

碩士學位請求論文

大都市 시민의 餘暇活動 및 健康意識에 關한 研究

(A Survey on the Leisure activity and Health consciousness of Metropolis Citizen)

指導教授：金 鐵 元



濟州大學校 教育大學院

體 育 教 育 專 攻

金 蘭 柱

1995年 8月

# 大都市 市民의 餘暇活動 및 健康意識에 關한 研究

指導教授 : 金 鐵 元

이 論文을 教育學碩士學位論文으로 提出함

1995 年 6 月 日

濟州大學校 教育大學院 體育教育專攻

提出者 金 蘭 柱



金蘭柱의 教育學 碩士學位論文을 認准함

1995 年 7 月 日

審査 委員長

審査 委員

審査 委員

吳 萬 元  
柳 在 青  
李 世 衡



# 목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	5
3. 연구의 제한점	6
4. 용어정의	6
II. 이론적 배경	8
1. 사회인구학적 변인과 여가태도	8
2. 선행연구	12
III. 연구방법	17
1. 연구대상 및 표집	17
2. 연구절차	17
3. 연구도구	18
4. 표집 및 통계처리방법	19
IV. 연구결과 및 고찰	20
1. 성별에 따른 여가 및 건강의식	20
2. 연령층에 따른 여가 및 건강의식	30
3. 성별에 따른 유목별 여가 및 건강의식 태도분석	40
4. 연령층에 따른 유목별 여가 및 건강의식 태도분석	42
V. 결론 및 제언	45
※ 참고문헌	47
※ Summary	52
※ 부록	51

## 표 목 차

<표4-1> 성별에 따른 여가 및 건강의식 .....	23
<표4-2> 연령별에 따른 여가 및 건강의식 .....	32
<표4-3> 성별에 따른 유목별 여가 및 건강의식 태도분석 .....	41
<표4-4> 연령별에 따른 유목별 여가 및 건강의식 태도분석 .	44



## 그 립 목 차

<그림1-1> Murphy의 여가모형 .....	14
<그림3-1> 조사연구의 계획 및 추진과정 .....	18
<그림4-1> 일상 수면시간은 .....	20
<그림4-2> 건강에 대한 소감은 .....	20
<그림4-3> 일상생활에서 건강에 대한 느낌은 .....	20
<그림4-4> 일상생활에서 신체건강을 위해 하는 방법 .....	21
<그림4-5> 건강에 신경을 써야겠다 .....	21
<그림4-6> 최근1년 동안 건강진단경험은 .....	24
<그림4-7> 진단을 받았던 곳은 .....	24
<그림4-8> 의료기관의 이상이 있다는 지적의 경험은 .....	24
<그림4-9> 진단지적이 있을 때 방법은 .....	24
<그림4-10> 진단 받지 않는 이유 .....	24
<그림4-11> 평소 운동부족의 느낌은 .....	26
<그림4-12> 평소 운동하는 정도는 .....	26
<그림4-13> 평소 운동을 하는 주된 이유는 .....	26
<그림4-14> 평소 휴식이 충분한가 .....	27
<그림4-15> 평소 휴식을 취하는 종류는 .....	27
<그림4-16> 평소 음식에 대한 가치관은 .....	28
<그림4-17> 건강을 위해 평소 음식에 주의를 하는가 .....	28
<그림4-18> 건강을 위해 평소의 습관은 .....	28
<그림4-19> 현재 흡연은 하는가 .....	28
<그림4-20> 건강증진을 위해 실시할 운동 종목 수는 .....	29
<그림4-21> 스포츠정보 수집장소는 .....	29
<그림4-22> 건강유지를 위해 시설이용 의향은 .....	29
<그림4-23> 차후 운동을 위해 공공기관에 건의할 사항은 .....	29

<그림4-24> 일상 수면시간은 .....	31
<그림4-25> 건강에 대한 소감은 .....	31
<그림4-26> 일상생활에서 건강에 대한 느낌은 .....	31
<그림4-27> 일상생활에서 신체건강을 위해 하는 방법 .....	31
<그림4-28> 건강에 신경을 써야겠다 .....	31
<그림4-29> 최근1년 동안 건강진단경험은 .....	34
<그림4-30> 진단을 받았던 기관은 .....	34
<그림4-31> 의료기관의 이상이 있다는 지적의 경험은 .....	34
<그림4-32> 진단지적이 있을 때 방법은 .....	34
<그림4-33> 진단을 받지 않는 이유 .....	34
<그림4-34> 평소 운동부족의 느낌은 .....	36
<그림4-35> 평소 운동하는 정도는 .....	36
<그림4-36> 평소 운동을 하는 주된 이유는 .....	36
<그림4-37> 평소 휴식이 충분한가 .....	37
<그림4-38> 평소 휴식을 취하는 종류는 .....	37
<그림4-39> 평소 음식에 대한 가치관은 .....	38
<그림4-40> 건강을 위해 평소 음식에 주의를 하는가 .....	38
<그림4-41> 건강을 위해 평소의 습관은 .....	38
<그림4-42> 현재 흡연은 하는가 .....	38
<그림4-43> 건강증진을 위해 실시할 운동 종목 수는 .....	39
<그림4-44> 스포츠정보 수집장소는 .....	39
<그림4-45> 건강유지를 위해 시설이용 의향은 .....	39
<그림4-46> 차후 운동을 위해 공공기관에 건의할 사항은 .....	39

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

산업혁명 이후 도시화 산업화가 급격히 진전됨에 따라 산업사회의 자동화, 분리화는 인간의 생활을 편리하게 하였으나, 물질적 부의 증대는 인간의 삶을 영위하고자 하는 개인의 자각과 의욕을 일깨우게 되었다. 더구나 대량생산기술의 발달, 산업구조의 고도화, 또는 사회조직의 합리화에 따른 직장이나 가사에서 과중한 노동으로부터의 해방은 이러한 자각과 욕구의 실현을 그 어느때 보다 가능하게 하므로서 신체적으로는 운동부족의 현상과 정신적으로는 인간 소외와 고립 현상을 가져왔다. 이런 신체활동의 부족으로 현대병이라 할 수 있는 비만, 심장병, 당뇨병, 각종 정신질환과 같은 결과를 초래하였다.

그러나 최근 국민의 여가활동 실태조사 분석결과(서울대학교 체육연구소, 1989)를 보면 대다수의 사람들이 여가에 대해 소극적이고 부정적인 태도와 인식을 지니고 있으며, 여가참여 형태에 있어서 주로 수동적이고 비활동적인 것으로 나타난 결과를 볼 때 심각한 사회 문제로 지적했다.

이러한 신체활동 및 건강의식에 대한 욕구로 인해 여가의 각종 프로그램 개발이 1980년대 초에서부터 시작되어 현재는 국민의 능동적인 참여를 중심으로 이루어지고 있다. 즉 체력 및 건강증진을 뿐만 아니라 건강한 사회성원의 구성, 건전한 여가 문화의 창달, 그리고 국민적 총체적인 복지증진에 기여하는 효과적인 수단이 된다는 점에서 여가의 역할은 더욱 기대된다. 여가에 본격적으로 활기를 띄기 시작한 것은 1981년 서독의 바덴바덴에서 서울올림픽 개최가

확정된 후 정부적인 차원에서 체육부가 창설되고 1982년 국민체육진흥법이 전면 개정된 후부터 여가는 태동기를 맞이하므로서 1990년대에 이르러 각종단체가 발족하므로서 발전에 박차를 가하였다.

그러나 우리 나라 체육은 경기력 향상에 입각한 엘리트 위주의 스포츠 추세로 인해 여가에 대한 참여기회와 시설, 프로그램 혜택은 대상의 계층에 따라서 성과를 크게 얻지 못했다.

더욱이 여가 활성화를 기하기 위해서는 시설, 지도자, 재정, 프로그램, 인구사회학적 변인에 따른 참여자 모두가 중요하지만 프로그램의 개발과 사회인구학적 변인에 따른 참여자가 가장 필수적이다(임,1990).

여가를 교육적 견지에서 다룬 Mundy와 odum(1979)은 여가교육을 개인의 자아 생활양식 및 사회구조에 대한 관계를 전체적 발달과정(a total development process)으로 정의하고 여가교육은 여가와 관련하여 삶의 질적 경험(quality experience of life)을 충족시키게 한다고 보고했다.

즉 여가의 궁극적인 목표는 모든 사람을 위한 스포츠(sports for all)로서 인간 삶의 질적 향상을 추구한다는 점에서 여가교육은 인간 삶에 중요한 지표가 된다.

특히 중년 및 노인의 경우를 사회적 측면에서 관련시켜보면 사회의 구조적 변화에 따른 노인의 지위와 역할의 변화, 사회적 관계나 의식의 변화, 가족제도의 변화 등을 들 수 있으며, 인구학적 측면에서 과학 문명과 의학 기술의 발달로 인해 사망율이 감소하고 평균 수명이 연장되어 인구노령화 현상이 두드러지고 사회전체에서 노인인구가 차지하는 비중이 높아지고 있음을 알 수 있다. 이러한 노령 인구

의 급증에 따른 사회적 현상을 다루는 노년사회학(social gerontology)은 노년학의 한 하위분야로서 인생주기에서 가장 많은 여가를 할 수 있는 시기인 노년기의 집단행위나 행동 과학적 측면을 다루고 있다. 노인 여가의 개념은 젊은 세대들의 여가와 성격이 다르다고 할 수 있다. 윤진(1985)은 노인의 연령을 달력에 의한 나이, 개인의 성숙이나 신체적 건강수준에 따른 생물학적 나이, 심리적 성숙과 적응에 관련된 심리적 나이, 사회규범에 따라 정해지는 사회적 나이, 스스로 느낄 수 있는 자각적 나이 등으로 나누었듯이 같은 연령의 노인이라도 개인의 특성이나 교육정도, 가치관에 따라 여가에 대한 욕구가 다르다고 할 수 있다. 따라서 여가의 주요 대상에서 노인을 위한 여가를 즐길 수 있는 이론적 기틀을 마련하고, 평생교육의 장으로 연결시켜 교육적 차원에서 노인체육의 질적 향상을 꾀하여야 한다.

지금까지 여가 및 생활만족도 및 직무만족과 관련한 연구로서 이영인(1994), 모창배(1993), 임수원 등(1994), 김진호(1994), 이제홍(1993), 이경자(1984), 김범식(1989), 김상구 등(1992), 등을 대표로 들 수 있으며, 이들의 연구 결과를 보면 여가의 각 종목에 정기적으로 참여하므로써 인구사회학적 변인 및 가족구성원간의 인간관계에 미치는 영향을 파악하였다.

한편 여가활동의 정책수립을 위한 모델링의 연구로서 정용각 등(1994), 정영린(1994), 윤상문(1993), 등을 대표적으로 들 수 있으며, 여가 활성화와 관련하여 고혜선(1993), 김양종(1985), 김오중(1986), 이석주(1988) 등으로 이들의 연구결과는 여가의 활성화, 스포츠 참여, 여가활동 등의 이론적 모형을 개발하여 제시하였

고, 여가의 홍보에 있어서 우선순위를 배정하므로써 여가의 홍보부문에서 홍보예산확보, 및 효율적 활용의 안을 제시하였다.

여가와 건강의식에 관한 연구로서 정의권 등(1981), 김순재(1985), 이희범(1989), 김설향(1990), 표내숙 등(1990), 김명조 등(1990), 김양중(1986), 김설향(1987), 나정선(1988), 김동하(1986), 김오중(1971) 등은 청소년, 중년층 및 노인층에 이르기까지 여가에 대한 인식 및 태도변화, 참여에 영향을 주는 변인들의 분석을 통해 각 연령층의 건강의식을 분석하였다.

여가활동태도에 관한 연구로서 이영기 등(1993), 이경자(1984), 박윤빈 등(1981) 등의 경우는 여가에 대한 태도의 평가 척도를 사용하여 여가에 대한 반응과 일에 대한 반응을 정량화하여 연령별로 인식하고 있는 여가에 대한 인식을 상호 비교하였다.

이상의 내용을 살펴보면 여가참여로 인해 생활의 만족감을 얻을 수 있음을 암시한다. 특히 여가형태를 기준으로 볼 때 스포츠나 여가와 같은 능동적인 여가활동(active leisure)에 참가하는 것이 TV시청, 독서, 음악감상 등과 같은 수동적 여가활동(passive leisure)에 참가하는 것보다 생활만족의 향상에 더 크게 기여한다고 보고했다(Iso-Ahola(1980)).

이와 같은 맥락에서 보면 개인이 추구하는 행복이나 생활만족은 여러 가지 변인이 작용할 수 있지만 그 중에서도 특히 여가활동을 중심으로 한 능동적인 여가활동에 참가하므로써 증가될 수 있을 것이다.

여가 참여가 생활만족에 미치는 영향에 대한 활동이론(activity theory)은 이러한 사실을 잘 설명하고 있다. 따라서 여가는 산업화

되고 도시화된 현대사회의 각종공해 환경 하에서 생활하고 있는 현대는 각종 스트레스를 지속적인 신체활동을 통하여 말끔히 해소할 수 있는 기회를 제공하므로써 심신의 건강을 도모하고 삶에 대한 의욕을 북돋아 삶의 질을 제고시키는 역할을 한다는 점에서 현대사회에서 매우 가치 있는 여가형태로 인정되고 있다(임범장,1993).

그러나 최근 이화여대 보건 연구소의 국민생활실태조사의 결과 운동 및 스포츠 참여의 능동적인 형태보다는 수동적인 여가형태를 선호하고 있는 것으로 나타난 바 여가활동으로서 능동적 여가에 참여를 유도하는 것이 절실함을 느낀다.

오늘날의 사회에서 사회적, 경제적, 문화적 변화로 인하여 일 만을 중요시 여겨 소득을 높이는 관념에서 벗어나 여가 및 스포츠 활동시간을 가져 가치 있는 삶의 질을 높이려는 의도가 높아가고 있음을 알 수 있다.

이러한 맥락에서 본 연구는 대도시 시민들의 중년층을 대상으로 하여 운동부족 및 여가에 대한 상태를 파악하여 이들의 사회-인구학적 인 변인에 따라서 건강을 유지하고, 규칙적으로 선호하는 여가 종별 및 프로그램을 위한 기초자료와 좀 더 실질적이고 선진화한 여가활동 위한 방안을 제시하는 것이 필요함을 느낀다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 여가 및 건강에 대한 인식을 사회-인구학적 변인과 관련하여 의식 및 참여실태를 파악하므로써 대도시민들의 지속적인 여가활동참여를 유도하여 삶의 질을 향상시키고, 바람직한 여가생활을 위한 방향을 위한 기초자료를 제시하기 위해 다음과 같은 세부 목적

을 두었다.

- ① 성별 및 연령별에 따른 여가 및 건강의식에 대한 실태를 파악한다.
- ② 성별 및 연령에 따른 여가 및 건강에 대한 의식도의 차이를 밝힌다.
- ③ 성별 및 연령에 따른 건강에 대한 가치관, 습관적검진의식, 운동 참여, 여가참여실태, 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관, 건강 및 체력에 대한 인식의 차이를 밝힌다.

### 3. 연구제한점

연구 대상을 대도시(서울과 부산)일반 시민을 대상으로 하였다.

### 4. 용어정의

본 연구에서 계속 반복이 되는 용어들에 대해 이해를 돕기 위해 다음과 같이 설명하였다.

- ① 사회-인구학적 변인(socio-demographic variable) : 여가활동은 단순히 경제적인 변인에 의해서만 결정되지 않고, 기타 인구사회학적 변인(성별, 연령별, 지역, 결혼, 가족구성원, 종교, 소득원)에 의해서 크게 영향을 받게 되는 데, 이 영향을 주는 독립변인을 사회인구학적 변인이라 한다.
- ② 여가(leisure) : 안녕(well-being)의 일반적인 느낌을 증진시키고 내재적으로 보상을 해주는 어떤 활동을 선택할 수 있는 자유로운 마음 상태에서 행하는 행위
- ③ 여가활동(leisure activity) : 개인, 가족의무 등과 관련되고, 수

당과 관련된 활동을 제외하고 행해지는 활동

- ④ 생활만족도(life satisfaction) : 복지와 행복의 느낌을 포함한 생활에 대한 일반적인 만족감 및 생활의 질에 대한 만족감을 말한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 사회-인구학적 변인과 여가태도

사회인구학적 변인인 성, 연령, 종교, 소득, 직업에 따른 여가태도를 분석하기 위해 설정한 독립변인과 여가태도의 관계를 설명하였다.

#### 1) 성과 여가태도

최근 여성들의 여권 신장에 힘입어 남녀간 역할에 대한 구분이 완화되어 가고 있는 실정이지만 아직 많은 분야에서 그 역할 구분이 뚜렷하다. 남자는 생계소득을 위해 경제적인 문제를 해결하는 실정이고, 여자의 경우는 가사일 혹은 아이들의 교육 등으로 일과가 정해져 있다. 즉 남녀의 일 형태가 달라짐에 따라서 자유시간의 분할도 달라지고, 여가의 의미나 기능에 영향을 미친다. 성별에 따른 여가(여가활동)연구는 남녀를 분리하여 수행하고, 그 상호 작용에 영향을 미치는 관련변수를 포함시켜 행하고 있다.

또한 성별에 따른 역할변화는 개인 중심적인 가치체계에 따라서 매우 다양하며, 이러한 영향은 사회 문화적 환경에서 오고 사회심리학적으로 내재된 요인들에서 발생된다. Robinson(1969)의 연구결과 일하는 시간이 여자보다 남자가 많은 것으로 나타났으나 남녀의 여가활동은 차이가 없다고 주장하였고, 시간의 다소량이 여가활동에 의미와 기능을 주지 못하는 바, 남녀의 여가시간이 같을 지라도 여가의 본질과 질적인 면에서 차이가 있다고 주장했다.

## 2) 연령과 여가태도

여가활동에 있어서 생물학적인 힘은 개인의 수행능력과 작용능력을 제한한다. 여가의 사회화가 우호적이고 효과적으로 이루어 졌다 하더라도 생물학적으로 조화가 이루어 지지 않으면 운동기능에 관련된 여가활동에 흥미가 없게 되는 데, 이는 나이가 들어감에 따라 더해 간다.

전 생애에 걸쳐 여가사회화가 안된다는 것은 어린 시절 학습부재 및 부족에서 온다. 여가에 대한 전체적인 태도도 마찬가지로 청소년기나 장년기에 노동과 일을 중요시한 사람, 즉 노동논리가 결정적인 원칙이 된 사람은 노령층에서 여가가치를 덜 중요시 할 것이다. 유년기에 여가에 대한 우의적 태도의 획득이 후에 만족스런 사회화의 기초가 된다는 것은 경험적인 연구에 의해서도 밝혀졌다.

Gould(1975)의 인생주기를 보면 22-28세 사이에 성인세계에 들어가고, 이 기간동안에 인격적으로나 직업적으로 능력이 있는 사람이 되려고 노력한다고 보고했다. 이러한 시기가 지나면 29-34세에 접어들고, 나는 지금 무엇을 하고있으며, 왜하고 있는가 라는 자기진단의 시기가 되고, 다음단계는 40세에 시작되는 중년의 단계이다. 결혼과 관련된 안녕은 상대적으로 낮아지며, 갑자기 바꾸기에는 너무 늦었다고 느끼고 시간이 적음을 느낀다(Gould,1975).

50세 과도기에 적극적 사교생활은 감소하지만, 인간경험은 배우자, 자식, 친구들을 통해 소중함을 느끼게 된다. 동시에 50대 말에 가면 그 중요성을 잃게되고 내가 가지고 있는 것에 만족하도록 하겠다는 감정이 꾸준히 커간다.

이와 같이 인생과도기와 부조화가 있으며, 이러한 위기감을 줄이고

보다 건전한 인생주기를 형성하기 위해 여가의 올바른 사회화를 형성시킬 필요가 있다. 또한 여가활동의 중요한 기본이 되는 이러한 과도기적 위기감을 해소시키는 것이라 할 수 있다.

### 3) 종교와 여가태도

휴일날 종교적인 의식은 신성한 날을 기념하는 관습으로 행해지고 있으며, 여가는 많은 면에서 종교와 유사성이 있다. 종교는 개인적인 안녕과 욕망을 나타내고 자유의지를 나타내는 기회를 제공한다. 일반적으로 여러 종교기관은 종교적인 신념에 상관없이 많은 사람에게 여가시설을 제공해주었다. 또한 어느 면에서 종교활동 그 자체도 여가활동의 특성을 가지고 있다는 것을 볼 수 있다(Stanley Parker, 1976).

Neulinger(1976)은 서구문화사이에서 프로테스탄트 윤리는 현재의 여가와 일에 관한 사고에 가장 많은 영향을 주었을 것으로 보고했다. 또한 종교개혁으로 인한 프로테스탄트의 논리는 일을 바람직한 것으로 강조했으며, 일의 부족함을 비판하였다. 이러한 윤리로 인하여 여가활동이 감소되고 일이 증가하였다고 보고했다.

### 4) 소득과 여가태도

경제적인 면은 모든 활동에서 원동력이며, 소득과 관련하여 여가태도를 파악하는 것은 의미가 있다. 인지적 태도와 정의적 태도에 매우 높은 긍정도를 보이고 있어도 경제력이 없으면 행동적인 면은 부정적인 태도를 나타낼 것이다. 이러한 행동적인 경험이 피드백을 주어 신념을 형성시키고, 정의적 태도에 영향을 주면 전체의 여가관에

변동이 있을 것이다.

즉 수입은 주관적인 개념에 의하여 큰 차이를 보일 수 있다. 부유한 환경에 사는 친구나 이웃과 함께 지내는 것은 상대적인 빈곤감을 느끼게 될 것이고 가난한 환경에 사는 친구나 이웃이 함께 생활하는 것은 마음적으로 상대적인 부유함을 느끼게 된다.

같은 수입의 주관적인 가치척도는 개인적 생활의 여러 단계와 많은 관련이 있다. 초보자의 직업생활은 수입이 적으며 경력이 붙어 연령이 높아질수록 수입은 많아진다. 한편 60세 이상의 사람에게에서는 수입이 비교적 적을 것이다. 이러한 면에서 수입에 의한 분석은 연령과 관련하여 연구되어야 한다(Neulinger, 1976).

#### 5) 직업유형과 여가태도

직업은 사회적 지위를 결정하는 중요한 요인이 되며, 직업에 따라 수입과 교육에 상호관련성이 있고 여가태도에 본질적인 관련이 있다. 그러나 개인적인 직업에 관한 변수를 고려하지 않고 여가를 종종 연구하는 경향이 있는데, 이러한 태도는 여가태도를 파악하는데 있어 큰 오류를 범하게 된다.

여가의 연구에서 직업적인 연구가 관심이 되는 또 다른 이유는 개인의 일이 자유시간의 활동을 결정하는 데 결정적인 요인으로 간주된다(Wilensky, 1960). 또한 여가의 의미를 파악하고 태도를 연구하는 데 있어서 전시간 고용인(fulltime), 시간제 고용인(part time), 비고용인 간의 자유시간은 다를 것이다. 즉 일반인, 주부, 어린이, 은퇴자, 학생 등과 같은 고용되지 않은 집단과 일반적인 직장 종사자나 자영인과 같은 일하는 집단간에는 자유시간의 차이가

있을 것이고 여가태도에 관하여도 다르게 반응한다.

따라서 이와 같은 직업유형에 의한 사회적 지위를 고려하여 각각의 태도를 비교 분석하는 것은 사회현상을 파악하는 데 큰 의의가 있다.

## 2. 선행연구

여가는 사회적 책임에서 오는 일상의 스트레스를 기분전환을 통하여 해방시켜 개개인에게 상상의 세계를 열어주며, 세분화되고 반복적인 노동에서 오는 권태감이나 지루함을 해소시켜주는 심리적 기능이 있다. 즉 집단관계나 인간관계속에서 쌓인 욕구불만, 갈등, 좌절감 혹은 정서적 불안, 정신분열증 등의 현상을 해소하고 안정을 구하고자 하는 것이 이러한 기능이다(김광득, 1988)

Wylson(1980)은 여가를 활동과 결합의 기회로 인식하면서 노동, 가정 및 사회, 기타 의무가 실현되고 난 후에 자신의 의사대로 할 수 있는 활동일 뿐 아니라 휴식, 회복, 오락, 자기실현, 정신적 재생, 지식의 향상 및 기술의 개발, 사회활동의 참여를 제공해주는 기회라고 했다.

Wylson(1980)은 여가개념의 인식변화 과정을 다음과 같이 기술했다.

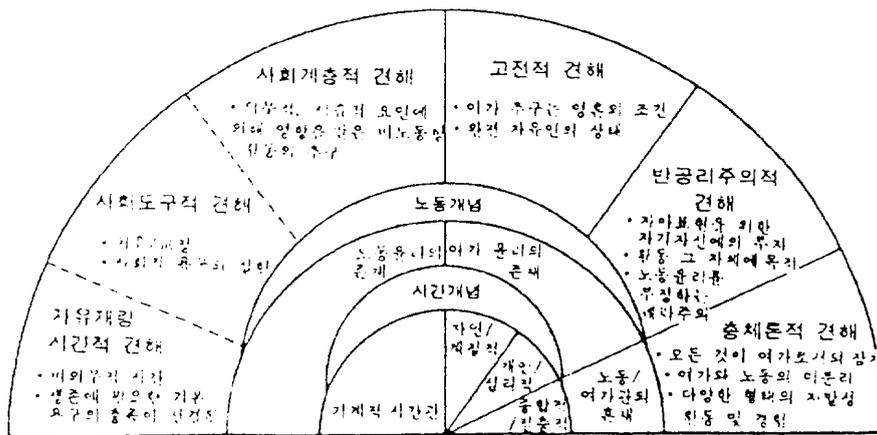
개념전개단계 → 보호주의 단계 → 복지개발단계 → 대중이용개발단계 → 생활질을 위한 단계로 설명하면서 개념전개단계는 공공을 위한 장소의 마련이 중요하다는 개념이 움트는 시기이며, 대중을 위한 여가공간의 개념이 생겨난 단계이다. 보호주의 단계는 공공용지에 대한 강력한 보호와 공공용 토지에 대한 여가의 잠재적 역할과 계획의

필요성을 깨닫기 시작한 단계이다. 생활의 질을 위한 단계는 극도의 기술발전으로 인한 기술지향사회에서 벗어나 자신의 생활의 질을 추구하는 여가지향사회의 단계이다라고 했다.

여가에 대한 해석의 대표적인 경우는 Murphy(1980)를 들 수 있으며, 여기에는 노동개념과 시간개념으로 구분하여 여가를 설명하고 있다. 즉 여가의 개념을 그림 1)과 같이 표현할 수 있는데 중앙선을 기준으로 우측의 경우는 사회행동론적 해석에 의한 개념이 될 수 있고, 여기에는 고전적, 반공리주의적, 총체론적 입장을 취한다. 좌측의 경우는 사회계층적 견해, 사회도구적 견해, 자유재량적 시간의 견해로 구분하면서 개인이 자기결정적 상황(self-deterministic condition)하에서 마음껏 이용할 수 있는 시간을 여가라고 했다. Murphy는 여가가 인간에게 사회적 역할을 습득시켜주고 사회 또는 집단의 목표수행을 도와줄 뿐만 아니라 사회적 결속을 유지시키는 기능을 갖고 있다고 하였다.

Kaplan(1975)은 “여가는 경제적으로 자유시간의 영역에 속하며 참여자에 의하여 회상되고, 잠재적으로는 모든 영역의 의무와 노력을 포함하여 자기개발, 타인에 대한 기여를 하게되는 자율적 활동경험(activity -experience)”이라고 말하였다.

이상과 같이 여가활동의 유형은 분류형태나 내용에 있어서 비슷하지만 여러 가지 분류 형태간의 차이는 여가활동이 개인의 내적 만족을 위해 자유롭게 행하는 것이기 때문에 여가활동의 유형을 명확히 분류할 수 있는 준거를 설정하는데 많은 어려움이 있다.



◁ 그림 1 ▷. Murphy의 여가모형

그밖에 여가의 해석방법은 인간의 행동은 외부적 강화의 정도에 따라서 결정되며, 인간행동의 총체론적인 해석이라 할 수 있다. 여가의 총체론적 해석은 다양한 형태의 일, 놀이, 종교활동 등 어떠한 행동에서도 발생 가능하다고 보는 이론으로 이 이론의 대표적인 이론가는 Csikszentmihalyi(1975)를 들 수 있고, 그의 이론을 몰입경험이론(flow experience theory)이라 한다. 이 몰입경험적 여가가 될 조건은 첫째, 무속으로부터 자유로워야 하고 둘째, 활동은 자발적이어야 한다. 셋째, 활동의 참여는 자유롭고 즐거워야 한다. 넷째, 활동이 그 문화권에서 인정이 되는 것이어야 한다는 조건 등이다. 이러한 몰입경험을 이해하기 위해서는 몰입경험 그 자체가 여가가 아니라 여가상태를 구성하는 여가형의 활동으로 인식되는 경우여야만 한다.

이러한 여가개념을 설명할 것을 정의하는 학자에 따라 다양하게 규정할

수 있으나 일반적으로 다음 3가지를 들 수 있다.(roberts,1983).

여가의 첫 번째 구성요소는 시간의 형태와 관련되어 있는 것으로서 가사를 포함한 일이나, 노동 여타 사회적 의무를 이행하고 난 시간적 여유나 자유시간을 들 수 있다. 즉, 각 개인이 사회생활이나 생존에 필요한 육체적, 정신적활동 이후에 자유스럽게 이용할 수 있는 잔여시간을 의미한다.

여가의 두 번째 구성요소는 놀이나 레크레이션과 같은 활동의 형태를 들 수 있다. 즉 여가는 시간이나 장소, 규칙 등과 같은 일상생활의 테두리로부터 벗어남으로써 각 개인이 자유스럽고 즐거운 상태에서 시간을 보낼 수 있는 활동을 갖추고 있어야 한다는 것이다. 일례로 여가활동의 한 형태로서의 놀이는 개인을 일상적인 자아로부터 탈피하게 도와줌으로써 특정 개인이 지니고 있는 잠재적 특성이나 재능을 표현, 발달시켜줄 뿐만 아니라 놀이 상황에 설정되어 있는 새로운 역할과 역할기대를 경험하게 함으로써 일상생활에서 경험할 수 없는 성취감과 만족감을 부여해 준다는 것이다.

여가의 세 번째 구성요소는 특정 개인이 여가활동에 참여함으로써 얻게 되는 보상과 관련되어 있다. 즉 여가활동은 특정 개인의 일상생활이나 업무에서 얻을 수 없는 내적 만족이나 자아실현과 같은 심리적, 상징적 보상을 부여함으로써 보다 나은 사회생활을 영위할 수 있도록 유도할 수 있어야 한다는 것이다.(김종선,1986)

Brooks et al(1971)은 유년기 여가활동과 만족의 심리적 적응에 관한 연구에서 한 개인이 여가참여를 평가하고, 무엇을 기대하는 지는 초기 여가경험에서 특히 영향을 받는 다고 하였다. 초년기에 적극적인 여가활동을 추구해서 만족을 얻었던 사람은 성인 생활에 보

다 잘 적응한다고 밝혔다.

Iso-Ahloa(1980)은 여가태도가 대상이 어떤 특질을 갖고 있다는 개인의 신념과 특징에 대한 개인의 평가를 곱한 함수로 나타나며, 대상이 어떤 특질과 관계 있다는 것을 알았을 때 태도는 동시에 형성된다고 했다.

원형중(1989)은 한국인의 중고등학교 학생을 대상으로 일상의 여가기능과 주관적인 안녕을 측정하였다. 이 연구에서 일상생활의 절반은 만족이나 정의적인 느낌이 낮은 생산적인 활동에 소비하고 있다고 하였고, 내적인 감정은 일상보다 여가활동을 행할 시에 보다 높아짐을 밝혔다. 성별이나 학년은 여가기능에 영향을 주지 않았으며, 생활의 만족은 고등학생보다도 중학생이 높다고 하였다. 또한 기능과 안녕의 부정적인 측면은 한국인의 전통적인 양식에 기인한다고 보고했다.

### Ⅲ. 연구방법

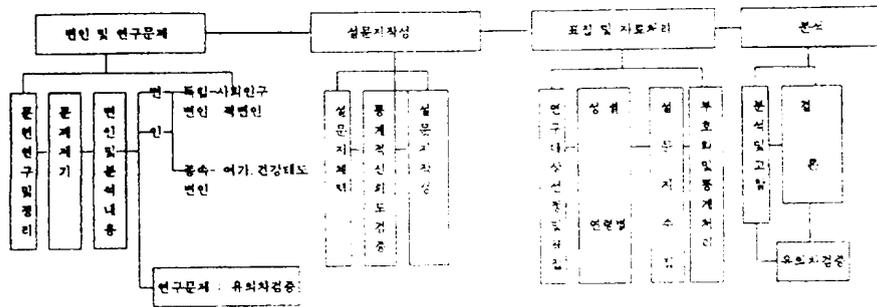
#### 1. 연구대상 및 표집

본 연구에서는 사회인구학적 변인이 여가 및 건강의 실태에 미치는 영향을 알아보기 위해 대도시 시민들을 대상으로 조사하였다. 본 연구의 표집은 상호 집단간 비교를 고려하여 유층별로 구분하였다. 표집 연령은 대도시(부산, 서울)를 대상으로 선정한 후 20-70대로 한정하였으며, 총표본 수는 400부로 한정하였다. 조사방법은 설문지를 배포하여 자기 기입방식으로 하였으나, 연령이 많고 잘 이해를 하지 못하는 경우에는 연구자가 직접 방문하여 인터뷰 방식으로 실시하였다. 배포된 설문지중 질문에 불충분하게 기입한 것을 제외하고 분석에 활용된 것은 187부였다. 이의 구성은 남자가 80명(42.78%), 여자가 106명(56.68%), 연령별 보면 20대가 70명(37.43%), 30대가 68명(36.36%), 40대가 36명(19.25%), 50대가 7명(3.74%), 60대가 5명(2.67%), 70대가 1명(0.53%)으로 각각 구성되었다.

#### 2. 연구절차

본 연구의 절차는 변인 및 연구문제 설정, 설문지 작성, 표본 및 자료처리, 분석으로 나누었다. 변인 설정에서 독립변인은 사회인구학적인 변인으로 성, 연령으로 채택하였고, 종속변인으로는 여가 및 건강의 개념이 포괄적이고 총체적이며 역동적인 특성을 가지는 요인을 여가 및 건강의 태도를 정하였다(그림 2).

설문지의 채택으로는 沖鯤縣環境保健部豫防課(1992)의 예비실험을 거친 결과를 한국의 실정에 맞게 변형한 것이다.



< 그림3-1 >. 조사연구의 계획 및 추진과정

### 3. 연구도구

본 연구에서 활용된 연구도구는 沖鯤縣環境保健部豫防課(1992)에서 실시한 「여가 및 건강육성에 관한 의식조사」에서 실시한 결과를 한국의 사정에 맞게 약간 변형한 후, Mounir G. Ragheb와 Jacob G. Beard(1982)의 여가태도 측정방법을 제시한 연구도구를 사용하였다.

이 연구도구는 여가 및 건강태도를 크게 3가지로 나누어 측정할 결과를 이용해 본 연구에서는 독립변인으로 ①인구사회학적변인 2개항, 종속변인으로 ② 건강에 관한 가치관 5개항, ③ 습관적 검진태도의 3개항, ④ 운동참여태도의식의 4개항, ⑤ 여가참여실태에 대한 태도 4개항, ⑥ 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관태도 7개항, ⑦ 건강 및 체력증진에 대한 인식의 2개항으로 구성하였다.

#### 4. 표집 및 통계처리방법

표집은 조사요원에게 표집 설정이나 방법을 설명한 후 수집 및 연구자가 직접 수집하였고, 유효한 표본을 전산화로 통계처리하기 위해 부호화(coding)하였다.

분석은 본 연구목적에 수행하기 위해 부합되는 통계적 자료처리를 하였다.

사회인구학적 변인에 따라 여가 및 건강의식의 각 항목 및 유목을 연령 및 성별에 따라서 빈도(frequency) 및 차를 검증하기 위해  $\chi^2$  (Chi-Squire)검증을 실시하였다.

또한 각 성별 및 연령에 따른 유목간의 상관도를 분석하기 위해 Pearson상관계수를 이용하였다.

위와 같은 모든 통계분석은 SAS(Statistical Analysis System)으로 처리하였다.



## VI. 연구결과 및 고찰

본 장에서는 연구목적에 부합하는 결과를 분석하기 위해 첫째 성별 및 연령별 에 따른 각 건강의식의 항목에 대한 빈도 및 차를 검증하였고, 둘째 성별 및 연령별에 따른 건강의식의 척도가 되는 각 유목(category)끼리 빈도 및 차를 검증하였다.

### 1. 성별에 따른 여가 및 건강의식

성별에 따른 여가 및 건강의식 태도의 분석결과는 <표4-1>과 같으며, 각 항에 대한 답으로 첫번째 유목인 자신의 건강에 관한 가치관 5개항으로서 평소 수면시간을 묻는 질문에 남여 평균 6시간미만이 41(21.93%), 6-7미만이 41(21.93%), 7-8미만 64(34.22%), 8시간이상이라 답한 경우 13(6.95%)로 각각 나타난바 평소 수면시간은 7-8시간의 경우가 가장 많은 것으로 나타났으며, 남여평균간 유의한 차이를 보이지 않았다.

<그림 4-1> 일상 수면시간은(부록참조)

<그림 4-2> 건강에 대한 소감은(부록참조)

<그림 4-3> 일상생활에서 건강에 대한 느낌은(부록참조)

자신의 건강에 대한 소감을 묻는 질문에 매우 건강하다 19(10.16%), 다소 건강하다 127(67.91%), 다소건강하지 못하다 35(18.72%), 건강하지 않다는 질문에 6(2.21%)으로 각 나타났으며, 남녀평균간 유의한 차는 없었고, 다소 건강하다고 답한 경우가

가장 많은 비중을 차지하였고, 다소 건강하지 못하다는 경우 역시 큰 비중을 차지한바, 대도시민들의 건강에 대한 의식이 심각함을 간접적으로 밝혀주고 있다.

평소 자신의 건강에 대한 느낌을 묻는 질문에 좋은 기분이다 29(15.51%), 좋은 정도가 98(52.41%), 다소 좋지 않음이 56(29.95%), 좋지 않다가 2(1.07%), 무응답이 2(1.07%)로 각각 나타난 바, 좋은 정도 및 다소 좋지 않음의 경우가 가장 큰 비중을 차지하였고, 아주 좋은 정도라고 답한 경우 비중이 아주 낮은 결과를 볼 때 대도시민들의 일상 자신의 건강에 대한 답으로 볼 때 아주 쾌적한 생활을 하지 못함을 알 수 있고 남녀평균간 유의한 차를 보이지 않았다.

평소 자신의 건강을 증진하기 위해 할 수 있는 방법이 있을 때 태도에 대한 질문에 적극적 행동을 한다가 28(14.97%), 적당히 함이 90(43.13%), 특별히 없음이 52(27.81%), 무응답이 17(9.09%)로 각각 반응을 했다. 이런 반응을 볼 때 건강을 위해 방법이 있을 때 적극적인 의식보다는 적당히 한다 및 특별히 하지않는다가 가장 비중을 크게 보인 결과를 볼 때 대도시민들의 건강에 대한 의식 정도가 다소 낮음을 알 수 있고 남녀간 유의한 차를 보이지 않았다.

〈그림 4-4〉 일상생활에서 신체건강을 위해 하는 방법(부록참조)

〈그림 4-5〉 건강에 신경을 써야겠다(부록참조)

앞으로 건강에 신경을 써야겠다는 질문에 예라고 답한 경우가 125(66.84%), 아니오 가 19(10.16%), 무응답이 43(22.99%)으

로 각각 나타났으며, 건강에 신경을 써야겠다는 경우가 큰 비중을 차지하고 있으며, 이는 평소 건강에 이상을 느끼고 있다는 사실을 간접적으로 뒷받침 해주는 결과라 볼 수 있으며, 우리 나라 대도시 시민들의 건강을 위해 더 많은 가족공원, 각 지역별 체육공원 및 시설을 확충해야 함을 알 수 있으며, 남녀 평균간의 차는 없었다.



〈표4-1〉 성별에 따른 여가 및 건강의식

항목	내용	카이제곱	자유도	확률	유관계수	질문항목							
						6시간미만	6-7미만	7-8미만	8시간이상				
수면시간		12.078	8	.148	.246	41(21.93)	64(34.22)	68(36.36)	13(6.95)				
						19(10.16)	127(67.91)	35(18.72)	6(2.21)				
건강의 소감		7.755	6	.257	.200	매우건강	다소건강	다소비건강	건강않다				
						19(10.16)	127(67.91)	35(18.72)	6(2.21)				
건강의 느낌		13.001	8	.112	.264	좋은기분	좋은정도	다소좋지않음	좋지않음				
						41(21.93)	64(34.22)	68(36.36)	13(6.95)				
신체건강을 위한 방법		15.854	6	.015	.280	적극적행동	적절히함	특별히없음	무응답				
						28(14.97)	90(43.13)	52(27.81)	17(9.09)				
건강에 신경써야겠음		12.293	4	.015	.256	예	아니오	무응답					
						125(66.84)	19(19.16)	43(22.99)					
최근 1년 건강진단 경험		2.778	4	.596	.122	있다	없다	무응답	좋지않음				
						59(31.55)	122(65.24)	6(3.21)	6(2.21)				
진단 받은곳		23.212	10	.010	.332	직장	마을	보건소	진료기관	기타	무응답		
						31(16.58)	6(3.21)	3(1.60)	45(24.06)	12(6.42)	90(48.13)		
의료기관의 이상 지적의 경험		23.061	6	.001	.331	있다	없다	무응답	좋지않음				
						31(25.67)	107(57.22)	48(25.67)	6(2.21)				
진단지적이 있을때 방법		4.441	6	.617	.152	무진찰	진찰	무응답					
						29(15.51)	49(21.39)	108(57.75)					
진단받지 않는 이유		7.927	8	.441	.202	필요없음	현재이상없음	잊어서	질병이두려워	무응답			
						43(22.99)	40(21.39)	9(4.81)	7(3.74)	88(47.06)			
평소 운동 부족 느낌		5.313	6	.504	.116	다소부족	조금부족	부족이아님	무응답				
						92(49.20)	38(20.32)	51(27.27)	6(3.21)				
평소 운동하는 정도		20.870	6	.002	.317	현재함	지금은 하지않음	전혀않음	무응답				
						49(26.20)	66(35.29)	65(34.76)	7(3.74)				
평소 운동하는 주된 이유		8.430	14	.866	.208	건강을 위해	체력유지	좋아서	미용	경기력	기타		
						49(26.20)	41(21.93)	13(6.95)	13(6.95)	5(2.67)	3(1.60)		
휴식이 충분한가		10.631	8	.224	.232	충분하다	다소휴식함	휴식이부족	절대부족	무응답			
						49(26.20)	57(30.48)	51(27.27)	25(13.37)	5(2.67)			
평소 휴식 종류는		32.493	35	.593	.384	1종	2종	3종	4종	5종	6종	8종	무응답
						49(26)	41(22)	13(7)	13(7)	5(3)	3(1.5)	2(1)	61(33)
음식의 가치관은		11.276	12	.505	.238	즐김	건강유지	활력	공복	습관	기타	무응답	
						30(16)	38(21)	101(55)	2(1)	2(1.5)	1(1.5)	13(7)	
건강을 위해 식사주의는		4.137	6	.658	.147	충분한신경	약간신경	특별한 신경안심	무응답				
						69(36.90)	44(23.53)	56(29.95)	18(9.63)				
건강을 위한 평소 습관		12.876	10	.231	.254	1종	2종	3종	4종	5종	무응답		
						23(12.30)	69(36.90)	26(18.90)	43(22.99)	18(9.63)	8(5)		
현재 흡연은		53.220	6	.000	.471	아니오	현재피운다	가끔피운다	무응답				
						76(40.64)	100(53.48)	2(1.07)	9(4.81)				
건강증진을 위해 실시 할 운동종목수		9.199	15	.867	.217	1종목	2종목	3종목	무응답				
						76(40.46)	100(53.48)	68(36.36)	13(6.95)				
스포츠 정보수 집 장소		66.851	6	.000	.513	1곳	2곳	3곳	무응답				
						43(22.99)	48(25.67)	14(7.49)	82(43.85)				
건강유지위해 시설 이용 여부성		18.663	10	.045	.301	충분한이용	기회되면	가능한	쉽게	모름	무응답		
						14(7.49)	113(60.43)	8(4.28)	39(20.86)	2(1)	11(6)		
차후 운동을 위해 공공기관에 건의		8.708	15	.925	.211	스포츠정보	건강증진장소	스포츠시설	기타				
						18(9.63)	62(33.16)	69(36.36)	58(20.05)				

두 번째 유목으로 자신의 규칙적 검진태도5개항으로서 최근 1년간 건강진단을 받은 경험이 있는가의 질문에 있다가 59(31.55%), 없다 122(65.24%), 무응답 6(3.21%), 받기를 좋아하지 않는다가 6(2.21%)으로 각각 나타났으며, 년중 규칙적으로 건강진단을 받지 않고 있다는 경우가 아주 높은 비중을 차지하고 있음을 볼 때 건강에 대한 인식의 부족이라 볼 수 있고, 이러한 결과는 남녀 평균간에 차이를 보이지 않고 있다.

〈그림 4-6〉 최근1년 동안 건강진단경험은(부록참조)

〈그림 4-7〉 진단을 받았던 곳은(부록참조)

〈그림 4-8〉 의료기관의 이상이 있다는 지적의 경험은(부록참조)

〈그림 4-9〉 진단지적이 있을 때 방법은(부록참조)

〈그림 4-10〉 진단 받지 않는 이유(부록참조)

진단을 받았을 경우 진단을 받은 기관의 질문에 직장에서 받았다가 31(16.58%) 마을에서 6(3.21%), 보건소 3(1.60%), 진료기관 45(24.06%), 기타12(6.42%), 무응답을 한 경우가 90(48.13%)으로 각각 나타났고, 응답을 한 경우 진료기관에서 받은 경우가 가장 큰 비중을 차지한 결과로 볼 때 시민들의 의료기관에 대한 신뢰가 높음을 알 수 있고, 이러한 결과는 남녀 평균간  $P(23.212, 10) < .01$  수준에서 유의한 차를 보였다. 따라서 남녀 모두의 경우 의료기관을 신뢰하는 정도에는 차이가 있음을 알 수 있다.

의료기관에서 이상이 있다고 지적 받은 경험이 있는가의 질문에 있다고 답한 경우 31(25.67%), 없다가 107(57.22%), 무응답

48(25.67%), 좋지 않다가 1(0.53%)로 각각 나타났고, 이상이 없다고 답한 경우가 가장 큰 비중을 차지했고, 있다고 답한 경우 역시 높은 비중을 보여 대도시민들의 건강관리에 주의를 해야 함을 알 수 있다. 이러한 결과는 남녀 평균간 유의한 차가  $P(23.061, 6) < .001$  수준에서 있었다. 즉 건강 진단을 받았을 때 남녀 모두 없다 및 있다고 답한 경우에서 차이가 있음을 알 수 있다.

진단을 받았을 때 진단방법의 질문에 대해 무진찰에 의해 29(15.51%), 진찰에 의해 49(26.20%), 무응답이 108(57.75%)로 각각 나타난 결과 무진찰에 의한 진단을 받은 경우가 진찰에 의한 경우와 비교할 때 다소 큰 비중을 차지하였고, 남녀 평균간 차이는 없는 것으로 나타났다.

진단을 받지 않는 이유에 대한 물음에 필요없다가 43(22.99%), 현재 이상 없기 때문이 40(21.39%), 잊었기 때문이 9(4.81%), 질병이 있을 경우 두려워서가 7(3.74%), 무응답의 경우 88(47.06%)로 각각 나타났다. 필요없다와 현재 신체에 이상이 없기 때문이라고 답한 경우가 높은 비중을 차지하였고, 이러한 결과를 볼 때 대도시 시민들의 규칙적인 건강진단에 대한 의식이 다소 부족함을 간접적으로 알 수 있고, 남녀 평균간 유의한 차이가 없는 결과 남녀 모두의 경우 규칙적인 건강진단에 대한 인식을 계몽해야 할 필요가 있다.

세 번째 유목으로 운동참여 태도의 의식의 3개항에 대한 항으로 평소 휴식이 충분한가에 대한 질문에 다소 부족하다고 답한 경우가 92(49.20%), 다소 부족하다고 답한 경우 38(20.32%), 부족하지 않다가 51(27.27%), 무응답이 6(3.21%)으로 각각 나타난 바, 다

소 부족하다고 답한 경우가 가장 큰 비중을 보여 대도시 시민들의 일상생활중 운동의 시간이 절대 부족함을 알 수 있다. 이러한 결과는 남녀 평균간에 유의한 차가 없는 것으로 나타났다.

〈그림 4-11〉 평소 운동부족의 느낌은(부록참조)

〈그림 4-12〉 평소 운동하는 정도는(부록참조)

〈그림 4-13〉 평소 운동을 하는 주된 이유는(부록참조)

평소 운동을 하는 정도에 대한 질문에 현재하고 있다가 49(26.20%), 지금은 하지 않다가 66(35.29%), 전혀 하지 않고있다가 65(34.76%), 무응답이 7(3.74%)로 각각 나타났다. 따라서 대도시 시민들의 운동정도는 하고 있는 것보다 하지 않는 경우의 비중이 더 높음을 알 수 있고, 전혀 하지 않고 있다가의 경우 역시 높은 비중을 차지한 바, 건강증진을 위한 마을단위의 운동시설 및 운동참여 계몽 운동이 필요할 것으로 생각된다. 평소 운동을 하는 주된 이유에 대한 물음에 건강을 위해서가 49(26.20%), 체력유지를 위해서가 41(21.93%), 운동이 좋아서가 13(6.95%), 미용을 위해서 13(6.95%), 경기력 향상을 위해서가 5(2.67%), 기타 3(1.60%)으로 각각 나타났고, 이중 건강을 유지하기 위해서와 체력을 유지하기 위해서인 경우가 가장 높은 비중을 보인 바, 도시 시민들의 운동 부족으로 인한 건강에 심각한 영향을 끼치고 있음을 알 수 있고 이러한 결과는 남녀 평균간 유의한 차를 보이지 않았다.

네 번째 유목인 일상생활에서 여가참여실태의 2개항에 대한 질문인 휴식이 충분한가에 대해 충분하다가 49(26.20%), 다소휴식하고

있다가 57(30.48%), 휴식이 부족하다가 51(27.27%), 휴식이 절대 부족하다가 25(13.37%), 무응답이 5(2.67%)로 각각 나타났다. 다소하고 있다와 충분하다는 응답을 볼 때 일상생활중 여유시간이 충분함에도 불구하고 실제 참여하는 운동을 하지 않음을 간접적으로 알 수 있다. 이러한 결과는 남녀 평균간 유의한 차를 보이지 않았다.

〈그림 4-14〉 평소 휴식이 충분한가(부록참조)

〈그림 4-15〉 평소 휴식을 취하는 종류는(부록참조)

평소 취하는 휴식의 종류에 대한 물음에 대해 1종류의 경우 62(33%), 2종류의 경우 30(17%), 3종류의 경우 30(16%), 4종류가 20(11%), 5종류가 12(7%), 6종류가 5(3%), 9종류가 3(2%), 무응답의 경우 5(3%)로 각각 나타난 결과를 볼 때 휴식을 취하는 종류는 1종과 2종의 경우가 거의 대다수를 차지하고 있음을 알 수 있고, 이러한 결과는 남녀 평균간 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

다섯 번째 유목인 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관태도유목의 4종목에서 평소 음식에 대한 가치관의 질문에 대해 즐기기 위해서가 30(16%), 건강유지를 위해서가 38(21%), 활력을 불어넣기 위해서 101(55%), 공복을 배우기 위해서 2(1%), 습관적으로 2(1.5%), 기타 1(.5%), 무응답이 13(7%)으로 각각 응답했다. 이 결과 건강유지나 활력을 충전시키기 위해서가 거의 대다수의 비중을 차지하고, 음식을 즐기는 정도도 다수 높았음을 알 수 있다. 즉

원초적인 목적을 위해 음식을 섭취하는 경향이 높았고, 기호품으로 즐기는 정도 역시 대도시민들의 문화생활의 정도를 간접적으로 시사하고 있다. 이러한 결과는 남녀 평균간 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

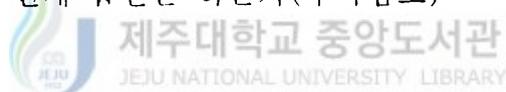
건강을 위해 식사를 주의하는가에 대한 응답으로 충분한 신경을 쓰고 있다가 69(36.90%), 약간신경을 쓰고 있다가 44(23.53%), 특별한 신경 안 쓰고 있다가 56(29.95%), 무응답이 18(9.63%)로 각각 나타난 바, 음식에 대해 평소 충분한 신경을 기울이는 경우와 특별히 신경을 쓰지 않는 경우 양극으로 큰 비중을 차지하였다. 이러한 결과는 남녀 평균간 유의한 차이를 보이지 않았다.

〈그림 4-16〉 평소 음식에 대한 가치관은(부록참조)

〈그림 4-17〉 건강을 위해 평소 음식에 주의를 하는가(부록참조)

〈그림 4-18〉 건강을 위해 평소의 습관은(부록참조)

〈그림 4-19〉 현재 흡연은 하는가(부록참조)



건강을 위한 평소습관의 종류에 대해 1종류가 58(31.02%), 2종류가 14(7.49%), 3종류가 17(9.09%), 4종류가 17(9.09%), 5종류가 53(28%)으로 각각 나타난바, 건강을 위해 취하는 종류는 2종류와 4종류로 나타났음을 알 수 있고, 이러한 결과는 남녀 평균간 유의한 차이를 보이지 않았다.

현재 흡연을 하고 있는가의 질문에 대해 아니오 가 76(40.64%), 현재 피운다 100(53.48%), 가끔 피운다가 2(1.07%), 무응답이 9(4.81%)로 각각 나타난 바, 대도시 시민들의 흡연율이 금연율 보

다 훨씬 더 높은 것으로 나타났고, 이러한 결과는 남녀 평균간 유의한 차가  $P(53.220, 6) < .001$ 수준에서 있었다. 따라서 남자의 경우 흡연율이 다소 높은 상태임을 알 수 있고, 여자의 경우는 상대적으로 적응을 알 수 있다.

여섯 번째 유목인 건강 및 체력증진의 4개항에 대한 인식에서 앞으로 건강증진을 위해 실시할 운동 종목 수에 대한 응답에서 1종목이 43(22.99%), 2종목이 48(25.67%), 3종목이 14(7.49%), 무응답이 82(43.85%)로 각각 나타난 바, 1종목과 2종목의 경우가 가장 많은 응답을 했다. 이러한 결과는 남녀 평균간 유의한 차가 없는 것으로 나타났다.

〈그림 4-20〉 건강증진을 위해 실시할 운동 종목 수는(부록참조)

〈그림 4-21〉 스포츠정보 수집장소는(부록참조)

〈그림 4-22〉 건강유지를 위해 시설이용 의향은(부록참조)

〈그림 4-23〉 차후 운동을 위해 공공기관에 건의할 사항은(부록참조)

일상 스포츠정보의 수집처 수의 질문에 1곳이 50(26%), 2곳이 46(24%), 3곳이 18(5%), 무응답이 78(45%)로 각각 나타났고, 일반적으로 스포츠에 대한 정보수집은 2곳으로 신문 및 T.V.를 통해 인식함을 알 수 있으나, 그 외 스포츠 잡지 및 간행물에 의지하는 경우는 적은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 남녀 평균 차간의 유의한 차이가  $P(66.851, 6) < .001$ 수준에서 있는 것으로 나타났다.

앞으로 건강을 유지하기 위해 공공시설을 이용할 의향의 질문에 대해 충분한 이용을 하겠다는 14(7.49%), 기회 되면 이용하겠다는

113(60.43%), 가능한 이용하겠다는 8(4.28%), 쉽게 활용하겠다는 39(20.86%), 모르겠다는 2(1%), 무응답이 11(6%)로 각각 나타난 바, 적극 이용하겠다는 경우보다 기회가 되면 이용한다는 경우가 훨씬 더 높은 비중을 보인 것을 볼 때 일상생활에서 운동에 참여할 의향이 적극적이지 못함을 알 수 있다. 이러한 결과는 남녀 평균 유의한 차이가  $P(18.663, 10) < .05$ 수준에서 있는 것으로 나타났다.

차후 운동을 하기 위해 공공기관에 건의할 사항에 대한 질문에서 스포츠정보에 대해 18(9.63%), 건강을 증진시킬 수 있는 장소제공 62(33.16%), 스포츠시설 68(36.36%), 및 기타가 58(20.05%)로 각각 나타났다. 이러한 결과를 볼 때 대도시 시민들의 건의사항은 건강을 증진시킬 장소제공과 스포츠 시설에 대한 욕구가 가장 높았던 결과를 볼 때 마을단위, 구 단위의 운동시설의 부족을 간접적으로 말해주고 있음을 알 수 있다.

## 2. 연령별에 따른 여가 및 건강의식

연령별에 따른 여가 및 건강의식 태도는 <표4-2>와 같으며, 각 항목에 대한 응답으로 첫 번째 유목인 자신의 건강에 관한 가치관 5개항으로서 평소 수면시간을 묻는 질문에 6시간미만이 41(21.93%), 6-7미만이 41(21.93%), 7-8미만 64(34.22%), 8시간이상이라 답한 경우 13(6.95%)으로 각각 나타난 바 평소 수면시간은 7-8시간의 경우가 가장 많은 것으로 나타났으며, 연령별에 따른 유의도는  $P(70.28, 20) < .001$ 수준에서 차이를 보인 바, 연령별에 따라 수면시간의 차이가 큰 것으로 나타났다.

〈그림 4-24〉 일상 수면시간은 (부록참조)

〈그림 4-25〉 건강에 대한 소감은(부록참조)

〈그림 4-26〉 일상생활에서 건강에 대한 느낌은(부록참조)

〈그림 4-27〉 일상생활에서 신체건강을 위해 하는 방법(부록참조)

〈그림 4-28〉 건강에 신경을 써야겠다(부록참조)

자신의 건강에 대한 소감을 묻는 질문에 매우 건강하다 19(10.16%), 다소 건강하다 127(67.91%), 다소건강하지 못하다 35(18.72%), 건강않다의 질문에 6(2.21%)으로 각 나타났으며, 연령별에 따라 유의도는  $P(47.530, 15) < .001$ 수준에서 차이를 보였다. 다소 건강하다고 답한 경우가 가장 많은 비중을 차지하였고, 다소 건강하지 못하다는 경우 역시 큰 비중을 차지한바, 대도시민들의 건강에 대한 의식이 심각함을 간접적으로 밝혀주고 있다.

평소 자신의 건강에 대한 느낌을 묻는 질문에 좋은 기분이다 29(15.51%), 좋은 정도가 98(52.41%), 다소 좋지 않음 56(29.95%), 좋지않다가 2(1.07%), 무응답이 2(1.07%)로 각각 나타난 바 좋은 정도 및 다소 좋지 않음의 경우가 가장 큰 비중을 차지하였고, 아주 좋은 정도라고 답한 경우 비중이 아주 낮은 결과를 볼 때 대도시민들의 일상 자신의 건강에 대한 답으로 볼 때 아주 쾌적한 생활을 하지 못함을 알 수 있고 남녀평균간 유의한 차를 보이지 않았다.

〈표4-2〉 연령별에 따른 여가 및 건강의식

항목	내용	카이자승	자유도	확률	유관계수	질 문 항 목			
						6시간미만	6-7미만	7-8미만	8시간이상
수면시간		70.278	20	.000	.523	41(21.93)	64(34.22)	68(36.36)	13(6.95)
						매우건강	다소건강	다소비건강	건강않다
건강의 소감		47.530	15	.000	.450	19(10.16)	127(67.91)	35(18.72)	6(2.21)
						좋은기분	좋은정도	다소좋지않음	좋지않음
건강의 느낌		24.816	20	.209	.342	29(15.51)	98(52.41)	56(29.95)	2(1.07)
						적극적행동	적절히함	특별히없음	무응답
신체건강을 위한 방법		22.658	15	.092	.329	28(14.97)	90(43.13)	52(27.81)	17(9.09)
						예	아니오	무응답	
건강에 신경써야겠음		30.848	10	.001	.376	125(66.84)	19(19.16)	43(22.99)	
						있다	없다	무응답	좋지않음
최근 1년 건강진단 경험		10.895	10	.366	.235	19(10.16)	127(67.91)	35(13.72)	6(3.21)
						직장	마을 보건소	진료기관	기타
진단 받은곳		55.309	25	.000	.478	31(16.58)	6(3.21)	3(1.60)	45(24.06)
						있다	없다	무응답	좋지않음
의료기관의 이상 지적의 경험		62.592	15	.000	.501	31(25.67)	107(57.22)	48(25.67)	1(0.53)
						무진찰	진찰	무응답	
진단되지 않을때 방법		30.100	16	.012	.372	29(15.51)	49(21.39)	108(57.75)	
						필요없음	현재이상없음	잊어서	질병이 두려워
진단받지 않는 이유		32.469	20	.039	.385	43(22.99)	40(21.39)	9(4.81)	7(3.74)
						다소부족	조금부족	부족이아님	무응답
평소 운동 부족 느낌		27.860	15	.022	.360	92(49.20)	38(20.32)	51(27.27)	6(3.21)
						현재함	지금은 하지않음	전혀않음	무응답
평소 운동하는 정도		70.918	15	.002	.139	49(26.20)	66(35.29)	65(34.76)	7(3.74)
						건강을 위해	체력유지	좋아서	미용
평소 운동하는 주된 이유		8.430	14	.866	.208	49(26.20)	41(21.93)	13(6.95)	13(6.95)
						충분하다	다소휴식함	휴식이부족	절대부족
휴식이 충분한가		19.696	20	.477	.309	49(26.20)	57(30.48)	51(27.27)	25(13.37)
						1종	2종	3종	4종
평소 휴식 종류는		32.493	35	.593	.384	62(33)	30(17)	30(16)	20(11)
						5종	6종	7종	8종
음식의 가치관은		11.267	12	.505	.238	30(16)	38(21)	101(55)	2(1)
						즐김	건강유지	활력	공부
건강을 위해 식사주의는		16.359	15	.359	.284	69(36.90)	44(23.53)	56(29.95)	18(9.63)
						충분한신경	약간신경	특별한 신경안심	무응답
건강을 위한 평소 습관		69.318	30	.000	.520	58(31.02)	14(7.49)	17(9.09)	17(9.09)
						1종	2종	3종	4종
현재 흡연은		9.199	15	.867	.217	76(40.64)	100(53.48)	68(36.36)	13(6.95)
						아니오	현재피운다	가끔피운다	무응답
건강증진을 위해 실시할 운동종목수		20.423	15	.156	.314	76(40.46)	100(53.48)	2(1.07)	9(4.81)
						1종	2종	3종	무응답
스포츠 정보수집 장소		21.413	15	.146	.311	50(26)	46(24)	18(5)	78(45)
						1곳	2곳	3곳	무응답
건강유지위해 시설 이용 여부		126.024	25	.000	.635	14(7.49)	113(60.43)	8(4.28)	39(20.86)
						충분한이용	기회되면 가능한	쉽게	모름
차후 운동을 위해 공공기관에 건의		47.422	40	.196	.450	18(9.63)	62(33.16)	68(36.36)	58(20.05)
						스포츠정보	건강증진장소	스포츠시설	기타

평소 자신의 건강을 증진하기 위해 할 수 있는 방법이 있을 때 태도에 대한 질문에 적극적 행동을 한다가 28(14.97%), 적당히 함이 90(43.13%), 특별히 없음이 52(27.81%), 무응답이 17(9.09%)로 각각 반응을 했다. 이런 반응을 볼 때 건강을 위해 방법이 있을 때 적극적인 의식보다는 적당히 한다 및 특별히 하지않는다가 가장 비중을 크게 보인 결과를 볼 때 대도시민들의 건강에 대한 의식 정도가 다소 낮음을 알 수 있고 연령에 따른 유의도는  $P(22.658, 15) < .01$  수준에서 차이를 보인 바, 신체건강유지를 위한 적극성은 연령에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다.

앞으로 건강에 신경을 써야겠다는 질문에 예라고 답한 경우가 125(66.84%), 아니오가 19(10.16%), 무응답이 43(22.99%)으로 각각 나타났으며, 건강에 신경을 써야겠다는 경우가 큰 비중을 차지하고 있으며, 이는 평소 건강에 이상을 느끼고 있다는 사실을 간접적으로 뒷받침 해주는 결과라 볼 수 있으며, 우리 나라 대도시민들의 건강을 위해 더 많은 가속공원, 각 지역별 체육공원 및 시설을 확충해야 함을 알 수 있으며, 연령별에 따른 유의도는  $P(30.848, 10) < .001$  수준에서 차이를 보인 바, 대도시 시민들의 건강에 대한 연령별 의식의 차이가 큰 것으로 나타났다.

두 번째 유목으로 자신의 규칙적 검진태도 5개항으로서 최근 1년간 건강진단을 받은 경험이 있는가의 질문에 있다가 19(10.16%), 없다 127(67.91%), 무응답 35(13.72%), 받기를 좋아하지 않는다가 6(3.21%)으로 각각 나타났으며, 년중 규칙적으로 건강진단을 받지 않고있다는 경우가 아주 높은 비중을 차지하고 있음을 볼 때 건강에 대한 인식의 부족이라 볼 수 있고, 이러한 결과는 연령에 따

라서 평균간에 차이를 보이지 않았다.

〈그림 4-29〉 최근 1년 동안 건강진단경험은(부록참조)

〈그림 4-30〉 진단을 받았던 기관은(부록참조)

〈그림 4-31〉 의료기관의 이상이 있다는 지적의 경험은(부록참조)

〈그림 4-32〉 진단지적이 있을 때 방법은 (부록참조)

〈그림 4-33〉 진단을 받지 않는 이유 (부록참조)

진단을 받았을 경우 진단을 받은 기관의 질문에 직장에서 받았다가 31(16.58%) 마을에서 6(3.21%), 보건소 3(1.60%), 진료기관 45(24.06%), 기타12(6.42%), 무응답을 한 경우가 90(48.13%)으로 각각 나타났고, 응답을 한 경우 진료기관에서 받은 경우가 가장 큰 비중을 차지한 결과로 볼 때 시민들의 의료기관에 대한 신뢰가 높음을 알 수 있고, 이러한 결과는 연령별에 따라서 유의도가  $P(55.309, 25) < .001$  수준에서 유의한 차를 보였다. 따라서 연령별 진단 받는 곳이 연령에 따라서 다양함을 의미하며, 남녀 모두의 경우 의료기관을 신뢰하는 정도에는 차이가 있음을 알 수 있다.

의료기관에서 이상이 있다고 지적받은 경험이 있는가의 질문에 있다고 답한 경우 31(25.67%), 없다고 107(57.22%), 무응답 48(25.67%), 좋지않다가 1(0.53%)로 각각 나타났고, 이상이 없다고 답한 경우가 가장 큰 비중을 차지했고, 있다고 답한 경우 역시 높은 비중을 보여 대도시민들의 건강관리에 주의를 해야 함을 알 수 있다. 이러한 결과는 연령에 따라서 유의한 차가  $P(62.592, 15) < .001$ 수준에서 있었다. 즉 건강 진단을 받았을 때 연령별에 따

라서 없다 및 있다고 답한 경우에서 차이가 크게 있음을 알 수 있다.

진단을 받았을 때 진단방법의 질문에 대해 무진찰에 의해 29(15.51%), 진찰에 의해 49(26.20%), 무응답이 108(57.75%)로 각각 나타난 결과 무진찰에 의한 진단을 받은 경우가 진찰에 의한 경우와 비교할 때 다소 큰 비중을 차지하였고, 연령별에 따라서 유의도는  $P(30.100, 16) < .05$  수준에서 차이를 보였다.

진단을 받지 않는 이유에 대한 물음에 필요없다가 43(22.99%), 현재 이상없기 때문이 40(21.39%), 잊었기 때문이 9(4.81%), 질병이 있을 경우 두려워서가 7(3.74%), 무응답의 경우 88(47.06%)로 각각 나타났다. 필요없다와 현재 신체에 이상이 없기 때문이라고 답한 경우가 높은 비중을 차지하였고, 이러한 결과를 볼 때 대도시 시민들의 규칙적인 건강진단에 대한 의식이 다소 부족함을 간접적으로 알 수 있고, 연령에 따른 유의도는  $P(32.469, 20) < .05$  수준에서 차이를 보인 결과였다.

세 번째 유목으로 운동참여 태도의 의식의 3개항에 대한 항목으로 평소 휴식이 충분한가에 대한 질문에 다소 부족하다고 답한 경우가 92(49.20%), 다소 부족하다고 답한 경우 38(20.32%), 부족하지 않다는 51(27.27%), 무응답이 6(3.21%)으로 각각 나타난 바, 다소 부족하다고 답한 경우가 가장 큰 비중을 보여 대도시 시민들의 일상생활중 운동의 시간이 절대 부족함을 알 수 있다. 이러한 결과는 연령간 유의도가  $P(27.860, 15) < .05$  수준에서 차이를 보여, 연령에 따라서 운동만족 및 부족의 정도에서 차이가 심함을 알 수 있다.

〈그림 4-34〉 평소 운동부족의 느낌 (부록참조)

〈그림 4-35〉 평소 운동하는 정도(부록참조)

〈그림 4-36〉 평소 운동을 하는 주된 이유(부록참조)

평소 운동을 하는 정도에 대한 질문에 현재하고 있다가 49(26.20%), 지금은 하지않다가 66(35.29%), 전혀 하지 않고있다가 65(34.76%), 무응답이 7(3.74%)로 각각 나타났다. 따라서 대도시 시민들의 운동정도는 하고 있는 것보다 하지 않는 경우의 비중이 더 높음을 알 수 있고, 전혀 하지 않고 있다가의 경우 역시 높은 비중을 차지한 바, 건강증진을 위한 마을단위의 운동시설 및 운동참여 계몽 운동이 필요할 것으로 생각되며, 이러한 결과는 연령에 따라서 유의도가  $P(20.918,15) < .05$ 수준에서 차이를 보인바, 역시 연령에 따라서 운동하는 정도에서 큰 차이가 있음을 알 수 있다.

평소 운동을 하는 주된 이유에 대한 물음에 건강을 위해서가 49(26.20%), 체력유지를 위해서가 41(21.93%), 운동이 좋아서가 13(6.95%), 미용을 위해서 13(6.95%), 경기력 향상을 위해서가 5(2.67%), 기타 3(1.60%)으로 각각 나타났고, 이중 건강을 유지하기 위해서와 체력을 유지하기 위해서가 가장 높은 비중을 보인 바, 도시 시민들의 운동부족으로 인한 건강에 심각한 영향을 끼치고 있음을 알 수 있고 이러한 결과는 연령에 따라서 유의한 차이를 보이지 않았다.

네 번째 유목인 일상생활에서 여가참여실태의 2개항에 대한 질문인 휴식이 충분한가에 대해 충분하다가 49(26.20%), 다소휴식하고

있다가 57(30.48%), 휴식이 부족하다가 51(27.27%), 휴식이 절대 부족하다가 25(13.37%), 무응답이 5(2.67%)로 각각 나타났다. 다소하고 있다와 충분하다는 응답을 볼 때 일상생활중 여유시간이 충분함에도 불구하고 실제 참여하는 운동을 하지 않음을 간접적으로 알 수 있다. 이러한 결과는 연령층에 따라서 유의한 차를 보이지 않았다.

〈그림 4-37〉 평소 휴식이 충분한가(부록참조)

〈그림 4-38〉 평소 휴식을 취하는 종류는(부록참조)

평소 취하는 휴식의 종류에 대한 물음에 대해 1종류의 경우 62(33%), 2종류의 경우 30(17%), 3종류의 경우 30(16%), 4종류가 20(11%), 5종류가 12(7%), 6종류가 5(3%), 9종류가 3(2%), 무응답의 경우 5(3%)로 각각 나타난 결과를 볼 때 휴식을 취하는 종류는 1종과 2종의 경우가 거의 대다수를 차지하고 있음을 알 수 있고, 이러한 결과는 남녀 평균간 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

다섯 번째 유목인 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관태도유목의 4종목에서 평소 음식에 대한 가치관의 질문에 대해 즐기기 위해서가 30(16%), 건강유지를 위해서가 38(21%), 활력을 불어넣기 위해서 101(55%), 공복을 메우기 위해서 2(1%), 습관적으로 2(1.5%), 기타 1(.5%), 무응답이 13(7%)로 각각 응답했다. 이 결과 건강유지나 활력을 충전시키기 위해서가 거의 대다수의 비중을 차지하고, 음식을 즐기는 정도도 다수 높았음을 알 수 있다. 즉 원초

적인 목적을 위해 음식을 섭취하는 경향이 높았고, 기호품으로 즐기는 정도 역시 대도시민들의 문화생활의 정도를 간접적으로 시사하고 있다. 이러한 결과는 연령층에 따라서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

〈그림 4-39〉 평소 음식에 대한 가치관은(부록참조)

〈그림 4-40〉 건강을 위해 평소 음식에 주의를 하는가(부록참조)

〈그림 4-41〉 건강을 위해 평소의 습관은(부록참조)

〈그림 4-42〉 현재 흡연은 하는가 (부록참조)

건강을 위해 식사를 주의하는가에 대한 응답으로 충분한 신경을 쓰고 있다가 69(36.90%), 약간신경을 쓰고 있다가 44(23.53%), 특별한 신경 안 쓰고 있다가 56(29.95%), 무응답이 18(9.63%)로 각각 나타난 바, 음식에 대해 평소 충분한 신경을 기울이는 경우와 특별히 신경을 쓰지 않는 경우 양극으로 큰 비중을 차지하였다. 이러한 결과는 연령층에 따라서 유의한 차이를 보이지 않았다.

건강을 위한 평소습관의 종류에 대해 1종류가 58(31.02%), 2종류가 14(7.49%), 3종류가 17(9.09%), 4종류가 17(9.09%), 5종류가 53(28%)으로 각각 나타난바, 건강을 위해 취하는 종류는 2종류와 4종류로 나타났음을 알 수 있고, 이러한 결과는 연령층별로 유의도가  $P(69.318,30) < .001$  수준에서 차이를 보인 바, 연령층별로 건강을 위한 평소 습관이 크게 차이가 있는 것으로 나타났다.

현재 흡연을 하고 있는가의 질문에 대해 아니오 가 76(40.64%), 현재 피운다 100(53.48%), 가끔 피운다가 2(1.07%), 무응답이

9(4.81%)로 각각 나타난 바, 대도시 시민들의 흡연율이 금연율보다 훨씬 더 높은 것으로 나타났고, 이러한 결과는 연령층별 유의도에서 차이를 보이지 않았다.

여섯 번째 유목인 건강 및 체력증진의 4개항에 대한 인식에서 앞으로 건강증진을 위해 실시할 운동종목수에 대한 응답에서 1종목이 43(22.99%), 2종목이 48(25.67%), 3종목이 14(7.49%), 무응답이 82(43.85%)로 각각 나타난 바, 1종목과 2종목의 경우가 가장 많은 응답을 했다. 이러한 결과는 연령층별 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

일상 스포츠정보의 수집처 수의 질문에 1곳이 50(26%), 2곳이 46(24%), 3곳이 18(5%), 무응답이 78(45%)로 각각 나타났고, 일반적으로 스포츠에 대한 정보수집은 2곳으로 신문 및 T.V.를 통해 인식함을 알 수 있으나, 그 외 스포츠 잡지 및 간행물에 의지하는 경우는 적은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 연령별 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.



〈그림 4-43〉 건강증진을 위해 실시할 운동 종목 수는 (부록참조)

〈그림 4-44〉 스포츠정보 수집장소는(부록참조)

〈그림 4-45〉 건강유지를 위해 시설이용 의향은(부록참조)

앞으로 건강을 유지하기 위해 공공시설을 이용할 의향의 질문에 대해 충분한 이용을 하겠다는 14(7.49%), 기회 되면 이용하겠다는 113(60.43%), 가능한 이용하겠다는 8(4.28%), 쉽게 활용하겠다는 39(20.88%), 모르겠다는 2(1%), 무응답이 11(6%)로 각각 나

타난 바, 적극 이용하겠다는 경우보다 기회가 되면 이용한다는 경우가 훨씬 더 높은 비중을 보인 것을 볼 때 일상생활에서 운동에 참여할 의향이 적극적이지 못함을 알 수 있다. 이러한 결과는 연령층별에 따라서 유의도가  $P(126.024, 25) < .001$ 수준에서 차이가 있는 것으로 나타난 바, 건강을 위한 체육시설의 활용도면에서 큰 차이를 보였다.

차후 운동을 하기 위해 공공기관에 건의할 사항에 대한 질문에서 스포츠정보에 대해 18(9.63%), 건강을 증진시킬 수 있는 장소제공 62(33.16%), 스포츠시설 68(36.36%), 및 기타가 58(20.05%)로 각각 나타났다. 이러한 결과를 볼 때 대도시 시민들의 건의사항은 건강을 증진시킬 장소제공과 스포츠 시설에 대한 욕구가 가장 높았던 결과를 볼 때 마을단위, 구단 위의 운동시설의 부족을 간접적으로 말해주고 있음을 알 수 있고 연령층별 인식도에서 유의한 차이를 보이지 않았다.

### 3. 성별에 따른 유목별 여가 및 건강의식 태도분석

성별에 따른 여가 및 건강의식의 태도를 분석하기 위해 ① 건강에 관한 가치관 5개항, ② 습관적 검진태도의 3개항, ③ 운동참여태도 의식의 4개항, ④ 여가참여실태에 대한 태도 4개항, ⑤ 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관태도 7개항, ⑥ 건강 및 체력증진에 대한 인식의 2개항으로 구성하여 분석하였다.

성별에 따른 유목별 여가 및 건강의식의 태도분석결과는 <표4-3>과 같으며, 먼저 건강에 관한 가치관 유목에서 성별에 따라서  $P(13.024, 10, r = .027) > .222$ 로 유의한 차이가 없었고, 유목내

각 항목간의 상관  $r = .027$ 로 상관이 없는 것으로 나타났다.

두 번째 유목인 습관적 검진태도의 경우  $P(8.517, 10, r = -.079) > .578$ 로 성별에 따라서 습관적으로 검진을 해야 한다는 태도에서 유의한 차이를 보이지 않았고, 유목내의 각 항목간에 상관  $r = -.079$ 로 항목상호간에 역상관을 보였다.

세째유목인 성별에 따른 운동참여태도의식 유목에서  $P(15.636, 18, r = .082) > .618$  성별에 따라 운동참여 의식태도에서 유의한 차를 보이지 않았고, 각 항목간의 상관  $r = .082$ 로 상관이 거의 없는 것으로 나타났다.

〈표4-3〉 성별에 따른 유목별 여가 및 건강의식 태도분석

유목 \ 내용	카이자승	자유도	확률	상관계수	유관계수
건강에 관한 가치관	13.024	10	.222	.027	.255
습관적 검진 태도	8.517	10	.578	-.079	.209
운동참여 태도의식	15.636	18	.618	.082	.278
여가참여 태도의식	10.631	8	.224	-.112	.232
건강을 위한 습관적 기호품 및 음식관태도	52.792	14	.000	.494	.469
체력 및 건강 증진의태도	14.489	20	.805	.025	.268

네 번째 유목인 여가참여 태도의식 유목에서  $P(10.631, 8, r=-.112) > .224$ 에서 여가 참여태도 는 성별에 따라 유의한 차를 보이지 않았고, 각 항목간의 상관은  $r=-.112$ 로 약한 역상관을 보였다.

다섯 번째 유목인 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관태도에 관한 유목에서  $P(52.792, 14, r=.494) < .001$ 수준에서 유의한 차를 보였다. 따라서 성별 건강을 위한 음식 및 기호품의 습관태도에서 성별에 따라 큰 차이가 있음을 알 수 있고, 각 항목간의 상관도는  $r=.494$ 로서 다소 상관이 있는 것으로 나타났다.

건강 및 체력증진에 대한 인식유목의 경우  $P(14.489, 20, r=.025) > .805$ 로 나타난 바 성별에 따라서 건강 및 체력증진에 대한 인식의 차이가 없는 것으로 나타났고, 각 항목간의 상관 역시  $r=.25$ 로 아주 낮은 상관을 보였다.

이상 성별에 따른 6개유목의 태도인식에서 성별에 따라 유의한 차이를 보인 경우는 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관에서 남여가 큰 차이를 보였고, 그 외 유목에서는 유의한 차를 나타내지 못했다.

#### 4. 연령별에 따른 유목별 여가 및 건강의 태도분석

연령별에 따른 여가 및 건강의식의 태도를 분석하기 위해 ① 건강에 관한 가치관 5개항, ② 습관적 검진 3개항, ③ 운동참여태도의식의 4개항, ④ 여가참여실태에 대한 태도 4개항, ⑤ 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관태도 7개항, ⑥ 건강 및 체력증진에 대한 인식의 2개항으로 구성하여 분석하였다.

연령별에 따른 유목별 여가 및 건강의식의 태도분석결과는 <표 4-4>와 같으며, 먼저 건강에 관한 가치관 유목에서 연령별에 따라서  $P(80.129, 25, r=-.053) <.001$  수준에서 유의한 차이를 보인 결과 연령별에 따라서 건강에 대한 가치관의 차이가 아주 크게 나타났다. 유목내 각 항목간의 상관  $r=-.053$ 으로 약한 역상관을 보였다.

두 번째 유목인 습관적 검진 경우  $P(32.292, 25, r=-.145) <.150$ 으로 연령별에 따라서 습관적으로 검진을 해야 한다는 태도에서 유의한 차이를 보이지 않았고, 유목내의 각 항목간에 상관  $r=-.145$ 로 항목상호간에 역상관을 보였다.

세째유목인 연령별에 따른 운동참여태도의식 유목에서  $P(29.287, 45, r=.102) <.966$ 으로 연령별에 따라서 운동참여 의식태도에서 유의한 차를 보이지 않았고, 각 항목간의 상관 $r=.102$ 로 거의 상관이 없는 것으로 나타났다.

네 번째 유목인 여가참여 태도의식유목에서  $P(19.696, 35, r=.131) <.001$  수준에서 여가 참여태도는 연령층별로 따라 큰 차이를 보이는 것으로 나타났고, 각 항목간의 상관은  $r=.131$ 로 거의 상관이 없는 것으로 나타났다.

다섯 번째 유목인 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관태도에 관한 유목에서  $P(66.381, 35, r=.131) <.001$ 수준에서 유의한 차를 보였다. 따라서 연령층별로 건강을 위한 음식 및 기호품의 습관태도에서 성별에 따라 큰 차이가 있음을 알 수 있고, 각 항목간의 상관도는  $r=.131$ 로서 거의 상관이 없는 것으로 나타났다.

〈표 4-4〉 연령별에 따른 유목별 여가 및 건강의식 태도분석

유목 \ 내용	카이자승	자유도	확률	상관계수	유관계수
건강에 관한 가치관	80.192	25	.000	-.053	.548
습관적 검진 태도	32.292	25	.150	-.145	.384
운동참여 태도의식	29.287	45	.966	.102	.368
여가참여 태도의식	16.696	20	.477	.024	.309
건강을 위한 습관적 기호품 및 음식관태도	66.381	35	.001	.131	.512
체력 및 건강 증진의태도	62.049	50	.118	-.171	.499

건강 및 체력증진에 대한 인식유목의 경우  $P(62.049, 50, r = -.171) > .118$ 로 나타난 바 연령층별로 건강 및 체력증진에 대한 인식의 차이가 없는 것으로 나타났고, 각 항목간의 상관 역시  $r = -.171$ 로 아주 약한 역상관을 보였다.

이상 연령층별로 6개유목의 태도인식에서 유의한 차이를 보인 경우는 건강에 관한 가치관과 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관에서 유의한 차이를 나타냈고, 각 항목간의 상관도는 거의 없는 것으로 나타났다.

## V. 결론 및 제언

### [결론]

본 연구는 성별 및 연령별에 따른 여가 및 건강의식에 대한 인식태도를 대도시 시민을 대상으로 하여 설문을 하였다. 설문의 유목은 7개(인구사회학적변인, 건강에 관한 가치관, 습관적 검진태도, 운동참여의식, 여가참여실태 의식, 운동 참여태도, 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식의 습관, 건강 및 체력증진에 대한 인식 등으로 구성하여 총 32개 문항으로 구성하였다. 배부된 표집은 총 400부였으며, 이중 불완전한 질문지를 제외한 187부를 본 연구의 분석용으로 이용하였다.

본 연구의 목적에 따라 분석하여 얻은 결론은 다음과 같다.

1. 성별에 따른 남녀별 여가 및 건강의식의 경우 신체건강을 유지하기 위한 방법, 건강에 신경을 기울여야 겠다, 건강유지를 위해 공공시설의 이용여부, 평소 운동하는 정도에 대해 성별간  $P<.05$ , 의료기관의 이상 지적을 했던 경험에서  $P<.001$ , 진단을 받았던 기관의 질문에 대해서는  $P<.01$ 수준에서 남녀간 유의한 차이를 보였으나, 그 외 항목에서는 차가 없는 것으로 사료된다.
2. 연령별에 따른 여가 및 건강의식의 경우 수면시간, 건강한가의 경우, 앞으로 건강에 신경을 써야 겠다, 진단 받았던 기관, 건강을 위한 평소 습관, 건강을 유지할 목적으로 시설의 활용도에 대한 질문에는  $P<.001$ 수준에서, 그리고 평소 운동하는 정도, 진단

의 지적이 있을 때 진단방법에 대해  $P<.05$ 수준에서 유의한 차를 보였으나, 그 외는 연령에 따라 차이가 없는 것으로 사료된다.

4. 성별에 따른 각 유목간의 차는 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관태도에서 남녀간에 큰 인식의 차( $P<.001$ )를 두고 있으나 그 외 유목에서는 유의한 차이가 없는 것으로 사료된다.
5. 연령층별로 6개유목의 태도인식에서 유의한 차이( $P<.001$ )를 보인 경우는 건강에 관한 가치관과 건강을 위한 습관적 기호품 및 음식습관에서 유의한 차를 나타냈고, 각 항목간의 상관도는 거의 없는 것으로 사료된다.

#### [제언]

본 연구결과 대도시 시민들의 여가 및 건강의식에 대한 실태를 파악하여 추후 연구에 참고할 자료를 얻었다 할 수 있지만 추후 연구에서는 더 많은 표집과 다양한 연령층, 직업별, 소득별로 연구할 경우 도시 시민들의 의식 및 태도를 더 세부적으로 파악할 수 있을 것으로 사료된다.

## ※. 참고문헌

- 구본행(1993). 지역사회 여가의 운영실태분석. 중앙대학교 체육과학 연구소, 체육연구 제 6호.
- 구창모, 김기홍(1994). 노인 사회체육의전망과 과제. 서울대학교 체육과학연구소 논집 제15권 제2호.
- 김광득(1988). 한국의 여가시설 개발에 관한 연구. 한양대학교대학원박사학위논문
- 고혜선(1993). 여가 조기교육 활성화를 위한 방안, 한국체육학회지 제32권 제 1호. 201-209.
- 김동하(1983). 가정체육 실태에 관한 조사연구. 한국체육학회지 제 21권 1호, 23-37.
- 김명조, 서국웅, 표내숙 및 황태상(1990). 고령화 사회를 대비한 노인체육 활성화 및 복지정책 수립을 위한 기초연구. 한국체육학회지 제 29권 제 2호. 201-213.
- 김범식(1989). 스포츠의 직접참여가 직장인의 직무만족에 미치는 효과. 한국체육학회지 제 28권 제 1호, 115- 139.
- 김상구, 오일영(1992). 사회체육지도자의 직무만족도 요인에 관한 연구. 한국체육학회지 제 31권 제 1호, 211-216.
- 김상구, 이영인(1994). 스포츠에의 직접참여가 주부의 생활만족도에 미치는 영향.
- 김설향(1987). 스포츠 활동이 노인의 정신건강에 미치는 영향. 한국 체육학회지 제26권 제 2호, 249-254.
- 김설향(1990). 운동선수와 일반학생의 정신건강 상태에 관한 비교

- 연구. 한국체육학회지 제 29권 제 2호, 345-349.
- 김순재(1985). 체육전공학생과 일반학생간의 건강실태 비교연구. 한국체육학회지 제24권 제 1호, 29-37.
- 김양중(1985). 한국성인남녀의 평일과 주말 여가활용에 관한 연구. 한국체육학회지 제 24권 제 2호, 73-85.
- 김양중(1986). 한국노인 여가실태에 관한 조사연구. 한국체육학회지 제 25권 제 2호, 197-204.
- 김오중(1979). 도시대학생의 여가시간 및 여가활동의 연구. 한국체육학회지. 제 14호, 257-272.
- 김오중(1986). 사회체육 진흥을 위하여 한국체육학회지 제 25권 제 2호, 149-153.
- 김종선(1986). 청소년의 여가실태에 관한 조사연구, 청소년과 사회체육, 사회체육진흥회.
- 김혜례(1979). 대학생 레크리에이션 활동에 관한 실태조사연구, 한국체육학회지 제14호. 221-238.
- 김진효(1994). 여가활동 참가와 결혼만족간의 상관연구.
- 나정선(1988). 대학생의 건강, 체육활동실태 및 의식조사 연구. 한국체육학회지 제27권 제 1호, 348-376.
- 모창배(1993). 여가활동 참여유형과 생활 만족도에 관한 실증적 연구. 국민대학교 대학원 이학박사학위 논문.
- 박종성, 박운빈(1983). 일부 체육대학 여학생들의 건강에 대한 지식, 태도 및 행위에 관한 연구, 한국체육학회지 제21권 1호, 45-57.
- 서울대학교 체육연구소(1989). 국민여가활동 실태조사, 체육부 용역

과제 보고서.

- 전엄봉(1981). 건강 및 스포츠활동에 관한 관심도 조사연구. 한국체육학회지 제20권 1호, 325-338.
- 정영린(1994). 여가흥보 우선 순위에 관한 연구. 서울대학교 체육과학연구소 논집 제15권 제2호
- 정용각, 이기철(1994). 스포츠 참여에 관한 여가행동의 이론적 모델. 제 32회 한국체육학회 학술발표회논문집.
- 정의권, 심차기(1980). 공단근로자의 여가활동실태 및 가치관에 관한 조사연구. 한국체육학회지 제18호, 99-111.
- 윤상문(1993). 사회체육 program에 관한 방향설정. 중앙대학교 체육과학연구소, 체육연구 제 6호.
- 윤여탁, 권옥동(1994). 여가개념의 변천과 스포츠의 지적요소 적용. 연세대학교 체육연구소, 체육연구논문집, 제1권 1호.
- 원영신(1994). 여가활동과 평생교육으로서의 노인체육. 연세대학교 체육연구소, 체육연구논문집, 제 1권 1호.
- 예종이(1979). 한국인의 체육 및 체육에 대한 태도연구. 한국체육학회지 제 14호, 181-194.
- 이경자(1984). 현대사회에서의 여가가치 인식에 대한 비교연구. 한국체육학회지 제 23권 제 2호, 408-416.
- 이경자(1991). 한국직장인들의 레저상황에 관한 연구. 한국체육학회지, 제30권 제1호, 103-109.
- 이석주(1988). 사회체육정책의 과제와 발전방향에 관한 연구. 한국체육학회지 제27권 제 2호, 407-415.
- 이영기, 이종경(1993). 연령별 여가와 일의 태도에 관한 비교연구.

- 한국체육학회지 제 32권 제 1호 419-425.
- 이제홍(1993). 사회화 주관자가 청소년의 여가형태에 미치는 영향. 중앙대학교 체육과학연구소, 체육연구 제 6호.
- 이화여자대학교(1986). 움직임과 건강, 이화여자대학교 출판부. 215-264
- 이회범(1989). 레크리에이션 활동이 노인의 건강에 미치는 영향. 한국체육학회지 제 28권 제 2호, 249-259.
- 임번장(1990). 여가 연수교재, 서울대학교 여가지도자 연수회, 8
- 임수원, 안우홍(1994). 장기적인 스포츠활동 참가가 여가만족과 생활만족에 미치는 영향. 경북대학교 체육과학연구소, 체육과학연구소지 제 10권.
- 차영남(1986). 사회계층과 스포츠 참여유형에 관한 조사연구. 한국체육학회지 제25권 제 1호, 137-148..
- 체육청소년부(1991). 국민여가활동 참여실태 조사. 체육청소년부.
- 표내숙, 김종용, 서국용, 김태운 및 박진성(1990). 생활스포츠 활동을 통한 국민의식, 신체적성 및 정신건강향상에 관한 기초연구. 한국체육학회지 제 29권 제2호. 263-284.
- Brooks and Elliott(1971). Prediction of psychological adjustment at age thirty from leisure time activities and satisfaction in childhood, Human development, 14. 51-61.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). Beyond boredom and anxiety, San Francisco: Jossey-bass.
- Iso-Ahloa, S. E.(1980). The social psychology of leisure and

- 
- recreation, Dubuque, Iowa : Wm. C. Brown  
Company.
- Kaplan, Max.(1975). Leisure, Englewood Cliffs, New  
Jersey: Prentice-Hall, Inc.. M. G. Ragheb and G.  
Beard(1982). Masuring leisure attitude, Journal of leisure  
Research second Quarter, 155-167.
- Murphy, J. F.(1981). Concept of leisure, Englewood Cliffs,  
New Jersey : Prentice hall, Inc.
- Roberts, Kenneth(1983). Youth and leisure, London :  
George Allen & Unwin.
- Wylson Anthony(1980). Design for leisure entertainment,  
Boston:Butterworth Inc..



---

## SUMMARY

A Survey on the Leisure activity and Health  
consciousness of Metropolis Citizen

Kim, Nan-Joo  
Major in Physical Education  
Graduate School of Education  
CheJu National University  
CheJu-Do, Korea

Supervised by Professor  
Kim, Chul-Won

The study was undertaken to survey the Leisure activity and Health consciousness on centering Metropolis Citizen(Pusan & Seoul). The category of survey was consisted of demo-sociographics, value of health, habitual diagnosis attitude, consciousness of sport participation, consciousness of leisure participation, attitude of sport participation, health & habitual diabet, cognition of health & physical fitness. Only the 187 of 400 distributed was used in the analysis.

The conclusions obtained were as follows:

- 
1. the items of keeping of physical health, concerning health careness, availability of facilities for health keeping, and degree of exercise daily showed  $p < .05$  level in consciousness of leisure and health,  $p < .001$  level in experience of abnormal diagnostics,  $p < .01$  level in the question of medical institute by sex, but items excepts the above was not shown significance level.
  2. the items of sleeping time, feeling of one's health, keeping mind of health in the future, habitual behaviour for health, availability of facilities for health keeping by year showed  $p < .001$  level, and  $p < .05$  level in diagnostic method when abnormal diagnostics but items excepts the above was not shown significant level.
  3. The items of habitual foods for health and attitude of habitual food by sex showed  $p < .001$  level, but the category excepts the former was not significance.
  4. The items of healthful value and consciousness of healthful food by year was showed  $p < .001$  level but the category excepts the former was not significance.

---

\* A thesis submitted to the committee of the the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of Education in August, 1995.

---

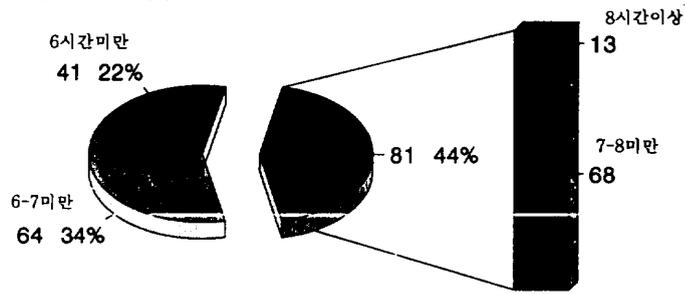
[부록]

1. 성별에 따른 여가활동 및 건강의식

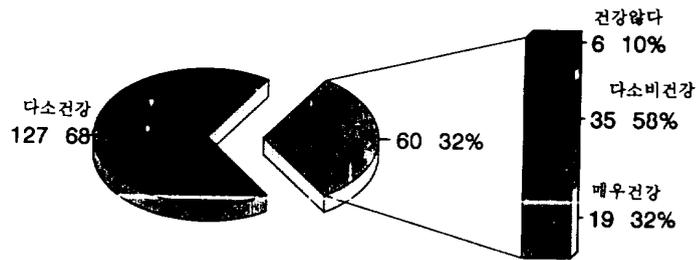
2. 연령별에 따른 여가활동 및 건강의식



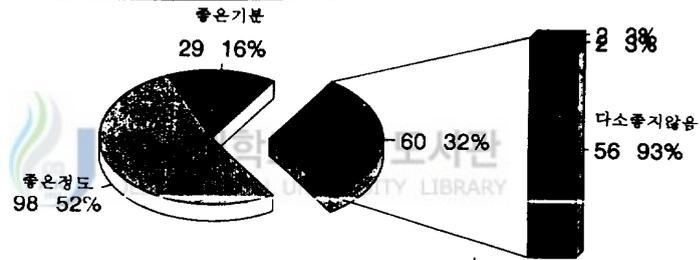
1. 성별에 따른 여가활동 및 건강의식



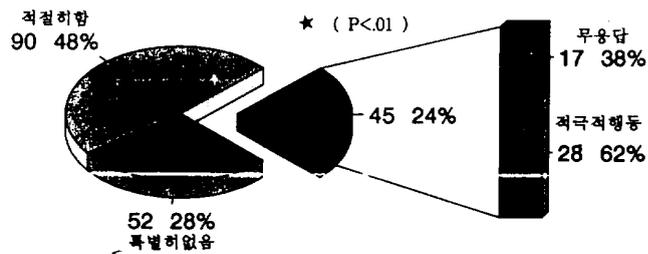
<그림 3-1> 일상 수면시간은



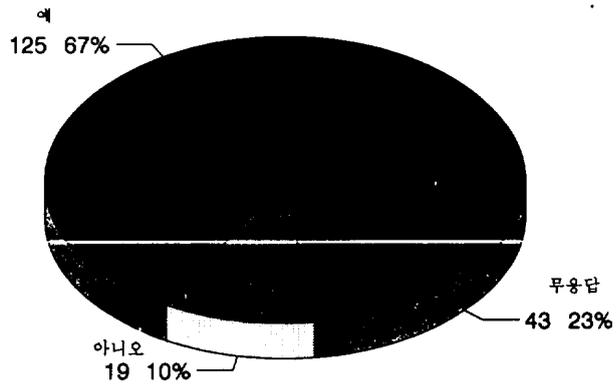
<그림 3-2> 건강에 대한 소감은



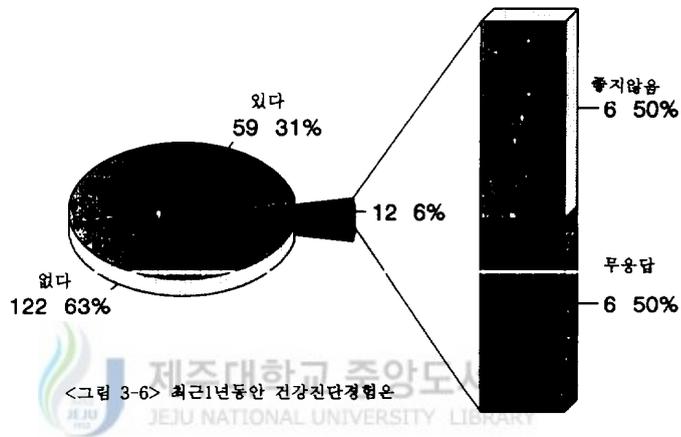
<그림 3-3> 일상생활에서 건강에 대한 느낌은



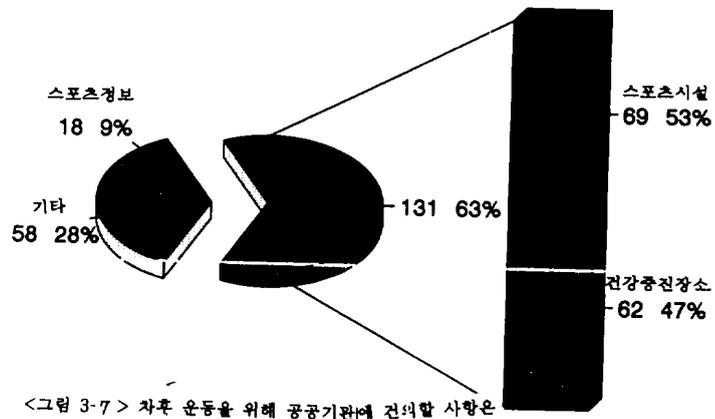
<그림 3-4> 일상생활에서 신체건강을 위해 하는 방법



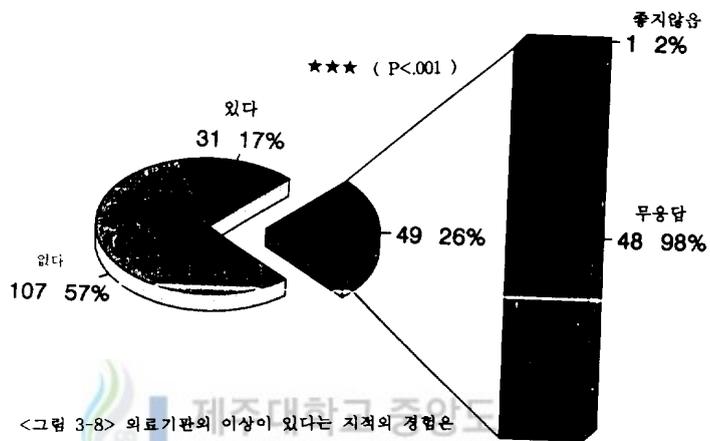
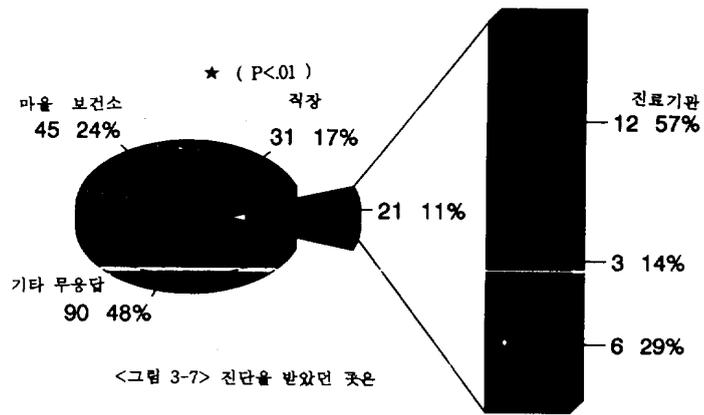
<그림 3-5> 건강에 신경신경을 쓰야겠다



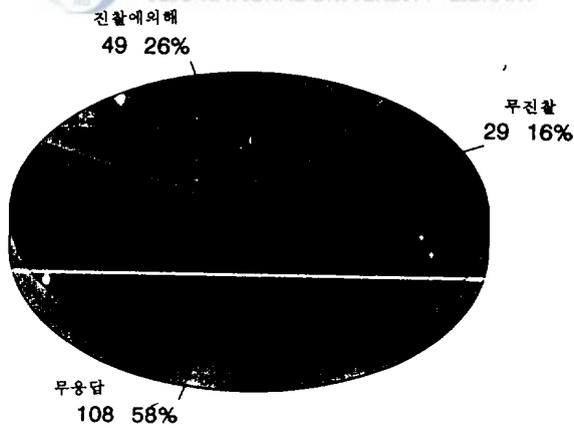
<그림 3-6> 최근1년동안 건강진단경험은



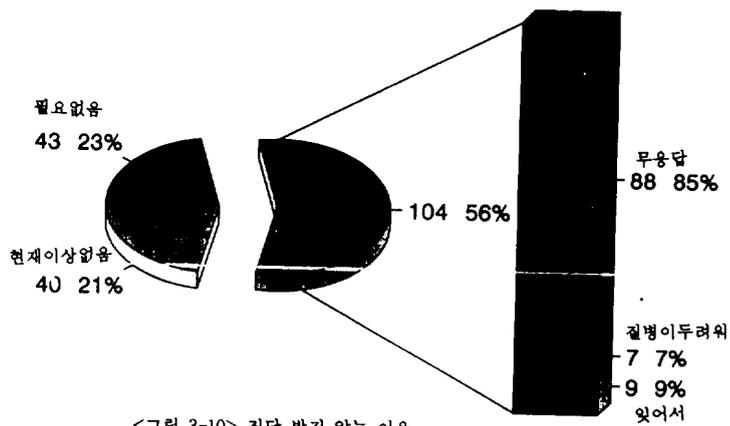
<그림 3-7> 차후 운동을 위해 공공기관에 건의할 사항은



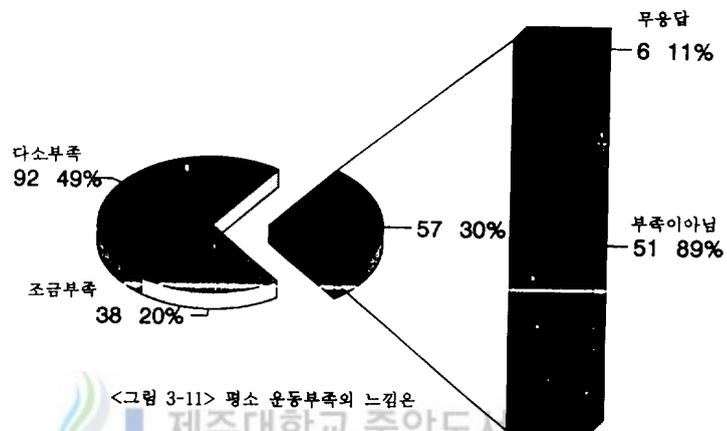
<그림 3-8> 의뢰기관의 이상이 있다는 지적의 경험은



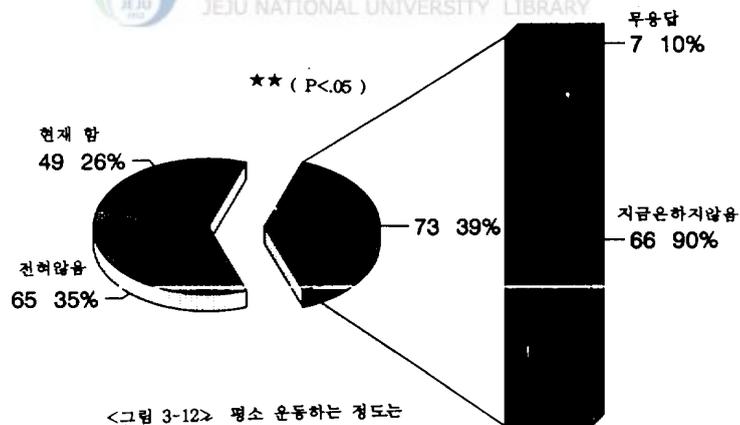
<그림 3-9> 진단지적이 있을 때 방법



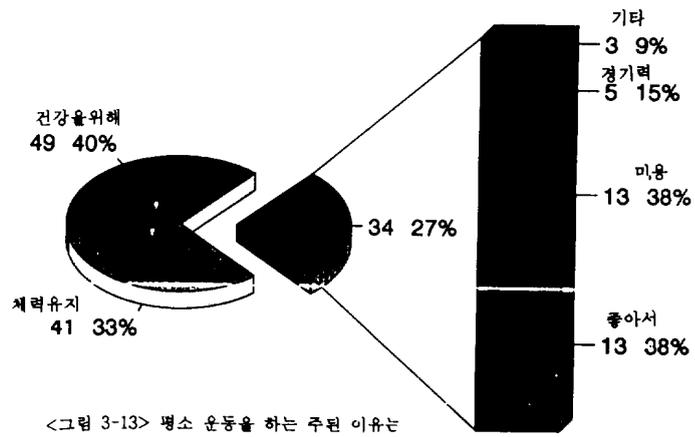
<그림 3-10> 진단 받지 않는 이유



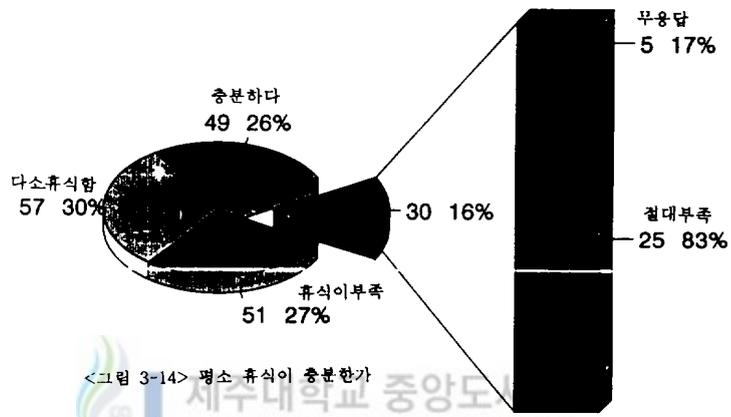
<그림 3-11> 평소 운동부족의 느낌은



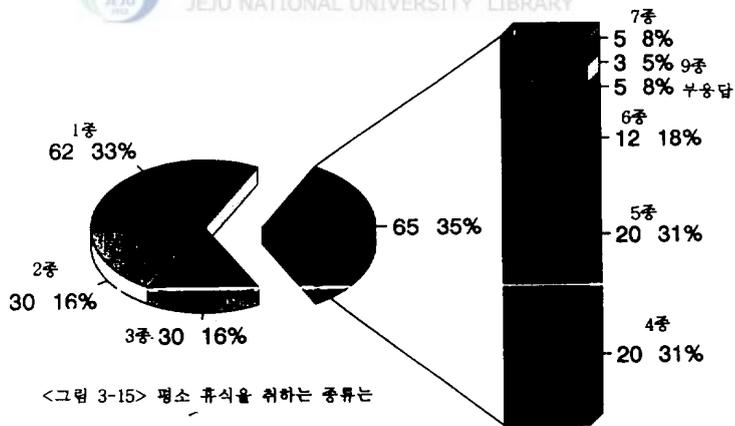
<그림 3-12> 평소 운동하는 정도는



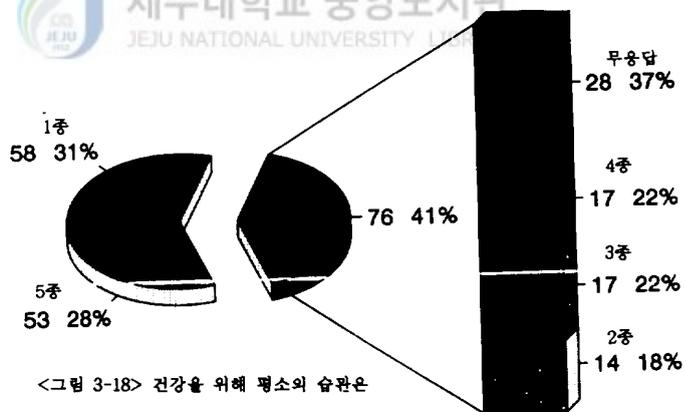
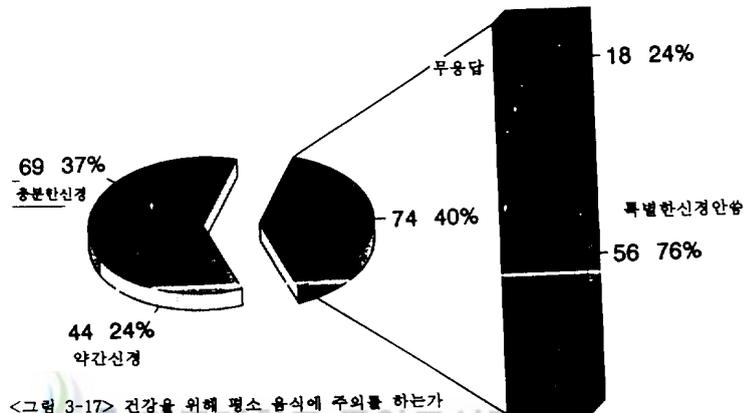
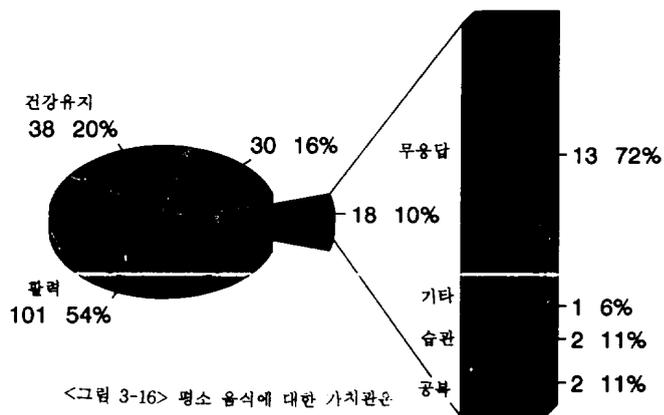
<그림 3-13> 평소 운동을 하는 주된 이유는

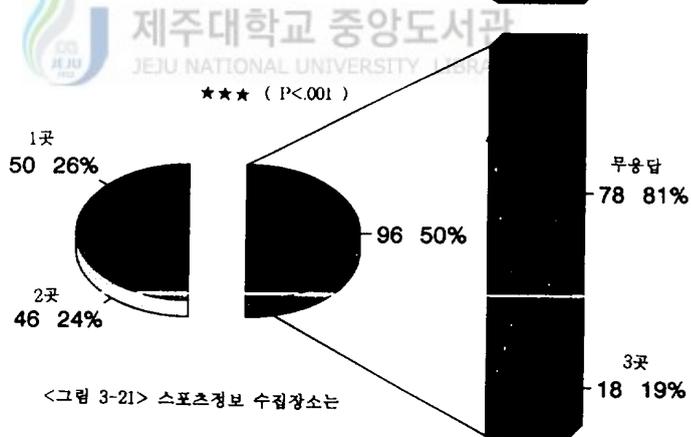
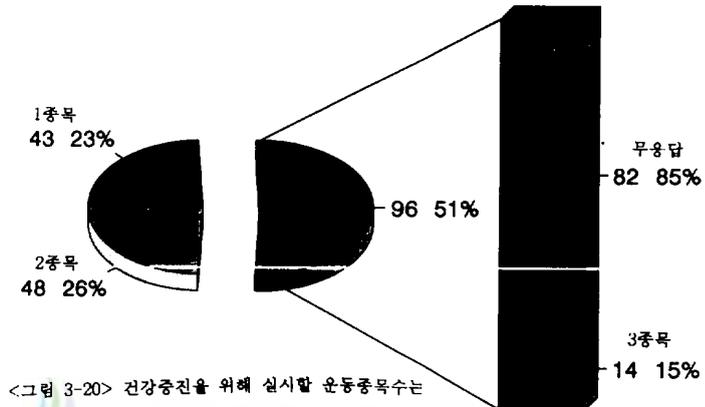
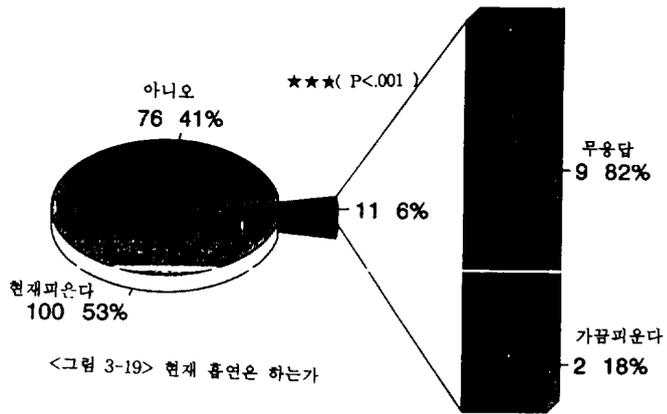


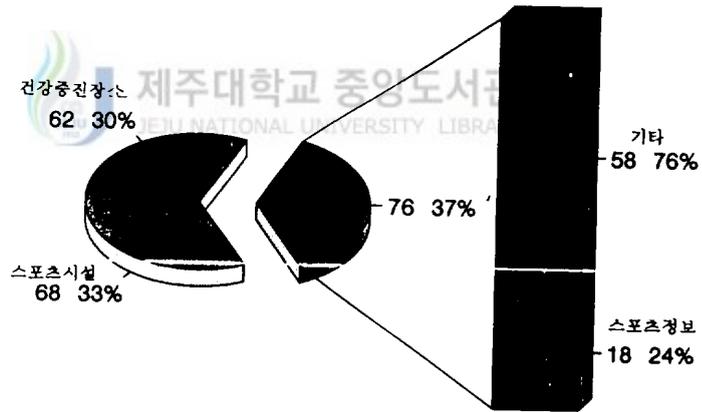
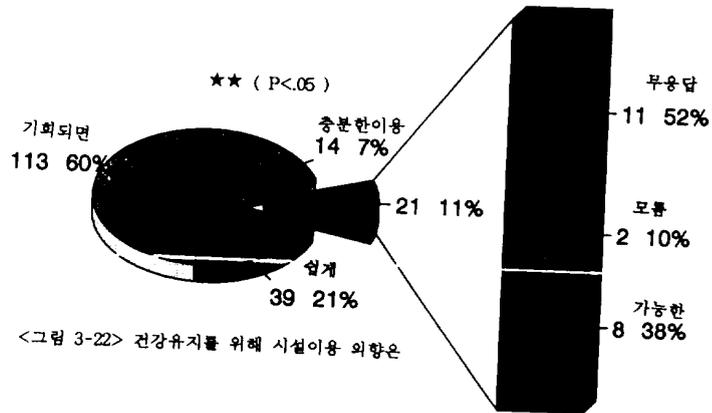
<그림 3-14> 평소 휴식이 충분한가



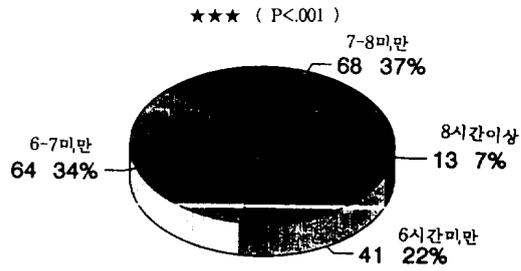
<그림 3-15> 평소 휴식을 취하는 종류는



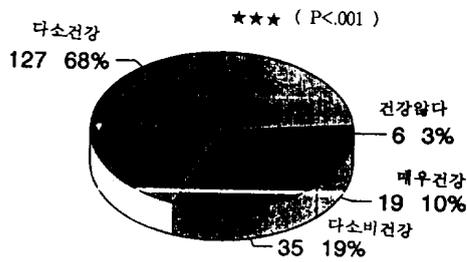




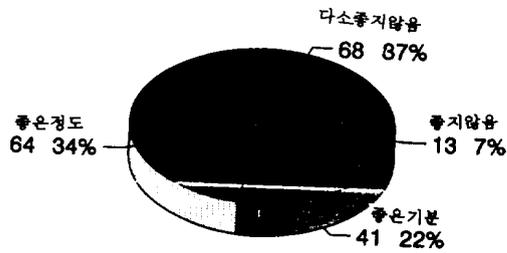
2. 연령별에 따른 여가활동 및 건강의식



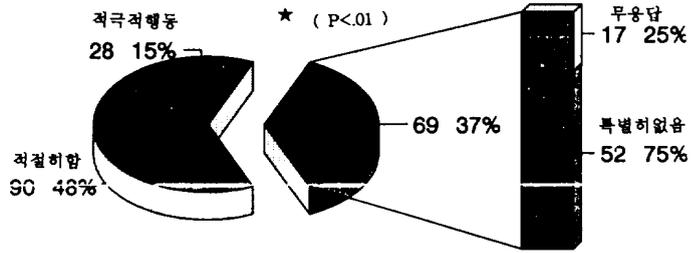
<그림 3-24> 일상 수면시간은



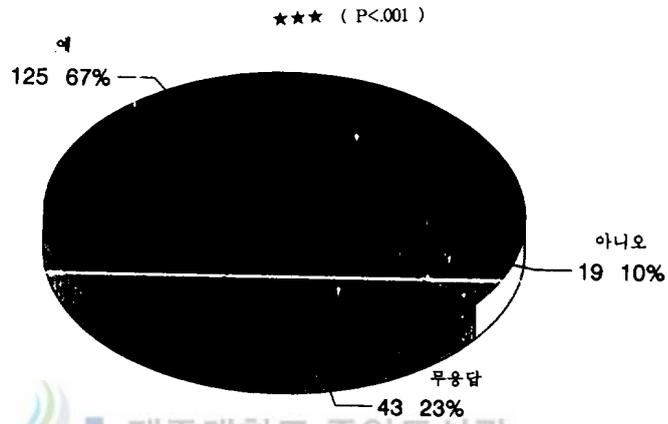
<그림 3-25> 건강에 대한 소감은



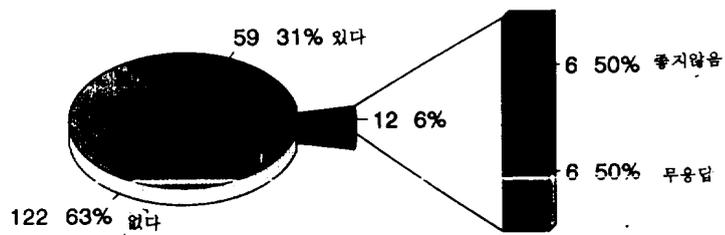
<그림 3-26> 일상생활에서 건강에 대한 느낌은



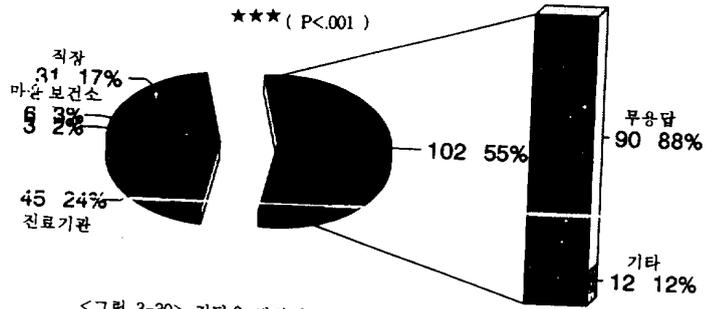
<그림 3-27> 일상생활에서 신체건강을 위해 하는 방법



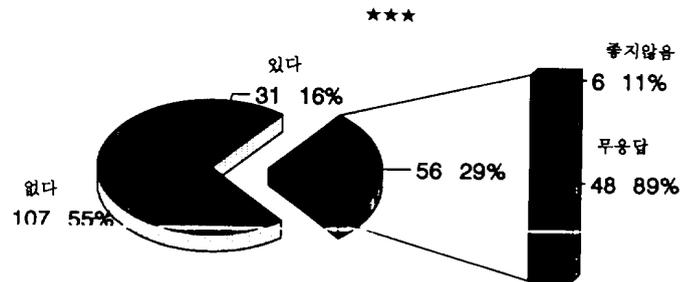
<그림 3-28> 건강에 신경신경을 쓰야겠다



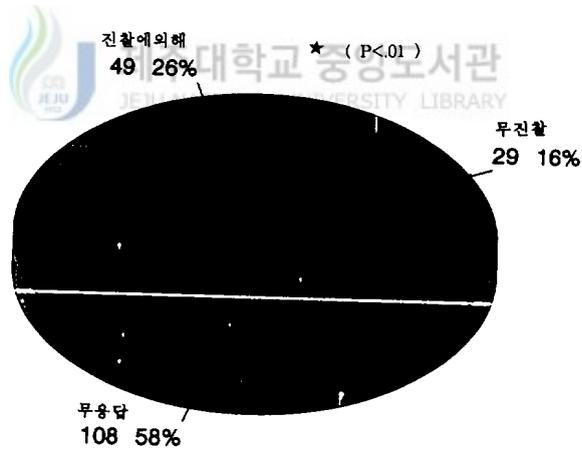
<그림 3-29> 최근1년동안 건강진단경험은:



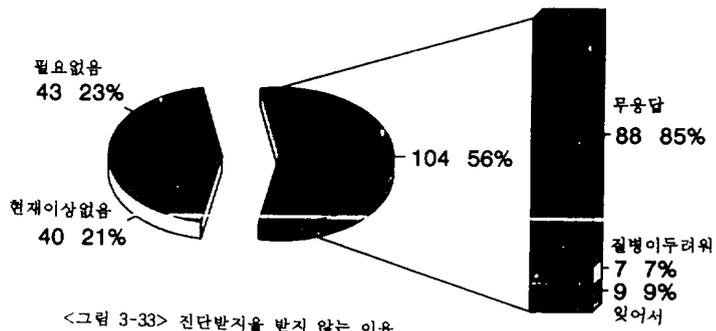
<그림 3-30> 진단을 받았던 기관은



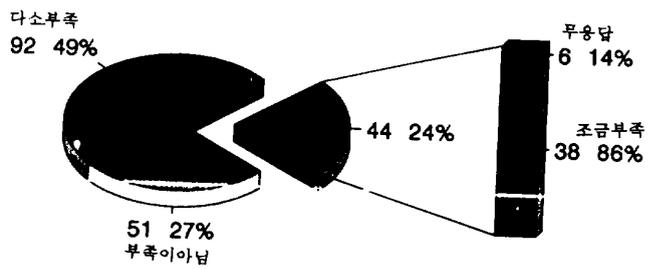
<그림 3-31> 의료기관의 이상이 있다는 지적의 경험은



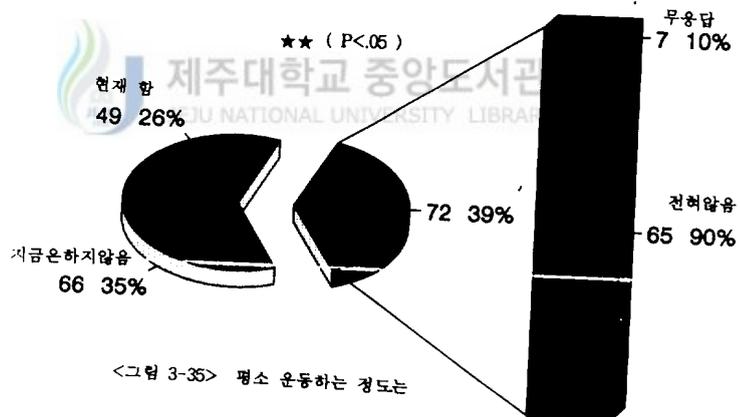
<그림 3-32> 진단지적이 있을 때 방법은



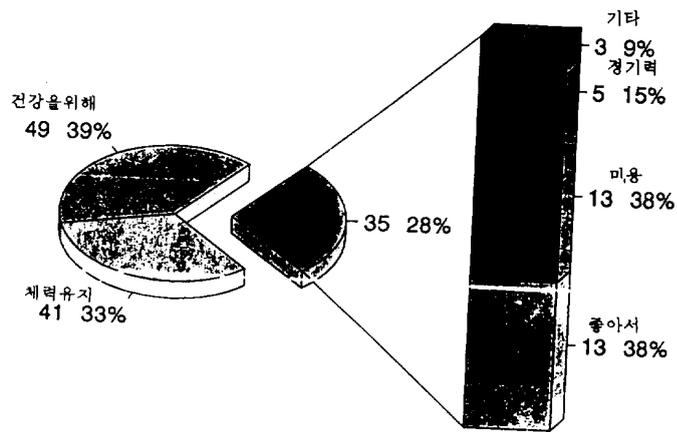
<그림 3-33> 진단받지를 받지 않는 이유



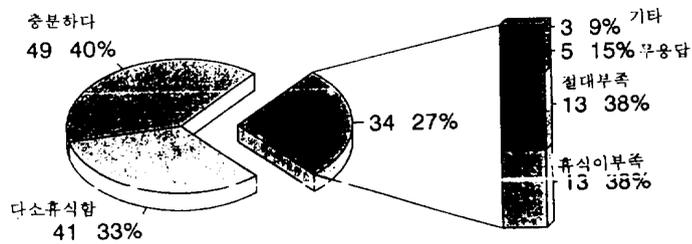
<그림 3-34> 평소 운동부족의 느낌은



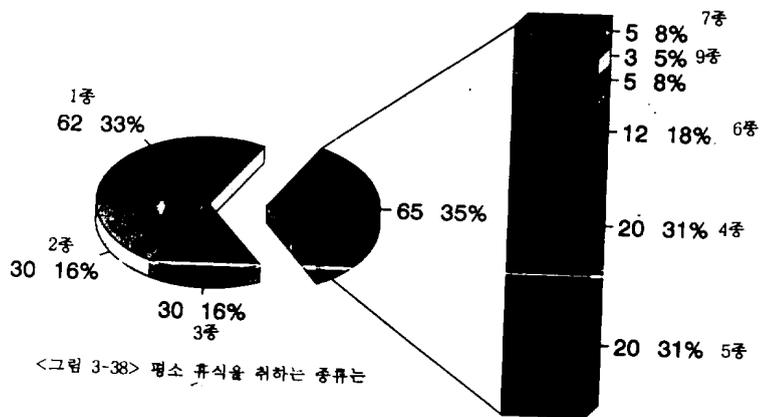
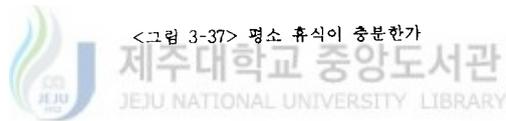
<그림 3-35> 평소 운동하는 정도는



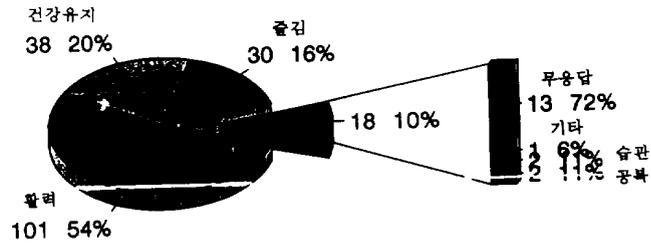
<그림 3-36> 평소 운동을 하는 주된 이유는



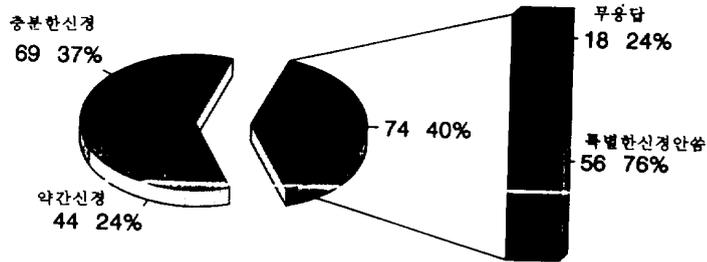
<그림 3-37> 평소 휴식이 충분한가



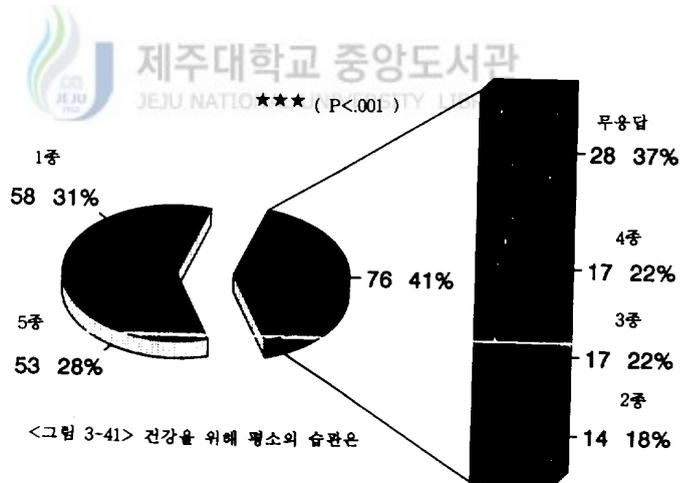
<그림 3-38> 평소 휴식을 취하는 종류는



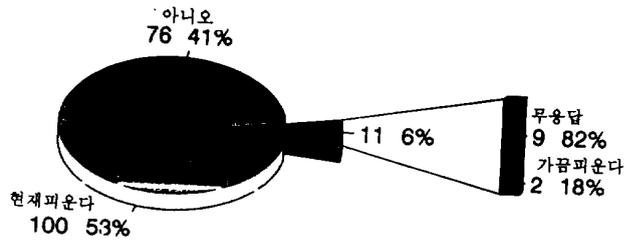
<그림 3-39> 평소 음식에 대한 가치관은



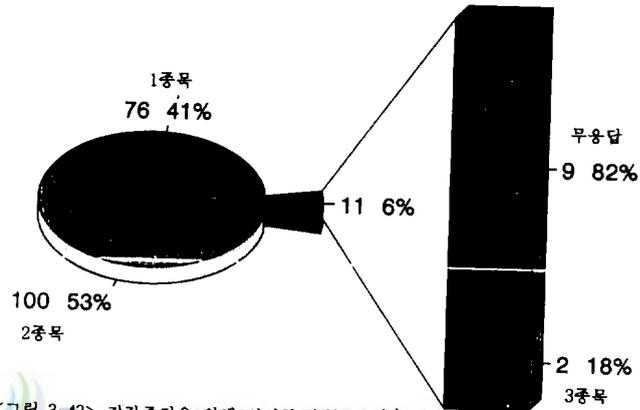
<그림 3-40> 건강을 위해 평소 음식에 주의를 하는가



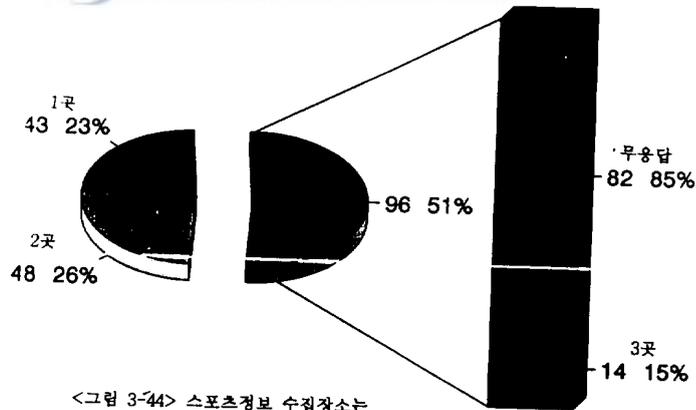
<그림 3-41> 건강을 위해 평소의 습관은



<그림 3-42> 현재 흡연은 하는가



<그림 3-43> 건강증진을 위해 실시할 운동종목수는



<그림 3-44> 스포츠정보 수집장소는

