

직장인의 균형적 시간관, 일-여가 균형 및 행복에 관한 연구

전지원(숙명여자대학교 가족자원경영학과 강사)

연구목적

- 전 세계적으로 일-여가 균형(Work-Leisure Balance)을 통한 행복사회 구현이 중요 정책 아젠다로 제시되며, 더 나은 삶의 요소로 여가, 행복 등에 관한 관심이 증가하고 있음.
- 정부는 주 5일 근무제, 근로시간의 주 52시간 상한제 도입, 「국민여가활성화기본법」의 시행, 여가친화인증제 실시, 근로자 휴가지원사업 추진 등 일 중심 패러다임을 탈피하고 일-여가 균형을 통해 행복 추구 사회로 변화하려는 의지를 표명하였지만, 실제 직장인의 일-여가 균형은 여전히 어려운 상황임. OECD 38개국 중 일-여가 균형의 상위개념인 일-생활 균형 수준이 36위에 머무는 우리나라는 노동시간과 여가시간 관리를 통해 삶의 균형을 이루는 것이 무엇보다도 필요함(OECD, 2021).
- COVID-19 팬데믹 상황을 기점으로 직장인의 직업활동과 여가활동의 양상은 새로운 국면을 맞이함. 일상생활 제약이 커지면서 직업 활동에 있어서는 비대면 근무형태인 재택근무가 증가하였고 여가생활 역시 변화를 연쇄적으로 맞이하게 되었음. 직장인들은 자녀돌봄으로 인하여 현실적으로 여가를 향유 할 수 없었음. 특히, 미취학 및 학령기 자녀의 돌봄 공백이 우려되는 직장인은 재택근무를 하거나 가족 돌봄 휴가를 사용하는 등 일회성 연차 사용이 늘어났으며(문화체육관광부, 2021), 코로나 블루 증상이 지속되고 있음(한국문화관광연구원, 2021). 변화된 일상은 직장인의 일-여가 균형 뿐 아니라 국민의 행복 증진에 부정적인 영향을 미치게 됨.
- 국민의 여가권을 확보하기 위해서는 일-여가 균형이 확보된 삶에 대한 가중치를 부여해야 함. 일-여가 균형은 노동시간 이외의 시간에 다양한 여가활동을 즐길 수 있는 지속가능한 시간 확보를 의미함. 그러나 일-여가 균형을 통한 행복 실현은 단순히 근로시간을 축소하여 여가자원 확충 및 여가제약 축소는 방안만으로 한계가 있음. 일-여가 갈등을 낮추는 전략이 일-여가 축진의 향상으로 이어지지 않는다는 관점(신규리, 박정열, 손영미, 2018)을 토대로 일-여가 균형 확보 방안에 대한 구체적이고 현실적인 접근을 시도하고자 함. 일-여가 균형과 이를 통한 행복 증진방안에 관한 논의는 입체적이고 심도 있게 살펴보아야 함.
- 행복 수준을 결정하는 요인으로 살펴보고자 하는 일-여가 균형은 시간에 대한 주관적 태도에 따라서도 다르게 평가될 수 있음. 일-여가 균형의 상태는 시간에 대한 주관적 태도를 통해 개인의 노동시간과 여가시간을 어떻게 분배하는지에 영향을 주는 동시에 개인이 얼마나 행복한가를 결정할 수 있기 때문임.

- 일-여가 균형은 단순히 영역별 어느 정도의 시간을 사용하는가 보다, 자신의 시간 활용을 어떻게 인식하고 있는가의 주관적 차원에 따라 차이가 있다는 관점에서 볼 때 균형적 시간관의 역할을 연구할 필요성이 제기됨. 균형적 시간관은 행복 증진에 기여하는 생활관리역량으로서 설명력을 가질 것으로 예상됨.
- 시간에 대한 주관적 태도인 시간관은 개인의 행복뿐 아니라 개인의 정서, 동기 형성, 태도, 변화 등 의사결정에도 중요한 요인으로 작용함. 이러한 시간관 중 특정 시점에 편중되지 않고 과거와 현재, 그리고 미래를 긍정적이고 조화롭게 생각하는 태도인 균형적 시간관(the Balanced Time Perspective)을 가진 개인은 미래를 긍정적으로 기대하는 동시에 과거를 긍정적으로 기억하여 행복을 느끼며, 삶의 질이 확보된 삶을 살 가능성이 큼(Drake et al. 2008; 이현서, 정영숙 2018).
- 본 연구에서는 직장인의 행복 증진방안으로서 균형적 시간관과 일-여가 균형의 중요성에 주목하여 이들 간의 통합적 관계를 제시하고자 함. 일과 여가생활의 상호유기적 관계에 대한 다각적 접근을 위해 균형이라는 틀 안에서 일-여가 갈등과 일-여가 축진으로 이원화하여 균형적 시간관 및 행복과 어떠한 관계성을 갖는지 검증하고자 함.
- 이전 국내에서 다양하게 논의되지 않은 주제인 균형적 시간관과 일-여가 균형 및 행복 간의 관계를 실증적으로 파악하고자 함. 직장인의 균형적 시간관과 일-여가 균형 및 행복의 관계를 다음과 같이 설정한 연구 문제를 통하여 면밀하게 살펴보고자 함.

[연구문제 1] 균형적 시간관에 따른 일-여가 갈등, 일-여가 축진 및 행복의 수준은 어떠한 차이가 있는가?

[연구문제 2] 행복에 대한 균형적 시간관, 일-여가 갈등, 일-여가 축진의 영향력은 어떠한가?

[연구문제 3] 균형적 시간관이 행복에 미치는 영향에서 일-여가 갈등, 일-여가 축진의 병렬 이중매개효과가 있는가?

연구방법

<연구대상> 서울특별시와 수도권에 거주하고, 현재의 직장에서 6개월 이상 재직하고 있으며, 1년 이상 여가활동을 주기적 또는 반복적으로 실시하고 있는 30~40대 정규직(전문·관리직과 사무직) 직장인 398명

구분		N(%)
성별	남성	199(50.0)
	여성	199(50.0)
연령 연령	30대	197(49.5)
	40대	201(50.5)
교육 수준	전문대학(2년/3년제) 졸업 이하	92(23.1)
	대학교(4년제) 졸업	255(64.1)
	대학원 졸업 이상	51(12.8)
직종	전문·관리직	80(20.1)
	사무직	318(79.9)
월평균 가계소득	300만 원 미만	49(12.3)
	300 ~ 400만 원 미만	80(20.1)
	400 ~ 500만 원 미만	58(14.6)
	500 ~ 600만 원 미만	58(14.6)
	600 ~ 700만 원 미만	35(8.8)
	700만 원 이상	118(29.6)
미취학 및 학령기 자녀 유무	있음	173(43.5)
	없음	225(56.5)
주 52시간 근무제 시행 여부	시행	310(77.9)
	미시행	88(22.1)
COVID-19로 인한 재택근무 경험 여부	있음	206(51.8)
	없음	192(48.2)

<조사기간> 2021년 6월 25일~28일

<자료수집> 전문 리서치 기관의 대규모 온라인 패널 중 참여 의향이 있는 응답자가 구조화된 질문지에 직접 응답하는 온라인 조사 방식으로 진행함. 응답자 선정은 성별과 연령대를 고려한 할당표집과 온라인 패널에 대한 무작위 추출로 이루어짐.

<측정도구>

◦ 균형적 시간관

- Webster(2011)의 균형적 시간관(Balanced Time Perspective, BTP) 척도를 최지선과 이정미(2018)가 수정·보완한 척도(총 26문항, 6점 likert 척도, Cronbach's α =.96)
- 하위요인은 과거긍정 시간관(12문항, Cronbach's α =.93)과 미래긍정 시간관(14문항, Cronbach's α =.96)의 2개로 구분: 과거긍정 시간관과 미래긍정 시간관의 평균을 기준으로 두 집단(고-저)으로 구분하고 교차하여 총 네 집단으로 구분(제한적 시간관, 과거지향적 시간관, 미래지향적 시간관, 포괄적 시간관).

◦ 일-여가 균형

- 신규리, 박정열, 손영미(2016)가 개발한 일-여가 갈등과 일-여가 축진 척도
- 일-여가 갈등은 부정적 정서(일→여가, 여가→일), 일과 여가생활 간 시간압박, 일과 여가생활 간 조절력 저하의 4개 하위영역으로 구성 (총 17문항, 5점 likert 척도, Cronbach's α = .92)
- 일-여가 축진은 긍정적 정서(일→여가, 여가→일), 일-여가 자원획득(새로운 기술과 관점, 경제적 자산)의 4개 하위영역으로 구성 (총 16문항, 5점 likert 척도, Cronbach's α = .91)

◦ 행복

- 행복의 인지적 측면과 정서적 측면을 고려하여 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale(SWLS), Diener et al., 1985)와 긍정 정서 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule(PANAS) Scales, Watson, Clark, & Tellegen, 1988) 사용(행복 = 삶의 만족도 + 긍정 정서 - 부정 정서)
- 삶의 만족도 : 총 5문항, 5점 likert 척도, Cronbach's α = 0.88
- 긍정 및 부정 정서 척도 : 총 18문항(각 9문항), 5점 likert 척도, Cronbach's α 를 살펴보면 긍정 정서는 .87, 부정 정서는 .88

<분석방법> SPSS 25.0, SPSS PROCESS macro version 3.5

연구결과

1. 주요 변인의 일반적 경향

변인		M(SD)	매도	편도	최소값	최대값
균형적 시간관	제한적 시간관	3.06(.56)	-1.41	1.73	1.08	3.77
	과거지향 시간관	3.74(.21)	-2.07	5.49	2.88	4.00
	미래지향 시간관	3.92(.34)	0.24	-0.31	3.12	4.62
	포괄적 시간관	4.53(.45)	0.68	-0.36	3.85	5.69
일-여가 갈등	전체	3.79(.80)	-0.35	0.60	1.08	5.69
	일-여가 갈등	2.64(.65)	-0.17	-0.19	1.00	4.35
일-여가 축진	일-여가 축진	3.20(.62)	-0.10	0.70	1.06	5.00
	행복	3.35(1.63)	0.03	0.55	-1.67	8.56

2. 균형적 시간관에 따른 일-여가 갈등과 일-여가 축진 및 행복

◦ 직장인의 균형적 시간관에 따른 행복과 일-여가 갈등 및 일-여가 축진 수준은 차이를 보임 (<표 3 참조).

- 과거와 미래 시점 중 한쪽으로 편향된 시간관이나 과거와 미래 두 시점에 대한 긍정적 인식 수준이 낮은 집단이 균형적 시간관 집단과 비교해 볼 때 행복 수준이 낮게 나타남. 과거를 긍정적으로 기억하는 동시에 미래를 긍정적으로 기대하는 균형적 시간관을 가진 직장인이 다른 시간관을 가진 대상에 비해 현재 자신의 삶에 대한 행복 수준이 높음을 알 수 있음.
- 일-여가 축진에서는 균형적 시간관 집단이 다른 시간관을 가진 집단과 비교해 볼 때 일-여가 축진을 높게 인식하였음. 균형적 시간관을 향유한 개인이 일과 여가 생활 양방향 전이 과정에서의 긍정적 정서가 높았고, 일과 여가생활을 동시에 수행하는 과정에서 업무의 효율성을 높이기나 개인의 자원획득 과정을 경험하였음. 일-여가 갈등에서는 미래를 긍정적으로 기대하는 집단이 과거와 미래 두 시점에 대한 부정적 인식이 높거나 과거 시점에 대한 긍정적 인식이 높은 집단보다 일-여가갈등 수준이 낮게 나타남. 즉, 균형적 시간관 집단이 특정 시점에 편중된 시간관을 보이는 집단에 비해 일과 여가생활 전 이 상황에서 능동적이며 실효성 있는 태도를 선택하고 있었음.

<표 3> 균형적 시간관에 따른 일-여가 갈등, 일-여가 축진 및 행복

종속변수	독립변수	M(SD)	F
일-여가 갈등	제한적 시간관	2.73(.57) a	3.50*
	과거지향 시간관	2.73(.59) a	
	미래지향 시간관	2.41(.76) b	
	균형적 시간관	2.60(.69) ab	
일-여가 축진	제한적 시간관	2.86(.56) c	43.45***
	과거지향 시간관	3.19(.44) b	
	미래지향 시간관	3.26(.56) b	
	균형적 시간관	3.55(.53) a	
행복	제한적 시간관	2.48(1.51) d	41.67***
	과거지향 시간관	3.00(1.10) c	
	미래지향 시간관	3.63(1.30) b	
	균형적 시간관	4.27(1.45) a	

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

Duncan's Multiple Range Test is used(a>b>c>d).

경로	B	SE	t	95% CI	
				LLCI	ULCI
균형적 시간관 → 행복	1.47	.15	9.71***	1.18	1.77
균형적 시간관 → 일-여가 갈등	-.06	.07	-.89	-.19	.07
균형적 시간관 → 일-여가 축진	.56	.06	9.79***	.45	.67
균형적 시간관 → 행복	1.08	.16	6.85***	.77	1.39
일-여가 갈등 → 행복	-.52	.11	-4.80***	-.73	-.31
일-여가 축진 → 행복	.65	.13	5.08***	.40	.90

*** $p<.001$

LLCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값

ULCI=boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

효과		SE/BootSE	95% CI	
전체	Effect	.03	.10	.22
균형적 시간관 → 일-여가 갈등 → 행복	Effect	.03	.04	-.04
균형적 시간관 → 일-여가 축진 → 행복	Effect	.36	.09	.21

3. 균형적 시간관, 일-여가 갈등과 일-여가 축진이 행복에 미치는 영향

◦ 직장인의 행복에 영향을 미치는 요인으로는 균형적 시간관, 일-여가 축진, 일-여가 갈등, 월평균 가계소득 순임(<표 4 참조). 특히, 일과 여가활동 참여의 각 상황을 개인이 어떻게 인식하고 반응하는가는 개인의 심리-정서적 특성에 따라 영향을 받기 때문에, 일-여가 갈등과 일-여가 축진 두 상황에 행복에 유의미한 영향요인으로 검증되었다고 볼 수 있음.

<표 4> 균형적 시간관, 일-여가 갈등과 일-여가 축진이 행복에 미치는 영향

변인	모형 1		모형 2		모형 3	
	B	SE	B	SE	B	SE
성별	-.35	.17	-.11*	.16	.15	.05
연령	.01	.02	.05	.01	.01	.04
교육수준	.06	.11	.03	.07	.10	.03
미취학 및 학령기 자녀 유무	-.13	.19	-.04	-.13	.18	.04
월평균 가계소득	.10	.03	.16**	.07	.03	.11*
주 52시간 근무제 시행 여부	.34	.20	.09	.30	.18	.08
COVID-19로 인한 재택근무 경험 여부	.25	.17	.08	.07	.15	.02
균형적 시간관			1.36	.16	.40***	.96
일-여가 갈등					-.47	.11
일-여가 축진					.13	.27**
Constant	1.77		1.54		1.16	
F value	4.06**		13.74***		18.97***	
R ²	.07		.22		.34	
F(ΔR ²)	.05		.20		.31	
ΔR ² (adj)			.15		.11	

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

주: 성별 0=남성, 1=여성 / 미취학 및 학령기 자녀 유무 0=없음, 1=있음

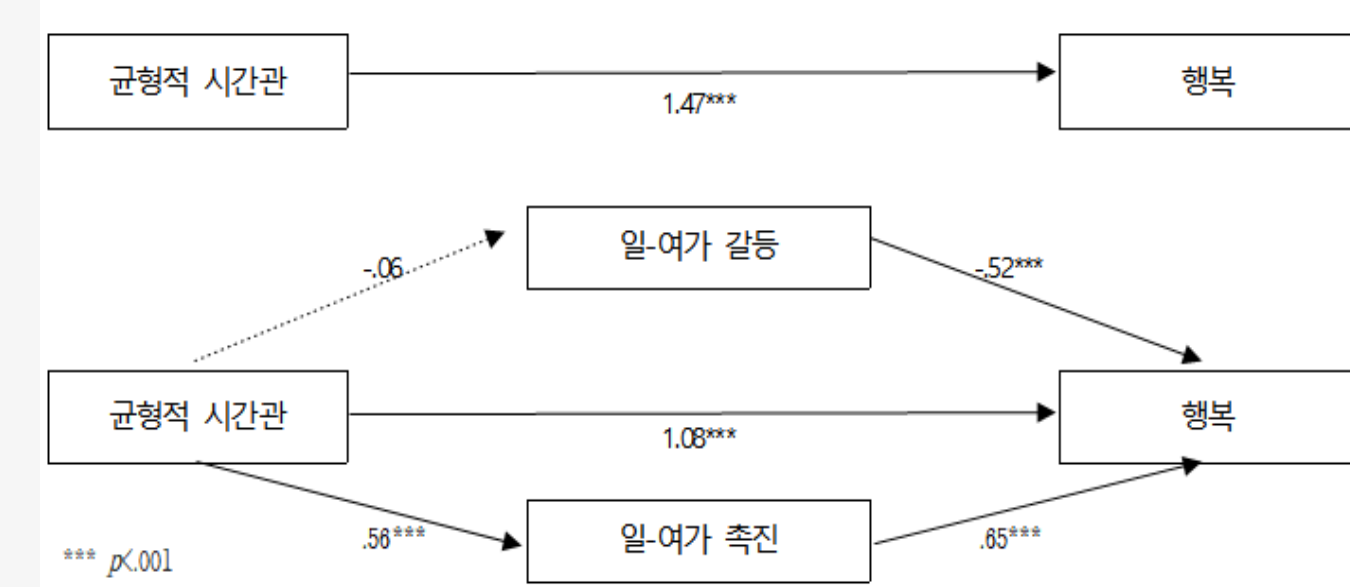
주52시간 근무제 시행 여부 0=미시행, 1=시행

COVID-19로 인한 재택근무 경험 여부 0=없음, 1=있음

4. 균형적 시간관이 행복에 미치는 영향에서 일-여가 갈등과 일-여가 축진의 병렬 이중매개효과

- 균형적 시간관이 행복에 영향을 미치는 과정에서 일-여가 갈등과 일-여가 축진의 병렬 이중매개효과를 살펴본 결과에서는 일-여가 축진만이 유의한 매개변인으로 확인됨(<표 5>, <표 6>, [그림 1] 참조).
- 균형적 시간관은 일-여가 축진에는 유의한 영향을 미쳤으며 (β =.56, $p<.001$), 일-여가 축진은 행복에 유의한 영향을 주었음 (β =.65, $p<.001$). 균형적 시간관은 일-여가 갈등에는 유의한 영향을 주지 않았으나(β =-.06, $p>.05$), 일-여가 갈등은 행복에 유의한 부적 영향을 주었음(β =-.52, $p<.001$). 즉, 일-여가 축진만이 균형적 시간관과 행복 간의 관계에서 부분매개효과가 나타남. 일-여가 축진의 매개효과 유의성을 검증하기 위해 SPSS PROCESS macro로 bootstrapping을 실시한 결과, 이 매개경로(균형적 시간관 → 일-여가 축진 → 행복)는 95% 신뢰구간(.21~.54)에 0이 포함되지 않아 매개효과가 통계적으로 유의함을 알 수 있음.
- 일-여가 축진과 일-여가 갈등의 영향력 구조의 상이성(신규리, 박정열, 손영미, 2018)을 확인하였고 동시에 일-가정 축진이 일-가정 갈등보다 삶의 만족에 더 높은 설명력을 가진다고 한 연구결과(박경환, 2012)와 같은 맥락으로 볼 수 있음.

[그림 1] 균형적 시간관, 일-여가 갈등과 일-여가 축진이 행복에 미치는 영향



논의 및 결론

본 연구의 주요 결과를 토대로 결론 및 함의를 다음과 같이 제안하고자 함.

첫째, 직장인의 행복 증진과 일-여가 균형을 위해서는 균형적 시간관 함양 교육프로그램 개발 및 제공 가능한 환경 구축이 필요함.

- 일-여가 균형은 시간 배분에 있어 상충 되는 일과 여가생활에 대한 바람직한 절충점이 확보됨을 의미함. 현실적으로 일과 여가생활에 각각 소비되는 시간을 동시에 늘린다는 것은 불가능함. 이에 본 연구에서는 일과 여가생활 영역별 시간 사용량에 대한 논의보다는 개인이 느끼는 주관적 인식 차원을 중시한 시간관의 개념을 적용하여 살펴보고자 함.
- 직장인의 행복에 대한 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 균형적 시간관의 영향력이 가장 높게 나타났으며, 일-여가 축진에 있어서 균형적 시간관 집단이 편향적이거나 제한적 시간관 집단에 비해 높음도 확인됨. 균형적 시간관을 가진 사람은 과거와 현재, 미래를 유연하게 고려함으로써 행복한 삶을 영위하는 활동을 선택하는 경향이 높음을 알 수 있음. 따라서 생활상의 문제를 해결하거나 선택해야 하는 상황에서 유연하게 대처할 수 있는 균형적 시간관 정립은 생활관리역량으로서 그 효과성이 클 수 있음을 시사함.
- 균형적 시간관 함양은 시간에 대한 통제 능력, 균형감각 및 유연성을 갖출 수 있어 급변하는 사회 속에서 개인의 사회적응 향상과 사회의 건강성 확보에 중요한 변수가 될 수 있음. 균형적 시간관 함양 교육프로그램이 자신의 삶을 점검하고, 행복하고 건강한 삶을 계획하며 살아가기 위한 생활시간 교육프로그램의 일환으로 제공된다면, 이들의 삶의 질 향상에 긍정적 역할을 할 수 있을 것임. 이러한 맥락에서 볼 때, 효율적 시간 사용과 배분에 관한 시간관리전략 습득에 앞서 균형적 시간관 정립 교육프로그램 제공이 필요함.

둘째, 직장인의 행복 증진을 위해서는 일-여가 축진이 전개될 수 있는 적절한 지원 방안에 더 관심을 가져야 함.

- 정부의 여가친화기업인증제 도입으로 근로자가 일과 여가생활을 조화롭게 병행할 수 있도록 모범적으로 지원·운영하는 기업 및 공공기관 인증을 법제화하였고, 「제2차 국민여가활성화기본계획」을 준비하는 등 일-여가 균형 확보를 위해 제도적 노력을 기하고 있음. 그러나 여가친화기업인증 평가항목에 있어 가족친화인증제와 중복 영역이 다수 발견 (장훈, 2017)되고 있다는 점에서 차별화된 지표 강화의 필요함.
- 직장인의 일-여가 균형을 확보하기 위해서는 일-여가 관계에 긍정적인 영향력을 지닌 긍정적인 감정이면서 자원인 일-여가 축진에 대한 논의 역시 다각화될 필요성이 있음. 시간선택권을 충족받을 수 있는 사내 복지제도의 존재가 직장을 선택하거나 직장생활의 지속 여부를 결정하는 데 큰 영향을 미치고 있음. COVID-19 팬데믹 이후 업종별 직무 성격에 따라 재택근무, 재택과 출근을 병행하는 하이브리드 근무, 원격근무 등 다양한 근무형태가 공존할 가능성이 커지는 상황을 고려할 때, 개인의 선택을 넘어 사회적 측면에서 직장인의 일과 여가생활의 적절한 균형점을 찾는 고민은 계속될 것임.
- 기관(업) 내 문화·여가지원 업무 담당자들은 조직구성원을 위한 일-여가 균형 관련 사내 서비스와 프로그램 개발 시 관점 확대 도모에 주력해야 함. 동시에 구성원의 처한 상황과 욕구 변화에 대한 면밀한 분석을 진행하여서 일-여가 축진을 통한 직원복지에 기여하는 선제 대응을 준비해야 함.

키워드 : 균형적 시간관(Balanced Time Perspective), 일-여가 갈등(Work-leisure Conflict), 일-여가 축진(Work-leisure Facilitation), 일-여가 균형(Work-leisure Balance), 행복(Happiness)

이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2020S1A5B5A17088405).

2022 춘계공동학술대회(가정과삶의질학회)