

## 대학생 여가 활동 지원 메타버스 교육 프로그램 참가자의 긍정적태도, 여가태도, 여가만족도의 구조적 관계

백현기<sup>1)\*</sup>

1) 원광대학교

## The Structural Relationship of Positive Attitude, Leisure Attitude, and Leisure Satisfaction of University Students Participating in a Metaverse Education Program for Leisure Activities

Hyeon Gi Baek<sup>1)\*</sup>

1) *Wonkwang University*

**Abstract** : This study analyzed the relationships between positive attitude, leisure attitude, and leisure satisfaction among university students participating in a leisure activity support education program using the metaverse. The results are as follows. First, positive attitude was found to have a significant impact on leisure attitude. Perspective diversification influenced the cognitive and emotional factors of leisure attitude, self-acceptance influenced the emotional factor, and social adaptation influenced both the cognitive and emotional factors. Second, leisure attitude was found to have a significant impact on leisure satisfaction. Cognitive and emotional attitudes influenced all factors of leisure satisfaction, while behavioral attitude primarily influenced the relaxation factor. Third, positive attitude was found to have a significant impact on psychological, social, relaxation, and physiological factors of leisure satisfaction. Perspective diversification and self-acceptance played important roles, while social adaptation influenced all factors of leisure satisfaction. These findings provide important implications for the curriculum design of leisure activity support education programs using the metaverse for university students, focusing on enhancing positive attitude. The

---

**Received:** May 7, 2024 / **Revised:** June 27, 2024 / **Accepted:** June 28, 2024

\* corresponding author : Hyeon Gi Baek / Associate Professor, Wonkwang University / [mind946@gmail.com](mailto:mind946@gmail.com)

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

metaverse environment offers experiences similar to real-life interactions, which can contribute to enhancing participants' positive attitude and improving their leisure satisfaction. Program design should include elements that enhance participants' self-acceptance and social adaptation abilities, as well as focus on improving self-regulation skills. Through this, university students can enrich their leisure experiences, ultimately contributing to improving their overall quality of life.

**Key Words** : Metaverse, Leisure Activity Support Education Program, University Students, Positive Attitude, Leisure Attitude, Leisure Satisfaction, Structural Relationship

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성 및 목적

최근 몇 년 간 정보 기술의 급속한 발전과 더불어 가상현실, 증강현실과 같은 신기술이 학습 환경에 통합되고 있다. 이러한 기술 중에서도 메타버스는 실시간 상호작용과 3D 가상 공간에서의 사회적 연결성을 제공함으로써 교육 분야에서 주목받고 있다. 특히 대학생들 사이에서 메타버스를 활용한 학습 및 여가 활동은 그들의 학습 동기과 사회적 상호작용에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 잠재력을 가지고 있다.[1]

대학생들은 학업과 취업 준비 등으로 인해 심리적, 사회적 스트레스가 매우 높은 상태이다.[2] 이러한 스트레스 상황에서 대학생들의 건강한 여가 활동의 중요성이 더욱 강조되고 있다. 하지만 현재 대학생들이 접근할 수 있는 여가 활동 자원은 한정적이며, 특히 팬데믹 상황은 이러한 한계를 더욱 명확하게 드러냈다. 이에 메타버스를 활용하여 실제와 같은 여가 활동을 가상 공간에서 제공한다면, 대학생들의 스트레스 감소와 전반적인 삶의 질 향상에 기여할 수 있을 것이다. 또한 메타버스는 시간과 공간의 제약을 뛰어넘는 활동을 가능하게 하여, 전통적인 여가 활동이 가진 한계를 극복할 수 있는 새로운 방안을 제시한다.[3]

긍정적 태도는 인문학과 사회과학, 그리고 여가학과 체육학 분야에서 연구자들의 중요한 관심사이다. [4] 여가활동은 건강 유지와 몸과 마음에 활력을 주

어 삶의 질을 향상시키는 데 기여한다.[5] 이러한 여가활동은 개인의 여가에 대한 태도로 설명될 수 있으며, 개인의 목표와 욕구에 따라 여가활동을 지속하거나 변경하고 새로운 활동을 탐색하기도 한다. 여가만족을 설명하는 여가태도와 개인의 긍정적 특성인 자기존중감, 자기효능감, 신체적 자기개념 간의 관계를 규명하는 연구가 활발히 이루어져 왔다.[6]

자기존중감, 자기효능감, 신체적 자기개념 등 긍정적 성향을 나타내는 척도들은 연구에서 널리 사용되고 있다. 특히 자기존중감은 개인이 자신에 대해 갖는 긍정적인 평가나 가치 판단을 의미하며, 긍정적 성향을 대표하는 주요 평가 도구로 간주된다.[7] 신체적 자기개념은 신체 활동과 연관된 자기신체의 변화에 대한 인식을 나타내며, 신체 활동과 신체적 자기개념 간의 긍정적 관계를 입증하는 데 사용된다.[8]

그러나 이러한 연구 방법들은 개인의 성격, 사고 방식, 태도, 능력, 자기평가 등을 포함한 내재된 긍정성을 파악하는 데는 기여하나, 개인이 자신과 사회를 바라보는 긍정적 시각과 태도를 유지하는 데 필요한 긍정성을 체계적으로 밝히거나 그 효과를 규명하는 데는 한계가 있다. 이는 개별적 특성과 환경적 요인들이 상호작용하는 복잡한 과정을 포괄적으로 설명하기 어렵기 때문이다.

여가태도는 사람들이 여가에 대해 가지는 마음의 자세나 태도로, 개인의 참여 동기, 과거의 경험, 신념 등의 개인적 특성을 포함한다.[9] 이는 여가에 대한 개인의 생각, 느낌, 행동에 영향을 미치는 인지

적, 정서적, 행동적 세 가지 구성요소로 이루어져 있다.[10] 연구에 따르면, 긍정적인 여가태도는 개인이 정기적으로 활동에 참여할 가능성을 높이며, 따라서 여가활동 참여 여부를 결정하는 중요한 요인으로 간주된다.[11]

여가는 개인의 삶에서 중요한 부분을 차지하며, 긍정적인 여가태도 형성을 위한 인지적, 정서적, 행동적 요소의 분석이 참가자들이 여가활동 유형을 선택하고 적극적으로 참여하는 데 도움이 된다. 여가 만족은 여가활동의 선택과 참여 결과로 형성되는 긍정적 인식과 감정이다[12]이며, 이는 오랫동안 여가경험의 중요한 결과로 인식되어 왔다.[13] 엄희정, 한창근(2022)는 여가만족이 단순히 이용 가능한 서비스의 수와 다양성을 증진시킴으로써 향상될 수 있는 성질의 것이 아니라, 개인적으로 의미 있는 활동을 통해 나타나는 만족감으로 정의하였다.[9] Csikszentmihalyi(1976)의 몰입경험이론에 따르면, 활동이 개인의 기량과 균형을 이룰 때 몰입감이 발생하며, 이는 활동의 난이도가 참여자의 기량에 적합할 때 가장 크다. 활동의 난이도가 너무 높거나 낮을 경우, 불안이나 권태를 경험할 수 있다. 이는 개인이 선택한 여가활동에 대한 적절한 여가태도가 더 큰 몰입감과 만족도를 가져온다는 것을 시사한다.[14]

Choi and Yoo (2016)는 여가태도가 높은 집단이 낮은 집단보다 여가만족의 모든 하위 요인에서 긍정적인 차이를 보였다고 보고하였다. 이는 긍정적으로 여가를 이해하려는 태도가 여가만족을 높이는 데 중요한 역할을 한다는 것을 입증한다.[15] 이복희(2003)와 박상호(1999)의 연구 또한 여가태도와 여가만족 간에 긍정적인 관계가 있음을 강조하고 있으며, 여가기능의 모든 하위 요인이 여가만족에 유의한 영향을 미치고 있음을 보고하였다.[16],[17]

이러한 연구들은 여가태도가 개인의 여가활동 참여와 만족도를 형성하는 데 중요한 역할을 하며, 여가활동 참여를 증진시키고 전반적인 삶의 질을 향상시키는 데 기여하는 긍정적인 요소임을 입증한다.

따라서 여가 활동과 관련된 정책이나 프로그램을 설계할 때, 개인의 여가태도를 고려하고 이를 긍정적으로 변화시킬 수 있는 방안을 모색하는 것이 중요하다.

여가태도를 향상시키기 위한 전략으로는 다양한 여가 활동에 대한 접근성을 높이고, 참여를 유도하는 캠페인이나 교육 프로그램을 개발하는 것이 포함될 수 있다.[18] 또한, 개인의 여가태도와 직접적으로 연결되는 긍정적인 경험을 제공하여, 참여자들이 여가 활동을 통해 자신감을 얻고, 새로운 기술을 배우며, 사회적 관계를 개선할 수 있도록 해야 한다.

이와 함께, 여가 활동 중 발생할 수 있는 잠재적인 스트레스 요인을 최소화하고, 개인의 기량에 맞는 활동을 제공함으로써 참여자가 활동에 몰입할 수 있는 환경을 조성하는 것도 중요하다. 이를 통해 개인은 여가활동을 더욱 즐기고, 이로 인한 만족감이 증대되어 여가만족도가 높아질 수 있다.

여가만족도는 여가 활동이나 경험에 대한 보상의 결과이며[19], 여가태도는 여가 활동에 임하는 개인의 마음의 준비상태라고 할 수 있다.[20] 이 두 변인 간의 관계를 규명하는 것은 선행 연구에서 지속적으로 탐구된 주제이다. 여가태도와 여가만족도의 관계를 넘어서, 긍정적 태도가 일상생활에서 목표 달성 및 과제 수행에 추진력을 제공하며, 개인의 삶과 사회를 바람직한 방향으로 인식하는 데 중요한 역할을 한다는 점에서, 긍정적 태도는 여가태도 형성과 여가만족도 향상에 크게 기여한다고 볼 수 있다[21]. 긍정적 태도는 사람들이 일상에서 겪는 도전과 과제에 대해 더욱 적극적이고 효과적으로 대응하도록 돕는 중요한 요소이다.[22] 이는 여가 활동에도 적용되어, 긍정적 태도를 가진 개인은 여가 활동을 선택하고 참여하는 과정에서 보다 높은 만족감을 경험할 가능성이 높다. 예를 들어, 긍정적 태도를 가진 사람은 새로운 활동에 대한 도전을 기꺼이 받아들이며, 이러한 경험을 통해 새로운 기술을 배우거나 인간관계를 확장하는 등의 긍정적 결과를 얻는다. 이러한 맥락에서, 긍정적 태도가 여가활동에 미치는 영향에 대한 연구는 여가학 분야에서 중요한

기여를 할 수 있다. 긍정적 태도는 여가 활동의 선택, 참여 빈도, 그리고 그로 인한 만족도에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 여가를 통한 개인의 성장과 발전을 촉진하는 중요한 매개체가 될 수 있다. 따라서 긍정적 태도의 향상을 목표로 하는 여가 프로그램 개발은 개인의 여가 경험뿐만 아니라 전반적인 삶의 질을 향상시킬 수 있다.

종합적으로 볼 때, 여가태도는 개인의 여가 활동 참여와 직접적으로 관련이 있으며, 긍정적인 여가태도를 촉진하기 위한 다각적인 접근이 필요하다. 연구와 실천에서 이러한 관점을 채택함으로써, 대학생들을 포함한 모든 연령층의 사람들이 보다 만족스러운 여가생활을 누릴 수 있도록 돕는 것이 중요하다. 이는 결국 개인의 전반적인 행복감과 삶의 질 향상에 기여할 것이다. 또한 긍정적 태도, 여가태도, 그리고 여가만족도 간의 상호작용을 깊이 있게 이해하고, 이를 통해 개인의 여가 경험을 향상시키기 위한 효과적인 전략과 정책을 개발하는 것이 필요하다. 이러한 연구는 여가 활동의 가치를 최대화하고, 개인의 삶에서 여가가 차지하는 중요성을 강조함으로써, 보다 건강하고 활기찬 사회 구성원을 양성하는데 기여할 것이다.

따라서 본 연구는 메타버스 플랫폼을 활용하여 여가 활동을 지원하는 교육 프로그램에 참여하는 대학생들을 대상으로 첫째, 긍정적 태도와 여가태도 간의 관계를 살펴보고, 둘째, 여가태도와 여가만족도 간의 연결고리를 탐구하며, 셋째, 긍정적 태도와 여가만족도 간의 직접적인 상관관계를 조사하는 것이다. 이 연구는 대학생들이 메타버스 환경에서 제공되는 다양한 여가 활동에 참여함으로써, 그들의 태도 변화와 이에 따른 여가만족도의 변화를 관찰하였다. 또한, 이 연구는 메타버스 환경에서의 상호작용이 대학생들의 여가 경험을 어떻게 변화시키는지에 대한 깊은 이해를 제공한다. 메타버스 내에서의 다양한 활동과 경험은 참여자들에게 새로운 형태의 여가를 탐색할 기회를 제공하며, 이는 전통적인 여가 활동에서는 느낄 수 없는 독특한 만족감을 창출한다. 긍정적 태도의 향상은 이러한 새로운 여가 활

동을 통해 더욱 촉진될 수 있다.

이 연구의 결과는 긍정적 태도, 여가태도, 여가만족도 간의 상호작용을 통해 메타버스 플랫폼을 활용한 여가 활동을 지원하는 교육 프로그램을 이해하는데 중요한 기초 자료를 제공한다. 이는 메타버스 플랫폼을 활용한 대학생들의 여가 활동 지원 및 개선을 위한 프로그램 개발에 있어 실질적인 방향을 제시하며, 긍정적 태도를 향상시키기 위한 전략 수립에 유용하게 활용될 수 있다. 더 나아가, 이 연구는 메타버스를 통한 교육적 접근이 개인의 여가 만족도를 어떻게 변화시킬 수 있는지에 대한 이해를 높이는 데 기여한다.

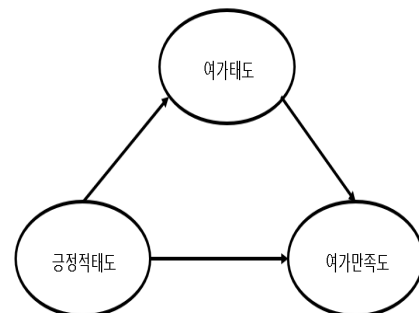
### 1.2 연구문제 및 가설

이 연구에서는 메타버스를 활용한 여가 활동 지원 교육 프로그램에 참여한 대학생들을 대상으로, 긍정적 태도, 여가태도, 여가만족도 간의 관계를 규명하기 위해 세 가지 주요 가설을 설정하였다. 이 가설들을 통해 긍정적 태도가 여가 활동에 어떻게 기여하는지, 그리고 이러한 태도가 대학생들의 여가만족도를 어떻게 향상시키는지에 대한 이해를 높이고자 한다. 선행 연구를 기반으로 다음과 같은 가설들이 제시되었다.

가설 1. 긍정적태도는 여가태도에 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 여가태도는 여가만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 긍정적태도는 여가만족도에 영향을 미칠 것이다.



[Figure 1] Research model

## 2. 이론적 배경

### 2.1 메타버스의 개념

메타버스는 현실 세계의 대리자로서 아바타를 통해 일상 활동과 경제생활을 경험하는 가상 공간이다.[23] 이러한 환경은 물리적 현실의 연장으로, 현실세계가 가상으로 확장되어 가상세계 속에서도 사회, 경제, 문화적 활동이 가능하게 된다. 메타버스에서의 아바타는 사용자의 실제 자아와 동일시되며, 사용자는 아바타를 통해 메타버스 내에서 다양한 활동을 수행한다. 이는 단순한 물리적 세계와 가상세계의 병합이 아니라, 이 두 세계의 상호작용을 통해 일상생활과 경제활동이 이루어지는 새로운 차원의 경험을 제공한다.[24]

메타버스의 핵심 개념은 현실과 가상세계가 융합된 공간이다.[25] 하지만 보다 정확히 말하자면, 메타버스는 가상적으로 강화된 물리적 현실과 물리적 연속성을 지닌 가상공간의 집합체라고 할 수 있다. 가상공간이 현실을 반영하고, 반대로 현실을 가상으로 구현하는 두 가지 활동이 만나는 지점이 바로 메타버스인 것이다. 메타버스 플랫폼은 최대한 실제와 가까운 가상의 공간으로 확장 가능하기에, 원격수업에서 문제가 되는 실재감 부족을 해결할 수 있을 것으로 기대된다.

교육 측면에서 메타버스는 학습자의 아바타가 가상세계와 증강현실 플랫폼에서 활동하며, 몰입형 인터랙션을 통해 학습동기, 자기주도학습, 팀 협력학습 등을 높일 수 있는 학습자 중심 교육방법이라 정의할 수 있다. 현실세계와 가상세계가 적절히 융합되어 학습자가 학습에 몰입할 수 있게 함으로써, 학습성취도와 수업만족도를 향상시킬 수 있는 것이 메타버스 기반 교육의 장점이라 하겠다.

### 2.2 메타버스 활용 대학생 여가 활동 지원 교육 프로그램

여가 활동은 개인의 스트레스를 완화하고 심리적 안정을 가져오는 데 중요한 역할을 한다는 것이 여

러 연구를 통해 입증되었다.[26] 대학생들에게 특화된 여가 활동 지원 교육 프로그램을 개발하는 것은 이들이 학업 외 시간을 보다 효과적으로 활용하고, 건강한 생활 습관을 형성할 수 있도록 돕는다.

본 연구에서 개발한 교육 프로그램은 다음과 같은 세 가지 주요 목표를 설정하였다. 첫째, 참가자들이 다양한 여가 활동에 대한 정보를 얻고, 어떻게 접근하고 참여할 수 있는지를 학습한다. 둘째, 여가 활동을 통한 자기개발 및 사회적 상호작용 기회를 확장한다. 셋째, 스트레스 관리와 정서 조절 능력을 향상시킨다. 프로그램의 효과성은 참가자들의 여가 활동 참여도, 정서 상태, 사회적 상호작용 능력 등을 사전, 사후 설문조사를 통해 평가하였다. 설문 결과, 참가자들은 프로그램 후 스트레스 수준이 유의미하게 감소하였으며, 여가 활동에 대한 태도와 참여도가 개선되었다는 것을 보여주었다. 또한, 참가자들 사이의 사회적 연결감과 소속감이 증가하였다는 결과가 나타났다.

대학생들의 여가 활동은 심리적 안정과 스트레스 완화에 중요한 역할을 하며, 이를 효과적으로 지원하는 교육 프로그램이 필요하다. 이 연구는 메타버스를 활용하여 대학생들의 여가 활동을 지원하는 교육 프로그램의 개발과 적용을 목표로 한다. 메타버스는 가상 환경을 통해 사용자들이 현실과 유사한 경험을 할 수 있게 하며, 이를 통해 대학생들이 접근하기 어려운 다양한 여가 활동을 경험할 수 있다.

메타버스 내에서 제공되는 여가 활동은 사용자의 참여를 적극적으로 유도하며, 가상의 콘서트, 스포츠 이벤트, 예술 전시 등을 통해 상호작용하고 즐길 수 있다.[27] 이러한 활동은 시간과 공간의 제약을 초월하여 접근할 수 있으며, 사용자들에게 새로운 사회적 경험을 제공한다. 특히 원격 교육을 받는 대학생들에게는 캠퍼스의 고립감을 완화하는 데 도움이 된다.

메타버스를 통한 여가 활동은 창의력과 문제 해결 능력의 발전을 촉진한다.[28] 가상 환경에서의 도전적인 활동은 학생들이 새로운 상황에 빠르게 적응하고 창의적인 해결책을 찾도록 돕는다. 예를 들

어, 가상 도시 건설이나 프로젝트 관리 시뮬레이션은 실제 세계의 복잡한 문제를 해결하는 데 필요한 기술을 개발하는 데 유용하다.

본 연구는 메타버스 플랫폼을 활용한 여가 활동 지원 교육 프로그램이 대학생들의 긍정적 태도, 여가 태도, 그리고 여가 만족도 사이의 관계를 어떻게 형성하고 있는지를 탐구한다. 이 프로그램은 대학생들이 다양한 여가 활동을 경험하고, 이를 통해 개인의 정서적 및 사회적 발달을 촉진할 수 있는 구조적 기회를 제공한다. 이 교육 프로그램은 총 12주에 걸쳐 진행되었으며, 각 주마다 다른 테마를 중심으로 세부적인 활동이 구성되었다. 프로그램에 포함된 세션들은 여가에 대한 정보 제공, 팀 빌딩 활동, 창의적 표현 기회, 그리고 문화적 참여를 독려하는 내용을 다루었다. 각 세션은 참가자들이 여가 활동을 통해 스트레스를 감소시키고, 삶의 질을 향상시키는 방법을 배울 수 있도록 설계되었다.

연구 결과는 대학 내에서 실행되는 여가 활동 지원 프로그램이 학생들의 정서적 안정과 사회적 관계 형성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 입증한다. 따라서 대학교육 기관은 이러한 프로그램을 활용하여 학생들의 신체적, 정신적 건강을 지원하고, 그들의 사회적 기술과 여가 관리 능력을 향상시키는 데 주력해야 한다. 본 연구는 미래의 프로그램 개발 및 실행에 있어 중요한 근거를 제공하며, 이는 대학 커뮤니티 내에서 긍정적인 문화적 변화를 촉진하는 데 기여할 수 있다.

### 3. 연구방법

#### 3.1 연구 참여자

본 연구는 여가 활동 지원 메타버스 활용 교육 프로그램에 참여한 대학생들을 대상으로 긍정적태도, 여가태도, 여가만족도 간의 구조적 관계를 규명하기 위해 2023년 3월부터 4월까지 전북에 있는 대학에서 편의표본추출법을 통해 설문조사를 실시하였다. 편의표본추출법은 연구자가 접근하기 쉬운 대상자

들을 선택하여 표본을 구성하는 방법이다. 이 방법은 연구자의 시간과 자원을 효율적으로 사용할 수 있게 해주는 장점이 있다. 총 300부의 설문지가 배포되었으며, 분석에 부적절하거나 불성실한 응답을 한 10부를 제외한 나머지 290부가 최종적으로 분석 대상으로 선정되었다. 연구에 참여한 대학생들의 인구통계학적 특성은 표 1에 기록되어 있다.

<Table 1> Demographic characteristics of study participants

구분		n	%
성별	남성	166	57.2
	여성	124	42.8
학년	1학년	54	18.6
	2학년	67	23.2
	3학년	88	30.3
	4학년	81	27.9
전공	인문사회	116	40.0
	자연과학	122	42.0
	예체능	52	18.0

#### 3.2 여가 활동 지원 메타버스 활용 교육 프로그램

본 연구는 대표적인 여가교육 모형인 [39]의 8단계 모형을 토대로 국내 여가교육의 방향을 제시한 [40]의 여가수용능력과 여가활용능력을 활용하여, 초등학교 교육환경에 맞는 여가교육 프로그램을 개발하고자 한 것이다. 이를 위해 여가교육 전문가 자문위원단을 구성하고, 프로그램 구성을 위해 전문가 회의를 진행하였다.

수집된 자료를 토대로 전문가 자문위원단은 전체 여가교육 프로그램의 구성에 대해 논의하였다. 두 차례의 전문가회의를 통해 본 연구의 취지와 수집된 자료를 공유하고, 프로그램의 구성방향, 평가방법, 운영상 고려사항 등을 확정하였다. 이를 기반으로, 여가의 중요성과 가치를 인식시키고 태도의 변화를 유도하며 만족감을 높여 적극적인 여가활동을 촉진할 수 있는 총 12차시의 교육 프로그램을 개발하였다. 교육 프로그램의 주제 및 세부내용은 아래 표에 정리하였다.

<Table 2> Topic and Content of the Educational Program

차시	학습주제	학습내용
1	메타버스로 구현하는 문화적 이해	1.메타버스의 정의와 주요 기능 설명 2.메타버스의 역사적 발전 및 현재 적용 사례 3.대표적인 메타버스 플랫폼과 그 기능들 상세 소개
2	메타버스로 구현하는 전통문화	1.전통 문화 및 예술을 메타버스에서 재현하는 방법 2.전통 축제와 의례를 가상 세계에서 구현하는 사례 분석 3.메타버스 내 전통문화 체험의 장단점 평가
3	메타버스로 구현하는 현대미술	1.가상 전시회의 기획과 디자인 프로세스 2.현대 미술 작품의 디지털화 및 가상 공간에서의 전시 방법 3.가상 미술관 방문객의 상호작용 및 참여 증진 전략
4	메타버스로 구현하는 영화제	1.메타버스 영화제의 구조 및 운영 계획 2.영화 상영 기술 및 가상 환경에서의 시청 경험 최적화 3.온라인 영화제의 관람객 참여 및 피드백 메커니즘 설계
5	메타버스로 구현하는 음악회	1.가상 공간에서의 콘서트 스테이지와 오디오 설정 2.실시간 스트리밍 및 가상 관객 상호작용 기술 3.가상 음악 행사의 후속 활동 및 참여자 유지 전략
6	메타버스로 구현하는 축제	1.다양한 유형의 가상 축제와 그 특징들 2.가상 축제에서의 게임화 요소 설계 및 구현 3.축제 참여를 위한 가상 환경의 접근성 및 사용자 경험 최적화
7	메타버스로 구현하는 작가와의 만남	1.가상 대화 및 토론 세션의 기획과 진행 2.다양한 분야의 예술가들과의 실시간 Q&A 세션 구현 3.참여자의 피드백을 활용한 세션 개선 및 발전 방안
8	메타버스로 구현하는 문화 교육	1.메타버스를 활용한 문화 교육 프로그램의 설계 2.가상 교실 및 워크숍 환경 구축 3.교육 내용의 상호작용성 강화 및 학습자 참여 증진 방법
9	메타버스로 구현하는 문화 워크숍	1.워크숍 기획 및 인터랙티브 요소의 구현 2.가상 환경에서의 창의적 활동과 문화 창작 도구

		3.참가자 참여 및 상호작용 강화 기술
10	메타버스로 구현하는 국제 문화 교류	1.메타버스를 활용한 국제적 문화 교류의 기획 2.다국적 참가자와의 상호작용 및 네트워킹 전략 3.문화적 다양성과 포용성 증진을 위한 프로그램 설계
11	메타버스로 구현하는 예술 공모전	1.가상 공모전의 효과적인 기획 및 실행 2.온라인 제출 및 심사 프로세스 설정 3.창작물의 가상 전시 및 시상식 구현
12	메타버스 프로그램 평가 및 향후 계획	1.프로그램의 종합적 성과 평가 방법 2.참가자와 조직자의 피드백 수집 및 분석 3.향후 프로그램의 지속 가능성 및 확장 전략 수립

### 3.3 조사도구

#### 3.3.1 긍정적태도

긍정적 태도 측정을 위해 현경자(2009)가 개발한 설문지를 수정 및 보완해 사용하였다.[7] 이 설문지는 총 26문항으로 구성되어 있으며, Likert 5점 척도를 적용하였고, 5개 하위영역으로 나뉘어 있다. 초기 설문지는 관점 다각화(7문항), 자기수용(6문항), 자기조절(3문항), 사회적응(6문항), 사회수용(4문항)으로 구성되었지만, 신뢰도 검사 결과 자기조절과 사회수용 영역의 신뢰도가 낮아 이를 제외한 16문항만을 사용하였다. 타당도 검증을 위해 실시한 확인적 요인분석 결과, 모형의 적합성이 높은 것으로 나타났으며, 통계적 지표로는  $\chi^2 = 1.703$ , GFI = .995, AGFI = .978, NFI = .994, TNL = 1.001, RMR = .004가 기록되었다. 신뢰도 측정은 Cronbach's  $\alpha$ 를 사용하여 이루어졌고, 신뢰도 계수는 .710에서 .849로 나타나 비교적 높은 수준이다.

#### 3.3.2 여가태도

여가태도 측정을 위해 Beard & Raghd(1982)가 개발하고 윤재섭(1982)이 번안한 여가태도 척

도(Leisure Attitude Scale, LAS)를 수정 및 보완하여 사용했다.[29],[30] 이 설문지는 총 30문항으로 구성되어 있으며, Likert 5점 척도를 기반으로 하고, 3개의 하위영역이 있다. 여가태도의 하위영역은 인지적 태도(12문항), 정서적 태도(12문항), 행동적 태도(6문항)이다. 타당도 검증을 위해 실시한 확인적 요인분석 결과,  $\chi^2=4.563$ , GFI=.986, AGFI=.907, NFI=.986, TNL=.967, RMR=.006으로 모형의 적합성이 높은 것으로 나타났다. 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 로 측정했으며, 신뢰도 계수는 .888에서 .949로 비교적 높은 수준이다.

### 3.3.2 여가만족도

여가만족도를 측정하기 위해 Beard & Rached (1980)에 의해 개발된 LSS(Leisure Satisfaction Scale)를 이종길(1991)이 한국어로 번안한 척도를 기초로 수정 및 보완하여 사용하였다.[12],[31] 여가만족도 척도의 초기 설문지는 심리, 교육, 사회, 휴식, 생리, 환경 등 6개 하위영역과 각 영역당 4문항, 총 24문항으로 구성되어 있다. 신뢰도 검사 결과 사회, 휴식, 생리 영역의 신뢰도가 낮아 이를 제외한 12문항만을 사용하였다. 모든 문항은 5단계 Likert Scale로 제작되었다. 타당도 검증을 위한 확인적 요인분석 결과,  $\chi^2=24.979$ , GFI=.962, AGFI=.899, NFI=.969, TNL=.962, RMR=.007로 모형의 적합성이 높은 것으로 나타났다. 신뢰도 측정은 Cronbach's  $\alpha$ 로 이루어졌으며, 신뢰도 계수는 .793에서 .881로 비교적 높은 수준이다.

<Table 3> Results of confirmatory factor analysis

구분	$\chi^2$	df	GFI	AGFI	NFI	TNL	RMR
긍정적 태도	1.703	2	.995	.978	.994	1.001	.004
여가 태도	4.563	1	.986	.907	.986	.967	.006
여가 만족도	24.979	8	.962	.899	.969	.962	.007

<Table 4> Reliability coefficients for each domain of the scale

구분	요인	문항 수	신뢰도 계수
긍정적 태도	관점다각화	7	.846
	자기수용	3	.786
	사회적응	6	.710
여가 태도	인지적태도	12	.827
	정서적태도	12	.830
	행동적태도	6	.935
여가 만족도	심리	4	.793
	교육	4	.806
	환경	4	.859

### 3.4 자료처리방법

본 연구는 SPSS 20.0과 AMOS 20.0 프로그램을 활용하여 가설을 검증하였다. 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 측정도구의 타당도와 신뢰도를 확인하기 위해 탐색적 요인분석과 Cronbach's  $\alpha$  값을 산출하였다. 또한, 각 하위요인 간의 다중공선성을 조사하기 위해 상관관계분석을 수행하였으며, 연구 가설에 따른 인과관계를 검증하기 위해 구조모형방정식 분석을 진행하였다. 연구 참여자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 측정도구의 타당도와 신뢰도를 확인하기 위해 탐색적 요인분석과 Cronbach's  $\alpha$  값을 도출하였다. 각 하위요인 간의 다중공선성을 조사하기 위해 상관관계분석을 실시하였으며, 연구 가설에 따른 인과관계를 검증하기 위해 구조모형방정식 분석을 진행하였다. 본 연구에서 도출된 결과의 유의수준은  $\alpha=.05$ 로 설정되었다.

## 4. 연구결과

### 4.1 상관관계분석

여가 활동 지원 메타버스 활용 교육 프로그램에 참여한 대학생들을 대상으로 한 긍정적태도, 여가태도, 여가만족도 등의 변인들 간 다중공선성을 확인



하기 위해 Pearson의 상관계수를 도출하였다. 대부분의 변인들은 정적 상관관계를 보였으며, 모든 상관계수는 다중공선성 판단 기준인 .80 이하로 나타났다. 이는 분석에 문제가 없음을 의미한다. 도출된 결과는 아래 표 5에 기록되어 있다.

<Table 5> Correlations between measures

요인	1	2	3	4	5	6	7	8
자기수용	1							
자기조절	.409**	1						
사회적응	.459**	.607**	1					
인지적태도	.480**	.339**	.474**	1				
정서적태도	.267**	.300**	.365**	.409**	1			
행동적태도	.187**	.239**	.287**	.343**	.290**	1		
심리	.369**	.365**	.366**	.409**	.348**	.351**	1	
교육	.201**	.273**	.301**	.323**	.324**	.194**	.298**	1

#### 4.2 연구모형의 적합도 및 연구결과

본 연구에서는 여가 활동 지원 메타버스 활용 교육 프로그램에 참여한 대학생의 긍정적태도, 여가태도, 여가만족도 간의 구조적 관계를 알아보기 위해 구조모형방정식 분석을 실시하였다. 각 변인 간 인과관계를 조사하기 전에 연구 모형의 적합도를 검토한 결과는 아래 표 6에 나타나 있다. 적합도 지수에서  $\chi^2$  값은 표집크기에 민감하여 표집이 크면 클수록 유의확률이 유의하게 나올 수 있어 모형에 대한 평가가 제대로 이루어지기 어렵다. 따라서 비교 적합도 지수인 TLI와 CFI, 모수 불일치성 지수인 RMSEA를 검토하였다. 일반적으로 TLI와 CFI는 .90 이상이면 적합도가 좋은 것으로, RMSEA도 .05~.08이면 적합도가 양호한 것으로 판단한다. 도출된 적합도는 홍세희(2000)가 제시한 기준을 대부분 충족하여, 본 연구의 모형은 적합하다고 간주할 수 있다.[41]

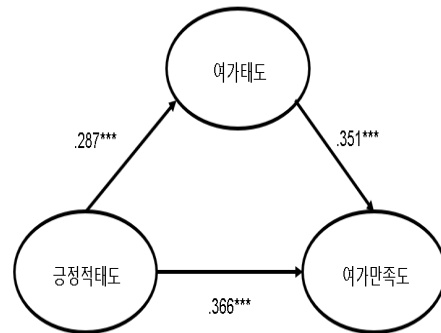
<Table 6> Goodness of fit of the research model

$\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA
87.236	32	.921	.901	.075

여가 활동 지원 메타버스 활용 교육 프로그램에 참여한 대학생의 긍정적태도, 여가태도, 여가만족도 간의 인과관계 분석 결과는 아래 표 7에 나타나 있다. 먼저 긍정적태도는 여가태도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.459, t=4.529$ ). 둘째, 여가태도는 여가만족도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.521, t=4.131$ ). 셋째, 긍정적태도는 여가만족도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.226, t=2.618$ ). 연구 결과를 도식화한 내용은 그림 2에 나타나 있다.

<Table 7> Results of confirmatory factor analysis

경로	Estimate	SE	t
긍정적태도 → 여가태도	.287	.050	5.740***
여가태도 → 여가만족도	.351	.070	5.014***
긍정적태도 → 여가만족도	.366	.060	6.100***



[Figure 2] Study results

### 5. 논의 및 결론

#### 5.1 논의

본 연구의 목적은 메타버스 활용 여가 활동 지원 교육 프로그램에 참여한 대학생의 긍정적태도, 여가태도, 여가만족도 간의 구조적 관계를 규명하고자 하였다. 도출된 결과를 바탕으로 한 구체적인 논의는 다음과 같다.

첫째, 메타버스를 활용한 여가 활동 지원 교육 프

로그래에 참여한 대학생들을 대상으로 한 연구에서 긍정적 태도가 여가태도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 긍정적 태도가 여가태도의 인지, 정서, 행동 모든 요인에 영향을 미치는 것을 보여준다. 특히 관점 다각화가 인지와 정서 요인에 중요한 영향을 주었다. 관점 다각화는 개인이 자신의 경험을 다양한 각도에서 바라보고 이해하도록 돕는다. 이는 의미 발견과 의미 부여 과정을 촉진하여, 개인이 자신의 삶과 소속된 사회를 보다 폭넓게 이해할 수 있게 한다. 현경자(2009)에 따르면, 이 과정은 개인이 자신과 자신의 삶에 대해 긍정적으로 이해하고 긍정적인 정서를 경험하는 데 기여하며, 이런 긍정적 인식과 정서 경험은 바람직한 행동을 하려는 동기를 강화한다.[7] Doe(2018)는 긍정적 자아개념과 정서가 바람직한 행동을 유도하는 중요 요소라고 강조한다.[32] 이는 긍정적 태도가 여가 활동에서도 유사하게 작용하여, 참여자들이 더 적극적이고 만족스러운 여가 활동을 할 가능성을 높인다.

자기수용 요인도 여가태도의 인지와 정서 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 [33]의 연구에서는 무조건적 자기수용이 높을 때 개인의 불안이 감소하며, 이는 정서적 건강 치료에 중요한 변인으로 활용될 수 있다고 밝혔다. 이는 자기수용이 정서 요인과 밀접한 관련이 있음을 지지한다.

사회적응 역시 여가태도의 인지와 정서 요인에 영향을 미친다. 현경자(2009)의 연구에서는 사회적응, 사회수용, 관점 다각화가 적대감과 같은 부정적 정서 감소에 효과적이며, 유연한 사고와 친사회적 행동을 촉진하는 긍정적 정서에는 자기수용과 자기조절이 유효하다고 제시된다.[7]

결과적으로, 이러한 요소들은 메타버스를 활용한 대학생들의 여가 활동 교육 프로그램을 지원함으로써 자기수용과 사회적응 능력을 향상시킬 수 있다는 점을 시사한다. 메타버스 환경은 가상의 세계에서 다양한 사회적 상호작용과 역할 수행을 가능하게 함으로써, 참여자들이 자신의 감정과 생각을 긍정적으로 받아들이고, 사회적 상황에 더 잘 적응하도록 돕

는다. 이는 참여자들이 여가 활동 중 경험하는 인지적 및 정서적 반응을 향상시키는 중요한 요소이며, 사회적응능력이 향상됨으로써 여가 활동을 더욱 효과적으로 즐길 수 있으며, 이를 통해 주관적 행복감도 증진될 수 있다.

메타버스를 통한 여가 지원 프로그램은 참여자의 여가 만족도뿐만 아니라 전반적인 삶의 질을 향상시키는 기회를 제공한다. 이 프로그램은 참여자들의 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미치고, 사회적 기능을 향상시키는 중요한 역할을 한다. 대학생들에게 제공되는 이러한 가상 환경은 현실 세계에서 접하기 어려운 다양한 경험을 가능하게 하여, 참여자들이 자신의 감정과 태도를 긍정적으로 변화시킬 수 있는 도구로 작용한다.

둘째, 메타버스 활용 여가 활동 지원 교육 프로그램에 참여한 대학생들을 대상으로 한 연구에서 여가태도가 여가만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가태도가 여가만족도에 미치는 영향을 분석하고, 그 결과를 바탕으로 메타버스 플랫폼을 활용한 여가 활동 프로그램을 개발하는 것을 목표로 한다. 분석 결과, 여가태도는 여가만족도에 상당한 영향력을 가지며, 설명력은 .438에서 .599 사이로 나타났다. 여가태도 중 인지적 태도와 정서적 태도는 여가만족도의 모든 요인에 영향을 미쳤고, 행동적 태도는 주로 휴식적인 요인에만 영향을 미쳤다. Beard and Ragheb(1982)와 Triandis(2016)는 여가태도를 인지적 요인, 정서적 요인, 행동적 요인으로 구분하고 이들 간에는 상호 역동적 관계가 있다고 보았다.[29], [34] 이들 연구에 따르면, 어릴 때부터 능동적인 형태의 여가활동에 참가하는 사람들은 성인이 되어서도 여가 만족도가 높고 심리적 적응력이 더 나은 것으로 나타났다.

여가활동은 스트레스 해소와 기분 전환뿐만 아니라 건강 및 체력 증진이라는 커다란 보상을 제공하며, 이는 여가만족도를 높이는 데 기여한다. Johnson(2016)는 어떤 여가활동에 참여하는 데 있어 보상을 얻는다는 믿음이 있다면, 그 활동에 대한 태도가 매우 긍정적이 될 것이라고 하였다.[35]

노용구(2001)은 여가태도를 변화시키기 위해 대상에 대한 부정적인 인식을 바꾸거나 대상의 속성을 변화시키는 방법을 제시하였다.[36]

Smith(2019)에 따르면 태도는 '경험을 통해 조직된 것으로서, 그것에 관련된 모든 대상과 상황에 대한 개인의 반응에 직접적이거나 역동적인 영향을 주는 정신적 및 신경적 준비상태'이다.[37] 이를 토대로 볼 때, 여가태도는 여가만족도에 중요한 영향을 미치며, 여가태도의 긍정적 전환은 여가만족도를 향상시키는 데 중요한 역할을 한다.

본 연구에서 개발된 메타버스 활용 교육 프로그램은 대학생들에게 능동적이고 창의적인 여가 활동을 제공하며, 이는 그들의 여가태도를 긍정적으로 전환하고 여가만족도를 향상시킬 것이다. 메타버스 환경에서 제공되는 다양한 시뮬레이션과 상호작용은 참여자들이 여가활동 중 인지적, 정서적, 행동적 요소들을 종합적으로 경험하게 하며, 이는 실제 여가 활동에서의 만족감과 직결된다. 이러한 접근은 대학생들의 여가 경험을 현실적이면서도 풍부하게 만들어 줄 수 있다. 메타버스 플랫폼을 통해 제공되는 가상의 환경은 실제 여가 활동을 모방하거나 새로운 형태의 여가를 탐험할 기회를 제공한다. 이는 참여자들이 실제와 가상을 넘나들며 다양한 경험을 할 수 있게 하여, 그들의 여가에 대한 인식과 태도를 긍정적으로 변화시킬 수 있는 동력을 제공한다.

메타버스 내에서의 상호작용과 경험은 대학생들이 자신의 역량을 발견하고, 사회적 상호작용을 통한 문제 해결 기술을 향상시킬 수 있는 기회를 제공한다. 또한, 가상 세계에서의 성취는 실제 생활에서의 자신감 증진으로 이어질 수 있으며, 이는 전반적인 정서적 웰빙을 향상시키는 데 기여한다.

프로그램 설계 시에는 사용자의 편의성과 접근성을 고려하여, 다양한 기술적 배경을 가진 사용자들도 쉽게 참여할 수 있도록 해야 한다. 이는 기술적 장벽을 최소화하고, 메타버스 환경을 통한 긍정적인 여가 경험이 보다 많은 대학생들에게 도달할 수 있도록 하는 데 중요하다. 프로그램은 또한 참여자들의 피드백을 적극적으로 수렴하여, 지속적으로 개선

하고 발전시켜 나가야 한다.

이러한 메타버스 기반 교육 프로그램은 전통적인 여가 활동의 한계를 넘어서 참신하고 매력적인 경험을 제공함으로써, 대학생들의 여가 만족도를 향상시키는 데 기여할 것이다. 뿐만 아니라, 이 프로그램은 대학생들이 자신의 정서와 태도를 관리하고 향상시키는 데 유용한 도구가 될 것이며, 장기적으로는 그들의 삶의 질을 개선하는 데 중요한 역할을 할 것이다. 이와 같은 긍정적인 영향은 개인의 성장과 발전 뿐만 아니라, 사회 전반의 건강한 여가 문화 조성에도 기여할 수 있을 것이다.

셋째, 여가 활동 지원을 위한 메타버스 활용 교육 프로그램에 참여한 대학생의 긍정적태도는 여가만족도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 긍정적 태도 중 자기수용 요인은 여가 만족도의 심리, 교육, 사회, 휴식 요인에 영향을 주었다. 더 나아가, 긍정적 태도의 사회적응 요소는 여가 만족도의 모든 요인에 영향력이 있었다.

이용주 외(2019)의 연구에 따르면, 긍정성 증진 훈련을 받은 집단은 통제 집단에 비해 삶의 만족도가 향상되고 부정 정서가 감소되었다.[38] 이는 긍정적 태도의 향상이 만족도와 긴밀한 연관성을 가짐을 시사한다. 반면, 자기조절 요인은 여가 만족도에 중요한 영향을 미쳤으나, 구체적인 여가 만족도의 하위 요인에는 큰 영향력을 보이지 않았다. 본 연구에서 자기조절을 평가하기 위해 타인과의 관계 및 사회적 상호작용에 대한 자기조절 능력을 평가하였다.

분석 결과, 여가 활동의 선택이 타인에 대한 배려보다는 개인의 심리적, 정신적, 육체적 만족을 추구하는 경향이 강함을 반영하였다. 이는 여가활동의 결과로서 여가 만족도에 다른 요인들에 비해 자기조절 요인의 영향력이 상대적으로 부족한 것으로 나타났다.

이러한 발견은 대학생들을 위한 메타버스를 활용한 여가 활동 지원 교육 프로그램 개발 시, 긍정적 태도 증진을 중심으로 한 커리큘럼 설계에 중요한 시사점을 제공한다. 메타버스 환경은 실제적 상호작용과 유사한 경험을 제공하며, 이는 참여자의 긍정

적 태도를 높이고 여가 만족도를 증진시키는 데 기여할 수 있다. 따라서, 프로그램 설계는 참여자의 자기수용과 사회적응 능력을 향상시키는 요소를 포함해야 하며, 자기조절 기술의 향상에도 주목할 필요가 있다. 이를 통해 대학생들은 자신의 여가 경험을 풍부하게 하고, 이는 궁극적으로 그들의 전반적인 삶의 질을 향상시키는 데 기여할 것이다.

## 5.2 결론 및 제언

본 연구는 메타버스를 활용한 여가 활동 지원 교육 프로그램에 참여한 대학생들을 대상으로 긍정적 태도, 여가태도, 여가만족도 간의 관계를 분석하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 긍정적 태도가 여가태도에 미치는 영향을 분석한 결과, 긍정적 태도는 여가태도에 상당한 영향력이 있는 것으로 나타났다. 특히, 관점 다각화는 여가태도의 인지와 정서 요인에, 자기수용은 정서 요인에, 사회적응은 인지와 정서 요인에 각각 영향을 미쳤다.

둘째, 여가태도가 여가만족도에 미치는 영향을 분석한 결과, 여가태도는 여가만족도에 중요한 영향력이 있는 것으로 확인되었다. 여가태도 중 인지적 태도와 정서적 태도는 여가만족도의 모든 요인에, 행동적 태도는 주로 휴식 요인에 영향을 미쳤다.

셋째, 긍정적 태도가 여가만족도에 미치는 영향을 분석한 결과, 긍정적 태도는 여가만족도의 심리, 사회, 휴식, 생리 요인 모두에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 관점 다각화와 자기수용 요인이 중요한 역할을 하였고, 사회적응은 여가만족도의 모든 요인에 영향을 미쳤다.

본 연구는 여가 활동 지원을 위한 메타버스 활용의 가능성을 제시함으로써, 향후 다양한 분야에서 메타버스를 활용한 연구가 더욱 활발히 진행될 수 있는 토대를 마련하였다.

이 연구 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 한다.

첫째, 긍정적 태도와 여가의 관계에 대한 연구가 더 필요하다. 현재 관련 연구가 미흡하여 다양한 연

구가 이루어질 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 주로 메타버스를 이용하는 여가 활동 지원 교육 프로그램 참가자를 대상으로 하였기 때문에, 이러한 시설의 매력도가 연구 대상자의 여가태도 및 여가만족에 영향을 줄 수 있는 제한점이 있다. 추후 연구에서는 대상의 범위를 확대하여 다양한 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서 사용된 긍정적 태도의 개념은 현경자(2009)의 연구를 토대로 하였다.[7] 긍정적 태도를 보다 정확하게 이해하고 측정하기 위해서는 긍정적 태도에 대한 추가 연구와 긍정적 태도 척도 개발을 위한 연구가 필요하다.

## 사사

이 논문은 2023학년도 원광대학교의 교비지원에 의해 수행됨

## References

- Huang, Y. M., Liang, T. H., and Su, Y. N., Exploring the Potential of Metaverse for Education and Learning: A Literature Review, Educational Technology & Society, 24.2, p1-13, 2021.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C., A systematic review of studies of depression prevalence in university students, Journal of Psychiatric Research, 47.3, p391-400, 2013.
- 조병철, 방준성, 안성희, 메타버스에서 생성형 인공지능을 활용한 콘텐츠 창작과 협업에 관한 연구, 방송공학회논문지, vol.28, No.5, p632-641, 2023.
- Hurd, A. R., Positive attitudes towards physical activity and physical self-esteem: Longitudinal and cross-lag interactions

- among adolescent girls, *Journal of Physical Activity and Health*, 12.2, p175–182, 2015.
5. Newsome, K., & Walmsley, R. P., The experiences and perceived benefits of social prescribing for older adults: A qualitative study, *Journal of Applied Gerontology*, 39.1, p90–98, 2020.
  6. 김은경, 설형은, 대학생의 여가활동 태도와 여가만족 간의 관계: 자아존중감과 자아효능감의 매개효과, *한국체육학회지*, vol.49, No.6, p245–256, 2010.
  7. 현경자, 역경 극복을 돕는 성인 한국인의 긍정적 탐색: 긍정적 태도 척도 개발과 타당화, *한국심리학회지*, vol.23, No.2, 13–42, 2009.
  8. Caruso, M. C., and Gill, D. L., Strengthening physical self-perception through exercise, *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, vol.31, No.3, p416–427, 1991.
  9. 엄희정, 한창근, 중년여성의 영적안녕, 사회적 지지가 청년의 우울에 미치는 영향: 성별의 조절효과 검증, *사회복지연구*, Vol. 53, No. 4, p185–32, 2022.
  10. Neulinger, J., *To Leisure: An Introduction*, Allyn and Bacon, Boston, MA, p13, 1981.
  11. Manfreda, M., Yuan, S. M. The Influence of Attitude Accessibility on Attitude–Behavior Relationship: Implication for Recreation Research. *Journal of Leisure Research*, 24(2), 157–170, 1992.
  12. Beard, J. G., and Ragheb, M. G., Measuring leisure satisfaction, *Journal of psychology & Social Psychology*, 41.3, p586–598, 1980.
  13. Knapp, M., Predicting the Dimension of life Satisfaction, *The Gerontological Society of America*, 31.5, p596–604, 1976.
  14. Csikszentmihalyi, M., *Beyond bored and anxiety*, San Francisco, LA: Jossey–Bass, Inc, Publishers, 1976.
  15. Yoo, Y., and Choi, S., Leisure attitude and satisfaction with leisure and life: Proposing leisure prioritization and justification, *World Leisure Journal*, 59.2, p1–16, 2016.
  16. 이복희, 여자대학생의 여가만족, 여가태도 그리고 정신건강에 관한 연구, *한국체육학회지*, vol.42, No.5, p401–409, 2003.
  17. 박상호, 청소년 여가문화 활동 참여실태 및 장애요인 연구, *교원대학교 대학원, 미간행 석사학위논문*, 1999.
  18. Ertuzun, E., Effects of leisure education programme including sportive activities on perceived freedom in leisure of adolescents with intellectual disabilities, *Educational Research and Reviews*, 10.16, p2362–2369, 2015.
  19. Bone, J. K., Bu, F., Sonke, J. K., and Fancourt, D., Leisure engagement in older age is related to objective and subjective experiences of aging, *Nature Aging*, 15, p1499, 2024.
  20. Johnson, M., Leisure attitude measurement: A critical review, *Journal of Leisure Research*, 45.1, p1–15, 2013.
  21. Doe, J., Leisure Attitudes and the Theory of Planned Behavior: A Meta-Analysis, *Journal of Leisure Research*, 49.1, p33–46, 2017.
  22. Carver, C. S., and Scheier, M. F., Dispositional Optimism, *Trends in Cognitive Sciences*, 18.6, p293–299, 2014.
  23. Kwan, I., and Skoric, M. M., Multilayered Experiences of Play in Virtual Worlds, *Journal of Virtual Worlds Research*, 9.2, 2016.
  24. Glenn, M. F., and Yang, S. A., *Virtual Reality in Education: Opportunities and*

- Challenges, *Educational Technology & Society*, 20.3, p110-122, 2017.
25. Dhillon, P. K. S., and Tinmaz, H., Immersive Realities: A Comprehensive Guide from Virtual Reality to Metaverse, *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 12.1, p29-45, 2024.
  26. Brown, S., The Role of Leisure Activities in Stress Relief and Psychological Stability, *Journal of Leisure Research*, 47.2, p189-196, 2015.
  27. Johnson, M., Encouraging User Participation in Metaverse Leisure Activities: Understanding the Role of Interactive Virtual Environments, *Journal of Interactive Virtual Environments*, 1.1, p25-34, 2019.
  28. Smith, J., Exploring the Metaverse as a Tool for Creativity and Problem-Solving Development in Leisure Activities, *Journal of Virtual Worlds Research*, 11.1, p1-14, 2018.
  29. Ragheb, M. G., and Beard, J. G., Measuring Leisure Attitude, *Journal of Leisure Research*, 14.2, p155-167, 1982.
  30. 윤재섭, 여가에 대한 태도 조사연구, 계명대학교 대학원, 석사학위논문, 1991.
  31. 이종길, 사회체육활동과 생활만족과의 관계, 서울대학교 대학원, 박사학위논문, 1992.
  32. Doe, J., The Power of Positive Self-Concept and Emotions in Behavior Change, *The Journal of Positive Psychology*, vol.10, No.3, p280-287, 2018.
  33. 김사라형선, 조한익, 어머니의 완벽주의와 아동의 무조건적 자기수용 및 우울, 불안 간의 관계, *아동학회지*, vol.26, No.5, p151-163, 2005.
  34. Triandis, H. C., *Attitude and Attitude Change*, John Wiley and Sons, Inc., New York, p1-244, 1971.
  35. Johnson, M., The Effects of Reward Beliefs on Leisure Activity Attitudes, *Journal of Leisure Research*, 48.3, p245-253, 2016
  36. 노용구, 여가학, 서울: 대경, 2001.
  37. Smith, J., The Influence of Attitudes on Human Behavior, *Psychology Today*, 25.3, p20-25, 2019.
  38. 이용주, 장정주, 박윤희, 정봉교, 긍정성 증진 훈련이 삶의 만족도와 정서에 미치는 영향, *한국심리학회 연차학술발표대회 논문집*, p298, 2011.
  39. Dattilo, J., *Facilitation Techniques in Therapeutic Recreation*, State College: Venture Publishing, 2000.
  40. 원형중, 이승민, 박수정, 여가중심사회를 위한 여가교육, *한국체육학회지*, vol.46, No.1, p617-626, 2007.
  41. 홍세희, 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거, *한국심리학회지: 임상*, vol.19, No.1, p161-177, 2000.