한국여가레크리에이션학회지, 2019, 제43권 제3호 81~90
Korean Journal of Leisure, Recreation & Park
2019, Vol.43, No.3, pp. 81~90
http://dx.doi.org/10.26446/kjlrp.2019.9.43.3.81

한국인 여가반추척도 개발과 타당화 검증

김영재[1]
[1]중앙대학교

Development of the Korean Leisure-Related Rumination Scale and Verification of the Validity

Kim, Young Jae[1]
[1]Chung-Ang University

Abstract

This study suggests a measurement tool, based on the concept of korean leisure-related rumination. For this study, the previous studies on rumination were considered and leisure-related rumination factors perceived by Korean people were integrated. Then the validity was verified through conceptual and statistical procedures. For data analysis, questionnaires collected from 995 normal people (539 males, 456 females) in Seoul, Gyeonggi Province, Gyeongnam Province and Busan were employed. In this study, leisure-related rumination factors that may appear in everyday life were considered and according to the conceptual procedure, the statistical validity and reliability were verified to provide an appropriate measurement tool. In order to obtain the validity, reliability and internal consistency of the leisure-related rumination scale, exploratory-confirmatory factor analysis and Cronbach α were applied and significant results were found in individual factors of the leisure-related rumination scale. For evaluating the goodness-of-fit of the factor structure extracted from exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis was conducted. As a result, leisure-related rumination factors were classified into affective, problem-solving and negative evaluation. It is considered that based on this study result, further research will need to build up more basic data of leisure-related rumination for leisure activity majors and students by examining the correlation among attitude, boredom, restriction and motivation, which are socio-psychological variables related to rumination of this study and leisure activity of the existing studies.

Key words : korean leisure-related rumination, rumination, affective, problem-solving, negative evaluation

---

주요어 : 여가, 일반추, 여가반추, 딴짓, 계획된행동이론
Address reprint requests to : Kim, Young-Jae
ChungAng University, 84 Heukseok-dong, Dongjak-gu, Seoul, Korea
Tel: +82-2-820-5382, Fax:+82-812-2729, E-mail: yjkim@cau.co.kr
Received: August, 8, 2019 Revised: August, 28, 2019 Accepted: September, 19, 2019

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

주 52시간 근무제도를 시작한 이후 일하는 시간과 휴식시간 그리고 여가시간의 구분이 더욱 어려워졌다. 현재 '퇴근한 뒤나 휴일에 직장으로부터 업무와 관련된 연락을 받지 않을 권리' 에 관한 것이 하나의 이슈이며, 근로자 10명 중 8명은 이 권리를 보장받지 못하고 있다(정윤식, 2017.05.29.)고 한다.

일반 근로자들은 퇴근 후 여가활동과 휴식을 통해 심리적인 회복을 한다(Etzion, Eden, & Lapidot, 1998). 또한, 일에서 분리는 긍정적인 기분을 증가시키고, 피로 수준을 낮추며(Sonnentag, Bayer, 2005), 직무 수행을 향상시켜, 탈진 수준을 감소시킨다고 한다(Fritz, Yankelevich, Zarubin, Barger, 2010; Sonnentag, Fritz, 2007).

사람들은 여가시간에 일로 인해 손실되었던 자신의 스트레스를 극복해야 하지만, 지속적인 일에 관한 생각은 회복을 어렵게 만든다. 따라서 근로자의 삶의 질은 자신에게 주어진 직무요구와 일 관련 생각을 얼마나 잘 분리할 수 있는가에 따라 달라질 수 있으며, 이 과정을 '일반추'라 한다(Cropley, Ziljstra, 2011).

반추는 '어떠한 주제를 중심으로 환경적인 촉발요인 없이 일어나는 의식적 사고 형태'이다(Martin & Tesser, 1996). 즉, 반추는 반복적 사고 형태를 의미하며, 대부분 부적응적이고 병리적인 면에 초점을 맞추어져 있다.

일 반추는 일과 여가활동의 관계성을 기초로 만들어진 개념이다. 여가활동과 관련된 일 반추의 선행 연구는 다음과 같다. Cropley, Michalianou, Pravettoni, Millward(2012)는 여가활동을 즐기는 동안 일 반추가 높게 일어나면 사람들은 평소보다 자극적인 음식을 선택하여 불균형한 영양 상태가 될 수 있다고 하였다. Cropley, Millward(2003)의 연구에서 여가활동을 혼자서 하는 것보다 가족이나 친구들과 함께할 때 있을 반추가 더 낮게 나타난다고 하였다.

현재 한국의 주 52시간의 근무 시작은 직장인들의 근무시간에 일하는 것 외에 개인 여가생활(자율시간)에 대한 문제에도 관심을 두게 되었다. 직장인 10명 중 9명은 업무시간에 딴짓한 경험이 있으며, 하루 평균 1시간 10분 정도 딴짓을 하는 데 시간을 소비하는 것으로 조사됐다. 업무시간 중 딴짓을 하는 이유로 '머리를 식히기 위해서'(54.6%, 복수응답), '집중력이 떨어져서'(52%)였다(이전호, 2016.06.17.). 한국인들 딴짓의 대부분은 게임, 쇼핑, 인터넷 정보서치, 여행계획 등 자신의 여가활동과 관계된 것들이다.

현재 근무시간 중 담배를 피우며 회사 이야기를 하는 시간이 근무시간인지? 휴식시간인지에 대한 사례들은 논란의 중심에 있다. 하지만 이러한 개인의 가벼운 여가활동(딴짓)이 꼭 부정적인 것만 아니다. 정진영(2016.06.18.)의 글에 의하면 직장인들의 근무시간에 업무 외에 딴짓이 업무 능률을 높여준다고 한다. 이러한 딴짓은 보통 일반적인 남녀노소, 성별, 직종에 상관없이 무심코 이뤄지는 사람들의 여가적 놀이의 형태 및 행동이다. 이러한 딴짓은 꼭 계획된 것이 아니며, 갑자기 문뜩 행동하거나, 생각하는 반추와 같은 개념이다.

이에 일상생활(근무시간 포함) 중에 나타난 한국인들의 휴식활동이 생활에서 긍정적인 면으로 봐야 할지? 아니면 부정적으로 생각해봐야 하는지에 대한 '여가반추'연구 필요성이 제기된다.

반추를 평가하는 척도는 Cann, Calhoun, Tedeschi, Triplett, Vishnevsky, & Lindstrom(2011)이 개발한 사건 관련 반추 척도(Event Related Rumination Inventory), Conway, Pleydell-Pearce(2000)이 개발한 슬픔에 대한 반추 척도(Rumination on Sadness Scale), Cropley, Michalianou, Pravettoni, Millward(2012)이 개발한 일 관련 반추 척도(Work-Related Rumination Questionnaire) 들이 개발되었다. 이러한 척도에서 평가하는 반추는 안정적이고 기질적인 반

추 경향성과 구별되는 특성으로 볼 수 있으며, 각 척도를 구성하는 요인과 반추가 초래하는 결과 등에서 차이가 보고되었다. 위 연구들의 대부분은 외국의 선행 연구들이며 앞으로 한국에서 반추 관련 연구를 진행할 때 연구 주제 및 연구 참여자에게 적절한 측정 도구를 선택해야 하여 적용할 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 일상에서의 휴식, 딴짓, 놀이의 개념을 모두 포함하고 있는 여가의 개념을 반추와 함께 살펴보았다. 이에 기존 반추 관련 연구를 기준으로 한국인이 일상생활에서 생각하는 여가반추의 요인을 개념적, 통계적 절차를 거처 제시하고자 하였다.

좀 더 구체적으로, 본 연구는 3개의 절차로 진행되었다. 첫 번째, 한국인들이 일상생활에서 느끼는 여가반추 요인을 전문가 인터뷰와 회의를 통하여 추출, 분류, 정립하였다. 두 번째, 앞에서 여가반추의 각 요인 문항 분석과 탐색적 요인분석(Exploratory factor analysis)을 통하여 관계를 검증하며, 세 번째, 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)을 통하여 구축된 요인구조의 타당성을 재검증하였다.

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2019년 6월 서울, 경기, 경남, 부산지역에 거주하는 일반인을 대상으로 집단으로 설정하였다. 표본 선정은 할당표집(quota sampling)의 방법을 이용하였다. 총 1050명의 설문지가 회수되었고, 무응답이거나 불성실하다고 판단되는 65명의 설문지를 제외한 995부(남=539명, 여=456)의 설문자료가 본 조사에 사용되었다. 참여자들의 평균 연령은 36.80세(SD=9.69) 이며, 참여자들의 여가활동은 문화예술 224명(22.5%), 스포츠 330명(33.2%), 관광활동 103명(10.4%), 취미오락 80명(8%), 휴식활동 226명(22.7%), 사회 기타활동 32명(3.2%)으로 나타났다. 가구소득 만족의 경우 매우 만족 36명(3.62%), 만족 303명(30.5%), 보통 549명(55.2%), 불만족 97명(9.7%), 매우 불만족 10명(1%)으로 나타났다.

2. 연구도구

본 연구에서 한국인들이 일상생활에서 경험하는 여가반추 현상을 알아보기 위하여 연구를 시행하였다. 따라서 기존 반추 하위요인을 기초로 관련 요인들을 분류하여 전문가와 연구참여자에게 질문지를 수집하였다. 본 연구에서는 기존연구에서 제시된 반추 구성개념 요인을 대부분 수용하였다. 그 이유는 이미 원본 개발자들이 연구 검토하여 제시한 측정 도구의 개념들은 인정하여(오수학, 김병준, 2002) 새로운 연구의 큰 방향성과 틀을 기존연구에서 벗어나는 오류를 최소화하려는 것이다.

본 연구에서는 Cropley, Michalianou, Pravettoni,

표 1. 인구통계학적 특성

구분	내용	빈도	퍼센트
성별	남자	539	54.2
	여자	456	45.8
결혼 여부	미혼	277	27.8
	기혼	718	72.2
연령	20대	129	13.0
	30대	289	29.0
	40대	348	35.0
	50대	229	23.0
여가유형	문화예술	224	22.5
	스포츠 활동	330	33.2
	관광활동	103	10.4
	취미오락	80	8.0
	휴식활동	226	22.7
	사회 및 기타활동	32	3.2
가구소득 만족	매우만족	36	3.6
	만족	303	30.5
	보통	549	55.2
	불만족	97	9.7
	매우불만족	10	1.0

Millward(2012)와 박은혜(2018)가 제안한 반추의 하위 구성개념 안에서 여가반추 하위개념의 존재 여부를 확인하였다. 또한 타당성이 높은 측정 요인과 문항을 선별하기 위해 문헌분석을 통해 개념 확인 후 전문가(여가 사회 심리학자 5명) 회의를 거쳐 예비문항을 제작하였다.

특히 기존 Segerstrom, Stanton, Alden과 Short ridge(2003)연구에서 반추를 부정적인 경험으로만 볼 것이 아니라, 반추의 목적이나 초점에 근거하여 긍정적인 경험과 부정적인 경험으로 구분되어야 한다고 주장하였다. 따라서 본 연구의 반추는 기존 부정적 문항을 긍정적 방향으로 일부 설정하여 연구하였다.

1차적으로 완성된 여가반추 검사지는 4개의 요인 정서(Affective), 문제해결(Problem Solving), 분리(detachment), 부정적 대인평가(Negative Personal Evaluation) 반추요인으로 총 24개의 문항으로 구성되었다. 이에 관한 내용 적합성 검토(content validity)는 여가 사회 심리학자(5명)에게 의뢰하여 각 요인과 관련 문항을 면밀히 고려하고 요인들의 내용 영역(content domain)안에서 연구평가자들과 수정작업을 실시하여 20문항의 설문지를 구성하였다.

이러한 절차 속에서 기존 반추 요인 중의 하나인 '분리(detachment)'요인이 다른 여가반추 문항들과 상충되는 내용으로 판정되어 삭제되었다. 이후 전문가의 집중적인 협의를 통해 유사성을 높이는 작업을 하게 되었으며, 이를 토대로 본 측정도구에 대한 내용 타당도가 확보될 수 있었다. 이후 추출된 3개 요인과 관련된 문항들을 평가자들의 80% 동의에 따른 내용타당도 검증과 여가심리 비전공자들(일반 대학(원)생 13명)에 의한 안면 타당도(face validity) 실시 후 최종 15문항을 선별하였다.

3. 자료처리

본 연구의 통계처리는 SPSS 25.0 프로그램을 이용하였다. 문항특성 검사를 위해 문항 평균과 표준편차, 문항 범위를 구하였다. 또한, 요인추출을 위해서 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 하였으며, 질문지에 대한 적합성을 검증하기 위해 신뢰도 분석을 하였다.

Ⅲ. 결과

1. 탐색적 요인분석과 기술통계

본 연구에서 수집된 자료의 타당성 확보를 위해 탐색적 요인분석을 하였다. 요인분석에 앞서 15문항을 대상으로 각 문항을 위한 기술적인 통계를 시행하였으며, 각 문항에 대한 평균, 표준편차 왜도(Skewness), 그리고 첨도(Kurtosi)를 산출하여 살펴봄으로써 피험자들의 문항에 대한 반응을 살펴보았다. 각 문항의 반응범위는 5점 척도에서 최소 1점에서 최대 5점까지로 제시하였다.

각 문항의 평균은 1.95부터 3.77까지, 표준편차는 .77에서 .96까지 분포하였다. 왜도와 첨도가 절대값 ±1.0을 초과한 문항은 CS1 이외에는 발견되지 않아 문항의 정상 분포에는 문제가 없는 것으로 나타났다. 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본의 적절성을 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin Measure) 측정치가 .834이고, Bartlett의 구형성 검증치도 χ^2=7124.355, df=66, p<.001이므로 요인분석에 적합한 공통요인이 존재하고 있음을 확인하였다.

15문항에 대한 잠재적 요인의 수와 본질을 파악하기 위한 탐색적 요인분석을 시행하였다. 요인추출 방법은 상관계수 행렬을 분해하는 방법으로써 정보의 손실을 최소화해주는 주성분 분석(Principal Components Analysis)방법을 사용하였고, 회전방식은 요인행렬을 최대로 단순화시켜 요인의 구분을 분명히 해주는 장점(김계수, 2002)

이 있는 직교회전(varimax)기법으로 실시하였다.

15개의 측정변수(문항)를 기초로 한 상관행렬의 의미 있는 고유치를 선택하여 필요한 공통요인의 수효를 규명하기 위하여 Scree 검사(Cattell, 1966) 결과축소 상관행렬의 고유치는 3번째 요인까지 모두 1.0 이상을 나타냈다. 1차 요인분석의 결과를 기준으로 요인별 문항을 구분하기 위해 최소 .50이상의 요인 부하량을 보이고 다른 요인과의 중복 부하량이 높지 않은 문항들을 선정하였다.

표 2. 한국인 여가반추 탐색적 요인분석

문항	Factor			h^2
	1	2	3	
정서19	.916	-.021	.146	.860
정서18	.874	.000	.172	.880
정서20	.858	-.011	.127	.896
정서17	.854	-.088	.140	.894
부정대인평가3	-.027	.912	.054	.858
부정대인평가5	-.035	.881	.105	.874
부정대인평가2	-.062	.869	.064	.885
부정대인평가4	.008	.854	.103	.890
문제해결12	.084	.088	.832	.760
문제해결13	.216	.020	.798	.768
문제해결15	.227	.039	.788	.770
문제해결11	.050	.167	.748	.809
고유값	3.181	3.137	2.624	
변량(%)	26.509	26.142	21.863	
누적변량(%)	26.509	52.651	74.514	
신뢰도	.909	.905	.823	

KMO=.834, x^2=7124.355, df=66, p<.001
〈부록 1〉 문항내용 첨부

전체 15문항 중에서. 50 이하의 요인 부하량을 보인 2 요인(문제해결 14: 평소 다음에 참여할 여가활동에 대해 생각해 본다, 정서 16: 평소 나의 여가활동을 생각하면 집중력이 높아진다)을 삭제하였다. 또한, 부정적 대인평가 1번 문항(여가활동에서 주변 사람들이 나 때문에 따분했으면 어쩌나 걱정하는 편이다)에 대한 문항에 대한 반응 문제로 삭제하였다. 즉, 문항에 2가지의 질문이 존재하며, 다른 문항과의 유사성이 높다는 이유로 삭제된 것이다.

해당 척도에 대한 각 문항의 내적-일관성을 나타내주는 α 계수는 모두 .70이상 (정서: .909, 부정적인 대인평가: .905, 문제해결도구: .823)으로 적정수준의 내적 일관도를 가지고 있는 것으로 확인되었다(Wright & Bee, 1980). 또한, 전체 척도의 내적 일관도는 .807로 나타났다.

2. 확인적 요인분석

최종적으로 확인적 요인분석을 통해 잠재하고 있는 변인과 측정하는 문항 간의 관계를 구조적 모형 이론을 통해 검증하였다.

확인적 요인분석의 모델과 제시된 개념적 모델을 검증하기 위하여 사용되는 적합도 지수는 카이자승(χ^2), 비교접합도지수(CFI), 표준부합치(NFI), 아케이케정보기준(AIC)을 통하여 모형이 데이터에 적합한지 보았다. 본 연구에서 나타난 3개의 요인과 12개 문항이 적합한 모형인지를 알아보기 위해 AMOS 25.0 프로그램을 통해 요인 간 관계를 검증하였다.

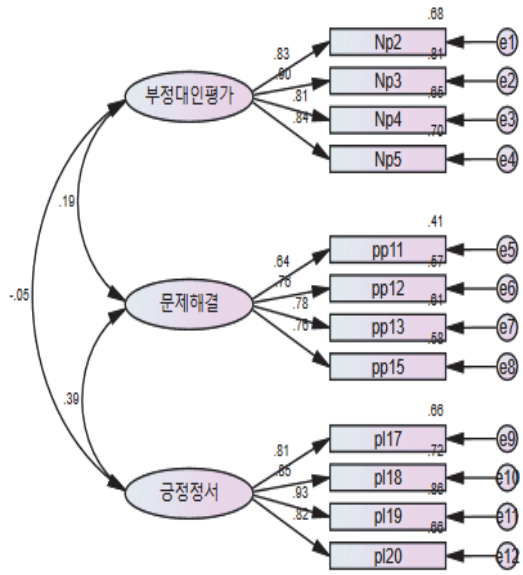

그림 1. 한국인 여가반추 확인적 요인분석 모형

〈그림 1〉은 여가반추에 대한 확인적 요인분석을 한 결과다. 앞에서 탐색적 요인분석을 통해 타당도를 확보했지만, 최종적인 모델 간의 비교를 위해 기존 15문항과 12문항 간의 적합도 비교를 본 연구에서 시행하였다.

3요인 15문항의 확인적 요인분석 결과 모형의 적합도는 x^2=707.741(df=87, p<.001), Q=8.1, CFI=.919, NFI=.925, RMSEA=.085, AIC=9428.41로 나타나 대부분의 적합도 지수가 기준치를 만족하는 것으로 나타났다.

또한, 3요인 12문항의 확인적 요인분석 결과 모형의 적합도는 x^2=279.33(df=51, p<.001), Q=5.5, CFI=.968, NFI=.961, RMSEA=.067, AIC=7183.17로 나타나 15문항일 때보다 나은 모형으로 나타났다. 즉, 모형 모두 Q값, TLI, CFI, RMSEA 등에서 모형적합도 판단지수에 만족하는 것으로 나타났다. AIC(Alaike Information Criterion)값은 비계층적인 모형에서 그 값이 낮을수록 최적 모형에 근접하며, 최적 모형은 AIC 값이 "0"을 보인다(김계수, 2002). 모델의 전반적 적합도 검정에서 x^2값은 표본수에 민감하다는 문제 등으로 중요하게 해석하지 않는 것이 일반적인(Schumacker & Lomax, 1996; 김기탁, 2007) 것을 참고로 했을 때 전체적인 모형적합도는 높았으며 〈표 3〉에서 보는 바와 같이 모형적합도 지수가 향상되는 것으로 나타나 여가반추를 측정하는 도구로써 적합한 것으로 나타났다.

Ⅳ. 논의

본 연구는 일상생활에서 나타날 수 있는 여가반추에 대한 요인을 제시하고 통계적 타당도와 신뢰도 검증 통해 측정 도구를 제시하였다. 특히 Cropley와 Zijlstra(2011)에서 제시한 반추의 긍정적 · 부정적 측면 모두를 포함하는 개념을 적용하여 연구하였다.

먼저 본 연구에서 탐색적 요인분석에서 추출된 요인구조의 적합성(goodness of fit)을 판단하기 위하여 확인적 요인분석을 한 결과 여가반추의 요인은 크게 정서(Affective), 문제해결(Problem Solving), 부정적 대인평가(Negative Personal Evaluation)요인이 도출되었다.

본 연구에서 정서(affective) 반추란 일상생활에서 여가활동에 관한 생각이 자신의 일상에 긍정적 정서 상태를 느끼게 하는 사고를 말한다. 기존의 일 반추와 관련된 연구에서 근로자들이 근무 외 시간에 일에 관해 생각할 때, 정신적 회복에 방해가 된다는 측면에 초점을 두고 있다. 하지만 일에 대한 사고가 혁신과 창의성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있어(Baas, De Dreu, Nijstad, 2008), 본 연구의 여가활동에 대한 정서 반추는 평소의 스트레스 관리, 수면, 그리고 창의적인 사고력 증진과 같은 일상생활에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

또한, 문제해결 숙고(problem-solving) 반추 요인은 여가활동 참여자들이 여가와 관련된 문제를 해결하기 위해 일상생활에서 생각하는 것을 말한다. McLaughlin, Borkovec과 Silbrava(2007)의 보고에 의하면, 사람들은 과거 초점으로 반추를 시작하였으나, 반추가 진행되면서는 현재나 미래 관련 생각을 더 많이 하였다. 따라서 앞으로 자신의 미래 여가활동에 대한 향상을 위한 문제해결에 대한 반추는 더욱 여가활동 참여에 도움을 줄 것이며, 삶에 긍정적인

표 3. 한국인 여가반추척도 확인적 요인분석 비교

모형	Q값	TLI	CFI	RMSEA	AIC	NFI	RFI
15문항	8.1	.919	.933	.85	9428.41	.925	.909
12문항	5.5	.958	.968	.67	7183.17	.961	.950
차이	2.6	.039	.035	.18	2245.2	.036	.041

영향을 미칠 것으로 판단한다.

마지막으로 부정적 대인평가(Negative Personal Evaluation)이다. '부정적인 타인평가 염려'가 여가 반추 요인으로 지지된 것은, 사회불안의 인지적 요인을 연구하였던 Hartman(1984)의 연구를 기초로 했다. 여가활동을 마치고 대부분 사람은 긍정적인 느낌을 받는다. 하지만, 여가활동 상황에서 존재했을지 모를 잠재적인 위협요소도 존재한다. 김영주(2009)는 이러한 잠재적인 위협요소를 부정적인 대인평가라고 말한다. 여가활동 이후에 타인으로부터 자신의 여가활동에 대한 부정적 인식과 평가를 잠재적인 위협요소로 말할 수 있다. 이 요인의 문항들은 여가 활동 시에 자신의 행동이나 대화에 대해 타인이 어떻게 생각하는지 재검토하는 것이다. 하지만 이 요인이 여가활동에 대한 위협적인 요소라고 단정 짓기는 어렵다. 즉, 여가활동 이외도 우리는 일상생활에서 타인이 자신에 대하여 어떻게 평가하는지 인식하기 때문이다.

본 연구의 결과를 통해 비교 문화적 관점에서 다른 결과를 나타내었다. 즉, 일상적인 상황에서 경험하는 여가반추 경험에서 기존의 반추 요인 중의 하나인 '분리(detachment)'요인이 삭제된 것이다. 기존의 일반추 분리(detachment)의 개념은 일에서 벗어난 느낌이라고 정의하였다(Etzion, Eden, & Lapidot, 1998). 여가에서 분리요인은 여가활동 참여자가 일상생활에서 여가활동을 생각하지 않는다는 것이다. 하지만 이미 앞에서 제시된 3가지의 요인들의 반추 개념과 분리요인의 개념 자체가 하나의 측정 도구에 공존하는 것이 맞지 않는다는 결론으로 삭제되었다. 하지만 이 요인에 대한 부분은 앞으로 좀 더 기존 반추연구와 관련되어 논의되어야 할 것이다.

사람들은 뇌의 활동이 가장 낮은 수준일 때 가장 창조적이라고 한다. 즉, 이것저것 상상의 나래를 펼 때 새로운 아이디어를 가장 잘 떠올릴 수 있다는 것이다. 따라서 평소 긴장을 풀고 마음을 얽매임 없이 자유롭게 풀어놓는(Lauren, 구승준, 2015) 여가반추 현상은 사람들의 생활에 긍정적인 영향을 미치리라 예측된다.

또한, 도출된 여가반추 3가지 요인은 Ajzen(1985, 1991)의 계획된 행동이론(Theory of Planned Behavior: 아래부터 TPB)의 활동태도(Aact)와 주관적 규준(Subjective Norm: 아래부터 SN), 통제지각(Perceived Behavioral Control: 아래부터 PBC)들과 맥락을 같이한다.

긍정(affective)반추 요인은 TPB의 활동태도(attitude)요인과 같다. 즉, 여가활동을 통해 '긍정적 정서'를 가질 수 있으며, 결과에 대한 신념(Belief)관계로 볼 수 있기 때문이다. 또한, TPB의 주관적 규준(SN)은 행동 수행에 대한 사회적 압박감을 말하는데, 본 연구의 '부정적 대인평가'와 관계성을 지닌다. 마지막으로 '문제해결 숙고'는 TPB에서 통제지각(PBC)과 그 맥락을 같이 한다. 즉, 어떤 여가활동을 하는데 예상되는 방해요인, 행동을 회피하게 만드는 문제요인을 통제할 수 있는 힘(Ajzen & Driver, 1992)과 그 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다.

Ⅴ. 결론

본 연구는 기존 반추연구 내용을 바탕으로 일상생활에서 나타날 수 있는 여가반추에 대하여 알아보았다. 이에 따라 본 연구에서는 정서 반추(affective), 문제해결 숙고(problem-solving), 부정적 대인평가(Negative Personal Evaluation) 3가지 요인의 여가반추에 대한 개념을 제시되었다.

본 연구의 결과는 향후 여가 반추의 다양한 정보를 제공할 것으로 기대되며, 여가 행동연구의 실질적 도구로써 사용될 수 있을 것으로 기대한다.

사실 '유레카'라는 새롭고 신기한 아이디어를 제시하는 경우가 대부분 여가활동을 참여하거나 생각할 때 나타난다고 한다. 하지만 이와 같은 내용을 정확하게 밝히기에 과학적 증거는 부족했다. 따라서 이러한 현상이 여가활동 중

에 일에 대한 현상인지? 아니면 일상생활에서 재미있는 일을 보고 생각하다가 나타난 것인지에 대한 논의는 앞으로 시작되어야 할 것이다.

또한, 본 연구에서 제시한 여가반추의 내용이 다른 일상적인 사회-심리적 요인들과 어떠한 관계성을 지니며, 여가에 대한 평소 생각이 우리들의 생활을 윤택하게 할지? 아니면 일 반추와 같이 부정적인 요인인지에 대한 연구는 계속되어야 할 것이다.

특히 본 연구의 요인과 Ajzen(1985, 1991)의 계획된 행동이론(TPB)요인과의 관계성을 기초로 더욱 확장된 연구가 가능해질 것이다. 이는 기존의 여가 관련 요인들이 다른 사회-심리 측정 도구와 이질적인 한계가 있어 연구의 제한점이 있었지만, 본 연구의 측정 도구는 이러한 한계를 일정 부분 보완하는 개념에서 접근할 수 있을 것이다.

후속연구를 위해 제언하자면 다음과 같다. 첫째, 본 척도의 타당화를 통해 국내 여가반추 연구가 시작될 수 있는 계기를 마련했다고 볼 수 있다. 본 측정 도구를 사용하여 여가 관련 반추로 인한 긍정적-부정적인 요소를 제시함으로써 평소 여가에 관한 생각이나 활동이 불필요하다는 현실적 인식을 바꾸는 데 도움을 줄 것이다. 따라서 본 측정 도구의 결과를 바탕으로 여가활동에 관한 적절한 정보(참여시간, 강도에 대한 정보)를 제공하는 데 척도로 사용되어야 할 것이다. 둘째, 본 연구의 여가반추와 기존 여가활동과 관련된 사회심리학적 변인들인 태도, 권태, 제약, 동기의 요인 등과 상관관계의 연구를 통해 여가 관련 전공자와 전공 학생들에게 도움이 될 수 있는 확장된 기초개념 자료를 제공해야 할 것이다.

참고문헌

김계수(2002). **AMOS구조방정식 모형**. 서울: 고려정보산업.

김기탁(2007). **참여스포츠 소비자의 재구매 의사결정에 관한 연구: 신체적 자기개념과 소비경험의 중재효과 분석**. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

김영주(2009). **사회불안의 사후반추 질문지 개발 및 타당화 연구**. 미간행 석사학위논문. 가톨릭대학교 대학원.

박은혜(2018). **한국판 일 관련 반추 척도 타당화 연구**. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 대학원.

오수학, 김병준(2002). 심리측정도구의 타당도에 관한 새로운 개념과 검증방법. **한국스포츠심리학회, 13**(3), 111-127.

이전호(2016.06.17). 직장인, 하루 1시간 10분은 업무 외 딴짓. **CBS노컷뉴스**. https://www.nocutnews.co.kr/news/4609457.

정윤식(2017.05.29.). "카톡 좀 하지 말아주세요"… 퇴근 후 연결되지 않을 권리. **SBS 뉴스**. https://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news_id=N1004219385&plink=COPYPASTE&cooper=SBSNEWSEND.

정진영(2016.06.18.). 직장인들 "업무 중 딴짓, 일의 능률 높여준다. **헤럴드경제**. http://heraldk.com/2016/06/18/.

Ajzen, I. (1985). *From intentions to actions: A theory of planned behavior. In Action control*(pp. 11-39). Springer, Berlin, Heidelberg.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes, 50*(2), 179-211.

Ajzen, I., & Driver, B. L. (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *Journal of leisure research, 24*(3), 207-224.

Baas, M., De Dreu, C. K., & Nijstad, B. A. (2008). A meta-analysis of 25 years of mood-creativity research: Hedonic

tone, activation, or regulatory focus?. *Psychological bulletin, 134*(6), 779.

Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., & Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 137-156.

Cattell, R. B. (1966). The scree test for the number of factors. *Multivariate Behavioral Research, 1*, 245-276.

Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological review, 107*(2), 261.

Cropley, M., & Millward Purvis, L. (2003). Job strain and rumination about work issues during leisure time: A diary study. *European journal of work and organizational psychology, 12*(3), 195-207.

Cropley, M., & Zijlstra, F. R. (2011). Work and rumination. *Handbook of stress in the occupations*, 487-503. https://doi.org/10.4337/ 9780857931153.00061.

Cropley, M., Michalianou, G., Pravettoni, G., & Millward, L. J. (2012). The relation of post-work ruminative thinking with eating behaviour. *Stress and Health, 28*(1), 23-30.

Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressor and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology, 83*(4), 577.

Fritz, C., Yankelevich, M., Zarubin, A., & Barger, P. (2010). Happy, healthy, and productive: the role of detachment from work during nonwork time. *Journal of Applied Psychology, 95*(5), 977.

Hartman, L. M. (1984). Cognitive components of social anxiety. *Journal of Clinical Psychology, 40*(1), 137-139.

Lauren, M, 구승준. (2015). [뇌과학 탐험]유레카! 뇌과학으로 본 통찰. *BRAIN, 51*, 58-61.

Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in social cognition, 9*, 1-47.

McLaughlin, K. A., Borkovec, T.D., & Sibrava, N. J. (2007). The effect of worry and rumination on affect and cognitive activity. *Behavior Therapy, 38*(1), 23-38.

Segerstrom, S. C., Stanton, A. L., Alden, L. E., & Shortridge, B. E. (2003). A multidimensional structure for repetitive thought: What's on your mind, and how, and how much?. *Journal of personality and social psychology, 85*(5), 909. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.909

Sonnentag, S., & Bayer, U. V. (2005). Switching off mentally: predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of occupational health psychology, 10*(4), 393.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology, 12*(3), 204.

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (1996). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Mahwah, NJ: L. L. Erlbaum Associates.

Wright, M., Bee, J. S. (1980). *User manual for the conventional item analysis program version 3.20*, MicroCAT and ITEMAN assessment system Corporation Inc.

* 부 록 1. 한국인 여가반추척도(12문항)

	■ 다음의 문항들은 본인의 여가 활동에 대한 생각입니다.(일상생활, 평소⇒본인의 가사, 학업, 일 등을 의미함)
부정적 대인평가	2) 여가활동을 같이한 동료들이 나를 이상하게 볼까 봐 걱정하는 편이다
	3) 여가활동을 같이한 동료들 앞에서 나의 행동이 적절했는지 걱정하는 편이다
	4) 여가활동 중 주변 사람들의 평가나 반응에 신경 쓰는 편이다
	5) 여가활동에서 주변 사람들이 나를 재미없는 사람으로 봤으면 어쩌나 걱정하는 편이다
문제해결	11) 평소 나의 여가활동과 관련된 문제해결 방안을 찾으려고 노력한다
	12) 평소 나의 여가활동에 대한 수준을 평가해본다
	13) 나는 어떻게 하면 여가활동 수행을 향상시킬 수 있는지 생각한다
	15) 평소 나의 여가활동과 관련된 문제를 해결하려고 노력 한다
정서	17) 평소 나의 여가활동을 생각하면 마음이 즐겁다
	18) 평소 나의 여가활동을 생각하면 마음에 피로감이 사라진다
	19) 평소 나의 여가활동을 생각하면 마음이 편안해진다
	20) 평소 나의 여가활동을 생각하면 짜증이 사라진다