

취업 1인가구의 일-생활 균형: 20-30대 미혼을 중심으로*

Work and Life Balance of Working Single-person Households : Focused on Unmarried 20-30 Generation

울산대학교 아동가정복지학과
교수 송혜림**
울산대학교 아동가정복지학과
강사 강은주

Dept. of Child and Family Welfare, Univ. of Ulsan
Professor Song, Hyerim
Depf. of Chnild and Family Welfare, Univ. of Ulsan
Lecture Kang, Eunjoo

〈목 차〉

- | | |
|-------------|------------|
| I. 서론 | IV. 연구결과 |
| II. 선행연구 고찰 | V. 논의 및 제언 |
| III. 연구방법 | 참고문헌 |

〈초록〉

이 연구는 1인가구가 계속 증가하는 현상과 함께 1인가구를 주제로 한 연구가 축적되어야 한다는 필요성 그리고 사회적으로 워라벨(일-생활 균형)에 대한 관심에 주목하여 취업 1인가구의 일-생활 균형 실태를 파악하고자 수행되었다. 1인가구 중에서 미혼 20-30대 11명을 대상으로 심층면접을 통해 1인가구로서의 일상생활, 일-생활의 실태 그리고 일-생활 균형과 관련된 사례 분석을 실시하였다. 연구 결과, 1인가구로 살게 될 때의 자발성, 1인가구 삶에 대한 준비와 계획 등은 1인가구 삶에 대한 만족도에 영향을 미치는 중요한 요인으로 나타났다. 자기계발이나 여가활동에 있어서 돈과 시간이라는 자원의 영향이 크다는 점도 확인할 수 있다. 가족과의 소통과 교류에서, 직접적인 대면은 충분치 않지만 메신저 사용을 많이 하고 있으며, 떨어져 사는 가족 특히 부모님과과의 관계에서 경제적, 정서적, 가사노동의 상호 지원이 이루어지고 있음을 알 수 있다. 또한 참여자들은 직장생활을 경험하면서 일-생활 균형의 중요성을 더욱 인식하게 되었고, 일과 대비되는 생활의 영역에서 자기계발, 여가활동의 의미가 부각되고 있다. 또한 일-생활 균형의 장애요인으로 업무부담 외에 돈과 시간이라는 자원의 제약을 발견할 수 있다. 일-생활 균형을 위해서 경제적 지원 그리고 유연근무제와 같은 제도에 대한 요구가 나타났다. 이러한 결과를 통해 1인가구로서의 삶을 준비하고 계획하는 데 도움을 주는 가정경영 및 가족자원관리 교육의 필요성을 확인할 수 있다. 나아가 다양한 집단의 일-생활 균형을 위해 맞춤형의 사업과 제도가 활성화될 필요가 있을 것이다.

주제어: 1인가구, 일-생활 균형, 여가, 자기계발

〈Abstract〉

The aim of this study was to analyze the work and life balance of unmarried working cases in single-person households. Eleven cases were interviewed with a semi-structured questionnaire. The results were as follows: When they were starting as a single-person household on their own initiative and with enough preparation and planning, they expressed higher satisfaction as a single person household. For their adaptation to being a single-person household, practice education and information about household work and self-care were useful. Their thought about 'life' are focusing on self improvement and leisure activities either alone or with their friends. Their family interactions were performed with financial, emotional, and housework support from each other.

*이 논문은 울산대학교 2021년도 교내연구비 지원(연구과제번호 2021-0442)의 결과물임.

**주저자, 교신저자: 송혜림(hrsong@ulsan.ac.kr), <https://orcid.org/0000-0003-0103-3376>

Resources such as money and time were the major factors that impacted work and life balance. For work and life balance of single person households, the cases needed political support for financial aid and flexible work arrangements.

Key Words: single-person household, Work and Life Balance, leisure, self-improvement

I. 서론

우리나라의 1인가구 비율은 2000년 이후부터 점차적으로 증가하고 있는 추세이다. 통계청(2021b)에 따르면 현재 우리나라 1인가구 비율은 31.7%로 나타나 1인가구의 보편화 추세를 확인할 수 있다. 세 가구 중 한 가구는 1인가구이며, 1인가구는 우리 사회에서 더 이상 낮은 형태가 아니다.

1인가구가 보편화됨으로써 우리 삶을 둘러싼 여러 영역에서 다양한 변화가 일어나고 있다. 정책 영역을 보면, 2018년 건강가정기본법에 1인가구에 대한 조항¹⁾이 포함되면서 개정되었고 1인가구를 대상으로 한 정책과 제도들이 부각되고 있다. 이러한 추세를 반영하여, 지방자치단체 차원에서 1인가구와 관련된 조례는 2021년 10월 현재 총 94개로 확인된다. 국가법령정보 차원에서 가장 먼저 제정된 자치법규는 2017년 5월 15일 제정된 서울특별시 금천구 1인가구 기본 조례이며, 그 외 서울특별시 사회적 가족도시 구현을 위한 1인가구 지원 기본 조례(2021년 9월 30일), 경기도 1인가구의 사회친화 촉진 및 지원에 관한 조례(2020년 7월 15일) 등이 있다(법제처 홈페이지). 시장 영역에서도 1인가구를 대상으로 한 상품과 서비스 개발 및 제공의 활성화가 부각된다. 나 홀로 생활하는 1인가구들을 위하여 1인용 가전제품, 소형 아파트부터 세탁 대행, 1인가구 전용 음식배달 업체까지 1인가구의 편리한 의식주 생활을 위한 맞춤형 서비스가 제공되고 있다.

선행연구에서는 1인가구생활의 동기가 자발적인 경우(23.8%)보다 비자발적 경우(60.9%)가 더 높은 비중으로 나타났는데, 자발적인 경우에는 편리함 독립 등의 이유 그리고 비자발적인 경우에는 학교/직장 때문에, 배우자를 못 만남 등의 이유를 찾을 수 있다(정인·강서진, 2019). 또한 1인가구의 추후 결혼 의향과 관련하여, 2019년에 비해 2020년에는 결혼을 할 생각이 없는 비중이 상승한 것으로 나타났는데, 특히 이러한 결과는 20대 여성과 30대 남성 1인가구에게서 두드러지게 나타났다. 1인가구 생활에 대해서는 전반적으로 어느 정도 만족하나 계속하여 1인가구로 살아간다면 취약계층이 되는 것은 아닐지 등 두려움과 불안감도 느끼고 있는 것으로 보인다(정인·오상엽, 2020).

지금 우리 사회에서 '1인가구'는 다양한 가구형태 중 하나이면서 동시에 전체적인 생애주기 과정에서 많은 사회 구성원들이 익숙하게 경험할 수 있는 하나의 삶의 방식이기도 하다. 따라서 1인가구를 대상으로 한 다양한 주제 및 영역의 연구들이 지속적으로 이뤄져야 할 것이다. 현재 많은 학문분야에서 1인가구 연구가 축적되고 있는데, 1인가구는 하나의 동일한 집단이 아니라 그 안에서 여러 요인에 따라 생활실태와 인식이 다르므로 이러한 특성을 분석하면서 동시에 현재 시의성 강한 주제, 예를 들어 행복이나 삶의 질, 일-생활 균형 등에 영향 미치는 요인 등을 파악하고 정책적 지원의 방향성을 탐색하는 등 다양한 관점에서의 연구가 축적될 필요가 있다.

한편, 최근 우리 사회에서는 일과 생활의 조화로운 삶, 즉 일-생활 균형(Work-Life Balance)에 대한 관심이 계속 높아지고 있다. 삶의 질이나 행복 차원에서 일-생활 균형이 갖는 중요성도 부각되고 있다. 일과 생활에 대한 시간의 분배 그리고 일-생활 균형을 어떻게 취하는가는 매우 다양하게 나타나고 있다. 1인가구의 경우, 가정 내에서 여러 역할을 분담할 수 있는 다인가구와 다르게 일상적인 삶에서 많은 역할을 혼자 담당해야 하는 바, 1인가구의 일-생활 실태 그리고 일-생활 균형이 어떻게 이루어지는가에 대한 연구가 필요하다고 할 수 있다.

청년 1인가구의 생활을 들여다보면 개인유지(개인건강관리, 수면, 식사 등)를 위해 많은 시간을 사용하고 있고(노혜진, 2018), 일상적인 여가활동에 있어서 TV시청이 가장 많이 이뤄지고 있다(송혜림·강은주·김민주, 2018). 1인가구에게 여가활동은 하루 중에 직장생활 또는 학교생활을 통해 지친 자신에게 보상의 의미라고 할 수 있다(정인·오상엽, 2020). 서울시(2021)에서 분석한 MZ세대의 경제활동 및 사회적 인식 변화를 보면 1인가구이자 MZ세대²⁾의 경제 활동 참가율은 84.1%로 사무종사자(44.3%)가 가장 많은 비중을 차지하고 있으며 이들은 더 좋은 직장으로의 이직을 선호하면서도 수입을 위해 일하기 보다는 여가시간을 더 원하는 것으로 나타났다. 이처럼, 일-생활 균형(Work-Life Balance)이 강조되는 현대사회 속에서 1인가구 역시 일과 생활의 균형적인 삶을 위해 노력하고 있음을 확인할 수 있다.

1) 건강가정기본법(개정 2018. 1. 16) : 2의 2. "1인가구"라 함은 1명이 단독으로 생계를 유지하고 있는 생활단위를 말한다.

2) MZ세대는 1980~2004년생(2020년 기준: 16~40세)을 지칭한다. 1980~1994년 생(2020년 기준: 26~40세)을 일컫는 'M세대(밀레니얼 세대)'와 1995~2004년 생(2020년 기준: 16~25세)을 뜻하는 'Z세대'를 합한 것이다.

1인가구의 증가 그리고 일-생활 균형에 대한 관심과 맞물려, 가족자원경영학 분야에서도 1인가구 그리고 일-생활 균형을 주제로 한 연구들이 계속 축적되고 있다. 송혜림 외(2018)는 청년 1인가구를 대상으로 성별과 취업여부에 따라 식사와 여가 활동의 생활시간 사용이 어떠한 지를 살펴보았다. 김유경(2018)은 1인가구 근로자의 식생활 특성을 파악하기 위해 다인 가구와의 비교 및 1인가구 내 성별과 연령대별 차이를 분석하였다. 그리고 양지명과 정영금(2019)은 청년 취업 1인가구의 일과 여가의 균형수준에 대해 측정된 다음, 우리나라 청년 취업 1인가구의 일과 여가 균형의 현황 등을 파악 및 분석하였다. 송혜림(2020)은 미혼인 청년 1인가구의 여가생활을 이해함과 더불어 이들의 여가생활에서 여가가 어떤 의미를 갖는지 연구하였다. 서지원과 양진운(2017)은 중년 취업 1인가구를 대상으로 여가시간의 사용과 여가시간 결정요인이 무엇인지 분석하였다.

앞서 살펴본 바대로 지금까지 1인가구의 일-생활 균형 관련 선행연구들은 직장생활, 가정생활, 여가생활 가운데 여가생활 그리고 가정생활 가운데에서도 식생활에 초점을 뒀다고 할 수 있다. 사실, 생활이라 함은 그 영역이 식생활과 여가생활을 포함해 광범위하다고 할 수 있는데 앞으로 1인가구의 일과 생활의 균형에 대한 연구에서는 보다 더 넓은 영역에서의 1인가구의 생활을 살펴볼 필요가 있는 것으로 사료된다. 그런 맥락에서 1인가구의 일-생활과 관련되어 자기계발, 자기돌봄, 가족과의 관계, 여가생활 등을 포괄할 필요가 있을 것이다. 본 연구는 이러한 필요성에 따라 1인가구의 일-생활 균형에 주목하고자 한다. 일과 생활의 균형을 파악하고자 하는 연구의 주제를 위해 일하는 집단, 즉 취업 1인가구를 선정하였다. 또한 젊은 세대는 직업을 구하거나 직장생활을 할 때 워라벨, 휴가, 여가 등을 중시한다는 추세에 주목하여³⁾, 20-30대 미혼 1인가구를 연구참여자로 선정하여 심층면접을 통한 사례 분석을 실시하였다. 특히 생활의 측면에서 생활필수적인 활동과 자기계발, 가사노동, 가족과의 소통, 여가생활 등을 포함하여 보다 포괄적인 내용을 탐색하고자 한다. 1인가구에게 있어 일과 생활의 균형은 어떤 의미인지 그리고 일과 생활의 균형에서 어떤 영역을 중시하는지 등과 관련된 현상들을 포착하여 해석하고자 한다.

미혼의 20-30대 취업 1인가구의 일-생활 균형에 대한 이 연구의 결과는 1인가구 삶의 특성과 함께 직장생활, 여가생활, 생활필수활동, 가사노동, 가족과의 소통 등의 실태 그리고 일-생활의 균형이 이들 집단에 갖는 의미 등을 제시함으로써 앞으로

1인가구 그리고 일-생활 균형을 주제로 한 연구의 지평을 확산시키는 데 기여할 것이다. 나아가, 1인가구의 일-생활 균형을 위한 대안을 모색함에 기초 자료를 제공할 수 있을 것이다.

II. 선행연구 고찰

1. 취업 1인가구의 특성 및 생활실태

통계청(2021a)에서 조사한 1인가구 고용 현황 자료를 살펴보면, 우리나라의 1인가구 가운데 취업 가구는 370만 가구이며 취업 1인 가구 비율은 59.6%로 절반 수준을 상회하고 있다. 취업 1인가구를 성별로 살펴보면 남성이 56.7%, 여성이 43.3%로 남성의 비율이 다소 많고 연령별로는 50-64세(27.7%)와 30-39세(22.0%)가 많이 나타났다. 직업별로는 전문가 및 관련 종사자가 22.3%로 가장 많았고, 취업 1인가구의 임금 수준은 200-300만원이 35.7%로 가장 많은 비율을 차지하고 있다.

취업 1인가구의 일반적인 고용 실태에 이어, 취업 1인가구의 생활 실태와 관련된 선행연구를 몇 가지 소주제로 구분하여 정리하면 다음과 같다. 먼저, 1인가구의 직장생활과 관련하여 정순희와 임은정(2014)은 25세에서 30세 사이의 취업 1인가구의 삶을 분석하였는데, 연구 결과 이들은 결혼을 하여 가정을 이룬다거나, 출산과 육아의 삶보다는 안정적인 근로자로서 삶을 추구하며 계속해서 돈과 시간 등의 자원을 활용, 스펙을 높인다거나 추가적으로 많은 소득을 위해 일을 겸하고 있는 것으로 나타났다. 즉, 1인가구가 기존의 생애주기별 단계에 따른 삶을 선택하기보다는 자신을 위한 삶을 살아가는데 그 과정에서 취업, 직장생활, 경제활동 참여가 1인가구에서 있어 매우 중요한 요소임을 확인할 수 있다. 또한, 전문직 여성 1인가구의 라이프스타일에 대해 연구한 이소영과 황선진(2003)은 20대 후반과 30대 전문직 독신여성들이 지난 과거나 앞으로의 미래보다는 현재의 삶에 대해 충실하고 보다 뚜렷한 삶의 목표를 위해 일을 한다는 점을 강조하였다. 또한 연구 대상자들이 스스로의 능력과 창조성을 발휘하고자 다양한 직업을 선택하는 것을 발견한 바, 이들에게 '일을 한다'는 것은 단순히 돈을 버는 것이라는 의미를 넘어 계속해 자신의 욕구를 성취해 나가는 하나의 과정임을 알 수 있다.

다음으로 1인가구의 일상생활 관련하여, 먼저 통계청의 생활시간자료를 통해 1인가구의 여가 그리고 식생활 실태를 분석한 송혜림 외(2018)의 연구 결과 취업 1인가구의 경우 식사 활동에 대해 3시간 49분 정도의 시간을 사용하는 것으로 나타났다. 이들은 직장생활을 중심으로 일정한 시간에 맞춰 식사를 하고 있으며, 식사 및 간식 등 식사시간이 긴 데 비해 식사준비, 설거지, 식후 정리 등에 배분되는 시간량은 상대적으로 짧게 나타났다. 또한 1인가구 근로자의 식사 관련 시간을 분석한

3) 미혼 또는 독신이나 아이를 낳지 않았다는 20대가 절반이 넘는 수준이고 오늘날 우리 사회의 가족 형태 변화는 젊은 층이 주도하고 있으며(YTN, 2021. 05. 30), 밀레니얼 세대는 '워라벨이 좋다면 연봉이 낮아도 이직할 의향이 있는가?' 라는 물음에 '58.3%가 있다.', '41.7%가 없다.'라고 응답하였다. 또한 회사 선택 시, 중요하게 생각하는 요건으로는 워라벨 가능 여부(55.2%), 높은 연봉(28.0%), 고용 안정성(27.7%), 조직문화 및 복지제도(21.8%), 적성에 맞는 직무(20.4%) 순으로 나타났다(DAILY POP. 2019.06.05).

김유경(2018) 역시 취업 1인가구가 식사 준비와 설거지, 식후 정리를 위해 사용하는 시간이 길지 않음을 발견하였다. 이는 다인 가구보다 1인가구 근로자는 간편식이나 배달 및 테이크아웃 등의 외식을 이용하는 경우가 높다는 현실에서 그 원인을 찾을 수 있을 것이다. 또, 여성 취업 1인가구의 주거공간과 관련된 연구(이소영·황선진, 2003)의 결과, 이들은 자신의 주거공간에 대해 자신에게 가장 적합한 공간이 될 수 있도록 스스로에게 필요한 것들은 그대로 유지하나 필요 없는 것들에 대해서는 쉽게 포기하거나 버리는 등 취향에 맞게 주거공간을 구성하여 실용적이고도 합리적이며 편안한 나만의 공간으로 만들어 생활하고 있음을 알 수 있다. 1인가구의 생활실태와 관련된 또 다른 연구(정인·오상엽, 2020)에서 여성 1인가구의 경우에는 주거 선택 시, 안전과 방법을 매우 고려하고 있다는 비율이 80% 이상으로 나타났다. 또한 요즘은 남성 1인가구 역시 안전에 대한 관심이 높아지고 있는 상황에서 절반에 가까운 1인가구가 안전을 위해 방법장치를 설치하고 있고, 20대 여성 1인가구는 안전과 관련된 서비스를 이용해보았거나 안전과 관련된 앱을 사용한 비중이 상대적으로 높게 나타났다.

한편 1인가구의 여가와 관련, 통계청(2020)의 조사에 의하면 2019년 현재 1인가구의 여가시간은 하루 평균 4.2시간으로 전체 인구의 1.2배 정도로 나타났다. 1인가구의 여가 관련 선행연구를 보면, 취업한 청년층 1인가구를 대상으로 여가경험에 대한 탐색적 연구를 실시한 김지혜와 윤지인(2020)은 청년 1인가구에게 있어 자발적 여가활동의 의미를 제시하고 있다. 즉 청년 1인가구는 생활의 균형을 이루고자 자발적으로 여가활동을 즐기고 업무 등 일을 해야 할 때를 제외하면 오롯이 자기 자신을 위해 시간 등을 사용할 수 있으므로 이들에게 여가는 자기중심적이면서 동시에 여가경험을 통해 즐거움, 몰입, 성취감, 행복 등을 추가하는 특징을 보이기도 한다. 또한 정영금과 윤소영(2018)의 연구 결과 1인가구 가운데 청년층은 핵심적인 여가향유주체로 부각되는데 이들은 경제활동 참여로 인해 여가활동에 투입되는 적은 시간에 비해 높은 여가비용을 지출하면서 가장 다양한 여가 참여를 보이고 여가의 긍정적인 효과도 비교적 높게 인식하고 있는 것으로 나타났다. 그리고 청년 취업 1인가구의 경우, TV 시청과 인터넷 이용이 가장 많이 이뤄지고 있는 여가활동인 것으로 확인되었다(양지명·정영금, 2019).

이처럼 선행연구에서 1인가구의 직장생활, 식생활, 여가생활 등의 실태 그리고 인식을 정리할 수 있는데, 본 연구에서는 미혼의 취업 1인가구의 일-생활 균형에 있어 식생활과 자기돌봄, 가족과의 소통과 교류, 여가생활 등을 포함하는 일상의 경험을 파악하고자 한다.

2. 청년 1인가구의 일-생활 균형

현재, 우리나라의 1인가구 중 가장 큰 비중을 차지하고 있는 연령대는 2, 30대인 청년층으로 전체 1인가구 가운데 20대 1인

가가 차지하고 있는 비중이 18.2%로 가장 크고 이어 30대 1인가구가 16.8%를 차지하는 것으로 나타났다(통계청, 2020). 청년 1인가구의 증가 이유는 20대의 경우, 학교 또는 직장생활 위해 비자발적인 선택으로 1인가구 생활을 유지하게 되고 30대의 경우에는 결혼과 임신, 출산, 육아에 대한 부담으로부터 벗어나 결혼을 하지 않고 비혼 생활을 누리고 싶어하는 비혼자의 증가와 더불어 미래에 대한 불안감, 경제적인 여건 등의 이유에서 1인가구 생활을 유지하고 있음을 확인할 수 있다(일코노미뉴스, 2021).

청년 1인가구의 삶에 대한 만족 수준은 5점 만점에 3.58점으로 나타나 전반적으로 높은 수준이라고 할 수 있으며 청년세대에서도 연령이 낮아질수록 삶에 대한 만족도는 더욱더 높게 나타났다(김미숙·김안나, 2020). 또한, 청년세대는 만약 좋은 직장이 있다면 이직을 하고 싶어 하면서도 소득과 수입을 위해 일을 하기보다는 자신을 위한 여가활동을 누릴 수 있는 여가시간을 원하고 있으며 이러한 결과는 청년세대 1인가구에서 더욱 뚜렷하게 나타나고 있는 특성으로 보여진다(서울특별시, 2021). 다시 말해, 청년 1인가구는 일과 생활의 균형과 조화로운 삶을 중요시하고 이러한 삶을 실현할 수 있도록 지속적으로 노력하기 때문에 결과적으로 삶에 대한 만족이 높게 나타난다고 할 수 있다. 이처럼 청년 1인가구와 이들의 일-생활 균형에 대한 관심이 높아짐에 따라 최근에는 이와 관련된 연구 역시 점차적으로 활발해지고 있으며 특히, 청년 1인가구를 대상으로 일-생활 균형과 관련된 연구에는 다른 영역보다는 생활시간 사용을 주제로 한 연구가 많음을 확인할 수 있었다.

청년 1인가구의 생활시간 사용에 대한 연구에서, 박은정(2019)은 청년층 1인가구를 포함해 다인가구 미혼자의 전제임금근로자를 대상으로 시간사용과 시간부족감의 성차를 분석하고 시간부족감 결정요인을 파악하였다. 또한 청년 1인가구를 대상으로 성별에 따른 생활시간 사용구조와 주관적 시간빈곤에 대해 연구한 서지원과 양진운(2017b)은 청년 1인가구의 경우, 기존의 성역할 태도에서 벗어나지 않고 있으며 남성들에 비해 여성 청년 1인가구의 경우 시장노동에 더 적은 시간을, 가사노동에 더 많은 시간을 할애를 하고 있음을 발견하였다. 이 연구는 연구결과를 통해 양성평등 교육과 양성평등 관련 프로그램 제공의 필요성을 강조하고 있다. 또한 청년 1인가구는 의무시간이 길어질수록 주관적 시간빈곤의 수준이 높아지고 여가시간이 길어지는 경우에는 주관적 시간빈곤을 덜 느끼는 것으로 나타나 이러한 시간빈곤으로부터 균형적인 삶을 위한 정책적 지원이 필요함을 강조하고 있다.

송혜림 외(2018)는 취업여부에 따라 청년 1인가구의 식사 및 여가활동 차이에 주목하였다. 연구결과, 청년 1인가구는 생활필수활동에 가장 많은 시간을 사용하고 있으며 여성 취업 청년 1인가구의 경우, 생활필수활동과 가사노동 시간에 더 많은 시간을 사용하고 있고 남성 취업 청년 1인가구는 취업노동과 여가시간에 더 많은 시간을 사용하고 있는 것으로 나타났다.

취업여부에 따른 식사활동시간과 여가활동 시간을 보면 취업 청년 1인가구는 식사 및 간식, 식사 시간은 길지만, 음식준비 등의 시간은 짧은 것으로 나타났으며 여가활동에 있어서는 4시간 19분 정도의 시간을 사용하고 있는 것으로 나타나 삶의 질을 위한 노동대비 여가가 중요하므로 적극적인 여가활동이 이뤄져야 할 필요성을 보여준다.

한편, 청년 취업 1인가구를 대상으로 일과 여가의 균형에 대해 탐구한 양지명과 정영금(2019)은, 현대사회에서는 여가의 중요성이 부각되고 있음에도 불구하고 청년 취업 1인가구는 여전히 일 중심적인 삶을 살아가고 있고 업무의 피로로 인해 여가활동에 참여하지 못하는 등 어려움을 느끼고 있음을 제시하였다. 이 연구에서 청년 취업 1인가구의 일과 여가의 균형수준은 삶의 질과 유기적인 관계를 가지는 것으로 나타났으며 여가의 만족도는 일과 여가의 균형에 중요한 영향을 미치고 있는 것으로 드러났다. 이 외에도 청년 1인가구의 여가생활과 관련해서는 청년 1인가구의 여가생활과 여가의 의미에 대한 연구(송혜림, 2020), 청년세대 1인가구의 여가활동 및 가족가치관에 관한 연구(우민희·이명진·최선헌, 2015), 청년 1인가구의 여가경험에 대한 탐색적 연구(김지혜·윤지인, 2020) 등이 있다.

청년 1인가구의 일-생활 균형 관련 연구는 점차적으로 증가하고 있는데, 주제에서의 다양화가 필요한 것으로 보인다. 생활시간 사용에서는 식사생활의 시간 위주의 연구가 많은 편이었는데 앞으로는 다른 영역의 시간사용에 대해서도 살펴볼 필요가 있겠으며 일-생활 균형에서는 여가생활에 대한 연구가 집중돼 있는 편이라 이 또한 다양한 측면에서의 일과 생활의 균형에 대한 연구가 진행되어야 할 것이다. 특히 일-생활 균형을 파악하기 위해서는 생활의 각 영역에 투입되는 시간량 분석의 결과가 유용한 자료가 된다는 점에서, 앞으로 생활시간 자료를 사용하여 직장생활 그리고 나머지 생활영역에 대한 시간 배분, 이에 영향 미치는 요인들에 대한 분석 등이 계속 수행되어야 할 것이다. 본 연구에서는 미혼의 취업 1인가구에 대한 심층면접을 통해 일-생활의 실태 그리고 균형의 의미를 포착하고자 한다.

III. 연구방법

본 연구는 취업생활을 하고 있는 미혼 20-30대 1인가구의 일-생활 균형 실태를 파악하고 그 의미를 해석하고자 하였다. 이를 위해 질적 연구 방법의 하나인 사례연구 방법을 적용하였다. 1인가구 11사례를 대상으로 심층면접을 통해 연구자료를 수집하였다.

연구절차와 관련하여 먼저 면접 참여자 선정에 있어 몇 가지 기준을 설정하였다. 첫째, 연구의 목적이 미혼의 청년세대

인 20-30대 취업 1인가구의 일-생활 균형을 분석하는 것이므로 현재 시점 정규직과 비정규직을 포함하여 직장생활을 하고 있는 1인가구를 대상으로 하였다. 특히 일-생활 균형의 실태와 의미를 파악하기 위해 재택근무나 반일제 등은 제외하였다. 둘째, 연구윤리 차원에서 심층면접을 통한 사례분석에 동의한 1인가구를 포함하였다. 동의서에는 이 연구의 목적, 절차, 개인정보보호, 자료활용의 기준, 녹취와 기록, 연구종료 후 자료 폐기 등에 대한 설명 등을 제시하였다⁴⁾.

다음으로 심층면접을 통한 사례분석을 위해 반구조화된 질문지를 사용하였다. 질문지는 다음과 같이 구성하였다. 첫째, 면접참여자의 기본적인 사항 그리고 1인가구로서의 일상생활에 관한 내용이다. 둘째, 일-생활 균형 실태 파악을 위해 직장생활, 여가생활, 개인필수활동과 자기돌봄, 따로 사는 가족과의 소통 등에 대한 질문을 구성하였다. 셋째, 면접 참여자에게 있어 일-생활 균형의 의미를 파악하기 위한 질문, 즉 일-생활 균형의 중요성, 제약요인, 실천하기 위한 노력 그리고 포괄적인 일-생활 균형 관련 경험을 질문하였다.

심층면접은 2021년 8월 3일-17일 사이에 진행하였다. 면접은 모두 1:1로 진행하였는데, 다섯 사례는 webex 프로그램을 통해 화상으로 진행하였고 나머지 여섯 사례는 직접 만나 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 진행 후 추가적인 질의나 보완사항은 이메일을 통해 서면으로 받아 분석에 활용하였다. 인터뷰 하기 전 면접 참여자들에게 연구의 취지와 목적, 동의서에 대한 설명을 하였고 면접의 방법에 대하여 논의하였다. 이메일로 반구조화 질문지를 전달하였고 그 이후 녹취에 동의하지 않는 참여자의 경우에는 녹취 없이 면접과 동시에 수기로 기록을 하였다. 면접은 평균 2-3시간 소요되었다.

면접 종료 후 녹취록과 기록을 종합하여 정리하였다. 반복적인 녹취와 기록 확인을 통해 주제를 구분하였고 주제별 세부 항목을 구성하였다. 1인가구의 일상생활에 대한 내용은 1인가구가 된 동기, 자발성 여부, 만족도와 어려운 점, 향후 계획 등 세부주제로 정리하였다. 본 연구가 주목한 주제인 일-생활 균형은 일-생활의 실태 그리고 일-생활의 균형으로 구분하여 정리하였다. 일-생활의 실태는 직업생활과 나머지 생활영역(자기돌봄과 생활필수, 자기계발, 여가, 가족과의 소통)에 있어서 주된 활동, 시간 소요, 부각되는 특징 등을 종합하여 정리하였다.

- 4) 1. 나는 이 동의서를 읽었습니다.
2. 나는 이 심층면접에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
3. 나는 이 심층면접 내용을 녹취하는 것에 동의합니다. 녹취에 동의하지 않을 경우 심층면접의 질문에 대한 나의 응답을 서면으로 제출하는 것으로 대신할 수 있음을 안내받았습니다.
4. 나는 이 심층면접 내용이 순수하게 연구에만 사용될 것임을 안내받았습니다.
5. 나는 이 심층면접 내용이 논문으로 투고될 때 익명으로 표기되는 것을 안내받았습니다.
6. 나는 이 심층면접 내용이 연구 종료 후 폐기되는 것으로 안내받았습니다.
7. 내가 이 심층면접에 참여하는 것은 이 동의서에 서명한 것과 동일한 의미를 갖는다는 것을 이해합니다.

일-생활의 균형과 관련해서는 일-생활의 균형이 참여자의 삶에서 갖는 의미, 직장생활 하기 전과 후 일-생활의 중요성에 대한 인식의 변화, 일-생활 균형의 장애요인, 요구 등 소주제로 구분하여 정리하였다.

피면접자의 기본적 특성을 정리하면 아래 표와 같다.

IV. 연구결과

심층면접을 통해 수집된 자료를 분석한 결과는 1인가구로서의 일상생활, 일-생활의 실태, 일-생활 균형의 경험으로 구분하였다.

1. 1인가구로서의 일상생활

먼저 부모님의 귀촌을 계기로 독립한 경우(사례 4)를 제외하고 나머지 사례는 모두 자발적으로 1인가구가 되었다. 참여자들이 1인가구가 된 계기는 직장생활로 인하여 경제적 독립이 가능해졌기 때문이다. 또한 1인가구 삶에 대해서는 전반적으로 만족하는 것으로 나타났다. 그 이유는 독립된 나만의 공간(사례 3, 사례 8), 선택의 자유와 독립성 그리고 편안함(사례 4, 사례 5, 사례 6, 사례 8, 사례 10, 사례 11), 가족과의 거리두기로 인한 관계의 균형 찾기(사례 9) 등으로 나타났다. 많은 선행연구에서 나타난 것처럼 자유, 독립, 편안함 등이 1인가구로서의 삶에 만족하는 주된 이유로 부각되고 있다. 그런데 이

러한 만족도는 1인가구로서의 삶을 선택한 자발성과 직접 연결된다는 점을 발견할 수 있었다.

‘어차피 누가 시킨 것이 아니라 제가 좋아서 혼자 살게 된 것이고 그만큼 이 생활에 대해 만족하는 편입니다. (사례 1)’

‘안정적인 직장을 갖게 되면 독립한다는 생각을 하고 있었고 제가 원하던 생활이라.. 어려운 점이 없지는 않지만, 전반적으로는 만족스럽죠. (사례 2)’

또한 1인가구에 대한 자발적 선택은 그만큼 미리 충분히 계획하고 준비하였다는 점과 연결되면서 이는 곧 삶의 만족도에 도 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

‘혼자 살기까지 나름 준비도 많이 했고, 억지로 이렇게 살게 된 것이 아니라 제가 혼자 사는 삶을 원했고, 그걸 위해 돈도 모으고 거주할 지역, 집도 많이 알아보고, 혼자 사는 친구들에게 물어보고... 나름 준비를 많이 했어요. 많이 준비한 만큼 처음부터 큰 문제도 없었고 지금 5년 넘게 만족스럽게 살고 있습니다. (사례 4)’

이러한 결과는 1인가구로 살아감에 있어서 자발성 여부 그리고 충분한 계획과 준비가 1인가구 삶의 만족도를 결정하는 중요한 요인이라는 점을 제시하고 있다.

〈표 1〉 면접참여자의 기본적 특성

사례	학력	고용형태	직업	월소득 (만원)	1인가구로 산 기간	1인가구가 된 동기	면접일시/장소
1(남성 29세. 경기)	대학교 졸업	전일제	체인점 부지점장	280	3년	취업하면서 경제적 독립 가능	2021-08-06 오전 경기지역 카페
2(남성 25세. 경기)	전문대 졸업	전일제	카페 바리스타	210	1년 2개월	가까운 곳에서 출퇴근하려고	2021-08-06 오후 경기지역 카페
3(여성 30세. 울산)	대학원 졸업	무기계약직	연구원	250-300	1년 3개월	타지역으로 이직	2021-08-05 저녁(화상)
4(남성 31세. 울산)	대학교 중퇴	정규직	공무원	200-300	5년 6개월	부모님 귀촌	2021-08-03 저녁 울산지역 카페
5(여성 30세. 울산)	대학원 졸업	무기계약직	연구원	280 내외	1년 1개월	직장이 본가와 떨어져서	2021-08-09 오전 울산지역 카페 (서면으로 보완)
6(남성 37세. 울산)	대학교 졸업	전일제	자영업자	1,200	2년	(별다른 이유 없음) 생활의 편리를 위해	2021-08-04 저녁(화상)
7(여성 35세. 서울)	대학원 졸업	정규직	사무직	200	4년 6개월	부모님으로부터의 독립	2021-08-12 저녁(화상)
8(여성 25세. 충남)	대학교 졸업	정규직	분석원	280	3년	직장 근처로 이사	2021-08-14 오후 (화상)
9(남성 30세. 서울)	대학교 졸업	정규직	개발자	300이하	2년	직장생활	2021-08-14 저녁(화상)
10(남성 28세. 울산)	고등학교 졸업	정규직	경찰공무원	200-300	6년	발령 후	2021-08-17 저녁 울산지역 카페 (서면으로 보완)
11(여성 31세. 서울)	대학원 졸업	정규직	사무직	225	3년 6개월	직장생활	2021-08-17 오후 (화상면접 후 서면 보완)

반면 1인가구 삶에 있어서 어려운 점으로는 식사, 경제적 부담, 안전하지 못함, 혼자서 힘든 일을 다 해야 함, 공허함, 가사 노동의 어려움 등으로 정리할 수 있다. 특히 부모님이나 가족과 함께 살다가 독립한 경우 일상생활에 필요한 일을 혼자서 담당해야 한다는 어려움이 부각되고 있다.

‘집에 오는 고지서 등을 일일이 확인해야 하는 것, 냉장고를 보고 뭐가 부족한지 뭐를 사줘야하는지 생각해야 하는데 처음에는 그것도 힘들었죠. 내가 뭐가 먹고 싶을 때 어떤 식재료가 필요한지, 나한테 있는 식재료가 뭔지조차 잘 몰랐으니까요. (사례 1)’

‘집안의 가전제품의 오작동, 상하수도 문제, 전기, 가구 설치, 공과금 관련 등 말만 하면 부모님이 알아서 해주시던 부분을 스스로 찾아서 해야 할 때 어려움이 있었습니다. (사례 7)’

‘처음에는 외롭고 모든 것을 혼자 책임지고 해결해야 한다는 막연한 두려움과 막막함이 있었죠. (사례 8)’

특히 여성 1인가구의 경우 안전과 관련된 어려움을 더 많이 이야기하고 있었다.

‘안전의 문제에 가장 큰 어려움이 있었습니다. 아프거나 방법문제가 생기면 혼자 사는 삶을 후회하곤 했습니다. 모르는 사람이 집을 기웃거리거나, 어두운 귀갓길, 1인가구 관련 사건사고 소식을 들을 때면 집에 혼자 있기 무섭습니다. (사례 7)’

‘안전해야 하니까 방법 문제가 신경이 많이 쓰이죠. (사례 8)’

‘(전에 살던 곳이 좀 무섭고 불안해서 이사).. 이제는 안전이 엄청 높아졌어요. 주차장에 다 비상벨이 있고 단지도 크고 세대수도 확 많아지니까 좀 굉장히 안전해졌다는 느낌이 들어서.. (사례 3)’

‘여자 혼자 원룸에 산다는 것을... 대충 숨기고 살죠. 불안하니까. (사례 5)’

이러한 결과는 1인가구를 지원하는 프로그램이나 사업에 있어서 초기에는 가정경영, 가족자원관리 등에 대한 정보나 교육의 유용성을 시사한다고 할 수 있다. 또한 현재 일부 지자체에서 실시하고 있는 1인가구를 위한 안전지킴이, 방법장치 제공 등의 실효성에 대해서도 그 효과와 체감성 등에 대한 재검토가 필요하다고 할 수 있다.

한편 앞으로의 삶에 대한 계획이나 희망에 있어서, 대부분의 참여자들은 현재와 같은 1인가구로서의 삶을 유지하고자 하는 의견을 제시하였다.

‘직장생활을 계속 하고, 경제적 독립이 되는 한은 혼자 사는 것이 낫다고 생각합니다. 굳이 부모님과 같이 살 이유도 없고, 부모님도 나의 독립을 당연하게 여기시고. (사례 1)’

‘지금과 크게 달라질 이유가 없죠. 앞으로도 혼자 살 생각이고, 직장과 가까운 곳이 제일 중요하고요. (사례 2)’

‘1인가구로 살고 싶었고 지금도 좋으니까 계속 이렇게 살고 싶기도 하고, 결혼을 하게 되면 이 좋은 생활이 끝날텐데 어떻게 하지 그런 생각도. (사례 3)’

‘혼자 사는 삶이 힘든 점도 있지만 장점도 많죠. 굳이 지금과 다르게 살려고 노력할 필요는 없죠. (사례 5)’

‘현재 만족하고, 그러니까 계속 이렇게 살고 싶죠. (사례 9)’

물론 참여자들이 미혼이라는 점에서 결혼은 현재의 삶을 변화시키는 계기가 된다는 점도 확인할 수 있다.

‘솔직히 반반, 당연히 결혼도 해야 하니까... 근데 지금 혼자 너무 편하고, 결혼하면 주말부부도 좋고... (사례 4)’

‘언젠가 결혼을 하겠지만 그 전까지는 1인가구를 유지하고 싶습니다. (사례 6)’

‘6년간 혼자 살았는데 기회가 된다면 가정을 이루고 싶습니다. (사례 10)’

이러한 결과를 종합해 보면 1인가구로서의 삶을 시작할 때의 자발성은 만족도에 영향을 미치고 이는 곧 계속 1인가구로 살고 싶다는 생애설계와도 연결된다는 점을 확인할 수 있다.

2. 일-생활의 실태

여기에서 일은 직장생활과 관련된 내용이고, 생활은 생활필수, 자기돌봄, 가족과의 소통 그리고 여가 등을 포함하는 내용으로 구성하였다. 각 영역에서 참여자들이 이야기하는 내용 중 1인가구의 삶과 연결되는 특징적인 것을 정리하면 아래와 같다.

1) 직장생활

먼저 직장생활 관련하여 주중 근무시간은 8시간에서 14시간으로 매우 다양하게 나타났는데 이는 직업과 직종의 특성에서 기인하는 것으로 파악된다. 또한 대부분의 사례는 주중 근무 주말 휴무의 패턴을 갖고 있는데, 세 사례는 주말근무를 하고 있었다.

‘주중 주말 구분은 없고 주유소에 완전히 몸이 매여
있진 않지만 심적으로 묶여있는 시간은 12시간 정도
되는 것 같아요. 불 일 봐야 되거나 하면 불일 보러 갈
수 있고 한데 문은 계속 열어 두고 있는 거니까.. (사
례 6)’

‘상황에 따라 야근이나 주말근무가 있죠. (사례 11)’

‘1주일에 하루 쉬는데 주로 평일에.. 그래서 주말에
일하는 날이 많죠. (사례 2)’

직장생활에 대해서는 만족한다는 사례가 더 많았는데, 취업
으로 인한 경제적 독립이 1인가구의 삶을 시작하게 된 계기라
는 점에서 만족도에 영향을 미치고 있었다. 본 연구의 참여자
대부분이 1인가구의 삶을 미리부터 준비하고 자발적으로 선택
하였는데, 여기에는 직장생활을 통한 경제적 독립이 가장 핵심
적인 조건이 되고 있었다. 다른 한 편으로는 직장에서의 인간
관계가 직업 만족도에 미치는 영향이 부각되고 있었다.

‘업무가 부담스럽지는 않은데 아르바이트생 관리가
힘들죠... 무엇보다 사람이 힘든 것 같아요. 점장님도
그런 말씀 자주 하시죠. (사례 1)’

‘직장상사와의 갈등, 관계가 제일 힘들죠. (사례 7,
10)’

직장에의 소속감 그리고 함께 일하는 동료, 선배들과 좋은
관계를 유지할 때 직장생활이 주는 만족감도 높아지고 있다.

‘팀원들과 잘 맞을 때... 행복하죠. (사례 9)’

‘같이 일하는 사람들과) 공통 관심사가 많고 대화
가 잘 되면 만족스럽죠. 편하고. (사례 10)’

2) 생활필수 활동

다음으로 생활필수와 관련된 생활영역을 보면 우선 나타나
는 특징으로 주중보다 주말에 수면, 식사 등에 소요되는 시간
이 더 길었고, 개인건강관리에 신경 쓰는 사례가 많다는 것이
다. 생활필수적인 영역에 있어서는 대부분 만족하는 편이라는
응답을 하고 있는데 그 핵심적인 이유는 혼자 사는 1인가구의
특성 상 자기 자신에게만 집중할 수 있다는 점에서 찾을 수
있다.

‘삶에 있어서 필수적인 거는 직장생활이고, 나머지는
제 맘대로 거의 할 수 있기 때문에 잠을 자거나 밥
을 먹거나... 뭐 크게 부족하다고 느끼지는 않아요. 주
말이나 밤 시간은 자유로우니까. (사례 9)’

‘혼자 살면서의 자유로움과 편안함이 그런 것 같아
요.. 밥 먹고 잠자고... 내 맘대로 시간 되는대로 알아

서 할 수 있다는.. 누군가에게 맞추지 않아도 되니까,
그래서 루틴하게 잘 하고 있지요. (사례 6)’

물론 이러한 점은 또 다른 측면에서는 혼자 사는 삶의 어려
움과도 연결되고 있다.

‘먹고 자고 제 맘대로 하는 것은 편하고 좋은데, 너
무 나 위주로 돌아가니까.. 누군가와 시간을 맞추고 식
성도 맞추고 그런 뭔가 소통이라던지 배려라던지 그런
면에서 노력할 여지가 별로 없죠. 가끔 이렇게 오래
살면 나중에는 다른 사람과 함께 살기가 힘들지 않을
까 그런 막연한 걱정도.. (사례 1)’

‘혼자 먹다 보니까 귀찮으면 굶기도 하고 아무 거나
먹고 때우고... 가족과 함께 살 때는 제대로 된 끼니라
는 것이 가능했는데, 지금은 아무래도 바쁘기도 하고.
(사례 4)’

‘특히 식사가... 처음에는 깨끗한 주방에서 요리하고
잘 차려서 먹고 그랬는데.. 지금은 후딱 해서 먹고 치
우는 개념... 우리나라 음식은 하는 데는 시간이 많이
걸리고 먹는 거는 또 금방이라... 혼자 먹겠다고 뭔가
를 요란하게 하는 것이 언제부터인가 부담스럽고 번거롭
게 느껴져서.. 그러다 보니 영양부족 뭐 그런 것도 걱
정되고 그저 한 끼 해치운다는 느낌이다. (사례 11)’

이처럼 생활필수영역에서 특히 ‘식사’는 1인가구의 특성을
잘 나타내주는 요소로 해석할 수 있다. 식사는 혼자 할 수도
있지만 누군가와 함께 할 수도 있는 활동인데 1인가구가 혼자
식사를 한다는 것은 타인과의 소통 차원에서 혼자 사는 결핍감
을 더 크게 느끼게 되는 계기가 된다는 점이다. 그런 맥락에서
참여자들의 경험은 직장에서 동료들과 함께 하는 식사가 나름
의 위로가 된다는 점도 발견할 수 있었다.

‘집에서는 주로 혼자 밥을 먹고 대충 먹지만, 그나마
근무할 때 먹는 밥은 영양이 잘 갖춰진 밥이고 동료들
과 같이 먹으니까... 다행이지요. 코로나 이후 회식이
나 여러 명이 함께 먹는 기회가 줄어들었으니까 그렇게 아
쉬울 수가 없어요... 가정이 있는 동료들은 좋아하기도
하는데 저는 그건 아니죠. (사례 4)’

‘그래도 회사에서는 친한 사람들과 함께 밥을 먹으
니까... 뭐 먹을까 의논도 하고.. 맛집도 찾아보고.. 그
런 재미가 있죠.. 출근은 부담스러운데 거기서 같이 밥
먹는 거는 좋아요.. 안 그러면 너무 저에게만 집중하게
되니까... 그것도 딱히 좋은 것만은 아니고. (사례 9).’

참여자들은 식사, 수면 그리고 개인적인 건강관리가 혼자
사는 삶에서 매우 중요하다는 사실을 공통적으로 인식하고 있

었다. 두 사례를 제외하고 나머지 사례에서 건강관리를 위한 혼자 운동, 헬스, 홈트레이닝, 앱 활용 등을 하고 있었다.

‘혼자 사니까 아프고 병원 가고 그런 것이 아무래도 문제가 되니까... 일단 건강이 중요하다는 생각에 잘 먹고 잘 자고 운동하고... 거기에 관심을 갖게 되죠. (사례 3)’

‘어디 아파도 누구 도움 받기가 힘드니까. 처음에는 막 시켜먹고 굶기도 하고... 잠 안 오면 그냥 밥새고 티비보고 그랬는데, 이제는 안 그러죠. 몇 번 아파보니까.. 이리다 큰 일 나겠다 싶은 그런... 그래서 건강이 제일 중요하다는 생각에 먹는 거 위생 체력관리에 신경 쓰죠. (사례 7)’

3) 가사노동 수행

다음으로 가사노동과 관련해서 참여자들은 혼자 하는 자기 돌봄 활동의 성취감과 보람 그리고 어려움을 공통적으로 경험하고 있었다. 대부분의 참여자들은 1인가구로 독립하게 된 처음에 가장 어려웠던 점이 혼자서 가사노동을 다 해야 한다는 점이었는데 시간이 지나면서 숙련되고 역량이 증가한 경험을 이야기하고 있었다.

‘처음에는 진짜 충격, 이렇게까지 다 해야 하는 거구나 라는 것을 느꼈죠. 가사노동은 쉬운 것 같은데 나름 순서와 체계까지 필요하다는 것을 금방 알게 되었어요. 처음에는 생선 구워 밥 먹고 세탁을 하니까 빨래 널때 생선냄새 때문에... 그 다음에는 늘 순서를 생각하게 되었죠. 그런 과정에서 다소 뿌듯함도 있고. (사례 8)’

‘지금도 밥해서 먹는 게 어렵기는 한데 처음에는 아무 것도 못 했고 유튜브 보면서 많이 늘었어요. 지금은 친구 초대도 가능해서, 많이 발전한 거죠. (사례 1)’

한편 일상적인 가사노동은 ‘나’를 위한 것, 나를 존중하는 활동이라는 새로운 깨달음도 있었다.

‘어머니가 저한테 밥을 챙겨주실 때 얼마나 정성을 들이셨을까... 제가 잘 먹는 거를 보시면서 참 행복하셨을 거다. 그런 생각이 저절로 납니다. 청소를 하고 요리를 하고 세탁을 하는 거... 그거는 곧 나를 사람답게 한다는 걸 알게 되었지요. 돈 버는 것만큼, 그보다 더 중요한 일이라는. 그래서 가끔 집에 가면 어머니의 모습이나 반찬이 전과 달라 보여요.. 뭔가 대단한 것 같아요. (사례 3)’

‘가사노동은 미룬다고 해결되지 않고 어떻게든 해야 하는 일이니깐.. 빨래가 밀리면 진짜 어제 입던 옷을 털어서 또 입어야 되는데, 그거 한 번 경험하고 나니까 청소도 그렇고 내가 안 하면 할 사람이 없으니깐.. 미루면 안 된다, 나를 위해, 내일을 위해 지금 해야 한다.. 무슨 다짐처럼 생각하죠. (사례 8)’

4) 가족과의 소통

떨어져 사는 가족과의 교류와 소통을 보면 대부분 메신저를 많이 활용하고 그 다음이 전화, 대면 등으로 나타났다. 1인가구가 가족과의 소통에서 필요한 독립성 그리고 친밀감의 균형(송혜림 외, 2018) 차원에서 대부분 독립성은 잘 유지되고 있는데, 친밀감 차원에서 더 잦은 교류를 하지 못함에 대한 불안감도 발견할 수 있었다.

‘겨우 전화만 일주일에 한 번 정도... 더 자주 배야 되는데, 그렇지 못하는 게 진짜 크게 마음에 걸려요. (사례 4)’

‘뒤편까 부모님께 전화 드리고 가고 하는 것이 부담.. 왜 그런지 모르겠는데, 무슨 숙제를 못 한 것 같은 부담이. 한 번 전화 드리고 나면 일주일은 마음이 편하죠. 그래서... 제가 좀 많이 부족하죠. (사례 1)’

또한 가족 특히 부모님과 상호 간에 경제적, 정서적, 가사의 지원이 이루어지고 있음을 알 수 있다.

‘직장생활 시작하면서 적으나마 부모님께 용돈을 드리고 있습니다. 물론 제가 받는 것이 더 많죠. 반찬만 들어 갖고 오시고. (사례 1)’

‘혼자 살아도 가사노동이 크게 힘들다 느끼지 않는데 대부분 부모님의 도움을 많이 받으니까... 특히 반찬.. 근데 뭔가 받지 않아도 늘 든든합니다. (사례 6)’

‘규칙적으로 본가를 방문하고, 올 때 반찬이나 다른 필요한 것들 잔뜩 갖고 오죠.. 부모님이 대량으로 구매하셔서 저랑 나누고... 피자 좋죠. 저를 생각하면서 뭔가 챙겨놓으시고 제가 가져와서 잘 쓰고... 무지 좋아하세요... (사례 5)’

‘일이 많아 며칠씩 퇴근을 못 할 때도 있는데 그럴 때 택배 받기 청소 등 자주 도움 받죠. 제가 어떻게 사나 궁금하고 걱정하실텐데, 제가 부탁드릴 때 공식적으로 저 사는 곳에 오실 수 있다는 걸 좋아하셔서... 어떤 때는 뭐 도와줄 일 없냐 물어보시기도 하시고. (사례 4)’

이와 같이, 한 편으로는 취업하여 독립한 자녀의 독립성을 지켜주면서 또 한 편으로는 여러 가지 이유로 자녀 집을 방문하고 교류할 수 있는 상황에 서로 만족하는 나름의 규칙이라는 의미를 발견할 수 있다.

5) 여가생활

여가생활 영역에서는, 직장생활을 하는 집단의 특성 상 주중보다 주말의 여가가 시간적으로 그리고 활동적으로 비중이 크게 나타났다. 주중에는 쉬기, 유튜브/티비보기, 스마트폰 게임 등 주로 집 중심으로 이루어지는 소극적인 여가활동이 이루어지는 반면, 주말에는 보다 활동적이면서 집 밖에서 하는 역동적인 여가로 구성되어 멀리 가기(외부로 나가기), 맛집 찾아다니기, 짧은 여행, 캠핑 등이 나타났다. 또한 여가생활에 대한 만족도는 불만보다는 만족하는 경우가 조금 더 많은데, 만족 그리고 불만의 이유가 다양하게 나타났다. 먼저 만족하는 사례는 아래와 같다.

‘딱히 원하는 게 많지는 않고, 그래서 하고 싶은 거는 다 하기 때문에 불만족은 없죠. 저는 여가에서 휴식이 중요하다고 보니까. (사례 1)’

‘전반적으로 만족... 여가가 뭐 대단한 것은 아니고... 친구 만나고 먹고 영화보고... 스트레스 풀고 그런 거니까. (사례 6)’

불만족하는 사례의 경우 경제적 여유 없음, 시간 없음, 코로나로 인한 활동의 제약 등으로 나타났다.

‘더 하고 싶긴 한데 코로나 때문에 못 하는 것이 많아서. (사례 3, 10)’

‘여행, 밖으로 돌아다니고 싶은데 그걸 맘껏 못 하니까... (사례 9)’

‘아직은 직장 초년생이라 수입이 많지 않고 일하는 시간도 조금은 불규칙적이라... 여가를 글썽 딱히 여가라고 할 만한 것이 별로 없어서 그런 면에서 만족스럽지는 않습니다. (사례 2)’

‘아직은 돈을 모을 때라서... 시간도 그렇고, 영 여가가 없죠. 그래서 그냥 쉬는 게 제 여가인 것 같아요. (사례 7)’

이처럼 휴식을 여가의 주요 부분으로 인식하는지 아닌지에 따라 여가 만족도가 달라짐을 알 수 있으며, 돈이나 시간과 같은 자원이 여가 만족도에 미치는 영향도 확인할 수 있다.

한편 본 연구 참여자들이 여가활동을 누구와 함께 하는가와 관련하여 주중에는 주로 혼자, 주말에는 주로 다른 사람과 함께 하는데, 이는 단순히 주중과 주말의 구분이라는 의미이면서

동시에 주중과 주말 여가활동의 차이에 기인하는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 주중 주된 여가활동인 티비보기, 식물관리, 독서, 미술활동 등은 주로 혼자서, 그리고 주말의 술자리, 영화, 여행, 캠핑 등은 주로 다른 사람, 그 중에서도 친구, 이성친구와 함께 하는 활동으로 나타났다. 청년 1인가구의 여가활동을 분석한 선행연구(송혜림, 2020)에서도 조사대상자들의 여가활동이 주중과 주말로 구분되는 결과를 제시하였는데, 본 연구에서는 여기에서 더 나아가 주중과 주말 여가활동의 차이가 혼자 하는 여가 그리고 누군가와 함께 하는 여가를 구분하는 요소가 된다는 점을 확인할 수 있었다. 또한 여가를 함께 하는 사람에서 가족은 부각되지 않는데, 이는 미혼 청년 1인가구의 특성이라고 분석할 수 있다.

3. 일-생활의 균형의 경험

앞 절에서 일(직장생활) 그리고 생활(생활필수, 가사노동, 가족과의 소통, 여가생활)의 실태를 살펴보았는데, 이제 이러한 내용들을 종합하면서 일-생활의 균형과 관련한 참여자들의 경험을 제시하고자 한다.

1) 일-생활 균형의 의미: 삶의 질/행복을 위해 중요, 직장생활을 통해 그 중요성을 더욱 인식하게 됨

일-생활 균형, 워라벨에 대해서는 대부분의 참여자들이 들어봤고 기본적인 개념을 이해하고 있는 것으로 나타났다.

‘들어봤고 중요하다고 생각합니다. 돈 버는 것은 돈을 쓰려고 하는 것이라, 버는 것도 중요하지만 잘 쉬고 먹고 취미생활 하고, 그런 것도 중요, 그게 워라벨이겠죠. (사례 1)’

‘삶에서 가장 기본적인 거죠. 균형이라는 것 자체가... (사례 2)’

또한 참여자들은 대부분 현재 혼자 사는 삶에서 일-생활 균형이 중요하다는 사실을 인식하고 있었다. 일과 생활의 균형은 시간의 균형적인 사용, 건강 유지, 자유롭게 하고 싶은 것을 하고 사는 삶, 업무능력 등의 차원에서 중요하다는 인식이다. 먼저 직장일을 잘 하기 위해, 업무 효율을 위해 일-생활 균형이 필요하다는 인식은 아래와 같다.

‘일의 능률을 위해서도 시간 분배나 균형이 중요. (사례 6)’

‘일 그리고 다른 영역을 명확하게 구분해야 일도 더 잘 할 수 있고 일을 잘 할 수 있어야 여가나 휴식도 의미가 있는 거니까... (사례 11)’

‘적절한 휴식이나 여가를 보장해야 스트레스가 감소되고 업무 효율성도 높아지는 것 같습니다. (사례 10)’

그러나 더 많은 참여자들은 행복, 삶의 질 자체를 위해 일-생활의 균형이 중요하다는 데 공감하고 있었다.

‘행복하게 살려면 워라밸이 중요.. (사례 2)’

‘삶의 전부죠. 일-생활 균형은.. (사례 4)’

‘일을 하지 않는 시간의 확보가 중요하다고 생각합니다. 휴식, 개인생활, 가족관계, 여가 등 다양하게 나눠지면서 삶의 균형을 취하는 것이 무엇보다 중요.. (사례 5)’

‘아주 중요하죠. 일-생활 균형이 무너지면 어느 하나도 제대로 할 수 없으니까. (사례 7)’

‘삶의 목표가 돈은 아니니까... 일하는 것이 중요한 만큼 다른 생활영역과 병행할 수 있어야.. (사례 9)’

특히, 과중한 업무나 직장생활의 부담 속에서 일-생활의 균형이 얼마나 중요한지를 경험적으로 깨닫게 된 사례도 있었다.

‘저는 일-생활 균형을 위해 이직을 한 거라서.. 청소년 상담과 동시에 성폭력 가정폭력 상담을 했는데, 일요일까지 쉬지 않고 해서... 그 때 여가, 휴식이 얼마나 중요한 지 깨달았죠. 일하는 것 만큼.. (사례 3)’

‘매우 중요하다고 생각, 최근 3주 동안 입사 후 처음으로 야근을 했는데 한 번도 안 쉬고 매일매일 야근을 했을 때보다 퇴근 후 운동, 개인 시간, 충분한 휴식이 중요하다는 것을 깨달았죠. 재충전이 중요. (사례 8)’

이와 같이 연구 참여자들 대부분은 경험적으로 그리고 본질적으로 일-생활의 균형이 중요함을 충분히 인식하고 있는 것으로 나타났다.

그런데 처음 직장생활을 시작할 때에는 일-생활의 균형을 중요한 조건으로 생각하지는 않았는데, 직장생활을 계속 하는 과정에서 그 중요성을 깨닫게 된 경우가 많이 나타났다.

‘취업 자체가 중요했고 어렵게 취업했으니까 일-생활 균형 그런 거는 거의 생각도 못 했죠. 근데 일을 하면서 출퇴근 시간이 정확한 거, 주말의 여유, 그런 게 생각보다 더 중요하다는 깨달음이 금방 왔지요. (사례 1)’

‘(처음 취업할 때) 딱히 (일-생활 균형을) 고려하지 않았는데, 고려했어야 한다는 생각이 가끔 합니다. 업무계약서 쓸 때 주말 휴무 보장을 포함시킬 걸, 지금 생각해 보니 월급 20-30만원 덜 받아도 주말에 쉬는 날을 택했어야.. (사례 2)’

‘처음에는 아니었죠. 많이 버는 게 중요했으니까.. 근데 사람 마음이... 지금은 워라밸에 엄청 신경 쓰죠. (사례 4)’

그리고 대부분의 참여자들은 앞으로 혹은 새 직장을 구하게 된다면 일-생활 균형을 우선적인 조건으로 고려해야겠다는 생각을 강조하였다.

‘처음 직장생활 시작할 때 막연히 여유로운 직장생활에 대한 기대가 있었지만... 실제 현실은 그렇지 못했고요. 이제 일을 다시 시작하거나 직장을 새로 구할 때는 조금 더 구체적으로 자유시간을 잘 확보할 수 있는가를 잘 따져볼 것 같아요. 이제는 그게 중요하다는 것을 알았고, 구체적인 회사 규칙이나 분위기.. 그런 것도 잘 봐야할 것 같아요. (사례 11)’

2) 일-생활 균형에 영향을 미치는 요소: 자원의 부각

한편, 일-생활 균형에 영향을 미치는 요소로 참여자들은 직장(업무강도), 취미와 활동, 긍정적인 마음, 건강, 대인관계, 시간, 돈 등과 같이 다양한 요소를 제시하고 있는데, 그 중 시간과 돈이라는 자원이 보다 부각되고 있다.

‘일과 개인생활, 여가에 사용할 시간 그리고 기본적으로는 돈이 있어야 뭐든 하나.. (사례 5)’

‘시간적 여유가 없는 것이 제일 큰 문제죠... 근데 지금은 그걸 감수해야 되는 시기이기도 하고.. (사례 9)’

‘어떤 업무를 하고 있는가 그리고 돈, 여유로운 시간에 따라 달라질 듯 싶습니다. (사례 9)’

앞의 여가와 관련된 분석에서도 나타나듯이, 일-생활 균형은 여가와 직접적으로 관련되는데, 돈과 시간이라는 자원은 여가 활동에 영향을 미치며, 나아가 일-생활의 균형에까지 영향을 미치는 중요한 요소라는 점을 확인할 수 있다. 연구 참여자들이 20-30대 청년 1인가구 라는 점에서 직장생활의 경력이 오래 되지 않고 그만큼 소득과 수입 면에서 충분치 않다는 점이 현실적인 제약 요건이 되기도 하지만, 그만큼 참여자들은 지금 시기가 지나고 어느 정도 경력이 쌓이면서 시간이나 돈과 같은 자원의 제약 문제가 해결될 것을 기대하기도 하였다.

‘아직은 초년생이라 감수해야할 부분이 많고, 지금은 일-생활 균형이 중요하다 해도 업무부담이 많아서, 그리고 무엇보다 버는 돈이 많지 않은데, 혼자 살면서 지출도 많아졌거든요. 그래도 지금 잘 견디면서 몇 년 지나면, 더 바빠질 수도 있지만 저는 시간을 제가 좀 조정하려고 하죠. 수입도 더 높아질 것이고, 그래서 지

금은 잘 참는 시기이고, 조금 지나면 워라벨 상황도 더 나아지겠죠. (사례 2)

3) 가족과의 소통보다는 자기계발, 여가를 통한 일-생활 균형 실현

참여자들은 일(직장업무)과 대비되는 생활의 영역에서 균형을 생각할 때 가족과의 소통과 교류보다는 자기계발, 취미와 여가 등을 더 고려하는 것으로 나타났다.

‘시간적 여유가 되면, 평소 자주 못 만나는 가족과 부모님 생각도 나기는 하지만, 그래도 좀 더 자고, 쇼핑하고, 친구 만나고, 미뤄놓은 취미생활도 하고.. 그리고 싶죠. (사례 2)’

‘어차피 가족으로부터 독립했고 혼자 사니까.. 건강 관리가 중요하다고 생각, 균형적인 삶을 위해서는 운동, 친구 만나서 맛있는 거 먹고, 여행도 가고 그럴 것 같아요. (사례 5)’

‘결혼하면 나름의 구속이 생기겠죠. 그래서 지금은 저에게 집중하고 싶어요. 독서나 공부, 영화, 산책... 그런 걸 맘껏 하고 싶죠. (사례 7)’

가족과의 교류와 소통, 가족돌봄 참여 등에 대해서는 인식과 생각은 있으나 현재 혼자 사는 삶에 집중하고 싶은 마음 그리고 1인가구로서 독립적인 삶의 실현 등의 가치가 더 우선적으로 부각되는 것으로 보인다.

‘가족은 서로 있으면 든든한 거죠. 굳이 자주 만나야 한다는 의미나 부담은 없으면 좋겠고, 독립한 처음에는 주말이면 부모님께 가고 부모님도 그걸 원하시고 저를 안쓰러워하시고 그랬는데, 지금은 뭔가 자리가 잡혀서 서로 자주 안 봐도 편안하고, 오로지 저에게 집중할 수 있죠. 티비도 보고 취미생활도 하고, 시간만 되면 할 일이 많으니까. (사례 10)’

그러나 다른 한 편으로 미혼의 취업 1인가구에게 있어 일-생활 균형을 위해 여가가 중요함에도 불구하고 선행연구(송혜림 외, 2018)에서는 청년 1인가구의 여가생활에서 티비보거나 휴식 등과 같이 소극적 여가의 비중이 크다는 결과가 나타났는데, 그런 면에서 적극적으로면서도 다양한 여가생활을 어떻게 영위할 것인가 하는 점이 긴급한 과제로 부각된다.

4) 직장생활: 일-생활 균형의 장애요인이면서 동시에 해결방법을 적용하는 기제로 작동

일-생활 균형의 장애요인은 대부분 직장생활로부터 찾고 있는데, 그 중에서 업무량(시간)의 부담 그리고 불규칙성, 주말근

무가 부각되고 있다. 먼저 근무시간이 많은 경우이다.

‘아무래도 업무시간이 많으니까 나머지 생활에 할애할 시간이 부족, 그게 가장 크죠. (사례 4)’

‘일하는 시간이 일단 길고 추가근무나 연장근무도 자주 있고... 그래서 힘들죠. 쉬는 거 여가.. 이런 걸 포기해야 되니까.. (사례 5)’

‘아무래도 직장일은 의무적이니까.. 그게 우선이 되죠. 업무가 많아도 그걸 어떻게 조절하지도 못하고, 일-생활 균형이 중요하다고는 알고 있지만, 둘 중 뭘 포기하냐고 물어보면 아무래도 일 먼저 그리고 나중에 여가 그런 거.. (사례 10)’

‘업무량이 많을 때 균형이 잘 안 되죠. (사례 11)’

근무의 규칙성이나 주말근무 관련하여 두 사례가 경험한 내용은 아래와 같다.

‘처음에는 주중 하루 쉬니까 은행도 가고 한가하게 뭔가를 한다는 게 좋았는데, 계속 이렇게 일하다 보니, 주말이 참 중요하다는 새삼스런 깨달음이 있습니다. 저는 일하는 주말에 같이 놀 친구들은 쉬니까... 뭔가 상대적 결핍감이랄까... 일하는 시간을 조정할 수 있기는 한데 그것도 급할 때는 필요하지만 평소에는 그다지 필요한 부분이 아니라... 다시 선택하라면 주말 휴무를 선택하고 싶어요. (사례 1)’

‘처음에 점장님과 돌아가면서 주말근무를 했는데.. 남들 다 쉬는 토요일이나 일요일에 근무를 한다는 것 자체가 편하지는 않죠. 대부분에게 휴식이라는 것이 주말 위주로 돌아가는 거라서. (사례 2)’

이러한 발견은 직장인의 일생활 균형을 논의함에 있어 주 5일 근무제나 근무시간의 융통성 등에 더하여 주말근무가 갖는 의미까지 고려해야 한다는 점을 시사한다.

일생활 균형을 위해 일터에서 시도하는 노력은 아래와 같다.

‘업무가 많아서 많이 힘들지만, 일단 퇴근 후, 일이 끝난 후에는 일 생각을 안 하려고 하죠. 의도적으로 (사례 5)’

‘공무원이라고 출퇴근이 정확하다고 생각하는데 실제로는 안 그런 적도 많죠. 급한 자료를 만들어 올려야 되는 경우도 자주... 그런 날을 제외하고는 무슨 일이 있어도 칼퇴근을.. 그게 제 나름 균형을 취하는 방식이죠. (사례 4)’

‘일하면서 맺고 끊음을 명확하게 하는 거? 성격상 이것저것 다 받아들이다 보면 저도 주체할 수가 없으

니까.. 의도적으로 퇴근 이후의 시간 확보나 휴식을 위해 못한다 싫다라는 말 하는 거를 굳이 참지 않는다는 방법이죠. 물론 그게 쉽지는 않지만 (사례 7)

5) 코로나 19의 영향: 근무의 융통성 차원에서 일-생활 균형에는 긍정적

한편, 코로나 19는 참여자들의 일-생활 균형에도 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 세 사례를 제외하고 나머지 8 사례에서 변화가 나타났는데, 먼저 매장 내 위생관리업무 추가(사례 1), 매장관리가 더 수월해졌음(사례 2), 근무/영업시간 감축(사례 6) 등이다. 또한 재택근무로 근무방식이 변화된 사례, 그와 함께 시간적 여유가 생긴 사례도 발견되었다.

‘재택근무, 유연근무제를 많이 활용하고 있습니다. 회사에서도 적극 권유하고, 아무래도 출퇴근시간이 줄어들고 저를 위한 여유시간이 많아진 점이 좋죠. (사례 4)’

‘초기에 재택근무를 했고, 그 때 참 좋았어요. 가족과 함께 사는 선배들은 집에서 일 하는데 애가 옆에 있고, 애도 학교에 안 가니까, 업무 집중이 안 된다고 하는데, 저는 혼자 사니까, 재택근무가 시간적 여유를 가져다 준 셈이죠. (사례 3)’

‘재택근무를 실험적으로 실시했고... 최근에는 다시 출퇴근하고 있습니다. 재택근무 할 때는 아무래도 시간사용에 다소 자유가 생기니까, 책 읽고 운동하고.. 그런 점에서 워라벨에 나름 긍정적인 영향을 미쳤던 것 같습니다. (사례 5)’

이러한 발견은 직장근무에서의 유연성이 일-생활 균형에 미치는 영향을 잘 나타내고 있다. 직업인의 일상생활을 볼 때 직장생활은 하나의 주어진 조건이며 개인의 상황이나 노력으로 쉽게 변경될 수 있는 시스템이기 때문에 직업인의 일-생활 균형을 위해서는 직장에서의 업무부담, 경직된 조직문화의 개선과 함께 업무시간과 역할분담의 유연성을 어떻게 실현하고 정착시킬 것인가에 대한 논의가 필요하다. 이 점은 아래, 연구참여자들이 요구하는 정책과 제도적 지원에서 유연근무제 활성화가 강조되는 결과와 맥을 같이 한다.

6) 정책과 제도에 대한 요구 - 경제적 지원 그리고 유연근무제 활성화

일-생활 균형을 위해 필요한 제도에 대해서는 경제적 지원, 유연근무제 활성화가 부각되고 있다.

‘월세 지원이 되면 경제적 여유가 생기니까 일을 좀 덜 해도 되고 여가시간을 더 가질 수 있겠죠. (사례 2)’

‘일단 기본소득 같은, 그런 제도가 생기면 모든 면에서 여유로우니까 균형을 취하기도 쉽겠다는 생각.. (사례 4)’

‘취미활동 지원금이 있으면 좀 나아지겠죠. (사례 9)’

유연근무제를 비롯해 업무시간의 감소에 대한 요구는 아래와 같은데, 미혼 1인가구가 갖는 기존 제도에서의 소외감도 함께 확인할 수 있다.

‘요즘 들어 드는 생각이, 일-생활균형제도가 조금 기혼자 중심인 것 같아요. 자녀나 부모님 돌봄을 줄여주는 그런 거라서. 미혼은 좀 소외되는 느낌이고, 유연근무제를 잘 활용할 수 있으면 저는 공부를 좀 더 하고 학원도 다니고 그럴 수 있을 것 같아요. (사례 3)’

‘지금은 주 7일 중 5일을 일에 투자하고 2일을 개인의 생활에 활용하고 있는데, 개인의 생활의 중요도가 높아지고 있는 현 상황에서 개인의 생활에 해당되는 시간이 부족하다고 생각합니다. 워킹맘, 워킹대디를 위한 다양한 제도들처럼 미혼, 혼자사는 사람들을 위한 제도도 필요하죠. 직장에 제도들이 있지만 별로 제가 사용할 수 있는 혜택은 많지 않아서 (사례 5)’

‘주 5일 근무제가 되면 확실하게 균형을 이루겠죠. (사례 8)’

미혼의 20-30대 취업 1인가구의 일-생활 균형과 관련된 인식과 경험을 종합해보면, 직장생활을 하면서 일-생활의 균형이 갖는 중요성을 계속 그리고 더욱 인식할 수 있게 된 점과 행복한 삶을 위해 일-생활 균형이 갖는 의미가 이들 집단의 경험 안에 중요한 위치를 차지하고 있음을 강조할 수 있다. 또한, 일과 대비되는 생활의 영역에서 가족과 함께 하는 시간이나 활동보다는 자기개발, 취미와 여가생활을 더 강조하는 것으로 보인다. 결과적으로 이들 집단에서 일-생활의 균형은 직장생활의 부담으로부터 벗어나 자기에 집중하면서 동시에 하고 싶은 일을 자유롭게 할 수 있는 여유라는 의미를 포착할 수 있다. 그리고 근무시간의 조정가능성이나 주 5일 근무제 외에 주말에 쉴 수 있는가 하는 점도 일-생활 균형에 대한 만족에 영향을 미친다는 점을 확인할 수 있다. 참여자들은 명확한 출퇴근, 퇴근 후 직장업무를 생각하지 않기, 일에서의 맺고 끊음을 확실하게 하기 등 개인적 차원에서 일-생활 균형을 위한 노력을 하면서, 동시에 경제적 지원이나 유연근무제와 같은 제도적 지원에 대한 요구도 갖고 있다.

V. 논의 및 제언

이 연구는 일-생활의 균형에 대한 관심이 높아지는 사회적 맥락과 함께, 증가하는 1인가구에 주목하여 20-30대 미혼 취업 1인가구의 일-생활 균형의 실태와 의미를 포착하고자 하였다. 11사례를 선정하여 심층면접을 통해 1인가구로서의 일상생활, 일과 생활(생활필수, 가사노동, 가족과의 소통, 여가)의 실태 그리고 일-생활의 균형에 대한 자료를 수집하였다.

자료를 분석한 결과를 토대로 결론을 제시하면 다음과 같다.

먼저, 이 연구에서 면접한 1인가구 참여자들은 대부분 취업이나 직장 요인과 함께 자발적으로 1인가구 삶을 형성하게 되었고, 이러한 자발성은 1인가구가 되기 전부터의 충분한 준비와 계획으로 이어지고, 나아가 1인가구로서의 삶에 대한 만족도에도 영향을 미치고 있었다. 여기에서 준비와 계획은 주로 거주지역, 주거형태 그리고 경제적인 측면에 집중된 것으로 나타났다. 이러한 점을, 1인가구로 시작한 초기에 경험한 일상적인 가사노동의 어려움과 연결시켜 보면, 1인가구 삶의 준비와 계획에 있어 가정경영 측면에서의 가사와 자기돌봄이 포함될 때 1인가구로서 삶의 만족도가 더 높아질 수 있다는 점을 강조할 수 있다. 이는 곧 지역사회 전달체계에서 1인가구를 위한 사업과 프로그램을 기획할 때 가사노동과 관련된 교육, 시간관리나 재무관리를 포함한 가족자원관리 정보제공 등의 유용성을 나타내는 결과이기도 하다.

다음으로, 연구 참여자들이 일-생활의 균형을 생각할 때 일 즉, 직장근무와 대비되는 생활의 내용은 주로 혼자 혹은 친구, 지인과 함께 하는 자기계발, 취미와 여가에 집중된다. 연구 참여자들에게 일-생활의 균형은 직장생활과 구별되면서 여유롭게 자기에 집중하고 동시에 지인이나 친구와 함께 자유롭게 즐길 수 있는 활동과 연결된다. 이러한 발견은 가족 단위로 살아가는 집단과 구별되는 1인가구의 일-생활 균형의 내용이며 동시에 특성이라는 점에서 주목할 만한 결과이다. 즉, 이들 집단이 일-생활의 균형을 취하는 방법과 내용에서 가족과 함께 하는 활동이나 소통, 교류 등은 상대적으로 덜 부각된다. 이는 아직 미혼이면서 취업생활을 하고 물리적으로 그리고 경제적으로 부모/가족과 독립적으로 살아가는 1인가구의 특성이라고 할 수 있다. 기존에 기혼 취업 집단의 일-생활 균형을 논의할 때 주로 가족돌봄의 부담이 부각되는데 비하여 미혼의 취업 1인가구의 일-생활 균형에 있어서는 가족돌봄의 부담보다는 자신의 건강이나 개인관리, 다른 사람과 함께 하는 취미와 여가 등에 상대적으로 더 큰 의미를 차지한다는 점을 알 수 있다. 이는 청년세대 1인가구가 단지 소득과 수입을 위해 일을 하기보다 여가활동을 중시한다는 선행연구의 결과(서울특별시, 2021)와도 일치하지만, 다른 한 편으로 청년 1인가구가 여전히 일 중심적인 삶을 살면서 업무부담으로 인해 여가를 충분히 누리지 못하고 있다는 선행연구(양지명·정영금, 2019)의 결과와

함께 보다 통합적인 논의의 필요성을 가져다 준다. 취업 1인가구의 여가 유형에 따른 행복수준을 분석한 연구(권안나, 2021)에서도 일-생활 균형과 행복에 있어 여가가 미치는 유의한 영향력을 제시하고 있는데, 여가와 관련되어 여가비용, 여가시간 자유도, 여가시간 참여빈도, 여가시설 이용, 여가시간 충분도, 여가활동의 내용 등 다양한 요인들이 부각되고 있다. 이는 취업 1인가구의 일-생활 균형에 대한 논의에서 여가생활에 주목하되 여가의 장애요인을 면밀히 파악하면서 동시에 여가와 관련된 시간이나 돈과 같은 자원의 활용, 여가생활을 지원하는 정책이나 지지체계 등을 함께 고려할 필요가 있다는 점을 시사한다. 본 연구의 결과에서도 청년 1인가구의 여가생활이나 자기계발 등과 관련하여 시간, 돈과 같은 자원의 제약이 미치는 영향을 확인할 수 있었다. 그러므로 청년 1인가구의 행복, 여가만족도, 일-생활의 균형 등의 주제를 중심으로 다양한 자원의 영향력과 효과를 검증하는 연구가 계속 축적될 필요가 있을 것이다. 특히 본 연구가 주목한 대상이 20-30대 청년 1인가구라는 점에서, 아직은 취업기간이나 경력이 오래 되지 않은 집단이기 때문에 소득이나 수입의 차원에서 경제적 제한을 갖고 있다는 점을 함께 검토할 필요가 있다. 경제적 자원의 제한은 일과 대비되는 생활 영역, 즉 여가와 취미, 자기돌봄과 자기계발 등의 제약으로 이어진다는 점에서, 청년 1인가구가 활용할 수 있는 공공 여가자원, 자기돌봄과 자기계발을 지원하는 다양한 프로그램 등 환경적 요인들을 함께 분석하면서 대안을 제시할 필요가 있을 것이다. 이는 선행연구에서 나타난 바, 청년 1인가구의 소극적 여가가 갖는 한계를 극복하는 방법이기도 할 것이다.

다른 한 편으로 본 연구에서 취업 청년 1인가구와 가족 간의 직접적인 대면이 많지 않다는 결과가 나타났는데, 그럼에도 불구하고 여러 기회를 통해 가족, 부모님과 경제적·정서적 주고받음 그리고 가사노동의 지원이 있다는 점도 발견할 수 있다. 일과 대비되는 생활의 영역에서 가족, 부모님과 함께 보내는 절대적 시간은 분명 제한되지만, 이는 일-생활 균형에서 가족이 소외되거나 덜 중요하다기보다 다른 방식으로 가족과의 소통과 교류가 있다는 의미이다. 이런 방식으로 떨어져 사는 가족으로부터 독립되어 있으면서 동시에 친밀감을 유지하고 있다는 것으로 해석할 수 있다.

마지막으로 참여자들이 요구하는 일-생활 균형을 위한 제도에 대한 인식 그리고 제도적 지원에 대한 요구와 관련하여, 현재의 일-생활 균형 제도 그리고 정책사업이 기혼취업집단의 자녀돌봄부담 경감이나 기혼취업여성의 경력단절 예방, 남성의 아버지역할 강화 등에 집중된다는 차원에서 미혼의 취업 1인가구를 위한 정책, 제도로 확산될 필요가 있음을 강조할 수 있다. 일-생활 균형에 대한 경험 그리고 일-생활 균형의 제약요인은 집단에 따라 그리고 집단 안에서도 매우 다양하기 때문에 다양성을 반영한 맞춤형의 정책으로의 전환이 필요하다고 할 수 있다.

이 연구는 심층면접을 통해 미혼 취업 1인가구의 일-생활 균형을 사례 분석하였는데, 후속 연구에서는 생활의 측면에서 1인가구의 사회적 관계, 가족과의 소통과 교류, 가사노동 등을 주제로 세부적인 분석이 필요하다. 또한 다른 집단이나 세대의 일-생활 균형을 연구하여 집단 간, 세대 간 비교분석하여 집단에 따른 특성을 도출하고 이에 기초하여 집단별로 맞춤형의 사업이나 제도를 설계하는 기초자료로 활용하여야 할 것이다.

참고문헌

- 1) 권안나(2021). 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준. 울산대학교 박사학위논문.
- 2) 김미숙·김안나(2020). 1인가구의 세대별 삶의 만족도 영향 요인 비교 연구. 한국학교·지역보건교육학회, 21(1), 15-31. DOI : 10.35133/kssche.20200531.02.
- 3) 김유경(2018). 1인가구 근로자의 식사 관련 시간 분석: 다인 가구와의 비교 및 성별·연령대별 차이를 중심으로. 한국가족자원경영학회, 22(3), 21-41. DOI : 10.22626/jkfrma.2018.22.3.002.
- 4) 김지혜·윤지인(2020). 청년 1인가구의 여가경험에 대한 탐색적 연구. 문화교류와 다문화교육, 9(4), 353-374. DOI : 10.30974/kaice.2020.9.4.16.
- 5) 노혜진(2018). 청년 1인가구의 사회적 관계. 보건사회연구, 38(2), 71-102.
- 6) 박은정(2019). 1인가구와 다인가구 미혼자의 전일제임금근로자의 시간사용과 시간부족감에 관한 연구. 가정과삶의질학회, 37(3), 1-18. DOI : 10.7466/JKHMA.2019.37.3.1.
- 7) 법제처 사이트 <https://www.moleg.go.kr>
- 8) 서울특별시(2021). MZ세대의 경제활동 및 사회적 인식 변화 분석. https://news.seoul.go.kr/gov/archives/530668?tr_code=sweb에서 2021. 08. 인출
- 9) 서지원·양진운(2017a). 청년 1인가구의 혼인상태별 여가 시간 사용 결정요인 분석. 한국가족자원경영학회, 21(3), 77-95. DOI : 10.22626/jkfrma.2017.21.3.005.
- 10) 서지원·양진운(2017b). 청년 1인가구의 성별 생활시간 사용구조와 주관적 시간빈곤: 부부가구와의 비료를 중심으로. 대한가정학회, 55(5), 451-463. DOI : 10.6115/fer.2017.033.
- 11) 송혜림·강은주·김민주(2018). 청년 1인가구의 생활시간 사용 연구-성별·취업여부에 따른 식사와 여가활동을 중심으로. 한국가족자원경영학회, 22(2), 45-63. DOI : 10.22626/jkfrma.2018.22.2.003.
- 12) 송혜림(2019). 건강가정지원센터의 1인가구 대상 프로그램 모형 개발. 한국가족자원경영학회, 23(2), 1-15. DOI : 10.22626/jkfrma.2019.23.2.001.
- 13) 송혜림(2020). 청년 1인가구의 여가생활과 여가의 의미. 한국가족자원경영학회, 24(4), 21-37. DOI : 10.22626/jkfrma.2020.24.4.002.
- 14) 양지명·정영금(2019). 청년 취업 1인가구의 일과 여가의 균형에 대한 연구. 한국가족자원경영학회, 23(2), 17-40. DOI : 10.22626/jkfrma.2019.23.2.002.
- 15) 우민희·이명진·최선헌(2015). 청년세대 일인가구의 여가활동 및 가족가치관에 관한 연구: 청년세대 다인가구와 비교를 중심으로. 한국사회, 16(1), 201-231. DOI : 10.22862/kjsr.2015.16.1.007.
- 16) 이선형·가나희(2020). 서울시 청년세대의 일·생활균형 실태 및 지원방안 연구. 서울시여성가족재단.
- 17) 이소영·황선진(2003). 20, 30대 전문직 독신여성의 라이프스타일에 관한 연구. 생활과학, 6, 267-281.
- 18) 일코노미뉴스(2021. 5. 25). [가정의 달 특집 1인 각의 삶 ①] 청년 우울하고 불안한 MZ세대. <https://blog.naver.com/ieconomic1/222366321248>에서 2021. 09. 인출
- 19) 임우연(2020). 충청남도 1인가구 실태조사 연구. 충청남도 여성정책개발원.
- 20) 정순희·임은정(2014). 청년 1인가구의 삶에 대한 연구. Financial Planning Review, 7(4), 1-19.
- 21) 정영금·윤소영(2018). 1인가구의 세대별 여가행태 분석. 한국가족자원경영학회, 22(4), 1-15. DOI : 10.22626/jkfrma.2018.22.4.001.
- 22) 정인·강서진(2019). 2019 한국1인가구보고서. KB금융지주경영연구소 1인가구 연구센터.
- 23) 정인·오상엽(2020). 2020 한국1인가구보고서. KB금융지주경영연구소 1인가구 연구센터.
- 24) 조필규·오유진(2019). 1인가구의 고용형태 및 연령별 혼자 식사(혼밥)관련 식행동 비교. 대한지역사회영양학회지, 24(5), 408-421. DOI : 10.5720/kjcn.2019.24.5.408.
- 25) 통계청(2020). 2020 통계로 보는 1인가구. http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/1/index.board?bmode=read&aSeq=386517에서 2021. 09. 인출
- 26) 통계청(2021a). 2020년 하반기 지역별고용조사 맞벌이 가구 및 1인가구 고용 현황 https://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/3/3/index.board?bmode=read&aSeq=390200에서 2021. 08 인출
- 27) 통계청(2021b). 가구주의 성, 연령 및 세대구성별 가구(일인가구) - 시군구. https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1JC1517&checkFlag=N에서 2021. 08 인출
- 28) DAILY POP(2019.6.5). '평생직장'은 옛말! 밀레니얼 세대,

위라벨 없는 직장은 쿨하게 “안녕”. <http://www.dailypop.kr/news/articleView.html?idxno=39462>에서 2021. 08 인출
29) YTN(2021.5.30). 1인가구만 30%... 20대 절반 넘게 “비혼

독신·무자녀 동의”. <https://tv.naver.com/v/20477194>에서 2020. 08 인출

- 투 고 일 : 2021년 09월 15일
- 심 사 일 : 2021년 10월 07일
- 계 재 확 정 일 : 2021년 11월 12일