

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.4.75>

JCCT 2022-7-10

## 코로나19로 인한 청소년의 생활 변화와 주관적 행복감 연구

### A Study on Adolescents' Life Changes and Subjective Happiness resulted from COVID-19 Pandemic

김봉화\*

Kim Bong Wha\*

**요약** 본 연구의 목적은 코로나19 팬데믹의 사회적 거리두기 일환으로 가정에서의 생활시간 급증, 학교생활의 온라인 수업 등 급격한 환경변화에 따른 청소년의 정신적, 신체적, 정서적, 건강상태와 일상 생활의 변화 등이 어느 정도 나타나고 있는지를 파악하고 이러한 변화가 청소년들이 느끼는 주관적 행복감에 영향을 미치는지를 알아보고자 한다. 이는 코로나 상황이 장기화됨으로서 이와 같은 상황에 대비한 청소년들의 건강과 행복감을 향상시키기 위한 정책적 전략을 제시하고 과제를 제안하고자한다. 본 연구의 대상은 경기도 지역 9~23세까지의 270명이다. 통계방법으로는 기술통계, 빈도분석, t-검정, 교차분석, 다중회귀분석 검증방법을 사용하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 코로나 19 팬데믹으로 인한 사회적 거리두기 상황에 놓여있는 청소년들의 주관적 행복감은 전체평균 3.94로 대체로 행복하다고 느끼고 있었다. 둘째, 코로나 19로 인한 개인의 일상 변화는 대외적 활동은 감소하는 대신 디지털기기 사용 시간이 증가하고, 이에 따라 수면시간이 줄어들었다. 셋째, 청소년들이 코로나 19 상황에서 가장 힘들어하는 부분은 감염 위험에 대한 걱정이 가장 많았고, 사회적 거리두기 등으로 인한 주변과의 단절에 대해 우려하는 경우가 많았다. 넷째, 일상생활 변화에 대한 연령별 차이를 보면 연령대가 낮을수록 평일 등교하지 않는 날에도 식사를 잘 한다고 응답하였고 반면 연령이 높을수록 식사를 제때 하지 않는 불규칙적인 생활을 보였다. 끝으로 본 연구결과를 토대로 코로나 19 팬데믹 상황에서 청소년들의 행복감 영향요인 검증은 통하여 재난 상황에서의 청소년들의 행복감을 위한 이론적 및 실천적 논의와 함의를 제시하였다.

**주요어** : 코로나 19, 주관적 행복감, 개인적 일상 변화

**Abstract** This study aimed to firstly, understand how adolescents' mental, physical, sentimental, and health status and daily life have changed due to drastic environmental changes resulted from spending more time at home and taking online classes as a part of social distancing in the COVID-19 pandemic and secondly, identify how such changes influenced their subjective happiness. In conclusion, this study provided theoretical and practical discussion and implications for adolescents' happiness in disaster situation based on adolescent happiness influence factors.

**Key words** : COVID-19, Subjective Happiness, Individual Life Changes

\*정희원, 서울한영대학교 사회복지학과 부교수 (제1저자)  
접수일: 2022년 5월 27일, 수정완료일: 2022년 6월 21일  
게재확정일: 2022년 7월 2일

Received: May 27, 2022 / Revised: June 21, 2022

Accepted: July 2, 2022

\*Corresponding Author: kbw923@hanmail.net

Dept. of Social Welfare, Seoul Hanyoung Univ, Korea

## 1. 서 론

2022년 현재 전 세계는 코로나(Covid-19)로 인해 어느 때보다도 어려운 위기 재난상황에 놓여 있다. 코로나19는 2019년 12월 최초 발생이후 전 세계로 빠르게 확산되며 인간의 일상을 크게 변화시키고 있다. 2020년 1월 20일 한국내 코로나19 첫 확진자 발생 이후 두 달이 채 못 된 3월 11일 세계보건기구(WHO)는 전염병 최고 경보 단계인 코로나19 팬데믹(Pandemic)을 선언했다. 이후 한국에서는 중앙재난안전 대책본부에서 감염 확산 방지 일환으로 사회적 거리 두기를 단계적으로 선포하면서 전국의 초 중 고등학교의 수업은 온라인으로 대체되었고, 청소년들의 방과 후 활동이 제한되고 멈추게 됨에 따라 대부분의 청소년들은 집에 머무는 시간이 증가하였다.

코로나19의 영향력은 전 세계적으로 확산되었으며 이와 함께 청소년들에게도 큰 영향을 미쳤다. 청소년들에게는 가족이 함께 하는 시간이 절대적으로 늘어나 가족관계에 친밀감이 증가하는 기회가 되기도 하였다 그러나 여건이 안돼 그렇지 못한 가정에서는 가정에서의 시간이 많아짐으로서 돌봄에 대한 과부하로 인해 오히려 가족갈등이 발생하고 있다[1]. 청소년 및 아동은 성인에 비해 재난에 더 크고 장기적인 영향을 받을 뿐만 아니라 주변 환경의 변화에 따른 부모 자녀 간의 관계 변화는 인간발달의 중요한 시기에 놓인 청소년에게 지대한 영향을 미치게 된다[1]. 청소년기는 성인기의 전 단계로서 건강한 성인으로 가는 길목에서 다양한 발달 과업을 수행하고 바람직한 성인으로서의 성장을 이루어야 하는 중요한 시기이다(안재진 등, 2017; 김해성 등, 2018). 김영애(2018)의 연구에 따르면 청소년기에는 신체적, 인지적, 정서적, 사회적 발달이 많이 일어나는 시기이며 청소년기의 성공적인 발달과업 수행은 그 다음 단계인 성인기의 성공적인 사회생활로 이어지는 데 많은 영향을 미치기 때문에 신체, 인지, 사회, 정서 각 분야의 균형적인 발달이 매우 중요하다고 했다. 세계적 전염병으로 인한 재난 상황에서도 청소년들의 자기개발과 성장은 멈추지 말아야 하며 특히, 위기 재난은 개인의 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 멘탈데믹(mentaldemic)에 면밀하게 대비해야 한다.(이은환, 2020) 코로나19의 확산은 국가의 방역노력과 시민들의 높은 시민의식으로 적극적 참여가 이루어지고 있음에도 백신

접종과 치료제가 나올 때까지 계속될 전망이다. 또한 다양한 변이 바이러스의 발생으로 인한 또 다른 위기를 맞고 있다. 이에 국가적 차원의 대책이 마련되고 사회와 학교, 각 청소년 기관들은 단계적 사회적 거리두기를 시행 하고 있다. 이와같은 사회적 거리두기의 장기화로 인해 청소년들도 코로나19 이후 학교생활과 가정생활, 지역활동에 많은 변화가 있었고 신체와 정신 등 전인적인 영역에서 어려움을 겪고 있다. 코로나19로 인한 사회적 거리두기의 장기화는 코로나19로 인해 발생한 우울을 뜻하는 ‘코로나 블루(Corona Blue)’를 발생하게 했고 나아가 코로나19 장기화됨에 따라 우울 등의 감정이 분노로 표출하는 ‘코로나 레드(Corona Red)’에 이르기까지 전체적인 사회적 스트레스 수준을 증가시켰다. 뿐만 아니라 코로나19가 언제 끝날지 알 수 없는 불확실성, 방역으로 인한 마스크 착용, 사회적 거리두기의 단계적 조치 등 코로나19의 장기화로 인해 발생한 사회적 이차 스트레스는 개인의 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 요인이 될 수 있다[2]. 청소년의 정신건강은 청소년기의 전반적인 건강을 이루는 핵심요소이다[3], 이는 청소년 스스로가 느끼는 주관적 행복감과 밀접하게 연관된다. 청소년기의 행복감은 청소년의 행동과 발달과정에 밀접하게 연관되어 있기 때문에 청소년기의 행복감이 중요한 이유이다[4]. 청소년의 주관적 행복감은 단순한 정서 상태에만 그치는 것이 아니라, 신체적 건강 뿐만아니라 학업성취, 자아존중감, 자아정체성 등과 같이 개인발달의 전반적인 영역에 영향을 미친다.

또한 청소년의 행복감은 자살과 같은 외현적 문제행동의 가능성을 줄여주고, 청소년의 공격성과 우울을 감소시키는 결과를 가져왔다[5]. 청소년의 행복감은 스트레스를 가져오는 생애 경험에 의해 많이 좌우된다[6]. 코로나19는 청소년에게 스트레스를 유발하는 생애사건이 될 수 있다. 일상생활의 급격한 변화를 가져옴에 따라 청소년의 행복감에 크게 영향을 미칠 수 있다[7]. 특히 청소년기는 학교를 중심으로 체계화되어 있는 경향이 크기 때문에 코로나19로 인한 온라인 수업과 불규칙적인 등교 생활은 청소년의 일상을 전체적으로 변화시킬 수 있다. 따라서 장기적인 코로나19로 인한 청소년이 경험한 일상생활의 변화와 정신적, 정서적 건강에 대한 사회적·학문적 관심의 요구가 증가하고 코로나19가 장기화됨으로서 청소년들의 일상과 심리 정서적 변화에

대한 면밀한 파악이 요구된다.

본 연구에서는 코로나19 팬데믹의 사회적 거리두기 일환으로 가정에서의 생활 시간급증, 학교생활의 온라인 수업 등 급격한 환경변화에 따른 정신적, 신체적, 정서적, 건강상태와 일상 생활의 변화 등이 어느정도 나타나고 있는지를 파악하고 이러한 변화가 청소년들이 느끼는 주관적 행복감에 영향을 미치는지를 알아보고자 한다. 이는 코로나 상황이 장기화됨으로서 이와같은 상황에 대비한 청소년들의 건강과 행복감을 향상시키기 위한 정책적 전략을 제시하고 과제를 제안하고자한다. 또한 이러한 시도는 환경 변화에 대응을 가능케하고 청소년의 행복감을 높이기위한 안정적 인프라 구축에도 도움이 될 수 있다는 점에서 의미가 있다. 궁극적으로는 청소년들의 신체적 정신적 건강과 행복감을 향상시켜 포스트 코로나시대에 건강하고 행복한 청소년을 위한 대안을 마련하는데 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

## II. 선행연구 고찰

코로나19로 인한 사회의 많은 영역에서 급격한 환경 변화와 이에 따른 생활과 삶의 방식 변화요구에 따른 사회적 개인적 변화와 상태에 대한 연구가 이어지고 있다. 특히 보건의료를 중심으로 한 수많은 영역에서 다양한 연구가 이루어지고 있다. 학교 중심의 교육 분야와 아동·청소년 분야에서도 코로나19 관련한 다양한 연구들이 이루어지고 있다. 코로나19의 교육과 학습에 관한 연구(오재호, 2020), 코로나19 상황에서의 아동 돌봄에 관한 연구(최아라, 2020), 코로나19에 대처하는 초등학교 체육수업의 현실과 개선 방안연구(양동석, 조건상, & 유은혜, 2020), 코로나19 이후의 학교 교육(조은순, 2020), 코로나19 상황에서 고등학교 경력교사가 겪는 온라인 수업 실천의 어려움과 극복전략(이의재, 제성준, & 윤현수, 2020), 등 교육 분야와 아동·청소년 분야에서도 코로나19로 인한 환경 변화에 대응하기 위한 다양한 연구가 진행 중이다. 대학생을 대상으로한 연구에서는 코로나19로 인해 온라인 수업을 받은 가운데 대학 신입생의 경우는 2.3.4학년보다 친구를 사귀거나 소통하는데 더 많은 결핍감을 느꼈고, 일상생활에서도 시간활용 등 자기관리에서 미숙함을 보이는 것으로 나타났다 [7].

또한 성인을 대상한 연구에서는 진미정 등(2020)이 코로나 19로 인한 생활변화를 조사하였는데 코로나19 이후 외부 친구나 지인과의 만남에서 87.8%가 현격하게 감소한 것으로 나타났다. 코로나 19로 인한 단계적 사회적 거리두기로 인해 아동·청소년의 가장 어려움을 호소하는 요인으로 ‘친구들과의 관계단절’을 꼽았다고 발표하였다[9]. 청소년의 온라인 수업으로 인한 학교 생활은 청소년에게 새로운 경험과 새로운 교육방식에 적응해야 하는 어려움을 주고 있어 이는 청소년에게 학업성취에 대한 불안 요인으로 작용할 수 있다. 청소년들이 온라인 수업이 힘들고(64.6%), 학업과 진로의 불투명에 불안감을 호소(53.7%)하는 것으로 나타났다[9]. 이와같이 청소년들에게 또래관계와 학교 생활은 청소년의 행복감에 유의미한 영향을 미치는 요인이라고 할 수 있다[10]. 외국의 연구 사례를 보면 코로나19로 인한 락다운(Lockdown) 상황이 가정폭력이나 아동학대의 발생 빈도를 높일 가능성이 있다고 연구되었다[11].

또한 행복감이라는 것은 개인적으로 경험한 생애 사건에 따른 심리적 결과를 나타내는 개인의 심리적 기능이라 할 수 있기 때문에 생애경험과 시대적 사건 등에 따라 행복감의 수준이나 행복감을 결정하는 요인도 다를 수 있다고 보고하였다. 특히 빠른 신체 발달을 경험하고 인지적, 정서적 발달이 큰 청소년기는 성인기와는 달리 행복감에 영향을 주는 다양한 요인들이 존재한다는 것이다. 예를 들면, 청소년들의 행복감에 영향을 주는 요인으로는 입시 및 성적(구재선,2006;김의철·박영신,2004), 친구관계[18], 신체적 만족감(피길연,2012), 자기효능감(김의철·박영신,2004;차경호·김명소,2002) 등이 성인에 비해 행복감의 중요 요인으로 나타난다. 청소년의 행복감과 관계에서 학업성취, 자아존중감, 삶의 질, 희망, 자기효능감, 부모 및 또래와의 관계, 포부, 낙관성 등은 정적인 상관관계에 놓여있는 것으로 나타났고, 우울, 사회적인 스트레스와 같은 정신 병리적인 문제 등은 부적 상관관계에 잇는 것으로 나타났다(Proctor et al.,2009).

이 밖에도 많은 연구자들이 청소년의 행복감에 대한 영향요인 연구를 통해서 부모의 사회경제적 지위와 부모의 경제력과 지원 등이 영향요인으로 나타났음을 제시하고 있다(권영주·박영신·김의철,2007; 전경숙·정태연,2009). 청소년 자신의 내적 변인에는 자아존중감, 자기효능감, 낙관성 등을 주로 연구하였고(김홍순,2011;

유정원,2011), 사회적 변인으로 부모, 친구, 교사 등의 사회적 지지가 행복감의 요인으로 다루었다(명수정, 2011; 박승곤·문성호,2011). 학업과 관련해서는 학업성적 및 학업성취를 중심으로(이현웅·곽윤정, 2011), 청소년들의 활동과 관련해서는 청소년활동, 봉사활동, 신체활동, 여가활동 등을 청소년의 행복감에 영향을 주는 요인으로 나타냈다[17].

따라서 본 연구에서는 선행연구에서 나타난 청소년의 행복감에 영향을 주는 요인 중에서 코로나 19라는 급격한 생활환경 변화로 인한 청소년의 개인 일상생활 변화, 원격 온라인 수업 환경, 학업환경 및 전반적 생활 불편함 등을 알아보고 이들은 청소년이 생각하는 주관적 행복감에 어느 정도 영향을 주고 있는 지를 알아보고자 한다.

### III. 연구설계

#### 1. 연구 대상 및 자료 수집 방법

본 연구의 모집단은 경기도의 전체 청소년이다. 코로나19의 사회적 거리두기 상황에서 이루어져 조사기간 및 자료수집 절차의 한계가 불가피했다. 따라서 전수조사가 불가피한 관계로 본 조사에서는 2021년 10월 15일부터 11월 22일까지 경기도 지역 9~23세 청소년 300명을 임의표집(random sampling)하여 표본을 선정하였고 이중 270 표본을 분석에 활용하였다. 선정된 표본을 중심으로 온, 오프라인 병행 설문조사를 통하여 자료를 수집하였다.

#### 2. 연구 모형

본 연구에서는 측정도구의 각 조사변수에 대해 성별 및 연령에 따른 차이를 살펴보고, 코로나19 이후의 생활 변화가 주관적 행복감에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 분석하고자 하였다. 이에 따라 성별과 연령을 통제

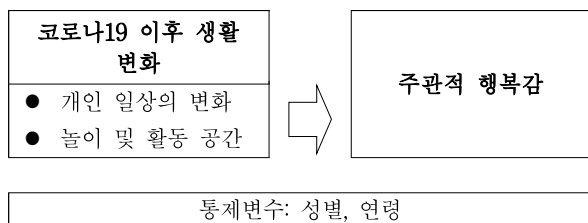


그림 1. 연구모형  
Figure 1. Research model

변수로 설정하고, 코로나19 이후의 생활 변화를 독립변수로, 주관적 행복감을 종속변수로 설정하였다. 이와 같은 연구의 전반적 흐름을 모형으로 나타내면 다음 그림 1과 같다.

#### 3. 조사도구

##### 1) 주관적 행복감 척도

행복감 척도는 단축형 행복척도(Concise Measure of Subjective Well-Being [COMOSWB])이다[16]. 사용이 간편하면서 동시에 문화적 보편성을 지닌 단축형 행복척도는 행복감의 핵심요소인 인지적 요소에 해당하는 삶의 만족도와 정서적 요소에 해당되는 긍정적 정서, 부정적 정서의 세 가지 하위요인을 포함하여 구성되며, 각 3문항씩 총 9문항으로 이루어져 있다[15]. 삶의 만족도는 개인적 성취, 성격, 건강과 같은 개인적인 만족감 뿐만 아니라, 가족, 친구와 같은 관계적 만족감, 학교나 지역사회와 같은 집단적 영역에 대한 만족도를 측정하며, 긍정적 정서는 각성수준을 고려하여 ‘즐거움, 행복한, 편안한’ 정서 경험을 최근 한 달간 얼마나 자주 느꼈는지, 부정적 정서 또한 각성수준을 고려하여 ‘짜증, 부정적인, 무기력한’ 정서를 최근 한 달간 얼마나 자주 느꼈는지를 측정한다.

신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )를 살펴보면, 중학생의 경우, 삶의 만족도는 0.82, 긍정적 정서는 0.81, 부정적 정서는 0.73로 나타났으며, 전체 행복감은 0.82이었다. 고등학생의 경우, 삶의 만족도는 0.83, 긍정적 정서는 0.83, 부정적 정서는 0.75로 나타났으며, 전체 행복감은 0.85이었다.

##### 2) 코로나 19로 인한 생활변화조사 도구

코로나19는 2020년 3월 이후 급속히 확산되었기 때문에 이전까지는 이와 관련한 구체적인 조사도구나 자료가 없었다. 그렇지만 코로나 팬데믹으로 인한 사회적 변화에 보다 구체적으로 대처하기 위한 시도가 2020년 중반 이후부터 이루어졌다. 본 연구에서 경기도청소년재단협의회[12]의 조사 도구 문항을 중심으로 광명시청소년재단[13]의 조사 항목 내용을 일부 반영하여 개인적 일상의 변화 상태 5개 문항, 원격수업 환경 2개 문항, 학교를 비롯한 전반적 상황 4개 문항의 총 11개 문항으로 코로나19 이후 생활 변화에 관한 조사 문항을 설정하였다.

#### 4. 자료분석 방법

연구를 위해 수집한 자료는 SPSS Ver.22.0 통계프로그램을 사용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 개인 특성별 분포를 확인하기 위해 빈도분석(frequency analysis)을 통해 빈도(N)와 백분율(%)을 산출하였다.

둘째, 조사 응답 자료에 대한 전반적 응답 경향을 파악하기 위해 기술통계분석(descriptive analysis)과 빈도분석을 사용하였다. 5점 Likert 척도로 조사된 ‘주관적 행복감’과 ‘개인적 일상의 변화 상태’에 대해서는 기술통계분석을 사용하여 평균(M)과 표준편차(SD)를 산출하였다. 그리고 명목척도 문항에 대해서는 빈도와 백분율을 산출하였다.

셋째, 조사대상 표본의 성별과 연령대에 따라 주관적 행복감과 개인적 일상의 변화 상태에 차이가 있는지를 분석하였다. 성별에 따른 차이에 대해서는 독립 표본에 대한 t검정(independent t-test)을 실시하였다. 그리고 연령대에 따른 차이 분석은 연령을 초등학교급(13세 이하), 중학교급(14~16세), 고등학교급(17~19세)로 구분하여 일원분산분석(Oneway ANOVA)을 실시하였다. 분산분석 결과에서 연령별 차이가 유의한 경우에는 구체적으로 어느 연령집단 간에 차이가 있는지를 확인하기 위해 Scheffé 방법에 의한 사후검정(post-hoc test)을 실시하였다.

넷째, 조사대상 표본의 성별과 연령대에 따라 원격수업 환경, 학원 및 과외시간 증가, 코로나19 이후 학교 수업에 대한 생각에 차이가 있는지를 분석하기 위해 교차분석(Crosstabs)을 통해  $\chi^2$  (Chi-square) 검정을 실시하였다.

다섯째, 개인적 일상의 변화상태가 주관적 행복감에 미치는 영향을 분석하기 위해 개인적 일상의 변화 상태 5개 문항을 각각 독립변수로 하고 주관적 행복감 4개 문항 평균을 종속변수로 하는 단순회귀분석(simple regression analysis)을 실시하였다.

여섯째, 코로나19 이후 놀이 및 활동 공간 유형과 주관적 행복감의 관계에 대해서는 14개의 각 공간을 더미(dummy) 변수로 변환하여 독립변수로 투입하는 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 통해 각 공간이 주관적 행복감에 미치는 영향을 분석하였다. 더미 변수 분석은 명목척도 자료를 양적 자료로 변환하는 것

으로, 특정한 변수에 대한 상대적 영향력을 파악하기 위한 방법이다. 이 분석에서는 총 변환대상 변수의 개수보다 1개 적은 질적 변수를 양적 자료로 변환하며, 이에 따라 본 분석에서는 13개의 더미변수를 생성하여 회귀분석에 투입하였다.

## IV. 통계분석 결과

### 1. 조사 대상자의 일반적 분포

본 연구에서의 조사대상 청소년 표본은 총 270명으로, 성별과 연령대를 보면 다음 표 1과 같다.

표 1. 조사대상의 일반적 특성  
 Table 1. General Characteristics of research subjects

개인적 특성		N	%
성별	남	126	46.7
	여	144	53.3
연령 (M=16.11, SD=2.130)	13세 이하	20	7.4
	14 ~ 16세	118	43.7
	17세 이상	132	48.9
전체		270	100.0

### 2. 개인 특성별 차이 분석

#### 1) 개인특성별 일상의 변화 차이

(1) 성별, 연령별 개인적 일상의 변화 상태 차이 분석  
 청소년들의 성별, 연령별 개인적 일상의 변화 상태에 차이가 있는지를 분석한 결과 연령별 차이는 유의미하지 않게 나타났고 성별의 차이는 다음 표2와 같다.

표 2. 성별에 따른 개인 일상의 변화 차이  
 Table 2. Analysis of differences in individual daily life changes according to gender

문항	성별	N	M	SD	평균차	t
① 하루 평균 잠자는 시간이 늘어났다.	남	126	2.94	1.141	0.167	1.210
	여	144	2.78	1.118		
② 평일 등교하지 않는 날에도 식사를 잘 하고 있다.	남	126	3.54	1.048	0.120	0.847
	여	144	3.66	1.252		
③ 운동, 산책 등 신체활동 시간이 줄었다.	남	126	3.21	1.230	0.320	2.153*
	여	144	3.53	1.211		
④ 스마트폰이나 컴퓨터 사용시간이 늘어났다.	남	126	3.49	1.002	0.279	2.325*
	여	144	3.77	0.966		
⑤ 아무 하는 일 없이 그냥 있는 시간이 늘어났다.	남	126	3.28	0.926	0.153	1.255
	여	144	3.13	1.057		

\* p<.05

③번과 ④번 문항에 있어서는 성별 차이가 유의하였다. ③번 '운동이나 산책 등 신체활동 시간이 줄었다.'에 대해 남자의 평균은 3.21, 여자의 평균은 3.53으로서 여자 청소년의 평균이 0.320 높았으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의하였다( $t=2.153, p<.05$ ). 즉 신체적 활동 시간의 감소는 여자 청소년들에게 보다 높은 것으로 나타났다. ④번 '스마트폰이나 컴퓨터 사용시간이 늘었다.'는 남자의 평균이 3.49, 여자의 평균이 3.77로서 여자 청소년의 평균이 0.279 높았으며, 이 차이는 통계적으로 유의하였다( $t=2.325, p<.05$ ). 두 문항의 분석 결과를 볼 때 여자 청소년들은 남자에 비해 코로나19 이후 대외 활동이 감소하면서 자신의 집 등 제한적 공간에서 디지털기기를 사용하는 시간이 보다 증가하였다. 따라서 여자 청소년들은 코로나19로 인해 정적인 상황에 보다 더 노출되었다고 할 수 있다.

(2) 성별, 연령별 원격수업 환경의 차이

원격수업을 위한 디지털기기를 보유하고 있는지에 대해 성별 차이는 유의하지 않은 결과가 나타났고, 연령대별 차이에서는 디지털 기기가 없는 경우는 총 10명 중에서 17세 이상이 9명으로 동 연령대의 6.8%였으며 14~16세는 1명으로, 이러한 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $\chi^2=7.058, p<.05$ ). 따라서 원격수업용 디지털기기를 보유하고 있지 않은 청소년은 연령이 많을수록 더 많았다.

(3) 성별, 연령별 학원 및 과외 시간 증가 차이

청소년들의 연령대에 따라 코로나19 이후 학원이나 과외수업 시간이 증가했는지에 대해 차이를 분석한 결과 성별 차이는 나타나지 않았으며 연령별 차이에서는 13세 이하 집단은 '이전과 비슷하다.'가 60.0%로 가장 높았고, 그 다음은 '늘어났다'로 30.0%가 응답하였다. 14~16세 집단은 '이전과 비슷하다'가 55.9%로 가장 많았고, 두 번째는 '늘어났다'로 23.7%가 응답하였다. 17세 이상 집단은 '이전과 비슷하다.'가 42.4%로서 다른 연령대보다 낮았고, '하지 않는다.'가 33.3%로서 다른 연령대보다 많았다. 이와 같은 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $\chi^2=21.843, p>.05$ ). 따라서 나이가 많을수록 이전과 비슷한 경우가 많고, 나이가 적을수록 이전보다 학원 및 과외수업 시간이 증가했다고 할 수 있다.

3. 개인 일상 변화가 주관적 행복감에 미치는 영향  
개인적 일상의 변화에 대한 5개 문항이 주관적 행복감에 미치는 영향에 대한 회귀분석 결과는 다음 표 3과 같다.

표 3. 개인적 일상의 변화가 주관적 행복감에 미치는 영향  
Table 3. The effect of personal daily changes on subjective happiness

IV	DV	R <sup>2</sup>	$\beta$	t(p)	F(p)
①	주관적 행복감	.008	.087	1.434	2.056
②		.023	.153	2.531*	6.406*
③		.002	.040	.663	.440
④		.002	.046	.760	.578
⑤		.001	.036	.587	.345

\*  $p<.05$

분석 결과 5개 독립변수 문항 중 ②번을 제외한 4개 문항은 주관적 행복감에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. ②번 '평일 등교하지 않는 날에도 식사를 잘 하고 있다.'가 주관적 행복감에 미치는 영향에 대한 회귀모형의 설명력(R<sup>2</sup>)은 .023으로, 이 회귀모형은 통계적으로 유의하였다( $F=6.406, p<.05$ ). 그리고 독립변수의 표준화 회귀계수( $\beta$ )는 .153으로서 역시 통계적으로 유의하였다( $t=2.531, p<.05$ ). 이 결과에 의하면 식사를 잘 하는 정도가 1단위 증가하면 주관적 행복감은 .153 단위 증가한다. 따라서 평소 등교하지 않는 날에도 식사를 잘 하는 청소년들은 주관적 행복감이 보다 높다고 할 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 코로나19로 인한 환경변화에 따른 청소년의 개인적 일상생활의 변화, 학교수업방식의 원격수업으로의 변화, 학업 환경을 비롯 전반적 상황 변화 등이 청소년들의 주관적 행복감에 미치는 영향을 실증 분석을 통해 탐색하고자 하였다.

연구 결과는 다음과 같다.

우선 청소년들이 느끼는 주관적 행복감의 전체 평균은 3.94로서 4점인 '그렇다'에 거의 근접하여, 전반적으로 조사대상 청소년들은 자신이 행복하다고 인식하는 것으로 볼 수 있다.

코로나 19로 인한 환경변화에 따라 개인의 일상 변화는 대외적 활동은 감소하는 대신 디지털기기 사용 시간이

증가하고, 이에 따라 수면시간이 줄어드는 것으로 나타났다. 그럼에도 식생활에서의 급격한 변화는 나타나지 않음으로써 기본적인 건강관리는 긍정적으로 유지하는 상태인 것으로 나타났다.

조사대상 청소년들은 코로나 19상황에 가장 힘들어하는 부분은 감염 위험에 대한 걱정이 가장 많았고, 마스크 착용, 거리두기 등 감염 예방을 위한 여러 가지 조치 등에 대해서도 힘들어하고 있으며, 사회적 거리두기 등으로 인한 주변과의 친교 단절에 대해 우려하는 경우가 많았다. 청소년들의 주관적 행복감 정도의 차이를 성별과 연령대로 구분하여 살펴본 결과 성별과 연령대 모두 주관적 행복감의 차이는 나타나지 않았다.

일상생활 변화에 대한 성별 차이를 살펴본 결과 여자청소년들이 남자청소년보다 신체적 활동 시간의 감소를 보였고 이는 여자청소년이 남자청소년에 비해 스마트폰이나 컴퓨터 사용시간의 증가로 이어졌다. 또한 일상생활 변화에 대한 연령별 차이를 보면 연령대가 낮을수록 평일 등교하지 않는 날에도 식사를 잘 한다고 응답하였고 반면 연령이 높을수록 식사를 제때 하지않는 불규칙적인 생활을 보였다. 또한 신체활동 시간의 감소라는 응답에서는 14~16세 집단이 가장 높았으며, 13세 이하 집단의 경우는 대체로 신체활동 시간이 감소하지 않았다고 응답했다. 학원 및 과외시간의 증가에서는 나이가 적을수록 코로나 19상황 이전보다 학원 및 과외수업 시간이 증가했다고 응답했다.

코로나 19로 인한 일상생활변화가 청소년들의 주관적 행복감에 미치는 영향을 살펴본 결과 다른 문항들은 유의하지 않았으나 식사를 잘 하는 정도는 주관적 행복감과 정(+)의 영향을 미쳤다. 따라서 평소 등교하지 않는 날에도 식사를 잘 하는 것이 청소년들은 주관적 행복감을 높일 수 있는 것으로 나타났다.

본 연구는 코로나19 시기 청소년의 행복감과 관련한 필요를 모색하고 발 빠르게 대응한다는 것으로 비확률적 표집으로 자료수집이 이루어져 충분히 체계적인 대상표집이 이루어지지 않은 점에 한계를 가진다. 그럼에도 불구하고 세계적인 코로나 19라는 재난 팬데믹 상황에서 청소년의 생활변화에 따른 행복감의 정도를 밝혀냈다는 데에 의미를 두고자 한다. 본 연구를 통해서 밝혀진 청소년들에게 규칙적인 식사와 안전한 집에서의 생활이 변화된 코로나 19 상황에서 청소년들에게 안정감과 행복감을 주고 있음이 밝혀졌고 이는 코로나 19

상황이 아닌 평소 생활에서의 청소년의 행복감과 상반된 결과이다. 본 연구를 계기로 향후에는 코로나19로 집에 있는 시간이 길어진 청소년들에게 주관적 사회계층이 낮을수록 성인 보호자 없이 미성년 청소년만 있는 비율과 식사를 챙김 받지 못한 비율이 비례하여 높았다는 정익중 등[14]의 보고에서도 알 수 있듯이 코로나 19로 인한 빈곤 청소년 등 관심을 더 기울여야 하는 계층에 대한 심리 정서적 행복감 연구가 더 체계적으로 이루어져야 하겠다.

## References

- [1] Mi-jeong Jin, Mi-ae Seong, Seo-hee Son, Jae-eon Yoo, Jae-rim Lee, Young-eun Jang (2020). Changes in family life and family relationships and stress due to the spread of COVID-19. *Family and Environment Research*, 58(3), 447-461.
- [2] Shim Min-young (2020). Mental health issues related to COVID-19. *Journal of the Korean Society of Internal Medicine*, 95(6),360-363.
- [3] Belfer, M. L.(2005). Child and adolescent mental health around the world: Challenges for progress. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 1(1), 1-6.
- [4] Jinmi Kim (2019). Analysis of factors affecting happiness in elementary school students. *The Korean Journal of Education Research*, 40(3), 161-180.
- [5] Daly, M. C., & Wilson, D. J.(2009). Happiness, unhappiness, and suicide: An empirical assessment. *Journal of the European Economic Association*, 7(2-3), 539-549.
- [6] Lucas, R. E.(2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?.*Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79.
- [7] Hee-Sam Kim (2020). Why do we go to school?: Effect of online semester on college freshmen. *Educational Methods Research*, 32(4), 651-678.
- [8] Eunseol Jin (2012). The effect of participation motivation and satisfaction in youth activities on happiness. Chung-Ang University graduate school doctoral thesis.
- [9] Yong-Jun Kwon, Hyun-Jung Yoon (2020). Structural relationship analysis of variables related to the happiness of adolescents: a comparison between groups according to whether or not they

- experienced delinquency. Korean Youth Study, 31(1), 183-210.
- [10]Ki-soon Lee (2020). Youth Counseling Issue Paper No.2. Busan: Korea Youth Counseling and Welfare Development Institute.
- [11]Ghosh, R., Dubey, M. J., Chatterjee, S., & Dubey, S.(2020). Impact of COVID-19 on children:special focus on the psychosocial aspect. Minerva Pediatrica, 72(3), 226-235.
- [12]Gyeonggi-do (2020), Gyeonggi-do Youth Livelihood Survey
- [13]Gwangmyeong City Youth Foundation, Gwangmyeong City Youth Counseling Welfare Center (2020). A study on the needs, perceptions and expectations of youth counseling for youths and their guardians in Gwangmyeong.
- [14]Ik-Joong Jeong, Su-Jin Lee, and Hee-Joo Kang (2020). Changes in daily life and emotional state of children due to COVID-19. Korean Child Welfare Studies, 69(4), 59-90.
- [15]Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. Social Indicators Research, 31, 103-157.
- [16]Eun-guk Seo, Jae-sun Koo (2011). Development and validation of the shortened happiness scale (COMOSWB). Journal of the Korean Psychological Association: Society and Personality, 25(1), 96-114.
- [17]Lee Mi-ri (2003). Diversity of adolescent euphoria levels according to daily context changes. Journal of the Korean Psychological Association: Development, 16(4), 193-20.
- [18]Myeong-so Kim, Hye-won Kim, Gyeong-ho Cha, Ji-young Lim, Young-seok Han (2003). Exploring the components of a happy life for Korean adults and developing measures. Journal of the Korean Psychological Association: Health, 8(2), 415-442.

※ 이 논문은 2021년 서울한영대학교 연구지원에 의하여 연구되었음.