

## 전업 주부의 홈트레이닝 참여를 통한 여가경험이 실존 및 자아존중감에 미치는 영향

김유식<sup>1</sup> · 이솔잎<sup>2</sup> · 박세혁<sup>3</sup>

<sup>1</sup>서울과학기술대학교 강사·<sup>2</sup>서울과학기술대학교 강사·<sup>3</sup>서울과학기술대학교 교수

### The impacts of Leisure Experience through Participation in Home Training of Full-time Housewives on Existence and Self-esteem

Kim, Yu-Sik<sup>1</sup> · Lee, Sol-Yeep<sup>2</sup> · Park, Se-Hyuk<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Seoul National University of Science and Technology

#### Abstract

The primary purpose of this study was to explore the impact of leisure experience through participation in home training of stay-at-home moms on existence and self-esteem. The leisure experience, resilience and self-esteem scales used in previous studies were revised for this study. Data were collected from 186 stay-at-home moms who participated in home training by using snowball sampling method. The data were analyzed by frequency analysis, confirmatory analysis, correlation analysis, and multiple regression by using SPSS 20.0 and AMOS 20.0 programs. Findings are as follows: First, leisure experience through participation in home training of stay-at-home moms had significant impact on resilience. Second, leisure experience through participation in home training of stay-at-home moms showed significant impact on self-esteem. Third, resilience of stay-at-home moms had significant impact on self-esteem.

**Key words :** home training, full-time housewife, leisure experience, resilience, self-esteem

주요어 : 홈트레이닝, 전업 주부, 여가경험, 실존, 자아존중감

Address reprint requests to : Lee, Sol-Yeep

E-mail: nemo2168@naver.com

Received: August, 08, 2021 Revised: September, 05, 2021 Accepted: September, 17, 2021

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

곧 일상으로 돌아갈 수 있을 거라는 기대와 달리 코로나19 상황은 시간이 갈수록 더욱 악화되고 있다. 팬데믹은 하루아침에 새로운 세상 속에 살고 있다고 느낄 정도로 지구촌 인류에게 많은 변화를 가져왔다(Bond, Widdop, Cockayne, & Parnell 2020). 사람들의 불안한 심리를 반영하듯 많은 강연, 도서 및 유튜브 등에서 코로나19 이후 펼쳐질 미래를 전망하는 콘텐츠가 넘쳐나고 있다. 우리가 직접적으로 느끼기에 가장 큰 변화는 비대면 시대로 인해 집에 머무르는 시간의 증가를 들 수 있다. 예컨대 회사에 출근하던 남편은 재택근무로, 학교에 등교하던 자녀들은 비대면 수업을 하게 되면서 전업 주부의 일상에도 스란히 많은 영향을 미치게 된 것이다.

코로나19는 주부들에게 과중한 가사일 부담을 가져다주었다(Amorin, Fraenkel, Mosconi, Nisse, & Munoz, 2020). 아침 먹고 돌아서면 점심을 준비해야 하고 거기에 틈틈이 간식까지 챙겨야 한다. 정리하고, 치위도 또 치위야 하는 가사일, 방에서 게임만 하며 속 터지게 하는 아이들과의 전쟁, 자기 일 외에는 나몰라 하는 이기적인 배우자의 행동은 주부들을 점차 지치게 만든다. 비록 젊은 세대일수록 남녀평등을 외치며, 가정의 역할 분담이 이루어진다고 하지만, 현실적으로 아직까지 가사일의 책임은 주부들에게 큰 부분 차지되는 것으로 연구들(김유식, 2020; 김유식과 정병철, 2020)은 설명하고 있다.

무엇보다 전업 주부에게는 나만의 공간과 시간이 없어졌다. 이를 반영하듯 “내 시간이 전혀 없어 나 자신이 계속 소모만 되는 느낌이 든다.”, “온종일 아이들을 돌보느라 기진맥진한 상태라 나를 위해 무언가를 할 수가 없다.” 등 연이은 기사에서 코로나19 사태에 따라 전업 주부에게 가중되는 가사의 연속으로 우울감이나 무

기력증 등을 느끼며 코로나 블루에 시달리고 있다고 보도하고 있다(MBN, 2020; KBS NEWS, 2021). ‘2021년 코로나19 국민 정신건강 실태조사’에 따르면, 코로나19 발생 이전인 2018년(지역사회건강조사) 3.8%에 비해 약 6배 증가한 22.8%가 우울 위험군으로 설명하고 있다(보건복지부, 2021). 또한 코로나19로 인한 우리 국민들의 심리·정신적 상태를 분석한 결과 국민의 절반 수준이(48%) 우울감을 경험하고, 그 중 전업 주부가 1위(59.9%)를 차지하는 것으로, 이러한 상황이 심각해질 경우 소진, 자살생각이라는 사회적 문제를 야기할 것으로 예측하게 한다(이은환, 2020).

전업 주부에게 집이라는 공간은 자신을 나타내기도 한다. 취향에 맞게 집을 꾸미고, 가족형태에 맞게끔 공간을 채운다. 그뿐 아니라 자기계발, 취미활동, 쉼 등을 위한 공간이기도 하다. 그러나 장기화된 코로나19로 인한 ‘공간의 파괴’, ‘반복적인 노동의 연속’ 같은 요소는 현실과 이상의 괴리감을 만들어 낼 것이다. 이로 인한 우울감, 존재감 등의 결여는 실존적 공허감을 높인다(김한태, 2016). 이러한 상황이 지속될수록, 점차 자신의 색채를 잃어버리며 “나는 누구인가?”, “내가 무엇을 하고 있는 거지?” 등 스스로에 대한 존재론적 정체성 상실을 경험하게 할 것이다.

가장 단순하게 인간이 살아간다는 것은 실존한다는 것이며, 자기 스스로 존재를 규정하고 주체적으로 존재한다고 설명할 수 있다(Baumeister, Masicampo, & Dewall, 2009). 실존주의는 실존에 대한 선험적 가치나 본질에 의한 자신의 가치 및 의미를 맞추는 것이 아니라, 오직 스스로에 대한 질문과 자각을 가지며, 자신의 지각적 선택, 자유로운 결과에 의해 자신의 존재의 의미와 가치를 만들고, 행동의 결과에 대한 책임을 강조하는 것이다(홍푸르메, 2013). 더불어 인간의 능동성을 중요시하며 사람의 일생은 끊임없이 초월하고 창조하는 과정

으로 개성과 자유를 우선시 한다(지아롱, 2020). 따라서 인간이 실존한다는 것은 자신의 삶속에서 희로애락을 즐기며, 그 안에서 삶의 의미를 끊임없이 질문하고 발견함으로써 이어가는 것이다(Morris, 2018). 실존적 자기인식은 자아를 상실해 가는 사람들에게 자기 자신의 사고와 감정, 행동에 집중하여 본래적 자기를 찾도록 하며 자신의 삶을 자유롭게 선택하고 삶의 의미와 목적을 주체적 존재로서 추구하는 존재의 확장으로 나아가게 한다(유현주, 2015; 장폴사르트르, 2009). 그러나 삶에 대한 무의미를 인지하는 실존적 공허감은 강박적 행동, 무기력, 분노, 불안, 욕망 및 우울함에 따른 강한 집착을 일으키며 극도의 정신적 피로를 유발하게 한다(장나겸, 2019). 결국 실존이란 내 삶의 주인은 자기 자신이며, 이 순간 자신이 존재하는 공간에서 나를 발견하고, 삶의 의미를 찾아가는 과정에서 앞으로 어떻게 존재해야 하는지 결정해 나아가려는 주체적 삶의 태도 및 자신의 가치를 선택하게 하는 요인으로 설명될 수 있다.

이러한 자신의 가치를 수용하고 존중하는 행위는 긍정적 자아존중감을 만들고, 어떤 좌절에도 견딜 수 있는 능력을 형성하게 하며, 반대로 일탈, 자기비하, 자포자기 및 회피 등의 방어적 기제는 개인의 부정적 가치 판단으로 부정적 자아존중감을 형성하게 하게 한다(김유식, 2014). 이러한 자아존중감은 학자들 사이에서 자기수용(self-acceptance), 자기평가(self-evaluation), 자아개념(self-concept) 등 여러 용어로 사용되기도 하지만, 공통적으로 자신의 가치를 소중하게 여기는 개인의 총체적인 태도 및 평가로써 설명되고 있다(Grey, Durans, & Kious, 2020, James, 1890; Gilmore, 1974; Rosenberg, 1979). 또한 변화된 환경 속에 행복을 추구하기 위해 환경에 적응하고 자신의 욕구를 효율적으로 충족시키며(김유식, 이솔잎 및 최재필, 2016), 현실에 적응 및 정신건강을 높여 생활에 긍정적 태도를 형성하는 것으로(마틴셀리그만, 2014;

김소정과 송하나, 2011), 코로나19 상황으로 어려움에 처한 전업 주부에게 중요한 의미로 설명될 수 있다. 코로나19는 피할 수 없는 현실이다. 하지만 그 삶 속에서 행복을 추구하기 위해, 그 환경에 적응하고 자신의 존재를 재정립하는 것은 그에 따른 문제들을 극복하기 위한, 자신의 삶의 태도 및 자신의 가치 즉, 실존 및 자아존중감은 중요한 의미이다.

한편, 코로나19로 건강에 대한 사람들의 인식이 크고 빠르게 변화하였다(Huang & Zhao, 2020). 특히, 신체적 여가활동은 우리 삶에 사회적, 신체적, 정신적 건강에 긍정적 영향을 주는 것으로 많은 연구(Haywood et al., 2020; Mansfield, Daykin, & Kay, 2020)를 통해 밝혀져 왔다. 무엇보다 여가 활동은 본인이 하고자 하는 의지만 있다면 누구나 손쉽게 즐길 수 있는 활동으로, 강제적 의무에서 벗어나 자발적 선택에 의한 경험을 통해 개인이 추구하는 보상을 얻는 행위로서 설명될 수 있다. 과거부터 현재까지 여러 여가학자들(박세혁, 2020; Kelly, 2019)이 여가의 의미를 정의함에 있어, ‘자유’, ‘내재적 보상’ 등 활동에 대한 개인의 인식과 태도의 중요성을 설명한다. 여가행위는 강제적인 것이 아니기에 자신이 행한 선택 안에서 그 활동에 대한 책임이 존재하게 된다. 따라서 여가행위는 활동의 의미, 자유, 책임 등의 실존적 의미와 관계가 있다고 설명될 수 있다.

또한 여가와 관련된 연구들(Kaas & Cerez, 2016; Nemcek, 2017)은 자아존중감을 높이기 위한 방법으로 신체적 활동을 통한 여가경험의 중요성을 강조한다. 다시 말해, 여가경험은 자신이 참여하는 여가활동에서 얻게 되는 긍정적 경험으로(김유식, 2017), 새로운 환경에 대한 불한, 상실, 우울 및 적응 등의 부정적 심리 상태를 줄이고, 긍정적 자아를 강화한다고 설명되고 있다.

그러나 전 세계적으로 ‘예방’과 ‘안전’이 가장 우선시되는 시점에서, 코로나19는 여가제약을

가져온다. 정부의 방역 대책으로 체육시설의 잠정적 휴업, 영업시간의 제한, 시설 내 거리두기 및 코로나19의 비말을 통한 높은 전염의 인식으로 거친 호흡과 땀을 흘리는 활동의 장소로써 체육 시설에 대한 사람들의 거부감 등 신체적 여가 활동을 제한하는 것으로 연구들(권연택, 2021; 김현일, 2020)은 설명한다.

다행인 점은 건강 및 신체활동에 대한 관심과 욕구는 홈트레이닝(홈트)이라는 운동문화 열풍을 불러일으키고 있다. 이를 대변하듯 디지털 헬스케어 산업이 호재로 작용하며(중앙일보, 2020), 홈트에 관한 용품 판매가 급증한다는 것이다(아시아경제, 2018; 정동화과 고대선, 2021). 홈트는 집에서 자신이 원하는 시간에 다른 사람과의 접촉 없이 개인이 선호하는 종목에 자발적 참여를 통해 이루어진다. 따라서 코로나19의 외출제한으로 집에만 있는 환경에서 매우 유용한 방법이 될 수 있다(이예지과 변상태, 2016; 지동철과 김상호, 2021).

종합적으로 코로나19로 사람들은 외부활동이 줄어들고 가정에서의 활동이 증가하고 있다. 이로 인해 가족구성원들이 같은 공간에서 보내는 시간이 많아짐으로 가족 간의 화합을 높일 수도 있겠지만, 반대로 성숙하지 못한 가족관계는 가정에서의 책무가 고스란히 주부에게 전가되는 형태를 보이며 다양한 어려움에 노출되는 것으로 보인다. 또한 끝날 듯 끝나지 않는 코로나19 상황이 더해져 전업 주부의 실존 및 자아존중감의 문제에 영향을 미치는 것으로 보인다. 따라서 홈트에 참여하며 얻게 되는 긍정적 여가경험은 전업 주부에게 코로나19로부터 오는 다양한 부정적 요소를 줄이고 실존 및 자아존중감을 높이는 요소로서 작용할 것으로 판단할 수 있다.

비록 기존에 긍정적 여가 기능에 대한 많은 연구들이 존재하지만, 홈트라는 새로운 환경에 관한 여가와 관련된 연구는 미비하다. 또한 홈트와 관련된 용품 및 산업 관련 연구는 보고되지만, 여가활동과 관련된 사회·심리학적 연구는 찾아보기 힘들다. 따라서 장기화된 코로나19 상

황 및 미래에 또 다시 발생할 수 있는 코로나19와 비슷한 팬데믹에 대비하여 사회·심리학적 변화와 변인간의 관련성을 알아보는 것은 의미 있는 일이다. 따라서 본 연구의 목적은 코로나19 상황 속에 홈트에 참여한 전업 주부의 여가경험, 실존 및 자아존중감의 변인들의 관계를 알아봄으로써, 인간을 삶을 더욱 윤택하게 할 수 있는 학문적 기초자료를 제공함에 본 연구의 필요성을 두었다.

## 2. 연구 가설

본 연구의 목적을 위한 연구 가설은 다음과 같다.

2. 1. 여가는 자신의 주체적 삶을 체험케 하며 인간의 실존을 느낄 수 있게 한다(이계영, 2012). 여가의 참여는 인간이 인간임을 증명 할 수 있는 자유 영역으로 설명된다(도승연, 2013). 놀이치료에 의하면, 경험은 주변 환경과 상호작용 하면서 지속적으로 그 의미가 변화되고 주체의 인식에도 영향을 준다(노은선과 유미숙, 2020). 따라서 놀이 경험은 자신을 탐구하고 표현하게 하는 역할을 한다(Landreth, 2012). 또한 김유식과 이솔잎(2017)에 따르면 여가스포츠경험은 사회적 필요가 아닌 자신을 위한 활동 경험으로 개인의 실존적 의미를 높이는 것으로 설명하였다. 따라서 가설 1. 홈트에 참여하고 있는 전업 주부의 여가경험은 실존에 영향을 미칠 것이다.

2. 2. 지속적인 체육활동은 자기 자신에 대한 긍정적인 사고 인식의 전환 및 자아개념 형성에 도움을 준다(이진성과 김재운, 2019). 황규영(2021)에 따르면 스포츠 활동 참여는 단순히 건강을 향상 시키고 체력을 증진시키는 것뿐만 아니라 신체에 대한 지각과 개념을 증진시켜 자아존중감에 긍정적 영향을 미친다고 설명한다. 유미경과 이기표(2018)는 자아존중감 향상을 위해 신체적 활동이 적극 장려 되어야 한다고 설명했다. 여가의 경험은 자아와 관련된 자기개념, 자기개발 및 자아존중감 등을 증진시키는데 효과적

인 것으로 연구들(강금이과 박은준, 2020; 박세윤과 윤대현, 2021)은 설명하고 있다. 따라서 가설 2. 홈트에 참여하고 있는 전업 주부의 여가경험은 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

2. 3. 실존주의 상담은 자기 존재의 자각 없이 불안과 공허로 대중을 따라 살고 있는 사람들에게 본래의 자기를 찾으며 주체성을 회복하고 의미 있는 삶을 살도록 돕는다(유현주, 2015). 자기 탐색과 창조활동을 통하여 자신을 통찰하는 것은 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸는데 효과적이다(이은주, 2015). 한편, 미술치료는 자신의 내면을 이해함으로써 문제를 해결하고 긍정적 자아상을 갖는데 도움을 주는 것으로 설명한다(Malchiodi, 2012). 백양희(2013)는 학교 부적응 청소년을 대상으로 미술치료를 통한 자아상 탐색은 내면의 억압된 감정을 자연스럽게 표출하고 자신의 감정을 발견하며 단점을 수용하는 과정에서 자아존중감이 향상된 것으로 설명하고 있다. 따라서 가설 3. 홈트에 참여하는 전업 주부의 실존은 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

보하였다. 총 241부의 자료가 배포되었고, 답변 누락, 동일 답변 등 설문지의 신뢰성이 떨어지는 55부를 제외한 186부가 본 연구 분석에 사용되었다(<표 1> 참조).

표 1. 연구대상의 일반적 특성

	구분	인원(명)	비율(%)
연령	30세 미만	25	13.4
	30~39세	112	60.2
	40세 이상	49	26.4
결혼기간	7년 미만	56	30.1
	8~11년	79	42.5
	12년 이상	51	27.4
참여기간	6주 미만	62	33.3
	6주~12주	79	42.5
	12주 이상	45	24.2
참여빈도	1~2회(주)	34	18.3
	3~4회(주)	131	70.4
	5회 이상(주)	21	11.3
참여종목	근력	34	18.3
	유연성	121	65.0
	유산소	31	16.7
	합계	186	100

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 홈트에 참여하고 있는 전업 주부를 모집단으로 설정하였다. 구체적으로 연구 대상의 표집은 편의에 의해 연구자와 함께 같은 종목의 홈트에 참여하고 있는 SNS의 사람들과, 연구자가 다니고 있는 성당 및 지인의 소개한 교회 8곳을 통해 홈트에 참여하고 있는 대상자를 소개받아 대면 또는 비대면(e-mail)으로 설문을 배포하였다. 또한 그 대상자 중 그들과 함께 SNS를 통해 같은 종목의 홈트에 참여하고 있는 사람들을 소개받는 형태의 눈덩이표집(snowball sampling)을 이용하여 연구대상을 확

### 2. 조사도구

본 연구의 조사도구는 선행연구 및 관련 이론을 토대로, 연구의 목적과 취지에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다. 개인적 특성을 제외한 여가경험, 실존 및 자아존중감은 5점 척도(five point likert technique)로 측정하였다. 구체적으로 여가경험은 박유진(2002) 및 김유식, 이솔잎, 박세혁, 양희원 및 이충섭(2019)의 연구에서 사용된 설문지로, 일상탈출(3문항), 효능감(3문항), 자아확인(3문항)의 9문항 이었다. 실존은 이한구(2014) 및 김유식과 이솔잎(2017)의 연구에서 사용된 설문지로, 자유(3문항), 자기거리(3문항), 책임(4문항)의 10문항 이었다. 자아존중감은 Curbow & Somefield(1991) 및 김유식 등(2016)의 연구에서 사용된 설문지로, 긍정

자아(4문항), 부정자아(3문항, 역 채점)의 7문항 이었다. 마지막으로 연구 대상자의 개인적 특성은 연령, 결혼기간, 홈트 (지속적)참여기간, 홈트 참여 빈도, 홈트 참여 종목의 5문항 이었다. 참여 종목은 스쿼트, 푸쉬업, 프랭크 등의 근력운동, 다리찢기, 스트레칭, 요가 등의 유연성 운동, 서킷 트레이닝 형식의 일정 시간 저항도의 다양한 동작을 요구하는 운동을 유산소 운동으로 분류하였다.

### 3. 타당도

본 연구는 여가 및 사회학 관련 교수 및 강사 3인의 내용타당도(content validity)를 검증하였다. 확인적요인분석을 실시하여 CFI(.90이상), TLI(.90이상), RMSEA(.10이하) 등 적합도 평가에 자주 사용되는 지수들 및 분산추출지수(.50이상), 개념 신뢰도(.70이상)의 지수가 기준을(이학식과 임지훈, 2017) 충족하는 것으로 집중타당도(convergent validity)를 확인하였다(〈표 2〉 참조). 상관관계 분석 결과 유의수준( $p < .01$ )에서 상관을 보이며, Kline(2011)이 제시한 바와 같이 모든 변인 간의 상관관계가 .80보다 낮게 나타남으로써 판별 타당도(discriminant validity)에 문제가 없는 것으로 판단된다(〈표 3〉 참조).

### 4. 자료처리

본 연구는 SPSS 20과 AMOS 20 프로그램을 이용하였다. 연구 대상자의 일반적 특성을 확인하기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 하였다. 연구도구의 타당도를 확인하기 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis) 및 상관관계 분석(correlation analysis)을 하였다. 여가경험, 실존 및 자아존중감의 변인들 간의 영향을 검증하기 위해 중다회귀분석(multiple regression analysis)을 하였다. 모든 가설 검증은 유의수준  $p < .05$ 에서 이루어졌다.

표 2. 확인적요인분석 및 신뢰도 분석

구분	$\beta$	S.E	CR	AVE
<b>일상탈출</b>				
생활의 활력소	.745	.267		
스트레스 해소	.865	.245	.870	.692
일상의 골칫거리를 잊음	.726	.301		
<b>효능감</b>				
필요한 기술 발휘	.794	.248		
기술 발전 지각	.771	.412	.858	.668
여가기술 자기평가	.796	.265		
<b>자기모습</b>				
원하는 모습	.798	.412		
이상적 이미지	.756	.302	.835	.629
일상과 다른 나의 모습	.709	.295		
<b>자유</b>				
스스로의 의견	.744	.365		
스스로의 결정	.665	.412	.823	.609
내적 자유	.825	.298		
<b>자기거리</b>				
독립적인 존재	.799	.237		
일에 대한 시간 배분	.747	.384	.828	.617
직무에 대한 이유	.644	.378		
<b>책임</b>				
내가 사는 방식의 중요성	.721	.402		
몰두할 일이 있음	.783	.465	.851	.589
해야 할 일이 있음	.641	.241		
원하는 일이 있음	.745	.356		
<b>긍정자아</b>				
가치 있는 사람	.745	.391		
장점이 많은 사람	.758	.278	.863	.613
긍정적인 태도	.794	.345		
자신을 존중	.644	.361		
<b>부정자아</b>				
실패자라고 느낌	.874	.327		
자랑할 게 없음	.669	.242	.856	.668
유능하지 못함	.698	.274		

$\chi^2=395.614$ ,  $df=147$ ,  $p=.000$ , CFI=.911, TLI=.907, RMSEA=.061

표 3. 변인 간 상관관계 분석

변인	1	2	3	4	5	6	7	8
일상탈출	1							
효능감	.373**	1						
자아확인	.427**	.443**	1					
자유	.420**	.430**	.505**	1				
자기거리	.593**	.452**	.578**	.549**	1			
책임	.397**	.383**	.370**	.442**	.435**	1		
긍정자아	.326**	.312**	.192**	.331**	.335**	.213**	1	
부정자아	.373**	.427**	.433**	.576**	.495**	.458**	.409**	1

\*\* $p < .01$

표 4. 여가경험이 실존에 미치는 영향

	b	SE	$\beta$	t	
(상수)	.859	.328		2.620*	
일상탈출	자유	.235	.080	.202	2.949**
효능감		.232	.076	.211	3.047**
자아확인		.335	.073	.325	4.583***
$F=31.049, R^2=.340$					
	b	SE	$\beta$	t	
(상수)	.217	.263		1.825*	
일상탈출	자기거리	.417	.064	.389	6.530***
효능감		.157	.061	.155	2.586*
자아확인		.325	.059	.343	5.557***
$F=60.414, R^2=.499$					
	b	SE	$\beta$	t	
(상수)	1.413	.312		4.533***	
일상탈출	책임	.251	.076	.243	3.318**
효능감		.212	.072	.217	2.933**
자아확인		.156	.069	.170	2.245*
$F=19.411, R^2=.242$					

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

### III. 결과

#### 1. 여가경험이 실존에 미치는 영향

여가경험의 일상탈출( $p < .01$ ), 효능감( $p < .01$ ), 자아확인( $p < .001$ )은 자유에 영향을 미치는 것으로 나

타났고, 설명력 34.0%,  $F$ 값 31.049( $p < .001$ )으로 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다. 또한 여가경험의 일상탈출( $p < .001$ ), 효능감( $p < .05$ ), 자아확인( $p < .001$ )은 자기거리에 영향을 미치는 것으로 나타났다, 설명력 49.9%,  $F$ 값 60.414( $p < .001$ )으로 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다. 마지막으로 여가경험의 일상탈출( $p < .001$ ), 효능감( $p < .05$ ), 자아확인( $p < .001$ )은 책임에 영향을 미치는 것으로 나타났다, 설명력 24.2%,  $F$ 값 19.411( $p < .001$ )으로 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다(<표 4> 참조).

#### 2. 여가경험이 자아존중감에 미치는 영향

여가경험의 일상탈출( $p < .01$ ), 효능감( $p < .01$ ), 자아확인( $p < .01$ )은 긍정자아에 영향을 미치는 것으로 나타났다, 설명력 14.1%,  $F$ 값 10.588( $p < .001$ )으로 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다. 또한 여가경험의 일상탈출( $p < .05$ ), 효능감( $p < .001$ ), 자아확인( $p < .01$ )은 부정자아에 영향을 미치는 것으로 나타났다, 설명력 28.5%,  $F$ 값 24.155( $p < .001$ )으로 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다(<표 5> 참조).

표 5. 여가경험이 자아존중감에 미치는 영향

	b	SE	$\beta$	t
(상수)	1.028	.435		2.367*
일상탈출	.337	.106	.248	3.194**
효능감				
자아확인				
	.289	.101	.225	2.874**
	.274	.142	.217	2.645**
$F=10.588, R^2=.141$				
	b	SE	$\beta$	t
(상수)	1.449	.285		5.083***
일상탈출	.165	.069	.169	2.379*
효능감				
자아확인				
	.245	.066	.266	3.708***
	.209	.063	.243	3.299**
$F=24.155, R^2=.285$				

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

### 3. 실존이 자아존중감에 미치는 영향

실존의 자유( $p<.05$ ), 자기거리( $p<.05$ ), 책임( $p<.05$ )은 긍정자아에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 설명력 14.5%,  $F$ 값 10.251( $p<.001$ )으로 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다. 또한 실존의 자유( $p<.001$ ), 자기거리( $p<.01$ ), 책임( $p<.01$ )은 부정자아에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 설명력 41.0%,  $F$ 값 41.865( $p<.001$ )으로 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났다(<표 6> 참조).

표 6. 실존이 자아존중감에 미치는 영향

	b	SE	$\beta$	t
(상수)	1.248	.408		3.057**
자유	.228	.099	.196	2.295*
자기거리				
책임				
	.258	.108	.204	2.393*
	.198	.105	.175	2.101*
$F=10.251, R^2=.145$				
	b	SE	$\beta$	t
(상수)	1.159	.244		4.753***
자유	.316	.059	.377	5.318***
자기거리				
책임				
	.180	.064	.199	2.081**
	.194	.063	.205	3.098**
$F=41.865, R^2=.410$				

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

## IV. 논의

본 연구 결과를 기초로 논의하면 다음과 같다. 첫째, 홈트 참여 전업 주부의 여가경험은 실존에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서의 실존은 빅터프랭클(2017)이 설명하는 자유, 자기거리 및 책임의 의미가 적용되었다. 인간에게 자유가 존재하는 것은 어떠한 삶을 살 것인지, 어떠한 목적을 향해 살 것인지를 선택하게 하고, 자유에 대한 책임의 존재로 나아가야 함을 설명한다. 따라서 인간이 된다는 것 자체가 책임성을 지니는 것으로 진정한 책임성을 전제로 한 자유만이 인정되며 진정한 인간으로서 존재를 인정받게 되는 것이다(빅터프랭클, 2004). 결국, 인간은 자유로운 존재이기에 책임감 있는 존재이며 그러한 책임을 통해서 다시금 인생의 중요한 의미를 발견하게 되고, 인간이 유한하다는 사실과 삶의 목적의 중요성을 발견하며 추구하게 되는 것이다(빅터프랭클, 2020). 또한, 누구나 자신에게 가치 있고 필수적인 일에 헌신하며, 이러한 구분된 인간 능력을 자기 거리 또는 자기초월이라고 한다(김유식과 이솔잎, 2017). 따라서 본 연구에서의 실존은 나의 삶의 의미로써, 자유, 책임 및 자기거리 등을 통해 설명될 수 있다.

한편, 실존철학적 관점에서 자신이 참여하는 활동에서의 경험 시간은 인간을 바라보는 실존적 가치 영역으로 포함하고 있다(Cooper, 2014). 또한, 행동주의적 입장에서 인간은 유기체적인 존재이며, 행동적 존재로서 자기 자신의 참된 감정을 표현하고, 그 표현을 받아들이는 상대방도 자신의 주체적 신체(body subject)를 통해 받아들인다(권옥동, 2011). 결국, 신체활동은 인간의 표현이며 내적 자아의 표출이므로 인간의 실존을 대변하는 것으로 볼 수 있다는 것이다(Ildefonso-Sanchez, 2019). 인간의 신체는 바로 나 자신이고, 내가 신체를 소유하고 있는 개념이 아니라, 내가 신체이며, 신체가 곧 나로서 표현될



수 있음을 의미한다. 따라서 신체를 매개로 하는 여가활동은 인간의 동작을 가장 적절하게 상징적으로 표출할 수 있기에(김호상, 권옥동, 여인성 및 임재구, 2000), 개인의 실존적 의미를 투영하여 반영한다고 설명할 수 있다. 특히나 신체적 여가활동의 참여는 자유의지에 의한 자발적 참여로 이루어진다. 자유는 앞으로 해야 할 일을 결정하고, 본인의 느낌에 의존하며, 나 자신과 연관되어 선택하는 과정에서 느끼는 자유로운 정도를 의미하는 것이다(김유식, 2017). 따라서 전업 주부는 자유의지에 의한 자발적 여가 참여로 여가경험을 만끽하며 자신의 실존적 의미를 찾는 것으로 본 연구의 결과를 설명할 수 있다.

둘째, 홈트 참여 전업 주부의 여가경험은 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서 여가경험은 여가활동 참여를 통해 느끼는 소소한 경험으로, 전업 주부는 홈트를 통해 작지만, 개인적 시간을 소유하고, 잠시나마 일상에서 벗어나며, 활동을 통해 자아를 확인하고, 잘할 수 있다는 자신감으로 자신을 긍정적으로 바라보게 하는 것으로 판단할 수 있다.

신체를 통한 여가활동 참여는 신체적 건강뿐 아니라 다양한 정신적 건강에 영향을 주는 것으로 연구들(Martoncik, 2015; Wilson, 2012)은 설명한다. 구체적으로 Jung, Park, & Kim(2018)은 노인을 대상으로 여가활동 프로그램 참여를 통해 우울을 중재하며 신체적, 심리적 기능 향상에 효과적임을 설명하였다. Dale, Vanderloo, Moore, & Faulkner(2019)은 아동 및 청소년을 대상으로 신체활동과 관련된 연구에서 신체적 자기인식을 개선하는데 신체활동 참여 및 경험이 효과적인 매개변인으로 작용함을 설명하였다. Bana, Sajedi, Mirzaie, & Rezasoltani(2017)은 인지 행동 놀이치료는 장애인들의 자아존중감을 높인다고 발표하였다. 본 연구 결과는 여가경험을 통해 자신감과 긍정적 자아의식이 높아지는 동시에 부정적 자아평가나 부정적 자아 정체성이 감소한다는 최근의 연구들과 맥을 같

이 한다(Haggard & Williams, 1992; Lyu & Oh, 2015).

셋째, 홈트 참여 전업 주부의 실존은 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 실존적 공허란 존재 의미에 대한 고민이다. 예를 들어, 누구나 부모를 선택하며 태어나지는 않는다. 이러한 개념으로 어떠한 노력을 하더라도 자기 뜻대로 이루어지지 않는 상태로서, 무언가 마음이 텅 빈 것 같은 삶의 의미와 목적이 결핍된 상태를 설명한다. 특별한 이유 없이 일상에서 불안과 공포감을 경험하고, 어떤 일이 발생하면 지나치게 극단적으로 확대해서 해석하고 과극적 사고를 하며 자신의 존재가 무가치하고 무의미하게 느껴지며 무엇으로도 채워지지 않을 것 같은 내적 공허감으로 설명한다(김미라, 2021). 삶의 의미가 없다는 것은 인간이 가지는 고통으로 존재적인 절망을 설명한다(빅터프랭클, 1996). 이러한 실존적 공허의 문제는 불안감, 소외감 및 열등감 등을 느끼게 되고 병리적으로는 자폐 및 우울증 등 현실과의 괴리로 인한 문제들이 발생하게 되며, 결국 낮아진 자존감은 사회적인 문제로 자살, 중독 및 반사회적 행동 등의 양상을 초래하는 것으로 연구들(김한태, 2016; 최명심, 2011)은 설명한다.

일차원적으로 인간에게 가장 중요한 것은 생존의 본능일 것이다. 그러나 대부분 사람에게 살아 있다는 본능 자체가 삶의 의미를 부여하지는 않는다. 결국, 삶의 의미를 부여하며 사는 것, 즉, 실존이 인간이 사는 다양한 목적 중 하나이며 행복하기 위한 기본적 전제조건이라 설명될 수 있다. 그러나 장기화된 코로나19 현상은 고스란히 전업 주부를 더욱 지치고 힘들게 만든다. 따라서 코로나 블루로 나타나는 우울증, 무기력감 등의 실존적 공허의 높임을 유추할 수 있다.

한편, 실존적 접근의 치료는 발달적 위기 및 상실 등의 실존적 문제에 직면하고 있는 사람들에게 유용하다(송주영과 전영숙, 2018). 심리 상

담으로써 실존 치료는 내담자 자신을 그대로 바라보게 하고 내면을 지각함으로써 개인의 독특성과 잠재력의 자각하여 의미 있는 발달을 높이는 것이다(Pos, Greenberg, & Elliot, 2008, 이지영, 2018). 임명희와 한재희(2016)는 색을 도구로 자신의 무의식, 내적 갈등 등을 자유롭게 표현함으로써 자기인식과 개인의 성장을 촉진하는 것으로 설명하였다. 개인 존재 의미를 지각하고 긍정적으로 바라보는 것은 자신의 가치를 높게 인지하며 긍정적 자아개념에 도달하게 되는 것이다.

또한 자아존중감이 높다고 평가하는 사람은 모든 생활을 가치 있고 보람 있다고 생각하면서, 자신 있게 행동하기 때문에 진취적이고 활력 있는 삶을 전개하지만, 자아존중감이 낮다고 스스로 평가하는 사람은 자기 자신을 쓸모없고 무가치하며, 약하다고 생각하며 자신을 확대하고 열등감을 가지게 되는 것이다(정진환과 심태은, 2005; Rosenberg, 1965). 따라서 본 연구 결과를 통해 코로나19라는 힘든 상황 속에서 전업 주부가 삶의 의미를 찾는 것은 자신의 가치를 높게 평가하고, 활력 있는 삶을 영위하게 하는 것으로 예측할 수 있다.

종합적으로, 코로나19 상황에서 전업 주부가 홈트 참여를 통해 얻게 되는 긍정적 여가경험은 실존 및 자아존중감을 높이고, 높은 수준의 실존은 긍정적 자아존중감을 예측하게 하는 것으로, 다시 한 번 여가라는 큰 담론의 혜택을 확인할 수 있었다.

비록, 코로나19로 인한 신체적 여가활동 참여 제약을 홈트 문화 열풍으로 사람들의 운동 욕구를 보완해주고 있지만, 가사노동의 양적 질적 증가는 전업 주부에게 개인의 시간이 허용되기 어렵지 않은 상황으로 연이은 기사 및 자료(한국경제, 2020; 김유식, 2020)는 소개하고 있다. 여가활동을 통한 긍정적 요소들이 아무리 좋다고 하여도 그것을 수행하지 못한다면 아무 의미가 없다. 결국, 중요한 점은 이들을 어떻게 활동

에 참여하게 하는 것이다. 이를 위해 무엇보다도 가족의 도움은 필수적이다. 가사노동이 가족의 화합이나 사랑이라는 이름으로 누군가의 희생만이 강요되는 것은 건전하지 못한 가족관계임을 누구나 알고 있을 것이다. 따라서 배우자는 가사노동의 분업을 통해 전업 주부에게 잠시라도 개인적 시간을 갖게 하는 것은 중요하다.

또한 주어진 시간에 홈트에 참여하는 것은 신체 및 정신적 건강함을 추구하며 자신의 실존적 의미와 자아존중감을 높이는 데 도움을 줄 것이다. 그러나 홈트의 문제는 지속해서 운동을 수행하기가 쉽지 않다. 홈트는 말 그대로 집에서 스스로 계획하고 활동을 수행 하는 것이다. 그러나 운동을 해야 한다는 필요를 느끼지만, 가중된 가사노동으로 인한 신체 및 정신적 소진 등의 요소들은 활동 참여를 저해하는 요소이다. 당연히 여가활동을 통해 긍정적 경험을 충분히 얻기 위해서는 꾸준한 지속적 참여를 통해 이루어진다. 결국 활동을 지속하기 위한 방안이 필요하다. 또한, 운동에 참여하더라도 잘못된 호흡, 자세, 동작 등은 오히려 부상을 만들고 중도탈락을 높이는 요소이다. 비록 최근 홈트와 관련된 책자, 유튜브 및 인스타그램 등을 통해 종목별 운동의 방법을 설명하지만, 그들에게 적용된 운동 방법이 꼭 나에게 적합하다고 설명하기는 어렵다. 따라서 홈트만을 위한 다양한 종목의 참여자의 동기를 높이고, 환경적이며 체계적인 단계별 수준에 적합하고 지속적 참여를 높일 수 있는 다양한 프로그램 개발 및 전문성을 지닌 홈트 지도자를 양성하는 것은 의미 있는 일이다.

그렇다고 전업 주부에게 주어진 시간 동안 꼭 신체적 여가활동에 참여하라는 말은 아니다. 또한, 신체적 여가활동이 코로나19이후 전업 주부에게 발생한 다양한 문제를 직접적으로 해결하는 것도 아니다. 따라서 ‘멍하니 있기’, ‘휴식 취하기’ 등 어떠한 활동이던 괜찮다. 단지 온전히 자신만의 시간을 가지며 스스로를 회복할 수 있

는 시간 경험을 갖는 것이 중요하다. 본 연구는 신체적 여가활동을 통한 경험이 실존 및 자아존중감과 같은 개인의 신체 및 정신건강을 높이게 되고, 이는 일상으로 전이되어 삶에 긍정적 요소로 작용할 것으로, 홈트를 통한 신체적 여가활동의 기능을 설명하는 것이다.

## V. 결론

본 연구의 목적은 홈트레이닝에 참여하는 전업 주부의 여가경험이 실존 및 자아존중감에 미치는 영향을 알아보는 것이다. 이를 위한 본 연구 결과와 논의를 통한 결론은 다음과 같다. 코로나19상황 속에 홈트레이닝을 통한 여가경험은 전업 주부의 실존적 의미와 함께 자아존중감을 높일 수 있는 요소이며, 높은 수준의 실존은 자아존중감을 높이는데 도움을 주는 것으로 예측할 수 있다. 따라서 홈트레이닝을 통한 여가의 긍정적 기능을 확인하며, 코로나19와 같이 변할 수 있는 환경 속에 행복한 삶을 위한 방안으로 여가의 중요성을 시사한다.

한편, 본 연구에서 설명하는 실존의 의미는 단순하게 내가 이 세상에 존재하는 이유이며, 나 자신에 대한 이해이다. 자신에 대한 이해는 “어떻게 살 것인가?”라는 질문을 통해 개인의 가치관 또는 인생관을 실현하는 방법 중 하나이다. 따라서 실존의 개념은 전 세계 누구에게나 중요한 의미로 적용될 수 있으며, 특히나 실존적 공허의 문제를 가진 사람들의 치료에 큰 효과를 보이는 것으로 설명한다. 그러나 본 연구를 수행하는 동안 철학적 관점을 제외한 실존과 관련된 사회·심리학적 연구들이 미비한 관계로 실존의 의미를 다양한 관점에서 파악하는데 어려움을 느낀다. 따라서 보다 현실 적용 가능한 연구를 통해 실존의 개념을 확장 및 해석할 필요성을 느끼며 본 연구를 수행하는 동안 나타난 어려움을 제언하고자 한다.

## 참고문헌

- 강금이, 박은준(2020). 미용학과 유학생의 여가활동과 대학몰입의 관계에서 자아존중감의 매개효과. **한국미용학회지**, 26(2), 300-310.
- 권연택(2021). 코로나-19 시대 등록신고 실내체육시설 운영의 문제점 및 개선점 고찰을 위한 실태조사 연구. **한국스포츠학회지**, 19(1), 195-206.
- 권옥동(2011). 체험주의적 입장에서의 신체화된 경험과 스포츠. **한국체육철학회**, 19(2), 161-173.
- 김미라(2021). **당신의 삶은 충분히 의미 있다**. 서울: M31.
- 김소정, 송하나(2011). 재한 중국유학생의 인지적 종결욕구, 자아존중감과 학교적응, 심리적 안녕감의 관계. **한국심리학회지**, 8(2), 219-234.
- 김유식(2014). **여가스포츠 참여 퇴직 남성의 사회적 지지, 자아존중감, 우울 및 행복의 관계**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 김유식(2017). 직장 스포츠 동호회 참여자의 여가경험, 신체적자기개념 및 직무만족의 관계. **한국체육학회지**, 56(1), 573-288.
- 김유식(2020). 주부의 신체매력, 회복탄력성 및 우울의 관계에서 여가 스포츠 조절효과. **한국사회체육학회지**, 81, 19-151.
- 김유식, 이솔잎(2017). 퇴직 남성의 여가스포츠경험, 실존 및 회복탄력성의 관계. **한국사회체육학회지**, 67, 317-332.
- 김유식, 이솔잎, 박세혁, 양희원, 이충섭(2019). 미국 캘리포니아에 거주하는 대한민국의 이민자의 여가스포츠경험, 성격특성 및 문화적응의 관계에 관한 연구. **한국사회체육학회**, 77, 253-264.
- 김유식, 이솔잎, 최재필(2016). 중2학생의 신체매력, 또래관계 및 자아존중감의 관계. **교과교육학연구**, 20(1), 21-34.
- 김유식, 정병철(2020). 코로나19상황이 전업 주부에게 미치는 영향에 관한 연구. **인문사회**

- 21, 11(6), 567-578.
- 김한태(2016). **중년기 남성 실존적 공허 극복을 위한 기독교 상담적 고찰**. 미간행 박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 김헌일(2020). 코로나19 사태와 체육시설 정책제도 현안 분석'체육시설의 설치·이용에 관한 법률 제10조'를 중심으로. **한국체육정책학회지**, 18(3), 113-127.
- 김호상, 권옥동, 여인성, 임재구(2000). 여가경험의 실존현상학적 고찰. **한국체육철학회지**, 8(1), 139-159.
- 노은선, 유미숙(2020). 놀이치료자의 놀이의 인식과 활용 경험에 대한 내러티브 탐구. **한국놀이치료학회지**, 23(2), 113-133.
- 도승연(2013). 자기를 형성하는 삶의 기술로서의 여가, 그 철학적 함축에 대하여. **철학논총**, 71(1), 29-45.
- 마틴셀리그만(2014). **마틴 셀리그만의 긍정심리학**. 서울: 물푸레.
- 박세운, 윤대현(2021). 청소년의 신체활동은 리더십에 어떻게 영향을 미치는가? 자아존중감과 신체적 자기개념의 매개효과 탐색. **한국체육학회지**, 60(1), 165-176.
- 박세혁(2020). **행복을 탐구하는 여가 및 레크리에이션 플러스**. 서울: 대한미디어.
- 박유진(2002). **여가경험과 여가정체성 현출성이 여가 및 생활만족에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 백양희(2013). 자아상 탐색을 통한 집단미술치료가 학교부적응 청소년의 자존감 향상 및 불안감소에 미치는 효과. **미술치료연구**, 20(3), 523-545.
- 보건복지부(2021). **코로나19 정신건강 실태조사**. 서울: 보건복지부.
- 빅터프랭클(1996). **인간이란 무엇인가**. 서울: 서문당.
- 빅터프랭클(2004). **무의식의 하나님**. 서울: 그리스.
- 빅터프랭클(2017). **삶의 의미를 찾아서**, 서울: 청아출판사.
- 빅터프랭클(2020). **죽음의 수용소에서**. 서울: 청아출판사.
- 송주영, 전영숙(2018). 중년여성의 실존적 접근 미술치료 경험에 관한 존재론적 탐구. **미술치료연구**, 25(3), 307-328.
- “**헬스장 안갑니다...홈트레이닝 열풍에 헬스용품 ‘↑’**”(2018.5.23.). 아시아경제.
- 유미경, 이기표(2018). 여가활동 참여노인들의 신체적 자기개념과 자아존중감 및 삶의 질의 관계 분석. **한국체육과학회지**, 27(3), 467-477.
- 유현주(2015). **실존주의 집단상담에서의 실존적 자기인식 경험**. 미간행 박사학위논문. 백석대학교 대학원.
- 이계영(2012). 여가경험에 관한 연구. **한국체육학회지**, 51(3), 295-305.
- 이예지, 변상태(2016). **홈 피트니스용 웨어러블 디바이스의 어플리케이션 디자인 연구**. **조형미디어학**, 19(4), 169-177.
- 이은주(2015). 가정폭력피해 청소년의 자존감과 사회성 향상을 위한 미술치료사례. **미술치료연구**, 22(3), 945-963.
- 이은환(2020). **코로나19 세대, 정신건강 안녕한가!**. **이슈&진단**, 414, 서울: 경기연구원.
- 이지영(2018). 체험적 심리치료를 위한 체계적 고찰. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 30(3), 601-633.
- 이진성, 김재운(2019). 초등학생의 여가스포츠 참여가 자아존중감과 교우관계에 미치는 영향. **홀리스틱융합교육연구**, 23(4), 149-166.
- 이학식, 임지훈(2017). **SPSS 24 매뉴얼**. 서울: 집현재.
- 이한구(2014). **한국판 실존적도 타당화에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 카톨릭대학교 대학원.
- 임명희, 한재희(2016). 실존적 자기의식 증진을 위한 색채심리치료프로그램 경험연구. **상담학연구**, 17(1), 455-475.
- 장나겸(2019). **빅토르 프랑클의 실존분석과 의미치료를 위한 연구**. 미간행 박사학위논문. 울

- 산대학교 대학원
- 장폴사르트르(2009). *존재와 무*. 서울: 동서문화사.
- 정동화, 고대선(2021). 홈트레이닝 용품에 대한 관여도, 구매의사결정, 구매행동의 관계. *한국체육학회지*, 60(1), 317-330.
- 정진환, 심태은(2005). 학교장의 자부심과 교사의 조직헌신도와 의 상호성. *교육행정학연구*, 23(4), 155-173.
- “코로나19가 가져올 5가지 변화와 10대 기회”(2020, 3, 26). 중앙일보.
- 지동철, 김상호(2021). 신문 빅데이터와 키워드 분석을 이용한 홈트레이닝 트렌드 분석. *한국융합학회논문지*, 12(6), 233-239.
- 지아룡(2020). 실존주의 트라우마에 대한 현대회화의 경향 연구. 미간행 박사학위논문. 군산대학교 대학원.
- 최명심(2011). 삶의 의미 수준과 자존감, 대인관계, 사회적지지 및 정신건강의 관계. *한국심리학회지*, 16(2), 363-377.
- “코로나 육아 우울증·집이 감옥 같아요” (2020, 9, 25). 한국경제.
- 홍푸르메(2013). 실존주의 심리학 관점에서 본 미술치료. 미간행 박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- “‘코로나 블루’에 시달리는 전업주부들..24시간 ‘독박육아’(2020, 8, 28). MBN.
- “코로나 블루 심해졌다. 61.9%..자영업자주부 더 ‘취약’”(2021, 1, 2). KBS NEWS.
- 황규영(2021). 대학생의 스포츠 활동 참여에 따른 자아존중감과 운동정서의 차이. *한국스포츠학회지*, 19(1), 177-185.
- Amorin, W. D., Fraenkel, P., Mosconi, A., Nisse, M., & Munoz, S.(2020). Family therapy and covid-19: International reflections during the pandemic from systemic therapists across the globe. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 41(2), 114-132.
- Bana, S., Sajedi, F., Mirzaie, H., & Rezasoltani, P. (2017). The efficacy of cognitive behavioral play therapy on self esteem of children with intellectual disability. *Iranian Rehabilitation Journal*, 15, 235-242.
- Baumeister, R., Masicampo, E., & DeWall, C. (2009). Prosocial benefits of feeling free: Disbelief in free will increases aggression and reduces helpfulness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(2), 260-268.
- Bond, A. J., Widdop, P., Cockayne, D., & Parnell, D. (2020). Prosumption, networks and value during a global pandemic: Lockdown leisure and COVID-19. *Leisure Sciences*, 43(1-2), 70-77.
- Cooper, M. (2014). *실존치료*. 서울: 학지사.
- Curbow, B., & Somefield, M. (1991). Use of the rosenberg self-esteem scale with adult cancer patient. *Journal of Psychological Oncology*, 9(2), 113-131.
- Dale, L. P., Vanderloo, L., Moore, S., Faulkner, G. (2019). Physical activity and depression anxiety and self-esteem in children and youth. *Mental Health and Physical Activity* 16, 66-79.
- Gilmore, J. V. (1974). *The productive personality*. London: Albion-Pub. Company.
- Grey, J. S., Durans, T., & Kiou, B. M (2020). Pseudologia fantastica: An elaborate tale of combat-related PTSD. *Journal of Psychiatric Practice*, 26, 241-245.
- Haggard, L. M., & Williams, D. R. (1992). Identity affirmation through leisure activities: Leisure symbols of the self: *Journal of Leisure Research*, 24, 1-18.
- Haywood, L., Kew, F., Bramham, P., Spink, J., Capenerhurst, J., & Henry, I. (2019).

- Understanding leisure*. London: Routledge.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 epidemic in China: A web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954.
- Ildefonso-Sanchez, G. M.(2019). Revaluing leisure in philosophy and education. *Studies in Philosophy and Education*, 38, 163-176.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Jung, J. Y., Park, S. Y., & Kim, J. K. (2018), The effects of a client-centered leisure activity program on satisfaction, self-esteem, and depression in elderly residents of a long-term care facility. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(1), 73-76.
- Kaas, E. T., Cerez, H. (2016) Examination of leisure negotiation, self-esteem, life satisfaction in participants of campus recreational sports. *Pamukkale Journal of Sport Science*, 7(1), 67-85.
- Kelly, J. R. (2019). *Leisure identities and interactions*. New York: Routledge.
- Kline, R. B.(2011). *Principles and practice of structural equation model*. New York: Guilford Press.
- Landreth, G. L. (2012). *Play therapy: The art of the relationship*. New York: Routledge.
- Lyu, S. O., & Oh, C. (2015). Bridging the conceptual frameworks of constraints negotiation and serious leisure to understand leisure benefit realization. *Leisure Sciences*, 37, 176-193.
- Malchiodi, C. A. (2012). *미술치료 입문*. 서울: 학지사.
- Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020) Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10.
- Martoncik, M. (2015). Playing just for fun or playing to satisfy life goals? *Computers in Human Behavior*, 48, 208-211.
- Morris, S. (2018). The implications of rejecting free will: An empirical analysis. *Philosophical Psychology*, 31, 299-321.
- Nemcek, D. (2017). Self-esteem analyses in people who are deaf or hard of hearing: a comparison between active and inactive individuals. *Physical Activity Review*, 5, 95-104.
- Pos, A. E., Greenberg, L. S., & Elliot, R. (2008). Experiential therapy. In J. L. Lebow (Eds.), *Twenty-first century psychotherapies: Contemporary approaches to theory and practice* (pp. 80-121). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Wilson, J. (2012). Measurement for Leisure Services and Leisure Studies. *Journal of Leisure Research*, 44(4), 544-548.