



'코로나19 관련 정부지원금 지원 현황 및 소득재분배 효과'는
공공누리 제 4유형(출처표시+상업금지+변경금지)에 해당

발 간 등 록 번 호

11-1240245-000014-10



한국의 사회동향

Korean Social Trends 2022
<http://sri.kostat.go.kr> 2022



통계청

통계개발원

한국사회의 심의 분포

김주연 (서울시립대학교)

- 한국인의 경우 '혼자', '나의 집'에서 아무것도 안 하거나 자면서 쉰다. 이와 같은 심의 방식은 코로나19 전후로 크게 차이가 없다.
- 심 만족도는 20대가 가장 높고, 40대가 가장 낮다. 주관적 계층의식별로는 하층이 가장 낮으며, 상층이 가장 높다.
- 잘 못 쉬는 이유는 하층은 경제적 부담으로, 상층은 시간이 부족해서 잘 쉬지 못한다.
- 심 역량은 40~50대가 가장 낮고, 상층에서 하층으로 갈수록 낮다.
- 한국인의 50% 가까이는 잘 못 쉬는 집단에 속하고, 18%는 심 위험경계군에, 13%는 심 위험군에 속한다. 그럼에도 불구하고 상층의 1/3은 잘 쉬는 집단에 속하는 반면, 하층의 절반은 심 위험군과 심 위험경계군에 속한다.
- 주관적 웰빙인 삶의 만족도와 행복감은 하층의 경우 잘 쉬는 집단도 전체 평균보다 낮게 나타났다. 반면 상층의 경우 심 위험군도 전체 평균보다 높게 나타났다. 이는 상하층간의 심 격차가 주관적 웰빙에도 영향을 주고 있음을 알 수 있다.

쉼은 반복적인 일상생활을 수행하면서 겪게 되는 신체 피로를 회복하고, 사회적 역할을 수행하는 과정에서 다른 사람들과 상호작용하면서 오는 정서적 스트레스를 감소시키는 등 건강한 삶을 누리는 데 필수적이다. 그러나 쉰다는 것은 지극히 개인적인 선호와 선택의 영역으로 여겨지고, 다른 여가활동

에 비해 진입장벽이나 비용, 많은 노력이 필요하지 않기 때문에 생애주기 및 사회경제적 여건에 따라 차별적으로 분포되어 있다고 여겨지지 않는다. 생애주기 및 사회경제적 배경에 따라 시간, 경제력, 사회적 관계 등 가용 자원이 다르게 분포되어 있듯이 인구사회학적 배경에 따라 쉴 수 있는 개인과 그렇지 못하는 개인 사이에 쉼 유형과 격차가 나타날 수 있다.

이 글에서는 성, 연령, 주관적 계층의식, 일자리 형태별로 한국인은 누구와 어디서 무엇을 하며 쉬는지를 살펴본다. 그리고 성, 연령, 주관적 계층의식, 일자리 형태별로 잠정적 심 위험군을 살펴보고, 그에 따라 주관적 웰빙과의 관계도 어떻게 나타나는지 살펴본다.

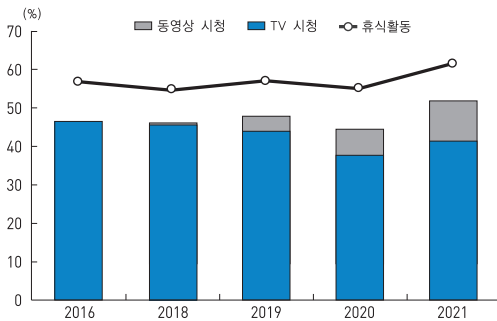
분석에 사용된 자료는 문화체육관광부의 「국민여가활동조사」와 김주연·임동균 교수팀의 「2021 한국사회의 쉼과 건강 조사」이다. 이 조사는 2021년 11월 10일부터 11월 16일까지 비례 할당추출로 표집한 전국 만 18세 이상 80세 미만 성인들을 대상으로 웹조사 방식을 택해 실시한 것이다. 최종 표본 수는 1,500명이다.

「국민여가활동조사」에서는 매년 8개의 유형, 88개 여가활동에 대해 조사한다. [그림 VII-15]은 이러한 여가활동 중 휴식활동을 선택한 비율의 시계열 변화 추이를 보여준다. 가장 많이 참여한 1순위 여가활동 유형은 휴식활동으로



54.7%에서 61.5% 사이이다. 가장 많이 참여한 1순위 여가활동도 휴식활동 중 하나인 TV 시청으로 37.7%에서 46.4% 사이이다. 2021년에는 휴식활동이 61.5%로 2020년에 비해 6.4%p 증가하였는데, 이는 모바일 콘텐츠, 동영상, VOD 시청의 급격한 증가 때문으로 보인다. 이렇듯 휴식활동은 여가활동의 한 유형으로 여겨지고 있으나, 대다수의 한국인은 대부분의 여가활동을 휴식활동으로 보내고 있다.

[그림 VII-15] 여가활동 중 휴식활동의 비중, 2016~2021



주: 1) '휴식활동'은 산책 및 걷기, 목욕/사우나/찜질방, 낮잠, TV 시청, 모바일 콘텐츠/동영상/VOD 시청, 라디오/팟캐스트 청취, 음악감상, 신문/잡지보기, 아무것도 안 하기가 포함됨.
2) '동영상 시청'은 모바일 콘텐츠, 동영상, VOD 시청이 포함됨.
출처: 문화체육관광부, 「국민여가활동조사」, 각 연도.

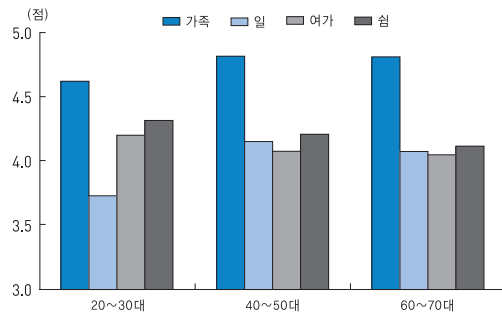
인구사회학적 분포

[그림 VII-16]은 가족, 일, 여가, 삶의 각 항목이 삶에서 얼마나 중요한가를 조사한 결과이다. 각 항목별 삶에서 중요한 것에 대한 평균(1점: 전혀 중요하지 않다 ~ 5점: 매우 중요하다)을 보여주는 것으로, 전 연령대에서 가족의 평균이 가장

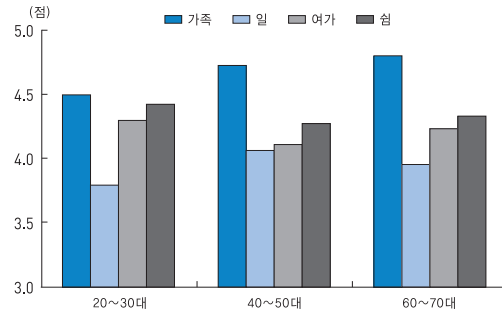
높았고, 여가보다 삶의 평균이 조금 더 높게 나타나 삶의 삶에서 중요한 부분임을 보여주었다. 특히 연령대가 젊을수록 삶을 더 중요하게 여기는데, 20~30대 여성은 평균 4.4점으로 20~30대 남성 평균 4.3점보다도 높았으며 전체 6개 집단 중 가장 삶이 중요하다고 응답하였다.

[그림 VII-16] 삶에서 중요한 것, 2021

1) 남성



2) 여성



주: 1) 20~30대는 만 18~39세 인구를 대상으로 함.

2) 각 항목에 대해 5점 척도(1=전혀 중요하지 않다, 2=별로 중요하지 않다, 3=보통이다, 4=약간 중요하다, 5=매우 중요하다)로 측정된 결과임.

출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 삶과 건강 조사」, 원자료, 2021.

[그림 VII-17]은 연령대별 전반적인 여가 만족도와 삶 만족도, 여가시간의 양 만족도와 삶 시간의 양 만족도를 보여준다. 「국민여가활동조



사」의 경우 7점 척도(1점: 매우 불만족 ~ 7점: 매우 만족), 「2021 한국사회의 삶과 건강 조사」의 경우 11점 척도(0점: 전혀 그렇지 않다 ~ 10점: 매우 그렇다)여서 각 연령대별 만족도 평균을 100점으로 환산하였다. 그 결과, 전반적인 여가 만족도의 경우 20대에서 60.0점으로 가장 높으나 점차 완만하게 감소하여 40대 이후에는 56.7점으로 유지되고 있는 것으로 나타났다. 반면에 전반적인 삶 만족도의 경우 20대에서

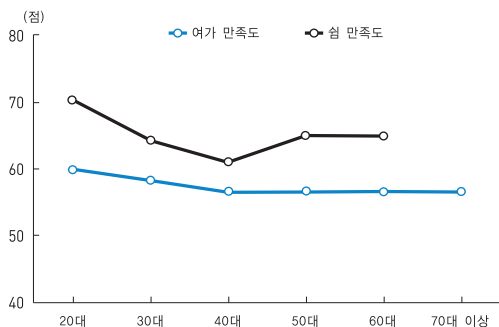
70.3점으로 가장 높았으나, 40대에 61.0점으로 급격하게 감소하고 50대 이후 65.0점으로 다시 증가하였다.

여가시간의 경우 “지난 1년 동안 여가시간은 충분하다고 생각하십니까?(1점: 매우 부족했다 ~ 7점: 매우 충분했다)”로 충분도에 대한 질문이고, 삶 시간의 경우 “살 수 있는 시간의 양”의 만족도에 대한 질문이기 때문에 직접적인 비교는 어려울 수 있다. 하지만 두 질문 모두 시간의 양에 대한 평가를 묻는다는 점에서 비교 가능하다. 여가시간 양의 경우 30대와 40대 모두 다른 연령 대비 부족하다 느끼는 것으로 나타났다. 특히 30대의 경우 삶 시간의 양에서도 가장 만족도가 낮았다. 한편 [그림 VII-17]은 한국인들이 여가와 삶을 구분하고 있음을 보여준다.

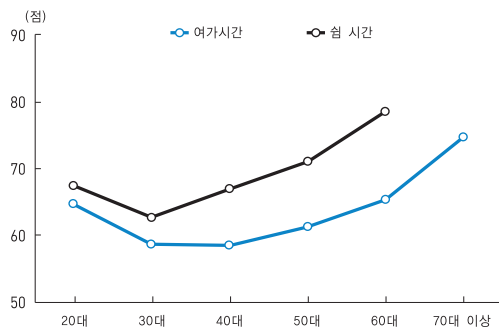
[그림 VII-18]는 세대 및 성별에 따라 누구와 쉬는지 1순위로 응답한 비율이다. 응답자들은 순서대로 명수에 제한 없이 선택하였다. 남성의 경우 20~30대의 72.8%, 40~50대의 54.0%, 60~70대의 49.3%가, 여성의 경우 20~30대의 72.2%, 40~50대의 59.1%, 60~70대의 67.9%가 혼자서 쉬다고 응답하였다. 그 뒤를 이어 20~30대 남성은 배우자와 친구, 20~30대 여성은 배우자와 자녀를 씬 동반자로 꼽았다. 한편 ‘혼자 쉰다’를 제외할 때 40~50대 남성과 40~50대 여성 모두 배우자, 자녀 순으로 씬 동반자를 꼽았으나 그 비율은 다소 차이가 있는 것으로 나타났다. 40~50대 남성의 경우 배우

[그림 VII-17] 연령대별 여가 및 삶 만족도, 2021

1) 전반적인 만족도



2) 시간의 양



주: 1) 삶의 60대는 만 60세 이상을, 여가의 70대 이상은 만 70세 이상 인구를 대상으로 함.

2) 만족도는 각 연령대의 평균 점수를 100점을 기준으로 환산한 점수임.

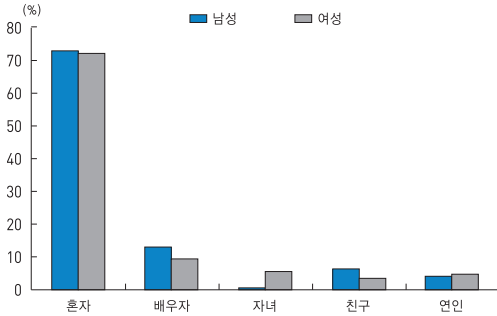
출처: 문화체육관광부, 「국민여가활동조사」, 2021.

김주연 외, 「2021 한국 사회의 삶과 건강 조사」, 원자료, 2021.

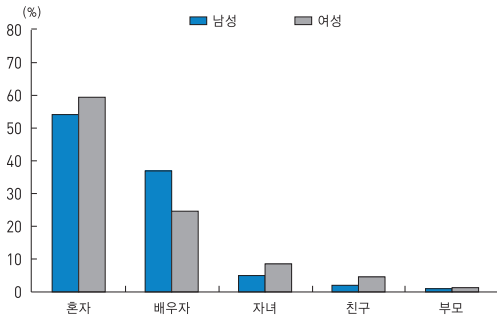


[그림 VII-18] 세대 및 성별 쉽 동반자, 2021

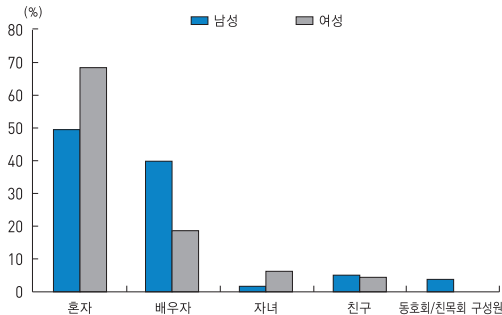
1) 20~30대



2) 40~50대



3) 60~70대



주: 1) 20~30대는 만 18~39세 인구를 대상으로 함.

2) 쉽 동반자에는 혼자, 배우자, 자녀, 부모, 형제/자매, 친구, 직장동료, 연인, 종교단체 구성원, 동호회/친목회 구성원, 기타가 포함됨.

출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 쉽과 건강 조사」, 원자료, 2021.

자 36.8%, 자녀 4.8%인 것에 반해, 40~50대 여성의 경우 배우자 24.7%, 자녀 8.2%이다.

60~70대 남성은 본인을 제외한 쉽 동반자로 배우자(39.7%)를 가장 높게 꼽았다. 이 수치는 세대 및 성별로 나눈 6개 집단 중 가장 높은 비율이다. 60~70대 여성은 배우자 18.3%, 자녀 6.3%, 친구 4.6% 순의 쉽 동반자 선호 비율을 보여주었다.

[그림 VII-19]는 세대 및 성별 일상적 쉽 활동(1순위)을 살펴본 것이다. 전체적으로는 남성의 27.0%가 수면이나 낮잠을, 여성의 26.3%가 아무것도 안 하기를 일상적으로 할 때 가장 많이 하는 활동으로 응답하였다. 다음으로 많이 하는 활동은 남성은 아무것도 안 하기(16.3%), TV 및 동영상 시청(14.9%), 산책 및 걷기(7.3%) 순이고, 여성은 수면이나 낮잠(26.2%), TV 및 동영상 시청(13.8%), 산책 및 걷기(7.9%) 순이다. 항목별 직접적인 비교는 어려우나 2021년 「국민여가활동조사」에서 지난 1년 동안 가장 많이 참여한 여가활동(1순위)으로 ‘낮잠’은 0.4%, ‘아무것도 안 하기’는 0.2%로 매우 낮은 것을 볼 때, 한국인은 여가와 쉽의 개념을 구분 짓는 것을 알 수 있다.

한편 일상적 쉽 활동은 세대 및 성별로 차이가 나타난다. 20~30대의 경우 공통적으로 일상적 쉽 활동은 ‘수면이나 낮잠’, ‘아무것도 안 하기’, ‘TV 및 동영상 시청’ 순으로 응답하였다. 다만 4순위로 20~30대 남성은 ‘게임’을, 20~30대 여성의 경우 ‘인터넷 서핑, 온라인 쇼핑, SNS, 웹툰/웹소설 감상’을 꼽은 것으로 나타났다. 40~50대는 남성과 여성의 일상적 쉽 활동이 다소 차이가 난다. 40~50대 남성의 경우 ‘수면이



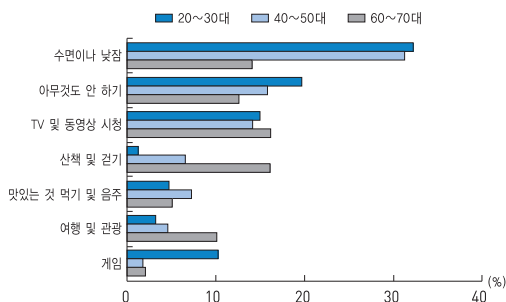
나 낮잠', '아무것도 안 하기', 'TV 및 동영상 시청', '맛있는 것 먹기 및 음주' 순으로 일상적 쉼 활동을 한다고 응답한 반면, 40~50대 여성의 경우 '아무것도 안 하기', '수면이나 낮잠', 'TV 및 동영상 시청', '산책 및 걷기' 순으로 나타났다. 60~70대는 남성과 여성의 일상적 쉼 활동의 차이가 크게 나타난다. 60~70대 남성의 경우 일상적으로 쉴 때 'TV 및 동영상 시청', '산책 및 걷기'가 가장 높게 나타나고 그 뒤를 '수면이나 낮잠', '아무것도 안 하기', '여행 및 관광' 순으로 응

답하였으나 그 비율이 크게 차이가 나지 않는 반면, 60~70대 여성의 경우 '아무것도 안 하기', '수면이나 낮잠'의 비율이 높게 나타났고, '산책 및 걷기', 'TV 및 동영상 시청' 순으로 쉼 활동을 하는 것으로 나타났다.

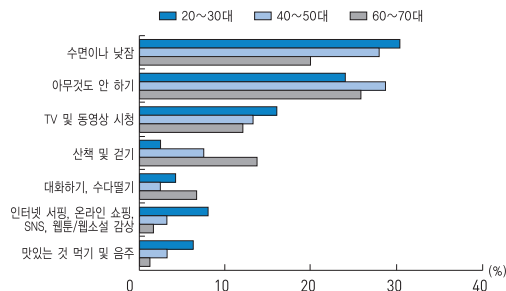
[그림 VII-20]은 어디에서 쉬는가에 대한 1순위 응답 비율이다. 전 세대 및 성별로 79.9~93.6%라는 압도적인 비율로 현재 거주하는 '나의 집'을 쉬는 공간으로 응답하였다. 나머지 24개의 항목들은 대다수가 1% 미만이었다. 한편

[그림 VII-19] 세대 및 성별 일상적 쉼 활동, 2021

1) 남성



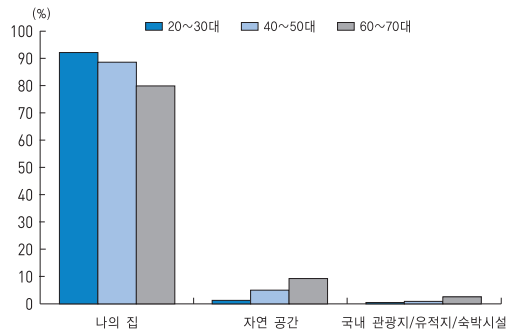
2) 여성



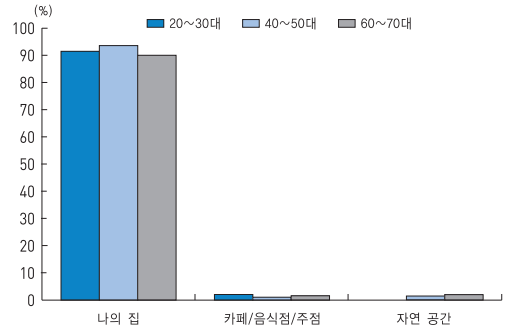
주: 1) 20~30대는 만 18~39세 인구를 대상으로 함.
출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 쉼과 건강 조사」, 원자료, 2021.

[그림 VII-20] 세대 및 성별 일상적 쉼 공간, 2021

1) 남성



2) 여성



주: 1) 20~30대는 만 18~39세 인구를 대상으로 함.
출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 쉼과 건강 조사」, 원자료, 2021.

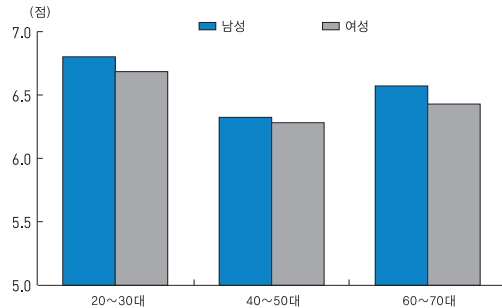


60~70대 남성의 경우 다른 세대 및 성별 대비 일상적 쉼 공간으로 ‘나의 집’(79.9%) 비율을 가장 낮게 꼽은 반면 ‘자연 공간(숲, 산, 바다, 강, 자전거 길 등)’(9.1%), ‘국내 관광지·유적지·숙박시설’(2.5%)을 높게 꼽았다. 이는 유일하게 60~70대 남성이 일상적 쉼 활동으로 ‘여행 및 관광’(10.1%)을 높은 비율로 선택한 것과 연관이 있다. ‘나의 집’ 항목이 없어 직접적인 비교는 어려우나, 2021년 「국민여가활동조사」에서 ‘아파트 내(집주변) 공터’가 18.9%, ‘기타 실내 공간’이 2.9%로 나타나는 것으로 보아 한국인은 여가와 쉼 공간을 구분하는 것으로 보인다.

지금까지의 조사결과를 살펴보면 한국인의 일상적 쉼은 혼자, 나의 집에서, 아무것도 안 하거나 잠을 취하는 것임을 알 수 있다. 또한 코로나19에도 불구하고 이러한 일상적 쉼의 방식은 큰 차이가 없는 것으로 확인되었다. 구체적으로 “코로나19 이후 쉼의 방식이 바뀌었나요?”에 대한 질문에 응답자의 34.5%가 바뀌지 않았거나, 28.0%는 바뀌었으나 별 차이가 없다고 응답하였다.

[그림 VII-21]은 세대 및 성별의 일상적 쉼 만족도(0점: 전혀 그렇지 않다 ~ 10점: 매우 그렇다)를 보여주는 것이다. 전체 평균은 6.5점, 남성은 6.6점, 여성은 6.5점으로 남성과 여성이 거의 비슷하다. 전체 평균은 11점 척도의 중간인 5점보다는 높지만 100점 만점으로 환산할 시 65점 정도에 머무른다. 이처럼 한국인들은 평소 쉬는 방식에 대해 만족스럽지 않은 평가를 내리고 있음을 알 수 있다.

[그림 VII-21] 세대 및 성별 일상적 쉼 만족도, 2021



주: 1) 20~30대는 만 18~39세 인구를 대상으로 함.
출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 쉼과 건강 조사」, 원자료, 2021.

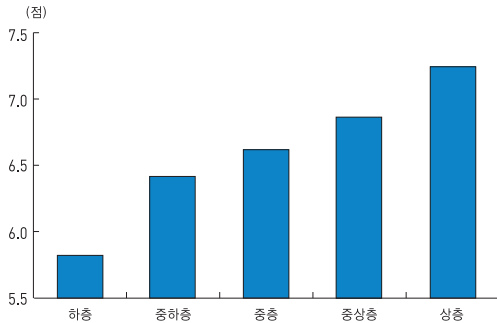
[그림 VII-22]는 주관적 계층의식과 경제활동 참여상태별로 일상적 쉼에 대한 만족도를 평가한 것이다. 주관적 계층의식에 따른 쉼 만족도는 하층(5.8점), 중하층(6.4점), 중층(6.6점), 중상층(6.9점), 상층(7.2점) 순으로 나타났고, 상층과 하층 사이에 1.4점의 차이가 존재하였다. 경제활동 참여상태별 쉼 만족도는 고용주·자영업자(6.6점), 상용직 임금근로자(6.5점), 비경제활동인구(6.5점), 임시·일용직 임금근로자(6.3점) 순으로 대체로 비슷하게 나타났다.

[그림 VII-23]은 세대 및 성별로 잘 쉬지 못하는 이유에 대해 응답한 비율이다. 전체적으로 남성은 경제적 부담 때문에, 여성은 시간이 부족하여 잘 못 된다고 응답하였고, 이는 세대별로도 비슷하게 나타났다. 한편 ‘이미 충분히 잘 쉬고 있다’라는 응답은 남성 20.8%, 여성 26.5%로 비슷하게 나타났으나, 세대별 비율은 차이가 있었다. 남성은 20~30대의 19.7%,

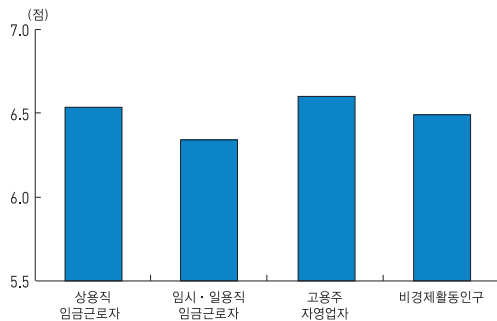


[그림 VII-22] 주관적 계층의식 및 경제활동 참여상태별 일상적 심 만족도, 2021

1) 주관적 계층의식



2) 경제활동 참여상태



주: 1) 주관적 계층의식은 “귀하는 이 척도에서 본인이 어디에 위치한다고 생각하십니까?”라는 질문에 최하위층 1점에서 최상위층 10점 사이에 응답한 것을 5분위로 나눈 것임(하=20.4%, 중하=21.2%, 중=21.8%, 중상=18.6%, 상=12.9%).

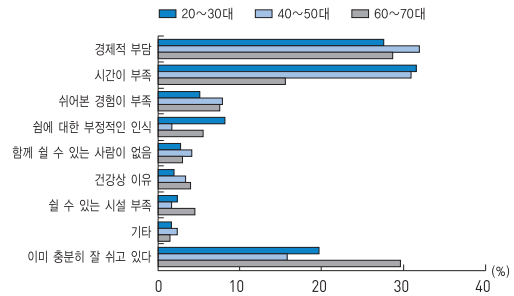
출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 심과 건강 조사」, 원자료, 2021.

40~50대의 15.8%, 60~70대의 29.7%가, 여성은 20~30대의 20.7%, 40~50대의 21.5%, 60~70대의 37.9%가 이미 충분히 잘 쉬고 있다고 응답하였다.

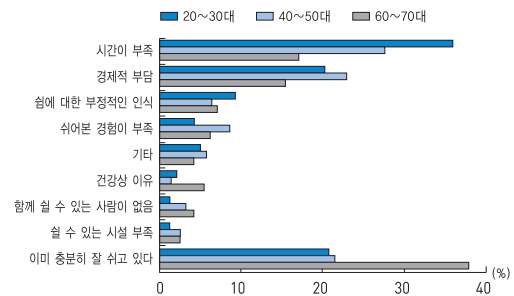
[그림 VII-24]는 주관적 계층의식 및 경제활동 상태별로 잘 쉬지 못하는 이유를 응답한 비율이다. 먼저 주관적 계층의식별로 본다면, 하층은 경제적 부담으로, 상층은 시간이 부족해서

[그림 VII-23] 세대 및 성별 잘 못 쉬는 이유, 2021

1) 남성



2) 여성



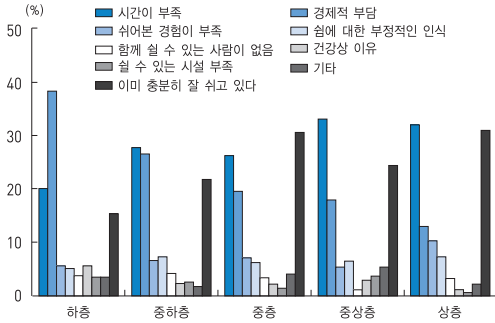
주: 1) 20~30대는 만 18~39세 인구를 대상으로 함.

출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 심과 건강 조사」, 원자료, 2021.

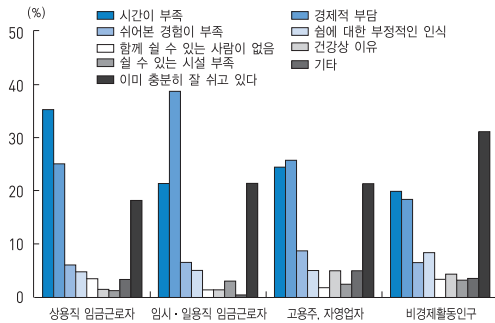
잘 쉬지 못한다고 응답하였다. 이미 충분히 잘 쉬고 있다고 응답한 비율은 하층 15.2%, 상층 30.9%로 주관적 계층의식이 상층에 가까울수록 잘 쉬고 있는 비율이 높은 것으로 나타났다. 한편 하층은 ‘건강상 이유’(5.5%)가 다른 항목에 비해 상대적으로 높은 비율을 보였으며, 상층에 가까울수록 ‘쉬어본 경험이 부족해서 또는 쉴 때 뭘 해야 할 줄 몰라서’(10.3%), ‘심에 대한

[그림 VII-24] 주관적 계층의식 및 경제활동 참여상태별 잘 못 쉬는 이유, 2021

1) 주관적 계층의식



2) 경제활동 참여상태



주: 1) 주관적 계층의식은 “귀하는 이 척도에서 본인이 어디에 위치한다고 생각하십니까?”라는 질문에 최하위층 1점에서 최상위층 10점 사이에 응답한 것을 5분위로 나눈 것임(하=20.4%, 중하=21.2%, 중=21.8%, 중상=18.6%, 상=12.9%).

출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 침과 건강 조사」, 원자료, 2021.

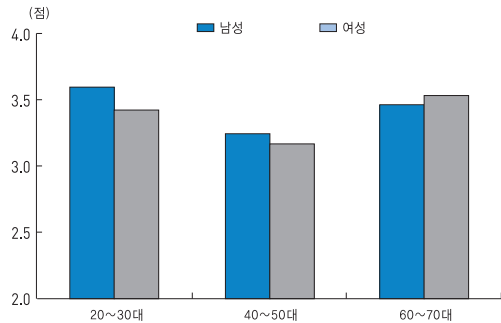
부정적인 인식 때문에(침은 게으름, 나태 등)(7.2%)라는 비율이 높게 나타났다. 경제활동 참여상태별로 살펴본다면, 상용직 임금근로자는 시간이 부족해서, 임시·일용직 임금근로자는 경제적 부담 때문에 잘 쉬지 못한다고 응답한 비율이 높았다.

[그림 VII-25]는 “나는 평소 쉬고 싶을 때 잘 쉴 수 있다”, “나는 잘 쉬기 위해 필요한 자원,

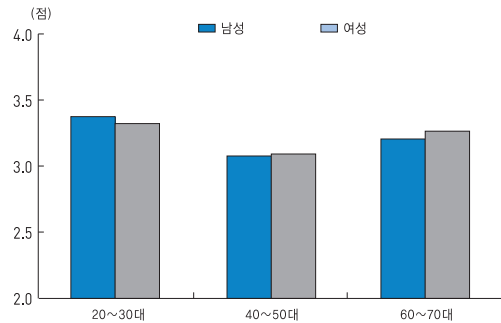
환경, 관계 등을 가지고 있다” 질문에 응답한 세대 및 성별 평균을 보여주는 것이다. 이 두 문항은 침의 내적 효능감(internal efficacy) 또는 개인적 역량을 측정한 문항 중 일부이다. 침의 내적 효능감이 높은 개인은 개인이 원할 때 자유롭게 쉴 수 있고, 어떻게 쉬어야 잘 쉴 수 있는지 알며, 잘 쉬기 위해 필요한 자원, 환경 및 관계 등을 가지고 있다고 볼 수 있다.

[그림 VII-25] 세대 및 성별 침 역량, 2021

1) 쉬고 싶을 때 쉰다



2) 필요 자원, 환경, 관계



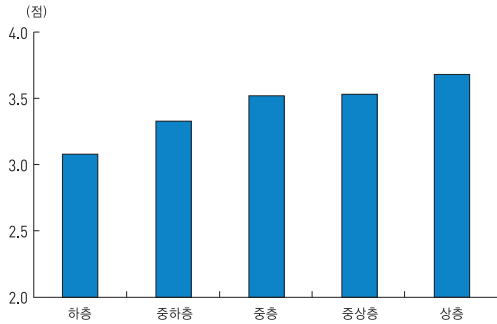
주: 1) 20~30대는 만 18~39세 인구를 대상으로 함.

2) “나는 평소 쉬고 싶을 때 잘 쉴 수 있다”와 “나는 잘 쉬기 위해 필요한 자원, 환경, 관계 등을 가지고 있다”라는 문항에 1=매우 그렇다, 2=그렇다, 3=보통이다, 4=그렇지 않다, 5=매우 그렇지 않다고 응답한 것을 역코딩한 평균값임.

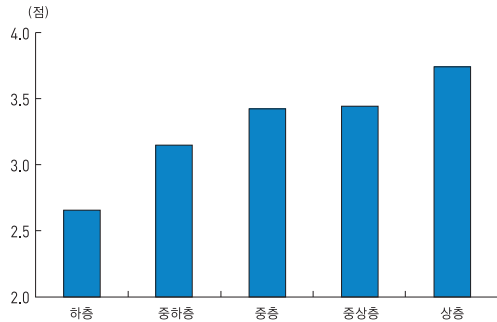
출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 침과 건강 조사」, 원자료, 2021.

[그림 VII-26] 주관적 계층의식별 쉽 역량, 2021

1) 쉬고 싶을 때 천다



2) 필요 자원, 환경, 관계



주: 1) 주관적 계층의식은 "귀하는 이 척도에서 본인이 어디에 위치 한다고 생각하십니까?"라는 질문에 최하위층 1점에서 최상위층 10점 사이에 응답한 것을 5분위로 나눈 것임(하=20.4%, 중하=21.2%, 중=21.8%, 중상=18.6%, 상=12.9%).

2) "나는 평소 쉬고 싶을 때 잘 쉴 수 있다"와 "나는 잘 쉬기 위해 필요한 자원, 환경, 관계 등을 가지고 있다"라는 문항에 1=매우 그렇다, 2=그렇다, 3=보통이다, 4=그렇지 않다, 5=매우 그렇지 않다고 응답한 것을 역코딩한 평균값임.

출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 삶과 건강 조사」, 원자료, 2021.

20~30대의 경우 쉬고 싶을 때 쉴 수 있는가에 남성은 평균 3.6점, 여성은 3.4점으로, 쉴 때 필요한 자원을 가지고 있는가에 남성은 평균 3.4점, 여성은 3.3점으로 나타나 남성이 여성에 비해 더 많은 쉽 역량을 가지고 있었다. 반면 60~70대의 경우 쉬고 싶을 때 쉴 수 있는가에

남성과 여성 모두 평균 3.5점을 보여준 데 반해 쉴 때 필요한 자원을 가지고 있는가에서는 남성 3.2점, 여성 3.3점을 보여 여성이 더 많은 쉽 역량을 가지고 있는 것으로 나타났다. 40~50대의 경우 쉴 때 필요한 자원을 가지고 있는가에 남성과 여성 모두 평균 3.1점의 수준을 보여주었다. 다만 쉬고 싶을 때 쉴 수 있는가의 경우 남성(3.3점)이 여성(3.2점)보다 평균 점수가 다소 높게 나타났다.

[그림 VII-26]은 주관적 계층의식별 쉽 역량을 보여주고 있다. 쉬고 싶을 때 쉴 수 있는가에 하층은 평균 3.1점, 상층은 3.7점으로 나타났고, 쉴 때 필요한 자원은 하층이 평균 2.7점, 상층은 3.8점으로 나타났다. 이처럼 상층과 하층 사이의 쉽 역량은 매우 큰 차이가 나타나고 있음을 알 수 있다.

쉽 위험군 분포

<표 VII-2>는 쉽 상태별 쉽 역량을 보여주는 것이다. 쉽 상태는 [그림 VII-23], [그림 VII-24]에서 '이미 충분히 잘 쉬고 있다'라고 응답한 경우 '충분히 쉽'으로, 그 외 응답을 '잘 못 쉬는 이유 있음'으로 분류한 것이다. 쉽 역량은 [그림 VII-25], [그림 VII-26]을 바탕으로 충분(보통 및 긍정적 응답)과 부족(부정적 응답)으로 재코딩하였다. 이후 두 질문 모두 부족하다고 응답한 경우 '위험'으로, 모두 충분하다고 응답한 경우



우 '충분'으로, 둘 중 하나만 충분하다고 응답한 경우 '부족'으로 재분류하였다.

〈표 VII-2〉 침 상태별 침 역량, 2021

침 상태	침 역량		
	충분	부족	위험
충분히 침	333	19	3
잘 못 쉬는 이유 있음	690	264	191

주: 1) '충분히 침'은 잘 못 쉬는 이유에 대한 질문에서 '이미 충분히 쉬고 있다'고 응답한 사람이고, '잘 못 쉬는 이유 있음'은 잘 못 쉬는 이유에 응답한 사람임.

2) 침 역량은 "나는 평소 쉬고 싶을 때 잘 쉴 수 있다"와 "나는 잘 쉬기 위해 필요한 자원, 환경, 관계 등을 가지고 있다"라는 문항에서 '매우 그렇지 않다', '그렇지 않다'는 '부족'으로, '보통이다', '그렇다', '매우 그렇다'는 '충분'으로 나눈 후, 두 질문 모두 부족으로 응답하면 '위험', 두 질문 모두 충분으로 응답하면 '충분', 둘 중 하나만 충분이면 '부족'으로 분류하였음.

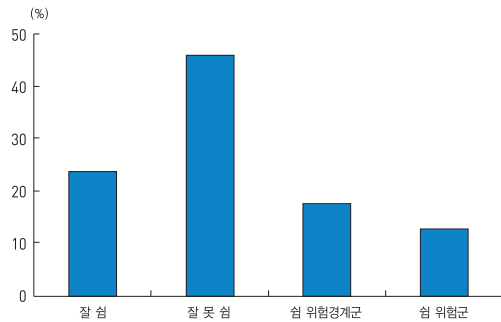
출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 침과 건강 조사」, 원자료, 2021.

[그림 VII-27]은 침 위험군의 분포를 나타낸다. '침 위험군'은 〈표 VII-2〉에서 침 역량이 '위험'이면서 침 상태도 '잘 못 쉬는 이유 있음'에 속하는 집단으로 응답자의 12.7%를 차지한다. '침 위험경계군'은 침 역량은 '부족'이면서 침 상태도 '잘 못 쉬는 이유 있음'에 속하는 집단으로 응답자의 17.6%가 여기에 속한다. '잘 못 침' 집단은 침 역량은 '충분'하나 잘 못 쉬고 있는 이유가 있는 집단으로 응답자의 대다수인 46.0%가 여기에 속한다. 침 역량에 관계없이 충분히 잘 쉬고 있는 집단은 23.7%이다.

[그림 VII-28]은 세대, 주관적 계층의식, 경제활동 참여상태별 침 분포를 나타낸다. 40~50대의 경우 침 위험군이 14.7%, 침 위험경계군이 20.9%, 잘 쉬는 비율도 18.6%로 가장 낮

아 가장 쉬지 못하는 세대로 나타났다. 반면에 60~70대의 경우 잘 쉬고 있는 비율이 34.2%로 가장 높았고, 침 위험군의 비율도 10.3%로 가장 낮았다.

〈그림 VII-27〉 한국 사회의 일상적 침 분포, 2021



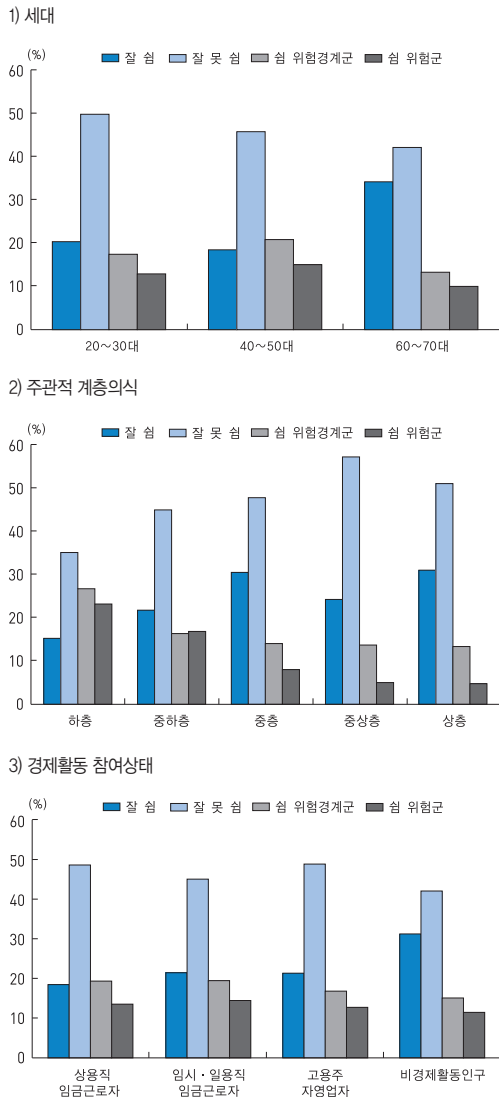
주: 1) 침 위험군은 본인의 침 역량에 관계없이 침 상태에서 '충분히 잘 침'에 속하면 '잘 침'(n=333+19+3)으로, 침 역량은 '충분'하나 침 상태에서 '잘 못 쉬는 이유 있음'이면 '잘 못 침'(n=690)으로, 침 역량이 '부족'하고 '잘 못 쉬는 이유 있음'이면 '침 위험경계군'(n=264)으로, 침 역량이 '위험'이면서 '잘 못 쉬는 이유 있음'이면 '침 위험군'(n=191)으로 분류함.

출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 침과 건강 조사」, 원자료, 2021.

주관적 계층의식별 침 분포를 살펴보면 상층의 30.9%가 잘 쉬고 있고, 4.6%만이 침 위험군에 속하는 것으로 나타났다. 반면, 하층의 경우 15.2%만이 잘 쉬고 있다고 응답하였고, 침 위험군에 23.1%, 침 위험경계군에 26.8%가 속해 가장 침 위험이 높은 집단임을 보여주었다. 중상층의 경우 '잘 못 침' 비율이 57.0%로 가장 높아 침 역량은 있으나 잘 쉬지 못하는 사람들이 가장 많이 속한 집단으로 나타났다.



[그림Ⅶ-28] 세대, 주관적 계층의식 및 경제활동 참여 상태별 일상적 쉼 분포, 2021



주: 1) 20~30대는 만 18~39세 인구를 대상으로 함.

2) 주관적 계층의식은 “귀하는 이 척도에서 본인이 어디에 위치 한다고 생각하십니까?”라는 질문에 최하위층 1점에서 최상위층 10점 사이에 응답한 것을 5분위로 나눈 것임(하=20.4%, 중하=21.2%, 중=21.8%, 중상=18.6%, 상=12.9%).

3) 쉼 위험군은 쉼 역량이 ‘위험’이면 ‘잘 못 쉬는 이유 있음’이면 ‘쉼 위험군’으로, 쉼 역량이 ‘부족’하고 ‘잘 못 쉬는 이유 있음’이면 ‘쉼 위험경계군’으로, 쉼 역량은 ‘충분’하나 쉼 상태에서 ‘잘 못 쉬는 이유 있음’이면 ‘잘 못 쉼’으로, 쉼 역량에 관계없이 ‘충분히 잘 쉼’에 속하면 ‘잘 쉼’으로 분류함.

출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 쉼과 건강 조사」, 원자료, 2021.

쉼 상태와 주관적 웰빙

[그림Ⅶ-29]는 세대 및 주관적 계층의식별 쉼 위험군과 행복감을 나타낸다. 행복감의 전체 평균은 10점 만점 기준 6.2점으로 나타났다. 쉼 위험군의 행복감 평균은 60~70대가 5.0점, 40~50대가 4.7점, 20~30대가 4.5점으로 나타나 세대가 높을수록 행복감 수준도 높은 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 잘 쉬는 집단의 행복감에서도 동일하게 나타났다. 유사한 질문과 척도로 측정한 「사회통합실태조사」의 2021년 전체 평균이 6.7점으로 나타나는 것으로 볼 때 쉼 위험군의 행복감은 대략 2점 정도 낮게, 잘 쉬는 집단은 비슷하거나 0.4점 정도 높게 나타난다.

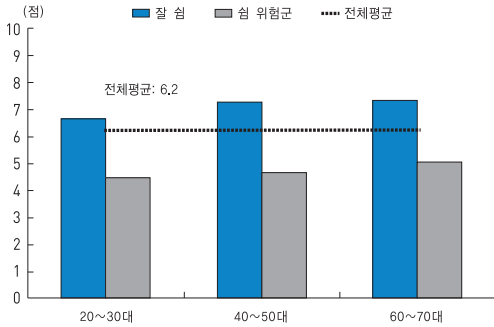
주관적 계층의식별로 살펴본다면, 하층의 행복감 평균은 쉼 위험군이 3.9점으로 가장 낮았고, 잘 쉬는 집단도 5.7점 밖에 되지 않았다. 반면에 상층의 행복감 평균은 쉼 위험군이 6.2점으로 전체 평균과 동일했으며, 잘 쉬는 집단의 평균은 8.0점으로 매우 높게 나타났다.

[그림Ⅶ-30]은 세대 및 주관적 계층의식별 삶의 만족도를 나타낸다. 삶의 만족도의 전체 평균은 10점 만점 기준 6.0점으로 나타났다. 이는 비슷한 질문과 척도로 측정한 「사회통합실태조사」의 2021년 전체 평균 6.3점과 비슷한 수치다. 쉼 위험군의 삶의 만족도 평균은 20~30대와 40~50대가 4.5점, 60~70대가 4.6점으로 세대별로 크게 차이가

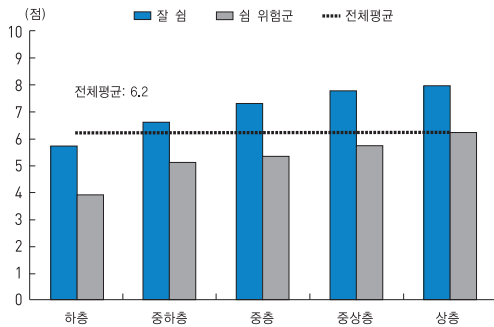


[그림 VII-29] 세대 및 주관적 계층의식별 침 위험군과 행복감, 2021

1) 세대



2) 주관적 계층의식



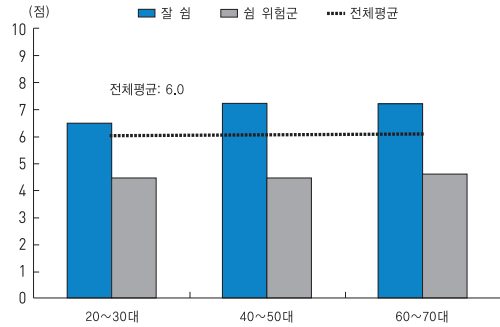
- 주: 1) 20~30대는 만 18~39세 인구를 대상으로 함.
 2) 주관적 계층의식은 "귀하는 이 척도에서 본인이 어디에 위치 한다고 생각하십니까?"라는 질문에 최하위층 1점에서 최상위층 10점 사이에 응답한 것을 5분위로 나눈 것임(하=20.4%, 중하=21.2%, 중=21.8%, 중상=18.6%, 상=12.9%).
 3) 침 위험군은 침 역량이 '위험'이면서 '잘 못 쉬는 이유 있음'이면 '침 위험군'으로, 침 역량이 '부족'하고 '잘 못 쉬는 이유 있음'이면 '침 위험경계군'으로, 침 역량은 '충분'하나 침 상태에서 '잘 못 쉬는 이유 있음'이면 '잘 못 쉬'으로, 침 역량에 관계없이 '충분히 잘 쉬에 속하면' '잘 쉬'으로 분류함.
 4) 행복감은 현재 얼마나 행복한지에 대한 0~10점 척도의 평균값임. 높을수록 행복함을 의미함.

출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 침과 건강 조사」, 원자료, 2021.

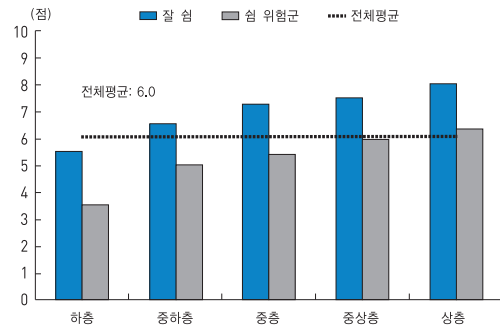
없었다. 잘 쉬는 집단의 경우 20~30대의 평균이 6.5점, 40~50대가 7.2점, 60~70대가 7.2점으로 나타나 대체로 전체 평균보다 높았으나, 다른 연령 대비 20~30대의 평균이

[그림 VII-30] 세대 및 주관적 계층의식별 침 위험군과 삶의 만족도, 2021

1) 세대



2) 주관적 계층의식



- 주: 1) 20~30대는 만 18~39세 인구를 대상으로 함.
 2) 주관적 계층의식은 "귀하는 이 척도에서 본인이 어디에 위치 한다고 생각하십니까?"라는 질문에 최하위층 1점에서 최상위층 10점 사이에 응답한 것을 5분위로 나눈 것임(하=20.4%, 중하=21.2%, 중=21.8%, 중상=18.6%, 상=12.9%).
 3) 침 위험군은 침 역량이 '위험'이면서 '잘 못 쉬는 이유 있음'이면 '침 위험군'으로, 침 역량이 '부족'하고 '잘 못 쉬는 이유 있음'이면 '침 위험경계군'으로, 침 역량은 '충분'하나 침 상태에서 '잘 못 쉬는 이유 있음'이면 '잘 못 쉬'으로, 침 역량에 관계없이 '충분히 잘 쉬에 속하면' '잘 쉬'으로 분류함.
 4) 삶의 만족도는 현재 삶에 어느 정도 만족하는지에 대한 0~10점 척도의 평균값임. 높을수록 삶의 만족도가 높음을 의미함.

출처: 김주연 외, 「2021 한국 사회의 침과 건강 조사」, 원자료, 2021.

다소 낮게 나타났다.

주관적 계층의식별로 살펴보면 삶의 만족도의 경우 상층과 하층의 격차가 행복감보다 더욱 크게 나타나는 것을 알 수 있다. 하층의 삶의 만



족도 평균은 쉽 위험군이 3.5점으로 가장 낮았고, 잘 쉬는 집단도 5.5점 밖에 되지 않았다. 반면에 상층의 삶의 만족도 평균은 쉽 위험군이 6.3점으로 전체 평균보다 높았으며, 잘 쉬는 집단의 평균은 8.0점으로 가장 높게 나타났다.

맺음말

쉽은 개인의 선호와 선택의 영역에 국한되지 않고, 생애주기 및 사회경제적 여건에 따라 차등적으로 분포되어 있다. 삶의 만족도와 행복

감의 경우 하층의 잘 쉬는 집단도 전체 평균보다 낮은 반면, 상층은 쉽 위험군도 전체 평균보다 높게 나타났다. 이는 상층과 하층 간의 쉽 격차가 주관적 웰빙에 영향을 미치고 있음을 보여준다.

한편, 쉽 역량은 있으나 잘 못 쉬는 집단(‘잘 못 쉽’ 집단)이 전체의 과반 가까이 차지하고, 설 자원이 있는 상층의 경우에도 ‘쉽에 대한 부정적 인식 때문에’ 쉬지 못한다는 응답 비율이 높다. 따라서 한국 사회에서 쉽 취약계층(위험군, 위험경계군)에 대한 고려뿐만 아니라, 쉽에 대한 인식의 전환이 필요할 것으로 보인다.