

# Issue Brief

JEJU WOMEN & FAMILY RESEARCH INSTITUTE

[No.58]

발행처 : (재)제주여성가족연구원 | 발행일 : 2021. 12. 17 | 발행인 : 민무숙

## 코로나 시대, 제주지역 2030세대 기혼여성의 마음건강과 삶의 질<sup>1)</sup>

정여진 선임연구위원

### 목차

1. 들어가며
2. 조사개요 및 분석 대상자 특성
3. 스트레스, 불안 및 우울
4. 일상의 변화 및 삶에 대한 만족도
5. 제주지역 기혼여성의 마음건강과 삶에 영향을 미치는 요인
6. 논의 및 시사점

## 1. 들어가며

- 코로나바이러스감염증-19(이하 코로나)는 2019년 12월 중국에서 처음 발견된 이후 급속도로 전 세계에 확산되면서 2020년 3월에는 세계보건기구가 팬데믹을 선언했으며, 2020년 도쿄 올림픽 등 많은 국제 행사가 취소되거나 연기되는 상황을 초래하였음. 한국에서는 2020년 1월 20일 최초의 감염자가 확진된 이후, 위기경보 수준을 '경계' 수준으로 격상하였으나 지역 감염 확산이 지속되면서 6월부터는 '거리두기 단계별 기준 및 실행방안'을 발표하고 사회적 거리두기를 시행하게 됨

1) 본 내용은 정여진 · 신승배 · 김종우(2021) 「코로나 시대 제주 청년여성의 정신건강 실태와 대응전략」 연구의 실태조사 데이터 일부를 재분석한 것임



- 그러나 사회적 거리두기가 장기화 되면서 여러 가지 사회적 문제로 발전하게 되었고, 이에 정부는 2021년 11월부터 일상 회복을 위한 방역 정책의 일환으로 위드 코로나를 적용한 새로운 방역 체계를 시행 중임. 그러나 2021년 12월 1일 현재 기준 국내 코로나 누적 확진자는 45만명을 초과하였고 사망자는 3,659명에 이르고 있음. 7월부터 시작된 델타 변이로 인한 4차 대유행이 해소가 되지 않은 상황에서 오미크론 변이 국내 감염자 발생이 확인되면서 5차 대유행이 시작될 것이라는 걱정과 불안이 높아지고 있는 상황임
- UN에서는 코로나로 인한 재난은 신체 건강의 위기에서 시작하였지만 적절한 조치를 취하지 않는다면 심각한 정신건강의 위기가 될 수 있다는 우려를 표명하였는데, 특히 여성의 정신건강에 관심을 두어야 한다고 강조한 바 있음. 실제로 우리나라의 여러 정신건강 지표들에서도 2030세대 여성을 정신건강 위험군으로 가리키고 있는데, 특히 우울이 높게 나타나고 있어 자살에 대한 우려가 사회적으로 높아지고 있는 실정임
- 2020년 1~6월 한국의 청년 여성자살은 1,924건으로 전년도 같은 기간과 대비했을 때 7.1%나 증가한 것으로 조사되었음(보건복지부, 한국트라우마스트레스학회, 2021). 또한 보건복지부 국민정신건강실태조사의 2020년 9월 조사 결과, 제주는 두려움·불안·우울 등이 전국 평균보다 높은 것으로 조사됨. 코로나로 인한 제주 도민의 정서변화를 조사한 정여진 등(2020)의 연구결과에 따르면, ‘걱정과 두려움’의 경우 코로나 전보다 증가했다는 응답이 남성은 81%임에 비해 여성은 88.5%로 나타났고, ‘우울’은 남성이 58%에 비해 여성은 68.7%로 나타나 여성이 부정적 정서가 더 많이 증가한 것으로 조사되었으며 이러한 차이는 20~30대에서 성별차가 가장 크게 나타났음
- 이렇듯 코로나 팬데믹으로 인한 2030세대 여성의 정신건강에 대한 위험은 심각하게 증가하고 있는 상황이며, 이에 대한 원인으로는 사회적 거리두기로 인한 관계 축소, 일자리 축소와 같은 노동조건, 돌봄 노동 가중 등이 지적되고 있음. 특히 기혼여성의 경우에는 비대면 사회로의 전환에 따른 가사와 돌봄노동의 급증 뿐만 아니라 자녀의 온라인 학업관리까지 부담이 이중으로 부과되고 있는 상황임. 이에 본 연구에서는 코로나 시대 2030세대 기혼여성의 코로나 블루와 현재 삶의 질을 파악하고 이를 바탕으로 시사점을 모색해보고자 함

## 2. 조사개요 및 분석 대상자 특성

### ■ 조사개요

- 제주지역 20세~39세 여성을 대상으로 2021년 7월 19일 ~ 9월 1일 사이에 설문조사를 실시하였음. 응답자는 총 506명이며, 결혼 여부별로는 기혼 190명(37.5%)과 미혼 316명(62.5%)임. 본 연구에서는 기혼 여성 중 자녀가 있는 160명을 최종 분석대상으로 함

### ■ 분석 대상자 특성

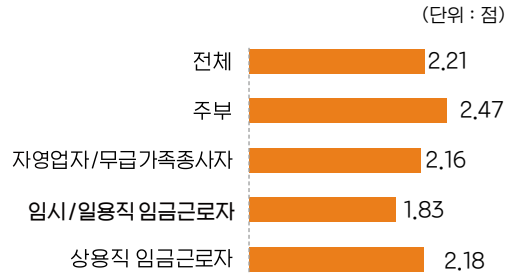
- 평균 연령은 35.8세이며, 30대 후반이 58.1%로 가장 많고 30대 전반이 37.5%, 20대가 4.4%임. 최종 학력은 전문대 50.6%, 4년제 31.9%, 고등학교 16.3% 순이며, 직업은 상용직 임금근로자가 52.5%로 가장 많고 그 다음으로 자영업/무급가족종사자와 주부가 20%, 임시/일용직 임금근로자가 7.5%로 나타남
- 현재 혼인상태는 유배우자인 경우가 94.4%로 거의 대부분을 차지하고 있고, 막내자녀 연령은 평균 6세이며 4~7세인 경우가 41.3%로 가장 많고 그 다음으로 1~3세 40.6%, 초등학교 23.8% 순으로 나타남

### 3. 스트레스, 불안 및 우울

#### ■ 일상 스트레스 정도

- ‘평소 일상생활 중에 스트레스를 어느 정도 느끼는지’를 4점 척도로 조사한 결과, 평균 2.21점으로 ‘조금 느끼는 편’을 약간 상회하는 것으로 조사됨. 직업별로는 주부가 2.47점으로 가장 높고, 그 다음으로는 상용직 임금근로자 2.18점, 자영업자/무급가족종사자 2.16점 순으로 나타났음

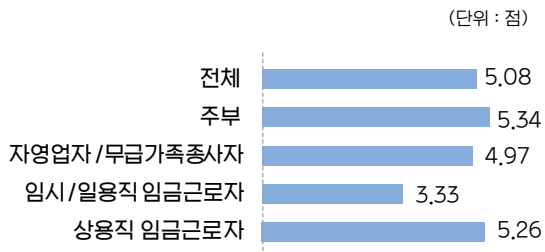
[그림 1] 일상 스트레스 정도



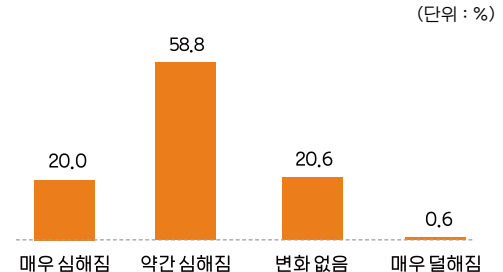
#### ■ 자녀돌봄 스트레스 정도 및 변화

- ‘현재 자녀 돌봄 스트레스는 어느 정도인지’를 10점 척도로 조사한 결과, 평균 5.08점으로 중간 정도의 스트레스가 있는 것으로 나타남. 직업별로는 주부가 5.34점으로 가장 높고, 그 다음으로는 상용직 임금근로자 5.26점, 자영업자/무급가족종사자 4.97점 순으로 나타났음
- ‘코로나 전-후, 돌봄 스트레스 변화’를 조사한 결과, ‘약간 심해짐’이 58.8%로 가장 높고 그 다음으로 ‘변화없음’ 20.6%, ‘매우 심해짐’ 20.0% 순으로 나타남
  - ‘약간+매우’를 합하면 78.8%가 코로나로 인해 돌봄 스트레스가 상당히 심해진 것으로 조사됨

[그림 2] 자녀돌봄 스트레스 정도



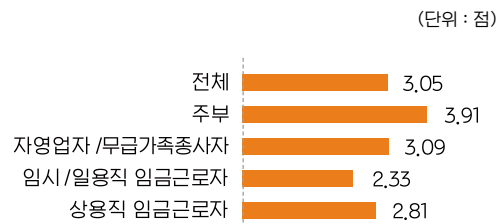
[그림 3] 코로나 이후, 자녀돌봄 스트레스의 변화



#### ■ 불안감<sup>2)</sup>

- 불안감 총점 평균은 3.05점으로 이는 2030세대 전체 평균인 2.76점보다 높아, 자녀가 있는 2030세대 기혼여성의 경우 불안감이 더 높다는 것을 알 수 있음
- 이를 직업별로 살펴보면, 주부가 3.91점으로 가장 높고, 그 다음으로는 자영업자/무급가족종사자 3.09점, 상용직 임금근로자 2.81점 순으로 나타났음

[그림 4] 불안감 총점 평균



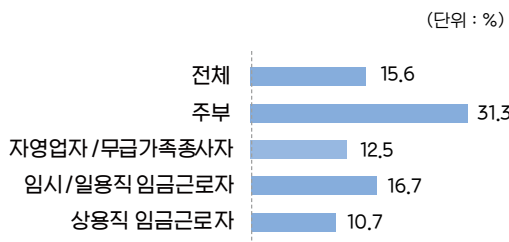
2) 불안감 척도는 GAD-7을 사용하였으며, 총점은 0~21점 사이임. '지난 2주 동안 얼마나 자주 문제를 겪었는지'를 7개 문항에 대해 '전혀 없음' 0점, '3~4일' 1점, '일주일 이상' 2점, '거의 매일' 3점으로 응답함



## ■ 우울 경험률 및 우울감<sup>3)</sup>

- ‘코로나 발생 이후, 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감 등을 느낀 적이 있는지’를 조사한 결과, ‘있다’는 응답이 전체의 15.6%로 나타남. 직업별로는 주부가 31.3점으로 가장 높고, 그 다음으로는 임시/일용직 임금근로자 16.7점, 자영업자/무급가족종사자 12.5점 순으로 나타났다
- 우울감 총점 평균은 3.42점으로 자녀가 있는 기혼여성의 경우 불안보다 우울이 오히려 더 높음을 알 수 있음. 이를 직업별로 살펴보면, 주부가 3.66점으로 가장 높고, 그 다음으로는 자영업자/무급가족종사자 3.53점, 상용직 임금근로자 3.49점 순으로 나타났다

[그림 5] 우울 경험률



[그림 6] 우울감

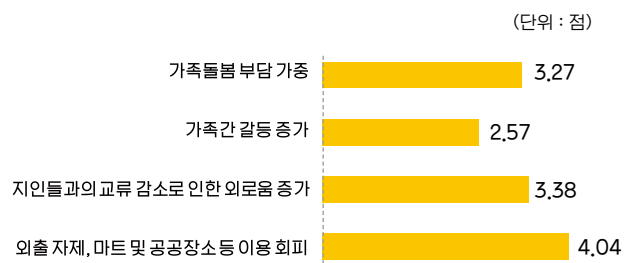


## 4. 일상의 변화 및 삶에 대한 만족도

### ■ 코로나로 인한 생활의 변화

- ‘코로나로 인한 생활 변화 정도’를 5점 척도로 조사한 결과, ‘외출 자제, 마트 및 공공장소 등 이용 회피’가 4.04점으로 일상에서 가장 변화가 많은 것으로 나타났다. 그 다음으로는 ‘지인들과의 교류 감소로 인한 외로움’이 3.38점, ‘가족돌봄 부담 가중’ 3.27점 순으로 조사됨

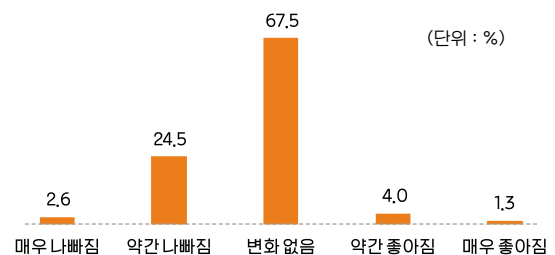
[그림 7] 코로나로 인한 생활의 변화



### ■ 배우자와의 관계 변화

- ‘코로나 전-후, 배우자와의 관계 변화’를 조사한 결과, ‘변화없음’이 67.5%로 가장 높고 ‘약간 나빠짐’ 24.5%로 나타남
  - ‘약간+매우 나빠짐’을 합하면 27.1%가 코로나로 인해 배우자와의 관계가 나빠진 것으로 조사됨

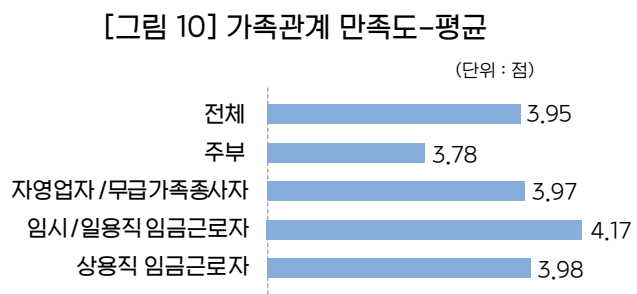
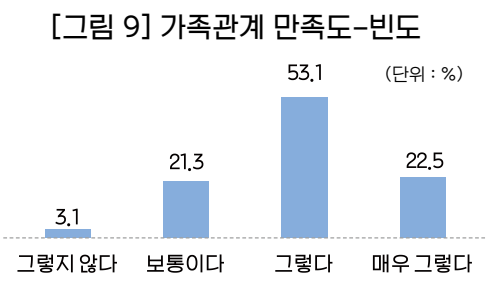
[그림 8] 코로나 이후, 배우자와의 관계 변화



3) 우울감 척도는 PHQ-9을 사용하였으며, ‘지난 2주 동안 얼마나 자주 문제를 겪었는지’를 9개 문항에 대해, ‘전혀없음’ 0점, ‘3~4일’ 1점, ‘일주일 이상’ 2점, ‘거의 매일’ 3점으로 응답함

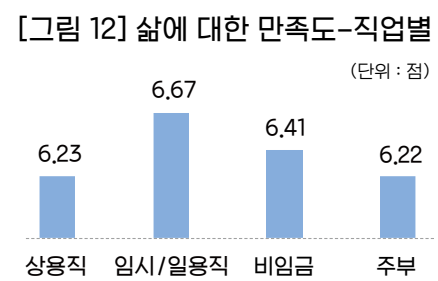
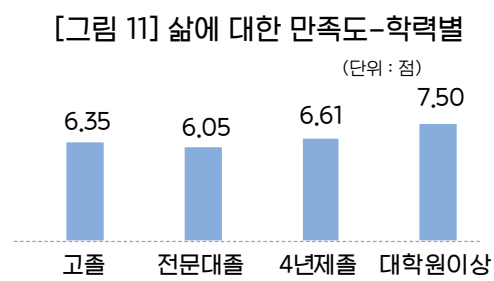
■ 가족관계 만족도

- ‘전반적으로 가족관계가 원만하다고 생각하는지’를 5점 척도로 조사한 결과, ‘그렇다’라는 응답이 53.1%로 가장 많았고 그 다음으로 ‘매우 그렇다’가 22.5%, ‘보통이다’가 21.3%로 나타났다. ‘전혀 그렇지 않다’는 응답은 없었음
- 평균점으로 살펴보면, 전체는 3.95점으로 응답자들은 대체로 가족관계가 원만하다고 느끼고 있는 것으로 보임. 이를 직업별로 살펴보면, 임시/일용직 임금근로자가 4.17점으로 가장 높고 주부가 3.78점으로 가장 낮게 조사됨



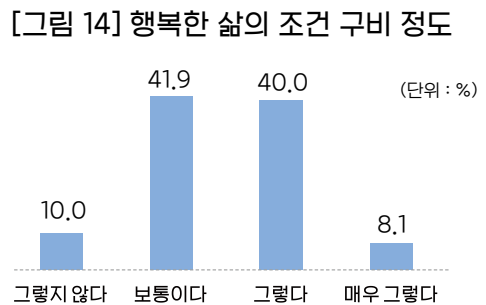
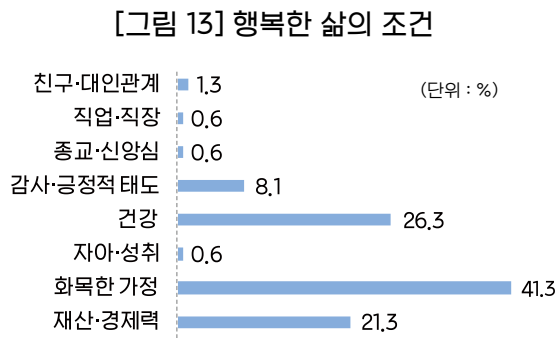
■ 삶에 대한 만족도

- ‘본인의 삶에 어느 정도 만족하는지’를 10점 척도로 조사한 결과, 평균 6.29점으로 중간보다 약간 높은 것으로 나타남
- 학력에 따라서는 대학원졸 이상이 7.50점으로 가장 높고 전문대졸이 6.05점으로 가장 낮게 조사됨. 직업별로는 임시/일용직 임금근로자가 6.67점으로 가장 높고 주부가 6.22점으로 가장 낮게 조사됨



■ 행복한 삶의 조건 및 구비 정도

- ‘행복한 삶을 위해 가장 중요한 조건’에 대해 조사한 결과, ‘화목한 가정’이 41.3%로 가장 높게 나타남. 그 다음으로는 ‘건강’ 26.3%, ‘재산·경제력’ 21.3% 순으로 나타났음
- ‘본인이 이러한 조건을 어느 정도 갖추었다고 생각하는지’를 5점 척도로 조사한 결과, ‘보통이다’라는 응답이 41.9%로 가장 많았고 그 다음으로 ‘그렇다’가 40%, ‘그렇지 않다’가 10%로 나타났다. ‘전혀 그렇지 않다’는 응답은 없었음





## 5. 코로나 시대, 제주지역 기혼여성의 마음건강과 삶에 영향을 미치는 요인

### ■ 자녀돌봄 스트레스에 영향을 미치는 요인

- 제주지역 기혼여성의 자녀돌봄 스트레스에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 가족관계 만족도, 코로나로 인한 생활의 변화, 일상 스트레스, 불안을 독립변인으로 설정하여 회귀분석을 실시한 결과, 이들 변인은 자녀돌봄 스트레스를 28% 설명하는 것으로 나타났으며 가족관계 만족도( $b=-.56$ ), 외출자제·공공장소 이용 회피( $b=.37$ ), 가족돌봄 부담 가중( $b=.38$ )이 자녀돌봄 스트레스에 유의한 효과를 가지고 있었음. 즉 가족관계 만족도가 낮을수록, 외출자제·공공장소 이용 회피가 높을수록, 가족돌봄 부담이 높을수록 자녀돌봄 스트레스가 높은 것으로 나타났음

표 1 자녀돌봄 스트레스에 관한 회귀분석

변인	비표준화 계수		표준화 계수( $\beta$ )
	b	표준오차	
상수	2.80***	1.25	
가족관계 만족도	-0.56**	0.23	-0.20
코로나로 인한 생활의 변화			
외출자제, 공공장소 이용 회피	0.37*	0.17	0.16
지인들과의 교류 감소로 인한 외로움 증가	0.17	0.17	0.09
집에 머무는 시간 증가로 부모 등 동거인과의 갈등 증가	0.21	0.19	0.12
가족돌봄 부담 가중	0.38**	0.14	0.22
평소 일상생활 중에 느끼는 스트레스 정도	0.27	0.26	0.08
불안	0.02	0.05	0.04
F값=9.94*** 수정된 $R^2=0.28$			

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

### ■ 불안감에 영향을 미치는 요인

- 제주지역 기혼여성의 불안감에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 자녀돌봄 스트레스, 삶에 대한 만족도, 가족관계 만족도, 코로나로 인한 생활의 변화, 일상 스트레스, 가구소득 변화를 독립변인으로 설정하여 회귀분석을 실시한 결과, 이들 변인은 불안감을 39% 설명하는 것으로 나타났으며, 동거인과의 갈등 증가( $b=.93$ ), 일상 스트레스( $b=1.93$ )가 불안감에 유의한 효과를 가지고 있었음. 즉 동거인과의 갈등과 일상 스트레스가 많을수록 불안감이 높은 것으로 나타났음

표 2 불안감에 관한 회귀분석

변인	비표준화 계수		표준화 계수( $\beta$ )
	b	표준오차	
상수	-1.70***	2.25	
자녀돌봄 스트레스	0.03	0.13	0.02
삶에 대한 만족도	-0.21	0.17	-0.09
가족관계 만족도	-0.24	0.40	-0.05
코로나로 인한 생활의 변화			
지인들과의 교류 감소로 인한 외로움 증가	0.29	0.26	0.09
집에 머무는 시간 증가로 부모 등 동거인과의 갈등 증가	0.93**	0.29	0.29
가족돌봄 부담 가중	-0.03	0.24	-0.01
평소 일상생활 중에 느끼는 스트레스 정도	1.93***	0.39	0.33
가구 소득 변화	-0.43	0.48	-0.06
F값=13.44*** 수정된 $R^2=0.39$			

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## ■ 우울감에 영향을 미치는 요인

- 제주지역 기혼여성의 우울감에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 자녀돌봄 스트레스, 삶에 대한 만족도, 가족관계 만족도, 코로나로 인한 생활의 변화, 일상 스트레스, 가구소득 변화를 독립변인으로 설정하여 회귀분석을 실시한 결과, 이들 변인은 우울감을 28% 설명하는 것으로 나타났으며 삶에 대한 만족도( $b=-.52$ ), 일상 스트레스( $b=1.92$ )가 우울감에 유의한 효과를 가지고 있었음. 즉 삶에 대한 만족도가 낮고 일상 스트레스가 많을수록 우울감이 높은 것으로 나타났음

표 3 우울감에 관한 회귀분석

변인	비표준화 계수		표준화 계수( $\beta$ )
	b	표준오차	
상수	-1.73***	2.77	
자녀돌봄 스트레스	-0.01	0.16	-0.01
삶에 대한 만족도	-0.52**	0.21	-0.20
가족관계 만족도	0.33	0.49	0.06
코로나로 인한 생활의 변화			
지인들과의 교류 감소로 인한 외로움 증가	0.38	0.32	0.11
집에 머무는 시간 증가로 부모 등 동거인과의 갈등 증가	0.52	0.36	0.14
가족돌봄 부담 가중	0.29	0.29	0.09
평소 일상생활 중에 느끼는 스트레스 정도	1.92***	0.49	0.29
가구 소득 변화	-0.39	0.59	-0.05
F값=8.83*** 수정된 R <sup>2</sup> =0.28			

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## ■ 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인

- 제주지역 기혼여성의 삶에 대한 만족도에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 가족관계 만족도, 일상 스트레스, 친구들과의 연락 빈도, 불안감, 우울감을 독립변인으로 설정하고 연령과 학력을 통제변인으로 설정하여 회귀분석을 실시한 결과, 이들 변인은 삶에 대한 만족도를 38% 설명하는 것으로 나타났으며 가족관계 만족도( $b=1.03$ )와 우울감( $b=-.09$ )이 삶에 대한 만족도에 유의한 효과를 가지고 있었음. 즉 가족관계 만족도가 높고 우울감이 낮을수록 삶에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났음

표 4 삶의 만족도에 관한 회귀분석

변인	비표준화 계수		표준화 계수( $\beta$ )
	b	표준오차	
상수	4.28***	1.59	
가족관계 만족도	1.03***	0.15	0.46
평소 일상생활 중에 느끼는 스트레스 정도	-0.22	0.19	-0.08
친구들과의 연락 빈도	0.16**	0.07	0.15
불안감	0.02	0.05	0.04
우울감	-0.09**	0.04	-0.27
연령	-0.07**	0.03	-0.14
최종 학력	0.19	0.15	0.08
F값=15.19*** 수정된 R <sup>2</sup> =0.38			

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$



## 6. 논의 및 시사점

### ■ 신체활동을 통한 마음건강 회복 지원

- 제주지역 기혼여성들의 마음건강 회복을 위해서는 **커뮤니티에 기반한 신체활동 지원 강화**가 필요함. 정여진 등(2021)의 실태조사에서도 신체적 활동과 연계한 정신건강 지원에 대한 요구가 높았음. 이에 다양한 활동 속에 마음건강을 지킬 수 있는 프로그램들을 구성할 필요가 있을 것임. 산림청은 지난 5월부터 코로나 우울을 극복하기 위해 숲치유 지원사업을 추진하고 있으며, 농촌진흥청은 농촌 치유마을 27개소를 육성하여 마을별로 치유 프로그램과 공간개발을 지원하고 있음. 이에 제주지역에서도 **마을별 특색 있는 음식 제공과 더불어 숲체험 교육, 원예치료, 요가, 허브 테라피, 독서 치유 등 다양한 프로그램 운영**을 시도해 볼 수 있을 것임. 실내 신체활동 프로그램 및 각종 테라피 프로그램은 민선 7기 공약사업인 (가칭)여성힐링공간에서 향후 추진해 볼 수 있을 것임
  - 아울러 다양한 기관들에서도 야외활동 증진을 위해 오름 오르기, 해안도로 자전거 타기, 숲 걷기, 수목원 생태숲 등 공원 산책을 독려하고 사진인증 후 혜택을 주는 방식의 사업추진이 필요함

### ■ 자녀돌봄 스트레스 관리 멘토링 프로젝트

- 2030세대의 특성을 반영하여 기혼여성들이 마음건강 서비스의 수동적인 소비자가 아니라 주체적으로 참여하고 도움을 주고받는 등 상호작용할 수 있는 프로그램 기획이 필요함. 이미 **육아경험이 있는 2030 기혼여성을 멘토로 선정하여 멘토링이나 멘토의 역할에 대한 사전 교육 실시 후, 1:1 매칭을 통하여 육아에 대한 실질적인 고충을 상담하고 지원받길 원하는 멘티와 연계하여 육아 스트레스를 관리할 수 있도록 하고 멘토링 비용 지원 및 멘토링 평가회 등도 함께 운영하는 것이 필요할 것으로 보임**
  - 아울러 돌봄 스트레스 완화를 위해 여성 대상 직접 지원뿐만 아니라 **남성이 가사와 돌봄에 보다 적극적으로 참여할 수 있도록 평등 돌봄을 위한 배우자 교육과 상담, 사회전반에 걸친 성평등 인식 개선을 위한 노력이 필요함**. 상술한 (가칭)여성힐링공간이 설립되면 가족돌봄 휴식을 위한 지원, 자조모임을 통한 정보제공, 공감, 소통할 수 있는 장을 운영하기 위한 공간이 확보되므로 이러한 프로그램들을 적극 고려해볼 수 있을 것으로 보임

### ■ 갈등 해소 및 가족관계 증진을 위한 상담 및 교육 지원 강화

- 코로나로 인한 사회적 거리두기에서 가족은 피난처가 되어버린 상황임. 이때 가족에서 발생하는 다양한 문제는 심리적, 기능적 측면에서 가족기능 및 가족원 개개인의 삶의 질을 위협하고 있음. 이러한 문제에 대응하기 위해서는 **온라인 실시간 상담, 카톡 상담, 찾아가는 상담 등 다양한 가족갈등 및 폭력 관련 상담 방법 도입이 필요하며, 모바일 스트레스 및 정서 검사 지원 등도 지원이 필요할 것으로 보임**

### ■ 사회적 관계 회복을 위한 커뮤니티 서비스 활성화

- 정여진 등(2021)의 실태조사 결과, 응답자들의 주된 스트레스 해소 방법 중 하나가 영상 콘텐츠의 활용으로 나타났음. 그러나 장시간의 스마트폰 사용이나 영상 시청은 스마트폰 과의존 및 사회적 고립과 소외 등의 문제를 발생시킬 수 있음. 사회적 거리두기로 인한 관계의 단절 및 활동 제약에서 오는 스트레스를 해소하기 위해서 사회적 관계 회복을 위한 커뮤니티 서비스 활성화가 필요함. 현재 부산시 해운대구, 당진시, 홍천군 등에서는 5인 이상이 모여 강좌를 신청하면 시간과 공간의 제약 없이 강사가 찾아가는 수강료와 재료비를 지원해주는 배달강좌 사업을 실시하고 있음. 제주지역에서도 이러한 **소규모 커뮤니티에 대한 서비스 지원을 통해 사회적 연대를 활성화 하고 외로움과 고독감을 해소할 수 있을 것으로 보임**

