

## 코로나19 시기에 척수장애인의 장애 수용과 여가경험이 삶의 질에 미치는 가치 탐구

한아름 · 박세혁 · 서희정<sup>1</sup>

가톨릭관동대학교, 교수, 가톨릭관동대학교 국제성모병원 보건의료융합연구소, 책임연구원 ·  
서울과학기술대학교, 교수 · <sup>1</sup>서울과학기술대학교, 강사

### Exploring the Impact of Disability Acceptance and Leisure Experiences on the Quality of Life in Individuals with Spinal Cord Injuries during the COVID-19 Pandemic

Han Areum · Park Se-Hyuk · Seo Hee-Jung<sup>1</sup>

Catholic Kwandong Univ · The Convergence Institute of Healthcare and Medical Science, Catholic Kwandong Univ. International St. Mary's Hospital; · <sup>1</sup>Seoul National Univ. of Science & Technology

#### Abstract

This study attempted to explore the leisure experiences of individuals with spinal cord injuries (SCI) and their impact on well-being during the COVID-19 pandemic. Through in-depth interviews with 15 SCI individuals, five key themes were identified: (1) disability acceptance and adaptation, (2) health management and rehabilitation, (3) leisure and social participation, (4) COVID-19's impact, and (5) autonomy and independence. Findings suggest that leisure activities play a crucial role in fostering disability acceptance, promoting physical recovery, and mitigating social isolation. Digital leisure activities emerged as an alternative during the pandemic. The study highlights the need for policies supporting digital accessibility, community-based rehabilitation, and vocational training for economic self-sufficiency. Future research should incorporate larger sample sizes and quantitative methodologies to strengthen the findings.

**Key words :** Spinal cord injury, leisure experience, COVID-19, quality of life, digital leisure

주요어 : 척수장애, 여가경험, 코로나 19, 삶의 질, 디지털 여가

이 논문은 2021년 한국연구재단의 일반공동연구지원사업 지원을 받아 수행된 연구임(2021S1A5A2A03065625)

Address reprint requests to : E-mail: prettyxy@empas.com

Received: January, 31, 2025 Revised: February, 28, 2025 Accepted: March, 12, 2025

## I. 서론

장애인은 교육, 경제, 문화 등 여러 사회적 영역에서 참여 기회가 부족한 상태에 놓여 있으며, 이는 지속적인 사회적 소외와 삶의 질 저하로 이어지고 있다(윤지인, 김은서, & 이창미, 2024; Cavalcante Neto et al., 2024; Shulamite, 2025). 특히 척수장애인과 같은 특정 장애 유형에서는 이러한 제약이 더욱 두드러질 수 있다. 척수장애(SCI, Spinal Cord Injury)는 외상이나 질병으로 인해 척수가 손상되어 운동 및 감각 기능이 손실되는 질환으로, 손상의 위치와 정도에 따라 사지 마비(quadruplegia) 또는 하반신 마비(paraplegia)로 구분된다(Mitchell & Johnsen-Buss, 2025). 이러한 손상은 신체적 불편뿐만 아니라 심리적 스트레스와 사회적 관계 형성의 어려움을 유발할 수 있으며 (Kitagawa et al., 2025), 여가활동은 이들에게 이 신체적·정서적·심리적 회복과 사회적 통합을 촉진하는 중요한 역할을 한다 (Williamson et al., 2025). 본 연구에서는 척수장애인의 여가활동을 효과적으로 구조화하기 위해 ‘장애 수용과 적응’, ‘신체적/정신적 건강’, ‘사회적 관계 형성’의 세 가지 축으로 구분하여 고찰하고자 한다.

장애 수용(Acceptance)은 장애인이 자신의 상태를 긍정적으로 인식하고 심리적 안정을 찾는 과정이며, 여가활동은 이 과정에서 중요한 역할을 한다. 연구에 따르면, 장애인의 자기 효능감(Self-efficacy)과 심리적 안정을 높이는 데 있어 여가활동이 중요한 촉진제 역할을 한다 (Kim, Kim, MaloneBeach, & Han, 2016)

여가활동은 장애인의 신체적 재활 및 정신 건강 유지에도 긍정적인 영향을 미친다. 운동 기반 여가활동(Adaptive Sports, 수영, 재활운동 등)이 장애인의 체력 유지 및 근골격계 건강 향상에 기여하는 것으로 보고되었다(박상미, 김한솔, & 박해금, 2022). 장애인의 여가활

동은 사회적 네트워크를 확장하고 소속감(Sense of belonging)을 증진하는 데 중요한 역할을 한다. 대면 여가활동(체육활동, 동호회 활동, 봉사활동 등)은 장애인이 사회적 고립에서 벗어나고 상호작용을 촉진하는 계기가 된다(송진영, 2021).

그러나, 코로나19 팬데믹으로 인해 장애인의 여가활동 기회가 크게 제한되었으며, 여가활동의 참여율 또한 현저히 감소하였다(전보라, 김덕주, 2023). 한국보건사회연구원의 보고서에 따르면, 코로나19 이후 장애인의 여가활동 참여율은 30% 이상 감소하였으며, 특히 공공시설 이용률은 2019년 대비 약 40% 감소한 것으로 나타났다(황남희 외, 2020). 또한, 장애인의 외출 빈도는 50% 이상 감소하였으며, 그중 척수장애인의 경우 이동권이 더욱 제한되면서 실내 활동에 대한 의존도가 증가하였다. 팬데믹이 장애인의 경제적, 정서적 안정에도 부정적 영향을 미쳤다. 이에 따라 장애인에게 특히 실내에서 수행할 수 있는 정적인 여가활동(미술, 음악 감상, 독서 등)의 역할이 더욱 부각되며(배재윤, 2024), 온라인 기반 커뮤니티 활동(SNS, 온라인 포럼, 메타버스 기반 모임 등)이 증가하였다(남궁은하, 2021).

비대면 여가활동이 장애인의 정서적 안정에 기여할 수 있다는 연구 결과도 보고되었다(김한솔, 김지수, & 이기영, 2023). 이 연구에서는 디지털 기반 여가활동이 장애인의 우울감과 불안감을 낮추는 효과가 있으며, 특히 노인의 경우 정서적 안정과 삶의 만족도를 높이는 요인으로 작용한다고 보고하였다. 최근 연구에 따르면, VR(가상현실) 기반의 운동 프로그램이 장애인의 운동 능력 향상과 정신 건강 개선에 효과적이라는 결과가 보고되었으며, 이는 새로운 여가활동의 형태로 자리 잡고 있다(오지원, 윤명숙, & 여영훈, 2023). 배재윤(2024)의 연구에서는 장애인들이 기존의 운동 중심 여가활동에서 온라인 기반 여가로 이동하는 경향을

보였으며, 특히 VR 기반 운동 프로그램이 장애인의 신체적·정신적 건강 개선에 긍정적인 영향을 미친다는 점이 확인되었다. 또한, VR 스포츠, 가상 재활 프로그램 등이 장애인의 운동 기능을 향상시키는 데 기여할 뿐만 아니라, 사회적 소통과 정서적 안정을 촉진하는 도구로 활용될 가능성을 제시하였다.

장애인의 사회참여를 가로막는 주요 요인 중 하나는 법과 제도적 장치와 관련된 물리적 환경의 접근성 부족이다(Marco-Ahulló, Montesinos-Magraner, González, Morales, Bernabéu-García, & García-Massó, 2021). 예를 들어, 2019년 기준 특별교통수단의 도입률은 법적 기준인 4,294대 대비 3,549대로 82.7%에 불과하며, 장애인 콜택시 평균 대기시간은 약 1시간 이상으로 나타났다(김갑재, 2021). 이와 함께 교통수단 내 휠체어 수납공간 부족, 승강장 설계 문제 등이 장애인의 이동권을 제한하고 있다. 사회적 환경 또한 장애인의 여가활동 참여를 제약한다. 발달장애인을 둔 부모들은 양육 과정에서 심리적 스트레스, 경제적 어려움, 사회적 고립을 겪으며, 이는 장애 자녀의 사회적 통합과 여가활동 참여 기회를 더욱 제한하는 요인으로 작용한다(전경화, 김신호, 김혜경, 이형주, & 임병우, 2019; 박선원, 2017). 이처럼 장애인과 그 가족들은 신체적, 경제적, 심리적 한계 속에서 여가활동에 접근하기 어려운 사회·구조적 환경에 직면해 있다(Vives Alvarado, Miranda-Cantellops, Jackson, & Felix, 2021).

반대로 디지털 격차로 인해 일부 장애인은 이러한 기회를 충분히 활용하지 못하고 있다는 점이 지적되었다(권중실, 2023). 디지털 기기 접근성이 낮은 장애인의 경우, 여가활동에서의 소외가 더욱 심화될 가능성이 커지므로, 사회적 지원이 필요하다(권중실, 2023). 특히, 65세 이상 장애인 중 40%가 디지털 기기 사용을 어려워했으며, 온라인 콘텐츠 접근성을 개선하기

위한 정책적 지원이 필요하다는 지적도 제기되었다.

한국의 장애인 비대면 여가활동 참여율 증가에 대한 연구(Sa, Lee, & Lee, 2021)는 디지털 리터러시(Digital literacy)가 높은 장애인이 비대면 여가활동에 더욱 적극적으로 참여하는 경향이 있음을 밝혀냈다. 즉, 디지털 활용 능력이 높은 장애인은 VR 스포츠, 온라인 동호회, 메타버스 기반 모임 등과 같은 새로운 형태의 여가활동을 더 효과적으로 활용하고 있었다.

이와 같이, 척수장애인의 여가활동은 단순한 신체적 활동을 넘어 장애 수용과 심리적 안정, 사회적 관계 형성에 중요한 역할을 한다. 그러나 기존 연구들은 주로 장애인의 사회적 고립이나 이동권 제한에 초점을 맞추어 왔으며, 척수장애인의 주체적인 여가 경험과 그 의미에 대한 탐색은 부족한 실정이다. 이에 본 연구는 척수장애인의 여가활동 경험을 심층적으로 탐색하고, 이를 통해 장애 수용 과정과 사회적 관계망 형성의 연결성을 밝혀보고자 한다. 특히, 코로나19 팬데믹 이후 척수장애인의 여가활동은 비대면 방식으로 변화하였으며, 이에 대한 연구가 시급하다. 따라서, 본 연구는 척수장애인의 여가 경험을 통해 이들이 어떻게 장애를 수용하고, 심리적·사회적 안정성을 유지하는지를 탐구하는 데 목적이 있다.

본 연구의 다음과 같은 세 가지 문제를 중심으로 진행된다.

- 1) 척수장애인들의 여가활동을 통해 경험하는 주요 어려움과 도전 과제는 무엇인가?
- 2) 여가활동이 척수장애인의 신체적, 정신적, 사회적 복지에 미친 긍정적 영향은 무엇인가?
- 3) 코로나19 팬데믹이 척수장애인의 여가활동 및 삶의 질에 미친 영향은 무엇인가?

## II. 연구방법

### 1. 연구 설계 및 참여자

본 연구는 척수장애인의 여가활동 경험을 심층적으로 탐구하기 위해 근거이론(Grounded theory)을 활용한 질적 연구로 설계되었다. 연구 참여자는 척수장애인 15명으로 목적 표집(Purposive Sampling) 방법을 통해 선정하였다. 참여자는 장애 관련 기관 및 커뮤니티(○○장애인 지원센터)와의 협력을 통해 모집하였으며, 연령, 성별, 장애 발생 시점 등을 고려하여 다양성을 확보하였다. 또한, 다양한 여가활동 참여 경험과 배경을 가진 참여자들로 구성되었다. 연구 참여는 자발적 동의와 익명성 보장을 기반으로 이루어졌다.

표 1. 반구조화된 질문 내용

구분	연령	성별
이민준	26	남
김지아	57	여
정서준	34	남
홍하준	42	남
권도윤	43	남
강주원	56	남
오준우	22	남
김지호	53	남
강서현	43	여
한주후	63	남
김지아	57	여

### 2. 데이터 수집 방법

데이터는 심층 인터뷰를 통해 수집되었으며, 인터뷰는 척수장애인의 편의를 고려하여 사전에 조율된 시간과 장소에서 약 40-60분 동안 진행되었다. 연구참여자와의 신뢰 관계 형성을 위해, 연구자는 사전 인터뷰를 통해 참여자의 관심사와 배경을 파악하였으며, 인터뷰 환경을 편안하게 조성하였다. 또한, 연구참여자가 자

신의 경험을 자유롭게 이야기할 수 있도록 반구조화된 질문을 사용하였으며, 연구자가 직접 장애 관련 기관과 협력하여 연구참여자와의 관계를 형성하였다. 일부 참여자는 연구자가 속한 장애인 커뮤니티의 기존 네트워크를 통해 모집되었으며, 이에 따라 보다 자연스러운 환경에서 인터뷰를 진행할 수 있었다. 인터뷰는 참여자의 동의를 얻어 녹음되었으며, 개인정보 보호를 위해 익명성 유지와 비밀 보장 조치를 취하였다. 모든 인터뷰는 녹음 후 전사하여 분석에 활용되었다. 인터뷰 질문은 참여자의 전반적인 여가활동 경험과 일상적인 어려움을 탐색하기 위해 ‘grand tour’ 질문(예: “여가활동 중 가장 기억에 남는 경험은 무엇인가요?”)이 사용되었으며, 팬데믹 기간 동안 여가활동의 변화와 같은 특정 주제에 대해 구체적인 정보를 탐색하기 위해 ‘mini tour’ 질문(예: “코로나 19로 인해 여가활동 방식에 어떤 변화가 있었나요?”) 전략을 적용하였다(Kim, Kim, Han, & Chin, 2015). 이를 바탕으로 개발된 반구조화된 질문 항목은 다음 <표 2>에 제시하였다.

표 2. 반구조화된 질문 내용

구분	질문 항목
1	장애를 통해 경험한 주요 어려움과 도전은 무엇인가?
2	장애인이 여가활동을 통해 필요로 하는 지원과 자원은 무엇인가?
3	여가활동이 삶의 질에 긍정적인 변화를 가져온 요인은 무엇인가?
4	코로나19 팬데믹이 척수장애인의 여가활동과 정신건강에 미친 영향은 무엇인가?

### 3. 데이터 분석 방법

본 연구에서는 척수장애인 11명의 심층 인터뷰 내용을 최종 데이터로 사용하였으며, 데이터 분석은 Patton(2014)의 주제 분석 접근법을 기반으로, 개방형 코딩(Open coding), 축 코딩(Axial coding), 선택적 코딩(Selective

coding)의 단계로 진행되었다. 각 단계는 전사된 인터뷰 데이터를 체계적으로 분석하여 주요 주제와 하위 주제를 도출하는 데 중점을 두었다. 초기 코딩에서는 인터뷰 데이터를 검토하며 초기 아이디어와 주제를 코드화하였고, 축 코딩에서는 이러한 코드를 범주와 테마로 분류하였다. 마지막으로, 선택적 코딩에서는 핵심 범주를 중심으로 데이터를 재구성하고, 주제 간의 관계를 정리하였다. 이러한 분석 과정을 요약한 내용은 <표 3>과 같다.

표 3. 데이터 분석 과정 요약

코딩 단계	주요 활동	목적
초기 코딩	· 전사된 데이터를 읽으며 초기 아이디어나 주제를 코드화	· 인터뷰 데이터에서 주요 아이디어를 도출하고 초기 범주 형성
축 코딩	· 초기 코드를 분석하여 더 넓은 범주나 테마로 분류	· 범주 간의 관계를 규명하고 분석의 구조화
선택적 코딩	· 핵심 범주를 중심으로 데이터를 재구성하고 관계를 정리	· 핵심 주제와 하위 주제를 도출하여 연구 질문에 답변

본 연구에서는 근거이론의 패러다임 모형(Paradigm Model)을 활용하여 분석을 진행하였다. 이에 따라, 연구결과에서 도출된 개념을 (1) 인과적 조건, (2) 중심현상, (3) 상황적 맥락, (4) 중재적 조건, (5) 상호작용 전략, (6) 결과의 6가지 요소로 구조화하였다. 이를 바탕으로 척수장애인의 여가활동 경험이 어떻게 형성되고 변화하는지를 분석하였다.

#### 4. 연구의 신뢰성과 타당성

본 연구의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 다음과 같은 절차를 수행하였다.

##### 1) 참여자 검증

연구 결과를 참여자들에게 제시하여, 도출된

결과가 그들의 경험과 일치하는지 확인하였으며 이를 통해 결과의 신뢰성을 강화하였다. 이는 참여자 피드백을 통해 연구 결과의 진실성과 타당성을 확보할 수 있다(Yahaya, & Rahman, 2024)

##### 2) 동료 검토

연구 과정과 결과를 다른 연구자들에게 검토받아, 분석 과정의 타당성을 높이고 잠재적인 오류를 최소화하였다. 이는 Alkashami et al. (2024) 연구에서도 동료 검토가 연구의 분석 과정에서 신뢰성을 높이는 핵심적인 절차를 강조하였다.

##### 3) 반복성 확인

연구 과정을 체계적으로 기록하여, 동일한 조건에서 다른 연구자가 유사한 결과를 도출할 수 있는지를 검증하였다. 이는 연구 과정의 투명성이 신뢰성과 타당성 확보에 중요한 역할을 한다(Takahashi, Kawana, & Furukawa, 2024).

### III. 결과

#### 1. 주요 주제 간 상호 연관성

본 연구에서는 척수장애인의 여가활동 경험과 관련된 주요 주제로 다음의 5가지를 도출하였다: 1) 장애수용과 적응, 2) 건강 관리와 재활, 3) 여가활동과 사회 참여, 4) 코로나19 팬데믹의 영향, 5) 자립 및 독립에 대한 욕구. 각 주제는 개별적으로 중요한 의미를 가지면서도 서로 영향을 미치는 관계를 형성하고 있다. 예를 들어, 장애를 수용하고 적응하는 과정이 사회적 관계 형성에도 영향을 미치며, 건강 관리와 재활 활동이 여가활동 참여로 이어지는 경향이 나타났다. 또한, 코로나19 팬데믹 이후 디지털 기술을 활용한 여가활동이 증가하였으며,

이는 장애인의 자립 및 독립에 대한 욕구와도 밀접한 연관성을 가진다.

### 1) 장애수용과 적응

대다수의 척수장애인들은 사고나 질병으로 인해 발생한 장애를 수용하며, 새로운 일상에 적응하는 과정에서 심리적 도전과 성장을 경험했다. 이러한 적응 과정에서 개인의 노력뿐 아니라 가족과 사회적 지지의 중요성이 부각되었다. 코로나19는 장애인의 신체적·사회적 활동을 크게 제한하면서, 장애를 수용하는 방식에도 영향을 미쳤다. 대면 활동이 제한된 동안 일부 참여자는 스스로를 더욱 단절된 존재로 인식하게 되었다. 반면, 일부는 새로운 형태의 여가활동을 찾으며 장애를 긍정적으로 수용하는 계기가 되었다.

“처음엔 휠체어 생활이 낯설고 힘들었지만, 점차 적응하면서 이동하는 데 있어서 자유로움을 느끼게 되었습니다.” (이민준)

“소아마비 이후로 장애가 저를 규정짓는다고 생각하지 않으려고 노력했습니다. 공예 활동을 통해 스스로를 새롭게 발견할 수 있었습니다.” (김지아)

“교통사고 이후 목이 부러져서 장애가 생겼어요. 처음엔 모든 게 어렵고 힘들었지만, 점차 재활을 통해 새로운 일상에 적응하려고 노력했습니다.” (정서준)

“사고 이후 처음엔 혼자 지내려 했어요. 하지만 휠체어 농구팀에 합류한 뒤, 같은 처지의 사람들을 만나면서 외로움을 덜 느끼게 되었어요.” (이민준)

“사회적 관계를 맺는 것이 힘들었는데, 여가 활동을 하면서 자연스럽게 새로운 사람들과 소통하게 됐어요.” (김지아)

“팬데믹 기간 동안 사회적 만남이 줄어들면서 우울감이 커졌어요. 장애를 더 부정적으로 받아들이게 됐죠.” (한주후)

“코로나로 인해 외출을 못 하다 보니 온라인 강좌를 들으며 새로운 취미를 찾았어

요. 내 장애를 좀 더 긍정적으로 받아들이게 된 계기가 됐어요.” (강서현)

장애를 수용하고 적응하는 과정은 여가활동 참여를 통해 사회적 관계를 형성하는 계기로 작용하였다. 장애 수용도가 높은 참여자들은 공예, 스포츠, 온라인 커뮤니티 활동 등에 활발히 참여하며 새로운 사회적 관계를 맺고 있었다. 반면, 자신의 장애를 부정적으로 인식하는 경우 여가활동과 대인관계를 회피하는 경향을 보였다(Han et al., 2023).

### 2) 건강 관리와 재활

운동 및 재활 활동은 신체적 건강 유지뿐만 아니라 사회적 관계 형성에도 긍정적인 영향을 미쳤다. 운동을 통해 건강이 개선되면서 사람들과 함께 활동할 기회가 많아졌고, 이는 장애인들의 사회적 고립을 줄이는 데 중요한 역할을 했다.

“재활병원에서 1년 동안 치료와 재활을 진행했어요. 처음에는 육체적으로 힘들었지만, 시간이 지나면서 건강이 좋아지는 걸 느꼈습니다. 특히 골다공증 예방을 위해 꾸준히 운동하고 있어요.” (강서현)

“탁구를 시작한 이후로 건강 상태가 눈에 띄게 좋아졌어요. 재활의 일환으로 시작했던 운동이지만, 탁구는 이제 제 삶의 중요한 부분이 됐습니다.” (홍하준)

“운동을 하면 몸이 좋아지는 것뿐만 아니라, 사람들이랑 어울릴 기회가 많아져요.” (강주원)

### 3) 여가활동과 사회 참여

여가활동은 척수장애인에게 사회적 고립을 완화시키고, 삶의 활력을 높이는 데 중요한 요소로 확인되었다. 특히, 여가활동은 사회적 관계를 확장하고 자신감을 회복하는 데 기여했다. 여가활동 참여를 통해 장애인들은 회복탄

력성과 삶의 만족도를 향상시키는 핵심 요소로 작용한다는 것이다(Martin & Kasser, 2020).

“공예활동을 통해 삶에 활력을 찾았고, 사회적 모임에도 참여하면서 자신감이 생겼습니다.” (김지아)

“드론 날리기, 캠핑, 드라이브와 같은 활동은 가족과의 관계를 돈독히 하면서도 여가를 즐길 수 있는 방법이었어요.” (정서준)

“럭비 활동은 단순히 운동이 아니라 제 자신감을 회복하고, 사람들과 연결되는 기회를 제공했습니다.” (홍하준)

“사회적 격리 속에서도 라이드를 통해 스트레스 해소와 신체 건강 유지, 대소변 문제 해결 등에 긍정적 영향을 받으며, 슬럼프에서 운동을 통해 몸과 마음의 균형을 찾으려 노력했습니다.” (강주원)

“림스포츠클ubs 시작하면서 동료들과 친해졌고, 점점 자신감이 생겼어요. 지금은 경기에도 출전합니다.” (홍하준)

장애인과 비장애인이 함께할 수 있는 통합 여가활동과 지역사회 기반의 프로그램이 필요하다는 점이 강조되었다.

#### 4) 코로나19 팬데믹의 영향

팬데믹은 척수장애인의 삶에 신체적, 정신적 어려움을 증가시키며 여가활동과 사회적 관계를 제한하는 도전으로 작용했다. Labbé, Desai, Herman, & Elder(2023)는 디지털 기술을 활용한 여가활동은 척수장애인들에게 의미 있는 여가경험의 기회를 제공한다고 강조하였다.

“코로나19로 인해 가족 외 외부인을 만나는 것이 꺼려지고, 인간관계가 소원해졌어요. 이전처럼 활동할 수 없어서 미안하고 힘듭니다.” (한주후 인터뷰)

“코로나 이후 운동과 사회적 만남의 감소로 아쉬움을 느꼈어요. 일상생활과 운동에 대한 걱정과 고민이 증가하고, 혼자 있는 시

간이 많아짐에 따라 슬럼프와 삶에 대한 부정적인 생각이 많아지더라고요.”(강주원)

“코로나19로 인해 외출이 어려워져서 온라인으로 친구들과 소통하는 시간이 늘었어요.” (김지호)

“디지털 플랫폼을 통해 여가활동의 새로운 가능성을 발견했어요.” (정서준)

“코로나 이후 외출이 어려워져 온라인 모임에 참여했어요. 처음엔 낯설었지만, 점점 익숙해지면서 새로운 사람들과 소통할 수 있었습니다.” (김지호)

“팬데믹 동안 VR 운동을 시도해봤어요. 실제 체육관에서 운동하는 것 같아서 신기했고, 집에서도 재활운동을 지속할 수 있어서 좋았어요.” (정서준)

특히, 디지털 기술을 활용한 비대면 여가활동의 증가가 코로나19 이후 장애인들의 주요한 변화로 나타났다. Sa, Lee, & Lee (2021)는 디지털 리터러시가 높은 장애인이 VR 스포츠, 온라인 동호회 등에 보다 적극적으로 참여함을 발견하였다. 그러나 디지털 접근성이 낮은 장애인의 경우 비대면 여가활동에서도 소외되는 현상이 나타났다(박상미 외, 2022).

#### 5) 자립 및 독립에 대한 욕구

척수장애인들은 경제적 자립과 생활의 독립을 통해 자신의 삶을 주도적으로 이끌고자 하는 강한 욕구를 표현했다. 이는 자립과 독립을 실현하기 위한 교육 및 직업 훈련 프로그램의 필요성을 뒷받침하는 결과였다. 코로나19 이후 자립에 대한 욕구가 더욱 강해졌으며, 온라인을 활용한 경제 활동이 새로운 가능성으로 떠올랐다. 일부 참여자는 비대면 환경에서 온라인 강의를 듣고, 전자상거래를 통해 수익을 창출하는 등 새로운 경제활동을 시작하기도 했다.

“나만의 공예 작업실을 마련하고 싶다는 목표가 있습니다. 장애가 저를 막지 않을 거라 믿어요.” (강서현)

"사고 이후에도 다시 일을 시작했고, 스스로 할 수 있는 새로운 일을 찾으려고 노력하고 있어요." (오준우)

"코로나로 인해 외부 활동이 줄어들면서, 온라인으로 창업 교육을 듣고 공예품을 판매하는 방법을 배우기 시작했어요." (오준우)

"비대면 시대에 맞춰 디지털 기술을 배워야겠다고 생각했고, 결국 재택근무가 가능한 직업을 찾을 수 있었어요." (정서준)

#### IV. 논의

본 연구는 척수장애인의 여가활동 경험을 중심으로 심층적인 분석을 통해 다섯 가지 주요 주제, 즉 장애수용과 적응, 건강 관리와 재활, 여가활동과 사회 참여, 코로나19 팬데믹의 영향, 자립 및 독립에 대한 욕구를 도출하였다. 이들 주제는 척수장애인의 삶의 질 향상과 사회적 통합을 위한 핵심적인 요소로 작용하였다.

먼저, 장애수용과 적응에 있어 척수장애인들은 자신의 장애를 받아들이고 인정함으로써 새로운 일상에 적응하는 과정에서 정서적 안정과 삶의 만족도를 크게 향상시키는 것으로 나타났다. 이는 (Kim et al., 2016)의 연구에서 장애인의 자기 수용이 심리적 회복력을 강화한다는 결과와 일치하며, Saeedi, Khaleghipour, & Tabatabaee(2024)의 연구가 보고한 정서적 자기조절 및 심리적 탄력성의 중요성과도 부합한다. 장애를 긍정적으로 받아들이고 새로운 삶의 방식을 찾는 과정은 단순히 개인의 문제를 넘어 사회적 지원의 필요성을 반영한다. 특히, 심리적 지원 프로그램의 도입과 확대는 장애인의 자기 수용을 촉진하고 정서적 안정을 강화할 수 있는 중요한 방안이다. 예를 들어, 장애수용 초기 단계에서 심리 상담 및 정서적 안정 워크숍과 같은 맞춤형 프로그램이 제공된다면, 척수장애인의 적응 과정을 보다 원활하게 지원

할 수 있을 것이다. 또한, 동료 간 멘토링 프로그램을 통해 서로의 경험을 공유하고 심리적 지지를 주고받는 커뮤니티 기반 네트워크를 구축하는 것도 효과적이다. 더불어, 가족 구성원 대상의 교육 프로그램은 장애인의 정서적 안정에 중요한 역할을 할 수 있다.

건강 관리와 재활은 장애인의 신체적·정신적 건강 유지와 기능 회복에 핵심적인 역할을 한다는 점에서 매우 중요한 주제로 나타났다. 본 연구는 정기적인 운동과 재활 활동이 장애인의 통증 감소와 기능 회복뿐만 아니라 정신적 안정에도 기여한다는 점을 확인하였다. 이는 Eraslan, Yar, Huri, & Duzgun(2025)의 연구가 보고한 바와 일치하며, McHugh et al.(2025)의 전자 재활 프로그램(e-rehabilitation)에 대한 연구에서도 강조된 바 있다. 이러한 연구 결과는 척수장애인을 대상으로 한 맞춤형 재활 프로그램의 개발 및 보급 필요성을 제기하며, 이를 위해 지역사회 기반의 재활 센터 설립이 필수적임을 시사한다. 장애인의 접근성을 고려한 재활 시설과 장비가 갖추어진 센터는 신체적 재활뿐만 아니라 사회적 교류를 지원하는 다기능적 공간으로 기능할 수 있다. 아울러, 운동 참여를 장려하는 공공 캠페인과 교육 프로그램은 장애인의 건강 관리와 자발적 참여를 유도하는 데 중요한 역할을 할 것이다.

여가활동과 사회참여는 척수장애인의 사회적 고립을 완화하고 삶의 질을 향상시키는 데 있어 필수적인 요소로 나타났다. Han et al. (2023)의 연구와 Martínez et al.(2025)의 연구에서 여가활동이 장애인의 사회적 관계 형성과 심리적 안정에 긍정적 영향을 미친다고 보고한 바와 같이, 본 연구에서도 여가활동의 중요성이 강조되었다. 특히, 장애인과 비장애인이 함께 참여할 수 있는 통합 여가활동 프로그램의 개발은 사회적 포용을 증진하고, 장애인들이 비장애인과 상호작용을 통해 사회적 소속감을 느낄 수 있도록 돕는 효과적인 방안이 될

것이다. 또한, 장애인의 관심사와 필요를 반영한 맞춤형 여가 프로그램의 설계와 실행은 이들의 참여율을 높이고, 여가활동의 효과를 극대화할 수 있다. 이러한 과정에서 장애인 커뮤니티의 의견을 적극적으로 반영하여 실질적으로 유용한 프로그램을 구현하는 것이 중요하다.

코로나19 팬데믹의 영향은 척수장애인의 삶에 심각한 제약을 초래했으며, 특히 사회적 관계와 정신적 건강에 부정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 기존 연구와 여러 가지 측면에서 일치하는 결과를 보였다. 첫째, 장애인의 여가활동이 신체적·정신적 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 점은 기존 연구(Han et al., 2023; Kim et al., 2016)와 동일한 결론을 도출하였다. 둘째, 코로나19 이후 디지털 여가활동의 중요성이 커졌다는 점은 Sa, Lee, & Lee (2021)의 연구 결과와도 일치하였다. 본 연구에서도 척수장애인이 온라인 기반 활동을 적극 활용하며, 새로운 여가 패턴이 형성되었음을 확인할 수 있었다.

"코로나 이후 디지털 플랫폼을 통한 여가 활동이 훨씬 많아졌어요." (김지호)

한편, 본 연구는 기존 연구에서 다루지 않은 디지털 격차 문제를 새롭게 제기하였다. 기존 연구에서는 주로 디지털 기술이 장애인의 삶에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 강조하였으나, 본 연구에서는 디지털 접근성이 낮은 장애인들이 오히려 더 소외될 가능성이 높다는 점을 발견하였다(박상미 외, 2022). 따라서, 향후 정책적으로 장애인을 위한 디지털 리터러시 교육이 더욱 필요함을 시사한다.

"디지털 기기 사용이 어려운 사람들은 온라인 여가활동에서도 소외될 수밖에 없어요." (강주원)

그러나 본 연구는 팬데믹 상황에서도 디지털 기술을 활용한 새로운 여가활동 방식이 도입되었음을 확인하였으며, 이는 Vozar(2024)의 연구에서 강조된 바와 유사하다. 장애인들을 위한 디지털 기술 교육 프로그램과 플랫폼 접근성 강화는 이러한 비대면 활동의 가능성을 확대하고, 팬데믹과 같은 위기 상황에서도 지속 가능한 여가활동을 지원하는 데 기여할 수 있다. 또한, 재난 대응형 복지 프로그램의 도입은 장애인의 정서적 안정과 여가활동 지속성을 보장하는 중요한 정책적 방향이 될 것이다.

마지막으로, 자립 및 독립에 대한 욕구는 척수장애인들에게 있어 가장 강렬한 주제 중 하나로 나타났다. 본 연구는 척수장애인들이 경제적 자립과 생활의 독립을 통해 자기결정권을 강화하고, 삶을 주도적으로 살아가고자 하는 강한 욕구를 표현했음을 보여준다. 이는 Lee et al.(2018)의 연구에서 강조된 바와 부합하며, Nashihin et al.(2025)의 연구에서 경제적 자립이 사회적 통합을 촉진한다고 언급한 점과도 연결된다. 이를 위해 장애인을 대상으로 한 교육·직업 훈련 및 창업 지원 프로그램을 확대하고, 장애인 친화적인 근무 환경을 조성할 필요가 있다. 또한, 주거 독립을 위한 무장애 주택 설계와 같은 맞춤형 주거 지원 정책은 척수장애인의 일상생활에서 이동성과 편의성을 보장하는 데 중요한 역할을 할 것이다.

## V. 결론

본 연구는 척수장애인의 여가활동 경험을 중심으로 다섯 가지 주요 주제를 도출하고, 이를 통해 척수장애인의 삶의 질과 사회적 통합에 미치는 영향을 분석하였다. 연구 결과는 여가활동이 단순한 신체적 활동을 넘어 심리적 안정과 사회적 연결, 자립 욕구 실현 등 장애인의 전반적인 복지 향상에 중요한 역할을 한다

는 점을 확인하였다. 본 연구는 척수장애인의 여가활동 경험을 질적으로 분석하여 의미 있는 결과를 도출하였으나, 다음과 같은 한계점을 가진다.

### 1) 표본 크기의 제한

본 연구의 참여자는 15명으로 한정되어 있으며, 표본의 다양성이 부족한 점이 있다. 향후 연구에서는 다양한 연령대, 성별, 경제적 배경을 고려한 보다 광범위한 표본을 대상으로 연구를 확장할 필요가 있다.

### 2) 정량적 연구 부족

본 연구는 질적 연구 방법을 활용하였으나, 향후 정량적 연구를 통해 연구의 객관성을 보완할 필요가 있다. 예를 들어, 척수장애인의 여가활동이 삶의 질에 미치는 영향을 계량적으로 분석하여 보다 명확한 정책적 제언을 도출할 수 있을 것이다.

### 3) 장기적 효과 검증 부족

본 연구는 단기적인 경험을 중심으로 분석되었기 때문에, 디지털 여가활동 및 맞춤형 프로그램이 장기적으로 어떤 영향을 미치는지에 대한 추가 연구가 필요하다. 특히, 코로나19 이후 디지털 여가활동이 장애인의 사회적 관계 및 심리적 웰빙에 지속적으로 긍정적인 영향을 미치는지 장기 추적 연구가 요구된다.

본 연구 결과는 척수장애인의 여가활동을 활성화하고, 삶의 질을 향상시키기 위한 정책적 시사점을 다음과 같이 도출할 수 있다.

### 1) 디지털 여가활동 지원 정책

코로나19 이후 비대면 여가활동이 증가함에 따라, 척수장애인이 보다 쉽게 접근할 수 있는 온라인 기반 여가 프로그램(예: 온라인 요가, e-sports, VR 스포츠 등)을 개발하고 보급할 필요가 있다. 이를 위해 장애인 맞춤형 디지털

플랫폼을 구축하고, 디지털 리터러시 향상을 위한 교육 프로그램을 병행하는 것이 중요하다.

"코로나 이후 VR 기반 운동을 해보니 집에서 체육관처럼 운동할 수 있어서 좋았어요." (정서준)

### 2) 장애 친화적 여가 공간 확대

여가활동을 위해 물리적 접근성이 보장된 장애 친화적 스포츠 센터, 공원, 문화시설의 확충이 필요하다. 장애인의 이동이 용이한 시설을 구축하고, 이동권 보장을 위한 교통 지원 방안을 마련해야 한다.

"운동하고 싶은데 휠체어로 접근할 수 있는 체육관이 너무 적어요." (강서현)

### 3) 장애인 맞춤형 여가 프로그램 개발

척수장애인을 위한 재활 기반 레저 활동(수중 운동, 휠체어 스포츠 등)을 지원하는 맞춤형 여가 프로그램이 필요하다. 특히, 장애 유형에 따른 개별 맞춤형 프로그램을 제공하여 장애인이 능동적으로 참여할 수 있도록 해야 한다.

"수중 운동을 하면 몸에 무리가 덜 가고 재활에도 도움이 돼요. 이런 프로그램이 더 많아졌으면 좋겠어요." (홍하준)

첫째, 심리적 지원 프로그램과 동료 멘토링 네트워크를 강화하여 척수장애인의 장애 수용과 적응 과정을 지원해야 한다. 이는 장애인이 심리적 안정감을 유지하고 새로운 일상에 원활히 적응할 수 있는 토대를 마련한다. 둘째, 맞춤형 운동 및 재활 프로그램을 확대하고, 지역사회 기반의 재활 및 여가 지원 시스템을 구축해야 한다. 특히, 무장애 시설과 디지털 재활 플랫폼을 통해 접근성을 강화함으로써 장애인의 지속적인 건강 관리와 사회적 참여를 지원해야 한다. 셋째, 장애인과 비장애인이 함께 참

여할 수 있는 통합 여가활동 프로그램을 설계하여 사회적 포용을 증진하고, 장애인의 사회적 관계망 확장을 도와야 한다. 넷째, 디지털 기술을 활용한 비대면 여가활동과 교육 프로그램을 개발하여, 팬데믹과 같은 위기 상황에서도 장애인의 삶의 질이 유지될 수 있도록 지속 가능한 지원 체계를 마련해야 한다. 다섯째, 경제적 자립을 위한 직업 훈련과 창업 지원, 장애인 친화적 주거 환경 조성 등 포괄적이고 실질적인 지원이 이루어져야 한다.

본 연구 결과를 바탕으로, 정책적 실천 방안을 다음과 같이 제언할 수 있다.

첫째, 디지털 접근성을 높이기 위한 장애인 맞춤형 디지털 교육 프로그램을 도입하여, 장애인이 비대면 여가활동을 더욱 효과적으로 활용할 수 있도록 지원해야 한다.

둘째, 장애인과 비장애인이 함께 참여할 수 있는 통합 여가 프로그램을 개발하여, 사회적 포용성을 강화하는 방안이 필요하다.

본 연구는 척수장애인을 단순한 복지 수혜자가 아니라 사회의 완전한 구성원으로 자리 잡을 수 있도록 지원하는 다양한 전략을 제안하였다. 이를 통해 장애인과 비장애인이 함께 참여하는 포용적 사회 구현에 기여할 수 있을 것이다. 향후 연구는 디지털 기술을 활용한 장애인 지원 프로그램의 장기적 효과와 팬데믹 이후 여가활동의 새로운 가능성을 탐구하는 방향으로 확장될 필요가 있다.

## 참고문헌

- 권중실(2023). 장애인의 사회적 자본과 코로나 19 이후 디지털 정보 서비스 이용량 변화 간의 관계: 디지털 리터러시 역량의 매개효과를 기반으로. *Journal of Digital Contents Society*, 24(7), 1545-1554.
- 김갑재(2021.11.05). 모두를 위한 택시 서비스. 장애인뉴스. URL: <http://www.welvoter.com.kr/37740>
- 김유리, 김은하, 김수진, 김유진, & 강선영(2024). 미술관 교육에 대한 발달장애 성인과 가족, 교육가의 인식 및 지원 요구. *특수교육*, 23(3), 83-104.
- 김한솔, 김지수, & 이기영(2023). 노인의 디지털 활용이 생활 만족에 미치는 영향: 우울과 사회참여의 조절된 매개효과를 중심으로. *노인복지연구*, 78(1), 41-65.
- 남궁은하(2021). 코로나 19 로 인한 노인 생활의 변화와 정책 과제. *보건복지포럼*, 300, 71-84.
- 박상미, 김한솔, & 박해궁(2022). 장애인의 디지털 리터러시가 사회적 고립에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로. *사회과학연구*, 61(1), 223-243.
- 박선원(2017). 발달장애아동 어머니의 양육부담이 부부갈등에 미치는 영향: 사회적 지지체계와 사회활동의 조절효과를 중심으로: 사회적 지지체계와 사회활동의 조절효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 17(1), 594-610.
- 배재운(2024). 코로나 19 와 노인체육: 코로나 19 팬데믹 이후 노인 여가 스포츠 참여 양상의 변화와 전망. *한국스포츠사회학회지*, 37(1), 34-51.
- 송진영(2021). 장애인의 여가활동참여가 생활만족도에 미치는 영향: 장애수용의 매개효과를 중심으로. *한국보건사회연구*, 41(1), 146-159.
- 오지원, 윤명숙, & 여영훈(2023). 장애가 있는 전 기 노인의 COVID-19 시기 디지털 리터러시가 생활만족에 미치는 영향: 장애발생시기의 조절 효과를 중심으로. *노인복지연구*, 78(1), 93-117.
- 윤지인, 김은서, & 이창미, 2024

- 윤지인, 김은서, 이창미(2024). 시각장애인의 여가 시간 걷기활동 참여의미와 여가공간 인식에 대한 탐색적 연구: 남산공원을 중심으로. *한국체육학회지*, 63(6), 645-655.
- 이태운(2021). 장애인 5명 중 1명은 기초수급자, “코로나19로 더 힘들다.” 중앙일보.
- 전경화, 김신호, 김혜경, 이형주, & 임병우. (2019). 발달장애아 부모의 생애사를 통해 본 도전적 행동 돌봄 적응. *한국정책연구*, 19(3), 25-45.
- 전보라, & 김덕주(2023). 코로나 19 이후 가정에서 거주하고 있는 뇌졸중 환자의 작업수행영역에 따른 참여 경험 연구: 프레임워크 방법을 중심으로. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 17(3), 333-344.
- 조명희(2021). 코로나19 장기화, 장애인 외출·병원 방문 감소. 테크월드뉴스.
- 황남희, 김혜수, 김경래, 주보혜, 홍석호, & 김주현 (2020). 노년기 정보 활용 현황 및 디지털 소외 해소 방안 모색. 세종: 한국보건사회연구원.
- Alkashami, M., Hamid, O. H., Hafeez, G. A., Jabeen, S., & Labib, E. (2024). Examining the effectiveness of assessment practices for students with disabilities in the higher education sector: A project based study of bahrain. *The Journal of Modern Project Management*, 12(2), 82-95.
- Cavalcante Neto, J. L., Santos, K. A., dos Santos, R. G. Costa, L. E. L., das Mercedes, M. C., & Souza, L. H. R. (2024). Common mental disorders and physical activity levels in college students during COVID-19 pandemic. *Sport Sciences for Health*, 20, 1481-1487. <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01231-7>
- Eraslan, L., Yar, O., Huri, G., & Duzgun, I. (2025). Immediate and short-term effect of scapula retraction exercises on subacromial space. *Journal of Sport Rehabilitation*, 34, 1-8.
- Giustini, A. (2024, October). Unify actors around the concepts of “functioning” and “habilitation” to ensure full participation and inclusion for all. *In World Congress on Rehabilitation 2024*.
- Han, A., Seo, H., Lee, Y., Choi, H., Kim, Y., & Park, S. (2023). Exploring the relationships among Covid-19 stress, leisure constraints, and happiness for adults during the covid-19 pandemic in Korea. *American Journal of Health Behavior*, 47(3), 558-566. <https://doi.org/10.5993/AJHB.47.3.13>
- Kim, J., Kim, M., Han, A., & Chin, S. (2015). The importance of culturally meaningful activity for health benefits among older Korean immigrant living in the United States. *International Journal of Qualitative studies on Health and Well-being*, 10(1), 27501.
- Kim, J., Kim, M., MaloneBeach, E., & Han, A. (2016). A study of health perception, disability acceptance, and life satisfaction based on types of leisure activity among Koreans with a physical disability. *Applied Research in Quality of Life*, 11, 791-804.
- Kim, Y., Kim, E., & Lee, S. (2024). Exploring walking activities and leisure space perceptions of visually impaired individuals: A study centered on Namsan Park. *Journal of Korean Physical Education*, 63(6), 645-655.
- Labbé, D., Desai, N., Herman, C., & Elder, C.

- (2023). I never really thought that a virtual ride would be that good: Experiences of participants with disabilities in online leisure-time physical activity during COVID-19. *Disability and Health Journal*, 16(1), <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2022.101395>.
- Lee, H., & Kim, S. (2018). Empowering people with disabilities through economic independence. *Disability Journal*, 22(2), 14-25.
- Marco-Ahulló, A., Montesinos-Magraner, L., González, L. M., Morales, J., Bernabéu-García, J. A., & García-Massó, X. (2021). Impact of COVID-19 on the self-reported physical activity of people with complete thoracic spinal cord injury full-time manual wheelchair users. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 45(5), 755-759. <https://doi.org/10.1080/10790268.2020.1857490>
- Martin S., & Kasser S. L. (2020). The role of resilience: Physical activity continuation after falling in adults with multiple sclerosis. *Disability Health Journal*, 14(2), <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.101046>
- Martínez, M. C., Ayanore, M., & Amu, H. (2024). World health day 2023: Progress and new perspectives in achieving "Health for All". *Frontiers in Public Health*.
- McHugh, G. A. Lavender, E. C., & Bennell, K. L., Kingsbury, S. R., Conaghan, P. T., Hinman, R. S. Comer, C., Conner, M., Nelligan, R. K., Groves-Williams, D. (2025). A qualitative evaluation of two electronic-rehabilitation programmes for managing persistent knee pain. *Musculoskeletal Care*, 23(1), e70051. <https://doi.org/10.1002/msc.70051>
- Nashihin, H., Rachman, Y. A., & Fitrianto, I. (2025). Empowering creativity of disabled students through sustainable agropreneur education at ainul yakin islamic boarding school in yogyakarta to support the SDGs. *Journal of Lifestyle & SDG'S Review*, 5(2), 1-17. DOI: <https://doi.org/10.47172/2965-730X.SDGsReview.v5.n02.pe02878>
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.
- Sa, H. J., Lee, W. S., & Lee, B. G. (2021). Corona blue and leisure activities: focusing on Korean case. *Journal of Internet Computing and Services*, 22(2), 109-121.
- Saeedi, F., Khaleghipour, S., & Tabatabaee, F. (2024). The effectiveness of schema-based parenting on emotional self-regulation and perceived parental rejection in blind adolescents. *Psychology of Exceptional Individuals*, 14(54), 79-105. <https://doi.org/10.22054/jpe.2024.76524.2630>
- Shulamite, S. (2025). The Psychological Implications of Living in Social Exclusion: A. SAMRIDDHI, 88.
- Takahashi, A., Kawana, H., & Furukawa, K. (2024). Test-retest reliability and validity in lower limb proprioception tests using image capture technique in healthy adults. *Bulletin of Faculty of*

- Physical Therapy*, 29(1), 58.
- Vives Alvarado, J. R., Miranda-Cantellops, N., Jackson, S. N., & Felix, E. R. (2021). Access limitations and level of psychological distress during the COVID-19 pandemic in a geographically-limited sample of individuals with spinal cord injury. *The Journal of Spinal Cord Medicine*, 45(5), 700-709. <https://doi.org/10.1080/10790268.2021.2013592>
- Vozaar, E. (2024). Lockdown leisure: Virtual leisure and disability sports. Taylor & Francis.
- Yahaya, N. A., & Rahman, N. A. A. (2024). Development, validity, and reliability of challenges and attitudes to practice primary eye care (CAPEC) Questionnaire among Malaysian private sector optometrists. *International Journal of Allied Health Sciences*, 8(5), 200-278.