

대학생들의 COVID-19 전후 여가변화와 여가동기 및 건강신념과의 관계

박광호¹·이승연²·김진원³

¹연세대학교 강사·²연세대학교 박사과정·³건양사이버대학교 교수

Leisure Changes of University Students by COVID-19 and the Relationship on Leisure Motivation and Health Belief

Park, Kwang-Ho¹·Lee, Seung-Yeon²·Kim, Jin-Won³

^{1,2}Yonsei University·³Konyang Cyber University

Abstract

The purpose of this study is to analyze how university students' leisure has changed before and after COVID-19, and whether leisure motivation and health belief have influenced leisure change. For this, data were collected from 235 university students in the Seoul and Gyeonggi area. The research results analyzed through cross-analysis and hierarchical logistic regression are as follows. First, there were differences in leisure of university students before and after COVID-19. Compared to before, sports participation activities, cultural and arts viewing activities decreased, and recreational activities increased significantly. Based on the research results, the characteristics of leisure change of university students after COVID-19 can be called 'game and media'. Second, physical leisure motivation and social leisure motivation have been associated with changes in leisure of university students since COVID-19. Third, perceived benefit of health beliefs has influenced the leisure change of university students after COVID-19. Fourth, physical leisure motivation and perceived susceptibility of health belief showed an interaction effect on leisure changes of university students after COVID-19.

Key words: covid-19, leisure motivation, health belief model, leisure changes

주요어: COVID-19, 여가동기, 건강신념모델, 여가변화

Address reprint requests to: Lee, Seung-Yeon

Yonsei University, Yonsei-ro 50, Seodaemun-gu, Seoul, Korea

E-mail: rabbit826@naver.com

Received: August, 7, 2020 Revised: September, 3, 2020 Accepted: September, 17, 2020

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2019년 12월 중국에서 시작된 코로나바이러스 감염증19(COVID-19)는 2020년 7월 현재 전 세계적으로 1578만 명이 감염되었고, 64만명이 사망하였다. 우리나라에서도 1만4천 명 이상이 감염되었고 약 300명이 사망하였다(WHO, 2020a).

WHO는 2020년 3월 11일 전염병의 최고 경보 단계인 팬데믹을 선포했고, 공공과 개인을 위한 지침을 마련하였다(WHO, 2020b). 한국 정부에서도 감염병 위기경보단계를 주의에서 경계로(1월 20일), 경계에서 심각으로(2월 24일)으로 격상하고 강도 높은 ‘사회적 거리두기’ 등 방역지침을 실행하였다(보건복지부, 2020a).

COVID-19로 인한 정부의 방역대책이 시행되는 동안 우리나라를 포함한 많은 국가들이 시민들로 하여금 집에서 머물며 안전을 유지하라고 강조하였다. 도서관, 공연장, 스포츠센터 등 시민들이 여가를 즐기던 공공시설은 문을 닫았고 식당, 술집, 클럽, 기타 레저 공간, 사설 체육관, 극장, 박물관 등의 공간이 폐쇄되었다(Lashua, Johnson, & Parry, 2020). 한국에서는 집단감염 위험이 높은 종교시설, 실내 체육시설, 유흥시설의 운영 중단이 권고되기도 하였는데(보건복지부, 2020b), 지자체들은 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」 제49조 제1항 제2호를 근거로 다중이용시설과 고위험 체육시설, 생활체육 관련 동호회 활동에 대한 집합금지 명령을 시행하기도 하였다(광주광역시, 2020).

COVID-19는 사람들이 과거에 당연하다고 여긴 일상을 축소시키거나 변화시켰다. 스포츠나 문화 여가가 전염병 확산의 잠재적 위협을 높인다는 인식(Memish et al., 2019)과 COVID-19의 확산을 늦추는데 엘리트 스포츠뿐만 아니라 여가로서 스포츠에 참여하는 것에 있어서도 특별한 지침을 마련한 WHO의 조치는 사람들의 여

가, 스포츠 활동에 영향을 끼쳤다(Parnell, Widdop, Bond, & Wilson, 2020).

세계대전 이후 처음으로 올림픽이 연기되었고(정동훈, 2020), 프로야구는 무관중으로 시즌을 개막했다(김홍순, 2020). 피트니스센터, 태권도장 같은 실내 체육시설은 이용이 꺼려졌는데, 실내체육시설을 통한 감염 뉴스가 종종 보도되었고(연합뉴스, 2020년 9월 2일자), 정부는 고위험시설 12종에 실내체육시설을 포함하여 관리하였다(박정양, 2020)

사람들은 바이러스의 위협으로부터 자기 자신과 남을 보호하기 위해 삶의 양식을 변경하였는데 사람들을 만나는 것을 최소화하거나 여가의 형태를 변경하고 되도록 가족과 시간을 보내는 것을 택했다(Gammon & Ramshaw, 2020). 한국에서는 ‘생활 속 거리두기’로 방역지침이 변경되었지만 여전히 일상생활에서 기존에 하던 것과 같이 여가를 즐기는 데는 제한이 있다. 정부가 제시한 ‘생활 속 거리두기’의 세부지침에는 여가 분야에서 18개 분야를 포함하고 있는데(보건복지부, 2020b) 이것은 ‘되도록이면 자제’ 하는 것이 미덕으로 받아들여지게끔 한다. 이와 같이 COVID-19를 겪으면서 사람들은 삶에서의 여러 가지 변화를 받아들였다. 특히 공동체의 요구, 환경의 변화로 인해 개인들은 여가를 중단하거나 다른 형태의 여가를 받아들이기도 하였다.

한국에서 COVID-19의 기세가 줄었다고 느껴지던 지난 5월, 이태원발 바이러스 확산은 비교적 안전할 것이라 여겨졌던 대학생과 같은 젊은 사람들이 기존과 같이 여가를 즐기는 것에 대한 사회적 우려를 표현하게끔 했다. 공공의 이익을 위해 개인의 삶의 질, 여가 등의 축소를 감수하고자 한 사람들과 정신적 자유를 요구하는 사람들 사이의 분열로 인해 사회적 갈등이 생기기도 하였다(Stodolska, 2020).

본 연구는 COVID-19 시대 대학생들의 여가변화에 관심을 갖는다. 사람들마다 참여하던

여가가 어떻게 변화되었는지 살펴볼 필요가 있는데, 전염병 상황으로 인한 여가의 변화가 어떤 방식으로 이뤄졌는지 이해하는 것은 여가변화를 선택한 집단 구성원에 대한 이해를 높이는 데 도움이 되며, 향후 일과 삶의 균형, 여가의 복원과 같이 일상생활을 회복하는 데 있어 중요하다(Kim & Cho, 2020). 또한 여가의 변화와 관련된 일상과의 상호작용의 영향을 배제할 수 없다. 따라서 COVID-19 상황에서 여가변화에 관한 사회적 양태를 분석하고 기록에 남길 필요가 있는 것이다(조명환 등, 2013)

1) 여가변화

여가는 사적 영역, 소비적 활동에 속하는 것으로 노동과는 대비되는 개념이다(한수정, 조용준, 2010). 여가에는 자유선택성이라는 속성이 있고 그래서 여가시간을 활용하는 데는 전적으로 자발적인 상황에 놓인다(조명환, 김희진, 최정순, 2013). 이런 여가의 특성으로 인해 일상생활에서 필수적이거나 공적인 영역으로 느껴지는 일, 학습의 영역 보다 상대적으로 더 큰 변화를 겪고 있다.

신체활동이나 스포츠 참여 또한 여가로서 중요한 영역을 차지하는데 코로나 이후 건강행동의 측면에서 전 세대에 걸쳐 사람들의 신체활동은 부정적으로 변화되었다(Stanton et al., 2020). 캐나다에서는 전 세대에 걸쳐 여가 참여가 감소했는데 특히 청소년의 영상 시청 시간과 수면 시간이 늘어나 운동과 놀이 같은 활동에 부정적인 영향이 있었다(Moore et al., 2020). 이런 변화의 과정에서 사람들은 일상을 누리는 것이 사람들의 심리적 고통을 완화하고 정신적인 건강을 누리는데 기여한다는 것을 알게 되었다(Stanton et al., 2020). 얼핏 보기에 여가는 개인적인 행위로 여겨지지만 사실은 관계적인 일이다. 역설적으로 현재의 유행병 상황은 사회적 연결의 중요성과 고립의 위험을 보여주기도 한다(Giles & Oncescu, 2020).

COVID-19는 사람들에게 여가가 중요하다는 것을 알려주었다. 고립된 가운데에서도 사람들은 극구 함께 하는 방법을 찾고자 하였고, 조금의 여유가 생겼을 때 공원에 나가서 새로운 방식의 여가를 찾고자 하였다(Samdahl, 2020).

국내에서 COVID-19 동안의 여가에 관한 연구는 아직 찾기 어렵다. 언론이나 연구 보고서를 통해 여가의 패턴이 짧게 자주 떠나는 여행의 일상화, 일상에서 즐기는 여가로의 전환, '사회적 거리두기'의 연장선상에서의 여행 패턴 지향이라는 흐름을 제시하기는 했지만(정대영, 이수진, 2020), 구체적으로 연구를 통해 여가의 변화를 조사한 연구는 아직 제한적이다. 일부 연구가 수행되었는데 국내 사례를 외국에 발표한 Kim & Cho(2020)의 연구에서는 여가 유형 집단에 따른 예방적 건강 행동 특성에 대한 연구를 하였는데 문화예술 및 사회적 활동에 참여한 그룹과 5년 이상 가족과 함께 여가생활을 한 그룹이 높은 예방적 행동 특성을 나타낸다고 하였다. 이 외에도 COVID-19 동안 노스텔지어를 일으키는 미디어 콘텐츠의 증가(Gammon & Ramshaw, 2020), 빵 굽기와 같이 가족과의 상호작용을 하는 여가활동(Easterbrook-Smith, 2020), 가족 중심의 여가생활 개편으로 인한 1인 가구의 여가 제한과 고립의 문제(Giles & Oncescu, 2020) 등을 다룬 연구가 수행된 바 있다. 여가 영역에 한정되지는 않지만 코로나 이후 국내에서 노인들의 운동 행동 변화에 대한 연구를 수행한 권오정(2020)의 연구는 운동 유형의 변화, 운동 포기 등의 유형으로 나타난 결과를 제시하였고, 김현중(2020)의 연구는 골프장 이용객을 대상으로 COVID-19 상황에서의 위험 지각, 스포츠 활동에 대한 연관성을 조사하기도 하였다.

본 연구에서의 여가변화는 COVID-19 기간 동안 참여하는 여가유형이 바뀌었는지, 혹은 그대로를 유지하고 있는지를 의미한다. 사람들이 원하는 여가활동에 참여하고 있는지, 참여

과정에서 원하는 여가 경험을 체험하는지와 같은 여가행동에는 여러 가지 요인의 영향을 받는다(정우진, 최성범, 2008). 생태학적 이론에서는 인간의 행동을 개인 특성뿐만 아니라 주변 환경과의 상호작용과 그 맥락 안에서 이해해야 한다고 강조하는데, 여가활동도 현재의 전염병 상황과 사회적 환경에 따라 변화했을 것이라고 추정할 수 있다(이유리, 박미석, 2006).

여가변화는 다양한 사회환경적 동인에 영향을 받는다. 예를 들어 90년대 경제 위기와 같은 변화들이 사람들의 여가변화에 영향을 주기도 하였다(김영선, 2008). 주 5일제 시행과 같이 사회경제적 여건의 변화도 여가 형태 변화의 동인이 되었다(임재구, 김명완, 2007) 이 외에도 이주여성들의 여가생활 변화 사례를 통해 외부적인 요인, 사회적인 요인에 의해 여가가 바뀌는 사례를 확인할 수 있다(이현서, 김혜숙, 신희천, 최진아, 2013). Stodolska(2020)는 COVID-19로 인한 ‘사회적 거리두기’를 감염병 시대의 여가 제약 특징으로 보았다. 여가 제약이란 여가로의 참여나 여가의 즐거움을 방해하는 요인을 의미하는데, 여가에 참여하고 싶으나 그럴 수 없는 이유를 뜻한다(Kay & Jackson, 1991). 여가 제약은 개인 내적, 대인적, 구조적 제약이 있는데 여가 제약 요인은 여가 참여에 영향을 미친다(이유리, 박미석, 2006). 특히 감염병 시대의 여가 제약에서는 구조적 제약에 의한 여가 참여를 주목할 필요가 있는데, 개인의 행동이 환경과의 상호작용에 영향을 받는다는 생태학적 이론으로 이를 설명하기도 한다(정우진, 최성범, 2008).

2) 여가동기

여가동기는 여가 참여의 결정요인이며 사람들이 여가에 참여하는 방식을 설명하는데 가장 중요한 요인 중 하나가 된다(Losier, Bourque, & Vallerand, 1993). 여가동기는 여가 제약을

극복하고 여가에 참여하는데 영향을 미치는 중요한 요인이다(김경식, 진은희, 구경자, 2009; 이만형, 이철원, 조남기, 2004). 여가동기는 여가 참여뿐만 아니라 여가 활동에 있어서 몰입(정용각, 2004), 여가만족(이광수, 김관진, 2010)과도 관련 있는 중요한 변인이 된다. 따라서 감염병 유행이라는 지금의 상황에서 여가동기 유형에 따른 여가 참여 및 변화를 분석하는 것은 시의성이 있다. 여가동기는 대학생들의 경우 여가태도, 생활 만족 등에도 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 여가활동이 대학생활뿐만 아니라 일상생활에서의 만족과도 관련이 있는 것이다(하숙례, 2013). COVID-19라는 거대한 환경적 영향하에 대학생들의 여가동기, 그리고 여가의 변화를 알고 그에 따른 환경적 여건을 준비하고자 하는 것은 대학생들의 신체뿐만 아니라 정신, 사회적으로 균형 잡힌 발전을 하는데 역시도 의미가 있다(이광수, 김관진, 2010).

3) 건강신념

앞서 Kim & Cho(2020)의 연구에서는 여가 형태에 따른 건강행동을 분석한 바 있는데 이와 유사하게 COVID-19와 같은 의료환경적 상황에서 건강신념 개념은 개인의 건강 행동을 예측하고 설명하는데 유의할 수 있다(조희숙, 김춘배, 이희원, 정현재, 2004). 건강신념은 미국의 공공 건강 서비스에 사람들의 참여율이 낮은 이유를 설명하고 참여를 장려하기 위해 개발된 이론으로(이윤재, 2013), 기대가치이론을 토대로 하며 건강 행동을 설명하기 위하여 의료 및 보건 커뮤니케이션 분야에서 많이 사용된다(이병관 등, 2014). 예를 들어 흡연, 음주, 암, 간염, AIDS, 독감 관련 건강행동 등을 분석하는데 사용되었다(이지영, 안승우, 이상구, 2013). 건강신념은 어떤 질병에 걸릴 가능성(민감성), 병에 걸린 경우 나타날 결과의 심각성(심각성), 건강행동을 했을 경우 나타나게 될 것이라고 개인이 기대하는 이익(유익성), 건

강행동을 위해 참여야 하는 노력과 비용(장애성) 등의 개념을 포함한다(조희숙 등, 2004).

최근 들어 여가 및 스포츠 분야에서도 건강신념 관련 연구가 일부 진행되었는데, 여가활동 유형과 건강신념 간의 관계에 관한 연구(곽선행, 2011), 휘트니스센터 이용자들의 건강신념과 운동만족, 건강증진 행동에 관한 연구(박나영, 황정해, 최윤경, 박성희, 이연경, 2019)가 수행된 바 있다. 이와 같이 건강신념과 건강행동 관련 실증연구는 청소년기(김준희, 김국진, 문황운, 2018), 지체 장애인(김영혁, 박수경, 이현수, 2012), 대학생(김미정, 박종, 2012), 교사(정경아, 2015)와 같은 대상에 따라 다양하게 수행되었으며, 김진원, 계효석, 이아영(2017)의 연구는 건강신념과 여가만족과의 관계를 연구하였고, 김선정(2019)은 스포츠건강신념 척도 개발 연구를 수행하기도 하였다.

이와 같이 건강신념은 개인의 건강 관련 행동을 설명하는데 유용하다는 다양한 실증적 결과를 제시하고 있다. 건강 커뮤니케이션에서 중요한 문제 중 하나는 사람들로 하여금 바람직한 건강행동을 하는데 촉발요인은 무엇인지, 장애요인은 무엇인지 발견하는 것이며, 나아가 사람들의 행동을 변화시키는데 고려할 수 있는 기제는 무엇인지, 또 어떻게 그것들을 효과적으로 적용할 수 있는지 발견하는 것인데 그런 관점에서 COVID-19로 인한 방역 지침을 준수해야 한다는 관점에서 건강신념 이론은 유용한 이론적 틀을 제공해 준다(이병관 등, 2014).

COVID-19의 확산을 최소화하기 위한 폐쇄, 고립, 사회적 분산 조치로 인해 고용, 교육 프로그램 그리고 지역/사회 서비스가 급격히 중단되었는데, 그 과정에서 특히 청소년들이 받은 영향이 컸다(Gabriel, Brown, León, & Outley, 2020). 한국에서도 COVID-19로 인한 각종 방역 조치로 인해 대학 캠퍼스는 폐쇄되었고 일자리는 줄어들었다. 청년층의 취업률과 경제활동참가율은 줄어들었다(통계청, 2020).

대학생들의 경우 본업으로서 학교를 다니는 행위가 중지되었고 사회 경제활동의 위축으로 인해 아르바이트를 구하기 어려워졌고 취업도 어려워졌다. 각종 사회지원 시스템도 위축된 상황에서 성인으로서 대학생들은 COVID-19의 중요한 피해자임에 틀림이 없다. 그러면서도 동시에 COVID-19 극복이라는 국가적 아젠다 측면에서 대학생과 같은 젊은 사람들의 방역지침 준수와 협조는 매우 중요하다.

본 연구는 대학생들을 대상으로 COVID-19를 전후로 참여하는 여가가 어떻게 변화되었는지, 개인들의 여가동기 유형과 건강신념은 여가변화에 어떤 영향을 미쳤는지 분석하는 것을 목적으로 한다. COVID-19로 인한 일상생활에서의 통제는 이미 사람들의 많은 것을 바꾸어 놓았다. 특히 선택적 영역이라고 여겨지는 여가의 경우는 더욱 그렇다. 이 감염병의 시대에 사람들이 사회적 요구와 개인의 동기 및 신념에 따라 어떻게 자신의 삶을 바꾸었는지를 학문적으로 조사하고 분석하는 것은 의미가 있다. 본 연구목적을 달성하기 위한 연구가설은 다음과 같다.

- 가설1. COVID-19 전후로 대학생들의 여가는 변화가 있을 것이다.
- 가설2. 여가동기는 COVID-19 전후의 대학생 여가변화 여부에 영향이 있을 것이다.
- 가설3. 건강신념은 COVID-19 전후의 대학생 여가변화 여부에 영향이 있을 것이다.
- 가설4. 여가동기 및 건강신념의 상호작용은 COVID-19 전후의 대학생 여가변화 여부에 영향이 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상자들의 인구사회학적 특성은 다음의 표 1과 같다. 연구대상자는 수도권 지역 대학생을 모집단으로 하였고, 표본집단을 편의표본추출법에 의해 서울 및 경기지역 4개 지역 대학생으로 하였다. 2020년 5월부터 7월까지 온라인 구글 설문 폼 및 대면 설문지를 통해 자기평가기입법에 의해 설문 응답을 받았고, 총 252명이 설문에 참여하였다. 불성실하게 응답한 17부를 제외한 235부를 본 연구의 최종 분석 자료로 활용하였다.

표 1. 연구대상자의 사회인구학적 특성

특성	구분	n	%
성별	남	173	73.6
	여	62	26.4
나이	20세 이하	49	20.9
	21	46	19.6
	22	24	10.2
	23	47	20.0
	24	32	13.6
	25세 이상	37	15.7
거주형태	부모 함께 거주	205	87.2
	혼자 거주	30	12.8
합계		235	100.0

2. 연구도구

본 연구는 자료수집을 위한 측정도구로 설문지를 사용하였다.

표 2. 설문지의 구성

구분	문항	문항수
사회인구학적 문항	성별, 나이, 거주형태	3
	COVID-19 이전/이후	
여가변화	참여 여가 유형	3
	현재 즐겨하는 여가(주)	
여가동기	휴식적, 신체적, 사회적	15
	지각된 민감성	
건강신념	지각된 심각성	20
	지각된 유익성	
	지각된 장애성	
합계		41

설문지는 기존 선행연구를 통해 사용된 설문 문항을 수정 보완하여 구성하였다. 설문문항에는 성별, 나이, 거주형태(부모와 동거 여부)를 문항, COVID-19 이전과 이후에 각각 참여하는 여가를 묻는 문항, 현재 즐겨 하는 여가활동을 묻는 주관식문항, 여가동기를 측정하는 문항, 건강신념을 측정하는 문항으로 구성하였다. COVID-19 전후 참여하는 여가 유형의 변화를 파악하기 위한 질문은 문화체육관광부의 2019 국민여가활동조사(문화체육관광부, 2019)에서 사용한 항목(스포츠관람활동, 스포츠참여활동, 문화예술참여활동, 문화예술관람활동, 관광활동, 취미오락활동, 휴식활동)을 사용하였다.

3. 연구도구의 타당도와 신뢰도

1) 여가동기

여가동기를 측정하기 위한 문항은 Ragheb & Beard(1983)가 개발한 여가스포츠의 동기 요인 측정 설문문을 조은혜(2006)가 수정 보완하여 연구에 사용한 것을 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 여가동기의 측정을 위해 휴식적 여가동기, 신체적 여가동기, 사회적 여가동기의 세부 요인을 측정하기 위하여 15문항 사용하였다.

여가동기를 측정하기 위한 문항의 요인분석, 신뢰도 분석 결과는 <표 3>과 같다. 모든 문항은 선행연구에서의 요인 묶음 결과와 같은 결과를 보였으나, 요인적재치값이 .5 미만으로 나온 여가동기 5번 문항을 제외하였다. 그 결과 여가동기는 신체적 휴식, 정신적 휴식 등을 의미하는 휴식적 여가동기, 신체적 기량과 능력 개발, 자신의 능력 시험 등을 의미하는 신체적 여가동기, 다른 사람들과의 교류, 새로운 사람들과의 만남 등을 의미하는 사회적 여가동기로 구성되었으며, 요인의 신뢰도 검사결과는 .896, .870, .878로 비교적 높게 나타났다.

표 3. 여가동기 요인분석, 신뢰도분석 결과

변수	문항	요인1	요인2	요인3
휴식적 여가동기	여가동기15	.881	.095	.078
	여가동기13	.827	.157	.073
	여가동기12	.800	.044	.093
	여가동기11	.790	.111	.098
	여가동기14	.755	.138	.096
신체적 여가동기	여가동기10	.037	.873	.067
	여가동기8	.157	.838	.105
	여가동기7	.219	.799	.095
	여가동기9	.010	.798	.120
	여가동기6	.145	.719	-.024
사회적 여가동기	여가동기2	.131	.089	.919
	여가동기1	.099	.078	.915
	여가동기3	.156	-.072	.865
	여가동기4	.024	.237	.758
Eigen values		4.859	2.608	2.455
분산(%)		34.710	18.627	17.536
누적(%)		34.710	53.337	70.873
신뢰도		.896	.870	.878
KMO=.829, Bartlett=1996.517, df=91, sig=.000				

2) 건강신념

건강신념을 측정하기 위한 문항은 Becker(1974)의 건강신념모델을 토대로 정진성(2011)이 수정 보완한 설문지를 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 건강신념을 측정하기 위하여 지각된 민감성, 지각된 심각성, 지각된 유익성, 지각된 장애성 등 4개의 하위척도로 구성된 총 20문항을 사용하였다. 건강신념 하위척도 중 지각된 장애성은 의미상 나머지 하위척도와는 반전의 관계가 있어서 역코딩을 하였다.

건강신념을 측정하기 위한 설문문항의 요인 분석 및 신뢰도분석 결과는 <표 4>와 같다. 선행연구 결과와 다른 요인 결과가 나온 경우(건강신념 14번, 20번 문항), 요인적재치 값이 .5 미만으로 나온 경우(건강신념 5번 문항)의 문항을 제외하였다. 그 결과 다른 사람보다 건강이 나빠질 가능성에 대해서 높게 생각하는지를 의미하는 지각된 민감성, 건강이 나빠졌을 때 경제적으로 혹은 생활에 어려움을 겪게 될 것

이라고 생각하는 지각된 심각성, 건강관리와 관련된 행동이 건강이 악화되는 것을 방지할 것인지를 의미하는 지각된 유익성, 건강관련 행동을 하기 위해서 겪게 되는 내외부적 어려움의 정도를 의미하는 지각된 장애성으로 건강신념 변인의 세부요인이 구성되었다. 요인의 신뢰도 검사결과는 .921, .856, .789, .740으로 나타났다.

표 4. 건강신념 요인분석, 신뢰도분석 결과

변수	문항	요인1	요인2	요인3	요인4
지각된 민감성	건강신념7	.879	.186	-.159	.214
	건강신념8	.869	.213	-.199	.186
	건강신념6	.868	.173	-.173	.189
지각된 심각성	건강신념9	.735	.128	-.214	.175
	건강신념12	.095	.866	-.003	.129
	건강신념11	.178	.825	-.012	.072
	건강신념13	.106	.804	-.022	-.068
	건강신념10	.187	.793	-.133	.126
지각된 유익성	건강신념19	-.022	.030	.812	-.118
	건강신념16	-.084	-.133	.774	.040
	건강신념18	-.214	-.017	.668	-.314
	건강신념17	-.241	-.049	.606	-.098
	건강신념15	-.271	-.001	.554	-.281
지각된 장애성	건강신념3	.142	.108	-.166	.827
	건강신념1	.182	.127	-.107	.819
	건강신념2	.218	-.017	-.024	.664
	건강신념4	.104	.054	-.359	.649
Eigen values		5.606	2.426	1.517	1.470
분산(%)		35.036	15.162	9.480	9.186
누적(%)		35.036	50.199	59.679	68.865
신뢰도		.921	.856	.789	.740
KMO=.830, Bartlett=2021.115, df=120, sig=.000					

대학생들의 COVID-19 이전과 이후의 여가 변화, 여가동기와 건강신념에 따른 여가변화를 분석하고자 하는 본 연구목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 SPSS 24.0 프로그램을 사용하여 분석을 실시하였다.

첫째, 연구대상자인 대학생들의 인구사회학적 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였

다. 둘째, 측정도구인 설문지의 타당도와 신뢰도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 셋째, 변인간의 상관관계를 파악하고 다중공선성의 문제가 없는지 진단하기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 넷째, COVID-19 이전과 이후의 여가 유형의 변화를 분석하기 위해 교차분석을 실시하였다. 다섯째, 여가동기와 건강신념에 따른 여가변화 및 여가동기와 건강신념의 상호작용 효과를 검증하기 위해 위계적 로지스틱회귀분석을 실시하였다.

III. 결과

1. 상관관계분석

연구에서 사용된 변인들의 상관관계 및 다중공선성의 문제가 없는지 확인하기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 휴식적 여가동기와 지각된 심각성($r=.207, p<.01$) 사이에는 유의미한 상관관계가 나타났고, 신체적 여가동기와는 지각된 유익성($r=-.157, p<.05$) 사이에는 부적 상관관계가 나타났다. 연구에 사용된 모든 변인들 간의 상관계수는 .8을 넘지 않아 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 변인들 간의 상관관계분석 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 변인들간의 상관관계분석 결과

구분	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	.000	1					
3	.000	.000	1				
4	-.115	-.041	-.117	1			
5	.207**	.024	.017	.000	1		
6	-.067	-.157*	-.063	.000	.000	1	
7	.026	-.059	.040	.000	.000	.000	1

1:스포츠관람활동, 2:스포츠참여활동, 3:문화예술참여활동, 4:문화예술관람활동, 5:관광활동, 6:취미오락활동, 7:TV:휴식활동.

2. COVID-19 전후 여가변화

대학생들을 대상으로 한 COVID-19 전후의 여가변화를 조사한 교차분석 결과는 <표 6>과 같다. COVID-19 이전의 여가는 스포츠참여활동, 취미오락활동, 휴식활동, 문화예술관람활동 순으로 높게 나타났다. 반면 COVID-19 이후의 여가는 취미오락활동, 휴식활동, 스포츠관람활동 순으로 높게 나타났다. 여가 유형별로 전과 후의 전체에서 차지하는 비중을 비교해 보면 스포츠관람활동은 전에 비해서 1.7%p 증가했고, 스포츠참여활동은 23.4%p가 감소했으며, 문화예술참여활동은 0.4%p가 감소했다. 문화예술관람활동은 13.6%p가 감소했고, 관광활동은 3%p가 감소했고, 취미오락활동은 26.8%p가 증가했고 휴식활동은 12.4%p가 증가했다. 감염병 시기를 전후로 스포츠 참여활동이나 영화관람과 같은 문화예술관람활동이 현저하게 줄어들었고 줄어든 비중만큼 게임, 유튜브시청, 넷플릭스시청과 같은 취미오락활동, 휴식활동이 증가한 것을 확인할 수 있다.

표 6. COVID-19 전후 참여여가 유형 교차분석표

	COVID-19 후 여가							계	증감		
	1	2	3	4	5	6	7		n	% (비중)	
전 여 가	1	14	3	1	0	0	7	6	31	+4	+1.7
	2	16	18	1	0	0	27	16	78	-55	-23.4
	3	0	1	1	0	0	2	0	4	-1	-0.4
	4	1	0	0	0	4	21	7	33	-32	-13.6
	5	0	1	0	0	0	6	4	11	-7	-3
	6	2	0	0	0	0	27	11	40	+63	+26.8
	7	2	0	0	1	0	13	21	37	+29	+12.4
전체	35	23	3	1	4	103	66	235	-	-	

$\chi^2 = 138.159^{***}$

3. 여가동기 및 건강신념에 따른 여가변화의 로지스틱 회귀분석 결과

본 연구에서는 여가동기에 따른 여가변화, 건강신념에 따른 여가변화, 여가동기와 건강신념의 상호작용 변수에 따른 여가변화 여부를 분석하기 위해 COVID-19 이전과 이후의 여가유형 변화가 있는 경우와 그렇지 않은 경우를 이분형 변수로 코딩하여 위계적 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 상호작용변수의 경우 데이터 편향의 문제를 극복하기 위해 작업 전 평균중심화 작업을 선행하였다. 변수에 대한 위계적 로지스틱 회귀분석 결과는 <표 7>과 같다.

1) 여가동기에 따른 여가변화 여부

여가동기에 따른 여가변화 여부를 검증하기 위한 로지스틱회귀분석을 실시하였다. 연속형 변수로 된 여가동기의 휴식적, 신체적, 사회적

동기를 각각 독립변수로 넣고 이분형 변수인 여가변화 여부를 종속변수로 설정하였다. 여가동기 중 신체적동기가 $B=-.763$ ($p<.001$), 오즈비 .466으로 여가변화 여부에 부적으로 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다. 휴식적, 사회적 동기는 여가변화 여부에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 모형의 적합도를 나타내는 -2LL은 208.170을 나타냈다.

2) 건강신념에 따른 여가변화 여부

2단계로 여가동기의 세 가지 하위요인과 건강신념의 네 가지 하위변인을 독립변수로 넣고 여가변화 여부를 종속변수로 설정한 후 로지스틱회귀분석을 실시하였다. 그 결과 여가동기 중 신체적 동기가 $B=-.669$ ($p<.01$), 오즈비 .512로 부적으로 유의한 관계가 나타났고, 여가동기 중 사회적 동기가 $B=-.338$ ($p<.051$), 오즈비 1.402로 정적으로 유의한 관계가 나타났다. 휴식적동기는 유의한 관계가 나타나지

표 7. 여가동기 및 건강신념에 따른 여가변화 위계적 로지스틱 회귀분석 결과

변수	Model 1			Model 2			Model 3			
	B	SE	EXP(B)	B	SE	EXP(B)	B	SE	EXP(B)	
여가 동기	휴식적(X1)	.206	.169	1.228	.232	.183	1.262	.216	.224	1.242
	신체적(X2)	-.763***	.218	.466	-.669**	.217	.512	-.639*	.269	.528
	사회적(X3)	.278	.163	1.321	.338*	.172	1.402	.350	.206	1.419
건강 신념	민감성(Y1)				-.005	.179	.995	-.224	.203	.799
	심각성(Y2)				.083	.168	1.086	.085	.231	1.088
	유익성(Y3)				.636**	.214	1.889	.598*	.232	1.819
	장애성(Y4)				-.298	.190	.742	-.250	.233	.778
X1 * Y1							-.107	.189	.899	
X1 * Y2							-.236	.186	.790	
X1 * Y3							-.023	.230	.978	
X1 * Y4							.011	.221	1.011	
X2 * Y1							.557*	.231	1.746	
X2 * Y2							-.086	.231	.918	
X2 * Y3							0.214	.267	1.238	
X2 * Y4							-.129	.260	.879	
X3 * Y1							.098	.189	1.103	
X3 * Y2							.040	.202	1.040	
X3 * Y3							-.298	.244	.742	
X3 * Y4							-.094	.195	.910	
-2LL		208.170			195.501			183.769		
Nagelkerke R ²		.122			.200			.269		
분류정확도(%)		82.6			83.0			84.7		

않았다. 건강신념 중에서는 지각된 유익성이 $B=-.636$ ($p<.01$), 오즈비 1.889로 정적으로 유의한 관계가 검증되었다. 본 연구는 여가변화에 여가동기, 건강신념 변수가 영향을 미치는지 검증함과 동시에 각 하위변인들 중 어떤 변수가 영향을 미치는지 탐색적으로 검증하는 것을 목표로 하기 때문에 위계적 단계에 따른 각 모델들의 적합도가 큰 의미가 없기는 하나, 여가동기와 건강신념의 하위변인을 모두 투입하고 실행한 로지스틱 모델의 적합도는 $-2LL$ 은 195.501로 앞서 여가동기만 투입한 로짓모형에 비해 적합도가 개선된 것을 확인할 수 있다.

3) 여가동기와 건강신념의 상호작용효과

3단계로 여가동기의 세 가지 하위변인에 건강신념의 네 가지 하위변인을 각각 상호작용 변수로 설정하여 위계적로지스틱회귀분석을 실시하였다.(오창수, 오창영, 2018/ 그 결과 여가동기 중 신체적 동기 $B=-.639$ ($p<0.05$), 오즈비 .528로 여가변화 여부와 부적 관계에 있는 것으로 나타났고, 건강신념 중 지각된 유익성이 $B=-.598$ ($p<0.001$), 오즈비 1.819로 여가변화 여부와 정적인 관계에 있는 것으로 나타났다. 상호작용변수의 경우 여가동기 중 신체적동기에 대하여 건강신념 중 지각된 민감성이 여가변화 여부에 $B=.557$ ($p<0.05$), 오즈비 1.746으로 정적인 상호작용효과를 보이는 것으로 나타났다.

IV. 논의

1. 취미오락 및 휴식활동으로의 여가변화

대학생들의 COVID-19 전후의 여가변화를 조사하고 그 결과를 분석하기 위해 교차분석을 실시하였다. 그 결과 COVID-19 이전의 경

우와 비교하여 스포츠참여활동, 문화예술관람 활동이 크게 줄어들었고, 줄어든 만큼 취미오락활동, 휴식활동이 증가한 것으로 나타났다.

이 연구결과는 COVID-19로 인한 ‘사회적 거리두기’, ‘생활 속 거리두기’ 상황에서 연구대상인 대학생들이 사람들 간의 물리적 접촉이 있는 여가활동을 줄이고 되도록이면 가정에 머무르기를 권장한 방역지침을 따르는 것으로 이해할 수 있다. 한국 뿐만 아니라 각국의 정부는 대중들이 다니는 해변, 공원, 운동장에 방문하는 것을 삼가도록 했다(Stodolska, 2020). 본 연구결과는 여가제약요인이 여가 참여에 부분적으로 영향을 미친다고 한 정우진, 최성범(2008)의 연구를 참고할 수 있는데, ‘사회적 거리두기’와 같은 심리적 요인들이 여가 제약으로 작용하여 여가변화를 주었다고 추정할 수 있다.

본 연구결과를 토대로 대학생들의 COVID-19 시대 여가의 특징은 ‘게임과 미디어’라고 강조할 수 있다. 본 연구의 주관식 문항 응답 결과에서도 현재 즐기는 여가활동으로 컴퓨터게임, 모바일게임, 티브이보기, 유튜브보기, 넷플릭스보기와 같은 게임 및 미디어 관련 응답이 가장 많은 응답을 나타내기도 했다.

이 연구결과는 다양한 데이터를 통해 뒷받침된다. 2020 게임이용자 실태조사 결과를 통해 뒷받침되는데, COVID19 이전과 이후 20대 응답자 중에서 PC게임 이용시간이 증가했다고 응답한 비율은 41%였고, 모바일게임 이용시간은 50.2%가 증가했다고 응답했다(한국콘텐츠진흥원, 2020). 20대에 한정된 결과는 아니지만 TV시청 시간 역시 증가했는데 COVID19 이후 전체TV 시청률이 이전에 비해 2%p 증가했고, 지난 2020년 2월의 경우 OTT서비스 이용에 따른 트래픽이 1월에 비해 44%나 증가하는 등 OTT 이용량이 크게 증가했다(정보통신정책연구원, 2020). KBS의 조사는 더 직접적인 관련된 결과를 제시하는데 COVID19 이후

여가변화에 대한 조사에서 20대 응답자의 56%가 TV시청, 81%가 모바일 이용, 69%가 PC 이용이 증가했다고 응답하였으며, 미디어 중에서는 특히 넷플릭스, 웨이브, 유튜브 등 동영상 서비스 이용이 증가했다는 응답자가 68%였다(KBS공영미디어연구소, 2020)

본 연구에서 COVID-19 기간 전후의 취미 오락활동 및 휴식활동의 비중은 33%에서 72% 증가하였는데 스포츠관람활동이 이전에는 온라인과 오프라인이 섞여 있다면 이후에는 대부분 온라인으로만 가능했던 점을 감안하면 사실 이 수치는 더 올라간다고 봐야 한다. 이와 같은 특징은 특히 대학에서의 수업이 대부분 온라인으로 전환된 환경으로 인해 대학생들로 하여금 집에서 온라인 중심의 여가 환경이 만들어진 것도 한가지 이유로 생각할 수 있다.

Gammon & Ramshaw(2020)의 연구에서는 COVID-19 시대의 여가 특성으로 전통적 게임, 빵 굽기와 같은 노스텔지어를 자극하는 여가, 가족과의 유대를 높이는 여가를 제시하기도 하였지만 본 연구에서 연구대상자들의 여가변화는 주로 미디어를 중심으로 스스로 격리를 택하는 형태로 이뤄졌다.

이것은 감염병 시대 1인 가구의 여가 제한과 고립이 가져올 수 있는 여러 가지 사회심리적, 병리적 문제와도 관련이 있을 수 있음을 생각하게 한다. 우리 사회의 1인 가구 비중이 점차 증가하고 있고 청년 1인 가구의 삶의 질에서의 주거환경, 경제환경, 삶의 주관적 만족도가 그리 좋지 못하며 여가 또한 필수 소비지출 과다로 인해 제한적이라는 점도 고려해야 한다.(통계청, 2019)

COVID-19로 인한 대학생들의 온라인 중심 여가 비중이 높아지면서 인터넷 사용으로 인해 생길 수 있는 부정적 영향을 피하는 것이 점차 중요해지고 있다. Gao, Gan, Whittal, & Lippke(2020)의 연구는 여가시간의 인터넷 사

용이 인터넷 사용과 관련된 여러 가지 문제들과 유의미한 관련이 있음을 보여주고 있다. 과도한 인터넷 사용은 삶의 질, 정신 건강에 모두 좋지 않은 영향을 미칠 수 있기 때문이다.

반면 청년들 간에 온라인에서의 상호작용이 오프라인에서 여가 활동에 참여하는데 중요한 역할을 하며, 이와 같은 형태로 오프라인 여가에 참여하는데 인터넷 활동이 상호보완성을 가진다는 Sintas, Belbeze, & Lamberti(2020)의 연구결과는 현재의 인터넷-게임 중심 여가 편중을 긍정적으로 극복할 수 있는 가능성을 제시한다.

또한 인터넷의 사용은 사람들로 하여금 고립을 극복할 수 있도록 도울 수 있다. COVID-19 시대에 노인들을 위한 여가 기회 제공을 위해서 온라인을 활성화시키고자 여러 가지 실천지침을 제시하고자 했던 Son et al., (2020)의 연구는 이 감염병 시대에 온라인을 활용한 여가 개발 및 참여를 돕는데 우리가 어떤 노력을 기울여야 할지 방향을 제시한다.

2. 여가동기, 건강신념에 따른 여가변화

본 연구에서는 여가동기, 건강신념, 여가동기와 건강신념의 상호작용에 따른 COVID-19 전후의 여가변화를 분석하고자 위계적 로지스틱회귀분석을 실시하였다. 그 결과 여가동기 중 신체적동기가 여가변화 여부와 부적인 관계가 있는 것으로 나타났다.

여가동기 중 신체적동기는 여가를 통해 신체적 기량과 능력을 개발하고자 하는 동기를 의미하는데 이처럼 여가를 통해 신체적 기량을 개발하고자 하는 동기가 강하면 강할수록 여가를 변화하지 않고 그대로 유지하는데 영향을 미친다는 의미로 이해할 수 있다.

이 결과는 여가의 동기에 따라 여가활동에 참여하는 몰입의 차이가 있는 것과 관련지을 수 있으며(정용각, 2004). 신체적 여가활동 유형이

몰입경험과 관련이 있다는 이문우(2000)의 결과를 부분적으로 지지한다. 개인의 내적 동기요인에 따른 지각 차이가 여가참여에 있어 제약을 극복하고 여가행동을 결정짓는데(Kanfer, 1995; 정우진, 최성범, 2008에서 재인용) 신체적인 기능과 같은 내적 보상이 여가로의 참여빈도나 몰입에 중요한 요인이 된다고 볼 수 있다.

또한 자유로운 자기 결정에 의한 여가활동이 여가 참여도를 다르게 할 것이라는 정우진, 최성범(2008)의 연구를 통해 본다면 역으로 대학생들에게 있어 여가 참여 동기 중 신체적동기는 자기결정성이 높은 여가동기라고도 추론할 수 있는데 여가참여 동기가 여가관여도의 영향 변수라는 석부길, 조광민, 김수현(2009)의 결과가 이를 지지한다.

여가동기 중 사회적동기는 여가변화 여부에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회적동기는 여가를 통해 다른 사람들과 교류하고자 하는 동기를 의미한다. 즉, 사람들과 사귀고 교류하기 위한 동기로 여가에 참여하는 경우 COVID-19 상황에서 여가를 변화하는데 유의미한 영향을 미치는 것을 의미한다. 최성범, 박승환(2010)의 연구에 의하면 여가동기에서 내적동기는 여가관여도에 영향을 미치지만 외적동기는 그렇지 않다고 했는데, 사회적동기는 외적동기에 해당한다. 따라서 사회적동기가 수록 COVID-19 상황에서 여가변화를 선택한 것은 여가관여도가 다른 동기에 비해 높지 않았던 이유로 해석할 수 있는데, 여가관여도가 높을수록 지속적인 여가참여를 하게 된다(임태성, 이호열, 2008).

개인의 행동은 환경과의 상호작용으로부터 영향을 받는다는 생태학적 이론 또한 여가동기 중 사회적동기에 의한 여가변화 선택을 설명하는데 유의미한 틀을 제공한다(정우진, 최성범, 2008). 본 연구에서 신체적동기, 사회적동기가 여가변화에 영향을 미친 것은 여가동기가 여가참여에 영향을 미친다고 한 이만형,

이철원, 조남기(2004), 이유리, 박미석(2006)의 연구 결과를 지지하고 있다.

건강신념의 하위변인들 중에서는 지각된 유익성이 여가변화 여부와 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다. 지각된 유익성이란 “체중조절을 하면 질병 발생이나 건강 악화를 방지할 것이다.”와 같이 건강행동을 하는 것으로 인해 질병 예방과 같은 유익이 발생할 것에 대한 기대를 의미한다.

건강행동은 일반적으로 질병예방행동, 환자 역할행동으로 나뉘볼 수 있는데 COVID-19의 상황에서 개인이 전염병을 예방하기 위해 여가를 포함한 행동의 방식을 바꾸는 것은 크게 본다면 질병예방행동으로 볼 수도 있을 것이다. 건강신념모델의 기본 가정은 지각된 민감성, 심각성, 유익성이 높을수록, 지각된 장애성이 낮을수록 건강행동을 하게 된다는 것인데, 본 연구에서는 지각된 유익성에 한하여 COVID-19 전후 여가변화가 발생했다.

이병관 등(2014)의 연구에서는 연령대가 섞여 있는 축구동호회 회원의 경우 지각된 심각성이 높을수록 건강책임이 높아지고(김진원 등, 2017), 중장년층의 경우 민감성과 심각성이 건강증진행위로서 여가운동의 지속적 실천에 영향(이석인, 오은택, 2010)이 있다고 하였는데, 대부분의 연구대상자가 20대 초반의 대학생이었다는 점의 특성이 민감성, 심각성, 유익성, 장애성 중 특히 유익성에 대하여 반응했다고 추정할 수 있다. 이 결과는 지체장애인의 운동행동 변화에 관한 건강신념의 연구를 한 김영혁 등(2012)의 연구에서 인지된 심각성이 영향을 미치지 않았다는 결과를 통해 대상에 따라 건강신념 중 하위변인들의 영향이 다르게 나타날 수 있음을 지지 받고 있다.

여가동기와 건강신념의 상호작용변수 중에서는 여가동기 중 신체적동기와 건강신념 중 지각된 민감성의 상호작용 변수가 여가변화 여부에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났

다. 독립변수 신체적동기가 이분형 종속변수인 여가변화 여부에 직접 영향을 미칠 때는 오즈비 .528로 부적인 영향 관계에 있지만 신체적동기와 건강신념 중 지각된 민감성이 조절변수로서 작용할 때는 오즈비 1.746으로 정적인 영향 관계를 나타내었다. 건강신념 중 지각된 민감성은 “나는 다른 사람보다 건강이 나빠질 가능성이 높다.”, “나는 좋지 않은 질병에 걸릴 가능성이 높다.”와 같이 건강상태가 나빠질 것에 대한 개인이 지각하는 태도를 의미한다. 즉, 여가참여동기 중 신체적 기량과 능력 개발을 의미하는 신체적 동기가 높은 경우 건강신념 중 지각된 민감성과의 상호작용을 통해 여가변동 여부가 변화하게 되는 것이다.

이 결과는 신체적 여가동기와 신체적 여가활동 유형이 그 의미상 다소 차이가 있지만 여가활동 유형 중 신체적 활동이 건강신념 중 지각된 민감성을 설명하는데 가장 많은 기여를 한다는 곽선행(2011)의 결과를 통해 부분적으로 설명된다. 신체적 동기가 갖는 자기개발로서의 내재적 동기 특성에도 주목할 필요가 있는데, 건강신념의 지각된 민감성이 높을수록 자아실현이 높아진다는 김준희 등(2018)의 연구를 통해 또한 연관성이 지지된다. 신체적 여가활동 유형이 지각된 민감성을 포함한 건강신념에 영향을 미친다는 결과 또한 본 연구 결과를 부분적으로 지지한다고 할 수 있다. 그러나 사교적 여가활동 유형이 건강신념의 하위변인에 영향을 미친다는 결과는 본 연구에서는 나타나지 않았다(곽선행, 2011).

이 건강신념과 여가동기에 따른 여가참여의 연구결과는 COVID-19 상황하에서 대학생들을 대상으로 하는 여가행동변화에 대한 커뮤니케이션 전략 관점에서 시사하는 바가 있다. 지각된 유익성은 건강신념의 다른 하위변인들이 부정적 상황이 야기할 위험, 건강행동을 어렵다고 느끼는 장애를 의미하는데 반해 기대되는 이익의 의미가 있다. 따라서 향후

COVID-19와 같은 전염병 상황에서 대학생들을 대상으로 여가통제와 같은 행동통제 커뮤니케이션 계획을 수립할 때는 겁주기 교육방식 보다는 능동적 행동이 가져올 위험 감소와 같이 순기능적인 이익을 주지시키는 접근 방법(102)이 효과적일 수 있다. 또한 신체적 여가동기가 높은 경우 건강신념 중 지각된 민감성의 상호작용효과가 여가변화에 영향을 미친다는 연구결과를 토대로 COVID-19 예방을 위한 실내 운동시설의 이용제한 등의 적극적인 조치가 필요한 경우, 순기능을 강조하는 메시지 방식을 유지하되 신체적 여가동기가 강한 대상인 경우는 젊고 신체기능이 왕성하기 때문에 오히려 더 조심해야 한다는 형태의 메시지가 효과적일 수 있다.

V. 결론

대학생들의 COVID-19 전후의 여가변화와 여가동기 및 건강신념의 영향이 어떠한지 분석하고자 한 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 가설1. ‘COVID-19 전후로 대학생들의 여가는 변화가 있을 것이다’에 대한 검증결과 차이가 있었다. 전과 비교하여 스포츠참여활동, 문화예술관람활동이 줄었고 취미오락활동, 휴식활동이 크게 증가하였다. 연구결과를 바탕으로 본 연구자는 COVID-19 전후 대학생들의 여가변화 특징을 ‘게임과 미디어’로 보았다.

둘째, 가설2. ‘여가동기는 COVID-19 전후의 대학생 여가변화 여부에 영향이 있을 것이다’의 검증결과, 여가동기 중 신체적 동기와 사회적 동기가 COVID-19 전후 대학생들의 여가변화 여부와 관련이 있는 것으로 나타났다. 휴식적 동기는 여가변화 여부에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

셋째, ‘건강신념은 COVID-19 전후의 대학

생 여가변화 여부에 영향이 있을 것이다'의 검증결과, 건강신념 중 지각된 유익성이 COVID-19 전후 대학생들의 여가변화 여부에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 지각된 민감성, 지각된 심각성, 지각된 장애성은 여가변화 여부와와의 관계가 나타나지 않았다.

넷째, '가설4. 여가동기 및 건강신념의 상호작용은 COVID-19 전후의 대학생 여가변화 여부에 영향이 있을 것이다'의 검증결과, 여가동기와 건강신념의 하위변인들 중 신체적 여가동기와 지각된 민감성에서 COVID-19 전후 대학생들의 여가변화 여부에 상호작용 효과가 나타났다.

이 결론을 바탕으로 COVID-19 기간 중 대학생들의 여가변화가 있었고, 그 변화에 여가동기와 건강신념이 영향을 미쳤음을 알 수 있다. 본 연구는 전 세계를 강타한 COVID-19의 시대에 사람들의 여가생활이 어떻게 변했는지 기록하고 분석했다는 것과 특히 대학생들의 행동을 변화하게 한 동인 중 하나는 무엇이었는지 분석하고자 했다는데 의의가 있다.

본 연구를 수행하는데 다음과 같은 제한점이 있었다. 첫째, 본 연구는 COVID-19의 제한적 상황으로 인하여 연구대상자 표집시 지역적 고려를 충분히 하지 못했다. 코로나 시대에 여가 참여 방식은 도시와 비도시 간, 인구밀집 정도에 따라 다를 수 있기 때문이다. 둘째, 본 연구는 성별에 따른 특징을 반영하지 못했다. 셋째, 본 연구는 대학생들의 실제 여가의 모습이 어떻게 변했는지 심층적으로 기술하지는 못했다. 단답형으로 현재 가장 즐기는 여가 한가지를 선택하기는 했지만, 그것만으로는 개인의 여가의 변화를 설명하는데는 한계가 있기 때문이다.

이 연구결과 및 의의를 토대로 후속 연구를 위한 제언을 하자면 다음과 같다.

첫째, COVID-19를 전후로 한 여가변화와 그 동인이 되었던 변인에 대하여 변화에 대한

여가만족도를 측정할 필요가 있다. 사람들이 환경에 맞춰 여가를 비롯한 일상생활에 변화를 받아들이긴 했으나 그 가운데 고립, 우울증, 욕구불만, 내적 갈등과 같은 심리적 문제가 생길 수 있다. 여가는 일상생활에서의 일 만큼이나 중요한 필수적인 영역인 만큼 변화된 여가가 개인들에게 얼마나 만족감을 주고 있는지 측정할 필요가 있다.

둘째, 전염병 상황에 따른 지역적 분포를 고려한 표집을 통해 연구를 수행한다면 더 의미 있는 결과를 도출할 수 있을 것이다.

셋째, COVID-19 이후 직업, 소득, 계층과 같은 사회적 요인에 따라 여가 불평등이 발생할 수 있다. 다양한 사회적 요인들에 따라 사람들이 참여하는 여가가 어떻게 변화했는지 심층적이고 다양한 연구가 요구되는 시점이다.

넷째, 심층적인 여가변화 분석을 위해 행동 측정과 같이 시간 사용의 변화를 측정하는 연구를 수행한다면 보다 의미 있는 연구가 될 수 있을 것이다.

다섯째, 코로나 이후의 미래에 대해서 다른 책들은 대체로 기존의 여가방식과 관련 산업의 회복은 단기간에 이뤄지지 않을 것이라고 예상하고 있고(한국경제신문, 2020), 전문가들은 COVID-19 이후 언컨택트 시대가 도래할 것이라 예측하고 있다(김용섭, 2020). 또한 현재의 통제적인 흐름은 계속 지속될 수 있다고 가정할 필요가 있다. 이와 같은 변화의 흐름에 따라 대상별 여가동기를 고려한 여가 프로그램의 제안과 여가 정책에 대한 체계적인 준비가 필요하다.

참고문헌

- 강애란. (2020. 9. 2). 서울 실내운동시설 3곳서 잇단 집단감염...사랑제일교회 1천117명. 연합뉴스. <https://www.yna.co.kr/view/>

- AKR20200902119700530?input=1195m.
- 곽선행(2011). 중등교사의 여가활동 유형에 따른 건강신념과 행복한 삶의 관계. **한국스포츠학회지**, 9(2), 229-243.
- 광주광역시(2020). [광주광역시장 코로나19 브리핑] 7월14일 확진자 발생 현황. 광주: 광주광역시청.
- 권오정(2020). 코로나19에 의한 노인 운동행동 변화 사례 연구. **한국스포츠심리학회지**, 31(2), 123-134.
- 김경식, 진은희, 구경자(2009). 여가동기가 여가계약 극복노력 및 레저스포츠 참여에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(3), 153-162.
- 김미정, 박종(2012). 일부 대학생의 건강신념과 B형간염 예방접종 이행의도와와의 관련성. **디지털융복합연구**, 10(4), 309-316.
- 김선정(2019). 스포츠건강신념 척도개발 및 효과 연구. **한국체육과학회지**, 28(4), 21-34.
- 김영선(2008). 경제위기이후 노동시간의 유연화에 따른 일상 및 여가 시간표의 변화. **여가학연구**, 6(1), 101-120.
- 김영혁, 박수경, 이현수(2012). 지체장애인의 건강신념이 운동행동에 미치는 영향. **지체.중복.건강장애연구**, 55(2), 75-97.
- 김용섭(2020). 언컨택트. 서울: 퍼블리온.
- 김준희, 김국진, 문황운(2018). 성장기 청소년들의 지각된 건강신념이 건강증진교육 및 여가만족에 미치는 영향. **한국발육발달학회지**, 26(4), 477-485.
- 김진원, 계효석, 이아영(2017). 축구동호회 참여자의 건강신념에 따른 건강증진행위와 여가만족에 미치는 영향. **한국스포츠학회지**, 15(4), 259-272.
- 김현중(2020). 코로나 바이러스 감염증-19 (COVID-19)가 스포츠 활동에 미치는 영향에 대한 연구. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 김홍순. (2020. 4. 21). 프로야구 5월5일 무관중 개막...팀당 144경기 유지(상보). 아시아경제, <https://view.asiae.co.kr/article/2020042113075106033>
- 문화체육관광부(2019). 2019 국민여가활동조사. 세종: 문화체육관광부.
- 박나영, 황정해, 최윤경, 박성희, 이연경(2019). 건강신념모델에 근거한 모바일 헬스케어 이용자의 경험분석: 포커스 그룹 인터뷰. **보건교육건강증진학회지**, 36(3), 97-111.
- 박정양. (2020. 8. 19). 서울시 "고위험시설 12종 영업중단·다중이용시설 운영 중단". NEWS1, <https://www.news1.kr/articles/?4030484>
- 보건복지부(2020a). 코로나바이러스감염증-19 범정부대책회의 브리핑 (2월 23일). 세종: 보건복지부
- 보건복지부(2020b). 코로나바이러스감염증-19 중앙재난안전대책본부 정례브리핑 (5월 4일). 세종: 보건복지부
- 석부길, 조광민, 김수현(2009). 직장인들의 스포츠 활동 참여동기, 스포츠 관여도와 여가만족 및 생활만족의 구조 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 33(4), 209-222.
- 오창수, 오창영(2018). 암보험 보험금 지급에 영향을 미치는 보험계약 특성에 관한 연구. **리스크 관리연구**, 29(1), 149-169.
- 이광수, 김관진(2010). 대학생의 여가스포츠 참여동기와 라이프스타일이 여가만족, 여가몰입 및 자아존중감에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(2), 59-70.
- 이만형, 이철원, 조남기(2004). 전업 주부의 여가 활동 및 여가 장애. **한국체육학회지**, 43(6), 821-834.
- 이문우(2000). 청소년의 여가활동 참가유형과 여가 몰입경험의 관계. 미간행 석사학위논문, 울산대학교 대학원.
- 이병관, 손영근, 이상록, 윤문영, 김민희, 김채린(2014). 건강 관련 행동의 예측을

- 위한 사회인지이론의 유용성 - 국내 건강신념모델 연구의 메타분석. **홍보학연구**, 18(2), 163-206.
- 이석인, 오은택(2010). 중장년 여가운동 참여자의 건강신념이 건강실천 운동행위에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(3), 217-231.
- 이유리, 박미석(2006). 생태학적 관점에서 본 여가계약, 여가동기, 여가참여의 관계. **한국가정관리학회지**, 24(1), 11-30.
- 이윤재(2013). 건강신념이 건강정보처리과정과 건강행동의도에 미치는 영향에 관한 연구. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 이지영, 안승우, 우상구(2013). 건강신념 모델을 이용한 운동참여 의식 분석. **한국스포츠학회지**, 11(2), 437-446.
- 이현서, 김혜숙, 신희천, 최진아(2013). 결혼이주여성의 노동·여가생활 변화 인식과 삶의 만족감에 대한 연구. **여가학연구**, 11(2), 31-58.
- 임재구, 김명환(2007). 주 5일 근무에 따른 여가형태의 변화에 관한 고찰. **한국여가학회지**, 8(1), 60-72.
- 임태성, 이호열(2008). 여가스포츠 참여자의 참여동기가 관여도, 몰입경험 및 지속적 참여의도의 관계. **한국사회체육학회지**, 34, 1567-1580.
- 정경아(2015). 강원지역 예비 및 현직 초등학교 사들의 건강행동에 대한 건강신념 수준 비교 - 전통 식생활에 대한 건강신념 수준을 중심으로. **실과교육연구**, 21(4), 123-140.
- 정대영, 이수진(2020). 코로나19, 여행의 미래를 바꾸다. 이슈&진단(경기연구원), 1-25.
- 정동훈. (2020. 3. 24). 도쿄올림픽 내년에 개최...코로나19에 사상 첫 올림픽 연기. MBC. https://imnews.imbc.com/news/2020/world/article/5675949_32640.html.
- 정보통신정책연구원(2020). **코로나19가 방송, 미디어산업에 미치는 영향 및 시사점**. 진천: 정보통신정책연구원
- 정용각(2004). 여가운동 참가자의 스포츠 몰입 행동 척도의 타당도 검증. **한국스포츠심리학회지**, 15(1), 1-21.
- 정우진, 최성범(2008). 성인 여가스포츠 참가자의 여가계약이 여가동기와 여가참여에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 32(3), 133-142.
- 정진성(2011). 여가스포츠 활동 참여자의 건강체력과 사회적 지지, 건강지각, 건강신념 및 건강증진 생활양식의 관계. 미간행 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 조명환, 김희진, 최정순(2013). **여가사회학**. 서울: 백산출판사.
- 조은혜(2006). 대학생의 성격 특질에 따른 여가스포츠 참여유형, 동기 및 만족도의 관계. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 조희숙, 김춘배, 이희원, 정헌재(2004). 건강신념 모형을 적용한 한국인 건강관련행동 연구에 대한 메타분석. **한국심리학회지 건강**, 9(1), 69-84.
- 최성범, 박승환(2010). 여가동기의 유형이 여가관여도, 만족 및 참가지속의도에 미치는 영향. **한국여가레크리에이션학회지**, 34(3), 127-140.
- 통계청(2019). **한국의 사회동향 2019**. 대전: 통계청
- 통계청(2020). 2020년 5월 경제활동인구조사 청년층 부가조사 결과. 대전: 통계청
- 하숙례(2013). 대학생의 여가동기, 여가태도 및 대학생활만족의 관계. **한국여가레크리에이션학회지**, 37(4), 15-32.

- 한국경제신문 코로나 특별취재팀(2020). **코로나 빅뱅, 뒤바뀐 미래**. 서울: 한국경제신문.
- 한국콘텐츠진흥원(2020). **2020게임이용자 실태조사**. 나주: 한국콘텐츠진흥원
- 한수정, 조용준(2010). 여가활동 변화에 따른 여가정책방향에 관한 연구. *GRI 연구논총*, 12(1), 213-232.
- KBS공영미디어연구소(2020). **코로나19: 2차 국민인식 조사결과**. 서울: KBS
- Becker, M. H. (1974). The Health Belief Model and Sick Role Behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 409-419. doi:10.1177/109019817400200407
- Easterbrook-Smith, G. (2020). By Bread Alone: Baking as Leisure, Performance, Sustenance, During the COVID-19 Crisis. *Leisure Sciences*, 1-7. doi:10.1080/01490400.2020.1773980
- Gabriel, M. G., Brown, A., León, M., & Outley, C. (2020). Power and Social Control of Youth during the COVID-19 Pandemic. *Leisure Sciences*, 1-7. doi:10.1080/01490400.2020.1774008
- Gammon, S., & Ramshaw, G. (2020). Distancing from the Present: Nostalgia and Leisure in Lockdown. *Leisure Sciences*, 1-7. doi:10.1080/01490400.2020.1773993
- Gao, L., Gan, Y., Whittal, A., & Lippke, S. (2020). Problematic Internet Use and Perceived Quality of Life: Findings from a Cross-Sectional Study Investigating Work-Time and Leisure-Time Internet Use. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4056. doi:10.3390/ijerph17114056
- Giles, A. R., & Oncescu, J. (2020). Single Women's Leisure during the Coronavirus Pandemic. *Leisure Sciences*, 1-7. doi:10.1080/01490400.2020.1774003
- Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure Despite Constraint: The Impact of Leisure Constraints on Leisure Participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 301-313. doi:10.1080/00222216.1991.11969862
- Kim, Y., & Cho, J. (2020). Correlation between Preventive Health Behaviors and Psycho-Social Health Based on the Leisure Activities of South Koreans in the COVID-19 Crisis. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4066. doi:http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17114066
- Lashua, B., Johnson, C. W., & Parry, D. C. (2020). Leisure in the Time of Coronavirus: A Rapid Response Special Issue. *Leisure Sciences*, 1-6. doi:10.1080/01490400.2020.1774827
- Losier, G. F., Bourque, P. E., & Vallerand, R. J. (1993). A Motivational Model of Leisure Participation in the Elderly. *The Journal of Psychology*, 127(2), 153-170. doi:10.1080/00223980.1993.9915551
- Memish, Z. A., Steffen, R., White, P., Dar, O., Azhar, E. I., Sharma, A., & Zumla, A. (2019). Mass gatherings medicine: public health issues arising from mass gathering religious and sporting events. *The Lancet (British edition)*, 393, 2073-2084. doi:10.1016/s0140-6736(19)30501-x
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., & Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and

- play behaviours of Canadian children and youth: a national survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1–11. doi:<http://dx.doi.org/10.1186/s12966-020-00987-8>
- Nicholson, N., Schuler, R. S., & Van de Ven, A. H. (1995). *The Blackwell encyclopedic dictionary of organizational behavior*. Cambridge, Mass.: Blackwell Business.
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 1–7. doi:[10.1080/23750472.2020.1750100](https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100)
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1980). *Leisure satisfaction: concept, theory, and measurement*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas.
- Samdahl, D. M. (2020). Advice for Leisure Studies: Reflections on the Pandemic From a Retired Professor. *Leisure Sciences*, 1–5. doi:[10.1080/01490400.2020.1774009](https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774009)
- Sintas, J. L., Belbeze, M. P. L., & Lamberti, G. (2020). Socially Patterned Strategic Complementarity between Offline Leisure Activities and Internet Practices among Young People. *Leisure Sciences*, 1–22. doi:[10.1080/01490400.2020.1782289](https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1782289)
- Son, J. S., Nimrod, G., West, S. T., Janke, M. C., Liechty, T., & Naar, J. J. (2020). Promoting Older Adults' Physical Activity and Social Well-Being during COVID-19. *Leisure Sciences*, 1–8. doi:[10.1080/01490400.2020.1774015](https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774015)
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Vandelanotte, C. (2020). Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4065. doi:[10.3390/ijerph17114065](https://doi.org/10.3390/ijerph17114065)
- Stodolska, M. (2020). #QuarantineChallenge 2k20: Leisure in the Time of the Pandemic. *Leisure Sciences*, 1–8. doi:[10.1080/01490400.2020.1774007](https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774007)
- WHO. (2020a). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard* <https://covid19.who.int/>
- WHO. (2020b). *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>