

대학생들의 여가활동 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 여가 동기의 조절 효과

정명숙¹ · 황선환²

¹⁻²서울시립대학교

The Moderating Effect of Leisure Motivation on the Relationship Between College Students' Leisure Participation Period and Recreation Specialization

Chung, Myungsook¹ · Hwang, Sunhwan²

¹⁻²University of Seoul

Abstract

This study aimed to expand theoretical discussions and derive practical implications for the leisure specialization process of college students by analyzing the moderating effect of leisure motivation on the relationship between participation period and recreation specialization, based on the Situated Expectancy-Value Theory (SEVT). For data analysis, SPSS 26.0, AMOS 26.0, and PROCESS macro 3.4 Model No.1 were used to conduct frequency analysis, descriptive statistical analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, and moderation effect analysis. The results of the study are as follows. First, the moderating effect of motivation—enjoyment of the activity itself—on the relationship between participation period and recreation specialization was confirmed. Second, the moderating effect of motivation—benefit rewards—on the relationship was also significant. Third, the moderating effect of motivation—avoidance of disadvantages—was not significant. These findings suggest that college students' leisure experiences are not merely an accumulation of activities but rather a process shaped by the interaction of leisure motivation and environmental factors. Furthermore, since the relationship between participation period and specialization varies depending on the level and type of leisure motivation, this study highlights the necessity of tailored strategies that consider these factors.

Key words : Situated expectancy-value theory, Recreation specialization, Participation period, Leisure motivation, Moderating effect

주요어 : 상황적 기대-가치 이론, 레크리에이션 전문화, 참여 기간, 여가 동기, 조절 효과

이 논문은 2024년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2024S1A5B5A17034825)

Address reprint requests to : Hwang Sunhwan

University of Seoul, Seoulsiripdae-ro 163, Dongdaemun-gu, Seoul, Korea

E-mail: shhwang@uos.ac.kr

Received: Jan, 31, 2025 Revised: Mar, 7, 2025 Accepted: Mar, 17, 2025

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 급격한 변화와 치열한 경쟁 속에서 스트레스 수준이 점점 높아지고 있다. 이러한 환경에서 여가활동은 스트레스를 해소와 심리적 안정을 도모하고 신체적·정신적 건강을 증진하는 역할을 한다. 2023 국민여가활동조사에 따르면, 여가활동 참여 이유로 ‘개인의 즐거움(39.4%)’이 가장 높은 비율을 차지하였으며, 다음으로 ‘마음의 안정과 휴식(20.5%)’, ‘스트레스 해소(10.6%)’ 순으로 나타났다(문화체육관광부, 2023). 이는 여가활동이 개인의 즐거움, 정서적 안정, 스트레스 완화에 기여함으로써 궁극적으로 삶의 질 향상에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 말해준다.

여가활동의 긍정적 효과는 높은 수준의 스트레스를 경험하는 대학생들에게 더욱 중요하다. 대학생들은 대학 입학 초기부터 시간 관리, 경쟁적인 학업 환경, 대인관계 형성 등 새로운 환경에 적응하는 과정에서 큰 심리적 부담을 느낀다(Saleh, Camart, & Romo, 2017). 이에 따른 시간 부족, 자기 계발의 어려움, 책임감 증가는 심리적 부담과 스트레스를 심화시키는 요인으로 작용한다(Misra & Mckean, 2000). 실제로 대학생들은 불안, 우울 등 심리적 고통을 경험할 가능성이 높은 취약 집단으로 보고된 바 있다(Cho, Kono, & Ito, 2024). 이에 따라 대학생들의 신체적·정신적 건강 증진과 스트레스 완화를 위한 방안으로 여가활동의 중요성이 강조되고 있다. 연구에 따르면, 여가활동은 대학생들의 학업 및 학교생활 적응, 학교생활 만족도, 대인관계 형성, 정서적 안정 등 긍정적인 영향을 미친다(이유진, 황선환, 2020). 특히 여가활동이 단순한 일회성 경험이 아닌 지속적인 활동으로 발전할 경우, 더욱 높은 만족도를 경험하는 것으로 나타났다(김미량, 황

선환, 2010). 따라서 대학생을 대상으로 한 전문화 연구를 통해 삶의 질을 향상시키는 방안을 모색할 필요가 있다.

여가활동의 반복적이고 지속적인 참여는 해당 활동의 기술과 지식 습득을 촉진하며, 점진적인 몰입과 함께 전문성 발전으로 이어진다. 이러한 과정은 레크리에이션 전문화(recreation specialization)를 통해 이해할 수 있다. Bryan(1977)은 이를 ‘스포츠활동에서 장비와 기술에 반영된 선호도가 일반적인 단계에서 특정한 단계로 발전하는 행동의 연속’으로 정의하였다(Bryan, 2000). 이후 Scott & Shafer(2001)는 레크리에이션 전문화를 단순한 참여 수준에서 몰입과 성취를 통해 점진적으로 발전하는 과정으로 개념을 확장하였다. 이처럼 레크리에이션 전문화는 행동적 변화에 그치지 않고 개인이 활동에 부여하는 가치와 태도를 포함하는 다차원적 개념으로 발전해 왔다(Deursen, Creany, Smith, Freimund, Avgar, & Monz, 2024).

선행연구에 따르면, 여가활동의 참여 기간, 빈도, 강도는 레크리에이션 전문화에 영향을 미치는 주요 요인이다(김종호, 황선환, 2018; 정명숙, 황선환, 2022). 또한, 레크리에이션 전문화는 개인이 활동에 부여하는 가치와 동기 등 심리적·사회적 요인에 의해 결정된다(Heidari, Heydarinejad, Saffari, & Khatibi, 2021; Scott, Cavin, & Shafer, 2007; Scott & Shafer, 2001). 이는 레크리에이션 전문화가 여가 동기와 밀접하게 연관되어 있음을 시사한다.

여가 동기는 개인이 특정 활동에 참여하도록 유도하는 핵심 요인으로 내적동기와 외적동기로 구분된다(Ryan & Deci, 2000a). 내적동기는 흥미, 즐거움, 자발적 참여와 같은 요소로 활동 자체에서 만족을 찾는다(Deci & Ryan, 1985). 반면, 외적동기는 성취, 인정, 보상 등의 요인이며, 스트레스 감소나 부정적 결과 예방을 위한 동기 또한 이에 포함된다(Deci &

Ryan, 1985). 하지만, 기존 연구에서 외적동기를 보상 요인과 처벌 회피 요인으로 명확히 구분한 연구가 상대적으로 부족하다(Walker & Wang, 2008).

회피 동기는 스트레스 상황에서 벗어나고자 하는 동기로, 여가활동 초기 참여를 유도하는 요인으로 작용할 수 있다(Beard & Ragheb, 1983). 하지만, 장기적으로 회피 동기가 전문화 수준을 향상시키는지에 대한 실증적 검증은 부족하며, 내적동기와 외적동기의 상호 대립 혹은 보완적 관계를 고려할 때(Harackiewicz, 1979), 회피 동기의 변화 가능성을 유추할 수 있다. 선행연구에 따르면, 회피 동기를 포함한 모든 차원의 동기가 높을수록 레크리에이션 전문화 수준이 가장 높았으며(정명숙, 황선환, 2023; 정하나, 2022), 양혜주, 황선환(2022) 역시 추구 동기와 회피 동기의 상호보완이 필요함을 주장하였다. 여가 동기는 시간이 지나면서 보상을 통해 강화되며, 개인은 최적의 경험을 위해 새로운 보상을 추구하게 된다(Scott & Shafer, 2001). 이 과정에서 회피 동기는 스트레스 완화 수단을 넘어 자기 계발과 몰입으로 확장되며, 전문화 수준을 향상시키는 방향으로 발전할 가능성이 있다.

레크리에이션 전문화는 특정 여가활동에 반복적으로 참여하면서 인지적, 행동적, 정서적 특성이 점진적으로 발달하는 과정을 의미한다(Ye, 2024). 하지만, 단순히 활동 경험의 축적만으로 전문화가 이루어지는 것은 아니며, 개인의 여가 동기 수준과 유형에 따라 전문화 정도가 달라질 수 있다. 즉 참여 기간이 짧더라도 높은 수준의 전문화를 보일 수 있는 반면에 오랜 기간 참여하더라도 동기가 낮다면 전문화 수준이 크게 향상되지 않을 수 있다. Scott & Shafer(2001) 역시 레크리에이션 전문화 발달 과정에서 개인의 욕구와 동기가 다를 수 있음을 강조하였다. 이는 여가활동 참여 동기에 따라 전문화 수준이 달라질 수 있으며, 여가 동

기가 참여 기간과 전문화의 관계를 조절하는 요인으로 작용할 수 있음을 시사한다.

여가 동기가 레크리에이션 전문화에 미치는 직접적인 영향을 다룬 연구는 아직 부족하다. 강화이론에 따르면, 외부 자극으로부터 시작된 개인의 행동은 다양한 편익과 보상을 통해 지속적으로 유지되며(Gordan, & Krishnan, 2014), 이는 레크리에이션 전문화에 영향을 미칠 수 있다. 하지만, 기존 연구들은 보상 경험(이진형, 2005), 지속적 혜택(Lee & Scott, 2006) 등 특정 요인의 영향을 분석하는 데 집중하였다. 또한, 여가 동기 유형에 따른 전문화 수준의 차이를 확인하였으나(정명숙, 황선환, 2023; 황선환, 2010), 여가 동기가 참여 기간과 전문화의 관계를 조절하는 실증적 분석은 제한적이다.

여가 동기는 개인이 특정 여가활동을 선택하여 지속적으로 참여하도록 유도하며, 그 과정에서 발생하는 어려움을 극복하는 데 중요한 역할을 한다(Liu & Wu, 2024). 특히 내적동기가 높은 개인은 도전적인 여가활동에 더욱 적극적으로 참여하고 몰입하며, 명확한 목표를 설정하여 즐거움과 만족감을 얻을 가능성이 크다(Jones, Hollenhorst, Perna, & Selin, 2000; Ryan & Deci, 2000a). 또한, 여가 동기는 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계를 조절하는 요인으로 작용할 수 있으며, 이는 상황적 기대-가치 이론(situated expectancy-value theory; SEVT)으로 설명될 수 있다.

SEVT(Eccles & Wigfield, 2020)는 개인의 동기와 행동 선택이 사회적·심리적·문화적 맥락과 상호작용하며 변화하는 과정을 설명한다. 이는 기존의 기대-가치 이론(Eccles, Adler, Futterman, Goff, Kaczala, Meece, & Midgley, 1983)을 확장한 개념으로, 활동 수행에 대한 기대(expectancy)와 중요성, 흥미, 유용성을 포함한 주관적 가치(subjective task value)가 행동 선택과 지속에 미치는 영향을 포괄적이고

상황적인 맥락에서 설명한다(Eccles & Wigfield, 2020). 기대와 가치는 개인의 발달 과정에서 사회문화적 신념, 환경적 경험, 문화적 요인에 따라 변화하는 성장 과정에서 환경과의 상호작용을 통해 여가활동 참여 동기에 영향을 미치게 된다(Eccles & Wigfield, 2020).

예를 들어, 개인이 특정 여가활동에서 성공할 것이라는 기대와 해당 활동에 흥미를 느낀다면 참여 가능성이 커지며, 그 활동이 대인관계 강화와 미래에 유용할 것이라고 인식할 경우, 더욱 적극적으로 참여하게 된다. 이처럼 사회적 지원 및 규범, 문화적 기대 등 사회문화적 맥락은 여가활동의 지속적인 참여와 동기를 강화하며, 전문화 수준의 향상으로 이어질 수 있다.

레크리에이션 전문화는 지속적으로 특정 여가활동의 기술, 지식, 정체성을 발전시키는 과정이다. 이 과정은 단순히 참여 시간의 누적만으로는 설명하기 어려우며, 개인의 동기, 경험, 사회적 맥락 등 다양한 요인에 의해 영향을 받는 다차원적인 과정이다. 특히 여가 동기와 같은 심리적 요인은 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에 영향을 미칠 수 있으며, 이를 고려하여 두 변수 간 관계를 보다 명확히 이해할 필요가 있다.

이에 본 연구는 상황적 기대-가치 이론을 적용하여 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 여가 동기의 조절 효과를 검증하고자 한다. 특히 활동자체 즐거움, 혜택 보상, 불이익 회피가 각각 참여 기간과 전문화의 관계를 어떻게 조절하는지 분석하고자 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다. 첫째, 활동자체 즐거움은 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계를 조절할 것이다. 둘째, 혜택 보상은 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계를 조절할 것이다. 셋째, 불이익 회피는 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계를 조절할 것이다. 이를 통해 본 연구는 여가활동 전문화 과정에 대한 새로운 통찰을 제공하고, 대학생들의 효과적인 여

가활동 설계 및 지도를 위한 실질적 시사점을 제시하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 여가 동기의 조절 효과를 분석하기 위해 2023년 6월부터 약 3개월 동안 서울 및 수도권 지역에서 여가활동에 참여하는 대학생을 대상으로 목적 표집(purposive sampling)을 진행하였다. 대학교 동아리 및 스포츠 클럽에서 여가활동에 참여하고 있는 대학생들을 연구의 모집단으로 설정하였으며, 연구 목적과 내용을 설명한 후 자기평가가입(self-administration) 방식으로 설문을 작성하도록 하였다. 문항과 관련 없는 답변이나 반복적인 응답으로 신뢰도가 떨어진다고 판단된 설문은 제외하였으며, 최종적으로 544부의 자료를 분석에 활용하였다. 연구참여자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시하였다.

표 1. 인구통계학적 특성 N=544

구분	빈도(n)		빈도(%)	
	남성	여성		
성별	남성	315	57.9	
	여성	229	42.1	
	연령	18~21세	177	32.5
		21~24세	253	46.5
25~27세		109	20.0	
28세 이상		5	0.9	
학년	1학년	93	17.1	
	2학년	127	23.3	
	3학년	157	28.9	
	4학년	148	27.2	
	기타	19	3.5	
전공	인문계열	80	14.7	
	사회계열	95	17.5	
	공학계열	68	12.5	
	자연계열	98	18.0	
	예체능계열	167	30.7	
	기타	36	6.6	
참여 정도	구분	M	SD	
	기간(개월)	53.5	51.8	
	빈도(회/주)	2.7	1.7	
	강도(분/하루)	134.8	75.4	
	비용(원/월)	63,148.4	104,365.0	

여가활동은 ‘2023 국민여가활동조사’에서 정의한 바에 기초하여 학업, 등하교, 필수적 가사일, 수업 등 의무적 활동 이외에 개인이 자기 뜻대로 자유롭게 참여하는 스포츠, 취미, 휴양 등의 활동으로 정의하였다. 성별은 남성이 315명(57.9%), 여성이 229명(42.1%)으로 나타났다. 연령은 21~24세가 253명(46.5%)으로 가장 높은 비율을 차지했으며, 다음으로 18~21세가 177명(32.5%), 25~27세가 109명(20.0%)으로 나타났다. 학년은 3학년 157명(28.9%), 4학년 148명(27.2%), 2학년 127명(23.3%), 1학년 93명(17.1%) 순으로 분포되었다. 전공은 예체능 계열이 167명(30.7%)으로 가장 높은 비율을 차지하였고, 자연계열 98명(18.0%), 사회계열 95명(17.5%), 인문계열 80명(14.7%), 공학계열 68명(12.5%) 순으로 나타났다. 여가활동 참여 기간은 $M=53.5(SD=51.8)$, 참여 빈도는 $M=2.7(SD=1.7)$, 참여 강도는 $M=134.8(SD=75.4)$, 참여 비용은 $M=63,148.4(SD=104,365.0)$ 로 나타났다.

2. 조사 도구

본 연구에서 조사 도구로 설문지를 활용하였다. 설문지는 연구 대상의 성별, 연령, 학년, 전공, 참여 기간, 참여 빈도, 참여 강도, 참여 비용, 여가 동기 3문항, 레크리에이션 전문화 21문항 등 32문항으로 구성하였다. 이 중 성별, 학년, 전공은 폐쇄형 문항으로, 참여 기간, 참여 빈도, 참여 강도, 참여 비용은 개방형 문항으로 구성하였다. 주요 분석에는 참여 기간, 여가 동기 3문항, 레크리에이션 전문화 21문항 등 총 25문항을 활용하였다. 여가 동기 척도는 선행연구를 토대로 새롭게 구성하였으며, 레크리에이션 전문화 척도는 선행연구에서 개발된 척도를 활용하여 구성하였다. 조사 도구의 타당성과 신뢰성을 확보하기 위해 여가학 전공 교수 1인, 연구교수 1인, 박사 1인으로 구성된 전문가 회의를 통해 내용 타당도를 검증하였

다. 구성 타당도는 확인적 요인분석을 통해 검증하였으며, 신뢰도 검증은 Cronbach's alpha 계수를 활용하여 실시하였다.

1) 참여 기간(participation period)

참여 기간 문항은 현재 주로 참여하고 있는 여가활동을 얼마나 오랜 기간 참여하였는지에 대해 개방형 문항으로 질문하였다. 여가활동 참여 기간은 최소 1개월에서 최대 180개월까지 분포하였으며, 평균적으로 53.49개월 참여한 것으로 나타났다. 기술통계 분석 결과는 <표 2>와 같다.

표 2. 참여 기간의 기술통계분석 N=544

변인	min	max	M	SD
참여 기간	1.00	180.00	53.49	51.84

2) 여가 동기(leisure motivation)

여가 동기 수준을 측정하기 위한 문항은 Ryan & Deci(2000b)의 자기결정이론(self-determination theory)에 기반하여 새롭게 구성하였다. 여가 동기 문항은 내적동기(intrinsic motivation) 중 즐거움(enjoyment)을 측정하기 위한 1문항, 외적동기(extrinsic motivation) 중 보상(reward) 및 처벌(punishment)을 측정하기 위한 2문항 등 총 3문항으로 구성하였다. 즐거움은 활동자체에 대한 흥미와 즐거움으로 내적 동기를 측정하기 위해 빈번하게 사용되는 요인이며, 보상 약속이나 처벌 회피는 외부 요인에 의해 동기가 유발되는 외적동기를 나타낸다(Ryan & Deci, 2000a).

구체적으로 내적동기는 ‘활동을 통해 배우거나 새로운 목표를 달성하는 등 활동자체가 주는 즐거움 때문에’, 외적동기-보상은 ‘활동을 통해 건강, 체력, 물질적·사회적 혜택을 얻을 수 있기 때문에’, 외적동기-처벌 회피는 ‘활동에 참여하지 않을 경우, 불이익을 당하거나 지도자, 가족, 동료 등이 활동 참여를 강요하기

때문에' 문항으로 구성하였다. 각 문항은 '활동 자체 즐거움', '혜택 보상', '불이익 회피'로 명명하였다. 여가 동기 문항은 '전혀 그렇지 않다(0%)'부터 '매우 그렇다(100%)'까지 척도로 구성하여 100%에 가까울수록 해당 문항이 응답자의 동기를 잘 설명하는 것으로 구성하였다.

3) 레크리에이션 전문화(recreation specialization)

레크리에이션 전문화 수준을 측정하기 위해 이문진(2011)이 개발한 레크리에이션 전문화 척도를 활용하였다. 해당 척도는 인지 전문화, 행동 전문화, 정서 전문화 등 3요인 총 21문항을 포함한다. 구체적으로 인지 전문화는 여가 활동 관련 일반 정보 및 기술지식에 관한 문항으로 구성되며, 행동 전문화는 여가활동 참여 경험과 기술 숙련도를 측정하는 문항으로 이루어져 있다. 정서 전문화는 개인 삶에서 여가활동이 차지하는 중요도, 개인 삶과의 연관성, 경제적 투자 수준을 반영하는 문항으로 구성되어 있다.

전문가 회의를 통해 대학생들의 여가활동 환경에 적합하도록 문항을 검토 및 수정하였으며, 응답 척도는 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(7점)'까지 7점 리커트(likert) 척도로 구성되었다. 본 연구에서는 응답자의 태도를 보다 정밀하게 측정하고 신뢰성과 타당성을 향상시키기 위해 7점 리커트 척도를 적용하였다. 이는 다양한 선택지를 제공하여 응답자의 실제 태도를 반영하고, 응답의 모호성을 줄이며, 측정의 정밀도를 높이는 효과가 있다(Joshi, Kale, Chandel, & Pal, 2015).

3. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 검증

레크리에이션 전문화 모형의 구성 타당도(construct validity) 검증을 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 레크리에이션 전문화 요인에 대한 확인적 요인

분석 결과는 <표 3>과 같다.

표 3. 레크리에이션 전문화의 확인적 요인분석

	GFI	TLI	CFI	RMSEA
모형 검증	.903	.944	.955	.070
기준	≥ .90	≥ .90	≥ .90	≤ .08
결과	적합	적합	적합	적합

$\chi^2=618.322$, $df=168$, $\chi^2/df=3.680$, Cronbach's $\alpha=.948$

분석 결과, $\chi^2=618.322$, $df=168$, $\chi^2/df=3.680$, GFI=.903, TLI=.944, CFI=.955, RMSEA=.070으로 나타났으며, 모든 지수가 기준을 충족하였다. 또한, 개념 신뢰도(construct reliability) 값은 .823~.936, 평균 분산 추출(average variance extracted) 값은 .610~.830으로 나타나 수렴 타당도(convergent validity)를 확보한 것으로 확인되었다. 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's alpha 계수를 활용하였으며, 레크리에이션 전문화 요인의 Cronbach's α 값은 .948로 기준을 충족하였다. 또한, 여가 동기 문항은 전문가 회의를 통하여 내용 타당도(content validity) 검증을 하였다.

4. 자료처리

참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 여가 동기의 조절 효과를 분석하기 위해 SPSS 26.0, AMOS 26.0 및 Process macro 3.4 model No.1을 활용하였다. 첫째, 연구 대상의 일반적 특성과 주요 변인들의 특성을 알아보기 위해 빈도분석 및 기술통계 분석을 실시하였다. 둘째, 측정 도구의 구성 타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 수행하였으며, Cronbach's alpha 계수를 활용하여 신뢰도를 검증하였다. 셋째, 회귀분석을 수행하기에 앞서 연속형 변수 간 상관성을 파악하기 위해 상관관계분석을 하였다. 마지막으로, 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 여가 동기의 조절 효과를 검증하기 위하여 Process

macro model No.1을 적용하였다. 모든 통계분석의 유의수준을 나타내는 p-value는 .05 미만으로 설정하였다.

III. 결과

1. 기술통계분석 및 상관관계분석

주요 분석에 활용된 변인들의 기술통계분석 결과, 참여 기간의 평균은 53.49, $SD=51.84$ 로 나타났다. 여가 동기 중 활동자체 즐거움($M=66.63$, $SD=23.32$), 혜택 보상($M=27.87$, $SD=20.65$), 불이익 회피($M=5.46$, $SD=10.61$)로, 활동자체 즐거움 평균이 가장 높고, 불이익 회피 평균이 가장 낮았다. 레크리에이션 전문화의 평균은 $M=4.58$, $SD=1.10$ 으로 중간보다 높은 수준을 보였다. 기술통계 분석 및 상관관계분석 결과는 <표 4>에 제시하였다.

표 4. 기술통계분석 및 상관관계분석 $N=544$

변수	M (SD)	1	2	3	4	5
1 참여기간	53.49 (51.84)	1				
2 활동자체 즐거움	66.63 (23.32)	.215***	1			
3 혜택보상	27.87 (20.65)	-.206***	-.890***	1		
4 불이익회피	5.46 (10.61)	-.069	-.466***	.014	1	
5 레크리에이션 전문화	4.58 (1.10)	-.334***	.059	.118**	.098*	1

***= $p<.001$, **= $p<.01$, *= $p<.05$

변인 간 상관성을 확인하기 위해 피어슨의 상관분석(Pearson's correlation analysis)을 실시하였다. 상관계수는 -1에서 1까지의 범위를 가지며, 일반적으로 .80 이상일 경우 다중공선성(multicollinearity) 문제가 발생할 가능성이 높다. 하지만, 본 연구에서는 활동자체 즐거움, 혜택

보상, 불이익 회피 변수를 한 번에 투입하지 않고 개별적으로 분석을 진행하였으며, 다중공선성 문제가 발생하지 않는 것으로 판단되었다. 분석 결과, 상관계수는 -.890에서 .215 사이로 나타났다으며, 유의수준 내에서 정(+)-적 혹은 부(-)적 상관관계를 보였다.

2. 조절 효과 분석

참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 여가 동기의 조절 효과를 분석하기 위해 Process macro model No.1을 활용하였다. 분석에서 부트스트래핑(bootstrapping) 5,000회를 수행하고, 신뢰구간 95%를 지정하였다. 독립변수와 조절 변수는 평균 중심화(mean centering)하여 분석을 진행하였다. 조절 효과의 유의미한 영역을 확인하기 위해 Johnson-Neyman 조명 등 분석(floodlight analysis)을 진행하였다.

첫째, 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-활동자체 즐거움의 조절 효과를 분석하였다. 참여 기간은 레크리에이션 전문화에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으나($\beta=.008$, $p<.001$), 동기-활동자체 즐거움은 레크리에이션 전문화에 유의한 영향을 미치지 않았다($\beta=-.001$, $p>.05$). 하지만, 참여 기간과 동기-활동자체 즐거움의 상호작용 항은 레크리에이션 전문화에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-활동자체 즐거움의 조절 효과가 있는 것으로 나타났다($\beta=-.000$, $p<.001$).

즉 참여 기간이 레크리에이션 전문화에 미치는 영향은 동기-활동자체 즐거움의 수준에 따라 달라진다는 것을 의미한다. 또한 상호작용 항 추가에 따른 R^2 변화량이 통계적으로 유의하게 나타나, 참여 기간과 레크리에이션 전문화 관계에서 동기-활동자체 즐거움의 조절 효과가 검증되었다($\Delta R^2=.021$, $p<.001$).

동기-활동자체 즐거움에 따라 레크리에이션 전문화에 미치는 참여 기간의 조건부 효과는 동기-활동자체 즐거움 값이 $M-1SD(-23.320)$, $M(.000)$, $M+1SD(23.320)$ 모든 수준에서 유의하였으며, <표 5>와 같다.

표 5. 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-활동자체 즐거움의 조절 효과 및 조건부 효과

변수	β	S.E	t	p	LLCI*	ULCI**
상수	4.623	.045	101.495	.000	4.534	4.713
참여 기간	.008	.000	8.856	.000	.006	.009
활동자체 즐거움	-.001	.002	-.902	.367	-.005	.002
참여기간× 활동자체 즐거움	-.000	.000	-3.630	.000	-.000	-.000
상호작용 항에 따른 R^2 증가			F		p	
			13.183		.000	
활동자체 즐거움	Effect	S.E.	t	p	LLCI*	ULCI**
M-1SD (-23.320)	.011	.001	7.819	.000	.008	.014
M (.000)	.008	.000	8.856	.000	.006	.009
M+1SD (23.320)	.004	.001	3.912	.000	.002	.006

*LLCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
 **ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값
 dependent variable: recreation specialization

조절변수 전 범위에 대하여 Johnson-Neyman의 조명등 분석에 따른 유의성 영역과 동기-활동자체 즐거움의 조절 효과 형태를 확인하기 위하여 시각화한 결과는 <표 6>, <그림 1>과 같다. 참여 기간이 레크리에이션 전문화에 미치는 영향은 동기-활동자체 즐거움 수준이 -66.638부터 33.361까지 모든 영역에서 유의하였다. 동기-활동자체 즐거움 수준이 증가할수록 참여 기간이 레크리에이션 전문화에 미치는 영향력은 감소하는 것을 볼 수 있다.

유의한 상호작용 패턴을 확인하기 위하여 동기-활동자체 즐거움 값을 기준으로 낮은 집단,

중간 집단, 높은 집단으로 구분하여 평균 변화량을 분석하였다. 동기-활동자체 즐거움 수준이 낮은 집단은 참여 기간 증가에 따른 레크리에이션 전문화 증가율이 비교적 가파르게 증가하는 반면, 동기-활동자체 즐거움 수준이 높은 집단은 참여 기간 증가에 따른 레크리에이션 전문화의 증가율이 비교적 완만하게 증가하였다.

표 6. 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-활동자체 즐거움에 따른 조절영역

활동자체 즐거움	Effect	S.E.	t	p	LLCI**	ULCI**	
	-66.638	.018	.003	5.811	.000	.011	.024
	-61.638	.017	.002	5.948	.000	.011	.022
	-56.638	.016	.002	6.103	.000	.011	.021
	-51.638	.015	.002	6.277	.000	.010	.020
	-46.638	.015	.002	6.474	.000	.010	.019
	-41.638	.014	.002	6.699	.000	.010	.018
	-36.638	.013	.001	6.956	.000	.009	.017
	-31.638	.012	.001	7.249	.000	.009	.016
	-26.638	.012	.001	7.579	.000	.008	.015
	-21.638	.011	.001	7.945	.000	.008	.014
	-16.638	.010	.001	8.331	.000	.008	.012
	-11.638	.009	.001	8.696	.000	.007	.011
	-6.638	.009	.001	8.949	.000	.007	.011
	-1.638	.008	.000	8.943	.000	.006	.010
	3.361	.007	.000	8.515	.000	.005	.009
	8.361	.006	.000	7.613	.000	.005	.008
	13.361	.006	.000	6.390	.000	.004	.007
	18.361	.005	.001	5.093	.000	.003	.007
	23.361	.004	.001	3.903	.000	.002	.006
	28.361	.003	.001	2.892	.004	.001	.006
	33.361	.003	.001	2.061	.039	.000	.005

*LLCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
 **ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

대학생들의 여가활동 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 여가 동기의 조절 효과

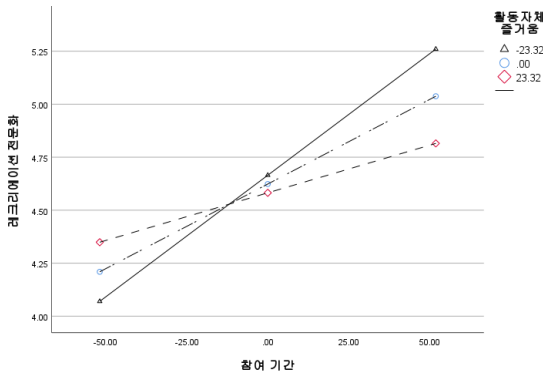


그림 1. 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-활동자체 즐거움의 조절 효과

둘째, 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-혜택 보상의 조절 효과를 살펴 보면, <표 7>과 같다.

표 7. 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-혜택 보상의 조절 효과 및 조건부 효과

변수	β	S.E.	t	p	LLCI*	ULCI**
상수	4.622	.045	101.769	.000	4.533	4.711
참여 기간	.007	.000	8.580	.000	.006	.009
혜택 보상	-.001	.002	-.622	.534	-.005	.003
참여기간× 혜택 보상	.000	.000	3.645	.000	.000	.000
상호작용 항에 따른 R^2 증가	R^2		F	p		
	.021		13.286	.000		
혜택 보상	Effect	S.E.	t	p	LLCI*	ULCI**
M-1SD (-20.652)	.004	.001	3.634	.000	.001	.006
M (.000)	.007	.000	8.580	.000	.006	.009
M+1SD (20.652)	.011	.001	7.616	.000	.008	.014

*LLCI=boot 간접효과 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
**ULCI=boot 간접효과 95% 신뢰구간 내에서의 상한값
dependent variable: recreation specialization

참여 기간은 레크리에이션 전문화에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으나($\beta=.007, p<.001$), 동기-혜택 보상은 레크리에이션 전문화

에 유의한 영향을 미치지 않았다($\beta=-.001, p>.05$). 하지만, 참여 기간과 동기-혜택 보상의 상호작용 항은 레크리에이션 전문화에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-혜택 보상의 조절 효과가 있는 것으로 나타났다($\beta=.000, p<.001$).

즉 참여 기간이 레크리에이션 전문화에 미치는 영향은 동기-혜택 보상 수준에 따라 달라진다는 것을 의미한다. 또한 상호작용 항 추가에 따른 R^2 변화량이 통계적으로 유의하게 나타나, 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-혜택 보상의 조절 효과가 검증되었다($\Delta R^2=.021, p<.001$). 동기-혜택 보상에 따라 레크리에이션 전문화에 미치는 참여 기간의 조건부 효과는 동기-혜택 보상 값이 $M-1SD(-20.652)$, $M(.000)$, $M+1SD(20.652)$ 모든 수준에서 유의하였다.

조절변수 전 범위에 대하여 Johnson-Neyman의 조명등 분석에 따른 유의성 영역과 동기-혜택 보상의 조절 효과 형태를 확인하기 위하여 시각화한 결과는 <표 8>, <그림 2>와 같다.

표 8. 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-혜택 보상에 따른 조절영역

혜택 보상	Effect	S.E.	t	p	LLCI*	ULCI**
-27.875	.002	.001	2.106	.035	.000	.005
-22.875	.003	.001	3.110	.002	.001	.006
-17.875	.004	.001	4.353	.000	.002	.006
-12.875	.005	.001	5.787	.000	.003	.007
-7.875	.006	.000	7.202	.000	.004	.008
-2.875	.007	.000	8.248	.000	.005	.009
2.124	.008	.000	8.697	.000	.006	.009
7.124	.008	.001	8.640	.000	.006	.011
12.124	.009	.001	8.315	.000	.007	.012
17.124	.010	.001	7.905	.000	.008	.013
22.124	.011	.001	7.500	.000	.008	.014

혜택 보상	Effect	S.E.	t	p	LLCI*	ULCI**
27.124	.012	.001	7.135	.000	.009	.015
32.124	.013	.001	6.816	.000	.009	.017
37.124	.014	.002	6.540	.000	.009	.018
42.124	.015	.002	6.303	.000	.010	.019
47.124	.015	.002	6.098	.000	.010	.020
52.124	.016	.002	5.921	.000	.011	.022
57.124	.017	.003	5.765	.000	.011	.023
62.124	.018	.003	5.629	.000	.012	.024
67.124	.019	.003	5.508	.000	.012	.026
72.124	.020	.003	5.400	.000	.012	.027

*LLCI=boot 간접효과 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
 **ULCI=boot 간접효과 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

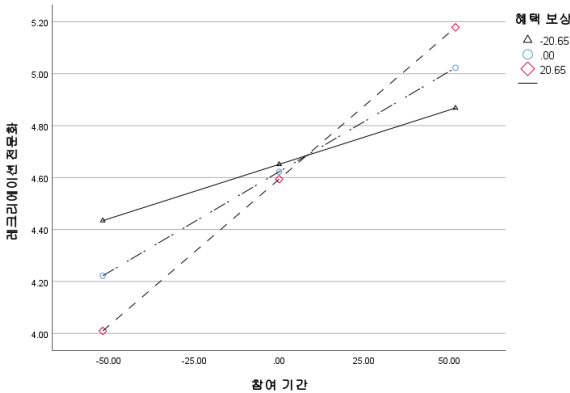


그림 2. 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-혜택 보상의 조절 효과

참여 기간이 레크리에이션 전문화에 미치는 영향은 동기-혜택 보상 수준이 -27.875부터 72.124까지 모든 영역에서 유의하였다. 동기-혜택 보상 수준이 증가할수록 참여 기간이 레크리에이션 전문화에 미치는 영향력이 증가하는 것을 볼 수 있다.

유의한 상호작용 패턴을 확인하기 위하여 동기-혜택 보상 값을 기준으로 낮은 집단, 중간 집단, 높은 집단으로 구분하여 평균의 변화량

을 분석하였다. 동기-혜택 보상 수준이 낮은 집단은 참여 기간 증가에 따른 레크리에이션 전문화 증가율이 비교적 완만하게 증가하는 반면, 동기-혜택 보상 수준이 높은 집단은 참여 기간 증가에 따른 레크리에이션 전문화의 증가율이 비교적 가파르게 증가하였다.

셋째, 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-불이익 회피의 조절 효과를 살펴보면, 참여 기간은 레크리에이션 전문화에 유의한 영향을 미쳤으며($\beta=.007, p<.001$), 동기-불이익 회피도 레크리에이션 전문화에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.013, p<.01$). 하지만, 참여 기간과 동기-불이익 회피의 상호작용 항은 레크리에이션 전문화에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않아 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-불이익 회피의 조절 효과가 나타나지 않았다($\beta=.000, p>.05$). 상호작용 항 추가에 따른 R^2 변화량 역시 통계적으로 유의하지 않았으며($\Delta R^2=.002, p>.05$), 분석 결과는 <표 9>와 같다.

표 9. 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-불이익 회피의 조절 효과 및 조건부 효과

변수	β	S.E.	t	p	LLCI*	ULCI**
상수	4.588	.044	103.024	.000	4.501	4.676
참여 기간	.007	.000	.568	.000	.005	.009
불이익회피	.013	.004	3.194	.001	.005	.022
참여기간×불이익 회피	.000	.000	1.140	.254	-.000	.000
상호작용 항에 따른 R^2 증가	R^2		F		p	
	.002		1.299		.254	

*LLCI=boot 간접효과 95% 신뢰구간 내에서의 하한값
 **ULCI=boot 간접효과 95% 신뢰구간 내에서의 상한값
 dependent variable: recreation specialization

IV. 논의

레크리에이션 전문화는 여가활동 시간과 경험의 단순한 축적이 아닌, 개인의 정체성을 형성하고 삶을 더욱 풍요롭게 만드는 과정이다. 참여 기간이 길어질수록 활동에 대한 전문성이 발달하며, 여가활동이 개인 삶에서 중요한 일부로 자리 잡게 된다. 하지만, 이러한 발달 과정은 활동자체 즐거움, 혜택 보상, 또는 불이익 회피와 같은 여가 동기에 따라 차이를 보일 수 있다. 본 연구는 대학생들의 여가활동 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 여가 동기의 조절 효과를 분석하고자 하였다. 도출된 결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-활동자체 즐거움의 조절 효과가 확인되었다. 참여 기간은 레크리에이션 전문화에 직접적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여가활동에 오랜 기간 참여할수록 레크리에이션 전문화가 더 높은 단계로 발전한다는 기존 연구 결과와 일치한다. 선행 연구에서도 일정 기간 특정 활동에 참여할수록 해당 활동에서 더욱 전문성을 갖춘 참여자로 발전할 가능성이 높다는 결과가 보고된 바 있다(Ditton, Loomis, & Choi, 1992; Donnelly, Vaske, & Graefe, 1986). 본 연구 역시 이러한 선행연구와 일관된 결과를 도출하였으며, 참여 기간이 여가활동 참여의 전문화 수준을 결정짓는 중요한 변수임을 확인하였다.

활동자체 즐거움은 전문화에 직접적으로 유의한 영향을 미치지 않았지만, 그 수준에 따라 참여 기간이 전문화에 미치는 영향이 달라지는 조절 효과가 확인되었다. 구체적으로 활동자체 즐거움 수준이 낮을수록 참여 기간이 전문화에 미치는 영향력이 더 크게 나타났으며, 활동자체 즐거움 수준이 높을수록 그 영향력은 상대적으로 완만하게 증가하였다. 이는 활동자체 즐거움 수준이 낮은 참여자들이 전문화를 위해

더 많은 시간과 노력을 투자하는 반면에, 활동 자체 즐거움 수준이 높은 참여자들은 활동의 본질적인 즐거움을 통해 지속적으로 참여하지만, 상대적으로 전문화의 필요성을 덜 절실하게 느끼는 경향이 있음을 시사한다.

내적동기가 높은 사람들은 외부의 자극이나 보상보다 재미나 도전을 통해 만족감을 추구하며(Ryan & Deci, 2000a), 이러한 사람들은 강화나 보상이 없어도 호기심과 탐구심에 의해 행동하는 경향이 있다(White, 1959). 황선환(2010)의 연구에 따르면, 내적동기는 레크리에이션 전문화에 직접적인 영향을 미치지 않지만, 여가제약을 감소시키고 협상전략을 강화하여 간접적인 영향을 미친다. 즉 활동 자체의 즐거움이 전문화에 직접적인 영향을 미치지 않더라도, 내적동기가 높은 경우 여가활동 중 발생하는 제약을 효과적으로 극복하여 장기적인 참여를 가능하게 하며, 이러한 과정에서 간접적으로 전문화가 촉진될 수 있음을 의미한다. 한편, 기존 연구에서는 여가 동기와 레크리에이션 전문화의 직접적 관계가 충분히 다뤄지지 않아 이들 간 관계를 심층적으로 탐구할 필요성이 제기된다.

Ryan & Deci(2000b)는 내적동기에 즐거움 요소가 포함되며, 내적동기가 여가활동의 지속성과 관련될 수 있음을 설명하였다. 이러한 개념은 상황적 기대-가치 이론(SEVT; Eccles & Wigfield, 2020)과도 연결될 수 있다. SEVT에 따르면, 여가활동에 대한 동기는 기대(expectancy)와 가치(value)의 상호작용을 통해 결정되며, 특히 개인이 여가활동을 자신의 현재 또는 미래 목표에 얼마나 유용하다고 평가하는지에 따라 주관적인 유용성 가치가 달라진다. 내적동기는 활동 자체에서 흥미와 즐거움을 느끼는 동기로, 실질적인 보상이 크지 않더라도 지속적인 참여를 유도하는 역할을 한다. 즉 내적동기가 높은 개인은 여가활동을 통해 즉각적인 보상이나 구체적인 목표를 달성하지

않더라도, 활동 자체에서 느끼는 즐거움으로 인해 지속적으로 참여할 가능성이 크다.

본 연구에서는 활동자체 즐거움 수준이 높은 경우, 참여 기간이 전문화에 미치는 영향력이 상대적으로 완만하게 증가하는 경향이 나타났다. 이는 내적동기가 지속적인 참여를 촉진하지만, 전문화 과정이 급격하게 진행되기보다 점진적으로 이루어짐을 의미한다. 또한, 활동자체 즐거움 동기 수준이 높은 참여자들은 여가 활동 자체의 즐거움을 향유하는 데 더 큰 가치를 두기 때문에 기술적 향상이나 지식 증가와 같은 전문화를 촉진하는데 더 적은 시간과 열정 및 에너지를 투자하는 경향이 있음을 알 수 있다. 따라서 활동자체 즐거움 동기가 높은 참여자들에게는 전문화 수준 향상을 요구하기보다는 재미 요소를 부가하여 지속적인 참여를 유도하는 것이 더 효과적일 수 있다. 후속 연구에서는 활동자체 즐거움의 동기 수준에 따라 레크리에이션 전문화의 하위(인지, 행동, 정서) 요인이 어떻게 변화하는지를 구체적으로 규명할 필요가 있다.

내적동기는 인간 본성의 긍정적 잠재력을 가장 잘 나타내는 동기로 개인의 인지적·사회적 발달에 필수적이며, 삶 전반에서 즐거움과 활력을 제공하는 주요 원천으로 작용한다(Ryan, 1995). 하지만, 내적동기는 타고난 경향이 있음에도 이를 유지하고 강화하기 위해서는 지지적인 환경이 필수적이다(Gordan & Krishanan, 2014). 비 지지적인 환경에서 내적동기는 비교적 쉽게 약화될 수 있으며, 이러한 특성은 여가활동의 지속성과 전문화 과정에도 영향을 미칠 가능성이 있다. SEVT에 따르면, 개인의 동기는 환경과의 상호작용 속에서 형성되고 변화하며(Eccles & Wigfield, 2020), 이는 내적동기 역시 환경적 요인에 따라 유지되거나 강화할 수 있음을 시사한다.

본 연구는 참여 기간과 동기 수준을 고려한 맞춤형 여가 프로그램 설계의 필요성을 강조한

다. 내적동기 수준이 낮은 참여자들에게는 활동의 의미와 가치를 강조하여 개인적 목표와 연결시키고, 동료와의 협력 및 그룹 활동을 통해 사회적 관계를 형성함으로써 자연스럽게 참여를 유도하는 전략이 필요하다. 반면, 내적동기 수준이 높은 참여자들에게는 외부적 개입을 최소화하고 자율성을 극대화할 수 있는 환경을 제공하는 것이 효과적이다. 이를 위해 개방적이고 유연한 참여 방식을 마련하고, 자기 평가 시스템, 자율적 프로젝트, 시각화된 대시보드 등을 활용하여 창의적이고 자율적인 방식으로 참여자가 활동을 지속할 수 있도록 지원해야 한다.

또한, 내적동기 수준이 높은 참여자들은 활동자체에서 즐거움을 느끼며 지속적인 참여를 통해 점진적으로 전문화될 가능성이 있지만, 반드시 높은 전문화 수준에 도달할 필요는 없다. 개인의 목표와 참여 방식이 다를 수 있음을 고려하여 전문화 자체를 강조하기보다 각자의 속도와 방식에 맞춰 활동을 지속할 수 있도록 유연한 환경을 조성하는 것이 중요하다. 이는 참여 기간과 전문화의 관계에서 내적동기의 조절 효과를 반영하는 전략으로, 참여자들은 흥미와 만족감을 기반으로 각자의 방식으로 성장과 발전을 경험할 수 있을 것이다.

둘째, 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-혜택 보상의 조절 효과가 나타났다. 분석 결과 참여 기간은 레크리에이션 전문화에 유의한 영향을 미쳤으며, 동기-혜택 보상은 레크리에이션 전문화에 직접적인 영향을 미치지 않았지만, 그 수준에 따라 참여 기간이 전문화에 미치는 영향력이 달라지는 것으로 확인되었다. 혜택 보상 수준이 높을수록 참여 기간이 전문화에 미치는 영향력이 가파르게 증가하였으며, 혜택 보상 수준이 낮을수록 그 영향력은 상대적으로 완만하게 증가하였다. 즉 혜택 보상 수준이 높은 참여자들은 지속적인 활동을 통해 전문화 수준이 급격하게 향상되는 반면, 혜택 보상 수준이 낮은 참여자들은 장기

적인 참여에도 불구하고 전문화 수준이 상대적으로 완만하게 향상되는 것을 볼 수 있다.

정명숙, 황선환(2023)의 연구에서는 외적동기가 낮은 참여자들의 레크리에이션 전문화 수준이 낮게 나타났다. 반면, 본 연구에서는 외적동기를 의미하는 혜택 보상이 레크리에이션 전문화에 직접적인 영향을 미치지지는 않았지만, 참여 기간과의 상호작용을 통해 전문화 수준을 조절하는 것으로 나타났다. 즉 외적 보상이 충분할 경우, 참여 기간이 증가함에 따라 전문화 수준이 빠르게 상승할 가능성이 있으며, 반대로 외적 보상 수준이 낮을 경우, 전문화 수준이 상대적으로 완만하게 증가할 수 있다. 이는 외적동기(혜택 보상)가 지속적인 참여를 전제로 전문화 수준 향상에서 중요한 역할을 하고 있음을 의미한다.

레크리에이션 전문화 과정에서 외적동기의 역할은 Skinner(2014)의 강화이론(reinforcement theory)으로 설명할 수 있다(Gordan & Krishanan, 2014). 이 이론에 따르면 보상이 제공되면 행동이 지속되지만, 보상이 감소하거나 사라지면 행동의 지속성이 낮아질 수 있다. 즉 성취감, 사회적 인정, 물질적 보상 등 외적 보상이 충분히 제공될수록 활동의 지속성이 높아지고 그 결과 전문화 수준이 향상될 가능성이 높다. 예를 들어 특정 여가활동에서 경쟁을 통한 성취, 대회 수상, 인증서 제공 등의 외적 보상이 주어질 경우, 참여자들은 지속적으로 활동에 몰입하며 전문화를 추구할 가능성이 높다. 반면, 기대한 보상이 점차 감소할 경우, 참여 동기가 저하되어 전문화 과정이 정체되거나 중단될 가능성이 있다. 따라서 적절한 외적 보상의 제공은 여가활동의 지속성을 높이고 전문화 과정을 촉진하는 중요한 요소로 작용할 수 있다.

외적 보상은 지속적인 참여를 촉진하는 중요한 요소이지만, 그 효과는 단순히 보상의 제공 여부가 아니라, 개인이 이를 어떻게 인식하고 내면화하는지에 따라 달라질 수 있다. 자기결

정이론(self-determination theory)은 외적동기가 상대적 자율성의 정도에 따라 다양한 수준으로 나타날 수 있음을 설명한다(Ryan & Connell, 1989; Vallerand, 1997). 즉 개인이 외적 보상의 가치를 스스로 내면화할 경우, 자율성이 높아지며 지속적인 참여가 가능해진다. 참여 초기 단계에서는 사회적 인정과 목표 설정 등 외적 보상이 동기 유발에 중요한 역할을 하지만, 시간이 지남에 따라 동일한 보상의 효과는 점차 감소할 수 있다. 하지만, 개인이 보상의 의미를 내면화하게 되면 외적 보상이 줄어들더라도 지속적인 참여가 가능할 수 있다. 따라서 외적 보상을 단순한 외부 자극이 아닌 개인의 목표와 가치로 연결하여 자율성이 높은 형태의 외적동기로 발전할 수 있도록 지원하는 것이 중요하다. 이를 위해 참여 기간이 증가할수록 새로운 목표 설정, 심화 교육, 코칭 역할 부여 등을 활용하여 외적동기의 내면화를 촉진하는 전략이 필요하다.

셋째, 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 동기-불이익 회피의 조절 효과는 유의하게 나타나지 않았다. 참여 기간과 동기-불이익 회피는 각각 레크리에이션 전문화에 유의한 영향을 미쳤으나, 두 변인의 상호작용 항은 전문화에 유의한 영향을 미치지 않았다. 외적동기 중 처벌 회피는 죄책감이나 불안감을 피하기 위한 동기임과 동시에 자기 존중과 자존감을 유지하기 위한 요소로 작용한다(Ryan & Deci, 2000b). 이는 레크리에이션 전문화가 자발적 몰입과 숙련 과정을 요하는 과정임을 고려할 때 불이익 회피 동기가 참여 기간과 전문화의 관계를 조절하지 않음을 의미한다. 즉 건강 문제 예방, 사회적 비판 회피, 경제적 손실 방지 등의 동기는 전문화 수준을 향상시킬 수 있지만, 그 동기 수준에 따라서 전문화 수준이 변화하지 않는다는 것을 시사한다.

정명숙, 황선환(2023)의 연구에서는 내적동기, 외적동기, 회피 동기 수준이 모두 높은 집

단에서 전문화 수준이 높게 나타났다. 또한, 정 하나(2022)의 연구에서도 모든 차원의 추구-회피 동기 수준이 높을 때 전문화 수준이 가장 높게 나타나 본 연구와 부분적으로 일치하는 결과를 보였다. 이러한 연구들은 불이익 회피 동기가 독립적으로 작용하기보다 내적동기 및 긍정적인 외적동기와 결합할 때 전문화가 더욱 향상될 수 있음을 의미한다.

불이익 회피와 같은 외적동기는 자율성을 저해하여 내적 몰입을 방해할 가능성이 있으며, 특히 불이익 회피는 가장 낮은 수준의 외적동기로 분류된다(Ryan & Deci, 2000b). 이는 개인이 타인의 요구를 충족시키거나 외부의 통제를 회피하기 위해 수행하는 행동과 관련이 있다. 한편, 특정 여가활동의 지속이 혜택 보상과 불이익 회피와 같은 외적동기에 의해서만 이루어질 경우, 전문화 수준을 높이려는 의도에 한계가 있을 수 있다(정명숙, 황선환, 2023). 하지만, 불이익 회피 동기는 활동의 초기 참여를 유도하는 동기로 작용하며(Beard & Ragheb, 1983), 일정 수준의 전문화를 촉진하는 역할을 할 수 있다.

본 연구는 기존 연구에서 제한적으로 다루었던 레크리에이션 전문화에 대한 여가 동기의 직접적 영향뿐 아니라, 전문화 과정에서 참여 기간과 여가 동기의 상호작용 역할의 중요성을 제시하였다. 향후 연구에서는 다양한 여가활동 상황에서 환경적 요인을 포함하여 추가적인 상호작용 효과의 검증함으로써 보다 심화된 이론적 논의를 발전시킬 필요가 있다.

V. 결론

여가 동기는 개인의 성장과 사회적 맥락 속에서 상호작용하며, 그 유형과 수준은 다양하게 나타난다. 본 연구는 참여 기간과 레크리에이션 전문화의 관계에서 여가 동기의 조절 효

과를 분석하여 전문화 과정이 단순한 활동의 축적이 아닌 여가 동기와의 상호작용을 통해 형성되는 과정임을 확인하였다. 또한, 여가 동기 수준과 유형에 따라 참여 기간과 전문화의 관계가 달라질 수 있으며, 이를 반영한 맞춤형 전략의 필요성을 제안하고자 한다.

본 연구는 상황적 기대-가치 이론을 기반으로 여가 동기가 기대(expectancy)와 주관적 유용성 가치(value)에 따라 조절 효과를 나타낼 수 있음을 규명하며 이론적 확장을 시도하였다. 특히 기존 연구에서 불이익 회피를 외적동기의 한 유형으로 분류한 것과 달리, 본 연구는 불이익 회피 동기를 혜택 보상 동기와 분리하여 각각의 역할을 검토하였다.

또한, 본 연구는 불이익 회피 동기가 단순히 지양해야 할 동기가 아닌 대학생들의 전문화를 촉진하는 하나의 동기로 이해할 필요가 있음을 강조한다. 예를 들어, 비만 예방 및 건강 악화 방지를 위한 운동 참여, 사회적 고립을 회피하기 위한 동아리 활동, 경쟁에서 도태되지 않기 위한 자기 계발 활동 등 불이익 회피 동기는 일정 기간 여가활동 참여를 유지하는 동기로 작용할 수 있다. 본 연구에서는 불이익 회피 동기에 따라 참여 기간과 전문화의 관계가 변화하지 않았지만, 시간이 지남에 따라 자격 취득, 대외활동 경력 등 자율성이 높은 동기로 전환될 가능성이 있다. 따라서 불이익 회피 동기는 여가활동 지속과 전문화 과정에서 나타나는 동기의 한 요인으로 이해할 필요가 있으며, 후속 연구에서는 레크리에이션 전문화 과정에서 불이익 회피 동기의 변화 양상을 세밀하게 탐색할 필요가 있다.

본 연구에서는 외적동기를 불이익 회피 동기와 혜택 보상으로만 구분하였으나, 향후 연구에서는 자율성의 정도에 따라 더욱 세분화하여 분석할 필요가 있다. 또한, 여가 동기뿐만 아니라 다양한 환경적 요인을 고려하여 참여 기간과의 상호작용을 통해 레크리에이션 전문화에 이르는 과정을 보다 깊이 이해할 필요가 있다. 이를 통해 개인별

여가활동의 맥락적 상황을 반영한 맞춤형 전략을 마련하는 데 기여할 수 있을 것이다.

본 연구 결과는 대학생들의 여가 프로그램 기획 및 학교 정책 수립 시, 개인의 동기 유형을 고려한 맞춤형 전략이 필요함을 시사한다. 대학생들은 학업과 여가활동을 병행하여 참여하기 때문에 초기에는 학업 스트레스 해소, 사회적 관계 형성, 학내 프로그램 참여, 장학금 혜택 등 외적 요인을 강조하여 참여를 유도하는 것이 효과적이다. 특히 대학생들의 여가활동은 수업 일정, 과제 부담, 취업 준비 등과 연계되어 동기 변화가 발생할 가능성이 높다. 따라서 이러한 요인을 고려한 프로그램 설계가 요구된다. 또한, 전문화 과정 단계별로 적절한 여가 동기를 제공하는 유연한 프로그램 운영이 필요하다. 이는 내적동기만이 바람직한 동기가 아닌 각 여가 동기의 특성을 이해하고 대학생들의 학업 및 학교생활 환경을 고려한 맥락에서 적절히 활용할 필요가 있음을 시사한다.

참고문헌

- 김미량, 황선환(2010). 레크리에이션 전문화, 여가 만족도 및 삶의 질의 관계. *한국사회체육학회지*, 42(2), 1287-1294.
- 김종호, 황선환(2018). 자전거 라이딩 참여자의 레크리에이션 전문화에 미치는 영향요인에 대한 위계적 회귀분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 42(4), 25-35.
- 문화체육관광부(2023). 2023 국민여가활동조사. 문화체육관광부 연구보고서.
- 양혜주, 황선환(2022). 추구 회피동기와 모바일 기반의 스포츠 콘텐츠 이용행동의 관계. *여가학연구* 20(1): 33-46.
- 이문진(2011). 레크리에이션 전문화 척도 개발. 국내박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이유진, 황선환(2020). 대학생의 여가참여형태에 따른 여가만족도 및 학교생활만족도. *한국융합과학회지*, 9(2), 1-19.
- 이진형(2005). 레크리에이션 전문화의 역동성: 탐조객들에 대한 패널연구. *관광학연구*, 29(2), 235-254.
- 정명숙, 황선환(2022). 웨이트트레이닝의 참여정도와 레크리에이션 전문화의 최적모형 탐색. *한국융합과학회지*, 11(12), 15-30.
- 정명숙, 황선환(2023). 여가 동기 유형에 따른 레크리에이션 전문화, 전문화 수준 향상 노력 및 전문화 의도의 차이. *한국여가레크리에이션학회지*, 47(4), 45-57.
- 정하나(2022). 추구-회피동기 수준에 따른 여가만족, 레크리에이션 전문화, 행복의 관계: 야구동호인을 대상으로. 국내박사학위논문, 서울시립대학교, 일반대학원.
- 황선환(2010). 대학생의 여가 동기 유형에 따른 레크리에이션 전문화 과정의 구조모형 분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 34(2), 47-57.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of leisure research*, 15(3), 219-228.
- Bryan, H. (1977). Leisure value systems and recreational specialization: The case of trout fishermen. *Journal of leisure research*, 9(3), 174-187.
- Bryan, H. (2000). Recreation specialization revisited. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 18-21.
- Cho, S. J., Kono, S., & Ito, E. (2024). The paths to subjective and eudaimonic well-being: which aspects of leisure matter?. *Leisure/Loisir*, 1-33.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*,

- 11-40.
- Deursen, J., Creany, N., Smith, B., Freimund, W., Avgar, T., & Monz, C. A. (2024). Recreation specialization: Resource selection functions as a predictive tool for protected area recreation management. *Applied Geography, 167*, 103276.
- Ditton, R. B., Loomis, D. K., & Choi, S. (1992). Recreation specialization: Re-conceptualization from a social worlds perspective. *Journal of Leisure Research, 24*(1), 33-51.
- Donnelly, M. P., Vaske, J. J., & Graefe, A. R. (1986). Degree and range of recreation specialization: Toward a typology of boating related activities. *Journal of Leisure Research, 18*(2), 81-95.
- Eccles, J., Adler, T. F., Futterman, R., Goff, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J., and Midgley, C. (1983). Expectancies, values and academic behaviors. In Spence, J. T. (ed.) *Achievement and Achievement Motives*, W. H. Freeman, San Francisco
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2020). From expectancy-value theory to situated expectancy-value theory: A developmental, social cognitive, and sociocultural perspective on motivation. *Contemporary educational psychology, 61*, 101859.
- Gordan, M., & Krishanan, I. A. (2014). A review of BF Skinner's 'Reinforcement Theory of Motivation'. *International journal of research in education methodology, 5*(3), 680-688.
- Harackiewicz, J. M. (1979), The effects of reward contingency and performance feedback on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(8): 1352-1361.
- Heidari, K., Heydarinejad, S., Saffari, M., & Khatibi, A. (2021). Investigating the leisure behavior of Iranians: the structural model of serious leisure, recreation specialization and place attachment. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events, 13*(1), 77-93.
- Jones, C. D., Hollenhorst, S. J., Perna, F., & Selin, S. (2000). Validation of the flow theory in an on-site whitewater kayaking setting. *Journal of Leisure Research, 32*(2), 247-261.
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. K. (2015). Likert scale: Explored and explained. *British journal of applied science & technology, 7*(4), 396.
- Lee, J. H., & Scott, D. (2006). For better or worse? A structural model of the benefits and costs associated with recreational specialization. *Leisure Sciences, 28*(1), 17-38.
- Liu, H. L. S., & Wu, I. C. N. (2024). Crawling with a vehicle: Rock-crawlers' recreation specialization, motivation, and sources of challenges. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism, 45*, 100708.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of Health studies, 16*(1), 41.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived

- locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, 57(5), 749.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54–67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, 8, 19.
- Scott, D., Cavin, D. A., & Shafer, C. S. (2007). Toward a new understanding of recreational specialization. *休閒與遊憩研究*, 1(2), 1–23.
- Scott, D., & Shafer, C. S. (2001). Recreational specialization: A critical look at the construct. *Journal of leisure research*, 33(3), 319–343.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in experimental social psychology/Academic Press*.
- Walker, G. J., & Wang, X. (2008). A cross-cultural comparison of Canadian and Mainland Chinese university students' leisure motivations. *Leisure Sciences*, 30(3), 179–197.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological review*, 66(5), 297.
- Ye, W. (2024). An empirical study on the relationship between rider recreational specialization, individual–environment fit, and heart flow experience. *Heliyon*, 10(11).