

청년 취업 1인가구의 일과 여가의 균형에 대한 연구*

Work-Leisure Balance of Employed Young-Single-Households

가톨릭대학교 소비자주거학과
석사 양지명
가톨릭대학교 소비자주거학과
교수 정영금**

The Catholic Univ. of Korea, Consumer & Housing Studies
Master Yang, Jimyeong
The Catholic Univ. of Korea, Consumer & Housing Studies
Professor Jeong, YeongKeum

〈목 차〉

- | | |
|------------|------------|
| I. 서론 | IV. 연구결과 |
| II. 이론적 배경 | V. 요약 및 제언 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

〈Abstract〉

The purpose of this study is to analyze the present condition of work-leisure balance and its influencing factors in employed young single households. Three groups of sample households—work-oriented, balanced, and leisure-oriented—were compared by factors related to work and leisure. Six cases were interviewed to obtain qualitative data on the subjective meaning of work-life balance and its influencing factors. The results showed different characteristics between the three groups based on the various work- and -leisure- related factors: average weekly working hours of the week, number of vacation days per year, weekday leisure time, degree of weekday freedom, and sufficiency of the leisure cost. In addition, the characteristics considered desirable for quality of life differed between groups. Finding the meaning of life through work and leisure was very important for those respondents, who have an unstable position in the labor market, and who want to delay making decisions on moving into the marriage and family-building phase recognized as a major development task for Korean adults.

Key Words : 1인가구(single-households), 청년 세대(young generation), 일과 삶의 균형(Work-Life Balance), 일과 여가의 균형(Work-Leisure Balance)

* 양지명의 2019년 석사학위논문을 압축한 것임.

** 교신저자: 정영금(jeongyk@catholic.ac.kr)

I. 서론

한국 사회의 거대한 인구학적 변화인 1인가구 증가는 그동안 우리 사회가 경험하지 못한 새로운 사회현상이다. 2015년 인구주택총조사에 의하면 우리나라 1인가구는 전체 가구의 27.2%를 구성하며, 2035년에는 그 구성비가 34.3%로 증가할 전망이다(통계청, 2017).

1인가구 비율이 급증하기 이전 가족정책의 주요한 대상은 혼인과 출산으로 형성되는 전통적인 형태의 가족이었다. 그러나 1인가구 증가 현상이 한국 사회의 중요한 이슈가 됨에 따라, 1인가구는 최근 가족정책의 새로운 정책대상으로 인식되고 있다(제 3차 건강가정기본계획, 2016). 이러한 변화에 따라 그들의 생활실태와 삶의 모습을 조명하는 연구들이 진행되고 있다(김연옥, 2016; 김형균, 2016; 홍승아 외, 2017).

1인가구 증가와 밀접한 관련이 있는 저출산 문제가 심화되면서 최근에는 전체 1인가구 중 30% 이상의 상당한 비중을 차지하며(통계청, 2015) 가족변화 및 탈가족화의 주체자로 인식되는 청년 1인가구의 형성원인과 그들의 생활실태를 파악하기 위한 연구들이 진행되고 있다(김아린, 2018; 노혜진, 2018; 정경희 외, 2012; 정순희·임은정, 2014; 최효미·김지현, 2018). 청년 1인가구는 대체적으로 학업 및 취업 등으로 결혼을 하기 전 원가족으로부터 독립하면서 형성되었으며 노동시장에서의 취업기회가 대도시 중심으로 제공되고, 결혼연령이 높아짐에 따라 그 규모가 점차 증가하고 있다(정경희 외, 2012).

청년세대의 1인가구 진입은 전통적 가족가치관에 따른 구속으로부터의 독립과 개인의 자율성 증진이라는 진보적 가치확산에 따른 결과로 여겨졌다. 그러나 한편으로는 '88만원 세대'로서 경험하는 불안정한 노동지위와 경쟁상황이라는 사회적 배경을 고려하였을 때 1인가구로의 진입은 개인에게 결혼과 출산과정에서 부담해야 할 사회적 비용에 대해 회피하

게 하는 구조적 강제의 결과로도 이해될 수 있다. 불안정성과 경쟁을 가속화하는 사회적 분위기 속에서 개인들은 개인화된 위험을 짊어지기 위해 자신의 삶을 조정하게 되며(Beck, 2002) 특히 한국 사회의 청년 세대는 친밀성과 가족생활에 대한 조정과 재구성을 요구받게 된 것이다.

경기 침체와 높은 청년 실업률, 그리고 양극화 문제 등을 경험하면서 한국 사회 청년세대는 공동체보다는 개인화된 삶을 중요하게 인식하게 되었으며 이는 일과 삶의 균형에 대한 관심으로 나타나고 있다. 일과 삶의 균형은 젊은 직장인들을 중심으로 일과 삶의 균형(Work-Life Balance)의 준말인 '워라밸'이라는 용어로 문화와 여가 등의 다양한 영역에서 빈번하게 등장하고 있다(김난도 외, 2017; 민경선, 2018). 이는 청년세대 1인가구 증가로 나타나는 개인화 경향과 일과 삶의 균형에 대한 열망이 모두 경쟁이 과열되는 사회라는 시대적 상황에 대응하여 나타난 현상임을 보여준다. 그러나 한국사회 청년세대가 자발적, 혹은 타율적으로 선택하게 되는 개인화의 결과는 안타깝게도 계층적인 차이를 낳을 수 있는 위험을 동반한다.

여가활동 참여에 따른 심리적 행복감과 여가활동을 통해 느끼는 만족이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 것은 여러 연구를 통해 증명되어 왔다(강수택·정철규, 2015; 김창원, 2015; 류승아·김경미·최인철, 2011). 때문에 1인 가구 시대에의 여가는 청년세대가 그들의 생활세계에서 경험하는 감정적 스트레스를 해소해 주는 긍정적 경험제공 역할로서 기능해야 한다. 그러나 상황적 제약의 한계를 극복하지 못하거나 여가활동을 통한 자아실현과 행복의 경험이 계층적으로 수혜된다면 여기는 행복이라는 궁극적 목표에 도달할 수 없다(윤소영, 2010). 지금까지 여가정책에서의 청년세대는 여가향유적 주체로 인식되어 정책적으로 많은 관심을 받지 못하였지만(이수현, 2017) 자발적으로 독신의 삶을 선택한 일부 안정적인 계층을 제외한 대다수 비자발적 청년 세대 1인가구에겐 그들의 생활세계에 대한 지속적 관심

과 이에 상응하는 정책적 고려가 필요하다.

한국사회 청년 1인가구의 일과 여가의 균형에 대한 분석은 전 생애주기에 걸친 삶의 질 증진을 위한 중요한 과제이다. 청년 1인가구와 그들이 경험하는 생활세계는 장기적인 생애과정에 영향을 미친다는 점에서 청년 개인뿐만 아니라 한국 사회 전체에 의미하는 바가 크기 때문이다(정순희·임은정, 2014). 때문에 본 연구에서는 이러한 필요성에 따라 일과 삶의 균형 중에서도 최근 그 중요성이 부각되는 일과 여가의 균형의 관점에서 청년층 1인가구를 분석하고자 한다. 따라서 본 연구의 목적은 청년층 1인가구의 일-여가 균형의 현황을 파악하고 그들이 생각하는 일과 여가의 균형의 의미를 밝히는 것이며 일-여가 균형의 영향 요인들에 대해 탐색하고 그에 따른 일과 여가의 균형 전략에 대해 탐구하는 데 있다.

이를 위해 청년 취업 1인가구의 전반적 일-여가 균형수준을 측정하여 한국 청년 취업 1인가구의 일-여가 균형의 현황을 파악하였으며 그들을 주관적 일-여가 균형 수준에 따라 일 중심, 균형, 여가 중심의 세 집단으로 구분하여 집단 별로 나타나는 일반적 특성과 일 특성, 여가 특성과 삶의 질 관련 특성의 차이를 확인하였다. 또한 청년 1인가구의 일과 여가의 균형에 대한 심층인터뷰 내용을 분석하여 그들이 생각하는 일-여가 균형의 의미와 영향요인, 균형의 유지전략에 대해 탐구하였다.

II. 이론적 배경

1. 청년 1인가구

1인가구는 “혼자서 살림하는 가구, 즉 1인이 독립적으로 취사, 취침 등의 생계를 유지하는 가구”로 정의되며 통계청의 인구주택총조사에서는 일시적으로 혼자 사는 경우도 1인가구에 포함하고 있다. 따라서 현재 1인가구는 “혼인 여부와 상관없이 독립된 주거에서 혼자 생계를 유지하는 생활단위”를 말한다.

2015년 「인구주택총조사」에 따르면 우리나라 1인가구는 전체 가구의 27.2%를 구성하고 있으며, 통계청(2017)의 장래가구추계에 따르면 2035년에는 34.3%가 될 것으로 예측된다.

청년 세대의 연령은 법률과 정책의 목표에 따라 다양하게 규정된다. 법률적으로는 15-29세로 규정하고 있지만, 최근에는 청년문제에 대한 인식이 확대됨에 따라 청년의 연령범위를 확대하고 있는 추세이다. 정책 추진 근거로서 ‘대통령직속청년위원회’에서는 청년을 19세 이상 39세 이하로 정의하고 있으며 국제적으로도 청년정책의 대상은 30대 후반까지로 확대되고 있다(김정숙·김기현·황세영, 2015). 이러한 추세를 반영하여 청년 세대를 대상으로 하는 다양한 연구에서 청년의 연령범위를 20~30대로 규정하고 있다(송혜림·강은주·김민주, 2018; 우민희·이명진·최선헌, 2015; 정경희 외, 2012; 최효마·김지현, 2018).

따라서 본 연구에서는 청년 대상의 정책추진근거와 최근의 연구경향을 고려하여 청년 세대의 범위를 20~30대로 규정한다. 또한 본 연구는 청년 세대의 비취업 문제보다는 1인가구의 생활세계에 대해 이해하고 그들의 일과 여가의 균형에 대해 파악하는 것을 연구의 목적으로 두고 있으므로 청년세대 중 독자적으로 소득과 지출을 수행하는 미혼의 단독가구주로 조사 대상을 한정하였다.

통계청(2015)에 따르면 전체 1인가구 중 청년 세대에 해당하는 20~30대 1인가구의 수는 1,643천명으로 이는 전체 1인가구 5,211천명 중 31.5%에 해당한다(표 1). 성별 비율을 보면 남성 936천명(57.0%), 여성 707천명(43.0%)으로 전 연령층에서 여성의 비율이 높게 나타났던 것과는 다르게 20~30대의 청년세대 1인가구에서는 남성의 비율이 높은 것으로 나타났다. 연령별로는 20대 남성 426천명(51.9%), 여성 394천명(48.1%), 30대 남성 510천명(62.0%), 여성 313천명(38.0%)으로 30대 남성이 차지하는 비율이 높은 것으로 나타났다.

청년층 1인가구의 형성은 사회경제적 변화로 인

〈표 1〉 성별 20~30대 1인가구 현황(2015년 기준)

단위 : 천(명)

구분	빈도(%)		계
	20대	30대	
남성	426 (51.9)	510 (62.0)	936 (57.0)
여성	394 (48.1)	313 (38.0)	707 (43.0)
계	820 (100.0)	823 (100.0)	1,643 (100.0)

출처 : kosis.kr 통계청 인구주택총조사(2015) 통계자료

한 결혼 및 가족가치관의 변화에 그 원인이 있으며 개인주의 확산에 따른 탈가족화의 산물로 여겨진다. 그러나 김혜영(2007)의 연구에서는 1인가구의 증가를 탈가족화로 등치시키는 것은 지나친 단순화일 수 있음을 비판한다. 연구에서는 1인 가구의 증가현상이 고립된 개인이나 개인주의적 가치에 따른 자유로운 선택의 결과이기보다는 결혼관계나 가족구성으로 인한 어려움과 부담 경험에 따른 결과임을 밝히고 있다. 또한 그들은 다양한 가족형태에 대한 수용도가 높고 여전히 가족관계적 삶을 지향하는 집단으로 나타났다는 점에서 1인가구의 증가를 탈가족화 현상으로 이해하는 것은 일면적인 해석일 수 있다.

청년세대 1인가구를 하나의 동질적인 집단으로 보기는 어렵다. 그러나 그들의 주된 과업이 과거 결혼과 출산으로부터 취업과 직업경력개발로 이동하고 있다는 점은 분명하다. 때문에 안정된 직업지위와 확고한 가치관에 의한 자발적 독신자를 제외한 대다수 비자발적 1인 가구에 대해서는 특별한 정책적 고려가 필요하다(김혜영, 2014). 특히 가족정책적 관점에서는 제한된 삶의 자원을 가지고 불안정하게 부유하는 이들의 개인화된 생활이 만혼과 비혼으로 이어질 가능성과 저출산 구조의 견고화를 유발할 수 있다는 점에서 더욱 그렇다. 때문에 청년 1인가구의 삶을 이해하기 위해서는 그들의 형성배경을 둘러싼 복잡한 사회경제적 상황에 대한 심층적인 이해가 필요하다.

1인가구 대상의 연구는 대부분 독거노인 문제와 관련한 노인 1인가구를 대상으로 진행되었지만(강은

나·김혜진·김영선, 2017; 김시월 외, 2012; 김영정·김연재, 2016, 정운영·정세은, 2011), 최근에는 소비, 심리, 주거, 보건 등의 다양한 영역에서 청년 1인가구의 삶을 조명한 연구들이 진행되었다(이은지, 2017; 노혜진, 2018). 또한, 청년세대의 문제와 여성으로서 겪는 중첩된 어려움을 경험하는 집단인 비혼 여성 1인가구를 대상으로 한 연구도 진행되었다(김혜정, 2015; 이성은, 2015; 장진희·김연재, 2016).

청년 1인가구의 급증에 따라 대두되는 청년주거 문제에 대한 박미선(2017)에 따르면, 청년 1인가구는 주거 보증금, 월 임대료 등에 있어 부모 의존도가 상당히 높게 나타나며, 높은 주거비 부담은 내 집 마련, 출산과 양육, 결혼, 연애의 미래사결정에 영향을 미칠 것으로 조사되었다. 또한 저렴한 주택의 부족과 열악한 주거환경에서의 어려움을 경험하는 것으로 나타났다.

청년 1인 가구는 가족 등 외부로부터의 기대에서 오는 스트레스와 자신의 삶 간의 갈등을 경험하며 자원을 투입하며 스펙을 쌓고, 때로는 자기가치에 집착하고 현재의 소비에 몰두하는 모습을 보인다. 청년 1인가구의 삶의 모습들을 분석한 연구들에서 나타난 청년 세대는 허락된 시간을 최대한 활용하여 소득을 늘리고자 하며, 근로자로서의 안정성을 원하고, 온라인을 통한 사회적 활동을 즐겼다. 또한 그들은 스스로를 비주류로 인식하며 주류로서의 존재감을 확립하기 위해 분투하는 세대로 나타나고 있다(강은나·이민홍, 2016; 정순희·임은정, 2014; 최홍철 외, 2016).

2. 일과 삶의 균형(Work-Life Balance)과 여가

일과 삶의 균형은 일과 삶의 영역 간에 지각된 균형감으로 시간과 심리·신체적 관여, 에너지를 질적으로 배분하여 삶에 대한 통제감을 가지고, 이를 통한 삶의 만족감을 경험하는 것(Greenhaus, Karen & Jason, 2003; Kirchmeyer, 2000; Tausing & Fenwick, 2001)으로 정의된다. 일과 삶의 균형 개념은 시간과 관심 등의 양적 분배로 정의되기도 하지만(Greenhaus et al., 2003) 삶의 영역에 대한 개인의 중요도와 가치를 고려하여 일과 삶에 대한 주의와 관심, 시간 등을 개인의 중요도에 따라 질적으로 배분하는 것으로 합의되고 있다(Guest, 2001; Tausing & Fenwick, 2001).

일과 삶의 균형은 질적인 개념에 가까워 정확한 측정기준에 따른 수량적인 파악이 쉽지 않다. 때문에 선행 연구들에서는 일과 삶의 균형을 측정하기보다, 일과 삶의 갈등정도를 측정하여 일과 삶의 균형 현황을 점검하는 방법을 택했다. Daniels & McCarragher (2000)는 일과 삶의 불균형을 측정하는 10개의 문항으로 구성된 Work-Life Checklist 매뉴얼(〈표 2〉)을 개발하였고, Dex & Bond(2005)는 Work-Life Checklist를 활용하여 3080여개 샘플의 일과 삶의 균형정도를 측정하였으며, 연령, 종사상 지위, 성별, 노동시간과의 연관성을 검증한 바 있다.

마찬가지로, 한국 사회에서도 일과 삶의 균형에 대한 논의는 일과 삶의 갈등 이슈를 해결하는 것으로 갈등의 해소와 감소에 초점이 맞추어져왔다(강은나·김혜진·김영선, 2017). 그러나 최근에는 일과 삶의 조화에서 오는 긍정적 전이와 촉진에 주목하여 개인의 행복과 삶의 질, 기업의 생산성과 국가의 지속가능한 성장을 위한 긍정적 상호작용에 대한 인식의 필요성이 제기되고 있다(박정열 외, 2016).

일과 삶의 균형 개념은 비교적 최근 관심을 받은 것으로 보이지만, 일·삶의 균형 이슈는 개인의 삶에 대한 관심이 증폭되기 이전에도 일과 가정의 균형을 중심으로 오랜 기간 논의되어 왔다(제 1차 건강가정기본계획, 2006; 제 2차 건강가정기본계획, 2011).

다만 가족정책에서의 일과 가정의 균형정책은 돌봄과 양육에 대한 사회적 지원의 성격을 띠어 일반적인 가족의 형태로 여겨졌던 부부-자녀 가정을 주요 정책대상으로 하였으며(김소영 외, 2017) 이는 직장 환경에서도 마찬가지로 가족을 정책의 기본단위로 하는 가족친화제도에 근거한 가족친화지원사업을 통해 이루어져왔다(정영금·양지명, 2017). 그러나 최근의 일과 삶의 균형 이슈에서는 여가와 건강, 개인의 성장 및 자기개발과 관련한 부분이 새롭게 관심을 받으며 기존의 가족문제 중심적 시각은 개인의 여가와 건강, 성장의 영역으로 확대되었다.

최근에는 삶의 여러 영역 중에서도 관계 및 친구, 지역사회에 대한 봉사, 여가활동 및 놀이 등이 포함되며 개인의 심리적 잠재력을 성장시킬 수 있는 ‘여가’의 영역(김정운 외, 2005; 김정운·박정열, 2004)이 많은 관심을 받고 있다. 여가가 일을 제외한 삶의 영역에서 중요한 관심의 대상이 되는 이유는 1인 가구와 개인화 경향에 따라 삶의 영역에서 가족의 영역이 현저하게 축소된다는 1인가구의 특수성 때문이다. 때문에 현재 한국 사회에서 일과 여가의 균형은 일과 삶의 균형을 설명하는 중요한 요인으로 꼽히고 있다(손영미·박정열, 2014).

일과 여가의 균형을 정책적으로 지원하기 위해 2015년부터는 『국민여가활성화기본법』과 같은 관련법 제정을 통해 전 국민에게 다양한 여가참여 기회를 제공하고 있다. 문화체육관광부는 2012년 여가친화기업인증제도를 통하여 일과 여가의 균형에 대한 인식을 높이면서 근로자들이 일과 여가생활을 조화롭게 병행하고 사회 전반적으로 여가활동의 긍정적 분위기를 확대하기 위한 정책을 시행했다. 구체적인 지원방안으로는 여가시간 지원을 위해 주 40시간 근무제도 도입, 대체공휴일 제도 등을 통해 근로자의 휴식시간과 휴일을 보장, 『문화기본법』에 따른 ‘문화가 있는 날’ 지정을 통한 다양한 문화혜택 제공 사업 등이 있다. 또한 『문화예술진흥법』을 통해 소외계층을 위한 ‘문화누리카드’를 발급하는 등의 경제적 지원도 시행되고 있다(박정열 외, 2016).

관련법이 제정된 시점에서도 알 수 있듯이 일과 삶의 영역에서 일-여가 균형의 개념은 비교적 최근에 정책적 관심대상이 되었기 때문에 여가의 영역에 주요한 관심을 둔 일과 여가의 균형과 관련된 연구는 아직 많은 학문적 관심을 필요로 하며, 일과 여가의 균형은 여전히 개념의 모호성을 가지고 있다. 소수의 선행연구들에서 일과 여가의 균형을 지향하는 집단에 대한 고찰을 통하여 일-여가 균형의 영향요인들에 대하여 파악하고자 하였다. 전일제 여성 임금근로자를 중심으로 여성 근로자의 일과 삶의 균형을 유형화한 박정열과 손영미(2014)의 연구와, 일과 여가 중 여가를 우선 선택하는 사람들의 심리적 특성에 대해 고찰한 이국희와 최인철(2018)의 연구, 여가-노동인식에 따라 달라지는 행복감을 보여준 윤혜진, 김영문과 김은희(2016)의 연구, 일-여가 조화의 의미에 대해 탐구한 오세숙, 김종순과 박정열(2014)의 연구가 있다.

3. 청년 1인가구의 일과 여가의 균형

본 연구에서 살펴보고자 하는 청년 1인가구의 일과 여가의 균형에서, ‘일’은 경제활동 중 생산의 영역에 포함되는 활동으로, 비상용 또는 상용의 근로형태를 통해 소득을 창출하는 노동의 영역을 의미한다. ‘여가’는 일과 수면, 식사 등의 생리 및 의무적 활동을 제외한 스포츠, 취미, 휴식 등 개인의 자율성에 따라 행하는 활동을 말한다(문화체육관광부, 2017). 현재 사회 정책을 통하여 지원하고 있는 ‘일과 여가의 균형’은 다양한 여가활동 참여를 통해 인간다운 삶을 누리고 이에 따라 발생하는 일과 여가 간의 선순환의 전이를 뜻한다(박정열 외, 2016).

김민주(2018)의 연구에 따르면 청년 1인가구의 여가시간은 교제시간, 문화 및 관광활동 등에서 다른 세대와 비교해 많은 시간을 소비하는 것으로 나타났다. 생활시간조사에서 나타나는 청년 1인가구의 모습은 여전히 노동시간 집중적인 모습을 보이고 있으며, 이 때의 여가를 통해 대부분 사회적 관계를 형

성하는 방법으로 이루어지는 모습을 보이고 있다.

삶의 질 증진 요소로서 여가의 중요성에 대한 인식이 확대되며 1인가구의 여가활동에 대한 연구는 증가하는 추세이나(권지혜·원형중·황선영, 2017; 안수미·이기영, 2012; 우민희 외, 2015; 정영금·윤소영, 2018; 최경은·윤주, 2013), 청년층 대상의 여가관련 연구는 비교적 적은 편이었다. 그러나 청년기의 여가체험은 생애주기 초반 다양한 여가경력을 형성할 수 있는 기회라는 점에서 매우 중요하다. 다양한 여가경험이 형성되지 못한 채 생애주기가 이동될 경우 생애주기 후반의 여가적 삶은 여가경력적인 특성보다 시간과 비용 등의 조건에서 지배적인 영향을 받을 수 있기 때문이다(양지명·정영금·윤소영, 2017). 이는 은퇴기 이후 감소하는 소득과 늘어난 시간자원의 불균형을 발생시켜 여가만족은 물론 삶의 질을 증진시키는 데 어려움이 될 수 있다.

소수의 선행연구들에서 나타난 청년 1인가구는 다인가구에 비해 스포츠 활동이나 창작적 취미활동과 같은 적극적 여가활동의 참여가 많고 여가만족 수준이 높은 적극적인 여가활동 향유주체의 모습을 보이는 한편, 경제적 어려움과 높은 주거비용 감당에 어려움을 느끼며 청년문화를 누리고 싶어도 그렇지 못하여 SNS, 인터넷 이용 등의 수동적 여가활동으로 그들의 시간을 소비하는 한계를 드러내는 이질적인 모습을 보이고 있다.(서우석, 2015; 우민희 외, 2015; 정희수, 2018).

청년 세대는 지금까지 여가생활 및 여가소비의 향유주체로 여겨져 여가의 영역에서 정책적 고려대상으로 여겨지지 않았고, 때문에 이들을 위한 여가정책은 노년여가정책과 같은 여가 취약계층과 비교하여 특별하게 발전되지 못하였다. 그러나 청년 세대의 양극화 현상은 심화되고 있으며, 여가생활의 장에서 사회계층의 구별짓기는 분명하게 나타나고 있다(이현서, 2016). 이러한 문제의 심화는 소수의 기득권층을 제외한 부유하는 청년 세대의 여가소외 문제를 야기할 수 있다. 그리고 이러한 경향은 사회의 개인화가 가속화될수록 더욱 첨예하게 드러날 것이다.

III. 연구방법

1. 양적 조사

본 연구의 목적인 1인가구의 일-여가 균형수준에 따른 관련 특성의 분석을 위해, 2016년 9월부터 2016년 10월까지 17개 시·도(제주시 및 세종시 포함)의 만 15세 이상 전체 국민을 대상으로 한 문화체육관광부의 「2016년 국민여가활동조사」를 원자료로 활용하였다. 이 중 분석의 대상이 되는 1인 가구원은 원자료 중 가구원 수를 '1'로 표기한 응답자 중 경제활동에 참여하는 미혼의 20~30대 응답자이다. 따라서 본 연구의 조사대상자는 전체 원자료의 10,602명 중 미혼의 청년 취업 1인 가구원인 291명이며, 이는 원자료의 조사대상자 중 약 2.7%에 해당한다. 조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

연구에서 주요하게 다루는 변수는 응답자가 스스로 자신의 일과 여가의 균형 정도를 평가하는 7점 척도의 '일-여가 균형 정도'이다. 질문에 대한 응답은

'1~3점 : 일에 더 집중하고 있다', '4점 : 균형을 이루고 있다', '5~7점 : 여가에 더 집중하고 있다'로, 응답이 1점에 가까울수록 일 중심적이며, 7점에 가까울수록 여가 중심적인 생활을 하는 것으로 해석할 수 있다.

변수의 '일 중심', '균형', '여가 중심'에 대한 응답을 기준으로, 일-여가 균형의 현황을 면밀하게 파악하기 위해 전체 응답자를 일-여가 균형 수준에 따른 3개의 집단으로 구분하여, 그들이 가지는 일반적 특성, 일 특성, 여가 특성, 여가 활동 내용에서 나타나는 차이를 비교하였다. 또한 일-여가 균형수준에 따른 집단 간의 여가 만족도와 행복수준의 차이를 분석하여, 일-여가 균형과 삶의 질이 가지는 유기적인 관계에 대해 확인하고자 하였다.

분석 프로그램으로는 SPSS 24.0을 사용하였으며, 각 특성들에서 나타나는 집단 간의 차이를 파악하기 위해 명목적 변수들에 대해서는 교차분석과 카이제곱 검증을, 연속변수들에 대해서는 일원배치분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 양적조사 내용 중 여가활

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

(N=291)

	구분	빈도 (%)
성별	남성	184 (63.2)
	여성	107 (36.8)
연령대	20대	142 (48.8)
	30대	149 (51.2)
학력	고졸이하	98 (33.7)
	대졸이상	193 (66.3)
가구소득	200만원미만	58 (19.9)
	200이상~300미만	158 (54.3)
	300만원이상	75 (25.8)
지역규모	대도시	124 (42.6)
	중소도시	116 (39.9)
	읍면지역	51 (17.5)
직업	관리자/전문가 및 관련종사자	105 (36.1)
	사무종사자	110 (37.8)
	서비스/판매종사자	59 (20.3)
	기타	17 (5.8)

동 내용에 관한 통계자료는 다중응답분석을 통해 1~5 순위, 1~3순위의 응답을 합산한 자료를 활용하였다.

2. 질적 조사

양적 조사를 통하여 청년 취업 1인가구의 일-여가의 균형에 따른 일 특성과, 여가 특성, 여가활동 내용과 삶의 질 관련 변수들에 대한 통계적인 확인은 가능하지만, 이는 일-여가균형과 각 특성들 간의 복합적인 관계를 설명하는 데 한계가 있다. 또한 통계적 자료만으로는 분석된 변인 이외에 청년 취업 1인가구의 일-여가 균형에 영향을 미치는 요인들에 대해 설명할 수 없다. 때문에 본 연구에서 진행된 양적 조사의 한계를 보완할 수 있는 청년 취업 1인가구의 일-여가 균형을 심층적으로 이해하기 위한 자료수집 및 해석이 필요하다.

따라서 본 연구에서는 질적 연구방법 중 사례연구의 방법을 통해 일 중심, 여가 중심, 균형의 사례에 해당하는 청년 취업 1인가구의 일-여가 균형에 대해 탐구하였다. 조사는 심층 인터뷰의 방법으로 진행하였으며, 조사 대상자는 각 사례에 해당하는 인터뷰 대상자를 유의적 방법으로 선정하였다. 인터뷰는 반구조화된 질문 가이드를 사용하여 약 60분 내외로 진행하였으며, 청년 취업 1인가구의 일 생활과 여가 생활, 삶의 질과 행복, 일-여가의 균형과 인식 정도에 대해 질문하였다.

IV. 연구 결과

1. 양적 조사결과

청년 취업 1인가구의 일과 여가의 균형에서 보이는 차별적인 특성에 대한 확인을 위하여 전체 조사대상을 ‘일 중심’, ‘균형’, ‘여가 중심’의 세 집단으로 구분하여 일 특성, 여가 특성, 여가활동 내용에서 나타나는 차이를 비교하였다. 또한, ‘일 중심’, ‘균형’, ‘여가 중심’ 집단의 여가 만족도와 행복수준 평균의 차이를 비교하여 일과 여가의 균형수준에 따라 달라지는 삶의 질 관련 특성을 비교하였다. 일과 여가의 균형수준에 따른 집단 간의 차이가 나타나는 다양한 특성들은 청년 취업 1인가구의 일과 여가의 균형은 물론 삶의 질에 직·간접적인 영향요인이 될 수 있는 가능성을 내포하고 있다.

청년 취업 1인가구의 일과 여가의 균형수준별 인구통계학적 특성은 다음의 <표 2>와 같다. 인구통계학적 특성 중 ‘성별’의 경우 ‘균형’, ‘여가중심’ 집단에서 전체 조사대상자의 통계치와 비슷한 비율을 보이는 반면 ‘일 중심’ 집단에서는 여성의 비율이 40% 이상으로 나타났다. 연령대의 경우 ‘일 중심’ 집단과 ‘여가 중심’ 집단에서는 20대 이상이 각 55명(51.4%), 40명(50.6%)로 절반 이상이었던 데 반해, ‘균형’의 유형에서는 30대 이상이 더 많은 것으로 나타났다. 학력에 있어서는 모든 집단에서 ‘대졸이상’의 비율이 60% 이상인 것으로 나타났으며, ‘일 중심’집단과 비교하여 ‘균형’, ‘여가 중심’ 집단에서 ‘대졸 이상’의 비

<표 2> 인터뷰 대상

성별	이름(가명)	연령	직업	일-여가균형수준
여	장예슬	25	웹 디자이너	균형-여가중심
남	민태호	24	음악 제작 & 개인카페 직원	여가 중심
여	최미소	25	치과위생사	일 중심
남	김정민	28	경찰	일 중심
여	홍은경	34	회사원	균형
남	조영석	30	방송편성PD	균형

율이 높았다. 가구 소득에서는 여전히 200만원 이상~ 300만원 미만의 소득수준이 모든 집단에서 50% 이상의 높은 응답을 보였다.

지역규모에 있어서는 대도시에 거주하는 ‘여가 중심’ 집단의 응답이 43명(54.4%)로 눈에 띄게 높았으나, 이는 통계적으로 유의미하지는 않았다. 직업에 있어서는 ‘일 중심’, ‘균형’ 집단에서 서비스/판매종사자가 각 47명(43.9%), 44명(41.9%)로 가장 많은 비중을 차지한 데 반해, ‘여가 중심’ 집단에서는 사무종사자가 37명(46.8%)로 가장 많았다.

일 특성에서는 주평균 노동시간과 연간 휴가일수에서 집단 간의 차이를 보였다(〈표 3〉). 주평균 노동시간에 있어서는 ‘일 중심’에 비해 ‘여가 중심’ 집단으로 향해갈수록 ‘40시간 이하’의 응답은 ‘일 중심’ 40명(37.4%), ‘균형’ 43명(41.0%), ‘여가 중심’ 46명(58.2%)로 점차 많아지며, 반대로 ‘52시간 초과’의 응답은 ‘일 중심’ 22명(20.6%), ‘균형’ 13명(12.4%), ‘여가 중심’ 9명(11.4%)으로 적어지는 경향을 보였다. 41시간 이상~ 52시간 이하의 응답은 ‘균형’ 집단이

49명(46.7%)로 가장 많았다.

연간 휴가일수에서도 집단 간의 차이가 나타났다. 연간 휴가일수 5일 미만의 응답은 ‘일 중심’ 집단이 73명(68.2%)로 가장 많은 비중을 차지하였으며, 5일 이상~10일 미만에서는 ‘균형’ 집단이(30명, 28.6%), 휴가일수 10일 이상은 ‘여가 중심’ 집단의 응답이(19명, 24.1%) 가장 많은 비중을 차지하였다. 이상의 결과들에서 ‘일 중심’ 집단은 대체적으로 노동시간이 많고, 휴가 일수는 적은 편이며, ‘여가 중심’ 집단의 노동시간은 적고, 휴가일수는 많다는 경향을 보이고 있다.

세 집단의 여가활동 특성을 비교한 〈표 4〉의 결과에서는 평일여가시간, 평일여가시간의 자유도, 여가비용의 충분도와 같은 여가 여건적 요인들에서 집단 간의 차이가 나타났다. 평일여가시간의 경우 ‘일 중심’ 집단은 2.86시간($SD=1.45$)으로 가장 적었으며, ‘여가 중심’ 집단은 3.09시간($SD=1.46$)으로 중간 수준, ‘균형’ 집단은 3.38시간($SD=1.48$)으로 가장 많았다. 휴일여가시간 역시 ‘균형’ 집단이 6.25시간(SD

〈표 3〉 청년 취업 1인가구의 일-여가균형수준별 인구통계학적 특성

(N=291)

구분	빈도 (%)			χ ²	
	‘일 중심’ (n=107)	‘균형’ (n=105)	‘여가 중심’ (n=79)		
성별	남성	64 (59.8)	71 (67.6)	49 (62.0)	1.457
	여성	43 (40.2)	34 (32.4)	30 (38.0)	
연령대	20대	55 (51.4)	47 (44.8)	40 (50.6)	1.081
	30대	52 (48.6)	58 (55.2)	39 (49.4)	
학력	고졸이하	41 (38.3)	35 (33.3)	22 (27.8)	2.239
	대졸이상	66 (61.7)	70 (66.7)	57 (72.2)	
가구소득	200만원미만	25 (23.4)	21 (20.0)	12 (15.2)	2.298
	200이상~300미만	55 (51.4)	59 (56.2)	44 (55.7)	
	300만원이상	27 (25.2)	25 (23.8)	23 (29.1)	
지역규모	대도시	43 (40.2)	38 (36.2)	43 (54.4)	7.830
	중소도시	46 (43.0)	48 (45.7)	22 (27.8)	
	읍면지역	18 (16.8)	19 (18.1)	14 (17.7)	
직업	사무종사자	37 (34.6)	31 (29.5)	37 (46.8)	12.057
	서비스/판매종사자	47 (43.9)	44 (41.9)	19 (24.1)	
	전문가/기능종사자	19 (17.8)	24 (22.9)	16 (20.3)	
	기타	4 (3.7)	6 (5.7)	7 (8.9)	

= 2.82)로 가장 많았으나, 이는 통계적으로 유의미한 차이로 나타나지 않았다. 평일 시간 자유도에 있어서는 7점 기준 세 집단 모두 평균 4점을 상회하여 보통 이상의 자유도를 가진 것으로 나타났으나, ‘일 중심’ 집단이 4.39점($SD=1.45$)로 세 집단 중 가장 낮은 자유도를 보였으며, ‘균형’ 집단과 ‘여가 중심’ 집단이 각 4.86점($SD=1.24$), 4.96점($SD=1.14$)로 ‘일 중심’ 집단에 비해 높은 수준의 평일 여가시간 자유도를 느끼는 것으로 나타났다.

비용의 여건 중 여가를 위해 지출한 액수를 묻는 월평균여가비용에서는 세 집단의 통계적 차이가 나타나지 않았지만 여가비용 충분도에 있어서는 ‘일 중심’ 집단과 ‘균형’ 집단의 7점 만점기준 4.15점($SD=1.22$), 4.26점($SD=1.02$)에 비해, ‘여가 중심’ 집단이 느끼는 비용 충분도가 4.72점($SD=1.12$)로 높은 것으로 나타났다.

여가인식과 다양성, 행태와 관련한 통계치에서는 세 집단 간의 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 특히 여가인식과 행태에서는 세 집단의 응답이 아주 유사하게 나타났다. 이러한 결과는 여가인식과 다양성, 여가행태보다는 평일의 여가 시간(자유도), 여가비용 충분도 등의 여가 여건적 원인들이 일과 여가의 균형을 결정하는 데 더 중요한 영향을 줄 수 있음

을 보여주고 있다. 특히 여가인식 관련변수인 여가의 필요성과 긍정성에 대한 인식이 세 집단에서 아주 유사한 수준으로 나타난다는 점에서 더욱 그렇다. 또한 시간, 비용과 관련된 여가 여건적 특성들은 <표 3>에서 확인하였던 청년 취업 1인가구의 일 생활 관련 특성에도 복합적인 관계를 맺고 있을 것으로 사료된다.

<표 5>에서는 일-여가 균형과 삶의 질의 유기적인 관계를 밝히기 위해, 집단별 여가 만족도와 행복수준의 평균을 비교하였다. 비교 결과 세 집단 간의 여가 만족도와 행복수준은 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 여가 만족도는 7점 만점기준 ‘일 중심’ 집단 4.09점($SD=1.22$), ‘균형’ 집단 4.70점($SD=0.90$), ‘여가 중심’ 집단 5.01점($SD=0.84$)점으로 ‘일 중심’ 집단에 비해 ‘균형’ 집단의, ‘균형’ 집단에 비해 ‘여가 중심’ 집단의 여가만족도가 높은 것으로 나타났다. 행복수준에 있어서는 10점 만점기준 ‘일 중심’ 집단의 6.44점($SD=1.63$)과 비교하여 ‘균형’과 ‘여가 중심’ 집단이 가 7.09점($SD=1.37$), 7.23점($SD=1.34$)점으로 높게 나타났다.

통계적 수치의 면밀한 검증은 불가능하지만, 전반적으로 ‘일 중심’에서 ‘여가 중심’으로 균형 수준이 이동할수록 여가 만족도와 행복 수준이 높아지는 경향

<표 4> 청년 취업 1인가구의 일-여가균형수준별 일 특성

구분		빈도			%			x 2
		‘일 중심’ (n=107)	‘균형’ (n=105)	‘여가 중심’ (n=79)				
주5일근무 실시여부	예	63	(58.9)	61	(58.1)	58	(73.4)	5.488
	아니오	44	(41.1)	44	(41.9)	21	(26.6)	
휴가 사용여부	예	79	(73.8)	71	(67.6)	56	(70.9)	0.990
	아니오	28	(26.2)	34	(32.4)	23	(29.1)	
주평균 노동시간	주 40시간이하	40	(37.4)	43	(41.0)	46	(58.2)	11.263
	41~52시간이하	45	(42.1)	49	(46.7)	24	(30.4)	
	53시간이상	22	(20.6)	13	(12.4)	9	(11.4)	
연간 휴가일수	5일미만	73	(68.2)	61	(58.1)	47	(59.5)	9.632
	5~10일미만	16	(15.0)	30	(28.6)	13	(16.5)	
	10일이상	18	(16.8)	14	(13.3)	19	(24.1)	

* $p < .05$

을 띄는 것으로 보아 일과 여가의 균형은 여가만족도, 행복수준과의 높은 상관성을 가질 것으로 예상되며 그 중에서도 여가의 역할이 매우 중요하게 작용할 것임을 예상해볼 수 있다. 또한 일-여가 균형과 삶의 질 증진과의 관계는 '여가 중심형 집단에서 잘 나타나고 있을 것으로 예상할 수 있다.

2. 질적 조사결과

양적 연구를 통해 일과 여가관련 특성들 중 근무시간, 휴가일수 등의 일 특성, 평일의 시간량과 자유도, 비용 충분도 등의 여가 여건적 특성, 여가활동

내용, 여가만족도와 행복수준은 일과 여가의 균형수준에 따른 집단 간의 차이가 있는 것으로 나타났다. 집단 간의 차이는 각각의 일 특성, 여가 특성, 여가활동이 청년 취업 1인가구의 일-여가 균형과의 상관성을 가질 수 있음을 추론하게 하였으며, 청년 취업 1인가구의 일과 여가의 균형수준에 따른 여가만족도와 행복수준의 차이는 일-여가 균형과 삶의 질이 복합적인 관계를 맺고 있음을 보여주었다.

양적 연구에서 나타난 현황을 토대로 질적 연구에서는 청년 취업 1인가구의 일-여가 균형의 모습을 심층적으로 탐색해보고자 청년 취업 1인가구 6명을 대상으로 심층 인터뷰를 진행하였다(〈표 6〉). 인터뷰

〈표 5〉 청년 취업 1인가구의 일-여가균형수준별 여가활동 특성

(N=291)

구분	M(SD)			F	
	일중심 (n=107)	균형 (n=105)	여가중심 (n=79)		
여건	평일여가시간	2.86 _a (1.45)	3.38 _b (1.48)	3.09 _{ab} (1.46)	3.365 [*]
	휴일여가시간	5.51 (2.53)	6.25 (2.82)	5.43 (2.53)	2.873
	평일시간자유도	4.39 _a (1.57)	4.86 _b (1.24)	4.96 _b (1.14)	5.282 [*]
	휴일시간자유도	4.95 (1.45)	5.23 (1.11)	5.28 (0.99)	2.046
	월평균여가비용*	17.08 (19.10)	15.70 (9.47)	22.04 (30.95)	2.271
인식	여가비용충분도	4.15 _a (1.22)	4.26 _a (1.02)	4.72 _b (1.12)	6.376 ^{**}
	여가필요성인식	5.51 (1.09)	5.39 (0.93)	5.59 (0.87)	1.041
다양성	여가긍정성인식	5.79 (0.82)	5.58 (0.99)	5.72 (0.88)	1.411
	여가참여개수	19.95 (10.15)	19.50 (7.90)	20.27 (8.53)	0.174
행태	지속적참여율	0.38 (0.49)	0.37 (0.49)	0.44 (0.50)	0.531
	동호회참여율	0.10 (0.31)	0.12 (0.33)	0.09 (0.29)	0.303

* $p < .05$, ** $p < .01$

* 단위 : 만 원

a,b,c : Duncan 사후검정의 동질적 부분집합 (_a(b,c))

〈표 6〉 청년 취업 1인가구의 일-여가균형수준별 여가만족도와 행복수준

(N=291)

구분	M(SD)			F
	일중심 (n=107)	균형 (n=105)	여가중심 (n=79)	
여가만족도	4.09 _a (1.22)	4.70 _b (0.90)	5.01 _c (0.84)	20.280 ^{***}
행복수준	6.44 _a (1.63)	7.09 _b (1.37)	7.23 _b (1.34)	8.097 ^{***}

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

a,b,c : Duncan 사후검정의 동질적 부분집합

를 통해 수집된 결과물을 분석하여 청년 취업 1인가구가 인식하는 일-여가 균형의 의미와 청년 취업 1인가구의 일과 여가 생활을 통해 조망한 그들의 삶을 탐색하였다. 그 결과 인터뷰 내용을 일-여가균형의 의미, 영향요인, 보완 및 유지전략이라는 하위 주제로 분류할 수 있었다.

1) 일-여가 균형의 의미

동일 세대 내에서 나타나는 이질적인 특성과 그를 둘러싼 사회 구조적 요소들이 복잡하게 얽혀있는 청년 1인가구의 일과 여가의 균형은 시간의 양적인 측면에서만 고려되어서는 안 되며 일과 삶 영역에서 청년들이 경험하는 불안정성 또는 만족감과 같은 그들의 정서 경험과 함께 논의되어야 한다. 인터뷰 결과 청년들은 일-여가 균형의 정의를 명확하게 인식하지 못하였으나, 균형이 가지는 효과성을 긍정적으로 인식하는 태도를 보였다. 또한 일과 삶의 영역 모두에서 생산적인 의미를 찾는 것을 중요하게 여겼다.

(1) 생소한 개념

인터뷰 참여자들에게 일과 여가의 균형에 대해 질문하였을 때, 그들은 일-여가 균형의 의미에 대해 생각해보지 않았다고 답하거나 스스로 생각하는 일과 여가의 균형수준을 명확하게 제시하지 못하였다. 또한 능동적으로 일과 여가 생활 간의 균형을 맞추는 것을 불가능한 것으로 여기기도 하였다.

어렵다. 생각해보지 않았다. 어느 쪽에 신경이 곤두서 있었냐는 말인가? 어떻게 대답해야 할지 모르겠다. 그런데 일에 초점이 맞춰져 있지 않을까? 일주일 동안 일을 하면. 사실 누가 그런 걸 생각하나. 나이가 들면 그런 게 중요할 거라고 생각한다. (장예슬)

일-여가 균형은 중요하다. 중요한 데, 그게 되나? 일이 먼저고, 여가 시간은 일이 남

으면 나머지 시간에 하는 것. 여가 시간을 위해 일을 조정한다는 생각은 해 본적이 없다. 일단은 일이 우선이다. (김정민)

‘워라밸’에 대해 요즘 공부하고 있다. 원장님 때문에 열이 받아서. 하하. (그 이유는) 스트레스가 너무 많기 때문이다. (최미소)

(2) 긍정적인 효과성

인터뷰 참여자들에게 ‘일과 여가의 균형’이란 명확하게 이해되는 개념은 아니었다. 하지만 추상적이거나 그들은 일과 여가 생활에서 가지는 자신들만의 원칙들을 통해 자신의 일 생활에서 오는 부정적인 감정들을 관리하며 균형을 추구하는 모습을 보였다. 또한 여가시간에 하는 활동들을 통해 일에서의 스트레스를 줄이고, 즐거움을 찾는 것이 일과 여가의 조화로운 관계라고 인식하고 있었다.

‘균형’에 대해서 생각해 보지는 않았지만, 일을 내가 만족할 만큼만 해야 돼. 라는 생각은 한다. 그리고 남자친구가 중요했다. 없었더라면 균형이 무너졌을 거다. 일에 대한 불평불만을 하면, 남자친구가 그걸 들어주고, 피드백을 주고, 그러니까 남자친구를 만나면 스트레스가 풀렸다. (장예슬)

일하는 사이클이 불규칙하니까, 그런 것(균형)에 대한 욕구가 좀 있는 것 같다. 그리고 몸이 안 좋아지는 게 느껴져서. 어느 순간 엄청 피곤해졌다. 살도 많이 췌다. 그래서 지금 헬스를 하지만, 재미있는 여가는 아니다. 여가는 재밌어야 한다. 일에서의 스트레스를 풀어야 하니까. 재밌는 여가를 하고 싶다. (김정민)

(3) 생산적 의미찾기

청년 1인가구에게는 일 생활과 여가 생활 자체에

서 생산적 의미를 찾는 것이 일과 여가의 균형감을 느끼는 데 있어 중요했다. 이는 사회초년생 신분으로 사회에 완전히 자리 잡지 못함에서 오는 불안함을 달래기 위함이기도 하고, 청년 세대에게서 나타나는 특성인 자기계발과 성장에 대한 욕구가 반영된 결과이기도 하다. 그들은 주로 여가생활을 통해 일 생활에서 충족하지 못하는 자신의 가치와 의미를 찾고자 하였다. 프리랜서로서 음악 작업을 하는 한 인터뷰 참가자는 일 시간을 늘려 사회의 소속원으로서 정착하고 싶다는 소망을 보이기도 했다.

매일매일 하루가 미미하게 흘러가는 것 같았다. 예전에는 집에만 있었다. 그러니 그냥 돈 버는 기계 같은 느낌? (...) 자기 전에 뿌듯하게 잠이 들면, '아, 오늘 하루는 의미 있는 하루였다.' 그런 게 좋다. 의미 있는 날들이 많아지면 삶의 질이 높아진다. 마지막이 지치고 힘들면 그렇지 않고, 하루의 끝, 일 년의 끝이 중요하다. 저번 해는 아무런 의미도 없이 버린 것 같은데, 이번은 좋다. 의미 있는 날들을 만들려고 노력하고 있다. (최미소)

이 일을 언제까지 해서, 다른 곳으로 옮겨야 하는지에 대한 고민이 있다. (...) 여가에 있어서도, 지금 내 시간을 어떻게 효율적으로 보내야 하는지, 그게 잘 안 되는 것 같아서 고민이다. (...) 지금의 '나를 버리는 생활'을 조금 줄여가면서 나를 쌓아가는 여가생활을 하고 싶은 생각이 있다. (조영석)

2) 일-여가 균형에 영향을 미치는 요인

인터뷰 참여자들에게 그들의 일 생활과 여가 생활에서 경험하는 균형의 요인들에 대해 물었다. 앞서 양적 조사결과에서 여가시간과 비용의 충분도는 일과 여가의 균형 수준에 따른 차이를 보여 청년 1인가구의 일과 여가의 균형에 영향을 미치는 요인이

될 수 있을 것으로 추론되었다. 마찬가지로 시간과 비용의 여가 여건적 요인은 인터뷰 참여자들이 여가 활동을 함에 있어 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한, 양적 조사에서는 파악할 수 없었던 다양한 원인들이 청년 1인가구의 일과 여가의 균형에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 독립적으로 생활하는 1인 가구에게 여가를 함께 즐길 수 있는 동반자의 유무는 여가 활동 진입, 만족도와의 많은 관련성을 가지고 있는 것으로 나타났으며 소속된 모임의 유무도 여가활동의 유지와 지속에 있어 중요했다. '하고 싶은 활동을 자유롭게 선택함'에 따른 여가 만족도 또한 일과 여가의 균형에 있어 중요하게 나타났다.

(1) 비용: 넘겨지 못한 주머니 사정

1인가구 생활은 다인 가구와 비교하여 독립적인 자신만의 시간을 갖고, 그것을 스스로 관리하기 쉽다는 이점이 있다. 그러나 소득수준이 높지 않으며, 다인 가구가 갖는 '규모의 경제'에서 발생하는 효과도 누릴 수 없고, 사회초년생으로서 아직까지 사회에 안정적으로 정착하지 못한 청년 세대의 1인 가구에게 비용의 여건은 여가 생활에서 많은 제약을 주는 요인이 되기도 한다. 일 생활을 벗어나 자유롭게 하고 싶은 일을 선택하는 데 있어 여가활동에서 발생하는 비용은 그들의 여가활동을 결정하는 중요한 선택기준이다. 인터뷰 참가자 중에서는 20대의 참여자들이 비용의 한계에 부딪혀 여가활동 선택의 제약을 경험하였다고 말하고 있다.

아무래도 혼자 사니까 비용의 제약이 좀 있기는 하다. 집값이라든지, 그런 부담이 있는 편이다. '한 달에 100만원 투자' 같은 것은 못 하겠지만, 솔직히 하고 싶은 건 무궁무진하다. (...) 그래도 지금은 직장생활 10년차가 되니까, 여가활동 하는 비용에 있어서 좀 대범해질 수 있다. (홍은경)

나는 마카롱을 만들거나, 꽃꽂이를 한다
던가. 그런 여성스러운 취미를 참 만들고 싶
었는데 못 했다. 너무 비싸고. (...) '마카롱
을 만들면 뭘 하나? 꽃을 만들면 뭘 해? 돈
만 들지.' 그런 괴리가 좀 있었다. 너무 원했
지만. (...) 돈은 항상 충분하지 않았다. 그러
니까 자꾸 하고 싶은 여가활동을 못 하고,
포기하는 게 생겼다. 정말 싫었다. (장예슬)

(2) 업무량 : 나를 지치게 하는 일 생활

청년 1인 가구의 일 생활은 일과 여가의 균형에
중요한 의미를 던져주고 있었다. 바쁘고 힘든 일 생
활은 그들의 육체와 마음의 '균형'을 찾는 데 어려움을
주며 과도한 업무량으로 소진된 에너지는 적극적인
여가활동을 좌절시키게 만드는 요인이 되기도 하
였다. 특히 일과 여가의 '불균형'을 경험하는 인터뷰
참여자들은 과도한 업무량으로 휴식 이외의 활동에
참여하는 데 어려움을 경험하였으며 충분한 휴식시
간마저도 보장받지 못하였다.

아무 것도 안 해도 되니까, 집에서 TV를
볼 시간이라도 좀 있으면 좋겠는데. (...) 자
원근무를 많이 나갔을 때는 (한 달에) 5번을
나간 적이 있다. 자원 근무이지만 자원이 아
니다. 할 사람을 구하면 5초 정도 정적이 흐
른다. 그럼 막내인 내가 자원한다. 그렇게
(자원근무를 나가게) 되면 한 달에 이틀 쉬
는 거나 다름없다. 3주 동안 계속 일을 나가
게 된다 치면, 정말 아무것도 안 하고 쉬고
싶다. (김정민)

이직 경험이 두 번 있다. 특히 두 번째 회
사는 많이 바빴다. 스카웃을 해서 갔더니,
거의 '노예 12년'.. 그 땐 거의 여가활동을 못
했다. 스타트업 회사였는데 주말도 없고, 야
근 생활에 몸이 너무 힘들어서 퇴사하게 되
었다. (홍은경)

참여자들은 직장에서 제공하는 연차나 휴가를 적
극적으로 활용하여 힘든 일 생활에서 벗어나기도 하
였다. 그들은 휴가 기간을 이용하여 여행을 가기도
하고, '아무 것도 안 하기'를 통해 휴식에 대한 갈증
을 풀었다. 그러나 휴가 기간이 충분하지 않아 빠듯
한 일정을 소화하기도 했다.

(휴가 기간에는) 무조건 여행. 무조건 여
행을 다녔다. 휴가 4일 동안 여행을 가고, 돌
아와서 바로 일한다. 피곤하지만, 그냥 그렇
게 했다. 시간이 너무 아까우니까. 이제 여
행을 할 수 있는 시간이 별로 없는데, 연달
아서 갈 수 있는 시간이 너무 소중하니까.
(장예슬)

차가 생겼으니 (휴가기간 일주일 동안) 혼
자 여행을 다녀볼까 했다. 그런데 일주일 중
하루가 고등학교 동문회 회식이 있어서, 에
이. 때려 치고 3일 동안 아무 것도 안 하고,
잠깐 친구만 만나고 왔다. 거의 친구들과 노
는 게 내 휴가의 전부다. (김정민)

우리 병원 휴가는 토, 일요일을 껴서 3일
이다. 이번 여름에는 목, 금, 토, 일 이렇게 4
일 휴가를 갔는데 따지고 보면 2.5일 인거다.
저번에는 월차를 써서 여행을 갔다. 블라디
보스톡에 가고 싶었는데 연차가 없다보니 내
일정에 맞는 친구가 없어서 패키지로 조금
빠듯하게 세부에 다녀왔다. 돌아와서 바로
출근하고, 아주 시간이 촉박했다. (최미소)

(3) 동반자 유무 : 따로 또 같이

독립적인 생활을 하는 1인가구의 여가 생활에 있
어, 함께 여가를 즐길 대상을 찾는 것은 매우 중요했
다. 모든 인터뷰 참여자들은 여가활동을 함께 즐길
동반자를 찾는 것을 매우 중요하게 생각하였으며 생
활의 스트레스를 함께 해소하고, 함께 여가활동을 즐

겨 줄 여가 동반자를 찾지 못함에 대한 고민이 있었다고 밝혔다. 특히, 취업으로 인해 고향에서 벗어나게 된 참여자의 경우 여가 동반자를 찾느라 힘들었던 경험들이 매우 많았다고 밝혔다. 여가 활동에서의 동반자의 부재는 여가 활동 선택에도 많은 영향을 줄 뿐만 아니라 1인가구에게 외로움의 정서를 느끼게 하는 중요한 요인이 된다.

평일에 간단히 맥주 한 잔 하고 싶을 때, 같이 마실 사람이 없다. 이번 주에는 수요일 일 끝났을 때 너무 고기가 먹고 싶어서 친구들에게 물어봤는데 다 시간이 안 된다더라. 하하. 제발 나와줘. (...) 그리고 배드민턴을 너무 치고 싶는데 같이 할 사람이 없다. 동네에서 일 끝나고 간단하게 밥 먹고, 수다 떨 사람이 필요하다. (최미소)

(새로운 활동에 참여하는 것에 있어서) 문을 두드리기가 어렵다. 겁을 내는 거다. 운동이, 배드민턴이 그렇다. 누구와 같이 사람들 많은 곳에서 하면 좋은데, 혼자이니까 제약이 있다. 구기 종목을 좋아하는데, 같이 할 사람이 없어서.. 축구도 그렇고, 농구도 그렇고. (조영석)

여가활동을 같이 할 동반자를 찾는 것은 청년세대 1인 가구에게 매우 중요한 문제이지만 그들은 동시에 혼자만의 시간을 갖고 싶다는 욕구를 보인다. 참여자들은 스포츠나 문화생활 등에 있어서는 활동을 같이 즐길 수 있는 동반자를 필요로 하는 한편, 온전히 나에게 집중하고자 하는 활동에서는 ‘혼자만의 시간을 확보하고 싶다’고 말한다.

남자친구와 거의 매일 만났다. 그러다 보니 투 머치한 느낌이 있어서 혼자만의 시간을 갖기를 원했다. 일부러 하루는 안 만나기도 했다. 집에서 혼자 뭘 할 시간도 필요한

데. 남자친구를 매일 만나면 그럴 시간이 없으니까. (장예슬)

혼자 가는 여행을 계획했다. ‘나만의 힐링’ 컨셉을 그렇게 잡았는데 어쩌다 보니 같이 가게 된 사람들이 생겼다. (...) 나는 편하게 쉬고 오고 싶은 개념의 휴가인데. “나는 혼자 가야하니까 싫어.” 라고 말하기가 어려웠다. (조영석)

(4) 소속된 모임의 유무 : 동호회에 들고는 싶지만 동호회 활동 등에 소속되어 지속적인 여가활동에 참여하는 것은 여가 경력적 측면과 삶의 질 향상에 있어 긍정적인 효과성을 갖는다(남은영·이재열·김민혜, 2012; 윤소영·박두용, 2014). 그러나 양적 조사에서 나타났던 청년 세대의 지속적 활동 참여와 동호회 활동 참여 수준은 공통적으로 매우 저조한 수준으로 나타났다. 인터뷰 참여자들 또한 소모임 등에 소속되거나 동호회에 참여하고자 했던 경험들을 가지고 있었다. 그러나 기존 소속원 또는 기성세대와의 관계에서 경험하는 갈등 또는 일정 조율 문제는 지속적인 활동을 하는 데 어려움이 되었다.

배드민턴을 치려고 동호회에 가입한 적이 있는데, 텃세가 너무 심했다. ‘하면 네가 얼마나 하겠냐’ 하는 느낌이 있다. (...) 탁구도 3개월 정도 했었다. 그냥 탁구장에서 취미로 잠깐 했다. 그런데 그곳도 텃세가 심했다. 어른들이 헬스장에서 “운동 그렇게 하는거 아니야” 하는 것처럼 훈수 두듯이.. 즐기면서 하고 싶었는데, 분위기가 강압적이었다. 꾸준히 하면서 대회를 준비해야 한다더라. 그런 것 때문에 그만뒀다. (조영석)

‘혼술’ 하기가 싫어 SNS를 통해서 모임에 들어갔다. 무료하지는 않지만 사람들이 잘 안 맞는다. 특히 친목 모임은 대놓고 ‘술 먹

자'는 분위기였다. (...) 영어 회화 모임에도 들어봤다. 주간 근무면 퇴근 후에 후다닥 갈 수 있고, 야간 근무면 못 갔다. 사람들은 괜 찮았는데, 영어보다 해야 할 게 많아서 나오 게 됐다. (...) 독서 모임에도 들어갔는데, 공 부를 시작하면서 흐지부지 되고, 오랫동안 안 나가다가 다시 나가기가 조금 민망하더 라. 6개월만에 나타나기가 조금 민망해서. (김정민)

(5) 만족도 : '내가 하고 싶은 것'을 해야 한다

여가 활동을 통해서 얻는 즐거움, 만족감과 이를 통한 스트레스의 해소는 일과 여가의 질적 균형을 유지하는 데 있어 매우 중요하다. 여가활동을 통해 얻는 긍정적인 효과도 중요하지만 인터뷰 참여자들 에게는 하고 싶은 여가를 자유롭게 선택하는 것이 여가생활에서 만족을 느끼고 일과 여가의 균형을 유 지함에 있어 매우 중요했다.

특히 여가생활의 불균형을 경험하는 인터뷰 참여 자는 여가활동에서 오는 만족이 '매우 적다'고 밝히 고 있다. 양적 조사결과의 <표 10>의 결과에서 나타 난 것처럼, 여가만족도와 일과 여가의 균형이 유기적 인 관계에 있으며 일과 여가의 균형을 느낌에 있어 여가활동에서 오는 만족감이 매우 중요함을 보여주 고 있다.

여가 활동에서 오는 만족이 매우 적다. 하 고 싶은 걸 못 하기 때문이다. 풋살, 독서모 임도 못 가고.. 매주 금요일 모임이었는데 잘 못 간다. 심리적으로 만족이 안 되니 생 활이 불균형적이다. 더 하고 싶은 걸 못 하 고 있으니까. (김정민)

여가 생활에 대한 만족도가 높은 편이다. 퇴근하고 나면 일에 관한 것은 철저하게 분 리시키고, 온전히 나에게 포커스를 맞춘다. 그게 가능하니까. (...) 금요일 저녁엔 약속

을 안 잡는 것이 생활 신조이다. 집에서 새 벽같이 인터넷을 하고 논다. 만화 보고, 음 악도 듣고. (홍은경)

3) 일-여가 균형 전략

참여자들의 인터뷰 내용을 통해 본 그들의 일과 여가의 균형은 명확하게 인식되지 않으나 균형의 긍정적 인 효과성은 인식하고 있으며 일과 여가생활에 서의 생산적 활동을 통하여 경험하는 것으로 나타났 다. 또한 일과 여가의 균형에는 다양한 요인들이 복합적인 영향을 주고 있었다.

청년 세대 1인 가구의 일-여가 균형의 유지 전략 은 충분치 못한 여건과 힘든 일 생활에서 오는 스트 레스를 감내하면서도 일과 여가 생활에서의 생산 적인 의미를 찾기 위해 노력하는 모습으로 나타난 다. 그들은 일과 여가 간의 양적인 균형 상태를 의 식적으로 맞추기보다는 삶의 질적인 부분에 대해 고민하면서 일과 여가생활 전반의 만족을 높이는 방법으로 일과 여가의 균형을 맞추려 노력하는 모 습을 보였다.

(1) 일 생활의 스트레스 극복하기

일과 여가의 균형을 유지하기 위해 일에서의 스트 레스를 해소하는 것은 매우 중요하다. 현재 생활의 균형감에 대해서 '일에서 오는 스트레스가 잘 해소되 기 때문에' 일과 여가의 균형이 맞추어진다는 참여자 들의 의견은 일 생활의 스트레스를 극복하는 것이 일과 여가의 균형을 유지하는 중요한 방법임을 알게 하였다. 그들은 일하느라 수고한 자신을 위한 보상 적 활동을 하기도 하였고 일에서의 스트레스를 해소 하기 위하여 일 생활에서 벗어나 새로운 활동을 찾 기도 했다.

(일 끝나고 돌아와서) 맥주 한잔 하면서, 하루 보상을 한다. 내가 힘들게 일했으니까, 쉬고 싶다. 오늘 하루 수고했다. 스스로에게 보상을 한다. (...) 스트레스는 좀 많지만, 회

사를 나오면서 빨리 잊으려고 노력을 한다. 바로 풀려고 노력을 한다. 코인 노래방에 간다던가. 스트레스를 바로 푼다. (조영석)

일이나 음악을 하면서 스트레스가 쌓일 때가 있다. 그러면 밖으로 나간다. 한 시간 정도 걸으면 한강이 나온다. 지갑은 안 들고 간다. 가서 바람을 쐬고 뛰어 오면서 스트레스를 푼다. 아니면 친구를 불러서 술을 마신다. (민태호)

(2) 외로움에서 벗어나기

1인 가구 생활에서 필연적으로 따라오는 외로움은 몸과 마음 모두를 힘들게 한다. 특히나 여가 동반자가 없는 것이 고민이었던 참여자는 능동적으로 여가활동을 같이 할 사람을 찾아 나서는 모습을 보였다. 인터넷을 통해 모임에 가입하거나, 스스로 모임을 만들기도 하면서 하고 싶은 취미생활을 함께 즐길 사람을 찾았다.

고등학교 때 친구들과 교향에서 만나 축구를 한다. 가기가 힘들다. 가는 데 세 시간이 걸린다. 아홉 시에 시작한다. 한번 가려고 마음을 먹으면 2주 전에 결정을 해야 한다. 아, 그날엔 무조건 가야한다. 그렇게 가려면 여섯 시에 출발해야 한다. 그 전날 일을 하면, 열두시에 끝나니 잠을 별로 못 잔다. 예라, 그냥 밤을 새서 간다. (민태호)

대학교 때 밴드활동을 했었다. 서울에 올라와서 인터넷 모임 등을 찾아서, '이런 음악이 하고 싶은데, 같이 할 사람?' 모집을 했다. 같이 주말에 만나서 모임을 가졌다. 꽤 오래 했다. 20대에서 거의 서른까지. (홍은경)

(3) 사회에 소속되기 위한 노력

일과 여가의 균형을 이해함에 있어 양적인 개념만

으로 접근한다면, 일과 여가의 균형은 단순히 일 시간이 적고 여가시간이 많거나, 여가에 할애할 수 있는 비용이 충분할 때 일과 여가의 적절한 균형이 맞추어지는 것으로 이해할 수 있다. 그러나 인터뷰 참여자들이 생각하는 일과 여가의 균형에 있어서 일과 여가에서 경험하는 생산적인 의미, 혹은 만족감 등의 질적인 요소들을 고려한다면, 일과 여가의 균형은 전형적이지 않은 모습으로 나타날 수 있으며, 그것을 유지하는 방법 또한 다양하게 논의될 것이다.

참여자들이 일 또는 여가생활에서 경험하는 불만족과 압박감은, 사회에 안정적으로 정착하여 소속감을 갖고 싶다는 소망으로, 한편으로는 부담으로 나타났다. 그들은 사회에 소속되기 위해 자신을 발전시키는 생산적인 활동에 대한 노력으로 그들의 일 생활과 여가 생활에서 오는 심리적 압박을 해소하려 하였다. 이러한 그들의 소망은 일 생활은 물론 여가 생활에서도 스스로 성장하는 모습을 발견하고 그를 통한 생산적 의미를 찾고자 노력하는 모습으로 나타났다.

무언가를 하려고, 건강한 활동들을 위해 노력한다. 쉬는 것도 좋지만, 죽으면 평생 쉴 건데. (...) 할 수 있는 선에서 노력하는 것이 중요하다고 생각한다. 그렇지 않으면 제자리걸음이다. 그래 왔고, 그런 게 싫어서 지금은 그렇지 않으려고 노력한다. 생활이 지금보다 나빠지지는 않을 거다. 사람들을 만날 때에도, 건강한 대화를 하고 싶다. (최미소)

취업준비 기간이 길어서 많이 힘들었다. (그래서 지금은) 깨지고, 육먹고 그래도 일을 하면서 내가 배울 수 있고, 그만큼 내가 계산을 하고 있으니까. 떳떳하게(살아간다). 그래도 내가 이 사회에서 일하는 사람이다, 라는 소속감을 느낀다. 너무 오래 쉬면 안 된다는 생각을 한다. (조영석)

부모님께서서는 마냥 나를 기다리고 계신다. (부모님께) 조금 지원을 받다 보니까, 책임감이 더 생긴다. 기대에 부응을 해야 하니까. 열심히 한다. 정착을 하면 달라질 것이다. (...) 그래서 계속 작업시간을 늘리려는 거다. 그리고 일을 해야 음악을 할 수 있으니, 웬만해서는 안 빠지고 싶다. (민태호)

(4) 현실과 타협하기

SNS활용에 적극적인 청년 세대는 다른 세대들보다 주변 상황에 민감할 수 있는 여건에 놓여있다. 때로는 이상과는 다른 현실에서 오는 괴리로 좌절감을 느끼기도 한다. 충분한 여가 여건과 자원을 가지지 못하는 경우가 대다수인 청년 1인 가구에게는 이러한 괴리를 극복하는 것이 일과 여가의 질적 균형을 높이는 데 더욱 중요할 수 있다. 참여자들은 현재 자신의 상황에 대해 충분히 이해하면서, 너무 높은 이상에 대한 '비현실적 소망'보다는 현재 생활에서 느끼는 작은 행복감을 충분히 느끼기 위한 노력을 통해 일상에서의 행복을 찾고자 하였다.

내가 할 수 있는 일만 할 수는 없으니까. (...) 각자가 힘든 건 힘든 거고. 삶이 쉽지는 않다. 생각해보면, 본인이 만족하려고 하면 끝도 없다. 소확행(소소하지만 확실한 행복)을 즐긴다. (조영석)

(작업물이 성과로 연결되기까지) 오래 걸린다. 사실상 당장은 음악으로 돈을 벌 생각은 없다. 기대를 안 하는 거긴 하지만. 만약 계속 알바를 하더라도 상관없다. (...) 그래도 내가 싫어하는 걸 하고 있지는 않으니까. (민태호)

사람마다 기준이 다를 수 있지만, 나는 일상에서 소소한 행복을 느끼는 게 좋다. 그냥 잠깐 걷는 것만으로도, 몸이 좋아지고, 얻는

게 있으니까. (...) 할 수 없는 것에 대해서 생각하고 원하는 것 보다는, 할 수 있는 선에서 노력하는 게 중요하다고 생각한다. (...) 이상적인 것도 있지만, 내가 할 수 있는 선에서는 무언가를 하고 있다고 생각하니까. (최미소)

V. 요약 및 제언

본 연구에서는 현재 한국사회에서 급증하는 1인 가구 중 최근 가족변화의 주체자로 인식되는 청년 세대를 중심으로 최근 사회트렌드로 발전하여 정책 변화의 흐름을 주도하는 '일과 삶의 균형', 그 중에서도 최근 들어 그 중요성이 강조되고 있는 '일과 여가의 균형'에 대해 탐구하였다. 청년 취업 1인 가구의 일과 여가의 균형에 대해 탐구하는 것은 1인 가구의 삶의 질을 파악하는 것은 물론, 그들의 삶을 둘러싼 생활세계를 파악하는 데 있어 중요하다.

연구를 통해 나타난 결과는 다음과 같다.

첫째, 여가의 가치가 중요하게 인정되는 사회적 분위기가 형성되고 있음에도 불구하고 여전히 많은 청년 취업 1인가구가 일 중심적 삶을 살고 있는 것으로 나타났다. 청년 취업 1인가구의 일-여가 균형수준의 평균점수는 7점 만점기준 3.84점(SD=1.12)로 다소 일 중심적인 것으로 나타났으며, 전체 응답 중에서는 '일 중심'의 응답자가 가장 많은 비중을 차지하였다.

둘째, 청년 취업 1인가구는 인구통계학적 특성에서 일과 여가의 균형수준에 따른 집단 간의 차이를 보이지 않았다. 다만 지역규모에서는 '여가 중심' 형에 비교적 대도시 거주자가 많고, 직업군에서는 '여가 중심' 형에서의 사무종사자가 많으며, 서비스 및 판매종사자의 비율이 적었다.

셋째, 청년 취업 1인가구의 일 특성은 일과 여가의 균형 수준에 따른 집단 간의 차이를 보였다. 일

특성 중에서도 주평균 노동시간과 연간 휴가일수에서 집단 간의 차이가 있는 것으로 나타났다. 주평균 노동시간은 ‘일 중심’과 비교해 ‘여가 중심’의 40시간 이하의 비율이 높고, 53시간 이상의 비율이 적었으며, 연간 휴가일수는 ‘여가 중심’ 집단이 ‘일 중심’, ‘균형’ 집단에 비해 10일 이상의 장기 휴가일수를 제 공받는 비율이 높게 나타났다.

넷째, 청년 취업 1인가구의 여가활동 특성은 일과 여가의 균형수준에 따른 집단 간의 차이를 보였다. 여가활동 특성 중에서도 평일 여가시간, 평일시간 자유도, 여가비용 충분도의 여가 여건적 특성에서의 차이를 보였다. 대체적으로 ‘균형’, ‘여가중심’ 집단의 평일 여가시간 과 자유도가 높고, ‘여가 중심’집단의 비용 충분도가 높은 것으로 나타났다.

다섯째, 청년 취업 1인가구의 여가활동내용은 일-여가 균형수준별 집단에 따라 다르게 나타났다. 대체적으로 ‘TV 시청’, ‘인터넷 이용 여가활동’에 가장 많이 참여하는 공통적인 경향을 보였으나, 비교적 ‘여가 중심’ 형에서 스포츠 참여형 등의 다양한 여가 활동을 향유하는 경향을 보였다. 또한, 세 집단 모두에서 일상적인 여가활동을 만족스럽게 여기는 경향을 보였다.

여섯째, 청년 취업 1인가구의 삶의 질 관련특성은 일과 여가의 균형수준에 따른 집단 간의 차이를 보였다. 여가만족도는 ‘일 중심’과 비교해 ‘균형’ 집단이, ‘균형’ 집단과 비교해 ‘여가 중심’ 집단에서 높았으며, 행복수준은 ‘일 중심’ 집단에 비해 ‘균형’, ‘여가 중심’ 집단이 높은 것으로 나타나 일과 여가의 균형은 삶의 질과 긍정적인 상관관계를 가질 것으로 추론되었다.

양적 조사가 가지는 설명력의 한계를 보완하기 위하여, 사례연구의 질적 조사방법을 수행한 결과, 청년 취업 1인가구에게 노동시간, 업무량의 일 관련 특성은 일과 여가의 균형에 중요한 영향을 주는 것으로 나타났다. 양적 조사결과에서는 일 특성 중에서도 주평균 노동시간과 연간 휴가일수에서 집단 간의 차이가 있는 것으로 나타났으며, 이는 여가시간 및

자유도의 여가 특성파도 밀접한 관계를 가질 것으로 해석되었다. 이에 대해 추가적으로 인터뷰를 통해 탐색한 결과 업무량의 과다를 경험하는 참가자들은 업무의 피로로 인하여 다양한 여가활동에 참여하지 못하고 휴식시간의 부족마저 경험하여 일과 여가 간의 불균형을 느끼고 있었다.

비용의 제약으로 경험하는 문제도 나타났다. 인터뷰 참여자들은 비용의 부족 문제로 인해 희망하는 여가활동을 선택하지 못하는 한계를 경험하였다고 밝혔다. 이는 양적 조사결과에서 일과 여가의 균형 수준별 집단 간 여가비용 충분도의 차이가 나타난다는 점과 연결하여 해석할 수 있다. 충분한 비용적 여건등을 통하여 비용적인 제약에서 자유로울 때 여가 선택의 기회가 다양해지고 원하는 여가활동을 자유롭게 선택할 수 있을 것으로 사료된다.

시간과 비용 등의 요인 이외에도 청년 세대의 일과 여가의 균형에 있어서는 여가 동반자, 소속된 모임, 자유로운 선택에 따른 만족도가 중요할 수 있다. 여가 동반자의 유무에 따라 1인 가구는 심리적인 외로움을 경험하거나 독립성을 확보하고자 하는 필요성을 느꼈다. 특히 1인 가구의 특성상 동반자가 없음으로 인해 경험하는 심리적인 외로움은 그들의 여가활동의 만족에 있어서도 중요했다. 또한 동호회 등에 소속되거나 소속되지 못함은 여가활동을 참여하거나 그것을 지속시키는 데 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 또한 청년 세대는 여가 활동에 있어 하고 싶은 활동을 ‘자유롭게 선택하는 것’과 그에 따른 심리적 만족감을 중요하게 생각하였다.

청년 취업 1인가구의 일과 여가의 균형수준은 삶의 질과 유기적인 관계를 가지는 것으로 나타났다. 양적 조사결과에서 여가만족도는 ‘일 중심’과 비교해 ‘균형’ 집단이, ‘균형’ 집단과 비교해 ‘여가 중심’ 집단에서 높았으며, 행복수준은 ‘일 중심’ 집단에 비해 ‘균형’, ‘여가 중심’ 집단이 높은 것으로 나타나, 일과 여가의 균형은 삶의 질과 긍정적인 상관관계를 가질 것으로 추론되었다. 질적 조사결과에서는 특히 ‘여가 만족도’가 일과 여가의 균형에 중요한 영향을 주고

있음을 확인할 수 있었다. 또한, 만족스러운 여가활동을 즐기기 위해서는 여가 활동에 대한 자유로운 선택이 중요했다.

질적 조사결과를 통하여 일과 여가의 균형에 대해 분석한 결과는 일-여가균형의 의미, 영향요인, 전략으로 주제가 분류되었다. 일-여가 균형의 의미는 양적, 질적인 개념을 포함하여 다양하게 논의될 수 있는 것으로 나타났다. 양적 조사결과에서는 시간의 자유도, 비용의 충분도 등의 변수들이 일과 여가의 균형을 결정하는 중요한 요소가 될 수 있음을 보여주었고, 질적 조사결과에서는 인터뷰 참여자들이 일과 여가 생활을 통하여 사회에서의 소속감을 느끼고 생산적인 의미를 찾아 일과 여가생활 모두에서의 만족을 경험하는 것을 중요하게 생각하고 있음을 보여주었다는 점에서 그러하다. 이는 일과 여가의 균형을 수량적으로만 이해하기는 어렵다는 한계를 밝히고 있는 선행연구들의 결과(Guest, 2001; Tausing & Fenwick, 2001)를 지지하고 있다.

일-여가 균형은 인터뷰 참여자들에게 친숙한 개념은 아니었다. 그들은 일과 여가의 균형에 대해 '생각해보지 않았다'고 답하거나, 자신의 균형 수준을 명확하게 인식하지 못하는 모습을 보이기도 하였다. 이와 같은 결과는 양적 조사결과에서 인구통계학적 변수, 여가인식 등의 여가 특성들에서 두드러진 집단 간의 차이가 나타나지 않음이 일과 여가의 균형이 갖는 '생소함'의 문제와의 연관성을 가질 것으로 보인다. 예외적으로 심각한 불균형을 경험하는 참여자의 경우, 일과 여가가 균형적이지 못함을 느끼고 있는 것으로 여기는 모습을 보였다. 그러나 그들은 공통적으로 일과 여가의 균형을 긍정적으로 생각하며 균형을 추구해야 한다는 인식을 가지고 있었다.

마지막으로, 청년 세대는 다양한 방법으로 일과 여가생활의 균형을 유지하려는 노력을 보였으며, 이는 일과 여가생활의 전반적인 만족감을 높이는 방향으로 이루어졌다. 그들은 일 생활의 스트레스를 즉각적으로 해소하는 방법으로 일에서 오는 부정적인

정서를 완화하였으며, 외로움에서 벗어나기 위해 자발적으로 모임에 가입하거나 여가 동반자를 찾아 나서는 적극적인 모습을 보였다. 또한 사회에 안정적으로 소속되기 위해 일과 여가를 통해 성취를 경험하고 자기를 계발시키는 노력을 보였다. 그들은 현실과 비현실적 이상 간에서 오는 괴리감을 느끼기보다는 현실과 적당히 타협하며 일상에서의 만족을 충분히 느끼려는 태도를 보였다.

본 연구의 양적 조사결과에서 나타나는 '일 중심', '균형', '여가 중심' 집단의 일 특성, 여가특성에서 나타나는 차이점들은 청년 1인가구에게서 나타나는 이질적인 특성이 일-여가 균형의 영역에서도 자리 잡고 있음을 보여준다. 이는 실제 '일 중심' 집단의 행복도와 여가 만족도로 나타나는 삶의 질 관련 점수들이 '여가 중심' 집단과 비교해 유의미하게 낮다는 점에서도 확인된다.

특히 일 생활과 많은 관련성을 가지는 여가 여건적 특성에서 두드러지게 나타나는 집단 간의 차이와 일 생활에서 발생하는 스트레스에 대한 호소는 청년 세대의 일과 여가의 균형, 그리고 삶의 질에 있어 그들의 일 세계가 매우 중요한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 이는 일 중심적 조직문화를 개선하고, 가족친화 및 여가친화적 조직문화 형성을 위한 제도에 대한 점검과 보완이 필요함을 시사한다.

일 중심적 상태에서 경험할 수 있는 낮은 여가 만족도와 행복수준을 증진시키고 일-여가 균형과 관련된 지표들에서 나타나는 격차를 해소하기 위해 '균형' 혹은 더 나아가 '여가 중심'적 삶의 추구가 권장되어야 함은 분명하다. 그러나 연구의 결과에서 밝히고 있듯 일과 여가의 균형은 수량적인 개념만으로는 이해하기는 어렵다는 한계를 가지고 있다. 본 연구에서는 일과 여가생활의 질적인 만족감을 느끼는 안정된 마음의 상태를 일-여가 균형의 의미로 해석하였다. 때문에 그들이 인식하는 일과 여가의 균형을 보장하기 위해서는 시간과 비용의 문제를 포함하여 '자유로운 선택권', '동반자의 유무', '지속적 참여에 대한 제약' 등을 고려하여 여가활동에서의 자유로운 선택

택의 기회를 보장하고, 동호회 등의 활동을 통해 지속적 참여를 높일 수 있는 방안이 마련되어야 할 것으로 사료된다.

또한 사회 초년생이라는 노동시장의 불안정한 지위, 또는 한국사회 성인의 주요 발달과업으로 인식되는 결혼 및 가족형성 단계에 진입하지 못한 그들에게 일과 여가를 통한 삶의 의미를 찾는 것은 매우 중요하지만, 그러한 의미를 체험하는 것은 그들에게 매우 어려운 과제일 수 있다. 그럼에도 청년 세대 1인가구는 자기계발에 대한 의지와 일과 여가생활에서의 생산적인 의미 찾기를 실현하기 위해 일 생활과 여가생활에서의 변화를 피하고, 일상적 생활에서 삶의 의미를 찾기 위한 노력을 보였다. 이는 청년 1인가구의 일-여가 균형을 위해서는 우선적으로 안정된 노동환경이 전제되어야 하며, 여가의 영역에서는 다양한 여가참여 기회를 보장하면서도 여가를 통해 긍정적인 삶을 체험할 수 있는 여가활동의 효과성에 대한 충분한 논의와 다양한 프로그램 개발이 필요함을 보여주고 있다.

다른 연령층에 비해 비교적 사회관계를 활발히 하는 것으로 알려진 청년 세대 1인가구가 경험하는 동반자 부재에 따른 외로움의 정서는 청년 1인가구를 위한 가족정책적 접근에 있어 중요한 시사점을 제공한다. 고독과 외로움의 문제는 가족해체라는 외부적인 요인에 의해 형성되는 노년 1인가구만의 문제는 아니었다. 취업과 진학 등으로 형성되는 청년 세대 1인가구의 형성배경을 고려해 보았을 때, 청년 1인가구의 급증으로 대변되는 개인화 경향은 확고한 가치관에 의한 자율적이고 독립적인 선택의 결과이기보다는 사회에서 부유하지 않기 위한 청년 세대의 생존전략으로 이해될 수 있다. 따라서 타율적으로 고풍을 자처하게 된 1인가구에 대한 다양한 정책영역에서의 관심과, 친밀성을 기반으로 한 사회적 관계의 형성 및 유지를 지원하는 정책적 방안들이 마련되어야 함을 제언한다.

본 연구의 결과는 여가를 통해 긍정적인 삶의 체험을 할 수 있는 여가참여 기회 확대를 위한 중

분한 논의와 1인가구에 대한 다양한 정책영역에서의 관심, 친밀성을 기반으로 한 사회적 관계의 형성 및 유지를 지원하는 정책적 지원 및 프로그램의 제공이 필요함을 보여준다. 연구의 결과는 청년층 1인가구의 일과 삶의 균형, 나아가 그들의 행복과 삶의 질 증진을 위한 정책개발의 기초자료로 활용될 수 있다.

참고문헌

- 1) 강수택 · 정철규(2015). 신체활동 참여 노인들의 여가만족이 심리적 행복감 및 생활만족에 미치는 영향. 한국스포츠학회지, 13(3), 145-156.
- 2) 강은나 · 김혜진 · 김영선(2017). 도시지역 1인가구 중고령자의 여가활동유형과 우울수준. 한국보건사회연구원, 37(2), 184-215.
- 3) 강은나 · 이민홍(2016). 우리나라 세대별 1인가구 현황과 정책과제. 보건복지포럼, 47-56.
- 4) 권지혜 · 원형중 · 황선영(2017). 1인가구의 여가전념이 심리적 웰빙에 미치는 영향. 여가학연구, 15(4), 51-68.
- 5) 김난도 · 전미영 · 이향은 · 이준영 · 김서영 · 최지혜 · 서유현 · 이수진(2017). 『트렌드 코리아 2018』. 미래의 창.
- 6) 김민주(2018). 취업 1인 가구의 생활시간사용에 관한 연구. 울산대학교대학원 석사학위논문.
- 7) 김소영 · 선보영 · 전미영 · 남지민(2017). '가족친화 지역사회 조성' 정책 10년 평가와 과제. 한국여성정책연구원 연구보고서.
- 8) 김시월 · 윤정혜 · 조향숙 · 이정화(2012). 노인 단독가계의 사회적 참여 소비지출에 관한 연구. 소비자학연구, 23(4), 309-336.
- 9) 김아린(2018). 1인가구 청년의 건강행태, 식습관 및 심리적 건강이 대시중후군에 미치는 영향. 디지털융복합연구, 16(7), 493-509.
- 10) 김연옥(2016). 1인 가구 시대의 도래: 특성과 생

- 활실태. 한국가족복지학, (52), 139-166.
- 11) 김영정 · 김연재(2016). 서울 1인가구 여성의 삶 연구: 6080 생활실태 및 정책지원방안. 서울시 여성가족재단 연구사업보고서, 1-228.
 - 12) 김정숙 · 김기현 · 황세영(2015). 동북아 청소년정책 국제비교 연구. 세종: 한국청소년정책연구원.
 - 13) 김정운 · 박정열(2004). 주 40시간 근무제 실행 후 노동자의 생활양식 변화와 학습에 대한 태도 변화 연구. 대통령자문 정책기획위원회 2004년 정책기획과제.
 - 14) 김정운 · 박정열 · 손영미 · 장훈(2005). '일과 삶의 조화(Work-Life Balance)'에 대한 개념적 이해와 효과성. 여가학연구, 2(3), 29-48.
 - 15) 김창원(2015). 직장인들의 여가활동 참여에 따른 여가만족이 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향 -구미시를 중심으로. 고려대학교 의용과 학대학원 스포츠테크노 산업학과 석사학위논문.
 - 16) 김형균(2016). [1인 가구 증가에 따른 생활변화와 전망] 증가하는 1인 가구 위한 통합 정책 대응 2017년 시민생활의 정책적 과제로 대두. 부산발전포럼, (162), 46-51.
 - 17) 김혜영(2007). 1인 가구의 비혼 사유와 가족의식. 한국사회학회 사회학대회 논문집, 1041-1057.
 - 18) 김혜영(2014). 유동하는 한국가족: 1인가구를 중심으로. 한국사회, 15(2), 255-292.
 - 19) 김혜정(2015). 비혼 여성 1인가구의 사회적 배제에 관한 연구. 여성학연구, 25(2), 7-40.
 - 20) 남은영 · 이재열 · 김민혜(2012). 행복감, 사회자본, 여가. 한국사회학, 46(5), 1-33.
 - 21) 노혜진(2018). 청년 1인가구의 사회적 관계. 보건사회연구, 38(2), 71-102.
 - 22) 류승아 · 김경미 · 최인철(2011). 중년기 여가생활이 행복과 건강에 미치는 영향에 대한 종단 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 17(4), 415-434.
 - 23) 문화체육관광부(2017). 2016년 국민여가활동조사.
 - 24) 민경선(2018). 위라벨 세대의 여가와 삶의 만족도. 한국웰니스학회지, 13(3), 377-388.
 - 25) 박미선(2017). 1인 청년가구 주거여건 개선을 위한 정책 지원 방안. 국토정책 Brief, (627), 1-8.
 - 26) 박정열 · 손영미(2014). 여성 근로자의 일과 삶의 균형 유형화: 전일제 여성 임금근로자를 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 18(2), 75-102.
 - 27) 박정열 · 전은선 · 손영미 · 신규리(2016). 일과 삶의 균형에 관한 국내 정책의 현황 및 시사점. 여가학연구, 14(4), 1-22.
 - 28) 서우석(2015). 청년층 1인가구원의 여가활동. 한국의 사회동향 2015 문화와 여가. 207-212.
 - 29) 손영미 · 박정열(2014). 남녀의 일과 삶의 균형에 영향을 미치는 인과변인과 결과변인의 차이 연구. 한국심리학회지: 여성, 19(2), 161-190.
 - 30) 손영미 · 박정열 · 김가영(2006). 일과 삶의 균형 정책의 도입에 관한 연구: 공공부문을 중심으로. 한국행정학회 동계학술대회, 1-14.
 - 31) 송혜림 · 강은주 · 김민주(2018). 청년 1인가구의 생활시간 사용 연구-성별 · 취업여부에 따른 식사와 여가활동을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 22(2), 45-63.
 - 32) 안수미 · 이기영(2012). 미혼취업자의 여가시간 및 영향요인 연구. 한국가족자원경영학회지, 16(3), 109-132.
 - 33) 양지명 · 정영금 · 윤소영(2017). 베이비부머 세대와 노인 세대의 여가활동 특성과 여가만족도 영향요인 비교: 두 세대의 경제활동 여부를 중심으로. 여가학연구, 15, 1-20.
 - 34) 여성가족부(2006). 제 1차 건강가정기본계획, 여성가족부
 - 35) 여성가족부(2011). 제 2차 건강가정기본계획, 여성가족부
 - 36) 여성가족부(2016). 제 3차 건강가정기본계획, 여성가족부
 - 37) 오세숙 · 김종순 · 박정열(2014). 진지한 여가 참여자의 일과 삶의 균형. 한국여가레크리에이션학회지, 38(2), 140-149.

- 38) 우민희 · 이명진 · 최셋별(2015). 청년세대 일인가구의 여가활동 및 가족가치관에 관한 연구: 청년세대 다인가구와 비교를 중심으로. 한국사회, 16(1), 201-231.
- 39) 윤소영(2010). 행복의 본질적 요소로서 여가경험에 대한 접근. 여가학연구, 8, 45-60.
- 40) 윤소영 · 박두용(2014). 한국인의 여가행복지수 개발 및 적용. 여가학연구, 12, 149-173.
- 41) 정영금 · 윤소영(2018). 1인가구의 세대별 여가행태 분석. 한국가족자원경영학회지, 22(3), 1-15.
- 42) 윤혜진 · 김영문 · 김은희(2016). 세대별 여가 인식, 활동 그리고 행복의 관계. 관광레저연구, 28(12), 353-370.
- 43) 이국희 · 최인철(2018). 일하고 놀까? 놀고 일할까?: 행복, 관계 그리고 여가 우선 선택. 여가학연구, 16, 29-53.
- 44) 이성은(2015). 비혼 여성의 생활세계 분석을 통한 새로운 가족형태의 탐색. 이화젠더법학, 7(2), 73-112.
- 45) 이수현(2017). 청년 여가정책의 필요성 연구: 청년세대의 여가자원 분포 특성 검토를 통하여. 여가학연구, 15(3), 71-93.
- 46) 이은지(2017). 1인 가구 청년의 심리적 경험 연구. 평택대학교 대학원 상담학과 석사학위논문.
- 47) 이현서(2016). 청년 고실업률 시대, 청년 여가권(餘暇權) 성찰. 문화정책논총, 30(2), 236-262.
- 48) 장진희 · 김연재(2016). 서울 1인가구 여성의 삶 연구: 2030 생활실태 및 정책지원방안. 서울시 여성가족재단 연구사업보고서, 1-226.
- 49) 정경희 · 남상호 · 정은지 · 이지혜 · 이윤경 · 김정석 · 진미정(2012). 가족구조 변화와 정책적 함의: 1인가구 증가현상과 생활실태를 중심으로. 한국보건사회연구원 연구보고서.
- 50) 정순희 · 임은정(2014). 청년 1인 가구의 삶에 대한 연구. Financial Planning Review, 7(4), 1-19.
- 51) 정영금 · 양지명(2017). 가족친화문화 조성을 위한 가족친화지원사업의 발전방향. 생활과학연구논집, 36(1), 85-102.
- 52) 정운영 · 정세은(2011). 1인 노인가구의 경제적 특성과 삶의 만족도 연구: 저소득가구와 고소득가구의 비교. 한국노년학, 31(4), 1119-1134.
- 53) 정희수(2018). 청년 1인가구를 생각함. 새가정, 65, 9-13.
- 54) 최경은 · 윤주(2013). 1인가구 여가활동 분석 및 대응정책 연구, 한국문화관광연구원 연구보고서.
- 55) 최홍철 · 김소연 · 나종연 · 최현자(2016). 20·30대 1인가구의 소비지출양식에 관한 연구. 소비문화연구, 19, 89-110.
- 56) 최효미 · 김지현(2018). 청년 1인가구 현황 및 청년층의 1인가구에 대한 인식. 한국가정관리학회 학술발표대회 자료집, 17-21.
- 57) 통계청(2015). 인구주택총조사.
- 58) 통계청(2017). 장래가구추계: 2015~2045년.
- 59) 홍승아 · 성민정 · 최진희 · 김진옥 · 김수진(2017). 1인가구 증가에 따른 가족정책 대응방안 연구. 한국여성정책연구원 연구보고서.
- 60) Beck, U. (2002). *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences* (Vol. 13). Sage.
- 61) Daniels, L. & McCarragher, L. (2000). *The Work-life Manual: Gaining a Competitive Edge by Balancing the Demands of Employees' Work and Home Lives*. Industrial Society.
- 62) Dex, S. & Bond, S. (2005). *Measuring work-life balance and its covariates*. *Work, employment and society*, 19(3), 627-637.
- 63) Greenhaus, Jeffrey·Karen Collins·Jason Shaw (2003). *The relation between work-family balance and quality of life*. *Journal of Vocational Behavior*, 63, 510-531.
- 64) Guest, David(2001). *Perspectives on the study of work-life balance. A discussion paper prepared for the 2001 ENOP Symposium*, Paris, March 29-31.

- 65) Kirchmeyer, C. (2000). *Work-life initiatives: greed or benevolence regarding workers' time?* *Time: Alternate Work-Schedules and Work-Life Balance, Journal of Family and Economic Issues*, 22(2), 101-119.
- 66) Tausing, Mark & Fenwick, Rudy(2001). *Unbinding*

- 투 고 일 : 2019년 02월 18일
- 심 사 일 : 2019년 03월 13일
- 게재 확정일 : 2019년 03월 25일