

## 코로나 19 시기 워킹맘의 일과 가정의 양립 경험에 대한 근거이론적 접근\*

손 영 미<sup>1)</sup>

황 혜 영<sup>†</sup>

본 연구는 코로나 19 시기 워킹맘의 일과 가정의 균형과 관련된 경험을 탐색하고자 하였다. 이를 위해 1명 이상의 초등학생 이하의 자녀를 둔 시간제와 전일제 워킹맘 17명을 연구 대상으로 모집하여 심층면접을 실시하였다. 심층면담 내용을 근거이론 방법으로 분석한 결과 106개의 개념, 50개의 하위범주, 24개의 범주가 도출되었다. 코로나 19 시기에 워킹맘이 일과 가정을 양립하는 과정에서 경험하는 중심현상은 '신체적, 정서적 소진', '역할 갈등 상황에서의 불안감과 죄책감', '워킹맘이 겪는 일자리 위기', '가족 갈등 심화'로 나타났다. 워킹맘이 시간의 흐름에 따라 중심현상을 극복하여 일과 가정의 양립을 이루는 과정은 '충격과 혼란 단계', '고군분투 단계', '적극적 대처와 타협 단계', '수용 단계', '외상 후 성장 단계'의 5단계로 파악되었다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 코로나 19 시기 워킹맘의 일과 가정의 양립 경험에 대한 논의와 후속 연구를 위한 제언을 서술하였다.

주요어 : 워킹맘, 일과 가정의 양립, 코로나 19, 근거이론, 외상 후 성장

---

\* 이 논문은 2021학년도 건양대학교 학술연구비 지원에 의하여 이루어진 것임.

1) 건양대학교 심리상담치료학과 조교수

† 교신저자: 황혜영, 건양대학교 상담심리전공 박사과정, 충청남도 논산시 대학로 121

E-mail: wojustar02@konyang.ac.kr



Copyright ©2022, The Korean Psychological Association of Culture and Social Issues  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

2020년 2월, 코로나 19의 확산으로 어린이 집, 유치원, 학교 등이 휴원·휴교를 하는 초유의 사태가 발생하였다. 사회적 거리두기가 강화되었고, 사람들과의 접촉이 제한되었다. 사람들은 안전한 가정에서 머무르는 시간이 증가하였고, 국가 및 지역사회와 함께 담당해 왔던 교육과 돌봄, 사회화의 역할을 가정이 담당하게 되는 상황이 되었다. 자녀를 둔 부모의 가사노동 및 자녀돌봄 시간이 코로나 확산 이전에 비해 유의하게 증가하게 된 것이다(진미정 등, 2020).

이러한 경향은 여성에게 더욱 두드러지게 나타나고 있는데, 코로나 확산 이후 여성의 가사 및 돌봄노동시간은 1.33시간이 증가한 데 반해 남성은 0.46시간이 증가하였다(진미정 등, 2020). 또한 은기수(2020)의 연구에서 맞벌이 남성은 3.54시간, 맞벌이 여성은 6.47시간을 가사 및 돌봄노동에 할애하고 있어, 여성은 취침과 업무 시간을 제외한 거의 모든 시간을 가사와 자녀를 돌보는 데 사용하고 있음을 알 수 있다. 개인여가시간의 변화추이에서도 여성은 개인여가시간이 유의하게 감소한 반면 남성은 오히려 유의하게 증가한 것으로 드러나, 여성은 개인여가시간을 줄여가면서 늘어난 돌봄노동을 일과 병행하고 있는 반면, 남성은 코로나 19의 확산으로 일찍 귀가하는 경향이 늘어나면서 휴식과 여가시간이 늘어났을 가능성을 시사한다. 가사와 자녀돌봄이 여성에게 더욱 부가되고 있다는 것은 가족돌봄휴가의 사용현황을 통해서도 유추해볼 수 있다. 고용노동부에서 발표한 가족돌봄휴가 신청비율을 보면, 여성이 64%, 남성이 36%로, 여성이 남성보다 1.8배 더 높은 것으로 나타났다(고용노동부 보도자료, 2020). 이상의 결과들은 코로나 19의 확산으로 인해 증가한 가사 및

돌봄노동, 자녀의 교육과 사회화의 다중 역할에 대한 부담이 여성에게 상당 부분 가중되고 있음을 시사하는 것이다.

더욱이 코로나 19의 확산은 여성의 일자리에도 영향을 미치고 있다. 2020년 고용률 변동을 분석한 김지연(2021)에 따르면, 남성보다 여성의 고용률이 큰 폭으로 감소하였으며, 이는 1998년 IMF 외환위기보다 더 심각한 것으로 드러났다. 이러한 현상이 나타난 것에는 여성들의 일자리 특성이 반영되어 있다. 즉, 남성에 비해 여성이 비정규직에 종사하는 비율이 높으며, 특히 돌봄과 교육, 영역 등과 같이 대면서비스 직종에서 근무하는 비율이 높은 경향을 보였다. 이들은 코로나 19의 확산으로 대면서비스 관련 직종이 어려움을 겪게 되고, 동시에 과중한 돌봄노동과 다중역할을 감당해야 하는 상황에서 일과 가정을 양립하지 못하고 일을 그만두는 상황에 처하기도 한다. 실제 이 시기 여성들이 일을 그만둔 이유를 조사한 결과, 육아 때문에 그리고 정리해고와 사업부진 등으로 일을 그만두었다는 비율이 전년에 비해 2020년도에 크게 상승하였으며, 특히 전체 응답자의 30%가 육아 때문에 일을 그만두었다고 응답하였다(김지연, 2021). 이상의 결과들은 코로나 19의 확산으로 일을 하면서 아이를 키워야 하는 워킹맘들이 일의 영역에서도 위기를 맞을 수 있으며, 돌봄노동의 급증으로 일과 가정을 양립하는 것에 어려움을 겪을 뿐만 아니라 이로 인해 일을 그만두게 되는 상황까지 초래될 수 있음을 시사하는 것이다. 따라서 워킹맘들이 코로나 19를 잘 이겨내고, 이 시기 동안 받았던 고통과 피해에 대한 대책을 마련하며, 향후 발생할 수 있는 팬데믹의 상황에서 일-가정의 양립을 성공적으로 수행할 수 있도록 관심을 기울일 필

요가 있다.

코로나 19의 확산으로 워킹맘들의 일과 가정의 양립에 위기가 초래되었을 가능성이 크지만, 이들이 어떤 어려움을 겪고 있으며, 이 과정을 극복해 나가는 데 어떤 요인들이 중요하게 작용하는지를 살펴보는 연구는 소수에 불과하다. 이유경과 이현주(2021)가 근거이론을 활용하여 코로나 시기 유아 및 초등학생 자녀를 둔 워킹맘이 겪는 어려움과 삶의 변화의 과정을 탐색하였으나, 주로 육아 스트레스 경험에 초점을 맞추고 있어 워킹맘들이 일과 가정의 양립의 과정에서 경험하는 다양한 어려움과 전략수립 과정을 탐색하는 데는 한계가 있었다. 정선훈(2021)은 유아와 초등학생 자녀를 둔 워킹맘이 일과 양육을 병행하는 과정에서 겪는 경험을 파악하기 위해 노력하였으나 기독교적 관점에 기반하여 해석함으로써 다양한 해석의 가능성을 제한하고 있다. 또한 이 두 연구들은 워킹맘의 근무형태(예: 시간제 및 전일제 등)가 코로나 19 시기 일과 가정의 양립에 중요한 영향을 미칠 수 있는 요소임에도 불구하고 이것에 대해 충분히 고려하지 못하고 있다.

이에 본 연구는 유아 및 초등학생 자녀를 1명 이상 둔 시간제와 전일제 워킹맘을 대상으로, 이들이 코로나 19 시기 동안 일과 가정의 양립 과정에서 겪는 어려움은 무엇이고, 이를 어떻게 극복해나가며, 그 과정에서 어떤 변인들이 어떤 관계성을 갖는지를 탐색함으로써 이론적 틀을 발견하고자 한다. 특히 유아 및 초등학생 시기는 집약적인 돌봄노동이 필요한 시기(이유경, 이현주, 2021), 많은 워킹맘들이 이 시기에 일-가정 양립의 어려움을 가장 크게 느끼며(김진욱, 2005; 손영미, 박정열, 2014; Ford, Heinen & Langkamer, 2007), 경력단절을

심각하게 고려하는 가장 높은 시기이다(노성숙, 한영주, 유성경, 2012; McRae, 2003). 코로나 19 시기에는 모든 돌봄노동과 교육, 사회화의 책임이 가정 특히 여성에게 집중되었기 때문에 유아 및 초등학생 자녀를 둔 워킹맘은 일과 가정을 양립하는 데 더욱 힘들고 위태로운 시간을 보낼 것이며, 이들을 지원하는 정책적·심리학적 노력이 더욱 필요하다고 판단된다.

본 연구에서 설정한 연구문제는 ‘코로나 19 팬데믹 상황에서 워킹맘은 일과 가정의 양립을 위해 어떠한 경험을 하고 있으며 그 결과는 어떠한가이다. 세부 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 워킹맘은 코로나 19 팬데믹 상황에서 일과 가정을 양립하는 데 어떠한 어려움을 겪고 있으며, 그것에 영향을 미치는 원인은 무엇인가?

둘째, 워킹맘들은 어떻게 어려움을 극복했고, 그 과정에서 도움이 된 것은 무엇인가?

셋째, 워킹맘의 일과 가정의 양립 결과는 무엇이며, 남아 있는 어려움은 무엇인가?

코로나 19 시기, 워킹맘의 일과 가정의 양립 경험에 영향을 미치는 변인들

워킹맘의 일과 가정의 양립에 대한 국내 연구의 역사는 약 15년 정도로, 그동안 일과 가정의 양립에 영향을 미치는 변인을 밝히기 위해 노력해왔다(Haar, Sune, Russo, & Ollier-Malaterre, 2019; Joseph, Kavia, Simon, & Sebastian, 2018). 그 결과, 인과적 변인들이 비교적 명료화되었다. 예를 들어 개인변인의 경우, 자녀의 연령과 자녀 수(Joseph et al., 2018), 성역할태도와 고정관념(오민아, 변길진, 권정운, 2018; 이

진숙, 최원석, 2012) 등이며, 가족변인으로는 가족의 지지 특히 배우자의 지지와 실질적인 가사분담이 매우 중요하였다(손영미, 박정열, 2014; 최유정, 최미라, 최셋별, 2018). 조직변인으로는 일과 가정의 양립을 지원하는 제도와 조직문화가 중요한데, 특히 제도 그 자체보다는 제도를 이용하도록 독려하는 조직문화가 더욱 중요한 것으로 드러났다(김현동, 양인숙, 2013; 손영미, 박정열, 2014; Allen, 2001). 기존의 연구결과를 통해 드러난 주요 변인들이 코로나 19 시기 동안의 워킹맘의 일과 삶의 균형에 그대로 적용될지, 질적·양적인 변화가 필요한지, 팬데믹의 위기상황에서 다른 요인들이 더욱 요구되는지 탐색하는 것은 코로나 19의 대처와 향후 또 다른 팬데믹이 발생했을 때의 대처방안을 수립하는 데 중요한 자료가 될 것이다.

선행 연구는 배우자와 가족의 지지가 워킹맘의 일과 가정의 양립에 핵심요인임을 보여주고 있지만, 돌봄, 교육, 사회화 등 학교와 지역사회에서 담당하던 여러 역할들이 가정으로 집중되면서 코로나 19 시기동안 가족과 배우자의 지지는 더욱 필요할 것으로 예상된다. 기혼자를 대상으로 가사노동 부담변화를 살펴본 진미정 등(2020)의 연구에서 미성년자녀가 있는 응답자의 경우 49.1%가 힘들어졌다고 응답하였으며, 특히 여성응답자의 경우는 63.87%가 부담이 증가했다고 응답하였다. 유아 및 초등학생의 경우 돌봄노동이 더욱 필요하다는 점을 미루어볼 때, 이들 자녀를 둔 워킹맘은 가사 및 돌봄노동 증가 비율이 더욱 높을 것임을 예상할 수 있다. 또한 코로나 19 이후 맞벌이 부부의 생활시간 조사에서도 남편과 아내 모두 가사 및 육아 참여시간이 증가하였으며, 특히 워킹맘은 1시간 44분 증가

하여 하루 6시간 47분 동안 돌봄에 참여하는 것으로 드러났다(은기수, 2020). 워킹맘들은 그동안 개인적인 능력과 전략을 발휘하며 일과 가정에서의 역할을 조절하며 병행해 왔으나, 코로나 19로 인해 불어닥친 과중한 가사 및 돌봄노동에 대처하기 위해서는 개인적인 차원을 넘어 보다 적극적으로 배우자의 지지와 가사분담이 이루어져야 할 것으로 판단된다.

배우자의 적극적인 가사분담과 육아참여에 있어 코로나 19 이전의 가족의 특성이 주요하게 영향을 미칠 수 있다. Prime과 Wade, Browne (2020)은 가족유연성이라는 개념을 제시하면서, 코로나 시기 이전에 가족들이 이미 형성하고 있는 가족의 특성이 코로나로 인한 사회체계의 마비와 스트레스 등에 효과적으로 대응하는 역할을 한다고 하였다. 예를 들어 기존의 가족관계가 원만한지 갈등이 있는지, 부부가 코로나 19 이전부터 가사부담을 해왔는지, 부부간 성역할 고정관념이 어떠한지 등이 그것이다. 기존 연구들은 전통적인 성역할태도가 일과 가정의 갈등에 영향을 미치며(이진숙, 최원석, 2012), 양성평등적인 가치관은 일과 가정 갈등을 낮추고, 일과 가정의 촉진을 증가시킴을 보여주고 있다(김주현, 문영주, 2010). Prime 등(2020)은 이 같은 가족유연성이 코로나 19와 같은 위기의 상황에 더욱 필요한 요인으로, 어려움을 극복하는 데 기여할 것이라고 하였다.

기존 연구는 워킹맘의 일과 가정의 양립을 위해 조직문화와 지원제도가 필요함을 지적하였다. 그러나 코로나 19 이전까지 많은 조직들은 육아휴직, 출산휴가, 유연근무제 등과 같이 일과 가정의 양립을 지원하는 제도를 갖추고 있었지만 상사나 직장동료의 눈치가 보여서, 승진에 밀릴까봐 등의 이유로 제도를 이

용하는 것을 꺼려왔다(김도균, 김재신, 2019; 노미영, 김대욱, 2017). 즉, 지원제도는 있으나 그것을 이용하는 문화가 뒷받침되지 않았던 것이다. 그러나 코로나 19의 확산과 갑작스러운 돌봄체계의 마비 등으로 인해 자녀를 둔 거의 모든 직장인들이 자녀돌봄의 난제를 떠안았으며, 혼란스럽고 난감한 상황에 처하게 되었다. 전국적으로 발생한 이러한 어려움을 해결하기 위해 많은 사람들이 지원제도를 이용할 것이며, 제도 이용의 필요성에 대한 사회적 공감대도 형성되어 좀 더 용이하게 이용할 것으로 예상된다. 김영란(2020)의 연구는 코로나 19 확산 초기에는 부모들이 회사의 눈치 때문에 혹은 회사에서 승인해주지 않아서 가족돌봄휴가를 사용하는 것이 어려웠으나, 4월 이후부터는 긴급돌봄, 아이돌봄서비스, 가족돌봄휴가의 이용률이 증가하는 양상을 보였다고 하였다. 통계청 자료(2020a, 2020b)에 따르면, 코로나 19 이후 유연근무제가 급속히 확산되어 전체 유연근무제 활용 비중도 10.8%에서 14.2%로 증가했다. 코로나 19 이후 가장 크게 증가한 유연근무제 유형은 재택 및 원격 근무제로 2019년까지 남녀 모두 8% 미만의 활용률을 보였으나, 2020년 여성 근로자 21.1%, 남성 근로자 15.1%가 이용한 것으로 드러났다. 이 같은 지원제도의 활용은 실질적으로 자녀를 돌볼 수 있는 시간을 확보하게 하여 워킹맘의 일-가정 양립에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

코로나 19 팬데믹 상황은 재난상황이다. 예기치 않게 발생하였으며, 한 개인을 넘어 전체 지역사회로 확산되어 충격을 주고 있고, 개인의 통제력으로 조절하는 데 한계가 있어 무력감을 야기시킨다. 이러한 상황에 노출된 개인은 무력감, 좌절감, 불안, 분노 등의 외상

을 경험할 가능성이 높다(Norris, Friedman, & Watson, 2002). 그러나 어떤 사람들은 이러한 상황에서 고통을 극복하는 경험을 하기도 한다. 워킹맘들은 코로나 19가 발생하기 전에도 일과 가정의 양립을 위해 고군분투해 왔었다. 일과 가정 모두 포기하지 않고 행복감을 느끼고 삶의 질을 높이기 위해 노력해왔다. 워킹맘의 이러한 강인한 내적인 힘은 코로나 19 팬데믹이라는 재난상황에서도 유효하게 발휘될 것이다. 본 연구는 워킹맘들이 코로나 19라는 어려운 상황을 극복하여 성장으로 이끄는 과정에 어떤 요인들이 작용하는지 탐색할 것이다. 워킹맘의 일과 가정의 양립에 관한 기존 연구들에서는 발견하기 어렵지만 외상 후 성장을 다루는 연구결과들은 외상에 대해 개인이 주관적으로 어떻게 해석하고 의미를 부여하느냐가 심리적 안녕감과 외상 후 성장에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(김지민, 김선미, 김정민, 2021; Brewin, Andrews & Valentine, 2000; Garnefski & Kraaij, 2007; Sakakibara & Kitahara, 2016). 특히, 적응적인 인지적 전략이 중요한데, 즉 자신의 경험을 있는 그대로 받아들이고 수용하기, 실제 사건을 대신하여 즐겁고 유쾌한 생각을 하는 긍정적 재초점, 경험한 사건에 대해 긍정적 측면이나 의미를 찾는 긍정적 재평가, 다른 사건과 비교해 상대성을 강조하는 조망확대, 부정 사건에 대해 최선의 방법을 고려해보는 계획 다시 생각하기 등이 해당된다. 워킹맘들도 코로나 19 상황에서의 어려움을 극복하기 위해 이와 같은 적응적인 인지적 전략을 사용할 것으로 예상된다.

지금까지 코로나 19 상황에서 워킹맘들이 일과 가정을 양립하는 데 관여할 것이라고 예상되는 변인들에 대해 살펴보았다. 본 연구는

코로나 19 팬데믹의 상황에서 워킹맘들의 일과 가정의 양립 경험과 그것과 관련한 변인들과의 연관성을 탐색하기 위해 Strauss와 Corbin (1998)의 근거이론 방법을 적용하였다. 근거이론은 다른 연구방법론을 통해서 포착하기 어려운 개인과 조직의 사회적·심리적·구조적 현상을 파악하는데 유용하기 때문에 워킹맘의 일과 가정의 양립을 둘러싸고 있는 개인내적·심리적 특성 이외에 가정·조직·사회구조적인 변인들도 파악해내기 용이하다는 장점이 있다. 또한 코로나 19 상황에서 워킹맘들

이 경험하는 핵심현상과 조건 및 맥락, 전략과 상호작용 그리고 극복의 결과로 이어지는 구조와 역동적 과정을 통합적인 하나의 틀로 볼 수 있기 때문에 유용하다.

## 연구 방법

### 연구 참여자

본 연구는 코로나 19 시기 워킹맘의 일과

표 1. 연구참여자의 일반적 특성

참여자	나이	자녀 수	자녀 나이	학력	직업	거주 도시	근무 형태
	1	49	3	16, 13, 10	대졸	방과후 교사	소도시 시간제
	2	45	3	14, 12, 9	대졸	돌봄 서비스직	중도시 시간제
시간제, 취학 자녀	3	53	5	29, 24, 21, 14, 13	대졸	과외 교사	중도시 시간제
	4	43	2	15, 13	대졸	학원 강사	대도시 시간제
	5	44	2	15, 13	대졸	전문직	대도시 시간제
	6	45	2	15, 11	대졸	전문직	대도시 시간제
시간제, 미취학 자녀	7	42	3	13, 9, 5	고졸	판매 서비스직	중도시 시간제
	8	33	2	9, 7	고졸	판매 서비스직	중도시 시간제
	9	42	1	7	석사	판매 서비스직	중도시 시간제
	10	39	2	12, 8	대졸	전문직	대도시 전일제
	11	42	2	11, 9	대졸	사무직	중도시 전일제
전일제, 취학 자녀	12	44	2	15, 11	대졸	프로그래머	대도시 전일제
	13	39	2	15, 13, 11	대졸	연구원	중도시 전일제
	14	43	1	12	대학원 재학	사무직	중도시 전일제
	15	45	2	15, 13	기타	전문직	대도시 전일제
전일제, 미취학 자녀	16	37	2	7, 5	대졸	사무직	대도시 전일제
	17	39	2	6, 1	대졸	사무직	대도시 전일제

\* 나이는 학년의 의미를 함께 표현할 수 있는 '한국식 나이'로 제시하였음.

\* 대·중·소도시 기준: 대도시-인구 100만 명 이상, 중도시-인구 50~100만 명, 소도시-인구 50만 명 이하

가정의 양립 경험을 살펴보기 위하여 목적 표집과 눈덩이 표집 방법을 활용하여 참여자를 모집하였다. 참여자 선정기준은 유아 또는 초등학교 자녀를 한 명 이상 둔 시간제 또는 전일제 워킹맘이었다. 모집과정은 연구자 주변의 지인에게 연구대상자 선정 기준에 부합하는 워킹맘들을 소개받아 모집한 후, 이들을 통해 선정기준에 맞는 다른 사람들을 소개받는 눈덩이 표집 방식으로 이루어졌다. 전체 참여자는 총 17명으로 이들의 인구통계학적 정보는 표 1과 같다.

본 연구는 소속 대학의 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받았으며(과제번호 : KYU 2021-08-016-001), 연구의 목적에 동의하고 자발적으로 참여 의사를 밝힌 워킹맘을 대상으로 수행되었다. 연구 대상자에게 전화나 이메일을 통해서 연구 목적과 절차 및 개인정보 보호 등에 대해 충분히 설명하였으며, 면접내용을 녹음하는 사항과 면접 또는 녹음에 불편함을 느낄 경우 언제든지 면접을 중단하고 작성한 자료의 파기를 요청할 수 있음을 고지하였다.

#### 자료 수집

본 연구의 자료는 2021년 10월 한 달 동안 1대1 심층 면담을 통해 수집되었다. 코로나 19 상황을 감안하여 대면 면담시에는 방역수칙을 준수하면서 면접을 진행하였으며, 원거리에 거주하거나 비대면 면담을 선호하는 참여자의 경우에는 zoom을 활용하여 실시간 화상 면담으로 진행하였다. 참여자들에게 면접 진행 이전에 인구통계학적 설문지와 면담 질문지를 이메일을 통해 보냈으며, 미리 질문의 내용을 파악한 후 인터뷰에 임할 수 있도록 안내하였

다. 심층 면접을 위한 질문은 반구조화 형식으로 이루어졌다. 면접 질문은 워킹맘으로서 코로나 19 상황에서 겪었던 혹은 겪고 있는 어려움은 무엇이며, 이러한 어려움에 영향을 미친 요인은 무엇인가?(“코로나 19 상황에서 일과 가정을 양립하는 데 어려웠던 점/도움이 되었던 것은 무엇인가?”, “코로나 19 상황에서 직장 생활, 가정생활 등에서 어려웠던 점은 무엇인가?” 등), 어려움을 극복하기 위해 어떻게 대처하였는가?(“일, 가정, 개인생활 등에서 발생하는 어려움에 대처하기 위해 어떻게 하였는가?”, “어려움에 대처하는 데 어떤 것이 도움이 되었는가? 도움이 되지 않았는가?” 등), 대처의 결과는 어떠한가?(“코로나 19 기간 동안 얻은 점/잃은 점/변화한 점은 무엇인가?”) 등의 질문을 제시하였다. 연구자는 연구 대상자들이 자신이 경험하였던 것을 자유롭게 이야기할 수 있도록 독려했으며, 가급적 개입을 최소화하였다. 면담은 여성의 진로 및 일과 삶의 균형에 대해 수년간 연구해왔으며 질적 연구경험이 다수 있는 상담전공 교수 1인과 상담심리학 박사과정생 1인이 실시하였다. 상담심리학 박사과정생의 면담능력을 제고하기 위해 면담 전 본 연구의 면담내용 및 과정에 대해 교육을 받았으며, 질적 연구방법론을 2회 수강하고 질적 자료를 분석해보는 등의 노력을 하였다.

#### 자료 분석

본 연구는 코로나 19 상황에서 초등학교 이하의 자녀가 있는 워킹맘의 일과 가정의 양립 경험을 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 근거이론을 바탕으로 Strauss와 Corbin(1998)이 제시한 개방코딩, 축코딩, 선택코딩의

분석 절차에 따라 면접 자료를 분석하였다. 먼저, 녹취한 내용을 전사하여 축어록으로 기술하고, 개방코딩 단계에서 축어록을 읽어가면서 의미 있는 진술을 통해 개념을 발견하고 이름을 붙이며 유사하거나 의미상 관련되어 있다고 여겨지는 개념들을 범주화하였다. 축코딩 단계에서는 패러다임에 의한 범주 분석과 과정 분석이 이루어졌다. 범주 분석에서 활용되는 도구인 패러다임은 연구 참여자가 경험한 중심현상 및 이와 연관된 다양한 범주들 간의 관계 또는 연결을 의미한다. 개방코딩을 통해 도출된 개념을 바탕으로 하여 먼저 ‘여기서 무엇이 진행되고 있는가?’를 보여주는 중심현상을 도출하였다. 그리고 중심현상에 직접적인 원인이 되는 인과적 조건, 중심현상에 영향을 미치는 맥락적 조건, 작용/상호작용에 영향을 미치는 중재적 조건, 중심현상을 조절하고 대처하는 의도적이고 실제적인 행동 및 전략인 작용/상호작용 전략, 이러한 전략으로 나타나는 현상인 결과를 추출하여 패러다임을 완성하였다. 이후 과정 분석을 진행하였다. 과정 분석은 작용/상호작용 범주와 하위범주들 간의 연속적 연결을 탐색함으로써 시간의 흐름에 따른 상황의 변화를 살펴보는 작업이다.

연구의 진실성과 타당성을 얻기 위해 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 사실적 가치, 적용가능성, 일관성, 중립성을 확보하려고 노력하였다. 먼저, 면담 자료를 분석한 내용을 연구 참여자에게 보내고 분석 결과가 자신들의 경험과 현상을 잘 드러내고 있는지를 확인받는 과정을 거쳤다. 둘째로 연구에 참여하지 않은 워킹맘 3인에게 분석 결과를 보여주고 피드백을 받았다. 이들은 분석 결과에 제시된 내용에 대부분 동의하며 자신도 비슷한 경험

을 하였다고 답해주었다. 셋째로 일과 삶의 균형, 일과 가정의 양립에 관한 다수의 연구를 수행한 2명의 교수에게 자문을 구하였다. 그 결과, 범주 및 하위범주의 개수가 많다는 점, 범주명의 변경, 중분류 범주의 통합 등에 대한 의견을 수렴하였다. 예를 들어, 인과적 요인에서 ‘가족이 함께 집에 있는 시간의 증가’ 범주를 ‘공적 돌봄의 공백으로 인한 워킹맘의 돌봄노동 급증’의 하위범주로 포함시키는 것 등이 있었다. 본 연구진은 전문가의 피드백을 고려하여 최종 수정하였다. 마지막으로, 연구자들도 취학 자녀가 있는 워킹맘으로, 연구자의 경험과 선입관을 최대한 내려놓고 중립적인 태도로 면접에 임하면서 참여자들의 경험을 있는 그대로 나타내고자 노력하였으며, 연구자 간의 반복적인 논의 과정과 선행 연구 참조를 통해서 객관성을 지키고자 하였다.

## 연구 결과

본 연구는 워킹맘들이 코로나 19 상황에서 어떻게 일과 가정의 양립을 이루어나갔으며, 그 과정에서 어떤 경험을 하였는지를 살펴보고자 하였다. 그 결과, 106개의 개념, 50개의 하위범주, 24개의 범주가 도출되었다. 이를 정리한 결과는 표 2와 같다.

본 연구를 통해서 핵심적으로 파악된 코로나 19 상황에서 워킹맘이 일-가정 양립에서 경험하는 중심 현상은 ‘신체적·정서적 소진’, ‘역할 갈등 상황에서의 불안감과 죄책감’, ‘워킹맘이 겪는 일자리 위기’, ‘가족 갈등 심화로 나타났으며, 이와 관련되어서 도출된 패러다임별 범주 및 상세 내용은 다음과 같다.



표 2. 코로나 19 시기 워킹맘들의 일과 가정의 양립 경험에서 나타난 개념과 범주

개념	하위범주	범주
- 학교 등교 중지 및 온라인 수업 실시 - 아이들마다 등교 일정이 다르고 수시로 변경됨	등교 중지 및 불규칙한 학사 일정	공적돌봄
- 방과후 활동이 가능한 기관, 공공 장소들의 운영이 중단됨 - 어린이집이 휴원을 하면서 아이들 돌봄에 공백이 생김	보육 및 학습 기관의 운영이 중단됨	체계 및 관련 기관의 운영 중단
- 아이들과 함께 하는 체험 활동이나 여행의 전면 중단 - 수영, 축구, 농구 등 그동안 해온 일상 스포츠를 즐기지 못함	여가문화 관련 기관의 운영이 중단됨	
- 코로나라는 초유의 사태를 겪으면서 공포와 혼란을 느낌 - 사람과 접촉하는 일을 할 때 감염 및 확산의 매개체가 될 것 같은 두려움이 있음 - 사람들과의 일상적 만남 및 교류 활동 감소	감염에 대한 두려움으로 사회적 교류 활동을 중단함	감염에 대한 두려움
- 비대면 업무가 늘고 회식이 사라지면서 집에 있는 시간이 늘어남 - 방과 후 수업이 중단되고 학원을 끊으면서 아이들이 집에 있는 시간이 많아짐	가족이 집에 있는 시간이 증가함	인 과 적  조 건
- 아이들이 하루종일 집에 있게 되면서 매 끼니 식사를 챙겨줘야 하는 등 집안일이 급증함 - 아이들이 갑자기 아프거나 경미한 증상만 있어도 보육 공백이 생기게 됨	돌봄노동이 급격히 증가됨	다중역할 부여 및 돌봄노동 급증
- 자녀 기상과 스케줄 관리, 온라인 수업에 대한 대처 및 관리가 어려움 - 학교 알림, 학습 확인, 급식 등 학교에서 하던 역할이 가정으로 이관되면서 할 일이 가중됨	공교육의 역할을 워킹맘이 감당하게 됨	
- 양육과 가사는 엄마의 역할이라고 생각하는 배우자에게 불만이 쌓이지만 가사 분담을 체념하고 일을 혼자 떠안음 - 엄마가 아이를 키우는 게 가장 좋다고 생각함	성역할 고정관념 및 일-가정 양립에 대한 태도	일-가정 양립을 위한
- 배우자와 대화가 잘 통해 상황에 따른 조율과 협력이 수월했음 - 기존에 좋았던 가족 관계나 규칙적 생활 습관 등으로 새로운 환경 적응이 크게 어렵지 않았음 - 가사 및 육아 분담이 되어 있지 않아 배우자의 협력이 부족함	이미 형성된 기능적 가족상호작용 방식	가족의 적응 유연성
- 배우자가 경제적으로 안정적인 직장에 다니고 있어서 경제적 타격을 적게 입음 - 배우자가 실직 상태가 되거나 수입이 감소해서 스트레스를 받음 - 배우자의 수입 감소로 인한 경제적 어려움에 대처하기 위해 힘들어도 일을 그만두지 못함	배우자의 경제적 안정성	가족의 상황(조건)

표 2. 코로나 19 시기 워킹맘들의 일과 가정의 양립 경험에서 나타난 개념과 범주 (계속 1)

개념	하위범주	범주
- 아이가 외동이라 부모가 다 돌봐야 하는 부담감이 큼 - 유아 자녀의 경우 하루종일 돌봐야 하는 어려움이 있음	자녀의 수와 연령	가족의 상황(조건)
- 소규모 학교여서 전면 등교를 좀 더 빨리 시행함 - 소도시의 경우 방과 후 돌봄교실 전면 운영되어 도움이 됨	등교 시책의 차이	학교 규모
- 일-가정 양립과 가사 및 육아의 증가로 건강이 악화되고 피로감이 누적됨 - 재택 근무 실시로 일-가정 양립 및 자녀 학습 관리에 도움이 되면서도 할 일이 가중되어 힘들	일-가정 양립의 어려움으로 인한 건강 악화 및 피로감 누적	신체적, 정서적 소진
- 코로나 상황의 불확실성에 대한 불안이나 우울, 두려움이 커짐 - 통제할 수 없는 상황에 대한 분노, 무력감이 증가함	불확실성과 통제 불가능에 대한 혼란스러움과 두려움	
- 아이가 학교에 가지 않으면서 발생한 여유 시간에 미디어 사용이 증가하여 학습 부진 및 부정적 영향이 걱정됨 - 직장에서 아이들 온라인 수업 접속 여부 확인 및 문제 발생 시 대처가 어려움 - 온라인 수업시 게임을 하거나 잠을 자는 자녀의 모습을 보며 학업 수행에 대한 불안함이 커짐	생활 및 학업 관리가 되지 않는 자녀에 대한 불안	역할 갈등 상황에서의 불안감과 죄책감
- 출근 후에 아이들이 방일·방치되는 것 같아 마음이 불편함 - 식사를 부실하게 챙겨줘서 미안함	자녀 돌봄 부족에 대한 죄책감	중심
- 선생님, 친구들과 함께 하는 기회가 줄어들어 안쓰러움 - 입학식, 졸업식, 수학여행 등 정상적인 학사 일정을 경험하지 못하는 아이들이 안타까움	일상생활이 박탈된 자녀에 대한 안쓰러움	현상
- 자녀의 등교 중지로 돌봄을 위해 일을 그만둬 - 자녀의 등교 중지로 영업 시간 축소 및 일하는 패턴이 달라짐 - 자녀 돌봄을 위해 시간제근무로 전환하여 커리어를 쌓지 못함	돌봄노동을 위해 일을 그만두거나 축소함	워킹맘이 겪는 일자리 위기
- 코로나 상황으로 인해 실직하거나 (재)취업이 힘들어지면서 경제적 어려움이 발생함 - 대면으로 계약을 이끌어내는 영업 활동에 타격을 입음	대면접촉기반 직종 비정규직 워킹맘의 일자리 위기	
- 남편과 집에 있는 시간이 늘어나면서 부딪치는 부분도 늘어남 - 아이들과 집에서 보내는 시간이 늘어나면서 잔소리가 늘고 화를 많이 내게 됨 - 아이들이 갈 곳이 없고 함께 있는 시간이 늘면서 형제간에 소소한 부딪침과 다툼이 늘어남	함께 하는 시간이 증가하면서 가족갈등 증가	가족 갈등 심화

표 2. 코로나 19 시기 워킹맘들의 일과 가정의 양립 경험에서 나타난 개념과 범주 (계속 2)

개념	하위범주	범주
- 정부의 명확한 방역 수칙으로 불확실성 해소 - 백신 접종 후 모임이 재개되고 마음의 여유가 조금씩 생겨남	정부의 체계적 방역 지침으로 불확실성 감소	정부 및
- 온라인 수업하는 날에도 학교에서 급식이 가능해짐 - 긴급돌봄 시행으로 맞벌이 부부 자녀의 어린이집/유치원 등 원 및 저녁 식사가 가능해짐	공적 돌봄 기관의 운영	지자체의 체계적인 코로나 지원
- 정부 및 지자체의 지원금 및 바우처 등의 지원이 도움이 됨 - 정부 및 지자체 지원의 실효성을 느끼지 못함	정부의 경제적 지원	중재적
- 회사의 일-가정 양립 지원 제도를 활용함	일-가정 양립 지원 제도의 유무	회사의 일-가정 양립 지원 문화와 제도
- 코로나 상황으로 육아 시간 제도 및 보육 휴가, 반일제 또는 시간제 근무 활용이 용이해짐 - 연차 등 휴가 쓰는 데 있어 개방적인 직장 문화가 도움이 됨	제도활용에 용이한 회사문화	조건
- 남편이 재택근무가 가능해서 가사와 자녀 양육을 분담함 - 남편이 자영업에 종사해서 아이들이 아빠 가게에서 수업을 듣거나 머물 수 있었음	낮 시간에 자녀를 돌볼 수 있는 배우자의 직업적 특성	가족지원 체계의 활용 가능성
- 친정 부모님 댁 근처로 이사해서 식사 및 돌봄 지원을 받음 - 돌봄 공백 발생시 원가족(형제 및 부모)의 도움을 받음 - 자녀 돌봄 요청으로 인해 친정 부모님과 갈등이 생겨남	원가족의 돌봄 지원	가족에게 협력 요청
- 부부가 각자 해야 할 일과 협력해야 하는 영역을 조율하게 됨 - 배우자가 상황에 맞게 육아 및 가사를 분담하려는 노력을 함 - 큰 아이에게 미취학 아동인 막내 돌봄에 대한 협조 요청	가족의 협력을 이끌어내기 위한 노력	가족에게 협력 요청
- 배우자의 가사 분담 협조를 크게 기대하지 않거나 체념하고 일을 혼자 떠안음	포기하고 혼자서 해결	작용
- 배달 음식, 인터넷 장보기, 반찬 및 밀키트 구입, 테이크아웃 포장, 반찬 배달 업체 등을 이용함 - 가사 도우미 및 시간제 보육 도우미의 도움을 받음	유급 육아 및 가사 서비스 활용	유료 서비스를 통한 돌봄노동 대체
- 학업 관리의 어려움을 보완하고 학습 결손을 보충하기 위해 사교육을 강화함 - 코로나로 수업이 줄어들어서 사교육을 시킬 수 없음	부실해진 공교육 보완을 위한 사교육비 지출	전략
- 빈틈없는 시간 계획을 세우고 그에 맞추어 움직임 - 자신만의 시간과 공간이 사라지고 자신을 돌보지 못한 채 혼자 감내하려 하면서 힘들어짐 - 업무와 관련한 연구 및 자기개발이 필요하나 돌봄노동의 증가로 시간이 부족함	빈틈없는 시간 사용과 개인 시간 축소	숨 쉴 틈 없이 전력질주

표 2. 코로나 19 시기 워킹맘들의 일과 가정의 양립 경험에서 나타난 개념과 범주 (계속 3)

개념	하위범주	범주	
- 스트레스 및 건강 악화로 인해 살기 위해서 운동을 시작함 - 주말에 하루종일 쉬고 자는 걸로 에너지를 충전함 - 잠깐 동안이라도 혼자만의 시간 만들기	살기 위해서 운동을 시작하고 휴식을 취함	숨 쉴 틈 없이 전력질주	
- 아이들과 함께 있는 시간을 적극적으로 활용함(대화, OTT 서비스 활용, 배달 음식 시켜 먹기 등) - 자녀와 그동안 못 했던 걸 하며 즐겁게 시간을 보내려고 노력함	자녀와 공감대 형성 및 유대감 쌓는 기회로 생각 전환하기	자녀양육 태도 및 방식의 전환	작 용 / 상 호 작 용 전 략
- 자녀에 대한 개입과 통제를 최소화하고 대화를 시도함 - 온라인 수업 및 스케줄 관리를 스스로 할 수 있도록 지도함	자녀에 대한 간섭을 줄이고 스스로 할 수 있도록 지도하기		
- 통제할 수 없는 것에 대해 내려놓고 당면한 현실에 맞춰 할 수 있는 것에 대해 최선을 다하고자 함	한계를 수용하고 통제 욕구를 내려놓기		
- 나만 겪는 것이 아니고 모두가 겪는 일이라는 생각으로 상황을 수용하니 편안해짐	현 상황을 보편적 어려움으로 인식하기	적응적 인지적 전략의 활용	
- 어떤 상황에서도 긍정적으로 바라보면 잘 버틸 것 거라고 생각함 - 코로나 기간 동안 나와 가족이 조금이라도 행복할 수 있도록 노력하자고 생각함	긍정적 관점 취하기		
- 사람 없는 곳에서 하는 캠핑 활동이 늘어남 - 집 가까운 곳으로 나들이 나감 - 보드게임, OTT 서비스를 활용한 미디어 시청, 홈 트레이닝 등 집에서 할 수 있는 활동을 하게 됨	근교와 실내에서 가족 여가 즐기기	변화된 형태의 여가 생활의 활용	
- 가까운 지인과 소규모로 짧게 만나는 것으로 스트레스 해소 - 온라인상의 모임 또는 온라인-오프라인 병행 모임을 만들	소규모 오프라인과 온라인 모임을 통해 사회적 지지 연결하기		
- 배우자와 가사 및 양육 분담을 하면서 관계가 좋아짐 - 가족이 함께 영화를 보거나 식사하는 시간이 늘면서 끈끈해짐 - 힘든 시기 속에서 가정의 소중함을 재확인하고 깨달음	가족과의 관계 개선	가족과의 유대감 강화	결 과
- 일상의 소중함과 가까운 사람들의 소중함을 더 많이 느끼게 됨 - 주변의 도움을 많이 받았기에 도움 주신 분들에게 잘 해야겠다는 생각과 감사한 마음이 듦 - 공교육의 중요성을 절실히 느낌	일상의 소중함과 감사함을 느낌	일상에 대한 재평가	

표 2. 코로나 19 시기 워킹맘들의 일과 가정의 양립 경험에서 나타난 개념과 범주 (계속 4)

개념	하위범주	범주	
- 이제껏 견디고 버티고 애써온 자신을 격려하는 마음이 생겨남 - 자유로움을 누리고 싶은 욕구를 잘 참았다고 얘기해주고 싶음	자신에 대해 격려하는 마음이 생겨남	자기 개념이 변화함	결 과
- 힘들었지만 엄마로서의 책임감과 성취감을 갖게 됨 - 이후의 어려움을 더 잘 대처해나갈 것이라는 효능감 생김	엄마로서의 성취감과 효능감이 생겨남		
- 아이들에 맞추는 생활을 하면서 존재감이 없어짐 - 포기하고 버티고 있는 것 같고 나아진다는 느낌이 없음	자기 존재감이 상실되고 정체된 것처럼 느껴짐		
- 자신에 대해 돌아보고 성찰하는 시간을 많이 갖게 됨 - 불안한 상황을 극복해내려는 의지와 마음을 내면서 성장하는 계기가 됨	내적인 성찰과 성장의 계기가 됨	성장과 도전의 계기가 됨	
- 코로나 19 상황에서 어려운 일을 감당함으로써 능력이 개 발됨 - 새로운 상황(비대면 줌 수업, 마스크 쓰고 강의하는 것)에 익 숙해져감	새롭게 요구되는 업무능력이 개발됨		
- 일과 가정을 병행하는 것이 직장에도 나에게도 해가 될 수 있겠다는 생각을 하게 됨	직업 선택에 대한 고민		
- 경력 단절로 인해 우울감이 커지고 앞으로 취업이 되지 않을 까 하는 두려움이 커짐	경력 단절로 인한 우울감과 두려움	진로정체감에 대한 고민	
- 점차 일자리가 생기기 시작하나 예전 수준만큼 회복되지는 않음	일자리가 조금씩 회복되나 여전히 힘들		

인과적 조건

중심현상을 발생시키거나 발달하게 하는 데 영향을 미친 인과적 조건으로 ‘공적돌봄 체계와 관련 기관의 운영 중단’, ‘감염에 대한 두려움’, ‘다중역할 부여 및 돌봄노동 급증’ 등 3개의 범주가 도출되었다.

**공적돌봄 체계와 관련 기관의 운영 중단**

코로나 19가 확산되고 사회적 거리두기가 시행되면서 지자체는 어린이집, 유치원 등의 미취학 아동을 수용하는 기관을 휴원하도록 했고, 초·중·고교에서는 등교가 전면 중지됨에 따라 공적돌봄 체계가 중단되는 사태에

이르렀다. 이후 부분 등교로 바뀌면서 아이들은 학교에 갈 수 있게 되었지만, 학사 일정이 불규칙하거나 수시로 변경되는 등 안정적인 예측이 어려워 워킹맘들의 혼란은 지속되었다. 또한 방과 후 활동이 가능한 학습 기관, 공공기관 등도 역시 일제히 운영이 중단되면서 자녀 돌봄에 커다란 공백이 생기게 되었다.

“갑자기 코로나가 터지면서 어린이집을 거의 못 보내는 상황이 되면서 처음에는 진짜 맨붕이었어요. 그래서 애를 돌봐줄 사람이 당장 필요했고 애들 밥 먹일 사람이 일단 필요했고, …제가 휴가를 아무리 내도 보육을 다 커버할 수가 없는 거예요

(참여자 16, 사무직/전일제, 유아.)”

또한 강력한 사회적 거리두기의 시행으로 일상적으로 즐기던 여가 및 문화 관련 기관들 역시 운영이 전면 중단되거나 불규칙적으로 운영됨에 따라 여가문화 활동을 이전처럼 누리지 못하게 되었다.

“수영, 레고, 축구 이런 것들이 작년에는 하나도 안 했어요. 정말 문화센터 이런 것들이 하나도 안 해서 정말 갈 곳이 없고 집에만 데리고 있는 거예요. 진짜 힘들더라고요(참여자 17, 사무직/전일제, 유아.)”

#### 감염에 대한 두려움

코로나 19 팬데믹이라는 초유의 사태를 겪으면서 연구 참여자들은 공포와 혼란을 느꼈다. 타인과 접촉할 때 감염이 될까 불안해하는 마음뿐만 아니라 자신이 코로나 감염병 확산의 매개체가 될 수도 있다는 두려움도 컸다 (“이게 나만 걸리면 그만인데 이 지역사회에 내가 피해를 끼친, 그리고 동선 막 이런 거에 대해서 되게 무서웠던 것 같아요/참여자 16”). 이는 코로나 초기에 더욱 심하였으며, 감염에 대한 두려움으로 연구 대상자들은 동아리 활동이나 종교 활동, 소모임 등을 중단하였고, 사람들과의 교류 활동도 줄이면서 집과 직장만 오가는 일상을 갖게 되었다.

“코로나 초기에는 진짜 무서워서 뭘 못 했죠 전혀...이제 만나는 것도 다들 거부하고 저희도 어디 나가는 것도 조금 무섭기도 하고 누구 만나는 것도 대면이 그때 굉장히 무서웠던 것 같아요(참여자 11, 사무직/전일제, 초등).”

#### 다중역할 부여 및 돌봄노동 급증

공적돌봄 체계에 공백이 생기면서 자녀 돌봄의 부담은 부모를 비롯한 가족, 특히 워킹맘에게 전가되었다. 아이들이 하루종일 집에 있게 되면서 자녀와 놀아주어야 하거나 매 끼니 식사를 챙겨줘야 하는 등 가사 및 돌봄이 급증하였고, 자녀 기상과 스케줄 관리 외에도 온라인 수업 준비 및 대처, 학교 알림과 학습 확인 등 학교에서 하던 일이 가정으로 이관되는 등 워킹맘은 다중역할을 감당해야 했다.

“아이들이 늦잠을 자니까 막 깨워서 아침을 먹여야 되는 것들. 그리고 틈틈이 전화해서 아침 먹었는지, 학교 온라인 수업 잘 체크 들어갔는지, 빠진 거 없는지 이런 걸 체크. 일을 하면서 그런 것까지 신경을 써야 되니까. 또 점심을 챙겨줘야 하고, 이런 것들이 되게 힘들고 피곤했죠(참여자 5, 전문직/시간제, 초중등).”

“아직 아이의 학습에 초등학생이니까 관여를 해야 되다 보니 이제 엄마로서의 또 다른 역할 부담이 늘어난 거예요...선생님들은 (아이들이 해야 할 것을) 알림장에 올렸으니까 책임에서 벗어나고 확인하지 않은 부모만 무책임한 부모처럼 되는 것 같아서 직장을 다니는 엄마 입장에서 너무 바쁘고 코로나 자가진단까지...(참여자 14, 사무직/전일제, 초등).”

#### 중심현상

중심현상은 지금 여기에서 참여자들이 무엇을 경험하고 있는지에 관한 것으로, 사람들이 처해있는 문제나 상황을 보여준다(Strauss &

Corbin, 1998). 코로나 19 시기 워킹맘들이 일과 가정을 양립하는 과정에서 어떤 경험을 하며, 어떠한 상황에 처해 있는지를 살펴본 결과, 4개의 중심현상을 발견한 수 있었다. 즉, 연구에 참여한 워킹맘들은 코로나 19로 인해 급작스럽게 늘어난 돌봄노동과 다중역할로 인해 '신체적, 정서적 소진'과 '역할 갈등 상황에서의 불안감과 죄책감'을 경험하고 있었으며, '워킹맘이 겪는 일자리 위기', '가족 갈등 심화'를 경험하고 있었다.

### 신체적·정신적 소진

워킹맘들은 학교나 지역사회와 함께 나누어 담당했던 자녀돌봄, 학습지도, 생활지도, 진로지도, 학교와의 의사소통 등의 다양한 임무를 한꺼번에 수행하게 되었다. 그 과정에서 스트레스와 피로감이 누적되어 건강이 악화하는 결과를 초래하였다. 재택 근무를 실시하는 경우에도 사적 영역과 공적 영역의 구분이 되지 않아 불편함을 느꼈으며, 집에서 업무를 보면서 아이들 식사 준비를 해야 하는 등 집안일이 가중되어 버겁게 느껴졌다. 일하는 시간 이외의 제한된 시간 안에서 늘어난 육아 및 가사노동을 해결하기 위해 고군분투하지만 불확실하고 통제할 수 없는 코로나 19 상황에 대한 분노나 무력감, 불안이나 우울 등도 커졌다.

“아침부터 아이들 케어를 다 못하니까 미리 준비를 다 해놔야 되는 거예요. 그런 것들이 좀 힘들고. (직장) 갔다 와서 또 다음날 것까지 다 준비를 해놔야 돼. 식사부터 시작해서 아이 케어 남편 그런 것까지 다 짧은 시간에 다 해야 되니까 몸은 몸대로 지치고 그러더라고요(참여자 9, 판매 서

비스직/시간제, 유아).”

“통제하는 모든 뭔가가 계속 어긋나고 있다는 생각으로 생활 자체가 밝지 않은 느낌, 뭔가 매여 있는 느낌, 계속 그런 것 같아요. 그래서 이게 진짜 코로나로 인한 우울감이라는 게 나한테도 알게 모르게 조금 있구나(참여자 7, 학원 강사/시간제, 초중등).”

가중된 다중 역할과 돌봄노동시간의 증가로 신체적·정신적 소진이 커지는 중심현상은 워킹맘들에게 공통적으로 나타나는 모습이었다. 그러나 시간제 근로 워킹맘과 전일제 근로 워킹맘 간에 차이점도 발견할 수 있었다. 즉, 돌봄노동의 증가로 일과 가정 양립의 어려움을 호소하는 참여자는 전일제 워킹맘에서 좀 더 많았던 반면(“애들 관리라든지 청소, 애들 챙겨주는 음식 같은 것들이 제게 계속 부실했죠.”/참여자 10), 시간제 워킹맘은 일자리의 불안정으로 인한 경제적 어려움을 호소하는 경우가 더 많았다(“올해도 여전히 프리랜서로 활동을 하고 시간제로 하니까 어린이집은 전면 휴원, 초등학교 방과후 금지 이러면 아예 수업 자체가 될 수 없으니까...(경제적) 어려움이 계속 따르는 거죠.”/참여자 1). 시간제 워킹맘도 출근하는 날에는 전일제 워킹맘과 같이 가중된 집안일로 버거워했지만 출근하지 않는 날에는 오히려 자녀들과 함께 있는 시간이 늘어나서 함께 여유를 즐기기도 했다.

“학교를 안 가서 걱정이 됐지만 한편으로는 그냥 내가 출근을 안 하는 날 같이 늦잠 잘 수 있었던 게 좋았어요. 같이 늦잠 자고 일어나서 맛있는 거 뭐 먹을래?”

하고 같이 먹고 좀 뭔가 대화할 수 있었던 거가 좋았던 것 같고(참여자 5, 전문직/시간제, 초중등).”

### 역할 갈등의 상황에서의 불안감과 죄책감

코로나 19 상황 속에서 워킹맘들이 경험하는 두 번째 중심현상은 다중 역할을 수행하는 과정에서 비롯되는 역할 갈등과 그로 인한 불안감과 죄책감의 경험이었다. 초등학생 자녀를 둔 워킹맘의 경우, 생활 관리가 되지 않는 자녀에 대한 불안이 가장 컸는데, 워킹맘들은 취학 자녀들이 학교에 가지 않고 집에서 방치되는 상황, 아이가 핸드폰 사용과 게임, 영상 시청 등을 많이 하게 되는 모습, 아이들의 기상 및 식사가 불규칙해지고 시간 관리가 되지 않는 것 등에 특히 스트레스를 많이 받았다. 그러나 집에서 아이들만 돌볼 수가 없는 상황에서 자녀에 대한 불안과 안타까움, 자녀돌봄이 부족한 것에 대한 죄책감과 미안함은 더욱 커져갔다.

“일단 애들이 학교를 안 가니까 늦게 자고 늦게 일어나고 생활 패턴이 엉망이 됐고...남편은 좀 늦게 애들을 늦게까지 재우고 밥도 늦게 먹고, 저녁밥도 9시 10시 돼서 먹고 하니까. 정말 생활이 엉망진창이었죠(참여자 11, 사무직/전일제, 초등).”

“제일 컸던 거는 살림보다는 아이들한테 제가 집중을 못 하고 있을 때 드는 죄책감이 항상 제일 벗어나기가 힘들었던 부분인 것 같아요. 큰 아이가 게임을 많이 한다거나 아니면 뭔가 조금 잘못 지내는 것 같이 느껴지면은 그게 내가 엄마로서 채워주지 못했구나 하는 그런 마음이 가장

힘들었던 것 같아요(참여자 10, 전문직/전일제, 초등).”

또한 온라인 수업에 대한 대처 및 관리 역시 만만한 일이 아니었다. 워킹맘들은 출근한 직장에서도 아이들 온라인 수업 접속이 잘 되는지 확인해야 했고 초등학생 자녀의 경우 온라인 수업을 잘 들을 수 있도록 지도해주고 온라인 연결이 잘 되지 않을 때도 수시로 연락을 받아야 했다. (“제가 근무하고 있을 때 애들이 연락 와서 엄마 지금 댁 걸렸나봐, 뭐가 안 돼...이게 제가 바로바로 안 되니까 그 점들이 어려웠어요.”/참여자 13).” 무엇보다도 워킹맘들은 온라인 수업의 실효성이 적다고 느꼈고 학습 태도나 학업 성취도를 파악할 수 없어 불안해 하였다.

반면 소수의 사례이지만 코로나 19 기간 동안 일의 감소로 인해 부득이하게 시간이 생긴 시간제 워킹맘의 경우 유·초등 자녀의 학습을 직접 지도해주면서 학습 습관이 잡히는 긍정적 경우도 있었다. (“전에보단 제가 시간이 여유롭다 보니까 하나하나씩 세세하게 해주면서 저는 오히려 아이들이 더 괜찮아졌어요(참여자 8).” 이는 학업 부진이나 학습 결손을 걱정하는 사례와는 대조적인 경우로, 코로나 19 기간 동안 아이들의 성적 및 학업 성취도면에서 양극화 현상이 나타날 수 있는 가능성을 보여주고 있다.

### 워킹맘이 겪는 일자리 위기

코로나 19 상황 속에서 워킹맘들은 일자리 위기에 직면하였다. 먼저, 워킹맘들은 일을 그만두거나 줄임으로써 증가한 돌봄노동을 감당하는 경향을 보였다. 시간제와 전일제 워킹맘에 따라 양상의 차이는 있었는데, 시간제 워



킹맘의 경우 일을 그만두는 경향이 좀 더 두드러졌으며, 자녀돌봄을 할 수 있는 시간대로 변경하거나 직종을 변경하려는 시도를 하는 경우도 보였다. 전일제 워킹맘의 경우는 일과 가정을 양립하는 것의 어려움을 절감하면서 승진이나 경력을 포기할 각오를 하고 시간제 근무 등으로 근무형태를 변경하기도 하였다.

“저는 가족 지원팀에서 돌봄 서비스를 하고 있었거든요?…코로나가 터지면서 저희 아이도 이제 장애를 가지고 있는 아이여가지고, 이 아이가 학교를 가지 못하니까 저희 아이를 케어를 해야 되는 상황이 되어가지고 일을 그만둘 수밖에 없었거든요(참여자 2, 돌봄 서비스직/시간제, 초중등).”

“좀 아쉬운 거는... 올해 시간제 근무를 할 생각이 없었는데 이제 시간제 근무를 하게 된 점. 애들 보육 때문에 시간제 근무를 하게 된 게 좀 아쉽고... 어쨌든 저한테는 안 좋은 거니까.../참여자 16, 사무직/전일제, 유아)”

다음으로, 코로나 19로 인해 숙박·음식점업, 교육 서비스업 등 대면접촉 기반 산업이 가장 먼저 타격을 입었고, 특히 단순노무직, 임시·일용직, 영세 사업장 등 보다 취약한 지위에 있던 여성들의 일자리 위기가 더 심각했다(김원정, 2020). 본 연구의 참여자들 역시 판매 서비스직이나 영업직, 방과후 교사 등의 대면접촉 기반 산업이나 시간제 근무로 종사하는 비정규직 워킹맘이 많았다. 코로나 상황의 여파로 일자리가 없어졌고 대면 영업 활동에 타격을 입는 등, 코로나 19는 기존의 불안

정하고 취약한 비정규직 워킹맘의 일자리 상황을 더욱 어렵게 만들었다.

“주말에 하려고 했던 일이 복지관 같은 그런 형태였거든요. 근데 개강을 못 했어요. 개강을 해야 취업을 할 수 있는데 코로나 때문에 회원을 계속 모집을 못 하니까...끝내는 개강을 못 해서 취업을 못 했죠(참여자 14, 판매 서비스직/시간제, 유아).”

### 가족 갈등 심화

코로나 19 확산 시기인 2020년 4월과 8월의 두 시점에서 가족 갈등 경험을 살펴본 이동훈 등(2021)의 연구에 따르면, 가족 갈등을 경험하지 않은 참여자의 비율은 줄어들고 가족 갈등이 증가했다고 답한 참여자의 비율은 늘어났다. 본 연구의 참여자들도 가족이 함께 하는 시간이 증가하면서 부부간에, 부모와 자녀간에, 혹은 형제 간에 다툼이 늘어나는 등 가족구성원 간 갈등이 증가하였다.

“(남편이) 짜증이 좀 늘어서.. 짜증이 늘다 보니까 그걸 받아줘야 되잖아요. 저도 스트레스 받고 그런 부분이 컸죠. 처음에는 저도 스트레스 받는데 남편까지 받아주다 보니까 싸움이 자꾸 생기더라고요. 그러다 보니까 나중에 자연스럽게 피하게 되는 거예요(참여자 9, 판매 서비스직/시간제, 유아).”

“남편이 좀 일찍 들어오니까 화근이 많아. 아이들하고 트러블이 많아. 원래 소통이 막 잘되는 스타일이 아니었기 때문에 애들하고...일찍 들어오면 저희가 신랑 눈

치를 좀 봐야 되는 그런 것들이 있었던 것 같아요.(참여자 7, 판매 서비스직/시간제, 유초등).”

“여자애들은 하루종일 같은 방에서 지내야 돼요. 수업도 들어야 되고 과제도 해야 되고 그러니까 24시간 계속 같은 방에 있어야 하니까 스트레스를 받는 면이 있잖아요(참여자 6, 과외 교사/시간제, 초/중/대).”

### 맥락적 조건

맥락적 조건은 중심현상에 영향을 미치는 가족·사회·문화적 배경 또는 맥락, 특별한 현상이나 조건을 의미한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 3개의 맥락적 조건이 추출되었는 바, ‘일-가정 양립을 위한 가족의 적응유연성’, ‘가족의 상황(조건)’, ‘학교 규모’였다.

#### 일-가정 양립을 위한 가족의 적응유연성

코로나 19 팬데믹 상황은 다른 어느 시기보다 워킹맘의 일-가정 양립을 어렵게 하는 위기상황이다. 급증한 다중역할과 돌봄노동은 워킹맘 혼자서 감당하기에는 매우 과중하며, 가족의 적응유연성이 더욱 필요해지는 시기이다. 본 연구결과는 가족 특히 배우자의 성역할 고정관념과 일-가정 양립에 대한 태도, 그리고 기형성된 가족 상호작용 방식이 가족적응유연성의 주요 특성으로 드러났다.

먼저, 본 연구의 참여자들은 성역할 고정관념을 가진 배우자일수록 가사와 육아분담을 하는 것이 어려웠고, 이전에 가사분담 등을 위한 시도를 수 차례 하였으나 그 과정에서

갈등이 지속되어 포기하게 된다고 응답하였다. 이러한 경향성은 결국 코로나 19 팬데믹 상황에 유연하게 적응하는 것을 어렵게 만드는 것으로 드러났다. 성역할 고정관념을 가진 워킹맘 역시 코로나 이전부터 혼자서 가사 및 육아를 담당해왔으며, 코로나 19 시기에도 배우자와 가사분담을 적절하게 하지 못하는 경향이 있었다. 그리고 코로나 19로 인한 일-가정 양립의 어려움, 자녀돌봄의 어려움을 자신의 탓으로 돌리거나 더욱 죄책감을 느끼는 경향을 보였다.

“가정에서... 역할이 분담이 되지 않은 상태로 제가 많은 부분을 감당했던 그 시간이 코로나로 인해서 너무 극명하게 드러났다고나 할까. 그런 점이.. (어려웠어요) 이런 것들을(가사, 육아)...신랑이랑 좀 분담해서 계속 해봤다면은 의견 조정을 해서 많은 부분을 감당할 수 있게 했을 텐데. 그게... 안 됐었다 보니까... 너무 안 됐었던 것 같아요(참여자 10, 전문직/전일제, 초 등).”

다음으로, 코로나 19 이전의 가족관계 및 개방적 의사소통 정도가 워킹맘의 일-가정 양립 경험에 영향을 미쳤다. 즉, 기존에 의사소통이 원활하며 상호 조율이 되는 의사소통 패턴을 지니는 부부/가족은 변화된 상황에서도 가사 및 양육에 필요한 조율과 협력이 수월했으며, 부부관계 및 부모자녀관계의 질 역시 코로나 19 상황에서의 가족간 협력과 갈등에 영향을 미쳤다.

“가사 분담은 아이도 많고 서로 일도 하니까 자연스럽게 파트를 나눠서 그 전부

터 했어요. 코로나가 되면서 서로 상의해서 이제 점심시간마다는 남편도 가깝고 저도 직장이 다행히 가깝고.. 점심시간마다 서로 조율을 해서 오고.. 서로 시간을 내서 아이들 식사를 챙겼어요(참여자 13, 연구원/전일제, 초중등)."

"저는 아이들하고 관계가 참 좋은 편이에요. 그래서 아마도 아이들이 제가 있는 것에 더 안정을 많이 느끼고, 루틴한 생활을 해나가는 데 별로 무리가 없었던 것 같아요(참여자 12, 프로그래머/시간제, 초중등)."

#### 가족의 상황(조건)

가족의 경제적 상황, 자녀의 수와 연령 등과 같은 맥락적 조건도 중심현상에 영향을 미치는 것으로 드러났다. 배우자가 경제적으로 안정적인 직장과 직종에 종사하는 워킹맘은 코로나 19로 인한 경제적 타격에 크게 영향을 받지 않은 반면, 코로나 19 상황으로 인해 배우자가 직업에서 경제적 타격을 받아 실직 상태가 되거나 수입이 감소한 경우에는 불안과 스트레스를 더욱 느끼는 경향이 있었다.

"그 일을 시작을 한 것도 아무래도 (남편이) 예술을 하다 보니까 공연이 줄잖아요. 공연이 줄어드니까 신랑 수입도 많이 줄게 되어서 제가 그 일을 시작한 거거든요...사실 그만둬야 하나 그런 상황이 오긴 했는데, 남편이 공연이 줄어서 수입이 많이 줄었기 때문에 어쩔 수 없이 그냥 다니긴 했었죠(참여자 9, 판매 서비스직/시간제, 유아)."

자녀의 수와 연령은 워킹맘의 일과 가정의 양립에 중요한 영향을 미치는 맥락적 요인이었다. 본 연구에서는 다자녀이어서 오히려 자녀돌봄의 어려움이 줄어들었다는 응답이 도출되었다("애들이 많아서 서로 의지가 되고 정말 좋았어요...외동이었던면 아마 더 힘들었을 것 같아요"/참여자 13). 워킹맘들은 자녀돌봄의 어려움이라는 공통된 현상을 겪었지만, 자녀의 연령에 따라 그 내용에 차이가 있었다. 예컨대, 유아 자녀를 둔 엄마의 경우, 아이와 놀아주고 돌봐줘야 하는 등 지속적인 돌봄이 필요한 반면("하루종일 놀아줘야 되니까 내가 너무 지치는 거예요"/참여자 9) 초중등 자녀를 둔 워킹맘은 자녀의 학습 및 생활 관리, 식사 준비 등의 어려움을 더욱 호소하는 경향을 보였다("막내가 (초등) 2학년이니까 온라인 수업을 안했는지 제대로 했는지 봐줘야 되고 계속 체크해야 되는 상황이 어려웠죠."/참여자 1).

#### 학교 규모

대도시와 중소도시의 상황적 차이와 학생수에 따른 등교 시책의 차이 역시 워킹맘이 겪는 중심현상의 중요한 맥락적 조건이 되었다. 지방 소도시 또는 소규모 학교일수록 전면 등교 및 부분 등교가 좀 더 빨리 시행되었고 전면 등교가 시행된 경우에는 생활이 안정화되고 자녀의 일상에 규칙성이 생기고 학습 분위기가 조성되었다. 방과 후 돌봄교실 역시 소도시 또는 소규모 학교일 경우 전면 운영되면서 워킹맘의 일-가정 양립에 큰 도움이 되었다.

"시골 학교라 다행히 한 달인가? 두 달 가까이 (온라인 수업을) 하다가 아이들이

다 학교를 전원 등교를 하게 돼서 그나마 다행인데, 이게 지속이 되었다면 너무 끔찍했을 거예요...저녁돌봄은 아니고 오후한 3시까지 정도 (돌봄교실 운영을)...그정도만이라도 감사했죠(참여자 1, 방과후교사/시간제, 초중등).”

하는 날도 급식을 원하면은 급식만 먹으러 학교에 갈 수가 있어요. 그러니까 아이들 점심 먹는 문제도 해결이 되는 거...아이도 그렇고 저도 그렇고 매우 만족하고 있죠. 균형 잡힌 식단에 있어서(참여자 10, 전문직/전일제, 초등).”

**중재적 조건**

중재적 조건은 작용/상호작용에 영향을 미치며, 작용/상호작용을 촉진하거나 방해하는 조건들이다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서 나타난 중재적 조건은 ‘정부 및 지자체의 체계적인 코로나 지원’, ‘회사의 일-가정 양립 지원 문화와 제도’, ‘가족지원체계의 활용 가능성’으로 나타났다.

“그때는 직장 다니는 엄마들에 한해서 긴급보육을 받아주셨기 때문에 간신히 (일을) 진행할 수 있었어요(참여자 9, 판매 서비직/경력단절, 유아).”

그러나 정부 및 지자체에서 지급하는 지원금 및 바우처 등의 경제적 지원은 워킹맘들에게 도움이 되는 측면과 실효성이 부족한 측면 모두 공존하였다.

**정부 및 지자체의 체계적인 코로나 지원**

워킹맘들은 코로나 19 팬데믹 상황이 언제 끝날지, 앞으로 어떻게 전개될지 모르는 불확실성 때문에 더욱 불안하고 힘들어했다. 혼란의 과정 속에서 정부가 점차 방역지침과 수칙, 백신접종 등을 안정적으로 운영하기 시작하였고, 돌봄기관의 방역 및 운영정책도 체계화되어가면서 워킹맘들은 조금이나마 불안감과 스트레스를 완화할 수 있었다. 공적돌봄의 공백을 메꿔주는 실질적인 제도의 시행은 워킹맘들에게 무엇보다 중요했다. 등교하지 않는 날에도 급식이 가능해졌고, 맞벌이 부부 자녀의 경우 긴급돌봄 및 저녁 식사가 제공되는 저녁돌봄 시행, 공공 시설의 부분적 개방 등 학교 및 지자체의 돌봄 관련 방안이 제공되면서 일-가정 양립에 많은 도움이 되었다.

**회사의 일-가정 양립 지원 문화와 제도**

본 연구결과, 코로나 19 상황은 기존의 일-가정 양립 지원 제도를 더욱 용이하게 활용할 수 있는 계기가 된 것으로 드러났다. 유연근무제, 육아 시간 제도, 연차, 재택근무 등의 활용 비중이 코로나 19 이후 모두 크게 증가하였다(여성가족부, 2021). 이러한 제도들은 코로나 이전에도 마련되어 있었으나 노동을 중시하는 조직 문화로 인해 사용이 쉽지 않았다. 코로나 19라는 재난 상황으로 인해 돌봄지원 제도의 사용이 용이해지면서 연구 참여자들은 본인의 육아 시간 제도, 보육 휴가, 반일제 또는 시간제 근무 등의 제도 및 배우자의 육아 제도를 활용하여 일-가정 양립에 많은 도움을 받았다.

“이제 올해부터는 학교에 온라인 수업

“하루에 두 시간 허용되는 육아 시간을 적극 활용했어요. 저는 한 시간 늦게 출근

해서 어린이집 등원시키고, 신량은 2시간 일찍 퇴근하는 걸로...(육아 시간 제도는) 코로나 때문에 생긴 건 아닌데, 지금은 좀 회사가 그런 걸 이해하는 분위기죠...원래 있던 건데 좀 적극 활용하는 분위기? 그렇게 바뀌었다고 보면 되는 것 같아요(참여자 16, 사무직/전일제, 유아)."

"(직장이) 원래 굉장히 좀... 유연하지 않은 경직된 기관인데 이제 거리두기를 해야 하니까 유연근무를 하는 거예요...원래는 그걸 안 하다가 코로나 때문에...참 좋더라고요. 8시에 출근해서 5시에 퇴근을...애들이 학교도 안 가고 퍼져 있으니깐 제가 일찍 나갔다가 일찍 들어오는 게 나은 거예요(참여자 13, 연구원/전일제, 초중등)."

#### 가족지원체계의 활용 가능성

가족지원체계를 활용할 수 있는지의 여부는 워킹맘의 일-가정 양립에 큰 영향을 미쳤다. 배우자의 직종이 재택근무가 가능하다든지, 아침에 일찍 출근하지 않는다든지, 자영업 직종이라든지, 직장이 집과 가깝다든지 하는 식으로 배우자가 오전-낮 시간에 자녀 돌봄을 할 수 있는 경우, 워킹맘들은 일을 포기하거나 줄이지 않고 일과 가정을 양립할 수 있었다.

"남편은 아침에 출근하는 사람은 아니에요 그래서 다행히 아이의 밥을 조금은 챙겨줄 수는 있는 조금 더 신경을 쓸 수 있는 직업군에 속하다 보니 남편에게 얘기를 하는데...(참여자 14, 사무직/전일제, 초등)"

"이제 만약에 제가 못 쉬는 상황이면 저희 이제 자영업이다 보니까 신랑 가게에 이렇게 아이들이 있었어요. 그런 거는 좋더라고요. 거기서 (온라인 수업을) 이제 봐 줄 수가 있어서 그 부분에서 많이 도와줬죠 신랑이(참여자 7, 판매 서비스직/시간제, 유초등)."

형제나 부모와 같은 원가족의 돌봄을 받을 수 있느냐의 여부도 워킹맘의 일과 가정의 양립 경험과 밀접한 관련이 있었다. 유아 자녀를 둔 워킹맘은 급하게 돌봄 공백이 발생할 경우 원가족의 도움을 받거나("제가 친정이라 같은 아파트에 산다고 그랬잖아요. 결혼 안 한 친정 오빠가 타고나게 아이들을 잘 봐요."/참여자 17) 아예 친정 부모님 댁 근처로 이사해서 자녀의 식사 및 돌봄 도움을 받기도 하였다("부모님 근처로 이사를 선택하게 되었어요...(아이) 저녁은 이제 친정 엄마가 꼭 챙길 수 있도록."/참여자 14).

이렇듯 원가족이 가까운 곳에 살고 있는 경우에는 비교적 수월하게 원가족으로부터 돌봄 지원을 받는 경향이 있었으나, 멀리 사는 원가족에게 부득이하게 돌봄을 요청하는 경우에는 그것이 가족갈등으로 이어지는 경우도 발견하였다. 이들은 코로나 19로 인해 돌봄기관이 제 기능을 하지 못하게 되자 부득이하게 원가족 부모에게 자녀돌봄을 의지할 수밖에 없었으나, 원가족 부모 역시 장기간 힘든 돌봄노동을 하는 과정에서 스트레스와 소진을 경험하게 되고 그 과정에서 갈등이 진행되는 경향을 보였다

"처음에 아이 맡길 곳이 없을 때는 어쩔 수 없이 친정엄마가 내려오셨어야 되니

가 부모님하고 사이도 별로 안 좋아진 것도 있고...처음 한 일주일엔 예뻐하시고 나중에 힘들다 그러시더라고요. 서운하기도 하고...엄마는 왔다 갔다 체력적으로 힘들시고, 또 (집에) 가면 아빠한테 싫은 소리 들어야되니까 그것도 눈치 보이시고(참여자 9, 판매 서비스직/시간제, 유아.)”

### 작용/상호작용 전략

작용/상호작용 전략은 중심현상에 대처하기 위해 연구 참여자들이 취하는 의도적이고 실제적인 행동이나 전략을 말한다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구의 참여자들은 ‘가족에게 협력 요청’, ‘유료 서비스를 통한 돌봄노동 대체’, ‘숨 쉴 틈없이 전력질주’, ‘자녀양육 태도 및 방식의 전환’, ‘적응적 인지적 전략의 활용’, ‘변화된 형태의 여가 생활의 활용’ 등 여섯 가지의 주된 작용/상호작용전략을 통해서 중심현상에 대처한 것으로 나타났다.

#### 가족에게 협력 요청

코로나 19 상황으로 인해 가정에서 감당해야 할 다중역할과 돌봄노동이 급증하였다. 연구 참여자들은 배우자의 협력과 도움을 이끌어내기 위한 여러 노력을 기울였다. 코로나 이전에도 비교적 원활하게 의사소통을 하고 가사분담을 했던 부부들은 보다 적극적으로 육아 및 가사에 있어서 상호 협력할 수 있는 영역을 조율하여 마치 기계가 작동하는 것같이 잘 맞아떨어지는 느낌을 받기도 하였다. 다른 참여자들은 남편이 할 수 있는 한두 가지 것들을 맡기는 방식으로 역할분담을 하기도 하였다.

“코로나 상황에 좀 더 협업된 게 있죠. ...서로 할 수 있는 영역들을 나누었고... 그래서 아무래도 코로나 시작되고 분업이 기계적으로 잘 났다 그런 느낌이죠(참여자 16, 사무직/전일제, 유아.)”

“코로나 전에는 오로지 다 저의 몫이었거든요. 근데 상황이 이렇게 되니까 도저히 할 수가 없더라고요. 그래서 남편한테 애들 학습을 봐주라고 했어요. 그전에는 제가 없으면 무조건 애들이 TV만 보고 있었는데 오히려 코로나 터지고 남편이 일찍 오면서 제가 있을 때랑 똑같이 학습 진행이 되더라고요(참여자 8, 판매 서비스직/시간제, 유초등.)”

위의 경우와 달리 적극적으로 도움을 요청하지 못하는 경우도 많았다. 여성의 일-가정 양립을 위해 배우자와의 새로운 조율이 불가피하나 적절한 조율이 실패할 경우 이중 업무에 따른 부담은 가족 구성원 간의 잠재적인 갈등으로 이어질 수 있다(Schmid, Wörn, Hank, Sawatzki, & Walper, 2020). 실제 본 연구의 참여자들도 배우자와의 가사분담에 대해 ‘애기 해봤자 소용이 없을 것이다’, ‘예전에 시도했는데 안되었다’, ‘싸움만 생긴다’는 등의 반응을 보이면서, 늘어난 돌봄노동과 자녀교육에 대한 고민을 혼자 떠안고 힘들어하는 모습을 보였다.

“(남편이 가사 분담한 부분이) 없었어요. 아이 케어는 다 엄마 몫이라고 얘기를 했던 사람이라.. (혼자) 할 수밖에 없었죠. (가사 분담 얘기를) 해 보긴 했는데, ‘그럴 거면 그만 뒤!’ 그래서 더 이상 애

기를 안 했죠.(참여자 9, 판매 서비스직/시간제, 유아)”

“저 같은 경우는 이제 신랑이 직업, 일에 너무 올인하다 보니까, 이렇게 아예 교육적인 문제에 있어서 거의 상의라는 게 없이…내가 하는 게 맞나? 잘 했나? 이런 고민을 저 혼자 떠안는 게 제일 많이 힘들었던 것 같아요(참여자 10, 전문직/전일제, 초등).”

### 유료 서비스를 통한 돌봄노동 대체

연구 참여자들은 일과 가정을 양립하기 위해 가정 영역의 노동을 대신 해주는 서비스를 적극 이용하는 경향을 보였다. 가장 빈번하게는 배달음식이나 반조리 식품 등 식사노동을 대신할 수 있는 서비스를 이용하는 것이었고, 이 외에도 가사와 보육 서비스도 활용하는 경향을 보였다(“식사 준비는 이제 정기적으로 반찬 배달해 주시는 업체를 이용하고요…시간제로 보육해 주실 분, 가사 일을 해주실 분들을 좀 도움을 받았어요”(참여자 16). 특히 원가족이 돌봄을 분담해주기 어려운 상황이거나 부부간 가사분담이 원활하게 이루어지지 않은 경우, 연구참여자들은 유료 서비스를 적극 이용함으로써 과중한 돌봄노동을 수행해나가고 있었다.

“아침에 새벽 배송 (업체가) 있어요. 그러면 내가 이제 주문을 해 12시 전에, 주문을 하면 다음 날 아침에 6시, 7시에 새벽에 갔다 봐 문 앞에. 그럼 다음 날 아침에 내가 아침을 준비하면서 그거를 활용을 한다든지 아니면 그거를 냉장고 넣어놓고 퇴근하고 나서 그걸 활용을 한다든지 해

서...(참여자 5, 전문직/시간제, 초중등)”

연구 참여자들은 자녀의 생활 및 학습관리가 되지 않는 것에 대해 불안과 스트레스를 경험하였다. 코로나 초기에는 확진에 대한 두려움으로 사교육을 중단하였지만 점차 학업관리의 어려움을 보완하고 학습 결손을 보충하기 위하여 사교육비 지출을 늘리는 경향을 보였다.

“학교를 가지 않고 온라인 수업을 하다 보니까 학습적으로 약간 조금 부진한 그런 부분.. 그러면서 아이들이 과연 학습을 따라갈 수 있을까? 그래서 2학기 때부터 사교육을 시작했어요…많이 불안한 생각이 들어서 보내기 시작했죠(참여자 5, 돌봄 서비스직/경력단절, 초중등).”

그러나 코로나 19로 인해 수입이 줄어든 가정은 울며 겨자먹기로 사교육을 줄이는 경우도 발생하였다(“코로나 때문에 저희가 원래 벌던 수입의 반으로 줄다 보니까 예들한테도 좀 많이 못 해줬던 것 같아요. 지금 뭐 딸 같은 경우는 미술학원도 다니고 싶고, 이제 아들 같은 경우에도 스포츠 같은 것도 하고 싶고, 사고 싶은 것도 많을 때인데. 그런 걸 못 해줘서 좀 미안하고…”(참여자4)). 이러한 현상은 코로나 19로 인해 초래된 가정의 경제적 지위가 자녀 교육지원의 양극화에 영향을 미쳐, 교육격차가 더욱 심화될 가능성이 있음을 보여주는 것이다.

### 숨 쉴 틈 없이 전력질주

연구 참여자들은 일을 포기하지 않으면서 가정을 유지하기 위해 분을 초로 쪼개어 사용

할 정도로 숨가쁜 하루하루를 보내고 있었다. 워킹맘들은 절대적으로 부족한 시간을 해결하기 위해 하루 일정에 빈틈이 없게 시간 계획을 세우고 그에 맞추어 움직였다. 이를 위해 일과 가정 이외의 모든 개인시간 및 활동은 희생할 수밖에 없었다. 혼자만의 여유를 즐기거나 자신을 돌보고 챙기는 시간은 줄어들게 되었다. 자신의 경력개발을 위한 시간도 후순위로 밀리게 되었다. 연구 참여자들은 업무와 관련된 연구 및 개발이 필요하나 돌봄노동의 증가로 시간이 부족했으며, 일을 위해 투자할 시간이 부족해지면서 간신히 버텨나가는 기분이 든다고 보고하였다.

“모든 것들을 다 해놓고 출근해야 하기 때문에 아이들 케어해주고, 간식 챙겨주고, 청소해놓고 수업 준비하고 부리나케 학원을 가야 되거든요...그 모든 것들을 다 제 자리에 두려면 제가 빨리 빨리 움직여야 되는 거죠(참여자 4, 학원 강사/시간제, 초중등).”

“제 개인시간은 하나도 없었던 것 같아요. 제가 운동하는 것도 못 했고, 뭐 배우는 거 다니는 것도 아예 안 갔고 하여튼 저만의 시간은 하나도 없었던 것 같아요 (참여자 16, 사무직/전일제, 유아).”

이처럼 숨 쉴 틈도 없이 자신의 모든 시간과 활동을 일과 가정의 양립을 위해 귀여운 워킹맘들은 심리적·신체적으로 소진되는 경험을 하였으며(“아무 문제 없이 흘러가기 위해서 그 밑에 백조가 미친 듯이 수영하는 것처럼 제가 그랬던 것 같아서, 저한테는 별로 좋지 않았던 시간이었어요.”/참여자 4), 열

심히 해도 혼자 힘으로는 제대로 되지 않는 상황에 자신감을 잃고 힘들어했다(“제가 빨리 퇴근해서 아이들 보는 식으로 하려고 노력을 했었는데...가정에서 문제가 생기면 직장 일이 제대로 안 되고, 직장에서 문제가 생기면 가정일이 제대로 안 되는 게 계속 반복이다보니 까...잘 하고 있나...심리적으로 항상 자신감이 없고...”/참여자 10).

### 자녀양육 태도 및 방식의 전환

연구 참여자들은 코로나 초기 자녀와 함께 있는 시간이 증가하면서 생활 및 학습관리의 문제로 잔소리가 증가하고, 자녀에 대한 불안감도 증가하였으나, 코로나 19 상황이 지속되면서 공교육이 정상화되지 않는 이 상황을 받아들이는 모습을 보였다. 이들은 자녀와 함께 있는 시간을 공감대를 형성하고 유대감을 쌓을 수 있는 기회로 삼고자 노력하였다. 대화나 영화 보기, 같이 배달 음식 시켜 먹기 등으로 아이들과 함께 있는 시간을 적극적으로 활용하였고, 일을 쉬게 되면서 자녀와 그동안 못 했던 걸 시도하며 즐겁게 시간을 보내려고 노력하였다. 또한 갈등의 주요 원인이 되었던 잔소리를 줄이기 위해 자녀에 대한 통제와 간섭을 줄이고 스스로 자기 관리를 할 수 있도록 지도하였다.

“코로나 때문에 힘들긴 했지만 이제 좀 해결책을 찾고 적응을 하다 보니까... 그냥 애네 약간 포기하는 거 있잖아요? 그냥 좀 놀게 하고 그냥 탭도 좀 하고...네가 할 거 다 했으면 (다른 거) 해도 돼 라는 이런 거. 좀 풀어주기도 하고 하니깐 괜찮아졌고.(참여자 5, 전문직/시간제, 초중등).”



“아이가 스스로 스케줄을 적게끔 했어요...그렇게 해서 아이 스스로가 계속 거기에 익숙하게끔... 제가 아이한테 그 이야기는 했어요. 엄마는 직장에 가서 일을 하는 게 엄마의 역할이고 너는 지금 이 수업을 듣는 게 너의 역할이다(참여자 14, 사무직/전일제, 초등).”

### 적응적 인지적 전략의 활용

코로나 19 상황은 개인이 통제·조절하기 어려운 재난상황이다. 그렇기 때문에 워킹맘들이 분을 초로 쪼개 가며 일과 가정의 양립을 위해 고군분투하지만 언제 끝날지 모르고 어떻게 바뀔지 모르는 코로나 19 팬데믹 상황에서 개인의 노력만으로 문제를 해결하는 데에는 한계가 있다. 오히려 외상 후 성장에 관한 연구들은 상황을 받아들이고 사고를 전환하는 인지적 전략이 더욱 효과가 있음을 보고하고 있다(김지민 등, 2021; Garnefski & Kraaij, 2007; Lazarus & Folkman, 1987). 본 연구 참여자들도 코로나 19라는 재난 상황에서 어쩔 수 없이 개인시간을 미룰 수밖에 없으며, 불확실하고 통제할 수 없는 상황을 수용하거나 긍정적으로 생각하고, 정서적인 안정을 취할 수 있도록 인지적 전략을 사용하는 모습을 보였다.

“처음에는 경제적인 거에 대한 스트레스를 엄청 받았어요. 남편도 스트레스를 받는 게 보이고 그걸 보는 저도 스트레스 받고...그냥 내려놓자...어느 순간 되니까 내려놓자. 그렇게 되니까 서로 덜 힘들어진 것 같아요...저한테도 숨통이 살짝 열렸다고 해야 되나(참여자 9, 판매 서비스직/시간제, 유아).”

“처음에는 내가 힘든 것만 가지고 왜 나만 이렇게 힘들어야 해 하면서 남편과 갈등도 있고 했는데...그런 것들을 인정하고 그 대신 내가 할 부분은 어디까지인지, 남편이 할 부분은 어디까지인지 그런 것들을 나름대로 정리를 하니까 그 다음은 조금 마음이 더 편해지기도 하고, 이 선까지는 내가 도울 수 있어. 그 이상은 뭘 더 하려고 하거나 애를 쓰지 않아도 돼...(참여자 1, 방과후 교사, 초중등).”

참여자들은 현재 상황의 힘들음을 자신의 탓, 개인의 탓으로 돌리지 않고 보편적 어려움으로 인식하고자 하였다. 즉 모두가 겪는 일이라는 생각으로 상황을 수용하고 상황에 대해 긍정적인 관점을 취하려고 하면서 불안감을 안정화시키려고 노력하였다.

“누구나 다 힘들겠지만 짜증 내고 분노가 생기고 하겠지만 조금은 다 겪고 있는 일이기 때문에 그런것들을 또 나만 겪고 있는 게 아니다라는 스스로에게 자꾸 그런 말을 해 주면서 그냥 지낸 것 같아요(참여자 2, 돌봄 서비스직/시간제, 초중등).”

### 변화된 형태의 여가 생활의 활용

연구 참여자들은 강도 높은 사회적 거리두기가 시행되는 상황 속에서도 여가를 위한 시간을 내서 에너지를 충전하고 심리적 지지를 얻고자 노력했다. 감염의 위험이 적은 장소(야외, 자연 등)나 실내에서 할 수 있는 여가활동(홈트레이닝, OTT 서비스 활용 등)을 즐겨 하는 경향을 보였다. 또한 소규모·짧은 시간의 만남을 가지거나 온라인상의 만남을 통해 사회적 지지망을 다시 연결하고자 하였다.

“아이가 어리니까 뭐 어디 식당 가거나 외식을 하거나 이런 거는 웬만하면 안 하려고 하거든요...아예 야외로 사람 없는데 찾아서 산으로 들로...도시락 싸 가지고. 나가는 거 이외에는 집에 있죠(참여자 9, 판매 서비스직/시간제, 유아).”

“엄마들이랑 이렇게 줌으로 만나서 커피를 한 잔씩 들고, 그리고 심지어는 맥주를 한 잔씩 들고. 이렇게 만난 적이 몇 번 있었어요...이렇게 시간을 정해 놓고 누군가가 줌을 오픈을 해가지고 같이 이렇게 모임을 가졌던 게 몇 번 있었고요(참여자 12, 프로그래머/시간제 초중등).”

## 결과

결과는 중심현상에 대처하기 위해 취한 작용/상호작용 전략의 결과로 나타난 결과물의 총합이다(Strauss & Corbin, 1998). 코로나 19 상황에서 겪는 일과 가정의 양립의 어려움에 대처하기 위해 워킹맘들은 여섯 가지의 작용/상호작용 전략을 사용하였으며, 그 결과 5개로 범주화되는 결과물을 얻을 수 있었다. 구체적으로, ‘가족과의 유대감 강화’, ‘일상에 대한 재평가’, ‘자기개념이 변화함’, ‘성장파 도전의 계기가 됨’, ‘진로정체감에 대한 고민’ 등이었으며, 긍정적·부정적 결과가 함께 도출되었다.

### 가족과의 유대감 강화

코로나 19 확산 이후 기혼자가 느끼는 가족 관계 변화를 분석한 연구 결과, 다섯 명 중 한 명은 가족관계가 좋아졌다고 지각하였다(진미정 등, 2020). 본 연구 참여자들 역시 코

로나 19 상황 초기에는 가족 갈등이 심화되는 중심현상을 겪었으나 점차 가족과의 관계가 개선되고 유대감이 커지는 경험을 한 경우가 많았다. 남편과 같이 있는 시간이 늘어나면서 대화할 수 있는 시간이 생겨났고, 함께 가사 및 양육 분담을 하면서 관계가 좋아지기도 하였다. 자녀와의 관계 면에서도 자녀의 모습을 수용하고 좀 더 이해하게 되었으며, 대화 시간이 늘어나면서 자연스럽게 유대감이 강화되었다.

“애들이 시간적 여유가 있다 보니까 같이 대화를 나눌 수 있고, 애네가 뭘 좋아하는지 요즘의 관심사가 뭘지 이런 거를 같이 할 수 있었던 거가 좋은 것 같고... (참여자 5, 전문직/시간제, 초중등).”

“아빠가 아이를 케어하는 시간이 늘어나서 둘(남편과 자녀)이 조금 사이가 좋아졌어요. 예전보다 확실히. 있는 시간이 길어져서 교감이 많이 좀 늘었죠(참여자 14, 판매 서비스직/시간제, 유아).”

### 일상에 대한 재평가

연구 참여자들은 평범한 일상의 가치와 힘든 시기에 내 곁에 있는 가족의 소중함과 중요성을 재확인하고 깨닫는 계기가 되었다고 이야기하였다. 또한 어려운 상황에서 도움을 준 주변 사람들뿐만 아니라, 큰 어려움 없는 현재 상황에 감사함을 느끼게 되었으며 무엇보다도 미처 알지 못했던 일상의 소중함과 가치를 깨닫게 되었다. 아이들이 학교에 가는 평범한 일상, 공교육, 공적 돌봄과 같이 이미 우리의 삶에 녹아들어 있어 특별히 그 가치를 느끼지 못했던 것들의 중요성을 절실히

느꼈다.

“일단은 얻은 점은 우리가 너무 당연하게 생각했던 일상이라는 게 그게 그냥 주어지는 건 아니구나. 정말 그때가 소중한 었구나. 내가 이렇게 소소하게 보냈던 일 상들...그것들이 주는 행복감이라는 게 얼 마나 큰지 다시 한번 깨달은 거(참여자 4, 학원 강사/시간제, 초중등).”

### 자기개념이 변화함

연구 참여자들은 코로나 19 상황 속에서 일 과 가정의 양립을 위해 고군분투하면서 자신 에 대해 믿음과 격려하는 마음이 생겨났다. 엄마로서의 성취감과 효능감도 느끼는 계기가 되었다. 힘들었지만 잘 견뎌내고 책임감으로 열심히 임했던 자신을 칭찬하면서 이후의 어 려움을 더 잘 대처해나갈 수 있을 것이라고 믿게 되기도 하였다.

“그 기간을 거치면서 제가 좀 해냈다는 성취감이 있더라고요. 어쨌든 누구 도움을 받기는 했지만 제가 엄마로서 이제 애들을 좀 지킬 수 있다는 생각이 좀 들고 좀 어 른스러워진 게 저 혼자 자체적으로 저 자 신을 칭찬했어요(참여자 16, 사무직/전일제, 유아).”

이처럼 긍정적으로 자기개념이 변화된 참여 자가 많았지만, 자녀에게 맞추는 생활을 하 면서 자기 존재감이 상실되거나 성장과 발전이 없이 자신이 정체된 것처럼 느껴지기도 하였 다.

“작년 1년은 별로 이렇게 발전된 것 없

고, 정체기였던 것 같아요. 그냥 정말 딱 그 해야 할 것만 했던 시기들. 발전이 없 었던 시기(참여자 4, 학원 강사/시간제, 초 중등).”

### 성장파 도전의 계기가 됨

코로나 19 상황이 가져다준 또 다른 선물은 적응하는 과정 속에서 외부보다는 가정 그리 고 자신의 생각과 감정에 집중할 수 있는 기 회를 가졌다는 것이다. 또한 원가족과 지인들 에게 관심을 기울이는 시간을 가질 수 있었다. 연구 참여자들은 공교육이 중단되고 일상이 멈추면서 이전과는 다른 속도로 일상을 바라 볼 수 있게 되었으며, 진로나 자녀 학습에 대 해서도 사고의 전환 또는 관점이 확장되었고, 좀 더 본질적인 부분과 삶의 목적에 대해 생 각해보는 시간을 가졌다고 응답하였다.

“나만 힘든 게 아니라 내가 힘든 이 상 황에 우리 남편도 힘들고 내가 힘든 게 아 이들한테도 전달이 되니까 아이들도 힘들 고, 이런 상황이 자꾸 생기는구나...그럼 내가 거기서 어떻게 해야 할까, 어떤 마음 으로 어떻게 생활해야 할까 이런 것들을 생각하게 되고, 바라보게 되고, 그것과 관 련된 책도 좀 보게 되고...그걸 통해서 조 금 더 성장한 느낌?(참여자 1, 방과후 교사 /시간제, 초중등)”

한편 코로나 19 초기에는 새로운 환경에 적 응하는 것이 어렵고 혼란스러웠으나, 점차 상 황에서 요구되는 새로운 업무능력이 개발되 기 도 하는 등 도전의 계기가 되기도 하였다.

“코로나 19로 인해서 어려운 일을 감당

함으로 인해, 능력 발휘가 된 점. 능력 개발이라고 해야 될까요. 능력 개발이 됐고...(참여자 10, 전문직/전일제, 초등)."

### 진로정체감에 대한 고민

본 연구에 참여한 시간제 워킹맘들은 일자리가 불안정한 비정규직/임시직/대면접촉기반 산업/영업직 등의 특성을 지닌 직종에 종사하는 경향을 보였다. 이들은 코로나 19 상황에

서 일자리의 위기를 경험하였으며, 급격히 증가한 가사 및 돌봄노동으로 인해 일의 영역을 축소하거나 포기하기도 하였다. 특히 자녀 돌봄을 위해 일을 그만 두거나 코로나 상황의 타격으로 일자리를 잃는 등의 경력단절을 경험할 경우 일하는 여성으로서의 자부심이 사라지고 우울감이 커지는 것으로 드러났다. 참여자들은 경력 단절로 인해 향후에도 취업이 어려울 수 있다는 두려움이 있었고, 미래에

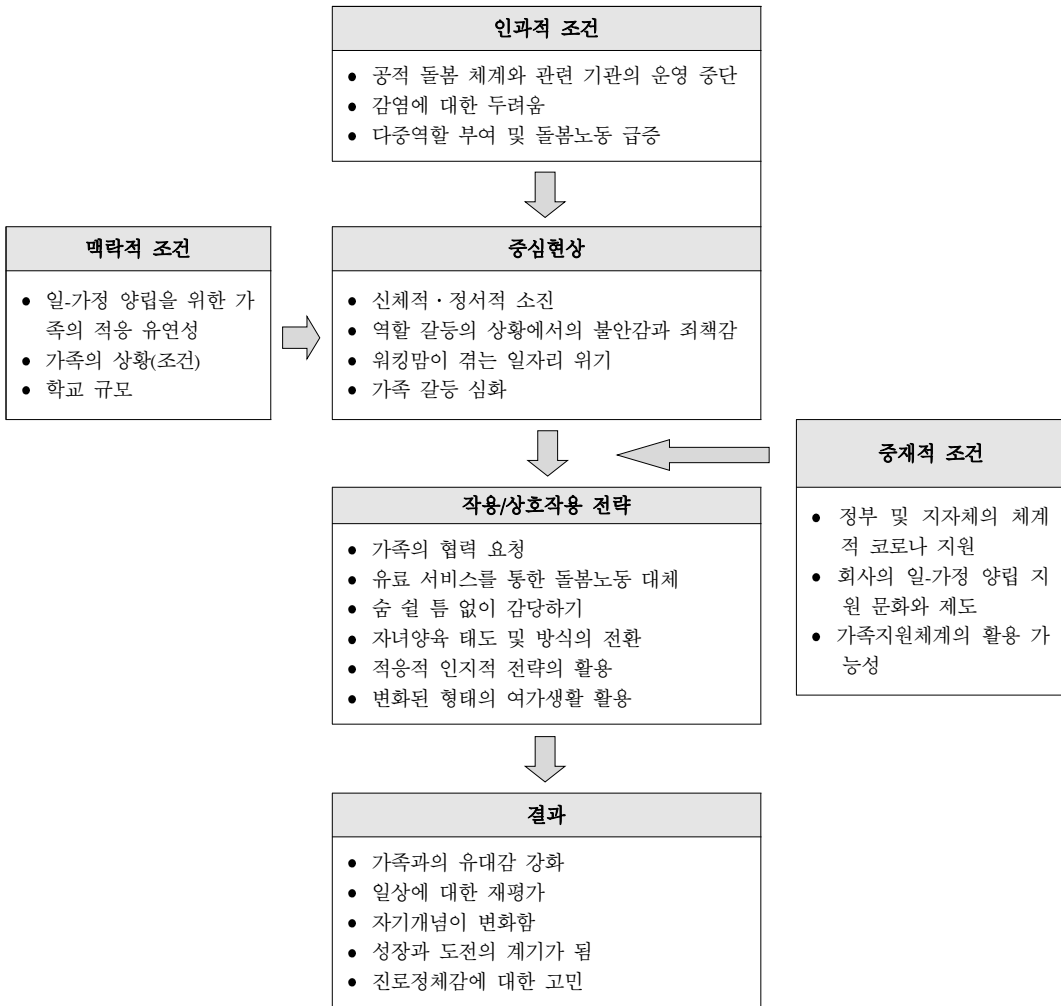


그림 1. 코로나 19 시기 워킹맘의 일과 삶의 균형 경험에 대한 패러다임 모형

대한 불확실성 증가로 향후 진로를 고민하였다. 이러한 상황 속에서 참여자들은 일과 가정을 병행하는 것이 쉽지 않으며, 일과 가정의 양립이 가족과 나에게 해가 될 수 있겠다는 생각도 하게 되었다.

“두려움이 좀 있긴 있어요. 경력 단절로 인해서 다시, 혹시 일을 하게 되기 힘들거나 나가더라도 너무 힘들게 일을 하게 되는 그런 상황이 될까 봐(참여자 12, 프로그래머/경력단절, 초중등).”

“역시 엄마랑 일이랑 병행하는 거는, 이거는 참 쉬운 일이 아니고. 아이에게나, 직장에게나, 나에게나 그게 해가 될 때가 있구나 하는. 뭔가 병행한다는 것 자체가 해가 되는 일이구나 하는... 그런 생각, 경험을...(참여자 10, 전문직/전일제, 초등).”

지금까지 코로나 19 시기 워킹맘의 일과 가정의 양립 경험과 그것에 영향을 미치는 인과적·맥락적 요인, 워킹맘의 주된 경험에 대처

하기 위한 노력과 중재변인들, 그리고 그로 인한 결과들을 살펴보았다. 이상의 범주 분석을 통해 도출된 개념, 하위범주 및 범주들의 관계성을 토대로 코로나 19 상황에서 워킹맘이 겪는 일-가정 양립 경험에 대한 패러다임 모형을 제시하면 그림 1과 같다.

과정 분석

과정 분석은 중심현상에 대처하는 작용/상호작용 전략이 시간의 흐름에 따라서 변화하는 양상을 추적하는 단계이다(Strauss & Corbin, 1998). 본 연구에서는 코로나 19 시기 워킹맘들이 일과 가정의 양립을 위해 고군분투하는 과정에서 경험하는 중심현상이 시간이 지남에 따라 어떻게 변화해가는지를 과정 분석하였다. 그 결과, 충격과 혼란 단계, 고군분투 단계, 적극적 대처와 타협 단계, 수용 단계, 외상 후 성장 단계의 5단계 과정으로 나타났다. 과정 분석의 결과는 그림 2와 같다.

각 단계를 구체적으로 살펴보면, 첫째는 ‘충격과 혼란’ 단계이다. 참여자들은 한 번도 경

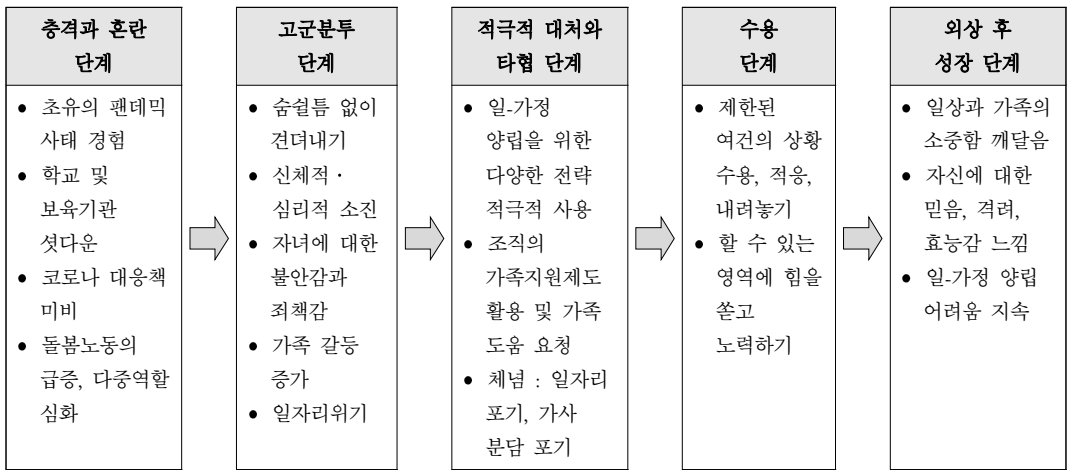


그림 2. 코로나 19 시기, 워킹맘의 일과 가정의 양립 과정에서 나타난 중심현상의 변화 과정

힘해 보지 못한 코로나 19라는 팬데믹 상황 속에서 학교 및 보육 기관이 일시에 섰다오되는 충격적인 사태를 맞이하였다. 공공돌봄이 중단되고 공적인 대응책이 미비한 상황에서 자녀돌봄과 가사노동의 일차적 책임자로 여겨지는 워킹맘들은 매우 어려운 상황에 놓이게 되었다. 워킹맘들은 감염의 두려움과 섰다오, 사회적 관계망의 단절 등에 따른 충격에 적응하면서 동시에 갑자기 늘어난 돌봄 및 가사노동을 수행하면서 공교육에서 해오던 임무까지 다중역할을 수행해야 하는 혼란에 빠졌다.

둘째는 ‘고군분투’ 단계이다. 코로나 19 상황에서 워킹맘들은 일을 병행하면서 급증한 돌봄노동과 다중역할을 수행하기 위해 숨 쉬고, 잠자고, 잠시 휴식하는 시간까지도 줄이는 모습을 보였다. 뻘뻘한 시간계획 속에서 어느 것 하나도 놓치지 않기 위해 바쁘게 다중역할을 수행하였고 결국 피곤함과 스트레스, 신체적 고단함과 고통으로 힘들어하였다. 시간제 워킹맘들은 코로나 19로 인해 일자리의 위기를 겪게 되는 경우도 빈번하였고, 전일제 워킹맘들은 자녀돌봄의 시간을 확보하기 위해 부득이하게 자신의 경력을 포기하고 시간제 근로로 변경하는 경우도 발생하였다. 이렇듯 고군분투하는 시간을 보냈어도 가족 간의 갈등은 증가하는 양상을 보였고, 워킹맘들은 자녀의 생활관리와 학습관리, 제대로 된 끼니를 매번 챙겨줄 수 없다는 마음에 미안함과 죄책감을 경험하였으며, 자녀에 대한 불안감을 지속적으로 느끼고 있었다.

세 번째 단계인 ‘적극적 대처와 타협’에서 연구 참여자들은 일과 가정의 양립을 위해 다양한 전략을 사용하게 된다. 워킹맘들은 가사 및 양육돌봄노동의 급증과 다중역할의 책임을 혼자서 감당할 수 없음에 대해 이해하고, 보

다 적극적으로 외부의 협력과 도움을 요청하였다. 예컨대, 배우자 및 원가족의 도움과 협조를 요청하거나, 유료 서비스를 활용하여 돌봄 노동을 대체하기도 하고, 일-가정 양립을 위한 제도를 적극 활용하는 방법 등이 이에 속한다. 뿐만 아니라 코로나 19 팬데믹으로 인한 고층에 대해 사회적 공감대가 형성되어 있었기 때문에 조직 차원에서도 근로자들이 가족지원제도를 이용하는 것에 보다 허용적이었으며, 가족들도 서로 협력해야 할 필요성을 어느 정도 인식하고 있었다. 이것은 워킹맘들이 일과 가정의 양립에 보다 적극적으로 대처하고 타협하는 데 중요한 중재요인이 되었다.

한편 몇몇 연구 참여자들은 어려운 상황임에도 불구하고, 역할분담을 포기하고 혼자 가중된 일을 끌어안거나, 자녀돌봄을 위해 자신의 일을 뒤로 미루는 경우도 있었다. 이것은 워킹맘과 그 배우자가 가지고 있었던 성역할 고정관념 및 의사소통 수준과 밀접한 관련이 있었다. 성역할 고정관념을 가진 배우자일수록 가사와 육아분담을 하는 것이 어려웠고, 이전에 가사분담 등을 위한 시도를 수 차례하였으나 제대로 의사소통이 되지 않았고, 오히려 갈등이 지속되어 포기하게 된다고 응답하였다. 성역할 고정관념을 가진 워킹맘 역시 코로나 이전부터 혼자서 가사 및 육아를 담당해왔으며, 코로나 19 상황에도 여성이 돌봄노동을 책임져야 한다고 생각하는 경향이 있었다. 이들은 코로나 19로 인한 일-가정 양립의 어려움, 자녀돌봄의 어려움을 자신의 탓으로 돌리거나 더욱 죄책감을 느끼는 경향을 보였다.

네 번째 단계는 ‘수용’으로, 참여자들은 통제할 수 없고 예측이 어려운 불안정한 상황의 제한된 여건을 받아들이고 적응해가게 된다.

코로나 19라는 재난적 상황은 개인의 노력이 나 의지만으로는 되지 않는 외상 상황이라는 특성을 띠고 있다. 워킹맘들은 코로나 19로 인해 경제적 어려움을 겪는 등 일자리의 위기에 직면하고, 자녀와의 갈등과 자녀에 대한 불안함과 죄책감으로 힘들어하였으며, 자신의 계획대로 일과 가정이 균형 잡히도록 꾸려나가지 못하는 것에 대해 불안함과 답답함, 막막함을 느꼈다. 처음에는 이러한 상황을 통제하여 개선시켜나가기 위해 더욱 적극적으로 더 많은 개입을 시도하였으나 개인의 노력과 의지만으로는 되지 않음을 알게 되었다. 예를 들어, 하루종일 집에 있으면서 온라인 수업은 성실하게 듣지 않고, 게임을 하거나 늦잠을 자거나 하고 공부는 하지 않으면서 시간을 보내는 자녀를 보면서 워킹맘들은 잔소리를 하거나 더 많은 개입과 통제를 하려는 시도를 하였다. 그러나 그럴수록 자녀와의 관계는 더욱 악화되는 경험을 하였다. 워킹맘들은 코로나 시기를 학업 지체의 시기보다는 자녀와 공감대를 쌓고 유대감을 쌓는 기회로 생각을 전환하거나 자녀에 대한 과도한 기대와 요구를 내려놓고 간섭을 줄이는 등 자녀양육에 대한 생각과 방식으로 전환하였다. 또한 코로나 19라는 불확실한 외상상황을 잘 견뎌내기 위해 이러한 상황을 수용하고, 통제욕구를 내려놓으며, 개인의 탓으로 돌리지 않고 보편적인 어려움으로 인식하고, 긍정적인 관점을 취하기, 삶의 목적을 생각하기 등의 인지적 전략을 활용하였다. 그리고 이것이 불확실한 상황에서 워킹맘들이 겪는 혼란스러움과 답답함, 힘들, 지침의 부정적 감정을 다루고 코로나 19 상황을 버티나가는 데 도움이 되었다.

이와 같은 과정을 거치면서 참여자들은 다섯째 단계인 '외상 후 성장' 단계를 맞이하게

된다. 이들은 평범한 일상과 곁에 있는 가족의 소중함을 깨닫고, 일과 가정을 양립하기 위해 고군분투하고 버티면서 노력해온 자신을 격려하는 마음을 느끼게 된다. 또한 자신과 가족을 돌아보면서 성찰과 성장의 계기를 만들어가는 모습을 보였다. 그러나 일·가정의 양립의 어려움과 불안정한 일자리 수급 상황으로 인한 워킹맘의 진로 고민은 여전히 지속되는 상태에 놓여 있었다.

### 논의 및 결론

본 연구는 유아 및 초등학생 자녀를 1명 이상 둔 전일제와 시간제 워킹맘 17명을 대상으로, 이들이 코로나 19 시기 동안 일과 가정을 병행하기 위해 어떤 과정을 겪고 있으며, 어떤 경험을 하는지를 알아보기 위해 심층면접을 실시하였다. 수집된 자료는 근거이론에 기반하여 분석되었으며, 106개의 개념, 50개의 하위범주, 24개의 범주가 도출되었다. 그 결과를 논의하면 다음과 같다.

우리는 코로나 19로 인해 전례 없는 상황을 맞이하였다. 전쟁 이후 한 번도 문을 닫은 적이 없었던 학교가 휴교를 하였으며, 이외에도 어린이집과 같은 보육기관, 방과 후 기관, 공공기관이 문을 닫았고, 학원이나 체육문화시설 등의 사설기관 역시 문을 닫는 초유의 상황이 발생하였다. 감염에 대한 두려움과 공포로 사람들은 교류활동을 최소화하였으며, 가족이 집에 머무는 시간이 급증하였다. 이처럼 공적·사적 돌봄체계가 모두 제대로 작동하지 못하게 되자, 그 동안 학교나 지역사회와 함께 나누어 담당해왔던 자녀돌봄, 학습지도, 생활지도, 진로 및 진학지도 등 다양한 역할과

임무가 모두 가정, 여성(엄마)에게 넘어오는 결과가 초래되었다(이보람, 이강이, 2021). 특히 일과 가정을 양립해야 하는 워킹맘들의 경우 혼란스러움과 불안감, 부담감 등은 더욱 클 수밖에 없는 상황이었다.

이러한 인과적 조건들로 인해 워킹맘들은 4가지의 주된 중심현상 즉, 신체적·정서적 소진, 다중역할을 잘 수행하지 못한다는 불안감과 죄책감, 가족 갈등의 심화, 일자리의 위기 등으로 심각하게 고통받고 있음을 알 수 있었다. 먼저, 워킹맘의 일과 가정의 양립에 관한 선행 연구들은 이들이 코로나 19 이전에도 직장인이자 엄마로서 다중역할을 수행하기 위해 시간과 체력의 한계 속에서 바쁘고 밀도있게 움직여야 하는 고단함과 압박감을 경험하고 있으며, 자녀를 제대로 챙겨주지 못한다는 죄책감을 경험하고 있고, 일을 계속해야 하는지에 대해 고민하고 있음을 보여주었다(노성숙 등, 2012; 이경진, 유금란, 2019). 그러나 코로나 19 상황에서 워킹맘들의 일상은 이전과는 비교할 수 없을 정도로 숨가빴다. 숨쉬는 시간까지 줄어가면서 일본 일초도 허투루 쓰지 않고 더욱 철저하게 시간계획을 세워 일과 가정의 역할을 수행하기 위해 전력질주를 하는 등 일과 가정을 양립하는 것에 대한 압박감과 부담감, 죄책감, 불안감 등 부정적인 정서를 더욱 강도 높게 경험하였다.

다음으로, 코로나 19로 인한 큰 변화 중 하나는 일과 가정의 경계, 가족구성원의 경계가 모호해졌다는 것이다. 먼저, 코로나 19 이전에는 어렵고 힘들어도 직장에 오면 가정의 일을 잠시 잊어버리기도 하고, 집에 돌아오면 회사 일을 잊어버리는 등 일과 가정 영역의 분리가 어느 정도 가능하였으며, 상호 긍정적인 영향을 미치는 경우도 있었다(노성숙 등, 2012). 그

러나 코로나 19와 그로 인해 휘몰아친 돌봄노동은 일과 가정의 경계를 무너뜨렸다. 즉, 워킹맘들은 직장에서도 자녀의 삼시세끼 식사를 챙겨야 하고, 학업관리와 생활관리를 해야 하며, 온라인 수업을 잘 들을 수 있도록 지원해주어야 하는 상황이 지속적으로 발생하였다. 일하는 와중에 중간 중간 자녀의 상황을 확인하기는 하지만 생활관리가 되지 않는 자녀에 대한 불안감, 직장에서 자녀의 온라인 수업을 챙겨야 하는 난감함, 학업부진과 자녀의 진로에 대한 불안, 자녀를 방치하고 있다는 데서 비롯된 죄책감, 자녀의 안전에 대한 걱정 등이 떠나지 않고 워킹맘을 힘들게 하였다. 재택근무의 경우에도 가정돌봄으로 일에 집중하기 어려운 상황이 빈번하게 발생하였다. 이 결과는 코로나 19 상황에서 맞벌이 여성들이 자녀돌봄, 생활습관지도, 학습지도 등에서 자녀돌봄과 교육지도에서 가장 어려움을 느낀다고 밝힌 김영란(2020), 이보람과 이강이(2021)의 연구결과와도 일치한다.

또한 코로나 19는 역할의 경계 그리고 가족구성원의 경계도 허물었으며, 통합의 라이프스타일을 요구하였다. 워킹맘에게 있어 가정은 휴식과 재충전의 장소가 아니며, 자기 자신으로 있을 수 있는 공간도 아니었다. 이들은 코치·교육자·엄마로서의 역할을 동시에 수행해야 했다. 또한 집에 머무르는 시간이 증가함에 따라 배우자와 자녀간 갈등, 자녀끼리의 갈등, 자녀와 워킹맘의 갈등이 증가하였으며, 워킹맘은 이들 갈등의 당사자이자 중재자로서의 역할을 수행해야 하였다. 개인의 삶이 축소되고 가족구성원 간의 경계도 모호해지면서 함께 하는 통합적인 삶의 방식이 더욱 필요해졌다. 실제 Vaziri, Casper, Wayne와 Matthews(2020)의 연구는 일과 가정 영역은 분



리되어야 한다고 생각하는 가정일수록 코로나 19 동안 일-가족 관계가 긍정에서 부정으로 변화하는 경향이 있음을 밝혀냄으로써 코로나 19 상황에서 경계의 모호함과 통합이 어쩔 수 없으며, 이에 적응하는 것이 필요함을 보여준다.

셋째, 코로나 19 상황에 워킹맘이 겪는 중심현상 중 일자리 위기는 크게 두 가지의 특성을 보였다. 첫째, 시간제 워킹맘들의 상당수는 방과후 강사나 학습교사 등 교육서비스업, 영업직 등 대면접촉 기반사업에 종사하고 있으며, 고용불안정성도 높다(김원정, 2020). 이러한 직종의 특성으로 인해 시간제 워킹맘들은 코로나 19 상황에서 경제적 타격을 받고, 실직을 하거나, 회사사정을 고려해 그만두어야 하는지에 대해 고민하는 등 불안정한 진로 상황에 처하게 된다. 본 연구에서도 이러한 결과들이 여실히 드러났는 바, 이는 코로나 이후 육아, 퇴직 및 정리해고, 사업부진으로 일을 그만둔 기혼여성의 수가 급증함을 보여준 2020 경제활동 인구조사의 결과와도 일치한다(통계청, 2020a). 둘째, 갑작스럽게 늘어난 돌봄노동을 감당할 방법이 없는 워킹맘들은 자신의 커리어를 포기하는 선택을 하였다. 전일제 워킹맘은 승진 등의 불이익을 감수하고 시간제 근무로 전환하기도 하였으며, 시간제 워킹맘은 일과 가정의 양립이 어려운 상황에 처했을 때 일을 그만두게 되는 경우가 더 빈번하였다. 이러한 경향은 코로나 19 상황이 여성 특히 시간제, 비정규직 여성의 일자리를 더욱 위태롭게 한다는 것을 보여주고 있다.

워킹맘들이 이러한 어려움을 어떻게 극복해왔을까? 연구 참여자들이 일과 가정을 양립하는 과정에서 겪는 이러한 어려움을 극복하기 위해 사용한 전략은 크게 세 가지로 범주화해 볼 수 있다.

첫째는 문제해결중심 대처이다. 코로나 19 이전과 마찬가지로 이후에도 일-가정 양립을 위해 워킹맘이 취하는 주요 대처전략은 어려움을 개인적인 차원에서 해결하기 위해 고군분투하는 것이었다. 이들은 일과 가정의 양립이 어려워진 상황을 관리하고, 통제하기 위해 코로나 19 이전에 비해 더욱 강도 높게 일본일초도 아껴쓰며, 잠을 줄여가며 일과 가정을 양립하기 위해 전력질주하였다. 그러나 코로나 19로 인해 떠밀리온 어마어마한 돌봄노동을 워킹맘 혼자서 감당하는 것은 불가능하였다. 이들은 개인적인 차원을 넘어 배우자, 자녀, 이웃, 유료 서비스 등을 적극적으로 활용하여 다른 사람들과 나누려는 노력을 하였다. 특히 워킹맘들은 배우자와 육아 및 가사를 분담하고 조율하는 것이 가장 큰 도움이 되었으며, 함께 돌봄노동을 하는 과정에서 배우자와의 관계가 개선되는 경험을 하였다.

연구결과, 배우자와의 적극적인 가사 및 육아분담에 있어 일-가정 지원제도 및 조직문화와 가족지원체계의 활용가능성이 중요한 중재변인이었다. 즉, 코로나 19로 공적 돌봄체계가 마비되면서 남녀 불문하고 거의 모든 직장인들이 일-가정 양립의 어려움을 겪게 되었다. 이에 따라 육아시간제도, 연차, 유연근무제 등의 제도를 사용하는 것이 보다 용이해졌으며, 코로나 19로 인한 거리두기의 일환으로 유연근무제, 재택근무 등이 실행되는 등 일-가정 지원제도를 허용하는 조직문화로의 변화가 이루어졌다. 워킹맘들은 배우자와 더욱 적극적으로 제도의 사용과 일과 자녀돌봄을 병행할 수 있는 방안을 논의할 수 있었다. 이 결과는 배우자의 가사분담이 워킹맘의 일과 가정의 양립에 가장 영향력을 미치는 요인이며(손영미, 박정열, 2014; Shockley, Clark, Dodd, &

King, 2021), 조직에서 제공하는 지원제도와 이를 이용할 수 있는 조직문화를 마련하는 것이 일과 가정의 양립에 중요함을 지적한 연구들과 맥을 같이 하고 있다(김현동, 양인숙, 2013; 노미영, 김대욱, 2017; Allen, 2001). 가족지원체계의 활용가능성도 워킹맘의 일-가정 양립에 중요한 중재변인이었다. 즉, 배우자가 워킹맘을 대신하여 자녀를 등교(원)시키는 등 돌봄 시간을 마련할 수 있는 직업을 가지고 있는 경우, 그리고 자녀돌봄을 대신해줄 수 있는 원가족이 있는 경우 워킹맘은 이들과 돌봄노동을 나눌 수 있는 계획과 전략을 더욱 수월하게 마련할 수 있었다.

한편 다른 사람(배우자, 가족 등)과 가사분담을 하기 위해서는 조율과 타협의 과정이 필요하다. 코로나 이전에도 가사분담을 했었거나 가족간 관계가 좋았던 워킹맘은 코로나 이후에도 가사분담을 하는 것에 별 어려움이 없었다고 한다. 그러나 코로나 19 발생 이전에 가사분담을 거의 하지 않았던 가족이거나 양육과 가사는 엄마의 역할이라고 생각하는 경향이 있는 가족일수록 조율하는 것이 쉽지 않으며, 반복되는 갈등과 마찰이 싫어서 물리적으로 피하고 혼자서 떠맡는 경우가 많았다. Prime 등(2020)은 이를 가족의 적응유연성이라고 하였으며, 코로나 시기 이전에 가족들이 이미 형성하고 있는 가족의 특성이 코로나로 인한 사회체계의 마비와 스트레스 등에 효과적으로 대응하는 역할을 한다고 하였다. 김지현과 최영준(2021)의 연구는 코로나 19 이전 평소의 남성의 가사 분담여부가 가족관계만족도를 유의하게 조절함을 보여주고 있어 Prime 등(2020)과 본 연구결과를 뒷받침하고 있다.

둘째는 적응적 인지적 전략의 사용이다. 코로나 19는 재난사건이다. 외상의 특성상 개인

이 아무리 상황을 통제하고 노력을 통해 변화시키려고 해도 혼자만의 힘으로는 되지 않으며, 개인의 탓으로 돌리거나 통제하려고 하면 할수록 외상을 경험할 수 있다(김나정, 안현의, 2020; Tedeschi & Calhoun, 2004a).

많은 워킹맘들은 코로나 19 상황을 개인의 통제와 노력만으로 해결하기 어렵다는 것을 인식하고 수용할 때, 그리고 자신이 부족해서가 아니며 이러한 고통이 보편적인 현상이라는 것을 자각할 때, 잠깐 멈추고 자신의 삶의 목적에 대해 다시 생각해볼 때, 비로소 다르게 대처할 수 있었다고 보고하였다. 즉, 자신의 가족과 주변을 돌아보고, 일상의 소중함을 느끼는 삶을 살게 되었으며, 성적이나 공부보다 커가는 자녀를 이해하고 함께 공감대를 형성하는 것에 더 가치를 둘 수 있었다. 이는 수용, 긍정적 재평가, 긍정적 관점 취하기 등과 같은 적응적 인지적 전략이 외상생존자들의 외상후 성장과 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과(김지민 등 2021; Brewin et al., 2000; Garnefski & Kraaij, 2007)들과 맥을 같이 하고 있다.

마지막으로, 사회적 지지 추구 전략이었다. 코로나 19가 지속되고, 공적·사적 돌봄체계가 부분적으로 운영되기 시작하면서 연구의 참여자들은 제한된 여건 안에서도 에너지 충전과 관계적 지지를 얻을 수 있는 여가활동에 참여하였다. 특히 가족과의 여가활동이 증가하였는데, 이들은 상대적으로 안전한 근교에서 가족여가를 즐겼으며, 집에서 노는 것도 노하우가 생기면서 좀 더 재미있고, 다양하게 디지털 여가를 즐기게 되었다. 가족여가활동은 코로나 19 이후 심해진 가족 갈등을 완화하고, 가족응집력을 높이는 데 중요한 역할을 하였다. 다음으로, 가까운 지인과 소규모·짧

은 시간의 만남을 가지거나 온라인을 통해 만남을 가지는 등의 방법을 활용하여 사회적 지지를 얻기도 하였다. 이는 코로나 19 시기에 수용, 긍정적 재평가 등과 같은 인지적 재평가 대처방식과 사회적 지지 추구 등이 삶의 안녕감에 중요하게 영향을 미친다고 결과와 맥을 같이 한다(Kim, Shim, Choi, & Choi, 2022; Shanahan et al., 2022).

이상의 과정을 통해 워킹맘의 중심현상은 어떻게 변화하였는가? 본 연구결과는 워킹맘들이 외상 후 성장(Posttraumatic Growth)의 과정을 겪었음을 보여주고 있다. 외상 후 성장이란 외상 사건 후 개인의 적응 수준이 외상 이전보다 더 긍정적으로 변화한 것을 의미하는 것으로, 대인관계의 변화, 인생관의 변화, 자기지각의 변화를 주되게 포함하고 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004b). 먼저, 본 연구에서 워킹맘들은 코로나 19 상황을 거치는 동안 과중한 돌봄노동을 가족과 나누고, 힘듦을 분담하면서 그리고 자녀에 대한 통제와 기대를 내려놓는 과정을 통해서 가족과의 관계가 개선되었으며, 유대감이 증진되었다고 하였다. 또한 가족과 주변사람들, 일상에 대한 감사함과 소중함을 깨닫게 되었다. 이는 대인관계의 변화와 삶을 대하는 태도, 인생관의 변화를 의미하는 것이다. 또한 워킹맘은 자신에 대한 믿음과 격려하는 마음이 생겨나거나 엄마로서의 효능감이 생겨나는 등 긍정적인 자기개념의 변화를 경험하였으며, 많은 제약이 있는 상황이었음에도 불구하고 자신과 주변, 본질적인 것에 대해 생각해보는 등 내적인 성장과 성찰을 이루어내고, 새로운 업무능력이 개발되고, 새로운 분야에 도전을 하는 성장의 계기로 받아들이는 모습을 보였다.

한편 코로나 19는 워킹맘들에게 상흔을 남

기기도 하였다. 이들은 코로나 19 동안 가정의 안정화를 위한 역할에 충실해 왔으며, 한 개인으로서의 삶을 희생해왔다. 자신의 자기개발과 여가 및 휴식 시간을 포기한 것은 물론이고 심지어 일까지 포기하기도 하였다. 이들은 가정을 위해 자기를 포기하면서 살아온 시간들이 정체된 것 같고 자기 존재감이 상실된 것 같은 느낌을 갖기도 하였다. 또한 워킹맘으로서 일과 가정을 양립하면서 살아가는 것에 대해 회의감을 경험하기도 하였으며, 코로나 19로 경제적 위기를 경험하거나 경력단절을 하게 된 워킹맘들은 앞으로 어떻게 살아야 하는지, 새롭게 직장을 잡을 수는 있을지, 어떤 일을 해야 하는지 등 진로정체감에 대한 고민을 하는 모습을 보였다.

본 연구는 돌봄이 가장 필요한 발달단계인 유아 또는 초등 자녀를 한 명 이상 둔 워킹맘을 대상으로 코로나 19 시기 일-가정의 양립 과정에서 겪은 어려움을 대처하고 극복하는 과정을 살펴보았다. 이는 워킹맘의 일과 가정의 양립과 코로나 19 상황에의 적응, 그리고 향후 발생할 수 있는 팬데믹 상황에서 워킹맘이 일과 가정을 양립하고, 정신건강과 삶의 질을 확보할 수 있도록 하는 데 심리학적·정책적 기초자료가 될 것이다. 특히, 본 연구를 통해 부부의 양성평등적 관점은 코로나 19와 같은 위기상황에서 가족의 유대감을 강화하고, 문제해결을 하는 데 더욱 중요하게 작동하는 가족의 적응유연성 요인임을 알 수 있었다. 즉, 부부가 양성평등적 관점을 가지고 있어서 코로나 이전에도 가사 및 육아 분담을 해왔던 가족들은 팬데믹 상황에서도 어려움을 상대적으로 적게 느끼며, 회사의 다양한 지원제도나 자신들의 직업적 특성들을 고려해 부부가 서로 변갈아가면서 자녀돌봄을 할 수 있는 시간

을 계획하는 등 적극적인 역할분담을 하였다. 이 과정에서 부부들은 이전에 비해 관계가 더 좋아졌으며, 가족응집력이 높아졌다. 따라서, 부부교육과 상담을 통해 양성평등적 관점과 일-가정의 양립에 관한 가치관이 부부관계와 삶의 질, 위기에의 대처에 미치는 영향을 인식할 수 있도록 개입할 필요가 있다. 또한 코로나 19는 이전까지 개인적 차원에서 자신의 능력과 전략으로 일과 가정을 병행해왔던 워킹맘들이(노성숙 등, 2012) 개인적 차원을 넘어 가족과 지역사회와의 협력 그리고 조직의 지원을 적극적으로 활용하여 위기를 극복해나가는 계기가 되었다. 일과 가정의 양립을 위한 이러한 다차원적인 협력체계가 유지되고 강화될 수 있도록 정책적·교육적 지원이 요구된다.

둘째, 자녀 주양육시기인 30~49세 맞벌이 부부의 비율이 50%를 넘고 있다(통계청, 2020c). 이는 일과 가정의 양립이 남녀 모두의 문제임을 의미하는 것이다. 그러나 본 연구를 통해 코로나 19를 경험하는 과정에서 돌봄노동의 책임이 가정 특히, 여성에게 집중되었으며, 이들은 코로나 19 상황에 적응하는 과정 속에서 신체적·심리적 소진과 불안 및 죄책감, 미래 및 진로에 대한 위기경험 등 극심한 심리적·신체적·사회적 어려움을 겪고 있음을 확인하였다. 또한 적응적 인지적 전략을 활용함으로써 코로나 19 상황 속에서의 고통스러운 경험이 외상 후 성장으로 이어지도록 할 수 있다는 것을 발견하였다. 이러한 점들을 고려할 때, 워킹맘들의 심리적 건강과 회복을 위한 상담적 개입 및 심리교육 프로그램을 제공하는 것이 무엇보다 필요하다고 사료된다. 또한 이들이 겪는 심리적 고통을 타당화함과 더불어 수용, 긍정적 재초점, 긍정적

재평가, 최선을 생각하기 등과 같은 적응적 인지적 전략을 활용함으로써 고통이 외상 후 성장으로 나아갈 수 있도록 지원할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구를 통해 전일제에 비해 시간제 워킹맘들이 더욱 경제적 어려움과 일자리 위기에 직면하는 경향이 있음을 확인하였다. 이들은 진로에 대한 고민이 컸으며, 경력단절로 인해 코로나 19가 종식된 이후에도 다시 원하는 일자리를 갖지 못할 것이라는 것에 대해 많은 걱정을 하였다. 따라서 일자리 위기를 겪었던 시간제 워킹맘과 경력단절여성들이 코로나 이후에 경력개발을 하여 직업세계에 재진입할 수 있도록 자신감과 진로정체감을 향상시키기 위한 진로상담지원이 필요하며, 기술이 그다지 필요하지 않은 직무보다 팬데믹 상황에서도 안정적으로 일을 해나갈 수 있는 직종에 대한 교육과 취업지원이 강화될 필요가 있다.

본 연구의 한계점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 먼저, 본 연구는 코로나 19가 발생한 후 약 1년 반 정도의 시간이 경과한 시점에서 연구가 진행되었다. 2022년 7월 현재 높은 전파력을 가진 BA.5형 변이의 급격한 확산되면서 코로나 6차 유행이 진행되고 있다. 그러나 그 사이 사회적 거리두기가 해제되는 등 코로나 19에 대처하는 상황이 초중반에 비해 변화되었다. 추후 연구를 통해 사회적 거리두기가 완화된 이후에 워킹맘들의 일과 삶은 어떻게 변화하고 있으며, 어떤 적응과정을 거치면서 어떤 경험을 하고 있는지 살펴본다면, 코로나 19의 발생부터 진행의 전 과정에서의 워킹맘들의 적응과정을 밝혀낼 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 기존 연구에서 워킹맘

의 일과 가정의 양립에 중요한 영향을 미친다고 보고되고 있는 특징인 자녀의 연령, 전일제와 시간제 등을 고려하여 면접대상자를 선별하였다. 그러나 심층면접을 진행하는 과정에서 대도시와 중소도시에 따라 자녀들의 등교정책이 다르고, 인구밀집도에서 차이가 나는 등 도시의 특성에 따라 워킹맘들의 돌봄노동의 정도와 감염에 대한 불안도에서 차이가 있음을 발견하였다. 또한 경제적 조건과 워킹맘의 업무의 특성 및 강도, 신체적 건강상태 등에 따라서도 워킹맘의 일-가정 양립 경험이 달라질 수 있으나 현실적인 문제로 이를 반영하지 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 변인들도 고려하여 자료를 수집할 필요가 있겠다.

마지막으로, 본 연구는 워킹맘이 일의 영역과 가정의 영역에서 겪는 어려움을 탐색하였다. 그러나 일의 영역보다는 가정에서 겪는 어려움과 그것을 이겨내기 위한 전략에 대한 응답이 대부분을 차지하였다. 이러한 응답이 도출된 배경에는 코로나 19 팬데믹 상황에서 실제로 일의 영역보다는 가정 영역의 어려움을 다루는 것이 더욱 중요한 과제였을 가능성을 배제할 수 없으나, 향후 연구에서는 코로나 시기에 워킹맘에게 있어서 일이란 것이 어떤 의미였는지에 대해 더욱 깊이 있는 탐색이 필요하다고 사료된다.

### 참고문헌

고용노동부 보도자료 (2020. 5. 11.). 가족돌봄 비용 8만 3천 명에게 271억 원 긴급지원. Retrieved From <https://www.moel.go.kr/news/enews/report/enews>

View.do?news\_seq=10961

김나정, 안현의 (2020). 외상경험에 대한 사회적 반응과 우울의 관계: 외상 후 인지의 매개효과와 성차. *인지행동치료*, 20(1), 91-113.

김도균, 김재신 (2019). '워라밸' 불균형과 휴가 이용 격차. *이슈 & 진단*, 389, 1-25.

김영란 (2020). 코로나 19 시기 가족생활과 가족 정책 의제. *한국여성정책연구원 세미나 자료*, 2-36.

김영재, 김이삭 (2022). COVID-19 상황에서 코로나 스트레스가 일-여가 갈등과 일-여가 촉진에 미치는 영향. *한국여가레크리에이션학회지*, 46(1), 77-89.

김원정 (2020). 젠더 관점에서 본 코로나 19 일자리 위기와 정책 대응 과제. *여성가족패널브리프*, 62, 1-13.

김주현, 문영주 (2010). 맞벌이 여성의 성역할 태도가 결혼생활 만족과 일 만족에 미치는 영향: 일-가정 갈등과 일-가정 강화의 매개효과를 중심으로. *한국가족자원경영학회지*, 14(2), 109-126.

김지민, 김선미, 김정민 (2021). 대인관계를 경험한 성인의 외상후 인지가 외상후 성장에 미치는 영향: 적응적 인지정서조절전략의 매개효과 및 자아탄력성의 조절효과. *정서·행동장애연구*, 37(1), 55-84.

김지연 (2021). 코로나 19 고용충격의 성별 격차와 시사점. *KDI 경제전망*, 61-68.

김지현, 최영준 (2021). 코로나 19 시기 가족관계 만족도 변화는 어떻게 설명할 수 있는가?: 남성 가사분담의 역할을 중심으로. *비판사회정책*, 70, 101-132.

김진옥 (2005). 근로기혼여성의 이중노동부담에 관한 실증연구: 가사노동분담에 대한

- 협조적 적응, 이중노동부담, 적응지체 가설의 검증. 한국사회복지학, 57(3), 51-72.
- 김현동, 양인숙 (2013). 직장-가정생활 부정적 상호전이과정과 여성 친화적 기업문화가 유연근무제도 수요에 미치는 영향. 여성연구, 5-29.
- 노미영, 김대욱 (2017). 유아기 자녀를 둔 학부모의 육아휴직 선택의 어려움과 이유. 열린유아교육연구, 22(5), 325-350.
- 노성숙, 한영주, 유성경 (2012). 한국에서 '워킹맘'으로 살아가기: 직장인 엄마의 다중역할 경험에 관한 현상학적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(2), 365-395.
- 박승민, 김광수, 방기연, 오영희, 임은미 (2012). 근거이론 접근을 활용한 상담연구과정. 서울: 학지사.
- 손영미, 박정열 (2014). 기혼여성근로자의 일-가족 전이에 미치는 조직문화와 지원제도의 영향력 비교. 한국웰니스학회지, 9(4), 111-125.
- 손영미, 박정열 (2015). 한국 기혼여성근로자의 일-가정 양립 관련 가치관이 일-가정 갈등 및 촉진에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회논문지, 15(7), 203-215.
- 여성가족부 정책뉴스 (2021.5.20). 여성 고용유지를 위한 일·생활 균형 지원 제도 활성화 방안 모색. Retrieved From [http://www.mogef.go.kr/nw/enw/nw\\_enw\\_s001d.do?mid=mda700&bbtSn=709326](http://www.mogef.go.kr/nw/enw/nw_enw_s001d.do?mid=mda700&bbtSn=709326)
- 오민아, 변길진, 권정윤 (2018). 유아기 자녀를 둔 아버지의 성역할 가치와 양육분담이 어머니의 양육스트레스와 일-가정 양립 어려움에 미치는 영향: 아버지의 양육스트레스를 매개로. 유아교육학논집, 22(5), 429-448.
- 은기수 (2020). 코로나 19 팬데믹과 자녀 돌봄의 변화. 노동리뷰, 35-49.
- 이경진, 유금란 (2019). 워킹맘들이 경험하고 있는 심리적 어려움 및 대처방안에 관한 질적 연구. 한국콘텐츠학회논문지, 19(6), 587-604.
- 이동훈, 김예진, 황희훈, 남슬기, 정다송 (2021). 코로나 19 팬데믹 시기 동안 한국인의 정서적 디스트레스에 영향을 미치는 심리·사회적 요인의 영향력에 대한 중단 두 시점 비교연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 27(4), 629-659.
- 이보람, 이강이 (2021). 코로나바이러스감염증-19로 인한 공교육 원격수업에 대한 학부모의 인식과 자녀교육 지원현황. 가정과 삶의질 연구, 39(2), 63-78.
- 이유경, 이현주 (2021). 포스트 코로나 시대 워킹맘의 육아 스트레스 경험과 적응 과정에 관한 연구. 한국가족복지학, 26(1), 171-201.
- 이진숙, 최원석 (2012). 기혼 직장여성의 출산계획 경로에 관한 연구-성역할태도, 일가족양립갈등, 결혼행복감과 출산계획 간의 관계를 중심으로. 사회복지연구, 43(4), 5-30.
- 정선훈 (2021). 코로나 19 위기 상황에서 워킹맘의 일과 양육 경험에 관한 현상학적 연구. 한국기독교상담학회지, 32(3), 245-277.
- 진미정, 성미애, 손서희, 유재연, 이재림, 장영은 (2020). 코로나 19 확산에 따른 가족생활 및 가족관계의 변화와 스트레스. Family and Environment Research, 58(3), 447-461.
- 최유정, 최미라, 최셋별 (2018). 맞벌이 부부의 역할분담이 일가정 갈등과 가정생활만족

- 도 및 우울에 미치는 영향. *한국사회*, 19(1), 47-93.
- 통계청 (2020a). *경제활동인구조사 부가조사*. 서울: 통계청.
- 통계청 (2020b). *2020 통계로 보는 여성의 삶*. 서울: 통계청.
- 통계청 (2020c). *2019년 하반기 지역별 고용조사 부가항목*. 서울: 통계청.
- Allen, T. D. (2001). Family-supportive work environments: The role of organizational perceptions. *Journal of Vocational Behavior*, 58(3), 414-435.
- Boca, D. D., Oggero, N., Profeta, P., & Rossi, M. (2020). Women's and men's work, housework and childcare, before and during COVID-19. *Review of Economics of the Household*, 18, 1001 - 1017.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748-766.
- Retrieved From <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.748>
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. 조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 (2005). *질적 연구방법론: 다섯가지 전통*. 서울: 학지사.
- Ford, M. R., Heinen, B. A., & Langkammer, K. L. (2007). Work and family satisfaction and conflict: A meta analysis of cross-domain relations. *Journal of Applied Psychology*, 92(1), 57-80.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141 - 149.
- Haar, J. M., Sune, A., Russo, M., & Ollier-Malaterre, A. (2019). A cross-national study on the antecedents of work - life balance from the fit and balance perspective. *Social Indicators Research*, 142(1), 261-282.
- Joseph, J., Kavia, C. G., Simon, J., & Sebastian, D. J. (2018). Demographics and Work-life Enrichment. *Asian Journal of Management*, 9(1), 261-266.
- Kim, J. H., Shim, Y., Choi, I., & Choi, E. (2022). The role of coping strategies in maintaining well-being during the COVID-19 outbreak in South Korea. *Social Psychological and Personality Science*, 13(1), 320-332.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. CA: Sage.
- McRae, S. (2003). Constraints and choices in mothers' employment careers: a consideration of Hakim's Preference Theory. *British Journal of Sociology*, 54, 317-338.
- Norris, F. H., Friedman, M. J., & Watson, P. J. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part II. Summary and implications of the disaster mental health research. *Psychiatry*, 65(3), 240-260.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020, May 21). *Risk and Resilience in Family*

- Well-Being During the COVID-19 Pandemic. American Psychologist*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>.
- Sakakibara, R., & Kitahara, M. (2016). The relationship between Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) and depression, anxiety: Meta-analysis. *Shinrigaku kenkyu: The Japanese Journal of Psychology*, 87(2), 179-185.
- Schmid, L., Wörn, J., Hank, K., Sawatzki, B., & Walper, S. (2020). Changes in Employment and Relationship Satisfaction in Times of the COVID-19 Pandemic: Evidence from the German family Panel, *European Societies*, 23(S1), S743-S758.
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Bechtiger, L., Murray, A. L., Nivette, A., Hepp, U., ... & Eisner, M. (2022). Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study. *Psychological medicine*, 52(5), 824-833.
- Shockley, K. M., Clark, M. A., Dodd, H., & King, E. B. (2021). Work-family strategies during COVID-19: Examining gender dynamics among dual-earner couples with young children. *Journal of Applied Psychology*, 106(1), 15.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004a). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1 - 18.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004b). A clinical approach to posttraumatic growth. In P. Alex Linley and Stephen Joseph (Eds.), *Positive psychology in Practice*(pp. 405-419). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Vaziri, H., Casper, W. J., Wayne, J. H., & Matthews, R. A. (2020). Changes to the work - family interface during the COVID-19 pandemic: Examining predictors and implications using latent transition analysis. *Journal of Applied Psychology*, 105(10), 1073 - 1087.

논문 투고일 : 2022. 07. 27

1 차 심사일 : 2022. 08. 09

게재 확정일 : 2022. 08. 19



## Grounded Theoretical Approach of Working Moms' Work and Family Balance Experience during the COVID-19 Pandemic

Youngmi Sohn

HyeYoung Hwang

Konyang University

This study attempted to explore the experience related to the work-family balance of working moms during the COVID-19 period. To this end, in-depth interviews were conducted by recruiting 17 part-time and full-time working moms with at least 1 child under the age of 13. As a result of analyzing the data using the method of grounded theory, 106 concepts, 50 subcategories, and 24 categories were derived. The central phenomenon that working moms experienced in the process of work and family balance were “physical and emotional exhaustion”, “anxiety and guilt about not doing well in situations of role conflicts between various roles”, “job crisis experienced by working mothers” and “deepening family conflicts”. The process of working moms overcoming the central phenomenon and achieving work-family balance was identified as five stages: the ‘shock and confusion stage’, the ‘struggling stage’, the ‘actively coping and making compromise stages’, the ‘acceptance stage’, and the ‘post-traumatic growth stage’. Based on these results, discussions on the work-family balance of working mothers during the COVID-19 period was dealt as well as suggestions for follow-up studies.

*Key words* : working mom, work-family balance, COVID-19, grounded theory, post-traumatic growth