

웃음 레크리에이션 융합 교육에 대한 긍정적 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향

이선우

고려대학교 국제스포츠 학부

Effects of Positive Attitude of Laughter Recreation Convergence Education on Psychological Happiness

Lee Sun Woo

KOREA UNIVERSTY SCHOOL OF GLOBAL SPORTSTUDIES

요약 본 연구에서는 웃음 레크리에이션 융합 교육에 대한 긍정적 태도가 심리적 행복감에 긍정적인 영향이 있을 것을 기대하고, 이러한 연구를 통하여 웃음 레크리에이션 교육이 행동의 긍정적 변화를 유발하고, 행복한 삶에 이바지함을 증명하여, 여가활용과 행복을 증진시킬 수 있는 교육프로그램으로서의 필요성을 제시하는데 그 목적이 있다. 본 연구의 웃음 레크리에이션 교육 프로그램에 대한 표집 대상은 108명이며, 설문지는 사전 사후로 하여 총 부수는 216개이다. 본 연구를 검증한 결과가 웃음레크리에이션 융합교육에서 긍정적 태도의 일부 요인에서 심리적 행복감에 유의한 영향을 주었고, 교육에 대한 사전 사후에서 차이가 있었다. 이러한 연구는 웃음 레크리에이션 융합 교육이 의미가 있다는 것을 증명하였다.

• **Key Words** : 융합교육, 웃음, 레크리에이션, 긍정적태도, 심리적행복감

Abstract This study is to suggest the needs of laughter recreation convergence education as educational program to promote leisure use and happiness with the expectation that laughter recreation education will generate positive effect positive attitude and psychological happiness. So we prove that this education contributes to one's happy life through this study since it arouses positive changes on behavior. We included 108 Sampling targets and 216 copies of questionnaires to be done before and after education. As a result, partial factors of positive attitude on laughter recreation convergence education had a good influence on psychological happiness and there were differences between before and after the education. So this proves that it is meaningful to have laughter recreation convergence education.

• **Key Words** : Convergence education, Laughter, Recreation, Positive Attitude, Psychological Happiness.

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

그리스시대 이래 많은 철학자들은 인간행위의 궁극적인 동기는 행복의 추구라고 여겨왔고, 모든 국가나 사회

는 구성원 개인의 행복 또는 삶의 질을 증진시키는 것을 가장 중요한 목표로 인식하여 왔다[1]. 행복에 대한 관심이 증가하면서 긍정적 태도와 함께 행복에 관한 연구가 꾸준히 이어지고 있고[2, 3, 4, 5, 6, 7], 미국 심리학회에서는 웰빙과 관련된 긍정적 심리학에 대한 연구가 활발히

*교신저자 : 이선우(sunrec@naver.com)

접수일 2015년 3월 30일

수정일 2015년 5월 18일

게재확정일 2015년 6월 20일

진행되며, 긍정적 정서를 유발하는 행복에 대한 관심이 높아지고 있다[8].

그러나 2015년 세계 행복의 날(3월 20일)에 맞춰 미국 여론조사기관 갤럽은 세계에서 가장 행복한 나라 순위를 조사한 결과 한국인들의 행복감은 143개국 중 118위에 그쳤다[9]. 또한 2014년 한국의 행복지수(Better Life Index)는 OECD 34개 국가 가운데 25위로 바닥권이며, 자살률도 10만 명당 31명으로 OECD국가 중 1위라는 불명예를 안고 있다[10].

우리가 느끼는 행복이 물리적 환경보다는 우리의 태도나 마음가짐에 따라 달라질 수 있고[11], Veenhoven [12]은 행복을 결정하는 요소는 외부환경 등 여러 가지가 있지만 스스로 행복도를 높일 수 있는 방법으로 사람들과 오랫동안 친분을 유지하고, 일과 자유시간에 활동적으로 움직이이라며 스스로의 행동에 의해 행복이 좌우됨을 시사했다.

감사하는 마음, 만족감, 자신감 등 긍정적인 감정은 수명을 늘려주고 건강을 개선하고 행복을 증진시키는 효과가 있다고 심리학자들은 보고 있다. 이런 주장 가운데 일부는 과장된 측면이 있지만 긍정적인 감정은 운동이나 비타민과 마찬가지로 건강한 생활에 필수적인 요소이며, 행복에도 영향을 미친다[13]. 현경자[14]는 자기가 속한 사회를 다각도로 살펴 긍정적인 측면에 주목하고 의미를 부여하는 인식성향으로 역경에서나 일상생활에서 긍정적인 태도와 지각을 유지하도록 돕는 특성을 긍정적 태도라고 정의하였다. 태도는 행동을 예측하거나 변화시키려 할 때 유용하게 적용할 수 있기 때문에 행동에 영향을 미치는 중요한 심리적 요인이며[15], 태도의 특성은 한번 형성되면 지속된다. 그러나 새로운 지식이 흡수되고, 태도의 구조 내에서 상호작용이 이루어지면 새로운 태도의 형성과정을 거친다[16]. 개인의 행복과 성장을 학문의 목적으로 하는 긍정 심리학에서는 개인의 삶에 대한 행복감을 예측하기 위한 지표와 행복추구의 적극적 방법으로써 개인의 긍정적 태도를 중요시하고 있다[14, 17]. 긍정적인 사고나 긍정적인 태도가 개인의 삶을 바람직한 방향으로 변화시키는 힘이 있다면[18] 긍정적 태도를 향상시키기 위한 노력이 필요하다고 본다.

Bammel & Bammal[19]은 다양하고 활동적인 여가에 참여한 사람들 일수록 긍정정서의 경험과 삶에 대한 만족감이 높아진다고 보고하였고, Carr[20]는 음악, 댄스, 스포츠 등의 여가활동이 다른 여가활동에 비하여 긍정적

서의 경험과 삶에 대한 만족도가 더 높다고 주장하였으며, 현경자[14]는 개인의 긍정성은 사람들 간에 차이를 보이는 개인 특성으로 누구에게나 정도의 차이가 있을 뿐 존재하는 성향으로 볼 수 있는데 임상적 개입을 통해서도 그런 긍정성이 양성되거나 강화될 수 있다고 보았다.

심리적 행복감은 삶에 대한 주관적 평가인 주관적 행복감과 달리 이론적으로 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적인 자아의식들의 힘을 말한다[21]. 양명환[5]은 절경경험, 몰입경험, Runner's high는 모두 신체활동을 통해서 나타나는 심리적 행복감이고 심리적 행복감은 인지적, 정서적 상태의 변화로 생긴다고 하였다. 인지적-정서적 상태의 구분은 어느 것을 평가하느냐에 따라 좌우된다. 삶의 만족에 초점을 둘 때 인지적 요소를 고려하게 되고, 일상생활의 경험에 초점을 둘 때 정서적 요소를 고려하게 된다. 그러므로 인지적 요소는 삶의 만족도를 의미하며 정서적 요소란 일상생활의 경험에 대한 긍정적 또는 부정적 정서 반응을 의미한다[22]. 국제스포츠 심리학회[5]는 개인들에게 즐거움과 만족을 제공할 수 있고 운동지속에 도움을 줄 수 있는 활발하고 비경쟁적인 신체활동을 권장하고 있고, 비경쟁적인 활동은 일반적으로 레크리에이션이라고 한다[23].

운동과 여가 레크리에이션 활동 등 능동적인 신체활동의 결과물은 즐거움이고 이러한 즐거움이 행동으로 표현되는 것이 웃음이다. 웃음은 Cousins[24]이 그의 저서에서 유머의 활용에 대한 긍정적인 결과로 희망, 신념, 사랑의 의미와 더불어 건강 회복의 전략이자 건강증진의 방안이라고 한 이후부터 의학과 간호학에서 일반적으로 사용하게 되었고[25], 우리나라에서는 웃음치료라는 명칭으로 확산 되어 병원과 사회복지관, 요양원등에서 치료적 웃음이 실시되고 있으며, 학교와 평생교육원에서는 웃음건강 지도사를 양성하고 있고, 관공서와 기업체, 각 사회단체 등의 경영현장에서는 긍정적 정서가 개인의 심리적, 정서적, 신체적 자원 형성에 미치는 영향에 주목하며 웃음치료, 편 경영과 같은 교육 프로그램들을 응용하고 있다[26].

유머와 웃음은 전 세계에 걸쳐 모든 문화에 존재하며 거의 모든 사람들에게 나타나는 보편적 경험이며[27, 28], 사회적 놀이에서 기원하였으며 영장류의 놀이 신호에서 유래한 것으로 보인다[29]. 놀이와 함께 유발되는 웃음을 통해 부정적인 감정이 긍정적인 감정으로 바뀔 수 있고

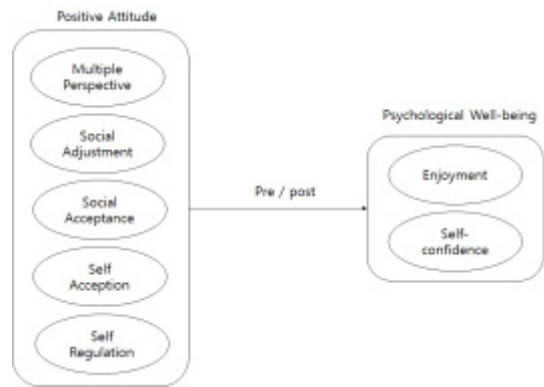
희망적인 태도를 마음에 심어주며, 긍정적인 자기개념을 갖게 되어 심리적 건강에 긍정적 영향을 미친다[30]. LaFrance[31]는 어느 신경 근육활동과 마찬가지로 많이 웃을수록 중추신경과 근육망은 더욱 훈련되고 이로써 인체는 조금이라도 비슷한 상황이 닥치면 더 효율적이고 무의식적으로 웃음을 만들어 낸다고 보고한 바 있다. 이러한 웃음을 제공하는 방법은 개그나 유머비디오, 유머 책 또는 잡지, 춤, 노래운동, 게임 등 다양한 레크리에이션 활동이 있다.

이상과 같이 웃음 레크리에이션 교육 프로그램은 여가활용과 행복교육의 일환으로 활용할 수 있는 방법인데도 불구하고 간혹학을 제외하고는 아직 연구가 미비한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 웃음 레크리에이션 융합 교육에 대한 긍정적 태도가 심리적 행복감에 긍정적인 영향이 있을 것을 기대하고, 이러한 연구를 통하여 웃음 레크리에이션 교육이 행동의 긍정적 변화를 유발하고, 행복한 삶에 이바지함을 증명하여, 여가활용과 행복을 증진시킬 수 있는 교육프로그램으로서의 필요성을 제시하는데 그 목적이 있다.

1.2 연구모형과 연구가설

본 연구는 웃음 레크리에이션 융합 교육이 긍정적 태도와 심리적 행복감의 사전 사후에 차이가 있다는 것과, 긍정적 태도는 심리적 행복감에 유의한 영향을 미칠 것이라는 가정 하에 연구모형[Fig. 1]을 설정하였다. 연구의 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 웃음 레크리에이션 융합 교육의 사전 사후에 따라 긍정적 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향이 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 웃음 레크리에이션 융합 교육의 사전 사후에 따라 긍정적 태도와 심리적 행복감이 차이가 있을 것이다.
- 가설 3. 웃음 레크리에이션 융합 교육의 사전 사후를 대조한 결과, 긍정적 태도와 심리적 행복감이 차이가 있을 것이다.



[Fig. 1] Research model

2. 연구 방법

2.1 연구대상

본 연구는 웃음 레크리에이션 융합 교육 참가자를 대상으로 긍정적 태도 및 심리적 행복감의 차이와 관계를 규명하기 위해 서울 지역에 소재한 G구 평생학습센터 웃음 레크리에이션 융합 교육 프로그램에 참여한 사람들의 협조를 구하여 표본을 구했다. 본 연구는 단일 집단 사전-사후 유사실험 설계(one-group pre-post test design)이다. 대조군 없이 실험군의 전, 후 차이를 본 것은 대상자 간의 교류로 인한 실험의 확산을 피하기 위함이다. 웃음 레크리에이션 융합 교육 프로그램은 2014년 3~6월까지 12주간 실시하였으며, 표집 대상은 120명이었으나 실제 분석에 사용된 인원수는 중도 포기와 회수된 자료 중 불성실하게 응답했다고 판단되거나 조사내용의 일부가 누락된 12명의 자료를 제외한 108명이며, 설문지는 사전 사후로 하여 총 부수는 216개이다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 다음 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Demographic Characteristic

Variable	Division	Frequency (%)
Age	31-40year	6(5.6)
	41-50year	33(30.6)
	51-60year	57(52.8)
	61year~	12(11.1)
Marriage	Yes	105(97.2)
	No	3(2.8)
Jobs	Yes	27(25.0)
	No	81(75.0)
psychological health	High	51(47.2)
	Middle	57(52.8)
	Low	0(0)

2.2 측정도구 및 방법

본 연구에서 사용한 측정도구는 웃음 레크리에이션 융합 교육 프로그램과 설문지이다. 설문지의 주요 구성 변수 및 내용, 문항 수는 다음 <Table 2>와 같다.

<Table 2> Main Content of Questionnaire

Variable	Division	Items
Demographic Characteristic	Age, Marriage, job, Psychology Health	4
	Multiple Perspective	4
Positive attitude	Social Adjustment	6
	Social Acceptance	3
	Self Acceptance	5
Psychological Well-being	Self Regulation	3
	Enjoyment	9
	Self-confidence	8
Total		42

2.2.1 조사도구

본 연구에서 사용한 설문지의 구성은 다음과 같다.

첫째, 긍정적 태도는 한국인의 긍정성을 측정하기 위하여 현경자[14]가 내용 타당도와 구성 타당도 및 신뢰도 검증 과정을 거쳐 국내에서 개발한 척도를 사용하였다.

남정훈[32], 강경환[16]등 이미 여러 연구에서 타당도가 검증된 도구로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 관점 다각화 4 문항, 사회적응 6문항, 사회수용 3문항, 자기수용 5문항, 자기조절 3문항, 총 21문항으로 구성하였다.

둘째, 심리적 행복감 척도는 Ryff[33]의 PEAQ(Personally Expressive Activities Questionnaire)와 심리적 행복감 척도의 하위요인인 자기 수용성, 생활목표요인을 참고로 하여 제작된 검사지를 양명환[5]이 수정 개발한 척도를 사용하였다. 김준희, 이무연[34]이 사용한 설문지를 본 연구의 목적에 맞게 수정 보완하여 즐거움 9문항, 자신감 8문항 총 17문항으로 구성하였다. 각 요인의 문항은 ‘매우 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지의 5점 리커트척도(Likert Scales)를 사용하였다.

2.2.2 설문지 타당도 및 신뢰도

본 연구 조사도구의 타당성 검증을 위하여 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)을 실시하였다. 인자구조의 단순화를 위하여 직교회전 방법 중 베리맥스(varimax)방식을 통해서 요인회전을 하였으며, 적재값 0.5이상 기준으로 하였다. 또한 설문지의 신뢰도 검증을

<Table 3> Reliability/Validity analysis of Positive Attitude

Factor	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4	Factor5
Multiple Perspective1	-.099	-.358	.358	.704	.113
Multiple Perspective2	.114	-.152	.218	.724	.039
Multiple Perspective3	-.082	-.160	-.160	.810	.184
Multiple Perspective4	.303	.011	-.002	.692	-.311
Social Adjustment1	.005	.626	-.274	-.169	-.267
Social Adjustment2	-.133	.683	-.025	-.335	-.229
Social Adjustment3	-.164	.704	-.287	-.091	-.026
Social Adjustment4	-.157	.587	-.250	-.145	-.135
Social Adjustment5	-.064	.710	-.199	-.041	.137
Social Adjustment6	.001	.779	.314	.029	.167
Social Acceptance1	.007	.088	.052	.142	.606
Social Acceptance2	.246	-.177	.084	-.074	.894
Social Acceptance3	.341	-.098	.102	-.050	.845
Self Acception1	.893	-.127	-.030	.043	.157
Self Acception2	.863	-.073	-.058	.020	.167
Self Acception3	.704	.176	.290	.339	-.028
Self Acception4	.697	-.097	-.064	-.044	.098
Self Acception5	.780	-.223	.198	.052	.099
Self Regulation1	.061	-.168	.831	.076	-.163
Self Regulation2	-.170	-.249	.781	-.015	.281
Self Regulation3	.250	-.139	.787	.173	.253
Eigen Value	3.597	3.257	2.631	2.515	2.457
Variance(%)	17.128	15.509	12.530	11.976	11.700
Cumulative(%)	17.128	32.637	45.168	57.144	68.843
Cronbach's α	.825	.802	.855	.772	.788

위해 문항 간 내적일관성(internal consistency)을 확인하는 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

<Table 4> Reliability/Validity analysis of Psychological Well-being

Variable	Factor1	Factor2
Enjoyment1	.479	.530
Enjoyment2	.376	.510
Enjoyment3	.311	.616
Enjoyment4	.126	.597
Enjoyment5	.219	.869
Enjoyment6	.092	.831
Enjoyment7	.191	.768
Enjoyment8	.277	.790
Enjoyment9	.256	.672
Self-confidence1	.670	.053
Self-confidence2	.791	.214
Self-confidence3	.712	.167
Self-confidence4	.735	.304
Self-confidence5	.807	.418
Self-confidence6	.843	.274
Self-confidence7	.759	.261
Self-confidence8	.746	.255
Eigen Value	5.335	4.940
Variance(%)	31.381	29.061
Cumulative(%)	31.381	60.442
Cronbach's α	.916	.895

<Table 3>은 긍정적 태도의 분석결과, 관점의 다각화 4문항, 사회적응 6문항, 사회수용 3문항, 자기수용 5문항,

자기조절 3문항, 5개 하위요인으로 구성 되었고, 전체 5개요인 21문항의 전체 분산 설명력은 68.843%로 나타났다. 긍정적 태도의 각 요인별 신뢰도 분석 결과, 관점의 다각화 $\alpha=.772$, 사회적응 $\alpha=.802$, 사회수용 $\alpha=.788$, 자기수용 $\alpha=.825$, 자기조절 $\alpha=.855$ 로 나타났다.

<Table 4>는 심리적 행복감의 분석결과, 즐거움 9문항, 자신감 8문항, 2개 하위요인으로 구성되었고, 전체 2개요인 17문항의 전체 분산 설명력은 60.442%로 나타났다. 심리적 행복감의 각 요인별 신뢰도 분석 결과, 즐거움 $\alpha=.895$, 자신감 $\alpha=.916$ 로 나타났다.

2.2.3 웃음 레크리에이션 융합 교육 프로그램

웃음 레크리에이션 프로그램 구성은 문헌고찰과 현장에서 레크리에이션과 웃음프로그램을 개발하고 강의하고 있는 연구자와 여가·레크리에이션 전공교수 1인, 웃음치료, 레크리에이션 전문가 자격증을 취득하고 현장에서 활동 중인 웃음치료 전문가 2인에 의해 일반 성인에게 적용하기 적합한 프로그램을 구성하였다.

매회 프로그램의 시작에는 준비운동과 웃음클럽 웃음기법을 정리 단계에도 웃음클럽 기법과 긍정언어 기법을 동일하게 반복하였고 본 프로그램의 내용은 긍정과 행복을 유발하는 다양한 활동으로 구성하여 매회 다르게 적용하였다. 프로그램 적용시간은 2시간이며 적용횟수는 총12회 실시 하였다. 12회 동안의 프로그램은 <Table 5>와 같다.

<Table 5> Laughter Recreation Convergence Education Program Contents

No	Contents	More Contents	Remark
1	Orientation & Ice-breaking	Laughter Spot / Ice-breaking	
2	Laughter & RecreationI	What is Recreation & Recreation Game	
3	applause mingled with laughterI	Laughter Exercises, Recreation Dance	
4	Self-Awareness	Self-Knowledge / Other Understanding	
5	Laughter & RecreationII	Laughter Exercises, What is Laughter therapy?	Laughing Nanta, Laughing Gun, Laughing Peekaboo, Laughing Makgeolli, Laughing Penguin, Laughing Shake, Laughing mirror, Repeat.
6	applause mingled with laughterII	Laughter, Recreation Practice	
7	Laughter and Happiness	Finding Your Lost confidence	
8	Positive Psychology	Laughter Calls Happiness	
9	applause mingled with laughterIII	Laughter Exercises, Auto-Suggestion Method, Positive Language	
10	Laughter Dance Therapy	Dancing in time with the music	
11	Happy Life Skill	Happy Life Skill(Thankfulness, Compliment, Forgiveness)	
12	Healing and Live	Laughter Appreciate, Free Huge	

2.2.4 조사 절차 및 자료처리 방법

본 연구의 자료처리를 위해 SPSS 통계분석 프로그램을 이용하였으며, 조사자의 인구통계학적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석, 조사도구의 타당성 및 신뢰도 검증을 위한 탐색적 요인 분석 및 신뢰도 분석을 실시하였다. 또한 긍정적 태도 및 심리적 행복감에 대한 웃음 레크리에이션 교육 전과 후의 비교를 위하여 T검정, 다중 및 로지스틱 회귀분석을 실시하였으며, 모든 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

고, 그 결과는 <Table 6>과 같다.

긍정적 태도, 심리적 행복감 요인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 관점다각화는 모든 요인에서 상관관계가 있었으며, 사회적응은 사회수용, 자기수용, 자기조절 요인에서, 사회수용은 자기수용, 자기조절, 즐거움, 자신감 요인에서, 자기수용은 자기조절, 즐거움, 자신감 요인에서, 자기조절은 즐거움, 자신감 요인에서, 즐거움은 자신감 요인에서 상관관계가 있었다. 상관관계가 없는 것은 사회적응에서 즐거움과 자신감에서는 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 모든 요인들에서 유의확률 0.01 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

3. 실증분석 결과

3.1 긍정적 태도와 심리적 행복감 요인들 간의 상관분석

조사자의 긍정적 태도와 심리적 행복감 간의 관계를 파악하기 위하여 각 요인간의 상관관계 분석을 실시하였

3.2 가설검증

가설 1. 웃음 레크리에이션 융합 교육의 사전 사후에 따라 긍정적 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향이 차이가 있을 것이다.

<Table 6> Correlations between Positive Attitude and Psychological Well-being

	mean	variance	MP	SA(1)	SA(2)	SA(3)	SR	Enjoyment	SC
MP	4.23	0.42	1						
SA(1)	3.49	0.53	.419**	1					
SA(2)	4.21	0.45	.338**	.311**	1				
SA(3)	4.03	0.51	.455**	.322**	.478**	1			
SR	3.86	0.55	.370**	.298**	.455**	.380**	1		
Enjoyment	3.94	0.54	.329**	.117	.279**	.332**	.400**	1	
SC	4.24	0.55	.259**	.098	.310**	.255**	.285**	.742**	1

*p<0.05, **<0.01

<Table 7> “Before” Effect on Psychological Well-being by Positive Attitude

Division	Factor	Non-standardized coefficients		Standardized coefficients	t	p	Collinearity Statistic	
		B	Standard error	Beta			Tolerance limits	VIF
Enjoyment	(Constant)	2.809	.659		4.263	.000		
	MP	.044	.138	.032	.319	.750	.815	1.227
	SA(1)	.015	.100	.016	.148	.882	.752	1.330
	SA(2)	.118	.110	.107	1.073	.286	.839	1.191
	SA(3)	.139	.102	.136	1.360	.177	.838	1.193
	SR	.332	.093	.364	3.561	.001*	.807	1.240
	R=.604, R Square =.365, Modified R Square=.334, F=11.719 Valeurp=.000, Durbin-Watson=1.471							
Self-Confidence	(Constant)	4.339	.745		5.822	.000		
	MP	.317	.156	.216	2.025	.045*	.815	1.227
	SA(1)	.055	.113	.054	.484	.629	.752	1.330
	SA(2)	.085	.125	.072	.683	.496	.839	1.191
	SA(3)	.026	.115	.023	.224	.823	.838	1.193
	SA(4)	.129	.106	.130	1.219	.226	.807	1.240
R=.665. R Square =.443, Modified R Square=.415, F=16.206 Valeurp=.000, Durbin-Watson=1.657								

*p<.05

<Table 8> “After” Effect on Psychological Well-being by Positive Attitude

Division	Factor	Non-standardized coefficients		Standardized coefficients	t	p	Collinearity Statistic	
		B	Standard error	Beta			Tolerance limits	VIF
Enjoyment	(Constant)	.265	.577		.460	.647		
	MP	.415	.139	.309	2.989	.004*	.582	1.718
	SA(1)	.260	.103	.231	2.530	.013*	.746	1.340
	SA(2)	.399	.160	.284	2.492	.014*	.480	2.084
	SA(3)	.173	.132	.147	1.311	.193	.496	2.016
	SR	.108	.129	.088	.843	.401	.572	1.749
	R=.475, R Square=.225, Modified R Square=.207, F=12.219 Valeurp=.000, Durbin-Watson=1.640							
Self-Confidence	(Constant)	.221	.512		.432	.667		
	MP	.635	.123	.499	5.147	.000*	.582	1.718
	SA(1)	.206	.091	.193	2.254	.026*	.746	1.340
	SA(2)	.284	.142	.214	2.001	.048*	.480	2.084
	SA(3)	.013	.117	.012	.115	.909	.496	2.016
	SR	.190	.114	.163	1.664	.099	.572	1.749
	R=.383, R Square=.147, Modified R Square=.127, F=7.232 Valeurp=.000, Durbin-Watson=1.723							

*p<.05

“가설 1” 검증을 위하여 웃음레크리에이션 융합 교육 사전에 조사된 자료를 바탕으로 긍정적 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향을 “즐거움”과 “자신감”으로 구분하여 분석하였다. 이를 위해 “관점다각화”, “사회적응”, “사회수용”, “자기수용”, “자기조절” 요인에 속한 변수들의 평균값을 독립변수로 하고, “즐거움”과 “자신감”의 문항의 평균값을 종속변수로 놓고 다중회귀분석을 실시하였다(참고 <Table 7>).

회귀분석 결과, 즐거움에 유의미한 영향을 미치는 것은 ‘자기조절’ 요인만 나타났다. 이때, 수정된 R제곱 값이 0.334로 33.4%로 설명되며, 회귀모형의 F값 11.719, 유의확률이 유의수준 0.000에서 유의미한 모형인 것으로 분석되었다. 자신감에 유의미한 영향을 미치는 것은 ‘관점다각화’ 요인만 나타났다. 이때, 수정된 R제곱 값이 0.415로 41.5%로 설명되며, 회귀모형의 F값 16.206, 유의확률이 유의수준 0.000에서 유의미한 모형인 것으로 분석되었다. 또한 Durbin-Watson는 1.471, 1.657로 나타나, 이는 2에 가까운 수치이고, 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없어 회귀모형이 적합하다고 볼 수 있다.

“가설 1” 검증을 위하여 웃음레크리에이션의 사후에 조사된 자료를 바탕으로 긍정적 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향을 “즐거움”과 “자신감”으로 구분하여 분석하였다. 이를 위해 “관점다각화”, “사회적응”, “사회수용”, “자기수용”, “자기조절” 요인에 속한 변수들의 평균값을

독립변수로 하고, “즐거움”과 “자신감”의 문항의 평균값을 종속변수로 놓고 다중회귀분석을 실시하였다(참고 <Table 8>).

회귀분석 결과, 즐거움에 유의미한 영향을 미치는 것은 “관점다각화”, “사회적응”, “사회수용” 요인으로 나타났다. 이때, 수정된 R제곱 값이 0.225로 22.5%로 설명되며, 회귀모형의 F값 12.219, 유의확률이 유의수준 0.000에서 유의미한 모형인 것으로 분석되었다. 자신감에 유의미한 영향을 미치는 것은 “관점다각화”와 “사회적응”, “사회수용” 요인으로 나타났다. 이때, 수정된 R제곱 값이 0.127로 12.7%로 설명되며, 회귀모형의 F값 7.232, 유의확률이 유의수준 0.000에서 유의미한 모형인 것으로 분석되었다. 또한 Durbin-Watson는 1.640, 1.723로 나타나, 이는 2에 가까운 수치이고, 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없어 회귀모형이 적합하다고 볼 수 있다.

<Table 7>과 <Table 8>의 결과와 같이 웃음 레크리에이션 융합 교육의 사전에 따라 긍정적 태도가 심리적 행복감에 영향을 미치는 것은 즐거움에서는 자기조절, 자신감에서서는 관점다각화로 나타났으나, 교육을 받은 사후에서는 즐거움과 자신감 모두에서 관점다각화, 사회적응, 사회수용이 나타났다.

가설 2. 웃음 레크리에이션 융합 교육의 사전 사후에 따라 긍정적 태도와 심리적 행복감이 차이가 있을 것이다.

<Table 9> Variance Analysis of the Positive Attitudes and Psychological Well-being

Factor / variable		pre		post		gap	t	p
		mean(A)	variance	mean(B)	variance	(B)-(A)		
Positive Attitude	MP	4.08	.379	4.38	.417	.29	5.382	.000*
	SA(1)	3.41	.545	3.57	.496	.16	2.271	.024*
	SA(2)	4.07	.468	4.34	.398	.27	4.528	.000*
	SA(3)	3.91	.507	4.16	.476	.25	3.736	.000*
	SR	3.65	.564	4.07	.454	.43	6.115	.000*
Psychological Well-being	Enjoyment	3.85	.515	4.04	.559	.19	2.608	.010*
	Self-Confidence	4.15	.557	4.33	.530	.17	2.355	.019*

*p<.05

<Table 10> Before/After Variance Analysis on Positive Attitude and Psychological Well-being by Likelihood

Pre / post		-2 Log Likelihood	Chi-Square	B	Srd. Error	Wald	p	Exp(B)
Positive Attitude	MP	276.223	.342	.215	.368	.340	.560	.807
	SA(1)	287.511	11.630	.791	.240	10.897	.001*	.206
	SA(2)	276.025	.144	.145	.382	.144	.704	1.156
	SA(3)	276.018	.138	.132	.357	.137	.711	1.141
	SR	284.783	8.902	.973	.337	8.325	.004*	.378
Psychological Well-being	Enjoyment	276.202	.322	.244	.431	.320	.572	1.276
	Self-Confidence	275.986	.105	.128	.395	.105	.746	1.137

-2log Likelihood null/final= 299.440/275.881, df=7, $\chi^2=23.559$, p=.001, Cox & Shell = .103, Nagelkerke=.138, McFadden=.079

*p<.05

“가설 2” 검증을 위하여 긍정적 태도와 심리적 행복감의 차이를 분석하기 위하여 t-검정을 실시하였다(참고 <Table 9>). 그 결과, 긍정적 태도의 모든 요인인 관점다각화, 사회적응, 사회수용, 자기수용, 자기조절에 대하여 긍정적 차이가 있는 것으로 나타났으며, 심리적 행복감 또한 모든 요인인 즐거움과 자신감에 긍정적 효과가 차이가 있는 것으로 나타나, 웃음 레크리에이션 융합 교육을 받으면, 긍정적 태도와 심리적 행복감이 높아지는 것으로 “가설 2”를 검증하였다.

가설 3. 웃음 레크리에이션 교육의 사전 사후를 대조한 결과, 긍정적 태도와 심리적 행복감이 차이가 있을 것이다.

“가설 3” 검증을 위하여 웃음 레크리에이션의 사전 사후에 조사된 자료를 바탕으로 긍정적 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향을 요인별도 대조하여 분석하였다. 이를 위해 “관점다각화”, “사회적응”, “사회수용”, “자기수용”, “자기조절” 요인에 속한 문항, “즐거움”과 “자신감”의 속한 문항의 평균값을 대조하기 위하여 로지스틱

다중회귀분석을 실시하였다(참고 <Table 10>).

로지스틱 회귀분석의 우도비 분석결과 긍정적 태도의 사회적응과 자기조절에서만 차이가 있으나 즐거움과 자신감에는 별다른 차이가 없었다.

지금까지 가설을 정리하면, “가설 1”에서는 긍정적 태도의 일부요인이 심리적 행복감에 미치는 유의미한 영향이 사전보다 사후가 많이 나타났으며, “가설 2”에서는 긍정적 태도와 심리적 행복감의 모든 요인의 평균값에서 차이가 있는 것으로 나타났고, “가설 3”에서도 긍정적 태도의 “사회적응”, “자기조절”에서 차이가 있는 것으로 보아, 웃음 레크리에이션 융합 교육은 긍정적 태도와 심리적 행복감에 유의미한 영향을 주는 것으로 판단된다.

4. 논의

본 연구는 여가활용과 행복교육의 일환으로 평생학습센터에서 실시되고 있는 웃음 레크리에이션 융합 교육 프로그램 참가자의 긍정적 태도와 심리적 행복감의 차이를 분석한 연구이다. 그동안 긍정적 태도와 심리적 행복감에 대한 연구들은 관계검증에 대한 연구가 대부분이고,

교육프로그램을 통한 사전사후 차이분석에 대한 연구는 미비한 실정이었다. 따라서 본 연구에서는 교통 받는 사람들의 질병을 치료하는 것만이 아니라 건강한 사람들의 삶을 더 만족스럽게 만드는데 초점을 두고 있는 웃음 레크리에이션 융합 교육 프로그램의 사전 사후 효과를 검증하였다. 본 연구를 검증한 결과와 선행연구를 중심으로 다음과 같은 논의를 하고자 한다.

첫째, 웃음 레크리에이션 융합 교육 사전 긍정적 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향은 즐거움에서는 자기조절이, 자신감에서는 관점다각화로 나타났으나, 교육을 받은 후엔 즐거움과 자신감 모두에서 관점다각화, 사회적응, 사회수용이 나타났다.

즐거움은 특별한 목적이거나 보상 즉 만족, 기쁨 윤택함을 기대하는 수동적인 감정 상태로 성취의 감정이다[35]. 웃음 레크리에이션 융합 교육 전 즐거움에는 자기조절이 영향을 주었는데 자기조절이 끊임없이 변화하는 환경 속에서 목표를 달성하기 위해서 자신의 사고, 정서 및 행동을 조절하는 과정[36]이라면 웃음 레크리에이션 융합 교육 후에도 자기조절에 유의한 영향을 미쳐야 함에도 불구하고 다른 결과가 나와 본 연구의 기대와 일치하지 않은 것으로 보고 앞으로 더 많은 연구가 필요함을 시사한다. 그러나 웃음 레크리에이션 융합 교육 후 즐거움이 관점의 다각화, 사회적응, 사회수용에 긍정적인 영향을 미친 것은 웃음 레크리에이션 교육이 타인과의 다양한 상호작용 속에서 사람, 사물, 세상 또는 사회현상을 다양한 관점으로 해석하는 능력을 발생시켜 환경의 변화를 수용하고 그에 대해 적절히 대처하는 능력과 순간순간의 사적인 경험을 적극적으로 대하는 능력이 향상되어 만족, 기쁨, 윤택함 같은 즐거움을 더 크게 지각한 것이라고 본다.

자신감은 어떤 일을 성공적으로 극복할 거라 기대하거나 자신의 의지대로 일을 성공시킬 수 있다고 믿는 것[37]이다. 웃음 레크리에이션 융합 교육 전 자신감에 영향을 준 긍정적 태도의 하위요인은 관점다각화였지만 교육 후 관점다각화와 사회적응, 사회수용이 영향을 미쳤다. 관점 다각화가 웃음 레크리에이션 융합 교육 전, 후 자신감에 영향을 미친것은 개인의 의미 발견이나 의미창조를 도와 자기 자신과 자신의 삶, 자기가 속한 사회에 대한 긍정적인 의미 발견과 의미부여를 다양한 측면에서 쉽고 빈번히 할 수 있어 현재의 자신과 자기가 속한 사회에 대한 이해, 수용, 만족, 믿음을 유도하거나 강화시킬

수 있다[14]는 연구를 지지한다. 현경자[14]는 삶을 바람직한 방향으로 이끌 수 있는 긍정의 힘은 자신과 세상에 대한 가치를 살필 수 있는 통찰력, 사고능력에서 비롯된다고 보고, 사고초점의 전환과 자기 성찰의 심화 및 확대를 도울 수 있는 관점의 다각화가 그러한 힘을 발휘하는데 기여할 것으로 보았다. 자신에 대한 긍정적 이해와 긍정적 정서의 경험이 축진되면 더 긍정적이고 바람직한 행동을 하는 동기가 양성될 수 있고 웃음 레크리에이션 융합 교육 후 이러한 긍정성의 향상으로 다양한 관점과 시각으로 사회의 변화와 환경에 적응하고 더 변형하고자 노력하며, 불건전한 회피 에너지를 줄이고 선택 반응의 범위를 넓혀 건설적인 방법으로 문제를 해결할 가능성을 높일 수 있다. 이러한 결과는 강점교육의 일환으로 웃음 레크리에이션 융합 교육의 필요성을 시사한다.

둘째, 긍정적 태도와 심리적 행복감의 차이를 분석하기 위하여 t-검정을 실시한 결과, 긍정적 태도의 모든 요인인 관점다각화, 사회적응, 사회수용, 자기수용, 자기조절에 대하여 긍정적 차이가 있는 것으로 나타났으며, 심리적 행복감 또한 모든 요인인 즐거움과 자신감에 긍정적 차이가 있는 것으로 나타나, 웃음레크리에이션 융합 교육을 받으면, 긍정적 태도와 심리적 행복감이 높아지는 것을 검증하였다. 이러한 결과는 웃음에 관한 특별보고서에서 웃음 활동 프로그램이 일상적인 삶의 자세를 긍정적으로 변화 시키는데 효과가 있다고 보고한 장경수, 이동규[38]의 연구와 긍정적 정서경험[15], 스포츠 활동 참여[39] 등이 긍정적 태도와 관계가 있다는 연구를 지지한다. 그동안 긍정적 상태가 어떤 기능을 한다거나 긍정 상태에 영향을 주는 요인들에 대한 과학적인 연구는 있어 왔지만 실제로 긍정상태를 만들어내는 중재법의 개발과 적용에 있어서는 학자들의 관심이 적었고, 긍정적인 태도와 긍정에 대한 연구는 학문영역이기 보다는 자기개발서에서 더 많이 다루어진 것이 사실이다[40]. 이러한 여건 하에서 웃음 레크리에이션 프로그램은 긍정상태의 증진, 또는 긍정 특성을 개발하여 건강을 원하는 사람들에게 신체적, 심리적 질병을 치유하는 방법으로, 일반인들을 대상으로 긍정상태를 증진 시키고 긍정 특성을 개발하는 강점중심 프로그램으로 활용이 가능하다고 본다.

또한 심리적 행복에 대한 연구를 살펴보면, 웃음활동 프로그램에 참가한 성인의 행복에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 도출한 김홍록, 이광욱[41]의 연구와 신체적 자기 효능감과 건강증진 행위의 수행정도가 높을수록 심

리적 행복감이 높아진다는 결과를 도출한[42] 연구가 본 연구결과를 부분적으로 지지하고 있다. 이러한 결과는 심리적 행복감이 활발한 신체활동 후에 나타나는 긍정적인 정서 경험으로 쾌락적 즐거움이나 감전호전 현상을 측정하는데 초점을 맞추고 있어 나타나는 경향이라고 할 수 있다. 웃음 레크리에이션 융합 교육은 공간이 한정된 장소에서 다양한 신체적 활동인 율동, 게임, 온몸으로 웃는 박장대소 활동으로 이루어져 비교적 용이하게 긍정적인 정서 반응들을 경험할 있게 한다. 또한 웃음 레크리에이션 융합 교육 프로그램은 신체적 역동감을 느끼게 되는데 이는 직접 몸을 움직임으로서 긍정적인 정서상태를 나타낸다, 참여자들은 자신이 직접적인 신체 움직임을 지각할 때 재미를 느끼고, 이러한 신체적 역동감은 직접 몸을 움직이며 느끼는 것뿐만이 아니라 간접 확인의 단서가 되는 촉각적, 시각적, 청각적 단서를 통해 참여자의 지각을 더욱 생생하게 해주며 즐거움을 더해 주는데[43], 웃음 레크리에이션 교육에서의 간질이는 동작이나, 웃는 모습, 웃음소리 등의 자극들이 참가자들의 즐거움을 인지하게 하여 심리적 행복감에 영향을 주는 것으로 사료된다.

셋째, 로지스틱 회귀분석의 우도비 분석결과 긍정적 태도의 사회적응과 자기조절에서만 차이가 있으나 즐거움과 자신감에는 별다른 차이가 없었다. 그러나 “가설 1”에서는 긍정적 태도의 일부요인이 심리적 행복감에 미치는 유의미한 영향이 사전보다 사후가 많이 나타났으며, “가설 2”에서는 긍정적 태도와 심리적 행복감의 모든 요인의 평균값에서 차이가 있는 것으로 나타났고, “가설 3”에서도 긍정적 태도의 “사회적응”, “자기조절”에서 차이가 있는 것으로 보아, 웃음 레크리에이션 융합 교육은 긍정적 태도와 심리적 행복감에 유의미한 영향을 주는 것으로 판단된다.

생활만족이나 행복은 인간의 활동과정에서 생기는 부산물이고, 즐거움과 자기효능감 등에 대한 경험이 심리적 행복감에 유의한 영향을 미친다. 이러한 측면에서 모험 관광 등의 활동적, 적극적 여가활동보다 일상적이고 지속적인 여가활동에 대한 참여기회를 제공하는 것이 심리적 행복에 더 큰 영향을 가져다 줄 수 있음을 의미[44] 하는 것처럼 웃음레크리에이션 융합 교육은 일상에서 쉽게 접근할 수 있는 여가활동과 행복증진 방법이다. 웃음이 억지 긍정을 만들어 낸다고 하지만 행복해서 웃는 것이 아니라 웃어서 행복하다[45]는 말처럼 웃음 레크리에

이션 융합 교육이 긍정적 태도를 높이고 심리적 행복감에 영향이 있다는 걸 증명하였다. 그러나 웃음 레크리에이션 융합 교육이 맹목적 믿음의 억지 긍정이 아니라 철저한 안전장치를 마련해 놓은 근거에 의한 긍정이 될 수 있도록 앞으로 더 많은 연구가 필요하다. 또한 Fredrickson & Losada[46]가 말한 긍정성 비율(긍정정서와 부정정서의 비율)이 3:1이 되어야 한다는 연구처럼 웃음 레크리에이션 융합 교육이 현실에 뿌리를 둔 실천하는 긍정이 되기를 기대해 본다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 웃음 레크리에이션 융합 교육이 긍정적 태도 및 심리적 행복감에 어떠한 영향을 미치는가를 알아보고자 하였다. 이러한 과정을 통하여 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 웃음 레크리에이션 융합 교육의 사전 사후에 따라 긍정적 태도가 심리적 행복감에 미치는 영향이 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 웃음 레크리에이션 융합 교육의 사전 사후에 따라 긍정적 태도와 심리적 행복감이 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 웃음 레크리에이션 융합 교육의 사전 사후를 대조한 결과, 긍정적 태도와 심리적 행복감에서 긍정적 태도의 일부 요인에서만 차이가 있는 것으로 나타났다.

위와 같은 결론을 바탕으로 본 연구의 한계점과 후속 연구에 대한 제언 사항은 다음과 같다.

본 연구는 단일 집단을 대상으로 연구하였다는 한계점을 가지고 있어 일반화시키기에 다소 무리가 있다. 후속연구에 대한 제언은, 첫째, 본 연구에서는 여가활동과 행복증진 일환으로 평생교육센터 웃음 레크리에이션 융합 교육 참가자인 성인 이용자를 대상으로 연구를 진행하였다. 후속연구에서는 다양한 대상으로 여가활동과 평생교육 차원의 웃음 레크리에이션에 대한 연구가 이루어질 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 웃음 레크리에이션 융합 교육 프로그램이 긍정적 태도 및 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났으므로 태도변화를 통한 삶의 질 향상과 행복에 대한 연구가 다각도로 이루어져야 할 것이다.

REFERENCES

- [1] M. S. Kim, H. W. Kim, K. H. Cha., "Analyses on the Construct of Psychological Well-being(PWB) of Koren Male and Female Adults. The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy. Vol. 15. No. 9, pp. 19-39, 2001
- [2] J. T. Kim, J. W. Jeon., Pelationship between well-being Sense and Positive Attitude depending on Basic Psychological Desire of Trainees at Domestic Taekwondo Studio. Taekwondo Journal of Kukkiwon. Vol. 3, No. 1, pp. 13-26. 2012.
- [3] J. H. Nam, J. H. Oh., G. A. Hyung., The Relationship Among Psychological Need, Psychological Well-veing Scale and Positive Attitude of Taekwondo Hobbyist. The Korean Journal of Physical Education. Vol. 29, No. 6, pp. 257-270. 2010.
- [4] K. H. Cho, J. H. Ko., The Role of Positive Attitude in the Relationship between Adolescents Experience of Negative Life Events and Happiness. The Journal of Human Studies. Vol. 30, pp. 91-116. 2012.
- [5] M. H. Yang., Physical Activity and Psychological Well-being: Development of Cognitive-Affective States Scale. Vol. 9, No. 2, pp. 113-123. 1998.
- [6] S. R. Ha., The Relationship Between Leisure Attitude and Psychological Well-being in Professional Athletes. The Korean Journal of Sport. Vol. 10, No. 4, pp. 191-203. 2012.
- [7] Neman, D. B., Tay, L., & Diener, E., Leisure and Subjective Well-being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. Journal of Happiness Studies. Vol. 15, No. 3, pp. 555-578, 2014.
- [8] Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C., Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, Vol. 60, No. 5. pp. 401, 2005.
- [9] <http://www.Gallup.com>.
- [10] H. H. Kim, Mention the Administration - Focus 02: Evolution of the Community and the Local Administration. Journal of Local Administration. Vol.64. No. 738. pp. 16-19. 2015.
- [11] Baird, J. D., Happiness Genes: Unlock the Positive Potential Hidden in Your DNY, Career Press, 2010.
- [12] Ruut Veenhoven, www.donga.com/weekly. 2014
- [13] Ehrenreich, B., Bright-sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking has Unedrmined America. Macmillan. 2009.
- [14] K. J. Hyun., Exploring the Components of Positivity among Adult Koreans: Development and Validation of a Positive Attitude Scale. Korean Journal of Social and Personality Psychology. 2009.
- [15] H. Choi, Y. J. Jin., An Investigation of the Relationships between Evaluation Attributes of Festival and Emotional Experiences, Satisfaction, and Positive Attitudes: The Case of Suncheon Bay Reeds Festival. International Journal of Tourism and Hospitality Reserch. Vol. 23, No. 2. pp. 261-278. 2009.
- [16] K. H. Kang., Study on Relationships between Positive Attitude, Leisure Attitude, and Leisure Satisfaction among Leisure Sports Participants. Journal of Sport and Leisure Studies. Vol. 46. No. 1. pp. 645-655. 2011.
- [17] S. M. Kuen., Positive Psychology: The Scientific Quest of Happiness. Hakjisa. 2008.
- [18] Osteen, J., Your Best Life Now. New York: Wamer Faith. 2005.
- [19] Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. Leisure and Human Behavior. Dubuque, IA: Brown & Benchmark. 1996.
- [20] Carr, A., Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength. Routledge. 2004.
- [21] P. A. Chung., A Study on Threatening Factors to Psychological Well-being of Korean Adolescents. The Journal of Socal Sciences. 2008.
- [22] M. S. Kin., H. W. Kim., G. H. Cha., J. Y. Im., Y. S. Han., Exploration of the Structure of Happy Life and Development of the Happy Life Scale among Korean Adults. The Korean Journal of Health Psychology. 2003.
- [23] C. O. Han., Sport Tourism in 21C. Baek-san

- Publisher. 2001.
- [24] Cousins, N., *Anatomy of a Illness*. New York. 1979.
- [25] M. S. Park., The Relationship between Sense of Humor, Coping with Humor, Perceived Stress and Self-esteem in the Middle-aged Women. *J Korean Acad Adult Nurs*. Vol. 22, No. 4, pp. 418-429. 2010.
- [26] S. M. Suh., J. W. Lee., Y. H. Jang., The Influence of Positive Emotion on Psychological Capital and Mindfulness: The Effects of A Mind-Body Training Program. *The Journal of Korea Association of Business Education*. Vol. 27, No. 6. pp. 127-156. 2012.
- [27] Lefcourt, H. M. *Humor: The Psychology of living Buoyantly*. Springer Science & Business Media. 2001.
- [28] Apte, M. L. *Humor and Laughter: An Anthropological Approach*. Cornell University Press. 1985.
- [29] Burling, R. *Primate Calls, Human Language and Nonverbal Communication*. *Current Anthropology*. Vol. 24. No. 1. pp. 25-53. 1993.
- [30] Abel, M. H. *Humor, Stress, and Coping Strategies*. *Humor: International Journal of Humor Research*. Vol. 15 No. 4. 365-381. 2002.
- [31] LaFrance, M., *Lip Service: Psychology of Laughter*. goongang Books. 2011.
- [32] Ryff, C. D. Happiness is Everything, or is it" Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personaity and Social Psychology*, Vol. 57, No. 6. p. 1069. 1989.
- [33] J. H. Nam., The Verification of Relation Model among Psychological need, Cognitive-emotional Status and Affirmative Attitude for Dance Sport Hobbyists. *Journal of Leisure and Recreation Studies*. 2010.
- [34] J. H. Kim., M. Y. Lee., The Influence of Participation Motives and sports commitment on Psychological Happiness for Leisrue sports participation. *Journal of Leisure and recreation studies*. Vol. 33, No. 4. pp. 101-112. 2009.
- [35] W. I. Park., K. Y. Kim., An Inquiry about the enjoyment and fun in leisure. *Journal of Leisure and recreation studies*. Vol. 12. pp. 134-141. 2000.
- [36] K. H. Kim., H. S. Choi., *Internet Game Education: A Self-Regulation Model*. *The Korean Journal of Health Psychology*. Vol. 13. No. 3. pp. 551-569. 2008.
- [37] Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. p. 326. 1965.
- [38] K. S. Jang., D. K. Lee., *Special Report about Laughter*. Random House. 2006.
- [39] J. H. Nam., J. H. Oh., G. A. Hyung., The Relationship among Psychological Need, Psychological Well-veing Scale and Positive Attitude of TaeKwondo Hobbyist. *The Korean Journal of Physical Education*. Vol. 49. No. 6. pp. 257-270. 2010.
- [40] J. H. Kim., *Suggestions for Integrative Program of Mindfulness and Positive Psychology*. *The Korean journal of Health Psychology*. Vol. 15, No. 3. pp. 369-387. 2010.
- [41] H. R. Kim., G. U. Lee., The Relationship between Wellness and Subjective Well-veing in the Participation of the Adults in the Laughter. *Journal of sport and Leisure Studies*. Vol. 26, No. 1. pp. 901-910. 2011.
- [42] I. S. Park., Y. H. Kim., Influence of Line Dance Participants Physical Self-Efficacy and Health Promotion Acts on Mental Happiness. *Journal of Sport and Leisure Studies*. Vol. 43. No. 1. pp. 127-139. 2011.
- [43] Y. S. Sung., D. W. Ko., J. H. Jung., Psychological Nature of the Leisure Experience. *Korean Society of Consumer Studies*. Vol. 7. No. 2. pp. 35-57. 1996.
- [44] H. J. Hwang., Does Flow Experience in Leisure influence on Psychological Happiness?: Focused on Flow Experience, Commitment, Psychological Happiness. *The Journal of Korea Hospitality & Tourism*. Vo. 16. No. 1. 2013.
- [45] James, W. *Psychology, briefer cours*. Harvard University Press. Vol. 14. 1984.
- [46] Fredrickson, B, L., Losada, M. F., *Positive Affect*

and the Complex Dynamics of Human Flourishing.
American Psychologist, Vol. 60, No. 7, pp. 678, 2005.

저자소개

이 선 우(Sun-Woo Lee)

[정회원]



- 2009년 2월 : 명지대학교 대학원
유머와 평생교육학과 (유머와 웃음치료 석사)
- 2015년 현재 : 고려대학교 일반대학원 국제스포츠학부 (박사수료)
- 2007년 12월 ~ 현재 : 런앤런 대표

· 2013년 9월 ~ 현재 국제사이버대학교

<관심분야> : 교육, 경영, 여가.