

# COVID-19 상황에서 대학생의 객관적 사회적 고립이 우울에 미치는 영향 - 회복 탄력성의 매개효과 중심으로

김은영<sup>1</sup>, 한승우<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>경일대학교 상담심리학과, <sup>2</sup>광주여자대학교 간호학과

## The Effect of Objective Social Isolation on Depression among College Students during the COVID-19: Focused on Mediation Effect of Resilience

Eun-Young Kim<sup>1</sup>, Seung-Woo Han<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Division of Counseling Psychology, Kyungil University

<sup>2</sup>Department of Nursing, Kwangju Women's University

**요약** 본 연구의 목적은 COVID-19 팬데믹 상황에 있는 대학생을 대상으로 객관적 사회적 고립과 우울 사이에서 회복 탄력성의 매개효과를 검증하는데 있다. 본 연구를 위해 K 지역에 소재하는 대학 재학생 282명을 대상으로 객관적 사회적 고립, 우울, 회복탄력성 척도를 사용하여 조사하였으며 설문조사는 2022년 4월부터 3주에 걸쳐 실시되었다. 본 연구에서는 변인 들 간의 관계를 확인하기 위해 구조방정식을 사용하였고, 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 객관적 사회적 고립은 우울과의 관계에서 정적 상관관계가 있었다. 둘째, 대학생의 객관적 사회적 고립은 회복탄력성과 정적인 상관을 나타냈다. 셋째, 대학생의 회복탄력성은 우울과 부적인 상관관계가 있었다. 마지막으로, 대학생의 객관적 사회적 고립이 회복탄력성을 통해 우울에 완전 매개 효과가 나타나는 것으로 확인되었다. 즉, 객관적 사회적 고립이 우울에 직접적인 영향을 미치는 것이 아니라 회복탄력성을 매개로 우울에 영향을 미쳤다. 따라서 코로나에 따른 상황적 요인들을 고려하여 우울을 감소시키고, 회복탄력성과 같은 긍정적 대처 요인들을 개발하는 것이 필요할 것이다. 본 연구는 코로나를 경험한 대학생의 정신건강 증진에 기초자료를 제공하고 우울을 예방할 수 있는 프로그램 개발에 기여할 수 있을 것이다.

**Abstract** This study investigates the mediating effect of resilience between objective social isolation and depression in college students who had experienced the COVID-19 pandemic. The survey was conducted in April 2022 for three weeks, enrolling 282 college students in universities located in the K province. The students were evaluated in tests that measured objective social isolation, depression, and resilience. Structural equation modeling analysis was applied to determine the relationship among variables. We found that objective social isolation was positively correlated with depression and resilience. The resilience of college students was found to have a negative correlation with depression. Finally, we confirmed that the objective social isolation of college students was fully mediated through resilience. This implies that depression was not affected directly by objective social isolation; rather, the resilience of the subject had a direct correlation with depression. Our results indicate the necessity to develop positive coping factors, such as resilience, that can reduce depression when considering situational factors arising due to COVID-19. We believe that the results of this study can contribute to the development of a program that provides basic data to promote the mental health of college students who have experienced COVID-19 and help prevent depression.

**Keywords** : Social Isolation, Depression, Psychological Resilience, COVID-19, College

\*Corresponding Author : Seung-Woo Han(Kwangju Women's University)

Email: swhan@kwu.ac.kr

Received February 3, 2023

Accepted April 7, 2023

Revised March 6, 2023

Published April 30, 2023

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

최근 우리나라는 2020년 COVID-19 확산으로 인해 사회적 거리 두기가 3년 가까이 장기화되고 있으며, 이로 인해 학교 수업을 받는 학생들은 대면 수업의 제한, 사회적 단체 활동 축소 등의 상황에 직면하고 있다[1]. 이로 인해 집에서 혼자 보내는 시간의 증가는 또래 관계 형성의 어려움을 초래하였고, 특히 대학생의 경우 코로나 이전보다 소셜 미디어에 의지하고 할애하는 시간이 증가하는 것으로 나타났다[2,3]. 이렇듯 장기화된 COVID-19의 지속은 다양한 사회적 고립을 야기하였으며 이는 우울, 불안과 같은 정신건강 문제로 대두되기도 하였다[4]. 이에 본 연구에서는 장기화된 코로나-19 인해 대학생의 심리적 측면에서 영향을 줄 수 있는 변인들을 파악하고 정신건강을 촉진할 수 있는 매개 요인을 파악하고자 한다.

우선 본 연구에서는 장기화된 COVID-19의 지속으로 인한 객관적 사회적 고립감을 살펴보고자 한다. 사회적 고립이란 상호작용이 일어나는 여러 사회 관계망 속에서 사회적 관계가 끊어져 고립감, 거부와 같은 부정적 심리 상태를 나타내는 것으로 일반적으로 일상적인 상호작용을 영위하기 힘든 역기능적인 부분을 의미한다[5]. 또한, 객관적 사회적 고립은 타인과의 사회적 관계에 따른 타인과의 접촉 빈도를 정량적 측정 기준에 근거하여 객관적으로 정의를 내릴 수 있다[6]. 객관적 사회적 고립은 일반적으로 사회단체 참여, 타인을 비롯한 어떠한 집단과의 교류, 사회적 집단의 크기 등으로 측정된다[7]. 특히 COVID-19 이후 사회적 고립감의 비율은 증가하였다. 그중에서도 활동 영역이 넓지만 사회적 거리두기와 같은 환경적 제약 때문에 20대가 취약할 뿐만 아니라[8], 실제로 20대에서 가장 큰 증가폭을 보였다[7]. 이러한 측면은 COVID-19의 지속으로 인한 온라인 비대면 교육, 사회적 네트워크 단절 및 대인관계 상호작용의 저하 그리고 요즘 대학생들이 대부분 속한 20대에서 개인주의 문화 확산 등도 객관적 사회적 고립의 양상을 더욱 가중시켰을 것으로 여겨진다[8].

우선 객관적 사회적 고립은 다양한 정신 병리적 증상 악화와 밀접한 관련이 있다고 하였는데, 그중에서도 우울은 사회적 고립감과 상관관계가 높게 나타났다[7,9]. 우울은 연속선상에서 폭넓은 의미로 해석될 수 있는데 기본적으로 일상생활에서 경험하는 가벼운 우울감으로부터 주요 우울장애로 파생된 심각한 주요 우울장애까지 나타날 수 있다. 즉 단순한 우울감, 피로감, 집중력 감소

를 넘어 삶에 대한 의욕 저하, 무가치감과 같이 좀 더 폭넓게 우울을 정의하기도 한다[10].

특히 우울은 다양한 사회적 현상과 맞물려 작용하고, 영향을 주기도 한다. Cao와 Fang[11]의 연구에 따르면, 코로나19와 같은 전염병은 물리적인 전염병 확산이라는 사회적 혼란을 야기할 뿐만 아니라 우울과 불안과 같은 부정적 정서의 확산을 통한 정서적 디스트레스를 유발할 수 있다고 하였다. 국내 연구에 따르면 코로나 19로 인해 우리나라 국민의 약 48.3%가 우울을 경험하였으며, 이 중 20대의 우울 고위험군 비율이 30.0%로 나타났다[12]. 또 다른 연구결과에서 20대 대학생은 코로나19로 인한 정신건강 취약집단으로 분류되었으며 대표적인 원인으로 대학에서의 비대면 증가로 인한 사회적 교류의 저하, 코로나로 인한 고용 불안정, 경제적 활동의 어려움 등을 들었는데 이로 인해 사회적 단절이나 고립으로 이어진다고 보았다[13].

하지만 또 다른 연구결과에서는 COVID-19의 지속이 오히려 종교적 단체 활동과 지역사회 공공 모임을 증가시켰다는 결과[7]로 보아 객관적 사회적 고립이 무조건 우울로 이어질 것인가 의문점을 가지게 할 수도 있을 것으로 여겨진다. 이에 COVID-19의 지속으로 인해 객관적 사회적 고립과 우울과 같은 부정적인 정서와의 관계에서 둘 사이의 관계를 매개할 수 있는 대처 요인이 무엇인지 살펴보고자 한다.

그러면 우울과 같은 부정적인 정서를 조절할 수 있는 정서적 요인을 파악하는 것이 중요한데 선행연구에서 회복탄력성이 정서적 안정성을 높이고 우울과 같은 부정적 정서를 감소시켜 정신건강이 증진된다는 보고가 있다[14]. 회복탄력성은 자기통제를 바탕으로 부정적인 스트레스 상황에서 성공적인 적응을 이끌어 낼 수 있는 역동적인 적응 능력을 뜻한다[15]. 또한, 회복탄력성은 자기 조절 및 다른 사람과의 관계를 증진할 수 있는 긍정성을 내포함과 동시에 인지적 정서적 행동을 통제하는 자기조절 능력도 포함하고 있다[16]. 따라서 긍정심리학에 발판을 둔 회복탄력성은 부정적인 정서 상태를 회복하려는 치유의 관점으로 보는 것을 넘어서 긍정적인 적응 및 자기의 내면의 힘을 높여 우울과 같은 부정적 정서 상태를 유연하게 대처할 수 있는 매개 요인으로 작용할 것으로 여겨진다[17].

이에 본 연구에서는 COVID-19를 경험한 객관적 사회적 고립감의 가장 큰 증가폭을 보이는 20대 대학생을 대상으로 연구를 실시하고자 한다. 특히 대학생의 객관적 사회적 고립이 우울에 미치는 영향에서 회복탄력성이

매개로 작용을 하는지에 대해 탐색하고자 한다. 이때, 회복탄력성과 같은 긍정적 매개 요인의 효과성 검증, 특히 완전 매개, 부분 매개 여부를 파악하는 것은 추후 대학생의 심리적 회복 및 정신건강 증진에 기여할 수 있을 것으로 여겨진다.

따라서 이를 토대로 대학생의 정신건강 증진을 도모하고, 대학교 내의 상담센터에서 다양한 정신건강 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 1.2 연구의 목적

본 연구에서는 COVID-19 팬데믹 상황에 있는 대학생들을 대상으로 객관적 사회적 고립과 우울 사이에서 회복탄력성의 매개효과를 검증하는데 그 목적이 있다. 구체적으로 본 연구에서 다루고자 하는 연구 목적은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 객관적 사회적 고립이 우울에 미치는 영향에서 회복탄력성의 매개효과를 확인한다.

둘째, 객관적 사회적 고립과 우울을 회복탄력성이 완전 매개하는 모형과 부분 매개하는 경쟁모형 중 어느 모형이 더 적합한지를 파악한다.



Fig. 1. Research Model

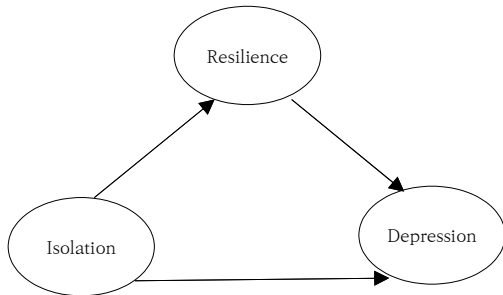


Fig. 2. Competing Model

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 객관적 사회적 고립과 우울의 관계에 대해서 확인하고, 회복탄력성의 매개효과를 검증하기 위한 서술적 구조방정식 연구이다.

### 2.2 연구 대상 및 자료수집

#### 2.2.1 연구대상

본 연구의 대상은 K 지역에 소재하는 대학에 재학 중인 대학생들로 편의 모집하였다. 연구대상자 선정은 자료수집 시기에 대학교에 재학 중인 학생들을 대상으로 실시하였고, 제외조건은 휴학이나 현재 대학생이 아닌 경우였다. 또한 연구대상자의 최소인원은 G power 프로그램을 통해 유의수준  $\alpha=.01$ , effect size  $d=.15$ , 검정력  $1-\beta=.95$ 를 기준으로 독립변수 6개를 포함하여 계산한 결과 필요한 최소 표본 수는 189명이었다.

#### 2.2.2 자료수집

K 지역 대학생들에게 수업 시간 이전 혹은 수업 시간 이후에 오프라인 설문을 실시하였으며, 설문조사 실시 전에 연구목적, 소요시간, 기대효과, 비밀보장 등에 대한 안내를 하였고, 자발적인 참여에 동의한 학생들에게만 설문지를 배포하였다. 자발적인 참여에 동의하지 않는 학생들에게는 아무런 불이익이 없음을 공지하였다. 설문 작성 시간은 약 15분 내외로 소요되었다. 설문조사는 2022년 4월부터 3주에 걸쳐 실시되었다. 294명의 대학생들에게 설문지를 배부하여 그중에서 불성실한 12개의 응답을 제외하고 최종 282명의 자료를 분석에 활용하였다.

### 2.3 연구 도구

본 연구의 도구는 일반적 특성 문항 10문항, 객관적 사회적 고립 6문항, 우울 20문항, 회복탄력성 27문항으로 총 63문항이다.

#### 2.3.1 객관적 사회적 고립 측정도구

본 연구에서 객관적 사회적 고립을 측정하기 위해 Lubben 등[18]이 개발한 LSNS-6을 사용하였는데 이 도구는 Seeman과 Berkman[19]의 Social Network Index(BSNI)를 수정 보완하여 축약한 척도이다. 본 연구에서는 K-LSNS-6를 사용하였다. 사회관계망 척도는 두 개의 하위 척도 (친인척 관계망, 친구 관계망)로 이루어져 있다. 각 문항은 6점 Likert 척도로 평정되며 점수가 낮을수록 사회적 고립을 시사한다. Lubben 등[18]의 연구에서 내적합치도는 .70~.90으로 나타났다. 본 연구에서 객관적 사회적 고립척도의 전체 내적합치도는 .860이고, 친인척 관계망의 내적합치도는 .924, 친구관계망의 내적합치도는 .829이다.

### 2.3.2 우울 측정도구

대학생의 우울을 측정하기 위해 Radloff[20]가 개발하고 전경구, 최상진, 양병찬[21]이 한국어로 번안한 척도를 활용하였다. 전체 문항은 20문항이고, 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 시사한다. 전경구, 최상진, 양병찬[21]의 연구에서 우울 측정도구의 전체 내적합치도는 .910으로 나타났고, 본 연구에서 우울 측정도구의 전체 내적합치도는 .914이다.

### 2.3.3 회복 탄력성 측정도구

본 연구에서 회복 탄력성을 측정하기 위해 신우열, 김민규, 김주환[22]이 타당화한 검사 도구를 활용하였다. 검사 도구는 총 27문항으로 이루어져 있으며, 3가지 형태의 9가지 유형으로 구성되었다. 크게 통제성, 낙관성, 사회성의 3가지 형태로 나뉘며, 통제성의 하위 유형은 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력으로, 긍정성은 감사하기, 생활만족도, 낙관성으로, 사회성은 관계성, 커뮤니케이션능력, 공감능력으로 이루어졌다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 의미한다. 신우열, 김민규, 김주환[22]의 연구에서 내적합치도는 .624~.799로 나타났다. 본 연구에서 회복탄력성의 내적합치도는 .898이었고, 통제성, 낙관성, 사회성은 각각 .773, .872, .828로 나타났다.

## 2.4 자료분석방법

본 연구에서 수집된 자료의 분석 방법은 다음과 같다. 첫 번째로, SPSS 21을 사용하여 측정 변인들의 기술통계와 상관분석을 실시하였다. 두 번째로, 대학생의 객관적 사회적 고립과 우울 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증하기 위해서 AMOS 21을 사용하여 최대우도법을 사용하여 구조방정식 모형을 검증하였다. 연구모형 적합도를 확인하기 위해 모형 적합도 지수로 CFI, TLI, RMSEA를 사용하였다. CFI .90이상, TLI .90이상일 때 좋은 적합도 지수로 간주된다[23]. 그리고 RMSEA .08 이하일 때, 괜찮은 적합도, RMSEA .10이면 보통 적합도로 간주된다[24]. 세 번째로, 매개효과를 검증하기 위해서 원자료에서 무선표집으로 생성한 1000개의 표본을 모수 추정하여 Bootstrap 검증을 하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성으로 여학생이 152명(53.9%), 남학생이 130명(46.1%), 학생들의 학년 층은 1학년 139명(49.3%), 2학년 66명(23.4%), 3학년 27명(9.6%), 4학년 48명(17.4%), 기타 1명(0.4%) 이었다. 거주형태는 가족과 동거 125명(44.3%), 자취 69명(24.5%), 기숙사 88명(31.2%) 이었다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of Subjects

(N= 282)

Characteristics		Rate (%)	Frequency
Sex	Male	46.1	130
	Female	53.9	152
	Freshman	49.3	139
Year	Sophomore	23.4	66
	Junior	9.6	27
	Senior	17.4	48
	Etc	0.4	1
Residence type	Living with family	44.3	125
	Board oneself	24.5	69
	Dormitory	31.2	88

### 3.2 객관적 사회적 고립, 회복탄력성, 우울

대상자의 객관적 사회적 고립 평균 점수는 17.55 (±14.88)점으로 나타났다. 회복탄력성은 101.72(±12.71) 점, 우울은 34.42(±9.84)점으로 나타났다(Table 2).

Table 2. Objective social isolation, Resilience, and Depression

	Min	Max	M	SD
Objective Social Isolation	0.00	30.00	17.55	6.07
Resilience	59.00	135.00	101.72	12.71
Depression	20.00	72.00	34.42	9.84

### 3.3 상관분석

Table 3. Correlation of objective social isolation, resilience, and depression

Latent Variable	Objective Social Isolation	Resilience	Depression
Objective Social Isolation	1	-	-
Resilience	.36**	1	-
Depression	-.32**	-.52**	1

\*\*p<.01

Table 4. Measurement model analysis result

	$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i>	$\chi^2/df$	CFI	TLI	RMSEA [90%CI]
Goodness of fit index criteria	36.3	17	.004	2.135	.981	.968	.064 [.035, .092]

Table 5. Goodness of fit of the research model

Model	$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i>	$\chi^2/df$	CFI	TLI	RMSEA [90%CI]
Research model (complete mediation model)	38.286	18	.004	2.127	.969	.98	.063 [.035, .091]
Competitive Model (Partial Mediation Model)	36.3	17	.004	2.135	.981	.968	.064 [.035, .092]

Table 6. Standardized and unstandardized coefficients of the final model

Latent Variable	Measurement variable	B	S.E.	$\beta$
Objective Social Isolation	Isolation of relatives	1.000	-	.53
	Friend isolation	1.084	.22	.83
Depression	Depression1	1.000	-	.86
	Depression2	1.036	.05	.91
	Depression3	.843	.04	.90
Resilience	Controllability	1.000	-	.61
	Sociability	1.195	.14	.70
	Positivity	1.510	.18	.74

Table 7. Relationship between latent variables in research model and mediating effect verification

Path	B	$\beta$	S.E.	t
Objective Social Isolation -->Resilience	.73	.55**	.14	5.09
Objective Social Isolation -->Depression	-.18	-.12	.13	-1.43
Resilience-->Depression	-.64	-.57**	.11	-5.74
Mediating Effect			Bias-Corrected (95% CI)	
			LLCI	HLCI
Objective Social Isolation -->Resilience--> Depression	-.32***		-.48	-.21

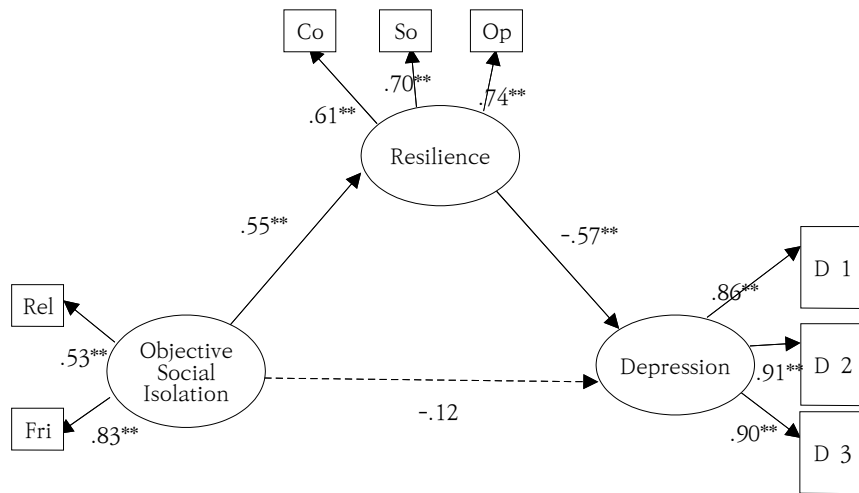


Fig. 3. Final Model

\*\* $p < .01$ , Rel=Relatives, Fri=Friends, Co=Control, So=Sociality, Op=Optimism, D1=Depression 1, D2= Depression 2, D3=Depression 3

객관적 사회적 고립은 회복탄력성과 유의한 정적 상관관계( $r=.36, p < .01$ ), 우울과는 부적 상관관계 ( $r= -.32, p < .01$ )를 나타냈고, 회복탄력성과 우울은 부적 상관관계 ( $r= -.52, p < .01$ )로 나타냈다(Table 3).

### 3.4 측정모형 검증

측정모형에 대한 구조방정식을 실시한 결과, 여러 지수들을 통해 살펴본 연구모형의 적합도 수준은 적절한 것으로 확인되었다( $\chi^2(df)=36.3(17)$ , CFI=.981, TLI=.968, RMSEA=.064)(Table 4).

### 3.5 연구모형의 검증

측정모형의 모형 적합도를 확인했을 때, 측정변인들이 잠재변인을 적합하게 설명하는 것으로 나타나서 연구모형 검증을 위해 구조방정식을 활용하였다.

본 연구의 연구모형에서는 대학생의 객관적 사회적 고립과 우울의 관계에서 회복탄력성의 완전 매개효과를 추정하였고, 부분 매개모형을 경쟁모형으로 설정하였다. 연구모형을 검증하기 위해서 최대우도법 (ML: Maximum Likelihood)을 사용하였다. 그 결과 연구모형(완전 매개 모형)의 적합도는  $\chi^2(df)=38.286(18)$ , CFI=.969, TLI=.98, RMSEA=.063로 나타났고, 경쟁모형(부분 매개모형)의 적합도는  $\chi^2(df)=36.3(17)$ , CFI=.981, TLI=.968, RMSEA=.064로 나타났다(Table 5).

표 5에서 나타났듯이 연구모형과 경쟁모형 모두 RMSEA

가 .063과 .064로 좋은 적합도로 나타났으며, CFI와 TLI 모두 .90이상으로 양호한 모형으로 간주될 수 있다 [22]. 하지만 연구모형과 경쟁모형 중 더 적합한 모형을 채택할 필요가 있어서 두 모형의 값과 자유도를 비교하였다. 완전 매개모형이 부분 매개모형에 포함된 내재된 (nested) 모형이므로 두 모형 간의  $\chi^2$ 차이 검증을 통해 모형 선택이 가능하다. 그 결과, 두 모형 간의 자유도 차이는 1이며, 값의 차이는 1.986으로 두 모형은  $p < .05$  수준에서 자유도 차이값이 1일 때 임계치인 3.84보다 적으므로 유의미한 차이가 없었다( $\chi^2=1.986, df=1, p < .05$ ). 따라서 자유도가 더 크고, CFI와 RMSEA값이 더 나은, 즉 더 간명성이 높은 완전 매개모형인, 연구모형을 채택하였다. 최종모형의 각 경로를 확인했을 때, 객관적 사회적 고립이 회복탄력성으로 가는 경로( $\beta=.55, p < .01$ )가 유의하였고, 회복탄력성에서 우울( $\beta=-.57, p < .01$ )로 가는 경로가 유의하였지만, 객관적 사회적 고립에서 우울로 가는 경로는 유의하지 않았다. 두 모형의 적합도에 있어 차이가 거의 없고, 부분 매개모형(경쟁모형)의 경우 객관적 사회적 고립에서 우울로 가는 직접 경로가 유의하지 않았다( $\beta=.12, p=.153$ ).

### 3.6 잠재변인 간 관계와 매개효과 분석

대학생의 객관적 사회적 고립, 우울, 회복 탄력성 간의 관계 검증 및 회복탄력성의 매개효과를 알아보기 위해서 Bootstrapping을 사용하였다. 매개효과와 추정치

가 95%의 신뢰구간에서 0을 포함하지 않다고 확인되었으므로, 회복탄력성의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 잠재변인 간의 관계에서 객관적 사회적 고립이 우울로 가는 직접 효과는 유의하지 않아 완전 매개효과가 있음을 시사하였다. 최종모형은 [Fig. 3]과 같이 나타났다.

#### 4. 논의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 객관적 사회적 고립이 우울에 미치는 영향을 구체적으로 확인하기 위해 회복탄력성의 매개효과를 검증하였다. 연구결과, 대학생의 객관적 사회적 고립이 우울에 직접적인 영향을 미치지 않고, 회복탄력성을 통해 완전매개 효과가 나타나는 것으로 확인되었다. 이는 선행연구에서 객관적 고립이 우울 증상 및 심리적 고통과 관련이 없다는 연구결과와 일치한다[25]. 선행연구에서는 객관적 사회적 고립이 직접적인 영향을 미치지 않았지만 주관적 고립감이 개입될 경우 우울 증상에 영향을 미친다고 하였다. 또 다른 선행연구[26]에서도 개인의 우울 증상이 친구와 상호작용하는 정도와 관련이 없다는 결과로 보아 정량적인 수치에 의한 객관적 사회적 고립이 우울에 큰 의미가 없음을 의미할 수 있다. 이는 객관적 사회적 고립에 대한 사회적 상호작용에 대한 폭넓은 이해를 요구할 수 있는데 1인 가족 및 개인주의가 하나의 사회적인 문화로 자리 잡혀가고 있는 상황에서 사회적 네트워크의 관계망의 크기나 빈도, 사회단체 참여 정도가 우울과 같은 부정적인 정서에 큰 영향을 미치지 않았을 것으로 사료된다. 이는 요즘 20대는 혼자서도 충분한 주관적 웰빙과 행복감을 추구할 수 있으며 외적인 외부요인에 크게 영향을 받지 않는 것을 시사한다. 따라서 추후 연구에는 객관적 고립을 구성하는 다양한 요인들을 파악하여 실제 요즘 세대들이 생각하는 객관적 고립의 상황적 특성을 다각적으로 분석하고 검증해 볼 필요가 있을 것이다.

본 연구에서 객관적 사회적 고립은 회복탄력성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구에서 인간은 부정적인 상황에 직면했을 때 환경에 적응하고 스트레스를 어떻게 받아들이고 극복해나가는지에 따라 다른 결과를 도출할 수 있다고 하였다[27]. 본 연구에서 객관적 사회적 고립이 직접적으로 우울에 영향을 미치지 않은 것으로 보아 대학생들은 코로나와 직면하고 있는 고립된 환경 속에서도 정서적, 행동적 문제를 표출시키지 않고 환경에 적응하기 위한 개인적 특성을 보여준 것으로 여겨

진다. 이는 자신을 되돌아보고 성찰하면서 계속적으로 환경적인 상황들을 긍정적으로 해결하기 위한 시도를 하고 스트레스에 대처하기 위해 회복탄력성과 같은 대처자원을 활용하기 위해 노력한다는 것으로 간주된다[28,29]. 코로나 상황에서 다양한 객관적 고립감을 직면하고 있는 상황에서 후속 연구에서는 객관적으로 고립된 상황에서도 환경에 더욱 유연하게 적응하는데 돕는 요인이 무엇인지 파악하여 긍정적인 대처 자원을 찾기 위한 방안을 모색하는 것이 필요할 것으로 여겨진다.

또한 본 연구에서 회복탄력성은 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구[30]에서 회복탄력성이 낮은 개인이 수면 장애뿐만 아니라 우울하고 불안한 기분에 특히 위협할 수 있다고 보고하였다. 회복탄력성은 부정적 감정 상태를 대처할 수 있는 매개 요인으로서의 역할을 넘어 자신의 내면의 긍정적 적응을 상승시킬 수 있는 원동력으로 간주되었다[17].

또 다른 연구[31]에서도 회복력 개입은 스트레스, 우울증 및 불안을 줄이는 데 효과가 있다고 하였다. 이때 회복탄력성은 내, 외적인 심리적 갈등을 극복하고 이겨낼 수 있는 능력을 의미하였다[32]. 대학생은 청소년기와 성인의 과도기에서 발생하는 다양한 심리적 격동을 경험하고 취업, 진학 등의 다양한 사회적 기로에서 현실에의 적응이라는 다양한 문제를 당면하고 있다. 더군다나 코로나 상황은 이러한 부정적인 현실적 적응을 더욱더 과증시켰을 것으로 여겨진다. 하지만 본 연구에서 회복탄력성이 우울에 영향을 주는 매개요인으로 확인되었던 것처럼 회복탄력성은 역동적인 사회환경에서 탄력적으로 대응하고 코로나라는 상황적인 취약성을 긍정적인 대처로 작용하는데 기여했을 것으로 여겨진다. 추후 연구에서는 코로나 팬데믹에서 엔데믹으로 전환하는 시점에서 대학생의 우울에 영향을 줄 수 있는 긍정적인 매개요인들을 다각적으로 분석하고 개발하여 대학생의 정신건강 증진에 기여되길 기대한다. 본 연구는 고립된 환경 속에서 회복탄력성과 같은 긍정적인 매개요인이 우울과 같은 부정적인 정서 상태에 어떠한 영향을 줄 수 있는지 포함으로써 팬데믹에서 엔데믹으로 전환되어가고 있는 시점에서 코로나 이전의 일상생활로 복귀하는데 긍정적인 심리적 대처 요인들을 개발하고 다양한 정신건강 프로그램 개발에 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 여겨진다.

또한, 그간 선행연구에서는 회복탄력성을 매개로 우울을 연구한 다양한 연구들은 존재했지만 객관적 사회적 고립감이라는 독립변수를 사용한 경우는 매우 제한적이었다. 따라서 요즘 젊은 세대들이 생각하는 고립감의 정

도와 수치를 정량화한 객관적 사회적 고립감 도구를 사용함으로써 막연하게 객관화된 고립감이 무조건 우울이라는 부정적인 정서로 가는 것은 아니라는 것을 통해 요즘 세대들이 겪는 우울의 영향요인은 다양한 다른 환경적인 요인들이 작용할 수 있음을 발견했다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

그동안 대학 내 학생 상담센터를 중심으로 우울, 자존감, 불안, 회복탄력성 등 일회성에 그치는 점수화 된 측정기에 포커스를 두었다. 하지만, 추후에는 회복탄력성에서 긍정성, 사회성, 통제성과 같은 하위 요인들을 고려한 여러 변인들 간의 구조화된 관계를 측정하여 대학생의 우울을 감소시키고, 대학생의 긍정적 대처기전을 향상시킬 수 있는 연구가 필요할 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 K 지역 소재의 대학생들을 연구 대상으로 선정하였으나 광역시 혹은 도심에서 벗어난 소도시 등 지역적 크기와 대도시와의 접근성을 고려하여 할당 표집 하면 대학생들이 느끼는 객관적 고립감의 정도는 차이가 있을 것으로 여겨지며 일부 지역에서 국한되어 편의표집을 했다는 점에서 한계가 있다.

둘째, 본 연구에서는 자취라는 인구학적 특성 용어를 자취하는 학생에 대한 포괄적인 용어로 사용하였다. 즉, 자취도 혼자 하느냐 아니면 친구들과 같이 자취하느냐에 따라 고립감의 정도는 다르게 나타났을 것으로 여겨진다. 추후 연구에는 객관적 사회적 고립감을 변수로 사용할 시 인구학적 특성의 용어들을 연구 상황에 맞게 재분류할 필요가 있을 것으로 여겨진다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 COVID-19 팬데믹 상황에 있는 k 지역 소재의 대학생을 대상으로 객관적 사회적 고립과 우울 사이에서 회복탄력성의 매개효과를 검증하고자 하였다. 또한, 대학생의 정신건강 증진을 도모하고, 대학교 및 지역 사회 정신건강증진센터의 정신건강 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

최종모형의 연구 결과 객관적 사회적 고립이 회복탄력성으로 가는 경로( $\beta=.55, p<.01$ )가 유의하였다. 또한, 회복탄력성에서 우울( $\beta=-.57, p<.01$ )로 가는 경로가 유의하였다. 하지만 객관적 사회적 고립에서 우울로 가는 경로는 유의하지 않았다. 본 연구결과를 토대로 후속 연구를 위한 제언점은 다음과 같다.

본 연구는 사회적 고립감을 객관적으로 수치화한 도구를 사용하였으나 개인이 어떻게 느끼고 해석하느냐에 따라 고립감의 정도는 다를 것으로 여겨진다. 추후 연구에는 정서적 고립감의 도구를 사용함으로써 대상자가 느끼는 고립의 정도가 부정적인 정서 상태에 실제 영향을 미칠 수 있는지에 대한 검증이 필요할 것으로 여겨진다. 둘째, 현재 코로나가 팬데믹에서 엔데믹으로 가는 시점에서 국가는 거리두기 제한 해제, 실외 마스크 착용 해제, 대학생 전면 대면 수업 권장 등 엔데믹으로 가기 위한 다양한 조치를 발표하고 시행하고 있다. 이러한 사회적인 시점에서 사회적 고립감의 정도를 시간의 흐름에 따른 종단연구를 시행해 봄으로써 변인들의 관계를 좀 더 명확하게 확인해 볼 필요가 있을 것으로 여겨진다.

## Reference

- [1] J.E. Kim, & M. Jung. Effectiveness of a Mental Health Program using Instagram (Friendship Town) for Newly Entered Nursing Students during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol. 31 No. 2, pp. 230-240, 2022. DOI: <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2022.31.2.230>
- [2] Y.J. Son, & M.A. Heo. A Study on Social Media Usage, Helplessness, and Loneliness Experienced by College Students since the COVID-19 Pandemic. *Journal of Digital Contents Society*. Vol. 21, No.11, pp. 1957-1971, 2020. DOI: <https://doi.org/10.9728/dcs.2020.21.11.1957>
- [3] H.J. Yang. Responding to Negative Emotions in COVID-19. *Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol. 6, No. 3, pp. 135-143, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.3.135>
- [4] Van der Velden, P.G., Hyland, P., Contino, C., von Gaudecker, H.M., Muffels, R., & Das, M. 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*, Vol. 16, No1, e0245057, 2021.
- [5] J. Kim, & E. Park. The Effects of Achievement Type of Developmental Tasks of Early Adulthood on the Perceived Social Isolation in Youth. *Studies on Korean Youth*, Vol. 27, No. 3, pp. 257-284, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.14816/sky.2016.27.3.257>
- [6] Wenger, G.C., Davies, R., Shahtahmasebi, S., & Scott, A. Social Isolation and Loneliness in Old Age: Review and Model Refinement. *Ageing and Society*, Vol. 16, pp. 333-358, 1996.
- [7] Statistics Research Institute. Korean Social Trends.



- pp. 387-396, 2021.  
[https://sri.kostat.go.kr/board.es?mid=a90104010200&bid=12302&act=view&list\\_no=415902](https://sri.kostat.go.kr/board.es?mid=a90104010200&bid=12302&act=view&list_no=415902)
- [8] B.Y. Huh, Y.S. Kim, & H.J. Shin. The Relationship Between Isolation and Depression in University Students During Covid-19: The Moderating Effect of Self-compassion and Family Strength. *Journal of Human Understanding and Counseling*, Vol. 43, No. 1, pp. 129-151, 2022.  
 DOI: <https://doi.org/10.30593/JHUC.43.1.7>
- [9] J.K. Kim, Y.J. Lee, & M.J. Lee. Analysis of Psychological & Emotional Problems and Countermeasures against Young Adults in Their 20s. *National Youth Policy Institute*. pp. 1- 366, 2018.
- [10] S.Y. Ahn. *The Effects of Suicide Bereavement on Depression : Mediating Effect of Social Isolation*. [Master's thesis]. Seoul: Yonsei University; 2022.
- [11] Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. The Psychological Impact of the COVID-19 Epidemic on College Students in China. *Psychiatry Research*, Vol. 287, 112934, 2020.  
 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- [12] D.H. Lee, Y.J. Kim, D.H. Lee, H.H., Hwang, S.K. Nam, & J.Y. Kim. The Influence of Public Fear, and Psycho-Social Experiences during the Coronavirus Disease 2019(COVID-19) Pandemic on Depression and Anxiety in South Korea. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 32, No. 4, pp. 2119-2156, 2020.  
 DOI: <https://doi.org/10.23844/kicp.2020.11.32.4.2119>
- [13] Y.J. Choi. *The Influence of High School Students' Depression on Flourishing: The Double Mediating Effect of Suicidal Ideation and Gratitude and Moderated Mediation Effect of Growth Mindset*. Ph.D dissertation, Chungnam: Hanseo University, 2021.
- [14] E.J. Park. *The Influence of Perceived Life Stress of University Students on Mental Health: Resilience as a Mediator*. [Master's thesis]. Jeonju: Jeonju University, 2014.
- [15] Block J, & Kremen A.M. IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 70, No. 2, pp. 349-361, 1996.
- [16] J.H. Kim. Resilience: The Joyful Secret Changing Trials as Luck, Seoul: Wisdom House, pp. 1-268, 2011.
- [17] Gillespie B.M., Chaboyer W., Wallis M., & Grimbeek P. Resilience in the Operation Room: Developing and Testing of a Resilience Model. *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 59, No. 4, pp. 427-438, 2007.  
 DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04340.x>
- [18] Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., Von Kruse, W.R., Beck, J. C., & Stuck, A.E. Performance of an Abbreviated Version of the Lubben Social Network Scale among Three European Community-Dwelling Older Adult Populations. *Gerontologist*, Vol. 46, pp. 503-513, 2006.  
 DOI: <https://doi.org/10.1093/geront/46.4.503>
- [19] Seeman, T.E., & Berkman, L.F. Structural Characteristics of Social Networks and Their Relationship with Social Support in the Elderly: Who Provides Support. *Social Science & Medicine*, Vol. 26, No. 7, 737-749, 1988.
- [20] Radloff, L.S. The CES-D scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, Vol. 1, No. 3, pp. 385-401, 1977.
- [21] K.K. Chon, S.C. Choi, & B.C. Yang. Integrated Adaptation of CES - D in Korea. *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 6, No. 1, pp. 59-76, 2001.
- [22] W.Y. Shin, M.G. Kim, & J.H. Kim. Developing Measures of Resilience for Korean Adolescents and Testing Cross, Convergent, and Discriminant Validity. *Studies on Korean Youth*, Vol. 20, No. 4, pp. 105-131, 2009.
- [23] S.H. Hong. The Criteria for Selecting Appropriate Fit Indices in Structural Equation Modeling and Their Rationales. *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 19, No. 1, pp. 161-177, 2000.
- [24] Tabachnick, B.G., Fidell, L.S., & Ullman, J.B. *Using Multivariate Statistics*. Vol. 5, pp. 481-498. Boston, MA: Pearson, 2007.
- [25] Taylor, H.O., Taylor, R.J., Nguyen, A.W., & Chatters, L. Social Isolation, Depression, and Psychological Distress among Older Adults. *Journal of Aging and Health*, Vol. 30, No. 2, pp. 229-246, 2018.  
 DOI: <https://doi.org/10.1177/0898264316673511>
- [26] Elmer, T., & Stadtfeld, C. Depressive Symptoms are Associated with Social Isolation in Face-to-Face Interaction Networks. *Scientific Reports*, Vol. 10, No. 1, pp. 1-12, 2020.  
 DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-020-58297-9>
- [27] S.W. Han, & E.S. Choi. The Effects of Self-Esteem and Problem Focused Coping on Post-traumatic Growth among Police Officers. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, Vol. 25, No. 3, pp. 141-147, 2016.  
 DOI: <http://dx.doi.org/10.5807/kjohn.2016.25.3.141>
- [28] Hernandez, L.P. *The Role of Protective Factors in the School Resilience of Mexican American High School Students*. [Doctoral Dissertation]. Stanford University, 1993.
- [29] Gjerde, P.F., Block, J., & Block, J.H. Egocentrism and Ego Resiliency: Personality Characteristics Associated with Perspective-Taking from Early Childhood to Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 51, No. 2, pp. 423-434, 1986.
- [30] Ben Salah, A., DeAngelis, B.N., & al'Absi, M. Resilience and the Role of Depressed and Anxious Mood in the Relationship between Perceived Social Isolation and Perceived Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of*

*Behavioral Medicine*, Vol. 28, No. 3, pp. 277-285, 2021.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s12529-020-09945-x>

- [31] Smith J.L., Hanni A.A. Effects of a Savoring Intervention on Resilience and Well-Being of Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*, Vol. 38, No. 1, pp. 137-152, 2019.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/0733464817693375>
- [32] H. Lee, & H. Cho. A Study for Development of the Resilience Scale of Korean Adolescents. *Studies on Korean Youth*. Vol. 16, No. 2. pp. 161-206, 2005.
- 

김 은 영(Eun-Young Kim)

[정회원]



- 2005년 5월 : 미국 Rosemead School of Psychology (임상심리 석사)
- 2009년 5월 : 미국 Rosemead School of Psychology (임상심리 박사)
- 2016년 3월 ~ 현재 : 경일대학교 상담심리학과 조교수

〈관심분야〉

애착, 중독, 우울, 자기자비

---

한 승 우(Seung-Woo Han)

[정회원]



- 2015년 2월 : 경북대학교 간호대학원 일반대학원 (간호학석사)
- 2018년 2월 : 경북대학교 간호대학원 일반대학원 (간호학박사)
- 2023년 3월 ~ 현재 : 광주여자대학교 간호학과 조교수

〈관심분야〉

외상 후 성장, 고위험 직군 PTSD, 메타분석