

코로나바이러스(COVID-19) 유행이 대학생의 부정정서에 미치는 영향

Effect of COVID-19 Pandemic on Negative Emotions in Korean College Students

장준혁¹ · 박승희² · 김진휘³ · 김종완^{4†}

Jun-Hyuk Jang¹ · Seung-Hee Park² · Jin-Hwi Kim³ · Jongwan Kim^{4†}

Abstract

This study aims to investigate the effect of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic on negative emotions, such as anxiety, depression, fear, and stress, in Korean college students. The study recruited students from J University and conducted interviews across three time points, namely, March 2019, March 2020, and November 2020. For three time points, the participants responded to structured questions about situations they may have encountered and they were asked to summarize their responses. Repeated-measures ANOVAs were performed to examine whether differences exist in negative emotions between time points. Furthermore, polynomial trend analyses were conducted to examine resultant patterns over time. The results revealed that negative emotions displayed significant differences between time points. Moreover, trend analyses revealed a curvilinear pattern, which indicates that negative emotions increased and were then sustained. These findings suggest that negative emotions may continue to become prevalent among college students with the increased impacts of the ongoing COVID-19 pandemic. The study discussed the need for psychological support systems, such as stress management and psychological counseling, for college students.

Key words: Anxiety, College Students, COVID-19, Depression, Fear, Stress

요약

본 연구의 목적은 코로나바이러스 유행이 대학생들의 불안, 우울, 공포 및 스트레스와 같은 부정정서에 미치는 영향을 알아보는 것이다. J대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 인터뷰를 실시하였으며, 시간에 따라 부정정서의 변화 양상을 살펴보고자 2019년 3월, 2020년 3월, 2020년 11월 세 시기를 측정하였다. 조사 시점이 2020년 11월로, 2019년 3월과 2020년 3월에 겪었던 정서 기억 회상을 돕기 위해 연구 참여자에게 당시 겪었을 법한 상황에 대한 구조화된 인터뷰 질문을 하고 답변에 대한 요약정리를 하도록 요청하였다. 세 시기의 부정정서에 차이가 있는지 살펴보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였고, 부정정서의 변화 양상을 살펴보기 위해 다항식 추세 분석을 실시하였다. 연구 결과 세 시기의 부정정서에 차이가 있었으며, 2019년과 비교하여 2020년 3월에 대학생들이 우울, 불안, 공포 및 스트레스를 더 느끼고 있었으며, 이러한 부정정서가 2020년 11월까지 지속되었음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 코로나바이러스의 영향이 지속되고 있는 현재에도 대학생들이 부정정서를 겪을 수 있음을 시사한다. 본 연구의 결과는 코로나바이러스 유행 상황에서 대학생이 겪을 수 있는 부정정서의 양상을 나타내며, 결과를 바탕으로 대학생들을 위한 스트레스 관리 지침 및 심리 상담과 같은 심리지원체계 제공의 필요성이 제시되었다.

주제어: 공포, 대학생, 불안, 스트레스, 우울, 코로나바이러스

※ 이 논문은 한국연구재단 4단계 BK21사업(전북대학교 심리학과)의 지원을 받아 연구되었음(No.4199990714213).

¹ 장준혁: 전북대학교 전주캠퍼스 심리학과 석사과정

² 박승희: 전북대학교 전주캠퍼스 심리학과 석사과정

³ 김진휘: 전북대학교 전주캠퍼스 심리학과 석사과정

^{4†} (교신저자) 김종완: 전북대학교 전주캠퍼스 심리학과 조교수 / E-mail: jongwankim80@jbnu.ac.kr / Tel: 063-270-3917

1. 서론

코로나바이러스(COVID-19)는 2019년 12월 중국 우한시 화난 시장에서 발생한 전염성 폐렴으로, 1~14일의 잠복기를 걸쳐 발열, 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통 등의 증상을 보인다. 코로나바이러스를 겪는 사람들은 무증상, 경증, 중증과 같이 다양하게 증상을 나타내는데, 중증인 환자의 경우 심각하면 사망에 이를 수 있다. 특히 메르스(MERS), 사스(SARS)를 비교하면 코로나바이러스는 치사율은 낮지만 전파력이 높은 전염병으로 (Petrosillo et al., 2020), 전세계에 급속하게 퍼지고 있으며 많은 나라가 어려움을 겪고 있다. 미국의 경우 2020년 11월 10일 기준 누적 확진자가 9,636,579명, 누적 사망자가 234,500명이며, 유럽 13,144,973명, 311,542명, 중국 92,195명, 4,748명으로 전세계적으로 심각한 상황을 보이고 있다(World Health Organization, n.d.). 이에 세계보건기구(WHO, World Health Organization)는 세계적 전염병 대유행을 의미하는 팬데믹(Pandemic)을 선언했다.

우리나라 또한 코로나바이러스로 인해 많은 피해를 입었으며, 2020년 11월 10일 기준 누적 확진자 27,427명, 사망자 478명으로 많은 피해를 보이고 있다. 이에 정부에서는 2020년 3월 21일 첫 거리두기 방역 지침을 시행하였으며, 2020년 6월 28일 각종 거리두기 명칭을 사회적 거리두기로 통일하여 코로나바이러스 확산에 따라 1~3단계로 나누어 현재까지 시행하고 있다. 사회적 거리두기 시행과 함께 대중들은 재택근무, 비대면 수업, 개학연기 등 사회적인 활동, 외부활동, 대인관계 활동의 제약을 받았다. 특히 대학생의 경우, 처음 코로나바이러스가 확산되었던 시기가 개강 시기와 겹치는데, 갑작스러운 비대면 수업 운영으로 인해 많은 대학생들은 질 낮은 수업으로 등록금 환불 요청도 하며 큰 혼란을 겪었다(Jung, 2020).

코로나바이러스로 인해 많은 변화를 겪으면서 전세계적으로 경제적 어려움을 겪고 있다. 2020년 2분기 주요국 국내총생산(GDP)이 역사상 가장 낮은 수치를 기록했으며, 미국은 -32.9%를 기록하여 73년만에 최악의 지수를 나타냈다(Joe, 2020). 이러한 세계 경제 침체와 함께 우리나라 또한 영향을 받았는데, 2분기 국내총생산(GDP)이 -3.3%를 기록하며 경제적 타격을 받았다(Seo, 2020). 특히 자영업이 가장 큰 타격을 받았는데, 자영업은 주로 대면서비스업이기에 사회적거리두기로 인해 가장 직접적인 어려움을 겪은 것으로 보인다(Oh,

2020). 이에 어떤 자영업자들은 소득이 충분하지 않아 다른 일을 겸해서 하는 모습도 보였다(Hong, 2020).

코로나사태로 인해서 미디어 사용 패턴에도 변화가 있었다. 방송통신위원회에서 조사한 코로나 19와 미디어 이용 실태에 따르면(Korea Communications Commission, 2021, pp. 129-130), 코로나바이러스 전과 비교하여 미디어 시청 시간이 증가했다는 응답 비율이 높았다. 이는 사회적 거리두기로 인해 외부활동이 제한적이므로, 실내에서의 활동이 많아져 미디어 시청 시간이 높아졌다고 유추해볼 수 있다. 따라서 외부활동의 감소로 인한 증가된 미디어의 노출은 코로나바이러스로 인한 생활 패턴의 변화 중 하나라고 볼 수 있다. 하지만 미디어 이용을 통한 무분별한 정보 습득은 오히려 불안을 가중시킬 수 있다. 방송통신위원회에서 미디어의 코로나바이러스 관련 정보에 대한 신뢰 정도를 조사해본 결과, 신뢰한다는 비율이 신뢰하지 못한다는 비율보다 훨씬 높았다. 이는 대중들이 코로나바이러스에 대한 정보를 무분별하게 습득할 수 있다. 특히 전염병에 대한 과잉 및 과장보도는 대중들에게 불안감과 공포를 확산시킬 수 있다(Lee et al., 2016).

1.1. 코로나바이러스와 부정적 디스트레스

신종 대규모 전염병의 발생 및 유행이 우울, 불안, 공포 등의 정서적 디스트레스를 일으킬 수 있다는 연구 결과는 꾸준히 보고되었다(Lee et al., 2016). 신종 전염병 상황에서는 부정정서가 쉽게 증가하고, 이러한 부정정서는 전염병의 유행 상황이 아닌 일반적인 상황과 비교했을 때 더 심각하고 통제하기 어려웠다(Lee-Bagley et al., 2004; Main et al., 2011).

이번에 발생한 코로나바이러스의 유행에서도 마찬가지로, 전염병 상황이 지속되면서 국내 상당 수의 대중이 우울, 불안, 공포 등의 심리적 어려움을 겪었음이 드러났다(Lee et al., 2020). 이러한 결과는 전세계적으로 비슷하게 보고되었는데, 코로나바이러스 유행 이후 많은 사람들이 다양한 정신적 고통을 겪은 것이 보고되었다(Holingue et al., 2020; Islam et al., 2020; Cao et al., 2020). 유행이 시작된 이후 코로나 블루라는 신조어까지 생겨날 정도로, 코로나바이러스로 인한 디스트레스는 이전에 유행했던 전염병이 심리 건강에 미쳤던 영향보다 확연히 큰 것으로 보인다.

공포는 특히 정보가 많이 알려지지 않은 신종 전염

병의 유행 상황에서 나타나기 쉽다. 선행 연구에서는 전염병 상황에서의 공포를 신체에 대한 두려움, 중요한 관계에 대한 두려움, 불확실성에 대한 두려움, 행동을 취하는 것에 대한 두려움의 4가지로 나누었다(Schimmenti et al., 2020). 이와 같은 두려움이 코로나바이러스 상황에서의 공포를 다룬 선행 연구에서도 비슷한 결과가 나타난 바 있다. 이들의 연구(Lee et al., 2020)는 일반 대중이 코로나바이러스 유행 중에 겪은 공포를 보고했는데, 일반 대중이 자신 및 가족, 타인의 전염에 대한 공포, 불확실한 정보에 대한 공포를 호소했음을 알 수 있었다.

Islam et al.(2020)은 코로나바이러스 유행 이후 학업 및 경제 상의 불확실성이 대학생의 우울과 불안의 증가의 원인이 되었음을 보고했다. 이러한 결과는 다른 연구에서도 코로나바이러스의 유행이 일상생활의 변화, 경제적 요인, 학업활동 지연 등이 우울과 불안에 영향을 미쳤다는 보고를 통해 나타났다(Cao et al., 2020; Lee et al., 2020). 이처럼 일상생활의 변화, 사회적 단절감 등 코로나바이러스의 유행에서 생겨난 삶의 변화가 심리적 디스트레스에 영향을 미쳤다고 보고되어왔다.

많은 대중들이 코로나바이러스로 인해 부정정서를 겪고 있는데, 이는 일상적인 타격으로 이어질 수 있다. 이를 보호하기 위한 일환으로 정부에서는 심리방역과 같은 서비스를 제공하고 있다. National Center for Disaster Trauma (n.d.)에서는 재난 정신건강 위기대응, 트라우마 회복 프로그램 운영 등 재난 대비 프로그램을 운영하고 있으며, 코로나사태 이후 코로나바이러스로 인한 심리적 어려움을 겪는 사람들을 위한 맞춤형 프로그램을 운영하고 있다. 또한 Joe et al.(2020)은 영유아를 위한 심리방역 매뉴얼을 만들어 코로나바이러스로 인한 영유아가 받을 수 있는 스트레스 반응에 부모 및 교육자가 어떻게 대처해야 하는지 알려주고 있다. 대한신경정신의학회에서는 9가지 심리방역 수칙을 마련하여, 코로나바이러스로 인한 심리적 어려움을 보살필 수 있는 수칙에 대해 안내해주고 있다. 하지만 아직 대학생을 대상으로 한 방역수칙은 따로 제공되지는 않고 있다.

1.2. 코로나바이러스로 인해 대학생이 겪는 어려움

이와 같이 코로나바이러스로 인해 많은 대중들이 일상에 큰 변화를 겪고 있다. 대학생들도 마찬가지로 일상생활의 변화를 겪고 있는데, 수업방식의 변화, 취업 상황 변화

등 여러 가지 분야에서 환경의 변화를 겪고 있어 스트레스 및 여러 부정정서를 경험할 수 있는 것으로 보고되고 있다.

불안정한 상태의 성인진입기에 발생한 코로나바이러스와 같은 큰 삶의 변화는 대학생들을 더 취약하게 만들 수 있다. 우리나라 대학생들은 발달단계상 Arnett(2000)이 주장한 성인진입기(Emerging Adulthood) 단계로 볼 수 있다. 이는 청소년에서 성인기로 옮겨가는 단계이며, 주로 18-25살이 이 단계에 해당한다. 이 발달단계의 큰 특징은 경제적으로 완전히 독립되어 있지 않으면서, 직업을 가지기 위해 더 많은 교육을 받는 단계이다. 이는 점점 사회가 고학력을 요구하여 사회 나가기 전 교육과정이 연장되면서 생겨난 개념이라 할 수 있다. 이 단계에서는 진로를 결정하기 위해 정체성을 확립하려 하고, 자신에게 집중하며 독립적인 삶을 살아가려고 한다. 즉, 청소년에서 벗어나 성인기로 나아가려고 하는 큰 변화를 겪는 시기이면서, 사회적 및 경제적으로는 독립되어 있지 않기 때문에 불안정한 시기라 할 수 있다.

또한 우리나라 대학생의 경우, 2020년 3월 코로나바이러스의 유행으로 인한 비대면 수업 도입으로, 수업 시스템의 갑작스러운 변동이 있었다. 이로 인해 수업의 질이 낮아졌을 뿐만 아니라, 출석 확인이 잘되었는지, 과제 제출이 잘 되었는지와 같은 걱정을 겪었다. 실제로 코로나바이러스로 인한 J시 대학생들의 라이프스타일 변화를 알아본 선행연구(Kang et al., 2020)에서는 대학생들이 “대면 수업을 듣지 못한 아쉬웠다”, “온라인 수업 및 과제물 등으로 수업의 질이 감소했다”, “계속되는 과제물과 이 상황이 언제 끝날지 모르는 상황이 겹치면서 더 답답하다”는 답변이 나왔다. 시스템에 의해 유발된 생활의 불편함에 더불어 밖에 나가지 않아 우울함이 계속 지속되는 것과 코로나바이러스 확산으로 인한 불안과 공포를 경험하고 있었다.

이에 더하여 코로나사태로 인한 경제적 어려움으로 많은 청년들이 취업난을 겪고 있다(Lee, 2021). 특히 이번년도 대학 졸업예정자들이 경기가 어려워져 취업을 하지 못하고(Youn, 2021), 대학 졸업을 유예하는 학생들도 많아졌다(Koh, 2021). 이러한 취업난으로 인해 대학생들의 진로가 불확실해짐으로써 여러 어려움을 겪을 것으로 보인다. 실제로 대학생 스트레스의 가장 큰 원인이 장래 및 진로 문제로 인한 생활 스트레스이며(Lee, 2004), 진로 결정이 되지 않았다는 것은 미래에 대한 불확실성으로 인해 불안을 야기할 수 있으며, 이

러한 진로 미결정은 자기효능감과 부적 상관성이 있다는 연구 결과가 있다(Jung et al., 2008). 이와 더불어 성인 진입기는 자기 효능감이 점점 높아지는 시기이지만(Arnett, 2007), 이러한 대학생들의 진로 미결정은 오히려 자기효능감을 저하시킬 수 있다. 또한 이들의 연구(Park et al., 2009)에서는 취업준비 대학생들이 취업에 대한 불확실성을 힘들어하며, 이와 같은 스트레스원은 불안, 분노, 우울과 같은 정서 반응을 유발한다.

이와 같은 선행연구를 살펴보면, 코로나바이러스로 인한 일상생활의 변화와 취업난과 같은 진로와 관련된 어려움으로 인해 대학생들이 다른 연령대보다 부정정서에 더 취약할 가능성을 보인다. 따라서 대학생들이 코로나바이러스 사태로 인해 어떤 부정정서를 경험하고 있는지 확인해보고, 대학생들의 삶에 어떤 영향을 주고 있는지 확인해 볼 필요가 있다.

1.3. 대학생 대상 코로나바이러스 선행연구

다른 나라의 경우에는 선행연구에서 코로나바이러스로 인해 많은 대학생들이 부정정서를 경험하고 있다고 보고하고 있다. 아시아에서는, 중국 대학생들 대상으로 한 선행연구에서 코로나사태 이후 대학생들의 불안지수가 높아졌으며(Cao et al., 2020), 방글라데시 대학생들 또한 코로나바이러스로 인해 우울과 불안지수가 높아졌다(Islam et al., 2020). 유럽에서는, 그리스의 경우 코로나사태 후 대학생들의 우울지수가 높아졌다(Konstantopoulou & Raikou, 2020). 미국 대학생들도 코로나바이러스로 인해 우울과 불안을 보였는데, 주로 학업과 취업 걱정으로 인한 우울과, 코로나바이러스와 관련된 이야기를 나누면서 불안감이 높아졌다(Kecojevic et al., 2020). 이와 같이 세계적으로 많은 대학생들이 우울과 불안과 같은 부정정서를 겪고 있으며, 코로나바이러스가 삶에 큰 영향을 주고 있는 것으로 보인다.

코로나사태가 대학생들의 부정정서에 영향을 줄 것이라 생각하여, 많은 나라에서 코로나바이러스 이후 대학생들의 부정정서 변화에 대한 연구는 이루어졌지만, 아직 우리나라 대학생을 대상으로 한 코로나바이러스 이후 부정정서 변화에 대한 연구는 이루어지지 않았다. 따라서 본 연구에서는 대학생 집단을 대상으로 코로나바이러스가 발생하여 진행되는 과정에서 부정정서의 경험의 변화가 어떠한 양상으로 진행되었는지 살펴보고자 한다.

변화의 측면에서 본 연구에서는 2020년 3월을 첫 번째 중요시점으로 정하였다. 3월은 한국에서 새 학년이 시작되는 달로, 대학교 역시 새 학기가 시작되는 달이다. 또한 많은 대학생들이 주거, 생활 패턴 등 생활 상에 많은 변화를 겪는 시기이다. 특히 2020년 3월은 대학생들이 2월에 발생한 1차 대규모 유행의 영향을 학사 일정 변화, 행사 취소 등을 통해 직접적으로 맞닥뜨린 시기이며, 예기치 못한 변화들이 연속되면서 대부분의 대학생은 많은 혼란을 겪었다.

따라서 본 연구는 불안정한 상태에 있을 수 있는 우리나라 대학생들을 대상으로 불안, 우울, 공포와 같은 부정정서 변화에 대해 살펴보고자 한다. 또한 그 시기에 겪을 수 있는 스트레스원도 살펴봄으로써 주로 어떤 어려움을 겪었는지를 알아보고자 한다. 특히 대학생들이 가장 혼란을 겪었던 2020년 3월, 그리고 이 시점을 비교할 수 있는 대조시점으로 그 1년 전인 2019년 3월, 마지막으로 어느 정도 시스템과 규정, 새로운 생활 방식이 공유되고 정착된 현재(2020년 11월 기준)를 비교하려고 한다. 따라서 다음과 같은 연구문제를 살펴보고자 한다.

연구문제 1. 코로나바이러스 상황에서 대학생들의 부정정서 경험의 차이가 있는가?

연구문제 2. 코로나바이러스 상황에서 시간에 따라 대학생들의 부정정서 변화 양상이 어떠한가?

연구를 통해 대학생이 신종 대규모 전염병의 유행 상황에서 심리적, 정서적으로 취약한 계층임을 인식하고 어떤 부정정서와 어려움을 겪었는지를 파악하여, 이를 완화하기 위한 대책과 심리적 지원 서비스를 마련하는데 근거를 제공할 수 있을 것이다.

2. 방법

2.1. 연구대상 및 절차

2.1.1. 연구대상

본 연구는 J대학교에 재학 중인 대학생 29명을 대상으로 대면 인터뷰를 실시하였다. 연구 참여자는 29명으로 남자 10명, 여자 19명으로 구성 되어있다. 참여자들의 학년은 1학년 5명, 2학년 3명, 3학년 9명, 4학년 12명이며 평균연령은 21.86세(SD=1.75)였다. 설문은 2020년 10월 20일~2020년 12월 30일 2달동안 실시하

였으며, 조용한 분위기에 정서 회상에 집중할 수 있도록 학교 연구실에서 실시하였다.

참여자들을 모집하기 위해 연구자가 눈덩이표집과 J 대학교 학생들만 이용할 수 있는 커뮤니티를 통해 연구 참여자를 모집하였다. 눈덩이 표집은 조사대상자의 접근이 어려운 모집단에서 표본을 추출할 때 이용하는 방법으로(Goodman, 1961), 일상적인 표집 절차로는 8월에 시작된 코로나바이러스의 3차 대유행으로 인해 대면 인터뷰 특성 상 참여자를 공개적으로 모집하기가 어려웠기 때문에 채택하였다. 인터뷰에 소요된 시간은 약 25분~30분이었다. 설문에 참여한 학생의 경우 10,000원 상당의 커피 쿠폰을 지급하였다.

2.1.2. 연구절차

본 연구는 3개의 시계열에서 참여자의 우울, 불안, 삶의 양식, 스트레스 요인을 측정함으로써 코로나바이러스 유행 상황에서 참여자인 대학생의 부정정서에 어떤 변화가 있었는지를 살펴보았다. 대면 면접을 실시하였으며, 2020년 11월 현재, 2020년 3월, 2019년 3월 순으로 자기보고 질문지에 응답하게 하였다. 4가지 척도지를 3번 반복해서 응답하기 때문에 피로도가 쌓일 것으로 예상되어, 한 시기에 대한 응답이 끝난 후 5분간 휴식을 취하였다. 2020년 3월과 2019년 3월의 경우 질문지에 응답하기 전에, 참여자가 당시의 기억을 회상하기 쉽도록 인터뷰 질문을 하였으며, 인터뷰 질문 후 3분간 참여자가 응답한 인터뷰 내용을 요약정리하도록 하여 회상을 촉진하였다.

2020년 3월을 회상하기 위한 인터뷰 자료 같은 경우, 당시에 겪을 수 있는 어려움에 대한 질문을 제작하였으며, 2019년 3월의 경우 학년마다 참여자들이 겪은 경험이 다양하기 때문에, 연구자가 당시에 있었던 일을 질문하고 그 일에 대한 느낌에 대해 질문하였다.

2.2. 재인단서

본 연구에서는 측정하고자 하는 시기 중, 과거에 해당하는 2019년과 2020년 3월의 설문에 답하기에 앞서 인터뷰를 실시하였다. 이는 인터뷰의 질문이 인출 단서로 작용하여 참여자가 자전적 기억을 더 잘 회상하고, 그때 당시의 경험과 정서 상태를 떠올리기 수월하도록 하기 위함이다.

자전적 기억은 개인에 대한 정보가 축적된 기억으로,

정서 연구에서는 자전적 회상이 정서를 유도하는 방법으로 사용되기도 한다. 관련 연구(Jallais & Gilet, 2010)에 따르면 자전적 회상을 통한 기분 유도 조건에서 두 가지 이상의 기분 유도 방법을 결합 조건보다 기분의 변화 폭이 큰 것으로 나타났다. 장기 기억으로 저장된 기억을 성공적으로 인출하기 위해서는 적절한 인출 단서를 활용하는 것이 도움이 된다(Wiseman & Tulving, 1976). 인출 단서는 특정 항목에 대한 기억을 생각나게 만드는 정보를 생각나게 하며, 해당 기억 흔적을 어떤 방식으로라도 활성화시킬 수 있는 정보이다. 예를 들어 시험기간에 보는 문제도 해당 항목에 대한 기억을 떠올리는 데에 도움을 주는 인출 단서로 볼 수 있다(Groome & Eysenck, 2016).

2.3. 측정도구

2.3.1. 불안

불안을 측정하는 도구로는 Spielberg가 개발하고 김정택이 번안, 타당화한 상태 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory, STAI-X-1) (Spielberger et al., 1970; Kim, 1978)를 사용하였다. STAI-X-1은 상태불안과 특성불안을 측정하기 위한 STAI 중 상태불안을 측정하며, 특수한 상황을 바로 그 순간에 어떻게 느끼는가를 묻는 20문항으로 이루어져 있다. 측정은 자기보고식으로 이루어지며, 각 문항을 경험하는 정도를 4점 척도로 평가한다. 문항은 ‘거의 그렇지 않다(1점)’에서 ‘거의 언제나 그렇다(4점)’까지 4점 Likert 척도를 통해 측정하며, 점수가 높을수록 상태불안 수준이 높은 것을 의미한다. 대학생 집단 기준 52점 - 56점은 상태불안 수준이 약간 높음, 59점-61점은 상태불안 수준이 상당히 높음, 62점 이상은 상태불안 수준이 매우 높음으로 해석이 가능하다. 본 연구에서는 이것을 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지의 5점 Likert 척도로 변형하여 알아보고자 하는 시기의 불안감을 측정하였다. 한국형 상태 불안 척도(STAI-x1)의 Cronbach's α 는 .87, 본 연구에서는 .898로 나타났다.

2.3.2. 우울

우울을 측정하는 도구로는 Radloff가 개발하고 세 종류로 번안되어 사용되던 한국형 CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D)를 전경구 등이 통합한 통합적 한국판 CES-D (Radloff, 1977; Chon et al.,

2001)를 사용하였다. 통합적 한국판 CES-D는 지난 1주 동안의 느낌과 행동을 ‘극히 드물게(1일 이하)’에서 ‘거의 대부분(5~7일)’까지 4점 Likert 척도를 통해 측정하는 20개의 문항으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 우울이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 이것을 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지의 5점 Likert 척도로 변형하여 알아보고자 하는 시기의 우울감을 측정하였다. 통합적 한국판 CES-D의 Cronbach’s α는 .91로 나타났으며, .909로 나타났다.

2.3.3. 공포

공포를 측정하는 도구로는 Ahorsu et al.(2020)이 개발한 COVID-19 공포 척도(Fear of COVID-19 Scale, FCV-19S)를 번안하여 사용하였다. COVID-19 공포 척도는 코로나바이러스에 대한 공포나 신체 느낌을 묻는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지의 5점 Likert 척도를 통해 측정하는 10개의 문항으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 코로나바이러스에 대한 공포가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach’s α 값은 .763으로 나타났다.

2.3.4. 스트레스

코로나 상황에서 겪을 수 있는 스트레스와 관련된 상황을 물어보기 위해 Elmer et al.(2020)이 사용했던 스트레스 문항을 우리말로 번역하여 11개의 질문을 통해 조사하였다. 질문에는 사회적 고립, 스트레스, 불안, 뭔가를 놓치고 있다는 느낌, 상대적 박탈감, 개인 가족 친구 건강 염려, 경제상황, 진로, 문제 회피 측면을 조

Table 1. COVID-19 stressor item

No	Item
1	I feel socially isolated
2	I feel stressed
3	I feel relaxed (reversed)
4	I feel like I’m missing out on something
5	I have the feeling that other people experience more rewarding things than I do
6	I’m worried about my family and friends
7	I’m worried about my own health
8	I’m worried about the economy
9	I’m worried about my own financial situation
10	I’m worried about my future career
11	Personal problems arise, that I usually ignore

strongly disagree = 1, disagree = 2, neither agree nor disagree = 3, agree = 4, strongly agree = 5 (Elmer et al., 2020).

사하는 문항들로 구성되어 있다. ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지의 5점 Likert 척도를 통해 측정하는 11개 문항으로 이루어져 있으며, 문항은 Table 1과 같이 구성되었다.

2.3.5. 삶의 양식

코로나바이러스 이후 개인의 삶의 양식 변화를 알아보기 위해, Lee(2020)가 진행한 코로나19 인식조사에 사용된 문항들을 연구자가 반영하여 제작하였다(Table 2). 코로나바이러스의 유행 후 외부활동 및 대인관계의 변화를 묻는 10문항에 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지의 5점 Likert 척도로 응답하도록 하였다. 점수가 낮을수록 삶의 범위가 위축되었다는 것을 의미하며, 문항은 Table 2와 같이 구성되었다.

Table 2. Life style item

No	Item
1	Tend to refrain from going out after the coronavirus outbreak
2	Tend to refrain from entering multi-use facilities after the coronavirus outbreak
3	Tend to refrain from gatherings and company dinners after the coronavirus outbreak
4	Tend to often do home shopping and internet shopping after the coronavirus outbreak
5	Tend to refrain from outdoor activities after the coronavirus outbreak (e.g., walking, sports activities, etc.)
6	I think the coronavirus outbreak affects my interpersonal relationships
7	I think the coronavirus outbreak has a serious impact on our economy
8	I think the coronavirus outbreak has a serious impact on my home economic situation
9	I think the coronavirus outbreak affects my employment
10	I think the coronavirus outbreak affects my career choices

strongly disagree = 1, disagree = 2, neither agree nor disagree = 3, agree = 4, strongly agree = 5 (Lee, 2020)

2.3.6. 인터뷰

2020년 3월의 설문 전 인터뷰에서는 당시에 겪은 어려움이나 불편함을 자유롭게 회상하도록 하는 한편, 겪을 수 있는 어려움의 예시를 체크리스트의 형태로 제시하였다(Table 3). 체크리스트에서는 코로나바이러스로 인해 대학생들의 변화된 전반적인 생활 상의 모습을 고려하였다. 특히 생활 습관의 변화, 기대했던 학교 생활의 변화, 여러 사람이 모이는 종교 시설에 대한 부담감이나, 사람이 많은 곳에 간 것을 SNS에 게시물로

올리는 것에 대한 부담감, 학교 측의 미비한 대처로 인한 불확실성과 그에 따른 불편감을 고려하였다.

Table 3. Interview check list

No	Item
1	Uncertain notice of academic schedules
2	LMS system instability and changes in usage platforms
3	Complaints about the quality of the lecture, Absence of practice and experimental classes
4	Irregular habits caused by the COVID-19
5	Reduced activity, Absence of interaction
6	Changes in college life due to the COVID-19 (Academic schedule, Club, Social activities, ect.)
7	The burden of using religious facilities and convenience facilities
8	The burden of posting a post on SNS
9	Worry about employment and employment activities
10	(In the case of new students) The regret of not having a college life that expected
11	(In the case of new students) Worry about adjusting to school life

2.4. 자료분석

본 연구에서는 코로나바이러스 상황에 대학생들이 경험하는 우울 불안 공포에 미치는 영향을 확인하기 위해 SPSS 22를 사용하여 다음과 같이 자료를 분석하였다. 첫째, 세 시기에 측정된 부정정서가 차이가 있는지를 보기 위해 반복측정 변량분석(Repeated Measures ANOVA)을 실시하였다. 둘째, 위 변량분석이 유의미한 경우, 세 시기에 측정된 부정정서 변화가 어떤 양상을 보이는지를 보기 위해 다항식 추세 분석(Polynomial Trend Analysis)을 실시하였다. 다항식 추세 분석은 세 수준인 경우, 변화의 양상이 선형, 비선형인지를 각각 검증할 수 있는 방법이다. 셋째, 대학생들이 주로 어떠한 스트레스원에 노출되는지 확인하기 위해 일표본분석을 사용하여 스트레스원을 확인하였다. 이는 코로나 상황에서 스트레스원을 확인하기 위해 Elmer et al.(2020)이 사용했던 방법으로, 어떤 영역에서 스트레스를 받는 지 확인할 수 있다. 일표본분석을 통해 중앙값인 3과 유의미한 차이가 나는 경우, 문항과 같은 상황에서 스트레스를 받고 있는 것으로 해석하였다. 예를 들어, 10번 문항인 ‘나는 나의 미래진로에 대해 걱정된다’에서 중앙값인 3과 유의미한 차이가 나는 경우, ‘대학생들이 진로 영역에서 스트레스를 받고 있다’로 해석하였다.

3. 결과

3.1. 반복측정 변량분석 결과

세 시기의 부정정서의 차이를 알아보기 위해 반복측정 변량분석으로 분석한 결과, 측정 시기의 효과가 우울 $F(2, 56) = 10.04, p < .001$, 불안 $F(2, 56) = 12.15, p < .001$, 공포 $F(2, 56) = 32.88, p < .001$ 에 있어서 통계적으로 유의하였다. 우울의 경우, 구형성 검정값 유의확률이 유의미하였기 때문에 ($p = .006$) Greenhouse-Geisser 보정값을 확인하였다. 그 결과 보정된 결과 역시 유의미하였다. 이를 통해 코로나바이러스 유행에서 우울, 불안, 공포가 측정 시점에 따른 변화가 있었음을 알 수 있었다(Fig. 1).

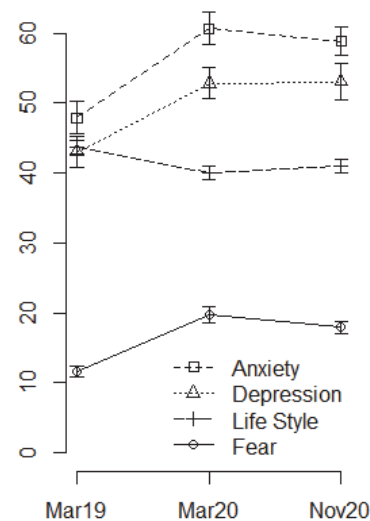


Fig. 1. Mean of the negative emotion levels and the life style levels at three time points. error bar indicates standard error

3.2. 다항식 추세 분석 결과

세 시기에 측정된 부정정서의 변화가 선형 혹은 비선형 양상을 띠는지 알아보기 위해 다항식 추세 분석을 하였으며, 그 결과는 다음과 같다. 선형 모형의 경우, 우울 $F(1, 28) = 10.11, p = .004$, 불안 $F(1, 28) = 11.96, p = .002$, 공포 $F(1, 28) = 38.36, p < .001$ 에 있어서 통계적으로 유의하였으며, 삶의 양식의 경우 $F(1, 28) = 3.84, p = 0.06$ 로 나타나 유의하지 않았다. 2차 모형의 경우, 우울, $F(1, 28) = 10.11, p = .004$, 불안, $F(1, 28) = 12.49, p = .001$, 공포, $F(1, 28) = 28.01, p < .001$, 삶의 양

식, $F(1,28) = 5.83, p=0.023$ 에 있어서 통계적으로 유의하였다(Fig. 1). 이는 부정정서의 변화가 선형과 비선형적 패턴 모두 보임을 알 수 있었으며, 삶의 양식의 경우 비선형적 패턴만 보임을 알 수 있었다.

세 시기의 부정정서와 삶의 양식의 변화는 Fig. 1과 같다. 우울, 불안, 공포 세 가지의 부정정서는 모두 2019년 3월에 비해 2020년 3월에 증가하였다가 2020년 11월에도 비슷하게 유지되는 양상을 보였다. 또한 다항식 추세 분석 결과 중 선형 결과와 같이, 부정정서가 전반적으로 상승되는 양상을 보였다. 삶의 양식은 2019년 3월에 비해 2020년 3월에 줄어들고, 이것이 2020년 11월까지 유지되는 양상을 보였다.

3.3. 스트레스 결과

코로나바이러스로 인해 대학생들이 주로 어떤 스트레스원에 노출되는지 분석하기 위해 일표본분석을 한 결과는 Table 4와 같다. 2번, 3번, 6번, 10번, 11번 문항에서 통계적으로 유의했으며, 1번 문항은 통계적으로 유의했으나 부적으로 유의하기 때문에, 사회적으로 고립되지 않았음을 의미한다. 전반적인 스트레스 영역(2번, 3번, 11번)과 불안 영역(6번), 진로 영역(10번)에서 대학생들이 스트레스를 받고 있음을 알 수 있었다.

3.4. 인터뷰 결과

2020년 3월에 겪은 학업 및 생활 상의 어려움을 조사한 결과, ‘학사일정에 대한 불확실한 공지(1)’ 79%, ‘LMS 시스템 불안정 및 사용 플랫폼의 변화(2)’ 72%, ‘코로나바이러스로 인한 대학생활의 변화(6)’ 72%, ‘코로나바이러스 인해 생긴 불규칙한 습관(4)’ 59%, ‘줄어든 활동량 및 대인관계 안에서의 상호작용 부재(5)’ 52%, ‘강의 질에 대한 불만, 실습 및 실험 수업의 부재(3)’ 48%, ‘취업 및 취직 활동에 대한 걱정(9)’ 38%, ‘기대했던 대학생활을 시작하지 못한 아쉬움(10)’ 21%, ‘학과 생활 적응에 대한 걱정(11)’ 10%, ‘종교시설 및 편의시설을 이용하는 데 겪는 부담감(7)’ 14%, ‘SNS에 게시물을 올리는 데 느끼는 부담감(8)’ 7% 로 나타났다(Fig. 2).

연구의 참여자들은 입학, 복학과 같은 각자의 상황에서, ‘외부활동이 줄어 답답하고 무기력함을 느낌’, ‘교내 축제, 동아리, 대외 활동 등 대학생활에 대한 기대가 무너져 내린 것’, ‘온라인 강의 질에 대한 불만, 서버 불안정으로 인한 스트레스 및 불안정한 학사일정’, ‘대인관계 및 친목 부재로 인한 우울 및 스트레스’, ‘취업준비와 관련된 어려움’, ‘교회, 체육관 등 시설 이용에 대한 제약 및 계획했던 여행, 어학연수 취소’에 대한 불만을 표현했다.

Table 4. COVID-19 Stressor item

No	Covid-19 stressor item	Distribution	M	SD	t	p
1	I feel socially isolated		2.45	1.24	-2.39	.024*
2	I feel stressed		3.59	0.95	3.34	.002**
3	I feel relaxed (reversed)		3.41	0.78	2.86	.008**
4	I feel like I'm missing out on something		3.24	1.15	1.13	.270
5	I have the feeling that other people experience more rewarding things than I do		3.21	1.01	1.10	.281
6	I'm worried about my family and friends		3.83	0.85	5.26	.000***
7	I'm worried about my own health		3.31	1.10	1.51	.142
8	I'm worried about the economy		3.03	1.18	0.16	.876
9	I'm worried about my own financial situation		3.07	1.16	0.32	.752
10	I'm worried about my future career		3.55	1.06	2.82	.009**
11	Personal problems arise, that I usually ignore		3.59	1.02	3.10	.004**

One sample t-test results (H0: M=3). M=mean, SD=standard deviation. Rated on a 5-point Likert scale (red=strongly disagree(1), yellow=neither agree nor disagree(3), green=strongly agree(5)). *** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$. (Elmer et al., 2020)

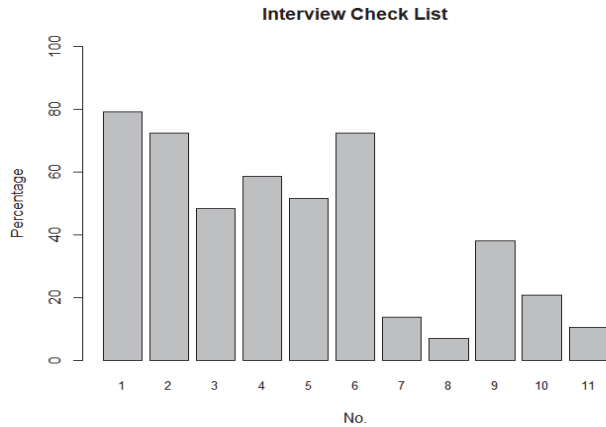


Fig. 2. Interview check list 1: Uncertain notice of academic schedules, 2: LMS system instability and changes in usage platforms, 3: Complaints about the quality of the lecture, Absence of practice and experimental classes, 4: Irregular habits caused by the COVID-19, 5: Reduced activity, Absence of interaction, 6: Changes in college life due to the COVID-19 (Academic schedule, club, social activities, ect.), 7: The burden of using religious facilities and convenience facilities, 8: The burden of posting a post on SNS, 9: Worry about employment and employment activities, 10: The regret of not having a college life that expected, 11: Worry about adjusting to school life

4. 논의

본 연구에서는 J시의 대학생을 대상으로 코로나바이러스(COVID-19)가 삶의 양식 및 부정정서에 미치는 영향을 알아보았다. 대면 설문조사와 인터뷰를 실시하여, 우울, 불안, 공포 및 스트레스 등의 부정정서를 질병 유행 전후 세 시점에 걸쳐 알아보았다. 특히 대학생은 여러 특성으로 인해 팬데믹 혼란 상황에서 하나의 취약계층이 될 수 있음에도 불구하고 우리나라 대학생을 대상으로 한 선행연구가 없다는 점과, 감염자가 폭발적으로 증가하는 대유행이 여러 차례 발생했지만 각각의 대유행 기간 동안 나타나는 심리적 특성을 비교한 선행연구가 없었다는 점을 보완하여 진행하였다. 주요 결과와 시사점을 알아보면 다음과 같다.

첫째, 2020년 3월의 불안, 우울, 공포의 모든 항목이 2019년 3월보다 유의하게 증가하였다. 이는 신종 대규모 전염병이 불안, 우울, 공포의 증가를 야기한다는 기존의 연구 결과와 맥을 같이 하며, 이번 코로나바이러스의 유행에서도 대학생을 대상으로 같은 결과가 나타난 것을 볼 수 있다. 코로나바이러스의 유행으로 학업 및 경제 상의 불확실성으로 인해 대학생이 우울과 불

안의 증가를 경험하였다는 Islam et al.(2020)의 연구나 일상생활의 변화, 경제적 요인, 학업활동 지연 등이 우울과 불안에 영향을 미쳤다는 Cao et al.(2020)의 연구 결과와도 매우 유사하다. 따라서 대학생이 코로나바이러스 유행 이전의 동일 시기보다 부정정서를 더 크게 느꼈다는 것을 알 수 있다.

특히 대학생들이 부정정서에 더 취약하기에 코로나바이러스 상황에서 부정정서가 높아질 가능성이 더 크다. 미국의 매체에서는 청년위기(Quarterlife Crisis)라는 용어를 제시하였는데, 이는 성인이 되려고 하는 집단이 사회에서 자기 자리를 찾는 과정 중에 겪게 되는 어려움을 나타내는 용어이다(Robbins & Wilner, 2001). 이들의 연구(Robbins & Wilner, 2001)는 위기를 겪는 기간에 스트레스와 불안을 느낄 수 있고 이로 인한 불안감은 우유부단함과 무력감을 유발할 수 있으며, 새로운 변화에 적응하기 위해 정체성과 자아개념이 현저하게 변동되기에 우울감도 느낄 수 있다고 설명하였다. 이와 같은 어려움은 성인진입기(Emerging Adulthood)에서 나타날 수 있는데(Arnett, 2007), 이는 우리나라 대학생이 사회 진출 과정 중에 심리적 어려움을 겪을 수 있으며, 코로나사태와 같은 일상생활의 변화는 청년위기를 더 크게 경험하여 우울, 불안, 스트레스와 같은 부정정서를 경험할 가능성이 크다는 것을 시사한다. 성인진입기에 속한 집단이 새로운 일자리에 뛰어드는 것은 스트레스와 좌절감을 느낄 수 있는데(Hamilton & Hamilton, 2006), 코로나바이러스로 인해 생긴 취업난은 성인진입기에 속한 대학생들이 새로운 일자리를 찾기 어려워하여 스트레스와 좌절감에 취약할 수 있다. 또한 메르스 사태에서 통제할 수 없는 상황에 무력감을 느꼈다는 선행연구(Lee et al., 2016)와 전염병이 일반적으로 무력감을 가지고 올 수 있다는 선행연구(Stearns, 2011)는, 코로나사태에서도 통제할 수 없는 상황에서 겪는 무력감으로 인해 대중들이 우울감을 경험할 수 있음을 보여준다. 이와 더불어 대학생들이 3월에 겪었던 불안정한 대학 시스템은 대학생들에게 더 큰 무력감을 느끼게 하여, 우울과 같은 부정정서에 취약해질 수 있음을 시사한다.

둘째, 2020년 3월에 증가한 부정정서는 2020년 11월에도 비슷한 수준으로 유지되었다. 이는 대학생들이 경험하는 부정정서가 3월에 비해 유의미하게 더 증가한 것은 아니지만, 지속적으로 부정정서에 영향을 받고 있음을 의미한다. 부정적인 사건이 있을 때 개인이 부정정

서를 겪는 것은 정상적이며 정신건강에 큰 영향을 주지 않지만, 지속적인 부정정서의 경험은 정신건강에 좋지 않는 영향을 준다. 이들의 연구(Burns et al., 1994)에서 만성적으로 우울을 경험한 집단이 일시적으로 우울을 경험한 집단보다 대인관계 영역에서 갈등을 더 겪고 만족도가 낮을 것이라는 점을 강조했다. 또한 우울증 진단을 받을 수준은 아니지만 중등도 이하의 우울증상을 만성적으로 경험하는 집단도 우울증 진단을 받은 집단과 거의 유사한 수준으로 심리사회적 기능에서 어려움을 겪는 것으로 나타났다(Gotlib et al., 1995). 이는 우울증 진단을 받지 않을 수준이라도, 우울 증상을 지속적으로 경험하면 심리사회적으로 어려움을 겪을 수 있음을 시사한다. 코로나바이러스와 우울감(Blue)이 합쳐진 신조어로 코로나블루라는 말도 생겨났는데, 이는 코로나바이러스 확산으로 일상생활에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울이나 무기력한 기분을 말한다. 이러한 신조어의 탄생은 대중들이 일시적으로 우울함을 겪는 것이 아니라, 지속적으로 우울함을 겪고 있음을 의미한다. 실제로 많은 청년들이 코로나바이러스로 인해 스트레스와 무력감을 느끼며 코로나블루를 경험하고 있다(Heo, 2020). 또한 정신질환 진단 및 통계 매뉴얼인 DSM-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition)에서 질병에 대한 불안과 공포를 병리적으로 경험하면 특정공포증 진단을 내릴 수 있는데, 특정 상황에 현저한 공포나 불안을 경험하고 공포 및 회피 행동이 6개월 이상 지속되어야 특정공포증 진단을 내릴 수 있다(Regier et al., 2013). 이는 불안과 공포를 지속적으로 경험하게 되면 병리적일 수 있음을 의미한다. 11월에도 3월과 비슷한 부정정서 결과를 보인다는 것은 코로나바이러스 감염자가 현저하게 줄어들지 않는 한, 부정정서가 유지될 수 있음을 예상할 수 있다.

셋째, 삶의 양식 패턴은 2020년 3월에 보인 낮은 점수가 2020년 11월에도 유지된 것을 알 수 있었다. 이는 대규모 유행이 진행됨에 따라 사회적 거리두기가 시작되어 연구 참여자 집단의 전체적인 대인관계 활동이 줄어들었기 때문으로 보인다. 2020년 3월 개강 전에 시작된 거리두기 정책이 계속해서 유지되었고, 그로 인해 기대했던 대학생활을 하지 못하거나 기존에 유지해왔던 대인관계를 원활하게 유지하지 못한 것이 영향을 끼친 것으로 추측된다. 낮아진 대인관계 패턴 점수는 11월에도 유지되었는데, 이는 8월경 다시 시작된 대규

모 감염으로 인해 사회두기 정책이 강화되어 참여자가 3월경과 비슷한 대인관계를 경험한 것이 영향을 끼친 것으로 보인다. 외출의 제한, 야외활동의 자제 등으로 일상적인 상황에서 경험했던 대인관계 빈도가 현저히 낮아지면서 이와 같은 결과가 나타난 것으로 추측된다.

넷째, 대학생들은 코로나사태 후 전반적으로 스트레스를 경험하고 있으며, 가족과 친구의 건강에 대해 염려하고 있다는 것을 알 수 있다. 이는 코로나사태로 인한 환경 변화로 인해 대학생들이 전반적으로 스트레스를 경험하고 있는 것으로 보인다. 지속적인 스트레스 경험은 생리적인 변화를 유발하며(Jang et al., 2018) 신체질병의 위험과 심리장애의 위험을 증가시킬 수 있다(Cohen et al., 1995). 또한 코로나바이러스 감염으로 인해 가족과 친구의 건강에 대해 염려하고 있으며, 질병 감염에 대한 불안도 느끼고 있는 것으로 볼 수 있다. 진로에 대한 걱정도 가지고 있는 것으로 보이는데, 이는 코로나사태로 인한 일자리 감소로 인해 걱정을 가지고 있는 것으로 보인다. 또한 취업에 대한 불확실성을 느낄 수 있는데, 이는 불안, 분노, 우울과 같은 정서 반응을 유발할 수 있기에(Park et al., 2009), 대학생들의 정신건강에 부정적 영향을 줄 수 있다.

다섯째, 인터뷰 결과에서 대학생들이 다양한 영역에서 어려움을 겪는 것을 알 수 있었다. 초중고와 달리 대학은 그 특성상 다양한 지역에서 학생이 모이는 만큼 개강 일정, 기숙사 관련 공지에 따라 대처해야 하기에 학생의 부담이 커진다. 그러나 학교 측의 공지가 학생이 원활한 대처를 할 만큼 빠르지 않았고, 이 부분이 대학생의 불만에 영향을 미친 것으로 보인다. 또한 통일성 없는 비대면 활용 시스템과 학교 측의 빠르지 못한 대처, 학생의 요구를 제대로 반영하지 못하는 공지사항이 참여자들이 느낀 불안에 영향을 미쳤을 것이라 생각된다.

또한, 코로나바이러스로 인해 외부활동이 줄어든 것, 대학생활에 대한 기대가 무너져 내린 것, 대인관계 및 친목 부재, 시설 이용에 대한 제약과 같은 어려움으로 대학생들이 우울 및 스트레스를 겪고 있는 것으로 나타났다. 특히 취업 준비에 대한 어려움을 호소하는 응답이 나타났는데, 이로 인해 미래에 대한 불안감도 볼 수 있었다. 많은 영역에서 불만을 나타냈지만, ‘통제 받지 않는 자유로운 삶을 살 수 있었다’ ‘가족과 오랜 시간을 보내 관계가 더 좋아지는 변화가 있었다’와 같은 긍정적인 반응도 있었다. 비록 소수의 반응이기는 하지

만 개인이 삶을 어떻게 바라보는지에 따라 긍정적으로 변화할 수 있음을 볼 수 있었다.

4.1. 의의

본 연구는 코로나바이러스 대유행 했던 한 시점만 측정 한 선행연구와 다르게 코로나사태 전, 첫 대유행 시점, 두 번째 대유행 시점을 측정함으로써, 코로나바이러스 발생 후 대학생들이 부정정서가 높아졌을 뿐만 아니라 유지되는 것 또한 알 수 있었다. 이는 코로나사태 세 번째 대유행 시점에도 부정정서가 지속될 것이라 예상할 수 있기에, 심리 방역 예방책 필요성에 대한 근거가 될 수 있다. 본 연구에 대한 시사점은 다음과 같다.

첫째, 코로나바이러스의 유행으로 인해 대학생이 우울 및 불안과 공포, 스트레스를 경험할 수 있으며, 이를 위해 스트레스 관리 지침 제공 및 심리 상담과 같은 심리지원체계가 필요하다. 대학생은 심리적, 경제적으로 원가족에게서 독립하지 못한 경우가 많다. 때문에 불안정한 상황에서 다양한 부정정서를 느낄 수 있고, 이는 지속되는 코로나바이러스 유행 상황에서도 마찬가지이다. 이들의 연구(Lee et al., 2020)에서도 일반 대중이 느끼는 부정정서와 심리지원 체계에 대한 유사한 결론이 나타났다. 또한 대다수의 참여자들은 부정확하고 신속하지 못한 학사 공지와, 불안정하고 통일성 없는 LMS 시스템을 불만의 요인으로 선택하였다. 이는 대학 시스템 안정화가 코로나바이러스 유행 상황에서의 대학 생활 적응과 관련이 있다고 보이며, 조금 더 안정화되고 학생의 요구에 맞출 수 있는 대학 시스템이 대학생의 대학생활 적응에 도움을 주며 부정정서를 낮추는 효과가 있을 것으로 생각된다.

둘째, 메르스와 같은 이전에 유행했던 전염병에 대한 선행연구에서, 전염병이 회복된 후에도 정신적 문제를 겪었다는 선행연구(Shin et al., 2019)를 통해, 코로나바이러스 유행으로 인한 부정정서에 대해 예방적 접근이 필요하다고 생각된다. 코로나바이러스의 경우 치사율은 메르스보다 높지 않지만 유행이 더 넓게 번진 만큼 심각성이 높으며, 메르스 이상으로 정신적 후유증이 클 것으로 여겨진다. 따라서 코로나바이러스의 영향이 줄어든 후에도 대중들의 정신 건강에 악영향을 미칠 것으로 예상된다.

마지막으로 코로나사태로 인한 경제적 어려움으로 대학생들이 취업하기 더 힘들어 졌기에 이에 따른 개

입이 필요하다. 취업이 되지 않는 것은 경제적 어려움을 겪게 될 뿐만 아니라 부정정서를 느낄 수 있기 때문에(Park et al., 2009), 개인이 취업이 되는 것은 부정정서를 완화시키는데 큰 도움이 될 것이라 예상된다. 청년 취업을 위한 지원과 더불어, 그 과정에서 불확실성으로 인한 부정정서도 경험할 수 있기에, 이에 맞는 심리지원 서비스 도입이 필요하다. 취업 준비를 하면서 느끼는 부정정서를 완화하기 위한 심리 방침이나 진로 상담 프로그램을 진행하면서, 취업을 위한 정보 제공 뿐만 아니라 심리적 어려움을 상담해줄 수 있는 인력도 배치한다면 큰 도움이 될 것이라 생각된다.

4.2. 한계점

본 연구의 한계점으로는 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 참여자 모집은 J시의 한 대학교에서만 이루어졌으며, 29명만을 모집하였기 때문에 연구의 결과를 대학생 전체 집단에 대한 결과로 해석하기에는 주의가 필요하다. 또한 코로나바이러스의 전염 속도나 유행 정도는 지역마다 다르게 진행되어 왔으며, 지역마다 코로나바이러스에 대한 체감의 정도가 달랐을 것이라 예상된다. 그러나 본 연구에서는 이러한 점들이 반영되지 않았으며, 한 지역의 대학생을 대상으로 선정했기 때문에 연구의 결과를 해석하는데 주의하여야 한다.

둘째, 연구의 설계 상 연구를 위한 데이터 수집은 2020년 11월에 한꺼번에 이루어졌다. 연구의 참여자들은 기억에 의존하여 2019년 3월, 2020년 3월, 2020년 11월에 대한 인터뷰를 수행하였고, 이미 시간이 지난 상황에서 세 시점의 상황과 당시의 정서를 떠올리도록 요구받았다. 비록 선행연구에서 이와 같은 방법으로 과거 자신의 경험을 회상하는 방법을 사용하였지만, 중요한 시점마다 측정을 하는 방법과는 차이가 있을 수 있다. 그렇기 때문에 참여자가 당시의 기억을 떠올린 정도는 통제되지 않은 변인이 될 수 있으며, 해석에 주의가 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 코로나바이러스 사태로 인해 대학생들이 2020년 3월, 11월에 겪은 부정정서를 측정했다. 그러나 코로나바이러스의 유행 정도와 그에 따른 상황은 계속해서 바뀌어 왔으며, 심리적 상황 또한 바뀔 수 있음을 고려해야 한다. 즉, 본 연구에서 조사한 두 시점과 다르게 연구 시점 이후에는 심리적 어려움이 다른 맥락에서 발생할 수 있으며 바뀔 수 있기 때문에

에 해석에 주의가 필요하다.

4.3. 제언

본 연구에서는 한 대학교에서 표집된 참여자만을 대상으로 연구를 실시하였다. 이로 인한 한계점을 고려하여 다양한 지역의 대학교에서 참여자를 모집하고, 참여자의 수를 늘려 연구를 진행해볼 수 있을 것이며, 참여자의 기억에 의존하는 연구 설계를 보완한 추후 연구가 필요하다. 또한 본 연구는 대학생을 대상으로 진행하였으나, 마찬가지로 학업과 생활에 영향을 받은 중고등학생 청소년 등 다른 대상으로 연구를 확대해볼 수 있을 것이다.

코로나사태는 아직도 현재 진행중이며, 지금도 감염자와 사망자가 늘어나고 있는 추세이다. 2021년 3월 현재 감염자 수는 95,653명, 사망자 수는 1669명이다. 연구를 실시한 2020년 11월(감염자 수: 27427, 사망자 수: 478)보다 현재 감염자수는 68,226명이나 많으며, 사망자수는 1191명이나 많다. 지난 4달 동안 코로나사태는 더 심각해졌으며, 이는 코로나바이러스로 인한 부정정서에 더 취약해질 수 있음을 의미한다. 특히 언제 끝날지 모르는 코로나바이러스로 인해 코로나블루와 불안 및 공포는 더 심해질 것이라 예상해볼 수 있기에, 코로나사태로 심리적 어려움을 겪는 대중들을 위한 심리방역에 대한 연구가 필요하다.

REFERENCES

- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: Development and initial validation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-9. DOI: 10.1007/s11469-020-00270-8
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. DOI: 10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
- Burns, D. D., Sayers, S. L., & Moras, K. (1994). Intimate relationships and depression: Is there a casual connection?. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(5), 1033. DOI: 10.1037/0022-006X.62.5.1033
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112934
- Chon, K. K., Choi, S. C., & Yang, B. C. (2001). Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1995). Conceptualizing stress and its relation to disease. *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*, 3-26.
- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *Plos one*, 15(7), e0236337. DOI: 10.1371/journal.pone.0236337
- Goodman, L. A. (1961). Snowball sampling. *The Annals of Mathematical Statistics*, 148-170. DOI: 10.1214/aoms/1177705148
- Gotlib, I. H., Lewinsohn, P. M., & Seeley, J. R. (1995). Symptoms versus a diagnosis of depression: differences in psychosocial functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(1), 90. DOI: 10.1037/0022-006X.63.1.90
- Groome, D., & Eysenck, M. (2016). An introduction to applied cognitive psychology. *Psychology Press*.
- Hamilton, S. F., & Hamilton, M. A. (2006). School, Work, and Emerging Adulthood. DOI: 10.1037/11381-011
- Heo, M. D. (2020, December) I didn't do anything, but it's the end of the year. Unfulfilled young people, complaining of helplessness (“아무것도 안했는데 올해 끝” 성취감 못 느낀 청년들, 무력감 호소). *The Asia Business Daily*. Retrieved March 17, 2021, from <https://www.asiae.co.kr/article /2020123109173413936>
- Holingue, C., Kalb, L. G., Riehm, K. E., Bennett, D., Kapteyn, A., Veldhuis, C. B., Johnson, R. M., Fallin, M. D., Kreuter, F., Stuart, E. A., & Thrul, J. (2020). Mental distress in the united states at the beginning of the COVID-19 pandemic. *American Journal of Public Health*, 110(11), 1628-1634. DOI: 10.2105/AJPH.2020.305857
- Hong, D. Y. (2020, June). After corona, half of self-employed people work two jobs ... “Lower income” (코로나 이후 자영업자 절반 투잡 된다... “소

- 득 줄어”). Chosun Biz. Retrieved March 17, 2021, from https://biz.chosun.com/site/data/html_dir/2020/06/10/2020061000708.html
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLoS one*, *15*(8), e0238162. DOI: 10.1371/journal.pone.0238162
- Jallais, C., & Gilet, A. L. (2010). Inducing changes in arousal and valence: Comparison of two mood induction procedures. *Behavior Research Methods*, *42*(1), 318-325. DOI: 10.3758/BRM.42.1.318
- Jang, E. H., Kim, A. Y., & Yu, H. Y. (2018). Relationships of psychological factors to stress and heart rate variability as stress responses induced by cognitive stressors. *Science of Emotion and Sensibility*, *21*(1), 71-82. DOI: 10.14695/KJSOS.2018.21.1.71
- Joe, S. I., Song, H. N., Kim, Y. S., Kim, J. R., & Kim, M. J. (2020). Infant psychological quarantine manual for overcoming infectious disease disasters. *Korea Institute of Child Care and Education*.
- Joe, S. M. (2020, July). Global economy slumped in ‘corona shock’...Worst-ever report card in the second quarter (코로나 쇼크로 주저앉은 세계 경제... 2분기 사상 최악의 성적표). *Segye Times*. Retrieved May 25, 2021, from <http://www.segye.com/news/View/20200731508380>
- Jung, A. K., Kim, K. H., & Kim, D. M. (2008). A meta-analysis on the studies of career indecision and its related variables. *Korean Journal of Counseling*, *9*(2), 551-564. DOI: 10.15703/kjc.9.2.200806.551
- Jung, H. U. (2020, March). College students was violated their right to study with Covid-19...“Give me my tuition back.” (대학생들, 코로나19로 학습권 침해...“등록금 돌려달라”). YTN. Retrieved March 17, 2021, from https://www.ytn.co.kr/_ln/0103_202003301850340963
- Kang, J. H., Bak, A. R., & Han, S. T. (2020). A Phenomenological study of the lifestyle change experiences of undergraduate due to COVID-19. *Journal of the Korean Entertainment Industry Association*, *14*(5), 289-297. DOI: 10.21184/jkeia.2020.7.14.5.289
- Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., & Davi, N. K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS one*, *15*(9), e0239696. DOI: 10.1371/journal.pone.0239696
- Kim, J. T. (1978). The relationship between trait anger and sociality (Unpublished master’s thesis). Korea University, Seoul, Republic of Korea. Retrieved from <http://www.riss.kr/>
- Koh, M. S. (2021, January). ‘Rather than be unemployed via Corona...’ fifth grade in college, up 26% (코로나 백수 될 바에야 ... ‘대학교 5학년’ 26% 늘었다). *Maeil Business News Korea*. Retrieved March 17, 2021, from <https://www.mk.co.kr/news/society/view/2021/01/12539>
- Konstantopoulou, G., & Raikou, N. (2020). Clinical evaluation of depression in university students during quarantine due to covid-19 pandemic. *European Journal of Public Health Studies*, *3*(1). DOI: 10.46827/ejphs.v3i1.65
- Korea Communications Commission. (2021). 2020 survey on broadcasting media usage: Corona 19 and media usage (2020 방송매체 이용행태 조사: 코로나19 와 미디어 이용) (MP 129-130/500). Gyeonggi-do: Korea Communications Commission.
- Lee, D. H. (2020). [Covid-19] 17th Recognition Survey (코로나19 17차 인식조사). *Hankook Research*. Retrieved March 18, 2021, from <https://hrcopinion.co.kr/archives/16588>
- Lee, D. H., Kim, J. Y., & Kang, H. S. (2016). The emotional distress and fear of contagion related to middle east respiratory syndrome (MERS) on general public in Korea. *Korean Journal of Psychology General*, *35*(2), 355-383.
- Lee, D. H., Kim, Y. J., Lee, D. H., Hwang, H. H., Nam, S. K., & Kim, J. H. (2020). The influence of public fear, and psycho-social experiences during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on depression and anxiety in South Korea. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, *11*, 2119-2156.
- Lee, E. H. (2004). Life stress and depressive symptoms among college students: Testing for moderating effects of coping style with structural equations. *Korean Journal of Health Psychology*, *9*(1), 25-48.
- Lee, J. Y. (2021, January). COVID19 ‘employment slumped’... Youth looking for working (코로나19 ‘취업 한파’...일자리 찾아 떠나는 청년들). *KBS News*. Retrieved April 1, 2021, from <http://news.kbs.co.kr/>

- news/view.do?ncd=5100941&ref=DA
- Lee-Baggley, D., DeLongis, A., Voorhoeave, P., & Greenglass, E. (2004). Coping with the threat of severe acute respiratory syndrome: Role of threat appraisals and coping responses in health behaviors. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 9-23. DOI: 10.1111/j.1467-839X.2004.00131.x
- Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L. J., & Liu, X. (2011). Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 410. DOI: 10.1037/a0023632
- National Center for Disaster Trauma. (n.d.). Retrieved March 19, 2021, from <https://www.nct.go.kr> [Fiction entry.]
- Oh, I. S. (2020, October). "Youth self-employed" employment shock directly hit... the ruling & opposition party "first priority in job recovery" ('청년·자영업' 고용 충격 직격탄...당정 "일자리 회복에 최우선"). YTN. Retrieved April 2, 2021, from https://www.ytn.co.kr/_ln/0102_2020102117155_67466
- Park, M. J., Kim, J. H., & Jung, M. S. (2009). A qualitative study on the stress of university students for preparing employment. *Korea Journal of Counseling*, 10(1), 417-435.
- Petrosillo, N., Viceconte, G., Ergonul, O., Ippolito, G., & Petersen, E. (2020). COVID-19, SARS and MERS: Are they closely related?. *Clinical Microbiology and Infection*, 26(6), 729-734. DOI: 10.1016/j.cmi.2020.03.026
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401. DOI: 10.1177/014662167700100306
- Regier, D. A., Kuhl, E. A., & Kupfer, D. J. (2013). The DSM-5: Classification and criteria changes. *World Psychiatry*, 12(2), 92-98. DOI: 10.1002/wps.20050
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. *Penguin*.
- Schimmenti, A., Billieux, J., & Starcevic, V. (2020). The four horsemen of fear: An integrated model of understanding fear experiences during the COVID-19 pandemic. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 41-45. DOI: 10.36131/CN20200202
- Seo, G. W. (2020, July). National income is going back four years (국민소득 4년 전으로 회귀하나). Herald corporation. Retrieved March 17, 2021, from <http://biz.heraldcorp.com/view.php?ud=20200724000460>
- Shin, J., Park, H. Y., Kim, J. L., Lee, J. J., Lee, H., Lee, S. H., & Shin, H. S. (2019). Psychiatric morbidity of survivors one year after the outbreak of middle east respiratory syndrome in Korea, 2015. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 58(3), 245-251. DOI: 10.4306/jknpa.2019.58.3.245
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-trait Anxiety Inventory. California: *Consulting Psychologist*.
- Stearns, J. K. (2011). Infectious ideas: Contagion in premodern islamic and christian thought in the Western Mediterranean. JHU Press.
- Wiseman, S., & Tulving, E. (1976). Encoding specificity: Relation between recall superiority and recognition failure. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 2(4), 349. DOI: 10.1037/0278-7393.2.4.349
- World Health Organization. (n.d.). Retrieved March 19, 2021, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports> [Fiction entry]
- Youn, J. H. (2021, January). Prospective college graduates this year 'permanent position' only one in ten (올해 대학 졸업예정자 '정규직 취업' 10명 중 1명뿐). KwNews Corporation. Retrieved March 3, 2021, from <http://www.kwnews.co.kr/nView.asp?s=501&aid=221012100117>

원고접수: 2021.07.09

수정접수: 2021.08.19

게재확정: 2021.08.23