

# 해외이주 한인들의 여가활동 참여와 문화적응의 관계: 우울의 매개효과 - 시드니 거주 한인중년층을 대상으로\*

하 춘 광\*\*

## ◁ 요약 ▷

본 연구는 해외이주 한인 중년층의 여가활동 참여가 문화적응에 미치는 영향을 파악하고 이들 두 변수를 매개할 것으로 보이는 우울을 연구하고자 하였다. 본 연구를 위해 호주의 시드니에 거주하고 있는 한인 중년층 233명을 대상으로 하였으며 통계방법은 SPSS ver.18.0을 사용하여 기술통계, 상관관계분석, 신뢰도분석을 하였고, 본 연구가 제안한 연구모형의 가설을 구조방정식으로 검증하기 위하여 AMOS ver.7.0 프로그램을 사용하였다. 분석 결과는 다음과 같다. 여가활동은 문화적응과 우울에 직접 영향을 미쳤으며 우울은 문화적응에 영향을 미쳤다. 그리고 여가활동은 우울을 매개로 하여 문화적응에 영향을 미쳤다.

이러한 결과는 해외에 거주하고 있는 한인 중년층의 문화적응을 돕는 여가활동 참여에 대한 중요성을 강조하고 동시에 해외 이민자들의 문화적응을 위한 해외이민자 정책과 해외이주

\* 이 논문은 2013학년도 경남대학교 연구년 연구비 지원에 의한 것임.

\*\* 경남대학교 사회복지학과 부교수(hachkw@kyungnam.ac.kr)

동포의 복지관련 프로그램을 지원함에 있어서 기초자료로 제공될 것이다.

주제어: 여가활동 참여, 우울, 문화적응, 해외이주 한인 중년층

## 1. 서론

현대 사회는 세계화 시대로 지구상의 모든 국가가 이념과 국경을 초월하여 하나의 지구촌을 형성하고 있다. 다양한 문화적 배경을 가진 사람들이 이념과 국적에 구애받지 않고 일상영역에서 함께 생활하는 환경이 조성되었고 이에 따라 자신이 살던 모국을 떠나 해외로 이주하는 인구의 규모도 지속적인 증가 추세에 있다. 외교통상부의 자료에 의하면 2001년 5,653,809명이던 해외동포는 2011년 7,268,771명으로(외교통상부, 2011), 10년 동안 약 30%의 증가율을 보여주고 있다. 호주의 경우, 2006년 인구센서스에 의하면 52,761명의 한국인이 호주에 거주하고 있으며 출생지별 국가 순위에서 18위를 차지하고 있었다(DIAC, 2008). 그리고 2014년 현재 호주한인단체의 비공식 집계에 의하면 14만여 명의 이민자들이 호주 안에 거주하는 것으로 나타나서(호주한인회보, 2014) 호주이주 한국인의 비율은 같은 기간 전체 해외이주 한국인 비율보다 큰 폭으로 증가하고 있음을 알 수 있다.

해외이주는 새로운 것을 탐색하고 도전하며, 개인적 발전을 이루는 기회가 된다. 반면에 해외 이주자들은 문화적응문제, 가족문제, 재정문제, 인종차별 문제, 대인관계 문제 등 현실적인 문제들을 경험하게 된다. 이와 함께 해외이주자들은 본래부터 갖고 있던 개인 상호 지지체계의 상실, 낯선 문화적 환경에서 경험하는 사회적 고립, 익숙하지 않은 환경에서 활용할 수 있는 도구적 기술의 부족 등으로 인해 문화적응의 어려움과 심리사회적 문제를 경험하게 되면서 불안감이나 우울, 소외감, 막다른 골목에 다다른 느낌, 정체감 혼란과 같은 일련의 스트레스를 경험할 수 있다. 이러한 스트레스는 이주자들이 주류사회에 통합되는 것을 어렵게 하여 개인의 정신건강에 부정적인 영향을 가져 오고 우울, 정신분열 증상 등을 경험하게 된다(Short & Johnston, 1997; Hovey and Magana, 2000; Kou et al, 2008). 그러므로 해외 이주를 택한 한인 이민자들은 자신들이 살아왔던 문화권과는 전

혀 다른 문화권에서 살아가기 위해 문화적응을 필요로 하게 되는데 문화적응은 해외이주자들에게는 선택의 문제가 아닌 ‘생존’의 문제로서, 문화적응과정을 어떻게 하느냐가 이민의 성패를 좌우하게 된다고 할 수 있다. 그리고 문화적응 문제의 극복은 문화적 지식, 문화 간격, 문화정체성, 언어능력, 주류사회 구성원과의 접촉을 얼마나 하는가에 달려 있다(Ward and Searle, 1991; Ward and Kennedy, 1996).

다문화 정책에서는 이러한 방안의 하나로 사회통합과 건강한 삶을 위한 여가활동에 많은 관심을 기울이고 있는데 여가활동 참여는 이주민의 상호문화 수용성을 높일 수 있는 중요한 계기로 작용할 수 있으며 이주자의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 좋은 대안이다(김정현, 2014). 또한 문화와 사회적응의 필수요소로서 새로운 문화를 인식하고 이해하는데 용이한 수단이 되고 있으며 새로운 생활환경 및 문화적응에 많은 도움을 주고 있다(남은영·박수정·김영빈, 2010). 따라서 해외이민자들의 문화적응을 위한 여가활동 참여는 이주민들에게 즐거움과 만족감, 행복감과 같은 긍정적 효과를 제공하고 있다(황향희, 2012). 이와 함께 우리보다 먼저 다문화를 경험한 서구 선진국들의 경험을 보면 실제로 여가활동은 이민자 개인의 건강증진과 이민스트레스를 줄이는데 도움을 주며 현지인과의 교류 활성화는 서로의 문화에 대한 이해를 높이는데 기여하고 있는 것으로 나타났다(김희재 외, 2013). 한국의 결혼이주여성에 대한 연구들에서도(남은영 외, 2010; 송영민·황희정·권유홍, 2011; 김영미·박수선·김일광, 2014) 유사한 결과를 찾아볼 수 있는데 여가활동 참여는 전반적인 한국사회 및 문화적응에 긍정적인 영향을 미친다고 한다. 이러한 연구의 결과들은 여가활동 참여가 해외이주 한인 중년층의 문화적응을 높이기 위한 주요한 예측변인임을 추측케 한다.

그러나 해외이주 한인들에 대한 연구에서 문화적응과 관련된 변수로 여가활동을 다룬 연구는 거의 없었으며 특히 호주에 대한 연구는 전반적으로 매우 미흡한 실정이다. 지금까지 호주 이민 한인과 관련된 연구를 보면 호주 이민의 배경과 이민동기(설병수, 2001; 김병석, 2000), 공간적 개념의 사회·문화적응과 거주이동(김영성, 2006), 심리적 건강관련 요인(오성희·박기환, 2007), 호주의 다문화 주의 정책(이규영·김경미, 2010), 호주 한인동포의 역사와 정체성(양명득, 2006) 등에 그치고 있다. 따라서 본 연구는 해외 이민자 가운데 호주에 거주하고 있는 한인 중년층의 여가활동과 문화적응의 관계를 탐색해 보고 우울을 매개로 한 문화적응 변인 간의 관계를 밝히고자 한다. 본 연구의 결과는 해외 거주

한인 중년층들의 문화적응을 높이기 위한 해외이주민 정책에 의미 있는 시사점을 제공할 것이다.

## 2. 선행연구 고찰

### 1) 시드니 거주 한인 중년층

이민이라는 것은 국경을 넘어 다른 국가로 이동하는 국가 간의 공간적·심리적 이동을 뜻하는 것으로(조혜영, 2007), 한국인의 호주 이민은 1973년 호주가 백호주의(White Australia)를 포기하고 아시아인들에게 문호를 개방하면서 본격적으로 이루어졌다. 그러나 본격적인 이민은 호주가 자신의 나라에 필요한 자원을 확보하기 위해 이주민의 수적 증가뿐만 아니라 유용한 인재를 유입하는 데 중점을 둔 1980년대에 증가하기 시작했다. 한국인들도 대부분 이 시기부터 호주사회로 유입되기 시작하였는데, 1980년대 이후 일반이민과 사업이민 그리고 뉴질랜드로부터 우회이민자들이 유입되면서 대도시 중심으로 한인사회가 형성되었다. 호주 내 한국인은 지난 반세기 동안 26배 이상 증가하여 호주는 재외 한인동포가 급속히 증가한 국가가 되었으며, 호주 내에서도 이민 집단 중 가장 급속히 성장한 집단이다(김영성, 2006).

호주로 이민 온 한인들은 일반적으로 1980년대 중반부터 오늘날까지의 이민 양적 확대기에 큰 폭으로 증가하였다. 먼저, 기술, 취업이민을 통해 이민 당시 20~30대의 젊은 고학력계층들이 대거 유입되었으며, 이들은 환경과 생활양식에의 적응이 빨라 정착소요기간이 상대적으로 단축되었다(김영성, 2006). 다음은 자녀교육 등의 이유로 호주로 이주한 경우인데, 시드니가 다른 지역에 비하여 자녀교육 욕구를 충족시킬 수 있는 보다 많은 기회를 제공할 것으로 생각하여(김영성, 2006) 이곳으로 모여들기 시작하였다. 호주 통계청(ABS)의 2011년 인구주택조사(Census of population and Housing)에 따르면 시드니 지역은 한국이민자들이 출신국 순위에서 8번째를 차지하고 있었고 그중 로즈(Rhodes)지역이 13%로 가장 많이 살고 있으며 뉴잉턴(Newington) 12%, 매도뱅크(Meadowbank) 11% 순으로 주로 올림픽파크 일대에 거주하고 있었다(호주동아일보, 2014).

이들 중년층의<sup>1)</sup> 특징을 살펴보면 한국문화에 대한 경험을 가지고 있는 세대이기도 하다. 따라서 한국문화의 배타적이고 보수적인 특성도 어느 정도 가지고 있기 때문에 익숙했던 한국문화권을 떠나 서구적 문화배경을 가지고 있는 호주에서 적응이슈에 직면하게 될 수밖에 없으며 기존의 문화와 새로운 문화 사이에서 가치체계의 선택적 수용이라는 매우 역동적인 문제에 직면할 수밖에 없는(Berry, 2002) 세대이기도 하다. 따라서 호주 문화에 적응하는 것을 돕기 위해서 다양한 문화가 결합된 여가활동 참여를 지원하고 관련 정보를 제공할 필요가 있으며 여가활동 참여는 한인 중년층들에게 원활한 사회생활을 유도할 수 있는 실용적인 도구가 될 것으로 본다.

## 2) 문화적응

문화란 “한 사회 내에서 통용되는 언어뿐만 아니라 의사소통 방식, 규범, 생활양식 등을 통칭하는 개념이며, 끊임없이 변화하는 특성”(정혜영·김진우, 2013: 32)을 지닌 것으로 시대에 따라 지역에 따라 다르게 나타난다. 문화적응이란 근원이 다른 두 문화가 지속적으로 접촉할 때 이로 인해 발생하는 변화로서 개인의 심리적 및 사회적 변화에 영향을 미치며, “개인적 측면에서는 자신의 원문화와 다른 새로운 문화에 지속적으로 접촉하게 될 때 일어나는 문화적인 변화와 이에 따른 적응 과정”(Gibson, 2001: 19)으로 정의될 수 있다. 이러한 문화적응은 ‘새로운 문화를 평가, 이해 및 적응하는 인지적, 정서적 과정이며, 기존 문화와 주류문화의 수용에서 평형을 유지하고 상황에 따라 두 문화를 번갈아 택하는 복잡한 개념(Miller, etc., 2006)이며 각각의 독립적인 문화적 집단이 직접적이고 지속적인 접촉을 하게 된다. 이 과정에서 문화적 집단은 변화하게 되고(Redfield, Linton, & Herskovits, 1936), 집단의 구성원인 개인도 변화를 경험한다(Graves, 1967). 이는 한 개인이나 집단이 새로운 문화에 존재하는 사회적 가치관, 관습, 언어, 사회체계를 접촉하는 과정에

1) 기존의 중년층의 연령범위는 학자들에 따라서 약간의 차이가 있는데, Erikson(1963)은 40세를 중년의 시작 연령으로 보았고, Buhler(1968)과 45세에서 65세 사이를, Papalia(1978) 40세에서 65세를 Hurlock(1974)은 40세에서 60세를 중년으로 보았다. 중년과 노년을 구분하는 노령선을 보면 서유럽은 노동력의 개념으로 65세 이상을 노인으로 규정하고 있으며 국제 노년학계에서도 65세를 노인 역연령으로 간주하고 있다. 우리나라의 노인복지법에서도 노인을 65세 이상으로 규정하고 있고(원석조, 2010), 노인인구를 구분하는 고령화의 개념, 노령화 지수 등도 65세를 기준으로 하고 있다(고수현, 2012). 이러한 기준을 적용하여 본 연구에서는 중년층을 40세에서 노인의 전 단계인 65세 까지로 정의한다.

서 발생하는 행동 및 사고방식의 변화로 이 때 상대적으로 덜 주도적인 문화집단과 그 구성원들이 문화 간 접촉에 더 큰 영향을 받는다(Berry, 2001). 자신과는 다른 문화를 마주하여 문화접촉을 경험할 때, 그 개인은 다른 문화에 참여하는 방식과 태도를 선택하게 되는데 이를 문화적응 태도라고 한다. 이민자의 경우 문화적응의 결과는 개인의 정신건강이나 심리적 안녕감과 밀접한 관계를 갖는 것으로서 문화적응에 영향을 미치는 요인들은 매우 다양하다.

### 3) 해외이민자와 여가활동

Kaplan(1975)은 자발적이며 즐거운 모든 활동을 여가로 간주하였으며, Floyd(1997)은 일에서 벗어나 자유의사에 의해 기분전환과 즐거움을 추구하는 활동으로 보았다. 이들에 따르면 여가는 자유의사에 의해 즐거움의 추구를 위한 마음의 상태이기 때문에 여가활동은 바람직한 규범 및 가치판단을 전제한다고 한다. 여가의 역할은 피로와 압박감으로부터 휴식을 취함으로 미래의 재창조를 위한 에너지를 충전하는 창조적인 여가와 즐거운 시간을 보내는 오락의 의미로 볼 수 있다. 따라서 생존이나 의무적인 시간을 제외한 남은 시간을 의미하는 시간적 개념, 자유 시간에 행하는 활동 그 자체로 보는 활동적 개념으로 나누어진다(김영민, 2001).

해외 이주자를 적극적으로 받아들인 다문화 국가들에서 여가연구는 다양한 민족으로 구성되어 있는 북미지역에서 활발히 이루어져 왔는데 초기에는 주로 흑인과 백인의 여가행동 비교 연구가 주였으나, 이후 이민자가 급격히 늘어나면서 히스패닉과 아시아계 민족을 다룬 연구가 증가하였다(Floyr, Cocarro, & Thompsom, 2008). Gramann과 Allison(1999)은 선택적 문화동화라는 개념으로 소수민족의 여가를 설명하였는데 선택적 문화동화는 소수민족이 주류문화를 수용하고 동화되는 것이 그들의 현실적 필요성에 따라 선택적으로 일어나게 된다는 것을 강조하였다. 다민족, 다문화 통합에 있어서 신체적 여가활동인 스포츠 활동은 국민 통합의 우수한 매개체로 평가 받았으며 비경쟁적 여가활동의 국가 통합 기능은 다민족 국가인 미국의 1970년대로부터 다양한 선행연구(Hutchuson, Lord, 1989; Jansen Dietvorst, 1987; dattilo & schleien, 1994)에서 입증되어 왔다. 미국은 19세기 후반부터 20세기 초반에 걸쳐 이민자의 증가로 사회적 문제를 가지고 있었으나, 그

당시에 사회문제를 교육적 레크리에이션 운동을 통해 해결하였다(Knapp & Hartsoe, 1979). 미국은 미국의 문화적 정체성 유지와 이민자들에 대한 미국 사회로의 동화를 통해 새로운 미국문화를 형성하려는 목적에서 여가활동에 대한 정책적 개입을 시작하였으며, 최근에는 히스패닉계의 고립 및 소외감을 운동을 통해 해소하며, 그들을 자연스럽게 미국사회에 편입시키고 서로 간의 이해를 도와 각종 사회문제를 원만하게 해결하려는 노력을 기울이고 있다(권민혁, 2008).

독일의 경우는 지역사회와 연계된 학교 스포츠 교육 프로그램을 마련하여 내국인과 외국인이 스포츠를 함께 즐기기도 하고 각 나라의 고유한 스포츠를 함께 함으로써 서로에 대한 이해력을 높이고 있다. 특히 다문화 가정이 많은 지역에서는 스포츠 클럽, 지역 동호회 및 관련 부서들이 스포츠를 통해 통합을 이룰 수 있도록 시설과 장비를 제공하고, 이민자들에게 독일식 체육시스템에 대하여 알려주고 스포츠 클럽에 가입할 수 있도록 도와주고 있다(김경숙·김도연·주성순, 2009).

호주는 다문화 정책의 실행에서 지방정부의 참여를 이끌어내기 위해 다양한 문화 간 화합과 통합을 이끌어가는 도시를 선정하여 다문화 프로그램에 대한 재정적 지원을 확대하고 또한 ‘International Sports and Activies Day’라는 행사를 통해 한국의 태권도를 비롯한 고유의 춤 등 다양한 전통놀이를 보여주는 행사를 지속적으로 진행하고 있다.(권민혁, 2008). 또한 호주인들과 함께 한국의 정을 나누는 기회를 통해 한국음식축제, 풍물놀이 등을 선보이고 있으며 다양한 정보세미나, 건강 및 레저 활동에 대한 교육 등도 한인회를 중심으로 제공되고 있다(호주한인50년사, 2008).

한국으로 시집 온 여성결혼이민자들을 대상으로 한 연구에서도 여가활동의 중요성을 알 수 있는데 한선희(2012)는 여성결혼이민자 8명을 대상으로 스포츠 활동 참여가 한국사회 적응에 미치는 영향을 분석하였다. 이 연구에 의하면 운동의 참여 동기는 호기심과 주변의 권유였지만 운동을 계속하면서 스트레스가 해소되고 성격이 변화하고 또한 건강 증진에도 도움이 되었다고 하였다. 그리고 무엇보다 새로운 인간관계를 형성함으로써 사회적 고립감에서도 벗어날 수 있게 되었다고 하였다. 김지선(2012)의 연구결과에서도 여성결혼이민자들이 스포츠 등 여가활동 참여를 통해 한국사회 적응과정에서 겪는 스트레스를 해소하고 한국인과의 새로운 관계망을 형성하여 물질적, 정서적 지지를 받고 자신감과 함께 새로운 사회의 정체성을 획득하게 되었다고 하였다. 따라서 해외 이민자들

에게 여가활동 참여는 자신의 건강뿐만 아니라 현지인과 교류할 수 있는 하나의 장이 될 수 있다. 그리고 언어문제, 정보문제를 해소하여 이민스트레스 등을 줄이는 데 도움을 주며 현지인과의 교류 활성화를 통해 현지문화에 대한 이해를 높이는 데 기여할 것이다.

이와 같이 여가활동은 외국 이주민의 건강을 증진시키고 사회적 인지와 정체성을 강화시키며 문화 간 접촉을 촉진시켜 이민자들이 겪는 다양한 어려움을 극복하는데 긍정적 역할을 하며 새로운 문화를 인식하고 이해하는 데 용이한 수단으로서 새로운 생활환경 및 문화적응에 많은 도움을 주고 있다(남은영·박수정·김영빈, 2010). 그러므로 여가활동은 해외 이주자 개인 및 가족의 문화와 사회적응에 중요한 요인이 될 것으로 예측된다.

#### 4) 우울

우울이란 정상적인 기분 변화로부터 병적인 기분상태까지의 연속선상에 있으며 근심, 침울함, 대인관계의 문제, 신체적 저하 등을 나타내는 정신적 어려움으로 정의한다. 우울이란 전 세계인의 15% 정도가 경험하게 되는 인간에게 가장 흔히 나타나는 심리적인 변화로 삶의 의미, 흥미, 즐거움이 전반적으로 감소되는 고통스런 감정이다. 또한 정서적 기분 변화에서 병적 상태에 이르기까지 연속선상에 있다. 우울은 중년 남녀 모두가 경험을 하는 정서장애이지만 특히 중년 여성의 50.5%가 여성에게서 가장 흔히 나타나는 부정적인 정서인 우울을 경험하고 있다(Woo, Kim & Kim, 1999)고 한다.

이전에는 생활주기상의 한 단계로만 인식되어 왔던 중년기가 근래에는 가정과 사회에서 중추적인 역할을 수행하는 시기인 동시에 신체적, 심리적, 사회적으로 많은 변화와 문제를 안고 있는 시기로 밝혀지면서 매우 중요한 시기로 부각되고 있으며(송지준·엄인숙, 2008) 한 연구 결과(김미정·김귀분, 2013)에서는 노인보다 중년의 우울 정도가 더 높은 것으로 나타나서 중년층의 우울에 대한 심각성을 보여 주고 있다. 이민자들의 경우 모국에서 이미 일차적인 사회화를 경험한 후에 새로운 문화에 대한 적응을 하고자 할 때 문화적응 스트레스로 인하여 우울이 발생할 수 있으며 이는 문화적응에 부정적인 영향을 미치게 된다. 재외 한인들을 대상으로 우울을 연구한 박형원(2012)에 의하면 한국인들은 독립적인 서양 문화의 영향을 받는 사람들보다 사회적 지지에 더 의존하는 경향이 있어서 한인 커뮤니티와 잘 연결되어 있지 않고 지지를 받지 못하는 경우 소극적인 정서적 대



처반응으로서 우울을 경험하는 경우가 많다고 한다. 또 한국인들은 고유문화와 언어에 집착하며, 낮은 동화수준과 높은 민족 정체성을 갖고 있어 많은 한국인 이주자들은 사회로부터 고립되기도 하여(Bernstein, 2007), 이러한 상황이 우울한 정서를 야기한다. 한편 호주 이민자들에 대한 오성희 등의(2007) 연구에서는 언어사용수준, 경제적 문제, 이민 적응 단계에서 현실과 기대와의 차이, 자녀교육문제, 사회적 관계형성 등이 호주에 이민 온 한국인 이민자들의 우울에 영향을 미친다고 하였다.

## 5) 해외이주 한인들의 여가활동, 우울, 문화적응의 관계

선행연구들은 여가활동과 문화적응의 유의함을 인식하고 그들의 상관관계와 영향관계를 연구하였는데 주로 여가활동 참여에 따라 그들의 문화적응이 어떤 차이가 있는가를 분석하였다(김은정·이희찬·강혜순, 2014; Coleman & Iso-Ahola, 1993; Yu & Berryman, 1996; Hibbler & Shinew, 2002). 특히 김은정(2014) 등의 연구에서는 여가활동 참여를 많이 할수록 문화적응에 유의한 영향을 주는 것으로 분석되었다. 또한 여가활동이 이주국의 문화적응에 있어 효과적인 방안이 되고 있음을 선행연구를 통해 판단해 볼 수 있다(김승철·원유병, 1998; 김운미 외, 2007). 이 연구들은 여가활동이 일상생활의 스트레스와 긴장감을 완화시키고, 갈등의 부정적 사건을 효과적으로 해소시켜 문화적응의 어려움을 완화시키기 때문에, 이주자들에게 새로운 문화적응에 효과적인 방안으로 여가활동을 들고 있다. Yu & Berryman(1996)은 미국에 이민 온 지 얼마 안 된 중국 청소년들 대상 연구에서 보다 높은 문화적응을 하는 학생들이 레크리에이션을 위해 조직된 스포츠 여가활동에 보다 더 자주 참여한다고 하였으며, Kim & Lee(2010)는 한국의 조선족 노동자 대상의 연구에서 문화적응과 여가활동은 서로 상관관계가 있다고 하였다.

한편, 여가활동과 우울의 관계를 보면, 최근 중년여성 뿐만 아니라 모든 연령층에서 현대인들의 정신건강 악화를 효과적으로 예방하고 치료의 관점에서 다양한 여가활동과 운동의 역할이 크게 대두되고 있으며 우울증과 같은 정신질환에도 긍정적 효과가 있다는 사실에 동의하고 있다(김운미·박숙자, 2007). 여가활동이 부정적 정서를 감소시킨다는 연구도 있는데 최용민(2003)은 여가활동 및 여가레크리에이션 활동이 중년여성의 우울을 감소시켰다고 하며(김승철·원유병, 1998; 김운미 외, 2007), 규칙적이고 조직적인 운동

참여 집단이 그렇지 않은 집단에 비하여 우울증상이 개선되었다(Emery & Gats, 1990; Mersy, 1991). 강성구와 김영수(2000)도 전업주부들을 대상으로 한 연구에서 여가활동 참여가 우울증 감소에 효과가 있어서 중년여성의 우울과 고독감을 예방시켜 주는 적극적인 행위로 여가활동을 권하고 있다(엄인숙, 2006). 이와 함께 중년 여가를 대상으로 한 선행 연구에서 여가활동 중 개인의 역량에 맞는 실내·외 스포츠 활동 혹은 정적 여가활동이나 동적 여가활동 등은 우울증과 고독감을 감소시켜준다는 데 의견을 같이하고 있다(강유진, 2004; 이준민·신화경, 2005). 한편, 우울은 문화적응 연구에서 주요한 요인임을 밝히고 있는데(berry and Sam, 1997; Hovey and Magana, 2002; Griffin and Soskolne, 2003) 우울을 이끄는 것은 개인의 지각과 평가이기 때문에 부정적 사고는 비탄, 수면장애, 무력감 등을 일으켜서(Martin Seligman, 윤진 역, 1985) 문화적응상의 문제를 가져오게 된다는 것이다.

### 3. 연구방법

#### 1) 연구가설

본 연구의 목적은 선행연구의 결과를 바탕으로 해외이민 중년층의 여가활동과 문화적응의 관련성을 살펴보고 우울의 매개효과를 구조방정식을 통하여 검증하는 것이다. 본 연구 목적을 달성하기 위한 연구가설은 다음과 같다.

<직접효과 및 간접효과 측정가설>

가설 1. 여가활동은 우울에 직접적인 영향을 미칠 것이다

가설 2. 여가활동은 문화적응에 직접적인 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 우울은 문화적응에 직접적인 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 여가활동은 우울을 매개로 하여 문화적응에 영향을 미칠 것이다.

## 2) 연구대상 및 표집대상

본 연구의 모집단은 호주 시드니에 거주하고 있는 한국출신으로 호주의 시드니로 이민 온 40세 이상~65세까지의 남녀 중년층을 대상으로 하였다. 대상 지역은 Eastwood, Strathfield 지역 등 한인 상점 밀집지역, 한인 천주교회, 한인 개신교회, 사찰 등에서 진행되었다. 상점 밀집지역에서는 음식점, 마켓 등을 이용하는 중년층과 교회, 성당, 사찰 등 종교단체를 이용하고 있는 중년층을 임의표집 하였다. 본 연구의 대상자인 중년층들은 설문지 이해와 독해가 가능하여 자기기입방식으로 설문지를 작성하였다. 설문조사는 2014년 1월 20일부터 3월 10일까지 진행되었으며 총 300부의 설문지를 배포하여 회수되지 못한 29부와 회수가 되었더라도 설문지의 총 문항 수 가운데 70% 이상을 완료하지 않은 설문지 등 총 67부를 제외한 233부를 최종자료로 분석하였다.

## 3) 변수의 구성 및 측정도구

### (1) 종속변수

본 연구의 종속변수는 문화적응으로 한다. 문화적응 변인의 척도는 홍재승(Hong, 2001)이 뉴멕시코에 거주하는 한국 성인들의 문화적응 연구를 위해 개발하였다. 원 척도는 총 20문항으로 이루어졌으며, 언어의 친밀성과 풍습, 문화유산, 인종의 자부심, 인종간 거리 등 네 가지 영역으로 구성하였고 5점 척도로 구성되어 있다. 그 내용으로는 ‘평소에 사용하시는 언어는 무엇입니까?’, ‘당신은 주로 어떤 문화를 받아들여 하십니까?’, ‘당신이 생활하는 데 어떤 가치관을 중요시하나요?’, ‘당신이 한국인이라는 것에 대해 어떻게 생각하십니까?’, ‘당신은 현재 지역사회에서 어떤 친구와 어울리십니까?’, ‘평소에 사용하시

2) 본 문항은 다음과 같이 구성되어 있고 한국인에 대한 정체성이 약할수록 문화적응을 잘하는 것으로 측정하였다. 그 내용을 보면 ① 아주 자랑스럽다, ② 대부분 자랑스럽다, ③ 조금 자랑스럽다, ④ 자랑스러움은 없지만 부정적인 생각도 없다, ⑤ 한국인이라고 생각하지 않는다.

3) 본 문항은 호주 친구들과 어울림이 많을수록 문화적응을 잘하는 것으로 측정하였다. 그 내용을 보면 ① 한국 친구들과 잘 어울린다, ② 대부분 한국 친구들과 어울리며 가끔 호주(혹은 다른 나라) 친구들과 어울린다, ③ 한국 친구와 호주 친구들과 비슷하게 어울린다, ④ 대부분 호주 친구들과 어울리며 한국 친구들과 가끔 어울린다, ⑤ 호주 친구들과만 어울린다.

는 언어는 무엇입니까?’ 등 총 6 문항으로 점수가 높을수록 호주 문화적응력이 높고, 점수가 낮을수록 한국문화에 대한 정체성이 높은 것을 의미하고 중간정도는 양문화(biculture identify)를 의미한다. 본 연구의 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha$  값은 .775이다.

## (2) 독립변수

본 연구의 독립변수는 여가활동 참여로 한다. 여가활동 참여는 사회적, 정신적, 신체적, 정서적인 여가생활 참여정도를 의미하며 본 연구에서는 허준수(2002)가 구성한 여가활동 참여도 척도를 현지의 사정에 맞게 수정 보완하여 5문항을 사용하였다. 본 척도는 5점 척도로 구성되었으며 점수가 높을수록 여가활동 참여 정도가 높은 것이다. 그 내용으로는<sup>4)</sup> ‘정적 여가활동 참여도’, ‘신체적 여가활동 참여도’, ‘여행관련 여가활동 참여도’, ‘문화, 예술 관련 여가활동 참여도’, ‘사회 참여 관련 여가활동 참여도’ 등이다. 본 연구의 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha$  값은 .750이다.

## (3) 매개변수

우울 변인의 척도는 이중훈(1994)의 자가 평가 우울척도를 송광례 외(2010) 등이 사용한 심리적 우울 4문항을 사용하였다. 우울 척도는 5점 척도로 구성되었으며 점수가 낮을수록 우울정도가 낮고 점수가 높을수록 우울정도가 높은 것으로 해석된다. 그 내용은 ‘나는 매사에 의욕이 없고 우울하거나 슬플 때가 있다.’, ‘나는 가끔 울고 싶을 때가 있다.’, ‘나는 밤에 잠을 설칠 때가 있다.’, ‘나는 별 다른 이유 없이 피곤해진다.’ 등이다. Cronbach's  $\alpha$  값은 .763이다.

## 4) 자료처리와 분석

본 연구에서는, 우선 SPSS ver. 18.0 프로그램을 이용하여 연구대상자의 일반적 특성에 대

---

4) 정적여가활동: 신문보기, 독서, TV시청, 라디오시청, 장기, 바둑, 화투 등  
신체적여가활동: 걷기, 산책, 달리기, 자전거타기, 등산, 수영, 구기종목, 에어로빅/체조/춤 등  
여행관련 여가활동: 낚시, 캠핑, 온천, 드라이브, 여행 등  
문화, 예술관련 여가활동: 그림그리기, 노래부르기, 음악감상/연주, 서예/묵화, 원예, 영화관람/연극관람 등  
사회참여관련 여가활동: 친목단체, 사회단체, 정치단체, 자원봉사 등

한 기초적인 통계자료를 얻었으며, 척도에 대한 신뢰도 분석으로 Cronbach'α 값을 구하였다. 인구학적 특성을 알아보기 위해 기술통계를 하였고, 주요 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 상관관계 분석을 하였다. 또한 본 연구가 제안한 연구모형의 잠재변수로 사용된 변수의 지표들이 이론적 개념을 잘 반영하는지를 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하고, 가설을 구조방정식으로 검증하기 위해 Amos ver. 7.0 프로그램을 사용하였다.

## 4. 분석결과

### 1) 연구대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 다음과 같이 나타났다(표 1). 우선, 성별을 살펴보면 남성이 36.9%, 여성이 63.1%로 여성의 비율이 높게 나타났다. 40세 이상인 조사대상자의 연령층을 살펴보면 40세~54세가 33%로 가장 많았고, 51세~55세가 19.6%, 46세~50세가 17.6%, 56세~60세가 14.6%, 61세~65세가 14.2%고 이들의 평균 연령은 약 51세로 나타났다. 종교는 개신교가 44.2%, 천주교 25.8%, 불교 19.3%, 무교 및 기타가 10.7%로 나타났다. 학력을 보면 전문대졸 이상이 74.4%로 고학력자들이 많았고 고등학교 졸업 21.9%, 중학교 이하 졸업은 3%였다. 이들의 한국 거주기간을 보면, 30년 이하가 37.3%를 차지하고 있다. 40년 이하는 32.5%, 41년 이상 거주했던 경우도 19.3%로 나타나고 있다. 호주 거주기간을 보면 21년 이상이 31.8%로 가장 많았고, 11년~15년이 19%, 16년~20년이 18.5%로 비슷한 비율을 차지하고 있었다. 그리고 6년~10년 사이는 12.9%를 나타냈다. 배우자 유무에서 88.4%가 유배우자였고 무배우자는 8.6%로 나타났다. 이민결정 동기로는 가족 모두가 이민한 경우가 36.5%로 가장 많았고, 환경문제나 결혼 등으로 이주한 경우가 25.3%였다. 다음으로 20.6%가 자녀교육 문제로 이민을 택했으며 친지의 초청으로 이민을 온 경우도 10.7%로 나타났다.

[표 1] 조사대상자의 일반적 특성

변인		N(%)	변인		N(%)	
성별	남자	86(36.9)	한국거주기간	15년 이하	10(4.3)	
	여자	147(63.1)		16년~20년	13(5.6)	
연령대	40세~45세	77(33.0)		21년 이상	208(89.3)	
	46세~50세	41(17.6)		호주거주기간	5년 이하	41(17.6)
	51세~55세	46(19.7)			6년~10년	30(12.9)
	56세~60세	34(14.6)	11년~15년		44(18.9)	
	61세~65세	33(14.2)	16년~20년		43(18.5)	
학력	중졸 이하	7(3.0)	21년 이상		74(31.8)	
	고등학교	51(21.9)	이민결정동기	가족이민	85(36.5)	
	전문대 이상	174(74.7)		친지초청	25(10.7)	
종교	불교	45(19.3)		자녀교육	48(20.6)	
	천주교	60(25.8)		경제적 문제	14(6.0)	
	개신교	103(44.2)		환경문제, 결혼 및 기타	59(25.3)	
	기타	24(10.3)				
배우자 유무	유	206(88.4)				
	무	20(8.6)				

## 2) 주요변수들의 평균값

[표 2] 주요변수들의 평균값 및 표본오차

변인	N	최소값	최대값	평균	표본오차
여가활동 참여	223	1.17	5.00	2.86	.702
우울	227	1.00	4.75	2.08	.769
문화적응	220	1.00	3.33	2.12	.488

본 연구에서 측정변수들의 평균을 보면 여가활동 참여 평균이 2.86으로 많은 이민자들이 여가활동에 참여하지 않고 있는 것으로 나타났다. 우울의 평균은 2.08로 호주 이민 한인 중년층의 우울 수준은 그다지 높지 않았다. 다음으로 문화적응 수준을 보면 평균이 2.12로 문화적응 또한 낮은 수준임을 알 수 있다. 이 결과를 보면 호주의 한인 중년층들은 여가활동에 소극적으로 참여하고 있으며 낮은 문화적응을 보이고 있음을 알 수 있다. 그러나 우울수준은 그다지 높지 않았다.

### 3) 주요변수들의 상관관계

본 연구에서 변수들 간의 상호관련성을 검증하기 위하여 분석에 사용할 변수들 간의 상관관계를 분석하여 [표 3]에서 제시하였다. 결과를 보면 여가활동은 우울( $\gamma = -.245^{**}$ )과는 부적상관이 있었으며 문화적응( $\gamma = .240^{**}$ )과는 정적 상관이 있었고, 우울( $\gamma = -.202^{**}$ )은 문화적응과 부적 상관이 있었다. 분석결과의 정확도를 기하기 위한 사전 점검으로 다중공선성 여부를 확인하기 위해 VIF 값과 공차한계를 살펴보았다. VIF 검사를 수행한 결과 값이 모두 1과 2 사이에 있었으며 공차한계도 0.1 이상으로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다.

[표 3] 주요 변수들의 상관관계

	1	2	3
여가활동	1		
우울	-.245**	1	
문화적응	.240**	-.202**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ ,

### 4) 측정모형의 적합도 검증

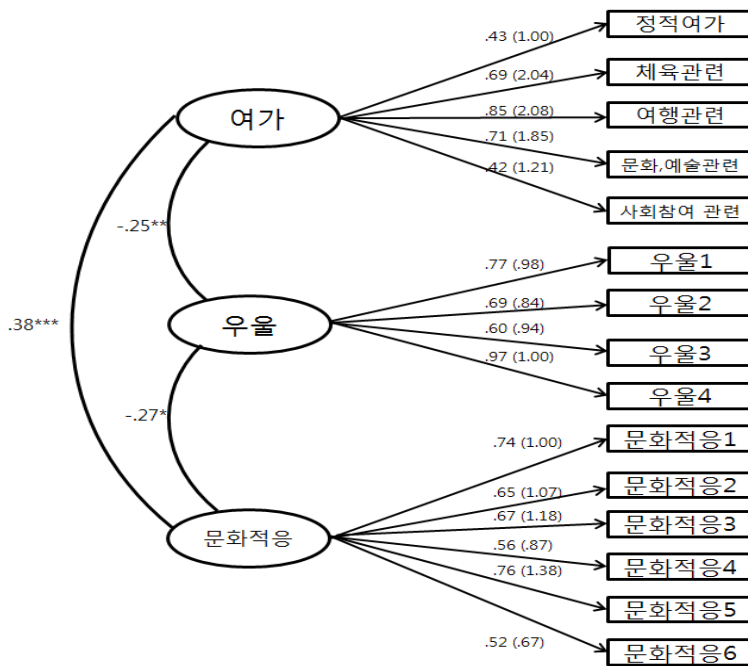
본 연구에서는 측정모형의 분석을 통해 잠재변수로 사용된 변수의 지표들이 이론적 개념을 잘 반영하고 있는지를 보기 위해 확인적 요인분석을 통해 측정모형을 분석하였다. 측

정모형은 잠재변수들이 측정변수를 통해 어떻게 측정되는가를 설정하는 것인데, 측정모형분석을 통해 잠재변수로 사용된 변수의 지표들이 이론적 개념을 잘 반영하고 있는지 확인할 수 있다. 분석 결과, 측정모형의 적합도는 TLI는 .963, CFI .973, RMSEA .035로 나타났다. TLI와 CFI가 9.0 이상이면 좋은 적합도이고, RMSEA도 .05 미만이면 좋은 적합도로 해석된다. 따라서 본 연구에서 사용된 잠재변인의 측정모형은 경험적 자료에 잘 부합된다고 볼 수 있다(표 4, 그림 1).

[표 4] 측정모형에 대한 적합도 지수

모형	$\chi^2$	TLI	CFI	RMSEA
측정모형	111.363	.963	.973	.035

[그림 1] 측정모형



\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001



## 5) 구조방정식 모형분석

### (1) 연구모형의 적합성 검증

연구모형의 적합성 검증은 가설검증을 위한 구조방정식모형 분석을 통해 유의한 경로 계수를 확인할 수 있게 됨으로써 가설을 검증하게 된다. 이를 위해 먼저 변수들 간의 관계에 대한 모형의 적합도를 평가하는 지수의 통계치가  $\chi^2$ 는 111.363\*(df = 87), TLI가 .963, CFI가 .973, RMSEA가 .035로 본 연구에서 사용된 구조모형이 자료를 잘 반영한다고 볼 수 있다. 본 연구의 측정 결과 모든 경로가 통계적으로( $p=.05$ ) 유의한 것으로 나타났다(표 5).

[표 5] 연구모형의 적합도 지수

모형	$\chi^2$	TLI	CFI	RMSEA
측정모형	111.363*(df = 87)	.963	.973	.035

### (2) 직접효과에 대한 가설검증

직접효과에 대한 가설 검증 결과 요약은 다음과 같다. 첫째, 여가활동이 우울에 영향을 미칠 것이라는 가설 1은 지지되었다( $B = -.249$ ). 즉, 호주 이민 중년층은 여가 활동에 참여함으로써 우울이 낮아지는 것으로 볼 수 있다. 둘째, 여가 활동이 문화적응에 영향을 미칠 것이라는 가설 2는 지지되었다( $B = .311$ ). 셋째, 우울이 문화적응에 영향을 미칠 것이라는 가설 3은 지지되었다( $B = -.191$ ). 표준화계수를 근거로 설명하면 여가활동은 우울과 문화적응에 대한 좋은 예측변인으로 파악되었고 우울보다는 문화적응에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여가활동에 적극적으로 참여하고 있는 이민자들이 문화적응을 잘하고 있는 것으로 해석할 수 있다. 또한 여가활동에 참여하면 우울감도 감소되어 문화적응을 잘할 가능성이 높다고 볼 수 있다.

[표 6] 연구모형의 분석결과

경로	직접효과		간접효과		총효과		SE	t값
	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$	B		
여가활동 → 우울	-.460	-.249					.169	-2.727**
여가활동 → 문화적응	.387	.311	.059	.048	.446	.359	.117	3.307***
우울 → 문화적응	-.129	-.191					.056	-2.293*

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

### (3) 매개효과 검증

#### 가. 매개효과 평가 및 측정 연구결과

[표 6]에서 여가활동은 문화적응에 큰 영향을 주는 것으로 나타났는데 여기에는 간접효과 까지 고려한 총효과의 크기가 포함되며 여가활동 참여는 우울을 감소시키고 이를 통하여 문화적응을 향상시키는 요인으로 작용하는 것을 설명해준다. 결국 우울은 문화적응에 영향을 주며, 이러한 우울은 여가활동 참여에 의해 큰 영향을 받고 있다는 점을 설명해 준다.

직접효과, 간접효과, 그리고 총효과의 결과를 살펴보면, 먼저 가족 지지와 문화적응의 관계에서 총효과  $B=.359$ , 간접효과  $B=.048$ 로 총효과의 14%를 간접효과가 설명하고 있다. 따라서 가설 4는 지지되었다고 볼 수 있다(표 6). 따라서 연구모형 결과표에서 잠재 변수 간 경로계수 추정결과를 살펴보면, 전체 연구모형에서 매개변수인 우울이 여가 활동과 문화적응 사이를 매개하고 있는 것으로 추정할 수 있다.

#### 나. 모형비교를 통한 매개효과 검증

여가활동 참여와 문화적응 간의 완전매개모형과 부분매개모형 간의 어느 모형이 더 적합한지 결정하기 위해  $\chi^2$  검증을 실시한 결과 완전매개모형의  $\chi^2$  값은 125.936 (df=147, p=.001)이며, 부분매개모형의  $\chi^2$  값은 111.363(df=87, p=.05)로  $\chi^2$  값의 차이가 14.573 (df=1)으로 나타났다. 자유도 차이가 1일 때 유의수준 p=.05에서  $\chi^2$  값의 차이가 3.84 이상이면 삭제된 1개의 경로가 통계적으로 유의미하다고 해석되는데 본 연구에서는 검증 결과 부분매개모형인 연구모형이 완전매개모형보다 자유도 1이 작은 것으로 차이가 나고  $\chi^2$  값이 14.573 큰 것으로 나타나서 삭제된 1개의 경로 효과가 통계적으로 유의미하다고 할 수 있다. 따라서 완전매개 모형보다 부분매개 모형을 지지하고 있다(표 7, 그림 2, 그림 3).

[표 7] 부분매개모형과 완전매개모형의 적합도 비교

모형	$\chi^2$ 값	df	TLI	CFI	RMSEA
부분매개모형	111.363***	87	.963	.972	.035
완전매개모형	125.936***	88	.943	.958	.043

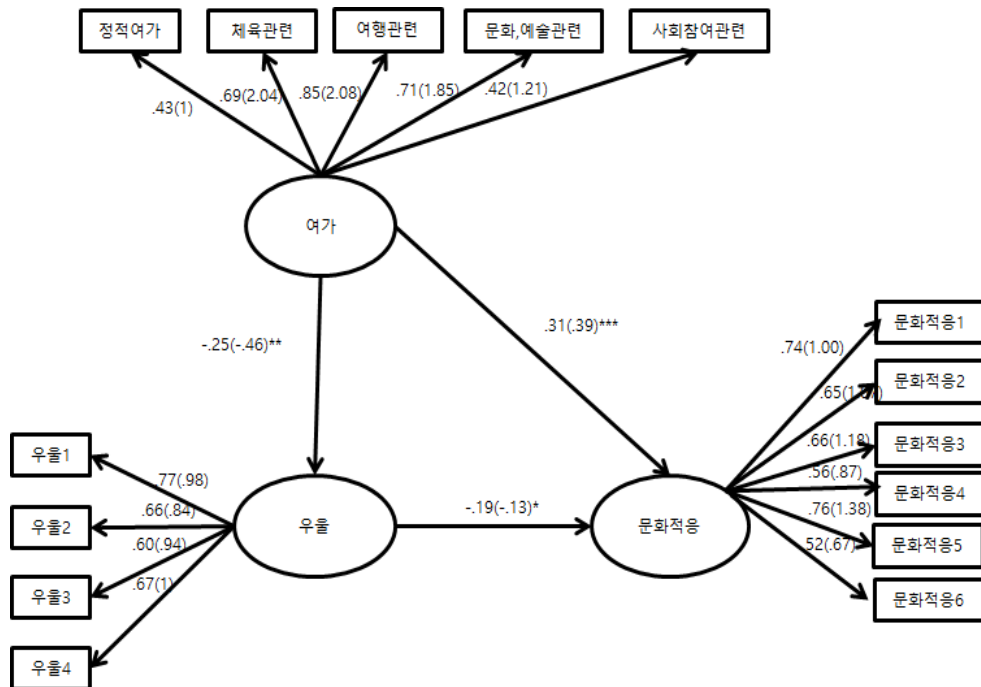
\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

각 내생변수를 종속변수로 하는 구조방정식에 대한 다중상관자수의 결과는 [표 8]과 같으며 내생 잠재요인인 우울의 분산 중 6%는 여가활동에 의해 설명되며, 문화적응의 분산 중 16%가 여가활동, 우울에 의해 설명된다.

[표 8] SMC (Squared Multiple Correlation)

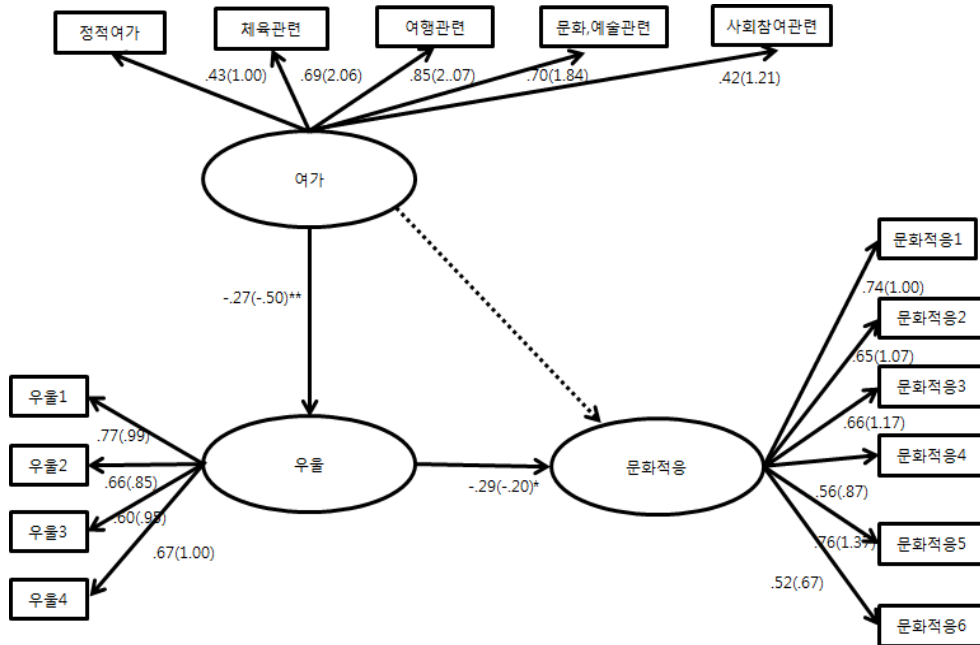
우울	.062
문화적응	.163

[그림 2] 부분매개 모형



\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001, ( )는 비표준화계수

[그림 3] 완전매개 모형



\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001, ( )는 비표준화계수

## 5. 결론

본 연구는 해외에 거주하는 한인 중년층의 여가활동 참여가 문화적응에 미치는 영향을 살펴보았으며 우울의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이러한 목적을 달성하기 위해 2014년 1월 20일부터 3월 10일까지 시드니에 거주하는 남녀 중년층 이민자를 대상으로 설문 조사를 진행하였고 기술분석, 상관관계분석, 신뢰도 분석, 구조방정식을 통하여 연구모형분석을 하였다.

분석결과를 정리하면 다음과 같다.

먼저, 여가활동 참여가 우울에 직접적인 영향을 미치는 변인으로 밝혀져서 기존의 연구와 같은 결과를 보여주고 있다(김승철·원유병, 1998; 김운미 외, 2007). 또한 여가활

동 참여가 문화적응에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타나서 이 연구결과 역시 기존 연구(김승철·원유병, 1998; 김운미 외, 2007; 김은정, 2014)를 지지하고 있다. 즉, 여가활동에 적극적으로 참여하는 해외이민자들은 여가활동에 소극적인 이민자들보다 문화적응을 잘하고 있는 것으로 볼 수 있다. 우울 변인을 보면 기존 연구(Berry and Sam, 1997; Hovey and Magana, 2002; Griffin & Soskolne, 2003; 강유진, 2004; 이준민·신화경, 2005)의 결과와 마찬가지로 본 연구에서도 문화적응에 영향을 미치는 것으로 나타나서 우울감이 낮을수록 문화적응을 잘하는 것으로 해석된다.

둘째, 우울이 여가활동과 문화적응을 매개하는지 살펴본 결과, 본 연구가설에 따라 이론적으로 지지하는 연구모형에 의해 우울은 여가활동과 문화적응 사이를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 호주 이민 한인 중년층들의 경우, 여가활동에 적극적으로 참여할수록 우울감이 낮아져서 문화적응을 잘 할 수 있다는 것이다.

이와 같은 연구 결과를 통해서 이민자들의 문화적응 향상을 위해서 여가활동 참여를 높이기 위한 구체적이고 실천적인 방안을 제시하고자 한다.

첫째, 여가활동 참여는 문화적응에 직접적인 영향을 미치는 요인으로 작용하였다. 최근의 연구에서 현대문명의 부정적인 병리현상들에 대해 해외이민자들의 문화적응을 포함한 삶의 질을 향상시킬 수 있는 방안으로 여가에 대한 인식이 고양되고 있다. 그 이유는 여가활동이 개인의 균형을 잡아주고 건강과 안녕, 삶의 만족을 증진시키는 역할을 담당하기 때문이다(Lloyd, King, McCarthy & Scanlan, 2007). 따라서 여가활동 프로그램에 대한 접근성을 강화할 필요성이 제기되는데, 호주 정부에서는 이주민을 위하여 다양한 여가교육과 서비스 프로그램을 제공하고 있다. 시드니의 Eastwood 지역은 한국인과 중국인이 밀집한 지역으로 이곳 County(구)에서는 한인과 중국인을 위한 다양한 교육, 문화, 어울림 프로그램이 진행되고 있다. 이민자를 위한 언어교육, County의 산책로를 호주 현지인들과 함께 걷는 모임, 현지인들과 함께 참여하는 다양한 여가 활동 등이 제공되고 있으며, 이곳 도서관에서는 다수의 한국 소설 등 한국어 간행물들이 비치되어 있다. 그리고 많은 현지 교회들이 무료로 영어교육을 제공하고 있으므로 한인커뮤니티에서 적극적으로 이러한 문화교류에 참여할 수 있는 정보를 제공하고 현지인들과의 만남의 기회를 넓히도록 도울 필요가 있다. 예를 들면 호주 한인복지회 등에서 여가활동 관련 전문 서비스나 프로그램들에 대한 정보제공을 하는데 있어서 언어 및 현지인들과의 접촉에 대한 두

려움 등 심리적인 측면의 두려움을 완화시킬 수 있는 지지체계를 개발하여 이주자들이 환경에 익숙해질 때까지는 먼저 이민 온 한국인들이 함께 동행하여 여가활동이나 여가 프로그램에 참여할 수 있도록 지원하는 방안 등이다. 한편, 여가활동 프로그램의 내용 또한 여가활동 참여율에 영향을 미치는데 높은 여가활동 참여율과 관심을 유도할 수 있는 여가활동 지원 서비스가 되기 위해서는 중년층 이민자들의 욕구에 부합하는 내용으로 구성되어야 할 것이다. 우선적으로 모국에서 경험한 여가 활동의 실태를 파악하여 한인 밀집지역의 County에 정보를 제공하고 협조를 통하여 지역사회 내에서 자원의 발굴 및 활용, 연계 등의 서비스 전달체계를 확립하는 것이 요구된다. 즉, 다양한 지역사회 기관과 자원들을 활용한 적극적 네트워크형 여가활동을 통한 접근과 지역사회 주민의 일원으로 자발적으로 참여를 유도할 수 있는 프로그램이 모색되어야 할 것이다. 이는 여가활동의 참여를 통해 사회참여와 사회적 접촉의 기회를 늘리고 신체적·정신적 기능을 향상시키며 이를 통해 문화적응을 향상시킬 수 있기 때문이다.

둘째, 우울은 여가활동과 문화적응을 부분매개 하는 것으로 나타났다. 일반적으로 새로운 문화로의 진입은 개인의 정신건강에 부정적인 영향을 줄 수 있는데, 이주의 스트레스와 관련하여 이주자들은 우울, 정신분열 증상 등 다양한 심리사회적 문제를 갖는다 (Short & Johnston, 1997; Kou et al, 2008). 이러한 심리사회적 문제는 개인의 능력에 과중한 부담을 주는 스트레스로 나타날 수 있다. 따라서 우울을 감소시켜 '성공적인 문화적응'을 하기 위해서는 한국 전통 문화의 정체성을 잃지 않으면서도 주류국가 문화와도 통합할 수 있는 문화 융합적 여가프로그램 개발 및 제공이 필요하다. 여가활동은 이주자들과 현지인들 간의 관계형성을 도와주고, 상호존중의 기회를 제공할 수 있는 중요한 수단이다. 또한 사회적응, 문화적응에 어려움을 겪어 심리적으로 불안하고 약해져 있을 호주 이민 한인들에게는 자신감과 자존감, 사회성 등을 길러줄 수 있는 좋은 도구로 사용될 수 있다. 따라서 호주인과 함께 할 수 있는 여가프로그램의 개발이 필요하며 그러기 위해선 기존 지역사회 프로그램과 연계하는 것이 필요하다. 기존 지역사회 프로그램을 활용하는 것은 단순히 한국인 이주민만을 위한 프로그램이 되어서는 안 되면 한인 이민자와 호주인이 함께 이용할 수 있는 여가프로그램이 되어야 할 것이다.

이민자와 관련된 연구는 이민자들의 복지 향상을 위한 변인을 밝혀내고 각 변인들의 기능을 강화시킬 수 있는 접근 방법을 연구하는데 의의가 있다. 따라서 해외 이민자 중 호

주에 이민 온 한인 중년층의 여가활동 참여가 문화적응에 미치는 영향에서 우울의 매개 효과를 분석해보고 여가활동 참여를 통해 우울을 감소시키고 문화적응을 향상시킬 수 있는 실천방안을 제시해보았다. 이와 함께 해외 이민자 정책을 수립하고 추진하는 데 있어서 여가정책의 중요성을 인식하고 해외 이주자를 위한 여가프로그램 개발 및 보급을 강화시킬 필요가 있다. 특히 한인밀집지역에서 현지의 지역사회기관과 협력을 통하여 여가 서비스 전달체계를 확립하고, 한인들의 참여를 유도할 수 있는 다양한 정보를 제공하고 개발해 나갈 수 있는 통합적 자원 연결정책이 병행되어야 한다. 그리고 해외 이주자 여가정책은 한인들만을 대상으로 한 프로그램이 되어서는 안 되며 현지의 주민들과 함께 어울릴 수 있는 문화융합적 프로그램을 개발하고 지원하는 방향으로 이루어져야 한다.

한편, 여가정책의 필요성은 다문화사회로 가고 있는 우리사회에도 중요한 시사점을 제공하고 있는데 다문화정책 가운데 사회통합정책으로서 여가정책의 중요성을 인식하고 상호 이해와 교류를 함께할 수 있는 여가정책이 요구된다. 즉, 지역의 주민센터나 다문화기관 등을 통해서 여가프로그램을 제공 할 수 있는 전달체계를 구축하고 외국인 이주민과 한국인들이 함께 참여할 수 있는 여가교육이나 여가프로그램을 보급하고 지원하는 정책을 강화시켜 나갈 필요가 있겠다.

본 연구를 통하여 추후 연구에서 보완해야 할 점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상이 시드니 지역에 거주하고 있는 한인 중년층으로 하였다. 따라서 추후 해외 각국의 한인이민 중년층의 문화적응 관련 요인에 대해 반복, 또는 비교해 볼 필요가 있다. 둘째, 설문지를 회수하는데 있어서 20% 이상의 설문지가 누락되었다. 그 가운데는 회수가 되지 않은 설문지도 있었으나 회수된 설문지 가운데서도 질문의 70%이상 응답하지 않은 설문지는 제외시켰는데 이것은 연구자가 연구의 취지를 대상자에게 제대로 이해시키지 못한 것일 수도 있어서 추후 이민자를 대상으로 하는 연구를 진행할 때 참고할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 관련 변인들을 살펴보았으며 연구자에 따라 여러 다양한 문화적응 관점을 가지고 후속연구를 해 볼 필요가 있다.

## ■ 참고문헌 □

- 강성구, 김영수(2000). 전업주부의 운동참여 및 여가활동참여가 우울감소에 미치는 영향. 한국사회체육학회지. 14, 189-197.
- 강유진(2004). 중년후기 한국 여성의 노년기 전환기 경험. 대한가정학회지, 42(7), 145-164.
- 고수현(2012). 100세 시대 노인복지론. 정민사
- 권민혁(2008). 다문화 사회에서의 체육정책 방향, 스포츠과학. 103.
- 김미정, 김귀분(2013). 중년과 노년의 심리적 안녕감 영향요인. 동서간호학회지. 19(2), 150-158.
- 김경숙, 김도연, 주성순(2009) 독일 스포츠 다문화 교육의 운영현황 탐색. 한국사회체육학회지. 36.
- 김미옥, 김민주(2011). 조선족 결혼이주여성의 여가욕구 및 여가행태. 관광학연구. 35(10), 97-120.
- 김승철, 원유병(1998). 중년여성의 생활체육 참여가 정신건강에 미치는 영향. 성균관대학교 스포츠과학논문집. 3, 9-20.
- 김영미, 박수선, 김일광(2014) “문화복지로써 결혼이주여성의 한국생활적응을 위한 여가의 의미와 활용 방안. 한국체육학회지. 53(2), 407-421.
- 김은정, 이희찬, 강혜순(2014). 결혼이주여성의 여가활동유형과 문화적응과의 영향 연구. 한국관광학회. 38(6), 37-56.
- 김은미, 박숙자(2007). 중년여성의 신체활동참여와 여가활동참여가 우울증 및 정서에 미치는 영향. 한국여가학회지. 8(2), 75-82.
- 김정현(2014). 다문화 가정 이주 여성의 문화적응을 위한 치료레크리에이션의 필요성 및 정책방안. 한국체육정책학회지. 12(30), 131-144.
- 김정현, 설수영, 문화실(2013). 다문화 사회의 문화적응을 위한 여가교육과 레크리에이션 프로그램의 정책화. 한국체육정책학회지. 11(2), 57-70.
- 김지선(2012). 결혼이민여성의 스포츠 참여와 문화적응 과정에 대한 현상학적 연구. 부산대학교 석사학위논문.
- 김희재, 김현숙(2013). 외국 이주민의 사회통합을 위한 생활체육 참여 활성화 방안. 다문화콘텐츠 연구. 14, 7-44.
- 노용구, 임종호(2008). 치료레크리에이션 실행 모델의 한국문화 적용가능성. 한국사회체육학회지. 32, 1355-1364.
- 남은영, 박수정, 김영빈(2010). 여성 결혼이민자의 여가와 문화적응의 탐색. 교육문화연구. 16(1), 169-195.
- 박형원(2012). 해외이주 한인가정의 가족기능에 영향을 미치는 요인. 보건사회연구. 32(4), 304-331.
- 송지준, 엄인숙(2008). 중년과 노인의 여가활동유형과 우울, 고독감 간의 관계. 관광연구. 23(1), 43-62.
- 엄인숙(2006). 중년 여성의 우울과 고독감에 영향을 미치는 여가활동유형. 복지행정논총. 16(2), 149-167.



- 원석조(2010). 노인복지론. 공동체.
- 유광육, 원유병(2010). 노인들의 신체활동 유무·부적정서·경제적 수준과 정신건강의 관계, 한국스포츠 심리학회지. 21(4), 197-205.
- 이상노, 이현심(2014). 결혼이주여성의 한국생활 적응. 한국지역사회복지학. 6(1), 105-136.
- 이준민, 신화경(2005). 중년층의 여가활동 활성화 방안에 관한 연구. 한국가정관리학회지. 9(1), 25-42.
- 주형철, 신종화(2013). 중국인 다문화가정의 문화적응 스트레스, 여가만족 그리고 심리적 안녕감에 대한 연구. 한국웰니스학회지. 8(3), 51-65.
- 정혜영, 김진우(2010). 베트남 여성결혼이민자 가족의 문화적응과정에서 나타나는 갈등 연구. 한국사회복지학. 62(2), 29-55.
- 차성란(2011). 결혼이주여성 관점에서의 다문화가정 여가생활. 한국가족자원경영학회. 15(1), 51-70.
- 최용민(2003). 노인들의 고독감 및 우울증과 레크리에이션 활동 효과에 대한 고찰. 한국스포츠 리서치. 14(6). 125-136.
- 한선희(2012). 다문화 가정 이주여성들의 문화정체성과 스포츠 활동을 통한 이중문화적응. 숙명여자대학교 미간행 석사학위 청구논문.
- 황향희(2012). 다문화사회의 문화적응을 위한 다문화교육으로서 여가스포츠 활용. 한국스포츠학회지. 10(2), 114-123.
- 현진희, 김희국(2011). 노인의 여가활동이 불안과 우울에 미치는 영향. 한국체육과학회지. 20(2), 351-359.
- 허준수(2002). 도시노인의 여가활동에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구, 한국노년학. 22(2), 227-247.
- 허준수, 유수현(2002). 노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 정신보건과 사회사업. 13, 7-35.
- Beiser, M. N., Hou, F.(2006). Ethnic identify, resettlement stressand depressive affect among Southeast asian refugees in canada. social Science & medicine. 63, 137-150.
- bernstein, K. S.(2007). mental health issues among urban Korean American immigrants, Journal of transcultural Nursing. 18(2), 175-180.
- Berry, J. W.(1980). *Acculturation as varieties of adaptation*. In A. Padilla(ed.), *Acculturation: Theory, models and new finding*(pp.9-25), Boulder, Co: Westview Press.
- Berry, J. W. (2001). A psychology of immigration, Journal of Social issue. 57(3), 615-631.
- Berry ,J. W., & Kim, U.(1988). *Acculturation and mental health*. In P. dasen, J. W. Berry, & N. Sartorius(Eds), *health and cross-cultural psychology*(pp.207-236). London: sage.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E.(1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination, Journal of Leisure Researth. 25(2), 111-128.
- Dattilo, J., & Schleien, S.(1994). Understanding leisure services for individuals with mental retardation, Mental retardation. 32(1), 53-59.

- Emery, C. F., & Gats, M.(1990). Psychological and Cognitive effects of an exercise program for community-residing older adults. *The Gerontologist*, *30*(2), 184-188.
- Floye, M. F., Bacarro, J. N. & Thompsom, T. D.(2008). Research on race and ethnicity in leisure studies: A review of five major journals of leisure Research, *40*(1), 1-22.
- Floyd, Myron F.(1997). Pleasure, Arousal, and Dominance: Exploring Affective Determinants of Recreation. *Leisure Science*, *19*(2), 83-96.
- Gibson, M. A.(2001). Immigrant adaptation and patterns of acculturation. *Human Development*, *44*(1), 37-41.
- Gramann, J. H., & Allison, M. T.(1999). *Ethnicity, race, and leisure*. In E. L. Jackson and Burton, T. L.(Eds.) *Leisure Studies: prospects for the twenty-First century* State College, PA: Venture.
- Hibbler, D. K., & Shiness, K. J.(2002). Interracial couples experience of leisure: A social network approach. *Journal of Leisure research*, *34*(2), 135-156.
- Hovey, J. and Magana, C.(2002). Cognitive, Affective and Psychological Expressions of Anxiety Symptomatology among Mexican migrant Family workers: Predictors and generational Differences. *American Journal of Epidemiology*, *2*.
- Hutchison, P., Lord, J.(1980). *Recreation integration: issue and alternatives in leisure service and community involvement*. Recreation integration.
- Huyck, M. H., & Hoyer, W. J.(1982). *Adulthood development and aging*. Belmont California: Wadsworth publishing Company.
- Jonathan, F. (2000). The effect of leisure activity on depression in the elderly. *Occupational Therapy in health Care*, *13*(1), 45-51.
- Kaplan, M.(1975). *Leisure: Theory and Policy*. New York: John Wiley & Sons.
- Kim, J. H., Dattilo, J & Heo, J. M.(2011). Education and recreation activities of older Asian immigrants. *Educational gerontology*, *37*, 33-350.
- Kleiber, D. A.(2001). Developmental intervention and leisure education, A life span perspective. *World leisure journal*, *43*(1), 4-10.
- Knapp, R. F., & Hartsoe, C. E.(1979). *Play for America: The national Association 1906-1065*. Arlington, VA: National Park and Recreation Association.
- Kim, J., & Lee, H.(2010). *The relationship among acculturation, self-esteem, and leisure participation of foreign workers in Korea*.
- Lloyd, C. King, R McCarthy, M & Scanlan, M(2007). The association between leisure motivation and recovery: A pilot study, *Australian Occupational Therapy Journal*, *54*, 33-41.
- McCullagh, P., North, T. C., & Mood, D.(1988). *Exercise as a treatment for depression: A meta-*

*analysis*. Exercise psychology. Human Kinetics.

- Mersy, D. J.(1991). Health benefits of Aerobic Exercise. *postgraduate Medicine*. 90(1), 103-107.
- Miller, A. M., O. Soroki., E. Wang., S. Feetham., M. choi, & J. Wilbur(2006). acculturation, Social alienation, and Depressed Mood in Midlife Women from the Former Soviet Union. *Research in Nursing & health*. 29, 134-146.
- Mundy, J., & Odum, L.(1979). *Leisure Education, Theory and practice*. NY: Wiley.
- Mundy, J.(1998). *Leisure education: Theory and practice*(2nd ed.). Chicago, II: Sagamore.
- Redfield, R., Linton, R., & Herskovits, M. J.(1936). memorandum for the study of acculturation. *American Anthropologis*. 38(1), 149-152.
- Searle, W. and Ward, C.,(1990). The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International journal of Interculture Relations*. 14, 449-467.
- Singh, N., & hartley, A.,(2001). The relationship between Exercise as a long-term antidepressant in elderly subjects: A Randomized, Controlled Trial, *The Journals of Gerontology*. 56(8), 497-499.
- Short, K. H., Johnston, C.(1997). Stress, maternal distress, and children's adjustment following immigration: The buffering role of social support. *Journal of consulting and clinical psychology*. 65(3), 494-503.
- Wise, L. A., Adams-Campbell, L., L., Palmer, J. R., & Rosenberg, I.(2006). Leisure time physical activity in relation to depressive symptoms in the black women's health study, *Annals of Behavioral Medicine*. 32(1), 68-76.
- Ward, C. & A. Furnham(2001). *The psychology of culture shock*, East Sussex: Routledge.
- Ward, C. & Kennedy, A.(1996). *Crossing culture: The relationship between psychological and sociocultural dimensions of cross-cultural adjustment*. In Asian contributions to cross-cultural psychology. edited by J. Pandey, D. Sinha & D. P. S. bhawuk, New Delhi: sage, 298-306.
- Woo, E. K., M. H., & Kim, T. K.(1999). A study of relationship among health promoting behaviors, climacteric symptoms and depression of middle-aged woman, *Korean Acad Nurs*. 2992, 225-237.
- Yu, P., & Berryman, D. L.(1996). The relationship among self-esteem, acculturation and recreation participation of recently arrived chinese immigrant adolescents. *Journal of leisure reisure research*. 2894, 251-257.

# Relation of participating in leisure activity and acculturation of Koreans residing overseas: Mediation effect of depression-Mainly about middle-aged Koreans living in Sidney

Choonkwang, Ha\*

This study intends to grasp the influence which participating in leisure activity of middle-aged Koreans residing overseas on acculturation and to investigate depression which seems to mediate these 2 variables. For this study, 233 middle-aged Koreans residing in Sidney Australia were chosen as object and technical statistics, analysis of correlation, analysis of reliability were done by using SPSS ver.18.0 for statistical method.

By utilizing structure equation AMOS ver.7.0 program was used to verify the hypothesis of study model suggested by this study. The result of analysis is as follows. Acculturation and depression are directly affected by leisure activity and acculturation is affected by depression. Then, leisure activity affected acculturation by mediation of depression. The result will be provided as basic data to emphasize the importance of participating in leisure activity which helps the middle-aged Koreans residing overseas for acculturation and to support the welfare-related program of overseas immigrant policy and compatriots emigrating overseas for acculturation.

**Key Words:** participating in leisure activity, depression, acculturation, middle-aged Koreans residing overseas

◆ 2014.11.26. 접수 / 2014.12.17. 1차 수정 / 2014.12.21. 게재 확정

---

\* Associate Prof. Dept of social welfare, kyungnam University (hachkw@kyungnam.ac.kr)