

고등학생의 여가활동과 삶의 만족도의 관계에서 그릿과 긍정심리자본의 매개효과*

최 효 선

양 수 진†

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 고등학생의 긍정적인 일상을 도모하기 위하여 고등학생의 여가활동이 그릿(Grit)과 긍정심리자본이라는 두 매개변인을 통해 삶의 만족도에 미치는 영향을 구조방정식을 통해 확인하고자 했다. 경기도 소재 고등학교 1~3학년 학생 226명을 대상으로 여가활동, 그릿, 한국판 긍정심리자본, 삶의 만족도를 설문 조사하였다. 분석 결과 고등학생의 여가활동은 삶의 만족도를 예측하였으며, 그릿과 긍정심리자본은 각각 여가활동과 삶의 만족도의 관계를 매개하였다. 또한 여가활동과 삶의 만족도의 관계에 대해서 그릿과 긍정심리자본의 이중 매개효과가 유의한 것으로 검증되었다. 본 연구는 비학습적 요소인 여가활동이 고등학생에게 도전의장을 제공하여 그릿을 발달시킨다는 개념을 실증적으로 확인하였다. 나아가 여가활동과 그릿으로 인하여 습득된 긍정심리자본이 결과적으로 전반적인 삶의 만족도를 향상시킨다는 구조를 발견하였다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 고등학생, 여가활동, 그릿, 긍정심리자본, 삶의 만족도

* 본 논문은 2016년도 정부재원(교육부 인문사회연구역량강화 사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2016S1A3A2925502).

† 교신저자 : 양수진, 이화여자대학교 심리학과, 서울시 서대문구 이화여대길52

E-mail: sujinyang@ewha.ac.kr

OECD(경제협력개발기구)에서 발표한 ‘국제 학업성취도평가(PISA) 2015 학생 웰빙 보고서’를 보면 우리나라 고등학생 1학년의 1주일 평균 학업시간은 49.43시간으로 OECD 평균에 비해 15시간에 가까운 차이가 난다. 공부하는 데에 과도하게 열중하다보니 학업 이외에 다른 일을 할 시간은 상대적으로 없는데, 우리나라 청소년의 여가시간은 연령대별 최하위인 주 평균 3.2시간인 것으로 나타났다(한국교육과정평가원, 2016). 또한 우리나라 청소년의 학업 스트레스 지수는 50.5%로 UNICEF 조사 대상 국가 중에서 가장 높으나(김미숙, 2015), 스트레스를 풀 수 있는 탈출구는 주어지지 않는다고 보고되고 있다(한국교육과정평가원, 2016). 이러한 현황을 반영하듯 우리나라 청소년의 주관적 삶의 만족도는 48개국 중 47위를 차지하였다(한국교육과정평가원, 2016).

물론 스트레스가 무조건 역기능적인 것은 아니다. 적당한 스트레스는 강한 동기를 부여하고, 성과를 향상시킨다는 장점이 있다 (Struthers, Perry, & Menec, 2000). 하지만 스트레스 뒤에는 반드시 이를 해소할 수 있는 방안이 주어져야한다. 특히 중대한 스트레스보다는 일상적으로 주어지는 만성적 스트레스가 자살을 더 잘 예측한다는 연구결과에 비춰 볼 때, 만성적 스트레스를 올바로 해결할 수 있는 적절한 해소법이 필요하다고 볼 수 있다 (Chang, 2002). 여가활동은 일상적인 생활 속에서 스트레스를 해소시킬 수 있는 좋은 수단으로 조명받고 있다(김남정, 임영식, 2012; 주현식, 2001; Staempfli, 2007). 학업시간이 길고 스트레스 수준이 높은 청소년의 경우, 보다 긍정적이고 만족스러운 삶을 영위하기 위하여 여가활동이 가지는 의미와 영향력에 대해 더욱 상세히 살펴볼 필요가 있다.

여가란 다양한 여가욕구나 동기에 의해 자신의 일상에서 벗어나 아무에게도 제약 받지 않는 온전한 나만의 활동을 하는 것을 뜻한다 (장태혁, 2016). 여가활동은 여러 순기능을 가지고 있어 전반적인 삶의 만족도를 향상시키는 것으로 알려져 있으며, 여가활동을 하는 것은 청소년기뿐만 아니라 성년과 노년기에 이르기까지 개인이 자신의 삶에 주관적으로 만족할 수 있게끔 돋는 역할을 한다(김남정, 임영식, 2012; 최성범, 최종인, 2009; Heo, Stebbins, Kim, & Lee, 2013; Leversen, Danilson, Birkeland, & Samdal, 2012; Stenseng & Phelps, 2012). 특히 여가활동을 하지 않은 청소년은 부정적인 정서의 수준이 높았고, 삶에 대해서도 만족하지 않는 등 전반적인 심리적 웰빙의 수준이 낮았다(Stampfli, 2007; Trainor, Delfabbro, Anderson, & Winefield, 2010; Winefield, Tiggemann, & Winefield, 1992).

하지만 모든 종류의 여가활동이 항상 긍정적인 역할을 하는 것은 아니다. 단순히 오락을 한다거나 TV를 시청하는 등의 여가활동은 낮은 심리적 웰빙과 술·담배·마약과 같은 물질 사용과 연관이 있었다(Trainor et al., 2010). 따라서 연구자들은 여가활동의 유형을 구분하여 여가활동의 기능을 설명하곤 한다. 물론 여가활동 간 뚜렷한 분류 기준을 세우는 것이 어렵고, 연구자들마다 다른 기준으로 여가활동에 대해 제시하지만, 대체로 문화, 예술, 교양, 스포츠 사회활동에 해당하는 여가활동은 긍정적인 반면, 단순한 오락과 놀이에 해당하는 여가활동은 부정적인 결과를 야기하는 것으로 보고된다. 예를 들어 Gilligan(2000)은 춤추기나 합창과 같은 문화 활동이나 동물 돌보기, 스포츠, 봉사활동, 아르바이트와 같은 사회적 여가활동만이 회복탄력성을 향상시키는

등 청소년에게 도움이 된다고 주장하였으며, 장태혁(2016)은 문화예술 관람활동, 사회활동, 스포츠 활동은 학교생활 만족에 유의한 영향을 미치는 반면, 취미오락 활동, 휴식 활동은 오히려 부정적인 학교적응 결과를 야기한다고 밝힌바 있다. Trainor과 동료들(2010)의 연구에서도 문화, 예술, 스포츠, 사회 활동 영역에서 지속적인 여가활동을 보낸 청소년은 그렇지 않은 청소년에 비해 스트레스가 적은 것으로 나타났다.

이는 문화예술이나 스포츠와 관련된 여가활동이 개인 내적인 측면을 긍정적으로 발달시키기 때문인데, 여가활동을 한다는 것 자체가 무언가에 도전하고 노력하고, 집중할 수 있는 기회를 주기 때문에 자율성과 의사결정능력, 자기효능감, 자아탄력성 등의 심리적 자산을 향상시킨다(Bradley & Inglis, 2012; Eccles, Barber, Stone, & Hunt, 2003; Garst, Scheider, & Baker, 2001; Gilligan, 2000; Havitz, Kaczynski, & Mannell, 2013; Winefield et al., 1992). 더 나아가 청소년기에 진취적인 활동을 함으로서 자아를 탐색하고, 이를 바탕으로 관심 분야에 대한 기술을 쌓아 자신의 삶을 긍정적으로 발전시킬 수 있게 된다(Hansen, Larson, & Csorkin, 2003; Mahoney, 2000). 뿐만 아니라 여가활동은 일정한 정도의 사회적 접촉을 유지시키므로 사회적 유대감을 형성하는데 도움을 주고, 여가활동을 통해 구성원들 간 협동심을 경험하고 유대를 형성함으로써 원만한 대인관계를 형성하게끔 한다(Bradley & Inglis, 2012; Fletcher, Elder, Mekos, 1997; Hansen et al., 2003; Stempfli, 2007). 물론 여가활동을 통한 사회적 접촉은 타인의 실존 여부(가상세계 인물 대 실존 인물)나 접촉하는 타인의 수 등 여러 차원이 존재할 수 있지만, 여가활동을 통해 사회적인 접촉을 한

다는 것 자체만으로도 개인의 심리사회적 발전에 영향을 미친다는 점에서 중요하다(Fawcett, Garton & Dandy, 2008; Trinor et al., 2010).

여가활동은 청소년의 부정적 정서 수준을 낮추고, 자기효능감과 같은 긍정적인 심리적 요소들을 발달시키며, 사회적 유대감을 향상 시킨다는 선행연구들의 결과를 종합할 때 청소년의 여가활동이 삶의 만족도에 기여할 수 있다는 것을 예측할 수 있다. 국내 다수의 연구들에서도 여가활동에 많이 참가한다거나 자발적인 동기에 의한 여가활동 혹은 만족스러운 여가활동이 삶의 만족도를 포함한 주관적 안녕감을 예측한다는 결과를 보고한 바 있다(김정운, 2003; 조아미, 2004; 차경호, 2004; 채선애, 한성열, 2002). 하지만 여가활동은 개인 내적 역동 자체를 변화시킬 수 있는 것으로 (Stebbins, 2007), 본 연구에서는 여가활동이 삶의 만족도에 영향을 미치는 이유를 단순한 여가활동의 종류나 동기 등으로 설명하는 것 이상으로 살펴보고자 한다.

여가활동은 그릿(grit)을 발달시키는 장을 제공하는 역할을 함으로서 삶의 만족도에 영향을 미칠 수 있다(Duckworth, 2016). 그릿이란 자신이 성취하고자 하는 바에 대해서 역경이나 어려움이 있더라도 그 목표를 향해 꾸준히 정진할 수 있는 능력이다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). 그릿은 ‘홍미의 일관성’과 ‘노력의 지속성’이라는 두 가지 차원으로 설명될 수 있는 성격적 특질로 장기적인 목표를 달성하기 위해 발휘된다는 점에서 성실성이거나 자기조절과도 구분되는 개념이다(김미숙, 이성희, 백선희, 최예솔, 2015; 유영란, 유지원, 박현경 2015; Duckworth, 2016; Duckworth et al., 2007; Reed, Pritchett, & Cutton, 2013; Weston, 2014).

그릿이 어떻게 발달하는가에 대해서는 아직 뚜렷하게 연구된 바가 없다. 다만 Duckworth(2016)가 그릿을 향상시킬 수 있는 다양한 배경에 대해서 제안한 바 있는데, 그 중 하나가 어린 시절에 경험하는 특별활동이다. Duckworth는 고3 학생 1000명을 5년 간 추적한 Warren Willingham의 연구(1982)를 언급하며 그에 대한 근거를 밝히고자 하였다. Warren의 연구에서 특별활동을 한 고등학생은 졸업 이후에도 대학교 명예 졸업, 리더십에서의 두각, 자신의 분야에서 눈에 띄는 성과를 보이며 주어진 과업을 더 많이 완수하였는데 Duckworth는 특별 활동에서의 과업완수가 곧 그릿의 신호일 수 있다고 하였다. 특별활동은 흥미가 있으면서 적절히 어려운 일을 반복할 수 있는 기회를 주기 때문에 더 높은 수준의 그릿을 지닐 수 있게 한다는 것이다. 또한 특별활동에 임한 횟과 특별활동에서의 발전 정도를 점수화하였을 때, 높은 점수의 학생이 대학에 재학할 비율이 높았다는 빌 게이츠 재단(The Bill and Melinda Gates Foundation)과의 연구 역시 그릿에 대한 특별활동의 기여를 가늠할 수 있게 한다(Duckworth, 2016).

대부분의 여가활동은 단순히 좋아해서 시작하게 되지만, 얼마나 자주 혹은 오래 하느냐에 따라 활동에 더 큰 의미를 부여할 수 있게 된다. 그 의미와 목적에 따라 활동을 끝까지 완수하는 경험은 자신이 목표한 바에 대해 어려움이 닥치더라도 노력하게 하는 그릿을 형성하게 된다. 그동안 그릿은 학업과 관련된 장면에서의 기능과 역할에만 초점을 두고 많이 연구되어 왔지만, 그릿의 효용성이 균형 있게 조명될 수 있도록 다양한 분야에서의 연구가 필요하다. 특히 학업 외 영역에서의 자발적인 활동이 그릿을 발달시키는가에 대해

연구는 아직 존재하지 않아 이론의 발전을 위한 연구 진행이 필요하다.

목표 달성을 위해 장기적인 노력과 열정을 유지하는 그릿은 성공을 강력하게 예측한다 (Duckworth et al., 2007). 특히 그릿은 학업적 성취를 유의하게 예측하는 비인지적인 요소로도 알려져 있다(이수란, 손영우, 2013; 이정림, 2015; Bowman, Hill, Denson, & Bronkema, 2015; Duckworth, Kirby, Tsukayama, Bernstein, & Ericsson, 2011; Strayhorn, 2014). 대표적으로 Duckworth와 동료들(2007)의 연구에서는 높은 수준의 그릿을 가진 대학생들이 GPA 점수가 더 높은 것으로 나타났다. 또한 미군 훈련소에 입대한 사람 중 그릿 점수가 높은 사람의 중도 탈락률이 적었으며, 미국 철자법대회(The National Spelling Bee)에서는 그릿 점수가 높은 참가자의 등수가 더 높은 것으로 밝혀졌다 (Duckworth et al., 2011).

뿐만 아니라 그릿은 낙관성, 심리적 웰빙, 삶의 만족도, 행복감과 같은 정서적인 측면에도 긍정적인 역할을 한다(Crede, Tynan, & Harms, 2017). 특히 그릿은 긍정 정서, 행복감, 삶의 만족도와 강력한 상관관계를 보이며, 행복감과 삶의 만족을 예측하는 것으로 보고된 바 있다(Duckworth, Quinn, & Seligman, 2009; Singh & Jha, 2008). 다만 그릿과 삶의 만족도와의 관계가 명확히 밝혀지지 않았는데, 가령 Duckworth, Quinn과 Seligman(2009)의 연구에서는 그릿이 삶의 만족도를 직접적으로 예측하였지만, Jin의 Kim(2017)의 연구에서는 그릿은 자율성을 매개로 하였을 때만 그릿을 예측하는 것으로 나타났다. 그릿은 주어진 상황에 대해서 생산성과 창의성을 극대화시켜 개인의 성장을 도모하는 요인이기 때문에 삶의 만족도나 행복, 긍정 정서와 같은 주관적인 삶의

질에 긍정적인 영향을 주는 요인임은 확실하나(Jin & Kim, 2017; Pennings, Law, Green, & Anestis, 2015), 그것이 긍정적인 삶의 요소를 예측하는 매커니즘에 대해서는 추가적인 연구가 필요하다.

그릿과 삶의 만족도의 관계를 설명할 수 있는 요인 중 하나로 긍정심리자본을 들 수 있다. 긍정심리자본은 Luthans(2002)에 의해서 제안된 개념으로 자기효능감, 희망, 자아탄력성, 낙관성의 4가지 요소로 구성되어 개인이 가진 내면의 자산으로서의 긍정적인 심리의 가치를 제시한다. 이러한 긍정심리자본은 앞서 설명한 그릿과는 구분되는 개념으로 그것이 개인이 세운 크고 작은 목표를 성취하기 위해 지속적인 관심과 노력을 기울이게 하는 성격 특질이라면, 긍정심리자본은 개인이 지니고 있는 긍정적인 심리상태이자 한 개인의 발달에 기여하는 발달 자산의 한 유형으로 볼 수 있다는 점에서 차이가 있다(Duckworth, 2016; Luthans, 2002). 그 둘의 관계를 직접 다룬 연구는 없지만, 긍정심리자본의 각 하위요인(자기효능감, 희망, 자아탄력성, 낙관성)과 그릿과의 연구결과를 보았을 때 그것이 긍정심리자본을 예측하리라는 것을 추측할 수 있다. 예를 들어 회복탄력성과 자기효능감은 그릿과 강한 상관을 가지며, 그것은 회복탄력성과 자기효능감을 예측했다(이미란, 이혜원, 탁정화, 2017; 이수경, 2016; 임효진, 하혜숙, 황매향, 2016; 한양숙, 2015). 또한 라틴계 미국 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 높은 수준의 그릿을 지닌 학생이 희망과 삶의 의미의 영역에서 높은 점수를 받았으며, 미국 군인을 대상으로 한 연구에서는 그릿 점수가 높은 군인이 더욱 긍정적인 성향을 가지고 있음이 밝혀졌다(Javier, Ming-Tsan, & Steph, 2015; Lovering et

al., 2015).

그동안 긍정심리자본은 특히 조직행동 분야에서 조직원들의 직무태도와 성과 향상을 위한 역량을 도출하기 위해서 자주 사용되어왔다. 예를 들어 긍정심리자본은 임직원의 냉소주의적 태도나 스트레스를 줄이고, 직무 만족도와 헌신하는 태도를 형성함으로서 업무 성취를 향상시키는데 일조한다(Avey, Reichard, Luthans, & Mhatre, 2011). 최근에는 조직 장면을 넘어서 학교 장면에서도 관련 연구가 진행되는 등 적용의 범위가 확장되고 있다(Li et al., 2014; Luthans, Avolio, Avey, & Noman, 2007). 특히 긍정심리자본은 개인의 주관적 웰빙을 향상시키고 행복감을 증진시키는 것으로도 알려져 있는데(김현희 외, 2017; Avey, Luthans, Smith, & Palmar, 2010), 긍정심리자본은 타고난 특질이 아니라 환경이나 노력에 의해서 변화될 수 있다는 점에서도 의의가 있으며, 개인의 태도를 변화시켜 행동적 결과에 영향을 미치는 심리적 요인이다(Luthans, Avey, Avolio, & Peterson, 2010).

여가활동은 긍정심리자본을 발달시키는 기제로서 작용하기도 한다. 고동우, 김병국의 연구(2016)에서는 성인의 여가 경험이 삶의 만족도에 정적인 영향을 미치고, 긍정심리자본이 그 관계를 부분 매개함을 밝힌 바 있다. 또 다른 연구에서는 지체장애인의 생활체육 활동을 많이, 더 강하게 할수록 긍정심리자본의 수준이 더 높은 것으로 나타났다(김대경, 박진우, 김혜민, 이현수, 2015). 긍정심리자본의 하위 요인 수준에서는 자기효능감이 여가 관여 정도와 강력한 정적관계가 있었고, 여가시간을 많이 가진 청소년일수록 높은 회복탄력성을 가진 것으로 나타났다(Giligan, 2000; Havitz et al., 2013). 위와 같은 연구 결과들을 종합하

여 보았을 때 여가활동은 궁정심리자본을 형성하는데 궁정적인 영향을 끼친다고 추측할 수 있다.

본 연구에서는 고등학생의 삶의 만족도를 향상시키는 요인으로서의 여가활동을 조명하고자 한다. TV보기와 같은 단순한 시간 때우기 용 여가는 오히려 부정적인 결과를 낳는다는 선행연구들에 따라 본 연구에서는 문화예술 관람활동, 취미교양활동, 스포츠활동, 사회활동에서의 여가만을 조사에 포함시키고자 한다(장태혁, 2016; Gilligan, 2000; Trinor et al., 2010). 본 연구의 가설에 따라 여가활동이 삶의 만족도를 예측할 것이며, 그걸은 여가활동과 삶의 만족도와의 관계에서 매개효과를 가질 것이라고 예상한다. 또한 그걸은 궁정심리자본이라는 내적 자산을 발달시켜 삶의 만족도에 영향을 미칠 것이라고 예상한다. 즉, 여가활동과 삶의 만족도의 관계에서 그걸과 궁정심리자본의 매개효과가 있을 것이다. 따라서 본 연구는 우리나라 청소년이 여가활동을 통해 삶에 대한 만족감을 획득하며, 청소년기에 그걸과 궁정심리자본을 형성함으로서 삶의 만족도를 향상시키는 효과가 있으리라 기대한다.

본 연구의 목적은 아래와 같다.

1. 고등학생의 여가활동이 삶의 만족도에 영향을 미침을 확인한다.
2. 고등학생의 여가활동과 삶의 만족도의 관계 대한 그걸의 매개효과를 확인한다.
3. 고등학생의 여가활동과 삶의 만족도의 관계에 대한 궁정심리자본의 매개효과를 확인한다.
4. 고등학생의 여가활동과 삶의 만족도와의 관계에서 그걸과 궁정심리자본의 이중매개효

과를 확인한다.

방 법

연구대상

본 연구는 경기도 소재 S고등학교 1~3학년 학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 283 개의 설문지를 배부하였으며, 수집된 자료에서 응답이 불성실하거나 신뢰도가 낮다고 판단된 설문지를 제외한 226명(남학생 107명, 여학생 119명)의 자료를 최종분석에 사용하였다 ($M=16.6$, $SD=.64$).

측정도구

여가활동 현황

먼저 선행연구를 참고하여 문화예술 활동, 취미교양 활동, 스포츠 활동, 사회활동과 관련한 여가활동 목록을 작성하였고(김정운, 2003; 안동진, 2003; 서우석 2007; 장태혁, 2016), 이를 설문 대상자에게 제공하였다. 여가활동 목록에는 영화관람, 음악 감상, 구기스포츠, 봉사활동 등을 비롯한 32가지 활동이 포함되었다. 설문 응답자는 주어진 리스트에서 여가시간에 하는 일 중 가장 큰 비중을 차지하는 활동을 선택하였으며, 해당 활동에 대해 활동의 빈도(이 활동을 얼마나 자주 하는가)와 지속의 정도(이 활동을 얼마나 오래 하였는가)를 응답하였다. 문항은 5점 리커트 척도로 평정하였으며, .59의 신뢰도를 보였다.

그걸(Grit)

장기적인 목표에 대한 끈기와 열정을 알아

보기 위해 Duckworth 등(2007)이 개발한 그릿 척도 (Original Grit Scale: Grit-O)를 이수란, 손영우(2013)가 변안한 것을 사용하였다. 그릿 척도는 노력 지속 6문항(예: ‘나는 내가 시작한 것은 끝까지 끝낸다’)과 흥미 유지 6문항(예: ‘나의 관심사는 매년 바뀐다’)으로 구성되어 있다. 문항은 5점 리커트 척도로 평정되었다. 본 연구에서 전체 신뢰도는 .68 이었으며, 하위 요인의 신뢰도는 각 .72, .58 이었다.

긍정심리자본

긍정심리자본 척도는 Luthans 등(2007)이 개발한 긍정심리자본 척도(Positive Psychological Capital Scale: PPC)를 임태홍(2014)이 타당화한 한국판 긍정심리자본 척도(K-PPC)를 사용하였다. 긍정심리자본 척도는 4개의 하위요인으로 구성되었으며, 자기효능감 5문항(예: ‘나는 어려운 일도 잘 처리할 수 있다’), 낙관주의 5문항(예: ‘나는 새로운 일을 시작할 때 성공할 것이라고 기대한다’), 희망 5문항(예: ‘현재 나는 목표를 향해 힘차게 나아가고 있다’), 회복 탄력성 3문항(예: ‘나는 어려운 일을 겪더라도 빨리 회복하는 편이다’)의 총 18문항을 포함하고 있다. 본 연구에서 척도에 대한 신뢰도는 .92이었으며, 하위 요인에 따라서는 자기효능감 .90, 낙관주의 .79, 희망 .87, 자기효능감 .85 의 신뢰도를 가진 것으로 나타났다. 모든 문항은 5점 리커트 척도로 평정되었다.

삶의 만족도

고등학생이 자신의 삶에 주관적으로 얼마나 만족하는지에 대해서 측정하기 위해 Diener 등 (1985)이 개발한 삶의 만족도(Satisfaction with the Life Scale; SWLS) 척도를 사용하였다. 본 연-

구에서는 원 척도를 조명한과 차경호(1998)가 변안한 것을 임영진(2012)이 타당화한 척도를 활용하였다. 문항은 총 5개(예: ‘전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다’)로 구성되어 있으며, 본 연구에서의 신뢰도는 .87이었다.

자료분석

SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 신뢰도, 기술통계 및 상관 분석을 실시하였다. 다음으로 M-plus 7.0 프로그램을 사용하여 각 척도에 적합한 요인의 수를 추출하여 하위요인을 구성하였다. 이후 측정모형에 대한 확인적 요인분석과 구조모형 분석을 실시한 후, 매개효과를 분석하였다.

결 과

기술통계

연구문제 검정에 앞서 여가활동, 그릿, 긍정심리자본, 삶의 만족도의 최고점수, 최저점수, 평균과 표준편차를 산출하였다. 또한 측정 변인들의 정규성 가정 충족 여부를 검토하기 위해 주요 변인들의 첨도와 왜도를 확인하여 표 1에 제시하였다. Kline(2005)의 기준에 따르면 왜도의 절대값이 3 이상, 첨도의 절대값이 10 이상인 경우 정규성 가정을 위반하는 것으로 간주된다. 본 연구의 측정 변인들의 왜도, 첨도값을 확인한 결과 정규성 가정을 충족하는 것으로 볼 수 있다.

한편 연구 대상자가 여가시간에 한다고 응답한 활동은 음악감상(18.8%), 영화관람(17.1%),

표 1. 주요 변인들의 점수 범위와 평균 및 표준편차 ($n=226$)

	가능한 점수범위	점수범위	평균	표준편차	왜도	첨도
여가활동	2-10	2-10	6.16	1.83	-.20	.59
그릿	12-60	19-60	36.47	11.81	.53	1.52
긍정심리자본	18-90	23-88	58.99	6.17	-.03	.48
삶의 만족도	5-25	5-25	15.45	4.63	-.05	-.14

표 2. 여가활동 현황 ($n=226$)

구분	활동명	응답률
문화예술 관람활동	음악듣기	19%
	영화관람	17%
	음악회 관람	2%
	문화예술-기타	3%
취미교양 활동	미술활동	6%
	요리	5%
	독서, 토론, 글쓰기	3%
	악기연주	2%
	생활공예	1%
	취미교양-기타	5%
	구기 스포츠	8%
	춤	3%
스포츠 활동	헬스, 요가	2%
	격투기 스포츠	2%
	등산, 클라이밍	1%
	자전거, 조깅, 마라톤	1%
	수영	1%
	배드민턴, 테니스 등	1%
사회 활동	스포츠-기타	7%
	사회봉사	3%
	온라인커뮤니티	3%
	종교활동	2%
	사회-기타	3%
합계		100%

구기 스포츠(8.4%) 순으로 많았다. 여가활동의 현황에 대한 결과는 표 2에 제시하였다.

상관분석

주요 변인들의 관련성을 확인하기 위해 상관분석을 실시한 결과 대다수의 변인들이 정적인 상관관계를 가지는 것으로 나타났으며, 결과는 표 3과 같다. 여가활동은 그릿($r=.19, p<.01$), 긍정심리자본($r=.20, p<.01$), 삶의 만족도($r=.17, p<.01$)와 낮은 정도의 정적 상관을 보였다. 그릿은 긍정심리자본($r=.52, p<.01$), 삶의 만족도($r=.36, p<.01$)와 유의한 정적인 상관을 보였으며, 긍정심리자본과 삶의 만족도도 역시 정적인 상관을 보이는 것으로 나타났다($r=.68, p<.01$).

표 3. 주요변인들의 상관분석 결과 ($n=226$)

	1	2	3	4
여가활동	1			
그릿	.19**	1		
긍정심리자본	.20**	.52**	1	
삶의 만족도	.17**	.36**	.68**	1

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

측정모형의 검정

측정변수를 구성하기 위해 Russell, Kahn, Spoth & Altmaier(1998)이 제안한 문항묶음(parceling)을 통해 모든 척도의 잠재변수를 측정변수로 구성하였다. 이를 통해 잠재변수 추정 시 편파를 줄이고 추정오차를 감소시켜 자료의 연속성 및 정상성을 확보하고자 하였다.

이후 측정변수들이 잠재변수들을 적절하게 반영하는지 확인하기 위한 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과 χ^2 값은 98.166($df=38$, $p<.001$), 절대적 적합도인 RMSEA는 0.064 ($CI=.046-.081$), 상대적 적합도인 CFI와 TLI는 각각 .961, .933로 나타났다. SRMR은 .036이었다.

χ^2 검정은 표본의 크기, 추정하려는 모수의 수, 상관계수의 크기, 요인 모형의 분산 등에 크게 영향을 받기 때문에 일반적으로 적합도 지수를 고려하여 모형을 평가하며 본 연구에서는 RMSEA, CFI, TLI, SRMR를 사용하여 모형 적합도를 평가하고자 하였다. 보통 RMSEA의 값이 0.08 이하일 경우 측정모형이 적절한 적합도를 지닌 것으로 판단한다(Brown&Cudeck, 1993). 또한 TLI와 CFI가 .90 이상이면 적합도가 적절한 것으로 보며(Bentler, 1990), SRMR이 .08 이하일 때 모형이 받아들일 수 있는 모형으로 간주한다(Hu & Bentler, 1999). 따라서 본 연구에서 사용한 측정모형은 전반적으로 적절한 적합도를 지닌 것으로 판단된다.

한편 측정모형의 요인부하량은 모두 .30 이상으로 Hair, Anderson, Tatham과 Black(1992)이 제시한 기준에 부합한다. 즉 본 연구에서 4개의 잠재변인을 13개의 측정변인으로 구인하고자 한 것에 별 무리가 없는 것으로 보인다.

구조모형의 검정

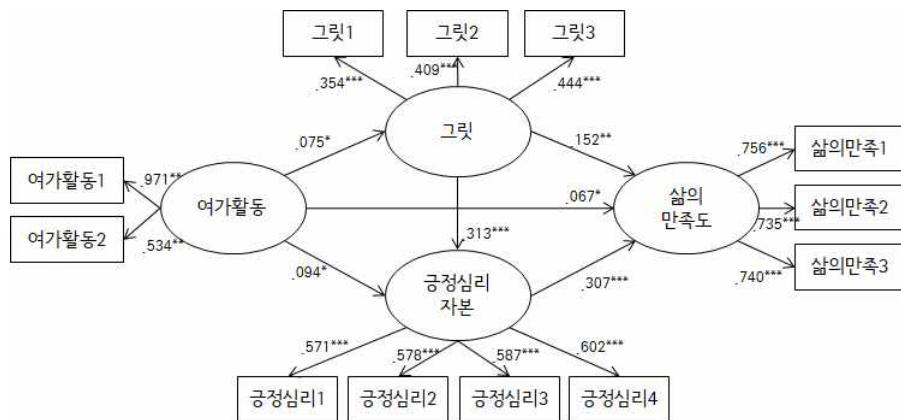
여가활동과 삶의 만족도의 관계를 그릿과 긍정심리자본이 매개하는지 확인하기 위한 연구모형을 설정하였고, 이에 대한 검정을 실시하였다. 모형의 검증결과, 적합도가 $\chi^2(df=59$, $p<.001)=111.757$, CFI = .961 TLI = .949, RMSEA=.068(90% CI=.063-.053), SRMR=.047로 제시한 구조모형이 적절함을 확인하였다.

연구모형의 분석

연구모형의 경로계수와 요인부하량은 그림 1과 같다. 먼저 여가활동에서 삶의 만족도로 가는 직접경로는 유의한 것으로 나타났다($\beta=.067$, $p<.05$). 여가활동에서 그릿으로 가는 경로가 정적으로 유의 하였으며($\beta=.384$, $p<.05$), 여가활동에서 긍정심리자본으로 가는 경로도 유의한 것으로 나타났다($\beta=.094$, $p<.05$). 그릿에서 삶의 만족도로 가는 경로($\beta=.152$, $p<.01$).와 그릿에서 긍정심리자본으로 가는 경로($\beta=.313$, $p<.001$) 모두 유의하였다. 마지막으로 긍정심리자본에서 삶의 만족도로 가는 경로도 유의한 것으로 나타났다($\beta=.307$, $p<.001$).

매개효과 검정

매개효과 검정 결과 여가활동이 그릿과 긍정심리자본을 거쳐 삶의 만족도로 이르는 이중매개효과가 유의한 것으로 나타났다($\beta=2.345$, $p<.05$). 여가활동에서 삶의 만족도의 관계에서 그릿과 긍정심리자본이 각각 단순 매개를 했을 때에도 효과가 유의하였다($\beta=1.900$, $\beta=2.320$, $p<.05$). 검정의 결과는 표 4



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

그림 1. 연구모형의 경로계수와 요인부하량

표 4. 연구모형의 매개효과 검정 결과

모수	비표준화 표준오차	표준화 표준화
여가활동 → 그릿 → 긍정심리 → 삶의만족	0.067	0.029
여가활동 → 그릿 → 삶의만족	0.011	0.006
여가활동 → 긍정심리 → 삶의만족	0.029	0.012

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

에 제시되어 있다. 이러한 분석 결과는 여가 활동을 하는 것이 삶의 만족도를 향상시키는데에 직접적인 영향력을 끼치며, 여가활동이 그릿과 긍정심리자본을 매개했을 때 삶의 만족도를 향상시킬 수 있다는 것을 의미한다.

논 의

주 5일제 수업과 자유학기제 등의 도입으로 청소년의 여가활동에 대한 중요성은 커졌지만, 청소년의 의미 있는 여가활동을 장려하는 제반은 아직 미비한 상황이다(이미은, 안권순, 2010). 특히 여가활동을 단지 시간을 낭비하며

노는 것으로 생각하는 사회적 분위기는 청소년이 여가활동을 적극적으로 탐색하지 못하게 하는 걸림돌이 되어 왔다. 하지만 여가활동은 스트레스를 해소시키고(김남정, 임영식, 2012; 주현식, 2001; Staempfli, 2007), 긍정적인 정서를 불러일으키는 한편(Trinor et al., 2010), 전 연령에 걸쳐 삶에 대한 주관적 만족도를 향상시키는 데에 도움을 준다(김남정, 임영식, 2012; 최성범, 최종인, 2009; Heo et al., 2013; Leversen et al., 2012; Stenseng & Phelps, 2012). 이처럼 여가활동이 지닌 긍정적인 효과에 대한 입증은 충분히 진행되어 온 것에 비해 우리나라 청소년이 여가활동을 수행함으로서 겪게 되는 심리적 기제에 대한 연구는 미흡하게

진행되어왔다. 따라서 본 연구에서는 청소년 여가활동과 삶의 만족도의 관계에서 그릿과 긍정심리자본이라는 심리적 특질들이 어떻게 작용하는지 살펴보고자 했다.

먼저 고등학생의 여가활동은 삶의 만족도를 직접적으로 예측하였다. 즉, 문화예술 관람활동, 취미교양활동, 스포츠활동, 사회활동과 같은 여가활동을 더 많이, 오래 즐길수록 삶에 대해서 더 만족하는 것으로 나타났다. 이는 여가활동이 스트레스를 절감시키고, 학교 생활 만족에 긍정적인 영향을 끼치며, 자신의 삶을 긍정적으로 발전시킬 수 있게 하고, 동시에 사회적 유대감을 형성함으로서 원만한 대인관계를 구축하는 데에 도움을 준다는 선행의 연구 결과들과 일치한다(김남정, 임영식, 2012; 장태혁, 2016; 주현식, 2001; Bradley & Inglis, 2012; Fletcher et al., 1997; Hansen et al., 2003; Mahoney, 2000; Steampfli, 2007). 하지만 여가활동이 삶의 만족도에 미치는 예측력의 크기는 아주 크지는 않은 것으로 나타났는데, 연구 대상자들의 주관적 학업 성취도가 중하수준으로 낮은 것이 삶의 만족도에 대한 여가활동의 영향을 절감시켰을 가능성이 있다. 우리나라 고등학생들에게 학업적 성취 수준은 삶의 만족도를 결정짓는 강력한 요인으로 작용하기 때문이다(전영상, 최영신, 2017; 최희철, 황매향, 2010)

여가활동을 한 학생들은 열정과 끈기에 관한 지표인 그릿의 수준이 높은 경향을 보였다. 선행 연구들을 통해 꾸준한 노력을 기울인 여가활동일 때에만 삶의 질 향상에 긍정적이라고 밝혀진 바 있는데, 본 연구에서도 여가활동을 오래, 그리고 더 자주 할수록 그릿의 경향이 증가함을 확인할 수 있었다(장태혁, 2016; 황선환, 김미량, 이연주, 2011; Gilligan,

2000; Kerr, Fujiyama & Cipriano, 2002; Mahoney, 2000; Stampfli, 2007; Stebbins, 2005; 1982; Trinor et al, 2010; Winefield et al., 1992). 이는 여가활동이 그릿을 발달시킬 수 있는장을 제공한다는 Duckworth(2006)의 주장을 확인한 것이다. Warren(1978)의 연구에서 특별활동이 과업 완수에 대한 기회를 제공했던 것처럼 여가활동은 학업 외 자발적인 생활 영역에서의 도전을 가능하게 한다. 여가활동이 그릿을 발달시킨다는 것은 Maslow(1970)의 동기 이론에서도 그 근거를 찾아볼 수 있다. Maslow(1970)는 즐기는 일에 대해서도 차원의 높고, 낮음이 있다고 한 바 있다. 여가활동, 특히 문화예술, 스포츠, 사회봉사 영역에서의 여가 경험은 단순히 지루함을 해소하기 위한 것이 아니라 한 단계 높은 욕구 단계의 수준에서 행해지는 활동으로 볼 수 있다. 청소년은 이와 같은 여가활동을 통해 자아실현의 기쁨을 추구할 수 있으며, 자아실현에 대한 욕구 충족을 위해 집중과 노력을 기울일 수 있다. 그리고 이때의 집중과 노력, 그로 인한 높은 수준의 기쁨과 열정은 그릿을 구성하는 중요한 단초로서 작용한다.

그릿은 긍정심리자본과 삶의 만족도와 정적인 상관관계를 보였으며, 특히 구조모형 검정 결과, 그릿에서 긍정심리자본으로 가는 경로가 유의한 것으로 나타났다. 자기효능감, 낙관주의, 희망, 자아탄력성으로 구성된 긍정심리자본은 개인의 삶을 긍정적으로 조명할 수 있게 하는 심리적 자산이다. 그동안 그릿은 긍정심리자본의 각각의 하위 요소들을 예측하는 요소로 알려져 왔는데(이미란 외, 2017; 이수경, 2016; 임효진 외, 2016; 한양숙, 2015; Crede et al., 2017; Javier et al., 2015; Lovering et al., 2015), 개인의 태도를 변화시켜 행동에 영향을

미치게 하는 심리적 요인을 보다 통합적으로 개념화한 궁정심리자본과도 연관이 있다는 것은 본 연구에서 처음으로 밝혀진 바이다. 그 럷은 그 자체로도 삶의 만족도를 향상시킬 수 있는 요인이지만, 여가활동을 통한 경험들이 개인의 내면에 궁정적인 심리 자산으로 자리 잡게 돋는 역할을 한다는 점에서도 큰 의미가 있다. 그 럷에서 삶의 만족도로 향하는 직접 경로 역시 유의한 것으로 나타났다. 이것은 그 럷이 삶의 만족도를 향상시킨다는 기존의 선행연구와 일치하는 결과이다(Duckworth, Quinn, & Seligman, 2009; Singh & Jha, 2008).

한편 궁정심리자본은 그 럷이 삶의 만족도를 예측하는 것을 매개하는 것으로 나타났으며, 궁정심리자본이 매개하였을 때 삶의 만족도에 대한 그 럷의 설명력이 더욱 증가하는 것을 확인할 수 있었다. 우리나라 고등학생은 단지 꾸준한 노력과 지속적인 열정을 가졌다는 이유만으로 당장의 성취경험을 하기 어려운 환경 속에 있으며, 정서적으로나 인지적으로 자신의 삶에 만족한다고 지각하기 어렵다(서경현, 2012; 한민 외, 2012). 때문에 청소년이 자신의 삶에 주관적으로 만족하기 위해서는 단순히 그 럷의 수준이 높은 것에서 더 발전하여 그 럷한 성향으로 인한 궁정적인 심리적 자산을 발달시키는 것이 중요하다고 볼 수 있겠다.

본 연구에서 연구모형에 대한 구조방정식 분석을 진행한 결과, 여가활동에서 그 럷과 궁정심리자본, 삶의 만족도로 이어지는 이중 매개효과가 유의한 것을 확인함으로서 여가활동이 삶의 만족도에 영향을 미치는 구조를 확인하였다. 여가활동은 그 자체로도 삶의 만족도와 그 럷, 궁정심리자본에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 끊임없이 경쟁해야하는 분위기 속에서 학업에 과도하게 집중해야

하는 우리나라 청소년은 자신의 삶에 대해 주관적으로 만족하기 어렵다(구재선, 서은국, 2015, 이기범, 2009). 더구나 스트레스를 해소 시킬 수 있는 탈출구이자 삶에 대해 만족하게 여가활동을 수행하기에는 어려운 환경이 있다. 그러나 본 연구 결과에서 밝혀졌듯이 비생산적인 활동으로만 인식되어 온 여가활동은 그간의 인식과는 달리 삶을 더욱 풍성하게 만드는 요인이다. 이는 청소년들을 위해서 질 좋은 여가활동을 할 수 있게끔 학교 차원에서 지도하고, 학생들이 경제적 부담 없이 다양한 여가활동을 향유할 수 있는 분위기와 제반 사항을 제공해야함을 시사한다.

또한 본 연구에서는 그간 연구되지 않았던 그 럷을 발달시킬 수 있는 요인을 밝혔다는 점에서 또 다른 의의가 있다. 여가활동으로 인하여 본인의 흥미에 대한 꾸준한 도전과 경험을 했을 때, 그 럷이 발달할 것이라는 Duckworth(2016)의 개념과 제안을 실증적으로 확인하였다. 더 나아가 비인지적, 성격적 특질인 그 럷은 삶을 궁정적으로 조명할 수 있게 하는 심리적 자산을 만들게 되고, 그 때에 삶의 만족에 대한 여가활동의 영향력은 극대화됨을 밝힐 수 있었다.

본 연구는 여가활동이 삶의 만족도에 미치는 관계에서 어떤 기제가 작용하는지 확인함으로서 청소년의 궁정적인 삶을 위해 의미 있는 여가활동이 중요함을 밝혔다. 또 이 과정에서 여가활동으로 인하여 그 럷이 발달될 수 있음을 규명하였지만, 다음과 같은 한계와 그에 따른 제언이 있다.

먼저 본 연구의 주요 변인 중 하나인 여가활동이 각 변인에 미치는 영향력의 크기가 작다. 이는 의미 있는 여가활동을 지속적으로 하기 어려운 우리나라 고등학생의 현실이 반

영된 결과로 추측된다. 또한 각각의 여가활동이 가진 특성이나, 여가가 구조적으로 조직화되었는지 등의 요소들도 여가활동의 예측력에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 여가활동의 내적합치도가 비교적 낮은 것도 이러한 배경에 영향을 받은 것으로 보여, 여가활동을 보다 다각적으로 파악할 필요가 있다. 더불어 본 연구에서는 긍정적인 지표로 예상되는 여가활동 영역에 대해서만 연구를 진행하였지만, 단순한 놀이나 오락, 휴식과 같은 여가활동에 대해서도 의미 있는 연구 결과가 나올 수 있으므로 사후 연구에서는 다양한 여가활동을 고려할 필요가 있다.

그릿의 경우에 하위 요인 중 하나인 흥미유지가 낮은 신뢰도를 보이고 있다. 흥미 유지가 노력 지속에 비해 낮은 신뢰도를 보이는 것은 우리나라나 동양권 국가에서 실시된 그릿 연구에서 일관되게 보고되는 바이다(안다희, 이희승, 2017; 임효진, 윤여경, 2017; 조수진, 2017; Suzuki, Tamesue, Asahi, & Ishikawa, 2015). 이는 그릿 척도가 개발된 서양문화권과 달리 동양문화권의 환경은 자신의 흥미를 타의적으로 설정하게 되거나 목표 지속을 위해 변화를 동반하는 경우가 많기 때문인 것으로 해석된다(Datu, Yuen, & Chen, 2016; Datu, Valdez, & King, 2016). 마찬가지로 본 연구에서 흥미 유지에서 보이는 낮은 신뢰도는 우리나라 청소년이 자신의 흥미에 대해 타인에 의해 목표 수정이 되는 집단주의적 문화의 환경과 관련이 있는 것으로 보인다. 따라서 그릿과 관련하여 우리나라 문화에 맞는 척도 개발의 필요성이 시사된다.

마지막으로 종속변인인 삶의 만족도 이외에 여가활동으로 인한 다른 정서적, 인지적 결과를 예상해 볼 수 있다. 예를 들어 그릿은 학

업적 성취를 강하게 예측하는 변인으로(이수란, 손영우, 2013; 이정림, 2015; Bowman et al., 2015; Duckworth et al., 2011; Strayhorn, 2014), 만약 학업적 성취를 종속변인으로 하는 연구를 진행한다면 여가활동이 그릿을 매개하여 성적에 영향을 미친다는 흥미로운 연구 결과를 예상해볼 수 있다. 혹은 여가활동이 부정적 정서를 해소시키고, 긍정적 정서를 향상시켰다는 여러 선행 연구에 따라서 여가활동이 불안이나 우울감을 감소시키고, 행복감과 같은 긍정 정서들을 증가시킬 수 있는지를 살펴볼 수 있다. 또한 이것을 그릿과 연관시켰을 때에는 상대적으로 부각되지 않았던 정서적 측면에서의 그릿을 확인할 수 있다는 점에서 의의가 있는 연구가 될 수 있겠다.

참고문헌

- 고동우, 김병국 (2016). 진지성 여가경험과 긍정심리자본 및 삶의 질의 관계구조. *한국심리학회지: 소비자·광고*, 17(1), 179-198.
- 구자옥 (2016). OECD 국제 학업성취도 평가 연구: PISA 2015 결과 보고서(RRE 2016-2-2). *한국교육과정평가원*
- 구재선, 서은국 (2012). 행복은 4년 후 학업성취를 예측한다. *한국심리학회*, 26(2), 35-50.
- 구재선, 서은국 (2015). 왜 한국 대학생이 미국 대학생보다 불행한가? 상대적 외적 가치, 사회적 지원, 사회비교의 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 29(4), 63-83.
- 김남정, 임영식 (2012). 청소년 스트레스와 삶의 만족도 관계에서 청소년 활동의 중재 효과. *청소년학연구*, 19(8), 219-240.

- 김대경, 박진우, 김혜민, 이현수 (2015). 지체장애인의 생활체육 참여정도가 궁정심리자본(PPC)에 미치는 영향. *한국체육학회지*, 54(5), 867-876.
- 김미숙 (2015). 한국아동의 주관적 웰빙수준과 정책과제. *보건복지포럼*, 14-26.
- 김미숙, 이성희, 백선희, 최예솔 (2015). 초·중·고 학생의 그릿(Grit)에 영향을 미치는 환경 요인 및 성별·학년별 특성. *학습자 중심교과교육연구*, 15(5), 297-322.
- 김윤정, 고정민 (2015). 청소년의 문화예술활동이 학업성적에 미치는 영향. *청소년학*, 22(5), 53-78.
- 김정운 (2003). 여가생활은 삶의 질을 향상시키는가?: 대학생의 여가생활유형과 생활만족도 및 주관적 안녕감의 관계. *여가학연구*, 1, 41-56.
- 김현희, 김민숙, 엄미아, 허순향, 남승규 (2017). 공감모듈과 궁정심리자본이 직무만족과 행복에 미치는 영향. *한국심리학회*, 30(2), 247-273.
- 박진아, 이은경 (2011). 간호대학생의 자아탄력성, 스트레스 대처방식이 대학생활 적응에 미치는 영향. *간호행정학회지*, 9(17), 267-276.
- 서경현 (2012). 청소년의 삶에 대한 기대와 주관적 웰빙: 일반 성인과의 비교 연구. *청소년학연구*, 19(12), 137-157.
- 서우석 (2007). 청소년 여가 활동에 사회경제적 환경이 미치는 영향에 관한 연구. *한국청소년연구*, 18(1), 273-302.
- 송진숙, 이영관 (2008). 대전지역 중학생의 여가활동유형과 생활스트레스 및 학습몰입에 관한 연구. *한국가정과교육학회지*, 20(4), 43-57.
- 안다희, 이희승 (2017). 반복된 실패 상황에서 끈기 (Grit), 낙관성, 정서 및 인지 반응 간의 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 31(4), 79-102.
- 안동진 (2003). 청소년들의 여가활동 실태에 관한 연구: 남·여 고등학생을 대상으로. *용인대학교 석사학위 청구논문*.
- 양진모, 박진홍 (2011). 오케스트라 활동이 학업성취도에 미치는 영향. *음악교육공학*, 12, 149-159.
- 우룡 (2010). 농어촌청소년의 여가활동에 관한 연구. *청소년보호지도연구*, 16, 57-82.
- 유영란, 유지원, 박현경 (2015). 고등학생의 그릿과 객관적 추론, 자기조절학습효능감 간의 관계 규명. *청소년학연구*, 10(22), 367-385.
- 이기범 (2009). 한국의 교육문화와 아동·청소년의 행복. *한국청소년연구*, 20(1), 365-392.
- 이미란, 이혜원, 탁정화 (2017). 예비유아교사의 자기효능감과 그릿의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 17(20), 491-512.
- 이미은, 안권순 (2010). 주5일 수업제가 청소년 여가활동에 미치는 영향. *청소년학연구*, 17(12), 309-341.
- 이수경 (2015). 성인 초기의 성장 마인드셋, 고정 마인드셋과 그릿(Grit)의 관계: 회복탄력성의 매개효과. *이화여자대학교 석사학위 청구논문*.
- 이수란, 손영우 (2013). 무엇이 뛰어난 학업성취를 예측하는가- 신중하게 계획된 연습과 투지(Grit). *한국심리학회지: 학교*, 12(10), 349-366.
- 이윤주 (2004). 초등학생의 자아탄력성과 부모

- 갈등이 학교생활적응에 미치는 영향: 상급생을 중심으로. *상담학연구*, 5(2), 435-449.
- 이정림 (2016). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업 성취 간의 구조적 관계 분석. *청소년학연구*, 11(23), 245-264.
- 임효진, 윤여경 (2017). 그릿(Grit)과 과제도전감의 관계. *교육방법연구*, 29, 657-675.
- 임효진, 하혜숙, 황매향 (2016). 초등학생의 끈기(Grit), 자기효능감, 성취목표, 학업적 자기조절의 구조적 관계. *교육과학연구*, 47(3), 43-65.
- 장태혁 (2016). 청소년의 여가활동유형과 참여동기가 학교생활만족에 미치는 영향. 경기대학교 석사학위 청구논문.
- 전영상, 최영신 (2017). 학업성적이 부모와 자신의 행복에 미치는 영향. *청소년학연구*, 24(2), 473-490.
- 조수진 (2017). 중학생이 인식한 부모의 사회적 지지가 행복에 미치는 영향: 그릿의 조절효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 조아미 (2004). 청소년의 여가동기가 여가만족도와 안녕감에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 15(2), 333-353.
- 주현식 (2001). 청소년의 여가활동이 스트레스 해소 및 학업 성취도에 미치는 영향에 관한 연구. *관광레저연구*, 13(1), 81-97.
- 차경호 (2004). 자아존중감 및 여가활동 참여와 주관적 안녕감과의 관계. *여가학연구*, 2, 27-38.
- 채선애, 한성열 (2002). 여가활동, 여가동기, 자기효능감 및 주관적 안녕감간의 관계. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 8(2), 17-31.
- 최성범, 최종인 (2009). 학생의 동아리활동 참여유형과 여가정체성 생활만족의 관계. *한국여가크리에이션학회지*, 33(1), 41-51.
- 최희철, 황매향 (2010). 학교상담: 학업성취와 삶의 만족 사이의 자기회귀 교차지연 효과 검증: 중학교 2학년에서 고등학교 3학년까지. *상담학연구*, 11(3), 1255-1270.
- 한민, 최인철, 김범준, 이훈진, 김경미, 류승아 (2012). 한국 청소년들의 행복: 타연령 대와의 비교를 중심으로. *청소년학연구*, 19(5), 217-235.
- 한양숙 (2015). 초등영재학생의 그릿(Grit), 그릿(Grit) 개별 요인, 성격 5요인의 관계. *인천대학교 석사학위 청구논문*.
- 황선환, 김미량, 이연주 (2011). 진지한 여가가 주관적 삶의 질에 미치는 영향. *여가학연구*, 9(2), 1-16.
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17-28.
- Avey, J. B., Reichar, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.
- Bjørnebekk, G., Diseth, A., & Ulriksen, R. (2013). Achievement Motives, Self-Efficacy, Achievement Goals, and Academic Achievement at Multiple Stages of Education: A Longitudinal Analysis. *Psychological Reports*, 112(3), 771-787.
- Bowman, N. A., Hill, P. L., Denison, N., & Bronkema, R. (2015). Keep on Truckin' or

- Stay the Course? Exploring Grit Dimensions as Differential Predictors of Educational Achievement, Satisfaction, and Intentions. *Social Psychological and Personality Science*, 6(6), 639-645.
- Bradley, G. L., & Inglis, B. C. (2012). Adolescent leisure dimensions, psychosocial adjustment, and gender effects. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1167-1176.
- Caldwell, L., & Smith, E., (2006). Leisure as a context for youth development and delinquency prevention. *Australian and New Zealand Journal of Criminology*, 39(3), 398-418.
- Chang, E. C. (2002). Predicting suicide ideation in an adolescent population: Examining the role of social problem solving as a moderator and a mediator. *Personality and Individual Differences*. 32(7), 1279-1291.
- Crede, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492-511.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. A. (2011). Deliberate Practice Spells Success- Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality science*, 2(2), 174-181.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, United States of America: Scribner.
- Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman, M. E. (2009). Positive predictors of teacher effectiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540-547.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Eccles, J. S. Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865-889.
- Fawcett, L., Garton, A. F., & Dandy, J. (2008). Influences of parents and peers in adolescent leisure activities. *The Educational and Developmental Psychologist*, 25(1), 32-47.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Garst, B., Scheider, I., & Baker, D. (2001). Outdoor adventure program participation impacts on adolescent self-perception. *The Journal of Experiential Education*, 24, 41-49.
- Gilligan. (2000). Adversity, Resilience and Young People: the Protective Value of Positive School and Spare Time Experiences. *Children &*

- Society, 14(1), 37-47.
- Hansen, D. M., Larson, F. W., & Csorkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 25-55.
- Hair, E. C., & Graziano, W. G. (2003). Self-Esteem, Personality and Achievement in High School: A Prospective Longitudinal Study in Texas. *Journal of Personality, 71*(6), 971-994.
- Havitz, M. E., Kaczynski, A. T., & Mannell, R. C. (2013). Exploring Relationships Between Physical Activity, Leisure Involvement, Self-Efficacy, and Motivation via Participant Segmentation. *Leisure Sciences, 35*(1), 45-62.
- Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J., & Lee, I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure sciences, 35*(1), 16-32.
- Javier, C. B., Ming-Tsan, P. L., & Stephia, L. (2015). Positive Psychology and Familial Factors as Predictors of Latina/o Students' Psychological Grit. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 37*(3), 287-303.
- Jin, B., & Kim, J. (2017). Grit, Basic Needs Satisfaction, and Subjective Well-Being. *Journal of Individual Differences*.
- Kerr, J. H., Fujiyama, H., & Campano, J. (2002). Emotion and stress in serious and hedonic leisure sport activities. *Journal of Leisure Research, 34*(3), 272-289.
- Leversen, I., Danilson, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence, 41*(12), 1588-1599.
- Li, B., Ma, H., Guo, Y., Xu, F., Yu, F., & Zhou, Z. (2014). Positive Psychological Capital: A New Approach to Social Support and Subjective Well-being. *Social Behavior and Personality, 42*(1), 135-144.
- Lovering, M. E., Heaton, K. J., Banderet, L. E., Neises, K., Andrews, J., & Cohen, B. S. (2015). Psychological and physical characteristics of U.S. Marine recruits. *Military Psychology, 27*(5), 261-275.
- Luthans, F. (2002). The Need for and Meaning of positive Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior, 23*, 695-706.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational dynamics, 33*(2), 143-160.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Noman, S. M. (2007). Positive psychological Capital: Measurement and Relationship with performance and Satisfaction, *Personnel Psychology, 60*(3), 541-572.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. (2010). Impact of a micro-training intervention on psychological capital development and performance. *Human Resource Development Quarterly, 21*(1), 42-67.
- Mahoney, J. L., & Sattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior. *Journal of Adolescence, 23*(2), 113-127.
- Maslow, A. H., Frager, R., & Fadiman, J. (1970). *Motivation and personality* (Vol. 2, pp. 1887-1904). New York: Harper & Row.

- Pennings, S. M., Law, K. C., Green, B. A., & Anestis, M. D. (2015). The impact of grit on the relationship between hopelessness and suicidality. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 130-142.
- Reed, J., Pritschet, B. L., & Cutton, D. M. (2013). Grit, conscientiousness, and the transtheoretical model of change for exercise behavior. *Journal of health psychology*, 18(5), 612-619.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy and Applied Psychology*, 34, 40-45.
- Staempfli, M. B. (2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping and well being. *Journal of leisure Research*, 39(30), 393-412.
- Stenseng, F., & Phelps, J. (2012). Leisure and life satisfaction: the role of passion and life domain outcomes. *World Leisure Journal*, 55(4), 320-332.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious Leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272.
- Stebbins, R. A. (2005). Inclination to participate in organized serious leisure: An exploration of the role of costs, reward and lifestyle. *Leisure*, 29, 183-201.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time* (Vol. 95). Transaction Publishers.
- Strayhorn, T. L., (2014). What role does grit play in the academic success of black male collegians at predominantly white institutions? *Journal of African American Studies*, 18, 1-10.
- Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41(5), 581-592.
- Suzuki, Y., Tamesue, D., Asahi, K., & Ishikawa, Y. (2015). Grit and work engagement: A cross-sectional study. *PLoS one*, 10(9), e0137501.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. H. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being, *Journal of Adolescence*, 33(1), 173-186.
- Willingham, W. W., & Breland, H. M. (1982). *Personal qualities and college admissions*. College Board Publications Orders, Box 2815, Princeton, NJ.
- Winefield, A. H., Tiggemann, M., & Winefield, H. R. (1992). Spare time use and psychological well-being in employed and unemployed young people. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 65(4), 307-313.

1차원고접수 : 2018. 04. 15.

수정원고접수 : 2018. 05. 21.

최종제재결정 : 2018. 06. 01.

**Mediating effects of Grit and Positive Psychological Capital
on the relationship between leisure activities and
life satisfaction in high school students**

Hyosun Choi

Sujin Yang

Department of Psychology, Ewha Womans University

The study was conducted to investigate the effect of high school students' leisure activities on the satisfaction of life through two parametric variables, called Grit and Positive Psychological Capital(PPC) through structural equation. Leisure activity, Grit, PPC and Life Satisfaction were surveyed among 226 high school students. Leisure activities directly affect the satisfaction of life. Grit and PPC mediated the relationship between leisure activities and life satisfaction. Also, the dual mediating effects of Grit and PPC on the relationship between structural leisure activities and life satisfaction were proved to be significant. This study empirically confirmed the concept that leisure activities, which are non-learning factors, provide a challenge for high school students to develop Grit. In addition, it is significant that we found a structure that PPC acquires by leisure activity and, as a result, strengthens Grit, which improves overall life satisfaction.

Key words : high school student, leisure activity, Grit, Positive Psychological Capital, Life Satisfaction