ORIGINAL ARTICLE

J Korean Acad Community Health Nurs (지역사회간호학회지)

ISSN 1225-9594 (Print) / ISSN 2288-4203 (Online)
Vol. 32 No. 2, 162-174, June 2021
https://doi.org/10.12799/jkachn.2021.32.2.162

COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니의 변화된 양육 경험

문설화[1] · 오은미[2] · 유선영[3]

한양대학교 간호학부 강사[1], 한양대학교 간호학부 연구원[2], KC대학교 간호학과 조교수[3]

The Changed Parenting Experiences of Mothers of Elementary School Students in the Face of the COVID-19 Pandemic

Moon, Seol Hwa[1] · Oh, Eunmi[2] · You, Sun Young[3]

[1]Lecturer, College of Nursing, Hanyang University, Seoul
[2]Researcher, College of Nursing, Hanyang University, Seoul
[3]Assistant Professor, Department of Nursing, KC University, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this qualitative study is to explore the changed parenting experiences of mothers of elementary school kids living in the aftermath of the COVID-19 outbreak in Korea. **Methods:** From July to August in 2020, 10 mothers parenting elementary school students under the COVID-19 were interviewed in depth. For data analysis, a phenomenological research methodology suggested by Colaizzi was used. **Results:** According to the analysis, the experiences of mothers consisted of four categories: the 'pain from the uncontrollable COVID-19', 'the problem of family relations due to the COVID-19 pandemic situation', 'standing firm against the drastic changes', and 'accepting the world changed by the COVID-19'. **Conclusion:** The findings in this study vividly represent the parenting experiences of mothers of elementary school students after the outbreak of COVID-19. As the pandemic persists, mothers parenting elementary school students feel complex emotions and experience exhaustion, but in the process, they found family members growing positively and trying to adjust to each other to overcome the crisis. To support positive adaptation to catastrophic situations, an institutional and political foundation is needed to develop a systematic crisis management program customized for mothers and families of elementary school students. The results of this study can be used as basic data when establishing national policies and support systems so that mothers parenting elementary school students can better adapt to and overcome crisis situations.

Key Words: Coronavirus; Mother-child relations; Qualitative research

서 론

1. 연구의 필요성

코로나바이러스감염증-19 (Coronavirus disease-2019, COVID-19)는 2019년 중국의 우한 지역에서의 첫 발병을 시작으로, 2020년 3월에는 전 세계 여러 국가로 확산되어 많은 사람에 영향을 미치는 것을 의미하는 팬데믹(pandemic) 상황에 이르렀다[1]. 우리나라는 2020년 1월 20일 첫 환자가 발생한 후에 급격한 확진자 수의 증가와 감소의 반복으로 그 추이를 예측할 수 없는 불안정한 상황에 놓여 있다. COVID-19의 높은 전파율과 적절한 치료약이나 백신의 부재 등으로 감염의 전파를 최소화하기 위해 우리나라는 확진자 수의 변화에 따라 생활 속 거리두기 1단계에서 강화된 사회적 거리 두기 2단계를 실시하였고,

주요어: 코로나바이러스감염증-19, 모-아 관계, 질적연구

Corresponding author: You, Sun Young
Department of Nursing, KC University, 47 Kkachisan-ro, 24-gil, Gangseo-gu, Seoul 07661, Korea.
Tel: +82-2-2600-2581, Fax: +82-504-181-6210, E-mail: sy-you@hanmail.net

Received: Oct 6, 2020 / Revised: Mar 3, 2021 / Accepted: Apr 14, 2021

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

현재는 지역마다 코로나바이러스감염증-19의 전파상황에 따라 사회적 거리 두기 1~2단계로 실시하고 있는 상황이다[2].

COVID-19 팬데믹으로 인한 사회적 거리 두기 실천은 우리 생활 전반에 영향을 미쳤다. 특히, 초등학생들의 경우 3월 초 예정되었던 개학이 5번에 걸쳐 연기되었으며, 4월부터 온라인 개강을 하였고, 5월 말부터 생활 속 거리두기의 원칙 하에 주 1회에서 2회의 부분적 등교와 온라인 가정학습이 이루어졌다[3]. 이와 관련하여, 초등학생 자녀를 둔 학부모의 경우 COVID-19 팬데믹으로 인해 자녀 양육을 포함한 모든 일상생활의 변화를 경험할 뿐만 아니라, 그 변화는 다양한 상황에서의 스트레스원으로 작용하게 되어 일상생활 전반에 영향이 나타났다[4]. 특히, 초등학생 아동의 주 양육자의 92% 가량이 어머니로[5], COVID-19 팬데믹 상황에서 아동은 더 많은 시간을 가정에서 어머니와 함께 보내게 되었으며[3], 아동을 양육하는 어머니의 스트레스와 불안은 증가하게 되었다[5]. 어머니는 아동의 성장과 발달에 중요한 역할을 하며, 양육 과정에서 받게 되는 심리적 스트레스는 양육 태도의 변화에 영향을 주어 아동의 심리적 건강뿐만 아니라 신체적 건강에도 영향을 미치게 된다[6]. COVID-19 팬데믹과 같은 위기 상황에서 양육자의 다양한 심리적 스트레스 경험은 아동의 양육에도 변화를 주기 때문에[4], 우리나라 초등학생 어머니의 COVID-19 팬데믹 상황에서의 양육 경험에 대해 심층적인 접근을 할 필요가 있다.

부모들이 겪는 심리적인 문제는 스트레스뿐만 아니라 불안감과 우울, 수면장애 등을 포함하고 있다[7-9]. 국외의 아동과 청소년의 학부모를 대상으로 한 연구에서도 COVID-19 팬데믹 이후 학부모들은 심리적인 불안감, 우울, 스트레스가 상승하게 되었다[10]. 특히, COVID-19 팬데믹 상황에서 아이의 주 양육자인 여성의 40% 이상에서 우울 증상을 경험하거나[8], 72%가 중등도에서 높은 정도의 불안을 호소하고 있다[9]. Roskam 등[11]은 부모가 경험하는 소진을 부모 역할의 소진, 자녀로부터 느끼는 정서적 거리감, 부모의 성취감 상실 등을 포함하는 것으로 설명하였다. 선행연구에서 부모는 지금의 COVID-19 팬데믹 상황에서 다양한 스트레스와 불안으로 인해 소진되고 있으며[4,6], 부모의 소진은 아동학대, 방임 등이 일어나는 원인이 될 수 있다고 보고하였다[4,5].

미지의 감염병과 관련된 두려움과 불확실성은 다양한 형태의 폭력을 악화시키거나 촉발하는 환경을 제공하게 된다[5, 12]. 더불어 사회적 거리 두기로 인한 사회적 단절 상황에서의 양육으로 인해 부모들이 경험하게 되는 소진과 같은 부정적인 감정들이 높은 스트레스 수준에 영향을 미쳐 가정 내에서의 가정폭력이나 아동학대의 위험을 극적으로 증가시키는 원인이 될 수 있다[13,14]. 코로나-19 팬데믹 상황에서는 가정이라는 한정된 공간에서 부모와 자녀가 시간 대부분을 함께하며 보내게 되며, 자녀와 가족 간의 갈등은 증가하였다[10]. 이와 관련하여 Coyne 등[4]은 여러 위기 상황에서도 가족 안에서 부모들은 위기 상황의 요구에 따라 행동 전략을 변화하여 적응할 수 있는 심리적 유연성(psychological flexibility)과 스트레스 상황에서도 스스로 극복해 나갈 수 있는 자기관리(self-care) 능력이 있다고 하였으므로 위기 상황 속에서 부모의 자기관리 능력을 유지, 향상시킬 수 있는 방안에 대한 관심이 필요하다. 이처럼 아동을 양육하는 부모가 경험하는 스트레스는 가정폭력과 학대와 같은 다양한 문제를 야기할 수 있으므로, 지역사회 정신건강 간호사들이 COVID-19 팬데믹 상황에서 어머니들의 경험을 이해하여 위기 상황을 극복하고 심리적 유연성을 향상시킬 수 있는 정신건강 프로그램 개발하는데 기반이 될 수 있을 것으로 생각된다.

국내에서는 감염병과 관련한 초등학생을 둔 어머니의 체험에 관한 연구가 미비한 실정이다. 본 연구는 대상자의 생생한 경험을 심층적으로 이해함으로써, 경험의 본질적 구조를 파악할 수 있는 Colaizzi [15]의 현상학적 방법을 적용하여, COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니의 정서적 경험과 변화된 양육 경험, 달라진 일상의 모습을 탐색하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니의 일상생활과 돌봄 경험을 탐색하여 그 본질적 구조와 의미를 기술하는 것이다. 이를 위한 연구 질문은 “COVID-19 팬데믹 상황이 초등학생 자녀를 둔 어머니의 양육 경험에 어떠한 영향을 미쳤는가?”이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 개인 면담을 이용하여 COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니의 생생한 경험을 기술하고, 연구참여자의 경험의 본질을 탐색하는 현상학적 연구이다.

2. 연구참여자

본 연구의 참여자는 COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생

을 양육하는 서울, 경기, 대구에 거주하고 있는 초등학생의 어머니 총 10명이었다. 연구참여자 표출은 연구목적에 맞는 적절한 표본 추출을 통해 양육과 관련된 심층적이고 민감한 내용을 포함한 질적인 자료의 수집을 위해 연구자의 지인으로부터 소개받은 대상자와, 소개받은 대상자로부터 추천을 받아 대상자를 모집하는 눈덩이 표집법(snowball sampling)을 사용하였다. 대상자들은 연구참여 전 연구의 목적과 연구의 진행 과정에 대해 충분한 설명을 듣고 자발적으로 연구에 참여하여 자신의 경험을 설명할 수 있는 대상자를 최종 선정하였다.

본 연구대상자의 선정기준 및 제외 기준은 다음과 같다. 초등학생 자녀를 둔 만 19~60세 미만의 어머니로, 아동의 양육에 직접 혹은 주로 참여하고 있으며, 질문의 내용을 이해하고 응답할 수 있고, 본 연구참여에 동의한 자를 최종 대상으로 하였다. 초등학생 자녀에 대한 양육을 담당하고 있지 않거나 정신건강 질환으로 의사 진단을 받았거나 처방 약물 복용 중인 경우와 같이 정신건강에 중대한 문제가 있는 경우에는 참여자에서 제외하였다.

3. 자료수집

본 연구의 자료수집은 2020년 7월 21일부터 2020년 8월 4까지 2주간 진행되었다. 면담은 대상자의 언어적·비언어적 표현을 생생하게 확인하기 위하여 대면 면담이 원칙이지만, 코로나바이러스 전파 등의 위험을 최소화하고 국가 차원에서 권장하고 있는 거리두기 기준에 입각하여 유선을 통해 모든 면담을 진행하였다. 면담하기 전에 연구자에 대한 소개와 연구에 대한 목적, 연구 소요시간, 연구대상자의 권리와 자발성, 비밀유지, 익명성, 녹음 동의 등에 대해서 설명하고, 모든 통화내용은 녹취됨을 안내한 후 면담을 진행하였다. 모든 면담은 구조적인 심층면담이 개별적으로 진행되었다. 대상자에 대한 면담 진행은 연구자 1인이 수행하였으며, 코딩의 객관성을 유지하기 위해서 공동연구자의 코딩 결과물과 상호 비교하면서 통합하는 과정을 거쳤다. 참여자 별 면담 횟수는 1회에서 3회까지 다양하였으며 면담은 1회당 30분에서 120분가량 소요되었다. 모든 면담의 내용은 참여자의 동의하에 녹음되었으며, 녹음된 내용을 연구자가 직접 필사하였다. 면담 초기 일상적인 대화를 통해 연구자와 대상자 간의 신뢰 관계를 형성하였고, 점차 본 연구를 위한 심층면담으로 진행하였다.

본 연구의 초기 면담 질문은 “COVID-19 팬데믹 상황에서 느꼈던 경험이나 생각이 무엇인지 말씀해 주십시오.”라는 개방적 질문으로 시작하였고 점차 구체적이고 탐색적인 질문을 사용하였다. 이후의 면담에서는 미비하거나 불명확한 부분에 대한 확인 질문이 이루어졌고, 구체적으로 발견된 범주와 주제 등을 확인하고 추가하기 위한 구조적인 질문들이 이루어졌다. 사용된 주요 질문은 “COVID-19 감염병 전파 이후 초등학생 자녀의 양육에 있어 변화된 점이 있다면 말씀해 주십시오.”이었다. 면담 중 개방적인 태도를 유지하여 참여자의 이야기 흐름에 방해하지 않도록 노력했다. 자료가 포화되어 더 이상 새로운 범주나 속성, 또는 관계가 나타나지 않을 때까지 자료수집을 계속한 후 종료하였다.

4. 자료분석

본 연구는 현상학적 질적연구로 자료분석은 수집과 동시에 순환적으로 진행하였고 Colaizzi [15]가 제시한 7단계의 현상학적 분석방법을 이용하였다. 첫 번째 단계는 연구참여자와 개별 심층면담에서 녹음된 내용을 필사한 후, 참여자의 기술을 반복하여 들으며 읽음으로써 진술의 느낌을 얻었다. 두 번째 단계에서는 필사본 중 연구참여자의 경험을 표현한 문장이나 진술을 찾고 중복되거나 비슷한 진술 중에 대표 진술을 도출하였다. 세 번째 단계, 추출된 문장에서 연구 현장의 맥락에 내포하는 의미를 발견하였다. 네 번째 단계는, 도출된 의미들에서 주제를 찾고 진술을 분류하며, 의미 있는 진술에서 구성된 의미를 도출하였다. 다섯 번째 단계, 주제 모음들이 나타내는 현상을 주제를 중심으로 구성하였다. 여섯 번째 단계, 주제 모음을 타당화하기 위하여 원자료와 비교, 확인하였다. 마지막 단계에서는 분석된 자료를 하나의 기술로 통합하고 초등학교 자녀를 둔 학부모가 COVID-19 팬데믹 상황으로 인한 돌봄 변화 경험의 현상의 본질적인 구조에 대하여 총체적으로 기술하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구는 연구자가 소속되어 있는 성신여자대학교 연구윤리심의위원회의 심의를 거친 후 진행되었다(IRB No.: SSWU IRB-2020-022). 면담은 연구자가 직접 진행했으며, 면담 중 대답하기에 불편한 경우 질문에 대답하지 않을 권리와 연구참여를 철회할 수 있다는 것을 면담 시작 전 설명하였다. 면담 내용 녹음과 녹취는 타인에게 노출되지 않도록 보관하였으며, 개인정보는 고유번호를 부여하여 관리하였다. 연구를 마치면서 녹음파일과 녹취 자료, 기록 자료를 연구자가 직접 폐기할 것을 설명하였다. 연구참여자들은 연구보고서에 개인정보가 드러나지 않음을 설명 듣고 동의한 후 연구에 참여하였다. 연구참여

에 대한 동의는 전화 면담 시 연구 동의에 대한 내용을 별도로 녹취하여 보관하였다.

6. 연구의 질 확보

본 연구결과의 질을 확보하기 위하여 Guba와 Lincoln [16]이 제시한 질적연구의 질에 대한 네 가지 기준을 Sandelowski [17]가 정리한 신뢰성, 감사가능성, 적합성, 그리고 확인가능성에 부합하고자 노력하였다. 본 연구에서는 신뢰성의 확립을 위해 자료분석 범주의 신뢰성을 고려하였다. 본 연구는 COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니를 대상으로 하였다. 녹음된 면담의 모든 내용을 그대로 필사하였고 분석 시 공동연구자와의 상호 피드백과 대상자 확인 과정을 거치면서 연구결과의 신뢰성을 높였다. 감사가능성을 위해 연구참여자 및 자료수집 절차와 자료수집 환경의 특성 등을 되도록 자세하게 기술하였다. 범주들과 실제 자료와의 관련성을 제시하기 위하여 연구참여자의 진술을 적절한 범주 속에 삽입하였다. 연구의 적합성을 확립하기 위하여 COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니를 대상으로 하였다. 또한 자료의 수집은 대상자의 진술이 포화상태에 이를 때까지 진행하였다. 자료의 유사성과 차이점을 비교, 분석 및 통합 과정을 위하여 사전에 질적연구에 대해 훈련된 본 연구의 연구자가 범주와 구조화 과정을 통해 적합성을 확보하였다. 확인가능성을 위하여 질적연구 경험자, 교수, 연구대상자를 통해 대상자의 경험을 적절하게 표현하였는지를 확인하면서 도출한 개념을 정련화하였고 이를 통해 개념화의 수정이 이루어졌다. 특히, 참여자의 경험을 공정하고 정확하게 표현했는지 명확한 용어인지를 확인하기 위하여 본 연구에서 도출된 분석 결과를 참여자 3명에게 확인하게 하였다. 그 결과 본 연구의 결과가 참여자의 경험과 상당히 많은 부분에서 일치하였다. 본 연구에서는 이와 같이 신뢰성, 적합성, 감사가능성을 확보함으로써 연구결과의 중립성을 나타내는 확인가능성을 확보하였다. 본 연구에서는 연구의 엄밀성을 위해 질적연구 경험이 있는 2명의 타 연구자로부터 비평과 피드백을 받는 과정을 거침으로 자료분석의 타당성을 검증받았다.

연구결과

본 연구는 COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니의 양육 경험을 심도 있게 이해하기 위한 질적연구이며 연구참여자는 총 10명이었다. 본 연구는 Colaizzi [15]의 현상학적 분석 과정을 이용하였으며, 그 결과 참여자로부터 4개의 범주와 13개의 주제 모음, 그리고 46개의 주제가 도출되었다(Table 1). COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니는 이전에 경험하지 못한 새로운 세상을 경험하며, 삶은 점차 엉망진창으로 변하게 되었다. COVID-19 팬데믹이라는 위기 속에서 흔들리는 나와 아이, 그리고 가정이라는 울타리를 다잡고자 고전분투하였고, COVID-19 전파 이후 변화되어 버린 새로운 세상을 받아들이는 과정으로 나타났다. COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니의 양육에 대한 경험의 본질을 종합해보면, '엄마이기에 코로나로 흔들리는 가정 붙잡고 위기 극복하기'였다.

범주 1. 통제 불능 COVID-19로 인한 고통

첫 번째 범주인 '통제 불능 COVID-19로 인한 고통'에 포함되는 4개의 주제 모음으로는 '두려움으로 뒤덮인 생활', '불확실한 미래', '미칠 것 같은 감정들', '번아웃 상태'로 구성되었다. 참여자들은 COVID-19 팬데믹 상황에서 이전과는 다른 새로운 세상에 대한 경험을 다양한 목소리로 표현하였다.

1) 두려움으로 뒤덮인 생활

주제 모음 '두려움으로 뒤덮인 생활'에 포함된 세 가지 주제는 '낯선 병원균에 대한 두려움', '감염이 일상생활을 압도함', '모든 책임감이 전가됨으로 인한 두려움'이었다. 참여자들은 이전에는 경험해보지 못한 낯선 병원균에 대한 경험으로 다양한 두려움을 호소하였다. 바이러스가 급속하게 확산되는 상황에서는 나도 감염자가 될지도 모른다는 걱정과 두려움에 패닉 상태에 빠지기도 하였다. 남의 일처럼 느껴졌던 COVID-19 감염이, 거주지 주변에서 확진자가 발생함에 따라, 우리의 일상에 COVID-19가 파고들었다는 생각에 두려움이 더 커졌다. 심지어는 COVID-19 감염이 가족의 일상생활을 압도해 버렸다는 생각이 들 정도로 마스크나 위생용품 사용, 외출 삼가기 등 모든 일상생활이 COVID-19 감염을 예방하는 위주로 바뀌었다. 가족의 일상을 챙겨야 하는 본 연구의 참여자들은 자신도 처음 경험해보는 현 상황들이 낯설고 두려움에도 불구하고 엄마로서의 집안일, 아이들 돌봄, 학습지도뿐만 아니라 직장인으로서의 역할까지 모든 책임이 자신에게 떠넘겨진 것 같은 상황을 느끼게 되었다. 이로 인해 참여자들은 현 상황을 극복하고 적응해 나가야 하지만 끝이 없다는 생각에 더욱 두려움을 느끼는 상황에 빠지게 되었다.

코로나 바이러스는 처음 들어보는 병원균이니까요, 얼

Table 1. Mothers' Parenting Experiences of Elementary School Kids in the Face of COVID-19 Pandemic

Categories	Theme clusters	Themes
Pain from uncontrollable COVID-19	Fearful daily life	· Fear of the unfamiliar pathogen · Infection dominating daily life · Fear of having to bear all the responsibilities when infected
	Uncertain future	· Uncontrollable life · Like a dark and endless tunnel
	Outbursting emotions	· Anxious of becoming the next case · Frustrated by limited freedom · Enraged · Thinking I am the victim of the virus · Blaming the reality · Corona-Blue
	Burned-out	· Gave up · The body and mind are exhausted
The problem of family relations due to the COVID-19 pandemic situation	The reality making you a superwoman	· Taking care of the family's meals · A physically and psychologically challenging time · The reality where you have to play multiple roles · Battlefield-like everyday life
	Conflict with the child	· Emotionally sensitive kids · Frequent conflicts · Worsening relationship
	Ambivalence	· Between hope and desperation · Feeling sorry for the kid after expressing anger
	Relationship off-balance	· Deteriorating relationship with husband · Bond growing apart
Standing firm against the drastic changes	Take a step back	· Life stopped by COVID-19
	Look for a new solution	· Choose to work from home · Nurture kids together with husband · Get help from the family of origin
Accepting the world changed by COVID-19	Kids who grow up even in trials	· Discover new aspects/ behaviors of the kid · Stricter personal hygiene · Realize the precious value of daily life · Deeper bond with brother (s) and sister (s) · Adapt to changes
	Coping with the situation and prevailing the crisis together	· Accept the difficulties facing today · Resolution of the mother herself · Adapt and manage stress · Hope for ordinary life to be back · Spend more time with family · Take greater care and understand each other · Improved family relationship
	Coping with the untact era	· It has not ended · Become more family-centered · Have interest in social issues · Always seek for new solutions · Follow the rules of K-Quarantine and do not lose hope

마나 강하게 전파되고 또 우리 몸에서 어떤 반응이 일어날지, 그리고 우리 아이들이 그런 병원균에 감염이 되었을 때 이겨낼 수 있는 면역력이나 치료방법이 있을지 전혀 모르니까요. 그러니까 두려운 거죠. 우리 가족도 감염될 수 있다는 생각에 너무나 무서운 생각이 들었고, 이곳을 떠나고 싶다는 생각까지 들었어요.(참가자 9)

코로나라는 상황에서 집안일이나, 아이들 케어하는 것, 아이들 공부시키는 것뿐만 아니라 직장에서의 일까지 나한테 책임을 전가하는 떠넘겨진 거 같은 느낌이 들었어요. 어떻게든 극복하고 적응해 나가야 하는데 끝이 없다는 생각을 하니 더 두려웠고요.(참가자 5)

2) 불확실한 미래

주제 모음 '불확실한 미래'에 포함된 2가지 주제는 '내가 조절할 수 없는 삶', '암흑 같은, 끝을 알 수 없음'이었다. 시시각각 변화하는 COVID-19 확산상황과 현 상황이 언제 끝날지 알 수 없음으로 인한 불확실한 미래가 참여자들을 더욱 지치게 만들었다. 더욱이 수시로 변화하는 상황으로 인해 내 삶을 내가 통제할 수 없다는 것에 대한 힘듦을 호소하였다. COVID-19 감염의 확산세가 주춤해지면서 일상으로 돌아갈 수 있다는 기대감을 가졌다가도, 다시 확산상황이 이어지면서 그 피로감이 높아졌고 이런 상황이 끝나지 않을 것 같다는 불확실한 미래에 대한 불안감이 커짐을 호소하였다.

이제 조금만 더 견뎌내면 일상을 되찾을 수 있겠다고 하는 기대감이 있었는데, 이태원 발(發)로 코로나가 확산되면서 '이게 쉽게 끝날 일이 아니구나. 끝이 있긴 할까'라는 생각이 들어서요.(참가자 10)

처음에 대구에서 코로나 확진자가 갑자기 늘어났다가 확산이 주춤하고, 아이들 학교 가기 위한 이야기들이 나오면서 희망이 보였죠. 그런데 지금은 코로나가 여기저기 퍼지고, 학교도 일주일에 한 번만 가니까 언제까지 이렇게 해야 하나? 이 상황이 끝나기는 할까? 미래에 대한 불안한 마음이 점점 강해지는 것 같아요.(참가자 7)

3) 미칠 것 같은 감정들

주제 모음 '미칠 것 같은 감정들'에 포함된 여섯 가지 주제는 '감염될 수 있다는 불안감', '자유롭지 못한 답답함', '분노가 치밀어 오름', 'COVID-19의 피해자라는 마음', '현실에 대한 원망', '코로나블루(Corona Blue)'이었다. 참여자들은 일상생활을 하면서도 어느 순간 나도 모르게 감염될 수 있다는 생각에 불안감을 느끼게 되었으며, 그로 인해 외부활동이 자유롭지 못하게 되고 집에만 갇혀 있어야 하는 상황들로 인해 답답한 감정들이 쌓이게 되었다. 이런 자유롭지 못한 상황들이 반복되고 엄마로서의 역할로 인한 스트레스가 가중되어 스스로도 주체할 수 없을 정도로 분노가 치밀어 올랐다. 이러한 분노는 COVID-19 감염의 확산으로 인해 변화된 불안정한 상황들로 인해 자신이 COVID-19의 가장 피해자라는 마음과 장기화 되는 COVID-19 팬데믹 상황이 어쩔 수 없다는 것을 알고 있음에도 원망하는 마음들이 쌓여 표출되었고, 코로나 블루라는 우울 상황에 빠졌음을 호소하였다.

코로나 감염이 시작된 2월부터 3월 정도까지는 너무나 우울하더라고요. 스트레스는 쌓이는데 바깥출입도 못하니 (중략) 매일 모든 식구가 모여 앉아서 밥 먹고 치우고 설거지하고 빨래하고, 아이와 부딪히고……. 스트레스랑 답답한 감정들이 쌓이고 미칠 것 같은 감정들이 생기는데, 정말 코로나 블루라는 게 이런 거구나…….(참가자 3)

4) 번아웃 상태

주제 모음 '번아웃 상태'에 포함된 두 가지 주제는 '자포자기함', '몸과 마음이 지친 상태'이었다. 참여자들은 COVID-19로 인한 일상의 변화가 전 세계적인 팬데믹 상황인 것으로 인한 것이므로, 어쩔 수 없이 받아들여야 한다는 자포자기 상태에 빠지게 되었다. 감염상황으로 인해 COVID-19 이전보다 훨씬 바쁘고 시간을 들여야 하는 일이 많아졌고, 현 상황이 장기화되면서 몸과 마음이 지치는 번아웃 상태에 이르게 되었다.

코로나 이전보다 훨씬 바쁘고 힘들고, 시간을 쏟아부어야 하는 일이 많아졌어요. 이런 기간이 너무 길어지니까 몸도 힘들고 마음도 힘든 상태가 되어버리는 거죠……. 완전히 번아웃 상태에요.(참가자 5)

범주 2. COVID-19 팬데믹 상황으로 인한 가족관계의 문제

두 번째 범주인 'COVID-19 팬데믹 상황으로 인한 가족관계의 문제'에 포함된 4개의 주제 모음은 '슈퍼우먼이 되어야 하는 현실', '아이와 갈등', '양가감정', '삐걱거리는 관계'로 구성되었다. 참여자들은 COVID-19 전파 이후 어머니로서의 역할 변화와 함께 아이와의 갈등 또한 경험하게 되었다. 끝나지 않을 것 같은 COVID-19 전파상황과 아이들과의 갈등 상황에서 오는 양가감정 등, 다양한 갈등을 겪게 되면서 가족 혹은 지인과

의 유대관계가 멀어짐으로 인해 전반적인 삶 자체가 어그러지는 것을 경험하게 되었다.

1) 슈퍼우먼이 되어야 하는 현실

주제 모음 '슈퍼우먼이 되어야 하는 현실'에 포함된 4가지 주제는 '삼시 세끼 밥 챙기기', '체력적, 정신적으로 힘든 시기', '1인 다역을 감당해야 하는 현실', '매일의 삶이 전쟁터'이었다. 참여자들이 COVID-19 팬데믹 상황으로 인해 가장 힘듦을 호소한 것은 식사와 관련된 부분이었다. 외식을 할 수 없어 삼시 세끼 모두를 집에서 해결해야 하는 상황에 대해 참여자들은 스스로를 돌밥(돌아서면 밥), 셔틀러(밥 갖다주는 사람)로 자조적인 표현을 하였다. 식사 문제뿐만 아니라 아이들을 돌보고, 집안일을 하고, 공부를 시키는 등 혼자서 일인 다역을 감당해야 하는 현실로 인한 부담감이 커지고 그로 인한 스트레스가 커짐을 호소하였다. 누구의 도움도 받을 수 있는 독박육아 현실에서 매일이 전쟁터로, 일상을 포함한 모든 것이 엉망진창이 되어버렸음을 호소하기도 하였다.

> 모든 역할을 제가 혼자 감당해야 하고 (중략) 일인 다역을 감당해 내야 했던 것이 너무 힘들었어요. 마음 같아서는 슈퍼우먼이 되고 싶지만 정말 버겁다는 생각이 날마다 들어요. 매일 매일의 삶이 전쟁터이었어요. 집에서 하루 종일 온전한 독박육아를 하는 거죠. 요즘 육아 상황이 전쟁터 같다는 말이 맞아요.(참가자 4)

2) 아이와 갈등

주제 모음 '아이와 갈등'에 포함된 세 가지 주제는 '감정적으로 예민해진 아이들', '늘어나는 마찰', '나빠지는 관계'이었다. 아이들과 함께하는 시간이 많아지면서 사소한 일들에 서로 예민해지고 감정 소모가 많아지게 되므로 인해서 마찰이 늘어나게 되었다. 사춘기에 접어든 아이의 특성을 이해하지 못함으로써 오는 갈등과 서로 원하거나 집중하고 있는 부분이 다름으로 인한 감정 소모로 인해 아이들과의 관계가 악화되는 상황들로 이어지게 되었다.

> 아이도 참고 있다가 사소한 말 한마디, 사소한 행동 하나 감정적으로 서로 미묘하게 갈등이 생기고 하더라고요. 딸과 싸우진 않지만 서로 기분이 상하고 서로 스트레스를 받고 (중략) 서로가 원하거나 집중하고 있는 부분이 다르니까요. 서로에 대한 감정소모, 감정으로 마음이 상한다거나 마음 상하는 부분이 있는 것 같아요.(참가자 7)

3) 양가감정

주제 모음 '양가감정'에 포함된 두 가지 주제는 '희망과 절망 사이', '아이에게 화내고 미안함'이었다. COVID-19 팬데믹 상황으로 인해 나타나는 양가감정은 현 상황을 겪으면서 나타나는 전반적인 감정과, 아이를 돌보면서 겪게 된 아이에 대한 감정으로 나뉘었다. COVID-19 확산상황이 주춤해지면서 COVID-19 팬데믹 이전의 일상으로 되돌아 갈 수 있다는 기대감과 희망을 가졌지만, 산발적인 확산 소식을 접하게 되면서 희망이 무색해지고, 어쩔 수 없이 받아들여야 하는 상황들로 인해 절망감까지 경험하게 되는 양가감정을 경험하게 되었다. 아이를 돌보는 데 있어서도, 엄마로서의 책임감과 역할부담, 스트레스로 인해 아이와의 마찰상황에서 과도하게 화를 내게 되고, 그 상황을 후회하고 아이에게 미안해하는 상황이 반복되었다.

> COVID-19 확산이 주춤해지면서 일상으로 되돌아 갈 수 있다는 기대감 같은 것이 있었던 거 같아요. 계속해서 산발적으로 확진자가 나오니까 쉽게 끝나지는 않겠구나 하는 생각이 들어서 정말 절망스럽더라고요.(참여자 10)

> 아이들에게 화를 내면 안 되는데요. (중략) 화를 내고, 화가 너무 많이 나면 때리기도 하고요. 근데 아이들한테 화를 너무 내면 안 되잖아요. 그걸 알면서도 화를 내고 그런 모습을 후회하면서 아이들한테 미안해하고. 또 화를 내고 그렇게 되네요.(참가자 8)

4) 삐걱거리는 관계

주제 모음 '삐걱거리는 관계'에 포함된 두 가지 주제는 '남편과 어그러져 가는 사이'와 '멀어지는 유대관계'이었다. COVID-19 팬데믹 상황으로 인해 가족 안에서 남편과의 관계뿐만 아니라 넓게는 부모님과 지인 관계에서까지 전반적으로 관계가 삐걱거리고 있음을 호소하였다. 어머니로서 역할이 많아지는 등 다양한 변화를 겪게 되었고 그로 인해 부담감과 힘듦이 늘어났지만, 가정에서의 남편의 역할 변화가 거의 없다는 점에서 서운한 마음이 쌓이게 되고 마찰이 늘어나게 되었다. 또한 혹시나 하는 감염을 우려해 부모님과도 왕래를 하지 않고, 외부활동을 최소화함으로써 지인들과의 만남을 피하게 되어 스스로 고립되었으며, 지인, 가족들과의 유대관계가 멀어지게 되었다고 생각하게 되었다.

> 남편과 관계가 안 좋아진 거 같아요. 코로나 때문에 직장에서 계획대로 일이 진행되지 않고 일이 많아지니까요. 그런데 집에서는 아이들 케어에 집안일에……. 나 혼자

감당해야 하는 것들이 많아지니 버든(burden)이 많아지는 거죠. 나는 잠을 쪼개가면서 일하는데 남편은 제대로 도와주지 않고……. 남편과는 싸우고. 그런 악순환이 계속되는 거예요. 그러면서 남편도 분노가 쌓이는 거고.(참가자 5)

범주 3. 흔들리는 울타리 다잡기

세 번째 범주인 '흔들리는 울타리 다잡기'에 포함되는 두 개의 주제 모음은 '한걸음 물러나서 바라보기', '새로운 탈출구 찾기'로 구성되었다. 참여자들은 COVID-19 전파 이후 모든 것이 불안정한 상황에서 현실만을 집착하여 공포와 두려움에 압도된 것이 아닌, 한 걸음 물러서 현 상황을 좀 더 객관적으로 바라보려 하였다. 또한 아이의 엄마로서 쉽게 끝나지 않을 이 위기 상황에서 흔들리는 아이와 자신 그리고 가정을 지키기 위해 새로운 탈출구를 찾고자 고군분투를 하였다.

1) 한 걸음 물러나서 바라보기

주제 모음 '한 걸음 물러나서 바라보기'에 포함된 세 가지 주제는 'COVID-19로 멈춰진 삶', '불필요한 인간관계 축소', '가족이 함께 있는 시간 늘어남'이었다. 참여자들은 살얼음을 걷는 것 같은 위기의 COVID-19 팬데믹 상황에서 그동안의 기계같이 바쁘게 움직였던 삶을 멈추며 소중한 것에 대해서 다시 생각하는 시간을 갖기도 하였다. 가능한 불필요한 인간관계를 줄이고, 가족과 함께 있는 시간을 늘려나갔다. 참여자는 아이를 돌보기 위해 재택근무를 선택하기도 하였고 가족의 의미에 대해 다시금 생각도 하였다.

그동안 기계와 같이 바쁘게 움직여야만 했던 삶에서 멈추게 되는 계기, 그런 말 있잖아요. 멈춰야 보인다. 코로나라는 상황에서 전에는 당연하게 여겼던 일상은 멈추었지만, 가족과 더 함께하는 시간을 통해 가족에 대해 다시 생각해보는 계기가 되었습니다.(참여자 4)

2) 새로운 탈출구 찾기

주제 모음 '새로운 탈출구 찾기'에 포함된 세 가지 주제로는 '재택근무를 선택함', '남편과 함께하는 공동육아', '가족을 넘어 원가족의 도움을 받음'이었다. COVID-19 팬데믹 전에는 아이들의 학습과 사회활동은 학교를 중심으로 이루어졌다. 하지만 COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 아이들은 감염의 확산과 전파를 막기 위해 대부분의 시간을 가정에서 보내야만 했다. 참여자들은 가정을 중심으로 아이의 양육과 학습지도를 위해 새로운 탈출구를 모색해야만 했다. 참여자들은 주중 2~3일을 재택근무하면서 가정에서 육아와 업무를 담당하거나, 남편과 번갈아 가며 재택근무를 결정하기도 하였다. 아이의 양육에 있어 참여자와 남편이 힘을 합쳐 아이의 학습을 참여자와 배우자가 함께 역할 분담하기도 하였고, 참여자가 어린 자녀를 돌봄으로 가정에서 혼자서 육아가 불가능한 경우 남편이 육아휴직을 결정하기도 하여 남편과 함께 공동육아를 하게 되었다. 맞벌이 가정으로 더 이상의 재택근무나 육아휴직이 불가능한 경우에는 원가족인 친정이나 시댁 부모님의 도움을 받아 COVID-19 팬데믹 상황에서 아이들의 양육을 대체하기도 하였다.

둘째가 너무 어리고 손도 한참 많이 가는 시기잖아요. 첫째도 돌봐주어야 하고 그렇다고 친정엄마나 시어머니가 이곳에 오실 수 있는 상황이 아니니, 남편이 육아휴직을 받았어요. 그래서 남편과 같이 아이들 키우고 있어요. 돌 지난 아이를 혼자서 돌보기도 쉽지 않은데 첫째도 돌봐주어야 해서 제가 너무 스트레스가 심하고 대구의 특성상 코로나가 너무 퍼져 어떤 도움을 받기 어려운 상황에서 남편이 육아휴직을 받게 되어서 너무 다행이에요.(참여자 9)

범주 4. COVID-19 팬데믹으로 변화된 세상 받아들이기

본 연구의 마지막 범주인 'COVID-19 팬데믹으로 변화된 세상 받아들이기'에 포함된 세 가지 주제 모음은 '시련 속에도 변화하는 아이들', '함께 이겨나가기', '포스트 COVID-19 시대에 대한 대비'이었다. COVID-19는 어떠한 감염병보다 강력한 전파력으로 쉽게 소멸되지 않았다. 참여자들은 엄마로서 아이와 가정을 지키기 위해 COVID-19 팬데믹 상황이라는 낯선 세상에 대해 받아들여야만 하였다. COVID-19 팬데믹이라는 절체절명의 위기 속에서 아이들은 점차 변화하며 스스로 적응하였다. 참여자들 역시 힘들고 지친 몸과 마음을 일으켜 이 어려운 상황을 이겨나가고자 하였다. 쉽게 끝나지 않은 COVID-19 팬데믹 상황에서 참여자들은 포스트 COVID-19 시대를 대비하고자 다양한 전략과 방법을 구축하기도 하였다.

1) 시련 속에도 변화하는 아이들

주제 모음 '시련 속에 변화하는 아이들'에 포함된 다섯 가지 주제는 '아이의 새로운 모습 발견', '개인위생이 철저해짐', '일상의 소중함을 깨달음', '형제간의 우애가 돈독해 짐', '변화에 적응함'이었으며, 참여자가 바라본 COVID-19 팬데믹 상황에

서 아이에 대한 변화가 나타나 있었다. 참여자들은 아이들과 가정에서 함께 시간을 공유하면서 전에 알지 못했던 아이의 성향, 친구 관계, 생각이나 성장 정도에 대해서도 확인할 수 있었다. 아이들 역시 COVID-19 감염을 예방하기 위해 마스크를 쓰거나 외출을 삼가는 등의 개인위생에 철저해졌다. COVID-19 팬데믹 상황이 아이들에게 모두 부정적인 결과만 나타나는 것이 아니었다. 아이들은 전에 깨닫지 못했던 학교 등교 등의 일상의 소중함을 깨닫는 계기가 되기도 하였고, 형제간에는 우애가 돈독해지기도 하였다. 참여자가 근무하여 아이들이 가정에 있는 시간이 늘면서 아이들은 스스로의 문제를 해결하는 독립심과 자기 관리능력이 향상되어 변화에 적응해가는 모습을 볼 수 있었다.

> 내 아이의 모른 것을 새롭게 알게 된 것, 아이와 시간을 많이 보내지 않았을 때에는 아이가 뭘 원하는지, 아이가 무엇을 생각하는지, 어떤 모습인지에 대해서 굉장히 부분적으로 봤다는 느낌, 그런데 코로나로 인해서 자의든 타이든 아이와 같이 있어야 하는 상황 속에서 아이의 새로운 모습에 대해서 볼 수 있고 내 아이가 이렇게 컸구나. 그런 부분들 속에서 내가 아이에 대해서 너무 어리게 생각하고 있었구나 하는 것을 깨닫게 되었어요.(참여자 7)

2) 함께 이겨나가기

주제 모음 '함께 이겨나가기'에 포함된 여섯 가지 주제는 '현재 어려움을 수용함', '엄마 스스로의 다짐', '적응하며 스트레스 관리하기', '일상으로 회귀를 간절히 바람', '서로 배려하고 이해하기', '원만해진 가족관계'이었다. 참여자들은 현재의 COVID-19 팬데믹 상황에서 엄마로서 이 시기를 감당하고 극복하기 위해 누구를 원망하는 것이 아닌 현재의 상태에도 감사하며 어려움을 받아들이려 하였다. COVID-19의 치료제나 백신이 나오기 전까지 엄마로 아이를 위하여 고진감래의 수고함을 기꺼이 받아들이겠다고 다짐하기도 하였다. COVID-19의 전파 양상을 확인하며 이 상황에서 적응하며 가능한 불필요한 스트레스를 줄이고자 노력하기도 하였다. 하루라도 빨리 지금의 상황에서 벗어나 참여자나 아이들이 COVID-19 팬데믹 전의 일상으로 돌아가기를 간절히 바랐다. 아이가 엄마가 일하는 모습을 보며, 엄마에 대해 더 이해하는 계기가 되기도 하여, 가족이므로 위기를 함께 하기에 COVID-19 팬데믹이라는 위기 상황에서도 서로에 대한 배려와 이해가 커지기도 하였다. 참여자들은 COVID-19 팬데믹 상황 전에 비해 가정에서 아이의 양육과 가사 일에 더 시간을 투자하고 관심을 가지게 되었다. 이로 인해 남편과의 관계가 더 돈독해지기도 하였으며 COVID-19 팬데믹 상황에서도 가족이 단단해지는 계기가 되었다.

> 코로나 상황에서 내가 하는 이 양육이 나중에는 추억이 된다. 스스로 위안하면서 의미를 두니 처음에 힘들었던 마음은 좀 줄어든 것 같았어요. 누굴 원망할 상황도 아니고 제 아이들이니까, 가능한 아이들에게 지금의 시간이 미래의 추억이 되도록 스스로 마음을 다잡으려고 노력했어요. 나만 힘든 것이 아니고 다 힘든 것이고, 치료제나 백신 나오기 전까지 어쩔 수 없다, 적응해야 한다. 스스로를 위안하고 그러죠. 힘든데, 사실 의미 있는 힘듦이잖아요. 내 어린 자녀를 위한 것이니까.(참여자 4)
>
> 코로나가 퍼졌다고 완전히 외출도 못 하고 그런 상황은 아니니까, 이렇게 조심하면서 살아야 된다, 그런 생각, 어느 정도 현실과 적응하며 조심할 것은 조심하며, 코로나가 불안하긴 하지만 그 불안함 속에서 아무 것도 못 할 수는 없으니까요. 코로나가 끝나기를 간절히 바라며 가족 중심으로 서로 배려하고 이해하고 살아가야지요.(참여자 8)

3) 언택트 시대에 대처하기

주제 모음 '언택트 시대에 대처하기'에 포함되는 주제에는 '아직 끝나지 않음', '가족 중심 관계로 변화', '사회문제에 관심을 가짐', '멈추지 않고 새로운 대책을 갈망함', 'K 방역 준수하며 희망 품기'이다. COVID-19 감염을 예방하기 위해 언택트(untact) 사회에서 참여자, 초등학생 자녀 그리고 가족은 기존의 생활 방식과 사고에서 변화하여 대처해야만 했다. 감염병의 전파를 막고 자신을 지키기 위해 개인위생의 행동 수칙을 준수하려고 노력하였다. 또한 가족 중심 사회로 변화됨에 있어 가정에서 아이들의 자존감과 즐거움을 높이는 방안들을 탐색하기도 하였다. COVID-19 팬데믹 상황에서 지속적으로 이슈가 되고 있는 가정에서의 아동학대나 가정폭력과 같은 문제에 대해 더 관심을 가져야 하였다. 전 세계가 COVID-19 팬데믹 상황에서 수많은 감염자와 사망자가 발생하였으나 우리나라는 방역 강국으로 K-방역에 대한 자신감을 가지고 감염병 예방을 위한 지침을 준수하였기에 긍정적인 희망을 잃지 않았다.

> 코로나 치료약이나 예방주사의 개발이 늦어지고 코로나가 이렇게 지속되는 상황에서 사회적 거리 두기는 계속 지속되겠죠? 지금은 코로나 전파 전과는 완전 다른 언택트 시대가 돼버린 것 같아요. 그러면서 인간관계도 점점 가족 중심으로 바뀌어 가는 것 같아요.(참여자 4)

논 의

본 연구는 Colaizzi [15]의 현상학을 이용하여 초등학생 어머니가 COVID-19 팬데믹 상황에서 아이를 양육하면서 겪게 되는 경험의 본질과 구조를 확인하기 위한 서술한 질적연구이다. 연구결과, COVID-19 팬데믹 상황에서의 초등학생 어머니의 양육 경험은 '통제 불능 COVID-19로 인한 고통', '엉망진창인 삶', 'COVID-19 팬데믹 상황으로 인한 가족관계의 문제', 그리고 'COVID-19로 변화된 세상 받아들이기'의 4개의 범주와 범주에 포함된 13개의 주제 모음, 그리고 46개의 주제를 확인할 수 있었다.

본 연구의 첫 번째 범주는 '통제 불능 COVID-19 팬데믹으로 인한 고통'으로 도출되었다. 중국에서 시작된 COVID-19는 강력한 전파력으로 중국을 넘어 전 세계로 확산되었으며, COVID-19 팬데믹 상황에서 어느 누구도 감염의 위험에서 자유롭지 못하였다. COVID-19라는 감염병에 대한 두려움과 언제 종식될지 모르는 불확실한 미래에 대해 미쳐버릴 것과 같은 감정으로 참여자들은 점차 지쳐갔다. 초등학생 자녀를 둔 어머니들은 COVID-19 팬데믹이라는 새로운 세상에서 두려움, 불안감, 답답함, 분노, 피해의식, 원망과 같은 부정적인 감정이 증가하게 되었다.

우리나라에서는 COVID-19 확산을 방지하기 위해 사회적 거리 두기를 단계적으로 실시하고 있으며, 이로 인한 사회적 고립이 증가하게 되었다. 본 연구의 참여자들도 COVID-19 팬데믹으로 코로나 우울(블루) 현상을 호소하였는데, 코로나 우울(블루) 현상은 COVID-19와 우울함의 합성어로 사회활동 위축 등으로 인한 불안감, 우울감과 무기력증을 이르는 용어이다[18]. 실제로 우리나라에서 지난 4월 1,500명을 대상으로 조사된 국민정신건강 설문조사 결과 대상자의 48%가 우울감을 경험하였다[19]. COVID-19를 치료할 수 있는 치료제나 예방 백신의 부재로 불안정한 상황이 지속되면서, 본 연구의 참여자들은 두려움, 불안, 우울, 분노의 감정이 상승하였으며 소진된 상태로 나타났다. 따라서 COVID-19로 인하여 정신건강에 미치는 부정적 결과가 발생하지 않도록 정신건강관리계획을 세우는 예방조치가 필요하며[20], 이에 대한 국내외의 다양한 연구에서 COVID-19 팬데믹 상황에서 우울, 불안, 분노 등의 부정적인 정서를 조절하기 위한 중재 개발과 연구 등이 제시되고 있다[21,22]. 해외의 선행연구[21]에서 웹 기반 결합 원격 심리 치료 중재를 이용한 긍정적인 양육기술 훈련 프로그램을 제공받은 경우 부모의 우울과 양육 스트레스가 감소하였고 가족의 기능장애가 개선되는 효과와 함께 아동의 행동이 개선된 결과는 COVID-19 위기 상황에 위험에 처한 가족을 지원하고 긍정적인 부모-자녀 상호작용 및 가족 기능을 촉진하기 위한 원격 심리 치료 개입의 실행 가능성 및 효과와 관련된 중요한 의미를 가지고 있다.

우리나라에서는 COVID-19 감염병의 발생 이후 보건복지부 산하의 신종 COVID-19 통합심리지원단이 마련되어 COVID-19 확진자, 격리자와 가족, 그리고 COVID-19 감염으로 인한 심리 상담을 필요로 한 자를 대상으로 정보와 서비스를 제공하고 있다[22]. COVID-19로 인한 심리적 문제는 확진자뿐 아니라 다양한 계층과 연령의 비확진자에서도 문제가 발생하고 있어[17,20,23], 심리 지원대상의 범위를 확대할 필요가 있다[18,24]. 특히, 선행연구에서 COVID-19로 인한 정신 증상 발생과 낮은 수준의 정신 심리적 웰빙 상태는 특히 여성의 경우 관련이 있었으며[20], 직업별로 전업주부가 59.9%로 가장 우울감이 높았다는 우리나라의 조사 결과[19]와 본 연구의 결과를 고려해 볼 때 COVID-19 팬데믹 상황에서의 초등학생의 어머니가 심리 정서적인 면에서 취약한 대상임을 파악하여야 한다. 따라서 이들이 COVID-19로 인한 위기 상황에서 경험하는 부정적인 정서를 구체적으로 파악하고 이를 줄일 수 있는 다양한 연구와 맞춤형 중재가 필요하다[20, 24].

두 번째 범주는 'COVID-19 팬데믹 상황으로 인한 가족관계의 문제'이었다. COVID-19 팬데믹 상황에서 감염의 확산을 차단하기 위해 초등학생들은 학교가 아닌 가정에서 대부분의 시간을 보내야만 하였다. 초등학생들의 학습은 가정에서 온라인 수업을 통하여 진행되었고, 참여자들은 가정에서 자녀의 학습지도, 양육, 가사업무와 재택업무까지 더해져 슈퍼우먼의 삶을 살아가야 하였다. 가정이라는 한정된 공간에서 많은 시간 자녀와 함께하며 보내며, 자녀와 가족 간의 갈등은 증가하게 되었다. 사회적 격리가 아동의 행동과 정서 문제에 미치는 영향은 부모와 스트레스와 관련되어 발생되므로, 사회적 격리에 어려움을 갖는 부모의 경우 스트레스 정도는 더 높았고 아동의 문제는 증가하였다[25]. 코로나-19 팬데믹으로 아이들은 집에서 머물게 되고 부모는 아이들의 학습과 육아, 재택근무의 균형을 맞춰야 하는 어려운 현실에 처하게 되었다.

본연구의 대상자들도 장기간 지속되는 COVID-19 팬데믹 상황에서 참여자들은 역할 변화와 증대로 인해 가족 간의 갈등은 심화되었으며 이로 인해 삶은 점차 엉망진창인 총체적 난국에 빠지게 되었다. 국외의 다양한 연구에서, COVID-19 전파 이후 가정에서 아동과 청소년을 대상으로 학대, 방임 그리고 가정폭력이 증가할 위험이 높은 것으로 보고하였다[26,27]. COVID-19 팬데믹 상황은 부모뿐만 아니라 아동과 청소년의

정신건강에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다[23,27,28].

COVID-19 팬데믹 상황으로 학교 수업 결손을 대신한 온라인 대체 수업은 아동의 야외활동을 감소시켰고, 불규칙한 수면과 식이로 비만이 증가하기도 하였다[29]. 무엇보다 아동과 청소년은 감염에 대한 공포와 좌절, 지겨움, 사회관계의 축소로 스트레스 높아졌고 삶의 질이 저하되었다[27,29]. 국내에서도 COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니의 부담감과 스트레스는 상승하는 것으로 사료된다. 하지만 초등학생 아동과 학부모를 대상으로 한 이를 구체적으로 파악하기 위한 연구는 미비한 실정이다. 따라서 국내에서도 COVID-19 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니와 자녀의 변화된 부정적인 정서에 대해 구체적으로 파악하고 위기 상황에서 이들을 효과적으로 지지하기 위한 효과적인 중재 개발이 요구되는 바이다. 사회적 격리는 개인 생활, 일-자녀 양육의 균형을 유지하고 다른 자원 없이 홀로 남겨져야 하는 부모에게 특히 스트레스가 많은 경험이다. 이러한 어려운 순간에 아이들이 받는 지원 부족이 더 뚜렷한 심리적 증상의 원인이 될 수 있다. 따라서 가족 정신 건강 악화를 예방하기 위해 즉각적인 정책 지원이 개입되어야 한다[22].

본 연구의 세 번째 범주는‘흔들리는 울타리 다잡기’로 이는 COVID-19 팬데믹이라는 위기 상황에서 참여자들은 가족을 지키기 위해 다양한 측면의 고군분투 노력이 나타나 있다. 참여자들은 COVID-19 팬데믹에서 발생된 한걸음 물러서 현 상황을 바라보려 하였고, 가족 위기를 해결하기 위해 새로운 탈출구를 찾아 나갔다. 본 연구에서 참여자들은 COVID-19 팬데믹 상황에서 불필요한 인간관계를 줄이고 가족과 함께 있는 시간을 늘려갔다. Coyne 등[4]의 연구에서도 COVID-19 팬데믹과 같은 위기의 상황을 극복하고 한 단계 성장하기 불필요한 인간관계를 줄이고 내적 원동력을 확보가 필요하다 하였다. 무엇보다 부모의 심리적 유연성과 자기관리는 COVID-19 팬데믹을 극복할 수 있는 심리적인 강화를 형성한다고 하였다[4,5]. Liu 등[28]은 부모의 일상생활에서의 소중함을 발견하고 자신을 돌보고 함께하는 삶을 추구할 수 있는 능력을 통해 자녀의 양육에 긍정적인 효과가 나타난다고 하였다. 본 연구에서 참여자들은 COVID-19 팬데믹 위기에서 자녀를 양육을 위한 다양한 해결책으로 재택근무를 선택하거나 공동육아, 원가족의 도움을 받기도 하였다. 이러한 COVID-19 팬데믹 상황에서 위기를 극복하기 위해 내부에서의 개인적인 강화 이외에 Prime 등[30]은 자녀를 돌보는 부모에게 이들의 요구가 수렴된 가용 가능한 외부에서의 자원을 제공에 대해 강조하였고, 이를 통해 부모의 스트레스와 소진을 줄일 수 있는 긍정적인 효과를 나타낸다고 하였다. 국내에서도 COVID-19 팬데믹이 장기화되는 현실에서, 초등학생 자녀의 양육에 문제에 있어 가족 차원에서 해결이 아닌 국가적 차원에서 대체 돌봄의 확대를 제안하는 바이다

본 연구의 마지막 범주는 ‘COVID-19로 변화된 세상 받아들이기’로 도출되었다. 참여자들은 COVID-19 팬데믹이라는 위기를 통해 적응하며 성장하는 계기를 마련하기도 하였다. 시련 속에서도 초등학생 자녀들은 변화에 적응하며 성장해 갔다. 아직 끝나지 않은 COVID-19 팬데믹 상황이지만, 서로를 위해 배려하고 이해하여 현재의 어려움을 감당하고 이겨나갈 수 있는 힘과 원동력이 발생하기도 하였다. 선행연구[30]에서는 COVID-19 팬데믹의 상황이 가족에서 항상 부정적인 결과만을 초래하는 것은 아니며 무엇보다 가족 탄력성을 통해 COVID-19 팬데믹으로 인한 가족의 위기가 극복되고 가족이 성장하는 긍정적 결과가 나타났다. 또한 Fegert 등[27]은 COVID-19 팬데믹 상황에서 가족이 위기를 함께 극복하고 재정비하고 구성원의 결속을 높이기 위한 사회적 지지에 대해 강조하였으며 COVID-19 팬데믹 위기를 효과적으로 극복하기 위해 가족 간에 효과적인 의사소통이 중요함을 설명하였다. COVID-19 전파가 지속되는 언택트 시대에서 가족 중심 관계가 유지, 발전되기 위해 무엇보다 부모는 자녀를 세심히 배려해야 하며, 적절한 의사소통과 정보전달이 필요할 것으로 사료된다. 국외의 연구에서도 COVID-19 팬데믹으로 사회적 봉쇄 상황에서 가족 탄력성을 높이며 심리적 지지를 제공 가능한 전화 중재의 효율성이 입증되고 있다[21]. 국내에서도 COVID-19의 전파 위험성을 고려한 대면 방식의 중재보다는 가족의 상황을 고려한 맞춤형 전화 중재나 온라인 심리 상담 등을 다양한 비대면 중재 프로그램의 개발이 필요하다.

본 연구는 COVID-19 감염병이 세계적으로 지속되고 있는 팬데믹 상황에서 초등학생 어머니의 양육 경험에 기술함으로써 그들을 이해하고 실질적으로 도울 수 있는 대상자 및 가족 간호에 대한 이론적 확장과 실무에 대한 방향을 제시했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구는 초등학생 어머니 관점으로 COVID-19 팬데믹 이후 변화된 양육 경험의 본질과 그 구조를 탐색하여, 그들을 이해할 수 있도록 돕는데 유용한 정보를 제공하였다. COVID-19 팬데믹으로 초등학생 어머니의 개인적 차원에서 두려움, 불안, 우울과 같은 부정적인 정서를 경험하게 되었다. 본 연구를 통해 나타난 지역사회의 초등학생 어머니들의 부정적인 정서를 낮출 수 있는 간호 연구 차원에서 다양한 중재가 요구되어 진다. 무엇보다 간호 실무차원에서 지역사회 초등학생 어머니의 요구를 수렴하여 건강을 유지하고 증진할 수 있는 지속적 있는 교육 및 맞춤형 건강관리 프로그램 개발과

운영이 요구된다. 또한 COVID-19 팬데믹으로 본 연구의 대상자인 초등학생 어머니뿐만 아니라 가족 역시 위기 상황이 발생하였다. 가족은 지역사회를 이루는 기본이 되는 단위이며, 가족 안에서 초등학생 어머니는 아동 및 가족의 건강을 유지하고 증진하는 데 중요한 역할을 한다. 지역사회 교육 차원에 있어 COVID-19 감염병 전파로 경험하게 되는 초등학생 어머니들과 가족이 위기 및 스트레스 관리할 수 있는 교육이 필요하다.

결론 및 제언

본 연구는 초등학생 어머니를 대상으로 COVID-19 팬데믹 상황에서의 경험에 대해 확인하였다. COVID-19가 전 세계적 확산이 지속되는 상황에서 초등학생 어머니는 통제 불능 COVID-19로 인해 삶은 점차 피폐해져 갔다. COVID-19 팬데믹 상황에서 자녀들은 학교가 아닌 가정에서 대부분의 시간을 보내야만 했고 다양한 가족관계의 문제가 발생하였다. 지쳐가는 자신과 자녀 그리고 흔들리는 가족을 다잡기 위해 노력하였다. 쉽게 끝나지 않은 COVID-19 팬데믹 상황에서 엄마로서 어려움을 이겨내고 COVID-19와 함께 공존해야 하는 새로운 세상을 받아들여야만 했다. 그리고 COVID-19 전의 일상을 간절히 기대하며 언택트 시대에도 효과적으로 대응하기 위한 방안을 모색하려 하였다.

본 연구의 결과, 초등학생 어머니의 관점으로 COVID-19 팬데믹 상황은 자녀, 어머니, 그리고 가족에게도 위기를 초래하고 증폭시키는 계기가 되었다. 가족은 사회를 구성하는 기본적인 단위로 위기 상황에서 긍정적 적응을 위하여 초등학생 어머니 이외에 초등학생이 COVID-19 팬데믹 상황에서 당면하고 있는 위기를 구체적으로 파악하고 측정할 수 있는 추후 연구가 요구된다. 또한 현 위기에서 가족 극복력을 높이기 위하여 가족의 기능과 역동을 고려하여, 체계적인 위기관리와 가족 지지를 위한 맞춤형 전화 중재나 온라인 심리 상담 등 다양한 비대면 중재 프로그램 개발이 필요함을 제언한다.

REFERENCES

1. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19), situation report-51 [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2020 [cited 2020 June 11]. Available from: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf
2. Korea Centers for Disease Control and Prevention. Corona Virus Disease-19 (COVID-19). [Internet]. Social distancing; Current status of the distance-taking steps by region [cited 2021 May 25]. Available from: http://ncov.mohw.go.kr/regSocdisBoardView.do
3. Seoul Metropolitan Office of Education. COVID-19 Daily Briefing [Internet]. Seoul: Seoul Metropolitan Office of Education. 2020 [cited 2020 June 11]. Available from: http://sen.go.kr/main/services/index/index.action
4. Coyne LW, Gould ER, Grimaldi M, Wilson KG, Baffuto G, Biglan A. First things first: Parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19. Behavior Analysis in Practice. 2020:1-7. https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w
5. Kim HG. Longitudinal mediation effect of life satisfaction between the life Satisfaction and abuse of the primary caregiver for children in a relationship. Family and Environment Research. 2018;56(5):435-446. https://doi.org/10.6115/fer.2018.032
6. Masarik AS, Conger RD. Stress and child development: A review of the Family Stress Model. Current Opinion in Psychology. 2017;13:85-90. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.008
7. Peng M, Mo B, Liu Y, Xu M, Song X, Liu L, et al. Prevalence, risk factors and clinical correlates of depression in quarantined population during the COVID-19 outbreak. Journal of Affective Disorders. 2020;275(1):119-124. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.035
8. Cameron EE, Joyce KM, Delaquis CP, Reynolds K, Protudjer JLP, Roos LE. Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic. Journal of Affect Disorder. 2020;276(1):765-774. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081
9. Davenport MH, Meyer S, Meah VL, Strynadka MC, Khurana R. Moms are not ok: COVID-19 and maternal mental health. Frontiers in Global Women's Health. 2020;1(1):1-6. https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.00001
10. Brown SM, Doom JR, Lechuga-Peña S, Watamura SE, Koppels T. Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. Child Abuse & Neglect. 2020;110(2):104699. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699
11. Roskam I, Brianda ME, Mikolajczak M. A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). Frontiers in Psychology. 2018;9(758):1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758
12. Griffith AK. Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. Journal of Family Violence. 2020. https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2
13. Usher K, Bhullar N, Durkin J, Gyamfi N, Jackson D. Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. International Journal of Mental Health Nursing. 2020;29(4):549-552. https://doi.org/10.1111/inm.12735

14. Campbell AM. An increasing risk of family violence during the COVID-19 pandemic: Strengthening community collaborations to save lives. Forensic Science International: Reports. 2020;2: 100089. https://doi.org/10.1016/j.fsir.2020.100089
15. Colaizzi PF. Psychological research as the phenomenologist views it. In: Valle RS. Kings M, editors. Existeminital-phenomenological altrnatives for psychology, New York: Oxford University Press; 1978. p. 48-71.
16. Guba EG, Lincoln YS. Effective evaluation: Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers; 1981. 423 p.
17. Sandelowski M. The problem of rigor in qualitative research. Advances in Nursing Science. 1986;8(3):27-37. https://doi.org/10.1097/00012272-198604000-00005
18. Ministry of Health and Welfare. Press release [Internet]. Sejong City: Ministry of Health and Welfare. 2020 [cited 2020 October 03]. Available from: http://ncov.mohw.go.kr/upload/viewer/skin/doc.html?fn=1597042647360_20200810155727.hwp&rs=/upload/viewer/result/202010/
19. Ministry of Health and Welfare. Press release [Internet]. Sejong City: Ministry of Health and Welfare. 2020 [cited 2020 October 03]. Available from: http://bokjiro.go.kr/nwel/welfareinfo/livwelnews/news/retireveIssueDetail.do?dataSid=6690690
20. Vindegaard N, Benros ME. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. Brain, Behavior, and Immunity. 2020;89:531-542. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048
21. James RL, Raj SP, Moscato EL, Narad ME, Kincaid A, Wade SL. Pilot trial of a telepsychotherapy parenting skills intervention for veteran families: Implications for managing parenting stress during COVID-19. Journal of Psychotherapy Integration. 2020; 30(2):290-303. https://doi.org/10.1037/int0000220
22. Korea Institute for Health and Social Affairs. Health welfare issue & focus [Internet]. Seojong city: Korea Institute for Health and Social Affairs. 2020 [cited 2020 October 03]. Available from: https://www.kihasa.re.kr/web/publication/periodical/issue_view.do?pageIndex=2&keyField=&searchStat=&menuId=50&key=&tid=38&bid=21&searchForm=&aid=479&ano=1
23. Duan L, Shao X, Wang Y, Huang Y, Miao J, Yang X, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. Journal of Affective Disorders. 2020;275(1):112-118. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029
24. Ho C, Chee C, Ho R. Mental health strategies to combat the psychological impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) beyond paranoia and panic. Annals Academy of Medicine Singapore. 2020;49(3):155-160.
25. Spinelli M, Lionetti F, Pastore M, Fasolo M. Parents' stress and children's psychological problems in families facing the COVID -19 outbreak in Italy. Frontiers in Psychology. 2020;11:1713. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713
26. Chung G, Lanier P, Wong PYJ. Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during Coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. Journal of Family Violence. 2020:1-12. https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1
27. Fegert JM, Vitiello B, Plener PL, Clemens V. Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. 2020;14(20):1-11. https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3
28. Liu JJ, Bao Y, Huang X, Shi J, Lu L. Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. The Lancet Child & Adolescent Health. 2020;4(5):347-349. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1
29. Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. The Lancet. 2020;395(10228):945-947. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X
30. Prime H, Wade M, Browne DT. Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. American Psychologist. 2020;75(5):631-643. https://doi.org/ 10.1037/amp0000660