



[발행일: 2020년 7월 31일]

사회적 거리두기와 정신건강:

심리방역체계 구축을 위한 과학적 연구의 필요성

이 정 윤¹

(연세대 소셜오믹스 연구센터 전임연구원)

1. 객관적 건강과 주관적 건강, 그리고 건강불평등

2019년 12월 중국 우한 시에서 폐렴이 집단 발병하면서 시작된 코로나19는 중국 전역은 물론 아시아, 유럽, 북미 등 전 대륙으로 감염세가 확산되면서 WHO가 팬데믹을 선포하기에 이르렀고, 2020년 6월 현재 전 세계적으로 1500만 명이 감염되고 64만 명 이상의 사망자가 발생하였다(World Health Organization, 2020). 한국의 경우 지난 1월 첫 확진자가 국내에 유입되면서 시작된 후 전국적으로 빠르게 확산되어 2020년 6월 기준으로 확진환자 12,800명, 사망자 282명으로 코로나19로 인한 피해가 지속되고 있는 실정이다(중앙재난안전대책본부, 2020). 특히 특별한 해외 여행력이 없거나 확진자와 접촉하지 않은 경우에서도 감염되는 지역사회 감염으로 인해 정부에서는 이를 차단하기 위해 사회적 거리두기(social distancing) 캠페인을 벌이고 있다.

사회적 거리두기에는 흐르는 물에 손 씻기, 기침 예절 지키기, 외출 시 마스크 착용하기 등 기본적인 개인위생수칙을 지키는 것뿐만 아니라 많은 사람이 모이는 행사 및 모임 참가 자제, 외출 자제, 재택근무 확대 등 사람들 사이의 거리를 유지하는 조치도 포함되어 있다. 백신과 치료제가 개발되지 않은 상태에서의 감염이 확산되는 상황에서 이러한 사회적 거리두기는 선택의 문제가 아닌, 국민이 스스로를 보호하기 위한 불가피한 생활 방식이 되었다. 또한 사회적 거리두기가 장기간 동안 지속되면서 모든 국민이 일상에서도 큰 변화를 겪게 되었다. 어린이집이 휴원하며 맞벌이 부부의 아이 돌봄에 어려움이 생겼고, 온라인 개학과 개강으로 교강사와 학생들의 스트레스도 높아졌다. 외출을 자제하고 집에서 머무는 것과 같은 일상적 활동의 제한은 경제까지도 치명타를 입히게 되었다. 이처럼 사회적 거리두기의 심리사회적 파급효과는 코로나19 감염 위험으로 인한 불안, 환자와 가족들이 겪는 트라우마처럼 강렬하고 눈에 보이는 것은 아니나 장기간 지속됨에 따라 전 국민의 삶에 영향을 미칠 수 있다는 점에서 국가 차원에서 돌보아야 할 중요한 연구 주제라고 볼 수 있다.

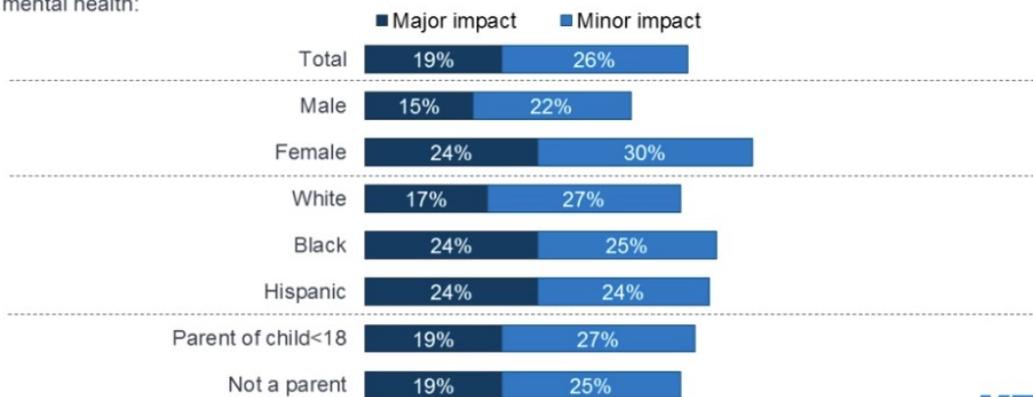
팬데믹의 장기화는 신체적 피해뿐만 아니라 정신건강에도 복합적으로 부정적인 영향을 줄 수 있지만, 감염병과 정신건강에 관한 선행연구들은 대체로 환자 및 극단적 형태의 사회적 거리두기인 격리 경험자

¹ 서울대학교 심리학 박사 (e-mail: leestella11@naver.com)

들을 대상으로 하고 있으며 타인과의 접촉을 피하거나 외출을 자제하는 것과 같은 보다 덜 극단적인 형태의 사회적 거리두기에 대한 경험 연구는 상당히 제한적인 실정이다. 코로나19의 확산 이후 실시된 일부 설문 조사 결과를 통해 사회적 거리두기와 정신건강의 관계를 대략적으로 살펴볼 수 있는데, 미국의 정책연구 플랫폼인 카이저패밀리재단(KFF)의 조사에 따르면 응답한 미국 성인 중 대부분이 사회적 거리두기를 하고 있었는데 그 중 45%가 코로나19에 대한 걱정과 스트레스로 정신건강에 부정적인 영향을 받았다고 답변하였다.

Significant Shares Say The Coronavirus Has Had A Negative Impact On Their Mental Health

Percent who say they feel that worry or stress related to coronavirus has had a negative impact on their mental health:

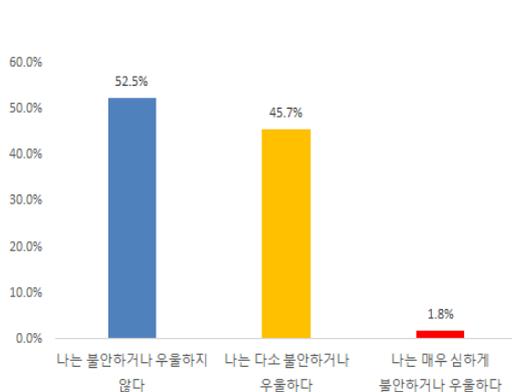


SOURCE: KFF Health Tracking Poll (conducted March 25-30, 2020). See topline for full question wording.

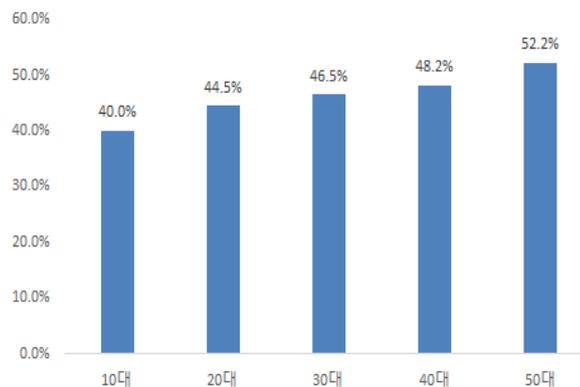


국내에서는 지난 4월 경기연구원이 코로나19와 관련된 국민 정신건강에 대해 조사하였는데, 전국 15세 이상 전체 응답자 1,500명 중 47.5%가 코로나19로 인해 ‘다소’ 또는 ‘심각’ 수준의 불안과 우울을 느꼈으며 특히 연령대가 증가할수록 불안과 우울 경험 또한 증가하였다(경기연구원, 2020).

전체 응답자



연령대별



출처 : 경기연구원(2020), 코로나19로 인한 국민 정신건강 실태조사.

최근 영국에서 진행된 질적 연구에서는 사회적 거리두기가 정신건강에 유의한 영향을 준다는 것을 밝히기도 했는데, 연구참여자들은 대부분 사회적 거리두기 지침을 잘 지켰으며 이는 불안 및 우울감의 증가와 연관이 있었다. 특히 이러한 영향은 저소득층 및 직장이 불안정한 집단에서 가장 크게 나타났다. 이 연구에서 일반 대중이 코로나19 사태에서 느끼는 주된 감정은 ‘상실감’인 것으로 나타났는데, 수입, 직장 과 가정 사이의 균형, 인간관계와 같이 물리적인 측면에서의 상실감은 자존감, 동기, 삶의 의미와 같은 정서적인 측면의 상실감으로 이어지기도 했다(Williams et al., 2020).

코로나19가 장기화됨에 따라 그로 인한 우울감, 이른바 ‘코로나 블루’가 우리 사회에 만연하다는 여러 언론 보도들은 위에 기술한 조사 결과들과도 일치하며 이에 대처하기 위한 여러 노력들이 진행되고 있다. 정부 차원에서는 국가트라우마센터 총괄하에 확진자와 가족 및 격리 경험자들의 심리적인 안정과 일상생활 복귀를 돕는 심리지원을 시행 중이며 일반 국민을 대상으로는 감염병에 대한 과도한 불안 및 스트레스를 예방하기 위한 정보를 제공하고 있다. 학계에서도 국민의 심리방역을 위해 애쓰고 있는데, 한국심리학회에서는 ‘코로나19 특별대책위원회’를 구성하여 심리상담을 진행하는 동시에 사회적 거리두기로 인한 고립감, 소외감을 해소하기 위한 캠페인도 실시하고 있다. 이러한 노력들이 실제 정신건강 개선으로 이어질 수 있도록 심리지원 프로그램을 체계적으로 구성하기 위해서는 단순 조사를 넘어 팬데믹 상황이 정신건강에 미치는 영향의 메커니즘이나 정신건강 개선에 영향을 주는 주요 요인들에 대해 과학적인 방법론으로 접근하는 것이 요구된다.

특히 사회적 거리두기로 인한 경제 악화로 실직 문제를 겪기 쉬운 저소득층이나 코로나19 이전부터 이미 사회적 고립을 겪고 있던 노년층처럼 사회적, 경제적으로 취약한 집단에서 장기간의 사회적 거리두기가 정신건강에 미치는 피해도 커질 가능성이 크기 때문에 연령, 계층에 따른 연구를 통해 취약 집단에 도움을 줄 수 있는 방안을 간구하는 것이 필요하다.

사회적 거리두기와 정신건강에 관한 과학적 연구는 감염병이 확산되는 특수한 상황에서 요구되는 정보를 제공하여 향후 연구에 대한 프레임 역할을 하는 동시에 심리상담 등 현장에서도 유용하게 활용될 수 있다. 코로나19 상황에서 전 국민을 대상으로 심리방역체계를 구축하려는 정부의 노력이 보다 효과적으로 나타나기 위해서는 사회적 거리두기와 정신건강과 관련된 과학 연구들이 뒷받침 되어야 할 것이다.

<출처>

1. 경기연구원(2020). 코로나19로 인한 국민 정신건강 실태 조사.
2. 질병관리본부(2020). 코로나바이러스감염증-19 국내 발생 현황(6월 30일, 정례브리핑). https://www.cdc.go.kr/board.es?mid=a20501000000&bid=0015&act=view&list_no=367657 에서 자료 얻음.
3. Kaiser Family Foundation (2020). KFF Health Tracking Poll-early April 2020: The impact of Coronavirus on life in America. <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/report/kff-health-tracking-poll-early-april-2020/> 에서 자료 얻음.
4. Williams, S. N., Armitage, C. J., Tampe, T., & Dienes, K. Public perceptions and experiences of social distancing and social isolation during the COVID-19 pandemic: A UK-based focus group study. Preprint at <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.04.10.20061267v1> (2020).
5. World Health Organization (2020, June 30). WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. <https://covid19.who.int/> 에서 자료 얻음.