

여가의 심리적 의미*

성 영 신 · 고 동 우 · 정 준 호

고려대학교 심리학과

본 연구는 여가 현상에 대한 기존의 다양한 관점을 고찰하여, 여가개념을 재정의하고 여가경험의 심리적 의미를 파악하고자 하였다. 여기서는 여가를 '즉각적이고 주관적인 경험을 얻기 위하여 비교적 자유롭게 선택하여 참여하는 활동'으로 정의하고, 여가경험의 과정을 동기, 활동체험, 결과 단계의 모형으로 정리하였다. 여가동기는 모든 인간이 보편적으로 지니고 있는 기본 욕구와 심리적 추동(최적각성추구와 이완추구)에 의해 결정되는 내재적 동기의 과정으로 이해하였다. 여가체험은 내재적 동기에 대한 내재적 보상으로 작용하며, 다양한 인지적 체험들과 이들의 복합적 결과인 재미나 즐거움의 정서로 이루어지는 것으로 추론할 수 있었다. 여가결과는 지적·정서적·신체적 능력배양같은 단기적 측면과 삶의 질 향상이라는 장기적 측면으로 구분하여 논의하였다. 그 외에 회상단계도 고려하였다. 결론에서는 본 연구에서 제안하고 파악한 여러 개념들과 관련하여 향후 여가 연구의 방향을 논의하였다.

연구 목적 및 필요성

여가 생활이 삶의 중심 영역으로 부각되는 추세에 맞추어 여가 현상을 이해하고자 하는 학문적인 관심이 급증하고 있다. 여가에 대한 관점은 시대 가치관과 함께 변해 왔으며, 최근까지도 여가 개념과 현상에 대한 다양한 주장들이 제기되고 있다. 그러나 여가에 대한 다양한 관점은 오히려 여가 개념에 대한 혼란을 야기하며, 이러한 개념적 혼란은 여가현상에 대한 체계적인 연구를 방해하고 있다. 그래서 체계적인 여가 연구를 위해서는 '여가'에 대한 명료하고 일치하는 개념 정의가 필요하다고 주장하는 학자도 있다(즉, Howe & Rancourt, 1990). 또 여가현상이라는 것이 참여자가 경험하는 일련의 심리적 과정으로 이루어진다는 점에서, 여가 경험의 본질을 이해하기 위

해서는 개인의 행동과 정신과정을 연구하는 심리학적 접근이 요구된다(Neulinger, 1974, 1981; Iso-Ahola, 1980; Howe & Rancourt, 1990; Lee, Dattilo, & Howard, 1994).

여가 현상에 대한 심리학적 접근은 '왜 여가를 하는가?', '여가를 하는 동안 참여자는 무엇을 체험하는가?' 또 '여가는 참여자에게 어떤 기능을 하는가?' 등의 물음에 대한 답을 구하는 일일 것이다. 즉, 여가의 의미는 여가의 동기적 측면, 경험적 측면 및 결과적 측면의 심리적 내용을 파악함으로써 이해할 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 첫째, 여가 현상의 심리적 의미를 확인하기 위하여 여가 개념에 대한 기존 여러 관점의 한계를 지적하고, 심리적 측면을 중심으로 개념상의 여러 특성을 통합하여 여가 개념을 재정의하고자 한다. 둘째, 여가에 대한 개념 정의를 기초로 여가 경험 과정의 동기, 체험 및 결과에 대한 국내외

* 본 논문을 주의깊게 심사해주신 익명의 심사위원들께 감사드립니다.

기존 연구의 한계를 검토하여, 여가 현상을 이해하는데 필요한 개념적 틀과 구체적인 개념들을 제안하고 논의하고자 한다. 이러한 연구는 향후 여가심리학 연구의 초석이 될 것이다.

여가 개념과 관점들

많은 학자들은 여가 개념의 여러 종류를 나름대로의 체계로 분류하고 하고 있다(예, 한국관광공사, 1985; 신현주, 1990; Kraus, 1971; Neulinger, 1974; Kaplan, 1975; Bammel & Bammel, 1980; Murphy, 1981). 여가 개념에 대한 다양한 정의에서 다음의 세 가지 요소가 중요하게 고려된다. i) 잉여시간 또는 자유시간(residual/free time), ii) 자유 활동(free activity), iii) 존재 또는 경험의 상태(a state of being or experience) 등이 그것이다(김광득, 1990; Howe & Rancourt, 1990). 이 중에서 처음의 두 가지는 객관적인 관점을 중시하는 접근방식의 요소이고 세 번째의 것은 개인의 주관적 측면을 중시하는 요소이다(Neulinger, 1974, 1981). 여기서는 이들 각각의 요소를 강조하는 접근방식의 한계를 살펴보고 여가 개념에 대한 다양한 관점을 통합하여 정의할 것이다.

시간으로서의 여가

여가를 시간 개념으로 보는 학자들은 일상의 시간을 크게 세 종류로 구분한다. 수면이나 식사시간과 같은 생존에 필수적인 시간, 경제적 소득을 위한 노동시간, 그리고 이상의 두 가지 생활 시간을 제외한 잉여시간이 그것이다. 이런 구분에 따르면 여가란 잉여시간을 의미하며, 잉여시간에 하는 모든 활동은 여가활동이 된다. 예컨대, “사회학 사전”에 의하면 ‘여가(leisure)란 1일 24시간 중에서 노동과 수면, 기타

필수적인 활동에 할애된 시간을 제외한 남는 시간’이다(Fairchild, 1944). 여가를 시간의 개념으로 파악하는 관점은 개인의 생물학적 기능, 경제적 가치, 사회문화적 규약을 유지하는데 필요한 시간을 제외한 모든 남는 시간을 자유시간이며, 곧 여가라고 정의함으로써(Shivers, 1981), 잉여시간의 개념과 자유시간의 개념을 비슷한 의미로 간주하고 있다. 여가를 잉여시간 또는 자유재량 시간으로 정의할 때, 그 시간에 개인이 어떤 경험을 하는지 또 어떤 종류의 활동을 하는지는 중요하지 않다. 이러한 관점에서는 휴식이나 퇴직과 같은 상태의 시간도 여가로 간주하며(Shivers, 1981), 개인의 여가는 절대적인 시간 분류를 기준으로 수량화가 가능하다고 믿는다(김문겸, 1991).

그러나 수량화된 시간 개념으로 여가를 인식하는 방식은 여가라는 경험의 본질과 관련하여 몇 가지 한계가 있다. 첫째는 ‘잉여’, ‘자유’, ‘의무’의 개념이 결코 절대적인 의미로 해석될 수 없다는 데 있다. 왜냐하면 자유선택의 과정을 통해 이루어지는 활동의 경우에도 자기 이외의 타인이나 환경에 의해 행동은 제약은 받으므로 ‘절대적인 의미의 자유’란 존재하지 않으며, 동시에 ‘절대적인 의미의 의무/강제’도 존재하지 않기 때문이다. 개인이 지각하는 자유란 최소한의 강제하에서 무언가를 선택할 수 있는 상태를 의미하며, 동일한 순간에도 개인마다 느끼는 자유감의 정도가 다르며 개인내에서도 그 느낌은 변화한다(Howe & Rancourt, 1990).

둘째, 여가를 시간 개념으로 이해하기 위해서는 시간을 객관적으로 나눌 수 있어야 하지만, 현실적으로 볼 때 개인에게 있어서 시간의 구분은 그리 명확하거나 절대적인 것이 아니다. 사실 시간으로서 여가 개념은 다분히 노동의 생활 중심성을 전제하는 산업사회·부권사회의 문화와 결부된다. 예컨대 산업사회에

서는 일터와 놀이터의 상대적 구분이 가능했고, 노동과 자유시간의 구분이 비교적 가능했다. 그러나 그러한 구분도 직장을 다니는 공장근로자나 피고용자에 국한된 것이었다(Haywood, Kew, Bramham, Spink, Capenerhurst, & Henry, 1990). 즉, 실업자나 가정주부 또는 예술가의 경우, 강제노동 시간과 자유재량 시간을 객관적으로 구분하기는 쉽지 않다. 이러한 지적은 시간으로서의 여가 개념이 시간할당(time-budget)을 연구하는데 유용하다는 결론조차 매우 한정적이라는 것을 암시한다.

따라서, 자유재량 시간으로 여가를 정의할 경우 시간의 의미를 지나치게 객관·단순화 시킴으로써 연구의 편의를 가져다 줄 수는 있어도, 현실적이지 않으며 심지어 여가경험의 복잡한 측면을 포괄하지 못하는 한계가 있다(김광득, 1990; Haywood et al., 1990; Howe & Rancourt, 1990). 즉 여가 연구에 있어서 여가 경험이 어떤 시간에 이루어지느냐 하는 것도 중요하지만, 보다 중요한 것은 어떤 내용의 경험을 하느냐는 점이다. 다시 말해 '자유시간의 느낌'을 여가 경험의 일부로 간주할 수는 있으나 자유시간 자체가 여가의 의미를 포괄하는 것은 아니다.

활동으로서의 여가

여가를 활동의 의미로 정의한 대표적인 학자는 사회학자 Dumazedier(1967)이다. 그에 의하면, 여가란 노동·가족·사회의 의무로부터 벗어나 휴식, 기분전환, 지식의 확대, 창조력 발휘 등을 위하여 임의로 선택한 활동의 총체이다. 그리고 여가라고 불릴 수 있는 자유활동은 휴식·오락·개인발달 등의 최소 세가지 측면을 포함한다. 반대로 여가가 아닌 활동은 삶에 필요한 틀에 박힌 활동 모두를 지칭한다. 여기에는 직업과 관련한 활동들, 가사활동, 식사·수면과 같이 생존을 위한 활동, 종교행사와 같은 각종 의식(rituals),

그리고 학업 활동들이 포함된다. 이러한 관점은 여가를 노동같은 생활 필수적인 활동 이외의 개념으로 이해한다는 점에서 '시간으로서의 여가관'과 일맥 상통한다. 단지 두 관점의 차이는 자유시간이나 혹은 자유시간 내에서 선택된 활동이냐의 여부이다.

그런데 활동의 객관적 측면을 강조할 경우 활동의 종류를 분류하고 그 활동의 빈도를 측정하는 하는데 유리하지만 여가경험의 다양함과 복잡함을 간과하기가 쉽다는 점에서 몇 가지 한계가 있다. 첫째, 자유활동으로 여가를 정의하는 경우 자유시간으로서의 여가 개념처럼 '자유'라는 용어의 의미와 관련하여 그 한계가 드러난다. 가령, Dumazedier(1967)에 따르면 자유활동이란 일련의 제반 생활 필수적인 활동을 제외한 나머지 모든 활동이다. 그러나 전술했던 것처럼 어떤 활동을 통하여 개인이 경험하는 자유의 정도는 상대적인 차원으로 보아야 한다.

둘째, 여가를 자유재량 활동으로 정의할 경우, 사회적으로 제도화된 형태의 활동만을 대상으로 한 연구가 되기 쉽고, 개인이 독특하게 경험하는 활동 중 비규칙적이거나 조직화되어 있지 않은 형태의 활동은 간과하기 쉽다(Haywood et al., 1990). 왜냐하면 객관적 관점에서 어떤 활동이 여가인지 아닌지를 구분하기 위해서는 주관적인 경험내용보다는 활동이 지니고 있는 외현적 특성에 주의를 두게 마련이기 때문이다. 그래서 이런 관점에서는 활동의 외현적 특성을 중심으로 여가경험의 내용을 단정하는 경우가 많다. 가령, 'TV시청 행위'를 '가장 수동적인 형태'의 여가활동이라고 규정하는 경우가 그렇다(예, 김문겸, 1991, pp. 172-173). 그러나 사람과 프로그램의 특성에 따라 지적·정서적 능동성을 경험할 수도 있기 때문에 모든 TV 시청을 수동적 여가활동이라고 일반화할 수는 없다.

주관적 경험으로서의 여가

여가 연구의 목적이 활동의 외현적인 종류를 분류하는 것만이 아니며 여가 경험의 내용을 이해하고 설명하는 것이라면, 여가 개념은 활동의 동기와 경험과정같은 심리적 측면을 포괄해야 한다(Tinsley & Tinsley, 1986; Howe & Rancourt, 1990).

여가에 대한 심리학적 정의의 근원은 아리스토텔레스(Aristoteles)에 있다. 아리스토텔레스는 여가를 자기실현의 기회로 간주함으로써 심리적 경험을 강조하였다(Bammel & Bammel, 1980). 아리스토텔레스의 주장은 20세기에 이르러 De Grazia(1962)에 의해 재해석되었는데 그에 따르면, 여가란 시간에 대한 개념이 아니라 '존재 상태'이며, 자유시간은 누구나 가질 수 있는 것이지만 여가를 가질 수 있는 사람은 존재의 어떤 상태를 갈구하고(desire) 성취할 수 있는(achieve) 극소수에 불과하다(p. 5). 그러나 여가 경험을 극소수만이 할 수 있다는 De Grazia의 주장은 아리스토텔레스의 여가개념을 극단적으로 해석한 결과라고 하겠다.

De Grazia 이후, 여가를 존재 상태로 간주하면서도 그 범위를 충분히 확장된 것으로 인식한 대표적인 학자는 Neulinger(1974)이다. 그는 여가를 '존재 또는 마음 상태(a state of being or mind)'로 인식하면서, 존재의 핵심은 자유감 지각(perception of freedom)에 있다고 주장하였다. 또 완전한 자유(absolute free)나 완전한 강제/구속(absolute obligations or constraints)의 상태가 존재하지 않는다는 점에서 인간의 모든 경험은 상대적으로 여가 경험이 될 수 있다고 보았다. 나아가서 어떤 경험이 여가인가 아닌가를 좌우하는 요소는 '자유감 지각' 외에도 경험 그 자체를 목표로 하는 정도를 의미하는 '내재적 동기(intrinsic motivation)'의 요소가 있다고 제안하였다. 그러므로 어떤 경험이 여가인가 아닌

가의 문제는 그 두 가지 차원에서 참여자 자신이 어떤 경험 상태에 있는가를 지각함으로써 결정된다. 이때 자유감 지각은 강제감 지각의 반대 상태를 의미한다. 내재적 동기는 경험 그 자체를 보상으로 여기는 것이고, 이에 반대되는 것은 경험의 결과에 대한 외부의 보상을 기대하는 외재적 동기(extrinsic motivation)이며, 또 내재적 동기와 외재적 동기의 혼합 형태(mixed motivation)도 있을 수 있다. 따라서 인간의 모든 경험은 동기의 세 종류(내재적 동기, 외재적 동기, 혼합형태의 동기)와 자유감의 두 종류(자유감, 강제감)의 조합에 의해 여섯 가지의 경험 형태로 분류할 수 있었다. 이러한 Neulinger의 여가분류 모형에 의하면, 모든 마음 상태는 가장 순수한 여가 형태(pure leisure: 내재적 동기와 자유감)에서 가장 순수한 직업 형태(pure job: 외재적 동기와 강제감)까지 상대적인 연속선상에 위치한다.

Neulinger(1974)의 여가 개념에 대한 주관적 정의는 여가 연구에 있어서 경험 내용이 중요하게 고려되어야 하며, 그리고 모든 경험은 여가의 내용이 될 수 있다는 점에서 타당한 면이 있다. 또 여가를 주관적이고 상대적인 개념으로 인식했다는 점에서 '자유 시간'이나 '자유 활동'처럼 객관적 측면에서만 여가의 개념을 인식한 관점보다 진일보한 것이다.

그러나 경험이란 언제나 시간과 행동의 맥락에서 이루어진다는 사실을 고려할 때 여가의 개념은 단순한 '마음 상태' 이상의 것이 되어야 한다. 여가를 단순히 존재 상태 또는 경험 상태로 정의한다면, 여가 현상에 대한 학문적인 접근이 매우 어려워진다. 주관적인 경험 상태를 연구하기 위해서는 경험이 이루어지는 최소한의 행동 단위가 있어야 하기 때문이다. 또, 경험은 일련의 심리적 과정이라고 할 수 있지만, 그 과정은 구체적인 행동의 단위를 통해서 구현되기 마련이다. 그러므로 여가 개념은 행동과정에서 겪게

되는 경험 내용 뿐 아니라 활동 특성까지 포함하고 있어야 한다. 실제로 Neulinger의 '자유감 지각'이란 개념 역시 자유시간의 의미가 포함되어 있음을 전제해야 한다. 스스로 선택할 수 있다고 지각할 때 이미 선택의 기회인 시간이 전제되어야 하기 때문이다. 이런 맥락에서 본다면, Neulinger(1974)의 심리학적 여가관은 느낌 자체를 여가로 보기 때문에 매우 극단적인 입장이라고 하겠다.

통합적 관점의 여가 정의

여가 개념에 대한 기존의 다양한 관점은 나름대로의 장점과 한계를 지니고 있다. 그래서 최근 연구들은 여러 관점을 통합하려는 시도를 한다. 가령, Murphy(1981)는 기존 여러 관점들이 여가 개념을 단순하게 정의하는 것에 반대하면서, 여가의 다양한 측면 즉, 심리적 측면, 시간 분류의 측면, 기능적 측면, 사회환경적 측면 등을 동시에 고려한 전체론적 접근 방식(holistic approach)을 제안하였다. 이러한 주장은 여가 현상 자체가 복합적이라는 점에서 매우 중요한 지적이다. 그러나 역설적으로 전체론적 접근 방식에서는 여가 개념에 대한 어떠한 정의도 내리지 않는다.

반면, Kelly(1990)는 여가 정의 방식에 대해 통합적인 관점을 취하면서도 심리적인 경험의 중요성, 즉 주관적 경험의 측면을 중심으로 여가의 개념을 정의하고 있다. 그에 의하면, 여가란 느낌(feel) 자체라기 보다 느낌이 유발되도록 행하는 것(do)으로서, 참여자가 자신을 위하여 비교적 자유롭게 선택한 어떤 활동이다. 여가는 주관적인 경험 내용만 있고 외현적 형태가 없는 것이 아니고, 또 내용은 없고 형태만 있는 것도 아니며, 주관적인 경험내용과 객관적인 행동 단위가 함께 있는 것이다. 여가에 대한 Kelly의 정의는 여가현상의 심리적 측면과 경험의 단위(활동)를 적절히 통합하였다는 면에서 여가현상의 객관성과

주관성을 동시에 확보한 것이다. 주관적 경험을 고려하는 이런 관점은, 여가가 활동의 형태이긴 하지만 어떤 활동이 여가인가 아닌가의 문제는 개인의 심리적 경험에 달려있다는 것을 의미한다.

따라서 본 연구에서는 활동이라는 외현적 특성, 활동이 일어나는 시간 맥락, 그리고 활동하는 동안 참여자가 느끼는 심리적 상태 모두를 고려하여, 여가를 '개인이 어떤 즉각적이고 주관적인 경험을 얻기 위하여 비교적 자유롭게 선택하여 참여하는 활동'이라고 정의하고자 한다.

여가 경험의 심리적 과정

지금까지 논의를 통하여 여가란 참여자가 주관적인 경험을 즉각적으로 얻기 위하여 비교적 자유롭게 선택한 활동이며, 이 활동을 하는 동안 참여자는 일련의 경험 과정을 겪게 된다는 것을 알 수 있었다. 여가 활동의 경험 과정은 크게 동기 단계, 활동 체험 단계, 그리고 결과 단계로 나누어서 고려할 수 있다. 동기(motivation)란 개인이 선천적으로 가지고 태어나거나 또는 살아가면서 획득한 여러 가지 욕구(needs)에 의해 야기될 수 있고, 또 개인 외부의 환경 변화에 의해 야기될 수도 있다(Petri, 1991, p. 8). 그러므로 유기체로 하여금 구체적인 하나의 여가 활동을 선택하고 참여하게 만드는 여가 동기는 개인이 여가 활동을 통하여 실현하고자 하는 여러 욕구와, 자극(즉, 환경변화)을 추구하거나 자극을 회피하려는 개인의 심리적 추동(drive)에 의해 야기된다. 자극을 추구하거나 회피하려는 심리적 추동의 영향을 받기 때문에 여가 동기는 즉각적인 경험 자체를 목적으로 하며(autotelic), 이런 점에서 내재적 동기의 특성을 지닌다(Iso-Ahola, 1980; Deci & Ryan, 1985). 또 여가경험이란 자극이나 활동을 경험할 때 개인이 가진

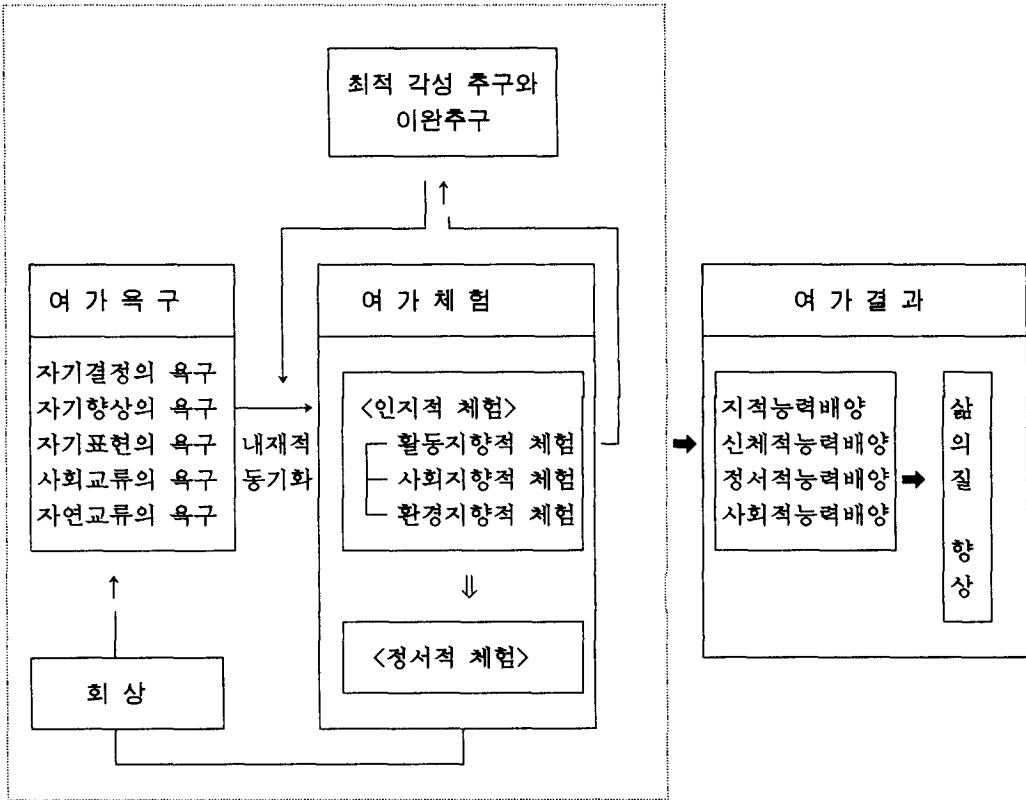


그림 1. 여가 경험의 심리적 과정과 그 결과

여가 동기와 주어진 환경의 상호작용하에서 수반되는 인지적·정서적 심리 상태로서 재미(fun)나 즐거움, 편안함, 무아지경(flow), 기분전환 등을 체험하는 것이며, 이런 즉각적 체험은 여가 동기에 대한 내재적 보상의 역할을 하는 것으로 여겨진다(Neulinger, 1974, 1981). 그리고 여가결과란 그러한 경험의 최종 결과로 나타나는 의식적·무의식적 산물이라고 할 수 있는데 여기에는 지적·정서적·신체적 능력의 고양과 대인 관계 기술의 확장, 규범의식 배양 등이 포함된다. 여가활동은 보다 장기적으로 삶의 질을 높여줄 것이며 개인의 성격에도 영향을 미칠 것이다. 또 구체적인 활동을 통한 여가경험은 차후의 여가욕구와

심리적 추동에 영향을 미칠 것이기 때문에, 결국 개인에게 있어서 여가과정은 끊임없는 심리적 과정(psychological ongoing process)이라고 할 수 있겠다. 그러나 여가 경험의 본질을 이해하기 위해서는 인위적이지만 개념적인 수준에서 경험과정을 분리하여 파악할 필요가 있다. 이러한 여가 경험의 과정과 그 결과는 **그림 1**로 묘사할 수 있다. 그 과정과 각 개념의 내용 및 여가 경험의 결과를 구체적으로 살펴보자.

여가 욕구

여가 현상을 이해하는 데 있어 가장 중요한 의문

은 '사람은 왜 여가를 하는가?'라는 물음이다. 이러한 물음을 심리학의 용어로 표현하면, 동기가 무엇인가라는 말로 대체된다. 동기의 내용을 이해하는 것은 여가 경험의 심리적 현상을 규명하는 출발점이 된다. 그런데 모든 행동의 동기는 의식의 내용뿐 아니라 무의식의 역동성에 의해서도 결정이 되기 때문에 여가 행동의 동기를 정확히 파악하기란 쉬운 일이 아니다. 그럼에도 불구하고 기존 여러 학자들은 모든 인간이 보편적으로 지니고 있는 욕구를 가정하거나 또는 경험적으로 파악함으로써, 여가 행동의 동기적 측면을 이해하고자 하였다(Tinsley, Barrett, & Kass, 1977; Crandall, 1980; Iso-Ahola, 1980).¹⁾

여가 욕구는 활동을 하는 동안의 구체적인 행동으로부터 추론할 수 있다. 행동 맥락을 중심으로 이 욕구를 분류하면, 순수하게 자신의 의지와 능력에 관련된 부분, 개인과 타인의 관계 맥락에 관한 부분, 그리고 개인 외부의 물리적 환경에 관한 부분 등 세 가지로 나눌 수 있다. 자신의 의지를 실현하고 능력을 확인/확장하려는 행동은 인간의 본질적 특성인 자유의지에 관련한 자기결정의 욕구와, 자기발전에 관계된 자기향상의 욕구로 나누어 고려할 수 있다. 그리고 타인과의 맥락에 관계된 욕구는 자신의 내외면의 특징을 다른 사람에게 보여주려는 자기표현의 욕구와, 주변의 가까운 타인이나 불특정 다수와의 관계를 지향하거나 또는 회피하려는 사회적 교류의 욕구로 나눌 수 있다. 마지막으로 물리적 환경을 지향하는 욕구는 모든 인간의 공통적인 생활 환경인 자연 요소와 관련한 추구 경향이라고 할 수 있으며, 따라서 이를 자연교류의 욕구로 이름 붙일 수 있겠다.

자기결정의 욕구

여가행동에서 인간이 기본적으로 경험하고자 하는 심리적 요소는 '자유로움'이라고 하겠다. 기존 연구들은 여가개념에 대한 정의를 내리는 데 공통적인 요소로 '지각된 자유감(perceived freedom)'을 고려하고 있다(De Grazia, 1962; Neulinger, 1974; Iso-Ahola, 1980; Howe & Rancourt, 1990; Kelly, 1990; Kelly & Kelly, 1994; Lee et al., 1994). '지각된 자유감'이란 표현을 처음 사용한 사람은 De Grazia(1962)인 것 같다. 이후 Neulinger(1974), Iso-Ahola(1980), Kelly(1990) 등에 의해 '지각된 자유감'의 중요성이 재인식되거나 확인되었으며, Iso-Ahola(1980)는 이 개념을 '어떤 행동을 자발적으로 선택했다는 느낌'으로 정의했다. 한 개인이 어떤 행동을 하게 될 때 그 행동의 원인을 자기 내부에 있다고 귀인하는 경우 그는 자유선택의 느낌을 가지게 된다. 그런데 모든 인간은 스스로 선택하여 행동을 결정하고자 하는 욕구가 있다는 점에서 '지각된 자유감'은 이러한 자기결정의 욕구가 실현되는 정도를 의미한다.

자기결정의 심리적 과정을 하나의 이론으로 정립하고자 했던 심리학자는 De Charms(1968)과 Deci(1975)였다. De Charms에 따르면, 사람은 어떤 행동을 할 때 그 행동의 원인이 자기의 내부에 있다는 경험을 하고 싶어하며, 그러한 경향성이 행동을 유발하는 내재적 동기의 한 원인이 된다. 그리고 Deci(1975, 1980; Deci & Ryan, 1985)는 내재적으로 동기화된 행동에서 중요한 것은 스스로 선택했다는 지각만이 아니라 스스로 선택할 능력이 있음을 지각하는 것도 중요하다고 주장하면서 De Charms의 이론을 확장하였다. Deci의 주장은 '지각된 내외 인과성(perceived locus of causality)'과정으로 알려져 있는데, 이러한 심리적 과정을 경험함으로써 개인은 '자기결정감(self-determination)'을 가지게 된다. Deci

1) 본 연구에서는 동기와 욕구를 구분하여 사용할 것이다. 동기는 심리적 동인과 과정을 포함하는 의미이며, 따라서 욕구는 동기의 일부분으로 가정한다.

에 의하면, 자기결정감이 동기의 목적으로 작용하게 되는 이유는 사람에게서는 무엇인가를 스스로 선택했다는 경험을 지각하는 것과, 무엇이나 선택할 능력을 가지고 있다는 사실을 지각하고자 하는 기본적인 욕구가 있기 때문이다. 자기 결정의 욕구는 모든 인간이 지닌 보편적인 욕구이며, 이 욕구를 실현하기 위하여 사람들은 놀이나 스포츠와 같은 여가 활동을 하고, 그래서 어떤 활동을 자유롭게 선택하는 것은 자기 결정의 욕구를 어느 정도 실현하는 것을 의미한다(Deci & Ryan, 1985, pp. 313-317).

결국, 여가 연구자들이 주장해 온 '지각된 자유감'은 기존 내재적 동기론자들(특히, Deci & Ryan)이 제기한 '자기결정의 욕구'가 실현되는 것을 의미하며, 이 욕구 때문에 사람들은 여가활동을 하게 된다. 하지만 자기 결정의 욕구는 하나의 여가 활동을 스스로 선택하는 순간에만 영향을 미치는 것은 아니다. 왜냐하면 여가 활동을 선택하여 참여하는 동안 개인은 많은 구체적인 의사결정의 기회를 맞이하게 되고, 그 때마다 자기 결정의 욕구는 구체적인 행동의 원인으로 작용할 것이기 때문이다.

자기 향상(self-enhancement)의 욕구

인간은 누구나 자신이 가진 지식이나 능력을 확인하고 확장하려는 욕구가 있다. 따라서 개인이 스스로의 의지로 어떤 활동을 선택할 때 그 과정에는 자기향상의 욕구가 개입하기 마련이다. 이런 점에서 여가 현상을 연구해 왔던 여러 학자들은 공통적으로 여가 욕구의 한 차원으로서 자기 향상의 내용을 인식하고 있다(Tinsley et al., 1977; Cradall, 1980; Iso-Ahola, 1980; Pearce, 1982; Gunter, 1987; Kelly, 1990; Russell, 1996). 가령, Gunter(1987)는 여가 경험자들의 자유응답 에세이의 내용을 분석한 후 '자기지식(self-knowledge) 확장'의 경험 차원을 발견하였고,

Pearce(1982)는 여가동기에 대한 기존의 연구문헌을 검토하면서, 정신수양을 위한 것, 지식을 확장하기 위한 것 등의 내용을 확인하였다. 그리고 여가 활동을 내재적으로 동기화된 행동 과정으로 보았던 Deci(1975; Deci & Ryan, 1985)는, 사람이 무엇인가를 자발적으로 선택할 때에는 자신의 능력에 가장 적절히 맞는 최적의 도전할만한(optimal challengeable) 활동이나 과업을 선택하는 경향이 있다는 사실을 지적하면서 모든 인간은 구체적인 활동/과업 수행과 관련한 능력의 보유와 확장을 확인하려는 '유능감의 욕구'가 있다고 제안하였다. Iso-Ahola(1980) 역시 여가 욕구에 대한 기존 연구를 검토하면서 여가 활동의 원인으로 능력확인같은 자기향상의 욕구가 중요하다는 사실을 확인하고 있다.

이처럼 자기향상의 욕구는 내용 면에서 연구자들마다 약간씩 다르게 규정하고 있기는 하나 여가 참여자 개인이 어떤 여가 활동을 하는 동안 자신의 정신적/신체적 능력과 기술 및 지식의 정도를 확인하고 확장하려는 욕구로 해석할 수 있다. 그러나 기존 여가 연구를 통해서 알 수 있는 것은 자기향상의 욕구가 여가 동기의 중요한 측면이 된다는 사실일 뿐, 구체적으로 어떤 능력, 어떤 기술, 어떤 지식을 확인하고 확장하려는 욕구인지에 대한 체계적인 정리는 아직 없다.

자기표현(self-expression)의 욕구

인간의 행동경향은 개인의 특성과 맞는 방식으로 이루어진다는 점을 고려할 때, 자발적인 요소가 핵심을 이루는 여가 행동은 내/외면의 모습이 잘 드러나는 방식으로 이루어질 것이다. 이런 점에서 심리학적 관점으로 여가 현상을 연구할 때 가장 주의를 끄는 주제중의 하나는 '자기(self)와 여가경험의 관계'이다. 여가를 경험한다는 것은 어떤 활동을 통하여 자기를

탐구하고 이해하고 표현할 최대한의 기회를 경험하는 것이기 때문이다(Bammel & Bammel, 1980; Howe & Rancourt, 1990). 이러한 사실은 자기표현의 욕구가 여가 행동의 주요 원인이 될 수 있음을 의미한다. 자기표현이 잘 되는 상황에서 개인은 창의력을 발휘하기가 쉬울 것이며, 자기 표현의 욕구가 실현되는 장면에서 감각적인 즐거움을 얻게 된다(Russell, 1996, p. 43).

그러나 많은 학자들이 여가현상을 자기표현의 맥락에서 이해해야 한다고 주장하지만, 구체적으로 무엇을 표현하는가를 체계적으로 정리한 연구는 발견하기 어렵다. 자기표현의 욕구가 모든 개인의 공통요소라고 하더라도 여가경험을 통하여 개인이 표현하고자 하는 구체적인 내용은 개인과 상황에 따라 달라지기 때문일 것이다. 이런 점에서 최근에 한국인의 여가활동 체험 내용을 분류한 성영신, 고동우 및 정준호(1996)의 탐색적인 연구 결과가 주의를 끈다. 성영신 등은 한국인이 여가 활동을 통해 표현하는 내용이 자신의 '가치관 및 성격', '기술과 능력', '외모', 그리고 '사회 경제적 지위' 등 네 가지라는 것을 확인하였다.

사회 교류의 욕구

'사회적 동물'로서 인간은 비교적 자유롭게 선택한 여가 활동을 통하여 타인과의 친밀한 관계를 유지하고자 하며 확장하고자 한다. 이런 점에서 많은 여가 연구들은 여가 동기의 중요한 내용으로 사회 교류의 욕구를 들고 있다(성영신 등, 1996; Tinsley et al., 1977; Crandall, 1980; Iso-Ahola, 1980; Pearce, 1982; Russell, 1996). 이들 연구를 보면 여가 행동은 사회적 접촉을 위하여, 가족간 유대를 강화하기 위하여, 이성과 함께 하기 위하여, 친구들과 함께 하기 위하여, 혹은 타인과의 친분관계를 즐기기 위하여 이루어

진다는 것을 알 수 있다. 특히 여가 활동이 축구나 농구같이 집단형태로 이루어질 경우 사회 교류의 욕구는 매우 중요하며, 스키·수영같이 개인별로 즐기는 형태의 여가활동의 경우에도 이들 활동이 타인과의 관계속에서 이루어지는 경우가 많기 때문에 사회 교류의 욕구가 활성화되고 실현될 수 있다.

그런데 사회 교류의 욕구는 두 가지 차원에서 이해할 수 있다. 하나는 이미 지속적인 교류를 하는 가까운 사람과의 사이를 더욱 친밀하게 유지/발전시키고자 하는 것이고, 다른 한가지는 아직 가까운 사이가 아니지만 여가 활동을 공유함으로써 친밀감을 형성하고자 하는 것이다(성영신 등, 1996). 따라서 사회적 교류의 욕구는 대인관계의 질을 더욱 돈독하게 하는 것과 대인관계의 범위를 넓히고자 하는 것 둘 다를 포함한다. 이러한 사회적 교류의 욕구는 특히 집단주의 성향이 큰 문화적 배경하에 놓인 한국인들의 여가 행동을 설명하는 중요한 요소가 될 것이다.

자연교류의 욕구

인간의 기본 욕구를 말하면서 마지막으로 고려해야 할 부분은 인간이 생활하는 물리적 환경 맥락이다. 동서고금을 막론하여 인간의 생활은 자연과의 끊임없는 교류를 통해 이루어지기 때문에 사람은 누구나 자연과의 교류를 나름대로의 방식으로 추구하게 된다. 즉, 생활인으로서 인간이 가지고 있는 기본적인 경향성 중의 하나가 자연교류의 욕구라고 하겠다.

서양의 많은 학자들이 여행동기의 일부로 자연 탐험이나 모험 추구의 내용을 고려한 것이나(Mayo & Jarvis, 1981), 동양 철학이 자연과의 합일을 추구하는 것도 결국 자연 교류의 욕구라는 맥락에서 이해할 수 있다. 예를 들어 Kaplan(1977)은 옥외여가와 관련한 욕구로 타인의 압력을 벗어나 혼자이고 싶은 것, 또 자연속에서 자연의 일부가 되어 시간을 보내

는 것 등을 서술하고 있다(Iso-Ahola, 1980에서 재인용). 이처럼 여가 연구의 흐름에서 자연교류의 욕구는 특히 여행과 같은 옥외 여가의 경험을 이해하는 중요한 변수로 고려되었다(Pearce, 1982). 그리고 성영신 등(1996)은 자연교류의 욕구를 두 종류로 나누어 분석했는데, 하나는 자연을 정복하고자 하는 욕구이며, 다른 하나는 자연의 일부가 되고자 하는 욕구였다. 그러나 이 두 가지 차원이 하나의 여가 활동에서 동시에 작용하는지 또는 순차적이거나 개별적으로 작용하는지에 관한 내용은 향후 연구에서 해결해야 할 과제이다.

지금까지 여가 욕구를 인간이 지닌 기본 속성에 근거하여 고려하였다. 이들 다섯 가지 욕구가 각각 하나의 구체적인 활동을 선택하는데 어느 정도의 영향력을 행사하는가의 문제는 쉽게 해결할 수 있는 것이 아니다. 또 이들 욕구가 개별적으로 하나의 여가 활동을 통하여 실현될 수 있는 부분도 있지만 활동 체험과는 관계없이 지속적 특성을 지니고 있어서 인생전반을 통해야만 실현될 수도 있다. 그러므로 욕구의 단기적 측면과 지속적 측면을 함께 고려해야만 여가 동기를 제대로 이해할 수 있으며(Iso-Ahola, 1980; Pearce, 1982), 이러한 문제는 향후의 연구에서 해결해야 할 것이다. 또 각각의 여가 욕구가 상호 관련된 정도의 문제도 고려해야 한다. 이들 모든 욕구는 자기 실현의 욕구라는 맥락에서 이해할 수 있으며, 자기 존중감을 고양시키고자 하는 욕구의 맥락에서도 공통점을 지닌다.

한편, 여가 활동의 선택 과정에서 이 다섯 가지 욕구가 모두 작용한다고는 볼 수 없다. 예를 들어 옥내 여가의 경우 자연교류의 욕구는 없거나 상대적으로 적게 작용할 것이다. 단지 여기서 논의하고자 하는 것은 모든 여가활동을 포괄할 때 중요하게 고려해야

할 여가 욕구의 종류에 관한 것이다. 그리고 여가 욕구가 활동 선택에 어느 정도의 비중으로 영향을 미치는가의 문제도 고려해야 한다. 아마도 어떤 활동을 선택할 것인가는 개인이 가진 기본적인 욕구 외에도 활동을 선택할 때 개인이 처한 물리적 상황과 심리적 상태에 의해 영향을 받을 것이다. 물리적 상황은 매우 다양하고 복잡한 것이기 때문에 여기서 논의하기에는 한계가 있으며, 이와 관련한 연구 결과들이 축적되어야만 이해가 가능할 것이다. 그러나 여가 활동 선택에 있어서 다섯 가지의 주요 욕구이외에 개인이 처한 심리적 상태에 대해서는 반드시 고려해야 할 부분이 있다. 이는 다음절에서 논의할 것이다.

최적각성 추구(optimal arousal seeking)와 이완 추구(relaxation seeking)의 역동성

여가활동 선택의 이유를 개인이 지니고 있는 일반적인 여가 욕구만으로 설명하는 것은 한계가 있다. 개인의 욕구는 일반적인 추구 경향을 의미하는 반면 행동은 구체적인 활동이나 자극의 맥락에서 이루어지기 때문이다. 즉, 동일한 여가 욕구를 가지고 있다 하더라도 사람마다 또 개인내에서도 구체적인 행동의 방향은 달라진다. 이는 하나의 행동을 일으키는 구체적인 동기의 방향이 달라지는 것을 의미한다. 결국, 여가 행동을 이해하기 위해서는 개인간 또 개인내에서 다르게 나타나는 행동 패턴을 설명해야 하며, 이를 위해서는 일반적인 여가 욕구외에 환경변화와 관련하여 개인이 지니고 있는 심리적 추구 상태에 대한 고려가 필요하다.

인간의 자발적 행동과 관련하여 가장 설득력 있는 개념은 긴장 감소 추동(tension-reduction drive)과 최적각성 추동(optimal arousal drive)이다. 두 개념은 모두 생리적인 면에 뿌리를 두고 있지만 심리적 현

상을 설명하는 데도 유용한 개념으로 인식되어 왔다. 긴장감소 추동의 경우 신체의 생리적 균형, 즉 항상성(homeostasis)을 유지하고자 하는 유기체의 기본적인 경향성이 발견된 이후 사용되는 용어이다(Petri, 1991, pp.133-134). 이 관점에 따르면, 생리적 균형이 유지된다는 것은 긴장이 없는 상태가 되고 이런 경우 유기체는 편안함과 만족을 느끼게 된다. 그러나 만약 생리적 균형이 유지되지 않는다면 긴장을 경험하게 되고 심리적으로 불안을 지각하므로 유기체는 긴장을 감소시키려는 추동을 가지게 된다.

이상의 심리적 경향을 여가현상에 적용하면 여가 행동은 긴장을 최소화하는 방향으로 동기화되며, 기대했던 형식과 내용의 자극을 추구하는 방식으로 이루어진다. 잘 모르거나 익숙하지 않은 상황에서는 긴장이 유발되고 불안이나 불쾌를 경험하겠지만 익숙하거나 잘 알고 있는 상황에서는 편안함이 느껴지기 때문이다(Sorrentino & Short, 1986). 가장 대표적인 여가 형태는 휴식과 같은 종류이며, 또 상당히 잘 알려진 관광지를 선호하고 표준적인 숙박시설과 서비스를 제공받기를 원하게 되는 것도 익숙함의 추구와 관련된다(Mayo & Jarvis, 1981). 결국 이 이론에 따르면 여가 행동의 근원적 동기는 긴장을 감소시키기 위한 추동 때문에 발생하며 구체적인 활동 선택은 개인에게 익숙하고 쉽게 접할 수 있는 방향, 즉 편안함을 느낄 수 있는 쪽으로 설정될 것이다.

그러나 항상성 유지 추구에 의한 긴장감소 이론은 현실적으로 타당하지 않다는 주장이 있다. 항상성 또는 일관성 추구에 대한 정면의 도전은 항상성 추구 경향이 발견된 생리적 측면에 대한 연구에서 비롯되었다(Hebb, 1955). Hebb에 따르면, 유기체는 각성이 없는 상태를 추구하는 것이 아니라 오히려 최적 수준의 각성을 추구하는 경향이 있다. 긴장이 전혀 없는 상태가 지속되면 심리적인 편안함을 느끼게

되는 것이 아니라 오히려 권태를 느끼게 되고, 그래서 유기체는 그런 권태를 벗어나기 위해 자극을 추구하게 된다. 이러한 심리적 경향성을 인식론의 관점에서 정리한 사람은 Berlyne(1960, 1963)이었다. Berlyne에 따르면, 유기체는 적절한 긴장을 유발할 만한 잠재력을 가진 자극에 대해 가장 큰 매력을 느끼고, 너무 적은 정도의 긴장 잠재력을 가진 자극이나 과도한 수준의 긴장 잠재력을 가진 자극에 대해선 매력을 느끼지 못한다. 그러므로 적절한 수준의 긴장을 경험할 때 인간은 재미와 같은 즐거운 심리 상태를 지각하게 된다. 이러한 인간의 동기적 에너지를 인식추동(epistemic drive)이라고 한다. 인식추동 또는 최적 각성 추구의 개념은 탐험이나 모험 같은 자극 추구 형태의 여가활동 선택을 설명하는데 유용한 것으로 알려져 있다(Zuckerman, 1979; Iso-Ahola, 1980; Mayo & Jarvis, 1981).

여가 행동을 설명하려는 기존 동기이론의 흐름은 앞서 보았던 두 가지 추동 중 하나만을 전제로 한 것이었다. 이완이론이나 과잉에너지이론처럼 비교적 오래된 이론들은 긴장 감소 추동을 전제하고 있으며, 연구자마다 약간의 관점이 다르기는 하나 내재적 동기론을 주장하는 사람들은 최적 각성 추동을 전제하고 있다. 그러나 이 두 가지 관점 중 하나만을 취할 경우 다양한 여가 행동을 설명하는 데는 한계가 있다.

긴장 감소 추동의 관점에서 보면 탐색, 모험과 같은 자극 추구 행동을 설명하는데 한계를 지닌다. 가령, 과잉에너지이론은 많은 종류의 여가활동이 왜 '목적 없는 소비'의 형태가 되는지, 즉 왜 아동들은 기진맥진한 상태에서도 놀이를 계속하는지를 설명하지 못하며(Bammel & Bammel, 1980), 또 신체적인 움직임이 없는 지적 활동으로 이루어진 여가행동을

설명하지 못한다(Russell, 1996). 또 이완 이론은 왜 사람들이 편안함과 편리한 상태가 지속될 때 권태를 느끼는지, 그리고 왜 사람들의 여가 행동이 일(work)과 같이 긴장을 추구하는 방식으로 이루어지는지를 설명하지 못한다(Hebb, 1955; Russell, 1996).

반면, 최적 각성 추동을 전제하는 이론들은 편안함이나 심리적 안정감을 추구하는 행동을 설명할 수 없으며, 또 사람들이 자극적이고 탐색적인 활동을 하는 도중에 왜 갑자기 그런 행동을 멈추는지를 설명할 수 없으며(Evans, 1989), 인지적으로는 긴장을 추구하면서(예, 추리소설 읽기) 동시에 신체적으로는 이완을 추구하는 현상(예, 편안히 누워서)을 설명할 수 없다.

그런데 최적 각성 추동의 개념이 이완 추동의 대안으로 제안되어 왔다는 점을 고려할 때(Hebb, 1955; Berlyne, 1960, 1963), 두 개의 개념이 인간의 동일 기제를 단지 다른 방식으로 설명하는 것인지, 혹은 서로 다른 기제를 설명하는 개념인지에 대한 논의가 있어야 한다. 만약 동일 기제를 설명하는 다른 개념이라면, 긴장이 없는 상태의 정서(편안함 또는 안정감)와 이것의 반대상태인 긴장이 있는 경우의 정서(재미 또는 즐거움)는 서로 반대의 의미를 지녀야 한다. 그렇다면 '편안함/안정감'과 '즐거움/재미'는 서로 반대되는 정서 개념이라고 할 수 있는가? 편안함의 반대의미는 오히려 불편 또는 불안이라고 할 수 있다. 또 즐거움/재미의 반대 개념은 권태/짜증이라고 해야 한다. 즉, '각성(arousal)'이라는 용어로 표현하면 하나는 긴장이 없는 상태를 의미하고 다른 하나는 긴장이 있는 상태를 의미하지만, 심리적 경험이라는 측면에서 본다면 두 개념은 서로 다른 기제를 표현하고 있다. 다시말해, 최적 각성 추구 이론은 '과도한 긴장 상태(즉, 불안/불편)'에서 각성을 적절히 줄이려는 경향성을 설명하는 데 있어서 '긴장 감소 추

구 경향' 이론의 대안 설명이 될 수 있지만, '편안함'을 추구하는 행동의 대안 설명은 될 수 없다. 편안함과 권태는 동일하게 이완 상태를 의미하지만 쾌-불쾌의 경험 차원에서는 다른 정서이기 때문이다(Russell, 1980).

따라서 인간 행동의 동기를 유발하는 기본적인 추동은 '긴장을 추구하려는 것'과 '긴장을 줄이려는 것' 둘 다라고 해야 할 것이다(Evans, 1989, pp. 86-112). 이 두 개의 기제가 하나의 행동에서 동시에 작용하는 경우를 고려할 수 있다. 예를 들어, 기존에 자주 하던 활동을 새로운 맥락에서 수행하는 경우를 가정해보자. 이런 경우는 긴장 추구의 추동과 긴장 감소의 추동이 단지 긴장을 유발하는 원천을 달리하여 동시에 발현된 상황이라고 하겠다. 이 때 참여자는 새로운 활동에 주의를 돕으로써 최적의 긴장 상태가 되고, 익숙한 맥락에 주의를 돕으로써 이완의 상태를 경험할 것이다. 이처럼 여가 활동을 하는 동안 참여자가 주의하는 자극은 '활동'과 '활동이 일어나는 맥락' 둘 다일 수 있다는 점에서 긴장 추구와 이완 추구는 주의하는 대상을 달리하여 공존할 수도 있다.

결국, 여가 욕구의 경향성은 두 가지의 추동에 의해 그 강도와 방향이 결정된다고 하겠다. 개인의 심리적 상태(즉, 이완 추구와 최적각성 추구)가 어떠한가에 따라 경험하고 싶은 활동과 맥락이 결정되고, 그것을 스스로 선택하고 싶은 동기가 발동한다고 볼 수 있다. 따라서 **그림 1**에서 '여가욕구'의 구체적 차원들은 여가 동기화의 과정에서 개인이 처한 심리적 상태에 의해 영향을 받을 것이다.

내재적 동기화(intrinsic motivation)

여가는 개인이 즉각적인 경험을 목표로 하여 자유롭게 선택한 활동이므로, 여가 행동은 활동 동안의 경험 자체를 목적으로 하는 내재적 동기(intrinsic

motivation)의 관점에서 가장 쉽게 이해할 수 있다 (Neulinger, 1974; Csikszentmihalyi, 1975, 1990; Deci, 1975, 1980; Levy, 1978; Iso-Ahola, 1980; Deci & Ryan, 1985). 그런데 내재적 동기가 자기목적적 (autotelic) 동기 상태라는 것을 제외하고는 내재적 동기에 대한 관점은 학자들마다 약간씩 다른 견해를 가지고 있다.

내재적 동기에 대한 관점의 차이는 기본 전제나 동기화 과정에 대한 논거, 그리고 내재적 동기와 외재적 동기의 관계 면에서 드러난다²⁾. 예를 들어, Csikszentmihalyi(1975, 1990)는 최적 각성 추구 또는 최적의 도전할만한 자극 추구 성향을 내재적 동기의 기본 전제로 삼고 있으며, Deci(1975; Deci & Ryan, 1985)는 인지론적 입장에서 내재적 동기의 기본 전제로 최적각성 추동과 자기 결정의 욕구를 가정한다. 또 여가 동기를 내재적 동기론의 관점에서 이해해야 한다고 주장하는 Iso-Ahola(1980)도 내재적 동기의 실현은 최적 각성의 개념적 틀내에서 이루어진다고 주장한다.

그런데 진술했던 것처럼 자발적 행동의 촉발요인 (energizing forces)은 최적 각성의 추구 하나만이 아니며, 인간의 기본적인 성향인 이완 추구 역시 동기의 출발점이 된다(Evans, 1989). 또 여가 활동을 통해 실현되어야 하는 욕구는 자기결정이나 유능감뿐 아니라 전술한 다른 여러 가지가 있다. 엄밀한 의미에서 최적 각성이나 이완은 즉각적으로 도달해야 할 긴장 수준과 관련한 심리적 추동을 의미하므로 어떤 여가 욕구와도 양립할 수 있지만 욕구의 구체적인 내용과 동일 의미는 아니다.

이런 점에서 본 연구에서 말하는 내재적 동기의 전제는 기존 연구들이 전제했던 것(최적 각성 추구)

뿐만 아니라 긴장 감소 추구라는 다른 추동과, 또 이들 추동과는 별개의 차원인 욕구 상태까지 포함한다. 이러한 논리는 동기의 구성요소라는 면에서 기존 내재적 동기이론과 다르다. 예를 들어 Deci(1975; Deci & Ryan, 1985)는 내재적 동기를 최적 각성 추구와 자기 결정의 욕구 두 가지의 조합으로 이해하고 있으며, 이런 내재적 동기의 유지는 내재적 보상인 자기 유능감과 그에 동반하는 재미의 체험이 있을 때 가능하다고 본다. 그러나 본 연구에서는 내재적 동기의 구성이 각성 추구와 이완 추구의 심리적 추동 상태와, 그외 다양한 욕구들의 조합으로 이루어진다고 보며, 따라서 내재적 동기화의 과정은 기존 이론에 비해 훨씬 복잡하고 다양한 내용으로 이루어졌다고 보는 것이다.

한편, 내재적 동기의 관점으로 여가 동기의 과정을 이해할 때 주의해야 할 다른 부분이 있다. Deci에 따르면, 외부의 통제때문에 내재적 보상을 얻지 못하게 될 때, 그 활동과 관련한 개인의 내재적 동기는 사라지게 될 것이다(Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985). 결국, 여가 활동을 통하여 개인이 얻는 심리적 체험 내용이 외부의 힘에 의해 왜곡되지 않고 원하는 방향으로 이루어진다면, 이는 여가 동기에 내재적 보상으로 작용하게 되며, 여가 행동의 내재적 동기는 더욱 강화될 것이지만 자신이 통제할 수 없는 힘에 의해 체험이 왜곡된다면, 그 여가 활동과 관련한 본래의 여가동기는 사라질 것이다. 이런 점에서 여가 행동에 있어서 내재적 보상인 여가 체험의 내용을 살펴 볼 필요가 있다.

여가 체험

여가 행동이 내재적 동기의 활성화와 실현과정이라면, 여가활동을 하는 동안의 체험은 내재적 동기에 대한 내재적 보상이 된다. 기존 연구들이 확인하거나

2) 내재적 동기에 대한 다양한 관점은 Deci & Ryan(1985), Cameron & Pierce(1994) 등에 상세히 기술되어 있다.

표 1. 여가 체험의 종류

연구자	활동지향적 체험	사회지향적 체험	환경지향적 체험
Beard & Ragheb (1980)*	• 자유감 • 관여 • 지적 도전 • 지적 자극	• 대인교류 • 자기와 주변 알기	
Pierce(1980)	• 성취감 • 지적 체험 • 신기함 • 건설적 체험 • 시간 보내기	• 친밀감 • 권력감 • 사회적 교류	
Schreyer et al(1984)**	• 도전감 • 학습 • 자율감 • 신기함 • 탐색적 체험	• 고독감 • 친화감 • 가족 교류	• 자연 교류
Callwell, Smith, & Weissinger(1992)	• 도전감		
Lee et al.(1994)	• 일탈감 • 지적배양 • 숙고 • 창의적 표현 • 다른 생각하기 • 신체적 자극	• 사회적 교류 • 이해감	• 자연 교류
Driver, Tinsley, & Manfredo(1988)***	• 모험감수 • 휴식 • 긴장해소 • 야외학습 • 독립감 • 성취감 • 스트레스해소 • 신체적 활력 • 위험탈피 • 창의적 체험	• 대인간 가치 공유 • 가족 교류감 • 타인선도 • 좋은 사람과 함께 있기 • 새로운 사람을 만나기	• 자연 교류 • 좋은 기후환경
성영신 등(1996)	• 자유감 • 유능감 • 모험감 • 신체적 역동감 • 일탈감	• 자기표현감 • 고독감 • 대인교류감 • 유행심리	• 對자연감 • 편리함

*. Beard & Ragheb(1980)은 여가만족도 척도를 구성하면서, 모두 6차원을 가정하였으나(심리적·교육적·생리적· 사회적·이완·심미적 차원), 여기서는 이들 각 차원의 구체적인 내용을 연구 목적에 맞게 재분류하였음.

** . Williams, Schreyer & Knopf(1990)에서 재인용.

***. Driver 등은 체험 자체가 아닌 여가활동시 체험하고자 하는 내용을 분류했음(Russell,1996.에서 재인용).

가정하였던 여가 체험의 내용은 크게 인지적 측면과 복합적인 정서 측면으로 나누어 정리할 수 있으며, 인지적 측면의 체험은 그 느낌이 어떤 맥락에서 도출되는가에 따라 활동지향적 체험, 사회지향적 체험, 환경지향적 체험으로 나눌 수 있다. 기존 연구들이 제시하는 여가 체험의 인지적 측면을 정리하면 표 1과 같다. 또 활동 동안의 여러 체험들은 유기적인 관련이 있기 때문에(성영신 등, 1996; Iso-Ahola, 1980; Lee et al., 1994), 여러 체험들이 복합적으로 작용하여 수반하는 다양한 정서적 체험도 고려할 수 있다.

활동지향적 체험: 활동과 자신의 관계

참여자 자신이 활동 자체와의 상호작용을 통하여 얻게 되는 심리적 상태로 분류할 수 있는 구체적인 차원들은 자유감, 유능감/성취감, 신체적/정신적 역동감, 도전감, 창조감, 모험감, 일탈감, 신기함 등이다.

기존 연구 대부분은 여가 경험의 핵심 요소로 자

유감을 들고 있다(Neulinger, 1974; Iso-Ahola, 1980; O'Brien, 1988; Lee et al., 1994; Russell, 1996). 자유감은 여가 활동을 선택하는 단계에서만 아니라 활동을 하는 동안에 접하게 될 여러 가지 경험 기회를 자기 마음대로 선택할 수 있을 때도 체험할 수 있다. 예컨대, 놀이 동산에 가서 놀이를 즐길 것을 선택할 때 뿐만 아니라, 놀이동산내에서 여러 종류의 놀이기구 중 어느 것을 탈 것인지를 나름대로 결정할 때도 자유감을 느끼게 된다(성영신 등, 1996).

여가 체험의 내용 중 유능감은 특히 기존 내재적 동기론에서 핵심적인 내재적 보상으로 여겼던 내용이다. Deci 와 Ryan(1985)은 모든 인간이 어떤 과제와 관련하여 자신이 충분히 수행해낼 능력이 있으며, 그 과제를 수행함으로써 자신의 능력을 확인하고 싶어한다는 유능감에 대한 욕구를 가지고 있다고 주장한다. 그들에 따르면, 참여자가 하나의 활동을 하는 동안 이러한 유능감을 얻게 될 때 재미를 수반하게

되며, 따라서 최적 각성과 자기 결정에 의해 만들어진 내재적 동기에 대하여 유능감은 내재적 보상으로 작용한다³⁾. 유능감이 여가 체험의 중요한 차원이라는 사실은 표 1에서처럼 다른 여러 연구들도 확인하고 있다.

그런데 유능감 체험은 다른 종류의 체험들과 밀접히 관련되어 있다. 예컨대 정신적이거나 신체적인 능력을 요구하는 활동에서 유능감 체험은 정신적 또는 신체적 역동감을 동반하게 될 것이다. 또 도전할 만한 과제(활동)를 스스로 선택할 때부터 이미 어느 정도의 도전의식이 개입하기 때문에 도전감이라는 내용도 많은 부분 유능감의 체험과 겹쳐질 것이다. 창조 활동의 경험도 개인의 능력을 필요로 하는 것이기 때문에 창조감은 유능감과 관련이 깊다. 이른바 지적·정서적 능력을 요구하는 예술활동 종류의 여가에서 개인이 느끼는 창조감 체험은 지적/정서적 유능감을 동반할 것이다.

한편 도전감은 모험감과 관련이 있다. 모험 행동은 개인의 적극적이고 도전적인 자세를 필요로 하기 때문이다. 모험감은 능력범위 이상의 활동을 수행할 때의 느낌이기 때문에, 이 경우 개인은 신기함을 느낄 수 있고 또 불안을 적극적으로 받아들일 수도 있다. 따라서 신기함이나 불안, 긴장 등의 체험 역시 모험감, 도전감 등과 관련이 있을 것이다. 또 도전감과 유능감이 관련이 있는 것처럼 모험감 역시 유능감이나 성취감 체험과 관련이 있다. 모험을 수행하고 난 다음의 체험은 개인의 능력과 관련을 맺기 쉽기 때문이다. 따라서 모험감과 유능감의 유기적 관계도 고려할 수 있다. 그런데 이러한 유능감이나 모험감, 도전감, 창의적 체험 등은 모두 '자기 향상의 욕구'가

실현되는 과정으로 이해할 수 있다.

결론적으로, 활동지향적 체험들은 상호간의 유기적 관계를 맺고 있다고 보아야 한다. 또 이들 체험들은 활동을 수행하는 동안의 사회적·물리적 환경의 영향을 받게 될 것이며, 여가 활동이 지니고 있는 특성에 따라 또 참여하고 있는 개인의 특성에 따라 체험 내용은 양적·질적으로 달라질 것이다. 따라서 여가 체험 내용을 밝히는 연구는 각 체험들 사이의 유기적인 관계와 각 활동이 지니고 특성 및 참여자의 개인차를 고려해야 할 것이다.

사회지향적 체험

사회지향적 체험의 내용은 '자기표현의 욕구'와 '사회적 교류의 욕구'의 실현과 관련이 있다. 여가 활동을 하는 동안 참여자는 사람들과의 관계를 통해 여러 가지 체험을 하게 된다. 여기에는 가족이나 친구와 같은 비교적 가까운 사람과의 교류를 통하여 느끼게 되는 체험과 불특정 다수를 지향할 때의 체험이 있다(성영신 등, 1996). 가까운 사람과의 관계에서 나오는 체험으로 친밀감, 이해감 등이 있고, 이러한 감정을 통하여 여가 참여자는 대인 관계를 개선할 수도 있다. 이러한 대인교류감을 이미 친밀한 대인관계를 더욱 돈독히 할 때의 체험과, 새로운 사람과의 교류를 통하여 가까운 사람의 범위를 넓힐 때의 체험으로 나눌 수도 있다(성영신 등, 1996). 그러나 경쟁의 요소를 지니고 있는 활동에서는 특정한 다수를 통제한다는 느낌인 권력감이 주요 체험이 될 것이다(Pierce, 1980). 또 고급스러운 여가 활동을 함으로써 자신의 사회 경제적 지위를 표현하는 체험, 자신의 외모를 내보이는 체험, 활동과 관련한 기술과 능력을 대외적으로 내보일 때의 느낌, 또 자신의 성격내지는 가치관을 표현할 때의 체험들이 있는데, 이러한 내용을 성영신 등(1996)은 자기표현의 체험으로

3) Deci가 유능감을 내재적 보상의 핵심 내용으로 간주한 이유는 내재적 동기의 기본 전제를 최적 각성추구로 보았으며, 이 개념을 최적의 도전할만한 자극을 추구하는 것과 동일시하였기 때문이다.

정리하고 있다. 이외에도 문화적 소외의 두려움을 벗어나기 위해 사회적 붐을 좇는 유행심리의 체험도 있다. 마지막으로, 사회지향적 체험에는 다른 사람의 시선이나 간섭을 회피하려는 동기의 실현인 고독감(sense of solitude)이 있을 수 있다(성영신 등, 1996; Williams et al., 1990; Russell, 1996). 실제로 참여자들은 여가활동을 하는 동안 사람이 없는 곳을 찾아다니는 경우가 있다.

그런데 사회지향적 체험의 구체적인 차원들 역시 서로 밀접한 관련이 있으며, 앞서 보았던 활동지향적 체험의 내용들과도 상당 부분 관련되어 나타난다. 예컨대 고독감의 경우는 전술했던 일탈감이나 자유감과 관련있으며, 또 권력감은 도전감이나 유능감 또는 성취감과 밀접히 관련될 것이다.

환경지향적 체험

여가 활동이 이루어지는 물리적 환경과의 관계에서 참여자가 느끼는 체험의 내용은 앞에서 논의했던 '자연교류의 욕구' 실현과 관련이 깊다. 여가 활동은 자연환경속에서 이루어지는 경우와 인공 시설 내에서 이루어지는 경우가 있으므로 환경지향적 체험은 크게 자연요소와의 교류와 인공물과의 교류로 나누어 볼 수 있다.

여가 활동을 하는 동안 참여자가 느끼는 자연교류의 체험은 자연을 정복하고 통제한다는 느낌과 자연의 일부가 된 동화의 느낌으로 나눌 수 있다(성영신 등, 1996). 이러한 자연교류의 느낌은 앞에서 보았던 일탈감, 신기함, 모험감 등과 밀접하게 관련이 있는데, 이는 많은 경우 여가 활동이 일상의 질서를 벗어나 평소 접하기 어려웠던 자연 환경 속에서 이루어지기 때문이다. 그리고, 자연의 일부가 되었다는 느낌인 동화감은 전술한 고독감과 관련이 깊은 것으로 알려져 있다(성영신 등, 1996; Iso-Ahola, 1980;

Russell, 1996).

한편, 여가 장면의 인공적 요소는 참여자에게 편리함과 안정감을 유발한다. 예를 들어, 눈으로 뒤덮인 스키장에서 스키를 즐기는 사람은 주변환경의 자연적 요소에 매료될 수도 있지만 동시에 스키장의 여러 가지 부대 시설을 통하여 만족을 얻을 수 있다. 편리함은 특히 의식주와 같은 생리적인 문제 해결뿐 아니라 평소에 접해 온 익숙한 자극을 접할 때 나오는 체험으로서, 예를 들어, 스키장의 슬로프는 모험과 긴장을 느끼게 해야 하지만, 스키장의 음악이나 음식은 익숙할수록 좋으며 스키장까지 가고 오는 이동의 문제는 쉽게 해결될수록 긍정적인 감정을 유발할 것이다(성영신 등, 1996). 어쨌든, 여가 활동이 이루어지는 물리적 환경의 인공적 요소와 관련한 체험의 내용들은 자연교류감의 내용과 배타적으로 체험하게 되는 것은 아니고 오히려 인공요소에 대한 개인의 욕구와 자연요소에 대한 개인의 욕구가 적절히 조화를 이루어 실현될 수 있다.

정서적 체험

여가 활동을 하는 동안 다양한 여가 욕구가 실현될 때 참여자들은 대개 '재미', '즐거움' 또는 '편안함' 등 복합적인 정서를 체험한다. 이러한 정서적 반응은 이미 논의한 인지적인 체험들이 어우러졌을 때 나타난다. 예컨대, '재미' 혹은 '즐거움' 같은 정서는 매우 포괄적인 의미를 지니고 있다. 여가 활동을 하는 동안 유능감, 역동감, 모험감, 신기함 등을 체험했을 때 이런 정서가 수반되는데(성영신 등, 1996; Mayo & Jarvis, 1981; Russell, 1996), 기존 내재적 동기이론도 재미나 즐거움의 체험은 내재적 보상인 유능감에서 비롯된다고 보았다(Deci & Ryan, 1985).

이미 전술한 것처럼 재미의 체험은 개인의 최적 각성 추구 상태와 관련되어 있다. 재미 또는 즐거움

은 여가의 한 형태인 모든 종류의 놀이에서 발견된다(Huizinga, 1955; Caillois, 1961; Piaget, 1962; Levy, 1978). 그러므로 재미의 체험은 특정 여가의 동기를 유지·강화시켜주는 중요한 내재적 보상의 역할을 하는 것으로서, 예컨대 게임과 같은 여가에서 재미를 느끼지 못하면 그 게임은 참여자의 자발성을 잃게 만들 것이다.

한편, 재미나 즐거움 등이 심리적인 역동성을 느낄 때의 체험이라면, 이런 체험은 심리적인 안정의 체험과도 조화를 이루어 나타날 수 있다. 이완이나 편안함 등은 여러 학자들이 주장하는 여가 체험 중의 하나로서, 익숙한 자극을 접할 때 수반하는 정서 체험이다. 이러한 체험 역시 내재적 보상으로 작용한다. 따라서 여가 참여자는 활동자체를 통하여 역동감과 유능감, 신기함을 겪으므로써 재미, 긴장, 흥분 등을 느끼게 되고 활동의 주변맥락에 대해서는 익숙하고 편리함을 체험하게 되어 심리적인 안정을 느낄 수도 있다. 여가 활동을 하는 동안 참여자의 체험은 많은 이중적인 동기의 실현으로 나타나고 또 역동적이라는 연구 결과들이 이러한 사실을 지지한다(성영신 등, 1996; Lee et al., 1994).

요약하면, 여가 체험의 구체적인 내용을 파악하고자 했던 연구는 대부분 서구에서 이루어졌으며, 국내의 경우, 성영신 등(1996)을 제외하고는 찾아보기 어렵다. 기존 연구들이 밝히고 있는 여가 체험의 구체적인 차원들은 많은 부분 공통점이 있다. 자유감, 일상에서의 탈출, 긴장해소, 신기함, 지적 /신체적 역동감, 사회적 교류감 등은 대부분의 학자들이 확인하고 있다. 그러나 요인을 명명하는데 있어서 학자들마다 견해의 차이가 있기 때문에 비슷한 내용의 체험이라도 다른 용어로 정의되는 경향이 있다. 예를 들어, 표 1에서 지적 도전, 지적 체험, 지적 배양 등은 모

두 지적 역동감의 내용을 표현하는 용어로 보이며, 타인과의 관계, 친밀감, 사회성, 친교, 사회적 연대, 대인 교류감 등은 모두 대인관계의 체험을 의미한다.

한편, 대부분의 경험적 연구들은 여가 체험의 내용을 미리 가정하여 척도를 제작하는 방식으로 연구하고 있으며(예, Beard & Ragheb, 1980; Pierce, 1980; Caldwell, Smith, & Weissinger, 1992), 그래서 여가 체험의 차원을 양적으로 분류하는데 국한된 경향이 있다. 그러나 질적 연구 방법을 활용하여 여가 참여자의 여가 경험을 추적하는 방식으로 체험의 종류를 탐색하였던 성영신 등(1996)이나 Lee 등(1994)은 여가 체험 과정이 매우 역동적이며, 복합적인 과정이라는 결론을 내리고 있다. 그리고 정서적 체험(즉, 재미, 흥분, 긴장, 이완, 초월감 등)은 활동 지향적, 사회지향적, 환경 지향적 체험의 구체적인 차원들을 유기적으로 경험할 때 동반하는 체험으로 보인다(성영신 등, 1996). 이러한 사실은 구체적인 체험 차원들 사이의 독립성과 유기적 관계를 규명하는 연구가 필요하다라는 것을 암시한다.

또 여가 활동은 외부환경과의 끊임없는 상호작용으로 이루어지므로 여가 체험은 역동적인 과정이 되며, 활동을 하는 동안 행동경향은 변화를 거듭하게 된다. 이런 사실은 최적 각성 추구만을 전제하는 이론들이 설명할 수 없는 부분으로서 이중적인 심리적 추동의 변화를 전제해야만 여가 참여자의 행동 변화를 이해할 수 있다(Evans, 1989). 이런 점에서 본 연구가 설정한 내재적 동기의 전제중 한 차원인 '항상성 추구하고 최적 각성 추구'의 역동성은 끈임없이 여가경험 과정에 영향을 주고 받는다고 하겠다.

회상

여가 체험의 내용은 활동을 하는 도중과 활동이 끝난 다음에도 개인의 사고와 감정에 중요한 영향을

미칠 수 있다. 이러한 과정은 회상을 통해 이루어지는데, 실제로 많은 학자들은 여가 활동에서 회상이 차지하는 중요성에 주의하였다(김광득, 1990; Russell, 1996). 특히 옥외 여가나 관광같은 복합 여가의 경우 회상 단계는 거의 필수적으로 개입하게 된다. 그래서 여행 형태의 여가에서는 귀가 여행을 하는 동안 자신이 수행했던 활동 체험을 회상하게 되며, 이러한 회상은 개인의 일상 생활과 또 다른 여가 욕구에 영향을 미친다. Clawson 과 Knetsch(1966)에 의하면, 여가 체험의 강도가 강할수록 회상기간은 오래 지속되며, 강도가 약할 경우 체험 내용은 과거의 유사한 여가 경험에 흡입되어 버린다. 또 이 회상의 내용은 자신 뿐 아니라 타인의 미래 여가 행동(특히, 기대)에 영향을 미친다(김광득, 1990, pp.105-106에서 재인용).

그러나 회상 과정이 반드시 귀가 여행의 단계에서만 있는 것은 아닌 것 같다. 활동중이나 직후, 귀가하는 동안, 혹은 귀가하고 난 다음에도 자신의 여가 경험을 회상할 수 있으며, 때로는 수년 혹은 수십년이 지난 다음에 추억을 떠올릴 수도 있다. 그래서 회상 현상은 옥외 여가 형태에서만 발견할 수 있는 것은 아니며, 모든 종류의 여가활동에서 회상 과정의 개입 가능성은 있다. 물론 회상의 내용은 여가 경험의 누적을 통해 나타나는 여러 가지 능력의 증진은 아니라, 구체적인 활동을 하는 동안 참여자가 느끼게 되는 체험들일 것이다.

경험의 결과

여가행동에서 여가동기가 실현되고 심리적 체험이 이루어지는 과정은 하나의 활동을 하는 동안에도 비교적 지속적인 순환을 한다. 그러나 일련의 경험 과정이 지속적으로 이루어지더라도 그 과정 속에서 체험하는 내용을 통해 여가 참여자 개인은 의식적이거나

무의식적으로 무엇인가를 얻게 될 것이다. 이러한 여가 경험의 결과는 경험 과정의 일부라기보다는 경험의 누적을 통해 참여자가 얻게 되는 부산물을 의미한다. 여가 경험의 결과는 여가의 기능적 측면이라는 주제로 연구되어왔는데, 이 기능적 측면을 처음 설파한 사람은 아리스토텔레스였다. 그 후에도 대부분의 여가 연구들은 여가활동이 가져오는 개인적·사회적 기능의 측면을 언급하고 있다. 여기서는 여가 기능의 측면을 단기적인 것과 장기적인 것으로 나누어서 살펴 볼 것이다.

단기적인 측면에서 볼 때, 여가의 결과는 매우 다양하다. 우선 신체적 측면의 결과를 들 수 있다. 가령, 휴식이라는 여가를 통하여 신체 피로의 회복 즉, 에너지를 보충함으로써 생리적 리듬을 원활히 유지할 수 있다. 그러나 여가는 단순히 에너지의 보충이 아니라 신체적 능력을 증진시킬 수도 있다. 예컨대 신체적 활력(physical fitness)은 신체활동을 요구하는 형태의 여가에서 공통적인 부산물이 된다. 스포츠와 같은 활발한 신체 활동은 그 자체가 신체의 피로를 야기함에도 불구하고 신체의 건강 유지와 운동능력을 향상시켜준다. 이러한 여가는 장기적으로 신체적 발달을 가져올 것이다(Bammel & Bammel, 1982).

여가를 통해서 얻는 것 중에서 심리학자들의 관심을 끌었던 것은 인지적 능력의 발달이다. 인지발달 연구의 선구자인 J. Piaget(1962)에 의하면, 놀이과정의 공통적인 인지과정은 동화이며, 동화란 인지확장의 의미를 지닌다. 놀이과정에서 환경의 새로운 자극을 자신의 기존 인지체계로 이해할 수 없을 때 자기의 인지체계를 확장시켜야만 그 자극을 처리할 수 있기 때문이다. 그리고 새로운 자극에 익숙해진다는 것은 자신의 인지체계 확장이 이미 성립했다는 것을 의미한다.

또 여가과정은 자발성을 띠기 때문에 개인의 자유

로운 상상력과 창의력이 개입하게 된다. 실제로 놀기를 좋아하는 아동들이 보다 창조적이며, 창의성은 놀이상황과 같은 쾌활한 환경에서 조장된다고 알려져 있다. 가령, 소꿉놀이같은 사회극 놀이(socio-dramatic play)는 아동의 지능발달에 큰 영향을 미친다는 연구보고가 있다(Smilansky, 1968). 그 외에도 여행과 같은 여가는 견문을 넓힐 수 있는 기회로 여겨져 왔다(Pearce, 1982).

그리고 여가를 통해서 얻는 개인적인 결과물 중에서 중요한 것이 정서적(affective) 측면이다. 예컨대 여가의 치료 기능(therapeutic functions)을 신뢰하는 사람들은 여가행동 자체를 치료목적으로 활용하기도 하는데, 여가경험을 통하여 정서적 안정을 얻게 되고 스트레스를 극복할 수도 있다(Ulrich, Dimberg, & Driver, 1990). 그리고 여가를 통하여 '학습된 무력감'을 미리 막을 수도 있고, 학습된 무력감으로부터 벗어날 수도 있다(Iso-Ahola, 1980). 가벼운 운동과 같은 여가 경험을 함으로써 기분전환의 느낌을 가질 수 있고, 명상과 같은 취미는 정서적 안정을 유도하는 기능을 한다. 가령, 성인이나 노인들(정년퇴직자)이 겪는 소외감, 우울, 무공감증(apathy) 등은 내재적 동기가 강한 여가 경험을 통해 극복될 수 있으며, 그래서 노인일수록 여가행동의 내재적 동기는 크다는 보고도 있다(Russell, 1996). 또한 놀이를 통하여 아이들은 상징의 의미를 배우고 상징만으로 교감할 수 있는 능력이 얻는다(Vygotsky, 1976). 상징을 통한 의미의 공감(empathy)은 정서적 능력의 한 부분이며, 이는 음악이나 미술과 같은 예술활동에 참여하거나 이해할 수 있는 능력이 된다. 따라서 자극과 참여자 사이의 각종 교감을 요구하는 여가를 통하여 참여자의 정서적 이해 능력이 함양된다는 것은 말할 것도 없다.

여가 결과에는 사회적 능력과 관련한 것들도 있다.

예컨대 게임놀이는 대부분 참여자들 스스로 만들어 낸 규칙을 포함하고 있으며, 그 규칙을 만드는 동안 개인들은 대인관계기술을 습득하고 규칙을 내면화하는 것의 필요성을 배우게 된다(Bammel & Bammel, 1982). 이 과정에서 개인은 여가상황의 상대자(partner)와 끊임없는 교류를 통해서 대인관계의 기술을 습득하게 되고 협동과 조화의 기술을 내면화하게 된다(김광득, 1990; 임재해, 1986). 또 사회극 놀이를 통하여 개인의 역할이 다른 사람의 역할과 다르다는 점을 알고 역할수행의 중요성을 배우게 된다. 경쟁집단의 구성원과 자기집단의 구성원에 대한 자신의 역할이 다른 것을 알게 되므로써 자신이 취해야 할 사회적 태도의 구분도 배우게 될 것이다. 이와 같은 사회적 기술의 습득은 여가를 통한 개인의 사회화 과정에서 핵심적인 것으로 간주된다. 특히 아동기의 여가행동은 그 아동의 사회화에 매우 중요한 기능을 한다고 알려져 있다. 아동기 여가행동에서는 유의미한 타인의 영향이 중요하다(Iso-Ahola, 1980; Kelly, 1990). 예를 들어 미국인들의 규범정신은 아동기에 '어린이 야구 클럽'을 통한 다양한 규칙을 습득 과정에서 내면화 되었다는 주장도 있다(Bammel & Bammel, 1982). 결국 하나의 사회에서 이루어지는 여가 활동이 그 사회의 문화적 특성을 반영하는 것이라면, 그 사회의 여가 행동에 참여하는 것은 사회화의 첨경이 될 것이다.

지금까지 여가행동을 통해 얻을 수 있는 단기적인 결과들을 살펴보았다. 그러나 보다 장기적으로 풍부한 여가 경험은 개인의 삶의 질을 향상시킬 것이다. 여가를 통하여 자기표현이 이루어지고 창의력이 실현되며, 인지적·정서적·신체적 능력이 고양된다면 개인의 자기존중감은 고양될 것이고, 삶에서의 만족을 얻을 수 있을 것이다. 예컨대 정신건강 점수가 높은 사람일수록 여가에 더욱 적극적인 모습을 띠는 것이며,

인생초기의 적극적인 여가활동 참여와 그에 대한 만족은 성인기에 적극적인 여가참여와 만족을 유발할 뿐 아니라 심리적 안정과 사회적 적응에 적지 않은 영향을 끼칠 것이다.

향후 여가 연구의 과제

본 연구는 기존의 여러 관점을 통합하여 여가의 개념을 재정의하고, 여가 경험의 과정을 심리학적 관점에서 조망해 보고자 하였다. 이상의 논의를 기초로 향후 여가 연구가 고려해야 할 몇 가지 과제를 제시하고자 한다.

우선, 본 연구는 여가 활동이 다양한 여가 욕구에서 출발한다는 것을 살펴보았다. 그러나 모든 욕구들이 구체적인 여가활동의 종류에서 동일하게 작용하는 것 같지는 않다. 전술했던 것처럼 여가활동의 종류에 따라, 여가 참여자의 특성에 따라 각 욕구의 작용가능성은 달라질 것이다. 예를 들어, 자기결정의 욕구는 여가 개념의 핵심 요소인 '자유감 지각'과 직접 관련된다는 점에서 모든 여가의 공통적 요소인 반면, 자연교류의 욕구는 옥외 여가의 경우에 보다 잘 충족될 것이다. 또한, 여가 욕구는 개인에 따라서 달라질 수 있으며, 모든 개인은 욕구 경향성에서 개인차를 보이기 마련이다. 예를 들어 어떤 사람은 사회교류를 위하여 집단형 여가를 선호할 수 있으며, 또 다른 사람은 자기 표현의 욕구가 강하여 과시형의 여가활동을 선호할 수도 있다. 이처럼, 모든 여가활동에서 공통적으로 작용하는 욕구와 특정활동에 한정적인 여가를 욕구를 구분하는 것과 욕구의 개인차 확인은 앞으로의 연구에서 해결되어야 할 중요한 과제이다.

두번째로 고려해야 할 부분은 여가 활동시 개인의 심리적 추동에 관한 것이다. 지금까지의 여가 연구는

대부분 '최적 각성 추구'나 '이완 추구' 둘 중의 하나만을 전제로 동기화 과정을 설명하여 왔다. 이러한 연구 경향은 부분적으로 여가 활동의 유형에 근거하는 것이며, 또 연구자들이 지나치게 '활동' 자체만을 연구 초점으로 삼은 이유 때문이다. 가령, 여가 경험 과정이 역동적이며 복합적으로 이루어진다는 최근 연구들(예; 성영신 등, 1996; Lee et al., 1994)은 활동 자체만이 아니라 활동이 이루어지는 환경요인까지 고려하고 있으며 이로부터 이중적이고 상반되는 체험 내용을 추출하고 있다. 이러한 결과를 고려하면, 여가 동기의 촉발 요인인 최적 각성 추구하고 이완 추구는 하나의 활동에서 양립가능한 것이며, 특히 참여자 자신이 활동자체를 통해 추구하는 것과 주변 맥락에서 충족하고자 하는 내용이 상호보완적으로 작용함을 알 수 있다. 따라서 여가 동기의 심리적 추동에 관한 연구는 활동 자체만이 아니라 활동을 둘러싼 제반 요소 즉, 여가환경을 고려하여 수행하여야 할 것이다.

이와 더불어, 여가 경험 과정이 역동적이라는 사실은 어느 한 시점에서 단면을 연구하는 것이 매우 위험하다는 것을 의미한다. 여가 경험 과정의 역동성을 추적하기 위해서는 총체적이며 종단적인 시각으로 여가 연구가 이루어져야 할 것이다. 그러므로 연구방법에 있어서도 심층적인 질적 연구 방법 및 추수 연구(follow-up study)의 방식이 바람직하다.

끝으로, 기존 연구들이 밝힌 여가 체험의 차원들이 그 내용 면에서 매우 혼재된 양상을 보이고 있음을 지적하지 않을 수 없다. 각 연구자가 사용하는 용어나 개념상의 중복이 많고, 또 동일 연구자라 할지라도 개별 차원들이 결코 평행한 수준(parallel level)에서 분류되었다고 보기 어렵다. 예를 들어, 많은 연구자들이 여가 체험의 한 차원으로 '재미'나 '즐거움'을 들고 있지만, 이들 개념은 너무 포괄적이고 일반적인

의미를 지니고 있다. 이러한 현상은 각 연구자들이 연구 소재로 삼은 여가 활동의 종류가 서로 다르기 때문이며, 또 개별 연구자들이 각 차원의 개념적 의미를 충분히 고려하지 못한 이유도 있다. 따라서 여가 체험의 내용과 관련하여 우선적으로 필요한 연구는 각 체험 차원의 개념화와 분류틀을 확립하는 것이다.

체험 차원들의 개념적 중복을 해결하는 것은 여가 체험 차원들의 유기적 관계를 밝히기 위한 기초 연구가 된다. 여가 경험은 동시에 여러 체험을 겪는 과정이기 때문에 각 체험 차원의 유기적 관계를 이해하는 것은 여가 현상을 이해하는 첩경이 될 것이다. 또 체험 차원들의 유기적 관련성을 규명하는 작업은 나아가 다양한 형태의 여가 활동들 사이의 공통적인 체험차원과 활동 구제적인 체험 차원을 분류하는 연구를 가능하게 한다. 다양한 종류의 여가 활동을 대상으로 포괄적인 체험의 내용이 분석되고 각 활동구제적인 체험과 공통체험이 정리된다면, 심리적 체험 차원을 기초로 여가 활동의 범주를 만들 수 있으며, 체험 차원별 여가활동 범주를 세울 수만 있다면 이를 근거로 인간의 여가 패턴을 체계적으로 분석하고 예측하는 것이 가능할 것이다.

이런 점에서 본 연구에서 제안한 여가 경험의 심리적 과정에 대한 모델과 각각의 개념들 또 개별개념들 사이의 관계성은 이론적인 수준에서만 정리되었던 점에서 한계가 있지만, 심리학적 접근이 부족했던 여가 연구의 흐름에 기본적인 방향타의 역할을 할 것으로 기대된다. 특히 한국의 경우 여가 현상에 대한 심리학적 접근이 거의 없는 실정을 고려할 때 이러한 개념적 연구는 향후 체계적인 여가 연구를 위한 기초가 될 수도 있다.

참 고 문 헌

- 김광득 (1990). *현대여가론*, 백산출판사.
- 김문겸 (1991). *여가의 사회학*, 한울아카데미.
- 성영신, 고동우 및 정준호 (1996). '여가 경험의 심리적 본질: 재미란 무엇인가'. *서비스 경쟁력과 소비자*, 한국소비자학회 학술대회발표논문집.
- 신현주 (1990). '한국여가산업 발전을 위한 이론적 고찰'. *관광학연구*, 14, 73-87.
- 임재해 (1986). *민속문화론*, 문학과 지성사.
- 한국관광공사 (1985). *국민여가생활의 실태분석과 대책*, 同공사.
- Bammel, G., & Bammel, L. L. B. (1980). [하천국역(1993). *여가와 인간행동*, 백산출판사].
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, Arousal, & Curiosity*. NY: McGraw-hill.
- Berlyne, D. E. (1963). Motivational Problems Raised by Exploratory and Epistemic Behavior. In Sigmund Koch(ed.), *Psychology : A Study of a Science*, v.5, 284-364, NY: McGraw-Hill.
- Caillois, R. (1961). *Man, Play, and Games*, NY: The Free Press.
- Caldwell, L. L., Smith, E. A., & Weissinger, E. (1992). Development of a Leisure Experience Battery for Adolescents: Parsimony, Stability, and Validity. *Journal of Leisure Research*, 24(4), 361-376.
- Cameron, J. & Pierce, W. D. (1994). Reinforcement, Reward, and Intrinsic Motivation : A

- Meta-Analysis. *Review of Educational Research*, 64(3), 363-423.
- Clawson, M. & Knetsch, J. (1966). *Economic of Outdoor Recreation*, Baltimore: Johns Hopkins Press, pp.21-27.
- Crandall, R. (1980). Motivation for Leisure. *Journal of Leisure Research*, 12, 45-54.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The Psychology of Optimal Experience*, NY: Harper & Row.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, M. R. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, NY: Plenum Press.
- De Charms, R. (1968). *Personal Causation : The Internal Affective Determinants of Behavior*, NY: Academic Press.
- De Grazia, S. (1962). *Of Time, Work and Leisure*, NY: Twenties Century Fund.
- Dumazedier, J. (1967). *Toward a Society of Leisure*, NY: The Free Press.
- Evans, P. (1989). *Motivation & Emotion*, London: Routledge.
- Fairchild, H. P.(Ed.). (1944). *The Dictionary of Sociology*, NY: Philosophical Library.
- Gunter, B. G. (1987). The Leisure Experience : Selected Properties. *Journal of Leisure Research*, 19(2), 115-130.
- Haywood, L., Kew, F., Bramham, P., Spink, J., Capenerhurst, J., & Henry, I. (1990). *Understanding Leisure*, UK: Stanley Thornes.
- Hebb, D. O. (1955). Drives and the Conceptual Nervous System. *Psychological Review*, 62, 243-254.
- Howe, J. S., & Rancourt, A. M. (1990). The Importance of Definitions of Selected Concepts for Leisure Inquiry. *Leisure Science*, 12, 395-406.
- Huizinga, J. (1955). *Homo Ludens*, Boston: Beacon.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*, Iowa: Wm. C. Brown.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure : Theory and Policy*, NY: Wiley.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*(2nd edit.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Kelly J. R., & Kelly, J. R. (1994). Multiple Dimensions of Meaning in the Domains of Work, Family, and Leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 250-274.
- Kraus, R. (1971). *Recreation and Leisure in Modern Society*, New Jersey: Prentice-Hall.
- Lee, Y. K., Dattilo, J., & Howard, D. (1994). The Complex and Dynamic Nature of Leisure Experience. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 195-211.
- Levy, J. (1978). *Play Behavior*, NY: Wiley.
- Mayo, E. J., & Jarvis, L. P. (1981). *The Psychology of Leisure Travel* [손대현·장병권 옮김(1991). 여가 관광심리학. 백산출판사].
- Murphy, J. (1981). *Concepts of Leisure*(2nd ed.), New Jersey: Prentice-Hall.
- Neulinger, J. (1974). *The Psychology of Leisure*,

- Springfield, Ill.: Charles C. Thomas.
- Neulinger, J. (1981). To *Leisure: An Introduction*, Boston: Allyn & Bacon.
- O'Brien, G. E. (1988). Work and Leisure. In W.F. van Raaij, G. M. van Veldhoven, & K. W. rneryd (Eds.). *Handbook of Economic Psychology*, Dordrecht, Netherland: Kluwer Academic.
- Pearce, P. L. (1982). *The Social Psychology of Tourist Behaviour*, NY: Pergamon.
- Petri, H. (1991). *Motivation: Theory, Research, & Applications(3rd ed.)*, CA: Wadsworth Publishing.
- Piaget, J. (1962). *Play, Dreams and Imitation in Childhood*, NY: Norton.
- Pierce, R. C. (1980). Dimensions of Leisure. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 5-19.
- Russell, J. A. (1980). A Circumplex Model of Affect. *Journal of personality & Social Psychology*, 39(6), 1161-1178.
- Russell, R. V. (1996). *Pastimes: The Context of Comtemporary Leisure*, Iowa: Brown & Benchmark.
- Shivers, J. S. (1981). *Leisure and Recreation Concepts: A Critical Analysis*. Boston: Allyn & Bacon.
- Smilansky, S. (1968). *The Effects of Sociodramatic Play on Disadvantaged Children*, NY: Wiley
- Sorrentino, R.M. & Short, J. C. (1986). Uncertainty Orientation, Motivation, and Cognition. In Sorrentino, R.M., & Higgins, E.T.(Eds.). *Handbook of Motivation & Cognition*, NY: The Guilford Press.
- Tinsley, H. E. A., Barrett, T. C., & Kass, R. A. (1977). Leisure Activities and Need Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 9, 110-120.
- Tinsley, H. E. A. & Tinsley, D. J. (1986). A Theory of the Attributes, Benefits and Causes of Leisure Experience. *Leisure Science*, 8(1), 1-45.
- Ulrich, R. S., Dimberg, U., & Driver, B. L. (1990). Psychophysiological Indicators of Leisure Consequences. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 154-166.
- Vygotsky, L. S. (1976). *Play: Its role in development and evolution*, NY: Basic Books.
- Williams, D. R., Scheryer, R., & Knopf, R. C. (1990). The Effect of Experience Use History on the Multidimensional Structure of Motivations to Participate in Leisure Activities. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 36-54.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation Seeking : Beyond the Optimal Level of Arousal*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

논문 초고 접수 : 1996. 9. 15.

최종수정본 접수 : 1996. 10. 28.

ABSTRACT

Psychological Meaning of Leisure

Sung, Young-Shin

Ko, Dong-Woo

Jung, Joon-Ho

Korea University

This study was to redefine leisure-concept and explore the meaning of leisure experience, through reviewing the various viewpoints on leisure phenomenon. Here, we defined leisure as freely selected activities for obtaining prompt and subjective feelings. Also, we regarded the process of leisure experience as a sequence of motivation, activity experience, and results. We considered leisure motivation as intrinsic motivation caused by basic needs and psychological drive(optimal arousal & relaxation seeking). The positive leisure experience is intrinsic rewards which reinforce intrinsically motivated behaviors. So, a leisure participant feels the feeling of joy or pleasure resulted from combination of cognitive experiences. Leisure result was divided into short-term effect such as intellectual·emotional·physical skill-up and long-term effect such as Quality of Life. In addition, we added reminiscence process in our model. The theoretical implication of our study for leisure phenomenon was discussed in the conclusion.