

코로나19와 영국인의 정신건강

International Labor Trends

국제노동동향 ② - 영국

채민석 (영국 유니버시티칼리지 런던 경제학 박사과정)

■ 머리말

코로나19 확산과 이를 막기 위한 강력한 봉쇄정책의 지속이 영국 사회에 미치는 영향은 결코 경제적인 것에만 국한되지 않는다. 감염에 대한 우려가 지속되는 가운데, 이동제한 및 재택근무 확대 등으로 집안에만 머무는 시간이 늘어나고 친인척 및 지인들과의 교류까지 줄어들면서 우울감, 불안감, 외로움 등 정신건강의 악화를 호소하는 사람이 크게 늘고 있다. 「2021년 영국 사회이동성 지표(Social Mobility Barometer 2021)」¹⁾에 따르면, 영국인의 55%가 팬데믹이 '정신건강에 큰 영향을 미쳤다'고 답했고, 46%가 '팬데믹 회복 계획에 있어 정부가 가장 우선시해야 할 목표'로 정신건강 문제 해결을 언급²⁾하는 등, 정신건강 문제가 영국 사회의 중요한 이슈 중 하나로 부각되고 있다.

이 글에서는 먼저 코로나19 팬데믹 기간 동안 영국인의 정신건강이 어느 정도로 악화되었는지 나이, 성별, 그리고 소득 및 고용상태별로 살펴본다. 그리고 이를 개선하기 위한 영국 정

1) 영국 사회이동성위원회(Social Mobility Commission)는 매년 사회이동성지표를 발표하고 있는데, 2021년 지표는 2021년 1월 27일부터 2월 1일까지 영국인 4,693명을 대상으로 시행한 온라인 설문 조사를 바탕으로 한 결과이다.

2) 이는 '취업 기회 확대'(47%)에 이어 두 번째로 많은 응답이며, '교육 접근성 개선'(33%)이 그 뒤를 이었다(영국 정부 홈페이지 Press release(2021. 3. 11), "Most people believe inequality has increased due to the pandemic", <https://www.gov.uk/government/news/most-people-believe-inequality-has-increased-due-to-the-pandemic>).

부의 대응 방안들도 정리해 본다.

■ 코로나19 팬데믹 기간 동안 영국인의 정신건강 실태

영국 정부는 코로나19에 따른 영국인의 정신건강 현황을 모니터링하기 위해 지난 2020년 9월 「코로나19 정신건강 및 복지 감시 보고서³⁾(이하 ‘보고서’)를 발표하고 정기적으로 업데이트하고 있다. 보고서는 정신건강 평가에 있어 특히 유니버시티칼리지 런던대학교(UCL)의 「코로나19 사회조사(COVID-19 Social Study)」 자료⁴⁾를 주요 근거로 활용하고 있는데⁵⁾, 이에 따르면 1차 봉쇄정책 시행 초기인 2020년 3~4월에 크게 악화되었던 영국인의 정신건강은 이후 점차 개선되는 추세를 보였다. 그러나 2020년 8월 들어 코로나19 확산세가 더욱 심각해지고 2차, 3차 봉쇄정책이 이어지면서 정신건강 지수는 다시 악화 추세로 돌아서고 있다.

이를 정신건강 증상별로 자세히 살펴보면, [그림 1]에서 볼 수 있듯이 우울증 척도⁶⁾는 1차 봉쇄정책 초기인 2020년 3~4월에 7.0점에 달했으나 이후 점차 하락하여 8월 초에는 4.9점까지 낮아졌다. 그러나 2020년 9월부터 다시 완만하게 상승하는 모습을 보이고 있으며, 2021년 2월 기준 6.1점 수준으로 여전히 팬데믹 이전의 기준치⁷⁾를 크게 상회하고 있다. 불

3) 이 섹션의 내용은 별도의 언급이 없는 한 이 보고서를 참고하여 작성하였다(영국 정부 홈페이지, 2020.9, “COVID-19: mental health and wellbeing surveillance report”, <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-mental-health-and-wellbeing-surveillance-report>).

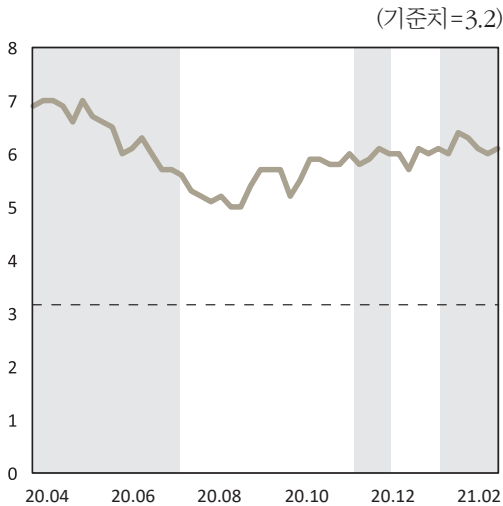
4) 영국에 거주 중인 성인 2만~7만 명을 대상으로 설문을 진행한 결과에 국가 전체 인구를 대표할 수 있도록 가중치를 적용한다.

5) 영국 통계청(ONS)의 「코로나바이러스가 영국 사회에 미친 영향(Coronavirus and the social impacts on Great Britain)」 자료도 근거 중 하나로 언급되고 있으며, 이는 UCL 자료와 비슷한 추세를 보이고 있다. 그러나 보고서가 개인 특성, 소득 수준 및 고용상태별 분석에서는 UCL 자료만 활용하고 있는 점 등을 고려해서 본고에서는 UCL 자료만 서술한다.

6) 우울증 척도(Patient Health Questionnaire: PHQ-9)는 우울증 정도를 평가하기 위한 9개 질문에 대한 응답을 평가하는 것으로, 0~4점은 우울증 없음, 5~9점은 약한 우울증, 10~14점은 보통 정도의 우울증, 15~19점은 약간 심각한 우울증, 20~27점은 심각한 우울증을 의미한다.

7) 보고서는 팬데믹 이전 기준치 설정에 있어 항목별로 다양한 자료를 활용하고 있다. 우울증 척도의 경우에는 Tomitaka 등이 미국 사례를 연구한 결과(평균 3.2점)를 참고하였다(Tomitaka et al.(2018), “Stability of the distribution of Patient Health Questionnaire-9 scores against age in the general

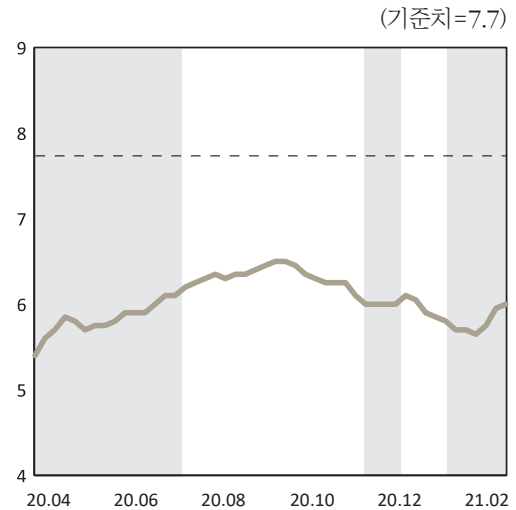
[그림 1] 우울증 척도(PHQ-9)



주: 1) 점수가 높을수록 우울증 정도가 심각한 것으로 판단함. 자세한 내용은 각주 6)을 참고. 2) 기준치는 Tomitaka et al.(2018)의 미국 사례 연구 결과의 평균치 3.2점을 활용함. 자세한 내용은 각주 7)을 참고. 3) 음영 부분은 각각 1차, 2차, 3차 봉쇄기간을 의미.

자료: UCL, 「코로나19 사회조사」.

[그림 2] 생활 만족도



주: 1) 0점은 '전혀 만족하지 못함', 10점은 '완전히' 만족함을 의미, 2) 기준치는 영국 통계청 설문 결과의 2019년 평균치를 활용, 3) 음영 부분은 각각 1차, 2차, 3차 봉쇄기간을 의미.

자료: UCL, 「코로나19 사회조사」.

안장애 척도⁸⁾도 이와 비슷한 추세를 보이는데, 2020년 3월 6.0점에서 2020년 8월에는 3.7점까지 하락하였으나 이후 다시 상승하여 2021년 1월에는 4.7점을 기록하였다. 2021년 2월에는 소폭 하락하여 4.2점 수준이나, 여전히 팬데믹 이전 기준치⁹⁾를 상회하고 있다.

또한 생활 만족도도 팬데믹 이전에 비해 크게 낮은 수준을 보이고 있다. [그림 2]를 보

population: data from the National Health and Nutrition Examination Survey”), Front Psychiatry, Published online 2018 Aug. 23. doi: 10.3389/fpsyt.2018.00390

8) 불안장애 척도(General Anxiety Disorder-7: GAD-7)는 불안 정도를 평가하기 위한 7개 질문에 대한 응답을 평가하는 것으로, 0~5점은 불안감 없음, 5~9점은 약한 불안감, 10~14점은 보통 정도의 불안감, 15~21점은 심각한 불안감을 의미한다.

9) 불안장애 척도에 대한 팬데믹 이전 기준치는 Löwe 등이 독일 사례를 연구한 결과(평균 2.97점)를 참고하였다(Löwe et al.(2008), “Validation and standardization of the Generalized Anxiety Disorder Screener(GAD-7) in the general population”), Medical Care, 46(3), pp.266~274.

면, 영국 통계청이 조사한 생활 만족도 점수는 2019년 평균 7.7점(10점 만점)을 기록했으나 2020년 3월 UCL의 「코로나19 사회조사」에서는 5.4점에 불과했다. 앞서 언급한 척도들과 마찬가지로 생활 만족도 점수도 2020년 9월까지 점차 개선되는 모습을 보이면서 6.5점까지 상승했으나, 이후 다시 악화되면서 2021년 1월에는 5.6점까지 하락하였고 2021년 2월 소폭 상승하여 6.0점을 기록했다.

한편, 영국가구종단연구(UKHLs)¹⁰⁾ 자료를 활용한 많은 연구도 팬데믹 초기인 2020년 4월 중 영국인의 정신건강이 크게 악화되었다는 것을 뒷받침하는 결과들을 보여주고 있다. Banks and Xu(2020)¹¹⁾는 경증 정신질환 진단에 활용되는 ‘일반 건강 질문(General Health Questionnaire : GHQ-12)¹²⁾’을 활용한 연구에서 2020년 4월 중 영국 가구의 정신건강 수준이 2017~19년에 비해 평균 8.1% 악화되었다고 주장했고, Falkingham et al.(2020)¹³⁾은 불면증을 겪는 사람의 비율이 팬데믹 이전 15.7%에서 2020년 4월 24.7%로 증가했다는 조사 결과를 보여주었다. 더 최근에 진행된 한 연구¹⁴⁾에서는 임상적으로 심각한 수준의 정신적 고통을 호소하는 사람의 비율이 2019년 20.7%에서 2020년 4월 29.5%까지 늘었다가 2020년 9월에는 다시 21.5%까지 낮아진 것으로 나타났다. 다만, 앞서 UCL 자료를 통해 살펴본 바와 같이 2020년 9월 이후 영국인의 정신건강이 다시 악화되고 있는지에 대해서는 아직 연구 결과가 나오지 않은 상황이다.

10) 영국가구종단연구(UK Household Longitudinal Study: UKHLS)는 UCL에서 2009년부터 영국 4만여 가구의 만 16세 이상 성인을 대상으로 시행하는 패널조사로, 영국인의 보건, 노동, 교육, 경제상황, 사회생활 및 가정생활에 대한 자료를 제공한다.

11) Banks and Xu(2020), “The mental health effects of the first two months of lockdown and social distancing during the Covid-19 pandemic in the UK”, IFS Working Paper W20/16, doi: 10.1920/wp.ifs.2020.1620

12) 정신적 고통에 관한 12개의 질문에 ‘전혀 없으면 0점’, ‘평소보다 덜하면 1점’, ‘평소보다 심하면 2점’, ‘평소보다 매우 심하면 3점’으로 답한 것을 합산하여 높은 수록 정신 건강이 좋지 않다고 판단한다.

13) Falkingham et al.(2020), “‘Sleepless in Lockdown’: Unpacking Differences in Sleep Loss During the Coronavirus Pandemic in the UK”, doi: <https://doi.org/10.1101/2020.07.19.20157255>

14) Daly and Robinson(2021), “Longitudinal changes in psychological distress in the UK from 2019 to September 2020 during the COVID-19 pandemic: Evidence from a large nationally representative study”, doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113920>

연령 및 성별 현황

연령 및 성별로 나누어 살펴보면, 팬데믹은 청년층과 여성의 정신건강에 더 큰 악영향을 미치는 것으로 보인다. 예를 들어, 2020년 4월초 기준 연령별 우울증 척도를 보면(그림 3 참조), 60세 이상은 4.6점, 30~59세는 7.3점 수준이었으나, 18~29세는 10.0점에 달했다. 또한 성별 우울증 척도를 보면 여성이 7.9점으로 남성(6.0점)에 비해 크게 높다는 것을 확인할 수 있다(그림 4 참조). 물론 이는 팬데믹 이전부터 청년층과 여성의 정신건강이 상대적으로 취약했던 것에도 일부 기인한다.¹⁵⁾ 그러나 많은 연구들은 청년층과 여성이 팬데믹에 따른 악영향을 더 크게 받으면서 여타 연령층 및 남성과의 격차가 확대되었다는 결론을 내리고 있다. 예를 들어 Pierce(2020)¹⁶⁾ 등이 2020년 4월의 일반 건강 질문 점수를 2018~19년과 비교해 분석한 바에 따르면, 18~24세에서 그 증가폭이 2.7점으로 가장 높았고, 여성의 증가폭은 0.9점으로 전체 인구 평균 증가폭(0.5점)보다 컸다. 일부 연구들은 팬데믹과 봉쇄정책에 따른 집안일 및 육아 환경 변화에 적응하기 위해 여성들이 더 많은 노력을 해야 했기 때문에 정신건강도 더 크게 악화된 것으로 보고 있다.¹⁷⁾

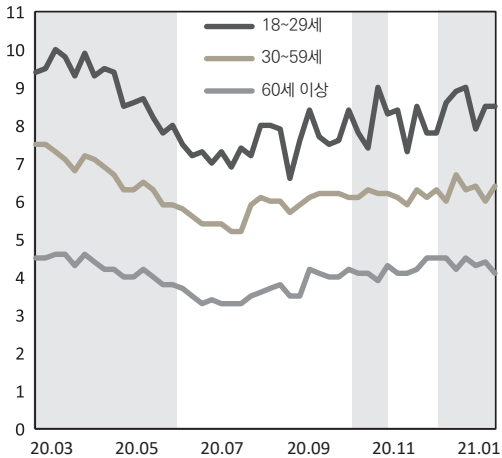
한편 2020년 4월 이후 전반적으로 영국인의 정신건강이 다소 개선되는 추세를 보일 때는 청년층과 여성의 회복세가 더욱 빠르게 나타나면서 여타 연령층 및 남성과의 격차도 다소 완화되는 모습을 보였다. 그러나 2020년 9월부터 코로나19 확산이 악화 추세로 전환되면서 그 격차도 다시 확대되는 모습이다.

15) 예를 들어 2014년 영국 「성인 정신질환 조사(Adult Psychiatric Morbidity Survey)」에서 일반 정신질환(common mental disorders, CMD) 증상을 호소한 비율을 보면, 연령별로는 16~64세가 17~18%로 65~74세(10%) 및 75세 이상(8%)의 두배 정도였고, 성별로는 여성이 19.1%로 남성(12.2%)보다 크게 높았다(Adult Psychiatric Morbidity Survey: Survey of Mental Health and Wellbeing, England, 2014., <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/adult-psychiatric-morbidity-survey/adult-psychiatric-morbidity-survey-survey-of-mental-health-and-wellbeing-england-2014>).

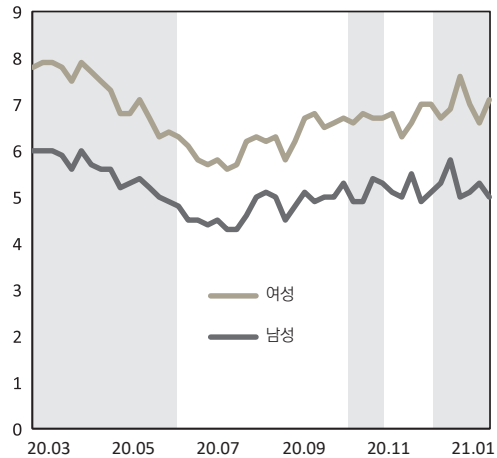
16) Pierce et al.(2020), "Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population", *The Lancet Psychiatry*, 7(10), pp.883~892.

17) Xue and McMunn(2020), "Gender differences in the impact of the Covid-19 lockdown on unpaid care work and psychological distress in the UK", doi: 10.31235/osf.io/wzu4t

[그림 3] 연령별 우울증 척도(PHQ-9)



[그림 4] 성별 우울증 척도(PHQ-9)



주: 1) 우울증 정도가 5~9점은 약함, 10~14점은 보통, 15~19점은 약간 심각, 20~27점은 심각함을 의미, 2) 음영 부분은 각각 1차, 2차, 3차 봉쇄기간을 의미.

자료: UCL, 「코로나19 사회조사」.

소득 수준 및 고용 상태별 현황

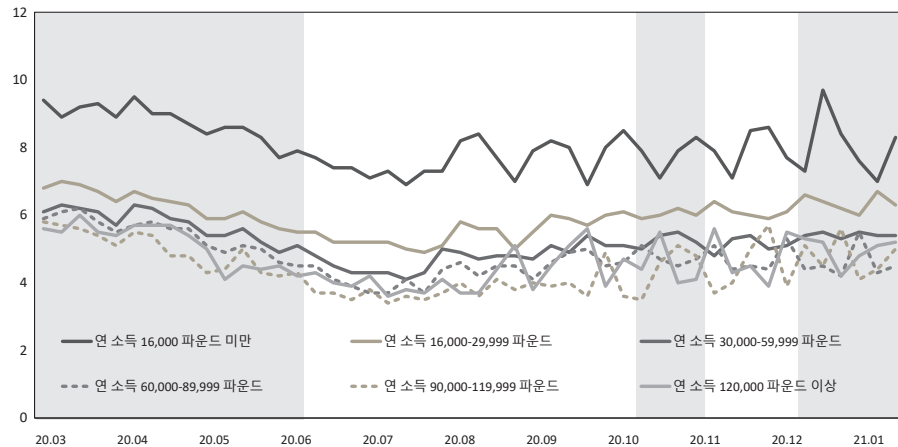
소득 수준별로 보면, 팬데믹 기간 동안 저소득 가구의 우울증이나 불안장애 정도가 고소득 가구에 비해 높았다. [그림 5]에서 2020년 4월 초 소득 수준별 우울증 척도를 보면, 연 소득 16,000파운드(약 2,400만 원) 미만인 가구의 경우 9.2점으로 여타 가구(5.6~6.9점)에 비해 크게 높은 것을 확인할 수 있다.¹⁸⁾ 그러나 보고서는 이와 같은 격차가 팬데믹 이전보다 확대된 것인지는 알 수 없다고 판단하고 있다.

다만 팬데믹으로 인해 일자리를 잃거나 소득이 감소한 경우에는 경제적·사회적 지위가 낮은 계층의 정신건강이 더 크게 악화된다는 연구 결과¹⁹⁾가 있다. 또한 보고서는 취업 여부에

18) 보고서는 연소득 16,000파운드 이상인 가구 간에는 우울증이나 불안장애 정도의 차이가 크지 않다는 점을 근거로, 소득이 특정 임계치를 초과하는 경우 소득이 많다고 정신건강 수준이 더 양호한 것은 아니라고 판단하고 있다.

19) Wright, Steptoe and Fancourt(2020), "How are adversities during COVID-19 affecting mental health? Differential associations for worries and experiences and implications for policy", medRxiv, doi: <https://doi.org/10.1101/2020.05.14.20101717>

[그림 5] 소득 수준별 우울증 척도(PHQ-9)



주: 1) 점수가 높을수록 우울증 정도가 심각한 것으로 판단함. 자세한 내용은 각주 6)을 참고. 2) 음영 부분은 각각 1차, 2차, 3차 봉쇄기간을 의미.

자료: UCL, 「코로나19 사회조사」.

따라 팬데믹의 영향이 크게 달라진다고 보고 있는데, 일자리를 갖는 것이 1차 봉쇄기간 중 정신적 고통이나 외로움을 예방한다²⁰⁾거나 미취업자가 취업자나 은퇴자에 비해 높은 수준의 정신적 고통을 호소했다는 연구 결과²¹⁾들이 나오고 있기 때문이다.

■ 영국 정부의 대응 방안

이처럼 팬데믹으로 인해 정신건강이 악화됨에 따라 도움을 필요로 하는 사람들이 늘어날 것으로 예상된다. 비영리 자선단체 ‘정신건강센터(Centre for Mental Health)’가 국민건강서비스(NHS)와의 협업을 통해 만든 모델은 팬데믹으로 인해 신규 혹은 추가로 정신건강 관련

20) Li and Wang(2020), “Prevalence and predictors of general psychiatric disorders and loneliness during COVID-19 in the United Kingdom”, doi: 10.1016/j.psychres.2020.113267

21) Pierce et al.(2020), 앞의 논문.

지원이 필요한 인구가 잉글랜드 내에서만 최대 1천만 명에 달할 수 있다고 예측했다.²²⁾ 이에 대응하여 영국 정부는 다음과 같이 다양한 정책을 시행하고 있다.

정신건강 회복 실행 방안²³⁾

영국 정부는 2021년 3월 27일 5억 파운드(약 7,500억 원) 규모의 예산이 배정된 ‘정신건강 회복 실행 방안(Mental Health Recovery Action Plan)’을 발표하였다. 이 정책은 팬데믹으로 인해 정신건강이 악화된 이들을 지원하기 위한 것으로, 정신분열증과 같이 심각한 정신질환뿐만 아니라 불안장애, 우울감 등 일반적인 정신건강 문제를 겪고 있는 사람들도 혜택을 받을 수 있다.

이 정책의 내용을 좀 더 자세히 살펴보면, 우선 불안장애, 우울감, 외상 후 스트레스 장애 등의 치료에 도움이 되는 NHS 상담서비스를 확대 시행하기 위해 3,800만 파운드(약 570억 원)를 배정하여 2021~22년에 160만 명이 이 서비스를 이용할 수 있도록 할 계획이다. 또한 심각한 정신질환을 앓고 있는 환자에게 대해서는 지역사회가 1차 진료와 2차 진료의 협업 등을 통해 개선된 정신건강 서비스를 제공할 수 있도록 5,800만 파운드(약 870억 원)의 예산을 배정하였다. 이를 통해 심각한 정신질환을 앓는 환자들에게 좀 더 개선된 정신적·육체적 치료뿐만 아니라, 트라우마 등을 고려한 개인 맞춤형 관리, 자해 방지, 투약 관리, 고용 지원 등 다양한 서비스를 제공할 계획이다.

한편 이 정책의 일부로 팬데믹으로 인한 정신건강 문제 해결을 위해 다양한 일회성 계획과 관련한 예산이 편성되었다. 예를 들어, 어린이를 위한 정책과 성인을 위한 정책 사이에서 자칫 소외될 가능성이 있는 18~25세 청년층에게 맞춤형 정신건강 서비스를 제공하는데 1,300만 파운드(약 195억 원)를, 심각한 정신질환을 앓고 있는 환자들의 신체 검진과 코로나19 백신 접종 등을 장려하는 정책에 1,400만 파운드(약 210억 원)를 지원한다. 또한 치매, 지적장

22) 이 중 아이들 및 18세 이하 청소년들의 수는 150만 명이다(Centre for Mental Health, 2020.10, “Covid-19 and the nation’s mental health - Forecasting needs and risks in the UK”).

23) 영국 정부 홈페이지 Press release(2021.3.27), “Mental health recovery plan backed by £500 million”, <https://www.gov.uk/government/news/mental-health-recovery-plan-backed-by-500-million>

에, 자폐 등과 관련하여 팬데믹으로 지연된 진료 문제 등을 해결하는 데 4,800만 파운드(약 720억 원)를, 자원 봉사나 지역사회 기관들을 통한 자살 방지 활동에 500만 파운드(약 75억 원)를 투입할 예정이다.

장기적으로는 NHS 정신건강 서비스 관련 인력의 교육에 1억 1,100만 파운드(약 1,665억 원)를 투자하여, 2023~24년에 200만 명이 추가로 NHS를 통해 정신건강 관리 및 치료를 받을 수 있도록 할 계획이다.

정신건강 사회복지사 양성 프로그램 확대²⁴⁾

영국 보건사회복지부는 비영리 자선단체 씹크 어헤드(Think Ahead)에 자금을 지원하여 2016년부터 정신건강 사회복지사를 양성하는 2년제 석사과정을 운영하도록 하고 있는데, 팬데믹에 따른 정신건강 악화에 대응하기 위해 2021년 과정부터 최대 3년 동안 지원자금 규모를 확대하였다. 이에 따라 해당 학위를 수료하는 사회복지사 수가 연평균 100여 명 수준에서 160여 명으로 늘어날 예정이다.

이 석사과정에 선발된 학생들은 극심한 우울증, 정신분열증 등 심각한 정신질환을 앓는 사람들에게 심리적 지지와 실용적 지원을 제공할 수 있도록 교육받는데, 향후 2년간 양성되는 정신건강 사회복지사 320여 명은 2025년까지 최소한 1만여 명의 환자를 도울 수 있을 것으로 예상된다.

정신건강 증진을 위한 캠페인 지속²⁵⁾

잉글랜드 공중보건국(Public Health England : PHE)은 2019년 10월부터 ‘모두의 정신건강이 중요합니다(Every Mind Matters)’라는 캠페인을 통해 개인이 스스로 자신과 가족 및 친

24) 영국 정부 홈페이지 Press release(2020.9.29), “New recruitment drive to help 10,000 people with serious mental illness”, <https://www.gov.uk/government/news/new-recruitment-drive-to-help-10-000-people-with-serious-mental-illness>

25) 영국 정부 홈페이지 Press release(2021.1.18), “New Every Mind Matters campaign”, <https://www.gov.uk/government/news/new-every-mind-matters-campaign>

지의 정신건강을 돌볼 수 있도록 장려하고 있다. 해당 캠페인 홈페이지에 접속하여 5개의 간단한 질문에 답변하면, 스트레스 및 불안감을 해소하고 기분을 전환하며 수면의 질을 높일 수 있는 개인별 행동 계획을 무료로 제공받을 수 있는데, 지금까지 약 260만 명이 서비스를 제공받았다.

또한 이 캠페인은 불확실성, 돈이나 직업에 대한 걱정 등을 어떻게 극복해야 하는지, 그리고 팬데믹 기간 중 집에 머무는 동안 자신과 가족을 어떻게 돌보아야 하는지 등에 대한 실질적인 조언과 지원도 제공한다. 뿐만 아니라 잉글랜드 공중보건국은 팬데믹으로 인해 특히 청년층의 정신건강이 악화되고 있다는 점을 고려하여 이들에게 인기가 많은 축구선수나 배우를 서포터즈로 활용하는 등, 캠페인을 개선하기 위해 지속적으로 노력하고 있다.

■ 맺음말

한국에서도 코로나19로 인한 불안감과 방역조치에 따른 각종 제약이 지속되면서 우울감이 나 지나친 스트레스를 호소하는 사람이 늘고 있다. 이러한 정신건강 문제는 코로나19가 종식 되더라도 바로 사라지지 않고 장기간 사람들에게 악영향을 줄 가능성이 크다. 하지만 아직까지 한국에서는 정신건강 문제의 심각성에 대한 인식이 상대적으로 부족한 편으로, 정신질환에 대한 부정적 편견도 강하기 때문에 예방이나 치료에 소극적인 것이 사실이다. 영국의 대응 사례가 우리나라의 정신건강 증진 방안을 수립하는 데 참고가 될 수 있기를 바란다. **KLI**