

승마참여자들의 향유하기, 정서 및 행복감

양성지¹, 이재훈^{2*}

¹성결대학교 체육교육과, ²성결대학교 파이데이아학부

Relationship among Savoring, Emotion and Happiness of Hores-Riding participants

Sung-Jee Yang¹, Jae-Hoon Yi^{2*}

¹Department of Physical Education, Sungkyul University

²College of Faidea, Sungkyul University

요 약 이 연구는 승마참여자들의 향유하기, 정서 및 행복감연구로서 주요 모집단은 232명의 승마에 참여하고 있는 여가스포츠 참여자들이다. 본 연구의 주요 결과를 도출하기 위하여 첫째, 주요 변수의 요인 추출 및 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석, 그 결과를 바탕으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 둘째, 주요 변수 간의 상관을 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시하였으며, 셋째, 본 연구의 최종 결과를 도출하기 위하여 경로분석을 수행하였다. 이외에 주요 측정도구에 대한 신뢰도 분석을 실시하여 내적 일치도(Conbach's α)를 알아보았다. 이상의 분석은 IBM SPSS 21.0 프로그램과 IBM AMOS 21.0 프로그램을 활용하였다. 이 연구는 승마참여자들의 향유하기와 정서, 그리고 행복감의 인과적 관계를 살펴보았으며, 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 승마참여자들의 향유하기가 정서에 미치는 영향을 살펴본 결과, 과거회상은 부정적 정서에 통계적으로 유의한 부정 영향을 미쳤고, 미래기대는 긍정적 정서에 통계적으로 유의한 부정 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 승마참여자들의 향유하기가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 미래기대는 행복감에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 승마참여자들의 정서가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 긍정적 정서는 행복감에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 향유, 행복감, 승마, 내적 일치도, 경로 분석, 탐색적 요인분석

Abstract This study regards the savoring, emotion and happiness of 232 equestrians who participated in leisure sports horse riding. First, exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis were conducted to extract the main variables and to verify the validity of the study. Second, correlation analysis was performed to find out the correlation between major variables. Third, path analysis was performed to derive the final result of this study. In addition, we conducted a reliability analysis of major measurement tools to determine internal consistency(Conbach's α) utilizing IBM SPSS 21.0 and IBM AMOS 21.0. The results show that past recall had a statistically significant negative impact on negative emotions and future expectations had a negative impact on positive emotions. Also, future expectations showed a statistically significant effect on euphoria and positive emotions had positive effects on happiness.

Key Words : Savor, Happiness, Horse riding, Conbach's α , Path Analysis, Factor Analysis.

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

현대사회를 살아가는 사람들에게 있어서 행복한 삶이란 누구나 소망하는 것이다. 어느 누구도 불행한 삶을 원하는 않는다. 그러면 어떻게 해야 행복한 삶을 보낼 수

*Corresponding Author : Jae-Hoon Yi(eddyfox@hanmail.net)

Received July 16, 2018

Accepted August 20, 2018

Revised July 26, 2018

Published August 31, 2018

있는 것인가? 여러 연구자들은 행복한 삶에 대해 일상생활에서 즐거움과 만족을 통해 행복감을 느끼게 된다고 하였고[1,2], 여가활동과 관련된 다수의 연구들은 여가스포츠 활동이 인간으로 하여금 행복감을 느끼게 하는데 중요한 영향을 미친다고 강조하였다. 즉, 여가스포츠 활동 참여는 일상 삶에 대한 만족감과 행복감을 높이는 데 중요한 수단이 된다는 것이다[3-5].

특히, 본 연구에서는 승마에 초점을 두고자 하는데, 승마는 다른 여타의 여가활동과 다르게 일상의 경쟁적 삶에서 잠시나마 벗어나 자연을 만끽함으로써 해방감을 느끼고, 말과의 호흡을 통해 즐거움과 만족감, 행복감을 느낄 수 있는 최적의 여가스포츠 활동이자 현대사회에서 발생하는 다양한 스트레스 해소를 통해 자신감과 성취감, 심리적 안정감을 증진시킬 수 있는 웰빙 스포츠라고 하였다[6-13].

이와 같이 여가스포츠로써 승마는 사람들의 일상생활에서 발생하는 스트레스를 줄이고, 즐거움이나 만족, 그리고 행복감을 높이는 데 있어 중요한 수단이라고 볼 수 있다. 하지만 최근 행복감을 보다 능동적으로 증진시키기 위한 방안으로 향유하기에 대한 관심이 높아지고 있다. 다시 말해서, 스스로가 즐거움을 적극적으로 찾아나가는 과정을 통해 행복감을 느끼는 것에 대한 이해, 그리고 행복의 본질을 깨달을 수 있다는 것이다[14]. 이에 복잡하고 경쟁지향적인 현대사회에서 행복감을 증진시킬 수 있는 새로운 대안으로 향유하기에 대한 학술적 관심이 높아지고 있다.

향유하기는 자신의 긍정적 경험을 통해 지각된 즐거움에 주의를 기울이고 음미하면서 긍정적 감정으로써의 즐거움을 지속, 증진시킬 수 있는 개인적 능력으로 개념화할 수 있다[15]. Bryant & Veroff[14]는 사람들에게 있어서 긍정적 경험을 음미하고, 즐거움을 회상할 수 있는 능력이 중요하며, 이는 미래에도 이전의 긍정적 경험을 바탕으로 동일하거나 유사한 즐거움을 얻을 수 있을 것이라는 기대감을 생성시켜 행복감을 이끌어낸다고 강조하였다[16]. 향유하기는 크게 세 가지 측면으로 구분할 수 있는데, 하나는 과거에 이루어진 긍정적 경험에 대해 회상하고, 이를 즐기는 능력이며, 또 다른 하나는 현재에 초점을 두고 긍정적 경험을 즐기는 능력, 마지막으로 미래의 예상되는 긍정적 경험에 대한 기대감을 즐기는 능력이라고 할 수 있다[17,18]. 이에 따라 향유하기는 과거의 긍정적 경험을 바탕으로 현재, 그리고 미래에 그와 동

일한 경험을 할 것이라는 기대감을 얼마나 잘 음미하고 즐길 수 있느냐에 따라 그 수준이 달라질 수 있다.

한편, 정서는 인간이 느끼는 감정 상태를 의미하는 것으로서 기쁨이나 즐거움, 행복과 같은 긍정적 정서와 불안이나 실망과 같은 부정적 정서로 나누어진다[19,20]. 이 중에서 긍정적 정서는 여가스포츠 참여를 통한 심리적 건강뿐 아니라 운동지속수행에도 긍정적 효과를 유발하는 것으로 보고되어 진 바 있다[21,22]. 여러 연구들은 향유하기가 정서를 유발하는데 일정한 영향을 미친다고 보고하였다. 즉, 과거의 긍정적 사건에 대한 회상, 다시 말해서 향유하기를 통해 과거의 긍정적 사건에 대한 기억을 떠올리고, 그에 따른 즐거움을 다시금 회상하고 음미함으로써 정서를 증폭시키는 효과를 유발한다는 것이다[23]. 그러므로 향유하기를 잘 하는 사람일수록 과거의 긍정적 사건에 대한 회상을 떠올려 그때 당시에 경험했던 정서를 다시금 만끽하게 된다는 점에서 향유하기는 정서를 유발하고 증폭시키는데 효과적인 예측요인이 된다고 볼 수 있다. 구체적으로 개인의 긍정적 감정을 확장시키고 과거의 긍정적이고 행복한 경험을 향유할수록 긍정적 정서는 높아지는 반면에 부정적 정서는 감소한다고 보고된 바 있다[23,24].

특히, 향유하기를 효과적으로 수행하게 되면, 정서를 유발하는 외적 사건 자체가 없어도 개인 스스로가 가지고 있는 과거, 현재, 미래의 긍정적 경험과 기대 등의 내적 자원을 활용하여 긍정적 정서를 높이고, 부정적 정서는 낮출 수 있기 때문에 개인의 자아정체성 확립과 더불어 자신의 미래 계획을 수립하고 촉진하는데 긍정적으로 작용할 수 있다[25,26]. 또한 향유하기는 행복감에도 중요한 영향을 미치는 요인으로 평가할 수 있는데, 일반적으로 행복감은 특정 경험에 대해 주관적으로 긍정적인 해석과 판단을 통해 얻게 되는 것으로써 삶의 전반에 대해 만족감도 높은 상태를 의미한다[16]. 행복감이 높은 사람들은 긍정적 사고와 행동을 바탕으로 하기 때문에 원만한 대인관계 형성은 물론 일상생활에서 스트레스를 덜 받으며, 높은 적응력을 보인다[27].

향유하기가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 여러 연구들은 향유하기가 행복감 증진에 유의한 영향을 미치고 [15,28]. 행복감을 증폭시키는데 긍정적 영향을 미치는 선형요인이라고 보고한 바 있다[24]. 이밖에도 초등학교의 향유하기는 행복감을 높이는 데 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났고[16], 초등교사의 향유신념이 행복감을 설

명하는데 효과적인 변인이었음이 보고되었다[29]. 또한 정서는 개인의 삶에서 행복 수준을 평가할 수 있는 중요한 자료로서[30,31], 여러 연구들은 긍정적 정서가 행복감에 정적 영향을 미치는 반면에 부정적 정서는 행복감에 부정적 영향을 미친다고 보고하였다[30,32,33]. 구체적으로 대학생들을 대상으로 한 연구에서 긍정적 정서는 행복을 높이는데 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났고[34], 여가 프로그램 참여 노인들을 대상으로 한 연구에서도 정서는 주관적 행복에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다[33]. 이상의 논의를 통해 승마참여자의 향유하기는 정서와 행복감을 높이는데 중요한 영향을 미칠 것으로 가정된다. 그러나 승마라는 여가스포츠를 참여함에 따른 참가자들이 느끼는 향유하기가 그들의 정서 및 행복감에 미치는 영향에 관한 연구는 다소 부족한 실정이다. 더욱이 이러한 접근은 여가스포츠에 향유하기를 결합하여 여가스포츠 참여자들의 행복에 대한 본질을 이해시키고, 행복을 증진시킬 수 있는 새로운 방안을 모색하는데 필요한 시사점을 제공할 것이다. 이와 같은 관점에서 이 연구의 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 승마참여자들의 향유하기는 정서에 어떤 영향을 미치는가?
 연구문제 2. 승마참여자들의 향유하기는 행복감에 어떤 영향을 미치는가?
 연구문제 3. 승마참여자들의 정서는 행복감에 어떤 영향을 미치는가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

연구의 주요 모집단은 승마에 참여하고 있는 여가스포츠 참여자들로써 연구대상은 경기와 강원도권 소재의 승마장에서 한 달에 1회 이상 승마 라이딩(riding)에 참여하고 있는 사람들로서, 비확률표본추출법 중 편의표본추출법(convenience sampling method)을 사용하여 설문조사 대상을 추출하고, 그에 대한 설문조사를 수행하였다. 설문조사는 연구자가 해당시설의 관계자와 사전 협의를 통해 해당되는 날짜에 방문하여 설문조사를 실시하였으며, 본격적인 설문조사에 앞서 승마참여자들에게 연구의 목적을 간략하게 언급하고, 사전 동의를 구한 후에 이루어졌다. 이에 따라 총 233부가 현장에서 수거되었고,

데이터 코딩과정에서 불성실하게 응답했다고 판단되는 10부를 제외한 223부를 실제 분석에 활용하였다. 본 연구의 인구통계학적 특성을 살펴보면, 성별은 남성 124명(55.6%), 여성 99명(44.4%)으로 조사되었고, 연령은 20대 38명(17.0%), 30대 56명(25.1%), 40대 74명(33.2%) 그리고 50대 이상 55명(24.7%)으로 나타났다. 참여기간은 1년 미만 64명(28.7%), 1-3년 88명(39.5%), 3년 이상 71명(31.8%)으로 분석되었다.

2.2 측정도구

1) 향유하기

연구에서 향유하기는 향유하기를 평가하기 위해 개발된 향유신념 척도(SBI: Savoring Beliefs Inventory)를 이용하였고, Leel[35]가 사용한 문항을 참조하였다. 이 척도는 과거와 현재의 순간을 향유하고, 미래의 기대를 통한 향유를 측정할 수 있는 문항으로 구성되어 있으며, 과거(8문항)와 현재(8문항), 그리고 미래(8문항)의 향유를 측정하기 위한 총 24문항으로 이루어졌다. 각 문항은 1점 '전혀 아니다'에서 5점 '매우 그렇다'의 5점 리커트 척도로 평정하였고, 부정문에 대해서는 역코딩을 실시하였으므로 전체 문항의 평균이 높을수록 향유하기가 높은 것으로 평가한다.

2) 정서

이 연구에서 정서는 Mackinnon, Jorm, Christensen, Kortan, Jacomb & Rodgers[36]의 타당화한 단축형 정서 척도(PANAS: Positive and Negative Affect Scale)를 바탕으로 Shin & Oh[37]가 사용한 문항을 참조하였다. 이 척도는 긍정적 정서 5문항과 부정적 정서 5문항 등 총 10문항으로 이루어졌으며, 각 문항은 1점 '전혀 아니다'에서 5점 '매우 그렇다'의 5점 리커트 척도로 평정하였다. 따라서 전체 문항의 평균이 높을수록 정서가 높은 것으로 평가할 수 있다. 주요 문항의 경우에 긍정적 정서는 '신나는', '열정적인', '행복한', '기분 좋은', '상쾌한'으로 이루어졌고, 부정적 정서는 '짜증난', '화가 난', '신경질 나는', '우울한', '불안한'으로 구성되었다.

3) 행복감

본 연구에서 행복감은 Im, Cho & Seok[38], Park[11]이 사용한 문항을 참조하였다.

2.3 타당도 및 신뢰성 검증

본 연구에서 사용된 주요 변수의 요인 추출과 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 수행하였다. 탐색적 요인분석은 주성분분석(principal component analysis)의 베리맥스 회전(varimax rotation)을 적용하였고, 고유값(eigenvalue)이 1.0 이상이면서 요인부하량(factor loading)이 .60 이상, 다른 요인에 걸쳐 .40 이하인 문항만을 추출하였다. 또한 적합도는 절대적합지수(χ^2 , RMR, GFI)와 증분적합지수(NFI, CFI, TLI, IFI)를 통해 살펴보았다. 본 연구의 주요 변수인 향유하기에 대한 탐색적 요인분석 결과는 Table 1과 같다. 주요 결과를 보면, KMO=.85, $\chi^2=894.98$, $p<.001$ 로 나타나 해당 문항이 탐색적 요인분석에 적합한 것으로 나타났다.

본 연구에서 향유하기는 과거회상(35.94%)과 미래기대(17.58%) 2요인으로 추출되었으며, 전체 누적설명력은 53.53%로 나타났다. 이와 같은 결과에 기초하여 확인적 요인분석을 수행하였다. 그 결과는 Table 2에서 제시한 바와 같다. 우선 적합도를 살펴본 결과, $\chi^2=75.95$, $p<.05$, RMR=.04, GFI=.94, NFI=.91, CFI=.95, IFI=.95로 나타나 모든 적합지수가 적합기준을 만족하였다. 또한 잠재변수의 관측변수에 대한 효과성 모두 99.9% 신뢰수준에서 통계적으로 유의하였다. 표준화경로계수(β)는 .59~.77의 범주를 보인 것으로 나타났다. 이에 따라 신뢰도를 분석한 결과, 내적 일치도는 과거회상 .83, 미래기대 .80으로 나타났다.

Table 1. Savoring: Exploratory Factor Analysis

	past recollection	future expectation
18. I think it a waste of time to recall the good things that have happened in the past	.79	.06
12. When I recall about joyful things, I often get sad or discouraged	.75	.23
15. When I have a fun experience, I remember it so that I can come back to it later	.71	.13
24. Once the good things are gone, it is best not to think about it again	.71	.09
06. Even if there was a good thing, I do not like to look back on those things	.71	-.03
03. I enjoy recalling the happy memories of the past	.67	.16
04. I do not expect too much until it actually happens, even if it is expected to be good	.09	.76
07. When a good thing is expected to happen soon, I feel pleasure in expecting it	.18	.76
01. When I am expected to have a pleasant occasion, I am pleasantly awaiting it	.17	.75
13. Even before a pleasant event actually happens, I can enjoy it in my mind	.02	.70
10. I guess it's a waste of time to anticipate what will happen	.14	.68
eigenvalue	4.31	2.11
variance%	35.94	17.58
cumulative%	35.94	53.53

Table 2. Savoring: Confirmatory Factor Analysis

	β	S.E.	C.R.(t)
03. I enjoy recalling the happy memories of the past ← past recollection	.60	-	-
06. Even if there was a good thing, I do not like to look back on those things ← past recollection	.59	.15	7.23***
24. Once the good things are gone, it is best not to think about it again ← past recollection	.65	.16	7.71***
15. When I have a fun experience, I remember it so that I can come back to it later ← past recollection	.67	.16	7.81***
12. When I recall about joyful things, I often get sad or discouraged ← past recollection	.77	.17	8.39***
18. I think it is a waste of time to recall the good things that have happened in the pass ← past recollection	.77	.18	8.40***
10. I guess it's a waste of time to anticipate what will happen ← future expectation	.59	-	-
13. Even before a pleasant event actually happens, I can enjoy it in my mind ← future expectation	.59	.14	6.92***
01. When I am expected to have a pleasant occasion, I am pleasantly awaiting it ← future expectation	.71	.25	7.57***
07. When a good thing is expected to happen soon, I feel pleasure in expecting it ← future expectation	.74	.16	7.57***
04. I do not expect too much until it actually happens, even if it is expected to be good ← future expectation	.69	.14	7.77***

*** $p<.001$

본 연구에서 정서에 대한 탐색적 요인분석 결과는 Table 3과 같다. 주요 결과를 보면, KMO=.80, $\chi^2=836.83$, $p<.001$ 로 나타나 해당 문항이 탐색적 요인분석에 적합한 것으로 나타났다. 본 연구에서 정서는 부정적 정서(36.16%)와 긍정적 정서(22.95%) 2요인으로 추출되었으며, 전체 누적설명력은 59.12%로 나타났다. 이와 같은 결과에 기초하여 확인적 요인분석을 수행하였다. 그 결과는 Table 2에서 제시한 바와 같다. 우선 적합도를 살펴본 결과, $\chi^2=61.24$, $p<.05$, RMR=.06, GFI=.94, NFI=.92, CFI=.95, IFI=.95로 나타나 모든 적합지수가 적합기준을 만족하였다. 또한 잠재변수의 관측변수에 대한 효과성 모두 99.9% 신뢰수준에서 통계적으로 유의하였다. 표준화경로계수(β)는 .58~.87의 범주를 보인 것으로 나타났다. 이에 따라 신뢰도를 분석한 결과, 내적 일치도는 Table 4와 같이 부정적 정서 .85, 긍정적 정서 .81로 나타났다.

행복감에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였고, Table 5에서 제시하였다. 주요 결과를 보면, KMO=.81, $\chi^2=502.52$, $p<.001$ 로 나타나 해당 문항이 탐색적 요인분석에 적합한 것으로 나타났다. 본 연구에서 행복감은 단일 요인으로 추출되었고, 전체 누적설명력은 75.00%로 나타났다. 이의 결과에 기초하여 확인적 요인분석을 실시한 결과, 적합도는 $\chi^2=10.83$, $p<.01$, RMR=.02, GFI=.97, NFI=.97, CFI=.98, IFI=.98로 나타나 대부분의 적합지수가 적합기준을 만족하였다. 또한 잠재변수의 관측변수에 대한 효과성도 99.9% 신뢰수준에서 통계적으로 유의하였고, 표준화경로계수(β)는 .75~.86의 범주를 보인 것으로 나타났다. 이에 따라 신뢰도를 분석한 결과, Table 6과 같이 행복감의 내적 일치도는 .88로 확인되었다.

Table 3. Emotion: Exploratory Factor Analysis

	neg. emotion	pos. emotion
08. nervous	.87	-.03
09. depressed	.82	-.12
06. annoying	.80	-.08
07. angry	.77	-.04
05. fresh	-.09	.79
04. agreeable	-.06	.78
02. enthusiastic	.03	.76
01. exciting	-.21	.75
03. happy	-.14	.66
eigenvalue	3.16	2.29
variance%	36.16	22.95
cumulative%	36.16	59.12

Table 4. Emotion: Confirmatory Factor Analysis

	β	S.E.	C.R.(t)
07. angry ← (-)emotion	.70	-	-
06. annoying ← (-)emotion	.74	.11	9.73***
09. depressed ← (-)emotion	.75	.10	10.26***
08. nervous ← (-)emotion	.87	.11	11.06***
03. happy ← (+)emotion	.58	-	-
01. exciting ← (+)emotion	.72	.17	7.74***
02. enthusiastic ← (+)emotion	.66	.15	7.27***
04. agreeable ← (+)emotion	.72	.14	7.77***
05. fresh ← (+)emotion	.74	.15	7.90***

*** $p<.001$

Table 5. Happiness: Exploratory Factor Analysis

	Happiness
03. Feel pleasure in all things	.88
02. Feel comfort in everything	.88
01. always feel pleasure in everyday life	.85
04. A feeling of vitality in everyday life	.83
eigenvalue	3.00
variance%	75.00
cumulative%	75.00

Table 6. Happiness: Confirmatory Factor Analysis

	β	S.E.	C.R.(t)
04. A feeling of vitality in everyday life←happiness	.75	-	-
01. I always feel pleasure in everyday life←happiness	.79	.09	11.91***
02. Feel comfort in everything←happiness	.85	.10	12.41***
03. Feel pleasure in all things←happiness	.86	.09	13.03***

*** $p<.001$

2.4 자료처리 방법

본 연구의 주요 결과를 도출하기 위하여 첫째, 주요 변수의 요인 추출 및 타당도 검증을 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 그 결과를 바탕으로 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 특히, 확인적 요인분석의 경우에는 절대적합지수와 증분적합지수를 통해 모델적합도를 최종 검증하였다. 둘째, 주요 변수 간의 상관을 알아보기 위하여 상관관계 분석(correlation analysis)을 실시하였으며, 셋째, 본 연구의 최종 결과를 도출하기 위하여 경로분석(path analysis)

을 수행하였다. 이외에 주요 측정도구에 대한 신뢰도 분석을 실시하여 내적 일치도(Conbach's α)를 알아보았다. 이상의 분석은 IBM SPSS 21.0 프로그램과 IBM AMOS 21.0 프로그램을 활용하였다.

3. 결과

3.1 상관관계 분석

본 연구의 상관관계 분석 결과는 Table 7에서 제시하였다. 주요결과를 보면, 향유하기 하위요인 중 과거회상은 부정적 정서($r=-.32, p<.01$)와 부적 상관을 보인 반면에 긍정적 정서($r=.13, p<.05$)와는 정적 상관을 보였고, 미래기대도 부정적 정서($r=-.19, p<.01$)와 부적 상관을 보인 반면에 긍정적 정서($r=.40, p<.05$), 그리고 행복감($r=.22, p<.01$)과는 정적 상관을 보인 것으로 나타났다. 또한 정서 중 긍정적 정서가 행복감($r=.31, p<.01$)과 정적 상관을 보인 것으로 나타났다.

Table 7. Correlation Analysis

	1	2	3	4
1	-			
2	.54**	-		
3	-.32**	-.19**	-	
4	.13*	.40**	-.21**	-
5	-.00	.22**	-.03	.31**

1: past recollection, 2: future expectation, 3: negative emotion, 4: positive emotion, 5: happiness
* $p<.05$ ** $p<.01$

3.2 향유하기, 정서 및 행복감의 관계

향유하기와 정서, 행복감의 관계를 살펴보기 위하여 경로분석을 실시하였으며, Table 8에서 제시한 바와 같다. 먼저 적합도를 살펴본 결과, $\chi^2=8.47, p<.01, RMR=.02, GFI=.98, NFI=.95, CFI=.95, IFI=.95$ 로 나타나 대부분의 적합지수가 적합기준을 만족하여 본 연구에서 설정한 모델이 비교적 타당한 것으로 평가할 수 있다.

주요 결과를 보면, 향유하기가 정서에 미치는 영향을 살펴보았다. 구체적으로 과거회상은 부정적 정서에 통계적으로 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고($\beta=-.31, t=-4.20, p<.001$), 긍정적 정서에는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 못하였다($\beta=-.12, t=-1.64, p>.05$). 또한 미래기대는 부정적 정서에 통계적으로 유의한 영향

을 미치지 못하였으나($\beta=-.02, t=-.30, p>.05$), 긍정적 정서에는 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.46, t=6.39, p<.001$).

향유하기가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 과거회상은 행복감에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 못하였으나($\beta=-.14, t=-1.88, p>.05$), 미래기대는 행복감에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.20, t=2.57, p<.05$). 또한 정서가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 부정적 정서는 행복감에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 못하였으나($\beta=.01, t=.15, p>.05$), 긍정적 정서는 행복감에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.25, t=3.60, p<.001$).

Table 8. Relation of Savoring, Emotion and Happiness

	β	S.E.	C.R.(t)
negative emotion ← past recollection	-.31	.09	-4.20***
positive emotion ← past recollection	-.12	.06	-1.64
negative emotion ← future expectation	-.02	.11	-.30
positive emotion ← future expectation	.46	.08	6.39***
happiness ← past recollection	-.14	.08	-1.88
happiness ← future expectation	.20	.11	2.57*
happiness ← negative emotion	.01	.06	.15
happiness ← positive emotion	.25	.08	3.60***

*** $p<.001$

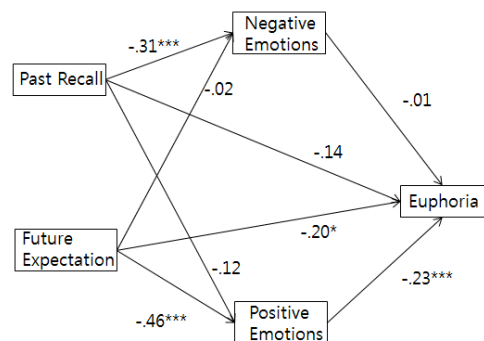


Fig. 1. Savoring, Emotion and Happiness Path Model

4. 논의

이 연구는 생활스포츠로서 승마참여자들에게 향유하기에 대한 개념을 적용, 정서와 행복감의 인과관계를 살펴보고자 하였다. 주요 결과를 살펴보면, 첫째, 승마참여자들의 향유하기가 정서에 미치는 영향을 살펴본 결과, 향유하기 중 과거회상은 부정적 정서에 통계적으로 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 미래기대는 긍정적 정서에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 과거의 좋은 일이나 즐거운 일들을 떠올리거나 되돌아보는 것을 좋아하고, 즐거움을 느끼는 것과 관련된 과거회상 수준이 높을수록 부정적 정서는 감소하고, 기분 좋은 일을 있을 것으로 예상할 때 즐거운 마음이 들거나 그 일을 기대하면서 즐거움을 느끼고 유쾌한 시간이 실제 일어나기 전에 마음속으로 그 일을 기대하면서 즐길 수 있다는 것과 관련된 미래기대 수준이 높을수록 긍정적 정서도 높아지는 것으로 평가할 수 있다. 이는 과거에 이루어진 긍정적 경험들을 회상하고, 그것을 음미하고 즐길 수 있는 향유하기를 잘 할수록, 그리고 다가올 미래에 예상되는 긍정적 기대감을 즐길수록 긍정적 정서는 높아지고, 부정적 정서는 감소한다고 보고한 여러 선행연구들의 결과와 부분 일치하는 것이다[15,23]. 또한 여러 연구들은 향유하기를 효과적으로 수행할 수 있는 능력, 다시 말해서 과거나 현재, 혹은 미래에 예상되거나 기대되는 긍정적 경험을 내적 자원으로 활용한다면 부정적 정서는 낮추고 긍정적 정서는 높일 수 있다고 보고한 바 있다[17,25].

특히, 미래기대의 경우에는 자신이 과거에 경험했던 긍정적 일들을 또 다시 미래에도 경험하기 위해서 일정한 계획을 수립하고 실행하는 과정에서 긍정적 정서를 느낄 수 있다[26]. 이상의 결과에 기초하자면, 현재의 시점에서 승마참여자들이 과거에 승마를 하면서 느꼈던 긍정적 경험을 회상하고 음미할 경우에 부정적 정서가 낮아지며, 과거의 긍정적 경험을 미래에도 즐기고자 하는 미래기대 수준이 높아지면 긍정적 정서도 높아짐을 시사한다. 결국, 승마참여자들이 향유하기는 승마를 통해 느꼈던 긍정적 경험을 회상하고, 음미하면서 미래에도 동일한 경험을 할 것이라는 기대가 부정적 정서는 낮추고 긍정적 정서는 높이는 기제로 작용함을 보여준다.

둘째, 승마참여자들의 향유하기가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 향유하기 중 미래기대는 행복감에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 미래의 있을 것으로 예상되는 일들에 대해 긍정적 기분을 느끼고 즐거움을 느낄수록, 그리고 미래의 긍정적 일들에 대해 적극적으로 향유할수록 행복감이 높아지는 것으로 해석할 수 있다. 다수의 연구들은 여가스포츠 활동 참여를 통해 형성된 긍정적 경험을 적극적으로 향유할 때, 행복감이 증진되고, 삶에 있어서 긍정적인 변화를 이끌어낼 수 있다고 보고하였고[39,40], 향유하기가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 향유하기는 행복감에 직접적인 영향을 미치며, 행복감을 증폭시키는 효과를 갖는다고 보고된 바 있다[15,16,28,29,41]. 특히, 미래기대는 전술한 바와 같이, 미래의 예상되는 긍정적 경험에 대한 기대감이라는 점에서 미래의 즐거움에 대한 기대감이 행복감을 생성시키고 이끌어내는 것으로 볼 수 있다[17,18]. 그러므로 승마참여자들에게 승마를 통해 얻을 수 있는 미래기대, 즉 긍정적 경험을 다시금 회상하고, 그러한 긍정적 경험을 다시 느낄 수 있도록 한다면 승마참여자들의 행복감이 더욱 증진될 것으로 판단된다.

셋째, 승마참여자들의 정서가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 긍정적 정서는 행복감에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 긍정적 정서가 행복감을 높이는 중요한 예측요인이며, 긍정적 정서를 높아질수록 행복감도 높아지는 것으로 나타났다고 보고한 여러 선행연구들의 결과와 유사한 것이다[30,33,34]. 주지하다시피 정서는 행복 수준을 평가하는 척도라는 점에서 본 연구의 결과를 지지해준다[31].

이상의 결과들을 고려하면, 승마참여자들이 승마를 통해 과거의 긍정적 경험을 통해 얻은 즐거움을 음미하고, 또 다시 승마에 대한 재미와 즐거게 되는 것은 미래에도 과거에 느꼈던 즐거움을 동일하게 느낄 것이라는 미래의 기대감이 긍정적 정서와 행복감을 증진시키는데 중요한 영향을 미칠 수 있음을 보여준다. 이러한 결과는 향유하기는 승마참여자들의 긍정적 정서를 높이고, 행복감을 증진시킬 수 있는 핵심 요인이라는 것을 반증하는 것으로 해석된다. 중요하게는 승마참여자들이 하여금 향유하기에 대해 이해할 수 있도록 교육하는 것은 매우 의미 있는 행복 증진방안이 될 수 있을 것으로 판단된다.

5. 결론 및 제언

이 연구는 승마참여자들의 향유하기와 정서, 그리고 행복감의 인과적 관계를 살펴보았으며, 주요 결과를 제

시하면 다음과 같다.

첫째, 승마참여자들의 향유하기가 정서에 미치는 영향을 살펴본 결과, 과거회상은 부정적 정서에 통계적으로 유의한 부적 영향을 미쳤고, 미래기대는 긍정적 정서에 통계적으로 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 승마참여자들의 향유하기가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 미래기대는 행복감에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 승마참여자들의 정서가 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 긍정적 정서는 행복감에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이 연구를 통해 승마참여자의 향유하기가 정서와 행복감을 높이는 데 중요한 영향을 미친다는 사실을 확인할 수 있었다. 하지만 일부 아쉬운 부분도 있다. 먼저 본 연구에서 승마참여자들은 경기권과 강원도권에 국한시켰으나, 보다 객관적인 결과를 이끌어내기 위해서는 폭넓은 지역의 표본을 확보할 필요가 있다. 후속연구에서는 다양한 표본추출이 요구된다. 둘째, 향유하기가 비교적 초기의 연구이기 때문에 승마참여자 뿐 아니라 여타의 여가스포츠 참여자와 비교한다면 보다 의미 있는 결과를 도출해낼 수 있을 것으로 사료된다.

REFERENCES

- [1] S. I. Kim & J. E. Park. (2015). Relationship among horse-riding participants' perceived leisure function, flow and psychological well-being. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 61, 361-370.
- [2] M. H. Chun. (2008). The relationship between leisure attitude and leisure function in leisure sport of undergraduate. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 32(2), 129-138.
- [3] M. Lessick, R. Shinaver, K. M. Post, J. E. Rivera & B. Lemon. (2004). Therapeutic horseback riding: Exploring this alternative therapy for women with disabilities. Association of Women's Health, *Obstetric and Neonatal Nurses*, 8(1), 46-53.
- [4] W. P. Morgan & S. N. Goldston. (1987). *Exercise and mental health II*: Human Kinetics.
- [5] L. M. Wankel. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sports Psychology*, 24, 151-169.
- [6] G. R. P. & C. B. Park. (2011). Effect of participation motivation on exercise flow and exercise adherence of horse riding participants. *The Korean Society of Sports Science*, 20(6), 349-358.
- [7] J. E. Park. (2015). The influence of leisure competence and flow on psychological well-being of horse-riding participants. *The Korean Society of Sports Science*, 24(1), 235-248.
- [8] E. H. Lee. (2016). The analysis on the elderly' horse riding participation as a leisure activity. *Journal of Korean Leisure Sciences*, 7(2), 27-44.
- [9] Y. J. Jung. (2010). *The relationship between leisure satisfaction and self-efficacy of the equestrian sports participants*. Master dissertation. Kyungpook National University. Daegu.
- [10] J. H. Pyo, K. M. Lee & S. H. Jang. (2011). The influence of immersion of horse-riding participants on leisure identity and mental well-being. *Korean Journal of Physical Education*, 50(4), 277-290.
- [11] J. E. Park. (2015). Structural relationship among leisure satisfaction, self efficacy and psychological well-being of horse-riding participants. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 60, 375-386.
- [12] J. Karol. (2007). Applying a traditional individual psychotherapy model to equine-facilitated psychotherapy: Theory and method. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 12(1), 77-90.
- [13] N. Scott. (2005). *Special need, special horses: A guide to the benefit of therapeutic riding*. Denton, TX: University of North Texas Press.
- [14] F. B. Bryant & J. Veroff. (2003). Savoring belief inventory(SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.
- [15] F. B. Bryant & J. Veroff (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- [16] S. R. Park & K. S. Kim. (2012). The Relationship among savoring, happiness and optimism of elementary school children. *Korean Elementary Counselor Education Association*, 11(3), 465-484.
- [17] H. S. Lee. (2018). *Positive emotion induced by savoring and its impact on scope of attention, thought-action repertoires, and intention of prosocial behavior*. Master dissertation. Ewha Womans University. Seoul.
- [18] R. Westermann, G. Stahl & F. Hesse. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis. *Journal of Social Psychology*, 26(4), 557-580.

- [19] H. O. Oh. (2010). The effects of exercise emotion on passion and vitality of pilates and yoga's female participants. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 48(1), 559-570.
- [20] J. G. Carlson & E. Hatfield. (1992). *Psychology of emotion Orlando*. FL: Harcourt Brace Jovanovich.
- [21] K. H. Ki &, Y. H. So. (2010). The influences of exercise needs on Exercise Adherence Questionnaire and intention to dropout of leisure sports participants. *Korean Society of Sport Psychology*, 21(2), 33-45.
- [22] J. H. Park, S. B. Kong & J. J. Lee. (2015). The relationship among leisure sports participants' passion, emotion, and exercise adherence. *The Korean Society of Sports Science*, 24(4), 21-33.
- [23] F. B. Bryant, C. M. Smart & S. P. King. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6, 227-260.
- [24] B. L. Fredrickson & T. Joiner. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- [25] S. Bluck, N. Alea, T. Habermas & D. C. Rubin. (2005). A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, 23(1), 91-117.
- [26] D. L. Schacter & D. R. Addis. (2007). Constructive memory: The ghosts of past and future. *Nature*, 445(123), 27.
- [27] R. Veenhoven. (1988). *The utility of happiness*. *Social Indicators Research*, 20(4), 333-354.
- [28] H. S. Cho, S. M, Kwon & Y, J, Lim. (2010). Validation of the korean version of the savoring belief inventory. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 29(2), 349-365.
- [29] S. J. Yi. (2017). *The relationship among job stress, savoring beliefs and happiness of elementary school teachers*. Master dissertation. Gyeongin National University of Education. Incheon.
- [30] E. S. Ko. (2005). *HEXACO personality factors, affective style and subjective well-being*. Master dissertation. Yeungnam University. Gyeongsan.
- [31] M. Argyle. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Taylor & Francis.
- [32] S. J. Gong. (2004). *The developmet of a model of subjective well-being of korean elderly: testing a mediation model of self-esteem*. Doctoral dissertation, Chonnam National University, Gwangju.
- [33] K. O. Lee. (2011). The relationships among passion, self-esteem, affect and subjective happiness in the elderly participated in leisure programs. *Northeast Asia Tourism Research*, 7(3), 27-49.
- [34] B. R. Lee & J. W. Park. (2017). The structural relations among positive emotion, flow, meaning of life and happiness of university students. *Korean Journal of Reality Therapy*, 6(1), 1-16.
- [35] J. H. Lee. (2012). *A study on the emotional beliefs and addiction tendency according to the type of adult attachment*. Master dissertation. Korea University of Education, Seoul.
- [36] A. Mackinnon, A. F. Jorm, H. Christensen, A. E. Korten, P. A. Jacomb & B. Rodgers. (1999). A short form of the positive and negative affect schedule: Evaluation of factorial validity and invariance across demographic variables in a community sample. *Personality and Individual Differences*, 27(3), 405-416.
- [37] K. L. Shin & S. S. Oh. (2017). Verification of the relationship between exercise beliefs, exercise dependence, and affect for leisure sports participants: difference examination across gender groups. *Journal of Leisure and Recreation Studies*, 41(1), 56-68.
- [38] B. G. Im, K. M. Cho & B. G. Seok. (2011). A path modeling approach on relationships among leisure flow, leisure satisfaction, life satisfaction, happiness and quality of life of participants in the amateurs baseball league. *The Korean Society of Sports Science*, 20(2), 127-144.
- [39] S. Y. Kwon. (2017). *How does dance make us happy?: a qualitative inquiry on the dance savoring experience for realizing values of arts and culture education in dance*. Doctoral dissertation. Seoul National University, Seoul.
- [40] J. K. Hong. (2017). A study on the role of leisure and savoring for happiness. *Journal of Happiness and Affluence Studies*, 6(2), 1-15.
- [41] B. L. Fredrickson. (1998). *What good are positive emotions?.* *Review of General Psychologist*, 2, 300-319.

양 성 지(Yang, Sung Jee)

[정회원]



- 2005년 2월 : 건국대학교 체육교육과(체육학학사)
- 2008년 2월 : 건국대학교 일반대학원(체육학석사)
- 2012년 2월 : 건국대학교 일반대학원(체육학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 성결대학교 체육교육과 겸임교수
- 관심분야 : 스포츠 심리, 스포츠 사회학
- E-Mail : pe365@naver.com

이 재 훈(Yi, Jae Hoon)

[정회원]



- 2003년 2월 : 한국체육대학교 체육학과(체육학학사)
- 2005년 2월 : 한국체육대학교 체육학과(체육학석사)
- 2010년 8월 : 한국체육대학교 체육학과(이학박사)
- 2013년 4월 ~ 현재 : 성결대학교 파이테이아학부 교수
- 관심분야 : 스포츠 클리닉, 경기분석, 통계
- E-Mail : eddyfox@hanmail.net