

# 직장인의 근로시간 단축에 따른 생활변화와 여가만족도에 관한 연구

최태월\*, 임상호\*\*

한국기술교육대학교 IT융합과학경영학\*, 순천향대학교 스마트팩토리공학\*\*

## A Study on Life Change and Leisure Satisfaction by Reduction of Working Hours of Office Workers

Tae-Wol Choi\*, Sang-Ho Lim\*\*

Department of IT Convergence Science Management, Korea University of Technology and Education\*,  
Department of Smart Factory Engineering, Soon Chun Hyang University\*\*

요 약 본 연구는 직장인의 근로시간 단축에 따른 생활변화와 여가만족도에 관한 연구로서 분석 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 직장인의 근로시간 단축에 따른 생활변화는 남자는 근로시간 단축에 따른 생활변화가 없는(42.4%) 것으로 나타났으나 여자는 개인만족 증대(54.7%)가 높은 것으로 나타났으며 월소득은 200~300만원이 96.1%로 개인만족이 증대하였고 지역은 중소도시, 읍면지역에서 개인만족이 증대되었다. 둘째, 근로시간 단축에 따른 여가만족도는 월소득 300~400만원(43.6%)과 600만원 이상(39.1%)에서는 여가만족도가 다소 높았으나 성별, 연령, 학력, 가족원수, 결혼여부, 종사자 지위별, 지역에는 여가만족도에 변화가 없는 것으로 나타났다. 여가의 활성화는 개인적인 삶에서 매우 중요한 과제로 대두되고 있으나 여가만족이 생활변화에 있어 긍정적으로 전이되고 있어 여가 사회화에 시사점을 제공하였다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

주제어 직장인, 근로시간, 생활변화, 여가, 만족도

**Abstract** This study is a study on the change of life and leisure satisfaction caused by the reduction of working hours of office workers, summarizing the results of the analysis as follows: First, the change in the working hours of office workers was found to be men (42.4 percent), but women (54.7 percent) had a high increase in personal satisfaction, monthly income of 2 to 3 million won 96.1 percent, and personal satisfaction increased in small and medium-sized cities and towns. Second, leisure satisfaction due to shorter working hours was somewhat high in monthly income of 3 million won to 4 million won (43.6%) and more than 6 million won (39.1%), but there was no change in leisure satisfaction by gender, age, academic background, number of family members, marital status, worker status and region. The revitalization of leisure is a very important task in personal life, but it is meaningful in that it provided implications for socializing leisure as leisure satisfaction is positively spreading in life changes.

**Key Words** Office Workers, Working Hours, Life Change, Leisure, Satisfaction

Received 23 Mar 2021, Revised 05 Apr 2021

Accepted 15 Apr 2021

Corresponding Author: Sang-ho Lim  
(Soon Chun Hyang University)

Email: 35limsangho@gmail.com

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

## 1. 서론

현대 산업사회의 발달과 함께 여가에 대한 욕구 증가와 사회적 공감대가 형성되고 있다. 개인은 자신이 선택한 여가활동을 하면서 사회에서 활동적이고 기능적인 구성원 한 사람으로 살아가는데 있어 만족도 만큼 중요한 요인은 없을 것이다. 이는 일상생활에서 만족을 추구하고 질 높은 삶을 살아가고자 하는 것은 인간의 최대 목표이자 관심사이다(유광수, 2019).

여가활동은 여가와 삶의 질의 향상으로 개인적인 여가 만족이 삶의 만족감을 높여 줄 뿐 아니라 여가의 만족이 일상생활의 삶의 균형을 맞추어 긍정적인 영향을 미치게 되고 여가활동을 통하여 개방적이고 적극적으로 자신의 욕구충족과 자기표현, 자기계발, 사회적 소속감 등 신체적 향상의 혜택을 얻을 수 있으므로 기꺼이 많은 시간과 비용을 투자하게 된다(정소정, 2014). 이는 과도한 노동 후 신체적, 정신적 휴식 뿐만 아니라 자기계발을 위한 전문지식의 확대, 기분전환 등 다양한 여가는 보다 나은 삶의 질을 추구하는 활동으로 사회적으로 공감대 형성이 되고 있다. 한편 기업들은 인재확보를 위해 여가활동에 대한 적극적인 지원과 복지대책 등 인적자원의 중요한 경쟁력 확보를 위한 노력을 하고 있다. 이에 본 연구에서는 삶의 질의 전반적인 여가의 활동이 긍정적인 효과로 나타날 수 있는지 검증함으로써(김중윤, 외 2, 2021). 직장인의 근로시간 단축에 따른 생활변화와 여가만족도의 질적 향상을 위한 방안 모색과 직장인의 여가활동 만족 및 건전한 여가문화를 조성할 수 있는 연구의 토대를 축적하고 전략을 제시하는 데 연구의 목적이 있다.

본 연구의 목적을 규명하기 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

첫째, 직장인의 근로시간 단축에 따른 생활변화는 어떠한가?

둘째, 근로시간 단축에 따른 여가만족도는 어떠한가?

## 2. 이론적 배경

직장인이란 특정 목표를 달성하기 위해서 일과 사람으로 구성된 전형적인 목적 집단을 말한다. 여기서 일이

란 공장이나 사무실에서의 연구, 기술, 제조, 영업, 사무 등을 말하며 그것을 담당하는 사람인 연구원, 기술자, 기능공, 판매원, 사무원 등의 집단이 일하는 곳을 일반적으로 직장이라고 한다(한상겸, 2015).

정부는 휴식이 있는 삶을 보장하기 위한 ‘일·생활 균형 및 1,800시간대 노동시간 실현’을 국정과제로 삼았다. 노동시간을 주 최대 68시간에서 52시간(법정근로시간 주 40시간과 연장근로시간 주 12시간)으로 단축하고 특례업종을 축소하는 내용을 담은 ‘근로기준법’ 개정을 추진했다. 개정안은 2018년 2월 28일 국회 통과해 2018년 7월 1일 시행되었으며(고용노동부), 다양한 유연근무제 도입에 따라 조직 공간 안에 머무는 전통적 근무방식에서 벗어나 출퇴근 시간과 근무 장소를 선택할 수 있는 근무조건 개선의 생활변화에도 밀접한 연관이 있다고도 볼 수 있다(고은정 외 1, 2017).

여가는 자유로운 선택과 의무의 결여를 의미한다. 즉 자신의 주체적 행동의사와는 상관없이 사회적 제반 요소에 의해 영향을 받는다는 관점에서 여가는 삶의 총체라기 보다는 삶의 일부분에 지나지 않는다고 볼 수 있다고 하였고(이명옥, 2000), 한편으론 개인이 직장이나 가정, 사회의 제약에서 벗어나 휴식, 기분전환 또는 지식의 확대, 자발적인 사회활동 참여, 자유로운 창조력의 발휘를 위해 행해지는 개인의 임의적인 활동의 총체로 정의하기도 하였다(한상겸, 2015). 여가활동은 사람들에게 각종 스트레스를 해소할 수 있는 기회를 제공할 뿐만 아니라 심신의 건강을 도모하고 삶에 대한 의욕을 고양시킴으로써 삶의 질과 생산성 향상에 기여한다는 점에서 매우 가치 있는 문화 형태로 인정받으며 여가활동을 통해 형성된 여가만족감은 개인의 전체적인 자아형성에 중요하게 나타날 수 있다(안병욱, 2013). 또한 여가 만족은 주관적 감정과 관련되어 있으나 여가활동을 통해 개인이 얻는 긍정적인 결과 또는 개인의 요구 및 목적행위를 달성했을 때 느끼는 주관적인 만족감이나 긍정적인 인식이라고 할 수 있다(김중윤 외 2, 2021). 직장인들의 최대 관심사 중 하나는 바로 ‘저녁이 있는 삶’이다. YBM 한국 TOEIC 위원회에서 대학생과 취업준비생 3,294명을 대상으로 한 설문조사에 따르면, 입사하고 싶은 회사 조건 1위가 ‘저녁이 있는 삶과 일·생활의 균형’ 이라고 하였다(이재은, 김승인, 2018). 현재의 생활환경의 변화에도 불구하고 여가활동의 지속성은 존재하며 사회적인

환경변화에 따라 여가 활동에 변화가 일어나지만(윤소영, 2003), 직장인의 다양한 여가활동은 개인 삶의 질적 향상뿐만 아니라 사회 전반의 건전한 분위기 형성 및 생산성 향상의 측면에서도 매우 중요한 요소이다.

### 3. 선행연구

직장인의 근로시간 단축에 따른 생활변화와 여가 만족도에 미치는 영향에 대한 기존 주요 선행연구 결과는 다음과 같다.

한상겸(2015)의 연구결과에 의하면 직장인 여가활동 만족요인(F1 : 자기계발, F2 : 심리적요인, F3 : 성취감, F4 : 친목유지, F5 : 제약요인) 중 F1 : 자기계발요인, F4 : 친목유지요인을 제외한 모든 요인들은 직장인 여가활동 만족에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 자기계발이라는 궁극의 욕구충족은 아직까지 이루어지고 있지 않으며 이를 위한 실망과 좌절이 상존하고 있음을 알 수 있다. 마찬가지로 다양한 여가활동을 통한 여가만족도가 사교성이나 친목활동, 다른 사람들과의 관계성 보다는 높다고 하였다.

박민정, 윤소영(2013)은 주 40시간 근무제 시행유무에 따른 여가생활 만족도에 대한 T검증을 실시한 결과, 주 40시간 근무제를 시행하는 직장에 다니고 있는 사람이 주 40시간 근무제를 시행하고 있지 않은 직장에 다니고 있는 사람보다 여가생활 만족도가 더 높은 것으로 나타났다. 40시간 근무제가 단순한 여가시간의 증가만을 의미하는 것이 아니라 증가된 시간에 의미있는 여가시간을 보내기 위한 활동, 즉 목적지향적인 활동을 하고 있는 것은 물론 그에 대한 욕구증가로 이어진다는 것을 알 수 있다.

양중훈(2006)은 여가활동 기간에 따른 여가만족도의 차이에 대한 연구에서는 여가만족도의 모든 하위변인에서 3년 이상 여가활동에 참가한 집단이 다른 집단에 비해 높게 나타났으며 심리적, 사회적, 생리적, 휴식적, 환경적 여가만족도에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

김중윤, 강신겸, 도경록(2021)은 광주지역 기업 근로자들 중 동호회 여가활동에 참여하는 참여자를 대상으로 진지한 여가, 여가 만족, 직무스트레스, 직무 만족 간의 인과관계를 분석하였다. 분석결과 진지한 여가활동은 여가만족과 직무만족에 정적인 영향을 미치고, 직무스트레스는 여가만족과 직무만족에 부(-)적 영향을 미

친다는 결과를 확인할 수 있었다. 이러한 분석결과를 통하여 근로자들의 여가문화는 진지한 여가활동으로서 동호회 활동 정도가 높을수록 여가 만족도와 직무만족도가 높으며, 동호회 활동을 하며 느끼는 진지한 여가 특성들의 활동 정도가 적극적일수록 직무 스트레스가 줄어들고 직무 만족이 높아진다고 하였다.

최지숙(2019)는 직장 내 여가활동 지원 유무에 따라 직무만족과 조직몰입, 이직의도에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 독립표본 t-test를 실시한 결과 여가활동 지원을 받는 경우 직무만족과 조직몰입이 높은 것으로 나타났고, 여가활동 지원을 받지 않는 경우가 이직의도가 높게 나타났으며, 미용서비스종사자의 직장 내 여가활동 지원이 종사자에게 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석 결과는 직장 내 여가활동 지원을 통해 직무만족과 조직몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

현대 산업사회의 부정적인 영향에서 탈피하여 진정한 자기 삶의 가치 및 존재 의미를 확인하기 위해 직장인들은 권태로운 직장 생활과 일상화된 관습에서 벗어나 스스로 활동 할 수 있는 새로운 내면의 장이 요구된다고 하였다(양승원, 2003).

본 선행연구에서는 근로시간 단축에 따른 생활변화와 여가만족도에 관한 학술적 정의 및 이론을 기반으로 한 기존 논문자료는 미미한 것을 알 수 있었다.

### 4. 연구의 방법 및 절차

본 연구는 직장인의 근로시간 단축에 따른 여가활동 만족도에 미치는 영향에 대해 분석하고자 문화체육관광부가 실시한 2019년 국민여가활동조사에서 수집된 자료를 바탕으로 분석하였다.

일반적요인(성별, 연령, 가족원수, 결혼여부, 종사자 지위별, 소득, 지역)과 생활변화(변화없음, 정서.신체안정, 가족시간증대, 개인만족증대, 업무효율향상, 시간증가심리부담, 가사부담증가), 여가만족도(매우낮음, 낮음, 다소낮음, 변화없음, 다소높음, 높음, 매우높음)로 일반적특성과 생활변화, 여가만족도에 대해 정리하였다.

### 5. 연구결과 분석 및 해석

#### 5.1 설문조사 응답자의 일반적 특성

설문 응답자의 일반적 특성은 다음 <표 1>과 같다.

성별은 남자 62.1%, 여자 37.9%이며, 연령은 10대 1.7%, 20대 18.2%, 30대 25.4%, 40대 25.9%, 50대 20.3%, 60대이상 9.9%이고 학력은 중졸(이하 포함)5.4%, 고졸 31.8%, 대졸이상 62.8%로 나타났고, 가족원수는 1인 17.5%, 2인 22.5%, 3인이상 60%, 결혼여부는 미혼 31.9%, 기혼 61.3%, 사별/이혼/기타 6.8%, 종사자지위별은 상용근로자 78.3%, 일용직(임시직) 9.8%, 고용원을 둔 사업자 2.7%, 고용원이 없는 자영자 8.2%, 기타종사자 0.4%, 소득은 100만원 미만 1.3%, 100~200만원 5.5%, 200~300만원 14%, 300~400만원 22.6%, 400~500만원 19.1, 400~500만원 19.1%, 500~600만원 18.3%, 600만원 이상 19.1%, 지역은 대도시 47.6%, 중소도시 36.5%, 읍면지역 42.7%로 나타났다.

<표 1> 설문 응답자의 일반적 특성 (N=2,711, 단위: 명)

구분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	1,684	62.1
	여자	1,027	37.9
연령	10대	8	1.7
	20대	493	18.2
	30대	688	25.4
	40대	701	25.9
	50대	551	20.3
	60대 이상	270	9.9
학력	중졸(이하 포함)	147	5.4
	고졸	861	31.8
	대졸 이상	1,703	62.8
가족원수	1인	475	17.5
	2인	609	22.5
	3인 이상	1,627	60
결혼여부	미혼	866	31.9
	기혼	1,662	61.3
	사별/이혼/기타	183	6.8
종사자지위별	상용근로자	2,122	78.3
	일용직(임시직)	265	9.8
	기타종사자	324	12
소득	100만원 미만	36	1.3
	100~200만원	148	5.5
	200~300만원	380	14
	300~400만원	614	22.6
	400~500만원	519	19.1
500~600만원	495	18.3	

	600만원 이상	519	19.1
지역	대도시	1,232	47.6
	중소도시	967	36.5
	읍면지역	512	42.7

## 5.2 근로시간 단축에 따른 생활변화 분석

본 연구는 근로시간 단축에 따른 생활변화에 대해 살펴보면 <표 2>와 같다.

분석결과, 성별에서 남자는 근로시간 단축에 따른 생활변화없음 42.4%, 개인만족증대 30.8%로 가장 많은 응답을 보였으며, 여자는 개인만족증대 54.7%, 생활변화없음 42.7%의 응답을 보였다. 연령은 10대는 개인만족증대 49.3%, 20대는 변화없음 65.3%, 30대는 개인만족증대 57.7%, 40대는 변화없음 40%, 50대는 개인만족증대 50.5%, 60대이상은 개인만족증대 56.6%로 높게 나타났고 학력은 중졸이하(60%), 고졸(74%), 대졸이상(75%) 이 변화없음으로 높은 응답을 보였으며 가족원수는 1인 가구(59.1%), 2인가구(49.9%)가 변화없음이 많았고 3인 이상(60.2%)은 개인만족증대로 나타났다. 결혼여부는 미혼이 개인만족증대(53%), 기혼(48.6%)은 변화없음, 사별/이혼/기타(55.1%)는 개인만족증대, 종사자지위별은 상용근로자(59.1%) 일용직(임시직)(50%), 기타종사자(134.8%)에서 개인만족증대가 높게 나타났으며 소득은 100만원미만(48.7%), 100~200만원(48.9%), 300~400만원(48.8%), 400~500만원(56%), 500~600만원(50.3%), 600만원이상(74.6%)에서는 변화없음이 가장 높은 응답을 보였으며 200~300만원(96.1%)은 개인만족증대가 높은 것으로 나타났고 지역은 대도시(47.6%)에서는 변화없음, 중소도시(43.2%), 읍면지역(44.6%)은 개인만족증대에 높은 응답을 보인 것으로 나타났다. 즉, 대체적으로 생활변화는 없으나 개인만족은 증대된 것으로 분석되었다.

<표 2> 근로시간 단축에 따른 생활변화 분석(복수응답) (N=2,711, 단위: %)

구분		변화없음	정서채안정	가족시간증대	개인만족증대	업무효율향상	시간가리부담	가사분담가
성별	남자	42.4	23.3	22	30.8	18.7	8.2	15.6
	여자	42.7	21.8	22.8	54.7	19.9	8.8	15.5
연령	10대	42	25.7	20.6	49.3	16.9	7.2	15.8

	20대	65.3	34.7	-	30.2	-	-	-
	30대	42.5	23.8	14.6	57.7	18.2	8.5	14.6
	40대	40	20.6	23.6	58.1	19.7	9.8	14.7
	50대	40.6	25	25.6	50.5	19.6	9.1	17.1
	60대이상	38.2	27	25.8	56.6	19.5	6.9	19.0
학력	중졸(이하포함)	60	16.9	14.8	28.6	12.7	4.4	8.6
	고졸	74	13.8	14.3	14.2	14.3	-	10.5
	대졸이상	75	6.7	4.4	13.9	6.4	-	14.6
가족원수	1인	59.1	17.3	9.7	33.3	7.7	-	7.2
	2인	49.9	19.4	18.9	40.0	13.5	6.1	14.9
	3인이상	37.6	25.7	24.3	60.2	21.8	9.5	16.2
결혼여부	미혼	47.8	23.6	6.8	53.0	19.1	8.6	11.5
	기혼	48.6	22.6	17.8	43.5	17.3	9.3	15.7
	사별/이혼/기타	40.1	23.4	25	55.1	19.1	8.0	16.2
종사자지위별	상용근로자	44.2	22.5	13.1	59.1	18.8	8.2	10.9
	일용직(임시직)	41.1	23.5	26.6	50.0	18.9	8.5	17.6
	기타종사자	63.5	35.4	32.7	67.4	27.7	12.1	23.4
소득	100만원 미만	48.7	26.2	16.4	43.0	11.0	4.8	10.9
	100~200만원	48.9	16.4	23.3	29.0	4.0	-	21.6
	200~300만원	40.2	19.7	22.5	96.1	22.7	11.4	26.0
	300~400만원	48.8	20.9	24.1	48.3	14.1	10.2	18.8
	400~500만원	56	5.6	4.1	26.1	29.1	-	27.0
	500~600만원	50.3	19.7	15.6	23.7	14.5	-	30.0
	600만원 이상	74.6	12.9	3.9	7.4	0.3	-	7.7
지역	대도시	47.6	20.7	18.3	35.3	14	7.8	10.5
	중소도시	36.5	24.9	23.1	43.2	24	10.3	14.8
	읍면지역	42.7	26.1	29.4	44.6	17	4.5	12.3

### 5.3 근로시간 단축에 따른 여가만족도 분석

근로시간 단축에 따른 여가만족도에 대한 분석결과를 요약하면 <표 3>과 같다.

여가만족도에 대한 총 응답자 중 성별에서 남자(46.8%), 여자(45.5%) 모두 변화없음이 가장 많았고 연

령에서는 10대(100%)가 변화없음, 20대~60대이상에서도 변화없음이 많았다. 학력, 가족원수, 결혼여부, 종사자지위별에서도 변화없음이 높았고 소득은 300~400만원과 600만원 이상이 여가만족도에 다소높음으로 분석되었다.

즉, 근로시간 단축이 여가만족도에 미치는 영향은 변화없음이 가장 많이 분석되었으며 연령대별로는 60대이상, 학력은 중졸(이하포함), 종사자지위별은 일용직(임시직)이 여가만족도에 다소 변화가 없는 것으로 분석되었다.

<표 3> 근로시간 단축에 따른 여가만족도 분석 (N=2,711, 단위: %)

구분		매우 낮음	낮음	다소 낮음	변화없음	다소 높음	높음	매우 높음
성별	남자	-	0.1	1.4	46.8	35.4	14.6	1.7
	여자	0.2	0.2	1.4	45.4	39	12.9	0.8
연령	10대	-	-	-	100	-	-	-
	20대	-	0.2	2	44.8	36.1	14.8	2.1
	30대	0.1	-	1.2	45.6	35.5	16.5	1.1
	40대	-	0.3	0.9	45.5	39.2	13	1.2
	50대	0.2	-	1.1	44.3	40	12.8	1.6
	60대이상		0.25	1.75	60.95	28.3	7.55	1.1
학력	중졸(이하포함)	-	0.3	1.75	72.6	22.1	1.8	1.45
	고졸	0.3	0.3	2.1	49.2	34.9	12.9	0.4
	대졸이상	-	0.1	1.1	43.5	38.3	15.1	1.9
가족원수	1인	-	0.2	1.5	48.2	35.1	13.7	1.4
	2인	-	0.3	2.3	48.7	34	13.2	1.5
	3인이상	0.1	0.1	1.1	45.4	37.7	14.2	1.4
결혼여부	미혼	0.1	0.1	1.4	43.7	37.5	15.6	1.6
	기혼	0.1	0.2	1.2	47.2	36.4	13.6	1.4
	사별/이혼/기타	-	0.4	3	51.7	37	7.5	0.5
종사자지위별	상용근로자	-	0.1	1.5	44.4	37.9	14.5	1.6
	일용직(임시직)	0.3	0.4	0.3	62.3	25	11.3	0.35
	기타종사자	3.6	2.6	3.7	47.6	30.3	11.4	0.6
소득	100만원 미만	-	-	-	82.3	13.6	-	4.2
	100~200만원	1.2	1.4	1.4	59.2	25.9	8.3	2.7
	200~300만원	-	0.3	2.9	53.3	32.5	10	1
	300~400만원	-	0.3	1.1	42.2	43.6	12.7	0.1
	400~500만원	-	0.1	2	53.6	30.7	12.2	1.4
	500~600만원	-	-	1.5	48.1	38.3	11.1	1
	600만원	0.2	-	0.5	36.4	39.1	21.3	2.5

	이상							
지역	대도시	0.1	0.2	2	46.7	34.3	16	0.7
	중소도시	-	0	1	47	39.7	10.3	1.9
	읍면지역	0.3	0.2	0.4	43.5	36.2	17.3	2.1

## 6. 결론 및 시사점

본 연구는 근로시간 단축에 따른 생활변화와 여가만족도에 관한 연구로서 분석된 결과를 요약 정리하면 다음과 같다.

분석결과, 첫째, 직장인의 근로시간 단축에 따른 생활변화는 성별에서 남자는 근로시간 단축에 따른 생활변화가 없는(42.4%) 것으로 나타났으나 여자는 개인만족 증대(54.7%)가 높은 것으로 나타났다. 연령대는 20대를 제외한 10대, 30대, 40대, 50대, 60대 이상이 개인만족이 증대했으며 가족원수 3인이상(60.2%) 또한 개인만족이 증대하였고 결혼여부에서는 미혼과 사별/이혼/기타에서 개인만족이 증대하였고 종사자지위별 상용근로자, 일용직(임시직), 기타종사자도 개인만족이 증대하였다. 소득은 200~300만원이 96.1%로 개인만족이 증대하였고 지역은 중소도시, 읍면지역에서 개인만족이 증대되었다. 그러나 학력에서는 생활의 변화가 없는 것으로 나타났다.

둘째, 근로시간 단축에 따른 여가만족도는 소득 300~400만원(43.6%)과 600만원 이상(39.1%)에서는 여가만족도가 다소높은 것으로 나타났으나 성별, 연령, 학력, 가족원수, 결혼여부, 종사자지위별, 지역에는 여가만족도에 변화가 없는 것으로 나타났다.

본 연구를 통하여 일 중심 시대를 지나 지금은 삶의 질과 만족감을 추구하는 시대가 되었다. 건강하고 만족한 삶을 위한 여가의 활동은 개인적인 삶에서 매우 중요한 과제로 대두되고 있다. 이러한 점에서 본 연구는 직장인을 위한 생활변화와 여가만족도에 관한 연구를 통해 문제를 발견하고 이에 대해 개선 방안을 제시했다는 점에 의의가 있다. 하지만 구체적인 방안의 설계 단계에는 도달하지 못했다는 한계점이 있다.

“주 52시간”이라는 근로시간 단축으로 여가만족 증진 기여에 실증하였으며, 나아가 여가만족이 생활변화에 있어 긍정적으로 전이되고 있어 여가활동 등 사회화에 시사점을 제공하였다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

## References

- [1] 정소정(2014), “진지한 여가경험이 긍정심리자본과 삶의 질에 미치는 영향”, 대구대학교 석사학위논문.
- [2] 한상겸(2015), “직장인 여가활동 유형이 여가만족도에 미치는 영향”, 관광진흥연구 제3권 제2호, pp.1-17.
- [3] 양중훈(2006), “직장인들의 주5일제 근무시행에 따른 여가활동 형태와 여가 만족도의 차이”, 한국스포츠학회 제4권 제1호, pp.157-166.
- [4] 김종윤, 강신겸, 도경록(2021), “진지한 여가활동이 여가만족과 직무스트레스, 직무만족에 미치는 영향”, 한국국제문교류학회 제10권 제1호, pp.393-420.
- [5] 최진숙(2019), “미용서비스 종사자의 직장 내 여가활동 지원이 조직태도와 이직의도에 미치는 영향”, 국제보건미용학회, pp.5-6.
- [6] 고용노동부: <http://www.moel.go.kr>
- [7] 양승원(2003), “직장인의 여가활동 참여수준이 직무만족도에 미치는 영향”, 한국스포츠학회 제1권 1호, pp.103-108.
- [8] 윤소영(2018), “여가생활주기에 따른 여가 활동의 특성분석”, 한국가족자원경영학회, pp.89-98.
- [9] 유광수(2019), “임금근로장애인의 여가활동참여가 생활만족도에 미치는 영향: 자아존중감과 자기효능감의 매개효과를 중심으로”, 한국케어매니지먼트연구, 제32호, pp.33-51.
- [10] 안병욱(2013), “여가활동 참여자의 여가정체성과 여가태도의 관계”, 한국스포츠학회지, 제11권 1호, pp.145-154.
- [11] 이재은, 김승인(2018), “국내 직장인을 위한 여가활동 방안 연구: 요리분야를 중심으로”, 디지털융복합연구, 제16권 1호, pp.305-310.
- [12] 안병욱(2013), “근로자의 주 40시간 근무제 시행 유무에 따른 여가자원 이용 및 여가활동 비교분석 : 2012년 국민여가활동 조사 결과를 기초로”, 한국가족자원경영학회, 제17권 4호, pp.19-37.
- [13] 고은정, 김상수(2017), “유연근무제 사용에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 동기 및 개인, 조직, 직무 특성의 조절효과를 중심으로”, 경영컨설팅연구, 제17권 4호, pp.87-101.

[14] 이명옥(2000), “여가활동 참여와 여가만족의 관계에 관한 연구”, 동아대학교 석사학위논문.

[15] 박은진(2018), “미혼 직장인의 여가만족도가 심리적 안녕감에 미치는 영향”, 고려대학교 석사학위논문.

최 태 월(Tae-Wol, Choi)



- 현재 : 산업진흥원 대표
- 2020년 02월 : 한국기술교육대학교  
IT융합경영학 석사
- 관심분야 : 경영, 통계, 환경
- E-Mail : c9000wol@daum.net

임 상 호(Sang-Ho, Lim)



- 현재 : 순천향대학교 부교수
- 2015년 03월~ 2020년 02월 : 공주대  
학원 겸임교수
- 2009년 09월~ 2014년 08월 : KICU  
대학원 교수 (교학처장)
- 2011년 10월 : KICU 대학원 졸업  
(교육학박사)
- 관심분야 : 통계, 경영학, 기계
- E-Mail : 35limsangho@gmail.com