



몰입과 여가중독의 관계 - flow와 commitment를 중심으로 -

김민규¹ · 박수정¹

¹인하대학교

The Relationships between Leisure Flow, Leisure Commitment and Leisure Addiction

Kim, Min-Kyu¹ · Park, Soo-Jung¹

¹Inha University

Abstract

Purpose of this study is to quantitatively investigate the relationships between leisure flow, leisure commitment and leisure addiction appearing in experience process of leisure addiction which was proved through grounded theoretic approach in the study of Kim, Min-Kyu and Park, Soo-Jung(2014). It also aims to analyze relationships between leisure flow, leisure commitment and leisure addiction which have been interchanged up to now so that it gives a help to establish correct concept. To this end, it conducted a data analysis on 416 people in Seoul, Incheon and Gyeonggi using SPSS 18.0 program and it drew following conclusion. First, it was found that leisure flow had partial influence on leisure addiction. Second, it was found that leisure commitment had partial influence on leisure addiction. This study result will provide theoretical ground to transition process under which flow and commitment give influence on leisure addiction during participation in leisure activities. It also will be helpful to subsequent researchers to extend study field related to sports addiction.

Key words : leisure flow, leisure commitment, leisure addiction

주요어 : 여가flow, 여가commitment, 여가중독

이 논문은 2015년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2015S1A5A2A02047578)

Address reprint requests to : Park, Soo-Jung

Inha University, Inharo 100, Nam-gu, Incheon, Korea

Tel: +82-32-860-8181, Fax: +82-32-860-8188, E-mail: psj@inha.ac.kr

Received: October, 25, 2017 Revised: November, 27, 2017 Accepted: December, 21, 2017

I. 서론

여가중심사회로의 시대적 요구와 변화에 따라 다양한 학계의 학자들은 여가행동에 관한 분석을 다양한 방법으로 접근하여 왔다. 이를 통해 여가참여경험에 관한 현상은 하나의 요인에 의한 현상이 아닌 다차원적 요인 간의 구성을 통해 나타나는 현상임을 알 수 있었다(김민규, 박수정, 2014; 김민규, 박수정, 2015). 여가참여는 일상생활에서 자연스럽게 발생되고 대부분의 참여자들은 스스로 조절할 수 있으나, 여가참여의 강도가 강해질수록 조절할 수 없는 경우도 발생하게 된다(Russell & Hultsman, 1988). 이처럼 여가는 순기능인 여가선용과 역기능인 여가중독을 동시에 지니는 다차원 현상이다(김민규, 서정은, 2015).

여가의 역기능이자 문제적 여가행태의 일환인 여가중독은 현대사회에서의 문제제기 수준을 넘어 사회전반에 걸쳐 심각한 영향을 미치는 등(고동우, 2007; 윤명숙, 2010) 사회적 관심이 고조되고 있다. 이를 반영하여 여가중독과 유사한 행위중독에 관해서 중앙정부 차원의 통합적 중독 관리체계 관련 법률이 발의되는 등 문제적 여가참여행태를 사회문제적 현상으로 인식하고 있다(신현주, 2013). 이는 여가중독의 잠재적 폐해를 참여자 개인의 피해의 문제로만 다루는 것이 아닌 공중건강과 사회시스템의 위협관리라는 사회적·정책적 문제로 함의하며, 대처하기 시작한 것이다(한국콘텐츠진흥원, 2010).

이와 같이 우리나라에서 여가중독의 문제점이 대두되고 있는 현재, 여가중독의 대상자별로 개입전략을 개발하고, 중앙정부 차원의 올바른 관리 및 대처의 기틀을 마련하기 위해 김민규 등(2014)은 “여가중독에 이르는 과정, 여가중독 증상, 여가중독에 대한 대처와 관련 요인을 탐색하고, 이들 사이의 논리적 연관성을 밝혀 이

론모형”을 만들기 위해 근거이론적 접근을 활용하여 여가중독 체험형성 과정에 대한 연구를 실시하였다.

김민규 등(2014)의 결과에 따른 논의에서 특이한 점은 여가flow와 여가commitment가 동시에 발견되었다는 점이다. 우리나라 학계에서는 개념이 다른 flow와 commitment를 모호하게 몰입으로 번역하여 혼용하고 있다(권성호, 2011; 박세혁, 2015). 특히 박세혁(2015)의 연구결과에 따르면, ‘몰입’을 키워드로 하여 여가 및 여가스포츠 관련 학회지에 2011년 6월 이후 2014년 10월까지 게재된 논문 총 122편을 분석한 결과, 한글제목, 영문제목, 문헌연구 내 개념설명, 질문지 등 완전 일치 논문은 flow 관련 논문 23편, commitment 관련 논문 13편으로 분석되었다. 이러한 개념의 혼용에 따른 척도의 잘못된 사례 문제는 김영재(2010)의 연구에서도 보고되는 등 많은 학자들에 의해서 지적되어 왔다.

이러한 flow는 여가참여 시 개인의 기량과 환경의 난이도 수준이 일치하게 되었을 때 발현되는 심리상태이다. 여가활동에 참여하면서 사·공간 및 자신에 대한 상태까지도 잊어버리는 등 인식과 행동이 융합되는 상태이다. 반면에 commitment는 여가참여 단계에서 습득되는 믿음, 신념, 희망을 나타내는 것으로 지속적인 여가참여욕구로 이해할 수 있다(권성호, 2008). 또한 flow는 여가활동 참여 중 일시적인 감정으로 여가참여를 중단하였을 시 더 이상 지속되지 않는다(Csikszentmihalyi, 1975). 반면에 commitment는 여가참여가 종료된 이후에 일상에서 지속되는 감정이다.

김민규 등(2014)의 여가참여자가 여가중독 체험 과정에 관한 연구결과에서 참여자가 작용/상호작용을 통해 반응하는 상황이나 문제를 도출해 내는 특수한 조건의 집합을 말하는 상황적 맥락에 따르면, 상위범주인 여가참여에 대한 개인적 갈망의 하위범주로 ‘몰입에 대한 갈망’, ‘자부심’ 등이

도출되었다. 이중 몰입에 대한 갈망은 여가활동 참여 중 개인의 기량과 환경의 난이도가 일치하여 발현되었던 감정이 참여종료 시 발현되지 않아 다시 여가활동에 참여하게 되는 행태를 보였고, 이는 flow 상태이다. 반면에 자부심은 본인만 알고 있는 정보와 지식, 기술 등으로 인해 형성된 감정은 여가활동 중이 아닌 일상상황에서 지속적으로 발현되는 commitment로 볼 수 있다고 하였다.

따라서 본 연구는 김민규 등(2014)의 연구에서 근거이론적 접근을 통해 발견된 여가중독 체험과정에서 나타나는 flow와 commitment를 여가중독과의 관계를 정량화된 방법으로 규명하는데 그 목적이 있다. 이러한 연구구설 설정은 여가활동 범주에 속하는 행위중독 관련 연구에서도 진행되어 왔다(이원옥, 이형룡, 2013; 한주영, 이세봄, 이상철, 서영호, 2016). 또한 그간 혼용되어 왔던 용어인 flow와 commitment를 여가중독과의 관계를 분석함으로써, 올바른 개념 정립에 도움이 되고자 한다. 본 연구는 여가활동

중에 참여하는 사람들의 몰입의 종류에 따라 여가중독에 이르는 경로에 대한 심도있는 이해를 가져올 수 있다. 본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구가설모형은 다음과 [그림 1]과 같다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

연구대상은 서울, 경인지역에 소재하고 있는 500명을 편의표본추출법을 활용하여 대상자로 선정하였다. 연구목적을 설명한 후 연구대상의 동의를 거쳐 설문지에 자기기입하도록 하였다. 설문조사는 2017년 6월부터 7월까지 진행하였으며, 이중 불성실한 응답인 84부를 제외한 416명의 자료를 분석에 이용하였다. 연구대상자들의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

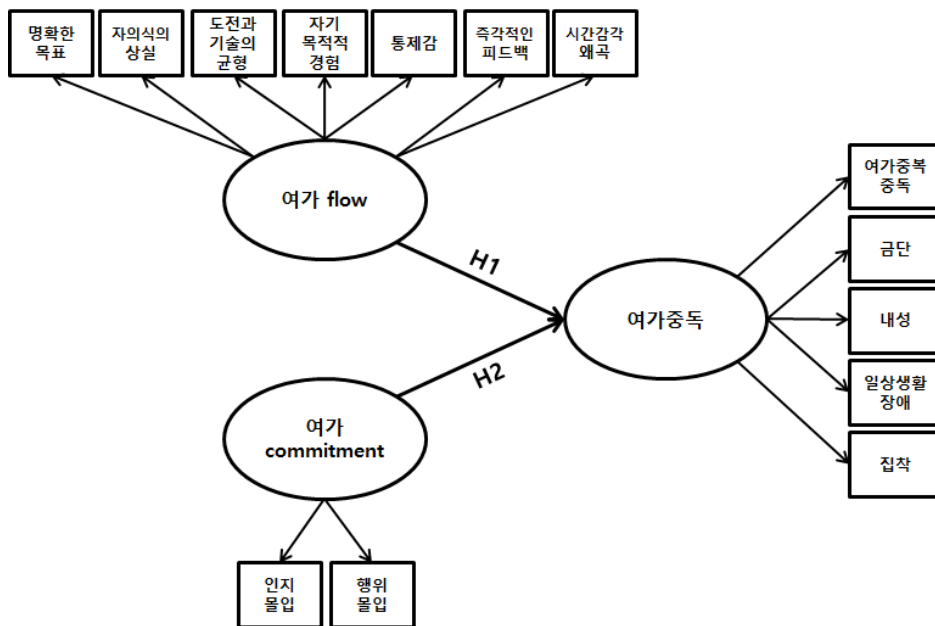


그림 1. 연구가설모형

Table 1. 연구대상 일반적인 특성

| | | 구분 | n | % | | | 구분 | n | % |
|-----------|----------|----|-----|------|------------------|--------------|-------------|-----------|------|
| 성 | 남성 | | 292 | 70.2 | 소득 및 여가 비용 | 월 평균 소득 | 41.57 (만원) | | |
| | 여성 | | 124 | 29.8 | | | 여가활동 평균 비용 | 9.38 (만원) | |
| 참여 동반자 | 혼자 참여 | | 136 | 32.7 | 참여 빈도 | 소득대비 여가비용 비율 | 22.56(%) | | |
| | 부모님과 참여 | | 4 | 1.0 | | | 한 달에 2~3일 | 60 | 14.4 |
| | 형제자매와 참여 | | 8 | 2.0 | | | 일주일에 1일 | 108 | 26.0 |
| | 친구들과 참여 | | 240 | 57.6 | | | 일주일에 2~3일 | 152 | 36.5 |
| 참여 기간 | 기타 | | 28 | 6.7 | 참여 강도 | 일주일에 4~5일 | 96 | 23.1 | |
| | 1년 미만 | | 48 | 11.5 | | | 30분 미만 | 16 | 3.8 |
| | 1~2년 | | 92 | 22.1 | | | 30분~1시간 | 108 | 26.0 |
| | 2~3년 | | 76 | 18.3 | | | 1시간~1시간 30분 | 140 | 33.7 |
| | 3~4년 | | 36 | 8.7 | | | 1시간 30분 이상 | 152 | 36.5 |
| | 4년 이상 | | 164 | 39.4 | | - | | | |

Table 2. 여가flow 탐색적 요인분석

| 구분 | 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 신뢰도 요인 전체 |
|--|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|
| 명확한 목표 | 명확한목표2 | .914 | .068 | .103 | .154 | -.028 | .047 | .025 | .939 |
| | 명확한목표3 | .904 | .069 | .178 | .124 | .118 | .124 | .053 | |
| | 명확한목표1 | .873 | .072 | .038 | .140 | .036 | .150 | .048 | |
| | 명확한목표4 | .817 | .035 | .124 | .016 | .242 | .040 | .020 | |
| | 명확한목표5 | .809 | -.016 | .137 | .130 | .074 | .270 | .174 | |
| 자의식의 상실 | 자의식의상실12 | -.030 | .891 | .099 | .107 | .179 | .132 | .025 | .935 |
| | 자의식의상실13 | -.004 | .867 | .109 | -.028 | .206 | .075 | -.034 | |
| | 자의식의상실11 | .156 | .856 | .141 | .087 | .174 | .128 | .017 | |
| | 자의식의상실10 | .152 | .853 | .213 | .033 | .044 | .045 | .085 | |
| | 자의식의상실14 | -.022 | .845 | .092 | .066 | .110 | .002 | .025 | |
| 도전과 기술의 균형 | 도전과기술의균형15 | .109 | .199 | .869 | .178 | .004 | .000 | .059 | .922 |
| | 도전과기술의균형17 | .150 | .062 | .858 | .121 | .106 | .165 | .100 | |
| | 도전과기술의균형16 | .137 | .188 | .853 | .119 | .043 | .067 | .047 | |
| | 도전과기술의균형18 | .132 | .200 | .814 | .160 | .031 | .227 | .133 | |
| 자기목적적 경험 | 자기목적적경험21 | .028 | .024 | .167 | .855 | .162 | .137 | .084 | .917 |
| | 자기목적적경험22 | .156 | .104 | .101 | .819 | .266 | .091 | -.006 | |
| | 자기목적적경험19 | .189 | -.015 | .164 | .806 | .132 | .040 | .218 | |
| | 자기목적적경험20 | .175 | .128 | .149 | .732 | .014 | .253 | .093 | |
| 통제감 | 통제감28 | .052 | .164 | .019 | .185 | .835 | .194 | -.020 | .877 |
| | 통제감29 | .128 | .246 | .039 | .123 | .803 | .195 | -.151 | |
| | 통제감27 | .099 | .136 | .059 | .049 | .743 | .350 | .121 | |
| | 통제감30 | .140 | .238 | .071 | .339 | .710 | .078 | -.029 | |
| 즉각적인 피드백 | 즉각적인피드백24 | .162 | .093 | .068 | .239 | .163 | .850 | -.057 | .872 |
| | 즉각적인피드백23 | .095 | .120 | .007 | .376 | .201 | .781 | -.063 | |
| | 즉각적인피드백26 | .240 | .104 | .282 | -.006 | .277 | .675 | .042 | |
| | 즉각적인피드백25 | .222 | .105 | .296 | .007 | .388 | .669 | .038 | |
| 시간감각 왜곡 | 시간감각왜곡7 | .008 | .097 | .042 | .065 | -.052 | .041 | .877 | .824 |
| | 시간감각왜곡6 | .196 | -.043 | .122 | -.006 | -.088 | .017 | .859 | |
| | 시간감각왜곡9 | .039 | .035 | .116 | .280 | .091 | -.104 | .782 | |
| 고유값(Eigenvalues) | | 4.175 | 4.102 | 3.355 | 3.223 | 3.039 | 2.786 | 2.311 | |
| 설명분산(% of Variance) | | 14.398 | 14.144 | 11.569 | 11.113 | 10.480 | 9.605 | 7.969 | - |
| 누적분산(Cumulative %) | | 14.398 | 28.542 | 40.111 | 51.224 | 61.704 | 71.310 | 79.279 | |
| Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측정 = .798, Bartlett의 구형검정 = 10975.469, df=406세, sig=.000 | | | | | | | | | |

2. 연구도구

본 연구의 설문지는 인구사회학적 특성 관련 문항, 여가flow 관련 30문항, 여가commitment 관련 12문항, 여가중독 관련 21문항으로 구성되었다. 본 연구에서 여가flow, 여가commitment, 여가중독 척도의 구성타당도 확보를 위해 탐색적 요인분석을, 신뢰도를 확보하기 위하여 신뢰도 검증을 실시하였다.

1) 여가flow

본 연구에서 여가flow 측정은 김영재(2010)의 여가몰입(flow) 척도를 활용하였다. 본 척도는 명확한 목표, 시간감각 왜곡, 자의식의 상실, 도전과 기술의 균형, 자기목적적 경험, 즉각적인 피드백, 통제감 등 7개 하위요인으로 구성되어 있으며, 문항 수는 30문항이다. 각 문항의 응답 방식은 5점 Likert 방식을 적용하였다. 조사도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 Cronbach' α 계수를 산정하였고, 분석결과는 <표 2>와 같다. 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 시간감각 왜곡 1문항(8번)은 요인부하량이 .4 이하로 나타나 삭제하였고, Cronbach' α 계수는 .6 이상으로 나타나 신뢰도에는 큰 문제가 없었다.

2) 여가commitment

본 연구에서 여가commitment를 측정하기 위해 Scanlan과 Carpenter, Schmidt, Simon, Keeler(1993)가 개발한 Commitment척도를 바탕으로 정용각(2004)이 한국형으로 수정 개발한 여가commitment 척도를 활용하였다. 본 척도는 인지몰입과 행위몰입 등 2개 하위요인으로 구성되어 있으며, 문항 수는 12문항이다. 각 문항의 응답방식은 5점 Likert 방식을 적용하였다. 조사도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 Cronbach' α 계수를 산정하였고, 분석결과는 <표 3>과 같다. 탐색적 요인분석을

실시한 결과, 인지몰입 1문항(1번)과 행위몰입 1문항(8번)은 요인부하량이 .4 이하로 나타나 삭제하였고, Cronbach' α 계수는 .6 이상으로 나타나 신뢰도에는 큰 문제가 없었다.

Table 3. 여가commitment 탐색적 요인분석

| 구분 | 1 | 2 | 신뢰도 | |
|--|--------|--------|--------|------|
| | | | 요인 | 전체 |
| 인지몰입5 | .853 | .207 | | |
| 인지몰입4 | .837 | .135 | | |
| 인지몰입7 | .830 | .084 | | |
| 인지몰입 | 인지몰입6 | .804 | .209 | .914 |
| | 인지몰입8 | .786 | .114 | |
| | 인지몰입3 | .737 | .378 | |
| | 인지몰입2 | .693 | .177 | .874 |
| 행위몰입 | 행위몰입10 | -.098 | .859 | |
| | 행위몰입12 | .321 | .661 | .603 |
| | 행위몰입9 | .389 | .599 | |
| 고유값(Eigenvalues) | | 4.669 | 1.833 | |
| 설명분산(% of Variance) | | 46.687 | 18.328 | |
| 누적분산(Cumulative %) | | 46.687 | 65.015 | |
| Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측정 = .875, Bartlett의 구형검정 = 2295.924, df=45, sig=.000 | | | | |

3) 여가중독

본 연구에서 여가중독을 측정하기 위해 김민규(2014)의 여가중독 척도를 활용하였다. 본 척도는 내성, 금단, 집착, 일상생활장애, 여가중복중독, 여가동반의존 등 6개 하위요인으로 구성되어있으며, 문항 수는 21문항이다. 각 문항의 응답방식은 5점 Likert 방식을 적용하였다. 조사도구의 타당도와 신뢰도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 Cronbach' α 계수를 산정하였고, 분석결과는 <표 4>와 같다. 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 여가동반의존은 고유치 1이하로 나타나 삭제하였고, 내성 1문항(4번), 금단 1문항(11번), 일상생활장애 1문항(15번)은 요인부하량이 .4 이하로 나타나 삭제하였고, Cronbach' α 계수는 .6 이상으로 나타나 신뢰도에는 큰 문제가 없었다.

Table 4. 여가중독 탐색적 요인분석

| 구분 | 문항 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 신뢰도 | |
|--|----------|--------|--------|--------|--------|--------|------|------|
| | | | | | | | 요인 | 전체 |
| 여가중복중독 | 여가중복중독21 | .754 | .044 | .124 | .176 | -.068 | .888 | |
| | 여가중복중독19 | .718 | .160 | .099 | .375 | .093 | | |
| | 여가중복중독20 | .689 | .445 | .076 | .034 | .275 | | |
| 금단 | 금단9 | .219 | .789 | .142 | .092 | -.120 | .848 | |
| | 금단10 | -.063 | .703 | .033 | .340 | .052 | | |
| | 금단8 | .386 | .643 | .270 | -.064 | .300 | | |
| 내성 | 내성3 | .113 | -.009 | .909 | .051 | .042 | .810 | .787 |
| | 내성1 | .227 | .168 | .807 | -.016 | -.001 | | |
| | 내성2 | -.132 | .348 | .660 | .261 | .246 | | |
| 일상생활장애 | 일상생활장애12 | .254 | .244 | .115 | .820 | .005 | .796 | |
| | 일상생활장애13 | .221 | .134 | .046 | .806 | .244 | | |
| | 일상생활장애14 | .246 | .005 | .072 | .492 | .410 | | |
| 집착 | 집착7 | .263 | .092 | .098 | -.010 | .708 | .697 | |
| | 집착6 | -.310 | -.113 | -.033 | .311 | .698 | | |
| | 집착5 | .239 | .452 | .221 | .181 | .516 | | |
| 고유값(Eigenvalues) | | 2.418 | 2.209 | 2.118 | 2.023 | 1.740 | | |
| 설명분산(% of Variance) | | 16.119 | 14.728 | 14.119 | 13.489 | 11.602 | | |
| 누적분산(Cumulative %) | | 16.119 | 30.847 | 44.966 | 58.455 | 70.057 | | |
| Kaiser-Meyer-Olkin의 표본적합성 측정 = .798, Bartlett의 구형검정 = 2502.959, df=105, sig=.000 | | | | | | | | |

3. 자료처리

본 연구의 자료는 SPSS 18.0를 활용하여 분석하였다. 구체적인 통계분석 방법은 첫째, 연구 대상자의 인구사회학적변인을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 조사도구의 신뢰도를 위해 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산정하였다. 셋째, 조사도구의 타당도를 위해 탐색적 요인 분석을 실시하였다. 넷째, 변인간의 판별타당도를 위해 Pearson의 상관관계를 실시하였다. 다섯째, 설정된 연구가설의 영향력을 산출하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

III. 결과

1. 상관관계분석

각 척도 간에 대해 정적 또는 부적의 방향과 관계성을 갖는가를 확인하기 위해서 Pearson의 상관관계를 분석하였고, 결과는 <표 5>와 같다.

여가flow(명확한 목표, 자의식의 상실, 도전과 기술의 균형, 자기목적적 경험, 통제감, 즉각적인 피드백, 시간감각 왜곡), 여가commitment(인지몰입, 행위몰입), 여가중독(여가중복중독, 금단, 내성, 일상생활장애, 집착) 간에 상관관계가 -.274부터 .796으로 통계적으로 유의한 정적·부적 상관관계가 나타났다.

2. 여가flow가 여가중독에 미치는 영향

여가flow가 여가중독에 미치는 영향은 <표 6-7>과 같다. 첫째, 여가flow가 여가중독 중 여가중복중독 요인에 미치는 영향에 대한 회귀식은 통계적으로 유의하였으며($F=14.207, p<.001$), 총 변량 중 약 19.6%를 설명하는 것으로 나타났다. 여가flow 중 명확한 목표는 $\beta=.272$, 시간감각 왜곡은 $\beta=.286$ 으로 여가중복중독에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 자기목적적 경험은 $\beta=-.155$ 로, 통제감은 $\beta=-.203$ 으로 여가중복중독에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Table 5. 상관관계분석

| 구분 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|----|--------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
| 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | .163** | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | .322** | .352** | 1 | | | | | | | | | | | |
| 4 | .339** | .203** | .374** | 1 | | | | | | | | | | |
| 5 | .284** | .412** | .223** | .415** | 1 | | | | | | | | | |
| 6 | .407** | .298** | .381** | .422** | .574** | 1 | | | | | | | | |
| 7 | .186** | .083 | .230** | .247** | .005 | .042 | 1 | | | | | | | |
| 8 | .415** | .265** | .364** | .796** | .400** | .415** | .272** | 1 | | | | | | |
| 9 | .362** | .152** | .295** | .490** | .279** | .339** | .368** | .462** | 1 | | | | | |
| 10 | .243** | -.010 | .103* | -.046 | -.155** | -.007 | .308** | .062 | .177** | 1 | | | | |
| 11 | .467** | .045 | .235** | .305** | .125* | .298** | .342** | .322** | .474** | .495** | 1 | | | |
| 12 | .288** | -.031 | .184** | .143** | -.036 | .245** | .266** | .075 | .196** | .299** | .417** | 1 | | |
| 13 | .091 | -.003 | .049 | -.120* | -.164** | .172** | .275** | -.077 | .121* | .544** | .409** | .274** | 1 | |
| 14 | -.080 | -.159** | -.041 | -.186** | -.274** | -.166** | .234** | -.155** | .042 | .092 | .117* | .147** | .343** | 1 |

1. 명확한 목표, 2. 자의식의 상실, 3. 도전과 기술의 균형, 4. 자기목적적 경험, 5. 통제감, 6. 즉각적인 피드백, 7. 시간감각 왜곡, 8. 인지몰입, 9. 행위몰입, 10. 여가중복중독, 11. 금단, 12. 내성, 13. 일상생활장애, 14. 집착

둘째, 여가flow가 여가중독 중 금단 요인에 미치는 영향에 대한 회귀식은 통계적으로 유의하였으며(F=27.263, p<.001), 총 변량 중 약 31.9%를 설명하는 것으로 나타났다. 여가flow 중 명확한 목표는 $\beta=.351$, 자기목적적 경험은 $\beta=.101$, 즉각적인 피드백은 $\beta=.173$, 시간감각 왜곡은 $\beta=.250$ 으로 금단에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 여가flow가 여가중독 중 내성 요인에 미치는 영향에 대한 회귀식은 통계적으로 유의하였으며(F=15.211, p<.001), 총 변량 중 약 20.7%를 설명하는 것으로 나타났다. 여가flow

중 명확한 목표는 $\beta=.193$, 즉각적인 피드백은 $\beta=.307$, 시간감각 왜곡은 $\beta=.217$ 로 내성에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 통제감은 $\beta=-.241$ 로 내성에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 여가flow가 여가중독 중 일상생활장애 요인에 미치는 영향에 대한 회귀식은 통계적으로 유의하였으며(F=19.555, p<.001), 총 변량 중 약 25.1%를 설명하는 것으로 나타났다. 여가flow 중 즉각적인 피드백은 $\beta=.448$, 시간감각 왜곡은 $\beta=.322$ 로 일상생활장애에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 자기목적

Table 6. 여가flow가 여가중독에 미치는 영향(1)

| | 여가중복중독 | | | | 금단 | | | | 내성 | | | |
|----------------|--------|------|---------|-----------|-------|------|---------|-----------|-------|------|---------|-----------|
| | B | SE | β | t | B | SE | β | t | B | SE | β | t |
| (상수) | 1.437 | .272 | | 5.284*** | -.119 | .267 | | -.445 | 1.406 | .262 | | 5.369*** |
| 명확한 목표 | .266 | .049 | .272 | 5.383*** | .366 | .049 | .351 | 7.526*** | .182 | .048 | .193 | 3.834*** |
| 자의식의 상실 | .013 | .047 | .014 | .281 | -.069 | .046 | -.071 | -1.500 | -.076 | .045 | -.086 | -1.697 |
| 도전과 기술의 균형 | .037 | .059 | .033 | .630 | .007 | .058 | .006 | .120 | .043 | .057 | .040 | .759 |
| 자기목적적 경험 | -.178 | .062 | -.155 | -2.870** | .124 | .061 | .101 | 2.032* | -.003 | .060 | -.003 | -.055 |
| 통제감 | -.234 | .068 | -.203 | -3.433** | -.109 | .067 | -.089 | -1.635 | -.268 | .066 | -.241 | -4.091*** |
| 즉각적인 피드백 | .039 | .065 | .036 | .596 | .202 | .064 | .173 | 3.143** | .327 | .063 | .307 | 5.191*** |
| 시간감각 왜곡 | .296 | .049 | .286 | 6.064*** | .276 | .048 | .250 | 5.762*** | .218 | .047 | .217 | 4.639*** |
| F | | | | 14.207*** | | | | 27.263*** | | | | 15.211*** |
| R ² | | | | .196 | | | | .319 | | | | .207 |

*p<.01, ***p<.001

Table 7. 여가flow가 여가중독에 미치는 영향(2)

| | 일상생활장애 | | | | 집착 | | | |
|----------------|-----------|------|---------|-----------|-----------|------|---------|----------|
| | B | SE | β | t | B | SE | β | t |
| (상수) | 1.694 | .263 | | 6.433*** | 3.971 | .709 | | 5.602*** |
| 명확한 목표 | .039 | .048 | .040 | .825 | -.069 | .129 | -.028 | -.536 |
| 자의식의 상실 | .034 | .045 | .037 | .754 | -.201 | .121 | -.086 | -1.655 |
| 도전과 기술의 균형 | -.060 | .057 | -.054 | -1.048 | .084 | .153 | .030 | .550 |
| 자기 목적적 경험 | -.291 | .060 | -.251 | -4.830*** | -.518 | .162 | -.176 | -3.199** |
| 통제감 | -.384 | .066 | -.333 | -5.829*** | -.527 | .177 | -.180 | -2.971** |
| 즉각적인 피드백 | .494 | .063 | .448 | 7.791*** | .072 | .171 | .026 | .420 |
| 시간감각 왜곡 | .334 | .047 | .322 | 7.072*** | .744 | .127 | .283 | 5.852*** |
| F | 19.555*** | | | | 10.998*** | | | |
| R ² | .251 | | | | .159 | | | |

p<.01, *p<.001

적 경험은 $\beta = -.251$, 통제감은 $\beta = -.333$ 으로 일상생활장애에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 여가flow가 여가중독 중 집착 요인에 미치는 영향에 대한 회귀식은 통계적으로 유의하였으며(F=10.998, p<.001), 총 변량 중 약 15.9%를 설명하는 것으로 나타났다. 여가flow 중 시간감각 왜곡은 $\beta = .283$ 으로 집착에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 자기목적적 경험은 $\beta = -.176$, 통제감은 $\beta = -.180$ 으로 집착에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3. 여가commitment가 여가중독에 미치는 영향

여가commitment가 여가중독에 미치는 영향은 <표 8-9>와 같다. 첫째, 여가commitment가 여가중독 중 여가중복중독 요인에 미치는 영향

에 대한 회귀식은 통계적으로 유의하였으며(F=6.771, p<.01), 총 변량 중 약 3.2%를 설명하는 것으로 나타났다. 여가commitment 중 행위몰입은 $\beta = .188$ 로 여가중복중독에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 여가commitment가 여가중독 중 금단 요인에 미치는 영향에 대한 회귀식은 통계적으로 유의하였으며(F=64.566, p<.001), 총 변량 중 약 23.8%를 설명하는 것으로 나타났다. 여가commitment 중 인지몰입은 $\beta = .131$, 행위몰입은 $\beta = .414$ 로 금단에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 여가commitment가 여가중독 중 내성 요인에 미치는 영향에 대한 회귀식은 통계적으로 유의하였으며(F=8.303, p<.001), 총 변량 중 약 3.9%를 설명하는 것으로 나타났다. 여가commitment 중 행위몰입은 $\beta = .205$ 로 내성에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 여가commitment가 여가중독 중 일상생

Table 8. 여가commitment가 여가중독에 미치는 영향(1)

| | 여가중복중독 | | | | 금단 | | | | 내성 | | | |
|----------------|---------|------|---------|----------|-----------|------|---------|----------|----------|------|---------|----------|
| | B | SE | β | t | B | SE | β | t | B | SE | β | t |
| (상수) | 1.577 | .257 | | 6.136*** | .251 | .243 | | 1.029 | 2.140 | .248 | | 8.624*** |
| 인지몰입 | -.032 | .069 | -.025 | -.461 | .177 | .066 | .131 | 2.697** | -.025 | .067 | -.020 | -.366 |
| 행위몰입 | .207 | .060 | .188 | 3.450** | .486 | .057 | .414 | 8.540*** | .218 | .058 | .205 | 3.768*** |
| F | 6.771** | | | | 64.566*** | | | | 8.303*** | | | |
| R ² | .032 | | | | .238 | | | | .039 | | | |

p<.01, *p<.001

Table 9. 여가flow가 여가중독에 미치는 영향(2)

| | 일상생활장애 | | | | 집착 | | | |
|----------------|----------|------|---------|----------|----------|------|---------|-----------|
| | B | SE | β | t | B | SE | β | t |
| (상수) | 2.180 | .257 | | 8.479*** | 3.947 | .652 | | 6.057*** |
| 인지몰입 | -.215 | .069 | -.169 | -3.100** | -.718 | .176 | -.222 | -4.087*** |
| 행위몰입 | .219 | .060 | .199 | 3.648*** | .405 | .152 | .145 | 2.658** |
| F | 7.924*** | | | | 8.725*** | | | |
| R ² | .037 | | | | .041 | | | |

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

활장에 요인에 미치는 영향에 대한 회귀식은 통계적으로 유의하였으며($F=7.924$, $p < .001$), 총 변량 중 약 3.7%를 설명하는 것으로 나타났다. 여가commitment 중 행위몰입은 $\beta = .199$ 로 일상생활장애에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 인지몰입은 $\beta = -.169$ 로 일상생활장애에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 여가commitment가 여가중독 중 집착 요인에 미치는 영향에 대한 회귀식은 통계적으로 유의하였으며($F=8.725$, $p < .001$), 총 변량 중 약 4.1%를 설명하는 것으로 나타났다. 여가commitment 중 행위몰입은 $\beta = .145$ 로 집착에 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면에 인지몰입은 $\beta = -.222$ 로 집착에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

IV. 논의 및 제언

본 연구는 김민규 등(2014)의 연구에서 근거이론적 접근을 통해 발견된 여가중독 체험과정에서 나타나는 flow와 commitment를 여가중독과의 관계를 정량화된 방법으로 규명하는데 그 목적이 있다. 또한 그간 혼용되어 왔던 용어인 flow와 commitment를 여가중독과의 관계를 분석함으로써, 올바른 개념정립에 도움이 되고자 한다. 본 연구의 결과를 선행연구와 비교하여 논의를 진행하고자 한다.

첫째, 여가flow는 여가중독에 부분적인 영향

을 미치는 것으로 나타났다. 여가flow 중 명확한 목표, 시간감각 왜곡, 즉각적인 피드백은 여가중독의 여러 하위요인에 걸쳐 정적인 영향을 미치는 반면, 여가flow 중 자기목적적 경험과 통제감은 여가중독의 여러 하위요인에 걸쳐 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이는 여가flow와 여가중독이 매우 밀접한 관련성을 가지고 있다는 것을 의미한다. 특히 여가중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 여가flow의 3개 하위요인(명확한 목표, 시간감각 왜곡, 즉각적인 피드백)이 여가중독을 결정하는 중요한 요인이라는 것을 의미하며, 여가flow로 인한 여가중독 발현과정에서 3개 하위요인의 변화에 주의를 기울일 필요가 있다는 것을 제시한다.

Csikszentmihalyi(1990)에 따르면, 몰입의 단계를 몰입이전단계(명확한 목표, 즉각적인 피드백, 도전과 기술의 균형), 몰입진입단계(당면한 과제에 대한 집중, 행동과 지각의 일치), 몰입경험단계(통제감, 자의식의 상실, 시간의 왜곡), 몰입결과단계(자기목적적 경험) 등으로 구분하였다. 그러나 김영재(2010)의 연구결과에 따르면, 한국형 여가flow 경험에서는 몰입진입단계가 나타나지 않는 것으로 분석되었다.

본 연구결과에서는 몰입이전단계로 구분되는 일부 하위요인(명확한 목표, 즉각적인 피드백)과 몰입경험단계로 구분되는 일부 하위요인(시간감각 왜곡)이 여가중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 몰입진입단계와 몰입경험단계에서 느끼는 일부 감정들이 여가중독

적 성향을 발현시키는 역할을 하기 때문이라 생각된다.

일반적으로 flow경험은 내적 동기가 참여지속을 이끌어내는 핵심 동기로 보고되고 있다(소영호, 2007). 여가활동 범주에 속하는 행위중독 중 운동중독 관련 연구를 살펴보면, 운동참여지속은 운동중독으로 이어지는 변수로 작용하고 있는 선행연구(이동현, 허정훈, 박성제, 2008; 황세령, 박진성, 2012)가 본 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다.

반면에 몰입경험단계로 구분되는 일부 하위요인(통제감)과 몰입결과단계로 구분되는 하위요인(자기목적적 경험)은 여가중독에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 몰입경험단계와 몰입결과단계에서 느끼는 일부 감정들이 여가중독적 성향을 제거하는 역할을 하기 때문이라 생각된다. 특히 여가flow는 인식과 행동이 융합된 상태이며, 여가참여자가 여가활동에 의해 혼연일체 되는 것 같은 상태를 의미한다고 하였다. 이러한 사실에 근거하였을 때 flow 상태는 유능감과 통제감이 높아지는 경험을 하게 되는데, 이는 flow가 환경의 난이도와 개인의 기량을 조절함으로써 경험하기 때문이며, 이를 통해 통제력을 향상시킬 수 있기 때문이다(박세혁, 2015).

일반적으로 flow는 여가선용에 긍정적인 영향을 미치는 여가사회심리요인으로 알려져 있다. 그러나 여가flow가 여가중독에 정적인 영향을 미칠 수 있는 요인이 존재한다는 사실을 실증적으로 입증하였다. 따라서 여가중독이 발현된 여가참여자를 위한 개입전략 및 치료레크리에이션 프로그램을 개발할 시 정적인 영향을 미치는 것으로 분석된 시간감각 왜곡을 감소시키고, 부적인 영향을 미치는 것으로 분석된 자기목적적 경험과 통제감 요인을 향상시킬 수 있도록 고려해야 할 것이다.

둘째, 여가commitment는 여가중독에 부분적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가

commitment 중 행위몰입은 여가중독의 여러 하위요인에 걸쳐 정적인 영향을 미치는 반면, 여가commitment 중 인지몰입은 여가중독의 일상생활장애와 집착에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이는 여가commitment와 여가중독이 매우 밀접한 관련성을 가지고 있다는 것을 의미한다. 특히 여가중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 여가commitment의 행위몰입이 여가중독을 결정하는 매우 중요한 요인이라는 것을 의미하며, 여가commitment로 인한 여가중독 발현 과정에서 행위몰입의 변화에 주의를 기울일 필요가 있다는 것을 제시한다.

Scanlan 등(1993)에 따르면, commitment는 참여하고 있는 여가활동에 관한 자량, 의지, 참여욕구, 즐거움, 행복감 등 관념으로 구성된 인지몰입과 여가활동 참여에 관한 열정 등 행동으로 구성된 행위몰입으로 구성된다. 그러나 본 연구에서는 타당도를 확보하는 과정에서 여가활동에 관한 자량은 삭제되었다.

본 연구결과에서는 인지몰입은 여가중독에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타난 반면, 행위몰입이 여가중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대부분의 여가활동 참여자는 재미를 여가활동의 목적으로 참여하는데, 재미와 중독의 의미가 모호하다는 점에서 이러한 차이가 발생하는 것으로 생각된다. 마니아로 속칭되는 여가활동 참여자와 중독자 모두 여가활동 참여를 재미로 표현한다. 특히 여가활동에 장시간 몰두한다는 점에서 더욱 구별하기 어렵다(권재원, 2004).

이러한 차이는 마니아의 재미를 설명할 수 있는 내재적 속성으로 구성된 인지몰입과 주로 중독 관련 사회심리요인을 설명할 때 중요 하위요인으로 설정되는 일상생활장애에 영향을 미치는 외재적 속성으로 구성된 행위몰입의 차이 때문이라고 생각된다. 즉 인지몰입은 부정적 여가참여행태인 여가중독적 성향을 제거하는 것이

며, 행위몰입은 여가활동 종료 이후에 과도한 지속적인 여가참여욕구를 자극시켜 여가중독적 성향을 발현시키는 역할을 하기 때문이라 생각된다.

그간의 단일 여가 중독을 활용한 commitment와 중독의 관계에 관한 연구를 살펴보면, 대부분의 연구에서 commitment의 인지몰입과 행위몰입 모두 중독에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(신승엽, 2010; 오현옥, 2010; 이제홍, 최원오, 이혁, 2012). 그러나 본 연구에서는 관념에 관한 인지몰입은 여가중독적 성향을 제거시키는 것을 실증적으로 입증하였다. 따라서 여가중독이 발현된 여가참여자를 위한 개입전략 및 치료레크리에이션 프로그램을 개발할 시 주로 부적인 영향을 미치는 것으로 분석된 인지몰입 요인을 향상시킬 수 있도록 고려해야 할 것이다. 다만 인지몰입은 여가중독 하위요인 중 금단에 정적인 영향을 미치므로, 사정단계에서 개입대상자를 고려해야 할 것이다.

본 연구성과를 활용될 수 있는 분야는 매우 다양하다. 본 연구는 여가중독의 영향을 미치는 flow와 commitment의 경로계수를 분석함으로써 여가중독에 이르는 사회심리변인의 구조에 대해서 실증적으로 입증할 수 있었다. 이러한 연구결과를 활용하여 첫째, 연구영역 확장에 기여할 것이며, 우수한 기초자료로 활용 가능하다. 특히 선행연구가 미비한 여가중독을 비롯하여 관련 연구들 간의 연구진보에 일조할 것이다.

둘째, 여가참여의 역기능 여가중독에 이르는 요인을 증명함으로써 flow와 commitment모델을 활용한 교육 프로그램을 개발할 수 있다. 즉, 통합적이고 실제적인 중재기법 즉 여가중독 관련 예방 프로그램 및 치료 프로그램을 개발하고, 중재매개 효과를 평가하는데 기준으로 활용할 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구결과의 의의를 더하기 위하여 제언을 제시하고자 한다. 첫째, 본 연구는 각 변인을 구성하는 개별 하위요인간의 인과관

계를 구체적으로 분석한 반면에 구조모형의 통합적으로 분석하지 못했다. 후속연구를 통해 이와 같은 연구를 진행할 필요가 있다. 둘째, flow와 commitment에 영향을 미치는 진지한 여가와 레크리에이션 전문화 요인을 포함하여 후속연구 진행이 필요할 것으로 생각된다. 이는 진지한 여가와 레크리에이션 전문화 수준에 따른 집단별 접근이 필요할 것이기 때문이다. 셋째, flow와 commitment의 용어에 대해서 학계의 합의가 필요할 것으로 판단된다. 본 연구에서 언급된 용어처럼 혼용해서 활용되거나, 동일 용어에 대한 상이한 활용·왜곡된 의미로 사용되는 경우를 개선해야 한다. 이와 관련하여 오세숙, 신규리, 연분홍(2013)은 정확성과 신뢰성을 가지는 용어로 표준화하는 연구는 매우 중요한 의미를 가진다고 하였다. 이는 학계에서 교류되는 정보들의 정확성과 유기적 결합에 일조할 것이다.

참고문헌

- 고동우(2007). 여가학의 이해. 서울: 세림출판.
- 권성호(2008). 운동몰입의 구성개념과 척도개발. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원, 서울.
- 권성호(2011). 스포츠심리학 용어사용의 개념적 혼란 사례: flow와 commitment를 대상으로. 한국스포츠심리학회지, 22(4), 157-168.
- 김민규(2014). 한국형 여가중독 개념화를 통한 척도 개발. 미간행 박사학위논문. 인하대학교 대학원, 인천.
- 김민규, 박수정(2014). 여가중독 체험 형성에 관한 근거 이론적 분석. 한국여가레크리에이션학회지, 38(3), 1-16.
- 김민규, 박수정(2015). 청소년 통합여가행위중독의 다차원 개입전략 연구. 여가학연구, 13(2), 25-47.
- 김민규, 서정은(2015). 청소년의 통합여가행위중독 다차원 개입전략 정책연구. 여가학연구,

- 13(3), 29-49.
- 김성문, 장진우, 윤상문(2008). 생활체육 참가가 스포츠몰입 및 운동중독에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 32(1), 585-593.
- 김영재(2010). 한국형 여가몰입척도 개발과 타당화 검증. *한국체육학회지*, 49(2), 343-355.
- 박세혁(2015). 여가학 연구에서 용어와 개념의 혼동이 낳은 재난: 몰입(Flow)과 몰입(Commitment)을 중심으로. *한국사회체육학회지*, 59, 271-282.
- 소영호(2007). 생활체육 참가자의 참가정도와 감각추구성향이 운동몰입에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 18(3), 21-36.
- 송성섭, 김민규, 박수정(2017). 스포츠 flow, 스포츠 commitment 및 운동중독의 관계. *여가학연구*, 15(4), 게재예정.
- 신승엽(2010). 골프 참여자의 여가몰입, 운동중독 및 심리적 행복감의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(1), 19-31.
- 신현주(2013). '중독예방관리 및 치료법'(이하 게임중독법)안의 제정을 둘러싼 이슈와 과제. *한국행정학회 동계학술발표논문집*.
- 오세숙, 신규리, 연분홍(2013). 여가학 용어표준화를 위한 전문가 조사연구. *여가학연구*, 11(1), 101-118.
- 오현옥(2010). 필라테스와 요가참여자의 운동능력이 운동몰입과 운동중독에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 49(6), 139-148.
- 윤명숙(2010). 우리나라 중독문제 현황과 통합적 중독 서비스전달체계 구축을 위한 정책과제. *정신보건과 사회사업*, 35, 234-266.
- 이동현, 허정훈, 박성제(2008). 매스마라톤 동호인의 운동참가정도가 운동중독에 미치는 효과. *한국스포츠심리학회지*, 19(4), 117-131.
- 이연주, 김미량(2011). 대학생의 진지한여가, 레크리에이션전문화, 몰입 및 행복의 관계. *체육과학연구*, 22(4), 2401-2411.
- 이원옥, 이형룡(2013). 골프스포츠 참여자의 운동재미, 운동몰입 및 중독적 운동행동의 구조적 관계. *관광·레저연구*, 25(1), 153-172.
- 이제홍, 최원오, 이혁(2012). 축구 동호인의 운동몰입 및 집단응집력과 운동중독의 관계. *한국사회체육학회지*, 48(1), 571-580.
- 정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입행동척도의 타당도 검증. *한국스포츠심리학회지*, 15(1), 1-22.
- 한국콘텐츠진흥원(2010). *게임행동 종합진단척도(CSG) 매뉴얼*. kocca 연구보고서 10-36. 한국콘텐츠진흥원.
- 한주영, 이새봄, 이상철, 서영호(2016). 사회적 요인과 게임적 요인이 모바일 소셜 네트워크 게임 몰입에 미치는 영향. *한국품질경영학회지*, 44(3), 601-616.
- 황세령, 박진성(2012). 생활체육 참여자의 운동몰입, 운동중독과 운동지속의 관계. *한국체육과학회지*, 21(5), 551-567.
- Csikszentmihalyi, M.(1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M.(1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Russell, R. V., & Hultsman, J. T.(1988). An empirical basis for determining the multidimensional structure of leisure. *Leisure Science*, 10(1), 69-76.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B.(1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Scott, D. & Shafer, C. S.(2001). Recreational specialization: A critical look at the construct. *Journal of Leisure Research*, 33(3), 319-343.
- Wu, T. C., Scott, D., & Yang, C. C.(2013).

몰입과 여가중독의 관계 : flow와 commitment를 중심으로

Advanced or Addicted? Exploring the
Relationship of Recreation Specialization
to Flow Experiences and Online Game

Addiction. *Leisure Sciences*, 35(3),
203-217.