

코로나19 발생 이후 대학생의 일상생활의 변화와 대처에 대한 탐색적 연구

An Exploratory Study of Daily Life and Coping Behaviors Since the Onset of COVID-19: Data from University Students

홍성희*(Sung-Hee Hong) <https://orcid.org/0000-0002-0630-6137>

Department of Consumer Studies, Keimyung University, Professor

<Abstract>

This study focused on changes in the daily life and coping behaviors of university students since the onset of COVID-19. The following three key research questions were asked, how has daily life changed since the onset of COVID-19 compared to daily life before the onset of COVID-19? What were the emotional changes and how one has dealt with the changes? and what were the major changes one could identify in oneself? In-depth interviews were conducted with 17 university students in Seoul and Daegu. They were selected based on the requirement that they were attending college before the onset of COVID-19 and continued throughout the onset of COVID-19.

The findings were as follows. First, the subjects were faced with transitioning to online classes, failure of effective career plans, and reduction in social relationships. Second, the process of coping behaviors has changed over time. In the early pandemic period, most of the subjects became passive in their work but were actively involved in preparing for new plans afterwards. They also had a chance to rearrange the scope of relationships with friends. The last coping behavior included the modification of their plans to suit the situation. Throughout the process of coping behaviors, they set their career goals, they developed the ability to make decisions on their own, and they were satisfied with the feeling of growing up and reorganizing their social relationships.

This study concluded that the daily life of university students has changed since the onset of COVID-19 in many aspects. By accelerating their coping behaviors, they have reduced their time and efforts investing in external relationships but have instead invested time and efforts on themselves. These results implied that they have been successfully performing the resource management behaviors.

▲주제어(Keywords) : 일상생활의 변화(changes in daily life), 대처방식(coping behaviors), 코로나 19 발생 이후(since the onset of COVID-19)

I. 서론

2019년 12월 중국에서 시작된 코로나바이러스 감염증

19(COVID-19)는 빠른 속도로 전세계적으로 확산되어 2020년 3월 11일 WHO가 전염병의 최고 경보단계인 팬데믹을 선포했다(KBS NEWS, 2020. 3. 12). 우리나라는

* Corresponding Author: Sung-Hee Hong, Department of Consumer Studies, Keimyung University, 1095 Dalgubeol-daero, Dalseo-gu, Daegu 42601, Rep. of Korea. Tel: +82-53-580-5863, E-mail: hsh@kmu.ac.kr

[Received] April 6, 2021; [Revised] May 10, 2021; [Accepted] June 9, 2021

2020년 2월 23일부터 감염병 위기경보단계를 최고 수준인 심각단계로 격상하고 강도 높은 ‘사회적 거리두기’ 등 방역지침을 실행하였다. 이후 우리나라 전국 초·중·고등학교와 대다수의 대학(교)은 2020년 1학기부터 대면수업을 연기하기 시작해 비대면수업으로 전환하거나 시기적으로 조절하였다(보건복지부, 2020). 이처럼 코로나19 바이러스의 높은 전염성, 변종 바이러스의 출현 등 불확실성이 매우 높지만 그에 대비하여 사회적 거리 두기와 같이 개개인의 일상을 중단하는 대응방식은 모든 사람에게 큰 위기감과 함께 스트레스를 유발시키고 있다. 특히 일상생활의 활동 반경이 넓거나, 젊은 연령대일수록 일상생활의 제약에 따른 스트레스에 직면할 가능성이 크다(Mihashi et al., 2009).

대학생 시기는 인생 중 가장 건강하고 활동적이며 호기심이 강한 시기이며, 학업 이외의 자유 시간을 어느 때보다 여유롭게 확보할 수 있어 다채로운 활동과 집단에 참여하면서 다양한 사회적 관계를 시도할 수 있다. 그런데 코로나19로 인해 일상이 멈추고 자신이 추구하던 삶의 양식과 활동 계획을 재구성해야 하는 상황은 삶 전체를 변화시킬 수 있는 큰 사건이다. 일상을 바꾸거나 예정되었던 계획을 변경하기 위해서는 필요한 시간과 에너지 투입을 증가 또는 축소시키는 등의 특별한 요구를 발생시키기 때문이다. 나아가 이들의 일상은 가족 및 사회적 지지체계, 광범위하게는 주변 환경과 상호작용을 통해 이루어지므로 일상의 변화 역시 주변과의 상호작용에 의해 지지되거나 또는 제약을 받게 된다. 이처럼 개인이 외부환경으로부터 발생된 사건에 직면해 일상을 변화시키는 과정은 환경과 밀접한 관련성과 상호작용 하에서 진행된다는 점에서 체계론의 관점에서 보는 것이 적합하다.

체계론은 가족을 목표를 달성하기 위해 같이 협력하는 부분들의 합으로 이루어진 전체로 보는 이론이다. 체계론에서는 전체가 부분의 합보다 크며, 가족체계는 항상성을 추구한다고 가정한다. 그러므로 가족체계는 항상성을 이루고 안정성을 유지하기 위해 환경을 변화시키거나 자신을 환경에 적응시킨다. 가족체계론의 기초가 된 von Bertalanffy의 일반체계론에서는 인간 체계가 자기반사적인 개체(self-reflexive unit)이므로 전체로 이해할 필요가 있다고 가정하고, 인간체계의 개념을 가족으로 확장시켜 가족이 어떻게 스스로를 조절하고 안정성을 유지하는지를 모델화하였다(Winton, 1995를 Mitchell, 2019에서 재인용). 체계론적 접근법을 가족에 최초로 접목시킨 학자

는 Deacon과 Firebaugh(1966)로, 가족을 목표 달성을 위해 환경과 상호작용하면서 변화하거나 적응하는 개방적, 유동적인 체계로 보고, 가족 및 하위체계가 투입, 변환과정, 산출의 구조를 갖는 것으로 개념화하였다. 특히 이 이론은 변환과정에 초점을 맞추고, 가족의 목표지향적인 행동과 목표를 달성하기 위해 가족자원을 관리하는 과정을 구체적으로 제시했다.

대학생들에게 일상이란 코로나19 이전에는 학교를 중심으로 수업과 활동, 여가에 적절히 시간을 배분하면서 여러 집단에 자유롭게 소속되고 활발한 활동과 관계를 유지하는 것이었다면 코로나19 이후 사회적 활동이 제한되는 상황을 고려하여 본 연구에서는 대학생의 일상생활을 수업과 취업 준비의 두 가지에 초점을 맞추고, 수업과 수업관련행동, 취업을 위한 진로 탐색 및 준비를 위해 꾸준히 지속되는 행동으로 정의한다. 본 연구의 목적은 대학생의 일상생활이 코로나19 이후 어떻게 변화 또는 유지되었는지, 변화는 어떻게 전개되었으며 이들은 변화된 상황에 어떻게 대처했는지, 대처 결과는 어떠한지에 대한 개인적 경험을 파악하는 것이다. 특히 코로나19의 상황이 1년 이상 지속되면서 시간 경과에 따라 또는 국면에 따라 개개인이 상황을 인식하고 대처하는 과정을 파악하기 위해 질적연구방법으로 자료를 수집한다. 수집된 자료에 대한 분석과 해석은 체계론의 관점을 취하고자 한다. 체계론의 관점에서 대학생들이 일상생활의 변화에 대응하기 위해 투입된 요구와 자원으로 행동을 계획하고 실행하는 과정을 거쳐 산출된 요구의 충족과 자원 변화에 이르는 일련의 흐름을 파악함으로써 개인이 위기에 대처하기 위해 새로운 관리행동을 시작하는 동기 유발의 단계에서부터 한정된 자원으로 어떤 과정을 작동시켜 산출에 도달하는지를 밝혀줄 수 있을 것이다. 이 과정에서 어떤 관리행동이 산출의 질을 높이고 피드백으로 이어지는가에 대한 효과적인 관리행동의 방향을 제시해줄 수 있을 것이다. 또한 개인이 환경의 변화에서 발생된 문제의 해결이나 경감, 또는 환경 변화를 수용하고 자신을 적응시킨 경험을 통해 문제 상황이나 위기에 대처하는 행동양식으로 활용될 수 있을 것이다. 연구분야로는 지금까지 체계론에서 주로 다루어온 일상적인 가족의 자원관리 영역에서의 효과적인 자원배분과 관리, 삶의 질 향상 등의 연구 주제를 비일상적인 상황, 즉, 외부환경에서 발생하는 사건에 대응하는 방식과 상호작용으로 확대한 의의가 있다.

II. 선행연구의 고찰

1. 체계론의 관점에서 본 일상생활의 변화

일상은 매일 일어나는 보통의 일이 반복 재생산되는 것으로 구체적으로 직관할 수 있고 파악과 예측이 가능하다. 일상은 부분과 단편들이 하나의 일과표 속에서 서로 연결된 것(Lefebvre, 1992를 성미애 외, 2020에서 재인용)으로, 일상의 한 부분에서 변화가 일어나면 다른 부분들이 영향을 받는다. 코로나19의 발생과 확산이 예상과 달리 지속되면서 일상의 생활을 송두리째 제한하고 변화시키고 있다. 가족원의 수업과 근무가 비대면방식으로 변화되었으며 이는 가족의 가사노동과 돌봄 노동의 부담을 증가시켰다. 이처럼 개인과 부분의 변화가 다른 사람 또는 다른 부분에 영향을 주고받는 상호작용을 살펴보기 위해 체계론적 관점으로 접근할 필요가 있다.

가족자원관리 분야에서 체계적 접근법을 제안한 Deacon과 Firebaugh(1966)의 체계이론을 기초로 Maloch와 Deacon (1970)은 가정관리체계의 실증적 검증을 하였고 Heck (1983)은 체계이론의 관리적 접근방법을 발전시켰다. 이후 Deacon과 Firebaugh(1975)는 가족체계를 인적, 관리적 하위체계로 나누어 거시적, 미시적 환경과 가족체계와의 상호관계를 설명하였다. 체계란 어떤 목적을 실현하기 위해 구성 요소들이 긴밀한 상호관계를 맺고 있는 부분들의 집합을 의미한다. 체계 내에는 위계로 구성된 하위체계가 있다. 예를 들어 가족은 하나의 체계이며, 가족체계는 가족구성원들로 이루어진 하위체계와 부모, 부모 자녀와 같은 하위체계를 구성하는 동시에 지역사회 및 국가의 하위체계가 된다(홍성희, 김혜연, 김성희, 윤소영, 고선강, 2008). 하위체계 역시 가족 전체와 상호작용하는 하나의 체계로 인식한다(남수정, 2016). 일반적으로 체계의 목표를 달성하기 위해서는 장기적이며 계획적인 관리행동이 필요하다. Deacon과 Firebaugh(1988)의 체계론에서는 가족체계에 투입요소로 들어가는 자원을 어떻게 사용하는가와 관련된 변환과정에 따라 산출 결과 나타난 가족의 복지나 삶의 질이 달라진다고 본다. 투입은 결과나 산출을 달성하려는 변환과정에 영향을 미치기 위하여 다양한 형태로 들어가는 물질, 에너지, 정보 등이며, 요구와 자원으로 구성된다. 요구는 가족체계와 그 하위체계인 가족구성원에게 동기를 부여하며, 요구를 충족시키는 수단이 자원이다. 자원은 목표와 사건이 만족스럽게 성취

되도록 도우며 문제를 해결하거나 해결방법을 암시한다. 과정은 언제, 어떻게, 얼마나 할 것인가의 표준을 정하고 실천하는 활동으로, 비슷한 사건의 결과가 상이하게 나타나도록 하는 다중결과성이나 다른 조건에서 같은 결과가 나타나도록 하는 동일결과성으로 변화시킬 만큼 산출에 중요한 영향을 준다. 산출은 투입에 대한 반응으로 변환 과정에서 체계에 의해 생기는 물질, 에너지, 정보 등이다. 산출은 목표 달성도, 관리행동의 만족도, 생활만족도, 삶의 질 또는 투입된 자원의 양 대비 결과로 나타난 양의 차이 등으로 파악할 수 있다.

체계론의 관점에서 볼 때 대학생은 코로나 19 상황에서 수업이 전면적으로 비대면 방식으로 변경되고 취업준비를 위한 계획과 활동을 실행할 수 없는 큰 변화를 겪었다. 이는 수업과 활동을 통해 자연스럽게 이루어지던 친구나 선후배와의 사회적 관계를 대폭 축소시키고 이들로 부터 얻었던 정보와 사회적 지지 등의 자원을 활용하기 어려운 영향을 미쳤다. 사회적 지지란 다른 사람과의 사회적 관계에서 제공되는 모든 긍정적인 자원으로(Cohen & Hoberman, 1983), 타인으로부터의 물질적 원조 및 서비스, 정보, 관심, 사랑, 인정, 용납, 이해, 충고, 정서적 위안, 칭찬 등이 포함된다(박미정, 엄명용, 2009). 사회적 지지는 사회적 관계에 의해 얻을 수 있는데, 코로나19와 같은 위기상황에서 사회적 지지는 더욱 필요하고 또 중요한 역할을 할 수 있다. 선행연구에서 코로나19로 인해 격리되었을 때 도움을 받을 수 있을 것이라 생각하는 사회적 지지는 코로나19의 위험성에 대한 염려, 심각성과 부적 관련이 있으며(Lee & You, 2020), 1인가구가 지각하는 사회적 지원은 코로나19 상황에서 스트레스를 완화시키는 것으로 나타났다(성미애, 진미정, 장영은, 손서희, 2020). 사회적 관계가 가장 활발한 시기에 있는 대학생들은 친구, 선후배와 사회적 관계를 유지하면서 사회적 지지를 주고받는 빈도와 내용 또한 다양할 것으로 예상된다. 그러나 사회적 거리 두기에 따라 사회적 관계가 대폭 축소되거나 부분적으로 단절된 변화 자체만으로도 이들에게 고립감을 주며, 나아가 변화에 따른 부적응과 자신의 스트레스 상황을 지지해주는 지지원의 부재는 결국 자원의 감소로 이어질 수 있다. 체계론의 접근을 통해 대학생들은 코로나19의 이례적 상황과 주어진 자원 제약 하에서 일상생활의 변화에 직면하여 혼란과 불안을 경험하거나 또는 변화를 수용하고 대처방식을 개발해가는 일련의 과정을 포착할 수 있을 것이다.

2. 연구동향

대학생을 대상으로 코로나19 이후의 행동 및 영향을 다룬 연구는 매우 제한적이므로 대학생 대상의 일부의 연구와 일상생활을 주제로 한 연구를 중심으로 고찰하였다.

진미정 외(2020)는 코로나19의 확산이 가족체계에 가져온 변화와 스트레스를 파악하기 위해 가족의 생활시간, 가사노동 부담, 자녀돌봄 부담, 가정경제, 배우자 및 자녀와의 관계 측면을 조사했다. 생활시간 측면에서 가사노동, 돌봄, 가족 여가시간은 증가하였지만, 수면과 근로, 개인 여가시간은 별로 달라지지 않았다. 즉, 전반적인 생활시간의 변화보다 가족이 집에서 함께 한 시간에 변화가 있었다. 또한 가사노동이 전반적으로 힘들어졌다는 비율이 33.0%이며, 자녀돌봄이 힘들어졌다는 응답이 절반에 가까운 47.1%였다. 전 가족원이 집에 있는 시간이 늘어나면서 가사노동과 돌봄의 부담이 증가한 변화가 있었다. 또한 코로나19 확산 이후 근로시간이 달라졌거나, 가정경제가 나빠졌거나, 가사노동이 힘들어졌거나, 배우자와의 관계가 나빠진 경우 스트레스 수준이 유의하게 증가하였다. 성미애 외(2020)는 코로나19 상황에서 1인 가구의 일상생활 변화 및 스트레스 요인과 사회적 지원, 가족탄력성이 스트레스를 완화시키는 효과를 분석하였다. 분석 결과 상당수의 1인 가구는 코로나19 이후에 혼자 보내는 여가시간 증가, 근로시간 감소와 경제상황이 나빠졌는데, 연령이 높을수록, 사회적 지원수준이 높을수록, 가족탄력성이 높을수록 스트레스 수준이 낮았다. 즉, 사회적 지원과 가족탄력성이 코로나19 상황에서 1인 가구의 스트레스를 낮추는 중요한 자원이었다. 특히 사회적 지원과 가족탄력성이 실제 가족으로부터 받은 도움이 아니라 위기시에 도움을 받을 사람의 존재와 가족이 협력하여 극복할 수 있다는 믿음을 측정한 것임에도 불구하고, 이러한 자원을 동원할 수 있다는 지각만으로도 스트레스가 완화된다는 결과는 시사하는 바가 크다. 유명순(2020)은 코로나19에 대한 일반인들의 인지적·정서적 위험 인식, 그리고 일상과 삶 전반에 미치는 영향을 코로나19 국민인식조사 자료를 통해 구체적으로 보여주었다. 이 연구는 만 18세 이상 성인남녀가 느끼는 코로나19로 인한 일상의 변화인 '일상정지수준'을 측정했다. 코로나19 첫 확진자가 발생된 뒤 10일이 지난 2020년 1월 말에 평균 58.4를 시작으로 확진자가 급증한 2월에 48.2, 강력한 사회적 거리두기를 시행한 3월 말 42.2점으로 계속 하락하다가 5월 생활방역 전환 이후 상승했지만 6월 기준이 여전히 1월에 미치지

못했다. 이와 같이 일상정지수준이 회복되지 않는 것은 긴 감염병 상황 속에서 일반인들의 일상이 '마모'되고 있음을 시사해준다고 지적하였다.

대학생들을 대상으로 한 연구들은 코로나19로 인한 심리적 정서, 대학생활적응, 라이프스타일의 변화 등에 주목하였다. 양혜진(2020)은 코로나19 상황에서 대학신입생들의 심리적 정서 상태는 답답함이 가장 높고 무기력, 불안, 분노 순으로 보고하였다. 또 성별과 자아탄력성에 따라 우울감과 심리적 정서의 차이가 나타났는데, 여성이 남성에게 비해, 자아탄력성 수준이 평균 미만인 학생이 평균 이상인 학생에 비해 우울감, 불안, 무기력, 분노, 두려움, 혼란 등 모든 심리적 정서의 수준이 더 높았다. 연구 결과에 따르면 대학신입생들이 코로나19와 같은 위기에 적응하고 통제능력을 갖는데 자아탄력성이 매우 큰 자원이 됨을 알 수 있다. 이종만(2020)은 코로나19 이후 대학생들이 대학생활적응 과정에서 겪는 어려움으로 외로움에 주목하였다. 분석 결과 코로나19로 인한 원격 교육이 지속될수록 대학 신입생들의 외로움은 커지고, 이를 해소하기 위해 유튜브를 과다 사용하며, 그 결과 대학생활 적응에 부정적인 영향을 미친다는 연결 기제를 확인하였다. 이는 대학생들의 유튜브 과다 사용이 대인관계에 지장을 줄 수 있음을 의미한다. 또한 유튜브 과다사용은 학업 적응에 통계적으로 유의하지 않지만 부(-)의 영향을 미쳤다. 유사한 연구로 정병일과 백상욱(2015)은 대학생들이 SNS 서비스나 유튜브를 지나치게 사용함으로써 대인관계와 학업 수행에 영향을 받는다고 보고하였다. 대학의 수업이 비대면으로 전환되고 사회적 거리두기가 강화됨에 따라 역설적으로 대인관계가 충족되지 못함으로 인해 커진 외로움과 대학생활적응에 변수가 될 수 있음을 암시한다. Bono, Reil과 Hescocox (2020)는 COVID-19 팬데믹 기간 동안 팬데믹이 대학신입생의 심리적, 학업적, 재정적 웰빙에 미치는 영향, 스트레스와 회복력을 조사했다. 부모의 사회경제적 지위를 통제했을 때 지위가 상대적으로 낮은 집단이 높은 집단에 비해 팬데믹으로 재정적, 학업적 영향을 더 많이 받은 한편 회복력이나 스트레스의 수준이 더 높게 나타나지 않았다. 신입생의 팬데믹 이전의 인내심 수준이 팬데믹 동안 더 높은 수준의 회복력을 예측하는 변수였으며, 팬데믹으로 인한 심리적 영향을 더 낮게 유지시키는 변수였다. 또한 감사의 수준이 높을수록 학기 말의 학업 성취에 미치는 영향이 적은 것으로 나타났다. 이 연구 결과는 대학생이 부모의 상황에 따라 팬데믹으로 인해 충격과 부정적 영향에 노출될 수 있으나 인내심과

끈기, 감사의 태도 등의 개인의 자질과 성향에 따라 그 영향을 줄이거나 회복하는 탄력성을 보일 수 있음을 의미한다.

강진호, 박아름과 한승태(2020)는 사회적 거리두기로 대학생들이 경험한 라이프 스타일 변화를 현상학적 연구 방법론을 통해 ‘심리적 변화 경험’, ‘환경적 변화 경험’, ‘행동적 변화 경험’으로 도출하였다. 심리적 변화 경험으로 참여자들은 코로나-19로 인한 불안함과 공포를 느꼈지만, 완치자 증가 소식 등에 안도감과 기대감을 나타내었다. 환경적 변화 경험으로 참여자들은 사회적 거리두기로 인한 외출 자제, 코로나-19로 인한 학업운영 변화를 경험하였다. 행동적 변화 경험으로는 마스크 구매 행렬과 개인 위생 관리 철저를 경험하였다. 코로나19의 영향으로 인한 생활의 변화 중 시간과 내용에서 큰 변화를 가져온 영역은 여가 영역이다. 외출을 자제하고 사회적 모임이 어려워지면서 친지 만남이나 스포츠참여활동, 문화예술관람 활동이 크게 줄어들었고, 그만큼 집에서 혼자 하는 취미 오락활동이나 휴식이 늘어났다. 박광호, 이승연과 김진원(2020)은 대학생들의 COVID-19 시대 여가의 특징을 ‘게임과 미디어’로 규정하였다. 대학생들이 현재 즐기는 여가활동으로 컴퓨터게임, 모바일게임, TV 보기, 유튜브, 넷플릭스와 같은 게임 및 미디어 관련 활동이 가장 많았으며, 이들의 여가변화는 주로 미디어를 중심으로 스스로 격리를 택하는 형태로 이루어졌다.

III. 연구방법

1. 연구절차

본 연구는 코로나19 발생 이후 대학생들의 일상생활에서 일어난 변화를 인식하고 그에 대처한 경험을 파악하기 위한 연구이다. 연구자료는 심층면접법으로 수집하였다. 심층면접의 질문은 체계론에 근거한 분석틀인 투입, 과정, 산출을 파악하기 위해 첫째, 코로나19 이전에 비해 이후 자신에게 일어난 일상생활의 변화는 무엇인가? 둘째, 코로나19 이전에 비해 이후의 생활 변화로 인해 어떤 어려움, 스트레스나 갈등을 경험했고, 어떻게 대처했는가? 셋째, 코로나19 발생 이후 1년 동안 잘 대처했거나 그렇지 못한 점, 달라진 점은 어떤 것인가? 로 구성하였다. 심층면접 대상자는 2020년 1월 현재 대학교 2학년 또는 3학년으로, 코로나19가 발생한 2020년 이전과 이후 각각 대학생생활을 한 두 명의 학생을 전공 교수들을 통해 소개받

아 연구의 취지를 설명하고 참여에 동의를 얻은 후 각 학생이 친구를 소개하여 2인과 3인 대상의 집단면접방식(Focus Group Interview)의 예비면접을 2021년 1월에 진행하였다. 집단면접 후 눈덩이 표집으로 확정된 최종 연구참여자들은 17명으로 2021년 2월 중 심층면접을 실시하였다. 이들은 서울과 대구 소재 대학교에 재학 중이며, 출신지는 서울, 대구, 경북, 경남, 전남에 이르기까지 다양하다. 심층면접으로 수집된 자료는 녹취과정을 거쳐 사례 연구법에 의해 각 사례의 주요 주제들을 추출하는 사례 내 분석, 사례 간에 공통되는 주제 및 차이점을 찾는 사례 간 분석을 거쳤으며, 대학생들이 경험한 일상생활의 변화와 대처방식의 현상에 체계론을 적용하여 기술하였다.

2. 연구참여자의 특성

연구참여자들의 특성은 인적사항, 학업관련 사항, 가족원 및 가족동거여부, 그리고 현재 거주지역과 같이 코로나 19 발생이전과 이후 일상생활과 관련 있는 기본적인 사항에 대해 심층면접 시작 단계에서 자신을 소개하는 방식으로 진술하도록 했다(표 1 참고). 연구참여자들은 세 명을 제외하고 모두 2021년 3월 기준 4학년으로, 취업이 가장 큰 스트레스원이자 취업준비에 가장 관심이 집중되어 있다. 이들 중 8명은 가족과 떨어져서 살고 있으며, 8명 중 2명은 통학이 가능한 동일 도시에 살고 있지만 시간과 이동의 편의를 위해 졸업할 때까지 학교 앞에서 자취생활을 계속 할 생각이다. 8명 중 3명은 비대면 수업이 장기화되면서 집으로 돌아가 가족과 함께 지내고 있다. 다른 3명도 코로나19 발생 직후 부모님의 우려로 두 세 달 정도를 집에서 지냈다. 세 명의 남학생들은 모두 군복무를 위해 휴학했으며, 여학생 중 휴학 경험이 있는 세 명의 휴학 사유는 각각 달랐다.

IV. 연구 결과

코로나19 발생 이후 대학의 수업이 원격수업으로 시작하여 일부 실험 실습 교과목에서만 부분적으로 대면수업을 진행하는 초유의 변화가 1년 이상 지속되고 있다. 대학생들은 수업방식의 변화를 어떻게 느끼고 대처하며 이로 인해 생활의 다른 측면에 파급적 변화 또는 영향이 초래되었는지, 그리고 그 과정에서 어떤 대처기제를 동원하였고 어떤 결과를 얻게 되었는지를 중심으로 알아본다.

표 1. 연구참여자의 기본적 특성

사례	성별	연령	학년	입학연도	휴학경험	휴학사유	현거주지	학교소재지	수업방식
1	여	21	4	2018	없음		서울	서울	비대면
2	여	21	4	2018	"		"	"	"
3	여	21	4	2018	"		"	"	"
4	여	21	4	2018	"		대구	대구	"
5	여	23	4	2017	있음	국외봉사활동	서울/ 대구	"	2개 과목 병행
6	여	22	4	2017	없음		경남	"	비대면
7	여	21	4	2018	"		대구	"	"
8	여	21	3	2019	"		"	"	"
9	여	22	4	2017	"		경북	"	"
10	남	23	4	2016	있음	군입대	대구	"	"
11	여	21	4	2018	없음		"	"	"
12	남	23	4	2016	있음	군입대	"	"	"
13	여	20	3	2019	없음		"	"	"
14	여	21	3	2019	"		"	"	1개 과목 대면
15	여	22	4	2017	있음	건강	"	"	비대면
16	여	23	4	2017	있음	실무 경험	경북	"	"
17	남	24	4	2015	있음	군입대	대구	"	"

1. 투입 : 코로나 19 이후 일상생활의 변화

연구참여자들의 일상생활은 코로나19 이전과 이후로 나뉜다. 코로나19 이전 이들에게 주중에는 학교 수업과 공부, 아르바이트 또는 운동, 주말에는 대외활동으로 채워진 일상이 주기적으로 반복되는 ‘당연한’ 것이었으나, 지금은 ‘당연하지 않은’ 일상을 경험하면서 혼란 속에서 무기력함을 느끼고 나태해지기도 한다. 비대면 수업으로 전환되면서 학교를 가지 않아도 되는 시간의 여유가 생겼지만 ‘방학의 연속’인 것처럼 늦게 일어나는 나태함으로 하루를 시작하여 여유시간을 방이라는 한정된 공간에서 컴퓨터와 스마트폰으로 게임, 영화, SNS로 보내면서 ‘생활패턴이 무너졌다’고 한다.

1) 비대면수업의 장점과 단점 사이에서 적응과 부적응

대학생들에게 가장 비중 있는 일상생활인 수업이 비대면 방식으로 전면적으로 전환됨에 따라 연구참여자들은 각자 집이나 개인적 공간에서 강의를 수강하면서 녹화강의가 원하는 시간에 수강할 수 있고, 다시 듣기, 속도 조절이 가능해서 편하다는 장점을 들었다. 이들은 초등학교 때부터 EBS의 강의나 학원 강의를 인터넷으로 수강하던 세대임에도 불구하고 일부 참여자들은 비대면수업의 운영이 매끄럽지 않거나 집중하기 어려운 문제를 지적하면서 변화된 수업방식에 적응하기 어려워 휴학까지 고민할

정도의 고충을 겪었다(사례 1). ‘수강했던 과목에 대해 알게 되었다. 지식이 쌓였다는 생각보다는 교재를 다시 봐도 모르겠다’면서 다음 학기에도 비대면 수업이 계속될 경우를 걱정했다(사례 9). 특히 실습수업이 있는 전공의 학생들은 실습시간에 교수에게 질문과 피드백을 즉석에서 주고받지 못한 점이 아쉽고, 수업 시연을 하지 못해 추후 현장 실습에 지장이 있고 진로에 영향을 미칠 것이라는 걱정에 초조한 기분마저 들었다. 팀플레이가 많았던 수업에서는 팀원들 간 의사소통이 원활하지 않고 대면수업에서 배우는 것과 차이를 느꼈다(사례 2, 3, 7, 8). 이러한 부정적인 경험을 한 참여자들은 대면수업과 비교하여 비대면수업이 교재의 내용만으로 전달되었던 아쉬움이 있고, 수업의 질이 떨어진다고 지적하였다(사례 1, 2, 3, 17). 몇 명의 사례는 성적에 문제를 제기했다. ‘남들은 성적이 다 올랐다는데’ 자신은 오히려 더 떨어졌다면서 ‘비대면 시험의 성적이 진짜 자기 실력인가?’라는 의문을 제기한 사례(사례 1), 그리고 대면수업에서는 수업시간에 열심히 참여하고 집중해야 좋은 성과를 거둘 수 있는데 비해 비대면 수업에서는 여러 번 수강할 수 있기 때문에 평상시에 열심히 한 학생과 그렇지 않은 학생들을 변별하지 못한다고 한 사례(사례 16)는 비대면강의의 평가 기능에 대해 의문을 인식하고 있음을 보여준다.

사례 7) ... 도면상에 질문이 있으면 원래는 하다가 바로

교수님한테 묻고 답을 받고 했었는데 그게 안 되니까 질문을 모아서 따로 연락을 드려가지고 시간을 잡고 교수님한테 피드백을 들었는데, 그런 면에서는 약간.. 귀찮더라고요... 모형을 만들면서 배우는, 그런 것들을 못 배우고 3학년을 넘어간다는 게 아쉬웠어요.

사례 17) 책에 있는 내용을 위주로 설명이 된다는 느낌을 많이 받기는 받았어요. 성적은 올라갔지만, 학문적으로는 조금 아쉽지 않았나.. 하는 생각이 들었어요.

2) 스펙 쌓기 계획의 무산

대학생활의 큰 축은 수업과 대외활동이다. 대부분의 대학생들은 전공과 학점관리 외에 소위 ‘스펙’에 많은 시간과 노력을 투입한다. 자신의 진로를 찾아 원하는 곳에 취업하기 위해서 재학 중 할 수 있는 다양한 경험을 쌓아 스펙을 만드는 것은 자신을 남들과 차별화시키는 한 방법이다. 연구참여자들이 언급한 다양한 경험, 그리고 이를 위해 계획했던 활동은 주로 교환학생, 워킹홀리데이(사례 2, 4, 7), 국외봉사활동(사례 11)과 같은 해외활동과 기업에서 주관하는 봉사활동, 캠페인 또는 인턴십, 공모전(사례 1, 4, 8, 10, 12, 16) 등의 대외활동이었다. 그런데 코로나 19 발생 이후 국가 간 이동에 제약이 너무 많고 해외활동 자체가 전면 취소되었다. 또한 국내 기업이나 기관에서 대학생들에게 제공하던 인턴십, 체험활동 등도 취소되거나 비대면방식으로 축소 시행되면서 참여자들이 원했던 현장경험이나 체험활동의 취지가 무색해졌다. 그러므로 참여대상으로 선발되었던 학생들조차 활동할 수 없게 되었을 뿐만 아니라 가까운 미래에 대외활동들이 재개될 것이라고 기대하기 어려운 상태이다. 전공 교직을 이수하는 <사례 15> 는 교사인 어머니의 영향으로 진로를 교사로 생각하고 있다. 그는 다음 학기 교육실습을 앞두고 전공 자격증을 준비했지만 자격증 시험이 취소되어 교육실습에 나갔을 때 학생들에게 실력을 증명할 자격증이 없음을 걱정하고 있다.

사례 4) ... 2학년 겨울방학에는 제가 단기 어학연수를 갔다 왔어요.... 어학연수를 하면서 이 생활이 은근 저에게 잘 맞는 거예요. ‘교환학생을 한번 생각해볼까?’, 그걸 염두에 두고 간 거라서.. ‘괜찮겠다’라는 생각을 가지고 귀국을 했는데, 이제 상황이 심각해지고 위험 요소가 너무 많잖아요. 그래서 계획이 중단이 되었는데, 좀 아쉬워요. (웃음) 하나씩 준비를 하면서 ‘이걸로 결실을 맺어봐야지’라고 했는데, 앞으로 몇 년은 안 될 거고, 코로나로 인해

서 저의 학업에 있어서는 많이 변화가 된 거 같고요.

3) 인간관계의 축소

코로나19 발생 이전 연구참여자들이 대학교 1학년 또는 2학년이었던 시기는 가장 친구의 폭이 넓어지고 사회적 활동이 활발한 때이다. 이들은 수업을 통해 학과 동료나 선배배와 알게 되고 개인적인 친분을 쌓게 되면서 선배가 대외활동을 ‘같이 해보자’고 리드하거나 정보를 나누며(사례 8, 14), 다른 학교나 학과의 학생들과 공모전에 도전하면서 인관관계를 넓혀간다(사례 15). 또 독특한 경험을 쌓기 위해 취업에 도움이 될 수 있는 외부활동에 참여하면서 선배들의 성공적인 경험을 듣거나 조언을 얻는 일종의 멘토링을 경험하기도 한다(사례 1, 4).

그런데 연구참여자들의 일상의 축인 수업이 비대면으로 전환되고 또한 스펙을 위해 계획했던 대외활동이 취소되거나 비대면방식으로 변경되면서 특히 학교 밖에서 다양한 사람들을 만날 기회가 만들어지지 않았다. 즉, 수업과 대외활동 두 가지의 변화는 이들의 일상생활에서 인간관계를 축소시킨 결과를 가져왔다. 특히 이들은 교내외활동에서 알게 된 선배들에게 그동안 알게 모르게 의존하고 영향을 받았으나 그들과 소통이 줄어들면서 자신의 인간관계가 축소되었다고 느낀다.

사례 1) ... 정말 긍정적인 자극이 맞는 거 같아요. 왜냐면은 제가 그때 제일 어렸고, 다양한 학과 사람들이 모였었고.. 그...사람들이 다... 정말 많이 경험을 거..거쳐서 오셨더라고요... 저한테 조언도 많이 해주셨고,,

2. 일상생활 변화에 대처하는 과정

연구참여자들은 사회적 거리두기가 시행되고 학교가 문을 닫는 상황에서 아무 것도 할 수 없는 충격과 혼란을 겪었다. 그만큼 초기에는 어떤 것도 생각할 수 없을 정도로 힘들었으나, 시간이 지나면서 자신의 무력함이나 나태함에 ‘이래서는 안되겠다’는 자각을 하게 되고 서서히 주어진 상황을 받아들이면서 일상을 재조직하는 과정으로 나아간다. 즉, ‘무너진 생활’에 대처하려는 자각이 발현되자 나의 내면과 민낯을 들여다 보면서 친구와 주변 사람들에 치중했던 사회적 관계와 지지체계를 다시 생각하게 되었다. 이 과정은 이전에 계획했던 진로와 무산된 준비 활동들을 수정하거나 목표를 재설계하는 행동으로 귀결되었다.

1) 초기 : 소극적 대처

대부분의 연구참여자들은 신종 코로나19의 갑작스러운 출현에 등하교가 중단되고 사회적 파장과 위험이 커지면서 할 수 있는 일들이 거의 없어지자 초기에는 ‘어떻게 해야 할지 모르겠다’는 무기력함을 느꼈다. 더구나 ‘이 상황은 화나 짜증을 낼 수 있는 것도 아니어서 그 자체만으로도 답답하고’(사례 6), 스트레스였다(사례 10). 또 몸과 마음이 처지는 상태에서 비대면강의의 수강을 미루다가 마지막 날 몰아서 듣는 나태함과 체력 저하, 체중 증가 등으로 스트레스와 이로 인한 무기력이 반복되는 악순환을 경험했다(사례 8). 한편으로는 점차 그 상황과 감정에 무더지기도 했다(사례 2). 예외적으로 <사례 1>은 초기에는 코로나19의 혼란이 ‘잠깐’일 것이라고 낙관하고 ‘여유를 가지자’고 긍정적으로 받아들였으나 사회적 거리두기를 일상화하는 시간이 길어지면서 ‘이 상황에 맞춰서 다른 계획을, 다른 준비를 시작해야겠다’고 생각을 바꾸었다. 한편 이들은 등하교를 하지 않는 만큼 여유시간이 많아졌다. 그러나 갑작스럽게 주어진 여유시간에 이들이 했던 것은 잠을 자거나 OTT로 네다섯 시간 동안 영화를 보고, 게임을 하는 소극적인 여가였다(사례 2, 3, 7, 10).

사례 14) ... 한 순간에 계획이 무산되니까 뭘 해야 할지 잘 모르겠더라고요. 초반에는 어떻게 해야 할지 고민이 많았어요. 코로나가 확산되는 추세라 ‘그냥 가만히 있자’ 생각했어요.

2) 다시 시작하는 힘

대부분의 참여자들은 시간이 지나면서 초기의 무기력하고 나태했던 자신을 자각하고 ‘뭘라도 해야겠다’고 마음을 다잡았다. <사례 4>는 미래에 대한 불안과 스트레스에서 벗어나기 위해 스스로 위안을 찾았다. 모든 생활환경과 여건이 달라지고 행동이 제약되는 상황에서도 좋은 점을 찾아보려는 긍정적인 마인드(사례 4)와 상황에 순응하고자 했던(사례 6) 생각의 전환이 다시 시작할 수 있는 힘이 되었다.

사례 4) ... 저는 2년 동안 3번에 걸쳐 해외를 나가게 되었는데, 남들에 비하면 단기적으로 끝낸 케이스더라고요. 물론 교환학생 계획이 중단된 아쉬움도 있지만. 그래서 그 부분에 있어서 큰 위안이 됐어요... 큰 위안이 되면서 마음을 다잡게 됐고... 나름대로 준비하고 있으니까 천천

히 가자...

3) 사회적 지지체계의 재정비: 외부에서 내부로

친구, 선후배와 만남이 많았던 대학생들에게 1년 이상을 만나지 못하는 생활은 고립감과 우울함을 느끼게 했다(사례 1, 3). 그러나 인간관계가 어쩔 수 없이 축소되면서 혼자 지내는 동안 자신에 대해 집중하면서 자연스럽게 자신의 인간관계의 범위와 방식에 대해 재해석하고 정비하는 과정을 보였다.

(1) 나에게 집중하는 시간

<사례 1>은 집에 혼자 있었던 시간을 ‘나만 남았을 때’ ‘내가 뭘 하고 싶은지 곰곰이 생각해 보는’ 시간으로 보냈다. 대부분의 참여자들 또한 시간이 많아지면서 ‘자신이 어떤 것을 좋아하는지’, ‘앞으로 뭘 해야 할지’를 진지하게 고민하고(사례 2, 5, 10), 인간관계가 줄어들면서 ‘자신을 위해 생각하는 것이 많아졌고, 판단과 결정의 주체는 자신’임을 자각하게 되고(사례 4), ‘자신의 기준으로, 자신만 생각할 수 있었다’(사례 7). 즉, 참여자들은 인간관계의 네트워크가 제대로 작동하지 못하게 되자 역설적으로 그들과 보냈던 시간과 외부로 향했던 관심이 자연스럽게 자신에게 집중되면서 ‘나’를 발견하고 외부의 지지를 구하던 자신이 주체임을 자각하게 되는 것이 첫 번째 과정이다.

사례 1) ...남은 맨날 만나면서 ‘남은 어떻게 하네’하면서, 모임에서 자극을 많이 받았지만 그 사람들을 보면서 저도 조금해하는 경향도 없지 않아 있었고... ‘세상이 멈춘 것 같다’라고 한 게 맞는 거 같아요. 저만 남은 것 같고, 그래서 저만 생각하게 되는 시간이 많아졌거든요... 자신한테 좀 더 집중할 수 있었던? ..

(2) 사회적 관계의 재해석

사회적 거리두기에 따라 어쩔 수 없이 기존의 사회적 관계를 유지하지 못하게 된 변화는 참여자들의 일상에서 큰 비중을 차지했던 친구나 친지를 ‘거리를 두고’ 생각해 보게 된 계기가 되었다. <사례 7>은 자주 만나야 유지되는 관계라면 대학 졸업 후 그 관계가 끊어질 것이라고 생각하기 때문에 동아리활동을 공유했던 선후배들과 만나지 못하는 현재 상황에 대해 아쉽지만 그로 인해 우울하거나 위축되지 않았다. 이들은 이전에 사람들을 많이 만날 때 관계를 유지하기 위해 과도하게 에너지나 감정을 소비했었다는 것을, 마음대로 만나지 못하는 지금 깨닫게

되었으며(사례 2, 4, 10), 인간관계에 연연하지 않아도 된다는 생각을 하면서 오히려 마음이 정리된 느낌이다(사례 4). 이러한 감정들은 <사례 12>와 같이 이전에는 많은 친구들과 자주 어울렸지만 ‘친한 친구, 좋은 친구는 어떤 친구인가’를 생각하는 정리 과정을 거치면서 자신의 기준을 세울 수 있었다.

이들은 친구와 만나는 대신 비대면 방식으로 소통하기도 하지만(사례 13), 친한 친구 이외에는 비대면의 만남에 응해야 하는 부담을 덜 느꼈다. 초기에는 만남 대신 열중했던 ‘카톡’이 여러 사람으로부터 많아지자 부담스럽고 스트레스로 작용하기 시작했으며(사례 4), 부담스러워지면 ‘무소식이 희소식이라는 말처럼’ 굳이 안하게 되었다. 직접 만나는 것에 비해 비대면 방식의 연락은 피하거나 무시할 수 있어 ‘과감하게 단절’을 실행할 수 있었다.

사례 12) 어 저는.. 좀 친한 친구에 대한 기준을 다시 정립한 계기가 된 게.. 어.. 많은 친구들이 있어도 못 보게 되니까 보고 싶은 친구들은 한정적이고, 그런 한정적인 친구들 이외에 나머지 애들은 솔직히 막 보고 싶다는 생각이 안 드는데, 그때마다 생각을 하는 게 ‘내가 보고 싶다고 생각하는 애들이 정말 좋은 친구들이구나’라고 기준을 세우는 계기가 된 것 같습니다.

사례 13)... 저는 그냥 줌으로 친구들과 이야기 하거나 시험 기간에는 원래는 카페 가서 했는데 밤에 줌 쳐서 같이 공부하는 것도 있었어요.

사례 7) ...제가 끊고 싶었던 사람이 이제.. 어쩔 수 없이 만나게 되는 사람이었는데.. 코로나 19 터지면서 비대면으로 하면서 연락이 와도 무시하고...

4) 계획의 수정

대부분의 참여자들은 코로나19가 발생한 2020년에 3학년으로, 취업을 위해 여러 가지 활동을 계획하고 시작하려는 시점에 있었다. 그러나 계획했던 많은 일들이 무산되면서 언제 상황이 호전될 것인지 알 수 없는 막연함에 더 일찍 시도하지 않은 자신을 자책하기도 했지만 ‘현재 할 수 있는 일을 빨리 시작하자’는 마음으로 계획을 조정하였다(사례 5). 참여자들 중 가장 철저히 자신의 미래를 계획하고, 계획 하에서 실행에 옮겼던 <사례 6>은 지금까지 항상 1, 2년 후의 계획을 세우고, 졸업 후 또는 30~40대의 모습을 그려보는 생애설계방법을 이미 취득하고 있다. 그러나 교환학생에 선발되었지만 가지 못했던 상황 이후 이전처럼 장기계획보다는 지금 당장의 일에 집중하

는 융통성을 더하는 계획으로 바꾸려 한다.

연구참여자들은 스펙 계획을 대부분 현재 국내에서 온라인으로 할 수 있는 활동으로 대체하거나 혼자서 할 수 있는 ‘자격증 취득을 먼저 하는’, 즉 계획의 우선순위를 조정한 경우가 많았다. 또 해외경험이라는 목표에는 변함이 없이 팬데믹 현상이 진정되고 출입국이 자유로워질 때까지 한 두 학기 후로 시기를 미루는 일정 변경이나 연기를 선택했다(사례 2). <사례 8>은 전공과 관련된 대외활동에 차질이 생기자 졸업할 때까지 ‘큰 계획’을 세웠다. 그는 원하는 유치원교사를 위해서는 현장실습을 나가고 임용고사를 쳐야한다. 그러나 졸업 전에 현장실습을 나갈 수 없게 되는 상황에 대비하여 대학원에 진학한 후 임용고사를 치루는 것도 고려하고 있다. 졸업까지 시간적 여유가 있지만 코로나19로 인해 임용고사와 대학원이라는 대안을 포함한 장기계획을 서둘러 시작한 것이다.

사례 1) ... 계획이 바뀌었어요. 휴학을 생각해서 하고 ‘법학 관련 자격증을 먼저 따놓는 게 맞는 거 같다’라는 생각이 들더라고요. 최대한. 취업, 지금은 절대 안 되니까 어... 일단 컴활(컴퓨터활용능력)실기를 5월 이전에 딸 생각이요, 지금 토익을 공부하고 있거든요... 또 찾아보고 있는 중인데 노무사 쪽 생각하고 있어요...

5) 시간관리행동

연구참여자들이 코로나19 초기에 시간을 보낸 일은 거의 비슷하게 유튜브나 넷플릭스, 왓차에서 영화를 보거나 하루에 10시간씩 게임에 열중하면서 스트레스를 해소했다. 그러나 해결해야 할 문제와 스트레스는 여전히 남아 있고, 자신에 대한 실망이 더 커져 다른 방법을 찾게 된다. 책을 찾거나(사례 1, 6, 7, 13) 글을 쓰고 자신의 블로그에 일상과 생각을 기록하고(사례 1, 5, 6), 헬스장 대신 집에서 ‘홈트’를 하면서(사례 8), 산책로나 가까운 산을 오르는 ‘안전한’ 야외활동(사례 13)을 일상생활화 하고 있었다.

사례 7) ...처음에는 왓차나 넷플릭스 영상을 많이 봤었는데.. 한두 달.. 이면 즐거운데, 두세 달 넘어가니까 영상을 틀어놓고 인터넷 쇼핑을 하고 점점 집중력이 떨어지는 거 같더라고요. 책 하나를 추천 받게 돼가지고... ‘재밌어 보이네’... 읽기 시작했는데 영상과는 다르게 책은 하나에 만 집중을 할 수 있는 게 되게 좋다고 생각했거든요.

연구참여자들이 시간을 활용하거나 관리하는 방식은 개인에 따라 다소 차이를 보였으나 생활리듬이나 목표에 맞추어 자신만의 방식을 적용해보면서 개발해나가는 과정에 있었다. 일부의 참여자들은 등교를 하지 않아 나태해진 생활을 바로잡기 위해, 또는 나태를 방지하기 위해 시간대에 따라 해야 할 일을 조직했고(사례 5, 11) 상황에 맞춰 자신의 시간을 조정했다(사례 3). 이는 일상화된 나태함과 시간 낭비를 통제하기 위한 대처양식이었고, 비대면수업의 수강을 미루지 않으면서 취업 준비를 병행하기 위한 수단이었다. <사례 10>은 스마트폰을 활용해 학습시간관리를 하고 있다. 그는 이 방식을 사용하면서 스스로 목표 달성의 욕구가 생기고 친구들과의 경쟁심을 자극받는 효과를 보고 있다.

사례 11) ...(학교를 가지 않는다고) 잠을 원하는 만큼 자면은 좀.. (시간) 활용할 수가 없을 것 같아서 근로를 신청해가지고 근로..를 아침부터 하면서 조금 아침시간을 계획적으로 쓰려고 노력했거든요..

사례 3) ... 스터디카페도 저녁 9시로 영업을 단축했던 적이 있어서... 어쩔 수 없는 상황이니까 제가 시간대를 바꿔서 일찍 가는 걸로 그 시간 관리를 바꿨던 것 같아요.

사례 10) ...같이 공부하는 애들끼리 타이머 하는 어플이 있어요... 친구끼리 그룹을 만들어서 할 수 있거든요. 제가 공부하는 시간이랑 그 친구들이 지금 하고 있는지, 그 친구가 오늘 얼마나 했는지 이런 걸 실시간으로 볼 수 있어서, 그게 살짝 경쟁처럼 되어서 1등 하려는 마음이 생기고 ... 그게 제일 도움이 된 것 같아요.

3. 지난 1년의 산출

참여자들이 코로나 19가 발생했던 지난 1년을 보낸 후 자신에게 일어났던 변화와 변화에 대처한 방식을 통해 얻은 결과는 실제로 얻은 수확과 그에 대한 주관적인 만족감 또는 아쉬움 등으로 표현되었다.

1) 가치의 전환, 목표 찾기

<사례 10>은 친구와 만나고 노는 일상이 차단된 3학년 을 보내면서 자신에게 집중할 수 있는 시간이 주어지자 미래와 곧 직면할 취업에 대한 생각이 깊어졌다. 일상생활에서 친구가 중심이었던 코로나19 이전에는 보이지 않았던 일과 미래에 대한 걱정이 그 자리를 대신하게 된 것이다. 그는 고민하는 과정에서 목표를 찾게 되었다. <사례

2>는 코로나 19로 인해 경제적 위기의식을 갖게 되면서 가치를 전환시킨 예이다. 코로나19 이전까지 그에게는 친구들과처럼 취업을 위해 스펙을 쌓는 것보다 돈을 모으는 것이 더 중요했고, 주 5일 아르바이트를 강행해왔다. 그러나 코로나 19로 부모님의 자영업이 타격을 입자 졸업 후 일할 수 있는 '능력'의 가치에 생각이 미치게 되었다. 코로나 19와 같은 일이 일어났을 때 '능력이 뒷받침되지 않으면 일을 못할 수도 있다'는 것이다. 그러므로 지금은 '최대한 돈을 모아놓자'는 현재 중심주의에서 미래의 경제적 자립과 직업을 위한 토대인 능력을 갖추는 것을 중요한 가치로 바꾸게 되었다.

사례 10) ... 거의 매일 노는 게 습관이 돼서 친구를 만나고... 코로나가 되면서 강제로라도 친구들과 보는 시간이 줄어들다 보니까 안 놀아도 괜찮은 거예요. 매일 나갈 필요가 없구나.. 그러면서 저에 대해 생각을 많이 하게 됐죠... 아 오히려 저는 코로나 상황에서 가장 큰 걸 얻은 것 같아요. 제 꿈이 없었는데.. 항상 고민이 '난 장래 희망이 뭐지?' 이거였는데, 코로나 상황에서 결정이 됐으니까...

2) 자원의 변환

대부분의 참여자들은 계획했던 활동들이 무산되자 그 대안으로 집에서 '혼자 할 수 있는' 자격증에 도전하였다. 자격증 취득은 대외활동과 마찬가지로 이들에게 취업을 위해 필요한 스펙이지만, 3학년이라는 시점에서 도전하기 적절했던 해외 경험이 무산되자 그 대안으로 선택한 차선책이었다. 이들이 취득했거나 준비 중인 자격증은 컴퓨터 활용능력과 같이 일반적인 유형(사례 2)부터 각자의 전공 분야의 취업에서 인정받을 수 있는 일본어, 건축기사 등 전문적인 것까지 다양했다. 코로나19 이후 1년의 등교 공백기 동안 시공간의 제약을 받지 않고 혼자 공부하거나 인터넷 강의로 준비할 수 있는 장점에 의미를 두고 우선적인 목표로 수정하고 시간자원을 투입하여 자격증이라는 자원으로 변환시킨 것이다.

사례 9) ... 잘했다고 생각하는 점은 자격증 딴 거 같아요. 왜냐하면 결과물이 있으니까. 2020년이 끝났을 때, '올해 뭐했지?'라고 생각했을 때 자격증이 딱 떠오르니까 '아, 내가 막 살지는 않았구나' 그런 생각이 들더라구요.

3) 성장과 독립

<사례 4>는 1학년 때부터 교내외 활동 경험이 많은 선

배들과 교류하면서 그들의 경험에서 나온 정보나 조언이 자신의 활동 참여에 큰 도움이 되었다고 생각한다. 코로나19 이후 선배들과 만날 기회를 가질 수 없게 되자 자연스럽게 혼자 생각하고 의사결정을 하게 되었다. 자신이 선배들에게 조언을 많이 구했던 때는 그들의 조언에 쫓리는 편이었으나 그 영향력에서 떨어진 지금 주변의 의견이나 조언이 중요하지 않다는 결론을 얻게 되었다. 연구참여자들은 학과의 동료나 특히 가까운 친구들의 영향을 많이 받는다. 학교에서 늘 만날 수 있고 같이 수업을 듣고 밥을 먹거나 노는 동안 친구의 공부방법을 따라할 만큼 친구를 의식하고 영향을 받았다. 그러나 지금은 자신만의 방법으로 공부하고, 도전할만한 자격증이나 대외활동을 찾아보고, 할 일을 스스로 계획하면서 혼자 '무엇인가를' 할 수 있는 독립심이 생긴 것 같다(사례 8).

사례 4) ... 의사결정에 있어서 남들의 결정이나 의견은 별로 중요하지 않더라고요. 왜냐하면 결국 제가 선택하고 결정을 해야 하니까. 그래서 예전에 비하면 의사결정을 하는 부분이라 던지 생각하는 부분에서 조금은 성장하지 않았나 싶어요...

4) 만족도와 피드백

'비대면 방식'의 연락은 일부 사람들과 단절을 시도하게 해준 계기가 되었다. 그런데 그에 대해 아쉬움보다는 만족감이 더 컸다(사례 4, 7). 사회적 활동이 자유롭고 활발했던 때는 잦은 만남이나 교류가 참여자들에게 중요한 일상이었으나 지금 돌아보았을 때 잦은 만남으로 에너지가 소진되기도 했으며, 타인의 조언에 쫓리면서 자신이 추구하는 방향을 잃기도 했다. 결국 코로나19 이후 인간관계가 축소된 것은 사회적 지지를 상실하거나 축소시켰지만 자신을 중심으로 사회적 교류와 인간관계가 정비되는 결과를 가져다주었고 만족감을 주었다. <사례 6>은 등하교를 하지 않고 짜여진 시간표대로 수강을 하지 않아도 되는 자유로움이 갑자기 주어지자 스스로 나태해지지 않기 위해서 생활 패턴이나 계획을 설정하고 시간을 관리하는 스킬이 '더 업그레이드 됐다'는 만족감을 느꼈다.

대조적으로 비대면수업을 시작했던 초기에 아무 것도 안하고 시간을 보낸 것이 후회된다는 사례들(2, 10, 15)이 있다. <사례 2>는 초기에는 시간이 남아돌았는데 '먹고 자는 데만 쓰고', 운동을 '마음은 먹어도 행동으로 못 옮겼던' 게으름을 후회했다. 아침형 인간을 원한다는 <사례 7>은 '게임으로' 늦게 자고 늦게 일어나는 습관이 갈수록

더 심해져 낮과 밤이 바뀐 '망가진' 생활을 했던 것이 정말 아쉽고, '계획적으로 시간을 배분'하지 못한 잘못을 회상했다. 또 수강을 계속 미루고 놀고 쉬는 게으름이 '습관'이 된 것 같다는 <사례 10>은 자신을 방치했다고 말한다. 이들은 모두 시간을 생산적인 일에 쓰지 않았거나 게으름을 바꾸고 싶어 하면서도 정작 행동으로 옮기지 않은 결과에 불만족하고 후회했다.

이들은 산출 결과에 대한 만족도에 따라 현재의 결과를 다음의 행동에 반영하는 피드백을 시작하였다. <사례 4>는 선배의 조언이나 도움을 받지 못하게 된 상태에서 자신이 찾은 공모전 활동에서 재미도 있었고 상을 받은 성과를 거두자 자신의 적성에 잘 맞는 것 같아 진로로 생각하고 있다.

사례 15)... 비대면 수업을 할 때 그 때 시간이 좀 많았음에도 불구하고 일본어 공부를 안 한 게 좀...아쉬운 것 같아요. 자격증(시험)이 취소됐다고 해서 공부를 안 한 게 좀 아쉬워요.

사례 4)...코로나19 이후에는 저 스스로 많이 생각하게 되고, 공모전도 제가 주체적으로 찾아서 하다보니까... 생각보다 잘 맞는 거예요. 생각지도 못한 분야였는데 막상 제가 찾아보고 즐길 줄 아니까 되게 재미있더라고요. 전에는 선배들이 추천했던 직종이라던지 분야에 취업해보면 괜찮겠다 그랬었는데, 요즘에는 제가 맞는 분야에 대해서 선택하고, '해보자'라는 생각을 하게 된 것 같아요.

V. 논의 및 결론

연구참여자들이 코로나 19 발생 이후 경험한 일상생활의 변화와 이에 대처하는 방식에 나타난 공통점과 차이점을 중심으로 체계론의 맥락에 따라 논의를 진전시키고자 한다.

1. 투입

연구참여자들에게 코로나19 발생 이후 일상생활의 모든 것이 달라진 변화는 그들의 자원관리체계에 투입된 요구이다. 외부환경에서 발생되어 투입된 '주어진 상황'은 참여자들이 통제할 수 없는 큰 사건이므로 더 어렵고 힘든 상황으로 인식될 수 있으며, 이를 해결하기 위해서는 추가의 자원이 투입되어야 할 가능성이 높다.

코로나 19로 연구참여자들의 일상생활에 나타난 첫 번째 변화는 수업이 전면적으로 비대면방식으로 전환된 것이다. 비대면 수업에 대해 대부분의 참여자들은 수강시간의 편리함, 다시 듣기를 좋은 점으로 꼽았다. 동시에 대면 수업에 비해 집중력이 떨어지는 문제점을 경험하였다. 그런데 집중이 잘 되지 않는 문제점을 ‘다시 들을 수 있는’ 장점으로 어느 정도 해결할 수 있지만, 오히려 다시 들을 수 있기 때문에 수강에 집중하지 않게 된다는 이유 또한 파악하고 있었다. 한편 2020년에 2학년이었던 참여자들(사례 8, 13, 14)은 수업을 통해 친구나 선배들을 만나지 못해서 ‘정보를 들을 기회가 줄었다’는 아쉬움을 토로했다. 결국 수업방식의 변화는 학생들에게 지식을 전달하는 수업의 본질적 목적 뿐 아니라 동료와의 네트워크, 그들로부터 얻는 정보와 도움 등의 사회적 지지의 측면에서 대면수업과 ‘차이가 있고’, ‘아쉬웠던’ 변화로 인식되었다. 두 번째의 변화는 취업을 위한 스펙 계획이 무산된 것이다. 특히 해외활동은 언제 재개될지 예상할 수 없기 때문에 더 충격이 크고, 다른 계획까지 ‘꼬여서’ 파장이 큰 스트레스원이 되었다. 세 번째 변화는 수업의 변화, 스펙 계획이 무산됨으로써 인간관계와 사회적 지지체계의 축소를 가중시킨 것이다. 코로나19 이전의 인간관계는 학교 수업을 기본으로 외부활동에서 알게 된 사람들에 이르기까지 폭 넓게 확장된 상태로 다양한 정보를 공유하고 조언을 듣는 지지체계였으나, 대면수업과 활동이 중단됨에 따라 사회적 지지 또한 축소된 것이다.

이처럼 코로나19로 인해 변화된 일상적 요구를 충족시키기 위해 연구참여자들이 투입할 수 있는 자원은 시간이자. 비대면수업을 원하는 시간대에 수강할 수 있어 자유롭게 활용할 수 있는 시간이 많아졌으며, 시간 자원은 자신이 통제할 수 있다는 점에서 여유로 인식될 수 있다. 반면 과거에 유용한 자원이었던 ‘사회적 지지’가 코로나19 상황에서 자원으로 작동하지 못하는 상태이므로 이들의 가용자원은 매우 제한적이라고 할 수 있다.

2. 과정

코로나19 발생으로 인한 일상생활의 변화에 참여자들이 대처하는 과정은 초기의 ‘아무 것도 할 수 없는’ 소극적인 대처에서 ‘이대로는 안 되겠다’고 자각하는 단계를 거쳐 사회적 지지체계를 재정비하는 단계로 진입하였다. 통학, 외부활동, 사회적 교류에 투입되었던 시간과 에너지가 ‘나’에게 집중되자 자신을 기준으로 모든 것을 판단

하는 근본적인 과정이 시작되면서 지금까지의 사회적 관계를 ‘거리를 두고’ 보게 되었다. 코로나19 이전에는 친구들과 만나는 일이 이들에게 중요한 일상생활이었으나, 현재 ‘보고 싶은’ 친구가 몇 명 되지 않는다는 점을 깨달았을 때 친구에 대한 기준을 다시 세우고 사회적 관계의 범위와 빈도를 거르는 재정비를 실행하게 되었다.

일련의 과정은 코로나19 발생 이전의 계획을 수정하는 것으로 마무리되었다. 참여자들이 이전에 계획했던 일들이 대외활동이나 해외 경험이었다면 지금은 국내에서 온라인 방식으로 참여하는 활동, ‘혼자서 할 수 있는’ 자격시험이나 자격증 취득을 먼저 시도하는데 우선순위를 둔 경우가 가장 많았다. 한편 계획을 실행하기 위해 투입 자원인 시간을 관리했다. 즉, 시간낭비를 통제하기 위해 아침 시간에 할 일을 배치하거나 스마트폰으로 학습시간을 관리했다. 여유시간 또한 관리의 대상이었다. 초기에는 여유시간을 게임이나 영화로 소일했으나 점차 책을 읽고, 지금의 힘든 ‘이 시간도 기록으로 남기는’ 글쓰기와 블로그 활동, 규칙적인 운동과 같이 자기계발과 자기관리에 조직하고 배분했다.

3. 산출 및 피드백

연구참여자들은 과정을 거쳐 다양한 산출 결과를 얻었다. 코로나19를 겪으면서 가치의 전환이나 목표 수립이 산출되었고, 많은 참여자들이 자격증 취득에 시간을 투입시킨 결과 자격증이라는 자원으로 전환시켰다. 또 사회적 지지체계가 약화되었지만 의사결정능력과 독립심이 생긴 것 같아 만족감을 보였다. 힘들고 불안정한 시기를 보내면서도 일부 연구참여자들은 의미 있는 산출 결과를 얻었다. 반면 1년이라는 시간 동안 게으른 습관을 바꾸려는 의지가 부족했고 시간을 계획적으로 배분하지 못해 아쉬움이 많고 스트레스가 누적된 부정적인 평가도 공존한다.

코로나19 발생 이후 달라진 일상생활에 대해 대학생들이 인식한 변화와 이에 대처하기 위해 이들은 어떤 생각과 행동을 보였는가를 기술하였다. 이상의 논의를 바탕으로 결론을 제시하면 첫째, 연구참여자들에게 주어진 투입으로서 가장 중요한 일상인 수업이 비대면화 되어 같이 수강하는 동료가 없고, 스펙을 위한 활동이 무산되고 사회적 관계를 유지하기 위해 누군가를 만나고 활동하는데 제약이 많아졌다. 그러므로 과거에 유용한 자원이었던 사회적 지지가 코로나19 상황에서 자원으로 작동하지 못하

는 상태이다. 한편 이들이 일상생활의 변화에 대처하기 위해 투입할 수 있는 시간자원은 누구에게나 동일하게 주어지나, 시간관리행동으로 변환시킬 수 있다면 차별화된 자원이 된다. 자신의 시간을 조정하거나 재분배하는 관리능력을 발휘하는 것은 달라진 환경에 나를 적응시키는 대표적인 과정이며, 이 관리능력을 행동으로 옮길 때 산출 결과가 달라질 수 있다. 연구참여자들이 보여준 시간관리 행동에서도 두 가지의 중요한 시사점이 나타난다. 하나는 위기상황에서 한 가지 자원을 활용해 새로운 자원으로 전환시켰다는 점이며, 또한 동일하게 주어진 시간자원을 어떻게 관리하는가에 따라 산출의 질이 달라질 수 있다는 점이다. 이는 Deacon과 Firebaugh(1988)가 체계론에서 강조한 과정의 중요성, 즉 유사한 조건으로 다른 결과를 창출하는 다중결과성을 보여주는 것이다. 따라서 대학생들의 일상이 수업과 취업준비를 중심으로 하는 유사성을 갖지만 개인에 따라 시간관리의 필요성을 인식하고 효과적인 관리방법에 따라 산출 결과는 다양하게 나타날 수 있다고 하겠다.

둘째, 대처 과정의 초기 혼란 속에서 일부 연구참여자가 무기력함에서 벗어날 수 있었던, 적극적인 대처를 시작하게 한 원동력은 긍정적인 마인드였다. 교환학생 계획을 중단할 수밖에 없었던 사례는 자신의 학업계획과 진로를 수정해야 하는 혼란과 미래에 대한 불안감이 커졌지만, 지금까지의 인간관계와 가족을 되돌아볼 수 있었던 계기가 되었다고 '얻은 것'에 의미를 두는 긍정적 태도를 보였다. 이처럼 긍정적 태도는 환경 변화에 자신을 적응시키거나 대안을 찾고 행동으로 옮기는 빠른 적응력의 바탕이 되었다. 이는 Bono et al.(2020)의 연구에서 대학생들의 긍정적인 특성이 COVID-19로 인한 심리적 위해를 줄이고, 주관적 웰빙을 증가시키고 원래의 상태로 되돌아가는 회복력을 증진시킬 수 있다고 한 것과 유사한 반응으로 볼 수 있다. 또 다른 원동력은 계획능력이다. 대부분의 연구참여자들이 앞으로 계획을 세워도 실행할 수 있을까 하는 불안감을 가지고 있으나, 그중에서도 빨리 새로운 계획을 세우는 대처를 했던 사례는 그만큼 계획을 생활화해왔고 계획능력이 체득되었기 때문이다.

셋째, 참여자들에 따라 다소 개인차를 보이기는 했으나 변화를 인식하고 대처하는 과정에서 무산된 계획을 조정하여 새 계획을 내놓은 것은 청년 특유의 회복력과 적응력을 바탕으로 가능했다고 볼 수 있다. 우선 이들은 디지털 세대답게 사회적 관계를 비대면으로 유지하는 적응력을 보였다. 그러나 카카오톡과 같은 통신수단으로 친한

친구와 일상을 나누는 경우가 가장 보편적이었다. 친밀하지 않은 사람과도 비대면 의사소통을 했지만 이 경우 필요에 의한 것이며, 그 관계를 지속시키는데 대한 책임감을 적게 느꼈다. 즉, 이들에게 사회적 관계가 중요한 이유는 친밀도와 소속감이 높아짐에 따라 정보를 공유하거나 지지를 받을 수 있기 때문이며, 비대면으로 사회적 관계를 이어갈 수 있다 하더라도 현장에서 같은 경험을 하고, 친밀감이나 동료의식 등이 생성되지 않는다면 유지해야 할 필요성을 느끼지 못하는 것이다. 결과적으로 이들은 디지털 기술과 기기를 활용해 비대면 수업과 비대면 사회적 관계 유지, 그리고 게임과 유튜브, 넷플릭스 등 비대면 여가를 소비하는 디지털세대의 특징을 보였다. 대학생들의 COVID-19 전후 여가변화를 조사한 박광호 외(2020)의 연구에서 COVID-19 시대 대학생들의 여가 특징은 '게임과 미디어'라고 한 것과 유사한 현상이다. 외부활동과 문화 예술 관람, 스포츠 등이 제한된 상태에서 여가시간을 비대면방식으로 보낼 수밖에 없으나 자유로운 선택에 의미를 두는 여가를 혼자 하는 비대면 활동으로 일관하는 것은 스스로 여가를 제한하는 것이며, 나아가 이들의 비대면 생활이 확대되는 결과를 가져왔다.

넷째, 체계론에서 강조하는 체계와 체계의 상호작용과 영향, 그리고 환경과의 상호작용의 측면에서 연구참여자들의 경험에 접근해보면 참여자들이 수업과 활동의 본질적 목적 이외에 그로 인한 네트워크와 정보 교류, 공감과 지지에 큰 의미를 부여했던 만큼 수업의 비대면화와 스펙 계획의 변화는 사회적 지지체계를 약화시킨 변화, 즉 다른 부분에 영향을 준 현상이 나타났다. 참여자들과 환경의 상호작용은 전반적인 일상생활의 비대면화로 나타나며, 여가를 보내는 방식에서 가장 잘 나타난다. 여가는 자유롭게 선호하는 활동을 선택하는 것임에도 불구하고 이들은 대부분 게임과 동영상, 영화 등 디지털화된 기술적 환경이 주는 편의성과 오락성을 즉각적으로 이용하였다. 다른 한편으로는 코로나19 이후 참여자들은 수업의 비대면화에 빠르게 적응하였다. 취업준비활동 역시 비대면화가 장기화되면서 온라인으로 할 수 있는 외부활동을 적극적으로 탐색하고 참여했다. 결국 외부환경으로부터 발생된 코로나19는 이들의 일상생활을 변화시켰지만 그 변화를 수용하거나 적응하는 과정에서 환경을 이용하는 방식의 상호작용이 능동적으로 또는 수동적으로 이루어지고 있다고 볼 수 있다.

연구의 진행과 결과를 통해 참여자들에게 코로나19로 인해 스펙을 위한 모든 계획이 무산된 것은 엄청난 충격

일 뿐 아니라 다시 계획을 세워도 '실행될 수 있을까 하는' 불안감을 갖고 있다는 점이 확인되었다. 이는 스펙 쌓기, 즉 취업 준비를 하지 못했다는 불안감과 취업이 불투명해지는 미래에 대한 불확실성을 가중시키는 반응으로 나타났다. 사회에 나갈 준비를 하는 청년층이 미래에 대해 부정적인 전망이나 좌절, 포기 등 부정적 심리상태를 가질 가능성, 미래를 준비할 기회를 상실 당한 청년층을 어떻게 지원할 것인가라는 과제가 우리에게 주어졌다. 사회는 청년들의 적응력을 지원하는 일정 부분의 역할을 담당해야 할 것이다. 청년들에게 일과 직업에 대한 비전을 제시하는 역할을 학교와 정부, 그리고 기업이 나누어 공적인 사회적지지 체계를 구성하여 제공하는 것이다. 청년들이 필요로 하는 사회적 지지를 개개인의 역량과 노력으로 찾는 사적 체계가 아닌 개방된 공적 체계에서 정보나 지지를 찾고 도움을 받을 수 있는 지지의 풀(pool)을 조성하는 것이다. 학교는 물론 스펙을 도와주는 역할 이전에 수업의 효과와 문제점을 분석하고 학생들에게 다양한 수업방식에 적응할 수 있도록 학습지원, 기술적 지원, 편의성 제고를 강화해야 할 것이다. 또한 많은 대학에서 학생과 교수에게 비대면 수업에 필요한 교육을 제공하고 있는 것과 같이 새로운 교육환경에서 구성원들의 적응과 문제점, 비효율 등을 점검해야 할 것이다.

이상에서 기술한 논의와 결론은 본연구에서 선택한 질적연구방법과 연구참여자의 한계로 인해 매우 제한적이다. 또 조사시점이 코로나19 발생 후 약 1년이 경과한 시점으로 발생 초기와 중, 후기로 갈수록 연구참여자들의 대처와 적응에 변화가 있을 수 있으나 이를 엄격하게 구분하거나 통제할 수 없는 한계가 있다. 연구의 관점과 분석 틀로 체계론을 사용했지만 체계론의 중요한 가정 중 하나인 개인과 가족의 상호작용을 다루지 못한 한계가 있다. 연구참여자의 일상생활의 시공간이 다른 가족원과 공유된다는 점에서 관련성을 가질 수 있으나 본 연구에서는 대학생의 일상생활을 학업과 취업준비로 한정하였다. 후속연구에서는 코로나19로 인한 가정생활의 변화 또는 가족의 상호작용과 가족관계의 변화, 그리고 변화가 가족구성원에게 미친 영향을 점검하는 시도 또한 필요할 것이다. 대학생의 일상생활의 변화로는 시점에 따라 전반적인 생활과 활동에 시간을 배분하고 관리하는 능력을 개인적으로 개발하고 결과를 비교 측정하는 연구, 시간 자원 이외에 경제적 자원, 예를 들면 아르바이트를 중단함으로써 용돈이나 생활비를 조달하지 못하는 문제, 그리고 집과 자신의 방이라는 한정된 공간에 머무는 생활이 장기화됨

에 따라 이들의 일상과 경험이 더욱 디지털화 되는 연관성에 주목하는 연구들이 시도될 수 있다. 여러 제한점 내에서 본 연구는 코로나19로 인해 모든 일상이 변화된 환경에 처음으로 노출된 대학생들이 일상의 축인 수업의 변화와 취업 준비에 대한 부담과 불안을 어떻게 인지하고 대처하고 있는가, 그 과정에서 어떤 기제를 개발하고 적용하고 있는가의 문제의식을 다룬 의의가 있다.

참고문헌

- 강진호, 박아름, 한승태(2020). 코로나-19로 인한 대학생들의 라이프 스타일 변화 경험에 대한 현상학적 연구. *한국엔터테인먼트산업학회 논문지*, 14(5), 289-297. <https://doi.org/10.21184/jkeia.2020.7.14.5.289>
- 남수정(2016). 가정과교육과정에서의 핵심개념: 관리 및 생애설계. *한국가정과교육학회지*, 28(2), 51-59. <http://dx.doi.org/10.19031/jkheea.2016.06.28.2.51>
- 박광호, 이승연, 김진원(2020). 대학생들의 COVID-19 전후 여가변화와 여가동기 및 건강신념과의 관계. *한국여가레크리에이션학회지*, 44(3), 69-86. <http://dx.doi.org/10.26446/kjlrp.2020.9.44.3.69>
- 박미정, 엄명용(2009). 여성결혼이민자의 사회적 관계가 생활만족에 미치는 영향에 관한 연구. *한국가족관계학회지*, 14(2), 1-26.
- 보건복지부(2020). *코로나바이러스감염증19 범정부대책회의 브리핑* (2월 23일). 세종: 보건복지부.
- 성미애, 진미정, 장영은, 손서희(2020). 코로나19에 따른 1인가구의 일상생활 변화 및 스트레스: 사회적 지원과 가족탄력성을 중심으로. *한국가족관계학회지*, 25(3), 3-20. <http://dx.doi.org/10.21321/jfr.25.3.3>
- 양혜진(2020). 코로나 19상황에서 대학신입생들의 자아탄력성 정도에 따른 우울감과 심리적 정서의 차이. *The Journal of the Convergence on Culture Technology (문화기술의 융합)*, 6(3), 75-82. <https://doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.3.75>
- 유명순(2020). *코로나19 위협인식과 행태. 한국인의 사회동향*. 대전: 통계청 통계개발원.
- 이종만(2020). 코로나19 원격 교육에서 외로움과 유튜브 과다사용이 대학생활적응에 미치는 영향에 대한 탐색적 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 20(7), 342-351. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.07.342>
- 정병일, 백상욱(2015). 스마트폰 중독이 대학생 생활 적응에 미치는 영향 - 충동성의 조절효과. *한국컴퓨터정보학회*

- 논문지, 20(12), 129-136. <http://dx.doi.org/10.9708/jksci.2015.20.12.129>
- 진미정, 성미애, 손서희, 유재언, 이재림, 장영은(2020). 코로나19 확산에 따른 가족생활 및 가족관계의 변화와 스트레스. *Family and Environment Research*, 58(3), 447-461. <https://doi.org/10.6115/fer.2020.032>
- 홍성희, 김혜연, 김성희, 윤소영, 고선강(2008). **건강가정을 위한 가정자원관리**. 서울: 신정.
- 홍성희(2015). 다문화가족의 사회적 지지에 대한 체계론적 접근 - 공적 지원체계를 중심으로. *한국가족자원경영학회지*, 19(1), 23-47.
- Bono, G., Reil, K., & Hescocox, J. (2020). Stress and wellbeing in college students during the COVID-19 pandemic: Can grit and gratitude help?. *International Journal of Wellbeing*, 10(3), 39-57. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i3.1331>
- Boss, P. (2002). *Family stress management: A contextual approach* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307-324.
- Deacon, R. E., & Firebaugh, F. M. (1966). *Home Management Context And Concepts* (1st ed.). Boston: Houghton Mifflin, Inc.
- Deacon, R. E., & Firebaugh, F. M. (1975). *Family Resource Management: Principles and Applications*. Boston: Allyn & Bacon.
- Deacon, R. E., & Firebaugh, F. M. (1988). *Family resource management: Principles and applications* (2nd ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Heck, R. K. Z. (1983). A Preliminary Test of a Management Research Model. *International Journal of Consumer Studies*, 7(2), 117-135. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.1983.tb00618.x>
- Lee, M., & You, M. (2020). Psychological and Behavioral Responses in South Korea During the Early Stages of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2977). <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17092977>
- Maloch, F. & Deacon, R. E. (1970). Proposed frame work for home management. *Journal of Home Economics*, 58, 31-35.
- Mitchell, D. (2019). *The Influence of the family self-sufficiency program: perspectives and preferences of low-income families*. Unpublished doctoral dissertation. University of Minnesota, MN, U.S.
- Mihashi, M., Otsubo, Y., Yinjuan, X., Nagatomi, K., Hoshiko, M., & Ishitake, T. (2009). Predictive factors of psychological disorder development during recovery following SARS outbreak. *Health Psychology*, 28(1), 91-100. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0013674>
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30(3), 241-256. <https://doi.org/10.2307/2136956>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>
- KBS NEWS(2020. 3). ‘코로나19’ 팬데믹 코로나19 세계적 대유행 ‘팬데믹’이란 무엇입니까? <http://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=4400004&ref=A>에서 인출