

청소년의 여가활동과 주관적 행복감의 관계에 관한 종단연구

신 성 희¹ | 이 선 우^{1*}

¹ 인제대학교

* 교신저자: 이선우
(sunwlee@inje.ac.kr)

초 록

본 연구는 다른 국가들과 비교할 때 현저히 낮은 수준으로 보고되고 있는 우리나라 아동·청소년의 주관적 행복감을 증진시키기 위해 행복감의 영향요인 중에서 여가활동에 주목하여 종단적으로 검증하였다. 이를 위해 한국 아동·청소년패널조사 가운데 중학교 1학년 패널 2,590명을 대상으로 1~4차년도(2018~2021년) 자료를 활용하여 패널회귀분석 중 혼합모델로 분석하였다. 연구 결과, 독서 시간, 친구와의 노는 시간, 교외 동아리활동 참여, 운동 및 신체활동(개별사례 내 효과)이 행복에 긍정적인 영향을 미치는 반면, 스마트폰 사용 시간, 교내 동아리 활동(개별사례 간 효과)은 부정적인 영향을 미쳤다. 이를 바탕으로 청소년의 행복 증진을 위해 여가 시간 보장, 사회적 인식의 개선, 여가 공간 확보, 청소년의 의견 반영 등의 개선 방안을 제시하였다.

주요 용어: 주관적 행복감, 여가활동, 패널회귀분석(혼합모형), 한국 아동·청소년패널조사 2018(KCYPS 2018)

알기 쉬운 요약

이 연구는 왜 했을까? 한국 청소년의 행복 지수는 국제 비교에서 지속적으로 최하위권에 머물러 있으며, 청소년 사망 원인 1위는 12년째 자살로 나타나 심각한 사회적 문제로 대두되고 있다. 이러한 문제 해결을 위한 방안으로, 이 연구는 청소년의 행복 증진을 위한 다양한 여가활동 참여가 행복감에 미치는 영향을 알아보았다.

새롭게 밝혀진 내용은? 아동·청소년패널조사 가운데 중학교 1학년 학생 2,590명이 고등학교 1학년이 될 때까지 여가활동의 변화가 행복감에 미치는 영향을 살펴봤을 때, 독서 시간, 운동 및 신체 활동 시간, 친구와 노는 시간, 교외 동아리활동 참여가 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 예상과 다르게 교내 동아리활동은 오히려 행복감을 낮추는 것으로 나타났다. 이는 교외 동아리활동의 높은 긍정적 영향과 대비되는 결과로 학교와 학교 밖의 동아리 운영 형태 차이를 주요 원인으로 해석할 수 있다.

앞으로 무엇을 해야 하나? 청소년이 다양한 여가활동에 참여하고, 거기서 만족감과 즐거움을 느끼기 위해서는 시간과 공간 확보, 사회적 인식 개선뿐만 아니라, 동아리활동 등의 운영도 청소년의 욕구에 맞게 개선되어야 할 것이다.

이 논문은 제1저자의 박사학위 논문을 수정·보완한 것임.

- 투 고 일: 2024. 04. 22.
- 수 정 일: 2024. 06. 11.
- 게재확정일: 2024. 06. 24.

I. 서론

우리나라의 2020년 청소년 자살자 수는 957명으로 전년 대비 81명(9.2%) 증가(보건복지부, 한국생명존중희망재단, 2022, p.38)했을 뿐만 아니라 2021년 아동·청소년의 자살시도율은 2.2%로 나타났다(통계청, 2022). 이 같은 통계를 고려해 볼 때 우리나라 아동·청소년의 주관적 행복감이 다른 국가들과 비교할 때 현저히 낮은 수준으로, OECD 22개국 중 22위(연세대학교 사회발전연구소, 2021, p. 11)를 기록했다는 것이 놀라운 사실은 아니다.

아동·청소년기의 행복감은 일시적인 정서 상태에 그치지 않고, 아동·청소년의 발달과 행동에 밀접하게 연관되어 신체건강이나 심리·정서적 측면, 학업성취 등과 같은 개인발달의 다양한 영역에 긍정적인 영향을 미친다(이상록 외, 2015, p. 432). 더 나아가 아동·청소년기의 행복은 향후 성인기까지 이어지는 긍정적인 발달 및 행복한 삶에 매우 밀접한 영향을 미치는 것으로 나타나(전미경, 장재숙, 2009, p. 115) 미래 세대의 전반적인 복지와 안녕에 중요한 기반을 제공한다.

행복에 관한 실증적 연구가 본격적으로 시작된 것은 1960년대로, 사회과학자들은 사회복지의 맥락에서 경제적 수준, 성별, 인종, 교육 수준, 연령 등과 같은 사회·인구학적 요인과 행복과의 관계를 밝히려는 연구를 다수 진행하였다(Gurin et al., 1960, Campbell et al., 1976, Andrew et al., 1976, Costa et al., 1987, 전미경, 장재숙, 2009, p. 105에서 재인용). 그러나 이러한 사회·인구학적 변인은 행복에 영향을 주는 일반적인 요인일 뿐 주관적 행복을 설명하는 데 한계가 있었다(유혜경, 2014, p. 24). 그 후로 행복에 영향을 미치는 개인의 심리적 요인에 관한 연구가 활발히 진행되었지만 심리학 연구에서는 주로 인간의 부정적인 측면을 중심으로 연구가 진행되면서 삶을 불행하게 하는 여러 심리 상태를 완화하는 데 치중하다 보니(김인자, 우문식, 2014, p. 12) 행복을 증진시키는 긍정적 요인에 관한 연구는 상대적으로 소원해질 수밖에 없었다. 그래서 행복 개입 연구는 거의 수행되지 않았다. 따라서 선행연구들은 여전히 행복을 증진시키는 방법, 즉 "행복해질" 가능성에 대해 거의 밝혀내지 못했다(Lyubomirsky et al., 2005, p. 5).

그 이후 2000년대 미국에서 등장한 긍정심리학의 영향으로 행복에 대한 연구가 증가하였는데, Lyubomirsky et al.(2005, pp. 9-14)는 행복의 결정요인 중 50%는 개인의 유전적 요인(기질 및 감정적 성격 특성 등), 10%는 상황·환경 요인(거주지역, 나이, 성별, 교육 수준, 소득 수준, 건강 등)이며, 나머지 40%가 의도적 활동이라고 밝히면서, 의도적인 활동은 자신의 가치와 관심사에 맞는 활동에 참여하는 것이며, 개인이 자신의 행복과 만족감을 증진시키기 위한 목적을 가지고 참여하는 모든 행동이라고 주장하였다. 이에 대해 김태환 외(2021, p.33)는 청소년의 입장에서 의도적 활동으로 대표되는 것이 여가활동이 될 수 있다고 하였으며, Wang and Wong(2014, p. 23)은 여가활동이 참여자들 간의 관계를 강화하여 개인과 사회의 행복 증진에 중요한 역할을 한다고 주장했다. 그 외 여러 국내 연구(허승연, 2009; 박민정, 2012; 이상록 외, 2015; 이진혁, 송인한, 2021; 신영미, 권순범, 2021)에서도 여가활동이 개인의 행복에 긍정적인 영향을 미친다고 밝히고 있다.

여가란 일이나 학업에서 오는 피로를 해소하고 정신적인 안정을 제공하며 자유롭고 인간다운 삶을 가능케 하는 자유의 영역으로(조광익, 1996, p. 234), 심신의 휴식, 활동을 통한 즐거움, 자기표현성, 가치창조성, 해방감, 자아실현 등의 특징이 있으며 사회·문화적으로는 사회화, 학습 등의 기능이 있다(곽한병, 2010, pp. 34-42). 이러한 여가활동은 청소년의 긴장과 스트레스 해소, 균형 잡힌 정서 발달에 도움을 주며(박민정, 2012, p. 7) 여가활동의 빈도나 시간이 늘어가는 것이 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혀졌다(Brajša-Žganec et al., 2011, p. 87). 그중에서도 TV 시청이나 인터넷 활동과 같은 소극적 여가활동보다 운동이나 취미활동 같은 적극적 여가활동을 하는 사람의 행복 수준이 더 높은 것으로 나타났다(Wang & Wong, 2014, p. 24). 또한 여가활동의 경우 사회적 개입을 통한 의도적 조정이 비교적 쉽게 이루어질 수 있는 장점이 있다(이명우 외, 2016, p. 266).

하지만 국내에서도 여가활동과 행복 간의 관계를 파악한 연구가 다수 있었지만, 친구와 노는 시간(김정은, 2019),

스포츠활동(고유선, 2015; 신영미, 권순범, 2021), 스마트폰 사용(김경미, 염유식, 2018; 고은주, 전승봉, 2022) 등 특정 여가활동에 한정된 연구가 대부분이었다. 무엇보다도 대부분의 연구가 횡단적 연구에 기초하고 있는데 아동·청소년기는 학년이 올라갈수록 학업 시간이 점점 늘어나는 반면에 여가 시간은 줄어들고 있어서 여가활동의 변화가 행복감에 어떠한 영향력을 미치는지 분석할 필요가 있다. 최근 이진혁과 송인한(2021)은 다양한 영역의 여가활동이 삶의 만족도에 미치는 영향을 종단적으로 분석하였으나 고정효과 모형을 사용함으로써 시간-불변 변수의 종속변수에 대한 분석을 하지 못한 한계가 있다. 또한 2011년부터 2016년까지의 패널데이터를 사용하여 급격하게 변화하고 있는 환경 속에서 최근의 아동·청소년의 여가생활이 어떻게 변화하였는지 파악할 수 없는 아쉬움이 있다.

따라서 이 연구는 청소년의 행복감 증진을 위한 방안으로 다양한 여가활동과 행복감 간의 인과관계를 명확히 분석하기 위해 패널 회귀 분석 방법 중 혼합 모형을 사용하여 종단적으로 검증하였다. 다중회귀분석은 시간 경과에 따른 변인의 변화를 분석할 수 없어 여가활동의 개인 간 차이(여가활동을 적게 한 청소년보다 많이 한 청소년의 행복감이 더 높다)는 분석할 수 있지만, 개인 내 차이(한 개인이 여가활동의 빈도가 늘어났을 때 행복감이 높아진다)는 분석할 수 없어 개입의 효과성을 예측하기 어려운 한계를 가지고 있다.

반면에 패널회귀분석 중 혼합모형은 개인 간 차이와 개인 내 차이를 모두 고려할 수 있으며 시간경과에 따른 독립변수의 변화가 종속변수에 미치는 영향을 파악하고(이선우, 2015, p. 125), 측정되지 않는 잠재적 특성을 통제할 수 있는 장점이 있다. 이는 종단적으로 인과관계를 명확히 하고, 독립변수의 변화값만을 사용하기 때문에 개입의 효과성을 보다 정확하게 예측할 수 있고, 외생변수로 인한 추정 상의 오류를 극복할 수 있다(이선우, 2015, p.185-186). 이를 위해 본 연구에서는 한국 아동·청소년패널조사 가운데 중학교 1학년 패널의 1~4차년도(2018~2021년) 자료를 활용하였으며 이에 따른 연구질문은 다음과 같다.

- 첫째, 중학교 1학년인 학생들이 고등학교 1학년에 도달할 때까지 주관적 행복감은 어떻게 변화하는가?
- 둘째, 여가활동의 변화가 주관적 행복감에 종단적으로 어떠한 영향을 미치는가?

II. 문헌고찰

1. 주관적 행복감의 개념

행복에 대한 정의는 전통적으로 쾌락주의적 관점(hedonic approach)과 자기실현적 관점(eudaimonic approach)으로 분류할 수 있다. 먼저 쾌락주의적 관점은 “행복의 극대화, 고통의 최소화”라는 핵심 가치를 따르며 에피쿠로스, 벤담, 존 스튜어트 밀 등에서 그 기원을 찾을 수 있다(유민상, 2016, p.9). 쾌락주의적 관점에서 주관적 행복감은 개인의 삶에 대한 주관적 평가로서 삶에 대한 만족감과 같은 인지적 요소와 높은 긍정 정서, 낮은 부정 정서와 같은 정서적 요소로 구성된다(Diener, 1984, p. 543). 쾌락주의적 관점은 측정의 용이성과 개념의 단순 명료함으로 인해 많은 연구가 진행되고 있다(유민상, 2016, p. 10).

반면 자기실현적 관점은 Aristotle의 좋은 삶(good life)과 인간 번영(human flourishing)을 의미하는 행복(eudaimonia)에서 그 기원을 찾을 수 있다(유민상, 2016, p. 10). 자기실현적 입장에서 행복이란 개인이 지닌 재능과 장점을 충분히 계발하고 발휘함으로써 인생의 중요한 영역에서 의미 있는 삶을 구현하는 것으로(유혜경, 2014, p. 11) 자아실현을 통한 심리적 만족이 행복의 핵심이라고 본다(김유현, 강옥려, 2019, p. 192). 이러한 자기실현적 관점의 행복은 Maslow(1970)의 욕구이론에서 가장 상위에 위치하는 인간의 욕구로서 생애 전반에 걸쳐 이루어진다는 특징이 있으며, 그 하위에 속한 생리적 욕구, 안전의 욕구, 소속감과 사랑의 욕구, 존중의 욕구가 충족되었을 때 비로소 실현 가능해진다(Maslow, 1970, 김유현, 강옥려, 2019, pp. 192-193에서 재인용). 이러한 측면에서 볼

때, 아동·청소년의 행복에 대한 개념은 성인과 구분될 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 아동·청소년의 주관적 행복감을 쾌락주의적 관점에서 '개인이 일상생활의 경험에서 주관적으로 느끼는 긍정적 정서와 자신의 삶을 평가하고 만족하는 정도로 정의하였다. 이는 청소년기는 아동기에서 성인기로 가는 중간단계로 자아정체성이 형성되며 전인적인 성장이 이루어지는 시기이므로 자아실현적 관점보다 쾌락주의적 관점이 아동·청소년의 행복을 더 타당하게 설명한다고 볼 수 있기 때문이다.

한편, 주관적 행복감은 Diener(1984, p. 543)의 연구를 통해 제시된 용어로 개인이 자신의 경험과 삶에 어떻게 생각하고 느끼는지에 대한 주관적인 가치 평가를 나타낸다. 즉, 주관적 행복감은 정서적 측면인 긍정적 정서·부정적 정서와 인지적 측면인 삶의 만족이 복합적으로 구성된 개념이다.

정서적 측면의 행복을 살펴보면 불행감과 행복을 인식하는 심리적 절차는 개별적이어서 불행한 정서를 줄이는 것만으로는 행복감을 증진시키기 어렵다(유혜경, 2014, p. 16). 또한, 긍정적 정서는 강도가 아니라 빈도가 행복을 결정적으로 좌우한다. 모든 쾌락은 지속되지 않고 곧 소멸되기 때문에 한 번의 커다란 기쁨보다는 작은 기쁨을 여러 번 느끼는 것이 절대적으로 중요하다(서은국, 2014, p. 111). 반면에 인지적 요소의 행복은 개인 스스로 삶에 대해 느끼는 인지적이고 의식적인 판단이다. 따라서 자신이 지각하는 삶의 여건들이 자신이 설정한 가치와 부합한다면 만족도는 높아지며 우리가 사건들을 어떻게 해석하느냐에 따라 더 긍정적이고 낙관적으로 느끼게 만들 수 있다(유혜경, 2014, p.16). 이러한 인지적 판단은 행복을 추구하는 행동에 방향성을 제공할 뿐만 아니라 실제 정서와 행동을 유발하는 요인으로 행복 연구의 중요성이 내포되어 있다(강금주, 2019, p. 18).

2. 여가활동의 개념과 청소년의 행복감에 대한 영향

여가에 관한 학문적 연구는 미국에서 경제공황을 극복하면서 경제력 확대와 개인의 의식 변화로 1960년에 여가가 중요한 사회 문제로 대두되면서 개별 학문 형태로 발전하기 시작하였다(노용구 외, 2008, p. 9). Dumazedier(1962)은 여가를 기존의 생산적이지 않은 활동으로 인식하는 관점에서 벗어나 '생산을 주목적으로 하지 않는 가운데 발생하는 생산¹⁾'이라는 개념을 제안하였다(유홍준 외, 2018, p. 101에서 재인용).

여가는 시간개념과 활동개념의 두 가지 관점에서 정리할 수 있다. 첫째, 시간개념으로의 여가는 가장 보편적으로 사용되고 있는 개념으로 자유 시간으로서의 여가이다(노용구 외, 2008, p. 28). 인간의 생활 시간은 크게 생리적 시간, 노동 시간, 자유 시간 등으로 구분할 수 있는데 이 중 자유 시간을 여가라고 정의하는 것이다. 이에 따라 사회학 사전에는 여가는 24시간 중에서 노동, 수면, 기타 필수적인 것에 소요된 시간을 제외한 시간으로 규정(곽한병, 2010, p. 25)하고 있으며, 청소년에게는 생리적 시간과 학업에 관련된 시간을 제외한 자유 시간을 시간개념의 여가로 정의할 수 있을 것이다.

둘째, 활동개념으로의 여가는 자유 시간에 행해지는 자발적인 활동을 여가로 보는 개념이다. 자유 시간 중에 일어나는 활동 중에서 경제적 목적과 각종 의무에서 벗어난 자유로운 활동만이 여가로 간주될 수 있다(노용구 외, 2008, p. 29). 활동개념의 정의는 활동 특징에 따라 다시 소극적 여가활동과 적극적 여가활동으로 나눌 수 있다. 먼저 소극적 여가활동은 개인이 TV 시청이나 휴식 등 별다른 기술이나 노력 없이 손쉽게 체험이 가능한 활동을 말한다. 이러한 소극적 여가활동은 시작과 종료가 자유롭고 방법론이 명확하지 않기 때문에 시간과 장소에 크게 구애받지 않아서 유연한 이용이 가능하다(유비, 김기현, 2019, p. 5). 반면, 스포츠나 취미활동 등이 포함된 적극적 여가활동은 활동 도구 및 기술뿐만 아니라 함께 참여해야 할 동반자와 적절한 공간이나 장소가 필요하다. 따라서

1) 첫 번째 '생산'은 노동을 통한 물질적 생산을 두 번째 '생산'은 창조적 활동 등을 통한 정신적 생산 즉, 자기계발을 의미한다고 해석할 수 있어 여가의 적극적 의미를 강조한다고 볼 수 있다.

적극적 여가활동은 에너지 소모와 시간적·공간적 제약이 뒤따르므로 상황에 따라 수행하지 못하는 경우가 빈번히 발생하게 된다(Russell et al., 2007, p. 683).

청소년들의 여가활동이 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구는 많이 있다(박민정, 2012, p. 64; 김영철, 2018, p. 82; 소난영, 박성희, 2019, p. 579; 이유진, 김보람, 2021, p. 60). 그중에서도 소극적 여가활동보다는 적극적 여가활동을 하는 사람의 행복 수준이 더 높았는데 운동은 행복 수준을 증가시켜 주었고, 적극적인 여가활동을 즐기는 사람들이 그렇지 않은 사람보다 더 행복한 경험을 하는 것으로 나타났다(Lu & Argyle, 1994, p. 90). 이러한 적극적 여가활동과 행복감과의 관계는 국내연구에서도 확인되는데 중학생의 경우 적극적 여가활동(운동, 악기연주, 연극·영화관람 등)을 할 때 가장 행복감을 많이 느꼈고, 다음은 소극적 여가활동(하는 일 없이 빈둥대기, TV시청, 라디오 듣기, 책읽기 등)과 교제활동(핸드폰메시지 주고받기, 친구와 전화하기 등)의 순으로 나타났다(이미리, 2003, 허승연, 2009, p. 45에서 재인용). 그런데 우리나라는 학업에 편중된 교육환경으로 인해 여가활동을 누릴 기회와 환경이 부족한 상황이다. 우리나라는 과도한 사교육과 학습 시간으로 인해 청소년들의 여가활동 시간은 점차 줄어들 뿐 아니라 여가활동 참여 자체가 학업을 게을리하는 일탈적 행위로 인식되기도 한다(박민정, 2012, p. 10).

한편 청소년의 여가 시간 중 가장 큰 비중을 차지하는 스마트폰 사용 시간은(대한민국 정책브리핑, 2022. 5. 25.) 초·중·고등학생 대상 모두 성별과 관계없이 주관적 행복감에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(김경미, 염유식, 2018, p. 135). 더욱이 유엔 아동권리위원회는 우리나라의 교육환경이 학업으로 뛰어나야 한다는 사회적 압박과 함께 아동의 여가, 놀이 및 운동을 위한 시간이 부족하고 안전한 무료시설이 충분하지 않아서 과도하게 스마트폰을 사용(보건복지부, 국제아동인권센터, 2019, p. 24)하게 됐다고 지적했다.

3. 주관적 행복감에 대한 영향 요인

청소년의 주관적 행복감의 영향 요인은 개인 요인과 가족 요인, 학교환경 요인으로 나누어 볼 수 있다. 첫째, 개인 요인으로는 연령, 정서적 특성, 학업성취 등 개인이 가지고 있는 선천적, 후천적 특성을 포함할 수 있다. 구체적으로 연령의 주관적 행복감에 대한 영향을 보면, 연령이 증가할수록 대체적으로 주관적 행복감은 감소하지만(Brajša-Žganec et al., 2011, p. 88; Casas et al., 2007, p. 97), 우리나라에서는 다른 국가들보다 연령 증가로 인한 행복감의 감소가 더 크게 나타나는 경향이 있었다(유민상, 2016, p. 25).

다음으로 개인의 정서적 특성의 영향을 보면, 자아존중감(유병인, 2021, p. 198; 박선향, 2019, p. 82), 자아탄력성(박선향, 2019, p. 85; 정정자, 2020, p. 132), 자아효능감(박영신, 김의철, 2009, p. 422; 허승연, 2009, p. 84; 정정자, 2020, p. 132) 등 긍정적인 정서적 특성이 높을수록 행복 수준이 높아진 반면, 우울(박소연, 이홍직, 2013, p. 80; 유병인, 2021, p. 198; 채인석, 장효열, 2021, p. 268)과 같은 부정적 정서적 특성은 낮을수록 행복 수준이 높게 나타났다.

마지막으로 학업성취와 행복의 관계를 검증한 대부분의 연구는 두 변인 간에 정적 상관이 있다고 밝히고 있다(박영신, 김의철, 2009, p. 421; 박소연, 이홍직, 2013, p. 80; 김영철, 2018, p. 82).

둘째, 가족 요인에서는 경제적 수준, 가족구성, 그리고 부모의 양육태도를 들 수 있다. 먼저 경제적 수준이 행복감에 미치는 영향을 보면, 여러 연구(박소연, 이홍직, 2013, p. 80; 문예은, 이주연, 2021, p. 88)에서 부모의 경제적 수준이 높을수록 행복감은 높은 것으로 나타났다. 하지만 유혜경(2014, p. 110)은 가정의 경제적 수준이 빈곤 수준을 넘어서면 그 이상의 증가액은 행복 수준에 영향을 크게 미치지 않는 것으로 보고하였다. 이는 현재의 우리 사회가 경제적 풍요로움에도 불구하고 이에 상응하는 국제 비교 행복지수는 하위권에 머물러 있는 것으로도 설명된다(이수진, 2019, p. 12). 또한 가족구성도 행복감에 영향을 미치는데, 가족구성이 한부모에 비해 양부모일 때 행복 수준이

높게 나타났다(박소연, 이흥직, 2013, p. 80; 유은경 외, 2017). 그리고 부모의 양육태도도 행복감에 영향을 미치는 데, 부모의 양육태도가 긍정적일수록 행복감은 높게 나타났다(허승연, 2009, p. 85; 유혜경, 2014, p. 109; 김영철, 2018, p. 82; 박선향, 2019, p. 87).

셋째, 학교환경 요인은 교사관계, 또래관계, 학업 관련 시간이 있다. 그중에서 청소년기에 또래관계의 영향력은 점차 커지기 때문에 또래관계는 아동의 삶의 질에 큰 영향을 미칠 수 있다(유민상, 2016, p. 29). 그래서 대부분의 선행연구에서 친구와의 친밀한 관계가 행복감에 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났다(김환철, 2020, p. 113). 다음으로 교사관계에서 교사는 아동에게 정서적·사회적으로 성숙해 가는데 지대한 영향력을 미치며 사회적 지지원으로 교사와 만족스러운 지지를 경험하게 됨으로서 행복감을 경험할 수 있다고 하였다(박현철, 2010, p. 15). 선행연구에서도 청소년의 주관적 행복 수준에 학교 교사와의 관계가 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다(박민정, 2012, p. 65). 마지막으로 학업 관련 시간은 OECD 국가비교에서 우리나라 청소년들이 주당 60시간으로 OECD 가운데 가장 긴 시간으로 나타났으며(OECD, 2016, 이수진, 2019, p. 18에서 재인용) 영유아기부터 시작되는 학업위주의 일상생활이 우리나라 아동청소년의 행복 저해요인으로 꼽힌다(이수진, 2019, p. 18).

III. 연구 방법

1. 연구 자료

본 연구는 한국청소년정책연구원에서 실시한 한국 아동·청소년패널조사 2018(KCYPs 2018) 데이터 중 중학교 1학년 2,590명을 대상으로 1차 연도(2018년)에서 4차 연도(2021년)의 4년간의 자료를 사용하였으며 4차년도까지 응답자수는 2,265명으로 유지율은 87.5%로 나타났다.

2. 측정도구

본 연구의 종속변수는 주관적 행복감이며, 독립변수로는 여가활동 요인을 활용하였으며, 그 외의 개인 요인과 가족 요인은 여가활동 요인의 주관적 행복감에 대한 영향을 명확하게 하기 위한 통제변수로 활용하였는데, 개인요인과 가족요인에는 한국 아동·청소년패널조사 2018에 포함되어 있는 변수만으로 한정하였다.

가. 종속변수

종속변수인 주관적 행복감은 이정립 외(2015, 한국청소년정책연구원, 2023, p. 67에서 재인용)의 행복감 척도 4문항과 Diener et al.(1985, 한국청소년정책연구원, 2023, p. 67에서 재인용)의 삶의 만족도 척도(SWLS)를 번안한 삶의 만족도 척도 5문항의 점수를 합산하여 평균한 점수를 사용하였다(표 1).

표 1. 종속변수의 척도와 문항구성

변인	하위 변인(문항수)	범주
주관적 행복감	행복감(4문항)	1~4점 리커트 척도
	삶의 만족도(5문항)	1~4점 리커트 척도

나. 독립변수

독립변수인 여가활동 요인에서 여가 시간은 배상률 외(2013, 한국청소년정책연구원, 2023, p. 66에서 재인용)의 문항을 수정·보완하여 사용되었으며 “지난 학기 중 하루(평일/주말)를 어떻게 보냈는지에 대한 질문”으로, ‘독서 시간’, ‘운동 및 신체활동 시간’, ‘스마트폰을 가지고 노는 시간’, ‘친구들과 노는 시간에 대해 “1=전혀 안 함, 2=30분 미만, 3=30분~1시간 미만, 4=1~2시간 미만, 5=2~3시간 미만, 6=3~4시간 미만, 7=4시간” 이상까지 7점 척도로 구성되었다. 동아리활동은 학교 내 동아리(방송반, 컴퓨터반 등 학교에서 인정한 모임)와 학교 외 동아리(청소년수련관, 사회복지관 등에서 지원하는 모임)로 구분되어 있다. 각 문항의 응답은 “1=없다, 2=1~2회, 3=3~4회, 4=5회 이상”까지 4점 척도로 측정되었다(표 2).

표 2. 독립변수의 척도와 문항구성

변인	하위 변인(문항수)	범주
여가활동	독서 시간(2문항)	평일/주말 1=‘전혀 안 함’ 2=‘30분 미만’ 3=‘30분~1시간 미만’ 4=‘1~2시간 미만’ 5=‘2~3시간 미만’ 6=‘3~4시간 미만’ 7=‘4시간 이상’
	운동 및 신체활동 시간(2문항)	
	스마트폰을 가지고 노는 시간(2문항)	
	친구들과 노는 시간(2문항)	
	동아리활동(2문항)	교내/교외 1=없다, 2=1~2회, 3=3~4회, 4=5회 이상

다. 통제변수

통제변수에 해당하는 개인 요인과 가족 요인 중에서, 먼저 개인요인 중에서 성별은 남성은 ‘1’, 여성은 ‘2’로 측정되어 남성은 0, 여성은 1로 재코딩하여 분석하였다. 자아존중감은 Rosenberg(1965, 한국청소년정책연구원, 2023, p. 67에서 재인용)의 자아존중감 척도를 수정·보완한 총 10개의 문항으로 측정되었다. 우울은 김광일 외(1984, 한국청소년정책연구원, 2023, p. 68에서 재인용)의 우울척도를 수정·보완한 10문항으로 측정되었다. 학업성취도는 단일문항으로 “지난 학기(조사년도 1학기) 전 과목 성적은 다음 중 어디에 해당한다고 생각하십니까”라는 질문에 학생이 주관적으로 인식한 자신의 학업성취도를 평가하였는데, 5점 척도(1=매우 못함, 2=못함, 3=보통, 4=잘함, 5=매우 잘함, 6=잘 모르겠음)로 측정되었다.

다음으로 가족요인 중에서 월평균가구소득은 “귀댁의 월평균 가구소득은 얼마입니까”라는 질문에 범주는 “1=소득없음, 2=100만 원 미만, 3=100만 원 이상~200만 원 미만, 4=200만 원 이상~300만 원 미만, 5=300만 원 이상~400만 원 미만, 6=400만 원 이상~500만 원 미만, 7=500만 원 이상~600만 원 미만, 8=600만 원 이상~700만 원 미만, 9=700만 원 이상~ 800만 원 미만, 10=800만 원 이상~900만 원 미만, 11=900만 원 이상~1,000만 원 미만, 12=1,000만 원 이상”의 서열변수로 구성되어 있다. 가족구성은 1 ‘양부모’, 0 ‘한부모’의 더미변수로 변환하여 분석하였다. 양육태도는 김태명과 이은주(2017, 한국청소년정책연구원, 2023, p. 68에서 재인용)가 개발하고 타당화한 한국판 청소년용 동기모형 부모양육태도척도(PSCQ_KA)를 사용하였는데, 자녀가 지각한 부모의 양육태도는 따스함, 거부, 자율성지지, 강요, 구조제공, 비밀관성이라는 6가지 하위차원으로 각 4문항씩 총 24문항으로 측정되었다. 6가지의 하위 차원들 간의 높은 상관관계를 고려하여 긍정적 양육태도(따스함, 자율지지, 구조제공)와 부정적 양육태도(거부, 강요, 비밀관성)로 나누어 분석을 실시하였다(표 3).

표 3. 통제변수의 척도와 문항구성

변인	하위 변인(문항수)	범주
개인요인	성별(1문항)	남자 0, 여자 1
	자아존중감(10문항)	1~4점 리커트 척도 점수가 높을수록 자아존중감 긍정적
	우울(10문항)	1~4점 리커트 척도 점수가 높을수록 우울증 심화
	학업성취(1문항)	1~5점 척도
가족요인	양육태도 - 긍정적 양육태도(12문항) - 부정적 양육태도(12문항)	1~4점 리커트 척도
	월 평균 가구소득(1문항)	1~12점 서열척도
	가족구조(1문항)	한부모 0, 양부모 1

3. 자료 분석 방법

본 연구는 시간의 경과에 따른 독립변수의 변화가 청소년의 주관적 행복감에 미치는 영향을 분석하였는데, 중학교 1학년부터 고등학교 1학년까지의 독립변수의 변화가 주관적 행복감에 미치는 영향력을 파악하기 위해 패널회귀 분석을 실시하였다.

본 연구의 주된 분석 방법인 패널회귀분석은 종단 자료의 특성을 분석할 수 있는 장점이 있는 분석 방법이다(이선우, 2015, p. 130). 일반적으로 회귀모형을 설정할 때 종속변수에 영향을 미치는 모든 변수를 포함할 수 없다. 그런데 종속변수에 중요한 영향을 미치면서도 독립변수로 포함되지 않은 변수가 있을 경우 모형의 추정치는 부정확하게 될 위험이 매우 크다. 그러나 패널회귀분석은 누락된 변수(omitted variables)에 대한 한계를 극복해주기 때문에 누락된 변수들에 대한 통제가 불가능한 사회과학연구에서 매우 유용한 분석모형이다(최충익, 2008, p. 193).

패널회귀분석의 모형을 회귀식으로 표현하면 아래와 같다.

$$Y_{it} = \beta X_{it} + \mu_i + \nu_{it}$$

여기서 μ_i 는 시간에 따라 변하지 않는 개별특성요인을 나타내며 ν_{it} 는 오차항을 나타낸다. 이때 독립변수 X_{it} 와 개별특성요인 μ_i 가 상관관계가 있다고 가정하면 고정효과 모형 사용하고 상관관계가 없다고 가정하면 임의효과 모형을 사용하게 된다. 따라서 고정효과모형에서는 상관관계가 있는 μ_i 로 인한 왜곡을 피하고자 μ_i 를 제거하는 방법으로 시간차분을 사용하게 된다. 그 때문에 고정효과 모형에서는 μ_i 로 인한 왜곡을 피할 수 있는 장점도 있지만, 성별과 같은 시간불변변수의 추정도 불가능해진다. 임의효과 모형에서는 모든 변수가 독립이라고 가정하기 때문에 μ_i 도 또 다른 오차항처럼 취급하여 추정하게 된다. 따라서 임의효과 모형은 고정효과 모형과 달리 시간-불변변수를 모델에 포함시킬 수 있다는 장점을 갖고 있다(Bartels, 2008, 이선우, 2013, p. 185에서 재인용). 하지만 오차항과 독립변수가 상관관계가 존재하지 않는다는 가정을 충족시키기는 매우 어렵다(최충익, 2008, p. 195).

이처럼 고정효과 모형과 임의효과 모형은 각각 장단점을 갖고 있다. 이에 본 연구에서는 임의효과 모형과 고정효과 모형의 단점을 보완하고 장점을 반영한 Bartels(2008)의 혼합모형(mixed-model)을 활용하였다(Bartels, 2008, 이선우, 2013, p. 185에서 재인용). 혼합모형은 미관측 개별효과 문제를 해결하고 시간-불변변수도 모델에 포함시켜 그 효과를 추정할 수 있을 뿐만 아니라 개별사례 내 효과(within-cluster effects)와 개별사례 간 효과(between-cluster effects)를 구분하여 추정할 수 있다(이선우, 2013, p. 186).

이를 위해서 혼합모델은 앞에서 제시한 회귀식에서 독립변수인 X_{it} 를 시간 가변변수의 개별사례 내 변환($X_{it} - \bar{X}_i$)과 개별사례 간 변환(\bar{X}_i)으로 나누어 독립변수에 포함시켜 분석하였다. 개별사례 간 변환은 개별사례의 평균값을 독립변수의 변수값으로 사용하여 독립변수의 학생들 간 평균값의 차이가 주관적 행복감에 미치는 영향을 나타낸다. 그래서 개별사례 간 효과는 일반회귀분석과 같이 외생변수(누락된 변수)에 대한 영향력을 통제하지 못해 추정치의 오류가 발생할 가능성이 있고 인과관계가 명확하지 않을 수 있다. 하지만 개별사례 내 변환은 개별사례 안에서 독립변수의 변화값만을 변수값으로 사용하여 개별사례 내 효과는 독립변수의 개별 학생 내의 변화값이 주관적 행복감에 미치는 영향을 나타낸다. 그래서 개별사례 내 효과는 독립변수의 변화값만을 사용하기 때문에 외생변수(누락된 변수)로 인한 추정상의 오류를 극복할 수 있으며 시간의 경과에 따른 독립변수의 변화를 분석함으로써 인과관계를 더욱 명확히 할 수 있다.

본 연구에서 혼합효과 모형의 독립변수를 시간-불변변수와 시간-가변변수로 나눈 후, 시간 가변 변수는 개별사례 내 효과와 개별사례 간 효과로 나누어 분석하였다. 그리고 시간-불변변수는 성별과 가족구성이며 나머지 독립변수는 시간-가변변수로 처리하였다. 또한 개별사례 내 효과란 개별 학생이 중학교 1학년부턴 고등학교 1학년이 될 때까지 독립변수의 변화가 주관적 행복감에 미치는 영향을 의미하며 개별사례 간 효과란 독립변수의 학생들 간의 차이가 주관적 행복감에 미치는 영향을 의미한다.

IV. 연구 결과

1. 연구대상자의 특성

먼저 성별은 <표 4>에서 보는 바와 같이 여자보다 남자가 조금 더 많아서 2018년 남자의 비율은 54.39%로 나타났으며 2021년 남자의 비율은 53.91%로 큰 변화 없이 유지되었다. 또한 가족구성을 보면 한부모 가족 비율이 2018년에는 9.14%에서 이후 조금씩 높아져 2021년 10.96%로 증가하였다. 월평균 가구소득은 300만 원 미만인 2018년에는 14.50%에서 2021년 9.28%로 줄어들었고 300만 원 이상 600만 원 미만도 2018년 55.51%에서 2021년 53.42% 줄어들었으며, 600만 원 이상은 2018년 29.98%에서 2021년 37.30%로 증가하여 월평균 가구소득이 시간 흐름에 따라 증가하는 것으로 나타났다.

표 4. 연구대상자의 특성

변인	구분	2018년		2019년		2020년		2021년	
		명	%	명	%	명	%	명	%
성별	남자	1393	54.39	1317	54.15	1273	53.67	1220	53.91
	여자	1168	45.61	1115	45.85	1099	46.33	1043	46.09
가족 구성	한부모	234	9.14	228	9.38	237	9.99	248	10.96
	양부모	2327	90.86	2204	90.63	2135	90.01	2015	89.04
월평균 가구 소득	소득 없음~300만 원 미만	371	14.50	291	11.97	286	12.06	210	9.28
	300만 원 이상~600만 원 미만	1420	55.51	1447	59.50	1353	57.04	1209	53.42
	600만 원 이상	767	29.98	694	28.54	733	30.90	844	37.30

다음으로 <표 5>에서 보는 바와 같이 자아존중감의 평균은 2018년 3.09에서 2021년 2.95로 약간 낮아졌다. 우울감의 평균은 2018년 1.80에서 2021년 1.79로 거의 변화가 없었다. 학업성취도 평균은 2018년 3.42에서 2021년 3.15로 낮아졌다. 또한 부모의 양육태도 중 긍정적 양육태도의 평균은 2018년 3.26에서 2021년 3.11로 낮아졌으며 부정적 양육태도의 평균은 2018년 1.99에서 2021년 1.97로 거의 변화가 없었다.

표 5. 연도별 주요 변인들의 평균

변인	구분	평균	표준편차	전체 평균	전체 표준편차
자아존중감 (4점척도)	2018	3.09	0.50	3.06	0.46
	2019	3.00	0.44		
	2020	2.99	0.44		
	2021	2.95	0.42		
우울 (4점척도)	2018	1.80	0.64	1.77	0.59
	2019	1.77	0.61		
	2020	1.79	0.60		
	2021	1.79	0.55		
학업성취 (5점척도)	2018	3.42	0.93	3.27	0.91
	2019	3.30	0.91		
	2020	3.28	0.91		
	2021	3.15	0.82		
긍정적 양육태도 (4점척도)	2018	3.26	0.49	3.21	0.47
	2019	3.15	0.47		
	2020	3.16	0.45		
	2021	3.11	0.45		
부정적 양육태도 (4점척도)	2018	1.99	0.52	2.00	0.52
	2019	2.01	0.53		
	2020	2.02	0.54		
	2021	1.97	0.49		

다음으로 여가활동의 빈도분포를 <표 6>에서 살펴보면 전체 여가활동 시간이 학년이 올라갈수록 감소하는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 독서 시간은 2018년 ‘전혀 안 함~1시간 미만’이 76.61%에서 2021년 83.69%로 증가하였고, ‘1시간 이상~3시간 미만’은 2018년 20.19%에서 2021년 15.20%로 감소하였고, ‘3시간 이상’은 2018년 3.20%에서 2021년 1.10%로 감소하여 독서 시간은 학년이 올라갈수록 점차 줄어드는 것으로 나타났다. 운동 및 신체활동 시간도 2018년 ‘전혀 안 함~1시간 미만’이 57.59%에서 2021년 68.05%로 증가하였으며 ‘1시간 이상~3시간 미만’은 2018년에 34.05%에서 2021년 29.74%로 감소하였고, ‘3시간 이상’도 2018년 8.36%에서 2021년에는 2.21%로 감소하였다. 반면에 스마트폰 사용 시간은 다른 여가활동에 비해 사용 시간이 유지되는 것으로 나타났는데 2018년도부터 코로나가 시작되는 2020년도까지 사용량이 증가하였다가 연구대상자가 고등학생이 되는 2021년도에 조금 감소하는 것으로 나타났다. 구체적으로 ‘전혀 안 함~1시간 미만’은 2018년부터 2021년까지 15.42% → 11.84% → 9.27% → 13.35%로 변화하였고, ‘1시간 이상~3시간 미만’은 50.53% → 54.93% → 51.56% → 55.50%로 변화하였으며 ‘3시간 이상’은 34.05% → 33.22% → 39.17% → 31.15%로 변화하였다. 고1 기준으로 여가 시간 빈도분포를 살펴보면, 3시간 이상 활동하는 여가활동 중에서 스마트폰 사용 시간 학생의 비율이 30%를 넘어선 반면에, 독서 시간은 1.10%, 운동 및 신체활동은 2.21%에 그치는 것으로 나타나 스마트폰 사용에 여가 시간이 편중되어 있음을 알 수 있다.

친구와 노는 시간은 2018년 ‘전혀 안 함~1시간 미만’이 38.23%에서 2021년 46.18%로 증가하였으며 ‘1시간 이상~3시간 미만’은 2018년에 43.07%에서 2021년 42.95%로 조금 감소하였고, ‘3시간 이상’은 2018년 18.70%에서 2021년에는 10.87%로 감소하였다.

동아리 활동은 교내 동아리 활동이 2018년 ‘없다’가 35.14%에서 2021년 62.22%로 증가하였고, ‘1~4’회가 2018년 20.54%에서 2021년 15.25%로 감소하였으며 ‘5회 이상’이 2018년 44.32%에서 2021년 22.54%로 감소하였다. 교외 동아리 활동도 2018년 ‘없다’가 80.09%에서 2021년 95.04%로 증가하였고, ‘1~4’회가 2018년 13.71%에서 2021년 2.96%로 감소하였으며 ‘5회 이상’은 2018년 6.21%에서 2021년 1.63%로 감소하였다.

표 6. 여가활동의 빈도분포

변인	구분	2018		2019		2020		2021	
		명	%	명	%	명	%	명	%
독서 시간 (하루)	전혀 안 함~1시간 미만	1962	76.61	1924	79.11	1978	83.39	1894	83.69
	1시간 이상~3시간 미만	517	20.19	456	18.75	350	14.76	344	15.20
	3시간 이상	82	3.20	52	2.14	44	1.85	25	1.10
운동 및 신체활동 (하루)	전혀 안 함~1시간 미만	1475	57.59	1516	62.34	1582	66.69	1540	68.05
	1시간 이상~3시간 미만	872	34.05	788	32.40	702	29.60	673	29.74
	3시간 이상	214	8.36	128	5.26	88	3.71	50	2.21
스마트폰 사용 시간 (하루)	전혀 안 함~1시간 미만	395	15.42	288	11.84	220	9.27	302	13.35
	1시간 이상~3시간 미만	1294	50.53	1336	54.93	1223	51.56	1256	55.50
	3시간 이상	872	34.05	808	33.22	929	39.17	705	31.15
친구와 노는 시간 (하루)	전혀 안 함~1시간 미만	979	38.23	939	38.61	1036	43.68	1045	46.18
	1시간 이상~3시간 미만	1103	43.07	1160	47.70	1030	43.42	972	42.95
	3시간 이상	479	18.70	333	13.69	306	12.90	246	10.87
교내 동아리 (연간 참여횟수)	없다	900	35.14	923	37.95	1289	54.34	1408	62.22
	1~4회	526	20.54	634	26.07	482	20.32	345	15.25
	5회 이상	1135	44.32	875	35.98	601	25.34	510	22.54
교외 동아리 (연간 참여횟수)	없다	2051	80.09	1919	78.91	2145	90.43	2159	95.40
	1~4회	351	13.71	416	17.11	172	7.25	67	2.96
	5회 이상	159	6.21	97	3.99	55	2.32	37	1.63

마지막으로 종속변수인 주관적 행복감의 평균 변화를 <표 7>에서 살펴보면 2018년에 2.94에서 2021년 2.80으로 학년이 올라갈수록 감소하는 것으로 나타났다. 특히 중학생 시기 행복감이 급격히 낮아지는 것은 학교 교육제도의 변화와 함께 학습량의 증가로 놀이 시간이 줄어들었고, 여기에 사춘기로 접어드는 청소년의 발달 특성이 영향을 미쳤을 가능성이 있다(정은주, 2015, p. 8). 반면 박종은(2022, p. 132)의 19세 이상 성인을 대상으로 한 연구에서 행복감은 2017년부터 2020년까지 4년간 선형 증가하는 형태를 보였다.

표 7 연도별 주관적 행복감의 평균

구분	평균	표준편차	전체 평균	전체 표준편차
2018	2.94	0.52	2.89	0.44
2019	2.87	0.45		
2020	2.84	0.44		
2021	2.80	0.41		

2. 주관적 행복감에 대한 패널회귀분석

독립변수의 변화가 청소년의 주관적 행복감에 어느 정도 영향을 미치는지를 알아보기 위해 혼합효과 모형을 적용한 패널 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 7>에서 제시되었다. 먼저 주요 결과를 요약하면 시간-불변 독립변수인 성별은 여학생에 비해 남학생의 주관적 행복감이 높고, 가족구성원은 한부모에 비해 양부모일 때 행복감이 높은 것으로 나타났다. 다음으로 시간-가변변수로 처리한 변수를 개별사례 간 효과와 개별사례 내 효과로 구분하여 분석한 결과에서 개별사례 간·개별사례 내 효과 모두 행복감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타난 변수는 독서 시간, 친구와 노는 시간, 교외 동아리 참여 여부, 자아존중감, 학업성취, 긍정적 양육태도였다. 반면에 개별사례 간·개별사례 내 효과 모두 부정적 영향요인으로 나타난 변수는 스마트폰 사용 시간과 우울이었다. 한편, 운동 및 신체활동, 부정적 양육태도는 개별사례 내 효과는 긍정적 영향요인으로 나타난 반면, 개별사례 간 효과는 부정적 영향요인으로 상반된 결과를 나타냈다. 그리고 교내 동아리활동과 월평균 가구소득은 개별사례 간 효과에서만 부정적 요인으로 나타났다.

다음으로 시간-가변 독립변수들의 영향력을 구체적으로 살펴보면, 독서는 개별사례 간·개별사례 내 효과에서 모두 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 독서 시간이 많은 학생이 독서 시간이 적은 학생보다 주관적 행복감이 높았으며, 개별 학생 내에서도 독서 시간이 증가할수록 주관적 행복감이 높아지는 것으로 나타났다. 특히 독서 시간은 개별사례 내 효과가 개별사례 간 효과보다 더 큰 것으로 나타나 개별 청소년 내에서의 변화가 주관적 행복감에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

스마트폰 사용 시간은 개별사례 내·개별사례 간 효과에서 모두 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 스마트폰 사용 시간이 증가할수록 주관적 행복감이 낮아지는 것으로 나타났다. 다시 말해서 스마트폰을 사용하는 시간이 많은 학생이 적은 학생보다 주관적 행복감이 낮을 뿐 아니라, 개별적으로도 스마트폰을 많이 사용하게 되면서 주관적 행복감이 낮아진다는 것이다. 스마트폰 사용 시간은 청소년의 여가활동 시간 중 가장 큰 비중을 차지하는 활동으로, 스마트폰 사용 시간이 늘어날수록 한정된 여가 시간 내에서 긍정적인 여가활동을 할 시간이 줄어들게 되며 이는 청소년들의 주관적인 행복감 향상에 이중적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

한편 운동 및 신체활동은 개별사례 내 효과에서는 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 개별 학생의 운동 및 신체활동 시간이 증가할수록 주관적 행복감이 유의미하게 높아지는 것으로 나타났다. 하지만 개별사례 간 효과에서는 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 운동 및 신체활동 시간이 많은 학생이 운동 및 신체활동 시간이 적은 학생에 비해 주관적 행복감이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 배경으로 우리나라의 교육환경이 입시에 집중되어 있어 학업성취에 대한 가치를 과도하게 강조하고 운동 및 신체활동에 대한 가치를 경시하는 경향을 들 수 있다. 이러한 문화가 청소년들의 운동 및 신체활동에 대한 만족감이나 긍정적인 정서를 떨어뜨릴 수 있다. 즉 청소년이 운동에 참여하는 동기는 성취감과 즐거움, 건강증진 및 외적으로 과시하고 싶은 욕구(기미정, 김보정, 2022, p. 274)로 시작하지만, 운동 및 신체활동에 대해 경시하는 문화로 인해 주위의 반응이 기대에 미치지 못하면서 충분한 보상과 만족감을 느끼지 못하게 되면서 주관적 행복감을 낮춘 것으로 설명할 수 있다.

친구와 노는 시간은 개별사례 내·개별사례 간 효과 모두 긍정적인 영향을 미쳐서 친구와 노는 시간이 많은 학생이 적은 학생보다 주관적 행복감이 높을 뿐만 아니라, 개별적으로도 친구와 노는 시간이 많을수록 행복감이 증가하는 것으로 나타났다.

동아리활동 중 교외 동아리활동의 개별사례 간·개별사례 내 효과가 모두 긍정적인 영향을 미쳤다. 따라서 교외 동아리활동 참여 학생이 참여하지 않은 학생보다 주관적 행복감이 높았을 뿐 아니라 개별 학생도 교외 동아리활동에 참여하게 되면 주관적 행복감이 높아졌다. 하지만 교내 동아리활동은 개별사례 간 효과에서만 부정적 영향요인으로 나타나 교내의 동아리활동 간의 상반된 영향력을 보였다. 선행연구에서는 동아리활동의 효과성을 결정하는 주요

변수로 청소년들의 자발적 참여와 태도 등을 들고 있다. 즉 동아리활동의 내용과 형식도 중요하지만, 청소년들의 동아리활동에 임하는 태도와 동기 그리고 학교 내의 인적, 물적 환경 등이 동아리활동의 효과를 결정하게 된다(강영배, 2016, p. 10). 그런데 교외 동아리활동 참여자는 희망과 관심에 따라 동아리 선택이 가능할 뿐만 아니라 청소년 스스로 동아리 운영에 있어서 자율성과 연속성이 보장되어 만족도가 높지만(최형임 외, 2012, p. 5), 교내 동아리활동은 학업위주의 교육환경으로 인해 청소년의 욕구에 맞는 다양한 인프라가 구축되어 있지 못하고 자발적 참여와 자율성이 보장되어 있지 못하다. 이러한 차이가 교내외 동아리활동의 주관적 행복감에 대한 상반된 영향으로 작용했을 것으로 보인다.

본 연구의 통제변수가 주관적 행복감에 미치는 효과를 살펴보면, 먼저 자아존중감은 개별사례 간 개별사례 내 효과 모두 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 자아존중감이 높은 학생이 주관적 행복감이 높을 뿐 아니라 개별적으로도 자아존중감이 높아지면서 주관적 행복감이 높아졌다. 반대로 우울은 개별사례 간 개별사례 내 효과 모두 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 우울감이 높은 학생이 우울감이 낮은 학생보다 주관적 행복감이 낮을 뿐 아니라, 개별적으로도 우울감이 높아지면서 주관적 행복감이 낮아지는 것으로 나타났다. 학업성취 수준은 개별사례 간 개별사례 내 효과 모두 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 학업성취 수준이 높은 학생이 주관적 행복감이 높고, 개인적으로도 학업성적이 높아지면 주관적 행복감이 높아지는 것으로 나타났다.

다음으로 가족요인 중 월평균 가구소득은 개별사례 간 효과만 유의미하여 월평균 가구소득이 높은 학생에 비해 월평균 가구소득이 낮은 학생의 주관적 행복감이 높은 것으로 나타났다. 이는 부모의 경제적 수준이 높을수록 자녀의 행복감이 높아진다는 다른 연구(신승배, 2015; 이홍직, 2016; 정보람, 전인수, 2017)의 결과와는 상반된다. 하지만 이수진과 정익중(2020, p. 181)은 비빈곤 청소년들은 개인이 가진 욕구보다 부모와 사회로부터 요구받고 통제받는 학업위주의 생활이 행복을 저해하는 스트레스원으로 작용했다고 설명하고 있다. 장유진 외(2020, p. 267)는 부모의 경제적 수준이 높을수록 자녀의 사교육 시간을 늘리고, 이는 학업 스트레스에 정적이 영향을 미치며 주관적 행복감이 떨어지는 역설적인 경로가 있다는 사실을 확인하였다.

다음으로 긍정적 양육태도는 개별사례 내 개별사례 간 효과 모두 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 청소년이 인식하는 부모의 양육태도가 긍정적일수록 주관적 행복감이 높아지는 것으로 나타났다. 그런데 부정적 양육태도는 개별사례 간 효과에서는 부정적인 영향을, 개별사례 내 효과에서는 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 부모의 부정적 양육태도를 높게 인식하는 학생이 그렇지 않은 학생보다 주관적 행복감이 낮았다. 반면에 개별 학생은 부모의 양육태도를 더 부정적으로 인식하게 되면서 주관적 행복감이 높아지는 것으로 나타났는데, 이는 예상하지 못했던 결과이다.

이에 부정적 양육태도의 문항분석을 실시하였다. 우선 부정적 양육태도에서 비일관성 문항은 평균값이 유지되는 경향을 보였지만 거부 3문항(“부모님은 내가 방해가 된다고 생각하신다, 부모님은 나로 하여금 불필요한 존재라고 느끼게 하신다, 부모님은 내가 하는 어떤 것도 만족스러워하지 않으신다”) 평균이 2018년에서 2021년까지 1.58 -> 1.68 -> 1.69 -> 1.70으로 소폭 올라가는 경향을 보였다. 또한 강요의 2문항(“부모님은 나에게 늘 무엇을 하라고 하신다, 부모님은 나에게 이래라저래라 하신다”) 평균이 2018년에서 2021년까지 2.50 -> 2.41 -> 2.47 -> 2.29로 낮아지며 가장 큰 변화값을 나타냈다. 따라서 학년이 올라가면서 청소년들은 부모에 대한 거부감은 소폭 증가했으나, 부모로부터의 강요는 감소하였는데, 부모님의 강요가 감소함에 따라 청소년은 자신의 독립성을 더욱 추구하고 자기 삶에 대한 통제력을 느끼면서 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 보인다.

표 8. 주관적 행복감에 대한 패널회귀분석

	계수	표준오차	유의 확률
상 수	1.316	0.059	0.000
독립 변수	독서 시간_wi	0.021	0.003
	독서 시간_bw	0.013	0.004
	운동 및 신체활동 시간_wi	0.018	0.003
	운동 및 신체활동 시간_bw	-0.013	0.003
	스마트폰 사용 시간_wi	-0.037	0.003
	스마트폰 사용 시간_bw	-0.007	0.003
	친구와 노는 시간_wi	0.044	0.002
	친구와 노는 시간_bw	0.026	0.003
	교내 동아리활동 여부_wi	-0.002	0.006
	교내 동아리활동 여부_bw	-0.089	0.010
	교외 동아리활동 여부_wi	0.146	0.010
	교외 동아리활동 여부_bw	0.039	0.014
	여성	-0.064	0.006
	자아존중감_wi	0.375	0.009
	자아존중감_bw	0.474	0.011
통제 변수	우울_wi	-0.195	0.007
	우울_bw	-0.146	0.009
	학업성취_wi	0.019	0.003
	학업성취_bw	0.044	0.004
	양부모	0.066	0.010
	월평균 가구소득_wi	0.002	0.002
	월평균 가구소득_bw	-0.009	0.002
	긍정적 양육태도_wi	0.165	0.008
	긍정적 양육태도_bw	0.129	0.011
	부정적 양육태도_wi	0.053	0.007
부정적 양육태도_bw	-0.072	0.010	

주: bw-개별사례 간 효과, wi-개별사례 내 효과.

V. 결론

본 연구는 우리나라 아동·청소년의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인 중 여가활동의 영향력을 종단적으로 검증하기 위해 패널회귀분석 중 혼합모형을 실시하였다. 그 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 독서 시간은 개별사례 내·개별사례 간 효과 모두 긍정적으로 나타나서 종단적으로 명확한 인과관계가 증명되었다. 이는 대부분의 학생이 적절한 독서 시간을 가질 수 있도록 하는 개입 방안의 근거가 된다. 유사한 결과로 선행연구에서도 독서 시간은 아동·청소년의 삶의 만족도에 종단적으로 긍정적인 영향을 주었다(이진혁, 송인한, 2021). 특히 독서와 행복감의 인과관계를 종단적으로 검증한 연구가 부족했던 상황에서 본 연구는 개별 학생의 독서 시간 증가와 학생들 간 비교에서도 독서 시간이 많은 학생일수록 주관적 행복감이 증가한다는 점을 밝힌 점에서 의미를 지닌다.

둘째, 운동 및 신체활동은 개별사례 내 효과는 긍정적이었는데, 즉 개별 학생의 운동 및 신체활동 시간이 증가할수록 주관적 행복감이 높아지는 것으로 나타났다. 이는 기존 횡단연구들(김경미, 염유식, 2018; 서성익, 김근국, 2022)

의 결과와 일맥상통한다. 청소년기에 형성된 생활습관은 성인기의 생활습관으로 이어져 성인기 건강 상태에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Herman et al., 2009, p. 287). 또한 규칙적인 신체활동은 청소년들의 불안이나 우울, 스트레스를 감소시켜 심리적 안녕과 정신적 건강을 향상시키는 것으로 나타났으며(Korczak et al., 2017, 서성익, 김근국, 2022, p. 51에서 재인용) 생리학적 측면에서 볼 때도 운동과 신체활동은 도파민, 베타 엔돌핀, 세로토닌 등 기분을 좋게 하는 호르몬을 분비시켜 행복감을 높이는 것으로 알려져 있다(고유선, 2015, p. 1373). 이에 세계보건기구는 청소년의 신체활동의 중요성을 인식하고, 청소년들의 건강한 발달을 위해 하루 60분 정도의 격렬한 신체활동을 권장하고 있다.

반면, 운동 및 신체활동의 개별사례 내 효과를 분리한 개별사례 간 효과에서는 부정적인 영향요인으로 나타나 운동 및 신체활동 시간이 많은 학생이 적은 학생에 비해 주관적 행복감이 낮은 것으로 나타났다. 이는 인지적 요소로 설명될 수 있다. 인지적 요소의 행복은 개인이 자신의 삶에 대해 평가하는 인지적 측면을 중시하는 입장으로 행복을 추구하는 행동의 방향성과 이에 따른 만족감 정도가 주관적 행복감에 영향을 미친다. 우리나라의 교육환경은 학업성취에 대한 가치를 지나치게 강조하고, 운동 및 신체활동에 대한 가치를 경시하는 문화적 특징을 가지고 있다. 이러한 환경 속에서 청소년들은 신체활동과 운동 등이 학업에 방해되는 부정적인 행위로 인식하는 경향이 있으며 이는 운동 및 신체활동에 대한 만족감을 저하시키고 결과적으로 주관적 행복감에 부정적인 영향을 미친 것으로 보인다.

셋째, 스마트폰 사용 시간은 개별사례 내 및 개별사례 간 효과에서 모두 주관적 행복감에 부정적인 영향을 미쳐서 스마트폰 사용 시간이 증가할수록 주관적 행복감이 낮아지는 것으로 나타났다. 특히 개별사례 간 효과보다 개별사례 내 효과가 더 큰 것으로 나타났는데, 이는 개별 학생의 스마트폰 사용 시간이 증가하는 것이 주관적 행복감을 낮추는데 더 큰 영향을 미친다는 것을 보여준다. 선행연구에서도 스마트폰 과몰입은 청소년들에게 우울, 불안, 충동성 같은 부정적인 정서와 사이버 폭력 등의 문제를 일으킬 수 있는 것으로 보고되어(정송화, 이경은, 2021, p. 156) 청소년의 스마트폰 사용 시간을 적절하게 조절하고, 올바른 스마트폰 사용 습관을 기르도록 지도하는 것이 필요해 보인다.

넷째, 친구와 노는 시간은 개별사례 간 효과와 개별사례 내 효과 모두 주관적 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 개별 학생 수준에서 개인이 친구와 노는 시간이 증가할수록 그리고 학생들 간 비교에서도 친구와 더 많이 노는 학생일수록 주관적 행복감이 높아진다는 것이다. 이러한 결과는 김영환과 이유진(2021, p. 14)의 연구와도 부합되는데, 이 연구에 따르면 놀이는 인지, 정서, 사회성 발달에 긍정적인 영향을 미치고, 행복과도 깊은 관련을 맺고 있으며 이는 성인이 되어서도 행복에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 하지만 유구종과 김은아(2019, p. 110)는 아동·청소년의 노는 시간에 관해 어른들의 통제와 간섭으로 놀이다운 놀이가 부재하고 밖에서 자연스럽게 이루어지는 놀이가 부족하다는 문제를 지적했다. 또한, 황옥경 외(2015, p. 757)의 연구에서는 청소년들이 친구와의 관계적 경험을 통한 놀이보다는 전자매체와의 놀이로 더 많은 시간을 보내는 경향이 있으며, 주말에도 학원 등의 학습 활동으로 인해 놀 시간을 확보하지 못하고 있다는 점을 지적했다.

다섯째, 동아리활동은 예상과 달리 교내 동아리 활동과 교외 동아리 활동이 주관적 행복감에 다른 영향을 미치는 것으로 나타났다. 교외 동아리활동은 개별사례 내·개별사례 간 효과에서 모두 긍정적인 영향요인으로 나타나 동아리 활동 참여가 주관적 행복감을 높이는 것으로 나타났다. 최형임 외(2012, p. 27)는 교외 동아리활동은 희망과 관심에 따라 동아리 선택이 가능할 뿐만 아니라 청소년 스스로 동아리 운영에 있어서 자율성과 연속성이 보장되기 때문에 높은 만족도를 나타내고 있다고 보고했는데, 본 연구에서도 유사한 결과가 나타난 것으로 보인다. 하지만 교내 동아리활동은 개별사례 간 효과에서 부정적 영향요인으로 나타났는데 가장 큰 원인은 학교와 학교 밖의 동아리 운영 형태의 차이로 해석할 수 있다. 동아리활동의 효과성을 결정하는 주요 변수가 청소년들의 자발적 선택과 태도라는 연구(강영배, 2016, p. 10)와 최형임의 교외 동아리활동의 연구를 고려할 때 교내 동아리 활동은 청소년들의 자발성 부족과 연속성이 보장되지 못하는 운영 등이 부정적 영향을 미친 것으로 추정할 수 있다.

본 연구 결과를 바탕으로 한 정책적·실천적 제언은 다음과 같다.

첫째, 청소년들이 독서 시간을 늘릴 수 있도록 개입이 필요하다. 현재 학교 현장에서는 청소년들의 독서 시간을 늘리기 위해 아침 독서, 독서 캠페인, 독서교육 등 다양한 방법으로 독서활동을 지원하고 있다. 그러나 본 조사 결과를 보면 여가 시간에 스마트폰 사용 시간이 중학교 1학년일 때 3시간 이상인 청소년이 34.05%인 것에 비해 독서 시간은 3.20%였으며 학업 시간이 증가하는 고등학교 1학년에 올라갔을 때도 스마트폰 사용 시간은 3시간 이상인 청소년이 31.15%, 독서 시간은 1.10%으로 그 격차는 큰 변동없이 유지되는 것으로 나타났다. 이는 자유로운 여가 시간에 대부분의 학생들이 스마트폰은 선택하지만, 책은 거의 선택하지 않을 만큼 책에 흥미나 긍정적인 요인을 찾지 못하고 있다고 해석할 수 있다. 따라서 학교에서는 독서 동기를 부여하고 독서의 즐거움을 경험 할 수 있도록 다양한 프로그램을 개발하여 독서 시간이 증가할 수 있도록 지원해야 한다. 우선 책에 흥미를 가질 수 있도록 책에 관한 정보를 자주 제공하는 것이 도움이 될 수 있다. 특히 학교에서 일주일에 한 번 정도 북트레일러²⁾ 등을 상영하여 책에 대한 동기를 지속적으로 자극하는 것도 좋은 방법이 될 수 있다. 중고등학교 학생들을 대상으로 한 연구에서도 북트레일러 시청이 서평과 같은 인쇄매체보다 훨씬 더 독서동기 부여에 긍정적인 것으로 나타났다(한윤옥 외, 2016, p. 21). 또한 지역사회에서도 청소년들이 이용하기 편리한 마을도서관을 증설하여 독서 시간이 늘어날 수 있도록 지원해야 한다.

둘째, 운동 및 신체활동은 자체가 갖는 긍정적인 효과에도 불구하고 개별 사례 간 효과에서 부정적인 영향 요인으로 나타났다는 점에 주목해야 한다. 이는 운동과 관련된 부정적인 인식과 경험으로 인해 발생할 수 있다. 따라서 운동 및 신체활동의 중요성과 가치에 대한 적극적인 홍보와 인식 제고 프로그램, 긍정적이고 즐거운 운동 환경 조성이 필요하다. 이러한 노력들을 통해 청소년들이 운동의 긍정적 가치를 인식하여 만족감과 행복감을 높일 수 있을 것이다.

한편, 세계보건기구에서 전 세계 1,600만 명 청소년들을 대상으로 실시한 조사 결과에 따르면 한국 청소년의 신체활동 순위는 전체 146개국 중 남학생은 145위, 여학생은 146위라는 충격적인 결과가 보고 되었다(이수진, 류호경, 2021; 김예성, 2023, p. 62). 이러한 문제는 개인 차원이 아닌 청소년 전체의 구조적 문제로 교육과정의 개편이 필요하다. 따라서 청소년들의 운동 및 신체활동 시간을 증진시키기 위해 체육수업 시수를 늘리는 방법을 고려해야 한다. 이에 대해 부산교육청은 ‘수업 전 체육활동’ 프로그램을 2023년 시범학교 2곳, 선도학교 50곳에서 운영한 뒤 보완점을 찾아 이르면 오는 2025년 모든 초등학교와 중학교에 도입할 계획을 가지고 있다(황오규, 2023). 하지만 이 프로그램 또한 고등학생이 포함되지 못한 한계가 있다. 따라서 모든 청소년의 운동 및 신체활동 시간이 증가할 수 있도록 교육과정의 개편을 적극 검토할 필요가 있다. 또한 운동 및 신체활동 시간이 늘어나기 위해서는 공간도 필요하다. 이를 위해 학교 운동장을 밤까지 개방하고 가로등을 설치하여 저녁 식사 후에도 청소년들이 학교 운동장을 이용할 수 있도록 하는 것도 도움이 될 수 있다. 그리고 청소년들이 활용할 수 있는 체육시설이 많이 부족한 상황³⁾이므로 바우처사업을 청소년에게 확대 적용하여 청소년들이 지역의 스포츠시설을 적극적으로 이용할 수 있도록 하는 방법도 도움이 될 것이다.

셋째, 청소년의 놀이 시간을 늘리기 위한 개입이 필요하다. 본 연구에서 친구와 노는 시간은 개별사례 내·개별사례 간 효과에서 모두 높은 긍정적 효과가 나타나 청소년의 주관적 행복감을 향상시키기 위한 중요한 여가 시간임이 확인되었다. 하지만 청소년의 놀이에 대한 사회적 인식이 낮아 놀 시간 및 공간이 확보되지 못하고 있다. 유엔아동권

2) 새롭게 출간된 책을 소개하는 동영상이다. 영화의 예고편을 가리켜 영화 트레일러라고 하는데, 여기서 따온 용어다. 북 트레일러 제작은 외국에서는 보편화된 현상이며, 최근 국내 출판사들도 영화 예고편 같은 북 트레일러와 저자 인터뷰 동영상 등을 홍보에 적극 활용하는 추세다(출처: 네이버 지식백과)

리위원회에서도 우리나라의 놀이에 대한 관점과 태도 전환을 위한 인식제고 프로그램과 대중 캠페인을 실시하고 충분한 시간을 보장하고 시설에 적합하고 접근성이 용이하고 안전한 시설을 마련할 것을 권고하였다(유엔아동권리 위원회, 2019, para. 42, 김영지 외, 2021, p. 486에서 재인용). 최근 강원도교육청을 중심으로 쉬는 시간이나 점심 시간을 늘려 하루 40~100분의 학교 내 놀이 시간을 확보해 주는 '놀이밥 100분' 등이 운영되었다. 이러한 놀이 시간 보장을 위한 노력이 고무적이기는 하나, 아직 초등학교만을 대상으로 하고 있고 선택적 운영라는 한계가 있으며 방과 후 대책에 대한 정책도 부족하다. 영국의 경우 놀이 정책을 놀 권리와 자유가 부족한 상태에서는 행복한 아동이 없으며, 아동의 행복한 놀이가 영국의 건전성과 생명력을 반영하는 척도라는 인식이 정치적 관점으로 강화되어 정책적으로는 아동의 부족한 놀이 실태나 놀이 기회의 불평등을 국가적 위험요소로 인정하고 아동의 놀이 활동에 필요한 시간과 공간 확보와 균등한 기회 제공을 위한 노력과 인력 개발, 아동지원금액을 확보하고자 하였다. 또한 프랑스, 독일 등은 아동·청소년의 놀이와 활동기회를 확대하기 위해서 학교 교육과정과 수업일, 일과 시간표를 개편하고 학교환경을 개선하였다(김영한, 이유진, 2021, p. 113). 이처럼 우리나라도 학교 교육과정에 놀이 시간을 포함하는 것에 관해 적극적인 검토가 필요하다. 한편 학교 밖에서도 청소년이 편안하고 안전하게 놀 공간이 필요하다. 예로 서울 노원구에서는 주민센터의 여유 공간을 학생들에게 개방하거나 청소년 쉼터를 건립하는 등 청소년들이 무상으로 자유롭게 이용할 수 있는 안전한 놀이 공간을 마련하고 있다. 이렇듯 학교 밖에서도 청소년의 접근성이 용이한 장소에 자유롭게 안전하게 이용할 수 있는 놀이 공간이 필요하다.

넷째, 동아리활동 중 교내 동아리 활동이 교외 동아리 활동과 상반되게 청소년의 행복 증진에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 동아리 운영 방식 및 운영 자원의 중요성을 강조하는 결과라 할 수 있다. 따라서 청소년의 희망과 관심에 따라 동아리를 자발적으로 선택할 수 있도록 예산과 시설, 인력 등이 구축되어야 한다. 그러나 현실적으로 청소년의 다양한 욕구에 부응하는 동아리를 운영하기 위한 예산이나 자원을 마련하는 것은 학교나 지역사회에서는 어려운 일이다. 이런 문제를 해결하기 위해 대학의 전문적인 자원을 활용하는 것이 효과적일 수 있다. 대학은 다양한 전문분야의 인프라와 전문적인 인력을 갖추고 있기 때문에 청소년들이 원하는 분야에 따라 전문적인 동아리 활동을 제공할 수 있다. 선행연구에서도 동아리활동 지도자의 전문적인 지식과 역량이 활동몰입에 중요한 역할을 한다고 하였다(강영배, 2016, p. 22). 이를 통해 청소년들은 자신이 원하는 분야의 동아리 활동에 자발적으로 참여하여 만족감을 높일 수 있고, 자기 계발과 진로 선택에도 도움이 될 것이다. 뿐만 아니라, 대학 측면에서도 현재 학령인구 감소에 따른 대학의 활용도 문제를 청소년들을 대상으로 자원을 제공하고 지원함으로써 함께 상생할 수 있으며 진학으로도 이어질 수 있는 좋은 기회가 될 것이다. 또한 동아리 활동이 지속적으로 운영될 수 있도록 학교 내 동아리 활동을 교육과정에 포함시켜야 하며 운영도 청소년이 주체가 될 수 있도록 운영 방법의 개선이 필요하다. 이를 위해 교외 동아리 활동이 주로 이루어지는 청소년시설처럼 청소년운영위원회를 학교에도 설치하여 청소년 주도의 자치조직을 구성하고, 참여와 의견수렴이 이뤄져 동아리활동이 활성화될 수 있도록 제도적 지원이 필요하다.

신성희는 인제대학교에서 사회복지학 박사학위를 받았으며, 청소년문제, 돌봄에 관심을 가지고 있다.

(E-mail: sshsky@hanmail.net)

이선우는 인제대학교 사회복지학과 교수로 재직 중이며, 인제대학교 미래복지연구소장을 맡고 있고, 장애인 고용, 장애인복지 서비스, 그리고 행복에 관심을 가지고 있다.

(E-mail: sunwlee@inje.ac.kr)

참고문헌

- 강금주. (2019). 아동용 행복신념 척도의 개발 및 타당화. 전남대학교 박사학위논문.
- 강영배. (2016). 청소년의 동아리활동 참여태도, 참여동기 및 교사와의 관계가 동아리활동몰입에 미치는 영향에 관한 연구. *청소년 문화포럼*, 48, 7-28.
- 고유선. (2015). 여대생의 행복지수와 자살충동지수에 영향을 미치는 신체활동과 체력요인. *한국체육과학회지*, 24(1), 1371-1382.
- 고은주, 전승봉. (2022). 부모와의 대화시간이 스마트폰에 의존하는 우울한 아동의 행복감에 미치는 영향. *청소년학연구*, 29(5), 109-136.
- 곽한병. (2010). *신여가문화론*. 대왕사.
- 가미정, 김보정. (2022). 청소년들의 스포츠클럽 활동이 운동참여 동기와 만족감에 미치는 영향. *한국발육발달학회지*, 30(2), 271-276.
- 김영지, 유설희, 이민희, 김진호, 김수진. (2016). *한국 아동·청소년 인권실태 연구 VI - 총괄보고서*. 한국청소년정책연구원.
- 김영철. (2018). 월회수목금급금, 우리의 아이들은 행복한가?: 사교육(및 여가시간)과 학생 만족도 간의 통계적 상관성 추정. *경제학 연구*, 66(2), 45-86.
- 김영한, 이유진. (2021). *아동·청소년의 놀이 실태 및 성장지원 방안연구*. 한국청소년정책연구원.
- 김예성. (2023). COVID-19 시기 청소년의 신체활동 수준에 영향을 미치는 요인 연구. *한국체육과학회지*, 32(1), 61-73.
- 김유현, 강옥려. (2019). 지역아동센터 아동의 행복을 예측하는 개인, 가족, 학교, 지역아동센터 요인 탐색. *한국초등교육*, 30(1), 191-204.
- 김인자, 우문식. (2014). *긍정심리학*. 경기: 물푸레.
- 김정은. (2019). 청소년의 생활시간 사용이 삶의 만족도에 미치는 영향. *인문사회21*, 10(3), 1053-1065.
- 김태환, 이철웅, 황선환. (2021). 행복 결정요인 추이 분석: 2010-2020 국민여가활동조사를 바탕으로. *여가학연구*, 19(4), 31-47.
- 김환철. (2020). 초기 청소년의 행복감에 영향을 미치는 생태체계변인 연구: 초등학교와 중학생 비교를 중심으로 [전남대학교 대학원 생활환경복지학과 박사학위논문].
- 네이버 지식백과. (2024. 6. 10.). *복트레일러*. <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=936024&cid=43667&categoryId=43667>
- 노용구, 이철원, 박선기, 오세이, 이주연, 김영재, 서상훈, 박세혁, 김재운, 오세숙, 신규리, 이승민, 황향희, 정윤하, 박수정, 전태준, 한우진, 김재훈, 김현나, 김강욱, 안동수. (2008). *여가학 총론*. 레인보우북스.
- 대한민국 정책브리핑. (2022. 5. 25.). *2022 청소년 통계*. 2023. 5. 20. 검색, <https://www.korea.kr/news/pressReleaseView.do?newsId=156508801>
- 문예은, 이주연. (2021). 아동의 행복감에 대한 부모양육태도 및 부모와 대화시간의 영향. *한국보육지원학회지*, 17(1), 85-104.
- 박민정. (2012). *청소년의 여가활동유형에 따른 사회적 관계와 주관적 행복감의 관계* [이화여자대학교 대학원 박사학위논문].
- 박선희. (2019). *일반고 고등학생의 행복감 구조모형* [계명대학교 대학원 박사학위논문].
- 박소연, 이홍직. (2013). 청소년의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *스트레스연구*, 21(2), 73-84.
- 박영신, 김의철. (2009). 한국 청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향. *사회문제*, 15(3), 399-429.
- 박중은. (2022). 행복쾌적과 관련 요인에 대한 탐색적 연구: Veenhoven의 논의와 장애 유무에 따른 탐색. *보건사회연구*, 42(2), 122-140.
- 박현철. (2010). *아동이 지각한 가족기능 및 사회적지지와 행복감에 미치는 영향* [석사학위논문, 원광대학교 일반대학원].
- 보건복지부, 국제아동인권센터. (2019). *대한민국 제5-6차 국가보고서에 대한 아동권리위원회 최종견해*.
- 보건복지부, 한국생명존중희망재단. (2022). *2022 자살예방백서*.
- 서성익, 김근국. (2022). 한국청소년의 신체활동 유형 및 수행 빈도가 행복, 정신건강, 주관적 건강인지에 미치는 영향. *인문사회*, 21, 13(2), 49-64.

- 소난영, 박성희. (2019). 청소년 여가활동, 여가만족, 또래애착, 삶의 질 간의 구조적 관계. *학습자중심교과교육연구*, 19(8), 561-591.
- 서은국. (2014). *행복의 기원*. 파주: 21세기북스.
- 신승배. (2016). 한국 청소년의 행복감에 영향을 미치는 요인. *인문사회과학연구*, 17(3), 135-184.
- 신영미, 권순범. (2021). 코로나19로 인한 빈곤가정 아동 청소년의 일상생활 변화와 행복감의 관계. *아동과 권리*, 25(2), 227-245.
- 연세대학교 사회발전연구소. (2021). 제12차 어린이·청소년 행복지수 국제비교연구.
- 유구중, 김은아. (2019). 아동 놀권리에 대한 신문기사 형태소 및 감성 분석. *열린유아교육연구*, 24(5), 109-132.
- 유민상. (2016). *아동의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인* [서울대학교 대학원 박사학위논문].
- 유비, 김기현. (2019). 청소년의 적극적 여가활동 접근성과 몰입: 다층적 시간 가용성을 중심으로. *청소년복지연구*, 21(4), 1-31.
- 유병인. (2021). 청소년의 스트레스, 자아존중감, 우울 및 행복과의 구조적 관계. *한국웰니스학회지*, 16(4), 195-200.
- 유은경, 최혜경, 배한나, 이연주. (2017). 한부모 가정 아동·청소년의 사회자본과 행복감 간의 관계에서 사회적 역량의 매개효과: 양부모 가정 아동·청소년과의 비교를 중심으로. *한국사회복지조사연구*, 55, 283-315.
- 유혜경. (2014). *청소년의 주관적 행복감에 영향을 미치는 변인들이 경로모형 분석* [박사학위논문 순천대학교].
- 유홍준, 신인철, 정태인. (2018). *일·여가의 변화와 행복 복지*. 파주: 집문당.
- 이명우, 홍윤미, 윤기웅. (2016). 여가활동이 국민 행복에 미치는 영향. *문화정책논총*, 30(2), 264-287.
- 이상록, 김은경, 윤희선. (2015). 청소년의 행복감이 청소년 발달에 미치는 영향. *사회과학연구*, 26(4), 413-438.
- 이선우. (2013). 근로장애인의 빈곤상태 변화에 대한 종단분석: 패널로짓 혼합모델의 적용. *사회복지연구*, 44(4), 177-197.
- 이선우. (2015). 장애인과 비장애인의 복지인식과 영향요인: 자기이의 관점과 정치이념 관점의 비교. *한국사회복지행정학*, 17(1), 123-145.
- 이수진. (2019). *청소년의 일상생활과 행복: 빈곤과 비빈곤 청소년의 비교* [박사학위논문, 이화여자대학교 대학원].
- 이수진, 정익중. (2020). 청소년의 일상생활과 행복 간의 관계: 빈곤과 비빈곤 청소년의 비교. *학교사회복지*, 49, 175-200.
- 이수진, 류호경. (2021). 대규모 조사 자료를 통한 우리나라 청소년의 식생활실태 분석. *한국식품영양과학회지*, 50(1), 95-111.
- 이유진, 김보람. (2021). 여가활동 참여 청소년의 가치성향과 삶의 균형에 따른 행복감. *여가학연구*, 19(2), 51-66.
- 이진혁, 송인한. (2021). 여가시간과 아동·청소년 삶의 만족도 관계에 관한 종단 연구: 고정효과모형 분석. *청소년학연구*, 28(2), 323-351.
- 이홍지. (2016). 중고생의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인. *생명연구*, 39, 151-186.
- 장유진, 이승연, 송지훈, 홍세희. (2020). 부모 학력과 경제 수준이 청소년의 주관적 행복감에 미치는 영향: 사교육 시간과 학업 스트레스의 순차적 매개효과 검증. *청소년학연구*, 27(12), 249-273.
- 전미경, 장재숙. (2009). 아동의 행복감 발달에 대한 종단적 연구. *대한가정학회지*, 47(3), 103-118.
- 정보람, 전인수. (2017). 소득수준과 문화적 여건이 행복감에 미치는 영향. *문화정책논총*, 31(1), 30-51.
- 정송화, 이경은. (2021). 스마트폰 중독 청소년을 위한 집단상담 프로그램 효과에 대한 메타분석 - 심리·사회적 프로그램의 효과를 중심으로. *한국아동복지학*, 70(3), 155-183.
- 정은주. (2015). NYPI 청소년 통계 브리프, 25. 한국청소년정책연구원.
- 정정자. (2020). *청소년의 심리적 가정환경과 주관적 행복감과 관계에서 자아정체성, 자아탄력성, 자아효능감의 매개효과* [박사학위논문, 순복음대학교 대학원].
- 조광익. (1996). 노동과 여가개념에 대한 비판적 분석. *관광연구논총*, 8, 233-261.
- 채인석, 장효열. (2021). 청소년의 주관적 건강상태가 행복감에 미치는 영향: 우울의 매개효과. *한국자치행정학보*, 35(2), 257-275.
- 최충익. (2008). *패널모형; 시계열분석과 횡단면분석을 한 번에* (pp. 191-195). 국토연구원.
- 최형임, 이재성, 문영경. (2012). 청소년의 동아리활동 만족도가 학교생활적응에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. *미래청소년학회지*, 9(1), 23-45.
- 통계청. (2022. 6. 23.). *청소년건강행태조사*. 2022. 12. 4. 검색.

- https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=177&tblId=DT_117_12_Y071&checkFlag=N
- 한국청소년정책연구원. (2023). *한국아동·청소년패널조사 2018(KCYPS 2018) 유저 가이드*.
- 허승연. (2009). *청소년의 행복에 영향을 미치는 생태체계 변인* [박사학위논문, 숙명여자대학교].
- 황오규. (2023. 1. 4.). 부산교육청, “올해 인성에 기반한 학력 신장 본격 추진”. *교육연합신문*.
<http://www.eduyonhap.com/news/view.php?no=69758>
- 황옥경, 한유미, 김정화, 양효현. (2015). 권리로서의 놀이와 여가에 대한 아동의 인식과 행복감의 관계. *아동과 권리*, 19(4), 755-774.
- 한윤옥, 최용훈, 오덕성. (2016). 청소년들의 독서동기 요인으로서 북트레일러의 효용성에 관한 연구. *한국문헌정보학회지*, 50(1), 5-23.
- Brajša-Žganec A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.
- Casas, F., Figuer, C., González, M., Malo, S., Alsinet, C., & Subarroca, S. (2007). The well-being of 12-to 16-year-old adolescents and their parents: Results from 1999 to 2003 Spanish samples. *Social Indicators Research*, 83(1), 87-115.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 75(3), 542-575.
- Herman, K. M., Craig, C. L., Gauvin, L., & Katzmarzyk, P. T., (2009). Tracking of obesity and physical activity from childhood to adulthood: the physical activity longitudinal study. *International Journal of Pediatric, Obesity*, 4(4), 281-288.
- Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 10, 89-96.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 1-47.
- Russell, L. B., Ibuka, Y., & Abraham, K. G. (2007). Health-related activities in American time use survey. *Medical Care*, 45(7), 680-685.
- Wang, M., & Wong, M. S. (2014). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 1-31.

A Longitudinal Study on the Relationship between Leisure Activities and Subjective Happiness among Adolescents

Shin, Sung Hee¹ | Lee, Sun Woo^{1*}

¹ Inje University

* Corresponding author:
Lee, Sun Woo
(sunwlee@inje.ac.kr)

| Abstract |

This study longitudinally examined factors influencing the subjective happiness of children and adolescents in Korea, aiming to improve their reported lower happiness compared to other countries. Using data from the Korean Children and Youth Panel Survey spanning from 2018 to 2021, a mixed model panel regression analysis was conducted on 2,590 first-year middle school participants. The findings indicated that reading time, playing with friends, and participation in suburban clubs, exercise and physical activity (effects within individual cases) positively impacted happiness, while smartphone usage, in-school club activities (effects between individual cases) had a negative effect. Based on these results, recommendations were made to enhance youth happiness, including measures such as ensuring leisure time, promoting social awareness, securing leisure spaces, and incorporating youth perspectives.

Keywords: Subjective Happiness, Leisure Activities, Panel Regression Analysis (mixed model), Korean Children and Youth Panel Survey 2018 (KCYPs 2018)