

연구노트

코로나19 팬데믹 시기 성인의 우울 변화에 대한 설명 요인: 친분관계 만족도와 여가 만족도*

김진영**

코로나19 팬데믹이 한국 성인의 우울수준에 어떤 영향을 미쳤는지를 밝히는 것은 중요한 연구과제이나, 엄밀한 방법론을 통해 우울의 변화를 검토한 종단연구는 매우 부족한 실정이다. 본 연구는 전국 성인에 대한 공신력 있는 종단자료인 한국복지패널자료를 활용해, 주요 표본 특성을 통제된 상태에서 2019년과 2021년 사이 우울수준이 어떻게 변화했는지를 검토함으로써, 코로나19 팬데믹이 우울에 미친 영향에 대한 보다 정확한 연구결과를 제공하고자 한다. 또한 우울의 증가를 설명할 요인으로 사회적 친분관계의 질과 여가의 질을 설정하고, 이 두 요인의 악화가 팬데믹 기간 우울 증가의 주요 원인일 가능성을 검토하였다. 주요 결과를 요약하면, 첫째, 2019년과 2021년 사이 한국 성인의 우울수준이 유의미하게 높아졌다. 둘째, 코로나팬데믹 시기 한국 성인의 친분관계 만족도와 여가 만족도가 모두 유의미하게 감소하였다. 셋째, 코로나팬데믹 시기 한국 성인의 우울 증가는 친분관계 만족도와 여가 만족도의 감소에 의해 상당 부분이 설명되었다(총 48% 설명). 미래에 반복될 수 있는 팬데믹과 같은 급격한 변동과 혼란의 시기는 의미 있는 사회적 친분관계의 악화나 여가의 질 악화와 같은 생활양식의 변화와 제약을 초래할 수 있으며, 이는 정신건강의 악화로 이어질 수 있기에 이에 대한 개인적 사회적 대책이 마련될 필요가 있다.

주제어: 우울, 코로나19 팬데믹, 종단연구, 친분관계 만족도, 여가 만족도

* 본 연구는 2021학년도 고려대학교 문과대학 특별연구비에 의하여 수행되었음.
** 고려대학교 사회학과 교수(jy21kim@gmail.com).

I. 서론

코로나19(COVID-19) 팬데믹(Pandemic)은 2020년부터 한국 사회에 막대한 영향을 미쳐왔다. 특히 코로나블루(Corona Blue)로 불리는 우울 증상의 만연화는 정책 당국과 언론의 많은 주목을 받아온 현상이다(최영순 2021). 코로나블루는 ‘코로나 19’와 ‘우울감(blue)’이 합쳐진 신조어로, 코로나19 확산으로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증을 뜻한다(성경주·김석범 2021). 우울은 일반적 인구집단의 심리적 안녕감을 나타내는 대표적인 정신건강의 차원으로, 많은 사회과학자들이 사회적 요인과 우울의 관계를 연구해 왔다(Mirowsky 2012). 사회경제적 지위와 같은 여러 사회적 요인들은 스트레스 발생을 통해 우울에 영향을 미칠 수 있기 때문이다(Turner et al. 1995). 우울증은 개인에게 고통을 줄 뿐만 아니라 사회적으로 큰 경제적 손실을 초래할 수 있는데, 세계보건기구(WHO)와 국제노동기구(ILO)의 2022년 발표에 따르면, 우울증과 불안으로 매년 120억 명의 노동 손실이 발생하고, 세계 경제에 끼치는 연간 손실만 거의 1조 달러(약 1,405조 5,000억 원)에 달한다(안상현 2022). 2018년 한국인의 질병부담을 연구한 한 논문에 따르면(Jung et al. 2021), 288개 질병 중 우울증은 질병부담순위에서 10위를 기록했다. 이처럼 우울은 한국인의 삶을 고달프게 하는 대표적인 질병 중 하나로 자리잡았다.

보건복지부는 2021년부터 분기별로 71세 이하 성인을 대상으로 [코로나-19 국민 정신건강 실태조사](한국트라우마스트레스학회 수행)를 실시해 오고 있다. 2021년 1분기 결과, 2018년 지역사회건강조사 우울위험군 비율인 3.8%의 약 6배인 22.8%를 기록했음을 근거로 보건복지부는 코로나19 팬데믹 이전과 비교해 우울이 크게 증가하였다고 공표하였다(보건복지부 2021). 그러나 이 두 조사의 표집 방법과 표본은 완전히 다르기에 직접적으로 비교하는 것은 타당하지 않다. [코로나-19 국민 정신건강 실태조사]는 온라인 조사로 확률 표집이 사용되지 않았기에 표본의 대표성이 보장되지 못한다. 특히 코로나19로 인해 정신건강이 나빠진 사람들이 온라인 조사에 적극적으로 응할 가능성이 높기 때문에, 우울수준이 과대평가되는 편의가 발생할 가능성이 크다. 비교를 위해서는 가급적 동일한 조사를 활용해야 하고 두 표본의 특성 차이를 보정해야 한다. 앞서 언급된 지역사회건강조사는 공신력 있는 표집 방법에 근거하여 매년 수행되는 조사이므로 비교에 적합한데, 한 보고에 따르

면 한국 성인의 우울감 경험률은 2019년 5.5%에서 2020년 5.7%, 2021년 6.7%로 상승했다(질병관리청 2022). 코로나19 팬데믹으로 우울이 증가추세에 있는 것이 확인되나, 그 증가 폭은 앞선 발표와 달리 그리 극적이지 않다. 2019년에서 2021년 사이 1.2% 증가한 수준이다.

그런데 이 비교의 문제점은 표본의 차이가 통제되지 않았다는 점이다. 조사 시 동일한 표집법을 사용해도 매년 표본은 달라지기에, 우울의 차이가 표본 특성의 차이에 의한 것일 가능성을 배제하기 위해서는 주요 표본 특성, 즉 인구학적, 사회경제적 특성들이 통제된 상태에서 우울수준이 비교될 필요가 있다(Bierman & Schieman 2020). 그런데 이러한 엄밀한 방법론을 통해 코로나19 팬데믹 기간 우울의 변화를 검토한 국내연구는 찾아보기 힘든 실정이다. 따라서 코로나19가 한국 성인의 정신 건강에 어떠한 영향을 미쳤는지 엄밀히 연구되고 확인될 필요가 있다. 본 연구는 전국 성인에 대한 공신력 있는 종단자료인 한국복지패널자료를 활용해, 주요 표본 특성을 통제한 상태에서 2019년과 2021년 사이 우울수준이 어떻게 변화했는지를 정밀히 검토함으로써, 코로나19 팬데믹이 성인의 우울에 미친 영향에 대한 보다 정확한 연구결과를 제공하고자 한다.

비록 언론에서 자주 언급되었던 코로나블루가 현실보다 과장된 것일 가능성이 높다 하더라도, 코로나19 팬데믹으로 인해 한국 성인의 우울수준이 높아졌을 가능성은 매우 크다. 만일 우울이 증가했다면 어떠한 요인들이 그러한 증가를 설명할 수 있는 요인인지 밝힐 필요가 있다. 코로나19 팬데믹과 우울에 대한 국내 선행연구들은 대부분 횡단자료를 이용하여, 특정 집단의 우울에 영향을 미치는 요인을 확인하는 연구들이었으며(김경숙 2021; 박주영·신미아 2021), 종단자료를 이용하여 우울의 변화를 설명하는 요인을 확인하는 연구는 매우 부족한 실정이다(노혜진 2022). 특정 시기 우울수준의 차이를 설명하는 요인과 특정 기간 우울수준의 변화를 설명하는 요인은 전혀 다를 수 있다.

팬데믹 기간 우울의 증가를 설명할 수 있는 요인은 아마도 코로나19 팬데믹으로 인해 부정적 변화가 컸던 요인일 것이다. [코로나-19 국민 정신건강 실태조사] 결과에 따르면, 2020년과 2021년 팬데믹으로 인해 생활 방해 정도가 가장 심한 영역은 사회·여가활동이었다(보건복지부 2021). 이 조사는 네 영역으로 나누어(일상생활, 직업, 사회·여가활동, 가정생활) 코로나팬데믹으로 인한 생활 방해 정도를 10점 척도로 응답자가 평가하게 하였다. 2020년 사회·여가활동의 평균점수는 6점대로, 4-5점대인 다른 영역보다 더 높았다. 따라서 본 연구는 우울의 증가를 설명할 요인

으로 사회적 친분관계의 질과 여가의 질을 설정하고, 이 두 요인의 악화가 팬데믹 기간 우울 증가의 주요 원인일 가능성을 검토하고자 한다. 사회적 친분관계의 질과 여가활동의 질은 우울에 영향을 미치는 주요 요인으로 잘 알려져 있다(김진영·송에리아 2012; Kim & Song 2011). 이처럼 코로나19 팬데믹 기간 우울의 증가 원인을 밝히는 작업은, 미래에 반복될 수 있는 제2, 제3의 팬데믹 시기를 대비해 국민들의 정신건강을 지키기 위한 어떠한 사회적 대책이 미리 마련될 필요가 있는지의 함의를 제공할 것이다.

II. 선행연구 고찰

우선, 코로나19 팬데믹 시기 우울의 증가에 관한 해외 선행연구를 검토해 본다. 유럽 27개국과 이스라엘의 중·고령층에 대한 패널조사 분석 결과, 코로나팬데믹 이전인 2016년과 비교하여 2020년 여름에 우울이 대체로 증가하였으며, 증가 정도는 국가별로 상당한 차이가 있었다(Litwin & Levinsky 2022). 이는 팬데믹 시기 우울의 증가가 획일적인 것이 아니라, 국가별 사회 환경과 정책에 따라 상당히 차별적일 수 있음을 보여준다. 다음으로, 중국 산둥 농촌지역 노인에 대한 조사에서, 2019년과 2020년 사이 우울이나 불안 등의 심리적 문제가 유의미하게 증가했으며, 특히 다른 질병으로 건강이 좋지 못한 노인들에서 정신건강의 악화가 더 컸다(Wang et al. 2021). 이는 코로나팬데믹 시기, 한 국가 내에서 우울의 증가가 집단별로 차별적일 수 있음을 보여준다.

2020년 12월까지 출판된 158개의 연구에 대한 메타 분석 결과에 따르면, 코로나팬데믹으로 인해 전 세계적으로 우울증 유병률이 크게 증가한 것으로 나타났다(Blasco-Belled et al. 2022). 그러나 이러한 연구들에서 코로나19 팬데믹 이전과의 엄밀한 비교가 가능한 종단연구는 상당히 부족한데, 이는 대면조사가 필요한 종단자료 수집이 팬데믹으로 인해 용이하지 않았기 때문일 수 있다(Bueno-Notivol et al. 2021).

비록 사회적 거리두기가 코로나19 감염의 확산을 막는 데 결정적 효과가 있다는 증거가 제시되어 왔지만(Delen et al. 2020), 그 대가로 정신건강의 악화를 가져올 수 있다(Tull et al. 2020). 코로나19 전파를 막기 위해 시행된, 거리두기에 의한 대

면접촉 감소는 그 부작용으로 사회적 고립과 사회적 친분관계의 약화에 의한 정신건강의 악화를 초래할 수 있다(Devaraj & Patelb 2021; Lima et al. 2020) 사회적 거리두기는 사회적 상호작용의 기존 패턴을 크게 손상시켜 개인의 고립감을 고조시키고 우울을 증가시킬 수 있다(Siegmund et al. 2021).

비어만과 쉬만의 연구에서(Bierman & Schieman 2020), 코로나팬데믹 시기 캐나다 직장인들의 우울 증가를 설명하는 가장 중요한 요인은 개인의 주관적 고립감이 드러났다. 객관적인 사회적 단절은 고립감이라는 주관적 인식으로 연결되어 불안 야기할 수 있다(Cacioppo & Cacioppo 2014). 고전 사회학자 뒤르켐에 따르면, 사회적 혼란의 시기는 사회적 유대의 약화를 초래하며(Berkman et al. 2000), 사회적 유대의 약화는 개인의 지지감의 약화로 이어져 정신건강을 악화시킬 수 있다. 따라서 코로나팬데믹의 혼란기는 사회적 유대의 약화와 지지감의 약화를 촉진시켜 우울을 증가시킬 수 있다. 사회통합이나 사회적 지지가 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 것은 기존 연구에서 잘 알려져 있으나(Blake & Turner 2013), 통합을 악화시키는 사회적 변동이 정신건강에 미치는 영향에 대한 연구는 매우 제한적이다. 2008년 미국의 금융위기가 개인의 정신건강에 미친 악영향을 연구한 사례가 일부 존재하는 정도이다(Houle 2014).

다음으로, 본 주제와 관련한 국내 선행연구를 검토해 본다. 경기도 고양시 성인에 대한 조사에서 코로나19로 인한 생활변화가 큰 시민일수록 우울수준이 유의미하게 더 높은 것으로 나타났다(고기숙·문정화 2021). 이는 코로나팬데믹으로 인해 사회적 관계의 변화 등이 컸던 시민들이 정신건강상 더 큰 타격을 입을 수 있음을 보여준다. 서론에서 언급한 대로, 한국인의 생활 방해 정도가 가장 심한 영역은 사회활동과 여가활동인 것으로 조사되었다. 코로나팬데믹 시기 한국을 비롯한 많은 국가에서, 거리두기 강화로 인해 친분관계에 있는 이들과의 대면접촉이 크게 제한되었다(Seo 2022). 대면접촉의 감소는 친분관계의 질, 즉 만족도의 감소로 이어질 가능성이 크고, 이는 우울의 증가를 초래할 가능성이 있다. 한 국내연구에 따르면, 사회적 관계활동(온라인, 오프라인)의 정도는 코로나블루에 영향을 미치는 중요한 요인이었다(성경주·김석범 2021). 또 다른 연구에서는 코로나팬데믹 기간 혼자 있는 시간이 증가한 이들의 비율이 51.8%에 달했으며, 그렇지 않은 집단에 비해 이들의 우울수준이 더 높았다(이은영 2021). 이는 팬데믹 시기 시민들의 친분관계 약화와 관계의 질 악화를 사회적으로 보완할 정책이 필요할 수 있음을 시사한다.

코로나팬데믹 시기, 거리두기 강화로 인해 대면접촉을 필요로 하는 여가활동 또

한 크게 제한되었다(김의재·강현욱 2021). 예컨대, 여럿이서 함께하는 여가활동이 제한되었고, 구민회관/복지관/기타 공공센터에서 운영하는 여가 프로그램들이 대부분 중단되었다(보건복지부 2020). 2020년 3월 처음 도입된 사회적 거리두기는 코로나19 유행의 심각성에 따라 몇 단계로 구분되는데, 보통 실내체육시설, 유흥시설, 종교시설의 운영이 제약받거나 중단되었다. 예컨대, 2단계 이상에서는 모든 실내 국공립시설의 운영이 중단되었다. 사설학원 등 사설 여가시설의 사용도 대부분 제한되었다. 극장/공연장/미술관/박물관과 같은 대중이용시설이 폐쇄되었고, 해외여행도 제한되었다(Seo 2022). 대면 여가활동을 비롯한 이러한 여러 여가활동의 제한은 여가 만족도의 감소로 이어질 가능성이 크고, 이는 우울의 증가를 초래할 가능성이 있다. 물론 대면 여가활동 대신 홀로 하는 여가활동(인터넷 사용, 게임, TV 시청)이 증가했겠지만, 전반적인 여가 만족도는 감소되었을 가능성이 높다.

코로나팬데믹으로 인한 여가활동의 변화에 대한 여덟 편의 국내 연구에 따르면, 대체로 스포츠/신체 활동과 문화예술 관람 활동이 감소하고 휴식활동과 온라인 중심 여가활동은 증가한 것으로 나타났다(김의재·강현욱 2021). 특히 20~30대 청년에 대한 연구에서, 소득이 상대적으로 낮고 코로나팬데믹 이전 운동을 주요 여가활동으로 삼았던 이들이, 코로나팬데믹 이후 주요 여가활동으로의 운동을 포기하고 오락활동(TV 시청, 컴퓨터게임)을 선택한 경우 우울수준이 가장 높았다(주진영 외 2021). 팬데믹으로 인해 주요 여가활동으로서의 운동을 지속하지 못한 경우, 여가 만족도가 감소하여 우울수준이 다른 집단보다 높았을 가능성이 있다. 또한 코로나팬데믹 이전 생활체육을 지속해 왔던 노인들에 대한 한 국내 연구 결과에 따르면, 코로나팬데믹으로 인해 여가활동으로서의 운동에 제약을 더 많이 경험할수록 우울수준이 더 높은 것으로 나타났다(안정훈 2021). 한 국내 연구는 코로나팬데믹과 관련된 우울과 스트레스를 완화시키는 데 여가활동이 중요한 역할을 할 수 있음을 확인하였다(사혜지 외 2021). 이는 팬데믹 시기 시민들의 여가활동 축소와 여가의 질 악화를 사회적으로 보완할 정책이 필요할 수 있음을 시사한다.

본 연구는 아래 세 가지 가설을 검토하고자 한다.

가설 1: 코로나19 팬데믹 이전에 비해 팬데믹 시기 성인의 우울수준이 증가하였다.

가설 2: 코로나19 팬데믹 시기 성인의 친분관계 만족도와 여가 만족도가 감소하였다.

가설 3: 우울의 증가는 친분관계 만족도와 여가 만족도의 감소로 설명되었다.

Ⅲ. 연구방법

1. 자료

본 연구는 한국보건사회연구원이 수집한 한국복지패널(Korea Welfare Panel Study)의 14차년도(2019년)와 16차년도(2021년) 자료를 통합하여 분석에 이용한다. 한국복지패널은 서울을 포함한 7개 광역시와 제주도를 비롯한 9개 도의 가구를 대상으로 연 1회(3월부터 조사를 시작하여 상반기에 완료) 실시 중인 전국 대표표본에 대한 종단조사이다. 한국복지패널은 2005년도 7,072 가구가 추출되었다. 이때 소득기준으로 중위소득의 60% 이하인 저소득층 가구를 약 3,500가구, 중위소득의 60% 이상인 가구를 약 3,500가구 추출하는 층화집락 계통 추출법이 사용되었다. 본 연구는 성인만을 대상으로 하는데, 2019년 12,297명, 2021년 11,408명(신규참여자 포함)으로 총 23,705케이스가 분석에 활용되었다. 한국복지패널 조사는 저소득층의 과대표집과 추출확률, 조사가구 응답확률 및 매 년도 표본탈락을 고려한 횡단면가중치를 제공하며, 본 연구는 모든 분석에서 개인 일반 횡단면분석 가중치를 적용하였다. 이때 가중치 적용 시 표본의 수가 원 표본의 수와 일치하도록 수정한 가중치가 적용되었다.

2. 척도

본 연구의 주요 종속변인은 우울 증세로, CES-D (the Center for Epidemiological Studies' Depression) 척도와 관련된 11개 문항의 평균값을 사용하였다. 이 11개 문항은 응답자들이 지난 일주일간 얼마나 자주 (1) 상당히 우울함, (2) 외로움, (3) 마음이 슬펐음, (4) 모든 일이 힘들게 느껴짐, (5) 잠을 설침, (6) 식욕이 없음, (7) 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않음, (8) 비교적 잘 지냄, (9) 불만 없이 생활, (10) 사람들이 나에게 차갑게 대함, (11) 사람들이 나를 싫어한다고 느꼈는지를 4점 척도로 응답하게 한 것이다(1. 극히 드물다, 2. 가끔 있었다, 3. 종종 있었다, 4. 대부분 그랬다). (8) 비교적 잘 지냄, (9) 불만 없이 생활, 이 두 문항은 다른 문항과 방향이 반대이

기에 역코딩하였다.

주요 독립변인은 코로나팬데믹 시기 변인인데, 코로나팬데믹 이전 시기인 2019년에 조사된 케이스면 0값을, 코로나팬데믹 시기인 2021년에 조사된 케이스면 1값을 갖는 더미변수이다. 이 더미변수의 효과(회귀계수)는 2019년에서 2021년 사이 종속변인(우울)의 변화정도를 의미한다(Bierman & Schieman 2020).

코로나팬데믹 시기 우울의 증가를 설명할 잠재적 변인, 즉 코로나 시기 변인과 우울변인을 매개하는 변인으로는 사회적 친분관계 만족도와 여가 만족도가 사용되었다. 사회적 친분관계의 질은 사회적 지지(social support)의 정도나 사회적 자본(social capital)의 질적인 측면을 척도로 하기도 하지만, 본 연구에서는 자료의 제약상 사회적 친분관계 만족도를 척도로 사용하였다(Irwin et al. 2008). 또한 여가활동의 질은 여가 만족도를 척도로 사용하였다. 이 변인들은 일부 분석에서 종속변인으로 사용되기도 하였다. 두 변인 모두 5점의 리커트 척도로, 사회적 친분관계(혹은 여가생활)에 대하여 귀하의 만족도는 어느 정도입니까라는 질문에 응답하게 한 것이다(1. 매우 불만족, 2. 대체로 불만족, 3. 그저 그렇다, 4. 대체로 만족, 5. 매우 만족). 등간을 가정할 수 있으므로 5점 척도 그대로 회귀분석에 활용된다.

통제변인으로는 일년 단위 연령변인, 젠더(여성=1, 남성=0), 배우자 유무(유배우자=1, 무배우자=0), 교육수준(대학수준, 고졸, 고졸 미만을 구분하는 세 개의 더미변수, 준거집단은 학사 이상), 고용지위(상용직, 임시직, 자영업을 구분하는 세 개의 더미변수, 준거집단은 무직), 가구원 수, 지난해의 총 가치분소득(4분위, 3분위, 2분위를 구분하는 세 개의 더미변수, 준거집단은 1분위 - 하위 25%)이 사용된다.

3. 분석방법

본 연구는 일반최소자승법(Ordinary Least Squares) 중다회귀분석을 주된 방법으로 사용하였다. 본 연구는 종단분석이기는 하나 패널분석방법을 사용하고 있지 않다. 본 연구의 목적이 2019년과 2021년 사이에 우울이 어떻게 변화했는지를 밝히는 것에만 있었다면, 두 시기에 모두 참여한 이들만을 가지고 패널분석을 하는 것이 일반적이라 할 수 있다. 그러나 본 연구의 주요 목적이 두 시기 사이에 우울이 증가한 이유, 즉 매개요인의 역할을 밝히는 것이었기에, 그 목적에 보다 적합한 방법을 채택하였다(Bierman & Schieman 2020).

우울변인의 경우 분포가 정적으로 편향되어 있으므로 자연로그를 적용해 변형하

였다. 관례에 따라, 변수 중 하나라도 결측치가 있으면 그 케이스는 삭제하였다(listwise deletion). 코로나팬데믹 시기 변인과 우울변인의 관계를 설명하는 두 변인의 역할을 평가하기 위해, 최초 회귀모형에 친분관계 만족도 변인과 여가 만족도 변인을 각각 추가했을 때 코로나팬데믹 시기 변인의 회귀계수 값이 얼마나 감소하는지를 평가하였다(이주형·김기연 2022). 또 다른 분석에서는 친분관계 만족도 변인과 여가 만족도 변인을 각각 종속변인으로 사용하여 코로나팬데믹 시기 변인과의 관계를 검토하였다. 즉 코로나팬데믹 시기 친분관계 만족도와 여가 만족도가 어떻게 변화하였는지를 확인하였다. 마지막으로 코로나팬데믹 시기 변인과 우울변인의 관계에 대해 친분관계 만족도와 여가 만족도가 유의미한 매개효과를 갖는지 확인하기 위해 소벨(Sobel) 테스트를 수행하였다.

IV. 분석결과

<표 1>은 2019년 표본과 2021년 표본, 그리고 그 둘의 통합자료에 대한 기술통계치를 보여준다. 우선, 주요 종속변인인 우울수준을 보면, 코로나팬데믹 이전 시기인 2019년의 우울평균은 1.238, 코로나팬데믹 시기인 2021년의 우울평균은 1.275로 우울평균이 .037 증가한 것을 확인할 수 있다. 사회적 친분관계 만족도의 평균은 2019년 3.79에서 2021년 3.72로 변화되어, 코로나팬데믹 시기에 만족도가 평균 .07 감소된 것을 알 수 있다. 여가 만족도 역시 2019년 3.41에서 2021년 3.26으로 평균이 .15 감소된 것을 확인할 수 있다. T-검증 결과, 이들 변화는 모두 통계적으로 매우 유의미했다.

유의미하기는 하나 변화량이 상당히 작아 보이는데, 이 값들이 어느 정도의 변화를 의미하는지 가설적인 예를 통해 평가해 보겠다. 두 시기 간의 평균 우울 증가량이 .037이라는 것은 표본의 3.7%가 우울수준이 1 증가하는 정도로 상당히 약화되고, 나머지는 전혀 변화가 없는 상황 정도를 의미한다. 표본을 100명이라고 가정하면, $((3.7 \times 1) + (96.3 \times 0)) / 100 = .037$ 이다. 한국 성인인구의 3.7%면 약 160만 명에 해당한다. 160만 명의 우울이 1 증가하고, 나머지 모든 성인의 우울 증가가 0이면, 평균 우울 증가량은 .037이 된다. 마찬가지로 생각하면, 0.07의 친분관계 만족도 감소

<표 1> 기술통계치

		2019 조사	2021 조사	통합자료
우울 (값 1~4)		1.238 ¹⁾	1.275 ¹⁾	1.257
친분관계 만족도 (값 1~5)		3.79 ²⁾	3.72 ²⁾	3.76
여가 만족도 (값 1~5)		3.41 ³⁾	3.26 ³⁾	3.33
연령 (값 19~114)		48.165	48.903	48.537
가구원 수 (값 1~9)		3.10	3.01	3.06
가구소득 (값 0~16억9천7백만 원)		6147.240	6433.119	6297.445
젠더	남성	49.9	49.9	49.9
	여성	50.1	50.1	50.1
배우자 유무	무배우	40.6	41.4	41.0
	유배우	59.3	58.6	59.0
교육수준	학사 이상	22.1	21.0	21.6
	대학 수준	28.1	27.1	27.6
	고졸	22.6	23.2	22.9
	고졸 미만	27.2	28.6	27.9
고용지위	상용직	29.3	29.8	29.5
	임시직	21.1	20.1	20.6
	자영업	11.9	11.9	11.9
	무직	37.7	38.2	37.9

주: $N=23,705$ (2019 표본=11,748; 2021 표본=11,957). 가중치 적용됨. 등간/연속 변인에 대해서는 평균값이, 범주형 변인에 대해서는 퍼센트 비율이 제공됨.

- 1) 두 값의 차이는 .001수준에서 유의미(양측검정).
- 2) 두 값의 차이는 .001수준에서 유의미(양측검정).
- 3) 두 값의 차이는 .001수준에서 유의미(양측검정).

는 본 표본 혹은 한국 성인의 7%에서 친분관계 만족도가 1 감소하는 정도로 약화되고, 나머지 성인은 변화가 없는 상황 정도를 의미한다. 0.15의 여가 만족도 감소

는 본 표본 혹은 한국 성인의 15%에서 여가 만족도가 1 감소하는 정도로 악화되고, 나머지 성인은 변화가 없는 상황 정도를 의미한다. 이러한 변화의 크기는 언론에서 언급되어온 극적인 변화와는 거리가 있지만, 정책적 관심이 요구되기에는 충분한 수준의 변화라 여겨진다.

통제변인들의 평균 혹은 범주별 퍼센트 비율에 대한 검증결과를 보면, 연령, 가구원 수, 가구소득의 T-검증 결과, 평균값의 차이는 유의미했다. 젠더, 배우자 유무, 교육수준, 고용지위에 대한 *chi-square* 검증결과, 교육수준만 통계적으로 유의미했고 다른 변인들은 유의미하지 않았다. 전반적으로 평가하면, 2019년 표본과 2021년 표본 사이에 큰 차이는 존재하지 않았다고 볼 수 있다. 이는 기본적으로 동일인을 추적하는 패널조사이기도 하고, 2019년 이후 탈락된 이들과 2021년에 신규로 진입한 이들에 의한 두 시기 표본의 차이가 그리 크지 않았음을 의미한다. 따라서 두 시기 우울수준의 차이는 두 시기 표본 특성의 차이에 의한 것이기보다는 코로나팬데믹에 의한 차이로 이해할만하다.

<표 2>는 본 연구의 주요 결과인 코로나팬데믹 시기와 우울 간의 관계에 대한 회귀분석 결과를 보여준다. 분석자료는 2019년의 표본과 2021년의 표본을 통합한 것이기에, 우울의 차이가 두 시기 표본 특성의 차이에 의한 것일 가능성을 배제하기 위해 대표적인 사회인구학적 변인들이 모든 분석에서 통제되었다. 모형 1의 결과에서 코로나 시기 변인의 회귀계수는 .027로 통계적으로 유의미한데, 이는 두 시기 사이에 우울이 유의미하게 증가했음을 가리킨다. 다시 말해, 코로나팬데믹으로 인해 우울이 증가한 것으로 해석할 수 있다. 이는 예상대로 가설 1이 지지되었음을 뜻한다.

그렇다면 어떤 요인이 2019년과 2021년 사이 우울의 증가를 설명할 수 있는지 확인하기 위해, 모형 2에서는 모형 1의 변인들에 친분관계 만족도 변인을 추가하였다. 모형 2의 코로나 시기 변인 회귀계수는 .020으로 모형 1의 .027에서 35% 감소한 것을 확인할 수 있다. 이는 친분관계 만족도가 우울 증가의 35%를 설명함을 의미한다. 코로나팬데믹 시기 우울 증가는 그 시기 친분관계 만족도의 변화에 의해 상당 부분이 설명됨을 뜻한다. 이론적으로 친분관계 만족도는 정신건강에 이로움으로, 친분관계 만족도의 증가가 우울의 증가를 설명할 수는 없으며, 논리적으로 친분관계 만족도의 감소가 우울의 증가를 가져온 것으로 이해할 수 있다.

<표 2> 우울¹⁾에 대한 회귀분석(비표준화계수와 표준오차)

	모형 1	모형 2	모형 3	모형 4
(상수)	.222*** (.011)	.582*** (.014)	.494*** (.012)	.658*** (.014)
연령	.002*** (.000)	.001*** (.000)	.001*** (.000)	.001*** (.000)
여성	.040*** (.003)	.044*** (.003)	.040*** (.003)	.043*** (.003)
유배우자	-.067*** (.004)	-.059*** (.004)	-.065*** (.004)	-.061*** (.004)
대학 수준 ²⁾	.007 (.005)	.006 (.004)	.002 (.004)	.003 (.004)
고졸 ²⁾	.018*** (.004)	.008† (.004)	.007 (.004)	.003 (.004)
고졸 미만 ²⁾	.036*** (.006)	.029*** (.006)	.024*** (.006)	.023*** (.006)
상용직 ³⁾	-.044*** (.004)	-.033*** (.004)	-.045*** (.004)	-.037*** (.004)
임시직 ³⁾	-.037*** (.004)	-.029*** (.004)	-.042*** (.004)	-.035*** (.004)
자영업 ³⁾	-.023*** (.005)	-.012* (.005)	-.034*** (.005)	-.022*** (.005)
가구원 수	.010*** (.002)	.006*** (.002)	.005** (.002)	.003* (.002)
소득 2분위 ⁴⁾	-.086*** (.006)	-.073*** (.006)	-.079*** (.006)	-.073*** (.006)
소득 3분위 ⁴⁾	-.131*** (.007)	-.107*** (.006)	-.111*** (.006)	-.101*** (.006)
소득 4분위 ⁴⁾	-.161*** (.007)	-.127*** (.007)	-.131*** (.007)	-.116*** (.007)
코로나 시기	.027*** (.003)	.020*** (.003)	.015*** (.003)	.014*** (.003)
친분 만족도		-.098*** (.002)		-.069*** (.003)
여가 만족도			-.075*** (.002)	-.051*** (.002)
R^2	.133	.197	.194	.219

주: 1) 우울은 로그변환한 것임.

2) 준거집단은 학사 이상.

3) 준거집단은 무직.

4) 준거집단은 소득1분위.

† $p < .10$, * $p < .05$; ** $p < .01$, *** $p < .001$ (양측검정). 모든 모형의 $N=21,948$

모형 3에서는 모형 1의 변인들에 여가 만족도 변인을 추가하였다. 모형 3의 코로나 시기 변인 회귀계수는 .015로 모형 1의 .027에서 44.4% 감소한 것을 확인할 수 있다. 이는 여가 만족도의 변화가 그 시기 우울 증가의 44.4%를 설명했다는 것이며, 이론적으로 여가 만족도의 증가가 우울 증가를 가져올 수는 없으므로 여가 만족도의 감소가 우울 증가를 가져온 것으로 해석할 수 있다. 모형 4는 친분관계 만족도와 여가 만족도가 함께 추가되었을 때 모형 1의 코로나 시기 회귀계수가 얼마나 감소되었는지 확인할 수 있게 한다. 총 48.1%(=.013/.027) 감소로 친분관계 만족도와 여가 만족도는 코로나팬데믹 시기 성인의 우울 증가를 설명하는 핵심적 요인 들임을 알 수 있다. 직접효과와 간접효과(매개효과)의 분해라는 측면으로 기술하면, 우울 증가의 48.1%가 두 요인에 의한 간접효과이고 51.9%가 설명되지 않고 남은 직접효과라고 할 수 있다. 두 매개요인 중 여가 만족도가 좀 더 설명력이 높았다. 이론과 일치하게, 모형 4에서 친분관계 만족도와 여가 만족도는 우울과 유의미한 부적 관계를 보였다. 결론적으로 가설 3은 지지되었다.

<표 3>의 모형 1과 모형 2는 친분관계 만족도를 종속변인으로 하는 회귀분석 결과이고, 모형 3과 모형 4는 여가 만족도를 종속변인으로 하는 회귀분석 결과이다. 통제변인이 고려되지 않은 모형 1과 통제변인이 고려된 모형 2 모두에서 코로나 시기 변인과 친분관계 만족도는 유의미한 부적 관계를 보였다. 다시 말해, 코로나팬데믹 시기에 친분관계 만족도는 유의미하게 감소하였다. 모형 3과 모형 4의 결과 역시 코로나 시기 변인과 여가 만족도가 유의미한 부적 관계를 가졌음을 보여주며, 이는 코로나팬데믹 시기 여가 만족도가 유의미하게 감소하였음을 의미한다. 이로써 가설 2가 지지되었다. 앞서 <표 2>의 결과 해석에서, 논리적으로 코로나팬데믹 시기 친분관계 만족도와 여가 만족도가 감소하여 성인의 우울이 증가했다고 이해할 수 있다고 했는데, <표 3>의 결과는 이를 실증적으로 확인시켜준다.

모형 2의 결과에서 통제변인들이 친분관계 만족도에 미치는 영향을 보면, 연령이 증가할수록 친분관계 만족도가 떨어졌다. 여성이 남성보다, 기혼자가 무배우자보다 친분관계 만족도가 높았다. 학사이상과 비교하여 고졸과 고졸미만의 친분관계 만족도가 더 낮았다. 무직과 비교하여 상용직, 임시직, 자영업자의 친분관계 만족도가 더 높았다. 가구원수가 많을수록 친분관계 만족도가 더 낮았고 소득이 높을수록 비례적으로 친분관계 만족도가 더 높아졌다. 대체로 사회경제적 지위가 높을수록 친분관계 만족도가 더 높았음을 알 수 있다.

<표 3> 친분관계 만족도와 여가 만족도에 대한 회귀분석(비표준화계수와 표준오차)

	친분관계 만족도		여가 만족도	
(상수)	3.792*** (.006)	3.682*** (.030)	3.414*** (.008)	3.613*** (.038)
코로나 시기				
연령				
여성				
유배우자				
대학 수준 ¹⁾				
고졸 ¹⁾				
고졸 미만 ¹⁾				
상용직 ²⁾				
임시직 ²⁾				
자영업 ²⁾				
가구원 수				
소득 2분위 ³⁾				
소득 3분위 ³⁾				
소득 4분위 ³⁾				
R^2	.003	.06	.009	.052

주: 1) 준거집단은 학사 이상.

2) 준거집단은 무직.

3) 준거집단은 소득1분위.

† $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$ (양측검정).

모형 1과 2의 $N=21,954$, 모형 3과 4의 $N=21,953$.

모형 4의 결과에서 통제변인들이 여가 만족도에 미치는 영향을 보면, 연령이 증가할수록 여가 만족도가 떨어졌다. 성별과 배우자 유무에 따른 여가 만족도의 차이는 유의미하지 않았다. 학사이상과 비교하여 전문대수준, 고졸과 고졸미만의 여가 만족도가 더 낮았다. 무직과 상용직의 여가 만족도는 유의미한 차이가 없었으며, 무직에 비해 임시직, 자영업자의 여가 만족도는 더 낮았다. 가구원 수가 많을수록 여가 만족도가 더 낮았다. 소득이 높을수록 여가 만족도가 더 높아졌다. 대체로 사회경제적 지위가 높을수록 여가 만족도가 더 높음을 확인할 수 있었다.

<표 4>는 위에서 살펴본 매개효과 혹은 간접효과가 통계적으로 유의미한 수준에서 존재하는지를 확인할 수 있게 하는 소벨(Sobel) 테스트 결과를 요약한 것이다. 소벨 테스트 통계치는 네 개의 값을 이용해 계산되는데, 관심 있는 독립변인과 매개변인 사이의 비표준화 회귀계수 값과 표준오차 값, 그리고 매개변인과 종속변인 사이의 비표준화 회귀계수 값과 표준오차 값이 그것이다. 예컨대, <표 2>의 코로나 시기 변인과 우울의 관계를 친분관계 만족도가 매개하는지 검증하기 위한 소벨 테스트 통계치는 <표 2>와 <표 3>에 있는 해당 회귀계수와 표준오차 값들을 이용해 계산된 것이다. 즉, <표 2>의 모형 2에 있는 친분관계 만족도 변인의 우울에 대한 회귀계수 값과 표준오차 값, 그리고 <표 3>의 두 번째 모형에 있는 코로나 시기 변인의 친분관계 만족도에 대한 회귀계수 값과 표준오차 값으로 계산된 소벨통계치가 7.788이다. 이 통계치는 유의미하며, 이는 친분관계 만족도의 매개효과가 유의미하게 존재함을 의미한다. 여가 만족도 역시 소벨통계치가 13.854로 매개효과가 매우 유의미했다.

<표 4> 주요 관계에 대한 매개효과 검증 결과(소벨 테스트)

독립변인	매개변인	종속변인	Sobel Test Statistic	p
코로나 시기	친분관계 만족도	우울	7.788	***
(준거: 2019년)	여가 만족도		13.854	***

주: *** $p < .001$ (양측 검정).

V. 결론 및 토의

본 연구의 주요 결과를 요약하면, 첫째, 2019년과 2021년 사이 한국 성인에서 유의미하게 우울수준이 높아졌다. 둘째, 코로나팬데믹 시기 한국 성인의 친분관계 만족도와 여가 만족도가 모두 유의미하게 감소하였다. 셋째, 코로나팬데믹 시기 한국 성인의 우울 증가는 친분관계 만족도와 여가 만족도의 감소에 의해 상당부분이 설명되었다(총 48% 설명). 이로써 가설 1, 2, 3이 모두 지지되었다.

지면 관계상 보고가 생략되었으나 추가분석에서, 코로나팬데믹 시기 우울 증가의 정도는 성별에 따라 유의미한 차이가 없었다. 특정 시점에서의 우울수준은 남성보다 여성이 더 높은 것으로 잘 알려져 있으나(이은영 2021), 2019년에서 2021년 사이 우울의 증가 정도는 성별에 따른 차이가 없었다. 청년(40세 미만), 중년(40~64세), 노년(65세 이상)의 세 집단으로 연령을 구분하여 연령집단에 따른 차이를 검토한 결과, 코로나팬데믹 시기 우울 증가의 정도는 청년과 중년이 노년집단에서 보다 더 컸다. 특정 시점에서의 우울수준은 청년이나 중년보다 노년집단에서 더 높은 것으로 잘 알려져 있으나(김진영 2009), 2019년과 2021년 사이 우울의 증가 정도는 노년보다 청년과 중년에서 더 컸다. 이러한 결과에 대한 한 가지 가능한 설명은, 여성은 이미 남성보다 우울수준이 높기 때문에 추가적으로 우울이 더 악화될 개연성이 남성보다 적다는 것으로, 평균으로의 회귀법칙(regression to the mean)이라 불리는 현상이다(Sorjonen et al. 2022). 마찬가지로 노년은 이미 다른 연령집단보다 우울수준이 확연히 높기 때문에, 우울이 더 크게 악화될 수 있는 여지는 노년보다는 청년, 중년에서 더 클 수 있다. 이는 변화에 대한 중단연구에서 자주 발생하는 현상이다.

본 연구의 한 가지 한계점은 자료의 제약으로 인해 사회적 친분관계의 질과 여가의 질이 친분관계 만족도와 여가 만족도라는 단일척도로 측정된 점이다. 일반적으로 단일척도보다는 다항척도가 신뢰성이 더 높을 수 있다. 그러나 본 연구에서 활용된 만족도 척도는 친분관계의 질과 여가의 질에 대한 대표적인 단일척도로 여러 공신력 있는 조사에서 사용되고 있으므로 신뢰할만하다(이현주 외 2021; 한여정 외 2022).

팬데믹과 사회적 거리두기는 증가된 우울에 대한 의료적 도움과 치료를 추구하기 어려운 분위기를 만든다. 따라서 코로나팬데믹 시기 정신건강의 악화를 상쇄시키고 조기진단, 조기치료를 촉진시킬 적극적인 정책과 프로그램이 필요하다(Galea et al. 2020). 예컨대 미국이나 일본처럼 정신의료 서비스에 원격진료를 적극 도입할 필요가 있다(오윤희 2020; 손해인 2020). 또한 접근이 용이한 비대면 화상 심리상담 프로그램을 개발하고 공적 서비스를 제공할 필요가 있다(최영순 2021). 사회복지 서비스의 측면에서는, 우울에 대한 적극적 개입이 필요한 대상을 발굴하고 지자체, 보건소, 자살예방센터, 정신건강복지센터 등과 정신건강을 위한 네트워크를 구축하여 지원할 필요가 있다(고기숙·문정화 2021).

미래에 반복될 수 있는 팬데믹과 같은 급격한 변동과 혼란의 시기는 의미 있는 사회적 친분관계의 약화나 여가의 질 악화와 같은 라이프스타일의 변화 및 제약을 초래할 수 있다. 그리고 이는 정신건강의 악화로 이어질 수 있기에 이에 대한 개인적 사회적 대책이 마련될 필요가 있다. 첫 번째 대안은 온택트(ontact) 친교활동을 활성화시키기 위한 사회적 지원이다(사혜지 외 2021; Shah et al. 2020). 우선 개인들이 인터넷 화상회의 프로그램 등을 이용해 친교활동을 증진시킬 수 있도록 사회적으로 지원할 필요가 있다. 한 국내 연구에 따르면, 코로나팬데믹 기간 동안 인터넷 이용량이 증가한 중·고령자들의 경우 그렇지 못한 이들보다 사회적 자본의 수준이 더 높았으며, 일상생활 만족도의 수준도 더 높았다(이주형·김기연 2022). 이는 팬데믹으로 인해 대면 친교활동이 감소하더라도 인터넷을 적극 활용하여 사회적 관계를 유지할 수 있고 삶의 만족도를 높일 수 있음을 보여준다.

두 번째로 팬데믹 시기 공공센터와 사설학원에서 운영하는 여가 프로그램들의 온라인 전환을 지원할 필요가 있다. 화상회의를 통한 교육이 가능한 여가 프로그램들이 온라인으로 제공될 수 있도록 정책적으로 지원할 필요가 있다. 한 국내 연구에 따르면, 코로나팬데믹 동안 온라인 홈트레이닝 프로그램에 참여한 성인 남녀는 우울이 감소하는 등 정신건강에 긍정적인 영향이 있었던 것으로 나타났다(유혜인 외 2021).

세 번째로 위와 같은 대안이 정신건강 취약계층에까지 확산될 수 있으려면, 노인이나 저소득층과 같은 디지털 소외계층에 스마트폰이나 컴퓨터를 보급하여 인터넷과 화상회의 프로그램을 사용할 수 있게 하고, 이에 대한 디지털 교육을 제공할 필요가 있다. 한 가지 사례로 경기도의 시범사업을 들 수 있는데, 디지털 소외계층인 노인들을 위해 은퇴한 전직 IT전문가가 경로당에서 디지털 교육을 제공하여 좋은

평가를 받고 있다(서영아 2022). 이때, 디지털 교육사업을 추진하는 단체들은 소셜 미디어(social media)나 화상회의 프로그램 등과 같이 사회적 상호작용을 강화할 수 있는 내용으로 교육과정을 구성할 필요가 있다(이주형·김기연 2022).

마지막으로 저학력 독거노인처럼 인터넷을 통한 사회적 관계의 강화가 여의치 않은 취약집단의 경우에는, 자원봉사자를 통한 전화중재를 통해 팬데믹 기간 동안 정서적 지원을 제공할 필요가 있다. 전화중재 사업이란 노인맞춤돌봄서비스의 일환으로 가정방문을 통해 독거노인에게 제공하고 있는 정서지원 말벗서비스를 팬데믹 기간 동안 전화를 통해 주기적으로 제공하는 것이다. 한 국내 연구에 따르면(박선아 2022), 코로나팬데믹 시기 간호대학생 자원봉사자를 통한 전화중재는 독거노인의 우울을 감소시켰다.

이상과 같은 대안들은 앞으로 반복될 수 있는 팬데믹 시기를 대비하여 정책적으로 미리 준비되고 실행될 필요가 있다. 또한 팬데믹이 조만간 발생하지 않는다고 하더라도, 1인 가구와 독거노인이 증가하고 사회적으로 고립되어 가는 이들이 증가하는 ‘외로움의 시대’(서재욱 2022), 사회적 관계를 일상적으로 강화시킬 수 있는 방안들로서 위와 같은 대안들이 적극적으로 고려될 필요가 있다.

참고문헌

- 고기숙·문정화. 2021. “코로나19로 인한 생활변화가 우울을 매개로 생활만족도에 미치는 영향 연구.” 《한국지역사회복지학》 79: 81-109.
- 김경숙. 2021. “코로나19 팬데믹 상황에서 성별에 따른 대학생의 우울감 경험에 영향을 미치는 요인: 2020 지역사회건강조사.” 《보건행정학회지》 31(3): 374-383.
- 김의재·강현욱. 2021. “코로나19 이후, 여가활동의 변화 양상.” 《한국체육과학회지》 30(5): 97-104.
- 김진영. 2009. “한국 성인 집단에서 연령과 우울의 관계.” 《보건과 사회과학》 26: 89-113.
- 김진영·송예리아. 2012. “여가활동의 질과 건강의 관계: 고용 및 소득과의 상호작용 효과.” 《보건과 사회과학》 32: 119-148.
- 노혜진. 2022. “코로나19 이후 아동가구 부모의 우울 변화에서빈곤 여부에 따른 격차.” 《보건사회연구》 42(2): 199-219.

- 박선아. 2022. “코로나 19시기 독거노인의 우울에 대한 전화중재의 효과.” 《문화기술의 융합》 8(3): 175-182.
- 박주영·신미아. 2021. “코로나19 대유행 시기 독거노인의 성별에 따른 우울감 경험 비교 연구.” 《인문사회 21》 12(6): 2155-2170.
- 보건복지부. 2021. 《2021년 1분기 「코로나-19 국민 정신건강 실태조사」 결과 발표》. 세종: 보건복지부.
- 보건복지부. 2020. 《코로나바이러스감염증-19 집단시설·다중이용시설 대응 지침 (2판)》 세종: 보건복지부.
https://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb0406vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=030406&CONT_SEQ=353151
- 사혜지·이원상·이봉규. 2021. “코로나 블루와 여가 활동: 한국 사례를 중심으로.” 《인터넷정보학회논문지》 22(2): 109-121.
- 서영아. 2022. “빛의 속도로 와버린 디지털 세상, 노인도 빛날 수 있어야죠.” 《동아일보》. 2022.07.24.
- 서재욱. 2022. ““사회적 고립’을 극복하려면.” 《충청리뷰》. 2022.11.23.
- 성경주·김석범. 2021. “코로나19로 인한 일상생활의 변화가 코로나블루에 미치는 영향.” 《상담심리교육복지》 8(5): 67-79.
- 손해인. 2020. “코로나19 유행에 따른 뉴욕주 정신건강서비스의 변화.” 《국제사회보장리뷰》 13: 71-86.
- 안상현. 2022. “우울증에 매년 1,400조 원 사라져... ‘제2의 팬데믹’ 정신질환.” 《조선일보》. 2022.10.13.
- 안정훈. 2021. “지속적 생활체육 참여 노인들의 코로나-19로 인한 운동제약이 삶의 만족도에 미치는 영향 - 우울의 매개효과.” 《한국스포츠학회지》 19(2): 411-421.
- 오윤희. 2020. “일본의 코로나19 발생 현황과 정신건강 지원 정책.” 《국제사회보장리뷰》 13: 148-153.
- 유혜인·백형진·김주영. 2021. “코로나19 팬데믹 동안 온라인 홈트레이닝 프로그램이 성인 남녀의 스트레스와 우울, 자기효능감에 미치는 영향.” 《문화와 융합》 43(11): 987-1000.
- 이은영. 2021. “코로나19 대유행기 서울시민 우울 관련 요인.” 《한국생활환경학회지》 28(4): 399-409.
- 이주형·김기연. 2022. “중고령자의 코로나19 이후 인터넷 이용량 변화와 일상생활만족도의 관계: 사회적 자본의 매개효과 분석.” 《한국지역정보학회지》 25(1): 35-61.
- 이현주·한여정·조민슬·신혜리. 2022. “중·고령자의 온라인 여가활동 유형에 따라 여가 자원이 여가 만족도, 행복감에 미치는 영향 연구.” 《여가학연구》 20(2): 39-65.

- 주진영·이세경·원형중. 2021. “COVID-19(코로나) 발생 전후로 나타난 청년의 여가활동 유형과 우울감 관계.” 《한국여가레크리에이션학회지》 45(2): 87-99.
- 질병관리청. 2022. 《2021 지역건강통계 한눈에 보기》. 세종: 보건복지부.
- 최영순. 2021. “코로나블루 팬데믹 사태 어떻게 해결할 것인가?” 《미래의료인문사회과학》 4(1): 75-92.
- 홍재은·정민희. 2021. “1인 가구 노인의 우울 영향요인에 관한 연구.” 《노년교육연구》 7(1): 145-162.
- Berkman, L.F., T. Glass, I. Brissette, and T.E. Seeman. 2000. “From Social Integration to Health: Durkheim in the New Millennium.” *Social Science & Medicine* 51(6): 843-57.
- Bierman, A. and S. Schieman. 2020. “Social Estrangement and Psychological Distress before and during the COVID-19 Pandemic: Patterns of Change in Canadian Workers.” *Journal of Health and Social Behavior* 61(4): 398-417.
- Blasco-Belled A.C. Tejada-Gallardo, M. Fatsini-Prats, and C. Alsinet. 2022. “Mental Health among the General Population and Healthcare Workers during the COVID-19 Pandemic: A Meta-Analysis of Well-Being and Psychological Distress Prevalence.” *Current Psychology* 1: 1-12.
- Bueno-Notivol, J., P. Gracia-García, B. Olaya, I. Lasheras, R. López-Antón, and J. Santabárbara. 2021. “Prevalence of Depression during the COVID-19 Outbreak: A Meta-Analysis of Community-Based Studies.” *International Journal of Clinical and Health Psychology* 21(1): 100196.
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.07.007>.
- Cacioppo, J.T. and Stephanie Cacioppo. 2014. “Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation.” *Social and Personality Psychology Compass* 8(2): 58-72.
- Delen, D., E. Eryarsoy, and B. Davazdahemami. 2020. “No Place Like Home: Cross-National Data Analysis of the Efficacy of Social Distancing during the COVID-19 Pandemic.” *JMIR Public Health and Surveillance* 6(2): 1-10.
- Devaraj, S. and P. Patelb. 2021. “Change in Psychological Distress in Response to Changes in Reduced Mobility during the Early 2020 COVID-19 Pandemic: Evidence of Modest Effects from the U.S.” *Social Science & Medicine* 270: 113615 (online).
- Galea S., R.M. Merchant and N. Lurie. 2020. “The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention.”

- JAMA Intern Med* 180(6): 817-818. doi:10.1001/jamainternmed.2020.1562.
- Houle J.N. 2014. "Mental Health in the Foreclosure Crisis." *Social Science & Medicine* 118: 1-8.
- Irwin J, M. Lagory, F. Ritchey, and K. Fitzpatrick. 2008. "Social Assets and Mental Distress among the Homeless: Exploring the Roles of Social Support and Other Forms of Social Capital on Depression." *Social Science & Medicine* 67 (12): 1935-1943.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.09.008>.
- Jung, Y.-S., Y.-E. Kim, H. Park, I.-H. Oh, M.-W. Jo, M. Ock, D.-S. Go, and S.-J. Yoon. 2021. "Measuring the Burden of Disease in Korea, 2008-2018." *Journal of Preventive Medicine and Public Health* 54(5): 293-300.
- Kim, J.-Y. and Y.-L.-A Song. 2011. "Social Support: An Effective Resource for Reducing the Disparities in Depression across Socioeconomic Strata." *Korean Journal of Sociology* 45(6): 175-197.
- Mirowsky, J. 2012. "Analyzing Associations Between Social Circumstances and Mental Health." pp. 143-165 in Carol Aneshensel, Jo Phelan, and Alex Bierman (eds.), *Handbook on the Sociology of Mental Health*, 2nd Edition. New York: Springer.
- Litwin, H. and M. Levinsky. 2022. "Social Networks and Mental Health Change in Older Adults after the Covid-19 Outbreak." *Aging & Mental Health; Abingdon* 26(5): 925-931.
- Lima, C.K.T., P.M.M. Carvalho, I.A.A.S. Lima, J.V.A.O. Nunes, J.S. Saraiva, R.I. de Souza, C.G.L. da Silva, and M.L.R. Neto, 2020. "The Emotional Impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease)." *Psychiatry Research* 287: 112915.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>.
- Seo, J.-K, 2022. "Critical Approaches to the Korean Government's Social Distancing Measures as Controversial Responses to the COVID-19 Pandemic." *한국거버넌스학회보* 29(1): 55-82.
- Siegmund, L.A., K.S. Distelhorst, J.F. Bena, and S.L. Morrison. 2021. "Relationships between Physical Activity, Social Isolation, and Depression among Older Adults during COVID-19: A Path Analysis." *Geriatric Nursing* 42(5): 1240-1244.
- Sorjonen, K., G. Nilsson, M. Ingre, and B. Melin, 2022. "Regression to the Mean in Latent Change Score Models: An Example Involving Breastfeeding and Intelligence." *BMC Pediatrics* 22(1): 283.
 DOI: 10.1186/s12887-022-03349-4.

- Shah, S.G.S., D. Nogueras, H.C. van Woerden, and V. Kiparoglou, 2020. “The COVID-19 Pandemic: A Pandemic of Lockdown Loneliness and the Role of Digital Technology.” *Journal of Medical Internet Research* 22(11): e22287. <https://doi.org/10.2196/22287>.
- Tull, M.T., K.A. Edmonds, K.M. Scamaldo, J.R. Richmond, J.P. Rose, and K.L. Gratz, 2020. “Psychological Outcomes Associated with Stay-at-Home Orders and the Perceived Impact of COVID-19 on Daily Life.” *Psychiatry Research* 289: 113098. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113098>.
- Turner, J.B. and R.J. Turner. 2013. “Social Relations, Social Integration, and Social Support.” pp.341-356 in *Handbook of the Sociology of Mental Health*. (2nd ed), edited by C.S. Aneshensel, J.C. Phelan, and A. Bierman. New York, NY: Springer.
- Turner, R.J., B. Wheaton, and D.A. Lloyd, 1995 “The Epidemiology of Social Stress” *American Sociological Review* 104-125.
- Wang, Y., P. Fu, J. Li, Z. Jing, Q. Wang, D. Zhao, and C. Zhou. 2021. “Changes in Psychological Distress before and during the COVID-19 Pandemic among Older Adults: The Contribution of Frailty Transitions and Multimorbidity.” *Age and Ageing* 50(4): 1011-1018.

<접수 2022.12.28; 수정 2023.02.09; 게재확정 2023.02.17>

The Factors Explaining the Change of Depressive Symptoms during the COVID-19 Pandemic: Satisfactions of Friendship or Leisure

Jin-Young Kim
(Korea University)

It is an important task to reveal the impact of the COVID-19 pandemic on depression of Korean adults. However, we are short of longitudinal studies to examine the change of depression during the pandemic periods with precise methodologies. Using a nationally representative sample of Korean adult (Korean Welfare Panel Study), this study examined the change of depression between 2019 and 2021 with controlling for important sample characteristics. In addition, this study examined the role of friendship satisfaction and leisure satisfaction in the change of depression. In the results, first, the depression level significantly increased from 2019 to 2021 among Korean adults. Second, both the friendship satisfaction and the leisure satisfaction significantly decreased during the pandemic periods among Korean adults. Third, the increase of depression was mainly explained by the decreases of friendship satisfaction and leisure satisfaction (48% explained). The possible new pandemic in the future may result in the weakening of social relationship and leisure activities and the worsening of relationship qualities and leisure qualities. And, these can bring about the increase of depression. Therefore, appropriate personal and social interventions are required in order to prepare for the potential problems and to resolve them.

Key words: depression, COVID-19 pandemic, longitudinal study, friendship satisfaction, leisure satisfaction