



1인 가구의 사회관계 만족도가 우울감에 미치는 영향: 다인 가구와의 비교를 중심으로

The Effect of Social Relationship Satisfaction on Depressive Symptoms among One-person Households: A focus on the Comparison between One-person and Multi-person Households

정혜은*

한국소비자교육지원센터

Chung, Hye Eun*

Korean Institute for Consumer Education

Abstract

This study examined the relationship between social relationship satisfaction and depressive symptoms among people living in a metropolitan area and whether the relationship differ by household size (one-person vs. multi-person households). The researched data from the Korean Welfare Panel Study at Wave 11 were used (N = 4,340) and reviewed in this study. In this sense, the hierarchical regression analyses showed that social relationship satisfaction was associated with lower levels of depressive symptoms in the individuals studied. In addition, the relationship was considered to be moderated by household size. The negative relationship between social relationship satisfaction and depressive symptoms was shown to be greater for one-person households, as compared to multi-person households. The results of this study highlight the importance of social relationships to the maintenance of mental health in individuals who are of or from one-person households.

Keywords: Depressive symptoms, Social relationship satisfaction, One-person households, Metropolitan area

I. 서론

우리나라는 2016년 기준 인구 10만 명당 평균 25.6 명이 자살하여 OECD국가 중 자살률 1위를 보이고 있다. 이러한 OECD 자살률 1위는 2003년부터 2016년까지 13년째 이어지고 있다(Seo, 2018). 이에 따라 최근 보건복지부에서는 ‘자살예방과’ 신설을 발표할 정도로

심각한 사회적 문제로 대두되고 있다(Park, 2017). 자살 주요동기를 살펴보면 자살의 36.2%가 정신적인 문제라고 언급하였다(Seo, 2018). 하지만 정신질환에 대한 부정적인 편견으로 인해서 우울증과 같은 정신질환 치료를 적기에 받지 못하고 있다. 정신건강실태조사(2016)에 따르면 우리나라 국민 4명 중 1명은 평생 한 번 이상 정신건강 문제를 경험하지만 이 중 22.2%만 정신건

* Corresponding Author: Chung, Hye Eun
Tel:+82-2-887-3230, Fax:+82-2-713-8605
Email: chunghyeeun@gmail.com

강 서비스를 이용한다고 보고하였다(Seo, 2018). 따라서 자살을 예방하고 정신건강 증진을 위해서 우울감에 영향을 미치는 요인을 살펴보고 우울감을 감소시킬 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하다.

사회관계망은 개인에게 심리·도구적 지지를 제공하고 건강한 생활습관을 갖게 하는 사회적 압력을 제공함으로써 정신 및 신체건강에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 요인이라고 밝혀졌다(Cohen, 1988; Kim & Sok, 2009; Lee & Kim, 2005; Lee & Kim, 2007; Um, 2012). 특히, 사회관계는 개인의 우울감을 감소시키는 것으로 나타났다(Choi & Yoon, 2013; Kim, 2015; Rho & Mo, 2007). 사회관계와 우울과의 관계를 파악한 연구들은 대부분 사회관계와 우울감에 취약한 농촌지역과 노인 연령층에 집중되어있다(Choi & Yoon, 2013; Jeon, 2015; Lee et al., 2013; Park & Lee, 2016). 하지만 수도권 우울감 경험률은 7.0%로 비수도권 5.7%에 비해서 높은 것으로 나타났다(Ministry of Health and Welfare & Korea Centers for Disease Control and Prevention, 2018). 또한, 노년층 못지않게 19-29세 청년층의 우울감 경험률이 높으며(K-indicator, 2015), 2005-2015년 동안 우울감 경험률 추이를 10년 동안 비교했을 때 청년층은 증가추세인 반면에 중장년층-노년층은 감소추세인 것으로 나타났다(Korean Statistical Information Service, 2018). 따라서 사회관계와 우울감의 관계를 파악하는 데 있어서 수도권에 거주하는 사람을 대상으로 할 필요가 있으며, 연령집단을 노년층에 한정하기보다는 청년층을 포함한 연구가 필요함을 시사한다.

기존 연구에서 사회관계망과 우울과의 관계는 가구원 수를 고려했을 때 결과가 일관되지 않으며, 1인 가구 여부에 따라 사회관계가 정신건강에 미치는 영향은 다른 것으로 나타났다(Kwon & Kim, 2017; Bae & Park, 2015). 이는 1인 가구와 다인 가구가 사회관계망과 사회활동 영역에서 차이가 나기 때문일 것이다(Choi, 2014; Kim, 2018; Kwon & Kim, 2017; Lee, 2014). 하지만 1인 가구와 다인 가구의 사회관계와 우울을 분석한 선행연구들은 주로 집단 비교에 그치고 있으며(Choi et al., 2016; Kang & Lee, 2016; Kim et al., 2018), 사회관계가 우울에 미치는 영향력의 차이를 가구원수별로 살펴본 연구는 남성 1인 가구에 한정하거나(Kwon & Kim, 2017) 온라인 사회활동(Bae & Park, 2015)을 위주로 살펴보았다. 하지만 여성 1인 가구 역시 사회관계와 우울감에 있어서 취약계층이므로(Kim et al.,

2018) 이를 포함한 1인 가구 전반에 대한 연구 역시 필요하다. 또한 온라인 사회관계는 주로 젊은 층에게 유의한 요소이므로 중노년층을 포함한 1인 가구 연구에 있어서는 사회관계 전반에 대한 만족도를 살펴보는 것이 더욱 적합할 것이다. 따라서 본 연구에서는 수도권 성인남녀를 대상으로 사회관계 만족도가 우울에 미치는 영향을 살펴봄에 있어서 1인 가구 여부에 따라서 그 관계에 유의한 차이가 있는지 살펴보고자 한다. 이는 1인 가구의 증가로 가구 유형 중 1인 가구가 가장 높은 비율을 차지하고 있는 현 시점에서(Kim et al., 2018) 다인 가구와의 비교를 통해 1인 가구의 특성을 파악한다는 데 의의가 있다.

따라서 본 연구에서는 수도권에 거주하는 성인을 대상으로 하여 사회관계 만족도가 우울감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 또한 1인 가구여부에 따라 그 관계에 차이가 있는 살펴보기 위해 1인 가구 조절효과를 분석하는 것을 목적으로 한다.

이상의 연구 목적을 위해 본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

1. 수도권 성인의 사회관계 만족도와 우울감 수준은 어떠한가?
2. 수도권 성인의 사회관계 만족도가 우울감에 미치는 영향은 어떠한가?
3. 수도권 성인의 사회관계 만족도와 우울감의 관계는 1인 가구 여부에 따라서 다른가?

II. 선행연구

1. 사회관계가 우울감에 미치는 영향

Cohen(1988)의 사회적 지지 모델은 사회관계가 개인의 심리·신체건강에 미치는 영향을 설명해준다. 사회관계는 그 자체로 개인에게 심리적인 안정과 소속감 등을 제공함으로써 정신건강에 긍정적인 영향을 미치기도 하지만 정보 및 서비스제공과 사회적인 압력을 통해서 건강에 영향을 미친다. 개인은 사회관계로부터 의료서비스와 질병에 대한 정보와 실질적인 도움(거처 및 음식 제공 등)을 얻음으로써 스트레스 상황을 최소화하거나 위협에 처한 상황을 피할 수 있도록 도와준다. 또한 사회적인 압력은 개인이 건강한

습관을 갖도록 한다. 사회관계 안에서 개인은 사회적으로 건강하다고 기대되는 생활습관(식습관, 운동 등)을 실행함으로써 신체 및 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다.

사회관계는 양적인 측면과 질적인 측면이 있는데 그 중에서도 사회관계의 인지적인 측면이 심리건강에 중요하다(Schwarzer & Leppin, 1991). 스트레스 상황에 놓이거나 주변에 도움이 필요할 때 사회관계를 어떻게 인지하느냐는 심리적인 웰빙에 중요하다. 개인은 사회관계로부터 돌봄과 애정을 받고 있다고 인지하고 도움 요청이 가능하다고 느낄 때 스트레스를 덜 받고 따라서 심리적인 건강에 도움이 된다.

사회관계와 우울과의 관계는 기존 연구에서도 증명되었다. 대부분의 연구가 노인을 대상으로 이루어졌고 연구결과는 사회적 지지(Kim & Sok, 2009; Lee & Kim, 2007; Um, 2012)와 사회관계 만족도(Kim, 2015)가 우울과 유의미한 부적인 관계가 있는 것으로 나타났다. 특히, Rho와 Mo(2007)의 연구에서는 가족이 자신을 보호해준다는 심리적인 인지가 노인의 우울감을 낮추는 것으로 나타났다. 그 외에도 대학생과(Park & Cho, 2017) 대전지역의 고등학생(Shin et al., 2013)을 대상으로 한 연구에서도 사회적 지지와 우울과의 관계는 입증되었고, 농촌지역 결혼이주여성을 대상으로 한 연구(Choi & Yoon, 2013)에서도 가족, 친구, 중요한 타인으로부터 받는 사회적 지지에 대한 지각정도가 높을수록 우울수준이 낮아지는 것으로 나타났다. 대부분의 연구가 노인대상이며 지역을 특정한 연구는 농촌지역(Choi & Yoon, 2013; Lee et al., 2013)을 위주로 이루어졌다. 이는 노인연령층과 농촌지역이 우울감에 취약한 집단이기에 많은 주목을 받아왔다. 하지만 우울감 경험률은 수도권이 비수도권에 비해 더 높은 것으로 나타났으며, 청년층의 우울수준도 높았다(Ministry of Health and Welfare & Korea Centers for Disease Control and Prevention, 2018). 보건복지부 2015년 국민건강영양조사에 따르면 19-29세 청년층의 우울감 경험은 14.9%로 70세 이상의 노년층의 15.2%와 크게 차이 나지 않았다(Korean Statistical Information Service, 2018). 따라서 사회관계와 우울과의 관계가 수도권에 거주하는 성인에게도 같은 관계를 보이는지 살펴볼 필요가 있다.

2. 1인 가구 여부에 따른 사회관계와 우울감

1인 가구와 다인 가구의 사회관계를 비교 분석한

연구를 살펴보면 그 결과는 일관되지 않는다. 1인 가구가 다인 가구에 비해서 정서적, 경제적, 돌봄 측면에서 사회관계망이 적고(Kim 2018; Kwon & Kim, 2017), 사회참여도와 문화활동 수준이 낮다(Choi, 2014; Lee, 2014)는 연구가 있다. 반면에 1인 가구원이 다인 가구원에 비해 온라인 관계 활동에 적극적이며(Bae & Park, 2015) 사회활동 수가 유의미하게 높다(Cha, 2018)는 연구도 있다. 연구결과가 차이가 나는 이유로는 연령 및 성별과 같은 사회관계에 영향을 주는 요인들을 통제하지 않고 평균비교를 하거나 사회관계에 포함시키는 항목이 상이하기 때문일 것이다. 따라서 본 연구에서는 사회인구학적인 변인들을 통제한 후에 사회관계의 영향력을 살펴보고자 한다. 특히, 사회관계의 인지적인 측면에서의 사회관계 만족도가 1인 가구 여부에 따라 영향력이 다른지 분석해보고자 한다.

1인 가구 여부에 따라 사회관계가 정신건강에 미치는 영향은 다른 것으로 나타났다. 중년 남성 1인 가구와 다인 가구원의 주관적 행복감에 미치는 요인을 비교한 결과, 1인 가구는 다인 가구원에 비해 요인들이 단순하게 나타났다(Kwon & Kim, 2017). 다인 가구는 사회적 지지망 수준과 사회관계 만족도가 행복감에 영향을 미치는 요인으로 나타난 반면 1인 가구는 사회관계 만족도만 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 1인 가구 여부에 따라 인터넷 이용과 우울과의 관계를 파악한 연구에서는 1인 가구인 경우에만 인터넷 이용이 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Bae & Park, 2015). 인지 관계가 있는 사람들과의 온라인과 인터넷을 통한 관계는 우울감을 감소시키는 것으로, 새로운 관계를 맺는 것은 우울감을 증가시키는 것으로 나타났으며 이 두 변수는 다인 가구에는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 사회관계가 정신건강에 미치는 영향을 살펴볼 때에 1인 가구 여부를 고려할 필요가 있음을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 사회관계가 우울감과 관계에서 1인 가구 여부를 조절변수로 하여 분석하고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구자료

본 연구에서 사용된 데이터는 2017년 한국복지패널 11

차 조사 자료를 사용하였다. 한국복지패널은 전국 가구와 가구원을 대상으로 한 대표적인 사회복지 관련 패널자료로서 한국보건사회연구원과 서울대학교 사회복지연구소에서 수집한 자료이다. 본 연구에서 수도권 거주 성인을 ‘서울시, 인천시, 경기도에 거주하는 20세 이상 가구원’으로 조작적 정의를 내렸으며, 이 조건에 맞는 조사대상자를 선택하였다. 본 연구의 분석 변수에서 결측치를 제거한 결과 총 4,340명의 표본이 분석에 사용되었다.

<Table 1>에 나타난 바와 같이 연구대상자의 평균 연령은 52.35세(표준편차 18.34)로 나타났으며, 로그화한 소득은 3.62(표준편차 .34)인 것으로 나타났다.

(Table 1) Characteristics of Sample (N = 4,340)

Variable	Mean	SD
Age	52.35	18.34
Income (Logged)	3.62	.34
Variable	n	%
Gender		
Female	2,428	55.94
Male	1,912	44.06
Total	4,240	100.00
Education		
None	202	4.65
Less than elementary school	647	14.91
Less than middle school	475	10.94
Less than high school	1,364	31.43
College or more	1,652	38.06
Total	4,240	100.00
Home ownership		
Owner	2,416	55.67
Tenant	1,924	44.33
Total	4,240	100.0
Region		
City	136	3.13
Suburb	4,204	96.87
Total	4,240	100.00
Employment		
Employed	2,466	56.82
Unemployed	1,874	43.18
Total	4,240	100.0
Household size		
One-person household	466	10.74
Multiple-person household	3,874	89.26
Total	4,240	100.00

연구대상자의 55.9%가 여성이었으며, 최종학력을 살펴보면 대졸이상이 38.06%로 가장 비율이 높았으며, 고등학교 31.43%, 초등학교 14.91%, 중학교 10.94%, 무학 4.65% 순으로 나타났다. 주택소유 여부를 살펴보면 연구대상자의 55.67%가 주택을 소유하고 있는 것으로 나타났으며, 거주지역은 연구대상자의 대부분(96.87%)이 대도시에 거주하고 있었다. 취업여부를 살펴보면 연구대상자의 56.82%가 조사시점 당시 취업 중인 것으로 나타났다. 가구원수는 조사대상자의 10.74%가 1인 가구, 89.26%가 다인 가구인 것으로 나타났다.

2. 측정도구

1) 종속변수: 우울감

본 연구의 우울감 측정은 한국복지패널에서 사용된 CES-D(The Center for Epidemiologic Studies of Depression) 축약버전을 사용하였다. 이 척도는 일반인의 우울증상을 측정하기 위해서 Radloff(1977)가 20개 문항으로 개발한 것을 11개의 문항으로 축약한 것으로서 기존 연구에서 타당도와 신뢰도가 입증되었다(Gellis, 2010). 조사시점 기준 지난 1주일간의 우울증상에 대한 질문을 하였으며, 포함된 항목으로는 ‘식욕이 없음,’ ‘모든 일이 힘들게 느껴짐,’ ‘마음이 슬펐다’ 등이 있다. 각 항목은 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점까지 리커트 척도로 측정되었으며 총점이 높을수록 우울수준이 높음을 의미한다. 우울감 척도 신뢰도 계수 Cronbach's $\alpha = .88$ 로 양호한 것으로 나타났다.

2) 독립변수: 사회관계 만족도

본 연구에서 사회관계 만족도는 사회적 관계에 대한 질(quality)적인 측면을 의미하는 것으로서, 개인이 친구나 이웃 등과의 사회적 친분관계를 통해 느끼는 만족의 정도를 묻는 문항을 사용하였다. 단일문항 5점 리커트 척도(1=매우 불만족, 2=대체로 불만족, 3=그저 그렇다, 4=대체로 만족, 5=매우 만족)로 측정되어 점수가 높을수록 사회적 관계를 통한 만족도가 높은 것을 의미한다.

3) 조절변수: 1인 가구 여부

1인 가구 여부는 가구원수가 1인 경우를 ‘1인 가구’로 2인 이상인 경우를 ‘다인 가구’로 측정하였다.

4) 통제변수

선행 연구에서 우울감과 관련이 있다고 보고된 연령, 소득, 성별, 교육수준, 자가 여부, 거주 지역, 근로여부를 통제변수로 포함하였다(Kim et al., 2013; Park & Lee, 2016; Sung, 2013). 연령은 연속변수로 측정되었으며 소득은 연간 경상소득이 만원단위로 측정되었으며 분석모형에서는 로그를 취한 값이 사용되었다. 성별은 여성이 1값을 갖는 이분변수이며 교육수준은 무학, 초졸이하, 중졸이하, 고졸이하, 대졸이상 5개의 범주로 구분하였으며, 각 범주를 가변인 처리하였으며 ‘대졸이상’을 준거범주로 설정하였다. 자가 여부, 거주 지역, 근로 여부는 모두 이분변수로 측정되었다. 거주 지역은 대도시(서울, 광역시, 시)와 군(군/도농복합군)으로 구분하였으며, ‘대도시’를 준거범주로 설정하였다.

3. 분석방법

사회관계 만족도와 우울감과의 관계에서 1인 가구 여부의 조절효과를 살펴보기 위해서 위계적 회귀분석을 실시하였다. 모델1에서 먼저 통제변수와 사회관계 만족도를 투입하여 사회관계 만족도의 주효과를 살펴보았다. 모델2에서는 1인 가구 여부 변수를 추가하여 조절변수의 주효과를 살펴보았다. 마지막으로 모델 3에서는 상호작용항(사회관계 만족도×1인 가구 여부)을 투입하여 1인 가구 여부 조절효과를 검토해 보았다. 회귀분석에서 상호작용항을 투입할 경우 독립변수와 조절변수 간의 상관관계로 인해 다중공선성의 문제가 발생하기 때문에 독립 변수인 사회관계 만족도 값을 평균 중심화 한 후에 상호작용항을 계산하였다. 또한 연구결과의 대표성을 확보하기 위하여 가중치를 적용하였다.

IV. 연구결과

연구문제에 따른 연구결과를 기술하면 다음과 같다.

1. 수도권 성인의 사회관계 만족도와 우울감 수준은 어떠한가?

<Table 2>에서는 연구변수들의 기초통계분석 결과를 제시하였다. 종속변수인 우울감은 평균 14.17(표준편차 4.31)로 낮은 수준으로 나타났으며, 독립변수의 사회관계

만족도는 평균 3.73(표준편차 .65)로 높은 수준으로 나타났다.

<Table 2> Descriptive statistics of study variables (N = 4,340)

Variable	Mean	SD
Depressive symptoms	14.17	4.31
Social relationship satisfaction	3.73	.65

2. 수도권 성인의 사회관계 만족도가 우울감에 미치는 영향은 어떠한가?

수도권 성인의 사회관계 만족도가 우울감에 미치는 영향을 파악하기 위해서 먼저 연구변수의 상관관계 분석을 실시하였다(Table 3 참고). 분석결과, 사회관계 만족도와 우울감은 부적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=-.37, p<.001$). 즉, 사회관계 만족도가 높을수록 우울감 수준이 낮았다.

<Table 3> Correlation between study variables (N = 4,340)

	Depressive symptoms	Social relationship satisfaction
Depressive symptoms	1	
Social relationship satisfaction	-.37***	1

*** $p<.001$

다음으로 사회인구학적인 변수를 통제한 후에도 두 변인간의 관계가 유의한지 살펴보기 위해서 회귀분석을 실시한 결과는 <Table 4>와 같다. F 테스트 결과 세 모델의 회귀모형이 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의하였다 (모델 1: $F(11,4328)=78.622, p<.001$, 모델 2: $F(12,4327)=72.709, p<.001$, 모델 3: $F(13,4326)=69.685, p<.001$). 분산팽창지수(VIF)는 1.0에서 1.7사이 값을 갖는 것으로 나타나 다중공선성에 문제가 없는 것으로 나타났다. 모델 1을 살펴보면, 사회인구학적인 변수를 통제한 후에도 사회관계 만족도는 우울감에 부적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다 ($\beta=-.30, p<.001$). 이는 사회관계 만족도가 높을수록 우울감이 낮아짐을 의미한다.

〈Table 4〉 Coefficients from the regression analysis (N = 4,340)

	Model 1			Model 2			Model 3		
	B	S.E.	Beta	B	S.E.	Beta	B	S.E.	Beta
Constant	24.17	***	1.01	23.60	***	1.03	23.04	***	1.03
Age	.01		.00	.02		.00	.00		.02
Gender (1=Female, 0=Male)	.39	**	.11	.05	**	.38	**	.11	.05
Education (Ref: College or more)									
None	2.16	***	.46	.07	***	2.06	***	.46	.07
Less than elementary school	.64	*	.26	.04	*	.63	*	.26	.04
Less than middle school	.21		.24	.01		.23		.24	.02
Less than high school	.32	*	.13	.04	*	.34	*	.13	.04
Home ownership (1=Owner, 0=Tenant)	-.42	***	.12	-.05	***	-.40	**	.12	-.05
Region (1=City, 0=Suburb)	1.88	**	.59	.04	**	1.84	**	.59	.04
Employment (1=Employed, 0=Unemployed)	-.36	**	.12	-.04	**	-.36	**	.12	-.04
Logged income	-1.43	***	.22	-.11	***	-1.26	***	.23	-.10
Social relationship satisfaction	-1.88	***	.09	-.30	***	-1.88	***	.09	-.30
Household size (1=One-person household, 0=Multi-person household)				.69	*	.27	.04	*	.44
Social relationship satisfaction X Household size									-1.77
F		78.622	***			72.709	***		69.685
Adjusted R ²		.164	***			.165	***		.171
Changes in R ²						.001	*		.005

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

3. 수도권 성인의 사회관계 만족도와 우울감의 관계는 1인 가구 여부에 따라서 다른가?

모델 2에서 1인 가구 여부 변수를 추가한 결과 1인 가구일수록 우울감이 높은 것으로 나타났다 ($\beta = .69, p < .05$). 마지막으로 독립변수와 조절변수의 상호작용항을 투입한 결과 모델 2과 R^2 의 유의하게 다른 것으로 나타나 ($R^2 = .005, p < .001$) 사회관계 만족도와 우울감과의 관계에서 1인 가구 여부의 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 상호작용항 변수(사회관계 만족도 \times 1인 가구 여부) 역시 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의하였다 ($\beta = -.08$).

우울감에 대한 사회관계 만족도와 1인 가구 여부의 상

호작용효과를 보다 구체적으로 살펴보기 위해서 사회관계 만족도 ‘약간 불만족’인 2점, ‘약간 만족’인 4점 값을 기준으로 구분하여 상호작용 그래프를 작성하였다. 일반적으로는 평균값에서 표준편차 추가한 값과 빼 값을 기준으로 하여 상호작용 효과를 살펴보면, 점수가 의미를 가지는 경우에는 높은 점수와 낮은 점수를 선택하여 상호작용 효과를 설명하는 것이 더 의미가 있다(Dawson, 2014). 다음 [Figure 1]은 사회관계 만족도와 1인 가구 여부의 상호작용효과를 나타낸 그래프이다.

[Figure 1]에 나타나있듯이 사회관계에 대한 만족할수록 우울감이 감소하는 것으로 나타났으며, 그 관계는 1인 가구 여부에 따라 다른 것으로 나타났다. 1인 가구인 경우 기울기가 -3.52였고 다인 가구의 경우 -1.76인 것으로 나

타나 1인 가구인 경우 우울감이 더욱 가파르게 감소하는 것으로 나타났다.

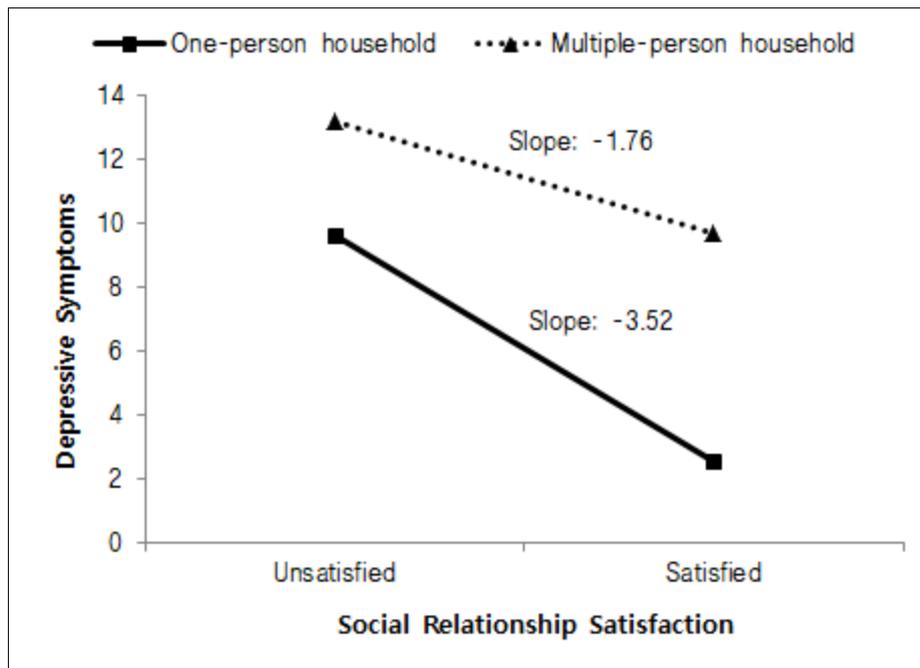
V. 결론 및 제언

1. 요약 및 논의

본 연구는 1인 가구가 증가하는 추세에 맞추어 1인 가구의 복지요구 및 특성에 대한 이해도를 높이기 위하여 1인 가구 여부에 따른 사회관계 만족도와 우울감 간의 관계를 파악하였으며, 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회인구학적인 특성을 통제한 후에도 사회관계 만족도는 우울감에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 사회관계에 대한 만족도가 높을수록 우울감이 낮았다. 이는 Cohen(1988)의 사회적 지지모델에서 설명하듯이 사회관계는 개인에게 심리 및 도구적인 자원으로 작용하여 정신건강에 긍정적인 영향을 주는 것임을 의미한다. 이는 사회관계망과 그로 인한 만족감은 건강과 삶에 대한 만족도를 높인다는 선행연구(Choi & Yoon, 2013; Kim, 2015; Kwon & Kim, 2017)와 일치한다. 둘째, 사회관계 만족도

와 우울감의 관계가 1인 가구 여부에 따라 유의하게 다른 것으로 나타났다. 사회관계 만족도와 우울감 간의 관계는 1인 가구와 다인 가구 모두 부(-)적인 관계였지만, 그 관계는 1인 가구에서 더욱 강한 것으로 나타났다. 즉, 1인 가구는 사회관계 만족도가 다인 가구에 비해서 우울감에 영향력이 큰 것을 의미한다. 이는 1인 가구의 경우 동거가족이 없음으로 일상에서 상호작용하는 사회관계망의 수가 적고(Kim, 2018; Kwon & Kim, 2017), 교제 및 네트워크 관련 활동에 사용하는 시간이 적기 때문에(Kim, 2018) 가족 외에서 오는 사회적 친분 관계로부터 더욱 민감한 것이라고 볼 수 있다. 또한 1인 가구에겐 온라인과 인터넷을 통한 사회관계가 우울과 관계가 있다는 분석결과(Bae & Park, 2015)와 같은 맥락으로 가족 외에서 얻는 사회적 친분관계는 다인 가구와 비교했을 때 1인 가구의 우울감에 상대적으로 큰 영향을 미침을 알 수 있다.

이 결과는 1인 가구의 형성 원인과도 관련이 있을 것이다. 본 연구 대상자는 평균 연령이 50대로 중장년층이 높은 비율을 차지하고 있다. 중장년의 1인 가구의 형성 원인은 이혼 및 별거로 인한 가족관계 해체로 발생하는 경우가 많으므로(Park & Lee, 2018; Sung, 2017), 이들의 사회관계에 대한 욕구가 큰 것으로 생각해 볼 수 있다. 실



[Figure 1] The moderating effect of household size in the relationship between social relationship satisfaction and depressive symptoms

제로 Park과 Lee(2018)의 연구에 따르면, 시설 노숙인과 고독사가 장년층에서 높은 발생률을 보이는 것으로 나타났다. 또한, 중년 1인 가구 사회지지방 수준은 돌봄, 정서적, 금전적 영역에서 다인 가구에 비해 적은 것으로 나타났다(Kwon & Kim, 2017). 따라서 1인 가구의 사회관계에 대한 욕구가 상대적으로 높기 때문에 사회관계 만족도가 우울감에 미치는 영향이 더 큰 것이라고 볼 수 있다.

2. 연구의 시사점 및 향후 과제

본 연구는 우울 및 자살 등 정신건강에 대한 위험도가 높아지고 있는 추세에 수도권 주민의 정신건강을 위한 정책에 대한 시사점을 제공한다. 첫째, 수도권 성인들의 사회관계 만족도는 우울감을 낮추는 것으로 나타났으며, 우울감을 감소시키기 위해서 사회관계 만족도를 증진시킬 수 있는 정책적 방안을 생각해 볼 필요가 있다. 사회적 친분관계에서 어려움이 있거나 스트레스를 받는 상황에서 이를 해결할 수 있도록 상담 프로그램을 제공하는 것을 생각해 볼 수 있다. 또한, 사회관계가 부족하여 새롭게 만들고 싶은 욕구가 있는 경우에는 이를 지지해줄 수 있는 프로그램이 필요하다. 대상자들의 성, 연령, 지역적인 특성을 고려하여 매칭하는 것을 생각해 볼 수 있다. 현재, 은둔형 독거노인을 대상으로 친구관계를 만들어 주는 '독거노인 사회관계 활성화 지원사업'(Ministry of Health and Welfare & Social Security Information Service, 2018)이 있는데 이를 다양한 연령층과 다인 가구에도 확대해서 생각해 볼 수 있다.

둘째, 1인 가구의 사회관계 만족도와 우울감과의 부적 인 관계는 다인 가구와 비교했을 때 더욱 강한 것으로 나타나 1인 가구의 사회관계 조성을 위한 맞춤형 정책이 필요함을 시사한다. 1인 가구의 사회관계 증진을 위해서는 거주 공간을 공유하거나 인접하게 함으로써 공동 공간에서 자연스럽게 사회관계를 조성하는 방안을 생각해 볼 수 있다. 현재 서울시에서 '사회적 가족' 개념에서 출발하여 1:2인 가구 대상으로 한 셰어하우스인 두레주택을 운영하고 있다. 입주자의 거주공간과 생활공간을 분리한 형태로 취사, 휴식 등의 생활이 공동공간에서 이루어지도록 하고 침실, 욕실은 따로 사용한다. 또한 입주자가 스스로 정한 생활규약을 통해 운영하며 자율적인 주거 공동체를 형성한다(Seoul Solution, 2018). 두레주택 사례에서 볼 수 있듯이, 셰어하우스는 단순히 주거공간을 공유하는 것이 아니라 공동 규칙을 만들고 함께 생활을 공유하면서 입주자

간에 친밀한 사회관계를 맺을 수 있을 것이다. 이를 바탕으로 유사시에 도움을 주고받으면서 서로에게 정서적인 지원이 될 수 있으며, 이는 1인 가구의 우울감을 줄이는데 도움이 될 것이다. 따라서 1인 가구대상 셰어하우스를 인천, 경기 지역에서도 지역여건에 맞게 확대 운영하는 것이 필요할 것이다. 또한 미혼, 이혼, 사별 등 1인 가구의 다양한 형성 원인을 고려하여 가치관과 가족형태에 맞는 사회적 관계조성 방안 마련이 필요하다. 이를 위해서는 1인 가구 생애주기 및 형성원인별 정책욕구 분석이 선행되어야 할 것이다. 마지막으로 1인 가구의 사회관계 만족도를 높이기 위해서는 사회관계로부터의 스트레스를 줄이는 프로그램이 필요하다. 사회관계로부터의 갈등을 대처하기 위해 인지적 측면에서 갈등에 대한 재정의(회피와 거부보다는 해결가능한 문제로 인식)와 행동적 측면에서 긍정적인 대화 방식과 협상에 대한 기술을 다루는 것을 생각해 볼 수 있다.

본 연구는 횡단연구이므로 사회관계 만족도와 우울감이 인과관계라고는 볼 수 없을 것이다. 추후 연구에서는 종단연구 설계를 통해서 일정기간마다 개인의 우울감 수준을 측정하여, 사회관계 만족도가 우울수준의 변화에 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있다. 이를 통해 두 변인의 단순한 상관관계가 아닌 인과관계를 파악할 수 있을 것이다. 또한 본 연구에서는 2차 자료의 한계로 인해 사회관계 만족도를 단일문항으로 측정하였다. 추후 연구에서는 사회관계의 다양한 측면(관계망 수, 연락빈도, 갈등/친밀감 등)을 측정할 수 있는 척도를 사용하여 우울감과의 관계를 살펴본다면 정신건강에 대한 시사점과 정책 제안이 더욱 풍부해 질 것이다.

주제어: 우울감, 사회관계 만족도, 1인 가구, 수도권

REFERENCE

- Bae, Y., & Park, C. U. (2015). A study on the effects of Internet use on social relation and depression of one-person household: A focus on the comparison between single-person and multi-person households. *Survey Research*, 16(3), 141-171.

- Cha, S. E. (2018). Social relationships among middle aged single-person households. Paper presented at the Spring 2018 Korean Home Management Conference, Seoul, Korea.
- Choi, H. M., & Yoon, M. S. (2013). The impact factors on depression among married immigrant women in rural areas. *Social Science Research, 29*(3), 119-142.
- Choi, H. S., Oh, M. A., Kang, E. N., Goh, J. Y., Jun, J. A., Kim, H. S., & Kim, S. H. (2016). *Risk factors of one-person households and policy recommendations*. Ministry of Health and Welfare & Korea Institute for Health and Social affairs.
- Choi, S. B. (2014). A study on the influential factors on the cultural participation of single household in comparison to the multiple household. *Journal of Leisure Studies, 12*(2), 1-24.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology, 7*, 206-297.
- Dawson, J. F. (2014). Moderation in management research: What, why, when, and how. *Journal of Business and Psychology, 29*(1), 1-19.
- Gellis, Z. D. (2010). Assessment of a brief CES-D measure for depression in homebound medically ill older adults. *Journal of Gerontological Social Work, 53*(4), 289-303.
- Jeon, Y. J. (2015). The effect of the elderly's stress on depression: Focused on mediating effect of resilience and moderating effect of social activity. *Korean Journal of Human Ecology, 24*(2), 219-236.
- K-indicator. (2015). Depressive symptoms by gender and age group between 2005 and 2017. Retrieved from <http://www.index.go.kr/uni-y/idx-info.do?idxCd=4037>
- Kang, E. N., & Lee, M. H. (2016). Single-person households in South Korea and their policy implications. *Health and Social Welfare Forum, 234*, 47-56.
- Kim, J. E., Chung, H., & Nam, Y. (2018). A study on the current status of female single-person households for policy improvement: Focusing on Gyeonggi province with secondary data analyses. *Korean Journal of Family Welfare, 23*(3), 463-488.
- Kim, J. H. (2015). The impact of social capital on depression trajectories in later life. *Korean Journal of Social Welfare, 67*(3), 181-201.
- Kim, J. H. (2018). Neighborhood and social isolation among one-person households. Poster presented at the Spring 2018 Korean Home Management Conference, Seoul, Korea.
- Kim, K. B., & Sok, S. H. (2009). Factors influencing depression of the elderly. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, 20*(2), 197-206.
- Kim, M. J. (2018). Time use of employed one-person households. Paper presented at the Fall 2018 Korean Home Management Conference, Seoul, Korea.
- Kim, S. Y., Kim, S., & Lee, J. S. (2013). The effect on housing on health. *Health and Social Science, 34*, 109-133.
- Korean Statistical Information Service (2018). Prevalence of depression by gender and age group. Retrieved from <http://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=4037>
- Kwon, H. C., & Kim, H. Y. (2017). The life of middle-aged men who live alone: A study of social relations and subjective happiness among 4050 one-person male households. *The Journal of Social Science, 24*(3), 267-290.
- Lee, B. H. (2014). The social engagement of people living alone at mid-life in Korea: A comparison with those of living together. *Health and Social Welfare Review, 34*(3), 348-373.
- Lee, E. R., Kang, J. H., & Jung, J. P. (2013). Factors influencing the depression of aged people. *Journal of the Korea Contents Association, 13*(7), 290-300.
- Lee, I. S., & Kim, S. W. (2005). A study on factors influencing depression of Medicaid recipients: Focus on social support. *Korean Journal of*

- Gerontological Social Welfare*, 29, 285-308.
- Lee, M. S., & Kim, N. Y. (2007). Study on the effect of social support on depression of the old. *Korean Journal of Clinical Social Work*, 4(1), 161-176.
- Ministry of Health and Welfare & Korea Centers for Disease Control and Prevention (2018). *2008-2017 Community Health Survey*.
- Ministry of Health and Welfare & Social Security Information Service (2018). Social service for older adults live alone. Retrieved from <http://www.bokjir.o.go.kr/welInfo/retrieveWelInfoDetail.do?welInfSn=33>
- Park, M. S., & Lee, J. C. (2018). The increase of one-person households and housing policy implications. *KRIS Policy Brief*, 665. Retrieved from http://www.krihs.re.kr/fileViewer.do?fname=646F0B6EDC1A424E8EE459C07BF2BCE6.PDF&path=5&oname=000000009796_01.PDF
- Park, S. Y., & Lee, C. K. (2016). The socioeconomic factors of older generations' depression. *The Korean Journal of Public Finance*, 18(1), 3-27.
- Park, U., & Cho, Y. C. (2017). The effect of social supports, psychological behaviors, and stress on the depression symptoms of college students: Validation of casual model using covariance structure analysis. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 18(6), 209-218.
- Park, U. T. (2017). Risk factors of suicide by gender. Retrieved from http://medipana.com/news/news_viewer.asp?NewsNum=206039&MainKind=A&NewsKind=5&vCount=12&vKind=1
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Rho, B. I., & Mo, S. H. (2007). The effect of levels and dimensions of social support on geriatric depression. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 27(1), 53-69.
- Schwarzer, R., & Leppin, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 99-127.
- Seo, H. G. (2018). Korea's increase in suicides. Retrieved from <http://www.yonhapnews.co.kr/bulletin/2018/01/22/0200000000AKR20180122153500017.HTML>
- Seoul Solution (2018). Small-sized rental housing units for one or two-person households. Retrieved from <https://seoulsolution.kr/ko/content/1307>
- Shin, E. S., Kim, H. K., & Cho, Y. C. (2013). Relationships between social supports and depression symptoms among high school students in an urban area. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 14(10), 4970-4978.
- Sung, E. M. (2017). One-person households in Gyeonggi province and policy recommendations. *G-Welfare Brief*, 5, Gyeonggi Welfare Foundation. Retrieved from <https://ggwf.gg.go.kr/archives/34040>
- Sung, J. M. (2013). Effects of family and household's economic factors on depression: Panel regression analysis using fixed-effect model. *Journal of Social Science*, 24(2), 207-228.
- Um, I. S. (2012). Study on the effect of the elderly's living stress and social support on depression. *Journal of Public Welfare Administration*, 22(1), 73-90.

Received 03 December 2018;

1st Revised 12 February 2019;

2st Revised 18 February 2019;

Accepted 19 February 2019