

ISSUE PAPER

2022 Vol. **01**

발행인 윤효식

발행일 2022. 6. 23.

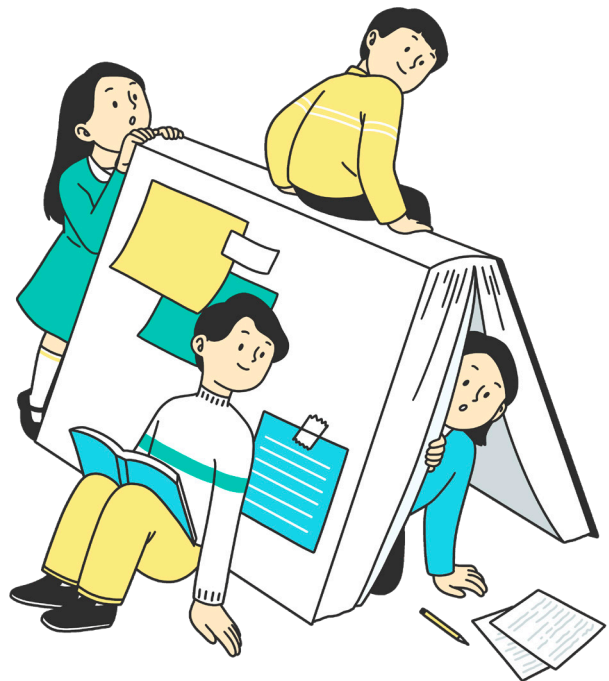
청소년상담 이슈페이퍼

청소년 코로나 3년의 마음 기록, : 방전된 청소년의 심리, 어떻게?

01 들어가기

02 실태조사

03 대응방안



코로나 3년, 청소년 마음 어떻게 변화했는가?

한국청소년상담복지개발원은 2020년, 2021년 코로나 발생 1, 2년간의 실태 조사 이후, 3년차의 청소년 마음건강 변화를 확인하고 대응방안을 제시하기 위해 2022년 5월 3차 실태조사를 실시함.

1 코로나로 인한 정신건강 문제 증가, 긍정적 감정은 저하

- 코로나 확산 3년전과 3년후 비교, 청소년 정신건강 상담건수 10% 증가
- 2차 조사에 비해 부정적 감정은 증가, 긍정적 감정은 감소

2 2차 조사에 비해 코로나 스트레스 전반적 증가

- 대인관계 결핍으로 사회적 고립감 증가
- 장기간 지속된 온라인 수업, 휴대폰 사용 등으로 생활관리의 어려움 증가
- 본격적인 사회활동을 준비하고 있는 후기청소년의 심리적 어려움 더욱 심각

3 코로나 이후 대인관계의 변화

- 비대면 활동 시간 증가로 자발적 고립 더욱 심해짐
- 온라인 사용 시간의 증가로 온라인 상에서 맺는 관계 몰입도 증가
- 또래관계를 유지·맺는 것에 대한 어려움 증가. 재학 청소년의 어려움 더욱 심각
- 대면 활동의 시작으로 새로운 친구관계, 친밀감에 대한 기대감 높음

4 코로나의 경험을 함께 나눌 수 있는 공동체로 Life goes on

- 청소년 마음건강 회복을 위해 노력 필요
- 비대면 상황으로 변화된 청소년 대인관계 변화에 대한 사회적인 이해 필요
- 결핍된 부분을 보충할 수 있는 사회성 향상 및 회복탄력성 프로그램 보급 필요

01 들어가기

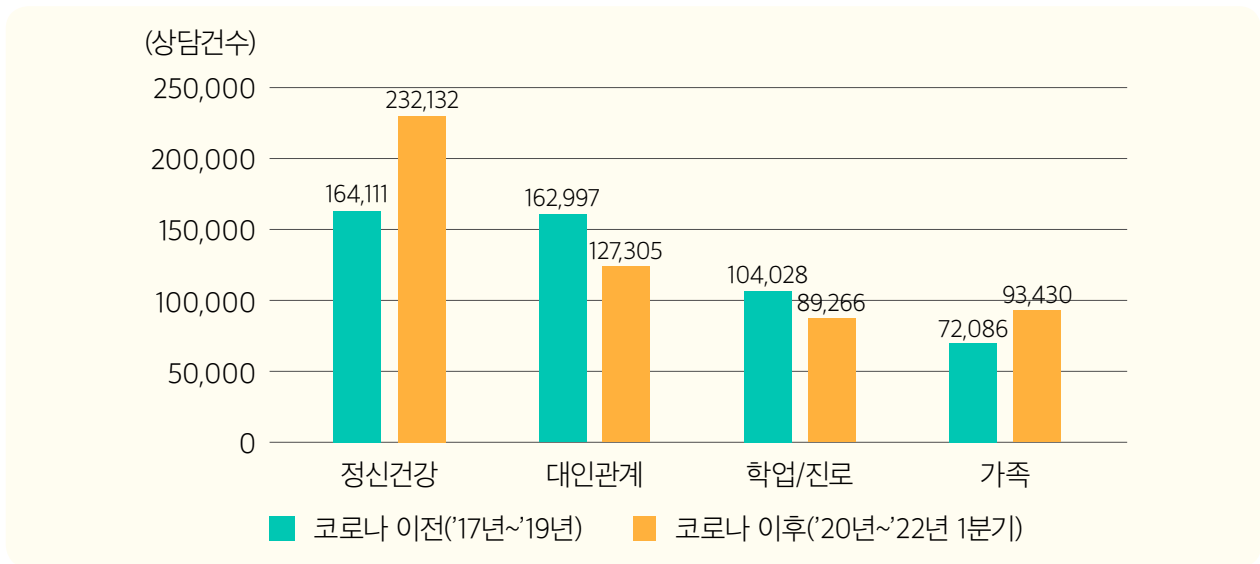
- 2020년 1월 코로나¹⁾ 팬데믹 이후 2022년 4월 거리두기 완화까지 3년동안 코로나에 적응, 반복된 거리두기를 거쳐 현재에 이르기까지 코로나는 우리 일상의 모든 것을 바꾸어 놓음
- 한국청소년상담복지개발원에서는 코로나 확산 3년 전(2017년~2019년)과 3년 후(2020년 ~ 2022년 1분기) 시기 상담의뢰 건수를 비교하였음<표1>
 - 코로나 확산 전·후 공통적으로 가장 많이 상담 의뢰되는 내용은 정신건강과 대인관계임
 - 코로나 확산 이후 전체 상담 건수 중 정신건강 호소 문제는 68,021건(10.2p), 가족 호소문제는 21,344건(2.9p) 증가하여 정신건강과 가족문제 상담이 증가한 것으로 보임

<표1> 코로나 이전과 이후 상담건수

(단위:건,%)

구분	코로나 이전('17년~'19년)		코로나 이후('20년~'22년 1분기)	
정신건강	164,111	32.6	232,132	42.8
대인관계	162,997	32.4	127,305	23.5
학업/진로	104,028	20.7	89,266	16.5
가족	72,086	14.3	93,430	17.2

<출처> 1388청소년사이버상담센터



1) 코로나바이러스19에 해당하는 내용은 '코로나'로 표기

■ 코로나 발생 초기와 이후를 비교하기 위해 20년 1분기, 21년 1분기, 22년 1분기 상담건수를 비교해 보면 발생초기 1년차(20년)에 비해 2년차(21년)에는 상담건수가 크게 증가 하였고 3년차(22년)에는 2년차(21년)에 비해 감소한 것으로 나타남<표2>

- 코로나 확산 2년차(21년)에는 사회적 거리두기로 대면상담이 제한되어 온라인상담 채널을 이용하여 상담건수가 눈에 띄게 증가한 것으로 보임
- 코로나 확산 3년차(22년)에는 상담건수는 줄어들었으나 청소년 정신건강 문제는 매년 약 10%정도 증가, 전체 상담건수 중 50%정도를 차지하는 만큼 정신건강 문제가 주요한 문제로 나타남
- 3년차인 22년 1분기에는 사회적 거리두기의 완화로 등교수업이 늘어나면서 대인관계 문제가 다시 증가한 것으로 보임

<표2> 20년~22년 1분기(1월~3월) 사이버상담 주 호소내용 영역 (단위:건,%)

분기	코로나	정신건강	대인관계	학업/진로	가족	전체
'20년 1분기	1년차	17,207	11,928	7,900	8,111	45,146
		38.3	26.4	17.4	17.9	100
'21년 1분기	2년차	27,042	13,313	10,849	11,140	62,344
		43.3	21.3	17.4	17.8	100
'22년 1분기	3년차	25,920	11,820	7,600	7,262	52,602
		49.2	22.4	14.4	13.8	100

<출처> 1388청소년사이버상담센터

- 2022년 일상생활을 되찾아가는 시점에서 지난 2년간 코로나로 인해 청소년들이 어떤 영향을 받고 변화하였는지 분석해보는 것은 이후 청소년의 심리·정서 문제를 예측하는데 도움이 될 것임
- 이번 이슈페이퍼에서는 2020년, 2021년 조사한 결과 및 2022년 실태조사 결과를 통해 코로나 이후 우리나라 청소년의 다양한 영역에서 코로나 3년간의 청소년 마음건강에 대해 살펴보고자 함
- 코로나 이후 감정, 코로나 스트레스, 코로나 이후 대인관계, 코로나 이후 온라인 사용, 청소년들이 겪은 코로나 3년간의 경험, 그리고 코로나 이후 학교생활에서 기대되는 것, 걱정되는 것 설문결과 통해 포스트 코로나를 대비한 우리나라 청소년의 다양한 변화를 예측하는 기초자료를 제시함

02 2022년 청소년 코로나 이후 일상생활의 변화 실태조사

■ 실태조사 개요

- 조사 기간 : 2022년 5월 25일 ~ 6월 1일
- 조사 방법 : 온라인 설문조사
- 조사 대상 : 전국의 9 ~ 24세 청소년 1,638명

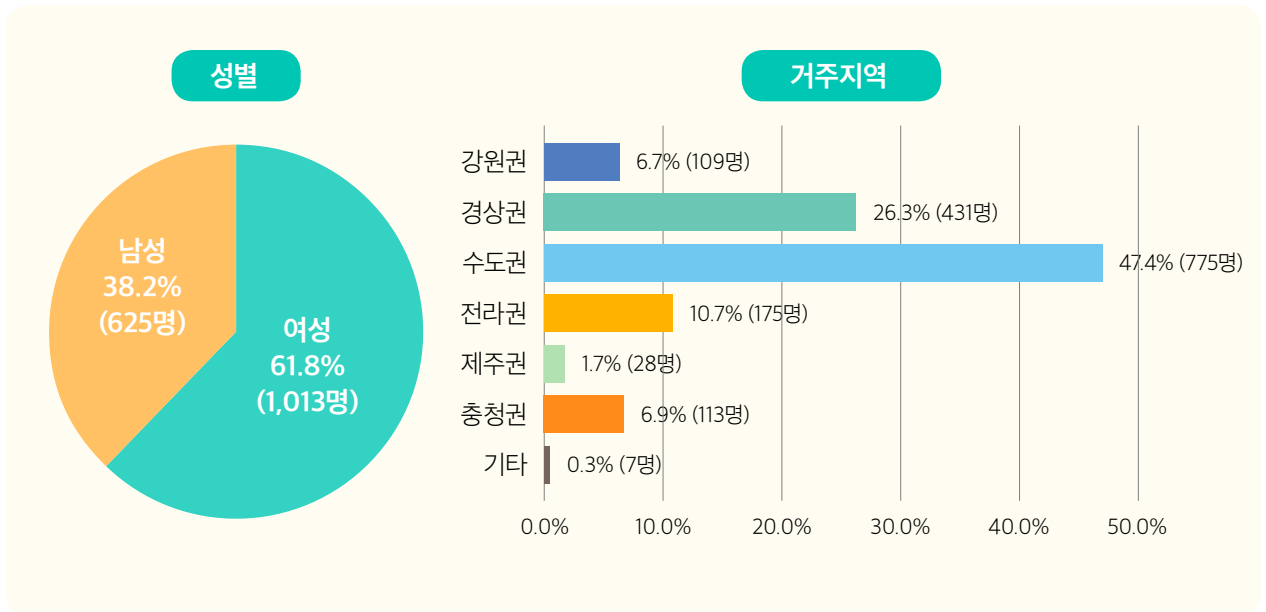
<표3> 조사내용

번호	조사영역	조사내용	비고		
1	인구학적 배경	성별, 연령, 재학여부, 거주지역			
2	감정	코로나로 인해 느끼는 가장 큰 감정			
3	코로나 스트레스	사회적 고립감	총7문항	5점 리커트 척도	
4		생활관리의 어려움	총6문항		
5		감염에 대한 두려움	총5문항		
6		타인에 대한 분노	총4문항		
7	코로나 이전과 이후 관계의 변화	자발적 고립	총4문항		
8		온라인 관계 몰입도	총2문항		
9		대인관계 형성·유지의 어려움	총5문항		
10		부모와의 관계	총2문항		
11	현재 친구와의 관계	친밀감에 대한 기대	총3문항		
12	코로나 3년간의 경험	코로나로 얻는 것은? 잃은 것은?			
13	일상생활 복귀	코로나 이후 학교생활에 걱정되는 것은? 코로나 이후 학교생활에 기대되는 것은?			

<표4> 응답자의 일반적사항

(단위:명,%)

구분		빈도	비율	재학여부	
				재학중	재학중 아님
나이	9세~13세	80	4.8	79(98.8)	1(1.3)
	14세~16세	133	8.2	131(99.2)	2(0.8)
	17세~19세	460	28.1	454(98.9)	6(1.1)
	20세~24세	965	58.9	837(86.8)	128(13.2)
전체		1,638	100	1,503(91.8)	135(8.2)

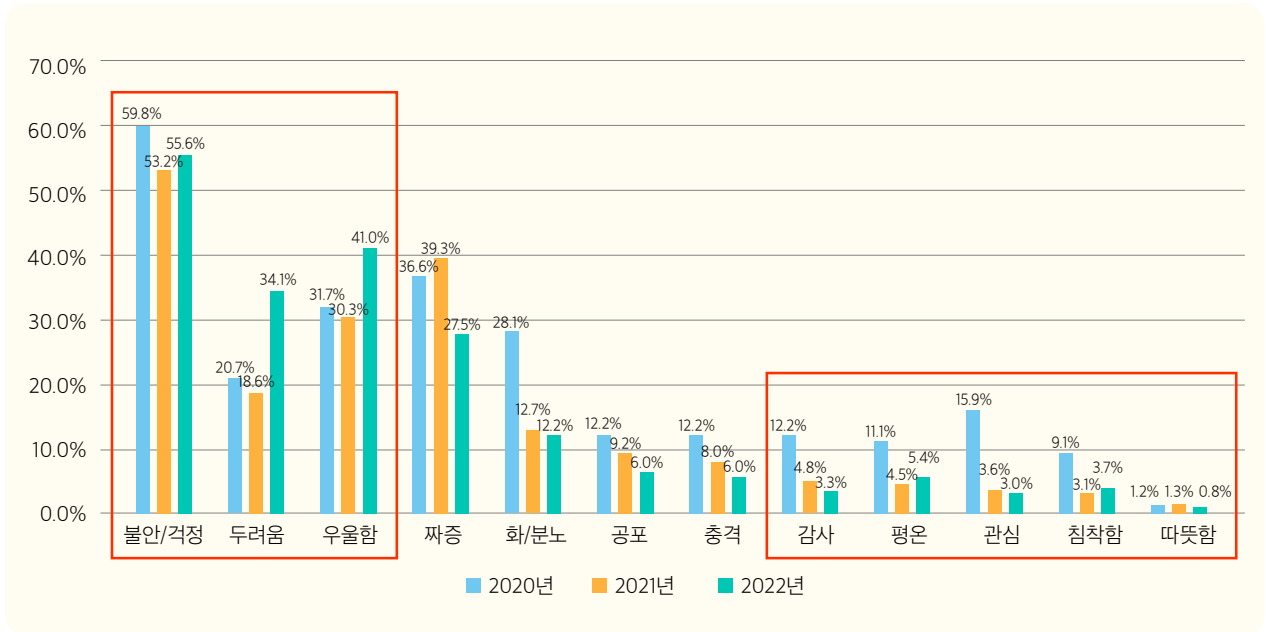


1. 청소년 정신건강

코로나 이후 청소년이 겪는 주된 감정

코로나 이후 청소년이 경험하는 주요 감정 조사

[그림] 코로나 이후 겪는 주된 감정

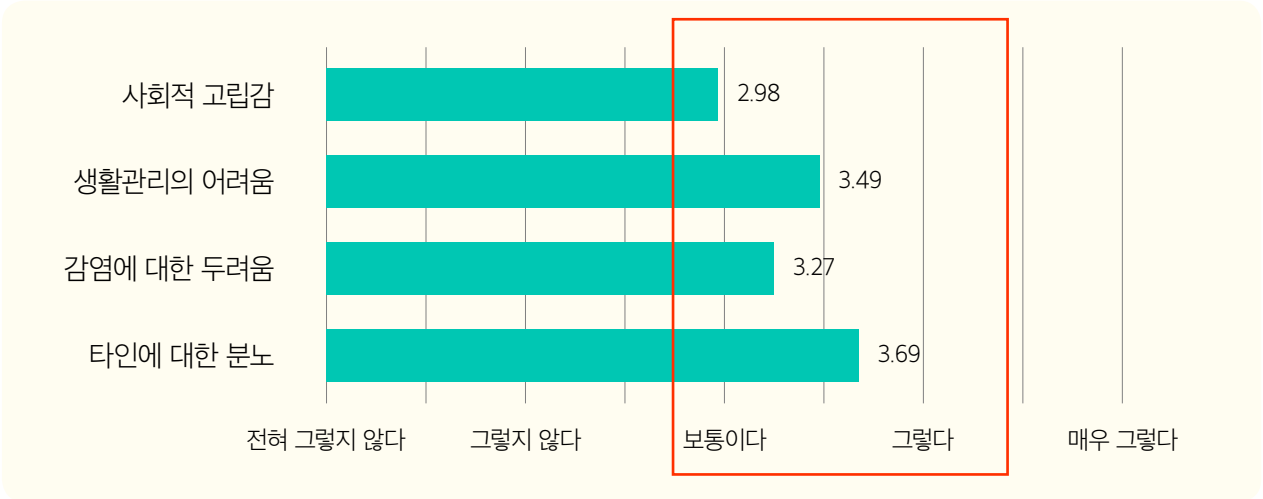


- 코로나와 함께 한 3년, 감염병에 대해 무감각해지고 있다고 생각하나 지금도 여전히 청소년들은 코로나 초기와 마찬가지로 불안/걱정, 우울, 두려움과 같은 심리-정서적 어려움을 호소하고 있음
- 3년차 시계열 조사 결과, 코로나와 처음 마주하게 된 ‘공포’, ‘충격’과 같은 단기간의 감정은 눈에 띄게 줄어들었으나, 코로나 초기에 강제적인 일상의 변화로 경험했을 것으로 예상된 청소년의 부정적인 감정(불안/걱정, 두려움, 우울함)이 3년차에 더 많이 상승한 것으로 나타남
- 반면 조금 남아있던 긍정적인 감정(감사, 관심, 따뜻함)은 줄어든 것으로 나타나, 코로나가 3년간 지속되면서 한번 정착된 부정적인 감정은 지속적으로 강화되고, 긍정적인 감정은 약화되고 있는 것으로 보임
- 이는 앞으로 청소년의 정신건강 문제가 심화될 수 있음을 보여주는 결과로, 코로나가 종식되어 일상생활로 복귀된 이후에도 이에 대한 지속적인 사회적 관심과 개입이 필요함

2. 청소년 코로나 스트레스

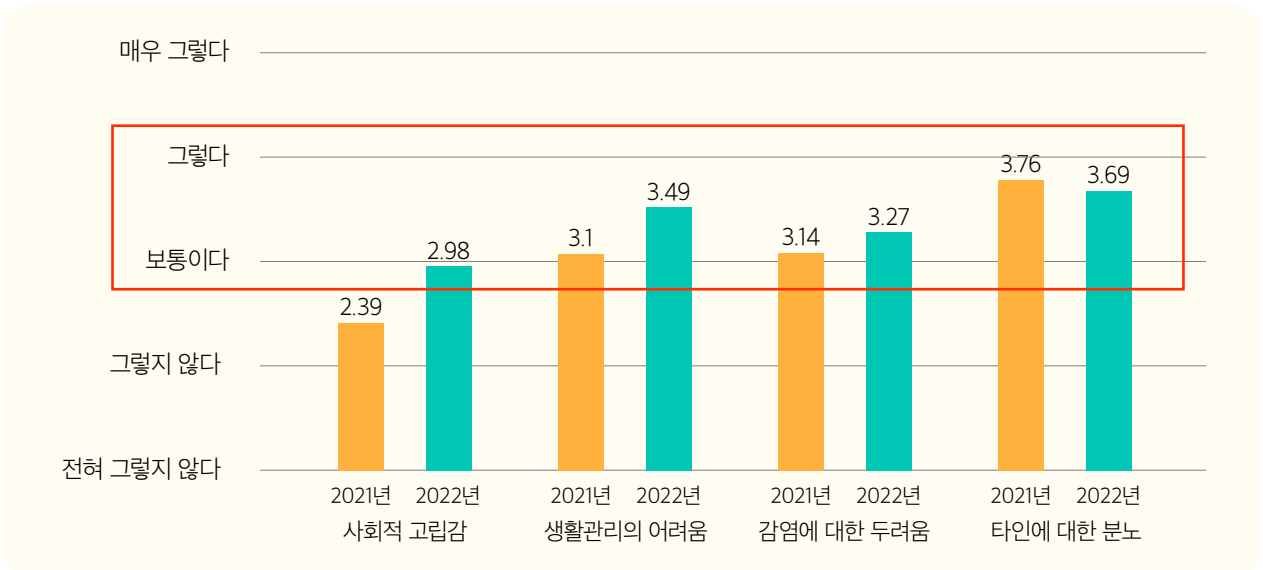
코로나 스트레스

코로나 스트레스와 관련된 척도는 사회적 고립감, 생활관리의 어려움, 감염에 대한 두려움, 타인에 대한 분노로 이루어져 있음



■ 작년 코로나 스트레스를 측정하기 위해 본원에서 개발·타당화 한 ‘청소년 코로나 스트레스 척도’를 통해 2021년과 2022년 조사 결과를 분석함

[그림2] 2021년, 2022년 ‘청소년 코로나 스트레스²⁾’의 시계열 비교



2) 코로나 스트레스 척도는 포스트코로나 시대 청소년 정신건강 연구(서미 외, 2021), 한국청소년상담복지개발원에서 개발된 척도로 사회적 고립감, 생활관리의 어려움, 타인에 대한 분노, 감염에 대한 어려움 하위척도로 구성되어 있음

- 2021년과 2022년 청소년이 코로나 이후 경험하는 스트레스를 시계열로 비교해 본 결과, 2021년 사회적 고립감(2.39)을 제외하고는 모두 보통 이상(2.5)으로 나타남
- 2021년에는 타인에 대한 분노(3.76), 감염에 대한 두려움(3.14), 생활관리의 어려움(3.10), 사회적 고립감(2.39) 순이었으나, 2022년에는 타인에 대한 분노(3.69), 생활관리의 어려움(3.49), 감염에 대한 두려움(3.27), 사회적 고립감(2.98)의 순으로 나타나 여전히 타인에게 피해를 주는 분노 감정은 높게 나타남
 - 2022년 코로나 이후 사회적 거리두기로 인한 사회적 고립감은 2021년 비해 더욱 점수가 높아졌으며, 생활관리의 어려움 또한 경험하는 것으로 나타남
 - 이 중 사회적 고립감의 상승 폭이 높았는데, 이는 대화할 사람이 없거나 친구가 적어졌다고 느끼거나 친구를 사귀기 어려운 경우 등 대인관계에서의 어려움을 의미하는 문항으로 구성되어 5월 전면 등교로 다시 학교가 시작되었을 때 대인관계에 대한 고민을 하기 시작한 것으로 보임
 - 생활관리의 어려움은 장기간 지속된 온라인 수업으로, 공부에 집중이 어렵고 인터넷, 스마트폰 사용 시간이 많아져 개인생활 관리가 어려운 것을 반영한 결과로 보임
 - 가장 높게 나타난 스트레스 요인 중 타인에 대한 분노는 방역수칙을 지키지 않는 사람들, 전염 가능성을 고려하지 않고 모이는 사람들과 관련된 문항임
 - 2022년 5월부터 실외마스크 해제 등으로 방역수칙 완화로 인해 타인에 대한 분노가 줄었을 것으로 기대하였으나, 실제로 한번 형성된 부정적인 '분노'와 같은 감정들이 방역수칙 완화 등으로 일제히 사라지지 않는 것으로 보임

<표5> 2022년 코로나 스트레스(성별 비교)

구분	빈도	평균	표준편차	t
사회적 고립감	여	1,013	2.96	-1.35
	남	625	3.02	
생활관리의 어려움	여	1,013	3.53	2.31*
	남	625	3.43	
감염에 대한 두려움	여	1,013	3.37	5.18***
	남	625	3.13	
타인에 대한 분노	여	1,013	3.75	3.52***
	남	625	3.60	

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

- 2022년 코로나 스트레스 결과에서는 여자 청소년이 사회적 고립감 영역을 제외한 생활관리의 어려움(3.53), 감염에 대한 두려움(3.37), 타인에 대한 분노(3.75)에서 남자 청소년에 비해 점수가 높은 것으로 나타남

- 유일하게 대인관계의 어려움에 해당하는 사회적 고립감은 여자 청소년에 비해(2.96) 남자 청소년의 점수가 높은 것으로 나타남(3.02)
 - 이는 남자 청소년의 대인관계 방식이 야외활동이나 스포츠 등 신체적인 활동을 함께 하면서 이루어지는 경우가 많은데, 코로나로 인해 이런 기회가 감소하고 제한적인 관계를 할 수 밖에 없게 되면서 사회적 고립감이 상대적으로 높게 나타난 것으로 보임

<표6> 2022년 코로나 스트레스(연령별 비교)

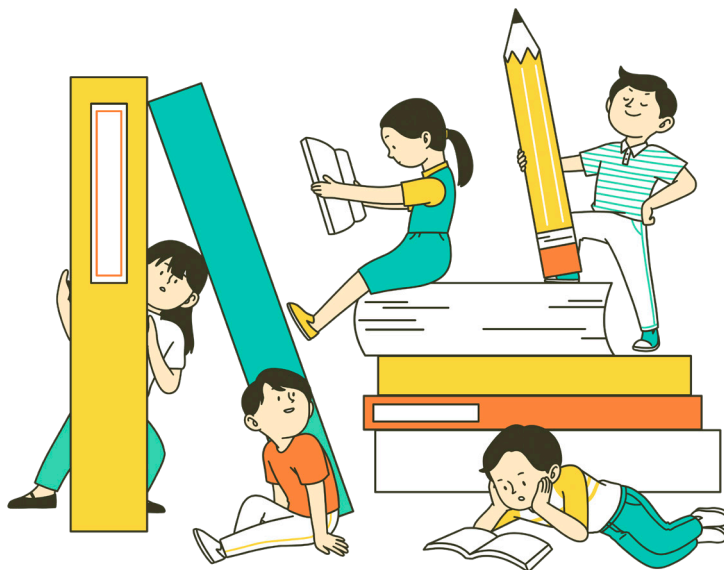
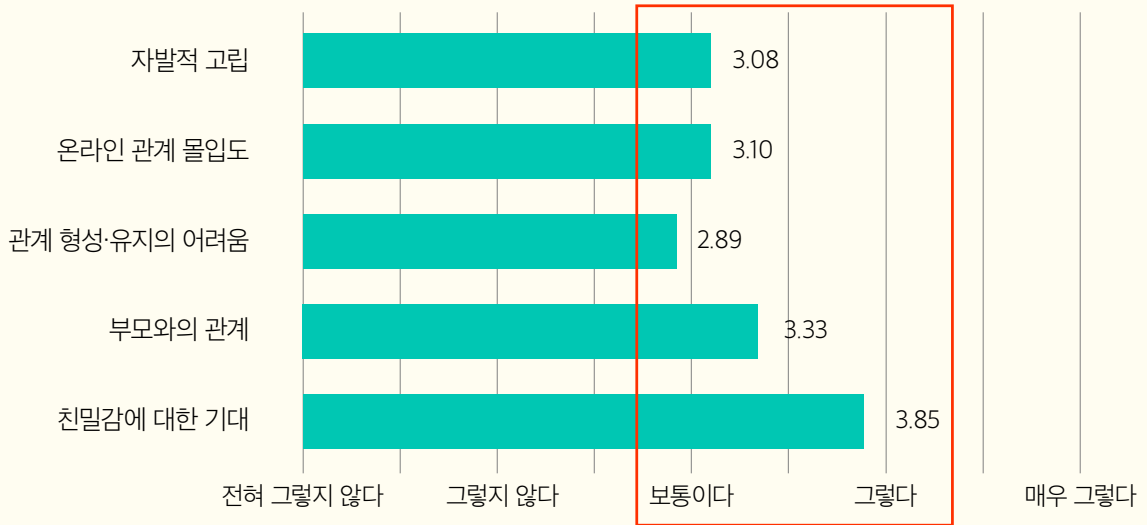
구분		빈도	평균	표준편차	F/t	Scheffe
사회적 고립감	초등(a)	80	2.74	0.80	6.11***	a<d
	중등(b)	133	2.90	1.03		
	고등(c)	460	2.87	1.06		
	후기청소년(d)	965	3.07	0.97		
생활관리의 어려움	초등(a)	80	3.38	0.76	2.14	
	중등(b)	133	3.35	0.96		
	고등(c)	460	3.50	0.88		
	후기청소년(d)	965	3.52	0.80		
감염에 대한 두려움	초등(a)	80	3.18	0.79	1.88	
	중등(b)	133	3.38	0.96		
	고등(c)	460	3.21	0.95		
	후기청소년(d)	965	3.30	0.90		
타인에 대한 분노	초등(a)	80	3.52	0.77	3.30*	a<d, a<b
	중등(b)	133	3.73	0.86		
	고등(c)	460	3.62	0.94		
	후기청소년(d)	965	3.74	0.85		

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

- 연령별 조사 결과로, 생활관리의 어려움을 제외하고 후기청소년과 중학생의 점수가 다른 연령대와 비교해 상대적으로 높게 나타남
 - 타인에 대한 분노는 중학생(3.73)과 후기청소년(3.74)에서 높게 나타났음. 중학생의 경우, 전면등교가 타 학년(초등, 고등)에 비해 가장 늦게 재개되었으며, 이러한 과정에서 방역수칙을 지키지 않는 사람들에 대한 분노가 생겼을 것으로 여겨짐
 - 사회적 고립감은 후기청소년(3.07)에게 가장 높게 나타났는데, 이러한 결과는 이 시기가 다른 연령에 비해 사회활동 및 사회적 상호작용이 활발하고 다양할 수밖에 없는 발달적 특성이 반영된 것으로 여겨짐

3. 청소년 대인관계

대인관계 어려움으로는 코로나 이후 자발적 고립, 온라인 관계 몰입도, 대인관계 형성·유지의 어려움, 코로나 이후 부모관계와의 변화, 친구관계·친밀감에 대한 변화로 이루어져 있으며 각 평균은 다음과 같다.



(1) 코로나 이후 대인관계의 변화



코로나 이후 자발적 고립

사회적 거리두기 등 외부적인 이유로 생기는 사회적 고립이 아닌 코로나 이후 스스로 선택한 자발적 고립

<표7> 자발적 고립 (재학여부, 성별, 학년별 비교)

구분		빈도	평균	표준편차	F/t
재학여부	재학중	1,504	3.11	0.84	-0.84
	재학중 아님	134	3.17	0.68	
성별	여	1,013	3.10	0.86	-0.94
	남	625	3.14	0.78	
학년별	초등(a)	80	2.89	0.75	a<d 12.99***
	중등(b)	133	3.00	0.96	
	고등(c)	460	2.96	0.93	
	후기청소년(d)	965	3.21	0.74	

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

- 자발적 고립은 집에서 활동하는 것, 자발적으로 혼자 있는 것이 더 편하고 좋음을 의미하는 것으로, 코로나 이전과 비교해 현재 시점에서 청소년이 느끼는 자발적 고립(3.08)은 보통 이상으로 나타남
- 후기청소년(3.21)에게 자발적 고립이 높게 나타났는데, 독립적인 생활이 가능한 후기청소년의 발달특성 상 나타나는 것으로 해석됨



코로나 이후 온라인 관계 몰입도

대면 관계보다 사회관계망 서비스(SNS)와 같은 온라인에서 맺는 관계에서의 편리함과 민감도

<표8> 온라인 관계 몰입도 (재학여부, 성별, 학년별 비교)

구분		빈도	평균	표준편차	F/t
재학여부	재학중	1,504	3.11	0.95	.10
	재학중 아님	134	3.10	0.83	
성별	여	1,013	3.10	0.95	-.56
	남	625	3.13	0.92	
학년별	초등(a)	80	2.86	0.85	a<b, a<d 5.12**
	중등(b)	133	3.06	1.05	
	고등(c)	460	3.02	1.00	
	후기청소년(d)	965	3.17	0.89	

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

- 코로나 이후 온라인 관계 몰입도는 보통 이상(3.10)으로 나타남.
- 이중 학교 밖 청소년(3.10), 남자 청소년(3.13), 중학생(3.06)과 후기청소년(3.17)이 상대적으로 많은 영향을 받은 것으로 나타남
 - 학년별 분석 결과, 저학년 청소년은 휴대폰 사용 시 보호자의 제한이 많은 반면, 학년이 올라갈 상대적으로 휴대폰 사용이 자유로워 온라인 접근이 수월한 것과 관련이 있는 것으로 보임



코로나 이후 대인관계 형성·유지의 어려움

코로나로 온라인 상 친구관계에 익숙해져 실제 친구관계를 맺는 데 느끼는 어려움

<표9> 대인관계 형성·유지어러움 (재학여부, 성별, 학년별 비교)

구분		빈도	평균	표준편차	F/t
재학여부	재학중	1,504	2.91	0.98	2.11*
	재학중 아님	134	2.72	0.88	
성별	여	1,013	2.87	1.00	-1.03
	남	625	2.93	0.92	
학년별	초등(a)	80	2.87	0.80	.238
	중등(b)	133	2.90	1.05	
	고등(c)	460	2.80	1.04	
	후기청소년(d)	965	2.94	0.94	

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

- 코로나 이후 대인관계 형성·유지의 어려움은 보통 이상(2.89)으로 나타남
 - 이중 재학생이 학교를 다니지 않는 청소년에 비해 친구관계를 맺는데 더 많은 어려움을 경험하는 것으로 나타남 (2.91). 이들은 코로나로 인해 3년간 친구들과 관계를 맺을 기회뿐 아니라 관계를 유지하고 갈등을 해결하는 등의 대인관계 기술에 대한 훈련할 기회도 없음
 - 따라서 전면 등교 후 친구를 사귀는 방법, 관계를 유지하는 방법에 어려움을 느끼고 있으므로, 이를 습득하고 연습할 수 있는 다양한 기회가 제공될 필요가 있음



코로나 이후 부모와의 관계 변화

코로나 이전과 비교하여 부모와 대화와 소통 시간과 질의 변화

<표10> 코로나 이후 부모와의 관계변화(재학여부, 성별, 학년별 비교)

구분		빈도	평균	표준편차	F/t
재학여부	재학중	1,504	3.34	0.81	4.06***
	재학중 아님	134	3.05	0.70	
성별	여	1,013	3.32	0.83	-,032
	남	625	3.32	0.76	
학년별	초등(a)	80	3.29	0.75	4.66** d<b, d<c
	중등(b)	133	3.33	0.07	
	고등(c)	460	3.43	0.41	
	후기청소년(d)	965	3.26	0.24	

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

- 코로나 이후 부모와의 관계 변화는 부모와 대화시간이 늘고, 부모와 소통이 잘 되는 등 긍정적으로 나타남(3.33)
 - 이중 재학중 청소년(3.34), 중학생(3.33)과 고등학생(3.43)이 코로나 이전에 비해 부모와의 소통이 긍정적으로 변화한 것으로 보임
 - 이는 코로나로 인해 가족이 함께 있는 시간이 늘어남에 따라 대화나 소통할 기회가 많아지면서 자연스럽게 부모-자녀 간 접촉이 증가한 것과 연관이 있는 것으로 보임
 - 특히 중고등학생의 경우, 학원 등 학업에 대부분의 시간을 보내다가 사회적 거리두기로 인해 갑자기 주어진 시간으로 인해 가족 간 유대를 강화시키는 계기가 된 것으로 해석됨



친구관계, 친밀감에 대한 기대

<표11> 친밀감에 대한 기대(재학여부, 성별, 학년별 비교)

구분		빈도	평균	표준편차	F/t
재학여부	재학중	1,504	3.87	0.72	2.91**
	재학중 아님	134	3.68	0.67	
성별	여	1,013	3.88	0.71	1.77
	남	625	3.82	0.73	
학년별	초등(a)	80	3.83	0.79	0.62
	중등(b)	133	3.86	0.72	
	고등(c)	460	3.86	0.80	
	후기청소년(d)	965	3.85	0.66	

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

- 친구들과 잘 지내고 싶다는 친밀감에 대한 기대는 전체 조사 대상에서 높은 편으로 나타남(3.85)
 - 재학생(3.87)의 경우, 재학 중이 아닌 청소년(3.68)과 비교해 친밀감에 대한 기대가 높은 것으로 나타남. 이는 사회적 거리두기가 완화되어 등교 정상화가 시행됨에 따라 학교에서 친구를 만난다는 기대가 반영된 것으로 보임
- 무엇보다 학년별, 성별과 상관없이 친밀감에 대한 기대가 높은 것으로 나타나 대부분의 청소년이 친구와 잘 어울리고 싶고, 새로운 친구를 만나고 싶은 욕구가 있는 것으로 해석됨
 - 특히 앞에서 코로나 이후 청소년들이 대인관계의 어려움이나 자발적 고립의 경향이 증가하였으나, 기본적으로 이들은 관계를 맺고 싶은 기대와 잘 유지하고 싶은 의지가 있는 것으로 볼 수 있음. 따라서 청소년들의 관계에서 경험하는 두려움을 해소할 수 있는 방안을 마련하여 이들이 학교와 지역사회에 잘 적응하고 건강한 성인으로 성장할 수 있도록 개입이 필요함

(2) 코로나 전-후의 대인관계 변화



코로나 이전과 이후의 변화

코로나 이전과 이후에 자발적 고립감, 온라인 관계 몰입도, 관계 형성·유지의 어려움, 부모와의 관계, 친밀감에 대한 기대를 측정함

- 청소년의 대인관계 변화를 좀 더 면밀하게 살펴보기 위해 청소년 코로나 전-후의 변화를 중·고등학교 청소년 500명을 대상으로 추가 설문조사 함

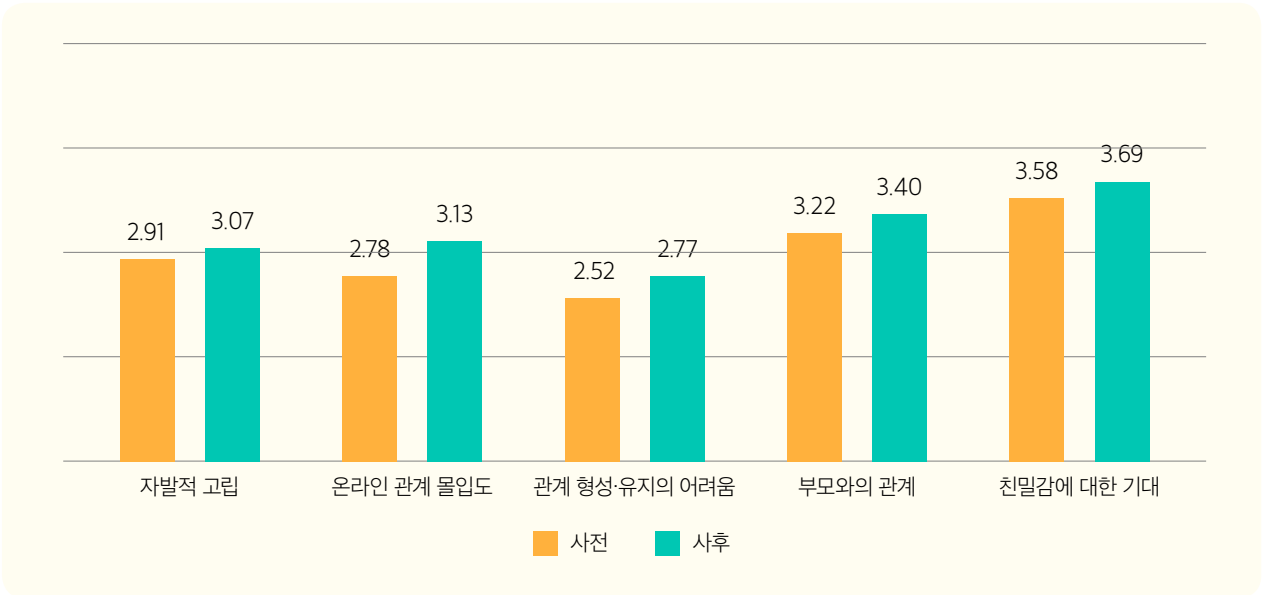
<표12> 코로나 이전과 이후의 변화

구분	빈도	사전-사후	평균	표준편차	t
자발적 고립	500	사전	2.91	.84	-4.28**
		사후	3.07	.84	
온라인 관계 몰입도		사전	2.78	.90	-8.69**
		사후	3.13	.93	
관계 형성·유지의 어려움		사전	2.52	.92	-8.65**
		사후	2.77	.99	
부모와의 관계		사전	3.22	.68	-6.11**
		사후	3.40	.72	
친밀감에 대한 기대		사전	3.58	.75	-3.60**
		사후	3.69	.74	

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

- 자발적 고립, 온라인 관계 몰입도, 관계 형성·유지의 어려움, 부모와의 관계, 친밀감에 대한 기대, 5개 영역에 대해 코로나 이전(2019년)과 코로나 이후(현재)에 해당하는 점수를 각각 측정하였고, 모든 영역에서 사전에 비해 사후 점수 변화가 통계적으로 유의하게 나타남

- 청소년은 코로나 이전에 비해 외부 활동보다 혼자 활동하는 것이 익숙하고, 온라인 활동에 더욱 몰입하게 되며 친구와 대인관계를 맺는 것에 어려움을 느낀다고 보고함
- 반면, 코로나 이후 '친구들과 사이좋게 지내고 싶고', '좋은친구가 되고 싶다'는 친밀감에 대한 기대 또한 높게 나타나 대인관계를 맺는 것이 어렵다는 결과와의 간극이 있어 앞으로 청소년의 대인관계 기술을 체득 할 수 있는 프로그램 등이 필요함을 시사함

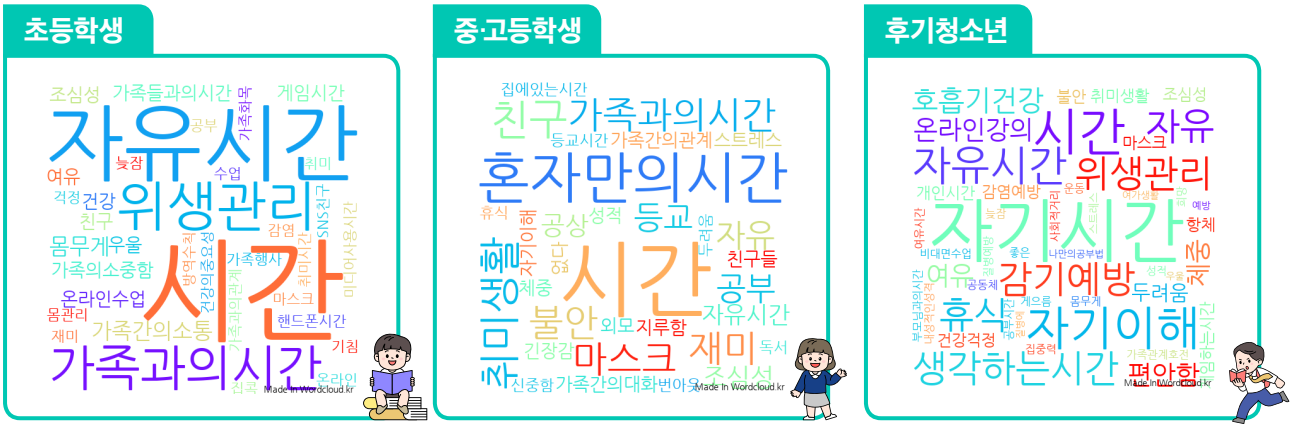


4. 일상생활 복귀에 대한 기대감과 두려움

청소년에게 코로나로 얻은 것과 잃은 것, 그리고 일상생활 복귀에 대한 기대와 두려움 질문에 대한 응답내용을 워드클라우드 분석함

코로나로 얻은 것

- 코로나로 얻은 것은 것으로 초등학교의 경우 자유시간, 집에 있는 시간이 많아짐, 가족의 소중함을 알고 부모님과 보내는 시간이 많아졌다는 시간에 대한 빈도가 많았음. 중·고등학교의 경우에도 혼자 있는 시간을 통한 나의 이해, 가족과의 소중한 시간 등 시간을 얻었다는 응답이 많았고 후기청소년의 경우에도 자유시간, 자기이해 시간, 생각하는 시간 등 시간에 대해 생각을 얻었다고 제시함



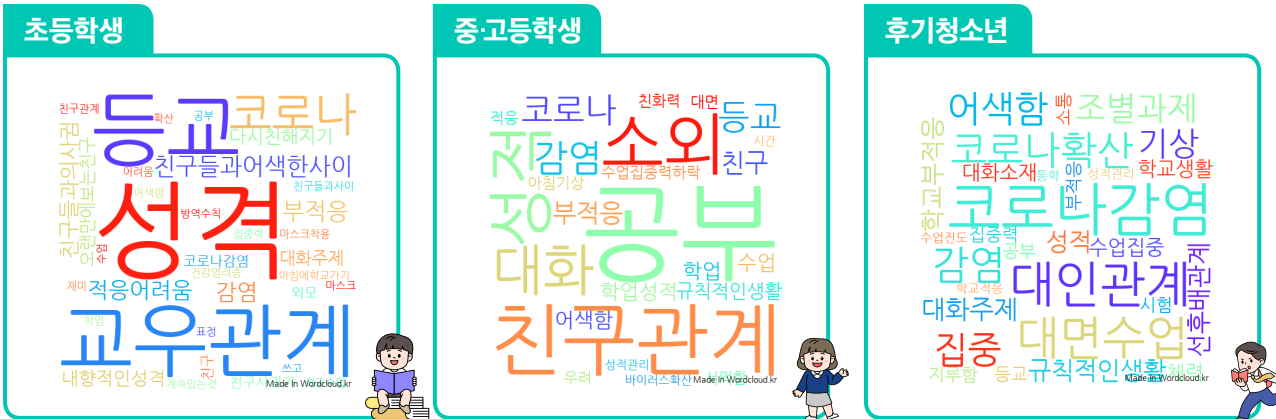
코로나로 잃은 것

- 초등학교의 경우 친구들과 함께 하는 시간과 추억을 잃었다는 답변이 가장 많았으며 중·고등학교의 경우에도 평범한 일상, 친구들과의 소통, 후기청소년의 경우 추억, 시간, 여행시간을 잃었다는 답변이 많아 발달단계에서 또래 관계와 함께 하는 시간을 잃은 아쉬움이 큰 것으로 나타남



학교생활 걱정

- 초등학생의 경우 친구를 많이 사귀고 싶은데 그러지 못하는 스스로의 성격, 다시 친구를 사귀 수 있을까에 대한 걱정, 중고등학생의 경우 온라인 수업을 하며 다시 친구들과 친하게 될 수 있을지에 대한 친구관계, 공부, 학업에 대한 걱정이 컸으며, 후기청소년은 코로나 감염, 어색해진 친구관계, 시간을 지키며 등교 하는 대면수업에 대한 걱정이 컸음



학교생활 기대

- 초등학생의 경우 친구들과 운동장에서 마음껏 뛰놀기, 친구와의 활동, 공부에 대한 기대에 대한 빈도가 많았으며, 수학여행이나 학교 활동 등에 기대가 크게 나타남. 중고등학생도 친구들과의 소통, 만남, 수학여행, 점심시간에 친구들과 함께 수다와 대화 등 또래 친구들과 함께 하는 활동에 대한 기대가 많았고, 후기청소년의 경우에도 친구관계, 규칙적인 학교생활, 대면수업, 동아리 활동과 같은 대학캠퍼스 생활에 대한 기대감이 컸음



03 대응방안



“ 청소년의 바닥난 마음건강,
회복을 위해 함께 노력하고 기다려 줄 수 있는 사회분위기 만들어져야 ”



코로나 이후 3년간 청소년 정신건강에 적신호, 집중적인 케어 필요

- 사회적 거리가 완화되며 자연스럽게 청소년의 정신건강은 회복이 될 것으로 기대하지만, 불안·걱정, 두려움, 우울과 같은 부정적 감정이 지속적으로 일상생활에 자리매김 되어 심리·정서 문제는 오히려 더욱 심각해짐. 2021년 조사결과에서 앞으로 청소년 정신건강 문제가 향후 더 증가할 것으로 예측 하였는데 실제로 2022년 조사결과에서 부정적 감정이 폭발적으로 늘어난 것에서 보듯 코로나 이전 상태로 회복하기 위해서는 청소년 정신건강에 대한 집중적인 케어가 필요함
- 청소년은 성인에 비하여 재난과 같은 충격적인 사건의 영향을 수동적으로 받을 수 밖에 없어 (김선숙 외, 2020), 사회·심리적 스트레스에 더욱 취약함(최지옥, 2021). 특히 부정적 감정을 감소시킬 수 있는 긍정적 감정이 눈에 띄게 낮아져 앞으로 청소년의 심리·정서 상태가 코로나 이전 수준으로 회복하기 위해서는 시간과 노력이 필요함. 이에 따른 사회적 관심과 도움이 요구됨



지난 3년간 공백기로 대인관계 변화에 재적응하기 위한 사회성 향상 프로그램 강화

- 전 세계적으로 아동·청소년은 코로나로 인해 일상, 교육, 여가활동의 제약 등으로 분노와 좌절감, 미래에 대한 두려움, 관계에 대한 어려움 커졌다고 보고되고 있으며(유니세프, 2021), 이러한 변화는 앞으로 학교생활뿐만 아니라 성인기 사회생활에까지 지장을 초래할 것이라 예측됨
- 본 조사에서 청소년들은 또래 관계를 잘 하고 싶고 기대감과 다시 시작된 학교생활에 '친구를 만나는 것', '친구와 운동장에서 뛰어놀고 싶다'와 같은 기대감을 표출하였음. 그러나 한편으로는 '다시 친구를 사귀어야 한다', '친구와 오해 없이 대화하기' 등 또래관계에 대해 걱정이 된다고 응답하여 새로운 대인관계 변화 기대와 더불어 변화된 대인관계에 적응할 수 있는 개입이 필요함
- 청소년기는 긍정적이고 다양한 관계 경험을 통해 자아정체성 확립과 이후 발달과정에서 대인관계 능력을 기르는 중요한 시기임(이순희, 2020)
- 그러나 코로나 이후 학교생활이 정상화 되고 친구와 다시 만난다고 해서 자연스럽게 또래관계가 형성되는 것이 아님. 오히려 3년간 성공적인 대인관계 경험의 부재로 서로간의 소통에서 오해로 갈등이 생기고, 이에 따른 스트레스가 초래될 수 있음

- 본 조사결과에서 제시되었듯이 청소년들에게 친구를 새롭게 사귀어야 하는 두려움은 사회적 고립감이나 자발적 고립감 상태에 이르게 할 수 있음. 따라서 일상생활로 돌아가는 이 시기에 청소년의 대인관계 고민 해결을 위해 사회성을 향상시킬 수 있도록 적극적인 개입이 필요함
- 한국청소년상담복지개발원에서는 학급별로 새로운 친구들과 이야기 나눌 수 있는 대인관계 프로그램을 제공할 예정이며, 구체적으로 비대면 상황에 익숙한 친구들이 대면상황에서 서로 만나 이야기를 나눌 수 있는 의사소통 향상 프로그램을 제공할 예정임. 특히 학급에서 소외된 친구들은 '솔리언 또래상담'을 통해 청소년 친구들끼리 고민상담을 나눌 수 있도록 학교에 적극 홍보할 계획임



함께 코로나 경험을 공유하며 극복하기 : 회복탄력성 프로그램의 보급

- Barnard (2020)은 청소년의 사회적 관계 형성 공백을 메꾸기 위해 코로나 종식 이후 청소년의 심리·정서 및 정신건강에 대한 지원의 중요성과 시급성을 강조하면서 모든 청소년을 대상으로 회복탄력성 향상 등 심리·정서적 회복 프로그램을 지원할 것과 모든 학교 내 검증된 상담 전문가가 배치되어야 함을 제언함
- '회복탄력성'의 핵심은 나의 충분한 성공경험을 토대로 어떤 어려운 일이 생겨도 극복할 수 있는 힘인데, 이는 타인과의 긍정적 경험, 이타적 경험, 보람을 통해 가능하다고 제시하고 있음(코로나 사피엔스, 2020). 청소년이 지난 3년간의 공백을 메꾸기 위해서는 또래와 코로나로 힘들었던 것과 교실에서 함께 소소한 일상생활을 공유하는 긍정적인 소통과 관계 경험을 할 수 있는 시간이 필요함
- 한국청소년상담복지개발원에서는 코로나 이후 청소년의 대인관계 어려움을 극복할 수 있도록 '코로나 스트레스 척도'와 학교에서 반 단위로 운영할 수 있는 '회복탄력성 프로그램'을 개발하여 전국 청소년상담복지센터를 중심으로 보급할 계획임
- 코로나스트레스 척도는 한국청소년상담복지개발원 홈페이지에서 자가진단척도로 사용할 수 있음



- 김선숙, 조소연, 이정애(2020). '포스트 코로나 시대, 아동권리보장을 위해 사회는 무엇을 할 것인가?' 아동과 권리24(3):409-438.
- 이순희(2020). 대학생의 역기능적 진로사고와 진로적응성의 관계에서 진로결정자기효능감의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 20(13), 693-711.
- 최지욱(2021). 코로나19가 성인 및 소아청소년에 미치는 영향과 지원방안. J Korean Neuropsychiatr Assoc, 60(1). 2-10
- 유니세프(2021). 세계아동현황 보고서: 코로나 19시대 아동·청소년 정신건강 발표
- 최재천, 장하준, 최재봉, 홍기빈, 김누리, 김경일, 정관용(2020). 코로나 사피엔스. 인플루엔셜. 서울
- Barnardo's. (2020). Briefing for MPs and Peers: Children's Mental Health and COVID-19. <https://www.barnardos.org.uk/sites/default/files/uploads/parliamentary-briefing-childrens-mental-health-covid-19.pdf>Brooks,
- Fleming, P., & O'Hara, J. (2020). Impact on Family Life During Covid 19 Pandemic.

