



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

가정학박사 학위논문

1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준

A study on the level of happiness according to the types of work and leisure in single-person households

울산대학교 대학원
아동가정복지학과
권안나

1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준

지도교수 송혜림

이 논문을 가정학 박사학위 논문으로 제출함

2021년 8월

울산대학교 대학원
아동가정복지학과
권안나

권안나의 가정학 박사학위 논문을 인준함

심 사 위 원

정 민 자



심 사 위 원

허 은 정



심 사 위 원

권 희 경



심 사 위 원

박 종 원



심 사 위 원

송 혜 립



울 산 대 학 교 대 학 원

2021년 8월

국 문 초 록

1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준

아동·가정복지학 전공 권 안 나
지 도 교 수 송 혜 립

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 행복수준에 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원이 영향을 미칠 것이라는 가정하에 연구가설을 제시하였으며, 연구가설 검증을 위하여 문화체육관광부의 「2019년 국민여가활동조사」 원자료를 활용하였다. 취업 1인가구의 일·여가 유형을 일중심 유형, 일·여가균형 유형, 여가중심 유형 등 세 유형으로 구분하여 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 일중심 유형의 행복수준에 영향력을 미친 요인은 ‘여가자원’으로 나타났다. 적절여가비용이 적고, 여가비용 지출액이 많고, 여가시간 자유도가 높을 때 순으로 행복수준에 큰 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

둘째, 일·여가균형 유형의 행복수준에 영향력을 미친 요인은 ‘여가, 인프라, 제도자원’으로 나타났다. 여가비용 충분도가 높고, 주 5일 근무제를 실시하고, 여가활동 참여빈도가 높고, 공공 여가시설을 이용할 때 순으로 행복수준에 큰 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

셋째, 여가중심 유형의 행복수준에 영향력을 미친 요인은 ‘여가, 인프라, 사회활동자원’으로 나타났다. 여가시간이 적고, 희망 여가시간, 여가시간 충분도, 공공여가 프로그램을 충분하다고 인식하고, 사회성(자원봉사) 여가활동에 참여할 때 순으로 행복수준에 큰 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

본 연구는 1인가구 삶의 행복을 위해 전제되어야 하는 요건을 사회적 이슈인 일과 여가 균형에 초점을 맞춰 살펴보았다. 이를 논함에 있어 기존의 부모권과 노동권의 양립 차원에서의 접근이 아닌 보다 거시적인 일·생활 균형 차원에서의 접근을 하였다는 점에서 의의가 있다. 또한 행복수준에 영향을 미치는 요인은 일·여가 유형별로 상이하였으나, 모든 자원은 유의하였다. 이에, 행복한 삶을 영위하기 위해서는 일·여가 유형별로 균형 있게 자원을 관리 할 수 있는 맞춤형 프로그램 개발이 필요한 것으로 보인다. 나아가 공통적으로 유의미한 자원은 ‘여가자원’으로 나타나 행복수준 향상에 있어 ‘여가’는 반드시 고려되어야 함을 강조할 수 있다.

목 차

| | |
|----------------------------|-----------|
| 제1장 서론 | 1 |
| 제1절 연구의 목적과 필요성 | 1 |
| 제2절 연구의 범위와 절차 | 5 |
| 1. 연구의 범위 | 5 |
| 2. 연구의 절차 | 6 |
| 제2장 이론적 배경 | 7 |
| 제1절 1인가구의 개념 및 특성 | 7 |
| 1. 1인가구의 개념 | 7 |
| 2. 1인가구의 현황 및 특성 | 10 |
| 제2절 일·생활 균형의 이론적 논의 | 15 |
| 1. 일·생활 균형의 등장배경과 개념 | 15 |
| 2. 일·생활 균형에 대한 관점 | 19 |
| 제3절 행복의 개념 및 영향 요인 | 21 |
| 1. 행복의 개념 및 관련 이론 | 21 |
| 2. 행복의 영향 요인 | 22 |
| 제4절 1인가구 관련 선행연구 고찰 | 28 |
| 1. 1인가구의 일·여가 균형 | 28 |
| 2. 1인가구의 행복 | 34 |
| 제3장 연구설계 | 36 |
| 제1절 연구모형 | 36 |
| 1. 연구모형 설계 근거 | 36 |
| 2. 연구모형 | 41 |
| 제2절 연구자료 및 분석방법 | 42 |
| 1. 연구자료 및 대상 | 42 |
| 2. 연구가설 및 분석방법 | 46 |

| | |
|---|-----------|
| 제3절 표본의 특성 | 50 |
| 1. 집단구분 | 50 |
| 2. 인구통계학적 특성 | 50 |
| 제4절 변수의 구성 | 55 |
| 1. 종속변수 : 행복수준 | 55 |
| 2. 독립변수 : 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원 | 55 |
| 3. 통제변수 : 인구통계학적 특성 | 56 |
| 제5절 주요 변수 간 상관관계 | 59 |
| 1. 여가자원 | 59 |
| 2. 인프라자원 | 61 |
| 3. 사회활동자원 | 62 |
| 4. 제도자원 | 62 |
| 제4장 연구결과 및 해석 | 63 |
| 제1절 행복수준 | 63 |
| 1. 전체 1인가구 | 63 |
| 2. 일·여가 유형별 1인가구 | 66 |
| 제2절 행복수준 영향 요인 | 71 |
| 1. 전체 1인가구 | 71 |
| 2. 일·여가 유형별 1인가구 | 82 |
| 제3절 행복수준 영향 요인의 상대적 영향력 | 103 |
| 1. 전체 1인가구 | 103 |
| 2. 일·여가 유형별 1인가구 | 107 |
| 제4절 소결 | 114 |
| 1. 연구가설 검증 결과 | 114 |
| 2. 전체 및 일·여가 유형별 분석 결과 | 117 |

| | |
|------------------------------|-----|
| 제5장. 결론 | 122 |
| 제1절 연구결과 요약 | 122 |
| 제2절 연구의 함의 및 후속연구에의 제안 | 134 |
| 1. 이론적 함의 | 134 |
| 2. 실천적 함의 | 136 |
| 3. 연구의 한계 및 후속연구에의 제안 | 138 |
| 참고문헌 | 139 |
| Abstract | 147 |

표 목 차

| | |
|--|----|
| <표1-1> 연구의 목적과 필요성 | 4 |
| <표2-1> 1인가구의 정의 | 8 |
| <표2-2> 가구원 수별 현황 | 10 |
| <표2-3> 시도별 1인가구 비율 | 11 |
| <표2-4> 일반가구 가구원 및 1인가구 변화 추이 | 12 |
| <표2-5> 1인가구의 성별·연령대별 현황 | 13 |
| <표2-6> 1인가구의 연령·혼인상태별 현황 | 14 |
| <표2-7> 일·생활 균형의 정의 | 16 |
| <표2-8> 행복의 결정요인 | 23 |
| <표2-9> 행복의 구성요인과 주요 내용 | 25 |
| <표2-10> 1인가구의 인구통계학적 특성에 따른 고용 현황 | 28 |
| <표2-11> 1인가구의 주당 평균 근무시간 | 29 |
| <표2-12> 전체 및 1인가구의 하루 평균 여가시간 | 30 |
| <표2-13> 전체 및 1인가구의 여가활동 | 31 |
| <표2-14> 전체 및 1인가구의 여가활동 만족 여부 및 불만족 사유 | 31 |
| <표3-1> 이론적 근거에 따른 연구모형의 분석틀 | 40 |
| <표3-2> 「2019년 국민여가활동조사」 조사 내용 구성 | 43 |
| <표3-3> 연구가설 및 분석방법 | 49 |
| <표3-4> 전체 1인가구의 인구통계학적 특성 | 51 |
| <표3-5> 일·여가 유형별 1인가구의 인구통계학적 특성 | 52 |
| <표3-6> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 인구통계학적 특성 | 54 |
| <표3-7> 변수의 조작적 정의 및 측정기준 | 57 |
| <표3-8> 여가자원 간 상관관계 | 60 |
| <표3-9> 인프라자원 간 상관관계 | 61 |
| <표3-10> 사회활동자원 간 상관관계 | 62 |
| <표3-11> 제도자원 간 상관관계 | 62 |
| <표4-1> 인구통계학적 특성에 따른 전체 1인가구의 행복수준 | 64 |
| <표4-2> 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준 | 66 |
| <표4-3> 인구통계학적 특성에 따른 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준 | 68 |
| <표4-4> 전체 1인가구의 여가자원 (1) | 71 |
| <표4-5> 전체 1인가구의 여가자원 (2) | 72 |
| <표4-6> 전체 1인가구의 여가자원 (3) | 72 |
| <표4-7> 전체 1인가구의 여가자원이 행복수준에 미치는 영향 | 73 |
| <표4-8> 전체 1인가구의 인프라자원 (1) | 75 |
| <표4-9> 전체 1인가구의 인프라자원 (2) | 75 |
| <표4-10> 전체 1인가구의 인프라자원이 행복수준에 미치는 영향 | 76 |

| | |
|---|-----|
| <표4-11> 전체 1인가구의 사회활동자원 (1) | 77 |
| <표4-12> 전체 1인가구의 사회활동자원 (2) | 77 |
| <표4-13> 전체 1인가구의 사회활동자원이 행복수준에 미치는 영향 | 78 |
| <표4-14> 전체 1인가구의 제도자원 (1) | 79 |
| <표4-15> 전체 1인가구의 제도자원 (2) | 79 |
| <표4-16> 전체 1인가구의 제도자원이 행복수준에 미치는 영향 | 80 |
| <표4-17> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원 (1) | 82 |
| <표4-18> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원 (2) | 83 |
| <표4-19> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원 (3) | 83 |
| <표4-20> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원 (4) | 84 |
| <표4-21> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원 (5) | 85 |
| <표4-22> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원이 행복수준에 미치는 영향 ... | 88 |
| <표4-23> 일·여가 유형별 1인가구의 인프라자원 (1) | 91 |
| <표4-24> 일·여가 유형별 1인가구의 인프라자원 (2) | 92 |
| <표4-25> 일·여가 유형별 1인가구의 인프라자원 (3) | 93 |
| <표4-26> 일·여가 유형별 1인가구의 인프라자원이 행복수준에 미치는 영향 .. | 94 |
| <표4-27> 일·여가 유형별 1인가구의 사회활동자원 (1) | 96 |
| <표4-28> 일·여가 유형별 1인가구의 사회활동자원 (2) | 97 |
| <표4-29> 일·여가 유형별 1인가구의 사회활동자원이 행복수준에 미치는 영향 ... | 98 |
| <표4-30> 일·여가 유형별 1인가구의 제도자원 (1) | 100 |
| <표4-31> 일·여가 유형별 1인가구의 제도자원 (2) | 100 |
| <표4-32> 일·여가 유형별 1인가구의 제도자원이 행복수준에 미치는 영향 ... | 101 |
| <표4-33> 전체 1인가구의 행복수준 영향 요인 상대적 영향력 | 105 |
| <표4-34> 일중심 유형 1인가구의 행복수준 영향 요인 상대적 영향력 | 108 |
| <표4-35> 일·여가균형 유형 1인가구의 행복수준 영향 요인 상대적 영향력 .. | 110 |
| <표4-36> 여가중심 유형 1인가구의 행복수준 영향 요인 상대적 영향력 | 112 |
| <표4-37> 연구가설 검증 결과 | 116 |
| <표5-1> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준 | 123 |
| <표5-2> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준 영향 요인 (1) | 126 |
| <표5-3> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준 영향 요인 (2) | 129 |
| <표5-4> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준 영향 요인 상대적 영향력 ... | 133 |
| <표5-5> 변화하는 삶의 패러다임 | 135 |

그림 목 차

| | |
|--------------------------------------|-----|
| <그림2-1> 1인가구의 지역별 분포(2019년) | 10 |
| <그림3-1> 인간생태학적 관점에서의 1인가구 | 37 |
| <그림3-2> 가정관리체계의 적용 | 38 |
| <그림3-3> 연구모형 | 41 |
| <그림4-1> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 특성 | 121 |
| <그림5-1> 일·여가 유형별 실천적 과제 | 137 |

제1장 서론

제1절 연구의 목적과 필요성

인간에게 있어 행복은 삶의 궁극적인 목표이다. 경제적 성장과 풍요로움 뒤에 남겨진 빈부격차, 청년실업, 준비 없이 맞이하는 노후, 저출산 등이 새로운 사회적 문제이며 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 일은 재정상황 다음으로 중요한 것으로 나타났는데 실업상태는 사람들의 행복수준을 현저히 저하(Clark and 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.

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, 2020b)로 보편적인 가정형태로 자리매김하였으며 2045년에는 1인가구가 37.3%(832만 가구), 부부가구 21.5%(479만 4천 가구), 부부+자녀가구 16.3%(363만 8천 가구) 순으로 변화(통계청, 2019)할 것으로 예측된다. 즉, 부모와 그들이 낳은 자녀로 구성된 혈연 중심의 가족에서 1인가구가 보편적인 가정형태가 될 전망이다.

가족의 변화와 함께 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 가중치를 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. 실제 OECD 회원국 중 일과 삶 균형 수준이 높은 국가의 삶의 만족도가 일과 삶의 균형 수준이 낮은 국가 국민들의 삶의 만족도보다 높은 것을(OECD, 2016) 통해 단순히 경제활동 여부가 아닌 일과 삶의 균형이 행복에 중요한 변수임을 알 수 있다. 이처럼 1인가구가 보편화되고 일·생활 균형정도는 행복수준에 중요한 요인으로 밝혀졌으나, 한국보건사회연구원(2017)의 연구결과에 따르면 1인가구와 2인 이상 가구의 행복

수준은 상당한 격차가 나타나 1인가구의 삶의 질은 담보되지 못하고 있는 것이 현실이다. 비혼 및 만혼, 배우자의 사별이나 이혼, 교육 및 취업, 실업 등의 목적으로 원가족과 독립되는 등 1인가구의 동기 요인은 매우 다양하지만 현행 대부분의 관련 제도가 3~4인으로 구성된 전통적 가족을 상정하여 설계된 만큼 1인가구는 법제도의 사각지대에 노출되어(최현수 외, 2016) 이들을 위한 정책적 대응 부족이 부족하다. 특히, 최근 사회문제가 되고 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 위라벨 상태를 조사한 결과 우리나라는 여전히 하위 5개 국가에 머물러(KBS NEWS, 2019) 문제점을 쉽게 포착할 수 있다. 또한 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.

이에 보편적인 가정형태로 자리매김한 1인가구의 행복한 삶을 위해 일·생활 균형에 주목해야 하며 이와 관련된 정책에 대한 관심도 필요하다. 우리나라 「헌법」 제 10조에 따르면, “모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다.” 고 명시되어 있다. 이는 국가가 개인이 가지는 불가침의 기본적인 인권과 국민들의 행복을 보장해야 할 의무가 있음을 뜻한다. 단순히 행복은 생활에서 충분한 만족감을 느끼는 상태, 감정과 같이 개인적인 영역으로만 간주되는 것이 아닌 행복에 미치는 과정을 국가가 정책적인 개입을 해야 함을 의미하기도 한다.

이처럼 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. 인간과 환경과의 상호작용 연구에서 탈맥락적(development-out-of-context)이 아니라 맥락 내(development-incontext)의 인간발달에 초점을 맞추어야 한다(김환철, 2020). 즉, 인간을 중심으로 지역사회, 국가는 상호작용하므로 인간생태학적 관점으로 바라 볼 필요(박희진 외, 2019)가 있다.

이에 본 연구에서는 1인가구가 가치 있다고 설정한 목표, 즉 행복이라는 목표를 달성하기 위해 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 지속 가능한 삶의 조건으로 일과 삶의 균형이 논의(김종순 외, 2018) 되고 있는 시점에 일·여가 유형과 같은 일정한 기준에 따라 집단을 구분하여 분석(송혜림 외, 2018b)하는 것은 필요할 것으로 사료된다. 이를 통해 일·여가 유형별 1인가구의 삶의 특성을 파악하고 행복수준에 영향을 미치는 요인을 비교하여 역동성을 파악하는 등 1인가구의

삶의 질 향상을 위한 기반을 마련하고자 한다. 이는 행복에 대해 보다 심층적이고 통합적으로 분석하는 계기가 될 것이며, 정책의 방향 및 프로그램 개발의 단초를 제공할 것이다.

이에 본 연구는 기존 선행연구에서 한 걸음 더 나아가 행복수준 영향 요인 뿐 아니라 일·여가 유형에 따른 삶의 양상을 통해 사회현상과 가치관에 따라 변화하는 삶의 패러다임을 파악하고자 한다. 즉, 1인가구의 변화하는 삶은 그들이 살아가는 방식에 있어 중요하게 생각하는 가치가 달라지고 있음을 의미한다. 이에, 1인가구의 삶의 목표를 충족시키는 수단으로 볼 수 있는 자원 중 유의미한 요인을 파악하여 이를 보다 효율적으로 관리할 수 있는 방안을 모색하고자 한다. 같은 맥락에서 가치가 반영된 삶의 패러다임을 포착한다는 것은 행복과 밀접한 정책에 중요한 계기를 가져다 줄 것이며 적극적으로 대응할 수 있을 것으로 보인다. 행복에 대한 관심이 대두되고 있다는 것은 삶의 질적인 향상에 대한 요구가 확산됨과 동시에 관련 핵심 요인을 파악하여 보다 다양한 관점에서 지속적으로 우리의 삶의 질을 보장할 수 있게 된다. 이에 따라 본 연구를 통해 삶의 다양성을 반영한 체감성 높은 행복정책의 방향, 이러한 정책과 제도를 설계할 수 있는 요소를 도출하고 나아가 연구결과를 토대로 가정복지학 분야에서 1인가구 연구 활성화에 기여하고자 한다.

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. 가족의 행복과 가정의 복지 증진, 삶의 질 향상이라는 생활과학의 목표를 달성하기 위해 새로운 환경에 부응하는 패러다임의 변화(박희진 외, 2019)를 포착하는 것이 필요하다.

<표1-1> 연구의 목적과 필요성

| 구분 | 가정형태의 변화 | 일·생활 균형의 패러다임 변화 | 삶의 목표 |
|-----------|--|---|--|
| 변화하는 현대사회 | <ul style="list-style-type: none"> · 가정의 기능, 가치 등의 변화로 가정형태의 다양화 | <ul style="list-style-type: none"> · 과거에는 여성의 사회 진출에 따른 가정의 돌봄 기능, 부모권과 노동권의 양립 차원에서의 접근 | <ul style="list-style-type: none"> · 모든 가족(구성원)의 행복한 삶 |
| | ↓ | ↓ | ↓ |
| 연구의 필요성 | <ul style="list-style-type: none"> · 1인가구의 증가 | <ul style="list-style-type: none"> · 일·생활균형은 행복을 측정하는 중요한 요소이며, 1인가구의 특성을 반영한 맥락에서의 접근 | <ul style="list-style-type: none"> · 1인가구의 행복수준에 미치는 영향 요인을 통합적 차원에서 파악 |
| |  | | |
| 연구목적 | <ul style="list-style-type: none"> · 기존과는 다른 삶의 패러다임 변화 포착 <ul style="list-style-type: none"> - 가정형태의 다양화 및 일·생활 균형의 패러다임 변화를 반영하여 삶의 궁극적인 목표인 행복에 대한 접근을 거시적 차원에서 방향성 제시 · 1인가구의 행복수준 영향 요인 관련 자원에 대한 효율적 관리 방안 모색 <ul style="list-style-type: none"> - 1인가구의 변화하는 삶의 패러다임은 삶의 가치가 달라지고 있으며, 이러한 삶을 충족시킬 수 있는 자원 중 유의미한 요인을 파악하여 이를 보다 효율적으로 관리할 수 있는 방안 모색 · 삶의 다양성을 반영한 행복과 밀접한 정책 기반 마련 <ul style="list-style-type: none"> - 체감할 수 있는 정책의 방향 및 프로그램 개발의 단초 제공 · 가정복지학 분야에서 1인가구 연구 활성화에 기여 | | |
| 연구관점 | <ul style="list-style-type: none"> · 생활과학의 패러다임 : 인간생태학적 관점 <ul style="list-style-type: none"> - 인간(1인가구)을 중심으로 이들을 둘러싸고 있는 사회환경과 사회 내에서 자원을 어떻게 활용하고 영향을 주고받는가에 대한 분석 - 1인가구를 동일한 하나의 집단으로 접근하는 것이 아닌 노동환경 변화에 따른 일·여가 유형과 같은 일정한 기준에 따라 집단을 구분하여 분석 | | |

제2절 연구의 범위와 절차

본 연구는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준과 이에 영향을 미치는 요인을 살펴보고, 각 유형별 행복수준에 미치는 영향력을 밝히기 위해 설정한 연구의 범위 및 절차는 다음과 같다.

1. 연구의 범위

본 연구는 보편적인 가정형태로 자리매김한 1인가구의 행복수준을 파악하고, 이에 영향을 미치는 요인을 파악하여 정책과 제도를 설계할 수 있는 요소를 도출하고자 한다. 이를 달성하기 위해 대상 및 내용적인 측면으로 나눠 살펴보고자 한다.

먼저, 대상적 측면을 살펴보면 1인가구는 독립적으로 혼자 거주하는 특성은 동일하나, 이들이 처해져있는 상황은 매우 상이하다. 특히, 주 40시간 근무제 및 주 52시간 상한제 도입 이후 일 이외의 영역이 삶의 보람과 기쁨을 배로 만들 수 있는 요소임을 인식하는 계기가 되어 일 이외의 영역을 가정생활에 국한하여 보는 것이 아닌 ‘여가’로 보다 확장하여 살펴보고자 한다. 이에, 단순 양적으로 동등한 수준의 균형이 아닌 질적으로 일과 생활의 만족감을 느끼는 주관적인 맥락에서 ‘일중심 유형’, ‘일·여가균형 유형’, ‘여가중심 유형’으로 연구대상을 세분화하였다. 1인가구를 일·여가균형 유형에 따라 나눠 살펴보는 이유는 유형별로 행복수준에 영향을 미치는 유의미한 자원은 상이할 것이며, 자원에 대한 효율적 관리 방안과 삶의 다양성을 반영한 정책 방향 제안이 가능할 것이기 때문이다.

다음으로 내용적 범위 측면에서는 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 삶의 형태를 살펴보고, 차이점을 포착하여 특성을 파악하고자 한다. 동일한 가구형태이지만 이들이 자신의 삶에서 일과 여가의 균형 정도를 어떻게 인지하는지 다르며, 둘러싸고 있는 환경 내에서 자원을 어떻게 활용하느냐에 따라 삶의 형태는 달라진다. 따라서 행복수준과 관련된 요인은 이론적 고찰을 통해 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원에 기반을 두고, 각 요인이 행복수준과의 어떤 영향이 있는지를 밝히고자 한다.

본 연구는 일·여가 유형별로 행복수준에 미치는 요인이 어떻게 다른지를 파악하는 것이다. 따라서 일·여가 유형별로 행복수준에 차이가 있는지 그리고 행복에 영향을 미치는 요인은 무엇인지에 주목하여 이를 바탕으로 각 유형별로 행복수준 향상을 위한 실질적인 방안을 모색하고자 한다.

2. 연구의 절차

본 연구는 일·여가 유형에 따라 1인가구의 행복수준 영향 요인을 파악하고 이에 대한 효율적 관리 방안 모색을 위해 문헌연구와 통계분석을 사용하였다.

통계분석을 위한 자료는 문화체육관광부의 「2019년 국민여가활동조사」의 원자료를 활용하였으며, 2018년 주 52시간 근무제가 시행과 동시에 관련 문항이 포함되어 제도적인 변화를 확인할 수 있는 시의적절한 자료로 볼 수 있다. 통계분석은 SPSS Statistics 21을 사용하였으며, 원자료 10,060명 중 9.5%에 해당하는 1인가구 총 959명을 추출하여 연구대상으로 활용하였다.

연구모형을 설계하기 위해 문헌고찰을 실시하였으며, 본 연구의 핵심 주제인 1인가구, 일·생활 균형, 행복과 관련된 개념과 특성에 대한 연구동향을 분석하였다. 이를 통해 1인가구를 구분함에 있어 일과 가정, 돌봄의 맥락이 아닌 개인의 삶에 직접적인 영향을 주는 여가, 생활 등을 포괄하여 보다 넓은 측면에서의 접근을 하고자 하였으며, ‘행복’이라는 목표를 달성하기 위해 이들의 요구를 충족시킬 수 있는 수단인 ‘자원’을 행복 영향 요인으로 규정하고 분석하였다.

본 연구의 통계분석을 실시하기에 앞서, 주요변수 간의 관련성을 평가하기 위해 피어슨의 상관관계 분석(Pearson`s Correlation Analysis)을 실시하였으며, 전체 및 일·여가 유형에 따른 1인가구의 전반적인 특성을 파악하기 위해 통제변수와 독립변수, 종속변수에 대한 빈도, 백분율, 평균과 표준편차 등 기술통계를 실시하였다. 또한 인구통계학적 특성에 따른 각 유형별 1인가구의 행복수준의 차이를 카이제곱 검정과 t-test 및 일원배치분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였으며, 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인을 살펴보기 위해 다중회귀분석(Multiple linear Regression Analysis)과 상대적 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석(Hierarchical Regression Analysis)을 실시하였다. 한편, 위계적 회귀분석은 행복수준에 미치는 독립변수의 상대적 영향력의 크기를 순서대로 파악할 수 있는 장점이 있다.

제2장 이론적 배경

본 연구에서 논의되는 주요개념인 1인가구, 일·생활 균형, 행복에 대한 개념 및 선행연구를 살펴보고자 한다. 각 개념별 정의를 내리고 이와 관련된 실태 및 기존 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

제1절 1인가구의 개념 및 특성

1. 1인가구의 개념

1인가구를 정의하기에 앞서, ‘가구’의 개념을 살펴보면 주거 및 생계를 공동으로 하는 생활단위를 의미한다. 세대 구성에 따라 가구주와 친족관계에 있는 세대원으로 구성된 친족가구와 가구주와 친족이 아닌 사람들과 동거하는 비친족 가구, 1인으로 구성된 단독 가구 등(이준우 외, 2014)으로 나누어 볼 수 있다. 「인구주택총조사 규칙」 제2조제3호에서는 가구를 ‘1명이 단독으로 생계를 영위하거나 2명 이상이 공동으로 취사·취침 등을 하며 생계를 영위하는 생활 단위’로 정의하고 있으며, 이는 ‘가구’의 개념에 1인가구가 포함되는 것으로 해석할 수 있다.

하지만 1인가구(single-person households)는 독신가구, 단독가구, 독거가구 등의 용어와 혼용하여 사용되고 있다. 독신가구는 미혼, 비혼, 이혼, 사별 등으로 인하여 현재 비혼(非婚)의 상태, 즉 법적·제도적으로 배우자가 없는 사람들을 모두 통칭하는 의미로 사용(김혜영 외, 2007) 되었다. 하지만 법적 배우자가 존재함에도 불구하고 함께 거주하지 않고 경제활동을 공유하지 않는 가계가 증가하고 있으므로 독신가구와 1인가구는 엄밀한 의미에서 같은 동일한 개념으로는 볼 수 없다(차경옥, 2006). 즉, 기존의 개념에서 보다 확장하여 이성림·김기옥(2009)은 독신가구를 ‘1인가구로서 단독으로 생계를 꾸려가는 최소 생활단위’로 바라보고 있는 것을 통해 이를 설명할 수 있다. 선행연구를 살펴보면, 연구목적에 따라 1인가구와 단독가구라는 용어가 혼용되고 있으며, <표2-1>에서 제시된 바와 같이 2000년 이전에는 주로 단독, 독신가구로 지칭하는 용어가 주로 사용되어져 왔으나, 2000년 이후부터는 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).

<표2-1> 1인가구의 정의

| 저자 | 연도 | 지칭 | 정의 |
|------------------------------|------|--------------|--|
| 배화옥 | 1993 | 단독가구 | · 혼자서 살림하는 가구 |
| 김행신 · 이형호 | 1998 | 단독가구 | · 노인한명이 단독으로 거주하는 가구 |
| 여윤경 · 양세정 | 2001 | 1인가구 단독가구 | · 가구원이 한명인 가구 |
| 박은아 | 2004 | (노인) 단독가구 | · 만 60세 이상의 노인이 자녀 및 친척과 동거하지 않고 1개월 이상 독립된 가구형태로 생활하고 있는 가구((노인)독신 또는 (노)부부) |
| 통계청 | 2005 | 1인가구 | · 1인이 독립적으로 취사, 취침 등 생계를 유지하고 있는 가구 |
| 차경옥 | 2006 | 1인가구 | · 성인한명이 단독으로 가구를 구성하는 것 |
| 김혜영 · 선보영 · 진미정 · 사공은희 | 2007 | (비혼) 1인가구 | · 현재 배우자 없이 생활하고 단독으로 세대가 분리되어 법적으로나 사실적으로 혼자 생활하는 가구 |
| 중앙일보 | 2008 | 1인가구 | · 배우자가 없는 독신가구보다 넓은 의미 · 배우자가 존재하더라도 경제생활을 공유하지 않거나 동거하지 않는 가구 · 별거를 선택(이혼 전 단계)하여 단독으로 가구를 구성한 세대 · 가족 구성원과 별거로 혼자 사는 가구 (기러기 가족, 주말부부 등 포함) |
| 이성림 · 김기옥 | 2009 | 독신가구 | · 1인가구로서 단독으로 생계를 꾸려가는 최소 생활단위 |
| 이준우 · 장민선 | 2014 | 1인가구 | · 혼인 여부와 상관없이 독립된 주거에서 혼자 생계를 유지하는 생활단위 |
| 김윤영 | 2017 | 1인가구 | · 의식주 등과 같은 일상생활을 독립된 공간에서 혼자 영위하는 사람들 |
| 「건강가정기본법」 제3조 | 2018 | 1인가구 | · 1명이 단독으로 생계를 유지하고 있는 생활단위 |

출처 : 변미리 외(2008)를 바탕으로 재구성.

이에 본 연구는 1인가구에 대한 다양한 개념에 대한 정의를 고려하여, 「건강 가정기본법」 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.

2. 1인가구의 현황 및 특성

전국 1인가구의 현황은 꾸준하게 증가 추세이며, <표2-2>와 같다. 2019년 614만 8천 가구로 전체 가구 중 가장 큰 비중(30.2%)을 차지하고 있어, 보편적인 가정형태로 자리매김하였음을 다시금 확인할 수 있다.

<표2-2> 가구원 수별 현황

(단위 : 천 가구, %)

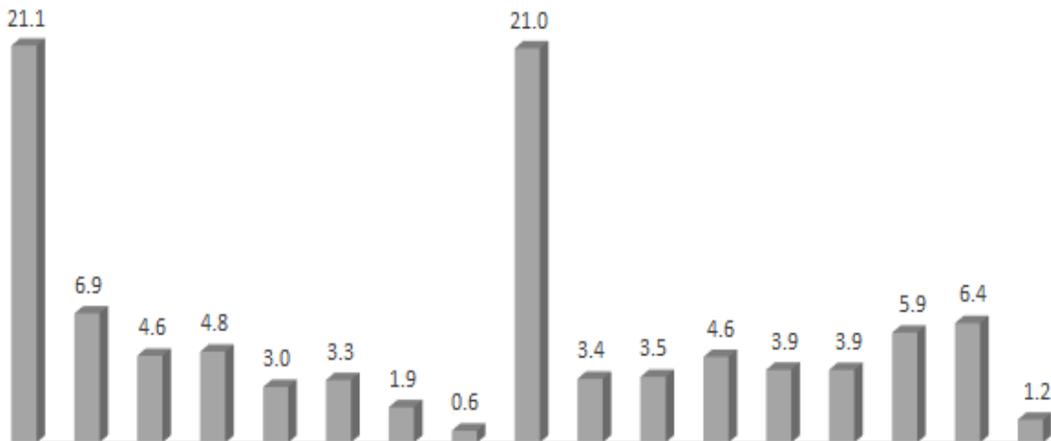
| 연 도 | 전체 가구 | | 1인가구 | | 2인가구 | | 3인가구 | | 4인 이상 가구 | |
|------|--------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|----------|------|
| | 전체 가구 | 비중 | 1인가구 | 비중 | 2인가구 | 비중 | 3인가구 | 비중 | 4인 이상 가구 | 비중 |
| 2015 | 19,111 | 100.0 | 5,203 | 27.2 | 4,994 | 26.1 | 4,101 | 21.5 | 4,813 | 25.2 |
| 2016 | 19,368 | 100.0 | 5,398 | 27.9 | 5,067 | 26.2 | 4,152 | 21.4 | 4,751 | 24.5 |
| 2017 | 19,674 | 100.0 | 5,619 | 28.6 | 5,260 | 26.7 | 4,179 | 21.2 | 4,616 | 23.5 |
| 2018 | 19,979 | 100.0 | 5,849 | 29.3 | 5,446 | 27.3 | 4,204 | 21.0 | 4,481 | 22.4 |
| 2019 | 20,343 | 100.0 | 6,148 | 30.2 | 5,663 | 27.8 | 4,218 | 20.7 | 4,315 | 21.2 |

출처 : 통계청, 「인구총조사」.

1인가구의 지역별 비중은 서울(21.1%), 경기(21.0%), 부산(6.9%), 경남(6.4%) 경북(5.9%) 등의 순으로 높게 나타났으며 <그림2-1>과 같다.

<그림2-1> 1인가구의 지역별 분포(2019년)

(단위 : %)



출처 : 통계청, 「인구총조사」.

전체 가구 대비 1인가구의 비중이 가장 높은 지역은 대전(33.7%), 서울, 강원, 충북, 경북이 그 뒤를 잇고 있다. 대전이 2000년 15.2%에서 2019년 33.7%로 18.5%p 증가하여 전국에서 가장 높은 증가율을 보이고 있다(통계청, 2020b). 전반적으로 1인가구 관련 추이는 2005년 대비 2018년 전체 가구 중 1인가구의 비중은 서울을 포함 한 11개 지역에서 30%를 초과하는 등 급격한 증가 추세를 보이고 있다.

<표2-3> 시도별 1인가구 비율

(단위 : %, %p)

| 시 도 | 2000년 (A) | 2005년 | 2010년 | 2015년 | 2016년 | 2017년 | 2018년 | 2019년 (B) | 증감 (B-A) |
|-----|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|-------------|
| 전 국 | 15.5 | 20.0 | 23.9 | 27.2 | 27.9 | 28.6 | 29.3 | 30.2 | 14.7 |
| 서 울 | 16.3 | 20.4 | 24.4 | 29.5 | 30.1 | 31.0 | 32.0 | 33.4 | 17.1 |
| 부 산 | 13.8 | 18.8 | 23.4 | 27.1 | 27.7 | 28.7 | 29.7 | 30.7 | 16.9 |
| 대 구 | 14.2 | 18.2 | 22.2 | 25.8 | 26.4 | 27.4 | 28.2 | 29.4 | 15.2 |
| 인 천 | 13.0 | 17.2 | 20.8 | 23.3 | 23.9 | 24.7 | 25.2 | 26.6 | 13.6 |
| 광 주 | 14.7 | 19.0 | 23.7 | 28.8 | 29.0 | 29.8 | 30.2 | 31.1 | 16.4 |
| 대 전 | 15.2 | 20.6 | 25.3 | 29.1 | 30.4 | 31.5 | 32.5 | 33.7 | 18.5 |
| 울 산 | 13.9 | 17.1 | 20.7 | 24.5 | 24.6 | 25.1 | 25.6 | 26.5 | 12.6 |
| 세 종 | - | - | - | 29.1 | 30.6 | 30.2 | 30.0 | 30.1 | - |
| 경 기 | 12.6 | 16.9 | 20.3 | 23.4 | 23.8 | 24.4 | 25.2 | 26.3 | 13.7 |
| 강 원 | 18.8 | 23.5 | 27.9 | 31.2 | 32.1 | 32.2 | 32.8 | 32.9 | 14.1 |
| 충 북 | 17.1 | 22.7 | 26.9 | 28.8 | 30.3 | 31.0 | 31.8 | 32.9 | 15.8 |
| 충 남 | 17.2 | 22.6 | 27.0 | 29.5 | 30.4 | 31.1 | 31.8 | 32.5 | 15.3 |
| 전 북 | 17.4 | 22.1 | 26.5 | 29.8 | 30.7 | 31.2 | 31.7 | 32.3 | 14.9 |
| 전 남 | 19.7 | 24.6 | 28.9 | 30.4 | 31.2 | 31.6 | 31.9 | 32.1 | 12.4 |
| 경 북 | 18.5 | 23.9 | 28.8 | 30.4 | 31.3 | 31.9 | 32.3 | 32.7 | 14.2 |
| 경 남 | 17.1 | 21.4 | 24.9 | 27.6 | 28.1 | 28.6 | 29.1 | 29.6 | 12.5 |
| 세 주 | 16.6 | 21.5 | 24.0 | 26.5 | 27.4 | 28.6 | 29.4 | 29.7 | 13.1 |

출처 : 통계청, 「인구총조사」.

이처럼 한국의 1인가구는 2000년 222만 가구에서 2019년 614만 8천 가구로 증가(통계청, 2020b)하였다. 즉, 일반가구가 2000년 1,431만 가구에서 2018년 2,034만

가구로 증가하는 동안 1인가구는 2000년 222만 가구에서 2019년 614만 8천 가구로 증가(통계청, 2020b)하는 등 전체 가구의 30.2% 차지하는 가장 주된 가구 유형으로 자리 잡게 되었다. 이는 일시적인 현상이 아닌, 향후 30년간 모든 시도에서 1인가구 비중은 증가할 것으로 예측되며, 강원, 충북 등 7개 시도에서 1인가구 비중이 40%를 넘는 등 2047년에는 모든 시도에서 1인가구가 가장 주된 가구유형이 될 전망(통계청, 2019)이다. 또한 1인가구의 연령이 높아지고 있는데, 40대 이하, 50대 이상이 절반 정도를 차지하고 있는 점을 감안하면 2045년에는 50대 이상이 약 70%를 차지하게 될 것으로 보이며, 향후 인구성장률이 감소하기 시작하는 시점 이후에도 계속 증가할 것으로 예측된다. 즉, 인구가 자연증가를 멈추고 감소하는 상황에서도 미혼·이혼 인구의 증가 등 가구 형태의 변화를 이끄는 요인들이 더 크게 작용하면서 1인가구는 계속 증가할 것이며, 1인가구의 생활 행태가 사회·경제 전반에 미치는 영향도 지속적으로 확대(정인 외, 2019)될 것으로 보인다. 앞서 언급한 바와 같이 보편적인 가정 형태로 볼 수 있는 1인가구는 인구통계학적 특성에 따라 각각 다른 특성을 나타내고 있다.

먼저, 성별의 경우 2000년 여성 1인가구는 57.5%, 남성 1인가구 42.5%로 여성이 다소 높게 나타났다. 하지만 2019년 남성 49.7%, 여성 50.3%로 비슷한 수준으로 나타나 남성 1인가구가 빠르게 증가하고 있으며, 이는 일반가구의 가구원대비 1인가구 비율이 여성은 2000년 5.6%에서 2019년 12.6%로 7.0%p, 남성은 4.3%에서 12.7%로 8.4%p 증가한 것을 통해 확인할 수 있다.

<표2-4> 일반가구 가구원 및 1인가구 변화 추이

(단위 : 천 명, %)

| 구 분 | 2000년 | 2005년 | 2010년 | 2015년 | 2016년 | 2017년 | 2018년 | 2019년 |
|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 일반가구원(B) | 44,712 | 45,737 | 46,651 | 48,340 | 48,551 | 48,615 | 48,665 | 48,675 |
| 여성 | 22,690 | 23,299 | 23,839 | 24,535 | 24,633 | 24,642 | 24,654 | 24,645 |
| 남성 | 22,022 | 22,438 | 22,812 | 23,805 | 23,919 | 23,973 | 24,011 | 24,030 |
| 1인가구(A) | 2,224 | 3,171 | 4,142 | 5,203 | 5,398 | 5,619 | 5,849 | 6,148 |
| 여성 | 1,279 | 1,753 | 2,218 | 2,610 | 2,722 | 2,827 | 2,942 | 3,094 |
| 남성 | 945 | 1,418 | 1,924 | 2,593 | 2,676 | 2,792 | 2,906 | 3,054 |
| 일반가구원 대비 1인가구 비율 [(A/B)*100] | 5.0 | 6.9 | 8.9 | 10.8 | 11.1 | 11.6 | 12.0 | 12.6 |
| 여성 | 5.6 | 7.5 | 9.3 | 10.6 | 11.1 | 11.5 | 11.9 | 12.6 |
| 남성 | 4.3 | 6.3 | 8.4 | 10.9 | 11.2 | 11.6 | 12.1 | 12.7 |

출처 : 통계청, 「인구총조사」.

다음으로 연령에 따른 1인가구의 특성을 살펴보면, 70세 이상이 18.4%로 가장 많이 분포하고 있으며 그 뒤로 20~29세, 30~39세, 50~59세 순으로 나타났다. 여성 1인가구는 70세 이상이 28.0%, 60~69세 17.3%, 20~29세 17.2% 순으로 나타났으며, 남성의 경우 30~39세가 21.7%, 20~29 19.2%, 50~59세 18.7% 순으로 나타나 여성은 60~70대로 노년기가, 남성은 30~50대의 중·장년층에 주로 분포되어 있어, 성별·연령에 따라 상이한 특성을 보이고 있다.

<표2-5> 1인가구의 성별·연령대별 현황

(단위 : 천 가구, %)

| 연령 | 2019년 | | | |
|--------|-------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| | 일반가구 | 전체 | 1인가구 | |
| | | | 여성 | 남성 |
| 합계 | 20,343 (100.0) | 6,148 (100.0) | 3,093 (50.3) | 3,054 (49.7) |
| 20세 미만 | 63 (0.3) | 59 (1.0) | 31 (1.0) | 29 (0.9) |
| 20~29세 | 1,528 (7.5) | 1,118 (18.2) | 531 (17.2) | 587 (19.2) |
| 30~39세 | 3,124 (15.4) | 1,036 (16.9) | 372 (12.0) | 664 (21.7) |
| 40~49세 | 4,259 (20.9) | 872 (14.2) | 322 (10.4) | 550 (18.0) |
| 50~59세 | 4,800 (23.6) | 999 (16.2) | 437 (14.1) | 562 (18.4) |
| 60~69세 | 3,529 (17.3) | 933 (15.2) | 534 (17.3) | 398 (13.0) |
| 70세 이상 | 3,040 (14.9) | 1,131 (18.4) | 867 (28.0) | 264 (8.6) |

출처 : 통계청, 「인구총조사」.

한편, 20~30대 남성 1인가구의 다수가 ‘미혼’이며, 남성 미혼 1인가구 수가 여성에 비해 더 높게 나타났다. 이혼한 1인가구의 경우 남녀 모두 50대에 각각 약 16만 5천명으로 비슷하게 나타났으며, 여성의 경우 50대에서부터 사별로 인한 1인가구 수가 증가하기 시작하여 70대 이상 여성 1인가구의 90% 이상(약 87만4천명)이 사별 상태로 나타났다. 30대의 경우 미혼 남성 1인가구(약 45만가구)가 여성(약 27만 가구)에 비해 더 많이 분포하고 있으며, 20~60대 남성 미혼 1인가구 수가 여성보다 더 많은 것으로 나타났다. 또한 여성의 경우 50대에서부터 사별로 인한 1인가구 수가 급격하게 증가하기 시작하여 70대 이상 여성 1인가구의 약 87만4천 가구가 사별 상태이다.

여성 1인가구 수는 전체 인구 대비 비중으로도 50대 이후 급증하나, 남성 1인가구는 20~50대 고루 분포하고 있는 등 1인가구는 성별, 연령별, 혼인상태에 따라 각각 다른 특성을 보이고 있으나 1인가구를 하나의 범주로, 특성을 요약하여 바라보는 경향이 적지 않다.

<표2-6> 1인가구의 연령·혼인상태별 현황

(단위 : 가구)

| 구 분 | 전체 | | 미혼 | | 배우자 있음 | | 사별 이혼 | | | |
|--------|-----------|-----------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|---------|---------|
| | 여성 | 남성 | 여성 | 남성 | 여성 | 남성 | 여성 | 남성 | 여성 | 남성 |
| 전체 | 2,896,095 | 2,315,038 | 944,371 | 1,339,993 | 232,250 | 352,957 | 1,314,509 | 217,376 | 404,965 | 404,712 |
| 20세미만 | 29,635 | 29,001 | 29,621 | 28,997 | 14 | 4 | - | - | - | - |
| 20~29세 | 394,072 | 425,626 | 388,212 | 420,799 | 4,493 | 4,162 | 71 | 26 | 1,296 | 639 |
| 30~39세 | 313,199 | 510,048 | 268,140 | 449,810 | 24,116 | 44,093 | 731 | 558 | 20,212 | 15,587 |
| 40~49세 | 299,304 | 460,238 | 146,664 | 281,168 | 47,603 | 92,678 | 11,071 | 3,592 | 93,966 | 82,800 |
| 50~59세 | 427,913 | 433,001 | 66,919 | 122,294 | 83,793 | 121,627 | 111,880 | 24,130 | 165,321 | 164,950 |
| 60~69세 | 482,944 | 252,330 | 29,046 | 29,628 | 46,240 | 60,579 | 317,222 | 58,194 | 90,436 | 103,929 |
| 70세이상 | 949,028 | 204,794 | 15,769 | 7,297 | 25,991 | 29,814 | 873,534 | 130,876 | 33,734 | 36,807 |

출처 : 통계청, 2015년 「인구총조사」 미시데이터.

이처럼 현재 보편적인 가정형태로 자리매김하고 있음에도, 이들의 특성은 매우 상이하다. 앞서 살펴본 인구통계학적 변인에 따른 특성 뿐 아니라 1인가구를 구성하게 된 동기, 세대 간에 살아온 사회적 경험, 연령에 따른 발달과업 등 1인가구라는 공통점 이외에 상이한 특성이 존재하기 마련이다. 특히 비자발적 1인가구는 다인가구에 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 필요한 것으로 보인다.

제2절 일·생활 균형의 이론적 논의

1. 일·생활 균형의 등장배경과 개념

‘일과 삶의 균형’은 1972년 국제 노동관계 컨퍼런스(International labor relations conference)에서 도입된 노동환경의 질(Quality of work life)에서 시작되었다. 그 동안 두 영역을 고려한 연구는 독립적으로 보고 진행되어 왔으나, 두 영역 사이의 역할 갈등이 개인의 삶의 질과 건강뿐만 아니라, 가족구성원, 직장 동료, 나아가 조직성과까지 영향을 미칠 수 있다는 연구결과에 따라 일·생활 균형이 주요한 사회적 관심사(김귀례, 2008)로 떠오르게 되었다. 최근 여성의 취업률이 증가하고 저출산·고령화 현상이 심화되면서 직장생활과 가정생활을 병행할 수 있는 사회환경 조성 등에 대한 논의(김경례, 2011)가 활발히 이뤄졌으며, 2007년 「남녀고용평등과 일·가정양립 지원에 관한 법률」이 개정¹⁾된 이후 일·가정양립에 대한 관심과 그에 따른 개인의 행복에 대한 관심이 과거에 비해 전반적으로 높아지게 된(김경미, 2017) 것을 알 수 있다. 이처럼 사회적인 필요성에 근거하여 관련 연구가 활성화 되면서 일·생활 균형 개념과 관련하여 일·가정 양립, 일·가정 균형, 일과 삶의 조화, 워라벨 등 학자마다 정의하고 있는 바가 상이하고 용어들이 혼재되어 사용되었으나 ‘Work and Life Balance(WLB)’로 동일한 의미를 가진다.

일·생활 균형에 대한 요구가 빠르게 늘고 있으나, 2019년 경제협력개발기구(OECD)가 조사한 33개국 중 세 번째에 위치하여 여전히 하위권(통계청, 2020c)인 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 한국의 2019년 평균 근로시간(1,957시간)은 OECD 평균(1,626시간) 주요국들보다 압도적으로 높았으며, 331시간을 노동에 더 할애(통계청, 2020c)한 것으로 드러났다. 이처럼 장시간 노동은 높은 자살률, 최하위권인 국민행복지수와 낮은 노동 생산성, 산업재해 등의 주요 요인으로 지적(고용노동부, 2018)되어 주 최대 근무를 52시간으로 규정에 대한 필요성이 지속적으로 제기되었다. 이러한 필요성을 토대로 장시간 근로시간 단축을 통해 일·생활 균형을 도모해 휴식이 있는 삶의 보장 및 일자리 창출을 위해 2018년 2월 28일 「근로기준법」 개정안이 국회에 통과되었으며, 기존 68시간이던 주 최대 노동시간을 52시간을 제한하는 ‘주 52시간 상한제’가 도입되었다. 관련 제도는 2018년 7월 1일부터 300인 이상 사업장과 공공기관 등을 대상으로 시행되었으며, 계도기간을 거쳐 2021년 1월 1일부터는 50인~299인 사업장, 2021년 7월 1일부터는 5~49인 사업장을 대상으로 주 52시간 상한제가 의무화 되어 근로환경과 일상에 많은 변화를 가져올 것으로 예측된다.

1) 2007년 12월 21일 「남녀고용평등법」이 「남녀고용평등과 일·가정양립 지원에 관한 법률」로 법제명이 변경되었다. 이 법률은 저출산·고령화 시대에 여성인력을 적극적으로 활용하고 직장생활과 가정의 양립을 지원해야 한다는 필요성이 제기되면서 이를 제도적으로 뒷받침하기 위해 현행의 육아휴직제도를 보완하고 배우자의 출산휴가를 제공하는 등 새로운 제도를 도입하고자 개정되었다(시사상식사전, 2020).

Tasuing과 Fenwick(2001)은 일·생활 균형에 대해 일과 일 이외의 가족·개인 영역간의 지각된 균형감으로 바라보았는데, 여기서 ‘지각된(perceived)’의 의미는 삶의 영역에 대한 개인의 심리적 중요도를 뜻한다. 즉, 일과 일 이외의 영역 간에 조화를 유지하는 것을 의미하며, 이 때 조화라는 것은 동등한 양을 의미하는 것이 아닌 삶의 영역에 대한 개인의 중요도와 가치가 고려(김정운 외, 2005)되어야 함을 의미한다. 단순히 한 개인이 일과 가정에 대한 책임을 다하기 위해서 직장생활과 가정생활영역에 할애하는 시간의 양적인 균형 뿐 아니라 감정, 필요한 행동 등이 동시에 균형을 이루는 것을 의미한다(Hill, Hawkins, Ferris & Weitzman, 2001, 채화영, 2012 재인용). 선행연구를 통해 알 수 있듯이, ‘일’의 영역은 생계유지를 위한 경제적인 측면을 강조하고 있는데(천혜정 외, 2010) 이는 생계유지를 위한 임금을 전제로 한 일로 볼 수 있으며, ‘생활’의 영역은 일 이외의 영역으로 개인적인 시간, 돌봄, 여가, 사교, 자기개발 등과 같이 삶의 부분을 광범위 포함하며, 직장과 가정, 그리고 여가를 통합적 생활범주로 인식해야(송혜림, 2012a) 한다. 이를 종합하면 삶을 구성하는 두 가지 큰 축인 ‘일’과 ‘일 이외의 영역’인 일과 가족, 여가 및 건강, 성장 및 자기개발 등과 같은 일 이외의 영역에 시간과 심리적·신체적 에너지를 적절히 분배함으로써 삶을 스스로 통제, 조절할 수 있으며, 삶에 대해 만족스러워 하는 상태(손영미 외, 2006)를 의미한다. 구체적으로 삶을 살아간다는 것은 누구에게나 주어지는 24시간의 시간을 소비하는 것을 의미하며, 생존을 위해 필수적인 시간인 ‘기초생활영역’과 일을 하고 사회적 노동에 참여하고 가사를 돌보는 ‘사회생활 영역’ 그리고 스스로가 자유롭게 사용할 수 있는 ‘여가생활 영역’(김현기, 2019)의 균형이 잘 맞춰진 것을 워라벨(Work and Life Balance)이라고 한다. 이 세 가지 영역은 노동과 생존을 중심으로 하는 ‘필수시간’과 여가를 중심으로 하는 ‘자유시간’으로 나뉘지며, 필수시간은 강제성, 자유시간은 자발성이 기반이 된다(김현기, 2019).

<표2-7> 일·생활 균형의 정의

| 저자 | 연도 | 지칭 | 개념 |
|-------|------|-----------|---|
| 김정운 외 | 2005 | 일과 삶의 조화 | · 각 영역에 시간과 심리적 관여도를 적절히 배분함으로써 소외되는 영역 없이 모든 삶의 영역에서 만족스러움을 경험하는 상태 |
| 박효숙 | 2006 | 일과 생활의 균형 | · 일과 사생활의 양립을 지원하여 업무 효율 및 의욕 향상 도모 (성별이나 연령에 관계없이 종업원의 일과 생활 전반의 균형을 지원하며, 육아나 가정생활뿐 아니라, 지역활동이나 취미, 학습 등 모든 활동을 포함함.) |

<표2-7> 일·생활 균형의 정의

| 저자 | 연도 | 지칭 | 개념 |
|-------|------|-----------|---|
| 손영미 외 | 2006 | 일과 삶의 균형 | · 일과 일 이외의 영역(가족, 여가 및 건강, 성장 및 자기 계발 등)에서 시간, 심리·신체적 에너지를 적절히 분배함으로써 삶을 스스로 통제, 조절할 수 있으며, 삶에 대해 만족스러워 하는 상태 |
| 천혜정 외 | 2010 | 일과 삶의 조화 | · 일 이외의 사고, 자유 시간, 자기개발, 가족이라는 영역이 일과 삶의 조화를 논하며, 생계유지를 위한 경제적인 측면을 강조 |
| 윤정현 외 | 2011 | 일과 생활의 조화 | · 개인적인 시간, 돌봄, 그리고 일을 포함하여 시간 및 공간적으로 포괄하는 개념 |
| 이용엽 외 | 2012 | 일과 삶의 균형 | · 일과 삶 사이에서 시간, 에너지, 몰입과 같은 자원들이 적절히 분배되어, 둘 사이에서 균형을 느끼고 만족을 느끼는 상태 |
| 이소담 외 | 2017 | 일-삶 균형 | · 일과 삶의 영역에서 물리적·심리적 분배가 잘 이루어져 개인이 만족감을 느끼고 일과 삶에 긍정적 영향을 미치고 있는 상태 |

출처 : 김정운 외(2005), 박효숙(2008), 손영미 외(2008), 천혜정 외(2010), 윤정현 외(2011), 이용엽 외(2012), 이소담 외(2017)에서 인용.

또한 일·생활 균형에서 다시 한 번 되짚어 봐야할 점은 ‘균형’에 대한 개념이다. 균형이 무엇을 의미하는가? 또한 무엇을 균형 있게 배분할 것인가에 대해 생각해 볼 문제이다. 우리는 그 동안 균형을 논함에 있어, 양적인 균형, 양적으로 동등한 혹은 거의 동등한 배분으로 가정하여 왔다. Marks와 MacDermid(1996)는 자신의 삶의 모든 역할을 수행함에 있어 어느 것 하나 소홀하지 않고, 동일하게(equally) 애정을 갖고 충실히 행하는 사람으로 정의하였으며, Greenhaus와 Collins 등(2003)에 따르면, 균형(Balance)은 삶의 각 영역에 동일한 수준의 주의, 관심, 시간을 할애하는 것으로 보고 있다. 하지만 단순히 양적인 배분을 균형으로 바라보는 데는 많은 한계가 있을 것이다. Guest(2002)는 균형이란 일과 삶에 대해 동일한 무게 및 양의 분배가 아닌 ‘질적인 분배’라고 주장하였다. 이는 일과 가정 간의 갈등해소로 이루어진다는 관점에서 서로 간의 호혜성을 높여 이뤄야 한다는(김주엽 외, 2011) 보다 넓은 차원에서 일과 삶의 영역이 조화를 이루어 삶의 질 향상을 지향한다는 개념

으로 발전하고 있음을 알 수 있다. 위의 내용을 종합해보면, 일과 삶의 균형은 일과 삶의 영역 간에 시간, 에너지, 몰입과 같은 자원들이 조화롭게 분배되어 있는 상태이며, 개인은 일과 삶의 각 영역을 스스로 통제하고 조절할 수 있으며, 자신이 지각하는 일과 삶의 영역 간의 균형에 만족을 느끼고 있는 상태로 정의할 수 있다 (이용엽 외, 2012). 이러한 맥락에서 2004년 주 40시간 근무제 실시 이후 사회 구성원들이 일 이외의 영역이 삶에서 불가결한 부분이자 삶의 보람과 기쁨을 배로 만들 수 있는 요소임을 인식하는 계기가 됨과 동시에 일과 여가의 조화가 실현되는 사회가 행복과 연관(윤소영, 2010)되는 것을 알게 되었다.

이에 본 연구는 ‘일·생활균형’을 단순 양적으로 동등한 수준의 균형 뿐 아니라 질적으로 일과 생활의 만족감을 느끼는 주관적인 맥락까지 포함하여 살펴보고자 한다. 그 영역은 삶을 구성하는 ‘일’과 ‘일 이외의 영역’을 모두 포함하며, ‘일 이외의 영역’은 돌봄 등 가사노동이 이뤄지는 가정 뿐 아니라 ‘여가’까지 확장하여 포괄적인 관점으로 바라보고자 한다.

2. 일·생활 균형에 대한 관점

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.

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. 가정에서의 가사와 돌봄에 보다 초점을 두어 일·가정 균형에(정영금, 2011) 접근하였다. 이를테면 맞벌이 가정의 증가로 자녀양육에 어려움이 발생하여 이와 관련된 갈등을 해소하거나 감소시킬 수 있는 방안에 초점이 맞춰져, 가정 내에서의 돌봄을 주로 여성이 담당해 왔다는 점에서 여성 중심의 개념이 될 소지가 있다(송혜림, 2010). 또한 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 맞춰지는 등 정상가족 이데올로기로 다양한 형태의 가족이 배제되며, 1인가구의 급격한 증가 뿐 아니라 기혼자, 미혼자, 자식이 있는 사람, 자식이 없는 사람 등과 같이 다양한 가족이 증가(경향신문, 2017)하고 단순히 일·가정 양립이라는 협소한 측면에서 나아가 개인의 필수생활, 여가 등이 포함되어야 하는 보다 광범위한 개념으로 바라볼 필요가 있다. 이에 일·가정 양립에서 일·생활 균형으로 패러다임이 전환되고 있으며 이러한 개념이 등장하게 된 원인은 보다 나은 삶, 행복하기 위함이다. 하지만 특정 성·집단만이 고려되는 것이 아닌, 일·가정양립, 일·생활균형, 일·여가 균형 등 다양한 개념을 어떻게 바라볼 것인가에 대한 논의가 이뤄져야 할 것이다.

우리에게는 24시간이라는 동일한 시간이 주어지나, 이는 무한하지 않고 제한되어 있어 어느 영역에 시간을 많이 배분하면 상대적으로 다른 영역에 투입되는 시간 자체는 감소되는 제로섬(Zero-Sum)의 원리가 적용(송혜림, 2010)된다. 최근 가족 생활 외에 여가, 개인생활, 자기계발 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 전환되고 있다. 유럽에서도 이러한 움직임이 보이고 있으며, 과거 WLB(Work-Life Balance)의 'Life' 는 가족의 Life를 지칭하는 뉘앙스가 강했으나, 최근에는 개인으로서의 Life, 보다 포괄적 개념인 일과 생활 균형정책으로의 전환(한광수, 2017)이 나타나고 있다.

이에 따라 혈연, 혼인, 입양 등 가족을 가진 이들에만 국한되는 것이 아닌 1인가구 등 다양한 삶의 형태를 고려하여 접근하는 것이 필요하다. 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 과연 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 나눠 이들의 삶을 면밀히 바라보고자 한다.

제3절 행복의 개념 및 영향 요인

1. 행복의 개념 및 관련 이론

행복에 대한 정의는 매우 다양하며, 이를 바라보는 관점에서도 차이가 존재하는데 삶의 질, 복지, 웰빙, 삶의 만족도 등의 개념과 혼용되어 사용(국민대통합위원회, 2014)되고 있다. 행복의 사전적인 의미를 살펴보면, 복된 좋은 운수, 생활에서 충만한 만족과 기쁨을 느끼어 흐뭇한 또는 그러한 상태(표준국어대사전, 2020)를 의미한다. 복과 행복은 같은 의미에서 사용되고 있는데, 복(福)은 보일 시(示)와 가득할 복(幅)을 합한 글자이며, 좋은 것이 꼭 차 있는 상태(한국민족문화대백과사전, 2020)를 의미한다. 즉, ‘욕구가 충족되어 충만한 만족과 기쁨을 느끼는 상태’ 또는 ‘부족함이나 불안감을 느끼지 않고 안심해 하는 심리적인 상태’ (곽인숙, 2013)를 의미하며, 주관적 안녕, 삶의 질, 생활만족, 사회적 질 등과 같이 다양하게 표현되고 있으며 동일시하는 경향이 있다. 정의되고 있는 바는 상이하지만 일반적으로 주관적이며, 개인적인 경험 내에 존재하는 것이며, 삶의 긍정적이고 적극적인 측면을 반영하면서 개인 삶의 모든 측면에 대한 전반적인 평가를 포함하는 특징(김명소 외, 2003; 곽인숙, 2013)을 가지고 있다.

행복은 크게 두 가지 차원에서 정의(Diener & Emmons, 1985) 될 수 있는데, 하나는 객관적인 차원에서의 삶의 물리적 구성요소이다. 즉, 의식주, 건강, 성별, 연령, 소득, 교육, 보건, 그리고 여가와 같은 객관적 지표를 통해 파악되는 물질적인 조건을 의미한다. 다른 하나는 주관적인 차원에서의 안녕감(well-being)인 삶에 대한 행복함, 만족감, 자립감, 성취감, 스트레스의 부재 등 주관적 평가 및 인지상태를 의미한다(황명진 외, 2008; 재인용). 객관적 지표 사용을 주장하는 연구들은 좋은 삶을 위해 필요한 것들은 대부분 보편적이고 사회마다 다르지 않다고 가정하고 있으며, 소득, 구매능력, 환경, 수명, 교육수준, 여가시간, 건강상태 등의 사회 경제적 지표(국민대통합위원회, 2014)로 행복을 평가한다. 하지만 행복은 동일한 상황이라도 자신이 주어진 상황에서 어떻게 대처하느냐에 따라 불행해질 수도 있고 행복해질 수 있어 뚜렷한 정의로 표현할 수 있는 것이 아니라 개인의 가치관이나 인생관, 개인의 기대수준, 그리고 환경에 따라 달라(이성규, 2006)질 수 있다.

행복과 관련된 이론 역시 주관적 접근법과 객관적 접근법으로 나뉘지는데, 행복을 주관적 심리상태에 따라 접근하는 이론은 쾌락주의와 욕망충족이론이 대표적이며, 이와 반대로 경험, 욕구와는 무관하게 행복을 객관적인 기준에 주목하는 객관적 목록 이론이 있다(Parfit, 1984; Haybron, 2011).

첫째, 행복의 주관적 접근법으로 볼 수 있는 쾌락주의(hedonism)이다. 개인의 경험 또는 체험을 통해 마음 내부에서 감지하는 주관적 느낌과 심리적 상태에 주목하며, 행복은 오롯이 체험을 통해 마음에서 느끼는 쾌락과 고통에 달려있다고 본다(김광수, 2017). 둘째, 주관적 심리상태와 행복이 관계가 있다고 보는 욕구충족

이론(desire satisfaction theory)이다(Maslow, 1954; Diener, 1984). 개인의 행복은 다양한 욕구가 실제로 얼마나 충족되었는가와 관계가 있으나, 욕구가 충족되지 않았을 때는 고통이 초래되므로 이는 외부의 환경적 또는 상황적 조건에도 의존하게 된다(김광수, 2017). 이에, 욕구충족이론은 가치와 목표지향이 얼마나 충족되었는가와 관련이 있는 목표이론(goal theory)과 직접적으로 관련된다.

한편, 주관적 욕구는 매우 다양하므로 이러한 행복의 주관적 접근법과 관련되어 파생된 주요 심리학적 이론에 주목할 필요(김광수, 2017)가 있다. 먼저 비교이론(comparison theory)은 자신과 다른 상태를 비교하여 그 차이에 따라 행복감의 차이가 발생된다. 비교의 기준은 고정된 것이 아니며 삶에 대한 주관적인 평가는 객관적인 생활의 질과 관련되지 않는다(윤소영, 2019). 다음은 쾌락 적응 및 대처이론으로 어떤 욕망이 충족되면 금방 익숙해져서 행복감을 지속적으로 체감하지 못하게 된다. 이에, 반복적으로 동일하게 주어지는 자극이나 상황보다는 새롭게 발생하는 사건에 더욱 의존적이게 되므로 새로운 사건과 변화에 긍정적 의미를 부여하고 목표를 재조정하면서 합리적이고 능동적으로 성숙한 대처할 때(김광수, 2017) 행복감을 더 많이 느끼게 될 것이다.

마지막으로 지금까지의 이론과는 대조적인 개념인 객관적 목록이론(objective list theory)은 행복에 관한 객관적 기준에 주목한다. 이를테면, 개인의 주관적 선호와는 관계없이 객관적인 조건 그 자체로 좋은 속성(예: 지혜, 인애, 우정, 절제, 존엄성, 미 등)이며, 삶에 이러한 덕목이 구현되면 바람직한 삶으로 간주하며, 이러한 기준이 충족되는 욕구와 행위만이 좋은 삶과 행복에 기여하는 것으로 인식(김광수, 2017)된다.

이에 본 연구는 행복을 개인 삶의 모든 측면에 대한 전반적인 평가로 정의하고, 외부적 환경과 객관적인 요인뿐 아니라 개인의 주관성을 강조하는 두 가지 모든 영역을 고려하여 행복을 바라보고자 한다.

2. 행복의 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. 즉, 경제가 발전함에 따라 물질적인 풍요로움과 더불어 삶의 질에 대한 측면이 강조되면서 개인과 사회, 그리고 국가단위에서 행복의 중요성에 관한 관심이 증대(황명진 외, 2008; 한학진 외, 2012) 되고 있다. 이에, 국가적인 측면에서는 국민의 행복추구권을 법적으로 보장하고, 국민이 체감할 수 있는 행복을 확대하기 위해 문화·복지 등과 관련된 주요 과제(문화체육관광부, 2020)를 수립하여 추진하고 있다. 이에 따라 개인적인 측면에서는 삶에서 일 뿐만 아니라

가족, 건강, 여가생활, 마음의 안정, 개인의 즐거움, 자기개발, 대인관계 등 다양한 삶의 영역도 중요하다고 인식하게 되었고, 직장에서의 일과 여가를 통한 행복한 삶을 영위하기 위한 개인차원의 다양한 노력들이 전개(윤정현 외, 2011)되었다. 뿐만 아니라 국가적 차원에서는 국민 행복과 직접적으로 관련된 다양한 정책이 시행되는 등 ‘저녁이 있는 삶’ 과 휴가를 보장하기 위한 제도를 통해 여가적 삶을 즐길 수 있는 기회가 마련(정영금 외, 2018)되고 있다.

이러한 움직임은 우리가 살아가는 삶의 근본적인 목적은 ‘행복’ 하기 위함에 대한 합의가 이뤄졌으며, 최고의 가치로 중요하게 다뤄지고 있다. Csikszentmihalyi(2008)는 “행복은 그냥 일어나는 것이 아니고 행운이나 우연히 생긴 결과가 아니며, 반드시 준비되어야하고 가꾸어져야하고 보호받는 상황에서 발생하는 조건” 으로 바라봤으며, 이와 관련된 요인은 다음과 같다.

김승권 외(2008)는 삶의 질, 즉 행복에 영향을 주는 요소²⁾로 경제적 요소(economic factors), 사회관계적 요소(social relational factors), 사회심리적 요소(social psychological factors), 환경적 요소(environmental factors), 제도적 요소(institutional factors), 신체적 또는 인구학적 요소(physical or demographic factors) 등 6가지에 의해 영향을 미친다고 보고 있다. 이를 토대로 행복지수를 산출할 수 있는 지표를 개발하였으며 일, 가족·결혼, 개인적 관계, 일상생활, 심리적 안정, 경제적 안정, 지역사회, 주거, 건강, 등으로 나눠 살펴보았다. 한국인이 중요시하고 있는 행복결정요인 및 실제 행복수준은 <표2-8>과 같으며 차이를 보이고 있다.

<표2-8> 행복의 결정요인

(단위 : 순위, 점)

| 행복결정요인 | 중요도 | | 실제 행복수준 | |
|--------------------------|-----|-------|---------|-------------|
| | 순위 | 가중치 | 순위 | 행복 수준 (10점) |
| • 현재의 가족(결혼)생활에 대한 만족도 | 1 | 0.058 | 3 | 7.43 |
| • 자신에 대한 자아 존중감 정도 | 2 | 0.057 | 8 | 7.03 |
| • 가족의 건강 수준 | 2 | 0.057 | 5 | 7.38 |
| • 자신에 대한 긍정적인 가치관 및 감정 | 4 | 0.056 | 7 | 7.13 |
| • 자신의 주관적인 건강수준 | 5 | 0.055 | 11 | 6.80 |
| • 현재 자신의 모습에 대한 만족도 | 6 | 0.054 | 13 | 6.57 |
| • 현재의 부부생활(이성고제)에 대한 만족도 | 6 | 0.054 | 9 | 6.94 |
| • 가족원 관계에 대한 만족도 | 8 | 0.050 | 1 | 7.98 |

2) 경제적 요소는 소득 및 생활수준, 주택, 학력, 여가, 직업 등, 사회관계적 요소는 친구관계, 결혼 생활, 가족생활, 이웃관계 등, 사회심리적인 요소는 성격과 문화, 환경적 요소는 환경, 재난, 동네(거주지), 치안 등, 제도적 요소는 민주주의와 사회보장, 신체적 또는 인구학적 요소는 건강, 연령, 성별 등을 의미한다.

<표2-8> 행복의 결정요인

(단위 : 순위, 점)

| 행복결정요인 | 중요도 | | 실제 행복수준 | |
|-----------------------------------|-----|-------|---------|-------------|
| | 순위 | 가중치 | 순위 | 행복 수준 (10점) |
| • 현재의 일 종류와 자신이 원하는 것과의 일치 정도 | 8 | 0.050 | 17 | 6.18 |
| • 출산 및 자녀성장에 대한 만족도 | 10 | 0.049 | 2 | 7.88 |
| • 친구 및 동료의 관계에 대한 만족도 | 11 | 0.047 | 4 | 7.39 |
| • 자신의 일에 대한 보람 정도 | 11 | 0.047 | 12 | 6.70 |
| • 현재 일에 대한 급여 및 근무환경에 대한 만족도 | 11 | 0.047 | 15 | 6.28 |
| • 규칙적인 운동여부 | 14 | 0.046 | 21 | 5.39 |
| • 타인에게 긍정적으로 인정받는 정도 | 15 | 0.045 | 6 | 7.27 |
| • 원하는 만큼 재산(소득)을 소유(취득)하고 있다는 충족감 | 16 | 0.044 | 20 | 5.46 |
| • 원하는 것을 언제든지 사거나 가질 수 있다는 유능감 | 16 | 0.044 | 19 | 5.84 |
| • 여가 및 휴식에 대한 만족도 | 18 | 0.041 | 16 | 6.25 |
| • 만족스러운 수면(양, 질) | 19 | 0.039 | 10 | 6.82 |
| • 주거의 소유 및 질에 대한 만족도 | 20 | 0.034 | 14 | 6.54 |
| • 지역사회환경에 대한 만족도 | 21 | 0.026 | 17 | 6.18 |

출처 : 김승권 외(2008)에서 인용.

행복결정요인은 ‘현재의 가족(결혼)생활에 대한 만족도’, ‘자신에 대한 자아 존중감 정도’, ‘가족의 건강 수준’ 순으로 나타났으며, 실제 행복수준은 ‘가족원 관계에 대한 만족도’, ‘출산 및 자녀성장에 대한 만족도’, ‘현재의 가족(결혼) 생활에 대한 만족도’ 순으로 나타났다. 중요도와 실제 행복수준에 차이를 보이고 있으나, 가족 그리고 타인(친구 및 동료 등)과의 관계가 행복에 있어 중요한 요인으로 볼 수 있다. 한편, ‘여가 및 휴식에 대한 만족도’에 대한 중요도는 18위였으나, 실제 행복수준은 16위로 나타나 중요도에 비해 실제 일상에서 행복수준에 보다 많이 영향을 미치고 있는 것으로 해석할 수 있다.

또한 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 찾고자 노력하였다. 이는 최근의 연구에서 소득, 세대, 가족, 직업, 교육여건 등이 행복결정요인에 중요 요인으로 발견된 것과(정지범, 2011) 같은 맥락에서 이해할 수 있다. 구체적으로 살펴보면, 소득의 증가는 국민의 행복을 결정짓는 가장 중요한 요소 중 하나이며, 세대는 나이가 들수록 행복도 및 만족도가 전반적으로 하락하며, 가족관계 역시 행복도에 커다란 영향을 미치는데, 특히 결혼상태가 중요한 것으로 나타났다. 또한 전반적으로 정규직과 고소득 직종의 종사가자 행복도 및 만족도가 높은 편으로 나타났으며, 교육여건은 다른 지표에 비해 만족도가 가장 낮은 수준이며, 행복도 배울 수 있다는 인식의 공유가 필요한 것으로 보인다. 또한 남성은 여성에 비해 더 행복한 것으로

나타났지만, 전반적인 결과를 종합하면 삶의 질에 대한 남녀 간의 차이는 두드러지지 않았으며, 기혼·경제적 수준은 정적인 관계, 연령은 부적인 관계를 설명하고 있다(김명소 외, 2003). 앞서 살펴본 연구와 동일하게 소득수준은 행복지수에 긍정적 영향을 미친다고 나타났으나, 일정한 수준을 넘으면 행복지수에 변함이 없는(이문진 외, 2014) 것을 통해 이스털린의 역설(The Easterlin Paradox)과 같은 맥락이며, 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 외, 2010) 등을 예로 들 수 있다. 즉, 객관적 요인 뿐 아니라 자본주의 시장에서 돈으로 살 수 없는 사회적 지지(허청라 외, 2014), 여가시간의 적절성(이문진 외, 2014) 등과 같이 주관적인 측면이 행복에 영향을 미친다.

이처럼 행복에 영향을 미치는 객관적 및 주관적 요인은 우리가 생활하는 삶에 직·간접적으로 영향을 미치며, 삶의 형태에도 영향을 미치기 마련이다. 일상생활에서 느끼는 행복은 ‘규칙적으로 즐거움을 경험하는 것(the pleasant life)’, ‘만족스런 활동에 고도로 몰입하는 경험을 갖는 것’ (the engaged life), ‘보다 큰 세계와 관계를 맺고 있다는 인식을 경험하는 것’ (the meaningful life), ‘균형 있는 생활을 하는 것’ (the balanced life)(Seligman, 2002; Sirgy & Wu, 2009)에서 구현된다.

<표2-9> 행복의 구성요인과 주요 내용

| 요인 | 주요 내용 |
|----------------------------------|---|
| 즐거움 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 습관화 함으로써 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. |

<표2-9> 행복의 구성요인과 주요 내용

| 요인 | 주요 내용 |
|--------------------------------|--|
| 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.

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 경험상태 에서 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 구비 되어야 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 인간 발달의 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 가정생활의 여유를 즐길 수 있는 일-생활 균형 상태에서의 행복

수준의 향상을 원하고(김경미 외, 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)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. 한편, 2018년 일·생활 균형을 위해 주 52시간 상한제가 도입되었지만 실제 근무시간이 단축되었는지의 여부는 단정 지을 수 없으므로 실제 근무시간, 고용 상태, 고용안정성과 같은 근무 환경 요인도 함께 살펴볼 필요(박성연 외, 2007)가 있다.

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 단위에서 자원의 관리가 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.

제4절 1인가구 관련 선행연구 고찰

1. 1인가구의 일·여가 균형

최근 젊은 직장인들 사이에서는 직장 선택의 기준으로 20~30대는 ‘연봉’과 ‘워라밸’로 보고 있으며, ‘좋은 직장’의 기준으로 직장인의 77%가 ‘일과 삶의 균형이 유지되는 직장’을 1순위로(이투데이, 2018) 꼽는 등 ‘일과 삶의 균형’을 최우선의 가치로 삼는 라이프 스타일이 강화되고(민경선, 2018)있다. 즉, 미래를 위해 현재를 포기하고 일에만 몰입하는 삶이 아닌 가족과의 시간, 자기계발, 취미 등을 중요시 하는 경향이 나타나고 있다(권안나, 2019a).

먼저, 근로자의 일·생활 균형이 이뤄지기 위해서는 절대적인 시간 확보가 우선적으로 이뤄져야 한다. 임금근로자의 월 근로시간을 살펴보면, 2006년 193.4시간에서 2014년 165.5시간으로 꾸준히 감소하였다. 2015년에 173.5시간으로 다시 증가하였지만 2016년부터 감소추세를 보여 2019년에는 152.4시간으로 감소(고용노동부, 2020)하였다. 하지만 우리나라는 OECD에 보고된 주요 국가 중 한국의 근로시간은 1,967시간(2018년 기준)으로 장시간 근로를 하며, 최하위권에 머물고 있다.

구체적으로 1인가구의 일과 관련된 현황을 살펴보면, 취업한 1인가구는 367만 1천 가구로 2018년 대비 13만 4천 가구(3.8%) 증가하였으며, 남성은 208만 1천 가구(56.7%)로 여성(43.3%)에 비해 13.4%p 높게 나타났다(통계청, 2020a). 연령은 50~64세 101만 2천 가구(27.6%), 30~39세 83만 가구(22.6%), 40~49세 71만 5천 가구(19.5%) 순으로 나타났으며, 전년대비 50세 이상의 1인가구만 증가하였다. 교육수준은 대졸이상

<표2-10> 1인가구의 인구통계학적 특성에 따른 고용 현황
(단위 : 천 가구, %)

| 구 분 | 2018년 | | 2019년 | | 증 감 | |
|--------|-------|-------|-------|-------|-----|------|
| | 인구 | 비 중 | 인구 | 비 중 | 인구 | 비 중 |
| 전 체 | 3,537 | 100.0 | 3,671 | 100.0 | 134 | 3.8 |
| 남 자 | 2,041 | 57.7 | 2,081 | 56.7 | 40 | 2.0 |
| 여 자 | 1,496 | 42.3 | 1,589 | 43.3 | 93 | 6.2 |
| 15~64세 | 3,156 | 89.2 | 3,243 | 88.4 | 87 | 2.8 |
| 15~29세 | 673 | 19.0 | 687 | 18.7 | 13 | 2.0 |
| 30~39세 | 815 | 23.0 | 830 | 22.6 | 15 | 1.8 |
| 40~49세 | 728 | 20.6 | 715 | 19.5 | -13 | -1.7 |
| 50~64세 | 940 | 26.6 | 1,012 | 27.6 | 72 | 7.6 |
| 65세이상 | 381 | 10.8 | 427 | 11.6 | 46 | 12.2 |
| 중졸이하 | 664 | 18.8 | 675 | 18.4 | 10 | 1.6 |
| 고 졸 | 1,309 | 37.0 | 1,334 | 36.4 | 26 | 1.9 |
| 대졸이상 | 1,564 | 44.2 | 1,662 | 45.3 | 98 | 6.2 |

출처 : 통계청, 「지역별고용조사」.

166만 2천 가구(45.3%), 고졸 133만 4천 가구(36.4%), 중졸이하 67만 5천 가구(18.4%) 순으로 나타나 2018년 대비 대졸 이상의 비중은 증가하고, 중졸이하와 고졸의 비중은 감소하는 추세를 보이고 있다.

<표2-11> 1인가구의 주당 평균 근무시간

(단위 : 시간, %, %p)

| 연도 | 1인가구 | 남성(A) | | | 여성(B) | | | 차이 (A-B) |
|------|------|-------|------|------|-------|------|------|----------|
| | | 증감 | 증감률 | 증감 | 증감률 | | | |
| 2015 | 43.4 | 45.4 | - | - | 40.6 | - | - | 4.8 |
| 2016 | 42.8 | 44.8 | -0.6 | -1.3 | 40.0 | -0.6 | -1.5 | 4.8 |
| 2017 | 42.8 | 44.8 | 0.0 | 0.0 | 40.0 | 0.0 | 0.0 | 4.8 |
| 2018 | 41.1 | 43.4 | -1.4 | -3.1 | 38.0 | -2.0 | -5.0 | 5.4 |
| 2019 | 40.3 | 42.7 | -0.7 | -1.6 | 37.2 | -0.8 | -2.1 | 5.5 |

출처 : 통계청, 「지역별고용조사」.

이처럼 근로활동을 하는 1인가구는 증가하고 있으며, 이들의 위라벨에 영향을 미치는 주당 평균 근무시간은 총 40.3시간(통계청, 2020a)으로 남성은 42.7시간으로 남녀 모두 주당 평균 취업시간이 감소하고 있다. 하지만 주당 평균 취업시간의 남녀 차이는 19년에 5.5시간으로 가장 크게 나타나 17년 이후 증가하는 추세를 보이고 있다. 즉, 평균 근무시간이 줄고 있으나, 성별에 따른 차이는 증가하고 있으며, 특히 남성의 경우 여전히 법정 주당 근무시간보다 많은 시간을 근로시간에 할애하고 있다. 한편, 코로나바이러스감염증-19(COVID-19)로 인한 사회적 거리두기 시행으로 많은 기업이 재택근무를 도입하여 올해 약 25%의 1인가구들이 코로나19로 인해 실시된 재택근무를 경험하여 이들의 근무형태 전환되는 등 직장생활 등 생활패턴에도 많은 변화(정인 외, 2020)가 올 것으로 보인다.

우리나라는 장시간 노동시간으로 인해 일·생활 균형이 이뤄지기 어려운 것이 현실이며, ‘일·생활 균형’이 사회적 이슈가 되고 있는 것은 지금까지의 노동중심의 삶의 방식이 개인에게 있어서나 사회적으로 더 이상 긍정적이지 않음을 의미(임호, 2018)한다. 노동시간의 문제가 보편적인 사회문제로 대두되면서, 2004년부터 주 40시간 근무제가 도입되었고, 2018년 2월 28일 「근로기준법」 개정안이 국회에 통과하면서 ‘주 52시간 상한제’가 도입되어 근로환경에 많은 변화가 나타나고 있으며 일·생활 균형을 보장하기 위한 노력을 하고 있다. 주 52시간 상한제가 도입됨에 따라 실제 근로시간이 감소하여 일·생활 균형을 도모하고, 여가시간은 늘어나 삶의 질이 향상되는 등 생활의 변화를 도모할 것이다. 근로시간 단축이 삶에 영향을

미쳤느냐는 질문에 긍정적인 영향을 받았다(78.1%)는 사람이 부정적인 영향을 받았다는 (21.9%) 사람보다 3배 이상 많은 것을 통해 긍정적인 영향을 확인할 수 있다.

여가가 일을 제외한 삶의 영역에서 중요한 관심의 대상이 되는 이유는 삶의 영역에서 가족의 영역이 현저하게 축소되고, 개인화 경향이 강화되는 1인가구의 특수성(양지명, 2019) 때문이다. 이처럼 일·여가 균형을 정책적으로 지원하기 위해 「문화기본법」과 「국민여가활성화기본법」 등 관련 법령을 근거로 여가친화적인 문화를 조성하고, 국민의 여가인식을 제고하기 위해 정책적 노력을 기울이는 등 여가시설 및 서비스 등 국민여가생활을 위한 여가지원정책을 시행(박정열 외, 2016)하고 있다. 1인가구의 하루 평균 여가시간은 전년 대비 0.4시간 늘어난 4.2시간으로 전체 인구 평균 여가시간보다 1.2배 많은 시간을 보내고 있다. 특히, 2016년 이후 7~9시간 미만과 9시간 이상의 상대적으로 긴 여가시간을 사용하는 비중이 전체인구보다 2배 이상 많아지고 있다.

<표2-12> 전체 및 1인가구의 하루 평균 여가시간

(단위 : %, 시간)

| 구분 | 계 | 3시간 미만 | 3~5시간 미만 | 5~7시간 미만 | 7~9시간 미만 | 9시간 이상 | 평균 | |
|-------|--------------------|--------|----------|----------|----------|--------|-----|-----|
| 전체 | 2016 | 100.0 | 41.4 | 42.1 | 12.4 | 3.0 | 1.2 | 3.1 |
| | 2018 | 100.0 | 36.3 | 45.6 | 14.1 | 2.9 | 1.1 | 3.3 |
| | 2019 ¹⁾ | 100.0 | 36.0 | 40.3 | 17.1 | 3.8 | 2.9 | 3.5 |
| 1인 가구 | 2016 | 100.0 | 22.1 | 38.1 | 23.6 | 9.6 | 6.6 | 4.4 |
| | 2018 | 100.0 | 29.6 | 40.3 | 19.5 | 6.6 | 4.0 | 3.8 |
| | 2019 ¹⁾ | 100.0 | 27.6 | 35.9 | 21.1 | 8.4 | 6.9 | 4.2 |

출처 : 문화체육관광부, 「국민여가활동조사」.

주 : 1) 2019년부터 작성주기가 2년에서 1년으로 변경됨

여전히 여가활동은 TV 시청, 휴식, PC게임·인터넷 검색 순으로 여가 시간을 많이 활용하고 있으며, 1인가구는 전체가구보다 주중과 주말 모두 TV 시청, 휴식활동과 같이 소극적인 활동의 비중이 상대적으로 더 높은 것이 현실이다. 한편, 사회 및 기타활동을 하는 사람의 비중이 상대적으로 더 높은 것이 현실이다. 한편, 관광 활동, 문화예술관람, 사회 및 기타활동 등의 비중이 주중보다 주말에 크게 늘어나는 것이 특징이다.

<표2-13> 전체 및 1인가구의 여가활동

(단위 : %)

| 구분 | 전체 | | 1인가구 | | |
|------|----------------|------|------|------|------|
| | 주중 | 주말 | 주중 | 주말 | |
| 2019 | TV 시청 | 79.2 | 69.7 | 81.5 | 71.8 |
| | 휴식활동 | 69.0 | 68.9 | 70.3 | 70.5 |
| | PC게임, 인터넷 검색 등 | 39.5 | 31.3 | 31.0 | 25.5 |
| | 문화예술 관람 | 11.0 | 19.5 | 10.2 | 17.2 |
| | 취미·자기개발 활동 | 23.6 | 18.6 | 21.4 | 16.9 |
| | 사회 및 기타활동 | 9.5 | 15.3 | 10.2 | 15.9 |
| | 관광활동 | 3.7 | 16.7 | 3.2 | 12.8 |
| | 스포츠활동 | 13.6 | 13.9 | 11.1 | 12.2 |
| | 스포츠관람 | 4.5 | 4.9 | 3.7 | 3.8 |
| | 문화예술 참여 | 2.9 | 2.4 | 2.2 | 2.3 |
| | 기타 | 0.2 | 0.2 | 0.1 | 0.2 |

출처 : 통계청, 「사회조사」.

주 : 1) 복수응답

한편, 2009년 이후 1인가구의 여가생활 만족도는 전체 인구보다 낮으며, 여가생활 불만족도는 전체 인구보다 높게 나타났다. 또한 여가생활 불만족 원인은 전체 인구의 경우 경제적 부담, 시간부족, 건강·체력 부족 등의 순으로 나타났으며, 1인가구는 경제적 부담, 건강·체력 부족, 시간부족 등의 순으로 나타났다. 이처럼 1인가구는 다인가구에 비해 여가시간은 많이 할애하고 있으나 소극적인 여가활동에 치중되어 있으며 만족도가 높지 않은 것으로 드러났다.

<표2-14> 전체 및 1인가구의 여가활동 만족 여부 및 불만족 사유

(단위 : %)

| | 연도 | 계 | 만족 | 보통 | 불만족 | 불만족 사유 | | | | | | | |
|-------|------|-------|------|------|------|--------|--------|-------|-------|----------|-----------|----------|-----|
| | | | | | | 소계 | 경제적 부담 | 시간 부족 | 교통 혼잡 | 시설 정보 부족 | 취미 동반자 부재 | 건강·체력 부족 | 기타 |
| 전체 | 2009 | 100.0 | 21.8 | 46.1 | 32.1 | 100.0 | 54.3 | 28.4 | 1.9 | 2.6 | 4.2 | 7.7 | 0.9 |
| | 2011 | 100.0 | 19.3 | 48.6 | 32.0 | 100.0 | 60.9 | 23.2 | 1.0 | 2.9 | 5.0 | 6.8 | 0.3 |
| | 2013 | 100.0 | 27.0 | 47.8 | 25.1 | 100.0 | 57.7 | 21.1 | 1.6 | 3.0 | 7.0 | 9.3 | 0.2 |
| | 2015 | 100.0 | 26.0 | 48.9 | 25.1 | 100.0 | 58.2 | 20.2 | 1.8 | 3.1 | 6.2 | 9.7 | 0.8 |
| | 2017 | 100.0 | 27.2 | 46.6 | 26.2 | 100.0 | 54.2 | 24.4 | 1.7 | 2.6 | 6.2 | 10.4 | 0.4 |
| | 2019 | 100.0 | 28.8 | 47.0 | 24.2 | 100.0 | 52.4 | 24.5 | 1.1 | 2.8 | 6.6 | 12.5 | 0.1 |
| 1인 가구 | 2009 | 100.0 | 20.5 | 47.1 | 32.4 | 100.0 | 51.6 | 17.4 | 1.0 | 2.1 | 6.9 | 20.9 | 0.1 |
| | 2011 | 100.0 | 17.6 | 45.9 | 36.5 | 100.0 | 66.6 | 12.0 | 1.0 | 1.2 | 5.7 | 13.5 | 0.1 |
| | 2013 | 100.0 | 22.5 | 47.9 | 29.6 | 100.0 | 57.4 | 9.5 | 1.3 | 1.6 | 9.9 | 20.0 | 0.2 |
| | 2015 | 100.0 | 22.9 | 47.3 | 29.7 | 100.0 | 57.4 | 11.3 | 1.1 | 1.1 | 7.7 | 21.4 | 0.0 |
| | 2017 | 100.0 | 22.6 | 47.6 | 29.8 | 100.0 | 54.4 | 15.1 | 1.2 | 1.9 | 7.4 | 19.7 | 0.2 |
| | 2019 | 100.0 | 27.1 | 45.1 | 27.8 | 100.0 | 52.5 | 14.0 | 1.0 | 1.8 | 8.4 | 22.2 | - |

출처 : 통계청, 「사회조사」.

주 : 1) 13세 이상 인구

기존 선행연구에서 1인가구의 여가실태를 살펴보면, 평일 4.9시간으로 다인가구(평일 3.3시간) 보다 더 많은 시간을 여가에 할애하고 있었으며 월 평균 여가비용은 10만 7천원으로 다인가구(12만 5천원) 집단 보다 다소 적은 것으로 나타났다(최경은 외, 2013). 청소년과 노년 세대를 제외한 주로 경제활동에 참여하는 에코세대, X세대, 베이비붐 세대는 일 중심적인 생활 및 여가시간 충분도가 낮은 것을 통해(정영금 외, 2018) 여전히 시간 부족을 경험하고 있음을 유추할 수 있다. 이는 여전히 노동 시간 부담이 큰 것으로 볼 수 있으며, 주 5일 근무제의 도입 뿐 아니라 정착에 대한 중요성을 확인할 수 있다. 이처럼 일·생활 균형이 이뤄진다는 것은 법적으로 일하지 않는 시간(nonwork time)이 늘어남을 의미하며, 일 이외의 시간 활용 그에 따른 여가의 역할에 대한 관심이 시작(김중순 외, 2016)됨을 야기한다. 노동중심에서 삶의 질을 중시하는 사회로 변화하면서 여가에 대한 관심이 증가하고, 관련 연구는 여가 유형, 시간, 지출 등을 중심(이명우 외, 2016)으로 이뤄지고 있다.

주요 여가활동은 TV 시청이 가장 높게 나타나 소극적 여가활동이 주를 이루고 있으며, 청년 1인가구 역시 TV보기와 같은 미디어를 이용한 여가활동에 절대적으로 투입하는 시간양이 긴 것(송혜림 외, 2018b)으로 나타났다. 중년 1인가구 역시 미디어 이용 여가, 교제활동, 기타여가, 스포츠 및 레포츠 순으로 여가시간을 많이 할애하였으며(서지원 외 2017), 가족이나 친구 등과 같이 하는 여가활동보다는 혼자 여가활동을 하는 비중이 높은 것(강은나 외, 2017)으로 나타났다. 노인가구 역시 여가활동 참여도는 별로 높지 않고 단독 활동이 가장 높은 것(이영숙 외, 2009)으로 나타났다. 즉, 세대별로 소극적인 여가활동이 이뤄지는 공통적인 특성을 보였다. 성별에 따른 여가활동 역시 TV·모바일 영상 시청(70.5%)이 가장 높게 나타났으나 남성은 주로 게임에 많은 시간을 보내며, 여성은 온라인쇼핑, 독서, 커뮤니티 SNS, 야외운동, 식물 기르기 등 남성에 비해 보다 다양한 여가활동을 즐기고 있는 것(정인 외, 2020)으로 나타났다. 최근 실외·집 밖 여가활동 중 ‘극장·공연장 방문(42.9%)’이 매우 급격하게 줄어들었으며, 국내여행, 여성은 변화가쇼핑몰, 국내여행이 30%이상 과거보다 관계지향적 행동이 줄어드는 등 향후 1인가구의 개인화 경향이 더욱 가속화 되는 계기로 작용(정인 외, 2020)할 것으로 추정된다.

양지명(2019) 연구에 따르면 여가의 가치가 중요하게 인정되는 사회적 분위기임에도 불구하고 여전히 많은 청년 취업 1인가구는 일 중심적 삶을 살고 있는 것으로 나타났으며 대체적으로 ‘TV 시청’ 및 ‘인터넷 이용 여가활동’에 가장 많이 참여하는 공통적인 경향을 보이고 있으나 비교적 ‘여가 중심’ 집단이 스포츠참여형 등의 다양한 여가활동을 향유하는 경향을 보였다. 또한 여가만족도는 일중심 집단과 비교해 균형 집단이, 균형 집단과 비교해 여가중심 집단에서 높았으며, 행복수준은 일중심 집단에 비해 균형 집단, 여가중심 집단이 높은 것으로 나타나 일과 여가의 균형은 삶의 질과 긍정적인 상관관계를 가질 것으로 보인다. 김민주(2018) 연구에 따르면 취업 1인가구는 생활필수, 취업노동, 여가활동, 가사노동 순으로 시간을 사용하며, 특히 남성은 취업노동과 여가활동에 더 많은 시간을, 여성은 가사노동에

더 많은 시간을 할애하고 있는 것으로 나타났다. 또한 주 5일 근무제 집단은 취업 노동에 가장 적은 시간을 사용하고 여가활동에 가장 많은 시간을 사용하는 것으로 나타나 주 5일 근무제를 할 때, 여가활동을 확대할 수 있으며 일-생활 균형에 기여하는 주요변수임을 알 수 있다. 또한 여성이 남성보다 더 교제활동에 많은 시간을 사용하고 있으며, 양성 모두 함께 살지 않는 가족들을 돌보거나 참여활동, 자원봉사 등 이타적인 활동, 타인과 교류하는 활동에 많은 시간을 사용하지 않는 것으로 나타났다.

이처럼 주 5일 근무제로 인해 여가활동이 증가하면서 스포츠/오락과 같은 참여형 활동과 자기계발과 같은 능동형 여가가 늘었으나(박성연 외, 2007), 자기 계발과 같은 능동형 여가가 여가 만족도로 이어지지 않고 있는 것으로 보아 여가의 질적 변화도 동반되어야 함을 알 수 있다. 또한 김종순 외(2018)는 일과 여가 균형감에 따라 여가생활만족도 및 행복수준에 대한 유의미한 차이를 밝혔으며, 근로시간 단축에 대한 법제화는 일과 삶의 균형이 매우 중요한 사안임을 다시금 확인할 수 있다.

2. 1인가구의 행복

우리나라 1인가구의 수는 2000년대부터 점차 증가하였고, 특히 2010년에 들어 오면서 1인가구 관련 연구가 더욱 부각(송혜림 외, 2018a)되었다. 이러한 사회의 변화를 반영한 1인가구 관련 연구는 생활 실태, 주거, 안전, 여가, 일·생활 균형, 노후준비, 사회적관계망 등의 주제로 활발히 진행(권안나, 2019b)되었다. 또한 1인가구가 직면한 현상 또는 문제 등 복잡한 형태로 발전한 1인가구의 특성을 고려해 성별과 연령, 소득수준과 취업상태 등을 기준으로 연구도 진행되었으며, 각 특성에 따라 빈곤화 현상이 뚜렷하게 나타났다(강은택 외, 2016). 이처럼 1인가구와 관련된 다양한 연구주제의 궁극적인 목표는 보다 나은 삶, 보다 행복한 삶을 살기 위함이다. 이러한 맥락에서 1인가구의 행복을 논함에 있어 혼자 사는 것이 더 행복하다는 풍토가 만연하다.

하지만 가구원수가 많을수록 행복수준이 증가했으며, 1인가구의 행복도는 2인 이상 가구의 행복도와 상당한 격차(김미곤 외, 2017)를 보이는 것으로 나타났다. 강은택 외(2016) 연구에서도 1인가구의 삶의 만족감보다 전체가구가 보다 높게 나타났으며, 1인가구의 삶의 만족감이 상대적으로 더 낮은 것으로 밝혀졌다. 김미곤 외(2014) 연구에서도 배우자가 있고, 단독가구보다는 일반가구, 사회활동에 적극적으로 참여할수록 행복수준에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

또한 삶에 대한 만족도는 청년층, 중년층, 노년층 순(박노동 외, 2018)으로 나타났으며 연령이 높을수록 혼자 사는 삶에 대해 불만족한 경향을 보이고 있다. 이처럼 1인가구의 주된 원인을 살펴보면, 연령이 낮은 경우 상대적으로 혼인상태와 가치관의 변화에 따른 것이지만 연령이 높을 경우 사회 경제적 조건이 열악하고 혼자 사는 삶의 만족도가 낮은 것으로 유추해 볼 수 있다. 다시 말해 1인가구의 행복도가 낮은 것은 행복 취약집단(이민정, 2020)으로 간주할 수 있다. 이에, 보편적인 가정 형태로 자리매김하고 있는 1인가구를 대상으로 한 연구는 반드시 필요하며, 무엇보다 이들의 행복수준을 향상할 수 방안은 반드시 필요할 것으로 사료된다.

이에 따른 1인가구의 행복에 영향을 주는 요인을 살펴보면, 정운영 외(2011)의 연구에서는 세대에 따라 다른 특성을 보이고 있다. 세대별로 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인을 살펴보면, 청년층은 성별, 혼인상태, 교육수준, 직업유무, 반려동물 주거환경 만족도, 사회적 소통, 친밀한 사람 수가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 그 결과 남성 보다는 여성, 이혼·별거 보다 미혼, 무직자 보다 직업 있는 사람이, 반려동물 없는 사람 보다 반려동물 있는 사람이 만족도가 높게 나타났다. 또한 사회적 소통이 잘 될수록, 친밀한 사람 수가 많을수록, 주거환경 만족도가 높을수록 혼자 사는 삶의 만족도는 높게 나타났다. 중년층의 경우 혼인상태, 교육수준, 주거환경 만족도, 사회적 소통이 통계적으로 유의미하였는데, 다른 혼인상태 보다 미혼이 만족도가 높았으며, 교육수준이 높을수록, 사회적 소통이 잘 될수록, 주거환경 만족도가 높을수록 만족도가 높았다. 한편, 중년 남성 1인가구의 행복을 결정

하는 요인은 다인 가구에 비해 매우 단순하며, 소득과 계층 그리고 사회적 관계 만족도라는 세 변인에 불과한 것으로 나타났다. 교육수준이 낮을수록 행복감이 높은 것은 기존 선행연구와는 다른 결과이나, 사회적 관계는 주관적 행복감을 설명하는 가장 큰 요인(권혁철 외, 2017)으로 공통되게 나타났다. 마지막으로 1인 노인가구의 경제적 차이, 종교와 신체 및 심리적 건강, 소득 등이 유의미하게 나타났으며, 남성보다는 여성이, 교육수준이 높아질수록, 종교가 있으면, 건강상태가 양호할수록, 사회경제적 지위가 높으면 삶의 만족감이 높아지는 것으로 분석(정운영 외, 2011) 되었다. 여기서 주목해야 할 바는 그 동안 교육수준은 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인으로 많이 밝혀졌으나, 사회적 소통이 모두 공통적으로 나타나고 있다는 점이다. 즉, 사회적 자본 혹은 관계적 측면이 행복의 수준에 상당히 중요한 요인(김미곤 외, 2017)이며 주변과 얼마나 소통할 수 있고, 하고 있는지는 앞으로도 주요한 변수로 볼 수 있을 것으로 보인다. 다음으로 혼인상태에 따라 삶의 만족도 뿐 아니라 만족감에 영향을 미치는 요인이 상이(강은택 외, 2016)하게 나타났다. 미혼 1인가구가 기혼 1인가구보다 삶의 만족도가 높으며, 미혼 1인가구는 경제적 독립을 위한 요인(고용, 소득)과 주거안정성이 만족도에 영향을 미치는 중요한 요인으로 나타났다. 전반적으로 삶의 만족감에 긍정적인 영향을 미치는 특성(고소득, 고용안정)을 가지고 있음에도 불구하고, 전체가구에 비해서는 삶의 만족감이 낮게 나타났다. 이는 주거불안, 현실적 결혼의 어려움 등이 이들의 삶의 만족감에 영향을 미치기 때문으로 보인다.

또한 1인가구의 현재 삶에서 일과 생활의 균형 정도도 전반적 삶의 만족도, 즉 행복수준에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일과 생활의 균형이 비교적 잘 이뤄지고 있다는 응답자(8+9+10점)는 삶에 대한 전반적 만족도가 10점 만점에 6.69점으로 나타났으며, 일과 생활의 균형이 비교적 잘 이루어지고 있지 않다는 응답자(0+1+2점)는 4.21점으로 나타나 일과 생활의 균형은 삶의 만족도와 밀접한 연관(문화체육관광부, 2019)이 있는 것으로 볼 수 있다. 일과 삶의 균형은 다양한 제도, 이를테면 탄력 근무, 육아지원, 가족지원, 근로자지원제도 등과 같은 정책을 통해 융통적인 시간 활용을 가능 하게 함으로써 삶을 이롭게(Hogarth, Hasluck, Pierre, Winterbotham, and Vivian, 2000; 정예지 외 2016 재인용) 한다. 이를테면, 주 40시간 근무제를 실시할 경우 미실시 집단 보다 행복수준이 높으며(김유선, 2010) 일과 삶의 균형은 직무 및 생활 만족에 매우 긍정적인 영향(정예지 외, 2016)을 미치는 것을 통해 일·생활 균형 제도가 행복수준에 직·간접적인 영향을 미치는 변수임을 확인할 수 있다. 하지만 1인가구를 대상으로 주40시간 근무제와 행복수준에 미친 영향을 분석한 연구는 찾아보기 힘든 것이 현실이다.

제3장 연구설계

본 장에서는 1인가구의 일·여가 유형별로 행복수준의 영향 요인을 파악하기 위해 연구모형을 설정하였다. 연구모형은 선행연구를 토대로 설계하였으며, 1인가구의 행복수준에 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원이 영향을 미칠 것이라는 가정 하에 일·여가 유형별로 비교를 위한 연구가설을 설정하였다. 각 자원에 해당하는 세부항목과 이에 대한 설명, 측정방식 등은 연구방법을 살펴보면 다음과 같다.

제1절 연구모형

1. 연구모형 설계 근거

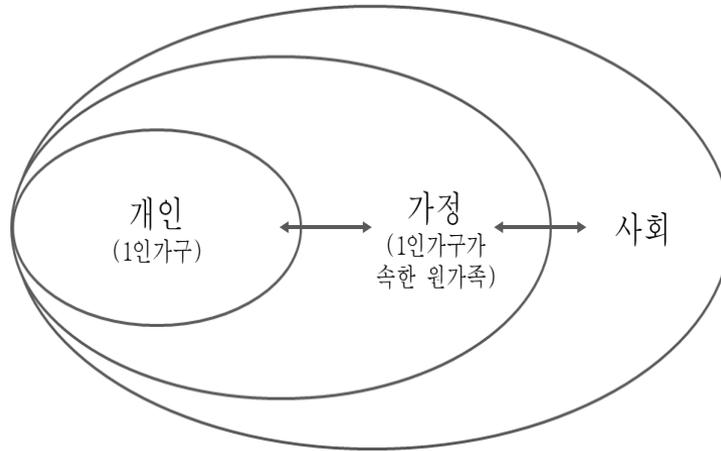
선행연구 검토 결과, 일·여가 균형 정도는 행복수준에 중요한 요인임과 동시에 최근 주 52시간 상한제 도입으로 중요한 이슈로 부각되고 있음을 알 수 있다. 따라서 일·여가 유형별로 1인가구의 행복수준을 알아보고 이에 영향 미치는 자원을 파악하고자 한다. 이를 통해 1인가구의 보다 행복한 삶을 위해 자원에 대한 효율적 관리 방안과 삶의 다양성을 반영한 행복 정책을 제언할 수 있을 것으로 보인다. 일·여가 유형에 따라 다른 삶의 양상은 살아가는 방식에 있어 중요하게 생각하는 가치가 달라지고 있음을 의미하며, 이를 통해 각기 다른 삶의 패러다임을 포착할 수 있을 것이다.

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, 1998)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 살펴보고자 한다. 나아가 1인가구가 처해있는 여러 가지 차원의 환경과 어떻게 상호작용하느냐에 따라 이들의 삶의 질은 달라질 수 있으므로 본 연구는 인간(1인가구)을 둘러싸고 있는

인접환경과 그 환경과의 상호작용을 통해 인간의 생활을 이해하고, 여기에서 파생되는 문제를 해결하여(문숙재, 1998) 1인가구의 행복수준 향상에 기여하고자 한다.

<그림3-1> 인간생태학적 관점에서의 1인가구



출처 : 유명주 외(1994)를 바탕으로 재구성.

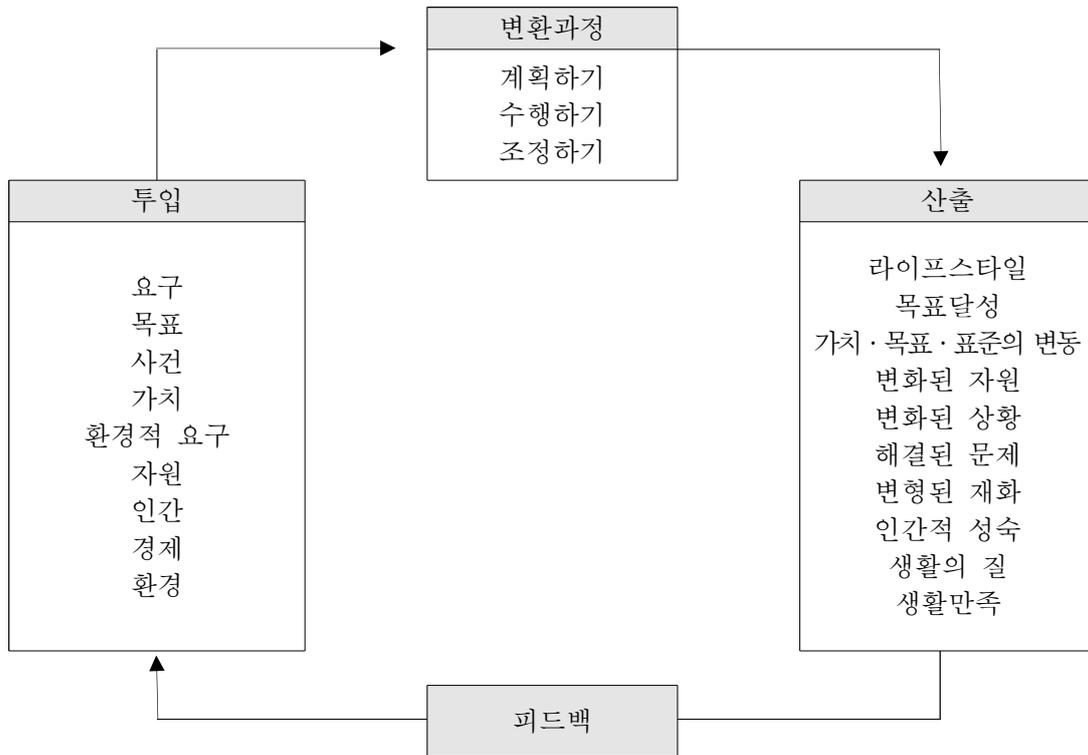
이러한 맥락에서 1인가구를 이해하고 행복수준을 향상하기 위해서는 이들의 본질과 특성을 전체적으로 고려해야 하며, 이는 체계이론(System Theory)을 기반으로 검토할 수 있다. 1인가구는 그들이 설정한 목표를 달성하기 위해 환경으로부터 자원을 공급 받아 기능하는 부분들의 통합된 집합체이며, 이들은 관리적 체계를 통해 자원을 획득하고 사용함으로써 목표를 달성(임정빈 외, 1994)하려고 한다.

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 관리 체계를 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.

이러한 면, 코로나바이러스감염증-19(COVID-19)는 감염병의 한 종류이지만 개인의 건강 뿐 아니라 돌봄, 사회·경제적인 문제 뿐 아니라 각 가정의 돌봄 등 여러 가지 문제에도 즉각적인 영향을 미친다. 이에, 1인가구가 주체적으로 관리할 수 있는

미시적인 환경 내의 자원 뿐 아니라 외부 환경과 가족 간의 상호작용을 다루는 시각은 현대사회에 필수적(유영주 외, 1994)이다. 이에 1인가구의 선택에 의해 관리할 수 있는 자원 뿐 아니라, 이들의 삶에 영향을 주는 제도 등과 같은 근접, 광역환경에서 발생하는 자원까지 포함하여 논의하고자 한다.

<그림3-2> 가정관리체계의 적용



출처 : 임정빈 외(1994)에서 인용.

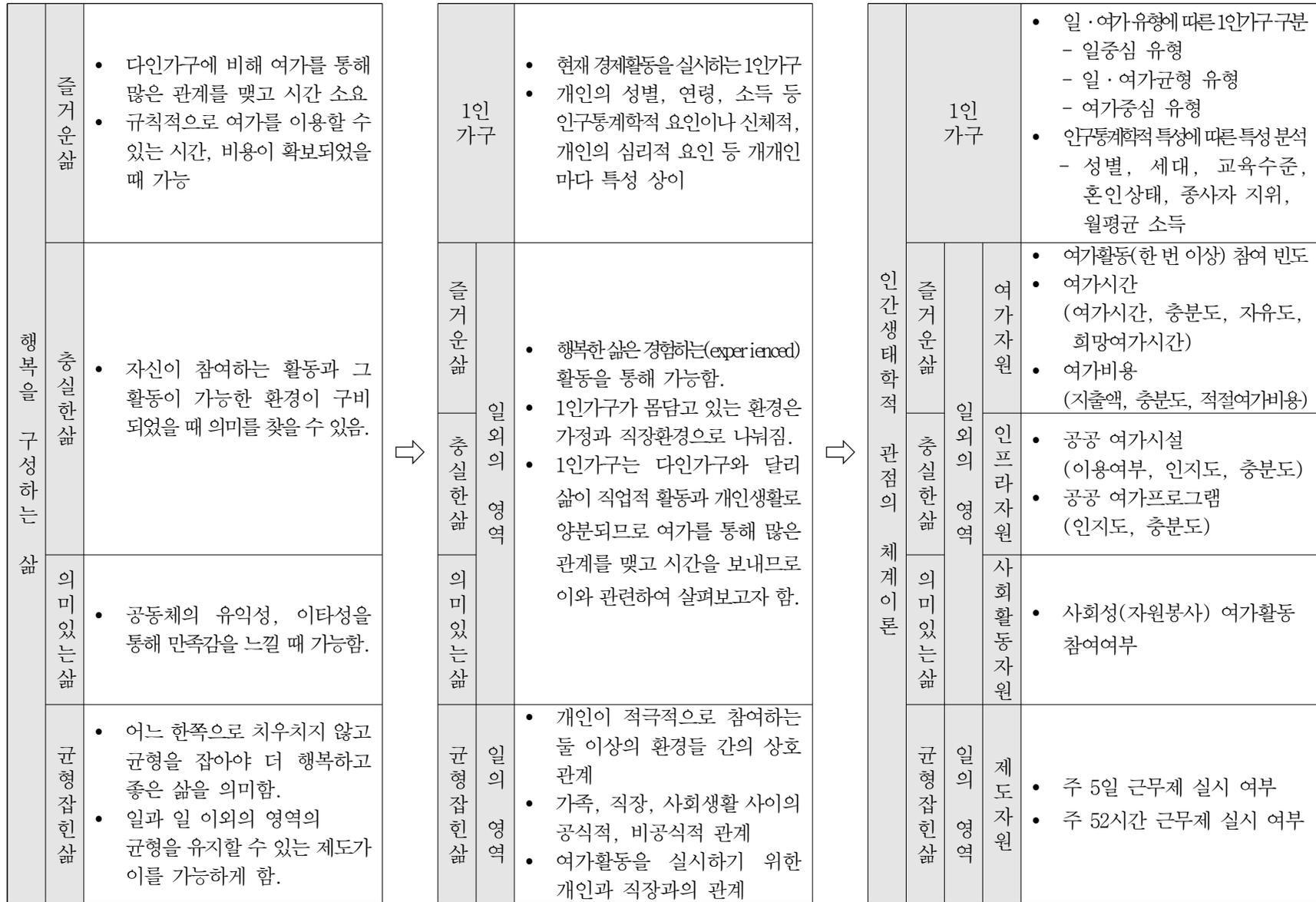
이에 따라 1인가구가 속해있는 환경과 이들이 가지고 있는 자원은 다음과 같은 기준으로 구분하고자 한다. 먼저, 1인가구가 일상생활을 하고 있는 환경은 가정환경과 직장환경으로 나눠 살펴(이순미, 2014) 볼 수 있다. 가족은 한 개인의 성장이 일어나는 대표적인 미시체계로 개인이 태어나서 최초로 접하는 사회적 생태계로 볼 수 있는데, 경제활동참가율이 62.6%(통계청, 2020년 2월 기준)임을 감안한다면 직업세계 또한 개인이 가족과 더불어 일생동안 가장 밀접한 환경 중 하나로 볼 수 있다. 이에 본 연구는 1인가구가 접하는 환경을 일 이외의 영역에서 ‘경험하는(experienced)’ 활동으로 한정지어 살펴보고자 한다. 이를테면, 여가시간과 여가비용, 여가활동과 같은 여가 자원 뿐 아니라 사회성(자원봉사) 여가활동 참여와 같은 사회활동자원, 공공 여가 시설 프로그램에 대한 이용여부이다. 이는 다인가구와 달리 삶이 직업적 활동과 개인 생활로 양분되므로 여가를 통해 많은 관계를 맺고 시간을 보내므로 이를 통해 만족이나 관계형성 등 중요한 영향(정영금 외, 2018)을 받기 때문이다.

여가 관련 활동을 실시하기 위해서는 개인적으로 직장에서의 근무시간, 환경 등은 매우 중요한 변수이다. 이에, 회사에서 실시하는 주 5일 근무제 또는 주 52시간 상한제와 같이 직장생활과 같이 개인이 여가활동을 할 때 환경들 간의 상호간의 영향 뿐 아니라 심리적으로 긍정적 부정적인 영향을 미치는 등 그 영향력이 적지 않을 것으로 보인다. 이처럼 2000년대에 들어서면서 문화 활동 변수가 행복과 관련된 요인임을 밝히는 연구가 활성화되고 있으며 실제 실증연구 결과 여가만족과 행복 간에 높은 상관관계를 보이고 있는 것을 통해 일상생활 속의 여가활동이 행복의 주요 요인이며, 여가활동과 일-생활 균형은 불가분의 관계로 볼 수 있다.

요약하면, 앞서 언급한 행복을 위한 삶의 형태는 그에 준하는 자원과 사회환경과 함께 상호작용할 때 가능하다. 즐거운 삶은 규칙적으로 여가를 이용할 수 있는 시간, 비용이 확보되었을 때 가능하며, 충실한 삶은 자신이 참여하는 활동과 그 활동이 가능한 환경이 구비되었을 때 의미를 찾을 수 있다. 이는 일상생활의 행복의 주요 요인인 여가와 관련된 바로 ‘여가자원’ 과 일상생활 속의 여가활동이 가능하기 위해서는 공적 전달 체계와 서비스 등이 필요하므로 ‘인프라자원’ 으로 규정지어 살펴보고자 한다. 여가활동은 시간과 경제적 자원 그리고 인프라 등 다양한 요소의 영향을 받으므로 (송혜림 외, 2018b) 이와 관련된 자원은 필수적이며 그 중요성을 알 수 있다. 또한 의미 있는 삶은 공동체의 유익성, 이타성을 통해 만족감을 느낄 수 있는 자원봉사 활동 등을 들 수 있으며, 이는 사회적인 활동을 통해 가능하므로 ‘사회활동자원’ 으로 규정한다. 균형 있는 삶은 일과 일 이외의 영역의 균형을 유지할 수 있는 제도로 주 5일 근무제 및 주 52시간 상한제 실시 여부 등을 ‘제도자원’ 으로 규정하여 살펴보고자 한다.

이에, 본 연구는 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인을 여가자원, 인프라 자원, 사회활동자원, 제도자원으로 구분하여 관련 변수들을 통해 행복수준에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 한다. 가정 내에서 자원을 효율적으로 관리하고 능력을 함양할지에 대한 교육 등이 뒷받침 된다면 누구나 행복해 질 수 있다는 점에서 연구의 의의가 클 것으로 보인다.

<표3-1> 이론적 근거에 따른 연구모형의 분석틀

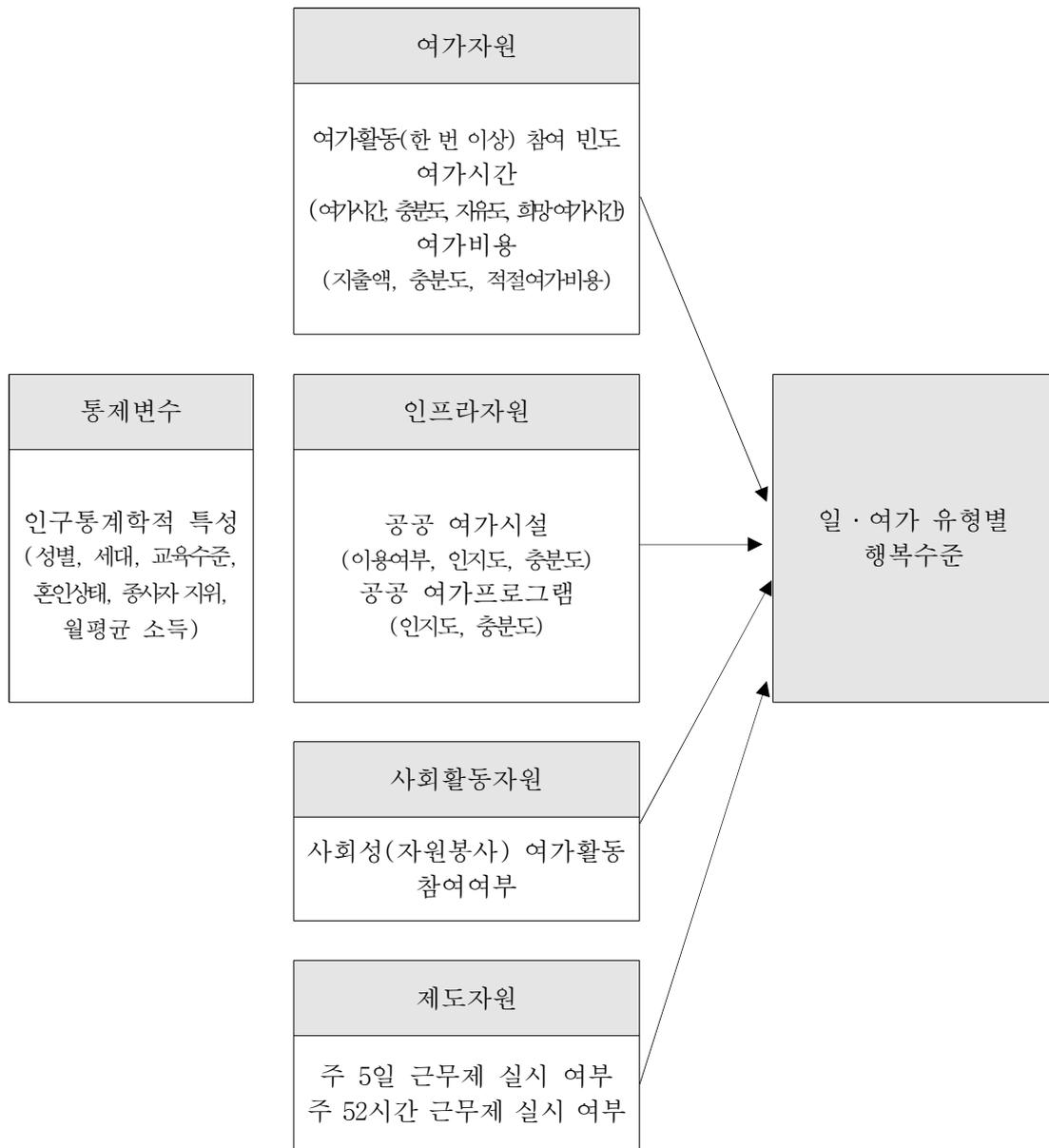


2. 연구모형

1) 연구모형

본 연구는 1인가구의 일·여가 유형에 따라 행복수준에 영향을 미치는 요인을 연구함에 있어 <그림3-3>과 같은 연구모형을 설정하였다.

<그림3-3> 연구모형



첫째, 1인가구의 행복수준에 여가자원이 영향을 줄 것이라고 가정하고 구체적인 요인으로 여가활동 빈도, 여가시간, 여가비용을, 전반적인 여가생활 만족도를 활용한다. 둘째, 1인가구의 행복수준에 인프라자원이 영향을 줄 것이라고 가정하고 공공 여가시설 및 프로그램을 활용한다. 셋째, 1인가구의 행복수준에 사회활동 자원이 영향을 줄 것이라고 가정하고 사회성(자원봉사활동 등) 여가활동을 활용한다. 마지막으로 1인가구의 행복수준에 제도자원이 영향을 줄 것이라고 가정하고 주 5일 근무제 실시 여부, 주 52시간 근무제 실시 여부를 활용한다. 마지막으로 행복수준에 영향을 미칠 것이라고 가정한 여가자원, 인프라자원, 사회활동 자원, 제도자원이 일·여가 유형에 따라 다른 영향력이 나타날 것으로 가정하고 일중심 유형, 일·여가균형 유형, 여가중심 유형으로 나눠 구분하여 살펴보고자 한다.

제2절 연구자료 및 분석방법

1. 연구자료 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. 최근 주 52시간 근무제 도입에 따라 일·생활 균형 및 이로 인한 여가시간 증가가 행복한 삶의 중요한 아젠다로 논의되고 있으며, 「국민여가활동조사」는 다양하고 변화되는 국내 여가 환경변화에 따라 국민의 여가수요에 미치는 활동 실태 뿐 아니라 일·생활 균형(주 52시간 근무제, 주 5일 근무제 등)에 따른 생활 양식의 변화 및 행복(삶의 질) 수준을 파악하기 위한 적합한 자료이다. 본 자료는 기존 조사 결과와의 시계열 분석을 통하여 향후 추이 변화를 예측하는 것이 가능하도록 구성³⁾되었다.

「2019년 국민여가활동조사」에서는 국민의 여가활동 참여 실태, 평일 및 휴일(휴가, 연휴) 여가활동, 여가공간, 다양한 여가활동, 여가인식 및 만족도 등 7개 영역에서의 국민여가 행태를 파악할 수 있는 내용으로 구성되어 있다. 세부적인 측정 항목을 살펴보면, 참여실태는 한번 이상 참여한 여가활동, 가장 많이 참여한 여가활동, 여가활동 목적, 여가활동 만족도, 여가경력, 여가비용 등 6개 영역으로 구성되어 있으며, 평일 및 휴일(휴가, 연휴) 여가활동은 평일여가활동, 휴일여가활동, 여가시간, 휴가활용, 연휴 및 대체휴일 활용 5개 영역으로 나뉘어 있다. 여가공간은 가장 많이 이용한 여가공간, 향후 이용하고 싶은 여가공간, 공공문화여가시설에 대한 만족도, 여가산업에 대한 평가 및 만족도 등 1개의 영역으로 구성되어

3) 2019년부터 조사주기는 2년에서 1년으로 변경되었다.

있으며, 다양한 여가활동은 동호회활동, 사회성여가활동, 스마트기기를 활용한 여가활동으로 총 3개 영역, 여가인식 및 만족도는 여가인식 및 행복수준 2개 영역으로 구성되어있다.

<표3-2> 「2019년 국민여가활동조사」 조사 내용 구성

| 구분 | 측정항목 | 조사내용 |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 여가활동 참여실태 | 한번이상 참여한 여가활동 | - 여가활동 유형 |
| | 가장 많이 참여한 여가활동 | - 여가활동 유형 |
| | | - 여가활동 동반자 |
| | | - 여가활동 빈도 |
| | | - 여가활동 소요 시간 |
| | | - 여가활동 비용 |
| | | - 여가활동 만족도 |
| 여가활동 목적 | - 여가 활동의 주된 목적 | |
| 여가활동 만족도 | - 가장 만족스러운 여가활동 | |
| 여가경력 | | - 지속적 여가활동 유무 |
| | | - 지속적 여가활동 분야 |
| 여가비용 | | - 여가활동 지속기간 |
| | | - 여가정보 습득 여부 |
| | | - 월평균 여가활동 비용 및 만족도 |
| | | - 희망하는 월평균 여가활동 비용 |
| 평일 및 휴일 (휴가, 연휴) 여가활동 | 평일여가활동 | - 평일에 참여한 여가활동 |
| | | - 평일에 참여한 여가활동 만족도 |
| | | - 평일에 희망하는 여가활동 |
| | 휴일여가활동 | - 휴일에 참여한 여가활동 |
| | | - 휴일에 참여한 여가활동 만족도 |
| | | - 휴일에 희망하는 여가활동 |
| | 여가시간 | - 평일 및 휴일의 하루 평균 여가시간 |
| - 평일 및 휴일의 여가시간 충분정도 | | |
| | - 평일 및 휴일의 여가시간 활용정도 | |
| | - 평일 및 휴일의 하루 평균 희망 여가시간 | |
| 휴가활용 | | - 휴가 유무 |
| | | - 휴가 기간 및 휴가 일수 |
| | | - 휴가 기간 동안의 여가 활동 |
| | 연휴 및 대체휴일 활용 | - 연휴 및 대체휴일 기간 동안의 여가 활동 |

| 구분 | 측정항목 | 조사내용 |
|---------------|--------------------------|---|
| 여가공간 | 여가공간 | <ul style="list-style-type: none"> - 가장 많이 이용한 여가공간 - 향후 이용하고 싶은 여가공간 - 공공문화여가시설에 대한 만족도 - 여가산업에 대한 평가 및 만족도 |
| 다양한 여가활동 | 동호회활동 | <ul style="list-style-type: none"> - 동호회 활동 여부 - 동호회 활동 유형 |
| | 사회성여가활동 | <ul style="list-style-type: none"> - 자원봉사 활동 경험 - 자원봉사 시간 및 활동 분야 |
| | 스마트기기를 활용한 여가활동 | <ul style="list-style-type: none"> - 스마트 기기 활용시간 - 스마트 기기를 이용한 여가활동 |
| 여가인식 및 만족도 | 여가인식 | <ul style="list-style-type: none"> - 정책 중요도 및 만족도 평가 - 일(학업)과 여가의 균형 - 향후 여가 시간 활용 - 여가생활 만족도 및 불만족 이유 - 여가에 대한 인식 |
| | 행복수준 | <ul style="list-style-type: none"> - 현재 행복 수준 |
| 여가활동 제약 관련 | 여가활동 제약 | <ul style="list-style-type: none"> - 건강상태 - 제약요인 |
| 일·생활 균형 제도 | 근로기준법 개정 (근로시간 단축) 관련 | <ul style="list-style-type: none"> - 재직여부 - 근로시간 단축(주 최대 52시간) 실시에 따른 영향 - 근로시간 단축에 따른 생활 생활변화 및 여가만족도 - 근로시간 단축 실시에 따른 예상되는 여가활동 - 경제활동 상태 및 주 5일 근무제 실시 여부 등 |

또한 여가활동 제약 관련은 건강상태, 제약요인으로 구성되어 있으며, 일·생활 균형 제도는 근로기준법 개정(근로시간 단축)관련으로 구성되어 있으며, 재직여부, 근로시간 단축(주 최대 52시간) 실시에 따른 영향, 생활변화, 여가만족도, 주 5일 근무제 실시 여부 등으로 구성되어 있다.

이에, 본 연구는 1인가구의 행복수준을 분석하는데 있어 인구통계학적 특성을 비롯하여 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원에 해당하는 요인을 활용하고자 하며, 원자료가 해당 지표를 포함하고 있다. 또한 행복수준은 객관적이면서도 주관적인 지표로 함께 측정될 수 있는데 분석 자료는 각 항목에 대한 객관적 지표를 통해 수치를 확인할 수 있으며, 만족도, 인지도, 충분도 등 주관적 지표를 활용할 수 있어 적합하다고 볼 수 있다. 뿐만 아니라 2018년 주 52시간 근무제가 시행과 동시에 관련 문항이 포함되어 제도적인 변화를 확인할 수 있는 시의적절한 자료일 것으로 판단된다.

한편, 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 연구 대상으로 하였다. 본 연구에서 사용한 자료와 관련하여 울산대학교 생명윤리위원회(IRB)의 심의를 거쳐 심사면제 대상임을 승인받았다(IRB No. 2021R0005-001)⁴⁾.

4) 「생명윤리 및 안전에 관한 법률」 제15조제2항 및 제36조제2항의 기준에 따라 일부 연구에 대하여 심의면제가 가능하다고 명시되어 있다. 하지만 연구자가 스스로 자신의 연구가 심의면제에 해당함을 판단하여 심의를 신청하지 않는 것이 아니라 각 기관에 마련된 절차에 따라 IRB에 심의면제확인 신청을 통해 면제를 확인 받아야 한다.

2. 연구가설 및 분석방법

1) 연구가설

본 연구의 모형을 토대로 설정한 가설은 다음과 같다. 먼저, 1인가구의 삶의 형태는 일·여가 유형에 따라 다르다는 가정 하에 각 유형별로 행복수준의 차이를 검증하고자 한다. 다음으로 1인가구의 행복수준에 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원이 영향을 미칠 것이라고 가정하고, 이 과정에서 일·여가 유형에 따라 차이가 있을 것이라는 가정 하에 세운 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준은 차이가 있을 것이다.

연구가설 2. 여가자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2-1. 여가활동(한 번 이상) 참여 빈도는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2. 여가시간(여가시간, 충분도, 자유도, 희망여가시간)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2-3. 여가비용(지출액, 충분도, 적절여가비용)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

연구가설 3. 인프라자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 3-1. 공공 여가시설(이용여부, 인지도, 충분도)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 3-2. 공공 여가프로그램(인지도, 충분도)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

연구가설 4. 사회활동자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 4-1. 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

연구가설 5. 제도자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 5-1. 주 5일 근무제 실시 여부는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 5-2. 주 52시간 근무제 실시 여부는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다.

연구가설 6. 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미치는 상대적 영향력이 다를 것이다.

2) 분석방법

본 연구는 1인가구의 일·여가 유형에 따라 행복수준 영향 요인 특성을 분석하고, 집단 유형별로 행복수준 요인에 대한 영향력과 관계를 비교 분석함에 있어 SPSS Statistics 21을 사용하였으며, 분석을 위한 구체적인 절차는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 1인가구의 행복수준의 영향 요인을 분석하기에 앞서, 주요 변수들 간의 관련성을 파악하기 위해 피어슨의 상관관계 분석(Pearson's Correlation Analysis)을 실시하였다.

둘째, 본 연구에서는 전체 및 일·여가 유형에 따른 1인가구의 전반적인 특성을 파악하기 위해 통제변수와 종속변수, 독립변수에 대한 빈도, 백분율, 평균과 표준편차 등 기술통계를 실시하였다.

셋째, 본 연구의 통제변수로 설정한 성별, 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자 지위, 월평균 소득과 같은 인구통계학적 특성에 따른 각 유형별 1인가구의 행복수준의 차이를 검토하였다. 이를 위해 카이제곱 검정과 t-test 및 일원배치분산 분석(One-way ANOVA)을 실시하였으며, 등분산 가정을 만족하지 않을 경우 *Welch's ANOVA*로 분석을 하였다. 한편, 통계적으로 유의한 차이가 있는 경우 사후검증으로 ANOVA에서는 *Schffe*로 분석하였고, *Welch's ANOVA*에서는 *Games-Howell*을 이용하여 분석하였다.

넷째, 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인을 전체 및 일·여가 유형에 따라 살펴보기 위해, 독립변수인 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원을 투입하여 다중회귀분석(Multiple linear Regression Analysis)을 실시하였다.

다섯째, 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. 이와 같이 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인들의 상대적 영향력을 일·여가 유형에 따라 비교하고 차이를 살펴봄으로써 가설을 검증하고 분석결과를 해석하고자 한다.

<표3-3> 연구가설 및 분석방법

| | | 연구가설 | 분석방법 | |
|---------------|----------|---|--|--|
| 행복 수준 | 연구가설 1 | 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준은 차이가 있을 것이다. | 일원배치 분산분석 (One-way ANOVA) 카이제곱 검정, t-test | |
| | 연구가설 2 | 여가자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | | |
| 여가 자원 | 연구가설 2-1 | 여가활동(한 번 이상) 참여 빈도는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 다중회귀분석 (Multiple linear Regression Analysis) | |
| | 연구가설 2-2 | 여가시간(여가시간, 충분도, 자유도, 희망여가시간)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | | |
| | 연구가설 2-3 | 여가비용(지출액, 충분도, 적절여가비용)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | | |
| 행복 수준 영향 요인 | 인프라 자원 | 연구가설 3 | 인프라자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 다중회귀분석 (Multiple linear Regression Analysis) |
| | | 연구가설 3-1 | 공공 여가시설(이용여부, 인지도, 충분도)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | |
| | | 연구가설 3-2 | 공공 여가프로그램(인지도, 충분도)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | |
| | 사회 활동 자원 | 연구가설 4 | 사회활동자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 다중회귀분석 (Multiple linear Regression Analysis) |
| | | 연구가설 4-1 | 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | |
| | 제도 자원 | 연구가설 5 | 제도자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 다중회귀분석 (Multiple linear Regression Analysis) |
| 연구가설 5-1 | | 주 5일 근무제 실시 여부는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | | |
| 연구가설 5-2 | | 주 52시간 근무제 실시 여부는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | | |
| 행복 수준 상대적 영향력 | 연구가설 6 | 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미치는 상대적 영향력이 다를 것이다. | 위계적 회귀분석 (Hierarchical Regression Analysis) | |

제3절 표본의 특성

본 연구는 일·여가 유형 정도에 따른 1인가구의 행복수준 영향 요인을 파악하고자 한다. 이에, 일·여가 균형 정도에 따라 구분한 집단 및 인구통계학적 특성에 따른 연구대상의 특성에 대한 이해가 필요하다.

1. 집단구분

본 연구는 1인가구 1,692명을 대상으로 20대 이상이면서 ‘귀하께서는 현재 직장에 다니고 계십니까?’의 문항에 ‘아니오’라고 응답한 733명을 제외한 959명을 대상으로 한다. 또한 ‘자신의 삶에서 일과 여가생활 간 균형이 잘 이뤄지고 있다고 보십니까?’라는 질문에 일에 더 집중하고 있다고 응답한(1~3점) ‘일중심 유형’은 338명, 일과 여가 균형을 이루고 있다(4점)고 응답한 ‘일·여가균형 유형’은 370명, 여가에 더 집중하고 있다(5~7점)고 응답한 ‘여가중심 유형’은 251명 총 세 집단으로 분류하여 총 959명을 최종 분석에 사용하였다.

직장을 다니면서 일·여가 균형 정도에 따라 집단을 구분한 이유는 그동안 빠른 속도로 경제적인 성취를 이루었으나 늘 바쁜 삶을 사는 우리의 일상생활에서 노동 강박적인 삶, 시간빈곤의 일상화 등에 직면하게 되면서 지금까지의 노동집약적 삶으로부터 일과 가정, 여가, 생활을 어떻게 조화시켜 균형감을 취할 것인가에 대한 관심이 계속 높아져가고(송혜림, 2012b) 있기 때문이다. 이에 본 연구에서는 ‘일중심 유형=1, 일·여가균형 유형=2, 여가중심 유형=3’으로 재코딩하여 세 집단으로 분할하였다. 한편, 일·여가 균형 정도에 따라 종속변수인 행복수준에 대하여 집단 간의 차이($F=39.222, p<.001$)가 있는 것으로 확인되었다.

2. 인구통계학적 특성

1) 전체 1인가구

전체 1인가구의 성별은 남성 591명(61.6%), 여성 368명(38.4%) 순으로 나타났으며, 세대는 청년 451명(47.0%), 중년 381명(39.7%), 노년 127명(13.2%) 순으로 나타났다. 교육수준은 대졸이상 431명(44.9%), 고졸 384명(40.0%), 중졸이하 144명(15.0%) 순이며, 혼인상태는 결혼경험 없음 596명(62.1%), 결혼경험 있음 363명(37.9%) 순으로 나타났다.

<표3-4> 전체 1인가구의 인구통계학적 특성

(단위 : 명, %)

| 구분 | | 전체 |
|--------|-------------|------------|
| 성별 | 남성 | 591(61.6) |
| | 여성 | 368(38.4) |
| | 전체 | 959(100.0) |
| 세대 | 청년 | 451(47.0) |
| | 중년 | 381(39.7) |
| | 노년 | 127(13.2) |
| | 전체 | 959(100.0) |
| 교육수준 | 중졸이하 | 144(15.0) |
| | 고졸 | 384(40.0) |
| | 대졸이상 | 431(44.9) |
| | 전체 | 959(100.0) |
| 혼인상태 | 결혼경험 있음 | 363(37.9) |
| | 결혼경험 없음 | 596(62.1) |
| | 전체 | 959(100.0) |
| 종사자 지위 | 상용직 | 540(56.3) |
| | 비상용직 | 419(43.7) |
| | 전체 | 959(100.0) |
| 월평균 소득 | 200만원미만 | 260(27.1) |
| | 200~300만원미만 | 370(38.6) |
| | 300만원이상 | 329(34.3) |
| | 전체 | 959(100.0) |

종사자지위는 상용직 540명(56.3%), 비상용직 419명(43.7%) 순으로 나타났으며, 월평균소득은 200~300만원 미만 370명(38.6%), 300만원이상 329명(34.3%), 200만원미만 260명(27.1%) 순으로 나타났다. 요약하면, 본 연구 대상자의 인구통계학적 특성은 남성이 많으며, 청년과 중년층의 세대가 많이 분포되어 있는 것으로 보인다. 그리고 대졸이상과 결혼경험이 없는 이들이 많이 분포되어 있으며, 상용직과 월평균소득이 200~300만원미만과 300만원이상과 같이 중상의 소득수준을 가지고 있는 것으로 나타났다.

2) 일·여가 유형별 1인가구

일·여가 유형별 1인가구의 인구통계학적 특성(성별, 세대, 교육수준, 혼인 상태, 종사자 지위, 월평균 소득)을 살펴보면 다음과 같다.

<표3-5> 일·여가 유형별 1인가구의 인구통계학적 특성
(단위 : 명, %)

| 구분 | 일중심 | 일·여가균형 | 여가중심 | 전체 | χ^2 | |
|--------|-------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|
| 성별 | 남성 | 207(35.0) | 237(40.1) | 147(24.9) | 591(100.0) | 1.937 |
| | 여성 | 131(35.6) | 133(36.1) | 104(28.3) | 368(100.0) | |
| | 전체 | 338(35.2) | 370(38.6) | 251(26.2) | 959(100.0) | |
| 세대 | 청년 | 148(32.8) | 174(38.6) | 129(28.6) | 451(100.0) | 7.947* |
| | 중년 | 150(39.4) | 148(38.8) | 83(21.8) | 381(100.0) | |
| | 노년 | 40(31.5) | 48(37.8) | 39(30.7) | 127(100.0) | |
| | 전체 | 338(35.2) | 370(38.6) | 251(26.2) | 959(100.0) | |
| 교육 수준 | 중졸 이하 | 59(41.0) | 53(36.8) | 32(22.2) | 144(100.0) | 9.588** |
| | 고졸 | 148(38.5) | 134(34.9) | 102(26.6) | 384(100.0) | |
| | 대졸 이상 | 131(30.4) | 183(42.5) | 117(27.1) | 431(100.0) | |
| | 전체 | 338(35.2) | 370(38.6) | 251(26.2) | 959(100.0) | |
| 혼인 상태 | 결혼경험 있음 | 139(38.3) | 138(38.0) | 86(23.7) | 363(100.0) | 2.961 |
| | 결혼경험 없음 | 199(33.4) | 232(38.9) | 165(27.7) | 596(100.0) | |
| | 전체 | 338(35.2) | 370(38.6) | 251(26.2) | 959(100.0) | |
| 종사자 지위 | 상용직 | 167(30.9) | 216(40.0) | 157(29.1) | 540(100.0) | 11.160*** |
| | 비상용직 | 171(40.8) | 154(36.8) | 94(22.4) | 419(100.0) | |
| | 전체 | 338(35.2) | 370(38.6) | 251(26.2) | 959(100.0) | |
| 월평균 소득 | 200만원 미만 | 105(40.4) | 92(35.4) | 63(24.2) | 260(100.0) | 6.947 |
| | 200~300만원미만 | 132(35.7) | 147(39.7) | 91(24.6) | 370(100.0) | |
| | 300만원 이상 | 101(30.7) | 131(39.8) | 97(29.5) | 329(100.0) | |
| | 전체 | 338(35.2) | 370(38.6) | 251(26.2) | 959(100.0) | |

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

성별의 경우 남성은 일·여가균형 유형 237명(40.1%), 일중심 유형 207명(35.0%), 여가중심 유형 147명(24.9%) 순으로 나타났으며, 여성은 일·여가균형 유형 133명(36.1%), 일중심 유형 131명(35.6%), 여가중심 유형 104명(28.3%) 순으로 나타났다. 남성과 여성 모두 일·여가균형 유형이 높게 나타났으나 이는 통계적으로 유의하지 않았다.

세대의 경우 청년은 일·여가균형 유형 174명(38.6%), 일중심 유형 148명(32.8%), 여가중심 유형 129명(28.6%) 순으로 나타났으며, 중년은 일중심 유형 150명(39.4%), 일·여가균형 유형 148명(38.8%), 여가중심 유형 83명(21.8%) 순으로 나타났다. 노년은 일·여가균형 유형 48명(37.8%), 일중심 유형 40명(31.5%), 여가중심 유형 39명(30.7%) 순으로 나타났다. 교육수준을 살펴보면 중졸이하의 일중심 유형 59명(41.0%), 일·여가균형 유형 53명(36.8%), 여가중심 유형 32명(22.2%) 순으로 나타났으며, 고졸이하의 일중심 유형(38.5%), 일·여가균형 유형 134명(34.9%), 여가중심 유형 102명(26.6%), 대졸이상은 일·여가균형 유형 183명(42.5%), 일중심 유형 131명(30.4%), 여가중심 유형 117명(27.1%) 순으로 나타났다.

혼인상태의 경우 결혼경험 있음은 일중심 유형 139명(38.3%), 일·여가균형 유형 138명(38.0%), 여가중심 유형 86명(23.7%) 순으로 나타났으며, 결혼경험 없음은 일·여가균형 유형 232명(38.9%), 일중심 유형 199명(33.4%), 여가중심 유형 165명(27.7%) 순으로 나타났다. 결혼경험이 있는 집단은 일중심 유형, 결혼경험이 없는 집단은 일·여가균형 유형이 높게 나타났으나 이는 통계적으로 유의하지 않았다. 종사자 지위의 경우 상용직은 일·여가균형 유형 216명(40.0%), 일중심 유형 167명(30.9%), 여가중심 유형 157명(29.1%) 순으로 나타났으며, 비상용직은 일중심 유형 171명(40.8%), 일·여가균형 유형 154명(36.8%), 여가중심 유형 94명(22.4%) 순으로 나타났다.

마지막으로 월평균 소득을 살펴보면, 200만원 미만은 일중심 유형 105명(40.4%), 일·여가균형 유형 92명(35.4%), 여가중심 유형 63명(24.2%) 순으로 나타났으며, 200~300만원 미만은 일·여가균형 유형 147명(39.7%), 일중심 유형 132명(35.7%), 여가중심 유형 91명(24.6%) 순으로 나타났다. 300만원이상은 일·여가균형 유형 131명(39.8%), 일중심 유형 101명(30.7%), 여가중심 유형 97명(29.5%) 순으로 나타났다. 200만원미만의 상대적으로 낮은 소득은 일중심 유형, 300만원이상의 높은 소득수준은 일·여가균형 유형에 분포하고 있는 것으로 나타났다. 한편, 연구 대상자의 인구통계학적 특성은 세대와 교육수준, 종사자지위에 따라 일·여가 유형의 분포에 차이가 있으며 통계적으로 유의한 연관성을 보이고 있다. 구체적으로 살펴보면, 일·여가 유형별 세대에 따른 특성은 청년과 노년은 일·여가균형 유형이, 중년은 일중심 유형이 많은 것으로 나타났다($x^2=7.947, p=.094$). 교육수준은 중졸이하와 고졸이상에서는 일중심 유형이, 대졸이상은 일·여가균형 유형이 많은 것($x^2=9.588, p=.048$)으로 나타났으며, 타 유형과

달리 일중심 유형은 중졸이하와 고졸이하의 비율이 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 확인할 수 있다. 종사자 지위는 상용직은 일·여가균형 유형, 비상용직은 일중심 유형이 많은 것으로 나타나($\chi^2 = 11.160, p = .004$) 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

<표3-6> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 인구통계학적 특성

| 구분 | 전체 1인가구 | 일중심 유형 | 일·여가균형 유형 | 여가중심 유형 |
|--------------|--|---|---|---------|
| 인구통계학적 특성 | <ul style="list-style-type: none"> 남성의 비율이 높은 1인가구 결혼 경험이 없는 1인가구 | | | |
| 유형별 특성 | <ul style="list-style-type: none"> 높은 청년의 비중 높은 학력수준 높은 상용직 비율 중간수준의 월평균소득 | <ul style="list-style-type: none"> 높은 중년의 비중 높은 중졸이하와 고졸의 비중 낮은 상용직 비율 | <ul style="list-style-type: none"> 높은 청년과 노년의 비중 높은 학력수준 높은 상용직 비율 | - |

주: 1) 전체 1인가구는 빈도분석의 결과이며, 일·여가 유형별 인구통계학적 특성은 세대, 교육수준, 종사자지위가 통계적으로 유의미하게 나타남.

이러한 특성을 정리하면, 일중심 유형은 중년과 중졸 및 고졸의 비중이 높으나 상용직 비율이 낮으며, 일·여가균형 유형은 청년과 노년의 비중이 높고, 학력수준과 상용직 비율이 높게 나타나는 등 일·여가 유형별로 1인가구의 인구통계학적 특성이 상이함을 포착할 수 있다.

제4절 변수의 구성

1. 종속변수 : 행복수준

행복수준을 측정하기 위해 ‘귀하께서는 현재 얼마나 행복하다고 생각하십니까?’ 문항을 사용하였다. 문항의 척도는 행복수준이 가장 낮은 경우에는 1점, 가장 높은 경우에는 10점으로 하여 1~10점까지의 범위를 지닌다. 종속변수에 해당하는 행복수준은 점수가 높을수록 행복수준이 높은 것을 의미한다. 1인가구의 전체 행복수준은 6.89점이며, 일중심 유형 6.41점, 일·여가균형 유형 6.98점, 여가중심 유형 7.39점으로 나타났다.

2. 독립변수 : 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원

1인가구의 행복수준을 분석하기 위해 변수들은 선행연구를 바탕으로 선정하였으며, 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원으로 구성하였다. 각 자원에 대한 설명과 측정방식은 다음과 같다.

1) 여가자원

본 연구에서는 1인가구의 여가자원을 측정하기 위해 여가활동(한 번 이상) 참여 빈도, 시간, 비용 등 여가를 이용할 수 있는 객관적이고 주관적인 요인을 함께 살펴보고자 하였다. 이러한 관점에서 본 연구는 여가자원을 측정하는 세부 변수로 여가활동(한 번 이상) 참여 빈도, 여가시간(여가시간, 충분도, 자유도, 희망여가시간), 여가비용(지출액, 충분도, 적절여가비용)을 사용하였다. 여가활동 참여빈도는 1년 동안 문화예술관람활동, 문화예술참여활동, 스포츠관람활동, 스포츠참여활동, 관광활동, 취미오락활동, 휴식활동, 사회 및 기타 활동에서 한 번 이상 참여한 총 여가활동의 빈도를 의미한다. 여가시간은 평일과 휴일의 평균을 내어, 여가시간으로 살펴보았으며, 여가시간 충분도는 매우 부족했다(1점) ~ 매우 충분했다(7점), 자유도는 전혀 자유롭지 않다(1점) ~ 매우 자유롭다(7점), 희망 여가시간도 평일과 휴일을 합한 하루 평균으로 살펴보았다.

2) 인프라자원

인프라자원은 여가생활을 가능하게 하는 공적 전달체계와 서비스 등을 의미한다. 인프라자원의 세부변수는 공적 전달체계의 일환으로 볼 수 있는 공공 여가

시설의 이용여부, 인지도, 충분도와 서비스의 일환으로 볼 수 있는 공공 여가프로그램의 인지도와 충분도를 변수로 활용하였다. 공공 여가시설 이용여부에 따라 이용(1점)과 이용하지 않음(0점)으로 더미화하였고, 이용하지 않음을 기준변수로 사용하였다. 공공 여가시설과 여가프로그램의 인지도와 충분도는 전혀 그렇지 않다(1점) ~ 매우 그렇다(7점)의 범위를 가진 7점 척도로 측정되었다.

3) 사회활동자원

사회활동자원은 공동체의 유익성, 이타성 등을 느낄 수 있는 보람된 활동을 의미한다. 사회활동의 일환으로 볼 수 있는 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부를 변수로 활용하였다. 측정방식은 사회성(자원봉사) 여가활동의 참여 유무에 따라 참여(1점)와 참여한 적 없음(0점)으로 더미화 하였고, 참여한 적 없음을 기준변수로 사용하였다.

4) 제도자원

제도자원은 일·생활 균형에 영향을 미치는 제도 및 요인을 의미한다. 이에, 주 5일 근무제 실시 여부, 주 52시간 근무제 실시 여부로 나눠 살펴보고자 한다. 측정방식으로 주 5일 근무제 및 주 52시간 근무제의 실시 여부에 따라 실시(1점)와 실시하지 않음(0점)으로 더미화 하였고, 실시하지 않음을 기준변수로 사용하였다.

3. 통제변수 : 인구통계학적 특성

본 연구의 통제변수는 행복수준에 영향을 미치는 선행연구를 기반으로 한다. 인구통계학적 요인은 성별, 세대, 교육수준, 혼인상태, 월평균 소득으로 설정하였다.

성별은 여성(0점)과 남성(1점)으로 이분화 하여 여성을 기준변수로 사용하였으며, 세대는 연속변수인 연령을 청년(만 20~39세), 중년(만 40~64세), 노년(만 65세 이상)으로 구분하여 청년을 기준변수로 사용하였다. 해당 변수는 만 20세부터 87세까지 범주가 넓으나, 급속한 고령화 및 향후 생계유지를 위해 일을 하는 것은 선택이 아닌 필수사항이 될 것이므로 선제적으로 대응방안을 살펴보기 위해 고연령 1인가구를 모두 포함하여 분석하였다.

교육수준은 중졸이하, 고졸, 대졸이상으로 나뉘었으며, 이는 점수가 높을수록 교육수준이 높음을 의미하며, 중졸이하를 기준변수로 사용하였다. 한편, 혼인상태는 결혼경험 있음(0점)과 결혼경험 없음(1점)으로 이분화 하여 결혼경험 있음을 기준변수로 사용하였으며, 종사자 지위는 비상용직(0점), 상용직(1점)으로 이분화

하여 비상용직을 기준변수로 사용하였다. 마지막으로 월평균 소득은 200만원미만 부터 300만원이상으로 나눠 점수가 높을수록 소득이 높음을 의미하며, 200만원미만을 기준변수로 사용하였다.

<표3-7> 변수의 조작적 정의 및 측정기준

| 구분 | 변수명 | 변수 설명 | | |
|----------|------------------------|--|--|--|
| 종속변수 | 행복수준 | - 1점 : 불행 - 10점 : 행복 - 연속변수(10점 척도) | | |
| | 여가활동 참여 빈도 (한 번 이상) | - 문화예술관람활동 - 문화예술참여활동 - 스포츠관람활동 - 스포츠참여활동 - 관광활동 - 취미오락활동 - 휴식활동 - 사회 및 기타 활동 - 연속변수(참여횟수) | | |
| 독립 변수 | 여가시간 | - 연속변수 - 연속변수 | | |
| | 여가 자원 | 충분도 | - 1 : 매우 부족했다 - 7 : 매우 충분했다 - 연속변수(7점 척도) | |
| | | 여가시간 | 자유도 | - 1 : 전혀 자유롭지 않다 - 7 : 매우 자유롭다 - 연속변수(7점 척도) |
| | | | 희망 여가시간 | - 연속변수 - 연속변수 |
| | 여가비용 | 지출액 | - 연속변수 - 연속변수 | |
| | | 충분도 | - 1 : 매우 부족했다 - 7 : 매우 충분했다 - 연속변수(7점 척도) | |
| | | 적절 여가비용 | - 연속변수 - 연속변수 | |
| | 인프라 자원 | 공공 여가시설 | 이용여부 | - 0 : 이용하지 않음 - 1 : 이용 - 기준변수 (0=이용하지 않음) |
| | | | 인지도 | - 1 : 전혀 그렇지 않다 - 7 : 매우 그렇다 - 연속변수(7점 척도) |
| | | 공공 여가 프로그램 | 충분도 | - 1 : 전혀 그렇지 않다 - 7 : 매우 그렇다 - 연속변수(7점 척도) |
| 인지도 | | | - 1 : 전혀 그렇지 않다 - 7 : 매우 그렇다 - 연속변수(7점 척도) | |
| | | | 충분도 | - 1 : 전혀 그렇지 않다 - 7 : 매우 그렇다 - 연속변수(7점 척도) |
| | | | | |

| 구분 | 변수명 | 변수 설명 | |
|----------------|------------------------|--|--|
| 사회 활동 자원 | 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부 | - 0 : 참여한 적 없음 - 1 : 참여 - 기준변수 (0=참여한 적 없음) | |
| | 주 52시간 근무제 실시 여부 | - 0 : 실시하지 않음 - 1 : 실시 - 기준변수 (0=실시하지 않음) | |
| 제도 자원 | 주 5일 근무제 실시 여부 | - 0 : 실시하지 않음 - 1 : 실시 - 기준변수 (0=실시하지 않음) | |
| | 성별 | - 0 : 여성 - 1 : 남성 - 기준변수 (0=여성) | |
| 통제 변수 | 세대 ⁵⁾ | - 0 : 청년 - 1 : 중년 - 2 : 노년 - 기준변수 (0=청년) | |
| | 인구 통계 학적 특성 | 교육수준 | - 0 : 중졸이하 - 1 : 고졸 - 2 : 대졸이상 - 기준변수 (0=중졸이하) |
| | 혼인상태 ⁶⁾ | - 0 : 결혼경험 있음 - 1 : 결혼경험 없음 - 기준변수 (0=결혼경험 있음) | |
| | 종사자 지위 ⁷⁾ | - 0 : 비상용직 - 1 : 상용직 - 기준변수 (0=비상용직) | |
| | 월평균 소득 | - 0 : 200만원미만 - 1 : 200~300만원미만 - 2 : 300만원이상 - 연속변수 - 기준변수 (0=200만원미만) | |
| | | | |

5) 청년(만 20~39세), 중년(만 40~64세) 노년(만 65세 이상)으로 연령범위를 통제하고 세대별로 분석을 진행하였다.

6) 결혼경험 있음은 배우자 있음, 사별, 이혼, 기타를 의미하며 결혼경험 없음은 미(비)혼을 의미한다.

7) 비상용직은 상용직을 제외한 임시근로자, 일용근로자, 고용원이 있는 자영업자, 고용원이 없는 자영업자, 무급가족종사자, 기타종사자를 포함한다.

제5절 주요 변수 간 상관관계

본 연구는 1인가구의 행복수준의 영향 요인을 분석하기에 앞서, 주요변수 간의 관계성을 평가하기 위해 피어슨의 상관관계 분석(Pearson's Correlation Analysis)을 실시하였다. 이는 연구가설을 검증하기에 앞서, 변수들 간의 관련성을 파악하고자 한다. 본 연구에서 독립변수로 활용한 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원과 행복수준인 종속변수 간의 관련성 정도와 방향을 살펴보면 다음과 같다.

1. 여가자원

본 연구의 주요 변수인 행복수준과 여가자원 변수 간의 상관관계를 실시한 결과, 행복수준은 여가활동 참여 빈도($r=.145, p<.001$), 여가시간 충분도($r=.226, p<.001$), 여가시간 자유도($r=.144, p<.001$), 여가활동 지출액($r=.072, p=.026$), 여가비용 충분도($r=.264, p<.001$), 적절 여가비용($r=.062, p=.055$)과 양(+)의 상관관계를 보였다. 여가활동 참여빈도는 여가시간($r=.125, p<.001$), 여가시간 자유도($r=.060, p=.065$), 희망 여가시간($r=.163, p<.001$), 여가활동 지출액($r=.197, p<.001$), 적절여가비용($r=.239, p<.001$)과 양(+)의 상관관계를 보였으며, 여가시간은 여가시간 충분도($r=.345, p<.001$)와 여가시간 자유도($r=.337, p<.001$), 희망 여가시간⁸⁾($r=.849, p<.001$), 여가활동 지출액($r=.187, p<.001$), 여가비용 충분도($r=.073, p=.023$), 적절 여가비용($r=.211, p<.001$)과 양(+)의 상관관계를 보였다. 여가시간 충분도는 여가시간 자유도($r=.673, p<.001$), 희망 여가시간($r=.116, p<.001$), 여가비용 충분도($r=.372, p<.001$)와 여가시간 자유도는 희망 여가시간($r=.195, p<.001$), 여가활동 지출액($r=.092, p=.004$), 여가비용 충분도($r=.206, p<.001$), 적절 여가비용($r=.102, p=.002$)과 양(+)의 상관관계를 보였다. 희망 여가시간은 여가활동 지출액($r=.200, p<.001$)과 적절 여가비용($r=.220, p<.001$), 여가활동 지출액은 여가비용 충분도($r=.164, p<.001$)와 적절 여가비용($r=.672, p<.001$), 여가비용 충분도는 적절 여가비용($r=.078, p=.016$)에서 양(+)의 상관관계를 보였다.

반면, 행복수준은 여가시간과 희망 여가시간, 여가활동 참여빈도는 여가시간 충분도와 여가비용 충분도, 여가시간 충분도는 여가활동 지출액과 적절 여가비용, 희망 여가시간은 여가비용 충분도와 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

8) 상관관계수 값이 .8 이상의 높은 상관을 보여 다중회귀분석 및 위계적 회귀분석을 실시할 때 Durbin-watson과 VIF를 사용하여 수치를 보다 면밀히 확인하고자 한다.

<표3-8> 여가자원 간 상관관계

| 구분 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---|
| 1. 행복수준 | 1 | | | | | | | | |
| 2. 여가활동 참여빈도 | .145*** | 1 | | | | | | | |
| 3. 여가시간 | .051 | .125*** | 1 | | | | | | |
| 4. 여가시간 충분도 | .226*** | .007 | .345*** | 1 | | | | | |
| 5. 여가시간 자유도 | .144*** | .060* | .337*** | .673*** | 1 | | | | |
| 6. 희망 여가시간 | .037 | .163*** | .849*** | .116*** | .195*** | 1 | | | |
| 7. 여가활동 지출액 | .072** | .197*** | .187*** | .041 | .092*** | .200*** | 1 | | |
| 8. 여가비용 충분도 | .264*** | .029 | .073** | .372*** | .206*** | -.019 | .164*** | 1 | |
| 9. 적절 여가비용 | .062* | .239*** | .211*** | .023 | .102*** | .220*** | .672*** | .078** | 1 |

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

2. 인프라자원

행복수준과 인프라자원 간의 상관관계를 실시한 결과, 모든 변수들 간에 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 행복수준은 공공 여가시설 이용여부($r=.094, p<.004$), 공공 여가시설 인지도($r=.198, p<.001$), 공공 여가시설 충분도($r=.237, p<.001$), 공공 여가프로그램 인지도($r=.233, p<.001$), 공공 여가프로그램 충분도($r=.238, p<.001$)에서 양(+)¹의 상관관계를 보였다. 공공 여가시설 이용여부는 공공 여가시설 인지도($r=.141, p<.001$), 공공 여가시설 충분도($r=.139, p<.001$), 공공 여가프로그램 인지도($r=.163, p<.001$), 공공 여가프로그램 충분도($r=.112, p<.01$)와 양(+)¹의 상관관계를 보였으며, 공공 여가시설 인지도는 공공 여가시설 충분도($r=.697, p<.001$), 공공 여가프로그램 인지도($r=.735, p<.001$), 공공 여가프로그램 충분도($r=.723, p<.001$)와 양(+)¹의 상관관계를 가진다.

<표3-9> 인프라자원 간 상관관계

| 구분 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| 1. 행복수준 | 1 | | | | | |
| 2. 공공 여가시설 이용여부 | .094*** | 1 | | | | |
| 3. 공공 여가시설 인지도 | .198*** | .141*** | 1 | | | |
| 4. 공공 여가시설 충분도 | .237*** | .139*** | .697*** | 1 | | |
| 5. 공공 여가프로그램 인지도 | .233*** | .163*** | .735*** | .734*** | 1 | |
| 6. 공공 여가프로그램 충분도 | .238*** | .112*** | .723*** | .782*** | .764*** | 1 |

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

공공 여가시설 충분도는 공공 여가프로그램 인지도($r=.734, p<.001$), 공공 여가프로그램 충분도($r=.782, p<.001$)와 양(+)¹의 관계를 보여주고 있으며, 공공 여가프로그램 인지도는 공공 여가프로그램 충분도($r=.764, p<.001$)와 양(+)¹의 관계를 보이고 있다.

3. 사회활동자원

본 연구의 주요 변수인 행복수준과 사회활동자원 간의 상관관계를 실시한 결과, 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부($r=.008$, $p=.815$)는 행복수준과 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 자원봉사는 청년, 중장년, 노년 등 세대에 관계없이 이타적인 활동으로 타인 뿐 아니라 자신의 행복증진과 밀접한 상관이 있는 것으로 밝혀져 (김기호, 2008; 허승연, 2009, 도종수, 2011; 박준성 외, 2012; 박민진 외, 2017; 장혜연, 2020) 변수로 살펴보고자 한다.

<표3-10> 사회활동자원 간 상관관계

| 구분 | 1 | 2 | 3 |
|------------------------|------|---|---|
| 1. 행복수준 | 1 | | |
| 2. 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부 | .008 | 1 | |

주: * $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

4. 제도자원

행복수준과 제도자원 간의 상관관계를 실시한 결과, 모든 변수들 간에 상관관계가 드러났다. 먼저, 행복수준은 주 5일 근무제 실시 여부($r=.213$, $p<.001$)와 주 52시간 근무제 실시 여부($r=.132$, $p<.001$), 주 5일 근무제 실시 여부는 주 52시간 근무제 실시 여부($r=.648$, $p<.001$)에서 양(+의 상관관계를 보였다.

<표3-11> 제도자원 간 상관관계

| 구분 | 1 | 2 | 3 |
|---------------------|---------|---------|---|
| 1. 행복수준 | 1 | | |
| 2. 주 5일 근무제 실시 여부 | .213*** | 1 | |
| 3. 주 52시간 근무제 실시 여부 | .132*** | .648*** | 1 |

주: * $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

제4장 연구결과 및 해석

본 장에서는 1인가구의 행복수준 및 일·여가 유형별 행복수준과 이에 영향을 미치는 요인과 특성을 파악하고자 한다. 먼저, 조사대상자의 행복수준을 살펴본 다음, 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원의 영향을 분석하고자 한다. 이를 토대로 일·여가 유형별로 행복수준에 미치는 요인이 어떻게 다른지를 파악하여 전체 및 각 유형별로 행복수준 향상을 위한 실질적인 방안을 모색하는데 기여하고자 한다.

제1절 행복수준

1인가구의 행복수준을 인구통계학적 특성인 성별, 세대, 교육수준, 혼인상태, 월평균 소득에 따라 비교하였고, 행복수준 영향 요인인 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원에 대해 기술통계를 실시하였다.

1. 전체 1인가구

본 연구의 종속변수인 행복수준(10점 만점)에 대한 전체 1인가구는 평균 6.89점으로 나타났으며, 보통 이상으로 행복수준을 느끼는 것으로 나타났다. 보다 구체적으로 1인가구의 특성을 파악하기 위해 연구 대상자의 인구통계학적 특성에 따라 행복수준을 차이를 살펴보았다. 인구통계학적 특성은 성별, 세대, 교육수준, 혼인상태, 월평균 소득을 활용하였으며, 인구통계학적 변수에 따라 유의한 차이를 보이는지 검증하고자 독립표본 t-test와 일원배치 분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.

성별에 따라 1인가구의 행복수준은 남성 6.88점, 여성 6.90점으로 여성의 행복수준이 더 높게 나타났으나 성별에 따른 행복수준의 차이는 통계적으로 유의하지 않는 것($t=-.200, p=.842$)으로 확인되었다.

세대에 따른 1인가구의 행복수준을 살펴보면, 청년 7.17점, 중년 6.66점, 노년 6.56점으로 나타나($F=18.284, p<.001$) 통계적으로 유의한 차이를 확인할 수 있다. 유의한 차이를 보이는 변수에 대해서 사후분석(Scheffe, Games-Howell⁹⁾)을 실시한

9) 일원배치분산분석(One-way ANOVA)은 등분산 가정을 해야 하나, 본 연구에서는 분산이 동일하지 않을 경우 Welch's F 값에 대한 유의확률을 확인하여 유의성을 검증하고, 등분산 가정이 필요 없는 Games-Howell을 활용하여 사후분석을 진행하였다.

결과, 청년 집단이 중년과 노년 집단 보다 행복수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 1인가구 내에서 청년, 중년, 노년세대 순으로 낮을 것이라는 선행연구의 결과(이민정, 2020)와 일치하는 경향임을 알 수 있다.

다음으로 교육수준에 따른 1인가구의 행복수준을 살펴보면, 중졸이하 6.28점, 고졸 6.84점, 대졸이상 7.13점으로 나타나($F=21.172$, $p<.001$) 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 이에 사후분석을 실시한 결과, 대졸이상, 고졸, 중졸이하 순으로 행복수준이 높게 나타났다.

혼인상태에 따른 1인가구의 행복수준은 결혼경험 있음 6.64점, 결혼경험 없음 7.04점으로 나타나($t=-4.276$, $p<.001$) 통계적으로 유의한 차이를 확인할 수 있다. 1인가구와 다인가구 모두 결혼 경험이 없는 미혼의 행복도가 가장 높게 나타난(김미곤, 2015; 한성민, 2018; 이민정, 2020) 선행연구의 결과와 일치한다.

<표4-1> 인구통계학적 특성에 따른 전체 1인가구의 행복수준
(단위 : 점)

| 구분 | 행복수준 | | |
|--------|-------------|------------------------|----------------|
| | 평균 | Scheffe | |
| 성별 | 남성 | 6.88 | |
| | 여성 | 6.90 | |
| | <i>t</i> | -.200 | |
| 세대 | 청년 | 7.17 | a |
| | 중년 | 6.66 | b |
| | 노년 | 6.56 | b |
| | <i>F</i> | 18.284*** | |
| 교육수준 | 중졸이하 | 6.28 | a [‡] |
| | 고졸 | 6.84 | b [‡] |
| | 대졸이상 | 7.13 | c [‡] |
| | <i>F</i> | 21.172*** [†] | |
| 혼인상태 | 결혼경험 있음 | 6.64 | |
| | 결혼경험 없음 | 7.04 | |
| | <i>t</i> | -4.276*** | |
| 종사자 지위 | 상용직 | 7.14 | |
| | 비상용직 | 6.56 | |
| | <i>t</i> | 6.456*** | |
| 월평균 소득 | 200만원미만 | 6.49 | a [‡] |
| | 200~300만원미만 | 6.98 | b [‡] |
| | 300만원이상 | 7.09 | b [‡] |
| | <i>F</i> | 13.381*** [†] | |

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

종사자 지위에 따른 1인가구의 행복수준은 상용직은 7.14점, 비상용직은 6.56점으로 나타나($t=6.456$, $p<.001$) 통계적으로 유의미하였다. 마지막으로 월평균 소득에 따른 행복수준은 200만원미만 6.49점, 200~300만원미만 6.98점, 300만원이상 7.09점으로 나타나($F=13.381$, $p<.001$) 통계적으로 유의한 차이를 확인할 수 있다. 유의한 차이를 보이는 변수에 대해서 사후분석을 실시한 결과, 200~300만원미만과 300만원이상이 200만원미만보다 행복수준이 높게 나타났다.

이상과 같이 이 연구에서 분석한 조사대상 1인가구의 행복수준은 6.89점으로 보통이상의 행복수준을 느끼고 있으며, 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자 지위, 월평균 소득에 따라 행복수준에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일반적으로 연령별 행복곡선은 'U' 자형으로 나타나나, 본 연구에서는 청년세대가 중·노년세대에 비해 행복수준이 높게 나타나 선향하락 추세를 보이고 있다. 이는 우리나라의 낮은 노후보장수준, OECD 초기 수준의 노인 빈곤율 및 자살률과 무관하지 않은 것으로 볼 수 있다(김미곤, 2015). 또한 교육수준이 높고, 상용직이고, 월평균 소득이 높을 때 행복수준이 높게 나타났는데, 이는 교육수준이 높을수록 상용직과 같은 안정적인 직업을 얻고, 좋은 직업을 통해 남들보다 더 나은 소득을 얻게 될 확률이 높아 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

한편, 결혼경험이 없는 1인가구의 행복수준이 높게 나타났으나, 대체로 가구원수가 많은 다인가구가 1인가구에 비해 행복수준이 높게 나타나(김미곤 외, 2017; 이민정, 2020) 1인가구는 상대적으로 행복수준에 취약한 것이 현실이다. 이에 급격하게 증가하는 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인이 무엇인지 파악하는 것은 반드시 필요한 사안임을 알 수 있다. 또한 본 연구에서는 교육수준·월평균 소득이 높고, 상용직과 같은 안정적인 직위에 있을수록 그렇지 않은 사람에 비해 더 행복한 것으로 나타났다. 이는 보다 행복한 삶을 위해 교육수준이 높을수록 좋은 직업을 얻고, 좋은 직업을 통해 남들보다 더 나은 소득을 얻게 될 것이라는 정서의 공유와 더불어 학벌, 직업, 물질 취득에 더 많은 자원과 에너지를 투자하고 있을 가능성이 큰 것으로(신승배, 2015) 해석할 수 있다. 이에 행복수준에 영향을 미치는 요인을 주관적 측면에서 느끼는 삶에 대한 만족 뿐 아니라 학벌, 직업, 소득 등과 같이 다각도적인 시각으로 바라볼 필요가 있다.

2. 일·여가 유형별 1인가구

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, 사후 분석(*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 외, 2018)와 같은 맥락으로 볼 수 있다.

<표4-2> 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준

(단위 : 점)

| 구분 | 표본수 | 행복수준 | |
|----------|-----|------------------------|----------------|
| | | 평균 | Scheffe |
| 일중심 | 338 | 6.41 | a [‡] |
| 일·여가균형 | 370 | 6.98 | b [‡] |
| 여가중심 | 251 | 7.39 | c [‡] |
| <i>F</i> | | 39.222 ^{***†} | |

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

다음으로 일·여가 유형별로 인구통계학적 특성에 따른 행복수준의 차이를 살펴 보면, <표4-3>과 같다. 성별에 따른 일·여가 유형별 행복수준의 차이는 일중심 유형은 남성 6.42점, 여성 6.39점, 일·여가균형 유형은 남성 6.96점, 여성 7.01점, 여가중심 유형은 남성과 여성 모두 7.39점으로 나타났으나, 성별에 따른 행복수준의 차이는 통계적으로 유의하지 않는 것으로 확인되었다.

일·여가 유형별 세대에 따른 행복수준의 차이는 상이하게 나타났는데, 일중심 유형은 청년 6.66점, 중년 6.13점, 노년 6.53점으로 나타났으며, 일·여가균형 유형은 청년 7.24점, 중년 6.89점, 노년 6.31점, 여가중심 유형은 청년 7.66점, 중년 7.22점, 노년 6.90점으로 나타났다. 세대에 따른 일·여가 유형별 행복수준은 일중심 유형($F=4.914$, $p=.008$), 일·여가균형 유형($F=11.039$, $p<.001$), 여가중심 유형($F=6.533$, $p=.002$) 모두 유의한 차이를 보였다. 유의한 차이를 보이는 변수에 대해서 사후분석(*Scheffe, Games-Howell*)을 실시한 결과, 일중심 유형은 중년보다 청년, 일·여가균형 유형은 노년보다는 청년과 중년, 여가중심 유형은 중년과 노년 보다 청년이 행복수준이 높은 것으로 나타났다. 각 유형에 있어 세대별로 행복수준의 차이가 상이하게 나타났으나, 청년층이 행복수준이 가장 높은 것이 공통된 점으로 볼 수 있다. 반면, 유형별 행복수준이 낮은 집단을 살펴보면 일중심 유형은 중년, 일·여가균형 유형과 여가중심 유형은 노년으로 나타났다.

교육수준에 따른 1인가구의 행복수준을 일·여가 유형에 따라 살펴본 결과, 일중심 유형은 중졸이하 6.19점, 고졸 6.32점, 대졸이상 6.60점으로 나타났으며, 일·여가균형 유형은 중졸이하 6.25점, 고졸 7.04점, 대졸이상 7.15점, 여가중심 유형은 중졸이하 6.50점, 고졸 7.34점, 대졸이상 7.68점으로 나타났다. 일·여가균형 유형($F=10.898$, $p<.001$)과 여가중심 유형($F=8.954$, $p<.001$)에서 유의한 차이가 나타났다. 사후분석(*Scheffe, Games-Howell*)을 실시한 결과, 일·여가균형 유형과 여가중심 유형은 중졸이하보다 고졸과 대졸이상의 행복수준이 높게 나타났다. 즉, 교육수준이 높을수록 행복수준이 높은 것으로 해석할 수 있으며, 일중심 유형 보다 일·여가균형 유형, 일·여가균형 유형 보다는 여가중심 유형에서 교육수준이 높아 질수록 행복수준이 높은 것으로 나타났다.

<표4-3> 인구통계학적 특성에 따른 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준
(단위 : 점)

| 구분 | 일중심 | | 일·여가균형 | | 여가중심 | | |
|--------|-------------|----------------------|--------|-----------------------|------|-----------------------|----------------|
| | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe | |
| 성별 | 남성 | 6.42 | 6.96 | | 7.39 | | |
| | 여성 | 6.39 | 7.01 | | 7.39 | | |
| | <i>t</i> | .156 | -.326 | | .002 | | |
| 세대 | 청년 | 6.66 | a | 7.24 | a | 7.66 | a [‡] |
| | 중년 | 6.13 | b | 6.89 | a | 7.22 | b [‡] |
| | 노년 | 6.53 | | 6.31 | b | 6.90 | b [‡] |
| | <i>F</i> | 4.914 ^{***} | | 11.039 ^{***} | | 6.533 ^{***†} | |
| 교육 수준 | 중졸이하 | 6.19 | | 6.25 | a | 6.50 | a [‡] |
| | 고졸 | 6.32 | | 7.04 | b | 7.34 | b [‡] |
| | 대졸이상 | 6.60 | | 7.15 | b | 7.68 | b [‡] |
| | <i>F</i> | 2.045 | | 10.898 ^{***} | | 8.954 ^{***†} | |
| 혼인 상태 | 결혼경험 있음 | 6.21 | | 6.76 | | 7.14 | |
| | 결혼경험 없음 | 6.54 | | 7.11 | | 7.53 | |
| | <i>t</i> | -2.031 ^{**} | | -2.528 ^{**} | | -2.420 ^{**} | |
| 종사자 지위 | 상용직 | 6.66 | | 7.21 | | 7.55 | |
| | 비상용직 | 6.16 | | 6.65 | | 7.14 | |
| | <i>t</i> | 3.118 ^{***} | | 4.252 ^{***} | | 2.611 ^{**} | |
| 월평균 소득 | 200만원미만 | 6.06 | a | 6.62 | a | 7.03 | a |
| | 200~300만원미만 | 6.47 | ab | 7.14 | b | 7.46 | |
| | 300만원이상 | 6.68 | b | 7.05 | b | 7.57 | b |
| | <i>F</i> | 4.819 ^{***} | | 5.020 ^{***} | | 3.048 ^{*†} | |

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

혼인상태에 따른 일·여가 유형별 행복수준 차이를 살펴보면, 일중심 유형은 결혼경험 있음 6.21점, 결혼경험 없음 6.54점, 일·여가균형 유형은 결혼경험 있음 6.76점, 결혼경험 없음 7.11점, 여가중심 유형은 결혼경험 있음 7.14점, 결혼경험 없음 7.53점으로 나타났다. 일중심 유형($t=-2.031, p=.043$), 일·여가균형 유형($t=-2.528, p=.012$), 여가중심 유형($t=-2.420, p=.016$) 모두 유의한 차이를 보였으며, 결혼경험이 없을 때 보다 행복한 것으로 볼 수 있다.

종사자 지위에 따른 일·여가 유형별 행복수준의 차이를 살펴보면, 일중심 유형의 경우 상용직 6.66점, 비상용직 6.16점, 일·여가균형 유형은 상용직 7.21점, 비상용직 6.65점, 여가중심 유형은 상용직 7.55점, 비상용직 7.14점으로 나타났다. 종사자 지위에 따른 일·여가 유형별 행복수준은 일중심 유형($t=3.118, p=.002$), 일·여가균형 유형($t=4.252, p<.001$), 여가중심 유형($t=2.611, p=.010$) 전부 유의한 차이를 보였다.

마지막으로 월평균 소득에 따른 일·여가 유형별 행복수준 차이를 살펴보면, 일중심 유형은 200만원미만 6.06점, 200~300만원미만 6.47점, 300만원이상 6.68점으로 나타났으며 일·여가균형 유형은 200만원미만 6.62점, 200~300만원미만 7.14점, 300만원이상 7.05점, 여가중심 유형은 200만원미만 7.03점, 200~300만원미만 7.46점, 300만원이상 7.57점으로 나타났다. 월평균 소득에 따른 일·여가 유형별 행복수준은 일중심 유형($F=4.819, p=.009$), 일·여가균형 유형($F=5.020, p=.007$), 여가중심 유형($F=3.048, p=.051$)은 유의한 차이를 보였다. 유의한 차이를 보이는 변수에 대해서 사후분석(Scheffe, Games-Howell)을 실시한 결과, 일중심 유형은 200만원미만보다 300만원이상, 일·여가균형 유형은 200만원미만보다 200~300만원미만과 300만원이상, 여가중심 유형은 200만원미만보다 300만원이상의 행복수준이 높게 나타나 소득이 높을수록 행복수준이 높은 것으로 볼 수 있다.

이상과 같은 분석결과를 요약하면, 일·여가 유형별 행복수준은 여가중심, 일·여가균형, 일중심 유형 순으로 높게 나타났으며, 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자 지위, 월평균 소득에 따라 상이하게 나타났다. 일중심 유형은 중년 보다는 청년, 결혼경험 없음, 상용직, 200만원미만 보다는 300만원이상의 소득일 때 보다 행복수준이 높은 것으로 나타났으며, 일·여가균형 유형은 노년 보다는 청년과 중년, 중졸이하보다는 고졸과 대졸이상, 결혼경험 없음, 상용직, 월평균소득은 200만원미만 보다는 200~300만원미만과 300만원이상의 행복수준이 높게 나타났다. 마지막으로 여가중심 유형은 중년과 노년보다 청년, 중졸이하 보다는 고졸과 대졸이상, 결혼경험 없음, 상용직의 행복수준이 높게 나타났다.

분석결과를 종합할 때 부각되는 점은 일·여가 유형별 공통적으로 나타나는 특성은 청년층, 결혼경험이 없음, 상용직일 때 행복수준이 높게 나타난다는 것이다. 나이가 들어감에 따라 행복수준이 감소하는 추세를 보이고 있으며, 이는 직장에서의 조기 퇴직과 부실한 사회안전망 등과 밀접한 관계가 있는 것(김미곤 외, 2017)으로 볼 수 있다. 이에, 중장년층과 노인을 위한 복지 및 사회안전망 강화가 필요할 것으로 보인다. 또한 다른 유형 대비 일중심 유형은 중년세대의 행복수준이 가장 낮게 나타났는데, 이는 대부분 여가가 없이 일에 치우친 일 몰입 양상을 보이다가 중년기에 접어들면서 사회경제적 안정 속에서 일과 여가의 균형을 유지하려 하지만 여전히 일에 치우치는 (남순현, 2016) 양상과 같은 맥락으로 볼 수 있다. 일과 여가의 균형을 이룰 때 행복할 수 있으며, 고령화 시대에 접어들면서 중년기 때부터 행복한 노후를 보낼 수 있는 방안을 모색해 볼 필요가 있다.

제2절 행복수준 영향 요인

선행연구를 통해 행복한 생활을 구성하는 요인을 삶의 형태와 연관 지으면 즐거운 삶, 충실한 삶, 의미 있는 삶, 균형 있는 삶의 형태로 나뉠 수 있다. 각 삶의 형태를 유지하기 위해서는 적절한 자원이 필요하며, 이는 여가자원, 인프라자원, 사회활동 자원, 제도자원으로 구분할 수 있다. 1인가구가 보유한 자원의 특성을 살펴보기 위해 독립변수에 대한 기술통계와 t-test 및 일원배치분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 경우 사후검증으로 Scheffe 및 Games-Howell¹⁰⁾을 실시하였다. 또한 전체 1인가구와 일·여가 유형별로 행복수준 영향 요인을 비교 분석하고자 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원이 1인가구의 행복수준에 미치는 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

1. 전체 1인가구

1) 여가자원

연구대상 전체 1인가구와 관련된 여가자원 특성을 살펴보기 위해 한 번 이상 참여한 여가활동, 여가시간, 여가비용에 대한 기술통계를 실시하였다. 먼저, 각 영역별 여가활동 가운데 지난 1년 동안 한번 이상 참여한 활동을 묻은 결과, 취미오락활동 4.78회, 휴식활동 4.39회, 사회 및 기타 활동 3.22회, 관광활동 2.58회, 문화예술관람활동 1.01회, 스포츠참여활동 0.97회, 스포츠관람활동 0.87회, 문화예술참여활동 0.30회 순으로 나타났으며 총 참여횟수는 18.12회로 나타났다.

<표4-4> 전체 1인가구의 여가자원 (1)

(단위 : 회)

| 구분 | 평균 | 표준편차 |
|------------|-------|------|
| 문화예술관람활동 | 1.01 | 1.01 |
| 문화예술참여활동 | 0.30 | 0.57 |
| 스포츠관람활동 | 0.87 | 0.75 |
| 스포츠참여활동 | 0.97 | 1.12 |
| 관광활동 | 2.58 | 1.93 |
| 취미오락활동 | 4.78 | 2.14 |
| 휴식활동 | 4.39 | 1.87 |
| 사회 및 기타 활동 | 3.22 | 1.16 |
| 전체 | 18.12 | 6.79 |

10) 일원배치분산분석(One-way ANOVA)은 등분산 가정을 해야 하나, 본 연구에서는 분산이 동일하지 않을 경우 Welch's F 값에 대한 유의확률을 확인하여 유의성을 검증하고, 등분산 가정이 필요 없는 Games-Howell을 활용하여 사후분석을 진행하였다.

한편, 문화예술참여활동은 0.30회($SD=0.57$), 스포츠참여활동 0.97회($SD=1.12$)로 평균보다 표준편차가 크게 나타나 집단 내 개인차이가 큰 것으로 보인다.

여가시간¹¹⁾은 1주일 평균 여가시간과 여가시간에 대한 충분도와 자유도(여가시간을 회식, 업무관련 가족간섭 등의 방해받지 않고 자유롭게 사용하는지에 대한 정도), 희망하는 여가시간으로 나뉘어져 있다. 여가시간은 4.09시간, 여가시간 충분도는 4.92점(7점 만점), 여가시간 자유도 5.17점(7점 만점), 희망 여가시간은 4.83시간으로 나타났다.

<표4-5> 전체 1인가구의 여가자원 (2)

(단위 : 시간, 점)

| 구분 | 표본수 | 여가시간 | | 여가시간 충분도 | | 여가시간 자유도 | | 희망 여가시간 | |
|----|-----|------|------|----------|------|----------|------|---------|------|
| | | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 |
| 전체 | 959 | 4.09 | 1.82 | 4.92 | 1.04 | 5.17 | 1.09 | 4.83 | 2.06 |

다음으로 여가비용은 여가생활을 위해 한 달 평균 여가활동 지출액과 여가비용 충분도, 적절하다고 생각한 한 달 평균 여가비용으로 구성되어 있다. 먼저, 여가활동 지출액은 169,668.94원, 여가비용 충분도는 4.74점(7점 만점), 적절 여가비용은 227,076.02원으로 나타났다. 실제 여가활동 지출액 보다 적절 여가비용이 높게 나타난 것을 통해 보다 충분한 여가비용에 대한 요구가 있는 것으로 유추해 볼 수 있다.

<표4-6> 전체 1인가구의 여가자원 (3)

(단위 : 원, 점)

| 구분 | 표본수 | 여가활동 지출액 | | 여가비용 충분도 | | 적절 여가비용 | |
|----|-----|------------|-----------|----------|------|------------|-----------|
| | | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 |
| 전체 | 959 | 169,668.94 | 192410.47 | 4.74 | 1.15 | 227,076.02 | 223689.91 |

11) 여가시간, 여가시간 충분도, 여가시간 자유도, 희망하는 여가시간은 평일과 휴일의 합을 내어 평균을 낸 값이다.

전체 1인가구가 보유한 여가자원이 행복수준에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀 모형 설명력은 약 11.3%(수정된 R^2 는 10.6%)로($R^2=.113$, $adjR^2=.106$) 통계적으로 유의하게 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 회귀계수의 유의성 검증 결과 여가활동 참여 빈도($\beta=.134$, $p<.001$), 여가시간($\beta=-.157$, $p=.017$), 여가시간 충분도($\beta=.197$, $p<.001$), 희망 여가시간($\beta=.128$, $p=.040$), 여가비용 충분도($\beta=.203$, $p<.001$)가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여가활동 참여 빈도가 높고, 여가시간 충분도가 높고, 희망 여가시간이 높고, 여가비용 충분도가 높을수록 행복수준이 높은 반면 여가시간이 많을수록 행복수준이 낮게 나타났다. 표준화 계수의 크기를 비교하면, 여가비용 충분도($\beta=.203$), 여가시간 충분도($\beta=.197$), 여가시간($\beta=-.157$), 여가활동 참여 빈도($\beta=.134$), 희망 여가시간($\beta=.128$) 순으로 행복수준에 큰 영향을 미치는 것으로 검증되었다. 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 1.868로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

<표4-7> 전체 1인가구의 여가자원이 행복수준에 미치는 영향

| 구분 | 독립변수 | B | β | t |
|----|---------------|--------|------------|----------|
| 전체 | 여가활동 참여 빈도 | 0.028 | .134 | 4.208*** |
| | 여가시간 | -0.121 | -.157 | -2.394** |
| | 여가시간 충분도 | 0.266 | .197 | 4.211*** |
| | 여가시간 자유도 | -0.015 | -.012 | -0.278 |
| | 희망 여가시간 | 0.087 | .128 | 2.057** |
| | 여가비용 지출액 | 0.000 | -.004 | -0.085 |
| | 여가비용 충분도 | 0.248 | .203 | 6.037*** |
| | 적절여가비용 | 0.000 | .018 | 0.439 |
| | 상수 | | 4.033 | |
| | F | | 15.197*** | |
| | $R^2(adjR^2)$ | | .113(.106) | |

주: * $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

전체 1인가구의 여가자원 특성을 살펴본 결과, 취미오락활동의 빈도가 가장 높게 나타났으며, 문화예술참여활동과 스포츠참여활동은 집단 내 개인차가 큰 것으로 나타났다. 또한 전체 1인가구는 여가시간을 자유롭게 사용할 수 있다고 인지하고 있으나, 실제 여가시간에 비해 희망 여가시간이 높고, 여가시간 충분도가 낮게 나타나 절대적인 시간이 충분하지 않은 것으로 나타났다. 마지막으로 여가자원이 행복수준에 미치는 영향을 검증한 결과, 여가활동 참여 빈도가 높고, 여가시간 충분도가 높고, 희망 여가시간이 높고, 여가비용 충분도가 높을수록 행복수준이 높은 반면 여가시간이 많을수록 행복수준이 낮게 나타났다. 이를 통해 시간의 절대적인 양보다는 그 시간에 대한 주관적인 인식 및 질적인 활용정도가 행복수준에 영향을 미친다는 것을 유추해볼 수 있다.

2) 인프라자원

연구대상 전체 1인가구와 관련된 인프라자원 특성을 살펴보기 위해 공공 여가 시설 이용여부, 공공 여가시설과 프로그램에 대한 인지도 및 충분도에 대한 기술통계를 실시하였다. 먼저, 생활권 내의 공공 여가시설 이용 여부를 묻은 결과, 이용 경험 있음은 45.4%, 없음은 54.6%로 나타났다.

<표4-8> 전체 1인가구의 인프라자원 (1)

(단위 : 명, %)

| 구분 | 표본수 | 공공 여가시설 이용여부 | |
|----|-----|---------------|-----------|
| | | 예 | 아니오 |
| 전체 | 959 | 435(45.4) | 524(54.6) |
| | | 전체 959(100.0) | |

공공 여가시설¹²⁾에 대한 인지도는 4.46점(7점 만점), 공공 여가시설 충분도는 4.38점(7점 만점), 공공 여가프로그램 인지도 4.18점(7점 만점), 공공 여가프로그램 충분도 4.32점(7점 만점)으로 나타났다.

<표4-9> 전체 1인가구의 인프라자원 (2)

(단위 : 점)

| 구분 | 표본수 | 공공 여가시설 인지도 | | 공공 여가시설 충분도 | | 공공 여가 프로그램 인지도 | | 공공 여가 프로그램 충분도 | |
|----|-----|-------------|------|-------------|------|----------------|------|----------------|------|
| | | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 | 평균 | 표준편차 |
| | | 전체 | 959 | 4.46 | 1.29 | 4.38 | 1.28 | 4.18 | 1.41 |

전체 1인가구가 보유한 인프라자원이 행복수준에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀모형 설명력($F=14.256$, $p<.001$)은 약 7.0%(수정된 R^2 는 6.5%)로($R^2=.070$, $adjR^2=.065$) 통계적으로 유의미하게 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 회귀계수의 유의성 검증 결과 공공 여가시설 이용여부($\beta=.057$, $p=.071$), 공공 여가시설 충분도($\beta=.098$,

12) 문화·체육·복지·교육시설 등 국민 복지를 증진시킬 목적으로 공공서비스를 제공하는 시설로 국가나 지자체 등의 공공단체가 직접 설치, 관리하는 문화·체육시설을 의미한다.

$p=.072$), 공공 여가프로그램 충분도($\beta=.101$, $p=.082$)가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 표준화 계수 크기를 비교하면, 공공 여가프로그램 충분도($\beta=.101$), 공공 여가시설 충분도($\beta=.098$), 공공 여가시설 이용여부($\beta=.057$) 순으로 행복수준에 큰 영향을 미치는 것으로 검증되었다. 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 1.856으로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

<표4-10> 전체 1인가구의 인프라자원이 행복수준에 미치는 영향

| 구분 | 독립변수 | B | β | t |
|----|---------------------------------|--------|------------|--------|
| 전체 | 공공 여가시설 이용여부 (ref.= 이용하지 않음) | 0.161 | .057 | 1.807* |
| | 공공 여가시설 인지도 | -0.015 | -.013 | -0.263 |
| | 공공 여가시설 충분도 | 0.107 | .098 | 1.802* |
| | 공공 여가프로그램 인지도 | 0.084 | .084 | 1.533 |
| | 공공 여가프로그램 충분도 | 0.114 | .101 | 1.739* |
| | 상수 | | 5.565 | |
| | F | | 14.256*** | |
| | R^2 ($adjR^2$) | | .070(.065) | |

주: * $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

전체 1인가구의 인프라자원 특성을 살펴본 결과, 아직까지 공공 여가시설에 대한 이용여부는 낮은 것으로 나타났으며 공공 여가프로그램 보다는 시설에 대한 인지도와 충분도가 높게 나타났다. 또한 전체 1인가구가 보유한 인프라자원이 행복수준에 미치는 영향을 검증한 결과, 공공 여가시설을 이용하고, 공공 여가시설과 여가프로그램을 충분하다고 느낄수록 행복수준이 높은 것으로 나타났다. 한편, 실제 공공 여가시설 이용률은 45.4%로 절반에 미치지 못하는 것을 물리적인 시설 확대보다는 기존 시설에 양질의 콘텐츠 개발 및 서비스 제공과 홍보활동을 통해 주민들이 자주 찾고 이용률 제고를 위한 실효성 있는(세계일보, 2020) 방안 모색이 필요할 것으로 보인다.

3) 사회활동자원

연구대상 전체 1인가구와 관련된 사회활동자원 특성을 살펴보기 위해 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부에 대한 기술통계를 실시하였다. 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부를 물은 결과, 66명(6.9%)이 참여하고, 893명(93.1%)이 참여하지 않는 것으로 나타났다.

<표4-11> 전체 1인가구의 사회활동자원 (1)

(단위 : 명, %)

| 구분 | 표본수 | 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부 | |
|----|-----|---------------------|------------|
| 전체 | 959 | 예 | 66(6.9) |
| | | 아니오 | 893(93.1) |
| | | 전체 | 959(100.0) |

한편, 사회성(자원봉사) 여가활동 참여자가 활동한 분야(복수응답)는 아동, 청소년, 노인, 장애인 재소자 등과 관련 분야 34명(43.6%), 환경보전, 범죄예방 및 국가 및 지역 행사 분야 13명(16.7%), 일반인을 위한 봉사 관련 분야 12명(15.4%), 국가 및 지역 행사 등과 관련 분야 8명(10.3%), 재해지역 주민 돕기 및 시설복구 등과 관련 분야 7명(9.0%), 문화자원봉사 관련 분야 3명(3.8%), 기타 1명(1.3%) 순으로 나타났다.

<표4-12> 전체 1인가구의 사회활동자원 (2)

(단위 : 명, %)

| 구분 | 사회성(자원봉사) 여가활동 분야 | |
|----|--|-----------|
| 전체 | 문화자원봉사 관련 (도슨트, 문화 해설사, 숲 해설사 등) | 3(3.8) |
| | 환경보전, 범죄예방 등과 관련 (마을청소, 방법활동 등) | 13(16.7) |
| | 국가 및 지역 행사 등과 관련 (스포츠행사, 지역축제 등에서의 안내, 도우미, 통역 등) | 8(10.3) |
| | 아동, 청소년, 노인, 장애인, 재소자 등과 관련 (복지시설, 병원, 개인가정 봉사, 야학교사) | 34(43.6) |
| | 재해지역 주민 돕기 및 시설복구 등과 관련 | 7(9.0) |
| | 일반인을 위한 봉사 관련 (무료상담, 아이돌보기 등) | 12(15.4) |
| | 기타 | 1(1.3) |
| | 전체 | 78(100.0) |

주 : 해당 문항은 복수응답으로 빈도 또한 그 합이 100%를 초과할 수 있음.

전체 1인가구가 보유한 사회활동자원이 행복수준에 미치는 영향을 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

<표4-13> 전체 1인가구의 사회활동자원이 행복수준에 미치는 영향

| 구분 | 독립변수 | B | β | t |
|----|---|-------|-------------|-------|
| 전체 | 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부 (ref.=참여한 적 없음) | 0.042 | .008 | 0.234 |
| | 상수 | | 6.882 | |
| | F | | .055 | |
| | $R^2(_{adj}R^2)$ | | .000(-.001) | |

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

전체 1인가구의 사회활동자원 특성을 살펴본 결과, 사회성(자원봉사) 여가활동 참여율이 매우 낮은 것으로 나타났으나, 그 중에서 아동, 청소년, 노인, 장애인 재소자 등과 관련 분야에 대한 자원봉사 활동 참여율이 높게 나타났다. 이를 통해 타인과의 접촉을 요하는 봉사활동을 통해 행복을 느끼는 것으로 유추해 볼 수 있다. 한편, 전체 1인가구가 보유한 사회활동자원이 행복수준에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났으나, 일·여가 유형에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는지에 대한 분석 결과는 다음 단계에서 제시하고자 한다.

4) 제도자원

연구대상 전체 1인가구와 관련된 제도자원의 특성을 살펴보기 위해 주 52시간 및 주 5일 근무제 실시 여부에 대한 기술통계를 실시하였다. 주 52시간 근무제 실시 여부를 살펴보면, 실시하고 있는 경우가 475명(49.5%)로 나타났으며, 실시하지 않는 경우는 484명(50.5%)로 나타났다.

<표4-14> 전체 1인가구의 제도자원 (1)

(단위 : 명, %)

| 독립변수 | 표본수 | 주 52시간 근무제 실시 여부 | |
|------|-----|------------------|------------|
| | | 예 | 아니오 |
| 전체 | 959 | 예 | 475(49.5) |
| | | 아니오 | 484(50.5) |
| | | 전체 | 959(100.0) |

다음으로 근무하는 곳의 주 5일 근무제 실시 여부를 묻은 결과, 실시하고 있는 경우는 488명(50.9%), 실시하지 않는 경우는 471명(49.1%)로 나타났다.

<표4-15> 전체 1인가구의 제도자원 (2)

(단위 : 명, %)

| 독립변수 | 표본수 | 주 5일 근무제 실시 여부 | |
|------|-----|----------------|------------|
| | | 예 | 아니오 |
| 전체 | 959 | 예 | 488(50.9) |
| | | 아니오 | 471(49.1) |
| | | 전체 | 959(100.0) |

일·생활 균형을 위해 반드시 필요한 제도이나, 주 5일 근무제 및 주 52시간 근무제는 절반정도만 이용하고 있는 것으로 나타나 시행률이 높지 않은 것으로 알 수 있다.

전체 1인가구가 보유한 제도자원이 행복수준에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀모형의 설명력($F=22.758$, $p<.001$)은 약 4.5%(수정된 R^2 는 4.3%)로 통계적으로 유의미하게 나타났다. 회귀계수의 유의성 검증 결과, 전체 1인가구는 주 5일 근무제 실시($\beta=.220$ $p<.001$)가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 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 1.770으로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

<표4-16> 전체 1인가구의 제도자원이 행복수준에 미치는 영향

| 구분 | 독립변수 | B | β | t |
|--------------------|-------------------------------------|--------|------------|----------|
| 전체 | 주 52시간 근무제 실시 여부 (ref.= 실시하지 않음) | -0.030 | -.011 | -0.257 |
| | 주 5일 근무제 실시 여부 (ref.= 실시하지 않음) | 0.616 | .220 | 5.302*** |
| 상수 | | | 6.587 | |
| F | | | 22.758*** | |
| R^2 ($adjR^2$) | | | .045(.043) | |

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

전체 1인가구의 제도자원 특성을 살펴본 결과, 주 52시간 근무제는 실시하지 않는 경우가 높게 나타났으며, 주 5일 근무제는 이에 비해 실시 비율이 높게 나타났다. 주 52시간 근무제의 시행률이 높지 않은 것은 2018년 「근로기준법」이 개정되면서 법제화가 되었으나, 적용 대상이 300인 이상 사업장과 공공기관 등으로 제한¹³⁾된 것이 원인으로 분석된다. 또한 주 5일 근무제는 2003년 「근로기준법」이 개정되면서 2004년 7월 도입되었으나, 기간 대비 시행률이 매우 저조한 것으로 나타났다.

한편, 전체 1인가구가 보유한 제도자원 중 주 5일 근무제 실시여부가 행복수준에 정적(+인) 영향을 미쳐 행복을 보장하기 위해서는 일·생활균형을 보장할 수 있는 제도가 반드시 뒷받침 되어야 함을 다시금 확인할 수 있다.

전체 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 자원은 여가자원, 인프라자원, 제도자원으로 나타났다. 여가에 할애하는 절대적인 시간보다 여가시간 및 비용 충분도,

13) 본 연구의 설문조사 기간은 2019년 9월 9일부터 11월 14일까지로, 주 52시간 근무제 적용 대상이 300인 이상 사업장과 공공기관이다. 2019년 7월 1일부터는 방송업, 교육 서비스업 등 기존 노동시간 특례업종에서 빠진 21개 업종에도 도입되며, 그 밖에 노동자 50인 이상 300인 미만 사업장은 2020년 1월 1일부터, 5인 이상 50인 미만 사업장은 2021년 7월 1일부터 시행될 예정이다.

희망 여가시간, 공공 여가시설 이용 여부 및 공공 여가시설과 여가프로그램을 충분도가 중요한 요인으로 밝혀졌다. 여기서 우리가 주목할 점은 시간, 소득 등과 같은 객관적으로 측정할 수 있는 요인 및 조건 보다 주관적인 인식이 중요한 영향 요인이라는 것이다. 이에, 객관적인 기준과 주관적인 인식 간의 간극을 메우는 정책이 필요할 것으로 사료된다. 또한 제도자원의 주 5일 근무제 실시여부가 행복수준 영향력에 정적(+)인 영향을 미친 것을 통해 일·생활균형을 위한 제도는 행복에 필수적인 전제 조건임을 알 수 있다.

2. 일·여가 유형별 1인가구

1) 여가자원

일·여가 유형별 1인가구의 여가자원 특성을 살펴보기 위해 한 번 이상 참여한 여가활동, 여가시간, 여가비용에 대한 기술통계를 실시하였다. 각 유형별 여가활동 가운데 지난 1년 동안 한번 이상 참여한 활동을 물은 결과, 일중심 유형은 17.71회, 일·여가균형 유형은 18.62회, 여가중심 유형은 17.94회로 나타났다. 일·여가균형 유형이 한번 이상 참여한 여가활동이 가장 많았으며, 여가중심 유형, 일중심 유형 순으로 나타났다. 중년층에 해당하는 일중심 유형이 여가에 소극적인 경향을 보인다고 한 선행 연구와 동일한 결과(정영금 외, 2018)를 본 연구에서 포착할 수 있었다. 본 연구에서도 일중심 유형의 1인가구가 한번이상 참여한 여가활동이 가장 낮으며, 타 유형에 비해 중년층이 많이 분포하고 있다.

한편, 일·여가 유형별로 한번 이상 참여한 여가활동에 대한 평균이 유의한 차이를 보이는지 검증하고자 일원배치 분산분석(One-way ANOVA)을 실시한 결과, 유의하지 않은 것($F=1.712$, $p=.181$)으로 나타났다.

<표4-17> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원 (1)

(단위 : 회)

| 구분 | 표본수 | 한번이상 참여한 여가활동 | |
|--------|-----|---------------|---------|
| | | 평균 | Scheffe |
| 일중심 | 338 | 17.71 | |
| 일·여가균형 | 370 | 18.62 | |
| 여가중심 | 251 | 17.94 | |
| F | | 1.712 | |

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

다음으로 한번 이상 참여한 여가활동의 평균을 일·여가 유형별로 살펴보면, 일중심 유형은 휴식활동 4.47회, 취미오락활동 4.66회, 사회 및 기타 활동 3.22회 순으로 나타났으며 일·여가균형 유형은 취미오락활동 4.78회, 휴식활동 4.44회, 사회 및 기타 활동 3.28회, 여가중심 유형은 취미오락활동 4.94회, 휴식활동 4.19회, 사회 및 기타 활동 3.13회 순으로 나타났다. 일중심 유형이 타 유형에 비해 휴식활동의 빈도가 보다 높게 나타났으며, 정적인 여가활동을 주를 이루는 것으로 볼 수 있다.

한편, 일·여가 유형에 따라 문화예술관람활동($F=8.825$, $p<.001$) 유의한 차이를 보였으나, 문화예술관람활동을 제외한 다른 영역별 여가활동은 일·여가 유형에 따라 유의한 차이를 보이지 않았다. 유의한 차이를 보이는 변수에 대해 사후분석(Games-Howell)을 실시한 결과, 일중심 유형 대비 일·여가균형 유형과 여가중심 유형이 한번이상 참여한 영역별 여가활동이 더 높은 것으로 나타났다.

<표4-18> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원 (2)

(단위 : 회)

| 구분 | 표본수 | 문화예술관람활동 | | 문화예술참여활동 | | 스포츠관람활동 | | 스포츠참여활동 | |
|----------|-----|-----------------------|----------------|--------------------|---------|-------------------|---------|---------|---------|
| | | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe |
| 일중심 | 338 | 0.85 | a [‡] | 0.25 | | 0.88 | | 0.89 | |
| 일·여가균형 | 370 | 1.13 | b [‡] | 0.33 | | 0.86 | | 1.03 | |
| 여가중심 | 251 | 1.06 | b [‡] | 0.33 | | 0.89 | | 0.97 | |
| <i>F</i> | | 8.825*** [†] | | 2.030 [†] | | .167 [†] | | 1.317 | |

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

일·여가 유형에 따라 관광활동($F=3.092$, $p=.046$) 유의한 차이를 보였으며, 일·여가균형 유형이 2.78회로 참여횟수가 가장 높으며, 여가중심 유형은 2.43회로 참여율이 낮은 것으로 나타났다. 한편, 모든 일·여가 유형의 문화예술참여활동, 스포츠참여활동과 여가중심 유형은 문화예술관람활동이 평균보다 표준편차가 크게 나타나 집단 내 개인차이가 큰 것으로 보인다.

<표4-19> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원 (3)

(단위 : 회)

| 구분 | 표본수 | 관광활동 | | 취미오락활동 | | 휴식활동 | | 사회 및 기타 활동 | |
|----------|-----|---------|---------|--------|---------|-------|---------|--------------------|---------|
| | | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe |
| 일중심 | 338 | 2.49 | | 4.66 | | 4.47 | | 3.22 | |
| 일·여가균형 | 370 | 2.78 | | 4.78 | | 4.44 | | 3.28 | |
| 여가중심 | 251 | 2.43 | | 4.94 | | 4.19 | | 3.13 | |
| <i>F</i> | | 3.092** | | 1.233 | | 1.934 | | 1.166 [†] | |

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

다음으로 여가시간은 일중심 유형 3.99시간, 일·여가균형 유형 4.36시간, 여가중심 유형 3.84시간으로 나타났으며, 여가시간 충분도(7점 만점)는 일중심 유형 4.54점, 일·여가균형 유형 5.05점, 여가중심 유형 5.25점, 여가시간 자유도(7점 만점)는 일중심

유형 4.93점, 일·여가균형 유형 5.33점, 여가중심 유형 5.26점, 희망 여가시간은 일중심 유형 4.98시간, 일·여가균형 유형 5.01시간, 여가중심 유형은 4.36시간으로 나타났다.

<표4-20> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원 (4)

(단위 : 시간, 점)

| 구분 | 여가시간 | | 여가시간 충분도 | | 여가시간 자유도 | | 희망 여가시간 | |
|----------|----------|---------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|----------|---------|
| | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe |
| 일중심 | 3.99 | a | 4.54 | a [†] | 4.93 | a [‡] | 4.98 | a |
| 일·여가균형 | 4.36 | b | 5.05 | b [†] | 5.33 | b [‡] | 5.01 | a |
| 여가중심 | 3.84 | a | 5.25 | c [†] | 5.26 | b [‡] | 4.36 | b |
| <i>F</i> | 7.200*** | | 39.284*** [†] | | 12.031*** [‡] | | 8.786*** | |

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

여가시간 및 희망여가시간은 일·여가균형 유형, 일중심 유형, 여가중심 유형 순으로 높게 나타났으며, 여가시간 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형, 여가시간 자유도는 일·여가균형 유형, 여가중심 유형, 일중심 유형 순으로 높게 나타났다. 한편, 일·여가 유형에 따라 여가시간($F=7.200$, $p=.001$), 여가시간 충분도($F=39.284$, $p<.001$), 여가시간 자유도($F=12.031$, $p<.001$), 희망 여가시간($F=8.786$, $p<.001$)은 유의한 차이를 보였으며, 사후분석(Scheffe, Games-Howell)을 실시한 결과, 여가시간은 일중심 유형과 여가중심 유형 보다 일·여가균형 유형이 높으며, 여가시간 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 높게 나타났다. 또한 여가시간 자유도는 일중심 유형 보다 일·여가균형 유형과 여가중심 유형이 높게 나타났으며, 희망 여가시간은 여가중심 유형 보다 일중심 유형과 일·여가균형 유형이 높게 나타났다. 이를 종합하여 살펴보면, 일·여가균형 유형은 여가시간이 가장 높게 나타났으나, 여가시간 충분도는 여가중심 유형이 가장 높게 나타났다. 이는 여가시간에 할애하는 시간이 많다고 충분하게 느끼는 것이 아니며 여가시간에 대한 질적인 차이가 있는 것으로 해석할 수 있다. 또한 일중심 유형은 여가시간의 충분도와 자유도가 가장 낮으며 희망 여가시간과 여가시간의 차이가 가장 높은 것을 통해 절대적인 시간 확보가 필요한 것으로 볼 수 있다. 한편, 일·여가균형 유형은 여가시간 자유도가 가장 높게 나타났는데, 일중심 유형 또는 여가중심 유형처럼 특정 영역의 삶을 사는 것보다 일에 치우치지 않고 여가도 삶의 영역으로 인정하는 즉, 균형 있는 삶을 살기에 보다 자유롭게 인지하는 것으로 유추할 수 있다.

<표4-21> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원 (5)

(단위 : 원, 점)

| 구분 | 표본수 | 여가활동 지출액 | | 여가비용 충분도 | | 적절 여가비용 | |
|----------|-----|------------------------|----------------|------------------------|----------------|------------------------|----------------|
| | | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe |
| 일중심 | 338 | 178,026.65 | a [‡] | 4.43 | a [‡] | 231,242.60 | a [‡] |
| 일·여가균형 | 370 | 190,306.78 | a [‡] | 4.77 | b [‡] | 264,151.08 | a [‡] |
| 여가중심 | 251 | 127,992.03 | b [‡] | 5.10 | c [‡] | 166,812.75 | b [‡] |
| <i>F</i> | | 12.687 ^{***†} | | 25.865 ^{***†} | | 19.110 ^{***†} | |

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

마지막으로 여가생활을 위해 한 달 평균 여가활동 지출액과 여가비용 충분도, 적절하다고 생각한 한 달 평균 여가비용을 질문한 결과는 다음과 같다. 여가활동 지출액의 경우 일중심 유형은 178,026.65원, 일·여가균형 유형은 190,306.78원, 여가중심 유형은 127,992.03원으로 나타났다. 여가비용 충분도(7점 만점)는 일중심 유형은 4.43점, 일·여가균형 유형은 4.77점, 여가중심 유형은 5.10점으로 나타났다. 적절한 여가비용은 일중심 유형은 231,242.60원, 일·여가균형 유형은 264,151.08원, 여가중심 유형은 166,812.75원으로 나타났다. 일·여가 유형에 따라 여가활동 지출액($F=12.687$, $p < .001$), 여가비용 충분도($F=25.865$, $p < .001$), 적절한 여가비용($F=19.110$, $p < .001$) 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 유의한 차이를 보이는 변수에 대해서 사후분석(Games-Howell)을 실시한 결과, 여가활동 지출액과 적절한 여가비용의 경우 여가중심 유형 보다 일중심 유형과 일·여가균형 유형이 보다 높게 나타났으며, 여가비용 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 보다 충분하다고 인지하고 있는 것으로 나타났다. 여기서 주목할 점은 여가중심 유형은 실제 여가활동 지출액과 적절한 여가비용은 가장 낮으나 여가비용 충분도가 가장 높게 나타났다는 것이다. 즉, 앞서 살펴본 여가시간과 같은 맥락에서 여가활동을 얼마나 지출하는지, 양적인 부분이 아닌 여가활동 비용을 어떻게 사용하는지 질적인 부분이 중요한지를 알 수 있다.

한편, 일·여가 유형별 여가자원을 포함한 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며 그 결과는 <표4-22>와 같다. 먼저, 일중심 유형은 여가자원을 포함한 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며($F=3.217$, $p=.002$), 회귀모형의 설명력은 약 7.3%(수정된 R^2 는 5.0%)로 나타났다($R^2=.073$, $adjR^2=.050$) 회귀계수의 유의성 검증 결과, 여가비용 지출액($\beta=.179$, $p=.050$), 여가비용 충분도($\beta=.101$, $p=.091$), 적절여가비용($\beta=-.183$, $p=.045$)이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이는 여가비용 지출액이 많고, 여가비용 충분도가 높고, 적절여가비용이 낮을수록 행복수준이 높음을 의미한다. 표준화 계수의 크기를 비교하면, 적절여가비용($\beta=-.183$), 여가비용 지출액($\beta=.179$), 여가비용 충분도($\beta=.101$) 순으로 행복수준에 큰 영향을 미치는 것으로 검증되었다. 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 1.869로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

일·여가균형 유형은 여가자원을 포함한 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며($F=8.334$, $p<.001$), 회귀모형의 설명력은 약 15.6%(수정된 R^2 는 13.7%)로 나타났다($R^2=.156$, $adjR^2=.137$). 회귀계수의 유의성 검증 결과, 여가활동 참여 빈도($\beta=.183$, $p<.001$), 여가비용 충분도($\beta=.298$, $p<.001$)가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여가활동 참여 빈도가 높고, 여가비용 충분도가 높을수록 행복수준이 높게 나타났다. 표준화 계수의 크기를 비교하면, 여가비용 충분도($\beta=.298$), 여가활동 참여 빈도($\beta=.183$) 순으로 행복수준에 큰 영향을 미치는 것으로 검증되었다. 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 1.958로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

마지막으로 여가중심 유형 역시 여가자원을 포함한 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며($F=4.817$, $p<.001$), 회귀모형의 설명력은 약 13.7%(수정된 R^2 는 10.9%)로 나타났다($R^2=.137$, $adjR^2=.109$). 회귀계수의 유의성 검증 결과, 여가시간($\beta=-.506$, $p=.001$), 여가시간 충분도($\beta=.342$, $p<.001$), 희망 여가시간($\beta=.386$, $p=.014$), 적절여가비용($\beta=.176$, $p=.060$)이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여가시간 충분도가 높고, 희망 여가시간과 적절여가비용이 높을수록 행복수준이 높은 반면 여가시간이 많을수록 행복수준이 낮게 나타났다. 표준화 계수의 크기를 비교하면, 여가시간($\beta=-.506$), 희망 여가시간($\beta=.386$), 여가시간 충분도($\beta=.342$), 여가비용 충분도($\beta=.203$), 적절여가비용($\beta=.176$) 순으로 행복수준에 큰 영향을 미치는 것으로 검증되었다. 한편, 본 연구의 여가중심 유형은 여가참여에 적극적이라는 점에서 차이점을 보인다. 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 1.929로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

일·여가 유형별로 행복수준에 대한 여가자원의 영향력을 분석한 결과를 종합하면, 여가활동 유형, 여가시간, 여가시간 충분도, 여가시간 자유도, 희망 여가시간이 유의한 차이를 보였다. 문화예술관람활동은 일중심 유형의 참여가 적었으며, 여가시간은 일중심 유형과 여가중심 유형보다 일·여가균형 유형이 높으며, 여가시간 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 높게 나타났다. 또한 여가시간 자유도는 일중심 유형 보다 일·여가균형 유형과 여가중심 유형이 높게 나타났으며, 희망 여가시간은 여가중심 유형 보다 일중심 유형과 일·여가균형 유형이 높게 나타났다. 여가활동 지출액, 여가비용 충분도, 적절 여가비용 또한 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났으며 여가활동 지출액과 적절 여가비용의 경우 여가중심 유형 보다 일중심 유형과 일·여가균형 유형이 보다 높게 나타났다. 여가비용 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 보다 충분하다고 인지하고 있는 것으로 나타났다.

일중심 유형은 여가비용 지출액이 많고, 여가비용 충분도가 높고, 적절여가비용이 낮을수록 행복수준이 높았으며 일·여가균형 유형은 여가활동 참여 빈도가 높고, 여가비용 충분도가 높을수록, 여가중심 유형은 여가시간 충분도, 희망 여가시간과 적절여가비용이 높을수록 행복수준이 높은 반면 여가시간이 많을수록 행복수준이 낮게 나타났다.

<표4-22> 일·여가 유형별 1인가구의 여가자원이 행복수준에 미치는 영향

| 구분 | 독립변수 | B | β | t |
|----------------------------|------------|--------|------------|-----------|
| 일 중 심 | 여가활동 참여 빈도 | 0.022 | .090 | 1.639 |
| | 여가시간 | -0.088 | -.103 | -1.045 |
| | 여가시간 충분도 | 0.109 | .082 | 1.052 |
| | 여가시간 자유도 | 0.123 | .098 | 1.441 |
| | 희망 여가시간 | 0.104 | .139 | 1.536 |
| | 여가비용 지출액 | 0.000 | .179 | 1.967* |
| | 여가비용 충분도 | 0.121 | .101 | 1.694* |
| | 적절여가비용 | 0.000 | -.183 | -2.013** |
| 상수 | | | 4.286 | |
| F | | | 3.217*** | |
| $R^2(\text{adj}R^2)$ | | | .073(.050) | |
| 일 · 여 가 균 형 | 여가활동 참여 빈도 | 0.033 | .183 | 3.561*** |
| | 여가시간 | -0.022 | -.031 | -0.277 |
| | 여가시간 충분도 | 0.100 | .075 | 0.992 |
| | 여가시간 자유도 | -0.129 | -.111 | -1.588 |
| | 희망 여가시간 | 0.063 | .102 | 0.960 |
| | 여가비용 지출액 | 0.000 | -.036 | -0.602 |
| | 여가비용 충분도 | 0.357 | .298 | 5.661*** |
| | 적절여가비용 | 0.000 | .066 | 1.102 |
| 상수 | | | 4.581 | |
| F | | | 8.334*** | |
| $R^2(\text{adj}R^2)$ | | | .156(.137) | |
| 여 가 중 심 | 여가활동 참여 빈도 | 0.018 | .102 | 1.632 |
| | 여가시간 | -0.336 | -.506 | -3.281*** |
| | 여가시간 충분도 | 0.493 | .342 | 3.604*** |
| | 여가시간 자유도 | -0.080 | -.055 | -0.615 |
| | 희망 여가시간 | 0.225 | .386 | 2.488** |
| | 여가비용 지출액 | 0.000 | -.044 | -0.480 |
| | 여가비용 충분도 | 0.077 | .062 | 0.954 |
| | 적절여가비용 | 0.000 | .176 | 1.892* |
| 상수 | | | 4.645 | |
| F | | | 4.817*** | |
| $R^2(\text{adj}R^2)$ | | | .137(.109) | |

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

즉, 일·여가 유형에 따라 행복수준에 영향을 미치는 여가자원은 상이하게 나타났다. 일중심 유형의 특성을 살펴보면, 문화예술관람활동이 적고 여가시간 충분도와 자유도를 낮게 인식하며 희망 여가시간이 타 유형에 비해 높게 나타났다. 또한 여가활동 지출액과 적절 여가비용이 높게 나타난 반면 여가비용 충분도는 낮게 인식하고 있는 것으로 나타났다. 한편, 행복수준에 영향을 미치는 요인은 높은 여가비용 지출액과 여가비용 충분도, 낮은 적절 여가비용이 유의미하게 나타났다. 일중심 유형은 타 유형에 비해 여가시간 충분도와 자유도를 가장 낮게 인식하는 것을 통해 시간적인 여유가 없으나, 여가비용 지출액이 많을수록 행복수준에 유의미한 영향을 미쳐 더 많은 소득을 위해 일을 해야 하는 집단으로도 볼 수 있다.

일·여가균형 유형은 여가시간 및 희망 여가시간, 여가활동 지출액과 적절 여가비용이 높게 나타났으며 행복수준에 영향을 미치는 요인은 높은 여가활동 참여 빈도와 여가비용 충분도가 유의미하게 나타났다. 일·여가균형 유형은 실질적으로 여가활동에 보내는 시간도 적지 않으며, 이에 할애할 수 있는 시간 또한 여유가 있는 집단으로 볼 수 있다.

마지막으로 여가중심 유형은 여가시간 및 비용 충분도가 높고, 희망여가시간, 여가활동 지출액, 적절여가비용이 낮은 것으로 나타났다. 또한 행복수준에 영향을 미치는 요인은 여가시간 충분도가 높고, 희망 여가시간과 적절여가비용이 높을수록 행복수준이 높은 반면 여가시간이 많을수록 행복수준이 낮게 나타났다. 이처럼 여가중심 유형은 여가시간과 같은 객관적 지표보다는 여가시간과 비용의 충분도가 높게 나타나 주관적인 요인이 행복수준에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이를 종합하면 일중심 유형은 여가활동 참여 빈도, 여가시간 충분도 및 자유도가 세 유형 중 가장 낮은 것을 통해 일에 치중된 삶으로 인해 여가를 즐길 수 있는 절대적인 시간이 부족한 것으로 보인다. 뿐만 아니라 일중심 유형이 왜 장시간 노동을 해야 하는가를 들여다보면, 경제적으로 나은 삶을 살기 위해서이다. 하지만 적절여가비용이 높을 때 행복수준이 낮아지는 것을 통해 본인이 여가에 사용할 수 있는 비용이 상대적으로 충분하지 않음을 알 수 있다. 이를 통해 일중심 유형은 노동중심의 삶을 살고 있지만, 일 이외의 삶에서의 시간 확보를 위해 일·생활 균형을 도모할 수 있는 제도적인 도움이 필요함을 알 수 있다. 이에, 현재보다는 적은 시간의 일을 하되 임금 유지 및 경제적인 소비를 하지 않고도 여가자원이 충족될 수 있는 방안 모색이 필요할 것으로 보인다.

다음으로 일·여가균형 유형은 여가시간에 대한 자유로움과 충분함을 인지하고 있으나, 더 많은 시간과 지출을 원하고 있다. 즉, 양적인 요인(시간, 비용 등)이 주요한 변수로 작용하고 있음 알 수 있다. 하지만 여가비용 충분도와 같이 본인이 주관적으로 인식하는 정도가 행복수준 영향 요인으로 밝혀져, 양적인 증가 뿐 아니라 질적인 성장에

대한 고민이 필요한 것으로 보인다. 마지막으로 여가중심 유형은 자신의 삶이 여가에 더 집중하고 있다고 인지하지만 본인이 여가시간에 실제 소비하는 시간과 비용은 가장 낮게 나타났다. 이는 여가중심의 삶이라고 하여, 양적으로 많은 시간과 비용을 여가에 할애하기 보다는 주관적으로 만족하는 방향으로 자원을 활용하고 있는 것으로 해석할 수 있다. 보다 행복한 삶을 위해 일중심 유형은 시간과 비용지출의 양적인 증가, 일·여가균형 유형은 여가활동 참여 빈도의 양적인 증가와 비용에 대한 충분함에 대한 갈증을 보이고 있다. 즉, 일중심 유형은 양적으로 측정할 수 있는 요인, 일·여가균형 유형은 양적인 요인과 주관적으로 인식하는 질적인 요인이 모두 중요한 것으로 나타났다. 이에 반해 여가중심 유형은 절대적인 여가시간보다는 본인이 주관적으로 인식하는 여가 시간, 여가비용 등이 중요한 것을 통해 주관적으로 인식하는 질적인 요인이 보다 중요한 것으로 확인되었다.

2) 인프라자원

일·여가 유형별 1인가구의 인프라자원 특성을 살펴보기 위해 공공 여가시설 이용여부, 공공 여가시설과 프로그램에 대한 인지도 및 충분도에 대한 기술통계를 실시하였다. 생활권 내의 공공 여가시설 이용 여부를 묻은 결과, 일중심 유형 154명(45.6%), 일·여가균형 유형 186명(50.3%), 여가중심 유형 95명(37.8%) 이용하고 있는 것으로 나타났다. 일·여가균형 유형은 공공 여가시설 이용 비율이 높으며 상대적으로 여가중심 유형은 이용 비율이 낮은 것으로 볼 수 있다. 즉, 일·여가 유형에 따라 공공 여가시설 이용 여부는 유의한 차이($x^2=9.319$, $p=.009$)를 보이는 것으로 나타났다.

<표4-23> 일·여가 유형별 1인가구의 인프라자원 (1)
(단위 : 명, %)

| 구분 | 일중심 | 일·여가균형 | 여가중심 | 전체 | x^2 |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|---------|
| 예 | 154(45.6) | 186(50.3) | 95(37.8) | 435(45.4) | 9.319** |
| 공공 여가시설 이용여부 | 아니오 | 184(54.4) | 184(49.7) | 156(62.2) | |
| 전체 | 338(100.0) | 370(100.0) | 251(100.0) | 959(100.0) | |

주: * $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

공공 여가시설에 대한 인지도와 이용에 대한 충분도(7점 만점)를 묻은 결과, 공공 여가시설에 대한 인지도는 일중심 유형 4.26점, 일·여가균형 유형 4.41점, 여가중심 유형 4.80점, 충분도는 일중심 유형 4.05점, 일·여가균형 유형 4.36점, 여가중심 유형 4.84점으로 나타났다. 공공 여가시설에 대한 인지도와 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 높게 나타났다.

일·여가 유형에 따라 공공 여가시설의 인지도($F=14.721$, $p<.001$), 충분도($F=29.164$, $p<.001$) 유의한 차이를 보이고 있으며 사후분석(Scheffe, Games-Howell)을 실시한 결과, 공공 여가시설 인지도는 일중심 유형과 일·여가균형 유형 보다 여가중심 유형이 높게 나타났으며, 공공 여가시설 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 높게 나타났다. 여가중심 유형은 공공 여가시설 이용 비율이 타 유형에 비해 낮으나, 여가시설에 대한 인지도와 충분도는 높게 나타난 것이 특징으로 볼 수 있다. 이는 공공 여가시설 이외에도 다른 경로를 통해 여가를 향유하고 있기 때문인 것으로 유추할 수 있다.

<표4-24> 일·여가 유형별 1인가구의 인프라자원 (2)

(단위 : 점)

| 구분 | 표본수 | 공공 여가시설 인지도 | | 공공 여가시설 충분도 | |
|----------|-----|------------------------|----------------|-----------------------|---------|
| | | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe |
| 일중심 | 338 | 4.26 | a [‡] | 4.05 | a |
| 일·여가균형 | 370 | 4.41 | a [‡] | 4.36 | b |
| 여가중심 | 251 | 4.80 | b [‡] | 4.84 | c |
| <i>F</i> | | 14.721 ^{***†} | | 29.164 ^{***} | |

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

다음으로 공공 문화 여가시설에서 제공하고 있는 프로그램에 대한 인지도와 충분도 (7점 만점)를 살펴보면, 프로그램 인지도는 일중심 유형 3.81점, 일·여가균형 유형 4.21점, 여가중심 유형 4.65점, 프로그램 충분도는 일중심 유형 4.03점, 일·여가균형 유형 4.31점, 여가중심 유형 4.73점으로 나타났다. 또한 프로그램 인지도 및 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 높게 나타났으며 일·여가 유형에 따라 프로그램 인지도($F=26.475$, $p < .001$), 프로그램 충분도($F=24.518$, $p < .001$)는 유의한 차이를 보였다. 사후분석(Scheffe, Games-Howell)을 실시한 결과, 프로그램 인지도 및 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 높게 나타났다.

<표4-25> 일·여가 유형별 1인가구의 인프라자원 (3)

(단위 : 점)

| 구분 | 표본수 | 공공 여가 프로그램 인지도 | | 공공 여가 프로그램 충분도 | |
|----------|-----|----------------|---------|----------------|---------|
| | | 평균 | Scheffe | 평균 | Scheffe |
| 일중심 | 338 | 3.81 | a | 4.03 | a |
| 일·여가균형 | 370 | 4.21 | b | 4.31 | b |
| 여가중심 | 251 | 4.65 | c | 4.73 | c |
| <i>F</i> | | 26.475*** | | 24.518*** | |

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

일·여가 유형별 인프라자원을 포함한 회귀모형은 일중심 유형을 제외하고는 통계적으로 유의하게 나타났으며 그 결과는 <표4-26>과 같다. 일·여가균형 유형의 ($F=5.985$, $p < .001$) 회귀모형 설명력은 약 7.6%(수정된 R^2 는 6.3%)로 나타났다 ($R^2=.076$, $adjR^2=.063$). 회귀계수의 유의성 검증 결과, 공공 여가시설 충분도($\beta=.167$, $p=.073$)가 유의하게 나타났다. 즉, 공공 여가시설이 충분도가 높을수록 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 볼 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 1.929로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

여가중심 유형의($F=6.063$, $p < .001$) 회귀모형 설명력은 약 11.0%(수정된 R^2 는 9.2%)로 나타났다($R^2=.110$, $adjR^2=.092$). 회귀계수의 유의성 검증 결과, 공공 여가 프로그램 충분도($\beta=.230$, $p=.015$)가 유의한 것으로 나타났으며, 공공 여가프로그램이 충분하다고 인지할수록 행복수준이 높은 것으로 볼 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 1.963으로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

<표4-26> 일·여가 유형별 1인가구의 인프라자원이 행복수준에 미치는 영향

| 구분 | 독립변수 | B | β | t |
|----------------------------|---------------------------------|--------|------------|---------|
| 일 중 심 | 공공 여가시설 이용여부 (ref.= 이용하지 않음) | 0.229 | .076 | 1.367 |
| | 공공 여가시설 인지도 | -0.060 | -.053 | -0.602 |
| | 공공 여가시설 충분도 | 0.029 | .025 | 0.254 |
| | 공공 여가프로그램 인지도 | 0.105 | .101 | 1.112 |
| | 공공 여가프로그램 충분도 | 0.026 | .022 | 0.203 |
| 상수 | | | 5.932 | |
| F | | | 1.368 | |
| $R^2(\text{adj}R^2)$ | | | .020(.005) | |
| 일 · 여 가 균 형 | 공공 여가시설 이용여부 (ref.= 이용하지 않음) | 0.203 | .079 | 1.523 |
| | 공공 여가시설 인지도 | 0.091 | .091 | 1.071 |
| | 공공 여가시설 충분도 | 0.173 | .167 | 1.799* |
| | 공공 여가프로그램 인지도 | -0.044 | -.047 | -0.503 |
| | 공공 여가프로그램 충분도 | 0.057 | .055 | 0.563 |
| 상수 | | | 5.659 | |
| F | | | 5.985** | |
| $R^2(\text{adj}R^2)$ | | | .076(.063) | |
| 여 가 중 심 | 공공 여가시설 이용여부 (ref.= 이용하지 않음) | 0.205 | .082 | 1.344 |
| | 공공 여가시설 인지도 | 0.012 | .011 | 0.119 |
| | 공공 여가시설 충분도 | 0.040 | .038 | 0.442 |
| | 공공 여가프로그램 인지도 | 0.061 | .062 | 0.636 |
| | 공공 여가프로그램 충분도 | 0.260 | .230 | 2.451** |
| 상수 | | | 5.557 | |
| F | | | 6.063** | |
| $R^2(\text{adj}R^2)$ | | | .110(.092) | |

주: * $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

일·여가 유형에 따라 인프라자원이 행복수준에 영향을 미치는 요인은 상이하게 나타났다. 일중심 유형은 공공 여가시설과 프로그램의 인지도 및 충분도가 낮게 나타났으며, 행복수준에 미치는 영향은 유의하지 않는 것으로 나타났다.

다음으로 일·여가균형 유형은 공공 여가시설에 대한 이용률이 가장 높으나, 공공 여가시설 및 프로그램에 대한 인지도와 충분도는 여가중심 유형이 보다 높게 나타났다. 높은 이용률 대비 인지도와 충분도가 낮게 나타난 것은 공공 여가에 대한 요구도가 보다 높은 것으로 볼 수 있다. 즉, 본인이 이용하는 그 이상의 기대수준을 가지고 있거나, 보다 다양한 니즈가 있으며 질적으로 향상할 수 있는 방안에 대한 모색이 필요한 것으로 해석할 수 있다. 한편, 일·여가균형 유형의 행복수준에 영향을 미치는 요인은 높은 공공 여가시설 충분도로 나타났다.

마지막으로 여가중심 유형은 공공 여가시설 이용률은 낮으나, 공공 여가시설과 여가프로그램 인지도 및 충분도는 높게 나타났다. 행복수준에 영향을 미치는 요인은 공공 여가프로그램이 충분하다고 인지할수록 행복수준에 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이를 요약하면, 일중심 유형은 인프라자원에 대한 인지도가 매우 낮았으며, 이는 일에 집중하여 절대적인 시간이 부족하여 인프라자원에 대한 활용도가 낮은 것으로 유추할 수 있다. 일·여가균형 유형은 공공여가시설 이용을 많이 하지만 이에 대한 시설이 상대적으로 충분하다고 인지하고 있다. 여가활동의 참여빈도가 행복수준에 유의한 영향을 미친 점과 같은 맥락에서 양적으로 충분히 이용할 수 있는 시설이 충분할 때 행복수준에 유의한 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다. 여가중심 유형은 여가시설 이용률은 가장 낮았으나, 공공 여가프로그램의 충분도를 높게 인식할 때 행복수준에 정적(+)인 영향을 미친 것을 통해 본인이 수강을 원하는 프로그램이 충분할 때, 즉 주관적으로 인식하는 질적인 요인이 중요한 것으로 볼 수 있다.

한편, 전체 1인가구에서는 공공 여가시설 이용여부는 행복수준에 영향을 미치는 주요한 변수로 나타났으나 일·여가 유형에 따른 집단에서는 유의한 변수로 나타나지 않았다. 따라서 인프라자원의 일환인 공공 여가시설 및 여가프로그램에 대한 홍보 및 적극적인 활용 방안에 대한 모색이 필요할 것으로 보인다.

3) 사회활동자원

일·여가 유형별 1인가구의 사회활동자원 특성을 살펴보기 위해 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부에 대한 기술통계를 실시하였다. 사회성(자원봉사) 여가활동 참여 여부를 묻은 결과, 일중심 유형 15명(4.4%), 일·여가균형 유형 38명(10.3%), 여가중심 유형 13명(5.2%)이 참여하는 것으로 나타났다. 즉, 일·여가 유형에 따라 자원봉사활동 참여 여부에 대한 비율이 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났으며 ($\chi^2 = 10.914$, $p = .004$), 일·여가균형이 타 유형에 비해 동호회 활동 참여 여부가 높고, 일중심 유형과 여가중심 유형은 참여가 낮은 것으로 볼 수 있다.

<표4-27> 일·여가 유형별 1인가구의 사회활동자원 (1)

(단위 : 명, %)

| 구분 | 일중심 | 일·여가균형 | 여가중심 | 전체 | χ^2 | |
|-------------------------------|-----|------------|------------|------------|------------|----------|
| 사회성 (자원봉사) 여가활동 참여여부 | 예 | 15(4.4) | 38(10.3) | 13(5.2) | 66(6.9) | 10.914** |
| | 아니오 | 323(95.6) | 332(89.7) | 238(94.8) | 893(93.1) | |
| | 전체 | 338(100.0) | 370(100.0) | 251(100.0) | 959(100.0) | |

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

자원봉사활동에서 참여한 분야의 경우(복수응답) 일중심 유형은 아동, 청소년, 노인, 장애인 재소자 등과 관련 분야 8명(53.3%), 일반인을 위한 봉사 관련 분야 3명(20.0%), 환경보전, 범죄예방 및 국가 및 지역 행사 분야 2명(13.3%) 순으로 나타났다. 일·여가균형 유형은 아동, 청소년, 노인, 장애인 재소자 등과 관련 분야 19명(50.0%), 환경보전, 범죄예방 등과 관련 분야 8명(21.1%), 재해지역 주민 돕기 및 시설복구 등과 관련 분야 6명(15.8%) 순으로 높았으며 여가중심 유형은 아동, 청소년, 노인, 장애인 재소자 등과 관련 분야 7명(53.8%), 일반인을 위한 봉사 관련 분야 4명(30.8%), 환경보전, 범죄예방 등과 관련 분야 3명(23.1%) 순으로 나타났다.

<표4-28> 일·여가 유형별 1인가구의 사회활동자원 (2)

(단위 : 명, %)

| 구분 | 일중심 | 일·여가균형 | 여가중심 | 전체 |
|---|----------|----------|----------|----------|
| 문화자원봉사 관련 (도슨트, 문화 해설사, 숲 해설사 등) | 0(0.0) | 1(2.6) | 2(15.4) | 3(3.8) |
| 환경보전, 범죄예방 등과 관련 (마을청소, 방범활동 등) | 2(13.3) | 8(21.1) | 3(23.1) | 13(16.7) |
| 국가 및 지역 행사 등과 관련 (스포츠행사, 지역축제 등에서의 안내, 도우미, 통역 등) | 2(13.3) | 5(13.2) | 1(7.7) | 8(10.3) |
| 사회성 (자원 봉사) 여가 활동 분야 아동, 청소년, 노인, 장애인, 재소자 등과 관련 (복지시설, 병원, 개인가정 봉사, 야학교사) | 8(53.3) | 19(50.0) | 7(53.8) | 34(43.6) |
| 재해지역 주민 돕기 및 시설복구 등과 관련 | 0(0.0) | 6(15.8) | 1(7.7) | 7(9.0) |
| 일반인을 위한 봉사 관련 (무료상담, 아이돌보기 등) | 3(20.0) | 5(13.2) | 4(30.8) | 12(15.4) |
| 기타 | 0(0.0) | 1(2.6) | 0(0.0) | 1(1.3) |
| 전체 | 15(19.2) | 45(57.7) | 18(23.1) | 78 |

주 : 해당 문항은 복수응답으로 빈도 또한 그 합이 100%를 초과할 수 있음.

일·여가 유형에 따른 사회활동자원을 포함한 회귀모형은 일중심 유형을 제외하고는 유의하게 나타났으며 그 결과는 <표4-29>와 같다. 일·여가균형 유형의($F=3.592$, $p=.059$) 회귀모형 설명력은 약 1.0%(수정된 R^2 는 0.7%)로 나타났다($R^2=.010$, $adjR^2=.007$). 회귀계수의 유의성 검증 결과, 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부($\beta=-.098$, $p=.059$)가 유의하게 나타났으며, 사회성(자원봉사) 여가활동에 참여할수록 행복 수준에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 볼 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 1.927로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

<표4-29> 일·여가 유형별 1인가구의 사회활동자원이 행복수준에 미치는 영향

| 구분 | 독립변수 | B | β | t |
|----------------------------|---|--------|-------------|---------|
| 일 중 심 | 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부 (ref.=참여한 적 없음) | 0.204 | .028 | 0.515 |
| | 상수 | | 6.396 | |
| | F | | .265 | |
| | R^2 ($adjR^2$) | | .001(-.002) | |
| 일 · 여 가 균 형 | 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부 (ref.=참여한 적 없음) | -0.416 | -.098 | -1.895* |
| | 상수 | | 7.021 | |
| | F | | 3.592* | |
| | R^2 ($adjR^2$) | | .010(.007) | |
| 여 가 중 심 | 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부 (ref.=참여한 적 없음) | 0.882 | .161 | 2.574** |
| | 상수 | | 7.349 | |
| | F | | 6.626** | |
| | R^2 ($adjR^2$) | | .026(.022) | |

주: * $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

여가중심 유형의 사회활동자원을 포함한 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며 ($F=6.626$, $p=.011$), 회귀모형의 설명력은 약 2.6%(수정된 R^2 는 2.2%)로 나타났다 ($R^2=.026$, $adjR^2=.022$). 회귀계수의 유의성 검증 결과, 여가중심 유형은 사회성(자원봉사) 참여($\beta=.161$)가 행복수준에 영향을 미치는 것으로 검증되었으며, 사회성(자원봉사)에 참여할수록 행복수준이 높은 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 1.896으로 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

일·여가 유형에 따라 사회활동자원이 행복수준에 영향을 미치는 요인은 상이하게 나타났다. 일·여가균형 유형은 타 유형에 비해 동호회 활동 참여 여부가 높고, 일중심 유형과 여가중심 유형은 참여가 낮은 것으로 볼 수 있다. 한편, 일중심 유형은 사회활동자원이 행복수준에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났으며 일·여가균형 유형은 사회성(자원봉사) 여가활동 참여하지 않을 때, 여가중심 유형은 참여할 때 행복수준에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

한편, 전체 1인가구에서는 사회활동자원인 사회성(자원봉사) 여가활동 참여 여부의 영향력이 통계적으로 유의하지 않았으나, 일·여가균형 유형은 부적(-), 여가중심 유형은 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일·여가균형 유형은 여가중심 유형에 비해 여가자원, 인프라자원 등에 있어 충분히 양적인 충족감을 느끼지 못하고 있어 사회성(자원봉사) 여가활동에 부적(-인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 즉, 양적인 욕구가 충분히 채워지지 않아 자아실현의 욕구 실현이 어려운 것으로 볼 수 있으며, 이를 정책적으로 사회문제 해결에 기여할 수 있는 방안 모색이 필요할 것으로 보인다.

4) 제도자원

일·여가 유형별 1인가구의 제도자원의 특성을 살펴보기 위해 주 52시간 및 주 5일 근무제 실시 여부에 대한 기술통계를 실시하였다. 주 52시간 근무제 실시 여부를 살펴보면, 일중심 유형 125명(37.0%)은 실시하는 비율이 낮게 나타난 반면, 일·여가 균형 유형 222명(60.0%)과 여가중심 유형 128명(51.0%)은 근로시간 단축제를 실시하고 있는 비율이 높게 나타났다. 즉, 일·여가 유형에 따라 주 52시간 근무제 실시 여부는 통계적으로 유의하게($F=37.730$, $p<.001$) 나타났으며, 일중심 유형이 타 유형에 비해 주 52시간 근무제가 실시되지 않고 있는 것으로 알 수 있다.

<표4-30> 일·여가 유형별 1인가구의 제도자원 (1)

(단위 : 명, %)

| 구분 | | 일중심 | 일·여가균형 | 여가중심 | 전체 | χ^2 |
|------------------------|-----|------------|------------|------------|------------|-----------|
| 주 52시간 근무제 실시 여부 | 예 | 125(37.0) | 222(60.0) | 128(51.0) | 475(49.5) | 37.730*** |
| | 아니오 | 213(63.0) | 148(40.0) | 123(49.0) | 484(50.5) | |
| | 전체 | 338(100.0) | 370(100.0) | 251(100.0) | 959(100.0) | |

주: * $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

다음으로 근무하는 곳의 주 5일 근무제 실시 여부를 묻은 결과, 일중심 유형 119명(35.2%)은 실시하는 비율이 낮게 나타난 반면, 일·여가 균형 유형 217명(58.6%)과 여가중심 유형 152명(60.6%)은 주 5일 근무제를 실시하고 있는 비율이 높게 나타났다. 즉, 일·여가 유형에 따른 주 5일 근무제 실시 여부는 통계적으로 유의하게 나타났으며, ($F=51.562$, $p<.001$) 일중심 유형이 타 유형에 비해 주 5일 근무제가 실시되지 않고 있는 것으로 알 수 있다.

<표4-31> 일·여가 유형별 1인가구의 제도자원 (2)

(단위 : 명, %)

| 구분 | | 일중심 | 일·여가균형 | 여가중심 | 전체 | χ^2 |
|----------------------|-----|------------|------------|------------|------------|-----------|
| 주 5일 근무제 실시 여부 | 예 | 119(35.2) | 217(58.6) | 152(60.6) | 488(50.9) | 51.562*** |
| | 아니오 | 219(64.8) | 153(41.4) | 99(39.4) | 471(49.1) | |
| | 전체 | 338(100.0) | 370(100.0) | 251(100.0) | 959(100.0) | |

주: * $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

일·여가 유형별 제도자원을 포함한 회귀모형은 통계적으로 유의하게 나타났으며, 그 결과는 <표4-32>와 같다. 일중심 유형의($F=4.488$, $p=.012$) 회귀모형 설명력은 약 2.6%(수정된 R^2 는 2.0%)로 나타났다($R^2=.026$, $adjR^2=.020$). 일·여가균형 유형의($F=5.741$, $p=.004$) 회귀모형 설명력은 약 3.0%(수정된 R^2 는 2.5%)로 나타났으며($R^2=.030$, $adjR^2=.025$), 여가중심 유형의($F=3.206$, $p=.042$) 회귀모형 설명력은 약 2.5%(수정된 R^2 는 1.7%)로 나타났다($R^2=.025$, $adjR^2=.017$).

회귀계수의 유의성 검증 결과, 일중심 유형은 주 5일 근무제 실시($\beta=.147$, $p=.047$)가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 일·여가균형 유형은 주 5일 근무제 실시($\beta=.180$, $p=.005$), 여가중심 유형은 주 5일 근무제 실시($\beta=.186$, $p=.027$)로 나타났다. 즉, 주 5일 근무제를 실시할수록 행복수준이 높은 것으로 볼 수 있다.

<표4-32> 일·여가 유형별 1인가구의 제도자원이 행복수준에 미치는 영향

| 구분 | 독립변수 | B | β | t |
|----------------------------|-------------------------------------|--------|------------------------|----------|
| 일 중 심 | 주 52시간 근무제 실시 여부 (ref.= 실시하지 않음) | 0.064 | .021 | 0.279 |
| | 주 5일 근무제 실시 여부 (ref.= 실시하지 않음) | 0.459 | .147 | 1.997** |
| | 상수 | | 6.220** | |
| | F $R^2(adjR^2)$ | | 4.488 .026(.020) | |
| 일 · 여 가 균 형 | 주 52시간 근무제 실시 여부 (ref.= 실시하지 않음) | -0.029 | -.011 | -0.174 |
| | 주 5일 근무제 실시 여부 (ref.= 실시하지 않음) | 0.470 | .180 | 2.857*** |
| | 상수 | | 6.720 | |
| | F $R^2(adjR^2)$ | | 5.741*** .030(.025) | |
| 여 가 중 심 | 주 52시간 근무제 실시 여부 (ref.= 실시하지 않음) | -0.114 | -.047 | -0.565 |
| | 주 5일 근무제 실시 여부 (ref.= 실시하지 않음) | 0.462 | .186 | 2.227** |
| | 상수 | | 7.173 | |
| | F $R^2(adjR^2)$ | | 3.206** .025(.017) | |

주: * $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

모든 일·여가 유형에서 제도자원인 주 5일 근무제 실시여부가 행복수준에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 보다 행복한 삶을 위해서 제도자원은 반드시 필요한 사안임을 알 수 있다.

한편, 1인가구의 일·여가 유형에 따라 행복수준에 영향을 미치는 요인을 각 자원별로 살펴본 결과 여가자원과 제도자원이 공통적인 요인으로 나타났다. 여가 자원과 관련된 세부사항은 일·여가 유형별로 상이하나, 삶의 균형을 담보할 수 있는 주 5일 근무제 등과 같은 관련 제도에 대한 이용률은 공통적으로 유의미하게 나타나 이를 높일 수 있는 방안 모색은 반드시 필요할 것으로 보인다. 반면에 일중심 유형은 적절 여가비용이 적을수록 행복수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 경제적 자원이 중요한 변수로 볼 수 있으며 일을 많이 해서 여가를 위한 비용을 벌어야 하거나 삶의 궁극적인 목표가 경제적 자원을 위한 삶이 되지 않도록 방안 모색이 필요할 것으로 보인다.

일중심 유형은 노동중심의 삶을 살고 있지만 상대적으로 경제적인 요인이 부족하여 이를 충족하기 위한 집단으로 볼 수 있다. 이는 시간과 경제적인 요인이 아직까지 충족되지 않아 양적인 확보가 우선시 되어야 하는 집단으로 볼 수 있다. 이에 반해 일·여가 균형 유형은 시간적인 균형은 이루고 있으나 여가에 더 많은 시간과 지출에 대한 요구가 있는 점을 감안한다면 이제는 양적인 증가보다는 질적인 성장에 대한 고민이 필요한 것으로 보인다. 마지막으로 행복수준이 가장 높게 나타난 여가중심 유형은 여가시간 충분도, 적절여가비용, 공공여가프로그램의 충분도 등 본인이 주관적으로 인식하는 정도가 중요하게 나타났다.

한편, 일·여가 유형별로 행복수준에 영향을 미치는 자원은 상이하나, 모든 자원이 행복수준에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 각 유형별 자원은 절대적인 양 뿐만 아니라 주관적으로 만족하는 질적인 요인도 중요한 요인으로 확인됐다.

제3절 행복수준 영향 요인의 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 검증하였다. 이는 행복수준 영향 요인의 상대적 영향력을 인구통계학적특성과 분리하여 볼 수 있는 강점이 있다.

1. 전체 1인가구

전체 1인가구의 자원별 행복수준에 미치는 영향 요인 종합적으로 살펴보면, 1단계 위계에서 F 통계량에 해당하는 p -value는 $p < .001$ 로 1단계 위계에서 사용된 통제변수는 행복수준에 유의한 영향을 주었다. 명목척도인 범주형 변수에 속하는 성별, 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자지위, 월평균 소득은 더미변수로 변환하여 분석하였으며, 성별($\beta = -.085, p = .011$), 세대 중년($\beta = -.131, p = .003$), 교육수준 고졸($\beta = .158, p = .006$), 대졸이상($\beta = .190, p = .003$), 종사자지위($\beta = .128, p < .001$)와 월평균 소득 300만원이상($\beta = .137, p = .003$)은 행복수준에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 남성에 비해 여성, 중년에 비해 청년, 중졸이하보다는 고졸과 대졸, 비상용직 보다 상용직, 200만원미만 보다는 300만원이상일 때 행복수준이 보다 높다는 것을 의미한다. 여성의 행복수준이 보다 높게 나타난 것은 타선행연구의 결과와도 일치한다(정영금 외, 2018).

다음으로 결정계수는 .083으로 나타났으며, 이는 1단계 위계에 있는 통제변수가 행복수준을 설명하는 설명력이 8.3%임을 의미한다. 독립변수가 추가된 위계2 모형의 결정계수는 .212이고, 결정계수의 변화량은 .129이다. 즉, 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원과 같은 ‘행복수준 영향 요인’이 추가된 위계 2의 설명력이 21.2%라는 것을 의미하며 결정계수 변화량(ΔR^2)이 통계적으로 유의미($p < .001$)하게 나타났다. 모형 2의 통제변수는 모형 1과 동일하게 유의함을 보였으며, 성별($\beta = -.076, p = .016$), 세대 중년($\beta = -.126, p = .002$), 교육수준 고졸($\beta = .120, p = .028$), 대졸이상($\beta = .131, p = .033$), 종사자지위($\beta = .064, p = .088$)와 월평균 소득 300만원이상($\beta = .111, p = .013$)이 유의하게 나타났다. 위계 2에서의 독립변수는 여가활동 참여 빈도($\beta = .065, p = .054$), 여가시간 충분도($\beta = .135, p = .003$), 희망 여가시간($\beta = .146, p = .015$),

여가비용 충분도($\beta=.136$, $p<.001$), 공공 여가프로그램 충분도($\beta=.087$, $p=.091$), 공공 여가프로그램 충분도($\beta=.111$, $p=.042$), 주 5일 근무제 실시 여부($\beta=.118$, $p=.004$)가 행복수준에 유의한 영향을 주었으며, 위계 2의 독립변수에 대한 β 값은 모두 양수로 나타났다. 즉, 여가활동 참여 빈도($\beta=.065$)가 많을수록, 여가시간 충분도($\beta=.135$)가 높을수록, 희망 여가시간($\beta=.146$), 여가비용 충분도($\beta=.136$)가 높을수록, 공공 여가프로그램 인지도($\beta=.087$)가 높을수록, 공공 여가프로그램 충분도($\beta=.111$)가 높을수록, 주 5일 근무제 실시 여부($\beta=.118$)가 높을수록 행복수준이 높아지는 것으로 나타났다. 즉, 행복수준 영향 요인 중에서 희망 여가시간($\beta=.146$)이 행복수준에 가장 높은 영향을 주었으며, 그 다음은 여가비용 충분도($\beta=.136$), 여가시간 충분도($\beta=.135$), 주 5일 근무제 실시 여부($\beta=.118$), 공공 여가프로그램 충분도($\beta=.111$), 공공 여가프로그램 인지도($\beta=.087$), 여가활동 참여빈도($\beta=.065$)순으로 행복수준에 영향을 주었다.

<표4-33> 전체 1인가구의 행복수준 영향 요인 상대적 영향력

| 구분 | Model 1 | | Model 2 | | |
|-------------------------------------|-------------|----------|--------------|----------|-----------|
| | B | β | B | β | |
| (상수) | 6.424 | | 3.305 | | |
| 성별 (ref.=여성) | 남성 | -0.244 | -0.085** | -0.219 | -0.076** |
| 세대 (ref.=청년) | 중년 | -0.375 | -0.131*** | -0.361 | -0.126*** |
| | 노년 | -0.041 | -0.010 | -0.173 | -0.042 |
| | 고졸 | 0.452 | 0.158** | 0.343 | 0.120** |
| 교육수준 (ref.=중졸이하) | 대졸이상 | 0.535 | 0.190*** | 0.369 | 0.131** |
| 혼인상태 (ref.=결혼경험 있음) | 결혼경험 없음 | -0.125 | -0.043 | -0.174 | -0.060 |
| 종사자지위 (ref.=비상용직) | 상용직 | 0.360 | 0.128** | 0.180 | 0.064* |
| 월평균 소득 (ref.=200만원미만) | 200~300만원미만 | 0.210 | 0.073 | 0.180 | 0.063 |
| | 300만원이상 | 0.403 | 0.137** | 0.326 | 0.111** |
| 여가활동 참여 빈도 | | | 0.013 | 0.065* | |
| 여가시간 | | | -0.078 | -0.101 | |
| 여가시간 충분도 | | | 0.183 | 0.135*** | |
| 여가시간 자유도 | | | 0.045 | 0.035 | |
| 희망 여가시간 | | | 0.099 | 0.146** | |
| 여가비용 지출액 | | | 0.000 | -0.002 | |
| 여가비용 충분도 | | | 0.166 | 0.136*** | |
| 적절여가비용 | | | 0.000 | 0.003 | |
| 공공 여가시설 이용여부 (ref.= 이용하지 않음) | | | 0.127 | 0.045 | |
| 공공 여가시설 인지도 | | | -0.057 | -0.052 | |
| 공공 여가시설 충분도 | | | 0.060 | 0.055 | |
| 공공 여가프로그램 인지도 | | | 0.087 | 0.087* | |
| 공공 여가프로그램 충분도 | | | 0.126 | 0.111** | |
| 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부 (ref.=참여한 적 없음) | | | 0.024 | 0.004 | |
| 주 52시간 근무제 실시 여부 (ref.= 실시하지 않음) | | | -0.129 | -0.046 | |
| 주 5일 근무제 실시 여부 (ref.= 실시하지 않음) | | | 0.331 | 0.118*** | |
| F | | 9.537*** | 10.059** | | |
| $R^2(\Delta R^2)$ | | .083 | .212(.129**) | | |

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

전체 1인가구의 행복수준 영향 요인은 ‘여가, 인프라, 제도자원’으로 나타났다. 즉, 희망 여가시간, 여가비용 및 시간 충분도, 주 5일 근무제 실시 여부, 여가프로그램 충분도 및 인지도, 여가활동 참여 빈도 순으로 행복수준 영향력이 증가하는 것으로 확인되었다.

즉, 전체 1인가구는 측정할 수 있는 양적으로 측정할 수 있는 요인보다는 본인이 주관적으로 인식하고 필요로 하는 정도가 행복수준에 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 행복이 외부의 조건으로 결정되는 것이 아닌 마음에 달려있으며, 구체적으로 우리가 인식하는 것, 사물에 대한 관점에 따라 결정(탈 벤 샤후르, 2014) 되는 것으로 알 수 있다.

2. 일·여가 유형별 1인가구

자원별 행복수준에 미치는 영향 요인 종합적으로 살펴보고자, 일중심 유형, 일·여가균형 유형, 여가중심 유형으로 나눠 비교하였다.

1) 일중심 유형

일중심 유형은 1단계 위계에서 F 통계량에 해당하는 p -value는 $p=.005$ 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 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 종사자지위 중 상용직은 $p>.05$ 로 나타나 모형 1에서는 유의하였으나, 독립변수의 위계가 추가된 모형 2에서는 유의하지 않게 나타났으며, 세대 중 중년 ($\beta=-.150$, $p=.056$)과 월평균 소득 300만원이상 ($\beta=.207$, $p=.008$)이 추가로 모형 2에서 유의하게 나타났다. 즉, 월평균 소득은 200만원미만에 비해 300만원 이상일 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 영향 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.

<표4-34> 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 | -.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: * $p < .10$, ** $p < .05$, *** $p < .01$

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 더미변수로 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.

<표4-35> 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 | -0.070 | -0.171 | -0.064 |
| 세대 (ref.=청년) | 중년 | -0.308 | -.118* | -0.300 | -.114* |
| | 노년 | -0.511 | -.134* | -0.462 | -.121 |
| | 고졸 | 0.515 | .193** | 0.537 | .201** |
| 교육수준 (ref.=중졸이하) | 대졸이상 | 0.507 | .197* | 0.573 | .223** |
| | 혼인상태 (ref.=결혼경험 있음) | 결혼경험 없음 | -0.189 | -.071 | -0.361 |
| 종사자지위 (ref.=비상용직) | 상용직 | 0.315 | .121** | 0.197 | .076 |
| 월평균 소득 (ref.=200만원미만) | 200~300만원미만 | 0.082 | .031 | 0.043 | .016 |
| | 300만원이상 | 0.099 | .037 | -0.020 | -.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*** | | |
| $R^2(\Delta R^2)$ | | .089 | .291(.202***) | | |

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

3) 여가중심 유형

여가중심 유형의 1단계 위계에서 F 통계량에 해당하는 p -value는 $p < .001$ 로 1단계 위계에 사용된 통제변수는 행복수준에 유의한 영향을 주는 변수가 있음을 의미한다. 명목척도인 범주형 변수에 속하는 성별, 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자 지위, 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 대졸이상 일 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 요인’ 이 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 $p > .05$ 로 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.

<표4-36> 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 | -.063 | -0.133 | -.054 |
| 세대 (ref.=청년) | | | | |
| 중년 | -0.479 | -.186** | -0.464 | -.180** |
| 노년 | -0.390 | -.116 | -0.367 | -.110 |
| 교육수준 (ref.=중졸이하) | | | | |
| 고졸 | 0.859 | .347*** | 0.431 | .174 |
| 대졸이상 | 1.099 | .451*** | 0.638 | .262** |
| 혼인상태 (ref.=결혼경험 있음) | | | | |
| 결혼경험 없음 | -0.367 | -.144 | -0.359 | -.140 |
| 종사자지위 (ref.=비상용직) | | | | |
| 상용직 | 0.104 | .042 | 0.041 | .016 |
| 월평균 소득 (ref.=200만원미만) | | | | |
| 200-300만원미만 | 0.063 | .025 | 0.075 | .030 |
| 300만원이상 | 0.170 | .068 | 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 (ΔR^2) | .122 | | .314(.193***) | |

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

일중심 유형의 행복수준에 영향을 미친 요인은 ‘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 유형의 행복수준에 영향을 미친 요인은 ‘여가, 인프라, 제도자원’ 이며, 여가활동 참여 빈도, 여가비용 충분도, 공공 여가시설 이용 여부, 주 5일 근무제 실시여부가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 여가활동 참여빈도와 여가비용 충분도가 높고, 공공 여가시설을 이용하고, 주 5일 근무제를 실시할 때 행복수준에 대한 영향력이 증가하는 것으로 확인되었다.

마지막으로 여가중심 유형의 행복수준에 영향을 미친 요인은 ‘여가, 인프라, 사회활동자원’ 으로 여가시간, 여가시간 충분도, 희망 여가시간, 공공 여가프로그램 충분도, 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 여가시간이 적고, 여가시간 충분도, 희망 여가시간, 공공여가프로그램을 충분하다고 인식하고 사회성(자원봉사) 여가활동에 참여할 때 행복수준에 대한 영향력이 증가하는 것으로 나타났다.

이처럼 일·여가 유형에 따라 행복수준에 영향을 미치는 요인은 상이하였으며, 전체 1인가구는 여가, 인프라, 제도자원, 일중심 유형은 여가자원, 일·여가균형 유형은 여가, 인프라, 제도자원, 여가중심 유형은 여가, 인프라, 사회활동자원으로 나타났다. 한편, 전체 1인가구는 유의하지 않았으나 일중심 유형은 적절여가비용, 여가비용 지출액, 여가시간 자유도, 일·여가균형 유형은 공공 여가시설 이용여부, 여가중심 유형은 여가시간과 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부가 유의한 변수로 나타났다. 반면에 전체 1인가구는 공공 여가프로그램 인지도가 유의하게 나타났으나 일·여가 유형에서는 유의하게 나타나지 않아 면밀한 분석이 필요할 것으로 보인다.

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

제4절 소결

1. 연구가설 검증 결과

본 연구의 가설은 일·여가 유형에 따른 행복수준, 영향 요인, 상대적 영향력 총 세 가지로 구분된다. 연구가설 1은 차이분석 통해 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준의 차이를 분석하였다. 연구가설 2, 3, 4, 5는 행복수준 영향 요인의 인과관계를 밝히기 위한 가설이다. 연구가설 2-1, 2-2, 2-3은 여가자원, 연구가설 3-1, 3-2는 인프라자원, 연구가설 4-1은 사회활동자원, 연구가설 5-1, 5-2는 제도 자원에 따른 행복수준과의 인과관계를 분석하였다. 마지막으로 연구가설 6은 통제 변수(인구통계학적)의 영향력을 제외시킨 상태에서 상대적 영향력을 분석하기 위한 것이며, 연구가설의 검증결과는 <표4-37>과 같다.

첫째, 연구가설 1은 차이분석 결과이며, 일·여가 유형에 따른 1인가구의 행복수준은 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 나타났다. 일과 여가 균형정도에 따라 행복수준은 유의미한 차이가 나타나 연구가설은 채택되었다. 일중심 유형의 경우 행복수준이 가장 낮은 것을 통해 일과 삶의 균형이 매우 중요한 사안임이 확인되었으며, 일·여가 유형별로 행복수준 향상을 위한 실질적인 방안을 모색해야 함을 알 수 있다.

둘째, 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준 영향 요인을 자원별로 행복수준과의 인과관계를 분석한 결과 미치는 자원이 상이(연구가설 2, 3, 4, 5)함을 알 수 있었다. 구체적으로 여가자원에 대한 인과관계 분석을 위한 가설을 살펴보면, 연구가설 2-1은 여가활동(한 번 이상) 참여 빈도와 관련된 가설은 일·여가균형 유형에서 채택되었으며, 여가활동 참여 빈도가 높을수록 행복수준에 정적(+인 영향을 미쳤다. 연구가설 2-2는 여가시간(여가시간, 충분도, 자유도, 희망여가시간)과 관련된 가설은 여가중심 유형에서 채택되었으며, 여가시간은 부적(-), 여가시간 충분도와 희망여가시간이 높을수록 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 연구가설 2-3 여가비용(지출액, 충분도, 적절여가비용)은 일중심, 일·여가균형, 여가중심 유형에서 유의미한 것으로 나타났다. 일중심 유형은 여가비용 지출액이 많고, 여가비용 충분도가 높고, 적절여가비용이 적을수록, 일·여가균형 유형은 여가비용 충분도가 높고, 여가중심 유형은 적절여가비용이 높을수록 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다음으로 인프라자원과 행복수준과의 인과관계를 살펴보면, 연구가설 3-1은

공공 여가시설(이용여부, 인지도, 충분도)과 관련된 가설로 일·여가균형 유형에서 채택되었으며, 공공여가시설이 충분하다고 인지할수록 행복수준에 정적(+)인 영향을 주는 것으로 나타났다. 연구가설 3-2 공공 여가프로그램(인지도, 충분도) 여가중심 유형에서 공공 여가프로그램이 충분하다고 인지할수록 행복수준에 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다음으로 사회활동자원과 행복수준과의 인과관계를 살펴 보면, 연구가설 4-1은 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부와 관련된 가설로 일·여가균형 유형은 사회성(자원봉사) 여가활동 참여율이 높을수록 부적(-), 여가중심 유형은 사회성(자원봉사) 여가활동 참여율이 높을수록 행복수준에 정적(+)인 영향을 주는 것으로 나타났다. 제도자원과 행복수준과의 인과관계인 연구가설 5는 일부만 채택되었으며, 연구가설 5-1 주 5일 근무제 실시여부는 모든 유형에 영향을 미쳤으며, 연구가설 5-2 주 52시간 근무제 실시여부는 1인가구의 행복수준에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 일·여가 유형별로 행복수준 영향 요인의 자원이 상이하게 나타났는데 각 유형별로 처해져 있는 상황이 다르며, 이를 고려한 자원관리 방안이 모색되어야 함을 의미한다. 그럼에도 불구하고 공통적으로 영향을 미친 주 5일 근무제 실시여부를 통해 일과 생활의 균형이 행복수준과 밀접한 관계가 있으며, 정부의 주요정책으로 실시되고 있는 일·생활 균형에 대한 정책이 행복과 무관하지 않은 것으로 볼 수 있다.

마지막으로 통제변수(인구통계학적)의 영향력을 제외시킨 상태에서 행복수준 영향 요인의 상대적 영향력을 분석한 결과, 일중심 유형은 여가자원, 일·여가균형 유형은 여가자원, 인프라자원, 제도자원, 여가중심 유형은 여가자원, 사회활동자원, 인프라 자원이 행복수준 영향 요인으로 밝혀졌다. 이에, 1인가구의 일·여가 유형에 따라 행복수준에 유의한 영향을 미치는 상대적 영향력은 다른 것으로 밝혀져 연구가설 6은 채택되었다.

<표4-37> 연구가설 검증 결과

| | | 연구가설 | 검증 결과 | |
|---------------|---|---|---|--|
| 행복 수준 | 연구가설 1 | 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준은 차이가 있을 것이다. | 채택 | |
| | 연구가설 2 | 여가자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 채택 | |
| | 여가 자원 | 연구가설 2-1 | 여가활동(한 번 이상) 참여 빈도는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 채택 (일·여가균형 유형) |
| | | 연구가설 2-2 | 여가시간(여가시간, 충분도, 자유도, 희망여가시간)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 채택 (여가중심 유형) |
| | | 연구가설 2-3 | 여가비용(지출액, 충분도, 적절여가비용)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 채택 (일중심 유형, 일·여가균형 유형, 여가중심 유형) |
| | 행복 수준 영향 요인 | 인프라 자원 | 연구가설 3 | 인프라자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. |
| 연구가설 3-1 | | | 공공 여가시설(이용여부, 인지도, 충분도)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 채택 (일·여가균형 유형) |
| 연구가설 3-2 | | | 공공 여가프로그램(인지도, 충분도)은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 채택 (여가중심 유형) |
| 사회 활동 자원 | | 연구가설 4 | 사회활동자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 채택 |
| | | 연구가설 4-1 | 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | 채택 (일·여가균형 유형, 여가중심 유형) |
| | | 제도 자원 | 연구가설 5 | 제도자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. |
| 연구가설 5-1 | 주 5일 근무제 실시 여부는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | | 채택 (일중심 유형, 일·여가균형 유형, 여가중심 유형) | |
| 연구가설 5-2 | 주 52시간 근무제 실시 여부는 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미칠 것이다. | | 기각 | |
| 행복 수준 상대적 영향력 | 연구가설 6 | 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원은 1인가구의 일·여가 유형에 따른 행복수준에 유의한 영향을 미치는 상대적 영향력이 다를 것이다. | 채택 | |

2. 전체 및 일·여가 유형별 분석 결과

일·여가 유형에 따라 1인가구의 행복수준에 차이가 있음이 밝혀졌으며, 일중심 유형, 일·여가균형 유형, 여가중심 유형에 따라 행복수준 영향 요인 역시 상이하게 나타났다. 기존 연구결과와 동일하게 행복수준은 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로(김종순 외, 2018; 양지명, 2019) 나타났다. 일·여가 유형에 따른 행복수준 및 영향 요인은 기존의 노동중심의 삶이 아닌 사회의 변화에 따른 가치관이 반영된 것으로 1인가구의 삶의 질 향상을 위한 기반을 마련함에 있어 의의가 있을 것으로 보인다.

1) 전체 1인가구

전체 1인가구의 행복수준은 인구통계학적 특성 중 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자 지위, 월평균 소득에 따라 차이를 보였다. 중년과 노년보다 청년, 중졸이하보다는 고졸, 고졸보다는 대졸이상, 결혼경험 없음, 상용직, 200만원 미만보다는 200~300만원 미만과 300만원이상의 행복수준이 높게 나타났다.

전체 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인을 각 자원별로 살펴본 결과, 여가자원, 인프라자원, 제도자원이 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가활동 참여 빈도, 여가시간 충분도, 희망 여가시간, 여가비용 충분도가 높고, 여가시간이 낮을수록 행복수준이 높아지는 것으로 나타났다. 또한 공공 여가시설을 이용하고, 시설 및 프로그램 충분도가 높고, 주 5일 근무제를 실시할 때 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편, 전체 1인가구의 행복수준 영향 요인의 상대적 영향력은 각 자원별로 영향 요인을 살펴봤을 때와 동일하게 나타났다. 희망 여가시간, 여가비용 및 시간 충분도, 주 5일 근무제 실시 여부, 공공 여가프로그램 충분도 및 인지도, 여가활동 참여 빈도순으로 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전체 1인가구는 측정할 수 있는 양적으로 측정할 수 있는 요인보다는 본인이 주관적으로 인식하고 필요로 하는 정도가 행복수준이 보다 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 주 5일 근무제 실시 여부가 유의한 것을 통해 개인의 노력 또는 마음가짐 뿐 아니라 사회적인 제도, 정책적인 방향이 매우 중요함을 알 수 있다. 앞서 언급한 바와 같이 전체 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인은 주관적으로 인식하는 정도와 관련된 변수가 많다. 즉, 외부적인 요인보다는 자신의 욕구를 충족시켜 나갈 수 있는 방법에 대해 주도적으로 고민하고 행복을 찾아갈 준비가 되어 있는 유형으로 볼 수 있다.

2) 일·여가 유형별 1인가구

(1) 일중심 유형

일중심 유형의 행복수준은 인구통계학적 특성 중 세대, 혼인상태, 종사자지위, 월평균 소득이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년 보다는 청년, 결혼경험 없음, 상용직, 200만원미만 보다는 300만원이상의 소득일 때 보다 행복수준이 높은 것으로 나타났다.

일중심 유형 1인가구의 행복수준 영향 요인의 특성을 살펴보면, 타 유형에 비해 여가활동 참여 횟수가 낮으며, 희망 여가시간과 실제 여가에 할애하는 시간의 차이가 가장 높게 나타났다. 이는 일중심 유형은 여가에 많은 시간을 보내고 싶으나 실제로 원하는 만큼 할애하지 못하고 있는 것으로 해석할 수 있다. 또한 여가시간 충분도와 자유도를 가장 낮게 인식하고 있어 시간적인 여유가 부족한 것을 알 수 있다. 뿐만 아니라 주 52시간 근무제와 주 5일 근무제의 실시 여부가 타 유형에 비해 가장 낮은 것을 통해 상대적으로 여가에 보낼 수 있는 시간이 부족한 것이 현실이다. 뿐만 아니라 여가비용을 충분하지 않다고 느끼고 있으며, 적절 여가비용과 여가활동 지출액의 차이가 적지 않은 것으로 나타났다. 일중심 유형 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인을 각 자원별로 살펴보면, 여가자원과 제도자원이 행복수준에 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가비용 지출액이 많고, 여가비용 충분도가 높고, 적절 여가비용이 낮고, 주 5일 근무제를 실시할수록 행복수준이 높아지는 것으로 나타났다. 일·여가균형 유형과 여가중심 유형은 여가비용 지출액이 행복수준에 영향을 미치지 않았으나 일중심 유형은 중요한 요인으로 나타났다. 또한 여가중심 유형은 적절여가비용이 높을수록 행복수준에 정적(+)인 영향을 미쳤으나, 일중심 유형은 적절여가비용이 높을수록 행복수준에 부적(-)인 영향을 보여 반대되는 것으로 나타났다. 이는 여가에 사용할 수 있는 비용이 상대적으로 충분하지 않은 것으로 유추할 수 있다. 한편, 일중심 유형의 행복수준 영향 요인의 상대적 영향력은 각 자원별로 영향 요인을 살펴봤을 때와는 상이하게 여가자원만이 유의미하게 나타났다. 적절여가비용이 낮고, 여가비용 지출액이 높고, 여가시간 자유도를 높게 인식할 때 행복수준에 정적(+)인 영향을 미치는 것을 통해 일중심 유형은 경제적으로 보다 나은 삶을 살기 위해 노동중심의 삶을 사는 것으로 유추할 수 있다. 이에, 삶에서 시간과 경제적인 여유를 확보할 수 있는 제도가 필요할 것으로 보이며, 삶의 궁극적인 목표가 경제적 자원을 위한 삶이 되지 않도록 다각도적인 모색이 필요할 것으로 보인다.

(2) 일·여가균형 유형

일·여가균형 유형의 행복수준은 인구통계학적 특성 중 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자 지위, 월평균 소득이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 노년 보다는 청년과 중년, 중졸이하보다는 고졸과 대졸이상, 결혼경험 없음, 상용직, 월평균 소득은 200만원미만 보다는 200~300만원미만과 300만원이상의 행복수준이 높게 나타났다.

일·여가균형 유형은 타 유형에 비해 한 번 이상 참여한 여가활동 참여 빈도 뿐 아니라 스포츠 참여활동 및 관광활동 등과 같이 보다 적극적인 활동의 비율이 높게 나타났다. 즉, 일·여가균형 유형은 양적으로 많은 활동을 하고 있을 뿐 아니라 공공 여가시설 이용률 역시 가장 높게 나타났다. 공공 여가시설은 생활권 내 근접하고 저렴한 비용으로 이용할 수 있어(김용국 외, 2017) 적극적인 활동을 선호하는 일·여가균형 유형의 이용률이 높은 것으로 유추할 수 있다. 또한 여가시간과 비용을 가장 많이 사용하고 있으며 특히 적절 여가비용과 실제 여가활동 지출액의 차이가 가장 큰 것으로 나타나 적극적인 여가활동에 대한 요구가 높은 것으로 볼 수 있다. 뿐만 아니라 주 52시간 근무제와 주 5일 근무제의 실시 여부가 타 유형에 비해 가장 높아 제도적으로 균형 잡힌 삶을 살 수 있는 여건에 놓여 있다. 일·여가균형 유형의 행복수준에 영향을 미치는 요인은 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원으로 나타났다. 여가활동 참여 빈도 및 여가비용 충분도, 공공 여가시설 충분도가 높을 수록 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 사회성(자원봉사) 여가 활동에 참여하지 않을 때, 주 5일 근무제에 참여할 때 행복수준이 높아지는 것으로 나타났다. 여가중심 유형은 사회성(자원봉사) 여가 활동에 참여할 때 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 일·여가균형 유형은 사회성(자원봉사) 여가 활동에 참여할 때 행복수준에 부적(-인 영향을 보였다. 이는 양적으로 충분한 여가활동 참여빈도, 비용 등에 대한 니즈가 높으나 이에 대한 욕구가 충분히 채워지지 않아 자아실현의 욕구 실현이 어려운 것으로 보이며 정책적으로 욕구충족 및 사회 문제 해결에 기여할 수 있는 방안 모색이 필요할 것으로 보인다. 한편, 일·여가균형 유형의 행복수준 영향 요인의 상대적 영향력은 각 자원별로 영향 요인을 살펴봤을 때와는 상이하게 여가, 인프라, 제도자원만 유의미하게 나타났다. 즉, 여가비용 충분도가 높고, 주 5일 근무제를 실시할 때, 여가활동 참여빈도가 높고, 공공 여가시설을 이용할 때 순으로 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

(3) 여가중심 유형

여가중심 유형의 행복수준은 인구통계학적 특성 중 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자 지위, 월평균 소득이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 중년과 노년보다 청년, 중졸이하 보다는 고졸과 대졸이상, 결혼경험 없음, 상용직, 200만원미만 보다는 300만원이상의 행복수준이 높게 나타났다.

여가중심 유형의 1인가구는 타 유형에 비해 한 번 이상 참여한 여가활동과 여가시간, 여가비용과 같이 양적인 부분은 낮게 나타났으나 행복수준은 가장 높게 나타났다. 이는 기존에 많은 여가시간과 비용의 확보가 행복에 긍정적인 영향을 미친다는 연구(김경식 외, 2011)와 상반된 결과이다. 사회경제적 지표의 일환인 여가시간, 비용과 같은 객관적 지표는 낮게 나타났으나 여가시간과 비용의 충분도가 높게 나타난 것은 주관적인 요인에서 행복을 느끼는 것으로 볼 수 있다. 이는 단순히 물질적인 충족과 풍요로움으로 인한 만족감이 아닌, 욕구 충족을 위해 질적인 측면에 대한 요구가 높은 것으로 유추해 볼 수 있다. 또한 여가중심 유형은 공공 여가시설 및 프로그램에 대한 인지도 및 충분도가 높게 나타났는데, 생활권역 내에 삶의 질을 높일 수 있는 자원이 있거나, 이를 잘 활용하고 있음을 의미하기도 한다.

여가중심 유형의 행복수준에 영향을 미치는 요인을 각 자원별로 살펴본 결과, 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원으로 나타났다. 여가시간은 부적(-), 여가시간 충분도, 희망 여가시간, 적절여가비용이 높을수록 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 공공 여가프로그램 충분도가 높고, 사회성(자원봉사) 여가 활동에 참여할 때, 주 5일 근무제에 참여할 때 행복수준이 높아지는 것으로 나타났다. 여가중심 유형은 공공 여가프로그램 충분도가 높을 때 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 일·여가균형 유형은 공공 여가시설 충분도가 정적(+인 영향을 미치는 것을 통해 여가중심 유형은 물리적인 시설에서 한걸음 더 나아가 실질적으로 운영하는 콘텐츠가 보다 중요하게 작용하는 것으로 볼 수 있다.

다음으로 여가중심 유형의 행복수준 영향 요인의 상대적 영향력은 각 자원별로 영향 요인을 살펴봤을 때와는 상이하게 여가자원과 인프라자원, 사회활동자원만이 유의미하게 나타났다. 여가시간이 적고 희망 여가시간 및 여가시간 충분도, 공공 여가프로그램 충분도가 높고 사회성(자원봉사) 여가 활동에 참여할 때 순으로 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여가중심 유형은 여가시간에 할애하는 시간보다, 본인이 주관적으로 인식하는 희망 여가시간, 충분정도 등이 중요하게 나타나 주관적으로 인식하는 질적인 요인이 보다

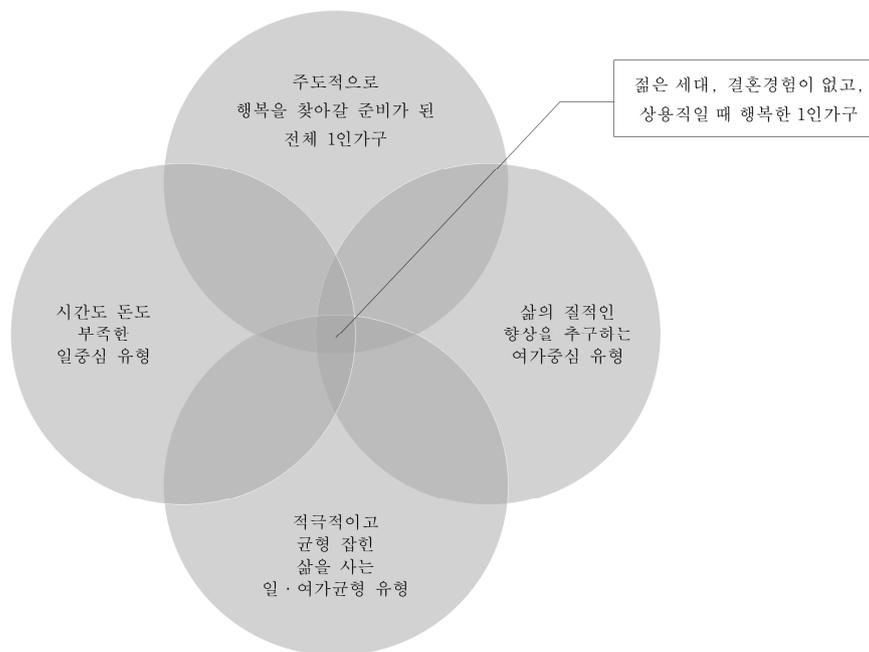
중요한 것으로 확인되었다. 이는 행복수준과 관련하여 자신의 선택에 의한 만족감이 중요한 요인임을 알 수 있다.

전체 1인가구 및 일·여가 유형에 따른 1인가구는 다음과 특성은 <그림4-1>과 같다. 젊은 세대, 결혼경험이 없고, 상용직일 때 1인가구의 행복수준은 공통적으로 높게 나타났다. 이를 토대로 각 유형별로 특성을 살펴보면, 전체 1인가구는 주관적으로 인식하는 여가비용, 여가시간, 공공 여가프로그램 충분도 등이 유의하게 나타났다. 이에, 상대적으로 외부적인 요인보다는 자신의 욕구를 충족시켜 나갈 수 있는 방법에 대해 ‘주도적으로 고민하고 행복을 찾아갈 준비가 되어 있는’ 유형으로 볼 수 있다.

다음으로 일중심 유형은 비상용직과 월평균 소득이 가장 낮은 집단이 많이 집중되어 있으며 시간 못지않게 경제적인 여유가 충분하지 않은 것으로 유추할 수 있다. 이러한 점을 감안한다면 ‘시간도 돈도 부족한’ 삶을 살고 있는 것으로 볼 수 있다.

다음으로 일·여가균형 유형은 제도적으로 균형 잡힌 삶을 살 수 있는 여건에 놓여 있으며 주관적으로 인식하는 여가시간에 대한 자유도가 높은 것을 통해 ‘적극적이고 균형 잡힌’ 삶을 사는 것으로 유추할 수 있다. 마지막으로 여가중심 유형은 여가시간 및 비용의 충분도 등이 높게 나타나는 등 주관적인 요인에서 행복을 느끼는 것으로 나타났으며, 그 동안 양적인 성장, 경제적인 요인을 중시하던 삶의 관점에서 벗어나 ‘삶의 질적인 향상을 추구하는’ 것으로 보인다.

<그림4-1> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 특성



제5장 결론

본 연구는 1인가구의 행복수준 영향 요인을 여가자원, 인프라자원, 사회활동 자원, 제도자원에 기반을 두고 삶의 특성을 살펴보았으며, 영향력을 위계적으로 살펴보았다. 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인은 일·여가 유형에 따라 다르게 나타났으며, 이러한 결과를 토대로 이론적 함의를 도출하고 실천적인 방안을 제시하고자 한다.

제1절 연구결과 요약

본 연구에서는 1인가구의 행복수준과 이에 영향을 미치는 요인을 밝히기 위해 일·여가 유형에 따른 1인가구의 삶의 형태를 살펴보고, 행복수준에 영향을 미치는 요인은 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원에 기반을 두고 살펴보았다. 다음으로는 1인가구의 특성을 일·여가의 유형별로 분석하고 어떤 차이가 있는지, 각 유형별로 행복수준 향상을 위한 실질적인 방안을 모색하였다. 이를 밝히기 위해 1인가구의 현황과 특성을 살펴보고, 그 동안 돌봄 등 가사노동에 한정지어 협소한 측면에서 접근해왔던 일·생활 균형에 대한 관점을 확장하여 포괄적인 관점에서 살펴보았다. 지금까지 노동집약적 삶으로부터 어떻게 하면 보다 행복해 질 수 있을지, 나아가 일과 가정, 여가, 생활을 어떻게 조화시켜 균형감을 취할 것인가에 대한 관심이 대두되었다. 이에, 행복수준을 종속변수로 설정하고 일중심 유형, 일·여가균형 유형, 여가중심 유형과 같이 일·여가 균형 정도에 따라 세 가지로 유형으로 집단을 나눠 1인가구의 행복에 영향을 미치는 요인을 살펴보았다. 행복이 구현된 삶은 개인이 처한 상황 뿐 아니라 보유한 자원의 질과 양에 따라 결정될 수 있으므로 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원을 독립변수로 설정하여 연구모형을 설정하였다.

본 연구의 가설은 크게 세 가지로 나뉘지며, 첫 번째는 일·여가 유형에 따른 1인가구의 행복수준의 차이를 살펴보았다. 다음으로 일·여가 유형에 따른 1인가구의 행복수준 영향 요인을 각 자원별로 살펴보고, 마지막으로 일·여가 유형에 따른 행복수준 영향 요인의 상대적 영향력에 대해 살펴보았다. 이를 분석하기 위해 「2019년 국민여가활동조사」 원자료를 활용하여 현재 직장에 다니고 있는 20대 이상의 1인가구를 추출하여 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 일·여가 유형에 따른 1인가구의 행복수준의 차이는 일원배치분산분석(One-way ANOVA)을 통해 살펴보았으며, 일·여가 유형별로 차이를 보였다. 행복수준의 평균은 여가중심 유형이 가장 높게 나타났으며, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 나타났다. 즉, 일과 여가 균형감에 따라 행복수준에 대한 유의미한 차이가 나타났으며 일중심 유형의 경우 행복수준이 가장 낮은 것을 통해 일과 삶의 균형이 매우 중요한 사안임이 확인되었다. 즉, 행복한 생활은 여가활동을 통해 생활의 즐거움을 극대화 하고, 지속적인 여가활동을 통한 전문적인 기술과 경험을 사회적인 관계 속에서 나누고 공유함으로써 만족스런 수준을 지속시킬 수 있는 것(윤소영, 2010)으로 볼 수 있다. 이는 일과 삶의 조화(Work-Life Balance)가 실현될 때 가능하다(윤소영, 2010)는 연구결과와 일맥상통하다.

<표5-1> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준

| 행복수준 | | 일중심 유형(6.41점)<일·여가균형 유형(6.98점)<여가중심 유형(7.39점) | | |
|------------------|---|--|--|--|
| | 전체 1인가구 | 일중심 유형 | 일·여가균형 유형 | 여가중심 유형 |
| 인구 통계학적 특성 | <ul style="list-style-type: none"> · 중년, 노년<청년 · 중졸이하<고졸 <대졸이상 · 결혼경험 없음↑ · 상용직↑ · 200만원미만 <200~300만원미만 300만원이상 | <ul style="list-style-type: none"> · 중년<청년 · 결혼경험 없음↑ · 상용직↑ · 200만원미만<300만원 이상 | <ul style="list-style-type: none"> · 노년<청년, 중년 · 중졸이하<고졸, 대졸이상 · 결혼경험 없음↑ · 상용직↑ · 200만원미만 <200~300만원미만, 300만원이상 | <ul style="list-style-type: none"> · 중년, 노년<청년 · 중졸이하<고졸, 대졸이상 · 결혼경험 없음↑ · 상용직↑ |

주: 1) 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준에 유의한 차이를 보이는 인구통계학적 특성을 중심으로 작성함.

인구통계학적 특성에 따른 행복수준은 세대, 교육수준, 혼인상태, 종사자 지위, 월평균소득에 따라 유의미하게 나타났다. 세대는 일중심 유형은 중년보다 청년, 일·여가 균형 유형은 노년보다는 청년과 중년, 여가중심 유형은 중년과 노년 보다 청년이 행복수준이 높은 것으로 나타났다. 세대에 따라 행복수준의 차이는 상이하였으나, 공통된 바는 청년층의 행복수준이 가장 높다는 것이다. 이는 연령이 증가할수록 발달과업에 대한 성취부담이나 직장에 대한 불안감이 높은 것으로 이해(이민정, 2020)할 수 있다. 교육수준에 따른 일·여가 유형별 행복수준은 일·여가균형 유형, 여가중심 유형에서 유의하게 나타났는데 중졸이하보다 고졸과 대졸이상의 행복수준이 높게 나타났다. 즉,

교육수준이 높을수록 행복수준이 높은 것으로 해석할 수 있다. 혼인상태와 종사자지위는 일·여가 유형에 따른 모든 유형이 결혼경험이 없을 때, 상용직일 때 보다 행복한 것으로 나타났다. 한국 사회에서의 학력은 사회적 연결망 등 사회자본과 상관성이 높아 (이미영 외, 2019) 고학력자일수록 상용직으로 채용되어 고소득이 될 확률이 높아 행복수준에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 일중심 유형은 교육수준에 따라 행복수준이 통계적으로 유의하지 않게 나타났는데, 다른 유형과 달리 고졸 집단이 가장 많고, 중졸이하의 비중 역시 적지 않은 것으로 인한 결과로 유추해 볼 수 있다. 마지막으로 월평균 소득은 중심 유형은 200만원미만보다 300만원이상, 일·여가균형 유형은 200만원미만보다 200~300만원미만과 300만원이상의 행복수준이 높게 나타나 소득이 높을수록 행복수준이 높은 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 1인가구가 인구통계학적 특성에 따라 매우 상이한 특성을 가지며, 보편적인 가정형태로 자리매김하고 있는 점에서 이들의 행복수준을 논할 때 다각도적인 측면에서의 접근이 필요함을 시사한다.

둘째, 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인을 살펴보기 위해, 자원별로 빈도 분석과 독립변수인 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원을 투입하여 다중회귀분석(Multiple linear Regression Analysis)을 실시하였다. 자원별 특성을 살펴보면, 여가자원은 한 번 이상 참여한 여가활동, 여가시간, 여가시간 충분도, 여가시간 자유도, 희망 여가시간, 여가활동 지출액, 여가비용 충분도, 적절 여가비용으로 구성되어 있다. 먼저, 일·여가 유형에 따라 여가활동 유형, 여가시간, 여가시간 충분도, 여가시간 자유도, 희망 여가시간은 유의한 차이를 보였다. 문화예술관람활동은 일중심 유형의 참여가 적었으며, 여가시간은 일중심 유형과 여가중심 유형보다 일·여가균형 유형이 높으며, 여가시간 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 높게 나타났다. 또한 여가시간 자유도는 일중심 유형 보다 일·여가균형 유형과 여가중심 유형이 높게 나타났으며, 희망 여가시간은 여가중심 유형 보다 일중심 유형과 일·여가균형 유형이 높게 나타났다. 여가활동 지출액, 여가비용 충분도, 적절 여가비용 또한 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났으며 여가활동 지출액과 적절 여가비용의 경우 여가중심 유형 보다 일중심 유형과 일·여가균형 유형이 보다 높게 나타났다. 여가비용 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 보다 충분하다고 인지하고 있는 것으로 나타났다.

다음으로 인프라자원은 공공 여가시설 이용여부, 공공 여가시설 인지도 및 충분도, 공공 여가프로그램 인지도 및 충분도로 나뉜다. 일·여가 유형별 공공문화 여가시설 이용여부는 일·여가균형 유형이 공공문화 여가시설 이용 비율이 높으며 상대적으로 여가중심 유형은 이용 비율이 낮은 것으로 나타났다. 다음으로 공공 여가시설 인지도는

일중심 유형과 일·여가균형 유형 보다 여가중심 유형이 높게 나타났으며, 공공 여가 시설 충분도, 공공 여가프로그램 인지도 및 충분도는 여가중심 유형, 일·여가균형 유형, 일중심 유형 순으로 높게 나타났다. 사회활동자원은 사회성(자원봉사) 여가활동 참여 여부를 의미하며, 일·여가균형 유형이 타 유형에 비해 참여율이 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 제도자원은 주 52시간 근무제와 주 5일 근무제 실시여부로 나뉘지는데 일중심 유형이 타 유형에 비해 주 52시간 근무제와 주 5일 근무제의 실시율이 낮은 것으로 나타났다.

<표5-2> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준 영향 요인 (1)

| 행복수준 영향요인 <자원별> | | · 일·여가 유형별 행복수준 영향 요인 특성 상이 | | | |
|-----------------------|---|---|---|--|--|
| | 전체 1인가구 | 일중심 유형 | 일·여가균형 유형 | 여가중심 유형 | |
| 여가 자원 | <ul style="list-style-type: none"> · 취미오락활동 ↑ · 실제 여가시간 < 희망 여가시간 · 보통수준의 여가시간 충분도 및 자유도 · 실제 여가활동 지출액 <적절 여가비용 | <ul style="list-style-type: none"> · 문화예술관람활동 ↓ · 여가시간 ↓ · 여가시간충분도 ↓ · 여가시간자유도 ↓ · 희망여가시간 ↑ · 여가활동 지출액 ↑ · 여가비용충분도 ↓ · 적절여가비용 ↑ | <ul style="list-style-type: none"> · 문화예술관람활동 ↑ · 여가시간 ↑ · 여가시간자유도 ↑ · 희망여가시간 ↑ · 여가활동 지출액 ↑ · 적절여가비용 ↑ | <ul style="list-style-type: none"> · 문화예술관람활동 ↑ · 여가시간 ↓ · 여가시간 충분도 ↑ · 여가시간자유도 ↑ · 희망여가시간 ↓ · 여가활동 지출액 ↓ · 여가비용충분도 ↑ · 적절여가비용 ↓ | |
| 인프라 자원 | <ul style="list-style-type: none"> · 공공여가시설 이용도 ↓ · 공공 여가 프로그램 보다 시설에 대한 인지도 및 충분도 ↑ | <ul style="list-style-type: none"> · 공공 여가시설 인지도 ↓ · 공공 여가시설 충분도 ↓ · 공공 여가프로그램 인지도 ↓ · 공공 여가프로그램 충분도 ↓ | <ul style="list-style-type: none"> · 공공여가시설 이용도 ↑ · 공공 여가시설 인지도 ↓ | <ul style="list-style-type: none"> · 공공 여가시설 이용도 ↓ · 공공 여가시설 인지도 ↑ · 공공 여가시설 충분도 ↑ · 공공 여가프로그램 인지도 ↑ · 공공 여가프로그램 충분도 ↑ | |
| 사회 활동 자원 | <ul style="list-style-type: none"> · 사회성(자원봉사) 여가활동 참여 ↓ | <ul style="list-style-type: none"> · 사회성(자원봉사) 여가활동 참여 ↓ | <ul style="list-style-type: none"> · 사회성(자원봉사) 여가활동 참여 ↑ | - | |
| 제도 자원 | <ul style="list-style-type: none"> · 주 52시간 근무제 ↓ · 주 5일 근무제 ↑ | <ul style="list-style-type: none"> · 주 52시간 근무제 ↓ · 주 5일 근무제 ↓ | <ul style="list-style-type: none"> · 주 52시간 근무제 ↑ | <ul style="list-style-type: none"> · 주 5일 근무제 ↑ | |

주: 1) 전체 1인가구는 빈도분석의 결과이며, 일·여가 유형별 행복수준 영향 요인은 집단 간의 유의한 차이를 보이는 내용을 중심으로 작성함.

1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인을 살펴보기 위해 각 자원별로 다중 회귀분석을 실시한 결과, 일중심 유형은 여가자원, 제도자원이 행복수준에 영향을 주는 것으로 나타났다. 여가비용 지출액이 많고, 여가비용 충분도가 높고, 적절 여가비용이 적을수록, 주 5일 근무제를 실시할 때 행복수준이 높게 나타났다.

일중심 유형은 타 유형에 비해 여가시간 충분도와 자유도를 가장 낮게 인식하는 것을 통해 시간적인 여유가 없는 것을 알 수 있다. 시간적인 여유는 절대적인 시간 확보가 우선시 되어야 하며, 이에 따라 2004년 주 5일제 도입 및 주 52시간 상한제와 같은 제도를 손쉽게 이용할 수 있어야 한다. 하지만 일중심 유형은 여가시간 및 삶의 균형을 담보할 수 있는 관련 제도에 대한 이용률은 가장 낮은 것이 현실이므로 이에 대한 활성화 방안 모색이 필요하다.

또한 타 유형에 비해 월평균 소득이 가장 낮은 집단이 분포되어 있는 것을 통해 상대적으로 여가에 보낼 수 있는 시간이 부족하며, 이들의 행복수준을 향상할 수 있는 요인 역시 적은 것으로 판단된다. 기존 연구결과에서와 같이 고소득 집단은 저소득 집단에 비해 더 많은 여가비용을 지불하고 여가만족과도 비례하는 등 소득과 행복이 선형적인 관계(곽재현 외, 2017)가 밝혀졌다. 이처럼 장시간 노동은 높은 소득을 안겨 주었고, 더 많은 소비를 가능하게 해 줄 장시간 노동에 대한 선택이 일과 여가의 균형에 악영향을 주었다(Shaw, 1992)는 주장을 고려한다면, 일중심 유형은 더 많은 소득을 위해 일을 해야 하는 집단으로 간주할 수 있다. 하지만 일중심 유형의 경우 상대적으로 저소득 집단이 많이 분포되어 있는 점을 감안한다면 행복수준이 높아짐에 있어 쉽지 않을 것이다. 또한 여가비용 지출액이 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 점을 고려한다면 경제적인 요인이 충족될 수 있는 방안이 필요할 것으로 보인다.

자본주의 사회에서 경제적 자원으로서 돈이 없으면 의식주 해결이 어려우며 인간에게 필요한 수단적 가치를 갖는다는 것은 자명하다. 하지만 경제적인 자원만으로는 행복을 보장할 수 없으며 사람들과의 관계 등 중요한 요인(박영신 외, 2009)은 많다. 이에, 일중심 1인가구가 경제적인 여유가 없지만, 이들의 삶이 돈 자체가 목적이 되거나 부의 축적이라는 결과 자체에 노예처럼 얽매이는 삶은 문제를 일으키게 된다. 이에 경제적 자원이 궁극적인 목표로 정해지는 것이 아닌 성장의 도구로 활용됨으로써 결국 순환(박영신 외, 2009)되어야 함을 의미한다. 또한 여가가 행복수준에 정적(+인 영향을 미치는 것과 동시에 물질적인 풍요가 수반될 때 가능한 것임을 알 수 있다. 한편, 최근 일을 통해 만족과 즐거움을 느끼고, 성취하는 삶은 신체 및 심리건강, 삶의 만족도에 긍정적 영향을 미친다는 연구 결과가 나오고 있다(이미영 외, 2019). 이를 다른 관점에서 분석해보면, 일을 많이 해서 여가를 위한 비용을 벌어야 하는 것인지, 여가보다 일을 보다 선호하는 것인지에 대한 고민이 필요할 것으로 보인다.

다음으로 일·여가균형 유형은 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원이 행복수준에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 여가활동 참여 빈도 및 여가비용 충분도, 공공 여가시설 충분도가 높을수록 행복수준에 정적(+)인 영향을 미치며, 사회성(자원봉사) 여가 활동에 참여하지 않을 때, 주 5일 근무제에 참여할 때 행복수준이 높아지는 것으로 나타났다. 타 유형에 비해 여가시간과 여가시간 자유도가 높게 나타났으며, 이는 실질적으로 여가활동에 보내는 시간도 적지 않으며, 이에 할애할 수 있는 시간 또한 여유가 있는 것으로 해석할 수 있다. 일·여가균형 유형이 타 유형에 비해 시간을 자유롭게 쓸 수 있는 것은 주 52시간 상한제, 주 5일 근무제 등과 같은 제도가 활성화 된 것으로 유추해 볼 수 있다. 그 동안 주 5일 근무제가 시행됨에 따라 휴일이 증가하여 주말 여가생활에 한정되었던 반면 주52시간은 주중 저녁시간에 여유가 생기면서 여가생활에도 변화가 온 것으로 보인다. 또한 공공 여가시설을 적극 이용함과 동시에 여가활동 지출액과 적절 여가비용이 가장 높게 나타난 것을 통해 여가활동에 적극적으로 참여하고 있음을 뒷받침 해주고 있다.

마지막으로 여가중심 유형의 행복수준에 영향을 미치는 요인은 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원으로 나타났다. 여가시간이 적고, 여가시간 충분도, 희망 여가시간, 적절여가비용이 높을수록 행복수준에 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 공공 여가프로그램 충분도가 높고, 사회성(자원봉사) 여가 활동에 참여 할 때, 주 5일 근무제에 참여할 때 행복수준이 높아지는 것으로 나타났다.

<표5-3> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준 영향 요인 (2)

| 행복수준 영향요인 <자원별> | | <ul style="list-style-type: none"> · 각 자원별 공통적인 행복수준 영향 요인 : 여가자원, 제도자원 · 전체 1인가구 : 여가자원, 인프라자원, 제도자원 · 일중심 유형 : 여가자원, 제도자원 · 일·여가균형 유형 : 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원 · 여가중심 유형 : 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원 | | | |
|-----------------------|--|--|--|--|--|
| | 전체 1인가구 | 일중심 유형 | 일·여가균형 유형 | 여가중심 유형 | |
| 여가 자원 | <ul style="list-style-type: none"> · 여가활동 참여 빈도 · 여가시간(-) · 여가시간 충분도 · 희망 여가시간 · 여가비용 충분도 | <ul style="list-style-type: none"> · 여가비용 지출액 · 여가비용 충분도 · 적절여가비용(-) | <ul style="list-style-type: none"> · 여가활동 참여 빈도 · 여가비용 충분도 | <ul style="list-style-type: none"> · 여가시간(-) · 여가시간 충분도 · 희망 여가시간 · 적절여가비용 | |
| 인프라 자원 | <ul style="list-style-type: none"> · 공공 여가시설 이용 여부 · 공공 여가시설 충분도 · 공공 여가프로그램 충분도 | - | <ul style="list-style-type: none"> · 공공 여가시설 충분도 | <ul style="list-style-type: none"> · 공공 여가프로그램 충분도 | |
| 사회 활동 자원 | - | - | <ul style="list-style-type: none"> · 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부(-) | <ul style="list-style-type: none"> · 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부 | |
| 제도 자원 | <ul style="list-style-type: none"> · 주 5일 근무제 실시 여부 | <ul style="list-style-type: none"> · 주 5일 근무제 실시 여부 | <ul style="list-style-type: none"> · 주 5일 근무제 실시 여부 | <ul style="list-style-type: none"> · 주 5일 근무제 실시 여부 | |

주: 1) 1인가구의 행복수준에 미치는 영향을 알아보기 위해 각 자원별(여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원)로 다중회귀분석을 실시한 결과임.

셋째, 행복수준 영향 요인을 보다 면밀히 파악하기 위해 인구통계학적 특성을 통제된 상태에서 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원이 행복수준에 미치는 영향에 대하여 1단계 위계에는 인구통계학적 특성을, 2단계 위계에는 행복수준 영향 요인(여가자원, 인프라자원, 사회활동자원, 제도자원)을 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

먼저, 일중심 유형 1단계 위계에서 실시한 1인가구의 행복수준에 영향을 주는 인구통계학적 요인은 종사자지위, 월평균 소득으로 나타났다. 상용직이고, 월평균 소득이 200만원미만보다는 300만원이상일 때 행복수준에 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 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 경우보다 행복하며, 정년이 보장되지 않는 고용계약은 행복수준에 부정적인 영향을 미친다는 선행연구 결과(김승권 외 2008; 박수호 외, 2013; 이미영 외, 2019)와 일치한다. 소득수준이 낮을 경우 소득이 증가하면 행복수준을 높이는데 기여하지만 이스털린의 역설을 두고 다양한 연구결과가 제시되었듯이, 일정 수준 이상 소득수준에 다다르면 소득증가가 행복감을 높이지 못하므로(이유진 외, 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 외, 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.

다음으로 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 외, 2011) 된다. 또한 김경식 외(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 외, 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(안주엽 외, 2016). 이를 통해 일·여가균형을 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 불균형적인 시간 속에서 여가시간의 확보는 행복수준을 향상하는 것은 필요충분조건과 같으며 큰 영향력을 미치는 것으로 해석할 수 있다.

마지막으로 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 부적 영향력을 보이고 있는 선행연구의 결과와 같은 맥락에서 이해할 수 있다(이민정, 2020). 또한 기존 선행연구에서도 밝혀진 바와 같이 최종 학력이 높은 사람일수록 행복지수 점수 또한 높게 나타나(김미곤 외, 2017) 학력과 행복수준의 차이는 통계적으로도 유의미한 것으로 밝혀졌다.

여가중심 유형 1인가구의 2단계 위계에서 행복수준에 영향력을 미친 자원은 여가자원, 인프라자원, 사회활동자원으로 나타났다. 여가시간이 많을수록 행복수준에 부적(-) 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 높게 나타났다. 과거 절대적으로 여가가 부족한 환경에서는 여가시간이 주어지기만 하면 그 내용에 상관없이 삶의 질과 행복에 기여할 수 있다(장훈 외, 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 외, 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 외, 2016) 볼 수 있다. 또한 여가에 대한 심리적인 만족감을 느끼기 위해서는 여가시간을 얼마나 만족스럽게 보냈는지가 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 강화 뿐 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.

<표5-4> 전체 및 일·여가 유형별 1인가구의 행복수준 영향 요인 상대적 영향력

**행복수준 영향 요인
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

| 전체 1인가구 | | | 일중심 유형 | | | 일·여가균형 유형 | | | 여가중심 유형 | | |
|---------|--------|----------------|--------|-------|-------------|-----------|--------|---------------|---------|----------|-----------------------|
| 1 | 여가 자원 | · 희망 여가시간 | 1 | 여가 자원 | · 적절여가비용(-) | 1 | 여가 자원 | · 여가비용 충분도 | 1 | 여가 자원 | · 여가시간(-) |
| 2 | 여가 자원 | · 여가비용 충분도 | 2 | 여가 자원 | · 여가비용 지출액 | 2 | 제도 자원 | · 주5일근무제 실시여부 | 2 | 여가 자원 | · 희망 여가시간 |
| 3 | 여가 자원 | · 여가시간 충분도 | 3 | 여가 자원 | · 여가시간 자유도 | 3 | 여가 자원 | · 여가활동 참여 빈도 | 3 | 여가 자원 | · 여가시간 충분도 |
| 4 | 제도 자원 | · 주5일근무제 실시여부 | | | | 4 | 인프라 자원 | · 공공여가시설이용여부 | 4 | 인프라 자원 | · 공공여가프로그램 충분도 |
| 5 | 인프라 자원 | · 공공여가프로그램 충분도 | | | | | | | 5 | 사회 활동 자원 | · 사회성(자원봉사) 여가활동 참여여부 |
| 6 | 인프라 자원 | · 공공여가프로그램 인지도 | | | | | | | | | |
| 7 | 여가 자원 | · 여가활동 참여 빈도 | | | | | | | | | |

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

제2절 연구의 함의 및 후속연구에의 제안

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 외, 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, 전체 및 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 <표5-5>와 같다.

<표5-5> 변화하는 삶의 패러다임

| 구분 | 주요 내용 |
|-----------|---|
| 가정 형태의 변화 | <ul style="list-style-type: none"> 정상가족(부부+자녀로 구성된 4인가구 등) 이데올로기 → 가정형태 다양화 인정(수용) |
| 삶의 형태 | <ul style="list-style-type: none"> 노동중심 → 일·생활(여가) 균형 |
| 행복의 조건 | <ul style="list-style-type: none"> 객관적 지표 → 객관적+주관적 지표 |
| 행복의 실천 방안 | <ul style="list-style-type: none"> 특정자원에 대한 편중 → 모든 자원의 균형 |

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.

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.

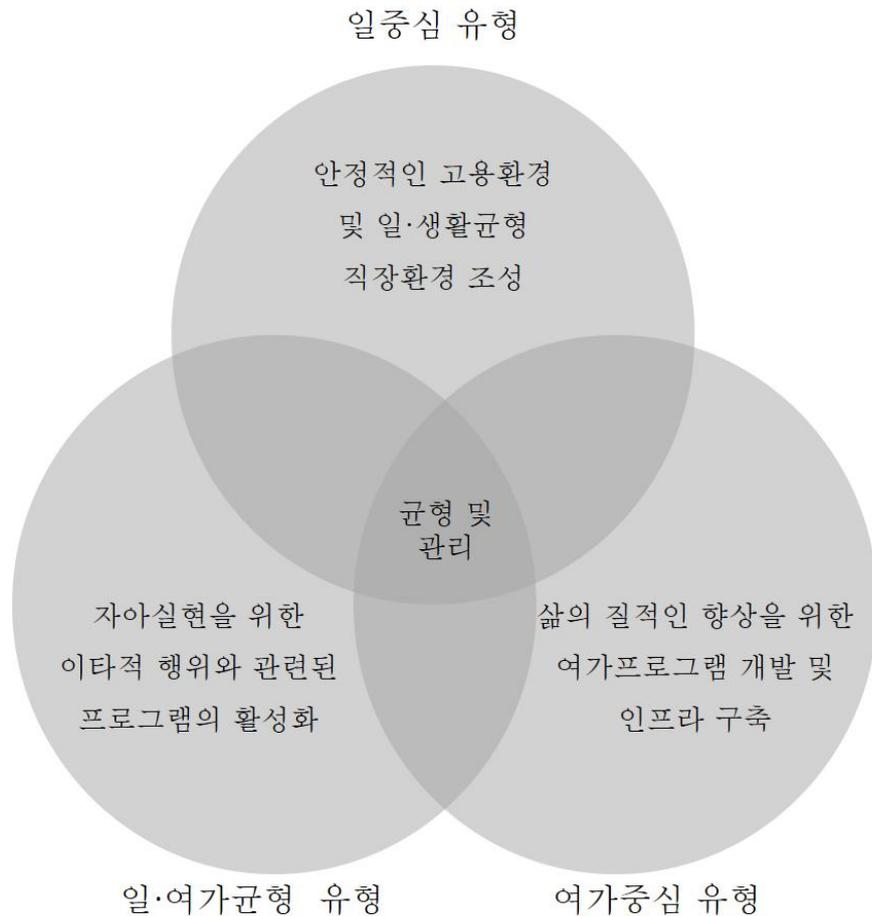
첫째, 본 연구는 인간생태학적 접근을 적용하여 1인가구의 행복수준에 영향을 미치는 요인을 '자원'으로 분류하여 연구의 틀을 설정하였다. 이 과정에서 일·여가 유형에 따라 행복수준에 영향을 미치는 자원이 상이하며, 이를 어떻게 관리하는가에 따라 행복수준이 달라질 수 있음을 포착하였다. 이에, 일·여가 유형별로 맞춤형 프로그램이 필요한 것으로 보인다. 먼저, 물질적인 충족 및 시간적인 확보가 필요한 일중심 유형은 안정적인 고용환경 및 직장 내 일·생활 균형을 위한 워라밸 관련 제도를 활성화 할 수 있는 방안 모색이 우선적으로 필요할 것으로 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 자아실현의 욕구 실현이 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, 지역사회나 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 편익을 높이고 '생활밀착형 사회간접자본(SOC)'을 위한 정책(공감, 2019)과 일맥상통하다. 따라서 단순히 시설을 구축

하고 개발 중심이 아닌, 행복한 삶을 영위할 수 있도록 사람중심의 소규모 생활환경을 구축할 수 있도록 새로운 관점에서의 접근이 필요할 것이다.

셋째, 전체 1인가구 및 일·여가 유형의 행복수준에 모든 자원(여가, 인프라, 사회 활동, 제도자원)이 유의미하게 나타났다. 이는 유형에 관계없이 1인가구가 행복한 삶을 영위하기 위해서는 모든 자원을 균형 있게 사용할 수 있어야 함을 의미한다. 따라서 1인가구의 삶의 질 향상을 위해 정책적인 영역까지 확장하여 방안 모색이 필요할 것으로 보인다.

<그림5-1> 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

- 강은나 · 김혜진 · 김영선(2017). 도시지역 1인가구 중고령자의 여가활동유형과 우울수준. 보건사회연구. 37(2). 184-215.
- 강은택 · 강정규 · 마강래(2016). 1인 가구의 주관적 삶의 만족감에 관한 연구. 사회과학연구. 27(1). 3-23.
- 곽인숙(2013). 노인과 예비노인의 가정건강성과 행복에 관한 연구. 대한가정학회지. 51(1). 1-18.
- 곽재현 · 홍경완(2017). 소득에 따른 여가 불평등 : 여가시간 · 지출과 행복의 관계. 관광연구. 32(5). 293-309.
- 국민대통합위원회(2014). 한국인의 행복과 삶의 질. 국민통합 이슈모니터링. 3. 1-50.
- 권안나(2019a). 울산지역 근로자의 ‘쉼’ 있는 삶을 위한 가족친화인증제도 활성화 방안 모색에 관한 연구-가족친화인증기업(관) 인터뷰를 중심으로-. 한국가족자원경영학회지. 23(1). 83-97.
- 권안나(2019b). 울산광역시 1인가구 현황 및 가족정책 방향 연구. 울산여성가족개발원.
- 권혁철 · 김형용(2017). 홀로 살아야 행복한, 중년 남성의 삶. 사회과학연구. 24(3). 267-290.
- 김경례(2011). 일 · 생활 균형의 철학과 가치-패러다임의 전환을 위하여-. 현대 사회과학연구. 15. 1-18.
- 김경미(2017). 맞벌이 가정의 일·가정양립과 행복수준에 관한 연구. 숙명여자대학교 박사학위 논문.
- 김경미 · 계선자(2018). 맞벌이 가정의 일 · 가정양립과 행복수준에 관한 연구. 한국가정관리학회지. 36(4). 103-119.
- 김경식 · 이루지(2011). 한국인의 여가활동과 여가만족 및 행복 : 국가통계자료 이용. 한국콘텐츠학회논문지. 11(11). 424-433.
- 김광수(2017). 애덤 스미스의 행복이론: 행복경제학과 시민경제론의 기원. 경제학 연구. 66(1). 33-80.
- 김귀례(2008). 주5일제 근무와 직장생활의 질에 관한 연구 : KORAIL 종사자를 중심으로. 서울산업대학교 철도전문대학원 석사학위논문.
- 김기호(2008). 노인의 자원봉사활동이 자아정체감 및 생활만족도에 미치는 영향. 가야대학교 석사학위논문.
- 김명소 · 김혜원 · 한영석 · 임지영(2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구통계학적 특성별 분석. 한국심리학회지. 22(2). 1-33.
- 김미곤 · 여유진 · 김태완 · 정해식 · 우선희 · 김성아(2014). 사회통합 실태진단 및 대응방안 연구: 사회통합과 국민행복을 중심으로. 한국보건사회연구원.

- 김미곤(2015). 한국인의 가구유형별 개인특성별 주관적 행복수준. Issue&Focus. 한국보건사회연구원.
- 김미곤·여유진·정해식·박이택·김성아(2017). 행복지수 개발에 관한 연구. 한국보건사회연구원.
- 김민주(2018). 취업 1인 가구의 생활시간사용에 관한 연구. 울산대학교 석사학위논문.
- 김승권·장영식·조홍식·차명숙(2008). 한국인의 행복결정요인과 행복지수에 관한 연구. 한국보건사회연구원.
- 김영주·김정근·박수경·박혜원·박희진·서정희·송혜림·양세화·유복희·유희숙·이은숙·이지혜·전은경·정민자·허은정·홍순명(2015). 생활과학의 이해. UUP.
- 김용국·김선희(2017). 공공여가시설의 서비스 공정성이 여가만족도 및 기관 신뢰에 미치는 영향. 한국스포츠학회지. 15(2). 237-245.
- 김원배(2009). 한국노인의 생활만족도 결정요인에 관한 연구: 활동이론과 자원 이론을 중심으로. 인제대학교 박사학위논문.
- 김유선(2010). 주 40시간 근무제가 노동자 여가생활에 미친 영향. 국민여가활동 조사 학술심포지엄.
- 김윤영(2017). 1인가구를 위한 정책방향 연구. 인천발전연구원.
- 김은희·김철원(2017). 일과 삶의 균형에 따른 사회적 계층이 주관적 행복감. 관광연구. 32(7). 1-24.
- 김정운·박정열·손영미·장훈(2005). ‘일과 삶의 조화(Work-Life Balance)’에 대한 개념적 이해와 효과성. 여가학연구학회지. 2(3). 29-48.
- 김중순·오세숙·윤소영(2016). 20-40대 직장여성의 일과 여가 그리고 행복의 관계. 여가학 연구. 14(4). 67-85.
- 김중순·오세숙(2018). 일과 여가균형 정도에 따른 남성 베이비부머의 여가시간. 여가생활만족 및 행복수준의 차이. 여가학연구학회지. 16(3). 37-51.
- 김주엽·박상언·지혜정(2011). 일-생활 균형(Work-Life Balance)과 직무만족 및 이직의도 간의 관계에 관한 실증연구. 인적자원개발연구. 14(1). 1-29.
- 김행신·이영호(1998). 노인단독가구의 주거지원에 관한 연구. 대한건축학회 논문집, 14(3). 59-67.
- 김현기(2019). 삶과 일의 행복 균형추 여가. 충북 Issue & Trend(35). 36-40.
- 김혜영·선보영·진미정·사공은희(2007). 비혼 1인 가구의 가족의식 및 생활 실태조사. 한국여성정책연구원.
- 김환철(2020). 초기 청소년의 행복감에 영향을 미치는 생태체계변인 연구 -초등 학생과 중학생 비교를 중심으로-. 전남대학교 박사학위논문.
- 남순현(2016). 남성노인의 일과 여가에 대한 생애사 연구. 사회복지 실천과 연구. 13(2). 71-108.

- 남은영 · 이재열 · 김민혜(2010). 행복수준에 영향을 미치는 여가요인: 사회성 여가 활동의 함의를 중심으로. 한국사회학회 사회학대회 논문집. 1077-1108.
- 남은영 · 이재열 · 김민혜(2012). 행복감, 사회자본, 여가. 한국사회학. 46(5). 1-33.
- 도종수(2011). 청소년자원봉사활동이 주관적 행복감에 미치는 영향. 청소년복지 연구. 13(4). 21-45.
- 문숙재(1998). 생활과학의 새로운 도약을 위하여. 영남대학교 생활과학연구소 국제학술심포지움 자료집.
- 문숙재 · 송혜림 · 김선희 · 이기영 · 김난도 · 김순미 · 박미석 · 조희금(1999). 공공 가정경영 -이론과 실제-. 신정.
- 민경선(2018). 워라벨 세대의 여가와 삶의 만족도. 한국웰니스학회지. 13(3). 377-388.
- 박노동 · 이정림 · 박혜남 · 방정희(2018). 대전광역시 1인가구 현황과 정책방안 연구 : 세대별 차이분석. 대전세종연구원.
- 박미석(2002). 노년기 여가만족이 삶의 질에 미치는 영향. □International Journal of Human Ecology. 40(5). 133-146.
- 박민진 · 민보경 · 정우성(2017). 관계재가 행복에 미치는 영향에 관한 연구-서울시민의 세대별 비교. 「한국지방자치학회보」. 29(2). 1-30.
- 박성연 · 이기영(2007). 주5일 근무제에 따른 직장인의 여가 만족. 한국가족 자원경영학회지. 11(4). 137-154.
- 박수호 · 이민정(2013). 행복 요인으로서의 사회적 인정. 사회와이론. 361-391.
- 박영신 · 김의철(2009). 심리적, 관계적, 경제적 자원: 한국인의 행복에 어떠한 영향을 미치는가?. 한국심리학회지. 15(1). 95-132.
- 박은아(2004). 단독가구 남녀노인의 부부간 의사소통 · 의사결정 참여 및 가정 생활만족도. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 박정열 · 전은선 · 손영미 · 신규리(2016). 일과 삶의 균형에 관한 국내 정책의 현황 및 시사점. 14(4). 1-22.
- 박준성 · 정태연(2012). 중·노년기의 봉사활동이 행복 및 삶의 의미에 미치는 영향: 자기조절과 효능감의 매개효과 검증. 韓國老年學. 32(2). 513-524.
- 박효숙(2006). 일본의 일과 생활의 양립에 관한 논의. 국제노동브리프. 한국노동연구원.
- 박희진 · 송혜림 · 유복희 · 유화숙 · 이지혜(2019). 생활과학에 대한 새로운 이해. 신정.
- 배화옥(1993). 우리나라의 단독가구실태에 관한 소고. 한국인구학회지. 16(2). 125-139.
- 변미리 · 신상영 · 조권중 · 박민진(2008). 서울의 1인가구 증가와 도시정책 수요연구. 서울연구원 정책과제연구 보고서.
- 서지원 · 양진운(2017). 중년 1인가구의 여가활동 유형별 시간사용 결정요인. 한국가정관리학회 학술발표대회 자료집. 286-286.

- 손영미·박정열·김가영(2006). 일과 삶의 균형 정책의 도입에 관한 연구. 한국행정학회 학술발표논문집. 987-1000.
- 송혜림(2010). 일과 생활의 조화 : 정책에서 생활로. 대한가정학회 춘계학술대회.
- 송혜림(2012a). 남성의 일가정 양립 실태와 요구도. 한국가족자원경영학회지. 16(2). 1-18.
- 송혜림(2012b). 일과 생활의 조화 : 정책에서 생활로. 대한가정학회 2012년도 춘계학술대회 자료집.
- 송혜림(2015). 일-가정 균형감과 행복도 : 영유아기 자녀를 둔 기혼취업여성을 중심으로. 한국가족자원경영학회지. 19(3). 81-99.
- 송혜림·윤소영·고선강(2018a). 서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발. 서울특별시건강가정지원센터.
- 송혜림·강은주·김민주(2018b). 청년 1인가구의 생활시간 사용 연구 -성별취업여부에 따른 식사와 여가활동을 중심으로-. 한국가족자원경영학회지. 22(2). 45-63.
- 신승배(2015). 한국인의 행복감 결정요인. 사회과학연구. 41(2). 183-208.
- 안주엽·길현종·김주영·김지경·오선정·정세은(2016). 일과 행복(Ⅱ). 한국노동연구원.
- 양지명(2019). 청년 취업 1인가구의 일과 여가의 균형에 대한 연구. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 여윤경·양세정(2001). 가구유형에 따른 소비지출패턴 비교 분석. 소비자학연구. 12(4). 65-81.
- 우창빈(2013). 행복을 추구하는 행복정책은 가능한가?: 행복을 목표로 하는 공공정책의 이론, 논란, 가능성과 조건들. 행정논총. 51(2). 283-318.
- 유영주·이정연(1994). 가정학원론. 신광출판사.
- 윤소영(2010). 행복의 본질적 요소로서 여가경험에 대한 접근. 여가학 연구. 8(1). 45-60.
- 윤소영(2013a). 여가행복지수 개발 기초 연구. 한국문화관광연구원.
- 윤소영(2013b). 행복한 가정생활을 위한 가족자원경영학의 실천과제. 2013년도 한국가족자원경영학회 추계학술대회. 18-30.
- 윤소영(2014). 행복의 조건과 일-가정 균형, 그리고 가족정책. 한국가정관리학회 추계학술대회. 95-99.
- 윤소영(2019). 여가행복지수 적용 및 활용 연구. 한국문화관광연구원.
- 윤정현·이정학(2011). 일과 생활의 조화. 긍정적 태도와 여가 및 관광활동 간의 영향관계. 관광레저연구. 23(4). 59-78.
- 이명우·홍윤미·윤기웅(2016). 여가활동이 국민 행복에 미치는 영향 -여가만족의 매개효과를 중심으로. 문화정책논총. 30(2). 266-289.
- 이문진·황선환(2014). 여가시간이 증가하면 행복은? : 이스털린 역설의 여가학 적용. 한국여가레크레이션학회지 38(2). 29-38.

- 이미영 · 이홍직 · 안수경 · 윤수인 · 최순례 · 윤승태(2019). 임금노동자의 일과 여가가 행복에 미치는 영향. 노동정책연구. 19(4). 63-96.
- 이민정(2020). 한국 1인가구의 행복요인에 관한 연구: 서울시 거주자의 세대별 비교를 중심으로. 고려대학교 박사학위논문.
- 이성규(2006). 시민행복지수 측정을 위한 지표개발에 관한 연구. 서울시정개발연구원.
- 이성림 · 김기옥 (2009). 우리나라 독신가구의 여가활동 소비지출패턴에 관한 연구. 소비문화연구. 12(3). 105-123.
- 이소담 · 이승연(2017). 유치원 교사의 일과 삶의 균형 분석. 육아지원연구. 12(2). 155-178.
- 이순미(2014). 유아교사의 행복에 영향을 미치는 생태체계변인. 제주대학교 박사학위논문.
- 이여봉(2017). 1인 가구의 현황과 정책과제. 보건복지포럼. 252. 64-77.
- 이영숙 · 박경란(2009). 노인의 여가제약, 여가활동참여와 생활만족도의 관계 분석. 한국생활과학회지. 18(1). 1-12.
- 이용엽 · 양해술(2012). 셀프리더십이 직무몰입과 스트레스에 미치는 영향: 유통업 종사자들의 일과 삶의 균형 매개 효과를 중심으로. 한국물류학회지. 22(2). 295-321.
- 이유진 · 황성환(2018). 가구소득과 여가시간에 따른 행복지수. 한국레크레이션학회지. 42(1). 86-96.
- 이유진 · 황선환(2019). 여가스포츠 참여자의 행복 결정요인: 위계적 회귀분석 적용. 한국여가레크레이션학회지. 43(1). 43-53.
- 이윤정(2003). 노인 여가의 기능과 여가자원에 관한 문헌고찰. 한국가족자원경영학회지. 7(2). 117-130.
- 이정연(1993). 가정학의 메타이론 : 인간생태학적 접근의 타당성. 대한가정학회지 32(3). 1-9.
- 이준수 · 이정학(2002). 공공체육시설 운영관리 효율화를 위한 전사적 경영관리. 한국체육학회지. 41(2). 409-419.
- 이준우 · 장민선(2014). 1인가구 급증에 따른 법제변화 연구. 한국법제연구원.
- 이지운(2013). 생태체계적 접근에 의한 행복증진 프로그램이 청소년의 행복에 미치는 효과 : 유기체 변인과 미시체계 변인을 중심으로. 영남대학교 석사학위논문.
- 임정빈 · 지영숙 · 문숙재 · 이기영 · 이연숙(1994). 가정관리학. 신정.
- 임호(2018). 일·생활균형 중심의 노동문제에 대한 지자체 차원의 정책적 인식 전환 요구. 부산발전포럼(171). 8-17.
- 장혜연(2020). 자원봉사활동을 통한 행복경험 연구. 이주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장훈 · 김우정 · 허태균(2012). 여가참여 다양성과 행복의 관계: 참여여가활동의 수와 여가시간 집중도를 중심으로. 여가학연구. 9(3). 21-38.

- 정영금(2011). 일생에 걸친 경력관리를 통한 일-생활 균형에 관한 기초연구. 가정과삶의질연구. 29(1). 41-53.
- 정영금·윤소영(2018). 1인 가구의 세대별 여가행태 분석. 한국가족자원경영학회지. 22(4). 1-15.
- 정예지·윤정구·김세은(2016). 일과 삶의 균형(Work-Life Balance)이 직무 성과와 혁신 행동에 미치는 영향. 경영학연구. 45(5). 1471-1499.
- 정운영·정세은(2011). 1인 노인가구의 경제적 특성과 삶의 만족도 연구 : 저소득 가구와 고소득가구의 비교. 한국노년학. 31(4). 1119-1134.
- 정인·강서진(2019). 2019 한국 1인가구 보고서. KB금융지주 경영연구소.
- 정인·오상엽(2020). 2020 한국 1인가구 보고서. KB금융지주 경영연구소.
- 정지범(2011). 국민행복 결정요인 분석 및 제도적 관리방안 연구. 한국행정연구원.
- 조희금·김경신·정민자·송혜림·이승미·성미애·이현아(2013). 건강가정론 3판. 신정.
- 차경옥(2006). 남성 1인가구의 경제구조 분석 : 연령 혼인상태에 따른 비교. 한국가정관리학회지. 24(1). 253-269.
- 채화영(2012). 육아기 맞벌이 남성의 일·가정 양립 경험 연구. 서울대학교 박사학위논문.
- 천혜정·이지선(2010). 취업여성의 일과 삶의 조화에 관한 연구: 경험과 의미를 중심으로. 한국가족관계학회지. 15(3). 25-41.
- 최경은·윤주(2013). 1인가구 여가활동 분석 및 대응정책 연구. 한국문화관광연구원.
- 최현수·오미애·강은나·고제이·전진아·김혜승·길현중·박현용·천미경·김슬휘(2016). 1인 취약가구 위험분석 및 맞춤형 정책지원 방안 연구. 한국보건사회연구원.
- 탈 벤 사하르(2014). 행복이란 무엇인가(하버드대 사하르 교수의 긍정과 행복 심리학). 느낌이있는 책.
- 한광수(2011). 일과 생활의 균형 (Work Life Balance)' 을 위한 법제 고찰. 강원대학교 비교법학연구소. 445-472.
- 한광수(2017). '일·생활 균형' 으로의 패러다임전환을 위한 이론적 검토와 법제 정립에 대한 연구. 사회법연구. 31. 147-193.
- 한성민(2018). 1인 가구 삶의 질 영향요인에 관한 연구 -경기도 1인 가구 세대별 특성을 중심으로-. 성균관대학교 박사학위논문.
- 한학진·강혜숙(2012). 여성들의 여가활동 및 사회경제적 특성이 행복수준에 미치는 영향 직장여성과 전업주부 간 비교를 중심으로. 관광레저연구. 24(1). 181-200.
- 허승연(2009). 청소년의 행복에 영향을 미치는 생태체계 변인. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 허청라·구재선·서은국(2014). 기본적인 욕구 충족 이후의 행복 : 사회적 욕구의 중요성. 한국심리학회지: 사회 및 성격. 28(2). 59-78.

- 홍종관(2016). 행복을 위한 사회적 기여의 역할에 관한 고찰. *행복한 부자연*. 5(2). 25-36.
- 황명진 · 심수진(2008). 한국의 행복지수 개발. *조사연구*. 9(3). 93-117.
- Clark, A.E. & Oswald. A. (1994). “Unhappiness and Unemployment” . *The Economic Journal*, 104: 424.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial Modern Classics.
- Diener, E., (1984). “Subjective Well-Being,” *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., R. Emmons, R.J, Larsen and S. Griffin. (1985). “The Satisfaction with Life Scale.” *Journal of Personality Assessment* 49: 71-75.
- Greenhaus, J. H. & Collins, K. M. & Shaw, J. D. (2003), *The Relation between Work-Family Balance and Quality of Life*, *Journal of Vocational Behavior*. 63. 510-531.
- Guest, D., E(2002). “Perspectives on the study of work-life balance” . *Social Science Information*. 41(2). 255-279.
- Haybron, D., (2011). “Happiness,” *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Edward N. Zalta.
- Hill., E. J., Hawkins., A.J. Ferris., M. & Weitzman. M. (2001). Finding an extra day a week: The positive influence of perceived job flexibility on work and family life balance. *Family Relations*, 50(1), 49-58.
- Hogarth, T., Hasluck, C., Pierre, G., Winterbotham, M., and Vivian, D.(2000), “Work-Life Balance 2000: Baseline Study of Work-life Balance Practices in Great Britain,” Summary Report, London, Department of Education and Employment.
- Layard, R. (2005). *Happiness; Lessons from a New Science*. New York: The Penguin Press.
- Marks, S, R., & MacDermid, S. M. (1996). Multiple roles and the self: A theory of role balance. *Journal of Applied Psychology*. 49. 24-33.
- Maslow, A.,(1954). *Motivation and Personality*, New York: Harpe.
- OECD(2016). *Society at a Glance 2016: OECD Social Indicators*, OECD Publishing, Paris.
- OECD(2018). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing.
- Parfit, D., (1984). *Reasons and Persons*, Oxford: Clarendon Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press.

- Shaw, S. M.(1992). Dereifying family leisure: An examination of women's and men's everyday. experiences and perceptions of family time. Leisure sciences, 14(4): 271-286.
- 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, 10.2, 183-196.
- Tasuing, M., & Fenwick, R. (2001). “Unbinding time: Alternate work-schedules and work-life balance.” Journal of Family and Economic Issues. 22(2): 101-119.
- 경향신문(2017. 12. 28.). 청, ‘일·가정 양립’ 대신 ‘일·생활 균형’ 으로.
http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?art_id=201712280600035#csidx4819ec00d254565900a8ef26d153569.
- 공감(2019. 4. 22.) 이 주의 정책뉴스 내년부터 3년간 생활 SOC 국비 30조 원 투입.
<http://gonggam.korea.kr/newsView.do?newsId=01JDgDe2ADGJM000>.
- 서울신문(2020. 2. 5.). 30년 전보다 소득 늘어도… 한국인 행복지수 그대로.
https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20200206020005&wlog_tag3=naver#csidx7f6090404e0d5d99c1b711a6fb3208d.
- 세계일보(2020. 7. 27.). 793개 짓는 데 26조 들였지만… 매년 평균 10억대 적자 [혈세 축내는 공공시설].
<http://www.segye.com/newsView/20200726513652?OutUrl=naver>.
- 이투데이(2018. 10. 1.). 직장 선택 기준, 직장인 ‘연봉’ VS 구직자 ‘고용안정성’ .
<http://www.etoday.co.kr/news/section/newsview.php?idno=1668284>.
- 중앙일보(2008. 9. 8.). ‘1인 가구’ 가 대한민국을 바꾼다.
<https://news.joins.com/article/3289940>.

Abstract

A study on the level of happiness according to the types of work and leisure in single-person households

Kwon, Anna

Dept. of Child and Family Welfare

The Graduate School of the University of Ulsan

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, and 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 system will influence the level of happiness of single-person household. To verify the hypothesis, this study used data from 「2019 National Leisure Activities Survey」 of Ministry of Culture, Sports and Tourism, and analyzed by categorizing the work, leisure type of single-person household into work oriented, work-leisure balanced, leisure oriented types, and the result is as below.

First, the element that affected the level of happiness of work oriented type was 'leisure resources'. It was confirmed that the most influential element to level of happiness was lower proper leisure cost followed by higher leisure cost expenses, and higher degree of freedom during leisure time.

Second, the element that affected the level of happiness of work-leisure balance type was 'leisure, infrastructure and system resources'. It was confirmed that the most influential element to level of happiness was higher sufficiency of leisure cost followed by five-day work week, higher participation of leisure activity and using public leisure facility.

Third, the element that affected the level of happiness of leisure oriented type was leisure, infrastructure, social activity support'. It was confirmed that the most influential element to level of happiness was lower leisure time, followed by expected leisure time, sufficiency of leisure time, recognizing the public leisure program as sufficient, and participating in social(volunteer work) leisure activities.

This study examined the premise requisites for the happiness of single-person household focusing on the work and leisure balance which is the social issue. This study is significant as it took approach from not just between the traditional concept of family and work, but from more macroscopic approach based on work and life balance. Also, the influential factors on level of happiness were different by each type, but all resources were significant. Thus, in order to live a happy life, there is a need to develop a customized program to manage resources in balance for each type of work-leisure. Furthermore, 'leisure resource' has been verified as commonly significant resource, implying that 'leisure' must be considered to improve the level of happiness.