Journal of The Korea Convergence Society
Vol. 13. No. 5, pp. 347-356, 2022
e-ISSN 2713-6353
DOI : https://doi.org/10.15207/JKCS.2022.13.05.347

코로나 스트레스와 여가제약 그리고 행복감의 구조적관계

이윤정[1], 한아름[1], 박세혁[2], 서희정[1*]
[1]서울과학기술대학교 스포츠과학과 강사, [2]서울과학기술대학교 스포츠과학과 교수

The Causal Relationships among Covid-19 Stress, Leisure Constraints, and Happiness

Yun-Jung Lee[1], Areum Han[1], Se-Hyuk Park[2], Hee-Jung Seo[1*]
[1]Lecturer, Department of Sport Science, Seoul National Univ. of Science and Technology Seoul
[2]Professor, Department of Sport Science, Seoul National Univ. of Science and Technology Seoul

요 약 이 연구의 목적은 코로나 스트레스에 대한 인지와 여가제약 그리고 행복감의 인과관계를 분석하는 것이다. 조사도구는 설문지를 활용하였고, 연구대상은 국내 성인으로 2021년 4월 6일~25일(20일간)에 SNS를 활용하여 총 314개의 표본을 이용하였다. 자료처리는 SPSS WIN 27.0과 AMOS 27.0을 활용하여 다음과 같은 결과를 도출하였다: 첫째, 코로나19 스트레스중 사회시스템에 대한 불안은 여가제약 중 내제적제약과 주조적제약에 유의한 영향을 미쳤고, 코로나 감염 포비아는 여가제약의 모든 하위변수에 유의한 영향을 미쳤다. 그리고 비정상적인 진실은 여가제약의 모든 하위변수에 유의한 영향을 미치지 않았다. 둘째, 여가제약의 모든 하위변수는 행복감에 유의한 영향을 미쳤다. 이 연구 결과는 여가제약 협상과 여가제약에 대한 이해를 높이는 데 기여하리라 본다.

주제어 : 코로나19 스트레스, 여가제약, 시스템에 대한 불안, 코로나 감염 포비아, 비정상적인 진실, 행복감

Abstract The purpose of this study was to examine the causal relationships among Covid-19 stress, leisure constraints, and happiness for Korean adults. This study attempted to identify the important aspects of constraints and negotiation in gaining happiness during Covid-19 crisis. Respondents were recruited through SNS(n=314) between April 6th and 25th in 2021. The data were analyzed by using AMOS 27.0 and SPSS WIN 27.0. Findings of the current study are as follows: First, the social system anxiety in Covid-19 stress construct was found to have statistically significant impacts upon intrapersonal and structural constraints. Especially, Covid-19 phobia showed a significant effect upon all of the subdimensions of leisure constraints. Second, all of the subdimensions of leisure constraints showed a significant impact on perceived happiness. This study may contribute to a better understanding of leisure constraints, leisure constraints negotiation, and Covid-19 stress.

Key Words : Covid-19 stress, Leisure constraints, Social system problems, Danger and contamination fears, Traumatic stress symptoms, Happiness

*This article is extended from the conference paper presented at ICCT2021.
*Corresponding Author : Hee-Jung Seo(prettyxy@empas.com)
Received April 22, 2022 Revised May 11, 2022
Accepted May 20, 2022 Published May 28, 2022

1. 서론

2020년 대를 살아가는 현대인의 여가문화에 큰 영향을 주는 것은 코로나 19 펜데믹 사태라고 할 수 있다[1]. 코로나 19는 국민의 여가생활뿐만 아니라 모든 삶에 영향을 주었다. [2]의 연구를 보면, 부산시민 10명 중 9명이 “코로나 19로 여가생활이 줄었다”고 응답하였고, 소득 수준과 상관없이 사람들의 여행·문화 생활·야외활동이 급격히 줄었다. 2021년 청주시 사회조사 결과, 주말 여가활동으로는 TV 시청 60.2%, 가사 29.9%로 높게 나타났고, 관광은 5.5%, 문화관람 분야는 2.2%로 나타났다[3]. 2019년 조사 당시 ‘공연 및 스포츠를 관람했다’에 59.7%로 나타났지만 2021년에는 많이 감소한 28%로 나타났다. 반면, 주말이나 휴일 여가활동에 대한 응답에서 실내활동은 상승하였다[4]. 코로나 19로 여가활동에 제약을 받았지만, 간염 예방을 위해 실내활동을 선택하였고, 건강을 위한 운동도 실내에서 하는 것으로 나타났다.

여가제약은 여가 참여와 즐거움을 방해하는 요인으로 개인의 여가활동을 제한하는 것이다[5]. 여가제약은 사회심리학적 의미로 개인의 여가 참여를 제한하는 유·무형의 제약으로 개인에게 지각되는 내적인 심리상태나 특성, 성격과 외적인 환경을 의미한다[6]. 코로나 19로 팬데믹 장기화는 확진자와 유가족뿐만 아니라 국민 개개인의 신체적건강과 정신건강에 많은 악영향을 미친다[7]. 여가활동은 스트레스를 해소할 수 있는 건전하며 적절한 방법으로 심리적, 신체적, 사회적으로 긍정적인 영향을 미치고[8], 여가활동에 참여함으로써 일상의 스트레스를 해소하고, 삶의 에너지를 재충전하는 기회를 가진다[9].

지금의 상황을 보면, 만 18세 이상 전국 1,000여 명을 대상으로 한 조사에서 스트레스가 정상 범주를 넘어선 것으로 나타난 응답자의 비중은 90.7%에 달했다. ‘즉각 도움’이 필요한 수준의 고위험성 스트레스 상태인 비율도 전체 조사자의 20%를 넘었다. 나머지는 모니터링이 필요한 정도의 ‘저위험성’이다. 치료가 필요한 극단적 형태의 ‘트라우마’와는 다른 개념이다[10]. 2022년 경기도민 10명 중 7명은 코로나 19 사태 이후 스트레스가 심화했다는 조사 결과가 나타났다[11]. 성인뿐만 아니라 우리나라 청소년의 삶의 만족도나 학교생활 만족도, 자신에게 갖는 기대감 등이 코로나 19 사태 이후 현저히 떨어졌고, 삶의 만족도는 학교생활 경험이 적은 중학생이 고등학생보다 더 심하게 떨어진다고 하였다[12].

여가활동의 역할은 사회문화적 활동으로 자신감을 확보하고, 스트레스를 해소하는 것이다[13]. 여가 참여에 대한 전반적인 제약이 발생하는 상황에서 신체적, 정신적, 사회적으로 제약요건을 제거해주기를 요구하고 있다[14]. 여가제약이 제거된다면 여가활동을 통하여 행복감을 느끼게 되고, 우울함이 예방이 될 수 있기 때문이다. 2022년에 하고 싶은 여가활동 조사 결과 2020년에 비해 2021년을 보면 여행 .8% 감소, 문화활동 & 관람 .4% 감소하였고, 사회활동 .7% 증가, 스포츠 활동 &관람 1.1% 증가하였다[15]. 움직임에 제약의 시간이 길어질수록 희망하는 활동이 신체활동의 증가로 나타나고 있음을 알 수 있다. 코로나 19가 장기화되면서 처음에 겪었던 충격과 활동 제한이 익숙해지고 상황에 맞는 활동을 찾아 개인에 맞는 여가활동을 통해 행복을 얻고 있다. 그러나 코로나 19는 잠식될 것이고, 사회적 거리두기 제한은 곧 사라질 것이다. 기다렸던 변화에 따라 여가욕구는 증가할 것이고, 여가제약이 최소화된다면 많은 사람들은 다양한 행복을 누리고자 할 것이다. 이 연구는 코로나 19 스트레스에 대한 인지와 여가제약 그리고 행복감의 인과관계를 분석하고자 한다. 코로나 19가 여가활동에 제약을 주고 있는 것은 현실이지만, 여가활동을 통해 행복감을 얻고 있음을 확인하고, 앞으로의 삶의 만족도가 높아지기 위하여 상황에 맞는 여가활동을 제안하고자 한다. 또한, 코로나 19로 인한 스트레스 해소를 위한 방안으로 여가활동을 제안하고자 한다.

2. 이론적배경 및 연구가설

2.1 코로나 19 인지와 여가제약의 관계

코로나 19 인지와 여가제약의 관계를 보면, 코로나 19로 인하여 여가활동에 심각한 제약이 나타나고 있다. 개인의 행복뿐만 아니라 삶의 질을 향유하지 못하고 있다[16]. 여가활동에 참여가 개인의 제약이 아닌 환경적인 이유로 자유롭지 못하는 경우 여가에 대한 불만족뿐만 아니라 심각한 스트레스를 경험하게 된다는 [17]의 연구결과에서 볼 수 있다. 누구 한명이 아니라 세계 사람들은 코로나 19로 인하여 여가활동에 심각한 제약을 받고 있음을 국가와 사회는 생각해볼 필요가 있다. [18]

은 코로나 19와 여가제약에 관심을 가지고 코로나 19 장기화가 여가활동 참여 패턴도 변화가 나타났으며, 감염에 두려움뿐만 아니라 고립감, 우울감을 느끼게 되는 경우가 증가한다고 보고하였다. [19]연구에서 노인들의 댄스츠포츠 참가제약은 코로나 19로 인한 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 참가제약으로 인해 우울 수준이 높게 나타났다. [16]의 연구에서 코로나 19 사태로 인한 대학생의 여가활동 제약 등 많은 연구에서 코로나 19에 따른 여가제약에 대한 연구들이 이루어지고 있다. 이러한 근거를 바탕으로 이 연구는 다음과 같은 가설을 제안하였다.

가설 1. 코로나19 스트레스가 여가제약에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1. 사회시스템에 대한 불안은 내제적제약에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 1-2. 사회시스템에 대한 불안은 대인적제약에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-3. 사회시스템에 대한 불안은 구조적제약에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 1-4. 코로나 감염 포비아는 내제적제약에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-5. 코로나 감염 포비아는 대인적제약에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-6. 코로나 감염 포비아는 구조적제약에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-7. 비정상적인 진실은 내제적제약에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-8. 비정상적인 진실은 대인적제약에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-9. 비정상적인 진실은 구조적제약에 영향을 미칠 것이다.

2.2 여가제약과 행복감의 관계

여가활동 참여와 행복의 관계를 보면, 활동 유형과 여가 제약에 따라 차이가 나타난다. 여가활동을 통해 행복을 찾고자 하는 주관적인 인지는 여가제약에 따라 차이가 나타날 수 있다. 즉, 여가활동을 통해서 행복을 영위하기 위해서는 여가제약이 영향을 미친다[20]. 여가활동을 하는 목표는 자아실현을 통한 행복추구에 있으며, 여가를 통한 행복감은 여가활동 참가의 중요한 변수이므로 여가제약은 행복감에 영향을 주는 큰 변수이다. 즉, 여가제약에 의해 참여가 결정되며, 이에 따라 파생되는 삶의 만족과 행복감에 직접적인 영향을 미친다[21]. [16]의 연구를 보면, 코로나 19로 인한 펜데믹 상황에서의 여가제약은 주관적 행복감에 영향을 미친다. [22]의 연구를 보면, 노인들의 삶은 여가활동을 함께 할 사람이 없거나 참여하고 싶은 여가활동이 없다고 느껴지거나 여가활동에 대한 정보가 없을 때 행복하지 않다고 하였다. 이러한 근거를 바탕으로 이 연구는 다음과 같은 가설을 제안하였다.

가설 2. 여가제약은 행복감에 영향을 미칠 것이다.

가설 2-1. 내제적제약은 행복감에 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2. 대인적제약은 행복감에 영향을 미칠 것이다.

가설 2-3. 구조적제약은 행복감에 영향을 미칠 것이다.

3. 연구방법

3.1 연구대상

이 연구는 SNS를 활용하여 국내 성인에게 온라인 주소를 전달하여 설문 조사를 하였다. 2021년 4월 6일~25일(20일간)에 SNS를 활용하여 총 314명을 조사하였다. 조사대상자의 구체적인 인구통계학적 내용을 보면, 성별은 남자 138명(43.9%), 여자 176명(56.1%)으로 나타났으며, 직업은 직장인 72명(22.9%), 대학(원)생 58명(18.5%), 자영업 53명(16.9%), 주부 36명(11.5%), 전문가 32명(10.2%), 프리랜서 28명(8.9%), 예술인 13명(4.1%), 공무원 6명(1.9%), 기타 7명(2.2%) 순으로 나타났다. 결측은 9명(2.9%)이다. 나이는 20대 64명(20.4%), 30대 36명(11.5%), 40대 127명(40.4%), 50대 70명(22.3%), 60대 17명(5.4%) 순으로 나타났다.

3.2 조사도구

이 연구의 조사 도구는 설문 조사이다. 설문 조사의 문항을 보면, 첫째, 코로나와 관련된 스트레스 총 14개 문항 코로나로 인한 위험 인지 및 스트레스 정도를 측정하였고 이는 COVID Stress Scale[23]을 번안하여 [24]이 사용한 것을 이 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 하위변수는 코로나 대처 사회적시스템에 대한 불안 4문항, 대면접촉 코로나 감염포비아 4문항 그리고 코로나 대처방안에 대한 비정상적 진실 6문항으로 5점 리커트척도로 구성하였고, 신뢰도계수는 시스템에 대한 불안 4문항 .856, 코로나 감염 포비아 4문항

.874 그리고 비정상적인 진실 6문항 .794로 나타났다. 둘째, 여가제약은 [25, 26]의 연구에서 사용된 여가제약 척도를 기반으로 하여 이 연구에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 하위변수는 내제적제약 4문항, 대인적제약 4문항 그리고 구조적제약 4문항으로 구성하였고, 신뢰도계수는 내제적제약 .778, 대인적제약 .813 그리고 구조적제약 .785로 나타났다. 셋째, 행복감은 [27]이 25문항 중 6문항만 속출하여 사용해도 무관하다고 주장하였다. 이 연구에서는 [27]이 사용한 6개의 문항을 변안하여 사용하였다. 신뢰도계수는 .900으로 나타났다. 확인적요인분석결과는 Table 1과 같고, 구성된 설문 문항은 온라인 설문지로 변환하여 사용하였다.

3.3 자료처리

이 연구는 314개의 표본을 가지고 자표처리를 하였다. 자료처리는 SPSS WIN Ver. 27.0을 활용하여 빈도분석과 상관관계분석을 하였고, AMOS 27.0을 활용하여 확인적요인분석과 구조방정식을 하였다.

4. 결과

4.1 빈도분석

연구대상들의 건강정도, 행복정도 그리고 스트레스 정도 결과를 보면, 건강정도는 평균 7.1점, 행복정도는 7.5점 그리고 스트레스 정도는 6.3점으로 나타났다. 구체적인 내용은 Table 2와 같다.

Table 1. Results of the confirmatory factor analysis

Items	Estimate	S.E.	C.R.	*p*	AVE	Cronbach ∝	
Social system problems 3	1.000				.464	.856	.874
Social system problems 2	1.865	.146	12.768	***			
Social system problems 1	1.868	.146	12.765	***			
Danger and contamination fears 8	1.000				.446	.874	
Danger and contamination fears 7	1.116	.057	19.497	***			
Danger and contamination fears 6	.870	.063	13.908	***			
Danger and contamination fears 5	.846	.058	14.577	***			
Traumatic stress symptoms 14	1.000				.392	.794	
Traumatic stress symptoms 13	.928	.104	8.941	***			
Traumatic stress symptoms 12	1.224	.125	9.804	***			
Traumatic stress symptoms 11	.688	.109	6.286	***			
Traumatic stress symptoms 10	1.222	.128	9.581	***			
Traumatic stress symptoms 9	1.189	.132	9.030	***			
Intrapersonal constraints 1	1.000				.424	.778	.871
Intrapersonal constraints 2	1.081	.079	13.769	***			
Intrapersonal constraints 3	.722	.092	7.853	***			
Intrapersonal constraints 4	1.011	.075	13.546	***			
Interpersonal constraints 7	1.000				.431	.813	
Interpersonal constraints 3	.725	.090	8.036	***			
Structural constraints 7	1.000				.404	.785	
Structural constraints 5	1.153	.128	9.003	***			
Structural constraints 3	1.154	.131	8.835	***			
Happiness 1	1.000				.442	.90	.900
Happiness 2	1.030	.085	12.054	***			
Happiness 3	1.094	.095	11.538	***			
Happiness 4	1.094	.088	12.429	***			
Happiness 5	1.170	.091	12.829	***			
Happiness 6	.938	.089	10.500	***			

Table 2. Perceived Level of health, happiness, stress

	M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Health level	7.1	0	7	4	17	29	42	67	**86**	38	24
		0	2.2	1.3	5.4	9.2	13.4	21.3	**27.4**	12.1	7.6
Happiness level	7.5	0	1	12	13	18	33	62	**75**	67	33
		0	.3	3.8	4.1	5.7	10.5	19.7	**23.9**	21.3	10.5
Stress level	6.3	6	11	27	31	40	40	47	**57**	35	20
		1.9	3.5	8.6	9.9	12.7	12.7	15	**18.2**	11.1	6.4

Table 3. Results of correlation analysis for the study variables

	A	B	C	D	E	F	G
A	1						
B	.492**	1					
C	.334**	.442**	1				
D	.256**	.208**	.211**	1			
E	.172**	.178**	.314	.395**	1		
F	.106	.225**	.074	.404**	.478**	1	
G	-.225**	-.131*	-.116*	-.415**	-.403**	-.241**	1

* / **The correlation is significant at the .01 / 0.01 level (two-tailed).
A: Social system problems, B: Danger and contamination fears, C: Traumatic stress symptoms, D: Intrapersonal constraints, E: Interpersonal constraints, F: Structural constraints, G: Happiness

Table 4. Testing of hypothesis of the model

			Estimate	S.E.	C.R.
Social system problems	→	Intrapersonal constraints	.180	.088	2.043*
	→	Interpersonal constraints	-.025	.098	-.255
	→	Structural constraints	.165	.071	2.362*
Danger and contamination fears	→	Intrapersonal constraints	.165	.076	2.176*
	→	Interpersonal constraints	.324	.089	3.637***
	→	Structural constraints	.210	.063	3.337***
Traumatic stress symptoms	→	Intrapersonal constraints	.100	.099	1.010
	→	Interpersonal constraints	-.184	.113	-1.630
	→	Structural constraints	-.107	.078	-1.36
Intrapersonal constraints	→	Happiness	-.238	.052	-4.563***
Interpersonal constraints	→		-.118	.055	-2.152*
Structural constraints	→		-.334	.081	-4.126***

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

4.2 상관관계분석

변수들의 상관관계분석은 Table 3과 같다. 행복감의 경우는 모두 부정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 반면, 행복감과의 변수를 제외하고는 모두 정적(+)인 관계로 나타났다. 이러한 결과는 행복감이 높을수록 코로나 19 인지와 여가제약에 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다. 설정된 연구모형의 각 변수 간 다중공선성의 위험도를 분석한 결과 상관관계 계수가 모두 0.8 이하로 나타나 다중공선성의 문제는 배제된 것으로 볼 수 있다.

4.3 가설검증

이 연구에서 설정한 각 변인간의 관계를 중심으로 구조모형을 분석한 결과 수정전 GFI는 .800, AGFI는 .765, NFI는 .787, CFI는 .852, ,TLI는.837, RMR는 .126, RMSEA는 .074로 나타났고, CMIN 1226.397/DF 449로 나타나 4개의 문항을 제거한 후 GFI는 .836, AGFI는 .802, NFI는 .823, CFI는 .884, TLI는 .869, RMR는 .107, RMSEA는 .07로 나타났고, 846.008/.335로 나타났다. 기초 부합치가 낮게 나타나 조정부합지수도 낮게 나타났지만 적합도 지표들은 절대적 기준이 아닌 상대적 지표이므로 이 연구의 결과가 기준치에서 부족한 수치이긴 하지만 [28]의 기준을 충족시킬 수 있는 수치이다. 즉, 이 연구에서 설정한 연구모형과 가설은 비교적 실증자료를 설명하고 있다고 판단하였다.

이 연구에서 설정한 연구모형이 비교적 적합한 것으로

판단하여 가설을 검증하였다. 그 결과를 보면 Table 5과 같다. 가설 검증 결과는 '가설1 코로나 19 스트레스가 여가제약에 유의한 영향을 미칠 것이다'는 부분적으로 채택되었다. '가설 1-1 사회시스템에 대한 불안은 내제적 제약에 유의한 영향을 미칠 것이다'와 '가설 1-3 사회시스템에 대한 불안은 구조적제약에 유의한 영향을 미칠 것이다'는 채택되었다. 반면 '가설 1-2 사회시스템에 대한 불안은 대인적제약에 영향을 미칠 것이다'는 기각되었다. '가설 1-4 코로나 감염 포비아는 내제적제약에 영향을 미칠 것이다', '가설 1-4 코로나 감염 포비아는 대인적제약에 영향을 미칠 것이다' 그리고 '가설 1-4 코로나 감염 포비아는 구조적제약에 영향을 미칠 것이다'는 채택되었다. '가설 1-7 비정상적인 진실은 내제적 제약에 영향을 미칠 것이다', '가설 1-8 비정상적인 진실은 대인적제약에 영향을 미칠 것이다' 그리고 '가설 1-9 비정상적인 진실은 구조적제약에 영향을 미칠 것이다' 는 모두 기각되었다. '가설 2 여가제약은 행복감에 영향을 미칠 것이다'는 하위가설 모두 채택되었다.

5. 논의

이 연구는 코로나 19 스트레스에 대한 인지와 여가제약 그리고 행복감의 구조적 관계를 분석하여 결과를 얻었고, 그 결과를 바탕으로 두 가지로 논의하고자 한다. 첫째, 코로나 19 스트레스 중 사회시스템에 대한 불안은 여가제약 중 내제적제약과 구조적제약에 유의한 영향을 미쳤고, 코로나 감염 포비아는 여가제약의 모든 하위변수에 유의한 영향을 미쳤다. 그리고 비정상적인 진실은 여가제약의 모든 하위변수에 유의한 영향을 미치지 않았다.

[24]의 연구결과 코로나 19로 인한 우리나라 소비자들이 겪는 스트레스는 대면스트레스와 코로나 예방시스템에 대한 불확신과 관련된 스트레스, 그리고 코로나 감염정보를 비정상적으로 탐색하는 스트레스로 인하여 불안감이 높은 집단에게는 비대면 서비스를 강조하는 전력을 내세웠다. 이는 여가에서도 내제적인제약, 대인적 제약, 구조적 제약 모든 하위변수에 영향을 미친 결과와 같은 맥락이라고 볼 수 있다. [29]의 연구에 따르면 코로나 19가 확산되고 각종 기관과 시설들이 셧다운되어 일과 소진을 해소할 수 없는 상황에 놓여 스트레스를 받는다고 하였다. 모든 여가 시설들의 셧다운으로 인하여 여가프로그램에 참여했던 참여자들이 구조적 제약으로 인한 여가 참여를 못하게 됨으로 언제 끝날지 모르는 코로나 19의 상황으로 인한 공포와 불안으로 자신이 마음 편히 무엇인가를 할 수 없는 이유로 여가 공포불안을 느끼고 있다. [30]의 조사를 보면 위드코로나 시대에 가장하고 싶은 문화생활은 공연·전시 관람 등의 문화생활, 국내·외 여행 및 캠핑, 스포츠 활동, 야외활동 순으로 나타났다. 사람들은 코로나 19로 인한 여가제약은 여가에 대한 욕구가 점차 커져 코로나-19가 지속될수록 여가활동을 못 한다는 생각 때문에 답답함, 무력감, 스트레스의 누적은 우울, 무력감 등 정신건강의 어려움으로 이어지고 있다[31].

코로나 19에 감염에 대한 불안과 우려로 집에서 생활하는 시간의 증가는 타인과 즐기는 여가보다 혼자 즐기는 홈웨어, 홈 쿡, 홈카페 등 혼자하는 여가소비가 증가하고 있다[32]. 혼자서 여가를 보내는 경우 사회성 발달 저해, 노년기의 심리적 위축, 지역공동체의 사회적 자본 감소와 같은 부정적인 영향을 나타낼 수 있다[33]. 특히 현재와 같은 상황은 코로나 19에 대한 공포가 사람들은 집 밖으로 나갈 수 없게 만들어 불안을 악화시키고 사람들을 더욱 고립시켜 정신건강에 매우 좋지 못한 결과를 초래하고 있다[34]. 이 연구의 결과를 바탕으로 보면, 코로나 19로 인하여 시스템에 대한 불안은 있지만, 대인적 제약과의 인과관계가 없는 것으로 나타났다. 직접 만나지는 못하지만 다양한 온라인으로 대처가 가능하고, 개인적인 여가활을 온라인을 통해서 함께하고 있기 때문일 수도 있다. 코로나 19가 잠식되더라고 온/오프라인의 동시 활용은 공존할 것이다. 코로나 19 감염을 최소화하면서 즐길 수 있는 야외에서 활동하는 여행과 같은 여가활동은 정신적, 신체적 휴식, 개인의 행복감을 높이는 데 큰 역할을 한다[35]. 거리두기가 완화해지면서 혼자가 아닌 함께 할 수 있으며, 감염으로부터 안전할 수 있는 야외활동 프로그램방안을 모색해야 한다.

둘째, 여가제약의 모든 하위변수는 행복감에 유의한 영향을 미쳤다. [16]의 코로나 19로 인한 여가제약은 주관적 행복감에 통계적으로 유의한 영향을 미친 연구결과는 본 연구결과를 지지한다. 또한, 건강을 위한 조건이 운동임을 알면서도 운동을 하지 못하는 요인으로는 지역 및 생활환경에 따른 환경과 지리적요인, 신체적 피로감과 운동 상해로 인한 신체적 요인, 날씨와 시간의 부재, 운동기피 등의 인지·심리적 요인, 사회현상

과 문화적 변화에 따른 사회·문화적 요인으로 분류하고 이를 운동방해요인이라 한다[36]. 운동 방해요인과 여가 제약은 우리가 살아가는데 활동할 수 없는 제약들을 제시하는 것으로 이러한 제약들은 여가만족에 영향을 주며 더 나아가 행복감에까지 영향을 줄 수 있는 요인임에는 확실하다. [22]의 연구 결과에서 노인들의 여가제약이 여가만족과 삶의 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 여가활동에 대한 만족도가 높을수록 자신의 삶이 행복하다고 느끼는 것으로 나타났다

코로나 19 확산으로 인한 사회적 거리두기에 따른 활동의 제한은 여가참여의 선택과 활동에 큰 영향을 미치고 있다[37]. 코로나 19 확진자가 늘어날수록 느끼는 심리적 불안, 장기적인 재택근무와 온라인 수업에 따른 한정적인 생활공간의 답답함, 격리 상황으로 인해 자유로운 이동의 박탈, 고립감, 감염으로 인한 사회적 낙인, 격리자는 감염에 대한 두려움, 방역조치에 따른 환경적·물리적 제약들이 코로나 19 발병 후에 여가 제약으로 크게 나타나고 있다. 스포츠 활동을 포함한 신체적 활동이 가장 큰 빈도로 코로나 발병 전에 나타났고, 봉사활동, 친목활동, 종교활동 등 사회적 활동이 두 번째로 나타났으며 캠핑, 여행, 산책 등 자연적 활동, 연극, 영화, 콘서트, 스포츠 관람 등의 문화적 활동 마지막으로 미술, 학습, 창작, 요리 지식습득의 지적 활동의 순서로 나타났다. 코로나 발병 이후에는 자연적 활동, 지적 활동, 신체적 활동, 사회적 활동, 문화적 활동의 순서로 나타났다[18].

팬데믹 기간 동안 대부분의 실내체육시설이 문을 닫았고 소수 이상의 사람들이 모이는 것을 금지하는 사회적 거리두기 조치가 재개되면서 사람들이 기존의 활동적인 여가 시설 및 활동에 대한 접근성에 어려움을 겪고 있다[38]. 사회, 경제적 활동의 우선순위가 '예방'과 안전'으로 바뀌면서 여가활동은 밀폐된 실내 체육시설보다는 사회적거리두기(생활방역)가 비교적 용이한 야외활동이 증가하였다. 이러한 변화는 집에서 외출 횟수가 줄어들고 활동적인 여가 참여가 감소시킬 수 있다[39]. [40]가 2020년 2월부터 6월까지 카카오내비에 나타난 전국 이동데이터를 전년도와 비교 분석한 결과 여행지는 호텔・리조트 대신에 야영장・캠핑장으로 전환되고, 실내 스포츠시설은 이용이 감소하였다. 반면에 등산(41%), 골프연습장(40%), 실외낚시터(39%), 골프장(21%) 의 이용객은 늘고 있다. 사회적 거리두기에 따른 정부 시책은 여가활동 참여에 대한 기회를 제한하고, 개인적, 사회적 수준의 긴장을 증가시키고 있다는 추축이 가능하다[41]. 거리두기가 해제된다고 하여 여가제약의 큰 문제가 사라지는 것은 아니다. 2년이라는 기간 동안 멈추어있던 다양한 여가활동 프로그램을 시작한다는 것은 정신적, 신체적으로 준비시간이 필요하다. 새롭게 시작하는 시점에서 여가정보의 제공을 위한 콘텐츠 개발이 필요하다. 다양한 정보, 프로그램의 다양성, 온 & 오프 프로그램 등 촉진활동은 여가활동을 준비하는 개개인에게 많은 도움이 될 것이다. 개인의 사정에 따라 나타나는 여가제약이 아닌 환경적, 사회적으로 나타나는 여가제약으로 인한 우울증과 스트레스가 신체활동의 여가를 통해서 행복감을 찾을 것으로 예측한다.

5. 결론 및 제언

이 연구는 코로나 19 스트레스 중 사회시스템에 대한 불안은 여가제약 중 내제적제약과 주조적제약에 유의한 영향을 미쳤고, 코로나 감염 포비아는 여가제약의 모든 하위변수에 유의한 영향을 미쳤다. 또한, 여가제약의 모든 하위변수는 행복감에 유의한 영향을 미쳤다는 결과가 나타났다. 코로나 19 상황에서 여가의 문제는 상황에 맞추어 즐길 수 있는 다양한 여가정보의 제공하는 것이 중요하다. 코로나 19로 인하여 대면 활동이 불편한 상황에서 비대면 활동의 상호작용이 코로나 19 상황이 끝난 후에도 비대면 여가활동에 중요한 역할을 할 것이다. 따라서 오프라인에서 끝나는 것이 아니라 온라인 서비스는 더욱 발전할 것이고, 디지털 경제 촉진과 온라인 컨텐츠 산업 중 스마트 헬스케어 산업은 계속적으로 성장할 것이다. 많은 사람이 상황에 적응하고, 온라인 활동들을 통해서 여가참여를 독려하고, 여가활동이 우울함을 줄이는데 역할을 하였기 때문이다.

사회적 거리두기가 끝나는 시점에서 여가정보의 필요성은 지금까지 여가활동에 대해서 잘 알고 있지 못했던 사람들이 새로운 여가의 정보들을 쉽게 찾을 수 있었다는 점이 중요한 요점이다. 새로운 여가 하고 싶었던 여가들을 빠르게 접할 수 있는 정보들의 공유가 무엇보다 중요하게 작용된다는 것이다. 즉, 여가활동을 쉽고 빠르게 찾을 수 있고 여가활동을 쉽게 접할 수 있게 하는 정보 콘텐츠 개발이 무엇보다 중요하다. 여가활동의 변화와 선택 과정은 여가제약 협상에 중요한 관계를

형성을 하기 때문이다. 즉, 여가활동이 제약되는 시점에서 여가활동에 대한 다양한 변화의 시도는 여가학 관점에서 중요한 과제임을 시사한다.

REFERENCES

[1] H. Y. Lee, T. H. Kim & J. H. Lee. (2021). A study on university student leisure culture in the era of with corona: Focusing on the effect of the leisure restrictions of COVID-19 on leisure attitudes and leisure consumption propensity. *Korean Journal of Physical Education, 30(5),* 153-167.
DOI : 10.35159/kjss.2021.10.30.5.153

[2] H. G. Park. (2022). Corona divide report 3: The widening leisure gap. *International newspaper,* 20220116. [on-line] http://www.kookje.co.kr/news2011/asp/newsbody.asp?code=0300&key=20220117.22008003583

[3] M. N. Kim. (2022). After corona 19, attendance at cheongju citizens' cultural events has plummeted. *DongyangIlbo,* 20220301. [on-line] http://www.dynews.co.kr/news/articleView.html?idxno=651724

[4] S. S. Kim. (2022). Comparison of 2019 and 2021 surveys: The aftermath of the corona virus… Residents 'staying at home' increased. *Gyeonggi Daily,* 20220116. [on-line] http://www.kyeonggi.com/news/articleView.html?idxno=2396866

[5] E. L. Jackson. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences, 10*(3), 203-215.46.

[6] D. W. Crawford, E. L. Jackson & G. Godbey. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences, 13(4),* 309-320.

[7] E. H. Lee. (2020). Corona 19 generation: How is mental health? *Issues & Diagnosis,* 414, 1-25.

[8] H. Park & S. S. Sim. (2011). Analysis of causal model on the leisure experience, leisure function, flow experience and sport continuance intention of leisure sports participants'. *Korean Journal of Physical Education, 50*(6), 337-352.

[9] Y. M. Kim, I. K. Kim, S. S. Park, J. K. Lee & J. S. Yang. (2015). A study on the leisure activation policy plan for social integration on married immigrant women. *Korean Journal of Physical Education, 54(5),* 77- 87.

[10] J. H. Jang. (2021). Corona 2 years, 9 out of 10 people 'stress' ... "I feel tired and powerless". *Joongangilbo,* 20211210. [on-line] https://www.joongang.co.kr/article/25031126#home

[11] K. T. Kim. (2022). 7 out of 10 Gyeonggi-do residents, stress intensified due to prolonged COVID-19. *Yunhap News,* 20220221. [on-line] https://www.yna.co.kr/view/AKR20220221026200061?input=1195m

[12] J. H. Kim. (2022). Interview: Professor kwak yun-jeong, We must stop corona black from causing extreme choices. *Newsis,* 20220301. [on-line] https://newsis.com/view/?id=NISX20220227_0001774590&cID=10201&pID=10200

[13] S. G. Baeg & J. Y. Park. (2011). A study on the effect of undergraduates' leisure sport participation and leisure satisfaction on exercise continuity. *Tourism and Leisure Research, 23*(7), 531-545.

[14] J. H. Han & H. J. Sa. (2021). COVID-19 and the tasks of leisure. *Journal of Leisure and Recreation Studies, 45(3),* 141-152.

[15] O. K. Kwon. (2021). Who will be number 1 next year? *Maeil Economic Daily,* 20211219. [on-line] https://m.mk.co.kr/news/culture/view/2021/12/1144802/

[16] Y. J. Park, J. D. Yun & B. K. Lee. (2021). The relationship between the restrictions on leisure of college students due to the COVID-19 Incident and the participation in sports activities and subjective happiness. *The Korean Journal of Sport, 19(4),* 71-80.

[17] S. R. Parker. (1976). *Leisure: The basis of culture.* NY: Pantheon Books, Incs

[18] H. J. Sa & J. H. Han. (2021). COVID-19 and leisure constraints: Testing hierarchical leisure constraints model. *Korean Journal of Physical Education, 60(1),* 387-400.

[19] M. S. Lee. (2022). The relationship among dancesports participants' restriction on exercise, depression and ego integrity of the elderly in COVID-19. *Official Journal of Korean Society of Dance Science, 39(1),* 29-41.

[20] B. H. Kim. (2021). Leisure ractors affecting individual's happiness level: Focusing on recognition of leisure constraints and participation in leisure activities. *Proceedings of the academic presentation of the Society of Family Medicine and Human Quality,* 236.

[21] K. S. Kim, K. S. Jeon & J. W. Kim. (2010). SEM

Analysis on the leisure constraints and life satisfaction among koreans. *Journal of Leisure and Recreation Studies, 34(2)*, 205-215.

[22] M. K. Kim & J. E. Kim. (2017). An influence of leisure constraints on leisure satisfaction and happiness of life for the elderly. *Korean Tourism Management Association. 32*(8) 91-109.

[23] S. Taylor, C. A. Landry, M. M. Paluszek, T. A. Fergus, D. Mckay & G. J. G. Asmundson. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales, *Journal of Anxiety Disorders, 72,* 102232.

[23] K. E. Kim & M. J. Choi. (2019). Characteristics of solitary leisure in korean society: Focusing on teenage male and elderly male group. *Land Planning, 54(1),* 18-29.

[24] H. J. Lee & H. Y. Lee. (2020). COVID-19 stress: Is the level of COVID-19 stress same for everybody? Segmentation approach based on COVID-19 Stress level. *Korea Logistics Review, 30(4)*, 75-87. [on-line]
DOI : 10.17825/klr.2020.30.4.75

[25] J. Hubbard & R. C. Mannell. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences, 23(3),* 145-163.

[26] L. Raymore, G. Godbey, D. Crawford & A. von Eye. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences, 15(2)*, 99-113.

[27] E. L. Jackson. (1997). A Critique of leisure con-straints: comparative analysis and understanding. *Journal of Leisure Research, 29(4),* 458-468.

[28] R. P. Bagozzi & U. M. Dholakia. (2002). Intentional socal action in virtual communities. *Journal of Interactive Marketing, 16(2),* 2-21.

[29] Y. M. Son & G. R. Sin. (2021). A phenomenological analysis on the working mom's leisure experience in the era of COVID-19. *Journal of Leisure and Recreation Studies, 45(3)*, 259-273

[30] Korean Cultural Information Service (2021.11.29). In the era of with Corona, what is the popular cultural life that the people want?. *Korean Cultural Information Service Press Release.*

[31] J. H. Cha. (2021). Mental health in the age of Corona. *Symbol Daily.* 20211014.

[32] T. H. Lee. (2021). Home ware, home cook, and home cafe are trending as the number of 'stay at home' increases due to corona. *Herald Economy,* 20211123.

[34] E. W. Nam. (2020). A social prescription system for overcoming social isolation and loneliness related to COVID-19. *Journal of Health Education and Health Promotion, 37(1),* 113-116.

[35] J. S. Kim. (2020). 'Travel desire' just before the post-corona era explodes… : A new travel style is needed. *Pressian.* 2020119.

[36] W. Zhu, G. Timm & B. Ainsworth. (2001). Rasch calibration and optimal categorization of an instrument measuring women's exercise perseverance and barriers. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 72(2)*, 104-116.

[37] S. Gammon & G. Ramshaw. (2020). Distancing from the present: Nostalgia and leisure in lockdown. *Leisure Sciences,* 1-7.

[38] J. Puhak. (2020). The gyms and fitness chains closed during the coronavirus pandemic-And what some are offering instead. *Fox News.* https://www.foxnews.com/lifestyle/coronavirus-gym-fitness-chains-closed- pandemic

[39] F. B. Schuch, R. A. Bulzing, J. Meyer, D. Vancampfort, J. Firth, B. Stubbs, I. Grabovac, P. Willeit, V. D. O. Tavares, V. C. Calegaro, J. Deenik, G. F. López-Sánchez, N. Veronese, C. M. Caperchione, K. P. Sadarangani, M. Abufaraj, M. A. Tully & L. Smith. (2020). Associations of moderate to vigorous physical activity and sedentary behavior with depressive and anxiety symptoms in self-isolating people during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey in Brazil. *Psychiatry Research, 292*, 113339.

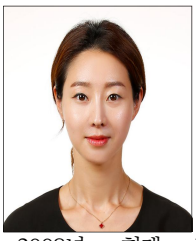
[40] Kakao Mobility (2020). *2020 Kakao Mobility Report.*

[41] D. W. Go. (2020). What Makes People Overcome COVID-19 Pandemic?: Vulnerable or tolerable characteristics. *Journal of the Korean Psychological Association, 21(3)*, 399-424.

이 윤 정(Yun-Jung Lee) [정회원]

· 2002년 2월 : 단국대학교 무용학과 (석사)
· 2011년 8월 : 동덕여자대학교 체육학과(체육학 박사)
· 2010년 ~ 현재 : 서울과학기술대학교 강사
· 관심분야 : 한국무용, 전통문화, 문화유산, 문화예술, 무형문화재, 여가 및 레크리에이션 등
· E-Mail : brebis72@nate.com

한 아 름(Areum Han) [정회원]



· 2008년 2월 : 동덕여자대학교 체육학과(석사)
· 2012년 8월 : 동덕여자대학교 체육학과(체육학 박사)
· 2019년 12월 : Texas State Univ. (석사/ Department of Health and Human Performance)
· 2008년 ~ 현재 : 서울과학기술대학교 강사
· 관심분야 : 여가및레크리에이션, 치료레크리에이션, 여가스포츠, 여가소비자행동심리, 여가소외계층, 장애인여가활동, 여가문화, 여가복지 등
· E-Mail : aruemee@naver.com

박 세 혁(Se-Hyuk Park) [정회원]

· 1989년 6월 : Portland State University(석사)
· 1994년 8월 : West Virginia University(석사)
· 1994년 8월 : West Virginia University(체육교육학 박사)
· 1998년 4월 ~ 현재 : 서울과학기술대학교 교수
· 관심분야 : 스포츠소비자행동, 스포츠조직행동, 문화적응, 청소년 비행 등
· E-Mail : parkse@seoultech.ac.kr

서 희 정(Hee-Jung Seo) [정회원]

· 2001년 2월 : 단국대학교 체육학과 (석사)
· 2005년 2월 : 단국대학교 체육학과 (이학박사)
· 2010년 ~ 현재 : 서울과학기술대학교 강사
· 관심분야 : 스포츠이벤트, 스포츠경영 & 마케팅, 소비자행동, 소비트렌드, 브랜드자산, 여가및레크리에이션, 우리문화 등
· E-Mail : prettyxy@empas.com