

1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준*

The Level of Happiness According to the Types of Work and Leisure in Single-person Households

울산여성가족개발원
연구원 권안나**

Ulsan Women & Family Development Institute
Researcher Kwon, Anna

〈목 차〉

I. 서론	IV. 연구결과 및 해석
II. 이론적 배경	V. 결론
III. 연구설계	참고문헌

〈초록〉

본 연구는 취업 1인가구의 일·여가 유형에 따라 행복수준에 영향을 미치는 자원을 파악하고, 이를 보다 효율적으로 관리할 수 있는 방안을 제시하고자 하였다. 1인가구는 성별, 연령 등 각기 다른 인구통계학적 특성을 가질 뿐 아니라 각자 가지고 있는 자원이 다르므로 단순히 개별적인 대상으로 바라보는 것이 아닌, 보다 통합적인 시각에서 복잡하게 얽힌 체계로 바라볼 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 선행연구 고찰을 통해 1인가구를 복잡한 환경 속에서 존재하는 유기체로 보면서, 환경과 계속적으로 상호작용하는 인간생태학적 관점을 적용하여 연구모형을 설계하였다. 1인가구의 행복 수준에 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원이 영향을 미칠 것이라는 가정 하에 연구가설을 제시하였다.

주제어: 1인가구, 일·여가균형, 일·생활균형, 행복수준, 인간생태학적관점, 체계이론

〈Abstract〉

This study aims to apprehend resources that affect level of happiness according to the types of work and leisure in single-person households, and suggests measures to effectively manage.

Single-person households not only have different demographic characteristics such as gender and age, but also they have different resources, so there is a need to look at them simple as an individual subject, but as a complicated system from more integrated view.

Thus, this study saw the single-person household as an organism existing in a complicated environment based on examining the previous researches. This work deigned the research model by applying the human ecological point of view consistently interacting with the environment.

This study suggested an hypothesis under the assumption that the resources such as leisure, infrastructure, social activity and work-life balance support system will influence the level of happiness of single-person household.

Key Words: single-person households, work-leisure balance, work-life balance, happiness, human ecological perspective, system theory

*본 논문은 박사학위논문의 일부를 발췌한 것임.

**주저자, 교신저자: 권안나(annalang@nate.com), <https://orcid.org/0000-0002-2208-9718>

I. 서론

인간에게 있어 행복은 삶의 궁극적인 목표이다. 우리는 이러한 삶을 어떻게 행복하게 살 것인가에 대한 과제를 가지고 있다. 대표적인 행복경제학자인 Layard(2005)는 행복의 7대 요인(big seven)을 가족관계, 재정상황, 일, 공동체와 친구, 건강, 개인적 자유, 개인적 가치에서 이뤄진다고 보았다. 이들 요인 중 가장 중요한 것은 재정상황이나 소득이 아닌 '가족관계'(우창빈, 2013)로 나타났으며, 이혼이나 사별한 경우보다 별거가 낮은 행복수준을 보이는 등 결혼 여부가 중요한 것(Helliwell, 2003; 우창빈, 2013 재인용)으로 나타났다. 또한 '일'은 재정상황 다음으로 중요한 것으로 나타났는데 실업상태는 사람들의 행복수준을 현저히 저하(Clark & Oswald, 1994) 시키며, 이는 단지 경제적으로 돈을 못 벌기 때문이 아닌 보람 있는 활동을 할 수 없기 때문인 것으로 보인다. 이처럼 행복에 영향을 미치는 요인은 다양하고 복합적으로 작용하지만 우리사회의 변화와 맞물려 주목할 필요가 있다.

먼저, '가족관계'를 살펴보면, 과거에는 한 여성과 한 남성이 결혼하여 아이를 낳아 기르고, 상황에 따라 노부모님을 모시며 사는 형태의 생활단위(조희금 외, 2013)의 가족이 많았으나, 현재는 저출산, 만혼, 결혼기피현상, 이혼율 증가 등 가족관계에 많은 변화가 일어나고 있다. 특히, 1인가구는 1980년대 4%에 불과했으나, 2019년 1인가구는 614만8천 가구로 전체 가구의 30.2%(통계청, 2020)로 보편적인 가정형태로 자리매김하고 있다. 2045년에는 1인가구가 37.3%(832만 가구)로 가장 많아져(통계청, 2019) 부모와 그들이 낳은 자녀로 구성된 혈연 중심의 가족에서 1인가구가 보편적인 가정형태가 될 전망이다. 이처럼 가족의 형태가 변화함과 동시에 우리의 삶의 가치관에도 많은 변화가 도래하였다. 2018년 OECD의 보다 나은 삶의 질 지수(Better Life Index, BLI)에 따르면, 한국은 11개 영역 중 주택, 채용정보, 안전, 교육, 시민참여, 건강, 일과 삶의 균형, 생활만족, 환경, 수입, 커뮤니티 순으로 높은 가치를 부여한 것으로 나타났다. 즉, 소득보다 일과 삶의 균형, 생활만족에 더 높은 가치(OECD, 2018)를 두고 있는 것을 통해 과거와 달리 경제적 조건이 행복의 절대적 조건이 아니라는 것을 알 수 있다.

이처럼 1인가구가 보편화되고 일·생활 균형정도는 행복수준에 중요한 요인으로 밝혀졌으나, 한국보건사회연구원(최현수 외, 2016)의 연구결과에 따르면 1인가구와 2인 이상 가구의 행복수준은 상당한 격차를 보이고 있다. 비혼 및 만혼, 배우자의 사별이나 이혼, 교육 및 취업, 실업 등의 목적으로 원가족과 독립되는 등 1인가구의 동기 요인은 매우 다양하지만 현행 운영되는 사회정책 및 제도가 전통적 가족을 상정하여 설계된 만큼 1인가구는 법제도의 사각지대에 노출되어(최현수 외, 2016) 이들을 위한 정책적 대응이 부족하다. 특히, 최근 사회문제가 되

고 있는 주거, 고독사 등 청년, 노년, 여성 등 취약 1인가구에 대해 주목하고 있지만, 경제활동을 하고 있는 1인가구는 여전히 사각지대에 있다. 또한 2018년부터 주 52시간 상한제가 도입되는 등 일·생활 균형을 찾을 수 있는 여건이 조성되고 있으나 OECD가 세계 40개 국가 대상으로 워라벨 상태를 조사한 결과 우리나라는 여전히 하위 5개 국가에 머물러(KBS NEWS, 2019) 문제점을 쉽게 포착할 수 있다. 그동안의 일·생활 균형은 여성의 사회진출에 따른 가정의 돌봄 기능, 부모권과 노동권의 양립 차원에서의 접근이 주로 이뤄졌으며 그 기반에는 정상가족 이데올로기가 기반 되어 1인가구는 간과되어 왔다. 즉, 1인가구는 성별, 연령 등 각기 다른 인구통계학적 특성을 가질 뿐 아니라 각자 가지고 있는 자원이 다르므로 단순히 개별적인 대상으로 바라보는 것이 아닌, 보다 통합적인 시각에서 복잡하게 얽힌 체계(윤소영, 2013b)로 바라볼 필요가 있다. 나아가 직접 생활하는 가정환경, 직장환경, 지역사회환경과 사회 전반에 걸쳐 있는 가치관, 사회제도와 정책, 법률, 복지서비스, 문화 등의 상호작용에 의한 영향을 받으므로 총체적 맥락(이지윤, 2013)에서의 접근이 필요하다. 즉, 인간과 환경과의 상호작용 연구에서 탈맥락적(development-out-of-context)이 아니라 맥락 내(development-incontext)의 인간발달에 초점을 맞추어야 하며(김환철, 2020) 인간생태학적 관점으로 바라 볼 필요(박희진 외, 2019)가 있다.

1인가구로 살아간다는 것은 원가족과 단절하고 타인과의 관계 맺음 없이 오롯이 혼자 살아가는 것을 의미하는 것이 아니다. 가정생활의 형태, 기능 등이 급격하게 변화하고 있는 시점에, 한 인간이 살아가고 포함되어 있는 생활환경을 어떻게 이해하고 접근할 것인가는 매우 중요한 문제이다.

이에 본 연구는 1인가구가 가치 있다고 설정한 목표, 즉 행복이라는 목표를 달성하기 위한 방안 모색에 그 목적이 있다. 그들이 속한 체계 그리고 그들을 둘러싸고 있는 사회환경과 사회 내에서 자원을 어떻게 활용하고 영향을 주고받는가에 대한 분석을 하고자 한다. 또한 1인가구를 동일한 하나의 집단으로 접근하는 것이 아닌 노동환경이 변화하면서 지속가능한 삶의 조건으로 일과 삶의 균형이 논의(김중순·오세숙, 2018) 되고 있는 시점에 일·여가 유형과 같은 일정한 기준에 따라 집단을 구분하여 분석(송혜림·강은주·김민주, 2018)하는 것은 선제적으로 이뤄져야 한다. 이를 통해 1인가구의 삶의 질 향상을 위한 기반을 마련하고자 하며, 가족의 행복과 가정의 복지 증진, 삶의 질 향상이라는 생활과학의 목표를 달성하기 위해 새로운 환경에 부응하는 패러다임의 변화(박희진 외, 2019)를 포착하고 체감성 높은 정책과 제도를 설계할 수 있는 요소를 도출하는 등 가정복지학 분야에서 1인가구 연구 활성화에 기여하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 1인가구의 개념

1인가구를 정의하기에 앞서, '가구'의 개념을 살펴보면 주거 및 생계를 공동으로 하는 생활단위를 의미한다. 연구목적에 따라 1인가구와 단독가구라는 용어가 혼용되고 있으며, 2000년 이전에는 주로 단독, 독신가구로 지칭하는 용어가 주로 사용되어져 왔다. 2000년 이후 부터는 주로 1인가구로 지칭되고 있으나 여전히 그 개념은 각기 다르게 사용되고 있다. 2005년부터 통계청에서 1인가구라는 개념을 사용하면서 1인가구를 가구원의 수를 기준으로 1인이 독립적으로 취사, 취침 등의 생계를 유지하는 가구로 정의하고 있으며, 최근 통계청에서 정의하고 있는 1인가구에 대한 개념은 직장, 학업, 가족의 학업, 취업, 혼인, 사별 등과 같은 이유로 일시적으로 혼자 거주할 경우에도 1인가구로 간주하고 있다(통계청 홈페이지, 2020).

이에 본 연구는 1인가구에 대한 다양한 개념에 대한 정의를 고려하여, 「건강가정기본법」 및 통계청의 정의와 같이 '취사, 취침 등의 생계를 혼자 독립적으로 유지하고 있는 가구'로 정의하되, 배우자·부모 등의 가족이 있어도 이혼·사별·별거·독립 및 기타 사유로 인해 가족과 함께 거주하고 있지 않는, 다양한 혼인지위를 포함한 혼자 생활하는 가구로 정의하여 바라보고자 한다. 또한 1인가구는 성별·연령 등 인구통계학적 변인에 따른 특성 뿐 아니라 1인가구를 구성하게 된 동기, 세대 간에 살아온 사회적 경험, 연령에 따른 발달과업 등 1인가구라는 공통점 이외에 특성이 상이하다. 특히 비자발적 1인가구는 다인 가구에 비해 직업의 안정성 및 소득 수준과 주거 사정 그리고 건강 상태 등이 현저히 떨어지고, 이러한 위험을 당사자들의 개인적 노력만으로 극복하기는 쉽지 않으므로(이여봉, 2017) 1인가구 대상 연구는 필요함을 알 수 있다.

2. 일·생활 균형의 이론적 논의

'일과 삶의 균형'은 1972년 국제 노동관계 컨퍼런스(International labor relations conference)에서 도입된 노동환경의 질(Quality of work life)에서 시작되었다. 초기 일·가정 양립에 대한 논의는 근로생활의 질을 높이기 위한 이념으로 시작되었으며, 생산성 향상과 기업의 경쟁력을 강화시키기 위한 미시적 운동의 성격을 띠었으나 1990년대 이르러 직장생활과 가정생활의 조화를 강조하는 개념으로 본격적으로 발전(한광수, 2011)되었다. 하지만 최근 여성의 취업률이 증가하고 저출산·고령화 현상이 심화되면서 직장과 가정생활을 병행할 수 있는 사회환경 조성 등에 대한 논의(김경례, 2011)가 활발히 이뤄졌다. 가정학에서의 일·가정 양립 관련 연구는 여성의 경제활동 참여가 증가함에도 불구하고, 여전히 출산, 양육의 부담은 여성에게 집중되어 있고, 기혼취업여성의 경력단절 문제로 인한 저출산

현상을 해결하기 위해 시작되었다. 하지만 가정 내에서의 돌봄을 주로 여성이 담당해 왔다는 점에서 여성 중심의 개념이 될 소지가(송혜림, 2010) 있으며, 현재의 일·가정 양립정책은 혼인을 통한 가정의 성립을 전제로 하는 것이기에 황혼이혼, 비혼 인구의 증가 등에 대한 근본적인 문제해결을 제시하지는 못하는(한광수, 2017) 한계점을 가진다.

이처럼 일·가정 양립은 결혼한 부모와 그들이 낳은 자녀가 있는 가정에 초점이 맞춰져 다양한 형태의 가족이 배제되고 있다. 하지만 1인가구의 급격한 증가 뿐 아니라 기혼자, 미혼자, 자식이 있는 사람, 자식이 없는 사람 등과 같이 다양한 가족이 증가(경향신문, 2017)하고 있어 단순히 일·가정 양립이라는 협소한 측면에서 바라보는 것이 아닌, 개인의 필수생활, 여가 등이 포함되어야 하는 보다 광범위한 개념으로 바라볼 필요가 있다. 또한 최근 가족생활 외에 여가, 개인생활, 자기개발 등을 포함하는 일·생활 균형이 보다 보편화되면서 개인의 행복 및 삶의 질 향상, 기업의 생산성과 국가의 지속가능한 성장을 위해서 갈등에만 국한시키는 것이 아닌 긍정적 상호작용을 촉진할 수 있는 방안(박정열 외, 2016)으로 관점이 변화되고 있다. 즉, 과거 WLB(Work-Life Balance)의 'Life'는 가족의 Life를 지칭하는 뉘앙스가 강했으나, 최근에는 개인으로서의 Life, 보다 포괄적 개념인 일과 생활 균형정책으로(한광수, 2017) 변화를 보이고 있다. 또한 일과 일 이외의 영역에 분포되는 절대적인 시간은 개인마다 균등하지 않으나 주관적으로 인지하는 균형감, 만족감이나 충족감이 상이하다면 객관적인 측면 뿐 아니라 주관적인 측면을 고려하는 포괄적인 접근이 필요하다. 이를테면, 일 중심적인 삶을 살 경우 객관적인 측면에서의 절대적인 시간에서는 불균형을 야기할 수 있으나, 이들이 삶에 대한 만족감을 느낀다면 불균형이라고만 보기 어려울 것이므로 객관적 요인만을 고려하는 것이 아닌, 개인적으로 인식하는 주관적인 상태도 함께 고려되어야 한다.

이에, 본 연구는 일과 가정, 돌봄의 맥락이 아닌 개인의 삶에 직접적인 영향을 주는 여가, 생활 등을 포괄하는 보다 넓은 측면에서의 접근을 하고자 한다. 또한 양적인 시간 확보를 고려한 균형을 논하는 것이 아닌, 개인에게 더 큰 만족을 주며, 심리적으로 인지하는 주관적인 요인을 고려하여 연구 참여자가 주관적으로 인식하고 있는 일·여가 상태에 따라 일중심 유형, 일·여가균형 유형, 여가중심 유형으로 나뉜 이들의 삶을 면밀히 바라보고자 한다.

3. 행복의 개념 및 영향 요인

한국인의 행복수준은 30년 전과 마찬가지로 경제협력개발기구(OECD) 회원국 31개국 중 23위에 머무르고(서울신문, 2020)있다. 먹고 사는 문제에서 벗어난 사회는 예외 없이 삶의 질, 건강과 웰빙, 행복 등에 관심을 갖고 잘 산다는 것의 새로운 기준을 찾는 경향을 보이지만(송혜림, 2010) 과거 대비

소득수준은 향상했지만 체감하는 행복수준은 높지 않은 것이 현실이다.

학자들은 행복이 성별, 연령, 소득, 교육, 보건, 여가와 같은 '객관적인 측면'과 안녕감(well-being)이라고 불리는 '주관적인 측면'에 의해 행복이 설명(김명소 외, 2003) 될 수 있다고 보고 있다. 과거 선행연구에서는 행복의 결정요인을 객관적 지표(성별, 연령, 소득 등), 즉 외적인 요인에서 찾거나 노력하였다. 하지만 일정한 수준을 넘으면 행복지수에 변함이 없는 이스털린의 역설(The Easterlin Paradox)을 통해 현대사회에서 개인의 행복을 객관적 지표만으로 설명하는데 한계점이 있음을 알 수 있다. 즉, 행복감을 결정하는데 사회적 관계 및 사회성이 중요한 함의를 가지며, 여가시간을 활용한 사회 공헌적인 가치를 구현하는 여가활동(남은영·이재열·김민혜, 2010) 등을 예로 들 수 있다. 즉, 객관적 요인 뿐 아니라 자본주의 시장에서 돈으로 살 수 없는 사회적 지지(허청라·구재선·서은국, 2014), 여가시간의 적절성(이문진·황선환, 2014) 등과 같이 주관적인 측면이 행복에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

이와 관련하여 윤소영(2013a)은 행복이 네 가지의 삶의 형태로 나타난다고 보았다. 첫째, 즐거운 삶(the pleasant life)은 규칙적으로 즐거움을 경험하는 것으로 기쁨을 최대화하고 고통을 최소화하여 즐거운 사건이나 행동을 의도적으로 만들어 생활 속에서 습관화함으로써 가능하다고 보았다. 근로시간이 단축되면서 여가활동을 할 수 있는 기회가 확대되었으며, 이는 즐거운 삶과 연관되기 마련이다. 여가활동은 인간의 삶의 질적 향상, 자이실현 및 행복추구 등에 부응하는 역할 뿐 아니라 개인적으로나 사회적으로 삶의 질을 향상시키는데 중요한 기능을 담당(남은영 외, 2010)하고 있다.

둘째, 충실한 삶(the engaged life)은 자신이 원하는 것을 얻는 것으로 기쁨이 아닌 만족감에 초점을 두는 것을 의미하며, 재미를 수반한 활동과 완전히 몰두한 최적의 경험상태에서 행복을 경험할 수 있다고 보았다. 이러한 삶을 누리기 위해서는 여가생활을 가능하게 하는 자원, 소득 뿐 아니라 여가를 함께 즐길 관계망, 여가시설, 프로그램 등과 같은 여가 인프라(이운정, 2003; 박미석, 2002)가 함께 구비되어야 할 것이다.

셋째, 의미 있는 삶(the meaningful life)은 가치 있는 어떤 것을 추구하면서 얻게 되며, 경력, 성취, 우정, 질병 및 고통으로부터의 자유, 아름다움, 교육, 사랑 등의 가치로부터 찾을 수 있다고 보았다. 이는 공동체의 유익성이나 이타성을 통한 만족에서부터 경험할 수 있는 것을 의미하기도 한다.

마지막으로 균형 잡힌 삶(the balanced life)은 어느 한쪽으로 치우치지 않고 균형을 잡아야 더 행복하고 좋은 삶을 의미한다. 즉, 인간은 다양한 역할을 통해 인간발달의 완전한 욕구체계를 충족할 수 있는데 이 때 균형 잡힌 역할체계를 이룬 사람이 행복하다는 것을 의미한다. OECD의 '더 나은 삶을 위한 더 나은 정책' BLI(Better Life Index)에서 개인의 행복과 사회의 진보수준을 측정하기 위해 '일-생활 균형'이 주요한 변수로 활용되고 있으며, 행복을 파악하는데 반드시 포함되어야 함을 시사하고 있다. 즉, 과거에는 경제성장만을 목표로 하였으나, 현재는 소득이 낮더라도 직장과 개인 생활, 그리고 가정 생활의 여유를 즐길 수 있는 일-생활 균형 상태에서의 행복수준의 향상을 원하고(김경미·계선자, 2018) 있다. 윤소영(2014)은 행복의 조건의 한가지로 일과 삶의 균형이 필요하다고 보았으며, 일-가정 균형감이 높을수록 행복도가 높아지는 것(송혜림, 2015)을 통해 중요성을 다시금 확인할 수 있다. 송혜림(2015)

〈표 1〉 행복의 구성요인과 주요 내용

요인	주요 내용
즐거운 삶 (The Pleasant Life)	<ul style="list-style-type: none"> • 즐거운 삶이란 규칙적으로 즐거움을 경험하는 것으로, 쾌락이론에 기반을 둬. • 행복은 원초적이고 주관적 느낌으로 기쁨을 최대화하고 고통을 최소화 하는 것임. • 즐거운 사건이나 행동을 의도적으로 만들어 생활 속에서 습관화함으로써 가능함.
충실한 삶 (The Engaged Life)	<ul style="list-style-type: none"> • 충실한 삶은 자신이 원하는 것을 얻는 것으로, 욕망 이론에 기반을 둬. • 진정한 행복을 찾고 싶다면 자신이 참여하는 활동에서 의미를 찾아야 함. 또한 행복은 우리가 마지막에 느끼는 감정이지 어떤 활동에 참여하고 있을 때 느끼는 감정이 아니고 참여로부터 오는 결과적 감정임. • 인간의 삶에서 즐거움에 넘쳐 행위 자체에 완전히 몰두한 최적의 경험 상태에 행복을 경험할 수 있으며, 이는 재미를 수반한 활동을 통해 가능함.
의미 있는 삶 (The Meaningful Life)	<ul style="list-style-type: none"> • 의미 있는 삶은 가치 있는 어떤 것을 추구하면서 얻게 되는데, 이는 객관주의에 기반을 둬. • 의미 있는 삶을 살기 위해서는 자신의 뛰어난 장점이 무엇인지를 찾아야하며 자신의 일과 가족, 놀이와 일상의 다른 부분을 어떻게 적용시켜야 하는지 알아야 한다고 함.
균형 잡힌 삶 (The Balanced Life)	<ul style="list-style-type: none"> • 균형 잡힌 삶은 위의 3가지 행복 이론들의 종합으로 어느 한 쪽으로 치우치지 않고 균형을 잡아야 더 행복하고 좋은 삶이라는 균형이론에 근거함. • 인간은 다양한 영역에 통해 인간발달의 오나 진화 욕구체계를 충족할 수 있는데, 이때 균형 잡힌 역할체계를 이룬 사람이 행복하다는 가정임. • 인생의 최고 가치를 돈보다는 여가, 가족, 종교를 중시하는 사람의 행복도가 높다는 연구결과를 통해 뒷받침함.

출처 : 윤소영(2013a); Seligman(2002); Sirgy & Wu(2009)에서 인용.

은 영유아기 자녀를 둔 기혼취업여성의 일·가정 균형감 그리고 행복도에 공통적으로 영향을 미치는 변수를 살펴본 결과, 일주일 평균 근로시간, 가족친화제도 개수, 근무시간 조절가능성 등으로 나타났다. 이러한 요인은 개인적 차원에서의 노력으로 해결될 수 없어 정책적·제도적 차원에서의 접근이 필요할 것으로 보인다.

이처럼 1인가구는 ‘행복’이라는 목표를 달성하기 위한 하나의 체계로 볼 수 있으며, 보다 행복한 삶을 영위하기 위해서는 이들의 요구를 충족시킬 수 있는 수단인 ‘자원’과 ‘관리’가 필요하다. 즉, 1인가구의 요구를 충족하기 위해 필요하거나 사용되는 수단을 자원(임정빈 외, 1994)이라고 할 때, 욕구충족을 목표로 하는 단위에서의 자원 관리는 욕구충족의 수준과 삶의 질을 결정(문숙재 외, 1999)하는 중요한 부분이다. 이에 본 연구는 행복수준에 영향을 미치는 요인인 자원을 파악하고, 이를 토대로 자원을 선택하게 된 기준과 의미를 반영하는 가장 근본적인 가치를 파악하여 1인가구가 유도하는 삶의 방향이나 목적을 예측하여 기존과는 다른 삶의 패러다임의 변화를 포착하고자 한다. 이러한 근본적인 고찰은 향후 자원에 대한 효율적 관리 방안과 삶의 다양성을 반영한 행복과 밀접한 정책 기반 마련에 기여할 것으로 보인다.

III. 연구설계

1. 연구모형

1) 설계근거

1인가구를 중심으로 그들이 속한 가족, 그리고 지역사회와 이웃, 제도, 국가와 모두 밀접하게 관련 되어 있으며, 그 연관성을 파악하는 것이 중요하다. 본 연구는 이를 생활과학의 학문적 패러다임을 토대로 바라보고자 한다. 대표적인 개념으로 인간생태학적 관점을 들 수 있으며, 이는 개인 또는 가족 구성원이 상호의존적인 관계에 있으면서 동시에 자신을 둘러싼 물리적·사회적 환경과 끊임없는 상호작용을 통해 각종 에너지와 정보를 주고받으면서 이에 적응하고 균형 있는 발전을 추구하는 것을 의미(문숙재 외, 1999)한다. 즉, 1인가구는 복잡한 환경 속에서 존재하는 유기체로 환경과 계속적으로 상호작용하므로 개별 대상으로만 간주하여 연구한다면 행복 및 이에 영향 미치는 요인에 대한 논의를 발전시키기가 쉽지 않을 것이다. 따라서 1인가구를 하나의 유기체로 바라보면서 1인가구를 둘러싼 생활환경에도 관심을 가질 필요가 있다.

이에 본 연구는 시간의 흐름에 따른 인간과 환경 간의 역동적인 상호작용을 다루는 인간생태학적 관점(이정연, 1993)을 토대로 인간과 가족, 사회가 상호의존적이며 필연적으로 환경을 다뤄야 한다는 사실(김영주 외, 2015)을 염두에 두어 살펴

보고자 한다. 나아가 1인가구가 처해있는 여러 가지 차원의 환경과 어떻게 상호작용하나에 따라 이들의 삶의 질은 달라질 수 있으므로 본 연구는 인간(1인가구)을 둘러싸고 있는 인접 환경과 그 환경과의 상호작용을 통해 인간의 생활을 이해하고, 여기에서 파생되는 문제를 해결하여(문숙재, 1998) 1인가구의 행복수준 향상에 기여하고자 한다. 이러한 맥락에서 1인가구를 이해하고 행복수준을 향상하기 위해서는 이들의 본질과 특성을 전체적으로 고려해야 하며, 이는 체계이론(System Theory)을 기반으로 검토할 수 있다. 1인가구는 그들이 설정한 목표를 달성하기 위해 환경으로부터 자원을 공급받아 기능하는 부분들의 통합된 집합체이며, 이들은 관리적 체계를 통해 자원을 획득하고 사용함으로써 목표를 달성(임정빈 외, 1994)하려고 한다. 이 때 개인이나 가족은 다른 생물에 비해 환경의 변화에 보다 잘 적응하고 더 나아가 자신의 목표를 위해 환경을 변화시켜서 유용한 자원을 생산(임정빈 외, 1994)할 수 있는 강점이 있다. 이처럼 욕구충족을 위해 필요하거나 사용되는 수단을 자원이라고 할 때(임정빈 외, 1994) 자원은 희소하며 제한되어 있기 때문에 관리는 필수적(문숙재 외, 1999)으로 이뤄져야한다. 투입, 변환과정, 산출, 피드백의 관리체계를 통해 변화하는 환경적 자극에 대처할 수 있고 원하는 바를 실현할 수 있는 정보를 얻을 수 있게 된다(임정빈 외, 1994). 즉, 행복은 개인이 보유한 자원의 질과 양에 따라 결정될 수 있으며, 삶의 원천이자 활동의 원천인 자원은 행복수준의 필수요인(김원배, 2009)으로 볼 수 있으므로 우리는 보다 나은 행복한 삶을 위해 합리적으로 자원을 배분하고 사용하는 측면에서의 접근이 필요하다. 또한 자원을 어떻게 조달하고 사용하는지, 이들을 둘러싼 환경과의 관계는 어떠한지 보다 통합적으로 바라볼 필요가 있다.

이에 따라 1인가구가 속해있는 환경과 이들이 가지고 있는 자원은 다음과 같은 기준으로 구분하고자 한다. 먼저, 1인가구가 일상생활을 하고 있는 환경은 가정환경과 직장환경으로 나눠 살펴(이순미, 2014) 볼 수 있다. 가족은 한 개인의 성장이 일어나는 대표적인 미시체계로 개인이 태어나서 최초로 접하는 사회적 생태계로 볼 수 있는데, 경제활동참가율이 62.6%(통계청, 2020년 2월 기준)임을 감안한다면 직업세계 또한 개인이 가족과 더불어 평생동안 가장 밀접한 환경 중 하나로 볼 수 있다.

이에 본 연구는 1인가구가 접하는 환경을 ‘일의 영역’과 ‘일 이외의 영역’에서 경험하는(experienced)활동으로 한정지어 살펴보고자 하며, 각각의 삶은 그에 준하는 자원과 사회환경과 함께 상호작용할 때 가능하므로 이에 따른 자원은 다음과 같이 규정하고자 한다. 즐거운 삶은 규칙적으로 여가를 이용할 수 있는 시간, 비용이 확보되었을 때 가능하므로 ‘여가자원’, 충실한 삶은 자신이 참여하는 활동과 그 활동이 가능한 공적 전달 체계와 서비스 등이 필요하므로 ‘인프라자원’, 의미 있는 삶은 공동체의 유익성, 이타성 등을 느낄 수 있는 사회적인 활동을

〈표 2〉 이론적 근거에 따른 연구모형의 분석틀

행복수준 구상하는 삶	즐거움함	<ul style="list-style-type: none"> 다인가구에 비해 여가를 통해 많은 관계를 맺고 시간 소요 규칙적으로 여가를 이용할 수 있는 시간, 비용이 확보되었을 때 가능 	1인가구	<ul style="list-style-type: none"> 현재 경제활동을 실시하는 1인가구 개인의 성별, 연령, 소득 등 인구통계학적 요인이나 신체적, 개인의 심리적 요인 등 개인마다 특성 상이 	1인가구	<ul style="list-style-type: none"> 일·여가 유형에 따른 1인가구 구분 <ul style="list-style-type: none"> - 일중심 유형 - 일·여가균형 유형 - 여가중심 유형 인구통계학적 특성에 따른 특성 분석 <ul style="list-style-type: none"> - 성별, 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자 지위, 월평균 소득
	충실함	<ul style="list-style-type: none"> 자신이 참여하는 활동과 그 활동이 가능한 환경이 구비되었을 때 의미를 찾을 수 있음. 		<ul style="list-style-type: none"> 행복한 삶은 경험하는(experienced) 활동을 통해 가능함 1인가구가 몸담고 있는 환경은 가정과 직장환경으로 나뉨. 1인가구는 다인가구와 달리 삶이 직업적 활동과 개인생활로 양분되므로 여가를 통해 많은 관계를 맺고 시간을 보내므로 이와 관련하여 살펴보고자 함 		<ul style="list-style-type: none"> 여가활동(한 번 이상) 참여 빈도 여가시간 (여가시간, 총분도, 자유도, 희망여가시간) 여가비용 (지출액, 총분도, 적절여가비용)
	의미있는 삶	<ul style="list-style-type: none"> 공동체의 유익성, 이타성을 통해 만족감을 느낄 때 가능함. 		<ul style="list-style-type: none"> 개인이 적극적으로 참여하는 돌 이상의 환경들 간의 상호관계 가족, 직장, 사회생활 사이의 공식적, 비공식적 관계 여가활동을 실시하기 위한 개인과 직장과의 관계 		<ul style="list-style-type: none"> 인프라자원 (이용여부, 인지도, 총분도) 공공 여가프로그램 (인지도, 총분도)
	균형잡힌 삶	<ul style="list-style-type: none"> 어느 한쪽으로 치우치지 않고 균형을 잡아야 더 행복하고 좋은 삶을 의미함 일과 일 이외의 영역의 균형을 유지할 수 있는 계도가 이를 가능하게 함. 		<ul style="list-style-type: none"> 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부 		<ul style="list-style-type: none"> 계도자원 주 5일 근무제 실시 여부 주 52시간 근무제 실시 여부

통해 가능하므로 ‘사회활동자원’, 균형 있는 삶은 일·생활균형 지원 제도(주 5일 근무제 및 주 52시간 상한제 실시 여부 등) 사용을 통해 일과 일 이외의 영역의 균형을 유지할 수 있으므로 ‘제도자원’으로 규정하여 살펴보고자 한다.

행복수준에 영향을 미칠 것이라고 가정된 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원이 일·여가 유형에 따라 다른 영향력이 나타날 것으로 가정하고 일중심 유형, 일·여가균형 유형, 여가중심 유형으로 나눠 구분하여 살펴보고자 한다.

2) 연구모형

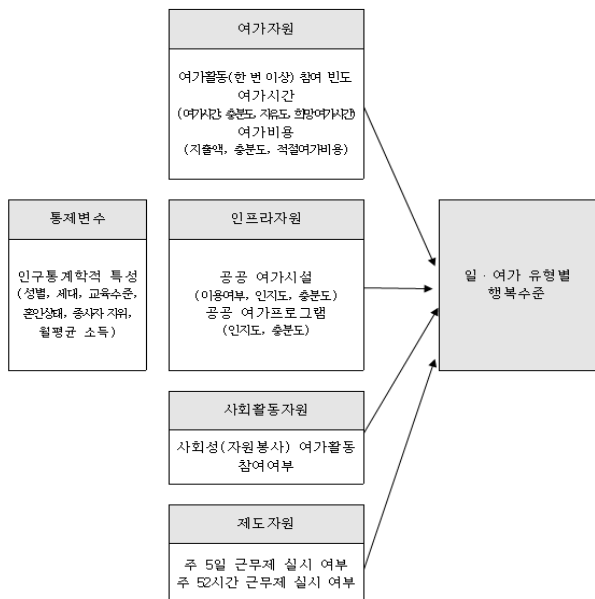
본 연구는 1인가구의 일·여가 유형에 따라 행복수준에 영향을 미치는 요인을 〈그림 1〉과 같이 연구모형을 설정하였다.

2. 연구자료 및 분석방법

1) 연구자료 자료 및 대상

본 연구는 2019년 9월부터 11월까지 17개 시·도(제주도 및 세종시 포함)의 만 15세 이상의 국민을 대상으로 한 문화체육관광부의 「2019년 국민여가활동조사」의 원자료를 활용하였다. 1인가구의 행복수준을 분석하는데 있어 인구통계학적 특성을 비롯하여 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원에 해당하는 요인을 활용하고자 하며, 원자료가 해당 지표를 포함하고 있어 활용하고자 한다.

본 연구대상은 「2019년 국민여가활동조사」에서는 만 15세 이상 인구 10,060명이 응답하였는데, 이 중 연구대상은 ‘전체 동거 가구원 수가 몇 명입니까(본인 포함)?’라는 질문에 ‘1명’이라고 응답한 1,692명을 추출하였으며 ‘귀하께서는 현재 직장에 다니고 계십니까?’에 ‘하였다’, 연령은 ‘20대 이상’에 응답한 전체 원자료 10,060명 중 9.5%에 해당하는 1인가구 총 959명을 추출하여 최종 연구대상으로 하였다¹⁾.



〈그림 1〉 연구모형

1) 본 연구에서 사용한 자료와 관련하여 울산대학교 생명윤리위원회(IRB)의 심의를 거쳐 심사면제 대상임을 승인받았다.(IRB No. 2021R0005-001)

2) 연구가설 및 분석방법

본 연구의 모형을 토대로 설정한 가설은 1인가구의 행복수준에 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원이 영향을 미칠 것이라고 가정하고, 이 과정에서 일·여가 유형에 따라 차이가 있을 것이라는 가정 하에 세운 구체적인 연구가설 및 분석방법은 다음과 같다.

- 연구가설 1. 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준은 차이가 있을 것이다.
 연구가설 2. 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미치는 상대적 영향력이 다를 것이다.

첫째, 1인가구의 일·여가 유형에 따라 행복수준의 차이를 검토하기 위해 SPSS Statistics 21을 사용하여 일원배치분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다. 등분산 가정을 만족하지 않을 경우 Welch's ANOVA로 분석을 하였다. 한편, 통계적으로 유의한 차이가 있는 경우 사후검정으로 ANOVA에서는 Schffe로 분석하였고, Welch's ANOVA에서는 Games-Howell 을 이용하여 분석하였다.

둘째, 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원의 상대적 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석(Hierarchical Regression Analysis)을 실시하였다. 위계적 회귀분석은 행복수준에 미치는 요인 중 상대적 영향력을 규명할 수 있으며, 독립변수의 상대적 영향력의 크기를 순서대로 파악할 수 있는 장점이 있다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 행복수준

본 연구의 종속변수인 행복수준(10점 만점)에 대해 일·여가 유형별로 살펴보면, 일중심 유형 6.41점, 일·여가균형 유형 6.98점, 여가중심 유형 7.39점으로 나타났다. 여가중심 유형의 행복수준이 가장 높게 나타났으며, 일·여가균형 유형은 전체 평균과 유사한 수준, 일중심 유형은 평균 보다 낮게 나타났다. 이와 같이 일·여가 유형에 따른 행복수준은($F=39.222, p<.001$) 유의한 차이를 보였으며, 사후분석(Games-Howell)을 실시한 결과, 세 집단 간 행복수준의 차이는 통계적으로 유의하게 나타났다.

한편, 여가중심 유형은 7.39점으로 행복수준이 가장 높게 나타났는데, 이는 일·여가 균형에서 여가중심적일수록 행복수준이 높은 것으로 나타난 연구결과(정영금·윤소영, 2018)와 같은 맥락으로 볼 수 있다.

2. 행복수준 영향요인의 상대적 영향력

행복수준 영향 요인을 보다 면밀히 파악하기 위해 1단계 위계에는 인구통계학적 특성을 투입하여 행복수준에 미치는 영향을 확인하였다. 다음으로 2단계 위계에는 행복수준 영향 요인(여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원)을 투입하여 행복수준에 미치는 영향을 분석하였다. 즉, 인구통계학적 특성 및 행복수준 영향 요인(여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원)이 행복수준에 미치는 영향을 위계적 회귀분석을 통해 검증하였으며, 이는 행복수준 영향 요인의 상대적 영향력을 인구통계학적특성과 분리하여 볼 수 있는 장점이 있다.

1) 일중심 유형

일중심 유형은 1단계 위계에서 F 통계량에 해당하는 p -value 는 $p=.005$ 로 1단계 위계에서 사용된 통제변수는 행복수준에 유의한 영향을 주었다. 명목척도인 범주형 변수에 속하는 성별, 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자지위, 월평균 소득은 더미변수로 변환하여 분석하였으며, 종사자지위($\beta=.129, p=.038$)와 월평균 소득 300만원이상($\beta=.183, p=.013$)은 행복수준에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 비상용직에 비해 상용직, 월평균 소득은 200만원미만에 비해 300만원이상일 때 행복수준이 보다 높다는 것을 의미한다. 다음으로 결정계수는 .069로 나타났으며, 이는 1단계 위계에 있는 통제변수가 행복수준을 설명하는 설명력이 6.9%임을 의미한다. 독립변수가

〈표 3〉 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준

구분	표본수	행복수준	
		평균	Schffe
일중심	338	6.41	a [‡]
일·여가균형	370	6.98	b [‡]
여가중심	251	7.39	c [‡]
F			39.222 ^{***†}

주: 1) ^{*} $p<.10$, ^{**} $p<.05$, ^{***} $p<.01$, 2) [†] Welch's test, 3) [‡] Games-Howell post hoc test

추가된 위계2 모형의 결정계수는 .154이고, 결정계수의 변화량은 .085이다. 즉, 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원과 같은 ‘행복수준 영향 요인’이 추가된 위계 2의 설명력이 15.4%라는 것을 의미하며 결정계수 변화량(ΔR^2)이 통계적으로 유의미($p=.015$)하게 나타났다. 모형 2의 통제변수 종사자 지위 중 상용직은 $p>.05$ 로 나타나 모형 1에서는 유의하였으나, 독립변수의 위계가 추가된 모형 2에서는 유의하지 않게 나타났다. 세대 중 청년($\beta=-.150, p=.056$)과 월평균 소득 300만원이상($\beta=.207, p=.008$)이 추가로 모형 2에서 유의하게 나타났다. 즉, 월평균 소득은 200만원미만에 비해 300만원이상일 때 행복수준이 보다 높다는 것을 의미한다.

위계 2에서의 독립변수는 여가시간 자유도($\beta=.123, p=.078$)와 여가비용 지출액($\beta=.184, p=.048$), 적절 여가비용($\beta=-.232, p=.014$)이 행복수준에 유의한 영향을 주었으며, 위계 2의 독립변수에 대한 β 값은 적절 여가비용을 제외하고는 양수로 나타났다. 여가시간 자유도($\beta=.123$)와 여가비용 지출액($\beta=.184$)이 높을수록, 적절 여가비용($\beta=-.232$)이 높지 않을수록 행복수준이 높아지는 것으로 나타났다. 즉, 행복수준 영

향 요인 중에서 적절 여가비용($\beta=-.232$)이 행복수준에 가장 높은 영향을 주었으며, 그 다음은 여가비용 지출액($\beta=.184$), 여가시간 자유도($\beta=.123$)순으로 행복수준에 영향을 주었다. 이를 종합하면 일중심 유형 1단계 위계에서 실시한 1인가구의 행복수준에 영향을 주는 인구통계학적 요인은 종사자지위, 월평균 소득으로 나타났다. 상용직이고, 월평균 소득이 200만원 미만보다는 300만원이상일 때 행복수준에 정적(+인) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 일중심 유형의 1인가구는 타 유형에 비해 월평균 소득이 가장 낮은 집단(200만원 미만)이 많이 분포되어 있어 행복수준에 부적(-인) 영향력을 미친 것으로 유추할 수 있다. 또한 고용이 불안정한 비상용직이 많이 분포되어 있는 것 역시 행복수준에 영향력을 미친 것으로 보인다. 임금노동자의 행복은 정규직인 경우 보다 행복하며, 정년이 보장되지 않는 고용계약은 행복수준에 부정적인 영향을 미친다는 선행연구 결과(김승권 외 2008; 박수호·이민정, 2013; 이미영 외, 2019)와 일치한다. 소득수준이 낮을 경우 소득이 증가하면 행복수준을 높이는데 기여하지만 이스털린의 역설을 두고 다양한 연구결과가 제시되었듯이, 일정 수준 이상 소득수

〈표 4〉 일중심 유형 1인가구의 행복수준 영향 요인 상대적 영향력

구분	Model 1		Model 2		
	B	β	B	β	
(상수)	6.034		4.274		
성별(ref.=여성)	남성	-0.153	-0.050	-0.173	-.056
세대(ref.=청년)	중년	-0.307	-.102	-0.449	-.150*
	노년	0.371	.080	0.138	.030
교육수준(ref.=중졸이하)	고졸	0.059	.020	-0.012	-.004
	대졸이상	0.052	.017	-0.168	-.055
혼인상태(ref.=결혼경험 있음)	결혼경험 없음	0.050	.017	0.095	.031
종사자지위(ref.=비상용직)	상용직	0.384	.129**	0.212	.071
월평균 소득(ref.=200만원미만)	200~300만원미만	0.293	.096	0.356	.116
	300만원이상	0.596	.183**	0.674	.207**
여가활동 참여 빈도			0.006	.026	
여가시간			-0.077	-.090	
여가시간 충분도			0.119	.089	
여가시간 자유도			0.154	.123*	
희망 여가시간			0.095	.127	
여가비용 지출액			0.000	.184**	
여가비용 충분도			0.051	.042	
적절여가비용			0.000	-.232**	
공공 여가시설 이용여부(ref.= 이용하지 않음)			0.145	.048	
공공 여가시설 인지도			-0.120	-.106	
공공 여가시설 충분도			0.027	.024	
공공 여가프로그램 인지도			0.094	.090	
공공 여가프로그램 충분도			0.060	.051	
사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부(ref.=참여한 적 없음)			0.219	.030	
주 52시간 근무제 실시 여부(ref.= 실시하지 않음)			-0.186	-.060	
주 5일 근무제 실시 여부(ref.= 실시하지 않음)			0.362	.116	
F		2.687***		2.267***	
$R^2(\Delta R^2)$.069		.154(.085**)	

주: * $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

준에 다 다르다면 소득증가가 행복감을 높이지 못하므로(이유진·황선환, 2018) 단순히 월평균 소득 증가에만 초점을 맞추는 것은 행복수준을 높이는데 효율적인 접근방법으로 보기 어려우며 이와 같은 단편적인 접근은 지양해야 한다. 또한 일중심 유형 1인가구의 2단계 위계에서 행복수준에 영향력을 미친 자원은 여가자원으로 나타났다. 적절 여가비용이 적고, 여가비용 지출액이 많고, 여가시간 자유도를 높게 인식할 때 순으로 행복수준에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여가비용이 많을수록 행복지수에 유의한 영향을 미치는 연구결과(남은영 외, 2012; 이유진·황선환, 2019)와 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 즉, 여가 관련 지출이 많을수록 이에 할애하는 시간이 많아지고 이는 여가시간에 대한 자유도를 높게 인식하게 되어 행복으로 이어질 수 있다. 한편, 회귀분석의 기본 가정 검토를 위해 독립변수 간 공차한계(Tolerance)는 0.1 이상이고 분산팽창지수(VIF)는 10 미만으로 다중공선성(Multicollinearity)의 문제가 없으며, Durbin-Watson 통계량이 1.890으로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

2) 일·여가균형 유형

일·여가균형 유형의 1단계 위계에서 F 통계량에 해당하는 p -value는 $p < .001$ 로 1단계 위계에서 사용된 통제변수는 행복수준에 유의한 영향을 주는 변수가 있음을 의미한다. 명목척도인 범주형 변수에 속하는 성별, 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자 지위, 월평균 소득은 다미변수로 변환하여 분석하였으며, 세대 중년($\beta = -.118, p = .097$)과 노년($\beta = -.134, p = .093$), 교육수준 고졸($\beta = .193, p = .047$)과 대졸이상($\beta = .197, p = .071$), 종사자 지위($\beta = .121, p = .043$)가 행복수준에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 중년과 노년 보다는 청년, 중졸이하에 비해 고졸과 대졸이상, 비상용직에 비해 상용직일 때 행복수준이 보다 높다는 것을 의미한다. 다음으로 결정계수는 .089로 나타났으며, 이는 1단계 위계에 있는 통제변수가 행복수준을 설명하는 설명력이 8.9%임을 의미한다. 독립변수가 추가된 위계2 모형의 결정계수는 .291이고, 결정계수의 변화량은 .202이다. 즉, 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원과 같은 '행복수준 영향 요인'이 추가된 위계 2의 설명력이 29.1%라는 것을 의미하며 결정계수 변화량(ΔR^2)이 통계적으로 유의미($p < .001$)하게 나타났다. 모형 2의 통제변수 종사자지위 중 세대 중 노년, 상용직은 $p > .05$ 로 나타나 모형 1에서는 유의하였으나, 독립변수의 위계가 추가된 모형 2에서는 유의하지 않게 나타났으며, 세대의 중년($\beta = -.114, p = .081$), 교육수준의 고졸($\beta = .201, p = .025$), 대졸이상($\beta = .223, p = .029$)은 모형 2에서도 유의하게 나타났다. 한편, 혼인상태의 결혼경험 없음($\beta = -.136, p = .036$)은 모형 2에서 추가로 유의미하게 나타났다. 즉, 중년 보다는 청년, 중졸이하에 비해 고졸과 대졸이상, 기혼일 때 행복수준이 보다 높게 나타났다.

위계 2에서의 독립변수는 여가활동 참여빈도($\beta = .112, p = .047$), 여가비용 충분도($\beta = .242, p < .001$), 공공 여가시설 이용 여부($\beta = .085, p = .082$), 주 5일 근무제 실시 여부($\beta = .119, p = .048$)가 행복수준에 유의한 영향을 주었으며, 위계 2의 독립변수에 대한 β 값은 모두 양수로 나타나 여가활동 참여빈도($\beta = .112$)가 많을수록, 여가비용 충분도($\beta = .242$)가 높을수록, 주 5일 근무제를 실시($\beta = .119$) 할수록 행복수준이 높아지는 것으로 나타났다. 표준화 계수의 크기를 비교하면, 여가비용 충분도($\beta = .242$), 주 5일 근무제 실시 여부($\beta = .119$), 여가활동 참여빈도($\beta = .112$), 공공 여가시설 이용 여부($\beta = .085$) 순으로 행복수준에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이를 종합하면 일·여가균형 유형 1단계 위계에서 실시한 행복수준에 영향을 주는 인구통계학적 요인은 세대, 교육수준, 종사자지위이며, 중년과 노년보다는 청년, 중졸이하보다는 고졸과 대졸이상, 상용직일 때 행복수준이 높은 것으로 나타났다. 먼저, 높은 교육수준은 양질의 일자리를 얻게 될 가능성이 높아지며 고소득과 고용의 안정성이 보장되므로 행복수준과 관계가 있는 것으로 보인다. 일·여가균형 유형 1인가구의 2단계 위계에서 행복수준에 영향력을 미친 자원은 여가, 인프라, 제도자원으로 나타났다. 여가비용 충분도가 높을수록 행복수준에 대한 영향력이 증가하였으며, 주 5일 근무제를 실시할수록, 여가활동 참여빈도가 높을수록, 공공 여가시설을 이용할수록 행복수준에 정적(+인) 영향을 주는 것으로 나타났다. 기존 선행연구에서 여가활동 참여 빈도가 높을수록 행복은 낮게 나타난 것과 상반된 결과이나, 여가활동에 참가하는 빈도가 높아야 여가활동의 목적을 달성하고 그 과정에서 행복감을 얻을 수 있는 일반적인 상태로 판단(김경식·이루지, 2011) 된다. 또한 김경식과 이루지(2011)의 연구에서는 여가활동에 필요한 비용을 투입할 때 행복해질 수 있는 것으로 나타난 것에서 한 걸음 더 나아가 단순 여가활동에 투입하는 절대적인 비용의 양이 아닌, 일·여가균형 유형에서는 본인이 충분하다고 인식하는 것이 행복과 보다 직접적인 관련이 있는 것으로 보인다. 뿐만 아니라 공공여가시설 이용여부가 정적으로 나타났는데, 이는 저렴한 비용으로 다양한 시설 및 프로그램 등을 이용할 수 있는 장점으로 볼 수 있다. 하지만 이용자의 수요에 부합하는 서비스를 제공하지 못하면 이용률이 낮아지므로(이준수·이정학, 2002) 이에 대한 적극적인 방안 모색이 필요할 것으로 보인다. 다음으로 주 40시간(주 5일) 근무제를 실시하였을 때 행복수준이 보다 높게(김유선, 2010) 나타났으며, 그보다 근로일수가 많거나 주 5일 미만일 때도 행복수준은 낮은 편으로 나타났다. 또한 총 근로시간이 40시간일 때 행복수준은 높은 편이지만, 40시간 미만(15시간 이상)으로 짧게 일하면 행복수준이 낮게 나타났다(안주영 외, 2016). 이를 통해 일·여가 균형을 유지하는데 기여하는 주 5일 근무제 및 주 52시간 상한제가 중요한 요인임을 알 수 있다. 이러한 제도의 도입으로 인해 일하지 않는 시간, 즉 여가에 대한 관심은 증가하고 있으며 불평등하고

〈표 5〉 일·여가균형 유형 1인가구의 행복수준 영향 요인 상대적 영향력

구분	Model 1		Model 2	
	B	β	B	β
(상수)	6.719		3.384	
성별(ref.=여성)	남성	-0.188	-0.171	-.064
세대(ref.=청년)	중년	-0.308	-0.300	-.114 [△]
	노년	-0.511	-.134 [△]	-.121
교육수준(ref.=중졸이하)	고졸	0.515	0.537	.201 ^{**}
	대졸이상	0.507	.197 [△]	.223 ^{**}
혼인상태(ref.=결혼경험 있음)	결혼경험 없음	-0.189	-0.361	-.136 ^{**}
종사자지위(ref.=비상용직)	상용직	0.315	0.197	.076
월평균 소득(ref.=200만원미만)	200~300만원미만	0.082	0.043	.016
	300만원이상	0.099	-.020	-.007
여가활동 참여 빈도			0.020	.112 ^{**}
여가시간			0.024	.034
여가시간 충분도			0.021	.016
여가시간 자유도			-0.038	-.033
희망 여가시간			0.079	.126
여가비용 지출액			0.000	-.061
여가비용 충분도			0.290	.242 ^{***}
적절여가비용			0.000	.066
공공 여가시설 이용여부(ref.= 이용하지 않음)			0.218	.085 [△]
공공 여가시설 인지도			0.041	.042
공공 여가시설 충분도			0.134	.129
공공 여가프로그램 인지도			-0.014	-.015
공공 여가프로그램 충분도			0.094	.091
사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부(ref.=참여한 적 없음)			-0.273	-.065
주 52시간 근무제 실시 여부(ref.= 실시하지 않음)			-0.080	-.031
주 5일 근무제 실시 여부(ref.= 실시하지 않음)			0.311	.119 ^{**}
F		3.903 ^{***}		5.636 ^{***}
R ² (ΔR^2)		.089		.291(.202 ^{***})

주: [△]p<.10, ^{**}p<.05, ^{***}p<.01

불균형적인 시간 속에서 여가시간의 확보는 행복수준을 향상하는 것은 필요충분조건과 같으며 큰 영향력을 미치는 것으로 해석할 수 있다. 한편, 회귀분석의 기본 가정 검토를 위해 독립변수 간 공차한계(Tolerance)는 0.1 이상이고 분산팽창지수(VIF)는 10 미만으로 다중공선성(Multicollinearity)의 문제가 없으며, Durbin-Watson 통계량이 1.890으로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

3) 여가중심 유형

여가중심 유형의 1단계 위계에서 F 통계량에 해당하는 p-value는 p<.001로 1단계 위계에 사용된 통제변수는 행복수준에 유의한 영향을 주는 변수가 있음을 의미한다. 명목척도인 범주형 변수에 속하는 성별, 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자지위, 월평균 소득은 더미변수로 변환하여 분석하였으며, 세대 중년($\beta=-.186, p=.030$)과 교육수준 고졸($\beta=.347, p=.005$)과 대졸이상($\beta=.451, p=.001$)이 행복수준에 유의한 영향을 주는

것으로 나타났다. 즉, 중년 보다는 청년, 중졸이하 보다는 고졸과 대졸이상일 때 행복수준이 보다 높다는 것을 의미한다. 다음으로 결정계수는 .122로 나타났으며, 이는 1단계 위계에 있는 통제변수가 행복수준을 설명하는 설명력이 12.2%임을 의미한다. 독립변수가 추가된 위계2 모형의 결정계수는 .314이고, 결정계수의 변화량은 .193이다. 즉, 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원과 같은 행복수준 영향 요인이 추가된 위계 2의 설명력이 31.4%라는 것을 의미하며 결정계수 변화량(ΔR^2)이 통계적으로 유의미(p<.001)하게 나타났다. 모형 2의 통제변수 교육수준 중 고졸은 p>.05로 나타나 모형 1에서는 유의하였으나, 독립변수의 위계가 추가된 모형 2에서는 유의하지 않게 나타났으며, 세대의 중년($\beta=-.180, p=.026$)과 교육수준의 대졸이상($\beta=.262, p=.039$)은 모형 2에서도 유의하게 나타났다.

위계 2에서의 독립변수는 여가시간($\beta=-.425, p=.007$), 여가시간 충분도($\beta=.271, p=.003$), 희망 여가시간($\beta=.373, p=.019$), 공공 여가프로그램 충분도($\beta=.202, p=.025$), 사회성

(자원봉사) 여가활동 참여여부($\beta=.153, p=.010$)가 행복수준에 유의한 영향을 주었으며, 위계 2의 독립변수에 대한 β 값은 여가시간을 제외하고는 양수로 나타났다. 여가시간($\beta=-.425$)이 많을수록 행복수준은 낮아지며, 여가시간 충분도($\beta=.271$)가 높을수록, 희망 여가시간($\beta=.373$)이 높을수록, 공공 여가프로그램 충분도($\beta=.202$)가 높을수록, 사회성(자원봉사) 여가활동에 참여($\beta=.153$)할수록 행복수준이 높아지는 것으로 나타났다. 표준화 계수의 크기를 비교하면, 여가시간($\beta=-.425$), 희망 여가시간($\beta=.373$), 여가시간 충분도($\beta=.271$), 공공 여가프로그램 충분도($\beta=.202$), 사회성(자원봉사) 여가활동을 참여($\beta=.153$) 순으로 행복수준에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여가중심 유형 1단계 위계에서 실시한 행복수준에 영향을 주는 인구통계학적 요인은 세대와 교육수준으로 나타났다. 중년보다는 청년, 중졸이하보다는 고졸과 대졸이상의 행복수준이 높은 것으로 나타났으며, 이는 타 세대에 비해 중년층은 양육, 주거, 노후준비 등 다양한 문제에 직면하고 있으나, 은퇴연령이 낮아지면서 고용은 불안정해지고 정책 수혜대상에서도

청년층과 노년층을 지원해야하는 주체로 인식되면서 중년층의 행복수준에 부정적 영향력을 보이고 있는 선행연구의 결과와 같은 맥락에서 이해할 수 있다(이민정, 2020). 또한 기존 선행연구에서도 밝혀진 바와 같이 최종 학력이 높은 사람일수록 행복 지수 점수 또한 높게 나타나(김미곤 외, 2017) 학력과 행복수준의 차이는 통계적으로도 유의미한 것으로 밝혀졌다.

여가중심 유형 1인가구의 2단계 위계에서 행복수준에 영향을 미친 자원은 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원으로 나타났다. 여가시간이 많을수록 행복수준에 부정(-) 영향을 주었으며, 희망 여가시간과 여가시간 충분도가 높을수록 행복수준에 정적(+인) 영향을 미치고 있다. 뿐만 아니라 공공 여가프로그램 충분도를 높게 인식하고, 사회성(자원봉사) 여가활동을 참여할수록 행복수준에 정적(+인) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여가시간이 적고, 여가시간 충분도와 희망 여가시간이 높고, 공공 여가프로그램을 충분하게 인지하고, 사회성(자원봉사) 여가활동에 참여할수록 행복수준이 높게 나타났다. 여가중심 유형은 여가시간이 가장 낮았으나 행복수준은 가장 높

〈표 6〉 여가중심 유형 1인가구의 행복수준 영향 요인 상대적 영향력

구분	Model 1		Model 2	
	B	β	B	β
(상수)	6.930		3.545	
성별(ref.=여성)	남성	-0.155	-0.133	-.054
세대(ref.=청년)	중년	-0.479	-0.464	-.180**
	노년	-0.390	-0.367	-.110
교육수준(ref.=중졸이하)	고졸	0.859	0.431	.174
	대졸이상	1.099	0.638	.262**
혼인상태(ref.=결혼경험 있음)	결혼경험 없음	-0.367	-0.359	-.140
종사자지위(ref.=비상용직)	상용직	0.104	0.041	.016
월평균 소득(ref.=200만원미만)	200~300만원미만	0.063	0.075	.030
	300만원이상	0.170	0.289	.116
여가활동 참여 빈도			0.013	.072
여가시간			-0.283	-.425***
여가시간 충분도			0.391	.271***
여가시간 자유도			0.014	.010
희망 여가시간			0.218	.373**
여가비용 지출액			0.000	-.041
여가비용 충분도			-0.039	-.032
적절여가비용			0.000	.123
공공 여가시설 이용여부(ref.= 이용하지 않음)			0.196	.078
공공 여가시설 인지도			-0.002	-.002
공공 여가시설 충분도			-0.004	-.004
공공 여가프로그램 인지도			0.075	.078
공공 여가프로그램 충분도			0.228	.202**
사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부(ref.=참여한 적 없음)			0.836	.153**
주 52시간 근무제 실시 여부(ref.= 실시하지 않음)			-0.163	-.067
주 5일 근무제 실시 여부(ref.= 실시하지 않음)			0.286	.115
F		3.709***		4.128***
$R^2(\Delta R^2)$.122		.314(.193***)

주: * $p < .10$, ** $p < .05$, *** $p < .01$

게 나타났다. 과거 절대적으로 여가가 부족한 환경에서는 여가 시간이 주어지기만 하면 그 내용에 상관없이 삶의 질과 행복에 기여할 수 있다(장훈·김유정·허태균, 2012)고 믿었다. 즉, 과거에는 여가시간의 양적인 증가가 중요하였으나, 본 연구에서는 기존의 신념과는 반대되는 결과가 밝혀졌다. 여가시간의 증가가 행복에 긍정적일 수 있지만 일정수준의 여가시간이 넘게 되면 행복은 더 이상 증가하지 않거나 감소할 수도 있으며(이문진·황선환, 2014) 여가시간의 증가가 행복수준 향상과 직결되는 것이 아님을 알 수 있다. 또한 실질적으로 여가시간에 참여한 것보다 자신이 인지하는 여가시간이 얼마나 충분한지, 그리고 희망하는 여가시간이 행복에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 본인이 원하는 만큼 여가시간을 가질 수 있는 사실 자체가 심리적 만족감을 주고 그 결과가 행복에 긍정적인 영향을 미치는 것으로(이명우·홍윤미·윤기웅, 2016) 볼 수 있다. 또한 여가에 대한 심리적인 만족감을 느끼기 위해서는 여가시간을 얼마나 만족스럽게 보냈는지 중요한 요인으로 작용하게 된다. 이에, 공공 여가프로그램이 여가시간을 만족스럽게 향유하는데 기여한 것으로 보인다. 또한 사회 및 기타 활동에 참여하는 것은 타인을 위해 자신이 무엇인가를 해준다는 측면에서 행복에 영향(이명우 외, 2016)을 미치게 된다. 이를테면 사회공헌적 가치를 추구하는 자원봉사활동은 일상생활에서의 사적 네트워크를 확대시키고 사회적 포용 및 역능성 강화뿐 아니라 사회의 전반적인 수준에서의 사회의 질(Social Quality)을 향상시켜(남은영 외, 2012) 행복수준에 정적인 영향을 미치게 된다. 이는 행복한 삶이 단순 쾌락을 추구하는 여가활동에 국한되는 것이 아닌 이타적인 가치와 관련됨을 알 수 있다. 한편, 회귀분석의 기본 가정 검토를 위해 독립변수 간 공차한계(Tolerance)는 0.1 이상이고 분산팽창지수(VIF)는 10 미만으로 다중공선성(Multicollinearity)의 문제가 없으며, Durbin-Watson 통계량이 1.878로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

일·여가 유형별 1인가구의 행복수준에 영향을 미친 요인을 정리하면, 일중심 유형은 ‘여가자원’으로 여가시간 자유도, 여가비용 지출액, 적절여가비용이 통계적으로 유의미하게 나타났다. 여가시간 자유도가 높고, 여가비용 지출액이 많을 때 행복수준 영향력이 증가하나 적절하다고 생각하는 여가비용이 많으면 행복수준에 대한 영향력이 감소하는 것으로 확인되었다. 일·여가균형 유형은 ‘여가, 인프라, 제도자원’이 행복수준에 영향력을 미친 것으로 나타났으며, 여가활동 참여 빈도, 여가비용 충분도, 공공 여가시설 이용 여부, 주 5일 근무제 실시 여부가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 여가활동 참여빈도와 여가비용 충분도가 높고, 공공 여가시설을 이용하고, 주 5일 근무제를 실시할 때 행복수준에 대한 영향력이 증가하는 것으로 확인되었다. 마지막으로 여가중심 유형은 ‘여가, 인프라, 사회활동자원’이 행복수준에 영향을 미친 것으로 나타났으며, 여가시간, 여가시간 충분도, 희망 여가시간, 공공 여가프로그램 충분도, 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 즉, 여가시간이 적고, 여가시간 충분도, 희망 여가시간, 공공여가프로그램을 충분하다고 인식하고 사회성(자원봉사) 여가활동에 참여할 때 행복수준에 대한 영향력이 증가하는 것으로 나타났다.

본 연구는 1인가구를 일·여가균형 정도에 따라 세 가지 유형으로 나눠 살펴봤으나, 각 유형에 따른 상이한 특성이 있음이 밝혀졌다. 이를 통해 1인가구라는 하나의 동일한 특성으로 일반화 할 수 없음을 다시금 확인할 수 있다. 하지만 공통적으로 유의미한 자원은 ‘여가자원’으로 행복수준을 향상함에 있어 여가는 반드시 고려되어야 하는 부분이며, 일·여가 유형에 따라 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 자원은 상이하였으나, 변수로 살펴본 자원은 모두 유의한 것으로 나타나 균형 있게 활용할 수 있어야 할 것이다.

〈표 7〉 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준 영향 요인 상대적 영향력

행복수준 영향요인 상대적 영향력		• 일·여가 유형별 공통적인 영향 요인은 ‘여가자원’ • 일중심 유형 ‘여가자원’, 일·여가균형 유형 ‘여가, 인프라, 제도자원’, 여가중심 유형 ‘여가, 인프라, 사회활동자원’ 영향 미쳐			
일중심 유형		일·여가균형 유형		여가중심 유형	
1	여가자원 적절여가비용(-)	1	여가자원 여가비용 충분도	1	여가자원 여가시간(-)
2	여가자원 여가비용 지출액	2	제도자원 주 5일 근무제 실시여부	2	여가자원 희망 여가시간
3	여가자원 여가시간 자유도	3	여가자원 여가활동 참여 빈도	3	여가자원 여가시간 충분도
		4	인프라자원 공공 여가시설 이용여부	4	인프라자원 공공 여가프로그램 충분도
				5	사회활동자원 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부

주: 1) 1인가구의 행복수준에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 1단계 위계에는 인구통계학적 특성, 2단계 위계에는 행복수준 영향 요인(여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원)을 일괄 투입하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과임.

V. 결론

1. 이론적 함의

일·여가 유형별로 행복수준에 영향을 미치는 자원은 상이하게 나타났으며 다음과 같은 연구의의를 도출할 수 있다. 첫째, 본 연구의 대상인 1인가구는 비혼과 비출산이 증가함과 동시에 향후 전체 가구 중 1인가구의 비율이 가장 높아지는 등 보편적인 가정형태로 자리매김할 것이다. 하지만 그 동안의 1인가구 연구는 주거, 고독사, 취업 등과 같이 1인가구가 직면하고 있는 사회적 문제에 초점을 맞추거나 여성, 중·고령자 등 사회적 약자에 초점을 맞춘 연구가 보다 활성화 되어 있었다. 하지만 본 연구에서는 경제활동을 하고 있는 전체 1인가구에 주목했으며, 부부+자녀로 구성된 4인가구 등 정상가족 이데올로기 기반을 둔 가구형태에서 벗어나 1인가구를 보편적인 가정형태로 인정함과 동시에 그들의 특성을 고려하여 1인가구를 바라봤다는 점에서 큰 의의가 있다.

둘째, 일과 삶의 균형과 행복은 사회적 이슈임과 동시에 불가분의 관계로써 행복을 위한 전제조건으로 간주되고 있다. 하지만 OECD 국가 중 한국은 노동시간이 두 번째로 높은 노동시간을 자랑할 만큼 노동집약적 사회시스템에서 여전히 벗어나고 있지 못하고 있다(김은희·김철원, 2017). 본 연구에서는 보편적인 가정형태로 자리매김하고 있는 1인가구의 삶의 궁극적 목표인 행복을 위해 전제되어야 하는 요건을 사회적 이슈인 일과 여가 균형 유형별 행복수준의 상이한 영향관계를 발견하였다. 또한 이를 논함에 있어 기존의 부모권과 노동권의 양립 차원에서의 접근이 아닌 보다 거시적인 일·생활 균형 차원에서의 접근을 하였다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 행복수준과 관련한 자원의 특성 중 객관적인 요인뿐 아니라 주관적인 요인의 중요성이 밝혀졌다. 이는 행복수준이 낮은 일중심 유형은 여가비용과 같은 양적인 요인이 중요하게 나타났으나, 행복수준이 높은 여가중심 유형은 주관적으로 인식하고, 자신의 선택에 의한 만족감이 주요한 변수인 것을 통해 알 수 있다. 향후 보다 나은 삶을 위한 방안을 구체화 할 때 객관적인 요인 뿐 아니라 주관적인 측면 간의 간극을 좁히고 구체화할 수 있다는 점에서 의의를 가진다.

넷째, 일·여가 유형별로 행복수준에 영향을 미치는 요인은 상이하였으나, 모든 자원은 유의하였다. 이에, 현재 충분한 자원은 보다 발전시키고 부족한 것은 보완하여 자원 간의 균형을 이루는 것이 중요한 사안임이 확인되었다.

이를 종합하여 본 연구를 통해 밝혀낸 1인가구의 변화하는 삶의 패러다임은 <표 8>과 같다. 한편, 본 연구는 1인가구를 복잡한 환경 속에서 존재하는 유기체로 환경과 계속적으로 상호작용하며 인간생태학적 관점에서 살펴보았다. 과거에는 경제적인 조건이 절대적인 행복조건으로 간주하고 살았으나,

일·생활균형정도가 행복에 중요한 영향을 미치는 요인임을 확인하고, 일·여가 유형에 따라 삶에 대한 과제가 상이함을 포착할 수 있었다. 즉, 1인가구가 단순히 개인의 선택으로 행복이 결정되는 것이 아닌, 이들이 처해있는 가정환경, 직장환경, 지역사회환경, 자원 등과 상호의존적이며 통합적인 차원에서 관계를 파악했다는 점에서 의의를 가진다.

<표 8> 변화하는 삶의 패러다임

구분	주요 내용
가정형태의 변화	• 정상가족(부부+자녀로 구성된 4인가구 등) 이데올로기 → 가정형태 다양화 인정(수용)
삶의 형태	• 노동중심 → 일·생활(여가) 균형
행복의 조건	• 객관적 지표 → 객관적+주관적 지표
행복의 실천 방안	• 특정자원에 대한 편중 → 모든 자원의 균형

2. 실천적 함의

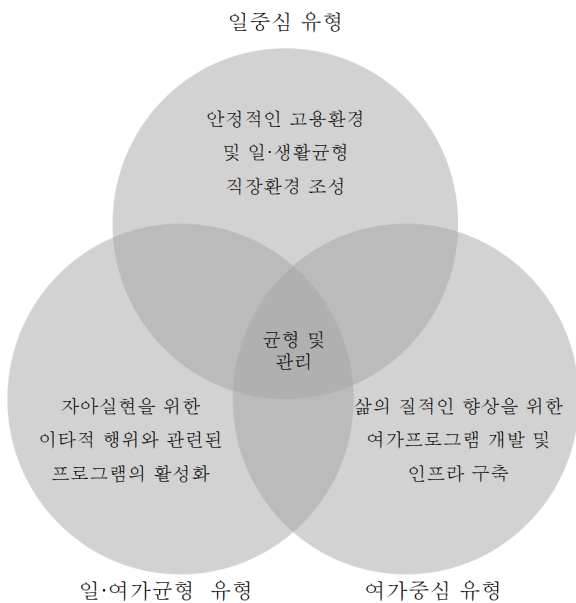
일·여가 유형에 따라 1인가구의 행복한 삶에 영향을 미치는 상대적 영향력은 상이하게 나타났다. 즉, 일중심 유형은 여가자원, 일·여가균형 유형은 여가자원, 인프라자원, 제도자원, 여가중심 유형은 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원이 영향을 미쳤으며, 이를 구체화하기 위해서는 실천적인 움직임이 필요하다.

첫째, 본 연구는 인간생태학적 접근을 적용하여 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인을 ‘자원’으로 분류하여 연구의 틀을 설정하였다. 이 과정에서 일·여가 유형에 따라 행복수준에 영향을 미치는 자원이 상이하며, 이를 어떻게 관리하는가에 따라 행복수준이 달라질 수 있음을 포착하였다. 이에, 일·여가 유형별로 맞춤형 프로그램이 필요한 것으로 보인다. 먼저, 물질적인 충족 및 시간적인 확보가 필요한 일중심 유형은 안정적인 고용환경 및 직장 내 일·생활 균형을 위한 워라밸 관련 제도를 활성화 할 수 있는 방안 모색이 우선적으로 필요할 것으로 보인다. 다음으로 일·여가균형 유형은 여가시간과 비용을 가장 많이 사용하고 있으며, 적절여가비용이 높게 나타나는 것을 통해 금전적인 만족에 대한 요구도가 높은 것으로 볼 수 있다. 일중심 유형보다는 일·여가균형을 유지할 수 있는 제도도 활용할 수 있는 등의 여건을 갖추고 있으나 사회성(자원봉사) 여가 활동에 참여할 때 행복수준이 낮게 나타났다. 이는 욕구가 충분히 채워지지 않아 자아실현이 어려운 것으로 볼 수 있다. 인간은 다른 사람을 돕는 이타적 행동을 하는 것만으로도 긍정적인 보상 및 행복수준이 향상(홍종관, 2016)될 수 있다. 따라서 하위 욕구를 채우는 것에 그치는 것이 아닌, 지역 사회나 사회 전체를 위해 이바지 할 수 있는 경험과 가치를 공유하는 이타적 행위와 관련된 프로그램 등의 활성화가 필요할 것이다. 마지막으로 여가중심 유형은 양적인 성장, 경제적인

요인을 중하던 삶의 관점에서 벗어나 질적인 향상을 추구하는 것으로 보이나 이를 뒷받침 할 수 있는 자원 등은 부족한 것으로 보인다. 이에 그 동안의 물질적인 패러다임에서 벗어나 삶의 질적인 향상에 대해 고민하고 논의할 수 있는 여가 프로그램 개발 및 인프라 구축 등이 이뤄져야 할 것이다.

둘째, 각 유형별로 필요한 자원은 상이하였으나, 개인적으로 보내는 여가시간 뿐 아니라 타인과 상호작용하는 사회활동자원, 인프라자원과 같이 외부자원 활용정도가 행복수준에 긍정적인 영향을 미치는 것이 확인되었다. 이에 과거에는 개인, 가족에게 한정되어 있던 자원관리가 직장에서의 제도, 지역사회 내에서의 활동관리까지 영역을 확대할 필요가 있다. 이를테면, 정부에서 향후 생활 편의를 높이고 '생활밀착형 사회간접자본(SOC)'을 위한 정책(공감, 2019)과 일맥상통하다. 따라서 단순히 시설을 구축하고 개발 중심이 아닌, 행복한 삶을 영위할 수 있도록 사람중심의 소규모 생활환경을 구축할 수 있도록 새로운 관점에서의 접근이 필요할 것이다.

셋째, 일·여가 유형에 따라 1인가구의 행복수준에 모든 자원(여가, 인프라, 사회활동, 제도자원)이 유의미하게 나타났다. 이는 유형에 관계없이 1인가구가 행복한 삶을 영위하기 위해서는 모든 자원을 균형 있게 사용할 수 있어야 함을 의미한다. 따라서 1인가구는 처한 상황 및 특성이 상이하므로 획일화 된 방법으로 접근하는 것이 아닌, 개인적인 차원에서의 이슈별(시간관리(일·생활균형, 여가), 사회·경제적 자원 등) 자원관리 전략 뿐 아니라 정책적인 영역까지 확장하여 방안 모색이 필요할 것으로 보인다.



〈그림 2〉 일·여가 유형별 실천적 과제

3. 연구의 한계 및 후속연구에의 제안

본 연구는 1인가구의 일·여가 유형에 따라 행복수준과 이에 미치는 요인의 차이를 살펴보는 선제적인 연구이나 다음과 같은 한계점을 가지고 있다. 이러한 한계점을 보완한 후속연구를 제안하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 노동 환경의 변화 및 삶의 질 향상을 위한 맥락에 공통된 사회적 이슈인 일·여가 유형에 따라 차이에 주목하여 각각의 특성을 살펴보았다. 1인가구는 '혼자 산다'는 공통된 삶의 형태를 가지고 있으나, 이들이 살아가는 방식은 매우 상이할 뿐 아니라 일·여가 유형 내에서 일하는 시간, 직종, 근무환경 등 격차가 존재하는데, 이에 대한 고려 없이 금전적인 소득을 위한 활동 유무로 결정하여 면밀한 분석은 이뤄지지 않았다. 이에 후속연구에서는 1인가구의 성별, 노동시간, 종사자지위 등 변인을 세분화하여 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 현재 경제활동을 하면서 혼자 거주하고 있는 20대 이상의 1인가구로 한정지어 접근하였다. 그러나 앞서 선행연구에서 살펴본 바와 같이 1인가구는 2047년에는 모든 시도에서 1인가구가 가장 주된 가구유형이 될 전망이다. 이에 향후 경제활동을 하지 않는 노인, 장애인, 저소득층 등 사회적 취약계층은 포함되지 못하였다. 뿐만 아니라 향후 1인가구의 삶을 살기를 희망하는 예비 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인 등을 파악하여 예방적 측면에서의 접근이 필요할 것으로 보인다. 이에 향후 연구에서는 대상을 보다 확대하여 접근할 필요가 있다. 뿐만 아니라 1인가구의 경우 능동적이면서 자발적으로 선택한 가구보다는 비자발적으로 선택하는 경우도 적지 않으므로 자발성 여부도 함께 고려되어야 할 것이다.

마지막으로 본 연구에서는 「국민여가활동조사」의 변수를 활용하여 일·여가 유형별 행복수준에 미치는 요인을 살펴보았다. 일과 여가 균형정도와 행복수준에 영향을 미치는 요인은 매우 다양하고 복잡적이거나 단일문항으로 구성되어 있어 이를 반영하기에는 다소 어려움이 있었다. 이에 향후 행복에 영향을 미치는 요인을 다각도적으로 바라볼 수 있도록 문항을 재구성하여 연구를 진행할 필요가 있다.

참고문헌

- 1) 경향신문(2017.12.28). 청, '일가정 양립' 대신 '일·생활 균형'으로. <https://www.khan.co.kr/politics/president/article/201712280600035>에서 2021.09. 인출
- 2) 공감(2019.4.22). 이 주의 정책뉴스 내년부터 3년간 생활 SOC 국비 30조 원 투입. <https://gonggam.korea.kr/news/View.do?newsId=01JDgDe2ADGJM000>에서 2021.09. 인출

- 3) 건강가정기본법. 국가법령정보센터. www.law.go.kr
- 4) 김경례(2011). 일·생활 균형의 철학과 가치-패러다임의 전환을 위하여. *현대사회과학연구*, 15, 1-18.
- 5) 김정미·계선자(2018). 맞벌이 가정의 일·가정양립과 행복수준에 관한 연구. *한국가정관리학회지*, 36(4), 103-119. DOI : 10.7466/jkhma.2018.36.4.103.
- 6) 김경식·이루지(2011). 한국인의 여가활동과 여가만족 및 행복: 국가통계자료 이용. *한국콘텐츠학회논문지*, 11(11), 424-433. DOI : 10.5392/JKCA.2011.11.11.424.
- 7) 김명소·김혜원·한영석·임지영(2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. *한국심리학회지*, 22(2), 1-33.
- 8) 김미곤·여유진·정해식·박이택·김성아(2017). 행복지수 개발에 관한 연구. *한국보건사회연구원*.
- 9) 김승권·장영식·조홍식·차명숙(2008). 한국인의 행복결정요인과 행복지수에 관한 연구. *한국보건사회연구원*.
- 10) 김영주·김정근·박수경·박혜원·박희진·서정희·송혜림·양세화·유복희·유화숙·이은숙·이지혜·전은경·정민자·허은정·홍순명(2015). *생활과학의 이해*. UUP.
- 11) 김원배(2009). 한국노인의 생활만족도 결정요인에 관한 연구: 활동이론과 자원이론을 중심으로. *인제대학교 박사학위논문*.
- 12) 김유선(2010). 주 40시간 근무제가 노동자 여가생활에 미친 영향. *국민여가활동조사 학술심포지엄*.
- 13) 김은희·김철원(2017). 일과 삶의 균형에 따른 사회적 계층이 주관적 행복감. *관광연구*, 32(7), 1-24.
- 14) 김종순·오세숙(2018). 일과 여가균형 정도에 따른 남성 베이비부머의 여가시간. *여가생활만족 및 행복수준의 차이*. *여가학연구학회지*, 16(3), 37-51. DOI : 10.22879/slos.2018.16.3.37.
- 15) 김환철(2020). 초기 청소년의 행복감에 영향을 미치는 생태체계변인 연구-초등학생과 중학생 비교를 중심으로. *전남대학교 박사학위논문*.
- 16) 남은영·이재열·김민혜(2010). 행복수준에 영향을 미치는 여가요인: 사회적 여가활동의 함의를 중심으로. *한국사회학회 사회학대회 논문집*, 1077-1108.
- 17) 남은영·이재열·김민혜(2012). 행복감, 사회자본, 여가. *한국사회학*, 46(5), 1-33.
- 18) 문숙재(1998). *생활과학의 새로운 도약을 위하여*. 영남대학교 생활과학연구소 국제학술심포지움 자료집.
- 19) 문숙재·송혜림·김선희·이기영·김난도·김순미·박미석·조희금(1999). *공공가정경영-이론과 실제*. 신정.
- 20) 문화체육관광부(2019). 2019 국민여가활동조사 보고서.
- 21) 박미석(2002). 노년기 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향. *International Journal of Human Ecology*, 40(5), 133-146.
- 22) 박수호·이민정(2013). 행복 요인으로서의 사회적 인정. *사회와이론*, 361-391.
- 23) 박정열·전은선·손은미·신규리(2016). 일과 삶의 균형에 관한 국내 정책의 현황 및 시사점. *여가학연구*, 14(4), 1-22. DOI : 10.22879/slos.2016.14.4.1.
- 24) 박희진·송혜림·유복희·유화숙·이지혜(2019). 생활과학에 대한 새로운 이해. 신정.
- 25) 서울신문(2020.2.5). 30년 전보다 소득 늘어도... 한국인 행복 지수 그대로. <https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20200206020005>에서 2021.09. 인출
- 26) 송혜림(2010). *일과 생활의 조화: 정책에서 생활로*. 대한가정학회 춘계학술대회.
- 27) 송혜림(2015). 일-가정 균형감과 행복도: 영유아기 자녀를 둔 기혼취업여성을 중심으로. *한국가족자원경영학회지*, 19(3), 81-99.
- 28) 송혜림·강은주·김민주(2018). 청년 1인가구의 생활시간 사용 연구-성별·취업여부에 따른 식사와 여가활동을 중심으로. *한국가족자원경영학회지*, 22(2), 45-63. DOI : 10.22626/jkfrma.2018.22.2.003.
- 29) 안주엽·길현중·김주영·김지경·오선정·정세은(2016). *일과 행복(II)*. 한국노동연구원.
- 30) 우창빈(2013). 행복을 추구하는 행복정책은 가능한가?: 행복을 목표로 하는 공공정책의 이론, 논란, 가능성과 조건들. *행정논총*, 51(2), 283-318.
- 31) 윤소영(2013a). 여가행복지수 개발 기초 연구. *한국문화관광연구원*.
- 32) 윤소영(2013b). 행복한 가정생활을 위한 가족자원경영학의 실천과제. 2013년도 한국가족자원경영학회 추계학술대회. 18-30.
- 33) 윤소영(2014). 행복의 조건과 일-가정 균형, 그리고 가족정책. *한국가정관리학회 추계학술대회*. 95-99.
- 34) 이명우·홍윤미·윤기웅(2016). 여가활동이 국민 행복에 미치는 영향-여가만족의 매개효과를 중심으로. *문화정책논총*, 30(2), 266-289.
- 35) 이문진·황선환(2014). 여가시간이 증가하면 행복은?: 이스털린 역설의 여가학 적용. *한국여가레크레이션학회지*, 38(2), 29-38.
- 36) 이미영·이홍직·안수경·윤수인·최순례·윤승태(2019). 임금노동자의 일과 여가가 행복에 미치는 영향. *노동정책연구*, 19(4), 63-96.
- 37) 이민정(2020). 한국 1인가구의 행복요인에 관한 연구: 서울시 거주자의 세대별 비교를 중심으로. *고려대학교 박사학위논문*.
- 38) 이순미(2014). 유아교사의 행복에 영향을 미치는 생태체계변인. *제주대학교 박사학위논문*.
- 39) 이어봉(2017). 1인 가구의 현황과 정책과제. *보건복지포럼*,

- 252, 64-77.
- 40) 이유진·황선환(2019). 여가스포츠 참여자의 행복 결정요인: 위계적 회귀분석 적용. 한국여가레크레이션학회지, 43(1), 43-53.
- 41) 이유진·황선환(2018). 가구소득과 여가시간에 따른 행복 지수. 한국레크레이션학회지, 42(1), 86-96.
- 42) 이윤정(2003). 노인 여가의 기능과 여가자원에 관한 문헌고찰. 한국가족자원경영학회지, 7(2), 117-130.
- 43) 이정연(1993). 가정학의 메타이론 : 인간생태학적 접근의 타당성. 대한가정학회지, 32(3), 1-9.
- 44) 이준수·이정학(2002). 공공체육시설 운영관리 효율화를 위한 전사적 경영관리. 한국체육학회지, 41(2), 409-419.
- 45) 이지운(2013). 생태체계적 접근에 의한 행복증진 프로그램이 청소년의 행복에 미치는 효과 : 유기체 변인과 미시체계 변인을 중심으로. 영남대학교 석사학위논문.
- 46) 임정빈·지영숙·문숙제·이기영·이연숙(1994). 가정관리학. 신정.
- 47) 장훈·김우정·허태균(2012). 여가참여 다양성과 행복의 관계: 참여여가활동의 수와 여가시간 집중도를 중심으로. 여가학연구, 9(3), 21-38.
- 48) 정영금·윤소영(2018). 1인 가구의 세대별 여가행태 분석. 한국가족자원경영학회지, 22(4), 1-15. DOI : 10.22626/jkfma.2018.22.4.001.
- 49) 조희금·김경신·정민자·송혜림·이승미·성미애·이현아(2013). 건강가정론 3판. 신정.
- 50) 최현수·오미애·강은나·고제이·전진아·김혜승·길현중·박현용·천미경·김솔휘(2016). 1인 취약가구 위험 분석 및 맞춤형 정책지원 방안 연구. 한국보건사회연구원.
- 51) 통계청 홈페이지 www.kosis.kr
- 52) 통계청(2019.12.16). 장래가구특별추계(시도편): 2017~2047년. 통계청.
- 53) 통계청(2020.12.8). 2020 통계로 보는 1인가구 보도자료. 통계청.
- 54) 한광수(2011). '일과 생활의 균형 (Work Life Balance)'을 위한 법제 고찰. 강원대학교 비교법학연구소. 445-472.
- 55) 한광수(2017). '일·생활 균형'으로의 패러다임전환을 위한 이론적 검토와 법제 정립에 대한 연구. 사회법연구, 31, 147-193.
- 56) 허청라·구재선·서은국(2014). 기본적인 욕구 충족 이후의 행복 : 사회적 욕구의 중요성. 사회 및 성격, 28(2), 59-78.
- 57) 홍종관(2016). 행복을 위한 사회적 기여의 역할에 관한 고찰. 행복한 부자연구, 5(2), 25-36.
- 58) Clark, A.E. & Oswald, A.(1994). "Unhappiness and Unemployment". The Economic Journal, 104(424), 648-659. DOI : 10.2307/2234639.
- 59) KBS NEWS(2019.10.2). 우리나라 '워라벨' 수준은?... OECD국가들과 비교해보니. <https://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=4294591>에서 2021.09. 인출
- 60) Layard, R.(2005). Happiness; Lessons from a New Science. New York: The Penguin Press.
- 61) OECD(2018). OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. OECD Publishing.
- 62) Sirgy, M. J. & Wu, J.(2009). The Pleasant Life, the Engaged Life, and the Meaningful Life: What about the Balanced Life?. Journal of Happiness Studies, 10, 183-196. DOI : 10.1007/s10902-007-9074-1.

■ 투 고 일 : 2021년 09월 08일
■ 심 사 일 : 2021년 10월 07일
■ 게재 확정일 : 2021년 10월 26일