

## 청년층의 스트레스 군집유형에 따른 코로나19 전후 여가활동유형 차이

한애리<sup>1)</sup>

### 요약

최근 지속된 경기침체와 코로나19에 따른 취업난에 급격한 물가상승까지 더해져 청년들의 심리적 혼란과 어려움이 가중되고 있다. 이에 청년들의 스트레스 해소방안으로 여가활동에 대한 관심이 커지고 있으며 코로나19로 인한 여가활동의 변화가 예상된다. 본 연구의 목적은 개인적 사회경제상황에 따라 다른 수준의 스트레스 보이는 청년들의 스트레스 유형을 군집분석을 통해 도출하고, 그 군집유형에 따라 코로나 19 전후 여가활동유형의 차이를 검증하여 청년들의 삶의 맥락을 이해하고 개별적이고 맞춤형 스트레스 관리 방안 마련에 시사점을 얻는 데 있다. 이를 위해 한국교육고용패널조사Ⅱ(KEEP) 3차년도 및 4차년도 본 조사와 부가조사에 응답한 대학생 7,278명을 대상으로 K-means 군집분석, 대응표본T검정 및  $\chi^2$  검정을 실시하였다. 그 결과 스트레스의 하위요인인 당면과제와 대인관계 중심으로 세 가지 군집으로 나뉘었다. 또한 코로나19로 인해 불특정 다수의 활용이 높거나 대면접촉이 높은 여가활동의 빈도가 유의하게 줄어들었고, 개인적으로 참여할 수 있는 여가활동의 빈도가 유의하게 증가하였다. 특히 스트레스 수준이 낮은 군집유형에서 운동에 대한 참여가 두드러지게 증가한 것으로 나타났다. 마지막으로 성별, 취업여부, 월소득, 현재학력에 따라 이 세 가지 유형의 분포가 유의하게 차이가 있음을 확인하였다. 연구결과를 바탕으로 개별화된 스트레스 관리 방안을 제공함에 있어 각 유형별로 적절한 처방을 제안하였다.

주제어: 청년, 스트레스, 코로나19 전후, 여가활동, 여가활동유형

## I. 서론

최근 지속된 경기침체와 코로나19에 따른 취업난에 급격한 물가상승까지 더해져 청년들의 체감 경기는 갈수록 악화되고 있다. 2022년 전국경제인연합회가 경제적 어려움을 수치화한 경제고통지수<sup>2)</sup>를 조사한 결과, 청년층(15~29세)이 25.1로 전 연령대에서 가장 높았는데, 이는 청년층이 많이 소비하는 분야에 물가상승이 집중되면서 취업준비 중이거나 소득이 적은 청년층이 체감하는 부담이 더 커진 것으로 볼 수 있으며, 청년들의 선호일자리 증가속도가 대졸자

1) 한국직업능력연구원 부연구위원

2) 통계청 자료인 경제활동인구조사, 가계동향조사, 소비자물고자소를 활용하여 연령대별 체감실업률과 연령대별 체감물가상승률(연령대별 소비지출 비중을 가중치로 두고 지출목적별 소비자물가지수를 가중평균한 후 전년(동기)대비 상승률 계산)을 합하여 계산한 수치임.

증가속도를 따라가지 못하는 노동시장 수급불균형이 주요 원인으로 해석되고 있다(MBC뉴스, 2022). 또한 코로나로 인한 사회적 거리두기 현상이 지속됨에 따라 여가시간은 상대적으로 많아졌지만 활동반경이 집 주변이나 집으로 한정되어졌고, 사적인 모임도 비대면을 지향하는 언택트 사회로 변화하여 여가시간은 늘었지만 진정한 여가를 누리지 못하는 현상(Jacob & Gerson, 2010)이 발생하고 있는 실정이다.

여가활동은 20~30대에게 축적된 스트레스를 해소하는 가장 좋은 처방으로서 삶의 질 향상과 건강, 행복 추구 측면에서 긍정적인 영향을 미치는 주요한 역할을 한다(김홍록, 이광욱, 2009; 전태준, 한우진, 2007). 특히 인간의 생활주기에 있어서 청년기는 정신적으로 자아의식 및 가치판단의 기준이 설정되고 사회적 준비 및 시야를 넓히는 중요한 시기(김홍록, 이광욱, 2009)이기 때문에 이때 주어지는 여가의 기회와 경험은 중요한 자산이 된다. 또한 여가활동은 경제적 문제와 심리적 문제 등 삶의 불안요소를 완화시켜 주는 효과적인 활동으로 인식되며(이동수, 2004), 자존감 증진, 자아개발에 긍정적으로 작용하며 정신적 과로나 스트레스를 해소하는데 효과적인 것으로 보고되고 있다(김선희, 김창현, 2009).

최근 연구에 따르면 여가활동의 참여여부보다 여가활동유형에 따라 스트레스 수준이 달라지는 것으로 나타나(강은나, 김혜진, 김영선, 2017), 스트레스 수준별 여가활동유형을 살펴볼 필요가 있다. 장기적으로 경기침체로 인한 취업과 경제적 어려움을 겪고 있는 청년층은 개인이 겪는 사회, 경제 및 문화적 상황에 따라 스트레스 수준이 다르고 그에 따른 참여하는 여가활동유형도 다를 것으로 예상된다. 따라서 스트레스 수준에 따른 청년층 여가활동유형을 살펴보면 이들의 삶의 맥락을 이해하고 여가활동과 스트레스와의 관계를 알아볼 필요가 있다.

2019년 말 발생한 코로나19는 2020년, 2021년 확산세를 거쳐 2023년 현재 풍토병화 수준으로 삶의 전반에 자리잡고 있다. 시기상 2020년부터 1~2여년간 대면을 최소화하는 언택트 기조가 지속되었으며, 코로나19의 일상화가 시작되는 2022년 중반부터 대면을 재개하는 현상이 나타나고 있다. 이러한 사회 맥락 하에서는 코로나 발생 전후로 여가활동의 변화가 있을 것이라고 추정된다. 특히 코로나19 이후 여가제약, 여가활동 만족도 등 코로나19 관련 여가연구가 지속되어 왔으나 청년들의 스트레스 수준에 따른 여가활동유형 관련 연구는 미미한 실정이다. 전례없는 감염병 상황으로 생긴 사회경제변화가 청년들의 스트레스와 여가활동에 어떠한 영향을 주었고, 스트레스 수준별 여가활동유형이 어떻게 바뀌었는지를 확인하는 것은 청년들의 삶의 질 향상을 돕는 중요한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

본 연구에서는 코로나19 시대를 지내며 대학생활, 학업관리, 진로탐색, 취업준비 등 다양한 심리적 혼란과 어려움을 겪고 있는 청년들이 개인적 사회경제상황에 따라 다른 수준의 스트레스를 보일 것으로 이해하였다. 따라서 청년들의 스트레스의 군집유형을 구분해보고 그 유형에 따라 코로나19 전후 여가활동유형에 어떠한 차이가 있는지 살펴보고자 한다. 나아가 군집유형에 따라 청년들의 특징(성별, 취업여부, 월소득, 현재학력)에 대해서 알아보려고 한다. 이와 같은 연구목적은 달성하기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 청년층의 스트레스는 어떤 군집유형을 보이는가?

둘째, 청년층의 스트레스 군집유형에 따라 코로나19 전후 여가활동유형에 어떠한 차이가 있는가?

셋째, 군집유형과 청년의 특징(성별, 취업여부, 월소득, 현재학력)은 어떤 관계가 있는가?

## II. 이론적 배경

### 1. 여가와 코로나19

여가는 2015년 제정된 「국가여가활성화기본법」에 따르면, 자유시간 동안 행하는 강제되지 않은 활동이다. 어원적 의미로 여가를 뜻하는 영어 “레저(leisure)”는 그리스어 Schole와 라틴어 Licere에서 유래하였으며, Schole는 본래 조용함(quietness)이나 자유시간(free time) 등을 뜻한다(권이중, 2000). 여가에 대한 개념은 시대적 상황이나 연구자의 시선에 따라 변화하면서 다양한 사회환경적 동인에 영향을 받았으나, 여가가 ‘자유의지에 따른 결정’이며 강제되지 않고 자신의 의사에 따라 어떠한 결정이나 행위를 선택하고 그에 따른 결과로 정서적 만족과 행복을 경험하는 근본적 속성이 있다(신진호, 홍서운, 2022).

여가활동은 여가에 이루어지는 활동으로서 전문기관이나 연구자에 따라 다양하게 분류되고 있다. 먼저 우리나라의 여가 관련 업무를 담당하는 문화체육관광부(2018)의 여가활동 유형 분류기준에 따르면, 문화예술 참여, 문화예술 관람, 스포츠 참여, 스포츠 관람, 관광, 취미오락, 휴식, 관계형 여가 등 8개 여가활동으로 나뉜다. 한편 한국인의 여가현황을 확인하기 위해 통계청(2015)은 여가활동을 휴식 및 교제 활동형, 인터넷 활용 및 스포츠 관련 활동형, 미디어 활용형, 그리고 소일형 및 비활동적 여가생활로 구분했다. 이 밖에도 개별 연구로서 강수진(2006)은 여가활동을 가사 활동, 종교 활동, 정치 활동, 사회 활동, 대인관계, 취미오락 등으로 분류하였고, 김옥태·유승원(1997)은 스포츠, 야외 레크리에이션, 수상 활동, 미술·수예·공작, 예술 활동, 취미 활동, 장애인을 위한특별 활동, 지적·언어적 활동, 사교적 활동, 특별행사, 여행, 봉사 활동으로 분류하였다. 최근 연구로는 신아름, 김석호(2021)는 여가활동유형을 일상적 여가형, 스포츠·관광몰입형, 취미오락중심형, 적극적음니보어형, 문화예술애호가형으로 구분하여 연구하였다. 이렇듯 여가활동은 시대적 사회환경에 따라 변모해왔고, 그에 따른 분류유형도 달라지고 있다.

여가활동의 경우 노동과 달리 비의무적인 시간 또는 임의로운 자유시간을 뜻한다(김원인, 2007). 따라서 여가활동은 생산적인 활동이라기보다는 개인의 특성에 따른 선호와 스트레스 해소 활동으로 볼 수 있다. 한편 사회적 변화도 여가변화에 영향을 주기도 하는데, 예를 들어 주 5일제 시행, KTX 고속철의 확대 등은 시간과 공간을 확장하여 여가형태 변화의 동인으로 이해될 수 있다. 마찬가지로 최근 급속하게 확산된 코로나19 발생으로 시행된 ‘사회적 거리두기’

정책도 개인의 여가활동에 많은 제한을 주었다. 이렇듯 개인의 여가활동 참여는 개인의 특성 외에도 사회경제적 환경에 영향을 받는다(김명주, 이제홍, 한상수, 1999).

코로나19 확산이 장기화되면서 스트레스, 우울감, 무력감 등 코로나 블루(corona blue) 현상이 심화되고 있다(사혜지, 한지훈 2021). 재난의 경험은 물리적, 신체적 피해뿐만 아니라 집합적 형태의 극심한 스트레스를 주고, 긴장과 두려움을 확산시켜 사회적으로 큰 영향을 미치게 되기 때문이다(이은환, 2020). 특히 사회적 거리두기 실천을 위해 온라인 수업 진행, 재택근무, 각종 스포츠 경기 무관중 진행, 공공 체육시설의 임시 폐쇄, 공연장 출입 제한 등 강도 높은 대응들이 진행되었으나 백신과 치료제의 개발의 어려움과 부작용 사례들이 속출하였고, 불분명한 감염경로 등으로 인해 공포감만 커졌다(서효민, 권영범, 2020).

이러한 변화는 여가활동에 많은 제약을 주었다. 방역 수칙이 단계적으로 강화될수록 대면 접촉이 많은 실내 체육시설, 스포츠 경기관람 시설, 공연장, 영화관, 노래방, 카페, 종교 집회 등 다중이용시설의 이용이 제한되면서 일상적 여가생활 참여가 힘들어지게 되면서 대다수의 사람들이 코로나에 대한 불안감과 함께 스트레스 상황에 놓였었다.

현재 2019년 말 우한에서 시작된 코로나 발병이 만 3년이 지났다. 칼레르보 오베르크의 문화충격이론에 따르면 사람들은 새로운 문화를 접한지 1~2년이 지나면 그 문화에 적응하게 된다고 한다(백선희, 이정현, 2022), 코로나19에 따른 일상은 코로나19가 발생하기 전과 다르고, 변화된 삶의 양식과 여가활동은 코로나 전으로 돌아가기 보다는 어느 정도 변화된 형태로 유지될 것으로 예상된다. 따라서 코로나19 발생 전후의 여가활동 양상 파악은 추후 여가활동의 수요예측과 지원관리에 필요성이 높다고 할 수 있다.

코로나19가 풍토병화 되기까지 코로나19 전후의 여가활동의 변화에 대한 연구는 국내외에서 활발하게 이루어졌다. 국외 연구들은 코로나19로 야기된 변화를 음주 문화의 증가(Stanton et al., 2020), 미디어 및 게임 이용의 증가(Gammon & Ramshaw, 2020), 가족 단위의 여가활동 증가(Easterbrook-Smith, 2020), 가정 요리활동 증가(Baker et al., 2020)가 된 것으로 보고되었다. 국내에서도 코로나19 이후 여가활동 참여에 많은 변화가 관찰되었는데, 코로나19 이후 스포츠 참여 활동과 문화예술관람 활동은 감소하였고, 취미오락활동, 휴식 활동이 증가하였다(박광호, 이승연, 김진원, 2020; 유예린, 이현실, 2021). 또 자연 및 야외활동과 지적 활동을 참여가 증가하였고(사혜지, 이원상, 이봉규, 2021; 사혜지, 한지훈, 2021), 온라인 중심의 여가활동이 증가하였다(한상겸, 2021).

## 2. 코로나시대 청년층의 여가활동과 스트레스

인간의 생애주기로 볼 때 청년시기의 여가는 더욱 중요한 의미를 갖는다. 청년들에게 여가활동은 휴식과 기분전환의 개념을 넘어 스트레스를 해소하고 삶의 질 향상에 긍정적인 역할을 한다(김홍록, 이광욱, 2009; 전태준, 한우진, 2007). 나아가 청년기는 자아정체감을 형성하며(최장호·박영숙, 2003) 가치판단의 기준을 설정하는 중요한 시기이기 때문에 이때 경험과 여가 기

회는 사회인으로서의 준비과정에서 중요한 밑거름이 된다. 또한 여가활동은 지속된 경기침체와 코로나19에 따른 취업난에 어려움을 겪고 있는 청년들의 경제적 문제와 심리적 문제 등 삶의 불안요소를 완화시켜 주는 효과적인 활동으로 인식되며(이동수, 2004), 자존감 증진, 자아개발에 긍정적으로 작용하며 정신적 과로나 스트레스를 해소하는데 효과적인 것으로 보고되고 있다(김선희, 김창현, 2009).

그러나 코로나19는 청년들의 여가활동에 제한을 주었다. 사회적 거리두기와 자가격리 등의 사회적 고립정책이 시행되면서 사회적 상호작용 감소, 자유의 제약 등 삶의 양식이 변화하게 되었고 그에 따라 우울증, 스트레스 등 심리적 건강에 직접적인 영향을 받았다(Bhuiyan, Sakib, Pakpour, Griffiths, & Mamun, 2020). 이렇듯 코로나 발생으로 인한 코로나 블루(corona blue)가 확산되는 가운데 여가활동을 통한 스트레스 완화가 일상생활 회복에 중요한 영향을 미치게 될 것이 논의되고 있다(사혜지·한지훈, 2021).

오세숙, 손영미, 전형상(2013)은 여가는 일상생활 속에서 빈번하게 발생하는 스트레스에 적절히 대처할 수 있는 주요 전략 및 대처방안이 될 수 있다고 주장하였다. 유사하게 Coleman & Iso-Ahola(1993)의 '여가완충모델(leisure buffering model)'에 따르면 여가활동 참여가 스트레스의 영향을 중재하는 것으로 나타났다. 낮은 스트레스 상황의 경우, 여가활동 참여가 건강에 미치는 영향은 낮지만, 비교적 높은 스트레스 상황의 경우 여가대처전략이 좋은 사람이 더욱 건강을 유지하는 경향이 있다고 보고하고 있다. 즉 높은 스트레스 상황에서 여가활동의 중요성을 확인할 수 있다.

대부분 코로나 시대의 청년층의 스트레스, 우울, 여가활동에 관한 연구는 스트레스에 직면한 상황에서 어떤 여가활동에 참여하고 있는지, 참여하는 여가활동유형과 스트레스의 관계에 대한 연구중심으로 진행되어 왔다. 주진영 외(2021) 연구에서는 코로나19 이후 청년층의 우울감이 전체적으로 높아졌는데, 특히 여가활동 유형 중에서도 운동 중심(코로나19 이전)에서 오락 활동 중심(코로나19 이후)으로 여가활동 유형이 변화한 집단의 우울감이 가장 높게 나타났음을 밝혔다. 한편 이화영 외(2021)의 연구에서는 코로나19가 대학생의 여가태도가 여가소비성향에 미치는 영향을 분석한 결과, 청년층은 여가활동을 통해 우울감을 해소하는 것으로 나타났으며, 심리적 회복이나 치유 중심으로 변화하고 있음을 확인하였다.

2022 국민여가활동조사 결과를 분석한 김의재, 강현욱(2021)의 연구에 따르면 코로나19로 스포츠참여활동과 같은 활동적 여가가 감소하고, 휴식활동과 같은 비활동적 여가가 증가하였을 것이라는 예상과는 달리 휴식활동은 감소율을 보였고, 문화예술 관람·참여활동과 스포츠 관람·참여활동, 관광활동에서는 증가율을 보였다고 보고하였다. 이는 코로나19의 기간이 장기화되면서 워드코로나현상이 나타나 참아왔던 여가활동에 대한 욕구가 커지고 있는 것으로 해석하였다. 그의 연구에서 가장 큰 증가율을 보인 것을 스포츠 참여활동이었는데, 이는 홈트레이닝(home training)의 증가와 관련이 있는 것으로 해석하였는데, 장기화되어가는 코로나 상황에 지친 사람들이 지친 몸과 마음을 다스리기 위한 움직임으로 해석하였다.

신체활동을 포함한 여가활동이 스트레스 해소와 삶의 만족에 긍정적인 연구 결과도 있다.

최장호와 박영숙(2000)은 여가스포츠와 같은 능동적 여가활동에 참여하는 대학생이 훨씬 더 건강하고 삶의 만족도가 높다고 보고하였다. 또한 이준원(2007)과 양광희, 한승진, 이우형(2008)은 스포츠 여가활동이 비활동적인 여가활동보다 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 특히, 고선혜와 이종영(2001)은 여가스포츠 활동에 참가함으로써 많은 사람들을 이해하게 되고 전보다 친밀해지거나 혹은 대인관계가 좋아졌다고 밝힌 바 있다. 또한 여가스포츠 활동을 통하여 체력, 신체조건, 신체적 자아와 외모 등 신체 전반에 대하여 긍정적으로 평가함으로써, 자신에 대한 긍정적인 태도를 갖게 되며, 자신의 장점과 단점들을 포함한 여러 측면들을 인지하고 수용하게 된다고 해석하였다(김석일, 2004). 즉 스포츠활동은 대인 관계 스트레스를 완화시키는데 효과적일 것으로 예상할 수 있다. 마찬가지로 이인환, 이은석(2007)도 대학생들의 여가활동 참가유형과 스트레스 대처행동의 관계를 분석한 결과 스포츠 여가활동은 스트레스 대처행동 즉, 문제 중심적 대처, 정서 완화적 대처, 사회 지지적 추구 등에서 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인하였다.

이상의 연구들에서 청년층의 스트레스와 여가활동 간의 관계가 있음을 확인하였으나 스트레스 유형에 따른 코로나19 여가활동유형의 차이에 대한 연구가 부족하므로 본 연구에서는 청년들의 스트레스 군집유형을 구분해보고 그 유형에 따라 코로나19 전후 여가활동유형에 어떠한 차이를 검증하여 청년들의 삶의 맥락을 이해하고 개별적이고 맞춤형 스트레스 관리 방안 마련에 시사점을 얻고자 한다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 분석 대상

본 연구는 청년층의 스트레스의 군집유형을 탐색하고 군집별로 코로나19 전후 여가활동유형의 차이를 확인하기 위해 한국직업능력연구원의 한국교육고용패널Ⅱ(KEEPⅡ; Korea Education and Employment PanelⅡ) 자료 중 3차년도(2019년) 본 조사와 4차년도(2020년 기준) 본 조사와 부가조사의 응답자를 중심으로 분석하였다. 한국교육고용패널Ⅱ은 2000년대 초반 중고등학생들의 교육경험과 교육-노동시장으로의 이행 과정에 대한 조사로 3차년도(2019) 설문지 조사 대상은 대학생과 노동시장에 진입한 학생들이 주로 조사되었다. 한편 코로나19 발생 직후인 4차년도(2020)에는 대부분 성인조사로 이해할 수 있다. 이때 부가조사를 통해 청년층의 스트레스를 포함한 인식변화, 진로, 가치관 조사를 실시하여 우리 사회의 청년문제를 파악할 수 있는 데이터를 수집하였다.

본 연구에서는 3차년도 본조사와 4차년도 본조사 및 부가조사에 전체 응답자 중에서 스트레스(4차년도), 여가활동유형(3차년도 및 4차년도)에 모두 응답자를 대상으로 조사 아이디어와 매칭하여 조사 당시 성별, 일인가구여부, 취업여부, 월소득 수준을 확인할 수 있는 응답자 7,278

명만을 대상으로 분석을 실시하였다.

인구통계학적 특성을 살펴보면, 남성이 3,637명(50.0%), 여성이 3,641명(50.0%)으로 비슷한 비율을 보였으며, 다인가구로 생활하는 청년이 5,894명(81.0%)로 일인가구로 생활하는 청년보다 많았다. 응답자들이 고등학교 졸업후 취업을 했거나 전문대학 또는 대학교에 재학을 하는 시기였기 때문에 미취업자가 5,409명(74.3%)로 취업자보다 많았다. 월소득 수준은 100만원 미만이 2,893명(39.7%), 소득없음이 2,857명(39.3%), 100만원이상 200만원 미만이 811명(11.1%), 200만원 이상 300만원 미만이 525명(7.2%), 300만원 이상이 192명(2.6%)순으로 나타났다. 현재 학력은 대학교 재학이 3,646명(50.1%)으로 과반수를 차지했으며 다음으로 고등학교 졸업이 2,118명(29.1%), 전문대학 재학이 1,514명(20.8%)순이었다.

〈표 1〉 연구대상의 인구통계학적 정보

구분		빈도(명)	비율(%)
성별	남성	3,637	50.0
	여성	3,641	50.0
일인가구 여부	일인가구	1,384	19.0
	다인가구	5,894	81.0
취업여부	취업	1,869	25.7
	미취업	5,409	74.3
월소득	100만원미만	2,893	39.7
	100이상200미만	811	11.1
	200이상300미만	525	7.2
	300이상	192	2.6
	소득없음	2,857	39.3
현재학력*	고등학교 졸업	2,118	29.1
	전문대학 재학	1,514	20.8
	대학교 재학	3,646	50.1

\* 휴학, 군복무 등은 재학, 재수는 고등학교 졸업으로 재코딩하여 분석함.

## 2. 측정 도구

본 연구에서 생활스트레스 44문항은 4차년도 부가조사의 데이터를 사용하고, 여가활동유형은 9문항으로 3차년도(2019년) 및 4차년도(2020년) 본 조사 데이터를 사용하였다. 또한 성별, 일인가구여부, 취업여부, 월소득수준 등 응답자의 특성을 살펴보기 위해 4차년도 본 조사의 데이터 아이디를 매칭하여 사용하였다.

청년들의 스트레스 측정을 위해서 총 44문항(4점 척도, 0: 전혀, 3:자주)으로 구성된 한국교육고용패널II 3차년도 및 4차년도 설문문항의 평균값을 사용하였다. 해당도구는 전점구, 김교현, 이준석(2000)이 개발한 대학생용 생활스트레스 도구를 활용하여 개발되었으며, 하위요인으

로 당면과제와 대인관계로 나뉘서 개발되었다. 당면과제는 경제문제(5문항), 학업문제(6문항), 장래진로문제(8문항), 가치관 문제(5문항) 등 4개의 하위항목 24문항으로 구성되어있으며, 문항 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  .94이다. 대인관계는 가족과의 관계(5문항), 친구와의 관계(5문항), 교수와의 관계(5문항), 이성친구와의 관계(5문항) 등 4개의 하위항목 20문항으로 구성되어 있으며, 문항신뢰도는 Cronbach' alpha 0.88이었다.

청년들의 여가활동유형을 측정하기 위해서 9개의 여가활동유형의 활동빈도(1:전혀하지않음, 2:월1회정도, 3:주1~2회정도, 4:주3~4회정도, 5:거의 매일)를 묻는 한국교육고용패널Ⅱ 3차년도 및 4차년도 설문문항의 응답값을 사용하였다. 여가활동유형은 1)TV프로그램, 영화 및 각종 동영상 시청, 2)게임(컴퓨터, 모바일 등), 3)SNS, 4)인터넷 서핑, 5)독서, 6)운동, 7)동아리(동호회), 종교 활동 등, 8)노래방, 오락실, 만화방, 9)낮잠, 휴식이었다.

〈표 2〉 측정도구의 신뢰도

변수		측정 문항수	신뢰도 Cronbach' alpha	변인명
스트레스	당면과제	24	0.94	(4차년도 부가조사) A_Q01A01~A_Q01A05 A_Q01A26~A_Q01A44
	대인관계	20	0.88	(4차년도 부가조사) A_Q01A06~A_Q01A26=5
여가활동유형		9	-	(3차년도 및 4차년도 본조사) Y19SL01003~Y19SL01010 Y19SL01013 Y20SL01003~Y20SL01010 Y20SL01013

### 3. 분석 방법

본 연구에서는 먼저 스트레스를 이루는 당면과제와 대인관계 두 요인이 문항내적일관성 신뢰도를 확인하였다. 그 후 변인들의 기술통계분석을 실시하였다. 기술통계를 통해 분석대상의 특징을 확인한 후 각 변인들의 평균점수를 백분율로 K-means군집분석을 실시하였다.

군집분석은 관찰대상 간 유사성을 기초로 하여 가까운 특성을 가진 대상끼리 집단으로 분류하는 방법이다(노형진, 2007). 군집분석을 종류로는 한 군집이 다른 군집에 포함되나 군집 간 중복이 허용되지 않고 나뉘어지고 같은 구조를 취하는 계층적 군집방법(hierarchical clustering)과 각 개체가 상호 배반적 여러 군집 중 하나에만 속하는 비계층적 군집방법(non-hierarchical clustering)이 있는데(Jo, Park, & Song, 2017), 본 연구는 스트레스를 중심으로 유사한 특징을 보는 청년층을 그룹화 하는 것이 목적이기 때문에 각 청년이 하나의 유형에 해당되도록 군집 간 상호배반적으로 나오도록 하는 비계층적 군집분석의 대표적인 알고리즘인 K-means기법을 선택하였다.



본 연구에서는 각 군집의 특성이 논리적으로 타당한 군집을 도출하기 위하여 군집의 수를 3개부터 점차 늘려가면서 반복적으로 시행하였으며, 프로파일의 의미와 사례수의 비율 등을 고려하여 최적의 군집수를 결정하였다. 각 변인별 점수를 표준점수(z score)로 변환하고 군집분석에서 영역의 평균점수가  $-0.05$ 이하인 경우 하집단,  $-1.0$ 이하인 경우 하하집단으로 해석하였다. 마찬가지로 평균점수가  $0.5$ 이상인 경우 상집단,  $1.0$  이상인 경우 상상집단으로 해석하였다. 그리고  $-0.5 \sim 0.5$ 까지는 중집단으로 해석하였다. 또한 스트레스에 따른 군집 유형별 코로나19 전후 여가활동유형의 차이를 보기 위해 대응표본T검정을 실시하였다. 나아가 군집유형에 따라 분석대상의 특징(성별, 일인가구여부, 취업여부, 월소득)을 살펴보기 위해 카이제곱 검정을 실시하였다. 통계프로그램은 SPSS 25 프로그램을 사용하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 기술통계분석

스트레스의 하위요인과 당면과제 및 대인관계의 원점수를 기준으로 기술통계분석을 실시하였다. 분석 결과 나타난 평균, 표준편차, 최소값, 최대값, 왜도, 첨도는 <표 3>과 같다. 변인들의 평균은 최저 1.2에서 최고 1.5, 표준편차는 최소 .3에서 최고 .3이었으며, 왜도는 절대값 최소 1.3에서 최고 2.8, 첨도는 절대값 최소 1.5, 최고 9.7로 왜도가 3보다 작고 첨도가 10보다 작아 정상분포 조건을 충족하였다(Kline, 2015).

<표 3> 변인별 기술통계 결과(n=7,278)

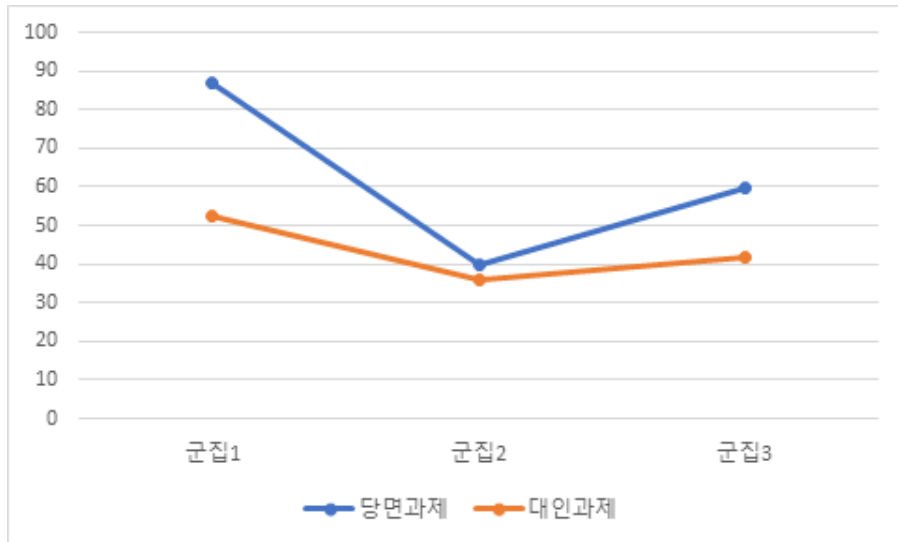
구분	평균	표준편차	최소값	최대값	왜도	첨도	
스트레스	당면과제	1.5	0.5	1.0	4.0	1.3	1.5
	대인관계	1.2	0.3	1.0	4.0	2.8	9.7

### 2. 스트레스 유형 군집분석

청년층의 스트레스 유형에 대해서 알아보기 위해 스트레스 하위 2개 변인을 중심으로 군집분석을 실시하였다. 이는 표준점수를 기준으로 실시하였으며 분석결과 <표 4>와 같이 3개의 유형이 도출되었다. [그림 1]에서 알수 있듯이 군집1은 당면과제와 대인관계 스트레스가 가장 높은 그룹이다. 한편 군집2은 당면과제와 대인관계 스트레스가 가장 낮은 그룹이다. 군집3은 당면과제에 대한 스트레스가 대인관계 스트레스에 비해 상대적으로 더 높은 수준을 보이는 그룹이라 할 수 있다.

〈표 4〉 스트레스를 중심으로 한 군집분석 결과(k=3)

구분		군집1	군집2	군집3
사례수(비율)		755(10.4%)	4,125(56.7%)	2,398(32.9%)
스트레스	당면과제	2.21(상상)	-0.66(하하)	0.57(상)
	대인관계	0.39(중)	-0.10(하하)	0.07(하)



〔그림 1〕 스트레스 유형별 군집 모델(k=3)

### 3. 스트레스 군집별 코로나19 전후 여가활동유형 차이

스트레스에 따른 3개 군집별 코로나19 전후 여가활동유형의 차이를 검정하였다. 대응표본T 검정의 결과를 정리하면 <표 5>와 같다. 당면과제와 대인관계 스트레스가 높은 군집1은 노래방/오락실/만화방( $t = 7.94, p = .00$ ), 동아리/종교활동 ( $t = 7.94, p = .00$ )과 같이 불특정 다수의 활용이 높거나 대면접촉이 높은 여가활동의 빈도가 유의하게 줄어들었고, TV/영화/동영상( $t = -4.18, p = .00$ ), 낮잠/휴식( $t = -4.06, p = .00$ ), 운동( $t = -3.28, p = .00$ ) 등 개인적으로 참여할 수 있는 여가활동의 빈도가 유의하게 증가하였다. 한편 게임, SNS, 인터넷 서핑, 독서는 코로나19 전후 여가활동유형의 차이가 없었다.

당면과제와 대인관계 스트레스가 가장 낮은 2군집도 군집1과 마찬가지로 노래방/오락실/만화방( $t = 22.72, p = .00$ ), 동아리/종교활동 ( $t = 13.69, p = .00$ )과 같이 불특정 다수의 활용이 높거나 대면접촉이 높은 여가활동의 빈도가 유의하게 줄어들었고, 추가적으로 SNS( $t = 2.32, p = .00$ )의 활용도 줄어든 것으로 나타났다. 스트레스가 낮은 집단이기 때문에 코로나19의 영향으로 당면과제나 대인관계에 스트레스를 받지 않고, 타인과의 접촉을 줄이는 사회적 상황을 받아들이며 SNS 활용도 자연스럽게 줄어든 것으로 판단된다. 반면에 운동( $t = -16.47, p = .00$ ), TV/영화/동영상( $t = -10.61, p = .00$ ), 독서( $t = -6.73, p = .00$ ), 낮잠/휴식 ( $t = -5.15, p = .00$ ), 인터

넷 서핑 ( $t = -3.04, p = .00$ ) 등 개인적으로 참여할 수 있는 여가활동유형의 빈도는 유의하게 증가하였다. 특히 군집1 대비 코로나19 이후 운동에 대한 참여가 두드러지게 증가한 것으로 나타났다으며, 독서와 낮잠/휴식에 대한 증가도 더 큰 것으로 나타났다. 이는 코로나19 이후 사회 변화에 대해 현실수용성이 높으며, 상황에 따른 여가활동을 영위하고 있는 것으로 이해된다. 한편 게임은 코로나19 전후 여가활동유형의 차이가 없었다.

당면과제에 대한 스트레스가 대인관계 스트레스에 비해 상대적으로 더 높은 수준을 보이는 군집3도 다른군집들과 유사하게 코로나19 이후 노래방/오락실/만화방( $t = 18.03, p = .00$ ), 동아리/종교활동( $t = 11.90, p = .00$ ), SNS( $t = 2.14, p = .03$ )의 여가활동의 빈도가 유의하게 줄어들었다. 그리고 운동( $t = -10.84, p = .00$ ), TV/영화/동영상 ( $t = -7.98, p = .00$ ), 낮잠/휴식 ( $t = -5.81, p = .00$ ), 독서 ( $t = -4.03, p = .00$ ), 인터넷 서핑 ( $t = -2.55, p = .01$ ), 게임( $t = -2.31, p = .02$ ) 등 개인적으로 참여할 수 있는 여가활동유형의 빈도는 유의하게 증가하였다.

〈표 5〉 스트레스 군집유형별 코로나19 전후 여가활동유형 차이 분석 결과(k=3)

구분		군집1 (n=755)		군집2 (n=4,125)		군집3 (n=2,398)		전체 (n=7,278)	
		코로나 전	코로나 후	코로나 전	코로나 후	코로나 전	코로나 후	코로나 전	코로나 후
TV/영화/ 동영상	평균	3.83	4.03	3.81	4.04	3.88	4.09	3.83	4.06
	표준편차	1.169	1.176	1.135	1.123	1.154	1.110	1.145	1.124
	t(p)	$t = -4.18(p = .00)^*$		$t = -10.61(p = .00)^*$		$t = -7.98(p = .00)^*$		$t = -13.92(p = .00)^*$	
게임	평균	2.96	3.02	3.08	3.05	2.94	3.02	3.02	3.04
	표준편차	1.531	1.613	1.442	1.515	1.493	1.539	1.469	1.533
	t(p)	$t = -1.03(p = .30)$		$t = 1.03(p = .30)$		$t = -2.31(p = .02)^*$		$t = -0.88(p = .38)$	
SNS	평균	4.13	4.13	4.26	4.21	4.33	4.28	4.27	4.23
	표준편차	1.294	1.314	1.175	1.207	1.162	1.195	1.185	1.215
	t(p)	$t = 0.03(p = .98)$		$t = 2.32(p = .00)^*$		$t = 2.14(p = .03)^*$		$t = 2.95(p = .00)^*$	
인터넷 서핑	평균	3.73	3.73	3.58	3.65	3.71	3.78	3.64	3.70
	표준편차	1.335	1.339	1.366	1.338	1.342	1.284	1.356	1.322
	t(p)	$t = 0.11(p = .91)$		$t = -3.04(p = .00)^*$		$t = -2.55(p = .01)^*$		$t = -3.72(p = .00)^*$	
독서	평균	2.08	2.14	2.05	2.18	2.09	2.19	2.07	2.18
	표준편차	1.051	1.153	1.040	1.138	1.053	1.139	1.045	1.140
	t(p)	$t = -1.55(p = .12)$		$t = -6.73(p = .00)^*$		$t = -4.03(p = .00)^*$		$t = -7.91(p = .00)^*$	
운동	평균	2.52	2.70	2.78	3.17	2.55	2.88	2.68	3.03
	표준편차	1.313	1.388	1.357	1.383	1.296	1.359	1.337	1.386
	t(p)	$t = -3.28(p = .00)^*$		$t = -16.47(p = .00)^*$		$t = -10.84(p = .00)^*$		$t = -19.64(p = .00)^*$	

구분		군집1 (n=755)		군집2 (n=4,125)		군집3 (n=2,398)		전체 (n=7,278)	
		코로나 전	코로나 후	코로나 전	코로나 후	코로나 전	코로나 후	코로나 전	코로나 후
동아리/ 종교활동	평균	1.69	1.38	1.75	1.51	1.78	1.50	1.75	1.49
	표준편차	1.040	0.808	1.065	0.922	1.074	0.888	1.065	0.900
	t(p)	<b>t =7.94(p =.00)*</b>		<b>t =13.69(p =.00)*</b>		<b>t =11.90(p =.00)*</b>		<b>t =19.64(p =.00)*</b>	
노래방/ 오락실/ 만화방	평균	2.10	1.70	2.14	1.75	2.15	1.76	2.14	1.75
	표준편차	0.937	0.828	0.927	0.857	0.917	0.849	0.925	0.852
	t(p)	<b>t =10.38(p =.00)*</b>		<b>t =22.72(p =.00)*</b>		<b>t =18.03(p =.00)*</b>		<b>t =30.79(p =.00)*</b>	
낮잠/ 휴식	평균	3.05	3.25	2.98	3.09	3.08	3.23	3.02	3.15
	표준편차	1.177	1.249	1.171	1.187	1.182	1.212	1.176	1.204
	t(p)	<b>t =-4.06(p =.00)*</b>		<b>t =-5.15(p =.00)*</b>		<b>t =-5.81(p =.00)*</b>		<b>t =-8.50(p =.00)*</b>	

\*p<0.05

#### 4. 스트레스 군집유형과 특성변인 관계

스트레스 군집별 청년들의 성별, 취업여부, 월소득, 현재학력에 따라 어떻게 분포하는지 교차분석을 실시하였다. 그 결과 <표 6>과 같이 성별, 취업여부, 월소득, 현재학력은 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

첫째, 당면과제와 대인관계 스트레스가 높은 군집1은 여성(6.7%)이 남성(3.7%)보다 많았고, 미취업(7.6%)이 취업(2.8%)보다 많았다. 월소득은 100만원이상 200만원이상(4.3%), 100만원 미만(4.3%), 소득없음(4.0%), 200만원이상 300만원미만(0.5%), 300만원이상(0.2%), 순으로 높게 나타났다. 현재학력은 대학교 재학(5.0%), 고등학교 졸업(3.1%), 전문대학 재학(2.2%) 순으로 높은 비율을 보였다.

둘째, 당면과제와 대인관계 스트레스가 가장 낮은 2군집은 남성(33.7%)이 여성(23.0%)보다 많았고, 미취업자(43.0%)가 취업자(13.7%)보다 많은 것으로 나타났다. 월소득은 소득없음(22.2%), 100만원 미만(21.8%), 100만원 이상 200만원 미만(6.2%), 200만원이상 300만원미만(4.9%), 300만원이상(1.6%)순으로 높게 나타났다. 현재학력은 대학교 재학(27.3%), 고등학교 졸업(17.9%), 전문대학 재학(11.5%) 순으로 높은 비율을 보였다.

셋째, 당면과제에 대한 스트레스가 대인관계 스트레스에 비해 상대적으로 더 높은 수준을 보이는 군집3은 여성(20.4%)이 남성(12.6%)보다 많았으며, 미취업자(23.8%)가 취업자(9.2%)보다 많았다. 월소득은 100만원 미만(13.6%), 소득없음(13.0%), 100만원이상 200만원미만(3.7%), 200만원이상 300만원 미만(1.9%), 300만원이상(0.8%)순으로 높게 나타났다. 현재학력은 대학교 재학(17.8%), 고등학교 졸업(8.1%), 전문대학 재학(7.1%)순으로 높은 비율을 보였다.

〈표 6〉 군집모델과 응답자 특징간 교차분석 결과

구분		군집모델			소계 %	x <sup>2</sup>
		군집1	군집2	군집3		
빈도 %		755 10.4%	4,125 56.7%	2,398 32.9%	7,278 100%	-
성별	남성	269 3.7%	2452 33.7%	916 12.6%	3,637 50.0%	343.07*
	여성	486 6.7%	1673 23.0%	1482 20.4%	3,641 50.0%	
취업여부	취업	205 2.8%	998 13.7%	666 9.2%	1,869 25.7%	11.14*
	미취업	550 7.6%	3127 43.0%	1732 23.8%	5,409 74.3%	
월소득	100만원미만	315 4.3%	1590 21.8%	988 13.6%	2,893 39.7%	33.70*
	100이상200미만	96 1.3%	448 6.2%	267 3.7%	811 11.1%	
	200이상300미만	33 0.5%	353 4.9%	139 1.9%	525 7.2%	
	300이상	17 0.2%	120 1.6%	55 0.8%	192 2.6%	
	소득없음	294 4.0%	1614 22.2%	949 13.0%	2,857 39.3%	
현재학력	고등학교졸업	315 3.1%	1590 17.9%	988 8.1%	2,118 29.1%	39.53*
	전문대학 재학	96 2.2%	448 11.5%	267 7.1%	1,514 20.8%	
	대학교 재학	33 5.0%	353 27.3%	139 17.8%	3,646 50.1%	

\*p<0.05,

## V. 논의 및 결론

본 연구는 코로나19로 인한 사회경제변화가 청년들의 스트레스와 여가활동에 미친 영향을 살펴보고 스트레스 수준에 따른 여가지원에 시사점을 얻고자 청년들의 스트레스 수준에 따른 유형을 군집화하였다. 연구결과 청년층의 스트레스는 세 가지 유형으로 군집화되었으며, 이를 해석해 보면 다음과 같다.

첫째, 스트레스 수준에 따라 유형화된 군집을 살펴보면, 스트레스 하위변인인 당면과제와 대인관계 중에서 당면과제에 대한 스트레스가 상대적으로 더 높은 것으로 나타났다. 이는 대인

관계 스트레스는 코로나19의 사회적 거리두기 정책하에서도 대면방식 외에 관계를 이어갈 수 있는 대안(전화, 온라인 등)이 있는 반면 경제적 문제, 진로문제, 가치관 문제와 같은 당면문제는 직관적인 대안을 마련하기 어렵기 때문인 것으로 해석된다.

둘째, 스트레스 군집별 코로나19 전후 여가 활동유형을 살펴보면 공통적으로 노래방/오락실/만화방, 동아리/종교활동과 같이 불특정 다수의 활용이 높거나 대면접촉이 높은 여가활동의 빈도가 유의하게 줄어들었고, TV/영화/동영상, 낮잠/휴식, 운동 등 개인적으로 참여할 수 있는 여가활동의 빈도가 유의하게 증가하였다. 이는 선행연구들의 결과와 유사한 결과로 사회적 거리두기, 자가격리 등 사회정책적 변화에 대한 차이로 해석해 볼 수 있다.

셋째, 스트레스 수준이 가장 높은 군집1은 게임, SNS, 인터넷 서핑 및 독서 여가활동에는 코로나19 전후 유의한 차이를 확인할 수 없었다. 이 군집은 당면과제에 대한 스트레스가 가장 높았기 때문에 코로나19로 인해 대면접촉이 제한받았다고 하여 반대로 개인적인 여가활동으로 빠르게 전환하여 여가활동을 이어가지는 않았던 것으로 이해된다. 이는 코로나19 이후 게임이나 미디어 활용이 증가했다는 조사결과(Gammon & Ramshaw, 2020; 한국콘텐츠진흥원, 2020)와 상반되는 연구결과로 추후 후속연구를 통해 보다 엄밀한 조사가 요구된다.

넷째, 스트레스 수준이 가장 낮은 군집2는 스트레스 수준이 가장 높은 군집1 대비 코로나19 이후 운동에 대한 참여가 두드러지게 증가한 것으로 나타났다. 이는 해당군집이 코로나19 이후 사회변화에 대해 현실수용성이 높으며, 상황에 따른 여가활동을 영위하고 있는 것으로 이해된다. 한편 김의재(2021)가 언급한 코로나19 이후 홈트레이닝(home training)의 증가로 인해 장기화되어 가고 있는 코로나 상황에 지친 자신들의 몸과 마음을 다스린 것으로 해석된다. 특히 신체활동을 포함한 여가활동이 스트레스 해소와 삶의 만족에 긍정적인 효과를 보인다는 선행연구(최장호, 박영숙, 2020; 이인환, 이은석, 2007; 이준원, 2007; 양광희 외, 2008)에 따르면 운동의 증가가 스트레스 수준을 낮춘 것으로도 이해해 볼 수 있다.

다섯째, 성별에 따른 스트레스 군집유형을 살펴보면, 남성이 군집2에서 여성보다 높은 비율을 보여, 남성이 여성보다 스트레스가 낮은 것으로 해석된다. 그러나 취업여부, 월소득, 현재학력은 연구대상이 20대 초반 청년층으로 미취업, 소득이 없거나 100만원 미만인 경우가 비율적으로 높아 의미있는 해석을 하기에는 무리가 있다. 따라서 연령대를 30대까지를 포함한 데이터를 통해 추가 검증이 필요하다.

이상의 결과들은 코로나19로 인한 청년들의 스트레스 수준에 따른 여가 지원에 시사점을 제시한다. 코로나19 시기를 지나면서 청년들의 스트레스 수준과 여가활동의 변화를 반영하여 특성별로 적절한 여가지원을 제공함에 있어 다음과 같은 점을 고려할 수 있다.

첫째 군집1 유형은 당면과제에 대한 스트레스가 가장 높고 대인관계 스트레스도 상당한 유형으로 적극적인 신체활동적 여가지원이 필요하다. 신체활동을 포함한 여가활동은 스트레스 해소와 삶의 만족에 긍정적인 효과를 보이기 때문에 선호하는 신체활동적 여가를 선택하도록 유도하고, 점검시스템으로 규칙적으로 여가활동에 참여할 수 있도록 지원해야 한다.

둘째 군집2 유형은 스트레스가 가장 낮은 유형으로 스스로 스트레스를 관리할 수 있고 여가

활동을 유연하게 변경할 수 있는 것으로 이해된다. 다만 스트레스 수준은 주변과 개인적 상황의 변화에 따라 달라질 수 있는 특성이 있기 때문에 주기적인 스트레스 수준을 확인할 필요가 있다. 또한 해당 유형에는 다양한 여가활동 경험 기회를 제공하는 것이 추후 스트레스 상황에서 개인이 선택할 여가활동유형의 폭을 넓힐 수 있다. 그러므로 일상적 스트레스 관리를 위해 다양한 여가활동 기회제공을 고려할 수 있다.

셋째, 군집3 유형은 당면과제에 대한 스트레스는 높으나 대인관계 스트레스가 낮은 유형으로 당면과제에 대한 해결방안이 1차적으로 제시된다면 스트레스 수준이 낮아질 것으로 이해된다. 따라서 경제, 진로, 가치관 등에 대한 사회구성원으로서의 이행을 돕는 프로그램 지원이 여가지원과 병행하여 이루어져야 하며, 신체적인 여가활동 참여 독려가 필요하다.

본 연구는 4차산업혁명과 더불어 위드코로나 시대에 맞춰 삶의 양식이 변화된 청년층의 스트레스 관리를 위한 여가지원에 도움이 되고자 청년층의 스트레스 유형을 실증적으로 군집화함으로써 코로나19 이후 청년층의 삶을 맥락을 이해할 수 있는 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 본 연구의의와 한계점을 바탕으로 다음과 같이 후속연구를 제안한다.

첫째, 본 연구는 스포츠활동과 같은 신체를 활용한 여가활동의 스트레스 완화효과를 확인할 수 있었다. 그러나 본 연구에서 활용한 여가활동유형은 ‘운동’이라는 변인을 사용하여 코로나19 발생 이후 개인 운동인 홈트레이닝과 농구, 축구 등 단체운동이 합쳐진 데이터를 사용하였다. 따라서 코로나19의 사회적 거리두기의 사회변화가 반영된 연구결과를 해석하기에는 무리가 있다. 따라서 후속연구에서는 개인운동과 단체운동과의 여가활동유형의 구분을 면밀하게 설계하여 추가 검증할 것을 제안한다.

둘째, 본 연구에서는 스트레스 수준에 따른 코로나19전후 여가활동유형의 차이를 검증하였으나 후속연구에서는 COVID-19를 전후로 한 여가변화와 그 동인이 되었던 변인에 더하여 변화에 대한 여가만족도를 측정할 필요가 있다. 본 연구에서 다른 스트레스, 여가활동 변인은 궁극적으로 삶의 질 향상에 목표를 두고 있다. 따라서 본 연구의 결과를 바탕으로 코로나19로 인해 변화된 일상에서 여가가 개인들에게 스트레스를 얼마나 해소시켜며 만족감을 주고 있는지 측정할 필요가 있을 것이다.

셋째, 코로나 시대에 여가 참여 방식은 도시와 비도시 간, 인구밀집 정도에 따라 다를 수 있기 때문이다. 추후에는 지역적 고려를 하기를 제안한다. 코로나19 대책은 전국적으로 유사했으나 세부시행에서 차이가 있었으며, 지역별 집단감염발생에 따라 사회적 거리두기 강도와 기간이 상이했다. 따라서 전염병 상황에 따른 지역적 분포를 고려한 표집을 통해 연구를 수행한다면 더 의미 있는 결과를 도출할 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구는 청년층을 대상으로 분석하였다. 따라서 청년층의 변화가 실제 다른 인구집단과 비교하여 어느 정도인지 파악하는 데 제한이 있다. 후속연구에서는 다른 인구집단과의 비교 분석을 통해서 코로나-19의 영향에 따른 청년층 스트레스 군집별 여가활동유형의 차이를 확인해볼 필요가 있다.

## ❖ 참고문헌 ❖

- 강수진(2006). 노인여가복지시설 이용만족도에 관한 연구, 경희대학교 행정대학원 석사학위논문
- 강은나, 김혜진, 김영선(2017). 도시지역 1 인가구 중고령자의 여가활동유형과 우울수준. *보건사회연구*, 37(2), 184-215.
- 고선혜, 이종영(2001). 신체적 여가활동 종목에 의한 사회심리학적 특성 요인. *한국체육학회지*, 40(3), 193-203.
- 김명주, 이재홍, 한상수 (1999). 성인의 여가활동 참여와 가치와의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 16, 69-82.
- 김석일 (2004). 생활체육참가자들의 심리적 웰빙 프로파일 분석. *한국체육학회지*, 43(6), 193-203.
- 김선희, 김창현. (2009). 청소년의 여가활동유형별 참여정도와 자아존중감, 자기효능감과의 관계. *한국사회체육학회지*, 36(1), 425-436.
- 김옥태, 유승원 (1997). 여가와 레크리에이션, 서울: 도서 출판 21세기 교육사
- 김원인 (2007). 여가론. 서울: 학문사.
- 김의재, 강현욱 (2021). 코로나19와 여가생활의 변화:2020 국민여가활동조사 결과를 중심으로, *한국여가레크리에이션학회지*, 45(4): 1-10
- 김홍록, 이광욱 (2009). 대학생의 여가활동 참여유형과 웰니스 지수의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 33(3), 85-94.
- 권이중(2000). 청소년 교육 개론-신세대의 이해와 지도. 서울: 교육과학사.
- 노형진 (2007). SPSS에 의한 다변량 데이터의 통계분석. 서울: 효산.
- 문화체육관광부(2018) 국민여가활동조사
- 박광호, 이승연, 김진원(2020). 대학생들의 COVID-19 전후 여가변화와 여가동기 및 건강신념과의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 44(3), 69-86.
- 백선혜, 이정현(2022), 코로나19 전후 서울시민 여가활동 변화의 집단별 차이. *서울도시연구*. 23(4).1-22
- 사혜지, 한지훈. (2021). 코로나 19 와 여가제약: 위계적 여가제약 모델 검증. *한국체육학회지*, 60(1), 387-400.
- 사혜지, 이원상, 이봉규(2021). 코로나 블루와 여가 활동: 한국 사례를 중심으로. *인터넷정보학회논문지*, 22(2), 109-121
- 서효민, 권영범(2020). 프로스포츠 팬의 팀 동일시와 코로나 19에 대한 스트레스 대처행동, 향후 경기관람의도의 영향 관계. *한국스포츠산업경영학회지*, 25 (4), 47-62.
- 신아름, 김석호. (2021). 한국인의 여가활동 잠재유형과 영향요인. *조사연구*, 22(2), 1-31.
- 신진호, 홍서운(2022). 장애인의 여가활동 유형화와 유형별 특성 연구: 여가제약을 중심으로. *한국사회정책*, 29(2), 225-253
- 양광희, 한승진, 이우형 (2008). 공군 장병의 여가활동 참여와 여가만족의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 32(1), 83-97.



- 오세숙, 손영미, 전형상 (2013). 대학생의 일상생활 스트레스에 대한 여가적 대처. *여가학연구*, 11(2), 59-74.
- 유예린, 이현실(2021). covid-19 시대의 여가만족이 청년층의 정신건강에 미치는 영향. *보건과 사회과학*, 56, 31-50.
- 이동수(2004). 노인의 여가활동 참여가 인지된 삶의 질에 미치는 영향. 박사학위논문, 경상대학교 대학원.
- 이은환. (2020). 코로나 19 세대, 정신건강 안녕한가!. 이슈 & 진단, 1-25.
- 이인환, 이은석(2006). 대학생의 여가활동 참여유형과 여가기술 및 스트레스 대처행동의 관계. *한국체육학회지*, 45(6), 257-270
- 이준원 (2007). 야외활동 참가자의 여가경험과 여가만족, 생활만족 및 재참여의도의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 31(1), 167-180
- 이화형, 김태형, 이지환 (2021). 위드 코로나 시대의 대학생 여가문화 연구: 코로나19의 여가제한이 여가태도와 여가소비성향에 미치는 영향을 중심으로, *한국체육과학회지*, 30(5): 153-167.
- 전태준, 한우진 (2007). 직장인들의 여가활동 참여유형에 따른 여가이득에 관한 연구. *한국여가레크리에이션학회지*, 31(1), 195-207
- 주진영, 이세경, 원형중. (2021). COVID-19 (코로나) 발생 전후로 나타난 청년의 여가활동유형과 우울감 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 45(2), 87-99.
- 최장호, 박영숙. (2003). 여가, 레크리에이션: 대학생의 여가활동 유형과 생활만족에 대한 분석. *한국체육학회지*, 42(1), 347-356.
- 통계청(2015). 2014년 생활시간조사 결과(보도자료). 통계청.
- 한상겸(2021). 코로나 19 시대 여가활동 만족도에 관한 연구. *관광진흥연구*, 9(1), 117-134
- MBC 뉴스 (2022). 청년 체감 경제고통지수 전연령대 가장높아.. 물가.취업난 원인, ([https://imnews.imbc.com/news/2022/econo/article/6426657\\_35687.html](https://imnews.imbc.com/news/2022/econo/article/6426657_35687.html), 검색일: 2023.9.9.)
- Baker, S. R., Farrokhnia, R. A., Meyer, S., Pagel, M., & Yannelis, C.(2020). How does household spending respond to an epidemic? Consumption during the 2020 COVID-19 pandemic. *The Review of Asset Pricing Studies*, 10(4), 834-862.
- Bhuiyan, A. I., Sakib, N., Pakpour, A. H., Griffiths, M. D., & Mamun, M. A. (2021). COVID-19-related suicides in Bangladesh due to lockdown and economic factors: case study evidence from media reports. *International journal of mental health and addiction*, 19, 2110-2115.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of leisure research*, 25(2), 111-128.
- Easterbrook-Smith, G.(2020). By bread alone: baking as leisure, performance, sustenance, during the COVID-19 crisis. *Leisure Sciences*, 1-7.
- Gammon, S., & Ramshaw, G.(2020). Distancing from the present: Nostalgia and leisure in lockdown. *Leisure Sciences*, 1-7
- Jacobs, J. A., & Gerson, K. (2004). The Time Divide: Work, family, and gender inequality. 시간을 묻

- 다: 노동사회와 젠더. 국미애, 김창연, 나성은 역(2010). 파주: 도서출판 한울.
- Jo, I. H., Park, Y., & Song, J. (2017). Comparisons on clustering methods: Use of LMS log variables on academic courses. *Educational Technology International*, 18(2), 159-191.
- Kline, R. B. (2015). Principles and practice of structural equation modeling. Guilford publications.
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., & Vandelanotte, C.(2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4065.