

대학생의 긍정심리자본에 대한 여가스포츠 참여의 효과검증: 삶의 의미와 긍정정서를 중심으로

신규리¹·손영미²

¹서울과학기술대학교 교수·²건양대학교 교수

Validation of the Effect of Leisure Sports Participation on the Positive Psychological Capital of College Students:

Focusing on the Meaning of Life and Positive Affect

Shin, Kyu-Lee¹·Sohn, Young-Mi²

¹Seoul National University of Science & Technology·²Konyang University

Abstract

The purpose of this study is to confirm the specific mechanism between leisure sports participation of university students and formation of positive psychological capital based on the theory of happiness. The main results of this study are as follows. First, leisure sports participation showed positive correlation with meaning of life, positive affect, and positive psychological capital. And the meaning of life and positive affect showed positive correlation with positive psychological capital. Second, the more college students participated in leisure sports, the more they were inclined to pursue and discover the meaning of life, which led to the improvement of positive psychological capital. And the more college students participate in leisure sports, the more they experience positive affect, which had a positive effect on the improvement of positive psychological capital. Third, the direct effect of leisure sports on positive psychological capital was not significant, and the meaning of life and positive affect had a positive mediating effect on positive psychological capital.

Key words: leisure sports participation, positive psychological capital, positive affect, meaning of life, dual mediating effects, college students

주요어: 여가스포츠 참여, 긍정심리자본, 긍정정서, 삶의 의미, 이중 병렬 매개효과, 대학생
이 연구는 서울과학기술대학교 교내 일반과제 연구비 지원으로 수행되었습니다.

Address reprint requests to: Sohn, Young-Mi

Konyang University, Daehak-ro 121, Nonsan, Chungnam, Korea

E-mail: shonym@konyang.ac.kr

Received: August, 10, 2020 Revised: September, 6, 2020 Accepted: September, 17, 2020

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

긍정심리자본은 어려운 상황에서도 자신이 해낼 수 있다는 효능감을 유지하고, 현재가 어렵더라도 미래에 대해 낙관적인 기대를 가지며, 희망을 잃지 않는 것, 그리고 스트레스 상황에서 빠르게 회복되는 심리적 특성을 바탕으로 개인의 목적을 달성하거나 성과를 향상시킬 수 있는 긍정적 심리상태를 뜻한다(김강훈, 김정기, 박상만 역, 2012). 결국 긍정심리자본은 희망(hope), 낙관성(optimism), 자기효능감(Self-efficacy) 및 복원력(resilience)과 같은 긍정적 심리강점들을 근간으로 개개인에게 주어진 환경에 대해 진취적인 행동들을 이끌어 내기에(Luthans, 2002; Luthans, Avolio, Avey, & Noman, 2007), 오늘날과 같은 혼란의 시대를 살아가는데 있어 더욱 중요해지는 개인의 상태적 특성인 것이다.

학계에서 이러한 긍정심리자본은 인적자원, 자본, 지식기술 정보와 같은 전통적인 의미의 자본에서 한 단계 더 확장된 개념으로 통용된다(김강훈, 김정기, 박상만 역, 2012). 이는 긍정심리자본이 개인의 심리적 강점을 개발함으로써 기존의 자본들이 생산해 내는 성과, 그 이상을 창출한다고 전제하기 때문이다. 이러한 이유로 그간 긍정심리자본에 대한 대다수의 연구는 인적자원관리와 같은 조직의 안정과 발전 또는 리더십에 주목하여 이루어져 왔다. 그러나 긍정심리자본 형성을 통한 긍정적 기능과 역할은 비단 조직의 인적자원관리 차원에만 국한되지는 않을 것이다. 특히 상급 언급한 긍정심리자본의 형성과 지각은 청소년 후기(late adolescence) 또는 청년기(youth)에 속하는 대학생들의 심리적, 발달적 과업의 성공적 달성과도 밀접한 의미를 갖는다고 볼 수 있다. 특히 대학생들에게 있어 긍정심리자본

은 심리, 정서적인 발달은 물론 성공적인 대학생활적응(고현, 박신영, 2019; 김종탁, 김상태, 2018), 진로준비(전주연, 송병국, 2014) 및 취업준비행동(김주섭, 2015; 한희승, 이근모, 2016)과 같은 청소년의 진로발달에 까지도 긍정적 영향을 미치는 중요한 의미를 지닌다.

이에 긍정심리자본의 형성과 지각에 영향을 미치는 관련 영향요인에 대한 연구들이 이루어져 왔으며, 그중 몇몇 선행연구를 통해 긍정심리자본의 형성에 대한 여가스포츠 참가의 긍정적 가능성이 밝혀지기도 하였다. 이와 관련하여 대학교 스포츠동아리 학생을 대상으로 긍정심리자본과 심리적 웰빙 간의 관계를 연구한 정재은(2018)은 대학생들의 자발적이고 지속적인 스포츠 참여는 긍정심리자본의 형성은 물론 심리적 웰빙과도 긍정적 관련성이 있다고 하였다. 이처럼 여가스포츠 참여가 대학생의 긍정심리자본의 형성에 긍정적 영향을 미친다는 전제에는 큰 이견이 없을 것이다.

여기에 더해 본 연구에서는 여가스포츠 참여가 긍정심리자본에 긍정적인 영향을 미치는지, 그리고 어떤 기제를 거쳐 긍정심리자본에 영향을 미치는지를 밝히고자 하였다. 특히 본 연구에서는 매개변인으로 행복경험에 주목하여, 대학생들이 여가스포츠 참여 할수록 행복경험이 증가하고, 그것이 이들의 긍정심리자본을 향상시킬 것으로 가정하였다.

고대부터 행복이란 무엇인가에 대한 철학적 논의가 끊임없이 이어져 왔지만, 행복을 한마디로 정의하는 것은 현대에서조차 어려운 일이다. 그럼에도 불구하고 행복을 실증적으로 측정하려는 노력이 지속되어 왔으며, 다수의 철학적·심리학적 연구들은 행복을 크게 쾌락주의적 입장(hedonism)과 자기실현적 입장(eudaimonic)으로 구분하여 살펴보고 있다(권석만, 2008). 쾌락주의적 관점에서 행복은 지금 현재 개인이 얼마나 긍정적인 경험을 많이 하고 있고, 부정적인 경험을 적게 하는 가와

관련이 있다. 그리고 기존의 연구들은 여가가 이러한 쾌락주의적 행복을 경험하는 통로임을 밝히고 있다. 즉, 여가스포츠 활동의 참여는 짜증나고 힘든 상황에서 스트레스를 감소시켜 주는 역할을 하며(문상정, 2018; 오세숙, 손영미, 전형상, 2013; 이보미, 2017), 재미와 쾌감(장찬희, 이철원, 서광봉, 2017), 유대감 등의 긍정적 감정을 경험하도록 함으로써 주관적 안녕감(subjective well-being)을 높인다는 결과를 일관되게 보고하고 있다(Wiese, Kuyken, & Tay, 2018).

여가는 자기실현적 행복과도 밀접한 관련이 있다. 이것은 개인이 자신의 잠재력을 충분히 발현함으로써 인생의 중요한 영역에서 의미 있는 삶을 구현하고, 자신의 목표와 가치를 지속적으로 지향하는 삶을 추구하는 상태를 의미하는 것으로(권석만, 2008; Compton, 2005), 주로 심리적 웰빙(psychological well-being), 삶의 의미 등으로 측정된다. 현재는 힘들고 어려운 감정을 경험하더라도 그것이 자신의 잠재력을 발현하며, 자신의 가치를 추구하는 의미 있는 삶을 지향한다고 생각할 때 우리는 행복감을 경험한다.

개인이 가장 많은 시간을 할애하는 일을 통해 이러한 삶이 구현된다면 더할 나위가 없겠지만 일은 특성상 구조적이며, 제한된 범위 안에서만 개인의 자율성을 발휘할 수 있다. 반면 여가는 자신의 잠재력을 찾아내어 구현하고, 일의 영역을 통해 추구하지 못하였거나 미흡한 개인의 가치를 온전히 발휘하면서 또 다른 삶의 의미를 발견할 수 있는 영역이다. 실제로 여가와 자기실현적 행복에 관한 연구들은 여가활동의 참여가 개인의 성장(Chun, Lee, Kim, & Heo, 2012)과 자율성, 삶의 목적이나 의미 추구(손수곤, 김인형, 2015; 송해룡, 김찬원, 김원제, 2012; 이보미, 주덕, 2015; Iwasaki, Messina, & Hopper, 2018)와 같은 심리적 웰빙(홍형호, 이윤구, 서광봉, 2016; 정재은,

2018; Iwasaki, Messina, & Hopper, 2018)의 향상과 정적 상관성이 있음을 보여준다.

또한 긍정심리자본은 기질적(trait-like)이기 보다는 상태적(state-like)인 심리역량(Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007)으로, 변화가능성을 내포하고 있다. 그러나 이것은 유전적 특성이 강한 기질에 비해 변화가능성이 높다는 것을 의미하는 것일 뿐, 성격이 변화 가능하지만 많은 노력을 기울이지 않으면 성격변화가 어려운 것과 마찬가지로, 긍정심리자본의 형성과 변화 역시 지속적인 긍정적 환경과 상황의 노출과 경험이 수반되어야 한다. 이에 본 연구에서는 여가를 통한 지속적인 행복경험이 긍정심리자본의 형성과 축적에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 가정하였다.

따라서 본 연구의 목적은 행복이론에 근거하여 대학생의 여가스포츠 참여와 긍정심리자본 형성 간의 구체적 매커니즘을 확인하는 것이다. 즉, 쾌락적 행복과 자아실현적 행복추구라는 2개의 채널로 세분화하여, 대학생의 여가스포츠 참여를 통한 긍정심리자본의 형성과정을 구체적으로 확인하였다. 이때 쾌락적 행복추구는 인간의 즉각적 정서 상태를 확인할 수 있는 긍정정서를 통해, 그리고 자아실현적 행복추구는 삶의 의미의 개념을 차용하였다. 이와 같이 대학생들의 여가스포츠 참여가 삶의 의미와 긍정정서를 거쳐 긍정심리자본을 형성해 가는 각각의 경로를 동시에 살펴본 본 연구는 여가스포츠 참여를 통한 행복경험과 긍정심리자본 축적 간의 구체적인 역할기제를 밝혔다는 데에 의미를 둘 수 있다.

2. 연구가설 및 모형

대학생의 여가스포츠 참여와 긍정심리자본의 관계에서 긍정정서와 삶의 의미의 매개효과를 알아보기 위해 다음과 같은 연구 가설 및 모형을 제시하였다.

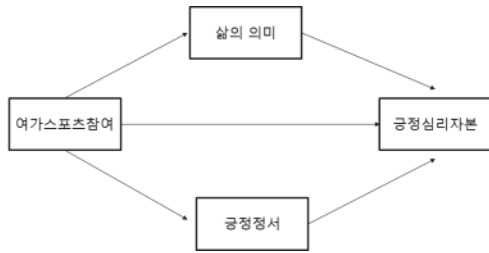


그림 1. 연구모형

II. 연구 방법

1. 조사대상자

본 연구는 대학생의 여가스포츠 참여와 긍정심리자본과의 관계에서 행복(삶의 의미, 긍정정서)의 매개효과를 살펴보는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 전국 4년제 대학에 다니고 있는 학생 605명(남: 275명, 여: 330명)을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 자료 수집은 온라인 조사회사를 통해 이루어졌다. 조사대상자는 설문조사에 응답하기 전, 온라인상으로 연구목적 및 연구윤리에 대한 제반 사항을 안내받았으며, 연구참가에 동의한 자에 한하여 조사를 실시하였다. 이들의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 인구통계학적 특성(N=605)

특성		n	%
성별	남자	275	45.5
	여자	330	54.5
학년	1학년	82명	13.6
	2학년	145명	24.0
	3학년	163명	26.9
	4학년	215명	35.5
거주지역	서울/경기/인천	123명	20.3
	대전/충청	113명	18.7
	강원	54명	8.9
	전라도/광주	109명	18.0
	경상도/대구/울산/부산	196명	32.4
	제주	10명	1.7
연령평균(SD)		22.1(2.08)	

2. 측정도구

1) 독립변인: 여가스포츠 참여

본 연구에서 대학생의 여가스포츠 참여는 Godin & Shephard(1985)의 LTEQ(Leisure Time Exercise Questionnaire) 문항을 통해 측정되었다. ‘일주일 간 여가시간에 땀이 날 정도로 오래하는 운동을 규칙적으로 얼마나 자주 하십니까?’의 단일문항이 사용되었으며 ‘거의/전혀 안한다’, ‘가끔 한다’, ‘자주 한다’의 3점 척도로 구성된다. 해당 문항은 운동행동의 측정을 위해 Godin & Shephard(1985)에 의해 개발된 후, 다양한 종목의 여가스포츠 참가자들을 대상으로 한 연구(신규리, 오세숙, 2017; You, Shin & Kim, 2018)에서 다수 활용되어 신뢰도가 입증된 척도이다.

2) 종속변인: 긍정심리자본

대학생의 긍정심리자본 측정은 Luthans, Avolio & Norman(2007)에 의해 개발되고, 김성호(2015)에 의해 수정·보완된 척도를 사용하였다. 긍정심리자본 척도는 자기효능감, 낙관성, 희망, 복원력의 총 4개 하위요인으로 구성되어있다. 각 하위요인별 대표적 문항으로는 ‘나는 대부분의 목표를 달성 할 수 있다’, ‘나는 내 미래에 대해 항상 낙관적이다’, ‘현재 나는 내 목표를 향해 힘차게 나아가고 있다’, ‘어려운 일을 겪더라도 빨리 회복하는 편이다’ 등이 있으며 총 18개 문항으로 구성되어있다. 척도는 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’의 5점 척도로 구성된다.

3) 매개변인: 삶의 의미, 긍정정서

본 연구에서는 대학생의 여가스포츠 참여와 긍정심리자본 형성 간의 매커니즘을 행복이론에 근거하여 확인하기 위하여 삶의 의미와 긍정정서를 매개변인으로 선정하였다. 삶의 의미 측정은 Steager, Frazier, Oishi &

Kaler(2004)가 개발하고 원두리(2007)가 번안하여 타당도를 검증받은 검사지를 통해 측정되었다. 삶의 의미척도는 삶의 의미발견과 삶의 의미추구의 2개요인, 총 10개 문항으로 구성되어 있다. 구체적으로 '나는 분명한 삶의 목적의식을 가지고 있다'와 같은 삶의 의미발견 5문항과 '나는 내 삶을 의미 있게 만드는 무언가를 찾고 있다'와 같은 삶의 의미추구 5문항이 포함된다. 삶의 의미척도는 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 7점 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 삶의 의미가 높음을 의미한다.

긍정정서의 측정은 Waston, Clark, & Tellegen (1988)이 개발한 정적 정서 및 부정적 정서 척도 (Positive And Negative Affect Schedule: PANAS)를 이현희, 김은정 및 이민규(2003)가 한국판으로 타당도 검증을 마친 척도를 활용하였다. 본 연구에서는 긍정, 부정의 총 2개 요인으로 구성된 PANAS 척도 중에서 긍정정서에 해당하는 총 10개 문항만을 발췌하여 사용하였으며 활기찬, 흥미진진한, 흥분된 등의 문항을 예로 들 수 있다. 설문작성 시점을 기준으로 과거 일주일 간 연구 대상자가 느꼈던 기분이나 감정들을 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 많이 그렇다(5점)의 5점 척도에 따라 평가하도록 설계되어 있다.

3. 분석 방법

여가스포츠가 긍정심리자본으로 가는 경로에 있어 삶의 의미와 긍정정서의 병렬다중매개 효과를 살펴보기 위해 본 연구에서는 SPSS 25.0, AMOS 22.0, SPSS PROCESS Macro ver. 3.4 프로그램을 사용하여 자료를 분석하였다.

먼저, 조사대상자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 기술통계를 실시하였다. 둘째, 측정모형을 검증하기 위해 탐색적 요인분석과 내적 합치도 검증, 확인적 요인분석을 순차적

으로 실시하였다. 하위요인이 존재하며, 측정 문항이 많은 긍정심리자본과 삶의 의미척도는 문항꾸러미를 제작하여 확인적 요인분석을 실시하였다(MacCallum, Widaman, Zhang & Hong, 1999). 구체적으로, 탐색적 요인분석에서 요인추출은 주축분해방식을 이용하였으며, 요인회전은 베리맥스방식을 선택하였다. 측정 변인의 내적 합치도 검증을 위해 Cronbach's 검증을 실시하였다. 확인적 요인분석에서는 최대우도법을 사용하였으며, 구조방정식 모형의 적합도 지수인 CFI, TLI, RMSEA, CMIN/DF 값을 근거로 구성타당도를 평가하였다(홍세희, 2000). 셋째, 측정변인 간 관계성 및 모집단의 정규분포성을 확인하기 위해 평균(표준편차), 왜도 및 첨도, 상관관계 분석을 실시하였다. 마지막으로, 여가스포츠참여와 긍정심리자본과의 관계에서 삶의 의미와 긍정정서의 매개효과를 분석하기 위해 SPSS PROCESS Macro의 4번째 모형을 적용하여 병렬다중매개모형을 분석하였다. 간접효과 크기가 통계적으로 유의한지를 확인하기 위해 5,000회의 편향조정 부트스트래핑을 95% 신뢰구간을 적용하여 실시하였다.

4. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

1) 탐색적 요인분석

긍정심리자본과 삶의 의미 변인의 탐색적 요인분석 결과, 긍정심리자본은 표본 적절성 측정치인 KMO 지수가 .935, 구형성 검정 6408.534($df=105$, $p<.000$)으로 유의하였다. 삶의 의미도 KMO 지수 .910, 구형성 검정 4939.661($df=45$, $p<.000$)으로 나타나, 두 변인 모두 상관행렬이 요인분석하기에 적합하였다. 긍정정서는 단일요인구조이기 때문에 탐색적 요인분석을 별도로 시행하지 않았다(차배근, 차경옥, 2015; MacCallum et al., 1999).

긍정심리자본의 요인 적재치를 살펴본 결

과, 6번(나는 불확실한 상황에서도 최상의 결과를 기대한다), 9번(나는 뜻이 있는 곳에 길이 있다고 생각한다), 12번 문항(현재 내가 처한 어려움들을 해결할 수 있는 방법이 많이 있다고 생각한다)이 다른 문항과 요인부하량이 중복 적재되는 것을 확인하였다.

삶의 의미의 요인 적재치를 살펴본 결과, 모든 문항의 요인부하량이 .70이상이었으며, 이중적재 문항은 없었다. 그러나 내적 합치성 검증결과, 5번(내 삶에는 뚜렷한 목적이 없다)과 6번(나는 내 삶을 의미있게 만드는 무언가를 찾고 있다) 문항이 전체 신뢰도를 크게 낮추는 것으로 드러났다. 이상의 결과를 토대로, 긍정심리자본에서 이중적재치가 높은 3문항과 삶의 의미에서 내적 합치도가 낮은 2문항을 분석에서 제외하였다.

2) 확인적 요인분석

긍정심리자본에 대한 확인적 요인분석결과, CMIN/DF=4.209, TLI =.947, CFI=.958, RMSEA=.073으로 나타나, 구성타당도는 비교적 만족할 만한 수준이었다<표 2 참조>.

표 2. 긍정심리자본에 대한 구성타당도

잠재변인	측정변인	β	SE	t
자기 효능감	자기효능감5	.182	.013	13.861***
	자기효능감4	.149	.012	12.937***
	자기효능감3	.189	.014	13.802***
	자기효능감2	.209	.014	14.667***
	자기효능감1	.310	.020	15.595***
희망	희망5	.341	.024	14.240***
	희망4	.271	.020	13.235***
	희망3	.413	.028	14.632***
	희망1	.402	.027	14.779***
낙관성	낙관성2	.512	.034	15.219***
	낙관성3	.229	.021	10.689***
	낙관성5	.248	.023	10.668***
복원력	복원력1	.233	.022	10.571***
	복원력2	.333	.027	12.330***
	복원력3	.279	.022	12.546***

CMIN/DF=4.209, TLI=.947, CFI=.958, RMSEA=.073

*** $p < .001$

표 3. 삶의 의미에 대한 구성타당도

요인	측정문항	β	SE	t
의미발견	의미발견4	.473	.038	12.390***
	의미발견3	.301	.034	8.973***
	의미발견2	.527	.040	13.036***
	의미발견1	.705	.048	14.815***
의미추구	의미추구5	.331	.025	13.050***
	의미추구4	.279	.023	12.383***
	의미추구3	.275	.022	12.415***
	의미추구2	.366	.026	14.096***

CMIN/DF=2.941, TLI=.987, CFI=.992, RMSEA=.057

*** $p < .001$

삶의 의미의 구성타당도 또한 양호한 수준인 것으로 확인(CMIN/DF=2,941, TLI=.987, CFI=.992, RMSEA=.057)되었다<표 3 참조>.

다음으로, 측정모형의 적합도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과(표 4참조), 적합도 평가지수가 전반적으로 양호한 수준으로 나타나(CMIN/DF=4.661, TLI=.923, CFI=.935, RMSEA=.078), 측정모형이 수용가능하다고 판단할 수 있다. 마지막으로 Cronhach's α 검증 결과, 값이 .828~.925 수준으로 문항 간 내적합치도 수준이 적절함을 확인하였다.

표 4. 연구 가설모형에 대한 CFA와 신뢰도

잠재변인	측정변인	β	SE	t	내적합치도
긍정 심리 자본	자기효능감	.184	.013	13.816***	.925
	희망	.151	.013	11.395***	.860
	낙관성	.299	.020	15.235***	.828
	복원력	.414	.026	15.689***	.882
삶의 의미	의미발견	.333	.054	6.202***	.920
	의미추구	.756	.049	15.514***	.938
긍정 정서	긍정정서1	.478	.030	16.015***	916
	긍정정서2	.604	.036	16.729***	
	긍정정서3	.672	.040	16.732***	
	긍정정서4	.813	.048	17.005***	
	긍정정서5	.386	.025	15.383***	
	긍정정서6	.345	.023	14.981***	
	긍정정서7	.281	.021	13.681***	
	긍정정서8	.410	.027	14.933***	
	긍정정서9	.407	.027	15.125***	
	긍정정서10	.563	.034	16.411***	

CMIN/DF=4.661, TLI=.923, CFI=.935, RMSEA=.078

*** $p < .001$

III. 연구 결과

1. 주요 변인 간 상관 및 기술 통계량

본 연구의 주요 변인인 여가스포츠 참여, 삶의 의미, 긍정정서, 긍정심리자본 간의 상관 관계를 살펴보았다(표 5 참조). 그 결과, 여가스포츠 참여는 삶의 의미($p < .01$), 긍정정서($p < .001$), 긍정심리자본($p < .001$)과 정적으로 유의한 상관관계를 가졌다. 즉, 대학생들의 여가스포츠 참여 수준이 높을수록 삶의 의미를 발견하고 추구하는 경향이 높고, 긍정정서를 더욱 경험하며, 긍정심리자본의 수준도 높았다.

삶의 의미와 긍정정서 역시 긍정심리자본과 유의도 .001 수준에서 유의한 것으로 드러나, 삶의 의미와 긍정정서 수준이 높을수록 긍정심리자본의 수준도 높음을 알 수 있다. 모든 변인들의 왜도(-.282~.457)와 첨도(-.813 ~.854)값이 절대값 3을 넘지 않는 것으로 나타나 모집단의 정규분포에 대한 가정을 충족하였다(Kline, 2005).

표 5. 주요 변인 간 상관계수 및 기술통계량 ($N = 605$)

	1	2	3	4
1. 여가스포츠 참여	1			
2. 삶의 의미	.112**	1		
3. 긍정정서	.247***	.445***	1	
4. 긍정심리자본	.149***	.719***	.568***	1
왜도	.457	-.365	.158	-.282
첨도	-.813	.854	-.351	.512
평균	1.699	4.520	2.465	3.201
표준편차	.680	1.035	.781	.671

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

2. 여가스포츠 참여와 긍정심리자본의 관계에서 삶의 의미와 긍정정서의 다중매개효과

본 연구는 여가스포츠 참여가 개인의 긍정심리자본(자기효능감, 낙관성, 희망, 복원력 등)을 높이는데 있어 행복경험의 매개효과를 살펴보는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 SPSS PROCESS Macro의 4번째 모형을 적용하여 병렬다중 매개효과를 분석하였으며, 그

표 6. 주요 변인 간 경로계수

경로계수	B	SE	β	t	LLCI	ULCI	R^2	F
여가스포츠 참여 → 삶의 의미	.171	.062	.112	2.770**	.050	.292	.013	7.676***
여가스포츠 참여 → 긍정정서	.283	.045	.247	6.256***	.194	.372	.061	39.136***
여가스포츠 참여 → 긍정심리자본	.008	.027	.008	.309	-.044	.060		
삶의 의미 → 긍정심리자본	.377	.019	.582	20.050***	.340	.414	.594	293.133***
긍정정서 → 긍정심리자본	.264	.026	.307	10.322***	.214	.314		

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

표 7. 주요 변인의 직접효과, 간접효과, 총효과

경로	B	SE	β	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
직접효과					
여가스포츠 참여 → 긍정심리자본	.008	.027	.008	-.044	.060
간접효과	.139	.032	.141	.078	.202
여가스포츠 참여 → 삶의 의미 → 긍정심리자본	.064	.023	.065	.019	.110
여가스포츠 참여 → 긍정정서 → 긍정심리자본	.075	.016	.076	.046	.108
총효과(직접효과+간접효과)	.147	.040	.149	.069	.226

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

결과는 <표 6>과 같다. 여가스포츠 참여가 매개변인인 삶의 의미와 긍정정서로 가는 직접 경로를 살펴본 결과, 여가스포츠에 참여하는 것이 삶의 의미를 추구하고 발견하는 것에 유의하게 정적인 영향을 미치며($\beta=.112, f=2.770, p<.01$), 긍정정서를 경험하는 것에도 유의한 정적 영향을 미쳤다($\beta=.245, f=6.256, p<.001$).

여가스포츠 참여, 삶의 의미, 긍정정서가 긍정심리자본으로 가는 직접 경로가 유의한지를 살펴본 결과, 여가스포츠 참여와 긍정심리자본의 직접 경로는 유의하지 않은 것으로 드러났다($\beta=.008, f=.309, p=.757$). 삶의 의미와 긍정정서는 긍정심리자본에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 드러났다. 이는 삶의 의미를 추구하고 발견하는 것 그리고 긍정정서를 자주 많이 경험하는 것이 개인의 긍정심리자본에 긍정적인 영향을 미치는 반면, 여가스포츠에 참여하는 것은 긍정심리자본에 유의한 직접적인 영향을 미치지 않는다는 것을 의미한다.

마지막으로, 부트스트래핑 검증을 통해 여가스포츠참여와 긍정심리자본의 관계에서 삶의 의미와 긍정정서의 간접효과가 유의한지 확인하였다. 그 결과(표 7참조), 총 간접효과는 .141이었으며, 95% 편향조정 신뢰구간의 하한값(.078)과 상한값(.202)의 범위에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의한 간접효과가 있는 것으로 나타났다.

매개변인별 간접효과의 유의성을 살펴보면, 먼저 여가스포츠 참여가 삶의 의미를 거쳐 긍정심리자본으로 이어지는 경로의 간접효과는 .065로, 95% 신뢰구간에서 LLCI(.019)와 ULCI(.110)사이에서 0이 포함되지 않으므로 유의한 간접효과가 있음을 알 수 있다. 이는 대학생들이 여가스포츠에 참여할수록 삶의 의미를 추구하고 발견하는 경향이 높아지며, 이것이 긍정심리자본의 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다.

다음으로, 여가스포츠 참여가 긍정정서를 거

쳐 긍정심리자본으로 이어지는 경로의 간접효과는 .076으로, 95% 신뢰구간의 하한값(.046)과 상한값(.108) 범위에 0이 포함되지 않아, 유의한 간접효과가 있음을 알 수 있다. 이는 대학생들이 여가스포츠에 참여할수록 긍정정서를 경험하는 경향이 높으며, 긍정정서 경험을 많이 할수록 자기효능감, 낙관성, 희망, 복원력과 같은 긍정심리자본이 더욱 형성된다는 것을 의미한다. 이상의 결과를 통해 여가스포츠 참여와 긍정심리자본의 관계에서 삶의 의미와 긍정정서가 완전매개를 한다는 것을 확인하였다.

IV. 논의

행복에 대한 철학적·심리학적 연구들은 행복을 크게 주관적인 긍정정서 경험의 상태로 보는 쾌락주의적 관점과 삶의 의미를 추구하고 개인의 잠재력을 발휘하는 자아실현적 관점으로 구분하고 있다. 본 연구는 여가스포츠 참여가 긍정심리자본을 높이는데 있어, 이 두 가지 형태의 행복경험이 어떤 관련성을 갖는지를 확인하고자 하였다. 구체적으로, 여가스포츠 참여와 긍정심리자본과의 관계에서 삶의 의미(자아실현적 행복)와 긍정정서(쾌락주의적 행복)를 매개변인으로 삼아 그 관계성을 확인하였다. 그 결과 유의한 결과와 함의를 도출할 수 있었다.

첫째, 대학생들의 여가스포츠 참여가 긍정정서의 경험, 삶의 의미를 추구하고 발견하는 것 그리고 긍정심리자본(자기효능감, 낙관성, 희망, 복원력 등)과 정적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 드러났다. 기존 연구들은 여가활동에 참여할수록 긍정정서를 더 많이 경험하며, 주관적 안녕감을 높이는 등(김보경, 조광익, 2014; 오세숙, 손영미, 전형상, 2013; 이호건, 전병준, 2011; Argyle, 1999; Lu & Hu, 2005) 쾌락주의적 행복(긍정정서, 주관적

안녕감 등)과 정적 상관관계가 있음을 보여주었다. 본 연구 역시 이를 지지하는 결과를 보여주고 있다.

본 연구는 대학생의 여가활동이 자아실현적 행복과도 밀접한 관련이 있어, 여가스포츠활동에 참여할수록 삶의 의미를 추구하고, 발견하는 경향성이 높음을 보여준다. 이는 여가활동참여와 자아실현적 행복(삶의 의미, 심리적 웰빙 등)과의 유의한 관계성을 확인한 연구결과들과 맥을 같이 한다. 예를 들어, 진지한 여가에 참여하는 것이 삶의 의미에 정적인 영향을 미치며(이보미, 주덕, 2015; Kono, Ito, & Gui, 2020), 스포츠활동에 참여할수록 심리적 안녕감의 수준도 높게 나타났다(김기승, 함혜수, 2020; 임세준, 이운영, 2018).

둘째, 여가스포츠 참여와 긍정심리자본과의 관계에서 삶의 의미와 긍정정서가 모두 유의하게 완전 매개하는 것으로 드러났다. 이에 대한 논의점을 다음의 두 가지로 정리해볼 수 있다. 먼저, 본 연구는 여가스포츠에 참여하는 것이 쾌락주의적 행복과 자아실현적 행복 둘 다를 모두 높이며, 이러한 행복경험이 대학생들의 긍정심리자본의 형성에 기여한다는 것을 보여준다. 다음으로, 본 연구는 여가스포츠 참여가 삶의 의미 혹은 긍정정서의 경험을 매개해야지만 긍정심리자본을 높일 수 있음을 보여준다. 지난 수십년 동안 사회환경이 급격하게 변하고 있다. AI의 시대, 4차 산업혁명 등 개인을 둘러싼 환경이 예측하기 어려울 정도로 빠르게 변화하며, Covid 19와 같은 전염병이 도래하는 것과 같이 이전에는 상상하거나 기대하지 못했던 상황들이 발생하고 있다(Porfeli & Savickas, 2012; Safavi & Bouzari, 2019). 본 연구결과는 여가스포츠 참여를 통해 대학생들이 긍정정서를 많이 경험하거나, 삶의 의미를 추구하고 발견할 수 있을 때 이러한 긍정심리자본이 증가한다는 것을 보여준다.

본 연구결과를 통해 몇 가지 함의를 발견할

수 있었다. 첫째, 본 연구는 여가스포츠 참여의 기능성을 행복의 관점에 기반하여 수행하였다. 기존 연구들은 쾌락주의적 행복(긍정정서, 주관적 만족감 등)이나 자아실현적 행복(삶의 의미, 심리적 웰빙 등) 중 하나에 초점을 두고 연구를 수행해왔다. 두 가지 형태의 행복은 서로 독립적이고, 개별적이면서(Ryan & Deci, 2001) 동시에 개인이 두 가지 행복을 함께 느낄 수 있을 때 삶이 더욱 풍성해진다. 따라서 이 두 행복의 형태를 함께 고려하여 여가가 이들에 어떤 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다. 이에 기반하여 본 연구는 두 가지 형태의 행복을 함께 살펴보았으며, 여가스포츠가 쾌락주의적 행복과 자아실현적 행복 모두에 긍정적으로 영향을 미친다는 것을 밝혀내었다.

둘째, 본 연구를 통해 여가스포츠 참여가 긍정심리자본에 긍정적인 영향을 미치기 위해서는 대학생들이 여가스포츠 참여를 통해 긍정정서를 경험하던지 혹은 삶에 대한 의미를 추구하고 발견하는 과정이 수반되는 것이 필요함을 알 수 있었다. 즉, 여가스포츠에 단순 참여하는 것은 긍정심리자본을 축적하는데 그다지 효과적이지 않기 때문에 대학생들에게 여가스포츠 활동을 제공할 때에는 긍정정서나 삶의 추구 및 발견의 경험이 수반될 수 있도록 프로그램을 구성해야 할 것이다.

마지막으로, 1998년 Seligman이 ‘모든 사람이 좀 더 행복하고 만족스러운 삶을 살 수 있도록 긍정심리를 발견하고 성장할 수 있도록 도와야 한다(권석만, 2008)’고 강조한 이래, 긍정심리학적 관점에 기반한 연구가 꾸준히 진행되고 있다. 이와 맥을 같이하여, 본 연구 역시 여가스포츠, 행복과 긍정심리자본의 관계성을 살펴봄으로써 긍정심리학적 관점에서 여가의 기능을 살펴보았다. 이에 더 나아가 특히 불안정하고, 예측하기 어려운 급변하는 시대 속에서 더욱 요구되는 개인적 변인인 긍정

정심리자본을 살펴봄으로써 여가와 긍정심리 연구의 범위를 확대하였다고 사료된다.

V. 결론

본 연구는 전국의 4년제 대학에 다니는 남녀대학생 605명을 대상으로 여가스포츠 참여와 삶의 의미, 긍정정서, 긍정심리자본과의 관계를 분석하였다. 도출된 결론을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 여가스포츠 참여는 삶의 의미, 긍정정서, 긍정심리자본과 정적 상관을 보였다. 그리고 삶의 의미와 긍정정서는 긍정심리자본과 정적 상관을 보였다.

둘째, 대학생들은 여가스포츠에 참여할수록 삶의 의미를 추구하고 발견하는 경향이 더욱 높았으며, 이것은 긍정심리자본의 향상으로 이어졌다. 그리고 대학생들은 여가스포츠에 참여할수록 긍정정서를 더욱 경험하며, 이것은 긍정심리자본의 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다.

마지막으로, 여가스포츠가 긍정심리자본으로 가는 직접효과는 유의하지 않았으며, 삶의 의미와 긍정정서를 매개할 때에만 긍정심리자본에 긍정적인 영향을 미쳤다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 여가스포츠가 행복의 두 가지 형태를 어떻게 매개하여 긍정심리자본으로 이어지는지를 확인하는 것을 목적으로 하였기 때문에 병렬다중매개분석을 사용하였다. 몇몇 연구들은 긍정정서가 심리적 웰빙의 선행요인이라는 결과를 보여주기도 하였다(김대권, 2012; 남정훈, 2010). 추후 연구에서는 두 행복 유형의 순차성을 고려한 연구설계를 할 수 있을 것이다.

또한 기존 연구들은 여가활동의 형태에 따라 행복경험이 다를 가능성을 제시하고 있다.

예를 들어, 이영길과 전상희(2006)는 행복과 여가와와의 관련성을 살펴본 연구를 통해 일상적으로 다양하게 즐길 수 있는 여가활동은 긍정정서경험과 관련이 있고, 진지한 여가활동은 의미추구와 발견과 관련이 있다고 하였다. 따라서 추후 연구에는 여가활동(진지한 여가, 일상적 여가 등)의 형태에 따라 두 가지 형태의 행복과 긍정심리자본에 미치는 영향력이 다른지 살펴봄으로써 본 연구를 더욱 심화시킬 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 대학생들이 주관적으로 지각하는 정도를 통해 여가스포츠 참여수준을 측정하였다. 주관적으로 지각하는 정도에는 개인의 자존감이나 완벽주의적 성향, 여가스포츠에 대한 이전 경험 등의 개인차 변인이 영향을 미칠 수 있다. 따라서 이러한 변인들에 따라 어떻게 조절되는지를 살펴보는 연구도 필요하다. 또한 여가스포츠 참여와 관련한 객관적 행동변인들도 함께 측정함으로써 이를 보완할 수 있다.

마지막으로, 본 연구는 횡단 연구이기 때문에 변인들의 인과적 관계성을 파악하기 어렵다는 한계를 지닌다. 기존 연구들을 토대로 여가스포츠와 행복, 긍정심리자본으로 이어지는 관계성을 설정하였으나, 추후 연구에서는 종단적 설계를 통해 이들 관계를 확인할 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- 강경연, 이제경(2017). 긍정심리자본과 진로관련 변인 관계에 대한 국내 연구의 동향과 시사점. *한국심리학회:학교*, 14(1), 41-67.
- 고동우, 김병국(2016). 진지성 여가경험과 긍정심리자본 및 삶의 질의 관계구조. *한국심리학회지:소비자 광고*, 17(1), 179-198.

- 고현, 박신영(2019). 대학생의 긍정심리자본이 대학생활동만족과 행복감에 미치는 영향에서 사회적 지지의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 19(5), 215 -238.
- 권석만(2008). *긍정심리학: 행복의 과학적 탐구*. 서울: 학지사.
- 김강훈, 김정기, 박상만 역(2012). *긍정심리자본-인간의 경쟁우위를 발전시키는 노하우*. 서울: 렉스미디어.
- 김기승, 함혜수(2020). 중학생의 방과 후 스포츠 활동 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국산학기술학회 논문지*, 21(3), 469-480.
- 김대권(2012). 여가스포츠 참가 정도가 여가물입 및 심리적 웰빙에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 21(1), 231-244.
- 김보경, 조광익(2014). 청소년의 여가만족과 주관적 행복감의 관계. *관광연구저널*, 28(11), 67-80.
- 김성호(2015). *고등학생의 자기복잡성과 학교생활 적응의 관계: 긍정적 자동적 사고와 긍정 심리자본의 매개효과*. 상지대학교 대학원 박사학위논문.
- 김종탁, 김상태(2018). 무도종목 스포츠 활동에 참여하는 다문화가정 청소년들의 사회적 지지와 긍정심리자본 및 학교생활적응간의 관계. *무예연구*, 12, 61-82.
- 김주섭(2015). 대학생의 긍정심리자본, 직업탐색자신감, 취업준비행동 변인 간의 구조적 관계. *한국성인교육학회*, 18(2), 43-67.
- 남정훈(2010). 자전거활동 참가자의 스포츠 애호도, 운동정서 및 심리적 웰빙의 구조적관계. *한국스포츠심리학회지*, 21(4), 167-182.
- 문상정(2018). 중년기 여성의 부부갈등과 스트레스의 관계: 여가경험은 스트레스 대처효과가 있는가?. *지역산업연구*, 41(4), 97-122.
- 손수곤, 김인형(2015). 캠핑 참여자의 진지한 여가경험 분석. *한국체육학회지*, 54(5), 167-178.
- 송해룡, 김찬원, 김원제(2012). 여가-신체활동 참여 여성노인의 삶의 의미, 낙관성 및 행복의 관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(4), 304-314.
- 신규리, 오세숙(2017). 여가스포츠 참가자의 성별에 따른 운동신념, 운동종독, 정서의 영향관계 검증. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(1), 56-68.
- 오세숙, 손영미, 전형상(2013). 대학생의 일상생활 스트레스에 대한 여가적 대처. *여가학연구*, 11(2), 59-74.
- 원두리(2007). *마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리적 웰빙에 미치는 영향*. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이보미(2017). 가족 돌봄자들의 스트레스 대처 과정에서 신체여가활동의 역할에 관한 이해. *한국관광학회*, 41(7), 115-135.
- 이보미, 주덕(2015). 여가 참여정도 및 진지한 여가가 삶의 의미에 미치는 영향. *관광레저연구*, 27(3), 155-175.
- 이영길, 전상희(2006). Does leisure matter for happiness? A theoretical discourse using a positive psychologist perspective. *한국여가레크리에이션학회지*, 30(4), 5-20.
- 이현희, 김은정, 이민규(2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서척도(Positive Affect and negative Affect schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 9335-946.
- 이호건, 전병준(2011). 직장 내 여가경험이 직무태도와 조직시민행동에 미치는 영향: 긍정정서의 매개효과 검증. *한국산학기술학회논문지*, 12(3), 1188 -1196.
- 임세준, 이윤영(2018). 초등학교 학생들의 스

- 포즈 활동이 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 27(6), 341-350.
- 장찬희, 이철원, 서광봉. (2017). 여가스포츠 참여자의 지각된 스트레스와 행복의 관계: 스포츠 재미의 조절효과. *한국체육과학회지*, 26(5), 47-57.
- 전주연, 송병국(2014). 청소년이 지각한 긍정심리자본이 진로장벽과 진로준비행동에 미치는 영향. *청소년학연구*, 21(3), 171-200.
- 정재은(2018). 대학교 스포츠동아리 학생들이 지각한 긍정심리자본, 스트레스 대처와 심리적 웰빙의 관계. *한국웰니스학회지*, 13(2), 315-327.
- 차배근, 차경옥(2015). *사회과학연구방법: 실증연구의 원리와 실제*. 서울: 서울대학교 출판문화원.
- 한희승, 이근모(2016). 체육계열학과 대학생들의 긍정심리자본과 경력계획 및 취업준비행동의 관계에 관한 연구. *한국체육학회지*, 55(3), 59-69.
- 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지*, 19(1), 161-177.
- 홍형호, 이윤구, 서광봉(2016). 아웃도어 스포츠 참여자의 여가참여 동기와 여가몰입, 여가만족, 심리적 웰빙의 관계연구. *한국여가레크리에이션학회지*, 40(1), 1-14.
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., & Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, 34(5), 436-449.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Godin, G., & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(3), 141-146.
- Iwasaki, Y., Messina, E. S., & Hopper, T. (2018). The role of leisure in meaning-making and engagement with life. *Journal of Positive Psychology*, 13(1), 29-35.
- Kline, R. B. (2005). *Principle and Practice of Structural Equation Modeling*(2nd ed.), NY: The Guilford Press.
- Kono, S., Ito, E., & Gui, J. (2020). Empirical investigation of the relationship between serious leisure and meaning in life among Japanese and Euro-Canadians. *Leisure Studies*, 39 (1), 131-145.
- Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695-706.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods*, 4(1), 84.
- Porfeli, E. J., & Savickas, M. L. (2012). Career Adapt-Abilities Scale—USA form: Psychometric properties and relation to vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 748-753.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52* (1), 141-166.
- Safavi, H. P., & Bouzari, M. (2019). The association of psychological capital, career adaptability and career competency among hotel frontline employees. *Tourism Management Perspectives, 30*, 65-74.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). *The development and validation of the meaning in life questionnaire*. University of Minnesota.
- Waston, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Psychology, 54*, 1063-1070.
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *Journal of Positive Psychology, 13*(1), 57-66.
- You, S., Shin, K., & Kim, E. (2018). The effects of sociocultural pressures and exercise frequency on the body esteem of adolescent girls in Korea. *Journal of Child and Family Studies, 27*, 26-33.