

진지성 여가경험과 긍정심리자본 및 삶의 질의 관계구조*

고 동 우[†]

김 병 국

대구대학교 호텔관광학과

본 연구는 주관적으로 지각하는 여가경험의 진지성이 참여자의 긍정심리자본과 삶의 질에 영향을 미치는 영향 구조를 확인하고자 하였다. 다양한 여가활동에 참여하고 있는 일반인 320명으로부터 설문자료를 구하였다. 진지성 여가경험의 주관성을 측정하기 위해 이론적으로 고려된 6가지 하위 특징별로 각각 하나의 문항을 작성하여 ‘진지성 여가경험 척도’를 구성하였고, 긍정심리자본 역시 여가 장면에게 맞게 재구성하여 4개 요인으로 구성된 ‘여가 부합 긍정심리자본’ 척도를 구성하였다. 삶의 만족도는 기존 척도를 활용하여 측정하였다. 분석 결과, 본 연구에서 임시로 구성한 진지성 여가경험 척도와 여가부합 긍정심리자본 척도만이 아니라 삶의 만족도 척도 역시 타당한 것으로 확인되었다. 또한 진지성 여가경험은 긍정심리자본을 통해 삶의 만족도에 유의하게 간접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 직접적인 영향을 미치는 것이 확인되었다. 본 연구는 진지한 여가경험이 왜 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는지를 이해할 수 있는 단초를 제공한다. 여가경험의 진지성이 지닌 심리적 특징들이 긍정심리자본으로 알려진 효능감, 희망, 낙관주의 및 복원력을 증진하는데 도움이 되며 동시에 삶의 만족을 유도하는 것으로 이해된다.

주요어 : 진지한 여가, 진지성 여가경험, 긍정심리자본, 효능감, 희망, 낙관주의, 복원력, 삶의 질.

* 이 논문은 2013학년도 대구대학교 학술연구비 지원에 의하여 연구되었음.

† 교신저자 : 고동우, 대구대학교 호텔관광학과, dwko@daegu.ac.kr

현대 사회에서 여가는 남은 시간이나 자유 시간이상의 의미를 가진다. 산업사회를 일 중심의 가치관이 지배하는 사회로 본다면 후기 산업사회인 현대에서 여가는 삶의 중심이거나 최소한 노동 못지않은 가치를 지닌 것으로 평가된다(고동우, 2007). 그 이유는 아마도 삶의 질을 결정하는 요소로서 여가경험의 가치가 인정받기 때문일 것이다. 실제로 이미 많은 학자들은 여가 경험의 긍정적인 순기능으로서 삶의 질 향상을 강조하여왔다. Driver 와 Bruns (1999)는 여가 활동의 순기능으로서 105가지 편익이 나올 수 있고, 이들 여가 편익을 통해 삶의 만족이 크게 증진된다고 주장하였다. 정신건강이나 주관적 웰빙 혹은 삶의 질을 향상하거나 유지하는 기능으로서 여가경험의 역할은 다양한 활동 국면에서 탐구되어 왔다(Heo, Stebbins, Kim, & Lee, 2013; Newman, Tay, & Diener, 2014; Silverstein & Parker, 2002; Stathi, Fox, & McKenna, 2002).

문제는 어떤 종류의 여가활동이 혹은 경험이 어떤 심리적 메커니즘을 통해 삶의 질에 영향을 미치느냐 하는 것이다. 엄밀히 말하면 삶의 질이나 주관적 웰빙의 결정 요인은 수없이 많으며, 실제로 많은 여가 연구들은 여가 경험의 단기적 결과를 추적함으로써 그것이 장기적으로 삶의 질에 미치는 통로를 탐구하여 왔다. 예컨대 국내에서 성영신, 고동우와 정준호(1996)는 여가경험의 단기적 결과 영역을 최소한 신체적, 인지적, 정서적, 사회교류적 측면에서 정리하여, 그 통로를 제시하기도 했다. 이러한 제안은 누적된 여가 경험의 전체적인 영향 과정을 일반적인 수준에서 이해하는 데 도움이 된다.

그러나 정작 중요한 것은 어떤 유형의 여가 활동이 다른 종류의 활동에 비해 왜, 무엇 때

문에 더 효과적이며 바람직한가의 문제이다. 여가활동의 유형을 구분하는 통일된 기준이 존재하진 않지만, 우리는 상식적인 수준에서 우리의 삶을 풍족하게 하거나 혹은 피폐하게 만드는 여가 경험을 알고 있으며 또한 수행한다. 예컨대 Stebbins(1992a,b)가 제안한 진지한 여가(serious leisure)와 가벼운 여가(casual leisure)의 개념 구분은 이러한 연구문제에 매우 부합한다. 다음 장에서 볼 수 있는 것처럼, 실제로 많은 연구들은 진지한 여가활동의 참여회개 개인의 다양한 역량과 삶의 질 향상에 공헌한다는 증거를 보여 왔다.

그럼에도 불구하고 진지한 여가와 가벼운 여가가 이분법적으로 구분되는 개념인지 혹은 연속선상의 상대적 개념인지에 대한 논란이 있고(Shen & Yarnal, 2010), 또한 그것의 효과로서 어떤 메커니즘을 통해 삶의 질이나 만족도에 영향을 미치는지의 문제는 아직도 탐구 중의 이슈라고 할 수 있다(Newman et al., 2014). 다시 말해 진지한 여가경험이 삶의 질에 미치는 영향을 이해하기 위하여 어떤 심리적 역량을 중간 매개물로 보아야 하는지는 여전히 숙제라고 할 수 있다.

이와 관련하여 최근에 대두한 긍정심리학(positive psychology)의 패러다임은 주목할 만한 단초를 제공한다. 긍정심리학의 이론적 근거 위에서 배양된 긍정심리자본(positive psychological capital: PsyCap)의 개념은 조직행동 분야를 설명하기 위해 차용된 심리적 자원(psychological resource)의 개념인데, 희망, 낙관주의, 효능감 및 복원력 등의 긍정적인 심리적 역량이 결집된 상태를 통칭하는 의미로 정의된다(Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007a). 여가경험이 즐거움을 추구하는 과정이라는 점에서(고동우, 2007), 또한 진지한 여가 경험은

그 자체로서 특별한 기술이나 지식 및 경험의 축적에 관심을 두는 것이며(Stebbins, 2006), 정체성 지각과 지속적인 혜택이나 보상을 가져온다는 점에서(Stebbins, 1992a), 그리고 진지한 여가는 달성감, 의미창출, 친교감을 통하여 삶의 질에 공헌한다는 점에서(Newman 등, 2014), 여가 참여자의 심리적 자원에 해당되는 긍정심리자본의 개념과 연결될 수 있을 것이다. 다시 말해 여가 경험의 진지성(seriousness)이 긍정심리자본을 매개로 삶의 질에 정적인 영향을 미칠 것으로 추론할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 진지성 여가경험의 심리적 효과를 확인하기 위한 시도로서 긍정심리자본의 개념과 삶의 질을 준거변수로 활용하여 이를 탐구하고자 하였다.

이론적 배경

진지한 여가와 가벼운 여가는 이분법적 개념인가?

진지한 여가(SL)와 가벼운 여가(CL)의 개념을 처음으로 구분한 Stebbins(1982) 이후 지난 30여년간 진지한 여가 개념과 그것의 긍정적 결과에 대한 연구는 봇물처럼 생겨났다. Stebbins(1992a)에 의하면, ‘진지한 여가’는 ‘참여자가 어떤 활동에 필요한 특별한 기술, 지식 및 경험을 습득하고 표현하는 경력을 쌓을 수 있을 만큼 충분히 실제적이고 흥미로운 아마추어, 취미, 또는 자원봉사 활동을 통해 깊은 만족을 체계적으로 추구하는 것(the systematic pursuit of deep satisfaction....)’으로 정의된다(p.3). 나아가 그는 진지한 여가활동에서만 나타나거나 두드러지는 6가지 독특한 경험 특질(qualities) 정리하여 제시하였다: 활동수행

과정의 인내(perseverance), 전문적 경력(leisure career), 유의한 노력(significant effort), 독특한 공유감정(unique ethos), 강한 동일시(strong identification), 그리고 지속적 결과/혜택(durable outcome/benefits) 등이 그것이다. 이러한 정의 방식은 이론적으로 몇 가지 암묵적 특징을 포함하고 있다.

첫째, 진지한 여가에 대한 정의는 곧 진지하지 않는 여가의 개념이 하나의 대척점에 존재할 수 있음을 알려준다. 이런 논리를 반영하는 개념으로서 ‘가벼운 여가’라는 경험과 활동이 정의된다(Stebbins, 1992a,b, 1997). 진지한 여가의 개념과 비교하여 가벼운 혹은 진지하지 않는 여가(casual, or unserious, leisure)는 ‘즉각적인 내재적 보상이 이루어지고, 그것을 즐기기 위하여 특별한 훈련이 요구되지 않지만, 상대적으로 짧은 쾌락을 제공하는 활동’으로 정의된다(Stebbins, 1997, p.17). 내재적 보상이라는 조건이 논란의 여지가 있지만, 이러한 정의 방식은 진지한 여가와 가벼운 여가의 특징을 구분하는 데 필요한 조건을 잘 알려준다.

둘째, 진지한 여가 경험을 유도하는 전형적인 활동의 형식을 제안함으로써 가벼운 여가의 개념과 이분법적으로 분리될 수 있는 논리를 제공한다. 예컨대, 전형적인 진지한 여가활동의 유형으로 제안된 아마추어 활동(특히, 과학자), 취미활동(특히, 수집가), 그리고 자원봉사활동 등과 비교할 수 있는 가벼운 여가활동의 전형을 제안한 것이 그 근거가 된다. Stebbins(1997)는 진지한 여가활동의 세 가지 양식과 구분하기 위하여 가벼운 여가의 8가지 형태를 제안하였다: 놀이(play), 이완(relaxation), 수동적 오락(passive entertainment), 능동적 오락(active entertainment), 사교 대화(sociable conversation), 감각적 자극(sensory stimulation), 가

벼운 자원봉사(casual volunteering), 그리고 즐거운 에어로빅 활동(pleasurable aerobic activity). 이러한 논리는 진지한 여가와 가벼운 여가가 이분법적 관계에 있음을 의미한다(Stebbins, 1997, 2001).

세 번째 특징은 진지한 여가와 가벼운 여가의 개념이 반드시 외현적인 활동 단위로만 구분되는 것이 아니라 경험의 질적 차원에서 설명하고 논의할 수 있음을 알려준다. 다시 말해 진지한 여가경험의 특징이나 가벼운 여가경험의 특징은 상대적 수준에서 혹은 연속선상의 어떤 지점에서 고려할 수 있다는 것이다. 이러한 지적은 곧 두 개념이 이분법적 관계에 있을 수 있음을 언급한 두 번째 지적과 배치되는 논리이다(Shen & Yarnal, 2010).

이런 모순된 진술은 곧 중요한 이슈를 만들어낸다. 즉, 진지한 여가와 가벼운 여가의 개념은 이분법적인가 연속선상의 상대적인 개념인가? 엄밀하게 말하면 이런 논쟁거리의 단초는 진지한 여가와 가벼운 여가 개념을 구분하여 제안한 Stebbins에게 있다. Stebbins(1992a, 1997, 2001)은 반복적으로 진지한 여가와 가벼운 여가의 개념을 경험속성과 활동단위의 측면에서 이분법적으로 구분하여 주장하였다. 예를 들어 앞에서 언급한 것처럼, 전형적인 진지한 여가활동의 3가지 유형으로서 아마추어, 취미, 또는 자원봉사 활동이 지적되어 왔고, 가벼운 여가 활동은 8가지 유형으로 제시되었다는 사실(Stebbins, 1997)이 이를 반영한다. 그러나 2000년대 들어 Stebbins는 진지한 여가 활동을 수행하는 동안 지각하게 되는 심리적 체험의 6가지 요인을 측정하는 척도 개발에 참여함으로써(Gould, Moore, McGuire, & Stebbins, 2008), 진지한 여가 경험의 상대적 수준이(즉, 리커트형 9점 척도) 개인과 활동 유

형에 따라 달라질 수 있음을 인정하였다. 이처럼 진지한 여가경험의 심리적 차원을 상대적 수준에서 측정할 수 있다는 것은 곧 그것이 진지한 여가경험과 진지하지 않은(즉, 가벼운) 여가경험의 양극을 가진 연속선상의 어느 지점에 있다는 것을 의미한다(Shen & Yarnal, 2010).

Shen과 Yarnal(2010)에 따르면, 진지한 여가와 가벼운 여가가 이분법적으로 구분되는 것이 아니라, 연속선상의 상대적 수준에서 이해되어야 한다는 주장과 증거는 많다. 그들은 진지한 여가경험의 심리적 차원들이 가벼운 여가활동 유형에서도 발견되고, 역으로 가벼운 여가경험에 해당되는 8가지 특징이 진지한 여가 활동을 수행하는 동안에 지각된다는 연구 결과들을 예시하였다(p.165). 심지어 가벼운 여가경험의 심리적 차원들(특히, 여가의 쾌락적 본질) 일반적으로 알려진 것처럼 인생에서 덜 중요하고 사소한 것이 아니라 삶의 질과 웰빙 향상에 공헌하는 것으로 이해하여야 한다(Hutchinson & Kleiber, 2005; Stebbins, 2001, pp.305-306).

사실 진지한 여가와 가벼운 여가가 이분법적으로 구분된 개념이자 유형인가라는 논쟁은 곧 Stebbins가 초기에 진지한 여가 개념을 명확히 설명하기 위하여 대척점으로서 가벼운 여가개념을 설정하고, 두 개념의 이상적인 원형(ideal prototype)을 제시하였기 때문에 빚어진 결과이다. 최근의 연구들은 오히려 진지한 여가와 가벼운 여가의 활동 유형을 구분하는 것보다 경험의 질적 측면에서 진지한 여가경험과 가벼운 여가경험을 연속선상의 상대성으로 이해하려는 시도가 늘고 있다. 이런 시도 중 두드러진 하나의 흐름은 진지한 여가경험의 심리적 속성을 측정하는 경향이다.

Gould et al.(2008)이 진지한 여가경험의 6가지 차원을 고려하여 18요인 72문항으로 된 'Serious Leisure Inventory and Measure(SLIM)'라는 측정 척도를 개발한 것도 이러한 가정을 담고 있다. 그들은 Stebbins가 지적한 6가지 진지한 경험특질 중 4번째 요인인 '지속적 결과/혜택(durable outcomes/benefits) 요인이 하위 12개 요소로 구성되어 있고, 나머지 6개 요소가 5가지 차원을 각각 반영한다고 논의하였다(단, 전문가 경력 차원이 2개 요인으로 구분된다). 나아가 그들은 이들 18요인의 개념을 묶어서 진지성(seriousness or serious orientation)이라고 표현하였다.

Gould et al.(2008)의 연구 결과로 도출된 18요인 72문항의 진지한 여가경험 척도는 황선환, 서희진(2009)에 의해 국내 실정에 맞게 조정되었다. 이들은 비교적 타당한 번안 절차를 거쳐 국내 표본을 대상으로 측정척도의 타당도를 검사하였고, 최종적으로 12요인 68문항으로 된 한국형 진지한 여가 척도를 제시하였다. 이들의 척도를 구성하는 12개 요인 중 '지속적 결과/혜택 요인'에 해당되는 하위 요인은 7개 요인이었고, 나머지 5개 요인은 Stebbins가 말한 나머지 5가지 경험 특질과 각각 일대일로 일치하였다. 결국, 황선환, 서희진(2009)은 Gould 등(2008)이 제시한 진지한 여가경험 척도의 하위 요인 중 '지속적 결과/혜택 요인'의 하위 12개 차원을 더 축약하여 정리한 셈이 된다. 이런 결과는 인식의 표상이 포괄적인지 구체적인지를 반영하는 문화 차이를 의미할 수도 있다.

한편, 김미량(2008)은 국내 실정에 맞는 진지한 여가경험 척도를 도출하기 위하여, 번안 과정이 아니라 직접 질적 연구방법으로 진지한 여가경험에 대한 진술을 구한 다음 95문항

의 총집을 구성한 후, 최종적으로 6개요인 29문항으로 된 진지한 여가척도를 개발하였다. 김미량의 연구 결과에서 6개 요인은 정확하게 Stebbins가 주장한 6가지 진지성 경험 특질과 일치한다.

그러나 진지한 여가경험이 복잡하다고 해서 72문항이나 68문항, 혹은 29문항으로 측정하는 것은 좋은 이론이 갖추어야 할 단순성의 원리(parsimony principle)를 고려한다면, 그리고 현실적인 적용 가능성 면에서 타당한 접근이 아닐 것이다.

이런 한계를 극복하기 위한 시도로서 각 요인별 단일문항 측정 방식을 시도한 두 가지 연구가 시선을 끈다. Gould, Moore, Karlin, Gaede, Walker, & Dotterweich(2011)는 Gould 등(2008)의 SLIM 척도(18요인 72문항)에 근거하여 각 18개 요인별로 한 문항을 선정하여 작성한 진지한 여가 척도의 타당도를 확인함으로써 단일문항 척도로 단순화한 결과를 보여주었다. 이와 유사하게 국내에서는 김미량, 김재운과 황선환(2010)이 Gould 등(2008)의 SLIM 척도에서 제시한 문항들 중 요인별로 1개 문항을 선정하여 요인별 단일문항 척도(18문항)를 구성하고 그것의 신뢰도와 타당도를 확인하였다.

이러한 결과들은 결국 인내, 전문 경력, 노력, 지속적 결과/혜택(혹은 내적 보상), 동일시, 공유감정 등으로 지적되는 여가 경험의 진지성이 비교적 타당하고 안정적인 구조를 지니고 있음을 알려준다. 또한 요인별 측정이 단일문항으로 구성되더라도 다중 문항의 측정 방식의 결과와 크게 다르지 않다는 것을 알려준다. 나아가 진지성이라는 질적 경험의 수준을 계량적 수준에서 개인간 혹은 활동유형간 비교가 가능하다는 것을 의미한다.

결국 진지한 여가 개념을 제시한 Stebbins

(1982, 1992a, 1997, 2001)의 공헌은 여가활동이나 경험이 지닌 기능적 가치를 건강한 혹은 편익의 여가라는 주제로 논의할 수 있는 체계적인 틀을 제시했다는 데 있다(Shen & Yarnal, 2010, p.162). 진지한 여가활동 참여자를 대상으로 하는 많은 국내외 연구들은 실제로 개인의 신체적, 심리적 건강과 삶의 질 향상에서 그것의 순기능을 밝혀왔다. 지난 30여년간 이를 지지하는 연구 결과는 매우 많다. 진지한 여가 활동의 순기능적 효과에 관한 개별 문헌 고찰은 생략한다. 김미량(2008)과 Shen & Yarnal(2010)을 참고할 수 있다.

다만, Heo, Stebbins, Kim, & Lee(2013)의 최근 연구는 진지한 여가 척도(SLIM)를 활용하여 진지성 여가경험이 클수록 신체 건강(physical health), 정신건강(mental health) 그리고 삶의 질이 높다는 사실을 밝혀냈다. 그들은 미국의 시니어 올림픽 게임에 참가한 노인들 454명을 대상으로 자료를 구한 다음, SLIM 척도 18개 요인 중 '지속적 결과/혜택 차원 12개요인'을 제외한 나머지 인내(1요인), 전문경력(2요인), 노력(1요인), 동일시(1요인), 공유감정(1요인)의 경험 정도에 근거하여 군집분석하고 상/중/하 3개 집단을 분류한 후 종속변수인 신체건강, 정신건강, 삶의 만족도 및 지속적 결과(12개요인)의 수준을 비교하였다. 이러한 연구결과는 이론적으로 크게 두 가지 시사점을 추론하게 한다. 하나는 진지한 여가의 경험 특질 6가지 중 지속적 결과/혜택 차원을 분리하여 진지성 여가 경험의 결과로 처리하였다는 점이며, 둘째는 진지성 경험이 클수록 신체건강, 정신건강 및 삶의 만족도 수준이 증가한다는 사실이다.

진지성 여가경험의 준거로서 긍정심리자본과 삶의 질

진지성 여가경험이 일반적으로 삶의 질에 공헌한다는 주장에 이의를 달기는 어려워 보인다. 다만 진지성 여가경험이 어떤 심리적 매커니즘을 통해 삶의 질에 공헌하는가의 문제는 논의할 만한 연구 주제가 된다. 국내에서는 황선환, 김미량, 및 이연주(2011)가 6요인으로 구성된 진지성 여가경험이 여가만족과 삶의 질에 연결한 구조모형을 설정하여 검증하기도 했다. 이 때 여가만족은 부분매개 효과를 가진 것으로 분석되었다. 또한 앞에서 고찰한 Heo et al.(2013)의 연구는 진지성 여가경험의 긍정적 효과를 신체적/정신적 건강과 삶의 만족도 측면에서 검증하였다. 이들의 연구는 신체건강과 정신건강을 진지성 여가경험과 삶의 질 사이의 매개 변수로 설정하여 분석하지는 않았지만 암묵적으로 신체 및 정신건강을 삶의 질에 이르는 하나의 통로로 간주하고 있으며, 이런 논리는 무난해 보인다.

한편 세계보건기구(WHO)나 미국정신위생위원회의 정의에 따르면, 정신건강(mental health)의 개념은 정신장애가 없는 상태일 뿐 아니라 개인이 충분히 만족스러운 수준에서 정서와 행동을 조절하고 기능할 수 있는 심리적 능력을 의미한다. 이러한 측면의 정신건강이 주관적 웰빙이나 삶의 질에 직접적인 영향 혹은 결정요소일 것이라는 평가가 가능할 것이다. 이런 관점에서 보면, 최근에 대두되고 있는 긍정심리자본의 개념은 효율적 기능을 유발하는 심리적 자원을 의미하는 바(Luthans, et al., 2007a), 정신건강을 반영하는 개념이 된다. 또한 긍정심리자본의 4가지 하위 차원인 희망(hope), 낙관주의(optimism), 효능감(self-efficacy),

복원력(resilience)은 각각의 하위 요인으로서만이 아니라 통합된 개념으로서도 삶의 질에 직접적으로 정적인 영향을 미친다는 연구가 축적되어왔다(Avey, Reichard, Luthans, & Mhatre, 2011). 물론 Luthans 등(2007a)은 4개 요인이 통합된 단일차원의 상태 유사적(state-like) 구성개념으로서 긍정심리자본을 제안하였다. 안정적인 심리적 개념인 특질(trait)이 아니라 상태 유사적 개념으로 이해한다는 논리는 일종의 전제로서 긍정심리자본이 환경이나 특별한 개입(intervention)에 의해 개선될 수 있음을 의미한다(Luthans, Avey, Avolio, & Peterson, 2010).

예를 들어, Avey, Luthans, Smith, & Palmer (2010)는 종사원의 긍정심리자본이 주관적 웰빙(PWB: psychological wellbeing)에 미치는 영향의 지속성을 검증하였다. 그들은 두 가지 다른 측정 지수(즉, PWB 지수와 GHQ-12)를 활용하여 주관적 웰빙을 측정하였으며, 3주 간격으로 반복 측정하여 1단계에서 측정된 긍정심리자본이 1단계 및 2단계 측정시 웰빙 수준에 어떻게 영향을 미치는지를 확인하였다. 그 결과 종사원의 긍정심리자본은 1차와 2차 측정시기의 두가지 웰빙 지수에 모두 유의한 정적 효과가 있었다. 이 연구의 특징 중 하나로서, GHQ-12는 정서와 일반 건강 및 심리적 디스트레스를 포함하는 정신건강과 웰빙을 측정하는 12개 문항으로 구성되었다는 사실이다. 어쨌든 이 연구는 기업 종사원에게 있어서, 긍정심리자본이 심리적 웰빙에 긍정적이며 유의하게 지속적으로 영향을 미친다는 사실을 알려준다.

Avey 등(2011)은 긍정심리자본이 종사원의 조직태도, 행동 및 수행에 미치는 영향에 대한 연구 51편을 망라하여 메타분석(meta-analysis)을 실시하였다. 종속변수 중 하나인 주

관적 웰빙을 바람직한 조직태도의 하위 요인으로 고려하였다. 예상했던 것처럼 종사원의 긍정심리자본은 주관적 웰빙은 물론 바람직한 조직태도와 행동 및 수행에 유의한 정적 영향을 미치는 것이 확인되었다. 이 두 편의 연구는 모두 조직 상황에서 적용되는 종사원의 긍정심리자본(즉, 조직업무 수행에 맞도록 정의된 개념)을 측정하고 그것이 웰빙 수준에 미치는 효과를 확인하는 공통점이 있다.

조직 상황이 아니라 학교에서 학생들의 긍정심리자본이 삶의 질 증진에 매개효과를 가진다는 연구결과도 있다(Li, Ma, Guo, Xu, Yu, & Zhou, 2014). Li 등(2014)은 사회적 지지(social support)가 학생들의 긍정심리자본을 향상시키고 이를 통해 주관적 웰빙 수준이 증가한다는 매개효과를 검증하였다. Li 등(2014)의 연구는 긍정심리자본의 선행변수와 결과변수(즉, 삶의 질)를 동시에 다루었다는 점에서 의의가 있으며 특히 사회적 지지라는 환경요소를 유의한 선행 변수로 확인하였다는 시사점이 있다.

긍정심리자본의 선행 변수에 대한 이전의 탐구는 주로 조직 장면에서 이루어졌다. 예를 들어 Avey, Avolio, & Luthans(2011)은 긍정심리자본의 선행변수로서 조직내 진정한 리더십(authentic leadership), 자기존중감(self-esteem), 직무복잡성(job complexity) 등을 실험 방법으로 발견하였다. 또한 Luthans 등(2010)은 조직 성원의 긍정심리자본의 4가지 차원(희망, 낙관주의, 효능감 및 복원력)을 고양하기 위한 개입 프로그램(PsyCap Intervention: PCI)을 적용하여 긍정심리자본과 직무수행 수준을 유의하게 향상시키는 효과를 검증하였다. 이 연구에서 제시한 PCI는 희망, 낙관주의, 효능감 및 복원력을 향상하기 위하여 목표 설정 과제와 하위 목표설정 및 단계적 수행, 그리고 자기반성과

대화를 통해 부정적 신념을 긍정적으로 바꾸는 것, 또한 개인적 자산에 대한 지각 훈련 등을 포함한다.

연구 문제

본 연구는 진지성 여가경험의 심리적 효과와 타당성을 확인하기 위한 시도이다. 이를 위해 비교적 최근 대두된 긍정심리자본과 삶의 만족도를 진지성 여가경험의 심리적 효과를 반영하는 준거변수로 삼을 수 있을 것으로 추론한다. 예컨대, Luthans 등(2010)이 시도한 PCI 프로그램과 더불어 Avey 등(2011)의 연구 결과나 Li 등(2014)이 발견한 긍정심리자본의 선행 요인들은 모두 진지성 여가 경험의 6가지 요인(인내, 전문경력, 노력, 독특한 공유감정, 강한 동일시, 그리고 지속적 결과/혜택)과 밀접한 관련이 있어 보인다. 특히 PCI 프로그램이 진지성 여가경험과 완전히 일치하는 것은 아니지만, 상당 부분 진지한 여가경험의 특징을 공유하는 것으로 추정된다.

따라서 PCI 프로그램이 유의한 효과를 가진다면, 이와 유사한 여가 경험의 진지성 정도는 긍정심리자본을 개선하는 선행변수로 고려할 만하다. 또한 삶의 질은 이미 긍정심리자본과 진지성 여가 경험의 잠재적 결과로 확인되어 왔기 때문에, 진지성 여가경험은 긍정심

리자본과 삶의 질에 직접적인 영향을 미치는 것으로 고려할 수 있겠다. 그러므로 긍정심리자본은 진지성 여가경험과 삶의 질 사이를 매개하는 관계에 놓을 수 있다. 이들 변수간 관계는 그림 1처럼 정리할 수 있다. 구체적인 가설은 생략한다.

연구방법

표본추출 및 자료수집 절차

본 연구에서는 진지성 여가 경험과 긍정심리자본, 그리고 삶의 질의 관계를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 일상생활 속에서 진지한 여가활동이나 혹은 가벼운 여가활동에 참여하고 있는 일반인을 대상으로 하여 설문조사를 수행하였다. 연구의 편의를 위하여 대구·경북지역 거주자를 중심으로 조사하였으며, 다양한 여가활동을 포괄하기 위하여, 의도적으로 진지한 여가활동으로 여겨질 만한 활동의 참여자를 탐색하였다. 진지한 여가활동 참여자의 표본 모집을 위해 승마장과 요가 아카데미, 헬스 센터, 기원, 공방, 검도 도장, 팔공산 등에서 설문조사를 실시하였다. 그리고 대학생과 일반인을 대상으로 가벼운 여가활동 참여자 표본을 추가하였다. 그러므로 본 연구의 표본조사는 비확률 표본추출법을 활용한 샘플이며, 성별이나 연령 등 인구통계적 특성을 특별히 고려하지는 않았으며, 단지 눈덩이 표집(snowball sampling)법을 활용하여 여가활동의 연관성이 높은 자료를 확보하고자 하였다. 설문조사는 2014년 8월부터 10월까지 3개월에 걸쳐 조사가 진행되었으며, 총 400부의 설문을 배부하였으나 330부가 회부되었고, 불성

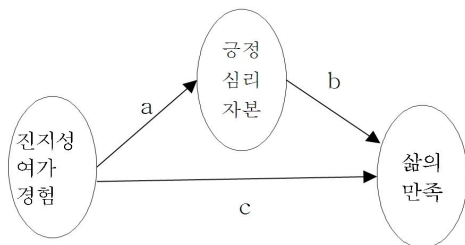


그림 1. 연구모형

실 응답 등을 배제하고 나서 최종 320부의 설문자료 분석에 사용되었다. 수집한 자료는 SPSS 20.0 version을 이용하여 분석되었으며, 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 단순 및 다중회귀분석을 수행하였다.

변수의 조작적 정의와 측정

본 연구의 주요 변수는 진지성 여가경험, 긍정심리자본 및 삶의 질이다. 진지성 여가경험은 김미량(2008), Gould 등(2011), Stebbins (1997, 2001)가 주장한 것처럼 ‘여가활동을 수행하는 동안 참여자가 지각하는 6가지 진지한 경험특질(인내, 전문경력, 노력, 강한 동일시, 특유의 공유감정, 지속적 결과/혜택)의 정도로 정의하였다. 이를 측정하기 위하여 김미량(2008)이 개발한 진지한 여가 척도(6요인 29문항)를 근거로 각 요인별로 1개 문항을 추출하였고, 결국 6문항을 구성하여 측정하였다. 요인별 단일문항으로 측정하는 경우 측정오차가 커질 수 있으나, 이미 김미량 등(2010)이나 Gould 등(2011)은 진지성 여가경험의 요인별 단일문항 측정방식이 신뢰도와 타당도를 확보하고 있음을 확인한 바 있다. 이런 경우 단순성의 장점이 있다.

긍정심리자본의 경우 원래 Luthans 와 동료들에 의해 지난 10여년간 조직행동분야에서 조직성원의 직무태도와 수행을 향상하는 선행변수로 고려되었던 개념이다. 물론 하위 개념인 희망, 낙관주의, 효능감, 복원력의 차원이 모두 심리학의 이론적 근거를 바탕으로 하고 있지만, 긍정심리학의 패러다임을 고려하여 통합되었고 조직 장면에 적용 가능한 개념으로 제안되었다(Luthans 등, 2007a,b). 따라서 원래 긍정심리자본의 측정도구(24문항유형과 12

문항유형) 역시 조직 장면에 맞게 설계되었다. 그러나 본 연구에서는 여가활동과 경험의 장면을 탐색가능 하도록 이 개념을 적용하기 위하여, ‘여가부합 긍정심리자본’의 개념을 설정하였고, 이를 ‘여가활동을 수행하는데 필요한 개인적 역량 상태로서 효능감, 희망, 낙관주의 및 복원력을 지각하는 정도’로 조작적 정의하였다. 여가부합 긍정심리자본의 측정은 Luthans 등(2007a), 김혜영(2013)이 제시한 척도를 참고하여 여가행동에 적용할 수 있는 16문항 척도를 임시로 구성하여 활용하였다.

삶의 질은 개념과 더불어 측정도구가 잘 알려져 있다. 여기서는 삶의 질을 응답자가 지각하는 주관적 삶의 만족도 수준으로 정의하였고, 이의 측정은 Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(5문항)를 활용하였다. 삶의 만족도 개념을 포함해 주요 변수들의 측정도구는 모두 리커트형 5점 척도로 구성하였다. 그리고 성별, 연령, 직업 등 주요 인구통계학적 변수를 측정하는 문항을 포함하여 설문지를 구성하였다.

연구결과

표본의 특성 및 기술통계

표본의 인구통계 분포는 표 1에서 정리하였다. 전체 응답자 320명 중 남성 167명, 여성은 153명이었고, 연령별 분포는 20대가 가장 많았다. 기혼자보다는 미혼자의 비중이 높았으며, 직업 유형에선 학생이 가장 많았고, 다음으로 전문/관리직과 회사원이 높게 나타났다. 학력 수준의 분포는 대학교 재학/졸업이 높은 비율로 나타났으며, 다음으로 고졸 이하, 대학원

재학/졸업 순이었다. 인구통계의 분포로 보면 특히 연령대와 결혼여부 변수의 편포현상이

표 1. 표본의 인구통계(N=320)

변수	수준	빈도	비율
성별	남성	167	52.2
	여성	153	47.8
연령	10대	29	8.9
	20대	179	55.9
	30대	36	11.2
	40대	42	13.1
	50대	25	7.8
	60대 이상	9	2.7
결혼 여부	미혼	234	73.1
	기혼	86	86
직업	서비스업	21	6.6
	전문/관리직	28	8.8
	회사원	28	8.8
	주부	24	7.5
	학생	168	52.5
	자영업	22	6.9
	기타	29	9.1
	최종 학력	고졸이하	39
전문대학 재학/졸업		36	11.3
대학교 재학/졸업		207	64.7
대학원 재학/졸업		37	11.6
기타		1	0.3
가계 소득	200만원 이하	123	38.4
	201-300만원	48	15.0
	301-400만원	49	15.3
	401-500만원	48	15.0
	501만원 이상	52	16.3

두드러진다. 따라서 본 연구에서는 표본의 편포가 주요 측정 변수의 분산에 영향을 미쳤을 가능성을 고려할 필요가 있었고, 결국 연령대와 결혼 유무를 기준으로 주요 변수의 동질성 여부를 확인할 필요가 있었다. 동질성 검증 결과는 표 4에 제시하였다.

진지성 여가경험 척도의 신뢰도와 타당도

본 연구의 핵심 개념이자 연구모형에서 선행 변수인 진지성 여가경험 측정 도구의 타당도와 신뢰도를 확인할 필요가 있다. 이미 언급한 것처럼 본 연구의 진지성 여가경험 척도는 Stebbins(1992a)가 주장한 진지한 여가의 6가

표 2. 진지성 여가 경험 척도에 대한 탐색적 요인분석 결과와 신뢰도(N=320)

측정항목(요인명) (주로 참여하는 여가활동 □□)	요인 부하량
나는 □□에 참여할 때 어려운 일이 생겨도 포기하지 않고 꾸준히 참여한다.(인내)	.716
나는 □□에 대한 전문적인 지식을 알고 있다.(전문경력)	.663
□□의 기량을 향상시키기 위해 끊임 없이 노력한다.(노력)	.819
내가 참여하는 □□에 일체감을 느낀다(동일시)	.781
□□ 참여는 깊은 성취감을 준다.(지속적 결과/혜택)	.767
□□에 열성적으로 함께 참여하는 사람들과 동질감을 느낀다.(공유감정)	.719
고유값	3.338
누적설명량 55.63%, KMO=0.829(p<0.001),	
Cronbach α .839	

지 경험특질을 바탕으로 김미량(2008)이 개발한 진지한 여가경험 척도(29문항)에서 각 요인별로 1개 문항씩 선택하여 임시로 구성하였다. 문항선별은 요인부하량과 내용일치도를 기준으로 판단했다. 따라서 이들 6개 문항이 하나의 구성개념을 반영하는지를 확인하기 위하여 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 주축요인분석(Prin axis factor analysis)의 결과는 표 2에 제시하였고, 6개의 요인별 각 1문항은 하나의 요인으로 수렴되는 것으로 판단되었다. 내적 합치도(Cronbach's α)를 확인한 결과 진지성 여가경험 6개 항목의 신뢰도는 .839로서, 탐색적 수준의 척도 구성을 감안할 때 충분히 신뢰할 만한 수준이었다.

여가부합 긍정심리자본척도의 신뢰도와 요인 분석

본 연구에서 다루는 긍정심리자본은 여가경험에 적용하는 수준의 개념으로서 이를 측정하기 위하여 기존의 긍정심리자본 측정도구에 근거하여 '여가부합 긍정심리자본 척도'를 임시로 구성하였다.

따라서 여기서는 여가부합 긍정심리자본 척도의 타당도와 신뢰도를 확인하기 위하여 우선 탐색적 수준에서 4개 요인을 확인하였고, 내적 합치도 분석을 수행하였다. 요인분석을 수행하였다. 초기 4개 요인으로 가정하여 구성한 16개 문항에 대하여 주축 요인분석법(Prin axis factor analysis)을 수행하였고, scree 분석, 누적설명량, 고유값 및 해석 가능성 등을 고려하여 분석한 결과 4개의 요인이 타당한 것으로 나타났다. 이는 각각 자기효능감, 희망, 낙관주의, 복원력에 해당된다고 판단되었다. 요인분석 결과는 표 3에 제시하였다. 더불어

내적 합치도 분석을 수행하였고, 그 결과 요인별 내적 합치도는 모두 .70이상으로 비교적 안정된 수준의 신뢰도를 보여주고 있다.

하위 표본별 주요 변수의 동질성 검증

본 연구의 표본이 20대의 연령대에 편향된 점을 고려하면, 주요 측정변수의 분산이 이들 편향된 하위 표본의 특징으로 인해 편의되었을 수 있다. 따라서 연령대의 하위 표본별 주요 측정변수들의 동질성을 사전에 확인할 필요가 있었다. 연령별 하위 표본은 10대, 20대, 30대, 40대, 50대 이상으로 분류하였고, 연령대별 동질성 검증은 표 4에 제시하였다. 또한 결혼 여부에 따른 동질성 검증결과도 제시하였다. 연령대와 결혼 여부에 따른 주요 변수의 분산은 동질적인 것으로 판단된다. 각 하위 집단 간 분산의 동질성이 확보되었으며, 결국 이 연구의 자료는 단일표본에서 도출된 것으로 이해할 수 있다.

측정척도의 확인적 요인분석

본 연구에서는 세 개의 측정척도에 대한 각각의 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)을 통해서 각 척도의 단차원성(unidimensionality)을 평가하였으며, 그 결과는 표 5와 같다. 특히 여가부합 긍정심리자본척도의 경우 4개 요인을 각각 관찰값으로 처리하였다(즉, 4개의 factor-based scores). 확인적 요인분석 결과, GFI, NFI, CFI 계수가 0.90이상으로 확인되고 있으며, 진지성 여가척도에서만 p-value값이 0.05보다 낮게 나타났고 RMSEA가 다소 높게 나타났지만, 다른 적합도 지수들이 만족스러운 값으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 사용된 측정척도 중 진지성 여가 척도가 약간의 한계를 보이지만 다른 두 개 척도는 모두

표 3. (여가부합)긍정심리자본 척도에 대한 주축요인분석 결과 (N=320)

요인	측정항목	요인 부하량	고유값	누적 설명량	내적 합치도
자기 효능감	여가활동 시 겪게 되는 다양한 문제들을 해결할 자신 있다.	.822	2.610	16.311	.870
	여가활동 시 어려움에 처할 때, 이에 대응할 자신이 있다.	.695			
	여가활동에서 어떠한 목표라도 달성할 자신 있다.	.632			
	여가활동 시 나는 나의 능력에 대해 자신 있다.	.622			
희망	여가활동 시 난관에 부딪혔을 때 그것을 극복할 수 있는 많은 방법이 있다.	.788	2.357	31.044	.865
	여가활동 시 어떤 문제가 발생하든 그것을 해결하는 방법은 많다.	.750			
	여가활동 목표를 달성하기 위해 많은 방법들을 생각해 낼 수 있다.	.630			
	여가활동 시 겪게 되는 어려움을 여러 가지 방법으로 잘 대처한다.	.435			
낙관 주의	여가활동 시 나는 늘 밝은 면을 보려고 한다.	.604	2.120	44.293	.762
	여가활동 시 나는 낙관적인 편이다.	.520			
	여가활동을 하는 동안 나는 희망에 차있다.	.499			
	여가활동 시 나는 스트레스를 느끼더라도 쉽게 극복한다.	.532			
복원력	여가활동 시 나는 절망에서 쉽게 벗어나는 편이다.	.462	1.538	53.907	.705
	여가활동 시 문제가 생긴다면 그 일은 쉽게 풀리지 않을 것이다.	.667			
	나의 여가활동은 결코 내가 원하는 방식으로 풀려 나가지 않는다.	.628			
	여가활동 시 좌절을 겪었을 때 그것을 떨쳐버리고 회복하는 데 어려움을 느낀다.	.632			

KMO=0.895(p<0.001), varimax 회전, 요인부하량 .40이하 생략.

비교적 만족스러운 수준의 단차원적 요인구조를 지니고 있음을 보여준다. 그리고 전체 척도를 활용하여 3개 변수를 3개 요인구조로 설정하여 검증한 전체 척도의 확인적 요인분석 결과는 표 5에서 볼 수 있듯이 거의 모든 진단 지수가 만족스러운 값을 보이고 있다. 일

반적으로 GFI 값이 .90이상이면 좋은 모델로 평가되며, 이때 χ^2 값의 유의도(.000)가 낮은 경우 사용된 표본의 크기에 영향을 받으므로 추가적으로 자유도의 증감에 따른 χ^2 의 변화를 보여주는 $\chi^2/df(Q값=2.089)$ 이 1에 가까울수록 제시된 모형과 자료 사이의 높은 적합도를 보

표 4. 연령대와 결혼여부에 따른 측정변수의 동질성 검증

측정변수	Levene통계량	
	연령대	결혼여부
진지한 여가 경험	.850n.s.	1.240n.s.
긍정심리자본(통합)	.232n.s.	.157n.s.
- 자기효능감 요인	.450n.s.	.024n.s.
- 희망 요인	1.329n.s.	.045n.s.
- 낙관주의 요인	.162n.s.	1.681n.s.
- 복원력 요인	1.565n.s.	.257n.s.
삶의 만족도	1.090n.s.	.224n.s.

n.s.: non-significant.

여준다(김계수, 2008). 이를 고려하면, 본 연구의 측정 척도는 전반적으로 거의 완벽하게 적합한 구조를 지닌 것으로 나타났다($\chi^2=181.702(p=.000)$, $df=87$, $\chi^2/df=2.089$, $GFI=.936$, $AGFI=.911$, $RMR=.033$, $NFI=.916$, $CFI=.954$, $RMSEA=.058$).

측정변수의 상관행렬과 기술통계

연구모형의 적합도를 확인하기에 앞서, 세

가지 측정변수의 상관행렬과 기술통계를 확인하였다. 표 6을 보면, 진지성 여가경험과 (여가부합) 긍정심리자본, 그리고 삶의 만족도 척도는 모두 적정 수준의 구성개념 신뢰도 (construct reliability)와 기준 이상의 AVE값을 보이고 있다. 더불어서 세 변수 사이의 상관관계는 모두 통계적으로 유의한 수준이었다. 이러한 결과는 세 개 변수가 밀접한 관련이 있음을 알려준다.

연구모형의 평가 및 가설검증

연구모형은 세 가지 경로를 가지고 있다. 이들 경로가 모두 정적으로 유의한 관계에 있을 것으로 기대했던 연구모형에 대하여 구조방정식모형 분석으로 확인하고자 하였다. 경로계수와 결정계수(c.r값)을 확인하였고 검증결과는 그림 2에 제시하였다. 진지성 여가는 긍정심리자본에 대하여 .645의 경로계수를 보였고, 결정계수는 8.552로서 유의한 수준이었다.

두 번째는 긍정심리자본이 삶의 만족에 이어지는 경로인데, 계수는 .445였고, c.r값은

표 5. 측정척도의 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)

개념	관찰치	χ^2	df	P-value	GFI	AGFI	RMR	NFI	CFI	RMSEA
진지성 여가경험	6문항	48.767	9	.000	.956	.897	.034	.929	.941	.118
여가부합 긍정심리자본	4요인	5.074	2	.079	.992	.960	.009	.988	.993	.069
삶의 만족	5문항	7.108	5	.213	.991	.974	.015	.990	.997	.036
전체 확인적 요인분석	15항목	181.702	87	.000	.936	.911	.033	.916	.954	.058

주. 전체 확인적 요인분석은 3개 변수를 3개 잠재요인으로 설정한 검증이며, 여기서 여가부합 긍정심리자본의 경우 4개 요인근거 점수를 관찰치로 처리하였음.

표 6. 진지성 여가경험, 긍정심리자본 및 삶의 만족도의 상관행렬 및 공통분산(AVE)

측정 척도 (평균/표준편차)	구성 개념 신뢰도	1			2		3	
		1	2	3	1	2	1	2
1. 진지성여가경험 (3.543/ .682)	.864	.516						
2. 긍정심리자본 (3.691/ .477)	.904	.645***	.715					
3. 삶의 만족도 (3.272/ .739)	.881	.516***	.503***	.599				

주: 대각선 수치는 AVE, *** $p < .001$

5.299로서 유의한 결과를 보였다. 세 번째는 진지성 여가경험이 삶의 만족에 미치는 경로인데 계수는 .229로 확인되었고 c.r값은 2.813으로서 유의한 수준이었다. 결국 연구 모형이 제시한 세가지 통로는 모두 예상대로 유의한 결과를 보였다.

문제는 연구모형의 개별 경로만이 아니라 모형 자체가 통계적으로 적합한 수준인지를 확인하여야 한다. 본 연구에서는 AMOS의 부트스트랩(bootstrap) 검정을 실시하였고 이를 통해 진지성 여가경험이 긍정심리자본을 통해

표 7. 제안모델의 추정 결과

결과변수	r^2	P
긍정심리자본	.416	.000
삶의 만족	.382	.000

모델 적합도 $\chi^2=181.702(p=.000)$, $df=87$, $\chi^2/df=2.089$, GFI=.936, AGFI=.911, RMR=.033, NFI=.916, CFI=.954, RMSEA=.058

삶의 만족으로 이어지는 간접효과의 유의성을 엄격하게 확인하고자 하였다. 측정결과 진지한 여가경험이 긍정심리자본을 통하여 삶의 만족에 미치는 간접효과 계수 값은 .287이며 ($p = .004$) 통계적으로 유의하였다(표 8). 그리고 직접효과보다 간접효과가 더 크게 작용함을 알 수 있다. 또한, 진지성여가경험이 내생 변수인 긍정심리자본과 삶의 만족에 대한 r^2 는 각각 41.6%, 38.2%로 나타났다. 이 모형의 통계적 적합도는 표 7에 제시하였고, GFI, AGFI, NFI, CFI, RMR, AIC, RMSEA 등 모든 지수가 적합한 값으로 나타났다. 이러한 결과는 진지성 여가경험이 긍정심리자본을 통하여 삶의 만족에 간접적인 영향을 주는 것만이 아니라, 직접적인 효과도 가지고 있음을 알려준다.

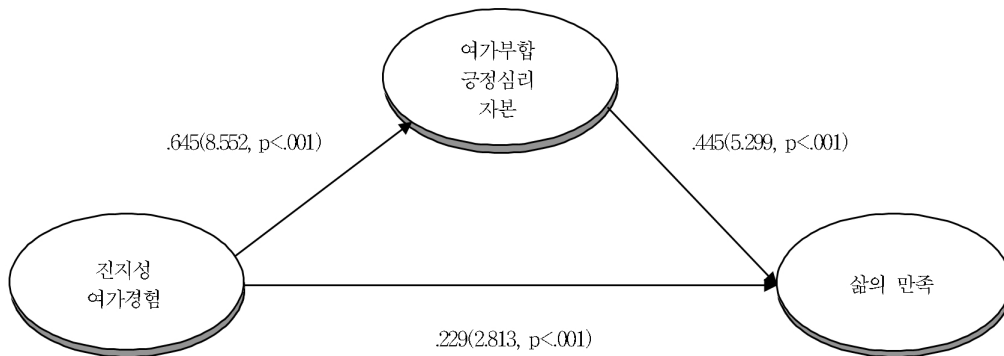


그림 2. 연구모델 분석 결과

표 8. 제안모델의 효과 분석

경로	직접 효과	간접 효과	총 효과
진지성 경험 → 긍정심리자본	.645	-	.645
긍정심리자본 → 삶의 만족	.445	-	.445
진지성 경험 → 삶의 만족	.229		.516
진지성 경험 → 삶의만족(간접효과)		.287	

결론 및 논의

본 연구는 Stebbins(1982, 1992a, 1997)의 제안 이후 오래전부터 주목받아왔던 진지한 여가 개념이 삶의 질에 어떻게 공헌하는지를 확인하기 위하여, 긍정심리학의 패러다임 하에서 조직행동 분야에 적용하기 위해 도출된 긍정심리자본의 개념을 매개변수로 설정하여 그 구조의 유의성을 확인하고자 하였다. 진지한 여가 개념은 주관적 경험의 질적 차원 6개 요인을 포괄하는 진지성 여가 경험(seriousness)으로 정의되고 단일 차원으로 가정하여 측정되었다. 긍정심리자본은 원래 Luthans 등(2007a,b)에 의해 희망, 낙관주의, 효능감 및 복원력 등 4개 차원이 지탱하는 단일 구성개념으로서 조직 장면에 적용하기 위해 도출되었기 때문에, 본 연구에서는 여가 장면에 맞게 수정하여 적용하였다. 삶의 질은 주관적 행복의 의미를 포괄하는 개념으로서 Diener 등(1985)이 제안한 삶의 만족도 개념과 척도를 활용하였다.

자료 분석 결과, 진지성 여가경험이 긍정심리자본을 거쳐 삶의 만족에 간접적으로 영향

을 미칠 것이고, 또한 삶의 만족에 직접적인 영향을 미칠 것이라는 연구 모형은 타당한 것으로 나타났다. 즉, AMOS를 활용하여 확인한 구조모형 적합지수는 모두 타당한 수준으로 확인되었고, 모든 경로의 계수는 유의하였다. 이는 삶의 만족에 대하여 긍정심리자본의 매개효과와 진지성 여가경험의 직접효과가 유의하다는 사실을 알려준다.

이런 결과는 진지한 여가경험이 삶의 질에 긍정적으로 공헌한다는 기존의 연구 결과와 일관적이다(박용희, 2004; 황선환 등, 2011; Heo, et al., 2013; Stebbins, 1992a, 1992b). 또한 긍정심리자본이 삶의 질 향상에 유의하게 공헌한다는 기존 연구들의 주장을 지지한다(Avey, et al., 2011; Li, et al., 2014). 본 연구의 결과에서 독특한 것은 진지성 여가경험이 삶의 만족에 미치는 과정에서 긍정심리자본으로 매개효과를 가진다는 점이다. 진지성 여가경험이 삶의 질 향상에 공헌할 것이라는 점은 충분히 예상 가능한 논리였다. 왜냐하면 진지성 여가경험의 6가지 내용인 인내, 노력, 전문경력, 동일시, 공유감정 및 지속적 결과/혜택 등은 모두 인간의 긍정적 정서와 신념을 유발하고 나아가 자기성장의 기회를 제공할 가능성이 크기 때문이다(Shen & Yarnal, 2010; Stebbins, 1997).

주목할 만한 결과는 진지성 여가경험이 긍정심리자본을 고양시킨다는 점이다. 논리적으로 추론하였을 때 진지한 여가의 6가지 경험은 긍정심리자본을 향상시킬 수 있는 원동력이 될 수 있다. 긍정심리자본을 구성하는 4가지 심리적 경향성인 희망, 낙관주의, 자기효능감 및 복원력 등은 사실 어떤 상황에 처한 개인적 처지에 대한 기대이거나 신념 혹은 인지적 능력에 해당되는 구성개념들이며, 이러한

상태 유사적(state-like) 경향성만이 아니라 더 안정적인 개념인 성격 특질조차도 인생의 결정적인 사건이나 지속적인 경험에 의해 달라진다고 보아야 한다(사실 대부분의 심리학자들은 이런 현상에 동의한다). 진지한 여가활동에 참여하는 동안 지각하는 진지성 경험은 Stebbins가 지속적 결과(durable outcomes)라는 개념으로 여러 번 지적한 것처럼 자기(self)와 관련된 여러 가지 능력과 신념을 개발하는 데 도움을 준다. 여기에는 스스로의 현재 상황과 미래를 긍정적으로 지각하는 것(즉, 낙관주의), 삶을 목표지향적으로 만들어 가는 것(즉, 희망), 자기능력과 성과에 대한 믿음을 갖는 것(즉, 효능감), 그리고 절망과 위기를 극복할 수 있는 역량(즉, 복원력) 등이 포함될 것이다. 개인적 신념과 역량은 사실 Stebbins(1997, 2001)이 여러 번 진지한 여가경험의 지속적 결과/혜택으로 지적한 자기확충(self-enrichment), 자기충족(self-fulfillment), 자기실현(self-actualization) 그리고 자기표현(self-expression) 등으로부터 증진될 수 있다(Gould 등, 2008; Shen & Yarnal, 2010). 이런 점에서 보면 진지성 여가 경험은 긍정심리자본으로 대표되는 여러 가지 개인적 신념과 역량을 증진시킬 것이라는 논리가 타당하며, 본 연구가 경험적으로 검증한 셈이다.

본 연구의 결과는 이론적인 측면에서 중요한 시사점을 제공한다. 첫째, 가벼운 여가 개념과 대비되는 진지한 여가 개념이 이분법적 기준에서 제안된 이후(Stebbins, 1992a, 1992b, 1997, 2001), 경험의 연속성 여부 측면에서 논쟁거리가 되는 최근 시점에서(Shen & Yarnal, 2010) 본 연구의 결과는 진지한 여가 경험이 상대적 수준에서 가늠하고 측정할 수 있는 개념이라는 사실을 알려준다. 여가 경험에서의 진지성(seriousness) 수준으로 이해한다면(Gould

등, 2008), 상대적 연속선상의 개념으로 이해할 만하다. 본 연구는 상대적 수준의 진지성 경험을 다루었다는 점에서 진지한 여가에 대한 연구 영역을 확장하는 데 공헌하고 있다.

둘째, 긍정심리자본의 개념을 여가 장면에 적용하여 측정하고 그것의 선행 변수로 진지성 경험의 유의성을 확인하였다는 점을 주목할 필요가 있다. 사실 Luthans와 동료들은 긍정심리자본의 개념을 제안하면서 특히 조직행동분야의 생산성을 준거로 이 개념의 유용성을 확인하고 강조하여 왔다. 또한 긍정심리자본의 선행변수와 결과에 대한 연구들이 이루어져왔지만 ‘진지성’ 경험을 선행변수로 다룬 적은 없었다. 예컨대 Avey 등(2011)은 긍정심리자본의 선행변수로서 조직내 진정한 리더십(authentic leadership), 자기존중감(self-esteem), 직무복잡성(job complexity) 등을 확인하였고, Li 등(2014)은 선행변수로서 사회적 지지의 유의성을 확인하였다. 그러므로 본 연구에서 진지성 경험을 긍정심리자본의 유력한 선행변수로 확인한 사실은 이론적 진전을 이루어낸 셈이다.

셋째, 긍정심리자본의 개념을 조직 장면이 아니라 여가참여의 장면에 확장하여 적용함으로써 그것의 유용성을 확인한 것만으로도 이론적 가치를 인정하여야 한다. 사실 긍정심리자본은 2000년 이후 대두된 긍정심리학의 패러다임에 근거하여 구성된 개념이라는 점에서, 조직수행과 같은 노동 장면보다는 즐거움 추구를 결정적으로 수반하는 여가경험 장면에서 더 어울리는 개념일 수 있다. 본 연구는 긍정심리자본의 개념이 여가 경험을 이해하는 데 유용하다는 사실을 알려주고 있다. 이는 곧 여가학 연구의 범위를 확장하는데 도움을 준다.

실무적인 차원에서도 본 연구는 유용한 시사점을 제공한다. 첫째, 진지성 여가경험의 측정척도 개발과 관련하여 국내외의 여러 시도가 있었으나(김미량, 2008; Gould 등, 2008; Gould 등 2011), 대부분 문항수가 지나치게 많고 문맥의 난해함과 같은 문제를 가지고 있었다. 본 연구에서는 진지성 경험을 단일 차원으로 가정하고 6개 문항으로 이를 측정하고자 하였다. 이런 시도는 차원별 단일 문항 측정 방법의 타당성을 인정했던 선행 연구의 주장을 따른 것이었으나(즉, Gould 등, 2011), 결국은 간단하게 진지성 경험을 측정할 수 있음을 보여준다. 이런 시도는 여가 경험을 진단할 수 있는 새로운 방법을 알려준다. 물론 향후 연구에서 더 면밀하게 검토함으로써 이론적 근거를 가진 세련된 문항들로 진지성 여가경험 척도를 재구성할 필요가 있다.

둘째, 긍정심리자본의 측정척도 역시 여가 장면에 부합하도록 재구성하여 활용하였다는 점에서 본 연구의 결과는 향후 ‘여가형’ 긍정심리자본의 측정척도를 개발하고 타당도를 확인할 수 있는 근거를 제시하였다. 더불어서 긍정심리자본 개념의 유용성을 고려할 때 향후 여가경험과 관련된 긍정심리자본의 실무적 활용 가능성에 대한 단초를 제공하고 있다.

셋째, 본 연구의 모형은 삶의 질 증진 프로그램의 새로운 방향을 알려준다. 진지성 여가경험의 증진을 통해 긍정심리자본과 삶의 만족도가 향상된다는 결과 자체가 여가경험의 중요성을 시사한다. 진지성 경험이 여가 프로그램의 개선 방향이 되어야 한다는 것을 의미한다. 또한 진지성 경험은 긍정심리자본에도 직접적인 긍정적 영향을 미친다는 점에서 그것의 가치를 인정받을 만하다. 진지성 여가경험의 고양 전략과 시도들은 궁극적으로 개인

과 우리 사회를 행복하게 유도할 것이다.

그럼에도 불구하고 본 연구의 한계를 지적하지 않을 수 없다. 첫째, 본 연구에서 활용한 주요 측정척도는 사실 타당도가 완전히 확보된 수준이 아니다. 예컨대, 진지성 여가경험 척도는 기존 대형 척도의 요인과 문항을 고려하여 최소한으로 축약한 상태에서 활용하였고, 여가부합 긍정심리자본 척도는 기존의 긍정심리자본 척도를 고려하여 임시로 구성한 상태였다. 물론 신뢰도와 요인 타당도를 확인하였으나 그것이 완전하다고 주장하기는 어렵다. 결국 향후 연구에서 진지성 여가경험 척도와 ‘여가형’ 긍정심리자본 척도를 타당하게 재구성할 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 표본 구성은 분명한 한계를 지닌다. 즉, 대구경북 지역의 일반인을 대상으로 자료를 수집한 점이 한계가 될 수 있다. 대개의 경우 지역성은 곧 문화 및 행동양식의 차이와 경험의 차이를 만들어낸다. 따라서 표본의 한계를 인정하여야 하고, 이 문제는 추후 다른 연구를 통해 극복되어야 할 것이다. 즉, 향후 연구에서는 전국적인 표본과 다른 문화권의 표본을 고려할 필요가 있다.

이러한 한계점은 당연히 향후 다른 연구에서 개선되고 극복할 수 있다. 또한 향후 연구에서는 진지성 여가경험의 선행 요인과 결과에 대한 더 체계적인 탐구를 시도할 필요가 있다. 진지성 여가경험이 삶의 질을 증진하는데 도움이 되는 것이 분명하다면, 진지한 여가경험을 유도할 수 있는 선행 조건을 탐구하는 것은 다음 수순이 된다. 더불어 진지성 경험이 긍정심리자본 외에 다른 어떤 통로를 거쳐 순기능을 하는지에 대한 탐구도 필요할 것이다. 결론적으로 본 연구의 결과는 삶의 질 향상으로 이어지는 여가경험이 무엇이고 또한

그것의 기능적 통로를 확인했으며. 이 주제와 관련한 향후 연구 방향을 제시하고 있 셈이다.

참고문헌

- 고동우 (2007). 여가학의 이해. 세림출판.
- 김계수 (2008). AMOS구조방정식 모형분석. 서울: SPSS아카데미.
- 김미량 (2008). 진지한 여가 척도 개발. 한국체육학회지, 48(4), 97-408.
- 김미량, 김재운, 황선환 (2010). 진지한 여가 척도(SLIM)의 단일문항 측정 적용 검토. 한국여가레크리에이션학회지, 34(4), 147-156.
- 김혜영 (2013). 긍정심리자본과 직무만족의 관계에서 커뮤니케이션 만족의 매개효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 박용희 (2004). 진지한 여가로서의 사회봉사 참여동기와 이득 및 삶의 질에 미치는 영향에 관한 한·미 비교연구. 컨벤션연구, 4(2), 119-140.
- 성영신, 고동우, 정준호 (1996). 여가의 심리적 의미. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 9(2), 17-40.
- 황선환, 김미량, 이연주 (2011). 진지한 여가가 주관적 삶의 질에 미치는 영향: 여가만족의 매개효과(mediation effect) 검증. 여가학연구, 9(2), 1-16.
- 황선환, 서희진 (2009). 진지한 여가 척도의 타당도 및 신뢰도 검증. 한국체육학회지, 48(3), 387-396.
- Avey, J. B., Avolio, B.J., & Luthans, F. (2011). Experimentally analyzing the impact of leader positivity on follower positivity and performance. *The Leadership Quarterly*, 22, 282-294.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17-28.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.
- Diener, E., Emmons, R. A., & Larsen, R. J. (1985). The satisfaction with Life scale: A measure of global life satisfaction. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Driver, B. L., & Bruns, D. H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E.L. Jackson & T.L. Burton (Eds.) *Leisure Studies: Prospects for the twenty-first century*. State College, PA: Venture Publishing Inc., 349-369.
- Gould, J., Moore, D., Karlin, N., Gaede, D., Walker, J., & Dotterweich, A. (2011). Measuring Serious Leisure in Chess: Model Confirmation and Method Bias. *Leisure Sciences*, 33(4), 332-340.
- Gould, J., Moore, D., McGuire, F., & Stebbins, R. A. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research*, 40(1), 47-68.
- Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., & Lee, I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences*, 35,

- 16-32.
- Hutchinson, S. L., & Kleiber, D. (2005). Gifts of the ordinary: Casual leisure's contributions to health and well-being. *World Leisure Journal*, 47, 2-16.
- Li, B., Ma, H., Guo, Y., Xu, F., Yu, F., & Zhou, Z. (2014). Positive Psychological Capital: A New Approach to Social Support and Subjective Well-being. *Social Behavior and Personality*, 42(1), 135-144.
- Luthans, F., Avey, J., B. J. Avolio, B. J., & Peterson, S. (2010). Impact of a micro-training intervention on psychological capital development and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 42-67.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007a). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- 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.
- Silverstein, M., & Parker, M. G. (2002). Leisure activities and the quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on Aging*, 24, 528-547.
- Shen, S., & Yarnal, C. (2010). Blowing open the serious leisure-casual leisure dichotomy: What's in between? *Leisure Sciences*, 32(2), 162-179.
- Stathi, A., Fox, K. R., & McKenna, J. (2002). Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10, 76-92.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious Leisure: A Conceptual Statement. *Sociological Perspectives* 25(2), 251-272,
- Stebbins, R. A. (1992a). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. McGill-Queen's University Press, Montreal and Kingston, Canada.
- Stebbins, R. A. (1992b). Costs and rewards in barbershop singing, *Leisure Studies*, 11, 123-133.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: a conceptual Statement. *Leisure studies*, 16(1), 17-25.
- Stebbins, R. A. (2001). *New directions in the theory and research of serious leisure*. Lewiston, New York: Edwin Mellen Press.
- Stebbins, R. A. (2006). *Serious Leisure: a perspective for our time*. NJ: New Brunswick.

원 고 접 수 일 : 2015. 10. 20.
수정원고접수일 : 2016. 01. 08.
계 재 결 정 일 : 2016. 01. 14.

The Structural Relationships among Seriousness in Leisure Experience, Positive Psychological Capital for Leisure, and Life Satisfaction

Dong-Woo Ko

Byung-Gook Kim

Daegu University

The purpose of this study was to examine the relationships between seriousness in leisure experience, positive psychological capital for leisure, and life satisfaction. The data was collected from 320 leisure activity participants using convenience sampling methods. Seriousness in leisure experience was measured using six items, rated on a five-point Likert scale, selected from previous research (Gould, 2011; Kim, 2010). Positive psychological capital for leisure was adapted from sixteen items developed by Luthans et al.(2007a), and Kim (2013). Quality of life was measured with five items, following the recommendation by Diener et al. (1985). One of the most important findings is that the investigation of internal consistency and the CFA of the scale confirm the sufficient reliability and validity of the measurement variables. Data analysis revealed that seriousness in leisure experience has an positive and significant effect on quality of life through positive psychological capital for leisure. Future research is needed to study the relationships between measurement variables and their antecedents from a longitudinal approach.

Key words : *Seriousness in Leisure Experience, Positive Psychological Capital for Leisure, Self-efficacy, Hope, Optimism, Resilience, Quality of Life.*