

## 야외 여가활동 참여자의 코로나 관련 위험인지, 스트레스 수준 및 대처행동의 관계

윤지인<sup>1</sup> · 한진욱<sup>2</sup> · 이지원<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>경희대학교 교수·<sup>3</sup>경희대학교 대학원생

The relationship between the risk perception, stress level, and coping for the outdoor recreation participants during pandemic

Yoon, Jee In<sup>1</sup> · Han, Jin-Wook<sup>2</sup> · Yi, Jiwon<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Kyung Hee University

### Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between the risk perception, stress level and coping behavior for the outdoor recreation participants during the pandemic. The theoretical framework for this research is the transactional theory of Stress and Coping proposed by Lazarus and Folkman. We collected the data from the people who have participated in an outdoor recreation activity during the last 12 months. Finally, using an online survey system, we yielded a total of 259 surveys. We performed the correlation analysis, reliability analysis, confirmatory factor analysis, and path analysis using SPSS 23.0 and Lisrel 8.70. The results showed that a) risk perception during the pandemic positively influenced the general COVID-19 stress and the uncertainty about future. Then, the general COVID-19 stress positively predicted problem-based coping as well as emotion-based coping. Also, the uncertainty about future positively affected emotion-based coping. However, online-related stress did not have any influence on coping behaviors. The results of this study showed that outdoor recreation participants perceived a certain amount of risk during the pandemic and this eventually increased stress level. When people experience stress resulting from COVID-19, they consider adopting problem and/or emotion-based coping strategies.

**Key words :** covid-19, stress, coping, risk perception

주요어 : 코로나바이러스, 스트레스, 대처행동, 위험인지

Address reprint requests to : Yi, Jiwon

E-mail: jvv95@khu.ac.kr

Received: February, 09, 2021 Revised: March, 11, 2021 Accepted: March, 26, 2021

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

2020년 한 해 동안 코로나 바이러스 감염증-19(COVID-19) 발생으로 우리 사회는 갑작스러운 변화를 맞게 되었다. 특히 우리 사회 구성원 모두가 사회적, 물리적 거리두기를 생활화해야 했고, 이로 인한 다양한 심리적, 정신적 스트레스를 겪는 사람들이 급증하였다. 최근에는 이러한 변화된 생활방식과 코로나 관련 스트레스로 인해 극도의 우울감과 고립감을 느끼는 상태를 일컫는 ‘코로나 블루’라는 신조어가 등장하기도 하였다. 코로나 감염병 확산을 완화하기 위하여 실시하는 사회적 거리두기는 집단 내에서 전염병 차단의 효과를 어느 정도 거둘 수 있지만, 외로움, 우울증과 불안, 신체 활동 감소, 공황장애 등 다양한 부작용도 초래할 수 있다(고광욱, 2020). 이에 따라 정신건강의 유지나 적절한 여가활동 참여를 통해 사회적 거리두기와 관련된 부작용을 최소화하는 노력이 필요한 시점이다. 특히 코로나 이전에는 별다른 제약 없이 자신의 여가활동에 활발하게 참여했던 사람들에게 코로나로 인한 사회 환경 변화는 여가활동 참여를 방해하는 경우도 많았기 때문에 여가 참여자를 대상으로 그들이 얼마나 부정적인 심리상태를 마주하고 있는지, 또한 이로 인하여 어떠한 행동 변화가 일어나고 있는지 알아보는 노력이 필요하다.

Pakpour, Griffiths, & Lin(2020)의 COVID-19과 심리적 반응에 관련된 연구에서는 코로나와 관련된 불안감, 위험인지, 스트레스와 같은 부정적인 심리변화가 인간의 행동에 중요한 영향을 미친다고 보고하였다. 코로나와 같은 전염병에 대한 위험인지(risk perception)는 개인의 신념, 가치, 태도뿐만 아니라 직접적인 행동에도 영향을 미칠 수 있다(Cori,

Bianchi, Cadum, & Anthonj, 2020). 위험인지란 자신이 이미 노출되었거나 또는 노출될 염려가 있는 바람직하지 않은 원인이나 그것으로부터 비롯되는 결과에 대해 스스로 인지하는 직관적인 위협의 정도로 정의할 수 있다(Rohrmann & Renn, 2000). 위협에 대한 평가, 인식은 개인의 경험이나 신념, 태도, 판단이나 추정, 감정과 같은 개인적 요인들로부터 더 넓은 범위의 사회적, 문화적, 제도적 요인까지 다양한 요소의 영향을 받는다(Cori et al., 2020). 코로나 전염병과 같은 질병에 대한 위험인지는 예방적 차원의 행동에 직접적인 동기가 될 수 있으며 건강을 지키기 위한 다양한 행동에 영향을 미칠 수 있기 때문에 주목해야 한다(Wiedemann & Schütz, 2005). 이처럼 코로나 바이러스 상황에 대한 위험인지는 개인에게 스트레스를 유발시킬 수 있을 것이다.

위험인지(risk perception)가 세상이나 현재 상황을 개인이 어떻게 해석하는지에 대한 개인의 일반적인 평가라면(Cori et al., 2020), 스트레스는 자신이 감당할 수 없을 정도로 변화된 상황에 대해 얼마나 부정적으로 느끼고 있는지에 대한 심리 측정(psychometric measure)이다. Lazarus(1995)는 스트레스란 개인이 가진 자원보다 환경 변화의 폭이 클 때 느끼는 부정적인 심리상태라고 정의하였다. 현재 COVID-19으로 인해 많은 사람들이 스트레스를 느끼고 불안감에 사로잡혀 있음이 보고되고 있으나, 이러한 상황을 극복하는 것은 개인의 노력으로만은 한계가 있다. 이처럼 개인의 노력으로만은 즉시 해결될 수 없는 한계에 부딪히는 상황에서 유발되는 부정적인 심리상태가 바로 스트레스인 것이다. 최근에 이루어진 코로나 관련 연구에 따르면, 코로나 바이러스 대유행에 따라서 사람들이 겪을 수 있는 잠재적인 스트레스 요인들은 주로 전염병의 유행과 건강 상태에 대한 일반적 불안감(Lee, 2020; Mertens,

Gerristen, Duijindam, Salemink, & Engelhard, 2020), 사회적 거리두기에서 오는 답답함(김송이, 2020), 그리고 이러한 상황이 장기화되면서 겪을 수 있는 심리적 외상 후 스트레스 장애(post-traumatic stress disorder)까지 다양하게 보고되고 있다(Asmundson et al. 2020).

감염병이라는 변수가 존재하는 상황에서 개인의 심리적인 불안감이나 스트레스 수준을 낮추려는 노력, 즉 대처행동이 잘 작용한다면 현 상황을 극복해 나가는 데 현실적인 도움이 될 수 있다(김송이, 2020). 스트레스 처리 과정에서 대처행동(coping)이란 심리적 평형상태를 유지하기 위한 개인의 시도로써 개인과 환경의 상호작용을 적절히 조절해주는 인지적이고 행동적인 노력을 의미한다(Folkman & Lazarus, 1984). Lazarus(1995)는 스트레스 상황에서 원인이 되는 요인들(stressors)에 대해 자신이 가진 대처자원들을 고려하고 평가하게 되는데, 이때 만약 효과적으로 대처할 만한 자원이 없다면 부정적인 정서 반응은 보다 심해질 수 있기 때문에 대처행동이 중요하다. 만약 스트레스원에 대해 자신이 가진 자원으로 적절하게 통제 가능하다고 판단한다면 문제중심적 대처행동(problem-based coping)에 관여하게 될 가능성이 크고, 반면 상황이 통제 불가능하다면 감정중심적 대처행동(emotion-based coping)을 통하여 심리적 스트레스를 낮출 수 있다(Forsythe & Compas, 1987; Tseng, 2009). 사회적 거리두기, 전염병에 대한 염려 등은 자신의 생활패턴을 조절하고 적절한 탈출구를 찾는다면 어느 정도 통제할 수 있을 것이고, 이에 따라 감정중심적 보다는 문제중심적 대처행동에 관여할 가능성이 더 클 것이다. 하지만, 미래의 직업, 재정상태, 비대면 학업/업무 등과 같이 나로 인해 바뀌는 것이 아니라 더 큰 조직이나 사회적 환경에서 결정되는 스트레스원에 대해서는 문제중심적 보다는 감정중심적 대

처행동에 관여할 가능성이 더 커질 수 있다.

COVID-19 대유행이 시작된 지 일 년 정도 된 현시점에서, 그간 스트레스 측정에 대한 연구시도는 많았으나, 코로나 이전에 여가생활에 적극적으로 참여하던 사람들의 코로나 관련 스트레스와 대처행동 선택에 대한 연구가 아직 미비한 것은 사실이다. 야외 여가활동 참여자들은 실내 여가활동 보다는 비교적 자유롭게 자신의 여가에 참여한다고 생각할 수 있으나, 평소 야외 여가활동에 관심이 크지 않던 일반인들이 야외 여가활동에 코로나 이전보다 빈번하게 참여하면서 오히려 이에 대한 불편함을 느낄 수 있는 집단이기도 하다(정대영, 이수진, 2020; Kim & Kang, 2021). 따라서, 본 연구에서는 코로나 대유행을 겪고 있는 사회적 현실과 스트레스-대처행동 관련 선행연구에 근거하여, 지난 1년 동안 야외 여가활동에 참여한 경험이 있는 사람들의 위험인지, 스트레스 수준, 대처행동의 관계를 알아보고자 한다. 이에 따른 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 야외 여가활동 참여자의 코로나 관련 위험인지는 스트레스 수준에 정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 야외 여가활동 참여자의 전염병/거리두기 스트레스 수준은 문제중심적 대처행동에 정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 3. 야외 여가활동 참여자의 미래 불확실성 스트레스 수준은 감정중심적 대처행동에 정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 4. 야외 여가활동 참여자의 비대면 관련 스트레스 수준은 감정중심적 대처행동에 정적인 영향을 미칠 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 설문조사 시점을 기준으로 지난 12개월 동안 야외 여가활동에 참여한 경험이 있는 성인을 대상으로 편의 표본 추출법(convenient sampling method)을 이용하여 온라인 설문 조사를 실시하였다. 온라인 설문조사 기관 중 서베이 몽키(survey monkey) 사이트를 통하여 2020년 8월부터 11월 사이에 설문조사를 실시하였다. 설문 조사에 앞서, 연구 참여자들에게 연구내용, 연구목적 및 연구윤리에 대해 정보를 충분히 제공한 후, 참여에 동의하는 사람들이 스스로 링크를 클릭하여 설문을 시작할 수 있도록 하였다. 이 중 90% 이상 응답이 누락된 설문지 4부를 제외하고 최종적으로 259부의 응답을 회수하여 본 연구의 결과 분석에 활용하였다. 연구대상자들의 인구통계학적 특성은 다음의 <표 1>과 같다.

연구결과 분석에 사용된 259명 중 남성은 103명(39.8%), 여성은 105명(40.5%)이며 평균 연령은 39.44세로 나타났다. 연평균 소득은 400만 원 이상이 62명(23.9%)으로 가장 많았고, 그 다음으로 200만원에서 300만원 미만인 60명(23.2%), 300만원에서 400만원 미만인 33명(12.7%), 100만원에서 200만원 미만 27명(10.4%), 50만원 이하 21명(8.1%), 50만원에서 100만원 미만 5명(1.9%) 순으로 나타났다. 교육 수준은 전문대학교 졸업이 167명(64.5%)으로 가장 많았으며, 그 다음으로 고등학교 졸업 47명(18.1%), 일반대학교 졸업 38명(14.7%), 중학교 졸업 1명(0.4%) 순으로 나타났다. 한편, 응답자들의 일주일 평균 야외 여가활동 참여 빈도는 코로나 이전 평균 3.59회(SD=2.00)였으나, 코로나 발생 이후 평균 2.67회(SD=2.44)로 다소 감소하였다. 응답자들이 야외 여가활동을 위해 이동한 거리는 코로나 이전에는 평균 11-20km 정도 이동한 것으로 나타났으나, 코로나 발생 이후 평균 1-10km정도 이동하여 이동거리 또한 감소한 것으로 나타났다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

	내용	표본수(명)	%
성별	남성	103	39.8
	여성	105	40.5
	결측	51	19.7
연령	평균 39.44세 (SD=12.554)		
연평균 소득	50만원 이하	21	8.1
	50-100만원 미만	5	1.9
	100-200만원 미만	27	10.4
	200-300만원 미만	60	23.1
	300-400만원 미만	33	12.7
	400만원 이상	62	23.9
교육	결측	51	19.6
	초등학교 졸업	0	0
	중학교 졸업	1	0.4
	고등학교 졸업	47	18.1
	전문대학교 졸업	167	64.5
	일반대학교 졸업	38	14.7
야외 여가활동 참여횟수	대학원 이상	0	0
	결측	6	2.3
야외 여가활동 관련 이동거리	코로나 이전	평균 3.59회(주당), SD=2.00	
	코로나 이후	평균 2.67회(주당), SD=2.44	
야외 여가활동 관련 이동거리	코로나 이전	평균 11-20km 이동	
	코로나 이후	평균 1-10km 이동	
합계		259	100

### 2. 측정도구

본 연구에서 사용된 설문지는 코로나 바이러스 대유행 이전과 이후의 야외 여가활동 참여 현황(표 1 참고), 야외 여가활동 참여자의 위험인지와 스트레스 수준, 문제 및 감정중심 대처행동 및 인구통계학적 특성의 총 5개의 영역으로 구성되었다(표 2, 3 참고). 야외 여가활동 참여 현황을 파악하기 위하여 코로나 바이러스 전후의 일주일 평균 야외 여가활동 참여 빈도를 물었고, 야외 여가활동 참여를 위해 이동하는 거리 등을 기재하게 하였다. 다음으로, 연구가설에 포함된 연구 변인 중 첫 번째 변인인 위험인지의 측정을 위하여 Botes, Niepel, & Greiff(2020)의 코로나 바이러스 위험인지 척도(Coronavirus Crisis Perception Scale)를 사용하여 총 5개의 문항으로 측정하였다. 위험인지, 문제중심적 대처행동 및 감정중심적 대처행동 관련 평균, 표준편차 및 신뢰도 계수는 <표 2>에 제시되었다.

표 2. COVID-19 관련 위험인지 및 대처행동 문항별 평균 및 표준편차

변인	문항	M	SD	신뢰도 계수
위험인지	코로나 바이러스 대유행은 세계적인 위기이다.	4.46	0.68	.641
	코로나 바이러스 대유행은 심각하다.	2.45	1.01	
	코로나 바이러스 대유행으로 인하여 전 세계가 건강 비상사태이다.	4.34	0.73	
	코로나 바이러스 대유행은 심각한 위기이다.	4.33	0.91	
	코로나 바이러스 대유행은 우리에게 위협이 될 수 있다.	4.34	0.87	
문제중심적 대처행동	<i>나는 코로나 바이러스 상황에서... (다음과 같이 생각/행동한다)</i>			.841
	전문가의 충고에 따르려고 한다.	4.05	0.65	
	어떻게 하면 좋을지 먼저 생각하고 그 행동을 고수한다.	3.77	0.72	
	경솔한 짓을 하지 않으려고 노력한다.	4.24	0.58	
	무엇을 할지에 초점을 두고 행동한다.	3.70	0.71	
	다음에 할 일에 집중하려고 노력한다.	3.69	0.68	
	다른 사람들과 코로나 바이러스 대유행에 대해 이야기를 나눈다.	3.02	0.89	
	코로나 바이러스 대유행 상황에서 무엇을 해야 할지 잘 알고 노력한다.	3.58	0.75	
	모든 것에 잘 대처하기 위해 많은 것을 변경한다.	3.59	0.78	
	반복적으로 생각하고 이해하려고 노력한다.	3.62	0.76	
	다른 바이러스 감염에 평소에 어떻게 대처했는지 생각해봤다.	3.38	0.91	
	코로나 바이러스를 잘 아는 사람과 대화한다.	2.89	0.95	
	새로운 일을 시도하려고 한다.	2.96	1.04	
	존경받는 사람에게 조언을 구한다.	3.03	0.88	
전에도 코로나 바이러스 대유행과 유사한 상황을 경험하였다.	2.32	1.03		
감정중심적 대처행동	<i>나는 코로나 바이러스 상황에서... (다음과 같이 생각/행동한다)</i>			.768
	상황이 변화하기를 기다린다.	3.68	0.90	
	기본전환을 위해 다른 활동에 의지한다.	3.47	0.81	
	모든 일이 끝나면 어떻게 상상한다.	3.29	0.89	
	내 기분을 좋게 하는 것들을 상상한다.	3.59	0.77	
	대체로 운명에 순종하는 편이다.	3.35	0.78	
	나를 편안하게 해주는 것들을 상상한다.	3.64	0.74	
	아무 의미 없는 일을 할 때도 있지만 뭔가 하는 것 같은 기분이 든다.	3.42	0.86	
	걱정과 감정을 바꾸고 싶다.	3.52	0.84	
	기적이 일어나기를 바란다.	3.50	1.04	
	술을 마시고 흡연하면서 기분을 전환한다.	2.66	1.13	
	코로나가 없을 때를 생각하며 위안을 삼는다.	3.03	1.06	
	쉬거나 휴가를 떠나고 싶다고 생각한다.	3.53	1.19	
	지금 일어나는 일을 믿고 싶지 않다.	2.12	0.98	

1점: 매우 동의하지 않음, ~ 5점: 매우 동의함

본 연구의 모형에서 위험인지, 문제중심적 및 감정중심적 대처행동은 하위요인이 있지 않기 때문에 변인 내 모든 문항 값(item score)을 합하여 총점(summed score)을 계산하였고, 이로써 세 변인은 모두 관측변수(measurement variable)로 간주하였다.

코로나 관련 스트레스 수준은 Rek, Freeman, Reinhard, Keeser & Padberg(2020)가 개발한 COVID-19 Pandemic Mental Health Questionnaire의 스트레스 척도를 사용하였다.

스트레스 변인은 잠재변수(latent variable)로 간주하였으며, 하위요인으로서는 ‘전염병/거리두기’, ‘미래 불확실성’, ‘비대면’ 3개 총 10문항으로 측정하였다. Gerhold(2020)의 대처행동 척도(Coping Scale)를 사용하여 문제중심적(14문항), 감정중심적(13문항) 대처행동을 측정하였다. 야외 여가활동 참여 행태와 인구통계학적 특성을 제외한 설문지의 모든 문항들은 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 그렇다)로 구성하였다.

표 3. COVID-19 관련 스트레스 확인적 요인분석 분석 결과

요인과 문항	M	SD	$\lambda$	t	$\alpha$	CR	AVE
<b>전염병 및 거리두기</b>							
제한된 실내공간에서 생활하는 것에 대한 스트레스	3.65	1.055	.833	15.631	.862	.618	.866
유행병으로 인한 스트레스	3.849	0.963	.815	15.137			
사회적 거리두기/외출제한 스트레스	3.76	1.009	.795	14.600			
건강에 대한 스트레스	3.68	1.076	.697	12.173			
<b>미래 불확실성</b>							
재정적 불안정성 걱정	3.28	1.175	.719	12.513	.838	.641	.842
직업, 공부, 학교 등에 대한 불확실성	3.52	1.125	.859	15.822			
미래에 대한 불확실성	3.62	1.055	.819	14.847			
<b>비대면</b>							
육아부담으로 인한 스트레스	2.29	1.369	.722	11.486	.744	.500	.749
재택근무로 인한 스트레스	2.39	1.210	.757	12.097			
온라인 수업으로 인한 스트레스	2.71	1.343	.638	10.010			
적합도 지수	$\chi^2=98.231, df=32, RMSEA=.088, NNFI=.952, CFI=.966$						

### 3. 측정도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구를 위한 설문지를 완성한 이후, 여가학 교수 1인과 동일 분야 박사학위 취득자 2인에게 문항 내용의 적합성 확인을 위해 내용타당도(content validity)를 검증받았고, 구성타당도를 검증하기 위하여 본 연구의 잠재변수인 스트레스 변인에 대한 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하여 척도의 구성개념과 연구의 데이터 간의 최적 상태를 확인하고자 적합도 지수를 확인하였다. 확인적 요인분석을 실시하는 과정에서 요인적재치가 낮거나 중복 적재된 문항들이 있어 스트레스 관련 8문항을 제외하여 최종 분석에 10문항을 사용하였다.

본 연구에서 잠재변수로 간주된 코로나 관련 스트레스 요인에 대한 기술통계, 확인적 요인분석 및 신뢰도 분석 결과는 다음 <표 3>과 같다. 위험인지, 대처행동 변인은 관측변수였고 하위요인이 존재하지 않아 기술통계와 신뢰도계수를 <표 2>에 제시하였다. 스트레스 관련 문항의 요인적재치는 .638~.859 사이로 나타나 타당도 기준을 충족시켰으며 측정모형에 대한 적합도는  $\chi^2=98.231, df=32, RMSEA=.088, NNFI=.952, CFI=.956$ 으로 나타나 적합도 기준을 만족시켰다. 코로나 관련 스트레스의 하위요인인 ‘전염병 및

거리두기’, ‘미래 불확실성’, 및 ‘비대면’에 대한 신뢰도 계수  $\alpha$  값은 .744~.862로 나타나 하위 요인들의 내적 일관성을 확인할 수 있었다(Nunnally & Bernstein, 1994). 또한 추출된 스트레스 하위요인들의 개념신뢰도(CR)와 평균분산추출값(AVE)의 분석 결과 CR은 .50이상, AVE는 .70 이상으로 나타나 구성개념들의 수렴타당성을 확인하였다(표 3 참고).

### 4. 자료처리

본 연구는 수집된 자료를 바탕으로 SPSS 23.0을 이용하여 빈도 분석, 신뢰도 분석 및 연구모형의 기준타당성 확인을 위한 상관관계 분석을 실시하였다. 또한 Lisrel 8.70을 사용하여 제시된 연구모형의 변인들의 요인구조에 대한 차원성과 타당도를 분석하기 위한 확인적 요인분석(CFA)을 실시하고, 코로나 관련 위험인지가 스트레스를 거쳐 대처행동에 영향을 미치는 구조적 관계에 대한 검증을 실시하였다. 확인적 요인분석 및 구조모형의 적합도 기준은  $\chi^2$  값, RMSEA는 1.00이하, NNFI는 .90이상, CFI는 .95이상이어야 적합한 것으로 설정하였다(최이규, 2005; 홍세희, 2000; Bentler & Bonett, 1980, Hu & Bentler, 1998, MacCallum, Browne, & Sagawara, 1996).

### III. 연구결과

#### 1. 변인간의 상관관계 분석

변인 간의 연관성을 확인하기 위하여 Pearson의 상관관계를 분석한 결과는 다음의 <표 4>와 같다. 위험인지, 스트레스 및 대처행동 하위요인들 간의 상관계수는 .225~.516 사이로 나타났다.

표 4. 변인간의 상관관계 분석 결과

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
위험인지(1)	1					
전염병/거리두기(2)	.229**	1				
미래 불확실성(3)	.274*	.484**	1			
비대면(4)	.252*	.416**	.393**	1		
문제중심적 대처행동(5)	.225*	.285**	.245**	.446*	1	
감정중심적 대처행동(6)	.326*	.366**	.327**	.324*	.516**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

#### 2. 연구모형의 적합도 검증

야외 여가활동 참여자의 코로나 관련 위험인지, 스트레스 수준 및 대처행동의 관계를 규명하기 위한 분석결과는 다음 <표 5>와 같다. 측정모형의 적합도 지수는  $\chi^2 = 194.944$ ,  $df = 62$ , RMSEA = .080, NNFI = .928, CFI = .943이었으며, 구조모형의 적합도는  $\chi^2 = 133.615$ ,  $df = 57$ , RMSEA = .072, NNFI = .955, CFI = .967으로 나타나 수용기준치를 충족시켰다.

표 5. 연구모형 적합도

일반적 지수	$\chi^2(df)/p$	RMSEA	NNFI	CFI
측정모형	194.977(62)/.000	.080	.928	.943
구조모형	133.615(57)/.000	.072	.955	.967
적합기준	$p \leq .05$	$\leq 1.00$	$\geq .90$	$\geq .95$
판정결과	적합	적합	적합	적합

#### 3. 연구가설 검증

첫 번째 가설이었던 ‘야외 여가활동 참여자의 코로나 관련 위험인지는 스트레스 수준에 정적인 영향을 미칠 것이다’는 부분채택 되었다. 위험인지는 스트레스의 세 가지 하위요인 중 두 가지에 정적인 영향을 나타냈다. 구체적으로, 위험인지는 전염병/거리두기( $\beta = .227$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .15$ )와 미래 불확실성( $\beta = .199$ ,  $p < .01$ ,  $R^2 = .14$ )에 정적인 영향을 나타냈다. 하지만 코로나 관련 위험인지는 비대면 관련 스트레스 수준에 유의한 영향을 보이지 않았다.

두 번째 가설인 ‘야외 여가활동 참여자의 전염병/거리두기 스트레스 수준은 문제중심적 대처행동에 정적인 영향을 미칠 것이다’는 지지되었으나, 전염병/거리두기 스트레스가 문제중심적 대처행동( $\beta = .290$ ,  $p < .01$ ,  $R^2 = .18$ ) 뿐만 아니라 감정중심적 대처행동( $\beta = .289$ ,  $p < .001$ ,  $R^2 = .25$ )에도 동시에 정적이고 유의한 영향을 미쳐 가설이 부분 채택되었다. 전염병/거리두기 는 연구 참여자가 사회적 거리두기나 일반적인 전염병으로 인하여 얼마나 스트레스를 받고 있는지에 대한 스트레스 하위요인으로 연구 설계 시에는 자신이 스스로 어느 정도 조절할 수 있는 스트레스이기 때문에 문제중심적 행동을 할 것이라 예측하였으나, 개인의 성향 또는 개인이 놓인 사회적 상황에 따라 자신이 통제할 수 없다고 느끼는 경우도 있어 감정중심적 대처행동에 대한 연관성도 높게 나타난 것으로 보인다.

세 번째 가설이었던 ‘야외 여가활동 참여자의 미래 불확실성 스트레스 수준은 감정중심적 대처행동에 정적인 영향을 미칠 것이다’는 연구 분석 결과 채택되었다. 미래 불확실성 스트레스 요인은 감정중심적 대처행동에 정적인 영향을 보였다( $\beta = .147$ ,  $p < .05$ ). 전염병/거리두기 요인과 미래 불확실성 요인에 의한 감정중심적 대처행동의 설명력은 약 25%로 나타났다( $R^2 = .25$ ). 이러한 결과는 미래에 대한 불확실성과 같은 경제 및 고용상황과

표 6. 연구모형 가설검증 결과

경로		R <sup>2</sup>	β	S.E.	가설
위험인지	→ 전염병/거리두기	.15	.227***	.062	가설1 부분채택
	→ 미래불확실성	.14	.199**	.063	
	→ 비대면	.00	.001	.074	
전염병/거리두기	→ 문제중심적 대처행동	.18	.290**	.068	가설2 부분채택
미래불확실성	→ 비대면		-.023	.105	
전염병/거리두기	→ 감정중심적 대처행동	.25	.289***	.083	가설3 채택
미래불확실성	→ 비대면		.147*	.076	
비대면	→ 비대면		-.146	.108	

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

같은 자신이 통제할 수 없는 코로나 관련 스트레스 요인은 자신의 감정에 관련된 대처행동을 선택함으로써 해소하려 한다는 것을 보여주었다.

네 번째 가설이었던 ‘야외 여가활동 참여자의 비대면 관련 스트레스 수준은 감정중심적 대처행동에 정적인 영향을 미칠 것이다’는 비대면 관련 스트레스가 대처행동에 유의한 영향을 보이지 않아 기각되었다.

#### IV. 논의

본 연구를 통해 야외 여가활동 참여자를 대상으로 코로나 바이러스 확산에 관련된 위험인지가 스트레스 수준을 매개로 하여 대처행동 선택에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 이러한 연구결과에 대하여 선행연구를 근거로 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 야외 여가활동 참여자의 코로나 관련 위험인지는 스트레스 수준에 정적인 영향을 미쳤다. 구체적으로, 코로나 바이러스 확산에 대한 위험인지가 클수록 ‘전염병/거리두기’ 및 ‘미래 불확실성’ 관련 스트레스 수준이 함께 높아지는 것으로 나타났다. Ashraf, Kuang, Das, & Bicchieri(2020)의 연구에서는 COVID-19 대유행 시기 동안 질병에 대한 인식(awareness)이나 위험인지(risk perception)가 스트레스 수준에 유

의한 영향을 미친다고 하여 본 연구의 결과를 지지하였다. 해당 연구의 대상자 중 45% 이상이 자유롭게 다닐 수 없는 거리두기와 같은 제한적 상황과 전염병 확산에 대한 스트레스를 겪고 있는 것으로 나타나, 본 연구에서 확인된 위험인지가 ‘전염병/거리두기’ 관련 스트레스 요인에 미치는 영향을 뒷받침해 주었다. 또한, Ashraf et al. (2020)의 연구에서는 연구 참여자의 62.1%가 미래에 직업을 잃게 되거나 재정적으로 어려움을 겪을 것에 대해 두려움을 갖고 있어 본 연구의 ‘미래 불확실성’ 관련 스트레스 요인과 유사한 양상을 보이는 것으로 나타났다. 비대면 관련 스트레스 요인은 위험인지로부터 아무런 영향을 받지 않았다. 아직 코로나 관련 위험인지와 스트레스 수준에 대한 연구가 부족한 편이고, 특히 스트레스 요인 중 비대면, 언택트적인 요소에 대한 탐색이 구체적으로 이루어지지 않았다. 따라서 스트레스 유형별로 위험인지 수준이 어떠한 영향을 미칠 수 있는지 살펴보는 연구가 필요할 것으로 생각한다.

둘째, 코로나 관련 스트레스 요인 중 ‘전염병/거리두기’는 문제중심적, 감정중심적 대처행동 모두에 정적인 영향을 미쳤다. 코로나와 같은 전염병의 확산이나 사회적 거리두기에서 오는 스트레스 수준이 높을수록 다양한 형태의 대처행동을 모두 고려할 가능성이 높았던 것이다. 코로나 대유행이 시작된 지 1년 정도밖에



되지 않아 이러한 스트레스 수준을 어떻게 낮추어야 가장 효과적인지 공식적으로 정리되거나 발표된 자료가 부족한 상황이다(Polizzi, Lynn, & Perry, 2020). 하지만 적절한 대처행동 선택이 외상 후 스트레스 장애와 같은 증상을 완화시켜줄 수 있다는 것은 연구를 통해 밝혀져 있다. Bonanno, Rennie, & Dekel(2005)의 연구에서는 911테러 관련 외상 후 스트레스를 겪은 뉴욕 도심지 거주자들이 적절한 대처행동을 선택하였을 때 911테러 이전보다 탄력성(resilience)이나 회복력(recovery)이 각각 35%, 23% 이상 증가하였다는 연구결과를 제시하였다. 이처럼 COVID-19 대유행과 같은 외부에서 발생하는 스트레스 수준의 완화에는 대처행동이 중요하며, 장기적으로는 심리적 웰빙(psychological well-being) 수준을 높여주기도 한다(Dekel, Hankin, Parrott, Hackler, & Lanman, 2016). 다양한 대처행동 유형 중에서 문제중심적 대처는 정보수집, 시간관리, 목표설정 등의 인지적인 문제해결 과정을 통해 직면하고 있는 스트레스 원인을 감소시키고자 하는 노력을 의미한다(이은희, 이주희, 2001). Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin(2003)은 행동 변화에 기초한 문제중심적 대처에 관여하는 것이 스트레스 상황을 잘 극복할 수 있는 회복 탄력성을 촉진하고, 궁극적으로는 긍정적 감정으로 이어진다고 하였다. 본래 연구가설 설정 시에는 '전염병/거리두기' 관련 스트레스가 개인이 통제 가능한 범위에 있을 거라는 가정 하에 문제중심적 대처행동으로만 이어질 것으로 예상하였으나, 본 연구의 결과 해당 스트레스 요인은 문제중심적 뿐만 아니라 감정중심적 대처행동으로도 이어졌다. 전염병에 걸리지 않기 위하여 개인이 스스로 조심하는 것은 통제 가능한 범위에 있다고 생각할 수 있으나, 어쩔 수 없이 대중교통을 이용하거나 사회생활을 하는 도중에 타인으로부터 비롯되는 전염의 확률 등 통제 불가능한 범위의 스트레스

도 존재할 수 있을 것이다. 따라서 이러한 복합적인 스트레스 요인의 통제 가능성 여부와 이로 인한 대처행동 선택의 연관성에 대하여 향후 연구에서 좀 더 알아볼 필요성이 있다.

셋째, '미래 불확실성' 관련 스트레스 요인은 감정중심적 대처행동에 정적인 영향을 나타냈다. 본 연구에서 미래 불확실성은 고용상태, 재정상태 등이 코로나로 인하여 더욱 불안정한 상태로 이어질 것이라는 예상으로 증가되는 스트레스를 의미한다. 또한 감정중심적 대처는 스트레스 유발 상황 자체에 대한 행동적인 변화의 시도가 아니라 회피, 최소화, 거리두기, 기분전환 등과 같은 방법을 통하여 스트레스 상황에서 발생하는 정서적인 고통(distress)을 완화하려는 노력, 행동에 주안점을 두고 있다. Mantler, Matejicek, Matheson, & Anisman(2005)의 연구에서는 고용상태와 관련된 미래의 불확실성에 의해 스트레스 수준이 증가할 수 있으며, 이러한 경우 감정중심적 대처행동에 관여할 가능성이 더욱 높아지는 결과를 보고하여 본 연구의 결과를 지지하였다. 한편, Wineman, Schwetz, Goodkin, & Rudick(1996)의 연구에서는 질병 관련 불확실성으로 인하여 유발된 스트레스는 부정적인 감정상태로 이어지는 경우가 많으며, 이때 적절한 대처행동의 선택이 감정적인 웰빙상태(emotional well-being)에 중요한 영향을 미친다고 하여 본 연구의 결과를 뒷받침해 주었다.

마지막으로 '비대면' 관련 스트레스는 어떠한 종류의 대처행동에도 영향을 나타내지 않았다. 비대면 관련 스트레스는 온라인 수업의 진행이나 이로 인한 육아부담, 재택근무 등에서 비롯되는 스트레스 수준을 의미한다. 이러한 교육이나 직업상에서의 비대면 원칙은 개인 보다는 조직에 의해 통제되는 경우가 많아 감정중심적 대처행동을 상대적으로 더 유발할 것이라고 예측하였으나, 유의한 영향 관계가 발견되지 않았다. 비대면 상황에서 유발되는 스트레스 수준에 관한 연구는 아직 많지 않으나,

Park et al. (2020)는 대처행동에 유의한 영향을 미치는 스트레스 요인들이 코로나 관련 심각한 뉴스를 읽거나 듣는 것, 사회적 거리두기 유지 기간의 불확실성, 일상생활 루틴의 변화, 그리고 재정적인 걱정 등으로 나타났으며, 비대면(온라인) 관련 요인들로부터는 스트레스 수준이 높아지거나 대처행동까지 이어지게 하는 결과는 도출되지 않아 본 연구의 결과를 간접적으로 뒷받침해 주었다. 한편, MacIntyre, Gregersen, & Mercer(2020)의 연구에서는 비대면 수업으로 스트레스를 겪는 교사들의 경우 문제중심적 대처행동을 선택했을 때 행복감, 회복탄력성, 성장 등의 긍정적인 심리 경험을 하였으나, 감정중심적 대처행동을 고려할 경우 오히려 이러한 부정적인 심리 상태를 경험하는 경우도 있다고 하였다. 아직 코로나 관련 스트레스 및 대처행동 연구가 다른 스트레스 연구에 비해 양적으로 많지 않기 때문에 본 연구에서 유의하게 밝혀지지 않은 비대면 관련 스트레스와 대처행동의 연관성에 대한 향후 연구가 필요할 것이다. 또한 야외 여가활동 참여자들의 특성을 고려하여 일반인들과 주기적으로 야외 여가활동에 참여하는 대상자들의 위험인지, 스트레스 및 대처행동의 관계에 어떠한 차이가 있는지 비교하여 검증하는 연구 노력도 있어야 할 것으로 생각한다.

## V. 결론

본 연구는 지난 1년 동안 야외 여가활동에 참여한 경험이 있는 사람들을 대상으로 코로나 대유행 상황 속에서 경험하게 되는 위험인지, 스트레스 수준(전염병/거리두기, 미래 불확실성, 비대면 관련)과 대처행동(문제중심, 감정중심) 간에 어떠한 연관성이 있는지 그 관계를 검증하는데 목적이 있었다. 첫째, 야외 여가활동 참여자의 코로나 관련 위험인지는 스트레스

수준에 정적인 영향을 미쳤다. 둘째, 전염병/거리두기 스트레스 수준은 문제중심과 감정중심 대처행동에 정적인 영향을 나타냈다. 셋째, 미래 불확실성 관련 스트레스 요인은 감정중심 대처행동에 정적인 영향을 미쳤다. 넷째, 비대면 관련 스트레스는 문제중심과 감정중심 대처행동에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

앞서 논의한 바와 같이 이러한 연구결과는 여가활동 참여자를 대상으로 코로나 관련 연구가 아직 미비한 상황에서, 야외 여가활동 참여자들이 코로나 상황을 얼마나 위협하게 인지하고 있으며, 이로 인해 발생하는 스트레스 수준이 어떤 유형의 대처행동으로 이어질 수 있는지 알아보았다는 데 연구의 의의가 있었다. 하지만 본 연구에는 다음과 같은 제한점이 있을 수 있다. 첫째, 본 연구에서는 야외 여가활동 참여자를 대상으로 조사를 실시하였으나 여가활동 유형별로 대상자를 나누어 조사하지는 못하여 연구대상자 세분화에 한계가 있을 수 있다. 향후 연구에서는 야외 여가활동의 종류를 구분하여 설문조사를 실시하거나 야외 및 실내 여가활동 참여자를 함께 조사하여 비교하는 연구시도도 필요할 것으로 보인다. 둘째, 본 연구는 기존의 스트레스-대처행동 이론이 코로나 상황에서 여가 참여자들에게도 적용될 수 있는지 알아보고자 일반적인 코로나 관련 위험인지, 스트레스와 대처행동의 관계를 탐색하였고 여가 상황 내에서 발생할 수 있는 스트레스 요인에 대한 탐색은 시도하지 않았다. 본 연구에서 위험인지, 스트레스 및 대처행동의 인과관계가 밝혀졌으므로 이를 토대로 여가 상황 내에서 발생할 수 있는 여러 가지 위험 또는 스트레스 상황에 대한 후속 연구를 시도할 필요성이 있을 것이다. 마지막으로, 본 연구에서는 설문조사를 실시하였으나, 향후 연구에서는 야외 여가활동 참여자를 대상으로 심층면담을 실시하여 질적 연구를 진행한다면 장기화되는 사회적 거리두기 상황에서 야외 여가활동이 개인

에게 어떠한 의미로 다가오는지 심도 있게 탐색하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 생각한다.

## 참고문헌

- 고광욱. (2020). 코로나 19 사회적 거리두기 신체활동수칙. *보건교육건강증진학회지*, 37(1), 109-112.
- 김송이. (2020). 코로나 바이러스감염증-19 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질, 긍정심리자본에 관한 융합적 연구. *한국융합학회논문지*, 11(6), 423-431.
- 이은희, & 이수희. (2001). 교사의 직무스트레스와 심리적 적응과의 관계: 문제 중심적 대처방식, 정서 중심적 대처방식의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 145-175.
- 정대영, & 이수진. (2020). *코로나 19, 여행의 미래를 바꾸다*. 이슈 & 진단, 1-25.
- 최이규(2005). *구조방정식모형*. 서울: 무역경영사.
- 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 근거. *한국심리학회지*, 19(1), 61-177.
- Ashraf, S., Kuang, J., Das, U., & Bicchieri, C. (2020). Sanitation Practices during Early Phases of COVID-19 Lockdown in Peri-Urban Communities in Tamil Nadu, India. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 103(5), 2012-2018.
- Asmundson, G. J., Paluszek, M. M., Landry, C. A., Rachor, G. S., McKay, D., & Taylor, S. (2020). Do pre-existing anxiety-related and mood disorders differentially impact COVID-19 stress responses and coping?. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102271.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance test and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Bonanno, G. A., Rennicke, C., & Dekel, S. (2005). Self-enhancement among high-exposure survivors of the September 11th terrorist attack: Resilience or social maladjustment?. *Journal of personality and social psychology*, 88(6), 984.
- Botes, E., Niepel, C., Greiff, S.(2020). Coronavirus Scales: Personality, Attitudes, and Individual differences regarding Coronavirus (PANIC).
- Cori, L., Bianchi, F., Cadum, E., & Anthonj, C. (2020). Risk perception and COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3114.
- Dekel, S., Hankin, I. T., Pratt, J. A., Hackler, D. R., & Lanman, O. N. (2016). Posttraumatic growth in trauma recollections of 9/11 survivors: A narrative approach. *Journal of Loss and Trauma*, 21(4), 315-324.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (p. 460). New York: Springer Publishing Company.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive therapy and research*, 11(4), 473-485.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.

- Gerhold, L. (2020, March 25). COVID-19: Risk perception and Coping strategies. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xmpk4>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods, 3*(4), 424–453.
- Kim, Y. J., & Kang, S. W. (2021). Perceived Crowding and Risk Perception According to Leisure Activity Type during COVID-19 Using Spatial Proximity. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), 457.
- Lazarus, R. S. (1995). Psychological stress in the workplace. *Occupational stress: A handbook, 1*, 3–14.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death studies, 44*(7), 393–401.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods, 1*(2), 130–149.
- MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System, 94*, 102352.
- Mantler, J., Matejicek, A., Matheson, K., & Anisman, H. (2005). Coping with employment uncertainty: a comparison of employed and unemployed workers. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*(3), 200.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders, 74*, 102258.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Pakpour, A. H., Griffiths, M. D., & Lin, C. Y. (2020). Assessing psychological response to the COVID-19: the fear of COVID-19 scale and the COVID stress scales. *International Journal of Mental Health and Addiction, 1*–4.
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Americans' COVID-19 stress, coping, and adherence to CDC guidelines. *Journal of general internal medicine, 35*(8), 2296–2303.
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of covid-19: pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry, 17*(2).
- Rek, S., Freeman, D., Reinhard, M., Keeser, D., & Padberg, F. (2020). The Covid-19 Pandemic Mental Health Questionnaire (CoPaQ): Introducing a comprehensive measure of the psychosocial impact of the coronavirus crisis.
- Rohrman, B., & Renn, O. (2000). Risk perception research. In *Cross-cultural risk perception* (pp. 11–53). Springer, Boston, MA.
- Tseng, Y. P. (2009). *From substitution to coping: Developing and testing a leisure constraints-based coping model*. Texas

A&M University.

- Wiedemann, P. M., & Schütz, H. (2005). The precautionary principle and risk perception: experimental studies in the EMF area. *Environmental health perspectives, 113*(4), 402-405.
- Wineman, N. M., Schwetz, K. M., Goodkin, D. E., & Rudick, R. A. (1996). Relationships among illness uncertainty, stress, coping, and emotional well-being at entry into a clinical drug trial. *Applied Nursing Research, 9*(2), 53-60.