

정책분석과 동향

일-생활 균형과 삶의 만족: 결혼·가족 특성에 따른 차이를 중심으로

| 변수정



한국보건사회연구원
KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS

일-생활 균형과 삶의 만족: 결혼·가족 특성에 따른 차이를 중심으로¹⁾

Work-Life Balance and Satisfaction with Life among Korean Workers: focused on marital status and family characteristics

변수정 한국보건사회연구원 연구위원

이 글에서는 일하는 사람의 일-생활 균형 전반을 살펴보고, 일-생활 균형과 삶의 만족 사이의 관계를 파악하였다. 일-생활 균형은 특히 가족 특성에 따른 영향이 크다. 따라서 대표적인 가족관련 조건을 중심으로 차이와 특성을 파악하고 여러 환경에서의 일-생활 균형을 위해 다각적인 고려의 중요성을 강조하고자 한다. 결혼 상태, 자녀 유무, 가족 유형에 따른 일-생활 균형 만족 정도, 그리고 일-생활 균형과 삶의 만족 관계를 분석하고 시사점을 제시한다. 기혼에 집중된 일·가족 양립에서 나아가 일과 개인 생활의 균형 및 삶의 질에 대한 관심이 더욱 요구된다. 30, 40대 양육자, 미취학 자녀 양육자, 여성의 경우 등에게는 집중적이고 지속적인 정책적 지원이 필요하다. 일정 수준의 일-생활 균형을 유지하는 것은 자녀가 있는 삶의 만족에 매우 중요하다. 가족 내 돌봄을 주로 담당하는 양육자가 없거나 돌봄 서비스 구매가 자유롭지 않은 가족에 대한 지원이 필요해 보이며, 가족 내 양육자 수 등 가족의 환경과 변화를 고려한 정책적 발전이 필요한 시점이다.

1 들어가며

한국은 장시간 일하는 사회이다. 국제적으로 비교해 보면 2021년 경제협력개발기구(OECD) 국

가의 연평균 노동시간은 1716시간이고, 한국은 1915시간이다. 주당 50시간 이상을 일하는 장시간 근로자의 비율을 보면 OECD 국가 평균은 13.7%이고, 한국은 18.6%로 이 지표 역시 한국이 국제

1) 이 글은 변수정, 오신휘, 조성호, 김은정, 이해정. (2022). '2022년 전국 일-생활 균형 실태조사' 보고서의 일부를 수정·보완하여 작성한 것이다.

사회보다 장시간 일하는 사람이 많다는 것을 보여 준다(OECD. Stat., n.d.). 사람은 누구나 균등하게 주어진 하루 24시간 내에서 일하고 개인 및 가족 생활을 하는데, 한국 사회의 구성원은 다른 사회의 일원보다 더 많은 시간을 일에 할애하는 것이다. 이러한 장시간 근로 문화 속에서 2020년에는 주 최대 52시간 근무 제도가 시행되었고, 최근에는 근로시간 유연화 등 일하는 시간에 대한 논의가 진행되는 등 한국 사회의 일과 생활의 균형(Work-Life Balance)에 대한 관심이 지속되고 있다. 나아가 일정 수준의 삶의 질을 보장해야 한다는 측면에서 일-생활 균형에 대한 중요성이 더욱 강조되고 있다(이선형, 기나휘, 2020).

일을 하면서 가족생활이나 돌봄을 수행하는 경우는 시간 부족을 경험하기가 더욱 쉽다. 어린 아동을 양육하는 경우나 맞벌이 상황 등 가족 환경에 따라 일-생활 균형이 상대적으로 취약할 수 있는 조건(김진욱, 2005; 2008, 송다영, 장수정, 김은지, 2010)에 대해서는 특히 관심을 가져야 한다. 다양한 조건을 반영하고 삶의 질을 향상시키기 위한 일-생활 균형 관련 정책적 관심도 찾아볼 수 있다. 저출산 현상 대응 정책의 목표가 ‘삶의 질 향상’으로 설정되면서 양육기의 시간 부족 해결을 위해 일-생활 균형 권리 실현과 일하는 사람에 대한 아이와의 시간 보장을 위한 정책이 추진되고 있다(대한민국정부, 2021). 개인과 가족의 라이프스타일

이 다양화됨에 따라 관련 지원 및 정책에서 다양한 조건을 염두에 두어야 하는 만큼 개인의 일-생활 균형 현황과 특성을 알아보는 과정이 필요하다.

이 글에서는 ‘2022년 일-생활 균형 실태조사’²⁾(한국보건사회연구원, 2022) 자료를 활용하여 일-생활 균형 전반을 살펴보고, 일-생활 균형과 삶의 만족 사이의 관계를 파악하고자 한다. 이때, 결혼을 하거나 하지 않은 상황, 양육하는 아동이 있는 환경, 또는 아동을 혼자 양육하거나 맞벌이 상황에서 양육하는 경우 등 개개인이 마주한 환경이 다른 점을 고려하였다. 취업자의 일-생활 균형과 삶의 만족 사이에서 영향을 미칠 것으로 생각되는 대표적인 요인인 결혼, 자녀, 가족 유형 조건을 중심으로 집단별 차이와 특성을 파악해 다양한 일-생활 균형 환경이 제공되어야 함을 강조하고자 한다.

2 일-생활 균형 만족

일-생활 균형에 대한 만족 정도는 ‘매우 불만족’ 1점부터 ‘매우 만족’ 7점까지 총 7점으로 구성되어 있다. ‘보통’ 4점을 기준으로 점수가 낮아질수록 불만을 의미하고, 점수가 높아질수록 만족하는 것을 의미한다. 전반적으로 일-생활 균형에 대한 만족 정도는 평균 4.47점으로 보통보다 약간 만족하는 것에 가까운 수준으로 나타났다.

2) 만 19~59세 2만 2000명을 대상으로 조사한 자료이며, 이 글에서는 취업자 1만 7510명을 추출하여 분석함. 상세한 조사 방법 및 내용은 연구 보고서 참고.

[표 1] 취업자의 일-생활 균형에 대한 만족 정도: 전체

(단위: 점, 명)

구분		N	평균	표준편차	t값/F값
전체		(17,510)	4.47	1.31	
성별	남성	(9,636)	4.51	1.31	4.72***
	여성	(7,874)	4.42	1.30	
결혼 상태	미혼	(7,107)	4.44	1.36	-1.94
	기혼	(10,403)	4.48	1.27	
자녀 수	자녀 없음	(5,555)	4.46	1.34	2.74
	1명	(3,149)	4.45	1.29	
	2명 이상	(5,186)	4.51	1.25	
연령	만 19~29세 ^a	(3,656)	4.56	1.40	15.86*** (a,d)>b,c)
	만 30~39세 ^b	(4,103)	4.39	1.36	
	만 40~49세 ^c	(4,863)	4.02	1.27	
	만 50~59세 ^d	(4,888)	4.52	1.23	
월평균 가구소득	300만 원 미만 ^a	(2,657)	4.26	1.36	56.392*** (d)>c>b>a)
	300만~500만 원 미만 ^b	(4,457)	4.37	1.30	
	500만~700만 원 미만 ^c	(5,049)	4.50	1.27	
	700만 원 이상 ^d	(4,971)	4.63	1.30	

주: 1) * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

2) 월평균 가구소득은 무응답을 제외하고 분석함.

자료: 한국보건사회연구원. (2022). 2022년 일-생활 균형 실태조사 [데이터자료]. 원자료 분석.

일-생활 균형 정도는 성별, 연령과 소득에 따른 차이가 있는데, 여성보다 남성의 만족 정도가 높고, 30대와 40대의 평균 점수가 다른 연령대보다 상대적으로 낮은 특성을 보인다. 특히 40대의 일-생활 균형 만족 정도는 4.02점으로 보통 정도의 수준이다. 월평균 가구소득이 증가할수록 일-생활 균형에 대한 만족 정도도 높아지는 경향을 찾아볼 수 있다.

가. 결혼과 일-생활 균형

취업자의 일-생활 균형에 대한 만족 정도를 결혼 상태에 따라 구분 지어 차이를 알아보았다. 미혼과 기혼으로 구분해 보았을 때, 전반적인 취업자의 일-생활 균형 만족 정도에서 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 미혼은 자녀가 없는 경우가 대부분이기 때문에 결혼 상태에 따른 자녀 수별 차이 분석은 제외하였다.

[표 2] 취업자의 일-생활 균형 만족 정도: 결혼 상태별 (N=17,510)

(단위: 점, 명)

구분	미혼			기혼			t값	
	n	평균	표준편차	n	평균	표준편차		
전체	(7,107)	4.44	1.36	(10,403)	4.48	1.27	-1.94	
성별	남성	(3,740)	4.49	1.37	(5,896)	4.52	1.28	-0.90
	여성	(3,368)	4.39	1.35	(4,507)	4.44	1.26	-1.63
연령	만 19~29세	(3,349)	4.57	1.40	(307)	4.45	1.44	1.44
	만 30~39세	(2,119)	4.34	1.36	(1,984)	4.46	1.35	-2.88*
	만 40~49세	(1,139)	4.34	1.23	(3,724)	4.43	1.27	-2.01*
	만 50~59세	(500)	4.29	1.30	(4,388)	4.55	1.22	-4.49***
월평균 가구소득	300만 원 미만	(1,963)	4.33	1.37	(693)	4.07	1.32	4.51***
	300만~500만 원 미만	(2,088)	4.51	1.31	(2,369)	4.25	1.28	6.76***
	500만~700만 원 미만	(1,543)	4.47	1.36	(3,507)	4.51	1.22	-0.87
	700만 원 이상	(1,316)	4.47	1.41	(3,655)	4.69	1.26	-5.00***

주: 1) * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

2) 월평균 가구소득은 무응답을 제외하고 분석함.

자료: 변수정 외. (2022). 2022년 전국 일-생활 균형 실태조사. p. 219 <표 6-15> 수정.

한국보건사회연구원. (2022). 2022년 일-생활 균형 실태조사 [데이터자료]. 원자료 분석.

미혼 집단과 기혼 집단 사이에 유의미한 차이가 나타난 특성은 연령과 월평균 가구소득이었다. 연령 측면에서 20대의 경우 미혼 집단이 기혼 집단보다 일-생활 균형 만족 정도가 높지만, 그 이후 연령대의 경우는 기혼 집단의 만족 정도가 미혼 집단보다 유의미하게 높은 경향을 찾아볼 수 있다. 만 30세 이상부터는 연령 집단마다 미혼과 기혼 집단 사이에서 유의미한 차이를 발견할 수 있는데, 50대 집단에서 미혼과 기혼의 일-생활 균형 만족 차이가 가장 크게 나타났다. 미혼 집단에서는 50대의 만족 정도가 가장 낮고(4.29점), 기혼 집단에서는 반대로 50대의 만족 정도가 가장 높아(4.55점) 50대의 미혼과 기혼 사이 일-생활 균형 만족에 대한 차이

가 다른 연령 집단보다 크게 나타났다. 월평균 가구소득은 500만 원 미만에서는 기혼보다 미혼 집단의 일-생활 균형 만족 정도가 높았고, 월평균 700만 원 이상에서는 미혼 집단보다 기혼 집단의 만족 정도가 높았다.

나. 자녀와 일-생활 균형

1) 자녀 유무

자녀 유무에 따른 일-생활 균형 만족 정도의 차이를 분석하였다. 미혼인 경우는 대부분 자녀가 없는 집단에 속하기 때문에 미혼을 제외하고 기혼 중

자녀가 있는 집단과 없는 집단을 구분하여 파악하였다. 결혼한 취업자 중 자녀가 없는 경우는 '자녀 없음', 조사 당시 만 18세 이하의 자녀가 한 명이라도 있는 경우는 '자녀 있음' 집단으로 구분해 살펴 보았다. 자녀가 있는 집단과 없는 집단 사이의 전체적인 일-생활 균형 만족 정도는 유의미한 차이를 보이지 않았다.

남성은 자녀 유무에 관계없이 일-생활 균형 만족 정도가 4.5점 내외의 유사한 수준으로 집단별 차이가 거의 없는 것을 확인할 수 있다. 반면 여성의 경우는 자녀가 없는 경우 평균이 4.50점, 자녀가 있는 경우의 평균이 4.37점으로 자녀가 없는 집단의

일-생활 균형 만족 점수가 높았다.

연령대별로는 결혼한 30대 취업자의 경우 자녀가 없는 집단(4.55점)의 일-생활 균형 만족 정도가 자녀가 있는 집단(4.39점)보다 높은 것으로 나타났다. 40대 이상은 자녀가 있더라도 돌봄을 덜 요하는 연령대의 자녀가 있을 수 있어 자녀 유무의 차이가 두드러지지 않는 것으로 볼 수 있다.

월평균 가구소득 300만~500만 원 미만인 경우에도 자녀가 없는 집단의 일-생활 균형 만족 정도가 4.38점으로 자녀가 있는 집단의 만족도 평균인 4.21점보다 높게 나타나 집단 차이를 보였다. 전체적으로 일-생활 균형 만족 정도에서 높은 점수를

[표 3] 기혼 취업자의 일-생활 균형 만족 정도: 자녀 유무별(N=7,282)

(단위: 점, 명)

구분	자녀 없음			자녀 있음			t값	
	n	평균	표준편차	n	평균	표준편차		
전체	(1,639)	4.52	1.29	(5,643)	4.45	1.28	0.92	
성별	남성	(826)	4.53	1.31	(3,538)	4.50	1.27	0.67
	여성	(813)	4.50	1.27	(2,105)	4.37	1.28	2.49*
연령	만 19~29세	(200)	4.47	1.41	(85)	4.53	1.51	-0.32
	만 30~39세	(720)	4.55	1.33	(1,199)	4.39	1.35	2.59**
	만 40~49세	(401)	4.42	1.24	(2,999)	4.43	1.28	-0.23
	만 50~59세	(318)	4.59	1.19	(1,360)	4.54	1.21	0.67
월평균 가구소득	300만 원 미만	(135)	4.18	1.39	(269)	4.02	1.37	1.11
	300만~500만 원 미만	(371)	4.38	1.28	(1,339)	4.21	1.29	2.19*
	500만~700만 원 미만	(594)	4.57	1.28	(1,980)	4.48	1.23	1.56
	700만 원 이상	(500)	4.63	1.29	(1,981)	4.64	1.27	-0.12

주: 1) * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

2) 자녀 수 무응답을 제외한 7282명의 응답임.

3) '자녀 있음'은 조사 당시 만 18세 이하의 자녀가 1명이라도 있는 경우임.

4) 월평균 가구소득은 무응답을 제외하고 분석함.

자료: 한국보건사회연구원. (2022). 2022년 일-생활 균형 실태조사 [데이터자료]. 원자료 분석.

보인 집단은 월평균 가구소득이 700만원 이상인 집단으로 자녀 유무에 관계없이 4.6점 이상으로 나타났다.

2) 미취학 자녀 유무

조사 당시 기준으로 만 18세 이하의 자녀를 1명이라도 양육하고 있는 경우 중 집중적인 돌봄을 필요로 하는 시기에 해당하는 미취학 자녀가 있는 경우와 그렇지 않은 경우의 일-생활 균형 만족 차이를 알아보았다. 앞서 분석한 자녀 유무에서는 전체적으로 집단 간 차이를 보이지 않았으나, 미취학 자녀 유무에 따라서는 미취학 자녀가 있는 집단의 일

-생활 균형 만족 정도가 상대적으로 낮아 차이가 있었다.

만 18세 이하의 자녀가 있는 남성에서는 미취학 자녀가 있는 경우가 없는 경우보다 일-생활 균형 만족 수준이 낮은 결과를 보였다. 여성도 미취학 자녀가 없는 경우가 4.41점, 있는 경우가 4.28점으로 미취학 자녀가 있는 여성의 일-생활 균형 만족 정도가 낮아지는 특성을 보였으나, 유의미한 차이는 발견되지 않았다. 남성은 자녀 중 미취학 자녀가 없으면 상대적으로 일-생활 균형만족 정도가 나아지지만 여성은 그렇지 않을 수 있다는 결과로 볼 수 있다. 그리고 40대 연령 집단, 월평균 가구소득

[표 4] 아동 양육하는 기혼 취업자의 일-생활 균형 만족 정도: 미취학 자녀 유무별(N=5,642)

(단위: 점, 명)

구분	자녀 중 미취학 자녀 없음			자녀 중 미취학 자녀 있음			t값	
	n	평균	표준편차	n	평균	표준편차		
전체	(3,794)	4.49	1.24	(1,848)	4.38	1.36	2.93**	
성별	남성	(2,262)	4.54	1.24	(1,276)	4.42	1.33	2.70**
	여성	(1,533)	4.41	1.23	(572)	4.28	1.42	1.82
연령	만 19~29세	(4)	4.49	0.85	(81)	4.53	1.54	-
	만 30~39세	(228)	4.43	1.29	(971)	4.38	1.36	0.55
	만 40~49세	(2,237)	4.46	1.25	(762)	4.35	1.34	2.10*
	만 50~59세	(1,325)	4.54	1.21	(35)	4.58	1.35	-0.20
월평균 가구소득	300만 원 미만	(185)	4.09	1.33	(84)	3.84	1.43	1.40
	300만~500만 원 미만	(781)	4.23	1.24	(557)	4.18	1.36	0.68
	500만~700만 원 미만	(1,345)	4.49	1.18	(635)	4.46	1.31	0.34
	700만 원 이상	(1,429)	4.68	1.23	(552)	4.54	1.37	1.97*

주: 1) * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

2) 자녀 없는 경우를 제외하고, 조사 당시 만 18세 이하의 자녀가 1명이라도 있는 5642명의 응답임.

3) 월평균 가구소득은 무응답을 제외하고 분석함.

자료: 한국보건사회연구원. (2022). 2022년 일-생활 균형 실태조사 [데이터자료]. 원자료 분석.

[표 5] 일하는 양육자의 일-생활 균형 만족 정도: 가족 유형별(N=4,324)

(단위: 점, 명)

구분	일하는 한부모			맞벌이			t값	
	n	평균	표준편차	n	평균	표준편차		
전체	(164)	4.11	1.20	(4,160)	4.46	1.28	-3.61***	
자녀 수	1명	(88)	4.06	1.24	(1,621)	4.45	1.32	-2.89**
	2명 이상	(76)	4.17	1.16	(2,539)	4.59	1.26	-1.97*

주: 1) * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

2) 자녀 없는 경우와 자녀 수 무응답을 제외하고, 조사 당시 만 18세 이하의 자녀가 1명이라도 있는 4324명의 응답임.

자료: 한국보건사회연구원. (2022). 2022년 일-생활 균형 실태조사 [데이터자료]. 원자료 분석.

700만 원 이상의 경우에도 미취학 자녀가 있는 집단에서 일-생활 균형 만족 정도가 낮아지는 결과를 보였다.

다. 가족 유형과 일-생활 균형

양육자가 1인인 가족에서 양육자가 일을 하면 가사와 돌봄 측면에서 양육자 2인 가족 중 1명만 일하는 경우보다는 2명 모두 일을 하는 맞벌이 가족의 경우와 상황이 더욱 비슷해진다. 따라서 일하는 양육자 조건에 따른 가족 유형에 대해서는 일하는 한부모 상황과 맞벌이의 상황을 비교하였다. 이때도 역시 만 18세 이하의 자녀가 한 명이라도 있는 경우만을 분석 대상으로 하였다. 다만 일하는 한부모의 사례 수가 충분하지 않아 하위 카테고리가 다수인 연령 및 소득 변수는 제외하였다. 한부모의 성별 또한 남성 사례는 소수이고 대부분 여성 사례 중심이기 때문에 성별 변수도 제외하여 자녀수만을 중심으로 비교하였다.

일하는 한부모인 경우보다는 맞벌이인 경우의 일-생활 균형 만족 정도가 전체적으로 더 높게 나타났다. 자녀 수가 1명, 또는 2명 이상인 경우 일하는 한부모와 맞벌이 집단 간 차이가 있었는데, 자녀가 1명일 때 차이가 더 크게 나타났다. 일하는 한부모의 경우 자녀 수가 1명일 때 일-생활 균형 만족도는 4.06점이고 자녀가 2명 이상일 때는 4.17점으로 상승하였다. 일하는 한부모는 자녀가 1명일 때 더 힘든 상황을 경험하는 것으로 짐작해 볼 수 있다. 이는 자녀가 2명 이상이면 자녀 사이의 돌봄이 가능해지는 등의 이유나 돌봄 조력자의 존재 등에 따른 결과로 생각해 볼 수 있다.

3 일-생활 균형과 삶의 만족

가. 삶에 대한 만족 정도

지금까지 알아본 일-생활 균형 만족 정도를 삶의 만족과 연관 지어 살펴보았다. 먼저 삶에 대한 만족

[표 6] 취업자의 삶에 대한 만족 정도

(단위: 점, 명)

구분		N	평균	표준편차	t값/F값
전체		(17,510)	4.47	1.30	
성별	남성	(9,636)	4.49	1.30	2.16*
	여성	(7,874)	4.45	1.27	
결혼 상태	미혼	(7,107)	4.38	1.34	-7.81***
	기혼	(10,403)	4.53	1.25	
자녀 수	자녀 없음 ^a	(5,555)	4.46	1.31	8.46*** (c)a,b)
	1명 ^b	(3,149)	4.48	1.26	
	2명 이상 ^c	(5,186)	4.56	1.23	
일-생활 균형 정도	만족 ^a	(8,765)	5.15	1.01	3818.845*** (c)b)a)
	보통 ^b	(5,497)	4.08	0.98	
	불만족 ^c	(3,248)	3.28	1.27	

주: 1) * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

2) 자녀 수는 무응답을 제외하고 분석함.

3) 일생활 균형 정도는 '매우 불만족' 1점~'매우 만족' 7점('보통' 4점)을 기준으로 5점 이상은 '만족', 4점은 '보통', 3점 이하는 '불만족'으로 구분함.

자료: 한국보건사회연구원. (2022). 2022년 일-생활 균형 실태조사 [데이터자료]. 원자료 분석.

정도를 살펴보았다. 삶에 대한 만족 정도는 총 7점 척도로 '매우 불만족' 1점에서 '매우 만족' 7점으로 구성되었는데, 이에 대한 평균 점수를 산출하였다. '보통' 수준을 의미하는 4점을 기준으로 점수가 낮을수록 불만족, 높을수록 만족하는 것을 의미한다.

전반적인 삶에 대한 만족도를 보면 평균 4.47점으로 보통보다 약간 만족하는 수준임을 알 수 있다. 이는 일-생활 균형에 대한 만족과 유사한 수준이다. 삶에 대한 만족은 여성보다는 남성이, 미혼보다는 기혼인 경우가 높았다. 자녀가 없는 경우보다는 자녀가 있는 경우, 특히 자녀가 2명 이상인 경우에 삶의 만족도가 높았다. 일-생활 균형 정도에 따라 집단으로 나누어 보면, 일-생활 균형의 만족 정도

가 높은 집단이 삶에 대한 만족 정도도 높은 경향을 볼 수 있다. 특히 일-생활 균형에 만족하는 집단은 삶의 만족 정도 평균이 5.15점으로 높았고, 일-생활 균형에 만족하지 못하는 집단은 삶에 대한 만족 정도가 3.28점으로 낮게 나타나 차이를 보였다.

나. 결혼 상태별 일-생활 균형과 삶의 만족

일-생활 균형과 삶의 만족을 결혼 상태에 따라 나누어 살펴보았다. 미혼의 경우 삶의 만족 정도가 4.38점이고 기혼은 4.53점으로 취업한 기혼의 삶의 만족 정도가 높게 나타났다.

일-생활 균형 정도에 따라 구분한 모든 수준에서

[표 7] 취업자의 일-생활 균형과 삶의 만족: 결혼 상태별(N=17,510)

(단위: 점, 명)

구분	미혼			기혼			t값	
	n	평균	표준편차	n	평균	표준편차		
전체	(7,107)	4.38	1.34	(10,403)	4.53	1.25	-7.81***	
일-생활 균형 정도	만족	(3,533)	5.08	1.08	(5,232)	5.20	0.96	-5.41***
	보통	(2,133)	3.99	1.00	(3,364)	4.14	0.96	-5.52***
	불만족	(1,441)	3.22	1.33	(1,807)	3.33	1.22	-2.38*

주: 1) * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

2) 일-생활 균형 정도는 '매우 불만족' 1점~'매우 만족' 7점('보통' 4점)을 기준으로 5점 이상은 '만족', 4점은 '보통', 3점 이하는 '불만족'으로 구분함.

자료: 변수정 외. (2022). 2022년 전국 일-생활 균형 실태조사. p. 234 <표 6-25> 수정.

한국보건사회연구원. (2022). 2022년 일-생활 균형 실태조사 [데이터자료]. 원자료 분석.

결혼 상태별 차이가 나타났다. 일-생활 균형 정도에 만족하는 수준, 보통인 수준, 불만족 수준의 모든 경우에서 기혼 집단이 미혼 집단보다 삶의 만족 정도의 점수가 높게 나타났다. 일-생활 균형 정도에 불만족하는 경우 미혼과 기혼 집단 사이의 차이가 가장 작았다.

다. 자녀 조건별 일-생활 균형과 삶의 만족

1) 자녀 유무별 일-생활 균형과 삶의 만족

자녀 조건에 따라 일-생활 균형과 삶의 만족 사이에 차이가 있는지 알아보았다. 전체적으로 자녀가 있는 집단의 삶의 만족도는 4.53점, 자녀가 없

[표 8] 기혼 취업자의 일-생활 균형과 삶의 만족: 자녀 유무별(N=7,282)

(단위: 점, 명)

구분	자녀 없음			자녀 있음			t값	
	n	평균	표준편차	n	평균	표준편차		
전체	(1,639)	4.64	1.23	(5,643)	4.53	1.24	3.28**	
일-생활 균형 정도	만족	(879)	5.25	0.97	(2,799)	5.20	0.95	1.43
	보통	(460)	4.22	0.92	(1,813)	4.18	0.95	0.90
	불만족	(299)	3.50	1.21	(1,030)	3.33	1.23	2.11*

주: 1) * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

2) 일-생활 균형 정도는 '매우 불만족' 1점~'매우 만족' 7점('보통' 4점)을 기준으로 5점 이상은 '만족', 4점은 '보통', 3점 이하는 '불만족'으로 구분함.

3) 자녀 수 무응답을 제외한 7282명의 응답임.

4) '자녀 있음'은 조사 당시 만 18세 이하의 자녀가 1명이라도 있는 경우임.

자료: 한국보건사회연구원. (2022). 2022년 일-생활 균형 실태조사 [데이터자료]. 원자료 분석.

[표 9] 아동 양육 중인 기혼 취업자의 일-생활 균형과 삶의 만족: 미취학 자녀 유무별(N=5,642)

(단위: 점, 명)

구분	자녀 중 미취학 자녀 없음			자녀 중 미취학 자녀 있음			t값	
	n	평균	표준편차	n	평균	표준편차		
전체	(3,794)	4.51	1.24	(1,848)	4.57	1.24	-1.83	
일-생활 균형 정도	만족	(1,902)	5.16	0.97	(897)	5.28	0.89	-3.03**
	보통	(1,251)	4.14	0.98	(562)	4.26	0.89	-2.52*
	불만족	(641)	3.29	1.19	(389)	3.40	1.29	-1.35

주: 1) * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

2) 일-생활 균형 정도는 '매우 불만족' 1점~'매우 만족' 7점('보통' 4점)을 기준으로 5점 이상은 '만족', 4점은 '보통', 3점 이하는 '불만족'으로 구분함.

3) 자녀 없는 경우를 제외하고, 조사 당시 만 18세 이하의 자녀가 1명이라도 있는 5642명의 응답임.

자료: 한국보건사회연구원. (2022). 2022년 일-생활 균형 실태조사 [데이터자료]. 원자료 분석.

는 집단의 삶의 만족도는 4.64점으로 자녀가 없는 집단의 만족 정도가 유의미하게 더 높았다.

삶의 만족도를 일-생활 균형 정도에 따라 보면, 현재 일-생활 균형 정도에 만족하거나 보통이라고 응답한 경우는 자녀가 없는 집단이 있는 집단보다 삶의 만족도가 높았으나 집단 간 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 자녀 유무에 따라 유의미한 차이를 보인 것은 일-생활 균형에 불만족하는 경우였는데, 이 경우는 전반적으로 삶의 만족 정도가 낮은 특성을 보였다. 그 안에서 자녀가 있는 집단(3.33점)이 자녀가 없는 집단(3.50점)보다 삶의 만족 정도가 약간 더 낮았다.

2) 미취학 자녀 유무별 일-생활 균형과 삶의 만족

자녀가 있는 경우 중 미취학 자녀가 있는 집단과 없는 집단 사이의 삶의 만족에 대한 차이를 살펴보

았다. 전체적으로 미취학 자녀가 있는 집단의 삶의 만족 정도가 약간 더 높지만 유의미한 차이를 보이지는 않는다.

미취학 자녀가 있는 집단의 삶의 만족도가 더 높은 경향은 일-생활 균형 정도로 구분해 보아도 같은 경향을 보인다. 일-생활 균형 정도가 만족인 경우와 보통인 경우는 미취학 자녀가 있는 집단의 삶의 만족이 상대 집단보다 유의미하게 높았다.

라. 가족 유형별 일-생활 균형과 삶의 만족

마지막으로 양육자 1인이 일하는 경우인 일하는 한부모 집단, 양육자 2인이 모두 일하는 맞벌이 집단을 비교해 보았다. 전체적으로 맞벌이 집단의 삶의 만족 정도(4.55점)가 일하는 한부모 집단의 삶의 만족 정도(4.06점)보다 높은 것으로 나타났다.

일-생활 균형에 '불만족'인 경우에는 삶의 만족 정도는 일하는 한부모가 맞벌이보다 낮은 수준이기

[표 10] 일하는 양육자의 일-생활 균형과 삶의 만족: 가족 유형별(N=4,324)

(단위: 점, 명)

구분	일하는 한부모			맞벌이			t값	
	n	평균	표준편차	n	평균	표준편차		
전체	(164)	4.06	1.33	(4,160)	4.55	1.23	-4.98***	
일-생활 균형 정도	만족	(53)	4.94	1.16	(2,079)	5.21	0.94	-2.03*
	보통	(67)	3.88	1.09	(1,326)	4.21	0.92	-2.81**
	불만족	(45)	3.29	1.29	(755)	3.32	1.22	-0.18

주: 1) * p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001.

2) 일-생활 균형 정도는 '매우 불만족' 1점~'매우 만족' 7점('보통' 4점)을 기준으로 5점 이상은 '만족', 4점은 '보통', 3점 이하는 '불만족'으로 구분함.

3) 자녀 없는 경우와 자녀 수 무응답을 제외하고, 조사 당시 만 18세 이하의 자녀가 1명이라도 있는 4324명의 응답임.

자료: 한국보건사회연구원. (2022). 2022년 일-생활 균형 실태조사 [데이터자료]. 원자료 분석.

는 했지만 두 집단 모두 낮아 유의미한 차이가 드러나지는 않았다. 그러나 일-생활 균형에 대한 만족 정도가 '보통'이거나 '만족'인 경우에는 일하는 한부모 집단과 맞벌이 집단의 삶의 만족에 대한 평균 차이가 유의미하게 나타났다. 한부모는 일-생활 균형 정도가 '만족'인 경우 삶의 만족 5점에 이르지 못하며(4.94점), 일-생활 균형이 '보통'이더라도 삶의 만족 정도는 보통보다 낮은 수준(3.88점)으로 나타나 맞벌이보다 삶의 만족 수준이 낮은 특성을 보였다.

또 한 가지 주목할 차이점은 가족 유형별로 일-생활 균형에 만족하는 집단의 비율이다. 각 집단의 평균으로도 예상할 수 있지만 분포를 확인해 보면, 일하는 한부모 가족 중 일-생활 균형 정도에 만족하는 경우는 약 32%인 것에 비해 맞벌이의 경우는 약 절반 정도가 만족하는 수준에 속해 있어 일-생활 균형 정도에 대한 분포 차이가 확연한 것을 알 수 있다.

4 나가며

이 글에서는 일-생활 균형 정도를 파악하고, 나아가 일-생활 균형과 삶의 만족의 관계를 알아보고자 하였다. 결혼 상태, 자녀 조건, 가족 유형에 따른 분석을 통해 다양한 조건에 따른 특성과 차이점을 파악하고, 개인의 삶에서 일-생활 균형을 추구하기 위해 다양한 환경이 고려되어야 하는 것을 확인하였다.

결혼 상태별 일-생활 균형 만족의 경우 20대는 미혼의 만족 정도가 높고, 30대 이상은 기혼의 만족 수준이 높은 것을 발견하였다. 그리고 일-생활 균형 만족 정도에 관계없이 삶의 질은 모두 기혼 집단이 더 높았다. 한국에서 일-생활 균형에 대한 관심은 일·가정 양립으로 출발하였는데 기혼, 자녀 양육 가족이 실질적인 정책 대상이었다. 그러나 최근에는 개인 시간의 중요성이 강조되고, 일과 개인 삶

사이 균형을 추구하는 경향이 강하게 나타나고 있다. 따라서 가족 단위가 아니라 일과 개인 생활로 확장된 차원에서의 균형 강조가 필요하다.

자녀 유무에 따른 일-생활 균형 만족에서는 유아녀 여성과 30대의 유아녀 집단 만족 수준이 낮았고, 평균 가구 소득 300만~500만 원 미만인 경우 자녀 있는 집단의 만족 수준 유의미하게 낮은 것을 발견하였다. 소득 구간 중 이 집단에서만 차이가 나타난 것은 양육자가 직접 돌봄자가 되거나 또는 시장에서 돌봄 서비스를 살 가능성이 높은 환경에서는 자녀 유무에 따른 차이가 두드러지지 않으나, 그렇지 않은 집단에서 차이가 나타난 것으로 이해된다. 가족 내에서 돌봄을 주로 맡는 구성원이 없거나 시장에서 돌봄 서비스 구매가 자유롭지 않은 가족이 일-생활 균형에서의 어려움을 경험할 가능성이 있음을 알 수 있다.

남성은 미취학 자녀가 있으면 없는 경우보다 일-생활 균형 만족도가 낮고, 여성은 미취학 자녀가 있으면 만족 수준이 특히 낮아지는 특성을 보였다. 여성은 미취학 자녀가 없어도 만족 정도가 크게 높아지지 않았다. 40대의 경우는 미취학 자녀가 있는 집단이 없는 집단보다 일-생활 균형 만족 정도가 낮았다. 일-생활 균형이 불만족스러운 경우는 자녀 있는 집단의 삶의 만족 수준이 낮았고, 일-생활 균형이 만족 또는 보통 수준인 경우는 미취학 자녀가 있는 집단 삶의 만족 수준이 높았다. 즉, 일-생활 균형이 어느 정도 만족스러운 수준이 되어야 자녀가 있는 것이 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다

는 것을 시사한다. 이러한 결과는 기존 일-가정 양립 정책의 집중 지원 대상인 일하는 30~40대, 미취학 자녀가 있는 경우, 특히 여성의 경우 등에 대해서는 지속적인 정책적 관심이 필요하다는 것을 보여 준다.

가족 유형별로는 일하는 한부모가 맞벌이보다 일-생활 균형의 만족 정도가 낮은 것으로 나타났다. 자녀 수와 관계없이 일하는 한부모의 일-생활 균형의 만족 정도가 낮았는데, 자녀가 1명일 때 특히 낮았다. 자녀가 1명이면 자녀의 서로 돌봄을 기대하기 힘들기 때문에 한부모의 어려움이 증가할 수 있다는 것과 자녀가 2명 이상이면 가족 내 양육자는 아니지만 조부모 등 돌봄 조력자가 있거나 아동 연령이 높아 집중 돌봄이 필요하지 않을 수 있다는 것 등을 생각해 볼 수 있다. 이러한 점에서 가족 내 조건에 대한 정책적 고려의 필요성이 강조된다. 돌봐야 할 대상이 있는 가족 안에 돌봄 역할을 분담할 수 있는 구성이 부족하면 자연스럽게 주 돌봄 제공자에게 부담이 가중된다. 이는 한부모의 일-생활 균형 만족 수준이 확연하게 낮은 것으로 확인된다. 일-생활 균형을 모두가 누릴 수 있도록 가족의 다양성과 가족원 수의 감소 등 우리 사회의 가족 변화를 반영한 정책적 발전이 필요하다. ■

참고문헌

김진옥. (2005). 근로기혼여성의 이중부담에 관한 실증 연구: 가사노동분담에 관한 협조적 적응, 이중노

- 동부담, 적응지체 가설의 검증. **한국사회복지학**, 57(3), 51-72.
- _____. (2008). 일하는 어머니들의 이중노동부담에 관한 실증연구. **사회복지정책**, 35, 197-220.
- 대한민국정부. (2021). **제4차 저출산고령사회기본계획**.
- 변수정, 오신희, 조성호, 김은정, 이해정. (2022). **2022년 전국 일-생활 균형 실태조사**. 세종: 한국보건사회연구원.
- 송다영, 장수정, 김은지. (2010). 일가족양립갈등에 영향을 미치는 요인 분석: 직장내 지원과 가족지원의 영향력을 중심으로. **사회복지정책**, 37(3), 27-52.
- 이선형, 기나휘. (2020). **서울시 청년세대의 일-생활균형 실태 및 지원방안 연구**. 서울: 서울시여성가족재단.
- 한국보건사회연구원. (2022). **2022년 일-생활 균형 실태조사**.
- OECD. Stat. (n.d.). *Average annual hours actually worked per worker*. Retrieved from <https://stats.oecd.org/index.aspx?DataSetCode=ANHRS>. 2023. 4. 27.

Work-Life Balance and Satisfaction with Life among Korean Workers: focused on marital status and family characteristics

Byoun, Soo-Jung

(Korea Institute for Health and Social Affairs)

The current article attempts to understand the overall work-life balance of working people and to identify the relationship between work-life balance and life satisfaction. Because work-life balance is particularly affected by family characteristics, this article emphasizes the importance of providing various work-life balance environments by identifying the variations and characteristics of representative family-related factors. This article analyzes the work-life balance satisfaction level and the relationship between work-life balance and life satisfaction by marital status, children's conditions, and family types. Based on the results, I suggest policy directions for work-life balance. Political interest in the balance between work and personal life and quality of life is needed. Policies should focus on improving the work-life balance for women, workers in their 30s and 40s, and those with preschool children. Policymakers should also consider ways to improve work-life balance and life satisfaction not only for families with no primary caregiver but also for families that cannot purchase care services. Furthermore, work-life balance policies should reflect family changes in Korean society and take into account small families, such as single-parent families.