한국심리학회지 : 여성
The Korean Journal of Woman Psychology
2025, Vol. 30, No. 4, 829-853

OPEN ACCESS

중년여성의 사회적 관계가 여가활동과 심리적 웰빙, 신체 건강에 미치는 영향*

조 지 희† 진 현 정‡
중앙대학교 문화예술경영학과 중앙대학교 경제학부

현대사회에서 중년여성은 자녀양육, 부모돌봄, 가사노동, 직장일 등 복합적인 역할을 동시에 수행하면서 여가시간이 부족하고 사회적 관계망이 축소되는 경향을 보인다. 이러한 여가 제약과 관계망의 축소는 심리적 웰빙과 신체 건강 저하로 이어질 가능성이 높다. 이에 이 연구는 중년여성의 지지적 사회적 관계가 심리적 웰빙과 신체 건강에 미치는 영향을 규명하고, 이 과정에서 사회적 여가와 개인적 여가의 매개효과를 분석하였다. 주요 결과를 보면, 지지적 사회적 관계는 심리적 웰빙과 신체 건강에 직접적인 긍정적 효과를 보였으며, 사회적 여가와 개인적 여가 모두에 유의한 정적인 영향을 미쳤다. 또한, 지지적 사회적 관계가 여가를 매개로 하여 심리적 웰빙에 미치는 간접효과는 사회적 여가와 개인적 여가 모두에서 유의하였으나, 신체 건강에 대해서는 사회적 여가만이 유의한 매개효과를 보였다. 이 연구는 지지적 사회적 관계가 여가활동을 매개로 웰빙과 건강으로 이어지는 구조적 경로를 규명하였다는 점에서 학문적 의의가 있다. 또한 중년여성의 삶의 질을 향상시키기 위해 사회적 관계를 기반으로 한 여가활동 참여의 중요성을 강조하였으며, 지역사회 기반의 여가 커뮤니티 운영, 돌봄 부담 완화 지원, 사회적 교류를 결합한 활동적 여가 프로그램 개발 등 구체적인 실천적 방향을 제시할 수 있을 것으로 판단된다.

주제어 : 지지적 사회적 관계, 사회적 여가, 개인적 여가, 심리적 웰빙, 신체 건강, 중년여성

---

* 이 논문은 2024년도 중앙대학교 연구 장학기금 지원에 의한 것임.
† 제 1저자: 조지희, 중앙대학교 문화예술경영학과 석사 과정
‡ 교신저자: 진현정, 중앙대학교 경제학부 교수, (06974) 서울특별시 동작구 흑석로 84

Copyright ⓒ 2025, The Korean Society for Woman Psychology. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution –NonCommercial Licenses (https://creativecommons.org/licenses by-nc/4.0) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

www.kci.go.kr

서 론

현대사회는 빠른 변화와 개인화 현상 속에서 사회적 관계망이 점점 축소되고 약화되는 경향을 보이고 있다(Cacioppo and Cacioppo, 2018; Holt et al., 2010; Umberson and Montez., 2010). 전통적으로 개인의 삶을 지탱하던 가족, 이웃, 공동체 기반의 사회적 네트워크가 느슨해지면서, 사회적 고립과 정서적 단절이 새로운 사회 문제로 부상하고 있다(Cacioppo and Cacioppo, 2018). 이러한 변화는 개인의 삶의 질과 건강에 직접적인 영향을 미치는데, 사회적 관계(social relationships)가 취약한 사람들은 우울과 외로움, 삶의 만족도 저하를 경험하고, 신체 건강 지표도 나빠질 가능성이 높다(Holt et al., 2010; Umberson and Montez., 2010).

사회적 관계는 타인과 맺는 정서적 유대와 상호작용의 연결망으로, 정서적 지지, 정보 제공, 사회적 통합의 기능을 수행하며 스트레스 완화와 건강한 행동을 촉진하는 보호 요인으로 작용한다(Cohen and Wills, 1985; Rook, 1984; Thoits, 2011; Walen and Lachman, 2000). 이러한 사회적 관계는 단순한 관계의 수보다 관계의 질이 더 중요하며, 긍정적·부정적 측면을 동시에 가진다. 관계의 질이 만족스러울 때는 정서적 지지와 사회적 통합을 통해 웰빙과 건강을 증진시키지만, 반대로 관계의 만족도가 낮거나 긴장이 높은 경우에는 갈등과 스트레스 반응을 유발하여 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Chang et al., 2014; Cohen and Wills, 1985; Kawachi and Berkman, 2001). 이처럼 사회적 관계는 개인의 삶의 질을 지탱하는 핵심 요인이지만, 동시에 갈등이나 부담을 내포할 수 있다는 점에서 양면적 속성을 지닌다(Rook, 1984).

사회적 관계의 작용 메커니즘은 사회적자본이론(social capital theory)을 통해 설명될 수 있다. 사회적자본이론에 따르면, 개인은 관계 속에서 신뢰, 상호 호혜성, 정서적 지지 등의 자원을 축적하며, 이는 행동 참여와 복지 향상의 기반이 된다(Coleman, 1988; Putnam, 2000). 즉, 사회적 관계는 정서적 연결을 넘어 정보 접근성, 정서적 안정, 협력적 네트워크 등 실질적 자원을 제공하여 웰빙과 건강을 촉진하는 구조적 토대로 작동하며, 이러한 질적 속성은 개인의 삶의 만족과 건강을 결정하는 핵심 요인으로 이해될 수 있다.

따라서 사회적 관계는 단순한 접촉의 양이 아니라 관계의 질과 긍정적 상호작용을 중심으로 이해할 필요가 있다. 이러한 관점에서 등장한 개념이 지지적 사회적 관계(supportive social relationships)이다. 이는 정서적 지지, 정보적 도움, 신뢰, 소속감 등 긍정적 교류가 우세한 관계를 의미하며(Cohen and Wills, 1985; Thoits, 2011), 관계망의 구조보다는 상호작용의 질에 초점을 둔다. 지지적 관계는 스트레스 상황에서 심리적 완충 효과를 제공하고, 긍정 정서와 건강행동을 촉진하는 보호 요인으로 기능한다(Cohen and Wills, 1985; Rook, 1984; Walen and Lachman, 2000). 특히 배우자·가족·친구 등 가까운 대상과의 지저적 관계는 개인의 정서 안정과 신체 건강에 지속적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다(Chang et al., 2014; Umberson and Montez, 2010; Walen and Lachman, 2000).

사회적 관계의 약화는 여가활동의 감소로도 이어질 수 있다. 관계망이 좁아지면 타인과 함께하는 활동 기회가 줄고, 정서적 지지 부족은 여가 참여 의지를 약화시킬 수 있다(Cornwell and Waite, 2009). 여가는 스트레스 회

www.kci.go.kr

복과 정서 안정, 자원 재충전을 가능하게 하는 중요한 활동이며, 이러한 기회가 부족할 경우 심리적 소진이나 우울, 삶의 만족도 저하로 이어지기 쉽다(Gautam et al., 2007; Pressman et al., 2009). 또한 여가는 신체 활동량을 늘리고 수면의 질과 면역 기능을 향상시키는 데에도 기여하는데, 여가 참여가 낮을수록 만성 피로와 신체적 불편감이 증가하는 경향이 나타난다(Schaller et al., 2015).

이처럼 사회적 관계의 약화는 여가활동을 매개로 심리적 · 신체적 건강에 간접적인 영향을 줄 수 있는데, 이 연구는 이 간접효과에 주목한다. 여가의 매개효과를 분석하기 위해 여가활동을 사회적 여가(social leisure)와 개인적 여가(solitary leisure)로 구분하고, 이들 각각이 어떤 방식으로 작용하는지를 살펴보고자 한다. Iso-Ahola and Baumeister(2023)는 여가가 자유로운 선택과 내적 동기에 기반해 능동적/수동적, 사회적/개인적 여가로 다양하게 구분될 수 있다고 주장하였으며, 이는 여가의 양적 참여를 넘어서 그 경험 방식과 심리적 기능을 이해하는 데 중요한 틀이 된다. 실제로 Sun and Liu (2006)는 사회적 여가가 노인의 장수와 기능적 건강에, 개인적 여가는 정서적 안정과 자기 성찰에 기여한다고 보고하였다. 그러나 기존 연구들은 사회적 관계나 삶의 질 혹은 건강과의 영향 관계에서 여가를 단일 차원으로 다루는 경우가 많아, 여가 유형별 특성과 그 효과를 충분히 반영하지 못한 한계가 있다(Adams et al., 2011; Paggi et al., 2016). 예를 들어, Chang et al.(2014)은 사회적 관계가 여가 참여를 촉진하고, 이를 통해 건강과 웰빙이 향상된다고 보고하였으나, 여가 유형에 따른 차이를 분석하지는 않았다. 따라서 이 연구는 사회적 여가와 개인적 여가를 구분하여, 지지적 사회적 관계와 웰빙 및 건강 간의 관계에서 각각 어떤 매개적 역할을 수행하는지를 분석하고자 한다.

여러 세대나 인구집단이 분석 대상이 될 수 있지만, 이 연구는 그중에서도 40-50대 중년여성에 초점을 둔다. 중년여성은 이른바 '샌드위치세대(sandwich generation)'로, 부모 부양과 자녀 돌봄을 동시에 수행하며 개인 시간과 여가 시간이 크게 제한되는 특징이 있다(Boyczuk and Fletcher, 2016). 이로 인한 여가 부족은 스트레스, 번아웃, 우울을 심화시키고, 삶의 만족도와 전반적인 건강을 저하시킬 수 있다(Pressman et al., 2009). Mattingly and Bianchi (2003), Nomaguchi and Bianchi(2004)는 여성이 남성보다 자유 시간이 적고, 가사와 돌봄의 이중 부담으로 여가의 질이 낮아 삶의 만족도에 부정적인 영향을 받는다고 지적하였다. 국내 연구에서도 중년여성의 이러한 경향은 보고되고 있다. 강은나(2016)는 중년여성의 여가 유형이 편중되어 있으며, 신체적 · 사회적 여가 참여가 낮은 수준임을 보고하였다. 김수현(2010)은 중년여성의 여가 제약은 개인의 선택 문제가 아니라, 가사 · 돌봄 책임, 성역할 기대, 시간 부족 등 구조적 요인에 의해 강화된 현상이라고 제시하였다. 이효진(2021)은 자녀 돌봄 시간이 늘어날수록 문화 및 여가활동 참여가 줄고, 이는 삶의 만족도 저하로 이어진다고 보고했다.

사회적 관계망의 약화는 모든 세대에서 나타나지만, 중년여성에게서 특히 두드러지는데, 이는 중년기가 자녀의 독립, 부모 부양, 갱년기 등 삶의 전환이 집중되는 시기라는 것과 맞물려 있다(윤혜경 · 김정은, 2023; Thomas et al., 2018). 여기에 더해 여성은 가사, 돌봄, 직장 업무까지 다중 역할을 수행하는 경우가 많

www.kci.go.kr

아 사회적 관계를 유지하거나 확장할 여유가 줄어드는 경향이 있다. 이에 관계망은 가족 중심으로 좁아지거나 외부 교류가 줄어드는 경향이 있으며(Moen et al., 1992), 동시에 가장 가까운 사람들인 배우자, 자녀, 가족, 혹은 친구 등과의 관계의 질이 낮아질 가능성이 높다(Pezirkianidis et al., 2023; Shane et al., 2021; Walen and Lachman, 2000). 실제로 Shin and Park(2023)은 중년여성의 사회적 관계가 남성보다 제한적이며, 가족을 포함한 주변의 지지 수준도 낮게 나타난다고 보고하였다.

이 연구는 우리나라 중년여성의 지지적 사회적 관계 현황을 살펴보고, 이 관계가 심리적 웰빙과 신체 건강에 미치는 영향을 분석하고자 한다. 이 과정에서 여가활동 유형(사회적 여가 vs. 개인적 여가)의 매개적 역할을 검증하고자 한다. 이를 위해 지지적 사회적 관계를 독립변수로, 사회적·개인적 여가를 매개변수로, 심리적 웰빙과 신체 건강을 종속변수로 설정하였다. 사회적 관계는 가족과 친구 집단으로 한정하여 측정하였는데, 이는 정서적 지지와 긴장이 주로 발생하는 핵심 관계원에 초점을 맞춘 기존 연구들에 근거한다(Chang et al., 2014; Walen and Lachman, 2000). 연구자료는 40-50대 여성을 대상으로 한 설문조사를 통해 수집하였으며, 지지적 사회적 관계, 여가활동, 웰빙 및 건강 관련 변수를 표준화된 척도로 측정하였다. 분석은 Hayes(2013)의 PROCESS Macro(Model 4)를 활용한 매개분석으로 수행되었으며, 부트스트래핑 기법(bootstrapping method)을 통해 간접효과의 통계적 유의성을 검증하였다.

이 연구 결과는 중년여성의 지지적 사회적 관계와 여가활동, 웰빙 및 건강 간의 구조적 연결을 실증적으로 규명하고, 이들의 상호작용에 대한 학문적·실천적 함의를 제시하는 데 도움이 될 것이다. 기존 연구에서 여가활동을 단일 차원으로 다루었던 한계를 보완하여, 여가의 유형별 특성과 매개효과를 구분해 분석함으로써 지지적 사회적 관계-여가-웰빙 간의 구조를 보다 정교하게 제시한다는 점에서 학문적 의의를 가진다. 또한 사회적 여가의 긍정적 역할을 실증적으로 검증함으로써, 중년여성의 삶의 질 향상을 위한 지역사회 프로그램 개발, 돌봄 부담 완화를 위한 정책 설계 등 실천적 시사점을 제공할 것으로 기대된다.

이론적 배경

지지적 사회적 관계와 건강/웰빙

사회적 관계는 가족, 친구 등 다양한 사회적 연결망 속에서 이루어지는 상호작용과 유대의 총체를 의미하며, 정서적·도구적 지지와 같은 긍정적 상호작용뿐 아니라 갈등, 긴장, 과도한 요구와 같은 부정적 상호작용까지 모두 포함하는 포괄적 개념이다(Chang et al., 2014; Cornwell and Waite, 2009; Umberson and Montez, 2010). 사회적 관계는 삶의 전 영역에 걸쳐 영향을 미치는 요인으로, 심리적 웰빙과 신체 건강을 결정하는 핵심적 기반으로 다수의 연구가 강조해왔다(Holt et al., 2010; Newsom et al., 2005). 특히 관계망의 규모뿐 아니라 관계의 깊이와 질적 특성이 중요하다는 점이 지속적으로 제기된다. 예를 들어, Sun et al.(2020)은 사회적 상호작용의 양과 질이 모두 웰빙과 관련되지만, 특히 깊이 있고 만족스러운 질적 상호작용이 사회적 연결감과 행

www.kci.go.kr

복에 더 강하게 연결된다고 보고하였다.

이러한 사회적 관계의 작용 매커니즘은 사회적자본이론을 통해 설명될 수 있다. 사회적 자본이론은 개인이 타인과 맺는 신뢰, 정서적 지지, 상호 호혜성과 같은 사회적 자원을 축적하며, 이러한 자원이 행동 참여, 정서적 안정, 건강행동 실천의 기반이 된다고 제시한다(Coleman, 1988; Putnam, 2000). 즉, 사회적 관계는 단순한 정서적 연결을 넘어, 정보 접근성, 사회적 통합, 협력적 네트워크, 정서적 안정 등 실질적 자원을 제공함으로써 개인의 웰빙과 건강을 촉진하는 구조적 기반으로 작동한다. 이러한 관점에서 사회적 관계의 질적 속성은 단순한 친밀감의 수준을 넘어, 개인의 삶의 만족과 건강을 결정짓는 사회적 자본의 형태로 이해될 수 있다.

한편, 사회적 관계는 긍정적·부정적 측면이 공존하는 양면성을 지닌다. 관계의 질이 높고 정서적·도구적 지지가 활발한 관계는 긍정적인 심리적 자원을 작용하지만, 갈등이나 긴장, 과도한 부담이 큰 관계는 오히려 스트레스와 심리적 소진을 유발할 수 있다(Kawachi and Berkman, 2001; Rook, 1984). 즉, 사회적 관계가 개인의 삶에 미치는 영향은 관계의 질과 상호작용이 얼마나 긍정적이냐에 따라 달라진다(Cornwell and Waite, 2009). 이러한 면에서 긍정적 상호작용을 중심으로 한 지지적 사회적 관계의 중요성이 강조된다.

지지적 사회적 관계는 타인과의 관계 중에서도 정서적 지지, 신뢰, 상호 도움, 사회적 통합 등 긍정적 상호작용이 우세한 관계를 의미하며(Cohen and Wills, 1985; Thoits, 2011), 관계의 질을 중심으로 개인의 심리적 웰빙과 신체 건강을 결정하는 핵심 요인으로 다수의 연구에서 제시되어 왔다(Chang et al., 2014; Cornwell and Waite, 2009; Holt et al., 2010). 지지적 사회적 관계는 정서적 안정과 웰빙 향상의 주요 자원으로 작용한다. 정서적 지지는 스트레스 상황에서 완충 효과를 제공하고, 소속감과 의미감을 강화하여 우울과 불안을 감소시키는 데 기여한다(Thoits, 2011). Cornwell and Waite(2009)은 관계망의 크기와 밀도가 높을수록 주관적 웰빙이 증가하고 외로움은 낮아지는 경향을 확인하였다. 김지민·유성경(2022) 역시 기혼 맞벌이 남녀를 대상으로 한 연구에서, 배우자 지지가 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미친다고 보고하며 지지적 관계의 정서적 자원으로서의 중요성을 강조하였다. 이처럼 긍정적 관계는 정서적 자원의 축적과 심리적 안정성을 높이는 중요한 요인으로 기능한다.

반면, 부정적 사회적 관계는 갈등, 긴장, 책임 부담과 같은 부정적 관계 경험은 심리적 웰빙을 훼손할 수 있다. Rook(1984)은 사회적 지지가 심리적 안정에 도움을 줄 수 있지만, 부정적 상호작용이 동시에 존재할 경우 오히려 스트레스와 심리적 소진을 심화시킨다고 지적하였다. Birditt et al.(2008) 역시 가족이나 친구 관계에서 나타나는 사회적 긴장이 우울과 스트레스 수준을 높여 정신건강에 부정적인 영향을 미친다고 보고하였다. Newsom et al.(2005)은 사회적 지지가 웰빙을 높이는 반면, 사회적 긴장은 건강행동 저해 및 부정적 정서를 유발하는 점을 강조하며 사회적 관계의 양면성을 제시하였다.

사회적 관계는 신체 건강에도 장기적인 영향을 미친다. Holt et al.(2010)의 메타분석에 따르면 사회적 고립은 건강행동을 방해하고 부정적 정서를 증가시켜 생리적 기능을 약화시키며, 그 결과 사망 위험이 26% 증가하는 것

www.kci.go.kr

으로 나타났다. 이는 사회적 관계가 단순한 정서적 지지의 차원을 넘어 건강과 직접적으로 연관된 사회적 결정요인임을 보여준다. Umberson and Montez(2010)은 긍적적인 사회적 관계가 건강행동을 촉진하고 스트레스 반응의 생리적 조절을 돕는다고 주장하였으며, Song (2011)은 상호적이고 지지적인 관계망이 다양한 신체 건강지표를 개선하는 데 긍정적 영향을 준다고 제시하였다. 즉, 지지적 사회적 관계는 정서적 안정성, 건강행동, 생리적 조절과 같이 건강과 웰빙의 여러 구성 요소에 광범위하게 영향을 미치는 다차원적 요인으로 볼 수 있다.

중년여성의 사회적 관계

중년여성의 사회적 관계는 개인의 삶의 질과 건강을 이해하는 데 중요한 맥락을 제공한다. 최근 사회구조 변화, 가족 형태의 다양화, 지역사회 유대의 약화 등으로 전반적인 관계망이 축소되는 경향이 나타나는 가운데(Cacioppo and Cacioppo, 2018), 이러한 변화는 특히 중년여성에게서 두드러진다. 이들은 자녀의 성장과 독립, 부모 부양, 배우자 관계 재조정, 갱년기 등 복합적인 전환기를 겪으며 관계의 양과 질 모두에서 제약을 경험한다(Boyczuk and Fletcher, 2016; Kim and Jin, 2024).

중년여성의 사회적 관계는 전통적으로 가족 중심으로 형성되는 경향이 강하다. 여러 연구에서 이들은 주로 배우자, 자녀, 부모 등 가족에 의존하는 네트워크를 보이며, 친구나 지역사회와의 교류는 제한적이라는 점이 지적되었다(Shin and Park, 2023; Umberson and Montez, 2010). 이러한 관계망은 정서적으로 친밀하고 안정감을 제공하지만, 동시에 갈등과 돌봄 부담이 과도할 경우 심리적 부담으로 작용할 수 있다(Kawachi and Berkman, 2001; Rook, 1984). 즉, 중년여성의 사회적 관계는 정서적 보호 자원이면서도 스트레스 요인으로 기능할 수 있는 이중적 성격을 지닌다.

이러한 질적 특성은 중년여성이 겪는 다중 역할 부담과 밀접하게 연결된다. 자녀와 부모 돌봄, 가사노동, 직장 업무 등을 수행하는 과정에서 시간적·정서적 자원이 고갈되며, 이는 사회적 관계의 축소와 외부 네트워크의 단절로 이어진다(Kim and Jin, 2024). Boyczuk and Fletcher(2015)는 '샌드위치세대' 여성들이 개인적·사회적 시간을 상실한다고 지적했으며, 국내에서도 가족 돌봄에 대한 제도적 지원 부족으로 여전히 가사와 돌봄 부담이 기혼여성에게 집중되는 현실이 지적된다(문현아·차승은, 2020). 여기에 성별 차이 역시 중요한 요소로 작용한다. 특히 한국은 유교적 가족주의 전통과 성별화된 돌봄 규범이 여전히 강하게 작동하며, 기혼여성에게 돌봄 책임이 집중되는 구조적 특성을 지닌다. Sung(2003)은 한국을 '유교적 복지국가'로 규정하고, 가사·돌봄 노동이 여성에게 전가되는 경향을 지적했으며, Peng(2011)도 국가의 돌봄 정책 확대에도 불구하고 가족 의존적 체계가 여전히 유지되고 있음을 밝혔다. 또한 Ochiai(2009)는 한국의 돌봄 체계를 국가·시장 지원이 미흡한 '가족주의적 레짐(familistic regime)'으로 규정하며, 그 결과 가사·돌봄 부담이 구조적으로 여성과 가족에게 집중되는 경향이 지속되고 있음을 지적했다. 이러한 성별화된 돌봄 구조는 자녀뿐 아니라 노부모 돌봄까지 여성에게 집중되게 만들며, 사회적 관계의 외부 확장과 여가활동 참여를 제약하는 원인으로 작용한다. Nomaguchi and Bianchi(2004)는 부모 역할과 직

www.kci.go.kr

업을 병행하는 여성일수록 운동이나 사회적 여가 시간이 크게 줄고, 이는 심리적 건강 저하로 이어진다고 보고하였다. Mattingly and Bianchi(2003) 역시 여성은 남성보다 자유 시간이 적고, 가사·돌봄 부담으로 인해 여가의 질이 낮아져 삶의 만족도에 부정적 영향을 받는다고 제시하였다. 국내 연구에서도 자녀 돌봄 시간이 많을수록 여가 참여가 줄고 삶의 만족도가 낮아진다는 결과가 보고되었다(위예진·진현정, 2025; 이효진, 2021). 특히 위예진·진현정(2025)은 기혼여성의 가족돌봄 수행이 개인 및 가구 차원의 여가지출을 유의하게 감소시키며, 여가만족도 역시 낮아진다고 보고하였다. 이처럼 돌봄과 가사노동의 과중은 단순한 시간 부족을 넘어, 사회적 관계의 축소와 심리적 웰빙 저하로 이어지는 구조적 요인으로 작용한다.

중년여성의 사회적 관계를 이해하기 위해서는 가족과 소수의 친구를 중심으로 한 제한된 관계망 구조와 그 질적 특성을 함께 고려해야 한다. 이들의 관계는 정서적 지지와 안정의 기반이 되는 동시에, 돌봄과 시간 제약 속에서 쉽게 약화될 수 있는 이중적 속성을 지니며, 웰빙과 건강, 여가활동 참여에 영향을 미치는 핵심 요인으로 작용할 수 있다.

지지적 사회적 관계와 여가

여가는 단순한 휴식이나 시간 소비를 넘어, 개인의 전반적인 삶의 질을 구성하는 핵심 자원으로 이해된다(Iwasaki, 2007; Pressman et al., 2009; Takiguchi et al., 2023). 선행연구들은 여가가 심리적·사회적·신체적 차원에서 효과적인 회복 기제로 기능하며, 일상에서 경험하는 다양한 스트레스에 대한 완충 작용을 통해 웰빙을 유지하는 데 필수적이라고 강조한다(Iwasaki, 2007; Paggi et al., 2016; Pressman et al., 2009). 특히 직무 스트레스나 돌봄노동과 같이 구조적으로 부과되는 부담 속에서 여가는 심리적 회복탄력성을 강화하고, 개인의 정체성과 자존감을 지지하는 중요한 역할을 수행한다(Iwasaki, 2007). 나아가 규칙적인 여가 참여는 건강행동을 촉진하며 사회적 교류의 기회를 넓혀, 전반적인 심리·신체 건강에 긍정적 영향을 미친다.

여가는 개인의 심리적 안녕과 삶의 질 향상에 기여하는 핵심 활동이지만, 모든 여가활동이 동일한 기능을 수행하는 것은 아니다. 특히 타인과의 상호작용 여부에 따라 사회적 여가와 개인적 여가로 구분되며, 두 유형은 경험의 성격과 효과 측면에서 뚜렷한 차이를 보인다. 사회적 여가는 타인과 함께 이루어지는 상호작용적 활동으로, 관계적 교류와 정서적 교환이 중심이 된다(Chen and Fu, 2008; Iwasaki, 2007; Paggi et al., 2016). 이는 모임, 운동, 여행, 단체 관람, 자원봉사, 공동 취미활동 등과 같이 대인적 상호작용을 필수적으로 포함하며(Fong et al., 2022; Packer and Ballantyne, 2005; Sun and Liu, 2006), 사회적 연결망을 확장하고 지지 체계를 강화하는 경험으로 작용한다. 반면 개인적 여가는 혼자 수행하는 비상호작용적 활동으로, 독서, TV 시청, 정원 가꾸기처럼 내적 몰입과 정서적 안정에 초점을 둔다(Iso-Ahola et al., 2023; Paggi et al., 2016). 이는 사회적 교류보다는 자기 성찰과 자율적 회복을 통해 내면을 정돈하는 내향적 경험이라고 할 수 있다(Fong et al., 2022; Sun and Liu, 2006).

이러한 구분은 여가가 웰빙에 기여하는 심리사회적 메커니즘이 서로 다르다는 점을 반

www.kci.go.kr

영한다. Coleman and Iso-Ahola(1993), Iso-Ahola et al.(2023)은 여가가 사회적 소속감 향상과 정서적 회복 강화라는 두 가지 핵심 기능을 수행한다고 밝혔으며, Haggard and Williams (1992), Kleiber et al.(2002) 또한 여가가 정체성 유지와 사회적 적응을 촉진한다고 설명하였다. 이를 토대로 볼 때 사회적 여가는 사회적 자본을 확장하는 경로를 통해 지지적 관계망과 소속감을 강화하는 반면(Chen and Fu, 2008; Hu and Hu, 2021), 개인적 여가는 자기 결정성, 정서 회복, 내적 통합과 같은 심리적 자원을 확대하는 경로로 작용한다고 볼 수 있다 (Iso-Ahola et al., 2023; Iwasaki, 2007).

따라서 여가를 단일한 차원으로 취급할 경우 이러한 상이한 작동 경로를 구분하지 못하게 되며, 여가가 삶의 질과 건강에 미치는 질적 영향을 정확히 이해하기 어려울 수 있다. 다시 말해 사회적 관계와 웰빙 간의 관계에서 여가가 어떠한 방식으로 매개하는지를 보다 세밀하게 분석하기 위해서는 사회적 여가와 개인적 여가를 구분할 필요가 있다.

지지적 사회적 관계는 삶의 질과 건강에 직접적으로 영향을 미치지만, 여가활동에도 긍정적으로 작용할 수 있다. Shang et al.(2023)은 사회적 지지가 높을수록 사회적 교류를 수반하는 여가활동 참여가 유의하게 증가하며, 이러한 여가 경험이 정서적 안녕과 심리적 회복을 강화하는 핵심 매개요인임을 보고하였다. Zheng et al.(2022) 역시 긍정적 사회적 관계가 여가 참여 동기와 지속성을 높이는 중요한 사회적 자원으로 작용하며, 관계의 질이 높을수록 사회적·신체적 여가활동에 더 적극적으로 참여한다는 결과를 제시하였다. Chen and Fu (2008)는 중년기 개인이 경험하는 사회적 지지가 여가활동의 사회적 측면을 더욱 강화시킬 수 있다고 보고하였다.

연구가설

전술한 바와 같이, 지지적 사회적 관계는 심리적 웰빙과 신체 건강을 동시에 지탱하는 핵심 기반으로 작동한다. 관계망이 긍정적이고 지지적일수록 우울과 외로움은 낮아지고 삶의 만족과 건강 수준은 높아지며, 장기적으로는 사망률 감소와 수명 연장으로 이어질 수 있다(Holt et al., 2010). 반대로 관계가 취약하거나 갈등이 높은 경우 정서적 소진, 건강행동 저해, 신체 질환 위험 증가로 이어질 수 있다(Birditt et al., 2008; Rook, 1984). 따라서 지지적 사회적 관계는 단순히 개인을 둘러싼 지원체계를 넘어, 웰빙과 건강을 구조적으로 형성하는 요인으로 이해될 필요가 있다. 이에 이 연구는 지지적 사회적 관계가 중년여성의 심리적 웰빙과 신체 건강에 직접적인 긍정적 영향을 미칠 것이라는 가설을 다음과 같이 설정하였다.

가설 1: 지지적 사회적 관계의 질적 만족도가 높을수록 심리적 웰빙에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2: 지지적 사회적 관계의 질적 만족도가 높을수록 신체 건강에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

사회적 관계는 삶의 질과 건강뿐 아니라 여가활동 참여에도 긍정적 영향을 미친다. Shang et al.(2023)은 사회적 지지가 높을수록 사회적 교류를 포함한 여가활동 참여가 증가한다고 보고하였다. Zheng et al.(2022)도 긍정적 관계가 여가 참여 동기와 지속성을 높이는 중요한

www.kci.go.kr

자원임을 확인하였다. 사회적 관계는 여가의 유형별 참여에도 차별적인 영향을 미친다. Hu and Hu(2021)는 사회적 자본이 높을수록 타인과 함께하는 사회적 여가 참여가 촉진된다고 보고하였으며, Chen and Fu(2008) 역시 대인관계 속에서 형성된 사회성이 개인의 사회적 여가 참여 기회를 확장한다고 밝혔다. 반대로 개인적 여가는 사회적 관계망의 영향이 상대적으로 적지만, 여전히 사회적 지지가 정서적 안정과 시간 자원 확보를 통해 개인적 활동 참여를 가능하게 하는 경향이 확인되었다. 즉, 지지적 사회적 관계 수준이 높은 개인은 사회적 여가와 개인적 여가 모두에서 참여율이 증가할 수 있으며, 특히 사회적 여가에서 그 효과가 더 강하게 나타날 가능성이 크다. 이러한 선행연구를 바탕으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 3: 지지적 사회적 관계의 질적 만족도가 높을수록 사회적 여가활동이 더 증가할 것이다.

가설 4: 지지적 사회적 관계의 질적 만족도가 높을수록 개인적 여가활동이 더 증가할 것이다.

여가활동은 직접적으로 심리적 웰빙과 신체 건강을 증진하는 중요한 요인으로 보고되어 왔다. Newman et al.(2014)은 여가활동이 심리적 회복, 자율성, 성취감, 의미, 관계라는 다섯 가지 메커니즘을 통해 웰빙을 향상시킨다고 주장하였으며, Pressman et al.(2009)은 즐거운 여가활동이 긍정 정서를 증진하고 스트레스를 완화하여 건강지표 개선에 기여한다고 밝혔다. 전술한 바와 같이, 사회적 여가는 기능적 건강 유지뿐만 아니라 심리적 안정에도 긍정적으로 작용하는 것으로 나타났다(Chang et al., 2014; Paggi et al., 2016). 또한 개인적 여가는 심리적 안정과 자기 성찰의 기회를 제공하며, 스트레스 회복을 돕는 수단으로 기능한다(Iwasaki, 2007). 이러한 기존 연구들의 주장을 고려할 때, 사회적 여가와 개인적 여가가 심리적 웰빙과 신체 건강에 미치는 영향에 대해 다음과 같은 가설을 설정할 수 있다.

가설 5: 사회적 여가는 심리적 웰빙에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

가설 6: 개인적 여가는 심리적 웰빙에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

가설 7: 사회적 여가는 신체 건강에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

가설 8: 개인적 여가는 신체 건강에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

지지적 사회적 관계와 웰빙 · 건강 간의 연관성은 직접 효과뿐만 아니라 여가활동을 매개로 한 간접경로에서도 확인될 수 있다. Chang et al.(2014)은 긍정적인 사회적 관계가 여가활동 참여를 촉진하고, 이를 통해 건강과 웰빙으로 이어지는 매개효과를 제시하였다. Chen and Fu(2008)는 중년기 개인이 경험하는 사회적 지지가 여가활동의 사회적 측면을 더욱 강화시킬 수 있으며, 이는 정서적 안정과 삶의 만족 향상으로 이어진다고 보고하였다. 요약하면, 지지적 사회적 관계는 정서적 지지와 소속감을 제공하여 우울 · 스트레스 · 신체 건강에 직접적으로 영향을 미치는 핵심 요인이면서, 그 효과는 여가활동을 통해 간접적으로 작용할 수 있다. 즉, 긍정적인 관계망은 개인의 여가 참여를 촉진하고, 이러한 여가 경험은 다시 정서적 회복과 긍정 정서를 강화해

www.kci.go.kr

삶의 만족과 건강으로 이어지는 간접효과를 만들 수 있다. 따라서 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 9: 사회적 여가는 지지적 사회적 관계와 심리적 웰빙 간의 관계를 매개할 것이다.

가설 10: 개인적 여가는 지지적 사회적 관계와 심리적 웰빙 간의 관계를 매개할 것이다.

가설 11: 사회적 여가는 지지적 사회적 관계와 신체 건강 간의 관계를 매개할 것이다.

가설 12: 개인적 여가는 지지적 사회적 관계와 신체 건강 간의 관계를 매개할 것이다.

지지적 사회적 관계는 개인적 여가보다 사회적 여가 참여를 더욱 강하게 촉진하며, 이러한 차이는 웰빙과 신체 건강에 대한 간접효과의 크기에서도 드러날 수 있다. 이는 사회적 상호작용과 정서적 지지가 포함된 여가활동이 개인적 활동보다 삶의 만족과 웰빙에 더 직접적이고 강한 영향을 미친다고 보고한 선행연구들에 제시하고 있는 바와 같다(Adams et al., 2011; Paggi et al., 2016). 즉, 지지적 사회적 관계가 여가활동을 통해 웰빙과 건강에 영향을 미치는 과정에서, 사회적 여가를 매개로 한 효과가 개인적 여가를 매개로 한 효과보다 더 강하게 나타날 가능성이 있다. 따라서 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 13. 지지적 사회적 관계가 웰빙과 신체 건강에 미치는 간접효과는 개인적 여가보다 사회적 여가를 매개로 할 때 더 강하게 나타날 것이다.

연구모형

이 연구에서는 중년여성의 지지적 사회적 관계가 심리적 웰빙과 신체 건강에 미치는 영향을 분석하고, 이 과정에서 여가활동의 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 위해 사회적 관계는 배우자, 자녀, 기타가족, 친구로부터의 긍정적 지지를 측정하여 평균 점수를 산출하고, 이를 독립변수로 설정하였다. 여가활동은 활동의 성격에 따라 개인적 여가와 사회적 여가로 구분하여 각각 매개변수로 포함하였다.

분석은 두 단계로 이루어졌다. 첫째, 지지적 사회적 관계가 심리적 웰빙과 신체 건강에 직접적으로 미치는 영향을 확인하였다. 둘째, 지지적 사회적 관계가 개인적 여가와 사회적 여가를 각각 매개로 하여 웰빙과 건강에 간접적으로 영향을 주는지를 분석하였다. 이를 위해

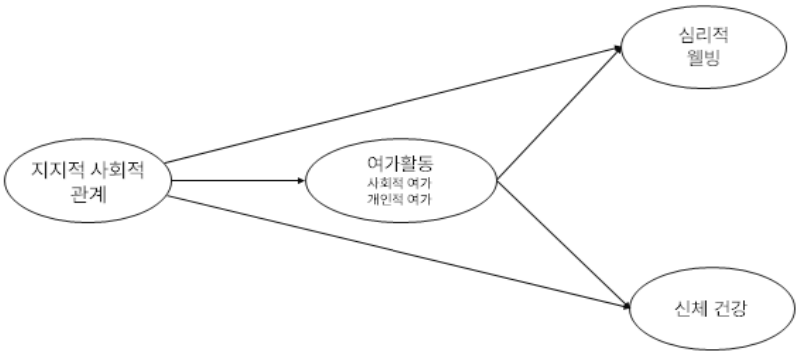


그림 1. 연구 모형

www.kci.go.kr

Hayes의 PROCESS Macro를 활용한 매개분석을 수행하였다. 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑 기법을 사용하여 간접효과의 신뢰구간을 산출함으로써 추정치의 안정성과 신뢰도을 확보하였다. 연구 모형은 <그림 1>과 같다.

방 법

조사 및 분석 방법

설문조사는 40-50대 기혼여성 응답자를 대상으로 진행되었으며, 조사 전문기관 엠브레인(embrain)에 의뢰하여 수행하였다. 표본은 전국에 거주하는 40대와 50대 여성을 모집단으로 설정하고, 연령대별 균등할당표집(equal quota sampling) 방식을 적용하여 구성하였다. 조사는 2025년 10월 16일부터 10월 21일까지 온라인 설문 형태로 실시되었으며, 총 330부의 응답지가 회수되었다. 응답의 신뢰성을 확보하기 위해 응답 일관성 검토 문항과 함정질문(attention check item)을 포함하였고, 응답 시간, 동일 선택 반복, 무응답률 등의 품질관리 기준을 적용하였다. 이러한 기준에 따라 불성실 응답으로 판정된 9부의 응답지를 제외한 321부가 최종 분석에 활용되었다.

분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 기술통계와 신뢰도 분석(cronbach's α)을 통해 각 변수의 기초적 특성과 내적 일관성을 확인하였다. 둘째, 상관관계 분석을 통해 변수 간의 연관성을 파악하였다. 셋째, 분석에는 SPSS 26.0 프로그램과 PROCESS Macro를 활용하였으며, 사회적 관계와 심리적 웰빙과 신체 건강 간에 매개효과를 검증하기 위해 Model 4를 적용하였다. 매개효과의 통계적 유의성은 부트스트래핑 기법을 통해 검증하였다. 이를 위해 5,000번의 재표본 추출을 실시하였으며, 간접효과의 95% 신뢰구간(confidence interval, CI)을 산출하였다. 신뢰구간에 0이 포함되지 않는 경우 매개효과가 유의한 것으로 판정하였다. 성별, 나이 등 주요 인구사회학적 특성을 통제변수로 모형에 포함하여, 사회적 관계와 여가활동이 웰빙과 건강에 미치는 독립적 효과를 확인하였다.

측정도구

지지적 사회적 관계

지지적 사회적 관계는 개인이 배우자, 자녀, 기타친족, 친구 등 주요 타인으로부터 경험하는 정서적 이해와 지지 수준으로 정의하였다. 이는 단순히 긍정적 지지뿐 아니라 타인이 자신의 감정과 생각을 얼마나 잘 이해하고 공감하며, 도움을 주는지를 나타내는 정서적 · 관계적 지지의 질적 수준을 의미한다(Chang et al., 2014; Cornwell and Waite, 2009). Walen and Lachman(2000)은 배우자 · 가족 · 친구 등 정서적으로 가까운 관계가 개인의 정서적 웰빙과 스트레스에 가장 큰 영향을 미친다고 보고하였다. Chang et al.(2014) 역시 배우자 · 자녀 · 가족 · 친구를 중심으로 지지적 사회적 관계를 측정하였다. 이러한 선행연구를 기반으로 이 연구는 사회적 관계를 정서적으로 가장 가까운 네 집단인 배우자, 자녀, 기타친족, 친구에 대해 각각 긍정적 지지(예: "나를 이해해주고 존중한다")를 중심으로 총 12문항으로 구성하였다. 각 문항은 리커트 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 측정하였으며, 점수가 높을수록 사회적 관계에서 지각한 긍

www.kci.go.kr

정적 지지 수준이 높음을 의미한다.

여가활동

여가활동은 가사, 돌봄, 직업 등 의무적 역할 이외의 자유 시간에 자발적으로 참여하는 활동으로 정의하였으며, 이 연구에서는 이를 사회적 여가와 개인적 여가로 구분하였다. 사회적 여가는 친구·가족과의 만남, 동호회, 종교·봉사활동 등 타인과 함께하는 활동을 포함한다(Packer and Ballantyne, 2005; Sun and Liu, 2006). 반면 개인적 여가는 독서, 영화 감상, 혼자 하는 운동과 같이 혼자 수행하는 활동을 포함한다(Fong et al., 2022). 측정을 위해 선행연구를 참고하여 사회적 여가 6문항, 개인적 여가 7문항으로 총 13문항을 구성하였으며, 각 문항은 리커트 5점 척도(1=전혀 하지 않음, 2=월 1회 미만, 3=월 1회 이상, 4=주 1회 이상 5=거의 매일)로 측정하였다.

심리적 웰빙

심리적 웰빙은 개인이 경험하는 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서를 포괄하는 주관적 정신 건강 상태로 정의하였다. 이 연구는 Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS; Tennant et al., 2007)을 기본 틀로 삼아, Chang et al.(2014)과 Shin and You(2013)의 연구를 참고하여 삶의 만족도, 긍정적 정서, 부정적 정서를 묻는 총 12문항을 구성하였다. 각 문항은 리커트 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 측정하였다.

신체 건강

신체 건강은 개인의 전반적인 건강 상태를 반영하는 다차원적 개념으로, 이 연구에서는 선행연구(Chang et al., 2014; Hopman et al., 2009)를 참고하여 BMI(body mass index), 자기평가 건강지수(self-rated health)를 포함하는 지표로 정의하였다. BMI는 응답자가 보고한 신장과 체중을 활용하여 체질량지수(kg/m^2)를 산출한 후, 세계보건기구(WHO)의 기준에 따라 1점(초고도 위험: <15 또는 ≥35), 2점(고도 위험: 15-16 또는 30-35), 3점(중등도 위험: 16-17 또는 25-30), 4점(경도 위험: 17-18.5 또는 23-25), 5점(정상: 18.5-23)으로 범주화하였다. 자기평가 건강은 “귀하의 현재 건강 상태는 전반적으로 어떻다고 생각하십니까?”라는 단일 문항으로 측정하였으며, 1점(매우 나쁨)에서 5점(매우 좋음)까지의 리커트 척도로 평가하였다(Wallace and Herzog, 1995). 이 두 지표를 합하여 주관적·객관적 건강 상태를 아우르는 신체 건강 변수를 구성하였다.

결 과

인구통계학적 특성

응답자의 인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시된 바와 같다. 연령은 40대가 159명(49.5%), 50대 이상이 165명(50.5%)으로 나타났으며, 학력은 고등학교 졸업 이하 62명(19.3%), 2년제 대학 졸업 70명(21.8%), 4년제 졸업 152명(47.4%), 대학원 이상 37명(11.5%)으로 나타났다. 고용 상태는 전업주부 116명(36.1%), 자영업자 및 경영직 15명(4.7%), 직장인 121명(37.7%), 공무원 및 공기업, 공교사는 16명(5.0%), 전문직 14명(4.4%), 농립수산업 1명(0.3%), 기타(5명(1.6%)로 나타났다.

www.kci.go.kr

표 1. 인구통계 결과

구분	범주	빈도(N)	비율(%)
연령	40대	159	49.5
	50대	162	50.5
학력	고등학교 졸업 이하	62	19.3
	2년제 대학 졸업	70	21.8
	4년제 대학 졸업	152	47.4
	대학원 이상	37	11.5
고용 상태	자영업자 · 경영직	15	4.7
	직장인	121	37.7
	공무원 · 공기업 · 공교사	16	5.0
	전문직	14	4.4
	자유직(프리랜서 포함)	33	10.3
	농립수산업	1	0.3
	전업주부	116	36.1
	학생	0	0
	기타	5	1.1

구성개념의 타당성 및 신뢰성 분석

이 연구의 주요 변수 중 지지적 사회적 관계와 심리적 웰빙은 모두 다문항 척도로 구성되어 있어, 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 수행하였다. 반면, 사회적 여가 및 개인적 여가는 최근 한 달간 여가활동 빈도를 5점 척도로 단일 문항으로 측정하였으며, 신체 건강은 BMI, 자기평가 건강 등 객관적 · 단일 지표로 구성되어 있어 요인분석에서 제외하였다.

개념을 실제로 적절하게 측정하였는지를 확인하기 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis, EFA)을 실시하여 요인 구조를 도출하고, 이후 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis, CFA)을 통해 도출된 요인 구조의 모형 적합도와 구성개념의 타당성을 검증하였다. 요인 추출방법은 주성분 분석(principal component analysis)을 활용하였고, 요인회전은 직각회전(orthogonal rotation) 중 배리맥스(varimax)를 선택하였다. 요인 추출 과정에서는 고유치(eigenvalue) 1.0 이상을 기준으로 하였다. 설문문항과 요인들 간의 내적 일관성을 검증하기 위해 신뢰도 분석을 실시하여 cronbach's α 계수를 산출하였다.

분석 결과, 모든 요인은 단일 요인 구조로 도출되었으며, KMO 값은 모두 0.5 이상, Bartlett의 구형성검정(bartlett's test of sphericity)은 통계적으로 유의하게 나타나($p < .001$) 요인분석의 적합성이 확보되었다. 또한 각 문항의 요인적재치(factor loading)는 모두 0.5 이상

www.kci.go.kr

표 2. 타탕도 및 신뢰도 분석

		요인명	요인 적재량	Cronbach's alpha	KMO	Bartlett's test
지지적 사회적 관계	배우자	1. 당신의 배우자는 당신의 감정을 얼마나 잘 이해합니까?	0.839	0.831	0.766	2248.6 $p < .001$ ($df = 66$)
		2. 당신이 심각한 문제를 겪을 때 배우자에게 얼마나 의지할 수 있습니까?	0.915			
		3. 걱정거리에 대해 이야기할 필요가 있을 때, 배우자에게 얼마나 솔직하게 털어놓을 수 있습니까?	0.870			
	자녀	1. 당신의 자녀는 당신의 감정을 얼마나 잘 이해합니까?	0.817			
		2. 당신이 심각한 문제를 겪을 때 자녀에게 얼마나 의지할 수 있습니까?	0.888			
		3. 걱정거리에 대해 이야기할 필요가 있을 때, 자녀에게 얼마나 솔직하게 털어놓을 수 있습니까?	0.838			
	기타 가족	1. 그들은 당신의 감정을 얼마나 잘 이해합니까?	0.827			
		2. 당신이 심각한 문제를 겪을 때 그들에게 얼마나 의지할 수 있습니까?	0.923			
		3. 걱정거리에 대해 이야기할 필요가 있을 때, 그들에게 얼마나 솔직하게 털어놓을 수 있습니까?	0.882			
	친구	1. 당신의 친구는 당신의 감정을 얼마나 잘 이해합니까?	0.803			
		2. 당신이 심각한 문제를 겪을 때 그들에게 얼마나 의지할 수 있습니까?	0.899			
		3. 걱정거리에 대해 이야기할 필요가 있을 때, 그들에게 얼마나 솔직하게 털어놓을 수 있습니까?	0.895			
심리적 웰빙		1. 나는 미래를 계획하고, 그것을 실현하기 위해 노력하는 것을 즐긴다.	0.718	0.906	0.898	1775.4 $p < .001$ ($df = 45$)
		3. 나는 내 삶에 방향성과 목적이 있다고 느낀다.	0.693			
		4. 시간이 지나면서 나는 사람으로서 많이 성장해 왔다고 느낀다.	0.753			
		6. 나에게 있어 인생은 끊임없이 배우고, 변화하며, 성장하는 과정이다.	0.596			
		7. 나는 내 자신이 쓸모 있다고 느낀다.	0.765			
		8. 나는 내 자신에 대해 긍정적으로 생각한다.	0.835			
		9. 나는 사랑받고 있다고 느낀다.	0.737			
		10. 나는 내 성격의 대부분을 좋아하고 있다고 느낀다.	0.798			
		11. 나는 다른 사람들과 따듯하고 신뢰하는 관계를 맺고 있다.	0.738			
		12. 나의 아이디어와 의견을 생각하거나 표현하는데 자신이 있다.	0.725			

www.kci.go.kr

으로 나타났고, 모든 요인의 cronbach's α 값은 사회과학에서 신뢰성을 인정하는 기준치인 0.6 이상(Hair et al., 2006)을 충족하였다. 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과는 <표 2>에 제시된 바와 같다. 확인적 요인분석(CFA) 결과, 모형의 적합도 지수는 CFI(comparative fit index) = 0.916, TLI(tucker-lewis index) = 0.906, RMSEA(root mean square error of approximation) = 0.050으로 나타나, 모형의 적합도가 양호한 것으로 확인되었다(Hu and Bentler, 1999). 또한 각 잠재변수의 개념 신뢰도(CR)와 평균분산추출(AVE) 값이 사회과학 기준(CR $\geq$ 0.70, AVE $\geq$ 0.50)을 충족하여 구성개념의 수렴타당성과 신뢰성이 확보되었다. 확인적 요인분석 결과는 <표 3>에 제시된 바와 같다. 따라서 지지적 사회적 관계와 심리적 웰빙 요인 모두 모형의 적합도, 구성개념의 타당성, 신뢰성이 확보된 것을 알 수 있다.

가설 검증

가설 1-2의 검증

<표 4>에 독립변수인 지지적 사회적 관계가 종속변수인 심리적 웰빙과 신체 건강에 미치는 영향을 분석한 결과가 제시되어 있다. 지지적 사회적 관계는 심리적 웰빙에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(*coeff* = 0.6180, $p < .001$). 또한 신체 건강에 대해서도 통계적으로 유의한 정적인 영향이 확인되었다(*coeff* = 0.2481, $p = .0002$). 이는 지지적 사회적 관계의 만족도가 높을수록 중년여성의 심리적 안정감과 신체적 건강 수준이 모두 향상되는 것을 제시한다. 따라서 가설 2는 심리적 웰빙과 신체 건강 모두에서 채택되었다.

가설 3-4의 검증

독립변수인 지지적 사회적 관계가 매개변수

표 3. 확인적 요인분석(CFA) 결과

요인명	CR	AVE	X^2	CFI	TLI	RMSEA
지지적 사회적 관계	0.91	0.52				
사회적 여가	0.82	0.56				
개인적 여가	0.78	0.58	1.82	0.916	0.906	0.050
심리적 웰빙	0.94	0.64				
신체 건강	0.75	0.51				

표 4. 지지적 사회적 관계와 심리적 웰빙 · 신체 건강

분석경로	*coeff*	*SE*	*LLCI*	*ULCI*	R^2	*F(df)*
지지적 사회적 관계 → 심리적 웰빙	0.6180***	0.0521	0.5156	0.7204	0.55	140.88 (p< .001)
지지적 사회적 관계 → 신체 건강	0.2481***	0.0648	0.1207	0.3755	0.2	14.67 (p=.0002)

주. $^{***}p < .001$, $^{**}p < .01$, $^{*}p < .05$.

www.kci.go.kr

인 사회적 여가와 개인적 여가에 미치는 영향을 분석한 결과가 <표 5>에 제시되어 있다. 지지적 사회적 관계는 사회적 여가에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(*coeff* = 0.2103, p = 0.0001). 또한, 개인적 여가에 대해서도 유의한 정적인 영향이 확인되었다(*coeff* = 0.1359, p = 0.0188). 이는 지지적 사회적 관계의 만족도가 높을수록 중년여성의 사회적 및 개인적 여가활동 참여가 모두 증가하는 것을 제시한다. 따라서 가설 1은 사회적 여가와 개인적 여가 모두에서 채택되었다.

가설 5-8의 검증

매개변수인 사회적 여가와 개인적 여가가 종속변수인 심리적 웰빙과 신체 건강에 미치는 영향에 대하여 분석한 결과가 <표 6>에 제시되어 있다. 사회적 여가는 심리적 웰빙에 대해서 유의한 정적인 영향이 나타났다(*coeff* = 0.1842, p = 0.0005). 또한 개인적 여가 역시 심리적 웰빙에 유의한 정적인 영향을 보였다(*coeff* = 0.1848, p = 0.0002). 즉, 사회적 여가와 개인적 여가 모두가 중년여성의 심리적 안정감과 삶의 만족도 향상에 긍정적으로 작용함을 의미한다.

신체 건강에 대해서는 사회적 여가는 통계적으로 유의한 정적인 영향이 나타난 반면(*coeff* = 0.1329, p = 0.0434), 개인적 여가는 통계적으로 유의하지 않게 나타났다(*coeff* = 0.0811, p = 0.1923). 이는 사회적 상호작용이 수반되는 여가활동은 신체적 활력을 높이고 건강 유지에 기여하는 반면, 정적인 활동이 주를 이루는 개인적 여가는 신체 건강 증진에 유의한 효과를 미치지 못하는 것을 제시한다. 따라서 가설 3은 사회적 여가와 심리적 웰빙 및 신체 건강 간의 경로에서 채택되었으며, 개인적 여가와 심리적 웰빙 간 경로에서도 채택되었으나, 신체 건강에 대해서는 기각되었다.

표 5. 지지적 사회적 관계와 여가활동

분석경로	*coeff*	*SE*	LLCI	ULCI	R^2	F(*df*)
지지적 사회적 관계 → 사회적 여가	0.2103***	0.1821	0.8951	1.6115	0.04	14.99 (p=.0001)
지지적 사회적 관계 → 개인적 여가	0.1359**	0.0575	0.0227	0.2491	0.02	5.58 (p=.0188)

주. ***p < .001, **p < .01, *p < .05.

표 6. 여가활동과 심리적 웰빙 · 신체 건강

분석경로	*coeff*	*SE*	LLCI	ULCI	R^2	*F(df)*
사회적 여가 → 심리적 웰빙	0.1842***	0.0520	0.0818	0.2865	0.57	79.18 (p<.001)
개인적 여가 → 심리적 웰빙	0.1848***	0.0490	0.0885	0.2812	0.33	80.40 (p<.001)
사회적 여가 → 신체 건강	0.1329*	0.0655	0.0039	0.2618	0.05	9.46 (p=.0001)
개인적 여가 → 신체 건강	0.0811	0.0621	-0.0410	0.2032	0.05	8.21 (p=.0003)

주. ***p < .001, **p < .01, *p < .05.

www.kci.go.kr

가설 9-12의 검증

지지적 사회적 관계가 심리적 웰빙과 신체 건강에 미치는 영향에서 여가의 매개효과를 검증하였다. 지지적 사회적 관계가 심리적 웰빙에 미치는 간접효과는 사회적 여가(effect = 0.0387, 95% CI [0.0142, 0.0714])와 개인적 여가(effect = 0.0251, 95% CI [0.0015, 0.0568]) 모두에서 통계적으로 유의하게 나타났다. 이는 사회적 관계 만족도가 높을수록 사회적 · 개인적 여가활동을 통해 심리적 웰빙이 향상될 수 있음을 시사한다.

반면, 신체 건강에 대한 간접효과에서는 사회적 여가만 통계적으로 유의한 매개효과를 보였으며(effect = 0.0279, 95% CI [0.0009, 0.0634]), 개인적 여가의 매개효과는 통계적으로 유의하지 않게 나타났다(effect = 0.0110, 95% CI [-0.0065, 0.0373]). 즉, 지지적 사회적 여가는 심리적 웰빙과 신체 건강 모두에서 부분매개효과를 보였으며, 개인적 여가는 심리적 웰빙 경로에서는 매개효과가 나타났으나, 신체 건강 경로에서는 매개효과가 나타나지 않았다. 따라서 가설 4는 심리적 웰빙 경로에서는 사회적 여가와 개인적 여가 모두에서 채택되었으며, 신체 건강 경로에서는 사회적 여가를 매개로 한 경우에서만 부분적으로 채택되었다. 분석 결과는 <표 7>에 제시된 바와 같다.

가설 13의 검증

사회적 여가의 매개효과가 개인적 여가의 매개효과보다 더 강하게 나타나는지를 추가로 분석하였다. 분석 결과는 <표 8>에 제시되어 있다. 먼저, 심리적 웰빙과 신체건강 모두 사회적 여가의 매개효과가 상대적으로 더 크게

표 7. 여가활동의 매개효과

분석경로	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
지지적 사회적 관계 → 사회적 여가 → 심리적 웰빙	0.0387	0.0146	0.0142	0.0714
지지적 사회적 관계 → 개인적 여가 → 심리적 웰빙	0.0251	0.0145	0.0015	0.0568
지지적 사회적 관계 → 사회적 여가 → 신체 건강	0.0279	0.0158	0.0009	0.0634
지지적 사회적 관계 → 개인적 여가 → 신체 건강	0.0110	0.0111	-0.0065	0.0373

표 8. 사회적 여가와 개인적 여가의 매개효과 크기 비교

	분석경로	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
심리적 웰빙	지지적 사회적 관계 → 사회적 여가 → 심리적 웰빙	0.0284	0.0129	0.0066	0.0573
	지지적 사회적 관계 → 개인적 여가 → 심리적 웰빙	0.0195	0.0124	0.0007	0.0493
	매개효과 차이(사회적 여가 - 개인적 여가)	0.0089	0.0178	-0.0282	0.0438
신체 건강	지지적 사회적 관계 → 사회적 여가 → 신체 건강	0.0247	0.0166	-0.0038	0.0615
	지지적 사회적 관계 → 개인적 여가 → 신체 건강	0.0062	0.0109	-0.0129	0.0320
	매개효과 차이(사회적 여가 - 개인적 여가)	0.0185	0.0224	-0.0247	0.0649

www.kci.go.kr

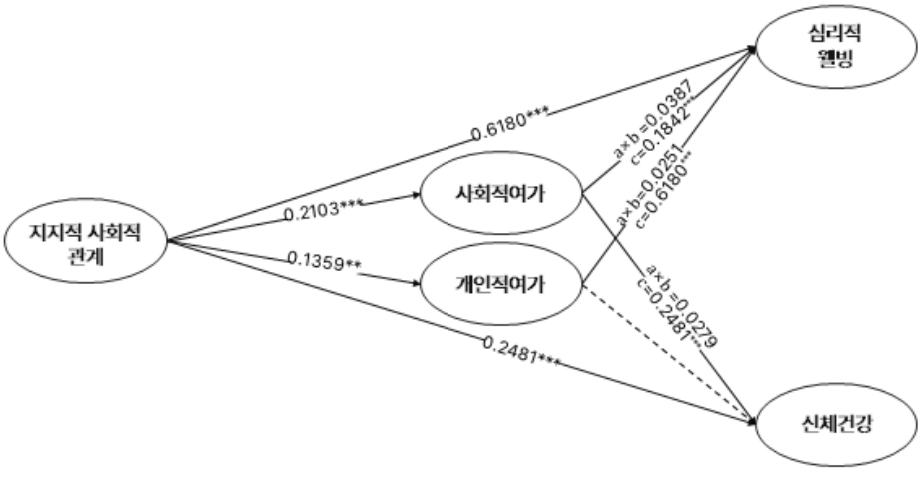
나타났다. 그러나 두 경우 모두 매개효과의 차이는 통계적으로 유의하지는 않게 나타났다. 이 결과는 지지적 사회적 관계가 심리적 웰빙과 신체 건강에 미치는 간접효과가 사회적 여가를 매개로 할 때 더 크게 나타나는 방향성을 보였으나, 그 차이가 통계적으로 유의하지 않음을 제시한다. 따라서 가설 5는 기각되었다.

전체 결과의 조망

전체 결과가 <그림 2>에 제시되어 있다. 지지적 사회적 관계의 질적 만족도가 높을수록 여가활동 참여가 전반적으로 증가하는 경향을 보이고, 사회적 관계는 심리적 웰빙과 신체 건강에 직접적으로 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 매개효과를 살펴보면, 사회적 여가는 지지적 사회적 관계와 심리적 웰빙 간 관계에서 유의한 간접효과를 보였으며, 개인적 여가 또한 유의한 매개효과를 나타냈다. 반면, 신체 건강에 대해서는 사회적 여가의 간접효과만 유의하였고, 개인적 여가의 매개효과는 통계적으로 유의하지 않게 나타났다. 종합하면, 지지적 사회적 관계가 심리적 웰빙에 미치는 영향은 사회적 및 개인적 여가를 통해 모두 간접적으로 강화되며, 신체 건강에 대해서는 사회적 여가를 통한 간접효과만 확인되었다.

논 의

이 연구는 중년여성의 지지적 사회적 관계가 심리적 웰빙과 신체 건강에 미치는 영향을 검증하고, 이러한 과정에서 사회적 여가와 개인적 여가가 수행하는 매개적 역할을 분석하였다. 지지적 사회적 관계는 심리적 웰빙과 신체 건강 모두에 직접적인 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사회적 관계망의 질적으로 만족스러울수록 정서적 안정을 높이고 건강 관련 행동을 촉진한다는 선행연구(Holt et al., 2010; Umberson and Montez, 2010)와 맥락을 같이한다. 또한 지지적 사회적 관계는 사회적 여가와 개인적 여가 모두에 유의



주. a×b = 간접효과(indirect effect), c = 직접효과(direct effect), $^{***}p < .001$. $^{**}p < .01$, $^{*}p < .05$.

그림 2. 매개모형 분석 결과

www.kci.go.kr

한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나, 사회적 관계망이 양호할수록 다양한 형태의 여가활동에 더 적극적으로 참여함을 확인할 수 있었다. 매개효과 분석에서는 사회적 여가와 개인적 여가가 지지적 사회적 관계와 심리적 웰빙 간의 관계를 유의하게 매개하였으며, 신체 건강에 대해서는 사회적 여가만이 유의한 매개효과를 나타냈다.

이 연구의 결과는 학문적 측면에서 다음과 같은 중요한 시사점을 제시한다. 첫째, 지지적 사회적 관계, 여가, 웰빙 간의 구조적 연계를 실증적으로 규명함으로써 사회적 자원과 여가 연구 모두에 중요한 이론적 확장을 제시한다. 무엇보다 기존 연구들이 사회적 관계의 직접효과에 주로 초점을 맞추었던 것과 달리(Holt et al., 2010; Thoits, 2011), 이 연구는 사회적 관계가 여가라는 일상적 · 행동적 경로를 통해 웰빙과 건강으로 이어지는 매개적 작동 메커니즘을 실증했다는 점에서 학문적 의의가 있다.

둘째, 이 연구는 여가를 단순한 시간활동이 아니라 사회적 · 정서적 맥락이 결합된 관계적 활동으로 재개념화한다는 점에서도 기여한다. 선행연구에서 여가는 종종 정신건강 향상의 '부수적 활동'으로 간주되었으나(Pressman et al., 2009), 이 연구는 단순히 사회적 관계망이 존재하는 것만으로는 충분하지 않으며, 그러한 관계가 여가를 통해 반복적 · 정서적 상호작용으로 구체화될 때 웰빙 증진 효과가 보다 더 증가한다는 것을 발견하였다. 이러한 발견은 사회적 관계의 '형식적 크기'보다 '관계의 질적 작동 방식'이 중요하다는 Cornwell and Waite (2009)의 주장과도 연결된다.

셋째, 이 연구는 중년여성이라는 특수한 인구집단에 초점을 맞추어, 이들이 경험하는 생애주기적 변화(자녀의 독립, 돌봄 책임 증가, 역할 과중)가 사회적 관계와 여가 구조에 미치는 영향을 반영하고 있다. 중년여성은 사회적 관계망이 축소되기 쉬운 시기이자, 정서적 회복과 건강 유지가 중요한 전환점에 놓여 있는 집단이다. 이 연구는 이러한 집단에서 사회적 여가의 중요성이 두드러진다는 점을 실증함으로써, 기존 일반 성인 대상으로 한 연구에서 충분히 논의되지 못했던 인구집단 특이적(social-group specific) 메커니즘을 밝혀냈다고 여겨진다. 이는 사회적자본이론, 스트레스-지지 모델(stress-buffering model), 활동이론(activity theory) 등 다양한 이론적 관점과 연결되어 학제적 통합 가능성을 제시한다.

넷째, 이 연구는 Chang et al.(2014)이 제안한 간접효과모형을 사회적 여가와 개인적 여가로 구분하여 적용함으로써, 사회적 관계의 영향력이 여가의 질적 속성(quality of leisure)에 따라 어떻게 분기하고 강화되는지를 제시하였다. 즉, 여가의 유형별 효과가 상이하다는 점을 보여줌으로써, 여가를 단일한 범주로 다루어 온 많은 연구들의 한계를 보완한다. 특히 사회적 여가는 심리적 · 신체적 건강 모두에 작동하는 다차원적 기제로 나타난 반면, 개인적 여가는 심리적 안정에는 기여하나 신체 건강과의 연결은 제한적으로 나타났다. 이는 여가가 단순한 휴식이 아니라 사회적 상호작용의 질, 정서적 교류의 빈도, 신체적 참여 강도에 따라 기능과 효과가 달라진다는 점을 시사하며, 여가의 '질적 속성'을 강조하는 최근 연구 경향(Iso-Ahola and Baumeister, 2023; Iwasaki, 2018)과도 부합한다.

실무적 차원에서도 몇 가지 정책적 · 사회적 실천 방향을 도출할 수 있다. 첫째, 이 연구는 사회적 관계와 여가활동이 중년여성의 심리

www.kci.go.kr

적·신체적 건강에 복합적으로 기여한다는 점을 실증함으로써 다양한 실천적 함의를 제공한다. 우선, 사회적 여가가 두 건강지표 모두에서 매개효과를 보였다는 것은 지역사회 차원에서 사회적 상호작용을 촉진하는 여가 프로그램의 활성화가 필요함을 시사한다. 커뮤니티 기반의 소모임, 운동 동아리, 취미활동그룹 등은 중년여성의 사회적 고립을 예방하고 정서적 안정과 신체활동을 동시에 강화하는 효과적인 장으로 기능할 수 있을 것이다.

둘째, 중년여성의 여가 참여는 돌봄·가사 노동 등 구조적 제약에 영향을 받기 때문에, 돌봄 부담 경감 및 시간 자원 확보를 위한 제도적 지원이 중요하다. 공공 돌봄서비스 확대, 가족지원 프로그램, 유연 근무제 도입 등은 여가 참여 기회를 넓혀 사회적 관계 회복과 건강 증진을 가능하게 하는 조건을 마련하는 데 도움이 될 것이다.

셋째, 개인적 여가는 심리적 안정에는 기여하지만 신체 건강 효과는 제한적으로 나타난 결과는 정적인 활동에 머무르는 개인 여가를 신체활동과 결합한 복합형 프로그램으로 확장할 필요성을 보여준다. 예컨대, 독서와 걷기, 음악 감상과 요가를 결합한 형태의 프로그램은 중년여성이 선호하는 정적 여가의 장점을 유지하면서도 신체활동을 자연스럽게 유도할 수 있을 것으로 여겨진다.

넷째, 중년여성은 생애주기적 변화로 사회적 관계망이 쉽게 축소되는 집단이므로, 지역사회에서는 사회적 고립 예방을 위한 지속적인 관계 지원 체계를 확보해야 한다. 온라인·오프라인 혼합 커뮤니티 운영, 관계기술 교육, 소규모 커뮤니티 매개 서비스 등은 관계망 약화 위험을 완화하고 지속적인 사회적 참여를 강화하는 데 유용한 개입 전략이 될 수 있다.

마지막으로, 보건·복지 실천 영역에서도 사회적 요소를 포함한 개입이 강조될 필요가 있다. 건강증진 프로그램을 개인 상담 중심에서 벗어나 집단 기반 활동으로 설계하는 것은 참여 지속률을 높이고 사회적 지지를 동시에 제공할 수 있어 효과적일 수 있다. 더 나아가 지역사회 차원의 정책 설계에서도 사회적 관계 강화와 여가 접근성 개선을 핵심 목표로 삼아야 한다. 여성 친화적 여가 인프라 구축, 문화·운동 프로그램 지원, 건강·복지·여가를 통합한 서비스 제공은 중년여성의 삶의 질을 실질적으로 향상시키는 종합적 전략이 될 수 있다.

한편, 이 연구는 몇 가지 한계를 갖는다. 첫째, 사회적 관계, 여가활동, 신체 건강 등이 모두 자기보고식 설문을 기반으로 측정되었기 때문에 응답 편향의 가능성을 배제하기 어렵다. 객관적 건강지표나 행동 데이터(예: 웨어러블 데이터)를 활용한 후속 연구가 요구된다. 둘째, 이 연구는 횡단적 설계를 사용하였기에 변수 간 인과관계를 확정적으로 판단하기 어렵다. 종단적 연구나 실험연구를 통해 시간적·인과적 구조를 명확히 밝히는 것이 필요하다. 마지막으로, 이 연구는 여가의 유형을 사회적 여가와 개인적 여가로 구분하여 분석하였으나, 실제 여가활동은 더 다양한 형태로 구분될 수 있다. 향후 연구에서는 문화예술활동, 봉사활동, 직장 기반 여가 등 여가의 다차원성과 여가 경험의 질(만족도, 의미, 몰입)을 함께 고려하는 통합적 연구가 필요할 것이다.

www.kci.go.kr

참고문헌

강은나 (2016). 경제활동참여 중고령자의 성별에 따른 여가유형과 여가만족에 관한 연구. 노인복지연구, 71(2), 111-137.

김수현 (2010). 여성의 여가제약 및 여가제약 협상에 관한 연구동향 분석. 한국여성체육학회지, 24(2), 167-178.

김지민, 유성경 (2022). 맞벌이 남성과 여성의 배우자 지지 및 일-가정 양립 촉진적 자기와 심리적 안녕감의 관계: 일-가정 향상의 매개효과. 한국심리학회지: 여성, 27(2), 143-167.

문현아, 차승은 (2020). 가족의 노인 돌봄 경험과 딜레마: 누가 돌보고 어디에서 돌봐야 하는가. 가족과 문화, 32(1), 102-131.

위예진, 진현정 (2025). 가족돌봄 제공자의 여가지출 및 만족도. 여성연구, 65-98.

윤혜경, 김정은 (2023). 사회적 지지가 중년여성의 생활 스트레스에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 가정과삶의질연구, 41(2), 35-50.

이효진 (2021). 30～40대 자녀양육기 부모의 자녀돌봄, 문화 · 여가활동 시간, 성역할 태도가 삶의 만족도에 미치는 영향: 생활시간 사용의 양태를 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 25(4), 23-45

Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712.

Birditt, K., & Antonucci, T. C. (2008). Life sustaining irritations? Relationship quality and mortality in the context of chronic illness. *Social science & medicine*, 67(8), 1291-1299.

Boyczuk, A. M., & Fletcher, P. C. (2016). The ebbs and flows: Stresses of sandwich generation caregivers. *Journal of Adult Development*, 23(1), 51-61.

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.

Chang, P. J., Wray, L., & Lin, Y. (2014). Social relationships, leisure activity, and health in older adults. *Health Psychology*, 33(6), 516.

Chen, S. Y., & Fu, Y. C. (2008). Leisure participation and enjoyment among the elderly: Individual characteristics and sociability. *Educational gerontology*, 34(10), 871-889.

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.

Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25(2), 111-128.

Coleman, J. S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American journal of sociology*, 94, S95-S120.

Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of health and social behavior*, 50(1), 31-48.

Fong, J. H., Feng, Q., Zhang, W., & Chen, H. (2022). Time trend analysis of leisure-time activity participation among young-old adults in China 2002-2018. *BMC Public Health*, 22(1), 417.

www.kci.go.kr

Gautam, R., Saito, T., & Kai, I. (2007). Leisure and religious activity participation and mental health: gender analysis of older adults in Nepal. *BMC public health*, 7(1), 299.

Haggard, L. M., & Williams, D. R. (1992). Identity affirmation through leisure activities: Leisure symbols of the self. *Journal of leisure research*, 24(1), 1-18.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate data analysis* (Vol. 6).

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316.

Hopman, W. M., Harrison, M. B., Coo, H., Friedberg, E., Buchanan, M., & VanDenKerkhof, E. G. (2009). Associations between chronic disease, age and physical and mental health status. *Chronic Dis Can*, 29(3), 108-16.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.

Hu, X., & Hu, M. (2021). Effects of social capital and leisure participation on self-rated health of urban residents in southwest China. *Frontiers in Public Health*, 9, 763246.

Iso-Ahola, S. E., & Baumeister, R. F. (2023). Leisure and meaning in life. Frontiers in psychology, 14, 1074649.

Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social indicators research*, 82(2), 233-264.

Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban health*, 78(3), 458-467.

Kim, Y., & Jin, H. J. (2024). Value of lost leisure among sandwich generation women performing caregiving duties for older parents. *In Women's Studies International Forum* (Vol. 106, p. 102974). Pergamon.

Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure sciences*, 24(2), 219-235.

Mattingly, M. J., & Blanchi, S. M. (2003). Gender differences in the quantity and quality of free time: The US experience. *Social forces*, 81(3), 999-1030.

Moen, P., Dempster-McClain, D., & Williams Jr, R. M. (1992). Successful aging: A life-course perspective on women's multiple roles and health. *American journal of Sociology*, 97(6), 1612-1638.

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of happiness studies*, 15(3), 555-578.

Newsom, J. T., Rook, K. S., Nishishiba, M., Sorkin, D. H., & Mahan, T. L. (2005). Understanding the relative importance of positive and negative social exchanges: Examining specific domains and appraisals. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological*

www.kci.go.kr

Sciences and Social Sciences, 60(6), P304-P312.

Nomaguchi, K. M., & Bianchi, S. M. (2004). Exercise time: Gender differences in the effects of marriage, parenthood, and employment. *Journal of Marriage and Family*, 66(2), 413-430.

Ochiai, E. (2009). Care diamonds and welfare regimes in East and South East Asian societies: Bridging family and welfare sociology. International *Journal of Japanese Sociology*, 18(1), 60-78.

Packer, J., & Ballantyne, R. (2005). Solitary vs. shared: Exploring the social dimension of museum learning. Curator: *The Museum Journal*, 48(2), 177-192.

Paggi, M. E., Jopp, D., & Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. *Gerontology*, 62(4), 450-458.

Peng, I. (2011). The good, the bad and the confusing: The political economy of social care expansion in South Korea. *Development and Change*, 42(4), 905-923.

Pezirkianidis, C., Galanaki, E., Raftopoulou, G., Moraitou, D., & Stalikas, A. (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Frontiers in psychology*, 14, 1059057.

Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 71(7), 725-732.

Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. *Simon and schuster*.

Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: impact on psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 46(5), 1097.

Schaller, A., Dejonghe, L., Haastert, B., & Froboese, I. (2015). Physical activity and health-related quality of life in chronic low back pain patients: a cross-sectional study. *BMC musculoskeletal disorders*, 16(1), 62.

Shane, J., Luerssen, A., & Carmichael, C. L. (2021). Friends, family, and romantic partners: Three critical relationships in older women's lives. *Journal of Women & Aging*, 33(4), 378-395.

Shin, H., & Park, C. (2023). Social network typologies moderate the association of loneliness with depressive symptomatology in middle-aged and older adults. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1141370.

Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62.

Song, L. (2011). Social capital and psychological distress. *Journal of health and social behavior*, 52(4), 478-492.

Sun, J., Harris, K., & Vazire, S. (2020). Is well-being associated with the quantity and quality of social interactions?. *Journal of personality and social psychology*, 119(6), 1478.

Sun, R., & Liu, Y. (2006). Mortality of the oldest old in China: The role of social and solitary

www.kci.go.kr

customary activities. *Journal of Aging and Health,* 18(1), 37-55.

Sung, S. (2003). Women reconciling paid and unpaid work in a Confucian welfare state: The case of South Korea. *Social Policy & Administration*, 37(4), 342-360.

Takiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M., & Ebina, K. (2023). The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID 19. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 15(1), 133-151.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5(1), 63.

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of health and social behavior*, 52(2), 145-161.

Thomas, A. J., Mitchell, E. S., & Woods, N. F. (2018). The challenges of midlife women: themes from the Seattle midlife women's health study. *Women's midlife health*, 4(1), 8.

Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological bulletin*, 119(3), 488.

Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of health and social behavior*, 51(1_suppl), S54-S66.

Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of social and personal relationships*, 17(1), 5-30.

Wallace, R. B., & Herzog, A. R. (1995). Overview of the health measures in the Health and Retirement Study. *Journal of Human Resources*, S84-S107.

1차원고접수 : 2025. 11. 23.
심사통과접수 : 2025. 12. 02.
최종원고접수 : 2025. 12. 30.

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 여성
The Korean Journal of Woman Psychology
2025, Vol. 30, No. 4, 829-853

The Effects of Social Relationships on Leisure Activities, Psychological Well-Being, and Physical Health among Middle-Aged Women

Ji hee Cho[1)] **Hyun Joung Jin**[2)]

[1)]Dept. of Arts and Cultural Management, Chung-Ang University
[2)]Corresponding Author, Dept. of Economics, Chung-Ang University

In contemporary society, middle-aged women tend to experience limited leisure time and shrinking social networks as they simultaneously perform multiple roles, including childrearing, parental caregiving, household labor, and paid work. These constraints on leisure and reductions in social relationships are likely to lead to declines in psychological well-being and physical health. Accordingly, this study examined the effects of supportive social relationships on psychological well-being and physical health among middle-aged women, focusing on the mediating roles of social and personal leisure activities. The results indicated that supportive social relationships had direct positive effects on both psychological well-being and physical health and were significantly and positively associated with both social and personal leisure. Furthermore, the indirect effects of supportive social relationships on psychological well-being through leisure were significant for both social and personal leisure, whereas for physical health, only social leisure showed a significant mediating effect. This study contributes to the literature by identifying the structural pathways through which supportive social relationships influence well-being and health via leisure activities. In addition, the findings highlight the importance of leisure participation grounded in social relationships for improving the quality of life of middle-aged women and suggest practical implications, including the development of community-based leisure networks, support strategies to alleviate caregiving burdens, and active leisure programs that integrate opportunities for social interaction.

Key words : supportive social relationships, social leisure, solitary leisure, psychological well-being, physical health, middle-aged women

www.kci.go.kr