

# 사회적 배제가 여가의 의도, 의미, 그리고 재미에 미치는 효과\*

이 국 회, 최 인 철†

경기대학교 교양학부, 서울대학교 심리학과

왜 어떤 사람은 여행, 등산, 스포츠 경기 등의 적극적 여가를 선호하고, 다른 사람은 TV시청, 인터넷 서핑, 모바일 게임 등의 소극적 여가를 선호하는 것일까? 본 연구는 이 질문에 한 가지 가능한 답이 사회적 배제 지각에 있을 것으로 예측하였고, 이를 검증하기 위한 두 가지 연구를 수행하였다. 연구-1은 어제 사람들로부터 존중받은 사람은 지각된 사회적 배제가 없는 집단으로, 존중받지 못한 사람은 사회적 배제가 있는 집단으로 구분한 후, 적극적/소극적 여가 의도, 적극적/소극적 여가의 의미/재미를 측정하였다. 연구-2는 컴퓨터 패스볼 게임 참가자 4명 모두에게 50회 씩 패스할 기회가 주어지는 사회적 배제 없음 조건과 나에게는 5회만 패스할 기회가 주어지고, 다른 3명끼리 65회씩 패스를 하는 사회적 배제 있음 조건을 참가자에 따라 다르게 경험하게 한 후, 적극적/소극적 여가 의도, 적극적/소극적 여가의 재미/의미 지각을 측정하였다. 결과적으로 사회적 배제를 지각한 사람들은 그렇지 않은 사람보다 적극적 여가 의도가 약하고, 소극적 여가 의도가 강함을 관찰하였다. 또한 사회적 배제를 지각한 사람들은 그렇지 않은 사람보다 적극적 여가의 의미와 재미를 낮게 지각하고, 소극적 여가의 의미와 재미는 높게 지각하는 경향이 있음을 확인하였다. 본 연구는 관계가 적극적/소극적 여가 선택에 미치는 영향을 경험적으로 검증했다는 측면에서 중요하다.

**주요어:** 사회적 배제, 적극적/소극적 여가, 여가 의도, 의미, 재미

\* 이 논문은 2016년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2016S1A5A8017257).

† 교신저자(Corresponding Author) : 최인철, 서울대학교 심리학과 교수, 행복연구센터장, 서울특별시 관악구 관악로 1(신림동), E-mail : happiness@snu.ac.kr

■ 최초투고일 : 2018년 7월 2일 ■ 심사마감일 : 2018년 10월 8일 ■ 게재확정일 : 2018년 10월 15일

## 1. 서론

여가시간을 어떻게 활용하는지는 아주 행복한 사람들과 그렇지 않은 사람들의 중요한 차이 중 하나다(Diener & Seligman, 2002). 구체적으로 아주 행복한 사람들은 가족, 친구, 애인과의 유대감이 좋고, 이들과 함께 보내는 시간이 많지만, 그렇지 않은 사람들은 가족, 친구, 애인과의 유대감이 낮고, 이들과 함께 보내는 시간이 적다(전병주, 최은영, 2015; Diener & Seligman, 2002). 반대로 가족, 친구, 애인과 유대감이 낮은 집단은 혼자 보내는 시간이 많다(Diener & Seligman, 2002). 그렇다면, 관계가 좋은 사람들이 가족, 친구, 애인과 즐기기 위해 선택하는 여가의 유형과 관계가 좋지 않은 사람들이 혼자 즐기기 위해 선택하는 여가의 유형에도 어떤 차이가 있을까? 만약 관계가 좋고 나쁨에 따라 선택하는 여가 유형에 차이가 있다면, 어떤 심리적 기제가 이러한 차이를 만든 것일까?

### 1) 관계와 여가의 유형

이 질문에 답하기 위해서는 가족, 친구, 애인과 함께 보내는 여가시간을 어떻게 활용하는지와 혼자 보내는 여가시간을 어떻게 활용하는지에 대한 고찰이 필요하다. 관련된 연구들에 따르면, 가족, 친구, 애인과 함께 여가를 즐기는 사람들은 스포츠, 영화/뮤지컬/스포츠 경기 관람, 봉사활동, 등산, 여행 등을 한다(이혜미 외, 2012; 최남숙, 유소이, 2002; 한경미, 황덕순, 1990). 이렇게 밖에서 즐기는 여가는 적극적 여가에 해당한다(김양례, 2009; 차광섭, 정철, 남남조, 2012). 그러나 여가를 함께 즐길 사람이 없는 사람들은 TV시청, 인터넷 서핑, 컴퓨터/모바일 게임, 낮잠 등을 한다(나향진, 2004; 이동진, 강미경, 유가호, 2010; 한경미, 1991). 이렇게 집에서 혼자 즐기는 여가는

소극적 여가에 해당한다(남은영, 이재열, 김민혜, 2012; 이미리, 1996).

이러한 연구들은 스포츠 활동이나 여행같이 밖에서 수행하는 적극적 여가는 가족, 친구, 애인과 함께 즐기고, 인터넷 서핑과 TV시청같이 집에서 수행하는 소극적 여가는 혼자 즐기기를 시사한다(김양례, 2009; 나향진, 2004; 이미리, 1996; 한경미, 황덕순, 1990). 또한 좋은 관계를 위해서는 적극적 여가를 즐겨야 한다고 결론 내린다(남은영 외, 2012; 이동진 외, 2010; 차광섭 외, 2012). 그러나 이 연구들만으로는 함께 즐길 사람이 존재하기 때문에 적극적 여가를 선택하는 것인지, 아니면 적극적 여가활동을 위해 함께 즐길 사람이 필요한 것인지 확인하기 어렵다. 또한 함께 즐길 사람이 없기 때문에 소극적 여가를 선택하는 것인지, 아니면 소극적 여가를 즐기기 위해 함께 즐길 사람을 찾지 않는 것인지도 불분명하다.

몇몇 선행연구들은 관계가 적극적 여가 혹은 소극적 여가 선택에 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다. 먼저 최근 3개월 간 일보다 여가를 먼저 즐긴 경험이 있는지를 물어보고, 이러한 경험이 있는 사람과 없는 사람의 특성을 분석한 연구는 일보다 여가를 먼저 즐긴 경험이 있는 사람들은 여가를 함께 즐길 가족, 친구, 애인이 있었음을 보여주었다(이국희, 최인철, 2018). 이는 여가를 일보다 우선하는 의사결정에 여가를 함께 즐길 사람의 존재가 영향을 미칠 가능성이 있음을 시사한다.

또한 어제 사람들로부터 존중받아서 사회적 배제를 지각하지 않은 사람들은 어제 사람들로부터 존중받아서 사회적 배제를 지각한 사람들보다 일하고 싶은 의도가 높고, 적극적 여가를 즐기고 싶은(밖에서 놀고 싶은) 의도가 강하며, 소극적으로 여가시간을 활용하고 싶은(집에서 쉬고 싶은) 의도는 약했다(이국희, 2018a). 비슷한 맥락에서 어제 위기에 처했을 때 도움 받거나 의지할 만한 가

족이나 친구가 있는 집단은 그렇지 않았던 집단보다 일하고 싶은 의도가 강하고, 밖에서 적극적으로 여가시간을 활용하고 싶은 의도도 강하며, 집에서 소극적으로 여가시간을 활용하고 싶은 의도는 약한 것으로 나타났다(이국희, 2018a). 이는 사회적 관계가 여가유형 선택에 영향을 미칠 수 있음을 함의한다.

적극적 여가활동의 한 유형인 친사회적 행동(예: 봉사활동, 기부행동 등)에 대한 연구도 관계가 적극적 여가 선택에 중요함을 보여준다(Levine et al., 2005). 연구 참여자들은 한 지점에서 다른 지점까지 지정된 코스로 이동하게 하는 중에 쓰러져 있는 사람을 목격하는데, 한 조건에서는 쓰러져 있는 사람이 자신이 응원하는 팀의 유니폼을 입고 있었고, 다른 조건에서는 쓰러져 있는 사람이 자신이 응원하는 팀의 라이벌 팀의 유니폼을 입고 있었다. 결과적으로 전자의 조건에서는 쓰러져 있는 사람을 도와주었지만, 후자의 조건에서는 쓰러져 있는 사람을 도와주지 않았다. 즉 자신과 응원하는 팀이 같다는 관계가 자신의 시간을 타인을 위해 내어주는지 아닌지에 영향을 미쳤다. 타인을 돕는데 활용하는 시간을 여가시간으로 해석할 수 있다면, 이 연구는 관계가 여가시간 활용에 미치는 효과를 보여준다.

## 2) 사회적 배제

사회적 배제를 경험한 사람은 이기적으로 변한다는 선행연구는 관계가 훼손되면 혼자 즐기는 소극적 여가를 선호할 가능성이 있음을 보여준다(Twenge et al., 2007). 이 연구에 따르면, 사회적 배제를 경험한 사람은 필통이 떨어져서 연필이 교실 바닥에 떨어진 동료를 도와주지 않는다. 또한 사회적 배제를 경험한 사람은 동료와 협력하면서 이익을 나누기보다, 동료를 배신하여 자기

자신의 이익을 극대화하려고 한다. 게다가 사회적 배제를 경험한 사람은 기부하지 않고, 봉사활동에 참여하려는 의도가 낮다. 이처럼 사회적 배제가 이기심을 증가시킨다면(Mead et al., 2010; Okada & Riedl, 2005), 다른 사람과 함께 즐기는 적극적 여가보다 집에서 혼자 즐기는 소극적 여가를 선호하게 만들 가능성이 있다.

## 3) 의미와 재미

의미는 삶에 분명한 목적과 가치가 있음을 지각할 때 느끼는 행복이고(King et al., 2006; Ryff & Keyes, 1995), 재미는 매순간 경험하는 것이 즐겁고 만족스러울 때 느끼는 행복이다(Waterman, 1990). 관계에 따라 선호하는 여가의 유형이 달라진다면, 선호하는 여가 유형 중에서 지각된 의미가 달라졌기 때문일까, 재미가 달라졌기 때문일까, 아니면 둘 다일까?

대부분의 경우 의미 지각과 재미 지각은 상관관계 높기에(King et al., 2006; OECD, 2013; Ryff & Keyes, 1995), 본 연구에서도 사회적 배제가 적극적 여가의 의미 지각과 재미 지각 모두를 약화시키고, 소극적 여가의 의미 지각과 재미 지각 모두를 강화시킬 가능성이 있지만, 예측과 실제 현상은 다를 수 있으므로 검증이 필요하다.

## 4) 연구목적과 요인들에 대한 조작적 정의

### (1) 사회적 배제 조작

본 연구는 관계가 여가 활동에 대한 인식에 미치는 인과적 효과를 검증하기 위해 이루어졌다. 이것이 가능하려면 실험실이라는 통제된 상황에서 관계를 조작할 수 있어야 한다. 실험실 상황에서 관계를 조작할 수 있는 방법은 크게 두 가지이

다. 하나는 실험에 참여하기 전의 시점에 느꼈던 관계에 대한 인식을 조사하는 것이고, 다른 하나는 실험실에 와서 관계를 경험하게 하는 것이다.

‘사회적 배제’라는 개념은 위에서 언급한 두 가지 방법을 모두 적용하기에 용이하다. 먼저 경제협력 개발기구(OECD: Organization for Economic Co-operation and Development)에서 사회적 배제를 측정하기 위해 사용하는 ‘어제 사람들로 부터 존중받았습니까?’라는 질문은 과거의 경험이 현재의 인식에 미치는 효과를 측정하기 용이하다(Diener, Ng, Harter & Arora, 2010). 즉 설문 에 어제라는 시간적으로 앞선 시점의 관계가 실험실에 온 현재의 여가활동 판단에 미치는 효과를 확인하였다.

다음으로 컴퓨터 패스볼 게임을 사용하여 다른 모든 요인을 통제한 후, 사회적 배제만 조작할 것이다(Williams, Cheung & Choi, 2000; Williams et al., 2002). 구체적으로 나를 포함하여 4명의 참가자가 컴퓨터 모니터에 나타나고, 원하는 사람에게 패스를 한다. 사회적 배제가 없는 조건은 당신을 포함한 4명의 참가자가 서로 50회 씩 패스를 주고받으면서, 그 누구도 소외되거나 배척당하지 않지만, 사회적 배제가 있는 조건은 당신을 제외한 3명의 참가자가 65회씩 패스를 주고받으며, 당신에게 오직 5회만 패스할 기회를 주면서 당신을 소외시키고, 배척한다. 이러한 상황을 실험실에 경험하게 한 후, 여가에 대한 인식을 측정한다면 사회적으로 소외당하지 않는 관계가 여가에 대한 인식에 선행하고, 여가에 대한 인식은 사회적 관계에 영향을 받음을 주장할 수 있을 것이다.

## (2) 적극적/소극적 여가활동 의도

본 연구는 밖에서 노는 것을 적극적 여가로 집에서 쉬는 것을 소극적 여가로 정의한 후(Beaton

& Funk, 2008; Beaton, Funk & Alexandris, 2009; Iso-Ahola & Crowley, 1991), 이것에 대한 의도를 파악할 것이다. 구체적으로 적극적 여가의 의도는 ‘나는 밖에서 놀고 싶다’는 진술문에 얼마나 동의하는지를 측정하면서 확인할 것이고(이국희, 2018a), 소극적 여가의 의도는 ‘나는 집에서 쉬고 싶다’는 동일한 글자수의 진술문에 얼마나 동의하는지를 측정하면서 파악할 것이다(이국희, 2018a).

본 연구에서 적극적 및 소극적 여가에 대해 다소 추상적으로 정의한 것에는 연구과 관련 없는 변인들의 통제와 관련한 이유가 있다. 부연하자면, 적극적 및 소극적 여가의 구체적인 사례를 제시할 경우 각 참가자들의 배경지식, 경험, 선호 등이 영향을 미칠 가능성이 있기 때문에 추상적인 수준에서 측정하였다.

## (3) 적극적/소극적 여가의 의미와 재미 지각

본 연구는 적극적 여가와 소극적 여가 의도가 적극적 혹은 소극적 여가에서 지각된 의미와 재미 지각과 관련 있는지 파악할 것이다(OECD, 2013). 먼저 적극적 여가의 의미는 ‘밖에서 노는 것은 의미 있다’로, 소극적 여가의 의미는 ‘집에서 쉬는 것은 의미 있다’로 측정할 것이다. 다음으로 적극적 여가의 재미는 ‘밖에서 노는 것은 재미있다’로, 소극적 여가의 재미는 ‘집에서 쉬는 것은 재미있다’로 측정할 것이다.

## 5) 가설

본 연구는 이러한 조작적 정의를 활용하여 다음 여섯 가지 가설을 검증할 것이다. 사회적 배제를 지각한 사람은 그렇지 않은 사람보다 적극적 여가의 의도가 낮고, 소극적 여가의 의도는 높을 가능성이 있다.

- 가설-a: 사회적 배제를 지각한 사람은 그렇지 않은 사람보다 밖에서 놀고 싶은 의도가 약할 것이다.
- 가설-b: 사회적 배제를 지각한 사람은 그렇지 않은 사람보다 집에서 쉬고 싶은 의도가 강할 것이다.

사회적 배제를 지각한 사람은 그렇지 않은 사람보다 적극적 여가의 의미/재미를 낮게 평가할 가능성이 있다.

- 가설-c: 사회적 배제를 지각한 사람은 그렇지 않은 사람보다 밖에서 노는 것의 의미를 낮게 평가할 것이다.
- 가설-d: 사회적 배제를 지각한 사람은 그렇지 않은 사람보다 밖에서 노는 것의 재미를 낮게 평가할 것이다.

사회적 배제를 지각한 사람은 그렇지 않은 사람보다 소극적 여가의 의미/재미를 높게 평가할 가능성이 있다.

- 가설-e: 사회적 배제를 지각한 사람은 그렇지 않은 사람보다 집에서 쉬는 것의 의미를 높게 평가할 것이다.
- 가설-f: 사회적 배제를 지각한 사람은 그렇지 않은 사람보다 집에서 쉬는 것의 재미를 높게 평가할 것이다.

## 6) 연구의 참신성과 중요성

기존 연구들은 밖에서 친구나 가족과 함께 즐기는 적극적 여가가 좋은 관계 형성에 기여한다는 관점에서 이루어 졌다(Dardis, Soberon-Ferrer & Patro, 1994; Holder, Coleman & Sehn, 2009;

Kahneman et al., 2006). 그러나 본 연구는 기존 연구에서 원인으로 다루었던 적극적 여가를 결과로, 기존 연구에서 결과로 다루었던 좋은 관계를 원인으로 본다. 이것은 기존 연구에서 취하지 않았던 새로운 관점이다. 어떤 유형의 여가를 추구하는지가 관계에 영향을 미치는 것이 아니라, 관계가 여가 유형 선택에 영향을 미친다. 즉 좋은 관계가 적극적 여가 선택보다 앞선다. 적극적 여가를 함께 즐길 사람이 존재하면, 적극적 여가를 선택하지만, 적극적 여가를 함께 즐길 사람이 없으면, 적극적 여가를 즐기고 싶어도 즐길 수 없어 혼자 즐기는 소극적 여가를 선택한다.

본 연구는 다른 요인들을 통제한 상황에서 관계와 적극적/소극적 여가 의도 사이의 인과관계를 검증한다는 측면에서 중요하다. 기존 연구들은 가족, 친구, 애인과의 유대감을 자기 스스로 평가하거나, 동료들로부터 평가하게 하는 방법으로 관계가 돈독한지 판단하였다. 그러나 이러한 설문조사 방식으로는 어느 것이 원인이고, 어느 것이 결과인지 판단하는데 한계가 있다. 적극적 여가가 관계에 기여한다는 것을 인과적으로 검증하기 위해서는 다른 요인들의 영향을 통제한 상황에서 한 변인을 다른 변인보다 시간적으로 앞서도록 조작한 후, 연구가 이루어져야 한다. 본 연구는 지각된 사회적 배제를 실험실 상황에서 조작한 후, 적극적 여가 의도가 높은지 소극적 여가 의도가 높은지 측정하였고, 이는 관계가 여가 선택에 미치는 인과관계를 검증할 수 있는 연구방법이다.

본 연구는 사회적 배제가 여가 선택에서 행복의 두 가지 측면인 의미와 재미에 영향을 미칠 수 있음을 보여준다는 측면에서도 중요하다(Keyses & Annas, 2009; Ryff & Singer, 2008). 즉 본 연구는 사회적 배제를 경험한 사람이 적극적 여가보다 소극적 여가를 선호한다면, 그 원인이 적극적 여가보다 소극적 여가를 더 의미 있다고 여기

기 때문인지, 아니면 재미없다고 여기기 때문인지, 혹은 둘 다인지를 보여준다. 본 연구를 통해 이를 확인할 수 있다면, 사회적 배제가 여가 선택에 미치는 근본에 의미와 재미 지각이 있음을 검증한 최초의 연구가 될 수 있을 것이다.

본 연구에서 지각된 사회적 배제가 여가 선택에 미치는 효과를 관찰하는 것은 주관적 행복 증진을 위해 적극적 여가를 선택하라는 기존 연구의 시사점과 다른 시사점을 도출할 수 있기에 중요하다(Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; House, Robbins & Metzner, 1982). 적극적 여가 선택은 하고 싶다고 할 수 있는 것이 아니다. 적극적 여가 선택을 하기 위해서는 적극적 여가를 함께 즐겨줄 사람이 필요하다. 스포츠를 함께 즐겨줄 사람, 여행을 함께 기출 사람, 영화를 함께 봐줄 사람이 있어야 해당 활동을 할 수 있다(이국희, 최인철, 2018). 이는 적극적 여가활동(체육활동 등)을 교육하고, 독려하는 것이 적극적 여가 즐거기를 증가시키는 근본적인 기제가 될 수 없음을 시사한다. 오히려 적극적 여가를 함께 즐길 수 있는 관계를 형성해 주는 것이 적극적 여가활동을 유도하는 근본 기제가 될 수 있다.

## 2. 연구-1

연구-1은 두 가지 목적을 가진다. 먼저 사회적 배제와 적극적/소극적 여가 의도 사이의 관계를 확인할 것이다. 다음으로 사회적 배제와 여가의 의미/재미 지각 사이의 관계를 확인할 것이다.

### 1) 방법

#### (1) 참가자

설문조사 전문기관 마크로밀 엠브레인을 통해

20~49세(Mean Age = 33.92, SD = 8.28)의 한국인 552명(남: 236, 여: 316)이 참여하였다. 이 중 20대(20~29)는 215명, 30대(30~39)는 169명, 40대(40~49)는 168명이었다.

#### (2) 자료 및 절차

엠브레인을 통해 모집된 참가자들은 먼저 적극적/소극적 여가 의도를 묻는 질문에 응답하였다. 적극적 여가 의도는 ‘밖에서 놀고 싶다’라는 진술문에 얼마나 동의하는지 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)로 평정하는 방법으로 조사되었고, 소극적 여가 의도는 ‘집에서 쉬고 싶다’라는 진술문에 얼마나 동의하는지 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)로 평가함으로써 조사되었다. 적극적 여가와 소극적 여가를 묻는 질문이 제시되는 순서는 무작위였다.

적극적/소극적 여가 의도에 응답한 참가자들은 적극적/소극적 여가의 의미와 재미 지각을 조사하기 위한 문항에 응답하였다. 적극적 여가의 의미와 재미 측정은 ‘밖에서 노는 것은 의미있다’, ‘밖에서 노는 것은 재미있다’라는 문항에 얼마나 동의하는지 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)로 평정함으로써 이루어졌다. 소극적 여가의 의미와 재미 측정은 ‘집에서 쉬는 것은 의미있다’, ‘집에서 쉬는 것은 재미있다’라는 문항에 얼마나 동의하는지 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)로 평정함으로써 진행되었다. 적극적 여가와 소극적 여가에 대한 질문이 제시되는 순서는 무작위였고, 적극적 여가 혹은 소극적 여가 문항 내에서 의미를 묻는 질문과 재미를 묻는 질문이 제시되는 순서도 무작위였다.

적극적/소극적 여가의 의미/재미 지각설문에 응답한 참가자들은 지각된 사회적 배제를 조사하기 위한 문항에 응답하였다. 참가자들은 ‘어제 사람들

로부터 존중받았습니까?’라는 질문에 네 혹은 아니오로 응답하였고, 네라고 응답한 사람은 지각된 사회적 배제 없음 조건에 아니오라고 응답한 사람은 지각된 사회적 배제 있음 조건에 해당하였다. 이 모든 과정을 진행하는데 약 5분이 소요되었고, 참가자들에게는 1,000원이 지급되었다.

## 2) 결과

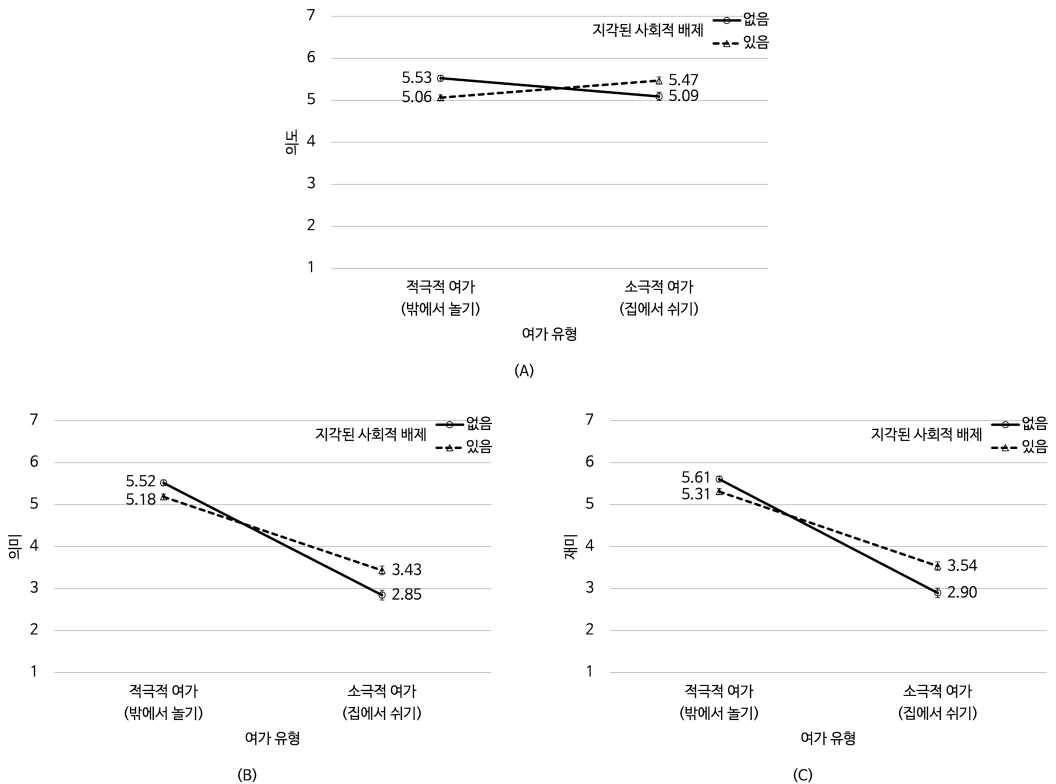
### (1) 지각된 사회적 배제 집단 구분

사회적 배제 지각이 있는 집단과 없는 집단을 구분하기 위해 ‘어제 사람들과로부터 존중받았습니

까?’라는 질문에 대한 응답을 분석하였다. 이 질문에 ‘네’라고 응답하면서 지각된 사회적 배제가 없는 집단으로 분류된 사람은 253명이었고, 같은 질문에 ‘아니오’라고 응답하면서 지각된 사회적 배제가 있는 집단으로 분류된 사람은 299명이었다. 이후의 분석부터는 전자를 지각된 사회적 배제 없음 집단으로 후자를 지각된 사회적 배제 있음 집단으로 호칭하겠다.

### (2) 여가 의도

지각된 사회적 배제 2 (참가자간: 없음 vs. 있음) × 여가 유형 2 (참가자내: 적극적 vs. 소극적)



<그림 1> 연구-1의 결과. 지각된 사회적 배제와 여가 유형의 상호작용이 (A) 여가의 의도, (B) 여가의 의미 지각, 그리고 (C) 여가의 재미 지각에 미치는 효과를 보여준다. 오차막대는 평균의 표준오차이다.

가 여가 의도에 미치는 효과에 대한 혼합변량분석(mixed ANOVA)을 수행하였다. 분석 결과 지각된 사회적 배제의 주효과( $F(1, 550) = .030, p = .862$ )와 여가 유형의 주효과( $F(1, 550) = .324, p = .569$ )는 없었다. 그러나 사회적 배제와 여가 유형의 이원상호작용이 여가 의도에 미치는 효과가 관찰되었다( $F(1, 550) = 23.54, p < .001, \eta_p^2 = .04$ ).

<그림 1A>는 사회적 배제와 여가 유형이 여가 의도에 미치는 상호작용효과를 보여준다. 그림에서 확인할 수 있듯, 지각된 사회적 배제가 없는 사람( $M = 5.53, SE = .07$ )은 있는 사람( $M = 5.06, SE = .07$ )보다 밖에서 놀고 싶은 의도가 강한 반면( $t(550) = 4.85, p < .001$ ), 지각된 사회적 배제가 있는 사람( $M = 5.47, SE = .09$ )은 없는 사람( $M = 5.09, SE = .1$ )보다 집에서 쉬고 싶은 의도가 강했다( $t(550) = 2.89, p = .004$ ). 이는 가설-a와 가설-b를 지지하는 결과이다.

### (3) 여가의 의미 지각

지각된 사회적 배제 2 (참가자간: 없음 vs. 있음) × 여가 유형 2 (참가자내: 적극적 vs. 소극적)가 여가의 의미 지각에 미치는 효과에 대한 혼합변량분석(mixed ANOVA)을 수행하였다. 분석 결과 지각된 사회적 배제의 주효과( $F(1, 550) = 1.978, p = .160$ )는 없었다. 그러나 여가 유형이 여가의 의미 지각에 미치는 주효과( $F(1, 550) = 569.71, p < .001, \eta_p^2 = .51$ )가 관찰되었다. 즉 사람들은 적극적 여가( $M = 5.34, SE = .05$ )를 소극적 여가( $M = 3.16, SE = .08$ )보다 더 의미 있다고 지각한다( $t(551) = 23.04, p < .001$ ).

아울러 사회적 배제와 여가 유형의 이원상호작용이 여가의 의미 지각에 미치는 효과가 관찰되었다( $F(1, 550) = 24.82, p < .001, \eta_p^2 = .04$ ). <그

림 1B>는 사회적 배제와 여가 유형이 여가의 의미 지각에 미치는 상호작용효과를 보여준다. 자세히 보면, 지각된 사회적 배제가 없는 사람( $M = 5.52, SE = .07$ )은 있는 사람( $M = 5.18, SE = .07$ )보다 밖에서 노는 것에서 의미를 강하게 지각하는 반면( $t(550) = 3.39, p < .001$ ), 지각된 사회적 배제가 있는 사람( $M = 3.43, SE = .1$ )은 없는 사람( $M = 2.85, SE = .12$ )보다 집에서 쉬는 것에서 의미를 강하게 지각하였다( $t(550) = 3.81, p < .001$ ). 이는 가설-c와 가설-d를 지지하는 결과이다.

### (4) 여가의 재미 지각

지각된 사회적 배제 2 (참가자간: 없음 vs. 있음) × 여가 유형 2 (참가자내: 적극적 vs. 소극적)가 여가의 의미 지각에 미치는 효과에 대한 혼합변량분석(mixed ANOVA)을 수행하였다. 분석 결과 지각된 사회적 배제( $F(1, 550) = 3.86, p = .049, \eta_p^2 = .007$ )와 여가 유형( $F(1, 550) = 578.87, p < .001, \eta_p^2 = .51$ )이 여가의 재미 지각에 미치는 주효과가 관찰되었다. 즉 사람들은 적극적 여가( $M = 5.45, SE = .05$ )를 소극적 여가( $M = 3.24, SE = .08$ )보다 더 재미있다고 지각한다( $t(551) = 23.22, p < .001$ ).

게다가 사회적 배제와 여가 유형의 이원상호작용이 여가의 재미 지각에 미치는 효과도 관찰되었다( $F(1, 550) = 25.16, p < .001, \eta_p^2 = .04$ ). <그림 1C>는 사회적 배제와 여가 유형이 여가의 재미 지각에 미치는 상호작용효과를 보여준다. 구체적으로 지각된 사회적 배제가 없는 사람( $M = 5.61, SE = .07$ )은 있는 사람( $M = 5.31, SE = .07$ )보다 밖에서 노는 것에서 재미를 강하게 지각하는 반면( $t(550) = 3.04, p = .003$ ), 지각된 사회적 배제가 있는 사람( $M = 3.54, SE = .1$ )은 없는 사람( $M = 2.9, SE = .11$ )보다 집에서 쉬는 것에서 재미를



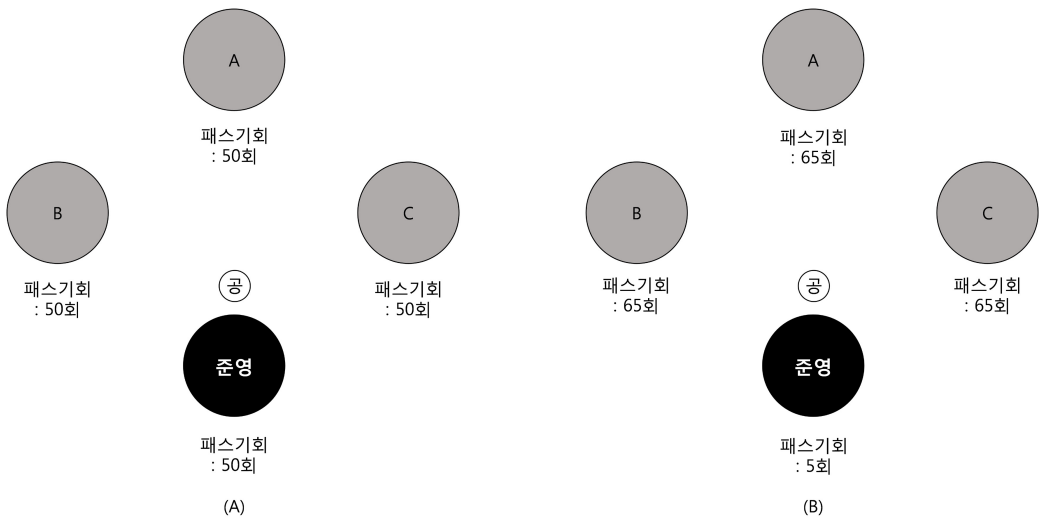
강하게 지각하였다( $t(550) = 4.23, p < .001$ ). 이는 가설-e와 가설-f를 지지하는 결과이다.

### 3) 논의

연구-1은 사회적 배제를 지각한(사람들로부터 존중받지 못한) 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 밖에서 적극적으로 여가를 즐기려는 의도는 약하고, 집에서 소극적으로 쉬려는 의도가 강함을 확인하였다. 이러한 현상은 사회적 배제를 지각한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 밖에서 적극적으로 여가를 즐기는 것의 의미와 재미를 약하게 지각하는 반면, 집에서 소극적으로 쉬는 것의 의미와 재미를 상대적으로 강하게 지각하기 때문에 발생하는 것으로 보인다.

### 3. 연구-2

연구-1은 ‘어제 사람들로부터 존중받았습니까?’라는 문항에 네/아니오로 응답하게 함으로써 사회적 배제 지각을 분류하였고, 이에 기초하여 사회적 배제와 적극적/소극적 여가 의도의 관련성을 보여주었다. 그럼에도 불구하고 연구-1은 사회적 배제에 대한 주관적 인식에 기초한 것으로 이것만으로는 사회적 배제 지각이 적극적/소극적 여가 의도에 미치는 인과적 효과를 주장하기 어렵다. 연구-2에서는 연구-1의 이러한 한계를 보완하면서 사회적 배제가 여가에 대한 인식에 미치는 인과적 효과를 검증하고자 한다. 구체적으로 실험실 상황에서 사회적 배제 지각을 조작한 후, 적극적/소극적 여가 의도 그리고 적극적/소극적 여가의 의미와 재미 지각을 측정할 것이다.



<그림 2> 연구-2에서 사용한 컴퓨터 패스볼 게임. 게임을 시작하면 참가자들은 자신의 이름을 입력한다. 만약 참가자의 이름이 준영이라면, 화면 하단에 준영이라는 이름의 플레이어 구역이 지정된다. A, B, C는 다른 3명의 참가자로 컴퓨터가 조정하는 플레이어이다. 경기가 시작되면 공은 실험 참가자에게 오게 되고, 실험 참가자는 키보드의 화살표키를 사용해 A, B, C 중 원하는 플레이어에게 공을 패스할 수 있다. (A) 사회적 배제 없음 조건은 200회의 패스 기회가 50회씩 공평하게 배분되지만, (B) 사회적 배제 있음 조건은 200회 중 참가자 자신은 5회만 패스할 기회를 얻고, 나머지 3명의 플레이어들이 65회 씩 패스할 기회를 얻는다.

## 1) 방법

### (1) 참가자 및 설계

연구-2는 지각된 사회적 배제의 두 가지 조건(없음 vs. 있음)을 참가자간으로 제시하는 설계를 채택하여 수행되었다. 연구를 위해 설문조사 전문기관 마크로밀 엠브레인을 통해 20~49세(*Mean Age* = 35.51, *SD* = 7.85)의 한국인 570명(남: 313, 여: 257)이 참여하였다. 이 중 20대(20~29)는 153명, 30대(30~39)는 213명, 40대(40~49)는 204명이었다. 참가자들 중 297명은 지각된 사회적 배제 없음 조건에, 나머지 273명은 사회적 배제 있음 조건에 무작위로 할당되었다.

### (2) 재료

지각된 사회적 배제 조작은 컴퓨터를 활용한 패스볼 게임을 통해 이루어졌다(Loewenstein, 1996; Nordgren, McDonnell & Loewenstein, 2011). 패스볼 게임은 4명의 플레이어가 공을 주고받는 게임인데, 이 중 3명은 컴퓨터가 조종하는 플레이어이고, 1명은 참가자 본인이다. <그림 2>는 패스볼 게임 화면을 보여준다(이국희, 2018b). 지각된 사회적 배제 없음 조건은 총 200회의 패스가 이루어지는 가운데, 4명의 플레이어 모두에게 50회씩 패스할 기회가 주어진다(<그림 2A> 참조). 그러나 지각된 사회적 배제 있음 조건은 총 200회의 패스가 이루어지는 가운데, 컴퓨터 플레이어들은 65회 씩 패스할 기회가 주어지지만, 실험 참가자에게는 오직 5회만 패스할 기회가 주어진다(<그림 2B> 참조). 즉 사회적 배제 있음 조건의 참가자들은 컴퓨터 플레이어들끼리만 공을 주고받으면서 자신을 소외시키는 것을 경험한다. 여가 의도, 여가의 의미와 재미 지각을 묻는 실험재료는 연구-1과 동일하였다.

## (3) 절차

모든 절차는 설문조사 전문기관 마크로밀 엠브레인을 통해 수행되었다. 엠브레인에 의해 모집된 참가자들은 지각된 사회적 배제 조작을 위해 패스볼 게임부터 수행하였다. 참가자들은 컴퓨터 모니터를 보면서 패스볼을 수행하였다. 참가자가 자신의 이름을 입력하고 키보드의 엔터키(Enter)를 누르면 경기가 시작되었다. <그림 2>에서 확인할 수 있듯 참가자의 이름이 '준영'이라면, 화면 하단에 '준영'이라는 이름이 기재된 참가자가 생성된다. 경기가 시작되면, 실험 참가자(<그림 2>의 준영)에게 공이 주어지면, 패스할 수 있는 상태가 된다. 참가자는 키보드에 있는 화살표키 중 상(↑), 좌(←), 우(→)키를 활용하여 A, B, C 중 한 명에게 패스를 할 수 있다. 참가자가 A, B, C 중 한 명에게 패스한 후에는 참가자에게 공이 올 수도 있고, 다른 참가자에게 공이 갈 수도 있는데, 참가자에게 공이 오면 키보드의 상, 좌, 우 키를 활용하여 다른 사람에게 패스를 하였다. 패스볼은 4명의 참가자를 합산하여 총 200회의 패스가 이루어지면 종료되었다.

패스볼 게임을 수행한 참가자들은 여가에 대한 인식을 묻는 설문에 응답하였다. 여가에 대한 인식(적극적/소극적 여가 의도, 적극적/소극적 여가의 의미, 적극적/소극적 여가의 재미)을 묻는 설문의 절차와 방법은 연구-1과 동일하였다. 이 모든 절차를 수행하기까지 약 15분이 소요되었으며, 참가자들에게는 2,000원이 지급되었다.

## 2) 결과

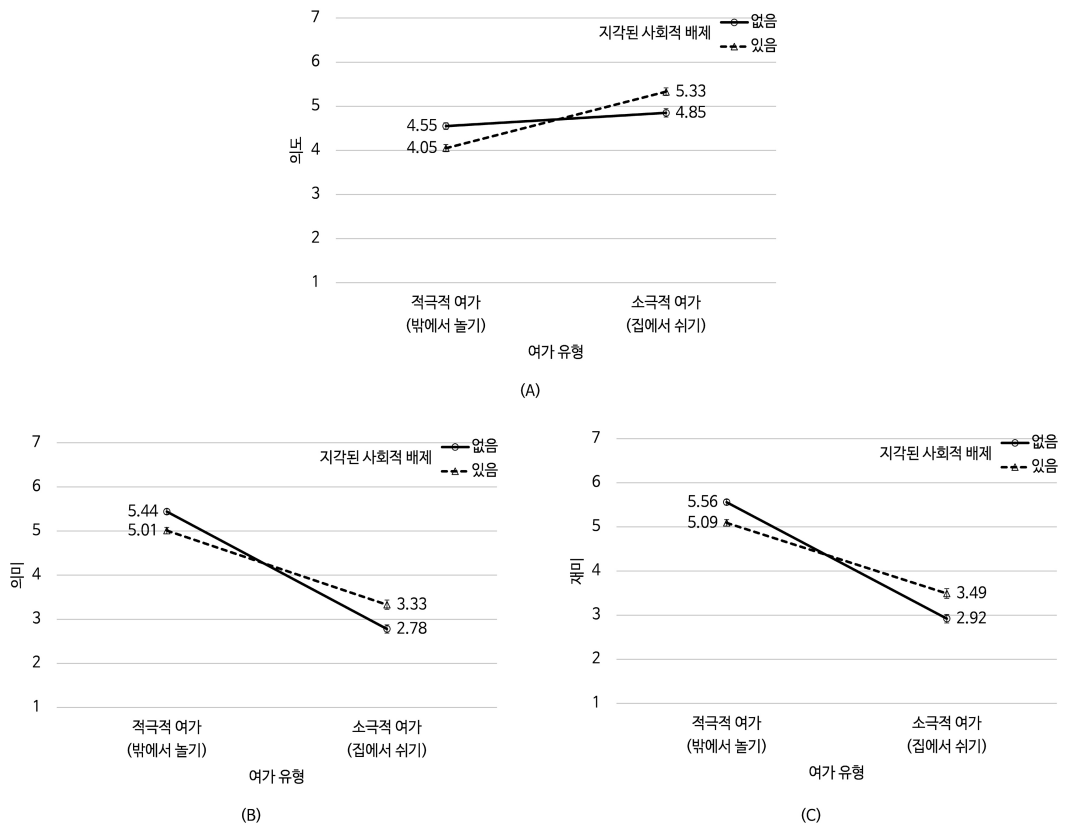
### (1) 여가 의도

지각된 사회적 배제 2 (참가자간: 없음 vs. 있

음) × 여가 유형 2 (참가자내: 적극적 vs. 소극적)가 여가 의도에 미치는 효과에 대한 혼합변량분석 (mixed ANOVA)을 수행하였다. 분석 결과 지각된 사회적 배제의 주효과( $F(1, 568) = .013, p = .910$ )는 없었다. 하지만 여가 유형의 주효과를 확인하였다( $F(1, 568) = 68.74, p < .001, \eta_p^2 = .11$ ). 즉 사람들은 전반적으로 적극적 여가를 즐기려는 의도( $M = 4.31, SE = .06$ )보다 소극적 여가를 즐기려는 의도( $M = 5.08, SE = .07$ )가 강하다 ( $t(569) = 7.89, p < .001$ ).

또한 사회적 배제와 여가 유형의 이원상호작용이 여가 의도에 미치는 효과가 관찰되었다( $F(1,$

$568) = 27.19, p < .001, \eta_p^2 = .05$ ). <그림 3A>는 사회적 배제와 여가 유형이 여가 의도에 미치는 상호작용효과를 보여준다. 그림에서 확인할 수 있듯, 지각된 사회적 배제가 없는 사람( $M = 4.55, SE = .08$ )은 있는 사람( $M = 4.05, SE = .08$ )보다 밖에서 놀고 싶은 의도가 강한 반면( $t(568) = 4.59, p < .001$ ), 지각된 사회적 배제가 있는 사람( $M = 5.33, SE = .09$ )은 없는 사람( $M = 4.85, SE = .09$ )보다 집에서 쉬고 싶은 의도가 강했다 ( $t(550) = 3.8, p < .001$ ). 이는 가설-a와 가설-b를 지지하는 결과이다.



<그림 3> 연구-2의 결과. 지각된 사회적 배제와 여가 유형의 상호작용이 (A) 여가의 의도, (B) 여가의 의미 지각, 그리고 (C) 여가의 재미 지각에 미치는 효과를 보여준다. 오차막대는 평균의 표준오차이다.

## (2) 여가의 의미 지각

지각된 사회적 배제 2 (참가자간: 없음 vs. 있음) × 여가 유형 2 (참가자내: 적극적 vs. 소극적)가 여가의 의미 지각에 미치는 효과에 대한 혼합변량 분석(mixed ANOVA)을 수행하였다. 분석 결과 지각된 사회적 배제의 주효과( $F(1, 568) = .485, p = .487$ )는 없었다. 그러나 여가 유형이 여가의 의미 지각에 미치는 주효과( $F(1, 568) = 579.62, p < .001, \eta_p^2 = .51$ )를 확인할 수 있었다. 즉 사람들은 적극적 여가( $M = 5.24, SE = .05$ )를 소극적 여가( $M = 3.04, SE = .07$ )보다 더 의미 있다고 지각한다( $t(569) = 23.73, p < .001$ ).

더하여 사회적 배제와 여가 유형의 이원상호작용이 여가의 의미 지각에 미치는 효과가 관찰되었다( $F(1, 568) = 29.77, p < .001, \eta_p^2 = .05$ ). <그림 3B>는 사회적 배제와 여가 유형이 여가의 의미 지각에 미치는 상호작용효과를 보여준다. 자세히 보면, 지각된 사회적 배제가 없는 사람( $M = 5.44, SE = .06$ )은 있는 사람( $M = 5.01, SE = .07$ )보다 밖에서 노는 것에서 의미를 강하게 지각하는 반면( $t(568) = 4.59, p < .001$ ), 지각된 사회적 배제가 있는 사람( $M = 3.33, SE = .11$ )은 없는 사람( $M = 2.78, SE = .1$ )보다 집에서 쉬는 것에서 의미를 강하게 지각하였다( $t(568) = 3.88, p < .001$ ). 이는 가설-c와 가설-d를 지지하는 결과이다.

## (3) 여가의 재미 지각

지각된 사회적 배제 2 (참가자간: 없음 vs. 있음) × 여가 유형 2 (참가자내: 적극적 vs. 소극적)가 여가의 의미 지각에 미치는 효과에 대한 혼합변량분석(mixed ANOVA)을 수행하였다. 분석 결과 지각된 사회적 배제의 주효과( $F(1, 568) =$

$.402, p = .527$ )는 없었다. 그러나 여가 유형( $F(1, 568) = 540.4, p < .001, \eta_p^2 = .49$ )이 여가의 재미 지각에 미치는 주효과가 관찰되었다. 즉 사람들은 적극적 여가( $M = 5.33, SE = .05$ )를 소극적 여가( $M = 3.19, SE = .08$ )보다 더 재미있다고 지각한다( $t(569) = 22.87, p < .001$ ).

아울러 사회적 배제와 여가 유형의 이원상호작용이 여가의 재미 지각에 미치는 효과도 관찰되었다( $F(1, 568) = 32.28, p < .001, \eta_p^2 = .05$ ). <그림 3C>는 사회적 배제와 여가 유형이 여가의 재미 지각에 미치는 상호작용효과를 보여준다. 구체적으로 지각된 사회적 배제가 없는 사람( $M = 5.56, SE = .06$ )은 있는 사람( $M = 5.09, SE = .07$ )보다 밖에서 노는 것에서 재미를 강하게 지각하는 반면( $t(568) = 4.84, p < .001$ ), 지각된 사회적 배제가 있는 사람( $M = 3.49, SE = .11$ )은 없는 사람( $M = 2.92, SE = .1$ )보다 집에서 쉬는 것에서 재미를 강하게 지각하였다( $t(568) = 3.87, p < .001$ ). 이는 가설-e와 가설-f를 지지하는 결과이다.

## 3) 논의

연구-2는 사회적 배제를 지각한(패스볼 게임에서 패스할 기회가 좀처럼 오지 않았던) 사람들이 그렇지 않았던(패스볼 게임에서 패스할 기회가 공평하게 주어졌던) 사람들보다 밖에서 적극적으로 여가를 즐기려는 의도는 약하고, 집에서 소극적으로 쉬려는 의도가 강함을 확인하였다. 이러한 현상은 사회적 배제를 지각한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 밖에서 적극적으로 여가를 즐기는 것의 의미와 재미를 약하게 지각하는 반면, 집에서 소극적으로 쉬는 것의 의미와 재미를 상대적으로 강하게 지각하기 때문에 발생하는 것으로 보인다. 아울러 연구-1과는 다르게 여가 유형의 주효과를 관찰할 수 있었다. 구체적으로 사람들은

전반적으로 적극적 여가를 즐기려는 의도보다 소극적 여가를 즐기려는 의도가 강했다. 이것에 대해서는 종합논의에서 추가적으로 논의할 것이다.

#### 4. 종합논의

본 연구는 지각된 사회적 배제가 여가에 대한 인식에 미치는 효과를 검증하기 위해 수행되었다. 연구-1은 지각된 사회적 배제를 ‘어제 사람들로부터 존중받았습니까?’라는 문항에 네/아니오로 응답한 것을 토대로 구분한 후, 이 응답에 따라 적극적/소극적 여가에 대한 인식이 어떻게 달라지는지를 확인하였다. 먼저 적극적 여가는 ‘밖에서 놀기’로 정의하고, 소극적 여가는 ‘집에서 쉬기’로 정의한 후 각각에 대한 의도를 물었을 때, 지각된 사회적 배제가 없는 집단(어제 사람들로부터 존중받은 집단)은 있는 집단(어제 사람들로부터 존중받지 못한 집단)보다 적극적 여가(밖에서 놀고 싶은) 의도가 강했다. 그러나 지각된 사회적 배제가 있는 집단(어제 사람들로부터 존중받지 못한 집단)은 없는 집단(어제 사람들로부터 존중받은 집단)보다 소극적 여가(집에서 쉬고 싶은) 의도가 강했다. 또한 지각된 사회적 배제가 없는 집단은 있는 집단보다 밖에서 노는 것을 더 의미 있고 재미있다고 지각한 반면, 지각된 사회적 배제가 있는 집단은 없는 집단보다 집에서 쉬는 것을 더 의미 있고 재미있다고 지각하였다.

연구-2는 연구-1의 결과를 실험실 상황에서 재확인할 뿐 아니라, 사회적 배제 지각을 여가에 대한 인식보다 시간적으로 앞서도록 조작함으로써 지각된 사회적 배제가 여가에 대한 인식에 미치는 인과적 효과를 검증하기 위해 이루어졌다. 지각된 사회적 배제 조작을 위해 컴퓨터 패스볼을 활용하였다. 패스볼 게임은 4명의 플레이어가 공

을 주고받는 게임으로, 게임시 4명의 플레이어 모두에게 50회씩 공을 패스할 기회가 주어지면 지각된 사회적 배제 지각이 없는 조건, 실험 참가자에게는 오직 5회만 패스할 기회가 주어지고, 나머지는 컴퓨터 플레이어들끼리만 패스를 주고받으면 지각된 사회적 배제가 있는 조건이었다.

결과적으로 지각된 사회적 배제가 없는 집단(어제 사람들로부터 존중받은 집단)은 있는 집단(어제 사람들로부터 존중받지 못한 집단)보다 적극적 여가(밖에서 놀고 싶은) 의도가 강했다. 그러나 지각된 사회적 배제가 있는 집단(어제 사람들로부터 존중받지 못한 집단)은 없는 집단(어제 사람들로부터 존중받은 집단)보다 소극적 여가(집에서 쉬고 싶은) 의도가 강했다. 또한 지각된 사회적 배제가 없는 집단은 있는 집단보다 밖에서 노는 것을 더 의미 있고 재미있다고 지각한 반면, 지각된 사회적 배제가 있는 집단은 없는 집단보다 집에서 쉬는 것을 더 의미 있고 재미있다고 지각하였다.

#### 1) 시사점과 선행연구와의 연관성

본 연구는 아주 행복한 사람들은 그렇지 않은 사람보다 가족, 친구, 애인과의 유대감이 강하고, 이들과 함께 보내는 시간이 많다는 선행연구의 결과를 사회적 배제의 측면에서 확장하였다(Diener & Seligman, 2002). 본 연구의 결과는 지각된 사회적 배제가 없는 사람은 이것이 있는 사람보다 여행을 가거나, 등산을 하거나, 스포츠 활동을 즐기거나 하는 등의 적극적 여가 의도가 높았고, 적극적 여가를 의미 있고 재미있다고 지각하였다. 이는 가족, 친구, 애인과의 유대감이 좋을수록 적극적 여가를 즐길 가능성이 높고, 가족, 친구, 애인과 적극적 여가를 즐기는 것이 그 사람 행복을 증진시킬 수 있음을 시사한다.

본 연구는 일을 완전히 마치지 않았지만, 때때로 영화를 보러 가거나, 스포츠를 즐기거나, 사우나를 즐기는 등의 여가활동을 일보다 먼저 즐기는 사람들은 친구, 애인, 가족, 직장 동료가 해당 여가활동에 함께하는 경우가 많았다는 선행연구의 실적 분석 결과를, 양적 분석을 통해 재확인하였다는 측면에서도 중요하다(이국희, 최인철, 2018). 즉 본 연구는 평소 사람들에게 존중받는다고 지각한 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 적극적 여가 의도가 높았고(연구-1), 실험실 상황에서 소외되지 않고 소속감을 느낀 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 적극적 여가 의도가 높다는 것을 경험적으로 검증하였다(연구-2). 이는 함께 여가를 즐길만한 사람들이 존재한다는 지각이 적극적 여가를 선택하게 만드는 원인으로 작용할 가능성이 높음을 시사한다.

본 연구는 적극적인 여가는 행복 증진에 기여하지만, 소극적인 여가는 행복 증진에 기여하지 못한다는 선행연구의 결과들의 적극적 여가와 소극적 여가의 의미와 재미 지각과 관련되어 있음을 시사한다(남은영 외, 2012; 이동진 외, 2010; 차광섭 외, 2012; Beaton & Funk, 2008; Beaton et al., 2009; Iso-Ahola & Crowley, 1991). 본 연구에서 수행한 두 연구에서 모두 적극적 여가에 대한 의미와 재미 지각이 소극적 여가에 대한 의미와 재미 지각보다 강했다. 이는 적극적 여가가 삶의 의미와 목적, 가치와 같은 자기실현적 행복을 제공할 뿐 아니라, 즐거움과 만족과 같은 쾌락주의적 관점의 행복도 제공하지만, 소극적 여가는 이러한 두 가지 관점의 행복을 모두 제공하지 못함을 암시하는 결과이다(King et al., 2006; Ryff & Keyes, 1995; Waterman, 1990).

본 연구는 일을 마치지 않고, 여가를 즐기면 해당 여가가 재미없을 것이라는 지각한다는 선행연구의 결과가 여가를 함께 즐길 사람들이 존재하는지 아닌지에 따라 달라질 수 있음을 함의한다

(O'Brien & Roney, 2017). 즉 일을 마치지 않고, 여가를 즐기면 여가가 재미없을 것이라고 지각할 전반적인 경향성에도 불구하고, 여가를 함께 즐길 수 있는 사람의 존재 혹은 사회적 배제 지각 유무에 따라 여가를 재미있을 것이라고 지각하는 정도에 차이가 있을 가능성이 있다. 구체적으로 여가를 함께 즐길 사람이 있거나, 사회적 배제를 지각하지 않은 사람은 그렇지 않은 사람들보다 일을 마치지 않고 즐긴 여가를 더 재미있다고 평가할 가능성이 있다. 이에 대해서는 향후 추가적인 연구가 필요하다.

본 연구는 일-삶 균형, 혹은 일-여가 균형이라는 것이 삶을 함께하는 동반자의 존재, 혹은 여가를 함께하는 동반자의 존재에 영향을 받을 가능성이 있음을 시사한다. 이국희와 최인철(2018)에 따르면, 일보다 여가를 먼저 선택할 줄 아는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 행복하고, 일-여가 균형이 높았다. 그리고 여가를 먼저 선택할 줄 아는 사람들은 함께 여가를 즐길 사람이 존재했다. 반대로 불행한 사람들은 일을 우선하는 선택을 하고, 함께 여가를 즐길 사람이 드물었다. 또한 본 연구는 사회적 배제 지각이 없는 사람들이 적극적 여가를 선호하는 경향성을 확인하였다. 이러한 사실들을 종합해보면, 일하는 시간을 줄이는 것이 일과 여가가 균형을 이루는 삶에 미치는 효과보다 일을 마치고 여가를 함께 즐길 사람이 존재하는 것이 일과 여가의 균형 있는 삶에 미치는 효과가 더 클 것으로 예상된다.

본 연구의 두 번째 연구는 예상하지 못했던 새로운 결과를 관찰하기도 하였다. 구체적으로 연구-2의 참가자들은 전반적으로 적극적 여가 의도가 소극적 여가 의도보다 약했다. 이는 사람들이 적극적 여가를 선택하는 것을 다소 주저하는 경향이 있음을 시사한다. 연구-2만으로 이러한 경향성을 일반화하기에는 한계가 있지만, 여행이나 스포

츠 활동, 스카이다이빙, 스쿠버 다이빙, 번지 점프, 영화나 뮤지컬 관람과 같은 적극적 여가는 비용을 발생시키며, 이러한 비용이 적극적 여가 선택을 망설이게 하는 요인이 될 수 있음을 유념해야 할 것으로 보인다(Bhattacharjee & Mogilner, 2013).

## 2) 한계와 향후연구제안

본 연구는 위와 같은 다양한 시사점에도 불구하고 몇 가지 한계가 있다. 먼저 본 연구는 여가에 초점을 맞추었기에 지각된 사회적 배제가 일하려는 의도에 미치는 영향은 확인하지 못했다. 향후 지각된 사회적 배제가 일하려는 의도, 일의 의미와 재미 지각에 미치는 효과에 대한 검증이 이루어진다. 일-여가 균형에 사회적 배제 지각이 미치는 효과에 대한 이해가 심화될 수 있을 것이다.

또한 본 연구는 성별, 연령, 직업적 특성, 기존의 대인관계, 성격특성 등 여가관련 의가결정에 체계적인 영향을 미칠 가능성이 있는 다양한 요인들을 무선적인 변인으로 취급하였다. 향후 연구에서 이러한 요인들이 여가의 의도, 의미, 재미 지각에 미치는 주효과 및 이러한 요인들과 본 연구에서 조작한 여가 유형간의 상호작용이 여가의 의도, 의미, 재미 지각에 미치는 효과를 관찰할 수 있다면, 여가관련 의사결정에 미치는 심리적 기제들에 대한 이해를 심화시킬 수 있을 것이다.

더하여 본 연구만으로 적극적 여가는 타인과 함께하는 여가이며 소극적 여가는 혼자 즐기는 여가라고 결론을 내리기에 한계가 있다. 본 연구는 사회적 배제를 지각한 사람과 그렇지 않은 사람이 즐기는 여가의 유형에 차이가 있고, 그러한 차이를 유발하는 근본에 여가의 의미와 재미 지각이라는 심리적 기제가 있음을 보여주는 것이 핵심이다. 또한 구체적 여가의 형태를 제시하기보다 ‘밖에서 놀기’, ‘집에서 쉬기’라는 추상적 표현

을 사용함으로써 참가자들의 배경, 사전 지식, 선호가 결과에 반영될 가능성을 통제하였고, 같은 맥락에서 함께 즐기는 여가, 혹은 혼자 즐기는 여가라는 개념도 통제하였다. 물론 집에서 쉬기와 비교할 때, 밖에서 노는 것 안에 ‘타인들과 함께’라는 암묵적 단서가 숨겨져 있을 수 있지만, 적극적 여가와 함께 하는 여가, 소극적 여가와 혼자 즐기는 여가를 연결시키기 위해서는 별도의 연구가 필요할 것이다.

아울러 본 연구의 결과를 적극적 여가를 타인과 함께 하는 여가로 소극적 여가는 집에서 혼자 있는 여가로 해석할 수 있다면, 적극적 여가를 타인을 위해 시간을 사용하는 여가로, 소극적 여가는 자신을 위해 시간을 사용하는 여가로 구분하여 연구하는 것도 가능해 보인다(Mogilner, Chance & Norton, 2012). 즉 사회적 배제를 지각한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 타인을 위해 시간을 내어주지 않고, 자신을 위해 시간을 사용하려고 하는지(Twenge et al., 2007), 또 사회적 배제를 지각한 사람들은 이를 지각하지 않은 사람들보다 타인을 위해 사용하는 시간을 의미 없고, 재미없다고 지각하는지 확인할 수 있다면, 사회적 배제가 여가 인식에 미치는 효과에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있을 것이다.

## 3) 결론

본 연구는 사회적 배제가 여가에 대한 인식에 미치는 효과를 확인하였다. 사회적 배제는 적극적 여가(밖에서 놀기) 의도를 감소시키고, 소극적 여가(집에서 쉬기) 의도를 증가시킨다. 사회적 배제는 적극적 여가의 의미와 재미 지각을 낮추고, 소극적 여가의 의미와 재미 지각을 높인다. 이러한 본 연구의 결과는 다음과 같은 결론의 도출을 가능하게 한다. 여가는 관계다.

## 참 고 문 헌

- 김양례 (2009). 여가활동유형과 주관적 건강상태 및 행복한 삶의 관계. <체육과학연구>, 20(3), 553-566.
- 나향진 (2004). 삶의 질 향상을 위한 노인 여가의 역할에 관한 연구. <한국노년학회지>, 24(1), 53-70.
- 남은영 · 이재열 · 김민혜 (2012). 행복감, 사회자본, 여가. <한국사회학>, 46(5), 1-33.
- 이국희 (2018a). 여가는 사이에 있다: 사회적 배제, 적극적 여가, 그리고 소극적 여가. <한국여가레크리에이션학회지>, 42(3), 1-11.
- 이국희 (2018b). 사회적 배제가 추천 및 유행 상품 구매의도에 미치는 효과. <마케팅논집>, 26(3), 1-18.
- 이국희 · 최인철 (2018). 일하고 놀까? 놀고 일할까?: 행복, 관계 그리고 여가 우선 선택. <여가학연구>, 16(1), 29-53.
- 이동진 · 강미경 · 유가호 (2010). 장애인 여가활동참여가 생활만족도에 미치는 영향. <한국가족복지학>, 15(4), 137-155.
- 이미리 (1996). 청소년의 우울증 수준에 있어서 문화적 차이와 일상 생활 활동 경험과의 관계. <아동학회지>, 17(1), 137-152.
- 이혜미 · 이충기 · 이채은 · 이진경 (2012). 카지노 딜러의 여가유형에 따른 시장세분화 연구. <호텔경영학연구>, 21(2), 207-221.
- 전병주 · 최은영 (2015). 노인의 사회적 배제 특성, 주거 점유형태가 생활만족도에 미치는 영향 및 사회적 관계망의 완충효과. <사회과학연구>, 26(1), 77-107.
- 차광섭 · 정철 · 김남조 (2012). 여가라이프스타일을 이용한 노인여행자 시장세분화 연구. <관광레저연구>, 24(5), 27-46.
- 최남숙 · 유소이 (2002). 청소년의 시간사용 실태와 결정요인 분석-가사노동, 여가, 과외수업을 중심으로. <한국가족자원경영학회지>, 6(1), 1-16.
- 한경미 (1991). 취업주부의 시간사용과 영향요인. <한국가정관리학회지>, 9(2), 171-190.
- 한경미 · 황덕순 (1990). 주부의 여가시간과 생활의 질 인식에 관한 연구. <한국가정관리학회지>, 8(1), 69-82.
- Beaton, A. A., & Funk, D. C. (2008). An evaluation of theoretical frameworks for studying physically active leisure. *Leisure Sciences*, 30(1), 53-70.
- Beaton, A. A., Funk, D. C., & Alexandris, K. (2009). Operationalizing a theory of participation in physically active leisure. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 175-203.
- Bhattacharjee, A., & Mogilner, C. (2013). Happiness from ordinary and extraordinary experiences. *Journal of Consumer Research*, 41(1), 1-17.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Dardis, R., Soberon-Ferrer, H., & Patro, D. (1994). Analysis of leisure expenditures in the United States. *Journal of Leisure Research*, 26(4), 309-321.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material



- prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52-61.
- Holder, M. D., Coleman, B., & Sehn, Z. L. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 378-386.
- House, J. S., Robbins, C., & Metzner, H. L. (1982). The association of social relationships and activities with mortality: prospective evidence from the Tecumseh Community Health Study. *American Journal of Epidemiology*, 116(1), 123-140.
- Iso-Ahola, S. E., & Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23(3), 260-271.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 312(5782), 1908-1910.
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
- Levine, M., Prosser, A., Evans, D., & Reicher, S. (2005). Identity and emergency intervention: How social group membership and inclusiveness of group boundaries shape helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(4), 443-453.
- Loewenstein, G. (1996). Out of control: Visceral influences on behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 65(3), 272-292.
- Mead, N. L., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., Rawn, C. D., & Vohs, K. D. (2010). Social exclusion causes people to spend and consume strategically in the service of affiliation. *Journal of Consumer Research*, 37(5), 902-919.
- Mogilner, C., Chance, Z., & Norton, M. I. (2012). Giving time gives you time. *Psychological Science*, 23(10), 1233-1238.
- Nordgren, L. F., McDonnell, M. H. M., & Loewenstein, G. (2011). What constitutes torture? Psychological impediments to an objective evaluation of enhanced interrogation tactics. *Psychological Science*, 22(5), 689-694.
- O'Brien, E., & Roney, E. (2017). Worth the wait? Leisure can be just as enjoyable with work left undone. *Psychological Science*, 28(7), 1000-1015.
- OECD (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. Paris, FR: OECD Publishing.
- Okada, A., & Riedl, A. (2005). Inefficiency and social exclusion in a coalition formation game: experimental evidence. *Games and Economic Behavior*, 50(2), 278-311.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Bartels, J. M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 56-66.
- Waterman, A. S. (1990). The relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*, 10(1), 39-44.
- Williams, K. D., Cheung, C. K., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 748-762.
- Williams, K. D., Govan, C. L., Croker, V., Tynan, D., Cruickshank, M., & Lam, A. (2002). Investigations into differences between social- and cyberostracism. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 6(1), 65-77.

## Effects of Social Exclusion on Intention, Meaning, and Pleasure in Leisure

Guk-Hee Lee, Incheol Choi

Division of General Studies Kyonggi University,  
Department of Psychology Seoul National University

Why do some people prefer active leisure activities such as traveling, hiking, and sports, while others prefer passive leisure activities such as watching TV, surfing on the Internet, and playing mobile games? The present study hypothesized that one possible answer to this question would be perceived social exclusion, and two studies were performed to verify this hypothesis. In Study 1, participants respected by others the day before were comprised a group without perceived social exclusion, and those who were not respected were classified as a group with social exclusion. Subsequently, participants' intention to engage in active/passive leisure activities as well as the perceived meaning and pleasure in active/passive leisure activities were examined. In Study 2, participants experienced either the no social exclusion condition in which all four players of a computerized ball pass game were allowed 50 opportunities to make passes, or the social exclusion condition in which participants had 5 opportunities to make passes while the other three players had 65 opportunities each. Following the game, participants' intention to engage in active/passive leisure activities and perceived meaning and pleasure in active/passive leisure activities were examined. Findings revealed that participants who perceived social exclusion had a weaker intention for active leisure activities and a stronger intention for passive leisure activities compared to those who did not perceive social exclusion. Moreover, participants who perceived social exclusion tended to find less meaning and pleasure in active leisure activities and more meaning and pleasure in passive leisure activities compared to those who did not perceive social exclusion. This study is significant in that it empirically verified the influence of relationships on the choice of active/passive leisure activities.

*Keywords: Social exclusion, Active/Passive Leisure Activities, Intention for Leisure, Meaning of Leisure, Pleasure in Leisure*