

해양스포츠 동반자 유형에 따른 몰입 및 즐거움의 관계성 탐색

황희성¹ · 조형선² · 황선환³

¹⁻²서울시립대학교 박사 · ³서울시립대학교 교수

Exploring the Relationship Between Companion Types and Flow and Enjoyment in Marine Sports

Hwang, Hee-Sung¹ · Cho, Hyung-sun² · Hwang, Sun-Hwan³

¹⁻³University of Seoul

Abstract

This study aims to explore the association between companion types and participants' flow and enjoyment in risk-taking marine leisure sports (scuba diving and surfing). Data were collected from 813 participants. To ensure the reliability and validity of the measurement tools, a Confirmatory Factor Analysis (CFA) was conducted using the Short Flow Scale (SFS-2) and adapted enjoyment inventories. Subsequently, following a multiple regression analysis, a hierarchical regression analysis was employed to control for demographic variables (gender, age, marital status, and sport type) and to re-examine the predictive power of companion types. The analysis revealed that participating with a spouse or coworkers had a significantly positive (+) association with flow. Regarding enjoyment, coworkers, spouses, and club/small groups demonstrated positive (+) associations, whereas participating with siblings showed a significantly negative (-) association. Participating alone did not exhibit a significant association with either flow or enjoyment. Notably, a lower age showed a significant positive association with flow. These exploratory findings demonstrate that in challenging marine sports environments requiring safety measures, leisure with coworkers and spouses fosters positive psychological experiences and camaraderie. Conversely, sibling companionship may hinder intrinsic enjoyment due to unconscious rivalry. This study provides practical implications, such as activating workplace leisure programs and establishing segmented youth education systems based on companion characteristics.

Key words : leisure sports, leisure companion, flow, enjoyment, multiple regression, hierarchical regression analysis

이 논문은 2025년도 서울시립대학교 기초·보호학문 및 융복합 분야 R&D 기반조성사업에 의하여 지원되었음.

주요어 : 여가스포츠, 여가동반자, 몰입, 즐거움, 다중회귀분석, 위계적회귀분석

Address reprint requests to : Hwang, Sun-Hwan

E-mail: shhwang@uos.ac.kr

Received: August, 12, 2026 Revised: September, 5, 2026 Accepted: September, 14, 2026

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간의 사회성과 그 본질을 논할 때, 우리는 흔히 인간을 본질적으로 타인과 끊임없이 관계를 맺고 상호작용하며 살아가는 사회적 동물(Social animal)로 정의한다(Aronson, 1980). 그렇다면 사회적 동물로서의 인간이 존재할 수 있는 근본적인 동기는 무엇일까? 바로 인간의 다양한 동기 중 하나인 ‘소속 욕구’이다. ‘소속 욕구’는 생리적 생존을 넘어 심리적 번영을 위한 필수 요소이며, 개인의 삶의 궤적은 어떠한 동반자와 시간을 공유하고 교류하는가에 따라 근본적으로 달라진다(Baumeister & Leary, 1995). 특히, 생애주기 전반에 걸쳐 가족, 친구, 연인, 직장동료 등 삶의 동반자가 제공하는 ‘정서적 공감’과 ‘사회적 연결망’은 개인의 가치관 형성은 물론, 스트레스에 대처하는 회복탄력성과 궁극적인 삶의 질까지 좌우하는 결정적 요인으로 작용한다(Christakis & Fowler, 2009).

삶의 동반자가 미치는 지대한 영향력은 현대인의 주관적 안녕감을 결정하는 핵심 영역인 여가 및 스포츠 활동에서도 동일하게 적용된다. 즉, 여가 활동은 단순한 개인적 차원의 경험을 넘어 사회적 상호작용의 맥락 속에서 이루어지며, ‘누구와 함께 참여하는가(동반자 유형)’는 여가 경험의 질과 만족도를 좌우하는 결정적 변인으로 작용한다(황혜선, 이윤석, 2021). 특히, 국민여가활동조사 빅데이터를 분석한 최근 연구에 따르면 여가 활동 동반자 유형은 개인이 여가를 통해 무엇을 추구하고 누구와 함께 즐기는지에 따라 최상의 여가 만족을 결정짓는 핵심적인 주요 변인임이 실증된 바 있다(황희성, 황선환, 2025). 사회학적 관점에서 볼 때, 동반자는 단순한 신체적 동참자가 아니라 정서적, 도구적 지지를 제공하는 ‘사회적 지지(Social Support)’의 핵심 원천이다. 사

회적 지지 이론(Social Support Theory)에 따르면 여가 환경에서 타인과 맺는 긍정적 상호작용은 스트레스를 완화하고 활동에 대한 내재적 동기를 강력하게 고취시켜 활동의 지속성을 견인한다(Cohen & Wills, 1985; Eime et al., 2013).

이러한 여가스포츠 활동에서 참여자가 경험하는 최적의 심리적 결과물은 인지적 차원의 몰입(Flow)과 정서적 차원의 즐거움(Enjoyment)으로 대변된다. 스포츠 활동은 참여자에게 고도의 집중 상태인 몰입 경험을 제공하며, 이는 심리적 안정감과 직결된다(Quan, 2009). 몰입(Flow)은 당면한 과제에 완전히 빠져들어 시간의 흐름조차 잊게 되는 심리적 상태로 최적의 여가 만족을 유발하는 선행조건이다(Stavrou et al., 2007). 나아가 즐거움(Enjoyment)은 이러한 스포츠 경험에 수반되는 긍정적 정서 반응으로, 행복감(Happiness)을 예측하는 직관적인 지표로 작용한다(Jackson, 2000). 최근의 다양한 연구들 역시, 파크골프 참여(문정남, 하제현, 2026; 차용석, 2025)나 가상현실(VR) 스포츠 게임(이제욱, 김현정, 2021) 등 다양한 여가스포츠 환경에서 참여자의 내재적 동기가 충족될 때 고도의 인지적 몰입과 정서적 즐거움이 강력하게 발현됨을 일관되게 입증하고 있다. 따라서 여가스포츠의 효과를 극대화하기 위해서는 참여자가 활동 내에서 맺는 관계적 특성(동반자 유형)이 인지적 몰입과 정서적 즐거움이라는 두 가지 핵심 심리 요인에 각각 어떠한 관련성을 갖는지 그 메커니즘을 병렬적으로 탐색하는 것이 필수적이다.

그렇다면 동반자 유형은 참여자의 몰입과 즐거움에 구체적으로 어떠한 관련성을 지니는가? 다양한 연구들이 의무적 관계망이 여가에 미치는 영향에 주목해 왔다. 예컨대 직장동료와의 여가는 공식적 위계가 작용하여 ‘업무의 연장선(Extension of Work)’으로 인식되며, 타인의 시선을 의식하게 되어 과제에 대한 몰입

표 1. 연구 참여자들의 인구통계학적 특성

변인	구분	N	%
성별	남성	539	66.3
	여성	274	33.7
나이(만)	20세 미만	21	2.6
	20대	245	30.1
	30대	364	44.8
	40대	136	16.7
	50대 이상	47	5.8
학력 수준	고졸 이하	105	12.9
	대학교/전문대 재학	33	4.1
	전문대 졸업	122	15.0
	대학교 졸업	493	60.6
	대학원 이상	60	7.4
월평균 가구소득	200만원 미만	47	5.8
	200~350 만원	254	31.2
	350~500 만원	200	24.6
	500~650 만원	160	19.7
	650만원 이상	152	18.7
혼인 상태	미혼	556	68.4
	기혼	237	29.2
	기타	20	2.5
합 계		813	100

(Flow)은 유발될 수 있으나 감정노동(Emotion regulation)이 수반되어 내재적 즐거움(Enjoyment)은 저하시킬 수 있다(Gabriel et al., 2020; Lee & Madera, 2019). 하지만, 본 연구의 대상인 스쿠버다이빙이나 서핑처럼 변화무쌍한 자연환경 속에서 신체적 위험을 수반하는 해양 레저스포츠와 같은 특수한 환경에서는 단순한 여가 참여를 넘어 생존과 목표 달성을 공유하는 강력한 동지애와 팀 결속력이 유발되기도 한다(Ewert & Yoshino, 2011; Pomfret, 2006). 또한, 가족 관계인 형제자매 간의 동반 참여는 인정받기 위한 무의식적 경쟁심(Sibling rivalry)을 유발하여 심리적 긴장감을 낳고 본질적인 즐거움을 방해할 우려가 제기된 바 있다(Blazo et al., 2014; Davis & Meyer, 2008). 이처럼 특정 스포츠 환경의 특수성과 동반자 유형의 결합은 참여자의 심리에 이질적이고 복합적인 영향을 미칠 수 있다.

이에 본 연구는 위험이 수반되는 해양 레저스포츠(스쿠버다이빙, 서핑)에 참여하는 성인

들을 대상으로 인구통계학적 특성(성별, 연령, 혼인 상태 등)을 통제된 상태에서 동반자 유형(친구, 연인, 배우자, 직장동료, 동호회 및 소모임, 형제자매, 없음)이 몰입(Flow) 및 즐거움(Enjoyment)과의 관련성을 탐색하고자 하였다. 이를 통해 여가 만족을 극대화하기 위한 구조적 조건들을 확인하고, 향후 맞춤형 여가 프로그램 수립을 위한 과학적 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다.

II. 연구방법

1. 연구 대상 및 조사 절차

본 연구는 여가스포츠 중에서 스쿠버다이빙과 서핑 참여자들을 모집단으로 선정하였다. 이는 두 종목 모두 해양 환경의 불확실성에 노출되는 ‘위험 수반 스포츠(Risk Sports)’에 해당하며, 이러한 특성이 몰입 경험 도달을 용이하

게 하고(Csikszentmihalyi, 1997), 강력한 동지애와 팀 결속력을 유발할 가능성이 높기 때문이다(Ewert & Yoshino, 2011; Pomfret, 2006). 설문조사는 대면 및 비대면(온라인 커뮤니티) 방식을 병행하였으며, 총 830부의 설문 중 불성실한 응답을 제외한 813부(스쿠버다이빙 392부, 서핑 421부)를 최종 분석에 사용하였다. 연구에 참여한 응답자의 인구통계학적 특성은 위의 <표 1>과 같다. 남성이 539명(66.3%), 여성이 274명(33.7%)으로 나타났으며, 연령대별로는 30대가 364명(44.8%), 20대가 245명(30.1%)으로 주를 이루었다. 혼인 상태는 미혼이 556명(68.4%)으로 기혼 237명(29.2%)보다 높게 나타났다.

2. 측정도구의 구성 및 타당도 검증

동반자 유형은 없음, 친구, 연인, 배우자, 직장동료, 동호회, 형제자매의 7개 항목으로 구성하였다. 측정도구는 여가학 박사 3인과 석사 3인의 전문가 회의를 거쳐 다음과 같이 활용하였다. 몰입(Flow)은 Martin & Jackson(2008)이 다양한 영역에서 타당도를 검증하여 개발한 9 문항의 'Short Flow Scale(SFS-2)'을 변안한 황희성 외(2024)의 척도를 사용하였다. 즐거움(Enjoyment)은 Wankel & Kreisel(1985)이 개발한 'Minor Sport Enjoyment Inventory(MSEI)'를 이종길(2001)이 한국의 단일 종목(길거리농

구)에 적합하게 구성한 스포츠 활동 재미 유형 척도 8문항을 본 연구의 해양스포츠 맥락에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 두 척도 모두 응답자 특유의 모호한 중심화 경향(Central tendency bias)을 통제하고 변별력을 높이기 위해 '보통이다'라는 중립 응답을 제거한 6점 리커트(Likert) 척도로 측정하였다(배정운, 2001).

몰입(Flow)과 즐거움(Enjoyment)의 타당도 검증을 위하여 AMOS 27.0을 활용해 확인적 요인분석(CFA)을 실시하였으며, 초기 모형 검증 결과, 일부 문항의 요인적재량이 낮게 나타나 전체 모형의 적합도를 저해하는 것으로 확인되었다. 이에 따라 단계적으로 문항 정제 과정을 거쳐, 타당도가 낮은 문항(몰입 5문항, 즐거움 5문항)을 제거하였다. 최종적으로 몰입(Flow)은 '도전과 기술의 균형', '행동과 인식의 융합', '분명한 목표', '통제감'의 4개 하위 요인(총 4문항)으로 구성하였으며, 즐거움(Enjoyment)은 Deci와 Ryan(1985)의 자기결정성 이론에 근거한 전문가 내용타당도 검토를 거쳐 사회적 인정에 따른 유능감(비성취)을 반영한 '내적 즐거움(유능성)', 신체적 건강 향상(성취)을 반영한 '외적 즐거움(건강 증진)', 심리적 안정(성취)을 반영한 '외적 즐거움(스트레스 해소)'의 3개 하위 요인(총 3문항)으로 재명명하여 구성하였다.

정제 과정을 거친 몰입과 즐거움 측정도구의 타당도를 확인하기 위해 확인적 요인분석(CFA)을 실시한 결과, 몰입(Flow)과 즐거움

표 2. CFA 결과

Dimension	λ	α	CR	AVE
Flow		.81	.81	.516
1. 도전과 기술의 균형	.737			
2. 행동과 인식의 융합	.722			
3. 분명한 목표	.684			
4. 통제감	.730			
Enjoyment		.73	.754	.517
5. 내적 즐거움(유능성)	.622			
6. 외적 즐거움(건강증진)	.566			
7. 외적 즐거움(스트레스 해소)	.920			

Note: λ =Factor loading; α =Cronbach's α ; CR=composite reliability; AVE=average variance extracted

표 3. 여가스포츠 동반자 유형과 몰입(Flow)의 다중회귀분석 결과

독립변수	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>VIF</i>
(상수)	3.976	.088		45.291	<.001***	
혼자(없음)	.002	.094	.001	.024	.981	1.498
형제, 자매	-.132	.097	-.052	-1.372	.17	1.166
친구	.066	.088	.031	.751	.453	1.401
연인	-.107	.089	-.047	-1.208	.227	1.231
배우자	.299	.097	.116	3.090	.002**	1.169
직장동료	.328	.116	.103	2.817	.005**	1.103
동호회 및 소모임	.129	.096	.055	1.345	.179	1.392

$R^2 = .027$, Adj $R^2 = .018$, $F = 3.174$ ($p < .01$)

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

(Enjoyment)을 구성하는 모든 관측변수의 표준화 요인적재량이 유의하게 나타났으며, 다중상관자승치(SMC)를 바탕으로 산출한 평균분산추출지수(AVE)가 몰입(Flow) .516, 즐거움(Enjoyment) .517로 모두 기준치인 .5를 상회하여 집중타당도(Convergent Validity)가 입증되었다. 확인적 요인분석 결과는 다음의 <표 2>와 같다.

3. 자료 처리 및 분석 방법

수집된 데이터는 IBM SPSS Statistics 26.0과 AMOS 26.0을 이용하여 분석하였다. 첫째, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 타당성 및 신뢰성을 검증하기 위해 AMOS를 활용한 확인적 요인분석(CFA)과 Cronbach's α 계수 산출을 실시하였다. 셋째, 주요 변인간의 다중공선성 및 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, 여가스포츠 동반자 유형이 몰입과 즐거움에 미치는 예측력을 분석하기 위해 '다중회귀분석'을 실시하였다. 이 과정에서 독립변인으로 설정된 7개의 동반자 유형(친구, 연인, 배우자, 직장동료, 동호회 및 소모임, 형제자매, 없음)은 질적 자료인 명목 척도이므로, 회귀분석의 기본 요건을 충족하기 위해 각 유형별로 '해당함(1)'과

'해당하지 않음(0)'의 값을 부여하는 더미 변수(Dummy variable)로 코딩을 변환하였다. 이후 변환된 더미 변수들을 몰입과 즐거움을 종속변인으로 하는 다중회귀분석을 진행하였다. 다섯째, 표본의 인구통계학적 편향성이 결과에 미치는 외생적 영향을 통제하고 동반자 유형의 순수한 예측력을 재검증하여 관련성 해석의 한계를 보완하기 위해 '위계적 회귀분석'을 추가로 실시하였다.

III. 결과

1. 여가스포츠 동반자 유형과 몰입(Flow)의 연관성

여가스포츠 동반자 유형이 참여자의 몰입과 어떠한 연관성을 가지는지 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다. 분석 전 다중공선성 문제를 진단한 결과, 분산팽창지수(VIF)가 1.103~1.498의 범위로 기준치인 10을 넘지 않아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

회귀모형의 통계적 유의성을 나타내는 F 값은 3.174($p < .01$)로 나타나 모델의 적합성이 검증되었다. 모형의 설명력(R^2)은 2.7%로 도출되었으나, 일반적으로 인간의 복합적인 심리나

행동을 다루는 사회과학 연구에서는 종속변수에 영향을 미치는 무수한 외생변수(개인적 성향, 환경적 맥락 등)가 존재하므로, 단일 혹은 소수의 독립변수만으로 산출된 모형의 설명력이 낮게 도출되는 것이 보편적이다(Cohen, 1988). 통계 방법론 연구들 역시 R^2 값이 낮더라도 회귀모형의 F 값과 독립변수의 p 값이 통계적으로 유의하다면 해당 변인의 고유한 영향력과 학술적 타당성은 충분히 입증된 것으로 평가한다(Moksony, 1990). 따라서 본 연구 역시 동반자 유형이라는 단일 환경 변인만으로 통계적으로 유의미한 회귀모형($F=3.174, p<.01$)이 성립되었다는 점에서 그 연관성의 타당성이 확보되었다고 할 수 있다.

이를 바탕으로, 독립변수들이 몰입에 미치는 개별 유의성을 검증한 결과, 배우자($\beta = .116, p < .01$)와 직장동료($\beta = .103, p < .01$)가 몰입 수준을 높이는 정(+)의 유의한 연관 변인으로 나타났다. 반면, 혼자(없음), 형제자매, 친구, 연인, 동호회 및 소모임은 몰입과 통계적으로 유의미한 연관성이 나타나지 않았다.

2. 여가스포츠 동반자 유형과 즐거움(Enjoyment)의 연관성

여가스포츠 동반자 유형이 참여자의 즐거움

과 맺는 연관성을 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다. 본 회귀모형의 F 값은 7.888($p < .001$)로 나타나 모형의 통계적 유의성이 확인되었으며, 모형의 설명력(R^2)은 6.4%로 도출되었다.

독립변수별 유의성 검증 결과, 직장동료($\beta = .164, p < .001$), 배우자($\beta = .162, p < .001$), 동호회 및 소모임($\beta = .136, p < .001$) 순으로 즐거움 수준을 높이는 정(+)의 유의미한 설명요인으로 확인되었다. 반면 형제자매($\beta = -.127, p < .001$)와의 동반은 즐거움을 감소시키는 부(-)의 유의한 연관성이 있는 것으로 나타났다. 혼자(없음), 친구, 연인과의 동반은 즐거움과 통계적으로 유의미한 연관성을 갖지 못했다.

3. 통제변수를 고려한 동반자 유형의 추가 분석

연구 대상자의 과반수를 차지하는 20대와 30대 및 미혼자 편중 등의 인구통계학적 특성이 결과에 미치는 외생적 영향을 통제하고, 동반자 유형이 몰입과 즐거움에 미치는 순수한 예측력을 재검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 다음의 <표 5>, <표 6>과 같다.

몰입(Flow)에 대한 위계적 회귀분석 결과는

표 4. 여가스포츠 동반자 유형과 즐거움(Enjoyment)의 다중회귀분석 결과

독립변수	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>VIF</i>
(상수)	4.269	.061		69.550	<.001***	
혼자(없음)	-.096	.065	-.061	-1.459	.145	1.498
형제, 자매	-.233	.067	-.127	-3.458	<.001***	1.166
친구	.082	.061	.054	1.339	.181	1.401
연인	-.034	.062	-.021	-.556	.578	1.231
배우자	.297	.068	.162	4.392	<.001***	1.169
직장동료	.373	.081	.164	4.582	<.001***	1.103
동호회 및 소모임	.227	.067	.136	3.372	<.001***	1.392

$R^2 = .064$, $\text{Adj } R^2 = .056$, $F = 7.888$ ($p < .001$)

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

표 5. 여가스포츠 동반자 유형이 몰입(Flow)에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석 결과

구분	변인	모형 1(통제변수)				모형 2(통제변수+독립변수)				VIF (모형2)
		B	S.E.	β	t	B	S.E.	β	t	
통제 변수	(상수)	4.402	.17		25.865***	4.579	.22		20.845***	-
	종목	.185	.085	.087	2.177*	.108	.218	.051	.495	8.837
	성별	-.104	.08	-.046	-1.298	-.047	.081	-.021	-.581	1.093
	연령	-.02	.006	-.162	-3.538***	-.025	.006	-.197	-4.254***	1.814
	혼인 상태	.106	.089	.052	1.19	.077	.088	.038	.875	1.59
독립 변수	혼자(없음)					.011	.146	.005	.075	3.706
	형제자매					-.134	.154	-.052	-.867	3.051
	친구					.007	.113	.003	.064	2.392
	연인					-.105	.11	-.046	-.954	1.955
	배우자					.36	.117	.14	3.094**	1.729
	직장동료					.371	.13	.116	2.846**	1.408
	동호회 /소모임					.148	.117	.063	1.267	2.102
	기타					-.271	.263	-.037	-1.03	1.116
모형 적합도	R^2		.018				.053			
	Adj R^2		.013				.039			
	F		3.649**				3.711***			
	ΔR^2		.018				.035			
	ΔF		3.649**				3.694***			

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

다음의 <표 5>와 같다. 통제변수 투입 모형인 모형 1의 설명력은 1.8%였으나, 동반자 유형이 추가 투입된 후의 모델인 모형 2의 전체 설명력은 5.3%로 유의미하게 증가하였다($\Delta R^2 = .035$, $\Delta F = 3.694$, $p < .001$). 각 변수의 유의성을 검증한 결과, 연령($\beta = -.197$, $p < .001$)이 낮을수록 몰입 수준이 높은 것으로 나타났으며, 통제변수의 영향력을 배제한 상태에서도 배우자($\beta = .140$, $p < .01$)와 직장동료($\beta = .116$, $p < .01$)가 몰입을 유의미하게 예측하는 정(+)의 변인임이 확인되었다.

즐거움(Enjoyment)에 대한 위계적 회귀분석 결과는 다음의 <표 6>과 같다. 통제변수만 투입된 모형 1은 유의하지 않았으나($F=2.212$, $p=.066$), 모형 2에 동반자 유형이 추가됨에 따라 모형의 설명력이 6.7%로 통계적으로 유의미하게 증가하였다($\Delta R^2 = .056$, $\Delta F = 6.001$,

$p < .001$). 모형 2에서 연령, 성별 등 통제변수의 영향력은 사라졌으며, 직장동료($\beta = .151$, $p < .001$), 배우자($\beta = .140$, $p < .01$), 동호회 및 소모임($\beta = .118$, $p < .05$)이 즐거움을 유의미하게 높이는 긍정적 변인으로 확인되었다. 대조적으로 형제자매($\beta = -.157$, $p < .01$)와의 동반은 인구통계학적 특성을 통제하고서도 즐거움을 감소시키는 부(-) 변인으로 확인되었다.

이러한 분석 결과를 통해 인구통계학적 편향성을 차단한 조건에서도 배우자, 직장동료 등 특정 동반자가 몰입과 즐거움에 미치는 고유한 심리적 효과가 존재함을 확인할 수 있다.

IV. 논의

본 연구는 다중회귀분석을 통해 여가스포츠

표 6. 여가스포츠 동반자 유형이 즐거움(Enjoyment)에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석 결과

구분	변인	모형 1(통제변수)				모형 2(통제변수+독립변수)				VIF (모형2)
		B	S.E.	β	t	B	S.E.	β	t	
통제 변수	(상수)	4.088	.122		33.568***	4.077	.155		26.223***	-
	종목	.005	.061	.003	.087	.077	.154	.051	.501	8.837
	성별	-.022	.057	-.013	-.377	.034	.057	.021	.587	1.093
	연령	.009	.004	.099	2.152*	.005	.004	.054	1.185	1.814
	혼인 상태	.001	.064	.001	.014	-.019	.063	-.013	-.303	1.59
독립 변수	혼자(없음)					-.147	.103	-.094	-1.428	3.706
	형제자매					-.287	.109	-.157	-2.629**	3.051
	친구					.059	.08	.039	.735	2.392
	연인					-.067	.078	-.041	-.853	1.955
	배우자					.257	.082	.14	3.117**	1.729
	직장동료					.344	.092	.151	3.730***	1.408
	동호회 /소모임					.197	.083	.118	2.379*	2.102
	기타					.007	.186	.001	.039	1.116
모형 적합도	R^2		.011				.067			
	Adj R^2		.006				.053			
	F		2.212				4.775***			
	ΔR^2		.011				.056			
	ΔF		2.212				6.001***			

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

동반자 유형이 참여자의 몰입과 즐거움에 미치는 전반적인 연관성을 탐색하였으며, 이후 표본의 인구통계학적 특성(20~30대 및 미혼자 편중)에 따른 외생적 영향을 배제하기 위해 위계적 회귀분석을 추가로 실시하여 동반자 유형의 예측력을 재검증하였다. 분석된 데이터를 바탕으로 도출된 핵심 논의점은 다음과 같다.

첫째, 통제변수를 고려한 추가 분석에서도 직장동료와의 동반 여가는 몰입($\beta = .116$, $p < .01$)과 즐거움($\beta = .151$, $p < .001$) 모두에 통계적으로 유의미한 정(+)의 연관성을 갖는 핵심 변인으로 나타났다. 특히 기존의 선행연구들(Gabriel et al., 2020; Lee & Madera, 2019)이 직장동료와의 여가를 감성노동이 수반되는 '업무의 연장선'으로 부정적으로 평가했던 것과 달리, 본 연구에서는 긍정적인 심리적 요인으로 확인되었다. 이는 스쿠버다이빙이나 서핑과 같이 높은 신체적 도전과 상호 안전 확보가 필

수적인 '위험 수반 스포츠(Risk sports)' 환경이 지니는 특수성에 기인할 수 있다. Ewert & Yoshino(2011) 및 Pomfret(2006)의 연구에 따르면, 통제 불가능한 자연환경에서의 공동 경험은 조직 내 위계를 허물고 생존과 목표 달성을 공유하는 강력한 '동지애'를 형성한다. 즉, 물리적 위험을 극복하는 과정이 오히려 강력한 외적 즐거움을 유발하는 긍정적 기제로 작용했을 가능성을 시사한다. 다만, 본 연구에서 참여자들의 동지애를 직접 측정한 것은 아니므로, 이는 상황적 특성에 기반한 해석적 추론이며 향후 후속 연구를 통한 실증적 검증이 요구된다.

둘째, 위계적 회귀분석을 통해 배우자와의 동반 참여 역시 몰입($\beta = .140$, $p < .01$)과 즐거움($\beta = .140$, $p < .01$)을 유의미하게 높이는 정(+)의 관련성을 보였다. 미혼 응답자가 과반수를 차지하는 표본 특성상 혼인 상태를 철저히 통제한 후에도 이러한 정적 관련성이 도출

된 점은 주목할 만하다. Orthner & Mancini(1990), 그리고 Zabriskie & McCormick(2001)의 연구에 따르면, 부부가 공동의 여가 활동을 공유하는 것은 가족의 응집력과 심리적 기능을 강화한다고 하였다. 향후 부부 단위의 여가활동을 계획할 때 위험 수반 스포츠가 지니는 긍정적 가치를 재조명할 필요가 있다.

셋째, 형제자매와 동반하는 여가는 인구통계학적 특성을 통제한 후에도 즐거움에 유의미한 부(-)의 관련성($\beta = -.157, p < .01$)을 보였다. 이는 가족 단위의 여가 참여가 무조건적인 긍정적 경험을 보장하지 않는다는 점을 보여준다. Blazo et al.(2014)와 Davis & Meyer(2008)의 연구는 스포츠 환경에서 형제자매가 동반할 경우, 타인의 평가나 성취를 의식하여 끊임없이 서로를 비교하는 형제 경쟁심(Sibling rivalry)이 발현될 수 있음을 지적하였다.

넷째, 혼자 참여하는 경우(동반자 없음)는 몰입과 즐거움 모두에서 통계적으로 유의미한 관련성을 갖지 못했다. 이는 동반자가 없을 때 타인의 시선이나 간섭에서 벗어나 활동에 더욱 집중할 수 있을 것이라는 일반적 기대와 상반된 결과이다. 본 연구의 대상인 스쿠버다이빙과 서핑은 장비 조작, 상호 안전 확보, 불확실한 자연환경 등으로 인해 타인의 물리적 도움이 필수적인 종목이다. 이러한 특성을 고려할 때, 안전과 협력이 중시되는 특정 종목에서는 동반자의 부재가 긍정적 여가 경험으로 연결되기 어려울 수 있음을 시사한다(Dimmock, 2009).

다섯째, 통제변수로 투입된 연령 변인은 몰입 수준과 유의미한 부(-)의 관련성($\beta = -.197, p < .001$)을 나타냈다. 즉, 연령이 낮을수록 해양 레저스포츠 활동 중 더 높은 몰입을 경험하는 것으로 확인되었다. Jackson et al.(1998)의 연구에 따르면, 신체적 활력과 새로운 자극을 추구하는 성향이 강한 청년층일수록

도전적인 스포츠 환경에서 인지적 집중과 긍정적 정서를 더 빈번하게 경험하는 경향이 있다. 본 연구의 대상인 서핑과 스쿠버다이빙의 높은 신체적 요구도가 이러한 세대 간 몰입 수준의 차이를 유발한 선행 조건으로 작용했을 수 있다.

본 연구는 다중회귀분석과 위계적 회귀분석의 2단계 검증을 통해 긍정적인 여가 경험인 즐거움과 몰입에 영향을 미치는 구조적 요인(동반자 유형)의 영향력을 통계적으로 입증하였다. 다만, 도출된 위계적 회귀모형의 설명력(R^2)은 몰입(5.3%)과 즐거움(6.7%) 모두 상대적으로 낮게 나타났다. 이는 인간의 복합적이고 주관적인 상태를 단일 환경 변인만으로 완벽히 설명하는 데에는 실질적인 한계가 있음을 보여준다. 따라서 본 연구의 결과는 특정 동반자 유형의 절대적 인과관계를 단정하기보다는, 통제된 조건하에서 확인된 탐색적 관계성의 기초 자료로서 신중하게 해석되어야 할 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 인구통계학적 특성(성별, 연령, 혼인 상태, 종목)을 통제한 위계적 회귀분석을 통해 여가스포츠 동반자 유형이 참여자의 몰입과 즐거움과 맺는 연관성을 실증적으로 규명하고자 하였다. 연구 결과, 직장동료와 배우자 유형은 몰입과 즐거움을 유의미하게 높이는 긍정적 연관성을 지닌 반면, 형제자매와의 동반은 즐거움과 부(-)의 관련성을 갖는 특성이 있음이 확인되었다. 특히 기존의 부정적 인식과 달리, 직장동료와의 스포츠 참여가 위험 수반 스포츠 환경에서는 긍정적 심리 상태인 즐거움 및 몰입과 정적인 관련성을 지닌다는 점이 새롭게 확인되었다.

본 연구는 여가 활동에 있어 동반자가 언제나 일관된 영향을 미치는 것이 아니라, 관계의

특성에 따라 몰입 및 즐거움이 이질적으로 나타날 수 있음을 통계적으로 확인하였다는 데 학술적 의의를 지닌다. 다만, 본 연구에서 도출된 회귀모형의 설명력은 몰입과 즐거움 모형 모두 상대적으로 낮게 나타났다. 이는 인간의 복잡적이고 주관적인 경험 상태를 동반자 유형이라는 단일 변인만으로 온전히 설명하는 데에는 실질적인 한계가 있음을 시사한다. 따라서 본 연구의 결과는 특정 동반자가 즐거움과 몰입에 미치는 절대적 영향력의 근거로 삼기보다는, 동반자 유형이 즐거움과 몰입을 설명하는 여러 요인 중 하나임을 확인한 탐색적 기초 자료로 신중하게 해석되어야 할 것이다.

이를 바탕으로 스포츠 현장 실무자를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 직장 동호회 활성화 및 팀 단위 조직 프로그램 도입이다. 스쿠버다이빙, 서핑 등 안전 확보와 신체적 도전이 수반되는 해양 레저스포츠 기획 시, 직급을 떠나 생존과 목표를 공유하는 환경을 제공함으로써 업무 스트레스를 해소하고 조직 구성원 간의 긍정적 상호작용을 강화하는 기제로 활용해 볼 수 있을 것이다.

둘째, 청소년 및 가족 단위 프로그램에서 구성원들의 독립적 환경 보장이다. 관리 편의로 형제자매를 같은 조나 팀에 배치하는 대신, 연령 및 수준별 분리 클래스를 운영하여 형제자매 간에 무의식적으로 발생할 수 있는 불필요한 비교나 심리적 긴장감을 최소화하고 개인의 자율적 즐거움을 최우선으로 고려해 볼 수 있을 것이다.

셋째, 긍정적 상호작용을 위한 외부 대항전 도입이다. 형제자매 등 관계적 마찰이 발생할 수 있는 동반 집단의 경우, 그룹 내부의 대결 구도를 지양하고 다른 가족이나 외부 팀과의 대항전 등 '공동의 외부 목표'를 부여하여 내적 긴장 요소를 협력적 동기로 승화시키는 것이 가족 응집력과 심리적 기능을 강화할 수 있을 것이다.

후속 연구에서는 본 연구에서 해석적 한계로 제기된 동지애나 경쟁심과 같은 심리적 기제를 측정 변인으로 그 매개 효과를 실증적으로 검증할 필요가 있다. 본 연구를 통해 현대인들이 긍정적인 사회적 상호작용 속에서 최상의 여가 몰입과 즐거움을 성취하고, 나아가 전반적인 삶의 질과 행복을 증진시키는 데 기여하길 희망한다.

참고문헌

- 문정남, 하제현(2026). 파크골프 참여자의 참여동기가 운동몰입에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 24(2), 191-204.
- 배정운(2001). 중립반응범주 유무에 따른 Likert형 척도의 양호도 비교. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교.
- 이제욱, 김현정(2021). 스포츠 VR게임의 프레즌스 경험이 몰입, 태도 및 스포츠 참여의도에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 60(1), 287-300.
- 이종길 (2001). 청소년 스포츠활동의 재미(fun)유형과 결정요인에 대한 분석. **한국스포츠사회학회지**, 14(1), 37-54.
- 차용석(2025). 파크골프 참여자의 재미요인이 운동몰입과 운동만족에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 34(6), 539-552.
- 황혜선, 이윤석(2021). 노인1인가구의 여가활동 유형 및 여가동반자 유형이 여가만족도에 미치는 영향: 성별차이의 탐색. **한국보건사회연구원**, 41(4), 88-107.
- 황희성, 이유진, 황선환(2024). 해양스포츠 현장에서의 몰입(Flow) 탐색. **한국융합과학회지**, 13(2), 74-89.
- 황희성, 황선환(2025). 최상의 여가만족 핵심 변인 탐색: 국민여가활동조사(2022-2024)를 기반으로. **한국여가레크리에이션학회지**,

- 49(4), 47-56.
- Aronson, E. (1980). *The Social Animal*. W.H. Freeman.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Blazo, J. A., Czech, D. R., Carson, S., & Dees, W. (2014). A qualitative investigation of the sibling sport achievement experience. *The Sport Psychologist*, 28(1), 36-47.
- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2009). *Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives*. Little, Brown Spark.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Davis, N. W., & Meyer, B. B. (2008). When sibling rivalry hits the court: Qualitative investigation of sibling dynamics in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(2), 122-139.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Dimmock, K. (2009). Finding comfort in adventure: Experiences of recreational SCUBA divers. *Leisure Studies*, 28(3), 279-295.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, C. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.
- Ewert, A., & Yoshino, A. (2011). The influence of short-term adventure education programs on levels of resilience. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 11(1), 35-50.
- Gabriel, A. S., Erickson, R. J., Moran, C. M., Diefendorff, J. M., & Bromley, G. E. (2020). Are coworkers getting into the act? An examination of emotion regulation in coworker exchanges. *Journal of Applied Psychology*, 105(8), 907-929.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(4), 358-378.
- Jackson, S. A. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in Sport* (pp. 135-155). Human Kinetics.
- Lee, L., & Madera, J. M. (2019). Fostering employees' emotion regulation: The role of coworker emotion management. *Journal of Applied Psychology*, 104(4), 517-531.
- Martin, A. J., & Jackson, S. A. (2008). Brief approaches to assessing task absorption and enhanced subjective experience:

- Examining 'short' and 'core' flow in diverse performance domains. *Motivation and Emotion*, 32, 141-157.
- Moksony, F. (1990). Small is beautiful: The use and interpretation of R^2 in social research. *Szociológiai Szemle, (Special issue)*, 130-138.
- Orthner, D. K., & Mancini, J. A. (1990). Leisure impacts on family interaction and cohesion. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 125-137.
- Pomfret, G. (2006). Mountaineering adventure tourists: a conceptual framework for research. *Tourism Management*, 27(1), 113-123.
- Quan, W. Y. (2009). *The relationship between physical self-concept, cognitive freedom and mental health of leisure sports participants*. Doctoral Dissertation, Mingzhi University Graduate School.
- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21(4), 438-457.
- Wankel, L. M., & Kreisel, P. S.(1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7, 51-64.
- Zabriskie, R. B., & McCormick, B. P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations*, 50(3), 281-289.