

혼자서 하는 여가: 자기관계 회복을 위한 전략

김주연·최영래¹
¹건국대학교

Leisure alone: Recovery of Self-Relationship Through Leisure

Kim, Ju-Yeon · Choi, Young-Lae¹
¹Konkuk University

Abstract

This study analyzed leisure motivation and meaning of the leisure experience of the people who participate leisure alone through the process of recovery of self-relationship. Three men and four women participated in this study. Depth interviews were used to collect data from November in 2013 to May in 2014. The questions of interviews were organized in unconstructed style. the result of this study were as follows. First, the participants participated leisure alone, because they feel a sense of freedom from controlling their own lives and time. second, the time that participate leisure alone was important opportunity to regain subjectivity from other directed relationship to participants and the time to feel the inner peace away from the stress of the relationship. Third, leisure experiences lead to find themselves and showed great accomplishment because it was voluntary choice on a daily basis.

Key words : Leisure alone, Self-relationship, Other directed personality, Flow

주요어 : 혼자서 하는 여가, 타인지향성, 자기관계, 몰입

Address reprint requests to : Choi, Young-Lae

Konkuk University, 120 Neungdong-ro, Gwangjin-gu, Seoul, Korea

Tel: +82-10-6230-7931, Fax:+82-453-6326, E-mail: ch1082@konkuk.ac.kr

Received: Jan, 25, 2015 / Revised: Mar, 16, 2015 / Accepted: Mar, 24, 2015

The research was reviewed and modified for Ju-Yeon Kim's master degree dissertation.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

“친구들은 많지만 문득 외로움이 느껴질 때가 종종 있어요. 예전에는 친구들과 하고 신나게 수다를 떨거나 하면 그런 외로움이 없어졌는데, 요즘에는 혼자서 노래방에 가서 노래를 부르기도 하고, 영화도 보고, 1인석이 마련돼 있는 식당에서 밥을 먹기도 해요. 남의 시선을 의식하지 않고 오직 나만을 위한 공간이 마련돼 있어서 부담 없고 마음이 편해요(Kim, 2013.03.26).”혼자서 여가를 즐기는 사람을 인터뷰한 한 신문기사의 내용이다.

최근 우리나라에서는 새로운 라이프 스타일 중 하나인 혼자서 다니는 사람에 대한 관심이 증가하고 있다. 한 포털 사이트에서는 자기 스스로가 나 홀로 죽이라고 생각하느냐라는 질문에 조사에 참여한 대학생의 과반수 이상이 그렇다고 응답하였으며, 직장인 또한 50%가 나 홀로 죽으로 사는 것이 좋다고 응답하였다. 그들은 혼자서 다니는 이유 중 가장 큰 이유로는 시간을 효율적으로 사용할 수 있다는 점이 라고 응답하였다(Kim, 2013.05.04).

집단문화를 배경으로 가진 우리나라에서 이러한 라이프스타일의 탄생은 매우 흥미로운 일이다. 우리나라의 경우 개인보다는 집단을 우선시 하는 경향이 크기 때문에 자신이 어떠한 상황에서 결정, 행동을 하게 될 때, 자기의 의견보다는 다른 사람들의 의견과의 조화나 집단 전체의 목표에 더욱 중요성을 부여하며, 다른 사람과 잘 어울려 고립된 존재가 되는 것을 피하려는 특징을 가지고 있다(Kim, 1998).

하지만 혼자서 활동하는 사람들의 경우에는 오히려 자발적으로 다른 사람들과의 고립을 선택하며, 이것은 우리 전통사회에서 추구하는 것과는 정 반대의 개념이기 때문에 혼자서 활동하는 사람들은 집단주의와는 거리가 멀고 개인주

의와 가깝다고 할 수 있다.

Park(2012)은 이러한 사람들을 ‘나 홀로 죽’이라고 칭하였으며, “일상생활의 대부분을 혼자 즐기는 사람”이라고 정의하고 있다.

이러한 나 홀로 죽은 미국의 마케팅 용어인 코콘 죽(coccon)을 우리나라 말로 옮기면서 나타냈다. Popcorn & Marigold(2010)는 코콘 죽을 “누에고치(coccon)처럼 보호막 안으로 칩거하려는 현상으로 사람들이 예측할 수 없는 외부 현실 세계로부터 자신을 보호하기 위해 안전한 가정 같은 환경으로 파고드는 것”이라고 설명한다.

하지만 최근 관심의 대상인 ‘나 홀로 죽’은 “타인과의 관계로부터 오는 스트레스를 피하고, 자기를 고립된 공간에 가두어 직접적인 소통을 거부하는 코콘 죽과는 달리 남들과 똑같이 사회생활을 하지만 혼자만의 시간을 즐기면서 휴식과 안정을 찾고자 한다(Du, 2009.09.10).”이렇듯 미국의 코콘 죽과 우리나라의 나 홀로 죽은 조급의 차이가 있다.

이러한 나 홀로 죽의 특성은 그들의 여가 생활을 살펴보면 쉽게 파악할 수 있다. 혼자서 영화를 보거나 혼자서 여행을 간다는 것이 익숙한 풍경이 되어가고 있고, 극장이나 콘서트장에 혼자 가는 ‘나 홀로 관객’이 늘어나고 있는 것이다. 국내 최대 티켓 예매사이트에서조사한 결과에 따르면 2012년 이 사이트 티켓 예매자의 1인 1구매 비율은 23.9%로 11.6%였던 2005년보다 12.3% 상승하였다. 즉, 지난해 공연 예매자 4명중 1명은 나 홀로 관객이었던 셈이다(Kim, 2013.01.14). 이제 여가소비시장에서 나 홀로 죽은 중요한 소비층이 되어가고 있으며, 최근 혼자서 참여하는 형태의 여가가 늘어나고 있다는 것을 알 수 있다.

그렇다면 이러한 현상이 일어나는 이유는 무엇일까? Storr(2011)에 의하면 이러한 현상은 예전에도 나타났다. 빅토리아 시대에 여성은 매일 오후 시간에 혼자만의 공간에서 휴식을 취한다. 그 이유로는 그 시대의 여성은 관습에 따라

자신의 욕구와는 상관없이 언제나 다른 사람들의 편의를 살피는 것에 신경을 집중해야 하므로 휴식을 하는 중에는 그것을 벗어날 수 있었기 때문이다.

이것은 현대사회를 살고 있는 현대인과 매우 닮아 있다. 매일 똑같은 일상과 업무, 사회생활에서 구속력이 강하고 상호 의존적으로 묶인 인간관계에서 타인지향적 삶을 살고 있기 때문에 이에 대한 스트레스를 해소하기 위해 여가라는 도구를 사용한다.

빅토리아 시대의 여성이 혼자만의 시간을 통해 일상의 구속에서 벗어나는 것처럼 현대인들도 혼자서 여가생활을 하는 것을 통해 과도하게 발달한 타인지향적 인간관계에서 개인의 영역을 찾을 수 있기 때문이다.

실제 현대사회에서 여가는 타인지향성에 의한 과시성과 몰개성으로 인하여 몸살을 겪고 있으며, Nho(2013)는 타인관계에 의존하는 사람들이 많은 사회에서는 유행이 될 수 없는 취미마저도 유행을 타며, 복합적인 개체가 과도한 타인관계의 지배에 의하여 단순화 된다고 지적하였다. 또한 지배적인 타자관계에서 자기관계의 균형을 회복하려면 ‘혼자’라는 것은 반드시 거쳐야 하는 과정이라고 주장한다.

따라서 혼자서 하는 여가는 취미도, 가고 싶은 여행지도, 좋아하는 영역도 남들이 하는대로 따라하고 유사한 사회에서 자신의 여가를 설계하는 전략이자 자신의 삶을 연출하기 위한 전환점이 될 수 있다. 이러한 맥락에서 혼자서 여가를 즐기는 사람들에 대한 학문적 관심은 매우 중요하다고 할 수 있다.

그렇다면 과연 혼자서 여가를 즐기면 무엇을 얻을 수 있을까?

현대사회에서는 사회적 관계의 중요성이 많이 부각되기 때문에 ‘혼자 있는 것’은 사회적 욕구의 충족을 어렵게 하는 상태로써 부정적이고 위험하며 피하고 싶은 상태로 인식되어 왔다(Lim, 2010). 하지만 혼자 있는 시간을 적절히

활용한다면 외로움과 소외감 대신 자신의 정서를 조절하고, 반성할 수 있는 기회가 되며, 더 나아가 나를 제대로 알게 되고 자신을 발전시킬 수 있는 긍정적 정서를 경험할 수 있다(Nho, 2013; Larson, 1999; Storr, 2011).

전술한 바와 같이 혼자서 시간을 보내는 사람들이 증가하고 개인에게 많은 긍정적 경험과 가치를 부여함에도 불구하고 이에 대한 학문적 연구는 매우 제한적으로 이루어져 왔다.

이를 구체적으로 살펴보면, 1인 가구에 초점을 맞추어 생활용품 개발과 관련된 연구(Na, 2008; Jee, 2004; Shin, 2010; Seo, M. Y. 2008; Seo, H. S. 2009), 소비의 새로운 영역을 개발하기 위한 마케팅 관점에서의 접근(Cheon, 2004; Jeong, 2009; Park, 2009) 등이 주를 이루고 있다. 한편, 일부 고독의 긍정적 정서(Lee, 2010; Lee, 2012; Lim, 2010)와 관련된 연구들은 혼자서 보내는 시간이 개인의 긍정정서에 미치는 영향을 분석하여 그 긍정적 측면을 부각시키고 확인하는데 기여하였다.

하지만 혼자서 보내는 시간의 긍정적 결과가 정서에 어떻게 영향을 미치는지 그 결과만을 보여주는 한계를 가지고 있다. 사람들이 왜 그러한 선택을 하였는지, 여가를 혼자서 즐기게 만든 원인은 무엇인지, 이들이 어떠한 여가를 즐기고 있는지, 이들은 혼자서 여가를 보내면서 어떤 정서를 경험하는지 그 과정은 간과한 것이다. 따라서 혼자서 여가를 보내는 사람들이 어떻게 혼자서 여가생활을 시작하게 되었는지, 혼자서 여가 활동을 참여하면서 얻는 경험의 양상이 무엇인지를 분석하는 연구가 필요한 시점이다.

그러므로 이 연구에서는 타인지향성이 과도하게 발달한 사회에서 혼자서 하는 여가를 자기관계의 균형을 맞추는 과정으로 이해하고 이에 주목하여 분석하고자 하였다.

이를 통하여 혼자서 여가를 즐기는 사람들의 참여동기와 경험의 의미를 복잡한 타인관계 속에서 주체성을 찾아가는 맥락에서 이해하고 그

합의를 규명하는 것이 본 연구의 목적이다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위해서 설정한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 혼자서 여가를 즐기게 된 이유는 무엇인가? 둘째, 혼자서 여가를 즐기는 사람들은 여가를 통해 어떤 정서적 경험을 하는가?

II. 연구방법

1. 연구의 참여자

본 연구에서는 일상생활에서 혼자서 여가생활을 참여하는 것을 즐기는 사람을 연구의 참여자로 선정하였다. 연구 참여자의 선정은 혼자서 여가생활을 참여하는 것을 즐기는 사람이라는 전제조건을 가지고 눈덩이 굴리기 표집 방식으로 남자 3명, 여자 4명, 총 7명을 선정하였다. 눈덩이 굴리기 표집 방법을 선택한 이유는 연구자가 판단하기에 연구 참여자가 될 수 있는 특정 집단에 관해 가장 잘 알고 있다고 생각되는 사람을 토대로 연구 참여자의 목록을 만들어가면서 그들로부터 다른 연구 참여자들의 명단을 받는 방식으로 연구 참여자를 늘려가는 방법이 가장 적합하다고 판단되었기 때문이다.

이를 위하여 연구자는 먼저 혼자서 여가를 즐기는 사람들에게 접근하기 위하여 혼자서 여가를 즐기는 사람들과 관련된 인터넷 카페 및 사이트를 통해 참여자들을 탐색하고, 지인들로부터 소개를 받는 형식으로 진행하였다. 이와 같은 과정을 통해 인터넷 카페와 블로그 등에서 적극적으로 활동을 하는 참여자들에게 이메일을 보내 인터뷰 요청을 하고 일정을 잡아가며 자료를 수집하였다. 연구참여자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

Table 1. Personal characteristics of research participants

Name	Gender	Age	Leisure participation
LHG	male	29	Movie, Plastic Model
MHG	male	28	Movie, Reading
CMG	male	27	Photo Shoot, Movie
LSU	female	28	Walk, Movie
KBM	female	25	Exhibition, Movie
LHG	female	24	Performance, Movie
JSM	female	29	Exercise, Movie

2. 자료 수집

본 연구에서는 심층 면담을 실시하여 연구 참여자의 경험을 이해하고자 하였으며, 개인별 면담은 2013년 11월 8일부터 2014년 5월 6일 까지 1시간에서 1시간 30분 동안 1-2차례에 걸쳐 개별 인터뷰를 실시하였다. 또한 면담의 내용에 더 필요한 것이 있을 때에는 E-mail이나 메시지를 통해 추가로 인터뷰를 실시하였다.

비 구조화된 면담으로 진행되기 때문에 면담의 경우 대화의 분위기가 자유롭고 개방적이여야 하기 때문에 연구의 참여자들이 면담을 했다는 생각을 갖지 않고, 자연스러운 상태에서 그들의 경험과 생각을 표현할 수 있도록 하기 위해서 인터뷰는 밀폐되고 차단된 분위기가 아닌 개방적인 공간에서 진행하였다(Kim, 2012).

또한 연구 참여자들의 풍부한 경험들을 보다 잘 표현 할 수 있도록 Kvale(1996)이 제안한 도입질문(Introducing questions)과 엄밀한 조사질문(Probing questions)을 사용하여 연구를 진행하였다.

질문의 내용은 구체적으로 일주일 또는 한 달을 기준으로 보내는 여가시간이 어느 정도이며, 여가활동 시 주로 하는 여가가 무엇인지를 물어보는 질문부터 시작하였다. 다음으로는 혼자서 여가활동에 참여하게 된 계기가 무엇이며, 그것으로 인해 여럿이 참여하는 여가활동에 비해 어떠한 만족감이 있는지와 현대사회에서 이러한 현상이 늘어나고 있는 것에 대해 어떻게 생각하고 있는지 등에 대한 인터뷰를 진행 하였다. 특

히 여가활동의 경험에 대한 인터뷰 중 독특한 행동양식이나 특성이 발견될 때는 구체적인 설명을 요구 하였으며, 연구 참여자들의 경험과 생각을 가까이 접근하고자 하였다. 또한 인터뷰 전에 연구 참여자들에게 녹음에 대한 동의를 얻고 녹음기를 사용하여 인터뷰 내용을 녹음한 후, 이를 전사하여 연구 자료를 마련하였다.

3. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 첫 번째로 심층면담으로 얻은 내용을 전사하였다. 연구 참여자가 면담 시 진술한 내용을 요약하고 의미 있는 분석적 단위로 범주화하는 개방코딩 작업을 실시하였다.

또한 코딩된 자료는 귀납적 범주분석을 통해 분석하였으며, 반복적으로 나타나는 단어들을 중심으로 범주화 시켜 유사한 개념들을 묶어 체계적인 범주의 주제를 도출 하였다.

본 연구에서 자료의 진실성을 확보하기 위해 면담 시 연구 참여자들의 동의를 얻어 녹음기에 녹음을 하였다.

내적 타당도를 높이기 위해 심층면담, 연구일지, 관련문헌 자료수집 등의 다각도 검증을 수행하였다. 또한 연구자의 주관적인 연구가 되지 않기 위해서 연구진행 과정 중 동료 간의 협의를 실시하여, 연구자의 주관적인 해석을 방지하고, 연구자가 놓칠 수 있는 것들을 줄이기 위해 노력하였다.

4. 연구의 윤리적 측면

윤리적 측면에서는 ‘연구 참여자 동의서’의 작성에 동의를 구한 경우에 한하여 연구를 진행하였고, 연구과정에서 연구 참여자가 참여의 철회를 요구할 수 있다는 것을 숙지시켰다. 한편, 연구 참여자의 개인적 정보를 보호하기 위해 이니셜로 대체하여 서술하였다.

Ⅲ. 결과 및 논의

1. 자유감 : 나의 삶과 시간을 통제

1) 통제감 : 고독의 혜택

연구 참여자들은 혼자서 여가에 참여하게 되면 평소에 느낄 수 없었던 자유감을 느끼며, 경쟁사회 속 잃어버렸던 자신의 삶을 통제할 수 있는 경험이 된다고 응답하였다. 혼자서 하는 여가활동은 자유의지에 의해 선택 한 것이기 때문에 자유감을 충분히 느낄 수 있으며, 전시회에서 한 작품을 보는 시간이나, 여가활동 중 식사를 어떻게 해결할지 등의 계획을 수정하는 것 등을 통해 자신의 삶을 통제하고 있다는 생각에 편안함을 느낀다고 진술하였다.

“계획수정을 내 맘대로 할 수 있으니깐. 남들한테 안 물어보고, 그게 제일 혼자서 하면서 가장 좋은 점이고, 그 다음은 그게 다 총체적으로 그거지 밥 먹는 것도 다 계획인데 밥 먹는 것부터 이동하는 것 교통사용 쉬든 말든 다 내 맘이니깐. 그냥 그런 게 다 편한 거죠.” (CMG)

“저는 혼자서 여가를 할 때 만족감을 더 많이 느끼는 것 같아요. 아까도 말했듯이 혼자서 있으면 생각을 하고 그것을 정리할 수 있고, 내가 원하는 것을 찾을 수도 있고, 친구랑 같이 있으면 친구에게 정신을 쏟고, 신경도 써주고.” (LHG)

한국사회는 전통적으로 사람들 간의 협동을 중시하며 지내왔기 때문에 개인보다는 집단을 중시해야한다는 것을 사회적으로 체득해 왔다. 이러한 이유들로 인해 전통적으로 한국인의 인간상은 나 자신을 나타내는 것보다는 집단에 순응하고, 동화 되어가는 인간상을 추구해왔다. 그렇기 때문에 집단 속의 사람들은 서로를 구별할 수 없을 정도로 같은 모습을 하고 있으며, 자신을 잃어버리게 되고 집단에 순응되어버린

다. 그리고 다양한 정보를 통해 타인의 삶을 보게 되고 이에 자신의 삶을 동화시키려고 하며 그것을 통해 사람들은 타인과 자신이 동일함을 느끼고 이에 편안함을 느끼게 되며 삶을 통제할 수 없게 되었다(Kim, 2001).

이와 같은 사회적 상황에서 혼자서 여가에 참여하는 경험은 자신의 삶을 통제하는 경험을 할 수 있는 대안으로서 중요한 의미를 지닌다고 할 수 있다. 또한 이를 통해 느끼는 자유감은 혼자서 여가를 통해 얻을 수 있는 혜택이다.

Long(2000)은 타인에서의 시선에 신경을 쓰지 않고, 자기 자신의 생각과 행동을 선택할 수 있는 자유야 말로 고독의 긍정적 측면 중 가장 중요한 전제 조건이라고 하였다.

자유라는 개념은 여러 가지로 나눌 수 있지만 크게 소극적 자유(Negative freedom)와 적극적 자유(Positive freedom)로 구분할 수 있다(Berlin, 1969). 소극적 자유는 외적 통제나 간섭으로부터 벗어난 상태로 ‘~부터의 자유’(freedom from)를 뜻하며, 강제나 구속이 없는 상태로 정의가 된다(Long & Averill, 2003). 적극적 자유는 ‘무엇인가 할 수 있는 능력’을 뜻하며, ‘~에의 자유’(freedom to)로 단지 구속이나 제재가 없는 상태가 아닌 자신이 선택한 것을 성취할 수 있는 어떠한 능력을 갖고 있다는 것으로 정의한다(Berlin, 1969).

Long & Averill(2003)은 소극적 자유를 넘어서 적극적 자유를 추구할 수 있는 역량이 있으면 고독의 혜택을 누릴 수 있다고 하였다. 따라서 혼자서 여가를 즐기는 참여자들은 외적 통제나 간섭으로부터 벗어나 자신이 선택한 것을 성취할 수 있는 적극적인 자유를 추구한다고 할 수 있기 때문에 고독의 혜택을 경험할 수 있는 것이다.

Redier & Diane(1998)도 자신의 자아를 발견하고 올바른 성장을 도모하는 일에 다양한 경험과 여가활동을 할 수 있도록 하는 것이 절실히 필요하다고 강조하였다.

2) 시간적 제약의 극복

현대사회에서는 개인의 삶이 복잡해지고 삶의 다양성으로 인하여 개인의 역할이 늘어나 2인 이상이 참여하는 여가를 할 경우 서로 시간을 맞추기가 힘들어지고 있다.

이와 같은 이유에서 연구 참여자들은 어쩔 수 없이 자신이 가능한 시간에 여가를 즐길 수 있는 방법을 찾게 되었다고 응답하였으며, 시간적 제약을 극복하고 시간을 효율적으로 사용하기 위해서는 혼자서 여가를 즐기게 되었다고 진술하였다.

“나의 정해진 업무 시간외에 분명히 자유롭게 사용할 수 있는 시간이 있는데, 다른 사람과 하면 그 시간이 일치하지 않으니까 시간을 맞춰야 돼요.”(MHG)

“효율성이요, 시간의 효율성! 내가 원하는 시간에 할 수 있다는 것과 자투리 시간을 활용할 수 있다는 것 내가 가능한 시간에 내 맘대로 할 수 있고 자투리 시간에도 충분히 여가를 즐길 수 있으니까.”(LHG)

“시간적으로 여가하기 힘들니까. 요즘은 평일 퇴근 시간 쪼개서 하는 사람도 있다고 하더라고요. 운동도 하고 학원도 다니고 그런데요, 자기가 즐기고 싶은 걸 퇴근 후에도 그렇게나마 잠깐이라도 할 수 있으니까 하는 거죠.”(LHG)

“복지서비스 전문기업이 최근 직장인 424명을 대상으로 여가활동 실태조사 결과 평일 하루 여가시간에 대하여 ‘1시간(46.2%)’이라고 가장 많았으며, 직장인들이 꼽은 여가 제약 중 1위가 37.7%로 ‘시간’이라고 응답하였다(Jang, 2013. 08.29.). 이렇듯 여가 활동 시 가장 큰 제약 요소는 시간이라고 할 수 있다.

시간을 어디에 어떻게 쓰는가는 시대와 사회적인 범주에 따라 달라지고 이 시간들의 배분과

정에서 일상의 패턴이 달라지고 더 나아가 개인의 삶, 사회의 구성양식이 달라진다(Lefebvre & Henri, 2005).

즉, 자신의 시간을 어떻게 주체적으로 잘 사용 하느냐의 문제는 개개인의 노력의 정도에 따라 달라지며 이것은 개인의 삶의 질과도 연결이 된다(Moon, 1996).

Park(2012)의 연구에 의하면, 여가에는 시간의 문제가 개입하게 되는데 혼자서 여가활동을 참여하는 사람들의 경우 그 시간을 방해받고 싶지 않고 또한 다른 사람의 여가 또한 침해하고 싶지 않다는 생각이 공존하고 있다고 하였으며, 혼자서 여가활동에 참여하는 사람은 서로간의 시간적인 제약에서 벗어나 자유로운 여가를 가 능하게 한다고 하였다.

본 연구 참여자들 또한 혼자서 여가를 즐기는 이유 중 하나가 시간을 효율적으로 사용할 수 있다고 응답하였고, 시간을 효율적으로 사용한다는 것은 자신의 시간을 자신의 생각에 따라 계획하고 분배하여 사용할 수 있기 때문에 자유감을 느낄 수 있고, 이것은 여럿이보다 혼자서 할 때에 더욱 높은 자유감을 느낄 수 있기 때문에 혼자서 여가에 참여하고 있었다.

2. 자기관계의 균형을 통한 내적 평화

1) 주체성 회복

연구의 참여자들은 자신의 여가시간에 사회적 제약이나 타인의 간섭으로부터 주체성을 되찾고 싶어 하였다. 특히 자유시간인 여가시간에 타인과의 관계 때문에 본인의 자유를 누리지 못하고 부담감을 갖게 된다고 응답하였다.

“여가라는 것이 내 자유시간인데 그 자유 시간마저 다른 사람으로 스트레스를 받고 싶지 않아요 특히 전시회 같은 건 그런 거 같아요 남의 눈치가 보여서 전시회 같은 거는 나갈 타이밍 같은걸 자꾸 신경 쓰게 되니까.” (KBM)

“지금은 뛰든 사람들이 일하는데 감정적으로 힘들잖아요 근데 굳이 여가를 하면서도 다른 사람의 기분을 맞춰야 한다는 부담이 들면 즐겁지 않을 거 같아요.”(JSM)

Riesman(1994)은 사회유형에 따른 사람들의 성격적 특성을 전통지향형, 내부지향형, 타인지향형으로 구분하였다. 그 중 타인지향형 성격은 타자관계에 의존적이고 복잡하며 사회에서 개인 간의 관계가 매스커뮤니케이션으로 강력하게 매개할 때 강화된다고 하였다.

전통적으로 우리사회는 동방예의지국으로 불리며 예를 중시하는 나라이기 때문에 어린 시절부터 사람관계에 대한 예의를 배우며 살아왔다. 그러므로 우리는 타인지향적인 성향이 강하다.

그러므로 우리 사회에서 도덕적 규범이나 사회적 제약 또는 타인의 간섭으로부터 벗어날 수 있는 시간은 혼자서 여가활동을 하는 시간이 될 수 있기 때문에 연구의 참여자들은 혼자서 하는 여가를 통해 주체성회복을 경험할 수 있었던 것이다.

Park(2012)의 연구에서도 사람들은 집단에 속해 있으면서 지켜야 했던 여러 가지 규칙들과 제한적으로 하여야 했던 활동들이 혼자서 활동함으로써 탈피 할 수 있다고 하였으며, 이러한 것은 혼자 있는 시간에 이루어질 수 있다고 하였다.

이렇듯 개인지향성의 근원이 동시대의 타인으로서 절대적으로 타자관계에 의존하는 사람이 다수인 사회(Nho, 2013)에서 혼자서 여가를 주체적으로 설계하는 것은 개인의 취향마저도 유행이 될 수 있는 사회에서 자신의 주체성을 회복하는 중요한 계기가 될 수 있는 것이다.

2) 내적평화

연구 참여자들은 직장이나 사회에서 경험하는 노동에서 오는 스트레스와 사회적 관계인 인간 관계를 유지하기 위해 감수해야하는 페르소나적

행동들에 어려움을 설명하며, 이러한 스트레스를 풀기 위해 사회적 관계를 어느 정도 유지하지만 자신이 가능한 범위 내에서는 다른 사람의 간섭을 받고 싶지 않아 하였으며, 그러한 이유로 혼자서 여가를 참여하게 되었다고 응답하였다.

“일이든 사회생활에서는 사람들과 같이 어울려야 되지만, 여가는 다른 사람과 어울릴 수도 있지만, 나 혼자도 할 수 있는 시간이기 때문에 나 혼자서 여가를 즐기는 게 더 편하기 때문에..”(MHG)

“사람을 만나는 자체가 나를 또, 어필하고, 뽐포장까지는 아니어도 나를 내 비추는 일종의 활동이라고 생각하니까.... 그런 거에서 오는 스트레스도 있거든요 진짜 아예 편한 사람을 만난다고 해도 뭐든 인간관계는 배려해야 한다고 생각하니까. 어쨌든 누군가 만난다는 자체가 배려라고 하면 어느 정도 말을 하고 호응하고,,, 이게 하기 싫은 날이 있잖아요 그렇게 되면.... 그래서 혼자 하는 여가를 즐기고 좋다고 생각하는 거죠”(LSU)

최근 A포털 사이트에서 대학생 951명을 대상으로 ‘나 홀로 죽에 대하여 설문한 결과 ‘혼자가 낫다고 생각한 적이 있느냐’ 라는 질문에 과반수이상의 대학생이 그렇다고 응답하였고, 그 이유로는 ‘사람들의 감정이나 기분을 맞춰주는 것이 피곤하게 느껴 질 때가 1위를 차지하였다 (Jeong, 2014.01.17.). 위 설문조사 결과를 보면 우리사회에서 현대인들이 사회적 관계에서 받는 심리적인 스트레스가 심각한 것을 짐작 할 수 있다. 더 나아가 사회적 관계에서 부터 오는 심리적 스트레스를 해소하기 위해서 혼자가 낫다고 생각하는 사람이 점차 늘어나고 있는 것 또한 알아 볼 수 있다.

오늘날 우리는 사회적 관계를 유지하기 위해 일하는 시간 외에도 각종 행사나 모임 등을 참석해야 하며, 자신의 마음과는 다르게 행동해야 할 때가 생긴다. 피곤하지만 반겨줘야 하며, 하

고 싶지 않은 일도 해야 할 때가 있고 화가 나지만 그것을 숨기기 위해 미소를 지어야 하는 것이다. 현대사회에서 사회적 관계를 유지하기 위해서는 자신을 숨기고, 거짓자아라는 장치를 일시적으로 사용한다(Storr, 2011). 현대를 살아가는 사람들은 누구나 역할이라는 가면을 쓰고 살게 되며 남들이 생각하는 자신과 자신이 생각하는 나의 간극은 점점 벌어진다(Nho, 2013). 즉, 익명적인 개인들이 존재하는 근대 도시에서의 인간적 관계는 사무적, 표피적, 비인간적, 일시적이 된다(Kim & Park, 2004).

이러한 상황에 처하게 되면 굉장한 내적인 스트레스를 받으며 힘들어 한다. 그리고 집으로 돌아와서는 원래의 나로 돌아온다.

또한 이것이 직장에서만이 아닌 일상생활에서도 연장되며, 우리는 일상생활에서도 감정노동을 해야 하는 시대에 살고 있는 것이다. 그렇기 때문에 이러한 감정노동을 피하고 싶어 혼자서 여가활동에 참여하며 내적 평화를 얻기 위해 혼자서 여가에 참여하는 사람이 생겨나고 있는 것이다.

3. 여가 경험: 몰입과 자기 성찰

1) 몰입과 성취감

연구 참여자들은 혼자서 여가활동을 참여하는 형태는 여가 활동 시에 2인 이상 참여하는 여가보다 몰입도 면에서 차이가 난다고 하였다. 또한 여가활동 중 2인 이상 참여하는 여가에서 느끼지 못했던 성취감 등을 느낄 수 있다고 응답하였다. 즉, 몰입을 통해 성취감을 느낄 수 있기 때문에 또다시 이것을 느끼고 싶어 계속해서 이러한 형태의 여가를 참여한다고 할 수 있다.

혼자서 여가를 하면 활동자체에 집중이 잘 돼요 공연을 보더라도 2인 이상의 경우에는 상대와의 소통과 교감이 생기지만 반대로 그것이 단점이 될 경우에는 집중도가 떨어져서 마지막에는 내가

될 뻔했는지 모를 때가 있어요.”(LHG)

“프라하모델을 혼자 조립하며, 성취감이 들고 내가 집중해서 성과물이 나오면 신기하기도 하고 재미있기도 하고 건담 프라하 모델은 종류가 많고 다 틀린 형상이라서 내가 조립한 것을 진열해서 포즈 잡는 것을 보면, 볼 때마다 성취감도 들고...”(LHG)

“최근 여가 시간이 어느 정도 확보되면서 여가 참여는 바쁜 사회생활에서 자기의 능력을 더 뉘울 수 있는 자기 계발의 장이 되고 있다”(Lee, 2012).

현대에서의 여가는 창조적 활동을 가능하게 해주는 시간이자 자기표현으로 사용한다. 취업하기 힘든 현대사회에서 자기표현과 창의력은 중요한 자신의 무기가 되기 때문에 최근 여가를 통하여 자기계발을 하려는 사람들이 늘어나고 있는 추세이다. 이렇듯 이젠 여가를 통해 단순히 기분전환을 하는 것이 아닌 창조적인 활동을 가능하게 해주는 시간으로 활용하고 있다. 그렇다면 이러한 창의력을 증강시킬 수 있는 방법은 무엇이 있을까? 그 중 하나는 몰입경험이다.

Csikszentmihalyi(1999)는 몰입을 하려면 일상으로부터 자유로워야 한다고 한다. 혼자서 여가 활동을 참여하는 형태의 여가를 즐기는 사람들은 똑같은 패턴인 일상에서 벗어나 일상과 다른 상황을 경험 하게 된다. 그러면서 사람들은 일상에서 자유로워지며 혼자서 여가활동을 참여하는 것 또한 자발적인 선택이기 때문에 위의 조건에 상당수가 충족하게 된다. 그렇기 때문에 혼자서 여가활동을 참여하면서 2인 이상 때 느끼지 못했던 몰입을 경험할 수 있는 것이다.

이와 관련하여 Nho(2013)는 노동과 구별되는 여가활동과 같은 취미는 개인의 자유의지와 기호에 의하여 결정되므로 자기밀도를 높일 수 있을 뿐만 아니라 타인과의 경쟁보다 자기만의 만족을 위해 더욱 몰입할 수 있는 경험을 제공한다

다고 하였다.

2) 자기성찰의 시간

연구의 참여자들은 혼자서 여가를 경험하면 스스로에 대해 반성하고 자신의 미래를 설계하는 등 많은 생각을 하게 되므로 자신의 삶을 성찰적으로 바라볼 수 있는 기회가 되었다고 진술하였다.

“혼자서 여가활동을 하게 되면 나를 돌아보고 나를 위로 해주는 게 좋다고 생각하는 면이 있는 것 같아요.”(KBM)

“혼자서 여가를 하면 생각을 많이 하게 되는 것 같아요 내 미래에 대해서도 상상해보고, 계획도 해보고, 그러면서 나에 대해서 많이 생각해볼 수 있는 시간이 돼서 좋은 것 같아요.”(JSM)

Storr(2005)는 예술가나 인류 역사상 지대한 영향력을 끼친 인물들의 창의성은 홀로 있는 시간 동안의 내성과 통찰에 비롯된 것이라고 말하였다. 고독의 경험은 일상적인 사회적, 물리적 환경으로부터 자신을 떼어냄으로써 자신의 정체성을 규정하는 사람들과 배제될 수 있도록 하는 도움으로써 자기점검을 촉진시키고 자기의 재 개념화로 이어질 수 있다고 하였다. 이것은 자신을 재발견하고, 자신의 새로운 모습과 욕구를 이해하는 자기 반성적 측면의 창의성을 의미한다.

혼자만의 시간을 갖는다는 것은 타인보다는 자신에게 집중할 수 있는 시간이 되어 자신의 가치나 목표 또는 강점이나 약점에 대한 통찰을 할 수 있게 되는 것이다. 또한 평소에 망설였던 것들을 혼자서 여가활동을 참여하면서 도전하게 되어 또 다른 자신을 발견할 수 있다.

Messner(2007)도 고독은 파멸을 의미하기 보다는 산에서 지내는 동안 고독 속에서 새로운

자신을 발견하는 경험을 하였다. 즉, 혼자서 참여하는 여가 형태는 혼자만의 시간을 가짐으로써 자신에 대해 더 생각해보게 되고 재개념화하면서 자신의 새로운 모습과 욕구를 이해하는 자기반성적 창의성을 의미한다.

IV. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구는 최근 사회적 이슈가 되고 있는 독특한 여가 형태인 혼자서 여가를 참여하는 사람들의 경험의 원인과 의미를 복잡한 타인관계 속에서 자기관계의 균형을 맞추는 과정으로 해석하고자 하였다.

본 연구를 통해서 도출된 결론은 다음과 같다. 첫째, 혼자서 여가를 즐기는 사람들은 자신의 삶과 시간을 통제하면서 외적 통제나 시간적 제약으로부터 자유감을 느끼기 때문에 혼자서 여가에 참가하고 있었다. 둘째, 연구의 참여자들에게 혼자서 여가에 참여하는 시간은 타인관계에 의존적인 삶에서 주체성을 회복하는 중요한 계기가 되었으며, 인간관계의 스트레스에서 벗어나 내적 평화를 느끼는 시간이다. 셋째, 연구의 참여들에게 여가경험은 일상에서 자발적 선택이기 때문에 더욱 몰입할 수 있었으며 이에 따른 성취감도 큰 것으로 나타났다. 또한 고독 속에서 새로운 자신을 발견하게 되는 경험을 하는 것으로 나타났다.

혼자서 하는 여가는 타인관계에서 자기관계의 중심을 회복하기 위해서 거쳐야 하는 중요한 과정이다. 혼자만의 시간을 보내는 것은 더 이상 고립된 개인을 의미하는 것이 아니다. 동질성에 의한 집합의식이 개성을 상실한 여가문화를 만들고 있는 사회에서 혼자서 하는 여가는 개성의 원천으로서 우리의 여가문화를 성숙시킬 수 있는 전략이 될 수 있다는 점에서 본 연구의 결과가 시사하는 바는 크다고 할 수 있다.

2. 제언

본 연구를 통하여 혼자서 여가에 참여하는 사람들이 어떠한 방식으로 여가를 경험 하고 있는지, 독특한 여가형태를 경험함으로써 얻을 수 있는 것이 어떠한 것이 있는지 그리고 혼자서 참여하는 여가가 어떠한 의미를 갖는지에 대한 정보를 탐색적이거나 밝혀낼 수 있었다.

하지만 혼자서 참여하는 형태의 여가의 경우 여가 스포츠 참여에는 다소 제약이 따른다는 것도 알 수 있었다. 인터뷰를 통해 알아본 이들의 여가활동은 주로 문화, 예술 관람이었다. 또한 평일 내내 사회생활에서 겪은 신체적, 정신적 스트레스로 인해 주말까지 신체를 움직이는 여가를 하는 것에 대한 부담감을 가지고 있었다.

또한 문화, 예술 관람의 경우 다양한 콘텐츠를 제공하고 있어 사람들의 만족도를 충족시킬 수 있지만 여가 스포츠의 경우에는 혼자서 참여할 수 있는 콘텐츠가 제한적이라고 인식하고 있었다.

따라서 후속연구에서는 등산, 낚시 등 혼자서 참여할 수 있는 여가 스포츠에 참여하고 있는 사람들의 경험의 양상이 어떻게 나타나는지 에 대한 분석도 필요할 것으로 사료된다.

또한 이 연구를 통해서 혼자서 여가활동에 참여하는 사람들의 남녀비율을 살펴보면 여성들이 혼자서 참여하는 여가활동을 선호하는 것으로 나타났다. 사회에서 여성과 남성의 성역할에 대한 차이가 존재하고 자기밀도도 성별에 따른 차이가 존재할 것이므로 혼자서 하는 여가에 참가하는 이유나 경험의 양상은 상이하게 나타날 것으로 판단된다.

1인가구의 증가와 함께 혼자서 사는 사람들의 관심이 나날이 높아지고 있는 시점에서 다양한 활동에 참가자를 대상으로 경험의 특성을 파악하여 한국의 여가문화가 성숙될 수 있는 연구가 활발하게 이루어지기를 기대해 본다.

참고문헌

- Berlin, I.(1969). *The concepts of liberty In Four Essays on Liberty*. New York: Oxford up, pp. 118-172.
- Cheon. H. J.(2004). A Critique of Qualitative Research Methodology in Family Studies. *Korean Home Management Association*. 22(5), 161-173.
- Csikszentmihalyi(1999). *Finding flow : the psychology of engagement with everyday life*. Seoul: Hainaim.
- Du. J. A.(2009.09.10.). *Performing arts market alone tribe 'precious body'*. Segye New.
- Jang. J. H.(2013.08.29.). *Time-eopgie money.. Employees leisure satisfaction that duffle '58*. Sports Chosun.
- Jeong. D. J.(2009). *A Study on the Measure of Audience Development Surveying the Status Quo of Watching Performing Arts : Focused on the Leisure Activities of Singles-by-Choice*. Unpublished Master's thesis. Sookmyung Womans University.
- Jeong. J. I.(2014.01.17.). *67% of college students, "Alone group" life is better alone, moment others feel tired to Fit*. Asia news agency.
- Jee. S. H. (2004). Analysis of Perceptual Style of Design for Singles. *Bulletin of Korean Society of Basic Design & Art*. 5(1), 651-658.
- Kvale. S. (1996). *Interviews: An Introduction to Qualitative Research interviewing, newbury park*. CA: Sage.
- Kim. H. S. (2013.05.04). *Missionary of playing alone, "alone group" Why Booming*. Deilrian.
- Kim. J. S.(1998). Modern society and consumer culture. *Social Development Research*. 14, 467-489.
- Kim. J. S. & Park. J. S.(2004). *Binding of anonymity problem with moral norms*. Yonsei University Institute: Seoul.
- Kim. K. K. P.(2013.01.14.). *Theater-concert hall, and the audience alone Rising*. Mun-Hwa News. 32.
- Kim. P. J.(2013.03.26.). *Go to karaoke alone, I eat rice alone seen*. Segye News. 27.
- Kim. Y. C.(2012). *Qualitative research methodology*. Paju : Academy Press.
- Kim. W. J.(2001). *Study on the identity of the modern*. Ewha Womans University.
- Kizza, Joseph, & Migga(1997). *Ethical and Social Issues in the Information Age*. New York: springer.
- Larson, R. W. (1999). *The uses of loneliness in adilescence*. New York: cambridge university press.
- Lee. C. W.(2012). Explore the value of outdoor recreation in self-management perspective. *Korean Society of Leisure and Recreation*, 36(1), 75-83.
- Lee. J. H.(2012). *Learning Experience in the Context of Solitude*. Unpublished Master's thesis. Seoul National University.
- Lee. Y. J.(2010). *Rating solitude, self-motivation and positive emotional loneliness crucial relationship: differences in developmental stage*. Unpublished Master's thesis. Konkuk University.
- Lefebvre & Henri(2005). *(La)vie quotidienne dans le monde moderne*. Seoul: Guiparang.
- Lim. A. Y.(2010). *relationships among self-determined solitude, personality and psychological health*. Unpublished Master's thesis. Seoul National University.

- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More. T. A.(2003). Solitude experiences: varieties, settings, and individual differences. *personality and social psychology bulletin*, 29(5), 578-583.
- Long, C. R.(2000). *A comparison of positive and negative episode of solitude*. Unpublished master's thesis. University of massachusetts, Amherst.
- Messner. R.(2007). *Die weibe Einsamkeit*. Seoul: Prun Communication.
- Moon. S. J.(1996). *Life Time Study*. Seoul : Shin-jeong.
- Na. S. Y.(2008). *A Study on the Multi-function Furniture Design Concept for the "Singles"*. graduate school of Kongju University.
- Nho. M. W.(2013). *About Living Alone*. Seoul: April books.
- Park. J. N.(2012). '*Leisure Alone group* ': *Is the pursuit of individuality joy, community variables*. Unpublished Master's thesis. Ewha Womans University.
- Park. M. R.(2009). *Marketing Study for 'singgeuljok' audience development*. Unpublished Master's thesis. The Graduate School of Art.
- Popcorn. F. & Marigold. L.(2010). *Clicking : 17 trends that drive your business and your life*. Paju: Book 21.
- Reider S. & M. S. Diane(1998). Involvement in and perception of the free time context for adolescents on youth protection institutions. *Leisure studies*, 17, 207-226.
- Riesman. D. (1994). *The lonely crowd*. Seoul : Hong-shin Publishing.
- Seo. M. Y. (2008). *Study in DIY wallpaper brand development for single's*. Unpublished Master's thesis. Kyounggi University.
- Seo. H. S. (2009). Desktop aimed at single'home theater design development practices research. *Korea Digital Design Council*, 10, 321-330.
- Shin. W. S.(2010). Development of home furniture design for the singles. *Korea Furniture Society*, 13, 367-379.
- Storr. Anthony(2011). *Solitude : a return to the self*. Seoul: Wed books.