

팬데믹 시기 60대 여성들의 자기 계발과 그 의미

- 나이듦 그리고 불안과 마주하기*

최이숙*

| 목차 |

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. 들어가며 | 5. 514 챌린지 참여-나이듦과 마주하기 |
| 2. 기존문헌 검토 및 이론적 논의 | 6. 디지털 공간에서의 자기 계발의 의미 |
| 3. 연구방법 | 7. 나가며 |
| 4. 팬데믹, 온라인으로 전이된 자기 계발 실천 | |

| 초록 |

이 연구는 팬데믹 시기 디지털 공간에서 자기 계발과 챌린지에 참여한 60대 여성들의 경험을 통해, 디지털 공간에서 진행된 자기 계발이 이들에게 어떤 의미를 지니는지에 대해 살펴보고자 한다. 팬데믹의 발생으로 우리의 일상에 강제적 디지털화가 일어났던 사회적 조건 속에서 본 연구는 자기 계발 실천을 노년 여성들이 감염병 위기가 초래한 사회 변동에 대한 간파와 그에 대한 대응으로 해석하고자 한다. 2022년 <김미경과 함께하는 514 챌린지>에 참여했고 유료 강의 수강 경험이 있는 여성들과의 인터뷰, 챌린지가 진행된 주요 공간(Youtube, 오픈 채팅방)에 대한 참여 관찰을 바탕으로 이들의 자기 계발 실천 동기 및 양상 그리고 그 의미에 대해서 살펴보았다. 분석 결과, 이들에게 자기 계발은 젠더화된 산업화 과정에서 자신의 삶에 놓인 여러 제약을 넘나들 수 있는 방안이었다. 팬데믹의 도래에 따른 일상의 변화, 나이듦에 동반되는 불확실한 미

* 이 논문은 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2022S1A5C2A02093389)

** 동아대학교 젠더·어팩트 연구소 socio21@gmail.com

래, 디지털 기술이 추동하는 사회 변화에 적응하기 위해 디지털 공간 속 자기 계발 실천에 동참하였다. 젠더, 연령이 삭제된 자기 계발 서사에 동조하면서, 디지털미디어 공간 속 끊임없는 미디어 실천을 통해 이들은 나이들의 제약 속에서도 더 이상 시대에 뒤떨어지지 않는 존재로 자신을 구성해냈다. 결론에서는 이러한 실천의 개인적 사회적 의미에 대해 논의하고 있다.

주제어: 팬데믹, 노년여성, 자기계발, 디지털미디어, 나이들

1. 들어가며

팬데믹 종식 2년여의 시간이 지났지만, 심화된 양극화와 불평등, 각자 도생 정서의 확산 등 팬데믹 시기의 흔적들은 여전히 우리 사회에 남아 있다. 감염병의 위기를 최소화하기 위해 실시된 사회적 거리두기와 그에 따른 일상의 강제적 디지털화로 디지털 취약 계층인 노년층의 삶도 큰 변화를 겪었을 것으로 예상된다.

이 연구는 팬데믹이라는 사상 초유의 위기에 노년층이 이를 어떻게 인식하고 어떻게 대응했는지 살펴보기 위한 일환으로, 팬데믹 시기 노년여성들의 디지털 공간 속 자기 계발 실천 양상과 그 의미에 대해 탐구하고자 한다. 디지털미디어를 활용한 자기 계발 실천은 감염병이 초래한 불안과 삶의 위기를 해소하는 수단으로 전 세계적으로 유행하였다(Gill & Orgad, 2022). 한국도 예외는 아니어서, 고립된 자신의 생활을 성실히 지켜내기 위해 사람들이 활용했던 습관 형성 앱의 이용자 수는 급격히 증가하였고, 소위 ‘바른 생활 루틴이’들의 해시태그를 활용한 SNS 인증 활동이(예를 들면 #오하운-오늘하루운동-, #감사일기, #미라클모닝 등) 코로나 시기 하나의 트렌드로 거론될 정도였다(김난도 외, 2022). 이러한 유행은 결국 위기의 상황에서 시장이 원하는 주제로 자신을 구성해냄으로써, 살아남고자 했던 개인들의 선택으로 풀이할 수 있을 것이다(Nehring, 2024). 각자도생

의 문화가 우리의 일상에 깊이 들어왔던 팬데믹 시기, 자기 계발 문화 및 그 실천 양상에 대한 탐구는 이에 대한 사회적 열기에 비해 학문적 관심을 받지 못하였다.

이 연구는 2022년 <김미경과 함께하는 514 챌린지(이하 514 챌린지)>에 참여했고, 그녀가 운영하는 자기 계발 교육 플랫폼(www.mkyu.co.kr)¹⁾을 이용했던 노년여성들의 목소리와 삶에 다가서고자 한다. 이들이 살아온 여정에 주목하면서, 당시 온라인 공간을 중심으로 융성했던 자기 계발 문화에 어떻게 동참하게 되었고, 디지털 공간 내의 다양한 자기 계발 실천이 이들에게 갖는 의미는 무엇인지 살펴보고자 한다.

팬데믹 노년층에 대한 논의는 사실 매우 다층적이다. 신체적으로 감염병에 가장 취약해 보호와 관리가 필요한 집단으로 규정되면서, 우리 사회의 경제적 부담을 가중시킨 계층으로 재현되었다(양은경, 2024). 취약한 존재라는 시선과 달리, 팬데믹이 노년층의 삶에 어떤 의미를 갖는지에 대해서는 상반된 연구 결과들이 존재한다. 최인철 등(2022)의 연구에 의하면 이들은 MZ세대에 비해 감염에 더 취약한 집단이었음에도 불구하고, 심리적으로 더 안정된 상태에서 코로나를 맞이했다. 하지만 또 다른 연구에서는 언택트 라이프에 의해 노년층이 이전에 비해 외로움, 그리고 우울감을 가중시켰다고 언급한다(성민경·성경미, 2024; 김민준 외, 2023). 이상의 논의는 초고령사회에 진입한 한국에서 노년 인구가 이들의 거주지, 계층, 디지털미디어 이용 양상 등에 따라 팬데믹을 균일하게 경험하지 않았다는 점을 시사한다.

이 연구는 자기 계발이라는 살아남기 수단에 다가섬으로써, 그동안 다소 간과되었던 팬데믹 시기 노년 여성의 목소리를 통해 이들에게 팬데믹은 어떤 의미였는지 파악할 수 있는 작은 실마리가 될 것이다. 또한 취약

1) <514 챌린지>에 대해서는 이 글의 3장 연구 방법과 5장(10쪽)에서 보다 자세히 서술할 것이다. MKYU는 Mikyung & U university의 약자로 코로나가 발생했던 2020년 김미경이 시작한 온라인 교육 플랫폼이다.

한 존재라는 인식에서 벗어나 팬데믹으로 초래된 사회 변동에 대응하는 행위자로 이들을 바라보고자 한다. 사회적 거리두기에 따라 일상 속 많은 활동이 디지털 공간에서 이뤄졌다는 점을 고려할 때, 이 연구는 노년층의 디지털 공간에서의 실천과 그 의미에 대해 다가설 수 있을 것이다.

2. 기존문헌 검토 및 이론적 논의

1) 노년(여성)의 삶과 나이듦에 대한 시선

고령인구가 많은 한국 사회에서 노년의 삶은 안정적이지 않다. 한국은 OECD 국가 중 노인빈곤율이 1위인 국가이며(배재성, 2025), 특히 여성 노인은 남성에 비해 빈곤에 시달리는 것으로 나타났다(오세진, 2024). 노인 인구 내의 양극화 역시 사회적 문제로 자주 거론되었는데, 2022년 고령자 통계조사에 의하면 우리나라의 노년층의 소득 격차는 2019년 조사에 비해 상대적으로 완화되었지만, 소득 5분위 배율은 6.62배로²⁾ 다른 세대에 비해 더 큰 것으로 나타났다(통계청, 2022). 이상의 결과는 노년층의 삶이 동질적이지 않으며, 계층에 따라 젠더에 따라 경제적·사회적 자본이 상이함을 시사한다. 노년 돌봄에 대한 인식은 변화하고 있으나, 제도적 기반은 여전히 제한적이다. 노년 돌봄은 가족만의 책임이 아니라 국가, 사회가 함께 수행해야 한다는 노년층 내 의견이 절반이 넘어섰지만(통계청, 2022), 노년층의 소득에서 공적연금이 차지하는 비율은 26.7%에 불과하고 공적 돌봄을 받는 노인의 비율도 상대적으로 낮다(강은나 외, 2023).³⁾ 이상의 조사는 확

2) 소득 5분위 배율이란 상위 20%의 노인들이 하위 20%의 노인에 비해 어느 정도의 소득을 갖고 있는가를 보여주는 지표이다. 팬데믹 시기였던 2022년 조사에 의하면 상위 20%의 소득이 하위 20%와 비교할 때, 6.62배 더 많은 소득을 가지고 있음을 의미한다(통계청, 2022).

3) 노년층 실태 조사(강은나 외, 2023)에 의하면, 노년 돌봄은 여전히 가족에 의해 수

대된 노년기를 안정적으로 유지하기 위한 책임이 상당 부분 개인에게 전가되고 있는 현실을 보여준다. 초고령화 사회에 접어든 한국에서 나이들이 경제적 무능력과 사회적 부담으로 규정되는 것은 이와 무관하지 않을 것이다(장상철, 2024). 이러한 사회적 조건 속에서 누구나 마주할 수밖에 없는 나이들은 자연스레 수용되는 것이 아니라, 오랫동안 피하고 싶거나 극복되어야 할 문제로 의미화 되었다(양은경, 2024; 장상철, 2024).

하지만, 2000년대 들어서면서 성공적인 노화, 긍정적인 노화, 액티브 시니어 등 ‘노화’, ‘노년’을 새로운 관점에서 바라보기 시작했다. 미디어 속에 재현된 ‘바람직한 노년상’을 논의한 김은준(2017)의 연구나 미디어 속 노년 여성 이미지를 역할 모델 관점에서 분석한 이동옥(2023)에 의하면, 한국 사회는 액티브 노년, 즉 사회·경제·관계적인 차원에서 의존적이지 않고 지적능력을 겸비한 생산적 주체를 바람직한 노년으로 규정하고 있다. 이러한 재현 양상은 이제까지 나약한 존재였던 노인을 자신의 삶의 주체로 바라보기 시작했다는 점에서는 의미를 지닌다. 동시에 이 담론은 노년층 내의 차이와 그에 따른 불평등의 현실을 외면하고 액티브 노년이 될 수 없는 대다수의 노년층을 배제하는 효과를 만들어낸다고 연구들은 비판한다(김은준, 2017; 이동옥, 2023).⁴⁾ 긍정적 노화 담론에 대한 일련의 서구 연구들 역시 이 담론이 노화에 대한 쇠퇴 담론과 연속선상에 있으며, 노년층에 대한 연령차별 즉 연령주의(ageism)를 강화할 수 있다고 지적하였다(Calasanti, 2016; Pack, et al., 2019).

이상의 논의는 한국 사회에서 노년의 삶이 균질적이지도 전반적으로

행되고 있으며, 장기요양보험의 혜택을 받는 사람은 30%에 불과했다.

4) 사실 성공적인 노화, 액티브 시니어 담론은 어떤 면에서 보면 노년층의 계층화 현상을 일정 부분 반영하고 있다고 할 수 있다. 실제로 2022년 고령화 통계에 의하면 30% 정도의 노년층이 대부분 구직 이외의 목적으로 평생교육 프로그램을 이용하는 반면, 54.7%의 노년층은 경제적인 이유로 일자리가 필요하다고 언급했다. 이상의 통계자료는 나이 들어 새로운 꿈을 향해 자아실현 할 수 있는 노년층의 모습은 경제적인 여유가 있는 노년층에게 해당될 가능성이 높음을 일정 부분 시사한다(통계청, 2022).

안정적이지도 않으며, 나이듦에 대한 다양한 시선에도 불구하고, 상당수의 개인이 충분한 노후 준비를 하지 못한 채 이후의 삶을 위해 지속적인 경제적·사회적 대응을 요구받고 있음을 시사한다.

2) 노년 여성의 자기 계발 실천

노년층을 둘러싼 사회적·담론적 조건 속에서 나타난 노년층의 대응 중 하나는 바로 자기 계발 실천이라고 할 수 있다. 여러 연구자들(예를 들면 강준만, 2016; Gill & Orgad, 2022)이 지적하듯이 자기 계발 현상은 개인에게 자신감을 부여하며, 삶의 위기에 대응할 수 있는 힘돋우기(empowerment)라는 측면에서 긍정적이다. 그렇기에 긍정심리학을 비롯해 심리학적 접근은 자기 계발이 개인의 삶에서 갖는 긍정성에 주목한다. 반면 여러 거시적 연구들은 자기 계발 담론이 사회적 불평등과 부정을 모두 ‘개인의 효율적인 주체되기’를 통해 해결할 것을 강조함으로써 자본주의 체제 유지에 기여한다는 점에서 이를 비판적으로 바라봤다(이숙진, 2014; 한선, 2013). 서구에서 진행된 최근의 연구들은 자기 계발 담론의 구성 및 그 실천에 있어서, 이 두가지 스펙트럼을 연결하는 한편 보다 맥락적인 접근을 강조한다. 대학 교원들의 공예(craft)하기를 탐구한 로드리게즈 등은 이 자기 돌봄적 실천을 통해 여성학자들은 자기 통제력과 자기 보존을 확보하고, 유능한 존재로서 자신을 재구성함을 밝혔다. 이는 신자유주의 시대 대학에 가해지는 압박으로부터 개인을 보호하는 대응 행위이지만 동시에 구조적 불평등에 침묵함으로써 이와 공모하는 효과가 있다고 평가하였다(Rodriguez et al., 2024). 신자유주의 위기와 자기 계발 담론의 유행에 대한 일련의 연구를 통해 네링은(Nehring & Frawley, 2020; Nehring, 2024) 영국의 전통적인 공동체의 쇠퇴, 노동의 불안정화에 따라 개인의 문제에 대한 정치적 집단적 해결의 방식이 불가능해진 상황에서, 개인의 어려움과 취약성을 해소하기 위한 약속의 담론인 자기 계발서들이

유행하게 되었다고 언급했다. 그렇기에 자기 계발의 성격 역시 기존의 연구에서 주목했던 기업가적 정신을 강조하는 경향에서 벗어나 '생존주의적 자기 계발'로 성격이 변했다고 지적한다(Nehring, 2024). 흑인 여성의 자기 돌봄(self-care)에 대한 주키와이즈(Zuckerwise, 2024)의 연구는 자기 돌봄·자기 계발의 의미를 집단의 삶의 맥락과 역사 속에서 고찰해야 함을 보여 준다. 그녀에 의하면, 백인의 자기 돌봄이 소비주의와 결합 되어 비정치적이고 개인화된 자기 계발의 성격을 지닌 성격을 띠었다면 흑인의 자기 돌봄은 인종적 자본주의, 백인우월주의, 이성애적 가부장제에서의 생존과 저항을 위한 “창의적이고 반항적인 힘”(Zuckerwise, 2024: 603)임을 강조하였다. 이상의 연구는 자기 계발 담론의 구성이나 그 실천의 의미에 접근하는 데 있어서 사회 변동, 그 안에서의 집단의 위치성 및 개인들의 삶의 여정을 복합적으로 고려해야 함을 시사한다.

우리 사회의 자기 계발에 대한 탐구는 주로 담론 분석(예를 들면 엄혜진, 2016; 2021)과 해당 담론의 핵심 소비자이자 실천자였던 2030 세대 여성들의 경험과 목소리에 주목하였다(예를 들면 김엘리, 2018; 김은준, 2013; 이숙진, 2014; 한선, 2013). 특히 여성주의 시각의 연구들은 이들 세대 여성들이 여성성을 조율하고 관리하는 과정에서 가부장제 및 시장의 요구와 공모하며 자신의 욕망을 실현코자 시도하고 있음을 논의했다. 대학 교육의 기회가 동등하게 주어진 이들 세대에게 있어서 자기 계발은 '능력 있는 자기'를 만들어 가는 디딤돌, 성장, 자기 재창조의 과정으로 규정되었음 밝힘과 동시에 신자유주의 사회에서 그것이 갖는 의미에 대해 연구했다(김엘리, 2018; 이숙진, 2014; 한선 2013).

앞서 언급한 맥락적 접근이 시사하듯, 노년층 여성의 자기 계발은 그 실천 동기/양상 그리고 그 의미에 있어 2030 세대 여성과 균일하지는 않은 것이다. 이윤희와 신민영(2023)의 연구에 의하면, 자기 계발 실천을 성장·성취로 규정하는 젊은 세대와 달리, 노년층은 자신의 자기 계발 실천에 대해 독립성, 의존성의 탈피를 강조하고 있다고 언급했다. 60대 만학도

의 생애사를 다룬 김서현(2022)의 연구는 인터뷰 참여자가 대학원에 진학하고 사회복지사로서 활동이 갖는 의미를 자기실현(self-realization)의 관점에서 해석하였다. 진학의 꿈에 대한 실현, 어려움에도 앞으로 나아가는 성장, 이전과는 다른 제2의 인생을 기대하고 있음을 밝혔다. 이러한 과정들이 가족 구성원의 주 돌봄자이자, 또 다른 생계부양자로서의 역할과 배움을 통한 자기실현의 열망을 조절하는 과정에서 이뤄졌음을 논의했다. 노년 여성들의 디지털미디어 활동을 다룬 김지현·강진숙(2022)의 연구 역시 새로운 배움을 통해 '가정 내 존재', '나이 든 돌봄자'라는 소수자로서의 위치성을 넘나들고 있음을 드러냈다.

이상의 연구들은 노년층 여성의 자기 계발 실천의 의미를 파악하기 위해서는 유교적 유사 가족주의가 강하게 작동한 한국의 산업화 과정에서 가족, 교육, 노동의 공간 속에서 '취약자'로서 위치했던 이들의 삶의 곁에 조금은 민감히 다가서야 함을 시사한다. 또한 현재 노인이 처한 사회적 담론적 조건-불안한 노년, 독립적이고 능력 있는 노년의 삶에 대한 사회적 승상, 연령주의와 노인 혐오 등에 유의하면서 이들의 삶 전체에 있어 '배움', '가정 밖 활동'의 의미를 복합적으로 고려해야 함을 함축한다.

3) 노년 여성과 디지털미디어, 그리고 팬데믹

인터넷이 등장한 이후, 디지털미디어는 한국 사회에서 '노인'이 갖는 취약성을 드러내는 가장 핵심적인 소재였다. 2002년 이후 실시된 디지털 정보격차 실태 조사에서 고령층은 디지털미디어의 접근, 역량, 이용에 있어서 국민 평균과 비교하였을 때 정보화 수준이 가장 낮은 집단이었다. 스마트폰이 일상화되고, 상대적으로 디지털미디어에 익숙한 장년층이 노년층으로 편입되면서, 그 격차는 점차 줄었지만, 20여 년 간의 조사에서 노년층은 국민 일반의 절반 정도의 미디어 역량과 활용 능력을 지닌 집단이었다. 특히 노년 여성들의 경우 남성에 비해 더 어려움을 겪는 것으로 나타

났다(한국지능사회정보진흥원, 2018; 2025). 이는 가정 내 존재로 지내왔던 이들 세대의 특성이 반영되어 업무적으로 디지털미디어를 활용했던 동년배 남성에게 비해 이를 접하고 활용할 기회가 적었기 때문으로 해석된다. 이러한 삶의 여정은 이용 및 활용 양상에서도 반영되어, 여성들의 디지털 미디어 이용은 금융이나 지식 생산보다는 SNS를 통한 지인과의 소통이나 콘텐츠 이용 등에 맞춰져 있었다(박소영·박창희, 2023; 한국지능사회정보진흥원, 2025). 그렇기에 격차 연구자들은 노년 여성들의 이러한 취약성에 대한 대안으로 미디어 교육을 통한 노년층의 활용 능력 및 역량 강화, 디지털미디어 이용에 대한 욕구 증진, 또한 이들의 신체적 취약성에 대처하기 위한 노년층을 위한 기기의 인터페이스 개선 등을 제시하였다(박소영·박창희, 2023; 신혜진 외, 2022).

노년 대상 평생교육 프로그램에 있어 가장 많은 비중을 차지하는 것이 디지털미디어 습득 및 이용 역량과 관련된 것이라는 점을 고려할 때(구경미·김하영·강버들, 2021), 노년층 역시 자신의 미디어 활용 역량을 고양하고자 하는 욕구가 있다고 할 수 있다. 미디어 교육을 통해 미디어 리터러시 역량이 고양된 노년층이 디지털 공간에서 자신을 표현코자 하는 활동은 지난 몇 년간 사회적 주목을 받았다. 손녀의 눈에 비친 자신의 일상을 담아 100만 명이 넘는 구독자의 사랑을 받는 박막례를 비롯하여, 최초의 밀라노 유희파 패션 컨설턴트로서 전문 지식을 뽐내고 있는 장명숙(밀라노나 채널), 그리고 최근의 배우 선우용녀 등이 그 대표적인 사례라 할 것이다. 이들은 가부장제 사회에서 드러나지 않았던 세대를 대변하여, 한 사람의 인간이자 주체로서의 모습을 드러내며 노년 여성에 대한 새로운 이미지를 형성하였다. 젊은 세대의 열렬한 환영 속에 이들의 활동으로 노년 여성과 디지털미디어에 대한 새로운 관계를 상상할 수 있었고, 세대 간 소통이 촉진되었다(김은진, 2023). 비슷한 맥락에서 미디어 교육 수강 이후 Youtube 크리에이터나 미디어 교육 강사, 심지어 다큐멘터리 감독으로 활약하는 여성들은 소수자로서의 위치성을 넘나들며 새로이 주체로 거듭

나고 있다(김지현·강진숙, 2022). 이는 노년의 디지털미디어 실천을 고려하는 데 있어 제약 요인들을 탐구하고 이들의 삶의 맥락을 천착한 접근 방식이 필요함을 의미한다. 특히 최근의 리터러시 연구들은 노년층이 디지털미디어 공간을 활용하는 데 있어 신체적·인지적 제약 외의 다른 요인들을 언급하였다. 대표적으로 베리 등에 의하면, 노년층에 대한 혐오, 연령주의에 토대를 둔 디지털미디어 이용에 대한 가족·사회의 부정적 시선이 이들의 디지털미디어 실천을 가로막고 있는 것으로 나타났다(Barrie et al., 2021). 팬데믹이 강제적 디지털화를 통해 노년층의 디지털 활용 역량 고양에 기여한 측면이 있다고 하더라도, 오랫동안 디지털미디어 취약층으로 위치시킨 심리적·사회적 허들이 어떻게 낮아졌는가에 대한 부분에 유의하면서 살펴야 할 것이다.

이상의 기존 연구의 성과에 기대에 본 연구는 안정되지 않는 노년의 삶을 규정하는 사회적·담론적 조건, 유교적 가부장제를 헤쳐 나가 60대 여성들의 삶의 여정, 그리고 디지털미디어가 노년층에게 갖는 의미에 유의하면서 팬데믹 시기 이들이 왜 자기 계발 실천에 참여하였는지, 실천의 경험과 의미에 대해 살펴볼 것이다.

3. 연구방법

2022년 1월에 진행된 <김미경과 함께하는 514 챌린지>에 참여했던 60대 여성의 목소리를 바탕으로 팬데믹 시기 디지털 공간에서 이뤄진 노년 여성들의 자기 계발 실천의 의미를 파악하고자 한다. <김미경과 함께하는 514 챌린지>는 1세대 여성 자기 계발 강사 김미경이 제안으로 2022년 1월 1일~14일까지 매일 5시 14일 동안 새벽 기상을 실천하는 챌린지였다. 챌린지 참가 신청자들은 매일 새벽 5시에 생방송으로 스트리밍 되는 김미경의 Youtube 라이브 방송을 시청하고⁵⁾, SNS에 챌린지 참여 관련 글을 게시

한 뒤, 이를 챌린지를 운영하는 MKYU 사이트에 관련 링크를 남겨야 한다. MKYU는 챌린지 관련 공지 사항을 전달하기 위해 19개의 카카오톡 오픈 채팅방(각 채팅방 당 1000명 내외의 인원)을 운영하였다. 이처럼 514 챌린지는 팬데믹 시기 ‘홀로 또 함께’의 정서를 창출한 챌린지 의례들과 마찬가지로 상당한 수준의 디지털미디어 이용 능력을 참여자들에게 요구했다. 그렇기에 514 챌린지는 강제적 디지털화가 이뤄진 팬데믹 시기, 오랫동안 디지털 취약 계층이었던 노년 여성들의 자기 계발 실천과 함께 디지털미디어 실천의 의미를 동시에 파악할 수 있는 지점으로 의미를 지닌다.

이 연구는 본 연구자의 514 챌린지 참여에서 시작했다. 14일 동안 무려 12,000명의 참여자들이 하루도 빠짐없이 접속했던 해당 챌린지에 대한 연구를 준비하는 과정에서 전체 신청자의 3% 정도가 노년 여성들이었고, 이들 중 일부는 챌린지 시작 전에 유료 강의를 수강할 수 있는 참여자들임을 알았다.⁶⁾ 삶의 불안이 가중되던 시기 이들이 왜 어떤 이유로 챌린지 참여와 재테크 및 디지털 이용 능력 강화, 앞으로의 사회 변화와 관련된 강의를 수강⁷⁾하고 챌린지에 참여했는지, 노년의 삶에 대한 인식과 어떻게 연결되는지에 대한 궁금증이 싹텄다. 이에 대한 탐구는 그동안 공백이었던 팬데믹 시기 노년 여성들의 삶에 다가설 수 있는 디딤돌이 될 것이라는 생

-
- 5) 주지하다시피 Youtube는 생산자인 크리에이터와 이를 시청하는 시청자 간의 끊임 없는 상호작용이 가능한 공간이다. 김미경이 라이브 방송을 진행하는 1시간 동안, 챌린지 참여자들은 실시간 댓글 달기, 함께 실행하기-study with me와 유사함-를 통해 라이브 방송에 함께하였다.
 - 6) MKYU에서 제공한 자료에 의하면, 전체 챌린지 신청자 16,480명 중 60대 이상은 전체의 약 3%인 561명이었고(70대 이상은 24명), 이중 90%가 여성이었다. 참고로 전체 챌린지 참여자 중 여성이 92%였다. 이는 2000년대 중반 이후 자기 계발 담론의 주요 소비자였던 2030 세대 여성들의 팬데믹 시기의 연령, 김미경의 서사가 이들 세대 여성들에게 소구했던 점(엄혜진, 2016)이 반영되는 듯하다.
 - 7) 2022년 당시 김미경의 MKYU에서 개설하던 강의는 디지털 트랜스포메이션이나 디지털 공간 내의 수익창출과 관련된 것-〈Youtube 사관학교〉, 디지털 트랜스포메이션 관련 담론을 이끈 이들을 모아 강의한 〈세븐테크 Seven tech〉 등-이나 〈유수진의 독한 머니 아카데미〉와 같이 재테크 관련된 내용이었다.

각에 이들의 목소리에 주목하고자 했다.

이상의 궁금증을 해소하기 위해 이 연구는 1) 7명의 60대 여성과의 인터뷰 2) 챌린지의 다양한 디지털 공간에 대한 참여 관찰(14일 간의 Youtube 라이브 방송, 카카오톡 오픈 채팅방 등)을 진행하였다.

1) 60대 여성과의 인터뷰 자료 수집 및 분석

인터뷰 참여자는 MKYU의 도움으로⁸⁾ 챌린지 참여자들이 배정된 오픈 채팅방에 연구자에 대한 소개, 연구 의도 등에 대해 간략히 소개하는 공지 글을 게시하였다. 12시간 동안 인터뷰 참여자를 모집하였는데, 10대에서 70대까지 450명의 참여자가 인터뷰에 응하겠다는 의사를 표시하였다. 60대 노년 여성들의 챌린지 경험과 함께, 이들이 팬데믹이라는 사회적 조건 속에서 챌린지 이전에 왜 MKYU 등 온라인 플랫폼에 어떤 동기를 가지고 등록하였는지에 대한 의문을 풀어내고자 MKYU의 유료회원 가입해 강의 수강한 경험이 있는 27명을 회원 등급을 토대로 먼저 추렸다. 시간과 연구비용의 제한으로 신청자에 대한 랜덤 샘플링을 통해 10명의 신청자들에게 이메일과 SNS DM으로 연구 목적, 연구 절차, 인터뷰에 대한 전반적 안내, 인터뷰 참여자 보호 등이 담긴 인터뷰 안내문과 함께 일정을 상의하려고 한다는 메시지를 전달했다. 인터뷰에 선정되지 않았던 나머지 신청자에게는 감사의 인사를 전했다. 10명의 참여자 중 7명의 여성이 최종적으로 인터뷰 안내 이메일에 대한 회신을 주어 이들의 이야기를 들을 수 있었다. 각 인터뷰 참여자의 특성은 <표 1>과 같다. 60대, MKYU 유료 수강

8) 챌린지에 참여하던 연구자가 해당 연구를 게시하기 위해 김미경 대표의 인스타그램으로 간단한 연구 소개 등을 담은 DM(Direct Message)을 보냈고, 회사 담당자의 도움으로 19개의 오픈채팅방에 연구참여자 모집 공지를 낼 수 있었다. 모집 링크에는 이름, 연령대, 소속된 오픈채팅방 주소, MKYU에서의 등급(무료 수강생, 유료 수강생, 많은 수업을 이수한 장학생인지), 자신의 SNS 주소, 선호 인터뷰 방식(1:1 인터뷰 or FGI)에 대해 질문을 하였다.

생이라는 점 외에 생활수준에서 ‘상’이라고 언급한 F를 제외하고 모두 자신의 생활수준을 어느 정도 여유가 있는 ‘중상층’이라고 규정했다.⁹⁾

〈표 1〉 인터뷰 참여자들의 특징

	직업	학력	거주지	인터뷰 방식	MKYU 가입 연도 및 특징
A	전업주부	대학 중퇴	수도권	Zoom (ZOOM)	- 2020년 연말 MKYU 가입 - 19년부터 딸의 아들 돌봄. 다식 등에 관심. 종교단체 활동
B	전업주부	고졸	광역시	전화	- 2021년 가입, 12월 유료회원 전환 - 양가 어른 돌봄을 위해 서울에서 고향으로 이주, 가정사정에 따른 대학 진학에 아쉬움을 표함. 다양한 자격증 소지
C	연구직	대졸	서울	서면	- 2021년 가입 - 오랫동안 회사생활을 함
D	전직조리사 산후돌보미	고졸	지방 도시	전화	- 2021년 12월 가입 - 조리사 정년퇴임 - 종교 단체의 교리 공부 및 사회활동
E	요양보호사 등하원도우미	산업체 지원 고교졸 결혼 후 방통대 진학	서울	전화	- 2021년 4월 가입 - 11년간 시부모 간병하며 요양보호사 자격증 취득 - 아침에 아이들 등원 도우미 활동
F	공무원	대졸	광역시	전화	- 2020년 가입 - 지자체 공무원 - 방통대 졸업 후 영양사 국가시험 준비 - 지역 내 커뮤니티(ex-자치회, 아파트 동대표) 활동
G	보험사FP	고졸	광역시	전화	- 2021년 가입 - 최근MDRT(고소득 보험설계사 자격협회) 회원 자격획득 - 팬데믹 시기 다양한 챌린지활동

9) 2022년 1월 당시 MKYU에서 제공하는 강의를 수강하기 위해서는 평생 회비 99,000원을 납부하고 ‘열정대학생’이 되어야 했다. 이들 유료회원들은 교양 성격의 무료 강의(예를 들면 <트랜드 노트>, <딱 1년만 김미경 따라 하기> 등)와 각종 유료 강의를 이용할 수 있다. 누가 비용을 내고 강의를 수강하는가를 파악하기 위해 생활수준에 대한 질문은 인터뷰의 마지막 부분에서 진행하였다.

인터뷰 참여자들로부터 대한 회신을 받은 뒤, 연구자는 인터뷰에 앞서 사전 질문지를 2-3일 전에 카카오톡과 이메일로 전달하였다. 질문지는 1) MKYU의 가입 계기와 수강 과목 2) 챌린지 참여 계기 3) 챌린지에 대한 의견(Youtube 방송 의견, 오픈채팅방 내 활동, SNS 이용 등에 대한 의견) 4) 챌린지 이후의 변화 등에 대한 내용으로 구성되었다. 참여자들이 선택한 방식-줌, 전화-으로 인터뷰는 1시간 30분 내외로 진행되었다. 인터뷰 시작 전에 다시 이들의 인터뷰에 대한 설명과 인터뷰 의사를 다시금 확인하는 절차를 거친 뒤, 질문의 순서에 구애받지 않고 참여자들의 삶의 경험이 이들의 이야기 속에 묻어날 수 있도록 자유로운 방식으로 진행이 되었다.

수집한 자료에 대한 녹취록을 작성한 뒤, 인터뷰 내용을 개인의 특성, 이전 시기 자기 계발 실천의 양상, 팬데믹 시기의 일상, MKYU 가입과 온라인 강의 수강 계기 및 수강 경험, 514 챌린지 참여 계기, 김미경의 Youtube 방송에 대한 평가, 챌린지 이후의 변화의 주제로 묶어서 공통점과 차이점을 분류하였다. 수집된 자료에 대한 맥락적 해석을 위해 해당 시기 노년의 삶과 관련된 문헌 연구를 병행하였다.

2) 다양한 디지털 공간에 대한 참여관찰

514 챌린지가 다양한 디지털미디어 공간에서의 실천을 요구함과 동시에, 새벽 기상-Youtube 방송 참여 등 이용자들의 일상의 루틴을 특정한 방식으로 조정하는 성격을 지닌다. 다양한 공간에서 일어나는 참여자들의 상호작용, 참여자들을 독려하는 자극제로서의 김미경의 Youtube 방송에 대한 검토가 필요하다고 생각했다. 이를 위해 새벽 5시마다 이뤄진 김미경의 라이브 생방송 내용에 대한 분석, 그리고 연구자가 속한 오픈 채팅방에서의 참여관찰을 함께 병행하였다.

4. 팬데믹, 온라인으로 전이된 자기 계발 실천

1) 팬데믹 이전부터 이뤄진 자기 계발: 가정 내 경계 넘나들기를 통한 치유

7명의 참여자들은 삶 전반에 걸쳐 자기 계발에 관심을 기울인 사람이라는 특색을 공유하고 있었다. 1950년대 중후반에 태어난 이들은 산업화 시기 여성들이 겪었던 가족 자원의 젠더화된 배분, 젠더화된 노동 시장 구조로 인해 교육 및 경제활동 등에서 남성과 동등한 기회를 얻지 못하였다. 이러한 사회적 조건은 인터뷰 참여자들의 삶 속에도 녹아 있었다. 대표적으로 B의 경우, 인터뷰 내내 아버지의 죽음으로 공장을 맡으면서, 오빠들과 달리 자신만 대학을 나오지 못한 상황에 대한 한스러움을 표현했다.

“오빠는 워낙 공부를 잘하고 의대로 들어가서 있었고 의대 다니면서도 장학생으로 다니고 있었고 네 나는 이제 고등학교 막 들어갔고(중략). 학교에 다니다가 솔직히 나 눈물 날라 그래. 나는 졸업을 제대로 못 하고 대학교를 못 갔어요. 그러니까 이 공부 배움 이런 거에 대한 갈증이 엄청 많이 많았죠. (중략) 우리 오빠가 학교를 다니고 우리 동생도 대학교 다닐 때 나만 못 그랬어요. [아버지가 돌아가시면서 내가 공장을 운영해야 되었어요. 기술자도 내가 그때 데리고 가서 왔다 갔다 해야 되고 (중략) 그래서 내가 학교를 내가 내 스스로 학교를 안 갔어요. 그렇게 [오빠 동생] 뒷바라지를 내가 다 해서 지금 얘기로 말하자면 소녀 가장이 있었어요(B).”

그녀는 자녀들의 성장 이후 이러한 허기짐을 검정고시 패스와 대학의 평생교육 프로그램 수강, 여러 자격증 취득(예를 들면 청소년 상담사 등)을 통해 해소코자 했다고 언급했다. B 이외에도 참여자들은 다양한 방식의 ‘자기 계발’ 실천을 통해 이들 세대 여성에게 부여된 ‘가정 내 존재’라는 틀을 넘나들고 있었다.

어려운 가정환경으로 직업체 운영 고등학교를 졸업한 E의 경우, 어린

시절 상처들 되돌아보기 위해 40대 후반 가톨릭 재단에서 하는 심리상담사 1급 자격증 획득하고자, 방송통신대에 입학하였다. 20여 년간 도자기를 제작했다는 A의 경우, 유기농 식당의 개업을 고민할 정도 음식, 다식 제조 등에 전문성을 보이고 있었다. G 역시 아이들이 어느 정도 성장한 이후, 친척으로부터 식당 동업 제안을 받은 뒤 시부모에게 “자신에게 투자 좀 하시라”고 요청하여 다양한 조리사 자격증을 취득한 뒤 정식으로 식당에서 일을 하게 되었다. “뭐든지 배우고 싶은 열망이 강한 사람”으로 자신을 소개한 E, 조손 육아 전까지는 “나는 내가 하고 싶은 일을 하던 사람이라고 표현한 A 뿐만 아니라 연구 참여자들은 자신의 삶 전반에 걸쳐 “열심히 생활하는 사람”(D)으로 자신을 규정하거나 주위의 평가를 받은 이들이었다. 가정 안에서 인정받는 존재라는 점과 함께 다양한 사회활동을 통해 (<표 1> 참조) 가정의 경계를 넘어선 활동을 시도¹⁰⁾하고 수행하고 있다는 점에서 공통된다.

하지만, 동시에 이들의 자기 계발은 상황에 따라 ‘가정 내 요구’에 따라 중단되거나 변경될 수 있는 것이었다. E의 경우, 방송통신대에 입학하자마자 병으로 쓰러진 시아버지를 모시게 되면서 공부를 제대로 할 수는 없었다고 회고했다. A의 경우, 조손 육아를 위해 주중에 자녀의 집에 기거하면서 그동안의 사회활동에 단절을 겪게 되었다.

D를 제외한 모든 참여자들은 꽤 오랫동안 김미경의 책과 강연 등 그녀의 언어에 관심을 갖고 귀를 기울인 점은 인터뷰 참여자들의 삶 속에서 자기 계발의 의미와 무관하지 않은 듯하다. 연구 참여자들에게 자신보다 나이가 어린 김미경은 어떤 존재이며 그녀가 지닌 매력에 대해 물었을 때, “뭔가 억눌린 우리 세대 여성들에게 위로”(F)를 준다고 평가하거나(F, G), 자신이 못한 것을 해내고 이룬 “멋짐”(A)이 좋았다고 언급했다. 그렇기에

10) 일례로 E의 경우, “직업을 ‘주부’로 적으면 될까요”라는 연구자의 질문에 단호하게 ‘요양보호사이자 베이비시터죠’라고 말을 이었다. 가정 내 존재로서의 ‘주부’의 역할에서 넘어서고자 하는 의지를 읽을 수 있는 대목이었다.

몇몇 참여자들에게 김미경은 자신의 삶에 롤모델과 같은 존재이기도 했다 (A, B, C).

“내가 말하자면은 소원이 첫째 소원이 선생님 되는 거(중략) 이제 그러니까 선생님처럼 강의하는 거 너무 멋져요. 그래서 하고 싶어요. 그게 이제 나한테는 롤모델이 됐죠(B).”

“그러니까 여성으로서 그동안 저희 세대만 해도 5060 세대만 해도 많이 그런 좀 놀리고 살았잖아요. 사회적으로 가정적으로...그런데 학장님¹¹⁾의 말씀은 정말 여자도 무한한 가능성을 이렇게 제시해 주시고 항상 용기 아무튼 격려 그런 게 굉장히 힘이 됐던 것 같아요(F).”

이상의 언급은 가정, 교육, 노동 공간에서 주변적 위치에 있었던 이 세대 여성들이 가부장제 규범의 넘나들기를 통해 공적 공간에서의 성공과 인정받기를 제안한 김미경의 서사(엄혜진, 2016)에 공명하고 있었음을 시사한다.

2) 디지털 전환, 새로운 형태의 자기 계발

팬데믹 이전까지 이들은 디지털미디어 이용에 적극적인 사람들은 아니었다. 이들 중의 몇몇은 비교적 최근 들어 Youtube를 이용하기 시작할 정도로(예를 들면, B, D, E), 어떤 면에서 디지털 기술 활용에 소극적인 존재였다. 그렇다면 이들은 어떻게 MKYU라는 디지털 교육 플랫폼의 유료 수강생으로 입학하게 되었을까?

팬데믹이 발생하면서 조손 육아 부담이 더 커졌던 A의 경우 종교 활동을 비롯해 자신의 일상 속 사회 활동이 모두 여의치 않은 상태였다고 회고

11) 김미경을 지칭하는 말이다. MKYU의 유료 수강생들에게 있어서 김미경은 대학의 ‘학장’이라는 칭호로 불렸다.

했다. 온라인 기반의 MKYU의 강의수강 및 배우기가 자신의 상황에서 육아 외에 뭔가를 할 수 있던 거의 유일한 선택지였기에 열정 대학생-MKYU 유료강의 수강생의 명칭이 되었다고 했다. 자기 돌봄의 기회와 시간이 축소된 상황에서 MKYU의 다양한 강의들은 그녀에게 삶의 활력소로 작용했다고 했다(A). 팬데믹은 몇몇 참여자들이 그동안 ‘이 나이에’란 생각에 배우기를 주저했던(F, G) 디지털 기술에 조금 더 마음을 열고 도전하게 되는 계기가 되었다(A, D, F, G).

“이제 제가 그때 4학년이었죠. 그런데 그 당시에 [방통대 교양과목으로 강의를 들었는데 그 AR VR AI 인공지능 그런 거를 용어를 처음 접했어요. 그런데 학장님께서 그런 용어들을 사용하셨던 것 같아요. [연구자: Youtube 방송에서요?] 네네 그랬던 것 같아요. 그래서 이렇게 시대가 빨리 변하고 이걸 배우야 되겠다는 생각이 들더라고요. 그래서 이거 전공과목으로 한번 이걸 들어 봐야 되겠다는 생각을 했었어요(F).”

몇몇 참여자들은(A, B, D) 바뀐 현실에서 더 이상 불편을 겪고 싶지 않고 이에 적응하기 위해 배우야 한다는 의지로 “시니어의 디지털 문맹을 탈출”¹²⁾을 돕는 강사 양성 과정인 디지털 튜터 자격증 과정을 수강했다(A, B, D).

이처럼 MKYU 가입은 개인적인 삶의 여정 속에서 자기 계발 실천을 해 온 이들이라는 점¹³⁾, 팬데믹 이후 일상의 변화와 사회 변화에 대한 인식,

12) https://www.mkyu.co.kr/course/course_view.jsp?id=55652&cid=#course-view-55652

13) 배움, 공부에 대한 개인적 욕구가 MKYU의 입학으로 연결된 대표적인 사례는 B에게서 발견된다. B는 MKYU가 대학의 형태로 운영되기 때문에 자신의 가슴 속 한을 풀어줄 것이라는 생각에 설레는 마음으로 입학하게 되었다고 언급했다. MKYU는 대학의 문화적 코드를 운영과정에서 많이 활용하였다. 김미경 스스로를 학장으로 명명한 것뿐만 아니라 MKYU의 사이트는 ‘교양’, ‘전공’ 등으로 대학과 유사하게 과목명을 붙였다. 유료강의를 일정 개수 이상 수강하면 ‘수석장학생’의 지위를 부여하는 데 이들에게는 대학에서 유행하는 보라색 ‘과잠’을 지급하면서 대학의 문화를 수강생들이 다시 느낄 수 있도록 설계되었다.

그 안에서 살아내려는 이들의 의지가 결합된 결과로 보인다.

여기에 놓칠 수 없는 부분은 변화를 포착하고 디지털 공간에서 상업적 전환을 꾀했던 온라인 플랫폼의 전략이다. 김미경이 운영하는 Youtube 채널(김미경 TV, MKYU official(www.youtube.com/@MKYUOfficial))은 디지털 공간 내의 강의 수강을 비롯한 다양한 실천을 촉진시켰다. 당시 김미경은 코로나 19 위기 발생 직후 자신의 팬데믹 적응기와 전망을 다룬 책 『김미경의 리부트』(2020) 출간, 디지털트랜스포메이션이라는 사회 변화에 맞춰 온라인 교육 플랫폼인 MKYU 런칭 등 변화된 상황에서 살아남기를 시도했다. 그 과정에서 그녀는 기존의 김미경 TV(MKTV) 외에 MKYU official이라는 Youtube 채널을 추가로 운영했다. 해당 채널 역시 김미경 주도로 콘텐츠가 구성된다는 점에서는 유사하나, MKYU의 공식 마케팅 공간의 성격이 강하다. MKYU Official은 MKYU의 강의 및 행사 소개는 물론, 강의를 듣고 변화한 자신의 삶에 대한 수강생의 사연들이 소개되는 이벤트 등을 스트리밍하였다. 연구 참여자들의 이야기에 비춰볼 때, 'MKYU official'은 참여자들의 유료 회원 가입 및 수강을 촉진시키는 핵심적인 통로였다.¹⁴⁾ 대부분의 참여자들이 자신이 수강하는 강의를 MKYU 오피셜 채널에서 방영된 설명회에서 우연히 접하고 자신이 듣고 싶은 강의의 수강을 결정했다고 했다.¹⁵⁾ 관련 영상을 보고 MKYU가 자신들에게 적절한 실무적인 지식을 전달할 것이라는 점 때문에 평생회원으로 가입하고 유료 강좌를 들었다고 했다(C, E).

종합하면, 연구참여자들이 자기 계발에 관심을 지니고 있었던 사람이라는 특성, 사회적 거리두기에 따른 일상의 변화, 언택트 라이프의 확대에 따른 디지털 기술 활용의 필요성 증대, 자기 계발 강사에 대한 팬덤과 이

14) 기존의 김미경 채널의 구독자들이었던 이들은 알고리즘 추천을 통해 MKYU official의 방송 내용을 시청한 것으로 추측된다.

15) 일례로 디지털 튜터 자격증 과정을 수강하는 B와 D의 경우, Youtube 방송을 통해 강좌 설명회를 시청하게 되었고, 그 이후에 강의 수강을 결정했다고 했다.

를 활용한 플랫폼의 마케팅 등이 복합적으로 결합 되면서 이들은 그동안 배우는 것을 망설이거만 했던 디지털 세상으로 조금씩 들어가고 있었다.

5. 514 챌린지 참여-나이듦과 마주하기

514 챌린지는 새벽 기상 챌린지였지만, 다양한 챌린지 성공을 위해서는 14일 동안 매일 참여자들에게만 공개되었던 김미경의 Youtube 라이브 방송 시청, 오픈 채팅방 활용, SNS에 인증 게시물 게시, MKYU 가입 등이 필요했다. 챌린지 참여의 긴장감을 높이기 위해 Youtube 방송은 매일 새벽 5시~6시 참여자들에게만 공개되는 링크를 통해 접속할 수 있었고 그 이후 비공개로 전환되었다.¹⁶⁾ 14일간의 새벽 기상에 성공한 참여자들에게는 리워드가 제공되었는데, 대상자를 선별하기 위해 참여자들은 매일 자신의 챌린지 참여를 SNS에 인증하고, 자신의 게시글 링크를 주최 측인 MKYU의 챌린지 게시판에 게시해야 했다. 1만 6천 명이 넘는 챌린지 신청자들과 주최측(MKYU)과의 원활한 소통 및 당일 Youtube 생방송 링크 전달을 위해 챌린지 참여자들은 신청 순서에 따라 1~19번까지 각각의 오픈 채팅방에 배정되었다. 이처럼 514 챌린지는 ‘새벽 기상’ 뿐 아니라 챌린지 신청-참여-미션 완수를 위해 상당한 수준의 디지털미디어 이용 능력을 요구하였다.

1) 왜 새벽 기상 챌린지에 참여했을까?

팬데믹 시기 다양한 미라클 모닝 이벤트-예를 들면 김유진 변호사와 챌린저스 어플이 함께한 미라클 모닝 챌린지, 캘리 최와 함께하는 미라클 모

16) 애초 1월 한 달에만 진행되기로 한 챌린지가 12월까지 1년 동안 계속되면서, 1월 Youtube 방송은 추후에 공개되었다.

닝 챌린지가 있었다. 이러한 새벽 기상 챌린지는 바쁜 일상 속에서 “남들보다 조금 일찍 일어나서 자신이 원하는 일을 하고”(김유진, 2021.9.21.), 오롯이 나만의 시간을 확보하여 미래를 준비하는 시간(김미경 TV, 2021.12.8.)을 함께 만들어 가자는 취지에서 제안되곤 했다. 특히 이 시기 인기 있던 자기 계발서와 자기 계발 콘텐츠-예를 들면 Youtube 방송 등에서 ‘성공한 사람들은 모두 일찍 일어난다’는 점이 주목받으며, MZ세대나 3040 세대를 중심으로 미라클 모닝 챌린지가 성행했다(손성원, 2021; 류영상, 2022; 이시은, 2022).

인터뷰 참여자들이 챌린지에 대한 정보를 얻은 것은 MKYU의 이벤트 알림 문자 메시지를 통해서였다. 그렇다면 이들이 챌린지에 참여한 계기는 무엇이었을까? 김미경의 열렬한 팬이라서 “김미경이 시키는 것은 무조건 해야겠다”고 한 B처럼, 일종의 김미경 팬덤 현상으로 해석할 여지도 존재한다. 이들이 모두 MKYU의 수강생이며, 김미경의 조언과 방식을 따르고자 했기 때문이다.¹⁷⁾ 그러나 챌린지 참여가 자기 계발 담론을 소비·형성하는 과정으로 본다면, 김미경의 조언과 ‘새벽 기상’이라는 행위가 이들을 움직이게 만든 어떤 것이 있을 것이다. 흥미로운 점은 참여자들의 이야기들 속에서 발견할 수 있었던 것은 흔히 육아기 여성들에게서 흔히 나타나는 시간 빈곤 감정과 생산적 주체되기의 열망이(박지영, 2013) 이들에게도 유사하게 드러났다는 점이었다. 조손, 시부모 등 가족 돌봄을 담당하고 있는 A와 E의 경우 하루 종일 지속되는 돌봄 노동 책무에서 자기만의 시간을 확보하기 위해 챌린지에 참여하게 되었다고 언급했다.

“일단은 나만의 시간을 온전히 갖고 싶었어요. (중략) 그러니까 저는 이제 그러니까 초점이 어머니 이제 초점이 맞춰져 있거든요. 언제 불러질지 모르시고 언

17) 예를 들어 A는 자신이 못한 성공을 이룬 김미경이 어떻게 성공을 이뤘는지 알아보고 싶어 그녀의 활동을 눈여겨봤다고 했고, C 역시 김미경의 방식을 배워 자신도 비슷한 교육 사업을 시도하고 싶다고 언급했다.

제 주무시다 깰지 모르시고 언제 반응을 보일지 몰라요. (중략) 그런데 그 시간에는 주무실 시간이 더 많기 때문에(기상시간을) 30분 당기면 그래도 30분 동안이라도 내 시간에 집중할 수 있지 않을까(E).”

시간 확보 외에 신자유주의 주체에게 요구되는 부정적 감정 관리(Adams et al., 2019) 를 위해 새해 새벽 기상 챌린지를 선택했다. 직장에서 경제 활동을 하고 있었던 C, F, G의 경우 새해를 맞이하여 “정서와 지식이 고갈되어 나 자신이 텅 빈 것 같아”(C), 코로나 감염과 영양사 국가고시 실패 이후 겪은 심리적 슬럼프를 극복하고 다시 조금 더 열심히 살아보고자 하는 마음에서 챌린지를 신청하게 되었다고 했다(D, F, G).

종합해보면, 돌봄의 부담, 우울감, 무기력과 같은 감정이 한국 여성들에게 있어 세대를 아우르는 문제임을 시사한다.¹⁸⁾ 팬데믹 이후 빠르게 변화해 가는 사회에 대한 간파와 함께, 현재 자신을 정체시키는 상황을 타개할 수 있는 숨통으로서 <514 챌린지> 역시 다가온 듯했다. 흥미로운 것은 이들이 챌린지를 신청할 때 새벽에 일어나는 것에 대해 크게 부담을 느끼지 않으며, 30분에서 1시간 정도 시간을 당기는 것이니 이거는 해 볼만 하다고 생각한 점이다. 새벽 기상을 이미 실행하고 있었던 이들이 챌린지에 대해 “챌린지에 참여하지 않았다고 상상한다면 끔직하다(F)”라고 표현할 정도로 만족감을 표현했다. 그 이유는 무엇일까?

2) 나이들을 넘어 도전하는 ‘나’로의 재구성 - 김미경의 Youtube 방송

<514 챌린지>에서 가장 핵심적인 부분을 차지하는 것은 김미경이 매일 진행하는 Youtube 라이브 시청이다. 챌린지 참여자들은 매일 5시에 일어

18) 60대 여성들이 언급한 챌린지 참여 이유-자기 시간 확보, 무기력/우울등의 감정 관리 등-3040 세대 여성들의 챌린지 참여 동기와 유사하다. 차이가 있다면 3040 세대의 무력감은 ‘효율적 생산’ 또는 ‘경제적인 거 되기’와 보다 더 강하게 연결되어 있다. 이에 대한 자세한 논의는 최이숙(2022) 참고.

나 이 Youtube 방송을 시청해야 했다. 매일의 Youtube 방송은 인사-김미경의 자기 계발 강의-참여자들의 미션 실천-마무리 방송으로 구성되었다. 2일째부터는 마무리 방송에 전날 챌린지에 대한 소개 및 공지사항이 이뤄져 사실상 이 챌린지에 활용되는 모든 디지털 플랫폼과 그 안의 다양한 상호작용이 이 Youtube 방송에 녹아든다고 할 수 있다. 챌린지 참여자들에게 전해진 김미경의 강의 내용은 <표 2>와 같다.

<표 2> 김미경의 Youtube 생방송 강의 썸네일

날짜	방송 제목
1일	매일 습관을 동기부여하는 방법
2일	2022년 나의 목표는
3일	내 꿈의 빌딩을 확실히 하는 방법
4일	내 꿈을 찾는 법
5일	온라인 빌딩을 지으세요
6일	꿈을 빠르게 이루는 법-나를 틀에 가둬라
7일	자기 계발은 평생하는 것-딱 1년이면 됩니다.
8일	1월 1일 기억하시나요?-나의 운, 대박 흐름 타게 하는 선행 학습법
9일	만일 514 챌린지를 하지 않았다면? -다른 삶을 살고 싶다면 이런 실수는 하지 마세요
10일	하루를 대하는 자세와 일생을 대하는 자세가 같다
11일	나를 사랑한다면 버려야 될 3가지
12일	뒤쳐질까봐 두렵다면 이렇게 생각하세요
13일	끝까지 해내는 힘
14일	1월 14일 짹짹이의 비밀

자료: MKTV 김미경TV. <https://www.youtube.com/channel/UCnaGfDaiM-pMII-SXYpq37Q>
[최종검색일: 2025.7.20.]

〈표 2〉에서 제시되었듯이 그녀의 방송은 매우 다양한 내용을 담고 있다. 새해에 새워둔 목표가 작심삼일이 되지 않도록 하기 위한 방법(1월 1, 2일), 그녀가 30여 년간 해왔던 자기 계발 및 인간관계 맺기, 팬데믹 이후 언택트 사회에서 개인이 살아남기 위해 온라인 공간을 적극적으로 활용하는 전략(온라인 빌딩 짓기) 등에 대해서 이야기했다. 12월 챌린지 제안 Youtube 방송부터 1월 라이브 방송에 이르기까지 그녀는 시청자들에게 자신과 같은 방식으로(지속적인 공부, 온라인에서의 활동) 남들보다 먼저 디지털트랜스포메이션을 함께 준비하자고 제안한다(MKTV 김미경TV, 2021.12.22.; 2022.1.5.). 그녀는 방송에서 매우 빠르게 변화하는 팬데믹 이후의 사회에서 적응하지 못하면 격차는 더욱 벌어지고 개인의 불안한 삶은 더 심각해질 것이기에 지금부터 한발 앞서 실력을 길러야 한다는 점을 지속적으로 강조했다.

그녀의 방송은 팬데믹 이후 사회 구조적 변동 및 양극화 심화 등에 대해 언급은 하고 있지만, 대부분의 자기 계발 서사와 마찬가지로 그에 대한 해결은 개인 또는 개인들이 모여 함께 나아가는 공동체-챌린지 참여자들의 공동체인 ‘짹짹이’, MKYU 공동체-의 몫으로 바라본다. 새벽 기상을 통해 누구에게도 방해받지 않는 자신만의 온전한 성장의 시간을 확보하는 것은 “주체적인 삶”(2022. 1.4)으로 가는 시작점으로, 챌린지 참여자들은 이 어려운 도전을 실행하는 사람들로 끊임없이 칭송된다. 1월 3일 이후 방송 내내 그녀는 팬데믹 이후의 사회 변화가 개인에게 위기와 동시에 기회가 될 수 있음을 언급한다. 특히 팬데믹 직후 파산 위기를 MKYU의 설립 및 운영을 통해 극복한 자신의 사례, MKYU에서 자신과 함께 사회 변화를 공부하며 새로운 길을 모색했던 수강생들의 성공담 및 이를 미뤄둔 사람들의 후회담을 통해 이것이 ‘누구나에게 가능하다’는 것을 실증한다. 차이가 있다면 실력 차이가 아니라 시간 차이임을 강조하면서(2022.1.6), 지금 이 순간 디지털 세계의 여러 공간을 무조건 마구 누르고(2022.1.4), 밥술이 아닌 책상을 마련해 “공부”하며(2022.1.8.) 이 번

화의 물결에서 살아남자고 이야기한다.

사회 구조적 변화에 대응하는 개인의 각성과 실행의 중요성을 방송 내내 강조하는 그녀의 발화에서 나이, 젠더, 계급에 따른 기회와 장벽의 차이는 삭제된다. 아래의 인용문과 같이 나이를 초월한 환대를 통해 개인들이 연령으로 인해 겪는 문제들은 사소화된다.

“제가 사랑하고 존경하고 너무나 자랑스럽고 기특한 모닝 짹짹이 분들 나이가 몇 살이건 70 대 60대이건, 20대이건, 30대이건 여러분들 그 자리에서 충실하게 멋지게 살던 최고의 사람입니다 (중략) 여러분과 함께 하니 나한테 너무나 영광스러운 일입니다(2022.1.5. 방송).”

“40대 이상 50대 60대 사람들이 그렇게 많더라고요 내 또래 사람들은 별로 눈에 띄지 않더라고요. 세상에 이렇게 쓰여 있어요. 블로그 인스타 팔로우도 해시태그 하는 것도 어렵고, 카톡방에서 공지 찾는 것도 어려운 분들이 이 챌린지에 참석을 하고 있다(2022.1.13. 방송 중 챌린지 후기 소개 부분).”

그녀의 생방송에서 노년층은 여러 어려움에도 불구하고 챌린지에 동참하기 위해 노력하는 멋진 집단으로 규정된다. 특히 챌린지 내 다른 디지털 공간 내 SNS, 카카오톡 등 노년 참여자의 활동이 소개되면서 챌린지 참여자들과 이들은 서로 연결된다.

참여자들은 이 Youtube 생방송을 어떻게 경험하였을까? 이는 미디어 이용 환경적인 측면과 김미경의 메시지의 수용이라는 차원에서 살펴볼 수 있다. 새벽 홀로 Youtube 방송을 시청하는 상황으로 참여자들은 김미경이 “나에게 이야기하는 것”(G) 같은 느낌을 받았다고 했다. Youtube 생방송에 대한 기존의 연구들(예를 들면, Lin, 2025)이 언급하듯이 크리에이터(김미경)와 챌린지 참여자들 간의 지속적인 상호작용-빠르게 올라가는 댓글창과 댓글에 대한 언급 등-은 김미경과 생방송 참여자 뿐 아니라 참여자들 간의 연결성을 촉진 시킨다. 이는 김미경의 이야기에 인 챌린지 참여자들

이 몰입할 수 있는 시공간이 형성되었음을 함축한다.

이러한 이용의 조건이 반영된 듯 참여한 유튜브 라이브 방송에 대해 언급할 때 참여자들의 톤은 다소 올라가는 편이었는데, 방송에 대해 “명언의 집합체”(D)라고 표현할 만큼 그녀의 방송 내용에 참여자들은 모두 공감했다.

“지금 이 나이에 그냥 그거 [디지털 기술 지칭 없이 잘 살아왔고 (중략) 그래도 ‘내가 세상 얼마나 얼마나 살겠어. 그냥 가야 되나, 아니야’ 그래도 배워야 되나’ 이런 갈등이 사실은 조금 있었어요. 너무 어려운 거예요. 그런데 결국 선생님-김미경 지칭-한테 용기를 얻는 거죠. 지금이라도 배워야 되고 그런 거에 용기를 얻어서… 그리고 또 좋은 강의들이 정말 많잖아요. 그런 거 들으면서 결국은 배워서 가야 되는구나 그랬죠(G).”

“제가 생활하는 거는 열심히 산다 그랬는데 (중략) 이 나이에도 공부를 해야 되겠다 이런 생각이 들었죠. (중략) 이제 똑같이 1학년이라 그러셨거든요. 김미경 선생님은 ‘피리 부는 사나이’ 같아요. 사람들을 새로운 세계로 인도하는…(D).”

이상의 언급에 비춰볼 때, 인터뷰 참여자들에게 김미경의 자기 계발 서사는 이전에 받은 치유와 위로 이상을 의미한다. 그녀의 이야기는 변화하는 시대에 대한 생존과 적응을 위한 자원이자 망설이는 자신에게 용기를 부여 받는 언어였다. 14일의 방송을 통해 매일 이를 확인하고, 또 이 공간에서 함께 노력하는 자신의 동년배를 확인하며 이들은 디지털 공간에 더 깊이 진입했다.

3) 장벽을 넘나들며 성장하는 나

5시에서 6시까지 진행되는 Youtube 라이브 방송은 강의 실행(챌린지 미션 수행)-마무리 이 3부분으로 구성된다. 새벽 5시 김미경이 인사와 합

계 약 20-30분간 강의를 진행하고, 그 이후 참여자들은 스스로 정한 미션을 수행한다. 참여자들은 독서를 비롯해 그동안 자신의 삶에서 숙제처럼 남아 있던 다양한 공부(예를 들면 영어, MKYU 강의듣기)를 하거나(A, C, E), 또는 하고 싶었지만 번잡한 일상 속에서 하지 못했던 일(운동, 필사)을 수행했다(G). 20-30분의 시간이지만, 참여자들은 Youtube 방송 후반의 이러한 실천을 통해 아무도 방해하지 않는 오롯한 자신만의 시간을 누리며 못했던 것을 해냈다고 언급했다. 일상에 대한 자기 통제를 통한 자기 돌봄을 경험했다고(Rodriguez et al., 2024).

이들이 챌린지 이후 느낀 성장의 감정은 많은 부분 디지털 전환에 대한 지식 그리고 디지털미디어 이용 역량의 향상 때문이었다. 앞서 언급했듯이 이 챌린지는 새벽 기상뿐 아니라, 다양한 디지털미디어 활용 능력을 요구한다. Youtube 방송에 참여하기 위해서는 링크가 공지되는 카카오톡 오픈 채팅방 환경에 적응해야 했다. 리워드 획득을 위해 참여자들은 매일 자신의 챌린지 성공을 '인증'한 뒤 게시물을 SNS 계정에 업로드하고 MKYU 챌린지 페이지에 링크를 남겨야 한다.

인터뷰 참여자 중 챌린지 이전에 인스타그램이나 블로그 등 SNS에 실제 게시물을 올린 이들은 없었고, 자기 계정을 가지고 있었던 사람은 E와 F 뿐이었다. 디지털 튜터 과정을 수강하고 있던 B와 D 역시 SNS 게시 과정은 미뤄두고 있었다고 했다. 디지털미디어 이용자의 절반만이 SNS 게시글을 올리고, 고령층의 경우 전체 인구의 1/4만이 SNS 게시글을 작성하는 것에 비춰볼 때(한국지능사회정보연구원, 2024), 60대 챌린지 참여자들에게 '인증' 절차는 쉽지 않은 과정이었을 것이다.

참여자들은 이 챌린지에서 자신들을 힘들게 했던 것은 '새벽 기상'이 아니라 '인증'이었다고 입을 모았다. 이러한 어려움은 시간이 가면서 해소되었는데, 이는 주로 오픈 채팅방 대화를 통해서였다. Youtube 방송 접속 방법, 인증 절차 등에 대한 궁금증에 대한 주최 측의 답변이 늦어짐에도 문제가 되지 않았던 건 반복적으로 올라오는 모든 물음에 친절히 답했던 다

른 참여자들 덕분이었다. 챌린지 동안 그리고 그 이후에도 지속된 1,000여 명의 폭발적인 대화는 60대 참여자들이 챌린지에서 겪는 문제들을 해소함과 동시에 챌린지에 대해 좌절감과 성장을 느끼는 요인이었다.

“사실 뭔가 좀 뒤처지는 느낌 (중략) 14일 동안 인스타를 못하는 자신을 보며 나는 ‘지금까지 뭐 하고 살았나’ 막 이런 생각도 들고 그랬어요. 그런데 또 한편으로는 되게 많이 배우는 계기가 되죠. 저 같은 사람이 또 있어서 누군가가 이렇게 물어보면 정말 이렇게 누구 할 거 없이 다 아는 거를 다시 친절하게 다 올려주는 거예요. 참 정말 희한한 동네인 거죠(G).”

G의 언급은 이 챌린지의 구성 자체가 노년 여성들에게 친화적인 방식은 아니었다는 점을 시사한다. 또한 디지털 공간에서 노년의 참여자들은 나이듦으로 인해 흔히 부딪히는 인지적 문제들 “계속 계속 방법을 까먹는 (B)”-과 심리적 압박을 해소하기 위해 필요한 것은 우리 사회 여성 중심 커뮤니티에서 발견되는 상호존중과 힘돋우기의 문화(김수아, 2007)임을 함께 보여준다.

오픈채팅방 내 참여자들의 교류는 시간이 지날수록 챌린지 미션 관련 사항-예를 들면 SNS 인증 등-에만 국한되지 않았다. 김미경의 Youtube 라이브 방송이 디지털 세계에서 자신만의 활동과 공간을 창조할 것을 강조하는 상황에서 디지털 활용 능력이 좋은 사람들-주로 MKYU 디지털 튜터 과정 합격자들-을 중심으로 각 단톡방마다 재능기부 형식의 줌(zoom) 강의가 열렸다. 연구자가 있던 채팅방에서도 한 참여자가 주말 2일에 걸쳐 미리캔버스(Miricanvas)를 활용한 이미지 편집 및 동영상 제작 방법에 대해 매우 느린 속도로 강의하고 사람들의 어려운 점을 일일이 살피주었다. 이와 유사한 일은 모든 채팅방에서 벌어졌다. F가 있던 채팅방의 경우, 5060 세대를 위해 ‘인스타 초보 모여라’ 및 ‘제페토 캐릭터 만들기’가, G가 소속된 채팅방에서는 ‘디지털 초보자 입문방’과 같은 별도의 오픈 채팅방이 개설되었다. 챌린지 동안 김미경의 강의에서 강조한 디지털 세계에 진

입해 노년 여성들이 생존할 수 있었던 것은 ‘대단한’ 젊은 참여자들과의 소통 덕분이었다. 참여자들은 모두 “엄청 배워 가는 시간(F)”을 통해 디지털 이용 역량이 고양된 자신을 만났다. 앞서 언급한 자기 돌봄의 실천, 그리고 디지털 공간에서의 나이 든 자의 취약성을 넘어서는 과정을 거치면서, 참여자들은 올 한해가 그렇게 자신이 계획한 것을 달성할 수 있을 것 같다는 희망을 갖는 듯했다(A, C, D, E, F, G).

요약하면 60대 참여자들은 새벽 기상 챌린지를 통해 본인이 하고 싶었지만, 여러 여건 속에서 실행하지 못했던 일들을 수행함을 통해서 자기를 돌보는 시간을 마련할 수 있었다. 또한 이들은 김미경의 강의를 통해 챌린지 기간 동안 기술이 주도하는 변화된 세상, 그 속에서 디지털 활용 능력이 미래를 살아가는 데 꼭 필요하다는 점을 매일 듣고, 오픈채팅방에서 대화하고 SNS를 비롯해 디지털미디어를 활용한 실천을 여러 어려움 속에서 수행해 갔다. 나이듦에 대한 넘나들기로 표현할 수 있는 이 과정을 통해 이들은 진입하기 어려웠던 세계에 서서히 적응하고 이전에 비해 성장한 자신을 확인할 수 있었다.

6. 디지털 공간에서의 자기 계발의 의미

MKYU의 강의 수강과 디지털 공간에 적응하고 나이듦의 제약 속에서도 디지털 기술이라는 허들과 마주하고 넘어선 이들의 경험은 이들에게 어떤 의미로 다가왔을까? 그리고 이들의 일상은 어떻게 변화하였을까?

1) 디지털 공간 속 새로운 연결: 생활의 활기

챌린지와 함께 사람들은 새벽 5시부터 김미경의 강의를 듣고, 본인이 하고 싶었던 일을 수행하며 하루를 시작한다. 그리고 오픈채팅방 뿐만 아

니라, 이를 매개로 한 다양한 디지털 공간(예를 들어 줌, 인스타그램, 블로그 등)에서 젊은 세대 참여자들과 지속적으로 연결된 일상을 맞이하고 있었다. 일례로 G는 얼마 전 자신의 오픈 채팅방의 구성원들과 함께 제페토(Zepeto)에서 “한판 잘 놀았다”고 자랑스럽게 언급했다. 이제까지 삶에서 비중이 낮았던 디지털 공간에서의 활동으로 참여자들은 이전에 비해 더 즐겁고 더 밝게(E, F) 하루를 시작하고 마무리 할 수 있다고 언급했다.

“아침에 짹짹 문을 열면서 그 안에서 활기를 얻고 새로운 정보를 떠나서 짹짹 이들의 짹짹거리는 그 소리에 활기가 넘쳐나는 거예요. 그러니까 행복한 마음으로 하루를 시작하니까 그 마음이 어느 정도는 좋일 이렇게 가니까 공부하는 것도 재밌고 뭘 해도 재미있는 거죠(E).”

이러한 연결성은 ‘격리’라는 고립의 상황도 이겨낼 수 있는 자원으로 작용했다.

“이제 제가 12월 22일부터 격리되어 집에 있었어요. 그러니까 그때는 시간이 진짜 많잖아요. 아무것도 못하니까. [저는] 항상 마음이 바쁘고 뭘 해야 되겠다고 시간에 쫓기듯이 심심한 것도 모르고 살았는데, 그때는 확진자가 되니까 사람 마음이 우울이 확 오더라고요. 방에 갇혀 책 읽고 MKYU 공부하고 챌린지도 하면 하니까 그때부터 이제 다시 생기가 났죠(D).”

이상의 언급은 디지털미디어 리터러시의 고양과 그에 따른 결과·연결성의 확대, 자기 효능감의 증진에 대한 기존의 조사 및 연구(이운영·신민영, 2023; 한국정보화진흥원, 2025)와 맥이 닿아있다. 결국 MKYU 강의 수강 및 514 챌린지를 통해 ‘공부하고 성장하는 삶’을 실현하고 있다는 성취감, 고양된 디지털 리터러시, 챌린지 동안 다양한 디지털 공간에서 마주했던 정서적 지지 등은 위기의 시대 이들의 삶에 새로운 ‘활력’으로 챌린지가 다가왔음을 시사한다.

2) ‘시대에 뒤떨어지지 않는’ 바람직한 노년으로 거듭나기

새벽 기상 챌린지를 시작하면서 이들은 주위 사람들이 자신을 바라보는 반응이 달라졌다고 공통적으로 언급하였다.

“[연구자: 챌린지를 안 하셨다면 어떠셨을 거 같으세요? 생각만 해도 끔찍해요. 주변에 제 나이에 이렇게 보면은 제가 저처럼 지금 이런 걸 배우려 하고 이런 기회가 없었던 것 같았는데 (중략) 정말 제가 이걸 안 했더라면 생각만 해도 그냥 뭐 아줌마로 살았겠죠. 지금도 아줌마지만은 그냥 좀 세상 흘러가는 거 모르고 아는 만큼 보인다고 하잖아요. MKYU 하면서 세상이 많이 정말 변하고 있고 (중략) 조금 눈 뜨게 되더라고요(F).”

챌린지가 본인의 삶에서 갖는 의미에 대해 연구참여자들은 모두 변화하는 세상을 알아가고 세상의 흐름에 뒤떨어지지 않게 되었다고 언급했다. 김미경의 Youtube 방송 그리고 다른 챌린지 참여자들과의 교류를 통해 김미경이 강조하는 Web2.0과 Web3.0-블록체인 기반 생태계-세상, NFT, 메타버스 세상에 대해 알아가고, 책을 읽고 직접 체험하게 되었다고 했다. SNS 활용 능력의 향상과 디지털 트랜스포메이션에 대한 이해가 넓어지면서 참여자들은 주위 사람들에게 관련된 조언을 했고, 이를 통해 가족들로부터 인정받는 ‘뿌듯함’으로 동시에 이어졌다. A와 B는 매일 인증을 하는 자신에 대해 자식들로부터 “엄마가 나보다 더 잘하는 것 같다”는 평가를 받았고 G는 삼일회계법인이 메타버스에서 진행한 수료식 영상을 자녀에게 보여줬더니 “정말 대단하다”는 찬사를 들었다고 했다. D와 E는 자식들에게 변화하는 세상에 맞게 살아가는 것에 대해 도움이 되는 조언을 했다.

“소득이라고 하면 인정받는 느낌요. (중략) 챌린지를 하며 젊은 사람들 생각을 좀 알아야 하지만 세상 흐름을 빨리 파악할 수 있을 것 같고, 우리 딸은 아직 20

대인테 우리 딸들에게 ‘세상 흐름이 이렇게 변하고 있다’라는 걸 알려줄 수가 있어요. 애들은 정보를 잘 안 찾아요. (중략) 제가 이제 앞으로 이런 3.0 시대니까 이런 공부가 좀 필요한 것 같다. 그래서 NFT나 메타버스 이런 관련 책을 사주고 공부를 하게 해요. [딸이] 그 책을 보고 있어요(E).”

“제가 같이 살고 있는 우리 아들에게 김미경 학장님이 얘기해 주신 데이터 분석 기사를 공부를 해보라고 [했어]요 그것도 제가 여기서 알게 된 정보잖아요. 그래서 [빅데이터 강의] OT 듣고 나서 “앞으로는 데이터 시대니까 너도 분석 기사 한번 알아봐라”고 얘기해 줬어요. 찾아보니까 국가 기술 자격증 시험이 2년째 시행되고 있더라고요. 그래서 “국가 기술 자격증이 있으니까 너도 이거를 공부를 해 봐라” 그랬더니 우리 아들이 원래 제 말 잘 안 들어요. 그런데 그거는 하겠다고 그러면서...(D).”

디지털 리터러시 수준의 고양, 새벽 기상, 트렌드를 읽어가는 노력이 결합되면서 이들은 더 이상 변화하는 세상의 취약자가 아니라, 자신의 가족과 주위 사람들에게 인정받는 어른으로서의 지위를 획득했다고 할 수 있을 것이다.

3) 떨칠 수 없는 ‘뒤처짐’의 불안, 의존적이지 않은 주체에 대한 열망

MKYU 수강 및 챌린지의 의미에 대해 참여자들은 공부하는 노년을 맞으며 치매 등의 건강 문제를 비롯해(D), 긴 노년을 준비할 수 있는 방향은 조금씩 생긴 것(F, G) 같다고 평가했다. 흥미로운 점은 주위 사람들로부터의 인정, 미래에 대한 비전을 획득하고 있음에도 불구하고 이들이 디지털 실천 과정에서 ‘뒤쳐져 있다’는 느낌을 완전히 떨쳤던 것은 아니었다. 이들이 MKYU의 수업 및 514 챌린지를 통해 형성된 온라인 공동체에서 이들은 여전히 젊은 세대에 비해 뒤쳐진 사람들이라는 점을 다시 확인하는 듯했다.

“그냥 우리 매 주마다 이제 이제 강의 듣고 (중략) 내 [안에] 있는 것을 마음껏 표현하는 거예요. 자기의 아픈 부분 또 좋은 부분 (중략) 각자 스피치는 줌을 통해서 하기 때문에 같이 말을 하면서 내 이야기를 들려주면서 이렇게 하다 보니까 각자의 삶을 들여다보면서 나를 바라볼 수 있게 된 것 같아요. (중략) ‘왜 나는 이 사람들보다 잘나지 못했고 잘하지 못하지, 나는 뭔가 항상 이렇게 좀 앞서 있어지만 편한 사람인데 난 여기서 뒤쳐져 있네’ 이런 마음이 있었던 것 같아요. 나름 스트레스가 있더라고요. 그 사람들은 너무 준비를 잘해서 영상을 다 올리는데 저는 그 영상을 올릴 수 없는 상황이다 보니까 거기에 대한 박탈감 있었어요. 그런 게 상대적으로 생기더라고요. 자극도 되면서(E).”

“지금 너무 빨리 변하는 데 저는 아직 Web 2.0도 지금 마무리가 안 되고 있는 거죠. 유튜브는 제가 항상 이렇게 사용하고 보는 편이지 제가 하려고 한 번도 생각 안 했었고 아직 블로그 계정 없어서 이제 서서히 제 이제 만들어야 하고. 그런 거에 있어서는 제가 많이 뒤쳐지고 그랬었다는 거죠. (중략) 업무적인 거에서는 앞서고 그랬는데, 이 디지털 세계에서는 그게 아니었던 거예요. 너무 많이 몰랐던 거죠. 너무 빨리 온 것 같았고 나이가 드니까 이해도도 떨어지는 것 같아요(G).”

G는 자기가 뒤쳐져 있다는 것을 알기에 잠도 안 자면서 따라가야 하지만, 현실적으로 쉽지는 않다고 언급했다.

이러한 인식 때문인지 챌린지 이후 나타난 변화 중 하나는 김미경이 말한 ‘공부하는 삶’을 실천하는 과정에서 MKYU의 과목 수강이 늘어났다는 점이다. 강좌 수는 시간보다도 경제적으로 얼마나 여유롭다고 느끼는가에 따라 달라졌다. 무료인 교양 강의 외에 거의 모든 유료 강의를 수강했거나 수강하고 있다는 사람에서부터(C), 따라 가기 벅차서(D) 또는 저렴한¹⁹⁾ 디지털 튜터 자격증 강의만 듣고 있다는 사람(B, D)에 이르기

19) 디지털 튜터 자격증 강의는 문화센터에서 노년층 등 디지털 취약자들의 디지털 활용 역량을 증진시키는 강사 양성 과정으로 1급과 2급으로 구분되었다. 180일 동안 수강하는 비용으로 35만 원이 넘는 고가의 강의였지만, 2021년 MKYU가 회원 체계를 개편하면서 열정대학생들에게는 1천 원에 수강할 수 있도록 하였다(출처: https://www.mkyu.co.kr/course/course_view.jsp?id=55652&cid=#course-view-55652).

까지 수강하는 강좌 수에는 편차가 있었다. 그러나 흥미로운 점은 이들 수강하는 강의의 대부분은 김미경이 강조한 디지털 기술 관련 강의, 이를 통한 경제적 수익 창출 관련 강의를 이룬다. 홈플러스 문화센터를 비롯해 공공 기관에서 시니어들에게 디지털 기술 이용을 가르치는 강사 양성 프로그램인 디지털 튜터 자격증 과정 외에도 <쿠팡파트너스 되기>, <신사업당의 무조건 돈만 보고 유튜브 키우기>, 김미경과 유튜브 크리에이터들이 구성한 <유튜브 사관학교>, 20만 명의 인스타 팔로워를 자랑하는 황규진이 강의한 <인스타 파워업>과 같은 강의를 신청하여 듣고 있었다. 이러한 강의 수강을 통해 참여자들은 디지털 튜터를 비롯해 김미경이 방송에서 언급한 개인 사업자나 MKYU 강사들의 사례(예를 들면 신사업당, 쿠팡파트너스의 정과장 등)처럼 SNS나 Youtube 채널 운영을 통해 수익을 창출하고 싶다는 생각을 표출하였다. 이를 위해 관계 서적을 지속적으로 읽거나(A, C, F), 채팅 방 내 ‘고수’에게 컨설팅을 받기도 했다(A).

“나는 또 뭐가 더 UP이 됐냐면 아까 내가 수익 창출 얘기를 했잖아요. oo질환이 처음에는 의료 보험 혜택이 안 됐어요. 다달이 6-70 나오고 그랬어요. 병원비 자체만. 그런데 [남편이] 그 어떤 군말 없이 나 편하게 해주고. 그래서 이제는 나도 뭔가를 해서 애네 아빠 용돈도 내가 쥐 보고, 옷도 하나 내가 좀 사줘 보고 싶은 열망이 안에서 이렇게 일어나는 거예요. (중략) ‘수익 창출을 어떻게 할 수 있는지 내가 꼭 해답을 얻어야 되겠다.’ 그래서 올해 목표는 뭐냐 하면은, 열정장학생 되는 거 하고 지금 수익 창출을 낼 수 있는 거 하고 이게 지금 목표예요(B).”

요약하자면, 챌린지에 참여했던 60대 노년 여성들은 MKYU의 강의 수강, 챌린지 참여를 통해 디지털 세상에서 또는 디지털 세상의 강의를 바탕으로 팬데믹 이후의 사회에서 ‘경제적인 거 되기’를 시도하고 있다는 점이다. 이는 B의 경우처럼 가부장제 사회에서 경제적으로 의존적이거

나 A처럼 여전히 돌봄 부담을 지고 있는 자신의 위치에서 조금이나마 벗어나고 싶다는 열망과 함께 고령화 사회에서 길어진 노년의 경제적 부담, 그리고 시대에 뒤떨어지는 노년을 거부하고 싶은 열망이 함께 복합적으로 작용하는 듯하다. 그리고 이러한 시도 속에서 이들은 서서히 젊은 세대와 소통하고 표현하며 변화에 발맞춰가기 위해 노력하는 사람들로 거듭났지만, 성장과 성취를 통한 ‘살아남기’를 강조하는 자기 계발 문화 속에서 결핍된 존재로서의 노년여성의 위치는 다시금 마주할 수밖에 없는 것이었다.

7. 나가며

이 연구는 애초 자기 계발 담론의 주 소비자로 인식되지 못했던 노년층이 왜 팬데믹 시기 디지털 플랫폼에서의 배움 및 자기 계발 실천에 참여하게 되었을까 라는 의문에서 시작되었다. 이제까지 논의하였듯이 산업화 시기 젠더화된 사회 구조 속에서 가족, 교육, 노동 시장 내 취약한 존재였던 이들은 오랫동안 다양한 방식으로 자기 계발을 통해 자신 앞에 놓은 장벽과 결핍을 넘어서고자 했다. 감염병 위기에 따른 사회적 거리 두기, 그에 따른 일상의 변화 속에서 이들의 자기 계발 실천은 디지털 공간으로 옮겨져 갔다. 팬데믹은 그동안 연령에 대한 인식으로 디지털미디어 활용을 주저했던 이들의 심리적 허들을 낮추는 중요한 계기로 작용했다. 여기에 팬데믹 시기 더욱 두드러졌던 자기 계발 플랫폼의 부상, 이들의 실천을 더욱 촉진 시키는 요인이었다.

514 챗지은은 디지털 공간을 통한 자기 계발에 대한 욕구가 지속되고 커져갈 수 있는 중요한 계기로 작용했다. 14일 동안 어려운 가운데서 다른 참여자들의 도움을 통해 수행했던 매일 매일의 디지털미디어 실천, 변화된 세상에서 생존하기 위해 이 흐름을 파악해야 한다는 김미경의 서

사, 다른 세대와의 만남을 통해 이들은 기술 주도 세상에 대해 알아가고 성장하는 자신을 목격했다. 온라인 공간 내의 자기 계발 실천을 통해 이 여성들은 돌봄부담에 따른 시간부족, 무력감 등에서 벗어나 새벽 시간 동안 자신의 삶에 대한 통제력을 회복할 수 있었다. MKYU의 강의수강 및 챌린지 공간에서의 다양한 활동과 새로운 사람들과의 연결은 이들의 삶에 중요한 활력소가 되었다. 또한 주위 사람들과의 관계에서 시대에 뒤떨어지지 않는 ‘바람직한 노년여성’으로서 자신을 구성해갔다. 하지만, 여전히 자기 계발의 담론 공간 속에서 이들은 여전히 ‘뭔가를 준비해야 하는 존재’였고, 나이들의 장벽을 끊임없이 확인해야 했다. 뒤쳐지지 않음으로써 살아남아야 한다는 서사 속에서 피할 수 없는 현실이었다. 이상의 결과는 팬데믹 시기 이들의 자기 계발 실천이 ‘가정 내 존재’로서의 위치를 넘나들며, 젠더화된 산업화에 따른 결핍을 치유하려던 이전의 실천과는 다른 성격을 지니고 있음을 시사한다. 물론 자기 돌봄과 이를 통한 치유도 유지되었지만, 동시에 변화된 세계 속에서 건강히, 누군가에게 의존하지 않고 독립적인 어른으로 생존하고자 하는 행위로서의 성격이 강하다.

글을 마무리하면서 지금의 노년 여성에게 자기 계발과 디지털 세계에서 생존하기를 강요하는 것은 과연 무엇일까라는 질문을 다시금 던져 본다. 왜 이들은 여전히 자신의 무기력을 챌린지를 통해서 해소하고 생존을 위해 ‘경제적인 거 되기’를 다시금 고민하는 것일까? 고령화 사회에서 삶의 시간은 길어졌지만, 대부분의 사람들은 은퇴할 수 없는 불안정한 삶을 마주해야 하며, 여기서 벗어나기 위한 방안은 개인들의 몫으로 남겨졌다. 동시에 사회 변화나 경제적 실천에 ‘뒤쳐지는’ 존재, ‘덜 생산적인’ 존재에 대한 혐오가 지배적인 우리 사회의 현실은 ‘바람직한 어른’이 되기 위해 노년 여성들에게 끊임없이 배우고 세상에 발맞춰 갈 수 있는 사람들이 될 것을 강요하는 듯하다. 이들의 자기 계발 실천은 개인의 문제에 대한 사회적·집합적 해결이 차단되었던 팬데믹 그 이후 사회에

서의 ‘살아남기’의 방편으로, 자기 통제력 확보를 통한 자기 돌봄적 행위로 해석할 수 있을 것이다. 물론 이는 여러 비판 연구들의 지적처럼 ‘행복을 약속하지도 않으며 체제 유지적인 성격을 띠고 있다(Rodriguez et al. 2024). 계층적으로 이러한 실천 역시 이번 연구참여자들처럼 일정 정도의 경제적 자원을 확보한 중상층 이상의 여성들에게 가능한 선택지이기도 하다.

그럼에도 불구하고 팬데믹 이후 파편화되고 개인화된 현실 속에서 ‘경제적인 것’이 아니라 나이듦이 그대로 수용되기 위해 필요한 것은 무엇이며, 또한 계급에 따라, 연령(전기 노년 vs 후기 노년)에 따라 노년 여성들은 이 불안에 어떻게 대응하는가에 대한 탐구는 계속되어야 하는 것 같다. 60대 여성들의 자기 계발 실천 속에 놓인 불안과 열망을 읽어감으로써, 돌봄과 상호존중의 윤리에 기초한 사회를 구성하기 위한 조건에 대한 질문과 고민이 더 치열하게 필요한 때인 듯하다.

| 참고문헌 |

- 강은나 · 김혜수 · 정찬우 · 김세진 · 이선희 · 주보혜 · 황남희 · 김경래 · 이해정 · 최경덕. 2023. 『2023년도 노인실태조사』. 한국보건사회연구원.
- 강준만. 2016. “자기계발의 문화정치학: 자기계발 담론의 커뮤니케이션 유형을 중심으로.” 『한국소통학보』 15(3): 133-174.
- 구경미 · 김하영 · 강버들. 2021. “노인복지관 평생교육프로그램 참여 실태 분석 - 부산 지역을 중심으로.” 『수산해양교육연구』 33(6): 1407-1416.
- 김난도 · 전미영 · 최지혜 · 이수진 · 권정윤 · 이준영 · 이향은 · 한다혜 · 이해원 · 추예린. 2022. 『트렌드코리아 2023』. 서울: 미래의 창.
- 김민준 · 한승아 · 박현미 · 오탉용. 2023. “COVID-19 팬데믹이 노인의 생활양식과 정신건강 및 삶의 만족도에 미치는 영향.” 『한국생활환경학회지』 30(4): 417-426.
- 김서현. 2022. “60대 여성 만학도의 사회복지를 통한 자기실현 경험: Schütze의 생애사 연구방법의 적용.” 『한국사회복지질적연구』 16(2): 99-133.
- 김수아. 2007. “사이버 공간에서의 힘돋우기 실천.” 『한국언론학보』 51(6): 346-380.
- 김엘리. 2018. “여성 군인의 능력 있는 자기계발과 군인 되기.” 『한국여성학』 34(1): 141-175.
- 김은준. 2013. “당신은 우리 언니가 아니다.” 『미디어, 젠더 & 문화』 27: 117-153.
- . 2017. “미디어가 표방하는 고령화 사회의 바람직한 노인상.” 『한국언론학보』 61(3): 157-188.
- 김은진. 2023. “여성 노인 유튜버를 통한 여성들의 세대 간 소통과 연대 -박막례, 밀라논나 채널을 중심으로.” 『지역과 커뮤니케이션』 27(2): 5-51.
- 김지현 · 강진숙. 2022. “노인여성들의 정동체험과소수자-되기에 대한 미디어 비오그라피연구: 들뢰즈와 과타리의정동과 소수자 사유를 중심으로.” 『한국방송학보』 36(1): 5-41.
- 박소영 · 박창희. 2023. “고령층 디지털 정보격차 극복을 위한 스마트미디어의 잠재력: 디지털 경제활동을 중심으로.” 『언론정보연구』 60(1): 139-180.
- 박지영. 2013. “가속화 사회의 시간경험에 대한 연구: 전문직 여성들의 생애시간, 일상적 시간, ICT가 생성한 시간을 중심으로.” 서울대학교 언론정보학과 박사학위 논문.
- 성민경 · 성경미. 2024. “COVID-19 팬데믹 시기 여성노인의 외로움 극복 경험: 포커스 그룹 인터뷰 방법.” 『질적연구』 25(2): 138-148.

- 신혜리·윤태영·김수경·김영선. 2020. “코로나 팬데믹 사태의 고령자 일상생활 변화에 관한 탐색적 연구- 기술 사용과 노인복지관 참여 제한을 중심으로.” 『노인복지연구』 75(4): 207-232.
- 신혜진·편미란·피연진·윤소희·방로·김용찬. 2022. “코로나19 팬데믹과 노인의 도시 디지털화 경험.” 『한국언론학보』 66(4): 219-265.
- 양은경. 2024. “노년의 삶과 죽음에 대한 사회적 상상: 코로나19 팬데믹시기 요양시설에 대한 미디어 재현 연구.” 『사회과학연구』 35(2): 55-80.
- 엄혜진. 2016. “여성의 자기계발, 소명의 고안과 여성성의 잔여화.” 『페미니즘 연구』 16(2): 215-265.
- _____. 2021. “여성의 자기계발과 페미니즘의 불안한 결속: ‘82년생 김지영’에 대한 비판적 담론분석을 중심으로.” 『아시아여성연구』 60(1): 121-162.
- 이동욱. 2023. “노인여성의 재현에서 고정관념과 역할모텔의 가능성.” 『한국여성학』 39(2): 103-140.
- 이숙진. 2014. “자기계발이라는 이름의 종교: 코칭프로그램의 자기테크놀로지를 중심으로.” 『종교문화비평』 25: 242-285.
- 이윤희·신민영. 2023. “신노년의 자기계발과 주관적 행복감의 관계에서 생성감의 매개효과.” 『발달지원연구』 12(2): 67-82.
- 장상철. 2024. “신자유주의 시대 한국 사회에서의 감정의 문화정치와 노인 혐오.” 『사회와 이론』 47: 241-265.
- 최이숙. 2022. “팬데믹 시대, 그녀들은 왜 새벽에 일어났을까?: ‘514챌린지’ 참여 3040세대 여성들의 시간 만들기와 그 의미.” 『한국여성학』 38(4): 155-193.
- 최인철·최종안·이성하·김남희·이서진·정지정·김영주·구자일·차승은. 2022. 『대한민국 행복지도 2022 코로나19 특집호-서울대 행복연구센터의 행복 리포트』. 파주: 21세기 북스.
- 한 선. 2013. “네트워크 시대 ‘경제적인 것’ 되기 (becoming)의 통치술.” 『한국언론학보』 57(3): 431-454.
- Adams, G., Estrada-Villalta, S., Sullivan, D., and Markus, H.R. 2019. “The Psychology of Neoliberalism and the Neoliberalism of Psychology.” *Journal of Social Issues* 75: 189-216.
- Barrie, H., La Rose, T., Detlor, B., Julien, H., and Serenko, A. 2021. “‘Because I’m Old’: The Role of Ageism in Older Adults’ Experiences of Digital Literacy Training in

- Public Libraries.” *Journal of Technology in Human Services* 39(4): 379 - 404.
- Calasanti, T. 2016. “Combating ageism: how successful is successful aging?” *Gerontologist* 56(6): 1093-1101.
- Gill, R., and Orgad, S. 2022. “Get unstuck! Pandemic Positivity Imperatives and Self-Care for Women.” *Cultural Politics* 18(1): 44-63.
- Lin, H. 2025. “Let’s purchase coloured live chat messages’: the impact of user engagement with Super Chat on YouTube.” *Information, Communication & Society* 28(9): 1608-1626.
- Nehring, D. 2024. “The Self in Self-Help: A Re-Appraisal of Therapeutic Culture in a Time of Crisis.” *Sociological Research Online* 29(2): 316-333.
- Nehring, D., and Frawley, A. 2020. “Mindfulness and the psychological imagination.” *Sociology of Health and Illness* 42(5): 1184-1201.
- Pack, R., Hand, C., Rudman, D. L., and Huot, S. 2019. “Governing the ageing body: explicating the negotiation of ‘positive’ ageing in daily life.” *Ageing and Society* 39(9): 2085-2108.
- Rodriguez, Jenny K., Ridgway, Maranda., Oldridge, Louise., and Edwards, Michaela. 2024. “Technologies of self-care in precarious neoliberal academia: Women academics’ craftwork as strategies of coping and complicity.” *Work, Employment and Society* 39(4): 836-858.
- Zuckerwise, L. 2024. “‘I Am Writing You in Reference to Myself’: White Wellness, Black Feminism, and the Politics of Self-Care.” *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 49(3): 579-607.
- 류영상. 2022. “그로우, ‘미라클모닝 챌린지’ 인기몰이.” <매일경제>. 2022.1.7.
- 배재성. 2025. “아폰데 돈도 없다’ 서글픈 노년 충격···韓노인 빈곤율, OECD 1위.” <중앙일보>. 2025.12.26.
- 손성원. 2021. “‘미라클모닝’에 빠진 MZ세대, 새벽에 일어나 소중한 일상 지킨다.” <한국일보>. 2021.4.4.
- 오세진. 2024. “전 생애 차별이 쌓여 여성노인 절반 ‘빈곤.’” <한겨레 21>. 2024.11.7.
- 이시은. 2022. “SNS 인기 타고···올해 건강 습관에 ‘미라클모닝, 만보 걸기.’” <한국경제>. 2022.12.28.

- 김유진 미국변호사YOOJIN. 2021.9.13. “새벽기상 챗린지 함께 하실 분을 모집합니다.”
<https://youtu.be/-52Papgp8sc?si=uE-A-P6BhLxS1WDy> [검색일: 2025.12.31.]
- MKTV 김미경TV. 2021.12.8. “김미경과 함께하는 미라클모닝 514 챗린지.”
https://www.youtube.com/watch?v=-DYHe7ERCHg&list=PLIsXmJ5rBOWwOp_u8NsE69VpC0mE3mfikq&index=78 [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.1. “김미경이 알려주는 습관의 기적.”
<https://youtu.be/Atyo9LruWY8> [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.2. “꿈의 원년 멤버가 됩니다.”
https://youtu.be/b_RAp1SwvKc [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.3. “내 꿈의 빌딩을 세우는 확실한 방법.”
https://youtu.be/b_RAp1SwvKc [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.4. “이 3가지 유형 사람은 꼭 잡으세요.”
<https://youtu.be/R616oR71Cv0> [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.5. “올해 부자가 되고 싶다면 온라인 빌딩을 지으세요.”
<https://youtu.be/doyvHd-Y5qI> [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.6. “내 꿈을 가장 빠르게 이루는 방법.”
https://youtu.be/xm6KcTNe_-Y [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.7. “오늘부터 실행 가능한 ‘자기계발 기초실력 쌓는법 딱 3가지.’”
<https://youtu.be/xh1G8lHtmvs> [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.8. “나의 운, 대박 흐름 타게 하는 선행 학습법.”
<https://youtu.be/rgtIWBKMUrS> [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.9. “다른 삶을 살고 싶다면 이런 실수는 하지 마세요.”
https://youtu.be/_yjT8d8mYr4 [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.10. “살고 싶은 미래가 있나요? 이 순간을 잡으세요.”
<https://youtu.be/fd3BjfM46go> [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.11. “이 생각만 버려도 나 자신을 사랑할 수 있습니다.”
<https://youtu.be/aFiOZCnn8nc> [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.12. “뒤쳐질까봐 두려워하는 사람들이 흔히 하는 착각.”
<https://youtu.be/wFTkPqfAFe4> [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.13. “나에게 자꾸 지는 분들은 이기는 연습을 이렇게 하세요.”
<https://youtu.be/a3zk4EIMOUw> [검색일: 2025.12.31.]
- _____. 2022.1.14. “당신의 면역력을 건드리는 위험신호-외로움 이렇게 극복하세요.”
<https://youtu.be/X8hZ8gwQwN0> [검색일: 2025.12.31.]

통계청. 2022. 〈2022 고령자 통계조사〉.

한국지능정보사회진흥원. 2018. 〈2017 디지털정보격차 실태조사 보고서〉.

_____. 2024. 〈2023 디지털정보격차 실태조사 보고서〉.

_____. 2025. 〈2024 디지털정보격차 실태조사 보고서〉.

Abstract

Self-help practices among elderly women
during the pandemic and its significance
– Confronting ‘aging’ and anxiety

Choi, Yisook
(Dong-A University)

This study explores how self-help practices in digital spaces were experienced by women in their 60s during the COVID-19 pandemic. Within this context of enforced digitalization, the study interprets older women’s engagement in self-development as a response to the social transformations brought about by Pandemic. Drawing on participation in the 2022 “514 Challenge with Kim Mi-kyung,” interviews with women who had enrolled in paid online learning platform(www.mkyu.co.kr), an interview with Kim herself, and participant observation of the challenge’s main digital venues (YouTube and Kakao open chat rooms), the research examines their motivations and the meanings attached to such practices. The findings show that women who had previously navigated the constraints of gendered industrialization through self-help practices engaged in digital self-improvement to adapt to uncertain futures of aging, the disruptions of everyday life under the pandemic, and broader changes driven by digital technologies. Through online learning and challenge participation, these older women came to see themselves not as left behind by the times but as agents capable of imagining new futures, actively confronting the uncertainties and anxieties of aging.

Key words: COVID-19 pandemic, elderly women, self-help, digital media, aging

- 투 고 일 : 2026년 3월 15일
- 최초심사일 : 2026년 4월 5일
- 게재확정일 : 2026년 4월 24일