

코로나 대유행 시기 외로움과 삶의 만족의 관계에서 우울과 지각된 사회적 지지의 종단매개효과

정 다 송 이 동 훈[†]

성균관대학교

박사과정

교수

본 연구는 국내 성인 1,434명을 대상으로 코로나 대유행 시기 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 우울과 지각된 사회적 지지의 종단적 매개효과를 검증하는 것을 목표로 하였다. 이를 위해 본 연구에서는 8개월 간격의 코로나 두 시점 종단데이터를 사용하였으며, 1차 설문은 2021년 2월 19일부터 3월 3일까지, 2차 설문은 2021년 10월 19일부터 11월 17일까지 진행하였다. 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 우울(2시점)은 외로움(1시점)과 삶의 만족(2시점) 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 둘째, 외로움(1시점)과 삶의 만족(2시점) 관계에서 우울(2시점) 및 지각된 사회적 지지(2시점)는 이중매개효과를 보였다. 셋째, 외로움(1시점)이 삶의 만족(2시점)에 직접적으로 영향을 미치는 경로는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 추후 전염병 상황에서 외로움을 경험한 개인에 대한 개입을 실시하는 데 있어 우울과 지각된 사회적 지지의 특성을 함께 고려함으로써 개인의 낮아진 삶의 만족도를 높이는 데 기여할 수 있을 것으로 예상된다.

주요어 : 코로나 대유행 시기, 외로움, 삶의 만족, 우울, 지각된 사회적지지, 종단매개효과

* 이 논문은 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임
(NRF-2021S1A3A2A02089682).

† 교신저자: 이동훈, 성균관대학교 교육학과 교수, 외상심리건강연구소 소장, 03063, 서울특별시 종로구 성
균관로 25-2 호암관 51112호, Tel: 02-760-0558, E-mail: dhlawrence05@gmail.com



Copyright © 2024, The Korean Psychological Association. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial Licenses(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

2020년 3월, 세계보건기구(WHO)에서 코로나 ‘팬데믹’을 선언한 지, 어느덧 3년이라는 시간이 흘렀다. 비교적 짧은 기간 발생하고 소멸해왔던 신종플루, 사스, 메르스와 같은 이전에 발생한 전염병들과 달리 Coronavirus disease-2019(코로나 바이러스 감염증 19; 이하 코로나)는 오랜 기간 확산과 감소를 거듭하며 대중들의 삶 깊숙이 자리를 잡았다. 그 영향으로 대중들의 일상생활은 짧은 시간에 급격히 변화하였는데, 그 예로 코로나 이후 교육과 직무, 병원 진료 형태가 오프라인에서 온라인으로 전환되고(배영임, 신혜리, 2020), 외출자제 및 모임제한 등으로 개인 간 만남이 줄어들어 따라 비대면 만남이 늘어났으며(정책뉴스, 2021.01.22.), 소비 형태도 마트나 쇼핑몰에 직접가서 소비하는 것이 아닌 관련 어플을 통해 단 한번의 클릭으로 필요한 것을 사는 온라인 쇼핑의 형태가 급속히 증가하였다. 또한 여가활동의 경우 코로나 이전에는 여행, 모임, 스포츠 활동과 같은 외부활동을 선호하는 개인이 많았지만, 코로나 이후에는 TV, 인터넷, SNS 사용, 홈트레이닝, 책 읽기와 같은 내부활동을 선호하는 이가 늘어났다(홍성희, 2021). 이러한 변화는 우리 일상 속에 너무 익숙하게 자리 잡았기에, 대중들은 코로나가 종식된 이후에 코로나 이전에 생활을 되찾기보다는 변화된 일상을 유지할 가능성이 높다.

이처럼 코로나가 불러온 일상생활의 변화는 일상생활의 간소화와 편리함을 가져왔다는 점에서 긍정적으로 볼 수 있으나, 급작스러운 전염병으로 인해 준비되지 않은 상태에서 맞이한 일상생활의 변화는 대중들로 하여금 삶의 만족을 낮추는 계기가 되기도 하였다. 실제로, 코로나 팬데믹이 한국 성인의 생활양식, 정신건강, 삶의 질에 미치는 영향에 대해 살

펴본 Park, Kim, Yang, Lim과 Park(2021)의 연구에 따르면 코로나 이후 일상생활 패턴, 여가, 교육, 수면, 식습관의 변화 등은 개인의 삶의 질이 낮추는 요인인 것으로 나타났다. 이와 마찬가지로 Lizana, Vega-Fernandez, Gomez-Bruton, Leyton과 Lera(2021)의 두 시점 종단연구에서는 코로나 팬데믹 이후 원격근무 형태가 증가함에 따라 직원들의 스트레스와 업무 피로, 신체적 소진이 높아져 코로나 팬데믹 전에 비해 직원들의 삶의 질이 더욱 낮아진 것으로 나타났다. 이렇듯, 코로나 시기 일상생활의 변화는 대중들로 하여금 낮은 삶의 질을 경험하도록 할 수 있기에, 이러한 삶의 질을 낮추는 요인에 대해 살펴보는 것은 전염병 시기 대중들의 삶의 만족을 높이는 데 중요한 역할을 할 수 있을 것으로 예상된다.

코로나는 이전에 발생했던 전염병들과 달리 증상이 없어 조기에 발견이 어려운 무증상 감염자가 속출함에 따라 국가에서는 강도 높은 사회적 거리두기와 모임제한, 자가격리 등과 같은 방역조치를 장기적으로 실시하였다. 이로 인해 대중들은 개인 간 접촉이 제한됨에 따라 외로움과 고립감을 경험하였으며(김예진, 남슬기, 정다송, 이동훈, 2022), 이는 낮은 삶의 만족으로 이어졌다(Tu, Yang, Pan, & Dai, 2022). 실제로, 여러 연구에서는 외로움이 삶의 만족 저하와 관련이 있음이 밝혀진 바 있다(Arslantas et al., 2015, Gerino et al., 2017). 코로나 기간 태국과 중국 대학생의 외로움과 삶의 만족도의 관계에 대해 살펴본 Tu 등(2022)의 연구에 의하면 코로나로 인한 사회적 거리두기가 실시되었을 당시, 외로움을 경험한 태국 및 중국 대학생은 삶의 만족도가 크게 낮아진 것으로 나타났는데, 이에 대해 연구자는 사회적 거리두기 기간동안 개인 간 만남이 줄

어 들면서 소속감을 경험할 기회가 낮아져 자연스럽게 낮은 삶의 만족도로 이어진 것이라고 설명하였다. 또한 코로나 이전과 이후 독일인의 우울증, 불안, 외로움 및 삶의 만족도에 대해 살펴본 Hettich 등(2022)의 3시점 종단 연구에서는 코로나가 확산되기 시작한 2020년과 그로부터 1년 후까지 젊은 성인의 외로움은 증가한 반면, 삶의 만족도는 더욱 낮아진 것으로 확인되었으며, 이는 코로나 이후 대중들의 사회, 문화, 여가활동이 제한됨에 따라 발생한 결과인 것으로 나타났다. 반면 Tu 등(2022)의 연구에서는 코로나 시기 외로움을 경험하는 개인이 높은 회복탄력성을 가지고 있을 경우 이러한 회복 탄력성은 삶의 만족도에 대한 외로움의 영향을 부분적으로 보상하는 것으로 나타났다. 이는 즉, 회복 탄력성이 높은 사람의 경우 코로나 시기 외로움을 경험하더라도 삶의 만족도가 낮아지지 않을 수 있다는 것이다. 이처럼 코로나 시기 외로움과 삶의 만족도 간의 매개하는 변인이 어떠한지에 따라 그 결과는 달라질 수 있기에 이러한 관계를 확인하는 것은 코로나 시기 외로움이 낮은 삶의 만족도로 이어지는 심리적 기제를 밝히는 데 도움이 될 것으로 예상된다.

코로나 초기 당시, 코로나 확산으로 인한 우울감이나 무기력증을 의미하는 ‘코로나 블루’라는 신조어가 탄생할 정도로 우울감을 호소하는 개인이 많았다. 경기연구원(2020)에서 실시한 국민 정신건강 실태조사에 따르면, 코로나 발생 이후 한국 국민의 48% 정도가 코로나로 인한 우울감을 경험하는 것으로 나타났다. 하지만 이러한 우울은 코로나 초기에만 국한된 문제는 아니다. 실제로 코로나 초기 사회적 거리두기로 지속적인 외로움을 경험한 개인들의 경우 코로나가 어느정도 확산된 이

후에도 불안과 우울증상을 훨씬 더 자주 보고하는 것으로 나타났다(Van der Velden et al., 2021). 이는 코로나 초기 뿐만 아니라 코로나 절정기 및 감소기에도 지속적으로 대중들의 우울에 영향을 미칠 수 있다는 것을 보여주는 결과이다. 또한 이렇게 경험한 우울은 또 다시 삶의 만족에 영향을 미칠 수 있는데, 코로나 관련 스트레스 요인이 청년의 정신건강에 미치는 종단적 영향을 살펴본 Graupensperger, Calhoun, Patrick과 Lee(2022)의 연구에서는 코로나 시기 개인 간 만남이 제한되면서 발생한 고립감과 같은 사회적, 관계적 스트레스 요인은 개인의 우울 증상을 높이는 요인인 것으로 나타났으며, 이렇게 높아진 우울은 낮은 삶의 만족도를 예측하는 것으로 나타났다. 이러한 결과들을 통해 코로나 시기 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 우울의 영향이 있을 수 있음을 짐작해볼 수 있다.

우울 이외에 코로나 시기 지각된 사회적 지지 또한 삶의 만족에 영향을 미치는 중요한 요인으로 선행연구를 통해 여러 차례 언급된 바 있다. 사회적 지지의 경우, 객관적인 사회적 지지와 지각된 사회적 지지로 나눌 수 있다(조명실, 2006). 객관적 사회적 지지는 흔히 개인이 타인으로부터 실제로 받은 사회적 지지를 의미하는 반면, 지각된 사회적 지지는 자신이 그런 사회적 지지를 필요로 할 때, 타인으로부터 이러한 사회적 지지를 받을 수 있다는 믿음을 의미한다(조명실, 2006). 쉽게 말해, 객관적 사회적 지지는 실제로 얻은 사회적 지지 행동 자체를 측정하는 것이며, 지각된 사회적 지지는 개인이 주관적으로 느끼는 사회적 지지의 정도를 측정하는 것이다. 모든 사람에게 같은 사회적 지지를 제공한다면더라도 사회적 지지를 받아들이는 사람이 그것을

주관적으로 어떻게 지각하느냐에 따라 개인이 느끼는 도움받은 정도는 다를 수 있다. 따라서 사회적 지지 그 자체 뿐만 아니라 그 사회적 지지를 개인이 어떻게 지각하는지를 살펴보는 것은 개인에 대한 보다 깊은 이해를 위해 더 중요할 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 코로나 상황에서 외로움이 삶의 만족에 미치는 영향에 대한 매개변인으로 객관적 사회적 지지가 아닌 지각된 사회적 지지를 살펴보고자 한다.

코로나 시기 타인과의 접촉 제한은 개인으로 하여금 혼자 있는 시간을 증가시켰으며, 이러한 과정에서 가까운 친구나 가족으로부터 지지를 받을 기회도 자연스럽게 줄어들었다. 일부 선행연구에서는 지각된 사회적 지지가 외로움과 관련된 가장 중요한 요인으로 알려져 왔다(Salimi & Bozorgpour, 2012). 그 예로, Salimi와 Bozorgpour(2012)의 연구에서는 외로움과 지각된 사회적 지지가 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, Grey 등(2020)의 연구에서도 코로나 시기 경험하는 낮은 외로움과 높은 지각된 사회적 지지는 강한 관련성을 지니는 것으로 확인되었다. 이는 코로나 시기 외로움과 지각된 사회적 지지가 밀접한 관련이 있음을 시사한다. 이러한 관련성과 더불어 일부 코로나 연구에서는 외로움이 지각된 사회적 지지에 영향을 미칠 수 있다고 보고한 바 있다. 이와 관련하여 코로나 시기 마음챙김감정 조절이 부모의 외로움과 사회적 지지에 미치는 영향에 대해 조사한 Zhang, Russell, Park와 Fendrich(2022)의 4시점 종단연구에 의하면, 코로나 초기에(2020년 5월) 개인이 경험한 높은 외로움은 그로부터 한 달 후에 낮은 지각된 사회적 지지에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 Hutten 등(2021)의 코로나 연구에서는

외로운 개인들은 그렇지 않은 개인들에 비해 사회적 환경에 대해 부정적으로 인식함에 따라 그들이 받은 사회적 지지도 부족하다고 인식할 가능성이 있는 것으로 나타났다. 이외에도 여러 연구에서(Kapikran, 2013; Liu, Gou, & Zuo, 2017) 외로움이 지각된 사회적 지지에 미치는 영향을 입증한 바 있다. 이와 더불어 지각된 사회적 지지는 삶의 만족과도 관련이 높은데, 코로나 팬데믹 상황에서 대학생의 지각된 사회적 지지, 주관적 웰빙에 대한 인식에 대해 살펴본 Huang과 Zhang(2022)의 연구에 의하면, 코로나 기간동안 대학생들이 지각한 사회적 지지는 코로나 팬데믹에 대한 불확실성과 두려움에 대응하고 삶의 만족도와 같은 주관적 웰빙을 유지하는 데 도움이 될 수 있다고 보고하였다. 이처럼 선행연구를 통해 코로나 시기 경험하는 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 지각된 사회적 지지의 관련성이 확인되었기에, 지각된 사회적 지지가 두 변인 간 관계를 실제로 매개하는지도 살펴볼 필요가 있다. 이러한 매개효과를 살펴보는 것은 추후 코로나 정신건강에 대한 보호요인을 밝히는데 중요한 정보를 제공할 수 있을 것이다.

우울과 지각된 사회적 지지와의 관계는 코로나 상황에서 여러 차례 검증되었다. 그 예로, Bokszczanin, Palace, Brown, Gladys, Tripathi와 Shree(2023)는 코로나 2차 대유행 시기 폴란드, 영국, 인도 대학생들의 우울증에 대해 조사한 결과 코로나 시기 개인이 지각하는 사회적 지지는 우울과 유의미한 부적인 관련성이 있으며, 코로나 시기 주변인으로부터 사회적 지지를 높게 지각하는 것은 개인으로 하여금 대처능력을 향상시키고 인지된 스트레스와 부정적인 기분을 줄임으로써 우울증 증상을 완화할 수 있다고 보고하였다. 이와 더불어

Ferber 등(2022)의 연구에서도 우울과 지각된 사회적지지 간 부적 관련성이 확인된 바 있는데, 이러한 결과에 대해 연구자는 친밀한 관계로부터의 사회적지지를 지각하는 것은 코로나 팬데믹 기간 동안 발생할 수 있는 불확실성, 경제문제, 고립, 좌절 및 지루함과 관련된 걱정을 완화하는 데 도움이 되어 우울과 같은 정신건강의 강도를 줄일 수 있다고 강조하였다. 코로나 이전에 출간된 연구들에서 우울이 지각된 사회적 지지에 미치는 영향에 대해 국내외에서 여러 차례 확인되었음에도 불구하고 코로나 상황에서 실시한 연구들은 그 반대인 지각된 사회적 지지가 우울에 미치는 영향을 살펴본 경우가 대부분인 실정이다. 이는 코로나 초기 엄격한 사회적 거리두기 및 모임제한으로 대중들은 외로움의 정서가 높았으며 코로나가 장기화되면서 우울이라는 감정이 증가했기 때문일 수 있다. 하지만 이전부터 여러 연구자들은 우울이 지각된 사회적 지지에도 영향을 미칠 수 있음을 여러차례 강조하였다. Daley와 Hammen(2002)은 우울한 개인의 경우 자기 비판을 통해 부정적 및 거부적인 반응을 일으킬 수 있으며, 이로 인해 다른 사람들이 불편함을 느끼고 우울한 사람을 피하게 될 수 있다고 보고하여 우울이 사회적 지지에 영향을 미침을 확인한 바 있다. 더불어 우울한 사람들의 경우 흔히 대인관계 상호작용에서 타인에게 부정적 정서를 유발하도록 이끔에 따라 추가적인 상호작용의 기회를 차단하는 역기능적인 상호작용 방식을 갖고 있을 가능성이 크다(김현진, 한종철, 2004). 이러한 점을 고려해볼 때, 우울한 사람들의 경우 역기능적인 상호작용 방식으로 인해 주변으로부터 상호작용 받을 기회를 놓치거나, 사회적 지지를 받았다고 하더라도 이러한 지지가 주관적으로

도움이 되었다고 지각할 가능성이 현저히 낮을 것으로 예상된다. 또한 코로나 시기 특성상 개인 간 만남이 제한되기 때문에 우울한 내담자의 대인관계는 더욱 철수되어 있을 가능성이 있어 그 영향이 더욱 클 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서는 선행연구에서 더 나아가 코로나 상황에서 우울과 지각된 사회적 지지가 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 순차적 매개역할을 하는지 살펴보고자한다.

코로나 시기 외로움이 삶의 만족에 미치는 영향에서 우울과 지각된 사회적 지지의 매개효과는 선행연구를 통해 간접적으로 확인 가능하다. 실제로, Padmanabhanunni와 Pretorius(2021)는 코로나 시기 남아공 청소년들의 외로움과 삶의 만족 간의 관계를 살펴본 결과, 코로나 기간동안의 높은 외로움 경험은 우울증상을 촉진하고, 이는 낮은 삶의 만족도로 이어지는 것으로 나타났다. 또한, Liu, Gou와 Zuo(2016)는 코로나 기간 외로움을 많이 경험할수록 우울수준이 높으며, 이는 낮은 사회적 지지 경험으로 이어진다고 나타난 바 있다. Khusaifan과 El Keshky(2017)는 코로나 시기 개인이 경험하는 사회적 지지가 우울과 삶의 만족 관계를 매개할 수 있음을 밝혀냈다. 이러한 결과들을 종합해볼 때, 코로나 시기 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 우울과 지각된 사회적지지 변인은 두 관계를 순차적으로 매개할 수 있을 것으로 기대되어 본 연구에서는 이를 검증해보고자 한다.

본 연구는 국내 성인을 대상으로 8개월 간격 두 시점 자료를 활용하여 코로나 시기 외로움이 삶의 만족에 미치는 영향에 대한 우울과 지각된 사회적 지지의 매개효과를 종단적으로 검증하고자 한다. 코로나는 다른 사회현상과 달리 짧은 시간 내에 확산 및 감소하면

서 여러차례 변이를 거듭하는 등 일반적인 바이러스 패턴과는 상당히 차이가 있다. 코로나의 경우 실시간 감염자 및 사망자 수의 변화와 정부의 방역정책(사회적 거리두기 강도, 시설이용 제한, 모임제한 등)의 변화, 코로나 상황의 적응정도, 언론보도의 변화 등에 따라 대중들이 경험하는 심리적 증상 또한 단기간에 급격히 변화해갔다(Bendau et al., 2021). 실제로 많은 국내외 코로나 선행연구들을 살펴보았을 때, 짧게는 4주(Wang et al., 2020)에서 3개월(Bendau et al., 2021), 4개월(황희훈, 김예진, 정다송, 이덕희, 이동훈, 2022), 8개월(김예진, 이덕희, 정다송, 이동훈, 2023) 등 두 시점 간격을 비교적 짧게 두고 살펴본 연구가 다수 있음을 확인할 수 있다. 본 연구는 이러한 코로나 특수성을 고려하여 짧은 간격을 두고 수집한 데이터로도 코로나 시기 대중들의 심리적 변화를 살펴보기에 충분하다고 생각되어 비교적 짧은 기간인 8개월 간격을 두고 자료를 수집하였다.

또한 본 연구는 선행연구에서 코로나 상황에서 시기별 많이 연구된 변인들을 참고하여 본 연구의 시점별 측정 변인을 선정하였다. 본 연구의 1시점인 2021년 초반의 경우, 국내에서 방역정책이 지속됨에 따라 대중들이 고립감과 외로움을 많이 경험한 시기로 확인되어(서성익, 노수연, 2022), 이를 바탕으로 본 연구에서의 외로움 변인은 1시점 자료를 활용하였다. 또한 2시점인 2021년 후반의 경우, 이러한 심리적 증상이 축적되어 대중들이 우울과 낮은 삶의 만족을 호소하고 사회적 관계의 어려움이 증가하던 시기로 확인되어(보건복지부, 2021.07.27.; 여유진, 2022) 이를 바탕으로 본 연구에서의 우울과 지각된 사회적 지지, 삶의 만족 변인은 2시점 자료를 활용하였다.

본 연구에서는 모든 변인을 두 시점에 걸쳐 측정하였으나, 국내외에서 실시된 여러 코로나 매개 연구에서(임명신, 이상민, 성현모, 2020; Ahmed, Rasul, & Cho, 2022; Belen, 2023) 독립변인을 1시점, 매개, 종속변인을 2시점으로 설정하는 경우가 다수 있음을 고려하여, 1시점 외로움을 독립변인으로, 2시점 우울, 지각된 사회적지지, 삶의 만족 변인을 매개변인과 종속변인으로 사용하였다.

현재 코로나는 종식되지 않은 상태로 우리 삶의 일부분으로 함께 살아가고 있다. 코로나가 장기화됨에 따라 코로나 관련 의미있는 자료들이 축적되면서 최근에는 국내외에서 코로나 중단연구를 실시하고자하는 움직임이 활발히 보이고 있다. 특히, 코로나 특성상 다른 전염병들과 달리 우리의 일상생활 전반의 변화를 불러왔기때문에, 그에 따른 심리적 영향은 보다 장기적으로 바라보는 것이 바람직할 수 있다. 하지만, 기존 국내의 코로나로 인한 심리증상의 매개효과를 살펴본 논문들의 경우 주로 횡단으로 실시된 연구가 대부분이기 때문에 시기에 따른 관계를 파악하는 데 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 두 차례 수집된 종단 자료를 외로움과 삶의 만족의 관계에서 우울과 지각된 사회적 지지의 매개효과를 살펴보고자 한다. 이와 더불어 기존 국내 코로나 관련 선행연구들의 경우 청소년, 대학생, 여성, 노인, 만성질환자, 코로나 감염자 등 특정 대상에 연구가 집중되어 왔기에 이러한 결과를 일반 성인에게 일반화하기엔 한계가 있었다. 성인의 경우, 코로나 이후 근무형태의 변화, 경제적 어려움, 육아부담 증가, 실업률 증가 등 다양한 변화를 맞이함에 따라 이들이 경험하는 심리적 어려움 또한 클 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서는 이러한 성인의 외로움

과 삶의 만족간의 관계를 밝힘으로써 코로나 시기 외로움을 경험하는 성인의 삶의 만족도를 높이는 경로를 구체적으로 확인하고 적절한 치료적 개입방안을 마련하여 이후 전염병 연구 및 심리방역 정책을 실시하는데 중요한 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대된다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제1. 외로움, 우울, 지각된 사회적 지지, 삶의 만족 간의 경로는 유의한가?

연구문제2. 코로나 대유행 시기 2시점의 우울과 지각된 사회적지지 각각이 1시점의 외로움과 2시점의 삶의 만족 간의 관계에서 매개 역할을 하는가?

연구문제3. 코로나 대유행 시기 1시점의 외로움과 2시점의 삶의 만족 간의 관계에서 2시점의 우울과 지각된 사회적 지지가 이중매개 역할을 하는가?

방 법

연구대상 및 자료수집 방법

본 연구에서는 코로나 팬데믹 시기 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 우울과 지각된 사회적 지지의 매개효과를 확인하기 위해 8개월 간격으로 두 차례에 걸쳐 수집된 종단데이터를 활용하였다. 본 연구는 전국 성인을 대상으로 국내 인구센서스 기준에 따라 성별, 연령 및 거주지역별 비율을 고려하여 대상자를 표집하였다. 1차 자료수집은 2021년 02월 19일부터 2021년 03월 03일까지로 약 2주 간 진행되었다. 연구참여자는 총 2,440명이었으며, 이 중 1,452명이 모든 설문을 완료하였다. 이

가운데 불성실한 응답을 한 18명은 본 설문에서 제외되어 최종적으로 1,434명이 설문을 완료하였다. 1차 자료수집 시기 당시 누적 확진자 수는 86,128명으로 집계되었으며, 이는 전날 대비 561명이 증가한 수치이다. 해당 시기는 국내에서 공식적인 첫 백신 접종이 시작된 시점이다. 2차 자료수집은 2021년 10월 19일부터 11월 17일까지로 약 3주 간 진행되었다. 2차 설문은 1차 설문을 모두 완료한 1,434명을 대상으로 실시하였으며, 이 중 941명이 최종적으로 설문을 완료하였다. 2차 자료 수집 시기 누적 확진자 수는 313,773명으로 집계되었으며, 이는 전날 대비 2,486명이 증가한 수치이다. 해당 시기는 국내 인구대비 백신 접종 완료 비율이 70%를 넘어선 시점이다. 설문은 국내 온라인 설문 전문기관인 EMBRAIN에 의뢰하여 실시하였다. 설문 소요시간은 약 30분 정도로 설문을 완료한 참여자에게는 소정의 적립금을 제공하였다. 본 연구에서 사용한 데이터 중 일부 데이터(UCLA 외로움 척도 3판, 우울증 간이 선별검사도구, 지각된 사회적 지지척도)는 이전 연구에서 연구자료로 한 차례 이상 사용된 2차 자료(Secondary source)에 해당한다. 본 설문은 연구자가 소속된 기관인 성균관대학교 생명윤리위원회(Institutional Review Board: IRB)로부터 연구 승인을 받은 후, 연구윤리를 준수하여 실시되었다.

측정도구

UCLA 외로움 척도 3판(The UCLA Loneliness Scale Version 3; UCLA-3)

본 연구에서는 주관적 외로움 수준을 측정하기 위해 Russell 등(1978)이 개발한 UCLA 외로움 척도(The UCLA Loneliness Scale; UCLA)를

Russell(1996)이 개정한 UCLA 외로움 척도 3판(The UCLA Loneliness Scale Version 3; 이하 UCLA-3)을 사용하였다. 척도 번안은 한국어 및 영어가 모두 가능하고 재난심리 관련 연구를 지속적으로 수행해 온 박사과정생 2명이 두벌 번역한 후 두 개의 번역자료를 통합하여 최종 번역안을 제작하였다. 이후 재난심리 관련 연구를 지속적으로 수행한 교수 1명이 역번역한 후, 최종 문항에 대해 15명의 석·박사 과정생들을 대상으로 소규모 시행 및 면담을 실시하여 문항을 최종적으로 수정하였다. UCLA-3은 총 20문항(예. 자신이 다른 사람들과 고립되어 있다고 자주 느끼나요?)으로 외로움의 만성적 특성과 상태로서의 외로움을 측정하며, 외로움을 긍정하는 11개의 문항과 외로움을 부정하는 9개의 문항으로 구성되어 있다. UCLA-3은 4점 리커트 척도(0 = 전혀 그렇지 않다, 1 = 드물게 그렇다, 2 = 가끔 그렇다, 3 = 항상 그렇다)로 응답하도록 되어있으며, 점수가 높을수록 외로움이 높다는 것을 의미한다. Russell(1996)의 연구에서 Cronbach's α 값은 .92였으며, 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .94로 나타났다.

우울증 간이 선별검사도구(The Center for Epidemiological Studies Depression scale; CES-10-D)

본 연구에서는 우울 수준을 측정하기 위해 Kohout, Berkman, Evans와 Comoni-Huntley(1993)가 개발한 우울증 간이 선별검사도구 척도(The Center for Epidemiologic Studies Depression scale; CES-D)를 신서연(2011)이 단축형으로 표준화한 CES-10-D(Short Forms of the Korean version Center for Epidemiologic Studies Depression scale)를 사용하였다. CES-10-D는 총 10문항(예.

도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다)으로 지난 일주일 동안 느끼고 행동한 우울 관련 증상을 측정한다. CES-10-D는 2점 척도(0 = 아니다, 1 = 그렇다)로 응답하도록 되어있으며 총점 10점 중 0-2점일 경우 정상집단으로, 3-10점일 경우 우울집단으로 구분한다. Kohout 등(1993)과 신서연(2011)의 연구에서의 Cronbach's α 값은 각각 .76, .74였으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .87로 나타났다.

지각된 사회적 지지척도(Multidimensional Scale Perceived Social Support; MSPSS)

본 연구에서는 가족, 친구 및 이웃 등에게서 받는 지각된 사회적 지지 수준을 측정하기 위해 Zimet, Dahlem, Zimet과 Farley(1988)이 개발하고, 신준섭과 이영분(1999)이 번안한 MSPSS 척도(Multidimensional Scale Perceived Social Support)를 사용하였다. MSPSS는 총 12문항으로, 친구지지 4문항(예. 친구들은 나를 돕기 위하여 진심으로 애썼다), 가족지지 4문항(예. 가족은 나를 돕기 위하여 진심으로 애썼다), 주요타인지지 4문항(내가 필요할 때 옆에 함께 있어준 특별한 사람이 있었다) 총 3개의 하위요인으로 구성되어있다. MSPSS는 7점 리커트 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 2 = 그렇지 않다, 3 = 약간 그렇지 않다, 4 = 보통이다, 5 = 약간 그렇다, 6 = 그렇다, 7 = 매우 그렇다)로 응답하도록 되어있으며, 점수가 높을수록 지각된 사회적 지지가 높다는 것을 의미한다. Zimet 등(1988)의 연구와 신준섭과 이영분(1999)의 연구에서의 Cronbach's α 값은 각각 .88, .89였으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .92로 나타났다.

한국판 삶의 만족도 척도(Korean version of

the Satisfaction with the Life Scale; K-SWLS)

본 연구에서는 전반적인 삶에 대한 만족도 수준을 측정하기 위해 Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(The Satisfaction with Life Scale; SWLS)를 임영진(2012)이 국내 실정에 맞게 타당화한 한국판 삶의 만족도 척도(Korean version of the Satisfaction with the Life Scale; 이하 K-SWLS)를 사용하였다. SWLS는 총 5문항(예. 지금까지 나는 내 인생에서 원하는 중요한 것들을 이루어냈다)으로 주관적 안녕감을 구성하는 요소 중 인지적 요소를 측정한다. SWLS는 7점 리커트 척도(1 = 전혀 아니다, 2 = 대체로 아니다, 3 = 약간 아니다, 4 = 보통이다, 5 = 약간 그렇다, 6 = 대체로 그렇다, 7 = 매우 그렇다)로 응답하도록 되어있으며, 삶의 만족도 점수의 범위는 5점에서 35점까지로, 점수가 높을수록 자신의 삶에 대한 전반적인 만족도 수준이 높음을 의미한다. 임영진(2012)의 연구에서 Cronbach's α 값은 .84였으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .92로 나타났다.

분석방법

본 연구에서는 SPSS 21.0과 Mplus 8.0 통계 프로그램을 활용하였으며, 분석 과정은 다음과 같다. 첫째, 본 연구참여자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 SPSS 21.0을 이용하여 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 본 연구의 데이터 정규성을 검증하기 위해 SPSS 21.0을 이용하여 기술통계분석을 실시하였으며, 이를 통해 변인들의 평균과 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하였다. 이때, 각 변인의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않을 경우 정규성을 만족하는 것으로 판단하였다(West, Finch

& Curran, 1995). 셋째, 본 연구의 주요변인인 외로움, 우울, 지각된 사회적지지, 삶의만족간의 상관관계를 확인하기 위해 SPSS 21.0을 이용하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, 본 연구에서 사용된 변인 가운데 단일요인으로 확인된 외로움과 우울, 삶의 만족에 대해 3개의 문항묶음(item parceling)을 실시하였다. 이를 위해 모든 문항에 걸쳐 일차원성을 가정하는 고유분산 분배 방법 중 요인 알고리즘 방식(Factorial algorithm)을 활용하여 문항묶음을 실시하였다(이지현, 김수영, 2016). 그 결과 본 연구에서는 하위요인별 3가지 하위차원의 측정변인(외로움1, 외로움2, 외로움3, 우울1, 우울2, 우울3, 삶의 만족1, 삶의 만족2, 삶의 만족3)으로 구성하였다. 이러한 문항묶음을 사용하지 않고 개별문항들을 모두 사용할 경우 다변량 정규분포가정을 위배할 가능성이 높은 반면(Bandalos, 2002), 문항 묶음으로 지표변수(indicator)를 제작하여 분석할 경우, 자료의 정규성을 만족시키고 간명성이 고려되어 모형의 적합도를 높일 수 있어 효과적일 수 있다(Russel, Kahn, Spoth, & Altmaier, 1998). 다섯째, 잠재변인이 측정변인에 의해 적절히 측정되는지 살펴보기 위해 Mplus 8.0를 이용하여 측정모형 적합도를 검증하였다. 이때, 측정된 각각의 잠재변인들의 일치성을 확인하기 위해 수렴타당도를 검증하였으며, 잠재변인들 간의 독립성을 확인하기 위해 변별타당도를 검증하였다. 이를 위해 각각의 잠재변인들의 표준화된 개별추정치들 살펴본 결과, 요인부하량이 .4 이상일 경우(Wang & Wang, 2012) 수렴타당도가, 변인 간 상관계수가 .9 이하일 경우(Kline, 2011) 변별타당도가 확보된 것으로 판단하였다. 각 모형의 적합도는 표본 크기에 영향을 많이 받는 χ^2 값 대신 상대적 적합도

지수인 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker Lewis Index)와 절대적 적합도 지수인 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 통해 확인하였다(Hu & Bentler, 1999). 이때, CFI와 TLI의 경우 값이 .90보다 클 때(Hu & Bentler, 1998), RMSEA는 값이 .08보다 작을 때(Browne & Cudeck, 1993) 적합도 기준을 충족한 것으로 해석하였다. 여섯째, 코로나 시기 1시점의 외로움과 2시점의 삶의 만족 간 관계에서 2시점의 우울과 지각된 사회적 지지의 종단적 이중매개효과를 검증하기 위해 Mplus 8.0을 사용하여 구조방정식 모형(Structural Equation Modeling: SEM) 분석을 시행하였다. 이때 시간의 흐름에 따른 매개효과를 확인하기 위해 자기회귀효과와 2시점 삶의 만족에 영향을 미치는 2시점 외로움, 1시점 우울, 1시점 지각된 사회적 지지를 통제된 후 매개효과를 확인하였다. 결측치 처리는 완전정보최대우도법(full information maximum likelihood)을 사용하였으며, 이는 한쌍제거법(pairwise deletion), 평균 대체법(meansubstitution) 등과 비교하여 정확한 추정이 가능하다는 점에서 종단연구를 할 때 많이 사용된다(Enders & Bandalos, 2001). 일곱째, 매개경로 분석은 부트스트래핑(Bootstrapping)을 이용하여 무작위 표집을 5000번 반복하였다. 부트스트래핑은 표본과 동일한 크기의 표본을 반복적으로 추출하는 방식으로 매개효과 유의성을 직접적으로 검증할 수 있는 방식이다. 부트스트래핑 결과의 95% 신뢰구간(Confidence Interval; C.I.)에 0이 포함되어 있지 않으면 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 볼 수 있다(Shrout & Bolger, 2002). 여덟째, 본 연구의 매개효과가 인구사회학적 특성이 통제된 경우에도 유의한지 살펴보기 위해 성별, 연령, 거주지역, 경제적 수준, 가구형태를 통

제한 후 매개효과를 확인하였다.

결 과

연구참여자의 인구사회학적 특성

본 연구참여자의 인구사회학적 특성은 표 1과 같다. 1시점의 경우, 남성은 731명(51.0%), 여성은 703명(49.0%)으로 나타났다. 연령의 경우, 50~59세가 319명(22.2%)으로 가장 많았으며, 40~49세 317명(22.1%), 19~29세 275명(19.2%) 순으로 나타났다. 거주지역의 경우, 서울, 경기, 인천이 695명(48.5%)으로 가장 많았으며, 경상권(부산, 대구, 울산, 경북, 경남) 350명(24.4%), 강원충청권(강원, 세종, 대전, 충북, 충남) 220명(15.3%) 순으로 나타났다. 경제적 수준의 경우, 중산층 이하가 776명(54.1%)로 가장 많았으며, 중산층 602명(42.0%), 중산층 이상 56명(3.9%) 순으로 나타났다. 가구형태의 경우, 다인가구는 1206명(84.1%), 1인가구는 228명(15.9%)으로 나타났다.

2시점의 경우, 남성은 488명(51.9%), 여성은 453명(48.1%)으로 나타났다. 연령의 경우, 50~59세가 214명(22.7%)으로 가장 많았으며, 40~49세 200명(21.3%), 30~39세 176명(18.7%) 순으로 나타났다. 거주지역의 경우, 서울, 경기, 인천이 481명(51.1%)으로 가장 많았으며, 경상권(부산, 대구, 울산, 경북, 경남) 220명(23.4%), 강원충청권(강원, 세종, 대전, 충북, 충남) 136명(14.5%) 순으로 나타났다. 경제적 수준의 경우, 중산층 이하가 509명(35.5%)로 가장 많았으며, 중산층 389명(27.1%), 중산층 이상 43명(3.0%) 순으로 나타났다. 가구형태의 경우, 다인가구는 777명(54.2%), 1인가구는 164

표 1. 연구참여자의 인구사회학적 특성(N = 1,434)

		1시점 (N=1,434)	2시점 (N=941)
		빈도(%)	빈도(%)
성별	남성	731(51.0)	488(51.9)
	여성	703(49.0)	453(48.1)
연령	19~29세	275(19.2)	152(16.2)
	30~39세	267(18.6)	176(18.7)
	40~49세	317(22.1)	200(21.3)
	50~59세	319(22.2)	214(22.7)
	60세 이상	256(17.9)	169(18.0)
거주지역	서울, 경기, 인천	695(48.5)	481(51.1)
	경상권(부산, 대구, 울산 경북, 경남)	350(24.4)	220(23.4)
	강원충청권(강원, 세종, 대전, 충북, 충남)	220(15.3)	136(14.5)
	제주전라권(제주, 광주, 전남, 전북)	169(11.8)	104(11.1)
경제적 수준	중산층 이하	776(54.1)	509(35.5)
	중산층	602(42.0)	389(27.1)
	중산층 이상	56(3.9)	43(3.0)
가구형태	1인 가구	228(15.9)	164(11.4)
	다인 가구	1206(84.1)	777(54.2)

명(11.4%)으로 나타났다.

주요 변인 기술통계

본 연구에서 사용된 자료의 정규성을 검증하기 위해 기술통계를 실시하였으며, 결과는 표 2와 같다. 분석 결과, 각 변인의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7이 넘지 않아 정규성을 만족하는 것으로 나타났으며, 이는 구조방정식 분석에 적합한 것으로 확인되었다 (Curran, West, & Finch, 1996).

주요 변인 간 상관관계

주요 변인 간 상관관계를 확인하기 위해 Pearson의 적률 상관 분석을 실시하였으며, 결과는 표 3과 같다. 분석 결과, 외로움과 우울 변인 간, 지각된 사회적 지지와 삶의 만족 변인 간 유의미한 정적 상관이 나타났다. 반면, 외로움과 우울은 지각된 사회적 지지와 삶의 만족과 유의미한 부적 상관이 나타났다.

표 2. 주요변인의 기술통계(N = 1,434)

		1 시점				2 시점			
		M	SD	왜도	첨도	M	SD	왜도	첨도
외로움	외로움1	2.2363	.5544	.190	.104	2.1840	.5460	.088	-.137
	외로움2	2.1500	.5387	.082	.013	2.2060	.5663	.010	.054
	외로움3	2.1233	.5750	.124	-.213	2.1075	.5660	.201	-.187
우울	우울1	.3412	.3477	.592	-.911	.3131	.35088	.746	-.753
	우울2	.2506	.3120	.982	-.156	.2589	.31681	.890	-.417
	우울3	.2270	.3011	1.132	.181	.2293	.30916	1.118	.079
지각된 사회적 지지	지각된 사회적 지지1	5.1151	1.3771	-.712	.229	5.0364	1.3818	-.653	.106
	지각된 사회적 지지2	4.6470	1.4643	-.617	.027	4.5874	1.4220	-.543	-.030
	지각된 사회적 지지3	4.9226	1.4128	-.695	.192	4.8015	1.4105	-.600	.090
삶의 만족	삶의 만족1	3.2999	1.5442	.154	-.761	3.4548	1.4591	.013	-.720
	삶의 만족2	3.3455	1.4834	.192	-.692	3.5096	1.4430	.043	-.679
	삶의 만족3	3.5694	1.4144	.006	-.577	3.6621	1.3667	-.152	-.642

표 3. 주요변인 간 상관계수(N = 1,434)

	외로움 (시점 1)	외로움 (시점 2)	우울 (시점 1)	우울 (시점 2)	지각된 사회적 지지 (시점 1)	지각된 사회적 지지 (시점 2)	삶의 만족 (시점 1)	삶의 만족 (시점 2)
외로움 (시점 1)	-							
외로움 (시점 2)	.760***	-						
우울 (시점 1)	.448***	.358***	-					
우울 (시점 2)	.395***	.484***	.587***	-				
지각된 사회적 지지 (시점 1)	-.693***	-.586***	-.264***	-.246***	-			
지각된 사회적 지지 (시점 2)	-.601***	-.717***	-.245***	-.350***	.676***	-		
삶의 만족 (시점 1)	-.389***	-.334***	-.328***	-.285***	.384***	.318***	-	
삶의 만족 (시점 2)	-.382***	-.441***	-.269***	-.319***	.371***	.415***	.699***	-

주. ** $p < .01$

측정모형 검증

본 연구모형의 구조모형을 검증하기 전에 측정변인에 의해 잠재변인이 적절히 측정되는지 살펴보기 위해 측정모형 적합도를 검증하였으며, 그 결과는 표 4와 같다. 분석 결과, χ^2 값은 1097.684($df=168$), CFI는 .955, TLI는 .944,

RMSEA는 .062(.059-.066)로 나타나 모형적합도가 적절한 것으로 판단되었다.

각 잠재변수의 요인부하량을 확인한 결과는 표 5와 같다. 분석 결과, 잠재변인에 대한 측정변인의 요인부하량이 모두 .4 이상으로 나타나 적절한 것으로 판단하였다.

표 4. 측정모형의 모형적합도(N = 941)

	χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA(90% 신뢰구간)
측정모형	1097.684	168	.000	.955	.944	.062(.059-.066)

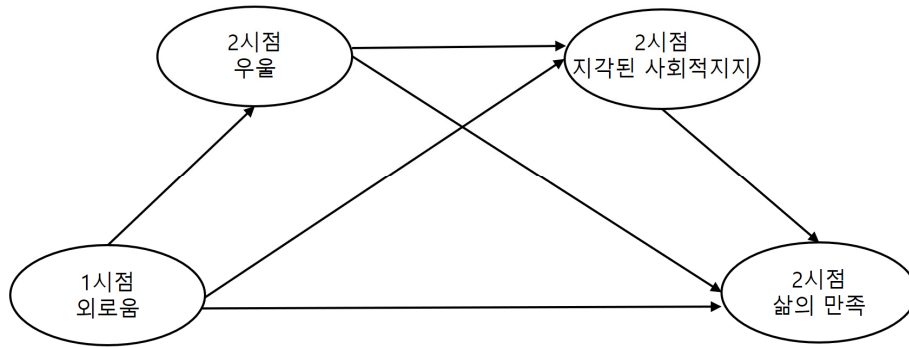


그림 1. 연구모형

표 5. 측정모형의 요인부하량(N = 941)

		$\beta(B)$	S.E.	Est./S.E
외로움 (시점 1)	외로움1	.883(1.000)***	0.008	105.846
	외로움2	.890(0.979)***	0.008	113.502
	외로움3	.914(1.074)***	0.006	143.995
우울 (시점 1)	우울1	.796(1.000)**	0.014	55.103
	우울2	.780(0.878)***	0.016	49.123
	우울3	.805(0.874)***	0.015	54.960
우울 (시점 2)	우울1	.820(1.000)***	0.015	54.093
	우울2	.788(0.869)***	0.019	40.707
	우울3	.861(0.925)***	0.013	64.287

표 5. 측정모형의 요인부하량(N = 941)

(계속)

		$\beta(B)$	S.E.	Est./S.E
지각된 사회적 지지 (시점 1)	사회적지지1	.830(1.000)***	0.015	56.827
	사회적지지2	.873(1.118)***	0.012	74.399
	사회적지지2	.924(1.141)***	0.013	72.292
지각된 사회적 지지 (시점 2)	사회적지지1	.839(1.000)***	0.017	48.557
	사회적지지2	.854(1.048)***	0.017	51.531
	사회적지지3	.959(1.169)***	0.010	93.590
삶의 만족 (시점 1)	삶의 만족1	.754(1.000)***	0.018	41.395
	삶의 만족2	.921(1.174)**	0.008	122.618
	삶의 만족3	.930(1.130)***	0.008	111.018
삶의 만족 (시점 2)	삶의 만족1	.799(1.000)***	0.017	45.853
	삶의 만족2	.919(1.141)***	0.009	104.018
	삶의 만족3	.937(1.102)***	0.008	111.972

주. *** $p < .001$.

연구모형 검증

외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 우울과 지각된 사회적 지지의 매개효과를 확인하기 위해 연구모형 적합도를 검증하였으며, 그 결과는 표 6과 같다. 분석 결과, χ^2 값은 1710.983($df=282$), CFI는 .932, TLI는 .919, RMSEA는 .059(.057-.062)로 나타나 본 연구모형이 적합한 것으로 확인되었다.

본 연구모형의 경로계수를 살펴본 결과는 표 7, 그림 2와 같다. 먼저 시점 2의 삶의 만족에 영향을 미치는 변인들을 살펴보면, 시점 1의 삶의 만족($\beta=.679, p<.001$)과 시점 2의 지

각된 사회적 지지($\beta=.227, p<.001$), 우울($\beta=-.076, p<.001$)이 시점 2의 삶의 만족에 미치는 영향은 통계적으로 유의하였으나, 시점 1의 외로움이 시점 2의 삶의 만족에 미치는 직접적 영향은 유의하지 않게 나타났다. 시점 2의 우울에 영향을 미치는 변인들의 경우, 시점 1의 우울($\beta=.621, p<.001$)과 외로움($\beta=.141, p<.001$)이 시점 2의 우울에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였다. 시점 2의 지각된 사회적 지지에 영향을 미치는 변인들의 경우, 시점1의 지각된 사회적지지($\beta=.599, p<.001$), 외로움($\beta=-.108, p<.05$)과 시점 2의 우울($\beta=-.164, p<.001$)이 시점 2의 지각된 사회적 지지

표 6. 연구모형의 모형적합도(N = 941)

	χ^2	df	p	CFI	TLI	RMSEA(90% 신뢰구간)
연구모형	1710.983	282	.000	.932	.919	.059(.057-.062)

표 7. 연구모형의 경로계수(N = 941)

경로	$\beta(B)$	S.E.	Est./S.E
삶의 만족(시점1) → 삶의 만족(시점2)	.679(.685)***	.031	21.782
외로움(시점1) → 삶의 만족(시점2)	.059(.141)	.041	1.415
지각된 사회적 지지(시점2) → 삶의 만족(시점2)	.227(.229)***	.042	5.446
우울(시점2) → 삶의 만족(시점2)	-.076(-.310)*	.032	-2.379
우울(시점1) → 우울(시점2)	.621(.647)***	.039	15.994
외로움(시점1) → 우울(시점2)	.141(.083)***	.035	4.032
지각된 사회적 지지(시점1) → 지각된 사회적 지지(시점2)	.599(.610)***	.051	11.828
외로움(시점1) → 지각된 사회적 지지(시점2)	-.108(-.257)*	.053	-2.038
우울(시점2) → 지각된 사회적 지지(시점2)	-.164(-.660)***	.032	-5.172

주. * $p < .05$, *** $p < .001$.

주. 본 연구에서는 2시점 외로움, 1시점 우울, 1시점 지각된 사회적지지, 1시점 삶의 만족을 통제하였음.

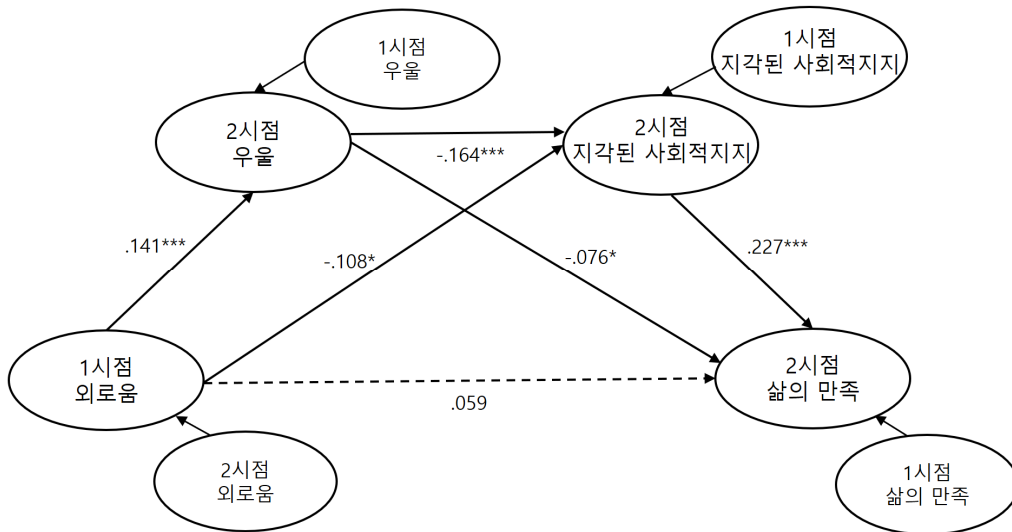


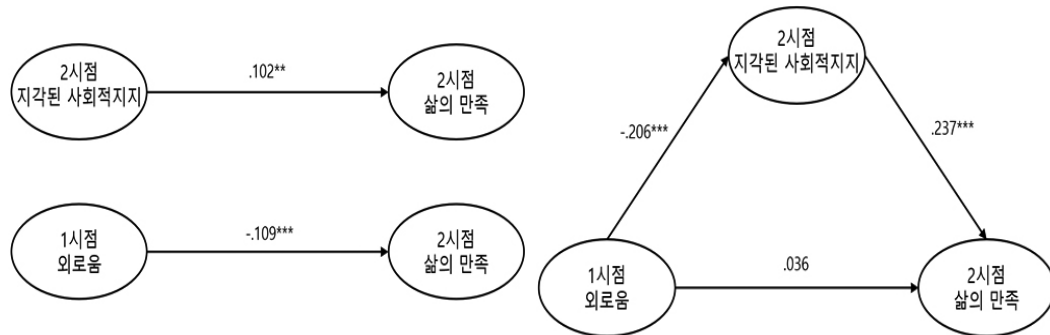
그림 2. 1시점 외로움과 2시점 우울, 지각된 사회적지지, 삶의 만족 간 관계(N = 941)

에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였다.

역제효과 검증

앞서 진행한 연구모형의 경로 분석에서 1시

점 외로움과 2시점 삶의 만족 간의 경로에서 역제 효과가 확인되어 이를 검토하기 위한 추가 분석을 실시하였으며, 그 결과는 그림 3과 같다. 분석 결과, 1시점의 외로움이 2시점의 삶의 만족에 미치는 직접효과가 2시점의 우울



주. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

그림 3. 2시점 지각된 사회적지지 의 억제효과 검증(N = 1,434)

변인이 투입되었을 경우 부호가 변경되지 않았으나, 2시점의 지각된 사회적지지 변인을 투입했을 때 부호가 변경되는 것을 확인할 수 있었다($\beta = .036$). 이는 2시점의 지각된 사회적지지 변량이 1시점의 외로움이 2시점의 삶의 만족을 설명하는 오차 변량을 억제했기 때문에 1시점 외로움이 2시점 삶의 만족을 유의하게 설명하던 것이 2시점 지각된 사회적지지 변인이 매개변인으로 투입됨에 따라 2시점 삶의 만족에 대한 설명력이 유의하지 않게 된 것으로 보인다.

매개모형 검증

외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 우울과 지각된 사회적 지지의 매개효과를 확인하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 5,000번을 실시하였으며, 그 결과는 표 8과 같다. 본 연구에서는 부트스트래핑 결과의 95% 신뢰구간에 '0'이 포함되어 있지 않을 경우 매개효과가 통계적으로 유의미한 것으로 해석하였다(Shrout & Bolger, 2002). 분석 결과, 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 우울($B = -.026$, 95% CI: $-.051 - -.001$)의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 한편, 외로움과 삶의 만족 간

표 8. 매개효과 검증

경로	B	bootSE.	95% 신뢰구간	
			하한	상한
외로움(시점1) → 우울(시점2) → 삶의 만족(시점2)	-.026*	.013	-.051	-.001
외로움(시점1) → 지각된 사회적지지(시점2) → 삶의 만족(시점2)	-.059	.032	-.052	.003
외로움(시점1) → 우울(시점2) → 지각된 사회적 지지(시점2) → 삶의 만족	-.013**	.005	-.022	-.003

주. * $p < .05$, ** $p < .01$.

의 관계에서 지각된 사회적 지지($B=-.059$, 95% CI: $-.052 - .003$)의 매개효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났으나, 이러한 관계에서 우울을 거칠 경우(매개하면) 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 우울과 지각된 사회적 지지($B=-.013$, 95% CI: $-.022 - -.003$)의 순차적인 매개효과가 나타났다.

이에 더해 성별, 연령, 거주지역, 경제적 수준, 가구형태 등 인구사회학적 특성을 통제할 경우에도 이러한 매개효과가 유의한지 살펴본 결과 통제 전과 동일하게 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 우울($B=-.026$, 95% CI: $-.052 - -.000$)의 매개효과와 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 우울, 지각된 사회적 지지($B=-.062$, 95% CI: $-.023 - -.003$)의 순차적 매개효과는 유의한 것으로 나타난 반면, 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 지각된 사회적 지지($B=-.013$, 95% CI: $-.053 - -.002$)의 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 국내 성인을 대상으로 코로나 대유행 시기 외로움이 삶의 만족에 미치는 영향을 확인하고, 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 우울과 지각된 사회적 지지의 매개효과를 8개월 두 시점 간격으로 살펴보았다. 이를 위해 1시점 외로움이 2시점 우울과 지각된 사회적 지지를 통해 2시점 삶의 만족에 영향을 미치는 종단 구조모형을 설정한 후 모형 적합도를 살펴보고, 각 변인 간의 경로를 확인하였다. 본 연구의 주요 결과와 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 코로나 대유행 시기 1시점의 외로움이 2시점의 삶의 만족에 미치는 직접적 영향은 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 외로움 수준이 높을수록, 삶의 만족도가 감소한다는 연구 결과(Şimşek, Koçak, & Younis, 2021; Tu, Yang, Pan, & Dai, 2022)와 다소 일치하지 않는 결과이다. 선행연구와 달리 본 연구결과에서 외로움이 삶의 만족에 유의미한 영향을 미치지 않은 것은 신종전염병인 코로나 특성상 대중들이 경험하는 심리적 증상이 시기별 급격히 변화함에 따라 나타난 결과일 수 있다. 실제로, 본 연구에서 외로움을 측정한 1시점(2021. 02. 19~ 03. 03)의 경우 변이바 이러스가 거듭 확산되면서 대중들의 감염에 대한 불안감이 다시 심화되기 시작하고, 공식적으로 국내에서 첫 코로나 백신접종을 시작하였지만, 백신효과에 대해 명확히 밝혀지지 않아 대중들이 백신을 맞는 것을 기피하고, 외부 활동을 자제했던 시기이다. 반면, 삶의 만족을 측정한 2시점(2021. 10. 19~ 11. 17)의 경우 백신 3차 접종이 시작되어 고연령층 뿐만 아니라 젊은 연령층도 상당 수 백신을 접종하고, '단계적 일상 회복'을 의미하는 위드코로나 1단계가 실시된 시점으로 1시점에 비해 대중들의 감염에 대한 불안은 비교적 감소하고 외부활동이 증가한 시기이다. 이러한 코로나 시기적 특성을 고려해볼 때, 1시점에는 대중들이 활동 제한으로 외로움이 증가하여 삶에 만족도에 직간접적인 영향을 미칠 가능성이 높은 반면, 2시점은 백신과 위드 코로나로 인해 외부활동과 대인관계가 점차 완화되면서 외로움이 줄어들어 외로움이 삶의 만족에 미치는 영향이 감소하였을 가능성을 예상해볼 수 있다.

둘째, 본 연구에서는 2시점의 우울이 1시점

의 외로움과 2시점의 삶의 만족 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이는 코로나 시기 외로움을 많이 느끼는 사람일수록 높은 우울감을 경험하며, 이러한 높은 우울감은 낮은 삶의 만족에 정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 연구결과는 코로나 기간동안 남아공 청년들의 외로움과 삶의 만족 간의 관계를 살펴본 Padmanabhanunni와 Pretorius(2021)의 연구 결과와 일치하는데, 해당 연구에서는 높은 수준의 외로움은 우울 증상을 촉진하고, 이는 삶의 만족의 감소로 이어진다고 보고하였다. 이에 대해 연구자는 전례없는 코로나로 인해 대학의 폐쇄, 락다운, 경제적 변화, 감염의 두려움 및 관계의 단절이 이러한 심리적 증상에 영향을 미쳤을 가능성이 있다고 설명하였다. 마찬가지로 Cava, Buelga와 Tomás(2021)의 연구에서도 청소년의 외로움, 우울감, 삶의 만족도의 매개효과를 확인한 결과, 외로움을 많이 경험하는 개인일수록 높은 우울감을 보이며, 이는 낮은 삶의 만족도에도 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구결과와 맥을 같이 하는 것을 확인할 수 있다. 즉, 코로나 시기 외로움은 이후 삶의 만족에 직접적으로 영향을 미치지 않지만, 외로움으로 인한 우울이 증가하였을 경우 이는 코로나 시기 삶의 만족에 간접적으로 영향을 미친다는 것이다. 코로나 시기 감소된 긍정적인 사회적 상호작용과 사회활동 참여는 개인으로 하여금 외로움을 강화시키고, 이는 기분과 사고에 부정적인 영향을 미치게 되어 낮은 삶의 만족으로 이어진 것으로 이해할 수 있다.

셋째, 2시점의 지각된 사회적 지지는 1시점의 외로움과 2시점의 삶의 만족 간의 관계를 매개하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 3년 이상 장기화된 코로나로 인해 사람들

과 직접 교류하는 활동보다 혼자서 하는 활동을 선호하는 사람이 증가하였기 때문에 나타난 결과일 수 있다. 코로나 이후 개인 간 접촉이 제한되면서 ‘언택트’ 생활방식이 급속히 확산되었는데, 실제로, 코로나19 시대에 들어서며 생활방식 및 여가활동이 사람중심에서 미디어 중심으로 크게 변화하였다. 그 예로, 홍성희(2021)의 연구에서는 코로나19 이후 대학생들은 사람들과 함께하는 활동보다 유튜브나 넷플릭스로 영화보기, 하루에 10시간씩 게임하기, 책 읽기, 블로그에 일상을 기록하거나 글쓰기, 집에서 ‘홈트’하기 등의 혼자 할 수 있는 활동을 더욱 많이하는 것으로 나타났다. 이처럼 코로나 시기 사회적 거리두기, 모임제한 등 장기적인 코로나 방역정책은 대중들의 외로움을 가중시켰지만, 점차 시간이 지나면서 사람들은 이러한 외로움을 달래기 위해 혼자서 할 수 있는 활동들을 찾아 그러한 외로움이 점차 완화되었다. 이러한 점을 미루어볼 때, 코로나 기간 대중들은 혼자서 하는 활동이 증가함에 따라 스스로 외로움에 대처하고, 이로 인해 자연스럽게 주변사람으로부터 도움을 받거나 지지를 받을 기회가 감소되었을 것으로 추론된다. 따라서 코로나 시기 외로움을 경험하였다 하더라도 혼자하는 활동을 통해 외로움을 해소하는 개인은 이러한 외로움과 삶의 만족 관계에서 지각된 사회적 지지의 영향이 비교적 적을 수 있다.

마지막으로, 2시점의 우울과 지각된 사회적 지지는 1시점의 외로움과 2시점의 삶의 만족 간의 관계를 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 코로나 시기 외로움을 많이 느끼는 사람일수록 높은 우울을 경험하며, 이렇게 높아진 우울은 개인의 지각하는 사회적 지지 수준을 낮추고, 이는 또다시 낮은 삶의 만족으

로 이어진다는 것을 의미한다. 즉, 외로움이 우울의 선행 요인이며, 이는 지각된 사회적 지지를 촉진하고 삶의 만족도를 감소시킨다는 것이다. 이러한 결과는 외로움을 경험하는 노인일수록 우울 수준이 높으며, 이는 낮은 사회적지지 경험으로 이어지는 것으로 나타난 Liu, Gou와 Zuo(2016)의 연구와 일부 맥을 같이 한다. 해당 연구자는 이러한 결과에 대해 외로움을 경험하는 개인은 사회 세계를 더 어렵게 지각하고, 더 부정적인 상호작용을 기대하며, 더 부정적인 사회적 정보를 기억할 가능성이 크기 때문에 나타난 결과라고 설명하였다. 또한 Padmanabhanunni 등(2021)은 코로나 시기 높은 외로움을 경험하는 개인일수록 우울이 높고, 우울이 높은 개인이 회복탄력성이 높을 경우 삶의 만족도가 증가할 수 있다고 설명하였으며, 이는 본 연구결과를 일부 지지한다. 이러한 결과는 코로나 시기 외로움을 경험한 사람들의 삶의 만족을 증가시키기 위한 상담 및 교육적 개입을 위해 우울과 지각된 사회적 지지에 주목할 필요가 있음을 시사한다. 따라서 상담 장면에서 외로움으로 인한 낮은 삶의 만족도를 보이는 개인에 대한 개입 시, 외로움을 직접적으로 다루기 보다 우울에 대한 인지, 정서적 개입과 예방교육을 실시하는 것이 더욱 효과적일 것으로 보인다. 또한 단순히 외로움만이 아닌, 외로움으로 인한 우울감을 호소하는 이들에게는 사회적 지지체계를 구축할 수 있도록 다차원적 접근 및 다양한 프로그램 개발 및 적용이 필요할 것이다. 이에 따라 외로움으로 인한 낮은 삶의 만족을 경험하는 개인을 상담할 경우, 우울을 먼저 다루고 개인이 지각하는 사회적 지지를 높일 수 있도록 돕는 것이 필요할 것으로 보인다.

본 연구 결과의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 코로나가 장기화된 시점에서 국내 성인을 대상으로 코로나 시기 외로움이 삶의 만족에 미치는 영향과 두 변인 간의 관계를 설명하는 심리적 메커니즘을 종단적으로 확인하였다. 실제로 국내외 연구들을 살펴봤을 때, 코로나 시기 외로움과 삶의 만족도 간의 관계를 매개하는 변인으로 우울, 지각된 사회적 지지를 따로 살펴보거나, 횡단적으로 살펴본 연구가 대부분이며 이 두 변인을 이중매개로 확인한 종단 연구는 부채하다는 점에서 본 연구결과가 가지는 의미는 더욱 크다고 볼 수 있다. 코로나 이전에 발생했던 전염병들의 경우 주로 짧은 기간 내에 확산되고 소멸하는 양상을 보여왔기에 심리적 증상의 변화양상을 살펴보는 데 한계가 있었다. 하지만 코로나의 경우 3년 이상 지속되어왔고, 현재까지도 우리 삶 속에 같이 존재하고 있기 때문에 장기적으로 대중들에게 미친 심리적 영향이 클 것으로 예상되어, 시기별 변화 양상을 살펴볼 수 있는 종단 연구의 필요성이 제기되는 바이다. 이에 따라 본 연구에서는 두 시점에 거쳐 자료를 수집하여 외로움이 삶의 만족간의 관계에서 우울과 지각된 사회적 지지의 이중매개효과를 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 이러한 결과는 추후 코로나 시기 외로움을 경험한 개인에 대한 개입을 실시하는데 있어 우울과 지각된 사회적 지지의 특성을 함께 고려함으로써 개인의 낮아진 삶의 만족도를 높이는 데 기여할 수 있을 것으로 예상된다.

둘째, 본 연구는 기존 연구와는 상반된 새로운 경로를 검증함으로써 추후 코로나 관련 연구와 심리방역정책에 대한 유용한 기초자료를 마련하였다는 점에서 의의가 있다. 대부분

의 국내외 연구에서는 지각된 사회적 지지를 독립변인으로 외로움을 매개변인으로 설정하는 경우가 대부분이나, 본 연구에서는 외로움이 지각된 사회적 지지에 영향을 미친다는 것을 가정하고 매개모형을 검증하였다. 외로운 사람들의 경우 흔히 사회적 관계로부터 철수되어 있거나, 소극적 관계를 유지하여 사회적 지지를 받을 기회를 놓치게 되는 경우가 많기에 그렇지 않은 사람보다 주변의 사회적 지지를 덜 지각하는 경향이 있다는 것은 여러 선행연구를 통해 확인 가능하다. 이러한 점을 미루어볼 때, 코로나 시기 개인이 사회적 지지를 지각하는 데 있어 외로움이 핵심적인 역할을 했을 가능성을 생각해볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 외로움이 지각된 사회적 지지에 미치는 영향을 확인하였으며, 그 결과 외로움과 지각된 사회적 지지가 상호적으로 영향을 미침을 확인하였다.

셋째, 본 연구결과 코로나 시기 외로움과 삶의 만족의 관계에서 지각된 사회적 지지 매개효과는 유의미하지 않았으나, 우울이 지각된 사회적 지지를 선행했을 경우 매개효과가 유의미한 것으로 나타났다는 점에서 의의가 있다. 우울은 외로움에 비해 더 깊고 더 복잡한 정서이며, 다른 사람과의 교류가 더 어려울 때 그 증상이 가중되는 반면, 외로움은 그 자체로 존재하는 정서적 경험이다(Cacioppo, & Hawkley, 2013). 그렇기 때문에 단순히 코로나로 인한 외로움을 경험했을 때 지각하는 사회적 지지보다 외로움으로 인해 우울감이 증가한 상태에서 개인이 지각하는 사회적 지지는 더욱 클 수 있다. 추후 연구에서는 외로움과 삶의 만족 간의 관계에서 지각된 사회적 지지 이외에 기존 선행연구에서 코로나 보호요인으로 확인된 회복탄력성과 마음챙김과 같은 변

인을 매개변인으로 설정하여 심리적 매커니즘을 살펴본다면, 코로나 시기 개인이 경험하는 심리적 증상에 대한 효과적인 개입 및 치료방안을 마련할 수 있을 것으로 기대된다.

이러한 시사점에도 불구하고 본 연구의 제한점과 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 국내 성인을 대상으로 실시되었기 때문에, 아동 및 청소년들에게 이러한 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 실제로, 코로나로 인한 가정환경 및 학교환경의 변화는 아동 및 청소년의 심리적 증상에 부정적인 영향을 미쳤다. 더불어 아동기 및 청소년기는 또래가 가장 중요한 시기로, 코로나 이후 친구들과 만나지 못하는 환경이 지속됨에 따라 고립감과 외로움, 우울감을 느끼는 이들이 급격히 늘어났다. 이러한 점을 미루어볼 때, 청소년 또한 코로나 시기에 외로움과 더불어 다양한 심리적 문제에 노출될 가능성이 크다고 볼 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 코로나 시기 아동 및 청소년들을 대상으로 외로움이 삶의 만족에 미치는 영향에 대한 심리적 매커니즘을 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 지각된 사회적 지지 변인 자체를 검증하였기 때문에 구체적이게 부모의 지지가 삶의 만족에 영향을 미쳤는지, 친구의 지지가 삶의 만족에 영향을 미쳤는지 확인할 수 없다는 한계를 지닌다. 코로나 시기 특성상 개인 간 만남이 제한됨에 따라 친구, 동료들과의 관계는 단절되는 경우가 많은 반면, 자가격리와 재택근무 등의 이유로 개인이 집에 있는 시간이 늘어남에 따라 가족과는 더 깊은 관계로 이어지는 경우도 종종 있다는 점을 고려해볼 때, 사회적 지지의 대상이 누구인지에 따라 삶의 만족도에 미치는 영향은 크게 차이가 있을 것으로 예상된다. 이에 후

속 연구에서는 부모와 더불어 배우자, 형제, 친구, 동료와 같이 세분화하여 지각된 사회적 지지를 검토한다면, 국내 성인의 외로움과 삶의 만족에 대한 보다 세밀한 논의가 가능할 것으로 기대된다.

셋째, 본 연구는 두 시점 자료를 이용하여 각 변인들의 매개효과를 검증했기 때문에, 성장궤적의 형태를 규명하거나 측정오차로부터의 변화를 구별해내기는 한계가 있다. 종단분석 중 하나인 자기회귀교차지연모형 분석 시 어떤 변인이 선행하여 영향을 주는지 확인하여 변인 간의 인과관계와 매개변인의 효과를 검증 가능하다는 점에서 유용하며, 잠재성장모형의 경우 시간의 경과를 측정함으로써 개인 내 평균적 변화와 그 변화의 개인 간 차이를 확인할 수 있다는 이점을 지닌다. 따라서 추후 모형에서는 세 시점 이상의 자료를 활용하여 자기회귀교차지연모형이나 다변량 잠재성장모형을 적용한 중단매개효과를 검증할 수 있을 것으로 기대된다.

참고문헌

강현욱 (2013). 대학생의 SNS 중독성향과 사회적지지, 외로움, 건강지각, 대인관계의 관계와 신체활동을 통한 치료 레크리에이션 적용. *한국체육과학회지*, 22(1), 121-133.

경기연구원 (2020). 코로나19로 인한 국민 정신건강 실태조사.

김예진, 남슬기, 정다송, 이동훈 (2022). 코로나 대유행 시기 한국인의 외로움: 생물심리사회모델에 기반한 잠재계층분석. *한국심*

리학회지: 사회 및 성격, 36(2), 87-112.

김예진, 이덕희, 정다송, 이동훈 (2023). 2021년 코로나 유행 시기 비일상성 경험, 건강행동, 심리적 기능에서의 성별 및 연령 효과: 8개월 두 시점 종단연구를 통해. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(4), 1543-1568.

박봉선 (2019). 학업중단 청소년의 사회적 낙인감이 우울에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과. *한국사회복지조사연구*, 62, 81-106.

박용기 (2013). 청소년의 SNS 중독에 관한 탐색적 연구. *언론과학연구*, 13(4), 305-342.

박지숙, 김화연, 이숙중 (2021). 20 대 여성들의 코로나 19 로 인한 불안이 정부신뢰와 공동체신뢰에 미치는 영향력 연구: 코로나 블루와 코로나레드의 매개효과를 중심으로. *한국사회와 행정연구*, 32(3), 95-117.

배영임, 신혜리 (2020). 코로나 19, 언택트 사회를 가속화하다. *이슈 & 진단*, 1-26.

보건복지부 (2021.07.27.). 2021년 2분기 「코로나19 국민 정신건강 실태조사」 결과 발표. <https://url.kr/7masdu>.

보건복지부, 한국트라우마스트레스학회 (2020). 2020년 9월 국민 정신건강실태조사. <https://url.kr/xpdh9n>.

서성익, 노수연 (2022). 한국 청소년의 코로나 19 이후 신체활동 빈도의 변화가 스트레스, 수면피로회복, 외로움, 범불안장애에 미치는 영향. *인문사회* 21, 13(6), 1553-1568.

신서연 (2011). 한국어판 단축형 the center for epidemiologic studies depression scale (CES-D) 들의 타당성 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

- 신준섭, 이영분 (1999). 사회적 지지가 실직자의 심리사회적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구. *한국사회복지학*, (37), 241-269.
- 여유진 (2022). 코로나19 발생 이후 삶의 만족도와 사회통합 인식의 변화. *보건복지 Issue & Focus*, 418, 1-8.
- 여종일 (2022). 코로나 19 위협인식이 영유아 어머니의 걱정증상에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족과 외로움의 다중매개 효과. *정서·행동장애연구*, 38(1), 157-171.
- 이경탁, 노미진, 권미옥, 이희욱 (2013). SNS 사용자의 외로움, 자기노출, 사회적 지지 그리고 삶의 만족에 관한 실증연구. *인터넷 전자 상거래 연구*, 13(2), 19-39.
- 이서연, 장미나 (2022). 코로나 19 팬데믹에 따른 노년층의 일상생활 변화와 삶의 질: 1인 가구와 다인 가구 비교를 중심으로. *대한가정학회*, 60(2), 163-176.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. *한국심리학회지: 일반*, 35(2), 327-353
- 임명신, 이상민, 성현모 (2020). 초등교사의 스트레스 마인드셋과 직무스트레스, 이직의도의 구조적 관계에 대한 단기종단연구. *교원교육*, 36(4), 1-20.
- 임영진 (2012). 한국판 삶의 만족도 척도의 신뢰도와 타당도: 경찰공무원, 대학생, 청소년을 대상으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 877-896.
- 정책뉴스 (2021.01.22.). 마스크·비대면·거리두기...코로나 1년, 완전히 바뀐 일상. <https://www.korea.kr/news/policyNewsView.do?newsId=148883001>.
- 조명실 (2006). 청소년의 자아정체감, 사회적지지, 진로결정 자기효능감이 진로성숙과 진로준비행동에 미치는 영향. *성균관대학교 대학원 박사학위논문*.
- 홍성희 (2021). 코로나 19 발생 이후 대학생의 일상생활의 변화와 대처에 대한 탐색적 연구. *가정과 삶의질 연구*, 39(2), 47-61.
- 황희훈, 김예진, 정다송, 이덕희, 이동훈 (2022). 코로나 대유행이 부정정서, 우울, PTSD 증상, 자살사고에 미치는 영향에 관한 4개월 단기종단연구. *상담학연구*, 23(6), 105-134.
- Arslantaş, H., Adana, F., Ergin, F. A., Kayar, D., & Gülçin, A. C. A. R. (2015). Loneliness in elderly people, associated factors and its correlation with quality of life: A field study from Western Turkey. *Iranian journal of public health*, 44(1), 43. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179398>
- Azpiazu Izaguirre, L., Fernandez, A. R., & Palacios, E. G. (2021). Adolescent life satisfaction explained by social support, emotion regulation, and resilience. *Frontiers in psychology*, 12, 694183. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9, 78-102. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0901_5
- Bendau, A., Plag, J., Kunas, S., Wyka, S., Ströhle, A., & Petzold, M. B. (2021). Longitudinal changes in anxiety and psychological distress, and associated risk and protective factors during the first three months of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and*

- behavior*, 11(2), e01964.
<https://doi.org/10.1002/brb3.1964>
- Blackwell, C. K., Mansolf, M., Sherlock, P., Ganiban, J., Hofheimer, J. A., Barone, C. J., ... & Wright, R. J. (2022). Youth well-being during the COVID-19 pandemic. *Pediatrics*, 149(4).
<https://doi.org/10.1542/peds.2021-054754>
- Bokszczanin, A., Palace, M., Brown, W., Gladysz, O., Tripathi, R., & Shree, D. (2023). Depression, Perceived Risk of COVID-19, Loneliness, and Perceived Social Support from Friends Among University Students in Poland, UK, and India. *Psychology Research and Behavior Management*, 651-663.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S380318>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen and J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13, 447-454.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2013). Loneliness and the experience of emotional and social isolation: The relationship between social exclusion and loneliness. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(5), 195-205.
- Cacioppo, J. T., Ernst, J. M., Burleson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., Hawkley, L. C., ... & Berntson, G. G. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: The MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, 35(2-3), 143-154.
[https://doi.org/10.1016/S0167-8760\(99\)00049-5](https://doi.org/10.1016/S0167-8760(99)00049-5)
- Cava, M. J., Buelga, S., & Tom's, I. (2021). Peer victimization and dating violence victimization: The mediating role of loneliness, depressed mood, and life satisfaction. *Journal of interpersonal violence*, 36(5-6), 2677-2702.
<https://doi.org/10.1177/0886260518760013>
- Daley, S. E., & Hammen, C. (2002). Depressive symptoms and close relationships during the transition to adulthood: perspectives from dysphoric women, their best friends, and their romantic partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 129.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.1.129>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Enders, C. K., & Bandalos, D. L. (2001). The relative performance of full information maximum likelihood estimation for missing data in structural equation models. *Structural Equation Modeling*, 8(3), 430-457.
https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0803_5
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and preventive psychology*, 8(1), 1-22.
[https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(99\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(99)80008-0)
- Ferber, S. G., Weller, A., Maor, R., Feldman, Y., Harel-Fisch, Y., & Mikulincer, M. (2022). Perceived social support in the social distancing era: the association between circles of potential support and COVID-19 reactive

- psychopathology. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(1), 58-71.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1987418>
- Gerino, E., Roll, L., Sechi, C., & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: A structural equation model. *Frontiers in psychology*, 8, 2003.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02003>
- Gollob, H. F., & Reichardt, C. S. (1987). Taking account of time lags in causal models. *Child development*, 58, 80-92.
<https://doi.org/10.2307/1130293>
- Graupensperger, S., Calhoun, B. H., Patrick, M. E., & Lee, C. M. (2022). Longitudinal effects of COVID-19 related stressors on young adults' mental health and wellbeing. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 14(3), 734-756. <https://doi.org/10.1111/aphw.12344>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annual Behavioral Medicine*, 40, 218-227.
<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hettich, N., Entringer, T. M., Kroeger, H., Schmidt, P., Tibubos, A. N., Braehler, E., & Beutel, M. E. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on depression, anxiety, loneliness, and satisfaction in the German general population: a longitudinal analysis. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 1-10.
<https://doi.org/10.1007/s00127-022-02311-0>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the COVID-19 pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563-574.
<https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>
- Hutten, E., Jongen, E. M., Vos, A. E., van den Hout, A. J., & van Lankveld, J. J. (2021). Loneliness and mental health: The mediating effect of perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11963.
<https://doi.org/10.3390/ijerph182211963>
- Jones, W. H., Freeman, J. E., & Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness: Self and other determinants. *Journal of personality*, 49(1), 27-48.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1981.tb00844.x>
- Jones, W. H., Sansone, C., & Helm, B. (1983). Loneliness and interpersonal judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 437-441.
<https://doi.org/10.1177/0146167283093014>
- Kapıkıran, Ş. (2013). Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self-esteem and social support. *Social Indicators Research*, 111(2), 617-632.
- Khusaifan, S. J., & El Keshky, M. E. S. (2017). Social support as a mediator variable of the relationship between depression and life

- satisfaction in a sample of Saudi caregivers of patients with Alzheimer's disease. *International Psychogeriatrics*, 29(2), 239-248.
- Kohout, F. J., Berkman, L. F., Evans, D. A., & Cornoni-Huntley, J. (1993). Two shorter forms of the CES-D depression symptoms index. *Journal of Aging and Health*, 5(2), 179-193. <https://doi.org/10.1177/089826439300500202>
- Lathabhavan, R., & Sudevan, S. (2022). The impacts of psychological distress on life satisfaction and wellbeing of the Indian general population during the first and second waves of COVID-19: A comparative study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00735-4>
- Liu, L., Gou, Z., & Zuo, J. (2016). Social support mediates loneliness and depression in elderly people. *Journal of health psychology*, 21(5), 750-758. <https://doi.org/10.1177/1359105314536941>
- Lizana, P. A., Vega-Fernandez, G., Gomez-Bruton, A., Leyton, B., & Lera, L. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Teacher Quality of Life: A Longitudinal Study from before and during the Health Crisis. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3764. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073764>
- Lu, J., Zhang, C., Xue, Y., Mao, D., Zheng, X., Wu, S., & Wang, X. (2019). Moderating effect of social support on depression and health promoting lifestyle for Chinese empty nesters: a cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, 256, 495-508. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.003>
- Mayerl, H., Stolz, E., & Freidl, W. (2021). Longitudinal effects of COVID-19-related loneliness on symptoms of mental distress among older adults in Austria. *Public health*, 200, 56-58. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.09.009>
- Mesman, E., Vreeker, A., & Hillegers, M. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: an update of the recent literature and future directions. *Current opinion in psychiatry*, 34(6), 586. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741>
- Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. (2021). The loneliness-life satisfaction relationship: The parallel and serial mediating role of hopelessness, depression and ego-resilience among young adults in south africa during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3613. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073613>
- Park, K. H., Kim, A. R., Yang, M. A., Lim, S. J., & Park, J. H. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea. *PLoS One*, 16(2), e0247970. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247970>
- Rotenberg, K. J. (1994). Loneliness and interpersonal trust. *Journal of social and clinical psychology*, 13(2), 152-173. <https://doi.org/10.1521/jscp.1994.13.2.152>
- Russel, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R. & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 18-29.

- <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.1.18>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Sadava, S. W., & Thompson, M. M. (1986). Loneliness, social drinking, and vulnerability to alcohol problems. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 18(2), 133.
<https://doi.org/10.1037/h0079980>
- Salimi, A., & Bozorgpour, F. (2012). Perceived social support and social-emotional loneliness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2009-2013.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.158>
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Shearin, E. N. (1986). Social support as an individual difference variable: Its stability, origins, and relational aspects. *Journal of Personality and Social psychology*, 50(4), 845.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.4.845>
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
<https://doi.org/10.1037//1082-989X.7.4.422>
- Şimşek, O. M., Koçak, O., & Younis, M. Z. (2021). The impact of interpersonal cognitive distortions on satisfaction with life and the mediating role of loneliness. *Sustainability*, 13(16), 9293.
- Spitzberg, B. H., & Canary, D. J. (1985). Loneliness and relationally competent communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2(4), 387-402.
<https://doi.org/10.1177/0265407585024001>
- Tu, C. C., Yang, D., Pan, L., & Dai, X. (2022). Mediating effect of resilience in the relationship between loneliness and life satisfaction during COVID-19: A cross country study of Thai and Chinese college students. *Psychology in the Schools*.
<https://doi.org/10.1002/pits.22693>
- Turner, S. T., Carmel, S., O'Rourke, N., Raveis, V. H., Tovel, H., & Cohn-Schwartz, E. (2022). Social support and symptoms of depression in late life: bidirectional associations over time. *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 16065.
<https://doi.org/10.3390/ijerph192316065>
- Van der Velden, P. G., Hyland, P., Contino, C., von Gaudecker, H. M., Muffels, R., & Das, M. (2021). Anxiety and depression symptoms, the recovery from symptoms, and loneliness before and after the COVID-19 outbreak among the general population: Findings from a Dutch population-based longitudinal study. *PLoS one*, 16(1), e0245057.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245057>
- Vasan, S., Lambert, E., Eikelis, N., & Lim, M. H. (2022). Impact of loneliness on health-related factors in Australia during the COVID-19 pandemic: A retrospective study. *Health & Social Care in the Community*, 30(6), e5293-

- e5304.
- Vaux, A. (1988). Social and emotional loneliness: The role of social and personal characteristics. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(4), 722-734.
<https://doi.org/10.1177/0146167288144007>
- Wanchai, A., & Phrompayak, D. (2019). A systematic review of factors influencing social participation of older adults. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 23(2), 131-141.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., ... & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 40-48.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC psychiatry*, 18(1), 1-16.
<https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>
- Ward, M., Briggs, R., McGarrigle, C. A., De Looze, C., O'Halloran, A. M., & Kenny, R. A. (2023). The bi-directional association between loneliness and depression among older adults from before to during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 38(1), e5856.
<https://doi.org/10.1002/gps.5856>
- Weber, M., Schulze, L., Bolzenkötter, T., Niemeyer, H., & Renneberg, B. (2022). Mental health and loneliness in university students during the COVID-19 pandemic in Germany: A longitudinal study. *Frontiers in psychiatry*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.848645>
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In Rick H. Hoyle (ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*(pp.56-75). Newbury Park, CA: Sage.
- Yang, X., Hu, H., Zhao, C., Xu, H., Tu, X., & Zhang, G. (2021). A longitudinal study of changes in smart phone addiction and depressive symptoms and potential risk factors among Chinese college students. *BMC psychiatry*, 21(1), 252.
<https://doi.org/10.1186/s12888-021-03265-4>
- Zakahi, W. R., & Duran, R. L. (1982). All the lonely people: The relationship among loneliness, communicative competence, and communication anxiety. *Communication Quarterly*, 30(3), 203-209.
<https://doi.org/10.1080/01463378209369450>
- Zakahi, W. R., & Duran, R. L. (1985). Loneliness, communicative competence, and communication apprehension: Extension and replication. *Communication Quarterly*, 33(1), 50-60.
<https://doi.org/10.1080/01463378509369578>
- Zhang, N., Russell, B., Park, C., & Fendrich, M. (2022). Effects of mindful emotion regulation on parents' loneliness and social support: A longitudinal study during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic in the United States. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(11), 3415-3435.
<https://doi.org/10.1177/02654075221098419>

한국심리학회지: 일반

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.

1차원고접수 : 2023. 05. 15

2차원고접수 : 2023. 10. 04

최종게재결정 : 2023. 11. 30

Longitudinal Mediation Effects of Depression and Perceived Social Support in the Relationship Between Loneliness and Life Satisfaction during the COVID-19 Pandemic

Dasong Jung¹⁾

Dong Hun Lee²⁾

¹⁾PhD student, Department of Education, Sungkyunkwan University

²⁾Professor, Department of Education, Sungkyunkwan University

This study aimed to verify the longitudinal mediating effect of depression and perceived social support in the relationship between loneliness and life satisfaction during the COVID-19 Pandemic period. The first survey was conducted from February 19 to March 3, 2021, and the second survey was conducted from October 19 to November 17, 2021. First, depression was found to mediate the relationship between loneliness and life satisfaction. Second, depression and perceived social support showed a double mediating effect in the relationship between loneliness and life satisfaction. Third, the path through which loneliness directly affects life satisfaction was not significant, and it was confirmed that loneliness had a significant effect on life satisfaction through depression and perceived social support. This is expected to contribute to increasing individual's lower life satisfaction by considering the characteristics of depression and perceived social support in conducting interventions for individuals who experienced loneliness during the COVID-19 period.

Key words : COVID-19 Pandemic, loneliness, life satisfaction, depression, perceived social support, longitudinal mediation effect