무자녀 가구와의 비교를 통한 유자녀 가구의 삶의 질 분석[1)]

김지현 연구위원

이 글에서는 초등학생 이하의 자녀를 양육하는 양육자의 삶의 질 제고를 위해 필요한 지원들을 파악하기 위해서 양육자 개인의 영역별 삶의 질을 살펴보았다. 그 중 육아가구에서 가장 개선을 요구하는 내면적 삶, 건강생활 영역, 여가생활 영역을 중심으로 삶의 질에 대한 설문조사와 심층면담 결과를 바탕으로, 육아가구와 비육아가구, 그리고 육아가구의 특성별로 영역별 삶의 질의 차이를 살펴보았다.

설문조사의 경우 첫째자녀 기준 초등학생자녀를 둔 양육자의 연령범위 내 기혼 무자녀가구를 대조군으로 두어 자녀의 유무에 따른 삶의 질 차이를 살펴보았고, 삶의 질 제고를 위한 방안을 제시하였다. 육아로 인해 삶의 질 저하를 느끼는 여성집단, 저소득집단을 위한 지원방안, 육아가구의 건강생활 및 여가생활 지원, 그리고 육아의 행복을 보다 널리 알릴 수 있는 인식 제고 방안을 제시하였다.

1. 들어가며

2008년 합계출산율이 1명 미만으로 하락한 이래, 2024년 합계출산율 0.75를 기록하였다. 2023년의 0.72의 합계출산율에 비해서 약간의 반등이 보였으나, 여전히 낮은 수준을 유지하고 있다[2)]. 지속되는 출산율 저하로 국가 소멸의 공포 앞에 2024년 6월 저출산·고령사회위원회는 인구 국가비상사태를 선언하고 '저출생 추세 반전을 위한 대책'을 발표했다[3)]. 저출생 추세 반전을 위한 대책에서는 일·가정양립지원, 교육 및 돌봄 지원, 주거 및 결혼·출산·양육 지원이 3대 핵심과제로 제시되었다[4)]. 이는 일을 하면서도 직접 자녀 돌봄을 할 수 있도록, 자녀를 양육하면서 보육·교육기관에서 양질의 돌봄과 교육을 받을 수 있도록, 자녀를 키우기 위해 적합한 주거환경을 마련할 수 있도록 지원함으로써 자녀를 양육하는데 필요한 시간, 서비스, 비용적 측면을 지원한다.

1) 본 글은 2024년에 수행된 '김지현,권미경,김문정(2024). 육아가구 삶의 질 제고방안. 육아정책연구소.'연구의 조사결과와 심층면담 내용을 바탕으로 작성됨.
2) 국가지표누리: 합계출산율 https://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=5061
3) 대한민국 저출산 문제 위기 넘어 국가소멸 공포(대구광역일보, 2024. 4. 18. 인출일자 2024. 4. 26.) http://www.dgy.co.kr/news/view.php?idx=199943
4) 저출산고령사회위원회(2024)저출산·고령사회위원회, 관계부처 합동(2024). 저출생 추세 반전을 위한 대책(2024. 6. 19.).

하지만 결혼, 임신, 출산으로 이어지는 전생애적 과업이 당연시 여겨지던 전통적인 가족관과는 달리 개인의 삶과 자기 발전이 우선시되고, 결혼, 출산이 필수가 아닌 선택이 된 시대가 된 현 시점에서 결혼과 출산에 대한 인식 자체가 변화하고 있다. 결혼, 출산, 육아기를 경험하는 주요 연령층인 25-49세의 대한민국의 국민들을 대상으로 한 조사[5]에서는 현재 무자녀인 응답자의 자녀출산 의향은 평균 29.7%에 불과했다(남성의 41.0%, 여성의 23.1%). 연구에 따르면 개인이 기존에 결혼이나 자녀 출산 의향이 없는 경우, 결혼, 출산 및 양육을 지원하는 정책 변화에 따라 결혼 및 출산 의향을 변경하는 경향성이 낮게 나타났다. 또한, 유배우 무자녀 성인을 대상으로 부모됨에 대한 인식을 물었을 때, 무자녀 성인이 유자녀 성인의 경우보다 부모가 된다는 것에 대한 책임감과 두려움을 더 크게 느끼고, 부모가 되기 위해서는 심리·정서적 준비, 경제적 준비가 되어 있어야 한다는 생각이 높은 것으로 나타나, 부모가 된다는 것에 대한 기본적인 두려움을 높게 가지고 있었다. 또한 자녀의 필요성을 낮게 인식하는 경우는 경제적 부담 및 준비 부족(43.3%)뿐 아니라 부부간보다 많은 여가를 향유하고 싶어 하는 경우가 20.4%로 나타나, 자녀를 출산하면 개인의 여가시간과 자기개발시간 등을 가지지 못할 것이라 생각하는 경향성이 높았다[6]. 또한 최근 미디어를 통해 자녀 양육의 어려움이나 고민을 상담하고 해결하는 방송 프로그램 등이 늘어나면서, 육아로 인한 행복과 기쁨보다는 육아에 대한 어려움을 먼저 간접적으로 경험하게 되어 '육아는 어렵고 힘들다', '출산 및 육아로 인해 삶의 질이 낮아질 것이다'라는 두려움을 갖게 되는 경향성을 보인다.

하지만 부모가 되고 자녀를 양육한다는 것에는 겉으로 보이는 힘듦 이상의 행복이 공존하며, 양육자의 삶의 의미에 원동력을 제공하는 일이다. 이에 영아, 유아, 초등학생 자녀를 양육하는 육아가구를 대상으로 영역별 삶의 질을 살펴보고, 이들의 삶의 질을 높이기 위해 지원해야 할 부분을 살펴보았다.

2. 육아가구의 삶의 영역에 대한 평가

가. 삶의 영역별 중요도, 시간소요, 개선요구 정도

조사 결과에 따르면 육아가구[7]의 삶을 가족생활, 건강생활, 물질적 생활, 내적 성숙, 일 생활,여가생활, 주거생활, 사회적 관계, 환경[8]으로 나누었을 때, 가장 중요시하는 영역은 47.1%가 가족생활이라고 하였고(건강생활 17.4%, 물질적 생활 10.0%, 내적 성숙 8.6%), 현재 삶에서 가장 많은 노력과 시간을 쏟는 영역으로 가족생활(51.8%), 일 생활(22.7%)이 압도적으로 높아, 자녀를 출산 후 초등이하의 자녀를 양육하는 부모의 대부분의 경우 가족이 중심이 되는 삶을 살아가고 있다. 하지만 물질적 생활을 위해 필수적인 일 생활에도 시간과 노력을 쏟아야 하므로, 늘 시간에 쫓기는 삶을 살아가고 있는 것 또한 사실이다.

5) 김지현·배윤진·김문정(2024). 결혼·출산·양육 인식조사 연구. 저출산·고령사회위원회·육아정책연구소.
6) 문무경·조숙인·김정민(2016). 한국인의 부모됨 인식과 자녀양육관 연구. 육아정책연구소.
7) 본 연구에서 조사대상인 육아가구는 2024년 조사당시 기준 영아, 유아, 초등학생을 양육하고 있는 부모로 영아, 유아, 초등저학년, 초등고학년 부모를 각각 400명씩(부 200명씩, 모 200명씩) 표집하여 조사하였음.
8) 한준·최슬기·이도훈·정인관·권다은(2023). 생애주기별 삶의 질 측정 프레임워크 구축 연구. 통계개발원, 한국삶의질학회. p.74.의 모델을 기반하여 연구진이 영역을 구성함.

〈표 1〉 육아가구 삶의 영역별, 중요도, 시간소요, 개선필요 정도

단위: 점, %(명)

구분	가족 생활	건강 생활	물질적 생활	내적 성숙	일 생활	여가 생활	주거	사회적 관계	환경	계
가장 중요한 영역	47.1	17.4	10.0	8.6	7.2	3.9	3.7	1.3	0.8	100.0(1,614)
가장 노력과 시간을 쏟는 영역	51.8	9.0	5.5	3.7	22.7	2.5	3.3	0.9	0.5	100.0(1,614)
가장 개선이 필요한 영역	13.1	13.0	19.5	14.9	9.4	18.5	4.8	5.8	1.1	100.0(1,614)

이런 삶에서 삶의 질 개선을 위해 육아가구의 양육자가 생각하는 삶에서 개선이 필요한 영역은 물질적 생활 19.5%, 여가생활 18.5%, 내적성숙 14.9%, 가족생활 13.1%, 건강생활 13.0% 순으로 나타나, 당장 개선이 어려운 물리적 생활을 제외하고, 여가생활, 내적성숙, 건강생활 영역에 대한 개선을 원하고 있었다.

자녀를 양육하는 부모의 삶은 부모의 삶이기 전에 한 사람의 삶으로서, 가족, 건강, 일, 여가 등의 다양한 삶의 영역을 균형 있게 누리고자 하는 욕구가 있다, 특히 육체적, 정신적 노력을 함께 수반하는 가족과 일 생활 중심으로 살아가는 육아가구에게 행복과 자신의 내적 역량을 가꾸는 내면적 삶, 건강생활, 여가생활은 스스로 개선이 필요하다고 하는 바 현재 어떤 삶을 살아가고 있는지에의 파악과 개선이 필요해 보인다.

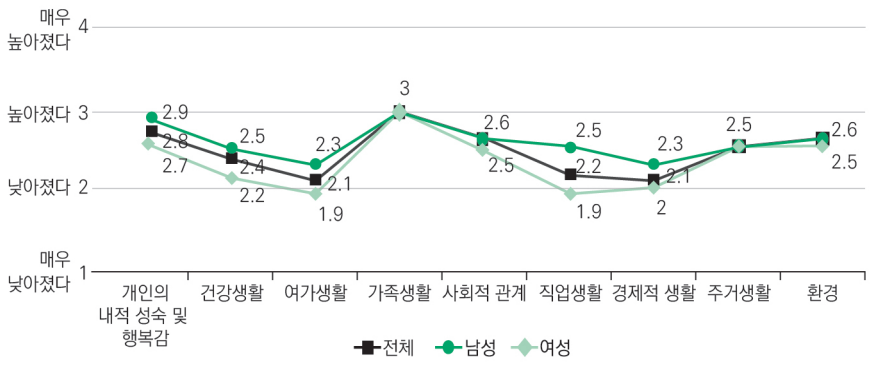
나. 자녀 출생 후 영역별 삶의 질 변화

자녀의 탄생은 양육자의 삶에 있어 물리적으로, 정서적으로 큰 변화를 가지고 온다. 부모가 된다는 기쁨과 함께 한 생명체를 온전히 보살피고 책임져야한다는 사명감, 책임감을 느끼게 되며, 물리적으로도 자녀를 보살피고 돌보는 일에 많은 시간을 할애해야한다.

초등학생 이하의 자녀를 양육하고 있는 부모들에게 자녀가 태어난 후 각 영역별 삶의 질의 변화에 대해 자녀의 탄생으로 인해 질적인 변화가 있다고 느끼는지 '매우 낮아졌다(1점)'부터 '매우 높아졌다(4점)'로 질문하였다. 그 결과, 질문한 삶의 영역 중 전체 평균 기준 가족생활이 3점으로 가장 긍정적 변화 체감을 보였고, 개인의 내적 성숙 및 행복감(2.8점), 사회적 관계(2.6점) 등에서 다소 삶의 질이 높아짐을 느끼고 있었다. 특히, 자녀가 생긴다는 것 자체로 가족생활 삶의 질과 개인의 내적 성숙 및 행복감에 긍정적 영향을 주고 있음을 알 수 있었다. 이에 반해 여가생활(2.1점) 및 직업생활(2.2점), 경제적 생활(2.1점) 등에서는 2점(낮아졌다)에 가까운 점수를 보여, 자녀양육으로 인해 부정적 영향을 받는 영역을 파악할 수 있다.

특히 주목할만한 점은 삶의 질 저하 체감에 있어 성별의 차이가 있다는 점인데, 남성의 경우 모든 영역이 2.3점~3점 사이의 점수로 삶의 질에 변화가 없거나 높아진 것을 알 수 있으나, 여성의 경우는 자녀의 탄생으로 인한 행복감과 가족생활에 대한 긍정적 변화가 있음은 동일하지만, 여가생활, 직업생활에 대해 1.9점으로 낮은 체감도를 보여, 자녀양육에 있어 여성이 가족생활 외 타 영역에 대한 삶의 질이 낮게 나타나고 있었다. 남성의 육아휴직 비율 및 육아참여에의 비율이 증가하고 있지만, 여전히 가정 내에서 체감하는 자녀 출산 후 삶의 질은 차이가 있음을 알 수 있다.

단위: 점



주: '매우 낮아졌다(1점)'부터 '매우 높아졌다(4점)'

[그림 1] 각 영역별 자녀로 인한 삶의 질 변화

3. 육아가구의 주요 영역별 삶의 질[9)]

육아가구가 중요하게 여긴 삶의 질 영역, 개선을 요구한 영역, 자녀 출산으로 인해 낮아졌다고 인식하는 영역인 육아가구의 내면적 삶, 건강생활, 여가생활 영역을 중심으로 조사결과

〈표 2〉 육아가구 vs. 비육아가구/자녀연령별 주요 영역별 삶의 질 점수 비교

구성요소		측정요소	전체 평균	육아 가구	비육아 가구	차이	영아 가구	유아 가구	초등저 학년	초등고 학년	차이
내면적 삶	긍정적 감정	삶에 대한 만족도	5.9	5.8	5.9	n.s.	6.2	5.7	5.8	5.7	*
		행복도	6.3	6.3	6.4	n.s.	6.7	6.1	6.2	6.2	**
		삶의 의미	6.3	6.4	6.2	n.s.	6.6	6.3	6.3	6.2	n.s.
	부정적 감정	근심/걱정 정도	5.6	5.8	5.2	***	5.7	5.9	5.7	5.7	n.s.
		우울 정도	4.5	4.6	4.0	***	4.3	4.7	4.8	4.6	*
건강	객관	아침식사	47.3	48.3	43.7	n.s.	45.8	43.6	50.0	53.7	*
		규칙적 운동	40.6	38.3	49.8	***	35.1	35.5	40.3	42.3	n.s.
		정기적 건강검진	78.2	77.4	81.5	n.s.	75.1	77.3	75.9	81.2	n.s.
	주관	주관적 건강상태	5.4	5.3	5.7	***	5.3	5.0	5.5	5.6	***
		수면의 질	4.8	4.7	5.4	***	4.5	4.5	4.8	5.0	**
		전반적 스트레스	6.0	6.1	5.3	***	6.1	6.3	6.2	6.0	n.s.
여가		여가생활 만족도	5.6	5.4	6.3	***	5.3	5.2	5.6	5.6	*
		여가시간 충분도	4.5	4.2	5.5	***	3.8	3.8	4.5	4.7	***

주 : 객관적 건강의 경우 현재 하고 있는 경우의 비율을 기입함.
n.s.: 차이가 유의미하지 않음. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

9) 삶의 지표를 통한 삶의 질에서의 조사결과는 첫째자녀 기준 영아, 유아, 초등저학년, 초등고학년 자녀를 양육하는 육아가구 1,614명과, 기혼이고 유배우자이지만 자녀를 양육하고 있지 않은 비육아가구410명을 대상으로 조사한 결과를 바탕으로 하며, 육아가구와 비육아가구를 구분하여, 성별, 가구소득, 맞벌이 여부, 첫째자녀 연령 등에 따라 분석한 그룹비교 표를 제시하였음. 또한, 비육아가구의 조사결과는 육아가구의 조사결과를 해석하기 위한 대조군으로 활용하였음을 밝힘.

와 심층면담 결과를 바탕으로 더 자세히 알아보았다.

가. 육아가구의 내면적 삶(주관적 웰빙)

1) 육아가구의 주관적 웰빙

가) 삶의 질 조사 결과

전반적 만족도와 행복, 삶의 의미에 대해 육아가구와 비육아가구가 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 세부그룹에 따라 나누어보았을 때 일부 의미있는 차이점이 보인다. 비육아가구에서는 남녀의 차이가 나타나지 않았으나, 육아가구의 경우에서만 만족도와 행복감, 그리고 삶의 의미에 있어 남성이 여성보다 높게 나타났다. 삶의 의미의 경우 그룹별 점수를 살펴보면, 여성, 남성 모두 육아가구가 비육아가구보다 높게 나타난 점은 뒤에 설명되는 육아가구가 근심과

〈표 3〉 주관적 웰빙 지표 – 긍정적 감정

단위: 점, %(명)

육아/비육아 따로	육아가구				비육아가구			
	삶에 대한 전반적 만족도	어제의 행복도	삶의 의미	사례수	삶에 대한 전반적 만족도	어제의 행복도	삶의 의미	사례수
전체	5.8	6.3	6.4	(1,614)	5.9	6.4	6.2	(410)
성별								
남성	6.2	6.5	6.6	(808)	6.2	6.5	6.4	(203)
여성	5.5	6.1	6.1	(806)	5.7	6.2	5.9	(207)
t	6.3***	4.1***	4.1***		1.9	1.2	2.3*	
월평균 가구소득								
300만원 미만	5.3	5.7	5.8	(218)	4.9	5.7	5.1	(44)
300만원 이상 450만원 미만	5.6	6.1	6.2	(429)	6.0	6.3	6.2	(93)
450만원 이상 600만원 미만	5.9	6.3	6.4	(369)	6.0	6.4	6.2	(87)
600만원 이상 750만원 미만	6.1	6.5	6.6	(264)	6.1	6.5	6.3	(81)
750만원 이상	6.3	6.6	6.7	(334)	6.1	6.5	6.4	(105)
F	8.5***(a)	6.5***	7.8***(a)		2.3	1.3	2.8*	
맞벌이 여부								
맞벌이	6.0	6.4	6.5	(995)	6.1	6.5	6.4	(311)
외벌이	5.6	6.2	6.2	(521)	5.4	5.8	5.4	(94)
그 외	5.1	5.7	5.8	(98)	4.6	4.4	4.2	(5)
F	10.7***(a)	4.0*	8.2***		3.7*	5.6**	8.9***	
첫째자녀 연령								
영아(만0-2세)	6.2	6.7	6.6	(402)				
유아(만3-5세)	5.7	6.1	6.3	(406)				
초등학교 저학년(만6-8세)	5.8	6.2	6.3	(402)				
초등학교 고학년(만9-11세)	5.7	6.2	6.2	(404)				
F	3.7*(a)	5.6**(a)	2.1(a)					

주: 평균은 '전혀 ~하지 않는(았)다' 0점 ~ '매우 ~한(했)다' 10점으로 평정한 결과임.
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

우울정도가 비육아가구보다 더 높게 나타나는 상황을 감안했을 때, 근심, 우울정도와 삶의 의미에 대한 평가는 다른 기저를 가지고 있음을 확인할 수 있다는 점에서 매우 주목할 만한 점이다.

육아가구와 비육아가구별로 그룹별 특성에 따른 차이를 살펴본 결과, 비육아가구의 경우 성별, 가구소득에 따라 삶의 만족도, 행복도의 차이가 나타나지 않았으나, 육아가구의 경우 남성이 여성보다, 고소득이 저소득보다, 맞벌이가 외벌이보다 만족도와 행복도, 삶의 의미가 모두 높게 나타났다. 첫째자녀 연령에 따라서는 첫째자녀가 영아인 육아가구의 만족도와 행복도가 가장 높은 것으로 나타났다.

나) 심층면담

영아, 유아, 초등저학년, 초등고학년을 양육하는 육아가구 대상으로 자녀 출산 후 가장 행복한 순간으로 물었을 때, 대부분의 경우 자녀로 인한 행복을 표현하였다. 먼저, 아이의 성장과 변화로부터 오는 행복, 자녀와의 관계에서 오는 행복, 부부간 또는 개인의 시간을 누리면서 일과 양육 간 삶의 균형이 느껴질 때 행복감을 느낀다고 하였다.

〈아이의 성장을 지켜보는 것〉

> 행복하다고 느낄 때는... 저는 아기가 성장한 번 할 때마다 새로운 거 할 때 되게 신기하면서 행복감을 느끼는 것 같고, 또 지금 저는 일하고 있어서 어린이집 보내니까 키즈노트 사진 오면 그런 거 볼 때마다 너무, 가서 안아주고 싶고 그러고요.(영아 모1)

> 뭐 저도 행복할 때는 애가 애교 떨고 아빠 사랑해요 뭐 이런 한마디 할 때가 제일 행복하죠 애 키우면서.(영아 부3)

〈자녀와의 관계에서 오는 행복〉

> 지금 생각해 보면 행복한 거는 와이프랑 아이랑 셋이서 같이 함께할 때가 제일 많이 행복한 것 같아요.(영아 부5)

〈일과 양육간 삶의 균형이 느껴질 때〉

> 아이랑 할 수 있는 시간이 늘어났고 제 여유 시간이 늘어났기 때문에 거기에 대한 오는 만족감이 크거든요. 지금 현재로서는, 그래서 되게 만족하고 있어요.(초저 모4)

> 스스로의 시간이 많아졌기 때문에, 제가 하고 싶은 운동도 하고 취미활동도 하고 주변 사람도 만나고 하면서 저의 삶에 대한 만족도가 많이 올라간 편이고요.(초저 모3)

또한 가족과의 여행으로 인한 삶의 영역이 확장되거나 부부간의 적절한 양육 분담을 하고 있다고 느낄 때 행복감을 느낀다고 하였다. 자녀의 성장을 지켜보고 자녀로부터 애정표현을 받을 때 행복함을 느꼈다고 하였다.

〈가족과의 여행으로 인한 삶의 영역 확장〉

> 삶의 질이 높아질 때는 가족들이랑 같이 다 여행 갈 때? 그때 행복감도 많이 느끼고 아 정말 좋아졌구나. 예전에 비해서 많이 좋아졌구나 그런 느낌을 많이 받아요.(초저 부1)

> 아이들하고 여행 많이 가서 할 수 있는 것들이 많아진다고 느낄 때, 그럴 때 아이들이 많이 성장하고, 그러면서 저도 뭔가 부모로서 더 성장하고 있구나라는 거를 느끼는 것 같아요.(초고 모1)

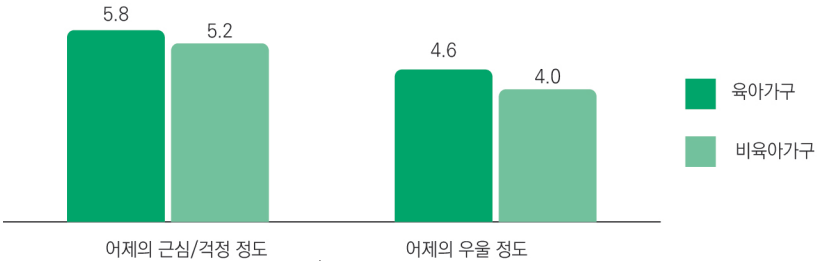
2) 육아가구의 어려움

가) 삶의 질 조사 결과

근심/걱정, 우울에 대해서는 전반적으로 육아가구가 비육아가구보다는 근심정도와 우울정도가 높게 나타났다.

또한, 육아가구와 비육아가구별로 그룹별 특성에 따른 차이를 살펴본 결과, 육아가구, 비육아가구에 상관없이 여성의 우울정도가 높은 편으로 나타났고, 가구소득이 낮은 경우 높은 경우보다 근심/걱정정도가 높은 것으로 나타났다.

첫째자녀 연령에 따라 근심/걱정 정도는 차이가 없었으나, 우울정도는 첫째자녀가 영아인



[그림 2] 자녀유무에 따른 부정적 감정

〈표 4〉 주관적 웰빙 지표 – 부정적 감정

단위: 점, %(명)

육아/비육아 따로	육아가구			비육아가구		
	어제의 근심/걱정 정도	어제의 우울 정도	사례수	어제의 근심/걱정 정도	어제의 우울 정도	사례수
전체	5.8	4.6	(1,614)	5.2	4.0	(410)
성별						
남성	5.7	4.4	(808)	5.0	3.7	(203)
여성	5.8	4.8	(806)	5.3	4.3	(207)
t	−1.4	−3.0**		−1.4	−2.1*	
월평균 가구소득						
300만원 미만	6.0	5.0	(218)	5.5	4.9	(44)
300만원 이상 450만원 미만	5.9	4.8	(429)	5.1	3.7	(93)
450만원 이상 600만원 미만	5.9	4.6	(369)	5.9	4.2	(87)
600만원 이상 750만원 미만	5.3	4.2	(264)	4.6	3.6	(81)
750만원 이상	5.6	4.5	(334)	4.9	3.9	(105)
F	4.5**	3.9**		3.4*	2.2	
첫째자녀 연령						
영아(만0-2세)	5.7	4.3	(402)			
유아(만3-5세)	5.9	4.7	(406)			
초등학교 저학년(만6-8세)	5.7	4.8	(402)			
초등학교 고학년(만9-11세)	5.7	4.6	(404)			
F	0.3	2.6*				

주: 평균은 '전혀 ~하지 않는(았)다' 0점 ~ '매우 ~한(했)다' 10점으로 평정한 결과임.
* $p < .05$, ** $p < .01$.

육아가구의 경우 가장 낮은 것으로 나타났다.

나) 심층면담 결과

육아가구 대상으로 우울감을 느끼는 때를 물어보았을 때, 자녀 양육, 육아의 어려움, 체력의 부족함 등으로 인해 우울감을 느낀다고 하였다. 또한 육아로 인한 체력적 어려움, 양육자로의 무력감 등은 부모의 삶의 질에 부정적 요소로 나타났다.

〈양육의 어려움과 육아의 부담〉

> 기본적인 걸 못 할 때인 것 같아요. 잠이 많이 부족하거나, 아기가 중간에 많이 깨거나 이랬을 때 너무 피곤하거나 했을 때는 짜증이 많이 올라오고, 그러면 아기한테 짜증을 못 내니까 남편이랑 싸우게 되고.(영아 모1)

> 할 일이 쌓였을 때 그런 것 같아요. 저는 다 끝냈다고 생각하는데 또 애들 자고 나도 해야 될 일들이 너무 많이 남았을 때? 정리를 해도 해도 끝이 없잖아요. 가사일도 그렇고, 또 애들 공부 요즘에 학년 올라갈수록 공부시킬 때도 힘든 것 같아요.(초고 모2)

> 지금은 가장으로서는 사실 가정, 그러니까 가족과의 시간이죠. 근데 이게 육아휴직을 해보니까 마냥 그 시간을 쓴다 해서 가족과의 시간이라고 보기는 어려운 것 같고, 그냥 또 다른 노동의 시간이라고 사실 어느 정도 생각은 하는 것 같아요.(영아 부2)

일을 하는 부모의 경우 일로 인해 자녀에게 필요한 지원을 잘 못해 준다고 느낄 때 우울감을 경험하기도 하였다.

> 아기들은 지금 1학년이라서 일찍 끝나거든요. 친구들끼리 모여서 놀이터도 많이 가고 엄마들끼리 모임도 많더라고요. 근데 그런 데를 못 따라갈 때 제일 속상하고, 애기가 전화와요 학교에서. 엄마 나 누구 엄마랑 어디 가는데 엄마는 못 오지? 제가 숙제하고 이런 거 봐주고 싶은데 어쩔 수 없이 일을 해야 되니까 그런 시간들이 요즘에 우울하고, 내가 꼭 굳이 일을 해야 되나? 이런 생각까지 들어요.(초저 모4)

〈육아로 인한 사회적 관계의 변화〉

부모들은 출산과 양육으로 인해 직장이나 친구와의 관계 지속이 쉽지 않을 때 우울감을 경험하기도 한다. 특히 여성의 경우 출산으로 인한 경력단절에 대한 좌절이 있었고, 사회적 삶의 영역에 있어 부정적 영향을 주고 있었다.

> 저도 똑같이 회사를 다녔고 했는데 남편은, 저는 육아휴직 중이긴 한데 남편은… 똑같, 그러니까 애를 낳기 전이랑 후랑 거의 비슷한 생활을 하는 것 같은데 저는 뭔가 일도 일이고, 집안일이며 아기 보는 거며 전적으로 제가 다 하고 있어 가지고… 이런 생각이 들어서 그게 좀 우울하고 짜증나서…(영아 모4)

> 친구도 만나기도 힘들고 또 만난다고 하더라도 일찍 들어와야 되니까 그럼 노는 것 같지도 않고, 그래서 그런 게 우울한데 뭐 어쩔 수 없는 상황이니까요.(영아 부1)

〈양육분담으로 갈등을 겪을 때〉

또한 육아가구 부모들은 양육분담 역할이 적절하지 않다고 생각할 때 우울감을 느끼기도 하였다.

> (자녀 양육을) 남편은 본인이 해야 될 일이라고 생각을 안 하는 것 같아요. 그리고 더 문제는 본인은, 제가 봤을 때 성에 안 차는데 본인은 굉장히 잘하고 있다고 생각할 때 정말 너무 열이 받아가지고 싸우기도 많이, 그러니까 제가 일방적으로 뭐라고 하는 상황이긴 한데 그럴 때 많이 지치고 힘들고 슬프기도 한 것 같아요.(영아 모3)

사실은 저는 딸아이를 키우고 있고 제가 지금 당장은 육아휴직을 하고 있는 상황이에요. 그러다 보니까 와이프보다는 제가 아이를 책임지고, 그리고 집안일이나 이런 것들을 더 많이 다 전담해서 하고 있는 상황인데...청소라든지 살림이라든지 이런 것들이...강요하는 식의 이런 대화가 이루어졌을 때 우울하다고 느끼기도 하고...(영아 부5)

〈개인 시간이 부족할 때〉

자녀와 함께하는 시간이 행복하지만 육아로 인해 자신만의 시간을 가지지 못한다고 느낄 때, 삶의 질이 낮다고 느끼고 있었다.

자기 시간이 없다는 거죠. 그리고 저는 지금 현재 또 이직 공부도 하고 있거든요. 그래서 저도 아까 처음에 말씀하신 분처럼 지금 한 4년 연속 1년에 한 번 친구 만나고 있고.(영아 부3)

저는 일을 하고 있어서 직장 맘인데, 일에 대한 신경과 애에 대한 것도 놓지 않아야 되고. 그러다 보니 제 개인 시간이 하나도 없거든요. 다 똑같겠지만. 그러니까 가족을 위해서 희생하는 부분이 커진 거에 대해서 저의 삶은 떨어진 거라고 생각이 드는 거죠.(초고 모3)

〈양육효능감이 떨어질 때〉

부모들은 부모로서 잘하고 있다는 느낌, 자녀를 잘 양육하고 있다는 양육효능감이 떨어지는 순간에 우울감을 경험하고 삶의 질에 부정적 영향요소로 인식하였다. 자녀의 어려움을 해결해 주지 못할 때, 자녀에게 화를 내고 나서 부모들은 속상하다고 한다.

아이가 학교 들어가서 어려웠던 점이나 아니면 본인이 적응하면서 힘들었던, 어떻게 해결해야 될지 아니면 제가 도와줘야 될지 그런 부분에 대해서 제가 잘 알지 못하고 도움을 주기 어려울 때, 제 스스로가 속상한 것 같아요.(초저 모3)

아이들한테 훈육을 할 때, 밤에 잘 때 생각해 보면 이거는 내가 좀 더 이성적으로 더 쉽게 설명하고 하면 됐을 텐데 감정적으로 아이한테 다그친 건 아닌가, 그런 부분이 속상함을 많이 느꼈어요.(초저 부5)

〈육아로 인한 경제적 어려움〉

육아로 인해 경제적인 소모가 클 때 부모들은 우울감을 경험하였다. 특히 아버지들의 경우 경제적 부담에 대해 더 큰 부담을 가지고 있었으며, 본격적인 사교육을 많이 시작하는 초등학교 고학년 부모들의 경우 경제적 부담을 크게 표현하였다. 반면에 부모급여를 받는 영아 부모들은 양육비용에 대한 어려움은 상대적으로 언급하지 않는 경향을 볼 수 있었다.

금전적인 것 때문에 내가 이 아이한테 이것도 못 해주나 라는 생각이 드는 순간순간이 있거든요. 그래서 뭐 이를테면 하다 못해 장난감 하나를 사주려고 하더라도 턱 하니 사준다기보다는 뭔가 따지게 되고 이런 순간들이 일상 속에서 잘게 잘게 있다 보니까, 그런 때들이 조금은...(유아 부4)

경제적으로 학원이나 이런 걸 보내다 보면 조금, OO님 말씀대로 제가 하고 싶은 것도 못하게 되는 것도 있고, 아이한테 많이 올 인을 하다 보니까 자금적, 금전적인 걸로 스트레스 받을 때가 제일 많은 것 같아요.(초고 부2)

육아에 전념하기 위해 다니던 직장을 그만두거나 전업맘으로 지낸 어머니들은 경력단절로 인한 고민이 있었다.

글쎄요. 제가 아직 전업주부로 조금 오래 지

내다 보니까 뭘 해야 될지 뭘 해야 행복할지.(초저 모1)

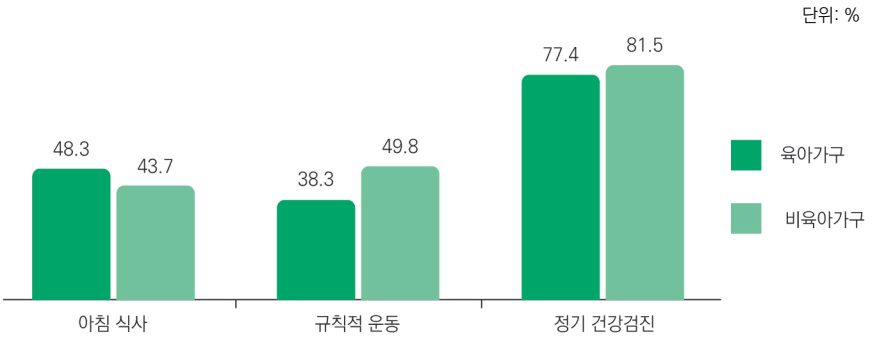
아직까지는 지금은 즐겁지만 어느 정도 아이가 더 커가면서 제가 더 주가 된 삶을 찾아야 될 것 같고 제 시간이 더 많아질 것 같은데, 그 때 또 제가 할 수 있는 일이 있을까라는 약간 걱정이 있기 때문에 그 부분에 대해서는 앞으로 또 고민을 하고 발전을 해가야 될 것 같아요.(초저 모 3)

나. 육아가구의 건강생활

1) 객관적 건강

건강생활은 객관적 건강지표와 주관적 건강지표로 나누어 측정하였는데, 객관적 건강지표는 아침 식사, 규칙적 운동, 정기검진으로 측정하였다.

삶의 질 조사 결과, 육아가구가 비육아가구보



[그림 3] 자녀유무에 따른 객관적 건강상태

〈표 5〉 육아가구의 객관적 건강상태

단위: %, 명

구분	아침 식사		규칙적 운동		정기적 건강검진		계
	예	아니오	예	아니오	예	아니오	
육아가구 전체	48.3	51.7	38.3	61.7	77.4	22.6	(1,614)
남성	48.8	51.2	45.4	54.6	84.4	15.6	(808)
여성	47.8	52.2	31.1	68.9	70.3	29.7	(806)
$x^2(df)$	0.160(1)		34.819(1)***		45.570(1)***		
첫째자녀 연령							
영아(만0-2세)	45.8	54.2	35.1	64.9	75.1	24.9	(402)
유아(만3-5세)	43.6	56.4	35.5	64.5	77.3	22.7	(406)
초등학교 저학년(만6-8세)	50.0	50.0	40.3	59.7	75.9	24.1	(402)
초등학교 고학년(만9-11세)	53.7	46.3	42.3	57.7	81.2	18.8	(404)
$x^2(df)$	9.832(3)*		6.600(3)		5.040(3)		

* $p < .05$. *** $p < .001$.
주: 1) 최근 3개월 이내 아침식사와 규칙적 운동을 실천하고 있는지 여부 질문
2) 최근 2년 이내 정기적 건강검진을 실시하였는지 여부 질문

다 아침식사 정도와 정기적 건강검진에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았으나, 규칙적 운동에 있어서는 육아가구 38.3%, 비육아가구가 49.8%로 육아가구가 비육아가구에 비해 유의미하게 규칙적 운동을 하지 못하고 있었다.

이를 육아가구에서만 성별 및 소득차이로 살펴보면, 남성이 규칙적 운동과 정기적 건강검진을 유의미하게 높은 수준으로 하고 있었고, 첫째자녀의 연령에 따라서는 아침식사만 초등학생의 경우 영유아의 경우보다 높은 비율로 하는 것으로 나타났다.

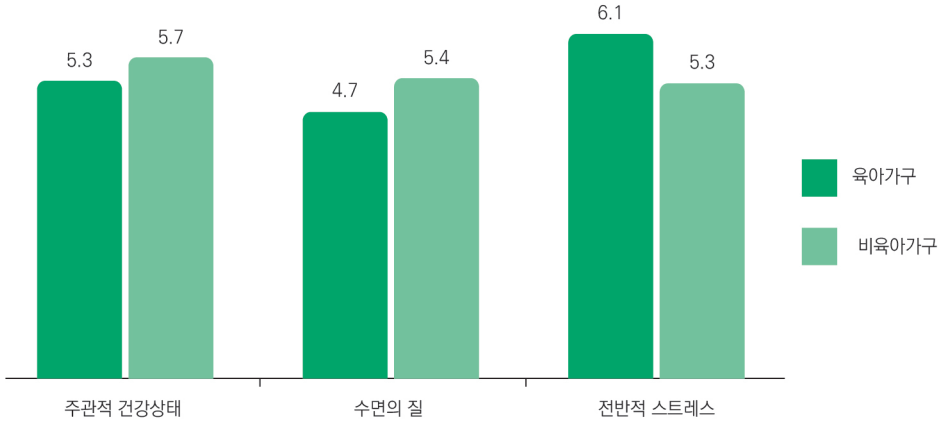
2) 주관적 건강

삶의 질 조사 결과, 응답자가 스스로 평가하는 주관적 건강상태와 수면의 질을 살펴보았을 때, 육아가구의 주관적 건강, 수면의 질은 비육아가구에 비해 유의미하게 낮게 나타났다. 특히 영아기의 밤중 수유 등 육아로 인해 실제 수면의 양이 부족하였을 수 있고, 자녀가 어릴수록 기저귀 갈기, 옷 갈아입히기, 육아에 수반되는 가사일, 신체를 이용한 놀이, 돌봄 등으로 신체적으로도 소비가 많기 때문으로 볼 수 있어, 육아가구의 건강관리를 위한 방법이 필요해 보인다.

이러한 주관적 건강상태와 수면의 질 또한 남성보다 여성이 더 낮게 느끼며, 가구소득이 높은 그룹보다 낮은 그룹이 더 낮게 인식하고 있었다. 이러한 현상의 이유를 부모 외 돌봄 인력 유무에 따라 주관적 건강상태와 수면의 질이 높은 것을 통해 파악할 수 있는데, 자녀의 부모 외에 돌봄을 도와줄 수 있는 인력이 주관적 건강상태에도 유의미한 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 다만 고무적인 것은 자녀의 연령이 높아지면서 주관적 건강상태와 수면의 질이 유의미하게 높아지는데, 이것으로 보았을 때 영아, 유아를 양육하는 육아가구에게 돌봄 지원을 통한 양육자의 건강관리가 시급함을 알 수 있다.

다. 육아가구의 여가 생활

여가 생활은 육아를 하는 가구에서 가족생활, 건강생활, 물질적 생활, 일 생활 등에 비해 중요도는 떨어지지만, 가장 높은 비율로 개선하고 싶은 삶의 영역으로 선택되어 육아가구가 자녀



[그림 4] 자녀유무에 따른 주관적 건강상태

〈표 6〉 육아가구의 주관적 건강상태 및 수면의 질(전체)

단위: 점, (명)

구분	육아가구				비육아가구			
	주관적 건강상태	수면의 질	전반적 스트레스	사례수	주관적 건강상태	수면의 질	전반적 스트레스	사례수
육아가구 전체	5.3	4.7	6.1	(1,614)	5.7	5.4	5.3	(410)
성별								
남성	5.7	5.1	5.9	(808)	5.9	5.5	5.1	(203)
여성	5.0	4.2	6.4	(806)	5.5	5.3	5.5	(207)
t	7.4***	7.8***	-4.9***		2.1*	1.0	-1.7	
월평균 가구소득								
300만원 미만	5.1	4.6	6.1	(218)	4.6	4.6	5.9	(44)
300만원 이상 450만원 미만	5.1	4.4	6.3	(429)	5.7	5.3	5.1	(93)
450만원 이상 600만원 미만	5.2	4.6	6.2	(369)	5.7	5.5	5.4	(87)
600만원 이상 750만원 미만	5.5	4.6	6.0	(264)	6.1	5.6	5.3	(81)
750만원 이상	5.8	5.2	6.0	(334)	5.8	5.5	5.3	(105)
F	5.8***	5.1***	1.3		4.2**	1.9	1.1	
첫째자녀 연령								
영아(만0-2세)	5.3	4.5	6.1	(402)				
유아(만3-5세)	5.0	4.5	6.3	(406)				
초등학교 저학년(만6-8세)	5.5	4.8	6.2	(402)				
초등학교 고학년(만9-11세)	5.6	5.0	6.0	(404)				
F	6.5***	4.5**	1.9					
부모 외 돌봄 인력 유무								
있음	5.6	5.0	-	(586)				
없음	5.2	4.5	-	(1,028)				
t	3.7***	3.4**						

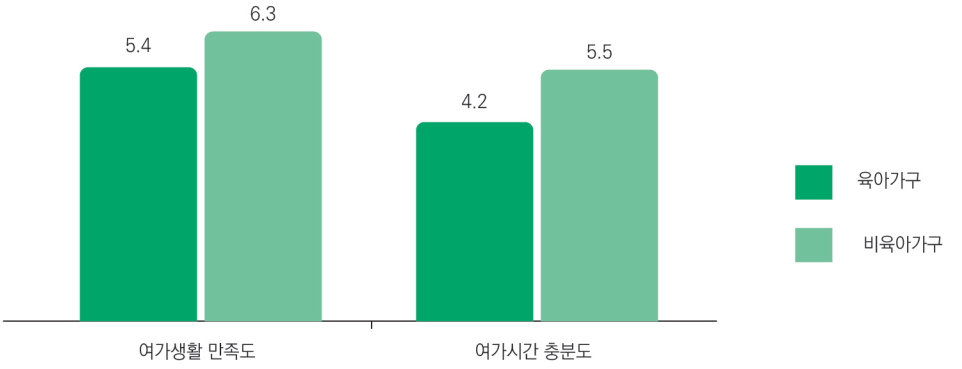
주: 평균은 '매우 나쁘다' 0점 ~ '매우 좋다' 10점으로 평정한 결과임.
** $p < .01$, *** $p < .001$.

출산으로 인해 가장 쉽게 누리지 못하게 되는 영역이지만 동시에 이들이 원하는 영역으로서 주목할 필요가 있다.

1) 여가생활과 삶의 질에 대한 조사 결과

여가생활 만족도와 여가시간 충분도는 육아가구가 비육아가구보다 유의미하게 낮게 나타나 유의미한 차이를 보였다. 여가생활 만족도는 비육아가구가 6.3점, 육아가구가 5.4점으로 비육아가구가 높았고, 여가시간 충분도는 비육아가구가 5.5점, 육아가구가 4.2점으로 비육아가구가 높게 나타났다.

여가생활 만족도와 여가시간 충분도에 대해 육아가구, 비육아가구를 나누어 그룹별로 살펴본 결과, 비육아가구의 경우 성별 간 차이가 나타나지 않았으나, 육아가구의 경우 남성이 여성보다 만족도와 충분도가 모두 높은 것으로 나타



[그림 5] 자녀유무에 따른 여가생활만족도와 여가시간 충분도

났다. 비육아가구의 경우는 휴직중인 그룹이 여가생활 만족도와 여가시간 충분도가 가장 높았던 반면, 육아가구는 휴직중인 경우가 만족도와 여가시간 충분도가 더 낮았다.

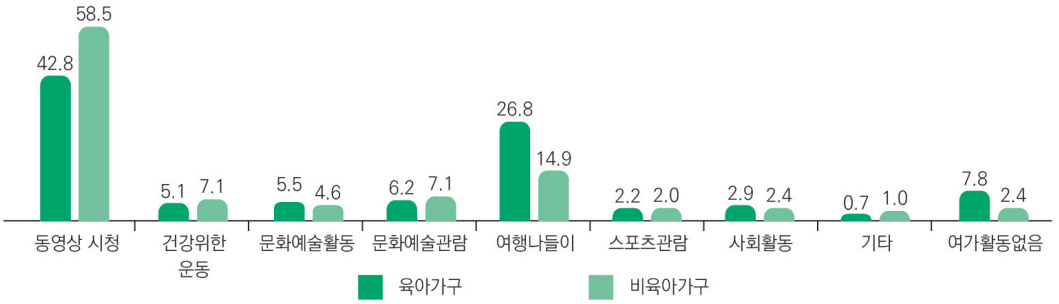
자녀 연령별로 살펴보면, 첫째자녀 연령이 초등학생인 경우 여가생활 만족도가 5.6점으로 높은 것에 반해 첫째자녀 연령이 영유아인 경우 만족도가 다소 낮았고, 여가시간 충분도에 있어

〈표 7〉여가생활 만족도 및 여가시간 충분도

단위: 점, (명)

육아/비육아 따로	육아가구			비육아가구		
	여가생활 만족도	여가시간 충분도	사례수	여가생활 만족도	여가시간 충분도	사례수
전체	5.4	4.2	(1,614)	6.3	5.5	(410)
성별						
남성	5.7	4.5	(808)	6.4	5.5	(203)
여성	5.1	3.9	(806)	6.2	5.5	(207)
t	5.2***	4.7***		1.0	0.1	
취업 여부						
취업중/학업중	5.6	4.2	(1,171)	6.3	5.3	(337)
휴직중	5.1	4.0	(157)	6.8	7.0	(25)
미취업	5.1	4.2	(286)	5.7	6.5	(48)
F	6.5**	0.6(a)		3.0	10.3***	
첫째자녀 연령						
영아(만0-2세)	5.3	3.8	(402)			
유아(만3-5세)	5.2	3.8	(406)			
초등학교 저학년(만6-8세)	5.6	4.5	(402)			
초등학교 고학년(만9-11세)	5.6	4.7	(404)			
F	3.6*	13.1***				

주: 평균은 '매우 불만족한다(전혀 그렇지 않다)' 0점 ~ '매우 만족한다(매우 그렇다)' 10점으로 평정한 결과임.
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.



[그림 6] 자녀유무에 따른 여가 시간에 주로 하는 일-주말/휴일

서도 마찬가지로 초등저학년, 초등저학년 자녀 양육 육아가구에 비해 영유아 자녀를 양육하는 경우 여가시간 충분도가 매우 낮아, 육아가구의 여가시간 만족도와 충분도는 자녀의 연령이 높아질수록 높아지는 것으로 보인다.

육아가구에서 주중의 여가는 활동에 한계가 있어 주말/휴일의 여가로 주로 하는 일을 물어보았다. 그 결과 전체 가장 높은 것은 1순위 응답으로 동영상 시청이 45.9%로 가장 높은 비중을 차지하였으며, 여행나들이가 24.4%로 두 번째 높은 비중을 차지하였다. 육아가구는 동영상 시청이 42.8%였던 반면 여행나들이가 26.8%로 높게 나타났는데, 비육아가구는 동영상 시청이 58.5%로 더 높은 반면 여행나들이가 14.9%로 다음으로 높게 나타나, 그 비중에 차이가 있었다.

2) 여가생활과 삶의 질에 대한 심층면담 결과

육아가구의 부모들은 육아로 시간이 부족하여, 여가 시간을 거의 가지지 못하고 있었으며, 자투리 시간에 운동을 하는 등 사소한 여가를 누릴 때 큰 행복감을 느낀다고 하였다.

〈육아로 줄어든 여가시간〉

영아 자녀를 양육하고 있는 부모의 경우 여가시간을 전혀 가지지 못하는 경우가 대부분이었다. 하지만 자녀의 육아 중 짬짬이 운동도 하는 등의 여가를 가지기 위한 노력을 의도적으로 하는 경우도 있었으며, 그럴 경우 여가를 가지는 1-2시간의 시간이 매우 행복하다고 하였다.

> 운동을 시작해가지고, 운동 끝나고 샤워하고 집에 와서 에어컨 틀고 누우면 그게 행복하고요.(영아 모5)

> 네. 일단 저는 여가 시간이 없고요. 이전에는 친구들이랑 술 마시는 거를 즐겨 했었는데 그 자리를 즐겨 했던 거거든요. 근데 지금 현재는 굳이 그 술자리를 가지 않는 상황이 도래를 했고. 그러다 보니까는 여가라는 자체가 저는 아예 없는 것 같아요.(영아 부5)

〈육아 중 운동을 통한 여가시간의 소중함〉

그 중에서도 운동 및 취미활동 등이 가능한 개인의 시간이 삶의 질을 향상하는 요소로 부각되었다. 유아, 초등 이상의 자녀의 경우는 운동 외에 다른 여가활동을 하기 시작하지만, 영아부모의 경우는 대부분 여유시간이 길지 않기 때문

에, 건강을 위한 운동으로 시간을 보내며 이러한 시간을 통해 삶의 질이 향상된다고 하였다.

> 저는 주중에는 운동을 여가 활동으로 하고 있고요. 그리고 주말에는 친구들 만나는 거 그 정도 합니다. 그리고 주중에는 혼자 여가를 보내고요. 주말에는 친구들이랑 보통 같이, 누군가 같이 여가를 보낸다면 친구들이랑 여가를 보내고.(영아 모4)

> 주중에는 운동, 아이 등교시키고 운동 한 1시간 반 정도 하고, 그 다음 친정이 근처 살아서 친정 엄마나 아니면 동네 친구들 만나서 커피 마시고 점심 먹는 게 여가, 어떤 스트레스를 풀 수 있는 방법이었고. 주말에는 가족들끼리 쇼핑몰 가서 맛있는 것도 먹고 쇼핑도 하고 하는 게 나름 저에게는 스트레스 해소도 되고 힐링 할 수 있는 시간인 것 같아요.(초저 모3)

〈지인과의 만남 또는 동영상 시청 등의 개인 시간〉

자녀 양육으로 인해 지인을 많이 만날 시간이 없어지고, 자녀의 친구 부모 등의 지인이 생김과 동시에 평소 알고 지내던 친구와의 교류는 많이 없어졌지만, 가끔의 여가가 된다고 하였다.

> 저는 처가댁이 가까이 있다 보니까...저희한테 아이 맡기고 나갔다 오라고 배려를 해 주세요. 그래서 저는 그 시간에 와이프랑 시간 내서 그동안 못 했던 것들, 쇼핑을 한다든가 아니면 와이프 친구들을 만난다든가...(영아 부5)

> 주말에는 애들이랑 다 같이 해서 놀러 갈 때가 많고요. 주말에는 주로 어디든 놀러 가려고 해요. 어디 새로운 장소 많이 가려고 하고, 새로운 박물관, 도서관, 여행지 이런 데 많이 가려고 하고...(초저 부1)

4. 육아가구 삶의 질 제고를 위한 정책방안

제4차 저출산·고령사회 기본계획에서는 저출산 정책의 방향에 있어 출산을 장려하기 보다는 삶의 질 제고를 추구하는 방향을 제시하였다[10]. 또한 2024년 6월 저출산·고령사회위원회가 제시한 '저출생 추세반전을 위한 대책'에서도 양육자의 일 생활과 가족생활 사이에 균형을 유지할 수 있는 육아지원제도 확대 결혼과 출산을 하는 가구의 주거생활영역의 세제혜택 등 삶의 주요 영역에 대한 지원을 제시하고 있다[10]. 또한 최근 논의되고 있는 제5차 저출산·고령사회 기본계획[11]에서는 합계출산율 등의 변화속도 '완화'와 사회 시스템 전반에 대한 '적응'을 강조하고 있는데, 3C 대응(Policy Change, Cultural Change, Governance Change) 중 결혼·출산·육아 등에 대한 긍정적 인식변화가 포함되어 있어, 육아가구의 삶의 질 지원을 통해 육아에 대한 긍정적 인식변화에 영향을 줄 수 있을 것이다.

육아로 인해 삶의 질 저하를 상대적으로 많이 겪는 영역을 위한 지원방안, 육아와 함께 소홀하게 되는 건강영역, 여가영역의 삶의 질 제고를 위한 정책방안을 제시하고, 육아로 인해 어려운 점들 때문에 그와 수반되어 오는 육아가구의 행복감과 삶의 가치 인식을 확산시킬 수 있는 방안 또한 필요하다.

10) 관계부처합동 (2020).
11) 저출산·고령사회위원회(2025. 5. 9.), 제12차 인구 비상대책회의 개최. 저출산·고령사회위원회.

가. 육아로 인한 삶의 질 취약 그룹에 대한 지원

육아가구와 비육아가구, 육아가구 중에서 다양한 특성에 따른 분석결과, 무자녀가구에서는 성별에 따라 삶의 만족도, 행복도 등이 차이가 크게 나타나지 않았다. 하지만 육아가구에서는 여성의 삶에 대한 만족도, 행복도 뿐 아니라 여가시간 만족도, 충분도 또한 남성보다 낮게 나타나, 양육자의 성별 간 삶의 질 차이가 두드러지게 나타나고 있는 것을 확인할 수 있었다.

우리나라 사회에서 아버지의 양육자로서의 역할에 대한 인식은 점점 높아지고 있고[12], 남성이 육아에 더욱 참여할 수 있도록 부부가 모두 육아휴직을 사용할 경우 육아휴직 지원금 등에 있어 혜택을 주는 등의 제도가 마련되고 있으나, 기업차원에서도 남성의 육아휴직 및 근무시간 단축제 등 육아지원제도를 충분히 사용할 수 있는 분위기 조성이 필요하다.

또한, 육아책임에 대한 부모간 인식차이 및 양육 분담으로 인한 갈등을 줄이기 위한 양육초기 양육분담 컨설팅, 방문형 지원 상담서비스를 제공하고, 양육자 스트레스 및 양육인식 차이로 인한 부부관계 향상 프로그램 마련 등 다양한 육아지원 제도와 양육친화 문화 조성이 필요하다.

나. 육아기 부족한 삶의 영역에 대한 파악 및 지원

1) 여가생활 지원

여가생활은 육아가구가 가장 개선하고 싶어하는 영역이며, 자녀의 출산으로 인해 가장 만족정도가 급격히 떨어진 영역이다. 실질적인 육아에 시간과 노력을 쏟다보니 상대적으로 삶의 필수영역이 아닌 여가 영역에 시간을 많이 쓰지 못한 것으로 보인다. 하지만 특히 시간이 부족한 영유아기 양육 시 하루 1시간의 운동이나 커피한잔의 여유가 주관적 삶의 질을 높이는 것으로 느끼고 있어, 바쁜 와중의 잠시의 여유를 지원할 필요가 있다.

먼저, 자녀 생후 6개월 이내의 영아 돌봄 및 다자녀 돌봄 가구에 대해 영영아기 집중돌봄의 시기에 취약가구를 중심으로 한시적 가사지원 서비스의 제공을 육아지원의 일환으로 검토할 필요가 있다(한부모가구, 저소득층 지원 우선).

다음으로, 초등저학년이후가 되면 육아가구는 여가 만족도와 충분도가 영유아시기에 비해서는 높아지며, 여가시간이 날 경우 하고 싶은 활동도 '여행, 나들이'의 비율이 50%이상을 차지하여, 여가로서 여행나들이에 대한 욕구를 알 수 있다. 따라서 육아가구 대상 육아가구 문화패스를 지정하여, 문화생활, 체육생활 등을 지원하고, 여행, 나들이를 위해 자녀동반 숙박시설 예약 및 문화체육활동 예약 시 할인을 제공하는 가족여가지원을 시행할 수 있다.

2) 건강생활 지원

영아 육아가구의 경우 규칙적 운동을 하는 비율이 35%에 불과하고 건강검진 비율도 75%로 가장 낮은 수치를 보이고 있다. 특히 영아, 유아를 양육하는 육아가구의 부모의 여가시간 충분도가 0~10점 중 3.8점으로 매우 낮게 나타나, 현재 취업중이 아닌 전업으로 양육을 하고 있는 육아가구의 경우 자녀를 맡기고, 건강을 유지시킬 수 있는 여가지원이 필요하다. 또한 영아시기에 주로 자녀를 돌보게 되는 어머니의 경우 아버지에 비해 영아 육아기 규칙적 운동비율이

12) 박은정(2024). 남성 자녀돌봄의 현재와 남성 돌봄 친화 환경 조성방안. 육아정책포럼, 육아정책연구소.

매우 낮고, 휴직 등으로 인해 건강검진 비율도 낮은 것으로 나타났다.

따라서, 영유아기 전업 양육자를 위한 건강증진 프로그램 개발 및 지원이 필요하다. 자녀 연령이 어려서 외출조차 어렵지만, 운동과 여가가 부족한 영아(만2세 이하)를 양육하는 부모를 대상으로 주민센터 및 지역사회 체육시설 등을 이용할 경우 우선순위 혜택 등을 지원할 수 있다.

또한, 영유아기 건강 패스 사업을 진행하여, 한부모양육자, 저소득층 양육자를 중심으로 영유아기 전업양육자가 이용할 수 있도록 지역사회내의 주민센터에서 진행하는 요가, 필라테스, 산후건강체조 등 건강관련 문화생활 프로그램을 개설하여 부모건강증진 서비스를 제공할 것을 제안한다. 영아부모를 대상으로 지원하는 만큼 건강프로그램 제공 시 아이 돌봄 등의 서비스 또한 지원되도록 하는 것 또한 필요할 것이다.

3) 여가생활 지원

동시에 비육아가구가 여가생활을 동영상 시청에 대부분 쓰는 것과 달리 육아가구는 많은 경우 가족과 함께 할 수 있는 경험을 찾고, 시간을 보내고자 노력한다. 육아가구가 가족과 함께 할 수 있는 시간을 지원하기 위해 각 지역사회에서의 문화시설 및 지역공공기관 활용을 지원할 필요가 있다. 그 예로 가족단위로 문화시설, 식당 및 숙박시설 방문 시 할인을 제공하거나, 지역문화행사에서도 가족대상 프로그램을 운영하는 등 지역사회 행사의 단위를 가족으로 구성함으로써 가족 공동체에 대한 인식을 높이는 저변의 노력이 함께 병행될 필요가 있다.

다. 육아가구의 행복에 초점을 맞춘 육아 인식제고 방안

연구에서 살펴본 바와 같이 육아가구의 삶의 전반은 비육아가구의 삶에 비해 더욱 역동적인 면모를 보인다. 육아로 인해 걱정이 많아지기도 하고 우울감도 경험하지만, 이를 '힘들다', '삶의 질이 낮다'만으로는 표현될 수 없을 만큼 자녀양육으로 인한 행복감과 삶의 가치를 동시에 느끼고 있음을 알 수 있었다. 하지만, 저출생 시대에 자녀를 출산하는 가구의 비율이 낮아지면서, 육아로 인한, 자녀출산으로 인한 행복감과 가치는 전파력이 크지 않다.

이에 따라, 자신의 삶의 질을 위해서 자녀출산을 포기하는 등의 저출생 현상들이 가속되고 있다. 이에 미디어를 통해 자녀를 출산하고 양육하면서 경험할 수 있는 긍정적 경험을 공유하는 프로그램의 확산이 필요하다.

돌봄이나 결혼, 출산 등 직접적인 육아와 직결된 직접적 삶의 영역뿐만 아니라, 양육자가 첫째 자녀가 초등학교 이하인 육아집중시기에 육아에 전념하면서 소홀할 수 있는 개인의 삶의 영역 부분까지 고려하는 육아기 양육자의 삶의 질 제고를 위한 다각적인 지원이 필요한 시점이다.