

## 대학생의 감각처리특성에 따른 여가활동과 자기효능감

이춘엽\*, 박영주\*\*

\*가야대학교 작업치료학과

\*\*세한대학교 작업치료학과

### — 국문초록 —

목적 : 본 연구는 대학생의 감각처리특성에 따른 여가활동과 자기효능감을 알아보고자 하였다.

연구방법 : 본 연구는 2018년 3월부터 동년 6월까지 설문조사방법을 실시하였다. 전라지역과 경상지역의 대학생 235명을 대상으로 감각처리특성을 알아보기 위해 청소년/성인 감각프로파일(Adolescent/Adult Sensory Profile)을 사용하였고, 여가활동을 알아보기 위해 여가활동 설문지를 사용하였으며, 자기효능감을 알아보기 위해 자기효능감척도(Self-Efficacy Scale)를 사용하였다. 대학생의 여가활동 빈도를 파악하고, 감각처리특성에 따른 여가활동 빈도와 자기효능감, 감각찾기 유형의 특성에 따른 여가활동을 알아보았다.

결과 : 대학생의 감각처리특성에 따른 여가활동 빈도 및 자기효능감을 보면, 여가활동 빈도는 감각찾기 유형만 통계학적으로 유의한 차이가 있었고, 자기효능감은 모든 감각처리유형의 특성에 따라 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ). 감각찾기 유형의 특성에 따른 여가활동은 헬스, TV시청, 쇼핑, 인터넷 검색과 웹서핑에서 통계학적으로 유의한 차이를 나타내었다( $p < .05$ ,  $p < .01$ ).

결론 : 대학생의 감각찾기 유형에서 특성에 따라 여가활동과 자기효능감은 차이를 나타내었다. 대학생의 여가활동을 장려하고 그들의 자기효능감을 향상시키기 위해 감각처리특성에 대한 이해를 기반으로 한 중재적 접근이 필요할 것이다.

주제어 : 감각처리특성, 대학생, 여가활동, 자기효능감

## I. 서론

작업치료 실행체계에서 여가는 자유 시간 동안 일어나 자기관리, 수면과 같이 의무적인 것이 아니라 내적으로 동기화되고 행하게 되는 자발적 활동이다(American Occupational Therapy Association, 2014). 또한 여가는 개인이 직장, 가정, 그리고 사회에서 맡은 역할에서 벗어

나 휴식과 기분전환을 목적으로, 이득에 관련 없는 지식과 능력을 양성하며, 자발적인 사회참여로 행하는 활동의 총체이다(Ko, 2006). 여가활동에 참여하는 것은 사회적 관계를 형성하고, 긍정적인 감정을 생성할 뿐만 아니라 새로운 지식과 기술을 습득할 수 있는 기회를 제공할 수 있다. 그리고 이를 통해 더 나은 삶을 살아갈 수 있는 원동력이 된다(Jimenez, 2017). 그러나 우리나라 대

교신저자: 박영주(rosey20@hanmail.net)

접수일: 2018. 11. 20. 심사일: 2018. 11. 21. 게재승인일: 2018. 12. 24.

학생의 일부는 입시위주의 교육과정에 의해 적절한 여가 교육을 받지 못한 결과(Chon, 2009), 대학생이 되었을 때 갑자기 증가한 여가시간을 향락적이거나 퇴폐적인 시간으로 보내는 등(Kim, 2001) 바람직한 여가활동에 참여하지 못하고 있다.

인간의 생활주기에 있어서 대학생 시기는 정신적으로 가치판단의 기준과 자아의식이 설정되고, 사회적 활동을 준비하고 시야를 넓히는 중요한 시기이다. 그러나 이 중요한 시기에 대학생의 여가활동의 기회나 여가생활을 할 수 있는 환경적 여건이 열악한 것이 현실이다(Sim, 2003). 또한 대학생의 학업과 취업으로 인한 스트레스로 인해 여가활동이 함께하는 활동 보다는 개인적인 활동으로 변화하고, 오프라인 활동보다는 온라인 활동이 증가하는 경향을 보이고 있다. 대학생들의 바람직한 여가문화가 정착하고 이를 통해 그들의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 여가활동에 영향을 미치는 요소에 대한 연구가 필요하다(Kim & Lee, 2009).

대학생을 대상으로 여가활동에 대한 다양한 선행연구가 이루어져 왔다. 이들 선행연구는 여가활동 참여유형에 대한 연구(Kim & Lee, 2009; Sim, 2003), 여가활동과 학업성취도의 관련성 연구(Sim, 2016) 등이 대부분이었고, 여가활동을 선택하는 개인의 기질적인 특성에 대한 연구는 부족하였다. 여러 가지 여가활동 중에서 개인의 특성에 따라 자신이 선호하는 활동을 선택하게 하는 요인에 대한 연구가 필요하다.

여가 활동에 대한 선호는 감각처리특성(sensory processing feature)과 관련될 수 있다(Ismael, Lawson, & Cox, 2015). 감각처리특성은 신경학적 역치와 행동학적 반응의 연속체를 설명하는 Dunn(1997)의 모델에 따라 등록저하(low registration), 감각찾기(sensory seeking), 감각예민(sensory sensitivity), 감각회피(sensory avoiding)로 분류된다. 등록저하의 특성이 보이는 경우 주변에 대한 관심이 낮고 자신의 관심사에 집중하는 경향을 보이고, 감각찾기의 특성이 보이는 경우에는 특정 행동을 하기 위해 흥분되어 침착하지 못한 모습이 나타난다. 감각예민의 특성이 보이는 경우 과잉행동적인 성향이 나타나고, 감각회피의 특성이 보이는 경우 환경적 변화에 저항적인 모습을 보인다(Dunn, 1997).

감각처리유형과 여가와와의 관련성을 알아보는 선행연구에서 등록저하를 보이는 아동의 경우 여가활동 참여와 음의 상관관계를 보였고, 감각예민을 보이는 아동의 경

우 사회적 여가 활동을 선호하는 것과 기술이 요구되는 여가 활동에 있어서 음의 상관관계를 보였다. 또한 감각회피를 보이는 아동의 경우 사회적 여가 활동을 선호하는 것과 음의 상관관계를 보였다(Ismael et al., 2015). 이와 같이 개인의 감각처리유형은 여가활동을 선택하는 한 요인으로 작용하고 있다. 대학생의 감각처리특성을 기반으로 그들을 이해하고 접근한다면 보다 효율적이고 효과적인 여가활동 중재를 제공할 수 있을 것이다. 그러나 국내외 연구를 고찰한 결과, 대학생을 대상으로 감각처리유형과 여가활동 참여와의 관련성에 대한 연구는 이루어지지 않았다. 바람직한 여가문화를 선택하여 긍정적인 대학생활로 인도하기 위해 그들의 기질을 바탕으로 한 접근에 대한 연구가 필요하다.

여가생활의 참여를 통해 얻을 수 있는 것 중의 하나가 자기효능감의 증진이다(Ahn, & Hwang, 2012). 자기효능감은 자신이 어떠한 결과를 얻고자 할 때 과제나 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있는지에 대해 개인의 신념으로, 원하는 결과에 대한 개인의 능력 인지(Bandura, 1977)이다. 여가활동과 자기효능감과의 관련성에 대한 선행연구가 진행되어 왔다(Choi, 2017). 그러나 이러한 연구는 여가활동 유무에 따른 자기효능감의 비교연구로, 대학생의 감각처리유형에 따라 선호하는 여가활동과 자기효능감에 대한 관련성 연구는 이루어지지 않았다. 자기효능감은 학업성취도 및 대인관계 형성에 중요한 요인(Lee & Kim, 2014)으로 성공적인 대학생활을 수행하기 위해 이에 대한 연구가 지속적으로 필요하다.

성공적인 대학생활을 위해서는 여가활동과 자기효능감을 비롯한 다양한 요소가 필요하다. 이들을 접근할 때 환경적인 접근뿐만 아니라 개인의 기질적인 감각처리특성에 대한 이해를 기반으로 한 접근이 필요하다. 그러므로 본 연구에서는 대학생을 대상으로 감각처리특성에 따른 여가활동과 자기효능감을 알아보고자 한다. 이를 통해 대학생의 여가활동과 자기효능감을 증진시키기 위한 중재의 한 방법으로 감각처리특성의 활용에 대한 기초자료를 제공하고자 한다. 본 연구의 세부목적은 다음과 같다. 첫째, 대학생의 감각처리유형과 여가활동, 자기효능감을 알아본다. 둘째, 대학생의 감각처리특성에 따라 여가활동 빈도와 자기효능감을 알아본다. 셋째, 대학생의 감각처리특성에 따른 여가활동의 종류를 알아본다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상자

본 연구는 전라 지역과 경상지역에 소재한 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 하였다. 다양한 학과의 학생 모집을 위해 총 3개 대학에서 각각 보건계열, 인문계열, 예체능계열의 6개 학과의 대학생을 대상으로 하였다. 연구에 동의한 1~4학년 252명을 대상으로 설문지를 배부하였고, 설문문항이 누락된 경우와 설문에 불성실하게 답한 경우를 제외한 235부의 설문지를 대상으로 분석에 사용하였다. 본 연구대상자의 포함기준은 대학생, 연구에 동의한 자, 설문내용을 읽고 이해할 수 있는 능력을 가진 자이고, 배제기준은 대학생이 아닌 성인, 본 연구에 동의하지 않은 자, 감각처리를 포함한 기타 정신과적 질환을 앓은 경험이 있거나 치료경험이 있는 자로 하였다.

### 2. 연구 절차

본 연구에서는 설문지 조사방법을 사용하였다. 설문조사는 2018년 3월부터 동년 6월까지 시행되었다. 설문지 구성은 연구대상자의 일반적인 정보 6문항, 감각처리특성에 대한 정보 60문항, 여가활동을 알아보는 33개 문항, 자기효능감을 알아보는 24개 문항으로 총 123문항으로 구성되었다. 설문지 배포방식은 본 연구의 연구자가 직접 연구대상자와 대면하는 방식과 네이버(NAVER) 설문지를 사용하는 방식을 병행하여 실시하였다. 직접 대면하는 경우 연구자가 연구대상자를 대상으로 본 연구의 목적 및 설문지 작성방법에 대해 충분한 설명을 제공한 뒤 대상자의 동의를 구한 후 실시하였다. 네이버(NAVER) 설문지를 사용하는 경우에는 설문담당자가 오프라인으로 본 연구의 목적과 설문지 작성방법에 대해 알려 준 후 연구대상자가 원하는 시간에 설문에 응답하도록 유도하였다. 또한 연구자와 설문지 담당자는 각 대학의 작업치료학과 교수로 구성되었다. 연구자는 설문에 참여하는 대상자에게 설문에 답한 정보는 익명 처리되고, 연구 이외의 목적으로 사용되지 않으며, 언제라도 연구 참여에 중단할 수 있음을 사전에 공지하였다. 설문지 작성에 소요되는 시간은 총 20분 내외였다. 본 연구는 가야대학교 연구심의위원회(Institutional Review Board, IRB; Kaya IRB-236호)의 승인을 얻은 후 진행되었다.

### 3. 연구 도구

#### 1) 청소년/성인 감각프로파일(Adolescent/Adult Sensory Profile)

감각처리특성을 측정하기 위해 Dunn(1997)의 감각처리를 기반으로 Park과 Kim(2006)이 변안한 청소년/성인 감각프로파일(Adolescent/Adult Sensory Profile)을 사용하였다. 이 프로파일은 Dunn(1997)이 제시한 등록저하, 감각찾기, 감각예민, 감각회피의 4개 군으로 구성되어 있고, 맛/냄새 처리, 움직임 처리, 시각 처리, 촉각 처리, 활동 수준, 청각 처리의 6개 감각처리영역으로 총 60개의 항목으로 구성되어 있다. 점수화는 각 문항에 따라 전혀 그렇게 반응하지 않는다(1점)에서부터 항상 그렇게 반응한다(5점)의 리커트 척도로 처리한다. 결과는 등록저하, 감각찾기, 감각예민, 감각회피에 따라 대부분의 사람보다 (매우) 적은 반응, 대부분의 사람과 유사한 반응, 대부분의 사람보다 (매우) 많은 반응으로 해석한다. 청소년/성인 감각프로파일의 신뢰도 계수 Cronbach's alpha는 0.64~0.76이다.

#### 2) 여가활동 설문지

연구대상자들의 여가활동을 알아보기 위해 Ko(2006)의 연구에서 사용한 설문지를 토대로 본 연구의 목적에 맞게 재구성하여 사용하였다. 여가활동 질문지는 총 33문항으로 스포츠부분, 취미, 관람감상부분, 사고부분, 관광, 놀이문화, 스마트폰 사용의 7개 영역의 32문항과 여가활동 소요 시간 1문항으로 구성되어 있다. 여가활동 소요 시간 문항을 제외한 32개 여가 활동의 문항에 대한 응답은 전혀 안함, 월 1~2회, 월 3~4회, 주3~4회, 거의 매일 중 자신과 가장 가까운 상황에 단수로 응답한다. 설문지 결과처리는 32개의 각 문항에 따른 응답의 빈도로 분석한다(Ko, 2006).

#### 3) 자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale)

연구대상자들의 자기효능감을 측정하기 위해 Han(2002)의 자기효능감 척도를 사용하였다. 이 도구는 자신감, 자기효능감, 과제 난이도라는 3개 영역으로 구성되어 있다. 총 24개의 문항으로 구성되어있고 평소 나의 모습

과 일치하는 정도에 따라 자가보고식 리커트 척도로 작성한다. 점수는 정문항과 역문항으로 구성되어 양 측면을 모두 파악할 수 있게 되어 있고, 각 문항은 전혀 아니다(1점), 아니다(2점), 보통이다(3점), 그렇다(4점) 그리고 매우 그렇다(5점)로 측정된다. 결과해석은 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미하고, 점수가 낮을수록 자기효능감이 낮은 것을 의미한다. 자기효능감 척도의 신뢰도 계수 Cronbach's alpha 는 0.70~0.83이다.

#### 4. 분석 방법

본 연구에서는 SPSS WIN 22.0으로 연구 결과를 분석하였다. 연구대상자들의 일반적인 특성, 여가활동 소요시간, 감각처리특성, 자기효능감은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 여가활동의 수행 정도는 빈도와 백분율로 분석하였고, 감각처리특성에 따른 여가활동 빈도와 자기효능감은 독립표본 *t*검정, 일원배치분산분석(ANOVA)를 사용하여 분석하였다. 감각찾기 유형의 특성에 따른 여가활동을 알아보기 위해 교차분석을 실시하였으며, 본 연구에서 사용한 모든 통계학적 유의수준은 .05로 하였다.

### Ⅲ. 연구 결과

#### 1. 대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 여자는 73.6%, 남자는 26.4%였고, 평균 연령은 22.84세였다. 학년은 4학년이 49.4%로 가장 많았으며, 전공 계열은 보건(67.7%), 인문(23.4%), 예체능(8.9%) 순으로 많은 것으로 나타났다. 대학생의 한 달 용돈은 31만원 이상 45만원 미만이 35.7%로 가장 많았고, 여가활동을 위해 한 달 사용하는 비용은 11만원 이상 20만원 미만이 36.6%로 가장 많았다. 주요 여가활동을 한 번 하는데 소요되는 시간은 30분 이상 1시간 미만과 2시간 이상이 26.8%로 가장 많은 것으로 나타났다. 감각처리특성은 등록저하(53.6%), 감각예민(54.9%), 감각회피(58.3%)에서 모두 대부분의 사람과 유사함이 가장 많았고, 감각찾기만 대부분의 사람보다 적음이 63.8%로 가장 많은 것으로 나타났다. 자기효능감의 총점은 평균 76.20점이었다.

#### 2. 대학생의 여가활동

대학생이 거의 매일 하고 있는 여가활동으로는 스마트폰으로 음악듣기(75.3%), SNS 및 메신저(74.9%), 인터넷 검색과 웹서핑(62.1%)이 많았고, 일주일에 3~4회로 가장 많이 하는 여가활동은 TV시청(22.1%), 카페 출입(20.9%), 스마트폰으로 만화보기(19.6%)인 것으로 나타났다. 한 달에 3~4회로 가장 많이 하는 여가활동은 카페 출입(44.3%), 친지나 친구 방문(36.6%), 쇼핑(35.7%)이었고, 한 달에 1~2회로 하고 있는 여가활동은 영화 관람(67.2%), 독서(43.4%), 쇼핑(38.3%), 국내여행(37.4%)이 많았다(Table 2).

#### 3. 감각처리특성에 따른 여가활동 빈도와 자기효능감

감각처리유형의 특성을 대부분의 사람보다 (매우) 적은 반응, 대부분의 사람과 유사한 반응, 대부분의 사람보다 (매우) 많은 반응으로 나누어 이에 따른 여가 빈도와 자기효능감을 살펴보았다. 다만, 감각찾기는 다른 감각처리유형과 다르게 대부분의 사람보다 (매우) 많은 반응의 빈도가 매우 낮게 나타나, Hong과 Park(2016)의 연구에서 하였던 것처럼 감각찾기 유형만 대부분의 사람과 유사하거나 (매우) 많은 반응과 (매우) 적은 반응으로 나누어 살펴보았다. 그 결과 여가 빈도는 감각찾기 유형만 통계학적으로 유의한 차이가 있었고, 자기효능감은 모든 감각처리유형의 특성에 따라 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ). 즉, 감각찾기가 대부분의 사람과 유사하거나 (매우) 많은 반응일 때가 (매우) 적은 반응일 때보다 여가 빈도가 높은 것으로 나타났다. 자기효능감은 등록저하, 감각예민, 감각회피 모두 대부분의 사람보다 (매우) 적은 반응인 경우가 높게 나타났고, 감각찾기만 대부분의 사람과 유사한 반응이거나 (매우) 많은 반응인 경우가 높게 나타났다(Table 3).

#### 4. 감각찾기 유형의 특성에 따른 여가활동

감각처리유형 중 감각찾기의 특성에 따른 여가활동을 살펴본 결과, 헬스, TV시청, 쇼핑, 인터넷 검색과 웹서핑에서 통계학적으로 유의한 차이를 나타내었다( $p < .05$ ,  $p < .01$ ). 즉, 헬스를 거의 하지 않는 대학생은 감각찾기가 대부분의 사람보다 (매우) 적은 반응이었으나, 그렇지 않은 대학생은 감각찾기가 대부분의 사람과 유사하거나

Table 1. General characteristics of subjects

(n=235)

Variables	Categories	<i>n</i>	%
Gender	Female	173	73.6
	Male	62	26.4
Age	<i>M ± SD</i> (Range)	22.84 ± 1.90 (19~35)	
Grade	1	24	10.2
	2	20	8.5
	3	75	31.9
	4	116	49.4
Department	Health science	159	67.7
	Humanities	55	23.4
	Art, music and physical	21	8.9
Allowance	≤ 15	29	12.3
	16~30	66	28.1
	31~45	84	35.7
	46~60	34	14.5
	61 ≤	22	9.4
Leisure expenses	≤ 10	73	31.1
	11~20	86	36.6
	21~30	43	18.3
	31 ≤	33	14.0
	≤ 30 minutes	17	7.2
Leisure time	30 minutes ~ 1 hour	63	26.8
	1 hour ~ 1 hour 30 minutes	53	22.6
	1 hour 30 minutes ~ 2 hours	38	16.2
	2 hours ≤	63	26.8
Low registration	Much less than most people	15	6.4
	Less than most people	51	21.7
	Similar to most people	126	53.6
	More than most people	36	15.3
	Much more than most people	7	3.0
Sensory seeking	Much less than most people	29	12.3
	Less than most people	150	63.8
	Similar to most people	55	23.4
Sensory processing patterns	More than most people	0	0.0
	Much more than most people	1	0.4
	Much less than most people	6	2.6
	Less than most people	23	9.8
Sensory sensitivity	Similar to most people	129	54.9
	More than most people	56	23.8
	Much more than most people	21	8.9
Sensory avoiding	Much less than most people	3	1.3
	Less than most people	27	11.5
	Similar to most people	137	58.3
	More than most people	53	22.6
Self-efficacy	Much more than most people	15	6.4
	<i>M ± SD</i> (Range)	76.20 ± 11.99 (26~114)	

Table 2. The leisure activities of university students

(n=235)

Leisure activities	n(%)					
	Not at all	Once or twice a month	3 to 4 times a month	3 to 4 times a week	Almost everyday	
Sports	Jogging or running	90(38.3)	66(28.1)	41(17.4)	19(8.1)	19(8.1)
	Gymnastics or aerobics	173(73.6)	40(17.0)	13(5.5)	8(3.4)	1(0.4)
	Ball games	184(78.3)	32(13.6)	16(6.8)	3(1.3)	0(0.0)
	Taekwondo or judo	<b>220(93.6)</b>	6(2.6)	4(1.7)	4(1.7)	1(0.4)
	Seasonal sports (Ski, swimming, or yacht)	205(87.2)	22(9.4)	6(2.6)	2(0.9)	0(0.0)
	Hang glider	<b>229(97.4)</b>	4(1.7)	2(0.9)	0(0.0)	0(0.0)
	Gym	165(70.2)	34(14.5)	11(4.7)	16(6.8)	9(3.8)
	Golf or horseback riding	<b>226(96.2)</b>	6(2.6)	3(1.3)	0(0.0)	0(0.0)
Hobbies	Watching TV	26(11.1)	52(22.1)	46(19.6)	<b>52(22.1)</b>	59(25.1)
	Calligraphy	<b>220(93.6)</b>	9(3.8)	3(1.3)	2(0.9)	1(0.4)
	Singing	81(34.5)	49(20.9)	40(17.0)	30(12.8)	35(14.9)
	Reading	81(34.5)	<b>102(43.4)</b>	33(14.0)	13(5.5)	6(2.6)
	Hiking or walking	86(36.6)	78(33.2)	50(21.3)	18(7.7)	3(1.3)
	Collection	175(74.5)	43(18.3)	11(4.7)	4(1.7)	2(0.9)
	Shopping	21(8.9)	<b>90(38.3)</b>	<b>84(35.7)</b>	28(11.9)	12(5.1)
Admire	Movie	21(8.9)	<b>158(67.2)</b>	54(23.0)	1(0.4)	1(0.4)
	Concert	194(82.6)	31(13.2)	7(3.0)	3(1.3)	0(0.0)
	Theater	199(84.7)	32(13.6)	3(1.3)	1(0.4)	0(0.0)
	Exhibition	206(87.7)	24(10.2)	5(2.1)	0(0.0)	0(0.0)
	Sports	156(66.4)	51(21.7)	17(7.2)	7(3.0)	4(1.7)
Society	Visit to friends or relatives	38(16.2)	75(31.9)	<b>86(36.6)</b>	24(10.2)	12(5.1)
	Talk in cafe	12(5.1)	42(17.9)	<b>104(44.3)</b>	<b>49(20.9)</b>	28(11.9)
	Religious or volunteer	133(56.6)	41(17.4)	42(17.9)	14(6.0)	5(2.1)
Tourism	Museum or old place	200(85.1)	27(11.5)	5(2.1)	3(1.3)	0(0.0)
	Overseas trip	202(86.0)	30(12.8)	1(0.4)	2(0.9)	0(0.0)
	Domestic travel	135(57.4)	<b>88(37.4)</b>	11(4.7)	1(0.4)	0(0.0)
Play	Game, cartoon, or billiards	94(40.0)	44(18.7)	43(18.3)	27(11.5)	27(11.5)
	SNS or messenger	18(7.7)	12(5.1)	9(3.8)	20(8.5)	<b>176(74.9)</b>
Using the smart phone	Smart phone game	71(30.2)	36(15.3)	32(13.6)	39(16.6)	57(24.3)
	Internet search and web surfing	9(3.8)	16(6.8)	29(12.3)	35(14.9)	<b>146(62.1)</b>
	Smart phone cartoon	67(28.5)	21(8.9)	26(11.1)	<b>6(19.6)</b>	75(31.9)
	Listening to music	8(3.4)	5(2.1)	14(6.0)	31(13.2)	<b>177(75.3)</b>

(매우) 많은 반응으로 나타났다. 반대로, 쇼핑을 거의 매일 하는 대학생은 감각찾기가 대부분의 사람과 유사하거나 (매우) 많은 반응이었으나, 그렇지 않은 대학생은 감각찾기가 대부분의 사람보다 (매우) 적은 반응으로 나타났다. 또한 TV를 일주일에 3~4회 이상 시청하는 대학생은 그렇지 않은 대학생에 비해 감각찾기가 대부분의 사

람보다 (매우) 적은 반응으로 나타났다. 인터넷 검색과 웹서핑의 경우, 이를 한 달에 1~2회 정도 하거나 거의 하지 않을 때와 거의 매일 할 때 감각찾기가 대부분의 사람과 유사하거나 (매우) 많은 반응이었고, 한 달에 3~4회, 일주일에 3~4회 정도 할 때 감각찾기가 대부분의 사람보다 (매우) 적은 반응으로 나타났다(Table 4).

Table 3. The frequency of leisure activities and self-efficiency according to the sensory processing feature

Sensory processing patterns		Frequency of leisure		Self-efficacy	
		<i>M ± SD</i>	<i>t or F</i>	<i>M ± SD</i>	<i>t or F</i>
Low registration	(Much) less than most people	2.03 ± 0.25		3.42 ± 0.53	
	Similar to most people	2.01 ± 0.24	.24	3.18 ± 0.54	<b>14.63*</b>
	(Much) more than most people	2.05 ± 0.31		2.86 ± 0.64	
Sensory seeking	(Much) less than most people	2.02 ± 0.22	<b>5.29*</b>	3.16 ± 0.57	<b>5.86*</b>
	(Much) similar to most people	2.04 ± 0.33		3.29 ± 0.62	
Sensory sensitivity	(Much) less than most people	2.10 ± 0.31		3.45 ± 0.51	
	Similar to most people	1.99 ± 0.15	.15	3.26 ± 0.51	<b>11.40*</b>
	(Much) more than most people	2.04 ± 0.34		2.97 ± 0.67	
Sensory avoiding	(Much) less than most people	2.07 ± 0.25		3.47 ± 0.51	
	Similar to most people	2.02 ± 0.26	.11	3.20 ± 0.53	<b>5.64*</b>
	(Much) more than most people	2.00 ± 0.24		3.06 ± 0.69	

\**p*<.05, \*\**p*<.01

Table 4. Leisure activities according to the feature of sensory seeking

(*n*=235)

			n(%)					<i>x</i> <sup>2</sup>
			Not at all	Once or twice a month	3 to 4 times a month	3 to 4 times a week	Almost everyday	
Sports	Jogging or running	A	74(41.3)	45(25.1)	32(17.9)	15(8.4)	13(7.3)	4.93
		B	16(28.6)	21(37.5)	9(16.1)	4(7.1)	6(10.7)	
	Gym	A	<b>136(76.0)</b>	22(12.3)	6(3.4)	11(6.1)	4(2.2)	<b>14.33**</b>
		B	29(51.8)	<b>12(21.4)</b>	<b>5(8.9)</b>	<b>5(8.9)</b>	<b>5(8.9)</b>	
Hobbies	Watching TV	A	19(10.6)	34(19.0)	31(17.3)	<b>44(24.6)</b>	<b>51(28.5)</b>	<b>10.90*</b>
		B	<b>7(12.5)</b>	<b>18(32.1)</b>	<b>15(26.8)</b>	8(4.3)	8(14.3)	
	Singing	A	64(35.8)	37(20.7)	29(16.2)	21(11.7)	28(15.6)	1.58
		B	17(30.4)	12(21.4)	11(19.6)	9(16.1)	7(12.5)	
	Shopping	A	<b>18(10.1)</b>	<b>69(38.5)</b>	<b>65(36.3)</b>	<b>23(12.8)</b>	4(2.2)	<b>13.82**</b>
		B	3(5.4)	21(37.5)	19(33.9)	5(8.9)	<b>8(14.3)</b>	
Society	Visit to friends or relatives	A	28(15.6)	58(32.4)	69(38.5)	16(8.9)	8(4.5)	2.76
		B	10(17.9)	17(30.4)	17(30.4)	8(14.3)	4(7.1)	
Play	Game, cartoon, or billiards	A	73(40.8)	31(17.3)	35(19.6)	17(9.5)	23(12.8)	5.36
		B	21(37.5)	13(23.2)	8(14.3)	10(17.9)	4(7.1)	
Using the smart phone	SNS or messenger	A	12(6.7)	9(5.0)	6(3.4)	15(8.4)	137(76.5)	1.64
		B	6(10.7)	3(5.4)	3(5.4)	5(8.9)	39(69.6)	
	Smart phone game	A	55(30.7)	29(16.2)	21(11.7)	30(16.8)	44(24.6)	2.45
		B	16(28.6)	7(12.5)	11(19.6)	9(16.1)	13(23.2)	
	Internet search and web surfing	A	6(3.4)	8(4.5)	<b>26(14.5)</b>	<b>29(16.2)</b>	110(61.5)	<b>10.31*</b>
		B	<b>3(5.4)</b>	<b>8(14.3)</b>	3(5.4)	6(10.7)	<b>36(64.3)</b>	
	Smart phone cartoon	A	51(28.5)	14(7.8)	20(11.2)	35(19.6)	59(33.0)	1.31
		B	16(28.6)	7(12.5)	6(10.7)	11(19.6)	16(28.6)	

\**p*<.05, \*\**p*<.01, A: (Much) less than most people, B: (Much) similar to most people

## IV. 고 찰

대학생은 사회인으로 출발하기 위한 마지막 준비시기로, 여가활동에 가장 적극적으로 참여할 수 있으므로 이를 위해 건전하고 유익한 여가활동이 필요하다(Lee, Lee, & Eum, 2005). 이에 본 연구는 작업치료사가 대학생에게 보다 효율적이고 효과적인 여가활동 중재를 하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 감각처리특성에 따른 여가활동과 자기효능감을 알아보고자 하였다.

Kim과 Kim에 의하면(2009) 대학생이 선호하는 여가활동은 친구와의 만남(90.8%), TV시청(84.4%), 영화 관람(56.1%), 쇼핑(51.4%) 등인 것으로 나타났다. 본 연구에서 친지나 친구 방문과 카페 출입은 한 달에 3~4회, TV시청은 일주일에 3~4회, 영화 관람은 한 달에 1~2회, 쇼핑은 한 달에 1~2회 혹은 3~4회의 정도로, 대학생이 여가활동을 하고 있다고 조사되어 유사한 결과를 나타내었다. 다만 본 연구에서는 거의 매일 하는 여가활동으로 음악듣기(75.3%), SNS 및 메신저(74.9%), 인터넷 검색과 웹서핑(62.1%)과 같은 스마트폰 사용이 있었는데, 이는 선행연구와 차이가 있었다. 한국정보화진흥원(2013)에 따르면, 국내 만 6세 이상의 국민 중 스마트기기 보유율이 2011년 31.3%였으나, 2012년 63.7%로 2배 이상 증가되었는데, 이 시기를 시점으로 스마트폰의 사용이 확산됨에 따라 대학생의 여가활동에도 큰 영향을 미쳤을 것으로 사료된다.

한편 감각처리특성은 그 사람의 행동 및 환경적 구성과 상호적으로 연관되어 있다(Park & Kim, 2006). 연구결과 대학생이 수행하는 여가활동도 감각처리특성에 의해 영향을 받는 것으로 나타났는데, 특히 감각처리의 유형 중 감각찾기에서 통계학적으로 의미 있는 결과를 보였다. 즉, 감각찾기가 대부분의 사람과 유사하거나 (매우) 많은 반응인 경우 여가 빈도가 높게 나타났다.

감각찾기의 특성은 신경학적 역치가 높고 적극적인 행동양상을 보이는 것으로, 높은 신경학적 역치 수준에 도달하기 위해서 자극이 풍부한 환경에서 강하거나 새로운 자극을 찾는 적극적인 행동 반응을 나타낸다(Hong & Park, 2016). 감각을 많이 추구하는 대학생은 자극을 얻기 위해 적극적으로 노력하므로 본 연구 결과 감각찾기 유형인 대학생의 여가 빈도가 높았던 것으로 사료된다. 이는 비록 대학생은 아니지만 노인을 대상으로 실시한 연구에서 감각찾기 성향이 높은 노인의 활동이 활발하게

나타났다고 한 결과와 일치한다(Lee, 2012).

감각찾기의 특성에 따른 대학생의 여가활동 내용을 보면, 헬스와 쇼핑은 감각찾기 성향이 높은 대학생이, TV시청은 감각찾기 성향이 낮은 대학생이 많이 하는 여가활동으로 나타났다. 이로써 적극적으로 여가활동을 수행하는 대학생은 주로 신체적인 움직임이 많고 다양한 감각 자극을 받을 수 있는 헬스와 쇼핑을, 그렇지 않은 대학생은 주로 TV시청을 한다는 것을 확인할 수 있었다. TV시청은 여러 장점도 있으나, 대체로 집안 내에서 혼자 소극적으로 하게 되는 활동에 속한다(Lee, 2004). Brown과 Dunn(2002)은 감각찾기 성향이 낮은 경우 일상생활 수행의 참여나 환경 탐색에 어려움을 가질 수 있으므로 자극이 되는 감각 환경을 제공해주어 그것과 상호작용할 수 있도록 하는 전략을 제안하였다. 그러므로 작업치료사는 감각 자극이 필요한 대학생에게 TV시청 시간 대신 할 수 있는 여가활동을 제시해주어 그들이 감각찾기를 할 수 있는 기회를 가지도록 도움을 줄 수 있을 것이다. 예를 들면, 박물관 가기, 새로운 음식 먹기, 가구의 배치 바꾸기 등과 같이 환경적 자극에 자주 노출될 수 있게 할 수 있다(Brown & Dunn, 2002). 또한 감각찾기 성향이 높은 대학생은 스마트폰으로 하는 인터넷 검색과 웹서핑의 경우 거의 매일 하거나, 아니면 거의 하지 않는 두 개의 양상을 모두 보였다. 이러한 결과는 감각찾기의 적극적인 행동이 인터넷 검색과 웹서핑 자체를 적극적으로 하는 것과 이것이 아닌 다른 활동을 하는데 적극적으로 참여하는 것의 두 개의 형태로 모두 나타날 수 있다고 해석된다.

감각처리유형에 따른 여가에서 감각찾기를 제외하고는 의미 있는 결과가 나타나지 않았다. 대학생들은 스마트폰이 어디에서든 사용가능하고, 정보를 잘 접할 수 있으며, 친구와의 친밀감 형성에 긍정적인 영향을 준다고 인식하고 있다(Cho, 2014). 이와 같이 스마트폰의 등장으로 많은 대학생들의 여가활동이 스마트폰 사용에만 집중되어 다양한 여가활동을 하지 않으므로, 현대의 대학생들은 감각처리유형과 무관하게 거의 유사한 여가활동을 하고 있는 것으로 보인다.

목표달성에 필요한 과정들을 스스로 잘 조직하고 수행할 수 있는가에 대한 개인의 신념을 의미하는 자기효능감(Bandura, 1997) 또한 감각처리의 다른 유형들과 감각찾기는 다른 결과를 나타내었다. 즉, 다른 감각처리유형과 달리 감각찾기만 대부분의 사람과 유사하거나 (매우)

많은 반응인 경우 자기효능감도 높았다. 이는 감각찾기가 자신감과 관련이 있으며, 인성 항목 중 지도력과 상관성이 있었다고 한 연구와 유사한 결과를 나타내었다(Choi, Kim, & Lee, 2010; Raine, Reynolds, Venables, & Mednick, 2002). 감각찾기 행동은 자신의 각성수준을 조절하기 위해 적극적으로 대처하는 방법이므로(Raine, et al., 2002), 그러한 노력들이 자기효능감 향상에도 영향을 주었으리라 사료된다. 또한 Lee(2005)는 자기효능감이 높은 대학생일수록 과제에 대한 흥미와 즐거움을 느끼는 것보다 도전하고자 하는 양상이 높게 나타났다고 하여 본 연구의 결과를 지지한다. 이러한 결과에 따라 자기효능감 향상의 측면에서 대학생들이 감각찾기를 할 수 있도록 도전적인 환경을 제공하는 작업치료 중재를 제안한다.

본 연구의 제한점은 대학생의 성별, 학년, 전공 계열 등이 고르게 분포되지 않아 연구 결과를 일반화하기에 다소 한계가 있다. 그러나 대학생이 보다 나은 여가활동을 하고, 자기효능감을 향상시킬 수 있는 방법의 하나로 감각처리에 대한 작업치료 중재를 제안한 것에 의의가 있다.

## V. 결론

본 연구는 대학생이 본인의 기질에 맞는 여가활동을 탐색하는데 도움을 주고자, 그들의 감각처리특성에 따른 여가활동 및 자기효능감을 알아보았다. 그 결과 여가활동 빈도는 감각찾기 유형만 통계학적으로 유의한 차이가 있었고, 자기효능감은 모든 감각처리유형의 특성에 따라 유의한 차이가 나타났다( $p < .05$ ). 또한 감각찾기 유형의 특성에 따른 여가활동은 헬스, TV시청, 쇼핑, 인터넷 검색과 웹서핑에서 통계학적으로 유의한 차이를 나타내었다( $p < .05$ ,  $p < .01$ ). 본 연구 결과에 따라 대학생의 여가활동을 장려하고 그들의 자기효능감을 향상시키기 위해 감각처리특성에 대한 이해를 기반으로 한 작업치료 중재를 제안하고자 한다.

## ACKNOWLEDGMENTS

The work was supported by research grant of the Kaya University in 2018.

## REFERENCES

- 한국정보화진흥원. (2013). *2013 국가정보화 백서*.
- Ahn, B. W., & Hwang, S. H. (2012). Relationship between leisure competence, flow, leisure satisfaction, and self-efficacy in leisure sports participants. *Journal of Leisure Studies*, 9(3), 1-19.
- American Occupational Therapy Association (2014). Occupational therapy practice framework: Domain and process (3rd ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 68(Suppl. 1), S1 - S48. <http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2014.682006>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy; The exercise of control*. New York; Freeman.
- Brown, C. E., & Dunn, W. (2002). *Adolescent/Adult Sensory Profile*. San Antonio; A Harcourt Assessment Company.
- Cho, M. K. (2014). The relationship among smart phone use motivations, addiction, and self-control in nursing students. *Journal of Digital Convergence*, 12(5), 311-323. doi:10.14400/JDC.2014.12.5.311
- Choi, J. D., Kim, J. K., & Lee, T. Y. (2010). Relationship between sensory processing styles and personality. *Journal of Korean Society of Occupational Therapy*, 18(1), 23-30.
- Choi, Y. H. (2017). *The effects of club activity on career decision-making self efficacy and career maturity of fine arts college students*. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul.
- Chon, T. J. (2009). The influence of leisure motivation on leisure and life satisfaction of college students. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 36(2), 1087-1097.
- Dunn, W. (1997). The impact of sensory processing abilities on the daily lives young children and their families: A conceptual model. *Infants Young Child*, 9(4), 23-35.
- Han, H. J. (2002). *The effects of self assertiveness training on the development of children's self-efficacy*. Unpublished master's thesis, Seoul National University of Education, Seoul.

- Hong, E. K., & Park, Y. J. (2016). Sensory processing pattern and its relation to depression and anxiety of university students. *Journal of Korean Academy of Sensory Integration*, 14(2), 22-32.
- Ismael, N. T., Lawson, L. A., & Cox, J. A. (2015). The relationship between children's sensory processing patterns and their leisure preferences and participation patterns. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(5), 316-324. doi: 10.1177/0008417415577421.
- Jimenez, J. J. (2017). Leisure activities and hobbies preferred by third year college students. *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research*, 5(2), 21-25.
- Kim, C. W. (2001). The effects of leisure attitude on physical education as a liberal arts and circle activity among university students. *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, 5(2), 126-134.
- Kim, H. R., & Lee, K. W. (2009). The relationship between the participation of the university student in the leisure activity and wellness inventory. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 33(3), 85-94.
- Kim, J. H., & Kim, J. S. (2009). University student's preferable leisure activities and places in conjunction with time and distance. *Journal of Aviation Management Society of Korea*, 7(2), 33-47.
- Ko, Y. T. (2006). *A study on the university students' leisure participation and life satisfaction by leisure types*. Unpublished master's thesis, Soonchunhyang University, Asan.
- Lee, J. H., Lee, G. S., & Eum, J. J. (2005). The relationship between leisure activities and leisure satisfaction in university students. *Journal of Korea Sport Research*, 16(5), 401-411.
- Lee, J. K. (2005). The relationship among creativity, work preference, and academic self-efficacy for the students in the university. *Journal of Educational Psychology*, 19(2), 413-432.
- Lee, K. H., & Kim J. Y. (2014). A study on the relationships between academic self-efficacy, learning motivation, course satisfaction, and academic achievement of college students. *International Journal of Adult & Continuing Education*, 17(4), 33-57.
- Lee, S. W. (2004). *A study on the real state of old people's leisure activity and direction of leisure policy*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul.
- Lee, T. Y. (2012). Correlations between quality of life and sensory processing abilities in older adults. *Journal of Korea Contents Association*, 12(5), 272-279.
- Park, M. H., & Kim, K. M. (2006). The necessity for adult's sensory processing evaluating tool and the introduction of Adolescent/Adult Sensory Profile. *Journal of Korean Academy of Sensory Integration*, 4(1), 17-28.
- Raine, A., Reynolds, C., Venables, P. H., & Mednick, S. A. (2002). Stimulation seeking and intelligence: A prospective longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 663-674.
- Sim, J. M. (2003). Leisure boredom and leisure motivation experienced by college students in their daily leisure. *Journal of Leisure Studies*, 14(3), 85-111.
- Sim, J. M. (2016). University Students' Academic Performance and Physical Leisure. *Tourism Research*, 41(4), 127-148.

## Abstract

# Leisure Activities and Self-efficacy according to Sensory Processing Feature of University Students

Lee, Chun-Yeop\*, Ph.D., O.T., Park, Young-Ju\*\*, Ph.D., O.T.

\*Dept. of Occupational Therapy, Kaya University

\*\*Dept. of Occupational Therapy, Sehan University

**Objective :** This study was conducted to investigate the leisure activities and self-efficacy according to sensory processing feature of university students.

**Methods :** The survey was conducted from March to June, 2018. A total of 235 university students in Jeolla and Gyeongsang area participated. We used Adolescent/Adult Sensory Profiles to investigate sensory processing feature, Leisure Activity Questionnaires to examine leisure activities, and Self-Efficacy Scale for self-efficacy. This study identified the frequency of leisure activities of university students, the frequency of leisure activities and self-efficacy according to the sensory processing feature, and the leisure activities according to the feature of sensory seeking.

**Results :** For the frequency of leisure activities and self-efficacy according to sensory processing feature of university students, only sensory seeking showed significantly difference in the leisure activity frequency, and the self-efficacy was significantly difference according to the feature of all types of sensory processing ( $p<.05$ ). In addition, this study identified that leisure activities according to the feature of sensory seeking showed a significantly difference in gym, watching TV, shopping, internet search and web surfing ( $p<.05$ ,  $p<.01$ ).

**Conclusion :** According to sensory seeking feature of university students, leisure activities and self-efficacy showed a significant difference. In order to encourage leisure activities of university students and to improve their self-efficacy, an interventional approach based on an understanding of sensory processing characteristics will be needed.

**Key words :** Leisure Activities, Self-efficacy, Sensory Processing Feature, University Students