

여가활동, 여가동기, 자기효능감 및 주관적 안녕감간의 관계

채 선 애* 한 성 열

고려대학교 심리학과

본 연구는 지금까지 여가현상 규명의 영역이 체육학이나 관광학등에 편향되어왔음을 지적함과 동시에 여가 활동, 여가참여동기, 자기효능감 및 주관적 안녕감간의 관계를 통해 한국문화권에서의 여가 현상을 이해해보기 위해 수행된 것이다. 구체적인 연구문제로 1) 한국의 여가동기와 여가활동의 양상, 2)각 여가동기와 자기효능감간의 상관관계 그리고 3)각 여가동기와 주관적 안녕감간의 상관관계를 설정하였고, 대학생 270명을 통해 연구결과가 크게 3가지로 나타남을 확인할 수 있었다. 첫째, 여가동기는 자기개발 및 자기향상동기와 정서 및 심리적 안정추구동기로 나누어지며, 전반적인 여가활동은 소위 정적이며 소극적이라고 불리어지는 활동들이 나타났고 둘째, 분류된 두 동기에 따른 개인의 자기효능감간에는 유의미한 관계가 나타나지 않았으며 셋째, 정서 및 심리적 안정추구동기로 여가를 경험한 개인이 자기개발 및 자기향상동기로 여가를 경험한 개인보다 주관적 안녕감과 유의미한 관계가 있었다. 위와 같은 연구결과들은 여가활동과 여가동기에 대한 문화적 인식에 따라 여가현상에 대한 이해 및 인식이 달라질 수 있음을 시사해준다. 마지막으로 본 연구의 함의, 제한점과 향후 연구 방향을 논의하였다.

주요어 : 여가활동, 여가동기, 자기효능감, 주관적 안녕감

* 교신저자 : 채선애, 서울시 성북구 안암동5가, 고려대학교 심리학과, (136-701)
e-mail: sonae2772@hanmail.net

최근 노동시간의 단축 등으로 인해 여가에 대한 관심이 증가하면서 여가생활을 통한 삶의 질 향상을 추구하자는 주장이 여기저기서 제기되고 있다(서태양, 차석빈, 1999). 이에 여가의 본질과 여가의 영향 및 효과적인 측면을 살펴보기 위한 사회학, 체육학, 교육학, 철학의 다학제적인 연구들이(Barmmel & Barmmel; 하헌국譯, 1993) 청소년, 대학생, 직장인, 주부, 그리고 노년층을 대상으로 연구되고 있으며, 이들 각각과 여가활동, 여가동기, 여가만족도, 여가유능감간에는 어떠한 관련성이 있는지를 알아보는 연구 또한 점차 증가하고 있다. 또한 주 5일제 도입으로 관심이 높아진 실용적 관점에서의 ‘여가산업’ 관련 연구는 꾸준히 이루어지고 있다. 그러나 이러한 여가연구의 양적인 증가에도 불구하고 개인적 행동의 한 형태로서의 ‘여가’를 좀더 명확히 설명할 수 있는 ‘심리학’에서의 연구는 현재까지 극히 드문 편에 속한다. 단지 스포츠나 운동이 건강유지나 건강증진수단이라는 측면에서 개인의 삶에 어떤 영향을 미치는가가 사회 심리학적으로 연구되거나, ‘여가의 심리적 의미’, ‘여가경험의 심리적 본질’에 관한 성영신, 고동우, 정준호 등(1996a, 1996b)의 연구만이 있을 뿐 여가의 주관적 경험에 대한 보다 심층적인 연구는 거의 없는 실정이다.

이에 비해 서구에는 여가 경험 시 개인이 느끼는 주관적 내용을 알아보는 연구들이 상당부분 축적되어 있다. 아직까지 심리학에서의 여가연구를 낯설게 여기는 경향이 없지 않으나, 과거 십여 년 동안 사회과학에서 중요한 연구문제로 인식되어왔기 때문에 사람들의 삶 속에서 여가의 역할을 이해하고 살펴보아야 한다는 주장에는 대체적으로 일치하는 견해를 보이고 있다(Mannell & Kleiber, 1997).

사회심리분야에서 여가를 이해하기 위한 보다 체계적인 이론의 검토는 1974년 Neulinger와 1980

년 Iso-Ahola의 저서를 비롯(Mannell & Kleiber, 1997), 이 외 많은 학자들이 여가개념 및 현상에 대한 고찰을 위해 제시한 새로운 관점과 해석을 통해 살펴볼 수 있다. 그러나 이들 모두는 여가가 궁극적으로 “자기개발, 자기성장, 자아실현의 기회”임을 강조하고 있다(Barmmel & Barmmel; 하헌국譯, 1993). 이것은 오늘날 여가(Leisure)의 어원으로 추정되는 스킨레(Scolec)의 기본적 가치관이기도 하며, 일반적으로 여가가 그들에게 자기개발을 할 수 있도록 기회를 제공하는 또 하나의 생활 필수 영역이라고 이해하고 있기에 가능한 결과라고 이해할 수 있다. 그래서 여가가 자기 성장과 자아실현을 효과적으로 담당할 수 있는 활동들로 채워질 때 비로소 의미 있는 여가활동이 될 수 있다(임변장, 1996)고 주장하는 그들의 주장이 좀더 현실적이고 타당한 것으로 생각해볼 수 있다.

의미 있는 여가를 만드는데 여가활동이 핵심적인 역할을 담당할 수 있다는 그들의 생각은, 곧 이를 확인하기 위한 많은 연구들의 시도로 이어졌다. 이른바 여가활동을 정적/동적, 능동적/수동적, 적극적/소극적 활동으로 나누어 자기실현 및 자기개발과 관계된 다양한 심리적 변인들을 살펴봄으로써 그들이 중요한 의미가 있음을 밝혔던 것이다. 예컨대, 능동적 여가활동이 수동적 여가활동보다 개인의 여가만족과 생활만족 그리고 자아실현에 밀접한 관련이 있다는 연구들이 Komkauser(1965), Brooks와 Elliott(1971), Cambell(1976), Flanagan(1978), Mancini와 Orthner(1980), Iso-Ahola(1980)등을 통해 확인되었으며(임변장, 김홍설, 1996), Raymore, Godbey 및 Crawford(1994)가 Indoor의 여가활동을 즐기는 여성들이 남성들에 비해 자기존중감이 낮다는 연구결과를 보고하기도 하였다. Shaw, Kleiber 및 Caldwell(1995)은 스포츠나 신체적 활동에 주로 참여하는 사람들이 TV

시청 같은 활동보다 정체감 발달에 긍정적인 영향을 준다고 주장하기도 하였고, Malete와 Leapetswe (2001)은 경쟁적 스포츠와 Physical Activity에 참여하는 청소년들이 비경쟁적 혹은 비참여자들보다 새로운 기술이나 경험 습득을 통한 자기발전가능성을 중요한 것으로 인식하며, 그들 스스로를 좀 더 높이 평가하는 경향이 있다고 보고하였다. 마지막으로 여가활동과 몰입경험간의 관계를 통해 Csikszentmihalyi(1999)는, 게임과 운동 같은 능동적 활동이 음악감상이라든가 TV시청과 같은 활동보다 몰입할 수 있는 기회가 많기 때문에 삶의 질의 고양과 인격적 성숙에 좀더 근접할 수가 있다고 주장하였다.

서구뿐만 아니라 국내의 여가활동에 관한 연구는 심리학에서의 심층적 연구결과가 없을 뿐 타 학문 분야에선 그리 어렵지 않게 찾아볼 수 있다. 그러나 대부분의 연구가 여가활동 유형과 여가태도(김경태, 1995), 여가활동유형과 여가만족 및 생활만족간의 관계를 살펴보는 것들로 연구문제들이 제한되어 있는 것도 사실이다. 즉 스포츠, 취미 및 교양분야, 관람 및 감상분야, 사교분야, 행락 및 관광분야, 오락 및 놀이분야, 기타 휴식분야(임병장, 김홍설, 1996)등으로 여가활동을 분류하여, 이들과 다른 변인들간의 관계를 살펴보고, 나아가 보다 적극적인 활동이 좀더 긍정적인 결과를 가져온다는 연구결과를 보고하고 있는 것이다.

그러나 이제까지의 국내 여가 연구는 중요한 한가지 사실을 간과하고 있다. 무엇보다 여가를 경험하도록 만드는 최초의 시발점인 ‘동기’ 연구가 그것으로, 이것은 줄곧 이론과 현실이 서로 다른 방향으로 전개되어 온 경향이 있었다. 이론적으로 여가 현상의 ‘동기’ 관련 연구는 ‘어떠한 활동을 하게된 근본적 동기가 그것을 경험하는 개인이 어떻게 인식하는지에 따라 매우 다양할 수 있다’는 전제에 초점을 맞춰 내적 조건의 다

양성을 규명한 연구들이 존재하고 있지만(서태양, 차석빈, 1996), 현실적으로는 동기와 관련된 대부분의 연구가 ‘여가가 내재적으로 동기화 되는 일련의 활동으로서 지향하는 바가 자기실현 및 자기개발이다’라는 단편적인 사실을 암묵적으로 적용해왔던 것이다. 게다가 일련의 능동적이고 적극적인 활동이야말로 자기성장과 자기향상을 이룰 수 있는 기회가 된다고 생각하면서 여가를 통한 자기개발이란 측면을 굉장히 중요한 것으로 바라보고 있다.

그러나 이것은 활동적이고 능동적인 인간성을 존중했던 고대 이집트의 전통적인 특징을 반영하고 있는 서구 여가관과, 내재적 동기가 자기성장 및 자기실현이다라고 바라보는 서구 문화권에서의 고유한 가치관을 그대로 수용한 것에 지나지 않는다. 다시 말해 지금까지 국내 여가연구는 관광의 문화적 배경이 다르면 관광의 목적도 다른 것처럼 여가를 즐기는 사회, 문화적 배경이 다르면 여가의 목적 및 기능적 측면도 얼마든지 다를 수 있다는 사실을 간과하고 있었던 것이다.

사실 한국에서의 ‘여가’는 서구의 ‘여가’처럼 활동을 통한 인격완성, 성숙한 인간향의 지향을 위한 기회로 인식하고 있다기보다는 마음의 편안함, 정서적인 안정을 추구할 수 있는 기회로서의 여가로 수용할 가능성이 있다. 오래 전부터 한국인들에게는 인생을 살아가면서 이루려고 했던 오복 중 한가지 역시 정서적 안정이었던 것만 보더라도(김철민, 1996) 한국인들에게 심리적인 안정은 중요한 가치로 작용할 가능성이 크기 때문이다. 이것은 삶의 한 영역을 이해하고 판단하는 인식의 차이가 있을 수 있으며 보다 근본적으로는 각 문화권의 가치관 지향에 따른 동기 또한 다를 수 있음을 보여주고 있는 것이다. 즉 문화에 따라 가치관 지향에 다다를 수 있도록 유발시키는 동기가 얼마든지 다를 수 있으며 그렇기 때

문에 일련의 동기에 따라 발생된 활동이라든가 여타의 심리적 변인간의 관계도 다른 관점에서 파악해야 할 필요성이 있는 것이다.

이제까지는 일괄적으로 서구나 국내의 우수 연구들에서 여가활동들을 이분법적 형태로 분류하여(예: 적극적/소극적, 정적/동적, 능동적/수동적) 자아존중감, 자아정체감, 자기효능감과 같은 심리적 변인들간의 관계를 통해, 전자가 후자보다 좀더 유의미한 상관성이 있다는 연구 결과 등을 보고해왔다. 결국 일련의 선행조건-이러테면 문화적 배경 등을 고려한 여가동기에 의해 여가활동 그리고 다른 변인들간의 관계 등이 다르게 해석될 수 있다는 사실을 간과하고 있었던 것이다. 물론 여가활동유형 자체를 분류한다는 것이 일관성 있는 준거 설정이 어렵고(임변장, 정영린, 1995), 개 개인의 심리 역동적 측면을 무시할 가능성이 있다는 이유로 고려해볼 필요가 있는 부분이지만, 무엇보다도 동기 자체가 문화적 가치관에 따라 얼마든지 달라질 수 있는 것이기에 이를 고려한 여가연구가 수행되어야 한다. 그러할 경우 여가에 대한 이해와 현상에 대한 올바른 고찰을 시도해볼 수가 있는 것이다.

따라서 본 연구는 이제까지의 여가현상들이 연구되어왔던 틀에 의문을 던지면서, 여가동기와 여가활동 그리고 다른 심리적 변인간의 관계를 검토해보고자 한다. 물론 이와 동일한 문제의식을 안고 출발한 연구들이 몇몇 존재하고 있긴 하나, 대체적으로 통계적 분석과 관점제시 등에 그친 것들이 대부분이라 한국문화만의 심층적인 여가현상을 설명하기에는 부족한 면이 있다. 이에 본 연구는 여가를 경험하도록 유발시키는 내적 조건으로서의 동기적 차이가 궁극적으로 어떠한 점에서 다르게 나타나는지를 면밀히 고찰해보고자 한다.

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

1. 한국문화에서 여가참여동기와 여가활동에는 어떤 것들이 존재하는가?
2. 여가참여동기와 자기효능감간에는 어떠한 관계가 있는가?
3. 여가참여동기와 주관적 안녕감간에는 어떠한 관계가 있는가?

방 법

조사대상

본 연구에는 고려대학교와 공주대학교에서 교양과목을 수강하는 대학생 총 277명에게 설문조사를 실시하였다. 이 중 답변이 정확치 않아 자료로 쓸 수 없는 7명의 자료를 제외하고, 최종적으로 270명(남자 110명, 여자 160명, 평균 연령: 21.0세)의 자료를 분석에 사용하였다.

측정도구

여가활동

여가활동을 알아보는 방법으로는 1995년 문화체육부가 고안해낸 총 98개의 분류기준 외에 다수의 학자들에 의해 스포츠분야, 취미·교양분야, 관람 및 감상분야, 사교분야, 행락·관광분야, 오락, 놀이분야, 기타 휴식분야 등으로 분류된 몇몇 이론이 있으나, 본 연구에선 피험자가 질문에 직접 자유 기술함으로써 자칫 여가유형별 목록을 제시함으로써 인해 발생할 수 있는 사회적 편견이나 인식의 차이로부터의 오염의 문제를 최소화하였다.

구체적인 질문 문항으로는 당신에게 '여가'에 속하는 활동(행위)들은 어떤 것인지 6가지 정도로 적어 주십시오, 이 중 당신이 주로 하시는 여가 활동은 무엇인지 3가지 정도로 골라 우선 순위대

로 1, 2, 3란에 기입하여 주십시오, 이 두 가지 문항이었으며 질문에 응답된 내용들은 형태별 여가활동으로 분류된 소극적 활동과 적극적 활동에 근거하여 범주화하였다.

여가동기

여가동기 요인의 측정은 Beard & Ragheb(1983)가 최초로 개발하여 원형중(1998)이 번안하고, 사전검사를 통해 신뢰도(Cranbach = .9108)가 검증된 총 32문항의 여가동기척도(LMS: Leisure Motivation Scale)를 기초로 하였다. 각각 4개의 세부항목별(지적동기, 사회적동기, 유능적동기, 휴식적동기)에는 8개의 문항들로 구성되어 있으며, 이들 문항 모두를 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~5점: 매우 그렇다)에서 평정하게 하였다.

본 연구에서의 동기 척도 문항들이 갖는 전체적인 내적 일치도는 .8929였고, 지적동기 .8582, 사회적동기 .8100, 유능적동기 .8829 그리고 휴식적 동기 .8228로서 매우 만족스런 수준이었다.

자기효능감

자기효능감 척도는 Sherer, Maddux, Mercandate, Prentice-Dunn, Jacob와 Rogers(1982)등이 Bandura의 자기 효능감 이론의 개념에 입각해 제작한 것으로, 23개 문항으로 구성되어 있다. 이들이 대학생들을 대상으로 36문항의 원척도에 대한 요인분석을 실시한 결과, ‘일반적 자기 효능감(17문항)’과 ‘사

회적 자기 효능감(6문항)’의 총 23개 문항이 완성되었으며 각각의 신뢰도 계수는 .86, .71이었다. 본 연구에서는 홍혜영(1995)이 번안한 질문지를 사용하되, 여가동기와 일부분 중첩되는 사회적 효능감을 제외한 나머지 문항 즉, 일반적인 자기 효능감을 묻는 문항만을 사용하였으며 모두 5점 척도에서 평정하도록 구성하였다.

주관적 안녕감

본 연구에서는 총 8문항의 정서 형용사 체크리스트 구성 문항과, 전반적인 삶에 대한 만족 정도를 측정하는 1문항 등 총 9문항으로 구성된 Campbell(1981)의 질문지를 사용하여 5점 척도로 구성하였다. 앞서 8문항은 역채점 문항으로 분류되며 전체적인 내적일치도 수준은 .9070이었다.

결 과

전반적 여가활동유형과 여가동기

여가 활동

연구에 사용된 개방형 질문은 대학생들의 여가 활동은 어떠한 것들이 존재하고, 주로 하는 여가활동과 다른 요인간에는 어떠한 관계가 있는지 살펴보기 위해 구성된 문항들이다. 대학생들의 응답별 내용을 분석해본 결과, 총 30여 가지의

표 1. 응답된 대학생들의 여가활동분류

	여가활동의 종류
소극적 활동	청소, 게임(바둑, 디아블로, 스타크래프트), 음악감상, 피아노 치기, 비디오보기, 데이트(애인 및 친구 만나기), 편안히 쉬기, 산책, TV보기, 잠자기, 외식, 수다, 메일 보내기, 명상, 생각하기, 음주, 쇼핑 등
적극적 활동	독서, 운동(테니스, 스쿼시, 볼링, 등산, 농구, 축구, 탁구, 펜싱), 영화관람, 노래및 연주연습, 여행, 당구 치기, 낚시, 십자수, 온천 및 목욕탕, 나이트, 드라이브 등

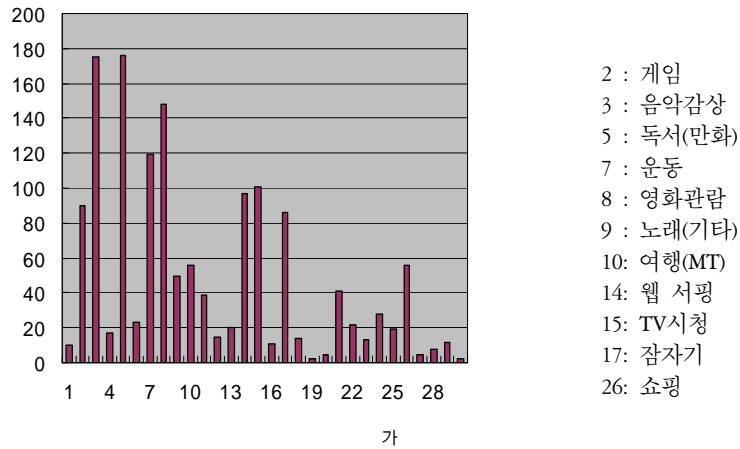


그림 1. 여가활동응답분포도

여가활동이 보고되었으며, 형태별 여가활동 분류 기준에 따라 각각 소극적 활동과 적극적 활동으로 분류해볼 수 있었다. 소극적 활동에는 청소, 게임, 음악감상, 피아노, 비디오보기, TV 보기 등이 포함되었고, 적극적 활동에는 운동, 영화관람, 여행 등이 포함되었다. 대학생들의 응답 및 응답 내용 분류에 따른 구체적인 결과는 표 1에 제시하였다.

또한, “당신에게 ‘여가’에 속하는 활동(행위)들은 어떤 것들이 있는지 6가지 정도로 적어 주십시오.”라는 질문에 대한 응답별 빈도는, 독서(만화읽기), 음악감상, 영화관람, 운동, TV보기, 정보검색(웹서핑)등의 순서로 나타났으며 이는 다음의

그림 1에 제시되었다.

여가활동과 관련된 두 번째 질문 “당신이 주로 하시는 여가활동은 무엇인지 3가지 정도로 골라 우선 순위대로 1, 2, 3란에 기입하여 주십시오”에서, 응답된 내용을 형태별로 분류했을 때의 분포를 살펴보면, 적극적 활동에 비해 소극적 활동이 좀더 많은 응답을 보였다. 즉, 대학생들이 선호하고 있는 여가활동의 양상이 일련의 기준에 따라 적극적이고 능동적인 활동보다 소극적이고 수동적인 활동들이 좀더 많이 나타나고 있음이 확인되었다. 응답순서에 따라 소극적 활동은 172, 155, 154로 총 481회가 응답되었고 적극적 활동은 98, 111, 85로 총 294회가 응답되었다.

표 2. 여가활동응답빈도

여가활동응답		1차	2차	3차	총
형태별 분류	소극적 활동	172	155	154	481
	적극적 활동	98	111	85	294

여가 동기

본 연구에서는 Beard와 Ragheb(1983) 및 원형중(1998)이 제시한 32문항 전체에 요인수를 2개로 지정하여 주축요인분석법(principal axis factoring)을 실시하였다. 요인수 지정의 근본적인 이유는 이제까지 여가참여동기를 4가지로 분류하여 설명해왔던 연구관례에서 벗어나, 한국문화에서 나타날 수 있는 독특한 동기의 특징을 설명해보기 위함이다. 즉, 기존 여가동기에 관한 대부분의 연구에서 빠짐없이 사용되어왔던 Beard & Ragheb 동기 척도가 4가지 하위동기척도를 통해 여가동기의 특징들을 설명해왔지만, 그 특징들이 크게 긍정적 관점과 부정적 관점으로 분류되는 양상을 보임으로써 설명될 수 있는 다양한 특징들이 간과되었을 수도 있다는 점에 착안한 것이다. 다시 말해 4가지 여가동기 중 지적동기, 사회적 동기, 유능적 동기는 긍정적인 면으로 부각되는 반면 휴식적 동기는 부정적인 면으로 설명되는 결과를 보임으로써 자칫 휴식적 동기의 긍정적 측면이 저 평가되는 결과를 초래할 수 있음을 지적하려는 것이다.

따라서 긍정적 측면과 부정적 측면으로 묶였던 하위동기척도들이 예상대로 2개의 요인으로 설명된다면 자체적 척도구성 없이도 Beard와 Ragheb(1993)의 척도를 이용하여 저 평가되었던 휴식적 동기의 긍정적인 면을 살펴볼 수 있다고 판단하였다.

그 결과 연구목적에서 가정한 그대로 총 24문항과 8문항이 각각 다른 요인에 묶임을 확인할 수 있었고, 각 요인에 대한 설명량은 약 21.569%와 13.150%, 총 34.719%의 다소 낮은 설명량을 보였지만 요인분석법이 주축요인분석임을 감안, 연구문제를 살펴보는 데에는 무리가 없을 것으로 판단되었다.

요인분석 결과 확인된 두 가지 요인 중 첫 번째

요인(요인 1)에는 성취감이나 유능감의 경험을 통해 자기실현을 이루려는 것과 밀접한 관계가 있는 여가동기척도(LMS)의 하부동기요인인 유능적 동기, 사회적 동기 그리고 지적동기가 포함되었기에 요인명을 ‘자기개발 및 향상추구동기’로 지정하였다. 두 번째 요인(요인 2)에는 여가참여 동기가 심리적인 안정을 위한 것이라고 추측될 수 있을만한 문항들(휴식적 동기)로만 구성되어 있어 요인명을 ‘정서 및 심리적 안정추구동기’라고 명명하였다. 이것은 앞서 요인 1 즉, ‘자기개발 및 자기향상추구동기’는 궁극적으로 여가를 하게되는 동기가 성취감이나 유능감의 경험을 통한 자기실현의 달성을 위한 것과 관련이 있고, 요인 2 ‘정서 및 심리적 안정추구동기’는 정서 및 심리적 안정을 위해 여가동기가 발현된다고 추측한 연구문제와 관련하여 추후 자기효능감과 주관적 안녕감간의 상관관계를 파악할 수 있게 도와주는 하나의 근거라고도 볼 수 있겠다. 특히 ‘자기개발 및 자기향상추구동기’는 이를 구성하고 있는 다양한 질문문항을 통해 ‘어떤 상황에서나 최선의 결과를 얻도록 노력하며, 자기의 능력을 신뢰하고, 미래지향적 태도를 갖고, 높은 수준의 성취목표를 갖는 성취지향적이며 과제지향적인 개인’과 상호 일치하는 면이 많음을 확인할 수가 있다. 따라서 ‘자기개발 및 자기향상추구동기’가 높으면 그만큼 성취동기가 높은 과제지향적, 미래지향적, 도전적인 성격의 소유자로서 자신이 하는 모든 일에 열의와 의욕을 가지고 끈기있게 성취하고자 하는 것으로 해석해볼 수도 있겠다.

한편 분류해놓은 두 가지 동기요인이 대학생들에게 어느 정도 분포되어 있는지를 270명을 대상으로 확인해본 결과, ‘자기개발 및 향상추구동기’로 여가활동에 참여한다고 응답한 사람은 30명(11.1%)임에 비해, ‘정서 및 심리적 안정 추구’로 여가활동에 참여한다고 응답한 사람은 234명

표 3. 여가참여동기의 요인 분석 결과(N =270)

문항	자기개발 및 향상 추구동기	정서 및 심리적 안정 추구동기
* 내 자신에 대해 알아보고 싶어서	.688	
* 나의 새로운 생각들을 시험해보고 싶어서	.656	
* 신체적으로 보다 활동적으로 하고 싶어서	.652	
* 여가활동을 보다 잘하고 싶어서	.604	
* 여가활동에서 요구하는 기량과 능력을 개선하고 싶어서	.603	
* 신체적인 건강을 유지하고 싶어서	.601	
* 사회적으로 유능한 자질을 갖추고 싶어서	.596	
* 나의 능력을 시험해보고 싶어서	.595	
* 신체적인 기량과 능력을 개선하고 싶어서	.592	
* 다른 사람들에게 나의 생각이나 느낌 또는 신체적인 기량을 보여주고 싶어서	.582	
* 체력을 증진시키기 위해서	.573	
* 나의 신체능력을 활용하고 싶어서	.572	
* 나의 창의력을 기르기 위해서	.563	
* 새로운 것을 발견하기 위해서	.535	
* 내 주변의 여러 가지 일에 대해 알고 싶어서	.503	
* 다른 사람으로부터 존경을 받고 싶어서	.500	
* 나의 상상력을 활용하고 싶어서	.494	
* 내가 갖고 있는 지식을 확장하고 싶어서	.491	
* 나의 호기심을 만족시키기 위해서	.481	
* 다른 사람들과 새롭게 만나고 싶어서	.455	
* 다른 사람들과 교류를 하고 싶어서	.432	
* 다른 사람들과 우호를 증진하고 싶어서	.390	
* 소속의식을 느끼고 싶어서	.388	
* 우정을 돈독히 하고 싶어서	.334	
* 여유를 찾고 싶어서		.686
* 정신적으로 휴식을 취하고 싶어서		.654
* 휴식과 안정을 취하고 싶어서		.635
* 스트레스와 긴장을 해소하고 싶어서		.531
* 분주한 일상생활로부터 벗어나고 싶어서		.510
* 신체적으로 휴식을 취하고 싶어서		.508
* 때때로 혼자 있는 것을 좋아하기 때문에		.438
* 시간의 굴레에 얽매이고 싶지 않아서		.367
고유근 요인설명량	6.902 21.569%	4.208 13.150%

표 4. 각 동기별 응답빈도

	빈도수	백분율(%)
자기개발 및 향상 추구 동기	30	11.1
정서 및 심리적 안정 추구 동기	234	86.7
결측값(Missing)	6	2.2
총합	270	100.0

(86.7%)인 것으로 나타났다. 이는 그 동안의 많은 여가연구가 체력증진이나 신체단련, 유능감 위주로 다루어져왔던데 반해 휴식적 동기 역시 나름대로 가치 있는 동기가 될 수 있음을 증명해보아야 한다는 필요성 제기에 정당한 근거가 된다.

여가동기와 자기효능감간의 관계

본 연구의 연구문제 의문을 풀기 위해 일단 앞서 대학생들의 여가동기가 어떠한 경향을 갖고 있는지를 살펴보았다. 결과적으로 자기개발 및 향상추구동기보다는 정서 및 심리적 안정추구로 여가활동에 참여함이 밝혀졌다. 사실 이 통계적 결과는 그 동안 후자의 입장에서 여가현상을 긍정적으로 해석한 시도가 없었던 현 상황에서 이례적으로 표면에 부각시켜놓았다는 사실로도 충분히 가치있는 것으로 볼 수 있다. 따라서 본 연구는 이러한 관점을 바탕으로 한국의 여가현상에 새로운 이해를 시도해보고자 한다.

표 5. 각 동기와 자기효능감간의 상관관계

	자기개발 및 향상추구동기	정서 및 심리적 안정추구동기
r	.116	.108
자기효능감 유의도	.056	.076
사례수	270	270

* p < 0.05 ** p<0.01

가장 우선적으로 살펴볼 것은, 지금까지 서구의 여가연구에 예외 없이 등장해왔던 자기효능감이란 심리적 변인과의 관계성이다. 요컨대 과연 한국의 대학생들이 여가활동에 참여하게 되는 동기가 유능함을 느끼기 위해, 신체적 건강을 위해 혹은 지적인 만족을 위해 여가활동에 참여한다고 가정한다면 자기효능감과 관계가 상당히 밀접하게 나타날 것으로 추측할 수 있기 때문이다. 물론 자기효능감은 그간 행동(behavior)간의 관계에 보다 중점을 두고 연구되어온 경향이 있었으나 본 연구는 두 가지 이유에서 동기와 자기효능감간의 관계를 살펴보려고 한다. 첫째, 여가연구의 대부분이 자기효능감과 여가동기간의 관계를 살펴보았기 때문이며 둘째, 그러한 연구들이 전반적으로 문화적 맥락을 배제한 채 여가동기와 자기효능감간의 관계를 설명하고 있기 때문이다. 굳이 ‘동기’를 이용하여 이를 밝히려 함은 ‘동기’가 상이한 문화의 구성원들의 내부적 특징을 이해하는데 유용한 개념이기 때문이다. 따라서 일련의 행동을 일으키는 동기란 개념과 그 동기로서 인해 외현적으로 드러나는 행동이란 두 가지 개념 중 전자를 통해 자기효능감간의 관계를 살펴보았다.

대학생들의 여가활동 동기를 분석해본 결과 위에서 언급한 몇 가지 동기, 즉 자기개발 및 향상추구동기라고 명한 요인 1보다는 정서 및 심리적 안정추구도 명한 요인 2가 더 많이 응답되었고, 이들 각각과 자기효능감간에는 $r=.116$, $r=.108$ 로 유의미한 관계가 없는 것으로 나타났다.

이에 대한 보다 구체적인 검증결과를 제시하기 위해 앞서 응답된 동기집단별로 자기효능감간에는 어떠한 차이가 있는지를 살펴보았다. 대학생 264(6명 무응답)명 피험자 가운데 30명이 자기개발 및 향상추구동기(동기 1)를 보고했고 234명이 정서 및 심리적 안정추구동기(동기 2)를 보고했으

표 6. 각 동기별 집단에 따른 자기효능감 크기의 평균비교

	동기 집단	사례수	평균
자기효능감	동기 1	30	57.9000
	동기 2	234	58.3718

* $p < 0.05$

며, 이 두 집단간의 T 검증결과 평균의 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다.

이러한 통계결과는 사실 이제까지 여가연구가 보여주었던 대다수의 연구결과에 의문을 제기하고 있는 것이라고 볼 수 있다. 유능감, 지적만족 등을 경험하기 위해 여가활동에 참여하고 또 그러한 활동의 결과로 자기효능감이 높다는 그 동안의 연구결과는 여가활동에 참여하게 만드는 또 다른 동기차원을 배제한 채로 실시된 단편적인 연구결과에 지나지 않는다. 또한 문화마다 선호하는 가치관의 영향을 전혀 고려하지 않은 연구 결과일 수 있기 때문에, 그 동안 배제되어 왔던 또 다른 측면에 대한 부가적인 설명이 필요할 것으로 보인다. 즉 어떤 문화권에선 자기개발 및 향상추구동기(동기 1)가 보다 중요한 여가참여동기로 인식되며 그러한 동기로 여가를 경험할 때 자기효능감과는 유의미한 차이가 있음을 보이는 것이 당연한 이치인 것으로 판단될 수 있지만, 어떤 문화권에선 정서 및 심리적 안정추구동기(동기 2)가 좀더 가치 있는 것으로 여겨질 수 있고 그 결과 자기효능감과는 그다지 큰 상관관계를 보이지 않는 결과를 나타낼 수도 있는 것이다. 이에 요인 2이자 두 번째 여가참여동기인 정서 및 심리적 안정추구의 긍정적인 측면을 살펴 보기 위해 주관적 안녕감이란 심리적 변인을 선택, 그 관계성을 살펴보았다.

여가동기와 주관적 안녕감간의 관계

본 연구의 세 번째 연구문제로 살펴볼 것은 심리적 안정과 밀접한 관련이 있는 변인과 여가참여동기와의 관계성에 관한 것이다. 이미 심리적 변인으로서의 자기효능감과 각 동기와의 관계에 있어선 유의미한 관련이 없는 것으로 나타났지만, 과연 대학생들이 궁극적으로 여가활동을 통해 추구하는 바가 무엇인지 밝히질 못했었다. 이에 본 연구에서는 동기 2와 밀접한 관련이 있을 것으로 판단한 주관적 안녕감이란 심리적 변인을 설정하고, 정서 및 심리적 안정추구동기와 주관적 안녕감간에는 유의미한 관계가 있는지를 살펴 보았다. 분석 결과 정서 및 심리적 안정 추구동기와 주관적 안녕감간에는 $r=.272$ 로 유의미한 관계가 있음이 확인되었다. 이것은 대부분의 대학생들의 여가참여동기응답이 동기 2에 많이 분포 되어있던 통계자료에 의거했을 때, 한국이란 문화권에서의 여가참여동기는 주관적 안녕감과 밀접한 관련이 있으며 결론적으로 여가를 즐기는 궁극적인 이유가 자기를 개발시키기 위해서 혹은 자기를 증진시키기 위해서라기보다는 심리적 안정, 삶의 편안함 등을 경험하기 위해서라고 추측해볼 수가 있다.

표 7. 각 동기와 주관적 안녕감간의 상관관계

		자기개발 및 향상추구동기	정서 및 심리적 안정 추구동기
주관적 안녕감	r	.087	.272**
	유의도	.155	.000
	사례수	270	270

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

논 의

본 연구는 기본적으로 이제까지 축적된 대다수의 연구들이 전통적으로 서구 여가연구에서 지향해왔던 가치관과 동일한 맥락 및 관점에서 시작하고 있고, 제시된 연구결과 역시 서구 문화권에서 도출된 여러 가지 연구결과들을 바탕으로 하고 있다는 사실에 의문을 제기하고 있다. 그 결과 이러한 연구들로는 한국이란 문화권에서의 여가현상을 올바르게 설명하지 못할 가능성이 있을 것으로 판단되었고, 그 중 여가 동기라든가 여가활동간의 관계를 규명한 연구들에 몇 가지 문제가 나타남을 확인할 수 있었다.

첫째, 여가참여동기에 대한 의미부여가 특정활동기 즉, 자기 개선 및 증진에 초점이 맞추어져 있다. 일반적으로 인간의 동기화 된 행위는 대부분 사회적 맥락 속에서 수행될 수밖에 없기 때문에, 동기 과정에서 추구하는 가용적인 목표의 내용과 종류 그리고 이에 도달하기 위한 전략의 고안과 선택은 사회, 문화적 영향을 받을 수밖에 없다(조공호, 1999a; D'Andrade & Srauss, 1992; Fiske, Kitayama, Markus, & Nisbett, 1998; Kitayama & Markus, 1994; Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkitt, 1997; Kormadit 등). 따라서 이제까지 설명해왔던 여가의 여러 가지 속성은 비록 똑같은 내재적 동기로 이루어진 활동이라 할지라도, 그 추구대상 또는 추구목표가 문화에 따라 서로 다른 양상을 띠 수도 있음을 짐작해볼 수 있겠다(조공호, 1999).

동기연구에 있어 문화적 영향을 고려해야 한다는 사실을 뒷받침해주는 보다 구체적인 예로는, 1990년 한국궐립조사연구소가 한국인의 인간 가치관에 관한 조사연구를 위해 실시한 비교조사를 꼽을 수가 있다. 조사결과 한국사람들이 타 국민들에 비해, 삶에 대한 만족도나 자신감 그리고

행복감 모두를 가장 낮게 응답했으며, 일상적인 감정 경험 중 가장 두드러진 정서를 ‘눈코 뜰 새 없이 바쁨(52%)’, ‘지겨움(47%)’, ‘우울(40%)’ 등의 순서로 보고함이 밝혀졌다. 이에 비해 다른 비교 국가들은 지겨움, 우울증과 같은 부정적 감정보다는 흥미로움, 자랑스러움, 성취감, 희열감 등의 긍정적인 감정을 더 많이 경험했으며, 특히 ‘성취감’ 차원은 미국 등의 북미지역과 서독 등의 북유럽에서 80%이상이 경험하는 것으로 보고되었다. 이는 사회, 문화적 특징이 구성원들에게 내재되어 있기에 한 문화의 구성원들이 표출하는 정서가 공통적임을 보여주는 것이며, 결국 문화의 구성원간 이질적인 정서를 표출한다는 것은 각 사회, 문화적 특징이 서로 다르기 때문이라고 설명해볼 수가 있겠다. 따라서 동기라는 것 자체가 문화에 영향을 받고 구성되는 개념이기 때문에 동기연구에는 문화적 영향을 고려해야 할 필요가 있는 것이다.

둘째, 그럼에도 불구하고 이제까지 여가 연구는 특정 문화권에서 도출된 가치 및 이념들, 특히 자기개발이나 자기개선 등의 가치를 중심으로, 전반적인 여가 현상을 설명해왔고, 결과적으로는 하나의 기준으로 다양한 현상을 설명하여 여가 현상 이해 및 해석에 오류를 가져왔다. 특히 여가 연구 틀에 영향을 미쳐 특정 분야 예컨대, 관광학과나 체육학과 등에 여가연구가 편중되는 결과를 낳았다. 이는 서구에서 능동성, 도전 및 저항과 극복 등의 외부지향적 행동(outward behaviors)을 중시하고, 수동성, 후퇴 및 순종 등 내부지향적 행동(inward behaviors)은 통제불능의 상태에서 나오는 병리적 현상으로 간주하는 경향과 더불어, 다양한 여가활동들을 능동적/수동적 활동으로 비교하여 후자보다는 전자가 좀더 가치가 있음을 부각시킨 연구(Brooks & Elliott, 1971; Cambell, 1976; Flanagan, 1978; Iso-Ahola, 1980;

Komkauser, 1965; Mancini & Orthner, 1980; Raymore, Godbey & Crawford, 1994; Shaw, Kleiber & Caldwell, 1995 등) 방향에 따른 결과라고 볼 수 있다. 더구나 그러한 활동이 궁극적으로 자기개발, 자기실현을 이루는데 도움을 줄 때 더더욱 의미가 있음을 보여줌으로써 적극적이고 신체적인 활동이야말로 여가활동으로 의미 있음을 부각시켰다. 결국 외부지향적이라고 일컬어지는 동적, 적극적, 능동적 활동과 지적호기심이나 성취감 추구동기가 어우러졌을 때 의미 있는 여가임을 강조하고 있는 셈이다. 따라서 의미 있는 여가임을 밝히기 위해선 자연스레 체육학이나 스포츠학과처럼 외부지향적 행동을 주로 다루는 영역에서 여가현상을 규명하는 작업이 필요했던 것이다.

이것은 또한 자기효능감이란 심리적 변인을 적극적, 신체적 활동과 유의미한 관계가 있음을 부각시킴으로써(Conn, 1998; Cuaderes, 2000; Hogan, 1982), 소극적, 정적활동과는 유의미한 관계가 없음을 보여주고 있다는데 또 하나의 문제점이 있다. 물론 성취감이나 유능감을 유발하는 활동 경험이 개인의 자기효능감을 증진시킨다는 사실에 의문을 제기하는 것이 아니다. 단지 이러한 가치관이 서구 문화권을 통해 도출된 결과이기 때문에, 우리 문화에 다소 적합하지 않은 측면들이 존재할 수 있다는 점을 지적하려는 것이다. 다시 말해 그 동안 경시되어왔던 내부지향적 행동이 어떤 문화권에서 정서적, 심리적 안정을 추구하도록 영향을 미쳤다면 그 역시 긍정적 적응 기능의 한 유형으로서 충분한 가치가 있는 것으로 생각해볼 수 있는 것이다. 따라서 다양한 활동의 만족도를 유용하게 밝혀주는 주관적 안녕감이란 심리적 변인을 사용하여 이를 타당하게 규명해보고자 한다.

마지막으로 여가를 경험하도록 이끄는 ‘재미’의 유발요소들이 스틸, 새로움, 유능감, 스트레스 해

소, 우스움, 감동, 아름다움, 성적 자극, 맛있는 음식, 가족 및 친구와의 어울림 등(윤홍미, 안신호, 이승혜, 1996)에 이르기까지 굉장히 다양함에도 불구하고 이들 각각에 대한 평가를 내림으로써 어느 한쪽이 실제보다 저평가되는 결과를 양상하고 있다는 문제가 있다.

결과적으로 본 연구는 위에서 언급한 네 가지 연구문제를 살펴보는데 연구목적이 있으며 통계적 검증절차를 통해 이것이 의미있는 지적이었음을 확인할 수 있었다. 우선 한국 대학생들 270명을 대상으로 여가활동 종류를 살펴본 결과, 적극적이고 능동적인 활동보다 소위 수동적이며 정적인 것으로 분류되는 활동들에 보다 많은 응답률을 나타내었다. 한편 한국 대학생들의 여가동기는 주축요인분석을 이용, 분석한 결과 자기개발 및 향상추구동기와 정서 및 심리적 안정추구동기요인이 각각 21.569%와 13.150%, 총 34.719%의 설명량으로 도출됨을 확인할 수 있었다. 더불어 응답자의 11.1%(30명)이 ‘자기 개발 및 향상추구동기’를, 86.7%(234명)이 ‘정서 및 심리적 안정 추구’로 여가활동에 참여한다고 응답한 결과를 통해, 한국 대학생들의 여가활동선택에는 정서적, 심리적 안정 추구요인이 중요한 영향을 미침을 살펴볼 수 있었다.

한편 도출된 동기요인과 자기효능감간은 $r = .116$, $r = .108$ 로 유의미한 관계가 없는 것으로 나타난데 반해 주관적 안녕감과 정서 및 심리적 안정추구동기는 $r = .272$ 로 유의미한 관계가 있음이 확인되었다. 즉 한국에서의 여가참여는 활동에 따른 문제가 아니라 어떠한 동기로 그 여가활동을 하는가가 좀더 중요한 것으로 인식되고 있는 것이다. 따라서 본 연구는 여가를 자기개발이나 자기를 개선시키기 위한 기회로서의 여가가 아니라 심리적인 안정이란 정서경험이 좀더 중요한 동기적 요인으로 인식하고 있음을 보여준 연구결

과라고 볼 수 있다. 물론 통계적 검증결과로 확인된 여러 사실들이 심리학적으로 의미가 있고 중요한 것인지 아닌지를 정확하게 알 수 없지만 (Ratner, 1997), 단편적이거나 여가 연구에 문화적 요인을 배제해선 안될 것이라는 일련의 사실을 제공할 수 있었다는데 그리고 이제까지 경시되어 왔던 여러 활동과 동기요인이 어찌면 보다 한국이란 문화권에서의 여가현상을 좀더 심층적으로 이해하는데 미약하나마 도움을 줄 수 있을 것이라 사실에 의미를 두고자 한다.

이러한 연구결과는 앞으로 여가와 관련된 여러 가지 연구에 많은 시사점을 줄 수 있다. 첫 번째로는 여가연구에 사회, 문화적 변인을 고려한 연구주제들이 만들어질 수 있다는 것과 좀더 많은 학문적 영역에서 여가연구가 시행될 필요가 있다는 것, 그리고 좀더 실용적 측면에서 주 5일제와 더불어 한국의 문화에 맞게 어떻게 여가를 활용해야 할 것인가에 대한 기본 이론적 배경에 많은 도움을 줄 것으로 판단된다. 물론 본 연구에서는 기존의 여가동기척도를 그대로 사용하여 나름의 한국 여가의 특징을 살펴보았지만 추후 한국 문화에 맞도록 자체 제작된 척도를 이용한 심층적인 여가연구가 수반되어야 할 것이다.

마지막으로 본 연구는 표본의 설정이 대학생에 한정되어 있다는 제한점이 있기 때문에 향후 대학생뿐만 아니라 직장인이나 더 많은 표본을 대상으로 연구를 수행해야 할 필요가 있다.

참고문헌

김경태 (1995). 여가활동 유형과 여가태도의 관계. 한국스포츠사회학회지, 4권.
 김우중 (1989). 한국인의 노동 및 여가관. 한국여가레크리에이션학회지, 여가레크리에이션 연

구, 6권.
 김철민 (1996). 한국인의 가치관과 소비 행동의 관계연구. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
 미하이 칙센트미하이 (1999,이희재역). 몰입의 즐거움. 서울: 해냄출판사.
 서태양·차석빈 (1999). 여가론. 서울: 대왕사.
 성영신, 고동우, 정준호 (1996a). '여가 경험의 심리적 본질: 재미란 무엇인가', 서비스 경쟁력과 소비자. 한국소비자학회 학술대회발표논문집.
 성영신,고동우,정준호 (1996b). '여가의 심리적 의미'. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 9(2), 17-40.
 임변장?정영린 (1995). 여가활동유형과 여가만족의 관계. 한국체육학회지, 34(3), 56-69.
 임변장?김홍설 (1996), '대학생의 여가활동유형과 여가만족의 관계'. 한국체육학회지, 35(4), 480-491.
 윤홍미?안신호?이승혜(1996), 우리를 즐겁게 하는 것들: 재미 유발 요소에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회 창립50주년기념 '96 연차학술대회 학술발표논문집, 491-506
 조공호 (1999). 문화유형에 따른 동기의 차이. 한국심리학회지 사회 및 성격, 13(2). 한국갤럽조사연구소 (1990), 한국인의 인간가치관. 서울한국갤럽조사연구소.
 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
 Barmmel & Barmmel (1993). 여가와 인간행동. 서울: 백산출판사.
 Beard Jacob G. & Mounir G. Ragheb (1983). "Measuring Leisure Motivation". *Journal of Leisure research*, 15, 3.

- Campbell, A. (1981). The sense of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Conn, Vicki S. (1998), Older adults and exercise: Path analysis of self-efficacy related constructs. Source: *Nursing Research*. 47, 3.
- Cuaderes, Elena Teresa (2000), Predictors of leisure-time physical activity in adult Native American women. Dissertation Abstracts International: Section B: *The Sciences & Engineering*. 61(6-B).
- Hogan, Patricia I. (1982), The effect of physical activity on the self-efficacy, leisure satisfaction and subjective well-being of older adults. Source: *Dissertation Abstracts International*. 42 (8-A).
- Malete, Leapetswe (2001). Psychological correlates of sport and leisure physical activity participation among Botswana youths. *The Sciences & Engineering*, 61(8-B), pp. 4477.
- Mannel, R.C.M. & D.A. Kleiber(1997), A social psychology of Leisure. *Venture Publishing*.
- Ratner, C. (1997). *Cultural psychology and qualitative methodology: Theoretical and empirical consideration*. New York: Plenum Press.
- Roger C. Mannell & Douglas A. Kleiber (1997). *A Social Psychology of Leisure*. Venture Publishing, Inc. State College.
- Raymore, L. A., Godbey, G. C. & Crawford, D.W. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Shaw, S. M., Kleiber, D. A., & Caldwell, L. (1995). Leisure and identity formation in male and female adolescents: A preliminary examination. *Journal of Leisure Research*, 27, 245-263.

1 차원고 접수일 : 2002. 2. 28.

수정원고 접수일 : 2002. 4. 6.

최종원고 접수일 : 2002. 10. 15.

The relation of Leisure participation motivation, Activity, Self efficacy and Subjective well-being

Son-Ae Chae

Seong-Yeul Han

Department of Psychology, Korea University

This study was attempted in order to understand leisure phenomenon in Korea cultural area through relation of Leisure Activity, Leisure participation motivation, self -efficacy and Subjective well-being. The purpose of this study was to investigate the question that Leisure Phenomenon was studied focus on specific Leisure activity contents such as physical, tour science, though it is an important subject to explore as psychological and cultural. Also it suggested that what was the problem of established studies and what was the directions for future study. Concrete study problem was assumed three issues. (1)General state of leisure activity and leisure motivation in Korea, (2)The correlated relation between each motivation and self-efficacy and (3)The correlated relation between each motivation and Subjective well-being?. Through this, we conducted three results. Frist, the leisure motivation scale was factor analyzed and consequently 2 factors which can be considered as leisure motivation were prescribed. Also through the responded data, leisure activity of university students showed much more passive activity(e.g.,reading, listening music, movie, watching TV, Internet surfing etc.) than positive and physically activity. Second, each motivation was not significant in self-efficacy. Finally, among the motivation, especially emotion and psychological rest motivation was significant in the subjective wellbeing.

These findings imply that general understanding about leisure phenomenon can different as the cultural thinking of leisure activity and leisure motivation.

key words : Leisure activity, Leisure motivation, self efficacy, subjective well-being