

여가경험이 정서적 소진에 미치는 영향: 심리적 분리의 매개효과*

이 재 희 문 광 수 이 예 진 오 세 진[†]

중앙대학교 심리학과

여가에 대한 연구는 최근 활발히 이뤄지고 있지만 여가의 심리적 과정에 대한 연구는 부족하였다. 이에 본 연구는 여가경험이 정서적 소진에 미치는 영향에 대해서 살펴보고, 일과의 심리적 분리가 두 변인 간의 관계에서 매개효과를 보이는지를 검증하였다. 다양한 직종의 근로자 215명을 대상으로 인구통계학적 변인, 여가경험, 심리적 분리, 그리고 정서적 소진을 측정하였다. 여가경험은 요인분석 결과를 바탕으로 유능감, 사회교류감, 자연교류감, 그리고 자연통제감으로 구분하였다. 연구결과, 여가경험 중 유능감이 정서적 소진에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 일과의 심리적 분리가 여가경험의 하위 요인 중 유능감과 정서적 소진 간의 관계에서 부분매개 하는 것으로 나타났다. 정리하면 개인이 여가를 통하여 유능감을 느낄 수 있게 되면 일과의 심리적 분리가 활발히 진행되고 이에 따라 정서적 소진이 감소하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 개인은 유능감을 느낄 수 있는 여가계획을 통해 스트레스로 인한 소진에서 회복할 수 있도록 해야 하며 조직도 이러한 여가를 경험할 수 있도록 지원이 이뤄져야 할 것이다.

주요어 : 여가경험, 일과의 심리적 분리, 유능감, 정서적 소진, 직무 스트레스

* 이 논문 또는 저서는 2011년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (327-2011-1-B00975).

† 교신저자 : 오세진, 중앙대학교 심리학과, 서울시 동작구 흑석로 84, 중앙대학교 교수연구동 408호
Tel : 02-820-5129, E-mail : shezeen@cau.ac.kr

현대사회가 노동의 효율성을 강조하게 되면서 기업과 조직에 성과주의 문화가 확산되었으며 이로 인해 조직구성원은 내부 경쟁과 과도한 업무 등에 노출되었다. 이렇게 변화된 근로 환경은 근로자의 직무 스트레스를 크게 증가시켰다.

직무 스트레스는 이직 의도 및 결근을 증가시키며(Jackson, Schwrb, & Schuler, 1986; Parker & Kulik, 1995), 조직몰입과 직무만족을 감소시켜(Maslach & Leiter, 2008) 조직에 부정적인 영향을 미치기도 하지만 무엇보다 가장 피해를 주는 부분은 조직구성원의 신체 및 정신 건강이다.

최근 직무 스트레스로 인한 질병치료를 소요되는 의료비용이 증가하고 있고, 우울증과 같은 정신적 질환과 이로 인한 자살 등이 심각한 사회문제가 되고 있다. 근로복지공단조사에 따르면 과도한 업무 스트레스로 인한 우울증 등 정신적 질환으로 인해 자살한 사람의 유족이 산업재해 신청을 한 건수는 2007년 9건, 2009년 24건, 그리고 2011년 46건으로 최근 4년간 5배 가량 증가한 것으로 나타났다(근로복지공단, 2013).

직무 스트레스를 줄이기 위해 최근까지 심리학 분야에서 많은 연구들이 활발하게 이루어져 왔으며, 직무 스트레스와 관련된 다양한 변인들이 확인되었다. 조직차원에서는 직무과부하, 비합리적 조직문화(박진아, 오세진, 2011; 조유나, 최윤이, 강성희, 2011; 유용재, 2011)가 직무 스트레스와 정적인 관계가 있는 것으로 나타났으며, 보상공정성과 사회적 지지(오정학, 김철원, 이향정, 2011; 박은주, 문태형, 2011)는 직무스트레스와 부적인 관계가 있는 것으로 나타났다. 개인적 차원으로는 스포츠 활동을 포함하는 여가 활동(김경식, 박영만, 김찬선,

전용태, 2009; 김재운 2005; 오윤선, 김지연, 박주영, 김은영, 2002; Ho, 1996)이 스트레스 완화요인으로 제시되어 왔다.

이러한 스트레스 완화 요인 중 여가 활동에 대한 연구는 주 5일 근무 확산과 이에 따른 여가 시간의 증가로 인하여 최근 활발히 연구가 이뤄지고 있다(김경미, 최인철, 류승아, 2012; Bakker, Demerouti, Oerlemans, & Sonnentag, 2013; Finlay, Ram, Maggs, & Caldwell, 2012).

여가 활동에 참여하는 것은 다양한 원인으로 누적된 신체적, 정신적 피로를 줄여주는 것으로 알려져 있다(Zabriskie & McCormick, 2001). 구체적으로 신체 피로를 회복하게 하여 생체 리듬을 안정적으로 유지시키고, 신체적 활력(physical fitness)을 증진시킨다. 그리고 여가 활동은 정서적 안정을 취할 수 있게 해주고 스트레스를 극복하는데 도움을 주기 때문에 여가 자체가 치료 목적으로 활용되기도 한다(Ulrich, Dimberg, & Driver, 1990).

하지만 대다수의 사회과학에서의 여가 연구는 주로 여가빈도, 강도, 시간 등을 이용하여 양적인 접근을 하였고, 여가의 효과에 대한 연구 결과들은 비일관적이었다(김재운, 2005; 김재현, 이수운, 2004; 송낙인, 남상우, 2004; 이한혁, 2001; 한주희, 강은주, 2010). 이러한 여가의 양적인 측정치는 전통적으로 여가 연구에서 중요한 변인이었지만(Iso-Ahola, 1999), 이론적으로 접근할 개념이 되기에는 부족한 측면이 있다(고동우, 2008). 여가의 본질은 여가 시간동안 느껴지는 개인의 주관적인 심리 상태에 있기 때문에 여가 개념을 여가 활동의 동기와 경험 과정과 같은 심리적 과정을 포함해서 연구할 필요성이 있다(Kelly, 1990; Lee, Dattilo, & Howard, 1994). 이러한 이유로 여가

연구는 활동 유형과 시기, 기간 등의 양적인 측면에 초점을 두는 것에서 벗어나 여가에 대한 주관적 경험과 질에 대해 중점을 두기 시작하였다(Barnett, 2005).

여가의 질적인 측면을 나타내는 대표적 개념이 여가경험이다. 여가경험은 여가의 심리적 효과를 확인하기 위해 여러 심리학자들 사이에 논의된 개념으로 여가활동을 하는 동안 참여자가 지각하는 심리적 반응을 의미한다(고동우, 2007; 성영신, 고동우, 정준호, 1996; Barnett, 2005; Iso-Ahola, 1980; Neulinger, 1974; Tinsley & Johnson, 1984). 여가경험의 관점에서 본다면 한 개인이 아무리 많은 여가 시간을 보낸다 하더라도 여가경험으로 지각하지 않는다면 여가 활동을 통해서 얻을 수 있는 여러 가지 심리적 이득을 얻을 수 없다. 하지만 앞서 언급하였듯이 여가에 대해서 주로 참가 시간과 빈도에 초점을 맞춰서 연구가 진행되었기 때문에 여가의 효과에 대해서 명확하게 확인할 수 없었다. 특히, 여가 경험이 어떠한 심리적 변인에 영향을 미치는지에 대한 경험적 연구가 부족하였다. 따라서 본 연구는 여가경험이 영향을 미칠 수 있는 심리적 변인을 확인하여 여가경험의 효과를 확인하는 것이 목적이었다.

여가경험이 영향을 미칠 것으로 예상되는 심리적 변인은 정서적 소진과 일과의 심리적 분리이다. 정서적 소진은 직무 스트레스의 결과로써 정서적 자원이 고갈되었다는 느낌이다. 또 다른 변인으로는 일과의 심리적 분리로서 퇴근 후나 휴가 기간 등 일하지 않은 시간에 직장으로부터 벗어남은 물론 정신적으로 일로부터 벗어난 상태를 말한다.

선행 연구에서 정서적 소진과 일과의 심리적 분리 모두 여가 활동과 관계성이 있을 것

으로 가정하여 연구를 진행하였지만, 명확한 관계성이 도출되지 않았다(Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag, Kuttler, & Fritz, 2010). 그 이유는 실제 여가에 참여하면서 발생하는 심리적 욕구 충족과 긍정적인 정서경험을 고려하지 않고 전술한 바와 같이 여가를 시간과 빈도, 활동 유형 등 양적인 개념을 통해 연구를 진행하였기 때문이다. 따라서 여가의 주관적인 경험에 해당하는 여가경험을 활용하여 연구가 진행된다면 여가와 심리적 분리, 정서적 소진과의 관계성을 보다 명확하게 확인할 수 있을 것이다.

그리고 본 연구에서는 여가경험과 정서적 소진 간의 관계에서 심리적 분리가 매개변인의 역할을 하는지 살펴보았다. 구체적으로 여가경험을 통한 긍정적인 정서경험이 정서적 소진을 완화시킬 것으로 예측해 볼 수 있다. 여가경험을 하는 동안 주의가 여가활동으로 전환되어 일과 관련된 활동과 생각을 하지 않을 가능성이 높기 때문에 일과의 심리적 분리가 활성화될 가능성이 있다. 마지막으로 심리적 분리가 활성화 될수록 정서적 소진을 감소시키기 때문에(박진아, 오세진, 2011) 심리적 분리가 여가경험과 정서적 소진 간의 관계를 매개할 것이라고 예측해 볼 수 있다. 이를 통해 여가경험이 심리적 분리와 정서적 소진에 영향을 미치는 경로를 구체적으로 확인하고자 하였다.

이론적 배경

여가 경험

여가의 개념은 크게 시간, 활동, 상태나 경

힘으로 정의할 수 있다(성영신 등, 1996). 시간을 기준으로 한 여가 개념은 노동, 수면, 식사 시간을 제외한 자유롭게 개인이 활용할 수 있는 시간으로 정의할 수 있다(Fairchild, 1944). 하지만 이렇게 생산과 생존을 위해 필요한 시간을 제외한 나머지의 시간을 개인이 여가 시간으로 인식하는지는 확인하기가 어렵다(성영신 등, 1996). 또한, 어느 수준까지 노동시간이라고 해야 하는 지에 대한 구분이 명확하지 않은 경우도 있다. 예를 들면, 가정주부나, 프리랜서, 개인 사업자 등은 객관적으로 노동 시간을 구분하기가 쉽지 않다(Haywood, Kew, Bramham, Spink, Capenerhurst, & Henry, 1990). 따라서 여가를 시간의 개념으로만 정의하는 데는 한계가 있다.

여가를 활동으로 정의하는 것 역시 모호한 부분이 많다(Haywood et al., 1990). 여가를 활동으로만 정의하는 것은 지루함과 같은 여가의 질적인 차원을 고려하지 못하기 때문에 여가의 개념을 설명하기에는 부족하다(Iso-Ahola & Weissinger, 1987; Weissinger, Caldwell, & Mobily, 1992). 결국 여가 개념의 핵심적인 부분은 여가를 활동하는 시간에 느끼는 개인의 주관적인 경험이라고 볼 수 있다(Tinsley & Tinsley, 1986; Howe & Rancourt, 1990). 즉, 여가의 효과를 알아보기 위해 고려해야 할 변인은 바로 개인이 여가 활동을 하는 동안 발생하는 심리적인 반응이라고 볼 수 있다.

이러한 여가의 심리적인 반응 부분에 초점을 둔 개념이 여가 경험이다. 여가 경험은 주로 심리적 욕구와 만족을 통해 이뤄진다(Tinsley & Eldredge, 1995). 예를 들면 Tinsley와 Johnson(1984)은 사람은 여가를 통해 자기표현, 친애(companionship), 통제(power), 보상, 편의(service), 안전(security), 지적 유희(intellectual

aestheticism)와 안식(solitude)과 같은 욕구를 충족한다고 하였다. 성영신 등(1996)도 여가경험을 자기결정감, 자기유능감, 자기표현감, 사회교류감, 자연교류감으로 구분하면서 심리적 욕구 충족이 여가경험의 기반이 된다고 보았다. 이러한 욕구들은 대부분 심리적 욕구이기 때문에 내재적 동기 기제에 의해 여가 활동이 발생한다(Pelletier, Vallerand, Blais, & Briere, 1990). 따라서 여가를 통한 심리적 욕구의 충족은 여가 참여자에게 내재적 보상으로 작용하여 지루함을 없애주고 재미와 즐거움을 이끌어낸다(Barnett, 2005; Hamilton, Haier, & Buchsbaum, 1984). 하지만, 자유시간이 있고 여가활동에 참여했다고 하더라도 심리적 욕구가 충족되지 않으면 개인은 지루함을 느끼게 되고 부정적인 정서가 발생하게 된다(Barnett, 2005; Iso-Ahola & Weissinger, 1987; Weissinger et al., 1992). 즉, 여가 경험이 이뤄지지 못하게 되는 것이다.

여가경험의 결과는 매우 다양할 수 있다. 우선 여가경험은 신체 피로와 회복을 통해 에너지를 보충해주고 생체리듬을 원활히 유지시킨다(성영신 등, 1996). 또한 장기적으로는 정신적 건강과 삶의 질을 높인다(Tinsley & Tinsley, 1986). 무엇보다도 여가경험이 가장 크게 영향을 미치는 부분이 정서적인 측면이다. 여가 경험은 정서적 안정을 높이고 스트레스를 극복하게 해준다. 또한, 여가는 개인이 부정적인 사건으로 인해 심리적인 문제가 생겼을 때 심리적 치료와 회복에 도움을 주게 된다(Kleiver, 1999). 이외에도 여가경험은 스트레스를 완충(buffer)하는 효과를 하는 것으로 알려져 있으며(Coleman, 1993), 여가활동 중에 경험하게 되는 사회적 지지는 개인의 유능감을 보호함으로써 스트레스를 관리할 수 있게 해

준다(Coleman & Iso-Ahola, 1993).

심리적 분리

일과의 심리적 분리 개념은 Etzion, Eden과 Lapidot(1998)에 의해 처음 소개된 개념으로 “직무상황으로부터 벗어난 느낌”(p.579)으로 정의할 수 있다. 이후 Sonnentag와 Bayer(2005)은 심리적 분리를 직장에 벗어나 있는 동안 업무 및 직장과 관련된 생각을 정신적으로 차단하는 것(mentally switching off)으로 재정의 하였다. 즉, 심리적 분리라는 것은 물리적으로 직장에서 멀어진 것이 아니라 직장상 관련된 생각과 활동을 하지 않는 것을 의미한다. 예를 들면 퇴근한 후에도 전화나 이메일을 통해 일과 관련된 의사소통을 하게 되면 아무리 직장상 멀리 떨어져 있는 공간에 있다고 하더라도 일과의 심리적 분리를 하지 못한 것으로 볼 수 있다.

Sonnentag와 Fritz(2007)는 이러한 일과의 심리적 분리는 직장인의 스트레스를 풀어줄 수 있는 회복경험이라고 보았다. 구체적으로 살펴보면, 스트레스를 받으면 스트레스 극복을 위한 에너지를 사용하기 위해 교감신경계가 활성화 되고, 부교감 신경계는 억제되게 된다. 업무시간이 종료된 후에도 일과의 심리적 분리가 되지 못하면 일과 관련된 상황에 계속 노출되어 있어 업무를 해결하기 위한 교감신경계가 지속적으로 활성화 된다. 이러한 상황에서는 스트레스로 인해 손상된 정서적, 인지적 자원을 회복시키고 에너지가 축적되도록 역할을 하는 부교감 신경계는 활성화 되지 않는다(Brosschot, Pieper, & Thayer, 2005; Sonnentag, 2001). 하지만 일과의 심리적으로 분리가 이뤄지게 된다면 업무와 관련된 생

각과 활동을 하지 않게 되어 부교감 신경계가 활성화되고, 에너지가 축적되어 정서적, 인지적 자원이 회복될 수 있다(Hobfoll, 1998; Muraven, & Baumeister, 2000).

심리적 분리는 삶의 만족, 수면과 우울에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Fritz, Yankelevich, Zarubin, & Barger, 2010; Sonnentag, Binnewies, & Mojza, 2010; Sonnentag & Fritz, 2007). 또한 이외에 스트레스로 인한 일-가정 갈등과, 직장 내 괴롭힘 등을 완화시키는 것으로 나타났다(Moreno-Jimenez, Mayo, Sanz-Vergel, Geurts, Rodriguez-Munoz, & Garrosa, 2009; Moreno-Jimenez, Rodriguez-Munro, Pastor, Sanz-Vergel, & Garrosa, 2009).

정서적 소진

조직 내 직무과부화, 관계갈등, 직무불안정성, 보상 부적절, 비합리적인 조직문화 등과 같은 직무 스트레스 요인에 반복 노출되면 조직구성원은 탈진(burnout)에 이르게 된다. 탈진은 직무 스트레스에 대한 심리적 반응으로 ‘정서적 소진’, ‘비인격화’, ‘개인적 성취감소’로 증상을 구분할 수 있다(Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

정서적 소진(emotional exhaustion)이란 정서적 자원이 고갈되고 정서적, 심리적으로 회복하기 힘들다고 느끼는 것이다. 비인격화(depersonalization)는 타인에 대한 부정적, 냉소적 태도와 감정을 보이는 것이고, 성취감 감소(reduced personal accomplishment)는 자신의 업무와 성취에 대해서 스스로 부정적으로 평가하는 것이다(Maslach & Jackson, 1981). 이러한 탈진은 이직의도와 결근율을 증가시키고 조직 몰입과 직무만족에 부정적인 영향을 미치는

것으로 나타났다(Jackson, Schwrb, & Schuler, 1986; Maslach & Leiter, 2008).

본 연구에서는 탈진의 하위 변인 중 정서적 소진에 초점을 맞춰 연구를 진행하였다. 대다수의 탈진에 대한 연구가 이 세 가지 하위변인을 활용하여 연구가 진행되었지만, 정서적 소진을 제외한 비인격화와 성취감 감소는 구성개념이 연구마다 일관되지 않았다(Moore, 2000; Shirom, 2003). 또한, 정서적 소진은 직무만족, 이직의도, 조직 몰입 등과 같은 직무태도 변인과의 관계가 다른 두 하위 변인에 비해 일관된 것으로 나타났다(Cordes & Dougherty, 1993). 그리고 정서적 소진은 다른 두 하위 변인인 비인격화와 개인적 성취감소보다 선행해서 나타난다고 알려져 있어 탈진의 가장 핵심적인 구성개념으로 간주되고 있다(Burke & Greenglass, 1995; Cordes, Dougherty, & Bluml, 1997; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). 최근에는 정서적 소진이 직무만족과 조직몰입을 감소시킬 뿐만 아니라 성취동기와 직무수행까지 감소시키는 것으로 밝혀져, 조직상황에서 중요하게 다뤄야할 변인으로 간주되고 있다(Halbesleben & Bowler, 2007). 이러한 이유로 본 연구에서는 탈진의 다른 하위변인 들을 제외하고 정서적 소진만 연구에 활용하였다.

연구 가설

여가경험과 정서적 소진의 관계

Ensel과 Lin(1991)에 따르면 스트레스 대처 이론은 크게 두 가지로 구분해 볼 수 있다. 첫 번째는 극복 이론(coping theory)으로 스트레

스 요인이 발생했을 때 심리적 자원이 스트레스 요인을 극복할 수 있게 한다는 것이다. 두 번째는 억제 이론(deterring theory)으로 심리적 자원이 존재했을 때 스트레스 요인이 발생하더라도 부정적인 경험을 하지 못하도록 차단한다는 것이다. 기능은 다르지만 이 두 이론에서 강조하는 것은 심리적 자원이 스트레스 요인으로 인해 발생하는 부정적인 결과를 감소시킨다는 것이다. 실제로 경험적 연구 결과에 따르면 심리적 자원(e.g., 대처전략, 신념, 사회적 지지)이 생활만족도, 주관적 안녕감, 심리적 건강에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Barrera, 1988; Cohen & Wills, 1985; Kessler & Mcleod, 1985; Turner & Roszell, 1994).

여가경험은 바로 이 심리적 자원 개발에 영향을 주게 된다. 구체적으로 Kleiber, Huchinson과 William(2002)은 여가는 개인에게 부정적인 사건이 발생했을 때 정서적, 문제해결 대처를 할 수 있게 하는 심리적 자원을 만들어준다고 하였다. Coleman과 Iso-Ahola(1993)는 여가경험을 통해 자기결정감이 향상되고 사회적 지지를 얻을 수 있다고 하였고 Iwasaki와 Mannell(2000) 역시 여가를 통해 스트레스를 극복할 수 있는 심리적 자원이 발생한다고 하였다. 또한, 여가를 통한 긍정적인 정서의 경험은 스트레스를 극복하는데 중요한 역할을 한다(Folkman, Moskowitz, Ozer, & Park, 1997; Lazarus, Kanner, & Folkman, 1980). 따라서 여가경험은 새로운 심리적 자원을 형성하게 하여 스트레스로부터 발생하는 인지적, 정서적 자원의 손실을 방지하고 이에 따라 정서적 소진의 발생 가능성을 줄여줄 것이다. 따라서 이러한 내용을 바탕으로 다음과 같은 가설을 세울 수 있다.

가설 1: 여가 경험이 정서적 소진을 부정적으로 예측할 것이다.

여가경험과 심리적 분리의 관계

Deci와 Ryan(1991)에 따르면 여가경험은 전형적인 내재적 동기 체계로 구성되어 있다. 여가경험이 이뤄진다는 것은 심리적인 욕구가 충족되고 있고 내재적 보상이 이뤄지고 있다는 것을 의미한다(Deci & Ryan, 1985). 특히, 심리적 욕구 중 유능감 욕구의 충족은 과제에 대한 몰입(flow)과 매우 관련성이 높다. 몰입은 자신이 가지고 있는 기술을 적절하게 활용할 수 있을 때 발생하게 된다. 구체적으로 과제의 난이도와 자신이 가지고 있는 기술이 어느 정도 일치할 때 유능감의 욕구가 충족되고 몰입이 발생한다. 즉, 여가경험이 이뤄진다는 것은 심리적 욕구인 유능감 욕구가 충족될 가능성이 높고 여가 활동에 몰입할 가능성이 높다.

여가 활동에 몰입하게 되면 유능감이 충족될 뿐만 아니라 여가의 즐거움을 느끼게 된다(Csikszentmihalyi, 1988; 1990). 또한 여가경험을 통해 이뤄지는 긍정적인 정서경험은(Iwasaki, Mannell, Smale, & Butcher, 2005) 여가활동에 더욱 몰입하게 한다(Harper, 1986; Mannell, 1979; Mannell & Bradley, 1986). 따라서 여가경험이 활발하게 이뤄지면 직장과의 업무와 관련된 생각을 잊고 여가활동에만 집중할 가능성이 높아지게 된다. 심리적 분리가 활성화되기 위해서 가장 핵심적인 부분은 직장과의 업무와 관련된 생각과 활동을 하지 않는 것으로 미루어 볼 때 여가경험은 일과의 심리적 분리를 촉진시킬 수 있을 것으로 예측해 볼 수 있다. 따라서 이러한 내용을 토대로 다음과 같은 가설을 세울

수 있다.

가설 2: 여가경험은 일과의 심리적 분리를 부정적으로 예측할 것이다.

심리적 분리와 정서적 소진의 관계

직무 스트레스에 노출된 개인들은 긴장(strain)을 경험하고 정서적 자원의 부족으로 인해 고통을 받는다(De Lange, Taris, Kompier, Houtman, & Bongers, 2003). 이러한 스트레스의 부정적인 영향은 직무와 상관없는 시간의 회복(recovery) 절차를 통해 감소할 수 있다(Geurts & Sonnentag, 2006). 자원보존이론에 따르면 개인은 인지적, 정서적 자원을 유지하고 획득하기 위해서 노력하며, 자원이 모두 소진되면 휴가나 안식년 등의 여유시간을 통해서 소진된 자원을 회복하여 균형을 유지하려고 한다(Davison et al., 2010; Westman & Eden, 1997). 이러한 회복과정에서 중요한 역할을 하는 것이 일과의 심리적 분리이다.

개인이 업무시간 외에 일에 대한 생각을 하게 되면 정서적, 인지적 자원이 회복할 시간이 없을 가능성이 크고 스트레스 반응인 정서적 소진을 증가시킬 것이다. 그리고 일과의 심리적 분리가 되지 못한 상태에서 휴식을 취하게 되면 자원이 충분히 회복하지 못한 상태로 업무를 시작해야하기 때문에 지속적으로 정서적 소진이 증가할 것이다. 실제 연구결과에서도 정서적 소진(emotional exhaustion)의 경우 일하지 않는 시간 동안의 회복을 통해 완화 될 수 있는 것으로 밝혀졌다(박진아, 오세진, 2011; Eden, 2001; Fritz & Sonnentag, 2005; Sonnentag, 2001; Sonnentag & Fritz, 2007). 따라서 이를 바탕으로 다음과 같은 가설을 세울

수 있다.

가설 3: 일과의 심리적 분리는 정서적 소진을 부적적으로 예측할 것이다.

여가경험과 정서적 소진관계에서 일과의 심리적 분리의 매개효과

여가경험의 수준이 증가할수록 여가 활동에 더욱 몰입하고, 업무와 관련된 생각에서 벗어나게 하여 일과의 심리적 분리의 수준을 높일 것이다. 심리적 분리 수준이 높아질수록 부교감신경계가 활성화되고, 이에 따라 정서적, 인지적 자원 회복이 활발히 진행되어 정서적 소진을 감소시킬 것이다. 또한 여가경험을 통해 스트레스에 대처할 수 있는 심리적 자원이 형성되고 긍정적인 정서를 경험하게 되어 직접적으로 정서적 소진이 발생하는 것을 예방하거나 감소시킬 것이다. 따라서 여가경험은 심리적 분리를 통해 정서적 소진에 영향을 미치는 매개효과와 정서적 소진에 바로 영향을 미치는 직접효과가 있을 것이라고 추정할 수 있다. 이를 종합하여 다음과 같은 가설을 세울 수 있다.

가설 4: 심리적 분리는 여가경험과 정서적 소진 관계를 부분매개 할 것이다.

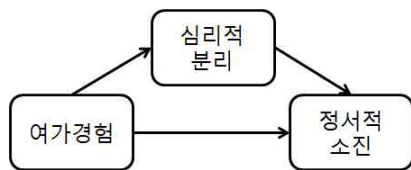


그림 1. 본 연구의 모형도

방 법

조사 대상

본 연구는 자기보고식 설문지를 통해 자료를 수집하였다. 전국의 사무직, 생산직, 영업직 등 다양한 직종의 근로자 300명을 대상으로 설문을 측정하였다. 배포한 300부의 설문지 중 220부가 회수되었다. 이 중 훼손된 설문지를 비롯하여 불성실하게 응답한 5부의 설문지를 제외하고 215명이 응답한 설문지를 분석 대상으로 하였다.

전체 215명의 응답자 중 남성은 115명(53.5%), 여성은 100명(46.5%)이었다. 연령은 20대가 94명(43.7%)으로 가장 높은 비율을 차지했으며 30대가 76명(35.3%), 40대가 24명(11.2%)이었다. 학력은 대졸이상이 94명(43.7%)으로 대부분을 차지하였다. 그리고 미혼자는 125명(58.1%)이었고 기혼자는 90명(41.9%)이었으며, 기혼자 중 자녀가 있는 사람은 68명(31.6%)이었다. 500명 이상의 회사규모에 근무하는 응답자가 99명(46%)으로 가장 높았고, 근무연수는 10년 이상이 80명(37.2%)이었고 5년 미만으로 근무했다고 응답한 사람이 74명(34.4%)이었다. 직종은 사무직에 근무한다고 응답한 사람의 수가 83명(34.9%)으로 가장 많았으며 생산직, 영업직, 서비스직, 각각 54명(25.1%), 31명(14.4%), 29(13.5%)명이었다. 직급은 사원급이 98명(45.6%)으로 가장 높은 비율을 차지했으며 대리급이 61명(28.4%), 과장 이상 급은 56명(26.0%)이었다. 그리고 전체응답자의 80% 이상이 평균적으로 하루에 9시간 이상 근무하는 것으로 나타났다(표 1 참조).

표 1. 응답자의 인구통계학적 특성

변인		빈도(%)	변인		빈도(%)
성별	남자	115(53.5)	결혼유무	미혼	125(58.1)
	여자	100(46.5)		기혼	90(41.9)
학력	고졸이하	79(36.8)	연령	20-29세	94(43.7)
	전문대졸	24(11.2)		30-39세	76(35.3)
	대학졸	94(43.7)		40-49세	24(11.2)
	대학원졸 이상	18(8.4)		50세 이상	21(9.8)
근속년수	5년 미만	74(34.4)	직종	생산직	54(25.1)
	5-10년 미만	61(28.4)		사무직	83(34.9)
	10년 이상	80(37.2)		영업직	31(14.4)
직급	사원급	98(45.6)		서비스직	29(13.5)
	대리급	61(28.4)		연구개발직	23(10.7)
	차장 이상급	56(26.0)		기타	3(1.4)
자녀유무	없음	147(68.4)		근무시간	8시간 이하
	있음	68(31.6)	9-10시간		66(30.7)
회사규모	1-100명	53(24.7)	11-12시간		72(33.5)
	101-499명	63(29.3)	13-14시간		28(13.5)
	500명 이상	99(46.0)	15시간 이상		10(10.7)
전체	215(100%)	전체	215(100%)		

측정도구

본 연구에서는 인구통계학적 변인, 여가 경험, 심리적 분리, 정서적 소진을 측정하였다. 본 연구에서는 인구통계학적 변인을 제외한 모든 문항은 Likert 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다 - 5: 매우 그렇다)로 측정하였다.

여가경험

여가경험은 성영신 등(1996)이 여가경험에 대해서 질적으로 분석 한 자료를 바탕으로 고

동우(2007, 2008)가 개발한 주관적 여가경험 척도를 활용하였다. 측정 문항은 자기향상, 환경교류, 활동주도성, 자연통제감의 총 4개 요인으로 17개 문항으로 구성되어 있다. 하지만 여가경험 척도가 아직 탐색적인 수준이고(고동우, 2008), 요인분석 결과가 연구에 따라 상이하였다. 구체적으로 고동우(2007)의 연구에서는 5개 요인으로 추출되었고, 고동우(2008)의 연구에서는 4개의 요인으로 추출되었다. 따라서 본 척도의 타당도 및 신뢰도를 추가적으로 검증할 필요가 있었다. 이에 본 연구에서는 여가경험에 대한 요인구조를 확인하기

위해서 탐색적 요인분석을 실시하였다.

수집된 자료가 요인분석에 적합한지를 확인하기 위해 Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) Measure of Sampling Adequacy와 Bartlett's Test of Sphericity를 실시하였다. KMO값이 .888로 기준치인 0.7 이상으로 나타났고, Bartlett's Test of Sphericity 결과 값이 2164.08 ($p < .001$)로 요인분석을 하

기에 적합한 자료인 것으로 나타났다. 주축요인분석과 사교회전을 이용하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 고유치와 scree 도표, 선행연구 요인의 구조를 참고하여 총 4개의 요인으로 추출하였다. 이들 요인의 설명변량은 69.67%였으며 요인 적재치는 모두 .5이상으로 나타났다. 요인분석 결과는 표 2에 제시되어

표 2. 여가경험에 대한 요인분석 결과

문 항	요 인			
	유능감	자연 통제감	자연 교류감	사회 교류감
여가활동을 하는 동안 다른 사람들은 나의 능력이나 기술을 인정하는 편이다.	.792	.172	-.259	-.567
여가활동을 할 때 도전과 성취감을 느끼는 편이다.	.731	.195	-.200	-.514
여가활동을 하는 동안 내가 잘하는 것을 표현하는 것이 재미있다	.727	.187	-.319	-.356
여가활동을 하는 동안 내 능력을 확인하는 것이 재미있다.	.701	.295	-.030	-.521
나는 다양한 여가활동을 할 수 있는 능력과 기술을 가지고 있다.	.678	.393	-.268	-.639
나는 여가활동을 할 때 주도적인 역할을 하는 편이다.	.516	.453	-.210	-.422
나는 여가활동을 하는 동안 자연을 통제할 수 있는 것이 즐겁다.	.175	.850	-.189	-.251
나는 여가활동을 하는 동안 자연을 정복하는 느낌을 가지곤 한다.	.244	.846	-.325	-.293
나는 여가활동을 하는 동안 자연과 하나 되는 느낌을 가지는 편이다.	.347	.640	-.528	-.300
나는 여가활동을 하는 동안 자연과 교류하는 것이 즐겁다.	.438	.401	-.856	-.332
여가활동을 하는 동안 자연의 일부가 되는 것이 즐겁다.	.412	.383	-.843	-.320
여가활동을 통하여 기존의/가족들과의 관계가 돈독해지는 것이 즐겁다	.462	.233	-.136	-.785
나는 여가활동을 통하여 사회적 교류가 더 돈독해지고 있다.	.536	.335	-.179	-.783
나는 여가활동을 통하여 사회구성원으로서 존재감을 느낀다.	.524	.456	.018	-.734
여가활동을 하는 동안 다른 사람의 부러움을 받는 편이다.	.592	.249	-.191	-.665
나는 여가활동을 할 때 전반적으로 즐거움을 느끼는 편이다.	.609	.527	.096	-.652
여가활동을 통하여 전반적으로 삶의 질이 증진되고 있다.	.497	.584	-.032	-.628
Eigen Value	7.159	2.108	1.586	.991
설명변량(%)	42.114	12.4000	9.330	5.827
누적변량(%)	42.114	54.514	63.845	69.672

있다.

요인분석 결과 고동우(2008)의 요인구조와 유사한 결과가 나타났지만 일부 차이가 있었다. 자기향상 문항과 활동주도성 문항이 한 요인으로 구성되었으며 환경교류는 자연교류와 사회교류로 구분되었고, 자연통제감은 고동우의 요인분석결과와 동일하게 요인이 구성되었다. 본 연구에서는 요인분석결과를 Deci와 Ryan(1985)의 내재적 동기이론과 성영신(1996)의 여가경험의 질적 분석의 결과를 참고하여 각 요인을 유능감, 자연통제감, 자연교류감과 사회교류감으로 하부요인을 구분하였다. 각 요인을 대상으로 내적신뢰도 계수를 산출한 결과 유능감은 .913, 자연통제감은 .837, 자연교류감은 .913, 그리고 사회교류감은 .845로 나타났다.

심리적분리

비직무 활동 시간에 경험하는 일과의 심리적 분리를 측정하기 위해 개발된 Sonnentag와 Fritz(2007)의 심리적 분리 척도를 박진아와 오세진(2011)이 번안한 것을 활용하여 측정하였다. 문항은 일하지 않는 시간에 느끼는 생각에 대해서 묻는 내용으로 총 4문항으로 구성되어 있다. “나는 일에 대해 잊어버렸다”, “나는 일에 대해 전혀 생각하지 않다”와 같은 문항이 포함되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도 계수는 .797로 나타났다.

정서적소진

정서적 소진은 Demerouti, Bakker, Nachreiner, 및 Schaufeli(2001)이 개발한 OLBI(Oldenburg Burnout Inventory) 척도를 번안하여 사용하였

다. 문항의 번안은 1차적으로 본 연구자가 번안한 후, 한국어와 영어에 모두 능숙한 심리학 전공자를 통해 역-번역 과정(back-translation) 거쳐 최종 수정 검토 후 연구에 사용하였다. OLBI 척도는 서비스와 관련된 직종 이외의 근로자의 탈진을 측정하는데 적합하지 않다고 알려진 MBI(Maslach Burnout Inventory) 척도를 보완하기 위해 개발되었다. OLBI 척도는 다양한 직종과 다양한 국가에서 타당도가 확인된 척도이다. OLBI는 소진 7문항, 직무비판역 8문항으로 구성되어 있으나 정신적 피로도와 관련성이 있다고 알려진(Demerouti et al., 2001) 소진 7개 문항을 번안하여 사용하였다. “일을 한 후에 피로감과 함께 녹초가 됨을 느낀다”, “퇴근 후 긴장을 풀고 기분이 나아지기 위해 이전보다 더 많은 휴식시간이 필요한 경우가 있다” 등의 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도 계수는 .757로 나타났다.

결 과

주요 변인들의 평균, 표준편차 및 변인들 간의 상관관계

표 3에 본 연구에서 활용한 변인들의 평균, 표준편차와 각 변인들 간의 상관관계가 제시되어 있다. 인구통계학적 변인 중 연령은 심리적 분리($r = -.14, p < .05$)와 정서적 소진($r = -.22, p < .01$)과 각각 유의한 부적상관이 있었으며 자녀유무는 심리적 분리($r = -.19$)와 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 근무시간은 유능감($r = -.21, p < .01$), 사회교류($r = -.22, p < .01$), 심리적 분리($r = -.16, p < .05$)와는 유의한 부적상관으로 있는 것으로 나타

났으며, 정서적 소진($r = .18, p < .01$)과는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

여가경험 중 유능감은 심리적 분리($r = .22, p < .01$)와는 정적상관, 정서적 소진($r = -.25, p < .01$)과 부적상관이었으며, 사회교류는 심리적 분리($r = .14, p < .05$)와 정적상관, 정서적 소진($r = -.19, p < .01$)과는 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 여가경험의 자연교류는 정서적 소진과 부적상관이 있는 것으로 나타났다($r = -.19, p < .05$), 심리적 분리와 관계는 유의하지 않았다. 자연통제는 심리적 분리와 정서적 소진과 관계는 유의하지 않은 것으

로 나타났다. 심리적 분리와 정서적 소진($r = -.47, p < .01$)과는 부적관계가 있는 것으로 나타났다.

가설검증

본 연구의 가설인 여가경험과 심리적 분리가 정서적 소진에 미치는 효과와 여가경험과 정서적 소진 간의 관계에서 심리적 분리의 매개효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 결과에 영향을 미칠 수 있는 변인인 성별, 연령, 학력, 결혼상태, 자녀유무,

표 3. 주요 변인들의 상관계수 및 평균과 표준편차

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. 성별	-												
2. 연령	.42**	-											
3. 학력	.16*	-.14*	-										
4. 결혼상태	.32**	.67**	-.17*	-									
5. 자녀유무	.33**	.71**	-.28**	.80**	-								
6. 근무시간	.10	.07	-.12	.03	.11	-							
7. 근속기간	.23**	.67**	-.26**	.53**	.57**	.03	-						
8. 유능감	-.04	-.12	.22**	-.17*	-.18**	-.21**	-.12	-					
9. 사회교류	-.04	-.12	.19**	-.17*	-.20**	-.22**	-.08	.71**	-				
10. 자연교류	.00	.07	.12	.07	.01	-.06	.14*	.35**	.47**	-			
11. 자연통제	.07	.07	-.01	.08	.02	.00	.04	.43**	.37**	.52**	-		
12. 분리	-.12	-.14*	-.01	-.15*	-.19**	-.16*	-.11	.22**	.14*	.04	.07	-	
13. 소진	-.14*	-.22**	-.04	-.11	-.09	.18**	-.15*	-.25**	-.19**	-.15*	-.10	-.47**	-
M	.47	33.6	3.21	.42	.32	9.34	95.79	3.26	3.73	3.74	2.85	2.86	3.19
SD	.50	9.50	1.09	.49	.47	1.59	88.16	.69	.612	.92	.88	.98	.58

주. 성별: 0=남, 1=여, 결혼여부: 0=미혼, 1=기혼, 자녀유무: 0=없음, 1=있음으로 더미(dummy) 변수 처리함

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

근무시간, 근속기간을 회귀분석 1단계에 투입하여 그 효과를 통제하였다.

인구통계학적 변인을 통제한 후 여가경험의 하위변인인 유능감, 사회적교류, 자연교류, 자연통제를 회귀모델에 투입하여 여가경험이 정서적 소진과 심리적 분리에 영향을 미치는지에 대한 분석을 실시하였다. 표 4의 정서적

소진에 대한 모형 2를 보면 여가경험의 하위변인 중 유능감($\beta = -.282, p < .01$)만이 정서적 소진에 유의하게 부적적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($F(11, 203) = 3.938, p < .01$). 심리적 분리에도 여가경험의 하위변인 중 유능감($\beta = .236, p < .05$)만이 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($F(11, 203) = 1.982, p$

표 4. 여가경험과 심리적 분리가 정서적 소진에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석 결과

	심리적 분리		정서적 소진		
	모형 1	모형 2	모형 1	모형 2	모형 3
1단계					
성별	.046	.045	.092	.103	.124
연령	.070	.066	-.303**	-.326**	-.295**
학력	-.087	-.117	.003	.070	.014
결혼상태	-.019	.003	.013	-.13	-.012
자녀유무	-.171	-.171	.103	.101	.019
근무시간	-.152*	-.120	.200**	.151*	.094
근속기간	-.063	-.056		.039	.012
2단계					
유능감		.236*		-.282**	-.169*
사회적교류		-.058		.027	-.001
자연교류		.001		-.117	-.117
자연통제감		-.006		.103	.100
3단계					
심리적분리					-.479***
R^2	.064	.100	.111	.180	.387
조정 R^2	.031	.049	.080	.134	.349
F	1.956	1.982*	3.574**	3.938**	10.307***
ΔR^2	.064	.036	.111	.070	.207

주. 모형 1, 2, 3의 F 값의 자유도는 각각 (7, 207), (11, 203), (12, 202)였음.

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

< .05). 따라서 여가경험이 정서적 소진을 부적적으로 예측할 것이라는 가설 1과 여가경험이 일과 심리적 분리에 정적으로 영향을 미칠 것이라는 가설 2가 부분적으로 지지되었다.

인구통계학적 변인과 여가경험을 통제한 후, 심리적 분리를 회귀모형에 투입한 결과 심리적 분리($\beta = -.479, p < .001$)가 유의하게 정서적 소진에 부적적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($F(12,202) = 10.307, p < .001$). 따라서 심리적 분리가 정서적 소진에 부적적으로 영향을 미칠 것이라는 가설 3이 지지되었다.

가설 4인 심리적 분리의 매개효과를 검증하기 위해서 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방식을 사용하였다. 매개효과를 확인하기 위해서는 네 조건이 충족되어야 한다. 첫째는 예측변인이 매개변인에 유의하게 영향을 미쳐야 하고 두 번째로 매개변인이 준거변인에 유의하게 영향을 미쳐야 한다. 세 번째로 예측변인이 준거변인에 유의하게 영향을 미쳐야 한다. 마지막으로 매개효과가 유의하다는 결론을 내리기 위해서는 매개변인이 통제되었을 때 예측변인이 준거변인에 영향을 미치는 효과의 크기가 감소해야 한다. 만약 매개변인이 통제되었을 때 예측변인이 준거변인에 미치는 효과가 없어진다면 완전 매개라고 볼 수 있고,

효과가 감소하였으나 예측변인과 준거변인간의 관계가 여전히 유의하다면 부분매개효과를 보인다고 볼 수 있다. 분석 결과, 세 가지 조건이 모두 충족되었다는 것을 확인했기 때문에 매개효과의 유의성을 확인하기 위해서는 마지막 조건이 충족되어야 한다.

매개변인인 심리적 분리를 통제하고 여가경험과 정서적 소진 간의 관계를 분석한 결과, 심리적 분리를 통제하기 전보다 여가경험의 하위변인인 유능감($\beta = -.169, p < .05$)의 회귀 계수 값이 감소하였지만 여전히 유의하였기 때문에 심리적 분리는 여가 경험과 정서적 소진의 관계를 부분 매개한다는 것을 확인하였다.

여가 경험의 하위 변인 중 유능감만 심리적 분리와 정서적 소진에 영향을 미치는 것으로 확인되었기 때문에, 추가적으로 본 연구에서는 유능감만을 예측변인으로 하여 심리적 분리의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해서 Sobel test를 실시하였다. 검증 결과, 유의한 Z값이 산출되었다($Z = 2.75, p < .01$). 또한 연구 모델의 직접효과와 간접효과를 확인하기 위해서 bootstrap을 실시하였다. 앞서 Baron과 Kenny(1986) 방식으로 매개효과를 검증할 때와 동일하게 인구통계학적 변인을 통

표 5. 매개효과 분석결과

예측변인(A)	매개변인(B)	종속변인(C)	분석	경로	표준화 회귀계수	Z
			1	A→B	.236*	
여가경험 (유능감)	심리적 분리	정서적 소진	2	B→C(A통제)	-.479***	2.75**
			3	A→C	-.282**	
			4	A→C(B통제)	-.169*	

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

표 6. 유능감의 직접효과와 간접효과

효과	Effect	t	LLCI	ULCI
총효과	-.221	-3.84***	-.334	-.107
직접효과	-.137	-2.72**	-.237	-.038
간접효과	-.084		-.153	-.023

주. 간접효과의 95% CI는 bootstrap 결과 값임.

제한 후 분석을 실행하였다. 간접효과와 직접효과를 확인한 결과 표준화 직접 경로계수는 -.137로 나타났고, 표준화 간접경로계수 -.084로 나타났다. 두 계수의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않았으므로 직접효과와 간접효과가 .05 수준에서 유의한 것으로 나타났다(표 6 참조). 따라서 심리적 분리가 여가경험과 정서적 소진 관계에서 부분 매개한다는 가설 4 역시 부분적으로 지지되었다.

논 의

본 연구의 목적은 여가경험이 정서적 소진에 미치는 영향과 일과 심리적 분리의 매개효과를 확인하는 것이었다. 분석 결과, 여가경험 요인 중 유능감이 높을수록 직무 스트레스의 결과인 정서적 소진이 감소하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여가경험을 통한 유능감 충족이 심리적 자원을 향상시켰기 때문이라고 추측해 볼 수 있다.

Deci와 Ryan(1985)에 따르면 인간은 기본적으로 유능감(competence)의 욕구를 타고 태어났으며 이러한 유능감의 욕구가 충족될 때 재미를 느끼게 되고 긍정적인 정서가 발생한다고 보았다. 구체적으로 Sonnentag와 Fritz(2007)는 여가 중에 유능감을 지각하는 것을 숙달 경험

(mastery experience)이라고 정의하면서 숙달 경험이 개인에게 기술과 능력을 향상시켜 자신감, 자기효능감과 같은 내적 자원을 형성시킨다고 하였다. 또한 긍정적인 기분(moods)을 이끌어내 정서적 소진을 회복시킨다고 하였다(Parkinson & Totterdell, 1999). 실제로 선행연구에서 휴가동안의 숙달 경험을 했던 참가자는 정서적 소진이 감소하였으며(Fritz & Sonnentag, 2006), 유사하게 숙달 경험과 관련된 스포츠 활동에 참여했던 참가자는 긍정적인 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(Rook & Zijlstra, 2006; Sonnentag & Natter, 2004). 국내연구에서도 여가 유능감 경험이 삶의 질과(곽선행, 2010; 김송희, 2008; 윤상문, 이진, 문태영, 2003; 윤옥중, 하주영, 2010; 이종하, 2005) 스트레스 대처행동(박정식, 2007)을 향상시키는 것으로 나타났다.

또한 본 연구 결과에 따르면, 일과 심리적 분리하는 것이 여가경험 중 유능감과 정서적 소진 간의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 여가경험을 하는 동안 여가 활동에 몰입하여 일과 관련된 생각을 중단하게 되고(Harper, 1986; Mannell, 1979; Mannell & Bradley, 1986), 심리적 분리가 활성화 된다. 이러한 심리적 분리로 인해 일과 관련된 생각으로 발생할 수 있는 정서적인 자원의 소모를 효과적으로 막을 수 있다. 기존 연구에서도 여가 유능감의 지각 수준이 높을수록 여가에 더 몰입하는 것으로 나타났다(김백운, 최덕환, 박래영, 2010; 김지영, 박인실, 김수현, 2012). 결국, 여가 활동 중에 유능감을 경험하는 사람들은 여가에 더 몰입하게 되고 이것이 일과의 심리적으로 분리를 활성화시켜 정서적 소진을 감소시킨다고 할 수 있다.

본 연구에서는 여가경험 중 유능감을 제외

한 사회적 교류, 자연교류, 자연 통제감이 심리적 분리나 정서적 소진과 유의미한 관계를 나타내지 못하였다. Korpela와 Kinnunen(2010)에 따르면 자연환경에서 보낸 시간은 휴식과 심리적 분리에 유의미한 상관관계를 갖는 것으로 나타났으며, 자연에서의 활동으로 보낸 시간이 회복에 대한 요구를 감소시켰다. 그러나 본 연구에서는 자연교류감이나 자연통제감이 심리적 분리나 소진과 유의미한 관계를 나타내지 않았다. 이러한 결과는 참가자들의 여가활동 종류가 제한적이기 때문일 것으로 추측해 볼 수 있다. LG 경제연구소(2010)의 자료에 따르면, 한국인의 여가활동은 여전히 TV시청이나 교제활동, 서적이나 문화서비스가 주를 이루고 있는 것으로 나타났다(최경운, 2010). 또한 여가 활동에 대한 선행연구에서도(채선애, 한성열, 2002) 참가자들의 여가활동 종류를 조사한 결과, 전반적으로 정적이고 소극적인 여가활동을 하고 있다고 보고하였다. 따라서 본 연구의 참가자들 역시 자연교류감, 자연통제감과 관련된 활동에 참여한 횟수가 적었을 가능성이 있다. 하지만 본 연구에서 참가자들의 여가활동을 조사하지 않았기 때문에 본 연구 결과가 명확하게 현대 한국인의 여가활동의 특성으로 기인한 것인지에 대해서는 단언하기 어렵다. 따라서 추후 연구에서는 참가자의 여가 활동 유형에 대한 조사와 함께 여가경험이 측정되어야 할 것이다.

또한 본 연구에서는 사회교류감도 정서적 소진과 심리적 분리에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 이는 개인의 특성에 따라 사회교류감이 회복에 다른 영향을 줄 수 있기 때문이다. Sonnetag와 Fritz(2007)에 따르면, 직무 스트레스 요인과 회복경험 간의 관계는 개인의 특성에 의해 조절된다. 즉, 회복경험은 개인

특성에 따라 달라진다고 볼 수 있다. 사람들은 개인마다 여가 동기와 여가 활동 선택이 다르다. 예를 들면 허태균, 박정열, 장훈, 김소혜(2007)의 연구 결과에 따르면 대인관계 동기가 높은 사람은 사회성과 관련된 여가활동을 중요하게 여기는 반면 자기애적 동기가 높은 경우에는 개인취미활동의 중요도가 더 큰 것으로 나타났다. 결국 여가 활동으로 인한 사회교류감은 개인의 특성에 따라 정서적 소진에 미치는 영향이 다르게 나타날 수 있을 것이다. 예를 들어, 외향적인 성격을 가진 사람의 경우, 여가활동으로 인한 사회교류감이 회복에 긍정적인 영향을 줄 수 있으나, 내향적인 사람에게는 오히려 부정적인 영향을 줄 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 개인의 특성을 고려하여 연구가 진행되어야 할 것이다.

여가 동기 부분 역시 추후 연구에서는 고려되어야 할 사항이다. Hobfoll(1998)에 따르면 정서적 소진에 처한 조직구성원은 소진에 벗어날기 위해 자신의 내적 자원을 보호하는 형태로 동기가 발생된다고 하였다. 이러한 동기는 선택적으로 내적 자원이 보호되기 유리한 형태로 작동한다. 예를 들면, 정서적 소진이 감소하면 직무 스트레스를 증가시킬 수 있는 성취동기는 감소시키고 사회적 지지를 얻을 수 있는 사회적 교감 동기는 증가시킨다(Halbesleben & Bowler, 2007). 따라서 정서적 소진이 증가하면 내적 자원을 회복시키고 새로운 자원을 만들어 내는 여가 동기가 증가할 가능성이 있다. 정서적 소진이 증가하여 여가 동기가 증가하였지만 여가경험이 이뤄지지 못하는 상황의 경우에는 정서적 소진이 더욱더 증가할 가능성이 크고, 반대로 여가 동기는 없지만 여가경험이 이뤄지게 되면 정서적 소

진에 미치는 영향이 작을 것이다. 추후 연구에서는 이러한 여가 동기를 포함하여 연구를 진행할 필요성이 있다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 선행연구들은 심리적 관점을 간과한 채 여가활동의 참가 빈도, 시간에 초점을 맞춰 연구가 진행되었기 때문에 여가와 스트레스의 관계에 대해 명확하게 알 수 없었다. 하지만 본 연구에서는 여가체험의 결과인 여가경험을 활용하여 스트레스 결과인 소진과의 관계성을 파악하였다. 이외에도 여가경험을 각 하부요인으로 구분하여 정서적 소진과의 관계성도 확인해 볼 수 있었다.

그리고, 본 연구는 심리적 분리를 활성화시킬 수 있는 선행변인에 초점을 맞췄는데 의의가 있다. 심리적 분리의 선행변인에 대한 연구는 과도한 업무나 시간 압박 같은 직무스트레스 요인과의 관계성에 초점을 맞췄지만 상대적으로 결과변인에 대한 연구보다 부족하였다(박진아, 오세진, 2010; Sonnentag et al., 2010). Park, Fritz, 및 Jex(2011)의 연구에서는 개인의 기질이나 집단의 규준, 그리고 집에서 업무와 관련된 스마트폰이나 컴퓨터 사용을 선행변인으로 활용하였다. 주로 심리적 분리를 방해하는 통제 불가능한 요인에만 초점을 맞춰왔다(박진아, 오세진, 2011; Sonnentag et al., 2010). 하지만 이러한 부분은 심리적 분리를 개인이 능동적으로 활성화시킬 수 없는 변인이기 때문에 현실적으로 개인의 심리적 분리를 활성화시키기 위한 처치가 되기에는 부족하였다. 하지만 본 연구에서는 현실에서 직접 선택하고 자유롭게 참여할 수 있는 여가에 초점을 맞추므로써 실질적으로 심리적 분리를 활성화시킬 수 있는 방안을 모색할 수 있었다.

마지막으로, 본 연구 결과를 바탕으로 효과적인 여가 활동 방향을 제안할 수 있을 것이다. 본 연구에서는 여가경험 중 유능감이 정서적 소진과 심리적 분리에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 기존의 여가활동과 스트레스와의 관계를 살펴본 연구들(김재운, 2005; 박정식, 2007)은 육체적인 활동들을 포함하는 여가 활동과 스트레스 간에 유의미한 부적인 상관관계를 갖는다는 것을 밝혔을 뿐, 그 이유에 대해 명확하게 제시하지 못하였다. 그렇기 때문에 구체적인 여가 활동의 방향에 대해서는 제안할 수 없었다. 하지만 본 연구 결과와 심리적 욕구 이론과 자원보존 이론에 근거하여 효과적인 여가 방법에 대해서 제안할 수 있을 것이다. 구체적으로 유능감 경험은 자신의 능력 수준과 부합하는 난이도의 활동에 참여할 때 생성된다(Sonnentag & Fritz, 2007). 또한 이러한 여가는 어느 정도 노력과 자기조절(self-regulation)이 필요하다. 예를 들면 휴일 날 아침 일찍 등산에 가기 위해서는 전날 밤 늦게 자려는 충동을 극복해야한다. 이러한 이유로 여가를 통해 유능감을 경험하기 위해서는 여가 활동을 할 때 개인에게 추가적인 요구(demand)가 주어지게 된다(Vohs & Baumeister, 2004). 하지만 이러한 추가적인 요구가 발생함에도 불구하고 유능감 경험은 기술과 자기효능감과 같은 내적 자원을 만들어내는데 도움을 주기 때문에 회복이 이뤄지게 된다(Bandura, 1997; Hobfoll, 1998). 따라서 이를 토대로 효과적인 여가 전략을 고려해 볼 수 있을 것이다.

이러한 시사점에도 불구하고 본 연구의 제한점으로는 본 연구가 횡단자료를 이용하여 이루어졌다는 것이다. 류승아, 김경미, 최인철(2011)에 따르면 여가와 삶의 질에 대한 횡단자료를 통해서 여가가 삶의 질에 미치는 인

과관계를 정확하게 규명할 수 없다. 이는 시간에 따라 회복절차의 효과가 달라지기 때문이다. Hahn, Binnewies, Sonnentag 및 Mojza (2011)는 심리적 분리, 휴식, 숙달경험(mastery), 통제감을 훈련시키고 개인의 주관적 안녕감을 측정 한 결과 지각된 스트레스나 부정적인 정서 경험이 시간이 지남에 따라 감소하였다. 따라서 회복 훈련이 지각된 스트레스나 부정적 정서에 효과적이기 위해서는 어느 정도의 시간이 필요하다고 볼 수 있다. 따라서 여가 활동이 정서적 소진에 미치는 영향력을 정확하게 파악하기 위해서는 장기간의 종단 연구가 이뤄질 필요가 있다.

또 다른 제한점으로는 본 연구에서 사용한 여가경험 척도의 타당도 문제이다. 본 연구에서는 여가경험 척도에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 하지만 탐색적 요인분석은 요인의 구조를 탐색하는 기능만 있을 뿐, 이를 통해 척도의 타당화가 이루어지는 것은 아니다. 따라서 본 연구에서 설정한 여가경험의 요인구조는 잠정적인 것이다. 추후 연구에서는 여가경험척도의 요인구조를 확인하는 구성 타당도 검증(확인적 요인분석 등)이 이뤄져야 할 필요가 있다.

더불어 본 연구 결과를 실질적으로 적용하기 위해서는 몇 가지 유의할 사항이 있다. 먼저 수행에 효과적인 심리적 분리의 수준을 설정할 필요가 있다. Fritz 등(2010)에 따르면, 비직무 시간에서 심리적 분리 수준이 증가하면 직장에 복귀했을 때 직무에 다시 몰입하는데 더 많은 시간을 필요로 하기 때문에 중간 수준의 심리적 분리를 할 때 가장 수행 수준이 높은 것으로 나타났다. 따라서 심리적 분리를 위한 처치를 효과적으로 적용하기 위해서는 일하지 않는 시간동안의 역할에서 일하는 시

간동안의 역할로 이행하는 것에 관한 충분한 이해가 뒷받침 되어야 한다.

또한 유능감을 바탕으로 여가활동을 설계하는 경우에도, 유능감이 효과적으로 발휘될 수 있는 구체적인 범위를 고려해야한다. 본 연구 결과에 따르면, 여가경험 중 여가 유능감이 심리적 분리와 정서적 소진에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 그러나 이러한 관점으로 여가활동을 접근하는 경우, 유능감이 충족되지 않으면 또 다른 스트레스가 될 수 있다. 성영신 등(1996)은 여가활동을 통해서 여가 유능감을 확인할 수 없는 경우, 여가활동에 대한 긍정적인 감정이 줄어들었다고 밝혔으며, 실제로 Hahn 등(2011)의 연구에서 회복절차로 숙달 경험(mastery)을 설계한 결과 숙달 경험에 대한 목표가 증가하면서 숙달경험을 하기 어려워져 회복경험의 기회가 줄어들었다. 따라서 여가유능감이 성취될 수 있는 범위를 고려하여 여가활동을 설계해야할 것이다.

참고문헌

- 고동우 (2007). 한국과 중국 대도시 거주자의 여가태도와 여가경험 비교. 한국심리학회지: 소비자·광고, 8(2), 161-182.
- 고동우 (2008). 여가활동 일치유형에 따른 여가태도와 여가경험의 차이 비교. 관광학연구, 32(1), 293-314.
- 곽선행 (2010). 생활무용 참가자의 라이프스타일과 여가유능감 삶의 질의 계. 한국사회체육학회지, 42, 1417-1430.
- 근로복지공단 (2013). 2011년도 산재보험, 고용징수 실적분석.
- 김경미, 류승아, 최인철 (2012). 가족간 식사,

- 통화 및 여가활동과 중년기의 행복. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 18(2), 279-300.
- 김경식, 박영만, 김찬선, 전용태 (2009). 시큐리티 요원의 여가스포츠활동과 직무스트레스, 사회적지지 및 주관적 안녕감의 관계. 한국체육학회지, 48(5), 265-275.
- 김백운, 최덕환, 박래영 (2010). 레저스포츠 참여자의 여가인식, 여가유능감, 여가지속 및 삶의 질에 관한 구조적관계. 한국여가레크리에이션학회, 34(1), 47-56.
- 김송희 (2008). 여가활동참여자의 여가유능감, 여가경험 및 몰입경험과 여가만족의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 32(3), 257-265.
- 김재운 (2005). 교사의 스포츠형 여가활동 참여와 교직스트레스, 교직만족 및 자아실현의 관계. 한국스포츠사회학회지, 18(1), 1-20.
- 김재현, 이수운 (2004). 교사들의 직무스트레스, 조직풍토, 여가활동 참여가 직무태도에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 15(2), 151-162.
- 김지영, 박인실, 김수현 (2012). 교양 댄스 강좌 참여 대학생들의 여가유능감이 여가이득에 미치는 영향: 몰입의 매개효과를 중심으로. 한국체육교육학회지, 17(1), 83-96.
- 류승아, 김경미, 최인철 (2011). 중년기 여가생활이 행복과 건강에 미치는 영향에 대한 종단 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 17(4), 415-434.
- 박은주, 문태형 (2011). 유아교사가 지각한 직무스트레스, 교사 효능감, 사회적 지지가 조직효과성에 미치는 영향. 유아교육연구, 31(2), 75-98.
- 박정식 (2007). 사회체육활동 참가정도와 여가태도 및 스트레스대처 행동의 관계. 한국스포츠리서치, 18(3), 249-256.
- 박진아, 오세진 (2011). 직무과부하와 비합리적인 조직문화가 정서적 소진에 미치는 영향: 심리적 분리의 매개효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 24(4), 809-833.
- 성영신, 고동우, 정준호 (1996). 여가경험의 심리적 의미. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 9(2), 17-40.
- 송낙인, 남상우 (2004) 교사의 여가활동 참여 유형과 직무스트레스의 관계. 한국체육교육학회지, 9(1), 67-79.
- 오운선, 김지연, 박주영, 김은영 (2002). 레저, 스포츠 편: 직장인의 여가활동 유형이 직무스트레스에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 18(1), 797-815.
- 오정학, 김철원, 이향정 (2011). 소진의 원인, 결과 및 완화요인에 관한 연구: 국적항공사 객실승무원을 대상으로. 호텔경영학연구, 20(4), 271-291.
- 유용재 (2011). 서비스 산업에서 감정 노동이 직무스트레스에 미치는 영향에서 조직문화와 직무특성의 조절효과. 2011년도 한국항공경영학회 춘계학술대회발표논문집, 501-500.
- 윤상문, 이진, 문태영 (2003). 생활체육참가자의 여가유능감과 생활만족의 관계. 한국스포츠사회학회지, 16(2), 377-392.
- 윤옥중, 하주영 (2010). 노인의 여가태도와 여가유능감이 삶의 질에 미치는 영향. 기본간호학회지, 17(3), 400-408.
- 이종하 (2005). 스포츠활동 참여유형과 여가유능감 및 생활만족의 관계. 한국스포츠학회지, 3(2), 185-199.
- 이한혁 (2001) 여가활동 참여에 따른 자아존중

- 감과 스트레스 대응의 관계. 한국스포츠회학회지, 14(2), 567-579.
- 조유나, 최윤이, 강성희 (2011). 유치원 교사의 직무 스트레스와 직무 만족도에 대한 조직문화의 매개효과. 미래유아교육학회지, 18(2), 177-199.
- 채선애, 한성열 (2002). 여가활동, 여가동기, 자기효능감 및 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 8(2), 17-31.
- 최경운 (2010). 한국인의 여가가 변하고 있다. LG 경제연구소, LG Business Insight, 9, 45-50.
- 한주희, 강은주 (2010). 직무복잡성, 역할갈등 및 역할 모호성이 스트레스와 직무소진에 미치는 영향: 여가활동의 참여 정도를 중심으로. 직업교육연구, 29(1), 103-119.
- 허태균, 박정열, 장 훈, 김소혜 (2007). 여가동기의 재구성: 여가동기에 따른 여가활동 선호. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 13(4), 135-153.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., Oerlemans, W., & Sonnentag, S. (2013). Workaholism and daily recovery: A day reconstruction study of leisure activities. *Journal of Organizational Behavior*, 34, 87-107.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barnett, L. A. (2005). Measuring the ABCs of leisure experience: Awareness, boredom, challenge, distress. *Leisure Sciences*, 27, 131-155.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Barrera, M. Jr. (1988). Models of social support and life stress: Beyond the buffering hypothesis. L. H. Cohen (ed.), *Life events and psychological functioning* (pp.211-236). Newsbury Park, CA: Sage.
- Brosschot, J. F., Pieper, S., & Thayer, J. F. (2005). Expanding stress theory: Prolonged activation and perseverative cognition. *Psychoneuroendocrinology*, 30, 1043-1049.
- Burke, R. J., & Greenglass, E. (1995). A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Human Relations*, 48(2), 187-203.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25, 350-361.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.
- Cordes, S. L., Dougherty, T. W., & Blum, M. (1997). Patterns of burnout among managers and professionals: A comparison of models. *Journal of Organizational Behavior*, 18, 685-701.
- Davidson, O. B., Eden, D., Westman, M., Cohen-Charash, Y., Hammer, L. B., Kluger,

- A. N., et al. (2010). Sabbatical leave: Who gains and how much? *Journal of Applied Psychology*, 95, 953-964.
- De Lange, A. H., Taris, T. W., Kompier, M. A. J., Houtman, I. L. D., & Bongers, P. M. (2003). "The very best of the millennium": Longitudinal research and the demand-control-(support) model. *Journal of Occupational Health Psychology*, 8, 282-305.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.
- Eden, D. (2001). Vacations and other respites: Studying stress on and off the job. In C. L. Cooper & I. T. (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (Vol. 16, pp.121-146). Chichester, UK: Wiley.
- Ensel, W. M., & Lin, N. (1991). The life stress paradigm and psychological distress. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 321-341.
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83, 577-585.
- Fairchild, H. P.(Ed). (1944). *The Dictionary of Sociology*, NY: Philosophical Library.
- Finlay, A. K., Ram, N., Maggs, J. L., & Caldwell, L. L., (2012). Leisure activities, the social weekend, and alcohol use: Evidence from a daily study of first-year college students. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 73(2), 250-259.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2005). Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 187-199.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91, 936-945.
- Firtz, C., Yankelevich, M., Zarubin, A., & Barger, P. (2010). Happy, healthy and productive? The role of detachment from work during nonwork time. *Journal of Applied Psychology*, 95, 977-983.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T., Ozer, E. M., & Park, C. L. (1997). Positive meaningful events and coping in the context of HIV/AIDS. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp.293-314). New York: Plenum Press.
- Geurts, S. A. E., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32, 482-492.
- Hahn V. C., Binnewies C., Sonnentag S., & Mojza E. J. (2011) Learning how to recover from job stress: Effects of recovery training program on recovery, recovery-related self-efficacy, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 202-216.
- Halbesleben, J. R. B., & Bowler, W. M. (2007). Emotional exhaustion and job performance: The mediating role of motivation. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 93-106.
- Hamilton, J. A., Haier, R. J., & Buchsbaum, M.

- S. (1984). Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality, evoked potential and attentional measures. *Personality and Individual Differences*, 5, 183-193.
- Harper, W. (1986). Freedom in the experience of leisure. *Leisure Sciences*, 8, 115-130.
- Haywood, L., Kew, F., Bramham, P., Spink, J., Capenerhurst, J., & Henry, I. (1990). *Understanding Leisure*, UK: Stanley Thornes.
- Ho, J. T. S. (1996). Stress, health and leisure satisfaction: The case of teachers. *International Journal of Educational Management*, 10(1), 41-48.
- Hobfoll, S. E. (1998). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524.
- Howe, J. S., & Rancourt, A. M. (1990). The importance of definitions of selected concepts for leisure inquiry. *Leisure science*, 12, 395-406.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*, Iowa: Wm. C. Brown.
- Iso-Ahola, S. E. (1999). Motivational foundations of leisure. In E. L. Jackson and T. L. Burton (Eds.), *Leisure Studies: Prospects for the Twenty-First Century* (pp.35-51). State College, PA: Venture.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 356-364.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181.
- Iwasaki, Y., Mannell, R. C., Smale, B. J. A., & Butcher, J. (2005). Contributions of leisure participation in predicting stress coping and health among police and emergency response services workers. *Journal of Health Psychology*, 10(1), 79-99.
- Jackson, S. E., Schwab, R. L., & Schuler, R. S. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 7, 630-640.
- Kelly J. R. (1990). *Leisure(2nd edit.)*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Kessler, R. C., & McLeod, J. D. (1985). Social support and mental health in community samples. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp.219-240). Orlando, FL: Academic Press.
- Kleiber, D. A. (1999). *Leisure experience and human development*. New York: Basic Books.
- Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences*, 24, 219-236.
- Korpela, K., & Kinnunen, U. (2010). How is leisure time interacting with nature related to the need for recovery from work demands? Testing multiple mediators. *Leisure Sciences*, 33(1), 1-14.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds), *Theories of emotion* (pp. 189-217). New York: Academic Press.
- Lee, Y. K., Dattilo, J., & Howard, D.(1994). The Complex and Dynamic Nature of Leisure Experience. *Journal of Leisure Research*. 26(3),

- 195-211.
- Mannell, R. C. (1979). A conceptual and experimental basis for research in the psychology of leisure. *Loisir et Societe/Society and Leisure, 2*, 179-194.
- Mannell, R. C., & Bradley, W. (1986). Does greater freedom always lead to greater leisure? Testing a person x environment model of freedom and leisure. *Journal of Leisure Research, 18*, 215-230.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2*, 99-115.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. John Wiley & Sons.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422.
- Moore, J. E. (2000). Why is this happening? A causal attribution approach to work exhaustion consequences. *Academy of Management Review, 25*, 335-349.
- Moreno-Jimenez, B., Mayo, M., Sanz-Vergel, A. I., Geurts, S., Rodriguez-Munoz, A., & Garrosa, E. (2009). Effects of work-family conflict on employee's well-being: The moderating role of recovery experiences. *Journal of Occupational Health Psychology, 14*, 427-440.
- Moreno-Jimenez, B., Rodriguez-Munoz, A., Pastor, J. C., Sanz-Vergel, A. I., & Garrosa, E. (2009). The moderating effect of psychological detachment and thoughts of revenge in workplace bullying. *Personality and Individual Differences, 46*, 359-364.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin, 126*, 247-259.
- Neulinger, J. (1974). *The Psychology of Leisure*, Springfield, Ill.: Charles C. Thomas.
- Park, Y. A., Fritz, C., & Jex, S. M. (2011). Relationships between work-home segmentation and psychological detachment from work: The role of communication technology use at home. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*(4), 457-467.
- Parker, P. A., & Kulik, J. A. (1995). Burnout, self and supervisor rated job performance, and absenteeism among nurses. *Journal of Behavioral Medicine, 18*, 581-599.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion, 13*, 277-303.
- Pelletier, L. G., Vallerand, J. R., Blais, M. R., & Briere, N. M. (1990, June). *Leisure motivation and mental health: A motivational analysis of self-determination and self-regulation in leisure*. Paper presented at the Canadian Psychological Association meetings, Ottawa.
- Rook, J. W., & Zijlstra, F. R. H. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 15*, 218-240.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology, 88*, 518-528.
- Sonnentag, S., & Bayer, U. V. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of

- psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 393-414.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. J. (2010). Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. *Journal of Applied Psychology*, 95, 965-976.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204-221.
- Sonnentag, S., & Natter, E. (2004). Flight attendants' daily recovery from work: Is there no place like home? *International Journal of Stress Management*, 11, 366-391.
- Shirom, A. (2003). Job-related burnout. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp.245-265). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tinsley, H. E. A., & Johnson, T. L. (1984). A preliminary taxonomy of leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 16, 234-244.
- Tinsley, H. E. A., Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 123-132.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits and causes of leisure experience. *Leisure Science*, 8(1), 1-45.
- Turner, R. J., & Roszell, P. (1994). Psychosocial resources and the stress process. In W. R. Avison & I. H. Gotlib (eds.), *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future* (pp.179-210). New York: Plenum Press.
- Ulrich, R. S., Dimberg, U., & Driver, B. L. (1990). Psychophysiological Indicators of Leisure Consequences. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 154-166.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application* (pp.1-9). New York: Guilford Press.
- Weissinger, E., Caldwell, L. L., & Mobily, K. E. (1992). Use of recreation majors as research subjects: Differences between majors and nonmajors on leisure-related variables. *Leisure Sciences*, 14, 327-335.
- Westman, M., & Eden, D. (1997). Effects of a respite from work on burnout: Vacation relief and fade-out. *Journal of Applied Psychology*, 82, 516-527.
- Zabriskie, R. B., & McCormic, B. P. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relation*, 50, 281-289.

논문 투고일 : 2013. 05. 14

1 차 심사일 : 2013. 06. 18

게재 확정일 : 2013. 08. 29

The Effects of Leisure Experiences on Emotional Exhaustion: Focusing the Mediating Effects of Psychological Detachment

Jaehee Lee Kwangsu Moon Yejin Lee Shezeen Oah

Chung-Ang University

Despite leisure has been well-studied as an influence in coping with stress, psychological process of leisure experience have not examined. This study examined the effect of leisure experience on emotional exhaustion. Also, we attempted to find out whether psychological detachment from work has mediating effects on the relationship between leisure experience and emotional exhaustion. Data were collected from 215 workers employed in a variety of organizations. We divided leisure experience into perceived competence, social relation, nature relation, and control nature based on factor analysis. Results indicate that only perceived competence was negatively associated with emotional exhaustion. Further, psychological detachment partially mediated this relation. This result presented that perceived competence is most important factor in leisure experience for psychological recovery.

Key words : Leisure experience, Psychological detachment from work, Perceived competence, Job stress, Emotional exhaustion.