

팬데믹 상황에서 스트레스와 우울의 관계에 대인접촉빈도가 미치는 영향: 매개효과를 중심으로

김해숙¹, 양미라^{2*}

¹호남대학교 상담심리학과, ²공군 제1전투비행단

The Mediating Effect of Frequency of Interpersonal Contact on the Association between Stress and Depression in Pandemic

Hae Sook Kim¹, Mira Yang^{2*}

¹Department of Counseling Psychology, Honam University

²ROKAF 1st Fighter Wing

요약 본 연구는 온라인 설문조사를 바탕으로 코로나19 팬데믹 상황에서 일반 성인의 생활 스트레스와 우울간의 관계에 가족, 친구(지인) 및 친인척, 일반타인과의 접촉빈도가 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 실시한 탐색적 연구이다. 이를 위해 2020년 4월부터 5월까지 온라인 설문조사를 통해 자료를 취합하였으며, 모든 문항에 성실하게 응답한 성인 329명의 자료를 분석에 활용하였다. 자료 분석을 위해 t-검증, ANOVA, Pearson 상관분석, 위계적 회귀분석을 하였다. 매개 변수를 통한 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 활용하였다. 성별에 따른 측정변인의 평균값의 차이를 분석한 결과, 여성이 남성에 비해 스트레스와 우울, 가족과의 접촉 빈도가 유의미하게 높았다. 이에 따라 성별을 통제변인으로 설정하였다. 연구 결과, 일반타인과의 접촉빈도는 스트레스 및 우울과 유의미한 부적 상관관계를 보였으나 가족, 친구(지인) 및 친인척과의 접촉 빈도는 스트레스, 우울과 유의미한 관련성을 나타내지 않았다. 또한 일반타인과의 접촉빈도는 일상생활 스트레스와 우울 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점 및 추후 연구를 제언하였다.

Abstract This study aimed to determine the frequency of interpersonal contact mediating the relationship between stress and depression in a coronavirus disease-19 (COVID-19) pandemic on an online survey. The data were collected from April to May 2020, and the data from 329 adults were used for analysis. Analysis of variance (ANOVA), t-test, Pearson correlation and hierarchical regression analysis were performed. The bootstrapping was used to test the significance of the mediating effect. The result of analyzing the difference in the average of measurement variables according to gender found that women had significantly higher stress, depression and frequency of contact with family than men. Gender was set as a control variable. This study showed the negative correlations among stress, frequency of interpersonal contact strangers and depression. But the frequency of interpersonal contact with family and friends (kith and kin) did not show a correlation with stress and depression. The frequency of interpersonal contact strangers partially mediated the relationship between stress and depression.

Keywords : Stress, Depression, Frequency of Interpersonal Contact, Pandemic, Mediation

*Corresponding Author : Mira Yang(ROKAF 1st Fighter Wing)

email: starlet0704@gmail.com

Received January 17, 2022

Revised February 22, 2022

Accepted March 4, 2022

Published March 31, 2022

1. 서론

1.1 연구의 필요성

세계인들은 2019년 12월 이후 코로나19로 인해 생존의 위협에 시달리고 있다. 인터넷을 접속하면 쉽게 코로나19의 확진자 및 사망자, 자가 격리자 수를 확인할 수 있다. 좀처럼 끝날 기미를 보이지 않고 증감을 반복하는 팬데믹(Pandemic) 상황에서 개인의 건강을 지키기 위해 무엇보다 사회적 거리두기(Social Distancing)가 강조되고 있는 실정이다. 사회적 거리두기는 2009년 인플루엔자 팬데믹 당시 세계보건기구(World Health Organization; WHO)에서 처음으로 규정한 것으로 우리나라에서는 2020년 2월말 대한예방의학회 코로나19 대책위원장이 기모란 교수에 의해 널리 쓰이게 되었다. 사회적 거리두기란 지역사회 감염 확산을 막기 위해 사람들 사이의 적절한 거리를 유지하는 감염 통제 조치 혹은 캠페인을 의미한다[1]. 코로나19의 장기화로 인한 가장 두드러진 변화는 바로 이러한 사회적 거리두기의 본격화다. 정부와 보건당국은 사회적 거리두기에 관한 방역수칙이나 자가 격리 등의 생활수칙을 위반할 경우 강력한 처벌을 내리고 있다. 정부의 방역지침에 의하면 사회적 거리두기는 코로나19 유행의 심각성과 방역조치의 강도에 의거해 1단계부터 4단계까지 구분해 시행한다. 1단계의 경우에는 마스크 착용 등의 기본적인 방역수칙을 따르면서 집합, 모임, 행사를 할 수 있으며, 다중이용시설에 대한 이용도 허용이 된다. 그러나 2단계부터는 다수가 모이는 집합, 모임 행사가 원칙적으로 금지되며, 3단계로 격상될 경우에는 필수적인 사회경제활동 이외의 모든 외부 활동이 원칙적으로 금지된다[1]. 실제 코로나19의 확산을 차단하기 위해 전국 각지에서 사회적 거리두기를 3단계 수준으로 격상함에 따라 시민들의 외출과 이동이 눈에 띄게 감소하는 양상을 보이고 있다. 그러나 코로나19의 확산을 막기 위한 방역의 일환으로 실시되는 사회적 거리두기는 개인의 외부활동을 제한함으로써 타인과의 접촉이 줄어들도록 만드는 결과를 초래해 불안, 분노, 스트레스와 우울을 가중 시키는 등 개인의 정신건강을 해친다는 연구 결과가 보고되고 있다[2]. 비록 사회적 거리두기가 코로나19 감염을 최소화하기 위한 방안이라고 할지라도 이는 정신건강에 직접적인 영향을 미치는 대인 접촉을 막고, 사회적 관계망을 약화 시키는 결과를 초래할 수 있다. 우리나라 일반 대중을 대상으로 코로나19 확산에 따른 불안을 측정한 연구 결과에 의하면 전체 대상의 12.5%가 불안군에 해당한 것으로 나타

났다[3]. 이는 세월호 참사가 발생한 지 4~6개월 후 안산과 경기지역의 주민을 조사한 연구에서 안산 6.4%, 경기 3.3%였던 것을 감안할 때 상당히 높은 수준임을 알 수 있다. 코로나19가 심각해짐에 따라 코로나블루, 심리 방역이라는 정신건강 관련 신조어도 등장하였다. 코로나블루는 코로나19와 우울을 뜻하는 블루가 합쳐져서 만들어진 용어로 코로나19가 개인의 정신건강에 부정적인 영향을 미친다는 사실을 극명히 드러내고 있는 것으로 보인다. 실제 세계보건기구의 공식 홈페이지에도 코로나19 상황에서 공포, 두려움, 스트레스를 호소하는 것은 정상적인 반응이라고 안내하고 있을 정도이다. 국내에서 코로나19로 인한 피해가 가장 컸던 지역 중 하나인 대구의 경우 여성의 81%가 코로나19로 불안감이나 우울감을 경험한 것으로 드러났다(뉴스1, 2020.7.15.일자). 코로나19와 정신건강의 관련성을 다룬 문헌 조사 연구[4]에서도 불안과 우울을 코로나19 팬데믹 상황에 대한 가장 흔한 심리적 반응이라고 밝히고 있다. 특히 이와 같은 심리적 반응은 중국, 캐나다, 이란, 일본, 싱가포르 및 브라질과 같이 국가와 인종에 상관없이 광범위하게 나타났다. 코로나19 팬데믹 현상의 경우 불확실성, 상황 변화에 대한 예측 불가능성, 잘못된 정보, 증상의 심각성, 그리고 사회적 고립과 같은 요인들이 심리적 건강에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보인다.

코로나19와 관련된 정신건강을 논할 때 무엇보다 사회적 거리두기는 중요한 요인이라고 할 수 있겠다. 사회적 거리두기의 강화로 인해 가족을 포함한 친밀한 대상 및 지역 사회 내 구성원과의 접촉이 제한됨으로써 자신이 누군가에게 사랑 받고 있다고 느끼는 감정이나 어떤 집단의 일원으로 소속되어 있다는 느낌과 같은 의미 있는 사회적 접촉을 경험할 기회가 줄어들고 있기 때문이다. 이와 같이 개인에게 사회적 지지감을 경험하도록 하는 의미 있는 사회적 접촉을 사회적 관계망이라고 한다[5]. 이를 구체적으로 살펴보면, 사회적 관계망이란 가족이나 친구, 배우자와의 접촉 빈도, 사회적 관계에 대한 만족도, 사회적 관계의 구성 요소, 크기, 서로 도움을 주거나 받는 정도 등을 포함하는 다차원적인 개념이라고 볼 수 있다[6,7]. 즉, 사회적 관계망은 개인, 집단, 그리고 지역 사회에서의 사회적인 결속을 통해 개인에게 접근할 수 있다는 것을 의미하며, 가족, 친인척, 친구와 지인, 동료, 지역사회 등이 이에 포함된다[8]. 사회적 관계망을 통해 획득되는 정서적 지지와 유대감은 우울감을 유발하는 것으로 알려진 생활스트레스의 영향력을 완화시켜주므로 사회적 관계망이 약한 경우 스트레스 수준

뿐만 아니라 우울 증상 또한 높아지게 된다[9,10]. 특히, 발달적 과업으로 인해 상당한 스트레스를 경험하는 청소년[11-13] 및 은퇴로 인한 사회적 지위 및 역할의 축소를 경험하는 노인[14,15]에 대한 연구들에 의하면 가족 및 친구, 교사와의 친밀감이 우울, 불안과 같은 정서적 문제를 완화시키는데 기여한다고 보고되고 있다.

그러나 대부분의 연구들이 사회적 관계 전반에 초점을 맞추고 있으며 관계의 종류에 따른 탐색은 부족한 상태이다. 특히, 가족과 친인척, 친구와 지인, 일면식 없는 지역 사회 내 타인을 구분하여 사회적 관계망에 접근한 연구는 전무하다. 따라서, 본 연구에서는 관계의 친밀도에 따라 사회적 관계망을 가족, 친구와 지인, 일반 타인으로 구분하였다. 또한 코로나19로 인한 사회적 거리두기로 타인과의 접촉 빈도가 현저히 줄어든 요즘, 사회적 거리두기가 정신 건강에 어떻게 영향을 미치는지 확인하기 위해 타인과의 접촉 밀도보다는 접촉 빈도와 스트레스 및 우울과의 관련성을 알아보려 하였다. 최근 연구[16]에 의하면 손자녀와의 접촉빈도는 노년기 우울을 예방하는 효과적인 요인으로 보고되고 있기는 하나 상기한 바와 같이 접촉 빈도에 대한 연구는 찾아보기 힘든 실정이다.

스트레스와 우울간의 관련성에 대한 연구는 어렵지 않게 찾아 볼 수 있다. 취학 중인 아동, 청소년, 대학생[17]부터 취업을 앞두고 있는 청년, 자녀를 양육하고 있는 부모, 다양한 직군의 직장인[18], 노인[19]까지 그 대상 또한 다양하다. 스트레스와 우울을 연구한 많은 연구자들이[20,21] 스트레스가 우울을 예측하는데 있어 매우 중요한 역할을 한다는 사실을 밝혔지만 같은 스트레스 사건을 경험한다고 할지라도 개인에게 나타나는 반응은 각기 다르다는 점에 주목하여 이를 증재하거나 매개하는 변인에 대해 관심을 갖기 시작했다. 그러나 이마저도 문제해결 능력, 완벽주의, 비관주의와 낙관주의 등[22-24]과 같은 개인의 성격적인 측면에 지나치게 초점을 맞추고 있어 코로나19와 같은 사회적 문제 상황을 설명하거나 적절한 예방책을 모색하기 위한 시사점을 제시하기에는 어려움이 있어 보인다. 따라서 본 연구에서는 대인관계의 친밀도에 따라 타인을 가족, 친구나 지인, 일반 타인으로 구분하고 코로나19 팬데믹 상황에서 스트레스와 우울 간의 관계에 각 범주에 해당하는 대인 접촉 빈도가 어떻게 영향을 미치는지 알아보려 하였다. 이를 통해 사회적 거리 두기가 정신건강에 미치는 영향을 확인하고 적절한 개입 방법을 모색하고자 하였다.

즉, 본 연구의 연구 문제는 팬데믹 상황에서 스트레스와 우울간의 관계를 사회적 관계망인 가족, 친구나 지인,

일반 타인과의 접촉 빈도가 매개하는지 여부를 확인하는 것이다.

2. 연구 방법

2.1 연구 대상

본 연구의 참여자는 서울, 경기, 인천, 강원, 충북, 충남, 세종, 대전, 경북, 경남, 대구, 부산, 광주, 전북, 전남, 제주 지역에 거주하는 만 18세 이상의 성인 남녀 331명이었다. 이들을 대상으로 Google 온라인 설문조사를 사용하였으며 모바일과 SNS를 통해 설문을 실시하고 자료를 수집했다. 연구 참여자 중 해외에 거주하는 1명, 연구 참여에는 동의하였으나 무응답 문항이 있는 1명을 제외한 329명의 자료를 결과 분석에 활용하였다. 본 연구에 사용한 설문은 2020년 4월 ~ 5월 까지였으며, 코로나19 확진자가 진정 국면에 들어서 신규 확진자 수가 30명 미만으로 유지되었던 시기였다. 이 시기에 해당 연구를 실시한 이유는 코로나19의 확산이 진정되는 양상을 보이기는 하였으나 장기화될 가능성이 높고, 사람들이 경험하는 일상 생활의 변화와 어려움이 만성화될 가능성이 커 보였기 때문이다. 포스트 코로나에 대비하기 위해 이러한 상황에서 연구를 실시하는 것이 의미 있을 것으로 판단했다. 설문을 실시하는데 소요되는 시간은 대략 15분 정도였으며 본 연구가 코로나19와 관련하여 사람들의 대처 및 상태를 알아보기 위해 진행된다고 알려졌다. 연구 자료는 익명으로 처리되며 연구 목적 이외에는 사용하지 않는다는 점, 연구 참여는 연구 윤리에 의해 보호된다는 점 또한 고지하였다. 설문은 자발적으로 연구 참여에 동의한 경우에만 실시 가능하도록 하였다. 연구 참여와 관련한 경제적, 물질 보상은 없었으나 코로나19로 인해 심리적으로 어려움을 겪고 있는 경우에는 도움을 받을 수 있는 관련 기관에 대한 정보를 제공하였다.

2.2 측정도구

2.2.1 스트레스 척도

본 연구에서는 코로나19 이후 일상생활에서 경험하는 스트레스를 측정하기 위해 한국어판 BEPSI-K(Korea Version of Brief Encounter Psychosocial Instrument)를 사용하였다. 본 척도는 Brief Encounter Psychosocial Instrument(이하 BEPSI)[25] 수정, 보완한 것[26]으로 총 5문항으로 이루어져 있으며, 전혀 그렇지 않다(1점)

에서 '매우 그렇다(5점)'의 리커트 척도로 구성되어 있다. 총점이 높을수록 생활스트레스 정도가 심한 것을 의미한다. 척도의 내적 합치도 계수는 .80이었으나 본 연구에서는 .81로 나타났다.

2.2.2 우울 척도

본 연구에서는 The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale(CES-D)[27]의 축약형(11 문항)을 사용하였다. 축약형 CES-D는 신뢰도, 타당도가 검증되었으며[28], 모든 문항에 대해 대체로 그렇지 않다(0점), 항상 그렇다(3점)로 평정하도록 구성되어 있다. 본 척도의 내적 합치도 계수는 .91이었으나 본 연구에서는 .89로 나타났다.

2.2.3 대인접촉 빈도

본 연구에서는 가족, 친구(지인)와 친인척, 일반 타인과의 접촉 빈도를 측정하기 위해 대상을 구분한 후 각각의 대상을 최근 일주일간 얼마나 자주 접촉했는지 물었다. 즉, '최근 일주일 동안 가족(부모, 형제자매)과 얼마나 많이 접촉했나요?'라고 문항을 구성한 후 '전혀 하지 않았다'(0점), '매우 자주 했다'(4점)의 리커트 척도로 응답하도록 하였다. 본 연구가 코로나19 상황에서 스트레스와 우울간의 관계를 대인간 접촉빈도가 매개하는지 살펴보기 위한 탐색적 연구라는 점, 대인접촉 빈도를 측정하기 위한 별도의 척도가 개발되어 있지 않은 점 등을 고려하여 문항을 구성하였다. 최근 이루어진 재난, 재해를 경험한 일반인의 정신건강 관련 요인 탐색 연구들

[29,30]에서도 주요 변인을 단일 문항으로 측정하였다.

2.3 자료분석방법

본 연구의 자료는 SPSS 25.0과 Process Macro 통계프로그램을 활용하여 처리 및 분석되었다. 본 연구에서 사용한 분석 방법은 t-검증, 변량분석, Pearson 상관분석, 위계적 회귀분석이었다. 대인접촉 빈도의 매개효과를 살펴보기 위해서는 3단계 위계적 회귀분석을 하였으며, 매개변수를 통한 간접효과의 유의성을 검정하기 위해 부트스트래핑을 실시하였다.

3. 결과

3.1 인구통계학적 변인들에 대한 기술 통계

연구참여자의 인구통계학적 특성에 대한 분석 결과는 표1과 같다. 이를 구체적으로 살펴보면 여성이 183명(55.6%), 남성이 146명(44.4%)이었으며, 연령별로는 35세~49세(n=185, 56.2%)의 중년 비율이 가장 높았다.

성별이 성서와 밀접하게 관련 있다는 선행 연구를 고려하여 성별에 따라 측정 변인들의 평균 점수가 통계적으로 의미 있는 차이를 보이는지 알아보기 위해 t-검증을 실시하였다. 그 결과 생활스트레스($t=-2.31, p<.01$), 우울($t=-2.28, p<.01$)의 경우 여성이 남성에 비해 유의미하게 높았으며, 가족과의 접촉 빈도($t=-2.49, p<.01$) 또한 여성이 남성보다 유의미하게 잦았다. 이에 따라 통계 분석 시 성별을 통제변인으로 설정하였다.

Table 1. Demographic Characteristics

(n=329)

Variables		Response Frequency(%)	Variabels		Response Frequency(%)
Gender	Male	146(44.4)	Occupation	Professional, manager	74(22.5)
	Female	183(55.6)		Civil servants, soldiers	73(22.1)
Service, agriculture, forestry, labor				86(26.1)	
No job, housewife, student				67(20.4)	
Other	29(8.8)				
Age	Youth (19~34yr)	105(31.9)	Residential style	Living with family	278(84.5)
	Middle (35~49yr)	185(56.2)		Living alone	44(13.4)
	Old (50~64yr)	39(11.9)		Living with other, not family	7(2.1)
Education	High school graduate or below	44(13.4)	Marital status	Single, divorce	104(31.6)
	College graduate	216(65.7)		Married	225(68.4)
	Graduate degree or higher	69(21)	child	yes	193(58.7)
		no		136(41.3)	

Table 2. A Correlation between Stress, Depression and Frequency of Interpersonal Contact

Variables	Stress	Depression	Frequency of Interpersonal Contact_Family	Frequency of Interpersonal Contact_Friends/Kith & Kin	Frequency of Interpersonal Contact_Strangers
Stress	-	.49**	.003	-0.45	-.15**
Depression	.49**	-	-.02	-.02	-.21**
Frequency of Interpersonal Contact_Family	.00	-.02	-	.29**	.18**
Frequency of Interpersonal Contact_Friends/Kith & Kin	-.04	-.02	.29**	-	.21**
Frequency of Interpersonal Contact_Strangers	-.15**	-.21**	.18**	.21**	-
M(SD)	2.78(1.16)	6.95(6.23)	2.79(2.37)	1.51(1.58)	20.8(1.91)

연령에 따른 측정변인들의 평균 점수의 차이를 확인하기 위해 연령을 청년층(n=105), 중년층(n=185), 장년층(n=39)로 설정한 후 실시한 ANOVA 분석에서도 스트레스, 친구 및 일반타인과의 접촉빈도에서 평균 점수의 차이가 유의미했다. 집단 간 차이 분석을 위한 사후검정(Scheffe)결과, 스트레스의 경우 장년층이 청년층과 중년층에 비해 유의미하게 높은 것으로 나타났다(F=5.89, $p < .01$). 대인접촉 중 친구(F=4.89, $p < .01$)와 타인(F=6.74, $p < .001$)과의 접촉 빈도의 경우에는 청년층이 중년층과 장년층에 비해 유의미하게 많았다. 이러한 결과를 고려하여 연령은 통계 분석 시 통제변인으로 설정하였다.

3.2 측정 변수들 간의 상관관계 및 다중공선성

측정 변수인 스트레스, 대인 접촉빈도, 우울간의 상관관계를 분석한 결과는 표2와 같다. 전체 변수들간 상관관계는 .85를 넘지 않았다(.85이상이면 다중공선성 존재). 결과적으로 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단된다. 또한 회귀분석을 실시한 결과, 다중공선성의 지표가 될 수 있는 분산팽창지수(VIF)가 10이하였고, 공차한계(tolerance)는 1에 근접하여 설명변수들 사이의 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타났다.

측정 변수 간 상관관계를 분석한 결과, 일반 타인 접촉빈도의 경우에는 스트레스 및 우울과 유의미한 부적 상관을 보였으나 가족, 친구와의 접촉 빈도는 스트레스, 우울과 유의미한 관련성을 보이지 않았다.

3.3 스트레스와 우울 간의 관계에서 일반 타인 접촉 빈도의 매개효과

스트레스가 우울에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고, 일반 타인과의 접촉 빈도가 스트레스와 우울 간의 관계를 매개하는지 그 효과를 검증하였다. 이를 위해 표3에 제시한 것처럼 위계적 회귀 분석 및 Hayes의 Process Macro프로그램을 활용하였다.

스트레스가 우울에 영향을 미치는 과정에서 일반 타인과의 접촉빈도의 매개효과를 확인한 결과, 1단계에서 독립변수인 일상생활 스트레스는 우울에 유의미한 영향($\beta = .50, p < .001$)을 주었고, 2단계에서 매개변수인 일반타인과의 접촉빈도에 유의한 영향($\beta = -.15, p < .01$)을 미쳤다. 마지막 3단계에서 독립변수와 매개변수를 동시에 투입한 결과, 일상생활 스트레스가 우울에 미치는 영향력이 1 단계보다 감소하였고, 일상생활스트레스($\beta = .48, p < .001$)와 일반타인 접촉빈도($\beta = -.14, p < .001$)의 영향력 모두

Table 3. Mediating effect of presence of Frequency of Interpersonal Contact_Strangers between Stress and Depression

step	Model	B	β	Adj.R2	F(p)
1	Stress → Depression	2.66	.50	.24	106.42***
2	Stress → Frequency of Interpersonal Contact_Strangers	-.25	-.15	.02	7.61**
3	Stress → Depression	2.54	.48	.26	58.89***
	Frequency of Interpersonal Contact_Strangers → Depression	-.46	-.14		
Indirect Effect		B	SE	LLCI	ULCI
Stress → Frequency of Interpersonal Contact_Family → Depression		.1139	.0605	.0166	.2553

우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 부분 매개 효과가 있었다. 또한 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 사용하여 95% 신뢰구간을 추정한 결과, 0.0166~0.2553으로 0을 포함하고 있지 않아 유의한 것으로 확인되었다.

4. 논의 및 제언

본 연구는 코로나19로 인해 증가한 일상생활 스트레스가 우울에 미치는 영향을 대인 접촉 빈도가 매개하는지 탐색하기 위해 실시되었다. 연구 결과 일상생활 스트레스가 우울에 직접적인 영향을 미치는 동시에 낮은 사람으로 규정된 일반 타인과의 대인 접촉 빈도를 통해 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사회적 접촉, 즉 사회적 관계망을 통한 정서적 지지와 유대감이 생활스트레스의 영향력을 완화시킨다는 기존의 연구 결과와 일맥상통하는 것이다[9,10]. 다만, 흥미롭게도 본 연구에서는 가족이나 친구와 같이 기존에 형성해 온 친밀하고 의미 있는 관계보다는 대인 관계 측면에서 친밀도가 가장 낮은 일반 타인이라는 낮은 사람들과의 접촉 빈도가 스트레스와 우울 간의 관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 일반 타인과의 접촉 빈도가 증가할수록 생활스트레스가 우울에 미치는 영향력은 감소하였다.

이는 기존 연구 결과로 어느 정도 설명이 가능하다고 하겠다. 즉, 연구들에 따르면 친밀한 사람과의 관계에서는 접촉 빈도보다는 관계의 친밀도와 유대감, 다시 말해 관계의 질이 우울과 같은 부정적인 정서에 영향을 미치는 것으로 보고되었다[31]. 특히, 청소년을 대상으로 한 연구에서는 청소년의 가장 친밀한 대상이라 할 수 있는 부모를 포함한 가족과의 유대감이 낮을수록 청소년의 우울, 불안이 높았다[11]. 가족 다음으로 친밀한 관계를 유지하는 교사 및 친구의 정서적 지지 또한 청소년의 스트레스, 우울, 자살을 완충하는 효과를 지닌다고 하였다[12,13]. 노인을 대상으로 한 연구에서도 가족 및 친구와의 친밀감이 건강 증진에 기여하며 삶의 만족, 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고되었다[32]. 이러한 연구들에서는 공통적으로 가족이나 친구 등 심리적 거리가 가까운 사람들의 경우 접촉의 빈도가 아닌 관계의 질이 정서적 안녕감에 영향을 미친다고 보고하고 있다[11-13]. 따라서, 정서적 유대감이나 친밀감의 정도와 같은 관계의 질이 아닌 접촉의 빈도를 연구 변인으로 설정한 본 연구에서 친밀한 대인 관계의 대표적이라 할 수 있는 가족

이나 친구와의 접촉 빈도가 생활스트레스 및 우울과 유의미한 상관관계를 드러내지 않은 것은 일정부분 기존 연구 결과들과 그 맥을 같이 한다고 볼 수 있겠다.

코로나19로 인한 사회적 거리두기가 강화되고 6인 이상 집합 금지가 지속되고 있는 요즘은 특히 가족을 제외한 타인과의 직접적인 접촉이 제한되고 있는 상태이다. 따라서, 평소 가족 구성원들과의 관계의 질이 좋은 경우에는 특별한 정서적 불편감이 초래되지 않을 가능성이 높으나 가족 구성원들과 갈등을 겪고 있던 상황에서는 기존의 갈등이 증폭될 가능성이 높다고 할 수 있겠다. 최근 가정폭력, 아동학대 건수가 증가한다는 보고들이 이를 방증하는 것으로 보인다. 따라서, 추후 연구에서는 기존의 가족 관계 질을 확인하고 친밀한 관계에서의 관계 질이 코로나19와 같은 팬데믹 상황에서 정신건강에 어떤 영향을 미치는지 직접 확인할 필요가 있겠다.

한편, 낮은 사람에 해당하는 일반 타인과의 직접적인 접촉 빈도는 지역사회에 대한 소속감, 연대감 등에 영향을 미칠 가능성이 높아 보인다. 김은미 등의 연구[33]에 의하면 타인과의 면대면 접촉은 미디어 활용에 비해 사회적 지지감에 유의미하게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 코로나19로 인한 사회적 거리두기의 강화로 타인과의 접촉에 제한을 가하는 상황이 지속되더라도 지역사회에 대한 소속감을 훼손시키지 않도록 하기 위한 방안이 강구될 필요가 있겠다. 특히, 일반 타인과의 직접 접촉이 코로나19 이후 증가된 일상생활 스트레스의 부정적인 영향을 감소시키는 것으로 나타나고 있는 바, 일반 타인과의 접촉 빈도를 과도하게 억제하지 않는 방법에 대한 고민이 필요하겠다. 이를 위해 지역사회 일반 타인과 자연스럽게 접촉할 수 있는 일상적인 생활 장소에 대해서는 별도의 방역지침을 마련하여 타인과의 연대감을 훼손시키지 않도록 하는 것이 하나의 방법이 될 수 있겠다.

본 연구가 지닌 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 대인간 접촉빈도를 측정하기 위해 친밀감의 정도에 따라 대인을 구분한 후 각각에 대한 접촉 빈도를 단일 문항을 사용해 측정하였다. 접촉 빈도를 주요 변인으로 간주한 기존 연구뿐만 아니라 이를 측정하기 위한 측정 도구가 없었다는 점을 감안하여 단일 문항을 활용하였으나 추후 연구에서는 문항 개발이 이루어질 필요가 있어 보인다.

둘째, 본 연구에서는 연구 대상자의 성별과 연령, 학력수준, 직업, 거주 구성원 형태, 결혼 및 자녀 유무를 취

합하였다. 그러나 확진 경험 유무, 재택근무 여부, 수입 감소 등의 경제적 상태의 변화유무 또한 대인접촉 빈도, 스트레스, 우울에 중요한 영향을 미칠 수 있는 바, 추후 연구에서는 해당 변인을 포함한 인구 통계학적 변인들에 대한 보다 광범위한 조사가 이루어져야 하겠다. 이를 바탕으로 본 연구의 측정 변인에 영향을 미칠 수 있는 변인들을 보다 다층적으로 분석할 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구에서는 성별, 연령에 따라 스트레스, 우울의 정도 및 대인접촉 빈도에 차이가 있는 것으로 나타났다. 특히, 청년층의 경우 친구, 일반 타인에 대한 접촉 빈도가 중년층과 노년층에 비해 유의미하게 높았다. 이는 연령에 따른 사회적 활동 수준의 차이로 이해할 수 있겠으나 추후 연구에서는 연령별 특징과 해당 변인간의 관련성을 구체적으로 확인할 필요가 있겠다.

마지막으로 본 연구는 코로나19의 신규 확진자수가 하루 30명 미만으로 감소하면서 진정 국면에 들어섰던 2020년 4월~5월에 진행되었다. 이 시기에 연구를 진행한 이유는 코로나19가 진정되기 시작하였으나 장기화될 가능성이 높다는 사실에 사회적으로 동의하는 분위기였으며, 이로 인해 일반인이 경험하는 일상생활의 변화와 어려움이 만성화될 가능성에 대한 논의가 본격화되었기 때문이다. 그러나 본 연구가 대인접촉빈도에 대한 연구라는 점을 감안할 때 실제 코로나19가 장기화된 시점에서 재조사하는 것은 상당한 의미가 있을 것으로 보인다.

References

- [1] Namuwiki, "Social distancing", 2020.
- [2] B. Marroquin, V. Vine, R. Morgan, "Mental health during the COVID-19 pandemic: Effects of stay-at-home policies, social distancing behavior, and social resources", *Psychiatry Research*, Vol.29, pp.1-9, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113419>
- [3] A. R. Jung, E. J. Hong, "A study on anxiety, knowledge, infection possibility, preventive possibility and preventive behavior level of COVID-19 in general public", *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol.10, No.8, pp.87-98, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2020.10.08.087>
- [4] R. P. Rajkumar, "COVID-19 and mental health: A review of the existing literature", *Asian Journal of Psychiatry*, Vol.52, pp.1-5, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.ajp.2020.102066>
- [5] J. S. Norbeck, A. M. Lindsay, V. L. Carrieri, "The development of an instrument to measure social support", *Nursing Research*, Vol.30, pp.264-269, 1981. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1097/00006199-198109000-00003>
- [6] N. Krause, "Assessing change in social support during late life", *Research on Aging*, Vol.21, pp.539-569, 1999. DOI: <https://doi.org/10.1177/0164027599214002>
- [7] J. E. Lubben, "Assessing social networks among elderly populations", *Family Community Health*, Vol.11, pp.45-52, 1988. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1097/00003727-198811000-00008>
- [8] K. M. Nam, E. K. Jung, "The influence of social activity and social support perceived by elderly women living alone on their quality of life: Focusing on the mediating effect of depression and death-anxiety", *Journal of Welfare for the Aged*, Vol.52, No.6, pp.325-348, 2011. DOI: <http://doi.org/10.21194/kjgsw.52.201106.325>
- [9] I. K. Seo, M. S. Ko, "Effects of the elderly's abuse experiences on their suicidal ideation and mediation effects of stress, depression and social supports", *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol.31, No.1, pp.127-157, 2011. DOI: <http://dx.doi.org/10.15709/hswr.2011.31.1.127>
- [10] B. J. Kim, C. C. Sangalang, T. Kihl, "Effects of acculturation and social network support on depression among elderly korean immigrants", *Aging and Mental Health*, Vol.16, pp.787-794, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1080/13607863.2012.660622>
- [11] S. S. Kim, "The Influence of Family Relationship Perceived by Adolescents upon Depression/Anxiety, Withdrawn Behavior, and Aggression: Moderating Effect of Teacher Support and Friend Support", *The Korea Journal of Youth Counseling*, Vol.21, No.2, pp.343-364, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.35151/kyci.2013.21.2.016>
- [12] Y. K. Oh, H. S. Lee, "The Effects of Individual Psychology, Family Environment and Social Environment Factors on Adolescents' Behavior Problems", *Journal of Korean Home Economics Education Association*, Vol.22, No.4, pp.51-64, 2010.
- [13] S. H. Jang, M. A. Lee, "A Study on Factors Related to Adolescents Suicide Ideation: Focusing on Social support and buffering effects of self-esteem", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.17, No.8, pp.27-55, 2010.
- [14] H. L. Lee, J. S. Myung, S. A. Oh, S. W. Choi, "The Effect of Social Networking on the Depression of the Elderly: Focusing on a Reciprocal Intimacy Network", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.21, No.4, pp.925-942, 2016. DOI: <http://doi.org/10.17315/kjhp.2016.21.4.015>
- [15] S. H. Han, K. Kim, J. A. Burr, "Friendship and depression among couples in later life: The moderating effects of marital quality", *The Journals of Gerontology: Series*, Vol.74, No.2, pp.222-231, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx046>

- [16] K. S. Yun, S. J. Son, H. W. Roh, C. H. Hong, "Frequency of contact with non-cohabitating grandchildren and risk of depression in elderly: A community-based 3-year longitudinal study in Korea", *Journal of Korean Geriatric Psychiatry*, Vol.23, No.2, pp.87-92, 2019.
DOI: <http://dx.doi.org/10.47825/jkcp.2019.23.2.87>
- [17] S. S. Baek, E. H. Ha, E. N. Ryo, M. S. Song, "Effects of life stress and depression in undergraduates on suicidal ideation", *Korean Academy of Child Health Nursing*, Vol.18, No.4, pp.157-163, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.4094/jkachn.2012.18.4.157>
- [18] K. Y. Jung, J. I. Kim, H. J. Lee, Y. I. Lee, Y. K. Kim, "The Effects of Job Stress for Depression in Clinical Nurses", *Korean Journal of Occupation Health Nursing*, Vol.16, No.2, pp.158-167, 2007.
DOI: <https://doi.org/10.5807/kjoh.2012.21.2.134>
- [19] Y. J. Jeong, "The effect of the elderly's stress on depression: Focused on mediating effect of resilience and moderating effect of social activity", *Korean Journal of Human Ecology*, Vol.24, No.2, pp.219-236, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5934/kihe.2015.24.2.219>
- [20] S. Nolen-Hoeksema, J. S. Girgus, M. E. P. Seligman, "Predictors and consequences of childhood depressive symptom: A 5-years longitudinal study", *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.101, pp.405-422, 1992.
DOI: <https://doi.org/10.1037//0021-843x.101.3.405>
- [21] B. E. Campas, K. E. Grant, S. Ey, "Psychological stress and child/adolescent depression: Can we be more specific?" In: Reynolds WM, Johnston H. (Ed.) *Handbook of Depression in children and adolescents*. New York: Plenum Press, 1994.
- [22] W. A. Dixon, "Problem-solving appraisal and depression: Evidence for a recovery Model", *Journal of Counseling and Development*, Vol.78, No.1, pp.87-97, 2000.
DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb02564.x>
- [23] S. K. Cheng, "Life stress, problem solving, perfectionism and depressive symptom in Chinese", *Cognitive Therapy and Research*, Vol.25, No.3, pp.303-310, 2001.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1010788513083>
- [24] K. Park, "The moderating and mediating effects of problem solving and evaluative concerns perfectionism on the relationship between negative life stress and depression", *Korea Journal of Health Psychology*, Vol.9, No.2, pp.265-283, 2004.
- [25] S. H. Frank, S. J. Zyzanski, "Stress in the clinical setting: the brief encounter psychosocial instrument", *Journal of Family Practice*, Vol.26, No.5, pp.533-539, 1988.
- [26] J. H. Yim, J. M. Bae, S. S. Choi, S. W. Kim, H. S. Hwang, B. Y. Huh, "The validity of modified Korean-translated BEPSI(Brief Encounter Psychosocial Instrument) as instrument of stress measurement in outpatient clinic", *Korean Journal of Family Medicine*, Vol.17, No.1, pp.42-53, 1996.
- [27] L. S. Radloff, "The CED-D scale: A self-report depression scale for research in the general population", *Applied Psychological Measurements*, Vol.1, pp.385-401, 1977.
- [28] M. Hoe, B. S. Park, S. W. Bae, "Testing Measurement invariance of the 11-item Korean version CES-D scale", *Korea Academy of Mental Health Social Work*, Vol.43, No.2, pp.313-339, 2015.
- [29] M. K. Min, H. S. Joo, H. N. Ahn, "Psychosocial Factors influential to the mental health of the public indirectly affected by the 9/12 Gyeong-ju earthquake: Focusing on individual Resilience, Social support, social capital, and public trust", *Korea Journal of Counseling*, Vol.19, No.5, pp.93-116, 2018.
DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.19.5.201810.93>
- [30] M. A. Lee, "The U-shaped relationship between the size of social networks and depressive symptoms: Examining the moderating effect of interpersonal trust". *Korea Journal of Sociology*, Vol.47, No.4, pp.171-200, 2013.
- [31] M. J. Kim, "The Pathways from Family Relationship Quality, Adolescents Depression and Anxiety to Game Addiction-Focusing on Gender Differences", *Journal of the Korean Society for Wellness*, Vol.13, No.2, pp.301-314, 2018.
DOI: <http://doi.org/10.21097/ksw.2018.05.13.2.301>
- [32] A. W. Nguyen, L. M. Chatters, R. J. Taylor, D. N. Mouzon, "Social support from family and friends and subjective well-being of older African Americans", *Journal of Happiness Studies*, Vol.17, No.3, pp.959-979, 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-015-9626-8>
- [33] E. M. Kim, E. Y. Na, S. Park, "Media and communication as a determinant of social support", *Korea Journal of Broadcasting and Telecommunication*, Vol.24, No.2, pp.110-152, 2010.

김해숙(Hae Sook Kim) [정회원]



- 1998년 8월 : 전남대학교 심리학과 (문학사)
- 2001년 2월 : 아주대학교 심리학과 (문학석사)
- 2018년 2월 : 전남대학교 심리학과 (심리학박사)
- 2019년 3월 ~ 현재 : 호남대학교 상담심리학과 교수

<관심분야>

트라우마, 심리치료, 범죄심리, 임상심리

양 미 라(Mira Yang)

[정회원]



- 2009년 2월 : 전남대학교 물리학과 (이학사) · 철학과(문학사)
- 2012년 2월 : 전남대학교 심리학과 (심리학석사)
- 2013년 12월 ~ 2019년 6월 : 광주스마일센터 임상심리사
- 2019년 7월 ~ 현재 : 공군 제1전투비행단 병영생활전문상담관
- 2021년 3월 ~ 현재 : 전남대학교 교육학과(박사재학)

〈관심분야〉

트라우마 치유, 문화심리, 임상심리, 군 상담