

## 일몰입과 여가만족도가 직장인의 정서에 미치는 영향: 수면의 질의 매개효과\*

박 소 리   하 유 진   정 은 경   손 현 국   손 영 우<sup>†</sup>

연세대학교 심리학과

본 연구는 심리적 분리나 휴식과 같은 방어적인 회복기제는 긍정정서를 증가시키지 못하는 반면 숙달경험과 같은 최적경험은 긍정정서를 높여준다는 사실에 착안하여, 근로자의 긍정정서를 높일 수 있는 회복기제에 대하여 알아보기 위해 정서에 영향을 미칠 수 있는 직무관련요인(일몰입)과 비직무관련요인(여가만족도)의 영향력을 비교하였다. 이와 더불어 수면의 질이 회복과정에서 미치는 매개효과를 검증하였다. 이를 위해 국내 대기업 근로자 142명을 대상으로 설문연구를 하였고, 일몰입과 여가만족도를 회복기제로 제시하였다. 심리적 분리 및 휴식은 부정정서와 부적 상관관계를 보이거나, 긍정정서와는 유의한 관계를 보이지 못했다. 또한 일몰입과 여가만족도가 높을수록 긍정정서는 높고 부정정서는 낮은 모습을 보였다. 정서에 대한 일몰입과 여가만족도의 영향력 비교를 위해 위계적 회귀분석을 실시하였는데, 성별, 연령, 학력, 평소 정서, 직무 만족을 모두 통제한 상황에서 일몰입만이 다음 날 긍정정서에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 끝으로 일몰입과 다음 날 오전의 긍정 정서 관계를 수면의 질이 매개한 것으로 나타났다. 연구결과를 토대로 본 연구의 학문적, 실용적 의의 및 제한점과 추후 연구과제에 대하여 논의하였다.

주요어 : 회복경험, 일몰입, 여가만족도, 수면의 질, 직무만족도

\* 이 연구는 연세대학교 BK21 인지 및 심리과학 전문인력 양성 및 실용화사업단의 지원을 받았음.

† 교신저자 : 손영우, 연세대학교 심리학과, ysohn@yonsei.ac.kr

직장에 다니는 사람이라면 거의 대부분 일과 관련된 부담감과 스트레스를 경험한다. 스트레스가 심할 경우에는 일어나는 순간부터 출근에 대한 거부감이 강해지고, 일과 후 퇴근 때는 정신적으로나 신체적으로 매우 지쳐 탈진하는 경우도 종종 발생한다. 이렇게 발생한 스트레스에 대처하는 방법은 개개인마다 다를 수 있는데, 이러한 방법 중 가장 보편적인 예로 들 수 있는 것이 “휴식(relaxation)”이다. 문화체육관광부와 한국문화관광연구원(2008)이 공동 발간한 「여가백서」에 따르면 휴식에는 TV/신문보기, 샤워/목욕, 산책 등 다소 소극적인 여가활동 등이 해당되는데, 대다수의 직장인들이 퇴근 후에 텔레비전 시청이나 인터넷 서핑 등을 하며 보낸다. 퇴근 후에 직무수행 이외의 뚜렷한 다른 활동을 하기 보다는 특별한 인지적·신체적 노력을 필요로 하지 않는 활동을 통하여 근무 도중 발생한 각성상태를 이완시키는 것이다(Benson, 1975).

최근 들어 이러한 소극적인 휴식활동이 직장인들의 스트레스 회복에 가져다주는 긍정적인 영향을 지지하는 연구들이 활발하게 진행되고 있다. 특히 회복경험(recovery experience)에 관한 일련의 연구들을 보면, 직장인들이 퇴근 이후 업무와 관련된 사건으로부터 자신을 심리적으로 분리시켰을 때 다음 날 아침의 부정적 정서와 피로도(fatigue)가 모두 낮아졌으며, 평온감(serenity)은 높아졌다는 것을 알 수 있다(Binnewies, Sonnentag, & Mojza, 2009; Sonnentag & Bayer, 2005).

이러한 연구들은 심리적 분리와 휴식이 다음 날 오전에 부정적 정서 및 피로도를 경감시키고 평온감을 높인다는 것을 보여주기는 하였으나, 직장생활에 대한 긍정적인 정서 예도 기여하는지에 대하여는 뚜렷한 해답을 제시하

지 못하고 있다. 예를 들어, 퇴근 후 집에 돌아와 충분한 휴식과 숙면을 취하면 다음 날 아침 신체적·정서적 각성도가 기저수준으로 돌아오기는 하지만(Craig & Cooper, 1992), 여전히 회사 출근이 꺼려지고 주어질 업무에 의욕을 갖지 못하는 경우를 들 수 있다. 이런 현상은 심리적 분리 및 휴식과 다음 날 오전의 긍정적 정서 사이에 아무런 유의한 상관관계를 발견하지 못한 기존 연구들에 의해서도 다시 한 번 확인할 수 있다(Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag, Binnerwise, & Mojza, 2008). 이것은 휴식과 이완으로 인한 회복이 자신의 직무 자체에 대하여 긍정적인 태도를 형성할 수 있을 만큼 충분한 동기부여를 하지 못하며, 단순히 직장과 관련된 일을 머릿속에서 지워버리는 방어적인 방법만으로는 직장에서의 개인의 적극적인 관여를 이끌어내기 어렵다는 것을 의미한다.

그렇다면 직무 스트레스로 인한 부정적 정서를 경감시키는 것뿐만 아니라 긍정적 정서를 높이기 위해서 어떤 회복 기제를 경험하도록 해야 할까? Csikszentmihalyi(1975)가 제안한 ‘몰입(flow)’은 어떤 일을 수행할 때 그 일에 깊이 빠져들어 시간에 대한 감각도 상실하고 주변 상황에 대하여 인식하지 않게 되며, 궁극적으로 그 일과 하나가 되어 그 일 자체로서 행복감을 느끼는 상태를 말한다. 박근수와 유태용(2007b)은 Csikszentmihalyi의 몰입 상태가 정신건강, 직무만족도, 생애만족도 모두에 긍정적인 영향을 미치는 것을 보여주었다.

일몰입과 함께 직장인들의 정서와 삶의 질에 영향을 주는 요인으로 여가만족도를 고려할 수 있다. Winwood, Bakker, 그리고 Winefield(2007)은 창의적 활동과 사회적 활동이 단순한 휴식과 비교했을 때 직무 스트레스로부터의

회복에 더욱 효과적임을 입증하였다.

본 연구는 심리적 분리와 휴식이 다음 날 오전에 부정적인 정서를 경감시킨다는 기존 연구를 발전시켜, 직무관련 변인인 일몰입과 비 직무관련 변인인 여가만족도가 긍정정서를 높이는 데 영향을 미치는지 살펴보았다. 또한 회복과정에서의 수면의 질이 일몰입과 여가만족도 그리고 다음날 정서와의 관계에서의 역할에 대해서도 알아보았다.

### 회복경험

조직 장면에서의 회복경험이란 직무 스트레스로 인하여 각성된 인체의 심리생물학적 시스템이 스트레스 요인이 제거된 후에 다시 기저 수준으로 돌아와 직무수행을 위한 자원이 재충전되는 과정을 말한다(Meijman & Mulder, 1998; Sonnentag & Zijlstra, 2006). 직무 스트레스에 노출된 상태에서는 신경전달물질과 호르몬 이상 분비로 인하여 피로도 상승 또는 긍정정서의 부재와 같은 긴장 반응이 나타나게 되는데(Fuller et al., 2003; Winwood et al., 2007), 회복과정을 거치게 되면 스트레스와 관련된 이러한 각성 상태가 경감되어 스트레스 이전 상태로 되돌아가 평정을 되찾게 된다(Craig & Cooper, 1992). 이러한 회복과정은 주로 직무 이외의 활동을 할 때 발생한다는 것이 이제까지 이루어진 연구들의 공통된 주장이었다(Meijman & Mulder, 1998; Sonnentag & Krueger, 2006; Sonnentag & Zijlstra, 2006).

비 직무관련 활동은 크게 세면 및 식사 등과 같은 생명유지 활동과 집안일 또는 육아처럼 과중한 의무가 부과되는 일, 그리고 여가 활동으로 구분되는데(Sonnentag, 2001; Sonnentag & Zijlstra, 2006), 기존 연구들을 보면 비 직무

관련 활동 중에서도 주로 여가활동 시에 회복에 이르게 된다(Kleiber, Larson, & Csikszentmihalyi, 1986; Lundberg, Marberg, & Frankenhaeuser, 1994). 즉, 여가활동과 같이 적극적이고 즐거운 활동을 함으로써 만족감을 느끼고 정서나 인지상태에 긍정적인 변화가 나타난다는 것이다.

Sonnentag과 Fritz(2007)는 회복경험을 세 가지 하위경험 - 직무로부터의 심리적 분리(psychological detachment), 휴식(relaxation), 숙달경험(mastery experience) - 으로 분리하였다. 심리적 분리란 “개인이 직무관련 상황으로부터 벗어났다고 느끼는 상태”(Etzion, Eden, & Lapidot, 1998, p.579)로, 단순히 직무현장과 물리적인 분리 뿐 아니라 직장 혹은 직무와 관련된 생각이나 문제들을 더 이상 의식적으로 인지하지 않는 상태를 일컫는다. 머릿속의 “스위치를 꺼서” 더 이상 그 일에 대하여 생각하지 않는(Sonnentag & Bayer, 2005, p.393) 다소 방어적인 회복기제이다. 아울러 휴식이란 교감신경계의 각성상태가 감소하고 심장 박동, 근육의 이완 등이 수반되는 현상을 뜻한다(Benson, 1975). TV 시청과 같은 특별한 목적이 없으며 인지적·신체적 노력을 최소한으로 요하는 활동에 참여할 때 일어난다. 즉 추가적인 노력을 요하지 않는 유형의 활동이기 때문에, 직무수행으로 인하여 고갈된 자원이 다시 채워지고 각성수준은 스트레스 이전의 기저상태로 돌아오게 되는 것이다(Sonnentag, 2001).

끝으로 숙달경험은 “배움과 성공의 기회를 제공하는 직무 이외의 도전적인 경험”(Sonnentag et al., 2008, p.675)으로 정의된다. 회복경험을 촉진하는 이유는 숙달경험을 통하여 개인의 기술수준, 역량, 그리고 자아 효능감 등 내부의 새로운 자원을 재충전 할 수 있기 때문이다(Bandura, 1997; Hobfoll, 1998; Sonnentag &

Fritz, 2007). 숙달경험의 큰 특징 중 하나는 개인의 역량을 신장하며 의식을 고무시키는 최적경험(optimal experience)에 속한다는 것이다.

그렇다면 회복에 기여한다고 밝혀진 숙달경험이 비 직무관련 활동이 아니라 직무 활동 중에도 발생할 수 있는지, 직장인의 회복과 긍정정서에 영향을 미치는지에 대해서도 알아볼 필요가 있다. 우리는 적극적인 여가활동을 통해 새로운 것에 도전하고 성공을 경험하며 에너지를 재충전할 수 있다. 하지만, 숙달경험이 “배움과 성공, 도전적 경험”을 의미하며 그러한 경험을 통하여 개인의 기술수준과 역량, 자아 효능감 등 내부 자원을 재충전하는 것이라는 기존 연구들을 볼 때, 이러한 경험은 여가활동을 통해서만이 아니라 업무 중에도 가능할 것이라고 생각해 볼 수 있다. 즉, 퇴근 후나 주말에 따로 시간을 내어 여가활동을 하지 않더라도, 업무를 통해 새로운 것에 도전하며 배움과 성공을 경험하고 역량, 효능감 등의 내부자원을 재충전함으로써 회복을 유발할 수 있음을 가정하는 것이다. 우리나라 직장인들은 야근이 빈번하며, 주말에도 주중에 겪은 스트레스로부터의 회복을 위해 별도의 시간을 투자하는 것이 쉽지 않은 경우가 많다. 그러므로 여가활동을 통해 얻을 수 있는 회복 효과를 근무 중에 경험할 수 있다면, 이는 매우 현실적이고 효과적인 대안이라고 할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 회복에 도움을 주는 숙달경험의 역할이 비 직무활동인 여가활동 뿐 아니라 직무활동에도 발생할 수 있는지 폭 넓게 검토해 보고자 한다.

### 숙달경험과 정서

회복경험의 세 가지 하위구성 중 숙달경험

이 정서와 밀접한 연관이 있다는 주장은 정서의 이원화 이론에 바탕을 두고 있다. Watson (1988)에 의하면 우리 뇌에서 긍정정서와 부정정서를 인식하는 시스템은 서로 별개의 독립된 메커니즘으로 구성되어 있다. 긍정정서를 유발하기 위해서는 단순히 부정적인 사건을 제거하는 것만으로는 불충분하며 반드시 긍정적인 사건을 경험해야 한다는 것이다(Gable, Reis, & Elliot, 2000). 아울러, 일상적이고 단기적인 휴식이 아닌 좀 더 긴 시간 동안 누리는 휴가기간 동안의 회복경험이 신체 및 심리에 가져다주는 긍정적 영향은 직무에 복귀하게 되면 빠른 시일 내에 감소한다는 연구(de Bloom et al., 2009; Eden, 2001; Westman & Eden, 1997)를 볼 때, 비일상적인 회복경험보다는 단기적이며 늘 경험하는 일상에서의 회복경험에 대한 연구는 중요한 의미를 가질 것이다.

종합해보면, 직장과 관련된 스트레스로부터의 회복여부 및 그 정도는 직장인들의 정서와 관련된 경험과 밀접한 연관을 가진다는 것을 알 수 있으며, 심리적 분리과 휴식은 부정정서를 경감시키는 데는 유효하게 작용하지만, 긍정정서를 증가시키기 위해서는 개인의 만족감을 높일 수 있는 최적 경험에 노출되는 것이 필요하다는 것이다. 그렇다면 최적경험이라는 측면에서 숙달경험과 맥을 같이하고 있는 몰입과 여가만족도 역시 긍정정서를 증가시키는 효과가 있을 것이라고 가정할 수 있을 것이다.

### 몰입

몰입(flow)이란 어떤 일을 하는 데 있어 그 일 자체로 즐거움을 느껴서 외부에서 보상이

주어지지 않아도 그 일에 집중하게 되고 그 일을 수행하는 것이 물 흐르듯 자연스러운 상태가 되어 마침내 자신과 그 일이 하나가 되는 현상을 일컫는 말이다(Csikszentmihalyi, 1975). 몰입은 개인으로 하여금 가장 최적의 경험(optimal experience)을 하게 해주는 데 몰입상태를 경험하는가의 여부는 개인이 주관적으로 인지하는 과제 난이도와 자신의 능력수준에 의해 좌우된다. 즉, 과제의 난이도와 개인의 능력수준이 모두 높다고 인지할 때 몰입을 경험하게 되며 경험의 질도 최적의 상태에 있게 된다(Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). 몰입이 되려면 다음과 같은 9가지 하위 요소를 충족해야 한다. 우선 명확한 목표가 제시되어야 하고, 자신의 수행에 대한 즉각적인 피드백이 제공되어야 하며, 과제의 난이도와 자신의 역량수준이 균형을 이루고, 당면한 과제에 인지적으로 온전히 집중하게 되며, 활동과 인식이 통합되고, 자의식을 상실하게 되며, 시간감이 왜곡되고, 의식적인 노력 없이도 자신의 활동에 대한 통제감을 가지게 되며 마지막으로 활동 그 자체가 목적이 되는 자기 목적적 경험을 하게 된다(Csikszentmihalyi, 1990).

몰입과는 달리 일몰입에 대한 명확한 정의는 아직까지 내려진 바가 없다. 몰입에 대한 방대한 연구에 비해 일 몰입과 관련하여서는 연구의 수도 미흡한 편이다. 기존 연구도 음악가들의 연주 도중 경험하는 몰입경험(Bakker, 2005)과 같은 특정한 직업군을 상대로 한 현상적 접근만이 국소적으로 진행되었을 뿐이다. 오히려 직무열의(job engagement), 직무관여(job involvement), 그리고 조직몰입(organizational commitment) 등의 유사한 개념들과 혼용되는 경우가 많았다(박근수, 유태용, 2007a). 일이라는 측면에 집중해본다면, 일몰입을 직무수행

도중 단기적으로 경험하게 되는 열중(absorption)과 일에 대한 즐거움(work enjoyment), 그리고 일에 대한 내재적 동기(intrinsic work motivation)로 해석하는 것이 가장 타당할 것이다(Bakker, 2005).

일몰입에 대한 이론적 명확성의 부재에도 불구하고 일몰입은 분명히 존재하는 현상이고 직무수행 도중 빈번하게 경험할 수 있다고 기존 연구자들은 밝히고 있다. Csikszentmihalyi와 LeFevre(1989)에 의하면, 직무수행 도중 몰입을 경험하는 비율은 여가활동시의 그것과 비교했을 때 오히려 3배나 더 많았으며, 몰입상태에서 겪게 되는 경험의 구체적인 내용은 직무수행 도중이건 여가활동 도중이건 동일하였다. 이에 대하여 Csikszentmihalyi(1997)는 “만약 어떠한 일이 명확한 목표, 뚜렷한 결과, 자신감, 힘에 부치지 않은 난이도, 정돈된 분위기를 줄 수 있다면, 그 일을 하면서 느끼는 감정은 운동을 하거나 예술 작품을 감상할 때 맞보는 희열과 크게 다르지 않을 것이다”라고 하였다(p.54). 즉 스포츠나 예술 활동을 할 때와 마찬가지로 직무수행 도중에도 몰입을 경험할 수 있다는 것이다.

일몰입은 위에서 언급한 숙달경험과 그 정의에 있어서 유사한 측면이 있다. 즉, 도전적인 과제를 통하여 배움과 성장의 기회를 가질 수 있으며 이러한 경지에 도달하기 위하여 자기통제(self-regulation)과 같은 노력이 수반된다는 점에서 장소, 시간 등 환경의 차이가 있을 뿐, 서로 일맥상통한다고 할 수 있다. 따라서, 우리나라 직장인의 업무 상황을 고려할 때 상대적으로 더 많은 시간을 보내는 업무 상황에서 발생할 수 있는 일몰입과 그로 인한 회복 가능성을 연구해 보는 것은 의미가 있을 것이다.

## 일몰입과 정서

몰입상태에 빠졌을 때 어떠한 경험을 하게 되는가? 경험의 질에 관한 연구들은 몰입과 긍정정서간 높은 상관관계를 입증하고 있다. Csikszentmihalyi와 LeFavre(1989)는 각각 직무수행과 여가활동 시 경험하는 몰입과 감정, 만족도, 창의성 등과의 상관관계를 연구하였는데, 정서와 만족은 직무수행이나 여가활동을 단순히 하는가 안하는가가 아닌, 그 활동을 통해 몰입을 경험하는가의 여부에 의해 가장 잘 설명되는 것으로 나타났다. 비 몰입상태에 있을 때 보다 몰입을 경험한 후 긍정정서와 행복감 그리고 만족도가 더 높게 나타났으며(Massiemi, Csikszentmihalyi, & Carli, 1987; Nakamura, 1988; Wells, 1988) 부정정서는 더 적게 경험하는 것으로 나타났다(박근수 & 유태용, 2007b; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989).

스포츠나 예술 활동 시 경험하는 몰입과 달리 직무수행 시 경험하는 몰입, 즉 일몰입만이 독점적으로 제공하는 혜택이 있을까? 이에 대해 박근수와 유태용(2007b)은 직장인들을 대상으로 하여 일몰입과 다양한 결과변인들 사이의 관계를 고찰하였다. 연구에 따르면 일몰입을 경험할 때 생애만족도가 높고 긍정정서를 더 많이 경험하는 것으로 밝혀졌을 뿐 아니라, 과업수행, 직무만족, 그리고 이직의도와 같은 직무관련 변인에 있어서도 일몰입이 긍정적인 영향력을 행사하는 것으로 나타났다. 그리고 이러한 개인 및 직무관련 변인들에 대한 영향력은 일몰입의 유사개념인 직무열의, 직무관여, 그리고 조직몰입과 비교했을 때 일몰입이 가장 큰 것으로 나타났다.

## 여가 만족도와 정서

여가만족도란 개인이 선택한 여가활동을 수행하면서 느끼는 만족의 정도로서 이러한 만족을 통해 기쁨을 느끼는 긍정적인 경험을 말한다. 여가활동을 통해 높은 만족도를 경험할 경우 개인의 자존감이 고양되고 자아가 다양화된다는 측면에서 이를 최적경험의 일종으로 간주할 수 있다(Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). 여가만족도는 6개의 하위 만족도-심리적, 교육적, 사회적, 생리적, 휴양적, 환경적-로 구성되는데 각각은 개인의 인식에 영향을 줄 수 있는 여가활동의 다양한 측면과 관련하여 만족도를 측정하고 있다(Beard & Ragheb, 1980). 여가만족도와 다양한 변수들 간의 관계를 고찰한 기존의 연구들은, 여가만족도가 높을수록 긍정정서 및 생애만족도와 같은 긍정적인 상태를 더 많이 경험하고 반대로 부정적인 정서 상태는 더 적게 경험한다는 것을 공통적으로 주장하고 있다. Zoerink(2001)는 도시 지역에 거주하는 노년층을 대상으로 여가만족도와 자존감, 숙련감(feeling of mastery), 그리고 우울증과의 상관관계를 연구하였는데, 여가활동을 통해 만족을 많이 느끼는 사람일수록 그렇지 않은 사람에 비하여 자존감과 숙련감이 높고 우울증상은 더 적게 경험하는 것으로 나타났다. Spiers와 Walker(2009)는 중국계 캐나다인과 영국계 캐나다인을 대상으로 여가만족도가 정서에 미치는 영향에 대한 비교문화 연구를 실시하였는데, 문화권에 상관없이 여가만족도가 높을수록 행복감이 높았으며 삶의 9가지 영역 모두에 대하여 만족도가 높게 나타났다.

특히 직장인 집단의 정서를 연구할 때 여가만족도가 중요한 변수로 고려되어야 하는 이유는, 직무수행 중 받는 스트레스를 여가활

등을 통하여 해소할 수 있기 때문이라고 말한 Trenberth와 Dewe의 연구(2002)를 통해서 설명될 수 있다. 즉, 여가는 직무 스트레스를 극복하는 중요한 대처전략 중 하나로, 직무수행 도중 발생한 긴장과 스트레스를 경감시켜 이전 상태로 회복시켜 주는 효과가 있다. 이는 비 직무관련 영역에서의 경험이 직무수행에 영향을 미치며 이 두 영역 사이에 정적인 상관관계가 있다고 한 Wilnesky(1960)의 견해와 일맥상통하는 것이다.

여가만족도의 영향력을 연구할 때 또 하나 중요한 요소는 근로자가 속해있는 문화권이라고 할 수 있다. 미국이나 유럽의 경우 근로자가 일과 여가의 균형을 조정하는 것이 가능하지만, 우리나라의 경우에는 주 5일 40시간 근무제가 본격적으로 시행된 것이 몇 년 안 되어 삶 전체에서 여가생활이 차지하는 비중이 서구문화에 비하여 상대적으로 크지 않다고 할 수 있다.

직무관련 변인과 비 직무관련 변인에 관한 연구결과를 고려해 볼 때, 우리나라 근로자들의 정서상태를 예측하는데 있어서도 두 변인 간에 설명력의 차이가 존재할 것이라고 추측할 수 있다. 즉, 우리나라의 경우 긍정정서 및 부정정서를 예측하는 데 있어 직무관련 변인인 일몰입의 영향력이 비 직무관련 변인인 여가만족도보다 더 클 것이라고 가정할 수 있다.

#### 수면의 질과 회복과정

수면의 질은 수면 시간, 수면 중 분열정도 및 각성 횟수, 그리고 수면 효율성 등을 종합적으로 평가하는 것을 말한다(Krystal & Edinger, 2008). 수면의 질을 평가하는 방법에는 크게 객관적 방법과 주관적 방법 두 가지가 있는데

객관적인 방법은 수면다원평가(polysomnography, PSG)나 급속안구운동(rapid eye movement, REM) 또는 뇌파전위기록술(electroencephalography, EEG)과 같이 수면 시 신체에서 나타나는 증상들을 신경생리학적으로 측정하는 것을 말한다. 주관적 방법은 응답자가 일정 기간 동안 자신의 수면상태를 회상하여 보고하는 기법을 뜻한다(Krystal & Edinger, 2008). 주관적 자기보고는 흔히 척도를 사용하여 측정하는데, 가장 널리 사용되는 척도에는 Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI)가 있다(Buysse, Reynolds 3rd, Monk, Berman, & Kupfer, 1989). 우울증 환자와 건강한 일반인들을 대상으로 수면의 질에 대한 객관적 측정과 주관적 자기보고 사이의 연관성을 조사하였다. 그 결과 우울증 집단과 정상인 집단 모두에서 객관적 측정과 주관적 보고 사이에 높은 상관관계가 나타났다(Armitage, Trivedi, Hoffmann, & Rush, 1997). 두 집단 모두 자신의 수면시간, 수면잠재기 등에 대하여 정확하게 보고 하였고, 이는 EEG에 나타난 객관적 수치와 매우 유사했다. 이 결과는 수면의 질에 대한 자기보고식 측정의 높은 신뢰도를 입증한 것이라고 할 수 있다.

수면의 질은 다양한 이유로 인하여 회복경험을 연구하는데 매우 중요한 변수로 고려되고 있다(Bloom et al, 2009; Fritz & Sonnentag, 2005; Sonnentag, 2001; Sonnentag et al., 2008; Sonnentag & Bayer, 2005; Sonnentag & Zijlstra, 2006; Tucker, Dahlgren, Akerstedt, & Waterhouse, 2008; Winwood et al., 2007). 그 이유 중 하나는 수면의 질이 회복경험의 결과변인이자 예측변인 모두로 회복과정에 깊이 관여하기 때문이다. 즉, 잠자리에 들기 전의 심리 정신적 상태가 수면의 질에 영향을 미치고 이것이 다시 다음 날의 회복상태에 영향을 미친다는 것

이다. 예를 들면 퇴근 후에도 일과 관련된 생각에 계속 사로잡혀서 심리적 분리가 일어나지 못하면 이것이 수면에 방해요인으로 작용하게 되고, 이렇게 낮아진 수면의 질은 다음 날 오전의 높아진 부정정서와 건강상의 이상 징후, 긴장, 우울감, 분노 및 피로도로 돌아오게 된다(Lavidor, Weller, & Babkoff, 2003; Meijman, Mulder, van Dormolen, & Cremer, 1992; Pilcher, Ginter, & Sadowsky, 1997; Pilcher & Huffcutt, 1996; Sonnentag & Fritz, 2007). 반대로 숙달경험이나 통제감의 경험과 같이 긍정적인 사건을 경험할 경우 만족감과 성취감이 높아지게 되고 이것이 수면의 질과 개인의 정서에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Bandura, 1997; Burger, 1989; Larson, 1989; Lazarus, 1966; Scott & Judge, 2006; Sonnentag & Fritz, 2007; Totterdell, Reynolds, Parkinson, & Brinner, 1994).

실제로 Sonnentag 등(2008)의 연구에서 다음 날 아침의 정서를 예측하는 가장 영향력 있는 변인이 수면의 질인 것으로 밝혀졌으나, 심리적 분리 및 휴식과 다음 날 오전의 정서 사이에 수면의 질이 미치는 매개효과를 검증하는데는 실패하였다. 이는 수면의 질을 예측하는데 있어서 심리적 분리나 휴식보다 더 영향력이 있는 다른 변수가 존재할 가능성을 보여주고 있다. 즉, 심리적 분리나 휴식과 같은 소극적 활동과는 달리, 정신적, 육체적으로 적극적인 활동을 하는 일몰입과 여가만족도는 수면의 질에 영향을 미치고, 이것이 다시 다음 날 오전의 긍정정서를 높이고 부정정서는 낮출 수 있음을 예상해 볼 수 있다. 따라서 본 연구는 수면의 질이 여가만족도 및 일몰입과 다음 날 오전의 정서 사이에 매개효과를 일으킬 것이라고 가정하였다.

## 연구문제

지금까지 밝혀진 연구 결과와 이론들을 바탕으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 전날의 일몰입과 여가만족은 다음날 긍정 및 부정정서에 영향을 미칠 것이며, 그 영향력에 차이를 보일 것이다.

둘째, 일몰입과 여가만족이 다음 날 정서와 갖는 관계에서 수면의 질이 매개로 작용할 것이다.

## 방 법

### 참가자 및 절차

본 연구는 국내 소재 대기업 4곳에 재직하고 있는 직장인들을 대상으로 한 설문연구로 진행되었다. “설문지 1”은 근무를 한 날 작성하도록 하되 구체적으로 취침하기 바로 직전 시점에 작성하였고, “설문지 2”는 설문지 1을 작성한 바로 다음 날 오전에 작성하도록 설계되었다. 각 설문참가자에 대하여 설문지 1과 설문지 2의 응답을 연결하는 방식으로 이후 통계 분석을 실시하였다. 각 회사의 인력 담당자로부터 직원들의 연구참여를 허락받은 후, 참여 가능한 직원들의 e-mail과 휴대폰 연락처를 확보하여 연구내용과 참가여부를 묻는 e-mail을 발송하였다.

본 연구는 온라인 설문조사로 이루어 졌다. 각 설문참가자들에게 발송되는 e-mail 하단에 설문조사 사이트에 접속할 수 있는 링크를 기재하여 참가자들이 쉽게 접근할 수 있도록 하였다. 본 연구에서는 설문에 응답하는 시점이 매우 중요하므로 참여자의 응답시간을 연구자

가 확인할 수 있는 별도의 사이트를 개설하여 부정확한 시점에 응답한 데이터는 차후 통계 분석에서 제외하였다.

4개의 회사에서 총 409명이 설문 참가에 동의하였는데 그 중 180명의 참가자가 설문지 1과 설문지 2에 모두 응답하여 약 44%의 응답률을 기록하였다. 이 중 정확한 응답시간에 응답하지 못한 38명의 자료는 통계분석에서 제외하고 최종적으로 142명의 자료를 통계분석에 사용하였다.

### 측정도구

설문지 1은 일몰입, 여가활동 유형, 그리고 여가만족도 등에 관한 질문들로 구성되었다. 이들 변인에 대해서는 각각 일 단위로 측정을 하였는데, 일 단위 질문이란 설문지 1을 작성한 당일 날의 현황을 묻는 것이다. 설문지 2에서는 지난 밤 수면의 질, 평소 직무만족도, 평소 및 당일 오전의 정서 그리고 인구통계학 내용 및 직무만족도를 측정하였다. 정서를 평소와 당일로 나누어 조사한 것은 평소 정서가 다음 날 정서에 미치는 영향을 통제하기 위함이다.

#### 심리적 분리와 휴식

설문에 응답한 날의 퇴근 후부터 취침 전까지의 시간 동안 심리적 분리와 휴식이 이루어진 정도를 측정하였다. 설문은 Sonnentag과 Fritz(2007)가 개발한 Recovery Experience Questionnaire를 연구자가 번역하여 사용하였고, 심리적 분리(예, '나는 직장 일에 대해서 전혀 생각하지 않았다')와 휴식(예, 나는 휴식하는 데 시간을 보냈다)은 각각 4문항의 5점 Likert 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)로 구성되어 있다.

### 일몰입

일몰입은 Bakker(2007)가 개발한 일몰입 척도(Work-related Flow Inventory, a.k.a. WOLF)를 박근수와 유태용(2007a)이 WOLF를 포함한 관련 선행 척도를 참조한 후, 국내 작업현장에서 수집한 실증적 자료에 기초하여 새롭게 개발한 척도인 한국형 일몰입 척도를 사용하였다. 일몰입 척도는 9개 요인 - 명확한 목표(예, '나의 작업 목표는 명확하다'), 즉각적 피드백(예, '작업 수행에 대한 피드백을 즉각적으로 받고 있다'), 도전과 기술의 균형(예, '높은 도전 수준의 작업이 주어진다 하더라도 내가 보유하고 있는 지식과 기술, 능력을 통해 능히 극복할 수 있다'), 자의식의 상실(예, '작업을 수행할 때 내 자신이 다른 사람들에게 어떻게 보여지는 지에 대해 걱정하지 않는다'), 활동과 인식의 통합(예, '어떤 작업을 수행하는 것에 대하여 특별히 의식하지 않더라도 정확히 행동할 수 있다'), 시간감각의 왜곡(예, '작업을 수행할 때 시간의 흐름이 매우 빠르게 느껴진다'), 당면 과제에 대한 집중(예, '내게 주어진 작업을 집중하여 수행한다'), 통제감(예, '내가 수행하고 있는 작업에 대해 통제력을 발휘하고 있다고 느낀다'), 자기 목적적 경험(예, '작업을 수행한다는 것 자체가 내가 얻을 수 있는 큰 보상이다')의 45문항으로 이루어져 있으며 5점 Likert 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)로 측정하였다. 일몰입은 설문지를 작성한 당일의 경험에 대해 답하도록 하였다.

#### 여가활동 유형 및 여가만족도

여가활동 유형은 문화체육관광부와 한국문화관광연구원(2008)이 발간한 「여가백서」의 분류법을 국내 실정에 맞게 변형하여 총 9가지 유형 - 문화예술관람활동, 문화예술참여활

등, 관광활동, 스포츠관람활동, 스포츠참여활동, 휴식활동, 취미오락활동, 기타사회활동, 그리고 과중한 의무부과 활동-으로 제시하였다. 여가활동 유형은 설문지 1에 응답한 날에 각 유형에 대하여 참여했는지 여부를 모두 기입하도록 하고, 참여했다고 응답한 경우 그 활동에 참여한 시간과 전반적인 만족도를 묻는 문항을 추가하였다. 여가만족도는 '귀하가 느끼는 만족도는 어떠하십니까'라는 질문에 대하여 5점 Likert 척도(1 = 매우 불만족, 5 = 매우 만족)를 사용하여 측정하였다.

### 정서

정서는 긍정정서, 부정정서를 측정하였다. 긍정정서 및 부정정서를 측정하기 위한 척도는 Watson, Clark, 그리고 Tellegen(1988)이 개발한 Positive and Negative Affect Schedule(PANAS)를 김정민(2007)이 개정·번역한 한글판 PANAS를 사용하였다. 한글판 PANAS는 긍정정서 8문항(예, '활력에 차 있는', '긴장을 쫓'), 부정정서 9문항(예, '스트레스가 많은', '피로한')의 총 17문항 5점 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)로 구성되어있다. 정서는 평소 정서를 통제하기 위하여 일 단위와 평소 단위를 모두 측정하였다. 일 단위 문항에서는 이러한 정서들을 오늘 오전에 얼마나 경험하였는가를 물었고, 평소 단위 측정에서는 평소에 얼마나 자주 경험하는가를 측정하였다.

### 직무만족도

직무만족도는 Brayfield & Rothe(1951)이 고안한 것을 고종욱과 류철(2005)이 번안한 척도를 사용하였으며 총 6문항(예, '나의 직무는 흥미롭고 도전적이다', '나의 직무를 통해 성취감을 느낀다')을 5점 척도(1 = 전혀 그렇지 않

다, 5 = 매우 그렇다)로 측정하였다.

### 수면의 질

매개변인으로 설정된 수면의 질은 Pittsburgh Sleep Quality Index(Buysse et al., 1989)의 문항 중 잠들기 전까지 소요된 시간, 실제 수면 시간, 수면 중 깬 횟수 등을 묻는 문항을 제외하고, 수면의 질을 직접적으로 묻는 문항인 "지난 밤 수면의 질을 어떻게 평가하십니까?"를 추출하여 5점 척도(1 = 매우 나쁘다, 5 = 매우 좋다)로 측정하였다.

## 결 과

### 표본의 일반적인 특성

전체 표본 중 통계분석에 사용된 142명의 인구통계 및 직무관련 특성이 표 1에 기술되어 있다. 연령은 만 25세 이상 ~ 만 35세 미만이 가장 많았고, 학력은 4년제 대학교 졸업자가 가장 많았다. 응답자의 80.3%가 정규직 근로자였으며 대부분 관리사무직에 종사하는 것으로 나타났다. 응답자들의 평균 근속년수는 약 5년 11개월 이었으며 직급은 평사원이 가장 많았다. 통계분석에 사용된 142명은 모두 주 5일 근무제를 실시하는 직장에 다니는 것으로 나타났다.

### 변수의 신뢰도 분석

독립변인과 종속변인으로 측정된 심리적 분리, 휴식, 긍정 및 부정 정서, 일몰입, 그리고 직무만족도의 신뢰도 분석결과가 표 2에 나와 있다. 본 연구에 사용된 척도들의 신뢰도 계

표 1. 표본의 인구통계 및 직무관련 특성

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	68	47.9
	여성	74	52.1
나이	X<만25세	9	6.3
	만25세≤X<만35세	89	62.7
	만35세≤X<만45세	36	25.4
	만45세≤X<만55세	8	5.6
	고등학교 졸업	28	19.7
학력	전문대학졸업	25	17.6
	4년제대학졸업	70	49.3
	대학원졸업	15	10.6
	기타	4	2.8
직종	관리사무직	101	71.1
	기술생산직	5	3.5
	연구개발직	13	9.2
	판매영업직	19	13.4
	기타	4	2.8
직위	평사원	110	77.5
	대리	7	4.9
	과장	13	9.2
	부장	4	2.8
	임원	2	1.4
	기타	6	4.2

수는 모두 .60을 넘어서 전반적으로 수용할 만한 수준이라고 할 수 있다.

상관관계분석

변인들 간의 상관관계는 표 3과 같다. 심리적 분리 및 휴식과 정서와의 상관관계에서 심

표 2. 측정 변수의 신뢰도 계수

측정 변수	신뢰도 계수	
	일 단위	평소 단위
심리적 분리	.882	N/A
휴식	.811	N/A
긍정정서	.877	.874
부정정서	.879	.877
일몰입	.948	N/A
직무만족도	N/A	.890

리적 분리는 다음 날 오전의 부정정서( $r = -.257, p < .01$ )와 부적 상관관계를 보였고, 심리적 분리와 다음 날 오전의 긍정정서( $r = .033, p = .697$ ) 사이에는 아무런 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 휴식은 다음 날 오전의 부정정서( $r = -.297, p < .01$ )와 부적인 상관관계를 나타냈다. 휴식과 다음 날 오전의 긍정적인 정서( $r = .075, p = .378$ ) 사이에는 유의한 상관관계가 나타나지 않았다. 이를 통해서 심리적 분리와 휴식과 같은 방어적인 회복 기제는 부정정서와 부적관계를 갖지만 긍정적인 정서와는 유의미한 관계를 갖지 못한다는 기존의 결과를 국내 근로자들을 대상으로 다시 한 번 확인하였다.

전날 근무하면서 경험한 일몰입은 긍정정서와 강한 정적 상관관계( $r = .553, p < .01$ )를 나타냈으나, 부정정서와는 부적 상관( $r = -.221, p < .01$ )을 나타냈다. 즉, 전날 근무 중 일몰입을 경험했을 경우 다음 날 오전에 긍정정서는 더 높게, 그리고 부정정서는 더 낮게 경험하게 된다.

전날 퇴근 후부터 취침 전까지 했던 여가 활동에 대한 만족도는 다음 날 오전의 긍정정서( $r = .216, p < .01$ )와 정적 상관관계를 보였

표 3. 평균, 표준편차 및 변인들 간의 상관관계

변인	평균	표준편차	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.심리적분리(일)	3.224	1.003	-	.704**	.033	.042	-.257**	-.229**	-.005	.046	-.032	.154
2.휴식(일)	3.384	0.857		-	.075	.130	-.297**	-.225**	.033	.165*	.064	.156
3.긍정정서(일)	3.083	0.616			-	.782**	-.340**	-.374**	.553**	.216**	.491**	.387**
4.긍정정서(평소)	3.215	0.607				-	-.295**	-.265**	.514**	.147	.561**	.227**
5.부정정서(일)	2.341	0.667					-	.866**	-.221**	-.301**	-.298**	-.318**
6.부정정서(평소)	2.369	0.656						-	-.316**	-.339**	-.336**	-.289**
7.일몰입(일)	3.409	0.479							-	.227**	.556**	.223**
8.여가만족(일)	3.280	1.048								-	.247**	.065
9.직무만족(평소)	3.394	0.695									-	.117
10.수면의질(일)	3.440	0.855										-

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

고, 부정정서( $r = -.301, p < .01$ )와는 부적 상관관계를 나타냈다.

일몰입과 여가만족이 정서에 미치는 영향

일몰입과 여가만족이 정서에 미치는 영향을

알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서는 성별 및 나이, 학력과 함께 조사 당일의 정서에 영향을 미칠 수 있다고 판단된 평소 긍정 및 부정 정서, 직무 만족도를 통제변수로 설정한 후, 전날의 일몰입과 여가만족도가 다음날 정서에 미치는 영향을 알아

표 4. 일몰입과 여가만족이 익일 긍정 및 부정정서에 미치는 영향에 대한 회귀분석

단계	변인	종속변수					
		익일 긍정정서			익일 부정 정서		
		$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
1	성별	.05			-.15		
	연령	.13			-.04		
	학력	.08	.62***		-.15	.77***	
	직무만족	.05			-.04		
	평소정서	.74***			.84***		
2	여가만족	.08	.62	.00	.00	.77	.00
3	일몰입	.19**	.64**	.02**	.07	.77	.00

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

보았다. 이 결과가 표 4에 제시되어 있다.

1단계에서 성별과 연령, 학력, 평소 긍정 및 부정 정서, 직무만족도를 통제변수로 투입하였다. 평소 긍정 및 부정정서는 상관분석에서 다음 날 긍정 및 부정 정서와 매우 높은 상관(긍정  $r = .782, p < .01$ , 부정  $r = .866, p < .01$ )을 나타내었는데, 이는 다음 날 긍정 및 부정정서가 일몰입과 여가만족도의 영향이 아닌 대상자의 성향에서 기인하는 것이라 할 수 있는 가능성을 나타낸다. 따라서 이들의 영향을 배제하기 위하여 평소 정서를 통제하였다. 2단계에서 그 동안 회복 경험으로 더 많이 연구되었고, 회복에 기여한다고 밝혀진 여가몰입을, 마지막 3단계에서는 일몰입을 투입하였다. 각 단계의  $R^2$ 의 차이값( $\Delta R^2$ )값은 통제변수들의 효과를 제거한 후의 변수가 종속변인에 미치는 영향력을 나타낸다.

먼저 일몰입과 여가만족도가 긍정정서에 미치는 영향을 보면, 여가만족은 다음날 긍정정서에 대한 추가 설명량이 유의미하게 나타나지 않았으나( $\Delta R^2 = .00, n.s.$ ), 일몰입의 추가 설명량은 유의미하게 나타났다( $\Delta R^2 = .02, p < .01$ ). 즉, 전날의 일몰입은 성별과 연령, 학력 뿐 아니라 평소 긍정정서와 직무 만족도, 여가 만족도의 효과를 제외시키고도 다음날 긍정정서를 유의미하게 설명할 수 있음을 보여주었다. 일몰입과 여가만족도가 부정정서에 미치는 영향력을 검증해 보고자 긍정정서와 마찬가지로의 방법으로 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서 성별과 연령, 학력, 직무만족도, 평소 부정정서를 투입하고, 2단계에서 여가만족도, 3단계에서 일몰입을 투입하여 분석하여 보았는데 긍정정서의 경우와는 달리 부정정서에 대한 여가만족도( $\Delta R^2 = .00, n.s.$ )와 일몰입( $\Delta R^2 = .00, n.s.$ )의 설명력 변화는

모두 유의미하지 않았다.

#### 일몰입과 다음 날 긍정정서의 관계에서 수면의 질의 매개 효과

마지막으로 수면의 질의 매개효과를 검증하기 위하여 일몰입을 예측변인으로 하고, 수면의 질을 매개변인, 다음날 긍정정서를 결과변인으로 하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방식에 따라 매개효과 검증을 실시하였다.

Baron과 Kenny(1986)의 방식에 의하면, 매개효과 검증을 위해서는 다음의 네 가지 조건이 충족되어야 한다. 첫째, 독립변인이 매개변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 하고, 둘째, 매개변인이 종속변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 셋째, 독립변인이 종속변인에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 하며, 마지막으로 넷째, 매개효과가 유의하다는 결론을 내리기 위해서는 독립변인이 종속변인에 미치는 효과 크기가 매개변인이 통제되었을 때 감소해야 한다. 만일, 매개변인이 통제되었을 때 독립변인이 종속변인에 미치는 효과가 없다면 매개변인이 완전매개의 효과를 한다고 해석하며, 효과가 여전히 유의미하게 존재하고 회귀계수 값이 감소하였다면 부분매개효과를 한다고 해석한다. 그 결과를 표 5에 제시하였다.

분석결과를 바탕으로 수면의 질의 매개효과를 살펴보면, 수면의 질에 대한 일몰입의 회귀계수( $\beta = .22, p < .01$ ), 긍정 정서에 대한 수면의 질의 회귀 계수( $\beta = .28, p < .001$ ), 긍정정서에 대한 일몰입의 회귀계수( $\beta = .55, p < .001$ )가 모두 유의미하였고, 마지막으로 매개변인인 수면의 질의 영향을 통제한 후 일몰입과 다음날 긍정정서의 관계를 살펴본 결

표 5. 일몰입과 익일 긍정 및 부정정서와의 관계에서 수면의 질의 매개 효과

예측변인(A)	매개변인(B)	종속변인(C)	분석	경로	표준화회귀계수
일몰입	수면의 질	익일긍정정서	1	A -> C	.55***
			2	A -> B	.22**
			3	B -> C(A통제)	.28***
			4	A -> C(B통제)	.49***

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

과, 일몰입의 회귀계수( $\beta = .49, p < .001$ )는 여전히 유의하였지만 통제하기 전보다 그 크기가 줄어들었으므로 수면의 질은 일몰입과 다음날 긍정정서 간의 관계를 부분적으로 매개한다는 것을 알 수 있다.

또한 이러한 매개효과가 통계적으로 유의한지를 검증하기 위해 Sobel 검증을 실시한 결과,  $Z$ 값이 2.42으로 나타나  $p < .05$  수준에서 매개변인의 효과가 통계적으로 유의하였다. 즉 수면의 질은 일몰입과 다음 날 오전의 긍정정서간의 관계에서 매개효과를 발휘하는 것으로 나타났다.

### 논 의

본 연구에서는 심리적 분리와 휴식과 같은 소극적 회복기법이 부정적인 정서를 경감시켜서 중립적인 정서상태로 복귀시킨다는 기존의 회복경험 연구를 한 단계 더 발전시켜서, 근로자의 긍정정서를 높일 수 있는 적극적 회복기제에 대하여 탐구하였다. 직무관련 요인과 비직무관련 요인 중 최적경험의 대표적인 예라 할 수 있는 일몰입과 여가만족도를 그 대안으로 제시하여 근로자들의 정서에 미치는 영향을 알아보았다. 또한 수면의 질이 회복과

정에 미치는 매개효과를 검증함으로써, 회복경험을 심리적 측면과 생리적 측면에서 다각도로 접근하여 고찰하였다.

심리적 분리와 휴식과 같은 소극적 회복기법은 다음 날 오전의 부정정서와 부적상관이 있었지만 긍정정서와는 유의미한 관계를 보이지 않았다. 즉, 단지 회사와 업무로부터 분리되어 그들에 대한 생각을 하지 않는 것이나 심리적으로 이완을 시키는 등의 소극적 활동은 긍정정서를 높이는 것과 관련이 없다는 것이다. 이는 심리적 분리나 휴식 등의 소극적 회복활동이 부정정서와 관계가 있을 뿐 긍정정서를 높여주지는 못한다는 기존의 연구결과(Binnewies et al, 2009; Sonnetag & Bayer, 2005)를 국내 근로자들을 대상으로 다시 한 번 확인한 것이다.

근로자들의 정서에 영향을 미치는 요인을 밝혀내고자 일몰입과 여가만족도를 예측변인으로 설정하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 전날의 일몰입과 여가만족이 다음날 정서에 미치는 영향력을 검증하기 위하여 성별, 연령, 학력과 함께 평소 정서와 직무만족도를 모두 통제하였는데, 일몰입만이 다음날 긍정정서에 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나타나, 직무수행 시 일몰입을 경험할 경우 긍정정서가 증가하는 것을 밝혀내었다. 이는 비 몰입상태

에 있을 때보다 몰입을 경험한 후 긍정정서와 행복감 그리고 만족도가 더 높게 나타난 기존의 연구들(Massiimini et al, 1987; Nakamura, 1988; Wells, 1988)을 다시 입증해 준 것이다.

이러한 결과는 근로자와 기업 모두에게 중요한 시사점을 제공한다. 그 이유는 월요일부터 금요일까지 잦은 야근을 하고 때로 주말까지 일을 해야 하는 우리나라 근로 시스템 속에서, 스트레스를 빠른 시간 내에 극복하고 긍정적인 정서를 갖는 것은 근로자들의 조직 몰입도와 성과를 향상시키는 한편 이직 의도를 줄일 수 있는 방법이 될 수 있기 때문이다. 직장인들이 하루 중 대부분의 시간을 회사에서 근무를 하며 보낸다는 사실을 감안할 때, 이들의 주관적 안녕감을 높일 수 있는 가장 효과적인 방법 중 하나는 직무수행 그 자체를 긍정적으로 받아들일 수 있도록 하는 것이다. 일몰입이 긍정정서를 증가시킨다는 본 연구 결과는, 회복경험은 주로 직무 이외의 활동을 할 때 발생한다는 기존의 주장과 통념을 깨고 직무수행을 통해서도 스트레스로부터 회복이 가능하다는 것을 밝혀냈다는 점에서 의미를 가진다.

마지막으로 일몰입과 다음 날 오전의 정서 사이에 수면의 질이 매개변인으로 작용함이 밝혀졌다. 일몰입은 다음날 긍정정서에 직접적으로도 영향을 미치고, 당일 수면의 질을 매개로 하여서도 다음날 정서에 영향을 미쳤다.

몰입과 긍정정서 혹은 행복과의 관계를 살펴볼 때 유의해야 할 것은, 몰입하고 있는 그 순간에는 행복감을 느낄 수 없다는 것이다. 행복감이나 긍정정서를 인지하기 위해서는 주의기제(attention)를 자신이 현재 하고 있는 활동이 아닌 내면으로 전환시켜야 하는데, 몰입

시에는 모든 주의기제가 현재 활동에 할당되어 있어서 내면으로 주의를 집중시킬 수 없기 때문이다. 다시 말해, 몰입으로 인한 행복감은 몰입 시점 당시에 느끼는 것이 아니라 역설적이게도 몰입 상태가 종료된 후에 자신을 되돌아보면서 사후적으로 느끼는 것이다(Csikszentmihalyi, 1997).

본 연구의 결과는 이러한 주장과 맥을 같이 하여, 직무를 수행하면서 경험한 일몰입은 그 업무를 수행한 개인에게 업무가 끝난 이후 만족감과 행복감을 느끼게 해 주고, 당일 수면의 질을 높이는 데까지 영향을 준다는 것을 보여준 것이다. 즉, 직무수행 시 경험하는 몰입이 개인의 정서뿐만 아니라 생리 시스템에도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이는 Sonnetag 등(2008)의 연구에서 심리적 분리 및 휴식 등과 같은 소극적 회복 활동과 다음 날 오전의 정서 사이에 수면의 질이 미치는 매개효과 검증은 실패한 것에 대해, 일몰입과 같이 한 개인으로 하여금 도전의식, 성취감, 행복감 등을 느낄 수 있게 해 주는 보다 적극적인 회복활동은 수면의 질에 영향을 미치고, 이것이 다음 날 정서에까지 영향을 미칠 수 있음을 보여 준 의미있는 결과라 할 수 있다.

최근 들어 직장인들이 많은 시간을 업무에 매달리는 것에 비해 여가활동이 부족함을 염려하며 업무 이외의 즐거운 활동이 필요함을 주장하는 목소리가 높아지고 있다. 이는 '일을 잘하기 위해서는 잘 놀아야 한다'는 표현으로 대표될 수 있는데, 다시 말하면 업무를 하며 발생한 스트레스나 압박감 등을 해소하기 위해서는 따로 시간을 내어 직무 이외의 활동을 하는 것이 필요하다는 것으로, 이에 따라 다양한 여가활동이 주목받고 있다. 하지만 이번

연구 결과를 통해 직장인들의 긍정정서를 높이는 데 있어 일몰입이 여가 만족에 비해 더 큰 영향을 미칠 수 있는 가능성을 보여주었다. 기존 심리적 분리, 휴식과 함께 회복에 영향을 주는 요소인 숙달경험이 “배움과 성공의 경험을 제공하는 업무 이외의 활동으로 정의되었던 것에서 그 영역을 ”업무 중“으로 넓힐 수 있음을 암시한 것이다. 또한 일몰입이 다음 날 긍정정서와 갖는 관계에서 수면의 질이 매개작용을 하는 것으로 나타났는데, 이는 일몰입 자체가 가지고 있는 영향력과 함께 생리적 회복을 통한 긍정 정서 유발의 가능성을 보여준 것이다.

우리나라 직장인들은 자신의 일터에서 매우 많은 시간을 보낸다. 이번 결과는 그 동안 회복을 위해 휴식이나 업무 이외의 활동이 강조되던 것과 달리, 업무 자체를 통해서도 회복이 가능함을 보여주었다는 점에서 의미가 있다고 할 수 있다. 또한, 직장인들이 일몰입을 통해 갖게 된 긍정정서는 업무에 대해 의욕적이며 적극적인 자세를 갖는데 도움을 주고, 이는 다시 일몰입과 궁극적으로는 성과향상으로 이어지는 선순환의 가능성을 생각해 볼 때, 직장인의 삶의 질이나 정서를 위해 일몰입의 관점에서 좀 더 깊게 연구하여 업무를 통한 회복 및 경력 개발의 가능성을 시사해 주는 결과라고 할 수 있다.

본 연구가 가지는 한계점과 추후 연구 과제는 다음과 같다.

첫째, 이번 연구는 설문응답자들이 정해진 시간에 각각 설문지 1과 설문지 2에 응답하도록 설계되었다. 회복경험이나 몰입과 같이 응답 시간이 중요한 변수로 작용하는 연구에서는 경험표집법(experience sampling method, ESM)을 사용하여 정확한 시간에 응답할 수 있도록

하지만, 본 연구에서는 물리적 여건의 제약으로 인하여 ESM방식 대신, 온라인 설문방식을 채택하였고 이는 응답자들 간에 응답시간의 일관성을 떨어뜨릴 수 있는 여지를 제공하고 있다. 즉 설문지 2를 아침에 일어나자마자 응답한 경우와 정오 가까운 시점에 응답한 것 사이에 응답의 경향성에 있어서 차이가 있을 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 ESM 방식을 사용하여 응답시간의 일관성을 높이는 것이 필요하다.

둘째, 수면의 질을 확인하기 위해 단 한 문항만을 사용하였다. 이는 정확한 수면의 질이라기보다 수면의 질에 대한 응답자의 인식으로 볼 수도 있을 것이다. 다양한 문항을 사용하여 응답자의 수면의 질을 보다 정확히 확인하기 위한 방법이 필요하다.

셋째, 직장인의 다음 날 정서에 영향을 미치는 요인에는 전날의 스트레스 정도도 있을 수 있는데, 본 연구에서는 이를 제외하고 평소 및 조사 당일의 정서만을 조사하였다. 이러한 점을 고려하여 전날 스트레스 수준을 확인하고 연구한다면 보다 정확한 회복 수준에 대한 결과를 얻을 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서는 일몰입이 영향을 미치는 영향으로 직장인의 정서만을 고려하였으나 앞으로는 이외의 다양한 회복에 대해 검증하며 연구의 폭을 넓혀갈 필요가 있다.

## 참고문헌

- 고종욱, 류 철 (2005). 분배, 공식절차 및 상호작용 공정성이 호텔종사자의 직무만족, 조직몰입 및 상사신뢰에 미치는 상대적 영향력에 대한 연구. *관광학연구*, 28(4),

- 193-212
- 김정민 (2007). 커플 유사성이 관계 만족도에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 문화체육관광부, 한국문화관광연구원 (2008). 여가백서
- 박근수, 유태용 (2007a). 한국형 일몰입 척도 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 20(2), 81-112.
- 박근수, 유태용 (2007b). 일몰입의 선행변인 및 결과변인에 관한 연구. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 20(3), 219-251.
- Armitage, R., Trivedi, M., Hoffmann, T., & Rush, A. (1997). Relationship between objective and subjective sleep measures in depressed patients and healthy controls. *Depression and Anxiety*, 5, 97-102.
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26-44.
- Bakker, A. B. (2007). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beard, J., & Ragheb, M. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York: Morrow.
- Binnewies, C., Sonnentag, S., & Mojza, E. (2009). Daily performance at work: Feeling recovered in the morning as a predictor of day-level job performance. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 67-93.
- Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of Vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51, 13-25.
- Brayfield, A., H., & Rothe, H., F. (1951). An index of job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 35, 307-311.
- Burger, J. M. (1989). Negative reactions to increases in perceived personal control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 246-256.
- Buysse, D., Reynolds 3rd, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193-213.
- Craig, A., & Cooper, R.E. (1992). Symptoms of acute and chronic fatigue. In A. P. Smith, & D. M. Jones (Eds.), *Handbook of human performance, Vol 3: State and trait* (pp.289-339). San Diego, CA: Academic Press, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: HarperCollins.

- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 815-822.
- De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., de Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health*, 51, 13-25.
- Eden, D. (2001). Vacations and other respites: Studying stress on and off the job. In C. L. Cooper, & I. T. Robertson (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (Vol. 16, pp. 121-146). New York: Wiley.
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83, 577-585.
- Fritz, C., & Sonnentag, S. (2005). Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 187-199.
- Fuller, J. A., Stanton, J. M., Fisher, G.G., Spitzmueller, C., Russel, S. S., & Smith, P.C. (2003). A lengthy look at the daily grind: Time series analyses of events, mood, stress, and satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 88, 1019-1033.
- Gable, S. L., Reis, H. T., & Elliot, A. J. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1135-1149.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and physiology of stress*. New York: Plenum Press.
- Kleiber, D., Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18, 169-176.
- Krystal, A., & Edinger, J. (2008). Measuring sleep quality. *Sleep Medicine*, 9, S15-S17.
- Larson, R. (1989). Is feeling "in-control" related to happiness in daily life? *Psychological Reports*, 64, 775-784.
- Lavidor, M., Weller, A., & Babkoff, H. (2003). How sleep is related to fatigue. *British Journal of Health Psychology*, 8, 95-105.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: Springer.
- Lundberg, U., Marberg, B., & Frankenhaeuser, M. (1994). The total workload of male and female white collar workers as related to age, occupational level and number of children. *Scandinavian Journal of Psychology*, 35, 315-327.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987). The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 545-549.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P.J.D. Drenth, & H. Thierry (Eds.), *Handbook of work and organizational*, Vol 2: *Work psychology* (2nd ed., pp. 5-33). Hove, England: Psychology Press/Erlbaum (UK) Taylor & Francis.
- Meijman, T. F., Mulder, G., van Dormolen, M., & Cremer, R. (1992). *Workload of driving examiners: A psychological field study*. London: Taylor & Francis.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills

- on the quality of subjective experience. *Journal of personality*, 64(2), 275-310.
- Nakamura, J. (1988). Optimal experience and the uses of talent. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 319-326). New York: Cambridge University Press.
- Pilcher, J. J., Ginter, D., R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: Relationship between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of psychosomatic research*, 42, 583-596.
- Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996). Effects of sleep deprivation on performance: A meta-analysis. *Sleep*, 19(4), 318-326.
- Scott, B. A., & Judge, T. A. (2006). Insomnia, emotions, and job satisfaction: A multilevel study. *Journal of Management*, 32(5), 622-645.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3), 196-210.
- Sonnentag, S., & Bayer, U.-V. (2005). Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10, 393-414.
- Sonnentag, S., Binnewies, C., & Mojza, E. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93, 674-684.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 204-221.
- Sonnentag, S., & Krueger, U. (2006). Psychological detachment from work during off-job time: The role of job stressor, job involvement, and recovery-related self-efficacy. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15, 197-217.
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. (2006). Job characteristics and off-job activities as predictors of need for recovery, well-being, and fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), 330-350.
- Spier, A., & Walker, G. (2009). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84-99.
- Totterdell, P., Reynolds, S., Parkinson, B., & Brinner, R. B. (1994). Associations of sleep with everyday mood, minor symptoms and social interaction experience. *Sleep*, 17, 466-475.
- Trenberth, L., & Dewe, P. (2002). The importance of leisure as a means of coping with work related stress: An exploratory study. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(1), 59-72.
- Tucker, P., Dahlgren, A., Akerstedt, T., & Waterhouse, J. (2008). The impact of free-time activities on sleep, recovery and well-being. *Applied Ergonomics*, 39, 653-662.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 54, 1020-1030.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wells, A. (1988). Self-esteem and optimal experience. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience* (pp. 327-341). New York: Cambridge University Press.
- Westman, M., & Eden, D. (1997). Effects of a respite from work on burnout: Vacation relief and fade-out. *Journal of Applied Psychology*, 82, 516-527.
- Wilnesky, H. L. (1960). Work, careers, and social integration. *International Social Science Journal*, 12, 543-560.
- Winwood, P., Bakker, A., & Winefield, A. (2007). An investigation of the role of non-work-time behavior in buffering the effects of work strain. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 49(8), 862-871.
- Zoerink, D.A. (2001). Exploring the relationship between leisure and health of senior adults with orthopedic disabilities living in rural areas. *Activities, Adaptation, and Aging*, 26, 61-74.

1차 원고접수 : 2011. 6. 9

2차 원고접수 : 2012. 1. 17

수정 원고접수 : 2012. 2. 9

최종 게재결정 : 2012. 2. 22

## The Effects of Work Flow and Leisure Satisfaction on Employees' Affect: Focus on Sleep Quality as a Mediator

So Ri Park    Yoo Jin Ha    Eun Kyoung Chung    Hyun Kook Sohn    Young Woo Sohn

Yonsei University

In this paper, optimal experience that enhances positive affect and life satisfaction was explored based on the previous findings that defensive mechanism such as psychological detachment and relaxation does not promote positive affect but mastery experience does. Also the work-related factors and non-work-related factors among optimal experience were compared in terms of their influences on the arousal of positive affect. Lastly, the mediating effect of sleep quality on optimal experience was examined. The survey data were gathered from 142 conglomerate employees and work flow and leisure satisfaction were suggested as recovery mechanisms since each represents optimal experience in the work-related domain and non-work-related domain. In the first correlational analysis, psychological detachment and relaxation were negatively associated with negative affect whereas no significant correlation with positive affect was found, which was consistent with the previous findings. Work flow and leisure satisfaction were positively associated with positive affect while they are negatively associated with negative affect. In the hierarchical regression analysis, work flow and leisure satisfaction were compared in terms of their impacts on individuals' affect. Predicting positive affect, work flow was the only significant predictor of the positive affect experienced next morning even when sex, age, school, usual positive/negative affect, and work satisfaction were controlled. Sleep quality significantly mediated the relation between work flow and positive affect experienced in the next morning. The result suggests that optimal experience such as work flow promotes a positive change not only in the affective level but also in the physiological level. The implications and limitations of this study and the directions for the future research were discussed.

*Key words* : Recovery experience, Work flow, Leisure satisfaction, Sleep quality, Affect, Job satisfaction