서로 나누었다’ 3.30, ‘나와 함께 여가활동을 하려고 노력해 주었다’ 3.28, ‘여가활동을 할 수 있도록 아이를 돌보거나 가사 일을 도왔다’ 3.04, ‘여가활동을 구체적으로 계획해 주었다’ 3.01의 순으로 나타났다. 건강상태 점수는 평균 .25였다. 1점에 가까울수록 건강상태는 좋지 않은 것이다 (Table 3).

일반적 특성에 따른 여가활동 관련 사회적 지지 및 건강상태

중년여성의 일반적 특성에 따른 여가활동 관련 사회적 지지 및 건강상태의 차이는 Table 4와 같다.

나이, 직업, 용돈 및 배우자관계와 여가활동 관련 사회적 지지, 건강상태는 유의한 차이가 없었다($F=1.98, p=.142$). 그러

Table 3. Social Support and Health Status of Participants

(N=148)

Variables	Contents	Mean (SD)
Social support	Total score	3.31 (.87)
	Encouraging me to participate in the leisure activity	3.66 (.99)
	Appreciating the figure changed by the leisure activity	3.47 (1.07)
	Advising me on the leisure activity	3.39 (.99)
	Sharing experience on the leisure activity	3.30 (1.03)
	Planning the leisure activity program specifically	3.01 (1.03)
	Helping with housework or child care while doing leisure activity	3.04 (1.09)
	Making efforts to do leisure activity with me	3.28 (1.06)
Health status	Total score	.25 (.15)

Table 4. Social Support and Health Status by General Characteristics of Participants

(N=148)

Variables	Categories	Social support	F or t (p) scheffe	Health status	F or t (p) scheffe
Age in years	41-45	3.37 (.95)	.18 (.907)	.25 (.14)	.15 (.927)
	46-50	3.29 (.82)			
	51-55	3.33 (.87)			
	56-59	3.21 (.83)			
Education	≤Middle school ^a	2.79 (.73)	11.55 ($<.001$)	.27 (.14)	4.14 (.017)
	High school ^b	3.15 (.85)	a< b< c	.27 (.16)	b< c
	≥University ^c	3.69 (.80)		.20 (.13)	
Perceived economic status	Very low ^a	2.44 (1.05)		5.45 ($<.001$)	
	Low ^b	2.75 (1.03)			
	Moderate ^c	3.38 (.79)			
	High ^d	3.86 (.80)	.18 (.07)		
Occupation	Very high ^e	3.47 (.16)	a, b<d	.17 (.13)	b>c,d
	Homekeeper	3.37 (.78)	.76 (.582)	.24 (.15)	1.02 (.408)
	Self-employed	3.34 (.87)			
	Technical post, specialized job	3.44 (.98)			
	Serves, sales	3.02 (.86)			
	Salaried worker	3.38 (1.01)			
Others	3.37 (1.41)	.21 (.15)			
Spending money/month	<500,000	3.24 (.88)	2.61 (.077)	.25 (.15)	.83 (.440)
	510,000-1,000,000	3.71 (.75)			
	1,010,000-1,500,000	3.57 (.86)			
	≥1,510,000	3.48 (.51)		.20 (.16)	
Marital status	Married	3.34 (.86)	1.98 (.142)	.25 (.15)	.25 (.780)
	Bereavee	2.33 (.36)			
	Divorced	3.29 (1.16)			
	Separated	0		.24 (.91)	

나 교육정도에 따라 여가활동 관련 사회적 지지와 건강상태에 유의한 차이가 있었으며($F=6.20, p<.001$; $F=2.94, p=.022$) 중졸이하 대상자보다 고졸대상자가 여가활동 관련 사회적 지지가 높았으며, 대학졸업 이상인 경우 고졸 대상자보다 여가활동 관련 사회적 지지가 높았다. 경제 상태에 따라 차이가 있었으며($F=5.45, p<.001$) 높다가 매우 낮거나 낮은 경우 보다 여가활동 관련 사회적 지지가 높았다. 건강상태는 보통과 높음이 매우 낮음보다 좋았다.

여가활동 특성에 따른 여가활동 관련 사회적 지지 및 건강상태

중년여성의 여가활동특성에 따른 여가활동 관련 사회적 지지 및 건강상태의 차이는 Table 5와 같다.

여가활동 유형에 따라 여가활동 관련 사회적 지지는 유의한 차이가 있었으며($F=3.85, p<.001$) 사회적 활동과 자연적 활동을 하는 경우가 문화적 활동을 하는 경우 보다 여가활동 관련 사회적 지지가 높았다. 또한 여가파트너에 따라 유의한 차이가 있었는데($F=6.47, p<.001$) 남편과 같이 하는 군이 혼자 하거나 친구나 이웃과 함께 하는 군보다 여가활동 관련 사회적 지지가 높았다. 현재 활동의 참여기간에 따라 유의한 차이가 있었으며($F=3.17, p=.045$), 규칙성에 따라 유의한 차이가 있었다($t=5.34, p<.001$). 시작동기에 따라 유의한 차이가 있었

Table 5. Social Support and Health Status by Leisure Activity Characteristics of Participants (N=148)

Variables	Categories	Social support	F or t (p) scheffe	Health status	F or t (p) scheffe
Type of leisure activities	Physical activity ^a	3.27 (.69)		.18 (.14)	
	Social activity ^b	3.63 (.81)	6.39	.21 (.13)	4.02
	Cultural activity ^c	2.53 (.72)	(<.001)	.31 (.15)	(.004)
	Natural activity ^d	3.52 (.80)	c<b, d	.21 (.12)	
	Intellectual activity ^c	3.10 (.88)		.29 (.17)	
Partner for leisure activity	Alone ^a	3.19 (1.03)	6.47	.28 (.14)	.97
	Husband ^b	3.75 (.71)	(<.001)	.22 (.12)	(.410)
	Friends and neighbours ^c	3.10 (.77)	a, c<b	.24 (.17)	
	Others ^d	3.01 (1.03)		.24 (.14)	
Length of participation in present activity	<1 year	3.07 (1.07)	3.17	.29 (.16)	3.16
	1-2 years	3.00 (.99)	(.045)	.29 (.14)	(.045)
	>2 years	3.43 (.77)		.22 (.14)	
Regularity of leisure activity	Yes	3.61 (.80)	5.34	.22 (.14)	-2.57
	No	2.89 (.87)	(<.001)	.28 (.16)	(.011)
Motivation to start leisure activity	Weight control	3.56 (.75)		.21 (.14)	
	Maintenance of physical health	3.47 (.71)		.25 (.15)	
	Overcome of emotional problems	2.89 (1.08)	2.48	.28 (.16)	.43
	Social get-togethers	2.71 (.73)	(.035)	.25 (.11)	(.831)
	To spend time	3.21 (.97)		.23 (.14)	
	Others	3.37 (1.28)		.28 (.14)	

다(F=2.48, $p=.035$).

건강상태는 여가활동 유형(F=3.16, $p=.004$), 현재 활동의 참여기간(F=3.16, $p=.045$), 규칙성($t=-2.57$, $p<.011$)에 따라 차이가 있었다.

논 의

여성의 중년기는 주부로서의 역할과 책임으로부터 벗어나 여가시간이 늘어나며, 건강하고 건설적인 여가활동을 통해 자신을 발전시키고 건강한 생활을 유지하는 중요한 시기라고 할 수 있다. 따라서 본 연구는 중년여성에서 나타나는 여가활동특성에 따라 인지하는 정도의 여가활동 관련 사회적 지지 및 건강상태를 파악하였다.

본 연구에서의 여가활동 유형은 체력단련을 위한 걷기, 등산 등의 자연적 활동과 독서 등의 지적활동 등의 여가활동이 많았으며 신체적 활동인 골프, 찜질방 등의 활동이 가장 낮았다. 본 연구 대상자의 경제상태는 74%정도가 보통이며, 60%정도가 한달 용돈으로 500,000원 미만을 사용하고 있는 도시의 중년여성이었다. 소득은 개인의 사회경제적 지위를 구성하는 요소인 동시에 여가활동선택 시 개개인이 이용할 수 있는 자원을 한정하는 지표가 되며 개인의 여가 행동을 예측하는데 중요한 의미를 갖는데(Jung, 2005) 본 연구대상자들은 적은 용돈으로 비용이 적게 들면서 건강을 유지하며 생활의 여유를 찾을 수 있는 여가활동 유형을 선택하고 있었다. Bae와 Lee (2005)가 개인적 특성 및 소득에 따라 여가활동 유형을

선택하는 것이 다르다고 한 것과 같이 자연적 활동과 지적활동으로 여가생활을 함으로써 삶에 대한 가치를 양적인 물질만족 보다는 생활의 전반적인 질 향상에서 찾고(Bae & Lee, 2005) 있었다. 시작동기에서 신체적 건강유지가 가장 높은 비율을 나타낸 것과 관련하여 걷기와 같은 저강도의 여가활동은 관상동맥 질환을 예방하며, 체중을 감소시킬 수 있고, 골밀도의 증가(Suh, Kim, & Yoo, 2002)를 볼 수 있는 것 같이 본 연구 대상자들은 걷기 등 자연적 활동의 여가생활로 건강을 유지하고 있었다. Korea National Statistical Office (2004)에서의 보고는 40대 이후 중년성인의 여가활동 방법은 휴식, 수면이 가장 많았고, 다음으로 가사일, 가족과 함께하는 여가활동, 사교활동 순이었으며 여가신체활동은 다른 여가활동에 비해 저조하다고 한 결과와는 다소 달랐다. 이에 간호사는 건강 증진 질병 예방의 차원에서 여가활동에 대한 관심을 두고 중년여성이 참여할 수 있는 여가활동유형 선택에 간호사의 관심이 필요하며, 이에 따른 대상자의 건강 증진에 관한 조언이 필요하다고 사료된다.

본 연구 대상자들은 여가활동 참여기간에서 70%정도가 2년 이상이었으며 이는 Lee와 Kim (2003)의 2년 이상 참여가 55%인 결과보다 더 높았다. 대상자의 58.8%가 규칙적으로 여가생활을 하고 있는 것으로 나타났는데 Choe 등(2008)의 연구에서 보고한 30.8%보다 월등하게 높았으며 중년여성이 규칙적으로 운동하는 비율이 저조하다는 Lee (2004)의 결과와는 상반되었다. 이러한 결과는 1990년 이후 현재에 이르기까지 정부에서 여성들이 근접 거주 지역에서 저렴하게 이용할 수

있는 사회복지 및 문화시설을 확충하기 시작하여 그 어느 때보다 여가활동의 기회가 증가(Choe et al., 2008)한 것과 관련이 있다고 하겠다.

여가활동 관련 사회적 지지점수 평균은 3.31로 같은 도구를 사용한 Choe 등(2008)의 3.04보다 더 높게 나타났다. 건강상태 역시 .25로 같은 도구를 중년여성에게 사용한 Park과 Koo (2004)의 결과 .31보다 더 좋은 건강상태를 나타내 본 연구대상자의 여가활동 관련 사회적 지지와 건강상태가 좋은 것으로 나타났다.

대상자의 학력과 경제상태가 높을수록 여가활동 관련 사회적 지지 및 건강상태는 좋은 것으로 나타났다. 이는 Park과 Koo (2004)의 연구결과에서 일반적으로 개인의 학력은 경제적 수준과 관련이 있으며 교육과 경제적 상태에 따라 건강상태가 차이가 있는 것과 같은 결과이다. 그러나 중년여성은 여가를 위해 돈을 투자하여 여가활동을 하는 것을 꺼려하는 경향이 있으므로(Choi, 2005) 손쉽게 접근할 수 있는 여가활동 개발 및 추진이 필요하다. 본 연구는 일정 도시지역에 거주하는 중년여성을 편의 표집하여 시행되었으며 중졸 이하가 13% 정도였기 때문에 이러한 현상이 나타날 수 있으므로 대상자의 수와 지역 등을 확대하여 교육, 경제적 여건 등의 관계를 반복하여 연구할 필요가 있다.

본 연구 결과 봉사활동, 종교활동, 친목회활동인 사회적 활동과 걷기, 등산 등의 자연적 활동을 하는 경우가 영화, 콘서트, 관람 등의 문화적 활동을 하는 경우 보다 여가활동 관련 사회적 지지를 더 받는다고 인지하였다. 의미 있고 자발적인 여가경험은 특정 활동에 대해서 사회적 지지를 받고 주관적인 만족감, 긍정적인 정서를 더 잘 느끼도록 하며(Iso-Ahola et al., 1994) 접촉하는 중요한 사람들의 기대와 영향이 건강행위의 동기가 된다(Pender, 1996)는 점에서 보듯이 본 연구 결과에서도 여가활동 유형 선택에 따라 여가활동 관련 사회적 지지에 차이가 있었다.

여가활동유형과 건강상태 간에도 영화, 콘서트, 관람 등의 문화적 활동보다 사회적 여가활동인 봉사활동, 종교활동, 친목회활동이나 자연적 여가활동인 걷기, 등산 등에서 더 좋은 건강상태를 유지하고 있었다. 즉 중년여성이 자신에게 맞는 능동적인 여가활동을 통해 사회적 상호작용을 하고 더 높은 여가활동 관련 사회적 지지를 받고 있었으며 건강상태 역시 더 좋았다.

중년여성의 다양한 여가 활동유형은 삶의 질 인지에 긍정적인 영향을 주고 자신의 신체적 능력에 자신감과 삶의 만족을 높게 느낀다고 한 결과(Kim, Yoon, & Cheon, 2006; Lee & Kim, 2003)와 참여하는 여가프로그램에 따라 상이한 여가 만족을 느끼므로 중년여성의 여가프로그램을 계획할 때 프로그램에 참여할 대상에 대한 세심한 연구와 배려가 중요하며

(Bae & Lee, 2005) 실제 여가시간보다 심리적 상태가 여가활동에 영향을 준다(Choi, 2005)는 측면을 고려하여 간호사는 개인의 취향이 무엇이며, 어떠한 여가활동을 하는지, 거기에 따르는 여가활동 관련 사회적 지지를 만족스럽게 느끼고 있는지 등을 감안하여 건강 상담과 환경 설정을 해 주는 것이 1차 예방사업의 길이라 생각된다.

남편과 함께하는 군이 혼자, 이웃이나 친구들과 여가활동을 하는 것보다 여가활동 관련 사회적 지지 점수가 높았다. 즉 배우자와 형성된 사회적 관계망에 의해 제공되는 사회적 지지에 대한 긍정적 평가가 있었다. 함께 여가활동을 하는 사람에 따라 사회적 지지는 유의한 영향을 받게 되는데(Giles-Corti & Donovan, 2003; Pender, 1996) Wu와 Porell (2000)의 연구에서 배우자의 지지정도와 여가활동과는 관련이 있으며 여가활동에 관심이 있고 자주 참여하는 배우자는 여가활동을 함께 하도록 부인을 격려하는 것으로 나타났으며 부부가 동일한 프로그램에 참여한 경우 그렇지 않은 경우에 비해 탈락율이 낮았다고 보고한 결과와 맥을 같이 한다. 여성들이 여가를 포함한 의사결정, 삶의 여러 영역에서도 남편과 아이들을 첫 번째 고려 대상으로 여기는 경향인(Flasker, 2000; Jung, 2005)결과 및 배우자와 같이 할 때 지지를 받는다고 지각하는 결과(Lee, Kim, & Seo, 2007)와 일치한다. 일본 근로자들의 여가활동과 관련된 가족의 사회적 지지는 배우자와 함께 할 때가 혼자 할 때보다 높았으며(Koji, Toshihiko, Katsutoshi, Masashi, & Yoshiharu, 2007) 중년여성의 자아실현에 영향을 미치는 요인에 대한 연구(Kim, Chun, Kim, & Suh, 2002)에서 사회적 지지가 설명력을 갖는 변수로 나타났다. 또한 Jung (2005)의 연구에서 여가활동 유형에 따른 배우자의 사회적 지지는 상관이 있는 것과 같은 결과이다. 가정의 불안정이 증가하는 현 시점에서 가족이 함께 하는 여가활동을 통해 가족의 문제를 극복할 수 있으므로(Yoon, 2009) 간호사는 중년여성이 여가활동 시작할 때 가능한 한 개인적 취향을 고려하되 배우자와 함께 할 수 있는 여가유형을 추천하여 여가활동 관련 사회적 지지를 받는 느낌과 동시에 좋은 건강상태를 유지할 수 있도록 상담해 주는 것이 필요하겠다.

본 연구 결과 여가 활동참여기간이 길수록, 그리고 규칙적일 때 여가활동 관련 사회적 지지와 건강상태가 좋았으며 이는 Choe 등(2008)의 연구 결과와 같았다. 규칙적인 여가활동은 주부의 경우 배우자나 이웃으로부터 받는 여가활동 관련 사회적 지지와 관련된 의도를 예측할 수 있다고 보고한(Wu & Porell, 2000) 결과와 일치한다. 이처럼 여가활동이 규칙적일 때 여가활동 관련 사회적 지지정도는 높았으므로 여가활동을 꾸준히 실행하고 여가활동 관련 사회적 지지를 높여갈 수 있는 분위기 조성이 필요하다.

건강상태는 신체적, 사회적 활동 및 자연적 활동에서 건강

상태가 좋았으며, 참여기간이 높을수록, 규칙적일 때 건강상태가 더 좋았다. 이는 Park과 Koo (2004)의 결과와 일치하였으며 참여기간이 높을수록 여가활동 관련 사회적 지지와 건강상태가 높음을 알 수 있었다.

시작 동기와 사회적 지지관계에서는 건강한 생활을 유지하는 기반인 신체적 건강을 유지하기 위해서가 46.6%로 나타났으며 체중조절이나 정서적 문제 극복 보다 여가활동 관련 사회적 지지와 건강상태정도가 높았다. 폐경을 비롯한 생리적 변화를 인식하는 중년의 시기에 신체적인 건강 유지방법으로 여가활동을 활용하고 있었으며 이를 토대로 중년여성의 여가활동 유형을 건강상태와 연계하여 개발되어야 함을 시사한다. 규칙성은 건강상태에도 영향을 미쳐 규칙적일수록 건강상태가 좋은 것으로 나타났다. 건강할수록 활기찬 삶을 살고 거기에 따른 생활만족도가 높은 결과(Bae & Lee, 2005)와 Lee과 Kim (2003)에서 중년여성의 여가 활동 참여가 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 주며, 참여기간, 규칙성에 따라 만족도와 삶의 질을 상이하게 인지함을 보고한 것과 맥을 같이한다. 그러나 본 연구는 일부 수도권지역에 거주하고 있는 대상자들을 표집하여 나타난 결과이므로 향후 농촌지역에 거주하는 중년여성들의 여가활동 유형과 건강상태 등을 조사하여 본 연구 결과와 비교할 필요가 있을 것이다.

여가활동유형에 따라 여가활동 관련 사회적지지, 건강상태는 다른 결과를 나타내며 경제상태, 규칙성, 시작동기 등을 고려하여 간호사는 중년여성들이 겪을 수 있는 신체, 심리, 사회적 문제들이 다양한 여가활동 유형의 선택을 통해 해결될 수 있도록 본 연구 결과 나타난 신체적 활동인 골프, 스포츠, 짬짬방 이용이나 사회적 여가활동인 봉사활동, 종교활동, 친목회활동 및 자연적 여가활동인 걷기, 등산 등을 권장하여 1차 의료예방의 건강증진 및 유지를 할 수 있도록 중재하여야 할 것이다. 또한 본 연구는 중년여성이 여가활동유형에 따라 인지하는 여가활동 관련 사회적 지지와 건강상태를 파악한 연구가 거의 없다는 점에서 연구의 의의가 있다고 생각한다.

결론 및 제언

여성의 중년기는 주부로서의 역할과 책임으로부터 벗어나 여가시간이 늘어나며, 건강하고 건설적인 여가활동을 통해 자신을 발전시키고 건강한 생활을 유지하는 중요한 시기라고 할 수 있다. 중년여성이 경험하는 다양한 여가활동에 따라 여가활동 관련 사회적 지지 및 건강상태는 다를 수 있다. 적절한 여가활동은 중년의 과도기적 위기감을 해소할 수 있으므로 중년 여성의 여가활동특성에 따라 인지하는 여가활동 관련 사회적 지지 및 건강상태를 파악하는 것은 의미가 있다.

본 연구에서 여가활동 유형, 여가파트너, 여가 활동의 참여

기간, 규칙성, 시작동기에 따라 여가활동 관련 사회적 지지는 차이가 있었으며, 여가 활동유형, 참여기간, 규칙성에 따라 건강상태는 차이가 있었다.

본 연구 결과에서 제시된 중년여성의 여가활동 특성에 따라 여가활동 관련 사회적지지, 건강상태는 차이가 있었으므로 간호사는 중년여성들이 겪을 수 있는 신체, 심리, 사회적 문제들이 다양한 여가활동 유형의 선택을 통해 해결될 수 있도록 신체적 활동인 골프, 스포츠, 짬짬방 이용이나 사회적 여가활동인 봉사활동, 종교활동, 친목회활동이나 자연적 여가활동인 걷기, 등산 등을 우선적으로 권장하고 이러한 간호중재는 여가활동특성들과 관련하여 1차 의료예방의 건강증진 및 유지를 하는데 기여할 것으로 사료된다.

본 결과를 통해 중년여성의 여가활동, 여가활동 관련 사회적 지지와 건강상태 등에 대한 연구가 활성화되기를 바라며 다음과 같이 제언한다.

첫째, 여가프로그램의 특성과 중년여성들의 생애주기에 따른 다양한 욕구를 고려하여, 간호사들이 여가활동 프로그램 계획에 참여할 필요가 있다.

둘째, 활동적, 비활동적 프로그램을 동시에 병행하여 중년여성들의 건강관련 상태를 파악해 볼 필요가 있다.

셋째, 여가활동 유형과 여가활동 관련 사회적지지 및 건강상태는 밀접한 관계가 있으므로 여가활동 관련 사회적 지지 및 건강상태에 따른 여가활동 유형 선택에 대한 연구를 시도할 필요가 있다

References

- Bae, S. S., & Lee, Y. H. (2005). Differences of leisure satisfaction based on the type of leisure activities among middle aged women. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 28, 181-189.
- Brodman, K., Erdmann, A. J., Lorge, J. I., & Wolff, H. G. (1951). The Cornell Medical Index Health Questionnaire II as a diagnostic instrument. *The Journal of the American Medical Association*, 145, 152-157.
- Choe, M. A., Hah, Y. S., Kim, K. S., Yi, M. S., & Choi, J. A. (2008). A study on exercise behavior, exercise environment and social support of middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38, 101-110.
- Choi, J. A. (2005). *Construction of leisure physical activity model in middle-aged women*. Unpublished doctoral dissertation. Seoul National University, Seoul.
- Chung, M. Y. (2001). Comparative study on the types and effectiveness of leisure activities on middle aged men and women. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 20, 227-240.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. US: Lawrence Erlbaum Associates.

- Flasker, J. (2000). Ethnicity, culture, and depression. *Issues in Mental Health Nursing, 21*, 5-29.
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2003). Relative influences of individual, social environmental and physical environmental correlates of walking. *American Journal of Public Health, 93*, 1583-1589.
- Han, G. H., Lee, J. H., Ryff, C., Marks, N., Ok, S. W., & Cha, S. E. (2003). Health status and health behavior of middle-aged Korean men and women. *Journal of Korean Home Economic, 41*, 213-229.
- Han, S. Y., Kim, H. R., Yoon, S. M., & Jang, Y. J. (2007). A study of relationship between leisure satisfaction, based on type of leisure activity. *Tourism Research, 22*, 323-339.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Massachusetts: Addison-Wesley.
- Iso-Ahola, S. E., Jackson, E. L., & Dunn, E. (1994). Starting, replacing, and ceasing leisure activity participation across the human lifespan. *Journal of Leisure Research, 26*, 227-249.
- Jung, T. (2005). *A study about the satisfaction degree to housewives' leisure activities participation and barrier factors*. Unpublished master's thesis, Mokpo National University, Mokpo.
- Kang, R. H. (2008). The relationship between life stress and stress reaction of middle-aged women: effect of social support. *The Korea Society of Japanology, 13*, 127-150.
- Kim, J. S., Yoon, S. Y., & Cheon, H. J. (2006). A study on the relationship among leisure activity, leisure satisfaction, and job satisfaction. *Journal of Korea Family Resource Management, 10*(3), 79-96.
- Kim, S. Y., Chun, S. Y., Kim, K. B., & Suh, Y. O. (2002). The influencing factors on self-actualization in middle-aged women. *Journal of Korean Academy Adult Nursing, 14*, 602-611.
- Koji, W., Toshihiko, S., Katsutoshi, T., Masashi, T., & Yoshiharu, A. (2007). Association of depressive symptoms with regular leisure activity & family social support among Japanese workers. *Industrial Health, 45*, 181-185.
- Korea National Statistical Office (2004). *Life of women in the statistics*. Retrieved May 3, 2010, from <http://kostat.go.kr>
- Lee, D. H., & Kim, S. C. (2003). The effects of the quality of life on the middle-aged women according to the participation of sports activity. *Korean Journal of Sport Psychology, 14*(4), 127-147.
- Lee, J. I., Kim, S. Y., & Seo, K. S. (2007). Effects of self efficacy, health related hardiness on a health promoting lifestyle of middle-aged people. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 13*, 177-183.
- Lee, Y. M. (2004). Process of change, decisional balance and self efficacy corresponding to stages of change in exercise behaviors in middle aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing, 34*, 362-371.
- Min, S. G. (2006). *Psychiatric Medicine*. Seoul: Ilchokak.
- Nam, H. C. (1965). *A study of the Cornell Medical Index Health Questionnaire II*. Unpublished doctoral dissertation. Seoul National University, Seoul.
- Park, H. S., & Koo, H. Y. (2004). A study of anger and health status in middle aged women. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 13*, 245-256.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Stamford, Connecticut: Appleton & Lange.
- Sallis, J. F., Grossman, R. M., Pinski, R. B., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1987). The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. *Preventive Medicine, 16*, 825-836.
- Suh, S. Y., Kim, S. Y., & Yoo, T. W. (2002). The impact of the change of leisure time physical activities on body weight. *The Journal of the Korean Academy of Family Medicine, 23*, 125-138.
- Um, I. S. (2006). The effect of the leisure type on the depression and loneliness for middle-aged women. *The Journal of Public Welfare Administration, 16*, 149-167.
- Wu, B., & Porell, F. (2000). Job characteristics and leisure physical activity. *Journal of Aging and Health, 12*, 538-559.
- Yoon, S. Y. (2009). Study of a policy plan for vitalizing a family leisure. *Journal of Korean Home Management, 27*, 189-201.

Social Support and Health Status based on Characteristics of Leisure Activity of Middle-Aged Women*

Chung, Myung Sill¹⁾ · Song, Ji Ho¹⁾

1) Professor, College of nursing, Sungshin Women's University

Purpose: The purpose of this study was to identify social support and health status based on characteristics of leisure activity in middle-aged women. **Methods:** Participants were 148 middle-aged women living in the capital area. Data were collected through self-report questionnaires which were constructed to include leisure activity characteristics, social support and Brodman's CMI. Data were analyzed using t-test, and ANOVA, with SPSS/WIN 14.0. **Results:** Social support was different depending on leisure type, leisure partner, length of participation in present activity, regularity, and motivation to start activity. Health status was different depending on the length of participation in present activity, and regularity. **Conclusion:** Because social support and health status depend on characteristics of leisure activity, further study in nursing one how to resolve the physical, psychological, social and health problems that middle-aged women might experience through various leisure activities.

Key words : Leisure Activity, Social Support, Health Status, Middle-aged Women

* This work was supported by the Sungshin Women's University Research Grant of 2009.

• Address reprint requests to : Chung, Myung Sill

College of nursing, Sungshin Women's University

249-1 Sungbuk-gu Dongsun-dong, Seoul 137-742, Korea

Tel: 82-2-920-7723 Fax: 82-2-920-2091 E-mail: cmsill@sungshin.ac.kr