



The CLEAN PAPER

WHAT THE PAPER SAYS · WHAT IT DOESN'T · WHY IT MATTERS

원격근무는 출퇴근을 없애 줄 수 있다. 동시에 직장이 제공하던 작은 사회적 접촉도 없앨 수 있다

미국 노동자 588,322 명을 분석한 *Science* 연구는 팬데믹 이후 훨씬 더 원격화된 직종이 더 고립된 형태로 바뀌었고, 정신적 고통도 더 크게 증가했으며, 특히 혼자 사는 사람에게 그랬다고 추정한다. 원격근무 전체를 반대하거나 사무실 복귀를 명령하는 연구는 아니다. 유연성에는 숨은 설계 변수가 하나 있다는 경고다. 사회적 접촉이다.

Written by Cinzia Vaglio · Cross-checked by Laura Nesso · Edited by Michele Renda · Figures by Nova Vela
· AI-assisted, human-reviewed

Paper: *Home alone: Remote work, isolation, and mental health*, Natalia Emanuel, Emma Harrington and Amanda Pallais, *Science* 392, eaec7671 (2026) · DOI: 10.1126/science.aec7671

원격근무가 없앤 것은 출퇴근만이 아니었다

원격근무를 둘러싼 혼란 논쟁은 생산성, 유연성, 출퇴근에 관한 것이다. 집에서든 같은 일을 해낼 수 있는가? 사람들은 좋아하는가? 원격근무를 위해 급여 일부를 포기할 의향이 있는가? 기업이 출근을 강제해야 하는가?

모두 실제 질문이지만 더 조용한 변수 하나를 놓친다. **일상적인 사회적 접촉**이다. 사무실은 생산 장소만이 아니다. 많은 사람이 별 부담 없는 작은 인간적 상호작용을 얻는 곳이기도 하다. 누군가 옆을 지나가고, 다른 사람 근처에서 밥을 먹고, 질문하고, 대화를 우연히 듣고, 비어 있지 않은 방에 있는 경험이다.

새로운 Science 논문에서 Natalia Emanuel, Emma Harrington, Amanda Pallais 는 팬데믹 이후에도 원격근무가 지속되면서 무엇이 달라졌는지 추정했다. 결론은 원격근무가 모두에게 나쁘다는 것이 아니다. 원격으로 전환하기 쉬운 직업은 훨씬 더 고립된 형태로 바뀌었고, 그런 직업에서 정신적 고통이 더 크게 증가했으며, 특히 혼자 사는 사람에게 그랬다는 것이다.

이는 “원격근무가 우울증을 일으킨다”와는 다른 주장이다. 더 좁고, 그래서 더 유용하다. **근무 장소는 하루의 사회적 구조를 바꾼다.**

Remote work changed the social architecture of a day

The hidden variable is contact, not productivity.

remote work

+1.2 work hours
alone/day

office contact

weak ties, ambient
people

after-work contact

+1.1 waking hours
alone

Boundary: this is not an office-propaganda diagram; it is a contact-infrastructure diagram.

원격근무, 사무실, 퇴근 후 접촉으로 나눈 하루. 숨은 변수는 생산성이 아니라 사회적 접촉이다. 하루 근무 중 혼자 있는 시간이 1.2 시간, 전체 깨어 있는 시간 중 혼자 있는 시간이 1.1 시간 늘었고, 혼자 사는 사람에게 효과가 더 컸다.

Original diagram —The Clean Paper CC BY 4.0

The same remote shift can mean different solitude

Household context changes how much contact disappears.

living with family

office contact falls, but ambient household contact remains

living alone

a remote workday can become a whole-day solitude block

Boundary: location is not the whole treatment; social contact is.

같은 원격근무 전환도 가구 형태에 따라 다르게 작용한다. 가족과 살면 주변의 일상적 접촉이 일부 남지만, 혼자 살면 원격 근무일이 하루 종일 혼자인 날이 될 수 있다. 장소만이 처치의 전부가 아니다. 사회적 접촉이 핵심이다.

Original diagram —The Clean Paper CC BY 4.0

연구가 한 일

저자들은 원격근무를 선택한 사람과 사무실에 간 사람을 단순 비교하지 않았다. 그런 비교는 심한 교란을 받는다. 사람은 여러 이유로 직업, 회사, 근무 형태를 스스로 선택하기 때문이다.

대신 집에서 할 수 있을 법한 직업의 노동자와 대체로 물리적 출근이 필요한 직업의 노동자를 비교했다. 소프트웨어 엔지니어링과 마케팅은 원격 가능 직종의 예이고, 간호, 음식 조리, 기계 조작은 그렇지 않다. 분류에는 Dingel-Neiman 직업별 원격근무 가능성 지수를 사용했다.

연구 설계는 이중차분 (difference-in-differences) 이다. 팬데믹 이후 고립과 정신건강이 원격 가능 직종에서 비원격 직종보다 더 크게 변했는지 묻는다. 2011년부터 2024년까지 미국을 전국적으로 대표하는 5개 조사 자료를 사용했고, 팬데믹 절정기인 2020 년과 2021 년은 주된 전후 비교에서 제외했다.

표본은 크다. 여러 데이터원을 합쳐 노동자 588,322 명이다. 결과 변수에는 시간사용 일지, Kessler K-6 심리적 고통 점수, 우울, 정신건강 진료 이용, 처방약 사용이 포함됐다.

핵심은 '처치'가 개인의 원격근무 선호가 아니라는 점이다. 팬데믹 이후 근무 방식이 훨씬 크게 바뀐 직종에 노출된 것이 처치다.

무엇이 바뀌었나

실제로 원격근무는 원격 가능 직종에서 훨씬 크게 늘었다. 2024 년 원격 가능 직종 노동자는 근무일의 31.1% 를 완전 원격으로 보냈고, 비원격 직종에서는 8.9% 였다. 팬데믹 이후 차등 증가는 17.9% 포인트였다.

그 변화와 함께 원격 가능 직종 노동자는 비원격 직종에 비해 **근무일마다 혼자 일하는 시간이 1.2 시간 더 늘었다**. 논문은 이를 58.0% 증가로 표현한다. 이 변화를 원격근무의 차등 증가 폭으로 환산하면, 원격 근무일에는 혼자 일하는 시간이 6.6 시간 더 늘어난 것으로 추정된다.

변화는 업무에서 멈추지 않았다. 원격 가능 직종 노동자는 비원격 직종보다 **근무일당 전체 깨어 있는 시간 중 혼자 있는 시간이 1.1 시간 더 증가했다**. 논문은 하루 종일 혼자 보내는 날이 늘고 퇴근 후 사회활동은 줄었다고도 보고한다.

이 부분은 과소평가하기 쉽다. 출퇴근은 불편할 수 있고 사무실은 산만할 수 있다. 하지만 사무실을 없애면 약한 사회적 연결이 자동으로 생기는 원천도 함께 사라진다. 다른 곳에서 충분히 접촉하는 사람에게는 별 문제가 아닐 수 있다. 혼자 사는 사람에게는 큰 차이가 될 수 있다.

혼자 살 때 커지는 효과

가장 큰 효과는 혼자 사는 노동자에게 나타난다.

논문에 따르면 극단적인 형태의 고독 증가는 이 집단에 집중됐다. 원격 가능 직종에서 혼자 사는 노동자는 하루 전체를 혼자 보내는 날, 그리고 헬스장·상점·식당 같은 공공장소에서조차 주변 사람의 존재를 접하지 않는 날이 훨씬 더 많이 증가했다.

직관적으로도 이해된다. 배우자, 자녀, 다른 가족과 산다면 원격근무로 동료 접촉은 사라져도 일상적인 가정 내 상호작용은 남는다. 혼자 산다면 원격 근무일이 물리적으로 아무도 곁에 없는 하루 전체가 될 수 있다.

그래서 “원격 대 사무실”이라는 구분은 너무 둔하다. 같은 근무 형태도 가구 구조, 동네, 출퇴근, 성격, 건강, 돌봄 의무, 그리고 다른 사람과 출근일이 맞춰져 있는지에 따라 사회적 결과가 달라질 수 있다.

정신건강 지표도 같은 방향으로 움직였다

정신건강 측정치도 고립 측정치와 같은 방향으로 움직였다.

원격 가능 직종 노동자는 비원격 직종에 비해 정신적 고통이 약 **0.1 표준편차** 더 증가했다. Panel Study of Income Dynamics 에서는 K-6 고통 점수가 팬데믹 전 평균 3.0 에서 상대적으로 0.3 점 증가했다. 혼자 사는 노동자에게서는 증가 폭이 대략 두 배였다.

이 패턴은 설문 문항 하나에만 국한되지 않는다. 논문은 우울, 정신건강 진료 이용, 처방약 사용에서도 비슷한 변화를 보고한다. 원격 가능 직종 노동자가 정신건강 전문가를 찾을 확률은 팬데믹 전 평균 7.9% 에

서 4.6% 포인트 더 증가했다. 우울 또는 불안 관련 처방은 평균 10.9% 에서 1.8% 포인트, 모든 정신건강 관련 처방은 평균 11.6% 에서 1.9% 포인트 증가했다.

플라세보 점검도 중요하다. 같은 노동자들에게서 비정신건강 진료나 비정신건강 처방은 그에 대응하는 증가를 보이지 않았다. 단순히 전반적인 의료 이용이 늘었다는 설명으로 결과를 치부하기 어려워진다.

저자들은 원격근무 증가가 연구 기간 전체에서 나타난 고립과 정신적 고통 증가의 약 3분의 1 을 설명한다고 추정한다. 무시하기에는 크지만, 전체 이야기를 설명하는 것은 아니다.

이것이 증명하지 않는 것

- 원격근무가 **모두에게 나쁘다**는 것을 증명하지 않는다.
- 특정 개인이 집에서 일하기로 선택했기 때문에 그 사람이 정신적 고통을 겪게 됐다고 **증명하지 않는다**.
- 사무실 근무가 자동으로 더 건강하다는 것을 **보여 주지 않는다**.
- 완전 원격과 하이브리드 근무를 **분리하지 않는다**.
- 원격근무로 이익을 볼 수 있는 모든 하위집단을 **식별하지 않는다**.
- 완전히 검증된 외로움 척도나 사회연결망 척도로 외로움을 측정한 것은 **아니다**. 고립 지표는 이용 가능한 조사 자료에서 구성했다.
- 팬데믹 시기의 모든 가능한 교란요인을 **제거하지 않는다**. 설계는 2020·2021 년을 제외한 뒤라면 원격 가능 직종과 비원격 직종이 그렇지 않았을 경우 비슷한 추세를 따랐을 것이라고 가정한다.
- 생산성, 장애인의 접근성, 돌봄 유연성, 출퇴근 시간이 중요하지 않다는 뜻도 **아니다**.

마지막 점은 특히 중요하다. 원격근무는 가치가 있을 수 있다. 논문 자체도 많은 노동자가 원격 또는 하이브리드 방식을 선호한다고 언급하며, 다른 연구에서는 만족도, 유지율, 일과 삶의 균형에 이점이 보고된다. 사회적 비용 하나가 전체적인 판결과 같은 것은 아니다.

근거는 얼마나 탄탄한가?

논문의 강점은 편의표본 설문 하나에 의존하지 않는다는 점이다. 미국을 전국적으로 대표하는 여러 데이터셋에서 시간사용 자료, 정신건강 척도, 의료 이용, 처방 지표를 결합했다. 또한 직종 수준 설계를 사용해 원격근무를 스스로 선택한 사람과 그렇지 않은 사람만 비교하지 않는다.

여러 강건성 및 플라세보 점검도 수행한다. 혼자 사는 사람에서 효과가 더 크다는 점은 고립 메커니즘이 예측하는 방향과 맞는다. 비정신건강 진료에서는 같은 효과가 나타나지 않는다. 저자들은 생성형 AI 노출이 정신건강 패턴을 설명할 수 있는지도 시험했는데, 결과는 AI 노출보다 원격 가능성에 더 강하게 연결됐다.

약점은 데이터셋의 크기가 아니라 해석이다. “팬데믹 이후 원격 가능 직종”은 “이 개인이 주 5 일 집에서 근무한다”와 같지 않다. 추정치에는 하이브리드 근무, 직장 내 파급효과, 직종 수준 변화, 그리고 원격 가능 업무에 차별적으로 영향을 준 측정되지 않은 충격이 포함될 수 있다.

따라서 가장 신중한 해석은 이렇다. 이 연구는 팬데믹 이후 원격근무의 증가가 고립을 늘렸고 더 나쁜 정신건강 지표와 연관됐다는 상당한 증거를 제시하며, 특히 혼자 사는 노동자에게 그렇다. 이를 단순한 개인

처방으로 읽어서는 안 된다.

설계에 대한 함의

실용적 결론은 “모두 사무실로 돌아가라”가 아니다. “**근무 장소가 유일한 변수인 것처럼 원격근무를 설계하지 말라**”는 것이다.

하이브리드 근무에서 모두가 서로 다른 날 출근한다면 사무실은 여전히 사회적으로 비어 있을 수 있다. 원격근무가 비공식 접촉 없이 회의만 이어지는 형태라면 하루가 효율적이면서 동시에 고립될 수 있다. 혼자 사는 노동자에게 완전 원격 한 주는 원래 갖고 있던 유일하게 보장된 주변 사회적 접촉마저 없앨 수 있다.

저자들은 하이브리드 노동자의 출근일을 서로 맞추고, 온라인을 포함해 비공식 상호작용을 장려하는 개입을 예로 든다. 칸막이 사무실에 대한 향수가 아니다. **사회적 접촉도 인프라라는 인식이다.**

더 좋은 질문은 “원격인가, 사무실인가?”가 아니다. 예전 근무 방식이 우연히 제공하던 인간적 접촉은 무엇이었고, 새로운 방식에서 그것을 어떻게 의도적으로 제공할 수 있는가다.

핵심 요약

Emanuel, Harrington, Pallais 는 팬데믹 이후 원격근무 증가가 근무일을 더 고립되게 만들었고, 특히 혼자 사는 사람에서 더 나쁜 정신건강 지표와 함께 나타났다고 추정한다. 원격 가능 직종 노동자는 비원격 직종에 비해 하루에 혼자 일하는 시간이 약 1.2 시간 더 늘었고, 전체 깨어 있는 시간 중 혼자 있는 시간도 1.1 시간 더 늘었다. 원격 가능 직종에서는 정신적 고통, 정신건강 진료 이용, 정신건강 약물 처방이 더 크게 증가했지만 비정신건강 진료는 그렇지 않았다. 원격근무 전체에 반대하는 결론은 아니다. **유연성은 시간을 절약하면서도 사회적 접촉을 없앨 수 있고, 그 손실에 가장 크게 노출되는 사람은 이미 집이 비어 있는 사람일 수 있다는 설계상의 경고다.**

출처

Emanuel, Harrington and Pallais, Home alone: Remote work, isolation, and mental health, Science 392, eaec7671 (2026)

<https://doi.org/10.1126/science.aec7671>