

COVID-19와 관련된 사회적 고립과 외로움 극복을 위한 사회적 처방 제도

남은우

연세대학교 보건행정학과 교수

Social Prescribing: Overcome social isolation and depression of COVID-19 outbreak era

Eun Woo Nam

Professor, Department of Health Administration, Yonsei University

Objectives: Experts have predicted that infectious diseases such as the Coronavirus will reproduce continuously. Therefore, it is necessary to expand the role of health educators in incorporating non-communicable diseases and infectious diseases. **Methods:** The social prescription policy trends in the UK were reviewed, and a social prescribing case study was reviewed in Korea. **Results:** In the current situation, health educators should be qualified to deliver accurate information about COVID-19. To this end, it will be needed to expand the scope and include jobs such as 'Social Prescriber' in the UK. **Conclusion:** Health Promotion and Education should be institutionalized changing the current health center-oriented method to emulate the UK's Social Prescribing system. Also, it is necessary to develop a 'new health education program' that includes strategies such as keeping social distance, tele counselling in a pandemic era and online distance learning for health education.

Key words: COVID-19, loneliness, depression, social prescribing

I. 서론

2020년 1월 20일 코로나바이러스감염증-19(corona virus disease 19, COVID-19)에 감염된 국내 첫 확진자가 나온 이후 3월 24일 현재 확진자는 9,037명에 달한다. 휴교령과 집회 제한 등 '사회적 거리 두기(social distancing)' 권고에 힘입어 확진자 증가세는 주춤해진 상태이지만, 아직 감염병 사태의 종결을 예단하기 어려운 상황이다. 2020년 3월 24일 기준으로 코로나바이러스감염증-19 국내 확진자 수는 9,037명, 전 세계적으로도 194개국에서 357,080명이 넘는 확진자가 발생하였다(Central Disaster and Safety Countermeasure

Headquarters, 2020). 세계보건기구(World Health Organization, WHO)는 2020년 3월 11일에 COVID-19가 세계적 유행(pandemic) 단계에 돌입했음을 선언하였다(WHO, 2020).

이번 코로나 바이러스에 대응하는 정부의 몇 가지 방식으로는 질병관리 본부를 중심으로 한 보건의료계의 환자 발견 및 치료 서비스로 시작하여, 행정부에서는 대 국민 예방 방법으로서 사회적 거리와 손씻기 캠페인을 실시하고 있다.

이러한 사회적인 리스크가 발생했을 때에 리스크의 중심에 있는 문제와 그 배경을 잘 설명하여야 한다(Sohn, 2011). 그러나 이번 코로나 바이러스와 관련하여, 허위정보 유포 사례,

Corresponding author: Eun Woo Nam

Department of Health Administration, Yonsei University, 1, Yonseidae-gil, Heungeop-myeon, Wonju-si, Gangwon-do, 26493, Republic of Korea

주소: (26493) 강원도 원주시 흥업면 연세대길1 연세대학교 보건행정학과

Tel: +82-33-760-2413, Fax: +82-33-762-9562, E-mail: ewnam@yonsei.ac.kr

※ 이 논문은 2018년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2018S1A5A2A03039636)

• Received: March 24, 2020

• Revised: March 27, 2020

• Accepted: March 30, 2020

페이스 북 허위정보 게시, 과학적으로 규명되지 않은 정보 유포 등으로 사회적인 불안감이 조성되고 있는 것이 현실이다. 이에 정부의 방송통신위원회에서는 신종 코로나 바이러스 관련 정확한 취재 보도 당부 및 사회 혼란을 야기하는 정보에 적극 대응하는 것을 발표하기도 하였다.

영국의 사회적 처방 이용 정도를 보면, 비의료적인 이유로 환자 5명당 1명이 GP(일차의료담당 의사)를 방문하는 것으로 평가하고 있다(Christie, 2018). 또한, 영국에서는 사회적 처방의 효과에 대한 보다 강력하고 체계적인 증거가 발표되고 있는데, 특히 NHS(National Health Service)의 의료 이용을 감소시키는 효과가 있다고 한다. GP의 59%는 사회적 처방이 의사의 업무량을 줄이는 데 도움이 될 수 있다고 생각하고 있다고 한다.

NHS 잉글랜드는 GP와 의료 전문가들이 정서적 지원을 위해 사회적 처방 서비스를 추천 할 수 있다고 말하고 있어, 코로나 바이러스와 같이 사회적 거리(social distancing)와 예방교육이 필요한 감염성질환인 경우에는 향후 사회적 처방제도가 더 확대 될 전망이다. 따라서, 본고에서는 영국의 사회적 처방 사례와 한국의 시범 사업을 검토하여, 향후 코로바 바이러스와 같은 세계적 유행 발생시 보건교육사의 직무 확장에 대하여 검토해 보고자 한다.

II. 연구방법

연구 목적 달성을 위하여, 영국의 사회적 처방 사례를 파악하고, 한국의 시범 사업 내용을 분석한다.

III. 연구결과

사례1. 영국의 사회적 처방 사례

영국에서는 환자 발견 치료에 대응하는 서비스 이외에 사회적 처방(Social Prescribing)을 검토하고 있다. 따라서, 본고에서는 코로나 바이러스와 같은 사회적 위기에 보건교육 및 건강증진 측면에서 영국의 사회적 처방을 어떻게 응용할지에 대하여 검토하고자 한다.

영국은 2016년도부터 NHS에 사회적 처방제도를 도입하였고, 고독사 담당 장관을 임명하여 이 문제를 해결하고 있다.

이 사회적 처방 제도가 이번 코로나 바이러스 사태에 큰 역할을 할 것으로 보인다. 영국은 사회적 거리두기 및 자가 격리를 해야 하는 시민이 증가하고 있다. 사회적 처방 매니저는 “코로나 바이러스 발생은 불안감을 악화시키고 사람들을 더욱 더 고립시킬 것”이라고 말하고 있다(Anaka, 2020). 사회적 처방가들은 환자의 말에 객관적으로 귀를 기울이고, 복잡한 문제에 대해 자유롭게 이야기할 수 있는 시간을 제공하고 있다. 그는 “우리 회사의 사회적 처방 링크워커(Link Worker)들은 그 외에도 기저질환과 관련된 의뢰진단을 위해 최대 6시간을 상담에 시간을 쏟고 있다”라고 말하고 있다. 영국의 NHS 추정에 따르면, 일일당 GP가 진찰하는 환자 수의 약 20%는 비의료적인(Non-Medical) 이유로 인한 것이라고 한다. 이에 영국의 NHS에서는 GP와 보건의료전문가들은 사람들에게 협조적 및 정신적 지원을 위한 사회적 처방 서비스 기관으로 소개시켜주고 있다. 사회적 처방은 링크 워커(이들의 역할은 코디네이터 역할)들이 비의료적 이유로 고통 받는 환자와 함께 공동으로 해결책을 생산할 수 있는 비임상적 대안이라고 말할 수 있다. 특히나 외롭거나 고립된 환경에 노출된 사람들은 커뮤니티 그룹, 푸드뱅크 및 자원봉사와 같은 사회적 조직에 소개 받아 접근할 수 있는 권한을 받고 있다.

Matt Hancock 보건장관은 2020년 3월 12일에 열린 국가 사회적 처방 아카데미(National Academy for Social Prescribing, NASP) 행사에서, 코로나 바이러스에 대한 국가적 노력에 의한 사회적 처방의 중요성에 대해 연설했다(Matt Hancock twitter, 2020). NASP의 의장인 HelenStokes-Lampard 교수는 사회적 거리두기를 해야 하는 지금이야말로 우리의 커뮤니티를 강화해야 할 필요성이 있다고 언급하면서, 사회적 처방 활동을 강조하였다(Helen Stokes-Lampard twitter, 2020). 지금 같은 고립된 시기에 사회적 처방을 실시하는 방식은 전화 및 화상 통화를 통한 원격 환자상담을 진행하는 것이다. 사회적 처방 수혜자는 먼저 링크워커에게 전화를 걸고, 심각한 바이러스 증상이 보이는 동안은 GP와의 진찰을 삼가할 것을 권유하기도 한다. 이러한 영국의 사회적 처방 서비스는 코로나 바이러스에 의한 언론의 과잉 보도, 사회적 거리 준수에 따른 심리적 위축과 고독감, 태백근무 증가로 인한 고독감 증가를 줄이는데 기여할 수 있는 새로운 보건 서비스로 자리 잡아 가고 있다.

또한, Neetside Surgery는 홈페이지에 뉴스레터 공지를 통하여, 코로나 바이러스 대응 공지를 하였다. 주요 사회적

처방 내용은 다음과 같다(COVID-19 Read our Newsletter, 2020). 현재 이 진료소의 운영팀은 '사회 처방사(Social Prescriber)'가 함께 하고 있다고 홍보를 하고 있다. NHS의 일차의료 네트워크(Primary Care Network)에서 고용된 사회 처방사 Dawn Bauling은 2019년 9월 25일(수)부터 업무를 시작하며 지역 사회 서비스의 다양한 분야에서 환자들을 지원하고 있다. 일반적인 건강 및 웰빙을 포함하는 지역 사회 서비스에는 장례, 임시 간호, 건강한 생활양식, 정서적 웰빙, 건강향상을 위한 야외활동 등이 포함된다. 이 제도는 담당 GP를 통하거나 본인이 직접 진료소나 이 메일을 통해 사회처방사에게 연락을 하는 시스템이다. 그의 역할은 이메일 주소로 자문을 받으면 상담을 하고, 사회적 처방 리프렛(Social Prescribing Leaflet)을 통하여, 의료기관과 지역사회 주민들과의 연결 고리를 만들어 주고 있다. 사회처방사는 의료기관과 지역사회와의 정확한 정보를 전달하는 기능을 담당할 수 있는 것으로 판단되어, 향후 한국의 보건교육사 직무 영역 확대에 도움이 될 수 있을 것으로 보인다.

사례2. 한국의 사회적 처방 시범 사업

한국의 사회적 처방 시범사업이 운영되고 있는 지역은 강원도 원주시 흥업면으로서 한국연구재단의 과제로 2018년 7월부터 실시 중에 있다. 커뮤니티케어 시범사업형 사회적 처방 프로젝트로 시작하였고, 노인을 대상으로 한 우울증 경감 프로그램을 일년 간 운영하여 그의 효과가 있는 것으로 보고되었다(Song, Jo, & Nam, 2019). 이후 2020년 1월에 코로나 바이러스가 시작되면서 어르신들을 위한 사회적 프로그램이 일시 중지되었고, 자원봉사자를 활용한 전화 및 찾아가는 사회적 처방 프로그램을 실시 중에 있다(Nam et al., 2020). 주요 내용은 사업지역 소재 작은 도서관과 협력하여 보건교육을 공부하는 대학원생과 학부생에 의한 우울증 관리 사회적 처방 프로그램으로서, 어르신들을 대상으로 주 3회 안부 전화, 주 1회 반찬 갖다 드리기 봉사, 코로나 바이러스 예방 수칙 제공 등이 있다. 이를 통하여 코로나 바이러스로 인해 집단 프로그램을 운영하지 못하는 상황에서 대체 프로그램으로서 운영 중에 있으며, 코로나 바이러스로 외출을 못하는 독거 노인들에게 사회와의 연결 고리를 계속 유지해 줌으로써 우울감 및 고독감 감소 효과가 기대된다. 이러한 활동은 농촌 지역에 코로나 바이러스가 발생했을 때 적용할 수 있는 프로그램으로서 사회적 거리는 넓히고, 마음의 거리를 좁히게 되

어 독거 노인들이 사회적 거리를 유지해야 하는 시기에도 사회적 자본을 지속적으로 유지해 갈 수 있도록 지원을 하는 프로그램이 될 수 있을 것이다.

또한, 원주시에서는 자가 격리대상인 경우 정신건강센터에서 자가격리로 인한 스트레스, 우울등의 관리를 위한 전화 상담 및 대면 상담을 제공해 주고 있는데(Wonju Mental Health Center, 2020) 이러한 프로그램도 사회적 처방의 일환으로 볼 수 있어, 향후 지역사회에 있는 여러 가지 기존의 프로그램을 사회 처방 제도로 통합하는 작업이 필요할 것이다.

IV. 논의 및 결론

전문가들은 코로나 바이러스와 같은 감염병이 향후 지속적으로 재현될 것으로 예측하고 있다. 영국의 벤 할 슈가 머튼(Merton) 사회처방사는 “코로나 바이러스 발병은 불안을 악화시키고 사람들을 더욱 고립시킬 것이다”라고 말하고 있다. 영국은 현재, GP, 간호사 및 사회 복지사가 과부하 상태라고 말하고 있다(Anaka, 2020). 사회처방사는 환자가 객관적으로 듣고 복잡한 문제에 대해 자유롭게 이야기 할 수 있도록 필요한 시간을 제공하고 있기도 하다.

사회적 처방에는 음악처방, 미술처방, 운동처방, 독서처방, 자원봉사처방, 취업 처방 등이 있다. 대만의 의사로서 이번에 대만 COVID-19방역 업무에 많은 활동을 하고 있는 대만의 사회 이사이자 대만 건강도시연맹 이사장인 의사 홍덕인(洪德仁)의 사회적 처방에 관한 기사를 소개하면 다음과 같다(Hung, 2020), 첫째, 음악처방은 이탈리아에서 사람들이 베란다에서 악기를 연주함으로 불안감을 달래고, 정서를 완화시키는 것과 같은 것이다. 앞으로 여러 분야에 활용이 가능한 처방이다. 둘째, 미술처방은 그림 그리기 선생님이 지역사회에서 인지 능력이 퇴화된 노인 집에서 그림 그리기를 지도하는 것과 같은 활동이 있다. 셋째는 실내에서나 빌딩 또는 아파트 발코니, 옥상 등에서 운동을 하는 것이다. 공원, 녹지, 산, 해변등에서 바람을 쐬며 운동을 하는 것은 최상의 사회적 처방이 될 것이다. 가령, 스페인은 도시가 폐쇄되었지만 시민들이 개를 산책시키며, 애완동물 치료와 운동 처방을 병행하는 좋은 스트레스 방식이었다고 한다. 넷째, 사람이 들과 산의 자연환경을 이어 주는 녹색활동, 숲 치료 활동이다. 집이나 책상의 작은 공간에 식재나 작은 녹색식물을 심는 원예요

법도 정서를 안정시키는 기능을 한다. 다섯째, 독서처방이다. 대만 정부가 집에서 격리 또는 검역하는 국민에게 제공한 ‘집에 머무르기 방역 배려 가방’에는 마스크 14매, 표백수비누, 식재, 그리고 가장 국민의 주목을 받은 14일 무료 관람 시리얼 넘버(CATCHPLAY+, myVideo, LINETV 랜덤 한 가지 사운드 플랫폼 포함)가 있다. 이 중 가장 중요한 것은 도서관 온라인 추천서 및 오프라인의 격려 서적이나 종교 서적으로 마음의 위안을 많이 받았다고 한다. 여섯째, 자원봉사는 심리적 건강을 향상시키고 우울과 부정적인 심리적 증상을 낮추주기 때문에, 사람들이 자원봉사를 하도록 장려하는 것은 심리적 건강에 도움이 된다. 자원봉사는 시간, 음식과 함께 건강 서비스와 사회복지 서비스를 제공한다. 이번 COVID-19 사태로 최악의 위기에 처한 영국, 스페인 포르투갈에서도 퇴직한 의사 간호사, 보건 전문가 등이 자원봉사자로 복귀하여 방역 업무를 담당하고 있는데, 이러한 희생 봉사의 정신은 훌륭하다고 칭찬받을 만 한 것이다. 일곱째, 안정적인 취업은 젊은 사람이 안정된 기반에서 생활할 수 있도록 하고, 그리고 은퇴한 노인이라도 체력이 허락되면 일부 근로 시간과 유료 취업의 기회는 어려운 시기의 노인의 마음에도 긍정적인 작용을 하게 된다고 한다.

한국은 코로나 바이러스가 발생한 현재와 같은 시국에는 기존의 보건교육사의 역할을 지금과 같은 비감염성 질환 위주의 보건교육사 역할을 감염성질환 영역으로까지 확대할 필요가 있다. 왜냐하면, 코로나 바이러스-2019와 같은 사태에서 보건교육사는 COVID-19에 대한 정확한 정보를 국민들에게 전달해야 하기 때문이다. 이를 위하여, 영국의 사회처방사와 같은 업무를 추가하여, 직무영역을 확대할 필요가 있다. 아울러, 보건교육 건강증진 사업의 방법을 지금과 같은 보건소 중심의 사업에서 더 나아가 지역사회 여러 단체들과 협력하는 지역사회 참여형 네트워크 구축이 필요하다. 지역사회의 대학과 여러 NGO 단체와 협력하여 고립된 계층에 대한 원격 상담, 전화 및 원격 보건교육, 리플렛 제작 배포 등의 새로운 보건교육 활동을 추가할 필요가 있음을 시사한다.

References

- Anaka, N. (2002). Social prescribing service gears up against COVID-19 related anxieties and loneliness. SW Londoner Central Disaster and Safety Countermeasure Headquarters. (2020). Current Status of Response to COVID-19 and Future Plans
- Christie, T. (2018). Social prescribing are drugs or people the better cure?. *holistic healthcare*, 15(3), 59.
- COVID-19 Read our Newsletter. (2020). Retrieved from <https://www.neetsidesurgery.co.uk/news.aspx?p=Y01127> (accessed 30 March, 2020).
- Helen Stokes-Lampard twitter. (2020). Retrieved from <https://twitter.com/helenstokeslam> (accessed 12 March, 2020)
- Hung T. (2020). Strengthening Communicable Disease Control in Communities with Social Prescriptions. *Thinking Taiwan*(accessed 30 March 2020).
- Matt Hancock twitter. (2020). Retrieved from <https://twitter.com/MattHancock/status/1238077438338519048> (accessed 12 March, 2020)
- Nam, E.W., Kim, H.K., Lee, Y.R., and Yoon, H.J. (2020), *Social Prescribing Manual*. Wonju, Korea Research Foundation and Yonsei Healthy City Research Center
- Sohn, A. (2011) *Health communication for health educator*. Seoul: Hanmi Co. p.212
- Song, G.R., Jo, H.Y., & Nam, E.W. (2019) Effects of a social prescribing program on the depressive status of elderly people in a rural area of Gangwon-do, *Korean Public Health Research*, November 2019, pp77-87
- WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. (2020). Retrieved from <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---20-march-2020>
- Wonju Mental Health Center Homepage. (2020). Retrieved from <http://loveme.yonsei.kr/>