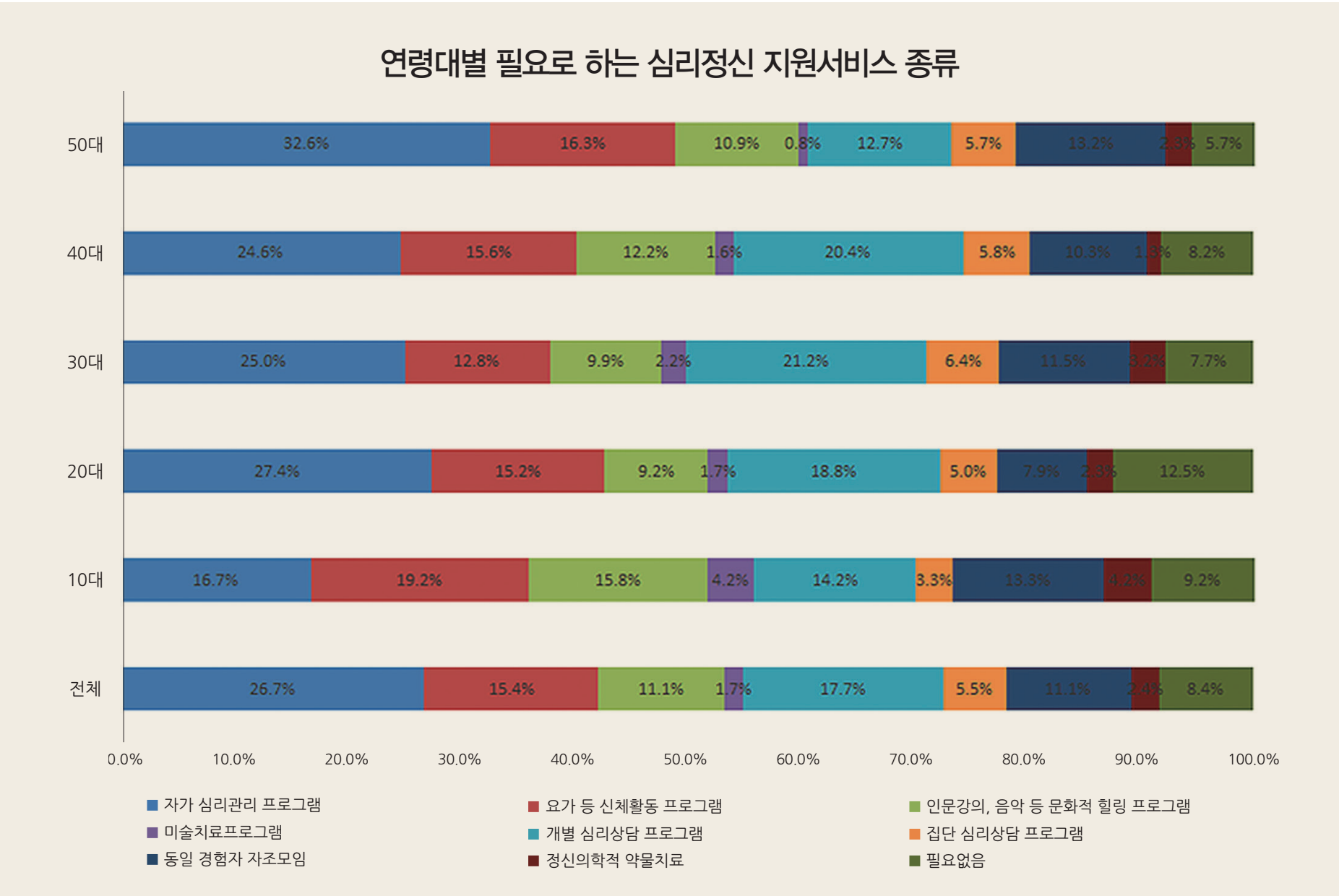


8 코로나19 특별기획① 코로나 블루



설문조사 참여자들은 자가 심리관리 프로그램, 요가 등 신체 활동 프로그램, 개별 심리상담 프로그램 등 다양한 심리 지원 프로그램을 필요로 했다. (사진=경기연구원 제공)

코로나19 멘탈데믹 ‘심리백신’이 필요하다

이 은 환
경기연구원 연구위원

#코로나19 바이러스로 인한 신종감염병의 대유행, 즉, 코로나19 팬데믹으로 인해 전 세계가 고통을 받고 있다. 1년 넘게 지속되는 팬데믹은 사람들의 몸은 물론 마음까지도 지치게 만든다. 이러한 심리정신적 문제는 코로나19가 종식된 후에도 우리의 삶에 남아 영향을 미칠 수 있다. 코로나19 상황이 장기화되는 현 시점에서 전국민 트라우마의 확산 및 정신건강 문제의 대유행, 멘탈데믹(mentaldemic)에 대한 대비가 필요하다. 본 칼럼은 「코로나19 세대, 정신건강 안녕한가(이은환, 2020)」를 기반으로 작성되었다.

코로나19 팬데믹으로 인해 전 세계가 고통을 받고 있다. 이러한 감염재난의 경험은 물리적, 신체적 피해뿐만 아니라 사회 전반에 걸쳐 집합적 형태의 불안, 우울 등 정신건강 문제를 야기시킨다. 즉, 재난을 경험하거나 목격할 경우 불안, 우울 등 심리정신적인 충격을 받게 되고, 지역사회 전반에 긴장과 두려움을 확산시켜 전 국민적 정신건강에 큰 영향을 미친다. 따라서 이번 코로나19로 인한 신종감염병 재난이 장기화되는 현 시점에서 전국민 트라우마의 확산 및 정신건강 문제의 대유행, 멘탈데믹에 대한 대비가 필요하다.

과거의 유사한 감염병 재난 사례를 보면, 2003년 홍콩발 사스(급성중증호흡기증후군)와 2014년 서아프리카 지역의 에볼라바이러스 유행 당시 사회적으로 심각한 정신건강 문제가 발생되었고, 2015년 메르스(중동호흡기증후군)로 인해 우리사회 또한 큰 불안과 공포를 경험했다.

**정신건강 문제의 대유행
멘탈데믹 대비 필요**

특히 이러한 감염재난으로 인한 개인과 사회의 심리정신적 충격은

재난이 종료된 이후에도 지속되는 것이 더 큰 문제이다. 신종감염병으로부터 생존한 사람들은 감염당시뿐만 아니라 완치된 이후에도 불안, 우울 등 다양한 심리정신적인 문제 때문에 장·단기간에 걸쳐 고통을 호소하는 것으로 보고됐다. 「2015년 한국 메르스 사태 1년 이후 생존자들의 정신과적 문제(신지윤 외, 2019)」에 따르면 메르스가 종식된 지 1년이 지난 이후에도 완치 환자의 70.8%가 우울, 불면, 긴장, 공격성, 환청 등의 심리정신적 문제를 겪고 있었다.

연구에 따르면 코로나19로 인한 국민적 스트레스 수준은 3.7점(5점 만점)으로 과거의 다른 재난과 비교했을 때 메르스의 1.5배에 달했고, 경주/포항 지진의 1.4배, 세월호 참사 3.3점 보다 높은 수준이었다. 코로나19로 인한 일상생활의 지장은 4.1점으로 메르스와 경주 지진의 1.5배, 세월호 참사의 1.4배 수준에 달했다.

한 사회가 감염재난을 경험하는 과정에서 초기에는 의료진들의 영웅적인 헌신과 국민적 단합을 통한 허니문 시기를 거치다가 이후 재난이 장기화되며 실업, 파산 등 현실

적인 문제로 인해 사회전반에 걸친 심리정신적 침체기가 도래한다. 최근 경기연구원에서 ‘코로나19로 인한 국민 정신건강 실태조사’를 시행한 결과 우리나라 국민의 48%가 코로나19로 인한 불안과 우울감을 경험하고 있었다. 특히 연령이 증가할수록 스트레스의 정도가 더 심해지는 것으로 나타났다. 직업별로는 전업주부 59.9%, 자영업자 54.3%, 계약직 근로자 53.4% 등 사회적 취약계층에서 정신건강 문제가 더욱 두드러졌다.

앞서 말했듯 코로나19와 같은 신종감염병이 출현하면 전 국민적으로 불안, 공포, 우울, 스트레스, 트라우마 등 사회 전반의 정신건강 문제가 수반된다. 이러한 전 국민적 트라우마의 유행인 멘탈데믹에 대비하기 위해서는 맞춤형 심리정신 관리체계의 도입이 필요하다. 경기연구원의 조사결과에 따르면 우리나라 국민의 절반(49.6%)이 코로나19로 인한 심리정신 지원서비스를 필요로 하고 있었는데, 30대의 경우 54%로 서비스에 대한 필요가 가장 높은 반면, 40대와 50대는 각각 46.3%, 47.5%로 비교적 낮은 수준으로 나타나 연령대별로 감염재