



2023년 한국경영학회 하계융합학술대회

**온라인 여가활동이 직장행복에 미치는 영향 :
자기존중감과 회복탄력성의 순차적 이중매개효과**

2023.08.18

고려대학교

최 석 봉(교수) 정 기 백(박사과정)



온라인 여가활동이 직장행복에 미치는 영향 : 자기존중감과 회복탄력성의 순차적 이중매개효과

Contents

1. 서론
2. 이론 및 연구가설
3. 연구 방법
4. 분석 결과
5. 논의 및 제안



1. 서론

✓ 연구 배경 및 목적

- 직장행복은 종업원의 성과를 높이고 부정적인 영향을 줄여주는 것으로 연구되어 지고 있음
- 종업원이 직장에서 행복하기 위한 다양한 선행요인이 연구되었으나 (Fisher, 2010; Sirota et al., 2005) 구성원의 행동양식이나 개인특성이 직장행복에 미치는 영향을 파악하지 못함
- 본 연구는 직장에서 행복하기 위한 구체적인 행동과 개인특성을 밝히고자 함
- 기술의 발전으로 대인 간 교류가 온라인 상에서 활발히 진행됨에 따라 여가활동의 양상이 변화
- 온라인 여가활동의 효과에 대한 분석이 필요함
- 온라인 여가활동이 개인특성과 직장행복에 미치는 영향을 분석하고자 함
- 온라인 여가활동이 직장행복에 이르는 과정을 순차적 이중매개 모델을 적용하여 설명하고자 함



2. 이론 및 연구가설

2.1 온라인 여가활동과 직장행복

온라인 여가활동의 개념 및 특징

- 여가활동: 직장, 가정에서 벗어나 휴식 및 새로운 활동에 참여하는 잔여시간 (Foley et al, 1999)
- 여가활동의 효과: 개인의 자율성을 바탕으로 직장에서 충족하지 못했던 개인의 욕구를 충족 (Grant, 2012)
- 온라인 여가활동: 오락, 시청각 활동 등을 포함한 온라인을 통하여 이루어지는 다양한 형태의 여가활동 (Seepersad, 2004; Whitty et al, 2007)

온라인 여가활동 관련 선행연구

- SNS 및 온라인 커뮤니티에 관한 연구 (Lee & Cho, 2019; Torres, 2020), 오프라인 여가활동과 온라인 여가활동을 비교분석 (Vacchiano & Bolano, 2021), 온라인 게임의 효과 분석 (Trepte et al, 2012)



2. 이론 및 연구가설

2.1 온라인 여가활동과 직장행복

- 직장행복: 직장 내 즐거운 경험, 긍정적인 정서적 경험을 반영하는 개념 (Fisher, 2010)
- 충분한 여가활동은 우울감 감소, 행복감을 느끼게 하며 (Carruthers & Hood, 2004) 동영상 시청, 오락활동 등과 같은 온라인 여가활동은 개인의 삶의 만족도와 즐거움을 얻을 수 있음
- 여가활동은 스트레스 감소 및 신체적, 정신적 건강 유지 (Coleman & Iso-Ahola, 1993). 직장 내 스트레스 해소 및 에너지 충전 (Pressman et al., 2009). 온라인 여가활동은 직장 내 스트레스 상황으로부터 공간적으로 분리되어 여가활동에 자유로움이 보장되며 그 효과가 증대될 것
- 인터넷과 스마트폰의 사용은 삶에 대한 만족을 높이는 것으로 밝혀짐 (Kavetsos & Koutroumpis, 2011) 여가활동은 사회 연결망 강화, 신뢰감 형성에 기여하며 심리적 웰빙을 높임

가설 1. 온라인 여가활동은 직장행복에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.



2. 이론 및 연구가설

2.2 자기존중감의 매개효과

- 자기존중감: 자신의 지각된 성격 또는 특징에 대한 스스로의 평가 및 자신의 내면에 대한 자기평가
- 온라인을 통한 MOOC(Massive Open Online Courses), 유튜브, 인터넷 강의와 같은 자기개발의 기회가 있으며 이를 통해 직장에서 자신의 역량과 위치에 대한 자신감을 갖게 하고 자기존중감을 높임
- 온라인 커뮤니티를 통한 타인과 상호작용은 오프라인의 대인관계를 더욱 돈독하게 함.
- 온라인은 더욱 많은 상호작용을 가능하기 때문에 심리적 안녕감 및 자기존중감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀짐 (Bargh & McKenna, 2004; McKenna & Bargh, 2000; Shaw & Gant, 2004)
- 자기존중감은 행복과 높은 상관관계가 있음(Baumeister et al, 2003) 높은 자기존중감은 스스로에 대한 확신과 긍정적인 평가를 바탕으로 직장에서도 긍정적인 평가를 바탕으로 생활 할 것

가설 2. 자기존중감은 온라인 여가활동과 직장행복 간의 관계를 긍정적으로 매개할 것이다.



2. 이론 및 연구가설

2.3 회복탄력성의 매개효과

- 회복탄력성: 조직 내 갈등, 실패, 불확실성이 존재하는 상황이나 긍정적 변화가 시도되는 상황의 지나친 업무에 대해 긍정적 심리 상태를 바탕으로 유연하게 대응하는 것
- 온라인 게임, 영화감상, 온라인 채팅 등과 같은 온라인 여가활동 (Whitty & McLaughlin, 2007)은 직장에서 벗어나 재미, 즐거움, 기분전환을 경험하게 함으로써 직장에서 겪은 스트레스를 해소
- 직장에서 겪은 부정적인 감정과 스트레스를 극복할 수 있게 만드는 회복탄력성을 높일 수 있는 기회
- 여가활동은 사회적 관계를 강화, 외로움을 줄이며 심리적 고통을 예방 (Duncan et al, 2018; Kuwabara et al, 2007).
- 온라인 여가활동은 오프라인 보다 다양한 사람들과 교류하며 심리적 고통을 예방함
- 회복탄력성은 스트레스 상황에서 긍정적 정서를 경험하며 스트레스를 극복, 행복감에 영향을 미침

가설 3. 회복탄력성은 온라인 여가활동과 직장행복 간의 관계를 긍정적으로 매개할 것이다.



2. 이론 및 연구가설

2.4 자기존중감과 회복탄력성의 순차적 이중매개효과

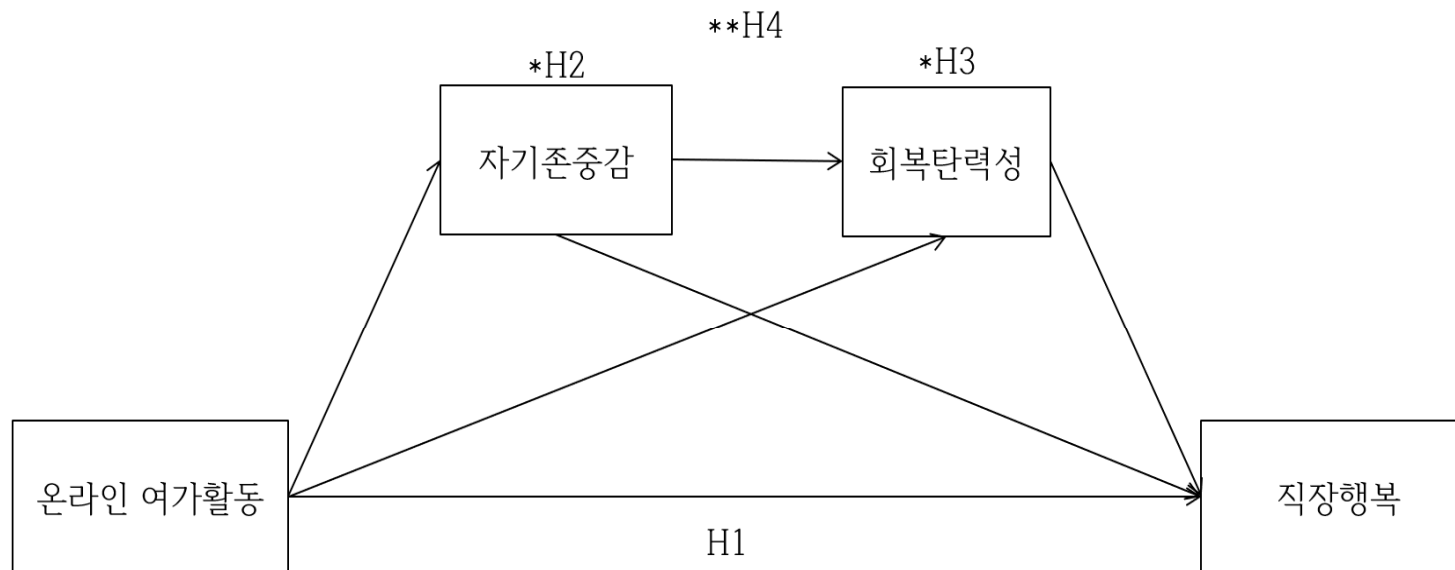
- 온라인 여가활동은 능력 개발 및 휴식의 기회를 제공함으로 긍정적 심리를 갖게 함
- 개인의 긍정적 심리는 개인의 자기존중감으로 이어지며 이는 회복탄력성에 영향을 미침 (Tugade et al, 2004).
종국적으로 개인의 긍정적 정서를 바탕으로 직장행복을 높임
- 온라인 여가활동을 통한 상호작용은 사회적 자본 축적에 기여하고 이는 개인의 내면을 강하게 만들어 회복탄력성으로 이어짐
- 종국적으로 사회적 자본을 바탕으로 한 회복탄력성은 심리적 자본은 웰빙에 긍정적인 영향을 미치고 직장행복에 긍정적인 영향을 미침

가설 4. 자기존중감과 회복탄력성은 온라인 여가활동과 직장행복 사이의 관계를 순차적으로 매개하여 온라인 여가활동은 자기존중감을 증가시키고, 자기존중감은 회복탄력성을 증가시키며, 마지막으로 회복탄력성은 직장행복을 증가시킬 것이다.



2. 이론 및 연구가설

✓ 연구모델



주) * 매개효과 (H2, H3), ** 이중매개효과 (H4)



3. 연구 방법

✓ 응답자 및 절차

구 분	내 용
1. 대상	- 한국기업에 근무하는 구성원 384명
2. 응답자특성	- 남성: 52.9%, 여성: 47.1% - 평균나이: 41.73세(SD=10.00) - 평균근속: 10.73년(SD=8.69)
3. 절차	- 온,오프라인을 이용 - 직접 방문 시 부서별 책임자에게 설문 의도 설명 - 온라인 이용 시 담당자에게 설명 후 배포
4. 설문지	- 한국어로 번역하여 측정

✓ 측정 방법

구 분	내 용
1. 온라인 여가활동	- Seepersad (2004), Whitty & McLaughlin (2007)를 바탕으로 11문항으로 구성 - Cronbach alpha값 = .895
2. 자기존중감	- Pierce et al. (1989)를 바탕으로 10문항으로 구성 - Cronbach alpha값 = .951
3. 회복탄력성	- Luthans et al. (2007), Luthans et al. (2010)를 바탕으로 6문항으로 구성 - Cronbach alpha값 = .874
4. 직장행복	- Diener et al. (1985), Diener et al. (2009)를 바탕으로 3문항으로 구성 - Cronbach alpha값 = .769



4. 분석 결과

✓ 상관계수 분석

<표 1> 평균, 표준편차, 상관계수 분석결과

변수	평균	표준편차	1	2	3	4	5	6	7	8
1 성별	.47	.50								
2 연령	41.73	10.00	-.028							
3 근속연수	10.73	8.69	-.132**	.597***						
4 학력	15.41	1.99	-.072	.149**	.285***					
5 온라인 여가활동	3.82	.81	.181***	-.174**	-.100	.024	(.895)			
6 자기존중감	3.58	.75	.163**	-.006	.008	.076	.509***	(.951)		
7 회복탄력성	3.62	.74	.122*	.057	.080	.089	.518***	.645***	(.874)	
8 직장행복	3.42	.81	.069	.073	.086	.000	.356***	.467***	.488***	(.769)

주) N=384. *P<0.05; **P<0.01, ***P<0.001: ()는 Cronbach's α 값임.

✓ 확인적 요인분석

<표 2> 측정모델 비교결과

Measurement Model	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA	$\Delta\chi^2(df)$
4요인(제안) 모델 (OL, SE, RE, WH)	510.690	263	.963	.958	.050	
3요인 모델 (OL, SE & RE, WH)	949.186	266	.898	.885	.082	438.496(3)**
2요인 모델 (OL & SE & RE, WH)	1661.245	268	.793	.768	.117	1150.555(5)**
1요인 모델(OL & SE & RE & WH)	1941.542	269	.751	.723	.127	1430.852(6)**

주) OL 온라인 여가활동, SE 자기존중감, RE 회복탄력성, WH 직장행복; ***p<0.001



4. 분석 결과

✓ 가설 테스트

- Process Macro의 모델 6번을 활용

<표 3> 회귀분석, 간접효과 분석

	자기존중감	회복탄력성	직장행복
성별	.078	.000	-.020
나이	.069	.072	.052
근속연수	.012	.056	.060
학력	.056	.018	-.072
온라인 여가활동	.507***	.280***	.111*
자기존중감		.507***	.242***
회복탄력성			.276***
F	28.589***	57.656***	22.442***
R ²	.274	.479	.295
Indirect Effects	Estimate	Lower Level	Upper Level
가설 2 지지 OL → SE → WH	.1222	.1883	.3615
가설 3 지지 OL → RE → WH	.0773	.0292	.1385
가설 4 지지 OL → SE → RE → WH	.0699	.0304	.1149

가설 1 지지

주) N = 384; OL 온라인 여가활동, SE 자기존중감, RE 회복탄력성, WH 직장행복; *p < .05, **p < .01, ***p < .001 (two-tailed).



5. 논의 및 제안

- ✓ 온라인 여가활동의 효과 대한 실증적 연구는 미흡한 실정
- ✓ 직장행복에 영향을 미치는 구체적인 경로에 대한 연구는 부족함
- ✓ 이론적 기여
 - 개인의 심리상태에 미치는 온라인 여가활동의 역할을 확인함으로써 여가활동의 중요성을 조명함
 - 직장행복에 영향을 미치는 선행요인으로 온라인 여가활동과 자기존중감 및 회복탄력성의 매개관계를 설명하고 실증적 증거를 제시함으로써 이전의 연구를 확장함
 - 온라인 여가활동이 직장행복을 높이는데 순차적 관계를 밝힘으로써 선행연구를 확장함
- ✓ 실무적 기여
 - 온라인 여가활동을 위한 스마트폰 사용에 제약을 두지 않는 휴식시작 보장 및 사내 온라인 커뮤니티 활성화 등의 다양한 노력이 필요함
 - 자기존중감 및 회복탄력성이 높은 직원 채용 프로세스 도입 및 교육제도, 심리 상담프로그램 운영 등 조직 차원의 전사적 노력이 필요함



5. 논의 및 제안

✓ 연구의 한계점 및 제안

- 동시간대에 자기보고식 방식으로 실시하여 공통방법에 의한 편의 발생 가능
→ 독립변수와 종속변수 간의 응답소스, 응답시점 등을 달리하여 오차를 줄이기 위한 노력이 필요함
- 횡단면 자료에 기초하여 분석하여 인과관계 분석에 제한적
→ 종단면 자료에 기초한 데이터 수집 필요
- 일반화에 대한 한계 존재
→ 심리적 반응은 문화에 따라 다르게 나타남으로 지역, 문화차이를 고려한 설계
- 순차적 이중매개 효과만을 분석함
→ 직장행복을 높이기 위한 매개경로 외의 특정 상황이나 조건에 대한 분석 및 다양한 요인을 직장행복의 선행요인으로 분석해볼 필요가 있음

감사합니다.