

## 중년 여성의 여가활동과 여가만족도의 관계연구 -자아탄력성의 매개효과-

남 승미\* · 홍 상욱\*\*

### 요 약

현대의 중년여성은 자녀양육과 독립, 노부모 부양 등으로 중년여성 자신의 삶에 대한 자신감과 상실감을 경험하고 행복추구를 위한 여가활동이 요구된다. 따라서 본 연구는 중년여성의 여가활동, 자아탄력성, 여가만족도를 변인으로 설정하여 여가활동과 여가만족도의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하고자 하였다. 자료 수집은 D광역시에 거주하고 있는 40~64세 중년여성을 대상으로 하였으며, 374부를 최종 분석 자료로 사용하였다. 분석자료는 SPSS 23.0과 AMOS 23.0을 사용하여, 빈도분석, 기술통계분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 구조모형분석, Sobel-Test를 실시하였다.

여가활동, 자아탄력성, 여가만족도의 세 변인의 독립성과 관계적 특성을 알아보기 위해 피어슨 상관계수를 산출해 본 결과, 여가활동, 자아탄력성, 여가만족도는 각각 유의미한 정적상관을 나타냈다. 그리고 여가활동이 여가만족도에 미치는 영향을 살펴 본 결과, 유의미한 정적 직접효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 중년여성의 여가활동은 만족도가 높아진다는 것을 나타낸다고 할 수 있다. 또한 여가활동과 여가만족도의 관계에 있어서 자아탄력성의 매개 효과를 살펴 본 결과, 자아탄력성이 여가만족도에 정적으로 간접효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 자아탄력성의 부분매개효과가 검증되었다. 중년여성의 여가활동은 여가만족도에 정적으로 유의미한 영향을 미치지만, 자아탄력성을 매개로 하였을 때 여가만족도는 더욱 커진다는 본 연구의 결과는 여가활동이 중요성이 강조되는 중년여성의 여가만족도에 자아탄력성의 효과성을 검증함으로써, 중년여성의 삶의 질을 높이는 여가문화프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

**주제어** : 중년여성, 여가활동, 자아탄력성, 여가만족도

\* (주저자) 대구가톨릭대학교 사회복지대학 가족상담복지학과 조교수. E-mail: nsm1004@cu.ac.kr

\*\* (교신저자) 영남대학교 생활과학대학 가족주거학과 교수. E-mail: sanguk@yu.ac.kr

## I. 서론

고대 그리스의 실재론자인 Aristoteles는 “심신으로 훌륭한 삶(good life)과 좋은 상태(good state)를 유지하는 것이 부유함과 자유로운 상태보다 더 중요하며, 좋은 삶이란 여가활동의 가능성과 실현을 필요로 하고, 타인에 의한 점령으로부터 자유가 아니라 자신을 충족시켜주는 활동에 참가하는 자유를 의미 한다”라고 표현할 만큼 고대로부터 인간의 여가활동은 인생에서 필요 불가결한 요인임을 알 수 있다(모창배, 1997).

중년기는 성인발달 이론에서 많은 전환과 변화의 시기이다. 자녀의 독립에 따르는 가족의 재 조직화, 남성성과 여성성에 대한 새로운 의미 부여와 기대, 시간전망의 변화, 노부모와 성인 자녀에 대한 부양책임, 직업 역할의 변화 등을 경험하게 된다(최희주, 2015).

중년여성은 신체적 노화와 폐경을 거치면서 자아존중감이 낮아지고 지금까지 수행해온 역할에 대해 가치를 부여하지 못하게 되거나 노년기의 긍정적인 삶을 계획하여야 하는데 현실적으로 불가능할 경우 우울, 초조감을 경험하게 되고(박혜순, 1991), 자신 및 자신의 삶에 대한 확신을 상실하거나(이인숙, 2015), 사회적 역할 상실에 따른 여가시간의 증대를 경험하게 된다.

따라서 중년기 여성의 여가시간 활용은 중년기 여성의 생활만족 및 행복감을 추구하는데 중요한 과제이며, 중년기 여성에 있어서 여가활동은 꼭 필요한 과제이다(설영은, 2007).

또한 중년기의 여성에게는 일상생활 속에서 자주 경험되는 여러 가지 사소한 부정적인 생활 사건들이 오랜 기간 누적되면서 우울증이 유발될 수 있으며, 이러한 사소한 일상적 생활 사건들과 스트레스를 통제할 수 있는 능력이 요구된다.

여가활동에 자주 참여하는 사람은 그 활동을 하는 동안 지각하는 심리적 체험이 개인의 정체성 형성에 어떤 식으로든 관련될 것이고(고동우, 2008; 김승수, 2012), 중년여성이 정서의 균형을 잡게 되고 긴장과 스트레스를 해소하는 측면에서 여가활동이 자아탄력성에 긍정적 역할을 한다는(이다혜, 2013) 연구는 여가활동이 중년여성의 정체성 확립과 자아탄력성에 미치는 영향을 나타내고 있다.

또한 여가만족도에 대해 연구한 Brooks & Elliott(1971)의 결과에서는 능동적인 여가활동을 할 경우, 수동적인 여가활동을 한 경우보다 만족도가 더 높은 것으로 나타나서 여가만족은 여가활동의 선택 및 참가를 규정하기도 하고 그 활동의 지속과 흥미를 결정하는 중요한 요소로서 작용할 수 있다.

이 때 자아탄력성은 자아의 동기조절능력과 인지적 능력을 포함하고, 개인이 환경적 요구에 맞추어 통제수준을 조절하는 능력으로서(강지훈, 2012), 스트레스나 역경, 혹은 위협적인 환경에서 행동 및 정서에 문제를 일으키지 않고 적응해 나가는 사람들의 특성을 설명하는 핵심 용어이기도 하다(Block & Kremen, 1996).

이처럼 중년여성에게 여가활동과 자아탄력성의 중요성은 강조되지만 현재 대부분의 여가 관련 연구들은 여가활동 참여에 대한 단편적 연구와 여가만족 및 생활만족 등에 관한 상호적 영향관계에 대한 연구 위주이며, 이러한 연구는 여가를 통해 나타날 수 있는 다양한 기능을 확인하는 데에는 한계가 있다. 특히 여러 계층(대학생, 청소년, 노인 등) 가운데 수명주기의 변화와 노인관광의 중요성으로 노인의 여가에 대한 연구(조추용, 2003; 나향진, 2003; 이현기, 2007; 백경숙·권용신, 2011) 등은 꾸준히 이루어졌으나(김승수, 2012), 더욱 많은 여가활동이 요구되는 중년여성의 여가활동과 여가만족도에 영향을 미치는 자아탄력성에 대한 연구는 거의 찾아볼 수가 없다. 따라서 중년여성의 여가활동과 여가만족도에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것은 매우 중요한 과정이다. 이에 본 연구에서는 2012년 문화체육관광부에서 사용한 여가활동유형을 하위 변인으로 구성한 여가활동이 여가생활 만족도와 관련이 있는지를 살펴보고자 하였으며, 이 때 자아탄력성이 여가활동과 여가생활의 만족도의 관련에서 매개효과가 있는지를 살펴보고자 하였다.

본 연구는 구체적으로 중년여성의 여가활동과 자아탄력성, 여가만족도의 수준을 파악하고, 중년 여성의 여가활동이 자아탄력성과 여가만족도에 어떠한 영향을 미치는지 살펴봄과 동시에 이 때, 여가활동과 여가만족도 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 규명함으로써, 중년여성의 정체감 형성에 필요한 자아탄력성의 효과성을 밝혀, 중년여성의 삶의 질을 높이는 여가문화프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 중년여성의 개념과 여가활동 특성

중년기란 일반적으로 청년기와 노년기의 중간 시기로, 인생주기에 있어서 전반기와 후반기를 이어주는 가교 역할을 하는 시기이자 전환점이라고 할 수 있다. 또한 자녀를 양육하여 독립시키는 한편, 노부모를 부양해야 하는 시기로 부모의 역할 뿐 아니라 자녀의 역할도 해야 하는 시기로서 책임감과 역할이 많은 세대이다(정선화, 2012). 이

러한 특성을 가지는 현대의 중년기 여성들은 여가의 필요성을 인식하게 되었으며, 자기 자신의 가치관과 생활방식에 긍정적이고 적극적인 변화를 추구하게 되었다(박미현, 2007; 이호길, 2016). 이는 자녀수의 감소, 가사노동에 필요한 기기의 발달과 자동화에 따른 가사노동 시간의 감소, 복지수준의 향상 등으로 개인의 삶의 질 향상에 대한 욕구가 증가된 것에 기인한다.

중년기의 여가활동과 여가만족도의 관계를 살펴보면 음악감상, 영화관람, 독서와 같은 수동적인 여가에 비해 스포츠, 문화예술 활동 등 능동적인 여가활동을 할 때 생활만족도와 행복도가 증가하였으나(이종길, 1992), 중년여성들이 만족스럽게 여가활동을 하는 데에는 아직도 제한이 많은 것이 현실이다(심지, 2015). 이와 같은 현상은 중년여성의 여가활동이 삶의 질에 미치는 긍정적인 영향과 여가활동이 필요하다는 인식을 고취시킬 필요성이 있음을 시사한다. 또한 더 나아가 안정적인 노년기 생활을 향유하기 위해서도 중년기의 삶을 풍요롭게 할 필요성이 있으며, 특히 이를 위한 중년기 여가생활의 중요성을 시사한다.

## 2. 여가활동

여가는 강제와 의무로부터 벗어나는 행위로 정신적, 정서적 측면에서 자유와 즐거움, 휴식을 말한다(신상식, 2011). 즉 여가는 노동에 대한 반대개념으로서 노동의 신체적 의무감에서 해방되어 자유로운 휴식을 갖는다는 뜻이다. 또한 여가란 놀이의 요소를 포함하고 있으며 경제성을 배제하고 즐겁고 자발성이 최대한으로 발휘되며 의무감은 최소화되고 자신이 속한 사회의 문화적 가치에 위배되지 않으며 심리적으로 자유를 느끼는 것이다(Kaplan, 1960).

개인 삶에 대한 가치부여 기준이 양적인 충족에서 생활전반의 질적인 향상으로 전환되어감에 따라 생활만족을 위한 다양한 욕구충족의 한 방법으로 여가활동이 우리 삶의 큰 몫을 차지하게 되었다(홍상옥·조현주, 2017). 또한 여가활동은 자기표현과 성취감을 얻는 기회와 건강을 유지하려는 욕구, 좋은 주거조건과 가족관계 및 정신적인 만족을 얻으려는 욕구(Kaplan, 1960)가 있으며, 현대 사회 전체가 여가와 여유를 즐기려는 경향이 강해지고, 문화소비가 확산되는 목적지향형 여가활동을 통하여 신체적·정신적 풍요를 경험함으로써 인간의 행복과 안녕이라는 삶의 질을 향상시키는데 중요한 엔진으로 인식되고 있다(한승엽 외, 2007).

이러한 여가활동에 있어서 각 개인의 여가활동유형과 형태는 다양하다. 여가활동이 서로 비슷한 내면적 특징과 각 여가활동 간에 뚜렷한 구분 기준이 매우 애매하여 여

가활동을 분류한 여러 학자들의 분류기준 및 방법형태가 제각기 다른 것을 볼 수 있다.

이와 같이 여가활동은 분류 형태나 내용에 차이가 있는데, 이는 여가활동이 개인의 내적인 만족을 위해 자유롭게 행하는 것이기 때문에 여가활동의 유형을 명확하게 분류할 일관성 있는 준거를 설정하는데 많은 어려움이 상존함을 시사하고 있다. 활동이론의 관점에서 생활만족과 높은 관련을 갖는 분류 형태는 스포츠, 문화예술 활동 등의 능동적 여가와 독서, 음악감상, 낮잠, 영화관람 등의 수동적 여가로 구분할 수 있다. (차지원, 2008; 김승수, 2012재인용)

본 연구에서는 문화체육관광부(2012)에서 정의한 일하고 남은 시간에서 생리적 필수시간(취침, 식사시간)을 제외한 자유시간과 직업상의 일, 필수적인 가사일, 수업 등과 같은 의무적인 활동 이외에 스포츠, 취미, 휴양 등의 활동에 할애되는 개인이 자기 뜻대로 자유롭게 이용할 수 있는 시간으로 여가를 정의하고, 여가활동은 문화체육관광부의 '2012년 국민여가활동조사'연구에서 문화예술활동, 문화예술참여활동, 스포츠 관람활동, 스포츠 참여활동, 관광활동, 취미·오락활동, 휴식활동, 사회 및 기타 활동의 8개 문항으로 구성되어 있다.

### 3. 자아탄력성

탄력성은 1950년대에 Block에 의해 처음 제안된 것으로, 다양한 어려움을 겪었던 아동도 정신적으로 건강한 성인으로 성장한 경우가 많다는 점에 주목(Werner, 1993; Werner & Schmidt 1955)하면서 그 중요성이 부각된 개념으로서(홍은숙, 2006; 박원주, 이기학, 2005), 자아탄력성이란 Rutter(1985)가 개인이 자아를 통제하고 변화시키는 역동적인 능력을 포함하는 포괄적인 개념으로 처음으로 언급하였다.

인간은 발달상에서 어려운 환경에 직면했을 때, 반드시 부정적인 정서나 문제만을 가져오는 것이 아니라 오히려 강인함과 긍정적인 힘을 가져올 수도 있는데(Lazarus, 2000), 이처럼 자아탄력성은 역경이나 위험상황을 겪으면서 개인이 이전의 적응상태로 돌아오고 유지하는 능력이며 스트레스 상황에서도 개인이 유연하게 대처하고 적응할 수 있도록 도와준다(오승국, 2016).

자아탄력성은 인간의 긍정적인 능력을 총체적으로 다루고 있고(홍은숙, 2006), 연령이나 인간발달 단계별 특성에 따라 가변적이면서 다양한 요인들이 정적 개념이 아니라 역동적인 상호작용 관계 속에서 작용하고 있다(Grotberg, 1995).

신우열 외(2009)는 자아탄력성을 개인의 내적 요인과 정서적 요인, 사회성을 포함

하는 위계적 개념으로 보고, 자아탄력성을 통제성, 긍정성, 사회성이라는 세 개의 2차 요인으로 구분하였으며, 이 세 개의 요인에 대해 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 관계성, 커뮤니케이션 능력, 공감능력의 총 아홉 개의 하위요인으로 구성하였다.

이에 본 연구에서는 신우열 외(2009)가 개발한 측정도구 중 중년여성의 상황을 가장 잘 반영하고 있다고 판단하여 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성의 세 개 하위 요인을 자아탄력성의 구성요인으로 선택하였다. 여기서 자기조절능력은 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력 요인이다. 즉, 자신이 처한 상황을 객관적으로 정확하게 인식하고 개인 스스로가 느끼는 부정적인 감정을 통제하고 충동을 조절하는 능력을 파악함으로써 대처 방안을 모색하는 요인으로 구성되어 있다. 긍정성은 감사하기, 생활만족도, 낙관성 요인이다. 즉, 개인의 고난과 역경은 일시적이며 성공적으로 극복할 수 있다는 긍정적인 사고와 낙관적인 생활방식 태도, 주변 사람에게 감사하는 태도로 구성되어 있다. 대인관계능력 요인은 관계성, 커뮤니케이션 능력, 공감능력으로, 원만한 인간관계를 형성하고 유지하기 위해서 다른 사람의 마음이나 감정 상태를 깊이 이해하고 공감하는 요인이다.

김주환(2011)은 신우열의 통제성, 긍정성, 사회성의 2차 요인 중 자아탄력성에 가장 큰 영향을 미치는 요인이 긍정성(감사하기, 생활만족도, 낙관성)이며, 탄력성을 회복하기 위해서는 통제성과 사회성이 동시에 필요한데 이 두 가지를 길러주는 것이 바로 긍정성이라고 강조하였다. 긍정적 정서를 강화한다는 것은 개인 스스로가 행복해짐으로써 자기를 조절하는 통제력을 높이고, 대인관계도 원만하게 하는 능력을 키울 수 있다고 하였다. 즉, 긍정성을 강화하면 자기조절능력과 대인관계능력도 동시에 높일 수 있다는 것이다(허숙영, 2013).

여가활동과 자아탄력성과의 관계를 나타내는 선행 연구를 보면, 진지하게 여가에 참여하는 여가형 일수록 여가를 통해 신체 건강과 대인관계, 자기조절감이 향상되는 것으로 나타났으며(오세숙, 손영미, 2012), 이연숙(2006)은 방과 후 여가활동 프로그램 참여와 자아탄력성의 관계에 대한 연구에서 신체적 여가활동이 대인관계, 활력성, 낙관성에서 자아탄력성에 보다 효과적임을 밝히고 있다. 이러한 연구 결과들은 여가활동이 자아탄력성에 영향을 줄 수 있다는 것을 시사한다.

#### 4. 여가만족도

여가만족은 인간이 충족시켜야만 하는 사회친화, 상호작용, 대인관계의 욕구충족에

의한 산물로 개인이 여가활동에서 인지하는 만족의 정도를 지칭한다(정연홍, 2013). 그러나 이러한 만족의 개념은 정의하기가 매우 어려운 주관적인 감정을 나타내는 극히 개인적인 것으로서, 개인의 기대와 충족여부에 의해 결정된다고 볼 수 있다(남외자, 2001; 이귀옥, 2011).

노용구(2006)는 여가만족도는 여가활동의 선택 및 참여 그리고 지속을 규정하고 그 활동의 지속과 흥미를 결정하는 중요한 요소로서 만족스러운 여가활동을 가능케 하는 것이라고 정의하고 있다. 이러한 개념들은 여가 참여에 대한 결과적 감정이라는 점과 지속적인 활동에 대한 긍정적 감정을 내포하고 있다는 공통적인 요소들을 포함하고 있으므로 스스로나 타인의 도움을 받아 의미 있는 활동으로 내면화시킬 때 발생하는 결과라고 할 수 있다(Ios-Ahola, 1980).

Beard와 Ragheb(1980)는 만족을 ‘관광활동과 관광선택에 참여한 결과로서 개인적으로 형성된 인식이나 감정 또는 일반적 관광 경험과 상황에 만족하거나 즐거워하는 정도’라 규정하고, 유형화한 51개 지표의 여가만족도 척도(Leisure Satisfaction Scale: LSS)중에서 타당도와 신뢰도가 높은 문항을 선택하여 24개 문항으로도 여가만족 척도를 제시하였다.

Beard & Ragheb(1980)는 여가만족도의 하위요인을 심리적 요인, 교육적 요인, 사회적 요인, 휴식적 요인, 생리적 요인으로 구성하였다. 이때, 심리적 요인(psychological factors)으로서, 특정 여가활동에의 참여를 통하여 흥미와 즐거움을 느끼고 개인적 재능과 능력을 시험함으로써 성취감 및 자부심을 갖는 것과 관련된 만족이다. 교육적 요인(educational factors)은 새로운 경험 추구, 지적 호기심 및 욕구 충족, 그리고 자신과 타인에 대한 이해와 학습 등을 통하여 얻게 되는 만족이다. 사회적 요인(social factors)은 사회적 상호작용 및 의사소통, 우호적인 대인관계 유지 및 친목도모를 통하여 느끼는 만족이다. 휴식적 요인(relaxational factors)으로서 이는 휴식, 긴장해소, 그리고 정서적 안정을 얻게 될 때 느끼는 만족을 의미한다. 그리고 생리적 요인(physiological factors)은 체력단련, 건강유지 및 증진, 신체적 능력의 기회 제공, 그리고 신체적 활력 등을 갖게 될 때 느끼는 만족이라고 하였다(박미현, 2007).

이명옥(1999)은 여가활동 참여유형과 정도가 여가만족에 영향을 미치며, 높은 수준의 여가만족은 삶의 질 향상에 기여하는 것으로 보고하고 있으며, 기독교인들을 대상으로 한 김승권(2010)의 연구에서는 정서적 여가활동이 사회적, 심리적, 교육적 만족도가 가장 높게 나타났으며, 자연적 여가활동은 생리적 만족도가 높은 것으로 나타났다.

김미정(2003)은 청소년의 여가활동유형에 따른 참여빈도와 여가만족도간의 관계

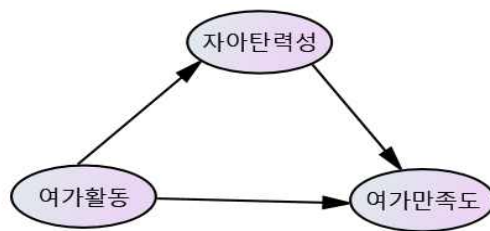
정도가 전반적으로 낮은 결과는 여가만족도에 대한 설명력이 높은 다른 변수들이 존재하고 있다고 하였는데, 중년여성을 대상으로 한 박미현(2007)의 연구에서는 교육적, 신체적 여가만족이 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이다혜(2013)는 중학생의 자아탄력성이 여가만족도에 통계적으로 유의한 결과로 나타났다고 하였다.

따라서 중년여성의 여가만족도에 영향을 주는 요인을 탐색해 보는 것은 여가활동과 여가만족도의 관계를 분석하는데 의의가 있는 것으로 사료되며, 본 연구에서는 자아탄력성의 매개효과를 살펴보고자 한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구모형

연구모형은 <그림 1>과 같다. 본 연구는 중년여성의 여가활동과 여가만족도 관계에서 자아탄력성을 매개변인으로 하여 살펴보고자 한다. 즉, 중년여성의 여가활동이 자아탄력성과 여가만족도에 미치는 영향력을 검증하고, 중년여성의 여가활동이 자아탄력성을 매개로 여가만족도에 미치는 영향을 검증한다. 본 연구모형에서는 중년여성의 여가활동, 자아탄력성, 여가만족도를 변인으로 설정하여 중년여성의 여가활동이 자아탄력성과 여가만족도에 영향을 미치며, 자아탄력성은 여가활동과 여가만족도의 관계에서 매개할 것으로 가정하였다.



<그림 1> 연구모형

#### 2. 연구대상



본 연구에서는 D광역시에 거주하고 있는 40~64세의 연령에 있는 여성을 대상으로 2018년 5월 10일에서 5월 20일까지 예비조사를 실시하였으며, 예비조사 분석을 바탕으로 신뢰도가 낮은 문항과 미 응답 또는 측정이 불가능한 설문지를 수정·보완하여 본 조사를 실시하였다. 본 조사는 6월 1일부터 7월 10일까지 이루어졌다. 자료 수집은 D광역시에 거주하고 있는 여성을 무선 표집으로 설문조사를 실시하였으며, 연구 내용을 숙지한 연구원과 연구자가 설문지를 배부하고 응답한 후, 회수하는 방법으로 실시하였다. 설문 대상자에게는 설문조사 전에 미리 연구의 취지를 설명한 후 동의를 받아서 진행하였다. 설문지는 총 450부를 배부하여 420부를 회수하였으며, 이 중 연구 자료로 측정이 불가능한 설문지 46부를 제외한 374부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

### 3. 측정도구

#### 1) 사회 인구학적 특성

조사대상자의 사회 인구학적 특성을 살펴보기 위하여 학력, 월 평균 수입, 직업유무, 여가시간, 여가활동비용, 여가활동참여대상에 대한 항목을 설정하였고 사회 인구학적 특성은 <표 1>에 제시하였다.

#### 2) 여가활동 척도

본 연구의 측정도구는 문화체육관광부의 ‘2012년 국민여가활동조사’에서 8개 문항 사용한 것을 참조하여 본 연구의 여가활동은 문화예술활동, 스포츠 활동, 휴식 및 사회활동의 3개 하위요인으로 재구성하였고 5점 Likert 척도로 되어 있다. 각 문항의 점수가 높을수록 여가활동을 많이 하는 것으로 나타났고, 전체신뢰도는 .70이다

#### 3) 자아탄력성 척도

자아탄력성은 신우열 외(2009)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 27문항으로서 하위 요인별로 자기조절능력 9문항, 대인관계능력 9문항, 긍정성 9문항으로 되어 있다. 대상자가 자기보고식으로 작성하여 측정하는 방식으로서 각 문항에 대하여 “전혀 그렇지 않다”의 1점에서 “매우 그렇다”에 5점까지 5점 Likert 척도로 되어 있으며, 점수가 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 자아탄력성의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 나타났으며, 자기조절능력은 .81, 대인관계능력은 .81, 긍정성은 .78로 나타났다.

<표 1> 조사대상자의 사회인구학적 특성

항 목	구 분	빈도(N)	백분율(%)
학력	고졸이하	52	13.9
	전문대졸이상	322	86.1
	계	374	100.0
월 평균 수입	200만원 미만	19	5.1
	200~300만원 미만	36	9.7
	300~400만원 미만	78	20.9
	400~500만원 미만	79	21.2
	500~600만원 미만	62	16.6
	600만원 이상	99	26.5
계	373	100.0	
직업 유무	예	208	55.8
	아니오	77	20.6
	전업주부	88	23.6
계	374	100.0	
여가시간	1-5시간	205	56.2
	6-10시간	97	26.6
	11-15시간	31	8.5
	16시간이상	32	8.8
	계	365	100.0
여가활동 비용	1-9만원	79	22.0
	10-19만원	133	37.0
	20-29만원	60	16.7
	30-39만원	32	8.9
	40만원 이상	55	15.3
계	369	100.0	
여가활동 참여대상	혼자	64	17.2
	배우자	63	16.9
	자녀	16	4.3
	가족	66	17.7
	친구	129	34.7
	동호인	24	6.5
	기타	10	2.7
계	372	100.0	

<표 2> 자아탄력성의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항	문항수	Cronbach's $\alpha$
자기조절능력	1, 6, 8, 13, 14, 22, 24, 26, 27	9	.81
대인관계능력	5, 7, 9, 10, 15, 17, 18, 19, 21	9	.81
긍정성	2, 3, 4, 11, 12, 16, 20, 23, 25	9	.78
전체	1-27	27	.92

#### 4) 여가만족도 척도

본 연구에서는 Beard와 Ragheb(1980)에 의해 개발되고 이종길(1992)과 이성철(1996)에 의해 번안된 여가만족척도(Leisure Satisfaction Scale: LSS) 중 휴식적 만족을 제외한 5개의 요인(사회적, 정서적, 신체적, 환경적, 교육적)으로 재구성한 김영재(2004)의 한국형 여가만족척도를 사용하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 되어 있으며, 점수가 높을수록 여가만족이 높은 것을 의미한다.

김영재(2004)의 한국형 여가만족척도의 요인분석 결과 3개(심리적, 사회적, 신체적)의 요인으로 나타났으며, 전체 설명력이 52.30%로 분석되었다. 추출된 요인에 대한 요인적재량은 .4이상으로 나타났으며 KMO는 .92로 요인분석에 가능한 표본으로 적합한 결과를 보였다.

따라서 본 연구에서 사용된 여가만족척도는 심리적, 신체적, 사회적 요인으로 구성 되어 있으며, 여가만족도의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 나타났다. 하위요인인 심리적 요인 .88, 신체적 요인 .81, 사회적 요인은 .72의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 나타내었다.

<표 3> 여가만족도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항	요인적재량	아이젠값	분산설명력	Cronbach's $\alpha$
심리적 요인	16	.735	7.866	39.33	.88
	15	.655			
	2	.641			
	6	.632			
	17	.621			
	1	.593			
	7	.579			
	11	.554			
	13	.521			
	9	.497			
신체적 요인	18	.424	1.410	7.05	.81
	20	.774			
	10	.738			
	14	.691			
	5	.585			
사회적 요인	19	.554	1.184	5.92	.72
	4	.294			
	3	.763			
	8	.692			
전체	12	.653			.92
	1-20				
총 분산 설명력: 52.3%, KMO 척도: .92, Bartlett's 구형성 검정: 3144.12(유의확률: .000)					

#### 4. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 23.0과 AMOS 23.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 조사대상자의 사회 인구학적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였으며 여가활동, 자아탄력성, 여가만족도의 정도를 살펴보기 위하여 기술통계와 여가활동, 자아탄력성, 여가만족도의 상관관계를 알아보기 위하여 pearson상관관계 분석을 실시하였다. 그리고 여가활동과 여가만족도의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 살펴보기 위하여 구조모형분석과 Sobel-Test를 실시하였다.

### IV. 연구결과

#### 1. 여가활동, 자아탄력성, 여가만족도의 관계

본 연구에서 여가활동, 자아탄력성과 여가만족도의 전체 평균은 각각 3.27, 3.72와 3.77로 평균점수 3.0이상으로 나타났으며, 각각의 하위요인의 평균 점수는 <표 4>에 나타내는 바와 같다

<표 4> 여가활동, 자아탄력성, 여가만족도 정도

변인	M	SD
여가활동전체	3.27	.57
문화예술활동	3.09	.86
스포츠활동	2.49	.94
휴식 및 사회활동	3.74	.64
자아탄력성전체	3.72	.41
자기조절능력	3.71	.47
대인관계능력	3.70	.43
긍정성	3.40	.43
여가만족도 전체	3.77	.50
심리적	3.78	.55
신체적	3.77	.60
사회적	3.73	.64

또한 여가활동, 자아탄력성, 여가만족도 변인의 독립성과 관계적 특성을 알아보기 위해 피어슨 적률상관계수(Pearson Product Moment Correlation Coefficient)를 산출한 결과 여가활동은 자아탄력성과 유의미한 정적상관( $r=.23\sim.86$ )이 있고, 여가활동과 여가만족도 역시 유의미한 정적상관( $r=.17\sim.78$ )이 있으며, 자아탄력성과 여가만족도에 있어서도 유의미한 정적상관( $r=.17\sim.81$ )이 있는 것으로 나타났다 <부록 1>.

## 2. 여가활동과 여가만족도의 관계에서 자아탄력성의 매개효과

### 1) 측정모형 검증

본 연구에서 구조모형을 분석하기 앞서 측정모형의 적합도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 통한 측정 모형 검증을 실시한 결과, 측정모형 적합도 평가는 <표 5>에서 나타내는 바와 같이 측정변인들이 잠재변인을 적절하게 설명하고 있으며, 측정모형이 적합한 것으로 나타났다.

<표 5> 측정모형의 적합도 지수(확인요인분석)

측정모형	$\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA
	56.538***	24	.907	.977	.060

\*\*\* $p<.001$

구체적으로 모형 적합도를 살펴보면 주요 측정모형의 적합도는  $\chi^2 = 56.538$ ,  $df=24$ ,  $p<.001$ ),  $TLI = .977$ ,  $CFI = .907$   $RMSEA = .060$ 로 나타나 측정모형은 양호한 적합도를 나타내고 있다. 매개변수를 투입한 경로계수는 <표 5>와 같다.

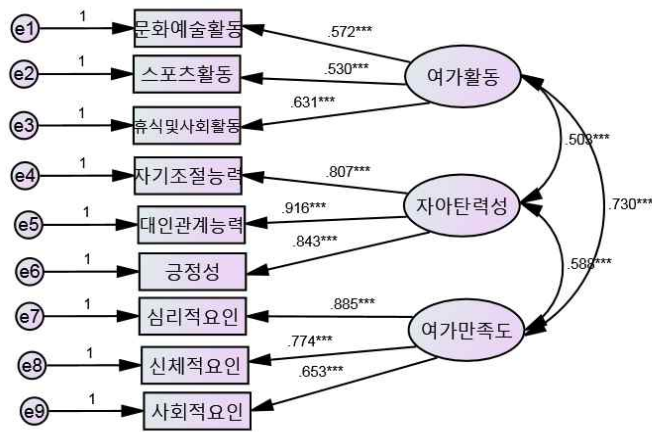
$\chi^2$ 의 수치가 크면 모형의 적합도가 떨어진다고 볼 수 있으나 이는 표본의 수가 많을 때 증가하는 경향이 있으므로 다른 적합지수들의 값을 고려해서 평가해야 하고  $\chi^2$ 와 자유도의 비가 5이하이므로 양호한 적합도로 여겨진다. 또한 NFI와 TLI, CFI의 값이 .09이하이면 양호하다는 홍세희(2000)의 제시와 거의 일치하고 있다. 또한 RMR은 .01, RMSEA는 .09로 양호한 적합도로 연구에서 모형을 수용할 수 있음을 의미한다. 따라서 본 연구는 적합한 측정모형 구조를 가지고 있다고 판단할 수 있다. 요인부하량도 <그림 2>와 같이 여가활동이 .53-63, 자아탄력성이 .80-91, 여가만족도가 .65-88로 모든 변인의 평균 요인부하량은 .40이상으로  $p<.001$  수준에서 유의

미한 것으로 나타났다. 모든 변인에서 측정모형의 타당성을 입증하였으므로 경로분석이 가능한 것으로 판단되었다.

## 2) 구조모형 검증

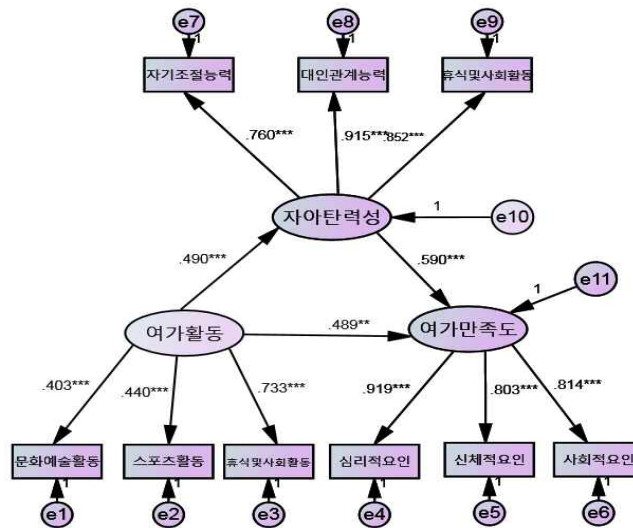
본 연구는 경로모형(Path Analysis)을 통한 매개효과를 분석하고자 한다. 중년여성의 여가활동이 여가만족도에 미치는 영향력과 이에 대한 자아탄력성의 매개효과를 검증하기 위해 Baron & Kenny(1986)의 단계접근법을 사용하였다. 이를 위해 우선 매개변수가 투입되지 않은 독립-종속 간의 경로계수와 유의도를 확인하고(총 효과), 매개경로를 투입하였을 때 모형에서 독립-종속 간의 경로계수와 유의도를 확인한다(직접효과). 이후 총 효과와 직접효과와의 차이를 비교 검증하여 매개효과의 유, 무를 검증하는 방법이다.

매개효과에 대한 통계적 유의성은 Sobel Test검증을 활용하였다. 이 검증방법은 매개경로의 비표준화 계수와 표준오차를 통해 매개효과의 크기가 유의미한지 직접적으로 검증하는 방법이다(구미란, 2008). 검증치가 1.96 이상으로 나올 경우 매개효과가 통계적으로 유의미하며, 그 값이 클수록 매개효과가 큰 것으로 해석한다(김병년, 2011).



<그림 2> 측정모형 확인요인분석

(1) 자아탄력성의 매개효과



<그림 3> 자아탄력성 매개효과

매개변수를 투입한 경로계수를 보면, 중년여성의 여가활동과 여가만족도의 관계에서 자아탄력성은 통계적으로 유의미하여 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 자아탄력성을 투입한 이후 총 효과에서 확인되었던 여가활동과 여가만족도 경로계수는  $\beta$  값이 .72( $p < .001$ )에서 .49( $p < .001$ )로 낮아졌으며 영향력이 감소한 것으로 나타났다.

<표 6> 연구모형의 적합도 지수(매개효과)

연구모형	$\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA
(매개모형)	147.638***	27	.915	.886	.09

\*\*\* $p < .001$

Sobel Test에 의한 중년여성의 여가활동과 여가만족도의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증은 <표 7>과 같다. 검증결과 검증치는 Z값이 5.76  $p < .001$ 로 나타나 통계적으로 유의미하여 매개효과가 검증되었다. 또한 모형의 직접효과, 간접효과, 전체 효과는 <표 8>에 제시하였다,

<표 7> Sobel Test 검증

경로	추정치 (Estimate) 비표준화계수	S.E.	검증 값
여가활동 → 자아탄력성	.26	.04	5.76***
자아탄력성 → 여가만족도	.64	.05	

\*\*\* $p < .001$

<표 8> 모형의 직접효과, 간접효과, 전체효과

경로	직접효과	간접효과	전체효과
여가활동 → 자아탄력성	.49***		.72***
자아탄력성 → 여가만족도		.23***	

\*\*\* $p < .001$

## V. 요약 및 결론

D광역시 거주 40세에서 64세 중년 여성을 대상으로 여가활동과 여가만족도의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 살펴본, 본 연구의 결과 요약 및 결론은 다음과 같다.

첫째, 중년 여성이 인식하고 있는 여가활동, 자기효능감, 여가만족도 정도는 5점 리커트 척도에서 각각 전체 평균 3.27, 3.72, 3.77로서, 모든 변인이 평균이상 점수를 보였으며, 여가만족도 전체 평균이 가장 높았다.

둘째, 여가활동, 자아탄력성, 여가만족도의 독립성과 관계적 특성을 알아보기 위해 피어슨 적률상관계수를 산출한 결과, 여가활동과 자아탄력성, 여가활동과 여가만족도, 자아탄력성과 여가만족도에 있어서 모두 유의미한 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

셋째, 여가활동과 여가만족도의 관계에서 자아탄력성을 매개로 하였을 때 자아탄력성은 정의 영향으로 간접효과가 있는 것으로 나타나 부분매개효과가 검증되었다. 즉, 중년 여성의 여가활동은 여가만족도에 유의미한 영향을 미치지만 자아탄력성을 매개로 하였을 때 여가만족도는 더욱 더 큰 것으로 나타났다.

본 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 여가활동과 여가만족도의 관계에서 자아탄력성이 부분매개효과가 있는 것으로



검증되었다. 따라서 여가만족도를 높이는데 작용하는 자기계발이나 대인관계 개선, 스트레스 관리 방법 등을 개발하여 자아탄력성을 높이는 것이 필요하다. 또한 여가만족도에 영향을 미치는 여가활동을 위한 개인과 가정의 상황에 적합한 여가계획을 수립하고 여가활동에 참여하는 기회를 늘리는 노력이 필요하다. 이는 곧 삶의 질 향상과 연결되며, 안정되고 만족도가 높은 생활을 예측할 수 있는 지표가 될 것이다.

둘째, 중년여성의 여가활동을 장려하고 여가만족도를 높이기 위해서는 여가활동과 자아탄력성 향상에 대한 구체적이고 세분화된 프로그램의 운용 및 그에 대한 연구가 필요할 것이다. 예를 들면 중년여성을 위한 휴무일 여가프로그램 개발, 중년여성의 특성과 사회적 여건 등을 고려한 다양한 여가교육의 개발과 다양한 여가활동 프로그램의 개설이 필요하며, 이에 대한 효용과 효과성에 대한 구체적 연구는 중년 여성의 여가만족도 수준과 자아탄력성을 향상시키는 자료로 활용될 수 있을 것이다.

셋째, 여가활동 동기에는 자기 발전적, 가족적, 휴식적, 사회적, 모방적 동기가 있으나 정신적 여유 부족과 시간 비용의 부족과 같은 개인적 요인과 시설과 정보부족 등이 더해져 여가생활의 욕구와 동기를 방해하고 있다(문지원, 2018). 중년여성의 삶을 풍요롭게 하기 위해서는 자신에게 허용된 여가를 즐길 매개체를 개발할 필요가 있으며, 여가활동의 매개체를 잘 활용하여 얻게 되는 자아탄력성은 중년여성의 잠재력 및 삶의 질을 높이고 나아가 여가만족도가 커질 것으로 기대된다.

넷째, 여가활동이 다양화되고 정착되기 위해서는 여가시설의 마련과 실제로 여가활동을 즐길 수 있는 시간을 확보하고 확대하는 것이 필요함을 알 수 있다. 이를 위해서는 중년여성을 위한 여가정책 마련이 제기된다.

예를 들면, 중년여성의 다양한 상황에 적합한 여가활동의 질적인 측면을 고려한 여가프로그램의 개발과 실시, 부부의 여가문화 형성을 위한 일-가정 양립의 정책 등과 같은 사회적 제도를 마련하는 것이 필요하다.

본 연구의 제한점은 첫째, D광역시 거주 중년여성을 제한하여 표집 하였으므로 연구결과를 일반화하는데 무리가 있다. 둘째, 여가만족도는 다양한 객관적·주관적 영역과 관계되므로 다양한 변수를 고려하여 여가만족도를 측정하고 분석할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 설정한 여가활동 이외에도 최근에 다양한 여가활동이 새롭게 등장함을 고려할 때, 여가활동유형에 따른 만족도와 그와 관련된 변인과의 관련성을 살펴 볼 필요성이 제기된다.

본 연구는 이와 같은 제한점에도 불구하고 중년여성의 여가활동과 여가만족도관계 연구를 위한 기초자료로써, 자아탄력성을 매개로 하여 중년여성의 여가만족도에 미치는 영향을 살펴본데 의의가 있다고 볼 수 있다.

## 참고문헌

- 강지훈(2012). 생활체육 참가자의 기본적 심리욕구와 운동지속 및 포기의도 관계에서 자아탄력성의 매개효과. *한국스포츠심리학회지*, 23(4), 117-139.10(1).
- 고동우(2008). 여가활동 일치유형에 따른 여가태도와 여가경험의 차이 비교. *관광학 연구*, 32(1), 293-314.
- 김미정(2003). 청소년의 여가활동과 여가만족도에 관한 연구. 순천대학교 대학원 석사학위논문.
- 김승권(2010). 기독교인들의 여가활동 유형이 여가제약과 여가만족도에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김승수(2012). 여가활동의 동기와 관여도가 심리적 안녕감·여가몰입 및 생활 만족도에 미치는 영향 연구. 우송대학교 박사학위논문.
- 김주환(2011). *회복탄력성*. 서울: 위즈덤하우스.
- 남외자(2001). 여가활동 유형이 여가만족도에 미치는 영향에 관한 분석. 동아대학교 경영대학원 미간행 박사학위논문.
- 노용구(2006). *여가학*. 서울: 대경북스
- 모창배(1997). 여가활동이 생활 만족도에 미치는 영향, *교육과학연구*, 11(1), 63-79.
- 문지원(2018). 중년여성의 펜턴활동이 삶의 질에 미치는 영향: 사회적지지 조절효과. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 문화체육관광부(2012). 2012년 국민여가활동조사.
- 박미현(2007). 중년여성의 여가활동 유형에 따른 자아존중감, 여가만족 및 생활만족의 관계. 상명대학교 대학원 박사학위논문.
- 박혜순(1991). 중년여성의 스트레스 생활사건과 정신건강의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. *한국청소년연구*, 20(4), 105-131.
- 신상식(2011). 노년기 여가활동과 사회자본이 삶의 만족도에 미치는 영향. 호서대학교 대학원 박사학위 논문.
- 설영은(2007) 노인의 여가욕구 조사 및 활성화 방안 연구. 명지대학교사회복지 대학원.
- 심 지(2015). 중년기 기혼남녀의 여가활동 실태와 여가활동변인이 여가만 족도에 미

- 치는 영향: 성별을 중심으로. 상명대학교 대학원 석사학위논문.
- 손지원(2015). 중년여성의 생활스트레스와 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 이귀옥(2011). 여가 프로그램 참여 노인들의 열정, 자아존중감, 정서, 주관적 행복에 관한 연구. *동북아관광연구*, 7(3), 27-49.
- 이다혜(2013). 중학생의 가족 건강성, 자아탄력성이 여가 만족 및 학교생활 만족도에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이명옥(1999). 여가활동 참여와 여가만족이 관계에 관한 연구. 동아대학교 대학원 석사학위논문
- 이인숙(2015). 중년여성의 긍정적 정서 증진을 위한 이야기치료 프로그램 개발. 한남대학교 학제신학대학원 석사학위논문.
- 이연숙(2006). 초등학생의 방과 후 활동프로그램 참여와 자아탄력성의 관계. *한국스포츠사회학회*, 19(3), 511-528.
- 이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족과의 관계. 서울대학교 대학원 미간행 박사학위논문.
- 이호길(2016). 여가활동이 중년기 삶의 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향. *동북아관광연구*, 33(12), 129-148.
- 오승국(2016). 중장년 남성 실직자의 진로장벽, 사회적 지지, 자아탄력성, 구직효능감, 진로준비행동 간의 구조적 관계. 숭실대학교 대학원 박사학위논문.
- 오세숙·손영미·신규리·오경아(2012). 일상적 여가의 심리적 기능성에 대한: 진지한 여가와 비교를 중심으로. *한국체육학회지*, 51(3), 272-284.
- 정연홍(2013). 여가활동 참여 장애인의 여가만족과 생활만족간의 관계. *동북아관광연구*, 20(9), 215-233.
- 정선화(2012). 중년여성의 생활스트레스와 사회적 지지가 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 최희주(2015). 중년후기 여성의 개인 내적 및 관계적 특성이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 한승엽·김홍렬·윤설민·장윤정(2007). 여가활동 유형에 따른 여가만족과 생활만족의 관계연구. *관광연구*, 22(3), 323-339.
- 허숙영(2013). 대학생의 자아탄력성과 진로미결정 및 진로성숙의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문,
- 홍은숙(2006). 탄력성(resilience)의 개념적 이해와 교육적 방안. *특수교육학 연구*,

- 41(2) , 45-67.
- 홍상욱 · 조현주(2017). 여성의 감성지능과 자기효능감이 여가적 삶의 질에 미치는 영향. *동북아관광연구*, 37(12), 147-171.
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G.(1980). Measuring Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Block, J. H. & Block, J.(1980). The Role of Ego-control and Ego Resilience in the Organization of Behavior. *Minnesota Symposium on Child Psychology*, 13, 39-101.
- Block, J. & Kremen, A.(1996). IQ and Ego Resiliency: Conceptual and Empirical Stress on Negative Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Brooks, J. B. & Elliott, D. M.(1971). Prediction of Psychological Adjustment at Age Thirty from Leisure Time Activities and Satisfaction in Childhood, *Human Development*, 14, 51-61.
- Grotberg, E. H.(1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. La Haya: Bernard Van Leer Foundation.
- Iso-Ahola(1980). 'The Social Psychological Determinants of Perception of Leisure: Preliminary Evidence.' *Leisure Sciences*, 2(3-4), pp.305-314
- Kaplan, M.(1960). *The Uses of Leisure, Handbook of Social Gerontology*, The University of Chicago Press.
- Lazarus, R. S.(2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 55, 665-673.
- Miller, R. H. & Robinson, G.(1963). Patterns of Leisure and Martial Interaction. *Journal of Leisure Research*, 8(2), 98-111.
- Rutter, M.(1985). Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

접수일(2018년 08월 14일)  
수정일(2018년 08월 19일)  
게재확정일(2018년 08월 23일)  
3인익명 심사필

**A Study on the Relationship between Leisure Activities and Leisure Satisfaction  
of Middle Aged Women  
: Mediating Effect of Ego Elasticity**

Nam, Seung-Mi\* · Hong, Sang-Ook\*\*

**Abstract**

Modern middle - aged women are expected to experience self - confidence and loss of their lives and to have leisure activities to pursue happiness. The purpose of this study was to examine mediating effects of ego - resilience on the relationship between leisure activities and leisure satisfaction by setting leisure activities, ego - resilience, and leisure satisfaction of middle - aged women as variables. Data were collected from middle - aged women in their 40s to 64s living in D metropolitan city, and 374 copies were used as the final analysis data. Analysis data were analyzed using frequency analysis, descriptive statistics, reliability analysis, correlation analysis, structural model analysis, and Sobel-test using SPSS 23.0 and AMOS 23.0.

Pearson 's correlation coefficient was found to be statistically correlated with leisure activity, ego - resilience, and leisure satisfaction. As a result of examining the effects of leisure activities on leisure satisfaction, it shows that there is a meaningful static direct effect. Also, the mediating effects of ego - resilience on the relationship between leisure activities and leisure satisfaction showed that ego - resilience had a statistically indirect effect on leisure satisfaction.

Therefore, the partial mediating effects of ego - resilience were verified. Although leisure activities of middle - aged women have a statistically significant effect on leisure satisfaction, it means that satisfaction of leisure is increased when mediating ego - resilience.

**Keywords:** a middle-aged woman, leisure activity, leisure satisfaction, ego resilience

---

\* (First Author) Assistant Professor, Dept. of Family Counseling and Welfare Daegu Catholic University, Korea. E-mail: nsm1004@cu.ac.kr

\*\* (Corresponding Author) Professor, Dept. of Family & Housing, Yeungnam University, Korea.  
E-mail: sanguk@yu.ac.kr

<부록 1> 여가활동유형, 자아탄력성, 여가만족의 상관관계

구분	여가활동유형			여가 활동 전체 (4)	자아탄력성			자아 탄력 성 전체 (8)	여가만족			여가 만족 전체 (12)	M	SD			
	문화 예술 활동 (1)	스포 츠 활동 (2)	휴식. 사회 활동 (3)		자기 조절 능력 (5)	대인 관계 능력 (6)	긍정 성 (7)		심리적 요인 (9)	신체적 요인 (10)	사회적 요인 (11)						
여 가 활 동 유 형	(1)	1									3.09	.86					
	(2)	.25 **	1								2.49	.94					
	(3)	.37 **	.28 **	1							3.75	.64					
	(4)	.69 **	.66 **	.81 **	1								3.27	.57			
자 아 탄 력 성	(5)	.25 **	.17 **	.25 **	.30 **	1								3.71	.47		
	(6)	.28 **	.18 **	.29 **	.34 **	.71 **	1							3.70	.43		
	(7)	.22 **	.21 **	.31 **	.34 **	.67 **	.77 **	1							3.77	.46	
	(8)	.27 **	.20 **	.31 **	.36 **	.89 **	.92 **	.90 **	1					3.73	.41		
여 가 만 족 도	(9)	.39 **	.26 **	.41 **	.49 **	.44 **	.46 **	.43 **	.49 **	1					3.78	.55	
	(10)	.25 **	.41 **	.35 **	.46 **	.38 **	.40 **	.39 **	.43 **	.61 **	1					3.77	.60
	(11)	.31 **	.21 **	.27 **	.35 **	.33 **	.40 **	.39 **	.41 **	.58 **	.49 **	1					3.73
	(12)	.38 **	.35 **	.41 **	.41 **	.46 **	.49 **	.47 **	.52 **	.94 **	.86 **	.71 **	1	3.77	.50		

\*\* 주) 상관계수는  $\alpha=0.01$ 에서 유의함.