

걷기 프로그램 ‘걷쥬’ 참여자의 여가만족이 건강증진행위 및 삶의 질에 미치는 영향

한치섭¹ · 김성민^{2†}

¹한양대학교 체육학과 휴먼테크융합전공, ^{2†}한양대학교 스포츠 사이언스전공 교수

Effects of Leisure Satisfaction on Health Promotion Behavior and Quality of Life of Participants In the Walking Program “Geod-Jyu”

Chi-Sub Hahn, MS¹ · Sung-Min Kim, Ph.D^{2†}

¹Dept. of Physical Education, Human-Tech Convergence Program, Hanyang University

^{2†}Dept. of Sport Science, Hanyang University, Professor

Abstract

Purpose : This study aimed to investigate the leisure satisfaction of participants in the Geod-Jyu walking program and to examine the relationship between health promotion behaviors and quality of life. In addition, we investigated the impact of leisure satisfaction with walking among program participants on health promotion behaviors and quality of life. By clarifying these relationships, we aimed to identify factors of leisure satisfaction with walking that could enhance participants' health promotion behaviors and quality of life.

Methods : A survey was conducted among 301 participants enrolled in the Geod-Jyu walking program in Chungcheongnam-do, with 288 responses analyzed. Data analysis included Pearson's correlation, confirmatory factor analysis, and multiple regression analysis using SPSS 27.0.

Result : Leisure satisfaction exhibited a positive correlation with health promotion behavior ($r=.544$, $p<.01$) and quality of life ($r=.478$, $p<.01$). Furthermore, health promotion behavior showed a positive correlation with quality of life ($r=.636$, $p<.01$). Leisure satisfaction positively influenced quality of life, with physiological satisfaction ($\beta=.16$, $t=2.32$) and relaxation satisfaction ($\beta=.15$, $t=2.04$) emerging as notable contributors. In addition, leisure satisfaction had a significant positive impact on health promotion behaviors, with psychological satisfaction ($\beta=.24$, $t=3.09$) and educational satisfaction ($\beta=.20$, $t=3.09$) playing key roles. Health promotion behavior had a positive impact on quality of life, with all sub variables exhibiting significant positive effects in the following order: self-actualization ($\beta=.24$, $t=4.16$), stress management ($\beta=.22$, $t=3.97$), exercise ($\beta=.22$, $t=4.05$), and health responsibility ($\beta=.12$, $t=2.14$).

Conclusion : The findings indicate that factors related to physical and rest satisfaction, as well as health-promoting behaviors facilitated by walking, significantly affected the quality of life among Geod-Jyu participants. Thus, promoting leisure satisfaction and engaging in health-promoting activities through walking can enhance overall well-being. Encouraging participation in the Geod-Jyu walking program is critical for physical and psychological benefits, and for promoting healthier behaviors. Further development of Geod-Jyu is expected to enhance walking satisfaction, promote self-care skills for health management, and positively influence quality of life.

Key Words : health promotion behavior, leisure satisfaction, quality of life, walking program

† 교신저자 : 김성민, Minarthur@hanyang.ac.kr

제출일 : 2024년 4월 7일 | 수정일 : 2024년 5월 6일 | 게재승인일 : 2024년 5월 24일

I. 서론

1. 연구의 배경 및 필요성

우리 사회는 일과 삶의 균형을 강조하는 문화가 확산함에 따라 자유롭게 스포츠나 취미 등에 할애하는 여가활동의 중요성이 대두되고 있다(Ministry of Culture Sports and Tourism, 2022b). 여가 활동은 자신의 욕구와 동기를 충족하고 만족감과 행복감을 느끼게 한다(Kim & Lee, 2005). 이러한 여가 활동이 중요하게 대두되는 가운데, 우리나라 국민은 성별에 상관없이 걷기를 가장 많이 참여하는 것으로 나타났으며(Ministry of Culture Sports and Tourism, 2022a), 가장 만족도가 높은 여가 활동으로 나타났다(Ministry of Culture Sports and Tourism, 2022b). 걷기는 누구나 언제, 어디서나 일상생활 속에서 실천할 수 있는 신체활동이며(Ministry of Health and Welfare, 2020), 운동을 꾸준히 할 수 없는 사람들도 쉽게 접근할 수 있다(Eyler 등, 2003). 또한, 안전성과 건강증진 효과도 크기 때문에 권장되는 유산소 운동이다(Lee & Buchner, 2008). 이러한 걷기는 여가의 측면에서 삶의 질 향상에도 효과가 있다(Park 등, 2007).

이에 따라 국가와 지자체들은 걷기를 통한 삶의 질 향상을 위해 걷기 프로그램들을 개발 및 진행 중이다. 국민건강보험의 ‘건강생활실천지원금제’, 서울시의 ‘손목 닥터 9988’, 지자체는 ‘워크온’ 등의 이벤트 형식의 걷기 챌린지를 운영하고 있다(Choi 등, 2021). 이러한 걷기 프로그램들은 참여에 제약이 있거나 한시적인 이벤트성 걷기 프로그램이지만, 충청남도의 ‘걷쥬’는 충청남도민을 대상으로 기간이나 나이 등, 참여 기준에 대한 제약 없이 참여할 수 있는 걷기 프로그램이다. 걷기를 장려하기 위해 앱(application)을 통해 보행 수를 체크하고, 권장 수준 걸음 달성자에게는 인센티브를 제공한다. 인센티브 이외에도 동기부여를 위한 챌린지와 더불어 여가의 측면에서 걷기를 즐길 수 있도록 돌레길, 스탬프투어 등, 걷기 환경 조성에도 힘쓰고 있다. 이러한 걷기 프로그램의 장려는 여가로서의 걷기를 즐기고 만족감을 얻으며, 참여자의 우울감과 스트레스를 감소시켜 삶의 질 향상으로 이어진다. 이처럼 건강증진 프로그램을 통한 참여자의 건강증진행위는 삶의 질에 긍정적인 효과가 있다

(Kim, 2022). 하지만 여가 활동 프로그램을 구성할 때는 만족 요인을 고려하여 구성해야 참여자가 더 큰 만족을 느끼며 더 나은 삶의 질로도 이어질 수 있다(Kim 등, 2010).

여가만족은 여가 활동의 선택과 참가의 결과로 일정한 목표나 욕구의 성취에 대한 주관적인 감정의 상태를 말한다(Iso-Ahola, 1979). 여가 활동은 건강한 생활을 유지, 심리적인 만족 및 자신감과 자아존중감을 높일 수 있다(Kim, 2017). 또한, 여가 활동을 통해 만족감을 느끼면서 스트레스 해소뿐만 아니라 건강증진을 도모하고 삶에 대한 만족감을 증가시킨다(Kim & Cha, 2009). 이처럼 여가를 통해 만족감을 얻게 되고, 나아가 건강을 증진하려는 행위를 증가시키게 된다(Yoon & Kwon, 2018).

건강증진행위는 최적의 안녕 상태를 이루고 자아실현 및 개인적 욕구 충족을 유지 및 증진하려는 행위를 의미한다(Walker 등, 1987). 또한 건강에 도움이 되는 습관이나 바람직한 생활 방향을 말한다(Kim & Jung, 2015). 건강증진행위 수준이 높은 사람은 평소 자신의 생활에서 건강을 위한 습관을 갖고 이로 하여금 좋은 삶의 질을 경험하게 된다(Seo & Lee, 2017). 이로써 건강증진행위는 전체 생애주기에서 더 나은 삶의 질을 유지하도록 한다(Walker 등, 1987).

여가만족과 건강증진행위의 선행연구, Chang과 Park(2021), Chen(2020), Kim(2017), Kim 등(2017)은 여가만족은 건강증진행위에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 건강증진행위에 영향을 미치는 여가만족의 하위요인은 여가의 종류에 따라 다르게 나타났다. 또한 여가만족과 삶의 질의 선행연구, Choi와 Kim(2019), Lee와 Lee(2017), Shim과 Kim(2012), Yoon과 Kim(2011)도 여가만족이 삶의 질에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 삶의 질에 영향을 미치는 여가만족의 하위요인은 여가의 종류에 따라 다르게 나타났다. 따라서 참여자의 삶의 질과 건강증진행위 향상을 위한 걷기의 여가만족 요인을 탐색하는 것은 중요하다고 할 수 있다. 하지만 이러한 중요성에도, 걷기의 여가만족 요인을 탐색하는 연구는 부족한 실정이며, 걷기의 여가만족이 건강증진행위와 삶의 질에 미치는 영향에 대한 연구는 전무한 실정이다.

2. 연구의 목적

따라서 본 연구에서는 표본이 크고 접근성이 좋은 걷기 프로그램인 ‘걷쥬’를 참여하는 참여자를 대상으로 선정하였으며, 걷기의 여가만족이 건강증진행위 및 삶의 질에 미치는 영향과 각 요인 간의 상관관계를 알아보고자 하였다. 이를 통해 ‘걷쥬’ 참여자의 건강증진행위 및 삶의 질에 영향을 미치는 걷기의 여가만족 요인을 규명하여 걷기 프로그램의 효율적 구성을 위한 기초자료를 제공하는데, 본 연구의 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구에서는 충청도청에서 운영 중인 걷기 프로그램 ‘걷쥬’ 참여자를 연구대상으로 선정하였으며, 총 301명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 연구는 한양대학교 기관생명윤리위원회로부터 승인(No. HYUIRB-202309-037)을 받은 후, 설문지를 배포하였다. 본 연구자가 직접 방문하거나 온라인 설문지를 배포하여 실시하였으며, 참여자에게 설문지의 내용과 목적을 설명하고 연구 참여의 자발적인 동의를 구한 뒤, 자기평가기입법(self-administration method)을 실시하였다.

2. 측정도구

1) 여가만족

걷기 프로그램 참여자의 걷기의 여가만족을 측정하기 위해 Beard와 Ragheb(1980)이 개발하고 Lee(1992)가 번안하여 사용한 여가만족 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 총 24문항 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. Beard와 Ragheb(1980)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .96$ 으로 나타났으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .94$ 로 나타났다.

2) 건강증진행위

본 연구에서 건강증진행위를 측정하기 위해 Walker 등(1987)이 개발한 HPLP(health promotion lifestyle profile)를

Seo(1995)가 번안한 도구를 수정·보완하여 사용하였다. 총 20문항 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. Walker 등(1987)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .92$ 로 나타났으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .90$ 로 나타났다.

3) 삶의 질

본 연구에서 삶의 질을 측정하기 위해 The WHOQOL Group(1998)에서 개발한 WHOQOL-BREF(단축형) 설문지를 Min 등(2000)이 번안한 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 총 26문항 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. Min 등(2000)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .89$ 로 나타났으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .93$ 로 나타났다.

4) 걷쥬

본 연구에서 대상으로 선정한 모바일 어플리케이션 걷기 프로그램인 ‘걷쥬’는 충청남도에 거주하는 사람이라면 남녀노소 나이에 상관없이 누구나 참여할 수 있다. 스마트폰을 통해 걸음 수를 측정하여 활동 패턴을 분석할 수 있고, 스마트폰을 통해 걸음 수를 측정하여 일주일에 70,000보 이상을 걸을 시, 현금처럼 사용이 가능한 3,000 포인트를 지급하는 건강인센티브제를 운영하고 있으며, 65세 이상 고령자에게는 1일 7,000보 이상 월 200,000보 이상 달성 시 20,000원 상당의 도내 농산품을 지급하는 건강인센티브제를 운영하고 있다. 또한 다양한 걷기 챌린지를 통한 인센티브 제공과 걸음 수 경쟁과 같은 시·군에 있는 사람들과 소통하기 위한 커뮤니티, 충청남도의 둘레길에서 비콘을 통한 스탬프 인증으로 인센티브를 제공하는 둘레길 스탬프 투어 등의 구성을 가지고 있다.

3. 자료처리

본 연구의 자료처리는 수집된 설문지 301부 가운데 응답이 불성실하거나 이중 기재된 자료 13부를 제외하고 288부를 사용하여 통계분석에 사용하였다. 수집된 자료는 측정 도구의 타당도 검증을 위한 탐색적 요인분석(factor analysis)과 신뢰도 검정을 위한 Cronbach's α , 일반적 특성을 알아보기 위한 빈도분석(frequency analysis)과 참여자의 여가만족과 건강증진행위, 삶의 질 간의 상

관관계를 알아보기 위하여 피어슨 상관관계(pearson's correlation coefficient)를 실시하였으며, 여가만족이 건강증진행위와 삶의 질에, 건강증진행위가 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위한 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 본 연구의 통계학적 유의수준 α 값은 .05로 하였다.

Ⅲ. 결 과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 나이가 39.22±12.46세, 성별은 남자가 141명(49.0%), 여자가 147명(51.0%)이었다. 참여 기간은 3개월 이하가 86명(29.9%), 3개월에서 9개월이 78명(27.1%), 9개월에서 18개월이 56명(19.4%), 18개월 이상이 68명(23.6%)이었다.

Table 1. General characteristics (n= 288)

Characteristics	Category	n	%
Gender	Male	141	48.95
	Female	147	51.04
Duration of Participation ¹⁾	≤ 3	86	29.86
	3 ~ 9	78	27.08
	9 ~ 18	56	19.44
	≥ 18	68	23.61
	Age (years)	M±SD	39.22±12.46

¹⁾Month

2. ‘건강’ 참여자의 여가만족, 건강증진행위, 삶의 질과의 상관관계

‘건강’ 참여자의 여가만족, 건강증진행위, 삶의 질과의 상관관계는 Table 2와 같다. 여가만족은건강증진행위(r

=.544, p<.01), 삶의 질(r=.478, p<.01)과 정적 상관관계가 있으며, 건강증진행위는 삶의 질(r=.636, p<.01)과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

Table 2. Correlation between variables (n= 288)

	1	2	3
Leisure Satisfaction	1		
Health Promotion Behavior	.544**	1	
Quality of Life	.478**	.636**	1

**p<.01, 1; leisure satisfaction, 2; health promotion behavior, 3; quality of life

3. 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향

여가만족이 삶의 질에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과는 Table 3과 같다. 다중공선성 검사에서 공차한계가 모든 요인이 .37~.55로 .10이상, 분산 팽창 요인(VIF)은 1.79~2.64로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위

험이 없는 것으로 나타났다. 여가만족의 신체만족은 $\beta=.16$, 휴식만족 요인은 $\beta=.15$ 의 순으로 삶의 질에 유의하게 정적 영향을 미쳤으나 환경만족, 심리만족, 사회만족과 교육만족 요인은 삶의 질에 유의한 영향을 미치지 않았다. 여가만족 요인들이 삶의 질을 설명하는 결정계수 $R^2=.24$ 로 24%의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

Table 3. Impact of leisure satisfaction factors on quality of life

(n= 288)

Predictors	Quality of Life						
	B	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
(Constant)	43.32	4.62		9.361	.000		
Physiological	.79	.34	.16	2.32	.021	.52	1.91
Environmental	.09	.32	.02	.30	.759	.51	1.94
Relaxation	.73	.36	.15	2.04	.042	.45	2.21
Psychological	.69	.37	.15	1.85	.064	.37	2.64
Social	-.18	.40	-.03	-.45	.651	.55	1.79
Educational	1.09	.63	.12	1.73	.084	.55	1.81

 $R^2=.24$, $F_{(6, 281)}=15.07$

4. 여가만족이 건강증진행위에 미치는 영향

여가만족이 건강증진행위에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과는 Table 4와 같다. 다중공선성 검사에서 공차 한계가 모든 요인이 .37~.55로 .10이상, 분산 팽창 요인(VIF)은 1.79~2.64로 5이하를 나타내어 다중공선성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 여가만족의 심리만

족 요인은 $\beta=.24$, 교육만족은 $\beta=.20$ 의 순으로 건강증진행위에 유의하게 정적 영향을 미쳤으나 신체만족, 환경만족, 휴식만족과 사회만족 요인은 건강증진행위에 유의한 영향을 미치지 않았다. 여가만족 요인들이 건강증진행위를 설명하는 결정계수 $R^2=.32$ 로 32 %의 회귀식에 대한 설명력을 나타내고 있다.

Table 4. Impact of leisure satisfaction factors on health promotion behavior

(n= 288)

Predictors	Health Promotion Behavior						
	B	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
(Constant)	32.36	3.52		9.19	.000		
Physiological	.23	.26	.06	.88	.375	.52	1.91
Environmental	-.08	.24	-.02	-.34	.727	.51	1.94
Relaxation	.42	.27	.11	1.56	.119	.45	2.21
Psychological	.87	.28	.24	3.09	.002	.37	2.64
Social	.38	.30	.08	1.26	.206	.55	1.79
Educational	1.48	.47	.20	3.09	.002	.55	1.81

 $R^2=.32$, $F_{(6, 281)}=22.10$

5. 건강증진행위가 삶의 질에 미치는 영향

건강증진행위가 삶의 질에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석 결과는 Table 5와 같다. 다중공선성 검사에서 공차 한계가 모든 요인이 .61~.69로 .10이상, 분산 팽창 요인(VIF)은 1.44~1.63으로 5이하를 나타내어 다중공선

성의 위험이 없는 것으로 나타났다. 건강증진행위의 자아실현 요인이 $\beta=.24$, 스트레스관리 요인이 $\beta=.22$, 운동 요인이 $\beta=.22$, 건강책임 요인이 $\beta=.12$ 의 순으로 삶의 질에 유의하게 정적 영향을 미쳤다. 건강증진행위가 삶의 질을 설명하는 결정계수 $R^2=.40$ 로 40 %의 회귀식에 대

한 설명력을 나타내고 있다.

Table 5. Impact of health promotion behavior factors on quality of life (n= 288)

Predictors	Quality of Life						
	B	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
(Constant)	27.49	4.38		6.26	.000		
Exercise	.64	.15	.22	4.05	.000	.69	1.44
Self-Actualization	1.12	.27	.24	4.16	.000	.61	1.63
Stress Management	.89	.22	.22	3.97	.000	.64	1.54
Health Responsibility	.58	.27	.12	2.14	.033	.62	1.59

$R^2=.40$, $F_{(4, 283)}=49.06$

IV. 고찰

본 연구에서 걷기 프로그램 ‘걷쥬’ 참여자의 여가만족은 삶의 질에 유의한 영향을 미치고 있었으며, 여가만족의 신체만족, 휴식만족 요인이 삶의 질에 유의하게 정적 영향을 미쳤다. 선행 연구에 따르면 여가만족과 삶의 질은 유의한 정적인 상관관계가 있다고 보고하고 있으며 (Jung 등, 2023; Kim, 2023), Son 등(2022)의 연구에서는 여가만족의 신체만족, 환경만족 요인이 삶의 질에 유의한 정적 영향을 미친 것으로 나타났고, Jeong 등(2012)의 연구에서는 삶의 질의 생활환경 영역에 여가만족의 휴식, 심리, 환경만족 요인이 유의한 정적 영향을 미친 것으로 나타나 본 연구의 결과와 부분적으로 일치하는 결과를 나타내었다.

걷기는 참여자의 신체적인 이미지에 긍정적인 영향을 주고 심리적인 행복을 느끼게 한다(Kim 등, 2015). 즉, 참여자의 신체적 만족감이 심리적인 행복감과 안정감을 느끼게 하고, 나아가 길을 때 주변을 둘러보며 주변 환경에 대한 만족감을 느끼게 된다(Kim, 2021). 또한 걸으면서 교육적인 만족감 즉, 나 자신과 주변 환경에 대해 배우는 것에 만족감을 느끼고 신체적으로 발전하며 건강을 유지하게 된다고 인식하여 신체적인 만족감을 느끼는 것으로 판단된다(Kim 등, 2010).

참여자들은 ‘걷쥬’가 제공하는 보행 수와 걸은 거리,

소모된 칼로리 등을 계산해서 제공하는 기능과 목표 보행 수에 따른 인센티브의 지급을 통한 동기부여 정책으로 신체적으로 개선된 결과를 경험하는 것으로 생각된다. 선행연구에 따르면 피트니스 트래커를 사용하는 것만으로도 신체적인 활동 동기에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(Jin 등, 2022; Wu 등, 2016), 금전적인 인센티브 부여는 운동에 참여하려는 동기를 높여 건강을 증진시킬 수 있다고 보고하였다(Kamimura 등, 2023). 더불어 ‘걷쥬’가 제공하는 지역 둘레길을 이용한 스탬프투어가 참여자들이 걷기를 통해 휴식과 심리적, 교육적인 만족을 느끼게 하는 것으로 판단된다. ‘걷쥬’는 각 시·군별 호수공원이나 숲길 등 다양한 둘레길 들을 제공하고 있으며 비콘을 통한 스탬프 수집과 보행 수 충족 시, 인센티브를 제공하고 있다.

Sundling과 Jakobsson(2023)에 따르면 물리적인 환경이 보행자의 심리적인 웰빙에 중요하다고 보고하고 있으며, 걷는 보행로의 폭이 넓고 교통 소음이 없으며 벤치와 그늘이 있는 편의시설과 나무 등 숲으로 이루어져 있는 아름다운 풍경을 가지고 있을 때, 휴식 등 심리적 안정과 스트레스 해소에 도움이 된다고 보고하였다. 또한 이러한 보행환경은 여가로서의 걷기에서도 만족을 끌어내며 (Kim 등, 2014), 여가를 통해 얻는 만족은 심리적인 안정감을 주게 되고, 이를 통해 심리적, 신체적, 사회적인 삶의 질이 향상된다(Lee & Lee, 2017). 이와 더불어, 걸을 때 느끼는 즐거움이 증가할수록 업무나 일에 대한 것으

로부터 해방됨과 동시에 삶의 긍정적인 감정으로까지 발전하게 되며 이는 삶의 질에 주요 영역에까지 영향을 미친다(Sato 등, 2017). 따라서 ‘걷주’는 참여자가 걷기를 통해 신체적, 휴식적 만족을 느낄 수 있도록 걷기를 장려해야 할 것으로 생각된다. 이를 위해 참여자에게 걷기에 동기를 부여하고 심리적인 휴식감을 제공할 수 있도록 현재 운영 중인 스탬프투어 둘레길의 편의시설과 보행로의 지속적인 관리를 위한 유지 및 보수와 등록되지 않은 새로운 둘레길이나 등산로의 추가, 혹은 기존의 둘레길을 활용한 이색 이벤트 등의 서비스를 제공하고 걷기 좋은 날씨의 정보 등을 추가 할 수 있도록 해야 할 것으로 판단된다.

여가만족이 건강증진행위에 미치는 영향에서는 여가만족의 교육만족, 심리만족 요인이 건강증진행위에 유의하게 정적 영향을 미쳤다. 선행연구에 따르면 여가만족과 건강증진행위는 유의한 정적인 상관관계가 있다고 보고하고 있으며(Chang & Park, 2021; Chen 등, 2021; Özkan 등, 2021), Chen(2020)의 연구에서 여가만족의 교육만족 요인과 건강증진행위의 운동 요인이 정적인 상관관계가 있다고 하였고, Hong(2013)의 친환경스포츠 참여자를 대상으로 한 연구에서는 여가만족의 심리, 신체, 사회만족 요인이 건강증진행위의 운동 요인과 정적인 상관관계가 있다고 하여 본 연구의 결과를 부분적으로 지지해 주고 있으며, 코로나19 상황에서 여가 활동에 관한 Sa 등(2021)의 연구에서도 여가 활동이 스트레스관리에 효과적이라고 보고함에 따라 본 연구의 결과를 부분적으로 지지하고 있다.

여가 활동에 참여하는 것은 자아실현의 성취에 있어서 매우 중요하고(Hur, 2010), 여가를 즐기며 느끼는 만족이 높을수록 자아실현이 높은 것으로 나타났다(Kim, 2010). 여가 활동을 통해 얻는 만족은 일상생활의 문제와 부정적인 감정에서 벗어날 기회를 제공하고 스트레스에 대해 대처하는 방법을 학습할 수 있으며(Stenseng 등, 2012), 여가의 측면에서 걷기는 심리적, 사회적, 환경적 요인에 관심을 갖게 하고 스트레스관리 등 정신건강에 이점이 있다고 보고하였다(Zurawik, 2020).

특히, ‘걷주’가 참여자들이 권장 보행 수를 달성할 시 인센티브를 제공하는 건강인센티브를 채택하고 있으며, 걷기를 실천하는 행위들이 목표 달성과 인센티브에 대

해 심리적인 성취감을 주게 되면서 건강증진에 대한 책임 또한 높게 나타난 것으로 판단된다. 이러한 건강행동에 대한 인센티브는 건강한 생활방식으로 이어질 수 있는 행동 변화를 장려하는 중요한 수단으로 점점 인식되고 있다(Vlavec 등, 2019). 따라서 ‘걷주’는 참여자가 걷기를 통해 나 자신과 새로운 것을 배우고 주변 상황에 대한 지식을 증가시키며 심리적인 성취를 이루도록 해야 할 것으로 판단된다. 이를 위해 단순 보행 수의 측정을 통한 인센티브로만 걷기를 촉진 시키는 것이 아닌, 오프라인으로 개최하는 마라톤 대회 혹은 둘레길을 활용한 걷기 대회를 통해 완주 메달이나 인증서 등으로 심리적인 성취감을 줄 수 있는 서비스를 제공해야 할 것으로 판단된다.

건강증진행위가 삶의 질에 미치는 영향에서는 건강증진행위의 모든 하위요인(운동, 자아실현, 스트레스관리, 건강책임)이 삶의 질에 유의하게 정적 영향을 미쳤다. 선행연구에 따르면 건강증진행위와 삶의 질은 유의한 정적인 상관관계가 있다고 보고하고 있으며(Jeon, 2015; Park & Yoon, 2016; Ryu & Choi, 2019), Cho(2007)의 생활체육 참여 대학생을 대상으로 한 연구에서도 건강증진행위의 자아실현, 스트레스관리가 삶의 질의 생활환경 영역에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 맥을 같이 하고 있다. Oh(2010)의 연구에서도 건강증진행위의 운동 요인과 스트레스관리 요인이 삶의 만족도에 유의한 정적 영향을 미친다고 하여 본 연구의 결과와 일치하는 결과가 나타났다.

여가 활동은 자아를 실현하게 하고(Hur, 2010), 스트레스 해소에 도움을 줄 수 있으며(Iwasaki 등, 2001), 신체 활동을 촉진하여 건강증진으로 이어진다. 여가로서의 걷기는 스트레스와 문제들에서 벗어나게 해주고 정신적 피로를 개선할 수 있다고 보고하고 있다(Roe & Aspinall, 2011). 또한 다양한 환경에서 걷기는 개인의 능력을 탐구하며 성취감을 얻고 자아실현까지 이룰 수 있다(Zurawik, 2020). 이러한 경험들은 참여자들이 삶의 질을 높이는 것에 긍정적인 영향을 미치고, 환경적인 측면에서의 삶의 질을 높게 인식하는데 도와주는 것으로 판단된다.

Jang 등(2013)은 강도와 빈도에 상관없이 걷기운동 참여만으로도 건강 관련 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친

다고 보고하여, 걷기가 여가로서의 역할과 함께 신체적 건강 영역의 삶의 질 향상에 도움을 주는 것으로 판단된다. 걷기를 통해 충족되는 신체활동 증진은 단기적으로도 심리적, 신체적으로 긍정적인 효과를 주며, 공중 보건 권장 사항을 충족하는 걷기 활동은 심리적, 신체적인 삶의 질 향상에 도움이 된다고 보고하고 있다(Heesch 등, 2015; Morgan 등, 2010). ‘걷주’ 또한 걷기를 통한 권장 보행 수를 달성 시, 인센티브를 지급하는 건강인센티브를 채택하고 있는 부분이 이러한 결과를 나타낸 것으로 판단된다. 이를 통해 ‘걷주’는 현재 참여자의 보행 수에만 초점을 맞춘 인센티브를 지급하고 있으나, 건강 목표 설정, 건강교육이나 걷기에 대한 교육 이수, 모바일 건강 상담, 식단 작성을 통한 다양한 건강행동에 대한 프로그램의 추가와 이를 완료하였을 때 인센티브를 지급하는 추가적인 건강인센티브제 서비스를 도입한다면, 참여자의 삶의 질 향상을 위한 건강행동의 장려에 도움이 될 것으로 판단된다.

V. 결론

본 연구는 걷기 프로그램 ‘걷주’ 참여자의 삶의 질 향상을 위한 여가만족과 건강증진행위의 요인을 규명하고자 하였다.

연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 여가만족이 삶의 질에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다. 여가만족의 신체만족, 휴식만족 요인이 삶의 질에 중요한 요인으로 나타났다.

둘째, 여가만족이 건강증진행위에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다. 여가만족의 교육만족, 심리만족 요인이 건강증진행위에 중요한 요인으로 나타났다.

셋째, 건강증진행위가 삶의 질에 정적으로 유의한 영향을 미쳤다. 건강증진행위의 운동, 자아실현, 스트레스 관리, 건강책임 요인이 삶의 질에 중요한 요인으로 나타났다.

이에 따라, ‘걷주’는 삶의 질에 영향을 미치는 여가만족, 건강증진행위의 요인을 고려하여 지속적인 참여와 동기를 부여하기 위해 오프라인 마라톤이나 걷기 챌린

지 행사 등의 프로그램을 통해 완주 메달이나 인증서 등을 통해 심리적인 성취감을 제공해야 할 것으로 생각된다. 또한 걷기를 즐기기 위한 날씨의 정보, 둘레길 스탬프투어의 지속적인 관리와 개발 등이 필요할 것으로 판단된다. 건강증진을 위한 행동을 장려하기 위해 다양한 건강행동에 대한 추가적인 건강인센티브의 부여도 고려해야 할 것으로 보이며, 결과적으로 참여자의 삶의 질 향상을 위해 다양한 구성요소의 추가와 오프라인 행사를 기획할 것을 제안한다.

마지막으로 본 연구의 제한점으로는 대상자를 충청남도의 ‘걷주’ 참여자 대상으로 하였기 때문에, 모든 걷기 프로그램에 적용하는 것에 제한이 있다. 또한 참여자의 여가만족, 건강증진행위, 삶의 질을 측정하기 위해 자기평가기입법을 활용한 설문조사 방법을 사용했기 때문에, 일반화하여 해석하는 것에 한계가 있다.

참고문헌

- Beard JG, Ragheb MG(1980). Measuring leisure satisfaction. *J Leis Res*, 12(1), 20-33. <https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416>.
- Chang KO, Park MH(2021). The effects of drinking patterns, job stress, and leisure satisfaction on health promotion behaviors of industrial workers. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 22(3), 499-510. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.3.499>.
- Chen N(2020). The effects of health belief on health promotion behavior and satisfaction of leisure of tai chi training participating. Graduate school of Chung-Ang University, Republic of Korea, Doctoral dissertation.
- Chen W, Li Y, Cho HC, et al(2021). Effects of health promotion behavior on exercise addiction and leisure satisfaction among Chinese male bodybuilding participants. *Asia Pac J Converg Res Interchange*, 7(10), 63-75. <https://doi.org/10.47116/apjcri.2021.10.06>.
- Cho MK(2007). The relation of university students' participation of lifetime sports, health promoting

- behavior, health control behavior, and quality of Life. Graduate school of Sejong University, Republic of Korea, Doctoral dissertation.
- Choi EA, Kim MG(2019). The influence of active synier's participation in sports on leisure satisfaction and quality of life. *The Korean Journal of Sport*, 17(3), 297-307.
- Choi SK, Lee SB, Park EJ, et al(2021). Research on incentives for promoting health behaviors. Korea Institute for Health and Social Affairs. <https://doi.org/10.23060/kihasa.a.2021.45>.
- Eyler AA, Brownson RC, Bacak SJ, et al(2003). The epidemiology of walking for physical activity in the United States. *Med Sci Sport Exerc*, 35(9), 1529-1536.
- Heesch KC, Van Gellecum YR, Burton NW, et al(2015). Physical activity, walking, and quality of life in women with depressive symptoms. *Am J Prev Med*, 48(3), 281-291. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.09.030>.
- Hong SW(2013). The relationship among health-promoting lifestyle, leisure satisfaction, and life satisfaction according to LOHAS disposition of green sports participants. Graduate school of Kyunghee University, Republic of Korea, Doctoral dissertation.
- Hur NY(2010). The relationship between leisure satisfaction and self-realization according to the type of university students' leisure activities. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 34(4), 39-49.
- Iso-Ahola SE(1979). Some social psychological determinants of perceptions of leisure: preliminary evidence. *Leisure Sci*, 2(3-4), 305-314. <https://doi.org/10.1080/01490407909512922>.
- Iwasaki Y, Zuzanek J, Mannell RC(2001). The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *Can J Public Health*, 92(3), 214-218. <https://doi.org/10.1007/BF03404309>.
- Jang YH, Kim SH, Kim YS, et al(2013). The relationship between walking exercise and quality of life for Korean Adults. *The Society of Digital Policy & Management*, 11(5), 325-334.
- Jeon MS(2015). An analysis on the structural relations of the health status, future prospects, health promoting behavior and quality of life with the elderly using in-home services for the elderly. *Journal of Community Welfare*, 54, 131-151.
- Jeong YJ, Lee CW, Nam SB(2012). Relationship between leisure constraints negotiation, leisure satisfaction, and quality of life in professional soldiers. *Journal of Leisure Studies*, 10(1), 97-121.
- Jin D, Halvari H, Machle N, et al(2022). Self-tracking behaviour in physical activity: a systematic review of drivers and outcomes of fitness tracking. *Behav Inform Technol*, 41(2), 242-261. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2020.1801840>.
- Jung JS, Lee GC, Kim JH(2023). Effects of leisure flow and leisure satisfaction on quality of life in male participants of the pla-model leisure activity. *The Journal of the Korea Contents Association*, 23(4), 574-583.
- Kamimura K, Okamoto S, Shiraishi K, et al(2023). Financial incentives for exercise and medical care costs. *Int J Econ Policy Stud*, 17(1), 95-116. <https://doi.org/10.1007/s42495-022-00093-6>.
- Kim CW, Lee JJ(2005). Cross-cultural study of the relationship between leisure and quality of life. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 19(2), 1-15.
- Kim DG(2010). The relationship among leisure participant's social support, leisure satisfaction and self-actualization. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 34(1), 147-159.
- Kim JH(2021). Relation between women's participation in private soccer clubs, and their satisfaction with leisure activities and quality of Life. Graduate school of Sogang University, Republic of Korea, Master's thesis.
- Kim JW, Kye HS, Lee AY(2017). The influence of the health belief of soccer club participants on their health improvement behavior and leisure satisfaction. *The Korean Journal of Sport*, 15(4), 259-272.
- Kim KM(2023). The effects of fatigue, depression, and quality of life on leisure satisfaction of college students

- due to prolonged COVID-19. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 23(4), 159-170. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2023.23.4.159>.
- Kim ML, Lee YJ, Hwang SH(2010). Cross-cultural validation test and application of LSS-short form. *The Journal of the Korea Contents Association*. 10(11), 435-445. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2010.10.11.435>.
- Kim PH, Ju SB, Choo JH(2015). The body image of women participants in the convergence walking impact on the psychological dimension happiness from the interdisciplinary perspective. *Journal of Digital Convergence*, 13(6), 317-325. <https://doi.org/10.14400/JDC.2015.13.6.317>.
- Kim S, Park S, Lee JS(2014). Meso-or micro-scale? environmental factors influencing pedestrian satisfaction. *Transportation Research Part D: Transport and Environment*, 30, 10-20. <https://doi.org/10.1016/j.trd.2014.05.005>.
- Kim SI(2017). Effect of senior's leisure activity on leisure satisfaction and health promoting behavior. Graduate school of Cha University, Republic of Korea, Unpublished Master's thesis.
- Kim SJ, Jung EY(2015). A relevance on health perception, health knowledge and health promotion behavior of the university students. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 16(8), 5394-5403. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.8.5394>.
- Kim YJ(2022). Development and effects of health promotion education program for the auxiliary police - based on the precede-proceed model. *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, 39(1), 115-131. <https://doi.org/10.12925/jkocs.2022.39.1.115>.
- Kim YJ, Cha YS(2009). Flow level according to psychological well-being for university students in leisure sports participate. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 36(2), 965-974.
- Lee DH, Kim MJ(2023). The influence of satisfaction with beauty leisure activities on quality of life: focusing on successful aging mediators. *The Korean Society of Beauty And Art*, 24(1), 107-118. <https://doi.org/10.18693/jksba.2023.24.1.107>.
- Lee IM, Buchner DM(2008). The importance of walking to public health. *Med Sci Sports Exerc*, 40(7), S512-S518. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31817c65d0>.
- Lee JK(1992). The contribution of participation in sports & exercise programs to life satisfaction of adults. Graduate school of Seoul national University, Republic of Korea, Doctoral Dissertation.
- Lee JP, Lee MH(2017). A study of the effect of leisure satisfaction and leisure commitment on the quality of life in the elderly - focusing on mediation effect of psychological well-being -. *Journal of Social Welfare Management*, 4(2), 141-178.
- Min SK, Lee CI, Kim KI, et al(2000). Development of Korean version of who quality of life scale abbreviated version (WHOQOL-BREF). *Journal of The Korean Neuropsychiatric Association*, 39(3), 571-579.
- Morgan AL, Tobar DA, Snyder L(2010). Walking toward a new me: the impact of prescribed walking 10,000 steps/day on physical and psychological well-being. *J Phys Act Health*, 7(3), 299-307. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.3.299>.
- Oh JE(2010). The influence of the health related behavior of the senior in the satisfaction of life. Graduate school of Daegu Haany University, Republic of Korea, Unpublished Master's thesis.
- Özkan A, Yaşartürk F, Elçi G(2021). The relationship between leisure satisfaction, physical activity level and healthy life-style behaviors of sport science students during the COVID-19 pandemic. *Phys Educ Stud*, 25(5), 257-264. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0501>.
- Park BS, Lee SM, Park SJ(2007). An analysis of walking experiences as a leisure activity. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 31, 1373-1384.
- Park YN, Yoon SU(2016). Health promotion behavior of some local dental hygienist convergence impact on emotional labor, quality of life, job satisfaction. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(3), 25-33. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2016.7.3.025>.

- Roe J, Aspinall P(2011). The restorative benefits of walking in urban and rural settings in adults with good and poor mental health. *Health Place*, 17(1), 103-113. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.09.003>.
- Ryu GW, Choi M(2019). Association of job stress and health promotion behaviors with quality of life among female riot police officers. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 28(4), 187-196. <https://doi.org/10.5807/kjohn.2019.28.4.187>.
- Sa HJ, Lee WS, Lee BG(2021). Corona blue and leisure activities: focusing on Korean case. *Journal of Internet Computing and Services*, 22(2), 109-121. <https://doi.org/10.7472/jksii.2021.22.2.109>.
- Sato M, Yoshida M, Wakayoshi K, et al(2017). Event satisfaction, leisure involvement and life satisfaction at a walking event: the mediating role of life domain satisfaction. *Leisure Stud*, 36(5), 605-617. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240221>.
- Seo SJ, Lee J(2017). Effects of healthy activities and the impact of well-being culture on quality of life. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 69, 227-240.
- Seo YO(1995). Structural model of health promotion lifestyle in middle-aged women. Graduate school of Kyunghee University, Republic of Korea, Doctoral dissertation.
- Shim SS, Kim YS(2012). Effects of leisure satisfaction on quality of life in university students. *Korean Society for Wellness*, 7(1), 13-22.
- Son SM, Kwag SW, Kim HM(2022). Effects of the leisure satisfaction on quality of life of the elderly living alone. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, 16(6), 283-290. <https://doi.org/10.21184/jkeia.2022.8.16.6.283>.
- Stenseng F, Rise J, Kraft P(2012). Activity engagement as escape from self: the role of self-suppression and self-expansion. *Leisure Sci*, 34(1), 19-38. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.633849>.
- Sundling C, Jakobsson M(2023). How do urban walking environments impact pedestrians' experience and psychological health? a systematic review. *Sustainability*, 15(14), Printed Online. <https://doi.org/10.3390/su151410817>.
- The WHOQOL Group(1998). Development of the world health organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychol Med*, 28(3), 551-558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>.
- Vlaev I, King D, Darzi A, et al(2019). Changing health behaviors using financial incentives: a review from behavioral economics. *BMC Public Health*, 19(1), Printed Online. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7407-8>.
- Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ(1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nurs Res*, 36(2), 76-81.
- Wu Q, Sum K, Nathan-Roberts D(2016). How fitness trackers facilitate health behavior change. In *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 60(1), 1068-1072. <https://doi.org/10.1177/1541931213601247>.
- Yoon HG, Kim DH(2011). Effect of physical and social abilities of elders participating in billiard activity on leisure satisfaction and quality of life. *The Korean Society of Sports Science*, 20(5), 171-182.
- Yoon HG, Kwon HI(2018). The effects of workers' participation in social dance leisure activities on life satisfaction: mediating role of stress and cultural self-efficacy. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 42(1), 1-13.
- Zurawik M(2020). Moving through spaces-leisure walking and its psychosocial benefits for well-being: a narrative review. *Human Movement*, 21(2), 1-8. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.89908>.
- Ministry of Culture Sports and Tourism(2022a). National sport participation survey.
- Ministry of Culture Sports and Tourism(2022b). Survey on national leisure activity.
- Ministry of Health and Welfare(2020). Walking Guidelines for Korean.