

## 문화예술 여가활동이 청년층의 삶의 질에 미치는 영향

김지수<sup>1</sup> · 오치옥<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>전남대학교

### The Effects of Cultural and Artistic Leisure Activities on the Young Adults' Quality of Life

Kim, Ji-Su<sup>1</sup> · Oh, Chi-Ok<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Chonnam University

#### Abstract

This study aimed to investigate the positive impact of recreation specialization on the quality of life of young adults in their 20s and 30s, who are increasingly experiencing social problems such as depression and anxiety. Using structural equation modeling, the study examined the relationships among recreation specialization, recreation constraints, recreation constraint negotiation, negotiation efficacy, resilience, psychological well-being, and quality of life. The results of this study are as follows. As the level of recreation specialization in cultural and artistic activities increases, recreation participants experience fewer constraints and make use of more negotiation strategies to overcome those constraints. In this process, individuals with higher negotiation efficacy are more likely to effectively manage these constraints, leading to positive outcomes such as enhanced resilience, psychological well-being, and improved quality of life. Ultimately, recreation specialization positively affects quality of life. These findings suggest that mental health issues among young adults may be prevented or alleviated through recreation activities. Moreover, the positive effects of cultural and artistic recreation activities highlight the potential for expanding research in this area. Finally, this study indicates the need for developing tailored recreation programs that address the unique characteristics of young adults.

**Key words :** leisure activity, recreation specialization, leisure constraints, negotiation efficacy, resilience, quality of life, young adults

주요어 : 여가활동, 여가전문화, 여가제약, 협상효능감, 회복탄력성, 삶의 질, 청년층

Address reprint requests to : Yongbog-Ro 77, Yongji-Gwan 403, Gwangju, 61186, Oh, Chi-Ok

E-mail: chiokoh@jnu.ac.kr

Received: October, 31, 2024 Revised: December, 9, 2024, Accepted: December, 16, 2024

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

현대 사회는 급변하는 환경과 다양한 스트레스 요인은 특히 청년층의 정신건강에 부정적인 영향을 미치고 있다. 건강보험심사평가원에 따르면 2022년 우울증 진료를 받은 20-30대 환자는 각각 29만4천여명, 16만4천여명으로 나타났다. 이는 같은 해 집계된 우울증 환자의 전체 수의 35.9%에 달하는 수치로, 다른 연령대에 비해 20-30대 청년층의 증가폭이 두드러지는 것으로 나타나 사회적 이슈로 부각되고 있다(노재영, 2024; 황수빈, 2024). 이는 청년층이 경제적 불안정, 취업 스트레스 및 미래에 대한 불안감 등 다양한 사회적 문제에 직면하며 절망감과 무기력감을 경험하고 있음을 의미한다.

청년들이 이런 불안정한 상황을 겪는 것은, 청소년기를 지나 성인기로 넘어가는 과정에서 경제적 문제, 주거 문제, 취업 등 다양한 사회 문제를 겪기 때문이다(정은희, 주은선, 2020; 주진영, 이세경, 원형중, 2021). 학계, 언론, 정치권에서도 청년 문제를 주요 이슈로 다루고 있으며, 이에 청년층의 전반적인 삶에 대한 해결책과 다양한 연구의 필요성이 강조되고 있다(이설희, 홍남희, 2020; 주진영 외, 2021).

여가활동은 이런 청년들에게 삶을 더 풍부하고 의미 있게 만드는데 중요한 역할을 할 수 있다(Denovan & Macakill, 2017). 여가활동은 일상의 스트레스로부터 벗어나 정서적 안정을 찾고 삶의 질을 향상시킬 수 있는 효과적인 방법이다. 김보람, 이유진, 김매이(2022)의 연구에 따르면, 여가활동은 스트레스 해소와 정서적 안정에 기여하며, 특히 청년층에게는 감정적인 즐거움을 제공하고 정신적 스트레스를 완화하는 데 중요한 역할을 하고 있음을 확인할 수 있다.

한편, 2015년에 정부가 제정한 '국민여가활성화기본법'은 사회적 약자의 범위를 장애인, 노인, 저소득층, 다문화가정 등으로 한정하고 있지만, 청년층은 포함되지 않는다. 이로 인해 청년층의 여가권은 경제적 문제 해결에 초점을 맞춘 정책 아래 다른 사회권보다 후순위로 인식되고 있다. 이에 청년층을 새로운 여가생활 취약집단으로 인식하고, 여가권 보장을 위한 보다 포괄적인 정책 개발이 필요하다는 주장이 제기되고 있다(이현서, 2016). 여가활동이 정서적, 심리적 회복을 지원하는 중요한 요소임에도 불구하고 현재의 여가 정책은 이를 충분히 반영하지 못하고 있다. 이를 위해 청년들에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 여가활동의 중요성과 효과에 대한 연구와 정책 지원이 요구된다.

이와 같은 연구배경에 따라 이 연구에서는 문화예술 여가활동이 20-30대 청년층의 심리적 안녕감과 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 관계를 규명하고자 한다. 여가활동에 깊이 참여하는 개인은 관련 지식을 습득하고 기술을 향상시키며, 더 높은 수준의 만족감을 경험한다. 이러한 과정은 여가전문화라는 개념으로 설명할 수 있다. Bryan(1977)에 따르면, 여가활동에 대한 관심과 헌신이 증가함에 따라 개인은 단순한 여가활동 참여를 넘어 해당 활동에 대한 전문성을 추구하고, 더욱 깊이 있는 참여를 하는 방향으로 나아가게 되는데 이러한 과정을 여가전문화라고 정의하였다.

여가전문화의 수준이 높아질수록 시간 및 재정과 같은 제약을 더욱 인식하게 되고, 이를 극복하기 위해 다양한 여가계약협상 전략을 적극적으로 활용하게 된다(이영란, 김형곤, 오치욱, 2013). 여가계약-협상 과정에서 협상효능감은 여가에 대해 긍정적 정서를 유지하게 하며, 여가활동의 제약요인을 극복하려는 노력을 강화하여 개인의 여가만족과 회복탄력성을 높이는 데 중요한 역할을 한다(오세숙, 신규리,

연분홍, 2012; 정명숙, 황선환, 2022). 또한 여가전문화가 높아질수록 참여자는 즐거움을 경험하고 이를 통해 심리적 행복감을 얻으며, 삶의 만족도를 높이는 것으로 나타났다(김보람 외, 2022). 즉 여가활동의 적극적이고 지속적인 참여는 스트레스로 인해 발생하는 우울증 등의 부정적 정서를 완화하고 정신건강 증진에 기여하여 청년층의 삶의 질 향상에 중요한 역할을 한다.

여가활동은 스포츠뿐만 아니라, 개인의 관심과 취향에 따라 다양한 유형으로 분류할 수 있다. 윤채빈 등(2021)의 연구에 따르면, 한국인의 여가활동은 문화예술관람활동(전시회 관람, 음악연주회 관람 등), 문화예술참여활동(미술활동, 사진촬영 등), 스포츠관람활동(경기관람, 간접관람 등), 스포츠참여활동(수영, 테니스 등), 관광활동(소풍, 해외여행 등), 취미오락활동(요리하기, 아웃도어 활동 등), 휴식활동(산책 및 걷기 등), 사회 및 기타활동(종교활동, 사회봉사활동 등)의 8가지 유형으로 분류된다.

이 연구는 선행연구와 다음과 같은 두 가지 차별점을 가지고 있다. 첫째, 선행연구가 주로 성인의 스포츠 및 취미 여가활동에 초점을 맞춰왔지만, 청년층의 특성을 고려한 여가활동 연구는 부족하다. 문화예술 여가활동은 심리적 안정감뿐만 아니라, 스트레스 감소, 창의성 증진, 사회성 향상 등 다양한 긍정적인 효과를 줄 수 있다(이학준, 허식, 2018; 주진영 외, 2021; 김병용, 2022). 이를 청년층에 대입했을 때 문화예술 여가활동은 청년층의 정신 건강 증진에 기여할 수 있는 여가 유형임을 확인할 수 있다. 이에 본 연구는 청년층을 대상으로 사진 여가활동이 심리적 행복감 증진에 미치는 영향을 분석하고자 한다. 특히 여가전문화 정도에 따른 효과 차이를 규명함으로써 청년층의 삶의 질 증진을 위한 실증적인 근거를 제공하고자 한다.

둘째, 이 연구는 기존 연구들이 일반적인 여

가활동의 효과에 초점을 맞춰온 데 반해, 사진 촬영이라는 문화예술 활동이 청년층의 심리적 건강에 미치는 영향에 주목하고자 한다. 특히, '사진 촬영' 여가활동은(이하, 사진 여가활동) 창의적인 시각적 표현을 통해 자아를 표현하고, 존재가치를 긍정적으로 인지하게 되는 활동이다(한상일, 신수진, 양종훈, 2009). 또한 개인 간 연결을 강화하며, 창의적 표현을 지원하는 중요한 도구로 자리잡고 있다(Liu et al., 2024). 그리고 사진을 찍어 공유하며 이루어지는 행위 또한 사회적 연결을 강화하여 긍정적인 대인관계의 형성과 변화를 통해 삶의 질 향상을 기대할 수 있다(Cox, Clough & Marlow, 2008; 한상연 외, 2013). 따라서, 시각 예술 활동으로서 창의적 시각적 표현을 통해 자아를 표현하고 타인과 소통하는 매개체이자 그리고 문화예술 활동의 한 형태로서 긍정적인 정서 경험을 제공하고 사회적 관계 형성에 기여할 수 있다는 점에서 주목할 만하다.

## II. 선행연구

### 1. 청년층의 문화예술 여가활동

청년 실업률 증가와 경기 침체 등의 문제를 겪는 청년세대는 일과 삶의 균형을 중요하게 여기고 있다(양지명, 정영금, 2019). 일에서는 성장과 발전을 추구하고, 여가를 통해서도 삶의 질을 높이고자 한다(정영금, 윤소영, 2014). 그러나 과도한 경쟁, 극심한 취업난, 불안해지는 주거 문제 등으로 20-30대 청년층의 스트레스가 증가하며 삶의 질이 하락하고 있다(허윤희, 2024). 이러한 상황 속에서 여가활동은 심리적 안정을 위한 효과적인 대안으로 주목받고 있다. 특히, 동호회 활동이나 스포츠 참여와 같은 사회적인 여가활동은 사회적 관계 형성에도 기여하여 삶의 만족도를 높이는 데 도움을

줄 수 있다. 또한 청년층은 여가활동에 참여하며 개인적인 즐거움을 추구하고, 이는 심리적 안정에 긍정적인 영향을 미쳐 부정적인 감정을 해소하는 데 도움이 된다(주진영 외, 2021).

여가활동의 유형 중 문화예술 여가활동은 사회적 연결성을 강화하고 정서적 안정감을 높여 삶의 질 향상에 기여를 한다는 연구결과가 있다(한상일 외, 2009; 서우석, 2015; 김병용, 2022). 서우석(2015)은 문화관련 여가활동 참여가 사회자본 형성에 미치는 긍정적인 영향을, 김병용(2022)은 문화예술 여가활동이 개인의 행복감을 높인다는 사실을 밝혀냈다. 문화예술 여가활동에는 미술활동, 악기연주, 사진촬영 등 다양한 유형이 존재하는데, 사진 촬영은 시각적인 매체를 통해 자기표현을 실현하고 자존감을 향상시키는 데 효과적인 수단으로 주목받고 있다. 한상일 등(2009)의 연구는 사진 촬영이 사진을 찍으며 시각적인 자기표현과 함께 개인의 자기 인식을 높이고 정신 건강 증진에 도움이 된다는 것을 보여주었다(한상일 외, 2009).

스마트폰 등 디지털 기기의 보급으로 사진 촬영이 누구에게나 쉽게 접근 가능해졌다. 이를 통해 사람들은 자신만의 시각으로 세상을 기록하고 공유하며 정체성을 확립하고 있다(Angus & Thelwall, 2010). 한상연 등(2013)의 연구는 SNS를 통한 사진 공유가 개인의 자존감 향상과 사회적 지지 네트워크 형성에 긍정적인 영향을 미친다는 사실을 밝혀냈다. 또한 사진 촬영이 여가활동으로 자리 잡으면서 개인의 정체성 형성과 삶의 만족도 향상에 영향을 미치며, 특히, 사진 여가활동을 전문적으로 심화할수록 참여자의 성장에 더욱 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Noland, 2006; Diehl, Zauberman & Barasch, 2016). 다음 절에서는 사진 여가활동의 전문화가 제약, 협상, 협상효능감, 회복탄력성 등 개인의 역량과 삶의 질에 미치는 관계에 대해 살펴보고자 한다.

## 2. 여가전문화

여가전문화는 참여자들이 여가활동에 몰입하여 전문성을 키우는 과정으로, 스포츠뿐만 아니라 다양한 여가활동에 적용될 수 있다(황선환, 원도연, 2008; 정명숙, 황선환, 2022). 여가전문화는 여가 참여자 집단 내의 다양성을 이해하기 위한 개념이며, Bryan(1977)에 의해 처음 소개된 이론이다. 송어남시 참여자들을 대상으로 한 연구를 통해 여가활동 참여자들이 단순한 취미를 넘어 점차 기술, 지식, 장비에 투자하며 전문가 수준으로 발전하는 과정을 여가전문화로 설명하였다(Bryan, 1977). Scott & Shafer(2001)는 여가전문화 개념을 야외 활동뿐 아니라 다양한 여가활동에 확장하여 적용하고자 했다. 특히, 여가전문화를 측정하기 위해 참여 빈도, 기술 및 지식 수준, 그리고 활동에 대한 헌신 등을 제시하며, 이를 통해 여가활동의 다양한 측면과 전문화의 구성요인을 더욱 심층적으로 이해할 수 있다고 하였다. 다양한 여가활동의 증가와 더불어, 여러 활동 기반 여가전문화 연구와 전문화가 미치는 긍정적 측면을 규명하는 연구가 활발하게 진행되고 있다.

여가전문화를 높이기 위해서는 지속적인 참여와 헌신이 필요하지만, 여러 이유로 지속하지 못하는 경우가 생긴다. 이처럼 여가참여를 저해하는 요인들을 설명하는 개념인 '여가계약'과, 이러한 계약을 극복하려는 다양한 노력을 의미하는 '여가계약협상'의 관계를 규명하는 연구가 진행되고 있다. 이러한 연구를 통해 참여자가 여가참여를 지속할 수 있는 다양한 방안을 확인할 수 있다. 선행연구들은 여가전문화가 참여자의 즐거움과 정서적 행복감을 증진시키고, 나아가 회복탄력성과 심리적 안정감을 높여 삶의 질 향상에 기여한다는 사실을 밝혀냈다(Denovan & Macaskill, 2017; 임범규, 조광민, 석부길, 2011; 김재형, 2016). 이는 여가전문화가 심리적 건강 증진에 긍정적인 영향

을 미친다는 것을 의미한다.

### 3. 여가전문화 과정에서 발생하는 제약과 협상

여가활동에 참여하는 과정에서 시간 부족, 경제적 어려움 등 다양한 제약에 직면하게 된다. 이러한 여가제약은 여가참여를 방해하고 만족도를 떨어뜨릴 수 있는데, 개인적 특성이나 사회환경 등 다양한 요인에 의해 발생할 수 있다(Jackson, 1988; 황선환, 최홍석, 한승진, 2010). 이에 따라, 참여자들은 제약을 극복하기 위해 시간 관리 전략을 수립하거나, 여가활동을 조정하는 등 다양한 협상과정을 거치게 되는데, 이러한 과정을 여가제약협상이라고 한다(Kay & Jackson, 1991). 초기 여가제약 연구는 제약이 발생하면 여가활동 참여의 중단으로 이어진다고 가정하였다(황선환, 한승진, 2012). 하지만 Jackson & Rucks(1955)과 White(2008)에 따르면 여가참여는 제약이 없는 상태에서 이뤄지는 것이 아닌, 개인이 제약을 극복하기 위한 협상 과정을 통해 이뤄진다는 것을 실증적으로 보여주었다. 참여자마다 제약요인에 대한 대처방식이 달라서 협상 과정 또한 다양하게 나타난다. 어느 참여자는 여가제약을 극복하고 여가활동을 지속하는 반면, 다른 참여자는 극복하지 못하고 활동을 포기하거나 대안을 찾기도 한다. 이러한 차이에 대해 김경식과 황선환(2011)은 개인의 동기, 태도뿐만 아니라, 여가활동에 대한 전문화수준과 관련이 있다고 설명하였다, 특히 여가전문화가 높을수록 제약을 극복하고자 하는 협상의지가 강하며, 여가활동을 지속할 가능성이 높다고 주장하였다.

여가제약을 성공적으로 협상하는 것은 참여자에게 협상 능력에 대한 자신감을 부여할 수 있다. Jackson, Crawford, & Godbey(1993)는 여가제약협상을 위해 단순히 제약을 인지하는 것뿐만 아니라, 여가제약협상을 위해 다양한 문제 해결 능력과 유연한 사고가 필요하다고

설명했다. 이러한 능력은 협상효능감으로 Bandura(1994)의 자기효능감 이론에서 파생된 개념이다. 자기효능감은 ‘사람들이 자신의 삶에 영향을 미치는 사건에 지정된 수준의 성과를 낼 수 있는 능력에 대한 믿음’으로 정의되며(p. 71), 이는 인간 행동을 결정하는 강력한 요인으로 평가받는다(Bandura, 1994). 자기효능감은 인지, 동기, 감정, 행동과 같은 주요 심리적 과정을 통해 인간의 기능에 영향을 미친다(Bandura, 1994; White, 2008). 자기효능감은 여가 분야에서도 중요하게 작용하는데, 이를 여가 분야에 접목하면 여가제약을 극복하기 위한 협상 과정에 필요한 협상효능감으로 확장될 수 있다. Loucks-Atkinson & Mannell(2007)은 섬유근육통 증후군 여가참여자를 대상으로 협상효능감이 높을수록 여가제약 협상에 성공할 가능성이 높다는 사실을 밝혀냈다.

이러한 선행연구를 바탕으로 가설 1-5를 다음과 같이 설정하였다.

- 가설 1. 여가전문화는 여가제약에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 여가전문화는 여가제약협상에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 여가제약은 여가제약협상에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 여가제약은 협상효능감에 부(-)의 영향을 미칠 것이다.
- 가설 5. 여가제약협상은 협상효능감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

### 4. 제약협상을 통한 삶의 질 향상

협상효능감의 이론적 기반인 자기효능감의 경우 불안, 우울과 같은 부정적 정서 상태를 조절하고 긍정적 사고를 유지하는데 중요한 역할을 하며, 이는 회복탄력성과 밀접한 연관이 있다. 회복탄력성이 높은 사람은 역경 속에서도 긍정적인 적응을 보이는데, 자기효능감 역

시 이러한 과정에 기여한다. 여가활동은 이러한 자기효능감과 회복탄력성을 높이는 데 효과적이며, 궁극적으로 개인의 심리적 건강 증진을 높이는 효과가 있다. 여러 선행연구에서 여가참여, 자기효능감, 회복탄력성 간의 긍정적인 영향관계를 보여주었다(최미리, 이양출, 2012; Denovan & Macaskill, 2017). 초기 연구에서 회복탄력성은 개인적 특성으로, 역경을 이겨내고 성장하는 능력으로 정의하였다(Block, 1980; Werner, 1995). 여가 분야에서는 여가활동을 통해 어려움을 극복하고 긍정적인 경험을 이어나가는 능력으로 확장되어 이해되고 있다(Denovan & Macaskill, 2017; 이경중, 이철원, 김민정, 2021). 특히, 여가전문화를 통해 얻은 다양한 경험은 회복탄력성에 긍정적 영향을 미치고, 궁극적으로 심리적 행복감을 높인다(김재형, 2016).

심리적 행복감은 긍정적, 부정적 정서 모두를 포괄하는 개념으로, 단순한 불만의 부재 그 이상의 의미이고 궁극적으로는 긍정적 정신 건강 상태를 의미한다(Warr, 1978). Andrews & Whitney(1976)는 심리적 행복감을 부정적인 감정을 극복하고 긍정적인 감정을 안정적으로 유지하는 상태로 정의했는데, 이는 삶의 질과도 밀접하게 연관되어 있음을 확인할 수 있다. 삶의 질은 심리·사회적으로 안정적이고 잘 적응하고 있는지를 보여줄 뿐만 아니라, 행복의 핵심 요소로서 주목받고 있다(구재선, 2019). Warr(1978)는 삶의 질에 대해 개인의 전반적인 만족도와 행복을 포함하는 포괄적인 개념이며, 심리적 행복감은 삶의 질에 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인으로 정의하였다. 이에 심리적 행복감과 삶의 질의 연관성을 확인할 수 있다. 삶의 질은 개인의 주관적인 삶에 대한 평가인 '삶의 만족도'와 동등하게 사용된다(오세일, 고태경, 전승봉, 2019).

여가 연구에서는 여가활동의 적극적인 참여가 참여자의 스트레스 해소에 기여하고 삶의

질을 높인다는 결과를 보고하고 있다(주진영 외, 2021). 또한 여가전문화를 통해 회복탄력성이 증진된다는 결과(김재형, 2016)와 심리적 행복감과 삶의 질에까지 긍정적 영향을 미친다는 결과(임범규 외, 2011) 그리고 여가전문화와 스트레스 극복, 회복탄력성에 긍정적 영향을 주고, 행복감을 경험하며 삶의 질이 향상된다는 결과(Obray, Nelson, Furman & Bell, 2024) 등이 있다. 따라서 지속적인 여가활동 참여는 개인의 몰입을 유발하여 심리적 안녕감을 높이고, 궁극적으로 삶의 만족도를 높이는 것으로 요약할 수 있다.

이러한 선행연구를 바탕으로 가설 6-9를 설정하였다.

가설 6. 협상효능감은 회복탄력성에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 7. 회복탄력성은 심리적행복감에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 8. 회복탄력성은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 9. 심리적행복감은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

가설 1-9를 바탕으로 한 연구모형은 다음 [그림 1]과 같다.

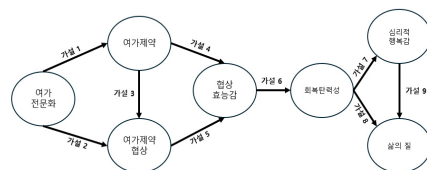


그림 1. 연구모형

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상 및 자료수집방법

이 연구의 조사 대상은 문화예술 여가활동 중 사진 여가활동에 참여하는 20-30대 청년층

을 대상으로 하였다. 설문조사는 현장 설문조사와 온라인 설문조사를 병행하였다. 이 연구에서는 광주·전라도 지역의 주요 관광 지점(예: 전주한옥마을, 고창상하농원)을 방문하여 사진 여가활동에 참여하는 청년들을 대상으로 현장 설문조사를 실시하였으며, 온라인에서는 20-30대 청년층 사진동호회를 중심으로 설문조사를 진행하였다. 편의표본추출 방법을 활용하여, 총 293명을 대상으로 조사를 실시하였으며, 그중 불성실한 응답을 제외한 274부를 최종 분석에 사용하였다.

## 2. 조사도구

이 연구는 청년층의 사진 여가활동 전문화가 삶의 질에 미치는 영향을 파악하기 위해 설문조사를 통해 데이터를 수집하였다. 설문지는 총 44개 문항으로 구성되었는데, 일반적 특성 5문항(성별, 나이, 참여기간, 참여강도, 여가 참여시 동행자) 외에 여가전문화 9문항, 여가계약 13문항, 여가계약협상 8문항, 협상효능감 4문항, 삶의 질 5문항을 포함하였다. 인구통계학적 특성을 제외한 문항은 5점 Likert 척도로 구성하였다.

여가전문화 측정은 초기 연구에서 단일차원적 접근이 주로 이루어졌으나, 다차원적 접근의 필요성이 제기되었다(오치옥, 2023). 따라서 이 연구에서는 여가전문화를 행동, 기술 및 지식, 헌신의 세 개의 요인으로 하여 측정하였다. 이는 Scott & Shafer(2001), Oh & Sutton(2019) 연구를 참고하여 개발된 9개 문항으로 구성된 척도를 활용하였다. 여가계약은 Crawford & Godbey(1987)가 세 가지 제약 유형(대인적, 구조적, 내재적)을 측정하기 위해 개발한 척도를 현홍준, 양승필, 서용건(2010)이 국내 실정에 맞게 수정한 13문항 척도를 활용하여 측정하였다. 타인과의 관계, 사회적 상황, 장비 및 시설 등과 같은 내용이 포함된다. 여가계약협

상은 오정학, 김철원, 김종갑(2011)이 수정 및 보완한 8문항 척도를 활용하였다. 이 척도는 여가욕구, 대인관계변화, 재정능력개선의 세 가지 요인으로 구성되어 있다. 협상효능감은 Loucks-Atkinson & Mannell(2007)의 연구를 바탕으로 White(2008)가 수정, 축소하여 개발한 4개 문항 척도를 사용하였다. 이 척도는 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 생리적 상태에 관한 문항을 포함하고 있다. 회복탄력성의 측정을 위해서는 Smith et al.(2008)이 개발한 BR S(The Brief Resilience Scale) 척도를 사용하였다. BRS 척도는 기존의 척도들이 다양한 요인들이 혼재되어 측정하기 어려웠던 문제점을 해결하고, 역경을 이겨내는 능력에 대한 측정 부분을 해결하도록 개발된 6개 문항 척도이다(이경중, 이철원, 김민정, 2021). 심리적 행복감의 경우, 선행연구를 참고하여(Ryff, 1989; Waterman, 1993; 양명환, 1998) 임범규 등(2011)이 수정·보완한 4문항의 척도를 사용하였다. 이 척도는 개인이 일상생활 속 느끼는 행복감에 대한 내용으로 구성되어 있다. 삶의 질의 경우 Diener, Emmons, Larsen & Griffin(1985)이 개발한 5문항의 척도를 사용하였다. Diener et al. (1985)은 삶에서 느끼는 만족이 외부로부터 부여된 기준이 아닌 개인이 설정한 기준으로 판단하는 것을 강조하여 측정문항을 개발하였다.

## 3. 연구도구의 타당도 및 신뢰도

이 연구에서는 SPSS 27.0 및 Mplus 8.0을 사용하여 자료분석을 수행하였다. 분석 절차의 경우 첫째, 응답자의 일반적 특성 파악을 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 구성개념의 타당도 검증을 위해 탐색적·확인적 요인분석을 실시하였다. 셋째, 조사 도구의 신뢰도 분석과 상관관계 분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석 결과, 요인적재치가 .4보다 낮은 여가계약 1개 문항을 삭제하였다. 이후 크론바흐 알파값을

표 1. 확인적 요인분석

요인	항목	평균	표준 편차	요인 부하량	t값
여가 전문화	귀하의 사진 촬영 실력을 다른 사람과 비교한다면 어떻습니까?	2.89	.897	.767	14.439
	귀하의 사진 촬영 지식을 다른 사람과 비교한다면 어떻습니까?	2.66	1.022	.821	15.293
	나는 비교적 오랜 기간 사진 여가활동을 해왔다.	2.99	1.116	.620	13.693
	나는 비교적 자주 사진 여가활동에 참여한다.	3.24	.921	.828	27.300
	나는 비교적 사진 여가활동과 관련된 활동 횟수가 많은 편이다.	3.08	.951	.811	26.148
	사진 여가활동에 참여하지 않는다면, 뭘 해야 할지 모르겠다.	2.13	1.057	.457	8.248
	내 삶은 사진 여가활동에 참여하는 것을 중심으로 돌아간다.	2.35	1.022	.875	15.358
	사진 여가활동에 참여하는 것은 내가 누구인지 많은 것을 말해준다.	3.06	.996	.500	8.403
	만약 사진 여가활동에 참여하는 것을 그만둔다면, 나는 많은 친구와 연락이 끊어지게 될 것이다.	1.71	.861	.405	6.482
	사진 여가활동을 즐길 만한 정보가 없다.	2.44	1.044	.681	15.843
사진 여가활동을 함께 즐길 친구가 없다.	2.47	1.183	.554	10.735	
사진 여가활동을 즐길만한 시설 및 장소가 부족하다.	2.44	1.095	.635	13.627	
촬영 명소나 스튜디오 등과 같은 시설에 접근하는데 어려움이 있다.	2.71	1.171	.674	15.636	
사진 여가활동을 즐길 시설이 질적으로 저하되어 있다.	2.56	1.051	.650	14.377	
여가 제약	사진 여가활동을 위한 도구 및 장비가 없다.	2.78	1.073	.585	11.482
	사진 여가활동에 참여하는데 경제적으로 어렵다	2.34	1.163	.647	13.357
	사진 여가활동과 관련된 지식이 부족하다.	2.42	1.101	.695	14.872
	사진 여가활동을 즐길만한 시간이 없다.	2.81	1.171	.747	19.000
	사진 여가활동을 즐길 마음의 여유가 없다.	2.42	1.101	.850	23.638
	사진 여가활동에 참여하는 것보다 다른 일이 중요하다.	2.95	.954	.522	9.863
여가 제약 협상	나는 사진 여가활동을 위해 편안하다고 느낄만한 지역을 찾아간다.	3.60	.909	.593	8.543
	나는 사진 여가활동을 즐길 수 있을 만한 지역을 찾아간다.	3.80	.846	.796	10.049
	나는 사진 여가활동을 위해 주변 사람들과 이벤트를 준비한다.	2.54	1.106	.843	9.636
	나는 사진 여가활동에 참여할 때 의지할 수 있는 다른 사람들 동반한다.	3.11	1.065	.546	8.323
	나는 사진 여가활동과 비슷한 흥미를 가진 사람들을 찾는다.	3.27	1.015	.757	8.862
	나는 사진 여가활동을 위해 시간을 조정한다.	3.35	.971	.815	21.878
여가 제약 협상 효능감	나는 사진 여가활동에 쓸 돈을 비축한다.	2.97	1.126	.715	17.592
	나는 과거에 사진 여가활동에 참여하기 위해 혹은 참여하며 겪은 방해요소를 성공적으로 극복해왔다.	3.18	.871	.624	12.272
	나의 주변 사람들은 그들이 사진 여가활동에 직면하는 어려움을 해결할 수 있는 방법을 안다.	3.07	.911	.642	12.341
	가족과 친구들은 방해요소가 있더라도 사진 여가활동에 참여하도록 격려해준다.	3.29	.966	.486	7.968
	나는 사진 여가활동에 참여하기 위해 혹은 참여하며 겪은 방해요소를 극복하는 것을 즐긴다.	3.01	.897	.527	9.182
	나는 힘든 시간을 보낸 후에 빠르게 회복하는 편이다.	3.41	.976	.810	19.888
회복 탄력성	나는 스트레스를 주는 사건에서 벗어나 회복하는데 오랜 시간이 걸리지 않는다.	3.35	1.010	.750	17.715
	나는 인생에서 좌절감을 극복하는데 오랜 시간이 걸린다.	3.28	1.023	.572	11.084
	일상생활에서 항상 행복감을 느낀다.	3.67	.857	.763	24.525
심리적 행복감	모든 일에 편안함을 느낀다.	3.36	.838	.874	33.172
	모든 일에 쾌감을 느낀다.	3.25	.885	.773	25.459
	생활에 활력이 넘친다.	3.49	.881	.718	17.706
삶의 질	나는 대부분의 측면에서 내 이상형의 삶을 살고 있다.	3.47	.853	.692	16.485
	나는 좋은 조건에서 살고 있다.	3.51	.861	.747	22.063
	나는 내 삶에 만족한다.	3.63	.958	.729	20.505
	지금까지 삶을 살아오며 내가 원하는 중요한 것들을 얻어왔다.	3.54	.873	.742	19.808
	만약 내가 내 삶을 다시 살 수 있다면, 나는 거의 아무것도 바꾸지 않을 것이다.	2.73	1.119	.471	8.846

모형적합도:  $\chi^2 = 1126.457$ , 자유도(df)=769, CFI=.911, TLI=.900, RMSEA=.042, SRMR=.060



표 2. 상관관계

	여가전문화	여가제약	여가제약협상	협상효능감	회복탄력성	심리적행복감	삶의 질
여가전문화	1						
여가제약	-.288***	1					
여가제약협상	.473***	-.226***	1				
협상효능감	.407***	-.259***	.504***	1			
회복탄력성	.011	-.249***	.153***	.247***	1		
심리적행복감	.241***	-.255***	.276***	.369***	.262***	1	
삶의 질	.292***	-.266***	.287***	.306***	.432***	.496***	1

\*\*p<.05

통한 신뢰도 분석 결과, 여가제약협상의 여가 욕구변화 요인 .648에서 심리적 행복감 .861 사이의 값을 보여주며 기준치인 .6을 넘어 신뢰도를 확보한 것으로 나타났다. 그러나 확인적 요인분석 결과 회복탄력성의 요인적재치가 .4보다 낮게 나타난 3개 문항을, 여가제약협상에서 1개 문항을 그리고 여가제약에서 1개 문항을 제거하였다. 이후 정제된 문항을 중심으로 재분석하였으며, 분석 결과는 <표 1>에 제시하였다.

확인적 요인분석을 통해 도출된 전체모형의 적합도는  $\chi^2/df=1.465$ , CFI=.911, TLI=.900, RMSEA=.042, SRMR=.060으로 나타나 일반적인  $\chi^2/df(<3)$ , CFI, TLI( $\geq .90$ ), RMSEA( $\leq .08$ )의 적합도 기준치를 충족하는 것으로 나타났다. 측정항목 요인부하량은 .405에서 .874 사이로 나타났으며, 모두 기준치인 .4 이상으로 나타났다. 척도별 기술통계 결과 평균값이 1.71에서 3.80으로 나타났으며, 표준편차의 경우 .838에서 1.183 사이로 나타났다. 또한 상관관계 검증 결과 다중공선성 기준 .8을 넘지 않아 각 요인 간의 판별타당도를 충족한 것으로 나타났다(<표 2>).

#### IV. 결과

##### 1. 응답자 일반적 특성

응답자의 일반적 특성에 대한 결과는 <표 3>과 같이 나타났다. 성별은 남성과 여성 모두 50%(137명), 연령은 20대가 52.9%(145명), 가구당 월평균은 200만원 대가 27.1%(74명), 직업은 사무·기술직이 35.4%(97명), 사진 여가활동 참여 기간은 1년~3년이 34.7%(5명), 참여 강도는 1회당 1시간~2시간이 48.5%(133명), 사진 여가활동 참여시 동행자의 경우 혼자 40.5%(111명)로 가장 높게 나타났다.

##### 2. 구조방정식 모형 검증

이 연구모형의 적합도를 다음의 적합도 지수를 통해 검증하였다.  $\chi^2/df=1.433$ , CFI=.911, TLI=.902, RMSEA=.041, SRMR=.065로 나타나 일반적인  $\chi^2/df(<3)$ , CFI, TLI( $\geq .90$ ), RMSEA( $\leq .08$ ), SRMR( $\leq .08$ )의 기준치와 비교했을 때 적합한 것으로 확인되었다(<표 4>).

표 4. 일반적 특성

	구분	n	%
성별	남자	137	50.0
	여자	137	50.0
연령	20대	145	52.9
	30대	129	47.1
수입	200만원 미만	41	15.0
	200만원 대	74	27.1
	300만원 대	35	12.8
	400만원 대	42	15.4
	500만원 대	12	4.4
	600만원 대	69	25.3
직업	공무원·군인	21	7.7
	기업인·경영직	2	0.7
	사무·기술직	97	35.4
	판매·서비스직	21	7.7
	전문직	17	6.2
	생산·기능·노무직	14	5.1
	자영업자	14	5.1
	학생	66	24.1
	주부	5	1.8
	무직	17	6.2
참여 기간	1년 미만	61	22.3
	1년~3년	95	34.7
	3년~5년	58	21.2
	5년~10년	38	13.9
	10년 이상	22	8.1
참여 강도	1시간 미만	1	0.4
	1시간~2시간	133	48.5
	3시간~4시간	111	10.5
	5시간~6시간	23	8.4
	7시간 이상	5	2.3
여가 참여 동행자	혼자	111	40.5
	친구, 연인	93	33.9
	가족	18	6.6
	동호회, 카페	52	19.0

표 5. 모형 적합도

	$\chi^2$	df	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
측정 모형	1180.821	824	.911	.902	.065	.041

### 3. 연구가설 검증

가설 검증 결과, 9개의 가설 중 모든 가설이 채택되었다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음 [그림 2]와 같다. 첫째, 여가전문화는 여가제약에 유의한 부(-)의 영향( $\beta = -.591, t = -8.329$ )

을 미치는 것으로 나타나, ‘가설 1’은 채택되었다. 이는 여가전문화가 높아질수록 여가제약이 낮아지고 있음을 보여준다.

둘째, 여가전문화는 여가제약협상에 유의한 정(+)의 영향( $\beta = .881, t = 10.624$ )을 미치는 것으로 나타났고, ‘가설 2’는 채택되었다. 즉, 여가전문화가 높아질수록 여가제약협상 또한 높아지는 것을 의미한다. 셋째, 여가제약은 여가제약협상에 유의한 정(+)의 영향( $\beta = .265, t = 2.722$ )을 미치는 것으로 나타나, ‘가설 3’ 또한 채택되었다. 이는 여가제약이 클수록 참여자는 제약을 극복하거나 해결하기 위해 적극적으로 협상하려는 경향이 있음을 의미한다. 넷째, 여가제약은 협상효능감에 유의한 부(-)의 영향( $\beta = -.196, t = -3.019$ )을 미치는 것으로 나타났고, ‘가설 4’도 채택되었다. 그러므로 여가제약이 증가하면 협상효능감은 감소함을 의미한다.

다섯째, 여가제약협상은 협상효능감에 유의한 정(+)의 영향( $\beta = .748, t = 12.357$ )을 미치는 결과로, ‘가설 5’는 채택되었다. 이는 여가제약협상전략이 심화될수록 협상효능감 또한 증가함을 보여준다. 여섯째, 협상효능감은 회복탄력성에 유의한 정(+)의 영향( $\beta = .362, t = 4.920$ )을 미치고 있어 ‘가설 6’은 채택되었다. 즉, 협상효능감이 높아질수록 회복탄력성도 높아짐을 의미한다. 일곱째, 회복탄력성이 심리적행복감에 유의한 정(+)의 영향( $\beta = .284, t = 4.204$ )을 보여주고 있어 ‘가설 7’ 또한 채택되었다. 이는 회복탄력성이 높아질수록 심리적행복감이 높아짐을 보여준다. 여덟째, 회복탄력성은 삶의 질에 유의한 정(+)의 영향( $\beta = .303, t = 4.581$ )을 미치는 것으로 나타나 ‘가설 8’은 채택되었다. 이는 회복탄력성이 높아질수록 삶의 질이 높아짐을 의미한다. 마지막으로, 심리적행복감은 삶의 질에 유의한 정(+)의 영향( $\beta = .443, t = 7.359$ )을 미치고 있어, ‘가설 9’는 채택되었다. 이는 심리적행복감이 높아질수록 삶의

의 질이 높아지고 있음을 의미한다. 지금까지의 연구가설 검증 결과를 요약하면 <표 5>와 같다.

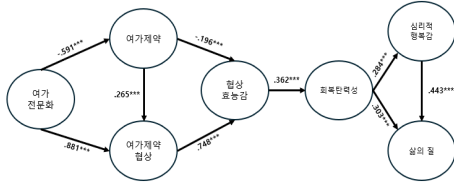


그림 2. 연구결과

표 6. 연구가설 검증 결과

구분	경로	회귀계수 (β)	표준오차 (S.E.)	t-값	결과
H1	여가전문화 → 여가제약	-.591	.071	-8.329***	채택
H2	여가전문화 → 여가제약협상	-.881	.083	10.624***	채택
H3	여가제약 → 여가제약협상	.265	.098	2.722***	채택
H4	여가제약 → 협상효능감	-.196	.065	-3.019***	채택
H5	여가제약협상 → 협상효능감	.748	.061	12.357***	채택
H6	협상효능감 → 회복탄력성	.362	.074	4.920***	채택
H7	회복탄력성 → 심리적행복감	.284	.067	4.204***	채택
H8	회복탄력성 → 삶의 질	.303	.066	4.581***	채택
H9	심리적행복감 → 삶의 질	.443	.060	7.359***	채택

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

다음으로, 여가전문화가 매개변수를 통해 삶의 질에 미치는 영향을 종합적으로 이해하기 위해 총 효과를 검증하였다(<표 6>). 여가전문화가 삶의 질에 미치는 경로는 총 여섯 개였는데 총 효과는 .102로 나타났고, p<.01수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 경로는 총 6개로 도출되었는데, 경로 1은 여가전문화가 높을수록 여가제약협상 능력이 향상되어 협상효능감이 높아지고, 이는 곧 회복탄력성을 강화하여 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치고 있다(.072). 경로 2는 여가전문화가 높아질수록 여가제약협상 능력이 향상되어 협상효능감이 높아지고, 이는 회복탄력성을 강화하여 심리적

행복감을 높이고 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 관계이다(.030). 경로 3은 여가전문화가 높을수록 여가제약은 낮아지며 이를 극복할 수 있는 협상효능감이 높아지고, 회복탄력성을 강화하여 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 관계이다(.013). 경로 4는 여가전문화가 높을수록 여가제약을 경험했을 때 극복할 수 있는 협상효능감이 높아지고, 이는 회복탄력성을 강화하여 심리적 행복감을 높이고 삶의 질이 향상되는 관계이다(.005). 경로 5는 여가전문화가 높을수록 여가제약을 경험했을 시 극복할 수 있는 협상효능감이 높아지고, 회복탄력성을 강화하여 심리적 행복감을 높이고 삶의 질에 영향을 미치는 관계이다(-.013). 경로 6은 여가전문화가 높을수록 여가제약협상을 시도하며 여가제약을 극복하고 이를 통해 협상효능감을 높이며, 회복탄력성을 강화하여 심리적 행복감을 높이고 궁극적으로 삶의 질에 영향을 미치는 관계이다(-.005).

표 7. 총 효과 검증

경로	경로	간접효과	총 효과
	여가전문화 → 삶의 질		.102
경로 1	여가전문화 → 여가제약협상 → 협상효능감 → 회복탄력성 → 삶의 질	.072	
경로 2	여가전문화 → 여가제약협상 → 협상효능감 → 회복탄력성 → 심리적행복감 → 삶의 질	.030	
경로 3	여가전문화 → 여가제약 → 협상효능감 → 회복탄력성 → 삶의 질	.013	
경로 4	여가전문화 → 여가제약 → 협상효능감 → 회복탄력성 → 심리적행복감 → 삶의 질	.005	
경로 5	여가전문화 → 여가제약 → 협상효능감 → 회복탄력성 → 심리적행복감 → 삶의 질	-.013	
경로 6	여가전문화 → 여가제약 → 여가제약협상 → 협상효능감 → 회복탄력성 → 심리적행복감 → 삶의 질	-.005	

## V. 논의

이 연구는 20-30대 청년층의 부정적 정서 증가라는 사회문제에 주목하여, 사진 여가활동을 포함한 문화예술 여가활동을 통해 이들의 회복탄력성, 심리적 행복감, 삶의 질을 향상시키기 위한 실증적 영향을 분석하고자 하였다. 이 연구의 결과를 요약 및 해석하면 다음과 같다.

우선, 여가전문화의 수준이 높아질수록 여가 제약은 감소하고, 여가제약협상 전략은 증가하는 것으로 나타났다. 즉, 여가전문화가 높아질수록 여가참여를 방해하는 요인들에 대한 인식은 줄어들게 되고, 이를 극복하기 위한 협상전략을 더 잘 활용하게 된다는 것을 의미한다. 또한 이 과정에서 협상효능감이 중요하게 작용하고 있음을 확인하였다. 협상효능감이 높을수록 제약을 더 잘 극복하며, 회복탄력성, 심리적 행복감 그리고 삶의 질 향상과 같은 긍정적인 결과로 이어질 가능성이 높아진다. 다음으로, 협상효능감은 회복탄력성을 높여 심리적 행복감과 삶의 질 향상으로 이어지는 것으로 나타났다. 마지막으로, 총 효과 결과, 여가전문화는 삶의 질에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여가활동을 통한 제약협상 과정이 심리적으로 긍정적 영향을 미쳐 삶의 질 향상에 중요한 역할을 한다고 해석된다.

이와 같은 결과를 바탕으로 한 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 여가 관련 연구가 문화예술 여가활동으로 확장될 필요가 있다. 이 연구에서는 문화예술 여가활동의 긍정적 영향을 규명하였다. 기존 연구에서 문화예술 활동이 사회적 유대감, 정서적 만족 향상, 사회자본 형성을 통한 행복 수준 증가 등 여가 참여자에게 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 뒷받침한다(서우석, 2015; 김병용, 2022). 선행연구들이 주로 취미, 오락, 스포츠 여가에 집중되어 온 것과 달리, 본 연구는 문화예술 활동, 특히 사진 여가활동이 개인의 성장과 발달에 미치는

다양한 긍정적 효과를 보여줌으로써, 여가 관련 연구의 확장 가능성을 시사한다.

둘째, 이 연구에서는 문화예술 여가활동이 20-30대 청년층의 심리적 행복감, 삶의 질 증진에 기여하여 정신 건강 증진에 긍정적인 효과를 미친다는 것을 확인하였다. 특히 여가전문화 과정은 청년들의 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미치고 있으며, 이는 긍정적인 여가 경험이 다시 여가 제약 협상을 용이하게 하고, 이는 지속적인 참여로 이어지는 순환 구조를 형성한다고 해석할 수 있다. 또한 기존 연구들이 주로 노인이나 취약계층을 대상으로 진행된 것과 달리, 이 연구는 학업, 취업, 경제적 부담으로 스트레스를 겪는 청년들에게 여가활동이 정서적 안정과 삶의 만족도를 높이는 데 기여할 수 있음을 보여주었다. 이는 청년들의 정신 건강 문제가 심각해지는 현실에서 여가활동을 통한 예방 및 치유의 가능성을 시사하며, 관련 분야의 추가적인 연구가 필요함을 시사한다.

셋째, 여가전문화 과정에서 겪는 제약과 이를 극복하려는 협상 과정은 궁극적으로 삶의 질을 향상시키는 중요한 요소임을 확인하였다. 구체적으로, 협상효능감이 여가제약과 같은 부정적인 영향을 완화하고 회복탄력성과 심리적 행복감을 높여 삶의 질 향상으로 이어진다는 결과로 해석된다. 이는 여가전문화 과정이 삶의 질에 미치는 영향에서 협상효능감이 중요한 역할을 한다고 해석할 수 있다. 또한 여가제약과 협상효능감의 관계가 부(-)의 관계를 보여주고 있어, 여가제약을 낮추는 방안과 협상효능감 증진을 위한 정책적 접근이 필요하다. 이를 통해 청년층의 정신 건강 증진을 위해 사진 여가활동을 포함한 다양한 프로그램 개발 및 지원의 필요성을 시사한다.

특히, 청년들은 다양한 환경과 배경에 따라 여가활동에 대한 제약을 다르게 경험한다(정은희, 주은선, 2020). 따라서 청년들의 특성을 고려한 맞춤형 여가 프로그램 개발이 필요하다.

경제적인 제약을 느끼는 집단을 위한 무료 또는 저렴한 비용의 프로그램 제공, 여가활동과 결합한 심리적 지원 프로그램을 통한 협상효능감 증진 등 다양한 방안이 고려될 수 있다. 예를 들어, 지역 커뮤니티 센터나 공공기관과의 협력을 통해 여가활동 관련 상담 서비스를 결합하여 프로그램을 운영하거나, 경제적 어려움 속에서도 지속 가능한 참여 유도를 위해 청년층에게 초점을 둔 맞춤형 바우처 제도를 도입할 수 있다. 또한 공공시설에서의 무료 강좌와 체험 기회를 제공하는 것은 여가활동에 필요한 환경과 기반을 마련하는 데 실질적인 방안이 될 수 있다. 이러한 노력은 개인의 협상 능력을 향상시켜 여가활동 참여를 위한 협상 효능감을 높이는 데 기여할 것으로 기대된다 (Jackson, Crawford & Godbey, 1993).

위와 같은 시사점을 제공함에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 한계점을 가지고 있다. 첫째, 이 연구는 광주·전남 지역에 초점을 맞춰 진행되어 지역 특성에 따른 일반화 가능성에 대한 한계점이 있다는 의문이 제기될 수 있다. 특히, 손신영(2006)의 연구에서는 지역별 특성에 따른 삶의 질 향상을 위한 맞춤형 여가 프로그램 개발이 필요하다는 점을 언급하였다. 따라서 향후 연구에서는 광주·전남 지역뿐만 아니라 다른 지역의 여가 참여자를 대상으로 비교연구를 수행하여 지역 간 차이를 분석할 필요가 있을 것이다.

둘째, 이 연구에서는 20-30대 청년층을 단일 집단으로 분석하여, 청년층 내 다양한 특성과 상황을 충분히 반영하지 못한 측면이 있다. 향후 연구에서는 학력, 경력, 소득 등을 기준으로 청년층을 세분화하여 각 집단의 여가활동 참여 실태와 효과를 비교 분석할 필요가 있을 것이다. 특히, 대학생, 취업준비생, 직장인 등과 같이 사회경제적 지위가 다른 집단을 중심으로 분석하면, 청년층의 여가활동에 영향을 미치는 요인을 더욱 명확하게 파악하고, 각 집

단에 맞는 맞춤형 여가 정책 수립에 기여할 수 있을 것이다

마지막으로, 이 연구에서는 사진 여가활동을 중심으로 20-30대 청년층의 여가전문화 과정이 삶의 질에 미치는 영향을 분석하였으나, 여가활동의 유형을 사진 여가활동으로 한정했다는 측면이 있다. 문화예술 여가활동은 사진뿐만 아니라 미술, 음악, 공연 관람 등 다양한 형태로 이루어지며, 각 활동을 통한 심리적 효과와 제약 극복 방식에 차이가 있을 수 있다. 향후 연구에서는 다양한 문화예술 여가활동을 중심으로 삶의 질에 미치는 영향 관계 분석 및 비교 연구가 필요하다. 이를 통해 연구 결과의 일반화 가능성을 높이고, 청년층을 대상으로 적합한 문화예술 여가활동의 효과를 보다 심층적으로 탐구할 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 강은영(2010). 정신건강, 사진으로 풀다, <https://weekly.hankooki.com/news/articleView.html?idxno=4044529>
- 구재선(2019). 삶의 만족 척도 (Satisfaction With Life Scale: SWLS)의 연령 및 성별 측정 동일성 검증. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 25(4), 305-323.
- 김경식, 황선환(2011). 레크리에이션 전문화를 위한 여가제약 협상과정의 경쟁모델 검증. **한국여가레크리에이션학회지**, 35(3), 181-198.
- 김병용(2022). 문화예술 여가활동에 대한 결과기대와 문화예술 여가활동이 사회적 유대감과 삶의 만족에 미치는 영향. **관광연구저널**, 36(9), 49-63.
- 김보람, 이유진, 김매이(2022). 우리나라 국민들의 여가인식과 행복의 관계에서 여가정책만

- 족도의 매개효과. **한국여가레크리에이션학회지**, 46(2), 51-61.
- 김재형(2016). 아웃도어스포츠 참여대학생의 회복 환경지각과 회복탄력성, 여가만족 및 심리적 행복감의 관계. **한국체육과학회지**, 25(5), 425-436.
- 노재영(2024). 최근 5년 새 20·30대 우울증 환자 급증...왜?, <http://www.medipharmhealth.co.kr/news/article.html?no=98005>
- 서우석(2015). 문화여가활동이 경제적 빈곤층의 행복과 사회자본 형성에 미치는 영향. **문화정책논총**, 29(1), 266-296.
- 손신영(2006). 농촌 노인과 도시 노인의 삶의 질과 관련요인에 대한 비교 연구. **한국노년학**, 26(3), 601-615.
- 양명환(1998). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발. **한국스포츠심리학회지**, 9(2), 113-123.
- 양지명, 정영금(2019). 청년 취업 1 인가구의 일과 여가의 균형에 대한 연구. **한국가족자원경영학회지**, 23(2), 17-40.
- 오세숙, 신규리, 연분홍(2012). 대학생 성별에 따른 여가정체성 현출성, 협상 효능감, 제약협상전략, 참가의도 간의 인과관계 검증. **한국여가레크리에이션학회지**, 36(2), 14-26.
- 오세일, 고태경, 전승봉(2019). 청년세대를 위한 통합적 삶의 질 연구. **사회과학연구**, 27(2), 88-120.
- 오정학, 김철원, 김종갑(2011). 여가제약협상모델의 타당성 검증 연구. **관광학연구**, 35(1), 73-98.
- 오치옥(2023). 여가전문화와 자원소비행동을 이용한 낚시인의 친환경행동 참여과정 연구. **수산경영론집**, 54(3), 1-16.
- 윤채빈, 박수정, 윤소영(2021). 한국형 여가활동유형 분류체계 개발에 관한 연구: '국민여가활동 조사'를 중심으로. **여가학연구**, 19(2), 85-110.
- 이경중, 이철원, 김민정(2021). 성인태권도 참여자의 여가제약, 회복탄력성 및 생활만족의 관계분석. **한국여가레크리에이션학회지**, 45(2), 73-86.
- 이설희, 홍남희(2020). 유행하는 청년들의 미디어 노동: 2, 30대 미디어 생산자를 중심으로. **한국언론정보학보**, 101, 113-152.
- 이영란, 김형곤, 오치옥(2013). 캠핑 전문화수준에 따른 제약요인인식과 제약협상전략의 차이. **관광학연구**, 37(2), 213-232.
- 이학준, 허식(2018). 행복결정요인에 대한 문화예술 활동참여의 역할. **문화경제연구**, 21(3), 3-30.
- 이현서(2016). 청년 고실업률 시대, 청년 여가권 성찰. **문화정책논총**, 30(2), 236-262.
- 임범규, 조광민, 석부길(2011). 야구 동호인들의 삶의 질에 영향을 미치는 여가몰입, 여가만족, 생활만족과 심리적 행복감의 경로분석. **한국체육과학회지**, 20(2), 127-144.
- 정명숙, 황선환(2022). 웨이트트레이닝 참여자의 협상효능감과 여가제약협상, 운동지속의도의 관계에서 여가제약과 레크리에이션 전문화의 조절된 매개효과. **한국여가레크리에이션학회지**, 46(3), 11-26.
- 정영금, 윤소영(2014). 베이비부머 세대의 여가활동 특성과 여가경제에 미치는 영향. **가족자원경영과 정책**, 18(3), 61-77.
- 정은희, 주은선(2020). 청년의 여가시간과 교제시간에 대한 영향요인 탐색-청년 역할유형의 영향을 중심으로. **한국콘텐츠학회논문지**, 20(6), 623-639.
- 주진영, 이세경, 원형중(2021). COVID-19 (코로나) 발생 전후로 나타난 청년의 여가활동 유형과 우울감 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 45(2), 87-99.
- 최미리, 이양출(2012). 노인의 여가스포츠활동 참가에 따른 생활스트레스와 우울의 관계에서 회복탄력성의 완충효과. **한국체육학회**

- 지, 51(1), 75-90.
- 한상연, 마은정, 홍대순, 김은영, 박주현, 이인성 외 (2013). SNS 사용을 통한 자기표현이 대인관계 및 삶의 질에 미치는 영향분석 연구: 개인 커뮤니케이션 능력의 조절효과를 중심으로. *정보시스템연구*, 22(1), 29-64.
- 한상일, 신수진, 양종훈(2009). 시각장애인의 자기표현 수단으로서 사진-저시력 시각장애인이 촬영한 사진 분석을 중심으로. *한국사진학회지*, 20, 29-38.
- 허윤희(2024). 2030 우울증 36만명...청년들의 마음 돌보는 지자체들, <https://www.hani.co.kr/arti/area/capital/1136908.html>
- 현홍준, 양승필, 서용건(2010). 대학생의 여가제약요인과 여가만족도에 관한 연구. *관광레저연구*, 22(6), 627-645.
- 황선환, 원도연(2008). 레크리에이션 전문화에 따른 스키리조트 선택요인 분석. *체육과학연구*, 19(3), 96-105.
- 황선환, 최홍석, 한승진(2010). 여가제약, 여가제약협상 및 레크리에이션 전문화의 관계: 스키어를 중심으로. *체육과학연구*, 21(1), 974-983.
- 황선환, 한승진(2012). 여가스포츠활동 유형별 여가제약 분석. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(9), 422-433.
- 황수빈(2024). 앞으로 나아질 거란 희망 안 보여, <https://www.yna.co.kr/view/AKR20240529103900053>
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being. *New York and London: Plenum*, 20(31), 696-717.
- Angus, E., & Thelwall, M. (2010). Motivations for image publishing and tagging on flickr. Publishing in the networked world: *Transforming the Nature of Communication*, 16, 189-204.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). Academic Press.
- Block, N. (Ed.). (1980). *Readings in philosophy of psychology* (Vol. 1). Harvard University Press.
- Bryan, H. (1977). Leisure value systems and recreational specialization: The case of trout fishermen. *Journal of Leisure Research*, 9(3), 174-187.
- Cox, A. M., Clough, P. D., & Marlow, J. (2008). Flickr: A first look at user behaviour in the context of photography as serious leisure. *Information Research*, 13(1), 13-1.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress, resilience and leisure coping among university students: applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies*, 36(6), 852-865.
- Diehl, K., Zauberman, G., & Barasch, A. (2016). How taking photos increases enjoyment of experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(2), 119-140.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10(3), 203-215.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure

- constraints. *Leisure Sciences*, 15(1), 1-11.
- Jackson, E. L., & Rucks, V. C. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students: An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 85-105.
- Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 301-313.
- Liu, Y. Y., Min-Min, L., Jiann-Sheng, J., & Ta-Hsiung, C. (2024). Research on the preference of mobile phone photography in leisure life. *International Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 5(4), 115-121
- Loucks-Atkinson, A., & Mannell, R. C. (2007). Role of self-efficacy in the constraints negotiation process: The case of individuals with fibromyalgia syndrome. *Leisure Sciences*, 29(1), 19-36.
- Noland, C. M. (2006). Auto-photography as research practice: Identity and self-esteem research. *Journal of Research Practice*, 2(1), 1-19
- Obray, E., Nelson, R., Furman, N., & Bell, S. (2024). Evaluating the impact of a recreational therapy and rock climbing program on resilience and self-efficacy in college students. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 16(2), 52-60.
- Oh, C. O., & Sutton, S. G. (2019). Comparing the developmental process of consumptive orientation across different population groups. *Leisure Sciences*, 41(3), 167-185.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Scott, D., & Shafer, C. S. (2001). Recreational specialization: A critical look at the construct. *Journal of Leisure Research*, 33(3), 319-343.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., et al. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Warr, P. (1978). A study of psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 69(1), 111-121.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-84.
- White, D. D. (2008). A structural model of leisure constraints negotiation in outdoor recreation. *Leisure Sciences*, 30(4), 342-359.