

중년기혼여성의 여가경험과 자기긍정성, 사회성의 구조적 관계: 자기긍정성의 매개효과를 중심으로

The Structural Relationship among Leisure Experience, Self-Positivity, and Sociality of Middle-aged Married Women : Focusing on the mediating effect of self-positivity

문상정¹

Sang-Jeong Moon¹

요 약

본 연구는 중년기혼여성의 여가경험과 자기긍정성, 사회성 간의 구조적 관계를 탐색하고자 한다. 아울러 여가경험과 사회성 간의 관계에서 자기긍정성의 매개효과가 있는지에 대하여 탐구하고자 한다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 대구·경북 그리고 부산·경남에 거주하는 중년기혼여성 288명을 분석에 사용하였다. 조사기간은 2024년 7월~10월 사이에 이루어졌다. 첫째, 중년기혼여성의 여가경험이 자기긍정성에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인되어 여가경험을 높게 지각할수록 자기긍정성이 높아지는 것을 알 수 있었다. 둘째, 중년기혼여성의 자기긍정성이 사회성에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 중년기혼여성의 여가경험은 사회성에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로, 중년기혼여성의 여가경험과 사회성 간의 관계에서 자기긍정성은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구는 여가경험이 사회성에 긍정적인 영향을 미치는지를 이해할 수 있는 단초를 제공한다. 아울러 중년기혼여성의 여가경험과 사회성 간의 관계에서 자기긍정성의 매개효과를 규명하고자 한 최초의 시도였다는 점에서 이론적으로 가치가 있을 것이다.

핵심어 : 중년기혼여성, 여가경험, 자기긍정성, 사회성

Abstract

This study aims to explore the structural relationship among leisure experience, self-positivity, and sociality of middle-aged married women. In addition, it is to explore whether there is a mediating effect of self-positivity in the relationship between leisure experience and sociality. To achieve the purpose of this study, 288 middle-aged married women living in Daegu, Gyeongbuk, Busan, and Gyeongnam were used for analysis. The survey period was between July and October 2024. First, it was confirmed that the leisure experience of middle-aged married women had a significant positive influence on self-positivity, and it was found that the higher the perception of the leisure experience, the higher the self-positivity. Second, it was

¹ Division of Liberal Arts, Gimcheon University, Gimcheon, Korea [Assistant Professor]
e-mail: sjmoon@gimcheon.ac.kr

* 이 논문은 2024년 김천대학교 교내학술연구비지원에 의한 것임(GC24065).

Received(February 20, 2025), Review Result(1st: March 11, 2025), Accepted(April 11, 2025), Published(April 30, 2025)



© 2025 The Authors. Published by NCISS.
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

found that the self-positivity of middle-aged married women had a significant positive influence on sociality. Third, it was found that the leisure experience of middle-aged married women had a significant positive influence on sociality. Finally, in the relationship between the leisure experience and sociality of middle-aged married women, self-positivity was found to have a partial mediating effect. This study provides the basis for understanding whether leisure experiences have a positive influence on sociality. In addition, it would be theoretically worthwhile in that it was the first attempt to investigate the mediating effect of self-positivity in the relationship between leisure experiences and sociality of middle-aged married women.

Keyword : Middle-aged Married Women, Leisure Experience, Self-Positivity, Sociality

1. 서론

중년기는 급격하고 현저한 삶의 변화를 경험하게 되는 시기로서, 특히 여성은 폐경과 노화문제, 체력의 저하, 자녀의 독립으로 인한 역할상실, 인생의 유한성의 인식에 따른 실존적인 문제 등으로 인해 복합적인 변화와 위기에 직면하게 된다 [1]. 중년여성의 삶은 본인과 가족 전체 나아가 사회에 영향을 미치며, 이 시기에 변화와 적응을 어떻게 대처하느냐에 따라서 노년의 삶이 달라질 수 있기 때문이다 [2]. 여성학적 관점에서 보면, 우리 사회는 전통적인 가부장적 사회로서 중년기혼여성이 긍정적이고 가치 있는 정체성을 추구하기에는 한계가 있을 수 있다.

사람들은 가치 있는 정체성을 추구하고자 하며 사회 속에 살아가면서 긍정적으로 자신을 평가하여 좋은 이미지를 유지하려고 하는 동기가 행위의 기저에 숨어 있다 [3]. 여가경험의 심리적 효과를 탐구한 [4]는 관광객들은 관광 체험을 통하여 자신의 능력, 사회적 지위 및 가치관이나 흥미를 재확인함으로써 자기 정체성을 확인하거나 증진하고자 할 것이라 주장하였다. 아울러 여가정체성이 자기 개념 혹은 정체성에 어떤 형태로 유용하게 작용하는지에 대하여 [5]는 여가정체성은 개인의 능력과 역량을 표현하고 확인하는데 도움을 주며, 사회적 위치(e.g 지위나 계급 등)를 확인하는데 도움을 주고 개인의 가치관과 흥미를 확인시켜 주는 것으로 제안하였다. 즉, 여가행동은 개인의 가치, 사회적 관계, 능력, 흥미 등을 확인하는 행위인 동시에 자신을 표현하는 장(場)이다. [6]은 자기결정이론(self-determination theory)에 의하면 인간은 자율성(autonomy), 유능성(competence), 관계성(relatedness)의 기본 심리적 욕구를 충족할 때 내재적 동기가 촉진되는 것으로 설명하고 있다. [6]은 여가활동이 자율성을 제공하며 개인이 자신의 흥미에 따라 활동을 선택하고 여가에서의 도전과 성취는 유능성을 강화하여 자기긍정성을 증진하는 것으로 제시하였다. 특히, [7]의 연구에서는 여가가 심리적 웰빙을 촉진하는 선행요인임을 확인하였으며, 특히 스트레스 해소 및 긍정적 정서 경험이 자기긍정성에 유의미한 영향을 미치는 것을 밝혀냈다.

여가경험의 다양한 효과 기제를 여행 장면에서 확인하고자 시도하였던 [8]는 현장실험설계(field experiment)를 통하여 주말숙박여행을 계획하는 대학생들을 대상으로 전-후 설문조사를 통하여 여행경험이 사회적 역량(사회적 정체감, 사교능력) 등의 변화에 유의미한 효과가 있는지를 분석한 결과

사회적 역량 중 사고능력의 긍정적 변화는 주말여행을 한 실험집단에서만 유의미하게 나타났다. 이러한 결과는 최소한 사고능력의 심리적상태/역량에 대하여 여행의 심리적 효과가 있는 것으로 해석이 가능하다. 최근 연구에서 [9]는 스쿠버다이빙을 대상으로 사회성의 선행요인에 대하여 경험적 연구를 한 결과, 자기긍정은 사회성에 정(+)의 영향을 미치는 것을 보고하였다. 이렇듯 여가참여자는 여가활동과정에서 사회적 역할에 대한 이해, 대인 관계 기술의 습득 및 발휘 기회를 얻는 사회화 과정을 통하여 사회적 능력이 향상된다 [10][11]. 기존연구에서 중년기혼여성과 여가의 심리적 효과에 관한 논의가 진행되고 있지만, 중년기혼여성의 여가경험과 사회성 간의 관계에서 자기긍정성의 매개효과를 검증한 연구는 찾아보기 어려운 실정이다. 중년기혼여성이 여가경험을 통하여 자기긍정성이라는 태도를 형성하고 이러한 태도를 통해 사회성이 이루어지는 매커니즘을 밝히고자 한다. 따라서 기존 연구들이 고려하지 못하였던 문제와 한계를 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하여 해결하고자 한다.

(가설 1) 중년기혼여성의 여가경험은 자기긍정성에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

(가설 2) 중년기혼여성의 자기긍정성은 사회성에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

(가설 3) 중년기혼여성의 여가경험은 사회성에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

(가설 4) 중년기혼여성의 여가경험과 사회성 간의 관계에서 자기긍정성은 매개효과가 있을 것이다.

2. 연구방법

2.1 변수의 조작적 정의 및 측정도구

2.1.1 여가경험

본 연구에서 여가경험은 자기결정, 사회교류, 감정정화 및 일상회피(해방감)의 욕구가 충족된 수준으로 정의 [12] 한 개념을 본 연구에서 적용하고자 한다. 본 연구에서는 [13]의 연구에서 제시한 문항을 근거하여 중년기혼여성이 지각하는 여가경험을 측정하고자 한다. 여가경험의 하위구성요인으로 자기결정감, 사회적 교류, 해방감, 감정정화의 4개 요인으로 분류되며 총 18개 문항으로 측정하였다(리커트형 5점 척도).

2.1.2 자기긍정성

본 연구에서 자기긍정성은 자신을 지지하고 강하게 만들며 나아가 자신과 관계되는 모든 요소들을 긍정적으로 유지하는 것으로 정의 [9]한 개념을 본 연구에서 적용하고자 한다. 본 연구에서는 자기긍정성을 측정하기 위하여 [14]의 연구에서 사용된 문항을 바탕으로 6문항으로 측정하였다(리

커트형 5점 척도).

2.1.3 사회성

본 연구에서 사회성은 인간이 사회관계에서 타인과의 관계를 통하여 사회적 균형과 안정을 위해 적응하려는 능력으로 정의한다. 본 연구에서는 사회성을 측정하기 위하여 [15]의 연구에서 사용된 문항을 바탕으로 4문항으로 측정하였다(리커트형 5점 척도).

2.2 조사 절차 및 분석

본 연구는 중년기혼여성의 여가경험과 자기긍정성 그리고 사회성의 구조적 관계를 탐구하고, 여가경험과 사회성 간의 관계에서 자기긍정성이 매개역할을 하는지 실증적으로 검증하는데 있다. 표본은 대구·경북 그리고 부산·경남에 거주하는 40세에서 60세의 중년기혼여성 320명을 대상으로 조사하였으며, 총 288부의 유효설문지가 분석에 사용되었다. 표본추출방법은 편의 표본추출방법을 사용하였으며, 설문조사는 2024년 7월~10월 사이에 이루어졌다. 수집한 자료는 IBM SPSS Statistic 20.0 for window을 이용하여 빈도분석, 신뢰도분석, 탐색적 요인분석을 실행하였고, SPSS Amos 20.0을 이용하여 구조방정식모형 분석(structural equation model: SEM)을 실시하였다.

3. 실증분석

3.1 표본의 인구통계적 특성

표본의 인구통계학적 특성을 살펴본 결과는 [표 1]에 정리하였다. 연령은 평균 45.46세(sd=4.868)이며, 결혼기간은 평균 19.69년(sd=6.031)이었다. 부부여행, 가족월소득, 직업, 학력, 거주지역 등의 기술통계도 확인할 수 있다.

[표 1] 표본의 인구통계학적 특성 (N=288)

[Table 1] Demographic characteristics of the sample (N=288)

구분		빈도(명)	백분율(%)	구분		빈도(명)	백분율(%)
부부 여행	한달에 1-2번	36	12.5	가족 월소득	100만원이하	2	0.7
	3개월 1-2번	74	25.7		100-200만원	29	10.1
	6개월 1-2번	46	16.0		200-300만원	72	25.0
	1년에 1-2번	55	19.1		300-400만원	61	21.2
	아주 가끔	77	26.7		400-500만원	62	21.5
				500만원이상	62	21.5	

직업	농축산업	1	0.3	직업	전문/관리직	23	8.0
	공무원	7	2.4		연구/교육직	25	8.7
	회사원	24	8.3		자영업	26	9.0
	생산/노무직	8	2.8		주부	111	38.6
	판매/서비스	35	12.2		기타	28	9.7
학력	고졸	121	42.0	학력	대학원졸	18	6.3
	전문대졸	66	22.9		기타	9	3.1
	4년제 대졸	74	25.7				
거주 지역	대구	112	38.9	연령	평균 (표준편차)	45.46(4.868)	
	경북	47	16.3			결혼 기간	19.69(6.031)
	부산	69	24.0				
	경남	60	20.8				

3.2 측정척도의 단차원성 평가

본 연구에서 사용되는 척도에 대하여 신뢰도와 타당도에 대한 분석이 진행되었다. 신뢰도평가에 앞서 문항분석법에 의하여 각 개념별로 측정문항의 전체합산치와의 낮은 상관관계를 보이는 항목들을 제거하고자 하였으며, 이 과정에서 탐색적 요인분석도 활용하였다. 분석결과, 자기긍정성에서 1개의 문항이 제거되었다(나는 다방면에 능력이 있다). 더불어서 신뢰도를 확인하기 위하여 내적합치도 분석을 수행하였다. 그 결과 요인별 각각 .882(자기결정감), .866(사회적교류), .878(해방감), .855(감정정화), .764(자기긍정성), .818(사회성)로서 내적 합치도는 탐색적 수준의 연구라는 점에서 수용 가능한 것으로 판단하였다. 측정척도의 항목에 대하여 순화과정을 실시한 후 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis)을 통해서 각 척도의 단차원성(Uni-dimensionality)을 평가하였으며, 그 결과 [표 2]와 같다. 이 분석과정에서 단일 차원성을 저해하는 항목들을 제거하기 위한 과정이 진행되었으며, 사회적교류감(3번 문항)에서 1개의 항목을 제거한 후 최종분석에 사용하였다 ([표 2] 참고). 확인적 요인분석 결과 전반적으로 GFI, NFI, CFI 계수가 .90이상으로 제시되고 있어 적합도 지수들이 매우 만족스러운 값으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 사용된 측정척도는 비교적 만족스러운 수준의 단차원적 요인구조를 지니고 있는 것으로 나타났다.

[표 2] 측정척도의 단차원성

[Table 2] Uni-dimensionality of measurement scales

문항	estimate	t-value	C.R
F1. 자기결정감			.915
1. 나는 여행을 스스로 선택하고 참여하는 편이다	.692	-	
2. 나는 여행을 하는 동안 주도적으로 의사결정을 하는 편이다	.816	12.380	
3. 나는 여행에서 계획을 자율적으로 결정하는 편이다	.862	12.917	
4. 여행에서 방문지를 선택할 때 주도적인 역할을 하는 편이다	.763	11.683	

5. 여행은 타인에 의해서가 아니라 나의 자유의사에 의해 참여하는 편이다	.724	11.141	
$\chi^2=14.807(p=.011)$, $df=5$, $GFI=.981$, $AGFI=.944$, $RMR=.018$, $NFI=.980$, $CFI=.986$			
F2. 사회적교류감			.906
1. 여행을 하는 동안 인간관계가 친밀해지는 것을 느낀다	.790	-	
2. 여행을 하는 동안 가족/친구등과 관계가 좋아지는 것을 느낀다	.775	11.266	
3. 나는 여행을 사회적 교류의 기회로 생각한다(#)	-	-	
4. 여행은 친목도모의 기회가 된다	.658	10.076	
5. 나는 여행에서 경험한 사회적 교류를 소중히 생각한다	.582	8.964	
$\chi^2=14.168(p=.001)$, $df=2$, $GFI=.975$, $AGFI=.876$, $RMR=.016$, $NFI=.960$, $CFI=.965$			
F3. 해방감			.913
1. 나는 여행을 하는 동안 해방감을 느낀다	.784	-	
2. 나는 여행을 하는 동안 근심과 걱정에서 벗어나는 편이다	.773	13.219	
3. 여행은 일상생활의 문제를 잊게 하여 나의 생활에 있어 중요한 역할을 한다	.813	13.940	
4. 나는 여행에서 탈출감을 느낀다	.809	13.860	
$\chi^2=10.687(p=.005)$, $df=2$, $GFI=.983$, $AGFI=.916$, $RMR=.014$, $NFI=.981$, $CFI=.985$			
F4. 감정정화			.896
1. 나는 여행을 하는 동안 좋은 기분이 들었다	.600	-	
2. 나에게 여행은 기억에 남을 만큼 즐거웠다	.627	8.233	
3. 나는 여행을 통해 감정이 정화되는 느낌을 받았다	.839	9.487	
4. 나는 여행을 통하여 정서적으로 편안해지는 것을 느꼈다	.749	9.221	
$\chi^2=7.111(p=.029)$, $df=2$, $GFI=.988$, $AGFI=.938$, $RMR=.013$, $NFI=.980$, $CFI=.985$			
여가경험(second-order factor analysis)			
$\chi^2=196.839(p=.000)$, $df=115$, $GFI=.923$, $AGFI=.898$, $RMR=.026$, $NFI=.920$, $CFI=.965$			
F5. 자기긍정성			.880
1. 나는 내가 매력적인 사람이라 생각한다	.702	-	
2. 나는 남이 긍정적으로 생각할 만한 성격을 가지고 있다	.518	7.326	
3. 나는 다른 사람들과 잘 어울린다	.711	9.319	
4. 사교적인 점에서 나는 괜찮은 사람이라 생각한다	.648	8.796	
5. 나는 다른 사람에 비해 즐길 줄 아는 사람이다	.561	7.851	
$\chi^2=26.752(p=.000)$, $df=5$, $GFI=.963$, $AGFI=.889$, $RMR=.021$, $NFI=.922$, $CFI=.935$			
F6. 사회성			.899
1. 나는 하던 일이 생기면 행동을 실천하고 바쁘게 지내는 편이다	.666	-	
2. 주위 사람들은 나를 사교적이라고 한다	.749	9.314	
3. 다른 사람들과의 대인관계를 어떻게 해야 하는지 알고 있다	.682	8.908	
4. 다른 사람들의 느낌을 잘 알고 공감하며 감정을 통제할 수 있다	.644	8.565	
$\chi^2=2.248(p=.325)$, $df=2$, $GFI=.996$, $AGFI=.980$, $RMR=.006$, $NFI=.992$, $CFI=.999$			

주1. #은 삭제된 문항임

3.3 측정모델의 평가

[16]이 제시한 2단계 접근방법에 따라 본 연구에서는 여가경험, 자기긍정성 그리고 사회성을 포함하는 측정모델을 구성하고, 이를 Amos 20.0으로 추정하였다. [표 3]에서 볼 수 있듯이 일반적으로 GFI 값이 .90이상이면 좋은 모델로 평가되는 측면도 고려되어 본 연구의 측정모델의 결과는 전반적으로 적합한 것으로 나타났다($\chi^2=113.316(p=.000)$, $df=62$, $\chi^2/df=1.828$, $GFI=.942$, $AGFI=.915$, $RMR=.019$, $NFI=.905$, $CFI=.954$, $RMSEA=.054$). 모든 척도의 Cronbach α 값이 .758이상으로 만족스러운 신뢰수준을 보여주었다. 또한, 구성개념 신뢰도 역시 .880을 상회하는 것으로 나타났다. 아울러 척도 분산 중 특성(trait)에 설명되는 비율을 뜻하는 평균분산 추출 값인 AVE(average variance extracted)값이 여가경험은 .732, 자기긍정성은 .597, 사회성은 .691을 나타내고 있다. 이러한 결과를 종합해 볼 때, 이들 척도의 수렴타당도(convergent validity) 또는 내적 일관성(internal consistency)이 존재한다고 볼 수 있다 [16][17].

한편, 척도의 변별타당도(discriminant validity)는 2가지 방법으로 평가하였다. 첫째, 보다 엄격한 방법으로 AVE(average variance extracted)값이 구성개념간의 상관계수의 제곱 값을 상회하는지 여부를 검토하였다 [18]. 이 평가에서 [표 3]의 3개의 상관계수의 제곱 값이 AVE값을 초과하지 않아 모두 이 기준을 충족시키는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 사용한 측정척도는 변별타당도(discriminant validity)를 지니고 있다고 할 수 있다.

[표 3] 측정모델의 평가결과

[Table 3] Evaluation result of the measurement model

구성개념	구성개념간 상관관계 ^a (inter-construct correlations)		
	1	2	3
여가경험	1.000		
자기긍정성	.632	1.000	
사회성	.566	.536	1.000
Cronbach's α	.758	.764	.818
구성개념 신뢰도	.900	.880	.899
AVE ^b	.732	.597	.691
모델 적합도	$\chi^2=113.316(p=.000)$, $df=62$, $\chi^2/df=1.828$, $GFI=.942$, $AGFI=.915$, $RMR=.019$, $NFI=.905$, $CFI=.954$, $RMSEA=.054$		

주 : a : 상관계수의 표준오차 추정구간(two-standard error interval estimate)은 1을 포함하지 않음.

b : AVE (average variance extracted)

3.4 연구모델의 평가 및 가설의 측정

3.4.1 여가경험과 자기긍정성에 관한 가설 검증(H1)

연구가설을 검증하기 위하여 연구모형에 대하여 구조방정식모형 분석을 실시하여 이론변수들간의 경로계수와 c.r값을 확인하였다. 가설의 검증결과 [표 4]와 같이 나타나고 있다. 본 연구에서는 여가경험은 자기긍정성에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 1을 제안하였다. 분석결과 경로계수는 .632를 나타내었고, c.r값은 7.558로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 분석되어 제안한 가설 1은 지지되었다.

3.4.2 자기긍정성과 사회성에 관한 가설 검증(H2)

본 연구에서는 자기긍정성은 사회성에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 2를 제안하였다. 분석결과 경로계수는 .296를 나타내었고, c.r값은 2.961로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 분석되어 제안한 가설 2는 지지되었다.

3.4.3 여가경험과 사회성에 관한 가설 검증(H3)

본 연구에서는 여가경험은 사회성에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 3을 제안하였다. 분석결과 경로계수는 .378를 나타내었고, c.r값은 3.767로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 분석되어 제안한 가설 3은 지지되었다.

3.4.4 여가경험과 사회성의 관계에서 자기긍정성의 매개효과 가설 검증(H4)

본 연구에서는 중년기혼여성의 여가경험은 자기긍정성을 통해 사회성에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 4를 제안하였다. 본 연구에서는 부트스트랩(Bootstrap)검정을 실시한 후, 실제 유의성 검증은 Two-tailed Significance를 이용하여 파악하였다. 측정결과 여가경험이 자기긍정성을 통하여 사회성에 미치는 간접효과 계수 값은 .188(p=.015)로서 95%신뢰구간에서 유의한 것으로 나타났다 ([표 4]참조). 그리고 여가경험과 사회성의 관계에서 자기긍정성이 매개하는 것으로 나타난 결과를 바탕으로 자기긍정성이 독립변수와 종속변수 사이를 부분 매개하는지, 아니면 완전 매개하는지에 대한 검증을 위하여 부분매개모형을 경쟁모형으로 설정하여 χ^2 차이검증을 실시하였다. 두 매개모형을 비교한 결과, $\chi^2(\text{완전매개}) - \chi^2(\text{부분매개}) : 128.082 - 113.316 = 14.766$ 으로서 두 모형간의 차이가 유의하게 나타나 부분매개모형이 채택되었다. 또한, r^2 에서 볼 때 내생변수인 자기긍정성과 사회성은 40.0%, 37.3%가 각각 설명되는 것으로 나타났다.

[표 4] 제안모델의 추정결과

[Table 4] Estimation results of the proposed model

경로(가설)	직접효과	총효과	C.R	p-value
여가경험 → 자기긍정성(H1)	.632	.632	7.558	.000***
자기긍정성 → 사회성(H2)	.296	.296	2.961	.003**
여가경험 → 사회성(H3)	.378	.566	3.767	.000***

여가경험 → 자기긍정성 → 사회성 (간접효과: H4)	.188	.015*
r^2 (자기긍정성) = .400, r^2 (사회성) = .373		
모델 적합도	$\chi^2=113.316(p=.000)$, $df=62$, $\chi^2/df=1.828$, GFI=.942, AGFI=.915, RMR=.019, NFI=.905, CFI=.954, RMSEA=.054	

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

4. 결론

본 연구는 중년기혼여성을 대상으로 여가경험이 자기긍정성과 사회성에 미치는 영향을 확인하고 자기긍정성이 사회성에 미치는 영향을 실증적으로 분석하여 검증하고자 하였다. 나아가 중년기혼여성의 여가경험이 자기긍정성을 통해 사회성으로 이어지는 인과적 매커니즘을 밝히는데 있다. 연구가설을 중심으로 [표 4]를 심도 있게 논의할 필요가 있다.

첫째, 중년기혼여성의 여가경험은 자기긍정성에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 1을 제안한 후 분석한 결과, 경로계수는 .632를 나타내었고, c.r값은 7.558로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 1은 채택되었다. 이러한 결과는 여가심리학분야에서 여가경험이 자기 긍정적 정체성을 형성하는데 유의미한 예언력이 있다는 기존의 연구 결과와 일관적이다 [6][7]. 사실 여가경험은 자신을 긍정적으로 인식하고 정체성을 강화는 과정에서 중요한 역할을 하는 것으로 보고되고 있다. 그러므로 중년기혼여성은 여가경험을 통하여 자신의 가치를 발견하고 긍정적인 자아 개념을 형성할 수 있을 가능성이 높다. 또한, 여가경험은 일상의 스트레스를 해소하며 정서적 회복력을 증진시켜주고 부정적 감정을 효과적으로 조절하는 역할을 하여 삶을 긍정적으로 인식하는데 도움이 되는 사실을 알려준다. 둘째, 중년기혼여성의 자기긍정성은 사회성에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 2를 제안한 후 분석한 결과, 경로계수는 .296을 나타내었고, c.r값은 2.961로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 2는 채택되었다. 이러한 결과는 자기긍정성이 높은 사람이 자신의 가치를 인정하고 수용하기 때문에 타인과의 관계에서도 더 개방적이고 긍정적인 태도를 보이는 것으로 해석이 가능하다. 즉, 자기긍정성은 사회적 거부(social rejection)에 대한 두려움을 낮추고 타인과의 관계를 원활하게 하여 심리적으로 건강한 사회성을 유지하는 역할을 하는 것으로 볼 수 있다. 셋째, 중년기혼여성의 여가경험은 사회성에 정(+)의 영향을 미칠 것으로 기대하고 가설 3을 제안한 후 분석한 결과, 경로계수는 .378을 나타내었고, c.r값은 3.767로서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 3은 채택되었다. 즉, 중년기혼여성이 여가경험을 하는 동안 경험하는 인간관계는 사회적 교류를 통하여 대인관계의 확장으로 이어지거나 혹은 친밀한 관계로의 발전가능성을 높여주는 것으로 이해할 수 있다. 넷째, 중년기혼여성의 여가경험과 사회성 간의 관계에서 자기긍정성은 매개효과가 있는지 확인하기 위하여 가설 4를 제안한 후 분석한 결과, 중년기

혼여성의 여가경험과 사회성 간의 관계에서 자기긍정성은 부분매개효과($\Delta\chi^2(1)=14.766$, 간접효과 $=.188$, $p<.05$)가 있는 것으로 나타나 가설 4는 채택되었다. 자료 분석 결과, 구조방정식 모형분석을 활용하여 확인한 적합도 지수는 모두 타당한 수준으로 확인되었고, 모든 경로의 계수는 유의하게 나타났다. 이는 여가경험이 사회성에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 여가경험을 통하여 자기긍정성이 형성되고 이러한 여가경험에 대한 긍정적 태도가 결과적으로 높은 사회성을 유지할 수 있음을 시사하고 있다.

본 연구결과는 중년기혼여성의 여가경험과 자기긍정성, 사회성의 관계에서 자기긍정성의 매개효과가 있다는 결론을 유도하고 있다. 아울러 본 연구는 학문적으로 실제적으로 여러 가지 시사점을 제공한다. 첫째, 본 연구는 자기긍정성의 개념을 여가 장면에 적용하여 측정하고 그것의 선행변인으로 여가경험의 예언력을 확인하였다는 점에서 이론적으로 가치가 있을 것이다. 둘째, 중년기혼여성의 여가경험과 사회성 간의 관계에서 자기긍정성의 매개효과를 검증하고자 한 최초의 시도였다는 점에서 이론적으로 가치가 있을 것이다. 즉, 중년기혼여성이 여가경험을 통하여 자기긍정성이 향상되어 높은 사회성을 형성하는 심리적 기제를 규명함으로써 여가관광심리분야의 이론적 확장에 기여하였다는데 의의가 있다. 셋째, 본 연구의 모형은 사회성 증진 프로그램의 새로운 방향을 제공해주는 역할을 한다. 여가경험의 증진을 통해 자기긍정성과 사회성이 향상된다는 결과는 중년기혼여성의 상담 및 치유 기회를 제공할 수 있는 정책자료로서 활용할 수 있을 것이다. 마지막으로 본 연구의 결과는 중년기혼여성의 여가경험이 자기긍정성과 사회성을 증진시키는 중요한 요인으로 확인되었다. 따라서 실제적인 수준에서 중년기혼여성의 자기긍정성과 사회성을 높이기 위해 국가정책수립 과정에서 중년기혼여성의 특성을 고려한 여가활동 지원과 확대를 위한 노력이 요구된다. 그럼에도 불구하고 본 연구의 한계를 지적하지 않을 수 없다. 첫째, 본 연구에서 활용한 주요 측정척도가 통계적 검증을 통하여 신뢰도와 타당도를 확인하였으나 그것이 완전하다고 주장하기는 어려움이 있다. 둘째, 본 연구의 표본 구성은 분명한 한계가 있다. 즉 대구·경북, 그리고 부산·경남에 거주하는 중년기혼여성을 대상으로 자료를 수집한 점이 한계가 될 수 있다. 향후 연구에서는 전국적인 표본을 고려할 필요가 있다. 하지만, 본 연구의 결과는 여가경험이 자기긍정성과 사회성 증진에 미치는 긍정적 영향을 밝혀냈으며, 이는 향후 연구의 새로운 방향성을 제시하는 작은 도움이 될 것으로 기대된다.

References

- [1] H. Y. Lee, H. S. Jeon, "Effect of Life Satisfaction Expectancy, Mindfulness and Social Support on Depression of the Marital Middle-aged women", *The Journal of the Korea Contents Association*, vol. 11, no. 7, July 2011, pp. 275-284, doi: 10.5392/JKCA.2011.11.7.275.
- [2] B. H. Baek, S. Y. Choi, "The Effects of Health Status and Social Support on Happiness in Middle-Aged Women", *Journal of Korean Public Health Nursing*, vol. 38, no. 1, April 2024, pp. 16-27, doi: 10.5932/JKPH N.2024.38.1.16.
- [3] H. J. Co, H. J. Bang, "Self-Positivity Bias or Gender Stereotype: Which is Primary for Women?", *The Korean Journal of Woman Psychology*, vol. 9, no. 1, March 2004, pp. 181-201.
- [4] D. W. Ko, "Relationships of Marital Discords and Leisure Experience: Sexual Difference? or Personality's Difference?", *Journal of Tourism Sciences*, vol. 35, no. 10, December 2021, pp. 201-222.
- [5] B. Shamir, "Some correlates of leisure identity salience: Three exploratory studies", *Journal of Leisure Research*, vol. 24, no. 4, December 1992, pp. 301-323, doi: 10.1080/00222216.1992.11969898.
- [6] E. L. Deci, R. M. Ryan, "The general causality orientations scale: Self-determination in personality", *Journal of research in personality*, vol. 19, no. 2, June 1985, pp. 109-134, doi: 10.1016/0092-6566(85)90023-6.
- [7] Y. Iwasaki, R. C. Mannell, "Hierarchical dimensions of leisure stress coping", *Leisure sciences*, vol. 22, no. 3, October 2000, pp. 163-181, doi: 10.1080/01490409950121843.
- [8] D. W. Ko, "Psychological Effects of Tourism Experiences : The Leisure Therapeutic Perspective", *Journal of Hospitality and Tourism Studies*, vol. 10, no. 1, March 2008, pp. 1-20.
- [9] S. H. Park, S. J. Moon, "The Structural Relationship among Marine leisure experience, self-positivity, self-control and sociality of Scuba Diver", *Journal of Marine Tourism Research*, vol. 16, no. 4, December 2023, pp. 101-118, doi: 10.22929/jmtr.2023.16.4.006.
- [10] Y. S. Sung, D. W. Ko, J. H. Jung, "Psychological Nature of Leisure Experience-What is 'Pleasure'?", *Journal of consumer studies*, vol. 7, no. 2, November 1996, pp. 35-57.
- [11] D. A. Kleiber, G. J. Walker, R. C. Mannell, *A Social Psychology of Leisure*, The Second Edition, State College, PA: Venture Publishing, 2011.
- [12] S. J. Moon, "The middle-aged women's relationship with marital conflict and stress : Do leisure experiences have a stress coping effect?", *Regional industry review*, vol. 41, no. 4, November 2018, pp. 97-122, doi: 10.33932/rir.41.4.5.
- [13] S. J. Moon, "The middle-aged women's relationship with marital conflict and negative emotions - Do leisure experiences have a psychological buffering effect?", *Journal of Tourism Management Research*, vol. 17, no. 3, September 2013, pp. 105-128.
- [14] H. S. Park, J. M. Lee, "A Validation Study of Korean Version of PANAS-Revised", *Korean Journal of Psychology: General*, vol. 35, no. 4, December 2016, pp. 617-641, doi: 10.22257/kjp.2016.12.35.4.617.
- [15] K. H. Lee, K. M. Lee, "The Development of Group Counseling Program to Improve Sociality of High Sch

- ool Students”, *Korean Journal of Counseling*, vol. 13, no. 3, June 2012, pp. 1537-1561, doi: 10.15703/kjc.13.3.201206.1537.
- [16] J. C. Anderson, D. W. Gerbing, “Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-Step Approach”, *Psychological bulletin*, vol. 103, no. 3, May 1988, pp. 411-423, doi: 10.1037/0033-2909.103.3.411.
- [17] R. P. Bagozzi, Y. Yi, “On the Evaluation of Structural Equation Models”, *Journal of the academy of marketing science*, vol. 16, no. 1, March 1988, pp. 74-94, doi: 10.1177/009207038801600107.
- [18] C. Fornell, D. F. Larcker, “Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error”, *Journal of marketing research*, vol. 18, no. 1, February 1981, pp. 39-50, doi: 10.1177/002224378101800104.