

COVID-19 팬데믹 상황에서 노인 상담 경험에 관한 현상학적 연구

A Phenomenological Study on Counseling Experience of the Older Adults
in the COVID-19 Pandemic Situation

김 남 원*

전주대학교 상담심리학과

Namwon Kim

Department of Counseling Psychology, Jeonju University

(초록)

본 연구는 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 어떤 정서를 경험하고, 상담이 노인들에게 어떤 의미를 부여하는지를 알아보고자 하는 분석 연구였다. 이를 위하여 노인복지시설을 이용하는 노인 9명을 대상으로 진행했던 집단상담 그리고 그 이후 개별적인 심층 면담 내용을 현상학적 방법으로 분석하였다. 그 결과, COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 경험하는 정서에 대한 9개의 의미 있는 단위와 3개의 하위 구성요소가 도출되었고, 이들은 하나의 구성요소로 통합되었다. 즉 '갑작스러운 정서적 변화 경험'이라는 구성요소에 '사회적 고립과 단절로 인한 고독감', '두려움과 공포심에서 유발된 불안감', 그리고 '고독감과 불안감에서 파생된 우울감'이라는 하위 구성요소가 도출되었다. 아울러 집단상담이 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들에게 어떤 경험과 의미를 제공하는지를 분석한 결과, 30개의 의미 있는 단위와 10개의 하위 구성요소가 도출되었고, 이들도 하나의 구성요소로 통합되었다. 즉 'COVID-19 팬데믹 이후 상담에 의한 변화'라는 구성요소에 '일상에 대한 부정적 인식 및 높은 스트레스', '문제해결력 부재 및 정서 파악 어려움' 등의 하위 구성요소가 도출되었다. 이 연구는 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 어떤 정서를 경험하는지를 그들의 생생한 이야기로 확인했고, 집단상담이 노인들의 정신건강 증진에 도움을 줄 수 있다는 점에서 의의를 찾을 수 있었다.

주제어 : COVID-19 팬데믹, 노인, 노인 상담

* 교신저자: (우) 55069 전라북도 전주시 완산구 천장로 303 전주대학교 상담심리학과 강사 김남원 박사 (상담심리학 전공) (e-mail: one@onnuri.org)

(Abstract)

This study was to analyze the older adults' emotional state during the COVID-19 pandemic. The state was explored through both group and individual interview. All the contents of the interview for nine community-dwelling older adults were analyzed by the phenomenological approach. From analyzing the emotional state, nine meaning units and three sub-themes were emerged, and those were clustered into one theme. The theme was named as 'mood swings,' while the three sub-themes as 'loneliness catalyzed by social isolation,' 'anxiety triggered by fear,' and 'depression induced by loneliness and anxiety.' This study was also to analyze the older adults' feedback on the interview. That is, how meaningful they felt from the interview was explored. From analyzing the feedback, thirty meaning units and ten sub-themes were emerged, and those were clustered into one theme. The theme was named as 'changes made from counseling after COVID-19 pandemic,' while the ten sub-themes were named as 'being pessimistic and bearing high levels of stress in daily life' 'absence of problem-solving capability and difficulty in evaluating emotional status' and so on. This study confirmed that the emotional state experienced during the pandemic was severely negative, and the significance of the study was that such a negative emotional state could be resolved through counseling.

Key words : COVID-19 pandemic, Older adults, Geriatric counseling

I. 서 론

COVID-19는 2019년 12월 중국 우한에서 처음 확인되었고, 2020년 1월 우리나라에 전파되었다. 세계보건기구(WHO)는 2020년 3월 10일 COVID-19의 세계적 유행 상황을 팬데믹이라고 선언했다. COVID-19 팬데믹 이후 노인들은 감염 불안, 사회적 거리두기, 복지시설 폐쇄 및 사회복지 서비스 제한 등을 반복적으로 경험해왔다(Lim, Kim, Lee, Cha, Lee, Seo et al., 2021; Sharif, Amin, Hafiz, Benzel, Peev, Dahlan et al., 2020).

퇴직 이후 사회적 교류가 감소하게 된 노인들은 COVID-19 확산 방지를 위한 사회적 거리두기 등의 정책 때문에 일상생활에 꼭 필요한 서비스를 받는데 어려움마저 생기고, 최소한의 대인관계도 중단되면서 더 큰 스트레스

를 경험하고 있다. 이로 인하여 지역사회나 지인들과의 교류가 더 어려워진 노인들은 고립이나 외로움 등의 문제를 심하게 겪고 있다. 따라서 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들을 위한 지원 방식은 당장 먹고사는 문제해결의 복지 서비스 차원을 넘어 사회적, 심리적 및 정서적 지원까지 그 영역이 확대되어 사회적으로 고립된 노인들이 적극적으로 소통하고, 기초적인 삶을 영위하며, 존재 가치와 삶에 대한 희망을 품을 수 있도록 해주는 것이어야 한다. 노인들은 저소득일수록, 고령일수록, 또는 혼자 사는 경우 외부와의 단절에 의한 고독감, 자신 혹은 가족이 COVID-19에 걸릴지도 모른다는 불안감, 전염병이 언제 종식될지 알 수 없다는 막연함 등에서 야기된 우울감이 더 심한 편이다(Park & Hwang, 2021; Shin, Yoon, Kim, & Kim, 2020; Suh & Kwon, 2021).

최근 국내외 연구자들은 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 경험하는 사회적, 심리적 및 정서적 문제와 그 영향을 보고하고 있다. 예를 들면, COVID-19 발생 이후 노인들의 37.1%가 우울감과 불안감을 호소하고 있다고 했고(Xiong, Lipsitz, Nasri, Lui, Gill, Phan et al., 2020), 한국 사회에서 COVID-19와 우울감(blue)이 합쳐진 신조어 ‘코로나 블루’가 유행할 정도로 모든 연령대 사람들이 우울감이나 불안감, 무기력증을 호소하고 있었다(Choi, 2020). 특히 다른 연령층보다 노인들이 COVID-19로 인한 우울감과 불안감이 더 심했는데(Narayana, Pradeepkumar, Ramaiah, Jayasree, Yadav, & Kumar, 2020), COVID-19 팬데믹으로 인한 제한 조치가 노인들에게 신체적 안전을 담보하는 대신 최저수준의 생활 유지와 사회적, 심리적 및 정서적 문제 위험을 높이고 있었다(Choi, Oh, & Kim, 2020).

생의 마지막 단계에 접어들게 되면 사회 활동 제한이나 중단, 급격한 건강의 쇠퇴 등으로 심리적 불편함을 심하게 겪을 수 있다(Jang, Lee, & Yoon, 2013). 집단상담은 그와 같은 심리적 문제를 해결하기 위한 전문적 실천과정인데, 상담 과정에서 노인들은 자신과 타인의 문제를 솔직하게 나누고 들으면서 다른 참여자들도 비슷한 고충을 겪고 있음을 인식하거나 자신의 현 상태를 있는 그대로 수용해준다는 느낌을 받으면서 궁극적으로 문제가 해결되는 경험을 한다. 따라서 역동적 관계와 치료적 기능이 포함된 집단상담은 노인 문제에 접근할 때도 효과가 잘 드러나는 편이다(H. Kim, Kwon, & Kim, 2019). 고독이나 불안, 우울감은 노인들의 부정적인 정서를 평가

하는 요인인데, 그 수준은 노인들의 심리적 불편감으로 평가하기도 한다(Chung & Kim, 2013). 노인들은 외로움이나 슬픔, 우울, 무기력, 불안, 상실감 등의 정서를 복합적으로 지닌 경우가 허다한데, 이와 같은 정서가 지속하면 신체 증상이 발현할 수 있다(Lim et al., 2021). 이에 노인들이 경험하는 심리적 불편감이나 그들의 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 요인을 규명하고, 그 요인의 영향력을 낮추는 방법이 무엇인지 파악하는 연구가 필요하다.

우리나라 노인들을 대상으로 실시되었던 연구에 따르면, 그들의 정신건강이나 심리적 안녕감은 사회적 관계를 토대로 한 정서적 유대감, 긍정적인 지지체계 등에 의해 크게 좌우되고 있다. 그러므로 노인들의 고독감이나 우울, 불안 수준을 낮추기 위해서는 사회참여를 독려하고, 정신적 유대감을 확보하며, 또 긍정적인 지지체계를 작동시켜야 한다(H. Kim, Kim, Seomun, Shin, & Song, 2014; J. Kim, Kim, Kim, & Lee, 2014; S. Kim, 2013; Oh & Lee, 2015). 예를 들면, 고독감은 개인의 바람과 사회적 관계에서 생기는 모순을 인식했을 때 경험하게 된다(Cho & Yoo, 2016). 노인들이 고독감을 연속적으로 경험하면 생활 전반에 부정적인 영향을 미치면서 우울감으로 발전할 가능성이 크다. 따라서 COVID-19 감염 예방을 위한 사회적 거리두기 등으로 고독감이 더욱 심화하는 노인들이 안정적으로 일상생활을 유지할 수 있도록 포괄적이고 통합적인 지원이 이루어져야 한다. 예를 들면, 그들에게 전화 및 온라인 화상상담 등을 제공하거나 그들을 직접 찾아가는 심리상담 등의 서

비스가 대안이 될 수 있다(Choi, Choi, Kim, Kim, Park, & Kim, 2021). 역시 노인들이 사회적 거리두기로 인해 겪는 고립감과 외로움 등을 해소하는 방안 중 하나는 디지털 기기를 활용한 대인관계 및 의사소통 기술을 습득 또는 향상하는 것이다(Shin et al., 2020).

노년기에 접어들면서 신체기능 저하, 배우자 상실, 역할축소 및 상실 등 생활을 위협하는 사건을 경험할 때 불안감도 심한 편이다(Jo & Yun, 2015). 퇴직 후 사회적으로 소외되었다고 느끼는 노인들은 사회적 거리두기 등의 제한 정책에 의해 불안감이 더 심해졌는데, COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들의 불안감을 더 심화시키는 요인은 감염에 대한 두려움이나 감염질환에 대한 지식 부족, 고연령층의 높은 치사율, 만성질환 상태 등이었다(Lim et al., 2021). COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들은 우울감도 심한 편인데, 이는 일상생활에서의 의욕 저하나 무능감, 허무감, 죄책감을 초래하는 등 자살의 위험이 크므로 외로움 해소나 인지적 변화를 토대로 한 개입이 필요하다(Jo & Yun, 2015; Suh & Kwon, 2021).

COVID-19 팬데믹 상황에서 우리나라 노인들을 대상으로 시도한 정신건강 관련 연구는 활발하지 못한 편이었다. 특히 양적연구는 노인의 특성상 온라인 조사에 의존하는 방식도 쉽지 않아서 거의 시도되지 못하고 있다. 현재까지 진행된 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인 관련 양적연구는 우울감에 영향을 미치는 요인이나 노인요양시설 이용 관련 만족도에 영향을 미치는 요인 등을 탐색하는 수준에 불과하다(Lee & Byun, 2021; Suh & Kwon, 2021). 한편 소수의 대상자를 면담한 후 그

결과를 보고하는 질적연구는 양적연구보다 더 쉽게 시도되고 있는데, 그 주제는 주로 팬데믹 상황에서의 독거노인들의 생활상, 노인들의 일상생활 변화 등에 관한 것들이다(Choi et al., 2021; Park & Hwang, 2021; Lee & Kang, 2020; Shin et al., 2020).

근래까지 진행된 국내외 연구에서는 COVID-19 팬데믹 상황이 노인들에게 초래하는 신체적 상태, 사회적 상태, 우울, 스트레스 등의 문제를 다루고 있다. 그렇지만 COVID-19 팬데믹 상황이 초래하는 문제의 심각성에 비해 노인들의 정신건강 문제를 부분적으로만 다루고 있어서 그들의 변화된 삶에 대한 애환 등을 생생하게 탐색하는데 제한이 있었다. 따라서 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 경험하는 정서가 무엇이고, 정신건강 증진을 위한 프로그램 시행 및 효과를 평가한 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 본 연구에서는 COVID-19 팬데믹 상황의 노인들이 경험하는 정서를 그들의 생생한 이야기로 확인하고, 상담이 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들에게 어떤 의미가 있는지를 파악하고자 했다. 즉 본 연구는 COVID-19 팬데믹 상황의 노인들이 어떤 정서를 경험하고, 집단상담이 노인들에게 어떤 경험과 의미를 제공하는지를 살피는 것이었다.

II. 연구 방법

1. 연구대상자

본 연구의 대상자는 서울특별시 거주하

<Table 1> General characteristics of the participants (N=9)

Participant	Gender	Age	Academic ability	Spouse
P1	남	68	대학 졸업	있음
P2	여	67	고졸	있음
P3	여	74	초졸	없음
P4	여	72	초졸	없음
P5	남	68	고졸	있음
P6	여	67	초졸	있음
P7	여	72	초졸	있음
P8	여	71	고졸	없음
P9	남	80	고졸	없음

는 9명의 노인으로 남성 3명, 여성 6명이었다. 그들은 거동에 전혀 문제가 없는 등 신체활동 상태가 비교적 양호했으며, 의사소통 및 읽고 쓰기가 가능한 분들이었다. 그들의 나이 나 학력, 결혼상태에 관한 사항은 <Table 1>과 같다.

2. 연구 도구

본 연구에서는 두 차례의 집단상담(연구대상자 6명 대상 온라인 상담 및 3명 대상 대면 상담)이 각각 주 1회, 회당 90분씩, 4회기 동안 실시되었다. 그 구성 및 내용은 <Table 2>와 같다.

3. 연구 절차

1) 연구대상자 선정

연구대상자의 선정은 다음과 같은 절차로 이뤄졌다. 우선 COVID-19 팬데믹 상황에서

노인들의 정서적 경험과 상담 효과에 관한 연구를 위해 서울특별시 중부지역에 소재한 한 노인복지시설에 연구대상자 모집 관련 협조를 요청했다. 이에 동의한 시설에서는 상담 참여 안내문을 내부 게시판에 공고했고, 그 공고를 보고 찾아온 노인을 대상으로 연구자가 노인복지시설에서 상담참여의 적절성 여부를 면접하였다. 이와 같은 면접 실시 이유는 신체 및 심리, 인지 상태가 비교적 건강하고, 의사소통과 읽고 쓰기가 가능한 노인을 연구대상자로 선정하기 위해서였다. 마지막으로 연구대상자들의 신체, 심리 및 인지적 건강 상태를 객관적으로 확인하기 위해 노인복지시설이 자체적으로 조사하여 보관 중인 이용자의 건강 상태 정보기록을 연구대상자와 노인복지시설의 허락을 받은 후 열람하여 건강 상태를 확인하고서 최종 연구대상자 9명을 선정했다.

2) 자료 수집

본 연구의 자료 수집은 2020년 12월부터

〈Table 2〉 Session outlines of group counseling

Session	Theme	Contents	Questions
1	COVID-19 팬데믹 상황과 나	COVID-19 팬데믹 상황에서 경험한 새로운 삶의 공유	· COVID-19 팬데믹 상황으로 일상생활이 달라진 점 · COVID-19 팬데믹 상황으로 인한 대인관계의 변화
2	COVID-19 팬데믹 상황에서의 스트레스	COVID-19 팬데믹 상황에서 경험한 정서적 변화 및 스트레스	· 요즘의 기분 · 가장 심하게 느껴지는 스트레스
3	COVID-19 팬데믹 상황을 건강하게 이겨내기	COVID-19 팬데믹 상황 이후 달라진 삶에 건강하고 적절하게 적응하기 스트레스 해소 등 정신건강 증진을 위한 방법 배우고 실천하기	· 달라진 일상과 스트레스 해소 방법 · 지금 가장 필요한 것이 무엇이고 · 팬데믹 상황을 이겨낼 적절한 방법 습득
4	COVID-19 팬데믹 상황과 집단상담	집단상담이 COVID-19 팬데믹 상황에서의 자신에게 제공하는 경험과 의미	· 상담 경험으로 인한 변화 · 상담에서 도움받은 부분

2021년 6월 사이에 이루어졌다. 자료 수집 과정은 집단상담과 심층 면담 실시를 의미한다. 집단상담은 연구대상자 9명 중 6명을 대상으로 한 온라인(Zoom) 방식 그리고 다른 3명을 대상으로 한 대면 방식으로 각각 4주 동안 일주일에 1회 총 4회기 이루어졌다. 집단상담 이후 반구조적이고, 개방적인 질문을 바탕으로 한 심층 면담이 개별적으로 3회, 회당 60분씩 대면으로 이루어졌는데, 7명은 대면 그리고 2명은 전화 통화 방식에 의했다. 심층 면담 주요 질문은 “COVID-19 팬데믹 발생 이후 어떤 정서를 경험하고 있습니까?”, “COVID-19 팬데믹 상황을 어떻게 느끼고 있습니까?”, “COVID-19 팬데믹 상황에서 집단상담 경험 전과 후에 기분이 어떻게 달라졌습

니까?” 등이었다.

3) 자료 분석

본 연구의 집단상담 및 심층 면담의 자료는 현상학적 연구의 ‘Colaizzi’ 방법을 사용하여 분석했다(Morrow, Rodriguez, & King, 2015). 즉 Colaizzi 방법에 따라 전체 진술 내용을 읽기, 의미 있는 진술들을 끌어내기, 명확하게 밝힌 의미들을 주제들의 무리로 묶기, 조사된 현상을 철저히 기술하기, 각각의 응답자가 제시한 기술의 유효성 확인하기 등의 단계를 거쳐 분석하였다(Crotty, 1996). 구체적인 분석 과정을 서술하면, 우선 연구대상자의 진술 내용에서 전체 맥락을 파악하고, 각각의 의미 있는 문장을 발췌했다. 이를 바탕으로

보편적이고 추상적인 진술을 만들어 전환된 의미 단위를 만들었다. 그 후에는 전환된 의미 단위들을 묶어 하위 구성요소로 범주화했고, 경험의 본질적 구조를 하나의 구성요소로 기술했다(Crotty, 1996).

이와 같은 과정을 거치면서 연구대상자 9명이 COVID-19 팬데믹 상황에서 어떤 정서를 경험하는지를 분석했고, 상담이 연구대상자들에게 어떤 경험과 의미를 부여했는지를 파악하였다. 연구자는 줌(zoom)을 이용한 온라인 상담 과정의 녹화와 녹취록, 메모를 반복해서 듣거나 읽으면서 원자료에 더 충실하고 친숙해지기 위해 노력했다. 의미가 명확하게 보이지 않는 내용은 연구대상자에게 전화를 걸어 확인하는 과정을 거쳤다. 이를 구체적으로 표현하면, 전체적인 맥락을 파악했고, 의미 있는 단어나 문장을 토대로 전환된 의미 있는 단위를 찾아냈으며, 패턴을 분석해 의미 있는 하위 구성요소로 묶는 과정을 반복하면서 하나의 중요 구성요소를 발견하였다. 아울러 연구 결과의 일관성과 객관성, 타당성과 신뢰성을 확보하기 위하여 본 연구자와 전문가 2인이

기획과 실행, 심층 면담, 분석, 논문작성 등 연구의 모든 과정에서 삼각 검증(triangulation)을 거쳤다.

4) 윤리적 고려

연구대상자의 보호와 윤리적 문제를 최대한 방지하기 위하여 연구대상자의 권리, 익명성, 개인정보 보호, 비밀보장, 동의 획득 등 연구윤리와 관련된 제반 사항을 준수했다. 본 연구는 IRB로부터 승인을 받고서 이루어졌다.

III. 연구 결과

1. COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 경험하는 정서에 대한 의미 단위와 구성요소

COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 경험하고 있는 정서를 분석한 결과, 9개의 의미 있는 단위와 3개의 하위 구성요소가 도출되었고, 이들은 1개의 구성요소로 통합되었다. 그

〈Table 3〉 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 경험하는 정서에 대한 의미 단위와 구성요소

Component	Sub-Components	Converted Semantic Units
COVID-19 팬데믹으로 인한 갑작스러운 사회적, 정서적 변화 경험	사회적 고립과 단절로 인한 '고독감'	· 갑작스러운 사회생활 단절과 고립 · COVID-19 팬데믹으로 대인관계 및 서비스 단절 · 최소한의 대인관계 단절에 대한 위협
	두려움과 공포심에서 유발된 '불안감'	· COVID-19 감염에 대한 두려움과 공포 · 가족의 COVID-19 감염에 대한 걱정과 염려 · COVID-19 치명률에 대한 두려움과 공포
	고독감과 불안감에서 파생된 '우울감'	· COVID-19 팬데믹이 언제 종식될지 모르는 막연함 · 본인이 할 수 있는 일이 별로 없어서 느끼는 불안 · 팬데믹으로 인한 고립에서 오는 고독감과 우울감

구성요소는 ‘갑작스러운 정서적 변화 경험’이었고, 하위 구성요소는 ‘사회적 고립과 단절로 인한 고독감’, ‘두려움과 공포심에서 유발된 불안감’, 그리고 ‘고독감과 불안감에서 파생된 우울감’이었다. <Table 3>은 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 경험하는 정서에 대한 의미 단위와 구성요소를 제시한 것이다.

1) 팬데믹으로 인한 사회적 고립과 단절에 의한 ‘고독감’

연구대상자들은 COVID-19 팬데믹으로 인해 갑자기 찾아온 사회적 고립과 단절로 고독감을 겪고 있었는데, 그 세부적인 내용은 갑작스러운 사회생활 단절과 고립, 팬데믹으로 인한 대인관계 및 서비스 단절, 그리고 최소한의 대인관계 단절에 대한 위협이다. 여기에 대한 진술은 “COVID-19 팬데믹으로 인해 어느 날 갑자기 사회생활 단절과 고립을 겪으면서 날벼락을 맞은 것 같았습니다(P3).”, “COVID-19 팬데믹으로 인해 대인관계 및 서비스가 하루아침에 단절되어 버렸습니다. COVID-19 팬데믹이 경로당에서 친구를 만나고, 끼니를 해결하는 유일한 낙을 앗아가 버렸습니다(P1).”, “COVID-19 팬데믹 이전에는 복지관 선생님들이 집에 찾아와 반찬도 주고 말벗도 해줬는데, 이제는 거의 만나지를 못합니다. 최소한의 대인관계마저 단절될까 봐 두렵습니다(P5).” 등이다.

2) COVID-19 감염에 대한 두려움과 공포심에서 유발된 ‘불안감’

연구대상자들은 COVID-19 감염에 대한 극심한 두려움과 공포를 경험하고 있었는데, 그

세부적인 내용은 COVID-19 감염에 대한 두려움과 공포, 가족의 COVID-19 감염에 대한 걱정과 염려, 그리고 COVID-19 치명률에 대한 두려움과 공포이다. 여기에 대한 진술은 “사람을 못 만나게 하고, 모이지도 못하도록 하는 걸 보니까 COVID-19가 진짜 무서운 병인 것 같습니다. 그 병에 걸릴까 봐 무섭습니다(P4).”, “저야 나이가 많아서 COVID-19에 걸려도 어쩔 수 없지만, 아직 젊은 우리 아이들이 걸릴까 봐 걱정돼서 잠이 다 안 옵니다(P9).”, “노인들이 COVID-19에 걸리면 치명률이 높다고 해서 겁부터 납니다. 너무 두려워서 밖에도 잘 안 나가고, 사람도 안 만나려고 합니다(P2).” 등이다.

3) 팬데믹으로 인한 고독감과 불안감에서 파생된 ‘우울감’

연구대상자들은 COVID-19 팬데믹으로 인한 고립에서 오는 고독감과 우울감을 호소하고 있었는데, 그 세부적인 내용은 COVID-19 팬데믹이 언제 종식될지 모르는 막연함, COVID-19 팬데믹 상황 대처를 위해 본인이 할 수 있는 일이 별로 없어서 느끼는 불안감, 그리고 팬데믹으로 인한 고립에서 오는 고독감과 우울감이다. 여기에 대한 진술은 “COVID-19 팬데믹이 언제 끝날지 몰라서 답답하고 힘듭니다. 언제까지 이 생활을 견뎌야 할지 괴롭기만 합니다(P1).”, “COVID-19 팬데믹 대처를 위해서 제가 할 수 있는 일이 거의 없어서 더 불안합니다. 아무도 COVID-19에 안 걸렸으면 좋겠습니다. 날마다 겁이 나고 걱정하는 마음으로 삽니다(P7).”, “COVID-19 팬데믹으로 인한 고립에서 빨리 벗어났으

면 좋겠습니다. 너무 고독하고, 우울합니다. COVID-19 팬데믹 이전처럼 가족들을 편히 만나고, 복지관에서 친구들과 놀았으면 좋겠습니다. 그게 행복인데 못해서 아주 슬프습니다. 얼마나 많이 울었는지 모릅니다(P8).” 등이다.

2. 상담 경험과 의미에 대한 의미 단위와 구성요소

상담이 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들에게 어떤 경험과 의미를 부여했는지를 분석한 결과, 30개의 전환된 의미 있는 단위와 10개의 하위 구성요소가 도출되었다. 이는 ‘COVID-19 팬데믹 이후 상담에 의한 변화’라는 하나의 구성요소로 통합되었는데, 그 하위 구성요소는 상담 이전에는 ‘일상에 대한 부정

적 인식 및 높은 스트레스’, ‘문제해결력 부재 및 정서 파악 어려움’, ‘의사소통 기회 박탈 및 감정표현 방법 무지’, ‘사회적 자원 활용 및 도움 요청 방법 무지’, 그리고 ‘정보제공 미비 및 욕구 불충족’이었고, 상담 이후에는 ‘스트레스 인식 및 단순화’, ‘문제해결 능력 및 정서적 경험의 인지’, ‘핵심 정서 파악 및 건강한 의사소통 방법 숙지’, ‘부정적 정서 파악 및 정서적 도움 요청 방법 숙지’, 그리고 ‘다양한 정보제공 통한 노인의 욕구 충족’이었다.

1) 상담 이전 COVID-19 팬데믹 경험에 대한 의미 단위와 구성요소

<Table 4>는 상담 경험 이전 COVID-19 팬데믹에 대한 의미 단위와 구성요소를 제시한

<Table 4> 상담 이전 COVID-19 팬데믹에 대한 의미 단위와 구성요소

Component	Sub-Components	Converted Semantic Units
‘COVID-19 팬데믹 이후 상담에 의한 변화	일상에 대한 부정적 인식 및 높은 스트레스	· 갑작스러운 상황을 받아들이기 준비 부족 · 부정적 인식 증가와 정서적 동요, 혼란 · 일상에서 답답함과 무료함 호소
	문제해결 능력 부재 및 정서 파악 어려움	· COVID-19 팬데믹에 대처하는 능력 부족 · 본인의 정서를 파악하는 데 어려움 · COVID-19 감염 공포와 정서적 어려움 극복 방법 무지
	의사소통 기회 박탈 및 감정표현 방법 무지	· 사회적 관계 단절에 의한 외로움 호소 · 부정적 감정조절의 어려움 · 의사소통 기회 및 대상의 부재
	사회적 자원 활용 및 도움 요청 방법 무지	· 문제해결 돕는 사회적 자원에 대한 정보 부족 · 어려움 호소 대상 부재 및 정보 활용 능력 취약 · 감염 예방조치가 불러온 취약계층의 생활 어려움
	정보제공 미비 및 욕구 불충족	· COVID-19 관련 노인들을 위한 정보제공 미흡 · 스스로 문제 해결하도록 도와주는 서비스 부족 · 노인들을 더 고립되게 만드는 일방적 통제 방식

것이다.

(1) 일상에 대한 부정적 인식 및 높은 스트레스

연구대상자들은 상담 COVID-19 팬데믹으로 일상에 대한 부정적 인식과 높은 스트레스를 경험하고 있었는데, 그 세부적인 내용은 갑작스러운 상황을 받아들일 준비 부족, 부정적 인식 증가와 정서적 동요, 혼란 그리고 일상에서 답답함과 무료함의 호소였다. 여기에 대한 진술은 “갑작스러운 상황을 받아들일 준비가 전혀 되지 않았습니다. 그래서 지금 벌어지고 있는 상황을 어떻게 받아들여야 할지 모르겠습니다. 앞이 하나도 보이지 않을 정도로 막막합니다(P2).”, “COVID-19 팬데믹으로 인해 정서적 동요와 혼란을 겪는 것 같습니다. 괜히 기분이 이상하고, 무엇인가 힘든 것 같은데 그게 무엇인지를 모르겠습니다. 그냥 눈물만 납니다(P4).”, “집에서만 지내는 하루하루가 너무 답답하고, 할 일이 하나도 없습니다. 왜 내가 살아생전에 이런 일을 겪어야 하는지 모르겠습니다. 감옥에 갇힌 것 같습니다(P1).” 등이다.

(2) 문제해결 능력 부재 및 정서 파악 어려움

연구대상자들은 COVID-19 팬데믹 상황에 대처하는 능력이 부족하고, 감염에 대한 공포와 정서적 어려움 극복 방법에서 어려움을 호소하고 있었는데, 그 세부적인 내용은 팬데믹에 대처하는 능력 부족, 팬데믹 이후 본인의 정서를 파악하는 데 어려움, 그리고 COVID-19 감염에 대한 공포와 정서적 어려움 극복 방법 무지였다. 여기에 대한 진술은

“COVID-19 팬데믹 상황을 대처할 능력이 저에게는 없습니다. 도대체 이 상황을 어떻게 대처하면 되는지 그 방법을 모르겠습니다(P6).”, “저도 제 마음을 모르겠습니다. 왜 그런 기분이 드는지 잘 모르겠습니다. 저도 제 마음이 궁금합니다(P3).”, “제가 COVID-19에 걸리면 어떡해요? 너무 무서워서 COVID-19에 안 걸리려고 사람도 안 만나려고 밖에 안 나가고 있습니다. 그러다 보니까 종일 너무 답답하고, 우울하고, 힘이 듭니다. 이 힘든 마음을 어떻게 해야 할지 모르겠습니다(P1).” 등이다.

(3) 의사소통 기회 박탈 및 감정표현 방법 무지

연구대상자들은 팬데믹으로 사회적 관계 단절과 의사소통 기회가 줄면서 감정을 표현하는 방법에서 어려움을 호소하고 있었는데, 그 세부적인 내용은 사회적 관계 단절에 의한 외로움 호소, 부정적 감정조절의 어려움, 그리고 의사소통 기회 및 대상의 부재였다. 여기에 대한 진술은 “하루아침에 사회적 관계가 단절되면서 얼마나 외로운지 모릅니다. 찾아오는 사람도 없고, 전화 한 통 올 때가 없어요. 말을 너무 안 해서 입안에 거미줄이 쳐진 것 같아요(P2).”, “괜히 신경질이 나고 화가 나서 저도 모르게 계속 소리를 질렀어요. 밖에 나갈 수도 없고, 만날 사람도 없고, 혼자만 있다 보니까 괜히 그러더라고요. 부정적인 감정조절이 잘 안 되어서 정말 힘듭니다(P8).”, “이야기 나눌 사람이 한 명도 없습니다. 하루이틀도 아니고 몇 날 며칠 말 한마디 할 때가 없다는 게 얼마나 힘든 줄 아세요?(P6).” 등이다.

(4) 사회적 자원 활용 및 도움 요청 방법 무지

연구대상자들은 팬데믹으로 인한 일상생활의 어려움과 정서적 문제 등을 해결하는 방법에서 어려움을 호소하고 있었는데, 그 세부적인 내용은 문제해결을 돕는 사회적 자원에 대한 정보 부족, 팬데믹으로 인해 경험하는 어려움 호소 대상의 부재 및 정보 활용 능력 취약, 그리고 COVID-19 감염 예방조치가 불려온 취약계층 생활의 어려움이었다. 여기에 대한 진술은 “누구 하나 저를 도와줄 사람이나 기관이 없는 것 같습니다. 저에게 어려운 일이 생기면 어떻게 해야 할지 모르겠습니다. 그냥 혼자 견뎌야지요(P2).”, “힘들면 힘들다고 말할 사람이 없어요. 누군가 문제가 생기면 어떻게 하라고 알려줘도 그것을 스스로 할 수 있는 능력도 없습니다(P4).”, “COVID-19 감염 예방조치 때문에 취약계층은 생활이 더 어려워졌습니다. COVID-19 감염 예방도 중요하지만, 복지관 문을 다 닫아서 밥을 굶는 노인들이 있습니다. 가난하고, 몸이 아픈 노인일수록 복지관에서 도움을 많이 받아야 하는데 그렇지 못하고 있습니다. 복지관이 다시 열리기만 기다릴 뿐입니다(P5).” 등이다.

(5) 팬데믹에 대한 정보제공 미비 및 욕구 불충족

연구대상자들은 COVID-19 팬데믹 관련 정보를 대부분 뉴스로만 접하다 보니 정보가 상당히 미흡하다고 생각하고 있었는데, 그 세부적인 내용은 COVID-19 팬데믹 관련 노인들을 위한 정보제공 부족, 스스로 COVID-19 팬데믹 관련 문제를 해결하도록 돕는 서비스 부

족, 그리고 노인들을 더 고립되게 만드는 일방적 통제 방식이었다. 여기에 대한 진술은 “종일 뉴스를 보는데 COVID-19 관련 노인들을 위한 정보가 부족한 것 같습니다. 노인들이 힘들고 어려울 때 어떻게 하라는 소리는 하지 않더라고요(P3).”, “노인 스스로 문제 해결하도록 도와주는 서비스가 부족합니다. 노인들은 젊은 사람들처럼 한번 알려주면 다 알지 못합니다. COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 어떻게 생활해야 하는지 그 방법을 구체적으로 알려줬으면 좋겠습니다(P2).”, “노인들을 더 고립되게 만드는 일방적인 통제 방식이 문제입니다. 기본적인 사회관계는 할 수 있어야 하는데 무작정 통제만 하니깐 괴롭습니다. 교류하는 게 인간의 욕구 아니겠어요? 안 그래도 외롭고 서글픈 노인들을 더 힘들게 하는 것 같아요(P6).” 등이다.

2) 상담 이후 COVID-19 팬데믹에 대한 의미 단위와 구성요소

(1) 팬데믹 상황에 대한 스트레스 인식 및 단순화

연구대상자들이 COVID-19 팬데믹으로 인한 스트레스를 인식하고서 이를 단순화하는 능력이 향상되었는데, 그 세부적인 내용은 COVID-19 팬데믹 상황의 어려움 파악, 스트레스 인식 및 단순화 그리고 스트레스 대처 능력 향상이었다. 여기에 대한 진술은 “COVID-19 팬데믹 이후 왜 그렇게 답답하고 화가 나는지 도무지 이유를 몰랐습니다. 그런데 상담 하면서 곰곰이 생각해봤더니 복지관에도 못 가고, 친구들도 못 만나서 답답하고 짜증이 나는 일이 많아서 그랬던 것 같습니다

(P5).”, “COVID-19 팬데믹 이후 삶의 낙이 없어졌다고 생각하고 있었습니다. 그 마음을 상담 선생님에게 솔직하게 이야기하면서 제가 요즘 경험하는 스트레스가 무엇인지 알게 되었고, 그것을 너무 심각하게 걱정하지 않기로 했습니다(P2).”, “상담 선생님하고 이야기하면서 COVID-19 팬데믹 관련 스트레스에 어떻게 대처해야 하는지를 알게 되었습니다(P4).” 등이다.

(2) 팬데믹에 대한 문제해결 능력 및 정서적 경험의 인지

연구대상자들이 팬데믹 상황에서 스스로 문제를 해결할 수 있는 역량이 증가했고, 본인이 느끼는 정서가 무엇인지 파악할 수 있게 되었는데, 그 세부적인 내용은 문제해결 능력의 결여 상태 파악, 도움을 요청하고 싶은 욕구 파악, 그리고 COVID-19 팬데믹 이후 정서 상태의 인지였다. 여기에 대한 진술은 “전에는 문제가 생기면 어떻게 해야 할지 몰랐습니다. 아무것도 하고 싶지 않았고요. 그동안 COVID-19로 인한 문제를 정확하게 살피고, 해결하는 방법을 잘 몰랐던 것 같습니다(P7).”, “제 마음에 하고 싶은 말이 있는데 그게 무엇인지 몰라서 힘들었습니다. 그런데 상담 선생님하고 이야기하면서 그 말이 무엇인지 알았습니다. ‘누가 좀 도와주면 좋겠다’였습니다. 앞으로는 마음이 힘들면 표현할 것입니다(P2).”, “COVID-19 팬데믹 이후 제가 어떤 기분이 들고, 왜 그런 기분이 들었는지를 이제야 알게 된 것 같습니다(P6).” 등이다.

(3) 팬데믹에 대한 핵심 정서 파악 및 건강한 의사소통 방법 숙지

연구대상자들이 팬데믹 상황에서 경험하는 감정이 무엇인지 알게 되었고, 건강하고 적절하게 의사소통하는 역량이 향상되었는데, 그 세부적인 내용은 COVID-19 팬데믹 이후 경험하는 정서 해석, 본인이 경험하는 핵심 감정의 파악, 그리고 건강한 의사소통 방법 이해 및 숙지였다. 여기에 대한 진술은 “COVID-19 팬데믹 이후 제 마음을 저도 몰라서 이상했는데 상담하면서 그 감정이 혼란스러움과 두려움이라는 것을 알게 되었습니다(P7).”, “COVID-19 팬데믹 이후 기쁘고, 감사한 일보다 우울하고, 슬프고, 불행하고, 공허한 일들이 가득한 것 같습니다. 제가 주로 느끼는 감정이 무엇인지 알고, 그 마음을 표현하니 속이 다 시원합니다(P8).”, “상담에서 건강한 의사소통 방법을 배웠습니다. 상담 경험 이전에는 제 마음에서 올라오는 감정을 어떻게 표현할지 몰라서 괜히 짜증을 내고 화를 내는 일이 많았는데 앞으로는 제 마음을 건강하게 표현할 것입니다(P1).” 등이다.

(4) 팬데믹에 대한 부정적 정서 파악 및 정서적 도움 요청 방법 숙지

연구대상자들이 팬데믹 상황에서 부정적 정서를 경험하더라도 도움이 필요할 때 요청하는 구체적인 방법을 알게 되었는데, 그 세부적인 내용은 COVID-19 팬데믹으로 인한 문제해결에 도움이 되는 기관이나 대상의 인식, 팬데믹 상황에서도 건강하고 평온한 정서 유지 방법 인식, 그리고 고독감이나 불안감, 우울감에서 벗어나는 방법이었다. 여기에 대한

진술은 “COVID-19 팬데믹으로 인해서 너무 힘들면 복지관에 상담 요청을 하면 된다는 것을 알고 너무 기뻐합니다(P7).”, “막연한 불안에서 벗어나 평온한 정서를 유지하는 방법을 알았습니다. 지금까지 제가 몹시 초조했던 이 유가 COVID-19에 걸릴지도 모른다는 막연한 불안감이라는 것을 알게 되었습니다. 방역수칙을 준수하고, 만약 COVID-19에 걸리더라도 적절한 치료를 받으면 되니까 너무 불안해하지 않으려고 합니다(P3).”, “COVID-19 팬데믹으로 인해서 고독감과 불안감 그리고 우울감이 들면 복지관에 상담을 요청할 것입니다. 이제는 마음이 든든해졌습니다(P6).” 등이다.

(5) 팬데믹에 대한 다양한 정보제공을 통한 노인의 욕구 충족
연구대상자들이 팬데믹 상황에서 꼭 필요

한 정보를 어디에서 어떻게 얻는지를 또 정서적 문제가 생길 때 도움을 요청할 수 있는 기관과 대상(상담자)을 알게 되었는데, 그 세부적인 내용은 COVID-19 팬데믹 정보제공 기관 숙지, 일상에서 실천하는 방역수칙 숙지, 그리고 정서적 어려움을 도울 수 있는 기관이나 대상의 숙지였다. 여기에 대한 진술은 “COVID-19 팬데믹 관련 정보를 제공해주는 기관을 알게 되었습니다. 또 방역수칙을 어떻게 지키고, 일상생활에서 문제가 생기면 어디에 도움을 요청해야 하는지도 알게 되었습니다(P1).”, “올바른 손 씻기 방법과 마스크 착용 방법 등 무심코 지나칠 수 있는 중요한 사항을 꼼꼼하게 알려줘서 감사했습니다(P5).”, “COVID-19 팬데믹 이후 집에만 갇혀 지내면서 너무 우울하고 화가 나고 답답했는데 그럴 때 제 마음을 호소할 곳을 알려줘서 한시름

〈Table 5〉 상담 이후 COVID-19 팬데믹에 대한 의미 단위와 구성요소

Component	Sub-Components	Converted Semantic Units
COVID-19 팬데믹 이후 상담에 의한 변화	스트레스 인식 및 단순화	· COVID-19 팬데믹 상황의 어려움 파악 · 스트레스 인식 및 단순화 · 스트레스 대처 능력 향상
	문제해결 능력 및 정서적 경험의 인지	· 문제해결 능력의 결여 상태 파악 · 도움을 요청하고 싶은 욕구 파악 · COVID-19 팬데믹 이후 정서 상태의 인지
	핵심 감정 파악 및 건강한 의사소통 방법 숙지	· COVID-19 팬데믹 이후 정서 해석 · 본인이 경험하는 핵심 감정 파악 · 건강한 의사소통 방법 이해 및 숙지
	부정적 감정 파악 및 정서적 도움 요청 방법 숙지	· 문제해결 도와주는 기관이나 대상의 인식 · 건강하고 평온한 정서 유지 방법 인식 · 고독감, 불안감, 우울감 벗어나는 방법
	다양한 정보제공으로 노인의 욕구 충족	· COVID-19 팬데믹 정보제공 기관 숙지 · 일상에서 실천하는 방역수칙 숙지 · 정서적 어려움 돕는 기관이나 대상의 숙지

놓았습니다(P9).” 등이다. <Table 5>는 상담 경험 이후 COVID-19 팬데믹에 대한 의미 단위와 구성요소를 제시한 것이다.

IV. 논 의

COVID-19 팬데믹 상황에서 시민들은 감염에 대한 불안과 그 예방을 위한 사회적 거리두기 정책을 반복적으로 경험하면서 심리적, 사회적 그리고 정서적 어려움을 호소하고 있다(Lim et al., 2021; Sharif et al., 2020). 그중에서도 고령자와 같은 취약계층은 COVID-19 감염에 의한 치명률이 다른 연령층보다 더 높고, 일상생활에 필요한 서비스와 최소한의 대인관계마저 중단되면서 불편함을 더 심하게 겪고 있다(Park & Hwang, 2021; Shin et al., 2020; Suh & Kwon, 2021). 이와 같은 상황에도 불구하고 그들에게 보이는 관심이 크지 않았고, 또 그들의 요구를 충족시켜주려는 노력은 미흡했다. 이에 본 연구는 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들의 요구를 탐색하는 노력의 하나로 그들의 정서적 상태를 알아보았다. 구체적으로 본 연구에서는 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 어떤 정서를 경험하고, 상담이 노인들에게 어떤 의미를 부여하는지를 알아보고자 했다. 이를 위하여 노인복지시설을 이용하는 노인 9명을 대상으로 집단상담과 개별적 심층 면담과 같은 방법을 이용해서 얻은 자료를 분석했으며, 이를 통해 얻은 주요한 결과는 크게 다음의 두 가지로 정리된다.

첫째, COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들은 정서적 변화를 갑작스럽게 경험하게 되었다.

COVID-19 감염 예방을 위한 사회적 거리두기 정책으로 노인들이 사회적 고립과 단절에 의한 외로움 때문에 힘들어했고, 감염에 대한 두려움과 공포심에서 유발된 극심한 불안감을 호소하였다. 또 일상을 예전처럼 영위하지 못해서 스트레스를 심하게 경험했고, 그 영향으로 문제해결 능력의 부재 및 본인이 느끼는 정서를 파악하는 데 어려움을 겪었다.

둘째, COVID-19 팬데믹 상황을 힘들게 느끼던 노인들이 상담을 통해 대처 능력을 회복할 수 있었다. COVID-19 팬데믹 상황에서의 노인들은 갑자기 달라진 일상생활에 적응하면서 큰 스트레스를 경험했고, 이에 따른 문제해결 능력의 부재 등의 어려움을 겪고 있었지만, 상담 과정에서 달라진 일상생활을 받아들일 수 있었고, 팬데믹으로 인한 스트레스 대처 능력 및 문제해결 능력을 회복하였다. 팬데믹으로 인한 어려움이 다시 생기더라도 도움을 요청할 수 있는 기관이나 대상이 있음을 인식하였다.

상기와 같은 주요한 결과를 토대로 본 연구의 시사점을 다음과 같이 논할 수 있다. 첫째, 연구대상자들은 팬데믹 상황의 장기화나 지금보다 더 힘든 상황이 전개되는 것을 우려하고 있었다. 본 연구의 집단상담과 개별적 심층 면담 과정에서 노인들은 COVID-19 팬데믹 이후 외출이 제한되는 등 지나치게 단조롭고 폐쇄된 일상이 너무 답답하고, 찾아오는 사람도 없고, 그리고 사회활동을 제대로 하지 못해 우울하고 무기력하다고 호소했다. 이는 장기화하는 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들의 정서적 문제가 더욱 심각해지기 전에 사회적 고립에서 벗어날 수 있도록 해주는 사회

적 및 정서적 지원이 시급함을 시사한다. 이와 같은 시사점은 다른 연구에서도 찾아볼 수 있는데, 연구자들은 이구동성으로 문제해결의 적극성을 강조하고 있다(Choi et al., 2021; Lee & Kang, 2020; Lim et al., 2021; Park & Hwang, 2021; Shin et al., 2020; Suh & Kwon, 2021). 그렇지만 본 연구처럼 COVID-19 팬데믹 상황의 노인들이 일상생활에서 겪는 문제나 정서적 변화를 개별적 심층 면담을 통해서 찾아내고, 또 그 극복 방안을 제시해주는 연구는 거의 없었다.

둘째, 상담은 COVID-19 팬데믹 상황에 있는 노인들의 정신건강 문제를 해결해주는 효과를 보여주었다. 이와 같은 효과는 다른 연구에서도 찾아볼 수 있는데, 다수의 연구자는 노인들에게 제공하는 복지, 심리상담, 사회적 지지, 적절한 약물치료 등이 그들의 정서적 안정과 사회적 관계 증진에 긍정적이었음을 밝혔다(Cha & Kim, 2019; Chang & Lyu, 2020; E. Kim, Yook, & Cho, 2016; H. Kim et al., 2019; Lee & Kwon, 2020; Lim, 2020; Rim & Yu, 2019). 그렇지만 COVID-19 팬데믹 상황에서 시도되었던 본 연구는 과정에서 다른 연구들과 차별된다. 본 연구를 수행할 시기에는 COVID-19 감염 예방을 위한 사회적 거리두기 정책에 의해 대면이 제한되었다. 곧 비대면 방식으로 면담이나 연구를 진행해야 하는 상황에서 고령의 연구대상자들이 온라인 기기의 사용이 익숙하지 않은 한계가 있었다. 그러한 상황임에도 불구하고 본 연구는 방역수칙을 철저히 지키고, 그들이 온라인 기기를 적절하게 활용하도록 도와가면서 온라인(Zoom)과 대면 방식에 의한 소규모의 집단상담이 시도

되었다. 그 과정에서 노인들은 정말 오랜만에 동년배들과 함께 COVID-19 팬데믹 상황이 가져온 변화와 정서적 어려움 등에 관한 이야기를 편하게 주고받았으며, 의식 및 무의식적 경험과 의미를 자유롭게 표현했다. 이와 같은 방식의 상담은 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들의 정신건강 증진에 효과가 있었을 뿐 아니라 단절된 사회적 지지와 관계망 확대, 사회활동 참여 등에도 일부 도움이 되었다(H. Kim et al., 2019; Rim & Yu, 2019).

본 연구는 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들이 어떤 정서를 경험하는지를 확인했으며, 또 상담이 노인들의 정신건강 증진에 도움을 줄 수 있다는 점에서 의의를 찾을 수 있었지만, 연구 결과를 일반화시키기에는 몇 가지 제한점이 있었다. 우선 연구대상자들이 연구의 취지에 대한 설명을 듣고 참가했기에 연구자나 연구 목적 등에 부합하기 위한 답변을 했을 수 있었다는 점이다. 또 연구대상자를 노인복지시설을 이용하는 노인으로만 한정했으며, 그리고 신체적 및 인지적 건강 상태가 비교적 좋은 사람만 선정했다는 점이다. 예를 들면, 그들보다 건강이 좋지 않거나 다른 이유로 더 취약한 노인들이 포함되지 않았고, 또 사회경제적 지위가 높아 여유롭게 살아가는 노인들도 포함되지 않았던 점이다. 이에 본 연구의 제한점을 보완하는 방안을 다음과 같이 제언해본다.

우선 초고령이거나 홀로 살고 있거나, 기저질환 등으로 건강이 좋지 않거나, 경제적으로 취약하거나 등 다양한 특성에 따라 COVID-19 팬데믹 상황에서 겪는 신체적 및 사회적 그리고 정서적 문제가 차이가 있는지 등을 살펴보

는 연구가 필요하다. 물론 이와 관련된 연구가 없는 것은 아니다. 예를 들면, 경제적 수준이나 가족지지, 생활양식, 사회적 자원 등에 따라 COVID-19 팬데믹으로 인한 노인들의 불안이나 두려움, 고립감과 우울한 감정 수준의 차이가 있다는 연구(Shin et al., 2020), 가족의 지지가 없거나 사회적 관계망이 없는 노인들이 COVID-19 팬데믹으로 인한 어려움을 더 심하게 경험한다는 연구(J. Kim et al., 2021; Lee & Kang, 2020; Park & Hwang, 2021; Suh & Kwon, 2021), 노인들의 사회활동과 고독감 수준이 삶의 만족도에 영향이 있다는 연구(Jo & Yun, 2015; D. Kim, Kim, & Shin, 2012; Park & Hwang, 2021), COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들의 신체적 및 사회적 상태, 외로움과 스트레스, 그리고 우울증이 서로 관계된다는 연구(Suh & Kwon, 2021), COVID-19 팬데믹으로 인한 노인들의 불안감과 그 인식의 관계(Lim et al., 2021), 그리고 COVID-19 팬데믹으로 인한 여성 독거노인의 우울감 및 자아존중감 변화의 관계 등을 규명하는 연구가 있었다(Choi, 2020). 그렇지만 이들 연구는 팬데믹 상황에서 노인들이 겪는 일부 문제만 다루고 있거나 가족의 지지와 사회활동 참여 등 사회적 특성만을 주로 다루고 있어서 COVID-19 팬데믹이 노인들에게 미치는 전반적인 영향과 그들의 요구 및 정서적 상태를 제대로 설명해주지 못하고 있다. 따라서 앞으로 노인들의 일반적인 특성에 따라 COVID-19 팬데믹 상황에서 그들이 어떠한 경험을 하고, 그로 인한 정서적 상태에 영향을 미치는 요인은 무엇이며, 그 요인 간 차이 및 관계 등을 규명하는 연구가 필요하다.

또한 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들은 정서적 및 심리적 문제뿐만 아니라 경제적 어려움과 신체적 건강 문제를 호소하는 경우가 많은데(Suh & Kwon, 2021), 이와 관련된 연구들도 찾아보기가 어렵다. 따라서 앞으로 COVID-19 팬데믹 상황에서 노인들의 경제적 상황과 신체적 건강 상태를 탐색하거나 이와 관련한 문제를 해결하는 방안을 모색하는 연구가 필요하다. 아울러 COVID-19 팬데믹 상황에 놓인 노인들을 위한 사회적 지지 및 관계망 구축, 사회활동 참여 등의 효과성을 규명하는 연구가 확대되어야 한다. 근래까지 이와 관련한 제안을 한 연구는 미술과 음악 등의 매체를 활용한 찾아가는 사회적 처방(Nam, 2020), 안부 및 전화상담, 실내 텃밭 가꾸기 활동(Choi et al., 2020), 노인들이 온라인 기기를 활용해서 가족 및 지인과 교류하도록 돕는 교육(Shin et al., 2020), 노인들의 우울과 스트레스를 집에서도 관리하도록 돕는 신체활동 등이 있었다(Choi et al., 2020; Park & Hwang, 2021). 이와 같은 연구 결과가 적극적으로 활용되면 COVID-19 팬데믹과 같은 상황에서 생활해야 하는 노인들에게 정보제공 및 심리적 안정, 그리고 사회관계 향상과 삶의 질 상승 효과를 기대할 수 있을 것이다.

Conflicts of Interest

The Author declares no conflict of interest.

References

- Cha, Y., & Kim, H. (2019). Effects of the integrative play therapeutic counseling program for the elderly on stress reduction. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 9 (9), 709-719.
- Chang, H., & Lyu, J. (2020). The moderating effect of psychological acceptance on the relationship between depression and suicidal ideation among older adults. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 32 (4), 1597-1614.
- Cho, S., & Yoo, Y. (2016). The effects of participation in social activity on life satisfaction in low-income aged people living alone: Focusing on the mediating effects of loneliness. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 71 (4), 35-39.
- Choi, D., Oh, H., & Kim, J. (2020). Exclusive lockdown of the elderly: Is this a morally justifiable policy to overcome COVID-19? *Bio, Ethics and Policy*, 4 (2), 91-117.
- Choi, E. (2020). The case study on the change of depression and self-esteem of elderly women living alone by Tactil care in COVID-19. *Journal of Korean Beauty Society*, 26 (6), 1474-1483.
- Choi, S., Choi, S., Kim, J., Kim, Y., Park, K., & Kim, H. (2021). An interpretative phenomenological analysis study on the experiences of the elderly living through the corona pandemic crisis: Focused on the elderly male using Tapgol Park. *Korean Journal of Counseling: Case Studies and Practice*, 6 (1), 19-45.
- Chung, C., & Kim, D. (2013). Are anxiety and depression distinct?: Exploratory factor analysis of Zung's self-rating anxiety and depression scales. *Journal of Korean Society of Biological Psychiatry*, 20 (1), 21-27.
- Crotty, M. (1996). *Phenomenology and nursing research*. Melbourne: Churchill Livingstone.
- Jang, D., Lee, K., & Yoon, J. (2013). A study on a structured life review program for elderly. *Journal of Public Welfare Administration*, 23 (1), 1-21.
- Jo, Y., & Yun, E. (2015). Mediating effects of a sense of community in the relations of depression/anxiety and social participation among the elderly living alone. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 70, 223-244.
- Kim, D., Kim, S., & Shin, S. (2012). The effects of social participation on the depression of the spouseless elderly: The mediating effect of social support and self efficacy. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 31 (1), 53-66.
- Kim, E., Yook, S., & Cho, Y. (2016). The study of a group counseling effect based on interpersonal psychotherapy (IPT) for elders who lives alone. *Journal of the*

- Korean Gerontological Society*, 36 (2), 233-257.
- Kim, H., Kim, K., Seomun, J., Shin, H., & Song, J. (2014). A study on the effect to the community participation of the middle-aged: Focused on the sense of community and perception of living environment. *Journal of Community Welfare*, 50, 53-81.
- Kim, H., Kwon, H., & Kim, H. (2019). A meta-analysis of the effects of elderly self-integration group counseling. *Asia-Pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 9 (3), 389-398.
- Kim, J., Kim, S., Kim, Y., & Lee, K. (2014). The impact of social support to the elderly group on their anxiety over aging and the mediation effect of self-esteem. *Journal of Welfare for the Aged*, 64, 323-343.
- Kim, S. (2013). Benefits of volunteering to physical health, depression, social support, and meaning in life among older adults. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 33 (1), 53-66.
- Lee, M., & Byun, S. (2021). The effects of a video call on the facility satisfaction of the elderly in the long-term facilities banned from visiting due to COVID-19. *The Journal of Humanities and Social Sciences*, 12 (1), 2431-2446.
- Lee, N., & Kang, J. (2020). A phenomenological study on the emotional change of the elderly aged 65 and older who experienced COVID-19 social situation. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, 14 (6), 171-179.
- Lee, W., & Kwon, J. (2020). The relationship between daily life and depression in the rural elderly: Focus on mediating effect of social support. *Counseling Psychology Education Welfare*, 7 (2), 155-170.
- Lim, E., Kim, B., Lee, C., Cha, B., Lee, S., Seo, J., et al. (2021). Perception related to coronavirus disease-19 induced anxiety in elderly. *Journal of Korean Geriatric Psychiatry*, 25 (1), 43-48.
- Lim, J. (2020). Development of percussion-oriented group music therapy program and verification of effectiveness for depression reduction in general elderly. *Culture and Convergence*, 42 (8), 563-591.
- Morrow, R., Rodriguez, A., & King, N. (2015). Colaizzi's descriptive phenomenological method. *The Psychologist*, 28 (8), 643-644.
- Nam, E. (2020). Social prescribing: Overcome social isolation and depression of COVID-19 outbreak era. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 37 (1), 113-116.
- Narayana, G., Pradeepkumar, B., Ramaiah, J., Jayasree, T., Yadav, D., & Kumar, B. (2020). Knowledge, perception, and practices towards COVID-19 pandemic among general public of India: A cross-sectional online survey. *Current Medicine Research & Practice*, 10 (4), 153-159.

- Oh, Y., & Lee, J. (2015). A study on the variables affecting the loneliness of the rural elderly: Focused on the mediating effect of social capital. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 35 (4), 1135-1157.
- Park, J., & Hwang, S. (2021). A study on the life experiences of low-income elderly living alone under the situation of pandemic COVID-19 disease. *Journal of Life-span Studies*, 11 (2), 101-118.
- Rim, Y., & Yu, S. (2019). Meta-analysis of the effect of art therapy with the elderly for evidence-based social welfare practice. *Counseling Psychology Education Welfare*, 6 (2), 141-152.
- Sharif, S., Amin, F., Hafiz, M., Benzel, E., Peev, N., Dahlan, H., et al. (2020). COVID 19-depression and neurosurgeons. *World Neurosurgery*, 140, e401-e410.
- Shin, H., Yoon, T., Kim, S., & Kim, Y. (2020). An exploratory study on changes in daily life of the elderly amid COVID-19: Focusing on technology use and restrictions on participation in elderly welfare centers. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 75 (4), 207-232.
- Suh, B., & Kwon, K. (2021). Impacts of the depression among the elderly in the South Korea community in COVID-19 pandemic. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 46 (1), 54-63.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L., Gill, H., Phan, L., et al. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64.

Received: April 1, 2022

Revised (first form): May 31, 2022

Revised (final form): July 14, 2022

Accepted: July 19, 2022