



## 진지한 여가 참여와 스트레스 극복과정\*

### Serious Leisure Participation and the Stress Relief Process

이 상 경\*\* · 김 병 국\*\*\*

Lee, Sang-Kyung · Kim, Byung-Gook

**요약** : 본 연구는 진지한 여가가 자기실현(actualization), 자기표현(self-expression), 자기상(self-image), 자기만족(self-gratification) 등에 어떤 과정을 통해 영향을 주는지 파악하고자 했다. 특히 디스트레스와 유스트레스 관점으로 접근하여 디스트레스를 일으키는 주요 요인이 무엇인지, 또 유스트레스를 지각하기 위해서는 어떤 요인들이 필요한지 파악하고자 했다. 본 연구에서는 이 같은 일련의 경험 과정을 이해하기 위해, 여가 참여자가 진지한 여가 유형을 본인 스스로 선택하게 하고 여가 일기를 작성하게 했으며, 최종적으로 총 39명의 참여자가 4주에 걸쳐 작성한 여가 일기를 토대로 질적 분석을 수행했다. 분석 결과 최초 참여일로부터 2주차까지 대부분의 참여자가 극심한 스트레스에 시달리는 것으로 나타났다. 최초로 발현된 스트레스는 디스트레스의 성격이 강했으나 기술 습득 및 경쟁심이 유발, 숙련자(혹은 프로선수)에 대한 동경심, 칭찬 등이 관련 스트레스를 극복하는데 영향을 미쳤다.

**핵심용어** : 진지한 여가, 여가경험, 스트레스, 유스트레스, 디스트레스, 스트레스 극복

**ABSTRACT** : The purpose of this study was to identify the effects of serious leisure on self-actualization, self-expression, self-image, and self-gratification. Specifically, this study aimed to examine what causes distresses and eustresses, and their perceptual factors. The data was collected from thirty-nine participants over four weeks using qualitative approaches. Results from this study indicated that most participants had a variety of stresses during the first two weeks and those stresses were similar to the characteristics of distresses. This study also found that several factors (i.e., skills, competitiveness, admiration to experts, and compliments) have a significant influence on coping stresses.

**Key words** : Serious leisure, Leisure experience, Eu-stress, Di-stress, Coping stress

\* 이 논문은 2013년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2013S1A5A8022852).

\*\* 관광학박사. e-mail: loophin@naver.com

\*\*\* 대구대학교 호텔관광학과 조교수(교신저자). e-mail: bkim@daegu.ac.kr

## I. 서 론

많은 사람들이 여가 참여의 주된 목적으로 스트레스 해소를 꼽을 것이다. 그러나 과연 여가 활동이 스트레스를 해소시켜 주기만 하고 그것이 주는 스트레스는 전혀 없다고 볼 수 있겠는가? 한여름에 비 오듯 땀을 흘리며 압박을 동반하는 사람들이나 어깨 부상에도 불구하고 고통스럽게 연습하는 골프 동호인 등, 수치심과 좌절을 맞보고도 다시 한 번 도전하는 여가 참여자들을 보면 이것이 스트레스를 해소하는 것인지 아니면 스트레스를 받는 것인지 혼란스러울 정도다.

물론 광범위한 여가 활동들이 모두 다 동일한 성격은 아니지만 오늘날 여가 활동이 단순 일탈의 성격을 넘어서 유·무형의 결과물을 생산하는 목적형 여가로 변화하고 있고 아마추어 여가 범위가 과거에 비해 현저히 증가 했다는 점을 고려해 본다면 이러한 현상에 대해 좀 더 눈여겨 볼 필요가 있다.

일반적으로 여가 경험은 일상생활에서의 스트레스 완화는 물론 삶의 질과 주관적 웰빙(subjective well-being), 그리고 긴장완화(relaxation), 일상탈출(escapism), 보상(compensation), 회복(restoration) 등에 상당히 긍정적인 영향을 준다고 알려져 있다(Carruthers & Hood 2007, Driver, Tinsley & Manfredi, 1991; Hull & Michael, 1995; Iwasaki & Mannell, 2000; Iwasaki & Schneider, 2003; Lee, Wu & Lin, 2012).

반면 어떤 여가 활동의 경우에는 쉽게 형성되거나 변화하기 힘든 자존감(self-esteem)이나 자기 개념(self-concept), 자기 실현성(self-actualization)은 물론, 가치관의 변화, 자화상(self-image)에 대한 올바른 이해, 자기 효능감(self-efficacy) 향상 등에도 긍정적인 효과를 준다고 말한다(Cohen, 2010; Stebbins, 1992, 2007).

전자의 경우, '일상 공간으로부터 벗어난 자유' 그 자체로도 쉽게 경험할 수 있지만 후자의 경우, 가벼운 산보나 TV 시청 등으로는 얻기 힘든 것들이다. 많은 사람들이 여가 활동의 목적을 스트레스 해소에 두고 있다 해도 과연 아니지만, 흥미롭게도 후자에 속한 긍정 효과들은 크고 작은 스트레스를 경험하거나 혹은 극복하는 과정에서 형성될 수 있는 것이다. 이는 여가 참여가 단순히 시간을 보내거나 즐기는 의미를 벗어나 우리 삶에 매우 큰 영향을 줄 수 있다는 점을 암시한다.

그렇다면 이 같은 효과는 어떤 여가 활동에 참여하게 될 때 형성 될 수 있고 또 어떤 스트레스가 유발되며 이를 극복하는 과정은 어떻게 설명 가능한 것인가? 이러한 여가 경험은 여가가 지닌 의미만큼이나 복잡한 과정과 다양한 변인들이 얽혀 있을 수 있다. 그러므로 세부적인 변인 간 인과관계를 이해하기 위해서는 결과론적 접근보다는 과정적이며, 중립적인 시각에서 여가 경험의 본질을 검토할 필요가 있다. 그러나 대다수의 연구들이 양적방법론을 취하고 있어 여가 참여자의 경험 과정을 이해하는 데는 한계점이 있다.

이러한 맥락에서, 본 연구는 진지한 여가(serious leisure)에 대해 이론적으로 검토해보고 그것을 선택하고 참여하는 일련의 과정을 질적 자료를 통해 해석하고자 했다. 주된 연구 목적으로는 첫째, 디스트레스(distress)와 유스트레스(eustress) 측면에서 참여자들의 여가 경험이 어떻게 표출되는지 알아보고 둘째, 유스트레스를 지각하기 위해 영향을 미치는 변인은 무엇이 있는지 규명하며 셋째, 결과적으로 진지한 여가 경험이 여가 참여자에게 어떠한 영향을 미칠 수 있는지 알아보고자 했다.

## II. 이론 논의

### 1. 진지한 여가 경험

여가는 다양한 활동이 포함하고 그것들은 제 각각 고유한 느낌이나 만족감을 준다. 낮잠을 자고 난후 개운함이라든지, TV 쇼프로그램을 보면서 느끼는 재미, 그리고 음주가무를 즐기면서 일탈감과 해방감을 맛보기도 한다. 반면에 마라톤에서 첫 완주할 때 느낌이나, 수영에서 접영을 시작할 때, 그리고 골프에서 첫 버디를 쳤을 때의 느낌은 앞에서 경험한 것들과는 성격이 다른데, 이들은 대부분 역경과 고난을 극복해야만 경험할 수 있는 것들이다.

Stebbins는 지난 수 십 년간 아마추어(amateurs)를 대상으로 그들의 경험과 그 의미에 대해 연구하여, 광범위한 여가 영역을 진지한 여가(serious leisure), 일상적 여가(casual leisure), 프로젝트형 여가(project-based leisure)로 구분한 'serious leisure perspective(SLP)' 개념을 제시한바 있다.(Stebbins, 1992, 2007).

진지한 여가(serious leisure)는 행위자가 여가활동에 대해 사전에 충분한 관심을 지니고 그 활동을 수행하는 일련의 과정이 조직적으로 일어나는 경향을 보이는데 여가활동에 참여함으로써 발생하는 경험과 지식 그리고 특별한 기술 습득 등이 상호작용하여 경력(career)이 쌓이게 된다. 반면, '일상적 여가(casual leisure)'는 즉각적이고 내재적인 보상(intrinsic rewards)만이 존재하며, 짧은 기쁨과 최소한의 기술·지식·경험을 필요로 하거나 해당 여가활동을 즐기 위한 특별한 연습을 필요로 하지 않는다고 주장한다. 또한 프로젝트형 여가(project-based leisure)는 강제되지 않은 자유 시간에 수행할

수 있는 한시적(one-short)이며, 간헐적으로 수행하는 여가 형태라 할 수 있다(Leither & Leither, 2004: 13; Stebbins, 2007: 5, 2008: 336-338, 2011: 239-244).\*

이 3가지 형태의 여가활동 중에서 특히 진지한 여가활동은 6가지의 경험을 제공하는 것으로 알려져 있다. 첫째는 고난을 극복하고 이겨내는 경험이고, 둘째는 일정한 규칙에 준하여 형성되는 경력이며, 셋째는 여가활동을 위한 지식·연습·기술 등의 경험, 넷째는 지속적인 심리적 혜택(psychological benefits), 다섯째는 여가활동을 통해 고유하게 형성되는 에토스(ethos: 성격·개성·인격 등), 여섯째는 여가활동을 통해 타인과 구별되는 정체성 확립(자긍심 고취, 여가활동과 관련된 사회적 교류 등)이다(Stebbins, 1992: 6-7; 2007: 11-13; 2008: 336-337). Stebbins는 진지한 여가 경험을 통한 개인적·사회적 보상(personal rewards & social rewards)을 강조하면서, 내재적 동기(intrinsic motivation) 측면에서의 개인적 보상을 자기실현(actualization), 자기표현(self-expression), 자기상(self-image), 자기만족(self-gratification)으로 보고 있다(Stebbins, 2007: 14, 2011: 243).

진지한 여가는 그것이 주는 효과만큼이나 고통스러운 훈련 과정을 필요로 한다. 지속적인 기술습득이나, 연습 등이 필요하고 이를 위한 시간적, 경제적 비용이 소요된다. 더욱이 상황에 따라서는 강제성과 의무감 내지 책임감을 유발하기도 하는데, Stebbins(2005: 351)는 강제된 여가 활동의 경우라 할지라도 이는 긍정적인 성과를 목표로 한 활동이자 즐거운 기억 및 기대감과 연관이 깊고 진지한 여가활동에 참여한 많은 사람들은 여가활동 자체를 원할 뿐 아니라 그것의 필요성도 느낀다고 말한다. 무엇보다 여가활동의

\* SLP(serious leisure perspective)의 개념과 구성 영역 및 관련 연구에 대해서는 <http://www.seriousleisure.net>을 통해 쉽게 이해할 수 있다.

과정과 의미를 떠나 스스로 선택한 것이라는 점에서 여가로 보는 것이 타당하다할 수 있다 (Leither & Leither, 2004).

앞서 살펴본 Stebbins의 여가 분류법은 진지한 여가에 큰 비중을 두고 있고 일상적 여가의 영향을 너무 가볍게 보는 경향이 있으며, 특정 경우에 진지한 여가와 일상적 여가의 경계가 다소 모호한 경우도 있다(Rojek, 2011). 그러나 그가 제시한 진지한 여가가 지닌 특성과 그것이 주는 경험에 대한 해석은 단순히 일상 탈출이나 기분전환쯤으로만 생각했던 여가 활동에 새로운 역할과 가치를 재발견 했다고 볼 수 있다.

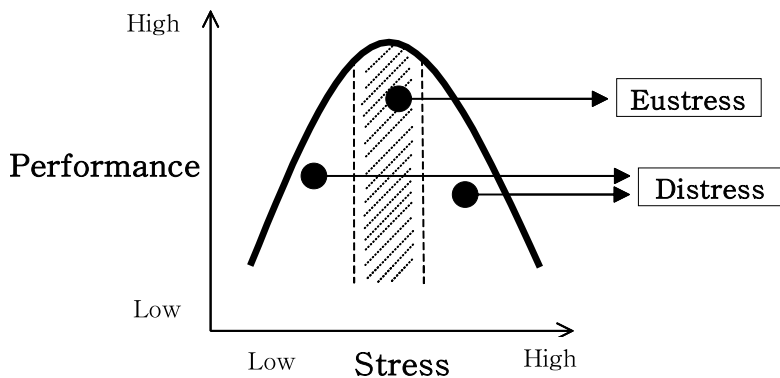
## 2. 여가 경험과 스트레스

스트레스(stress)는 우리가 태어나면서부터 주변에 크고 작은 스트레스 유발요인들(stressors)로부터 정신적·육체적으로 반응함으로써 발생하며, 다양한 스트레스 유발요인들은 개인의 성향에 따라 각기 다르게 반응된다(Henry, Neal & John, 2000; Selye, 1984). Selye (1984)는 스트레스를 두 가지 형태인 유스트레스(eustress)와 디스트레스(distress)로 구분한바 있는데, 이 두 가지 형태의 스트레스는 비

특이성(non-specific) 대응을 보이며 긍정적 혹은 부정적 행위를 유발한다.

디스트레스는 부정적 감정(negative emotion)으로 대응하게 되는 상실감, 분노 등의 감정이 동반되고 정신적·신체적으로 다양한 질병을 유발할 수 있으며 그 강도가 줄어들지 않고 지속될 때 매우 치명적일 수 있다(Ferve, Matheny & Kolt, 2003: 729; Selye, 1984: 74). 반면 유스트레스의 경우, 스트레스(stressor)에 대해 희망(hope)이나 호의(goodwill) 같은 긍정적 감정(positive emotion)에 대응하는 유익한 스트레스라 할 수 있다(Selye, 1987). 또한 두 가지 형태의 스트레스 유형은 <그림 1>과 같이 스트레스 강도와 행동 수준(performance level)으로 표현할 수 있는데, 유스트레스는 디스트레스에 반해 스트레스에 대응하는 활발한 (대처)행동이 나타난다.

그러나 실제 이 두 가지를 구분하거나 구조적인 특징 및 차이점을 이해하기는 대단히 힘들고 특히 유스트레스에 대한 연구는 극소수에 불과하다(Ferve, Matheny & Kolt, 2003; O'Sullivan, 2011). 다만 전술한 의미로 볼 때, 특정 스트레스에 대해서 유발되는 감정 유형과



자료: Henry et al. (2000)의 <그림 7.2>를 참고하여 작성.

<그림 1> 유스트레스와 디스트레스

스트레스에 대처하는 행동의 적극성 내지 노력 수준이 디스트레스와 유스트레스를 구분할 수 있는 중요한 단서가 될 수 있다.

한편, 여가 분야에서는 여가활동을 일상의 스트레스를 해소하는 중요한 매개체로 보고 있을 뿐, 스트레스의 유형을 구분하거나 계층적 단계 별로 세분화한 시도는 매우 적다(Iwasaki & Mannell, 2000; Lee *et al.*, 2012). 다만 여가 경험이 유발할 수 있는 스트레스에 대한 요소와 그로 인한 부정적 감정에 대한 논의가 있어 왔는데, 예를 들어, 스포츠에서 경쟁 환경이 유발하는 스트레스(Catherine, Patrick & Céline, 2004)와 모험형 아웃도어 레크리에이션에서 발생하는 심리적인 불안감, 긴장감, 두려움 등(Lee & John, 1994)이 대표적이라 할 수 있다.

또한 Neulinger(1981)는 여가에 대해 여가 행위가 지닌 목적 지향적인 특징을 논한 바 있는데, Leither and Leither(2004: 10)는 여가 행위가 어떠한 목적을 추구하는 과정에서 여가활동 그 자체가 스트레스로 다가올 수 있다고 지적하기도 했다. 그러나 기존 연구들이 맥락 차원에서 접근한 경우가 드물기 때문에 여가 장면에서 발생 가능한 다양한 부정경험과 목적성을 띤 여가 참여가 어떤 형태의 스트레스를 어떻게 유발하는지는 설명하기 힘들다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 자료 수집 방법

질적 연구의 자료 수집은 과연 해당 자료가 연구 목적을 달성할 수 있는 적절한 수단인지 그 여부가 무엇보다 중요하다. 국내 여가관광 분야에서는 주로 인터뷰 방식이나 참여관찰법을 사용해 왔고(차석빈, 2012), 이 외에 여가 경험의 다단

계(multi-phase)별 변화하는 감정이나 느낌 등을 (회상 없이) 즉각적으로 측정을 위해 SEM (experience sampling method), SITRM (self-initiated-tape-recording method)이 활용되기도 했다(Lee & John, 1994).

또한 특정 사건(혹은 행위)과 일상과의 상호작용(혹은 관계)을 알아보기 위해서 일기(diary)를 질적 자료로 선택하는 경우도 있다. 일기는 교육, 의료, 복지 등 여러 분야에서 질적 자료로 사용되어 왔는데, 특히 의료 분야에서는 사회 심리적 측면에서 건강과 관련된 참여자의 감정, 생각, 느낌, 견해 등을 파악 하는데 중요한 자료라 할 수 있다(Penny & Paul, 2010). 일기는 특정 행위에 대한 회상뿐만 아니라 그것이 일상에 미치는 영향, 혹은 반대로 일상의 무드(mood)나 사건이 특정 행위에 미치는 영향을 모두 고려하여 이해할 수 있다.

특히 한국 사회 같이 권력 간격(power distance)이 크고 집단주의적(collectivistic) 성격이 강한 문화권에서는 위계적인 권력구조가 만연하고 수치심이나 체면에 민감할 수 있는데(Hofstede, 1980), 인터뷰가 아닌 수기(手記)형식의 자료는 장기간 인터뷰를 하여도 관계형성(rapport)이 되기 힘든 문제로부터 벗어날 수 있고 조사자와 1:1 면접 상황이 아니기 때문에 대단히 현실적인 표현방식이 사용될 수 있는 장점이 있다.

따라서 본 연구가 여가 경험에 대한 참여자의 생각뿐만 아니라 여가 공간을 벗어난 일상 영역과의 상호작용을 고려해야 한다는 점을 감안하여 일기를 질적 자료로 선정했고 연구의 자료는 교양 수업중 하나인 '현대 사회와 여가'를 수강하는 98명의 대학생들에게 한 가지의 여가 활동을 자율적으로 선택하게 하고 스스로 여가 경험담을 작성하게 했다.

사전에 Stebbins가 제시한 3가지 형태의 여가 유형을 설명했고 본인이 원하는 여가를 스스

로 선택하게 했다. 학생들이 작성한 '나의 여가 일기'는 본인이 하고 싶은 여가활동을 왜 선택했는지 또 여가 활동 과정에서 본인이 느낀 점을 자유롭게 작성해 보는 과제였다. 약 4주 동안 총 4회 이상의 경험담을 작성하게 했고 수집된 '나의 여가 일기'는 2013년 12월 3일 학생들의 동의를 구해 연구 자료로 사용됐다.

인터뷰 방식과 달리 경험담과 같은 수기형식의 자료를 사용 할 경우 적정 수준의 내용 범위와 의미를 기대하기 힘들고 연구자가 현장에서 즉각적으로 대응할 수 없는 문제점이 있으므로 다음과 같은 내용이 포함되도록 요구했다.

- 1주일 간 여가 참여 횟수는 참여자 스스로가 결정하되 최소 1회 이상 참여 하며, 일기의 각 회 차는 7일 간격을 둘 것
- 1회에서 4회까지 가급적 하나의(동일한) 여가 활동만 참여하여 작성할 것
- 1회에서는 본인이 무엇 때문에 해당 여가활동을 선정했는지 작성할 것
- 가급적 타인의 모습이나 얘기가 아닌 본인이 느낀 경험을 중심으로 작성할 것
- 4회에서는 종합적으로 해당 여가 활동을 통해 어떤 점을 느꼈는지 작성하고 계속해서 해당 여가 활동을 할 것인지 혹은 안 할 것인지 이유를 작성할 것

수집된 96명의 '나의 여가 일기'는 <표 1>과 같이 1단계에서 여가 참여자의 여가 일기가 본 연구 목적에 부합하는 일련의 여가 참여 과정과 흐름을 설명할 수 있는지에 초점을 두어 구분했고 2단계에서는 Stebbins가 제시한 진지한 여가가 지닌 특징을 고려하여 진지한 여가 참여 일기를 구분했으며, 최종적으로 총 39명의 진지한 여가 참여자를 대상으로 분석을 실시했다.

## 2. 연구 참여자의 특성

본 연구의 참여자들은 대학교 1학년에서부터 4학년 까지이며, 여가일기를 작성하기 전 대다수의 참여자가 진지한 여가(serious leisure) 경험이 없는 상태였다. 여가가 무엇인지 묻는 질문에 많은 학생들이 진지한 여가 형태만이 여가 활동이라고 답했으며, 여가 경험이 주는 다양한 긍정적 효과는 구체적으로 무엇인지 알지 못했다.

참여자들은 공통적으로 최소 한 두 가지 이상의 여가 활동을 하고 싶어 했다. 여가 활동에 대한 욕구는 지니고 있지만 시간적·경제적 제약을 호소한 학생들이 대부분이었다. <표 2>와 같이 참여자들의 성별은 남성이 18명이고 여성이 21명이며, 이 중 1학년이 17명으로 가장 많다. 예비역의 경우, 전역이후 무료한 일상과 내태해진 생활에 대해 새로운 활력소를 찾기 위해 참여의

<표 1> 분석자료 선정 방법

구분	내용
1단계	1-1) 1회부터 4회까지 동일한 여가활동에 대한 일기가 작성된 경우만 선택
	1-2) 1회부터 4회까지의 내용이 너무 빈약하여 분석할 내용이 부족하거나 작성자의 상황 및 생각을 이해하기가 힘든 경우 제외
	1-3) 1회부터 4회까지 본인의 경험과 생각에 대한 내용이 아닌 상대방(혹은 사물)에 대한 묘사가 회당 30% 이상을 넘길 경우(예를 들어, 연애, 영화, 연극 등) 제외
2단계	Stebbins가 제시한 진지한 여가 특징을 고려하여 다음과 같은 사항이 포함된 일기를 선택 (에토스 형성 및 정체성 확립 등은 고려하지 않음)
	2-1) 고난(고통, 역경, 힘겨운 상황 등)을 경험하는 과정이 일어난 경우
	2-2) 고난을 극복 또는 회피하려는 노력이 나타난 경우
	2-3) 해당 여가와 관련된 지식 습득, 연습 혹은 기술 습득과정이 일어난 경우

〈표 2〉 연구 참여자

참여자	학년	성별	참여 여가	참여자	학년	성별	참여 여가
1	예비역(1)	남성	자전거	21	1	여성	자전거
2	2	남성	수영	22	예비역(4)	남성	루어 낚시
3	1	남성	피아노	23	1	여성	등산
4	3	여성	크로스핏	24	1	여성	춤
5	2	여성	직소퍼즐	25	3	여성	등산
6	1	남성	기타 연주	26	1	여성	자전거
7	3	여성	작곡	27	2	여성	야구
8	예비역(4)	남성	클라이밍	28	1	남성	기타 연주
9	1	남성	배드민턴	29	1	남성	볼링
10	예비역(2)	남성	풋살	30	4	여성	헬스
11	4	여성	요가	31	1	남성	복싱
12	1	여성	그림	32	예비역(4)	남성	헬스
13	2	여성	스쿼시	33	예비역(4)	남성	젓배 연주
14	예비역(2)	남성	탁구	34	1	여성	볼링
15	1	여성	복싱	35	예비역(4)	남성	컴퓨터게임
16	1	여성	배드민턴	36	예비역(2)	남성	수영
17	1	여성	볼링	37	1	여성	스쿼시
18	3	남성	스케이트보드	38	1	여성	포켓볼
19	예비역(4)	남성	피아노연주	39	4	여성	사진
20	3	여성	노래방				

지를 보였었고 총 11명의 예비역 중 10명이 진지한 여가 활동에 참여했다.

#### IV. 분석 결과

##### 1. 여가 참여와 여가 동기

“여가 활동은 왜 하는가?” 라는 질문에 대해, 그것은 아마도 여가 동기라고 말할 수 있을 것이다. 그러나 여가 동기는 매우 역동적인 변수이며, 시시각각 새로운 동기가 형성되고 그 동기들은 다양한 행위에 상이한 강도로 영향을 미친다. 참여자들의 최초 여가 동기는 지루한 일상을 벗어나거나 체중감량 등으로 나타났는데, 동기가 여가 참여에 결정적 역할을 할 수 있지만 여가 유형을 선택하는데 있어서는 다양한 외생변인이 영향을 미친다고 볼 수 있다. 그 예로 참여자 #11은 요가 전단지에서 할인 혜택을 보고 결심

하기도 했는데, 대부분의 참여자들에게 시간과 비용은 여가 선택에 결정적 영향을 미쳤다. 또한 참여자들의 여가 참여 전 동기는 여가 활동이 지속되면서 새롭게 형성되는 경우가 대부분이었다.

“나의 지금 상태의 심각성을 느꼈고 다이어트를 시작해야겠다고 생각했다. 1년 전에 15킬로 정도 감량했는데, 또 다시 동아리 활동하면서 15킬로가 찼다. (4)”

“요즘 내 일상이 너무 지루하던 차에 반가운 과제였다. - 중략 - 나 같이 젊은 애가, 빛나는 20대 청춘을 이렇게 흘려보낼 것인가? (7)”

“서울이 집이어서 늘 집에 오면 피곤한 몸을 이끌고 미드를 보곤 했다.\* 영어공부도 하고 재미도 있고... - 중략 - 그간의 생활패턴을 벗어나서 좀 더 색다르고 건강에도 좋은 여가 활동을 해볼까 고민하다가 유연히 보게 된 요가 전단

\* 미드는 ‘미국 드라마’의 줄임말이다.

지... 오! 파격할인! 참여결심! (11)”

“에초에 난 춤이나 악기는 관심 없고, 좀 손쉬우면서 친목도 증진할 수 있는 동아리를 들고 싶었다. 집과 학교만 들락거리는 반복적인 삶을 타파하기 위해 2학기 때엔 동아리에 들려고 했고 그나마 힘들지 않은 스포츠인 볼링 동아리가 있어서 가입했다. (29)”

이들 여가 참여 동기의 공통된 성격은 동기가 비교적 명확하지 않고 그 강도도 약하며, 여가제약요인과 밀접한 연관이 있어 보인다는 점이다. Crawford, Jackson and Godbey(1991)가 제안한 여가제약모형과 Kim, Heo, Chun and Lee(2011)가 제안한 여가촉진모형은 총 3가지 유형으로 구분되는데, 여기서는 구조적 요인에 속하는 시간과 비용 문제가 가장 크게 나타났고 몇몇 참여자의 경우 대인적 제약요인도 나타났다.

반면, 과거 수영경험이 있는 참여자 #2는 아르바이트라는 구체적 동기로 인해 여가 참여 의사를 밝혔고, 참여자 #36의 경우에는 바다 수영이나 워터파크 등의 유사경험이 동기를 구체화한 것으로 보인다. 이들은 다른 참여자들에 비해 좀 더 명확한 동기가 있었지만, 앞선 참여자들과 마찬가지로 여가 경험 과정에서 참여 전 동기와는 다른 새로운 동기가 형성되기도 했다.

“수영은 어렸을 때 배웠던 것인데, 사춘기 지나며 등에 여드름이 나서 그만두었다. 그러다가 수영관련 자격증을 따면 수당이 높은 알바를 할 수 있다는 말을 듣고 다시 했다. (2)”

“23살이나 되었는데, 아직도 수영을 할 줄 모른다. 여태까지 계속 배워봐야지 되새기면서도 실천하지 못했다. - 중략 - 여름마다 친구들과 바다, 워터파크 등 물놀이를 하러가곤 했다. 그

러나 나는 물놀이를 해봤자 앞으로 나아가질 못했다. 더 재밌게 놀고 싶은데 답답했다. 그러다 보니 수영에 필요성을 느꼈다. 누군가 물에 빠져서 구하지 못해도 자신은 구해야 한다고 본다. (36)”

## 2. 디스트레스와 유스트레스

### 1) 디스트레스 발현

진지한 여가 형태는 그것이 지니고 있는 지식과 경험의 양(量)이 대체로 넓고 깊게 형성되어 있다. 그렇기 때문에 다양한 기술 습득은 물론 여러 훈련과정이 요구되고 그것은 해당 여가의 고유한 문화를 형성하는데, 이 때문에 여러 참여자들이 최초 참여 시에 매우 혼란스러워 하는 모습을 보였고 신체적 역량에 한계를 느끼면서 극심한 스트레스를 호소했다.

신체적 기술 습득이 요구되는 진지한 여가 경험은 자기 효능감(self-efficacy)이 부족할 때 스트레스를 일으킬 수 있는데, 기존 연구에서도 자기효능감은 동적 환경에 대한 반응이나 스트레스 극복에 매우 중요한 영향을 미친다고 알려져 있다(김의철 · Tsuda · 박영신 · 김의연 · Horiuchi, 2009; Bandura, 1993; Wise, 2009). 참여자 #38의 경우에는 신체적인 고통을 호소하기도 하지만 타인의 시선을 많이 의식하는 성격 탓에 정신적인 스트레스도 받고 있다. 참여 후 2~3회 차에서는 대다수의 참여자가 스트레스를 경험했는데, 이들은 해당 스트레스를 극복할 수 있는지 혹은 어떻게 극복이 되는지에 대한 명확한 지식이 없고 그것을 회피하고 싶어 하거나 두려워하는 모습을 보였다.

“주변에서 많이 쳐보면 실력이 는다는 조언 하에, 우리 과에서 친한 형 한명을 꼬드쳐 볼링장에 갔다. - 중략 - 굴리고 나서도 몇 번이고 짜증났다. 어휴... 처음 간 형한테도 지다니... 허무



함과 절망감이 동시에 몰려왔다. (29-2)”

“은몸이 쭈신다. 얼마나 운동을 안했으면 그거 한 시간 했다고 몸이 쭈시고... 내가 진짜 미련 곰탱이 같았다. 맨날 땀땀만 하고... 또 준비 운동을 하는데, 다리에 알이 배겨서 다리를 올릴 때마다 죽는 줄 알았다. 코치님이 말하는 동작을 연속으로 하면서 샌드백을 치는 수업을 하는데, 어퍼(켓)를 하는데 자꾸 왼손이랑 오른손이 헛갈린다. 그래서 자꾸 지적받았다... 그런데... 몸이 안 따라간다. 몸치인거 같다... (15-2)”

“웬지 모르게 다 같은 소리 같다. 하이톤 사운드는 손마디가 너무 아프다. 드럼이랑 다르게 한 개 한 악기에서 여러 가지 톤을 만들어 내야 하는 것이 너무 어렵다. (34-2)”

“일주일이 지나고 갈 때마다 벽 잡고 숨쉬기, 앉아서 발차기, 벽 잡고 발차기는 꾸준히 연습했다. 그래도 숨이 너무나도 찬다. 수영이 이렇게 힘든 스포츠인지 몰랐다. 새로운 것을 배우니 몰도 많이 먹었다. 앞으로 나아가긴 하는데 엄청 느리다. 좀 더 빨라졌으면 좋겠다. (37-2)”

“나를 무슨 지진아 취급하는 것이 자존심이 상했지만 누가 봐도 남들보다 월등히 운동신경이 없는 나였으므로 그냥 조용히 공을 받아치는 연습이나 했다. - 중략 - 선생님께 지적을 많이 받았다. 첫 날에도 라켓 잡는 것이 말썽이더니 둘째 날에도 역시 같은 것으로 지적을 많이 받은 것이다. - 중략 - 비록 두 번 밖에 운동을 해보지 않았지만 내가 운동에 소질이 없음을 뼈저리게 깨닫고 있는 중이었다. 그냥 너무 힘들다... (38-2)”

참여자 #4는 활동적인 성격이 아니었는데, 체

중 감량을 위해 시작한 운동에서 여러 가지 어려움을 느끼고 있다. 특히 트레이너가 본인이 아닌 지인의 친구인데다가 격렬한 운동에서 여성이 느끼는 신체적 한계 그리고 트레이너의 시선이 극심한 스트레스를 유발하고 있다.

“케틀벨 스윙이라는 운동자세가 처음 하는 동작이기도 하고 자세도 민망해서 자꾸 올바르게 동작이 나오지 않아, 너무 힘들었다.\* 동작에 리듬이 맞지 않아 엇박자로 이상한 스윙을 하게 되고 다른 회원은 없으니 코치는 나만 쳐다보고 겁나 난감한 상황이었다. - 중략 - 코치가 턱걸이를 시켜서 킁킁대다가 결국 밴드 걸고도 한 번도 못하고 내려왔다. 운동을 안 해서 저질 체력이 된 줄 알았는데, 코치는 힘이 약하기 보다는 체중이 많이 나간단다... 아이고 참나... 쪽팔려서 죽고 싶었다. 딱 7분 버피를 시작하고 딱 10회 때부터 오늘 체육관에 온 걸 엄청 후회하게 됐다. 이 먼 곳까지 와서 이 힘든 걸 하고 있는 지... 갑자기 모든 게 후회되고 살찐 것조차 후회됐다. 제일 짜증났던 건 이 체육관 코치님이 오빠 친구이니 한번 나오고 안 나올 수도 없는 일이다. 집에 오는 길에 벌써 팔이 아팠다. 저녁에 일지를 쓰고 있는 지금도 어깨에 귀신이라도 올라 탄 듯 멍치고 무겁고 아파죽겠다. 내일 또 간다고 했는데 갈 수 있을까? (4-1)”

“눈을 뜨니 11시 40분... 벌써 점심시간이었다. 평소 주말이면 9시면 눈을 뜨는데, 어제의 운동 강도를 말해주는 듯 했다. 분명히 눈을 떴는데 몸이 침대에서 떨어지지 않았다. 어제는 어깨까지만 아프더니 오늘은 팔, 어깨, 등, 가슴 다 아팠다. (4-2)”

진지한 여가는 최초 참여자가 아니더라도 스트레스에 시달릴 수 있다. 참여자 #20은 오랫동안

\* 쇠로 만든 공에 손잡이를 단 아령 같은 기구를 케틀 벨(kettle bell)이라 한다.

안 피아노 연주를 한 사람인데, 음대 진학을 포기한 이후 이따금씩 여가 활동으로 피아노를 연주해 왔다. 그의 연주 실력은 일반인에 비해 매우 높은 수준이겠지만 자기 스스로를 냉정하게 평가하고 있으며, 그 평가의 기준은 과거 경험, 즉 자신의 기존 숙련도와 기술 수준에 준하고 있다. 흥미로운 점은 이러한 참여자들은 과거 경험을 통해 어느 정도의 노력을 어떻게 하면 되는지 정확히 알기 때문에 디스트레스라고 보기는 힘들고 유스트레스의 성격이 강하다.

“이게 웬일인가? 예전에 콩쿠르 대비로 다 외운 곡이었음에도 불구하고 손가락이 그 곡을 따라가지 못했다. 아무리 시간이 지나도 감이라는 게 있을 법 한데... 10년 남짓한 시간이 무섭긴 한가 보다. 손이 악보를 보는 눈을 못 쫓아가다니! 내겐 가히 충격적인 일이었다. 그나마 쉬운 2악장은 수월하게 연주할 수 있었으나, 미세한 표현과 속주를 요구하는 1악장과 3악장은 그야말로 멘붕이었다.\* 왼손과 오른손을 따로 놀았으며, 음과 음 사이는 뭉개졌다. 너무 열 받아서 ‘오늘 이곡을 반드시 완주하겠다!’는 다짐으로 무한정 반복하기 시작했다. (20-1)”

각각의 진지한 여가는 그것이 지닌 고유한 문화가 있다. 여기서 문화라 함은, 해당 여가 영역 내에서 지켜야 할 관례나, 예절일 수 있고 표준화된 행동 양식이라 볼 수 있는데, 이는 고유한 에토스(ethos)로 표출되기도 한다(Stebbins, 2008). 참여자들은 이러한 문화적 경험이 부족해 크고 작은 어려움을 겪기도 한다.

“알고 보니, 모든 회원들의 운동이 끝날 때까지 같이 응원해주는 시스템이었다. 다른 사람 시선 받기 부끄러워하는 나인데... 뒤늦게 그걸 알고 폭풍 운동을 하기 시작했다. (4-3)”

“집에 와서 티셔츠 한 장이랑 휴리닝 바지를 챙겨서 수업에 참여 했는데, 모두들 복장이 너무 야하다. 나만 휴리닝... 밥은 왜 또 그리도 많이 먹어서... 난감하다. -중략- 핫 요가가 괜히 핫 요가가 아니다. 무지 덥다. 물도 안 챙겨 왔고... 너무 충동적으로 수업을 신청해서 들어나 보다. -중략- 내일은 요가복도 장만하고 물도 챙겨서 제대로 수업을 들으리라. 그리고 왜 다들 빈속으로 참여하는지 알겠다. (11-1)”

“첫 수업을 들으러 갔는데, 준비 운동이 정말 빠웠다. 팔 굽혀펴기 120번, 다리 올리기 운동 120번, 윗몸일으키기 60번을 하는데, 내가 복싱을 배우러 온 건지 준비운동을 하러 온 건지 헛갈리기까지 했다. 준비 운동이 준비 운동이 아니다... 이 짓을 맨날?! (15-1)”

“공을 굴리고 아웃이 확정 되었을 때... 뒤로 나오는 그 순간이 무지 쪽팔렸다. 치고 뒤 돌아보고 나와야 하는데, 뭔가 사람들이 연민감 같은 표정을 지어줘서... 애초에 볼링을 쉽게 봤었는데 갈수록 겁먹으며 심리적으로 위축되었다. 옆에 나란히 서서 치는데... 뒤에서 웅성웅성, 볼링 매너? 같은걸 전혀 몰라서 꾸지람도 한번 들었다. (29-1)”

## 2) 디스트레스 극복과 유스트레스

### (1) 기술 습득과 체화된 숙련도

진지한 여가 경험은 지식습득을 통해 그것을 활용하고 적용해 봄으로써 스스로가 해낼 수 있다는 자신감을 형성하고 이는 곧 스트레스를 극복하는데 중요한 역할을 한다. 시간이 지나면서 고단한 수련 과정이 왜 필요한지 이해하기도 하고 또 그것이 나에게 어떤 즐거움과 행복감을 주는지 좀 더 정확하게 알게 된다. 참여자 #8은 클

\* ‘멘붕’은 ‘멘탈 붕괴’를 줄인 말로써 난처하거나 정신적 충격이 클 때 사용 하는 형용사적 의미의 신조어다.

라이밍을 무작정 시작했다가 심각한 신체적 고통을 경험했고 중도에 포기하려 했지만, 자신의 문제점을 깨닫게 되고 요령을 터득하자 새로운 단계(기술 향상)에 접어든다. 마찬가지로 참여자 #18은 1, 2회 차에서 친구들과 어떠한 가르침도 없이 볼링을 시작했으나, 늘 빗맞는 볼링 핀 때문에 짜증을 냈다. 참여자와 그 친구들은 볼링장 사장을 통해 아주 간단한 가르침을 받고 몰입과 참여 의지가 훨씬 더 강해진다.

“센터장님이 한 20분 정도 코치해 주셨다 - 중략 - 첫 번째 했을 때 보다 많은 것을 습득할 수 있었고 스트레칭과 같은 준비활동에 대해 알 수 있었다. 첫 번째 때는 짜증만 났는데, 오늘 다시 해보니 어떻게 하는지 알게 되어서 그런지 더 많은 재미를 느낄 수 있었다. 역시 무엇을 배운다는 것은 재미있다. (8-2)”

“이젠 좀 수준을 높여서 강사님한테 드라이브를 알려달라고 했다. 강사님은 아직은 너무 빠른 것 같다고 했지만 나는 빨리 배우고 싶었다. 일단 내가 탁구를 칠 때 꼭 배우고 싶은 3가지 중 한 가지가 바로 드라이브다. 스매싱이 너무 멋있어 보였다. 남자답고 딱 성공했을 때 그 쾌감이 정말 클 것 같았다. 이렇게 점점 갈 때마다 실력이 느는 것 같아서 뿌듯했다. 탁구... 슬슬 빠지는 것 같다. (14-3)”

“많이 해서 그런지 처음 했을 때 보다는 몸이 아프거나 그렇지 않다. 오히려 가끔 귀찮아서 안 간 날은 운동을 안 해서 그런지 뭔가 허전하거나 막 몸이 가려운 기분이 든다. 그래도... 여전히 5세트 하는 준비 운동은 해도 해도 힘들고 적응이 안 된다... 팔이 떨어져 나가는 기분!!! 그래도 이젠 그 운동 후에 남아서 즐넘기나 러닝머신을 힘들어하지 않고 좀 더 할 수 있게 되었다. 음... 힘이 덜 든다. 헛! 뭐지? 으하하.

(15-3)”

“사람도 별로 없고 사장님도 그냥 왔다 갔다 하셔서, 혹시 저희 좀 도와주실 수 있냐고 물었다. 우리 쪽으로 오신 사장님께서서는 공을 드시더니 매우 쉬워보이게 공을 치셨다. 그런데! 스트라이크! 우리는 처음 보는 스트라이크에 너무 신기해서 그 비법을 물었다. - 중략 - 우리는 사장님이 알려 주신대로 최대한 비슷하게 치려고 노력했다. 근대 진짜로 효과가 있었다! (18-3)”

“여태 등산을 해보면서 느낀 건, 운동한 후가 운동하지 않았을 때 보다 훨씬 덜 피곤하다는 것! 이점을 되새기며 친구와 열심히 걸어갔다. 이제 산까지 가는 길은 식은 죽 먹기다. 어쩔, 더 여유로워지고 숨도 덜 찼다. ‘오! 나 하나도 안 힘들어!’ 라는 소리가 나올 만큼 정말 신기했다. 정상에 도착했을 때는 언제나 좋다. 울긋불긋한 단풍들도 정말 예쁘다. 조금 더 지나서 겨울이 왔을 때 풍경도 보고 싶었다. 처음 1회 때는 ‘아... 평소에 걸어 다니는 것도 귀찮고 피곤해 죽었는데 어떻게 매주 등산을 가지?’ 하는 걱정이 앞섰는데 막상 해보니 시간도 빠르게 갔고 매주 등산 가는 게 즐거워졌다. 갈 때마다 나무와 풀과 새 소리?를 들으며 마음이 정화되는 기분이 들었고 평소 생활 하면서 피곤함을 느끼는 정도가 매우 줄어들었다는 것을 느낄 수 있었다. 매우 신기한 변화였다. (23-4)”

일반적으로 스포츠 분야에서 자기 효능감은 매우 중요한 변인 중 하나이다. 참여자 대부분은 해당 여가에 대한 과거 경험이 없는 상태였고 참여 초기에 효능감 부족을 표출하기도 했다. 그러나 시간이 지나면서 참여자들의 효능감은 이전에 비해 크게 높아졌고 그런 모습을 본인 스스로 발견하게 된다.

기술습득으로 새로운 방법을 알게 되거나 장기간의 노력으로 체화된 숙련도 및 체력 향상은 참여자들에게 '몰입'을 불러일으키는 것으로 보인다. Csikszentmihalyi(1990)는 몰입(flow)을 기술(skill)과 도전(challenge)수준으로 표현한바 있는데, 대부분의 참여자들은 처음에 경험한 여가 활동에서 기술부족으로 몰입하지 못했으나 기술 습득 이후에는 몰입 수준이 높아지고 새로운 재미를 느끼며 그들에게 맞는 도전 수준을 자발적으로 찾기도 했다.

## (2) 존경의 대상(role model)

참여자들이 처한 부정적인 상황, 이를테면 동작을 잘하지 못해서 답답하거나, 힘이 들거나, 혹은 반복되는 훈련 등으로 지루할 때, 높은 수준의 숙련자를 관찰하면서 새로운 목표와 강한 동기부여가 형성되기도 했다. 진지한 여가는 여러 단계의 숙련도가 존재하는데, 여러 참여자들이 전문가 수준의 숙련자(혹은 프로 선수)를 보고 강한 동기부여를 받았고 이는 스트레스를 극복하는 매우 중요한 역할을 했다.

*“난 요가라고 하면 눈을 감고 명상을 하면서 마음의 정화를 하고... 자세를 바르게 하고... - 중략 - 덤벨을 들고 요가를!!! 해야 한다니... 급격하게 스트레스가 몰려오려 했다. 하지만 노래가 나오자마자 덤벨을 들고 완전 열심히 운동하시는 선생님의 바다라인을 보고! 스트레스 받기는커녕 나도 모르게 이런 요가는 난생처음임에도 엄청 잘 따라하고 있었다. (11-2)”*

*“요새, TV로도 운동하는 것은 잘 안보지만, 탁구 나오는 것은 가끔 챙겨본다. 거기서 나오는 선수들은 여기 있는 취미로 하는 사람들과는 차원이 다른 실력이다. 딱 보고서 할 말을 잃게 한다. (14-2)”*

*“우연히 스케이팅보드 동호회로 보이는 사람들을 발견하였다. 그 사람들은 보드를 오래 타봤는지 현란하게 묘기를 부리면서 보드를 타고 있었다. 우리는 계단에 앉아서 그 모습을 구경했다. 동영상에서만 보던 묘기를 눈앞에서 보니 더욱 신기하고 멋이 보였다. 나도 언젠가는 할 수 있겠지... (18-3)”*

*“손이 너무 아파 쉬는 사이에 유튜브에서 연주 영상들을 봤는데 역시 장난 아니게 멋있다. 또한 한 번 내 의지를 불태우는 순간이었다. - 중략 - 수능 이후로 이렇게 한 가지에 몰두 한 적이 있나 싶을 정도로 내 자신이 신기했다. (28-2)”*

*“옆에서 중급, 고급반 사람들이 부럽기도 하다. 점영, 배영, 자유형 모두 자유롭게 구사하는 모습이 멋있다. 나도 좀 배우면 저렇게 될 수 있겠지? 하하 날이 갈수록 수영의 재미를 알아가는 것 같다. (37-2)”*

롤 모델(role model)의 개념은 접근 방법에 따라 조금씩 다르게 해석될 수 있는데, Gibson(2004)은 인지 구조 차원에서 사회 역할(social roles) 속성 중 어느 한 개인이 자신의 발전(extend)과 욕구(desire)를 충족할 수 있는 속성들을 모방하는 것으로 보았다. 그는 롤 모델이 영감(inspire)이나 동기부여에 중요한 역할 수행한다고 봤으며, Felix and Tim(2014)은 특정 여가 분야의 비참여자는 물론 참여자들의 참여율을 증가시키는데 매우 중요한 역할을 수행한다고 주장했다.

참여자들에게 이러한 롤 모델에 대한 동경이나 관찰 등이 나타난 이유 중 하나는 진지한 여가 활동에서 기술 습득의 필요성을 느꼈기 때문일 수 있다. 그러나 기술 습득에 대한 욕구가 롤 모델에 대한 관심을 일으키는 것인지 아니면 롤 모델을 통해 새로운 기술 습득에 대한 욕구가 일

어나는지, 두 변인 간에 인과 관계는 명확하게 설명하기 힘들다. 왜냐하면 참여자들은 이 두 가지 변인의 선후 관계가 각기 다르게 나타나기도 했기 때문이다.

### (3) 칭찬

참여자들이 다양한 스트레스로 힘들어 할 때, 외재적인 보상(extrinsic reward) 중에서도 특히 칭찬의 역할과 기능이 매우 강하게 작용하는 것으로 보였다. 참여자들은 공통적으로 1, 2회차에서 다양한 유형의 스트레스를 경험했다. 이들은 자신의 운동신경을 타하기도 하고 그간의 나태한 생활을 반성하면서 좌절감을 맛보기도 했는데, 여기서 '잘 하고 있다'는 숙련자의 칭찬이나 응원은 스트레스를 극복하는데 중요한 역할을 했다.

“오늘은 엄마가 곡이 너무 좋다고 빨리 마스터 해서 들려달라고 하셨다. 역시 칭찬은 고래도 춤추게 한다고 뭔가 숙취가 느껴졌지만 피아노를 아주 열심히 쳤다. 피아노는 진정 다른 사람에게 큰 감동을 주는 것 같다. (3-4)”

“내 옆에 사람도 나처럼 온지 얼마 되지 않았는지 중간 중간 쉬는 시간이 많았다. 뭔가 동병상련이 느껴졌다. 나이도 나랑 비슷한데 다음에 말이라도 걸어봐야지 싶었다. - 중략 - 결국 28분이라는 첫 기록을 세우고 잘했다며, 박수를 받았다. 거의 마지막에 끝내 민망하기도 했지만 다 같이 응원해주는 분위기가 좋기도 하고 결국 힘들어도 끝까지 해냈다는 생각에 뿌듯했다. (4-3)”

“처음으로 자발적으로 체육관에 가고 싶어서 갔다 왔다. 체육관에 가고 싶은 날이 있을 줄이야. -중략- 코치가 복근은 정말 강한 것 같다고 하셨다. 보통 사람들은 30개 하면 힘들다고 하

는데, 나는 실패할 때까지 해보라니까, 처음 하는데 80개를 한다며, 엄청 웃었다. 드디어 나도 잘하는 동작을 찾았다! (4-4)”

“남자 친구가 가르쳐 주면서 열심히 따라하는 나를 보더니 가르쳐 주는 보람이 있다고 했다. 기분이 정말 너무 좋다. 다음번엔 실내 연습장에 가서 직접 공을 쳐보기로 했는데, 이걸 무지무지 걱정된다. 다 못 맞추면 어찌지?... (27-3)”

“이제 어느 정도 보조를 맞춰갔기에, 오늘은 정말 열심히 스쿼시를 했다. 이번에는 선생님이 실력이 빨리 늘어난다면서 칭찬도 해주셨다. 칭찬은 고래도 춤추게 한다고 딱히 스쿼시 분야에서 1인자가 되고 싶은 마음이 없던 나도 얼른 다음 단계를 배우고 좀 더 능숙하게 스쿼시를 하고 싶어서 안달이 나 있다. 심지어 수업 막바지에는 상쾌하고 조금 더 땀을 흘리고 싶은 마음이 들었는데, 정말이지 태어나서 처음 겪는 경험이었다. (38-3)”

칭찬은 역능감(feeling of competence)을 강화시켜 내재적 동기를 강화시킬 수 있는데(안신호·이상희, 1998), 내재적 동기는 본인 스스로 자유의지에 의한 추동(drive)이므로 여가 경험에서 매우 중요한 변수인 몰입감이나 자기 효능감 향상 등에 적극적인 노력을 보이게 될 가능성이 크다(Csikszentmihalyi, 1990; Deci & Ryan, 1985).

일반적으로 내재적 동기(intrinsic motivation)는 여가 활동에서 개인의 자유의지(free will), 자유선택(free choice), 자기 결정감(self-determination)등과 같이 강제되거나 구속받지 않는 상태에서 발생하는 것으로 인본주의 심리학 관점에서 보면 'self'로부터 유발된 것이라 할 수 있다. 이러한 내재적 동기는 자기향상(self-enhancement), 즐거움(pleasure)등과

같은 내적 보상과 밀접한 연관이 있는데, 내재적 동기와 그에 따르는 보상이 이루어 질 때 동기가 강화되고 여가행위가 지속될 가능성이 크다 (Iso-Ahola, 1980; Neulinger, 1981;).

그러나 칭찬하는 시기와 신뢰수준, 그리고 성별 등에 따라 칭찬에 대한 반응은 각기 다르게 나타날 수 있다(김민현, 2003; 안신희·이상희, 1998; Deci & Ryan, 1985). 본 연구의 참여자 중에서도 '칭찬해 줬다. 진짜 불상하긴 했나보다' 라는 식에 부정적 반응을 보인 참여자도 있었으나 부정 반응인지 아니면 좋지만 그냥 해 본 소리인지 명확하게 구분하기는 힘들었다.

#### (4) 경쟁과 승부욕

진지한 여기는 여러 숙련 단계가 있고 상위 단계로 갈수록 새로운 기술 습득 기간이 오래 걸리기 때문에 지루함을 느끼기도 한다. 이때 경쟁과 승부욕이 매우 중요한 역할을 할 수 있는데, 이것은 타인과의 경쟁일 수도 있고 자신과의 싸움일 수도 있다. 흥미로운 점은 참여자 #13과 같이 개인의 성격(혹은 과거 경쟁 환경에서 경험한 이력)등의 변인으로 인해 상대방의 수준(도전 수준)이 너무 높은 경우라 할지라도 참여 의지를 강화시키는 경우도 있었다.

참여자 #2는 오랜 기간 수영을 해 왔지만, 유독 같은 반 사람들과 경주를 할 때, 극도의 긴장감을 보이고 그 결과에 굉장히 민감한 편이다. 그는 자신의 기대와는 달리 2회 차 수영 경주에서 진 이후, 3회 차 및 4회 차 모두가 경주에 촉각을 곤두세우고 있다. 또한 참여자 #31은 복싱 경력이 한 달 된 남성으로 본인의 능력과 수준을 정확히 알지 못했다. 강한 운동량과 반복되는 훈련으로 지칠 무렵, 스파링에서 1등을 한 이후, 강한 자신감과 의지가 생기기도 했다.

“이번엔 그 잘한다는 형하고 레이스를 펼쳐게 되었다. 아, 질 수 없다는 생각을 하고 있었지만,

역전당하고 말았다. 더 치욕적이었다. 역전 당했다는 사실이 너무 가슴 아프고 분했다. (2-3)”

“수업을 마칠 시간이 되어서 오늘은 시합이 없었는데, 레이스를 하겠다고 했다. 이번엔 좀 자신감이 생겼다. 그 잘한다는 형이 우리 편이 되었기 때문이다. 게다가 이번에는 내가 엄청난 기운으로 상대를 역전해서 이겼다. 어찌나 기분이 좋던지, 하루 종일 기분이 좋았다. (2-4)”

“언니에게 같이 하자고 하니깐 언니도 마침 파트너가 없다고 같이 하자고 하신다. -중략- 이 언니 대박이다. 완전 빠르고 완전 잘한다. 벽 뚫어지겠다. 공이 너무 세게 날라 와서 눈을 못 뜰 정도였다. 독방에 갇힌 느낌? 맞을까봐 두려웠다. 충격과 공포... 악! - 중략 - 두 경기 모두 언니가 이겼다. 완전 굴욕이다. 역시 사람은 자만하면 안 된다. 우리가 경기하고 나오니까 구경 하던 사람들 모두 웃었다. 상급자와 초급자를 보는 느낌이랄까? 으악 창피하다... 완전 더 열심히 해야겠다. 스쿼시가 지겨워질 때쯤 언니는 나에게 적당한 자극제가 되었다. (13-4)”

“이번엔 내가 신입 중에서 1등을 했다. 역시 누군가를 이기는 건 너무 좋아. 그리고 대망의 스파링 하는 순간! 이번에는 좀 복서처럼 싸워야지... 종이 올리고 서로 주먹을 날리기 시작했다. - 중략 - 관장님께서 체육관을 차리신 이래로 스파링 하면서 기절시킨 건 내가 처음이라고 하셨다. 묘하게 기분이 좋은데! 그래도 멍 때리고 있는 친구 놈 얼굴을 보자니 미안해졌다. 복싱을 하면서 체력이 진짜 많이 단련됐다. 그리고 체중도 한 달 만에 6킬로나 빠졌다. 식단조절 같은 건 하지도 않았는데도 말이다. 강패 놈들 들어와 봐! 아하하! (31-4)”

경쟁은 다양한 측면에서 여가 동기에 큰 영향을 미칠 수 있다. 이경선(2013)은 참여관찰을 통한 질적 연구에서 탁구 수업에 참여한 학생들이 경쟁을 통해 스포츠 참여에 대한 희열과 즐거움을 느끼게 된다고 말하기도 했다. 그러나 지나친 경쟁은 부정적 결과를 초래하기도 한다. 스포츠 분야에서는 지나치게 경쟁을 부추기는 경우가 있는데, 이때 도덕적 일탈이나 언어적·비언어적 폭력 등의 부정적 효과가 발생할 수 있기 때문이다(송용관, 2015; Kavussanu, Seal & Phillips, 2006).

### 3. 여가 참여 후(4주차)

자기(self)에 대한 몇몇 심리적 변인들은 여가 경험으로 향상될 수 있는데, Calfas and Taylor(1994: 416-417)는 신체 활동(physical activities)이 청소년(11세~21세)에게 미치는 영향에 대한 수십 편의 연구를 분석한 결과 자기개념(self-concept), 자존감(self-esteem) 등이 유의한 관계에 있다고 밝힌바 있고 대인관계를 통해 자기 이미지(self-image)가 향상된다는 연구들도 있다(Kirkcaldy, Shephard & Siefen, 2002). Cohen(2008)은 여가 경험을 자기실현(self-actualization), 몰입경험(flow experience)과 진정한자기(authentic-self)의 통합적인 관점으로 접근했는데, 그는 여가 경험이 내발적 동기(intrinsic motivation)로 인한 참 자기(true-self)를 찾아가는 과정이며, 자기(self)에 대한 자발적인 발견과 해답을 얻을 수 있게 해 준다고 논했다.

같은 맥락으로 참여 초기에 대다수의 참여자들은 자신이 무엇을 잘 하는지, 무엇을 못 하는지, 하다못해 무엇을 좋아하는지조차도 정확히 몰랐다. 그렇지만 시간이 지나면서 다양한 스트레스를 겪고 또 그것을 극복하는 과정에서 자존감(self-esteem)을 회복하고 본인의 자아상

(self-image)을 이해하며, 자기효능감이 향상되기도 했다. 참여자들의 4주차 일기를 보면 진지한 여가 경험이 단순 즐거움을 넘어서 자신을 발견하게 하고 참여자의 태도나 삶의 양식을 변화시킬 수 있다는 점을 보여주고 있다.

*“오늘은 집에서 가까운 공원과 근처의 아파트들을 살짝 둘러보기만 했는데, - 중략 - 4~5주 동안 최대한 빼먹지 않고 꾸준히 자전거를 타면서 내가 생각보다 끈기가 있다는 사실을 알게 되었다. 자전거가 좀 지루할 것이라는 생각과는 달리, 내 주변에 대해서 다시 한 번 볼 수 있게 만들어준 좋은 계기가 되었다. (21-4)”*

*“뭔가 내가 부지런해진? 느낌이다. 의욕도 생기고 수동적이었던 내가 능동적으로 변화하면서, 앞으론 주말을 좀 더 의미 있게 보낼 수 있을 것 같은 좋은 느낌이 든다. (26-4)”*

*“부지런히 아침 일찍 일어나 산에 올랐다. 오후에만 가다가 아침에 올라가니까 공기도 더 상쾌하고 속이 뻥 뚫리는 것 같았다. 이른 시간에 운동하는 기분이 이런 거구나... - 중략 - 내가 내려올 때가 한 8시 40분쯤 되었나? 사람들이 한두 명씩 올라오는데 나는 내려가고 있고, 왠지 모르게 뿌듯했다. 평소 같았으면 자고 있을 텐데... (25-3)”*

*“기본적인 것들을 이만큼이나 배웠다는 점이 너무 뿌듯하고 내 자신이 자랑스러웠다. 운동이 라면 말만 들어도 손사래를 치던 나였는데 어느새 내가 좋아하던 야구라는 운동을 즐기고 있었다. 잘하진 못했지만, 자신감도 생기고 ‘이제 다른 운동을 해도 두려움 없이 하겠구나’라는 생각에 정말 뜻깊은 경험이었다고 생각한다. (27-4)”*

“나는 사실 운동에 대해서는 그렇게 열정과 열의가 없다. 그런데 이번에 볼링을 해보면서 내 자신에게도 열정과 열의가 이렇게 많다는 점을 알아서 신기했다. - 중략 - 다음에 볼링이 아닌 다른 것을 도전해 보면서 이번에 느꼈던 뿌듯함과 열정들을 다시 한 번 느끼고 싶다. (34-4)”

“강습 4주차! 드디어 팔 젓는 법을 배웠다. 수영을 하면 왜 어깨가 튼튼해지고 몸에 균형이 잡히는지 알 것 같다. - 중략 - 자유형 모습을 갖춘 것 같아 너무도 즐겁고, 행복하다. 연습 결과 드디어, 20m는 질주 할 수 있다. 한 달 전만 해도 아무것도 할 수 없고, 그냥 물에 빠져 죽을 정도였으나, 지금은 물에 대한 자신감을 얻은 것 같다. 앞으로도 배영, 평영, 접영 모두 배워보고 싶다. (36-4)”

“오늘 처음으로 30대 사람들과 내가 어떤 점이 다른지 느꼈다. 그것은 바로 익숙해지는 속도가 내가 더 빠르다는 것이다. - 중략 - 조금 더 깊고 길게 배워보고 싶다. 난생 처음 스포츠라는 것에 흥미를 느끼게 된 것이 신기하고 또 내 스스로가 대견하다. (38-4)”

혼자 하거나, 혹은 여러 명이 함께 하더라도 도움을 줄 수 있는 숙련자가 함께하지 않는 경우에 진지한 여가가 지닌 고유한 경험을 느끼지 못해 흥미를 잃기도 하고 지속적으로 지루함을 표출하기도 한다. 참여자 #32는 개인 트레이너를 고용할 수 있는 금전적 여유가 없어서 혼자 운동하기로 마음먹었다. 처음 무료로 제공하는 오리엔테이션에서는 이것저것 운동 방법에 대해 배우면서 흥미를 느끼다가 조금 지나면서 계속해서 지루함을 토로한다. 그의 경험담에서는 디스트레스 내지 유스트레스가 발생한 적이 거의 없고 고난을 극복하는 과정도 거의 없다.

“똑같은 패턴이 반복되는 것이 지겨웠다. 그나마 몸이 변화하는 것을 느낄 수 있었고 땀을 흘리고 나니 한층 몸이 개운해지는 느낌이 들어서 기분이 좋았다. 계속해서 혼자하다 보니 약간 외롭고 지루한 기분이 있는 것은 어쩔 수 없는 것 같다. (32-3)”

“그나마 삶의 활력소를 준 것 같다. 한 달 남짓 운동을 하다 보니 운동을 아예 하지 않을 때 보다는 확실히 체력이나 몸에 긍정적인 변화가 있는 것은 분명했다. - 중략 - 그러나 헬스를 하면서 체력이나 몸이 조금씩 좋아지는 것을 느꼈지만 큰 재미를 못 느꼈고 지루함을 더 많이 느꼈던 것 같다. 아무튼 헬스는 별로 재미가 없고 지속하기는 힘들 듯 하다. (32-4)”

종합해서 참여자들의 경험 과정과 결과를 요약해보면, 최초 디스트레스가 신체적·정신적으로 부정적 영향을 미치게 되지만 참여자들은 다양한 지식을 습득하게 되고 해당 경험이 어떤 효과를 주는지 이해하게 된다. 또한 숙련자들의 모습을 통해 자극 받기도하고 승부욕과 경쟁심, 외재적 보상 등의 여러 가지 요소들이 긍정반응과 자발적인 노력을 일으키고 유스트레스 형태로 나타난다. 또한 같은 유형의 진지한 여가라 할지라도 개개인이 어떻게 참여 하는지에 따라 그 영향과 효과는 상이해질 수 있다고 볼 수 있다.

## V. 결론 및 시사점

본 연구는 대학생을 상대로 진지한 여가가 어떻게 시작되고 어떤 과정과 의미를 지니고 있는지 참여자들의 일기를 통해 질적 연구를 수행했고 그 안에서 벌어지는 자유로운 의사결정과 경험과정을 이해함으로써 여가 경험이 주는 긍정적인 효과를 탐색적으로나마 이해하고자 했다. 특



히, 참여자들의 일기를 질적 자료로 사용함으로써 여가 참여 시 발생하는 다양한 사건과 생각, 그리고 여가경험과 일상생활과의 상호작용을 들여다 볼 수 있었고 진지한 여가경험이 우리 삶에 큰 영향을 미칠 수 있음을 확인할 수 있었다.

어쩌면 진지한 여가의 경우, '여가 참여를 통해 스트레스를 해소 한다'는 의미 보다는 '즐거운(감당할 수 있는) 스트레스를 극복하며 즐거움을 얻는다'는 표현이 더 적절할지도 모른다. 참여자들은 크고 작은 스트레스를 경험했고 대부분의 참여자가 그것을 극복하기 위해 노력하면서 해당 여가가 지닌 특유의 즐거움을 맛보기도 했다. 더 높은 수준의 숙련자가 되기 위해 새로운 도전과 고된 훈련을 하면서도 이들이 표출한 긍정적 감정은 여가 분야에서 일어날 수 있는 유스트레스의 존재를 좀 더 구체적으로 설명했다고 판단된다. 아울러, 연구의 주요 결과 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 진지한 여가 경험이 참여자에게 스트레스를 유발하고 그것을 극복하는 과정이 있을 때, 자기 효능감 증진이나 자존감 회복과 같이 개인의 삶에 지속적인 영향을 미칠 수 있는 긍정효과가 유발된다고 볼 수 있다. 다시 말해, 진지한 여가 경험이라 할지라도 개인이 어떤 과정으로 그것을 경험하는지에 따라 진지한 여가 혹은 일상적 여가 경험이 될 수 있다. 이는 Stebbins가 제시한 여가 분류에 좀 더 구체적인 기준점을 제시할 수 있고 나아가 진지한 여가 경험을 이해하는데 도움을 줄 것이다.

둘째, 여가 참여 초기 단계에서 대다수의 참여자는 디스트레스를 경험했는데, 이 같은 스트레스는 여가 참여의 지속 여부를 결정짓는 중요한 역할을 하는 것으로 나타났고 이 과정에서 효능감이 매우 중요한 영향을 미쳤다. 본 연구의 참여자들은 모두 다 젊은 층의 대학생이었기 때문에 좌절하지 않고 지속적인 노력을 통해 이 같은 효능감을 회복한 것으로 보인다. 다만 참여자들

의 여가 참여 초기에 경험한 디스트레스의 강도와 성격을 고려할 때, 단기간의 진지한 여가 참여로 긍정효과를 얻기란 대단히 힘들 수 있고 오히려 부정적 스트레스만 경험할 여지가 크다는 점이다.

셋째, 그간 동기는 행동예측 변인으로 매우 중요한 의미를 지녀왔는데, 본 연구 에서도 여가 참여에 결정적 역할을 했다. 다만, 참여자들의 동기는 상황과 시기에 따라 변화했고 여가 참여자들이 진지한 여가 활동을 중간에 포기하지 않고 지속적으로 할 수 있게끔 동기부여를 해 준 변인으로는 기술 습득 및 체화된 숙련도, 존경의 대상, 칭찬, 경쟁 및 승부욕으로 나타났다. 흥미로운 점은 이 변인들은 서로 밀접한 연관이 있어 보인다. 예를 들어, 존경의 대상이 있어서 효능감에 대한 중요성을 인식하기도 하지만 어떤 경우에는 칭찬이 존경의 대상을 찾는데 중요한 영향을 미치기도 했고 또 어떤 경우에는 향상된 효능감이 과거에 회피하고자 했던 경쟁 및 승부욕을 자극시키기도 했다.

넷째, 진지한 여가 활동에서 경험한 유스트레스는 여가 참여 동기를 촉진시키고 나아가 삶에 대한 태도 및 자기 성찰의 기회를 줄 수 있는 것으로 나타났다. 많은 참여자들이 자존감을 회복했고 스스로를 정확하게 이해하게 되었으며, 나타냈던 본인에 대해 반성의 태도를 보이기도 했다. 결국 진지한 여가는 얼마만큼의 유스트레스를 경험 했는지가 중요한 사항이라 할 수 있고 여가 참여가 스트레스 해소와 무관한 경우(예컨대, Moksnes, Moljord, Espnes & Byrne, 2010), 그 이유에 대해 새로운 관점을 제시할 수 있을 것이다.

다섯째, 제시된 연구 결과는 진지한 여가 참여자는 물론 여가 교육자, 체육 훈련 지도자, 여가 상담사 등에게 좀 더 실질적이고 구체적인 도움을 줄 수 있다고 사료된다. 특히, 기술 훈련, 칭찬, 존경의 대상, 그리고 경쟁 환경 등을 개인 특

성에 맞게 적절히 조율한다면 진지한 여가 경험 이 줄 수 있는 긍정효과를 효과적으로 제공할 수 있을 것이다.

여섯째, 참여자들이 스트레스에 대해 긍정 감과 활발한 행동(자발적 노력 및 훈련)을 보였다는 것으로 여가 분야에서 일어날 수 있는 유스트레스의 존재를 확인할 수 있었는데, 이는 여가 경험의 역할과 기능을 좀 더 확장시킬 수 있는 토대를 마련했다고 볼 수 있다. 또한 참여자의 여가 경험 과정을 순차적으로 제시했으므로 맥락적인 이해를 도모하여 동 분야 후속연구에 기여하는 바가 클 것이다.

연구의 한계점으로는 참여자가 경험담에 작성한 표현 양식을 연구자가 어느 정도 수준으로 이해할 것인가에 대한 문제다. 가령, '대박', '열라(나)', '개대박', '개굿' 등의 표현은 현재 대학문화에 만연한 표현 양식이라 할 수 있는데, 이것의 수위를 이해하는 것이 대단히 힘들다는 점이다. 또한 여가 분야에서 일기를 질적 연구 자료로 활용한 사례가 대단히 부족하였기에 구조화된 일기 형식(structured diary)을 제안하지 못했고 그로인해 좀 더 구체적이고 체계적인 분석을 수행하지 못한 아쉬움이 있다.

참고문헌

김민현(2003). 유아 수영지도에 있어 칭찬과 질책에 따른 운동학습 효과 비교 연구. 『한국체육학회지』, 12(2), 213-220.

김의철·Tsuda, A·박영신·김의연·Horiuchi, S.(2009). 한국과 일본 대학생의 스트레스 증상과 관리행동의 비교: 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로. 『인간발달연구』, 16(1), 139-164.

송용관(2015). 스포츠 도덕적 이탈 척도의 타당화. 『한국체육학회지』, 54(3), 171-185.

안신호·이상희(1998). 칭찬, 과제에의 가치, 및 내

재적 동기. 『사회심리학연구』, 2(1), 263-287.

이경선(2013). 평생체육의 디딤돌로서의 스포츠교육모형의 역할: 대학교양체육수업 사례연구. 『한국스포츠교육학회지』, 20(2), 89-113.

차석빈(2012). 관광분야 연구의 질적 연구방법론에 대한 탐색적 분석 및 제언. 『관광학연구』, 36(10), 11-35.

Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.

Calfas, K., & Taylor, W. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 406-423.

Carruthers, C., & Hood, C. (2007). Building a life of meaning through therapeutic recreation: The leisure and well-being model. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(4), 276-297.

Catherine, E., Patrick, G., & Céline, M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 396-411.

Cohen, S. (2008). Know thyself? Assimilating the classical leisure ideal, self actualisation, flow experience and existential authenticity. In Gilchrist, P., & Wheaton, B. (Eds.), *Whatever happened to the leisure society? Theory, debate and policy* (pp. 165-180). Eastbourne: Leisure Studies Association.

\_\_\_\_\_ (2010). Chasing a myth? Searching for 'self' through lifestyle travel. *Tourist Studies*, 10(2), 117-133.

Crawford, D., Jackson, E., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*,

- 13(4), 304-320.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). 『몰입』, *Flow: The psychology of optimal experience* (최인수 역). 서울: 한울림.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum press.
- Driver, B., Tinsley, H., & Manfredi, M. (1991). *Benefit of leisure: The paragraphs about leisure and recreation experience preference scales*. Venture publishing Inc.
- Ferve, M., Matheny, J., & Kolt, G. (2003). Eutress, distress, and interpretation in occupational. *Journal of Managerial Psychology*, 18(7), 726-744.
- Felix, M., & Tim, P. (2014). Role models in sports: Can success in professional sports increase the demand for amateur sport participation? *Sport Management Review*, 17, 324-336.
- Gibson, D. E. (2004). Role models in career development: New directions for theory and research. *Journal of Vocational Behaviour*, 65, 134 - 156.
- Henry, L., Neal, P., & John, R. (2000). *Managing organizational behavior* (4th ed). Oxford: Blackwell Publishers Inc.
- Hofstede, G. (1980). *Culture consequences: International difference in work-related values*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Hull, R., & Michael, S. (1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17, 1-14.
- Iso-Ahola, S. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. W. C. Brown Company publishers.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181.
- Iwasaki Y., & Schneider, I. (2003). Leisure, stress, and coping: An evolving area of inquiry. *Leisure Sciences*, 25, 107-113.
- Kavussanu, M., Seal, A., & Phillips, D. (2006). Observed prosocial and anti-social behaviors in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *Journal of Applied Sports Psychology*, 18, 326-344.
- Kim, B., Heo, J., Chun, S., & Lee, Y. (2011). Construction and initial validation of the leisure facilitator scale. *Leisure/Loisir*, 35(4), 391-405.
- Kirkcaldy, B., Shephard, R., & Siefen, R. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 37, 544-550.
- Lee, C., Wu, C., & Lin, C. (2012). Leisure activity and coping with stress: Adolescents as case study. *Quality & Quantity*, 46(3), 979-991.
- Lee, Y., & John, D. (1994). The complex and dynamic nature of leisure experience. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 195-211.
- Leither, M., & Leither, S. (2004). *Leisure enhancement*. New York: Haworth Press, Inc.
- Moksnes, U., Moljord, I., Espnes, G., & Byrne, D. (2010). Leisure time physical activity does not moderate the relationship between stress and psychological functioning in Norwegian adolescents. *Mental Health and Phy-*

- sical Activity*, 3, 17-22.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher.
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social Indicators Research*, 101(1), 155-172.
- Penny, J., & Paul, G. (2010). Adaptation after facial surgery: Using the diary as a research Tool. *Qualitative Health Research*, 20(2), 262-272.
- Rojek, C. (2011). 『여가와 문화』, (최석호·지현진·김영선 역). 서울: 리체레.
- Stebbins, R. (1992). *Amateurs, professionals and serious leisure*. Montreal: McGill-Queen's University Press.
- Selye, H. (1984). *The stress of life* (revised edition). New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- \_\_\_\_\_ (1987). *Stress without distress*. London: Transworld.
- Stebbins, R. (2005). Choice and experiential definition of leisure. *Leisure Sciences*, 27, 349-352.
- \_\_\_\_\_ (2007). *Serious leisure*. New Jersey: New Brunswick.
- \_\_\_\_\_ (2008). Right leisure: Serious, casual, or project-based? *NeuroRehabilitation*, 23, 335-341.
- \_\_\_\_\_ (2011). The semiotic self and serious leisure, *American Sociology*, 42, 238-248.
- Wise, J. (2009). Using the knowledge-and-appraisal personality architecture to predict physically active leisure self-efficacy in university. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(8), 1913-1927.
- <http://www.seriousleisure.net>
- 2015년 12월 22일 최초투고논문 접수  
2016년 1월 14일 최종심사완료 및 게재확정 통보  
2016년 1월 25일 최종논문 도착  
3인 익명심사 畢