

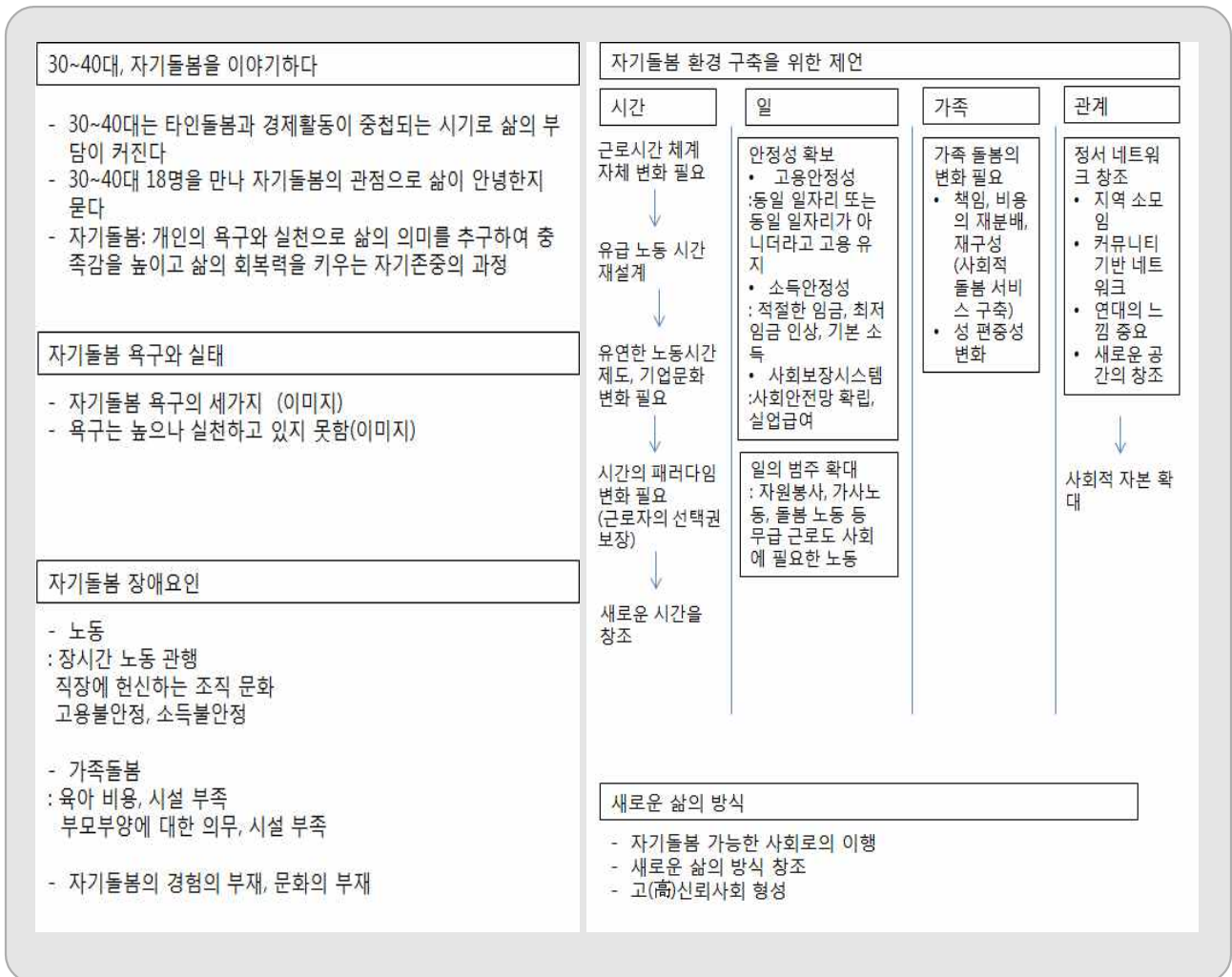
<희망이슈>는 우리사회의 새로운 변화와 희망을 만들기 위하여 희망제작소가 추진한 다양한 실험과 연구를 시민들과 함께 공유하는 이슈페이퍼입니다. 매월 2회 발간합니다.

# 30~40대 당신, 안녕한가요?

배영순 | 세대공감팀 선임연구원 (alice@makehope.org)

이은지 | 지속가능발전팀 연구원 (ejlee@makehope.org)

## □ 요약



□ 키워드 30~40대, 자기돌봄, 가족돌봄, 안녕, 시간, 자기돌봄권

[3040 안녕 프로젝트]

## 30~40대 당신, 안녕한가요?

### 목차

#### 연구요약

- I. 30~40대, 자기돌봄을 이야기하다
- II. 자기돌봄의 재발견
- III. 자기돌봄 욕구와 실태: 당신의 삶은 안녕한가요?
- IV. 자기돌봄이 어려운 이유
  1. 일과 노동: 피곤한 현실, 불안한 미래
  2. 가족돌봄: 가중되는 부담, 연기된 삶
  3. 자기돌봄: 경험과 문화의 부재
- V. 자기돌봄이 가능한 환경 구축을 위한 제언
  1. 시간: 시간의 패러다임 변화
  2. 일: 생존이 위협받지 않을 권리
  3. 가족: 가족돌봄의 재구성
  4. 관계: 정서적 네트워크의 확장
- VI. 30~40대, 새로운 삶의 방식을 희망하다

#### 참고문헌

#### 표 목차

- [표 1] 심층면접 대상자들의 특성  
[표 2] 자기돌봄과 자기계발

#### 그림 목차

- [그림 1] 면접 참여자들이 말하는 '자기돌봄'  
[그림 2] 면접 참여자들이 말하는 '자기돌봄'의 예시  
[그림 3] 자기돌봄 실천 여부

## 1. 30~40대, 자기돌봄을 이야기하다

생애주기상 30~40대는 취업-결혼-출산-노동(결혼 및 출산과 노동생활 병행) 등의 주요한 생애사건을 경험하는 시기다. 본격적인 경제활동<sup>1)</sup>과 결혼과 출산을 경험하는 등 노동시장 생애와 가족 생애가 중첩되는 일련의 생애사건을 거치면서 삶의 부담은 그만큼 커진다. 이러한 상황에서 한국사회는 이들의 생애 부담을 어떻게 해결해주고 있을까. 대부분은 노후가 걱정되어도 쉽게 시간과 비용을 투자하지 못하고 있다.<sup>2)</sup> 결국, 30~40대가 느끼는 삶의 부담은 부실한 '자기돌봄'으로 이어지고, 그 후유증은 30~40대의 건강과 안녕을 위협하게 된다. 실제로 한국인의 삶의 만족도, 행복지수, 건강상태 등 대부분의 통계수치를 살펴보면 30~40대의 고달픈 현실을 짐작할 수 있다. <2014년 생활시간조사>(통계청, 2014)를 보면, 다른 연령대에 비해 30~40대의 피로도가 가장 높은 것으로 조사되었다. 또한 시간 부족을 가장 크게 느끼고 있을 뿐만 아니라, 시간사용 만족도도 다른 연령대에 비해 상대적으로 낮게 나타났다. 그뿐만 아니라 현재 삶에 대해 30~40대 남성의 23.1%만이 '행복하다'고 답변한 것처럼 이들의 행복은 크게 위협받고 있는 상황이다(조용철, 2012.03.26.). 이러한 수치는 한국사회의 30~40대가 현실에 지쳐 별다른 기대나 희망 없이 살아가고 있음을 보여준다.

30~40대의 이러한 자기돌봄 공백 상황은 본인은 물론, 가족과 사회의 안녕까지 위협할 수 있다. 이들은 한국사회의 경제활동과 출산 및 양육의 주요 담당자이기 때문이다. 따라서 30~40대의 자기돌봄 공백을 메우고 삶의 안녕을 회복할 방안을 찾는 것은 개인뿐 아니라 한국사회의 지속가능성을 위해서도 중요하다.

이러한 문제의식을 바탕으로 희망제작소는 30~40대 삶의 안녕을 질문하고 이에 대한 희망을 찾아보기 위해 <3040 안녕 프로젝트>를 기획했다. 이 연구는 서울·수도권에 거주하는 30~40대 18명과 면담을 진행하고 정리한 녹취록을 주된 연구자료로 활용했다. 연구의 목적은 다음과 같다.

- 1) 30~40대 삶의 양식과 돌봄의 양상을 살펴 자기돌봄에 대한 욕구와 실태를 파악하고, 이를 통해 자기돌봄의 장애물을 도출·분석한다.
- 2) 스스로를 돌볼 수 없게 하는 장애요인을 극복하고 삶의 안녕을 가져올 방안을 탐색함으로써 자기돌봄을 실현할 수 있는 사회를 그려보고자 한다.

30~40대의 정책 수요 및 욕구를 깊이 있게 조사하기 위해 각기 다른 인적배경을 가진 30~40대 18명과 면담을 진행했다. 조사는 심층면접<sup>3)</sup> 방식으로 2015년 10월부터 12월까지 진행했다. 심층면접 대상자는 의도적인 표본추출 방법을 사용하였으며, 개요는 [표 1]과 같다.

---

1) 경제활동인구통계(통계청, 2015)를 보면 30~39세의 경우 76.7%, 40~49세는 80.9%가 경제활동을 하고 있으며, 이는 평균 경제활동참가율인 62.8%를 훨씬 상회하는 수치로서, 대부분의 30~40대는 노동 및 고용상태에 있다.  
2) 한 설문조사에 따르면 40대의 경우, 자신에 대한 가장 큰 고민이 노후대비라고 답했음에도 불구하고, 4명 중 1명이 자신에 대한 투자(자기계발, 건강 등)는 없다고 답했다(김성욱, 2011.10.19.).  
3) 조사대상이 연구개념(자기돌봄)에 익숙하지 않아, 이 경우에 유용한 조사방식인 심층적인 질적인인터뷰 방식을 채택하였다(공선희, 2007:5).

[표 1] 심층면접 대상자들의 특성

	성별	연령	가구수 (자녀수)
A	남	47세	2인
B	남	47세	5인 (2명)
C	남	46세	5인 (3명)
D	여	44세	7인 (5명)
E	여	40세	1인
F	여	40세	3인 (1명)
G	여	40세	4인 (2명)
H	여	39세	7인 (3명)
I	여	39세	3인 (1명)
J	남	39세	3인 (1명)
K	여	39세	4인 (2명)
L	남	38세	1인
M	남	37세	2인
N	여	35세	2인 (임신중)
O	여	34세	1인
P	여	34세	2인 (1명)
Q	남	33세	5인 (2명)
R	남	30세	1인

남	8명
여	10명

30~34세	4명
35~39세	7명
40~44세	4명
45~49세	3명

부모동거	3명
비동거	15명

중산층	11명
저소득층	7명 (중저 포함)

1인가구	4명
2인가구	4명 (임신 중, 한부모 포함)
3인가구	3명
4인가구	2명
5인 이상	5명

\*연령은 만 나이로 2016년 기준임.

## II. 자기돌봄의 재발견

먼저 본격적인 서술에 앞서 이 연구에서 주목한 '자기돌봄' 개념에 대해 간략하게 살펴보고자 한다. 간호학과 사회복지학에서 자기돌봄에 대한 정의는 '자신을 보호하기 위해 건강한 심신을 유지하는 활동'으로 설명된다. 간호학에서는 주로 건강에 대해 다루고, 사회복지학 특히 상담 분야에서는 심리적 안녕감에 주목한다. 이 프로젝트에서 우리가 주목한 대목은 '안녕'이다. '안녕상태'는 아무 탈 없이 편안한 상태로, 신체적으로 건강하고 정신적으로 편안한 것을 의미한다. 선행된 여러 조사와 통계에서 드러난 30~40대의 힘겨운 현실을 보면, 무엇보다 필요한 삶의 필요조건은 '안녕감'으로 나타난다. 따라서 30~40대의 삶의 양상을 살펴보기에 자기돌봄의 관점은 이들이 처한 상

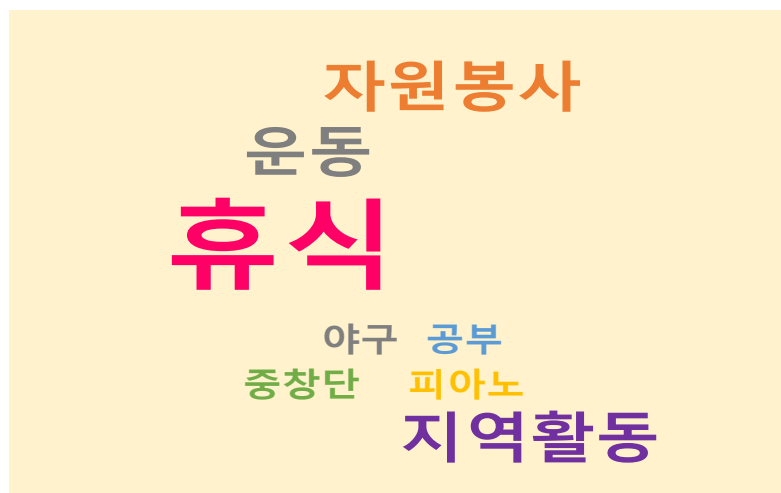
황을 자기돌봄의 '부재'로 설명해낼 수 있는 의미 있는 접근일 수 있다.

한편, 면접 참여자들은 인터뷰 초반에 자기돌봄이라는 표현에 어색해 했다. 돌봄은 상호관계성을 바탕으로 상대가 있음을 전제로 하는데, 여기서 돌봄의 대상을 타인으로만 한정시켜 자기돌봄을 낯설게 느낀 것이다.<sup>4)</sup> 하지만 본인의 상태가 건강하고 안정적일 때에 타인돌봄도 가능하기 때문에 돌봄에는 자기돌봄의 개념이 내포되어 있다(윤철수 외, 2010:48)고 볼 수 있다. 면접 참여자들은 돌봄이 자기 자신과도 관계성을 가진다는 것을 인지한 후에는 자기 돌봄에 대한 욕구를 드러내고 그 필요성을 적극적으로 강조하는 등 인식의 변화를 보이기도 했다.

아래 그림은 면접 참여자들이 자기돌봄에 대하여 이야기한 내용을 워드클라우드 형태로 이미지화한 것이다.



[그림 1] 면접 참여자들이 말하는 '자기돌봄'



[그림 2] 면접 참여자들이 말하는 '자기돌봄'의 예시

4) 돌봄의 개념 규정이 어려운 것은 돌봄 자체의 다차원성에서 비롯되는데, 돌봄은 수많은 관계와 행위자, 제도적 상황에 연관된다(공선희, 2007:46).

면접 참여자들이 자기돌봄에 대해 가장 먼저 언급하는 것은 건강으로, 건강의 적신호가 나타난 면접 참여자의 경우 자기돌봄의 동기가 점화되는 것을 발견할 수 있었다. 자기돌봄 욕구가 높아지면 '나만의 시간'을 원하게 되는 현상 또한 발견되었는데, 다수의 응답자들은 나만의 시간 중 가장 원하는 활동으로 '휴식'을 꼽았다. 휴식 외 자기돌봄 욕구는 개인마다 각기 다르게 나타났는데(그림 2), 면접 참여자들의 취향과 개성, 상황이 반영된 것으로 파악된다. 다만 자기돌봄의 의미에 있어서는 만족감과 충족감 등 대체적으로 동일한 답변을 보였다.

그렇다면 '자기돌봄'과 '자기계발'은 어떻게 다를까? 면접 참여자들은 이러한 차이를 어떻게 인식하고 있을까. 답변을 종합한 결과 연구진은 자기돌봄이 자기계발과는 여러 측면에서 차이를 보이는 개념이라는 것에 주목했다. 기존의 자기계발이 개인의 성공과 발전을 위해 본인의 욕구와 상관없이 자신을 혹사시켜 수행하는 과제라면, 자기돌봄은 본인의 안녕을 위해 자아의 욕구를 충족시키는 활동으로 삶의 회복력을 높이는 과정이라고 정의했다. 대부분의 자기돌봄 경험이 있는 면접 참여자들은 삶에 대한 만족감과 충족감을 느끼고 자기돌봄을 중요한 삶의 일부분으로 여기고 있음을 알 수 있었다.

	자기돌봄	자기계발
목적	신체적, 정신적 안녕 상태	발전, 성공, 승진, 출세
지향	자아 욕구 지향, 현재 지향	외부 목표 지향, 미래 지향
과정	느림, 만족감, 충족감	스트레스, 압박
효과	회복성, 탄력성	성취감, 만족감

[그림 4] 자기돌봄과 자기계발

정리해보면, 자기돌봄은 자기 욕구의 실천으로서 자존감, 만족감, 충족감을 높이는 자기존중과 성숙의 과정이라고 할 수 있다. 이런 점에서 자기돌봄은 삶의 중요한 가치와 원칙으로서, 개인의 행복의 가능성을 발견하기 위한 개념으로서 유용할 수 있으며, 30~40대 삶의 안녕 및 복지를 살펴보는 데 있어 자기돌봄의 이해와 적용은 의미 있는 시도라 할 수 있다.

### Ⅲ. 30~40대의 자기돌봄 욕구와 실태: 당신의 삶은 안녕한가요?

먼저 30~40대가 이야기하는 자기돌봄 욕구의 내용을 크게 3가지 측면- 신체적 측면, 정서적 측면, 관계적 측면-으로 나누어 살펴보고자 한다.

첫째, 신체적 건강은 자기돌봄의 전제조건과도 같다. 이 시기에는 임신 및 출산, 체력의 변화, 갑작스런 질병 등으로 몸에 대한 관심이 높아져 건강검진을 하고, 운동 계획을 세우고, 식습관 변화를 고민하는 등 자기돌봄 욕구가 높아진다. 특히 건강에 대한 욕구는 성별, 연령, 가구수, 소득수준에 상관없이 높게 나타났다. 30~40대에게 건강은 가장 기본적인 욕구이자 자기돌봄을 위한 선행조건임을 확인할 수 있었다.

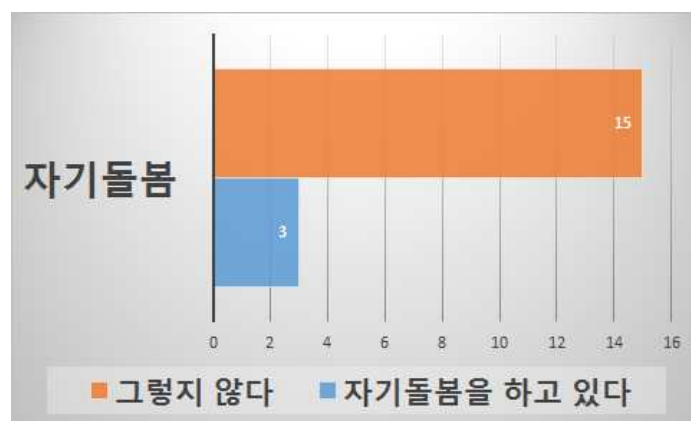
둘째, 정서적인 측면의 자기돌봄 욕구에서는 무엇보다 거의 모든 참여자들이 ‘휴식’을 강력하게 원했다. 이들은 휴식이 가진 사전적 의미 그대로 ‘일을 멈추고 잠시 쉬고’ 싶어 하는 경향이 강하게 나타났다. 단순히 쉬는 것을 넘어 휴식시간을 적극 활용하여 취미나 여가생활을 즐기려는 양상은 면접 참여자들 각자의 개성과 상황에 따라 다르게 나타났다.

셋째, 면접 참여자들은 가족, 친구 등의 개인적인 관계와 지역사회, 공동체와의 사회적 관계 모두에서 접촉의 시간과 양이 보장되는 환경을 기대하고 있었다. 그리고 이들은 이를 통한 연대의 감정, 정서적 안정감을 강력하게 원하고 있었다.

이때 간과해서는 안 될 것은, 성별과 소득수준에 따라 자기돌봄 욕구가 다르게 나타난다는 점이다. 우선, 소득수준에 따라 자기돌봄의 적극적 활동의 유무가 확연하게 나뉜다. 중산층의 경우 개인의 취향이나 관심사에 따라 악기 배우기, 스포츠 활동, 외국어 학습과 같은 자기돌봄 욕구를 보인 반면, 저소득층은 자신의 개성이나 취향이 드러나는 자기돌봄 활동에 대해서는 별다른 언급이 없었다. 대신 휴식과 여행 등 마음 편히 쉬고 싶다는 욕구를 주로 내비쳤다. 자기돌봄에 있어 경제적 조건이 중요한 돌봄 자원임을 알 수 있는 대목이다. 다만, 1인가구 면접 참여자들은 소득수준과 크게 상관없이 자아의 만족감과 충족감을 높일 수 있는 구체적인 활동에 대한 고민과 욕구가 컸다. 이는 1인가구가 상대적으로 가족돌봄의 부담이 덜하기 때문에 스스로에 대해 고민하고 생각할 여유가 있기 때문인 것으로 보인다. 이런 점에서 자기돌봄을 적극적으로 추구하는 활동은, 자신을 돌볼 경제적, 시간적, 정신적 여유가 있을 때 가능한 것임을 알 수 있다.

성별에 따른 차이점은 휴식을 원하는 이유에서 발견되었다. 여성 면접 참여자들은 가사노동 및 육아로 인해 휴식의 욕구가 컸던 반면, 남성 면접 참여자들은 장시간 근로로 인한 휴식 욕구가 컸다. 이는 가족 돌봄이 젠더에 따라 차별적으로 분배되어<sup>5)</sup> 영향을 미쳤기 때문으로 보인다.

면접 참여자들은 자기돌봄 욕구의 구체적 내용에 있어서는 어느 정도 차이를 보였지만, 대부분이 스스로를 돌보기 위한 환경을 원하고 있었다. 또한 이러한 자기돌봄을 충족하기 위해서는 공통적으로 경제적 안정과 시간이 필요함을 강조했다.



[그림 3] 자기돌봄 실천 여부

5) 30~40대의 경우 가사노동을 부인이 전적으로 책임지거나, 남편도 분담하지만 부인이 주로 담당하는 비율이 85% 가량으로 나타났다. 공평하게 분담한다는 비율은 30대의 경우 18.6%, 40대의 경우 13.6%로 낮게 나타났다(통계청, 2012).

자기돌봄 욕구가 충족되고 있는지를 질문했을 때의 답변은 [그림 3]과 같다. 자기돌봄을 실천하는 참여자는 3명으로,<sup>6)</sup> 16%에 그치고 있다. 면접 참여자들의 자기돌봄 욕구가 적지 않음에도 불구하고 실제로 그 욕구가 충족되지 못하고 있음을 알 수 있다. 자기돌봄은 자기 욕구의 실천으로 회복력을 높여 개인 삶에 대한 안녕감과 행복으로 이어진다. 이를 충족시켜 주는 것은 개인은 물론이고 가족과 사회의 안녕에도 중요하다. 이런 점에서 자기돌봄이 이뤄지지 못하고 있는 이유를 분석하여 실천방안을 찾는 일은 개인과 사회 모두에 의미 있는 일이 될 것이다. 다음 장에서는 자기돌봄의 욕구와 실태의 간극이 발생한 이유를 분석하여 장애요인이 무엇인지 살펴보기로 한다.

## IV. 자기돌봄이 어려운 이유

### 1. 일과 노동: 피곤한 현실, 불안한 미래

30~40대의 삶은 팍팍하다. 안정적인 수입, 자신에게 맞는 지역공동체와 직장, 가족과 함께 누리는 문화 생활, 취미활동을 할 여유는 모두가 꿈꾸지만 실현하기에는 불가능한 꿈이 되어버렸다. 이런 ‘작고 소박한 꿈’이 사라진 자리에는 장시간의 노동, 임금 격차와 고용불안정으로 인한 삶의 고단함만이 가득하다. 최근 경제협력개발기구(OECD)(2015) 자료에 따르면 한국의 노동시간은 연간 2,285시간으로 34개국 중 가장 길게 나타났다. 노동시간이 가장 적은 독일(1,371시간)과 비교했을 때, 한국의 노동자들은 1년에 4개월을 더 일하는 셈이다. 또한 성과만을 강요하고 야근을 일상화하는 등 직장에 헌신하는 것을 이상적인 노동자의 전형으로 간주하는 조직문화는 노동자 개인뿐만 아니라 가족적 삶을 무너뜨리고 있다. 그 결과 30~40대의 삶의 피로도와 불안은 높아지고, 자기돌봄을 선택하는 삶은 점점 더 어려워지고 있다.

#### 1) 노동시간과 ‘저녁 없는 삶’

면접 참여자들은 자기돌봄을 위해 우선적으로 필요한 것은 ‘시간’이라는 공통된 답변을 보였다. 구체적으로 ‘나만의 시간’이 필요하다는 의미이다. 한국 베이비붐세대의 인식을 조사한 「100세 시대 새로운 생애주기 제안: New Life Cycle」 연구(배영순 외, 2015)에 따르면, 한국사회에서는 은퇴 후에야 시간에 대한 통제권이 자신에게 돌아오며 그제야 “나만의 시간”이 생긴다. 이는 ‘평균적 삶’을 사는 직장인들은 은퇴 후 노동시장을 벗어나기 전까지 자기 시간을 갖는 것이 매우 어려운 일임을 보여준다.

이 프로젝트의 참여자들 역시 동일한 어려움을 토로했다. 하루 평균 11시간 이상을 일터에서 보내고, 일주일에 두 세 번 가량 야근을 하고 종종 주말까지 반납하며 일하는 상황에서, 자신의 삶을 풍요롭게 돌보고 누릴 수 있는 시간을 확보하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다.<sup>7)</sup> 이들은 노동시간 단축을 통해 자기만의 시간을 확보하여 편히 쉬

6) 자기돌봄을 하고 있다고 대답한 면접 참여자들 사이에서는 뚜렷한 공통된 특징이 발견되지 않았다.

7) 취업포털 <사람인>이 직장인 1,872명을 대상으로 실시한 조사(2013)에 따르면 10명 중 6명이 일상적으로 야근하는



고 싶은 욕구를 매우 강하게 가지고 있었음에도 불구하고, 현재의 조직문화와 경제구조 하에서는 불가능하다고 답했다. 야근을 “밥 먹듯이” 하고, “아이 볼 시간”도 없을 만큼 늦게 퇴근하는 현실에서, 노동시간은 삶의 질과 만족도를 결정하는 중요한 요인으로 작동한다.

*더 바쁘고 힘들게 지내는 친구들 보면, 사실 그렇게 힘들다고 징징덜 정도는 아닌 거 같아요. 진짜 힘든 친구들 보면, 야근을 밥 먹듯이 해요. 저는 노동시간은 보통 정도로 일주일에 한두 번 야근하구요.(사례 E)*

*일요일에는 원래 [회사에] 나가요. [외국과 관련된 업무가 있어서] 외국시간에 맞춰야 하는 일도 있고, 다음주 계획도 세우고. 또 월요일 아침 7시 반에 회의가 바로 시작되거든요. 그래서 미리 일요일에 준비를 해놔야지 마음이 편하니까. 안 그러면 새벽에 출근해야 하니까요 [따로 대체휴가는 없다].(사례 L)*

*아침 8시부터 저녁 8시까지 근무를 하는데, 8시 정각에 일이 딱 끝나는 게 아니에요. 9시, 10시 돼서 퇴근을 하면 우리 애는 자잖아요. 애를 볼 시간이 없는 거예요. 그 부분이 제일 불만이죠. [회사에서] 보내줘야 되는데 저녁 먹고 가라고 하고, [제거] 혼자 애를 키우는 거 아는데도 더 잡아 놓는 거죠.(사례 P)*

*직장 내 위치가 변하면 부담감이 오는 거예요. 괜히 불안해서 회사에 좀 더 있게 되고, 프로젝트라도 하면 매일 새벽에 끝나는 상황이고, 바쁠 때 매일 12시에 끝나고, 평소에는 정시퇴근하기도 하고 그래서 평균적으로 [근무시간을] 말하기가 어려워요.(사례 R)*

*한국 노동시간이 워낙 길잖아요. 독일인가 프랑스인가 노동시간이 한국의 거의 반이라고 하던데 그걸 보면 아, 생산성도 쥘볼 없으면서 노동시간만 길게 한다고 일이 되는 것도 아닌데, 정말 우리나라는 비합리적이고 비생산적인 나라라는 생각 많이 했어요. ‘주4일근무’ 하고 사람들한테 좀 더 삶을 즐길 여유를 주는, 그런 사회적 분위기는 정녕 안 되는 건지... 한숨만 나와요.(사례 E)*

---

것으로 나타났다. 야근 시간은 일평균 3시간, 일주일 평균 4일로 집계됐다. 월평균 50시간 가까이 초과근무를 하는 셈이다. 이들 중 65.1%는 주말에도 근무했다. 직장인들은 하루 평균 10시간 55분 정도를 회사에서 보내고 있었다.

## 2) 성과 중심의 조직문화

현재 한국사회의 경제구조는 가장 적은 인력으로 매출을 극대화하려는 구조로, 이는 일자리가 늘어나는 것이 아니라 남은 직원들이 더 많은 일을 감당하게 하는 구조라고 볼 수 있다. 특히 1997년 경제위기 이후 기업의 상시적 구조조정이 이루어지고 고용안정성이 낮아지면서, 노동자들은 직장에서 살아남기 위해 과도한 업무성과에 시달리며, 장소와 시간을 가리지 않고 업무에 반강제적으로 헌신해야 되는 상황으로 내몰리고 있다.

이러한 노동문화가 자리 잡게 된 데에는, 장시간의 노동이 직장 내에서 근면함과 성실함으로 간주되는 조직문화가 주요하게 작용했다. 이러한 조직문화에서는 정시퇴근을 하거나 휴가를 자유롭게 쓰는 것은 이기적이고 조직에 도움이 되지 않은 행위로 간주되기 쉽다. 대부분의 면접 참여자들은 법적으로 보장되어 있는 휴가나 육아휴직을 사용하는 것에 대해 불편해할 뿐만 아니라, 나아가 죄책감까지 느끼고 있었다. 이들은 건강에 이상신호가 생기고 삶의 피로도가 상당함에도 불구하고, 휴가와 같은 보장된 권리를 제대로 활용하지 못하고 있는 현실에 대해 다음과 같이 설명한다.

*회사가 구조조정을 해서 사람은 줄어도 일은 줄이지는 않으니까 그만두지 않는 한 개인은 더 여유가 없어지는 방향으로 가고 있죠. 기업은 이윤을 극대화하는 게 목표니까요.(사례 B)*

*고용의 불안정성이 커요. 특히나 금융 쪽은 더 심하니까. 고용의 불안정성을 항상 느끼고 있어요. 정년 60세가 정해져는 있지만 사실 거기까지 채우는 사람은 거의 없죠.(사례 L)*

*기업은 바뀌기 힘들 거라 봐요. 한국사회가 외국처럼 그렇게 바뀔 거 같지 않아요. 제가 살아있는 동안은 별로 기대가 없어요. 남자들 출산휴가 준다는 이야기가 15년, 20년 전부터 된 거 같았는데 아직도 잘 안 되잖아요. 제 남편도 저 애 낳고 그 다음날 바로 출근했어요.(사례 F)*

*[회사는] 휴가 쓰는 걸 죄짓는 기분이 들게 해요. [연차는] 다 못 쓰고 대부분 남아요. 연차를 쓰지 못하는 이유는 문화죠. 휴가는 죄악이다, 이런 거. (사례 B)*

*최근에 갑자기 건강에 문제가 있어 병원을 다니는데 수술을 할 경우 2주나 입원해야 한다는데, 아픈 문제라고 해도 열흘 넘게 휴가를 줄 회사가...[있을까요?] 눈치가 보이지, 일이 바쁘니까요.(사례 E)*

복귀 시점 때문에 수술을 해서 [예정일보다 조금] 일찍 출산한 편이에요. 작은 조직  
이어서 제가 육아휴직하는 부담이 모두 동료나 직원한테 가니까... 이걸 아닌 거 같  
아요. 이런 식으로 [육아휴직]제도를 만들어 놓는 건 아닌 것 같아요. 서로 죄책감을  
갖게 하는 방식은 아닌 것 같아요.(사례 K)

### 3) 소득 · 임금 격차와 자기돌봄

이렇듯 장시간 노동에도 불구하고 면접 참여자들은 자신이 버는 소득이 충분치 않다고 이야기하고 있었다. 실제로 한국의 '소득의 질(Earnings quality)'은 OECD 33개국 가운데 하위권으로, 한국에서 1시간 일하고 얻는 소득은 독일의 약 절반 수준이다. 소득 하위계층의 문제는 더 심각하다. 한국은 OECD 국가 중에서 두 번째로 저임금노동자 비율이 높고, 임금불평등 수준 역시 세 번째로 높은 수준에 머물고 있다(2012년 기준). 최저임금 수준은 전체 노동자 평균임금의 40퍼센트에도 미치지 못하는 수준이다(하승수, 2015:83).

실제 임금노동을 통한 가계수입이 많지 않은 상황에서 이를 상쇄하여 삶의 질을 보호해줄 만한 복지시스템 역시 충분치 않기 때문에 많은 이들은 장시간 노동을 감수하고 있다. 삶의 피로도와 불안감은 높아만 가고, 이런 상황 속에서 스스로를 돌보는 일은 점점 더 요원해지고 있다.

식당을 나간 건, 돈을 벌어야 했으니까요. 전기요금, 수도요금도 못 낼 정도였어요.  
지금은 어머니집으로 이사 와서 월세를 안 내니까 식당은 안 나가요. 그 전에는 아  
이들만 두고서 식당 다녔어요. 막 불안한데 그래도 먹고 살아야 하니까 안 나갈 수  
없었어요.(사례 D)

전 직장에서는 5년 동안 [월급을] 제 때 받은 적이 없어요. 항상 매달 그게 걱정이  
였어요.(사례 P)

일단 경제적인 안정이 되게 중요한데 강사료가 워낙 얼마 안 되고 당연히 만족할  
수 없지만 방법이 없고 그래서 어느 정도 포기했어요. 국민연금도 들어주는 학교가  
있고 안 들어주는 학교가 있더라구요. 이번에는 안 들어줬더라구요, 지금 자기 스  
스로 돌볼 수 없는 조건적인 환경이에요.(사례 O)

어느 정도 연차가 쌓였고, 고정적인 급여를 받긴 하지만 사실 제가 월급쟁이로서  
받는 쥐꼬리만 한 수입 갖고 앞으로 뭘 할 수 있을지를 생각하면 막막한 측면이  
있죠.(사례 E)

남편이 팀장급인데도 외벌이라 그런지 경제적으로는 점점 더 힘들어지고, 살수록 더 그래요. 나는 하우스푸어라 대출이 있어요. 대출 때문에 생활이 빡빡해요.(사례 G)

소득이 기본적으로 보장되면 다른 활동들을 하지 않을까 싶어요. 여러 가지 고민이 있긴 한데 실제로 하고 있지는 않아요.(사례 J)

## 2. 가족돌봄: 가중되는 부담, 연기된 삶

노동시장에서 발생하는 어려움 이외에도 30~40대가 스스로를 잘 돌볼 수 없는 이유에는, 생애주기상 육아와 같은 가족돌봄을 집중적으로 수행해야하는 시기가 중첩된다는 점이 크게 작용하고 있다. 하지만 이보다 더 중요한 것은, 돌봄노동의 부담이 온전히 개인의 몫으로 남겨져 있는 현실이다.

### 1) 육아

이번 면접 결과를 보면, 자녀가 있는 면접 대상자들은 모두 삶의 우선순위로 ‘육아’를 꼽았다. 그 중 한 면접 참여자는 자신의 신체적 건강을 살필 여유가 없는 건 물론이고 만신창이가 된다는 느낌이 들 정도로 상당한 스트레스를 받지만 그것을 해소할 시간도, 방법도 없는 상황이라고 토로했다. 이는 육아 자체의 문제라기보다는, 개인(주로 여성)에게 육아의 책임을 전가하고 있기 때문으로 보인다. 대부분의 경우, 육아를 직접 수행해야하는 동시에 육아에 드는 비용을 벌어야 하고, 일하는 동안 아이를 돌봐줄 곳을 찾아야 하고, 어린이집에 아이를 데리러 가기 위해 회사 눈치를 봐야 하고, 어린이집에서 아이를 데리고 올 사람을 구해야 한다. 이런 상황에 대해 한 1인가구 면접 참여자는 현재 한국에서는 아이가 없어야 자기돌봄을 할 수 있는 것이 아니냐고 반문한다. 또한 어느 2인가구 참여자는 아이가 없다는 것에 대한 결핍을 느낄 때도 있지만, 육아에 대한 부담으로 출산을 포기했다고 답변했다.<sup>8)</sup> 이러한 돌봄의 부담과 압박은 여성에게 더욱 집중된다. 가사와 육아가 여성이 담당할 영역이라는 고정관념에 더해 사회 전체가 ‘과잉모성’을 부추겨, 일하는 엄마들은 자신이 나쁜 엄마가 아님을 증명해야 하는 압박(브리짓 솔트, 2015:285)을 받는다. 그렇다보니 일터와 가정에서 오는 이중 부담을 해소하기 위해 남편과 갈등하기보다는 스스로 해결책을 찾는 경향이 크다. 이번 조사에서도 남편과 가사와 육아를 함께하기를 기대했지만 갈등만 커져, 학업을 포기하거나 일을 줄여서 가사와 육아에 집중한 경우가 있었다. 결국 여성들은 자기 시간을 가족의 시간으로 희생하거나 가사와 돌봄의 일부를 상품화하거나 외주화하게 된다(노동시간센터, 2015:115). 이러한 이유로, 한 여성 참여자의 경우 딸에게 결혼을 권할 생각이 전혀 없다고 했다.

8) 자기돌봄의 관점은 저출산 문제를 논의하는데 있어 새로운 시각을 제공할 가능성이 보인다.

한편, 어린 자녀를 둔 면접 참여자들은 아이들이 중·고등학생이 되면 자기돌봄을 할 수 있으리라 기대하는 경향이 있었다. 하지만 중·고등학생 자녀를 둔 면접 참여자들을 보면, 양육과 관련한 신체적 부담은 줄어들지만 대신 아이들의 교육비로 인한 경제적 부담과 정신적 스트레스는 더 늘어났다. 좋은 대학에 들어가면 좋은 직업을 얻게 되고 그러면 아이들이 행복해질 것이라는 공식이 이미 무너지고 있음에도 불구하고, 사회가 예측불가능하고 불안하고 기댈 곳이 없기 때문에 면접 참여자들은 어쩔 수 없이 이 성공공식에 상당한 투자를 하고 있다. 교육열과 진학률이 높은 곳으로 이사를 가고, 공허하지만 한 학부모 모임에 참석해야 하고, 아이들 교육 및 돌봄에 시간을 쏟는 등 이를 위해 자신의 경력을 포기하며 자신의 시간과 비용뿐 아니라 가족의 시간과 비용까지 쏟아 붓고 있었다. 하지만 이러한 투자도 일부 중산층 이상만 가능할 뿐 저소득층 면접 참여자는 자녀의 사교육은 고사하고 아픈 아이를 돌보는데 있어서도 경제적 한계 때문에 치료 중단을 고민한다. 정부지원을 받기 위한 자격조건과 절차가 관료적이고 때로는 굴욕적인데다 시간을 많이 잡아먹는 일이기 때문에 사회서비스나 복지 지원을 포기하는 경우도 있다고 했다.

이러한 상황으로 인해 대부분의 면접 참여자들은 현재의 양육 부담이 끝난 뒤를 전제로, 자신이 원하는 삶(이사를 하고, 귀촌을 하고, 자원봉사활동을 하고, 지역활동을 하고, 공부를 하는 등)을 계획하고 있는 것을 알 수 있다. “자녀들이 고등학교에 가면, 대학에 가면, 직장을 가지면” 등 이들의 자기돌봄은 현재가 아닌 미래로 ‘연기되고 가 정된 삶’에 초점이 맞춰져 있다.

*[아이를 낳게 되면] [친정]엄마나, 베이비시터에게 기대지 않는 이상, 우리사회에서 해주는 게 전혀 없기 때문에 결국 내 시간과 권리가 줄어들겠죠. 지금은 자기돌봄 권이 박탈되었다고는 생각 안 해요. 그렇지만 곧 애를 낳으면 그럴 수 있고.(사례 N)*

*집사람이 셋째를 봐야 하고 나머지 애들도 둘 다 어려서 유치원에 아침저녁으로 데려다 줄 사람이 있어야 되는데 제가 해야 해요, 저는 일 [일용직] 나가야 되는데. 집사람이 몸이 안 좋거나 하면 [일을] 하루 쉬게 되죠.(사례 C)*

*애가 둘이다 보니까 어디 맡겨놓고 일 나가는 것이 쉽지가 않더라고요. 지금도 일 하려는 맘이 들기는 한데 첫째 낳고 나서 친정어머니가 두돌까지 봐주셔서 그때는 일했어요. 첫째 때 직장 다니면서 육아를 동시에 한다는 게 너무너무 힘들었어요. 진짜 내가 생각하기에도 초인적으로 살았구나 하는 생각이 들어요.(사례 G)*

*둘째 출산한 지 두 달 조금 넘었는데 시간이 없어요. 그리고 정신적 여유도 없어요. 지금[둘째 출산 후]도 그렇고 첫째만 있을 때도 그렇고... 일하면서 육아를 병행해야*

하니까 시간이 거의 없어요. 일하고 퇴근하면 애 찾아오고, 데리고 와서 씻기고, 재우고. 그러면 온전히 내 시간은 하루에 한 시간도 채 안 되었어요. 특히 요즘에 둘째 돌보면서 느끼는 건데 저녁이 되면 만신창이가 되는 느낌. 첫째 돌보랴, 둘째 케어 하랴. 그러면 밤이 되면 내가 뭐하고 있지, 왜 이려고 있지, 이런 생각이 드는 거죠.(사례 K)

[일과 육아를 병행할 때] 육체적으로 점점 힘들어지니까 남편하고도 사이가 안 좋아져요. 서로 스트레스를 받는데 풀 곳은 없고 서로가 녹다운이 되니까 조그마한 일로도 싸움이 되고. 제 건강은 생각할 겨를도 없고 무조건 직진이었죠. [...] 그게 제일 힘든 거 같아요. 시간! 늦은 시간까지 케어 해준다, 밤 9시, 10시까지 된다고 하는데 그건 일부 어린이집만 해당이 돼요. 근데 그런 어린이집이 우리 집에서 멀거나, 저는 대상이 아니거나 그래서 들어가지도 못해요. 일반 어린이집은 같은 경우는 6시 이후에는 잘 안 받으려고 해요. 이게 정말 큰 스트레스예요. 회사에 다니는 엄마들은 아이들 픽업하는 아줌마를 알바처럼 구하기까지 해요.(사례 F)

현재 삶의 우선순위는 제대로 돈벌이를 이어가서 애들 대학 보내는 거가 제일 우선이죠. 그것 밖에 없어요.(사례 B)

애들 교육에 대한 불안함, 미래가 가장 걱정이 커요. 애네들이 졸업해서 취업을 잘 할까? 이런 상황에서. 지금 사교육이 심한데 [난 별로 시키지 않는데] 우리 아이들이 고등학교 가서 잘 할까? 요즘 질이 안 좋은 일자리 많아진다고 계속 그 소리 하니까 우리 애들도 어느 정도 교육시켜야 하나, 어느 정도의 직장을 구할 수 있을까? 그 걱정이 제일 커요.(사례 G)

애들이 많아서 [5명] 더 지원을 해줬으면 좋겠어요. 오죽하면 진짜 애들 다 데리고 구청가서 이거[시위]하고 싶었다니까요. 근데 해봤자 도와주지도 않을건데 뭐, 우리보다 어려운 사람이 많으니까 그런가보다 하고 [말았지요].(사례 D)

아이 치료가 2년까지는 무료로 된다는데 이게 끝나면 자비로 내야 된다고 하더라고요. 그럼 [아이 치료를] 중단해야 돼요. 애를 키우려면 돈이 많이 들잖아요. 혼자 애를 키우는 사람한테도 더 지원을 해줬으면 좋겠는데, 지원도... 받기가 되게 힘들어요. 자격조건도 힘들고, 절차도 힘들고.(사례 P)

어느 정도 아이들이 큰 다음에 그 때 집사람하고 시골을 내려간다든지 그 외에는 없는 것 같아요. 제 생각에는 애들이 어리다 보니까 몇 년 뒤에는 뭐 가능한 일인데. 제 시간은 아예 없죠 [웃음]. 아무리 갖고 싶어도 개인적인 시간을 못 갖죠.(사례 C)

## 2) 부모부양에 대한 부담과 두려움

30~40대에게 육아 이외에 가족돌봄과 관련한 또 다른 중요 이슈는 '부모돌봄'이다. 다만, 이들 부모의 연령대가 60~70대(50대 후반 포함)이기 때문에 건강수명이 증가하고 있는 최근 추세를 감안하면 부모부양이 당장 시급한 사안은 아니다. 실제로 면접 참여자들 대부분은 부모돌봄에 대해 막연하게 고민만 하고 있을 뿐 구체적인 계획이나 준비가 미비한 상황임을 공통적으로 확인할 수 있다. 이 이슈에 대해 주목할 부분은 현재의 사회복지시스템으로는 부모의 질병 등 위기상황이 발생했을 때 중산층조차 경제적으로 대응하기 어렵고, 정신적·육체적으로도 부담이 상당하다는 점이다. 특히 부모의 중질환의 경우, 자기돌봄은 고사하고 가족의 붕괴까지 우려되는 상황을 초래한다.

부모님이 아직 많이 노쇠하거나 그러시진 않아서, 지금은 그렇게 크게 경제적으로나 정신적으로나 지원이 필요하거나 그럴 일이 없긴 하지만, 정말 조금만 더 시간이 지나면 그런 걸 막상 고민해야 되니까, 그런 걱정과 불안은 있어요. 저희 부모님을 나중에 어떻게 케어 해야 되나... 아무튼 고민은 되지만 현재 닥친 어려움은 아니라는 거. 고민하는 것도 좀 미뤄둔 측면도 좀 있구요.(사례 E)

아버님께서 치매라 가족들이 고생을 많이 했고, 지금은 요양원에 들어가셨어요. 집 못 찾아오시면 경찰서에 신고하고, 찾으러 다니고 회사에 있다가도 찾으러 와야 하고. 가족 중 한 명이 치매를 앓게 되면 다른 가족들을 힘들게 할 수 밖에 없어요. 지금은 아버님께서 요양원에 가셨는데, 비용은 더 늘어나게 되었죠. 더 연로해지셔서 몸도 안 좋아지시면 요양병원에 가야 할 지 모르는데 비용은 또 두 배로 늘어나겠죠. 증가하는 비용 대부분이 간병인비와 병원비인데 그게 제일 큰 거 같아요. 간병인은 보험이 안 되고. 중산층이라 하더라도 어떤 큰 일이 생기면 감당이 안 되는 거잖아요. 그리고 치매는 경제적인 것과 상관없이 가족이 제대로 돌봄을 할 수가 없어요. 전문시설과 전문돌봄이 필요한 거죠. 그런데 문제가 있으면 요양원에서 호출을 해요. 거기서 다 책임져 주는 게 아니에요. 사사로운 일로도 연락이 오면 회사에 있다가도 가야하고 엄청난 스트레스인데... 제가 지금 멀쩡하게 이야기하고 있지만... 어쨌든 지금은 요양원에 보내드리셔서 저희 나머지 다섯식구는 편해지긴 했어요.(사례 B)

경제적인 문제 때문에 그런 거고. 진짜 아프시면 어떻게 할거냐 고민이긴 해요. 아직은 안 아프신 게 최고라고 얘기하는데, 그게 이제 도를 넘었을 때, 나이 드시면 치매도 오실 수 있고 다른 질환이 올 수 있는데 그렇게 되면 어떻게 할 건가는 굉장히 고민이 되죠. 이것도 육아처럼 마찬가지로 기본적인 서비스는 해줘야 된다고 생각해요. 일정비용 이상 드는 것들은 국가가 책임져줘야, 나머지 기본적인 것들을 할 수 있잖아요.(사례 J)

### 3. 자기돌봄 경험과 문화의 부재

스스로를 돌보고자 하는 경험의 부재, 나아가 이러한 문화적 토대와 사회적인 분위기가 조성되지 않은 점 역시 30~40대가 자기돌봄을 하기 어려운 이유 중 하나로 꼽혔다. 많은 사람들은 장시간의 노동과 가중되는 가족돌봄의 부담 때문에 '나를 위한 시간'을 확보하기가 어렵다는 점을 토로하면서도, 막상 시간이 생기면 무엇을 해야 할지 모르는 경우가 대다수이다. 한국사회에는 자기돌봄을 인식하고 경험할 문화적 토대가 부재하기 때문이다.

앞서 살펴본 것처럼, 면접 참여자들은 자기돌봄을 위해 나만의 시간이 필요하며, 혼자만의 휴식을 원한다. 그런데 대부분의 면접 참여자들은 '그냥 쉬고 싶다'는 소극적인 행위 이외에는 나만의 시간이 생겨도 무엇을 하고 싶은지, 어떻게 보내고 싶은지에 대한 뚜렷한 답을 하지 못한다. 생각한 적이 없거나 잘 모르겠다는 것이 답변이었다. 반면, 나만의 시간이 생기면 사진을 찍고, 야구를 하고, 외국어를 배우고, 위탁모 활동을 하고, 자신의 일(학업)에 더 집중한다고 자기돌봄 활동을 구체적으로 설명하는 소수 면접 참여자들은, 취미활동이나 외국생활을 통해 체험한 다양한 여가와 문화생활 등으로 자기만족감과 충족감을 높일 기회가 있었던 이들이 대부분이었다.

한국 남자 30~40대, 특히 50대에게 갑자기 한 달간 휴가를 주면 아무것도 못 할 거예요. 쉬고 싶다고 하면서도 쉰다는 개념이 없는 사람들이예요. 경험이 없으니까요. 프랑스에서 35시간 일하는 게 등장했는데 35시간 생활패턴만 남게 되더라고요. 이후 정권이 생산성 때문에 기업의 자율성으로 했는데 바뀐 곳이 별로 없어요. 그 삶의 패턴에 익숙하고 경험을 했으니까 노동자들은 절대 원치 않죠. 어떻게 보면 맛을 봐야 안다는 거죠.(사례 A)

술 먹고 일차원적인 해소 방안 밖에 없고, 사실 그 이상의 문화적 소양을 조금이라도 경험해 봐야 나중에라도 뭐 해 보는데... 저도 사진을 경험해 봤으니 여유 있



을 때 그런 생각을 할 수 있는 거고. 아무것도 경험 안 해 본 사람들은 매일 술 마시자 그래요. 제 또래의 아저씨들을 보면 참 재미있게 살아요. 문화적인 게 없는 거 같아요. 뭐랄까 좀 더 풍부해지고 그런 것이 없고 여전히... 제가 보기엔 어린 시절에 접해 본 경험이 필요한 거 같아요.(사례 B)

아이가 클수록 자유시간이 많아질 것 같은데... 두려움이 있어요. 뭔가 지금보다 더 시간이 많아질 경우에 생산적인 일에 시간을 보내야 될 것 같은데, 허망하게 TV 보거나 수다나 떨면서 시간을 보내고 싶지는 않아요. 그럴 때 파트타임의 경우 내 시간에 딱 맞는 게 생긴다면 정말 좋을 것 같은데 여태까지 찾아봤지만 많이 없고.(사례 G)

일단 저는 [자기돌봄] 방법을 잘 모르는 것 같은데. 그런데 이렇게 뭔가가 딱 길이나 방법이나, 찾으면 잘 할 것 같은데, 그걸 잘 모르는 거죠. 내가 뭘 재밌게 잘 하고 있고, 빠져서 열정적으로 할 수 있는 거, 그걸 찾는 방법을 잘 모르겠어요. 문제는 그걸 인식하고 있지 못하면 일에 빠져서, 해야 될 일을 처리하고 일에 매몰 되기 쉬우니까 [자기돌봄을] 못할 거 같기도 하고.(사례 R)

이 상반된 답변을 종합해보면, 자기돌봄을 하지 못하는 것은 자신을 만족시켜 줄 수 있는 경험 자체가 없다는 것, 즉 자기돌봄의 경험과 문화의 부재 때문으로도 볼 수 있다. 경험의 중요성은 유사한 조사에서도 확인할 수 있다. 최근 어느 사업장에서 노동시간을 단축하자 여가생활의 시간적 증가 외에도 주목할 만한 내용적 변화가 있었다. 노동시간 단축 전에는 휴식이나 TV시청 등 소극적 · 소일형 여가활동이 61.2%였는데 이후에는 26.4%로 감소했다. 대신 여행, 문화예술 · 스포츠 관람, 스포츠 활동 등 적극적 · 오락형 여가활동은 24.8%에서 44.9%로 증가했다(노동시간센터, 2015:216). 경험과 시간의 보장만으로도 자기돌봄 내용의 변화를 기대할 수 있다는 점에서 한국사회는 자기돌봄의 기회와 시간이 충분하지 않은 사회임을 유추할 수 있다.

일부 참여자들은 당분간 한국사회에서는 자기돌봄을 위한 환경이 조성되지 않으리라는 부정적인 전망을 내비쳤다. 적정시간 일하고 자기가 원하는 여가활동을 하는 것이 한국사회에서는 '이기적인 행위'로 간주될 정도로 자기돌봄에 대한 문화적 토대가 부재하다고 생각하기 때문이다. 그렇기 때문에 자기돌봄은 매우 소수만이 누릴 수 있는 특별하고 개별적인 행위로 간주된다.

## V. 자기돌봄이 가능한 환경 구축을 위한 제언

자기돌봄은 개인 각자의 다양한 욕구를 살피고 실천함으로써 삶의 의미를 추구하는 것으로, 우리는 이를 통해 삶의 만족도를 높이고 행복감을 느낄 수 있다. 이런 점에서 자기돌봄은 30~40대 삶의 안녕을 위한 중요한 방법이자 실천전략이 될 수 있을 것이다. 이번 조사 결과에서도 30~40대 면접 참여자들은 자기돌봄의 필요성을 인식하고 자기돌봄을 원하고 있었다. 그런데 현실은 그와 반대로 자기돌봄을 실행하지 못하고 있는 것으로 나타났다.

자기돌봄의 욕구와 현실에 괴리가 발생한 것은 앞장에서 다룬 자기돌봄의 장애요인이 크게 작용하였다. 면접 참여자들은 장시간 노동으로 인한 피로의 축적, 가족돌봄 수행의 부담과 후유증, 자기돌봄 문화의 부재 등으로 자기돌봄을 선택하는데 주저함을 느끼고 결국 이를 할 수 없는 상황에 처하게 된 것이다. 자기돌봄 증진에 있어 환경적 요인이 중요한 이유이다. 따라서 누구나 자기돌봄을 쉽게 할 수 있는 사회가 되기 위해서는 이러한 장애요인을 극복하고 자기돌봄을 적극적으로 지원하는 사회적 분위기와 정책이 선행되어야 한다. 이를 위해 구체적으로 자기돌봄이 가능한 환경 구축 방안을 탐색해보고자 한다.

### 1. 시간: 시간의 패러다임 변화

한국의 노동시간은 OECD 국가 중 가장 길다(OECD, 2015). 심층면접에서 역시 면접 참여자들은 직장(일터)에서 가장 많은 시간을 보내고 있었다. 이렇다보니 개인의 정체성을 찾거나 취향에 따라 별도의 활동을 하거나 가족과 함께 보내는 시간을 확보하기가 어렵다. 자기돌봄을 실천하기는커녕 생각할 겨를도 없다. 대부분의 면접 참여자가 지적하였듯 자기돌봄을 위해 우선적으로 필요한 것은 '시간'임을 알 수 있다. 따라서 가장 많은 시간을 할애하고 있는 근로시간 체계 자체의 변화가 필요하다.

*시간이 확보되는 게 가장 중요한 것 같아요. 시간 확보가 되어야 자기돌봄을 하겠죠, 잠을 자든 아니면 미래를 위해서 공부를 하든, 운동을 하든. 정부가 그 시간을 확보를 해줘야 되는 거 같아요.(사례 N)*

이번 조사에서 면접 참여자들은 직장의 유무와 상관없이 장시간노동 관행을 비판하며 자기돌봄을 위해서는 근무시간의 단축이 가장 시급한 일이라고 공통적으로 언급하고 있다. 사실 근무시간 단축의 필요성은 오래전부터 제기된 이슈이다.<sup>9)</sup> 일자리 배분이라는 경제적 접근에서부터, 일·가정·여가의 균형이 필요하다는 관점까지 다양한 시각에서 노동시간 단축에 대한 논의가 이어져 오고 있다. 이 논의는 대부분의 선진국에서는 정책으로 이어져 근로시간 단축이 시행되었고 문화로 뿌리내린 경우도 많다.

한국도 주5일근무제 및 육아휴직제, 탄력근무제 등을 도입, 시행하고 있으나 문제는 이러한 유연근로시간제 정책과 제도들이 사실상 무용지물인 경우가 많다는 것이다. 이런 현실은 야근이 일상화되어 있고 휴가를 쓸 때 죄책감을 느끼게 하는 조직문화에서 기인한다고 볼 수 있다. 이런 기업문화가 근로자의 행복은 물론이고 생산성마저 떨어뜨

9) 버트런드 러셀은 『게으름에 대한 찬양』에서 만일 사회를 현명하게 조직해서 아주 적정한 양만 생산하고 보통 근로자가 하루 4시간만 일한다면 모두에게 충분한 일자리가 생겨날 것이고 실업이란 것도 없을 것이라고 한다.

릴 수 있다는<sup>10)</sup> 연구가 있음에도 불구하고, 여전히 직장에 헌신하는 것을 이상적인 노동자의 전형으로 간주하는 경향이 강해 개인이 기업문화에 반하는 유연한 노동시간제도를 자유롭게 선택하기는 쉽지 않다. 면접 참여자들의 이야기처럼 개인이 문화를 극복하기란 어렵기 때문이다.

*자기돌봄을 중시하면 좀 이기적이다, 싸가지 없다 이런 소리들 듣잖아요. 그래서 저도 모르게 [야근 등을] 거절하지 못하고... 그게 직장문화, 한국문화인 거 같기도 해요. 그래서 소갈이 일 하고.(사례 R)*

여기서 주목할 점은 자기돌봄을 위한 환경 구축이 단순히 근로시간 단축에 의한 물리적 시간 확보의 문제가 아니라 시간의 통제권이 어디에 있는가 하는 문제라는 것이다. 일주일에 몇 시간 일할지, 언제 일을 시작할 지 조정하고 결정할 수 있는 면접 참여자가 자기돌봄을 가장 잘 실천함을 확인할 수 있었다(사례 F). 탄력근무제를 하면 삶의 여유가 생겨 다른 활동을 할 여지가 생긴다는 것을 증명한 사례도 존재한다(사례 J). 즉, 자기돌봄을 실천하기 위해서는 노동시간의 길이와 활용을 노동자 스스로 조정할 수 있는 권리가 필요하다. 특히 30~40대 여성은 임신과 출산이라는 생애사건과 함께 일과 자기돌봄을 균형있게 병행하려면 시간 사용의 자율성은 더욱 필요하다. 이렇게 개개인의 생활패턴에 맞게 본인이 선택하는 탄력근무와 휴가는 일의 부담과 피로를 줄여 자기돌봄이 가능한 시간과 환경을 창출할 뿐 아니라, 일 자체가 삶의 즐거움이 되어 그 자체로 자기돌봄의 실현이 될 수도 있다. 이는 앞서 보았던 야근을 중시하는 일부 기업의 생각과 달리 업무성과와 생산성을 오히려 높여<sup>11)</sup> 기업의 이익은 물론이고 국가경쟁력 향상에도 도움을 줄 수 있다.

*회사에서는 휴가도 못 내게 하고, 늦게 퇴근하게 하고... 회사가 돌봄을 못하게 하는 거잖아요. 결국 행복해지려고 회사도 다니는 건데... 이제 수단이 목적이 돼버리고 개인의 생활을 계속 희생시키는 거잖아요. 왜 내 권리를 회사가 먼저... 내 삶이 회사, 국가가 위주가 되는 건 아닌 거 같아요.(사례 B)*

*일을 단순히 돈을 버는 수단만으로 보지는 않아요. 성취감도 주고, 만족감도 주고. 적절하게만 할 수만 있다면 자기돌봄일 수도 있는데 지금 현실은 [노동시간이] 넘 과해서. 계속 일할 생각이지만 육아휴직을 편하게 쓸 수 있는 상황이면 사용할 것 같아요. 사용하고 싶어요.(사례 K)*

한편, 면접 참여자들은 시간선택권이 보장되어 자기돌봄을 실천하는 시간이 창출된다면 그 시간에 자원봉사나 지역 활동 등 시민참여 활동을 희망한다. 베이비부머들이 은퇴 후 시간의 자결권을 갖게 되면서 이웃, 지역사회, 공동체에 대한 관심이 높아지고, 관계 확장을 실천하는 것과(배영순 외, 2015) 같은 맥락으로 해석된다. 이러한 건강한 육구와 실천은 건강한 사회로의 변화를 기대하게 한다. 개인이 시간 사용에 대해 자율성을 갖는 것이 개인의 만족

10) 윌리엄 찰머스는 사무실에서 장시간 앉아 있으면서 휴가 없이 일만 계속하는 직원들의 '프레젠템(회사에 출근은 하지만 몸이 피곤하고 마음이 우울해서 일의 능률이 떨어지는 현상)'때문에 미국 경제에 매년 1500억 달러의 손실이 발생한다고 추산했다(브릿지 숄트, 2015:139).

11) 근로자가 자기 시간에 대한 자율성을 갖고 있다고 생각하는 경우, 더 여유 있고 창의적이고 생산성이 높은 것으로 연구되고 있다(칼 오너리, 2015:266).

과 행복은 물론이고 공동체를 기반으로 한 신뢰사회로 가는 효과적인 방안임을 알 수 있다. 따라서 정부, 기업, 근로자 모두 시간의 패러다임 변화에 긍정적인 인식 전환이 필요하며, 이에 맞는 근로시간 재설계를 시작해야 한다.

*자기돌봄을 하면 내 주변까지 살필 여유가 생길 거 같아요. 저희 부모님을 보아도 평생 경험 없으시다 은퇴하고 시간 생기시니까 봉사활동을 하시는데, 시간적 여유가 있는 건 좋은 거 같아요. 그래야 자기돌봄도 하고 타인도 돌보고, 지역사회 참여도 되고요. 저도 공동체나 그룹 활동에 참여하고 싶은 맘이 있는데 지금은 시간이 없으니 친구들 만나는 정도죠.(사례 K)*

## 2. 일: 생존이 위협받지 않을 권리

인간은 경제적으로 타격을 입을지도 모른다는 걱정이 생기면 먹고사는 문제 외에 다른 생각을 할 여유가 없어지게 된다. 특히 한국사회의 현재는 더욱 그러한 상황 속에 내몰리고 있다. 사람들은 자연스럽게 자기돌봄을 후순위로 두거나 포기한다. 경제적 안정성이 떨어지는 소득하위계층이 자기돌봄의 기회를 스스로 만들기란 거의 불가능하다. 이번 조사 결과를 보아도 저소득층 면접 참여자는 동네에서 운동을 하고 싶어도 거주지역이 위험해 자기돌봄을 실천하지 못하는 반면, 중산층 면접 참여자는 동네에서 운동하는 것을 자기돌봄의 방법으로 아주 손쉽게 선택한다. 거주지역과 소득 등 자기돌봄 자원의 불균형이 자기돌봄 실천에 상당한 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 즉 경제적 불평등이 건강과 교육 등에 대한 공정한 접근 기회를 제한해 자기돌봄 실천에 불균형을 초래하는 것이다. 따라서 자기돌봄에 있어서 계층화의 영향을 최소화하고, 광범위한 인구집단 전체의 자기돌봄 기회를 높이고 선택을 용이하게 하려면 경제적 불평등 해소를 위한 노력이 필요하다.

*사람 좀 살게끔 해줬으면 좋겠어요. 월급은 하나도 안 오르는데 얼마 전에 도시가스비는 또 올랐어요. 운동을 하려고 해도 헬스장 같은 데는 돈이 들고... 돈 안들이고 동네나 몇 바퀴 돌고 싶어도 동네 돌아다니기는 무섭고...(사례 P)*

*일단 기본적인 돌봄은 사회적으로 보장되어야 한다고 생각해요. 소득이 충분히 보장되어야 하는데 그게 안돼서요. 국민연금으로 안 되기 때문에 개인연금을 준비해야 되는데, 이게 국가 단위에서 고려해야 되는 거 아닌가... 이런 고민이 있죠.(사례 J)*

이번 조사에서도 모든 면접 참여자들이 자기돌봄을 실천하기 위한 전제조건으로 시간과 함께 경제적 안정을 꼽고 있다. 경제적 안정은 일정 정도의 삶의 수준을 유지시켜주는 소득보장과 삶이 위협받지 않게 하는 사회보장을 통해서 이루어질 수 있다.

한국사회는 유급노동을 중심으로 조직된 사회이다. 면접 참여자들이 밝혔듯이 직장을 그만둔다는 것은 생각조차 할 수 없다. 당장 생활에 지출되는 비용을 감당할 방법이 없기 때문이다. 그래서 실직은 엄청난 스트레스로 죽음으로까지 표현된다. 따라서 동일 일자리가 아니더라도 고용유지가 될 수 있는 구조가 필요하다. 여기서 중요한 점은 생활이 가능한 수준의 임금소득이 보장되어야 한다는 것이다.

하지만 계층 간 소득불평등이 심화되고<sup>12)</sup>, 기업의 상시적 구조조정도 계속되는 상황에서 임금의 상승만으로는 경제적 안정을 이루기란 불가능하다. 소득의 재분배가 확대되고 사회적 위험을 분산시키고 보완할 사회보장시스템이 필요하다. 덴마크인들은 실직을 두려워하지 않는다. 넉넉한 실업수당과 건강보험으로 실직이 삶의 위험요소가 아니기 때문이다. 경제적 이유 때문에 자기돌봄이 위협받지 않는 사회구조이다. 경제적불평등에 대한 해소의 노력은 물론이고 사회구성원들이 사회적 위험으로부터 위협받지 않고 자기돌봄을 할 수 있는 사회보장체제 확립이 중요한 과제이다.

*경제적인 백그라운드가 가장 먼저 있어야겠죠. 경제적인 백그라운드 없으면 일을 쉬고 있을 때도 불안하고. 그래서 한 개인이 적절한 임금을 받고 노동소득을 통해서 기본적으로 돌봄이 가능한 상황이 되는 게 우선이겠죠.(사례 M)*

*불안하죠. 만약에 내가 직장을 그만두면, 지금 당장 들어갈 돈(일단, 월세)들이 있는데, 사실 직장 그만두는 거는 아예 생각을 못하게 되죠. 돈을 당장 벌지 않으면 안 된다는 건 워낙 익숙해져버렸고. 사실 현재가 그래서, 미래 생각은 전혀, 노후까지는 생각을 못하고 사는 것 같아요. (사례 R)*

*줄어든 노동시간만큼 임금을 삭감하는 게 아니라, 전반적인 임금의 몫이 좀 더 커져서 여유롭게 생활할 만한, 누구나 그렇게 살 수 있을 만한 급여나 보수가 평등하게 주어져야 하는 거고... (사례 E)*

한편, 면접 참여자들은 경제적 안정을 통해 자기돌봄의 기회를 갖게 되면 자원봉사활동이나 무급의 지역사회활동에 참여하기를 원했다. 이런 활동은 사회에 필요한 노동이면서 면접 참여자들에게는 자아의 만족감을 높이는 일이다. 일의 범주가 임금노동이 아니더라도, 사회적으로 가치가 있으며 꼭 필요한 일들은 그 자체로 자기돌봄의 실현이 되기도 한다. 이처럼 경제적 안정은 자기돌봄을 위한 요건이 될 뿐 아니라 일의 의미를 확장시키는 가능성까지 내포하고 있다.

따라서 정부가 경제적불평등을 해소할 재분배정책을 수립하고, 경제적 안정을 위해 사회안전망을 확충하고, 보편적 시민권을 토대로 한 고용, 복지제도를 확립하여 그 시스템을 원활하게 작동하는 것은 자기돌봄 환경을 구축하는데 있어 매우 중요하다.

*일은 제가 정채되지 않는다는 걸 보여주는 거 같아요. 저한테 만족감을 크게 주고요. 그래서 일도 어찌 보면 저를 돌보는 것이 될 수 있을 것 같아요.(사례 F)*

12) 최근 소득불평등에 대한 관심이 높아지고 있는 가운데 우리나라도 계층 간 소득격차가 더욱 심화되고 있는 것으로 조사됐다. 특히 소득 기준으로 상위계층에 속해있는 사람과 중간 계층과의 소득 격차가 수백 배에 달한 것으로 나타났다.(김종철, 2014.6.12.)

### 3. 가족: 가족돌봄의 재구성

30~40대는 결혼 및 출산, 양육, 부모부양 등으로 가족돌봄의 주체가 되는 시기이다. 가족돌봄의 구체적 경험은 서로 상이하지만 돌봄에 대한 부담이 크게 작용하는 시기임은 분명하다. 그러나 이런 생애시기의 특징이 30~40대가 자기돌봄의 객체가 된다거나 소외된다는 것을 의미하지는 않는다. 그래서 이 시기의 자기돌봄 환경 구축을 위해서는 가족돌봄 문제에 대한 논의와 대안을 찾으려는 노력이 꼭 필요하다.

*자기돌봄권리가, 그걸 누가 지켜주냐 말이지. 이걸 되게 구조적문제인 건데. 그 문제를 주변의 가족문제로 돌리는 것은 아닌 것 같아요.(사례 N)*

면접 참여자들의 이야기를 분석해 보면 가족돌봄 자체가 문제는 아니다. 자녀가 있는 면담자들은 자녀의 연령과 상관없이 가능하면 (특히 일을 줄일 수 있다면) 많은 시간을 자녀와 함께 보내고 싶어 한다. 타인돌봄으로 정서적 측면의 고양을 경험하는 경우도 있었다.

문제는 가족돌봄의 책임이 오로지 개인의 몫이라는 것이다. 아이에게 문제가 발생하거나, 보육시설 사용이 어렵게 되거나, 부모부양 상황이 되면 개인의 탓이 되고 개인이 해결방안을 찾아야 한다. 그렇지 못하면 '나쁜 부모' 또는 '불효자'라는 멍에를 쓰기도 한다. 이와 같은 가족돌봄의 과도한 책임은 개인의 삶에 엄청난 부담과 압박으로 작용해 스트레스를 가중시킨다. 특히 한국사회에서는 여성에게 최우선적으로 이 책임이 전가되는 경향이 매우 강하다.

*자식 때문에 자기돌봄이 안 되면 자식을 안 낳아야 되는 상황이잖아요. 애를 낳지 않는다고 손가락질 할 수 없는 문제고.(사례 O)*

*시에서 예산이 없다고 해서 불안해요, 솔직히. 돈 없으면 애들 (어린이집) 못 보내는 상황까지 벌어지거든요. 뭔가 법이 또 바뀌어가지고 애들 양육비 끊는다고 해서 애들 보느라 일을 못 나가기도 하고요.(사례 C)*

면접 참여자들이 가족돌봄 부담의 해소방안으로 공통적으로 언급, 제시한 내용은 신뢰할 수 있는 사회적 지원이다. 가족돌봄이 사회가 다루어야 할 문제라는 인식 하에 가족돌봄에 대한 책임과 비용을 재분배 · 재구성하는 사회적 돌봄서비스가 요구된다. 현재의 사회적돌봄서비스는 한 면접 참여자가 직접 사회복지를 하고 싶다고 할 정도로 30~40대의 요구를 수용하지 못하고 있다. 개개인의 상황과 조건에 맞추어 정책이 설계되고 시행될 수는 없지만 30~40대가 처한 상황에 맞게 현실적이고 구체적인 기획과 운용이 필요하다.

일하는 엄마 · 아빠의 시간을 존중해서 부모의 퇴근시간에 맞춘 보육시설을 기획하고, 일을 하고 싶은 엄마 · 아빠의 욕구를 충족시키기 위해 정부에서 표준화된 보육시설(보육교사 처우 개선 포함)을 일터와 마을에 만드는 것이다. 기업은 근로자가 가족이 있다는 사실을 존중하고 고려하여 탄력근무를 보장하고, 이로 인한 차별을 받지 않는 조직문화가 조성 · 확산될 수 있도록 정부는 제도적 지원을 해야 한다. 그러면 육아 부담으로 출산을 고민하거나, 적당한 보육시설을 찾지 못해 스트레스를 받거나, 아이들이 적절한 수준의 교육과 보살핌을 받지 못할까 걱정하거

나, 양육의 책임을 여성에게 전가하여 여성이 일을 그만두는 경우는 줄어들 것이다.

이런 점에서 자기돌봄을 존중하는 사회적돌봄시스템 구축은 30~40대의 가족돌봄의 부담을 줄여 자기돌봄의 여유를 만들어낼 뿐 아니라, 현재 가족(특히 여성)에게 편중되어 있는 가족돌봄 상황을 개선시키고 일과 가정의 융화라는 정책적 과제를 실현시킬 수 있을 것이다.

*돈이 많으면... 내가 직접 사회복지를 하고 싶어요. 자영업자들, 영세사업자들에게 해주는 거지요[사례자도 자영업자]. 여자들한테 일을 하라고 하면서 [보육시설] 확실히 해주는 데가 하나도 없으니까.(사례 H)*

*늦게까지 하는 어린이집을 수두룩하게 만들어내면 좋겠어요. 지금도 아침 7시30분부터 오후 7시30분까지 하게 되어있는데 엄마들이 상담하러 가면 “7시30분까지 있을 수는 있는데, 아마 당신 아이만 있을 거예요”라는 식으로 말하니까 엄마들이 늦게까지 아이를 맡길 수가 없죠. 마음이 불편하니 일도 잘 안 될 거고.(사례 F)*

*프랑스는 전국의 모든 일터에 똑같은 포맷으로 유아원을 만들게 했어요. 회사에서 만들면 세금감면을 해주니까 그래서 짝 깔렸고요. 특히 여성들이 출산을 해도 직장에서 차별받지 않게 제도적으로 되어 있어요. 그리고 그런 정책의 가치를 좌·우파 편향 없이 존중했고요.(사례 A)*

#### 4. 관계: 정서적 네트워크의 확장

1,2인가구 면접 참여자들은 다가구 면접 참여자들에 비해 상대적으로 가족돌봄 부담이 덜하고 홀로 있는 경우가 많아 가족 외에 누군가와 교감하고 관계를 맺는 것에 관심이 높은 편이었다.

이들은 다른 사람과 연결되어 있다는 느낌, 연대의 가능성에 대한 욕구로 다양한 방식의 사회적관계를 고민하고 탐색하고 있다. 유사가족, 소모임, 협동조합, 공동주거 등 그 형태와 규모는 각기 다르지만 삶에 대한 공감과 지지를 나눌 수 있는 네트워크를 공통적으로 원하고 있다. 그래서 사회적관계 형성에 있어 공통의 관심사, 정서적 동질성, 생활의 유사성을 기반으로 하는 경향이 있다. 예를 들어, 전업주부, 한부모, 1인가구 면접 참여자들은 자신과 같은 처지의 사람들과 관계를 맺고 정보를 나누고 정서적 유대감을 느끼고 위안을 받는다. 이러한 사회적관계는 정서적 안정 및 심리적 안정감이라는 자기돌봄의 실천을 가능하게 한다.

따라서 자기돌봄에 유리한 환경은 위와 같은 정서적 네트워크가 자발적으로 활발하게 만들어질 수 있는 사회적 문화와 분위기를 요구한다. 이는 다양한 취향과 가치를 존중하고 이를 제도적으로 허용하는 사회적 관용이 풍부한 사회로의 변화를 기대하게 한다.

*우리 사회는 연대가 필요하다고 봐요. 가족이 결핍된 사람한테 가족과 비슷한 연대를 만들어낸다면 좋은 거잖아요. 평소에 ‘내가 연결돼 있다’ 이런 걸 느끼면 굉장히 좋을 거 같아요. 연대가 있어야 결핍을 메우고 케어문제도 도울 수 있고.(사례 A)*



6,7년 된 모임이 있어요. 애들 교육이라든지 월급쟁이 남편을 둔 경제상황이 비슷하고 애들 구성도 비슷하고, 모두 전업주부고. 각자의 상황이 비슷하기 때문에 고민이나 이런 거 있을 때 이해하기 쉽고 친밀하니까 상당히 의미가 있고 크게 도움이 되지요.(사례 G)

[회사 선배언니도] 혼자서 애를 키우다 보니까 그런 점에서 참 도움이 많이 돼요. 제 사정을 이해하니까 제가 더 물어보고 의지하고. 위로도 되고요. 그 언니 덕분에 제가 이렇게 한부모도 [복지관에] 신청하게 된 거예요. 이런 게 있는 건지도 몰랐어요.(사례 P)

새로운 사회적관계가 중요한 또 다른 이유는 이러한 네트워크들이 새로운 공간을 형성하여 네트워크의 기능을 확장할 뿐 아니라 자기돌봄의 실천의 장(場)을 제공하기 때문이다. 한 면접 참여자는 하루 종일 집에서 가사와 육아로 지쳐있기 때문에, 집 이외의 다른 공간에서 활동할 기회가 생긴다면 집에서 받는 스트레스도 자연스럽게 해소되고 정서적으로도 만족스러울 것이라고 말하고 있다. 1인여성가구를 위한 '그리다협동조합'의 경우 카페(어슬렁정거장)를 플랫폼으로 활용하여 서로 이야기를 나누고, 교류할 수 있는 공간을 제공하고 있다(유혜승 외, 2015). 흥미로운 점은 이런 정서적 네트워크가 단순모임에 그치는 게 아니라 지역네트워크나 지역공동체에 대한 관심 및 참여로 이어진다는 점이다. 이는 지역사회의 관계자원을 풍부하게 하여 공동체의 사회적자본을 확충하는데 일조하게 된다. 즉, 자기돌봄을 위한 정서적 네트워크의 확장은 사회적자본을 풍부하게 하여 고(高)신뢰사회로의 이행을 기대하게 한다.

복지관 같은데 모임 있으면 가서 얘기도 하고 어울려서 대화도 하면 좋잖아요. 집 말고 다른 공간에서 얘기도 하고 노래도 하고 즐겁게 하면 좋을 거 같아요.(사례 D)

여기는 새로 생긴 동네라 아직 동호회나 지역커뮤니티, 생협 등이 잘 되어 있지는 않는데 그런 걸 하면 재밌을 거 같아요.(사례 K)

지역네트워크나 지역에서 쓸 수 있는 자원이 좀 더 풍부해지면 가능할 것 같아요. 지역공동체가 활성화돼서 사람들이 혼자 살아도 돌봄에서 소외되지 않게 하는 그런 것들을 자기돌봄 개념으로 할 수 있을 것 같기도 해요.(사례 O)



## VI. 30~40대, 새로운 삶의 방식을 희망하다

생애주기 관점에서 볼 때, 30~40대는 경제활동과 가족돌봄이라는 이중의 부담과 이에 따른 사회적 역할을 요구받는다. 이러한 과중한 부담은 그만큼의 재충전을 필요로 하기 때문에, 30~40대는 삶의 회복력을 높일 수 있는 자기돌봄이 더욱 더 필요한 시기라고 할 수 있다. <3040 안녕 프로젝트> 면접 결과, 모든 참여자들이 자기돌봄에 대한 욕구를 가지고 있었고 그 필요성을 인식하고 있었다. 이들은 삶의 고단함을 토로하면서도, 동시에 신체적 건강에 대한 욕구를 기본으로 자신의 개성과 취향을 추구하고, 힐링활동에 대한 욕구 및 친밀한 사회적관계 형성에서 오는 정서적 안정감과 연대의 욕구까지 다양한 측면의 자기돌봄 욕구를 드러냈다. 하지만 이들은 공통적으로 이러한 기대와는 달리 자기돌봄과 자신의 노후대비에 대한 실질적인 준비를 하지 못하고 있는 것으로 드러났다. 대부분이 자기돌봄의 필요성은 인식하고 있었으나, 현실적인 조건(일, 육아, 경제적 여건 등)으로 인해 엄두도 내지 못하는 상황이었으며, 스스로의 준비하지 못하는 것에 대한 불안을 호소하고 있었다. 이때 자녀가 있는 경우에는 모든 관심이 육아 및 양육에 대한 자녀돌봄으로 쏠리는 경향이 있었으며, 공통적으로 부모돌봄에 대한 대비는 막연하게 느끼면서 실질적으로 준비하는 경우는 드물게 나타났다. 물론 자녀가 있는 경우에도, 모든 면접 참여자들은 자녀에게 돌봄을 기대하지 않으며 스스로 준비해야한다고 답했다. 여기서 주목할 점은, 많은 이들이 스스로를 돌보아야 한다는 필요성에 대해서 인식을 하고 있었으나, 이에 대한 해결책으로서 국가 및 사회적 지원보다는 스스로 해결해야 하는 개인적 책임으로서 인식하고 있다는 점이었다.

또한 생계부양자이면서 가족돌봄을 수행하고 있는 이들은 자기돌봄을 할 시간과 여유가 거의 없는 것으로 조사되었다. 장시간노동과 근로자의 시간을 존중하지 않는 기업문화 탓에 자기돌봄을 할 수 있는 시간 확보가 어렵고, 가중되는 가족돌봄의 책임과 부담으로 본인을 챙길 여유가 없었다. 게다가 한국사회 자기돌봄 문화의 부재로 인해 자기돌봄을 시도해볼 여지조차 갖지 못하는 이들이 대부분이었다. 이렇다보니 자기돌봄을 선택하기에는 큰 용기가 필요할 정도로 저항이 커져서, 대부분 자기돌봄을 포기하거나 뒤로 미루게 되는 현상을 낳는다. 자기돌봄 욕구가 있음에도 불구하고 시도조차 하지 못하는 데에는 외부환경의 탓이 크다는 것을 증명한다. 이처럼 30~40대 삶의 행복도는 낮아지고, 출산율은 떨어지고, 경기침체는 심화되고, 고령화 준비는 여전히 미비한 상황은 한국의 30~40대 뿐 아니라 한국사회의 전체의 불안한 미래를 예고하고 있다. 이제라도 한국사회는 자기돌봄이 어려운 환경을 개선하여 30~40대의 안녕과 행복을 지원하는 시스템을 만들어가야 하지 않을까.

자기돌봄을 쉽게 할 수 있는 사회는 개인의 자기 욕구를 충족시킬 뿐 아니라, 타인과 공동체에 대한 관심을 높여 사회적관계를 풍요롭게 한다. 또한 앞에서 살펴보았듯 자기돌봄 환경을 제공하는 기업의 근로자들은 그렇지 못한 근로자들보다 훨씬 더 여유 있고 창의적이고 생산성이 높아질 것이며, 결국 이는 회사의 이익으로도 돌아가고 국가 경제에도 긍정적인 영향을 미치게 될 것이다. 결국 자기돌봄이 가능한 환경은 지속가능한 신뢰사회로의 변화를 의미한다고 볼 수 있다.

<3040 안녕 프로젝트>를 통해 도출된 자기돌봄이 가능한 환경을 구축하기 위한 네 가지 제안을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 자기돌봄이라는 렌즈를 적용하여 시간의 패러다임을 바꾸어 내고, 개인이 시간의 통제권을 갖고 스스로를 돌볼 수 있는 시간을 확보하는 것이 필요하다. 이를 위해서는 현 노동시간체계의 철저한 재구성이 선행되어야 한다.

둘째, 경제적 안정을 확보할 수 있는 노동시장구조 개선과 보편적인 복지국가체계 및 재분배정책이 시행되어야 한다. 이는 누구나 자기돌봄을 쉽게 선택할 수 있게 하여 자기돌봄 실천에 있어 상대적 박탈감을 해소시키고 불평등을 완화시킬 것이다.

셋째, 신뢰할 수 있는 사회적 지원과 돌봄서비스로 가족돌봄의 성편중화 등의 고질적인 문제를 개선하고 일과 가정의 양립 가능성을 높여야 할 것이다. 이는 자기돌봄을 할 수 있는 여유를 남녀 모두에게 평등하게 제공할 수 있을 것이다.

넷째, 다양한 사회적 네트워크의 생성과 확장을 위해 다양한 가치를 존중하고 허용하는 제도와 지원이 필요하다. 이는 자기돌봄 실천을 용이하게 할 물리적 공간과 사회적 분위기를 조성할 것이다.

이러한 환경은 개인의 복지를 향상시킬 뿐 아니라, '새로운 삶의 방식'을 창조하는 근원이 될 것이다. 이번 조사에서 자기돌봄을 실천하고 있는 면접 참여자들은 기존의 삶의 방식이나 사회의 틀이 아닌 자아성찰을 통해 자신의 욕구와 추구하는 삶의 가치에 맞춰 살고자 노력하고 있었다. 자아실현 욕구에 대한 충족을 통해 삶이 충만해지는 라이프스타일을 원하기 때문이었다. 이들은 돈과 정규직, 자가(집) 소유, 사교육 등 한국사회에서 중요시되고 있는 가치보다 자기돌봄을 우선순위로 선택하여 자신의 가치를 추구한다. 그리고 자신의 새로운 삶의 가치와 라이프스타일을 통해 다양성을 존중하는 새로운 생활방식과 문화를 만들어간다.

*플타임으로 일하면 더 큰 차, 더 큰 집을 살 수 있겠죠. 그런데 전 제가 저를 위해 쓰는 시간의 맛을 알아버려서 굳이 돈을 더 벌려고 제 시간을 쓰고 싶지는 않아요.(사례 F)*

*중창단 나가는 거 자체가 굉장히 용기를 낸 거예요. 나만의 시간을 가진다는 것이 그래요. 수요일에는 중창단 나가야 하니 수요일에는 예를 들어 애들 학교에 준비물 가져다 줄 수 없다, 남편한테도 출근준비 도와줄 수 없다 했지요. 처음에는 중요하다고 생각 안 했는데 하다 보니 내가 좋아하고 내가 힐링되고 내가 놓치고 싶지 않은 시간이라는 것을 알게 되었어요. 남편이 아이들 더 클 때까지 기다리라고 했지만 적극적으로 주장한 결과죠. 그러면서 가족들도 변하더라고요. 엄마도 그런 시간을 갖고, 그렇게 보내는 걸 좋아하는구나 인정하기 시작했어요. 남편도 가끔 섭섭해 하긴 하지만 그 시간을 인정해주고요. 가족들도 이제는 존중해줘요.(사례 G)*

결국 자기돌봄은 개인의 삶을 풍부하게 하는 삶의 방식을 발견하고 창조하는 열쇠라고 할 수 있다. 그리고 이 열쇠는 타인이 살아가는 방식을 존중하는 문화를 형성하고, 더 나아가 노동자의 시간을 존중하는 일터를 확산하고, 공동체를 중시하는 '고신뢰사회'로의 변화를 가져올 것으로 기대된다.

마지막으로 주목할 점은 이러한 자기돌봄이 모두가 누려야 할 보편적인 '권리'라는 것이다. 자기돌봄 현실은 한 사회의 총체적 문제를 보여주는 렌즈가 될 수 있으며, 이를 적극적인 권리로 인식함으로써 우리는 모두가 평등하게 삶의 만족과 행복을 누리는 사회에 조금이나마 가까워질 수 있다. 그렇다면 자기돌봄이 실현되는 사회는 어떤 모습일까. 한 참여자의 이야기를 참고해보자.

사회는 굉장히 좋아질 것 같아요. 왜냐면 각자가 알아서 자기를 잘 돌볼 수 있는 권리를 향유하거나 가질 수 있다는 거잖아요, 박탈당하지 않고. 그러면 개개인 누구나, 사회구성원으로서 자기주체로 잘 살고 있다는 얘기인 거니까요, 그러면 사회가 되게 안정적이고 풍요로워지겠죠. 자기돌봄을 잘 하고 있단 얘기는, 이를테면 노인복지시스템이 잘 이루어져 있어 부모부양으로 시간을 안 뺏길 거고, 자녀로부터도 마찬가지로, 노동시간은 줄고 임금을 제대로 받는다 면... 그래야지 자기돌봄 권리가 생길 수 있는데, 그런 것들이 지켜지는 사회면 문제없는 사회겠죠. 자기돌봄권이 굉장히 중요한 거네요, 생각해보니까. (사례 N)

자기돌봄은 단순히 나 자신을 잘 돌봄으로써 개인의 삶을 풍부하게 한다는 의미를 넘어, 개인이 속한 사회의 전체 시스템의 개선을 필요로 하는 거대한 기획이다. 이 프로젝트는 30~40대의 삶이 고단하고 힘든 현실에서부터 출발하여 이들의 부담을 가중화시키는 현 사회시스템의 문제를 진단했다. 결국 이들이 자기를 돌볼 수 없는 현실은, 고질적인 한국사회의 문제를 명징하게 보여주는 징후가 아닐까? 따라서 자기돌봄을 누구나 보편적으로 누려야 할 사회적권리로 인식하는 것은 이러한 사회구조적 문제를 해결하기 위한 하나의 전환적인 패러다임이 될 수 있지 않을까 기대한다.

## 참고문헌

- 공선희 (2007), 「한국 노인의 돌봄 자원과 돌봄 기대」, 서울대학교 박사학위 논문.
- 김공현 (2011), “건강증진의 개념, 전략, 그리고 과제”
- 김두섭 외(2005), “가족구조와 관계의 변화 및 전망”, 「경제·인문사회연구회 협동연구총서」, 정보통신정책연구원.
- 김명희, 이주희 (2013), “한국의 건강형평정책의 현황과 과제”, 「대한의사협회지」, 3월호, 56(3): 206~212.
- 김정은 (2014), 「가족 돌봄 제공 고령자의 자기 돌봄 유형과 영향 요인에 관한 연구」, 충남대학교 박사학위 논문.
- 노동시간센터 (2015), 「우리는 왜 이런 시간을 견디고 있는가」, 코난북스.
- 마경희(2010), “돌봄의 정치적 윤리”, 『한국사회정책』, 17(3): 319~348.
- 배영순 외(2015), 「새로운 생애주기 관점으로 파악한 베이비부머들의 욕구 및 지원방안」, 희망제작소.
- 배은경(2009), “생활밀착형 정책 개발을 위한 20~30대 여성 심층 조사”, 여성부.
- 브리짓 솔트 (안진이 역 2015), 「타임 푸어」, 길벗.
- 송혜림(2010), “일과 가정 양립을 위한 자녀 돌봄 요구 및 정책개발 연구”, 여성가족부.
- 오상윤(2009), “정부의 건강증진정책 방향”, 「대한의사협회지」, 52(7):634-636.
- 유혜승 외(2015), 「청년이 제안하는 광복 100년 한국 사회」, 희망제작소.
- 윤철수, 김수진 (2010), “초등학생 장애자녀를 둔 어머니들의 자기 돌봄 과정과 유형”, 「청소년 복지 연구」, 제12권 제 4호: 43-68.
- 윤홍식 외(2011), 「국내외 가족정책의 쟁점과 가족환경변화」, 한국여성정책연구원.
- 장혜경 외(2007), “일·가족 양립 정책의 활성화 방안 연구”, 「경제·인문사회연구회 협동연구총서」, 한국보건사회연구원.
- 조흥식 외 (2013), 「돌봄서비스 정책 비교연구」, 보건복지부.
- 참여연대(2015), 「월간 복지동향」.
- 최정은(2015), “‘좋은 돌봄’, 현 상황에서는 불가능”, 「2015 전망보고서」, 새로운사회를여는연구원.
- 칼 오너리 (박웅희 역 2015), 「시간자결권」, 쌤앤파커스.
- 통계청 (2010), 「인구총조사」.
- \_\_\_\_\_ (2011), 「가계금융조사」.
- \_\_\_\_\_ (2012), 「통계로 보는 여성의 삶」.
- \_\_\_\_\_ (2014), 「생활시간조사」.
- 하승수 (2015), 「나는 국가로부터 배당받을 권리가 있다」, 한티재.
- 홍기묵, 김광웅 (2012), “상담자의 자기돌봄에 대한 개념과 관련변인에 대한 연구고찰”, 「놀이치료학회지」, Vol. 15, No.2: 153-177.
- 홍기묵 (2013), 「아동상담자의 자기돌봄 척도 개발」, 숙명여자대학교 박사학위 논문.

## [관련기사]

- 김기덕, “육아부담에 애 안 낳는데.. 정부는 임신·출산 지원”, 「이데일리」, 2015.10.18.
- 김성욱, “40대 ‘자녀보다도 더 큰 걱정은..」, 「머니위크」, 2011.10.19.
- 김종철, “최상위 계층 100명 소득, 중간층보다 1523배 많았다”, 「오마이뉴스」, 2014.6.12.

노지현, “직장인 피로 위험수위.. 40대 가장 사례로 본 과로사”, 「동아일보」, 2015.10.1.  
이우중, “요람에서 무덤까지… 별들 날 없는 '빡빡한 삶'”, 「세계일보」, 2015.1.13.  
\_\_\_\_\_, “잠을 잊은 30,40대 샐러리맨”, 「세계일보」, 2015.07.01.  
\_\_\_\_\_, “하루가 전쟁 맞벌이 부부의 육아고민”, 「세계일보」, 2015.07.15.  
이충희, “일과 가정 양립, 불가능한 얘기인가”, 「뉴스토마토」, 2015.6.9.  
정승윤, “행복은 자녀 성적순? .. 내 삶은 뭐지?”, 「동아일보」, 2015.4.6.  
정필재, “고단한 30대, 야근 밥 먹듯... 하루 10시간 일한다”, 「뉴시스」, 2015.9.6.  
조용철, “30~40대 남성 가장 힘들게 하는 것 1위는”, 「파이낸셜뉴스」, 2012.3.26.  
하지나, “韓 고용의 질 OECD평균 하회.. 근로시간 길고 고용안정성 취약”, 「이데일리」, 2015.11.5.  
황보연, “6분만 놀아주고.. 아빠 어디가?”, 「한겨레」, 2015.10.19.



**I HOPE**  
therefore I am  
소셜디자인캠프  
SDS  
퇴근후  
Let's  
HMC  
인생이포장지점센터  
Social Innovation  
Camp 36

문화예술교육  
CO---UP  
세상을 바꾸는 36시간  
시니어소셜미디어스쿨  
리얼  
집단  
지성  
재난안전연구  
지역공동체  
모금전문가

저 아저씨 시민사랑방  
이상해요. | 오픈포크  
호혜와 연대  
디자인  
개발자  
서로의  
재구성

모금전문가  
good fund raiser  
1004클럽  
커뮤니티  
멘핑  
사회적  
HOPE  
금융

**희망제작소**  
Asia NGO Innovation summit  
리얼집단지성프로젝트  
장은변화  
에코라이프, 나눔  
1004클럽  
**Make Hope**  
해피포터 시민문화예술활동  
good fund raiser 호혜와 연대

희망제작소가  
소셜디자인캠프36  
중심에  
우리는  
목민관  
학교  
커뮤니티  
U3A서울

공공  
리더  
00000  
감사의식탁  
social innovation  
나는 희망한다  
Think and Do Tank  
시민문화  
예술활동  
아름다운 시니어 만들기

행복설계아카데미  
U3A  
서울  
행복  
시민문화  
예술활동  
아름다운 시니어 만들기

천개의 직업  
거버넌스  
목민관  
학교  
시강  
학교  
학교  
학교

사회적기업인턴포럼  
도시재생  
마을이학교다  
커뮤니티  
비즈니스  
한일포럼  
마을기업  
신문화공간 조성사업

클라우드펀딩  
사회적경제  
리포트  
워크숍  
@서울  
공유  
경제  
기자가

행복설계아카데미  
U3A  
서울  
행복  
시민문화  
예술활동  
아름다운 시니어 만들기

천개의 직업  
거버넌스  
목민관  
학교  
시강  
학교  
학교  
학교

Asia NGO Innovation summit  
희망제작소를  
ANIS  
기술  
social innovation  
공공서비스디자인캠프  
아시아 사회혁신  
어워드

호혜와 연대  
HAPPY SENIOR AWARDS  
사회적  
어린이 함께  
두번째  
social innovation

행복한 공동체  
good fund raiser  
99%  
세상을 바꾸는 36시간  
시민참여형  
메니페스토

여행사  
공공  
문화예술교육  
희망제작소  
행복  
NGO  
농촌희망본부

세상의 모든 희망이 모이는 곳  
희망제작소는 당신의 꿈을 응원합니다.

시민과 함께  
사회혁신을 실천하는  
Think and Do Tank  
희망제작소

후원회원 가입문의  
02-2031-2130  
give@makehope.org

후원계좌  
하나은행  
271-910002-36004  
예금주/희망제작소

www.makehope.org

