

코로나19와 돌봄 | ISSUE BRIEF

코로나19 시대의 자녀돌봄과 부모의 정신건강 위기

코로나19 사태의 장기화로 우울감을 호소하는 사람들이 크게 증가했다.¹ “코로나 블루”² 와 “멘탈데믹”³ 과 같은 신조어까지 등장하는 등, 팬데믹 기간 동안 겪는 심리적 질환이 코로나19 감염병과 더불어 국민의 건강을 위협하는 새로운 위험 요소로 지목되고 있다. 지속적인 사회적 거리 두기와 경제적 타격으로 인한 불안정한 정서가 일상을 파고드는 가운데, 자녀를 둔 부모들이 가중된 가정양육으로 인해 겪는 심리적 고통이 상당하다는 보도가 이어진다. 특히 부모의 정서 불안은 부모 자신뿐만 아니라 자녀에게도 영향을 미칠 수 있다는 점에서 각별한 사회적 관심이 필요하다. 코로나19로 인한 육아 우울감이 주로 엄마들에게서 두드러진다는 점은 팬데믹 상황으로 인한 부모의 정신건강 위기가 성별에 따라 다른 양상으로 나타날 수 있음을 시사한다. 이에 따라, 코로나19 상황이 이어지는 동안 부모들의 돌봄 경험과 그 과정에서 겪는 정신건강 상태의 변화를 성별에 따라 살펴보고 대응 방안을 모색해보고자 한다.

코로나19와 가정양육의 증가

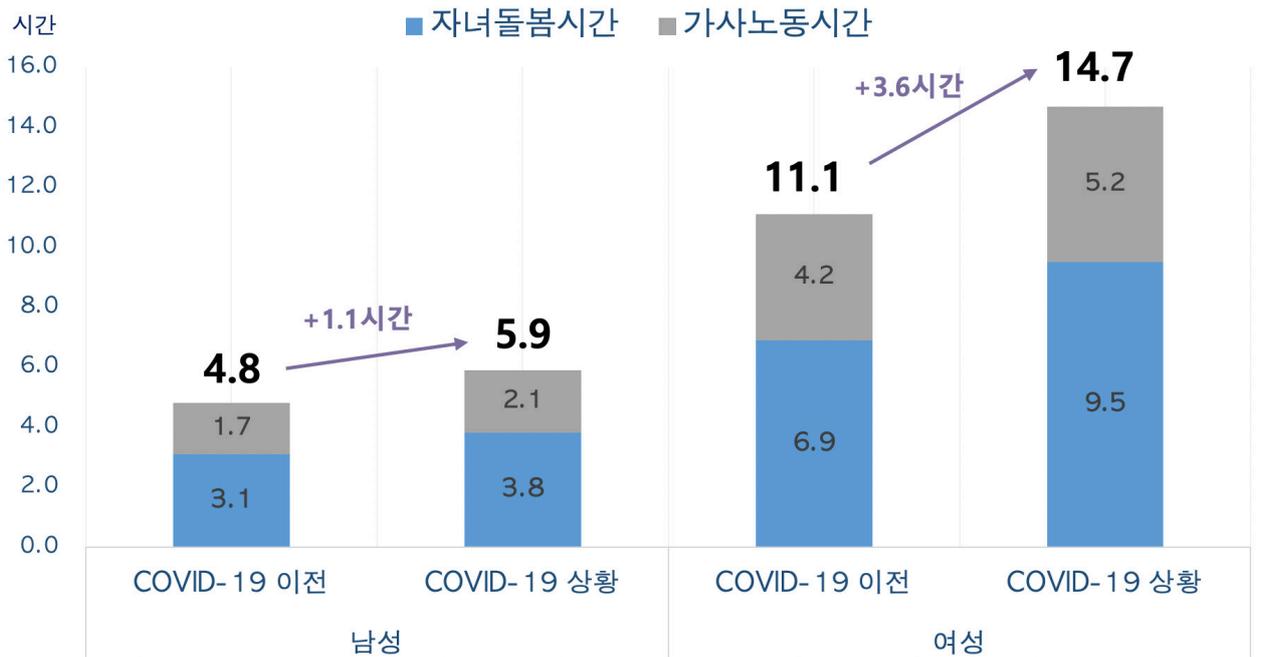
2020년 1월 20일 국내 첫 코로나19 감염자가 발생한 이후 한 달 뒤인 2월 20일부터 일일 확진자수가 100명대를 넘어 크게 증가하기 시작했다. 국내 코로나19 감염의 위기가 고조됨에 따라 정부는 감염 예방 및 확산 방지를 위해 2월 27일 전국의 어린이집, 유치원, 학교에 휴원/휴교 조치를 실시했다. 그 이후 사회적 거리두기와 휴원/휴교 조치가 지속적으로 유지됨에 따라 한국 사회는 이전에 경험해보지 못한 범국가적 돌봄 공백 상황에 직면하게 됐다. 긴급돌봄교실 운영 및 유급 가족돌봄휴가제도와 같은 정부의 정책적 지원이 이루어졌지만 결론적으로 가정 양육의 부담이 크게 증가했다.⁴

이에 따라 자녀를 키우는 가정, 특히 어린 아이를 키우는 부모들의 양육 스트레스가 매우 높게 증가했다. 취업 중인 부모는 근무하는 동안 아이를 맡길 수 있는 곳을 찾아 전전긍긍하고 있으며, 외출 없이 온종일 집 안에서 아이를 돌봐야 하는 많은 부모들이 피로와 스트레스를 호소하고 있다.⁵ 온라인으로 이루어지기 시작한 수업과 숙제를 챙겨야 하며, 가정 돌봄에 수반되는 식사 준비와 청소 등 가사노동의 부담도 늘어나게 되면서 부모들은 기한 없이 주어진 돌봄의 쳇바퀴 속에 갇히게 되었다. 한국

상담학회가 운영하는 ‘코로나19 핫라인 무료 전화상담’에 코로나19 상황 동안 가중된 돌봄으로 인한 스트레스와 불안으로 상담을 신청하는 부모들이 늘어났다는 사실은 이를 증명한다.⁶ 또한, 서울 직장맘지원센터에서는 지난 2020년 1~4월 총 상담 건수가 2019년 같은 기간에 비해 30% 증가했는데, 코로나19 상황 동안 자녀돌봄과 일을 병행하는 과정에서 직장맘들이 겪는 불이익과 고충에 대한 상담이 큰 비중을 차지한 것으로 나타났다.⁷

서울대 국제이주와 포용사회센터는 이와 같이 코로나19가 확산됨에 따라 부모가 자녀를 돌보는 상황에 어떤 변화가 있었는지를 파악하기 위해 지난 2020년 6월 12일부터 7월 6일까지 약 25일간 온라인으로 설문 조사를 실시했다. 13세 미만의 자녀를 한 명 이상 둔 부모 총 1,252명이 이 조사에 응답했으며, 코로나19 감염병의 본격적인 국내 확산으로 인해 강도 높은 사회적 거리 두기 정책이 시행되었던 2020년 3월~4월 동안 자녀 돌봄 상황에 대한 자료가 수집되었다.⁸ 조사 결과 분석을 통해 이 기간 동안 부모가 돌봄과 가사일을 하는데 시간을 얼마나 사용했고, 우울이나 스트레스와 같은 심리적 변화를 경험했는지를 살펴보았다.

코로나19와 부모의 자녀돌봄시간 및 가사노동시간



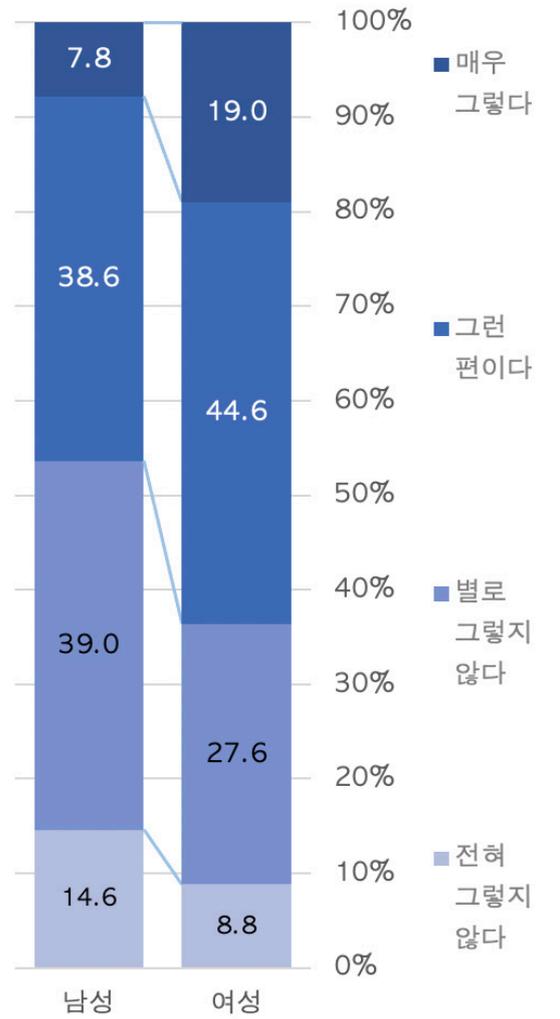
사회적 거리 두기 기간 동안 부모의 자녀돌봄시간과 가사노동시간 변화

조사대상자수: 기혼, 만 0-12세 자녀를 둔 남성 523명, 여성 729명

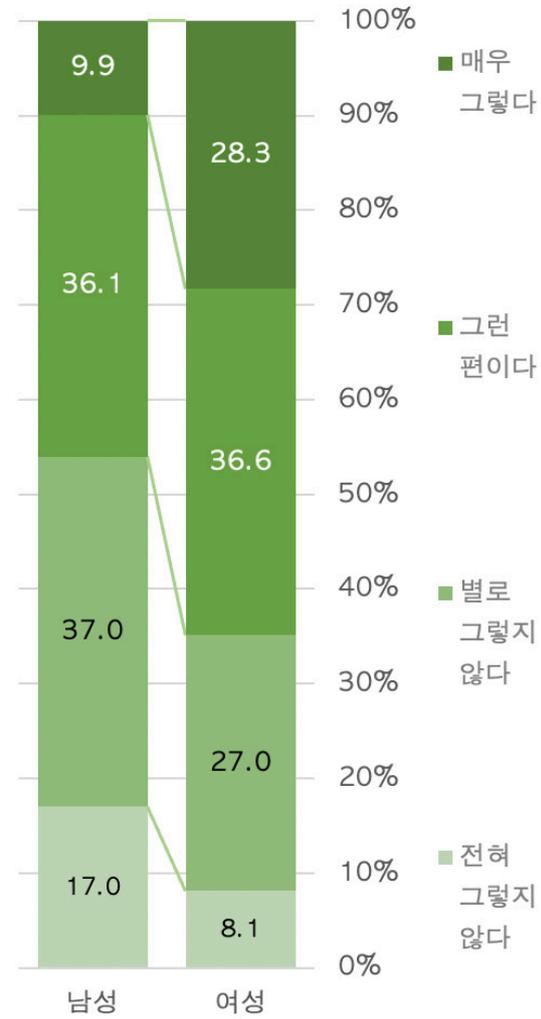
주중 하루 평균 시간을 의미

- 우선 자녀 돌봄 시간의 변화를 살펴보면, 부모 모두 이전에 비해 코로나19 확산으로 인한 사회적 거리 두기 기간 동안 주중 자녀를 돌보는데 더 많은 시간을 사용했다.
 - 남성: 주중 하루 평균 3.1시간 → 3.8시간 (42분 증가)**
 - 여성: 주중 하루 평균 6.9시간 → 9.5시간 (2시간 36분 증가)**
- 가사노동시간 또한 거리 두기 기간 동안 남녀 모두에게서 증가했다. 사회적 거리 두기로 인해 가정 양육이 늘어난 상황에서 부모들은 자녀를 돌보는 일뿐만 아니라 식사 준비, 빨래, 청소 등과 같은 집안일을 하는데도 이전보다 더 많은 시간을 할애했음을 알 수 있다.
 - 남성: 주중 하루 평균 1.7시간 → 2.1시간 (24분 증가)**
 - 여성: 주중 하루 평균 4.2시간 → 5.2시간 (1시간 증가)**
- 그러나 그 증가폭은 성별에 따라 두드러진 차이를 보였는데, 거리 두기 기간 동안 여성이 남성보다 자녀돌봄과 가사노동을 더 많이 수행했음을 알 수 있다.
- 이를 부모의 취업 상태에 따라 추가로 분석한 결과에 따르면, 특히 남성 외벌이 가구에 속한 여성들의 돌봄과 가사시간이 다른 집단에 비해 매우 높게 나타나, 코로나19로 인한 거리 두기 기간 동안 전업주부의 가정 양육 부담이 대폭 증가했음을 알 수 있다. 맞벌이 가구에서도 마찬가지로 여성이 남성에게 비해 거리 두기 기간 동안 더 많은 양의 돌봄과 가사를 수행한 것을 확인할 수 있는데, 이는 코로나19 팬데믹과 같은 초유의 재난 상황에서도 맞벌이 가구의 돌봄과 가사는 여전히 여성의 몫으로 남아있다는 사실을 보여준다.
- 그렇다면 코로나19 감염병의 확산으로 인한 사회적 거리 두기 기간 동안 부모의 자녀돌봄 경험에는 어떤 변화가 있었을까?

자녀에게 짜증을 내거나 화를 내는 경우가 코로나19 이전보다 더 늘었다



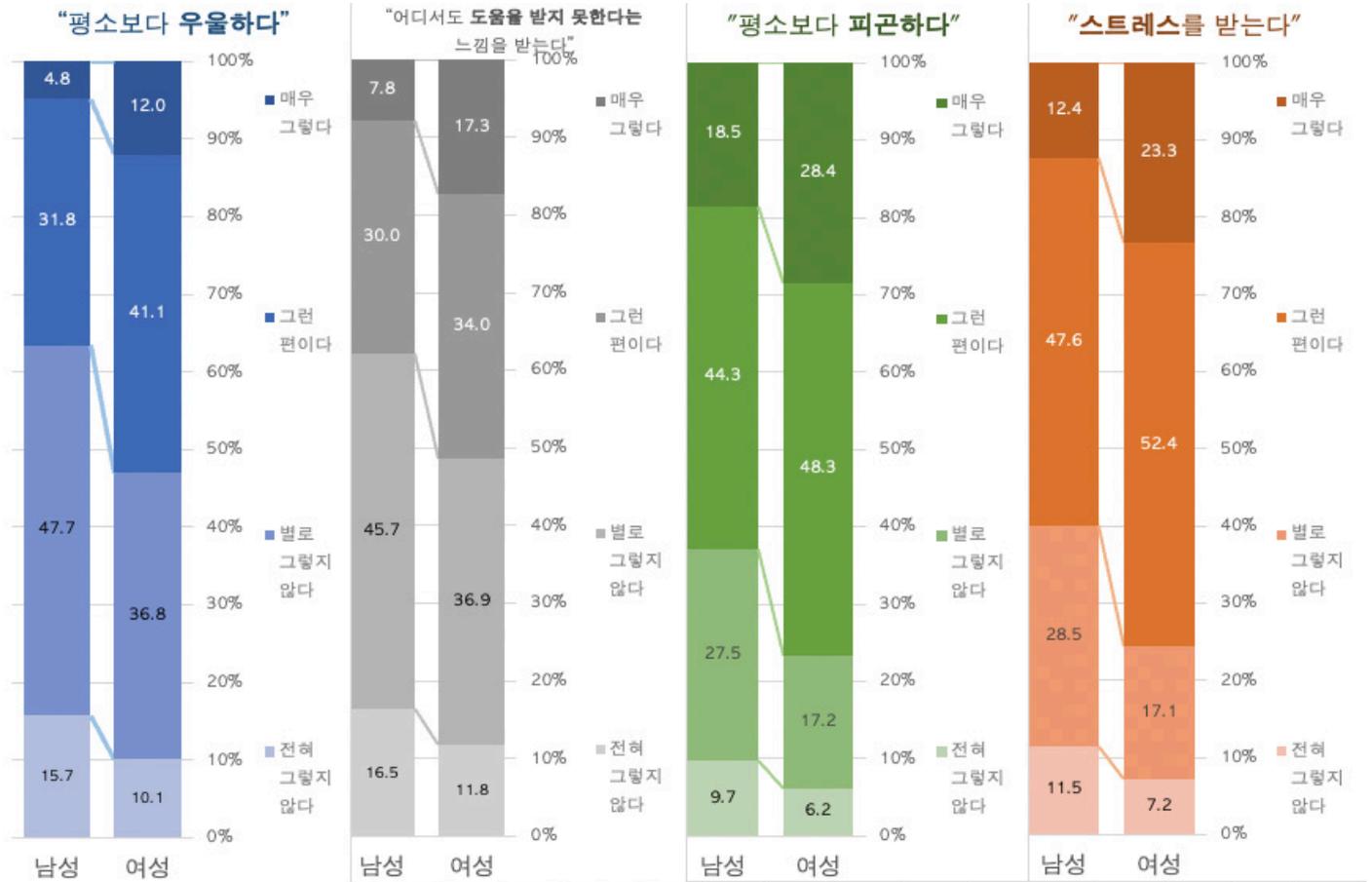
자녀와 떨어져 혼자 있는 시간이 절실히 필요했다



사회적 거리 두기 기간 동안 부모의 자녀돌봄 경험

조사대상자수: 기혼, 만 0-12세 자녀를 둔 남성 523명, 여성 729명

- 많은 부모들이 거리 두기 기간 동안 자녀에게 짜증이나 화를 내는 경우가 더 늘었다고 응답했으며, 돌봄으로부터 벗어나 혼자만의 시간을 절실히 희망한 부모들 역시 상당한 것으로 나타났다.
- 성별에 따라 살펴보면, 남성 응답자의 40% 이상이 이와 같은 경험을 한 데 비해, 여성 응답자의 경우 60% 이상이 그렇다고 응답함으로써, 거리 두기 기간 동안 이루어진 자녀돌봄 경험이 여성들에게서 더욱 부정적이었음을 알 수 있다.
 - 짜증을 내거나 화를 내는 경우가 더 늘었다: 남성 46.4%, 여성 63.6%
 - 혼자 있는 시간이 절실히 필요했다: 남성 46%, 여성 64.9%



사회적 거리 두기 기간 동안의 자녀돌봄으로 인한 부모의 정신건강 변화

조사대상자수: 기혼, 만 0-12세 자녀를 둔 남성 523명, 여성 729명

- 거리 두기 기간 동안 늘어난 가정양육으로 인해 많은 부모들이 심리상태의 변화와 스트레스를 경험한 것으로 나타났다.
- 우울감, 고립감, 피로, 그리고 스트레스 모든 항목에서 절반 이상의 여성 응답자들이 이와 같은 증상을 경험했다고 응답한 반면, 남성 응답자들 중 이를 경험한 경우는 상대적으로 적어, 부모가 겪은 정신건강 변화에도 성별에 따른 차이가 존재함을 확인할 수 있다.
 - 우울감 경험: 남성 36.6%, 여성 53.1%
 - 고립감 경험: 남성 37.8%, 여성 51.3%
 - 피로도 경험: 남성 62.8%, 여성 76.7%
 - 스트레스 경험: 남성 53.5%, 여성 70.2%
- 특히 거리 두기 기간 동안 자녀를 돌보면서 평소보다 더 큰 피로와 스트레스를 겪었다고 응답한 여성들이 70% 이상을 차지함으로써, 많은 여성들이 가중된 돌봄과 가사로 인해 신체적, 정신적으로 고통 받고 있음을 알 수 있다.

그렇다면 이와 같이 코로나19 상황 동안 늘어난 자녀 돌봄의 부담으로 인해 부모의 정신건강이 악화되고 있는 상황에 어떻게 대처할 수 있을까?

첫째, 부모의 정신건강 상담 및 치료 서비스 강화

생활패턴과 구체적인 욕구에 맞춰진 상담서비스 구축
대표적인 부모 상담센터인 직장맘지원센터는⁹ 취업 부모가 코로나19 팬데믹 기간 동안 자녀를 돌보면서 일과 가정에서 겪는 여러 상황들에 관한 상담을 지원하고 있으나, 비취업 중인 부모는 이용할 수 없다는 데서 한계가 있다. 따라서 향후 비취업 중인 부모도 쉽게 접근하고 도움 받을 수 있는 더욱 보편적인 상담서비스 운영이 필요하다.

또한, 현재 정부에서 운영하고 있는 정신건강 서비스는 주로 평일, 그리고 낮시간대에 상담 혹은 상담 예약이 가능한 방식으로 제공되고 있다. 하지만 취업 중이거나 혹은 종일 자녀를 돌봐야 하는 일상에서 이와 같은 운영방식은 도움이 필요한 부모가 상담을 요청하는데 제약이 될 수 있다. 따라서 24/7 상담서비스 운영을 통해 시간 제약 없이 상담 가능한 창구를 확보함으로써, 평일 낮시간 상담 요청이 어려울 수 있는 부모들의 생활패턴에 맞는 서비스 지원체계를 구축해야 한다.

정부운영 심리상담서비스 적극 홍보

정부는 국민의 정신건강을 지원하기 위해 “국가트라우마센터”, “국립정신건강센터” 를 비롯한 여러 상담 서비스를 운영하고 있지만, 이들의 사회적 인지도는 그리 높지 않다. 따라서 부모 맞춤형 상담서비스 체계 구축과 더불어 이러한 지원을 널리 알릴 수 있는 보다 적극적인 홍보가 이루어져야 한다. 서비스에 대한 접근성을 높이기 위한 다양한 채널(온라인, SNS, TV, 휴대폰 앱, 우편물 등) 운영이 절실하다.

둘째, 여성에게 가중된 돌봄을 분담할 수 있는 방안 모색

부부 간 성평등적인 돌봄 분담을 위한 지원 강화

재택근무제, 유연근무제, 단축근로제 등 일과 돌봄을 병행하는데 더욱 도움이 되는 정책들이 이미 우리 사

회에 존재함에도 불구하고 이들의 시행률은 저조한 수준이다. 이러한 제도 이용을 현재 권장하는 수준에서 더 나아가, 이용을 의무화함으로써 돌봄이 필요한 자녀를 둔 부모라면 남녀에 관계없이 누구나 반드시 이용하도록 하는 시스템을 구축해야 한다.

또한, 이와 같이 다양한 제도를 통해 부모 직원의 돌봄을 지원하는 기업에게 보다 강력한 인센티브를 제공함으로써, 기업이 부모 직원의 일-돌봄 병행을 위한 제도를 도입하고 시행하는 과정에서 기업의 생산성을 유지하는데 차질이 없도록 보조해야 한다.

시설 및 개인 돌봄서비스 제공의 다각화 및 내실화

보조교사 혹은 전문강사 인력 추가 배치를 통해 유아돌봄시설과 학교에서 제공되는 온라인 프로그램의 종류를 다양화하고 양질의 콘텐츠 생산에 주력해야 한다.

정부 지원 아이돌봄서비스의 아이돌봄선생님 인력을 확충하고 교육을 강화함으로써, 현재의 돌봄시간 연장 과 예산을 증액하는 방식의 양적 지원 확대가 아닌 부모들이 믿고 이용할 수 있는 서비스로서의 질적 향상에 집중해야 한다.

그리고, 지역사회 내 공동육아 서비스 시설 및 지역아동센터에 대한 지원을 확대해야 한다. 공동육아나눔터, 우리동네키움센터 등과 같은 공동육아 서비스의 지원 확대를 통해 돌봄 공백을 채우고, 부모, 특히 여성들의 독박 돌봄 부담을 완화할 수 있는 다양한 지역 돌봄 프로그램을 확대해야 한다. 지역아동센터는 맞벌이 가정 아이들뿐만 아니라 한부모 조손 가정, 저소득층 가정과 같은 사회적 취약 계층 아동들의 돌봄을 주로 전담하고 있다는 점에서 이들의 건강한 돌봄 프로그램 운영은 사회적 정의와도 연결되어 있다. 따라서, 이와 같이 다양한 돌봄 욕구에 보다 가까이 대처할 수 있는 지역사회 돌봄서비스 구축에 더욱 주도적으로 참여해야 한다.

- 코로나19 감염병 위기 속에 어린이집, 유치원, 학교가 문을 닫게 되면서, 어린 자녀를 둔 부모들의 돌봄시간과 가사노동시간이 이전에 비해 증가했는데, 특히 여성의 돌봄시간과 가사노동시간이 남성에 비해 현저하게 증가했다.
- 제한된 공간에서 활동적인 아이들을 오랜 시간 동안 돌보아야 하는 이와 같은 특수한 상황에서, 많은 부모들이 이전보다 자녀들에게 화를 내거나 짜증을 내는 경우가 더 많아졌고, 자녀와 떨어져 있는 시간이 절실히 필요하다고 응답했다. 그리고 이와 같은 응답은 남성 응답자에 비해 여성 응답자들에게서 더욱 강하게 나타났다.
- 여성 응답자의 절반 이상이 사회적 거리 두기 기간 동안 자녀를 돌보면서 우울감, 고립감, 피로감, 스트레스에 시달리는 것으로 나타났으며, 특히 매우 강도 높은 피로와 스트레스를 경험하고 있음이 확인됐다.
- 우울, 스트레스와 같은 심리적 증상은 여러 신체적 질병을 유발할 수 있으며, 증세가 심각해질 경우 자살 충동을 일으킬 수도 있는 등 개인의 심신에 여러 부정적인 영향을 미칠 수 있다.¹⁰ 또한 부모의 정서적 불안은 자녀에게 전이될 수 있으며,¹¹ 자녀를 돌보는 과정에 반영되어 돌봄의 질을 떨어뜨릴 수 있다.¹² 부모의 우울증과 스트레스는 자녀의 인지 능력 저하, 사회성 부족과 같은 발달적 장애와 관련되어 있으며¹³, 아동 학대로 이어질 가능성도 있다는 점에서¹⁴ 매우 중요한 사회적 문제이다. 따라서 자녀를 둔 부모가 코로나19 발 가중된 가정돌봄으로 인해 경험하는 정신건강 위기에 선제적으로 대응할 필요가 있다.
- 특히 지난 2020년 20대~30대 여성들의 자살률이 증가한 배경으로 자녀돌봄으로 인한 우울감이 주원인 중의 하나로 지목되기도 한 만큼,¹⁵ 코로나19 상황 동안 발생한 돌봄 공백을 주로 채우고 있는 여성들의 심리적 상태 변화를 면밀히 주시해야 할 필요가 있다.
- 부모의 정신건강 위기에 대응하기 위해서는, 우선 이들의 생활패턴을 고려한 맞춤형 상담 및 치료 서비스를 강화하고, 보다 적극적인 홍보를 통해 현재 제공되고 있는 상담서비스의 사회적 인지도를 높여나가야 한다.
- 남성의 돌봄 참여 확대를 위한 정부와 기업, 그리고 사회적 노력이 그 어느 때보다 절실하다. 여성 뿐만 아니라 취업 중인 남성도 일을 하면서 돌봄을 병행할 수 있도록 정부가 관련 정책을 더욱 견고하게 이행함으로써 사회적 합의를 끌어내는데 앞장서야 한다.
- 코로나19로 인한 돌봄 공백을 지원하기 위해 정부는 지난 1년 간 온라인 개학, 아이돌봄서비스 예산 증액 등 여러 방편으로 대응책을 마련해왔다. 기존의 대응 방식이 주로 돌봄 공백을 메우기 위한 서비스 신설 및 빠른 보급에 초점을 맞춰왔다면, 코로나19 상황이 장기전으로 이어지고 있는 만큼, 이제부터는 이들 서비스의 질적 제고를 통해 보다 내실있는 돌봄서비스 체계 구축이 주요 과제가 되어야 할 것이다.
- 그리고 그 무엇보다도 감염병 예방과 방역을 최우선으로 하는 정부의 운영 방침이 모든 서비스 지원의 기초가 되어야만, 신뢰와 안전을 기반으로 한 더욱 성숙한 사회적 아동 돌봄 망이 한국 사회에서 가능해질 것이다.

강은혜 (서울대 국제이주와 포용사회센터 연구원)

윤나영 (서울대 국제이주와 포용사회센터 돌봄연구인턴)

1. 이은환(2020). 코로나19로 인한 국민 정신건강 실태 조사. 이슈&진단 No.414. 경기연구원.
2. ‘코로나19’와 우울감을 뜻하는 영어단어 ‘blue’가 합쳐진 신조어로, 코로나19 확산으로 일상 생활에 큰 변화가 생기면서 개인이 겪는 우울감이나 무기력증을 뜻한다.
3. 사회 구성원의 우울감 확산으로 인한 정신적 트라우마가 공동체로 전염되는 현상을 뜻한다.
4. 이윤주. (2020.04.15). 코로나19 이후 유치.초등생 학부모 10명 중 7명 ”집에서 양육”. 한국일보. <https://www.hankookilbo.com/News/Read/202004151650742055>
5. 김남영. (2020.09.09). 코로나 육아 우울증...”집이 감옥 같아요”. 한국경제. <https://www.hankyung.com/life/article/2020090926431>
6. 오푸름. (2020.05.11). 포스트 코로나 시대 당신의 가정은 안녕하십니까?. 조선일보. https://www.chosun.com/site/data/html_dir/2020/05/10/2020051001100.html?utm_source=naver&utm_medium=original&utm_campaign=news
7. 김지현. (2020.06.16). 서울 직장맘지원센터 상담 30% 증가...”코로나19로 불이익 늘어”. 연합뉴스. <https://www.yna.co.kr/view/AKR2020061517100004?input=1195m>
8. 2020년 3월과 4월은 정부의 고강도 사회적 거리 두기가 시행됐던 시기임. 2020년 2월 24일 전국의 어린이 집에 휴원 명령이 내려졌고, 유치원 및 초·중·고등학교의 개학이 연기됨. 3월 이후에도 어린이집 휴원은 계속 연장되었고, 개학 또한 연기되었음. 4월 9일부터 일주일 단위로 초·중·고등학교의 온라인 개학이 순차적으로 이루어짐. 4월 9일: 고등학교 3학년, 중학교 3학년. 4월 16일: 고등학교 1~2학년 중학교 1~2학년, 초등학교 4~6학년. 4월 20일: 초등학교 1~3학년 온라인 개학. 어린이집 휴원은 5월 말까지 지속되었음.
9. 직장맘지원센터는 여성의 노동권과 모성 권리를 보호하고 취업 중인 여성들의 일-생활 균형을 지원하기 위해 2012년에 전국 최초로 서울시에 설립되었으며, 2019년 3월 권역별로 전환하여 현재 서울 내 현재 동북권, 서북권, 서남권 세 지역에서 운영되고 있음. 여성뿐만 아니라 남성도 서비스 이용 가능. (출처: <https://www.seoulworking-mom.or.kr/index.html>)
10. Hunt, I. M., Cuper, N., Robinson, J., Shaw, J., Flynn, S., Bailey, H., Meehan, J., Bickley, H., Parsons, R., Burns, J., Amos, T., & Appleby, L. (2006). "Suicide within 12 months of mental health service contact in different age and diagnostic groups: National clinical survey." *British Journal of Psychiatry*, 188(2), 135-142.
11. McQuillan M.E., Bates J.E. (2017). Parental Stress and Child Temperament. In: Deater-Deckard K., Panneton R. (eds) "Parental Stress and Early Child Development." Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-55376-4_4
12. Deater-Deckard K. (1998). "Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions." *Clinical Psychology: Science and Practice* 5, 314-332.
13. Guajardo, N. R., Snyder, G., and Petersen R. (2008). "Relationships among parenting practices, parental stress, child behavior, and children's social-cognitive development." *Infant and Child Development* 18(1), 37-60. <https://doi.org/10.1002/icd.578>
14. Crum, K.I., Moreland, A.D. Parental Stress and Children's Social and Behavioral Outcomes: The Role of Abuse Potential over Time. *J Child Fam Stud* 26, 3067-3078 (2017). <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0822-5>
15. 전승엽. (2020.10.08). [이슈 킷] 극단 선택하는 2030 여성 급증... ”코로나 블루 대책 마련해야”. 연합뉴스. <https://www.yna.co.kr/view/AKR20201007115800797>



www.ctms.or.kr
ctms.snu@gmail.com
@ctmssnu

서울시 관악구 관악로 1 국제대학원 140-2동 307호

국제이주와 포용사회센터

코로나19와 돌봄 ISSUE BRIEF

코로나19 시대의 자녀돌봄과 부모의 정신건강 위기

사전 승인 없이 무단배포 또는 자료 수정 및 편집은 불가하며, 이슈브리프의 본문 내용을 활용 시에는 '서울대학교 국제이주와 포용사회센터(2021)' 등으로 출처를 표기해야 함.