

COVID-19 상황에서 여가참여자들의 스트레스관련 성장이 삶의 질에 미치는 영향

한지훈¹ · 이문진² · 서광봉³

¹연세대학교 강사 · ²서울교육대학교 강사 · ³경민대학교 교수

The effect of stress-related growth of leisure participants on quality of life in the context of COVID-19

Han, Jee-Hoon¹ · Lee, Munjin² · Suh, Kwang-Bong³

¹Yonsei University · ²Seoul National University of Education · ³Kyungmin University

Abstract

This study is to investigate the effects of stress-related growth and quality of life of leisure participants in the context of COVID-19. The subject of the study was a sample of 250 people through random sampling method from 17 cities and provinces including Seoul, Gyeonggi-do, Gangwon-do, Gyeongsang-do, Chungcheong-do, Jeolla-do, and Jeju-do, Sejong online for 10 days from January 28, 2021. was collected. The collected data were analyzed using SPSSWIN program and AMOS, and frequency analysis, confirmatory factor analysis, reliability analysis, correlation analysis, Simple Linear Regression was performed. The verified results are as follows. First, it was found that the stress-related growth of leisure participants had a positive effect on the quality of life. In conclusion, even in the context of COVID-19, those who participated in leisure showed a positive effect on improving the quality of life through stress-related growth.

Key words : COVID-19, leisure participant, Stress-related growth, quality of life

주요어 : 코로나-19, 여가참여자, 스트레스관련 성장, 삶의 질

Address reprint requests to : Lee, Munjin

E-mail: lv010@hanmail.net

Received: January, 21, 2022 Revised: March, 09, 2022 Accepted: March, 23, 2022

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

COVID-19 2년차 가족을 제외하고 모든 사회적 관계에서 멀어졌다(김수연, 2021). COVID-19라는 바이러스는 전 세계적으로 경제, 교육등과 같은 사람들에게 밀접하게 적용되는 생활환경을 바꾸게 하였으며, 한국에서도 이와같은 상황에서 다양한 대책과 방안으로 COVID-19 극복에 힘을 쓰고 있다. 그 중 인천연구원은 COVID-19로 인한 여가실태 변화와 정책적 시사점을 제시 하였다. 그 내용은 여가생활은 의무적 성격보다는 자율적 성격이 강하기 때문에 COVID-19 상황속에서 사회구성원들이 자신의 여가생활을 재구조화해 나가는 지에 관심을 두고 향후 일과 삶의 균형 및 일상회복의 발전을 위한 토대가 될 것이며, 사회적 환경 변화에 따른 여가프로그램 개발과 보급에 주목해야 한다고 하였다(박홍서, 2021). 이는 COVID-19 상황에서도 여가활동에 참여하는 사람들에게 중요한 시사점이 될 수 있다. COVID-19 상황에서도 여가트렌드는 변화 하고 있었으며, 새로운 환경에 따라 여가프로그램은 개발되어야 하고 지속적으로 사람들에게 보급 되어야 한다. 이에 따라서 COVID-19 상황에서는 맛집 대신 밀키트로, 오프라인 모임이 아닌 온라인 모임과 해외 여행이 아닌 국내 여행등 COVID-19로 인한 여가생활 트렌드가 변화 되고 있다(이송이, 2021). 또한 집에 있는 시간이 많아 집에 따라 COVID-19 상황 이후 반려식물에 대한 관심 또한 커졌다는 것도 알 수 있었으며(뉴시스, 2021), 호텔에서 먹고 즐기는 호캄스 또한 여가 문화로 자리를 잡게 되었다(한화손해보험, 2021). 여가는 제약속에서도 새롭게 변화가 되고 있으며 새로운 환경에서 계속해서 찾아 가고 있다. COVID-19 상황에서 여가생활은 멈춘 것이 아니라 새로운 여가 트렌드의 변화에 대한 준비 단계로 해석 할 수 있으며, 이러한 상황속에서도 지속적으로 발전해 나아가고

있다. 그렇다면 이러한 맥락에서 COVID-19 상황에서도 여가에 참여하는 사람들에게 주목 할 필요가 있다.

여가참여자들은 COVID-19 상황속에서도 여가를 지속적으로 참여 할 수 있다는 것은 여가에 긍정적인 태도를 가지고 있는 사람이라고 볼 수 있다. 그렇기 때문에 COVID-19 상황에서 긍정적 여가참여는 스트레스 상황에서 긍정적 변화와 성장의 기회를 제공하는 스트레스 관련 성장에 연관성이 있다고 볼 수 있다.

스트레스관련 성장은 스트레스 상황을 통해 새로운 긍정적인 변화와 성장에 대한 경험을 말한다(Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998). 스트레스관련 성장은 가족의 아픔, 건강이상, 어려운 문제등과 같은 스트레스 상황 이후에 긍정적인 삶의 변화로 나타나는것을 정의 할 수 있으며, 스트레스관련 성장은 삶의 확장된 시각, 문제 해결의 새로운 전략, 개인적 자원의 개발과 발전 그리고 깊은 관계를 추구할수 있는 범위들로 구분할 수 있다고 하였다(Park, Cohen, & Murch, 1996). 따라서 모든 스트레스 경험을 통해 나타나는 현상들을 개인 스스로 긍정적 변화를 이끌어 내는 것이다. 또한 스트레스관련 성장에 대한 선행연구들을 좀 더 면밀히 보면 스트레스 사건에 대한 경험의 문제 중심적 대처 능력과 긍정적 재해석 능력 그리고 정서적인 지원 추구 능력을 향상시키며, 적극적인 스트레스 상황 대처는 스트레스관련 성장에 긍정적 효과를 제시하고 있는 것으로 나타나고 있다(Armeli, Gunthert, & Cohen, 2001; Kesimci, Goral & Gencoz, 2005). 이와 관련해 여가활동 참여가 개인의 스트레스를 해소 시키는 것에서 더 나아가 개인적 성장과 삶의 변화에 기회를 제공하고 스트레스관련 성장을 높이는데 중요한 요인으로 작용한다는 제시 되고 있으며(Chun & Lee, 2010; Chun, Lee, Kim, & Heo, 2012), 여가스포츠의 참여들 통해 스트레스를 감소 시키고 스트레스 상황 이

후에 긍정적 변화와 성장이 제시되고 있다 (Kleiber, Hutchinson, & Williams, 2002). 따라서 스트레스관련 성장은 여가활동에서 중요한 요인으로 작용되고 있다.

이와 같이 개인의 스트레스에 대한 대처 능력은 삶에 있어 한 단계 성장 시킨다(Chun & Lee, 2010). 특히, COVID-19 상황에서는 삶에 대한 연구는 중요한 요인으로 작용 할 수 있다. 여러 가지 변화되는 시점에서 삶에 대한 연구는 삶의 질에 의해 중요하게 작용할 것을 시사 하며, COVID-19 상황속 스트레스관련 성장과 삶의 질의 향상은 의미있는 연구가 될 것으로 판단된다.

이러한 삶의 질은 정서적 안정과 건강, 행복 등에 긍정적 영향을 미치고 있으며(강현욱, 전태준, 2012), 주관적, 정서적 웰빙, 주관적 행복, 삶의 만족등으로 사용되고 있다(김진옥, 이진의, 김도영, 2015).

즉, 개인의 삶에 대한 주관적 만족과 행복의 개념으로 판단된다. 일반적으로 삶의 질은 단순하게 자신의 행복이며, 자신들의 인생을 살아가기 위한 방법을 잘 결정하는 것이며(Graham, 2010), 이러한 행복은 자기 자신과 타인과의 행동의 결과로 경험되는 상태이며, 타인의 행복으로 인해 즐거움을 경험하는 것이라고 하였다(Sirgy, 2012).

삶의 질은 많은 다양한 분야의 선행연구에서도 제시 하고 있다(De Vibe, Bjørndal, Fattah, Dyrdal, Halland & Tanner-Smith, 2017; Fortney, Luchterhand, Zakletskaia, Zgierska & Rakel, 2013; Wang & Kong, 2014; Fredriksen-Goldsen, Kim, Shiu, Goldsen & Emler, 2015; Gareen, Duan, Greco, Snyder, Boiselle, Park & Gatsonis, 2014; Porter, Menon, Vick, Villano, Berbaum & Davis, 2014; Varni, Bendo, Nurko, Shulman, Self, Franciosi & Pohl, 2015). 이처럼 삶의 질은 연구자마다 다양하게 제시 하고 있다. 삶의 질은 주관적 행복, 삶의 만족, 주관적 웰빙, 정서적 웰빙등과 같

은 개념으로 사용되고 있으며(김진옥, 이진의, 김도영, 2015), 특히, 삶의 만족은 자신의 선택 기준에 대한 삶의 질의 평가이며(Shin & Johnson, 1978), 삶의 질은 삶의 만족을 함께 포함하고 있다(Cohen-Cymerknoh, Shoseyov & Kerem, 2011). 따라서 삶의 질은 일상 생활의 경험이 모두 적용되는 복합적인 용어로 사용되고 있으며, 현재 삶에 대한 추상적이고 지각적이고 주관적인 관점에서 제시 되고 있다. 이러한 맥락에서 COVID-19 상황에서 스트레스관련 성장과 삶의 질에 대해서 규명하고자 한다. 변화 하고 있는 여가트렌드속에서 여가참여자들의 스트레스관련 성장과 삶의 질을 파악 함으로써 여가활동의 독려와 COVID-19 상황속에서 삶의 질을 높일수 있는 환경의 틀을 만들 고자 연구의 필요성을 제시 한다.

또한, COVID-19 상황에서의 여가참여자들을 파악하여, 스트레스관련 성장과 삶의 질을 이해하는데 연구의 목적이 있다. 따라서 본 연구에서는 COVID-19 상황속에서 여가참여자들의 스트레스관련 성장과 삶의 질에 대한 연구들을 바탕으로 연구가설을 COVID-19 상황에서 여가참여자들의 스트레스관련 성장은 삶의 질에 영향을 미칠 것이다로 설정 하였다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 COVID-19 상황에서 여가참여자들의 스트레스관련 성장과 삶의 질에 대해서 알아보기 위해 'A-priori Sample Size Calculator for Structural Equation Models' 사용하여(Soper, 2021). 연구대상자 샘플 크기를 계산하였다. 설문조사는 온라인 으로 진행 하여 자료를 수집 하였다. 수집기간은 2021년 1월 28일부터 10일간 온라인 조사 회사의 데이터베이스에서 랜덤샘플링(random sampling)을 이용하여 온라

인 설문 수집을 하였다. 설문조사는 이메일로 온라인 조사 회사의 데이터베이스 사용자에게 전송 되었으며, 총 250부를 자료로 본 연구에서 사용하였다. 온라인 설문은 먼저 다음 설문 단계로 넘어가려 할 때, 문항의 무응답을 사전에 방지하기 위하여 무조건 모든 질문에 답을 입력하도록 하였다. 무응답에 의한 불성실 응답은 허용하지 않았다. 따라서 설문에서 누락된 데이터는 없었으며 설문에서 모든 문항은 건너 뛸 수 없었다. 연구대상의 일반적 특성은 표 1과 같다.

표 1. 연구참여자의 인구통계학적 특성

특성	수준	빈도	비율
성별	남	126	50.4
	여	124	49.6
연령대	20대	48	19.2
	30대	49	19.6
	40대	53	21.2
	50대	48	19.2
	60대이상	52	20.8
거주지	서울	81	32.4
	부산	11	4.4
	대구	11	4.4
	인천	12	4.8
	광주	10	4.0
	대전	5	2.0
	울산	4	1.6
	경기도	73	29.2
	강원도	8	3.2
	충청북도	6	2.4
	충청남도	6	2.4
	전라북도	5	2.0
	전라남도	0	0.0
	경상북도	7	2.8
	경상남도	9	3.6
	제주도	0	0.0
세종	2	0.8	
1회	1시간 미만	16	6.4
여가 참여시 소요 시간	1 ~ 2시간	102	40.8
	2 ~ 3시간	70	28.0
소요 시간	3 ~ 4시간	39	15.6
	4시간 이상	23	9.2
월 여가 참여 횟수	월 1회	37	14.8
	월 2회	68	27.2
	월 3회	37	14.8
	월 4회	49	19.6
	월 5회 이상	59	23.6
합계		250	100

2. 측정도구

본 연구에서는 COVID-19 상황에서의 여가참여자들의 스트레스관련 성장과 삶의 질에 대해서 분석하기 위해 설문지를 조사도구로 사용하였다.

스트레스관련 성장(Stress-Related Growth Scale: SRGS)을 측정하기 위한 설문지는 Cohen, Hettler, & Pane(1998), Park, Cohen, & Murch(1996), Chun, Lee, Kim & Heo(2012)의 연구를 바탕으로 Han & Sa(2022)의 연구에서 사용한 설문지를 본 연구에서 맞게 수정 및 보완하여 재사용하였다. 단일척도로 15개의 문항으로 구성되었다.

삶의 질에 대하여 측정하기 위한 설문지는 Diener(1994)의 주관적 웰빙과 Ryff(1989)의 심리적 웰빙을 바탕으로 김선영, 장병주, 이준(2007)의 연구와 김진옥, 김남조(2019), 한지훈, 이철원(2017)의 연구에서 사용된 삶의 만족 설문지를 본 연구에 맞게 수정 보완하여 재사용하였으며, 단일척도로 5개의 문항으로 구성되었다. 모든 척도는 5점 Likert 척도로 개인이 느끼는 정도에 따라서 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다(5점)’로 구성 하였다. 또한 연구참여자들의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 성별, 연령, 거주지, 1회 여가 참여시 소요되는 시간,, 월 여가 참여 횟수로 5개의 요인을 구성하였다.

3. 요인분석 및 신뢰도 검증

본 연구의 목적을 분석하기 위하여 설문지를 구성 하였으며 구성된 설문지는 여가 관련 전공 연구원 2인에게 내용 타당도(content validity)를 검증 받았으며, 확인적 요인분석CFA(Confirmatory Factor Analysis)을 사용하여 측정도구의 정확한 구성 타당도와 적합도를 확인 하였다. 상대적 적합도 지수 NNFI(Non-Normed Fit Index)와 TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index) 그리고 절대적 적합도 지수 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하여 확인 하였으며, 신뢰도

검증을 위해서 Cronbach's α 계수를 사용하였다. 확인적 요인분석 결과는 <표 2>에 제시되었으며, TLI는 .927, CFI는 .935, 그리고 RMSEA는 .070 으로 나타나 적합도 기준을 충족시키는 것으로 분석 되었다. TLI와 CFI지수는 .90 이상, RMSEA지수는 .05 이하면 매우 좋으며, .08 이하면 양호하고, .10 이하면 보통인 것으로 판단 하며, 모형 평가의 적합성을 나타낸다(Hu & Bentler, 1999, MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996, 우종필, 2016). 신뢰도 분석 결과 Cronbach's α 값이 .7 이상으로 나타나 신뢰성에 문제가 없었다(Van de Ven, & Ferry, 1980). 또한 개념신뢰도(Construct Reliability : CR)와 분산추출지수(Average Variance Extracted : AVE) 값이 .6이상과 .5이상으로 나타나 타당성이 검증 되었다(Bagozzi & Yi, 1988).

4. 자료처리

본 연구에서는 수집된 자료들은 SPSS WIN, AMOS 프로그램을 사용하여 자료를 분석하였다. 먼저, 연구

대상자들의 일반적인 특성을 알아보기 위한 방법으로 빈도분석(Frequency Analysis)을 시행 하였으며, 측정 도구의 타당도 및 신뢰도 검증을 하기 위하여 여가태도에 관한 각 문항들에 대해서 확인적 요인분석(Confirmatory factor analysis)과 Cronbach's α 검사를 하였다. 또한, 스트레스관련 성장이 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위하여, 상관관계분석(Correlation Analysis)과 단순선형회귀분석(Simple Linear Regression)을 실시 하였다.

III. 결과

1. 요인 간 상관관계분석

본 연구에서는 COVID-19 상황에서의 여가 참여자들의 스트레스관련 성장이 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위한 방법으로 각 변수

표 2. 확인적 요인분석(CFA) 및 신뢰도 분석 결과

요인	항목	추정치	표준오차	CR	AVE	α
스트레스 관련 성장	1. 여가활동 참여 이후에 나는 다른 사람들에게 더 친절해야 한다는 것을 배웠다.	.687	.317			
	2. 여가활동 참여 이후에 나는 내가 결정을 내리는데 있어서 보다 자유로웠다.	.713	.281			
	3. 여가활동 참여 이후에 나는 남들에게 삶에 대해 가르칠수있는 것을 배웠다.	.718	.350			
	4. 여가활동을 통해 나는 남들이 원하는 내가 아닌, 내가 원하는 내가 되어야겠다고 느꼈다.	.695	.284			
	5. 여가활동 참여 이후에 나는 문제에 생겼을 때 포기하지 않고 해결하는 법을 배웠다.	.775	.249			
	6. 여가활동 참여 이후에 나의 삶의 의미를 더 찾아야겠다고 느꼈다.	.687	.263			
	7. 여가활동 참여 이후에 나는 다른 사람들을 어떻게 도와야하는지를 배웠다.	.832	.203			
	8. 여가활동 참여 이후에 나는 자신감을 가져야 되겠다는 걸 배웠다.	.787	.225			
	9. 여가활동 참여 이후에 나는 다른 사람들의 이야기를 기울여야 한다는 것을 배웠다.	.793	.223	.961	.625	.935
	10. 여가활동 참여 이후에 나는 새로운 정보와 아이디어에 배움의 자세로 받아들여야 한다는 것을 배웠다.	.771	.223			
	11. 여가활동 참여 이후에 나는 다른 사람들과 더 진솔하게 의사소통을 해야 한다는 것을 배웠다.	.813	.215			
	12. 여가활동 참가 이후에 나는 세상에 영향력을 미치고 싶다는 것을 알았다.	.686	.450			
	13. 여가활동 참여 이후에 나는 다른 사람에게 도움을 요청 하는 것은 괜찮다고 배웠다.	.702	.266			
	14. 여가활동 참여 이후에 나는 개인적인 권리를 주장해야 한다는 것을 배웠다.	.719	.314			
	15. 나는 여가활동 참여 이후에 나를 아껴주는 사람들이 생각보다 많다는 것을 배웠다.	.066	.464			
삶의 만족	1. 내 인생의 생활 조건들은 아주 좋은 편이다.	.801	.285			
	2. 전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 생각하는 모습에 가깝다.	.839	.267			
	3. 나는 지금까지 내 인생에서 원하는 것들을 모두 이루어냈다.	.868	.221	.913	.680	.909
	4. 나는 나의 삶에 만족한다.	.817	.328			
	5. 나는 다시 태어난다 하더라도, 지금처럼 살아갈 것이다.	.775	.481			
χ^2 374.326, df 169, CFI .935, TLI .927, RMSEA .070						

들 간의 상관관계분석을 시행 하였다. 스트레스관련 성장과 삶의 질은 모두 단일 요인으로 구성 되었다. 요인분석 결과 표 3에 제시된 결과처럼, 요인 간에는 유의한 상관관계가 있는 것으로 볼 수 있다. 잠재변수간의 상관관계수의 값은 .80을 넘지 않았기 때문에 다중공선상에는 이상이 없는 것으로 나타났다.

표 3. 상관관계 분석

	M	SD	1	2
1	3.65	0.56	1	
2	3.21	0.83	.500**	1

1.스트레스관련 성장 2.삶의 질

** $p < .01$

2. 여가참여자들의 스트레스관련 성장이 삶의 질에 미치는 영향

여가참여자들의 스트레스관련 성장이 삶의 질에 미치는 영향에 대하여 알아보기 위하여 단순선형회귀분석한 결과, 표 4에 제시된 결과처럼, R^2 은 .250으로 스트레스관련 성장은 삶의 질에 25%의 설명력을 가지며, F 값은 82.838로 본 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다($p < .001$). 스트레스관련 성장은 $\beta = 0.746$ 으로 나타나 삶의 질에 유의한 영향을 미친다고 할 수 있다($p < .001$). 또한 β 가 정(+)적이므로 스트레스관련 성장이 높으면 여가참여자들의 삶의 질도 높아진다는 것으로 나타났다.

표 4. 스트레스관련 성장과 삶의 질 간의 회귀분석 결과

변수	B	SE	β	t	F	R^2
Constant	0.481	0.303		1.586		
스트레스 관련 성장	0.746	0.082	0.500	9.102***	82.838***	0.250

*** $p < .001$

IV. 논의

본 연구는 COVID-19 상황에서 여가참여자들의 스트레스관련 성장이 삶의 질에 미치는 영향에 대하여 분석하고자 하였다. 연구결과, 여가참여자들의 스트레스관련 성장은 삶의 질에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 논의를 하고자 한다.

첫째, COVID-19 상황에서 여가참여자들의 스트레스관련 성장이 삶의 질에 미치는 영향에 대하여 분석한 결과, 여가참여자들의 스트레스관련 성장은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미친다고 나타났다. 이는 여가참여자들의 스트레스관련 성장이 높으면 삶의 질도 높아진다는 것이 나타났다.

이는 Han & Sa(2022)연구에서 사회적거리두기에서의 여가태도, 스트레스관련 성장, 삶의 질에 관계를 검증 하면서 스트레스관련 성장이 삶의 질에 긍정적 영향을 미친다고 하였으며, 여가동아리 참여 대학생의 스트레스관련 성장 및 삶의 질의 관계에 대한 연구(최현옥, 이민석, 2019)에서도 여가참여자들의 스트레스관련 성장이 삶의 질에 긍정적 영향을 미쳐 대학생들의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 스트레스관련 성장을 높일 수 있는 방안이 제시 되어야 된다고 하였다. 이러한 연구들을 비교해 볼 때 본 연구의 결과를 지지해 주고 있다. 또한 테니스참여 액티브시니어들을 대상으로 스트레스관련 성장과 삶의 질에 대해서 규명한 이민석, 김민정, 이철원(2020)연구에서도 스트레스관련 성장은 삶의 질에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, COVID-19에서의 고통과 삶에 대한 만족 사이의 스트레스관련 성장과 삶의 의미에 대한 연구에서는 COVID-19 고통이 삶의 만족에 미치는 직접적인 영향과 삶의 의미를 통한 삶의 만족에 미치는 간접적인 영향이 스트레스관

런 성장에 의해 조절되었음을 제시하였으며, 이는 COVID-19 고통과 삶의 의미, 삶의 만족간의 관계에서 스트레스관련 성장의 역할을 보여주며, 스트레스관련 성장 수준이 높은 개인은 COVID-19 고통에 덜 취약하고 삶의 의미와 삶의 만족도가 더 높다고 제시하였다(Yıldırım, & Arslan, 2021).

한편, 노인들의 진지한 여가와 스트레스관련 성장, 행복감의 관계에 대해서 검증한 강희엽, 이철원, 이민석(2017)은 노인들의 스트레스관련 성장은 행복감에 긍정적인 영향을 미치고 있으며, 이는 삶의 질과 같은 개념들은 스트레스관련 성장과 함께 긍정적인 삶의 영향에 영향을 미친다고 하였다. COVID-19 바이러스 또는 다른 세계적 보건 위기와 같은 충격적인 사건에서 여가는 사람들이 스트레스를 관리할 수 있는 스트레스 조절과 부정적인 사건의 영향을 완화하여 회복력을 구축할 수 있는 대처 전략을 만든다(Iwasaki, 2006; Iwasaki, Mannell, Smale, & Butcher, 2005; Kleiber, Hutchinson, & Williams, 2002; Liu, Lavender-Stott, Carotta, & Garcia, 2022). 따라서 스트레스 상황을 극복한 노력 결과는 삶에 대한 긍정적인 감정을 향상시키기 때문에(Tedeschi & Calhoun, 2004) COVID-19 상황에서도 여가활동에 참여하고 사람들은 스트레스관련 성장을 통해 삶의 질에 긍정적인 향상을 보이고 있다고 판단된다. 따라서 개인의 스트레스관련 성장은 여가참여를 통해 긍정적인 향상과 삶의 질에 중요한 역할이 되고 있음을 제시 할 수 있다. 그렇기 때문에 지속적 여가참여와 새로운 여가활동에 대한 정보가 제공되어야 될 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 COVID-19 상황에서 여가참여자들을 대상으로 스트레스관련 성장이 삶의 질에

미치는 영향에 대해서 분석한 결과 다음과 같은 결론을 도출 하였다.

첫째, 여가참여자들의 스트레스관련 성장은 삶의 질에 정(+)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결론적으로 이는 COVID-19 상황에서도 여가에 참여하는 사람들은 스트레스관련 성장을 통해 삶의 질을 높여주는 긍정적 영향을 나타내 주었다. 따라서 COVID-19 라는 바이러스는 전 세계적인 이슈 가운데 한국 상황에서 여가참여자들의 스트레스관련 성장과 삶의 질의 관계에서 긍정적 요인으로 느낄 수 있다는 것이 이론적으로 제시 되었다. 또한, COVID-19와 같은 상황에서도 새로운 여가활동을 제시하는 다양한 여가의 변화를 확인 할 수 있고, 새로운 여가활동 참여를 위한 하나의 여가촉진의 역할이 될 수 있다고 할 수 있다. 이처럼 COVID-19 상황에서의 여가의 중요성과 필요성이 제시됨과 동시에, 변화 될 수 있는 환경에서의 새로운 여가의 중요성을 강조하고 새로운 여가 트렌드의 발전이 필요 할 것이다. 또한 현재와 같은 상황에서 여가를 중단한 사람들도 있기 때문에 새로운 여가활동, 새로운 환경이 여가활동에 필요한 대책이 마련되어야 될 것이다.

이상으로 후속 연구를 위한 두 가지 제언은 다음과 같이 제시한다. 첫째, COVID-19와 같은 상황에서 여가참여자들에 대한 여가활동의 종류와 성별, 연령, 학력등 인구통계학적특성을 비교하여 각 집단의 필요한 여가활동이 무엇인지에 대한 알아본다면 새로운 여가활동에 참여 할 수 있는 기초적 자료가 될 수 있을 것으로 판단된다 둘째, 여가학적 측면에서 COVID-19와 같은 상황에서 요구되는 여가프로그램이 무엇인지에 대해 심층적으로 알아보기 위한 질적연구로 진행된다면 의미있는 연구가 될 것이라 생각된다.

참고문헌

- 강현욱, 전태준(2012). 대학 운동선수의 여가활동에 따른 여가만족과 생활만족의 관계에서 여가몰입의 매개효과 검증. *한국여가레크리에이션학회지*, 36(3), 36-48.
- 강희엽, 이철원, 이민석(2017). 노인들의 진지한 여가, 스트레스 관련 성장 및 행복감의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 41(1), 1-14.
- 김선영, 장병주, 이준(2007). 생태관광동기, 여가만족, 삶의 질의 영향관계 연구. *관광연구*, 22(2), 59-76.
- 김수연(2021년 11월 17일). “코로나 19 2년차 가족 빼고 멀어지고, 전반적 생활 여건 나빠져”. *KBSNEWS*, <https://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=5327207&ref=A>
- 김진옥, 김남조(2019). 자연기반 치유프로그램에 참여한 관광객의 마음챙김 (Mindfulness), 치유회복환경지각, 주의회복, 삶의 질의 관계에 관한 탐색적 연구. *관광학연구*, 43(2), 55-78.
- 김진옥, 이진의, 김도영(2015). 힐링관광 참여자의 주의회복과 치유프로그램에 대한 감정이 삶의 만족과 충성도에 미치는 영향. *한국호텔외식경영학회 학술발표논문집*, 6, 255-272.
- 뉴스시스(2021, 11, 23). “2명중 1명 코로나 19 이후 반려식물 관심 늘었다.” Available from https://newsis.com/view/?id=NISX20211123_0001661867&cID=10401&pID=10400#
- 박홍서(2021년 11월 18일). “팬데믹시대 인천 시민 삶의 회복 위한 여가정책 필요” *대한경제*, <https://www.dnews.co.kr/uhtml/view.jsp?idxno=202111181000291570917>
- 우종필(2016). *구조방정식모델 개념과 이해*, 한나래아카데미, 서울.
- 이민석, 김민정, 이철원(2020). 테니스 참여 액티브 시니어의 여가태도와 삶의 질의 관계 분석: 스트레스 관련 성장의 매개 효과를 중심으로. *한국여가레크리에이션학회지*, 44(2), 17-29.
- 이송이(2021년 1월 9일). ‘맛집 대신 밀키트로’ 코로나 19 여가생활 트렌드 변화, *일요신문*, <https://post.naver.com/viewer/postView.naver?volumeNo=30434774&memberNo=28643647&vType=VERTICAL>
- 최현욱, 이민석(2019). 여가동아리 참여 대학생의 여가만족, 스트레스 관련 성장 및 삶의 질의 구조적 관계. *한국체육학회지*, 58(1), 203-215.
- 한지훈, 이철원(2017). 한국프로골프선수들의 여가태도와 경기수행능력 및 삶의 질에 대한 관계 분석. *한국체육학회지*, 56(3), 415-425.
- 한화손해보험(2021년 05월 12일). “코로나로 바뀐 여가생활, 호캉스문화”, <https://blog.naver.com/hwgi01/222348380178>
- Armeli, S., Gunthert, K. C., & Cohen, L. H. (2001). Stressor appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 366-395.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the academy of marketing science*, 16(1), 74-94.
- Chun, S., & Lee, Y. (2010). The role of leisure in the experience of posttraumatic growth for people with spinal cord injury. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 393-415.
- Chun, S., Lee, Y., Kim, B., & Heo, J. (2012). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to stress-related growth. *Leisure Sciences*, 34(5), 436-449.

- Cohen-Cymerknoh, M., Shoseyov, D., & Kerem, E. (2011). Managing cystic fibrosis: strategies that increase life expectancy and improve quality of life. *American journal of respiratory and critical care medicine*, 183(11), 1463-1471.
- Cohen, L. H., Hettler, T. R., & Pane, N. (1998). Assessment of post-traumatic growth. In R.G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 23-42). Mahwah, NJ: Erlbaum
- de Vibe, M., Bjørndal, A., Fattah, S., Dyrdal, G. M., Halland, E., & Tanner-Smith, E. E. (2017). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis. *Campbell systematic reviews*, 13(1), 1-264.
- Diener, E. (1994). Measuring subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 28, 35-89.
- Fortney, L., Luchterhand, C., Zakletskaia, L., Zgierska, A., & Rakel, D. (2013). Abbreviated mindfulness intervention for job satisfaction, quality of life, and compassion in primary care clinicians: a pilot study. *The Annals of Family Medicine*, 11(5), 412-420.
- Fredriksen-Goldsen, K. I., Kim, H. J., Shiu, C., Goldsen, J., & Emlet, C. A. (2015). Successful aging among LGBT older adults: Physical and mental health-related quality of life by age group. *The Gerontologist*, 55(1), 154-168.
- Gareen, I. F., Duan, F., Greco, E. M., Snyder, B. S., Boiselle, P. M., Park, E. R., ... & Gatsonis, C. (2014). Impact of lung cancer screening results on participant health-related quality of life and state anxiety in the National Lung Screening Trial. *Cancer*, 120(21), 3401-3409.
- Graham, C. (2010). *The challenges of incorporating empowerment into the HDI: Some lessons from happiness economics and quality of life research*. UNDP-HDRO Occasional Papers, (2010/13).
- Han, J. H., & Sa, H. J. (2022). Leisure attitude, stress-related growth, and quality of life during COVID-19-related social distancing. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 50(2), 1-16.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, health & medicine*, 11(2), 209-220.
- Iwasaki, Y., Mannell, R. C., Smale, B. J., & Butcher, J. (2005). Contributions of leisure participation in predicting stress coping and health among police and emergency response services workers. *Journal of health psychology*, 10(1), 79-99.
- Kesimci, A., Göral, F. S., & Gençöz, T. (2005). Determinants of stress-related growth: Gender, stressfulness of the event, and coping strategies. *Current Psychology*, 24(1), 68-75.

- Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences, 24*(2), 219–235.
- Liu, H. L., Lavender–Stott, E. S., Carotta, C. L., & Garcia, A. S. (2022). Leisure experience and participation and its contribution to stress-related growth amid COVID-19 pandemic. *Leisure Studies, 14*(1), 70–84.
- 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.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of personality, 64*(1), 71–105.
- Porter, K. R., Menon, U., Vick, N. A., Villano, J. L., Berbaum, M. L., & Davis, F. G. (2014). Assessment of clinical and nonclinical characteristics associated with health-related quality of life in patients with high-grade gliomas: a feasibility study. *Supportive Care in Cancer, 22*(5), 1349–1362.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research, 5*(1), 475–492.
- Sirgy, M. J. (2012). Philosophical Foundations, Definitions, and Measures. In *The Psychology of Quality of Life* (pp. 5–29). Springer, Dordrecht.
- Soper, D.S. (2021). *A-priori Sample Size Calculator for Structural Equation Models* [Software]. Available from <https://www.danielsoper.com/statcalc>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). " Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry, 15*(1), 1–18.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). posttraumatic growth: Conceptual issues. In R.G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp 1–22). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Van de Ven, A. H., & Ferry, D. L. (1980). *Measuring and assessing organizations*. New York: Wiley.
- Varni, J. W., Bendo, C. B., Nurko, S., Shulman, R. J., Self, M. M., Franciosi, J. P., ... & Pohl, J. F. (2015). Health-related quality of life in pediatric patients with functional and organic gastrointestinal diseases. *The Journal of pediatrics, 166*(1), 85–90.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social indicators research, 116*(3), 843–852.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2021). A moderated mediation effect of stress-related growth and meaning in life in the association between coronavirus suffering and satisfaction with life: Development of the stress-related growth measure. *Frontiers in psychology, 12*, 529.