

## 대학생의 여가촉진, 여가태도, 주관적 행복의 구조적 관계

서광봉<sup>1</sup> · 이성철<sup>2</sup>

<sup>1</sup>경민대학교 교수 · <sup>2</sup>수원대학교 교수

### Structural Relationship among Leisure Facilitator, Leisure Attitude, and Subjective Happiness of University Students

Suh, Kwang-Bong<sup>1</sup> · Lee, Seong-Cheol<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Kyungmin University · <sup>2</sup>The University of Suwon

#### Abstract

The purpose of this study is to investigate the structural relationship among leisure facilitator, leisure attitude, and subjective happiness of university students and to provide basic data. A questionnaire with 306 university students was used for the analysis. Frequency analysis was performed to analyze demographic characteristics, and exploratory factor analysis and Cronbach's  $\alpha$  values were derived to analyze the validity and reliability of the measurement tool. Correlation analysis was performed to examine the multicollinearity between subfactors, and structural model equation analysis was performed to verify the causal relationship according to the research hypothesis. First, leisure facilitator of university students has a positive effect on leisure attitude. Second, the leisure attitude of university students had a positive effect on subjective happiness. Third, leisure facilitator of university students has a positive effect on subjective happiness. In summary, Approaches should be made on how to promote leisure and improve attitudes, and a policy of encouraging participation in leisure activities should be implemented from a more macroscopic view.

**Key words :** leisure facilitator, leisure attitude, subjective happiness, university students

주요어 : 여가촉진, 여가태도, 주관적 행복, 대학생

Address reprint requests to : Lee, Seong-Cheol

E-mail: obls@suwon.ac.kr

Received: May, 02, 2021 Revised: June, 01, 2021 Accepted: June, 14, 2021

## I. 서론

현대사회의 급격한 경제성장과 주5일제 근무의 정착은 국민들로 하여금 노동중심의 사고에서 여가생활을 통한 삶의 질 향상으로 초점이 이동되고 있으며 이는 라이프스타일의 변화로 이어지고 있다(윤소영, 박두용, 2014). 여가생활을 통한 삶의 질 향상에 관심이 가는 것은 바로 행복을 추구하고자 하는 욕구 때문이다. 하지만 단순히 여가활동 참여시간의 양적 증가는 행복과 정적 상관관계를 가지지 않는다. 이러한 맥락에서 이문진과 황선환(2014)의 연구에서는 여가시간의 증가가 일정 시간을 초과하게 되면 행복의 수준이 오히려 떨어진다는 것을 규명하였으며, 여가활동 참여의 양적 향상보다는 질적 향상이 도모되어야 행복의 수준을 높일 수 있을 것이라 하였다. 즉, 여가활동 참여의 질, 경험, 참여수준 등에 의해 행복의 수준이 다르게 나타난다(Bammel & Burrus-Bammel, 1996). 여가활동에 참여하는 것은 일과 관련된 의무감에서 벗어나 개인의 의지에 의해 참여함으로써 흥미와 재미 등을 통해 긍정적 정서를 경험할 뿐만 아니라 내재적 욕구 충족, 여가활동을 통한 대인관계 형성과 개인의 정체감 형성을 통해 행복을 향유하는 것이다(홍종관, 2017).

인간의 생애주기에 걸쳐 대학생은 청소년기를 거쳐 청년기에 해당하는 시기로서 학생의 역할에서 직업인으로서의 역할의 전환기에 놓여있는 시기이다. 이 시기에 함양된 여가에 대한 가치관은 추후 노년기에 이르기까지 개인의 여가활동 향유에 대한 중요한 역할을 할 뿐만 아니라 입시위주의 교육환경을 경험한 대학생들에게 다양한 여가활동 경험의 기회를 제공하는 측면에서 결코 소홀히 다루서는 안 될 부분이다(여지은, 2016).

여가학 분야에서는 다양한 변인들을 통해 개인의 삶의 질을 결정할 수 있는 행복 및 생활만족에 입증하고 있다. 그 중에서도 여가축진은

여가활동에 대한 선호도와 참여를 독려하는 요인으로 정의할 수 있으며 구조적 축진, 대인적 축진, 내재적 축진의 3가지 요인으로 구성되어 있다(Raymore, 2002). 개인의 환경을 둘러싼 이러한 축진 요인들은 여가활동을 예측할 수 있는 요인으로 최근 활발히 관련 연구가 진행되고 있으며 그 긍정적 효과가 입증되고 있다. 구체적으로 액티브 시니어를 대상으로 한 이민석, 이지열, 사혜지(2019)의 연구에서는 여가축진이 생활만족에 긍정적 영향을 미친다고 입증하였으며, 스포츠 참여자를 대상으로 한 임진선, 전태준, 이건희(2015)의 연구에서도 여가축진이 생활만족에 긍정적 영향을 미친다고 함에 따라 다양한 연령을 대상으로 여가축진 변인이 개인의 삶에 긍정적 역할을 하는 것으로 검증되었다. 하지만 여가축진 변인이 개인의 행복 수준과 직접적 관련성을 다룬 연구는 아직 국내에서는 다뤄진 적이 없어 여가축진과 행복의 관계에 대해 다뤄보고자 한다. 앞서 언급한 선행연구에서 다뤄진 생활만족은 개인의 일상생활에 대한 삶의 질에 대한 주관적 평가로 행복 수준을 높이는데 큰 기여를 하고 있으며(한학진, 2014), 이에 따라 여가축진이 행복에도 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것이라 예상된다.

여가태도는 기존에 개인이 여가에 대해 가지고 있는 지식 및 신념에 대한 부분과 여가가 가지고 있는 의미에 대한 긍정적 또는 부정적 평가 및 여가경험 등을 의미한다(Ragheb & Beard, 1982). 또한 여가태도는 인지적 태도, 정서적 태도, 행동적 태도의 3가지 요인으로 구성되어 있다. 베트남 다문화 가정을 대상으로 한 연구(정효숙, 2016)에서는 여가태도가 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 프로선수들을 대상으로 한 하숙례와 이근일(2014)의 연구에서도 여가태도가 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생을 대상으로 한 노수연(2012)의 연구에서도 여가태도가 행복에 긍정적 영향을 미치는 것

을 나타냄에 따라 다양한 모집단의 경우에서 일관된 결과를 나타냄에 따라 바람직한 여가태도를 함양하는 것은 개인의 행복감에 아주 밀접한 연관이 있음을 유추할 수 있다. 더 나아가 행복 추구를 위한 바람직한 여가태도에 긍정적 영향을 미치는 변인으로서 액티브시니어를 대상으로 한 최현욱과 이민석(2018)의 연구에서 여가축진이 긍정적 영향을 미치는 것으로 밝혀내었다. 하지만 여가축진과 여가태도의 관계에 대해 현재까지 다양한 모집단을 대상으로 연구되지 않았다는 점에서 추가적인 연구가 필요하다고 판단됨에 따라 본 연구에서 그 관계를 검증하고자 하였다.

여가활동에 참여하는 것은 개인의 삶의 질을 높이는 수단으로 강조되고 있으나 어떠한 맥락에 의해 개인이 여가활동을 통한 행복을 경험하는지 알아보는 것은 여가교육의 차원에서 아주 중요한 과정이다. 이에 따라 본 연구에서는 개인의 행복증진을 위해 여가축진과 여가태도가 어떠한 관계를 형성하고 있는지 파악함에 따라 의미 있는 여가참여행동을 도출하는데 목적이 있다. 본 연구의 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구가설은 아래와 같으며, 이에 따른 연구모형은 <그림 1>과 같다.

첫째, 여가축진은 여가태도에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

둘째, 여가축진은 주관적 행복에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

셋째, 여가태도는 주관적 행복에 긍정적 영향을 미칠 것이다.

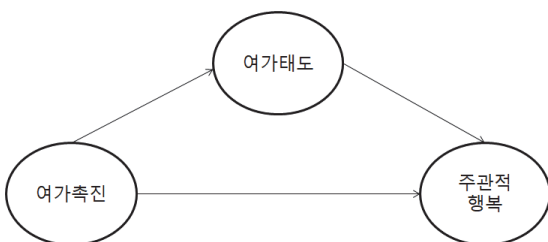


그림 1. 연구모형

## II. 연구방법

### 1. 연구 참여자

본 연구는 대학생들을 대상으로 여가축진, 여가태도, 주관적 행복의 구조적 관계를 규명하고자 2020년 3월부터 4월까지 경기도 소재 대학교에서 편의표본추출법을 이용한 설문조사를 실시하였다. 총 330부의 설문지가 연구 참여자들에게 배포되었으며 이 중에서 설문응답이 분석에 부적절하거나 불성실한 응답을 한 24부의 설문지를 제외하고 최종적으로 306명의 연구 참여자가 분석대상으로 선정되었다. 본 연구에 참여한 대학생들의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 참여자의 인구통계학적 특성

변인	구분	n	%
성별	남자	182	59.5
	여자	124	40.5
학년	1학년	54	17.6
	2학년	67	21.9
	3학년	104	34.0
	4학년	81	26.5
전공	인문사회	132	43.1
	자연과학	122	39.9
	예체능	52	17.0

### 2. 조사도구

본 연구에서 여가축진, 여가태도, 주관적 행복의 측적을 위해 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 구성된 5점 리커트 척도를 사용하였다. 먼저 여가축진은 Raymore(2002)에 의해 제시된 개념을 바탕으로 송영민과 이훈(2006)에 의해 개발 및 검증된 설문지를 사용하였으며 내재적 축진 3문항, 대인적 축진 3문항, 구조적 축진 5문항으로 구성되어 있다. 설문지의 타당도 확보를 위한 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석 결과 <표 2>와 같이 나타났으며, 구조적 축진에서 요인 부하량이

표 2. 여가촉진의 탐색적 요인분석과 신뢰도분석

요인	구조적	대인적	내재적
여가활동에 도움	.793	.158	.293
지역사회 여가시설 및 프로그램이 많음	.777	.156	.043
학교의 여가시설 및 프로그램이 많음	.750	.037	.206
여가시간 많음	.568	.429	.154
여가활동 할 가족이 있음	.282	.818	.097
여가활동 할 친구가 있음	.203	.743	.200
여가활동 지도해 줄 사람이 있음	-.015	.740	.280
과거경험 많음	.230	.043	.762
스스로 결정 및 참여	.070	.342	.733
자신감	.265	.297	.695
고유값	2.366	2.209	1.883
%분산	23.663	22.092	18.834
%누적	23.663	45.754	64.588
Cronbach's $\alpha$	.767	.757	.703

K.M.O.측도=.835, Bartlett의 구형성 검정=1037.907,  $p$ =.000

.40이하인 1문항이 삭제되었다. 여가태도는 Ragheb과 Beard(1982)에 의해 개발된 척도를 김경태(1996)의 연구에서 사용된 척도를 수정 및 보완하여 사용하였으며 인지적 태도 5문항, 정서적 태도 5문항, 행동적 태도 5문항으로 구성되어 있다. 여가태도의 탐색적 요인분석과 신뢰도분석 결과는 <표 3>과 같다. 탐색적 요인분석 결과 인지적 태도 1문항과 정서적 태도 1문항이 삭제되었다. 마지막으로 주관적 행복을 측정하기 위해 Lyubomirsky & Lepper(1999)에 의해 개발된 척도를 김정호(2007)에 의해 번안된 설문지를 사용하였으며 단일요인 4문항으로 구성되어 있다. 주관적 행복의 신뢰도는 .604로 나타났다.

표 3. 여가태도의 탐색적 요인분석과 신뢰도분석

요인	인지적	정서적	행동적
생활의 활력소	.817	.052	.128
자기발전의 수단	.784	.114	-.052
행복 증진	.674	.178	.076
건강한 시간활용	.656	.279	.083
즐거움	.074	.814	-.088
유쾌한 경험	.194	.713	.014
몰입	.163	.639	.211
가치	.148	.627	.051
물품, 장비구입	.062	-.101	.670
세미나 참석	.050	-.061	.652
시간과 노력	.111	.095	.646
여가활동 비중	-.019	.228	.566
새로운 활동참여	.017	.055	.551
고유값	2.278	2.176	2.003
%분산	17.521	16.739	15.409
%누적	17.521	34.260	49.669
Cronbach's $\alpha$	.746	.697	.608

K.M.O.측도=.683, Bartlett의 구형성 검정=867.894,  $p$ =.000

### 3. 자료처리방법

본 연구의 가설을 검증하기 위해 사용된 자료 처리는 SPSS 20.0과 AMOS 20.0 프로그램을 활용하여 분석하였다. 먼저 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 측정도구의 타당도와 신뢰도 분석을 위해 탐색적 요인분석과 Cronbach's  $\alpha$  값을 도출하였다. 그리고 각 하위요인 간의 다중공선성을 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였으며, 연구가설에 따른 인과관계를 검증하기 위해 구조모형방정식 분석을 실시하였다. 본 연구에서 도출된 결과의 유의수준은  $\alpha$ =.05로 설정하였다.

### III. 결과

#### 1. 상관관계분석

대학생을 대상으로 한 여가축진, 여가태도, 주관적 행복 등의 변인들 간에 다중공선성 확인

을 위해 Pearson의 상관계수를 도출하여 확인하였다. 각 변인들은 대부분 정적 상관관계를 나타내고 있었으며 도출된 모든 상관계수는 다중공선성 판단기준은 .80이하로 나타남에 따라 분석에 문제가 없는 것으로 나타났다. 도출된 결과는 <표 4>와 같다.

표 4. 측정변인 간 상관관계

요인	1	2	3	4	5	6	7
구조적	1						
대인적	.448**	1					
내재적	.487**	.514**	1				
인지	.123*	.147*	.190**	1			
정서	.177**	.248**	.248**	.391**	1		
행동	.074	.104	.121*	.163**	.135*	1	
행복	.341**	.383**	.412**	.330**	.442**	.172**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

#### 2. 연구모형의 적합도 및 연구결과

본 연구에서는 대학생의 여가축진, 여가태도, 주관적 행복의 구조적 관계를 알아보고자 구조모형방정식 분석을 실시하였다. 각 변인 간의 인과관계를 알아보기 전에 연구모형에 대한 적합도를 살펴본 결과는 <표 5>와 같다. 도출된 적합도는 홍세희(2000)가 제시한 기준을 대부분 충족하는 것으로 나타나 본 연구의 모형의 적합한 것으로 간주할 수 있다.

진은 주관적 행복에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .226, t = 2.618$ ). 도출된 연구결과를 도식화 한 것은 <그림 2>와 같다.

표 5. 연구모형의 적합도

$\chi^2$	df	TLI	CFI	RMSEA
87.236	32	.889	.921	.075

표 6. 인과관계 검증

경로	Estimate	SE	t
여가축진 → 여가태도	.459	.078	4.527***
여가태도 → 주관적 행복	.521	.202	4.131***
여가축진 → 주관적 행복	.226	.106	2.618**

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

다음으로 대학생의 여가축진, 여가태도, 주관적 행복 간의 인과관계를 분석한 결과는 <표 6>과 같다. 먼저 여가축진은 여가태도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .459, t = 4.529$ ). 둘째, 여가태도는 주관적 행복에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .521, t = 4.131$ ). 셋째, 여가축

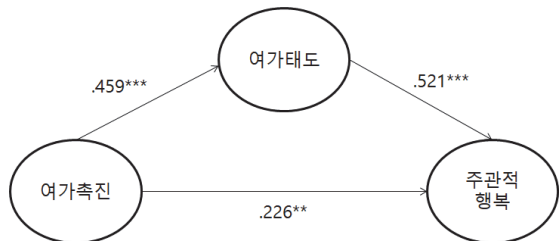


그림 2. 연구결과

#### IV. 논의

본 연구의 목적은 대학생의 여가축진, 여가태도, 주관적 행복 간의 구조적 관계를 규명하고자 하였으며 수집된 자료를 통해 분석한 결과는 다음과 같이 나타났다. 첫째, 대학생의 여가축진은 여가태도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 대학생의 여가태도는 주관적 행복에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 대학생의 여가축진은 주관적 행복에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 도출된 결과를 바탕으로 한 구체적 논의는 다음과 같다.

첫 번째로 대학생을 대상으로 한 여가축진은 여가태도에 긍정적인 영향을 미쳤으며 이러한 연구결과는 액티브시니어를 대상으로 한 최현욱과 이민석(2018)의 연구에서도 여가축진이 여가태도에 긍정적인 영향을 미친다고 보고함에 따라 본 연구결과를 지지하고 있다. 뿐만 아니라 동계스포츠 참여자를 대상으로 한 강희엽, 이철원, 김민정(2013)의 연구에서는 여가축진이 레크리에이션 전문화에 부분적으로 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 이는 레크리에이션 전문화가 긍정적 여가태도에 도움을 줄 수 있다는 연구(이경주, 강은영, 2010)를 통해 본 연구의 결과는 간접적으로 지지되고 있다고 볼 수 있다. 요트참여자를 대상으로 한 임진선, 조희태, 강형길(2015)의 연구에서는 여가축진이 여가체험활동에 중요한 영향을 미치는 것을 검증함에 따라 실질적인 여가행동까지 이어질 수 있는 가능성을 제시하였다. 이처럼 대학생 시기에 긍정적 여가태도를 함양하는 것은 대학 졸업 후 사회생활이나 더 나아가 노인이 되어서도 여가활동에 참여할 수 있는 큰 밑거름이 되는 신념으로 작용하기 때문에 여가축진의 역할이 중요하게 작용한다. 이에 따라 여가축진 향상을 위한 개인적 차원에서 느낄 수 있는 자기효능감이나 긍정적 과거경험 습득을 위해 수준에 맞는 여가활동 프로그램이 제공되어야 할 것이며 특히 어

렵지 않고 성공의 경험을 할 수 있도록 해야 한다. 특정 여가활동에 대한 성공 경험은 개인이 직업과 관련된 영역 외에서 성취욕구를 충족시키며 재미를 경험함으로써 여가활동을 지속적으로 참여할 수 있는 내적동기를 향상시키는데 큰 기여를 할 것이다. 뿐만 아니라 대인적 차원에서 주변 여가활동 참여에 대한 사회적 지지를 얻기 위한 가족, 동료 및 지도자와의 원만한 관계 형성도 필수적인 요소가 될 것이다. 마지막으로 정책적 차원에서도 여가활동참여에 제약을 최소화할 수 있도록 다양한 시설 및 프로그램이 확충되어야 한다.

둘째, 대학생의 여가태도는 주관적 행복에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생을 대상으로 한 노수연(2012)의 연구에서도 여가태도가 행복에 긍정적 영향을 미쳤으며, 프로선수들을 대상으로 한 하숙레와 이근일(2014)의 연구에서는 여가태도의 하위요인이 행복감에 부분적으로 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 뿐만 아니라 베트남 다문화가정을 대상으로 한 연구에서도 여가태도는 행복감에 긍정적 요인을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과를 뒷받침해주고 있다. 다수의 연구결과가 본 연구결과를 지지하고 있지만 이와 상이한 결과를 나타낸 연구도 존재한다. 안병욱(2019)은 성인남녀를 대상으로 한 연구에서 여가태도가 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치지 않게 나타난 것에 대해 시설 및 지도자, 프로그램 등에 의한 환경적 요인에 의해 나타난 결과라 주장하였다. 또한 김선미, 김은하, 정여주(2019)는 여가태도와 행복의 관계에서 여가만족의 부분매개효과를 검증하였으며, 시간과 공간 차원에서 다양한 여가프로그램의 유형이 필요함을 시사하며 긍정적 태도변화가 선행되어야 함을 나타냈다. 여가활동에 대한 긍정적인 태도를 기반으로 한 참여는 개인의 삶에 큰 변화를 가져올 수 있으며, 일 중심 사회에서 벗어나 여가중심사회에 직면한 현대사회에서 삶의 가치를 실현하는데 필수적

인 요소가 되고 있다. 이러한 중요성을 바탕으로 여가활동에 대한 인식이나 태도를 긍정적으로 변화시킬 수 있는 교육적 차원의 노력이 필요하다.

셋째, 대학생의 여가축진은 주관적 행복에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스포츠 참여자를 대상으로 한 임진선 등(2015)의 연구와 액티브 시니어를 대상으로 한 이민석 등(2019)의 연구에서는 여가축진이 생활만족에 긍정적인 영향을 미친다고 보고함에 따라 본 연구 결과를 간접적으로 지지하고 있다. 비록 여가축진과 행복과의 관계를 직접적으로 알아본 선행 연구는 없었지만 개인의 삶에 긍정적인 변인으로 알려져 있는 생활만족에 대한 변인의 검증을 통해 본 연구의 결과와 맥을 함께 하고 있다고 볼 수 있다. 뿐만 아니라 여가축진은 여가활동에 대한 제약이 있는 환경에서도 이를 해결하려는 전략인 여가제약협상에도 긍정적인 영향(최현욱, 이민석, 2018)을 미치고 있는 것으로 말미암아 여가활동을 참여하고자 하는데 중요한 개인의 신념으로 간주할 수 있다. 마지막으로 일-여가 축진은 직무만족에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과를 기반으로 근로자들의 스트레스를 해소하는데 도움을 준다는 사실을 나타내었다(신규리, 박정열, 손영미, 2018). 이는 대학생에게도 학업 및 취업과 관련된 스트레스를 여가축진을 통해 해소할 수 있을 것이라는 가능성을 나타내는 바이다. 이뿐만 아니라 여가활동 참여 활성화를 위해 개인을 둘러싼 모든 환경적 측면을 고려한 요소들을 충분히 고려한 정책적 뒷받침이 고려되어야 할 것이다.

## V. 결론

본 연구는 대학생의 여가축진, 여가태도, 주관적 행복의 구조적 관계를 규명하고자 하였으며 이에 따른 구체적 결론 및 제언은 다음과 같

다. 논의에 언급한 바와 같이 여가축진과 여가태도는 개인의 행복에 긍정적 영향을 미치는 요소로 검증되었으며 여가축진 요인은 여가태도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 따른 종합적 결론으로서 여가축진과 여가태도를 여가활동을 참여하고자 하는데 있어 개인이 가지고 있는 여가활동에 대한 의지나 신념 및 태도로 간주할 수 있다. 본 연구를 통해 이러한 변인들이 개인의 행복과 같은 삶의 긍정적 변인에 도움을 준다는 근거를 토대로 그 중요성을 입증 받았으며 추후 과제로서 어떻게 하면 여가축진과 여가태도를 보다 향상시킬 수 있는지에 대한 접근이 필요하다고 판단된다. 즉, 개인이 어떠한 행동을 결정하는데 있어 그 결정요인은 심리적 차원의 문제만이 아닌 개인을 둘러싼 사회적, 구조적 요인이 통합적으로 고려되어야 할 것이다. 보다 거시적인 관점에서 여가활동 참여에 대한 장려정책이 이뤄져야 할 것임을 시사하는 바이다.

본 연구는 위와 같은 유익한 시사점을 제공하였음에도 불구하고 몇 가지 제한점을 가지고 있다. 먼저 본 연구의 참여자는 대학생으로 한정되어 있기에 다양한 집단을 대상으로 한 연구가 추가적으로 이뤄질 필요가 있으며 여가활동참여 수준을 고려하지 않았기 때문에 이를 고려한 다집단분석을 실시한다면 보다 구체적인 결과를 도출할 수 있을 것이라 사료된다.

## 참고문헌

- 강희엽, 이철원, 김민정(2013). 동계스포츠 참여자의 여가축진과 레크리에이션 전문화의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 37(2), 21-30.
- 김경태(1996). 여가활동 참여와 여가태도의 관계. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 김선미, 김은하, 정여주(2019). 1인 가구의 여가태

- 도와 행복감의 관계에서 여가만족의 매개 효과. *인문사회21*, 10(4), 765-780.
- 김정호(2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 12(2), 325-345.
- 노수연(2012). 대학생들의 여가 태도, 운동재활 레크리에이션 전문화, 생활만족 및 행복의 관계. *한국운동재활학회지*, 8(3), 49-60.
- 송영민, 이훈(2006). 여가촉진요인의 구조모형 분석. *관광레저연구*, 18(2), 7-24.
- 신규리, 박정열, 손영미(2018). 한국 직장인의 일-여가 갈등, 일-여가 촉진과 직무만족 간의 관계성 연구. *여가문화학회*, 16(4), 39-58.
- 안병욱(2019). 여가활동 참여자의 여가태도가 심리적 행복감에 미치는 영향: 여가만족의 매개 효과 검증. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 9(4), 725-733.
- 여지은(2016). 대학생의 여가가치관 형성과정 탐색. *여가학연구*, 14(2), 37-52.
- 윤소영, 박두용(2014). 한국인의 여가행복지수 개발 및 적용. *여가학연구*, 12(1), 149-173.
- 이경주, 강은영(2010). 댄스스포츠 동호인의 레크리에이션 전문화가 여가태도 및 여가정체성에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(3), 55-66.
- 이문진, 황선환(2014). 여가시간이 증가하면 행복은?: 이스털린 역설의 여가학 적용. *한국여가레크리에이션학회지*, 38(2), 29-38.
- 이민석, 이지열, 사혜지(2019). 시니어 대상 여가이벤트 참여 액티브 시니어의 여가촉진, 레크리에이션 전문화 및 생활만족의 관계 분석. *한국사회체육학회지*, 77, 449-459.
- 임진선, 전태준, 이진희(2015). 스포츠 참여자의 여가촉진, 레크리에이션 전문화와 생활만족 간의 관계분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 39(2), 33-43.
- 임진선, 조희태, 강형길(2015). 요트참여자의 여가촉진이 여가체험활동에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 39(1), 34-43.
- 정효숙(2016). 베트남 다문화 가정의 여가태도가 심리적 행복감과 삶의 질에 미치는 영향. *관광연구저널*, 30(1), 35-50.
- 최현욱, 이민석(2018). 여가활동 참여 액티브시니어의 여가촉진, 여가태도 및 여가제약협상의 구조적 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 42(4), 13-24.
- 하숙례, 이근일(2014). 여가태도 및 여가정체성과 심리적 행복감의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 38(2), 86-101.
- 한학진(2014). 대학생의 여가활동참여 동기요인과 여가 및 학교생활만족이 행복수준에 미치는 영향. *관광경영연구*, 18(1), 353-373.
- 홍세희(2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- 홍종관(2017). 행복을 위한 여가활동 및 향유하기의 역할에 관한 연구. *행복한 부자연구*, 6(2), 1-15.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1996). Leisure and human behavior. *Journal of Leisure Research*, 28(2), 135-138.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
- Raymore, L. A. (2002). Facilitators to leisure. *Journal of Leisure Research*, 34(1), 37-51.