

COVID-19(코로나) 발생 전후로 나타난 청년의 여가활동유형과 우울감 관계

주진영¹ · 이세경² · 원형중³

¹이화여자대학교 박사과정 · ²이화여자대학교 박사과정 · ³이화여자대학교 교수

A Study on Leisure Activity Types and Depressive Symptoms among YOUTH(Comparison before/after COVID-19)

Joo, Jin-Young¹ · Lee, Sei-Kyung² · Won, Hyung-Joong³

^{1,2,3}Ewha Womans University

Abstract

The purpose of this study was to identify the types of leisure activities before and after COVID-19 by using Two-stage Cluster analysis for Youth and the association of demographic characteristics and depression. A total of 358 data were collected. Frequency analysis, Independent sample t-test, Exploratory factor analysis, Reliability analysis, One-way ANOVA analysis, Two-stage cluster analysis and Chi-square analysis were used. A Two-stage clustering analysis resulted in seven significant clusters. According to the type of leisure activities before and after COVID-19, 1.Culture viewing-Culture viewing, 2.Culture viewing-Exercise, 3.Hobby-Hobby, 4.Exercise-Exercise, 5.Watching sports-Watching sports, 6.Exercise- Entertainment activities, 7.Entertainment activities-Entertainment activities. The results were as follow: First, in Demographic variables, Women have higher depression than men, workers have lower depression than unemployed, highest for college graduates, and the highest income group have the lowest depression. Second, The group with the highest level of depression was the group 6. Exercise- Entertainment activities group, while the group with the lowest level of depression was 7. Entertainment activities-Entertainment activities group. Third, when looking at the clusters according to demographic variables, it was analyzed that the differences in groups by final educational background, income level, and gender were significant except for employment.

Key words : leisure activity types, depressive symptoms, youth, covid-19, two-stage cluster analysis

주요어 : 여가활동유형, 우울감, 청년, 코로나19

Address reprint requests to : Joo, Jin-Young

E-mail: newit03@gmail.com

Received: May, 09, 2021 Revised: June, 03, 2021 Accepted: June, 14, 2021

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2020년 초부터 시작한 COVID-19(코로나) 감염병으로 인해 경기 침체가 지속되면서 ‘코로나 블루’라는 신조어까지 등장하였다. 이는 COVID-19(코로나)와 우울감(blue)의 합성어로, 일상에 큰 변화가 생기면서 생긴 무기력증이나 불안함, 우울감을 뜻한다. COVID-19(코로나)가 시작되고 경기침체와 취업난으로 사회가 힘든 가운데, 실업이 급증하면서 전년대비 실업률이 1.1% 올라, 실업률은 한국에서 사상 최고에 도달하고 있다(통계청, 2021). 교육부에 따르면 일반, 전문대학 등을 졸업한 취업준비생들 중에서 32.9%는 취업을 하지 못하고 있는데, 이는 작년도 취업률과 비교했을 때 0.6% 감소한 수치이다. 그 중에서도 특히 비 청년층 취업자가 2.4% 감소한 반면 청년층 취업자는 두 배 이상인 5.3% 감소한 것을 볼 수 있다. 이러한 현상을 바탕으로, 전문가들은 코로나 이후로 커진 취업의 어려움과 줄어든 대인관계로 스트레스를 많이 받고 있는 층으로 20-30대 청년층을 지목했다(통계청, 2021). 이들에게 일상생활에서의 많은 변화와 제약은 불안감 및 수면감소 등 정신적인 불안감을 야기하는데(Wang et al., 2020), 코로나 이후 여가시간은 상대적으로 많아졌지만, 활동 반경은 집 주변이나, 집으로 한정되어졌고, 사적인 모임도 비대면을 지향하는 언택트(untact) 시간이 많아졌다. 제도적 및 현상적 변화로 인해 여가 가용시간은 늘었지만, 이 속에서 진정한 여가를 누리지 못하는 역설적인 상황이 발생한다고 하였다(Jacob & Gerson, 2010). 이는 객관적인 여가시간의 증가가 여가활동의 증가라고 볼 수 없고, 이는 곧 삶의 질 향상 여건이라고 이해 될 수 없다는 것이다.

이러한 현상을 방증하듯, 건강보험심사평가원(2020)이 발표한 2020년 상반기 청년층의 자해 발생 진료건수를 보면 지난해 같은 기간에 비

교해보았을 때 118건에서 213건으로 두 배 가까이 늘어난 것을 볼 수 있다. 20, 30대가 가장 많았으며 그 다음으로는 60대가 높은 증가율을 보였다. 우울증도 2020년 상반기 9만 3455건으로 전년도(7만2829건)에 비해 28.3%로 늘었고 30대의 우울증 진료 건수도 지난해에 견줘 14.7%로 늘었다(건강보험심사평가원, 2020). 다양한 수치들만 보아도 알 수 있듯이 그들이 경험하고 있는 다양한 영역에서의 어려움과 동시에 코로나 블루 까지 더해져 청년층의 전반적인 삶의 질에 대한 해결책과 다양한 연구의 필요성을 강조하고 있다(이명헌, 2015; 이봉조, 2014).

이러한 상황에서 여가활동은 20-30세대에게 축적된 스트레스를 해소하는 가장 좋은 처방으로서, 삶의 질 향상과 건강, 행복 추구 측면에 긍정적인 영향을 미치는 주요 역할로 거론된다(김홍록, 이광욱, 2009; 전태준, 한우진, 2007). 여가활동은 경제적 문제와 심리적 문제 등 삶의 불안요소를 완화시켜주고, 만성화된 무료함을 이겨낼 수 있는 효과적인 활동으로 인식되고 있다(이동수, 2004). 또한 김선희, 김창현(2009)의 연구에 의하면, 자존감 증진, 자아 개발에 긍정적으로 작용하여 정신적 과로나 스트레스를 해소하는 데에 긍정적인 영향을 지닌다는 연구결과들을 볼 수 있듯이, 여가활동은 불안, 우울감 같은 부정적 감정을 감소시켜 정신건강 영역에서 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타나는데, 이는 신체적, 생화학적, 심리사회적 요인들이 복합적으로 작용되는 것으로 설명된다(Crone, Smith & Gough, 2005). 그 중에서도 활발한 신체활동을 기반으로 한 여가활동은 우울감 발생을 낮춰 정신건강에 유익한 역할을 한다는 연구결과들이 설득력을 얻고 있어, 일상생활에서 여가활동의 참여는 정신건강 문제를 예방하는 기능을 수행하는 것으로 보고된다(Tyson, Wilson, Crone, Brailsford & Laws, 2010).

여가활동이 정신적인 측면에 긍정적인 영향을 준다는 것은 많은 선행연구를 통해서 알 수

있지만 강은나, 김혜진, 김영선(2017)의 연구에 의하면 여가활동유형의 중요성을 제시하고 있다. 우울감은 단순히 여가활동에 참여, 비참여가 중요한 문제가 아니라, 어떤 여가활동을 얼마나 규칙적으로 하느냐가 보다 중요하다는 것이다. 송지준, 엄인숙(2008)의 연구에 의하면 어떤 여가활동유형을 하느냐에 따라 우울 수준이 달라진다고 주장한다. 우울을 증가시키는 여가활동이 있고, 우울을 감소시키는 여가활동이 있는데, 이처럼 어떤 여가활동유형을 활동하느냐에 따라 우울감이 달라 질 수 있다는 것이다.

따라서 높은 실업률과 불안정 등으로 어려움을 겪고 있는 현재 청년세대에게 여가시간의 여가활동유형은 더욱더 중요한 요소에 해당한다. 더불어 청년들의 보다 행복한 삶과 삶의 질을 높이기 위한 다방면 연구 및 고찰들이 이루어지는 현시점에서 이들의 여가활동에 대한 이해는 일과 삶의 균형이 요구되고, 잠재된 능력을 개발하기 위한 수단으로서 여가의 중요성이 더욱 강조되고 있는 만큼, 불안정 고용과 불안한 삶과 더불어 청년들의 전체적 삶의 맥락을 고려하기 위해 살펴볼 필요가 있다(남재량, 2012; 이승윤, 이정아, 백승호, 2016).

지금까지 여가학에서 ‘청년’을 대상으로 연구한 선행연구를 살펴보면, 청년의 여가인식(함연주, 2019), 청년세대의 여가문화(박지남, 천혜정, 2012), 청년 여가정책(이수현, 2017) 등 다방면으로 진행되어 왔지만 다른 집단들(대학생, 중년, 노인)에 비해 상대적으로 미흡한 실정이다. 현재 청년세대는 길어진 교육기간과 다양한 사회적 맥락으로 인해 30대를 포함하는 것으로 규정하며, 고용노동부는 15 - 34세까지, 청년위원회에는 만 19 - 39세까지로 청년을 정의하고 있다. 또한 빠른 직업 획득과 다양한 이유들로 인해 대학생활을 경험하지 않는 청년들 또한 연구 대상에 포함시켜야 할 필요가 있기 때문에, 청년들의 여가활동에 대한

자세한 이해를 위해서는 연구대상의 연령코호트와 사회적 범위가 보다 확장 되어야 한다(이수현, 2017).

사회적 범주의 확장뿐만 아니라, 생태학적 관점에서의 여가 활동을 살펴볼 필요가 있다. 생태학적 관점에서 여가활동은 인간의 행동을 둘러싸고 있는 사회적, 문화적 맥락 안에서 여가를 이해해야 한다고 강조하고 있다(이유리, 박미석, 2006). 이는 COVID-19(코로나)가 현재진행형으로 지속되고 있는 현재 상황과 주변 환경의 상호작용적 면을 보았을 때 여가활동이 변화했을 것이라고 추정할 수 있는 것이다.

COVID-19(코로나) 후 여가학에서의 연구를 살펴보면, 진지한여가, 여가제약, 여가활동만족도에 관한 연구, 야외 여가활동(윤지인, 한진욱, 이지원, 2021; 한상겸, 2021; 이운정, 2020) 과 COVID-19 관련 연구들은 진행되어 왔으나, 여가활동유형과 우울감을 살펴본 연구는 전무후무하다. 이러한 전례 없는 감염병 상황으로 생긴 생활변화가 여가활동유형에 어떠한 영향을 주었고, 우울감의 관계는 어떻게 되는지 이해하는 것은 청년들의 삶의 질을 향상시키는 방향과 요인을 이해하는데 중요한 좌표가 될 사회적 요소를 알아본다는데 의의가 있다.

따라서 본 연구는 최근 우울증이 급증하고 있는 불안한 집단인 청년(19-39세)을 대상으로, 많은 변화와 제약이 생긴 코로나(COVID-19) 발생 전/후 상황에서의 여가활동유형을 파악하고자 한다. 또한 이를 토대로 인구통계학적인 변인과, 여가활동유형에 따라 우울감과 어떠한 관계가 있는지 알아보는데 목적이 있다.

이에 본 연구목적을 달성하기 위한 연구가설은 다음과 같다.

1. 청년의 인구사회학적 특성에 따라 우울 정도에 차이가 나타날 것이다.

2. 코로나(COVID-19) 발생 전후로 여가활동 유형에 따라 우울정도에 차이가 나타날 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 대상자는 청년(19-39세)을 대상으로 2020년 12월 24일부터 2021년 2월 10일까지 온라인설문조사로 수집되었다. 본 연구의 설문조사 시점을 기준으로 지난 1년간 여가활동을 경험한 청년을 대상으로 표집 방법은 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법(convenience sampling method)을 활용하였다. 설문조사에 앞서, 연구 참여자에게 연구목적 및 연구윤리에 대한 충분한 정보를 전달 후, 참여에 동의를 표시한 설문지만 활용하였다. 총362부의 응답을 회수하였으며, 회수된 설문지 중 본 연구에 사용할 수 없다고 판단되는 데이터 4부를 제외하고 총 358부의 자료가 실제분석에 사용되었다. 연구대상자의 인구사회학적 특성은 다음의 <표1>과 같다.

성별은 남자 130명(36.3%), 여자 228명(63.7%)이며, 나이는 20대 262명(73.2%)이고, 30대 96명(26.8%)이다. 최종학력은 전문대졸이 28명(7.8%), 대학재학이 46명(12.8%), 대학졸업이 234명(65.9%), 대학원 졸업이상이 48명(13.4%)로 나타났다. 취업상태는 취업이 202명(56.4%), 미취업이 156명(43.6%)으로 나타났다. 월평균소득은 100만원 미만이 72명으로 21.2%, 100만원 이상 200만원 미만이 76명으로 29.1%, 200만원 이상 300만원 미만이 106명으로 29.1%, 300만원 이상 400만원 미만이 84명으로 23.5%, 400만원 이상 500만원 미만이 22명으로 6.1%로 나타났다.

표 1. 연구대상자의 인구사회학적 특성

항목	구분	n(명)	%
성별	남자	130	36.3
	여자	228	63.7
나이	20대	262	73.2
	30대	96	26.8
최종학력	전문대졸	28	7.8
	대학재학	46	12.8
	대학졸업	234	65.9
	대학원 졸업 이상	48	13.4
월평균 소득 (만원)	100미만	72	20.1
	100이상 200미만	76	21.2
	200이상 300미만	106	29.1
	300이상 400미만	84	23.5
	400이상 500미만	22	6.1
취업상태	취업	202	56.4
	미취업	156	43.6
합계		358	100

2. 연구도구

본 연구에서 사용된 설문지는 선행연구에 쓰인 문항들을 수정, 보완하여 본 연구의 목적에 맞게 사용하였다. 인구통계학적 특성 5문항(성별, 나이, 학력, 취업상태, 월평균소득), 여가활동유형 6개(운동관람, 문화예술관람, 취미활동, 운동, 오락활동, 학습활동)를 보기로 제시한 후 코로나 전/후의 여가활동유형을 번호로 기입하도록 하였다.

본 연구에서 여가활동유형은 강은나, 김혜진, 김영선(2017)의 선행연구에서 쓰인 문항들을 본 연구에 맞게 수정 보완하여 사용하였다. 여가활동유형은 총 6개로 1. 운동관람(스포츠 경기 간접 혹은 직접관람), 2. 문화예술관람(영화보기, 박람회, 공연 관람, 전시회 등), 3. 운동(걷기, 산책, 등산, 수영, 댄스, 헬스), 4. 취미활동(독서,

요리, 악기, 수공예 등), 5. 오락활동(외식, 쇼핑, TV보기, 컴퓨터게임 등), 6. 학습활동(음악, 미술, 자격증, 어학 등) 으로 구분되었다.

우울감 연구도구는 The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D)로 Radloff(1997)가 개발하였고 전경규, 최상진, 양병창(2001)이 번안한 것을 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있으며, 우울감의 문항은 4점 척도로 측정하였다(1=전혀 없었다, 2=1~2번 있었다, 3=3~4번 있었다, 4=5~7번 있었다). CES-D척도는 지난 1주일간의 우울빈도를 측정하는 것으로 우울정서 7문항, 긍정정서 4문항, 신체 및 행동 둔화 7문항, 대인관계 2문항, 4가지 요인으로 구성되어 있다. 긍정정서문항은 역채점으로 채점하였다. 합산한 값이 높을수록 우울수준이 높다는 것을 의미한다.

3. 연구도구의 타당도 및 신뢰도

본 연구를 위한 설문지를 완성한 후, 여가학 교수 1인과 동일 분야 박사학위 취득자 3인에게 문항 내용의 적합성 확인을 위해 내용타당도를 검증 받았고, 구성타당도를 검증하기 위해 요인 분석을 실시하였다. <표 2>는 우울감 요인에 대해 하위 요인이 어떻게 분류되는지 파악하고자 요인분석의 결과를 나타낸 것으로 주축 요인추출을 실시하였고 베리맥스 회전을 사용하였다. Bartlett의 구형성 검정 결과 sig(p)는 .000, KMO 표준적합도는 .806으로 나타나 요인분석 모형이 적합한 것으로 판단되었다. 우울척도의 하위척도는 우울정서, 긍정정서, 신체 및 행동 둔화, 대인관계 4개가 있고 척도별 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 우울정서=.850, 긍정정서=.750, 신체 및 행동둔화=.780, 대인관계=.935으로 나타났다.

표 2. 우울감 요인분석

문항	우울 정서	긍정 정서	신체 및 행동둔화	대인관계
가족이나 친구를 만나도 우울한 기분이 든다	.691	.070	.049	-.093
기분이 우울했다	.447	-.289	.217	.107
내 인생은 실패었다고 생각했다	.547	-.333	-.264	.031
두려움을 느꼈다	.776	-.313	-.180	.101
외로움을 느꼈다	.691	-.155	.314	.320
울었던 적이 있었다	.750	.026	.045	.288
슬픔을 느꼈다	.645	-.034	.254	.201
다른사람과 마찬가지로 착한 편이다	.082	.812	.000	-.137
미래에 대하여 희망적으로 느꼈다	-.167	.791	.050	-.029
행복한 편이었다	-.058	.489	-.247	.048
생활을 즐겁게 보냈다	-.190	.461	-.166	-.148
평상시와 다르게 일들이 귀찮게 느껴진다	.355	-.033	.670	.399
입맛이 없다	-.033	.004	.531	.401
내가 하는 일에 마음을 집중시키기가 어려웠다	-.090	-.205	.662	.237
내가 하고자 하는 일 모두가 힘들다	.246	-.213	.804	.248
잠을 시원하게 못 잤다	.272	-.049	.658	.229
평상시 보다 말을 적게 하였다	.348	-.220	.554	.348
무슨 일이든 활발하게 참여할 수가 없다	.030	-.176	.500	.152
사람들이 다정하지 못하다고 느꼈다	.045	-.117	.099	.815
주위사람들이 나를 싫어한다 생각이 든다	.094	-.007	-.007	.810
아이겐값	3.912	3.331	2.242	1.640
공통분산(%)	19.562	16.654	11.210	8.199
누적분산(%)	19.562	36.216	47.426	55.626

*KMO=.806, df=66, sig=.000

4. 자료처리

본 연구의 자료처리는 SPSS18.0을 이용하여 실시하였다. 연구대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 일반적 특성과 우울감의 차이를 검증하고자 독립표본 t-검정, 일원배치 분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 우울감의 타당성 검증을 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis), 각 변인들의 신뢰도를 분석하기 위해 Cronbach's α 값을 도출하였다. 또한 여가활동유형과 우울감간의 관계를 알아보기 위하여 이단계 군집분석(Two-stage cluster analysis)을 실시하였다. 이단계 군집분석 후 생성된 군집과 인구통계학적 특성과의 연관성을 알아보하고자 카이제곱검정(교차분석)을 실시하였다.

III. 결과

1. 일반적 특성에 따른 우울감 분석

<표 3>은 성별에 따라 우울감에 유의한 차이를 보이는지 검증하고자 독립표본 t-검정을 실시하였다. 그 결과 우울감은 성별에 따라 유의한 차이를 보였고($t=9.001, p<.01$), 남자($M=1.57$)가 여자($M=2.05$) 보다 우울감이 낮은 것으로 나타났다.

표 3. 성별에 따른 우울감 평균 비교

종속 변수	집단	표본수	평균	표준 편차	t	p
우울감	남자	130	1.58	0.52	9.001**	.001
	여자	228	2.06	0.40		

<표 4>는 최종학력에 따라 우울감에 유의한 차이를 보이는지 검증하고자 일원배치 분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였다.

표 4. 최종학력에 따른 우울감 평균 비교

종속 변수	집단	표본수	평균	표준 편차	t	Scheffe
우울감	전문대졸(a)	28	2.68	0.60	32.145**	b(c,d) c,d(a)
	대학재학(b)	46	1.61	0.32		
	대학졸업(c)	236	1.85	0.49		
	대학원이상(d)	48	1.82	0.42		

** $p<.01$

그 결과 우울감은 최종학력에 따라서($t=32.145, p<.01$) 유의한 차이를 보였고, 전문대졸($M=2.68$), 대학졸업($M=1.85$), 대학원졸업이상($M=1.82$), 대학재학($M=1.61$)으로 전문대졸이 우울감이 가장 높았으며 그 다음으로 대학졸업, 대학원졸업이상, 대학재학 순으로 나타났다. Scheffe의 사후분석(Scheffe's post-hoc analysis)을 실시한 결과, 최종학력 변인에서 대학재학(b)이 대학졸업(c), 대학원졸업이상(d) 보다는 우울감이 낮았으며, 대학졸업(c), 대학원졸업이상(d)은 전문대졸(a)보다 우울감이 낮게 나왔다.

<표 5>는 취업여부에 따라 우울감은 유의한 차이를 보였고 ($t=7.690, p<.01$), 취업($M=1.71$), 미취업($M=2.09$)으로 취업집단보다 미취업 집단이 우울감이 더 높은 것으로 나타났다.

표 5. 취업여부에 따른 우울감 평균 비교

종속 변수	집단	표본수	평균	표준 편차	t	p
우울감	취업	202	1.71	0.44	7.690**	.006
	미취업	156	2.09	0.56		

<표 6>은 평균소득에 따른 우울감은 유의한 차이를 보였고($t=8.720, p<.01$), 100만원 미만($M=1.98$), 100만원 이상 200만원 미만($M=2.13$), 200만원 이상 300만원 미만($M=1.74$), 300만원 이상 400만원 미만 ($M=1.78$), 400만원 이상 500만원 미만($M=1.72$)로 100만원 이상 200만원 미만인 집단이 우울감이 가장 높았으며, 100만원 미만, 300만원 이상 400만원 미만, 200만원 이상 300만원 미만, 400만원 이상 500만원 미만 집단 순으로 우울감이 높게 나타났다.

표 6. 평균소득에 따른 우울감 평균 비교

종속 변수	집단	표본수	평균	표준 편차	t	Scheffe
우울감	100미만 (a)	72	1.98	0.55	8.720***	c,d,e(a,b)
	100이상 200미만 (b)	76	2.13	0.55		
	200이상 300미만 (c)	104	1.73	0.41		
	300이상 400미만 (d)	84	1.78	0.56		
	400이상 500미만 (e)	22	1.72	0.38		

** $p < .01$

Scheffe의 사후분석(Scheffe's post-hoc analysis)을 실시한 결과, 소득수준의 변인에서 200만원 이상 300만원 미만(c), 300만원 이상 400만원 미만(d), 400만원 이상 500만원 미만(e)의 우울감이 100만원 미만(a), 100만원 이상 200만원 미만(b)의 집단보다 더 낮은 것으로 나타났다.

2. 이단계 군집분석(Two-stage cluster)을 통한 COVID-19 (코로나) 발생 전/후 여가활동유형에 따른 우울감 분석

본 연구에서는 청년을 대상으로 여가활동유형에 따른 코로나 발생 전/후 우울감 분석에 목적을 두고 있다. 이런 연구의 목적에 따라 우울감의 연속형 변수와 여가활동유형 특성의 범주형 변수를 동시에 투입하여 군집을 알아보는 이단계 군집분석을 실시하였다. 변수들이 모두 연속형 변수인 경우 유클리디안 거리(Euclidean distance)를 일반적으로 많이 사용하지만, 본 연구에서는 연속형 변수와 범주형 변수의 분석으로 로그우도거리(Log-likelihood distance)를 사용하였다. 군집 수는 쉬와즈 BIC(Schwarz's Bayesian Inference Criterion) 기준으로 자동으로 군집이 결정되는 방

법을 사용하였다.

BIC 기준에 의해 분석한 결과 7개의 군집이 추출되었으며, 추출된 7개의 집단간 우울감의 차이검증을 실시하여 <표7>에 제시하였다.

여가활동유형별 우울감을 살펴본 결과, 집단 1.($n=46$)은 우울감 평균이 1.93, 집단 2. ($n=60$)는 우울감이 1.88로, 집단 3.($n=45$)은 우울감이 2.05로, 집단 4.($n=67$)는 집단은 우울감이 1.83으로 나타났다으며, 집단 5.($n=25$)의 우울감은 1.99, 집단 6.($n=37$)의 우울감은 2.10으로 가장 높았으며, 집단 7.($n=78$)으로 우울감이 1.60으로 제일 낮았다.

분석결과 집단1은 문화예술관람-문화예술관람, 집단2는 문화예술관람-운동, 집단3은 취미활동-취미활동, 집단4는 운동-운동, 집단5는 운동관람-운동관람, 집단6은 운동-오락활동, 집단 7은 오락활동-오락활동 집단으로 명명하였다.

표 7. 코로나 전/후 여가활동유형별 우울감 차이

유형	코로나 전 여가유형	코로나 후 여가유형	N(명)	우울감 평균
1	문화예술관람	문화예술관람	46	1.93
2	문화예술관람	운동	60	1.88
3	취미활동	취미활동	45	2.05
4	운동	운동	67	1.83
5	운동관람	운동관람	25	1.99
6	운동	오락활동	37	2.10
7	오락활동	오락활동	78	1.60

** $p < .01$, $\chi^2=369.421$ ***

3. 인구통계학적 특성에 따른 군집의 특성

표 <8>를 살펴보면, 인구통계학적 특성에 따른 군집 분석결과 최종학력($p < .001$), 소득수준($p < .05$), 성별($p < .05$)등 이단계 군집분석에 분석하였던 변수 중 취업여부를 제외하고는 유의한 차이를 보였다. 교차분석 결과 4.운동-운동 집단은 남 녀 모두 교육수준이 상대적으로 높고, 취업비율이 높았으며, 소득수준도 상대적으로

높은 것으로 나타났다. 우울감이 높았던 6.운동-오락활동 집단의 특성은 소득수준이 상대적으로 낮았고, 우울감이 낮았던 7.오락활동-오락활동 집단의 특성은 소득수준과 최종학력의 범위는 고르게 분포한 것을 볼 수 있다. 개별적 특성으로는, 남자는 4.운동-운동의 여가활동유형이 가장 많고, 여자는 7.오락활동-오락활동 유형인 경우가 많게 나타났으며, 소득수준이 낮은 집단은 7.오락활동-오락활동 유형이 가장 높았으며, 소득수준이 가장 높은 집단은 2.문화예술관람-운동 유형으로 나타났다. 대학원 이상의 학력을 가진 집단은 2.문화예술관람-운동, 7.오락활동-오락활동의 유형이 많이 나타났으며, 전문대 졸업의 학력을 가진 집단은 7.오락활동-오락활동의 유형이 가장 높은 것으로 분석되었다.

표 8. 인구통계적 특성에 따른 군집의 특성

구분		1	2	3	4	5	6	7
성별 ($\chi^2=14.731^{**}$)	남자	11	29	11	32	9	10	28
	여자	35	31	34	35	16	27	50
취업여부 ($\chi^2=9.262$)	취업	22	35	22	46	17	21	39
	미취업	24	25	23	21	8	16	39
	100미만	10	12	8	10	2	12	18
	1000이상 200미만	14	11	10	13	2	9	17
소득 ($\chi^2=37.551^{**}$)	2000이상 300미만	11	22	9	15	14	11	22
	3000이상 400미만	1	9	15	25	5	5	15
	4000이상 500미만	1	6	4	4	2	0	5
	전문대졸	4	7	3	0	2	2	10
	대학재학	8	10	1	14	2	2	9
최종 학력 ($\chi^2=43.891^{***}$)	대학졸업	32	31	37	51	15	23	47
	대학원 이상	2	12	4	2	6	10	12

** $p < .01$

IV. 논의

본 연구는 COVID-19(코로나) 발생 전 후 시점에서 청년들을 중심으로, 국내 여가학연구에서 사회적 범주를 확장시킨 ‘청년’이라는 집단을 연구의 대상으로 삼아야 할 필요성에 대해 재고하고, 이들의 여가활동유형의 변화와 우울감에 관한 영향관계를 알아보기 위해 목적이 있으며, 본 연구결과를 바탕으로 논의하고자 한다.

첫 번째, 성별에 따라 우울감이 유의한 차이를 보이는지 검증한 결과, 여자가 남자보다 더 우울감이 높은 것으로 나타났다. 이는 선행연구 강상경, 권태연(2008)의 연구에서 청년기부터 후기 노년기에 걸쳐 여성이 남성보다 우울수준이 높게 나타난다는 결과를 뒷받침 한다. 또한 우울증이 남성보다 여성에서 자주 나타난다는 국민건강영양조사 2010-2012년 자료와 맥락을 같이 한다. 여가활동유형 중 여성의 비율이 상대적으로 높았던 1.문화예술-문화예술 집단과 3.취미-취미집단의 우울감이 높게 보이는 것으로 나타났다. 이는 거리두기 정책으로 영화관, 전시회, 공연 관람이 많이 축소되고, 학원, 소그룹 클래스, 원데이 클래스 등이 제한적으로 운영되고 있어 1, 3 여가활동집단에 제약이 생겨 이전보다 활발히 활동하지 못한 부분이 우울감으로 연결되어진 것으로 보여진다.

최종학력에 따라 우울감이 유의한 차이를 보이는지 살펴본 결과, 전문대졸업 청년들의 우울감이 가장 높았다. 본 결과는 낮은 교육수준이거나 사회경제적 요인이 불안한 경우 우울함에 빠지거나 지속적일 수 있다는 박재규, 이정림(2011)의 연구를 부분적으로 지지한다. 또한 대학재학, 대학졸업, 대학원 이상 집단의 우울감에서는 큰 편차가 존재하지는 않았다. 이는 지금의 청년세대는 70% 이상이 대학교에 진학한 높은 교육수준을 가진 세대이기 때문에 집단

내 큰 편차가 존재 하지 않는다는 이수현(2017)의 결과를 부분적으로 지지한다.

취업여부에 따른 우울감은 취업집단보다 미취업집단이 우울감이 더 높은 것으로 나타났는데 이는 박재규, 이정림(2011)의 일자리가 없거나, 고용이 불안한 사람이 우울증에 빠질 경향이 높다는 연구결과와도 비슷한 맥락을 가진다. 여가활동유형 중 취업집단이 미취업집단보다 상대적으로 높은 비율을 가지고 있는 4.운동-운동 집단은 COVID-19 전후 우울감이 낮은 집단에 속해있는데, 본 연구결과를 통해서 미취업집단의 운동계약, 운동참여동기, 지속할 수 있는 변인을 찾아, 운동참여를 장려할 필요성이 있다고 사료된다.

마지막으로 소득수준에 따른 우울감의 차이는 가장 낮은 소득수준인 100만원 미만보다 두 번째 집단인 100만원 이상 200만원 미만인 집단이 우울감이 가장 높았으며, 네 번째 집단인 300만원 이상 400만원 미만 집단보다 세 번째 집단인 200만원 이상 300만원 집단이 우울감이 더 낮았고, 가장 많이 버는 400만원 이상 500만원 집단이 가장 낮았다. 따라서 소득수준이 낮을수록 우울감에 영향을 줄 수 있다는 Ettner(1996)의 연구과 Zimmerman and Bell(2006)의 연구를 부분적으로 지지한다. 여가활동유형 중 소득수준이 상대적으로 낮은 집단의 비율이 높은 6.운동-오락 집단의 우울감이 높게 측정되었다고 볼 수 있는데, 이는 신체적활동이 낮아지고, 수동적 활동이 주를 이루는 여가활동유형으로, Farnworth(1998)의 선행연구에서도 알 수 있듯이, 수동적인 여가활동이 활동적인 여가활동 유형보다 우울감이나 권태가 높다는 연구결과와 맥락을 함께한다.

두 번째, 여가활동유형 집단에 따른 우울감에 대해 살펴보면, 우울감이 가장 낮은 집단으로는 코로나 전과 후 모두 오락활동을 여가활동유형으로 한 7.오락활동-오락활동 집단으로 나타났

다. 본 결과는 단순한 활동 참여로 얻어지는 재미가 심리적으로 정적인 영향을 미친다고 밝히는 Seo(2013)의 연구를 부분적으로 지지해주고, 지속적인 활동을 유지하기 위해서는 재미(fun)라는 요인이 부과 되어야 하는데, 특정 활동에서 재미(fun)를 느낀 사람들은 정서적으로 긍정적인 정서반응을 가지고 있다는 Izard(1991)의 연구와 비슷한 맥락을 가진다. 또한 2014년 국민여가활동조사에서 대학생이 속하는 연령대에서 영화보기, TV시청과 같은 개인적인 즐거움을 위한 여가활동유형이 여가시간에 가장 선호된다는 결과를 부분적으로 지지하며, 일상적 취미활동형의 여가유형을 갖는 사람들이 우울수준이 통계적으로 유의하게 낮았다는 강은나, 김혜진, 김영선(2017)의 연구결과와도 비슷한 맥락으로 볼 수 있다.

반면 우울감이 가장 높은 여가활동유형 집단으로는 운동을 하였으나 코로나 후 오락활동으로 여가활동 유형이 변화한 6. 운동-오락활동 집단의 우울감이 가장 높았다. 이는 수동적 활동의 여가활동은 낮은 효용을 가진다는 선행연구의 결과를 지지하고(Hansen, Larson, & Dworkin, 2003), 스포츠활동과 같은 능동적, 활동적 여가형태의 중요성을 강조하는 다양한 선행연구를 뒷받침 해준다(이려정, 2010; 최성범, 함경수, 2009). 또한 신체적 여가활동유형은 정신적 과로나 스트레스를 해소하는 효과적인 방법으로 부정적인 정서를 완화시키는데 도움을 준다는 연구결과를 부분적으로 지지한다(Friedman & Brooth, 1987).

위의 결과를 따르면, 우울감이 가장 낮았던 7.오락활동-오락활동집단은 여가활동의 변화가 없었고 일상적 취미 활동에서의 재미(fun)를 통해 긍정적인 정서를 가지고 있지만, 6.운동-오락활동 집단의 우울감이 높은 결과를 볼 때, 안혜영(1995)의 연구에서 나타난 스포츠 및 야외 활동이 독서, TV시청, 문화활동보다 상대적으

로 만족감을 느끼는데 더 크게 기여 한다는 연구결과를 부분적 지지한다고 볼 수 있다. 또한 신체적 여가활동이 비활동적인 여가활동보다 만족감에 긍정적인 영향을 미친다는 선행 연구가 보고하듯이(이준원, 2007), 신체활동적 여가활동을 통해서 얻는 사회적, 정서적, 정신적 여가경험과 만족이 긍정적인 정서형성에 도움을 주고 결과적으로 행복에 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다(박세혁, 2008).

따라서 상대적으로 코로나 시기에 활동성이 제한되면서 6.운동-오락활동 집단의 여가활동이 심리적인 만족감을 채워주지 못한 것으로 볼 수 있다. 이를 토대로 청년들의 우울을 감소시키기 위해서는 휴식적이고 일상적 취미의 성격을 띤 다양한 오락활동의 여가 기회 마련과 더불어, 활발한 신체적 활동을 꾸준히 장려할 수 있는 제도적, 환경적 여건의 균형이 필요할 것으로 보인다.

V. 결론

본 연구는 사회적 범주를 넓은 청년들을 대상으로 COVID-19 전, 후로 여가활동유형과 우울감 간의 차이가 있는지를 규명하는데 그 목적이 있었다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 20-39세 청년들을 대상으로 358명을 분석한 연구결과를 토대로 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 인구통계학적 변인 성별, 최종학력, 취업여부, 평균소득 모두 우울감에 유의한 차이가 나타났다. 여자가 남자에 비해 우울감이 높게 나타났으며, 최종학력이 가장 낮은 집단이 우울감이 높게 나타났고, 미취업 청년집단의 우울감이 높았으며 마지막으로 소득수준에 따라 상대적으로 소득이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 우울감이 높은 것으로 나타났다.

둘째, 코로나 발생 전과 후에 따른 여가활동 유형별 우울감은 이단계 군집분석 결과 7개의 집단으로 분석이 되었으며, 1. 문화예술관람-문화예술관람, 2. 문화예술관람-운동, 3.취미활동-취미활동, 4.운동-운동, 5.운동관람-운동관람, 6.운동-오락활동, 7.오락활동-오락활동 으로 분류되었다. 그 중 6.운동-오락활동의 우울감이 가장 높게 나타났는데, 이는 코로나로 인해 5인 이상 모임금지, 스포츠경기 직관 제한, 실내체육시설 영업금지 등 제한적인 정책으로 인해 많은 활동적인 여가활동유형이 제약을 받았기 때문으로 추측할 수 있다. 이런 점을 고려할 때, 도심 속 접근이 용이한 다양한 근린공원의 필요성을 재고할 수 있으며, COVID-19 시대의 건강과 여가 증진을 위한 현실적이고 실효적인 국가정책 개발 및 시행이 요구된다.

이러한 결과는 앞서 논의한 바와 같이 현재 우울증이 급증하고 불안한 집단으로 지목되고 있는 청년층을 대상으로 여가활동과 관련된 코로나 관련 연구가 아직 미비한 상황에서, COVID-19 전 후 상황에서의 여가활동유형을 파악하고, 우울감과 관계가 어떻게 되는지 알아보았다는 데 연구의 의의가 있다.

본 연구의 결론을 바탕으로 한계점은 다음과 같다. 첫째, 청년의 성별의 비율을 적절히 반영하지 못하였다. 이는 본 결과를 청년의 특성으로 일반화하기에 한계가 있다. 둘째, 20대와 30대의 비율을 적절히 반영하지 못하였다. 청년이라는 범주 안에서 20대의 비율이 높기 때문에 청년으로 일반화 하기에 오류가 있다고 사료된다. 셋째, 여가활동유형이 모든 여가활동을 포괄하지 못하기 때문에 전체적 시사점을 제공하지 못한다는 한계가 있다. 따라서 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 여가참여시간, 여가빈도, 동반자 여부 등 다양한 변인과의 관계 연구가 필요하다고 사료된다. 둘째, 본 연구에서는 양적연구를 진행하였는데, 질적연구를

통한 특정 여가활동에 관한 심도 깊은 연구가 필요하다고 사료된다. 마지막으로, 코로나가 여전히 지속되고 있는 이 시점에서 청년들의 우울감 뿐만 아니라, 다양한 중속변인(권태감, 번아웃, 불안감)과의 연구가 여가학에서 진행되어야 할 필요가 있다고 사료된다.

참고문헌

- 강은나, 김혜진, 김영선(2017). 도시지역 1인가구 중고령자의 활동유형과 우울수준. *보건사회연구*, 37(2), 184-215.
- 강상경, 권태연(2008). 사회경제적 지위가 우울수준에 미치는 영향의 생애주기별 차이에 대한 탐색적 고찰. *정신보건과 사회사업*, 30, 332-355.
- 건강보험심사평가(2020). 2020년 상반기 청년층의 자해 발생 현황. 건강보험심사평가원.
- 국민건강통계(2012). 국민건강영양조사 2010-2012.
- 김홍록, 이광욱(2009). 대학생의 여가활동 참여유형과 웰니스 지수의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 33(3), 85-94
- 남재량(2012). 청년 노동시장의 본질과 정책 시사점. 세대간상생위원회 워크숍 자료집.
- 문화체육관광부(2014). 2014 국민여가활동조사. 문화체육관광부.
- 박세혁(2008). 테니스 참가자들의 여가만족, 충성도, 생활만족의 관계분석. *한국여가레크리에이션학회지*, 32(2), 13-20.
- 박재규, 이정림(2011). 한국 성인남녀의 우울증 변화에 영향을 미치는 요인분석. *보건과 사회과학*, 29(1), 99-128.
- 박지남, 천혜정(2012). 청년 세대의 '나 홀로 여가' 문화. *여가학연구*, 10(2), 87-105.
- 송지준, 엄인숙(2008). 중년과 노인의 여가활동유형과 우울, 고독감간의 관계. *관광연구*, 23(1), 43-62.
- 안혜영(1995). 여가활동 유형과 여가만족의 관계. 석사학위논문, 수원대학교 대학원.
- 윤지인, 한진옥, 이지원(2021). 야외 여가활동 참여자의 코로나 관련 위험인지, 스트레스 수준 및 대처행동의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(1), 89-101.
- 이동수(2004). 노인의 여가활동 참여가 인지된 삶의 질에 미치는 영향. 박사학위논문, 경상대학교 대학원.
- 이려정(2010). 대학생의 여가활동과 여가만족, 생활만족 간 영향관계 연구. *관광연구논총*, 22(2), 155-178.
- 이명현(2015). 청년실업과 인력수급 문제: 대학교육의 틀을 바꾸어야. 연구보고서, 인천대학교.
- 이봉조(2014). 청년 주거문제를 둘러싼 재산권과 주거권 갈등. 한국도시연구소.
- 이수현(2017). 청년 여가정책의 필요성 연구: 청년 세대의 여가자원 분포특성 검토를 통하여. *한국여가문화학회*, 15(3), 69-91.
- 이승윤, 이정아, 백승호(2016). 한국의 불안정 청년 노동시장과 청년 기본소득 정책안. *비판사회정책*, 52, 265-405.
- 이유리, 박미석(2006). 생태학적 관점에서 본 여가 제약, 여가동기, 여가참여의 관계: 구조방정식 모형 구축을 통해. *가정과 삶의질 연구*, 24(1), 11-30.
- 이윤정(2020). 코로나 팬데믹 하에서 진지성여가가 삶의 질에 끼치는 영향: 융합적 개념으로서 긍정여가심리자본의 매개효과 분석. *인문사회과학기술융합학회*, 10(4), 17-28.
- 이정자(2000). 대학생의 애착유형과 자아존중감 및 우울과의 관계연구. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이준원(2007). 야외활동 참가자의 여가경험과 여가만족, 생활만족 및 재참여의도의 관계. *한국*

- 여가레크리에이션학회지, 31(1), 167-18.
- 전경구, 최상진, 양병창(2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지*, 6(1), 59-76.
- 전태준, 한우진(2007). 직장인들의 여가활동 참여 유형에 따른 여가이득에 관한 연구. *한국여가레크리에이션학회지*, 31(1), 195-207.
- 최성범, 함경수(2009). 대학생의 여가참여유형과 자기오락화 능력 및 대학생활만족의 관계. *한국체육과학회지*, 18(3), 417-429.
- 통계청(2021). 2021년 2월 고용동향. 통계청사이트. <https://www.kostat.go.kr>
- 한상겸(2021). 코로나 19시대 여가활동 만족도에 관한 연구. *관광진흥연구*, 9(1), 117-134.
- 함연주(2019). 청년 1인가구 여가인식탐색 : 네트워킹 기반 의미연결망분석의 적용. 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- Crone, D., Smith, A., & Gough, B. (2005). 'I feel totally alive, totally happy and totally at one': A psycho social explanation of the physical activity and mental health relationship from the experiences of participants on exercise referral schemes. *Health Education Research*, 20(5), 600-611.
- Ettner, S. L. (1996). New evidence on the relationship between income and health, *Journal of health economics*, 15(1), 67-85.
- Farnworth, L. (1998). Doing, being, and boredom. *Journal of Occupational Science*, 5(3), 140-146.
- Friedman, H. S., & Brooth, K. S. (1987). The Disease-prone personality. *American Psychologist*, 24, 535-555.
- Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. D. (2003). What Adolescents learn in organized youth activities : A survey of Self- Reported Developmental Experiences. *Journal of research on Adolescence*, 13(1), 25-55.
- Izard, C. E. (1991). The psychology of emotion. New York : Plenum.
- Jacobs, J. A., & Gerson, K. (2004). The Time Divide: Work, family, and gender inequality. 시간을 묻다: 노동사회와 젠더. 국미애, 김창연, 나성은 역(2010). 파주: 도서출판 한울.
- John, R. Z. Abela., & Benjamin L. Hankin. (2008). Handbook of Depression in children and adolescents.
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., et al. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network open*. 2020;3(3): e203976.
- Radloff L.S.(1997). The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population *Journal of Applied psychological measurement* 1(3), 385-401.
- Seo, H. R. (2013). An effect of enjoyment factors of sports club activity on youth's psychological well-being. *The Korean Journal of Physical Education*. 52(6), 387-397.
- Timbremont, B., Braet, C., & Dreesen, L. (2010). Assessing Depression in Youth: Relation between the Children's Depression Inventory and a Structured Interview, *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 149-157.
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., & Laws, K. (2010). Physical activity and

mental health in a student population. *Journal of Mental Health*, 19(6), 492-499.

Zimmerman, F. J., & Bell, J. F. (2006). Income inequality and physical and mental health: Testing associations consistent with proposed causal pathway. *Journal of Epidemiology and community Health*, 60(6), 513-521.