

HIRA ISSUE

코로나 우울¹⁾

조상아 주임연구원
건강보험심사평가원 평가연구부

| 키워드 | 코로나 우울, 코로나 블루, CORONA BLUE, COVID-19 Depression, 코로나 우울 예방방법

1. 코로나 우울이란?

‘코로나 우울’은 ‘코로나19 확산으로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증’을 의미한다 (국립국어원, 2020.11.26. 접속).

- 2020년 코로나19 장기화로 인해 여행과 외출이 제한되고, 집안에서만 생활하는 패턴으로 변화하면서 사람들의 우울감이 증가되고 있는 추세다. 이러한 상황이 지속되자 ‘코로나 블루(CORONA BLUE)’라는 신조어가 생겼다. 문화체육관광부 국립국어원은 ‘코로나 블루’를 ‘코로나 우울’로 순화하고 이를 ‘코로나19 확산으로 일상에 큰 변화가 닥치면서 생긴 우울감이나 무기력증’으로 정의하였다.
- 국립정신건강센터 국가트라우마센터에서는 현재 코로나19 확산과 관련하여 코로나 우울을 크게 3가지로 나누어 설명했다(국가트라우마센터, 2020.11.26. 접속). 첫 번째는 감염에 대한 불안감이다. 이것은 사람들이 코로나19에 감염이 되지 않을까 하는 불안감 때문에 대인기피증, 불면증, 고립감 등 정신적인 고통을 겪는 것을 의미한다.

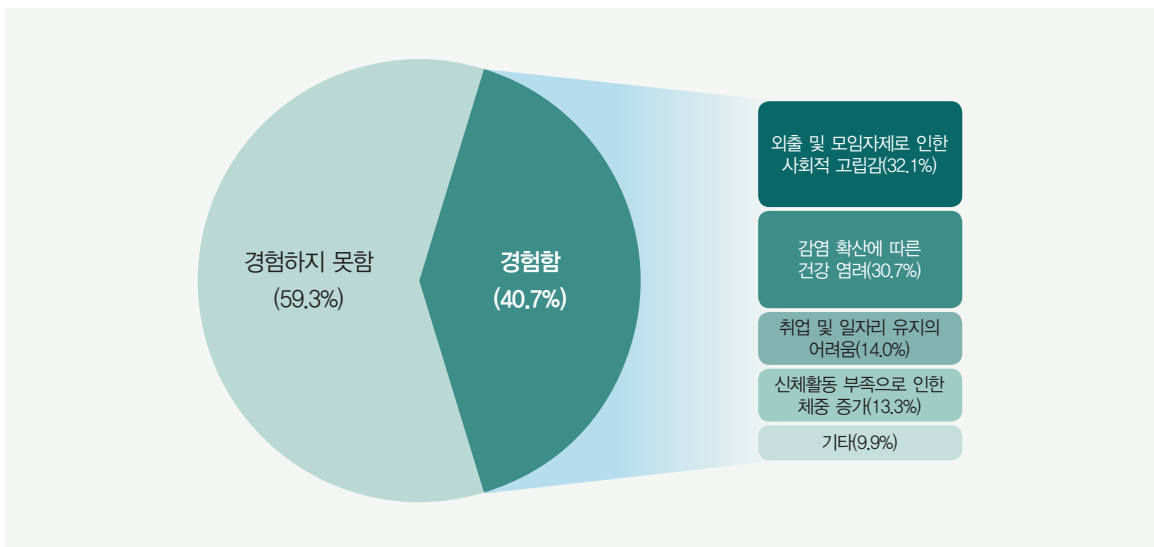
1) 본 내용은 코로나 우울에 대한 전반적인 이해를 돕기 위한 글로서 국내외에서 발행된 관련 논문, 웹사이트 현황자료, 보도자료 등을 참고하여 작성함

두 번째는 경제적 타격에 대한 불안감이다. 이 불안감은 재택근무로 인한 실적악화, 자영업자의 매출하락과 학생들의 온라인 수업 등 당연하게 여겨지던 생활패턴의 변화로 혼란을 겪게 되면서 발생하는 불안감이다. 마지막으로 정보의 무분별한 확산 때문에 발생하는 우울증이다. 이는 코로나19에 대한 부정적인 정보가 불안감을 조성함으로 인해 우울감을 느끼게 하는 것을 의미한다.

2. 코로나 우울의 국내·외 현황

코로나19 감염확산이 장기화됨에 따라 국내는 물론, 외국에서도 코로나19와 관련한 불안감과 우울증 발생이 증가하고 있다.

- 지난 8월 한국건강증진개발원에서 만 20~65세 이하인 1,031명을 대상으로 코로나19로 인한 건강상태에 대한 온라인 설문조사를 실시하였다. 전체 응답자의 40.7%가 코로나 우울을 경험했다고 응답하였다. 코로나 우울을 경험한 사람들 중에 ‘외출 및 모임자제로 인한 사회적 고립감’이 우울의 원인이라고 응답한 비율이 32.1%로 가장 높았다. 그 외 ‘감염확산에 따른 건강 염려’(30.7%), ‘취업 및 일자리 유지의 어려움’(14.0%), ‘신체활동 부족으로 인한 체중 증가’(13.3%) 등으로 응답하였다(한국건강증진개발원 보도자료, 2020). 이는 우리사회가 코로나19 장기화로 인한 코로나 우울을 경험한 사람들이 많이 발생하고 있음을 시사한다.



[그림 1] 코로나 우울 경험 여부

자료: 한국건강증진개발원, 2020.

- 코로나 우울의 심각성이 세계적으로 널리 알려지기 시작했다. 지난 8월 발간된 미국 질병통제센터(CDC; Centers for Disease Control and Prevention)의 이환율 및 사망률 주간보고서에서는 2020년 6월 24일부터 30일까지 18세 이상의 5,470명을 대상으로 패널 설문조사를 한 결과를 제시하였고, 응답자 전체의 40.9%는 적어도 한 번이상의 정신적 이상이 있다고 보고하였다. 정신적 이상의 증상에는 불안 증상과 우울증상을 갖고 있거나(30.9%), 팬데믹과 관련된 트라우마나 스트레스 장애(26.3%)가 포함되어 있다. 코로나19와 관련된 스트레스나 감정에 대해 대처하기 위해 약물을 시작하거나 양을 늘렸다고 응답한 사람은 13.3%이고, 지난 1달간 자살을 생각해 보았다고 응답한 사람은 10.7%였다. 이에 코로나19 팬데믹과 관련하여 정신적 불안과 우울이 증가하면 팬데믹의 영향과 상태를 예방하고 치료해야 할 필요성이 있고, 코로나19와 관련된 스트레스나 약물복용을 줄이기 위해서는 사회적 치료 및 포괄적인 치료가 필요하다고 제안하였다(Mark É. Czeisler et al, 2020).
- 코로나19 발생기간 동안 메타분석을 통한 우울증 관련 연구결과에서는 우울증 유병률 25%가 2017년 전 세계 우울증 유병률 3.44%보다 약 7배 더 높다고 보고했다(Juan Bueno-Notivol et al, 2020).
- 독일의 Alexander Bauerle는 코로나19 팬데믹동안 18세 이상 15,704명을 대상으로 일반적인 불안(GAD-7), 우울증(PHQ-2), 심리적 고통(DT)과 코로나19와 관련된 공포에 대한 연구를 실시하였다. 대상자의 59%가 코로나19와 관련된 공포감이 있다고 응답했으며, 이는 코로나19와 관련된 공포감은 코로나19에 대응하는 정부 조치에 대한 신뢰와는 관련성이 없다고 하였다(Alexander Bauerle et al, 2020). 그럼에도, 코로나19와 관련하여 주관적으로 받아들이는 정보의 수준에 따라 공포를 느끼는 정도가 달라지는 것으로 나타나, 코로나19 팬데믹동안 불안감과 우울을 느끼는 사람들에게 적절한 심리적 개입이 필요하며, 투명성과 이해 가능한 정보를 제공하는 것이 중요하다는 점을 확인할 수 있다.

3. 코로나 우울을 예방하려면

코로나19 확산을 줄이기 위한 방역지침을 준수하고, 변화된 생활패턴을 받아들이고, 신체적 정신적 건강관리를 함으로써 불안감과 우울감을 예방해야 한다.

- 코로나19 팬데믹이 많은 사람들에게 스트레스로 작용하고, 코로나 우울의 심각성이 대두되자, 국내외에서는 우울증 예방을 위한 스트레스 대처방법을 안내하고 있다.
- 한국의 보건복지부와 미국의 CDC는 코로나19로 인한 불안감과 우울증에 대처하는 방법을 다음과 같이 소개하고 있다.

(표 1) 한국과 미국의 코로나19 관련 우울증 대처하는 방법

한국	미국
<ul style="list-style-type: none"> • 코로나로 인해 변화된 일상을 받아들인다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 간단하게 생각하며 자신의 정서적 건강을 관리한다.
<ul style="list-style-type: none"> • 지나친 걱정은 하지 않고 방역지침을 잘 알고 실천한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 코로나19 관련 감염이 되거나 의심이 드는 경우 해야 할 일을 미리 알아둔다. <ul style="list-style-type: none"> - 코로나19 자가 치료를 시작하기 전에 전문 의료인에게 연락을 해야 한다. • 상담 또는 원격보건 서비스 이용 등 기타 지원 서비스 등 어디서 어떻게 치료를 받을 수 있는지에 대해 알아둔다. • 팬데믹 소식으로 불안감이 느껴질 때, 뉴스 기사 읽기, 시청, 청취를 잠시 중단한다.
<ul style="list-style-type: none"> • 규칙적인 생활을 한다. • 스트레칭, 걷기 등 신체활동을 규칙적으로 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 건강하게 몸을 관리한다. <ul style="list-style-type: none"> - 건강하고 균형 잡힌 식사 - 충분한 수면 - 지나친 음주와 약물사용을 피한다. - 정기적인 운동 - 심호흡이나 스트레칭 또는 명상
<ul style="list-style-type: none"> • 취미나 여가시간을 갖는다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 즐길 수 있는 다른 활동을 하며 긴장을 푸는 시간을 갖는다.
<ul style="list-style-type: none"> • 가족, 친구 등 주변 사람들과 소통한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 신뢰하는 사람들과 자신의 걱정과 감정에 대해 이야기를 나눈다. • 소셜미디어, 전화 또는 우편을 통해 지역사회 또는 종교기관과 접촉한다.
<ul style="list-style-type: none"> • 힘들면 전문가의 도움을 받는다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 팬데믹 상황에서는 두려움과 불안감을 비롯하여 정서적 재정적 스트레스로 자살위험을 높이기 때문에, 이러한 감정을 느낄 시에는 정신건강 의료 전문가의 도움을 받는다.

자료: 보건복지부, 2020., 미국 CDC, 2020.

- 또한, 한국의 국가트라우마센터에서는 코로나 우울과 관련한 9가지 자가진단 문항을 공지했다. 9가지 문항 측정 결과의 총점을 이용하여 우울증의 정도를 확인할 수 있다. 만약 장기적으로 우울감과 불안감 등을 느낀다면 전문가의 상담을 받는 것을 권고하고 있다(국가트라우마센터, 2020.11.26., 접속).

(표 2) 자가진단 우울증 건강 설문

총점: 0~4점(우울 아님), 5~9점(가벼운 우울), 10~19점(중간정도의 우울), 20~27점(심한 우울)

문항	없음	2~6일	7~12일	거의 매일
기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
평소에 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
잠들기가 어렵거나 자주 깬다/ 혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다/ 혹은 너무 안전부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다.	0	1	2	3
피곤하고 기운이 없었다.	0	1	2	3
내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다/ 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중할 수가 없다.	0	1	2	3
차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다/ 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3

박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표(2010), 한글판 우울증선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도, 대한불안의학회지 6, 119-24.

자료: 국립정신건강센터 국가트라우마센터, 2020.

- 이와 같이, 코로나19 팬데믹이 장기적으로 재확산 되면서 많은 사람들은 불안감과 두려움, 우울감을 느끼고 있다. 코로나19의 확산이 멈추지 않는 이상 코로나 우울은 점차 증가될 것이다. 이런 코로나 우울을 예방하기 위해서는 스스로 코로나19 방역지침을 잘 알고 실천해야한다. 또한 변화된 생활패턴에서 규칙적인 일상생활을 만들어 가야 하며, 가족과 주변 사람들과의 비대면 소통으로 불안감과 우울감을 떨쳐내야 한다. 우리 모두가 코로나19 방역에 힘써 확산을 줄이고, 일상으로 돌아갈 수 있도록 노력해야 할 것이다.

코로나 19와 함께하는 마음건강 지키는 7가지 수칙



1 코로나로 인해 변화된 일상을 받아들이세요.

코로나 장기화로 인해 피로감, 우울, 불안감을 느끼는 것은 새로운 변화에 적응하기 위한 정상적인 과정입니다.

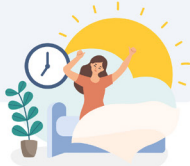


2 지나친 걱정은 NO! 방역지침을 잘 알고 실천하면 됩니다.

너무 많은 정보나 불확실한 정보는 불안과 스트레스를 가중시킬 수 있습니다. 방역지침에 관심을 기울이고 생활 속에서 실천해주세요.

3 규칙적인 생활을 하세요.

규칙적인 생활을 통해 일상생활을 유지하면 몸과 마음의 면역력을 함께 높일 수 있습니다. 특히 일정시간에 잠을 자고 깨는 것이 정신건강을 지키는데 매우 중요합니다.



4 마음이 즐거워지는 취미나 여가시간을 가져보세요.

일상의 스트레스에서 벗어나 재충전의 시간을 가지므로써 마음이 힘들어질 때 극복할 수 있는 에너지를 쌓을 수 있습니다.

5 스트레칭, 걷기, 운동 등 신체활동을 규칙적으로 하세요.

적당한 신체활동은 마음의 건강을 유지하는 데도 도움이 됩니다. 몸의 건강을 통해 마음건강도 지키세요. 마스크 사용 등 방역지침을 준수하면서 의부에서 신체활동을 하면 기분이 상쾌해집니다.



6 가족, 친구 등 주변 사람들과 소통을 이어가세요.

우리 모두 코로나와 함께 하고 있습니다. 영상통화, 이메일 등을 통해 가족과 친구, 동료 등 진심으로 마음을 주고받을 수 있는 사람들과 소통하세요.

7 힘들면 도움을 요청하세요.

자신과 주변 사람들의 몸과 마음의 건강을 잘 살피고, 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.

심리상담 핫라인

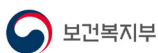
1577-0199

앱

마을프로그램
마성의토닥토닥

카카오톡 채널

국가트라우마센터



[그림 2] 코로나19 불안감과 우울감을 대처하는 7가지 마음수칙

자료: 보건복지부, 2020.

참고문헌

- 문화체육관광부 국립국어원(2020). <https://www.korean.go.kr/front/main.do>
- 국립정신건강센터 국가트라우마센터(2020). <https://nct.go.kr/>
- 한국건강증진개발원 보도자료 ‘국민 40.7% “코로나19로 우울·불안 경험했다”’. 2020.10.14.
- 한국건강증진개발원(2020). <https://www.khealth.or.kr/kps>
- Centers for Disease Control and Prevention(2020). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- Mark É. Czeisler et al. Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic — United States, June 24–30, 2020. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 2020;69(32)
- Juan Bueno-Notivol et al. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 2020;doi10.1016/j.ijchp.2020.07.007
- Alexander Bauerle, Martin Teufel, Venja Musche, Benjamin Weismuller et al. Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Germany. *Journal of Public Health* 2020;42(4):672–678.

HIRA ISSUE

발행일 2020.12.15.

발행처 건강보험심사평가원 심사평가연구소

발행인 이진용

HIRA ISSUE는 국내외 보건의로 현안에 대한 정보제공을 위해 제작되었습니다.
본 내용은 심사평가연구소 연구진의 견해로 건강보험심사평가원의 공식 입장과 다를 수 있습니다.

강원도 원주시 혁신로 60(반곡동)

Tel. 033-739-0908 | www.hira.or.kr

Korea, a country of integrity

청결한 세상

