

# 가족돌봄청년 일상의 재구성과 정서적 경험

노혜진<sup>1</sup>

<sup>1</sup>강서대학교

## 초록

본 연구는 학습, 일, 돌봄의 과업을 동시에 수행하는 가족돌봄청년들의 일상을 구체적으로 파악하고, 일상의 경험 안에서 느끼는 정서를 파악하였다. 일상재구성법을 통해 108명의 청년에게 3일의 일상 경험 자료를 모았고, 1,932개의 일화를 분석하였다. 분석 결과, 첫째, 활동 측면에서 일화 중 가장 빈번한 활동은 돌봄(28.9%)이었고, 오히려 본인을 위해 사용하는 시간은 이른 아침과 늦은 밤으로 양분화되어 있었다. 둘째, 정서 측면에서 가족돌봄청년에게서 가장 지배적이고 뚜렷한 정서는 피곤함, 스트레스였으며, 부정적 정서의 강도가 높은 활동은 주로 직접돌봄과 간접돌봄인 반면, 긍정적 정서의 강도가 높은 활동은 사람들과 어울림, 학습이었고, 행복한 정서에는 문화 여가 활동과 일의 영향력이 가장 컸다. 셋째, 관계 측면에서 행복과 의미 등 긍정적 정서는 친구와 함께 있을 때 가장 높고, 슬픈 정서적 경험은 조부모나 부모와 함께 있을 때 더 높으며, 긍정적 정서는 혼자 있을 때보다 여럿이 함께 있을 때 더 높다. 가족돌봄청년의 일상을 구체적으로 파악한 연구의 결과는 가족을 돌보는 활동, 돌봄 대상인 가족과 함께 있는 일상이 청년들에게 긍정적이기보다 어렵고 힘든 경험으로 재구성되고 있음을 보여주고 있다. 이러한 결과를 토대로 본 연구에서는 청년의 돌봄부담 완화를 위하여 일상돌봄서비스의 가족돌봄청년 사례 확대, 사례관리 기능 강화, 지역별 편차 감소, 사회적 지지체계 강화를 위한 온오프 프로그램 활성화, 함께 돌봄 사회로의 전환을 제안하였다.

**주요 용어:** 가족돌봄청년, 영케어러, 돌봄 민주주의, 일상재구성법

## 알기 쉬운 요약

**이 연구는 왜 했을까?** 가족돌봄청년을 지원하는 정책이 확대되는 상황에서 그들의 특성이나 돌봄으로 인한 영향에 대한 정보는 축적되고 있지만, 실제 청년들이 매일의 일상을 어떻게 살아가고 있는지에 대한 구체적 정보는 충분하지 않다. 이에 삶을 구성하는 매일매일의 활동을 살펴보고, 이 과정에서 청년들이 느끼는 정서적 경험을 바탕으로 이들을 지원할 수 있는 구체적인 대안을 고민해보고 싶었다.

**새롭게 밝혀진 내용은?** 일상재구성법을 통해 108명의 청년에게 3일의 일상 경험 자료를 모았고, 1,932개의 일화를 분석한 결과, 가족돌봄청년들이 자신을 위해 사용하는 시간은 이른 아침과 늦은 밤으로 양분되어 있음을 발견하였다. 또한 청년들이 일상에서 경험하는 부정적 정서는 주로 돌봄과 관련되어 있지만, 긍정적 정서는 사람들과 어울림, 학습 등의 활동과 관련됨을 발견하였다.

**앞으로 무엇을 해야 하나?** 가족돌봄청년들에게 긍정적 정서와 연관된 활동으로써 사회적 지지체계 유지와 강화를 위한 온오프 프로그램 활성화, 학습 및 취업 지원이 필요하다. 무엇보다 돌봄이 부정적 정서적 경험으로 연결되지 않도록 사회적 돌봄체계 구축도 필요하다.

이 논문은 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2022S1A5A8050540).

IRB No. 202303-HR-01

- 투고일: 2024. 04. 02.
- 수정일: 2024. 06. 10.
- 게재확정일: 2024. 06. 17.

## I. 서론

모든 인간은 관계 안에서 존재한다. 취약하고 허약한 인간의 속성으로 인해 우리는 모두 인생에서 한 번쯤 돌봄의 수혜자가 되기도 하고, 제공자가 되기도 한다(Tronto, 2013, p. 86). 그렇다면, 인생에서 돌봄의 제공자 역할을 하는 시기가 청년기라면, 그때의 돌봄은 행복일까, 고통일까?

돌봄은 돌봄을 받는 당사자 외에도 많은 사람에게 여러 이득을 준다. 타인을 친절하게 돕는 사람은 누구에게나 이로움을 만들어 내고, 행복하고 건강한 자녀를 기르는 부모의 돌봄을 통한 수혜자는 아이들만이 아니라 미래의 고용주나 노인까지 아우른다는 측면에서 좋은 돌봄은 긍정적 외부 효과를 창출하는 공공재라고도 할 수 있다. 미덕처럼 돌봄도 그 자체로 보상을 받고, 남을 돌보는 행위는 행위자에게 내재적인 만족감을 가져다주는 활동이다. 그러나 돌봄에 대해 사회적 감사와 인정이 존재하지 않거나 돌봄으로 인해 경제적 어려움 등 다양한 결핍과 어려움이 동반되면 돌봄 행위에 내재하는 만족감은 사라질 수도 있다(Folbre, 2007, p. 90).

한국 사회에서 13세 이상 34세 이하 집단 중에서 가족을 돌보는 인구는 약 10만 명으로 추산된다. 가족돌봄청년 이 삶에 불만족하다는 응답은 22.2%로 일반 청년(10.0%)보다 2배 이상 높고, 우울감 유병률은 63.2%로 일반청년(8.5%)보다 7배 이상 높다. 무엇보다 진로계획과 노동시장 진입 등 다양한 과업을 집약적으로 달성하면서 미래를 준비해야 하는 시기에 주당 평균 21.6시간을 할애하는 돌봄의 부담으로 인해 미래를 계획하는 데 어려움을 겪는다는 응답률도 36.7%를 차지한다(함선유, 2023).

가족돌봄청년과 관련된 문제가 사회적으로 대두되면서 국내외에서 관련 연구가 활발하게 진행되고 있다. 초창기 연구는 지금까지 가시화되지 않았던 집단인 가족돌봄청년을 드러내는 연구, 즉 실태와 속성에 초점을 두고 있다(Leu & Becker, 2017; Boumans & Dorant, 2018; 함선유, 2023). 이들 연구를 통해 국가별로 정책의 대상으로서 가족돌봄청년의 규모를 추산하고, 세부 집단별 속성을 구체화하는 데 이바지하였다. 실태 연구 이후에는 양적 연구와 질적 연구를 활용하여 청년기에 수행한 돌봄이 청년들에게 미친 영향에 주목한다. 이들 연구를 통해 가족돌봄청년이 학업, 신체건강, 정신건강, 사회적 관계, 미래 계획 등 삶의 다양한 영역에서 취약한 상황에 놓여 있음을 확인할 수 있었다(Stamatopoulos, 2018; Poon et al., 2019; Addo et al., 2024). 물론 돌봄으로 인한 긍정적인 결과에 주목한 연구도 있지만, 다수의 연구는 돌봄으로 인한 부정적 영향과 결과, 즉 돌봄의 취약성을 강조한다.

돌봄으로 인한 영향이 부정적일 수도, 긍정적일 수도 있지만, 매일매일 반복되는 일상에서 어제와 다를 바 없는 돌봄을 수행하는 청년들의 일과는 구체적으로 어떻게 구성되어 있을까? 이 주제에 주목한 연구는 많지 않다. 시간을 배분하면서 일상을 살아가는 방식은 이들의 상황과 사회적 계급의 산물이다(Cohen, 2019). 시간사용의 양상이 그 사회의 환경과 문화, 역사, 정책 속에 배태되어 있고, 그것이 해당 사회의 가족정책, 노동정책 등에 따라 달라짐을 고려할 때(Bick et al., 2018) 가족돌봄청년의 일상을 구체적으로 보는 시도는 이들을 둘러싼 상황과 우리 사회에서 돌봄을 지원하는 방식을 확인하는 방법이 될 수 있다.

한편, 가족돌봄청년의 일상 자체가 연구주제는 아니지만, 일상을 엿볼 수 있는 소수의 질적 연구 결과를 보면, 청년들은 돌봄을 중심으로 시계가 돌아가는 과정에서 자기 일이 후 순위로 밀리고, 또래 청년들과 다른 일상을 살아가고 있는 것으로 나타났다. 그리고 이러한 일상은 청년들에게 불안이나 고립감을 주지만, 청년들의 돌봄이 일방적인 행위가 아니라 이미 받은 돌봄을 갚는 행위라는 측면에서 스트레스를 충분히 표현하지 못하고 양가감정을 느끼기도 하는 것으로 나타났다(최윤진, 김고은, 2022; 권지성 외, 2023; 선미정 외, 2022).

그렇다면, 고유의 인생을 살기 시작하는 청년기의 과업과 돌봄이라는 과업을 동시에 수행하는 청년들의 일상은 구체적으로 어떻게 구성되며, 이들은 언제, 누구와 무엇을 할 때 행복하고, 반대로 언제, 누구와 무엇을 할 때 정서적으로 힘들음을 경험할까? 돌봄활동, 혹은 그 외의 활동에 대해 가족돌봄청년들은 어떻게 인식하고 있을까? 돌봄자의 일상은 어떻게 구성되어 있을까? 그들은 일상에서 구체적으로 어떤 경험을 할까? 본 연구는 이러한 질문에 답을

찾아가며 돌봄의 영향보다 돌봄의 실재(實在)에 초점을 맞추고자 한다.

## II. 선행연구 검토

### 1. 가족돌봄청년의 일상생활

다수의 연구에서 가족돌봄청년의 취약성에 대하여 학업, 정서, 사회적 영향을 중심으로 다루고 있다. 돌봄에 대한 책임과 청년기의 과업을 동시에 수행하는 과정에서 청년들은 학업성취도이나 학업 중단을 경험하고, 학교생활에서는 특히 팀 단위로 수행하는 과업수행에 어려움을 경험한다(Stamatopoulos, 2018; Hussain et al., 2018; Addo et al., 2024). 정신건강 차원에서 청년들은 우울이나 스트레스, 고립감, 불안 수준이 높고, 일-돌봄 갈등에 오랜 시간 동안 노출되는 상황에서 장기적으로 연애와 결혼, 꿈을 포기하기도 한다(Poon et al., 2019; Addo et al., 2024; 瀧谷智子, 2021, p. 31). 무엇보다 또래관계가 활발한 청년기의 속성에서 가족돌봄에 시간과 에너지를 투입해야 하는 상황은 청년들이 원하는 만큼의 사회관계를 형성하기 어렵게 만들고, 이처럼 네트워크를 유지하기 어려운 상황은 정신적 스트레스와 소진감을 초래하기도 한다. 이와 같이 학업이나, 정신건강, 사회적 관계 등에서 취약함에 노출되고 불이익을 경험하며, 장기적으로 기회가 제약된 상황에 대해 영케어러 패널티(young carer penalty)로 명명된다(Stamatopoulos, 2018). 청년이 가족을 돌본 기간은 ‘잃어버린 기간’, ‘시간이 멈춤’, ‘죽은 시간’, ‘의미 없는 기간’ 등으로 표현된다(김아롱, 정익중, 2023; 선미정 외, 2022; 김서영, 이재림, 2023; Bjorgvinsdottir & Halldorsdottir, 2014). 돌봄으로 인한 영향을 다룬 연구는 많지만, 선행연구에서 표현한 바와 같이 ‘멈추고 잃어버린 시간’에 구체적으로 청년들이 누구와 무엇을 하며 어떻게 느꼈는지, 즉 구체적인 일상을 어떻게 살아가는지에 대한 정보는 많지 않다.

많은 연구에서 주목했던 ‘돌봄으로 인한 장단기적 영향’이 아니라 가족을 돌보고 있는 청년들이 현재 경험하는 구체적인 상황은 어떻게? 일상생활을 엿볼 수 있는 선행연구의 결과에서 공통으로 확인할 수 있는 주제는 ‘돌봄을 중심으로 돌아가는 시계 속에서 청년 자신을 위한 일상은 후(後) 순위라는 것이다. 가족돌봄청년의 일상에 대해서는 2022년 이후부터 등장한 몇 개의 질적연구 결과를 통해 유추해볼 수 있다. 20대 청년 7명을 인터뷰한 최운진과 김고은(2022)의 연구에서 가족돌봄청년의 일상은 ‘모든 게 막혀 포기하고 참아냄’으로 표현되는데, 청년들의 일상생활은 자신의 생활보다 돌봄에 맞춰져 있고, 개인 시간을 가지기 어렵고 시간 여유도 충분하지 않다고 보고하고 있다. 청소년기부터 조부모를 돌본 청년 5명을 면접한 권지성 외(2023)의 연구에서도 가족돌봄청년들이 친구들과의 식사나 술자리를 포기하고 각종 모임에도 불참하며, 조부모가 주무시는 한밤중에 아르바이트하며 일상생활 패턴이 돌봄 대상자를 중심으로 구성됨을 강조하였다. 20~30대 가족돌봄청년 5명의 사례를 연구한 김아롱과 정익중(2023)의 연구에서도 청년들이 일과에 가족을 돌보는 일정을 우선순위에 두고, 나머지 시간에 자기 일을 계획하는 방식으로 일상을 꾸리고 있으며, 이를 ‘돌봄에 맞춰 돌아가는 내 시계’라고 표현하였다.

돌봄이 우선순위가 되고, 자기 일이 후 순위가 되는 과정에서 가족돌봄청년의 일상은 동년배 청년과 달라진다. 30분에서 1시간 단위로 가족돌봄청년의 행동과 장소, 함께한 사람을 기록하게 한 선미정 외(2022)의 연구에서는 청년들의 일상을 ‘동년배 청년과 다른 일상’이라고 표현하였고, 자신만의 시간을 확보하기 위해 청년들이 밤 시간을 이용하는 올빼미형 생활방식으로 바뀌었다고 보고하고 있다. 청소년기에 가족돌봄을 경험했던 성인 11명을 대상으로 인터뷰했던 김민정과 김현주(2023)의 연구에서도 가족돌봄청년의 일상을 ‘평범한 삶과 멀어짐’으로 표현하였다. 또한 돌봄 중심으로 구성되는 일상에 대해 김서영과 이재림(2023)은 자기중심성, 가능성, 정체성 탐색 등 청년기에 대한 기대와 가족을 돌보는 현실의 삶 간에 괴리가 발생한다고 표현하기도 하였다.

그렇다면, 돌봄 중심으로 일상이 구성되는 과정에서 자기 일이 우선순위에 밀리고 동년배와 다른 일상을 살아가는 삶에 대해 가족돌봄청년들은 어떻게 인식할까? 김아롱과 정익중(2023)은 돌봄에 맞춰 계획이 꾸러지면서 청년들이 인생의 과업에서 도태되고 있다는 두려움을 경험하고, 이를 '돌봄과 사회적 역할 사이의 위태로운 줄타기'라고 표현하였다. 권지성 외(2023)의 연구에서도 유사하게 '돌봄과 독립 사이에서' 고민하는 과정에서 미래에 대한 불안과 걱정이 높다고 보고하고 있다. 선미정 외(2022)의 연구에서도 역시 청년기의 당면 과업인 취업준비에 집중하기 어려운 상황에서 가족돌봄청년들이 간병인이나 전업주부와 같은 생활로 스트레스를 받고 동년배와 시간사용이 달라 고립된 느낌을 경험한다고 보고하고 있다. 그러나 가족돌봄청년들은 본인들이 수행하는 돌봄에 대해 '값나다고 인식하기 때문에 돌봄 과정에서 경험하는 돌봄 스트레스를 표현하기 어렵고, 돌봄부담을 안겨준 가족에 대한 비난에 거부감을 느끼기도 한다(김민정, 김현주, 2023). 또한 아직도 자신이 할머니를 돌보다기보다 돌봄 대상인 할머니가 나를 돌봐주는 것 같은' 느낌을 경험하면서 가족돌봄은 청년들에게 양가감정을 유발하기도 한다(권지성 외, 2023).

## 2. 일상재구성법을 활용한 선행 연구

매일 매일 반복되는 보통의 일, 즉 일상(日常)은 모여서 일주일이고, 1년이 되며, 수많은 일상의 조각이 모여서 우리의 삶이 된다. 따라서 일상의 순간에서 어떤 활동을 하는지, 누구와 있는지, 그리고 그 과정에서 어떤 정서적 경험을 했는지는 반복되는 보통의 일 이상의 의미를 지닌다고 할 수 있다. 일상재구성법(Day Reconstruction Method, DRM)은 이러한 일상의 의미에 주목하여, 일상에서 경험하는 작은 활동이나 경험을 지나치지 않고 그것을 다시 구성한다. 이 연구 방법은 2004년에 Kahneman과 동료들이 소개했으며, 응답자에게 하루에 경험한 활동, 장소, 함께한 사람, 정서를 조사하였다(Kahneman et al. 2004). 일상재구성법을 통해 누구를 만나 무엇을 했는지, 그리고 그러한 경험 가운데 무엇을 느꼈는지와 같이 일상의 주요 상황을 재구성함으로써 조사 참여자의 일상생활에서 일어나는 다양한 일들을 상세하게 살펴볼 수 있을 뿐만 아니라 활동과 정서의 의미에 대해서도 파악할 수 있다(장재윤 외, 2007; 한경혜, 장미나, 2011; 이태진 외, 2021).

선행연구에서 공통으로 강조하는 일상재구성법의 가장 큰 장점은 그것이 '일상생활에 대한 풍부한 정보'를 담고 있다는 것이다. 10분 단위로 시간을 구분하여 주어진 분류 코드 안에서 활동을 기록하는 생활시간조사 방식은 개인이 의미를 부여한 활동이 아니라 활동 자체를 기록한다. 그에 반해 일상재구성법은 조사 전날 혹은 당일 조사 참여자가 경험했던 활동 중에 인상적이거나 기억에 남는 활동을 5~7개 정도 기록한다. 모든 활동을 기록하는 것이 아니라, 조사 참여자가 의미를 부여한 활동만 기록하는 방식은 주요 사건을 중심으로 개인의 생애를 재구성하는 생애사 연구의 압축판이라고 할 수 있다. 행위자가 의미를 부여한 활동을 중심으로 어디에서 누구와 무엇을 하며, 그 과정에서 무엇을 느꼈는지와 같이 '일상의 상황에 밀착된 사실적인 자료'를 구축할 수 있다는 것은 일상재구성법의 핵심 장점이다. 조사 시점을 기준으로 바로 전날이나 당일에 경험한 특정 일화에 대한 상황을 상세하게 기록함으로써 먼 과거를 회상할 때 발생하는 정서적 왜곡이나 기억의 왜곡을 최소화할 수 있고, 일상에서 사람들이 경험하는 수많은 사건을 자세하게 들여다볼 수 있다는 면에서 실용적이다(장재윤 외, 2007).

일상재구성법이 소개된 이후 최근까지도 다양한 분야의 연구에서 활용하고 있는데, 최근에는 코로나19 기간 일상의 정서적 안녕(Lades et al., 2020), 고학력자가 경험하는 일상의 감정에 관한 연구(Möwisch et al., 2021), 일터에서 경험하는 노동의 재구성(Gaucher, 2022) 등을 주제로 다양하게 연구가 진행되고 있다.

국내에서 일상재구성법을 활용한 연구는 많지 않다. 남녀 직장인과 주부의 삶의 질을 비교하기 위해 장재윤과 동료들이 일상재구성법을 활용한 연구를 소개했고(장재윤 외, 2007), 이후 경력단절 여성, 보육교사, 영유아 자녀를 둔 기혼 여성, 교육대학교 학생, 노인 등을 대상으로 다양한 연구가 진행되었다(강승민, 장재윤, 2018; 박정열, 손영미, 2015; 부혜인 외, 2023; 이태진 외, 2021; 정해식 외, 2020; 한경혜, 장미나, 2011; 한승진, 양광희, 2013;

홍영의, 2019). 선행연구에서는 기본적으로 활동, 함께한 사람, 정서를 중심으로 일상재구성법의 질문 목록을 구성하며, 장소를 추가하는 예도 있다. 정서는 '행복, 기쁨, 감사, 의미 있는, 유능한, 자신있는, 편안한, 애정이 있는, 우호적인' 등 긍정적 정서와 '지루한, 긴장, 스트레스 받는, 우울한, 짜증나는, 피곤한, 고통스러운, 고립감, 외로움' 등 부정적인 정서로 구성하는데 활동별로 적게는 6개에서 많게는 10개까지 질문한다. 함께한 사람에 대한 조사는 기본적으로 혼자 여부를 묻고, 그 외에 가족은 배우자와 연인, 부모나 조부모, 형제·자매, 자녀로 구성하고, 타인은 연구주체에 따라 다르지만 보통 직장 동료와 상사, 친구와 이웃 등으로 구성한다.

일상재구성법의 핵심이 되는 일화를 조사하는 방식은 연구에 따라 다소 다르다. 조사자가 일화의 개수를 제한하거나 최소 개수를 정하는 방식도 있고, 제한 없이 수집하는 방식도 있다. 우리나라에서 일상재구성법을 처음으로 소개한 장재윤 외(2007)의 연구에서는 일화에 대해 최소 15분에서 2시간 사이에 일어난 활동으로 정의하고 참여자들에게 기록하도록 하면서 개수의 제한을 두지는 않았다. 최근 연구에서는 일화의 개수를 통제하는 방식이 증가하는 추세이다. 한경혜와 장미나(2011)의 연구에서는 주중과 주말을 구분하여 참여자들에게 2회를 기록하고, 수면 시간을 제외하고 2시간 간격으로 하루에 최소 5개의 일화를 작성하도록 하였다. 교육대학교 학생을 대상으로 조사한 한승진과 양광희(2013)의 연구에서도 하루를 오전, 오후, 저녁으로 구분하여 5개 이상의 일화를 작성하도록 하였다. 또한 박정열(2015)의 연구에서는 한 사람당 4개의 일화를 응답하도록 하였고, 부혜인 외(2023)의 연구에서는 오전, 오후, 저녁 시간대별로 일어난 대표적인 일화를 1개씩 응답하도록 하였다. 이처럼 일화는 조사 시점을 기준으로 전날 활동에 대하여 3~5개 정도의 범위 안에서 조사한다. 한편, 이태진 외(2021)의 연구에서는 자정부터 정오, 정오부터 저녁 6시, 저녁 6시부터 수면 등 하루를 3개 시간대를 무작위 할당하고 시간대별 일화를 최대 5개씩 조사하여 1인당 하루에 총 15개의 일화를 수집하여 조사하기도 하였다.

국내에서 청년을 대상으로 일상재구성법을 활용한 연구는 2편 존재한다. 교육대학교 학생의 행복을 탐색한 한승진과 양광희(2013)의 연구에서는 대학생들이 가장 많이 하는 활동은 식사, 수업시험, 사교활동 순이었고, 여가 활동을 하거나 저녁 시간, 가족과 있을 때 가장 행복감을 느끼는 것으로 나타났다. 이태진 외(2021)의 연구는 19세 이상부터 59세 이하까지를 대상으로 한다면 점에서 정확히 청년만을 대상으로 한 연구는 아니지만, 가장 많이 하는 활동으로 휴식, 식사, TV 시청 순으로 나타났고, 배우자나 연인, 가족과 있을 때 가장 행복한 것으로 나타났다.

지금까지 가족돌봄청년의 일상생활에 관한 선행연구와 일상재구성법을 활용한 연구를 검토하였다. 전술한 바와 같이 가족돌봄청년에 관한 연구는 주로 청년들의 상황적 특성과 돌봄맥락, 돌봄으로 인한 영향에 주목하고 있으며, 이를 통해 다양한 결과가 축적되고 있다. 그러나 실제로 가족돌봄청년들이 일상을 어떻게 채우고 자신의 일상을 재구성하는 과정에서 돌봄에 대해 어떻게 인식하는지, 그것이 다른 활동과의 관계에서는 어떻게 다른지는 구체적인 정보가 없다. 개인이 시간을 사용하면서 일상을 꾸리는 양상은 그 사회의 환경과 문화, 역사, 정책 속에 배태되어 있고, 이는 가족정책, 노동시장 제도와 정책에 따라 달라진다(Bick et al., 2018). 따라서 가족돌봄청년의 일상에 대한 구체적인 정보는 일상 그 자체가 아니라 가족돌봄청년을 지원하는 정책뿐만 아니라 돌봄, 노동정책에 관한 함의를 찾는 데 기여할 수 있다. 한편, 일상재구성법을 활용하여 재구성한 일상에 대한 분석을 시도한 연구에서는 가족돌봄청년을 대상으로 연구가 진행된 바 없다. 이에 본 연구는 가족돌봄청년의 일상생활에서 일어나는 다양한 일들을 상세하게 살펴볼 뿐만 아니라 활동과 정서의 의미를 구체적으로 파악함으로써 일상에 배태된 다양한 맥락과 정책의 대안을 모색한다는 의의가 있겠다.

### III. 연구 방법

#### 1. 조사 참여자

본 연구는 19세 이상 39세 이하의 가족돌봄청년을 대상으로 설문조사를 진행하였다. 강서대학교 생명윤리위원회(IRB) 승인을 통해 연구를 진행하였고(IRB No. 202303-HR-01), 본 연구가 온라인 자기보고 방식으로 조사를 진행함에 따라 연구목적에 적합한 대상자, 즉 현재 가족을 돌보는 청년을 찾는 것이 연구의 핵심 과업이었다. 참여자를 모집하는 과정에서 지역청년센터를 통하여 청년들에게 무작위로 조사를 안내하면 가족돌봄 부담이 없거나 현재 돌봄을 수행하지 않는 청년이 응답할 가능성을 고려하였다. 이에 조사 기간 중 실제 서울, 광주, 전북, 충북, 충남 등 가족돌봄청년 지원사업이나 프로그램을 운영하는 기관, 가족돌봄청년을 대상으로 질적 연구를 수행했던 연구자들에게 설문조사를 안내하였다. 이러한 방식으로 설문을 안내받아 조사에 참여한 청년은 최종 108명이다.

#### 2. 자료 수집 방법 및 절차

본 연구에서는 가족돌봄을 포함하여 청년들의 일상을 재구성하는 방법으로써 주요 활동 일화와 일화에 대한 정서 경험을 조사하였다. 참여자들이 재구성하는 일상은 통상적인 수면 시간을 제외한 나머지 시간인 오전 7시부터 수면 전까지로 한정하였고, 이는 12시를 수면 시점으로 가정할 때 총 17시간에 해당한다. 17시간의 일상은 일과를 고려하고 관련 선행연구를 참고하여 3시간 간격으로 구분하였고(한경혜장미나, 2011; 이지혜, 2018), 6개의 시간대(오전 7시~오전 10시, 오전 10시~오후 1시, 오후 1시~오후 4시, 오후 4시~오후 7시, 오후 7시~오후 10시, 오후 10시~수면 시) 일화에 대한 응답을 수집한 자료를 바탕으로 재구성되었다. 시간대별로 응답자가 생각한 주요 일화 혹은 활동을 개방형으로 기록하도록 하고, 일화별로 시작 시간과 종료 시간, 장소, 분류 코드에 따른 활동, 함께 있던 사람, 활동별 주요 정서에 응답하도록 하였다.

조사를 본격적으로 시작하기에 앞서 유사한 연령대의 연구자를 대상으로 한 예비조사를 통하여 연구 방법의 이해나 조사 내용, 문항의 오류 등을 검토하였고, 2023년 2월에서 6월까지 온라인으로 조사하였다. 조사는 총 3회에 걸쳐 진행되었고, 청년들에게 똑같은 방식으로 주요 활동 일화와 일화에 대한 정서 경험을 조사하였다. 조사에 참여한 청년들에게 일주일간 총 3회 조사를 하는 구조와 방법을 안내하였고, 1차 조사를 완료한 후 2~3일 후에 2차 조사 URL을 전송하였고, 2차 조사 완료 후 2~3일 후에 3차 조사 URL을 전송하였다. 총 3회에 걸쳐서 하루에 6개의 일화에 응답했기 때문에 가족돌봄청년 1인이 작성한 일화는 18개이고, 조사에 참여한 청년들이 작성한 일화와 그 순간의 경험 자료는 총 1,931개이다.

#### 3. 조사 도구 및 분석 방법

본 연구에서는 가족돌봄청년들의 일상생활 모습과 다양한 정서적 경험을 탐색하기 위해 카너먼과 동료들이 개발하고 다양한 연구를 수행하기 위하여 한국에서 재구성한 설문지를 참고하여 질문지를 구성하였다(Kahneman et al., 2004; 한경혜, 장미나, 2011; 박정열, 손영미, 2015; 이태진 외, 2021). Kahneman et al.(2004)이 제시한 일상재구성 문항은 조사 시점을 기준으로 바로 전날 경험한 일화에 대하여 그 일화가 있었던 시간, 장소, 함께한 사람의 수와 본인과의 관계, 일화의 내용, 정서적 경험 등을 질문을 포함한다. 모든 일화마다 똑같은 방식으로 응답하도록 함으로써 일상생활의 구체적인 내용과 정서 경험의 관계를 파악할 수 있다.

일화의 시간은 시작 시간과 종료 시간을 입력하도록 하였고, 장소는 집, 학교, 직장, 기타로 구분하였다. 청년들이

서술형으로 응답한 일화는 연구자가 제시한 분류 코드에 맞춰 입력하도록 하였는데, 분류 코드는 통계청 생활시간조사  
 사의 대분류를 기준으로 출퇴근과 이동, 개인 유지 활동(수면, 먹기, 씻기, 휴식 등), 일(구직 포함), 학습, 집안일과  
 식사준비, 가족돌봄, 사람들과 어울리거나 함께 함, 문화 및 여가스포츠, 사회참여(자원봉사, 의무 참여 활동), 기타  
 등 10개의 활동으로 구분하였다. 일화별 함께 있던 사람은 혼자, 배우자연인, (조)부모, 형제, 친구, 직장 인맥,  
 기타 등 7개로 구분하였다. 정서적 경험은 총 8가지로 ‘행복한’, ‘피곤한’, ‘스트레스받는다’, ‘슬픈’, ‘고통스러운’, ‘의미  
 있는’, ‘고립감, 외로운’, ‘걱정되는’이라는 경험에 대해 0~10점 범위로 측정하였고, 점수가 높을수록 정서를 강하게  
 경험했음을 의미한다. 집단별 활동, 정서적 경험에 관한 차이를 분석하는 과정에서 독립표본 t-검정, 교차분석, 분산  
 분석을 활용했고, 정서적 경험에 영향을 미치는 요인을 분석하는 과정에서 다중회귀분석을 활용했다.

#### IV. 연구 결과

##### 1. 가족돌봄청년의 특성과 돌봄 맥락

조사에 참여한 청년의 특성은 <표 1>과 같다. 평균 연령은 27.5세이고, 20대가 전체 응답자 중에서 68.3%를  
 차지한다. 성별은 여성 청년이 75명으로 69.4%를 차지하고, 현재 취업상태의 청년은 54.2%로 절반 수준이며, 학적  
 을 유지하고 있거나 미취업 상태의 청년은 42.1%이다. 돌봄과 관련된 특성을 보면, ‘가족 중에서 돌봄이 필요한  
 가족을 가장 많이 돌봐드리고 이 분의 전반적인 돌봄 상황에 대해 책임지는 주 돌봄자입니까?’라는 질문에 그렇다고  
 응답한 청년이 73.2%였다. 돌봄상황에 책임지는 주돌봄자라고 응답하지 않은 경우는 부돌봄으로 분류하였고, 이는  
 26.9%를 차지한다. 또한 가장 역할을 하는 사람을 묻는 문항에 본인이라는 응답이 49.1%로 가장 높았고, 다음으로  
 부모가 42.6%였다. 41.7%의 청년이 가장 역할과 주돌봄자 역할을 동시에 한다고 응답하였다. 청년들이 돌보는  
 대상으로는 부모가 76.9%로 가장 많았고, 다음으로 조부모가 18.7%였으며, 돌봄대상의 질환은 중증질환이 63.9%  
 로 가장 많았다. 본인 외에 함께 돌보는 가족이 있는 경우가 55.6%였지만, 44.4%는 다른 가족 없이 혼자 돌보는  
 상황이었다. 청년들이 가족돌봄자로 가족을 돌본 기간은 평균 6년 4개월이었고, 주당 평균 돌봄 시간은 35.6시간으  
 로 표준근로시간 정도를 돌봄에 투입하고 있었다.

표 1. 조사 참여자의 특성

구분		비율	구분	비율	구분	비율		
	평균	27.5	취업	54.2	부모	76.9		
나이	19~24	26.2	경제활동	휴가휴직	3.7	돌봄대상	조부모	15.7
	25~29	42.1	미취업/학생	42.1	돌봄대상 질환	형제자매	7.4	
	30~34	23.4	주돌봄자	예		73.2	치매	11.1
	35~39	8.4	여부	아니오		26.9	정신질환	28.7
성별	남성	29.9	본인	49.1	중증질환	63.9		
	여성	69.4	가장 역할	부모	42.6	주당 평균 돌봄 시간	35.6분	
함께 돌보는 가족	있음	55.6	수행자	기타	8.3	하루 평균 돌봄 시간	5.7시간	
	없음	44.4			돌봄기간	6년 4개월		

## 2. 가족돌봄청년의 일상생활

첫 번째 질문은 가족돌봄청년의 일상생활은 어떠한가이다. 총 10개의 활동 목록을 중심으로 가족돌봄청년들이 하루 중 어떤 활동을 가장 자주 한다고 응답했는지 살펴보았다. 조사에 참여한 청년 108명이 응답한 1,931개의 일화 중에서 가장 빈번하게 등장한 활동은 수면, 식사, 씻기, 휴식 등의 개인 유지 활동으로 전체 활동 중에서 26.0%를 차지하고, 다음으로 집안일과 구직을 포함한 일(17.0%), 집안일과 식사 준비(14.9%), 가족돌봄(14.0%) 순으로 나타났다.<sup>1)</sup> 일반적으로 돌봄의 범위에 직접 돌봄만 포함할 경우 돌봄노동을 과소 추정하는 문제가 발생할 수 있다(장지연 외, 2020). 이에 미국 시간사용조사에서는 간접 돌봄노동을 개념적으로 정의하였고, 이는 가구 내 돌봄대상이 있을 때 언제나 돌봄을 할 수 있는 상태를 의미한다(Allard et al., 2007). 돌봄의 정도를 추정할 때는 직접 돌봄뿐만 아니라 간접돌봄까지 함께 분석할 것이 요구되며(Chesley & Flood, 2017), 간접돌봄의 범주에는 음식준비, 청소 및 정리, 의류 관리 등이 포함된다. 이러한 정의를 적용하면, 본 연구의 활동 분류에 포함된 집안일과 식사준비는 간접돌봄에 해당하고, 가족돌봄은 직접돌봄에 해당한다. 가족돌봄청년이 응답한 활동 중에서 직간접 돌봄을 포함하여 돌봄 활동에 응답한 비율은 28.9%로 가장 높다.

활동별 응답률은 가족돌봄청년이 누구냐에 따라 다소 다르다. 남성청년은 직간접 돌봄에 응답한 비율이 21.7%로 상대적으로 낮고, 일과 학습이라고 응답한 비율이 높고, 여성청년은 이와 반대이다. 20대의 가족돌봄청년은 상대적으로 일과 학습에 응답한 비율은 높지만, 돌봄이나 문화여가 활동 응답률이 낮다. 30대 가족돌봄청년의 경우 전체 응답 활동 612개 중에서 집 안에서 이루어지는 활동인 개인 유지 활동과 직간접 돌봄에 응답한 비율이 무려 63.4%를 차지할 정도로 높다. 주돌봄자와 부돌봄자가 응답한 활동에서는 일과 학습을 기록한 비율에서 명확한 차이가 드러나는데, 주돌봄자의 경우 1,409개의 응답 코드 중에서 일과 학습이 등장한 비율은 23.2%이지만, 부돌봄자에게서는 이 비율이 34.1%이다. 그 외에 비취업 상태의 청년에게서는 888개의 응답 중에서 직간접 돌봄활동이 34.2%로 모든 집단 중에서 가장 높았다.

본 연구에서 나타난 활동 비율은 보통의 시간사용조사에서 정확한 시간량에 기초하여 분석한 결과가 아니라, 청년들이 재구성한 일상을 바탕으로 산출한 비율이다. 3시간 단위로 구분한 시간대 중에서 가장 인상적인 활동을 중심으로 응답하도록 했기 때문에 <표 2>에 나타난 결과는 실제 청년들의 시간사용 양상과 다를 수 있다. 본 연구에서는 아침 7시부터 수면 전까지 하루를 6개로 구분하여 조사하였는데, <표 1>에서 제시된 것처럼 일평균 돌봄 시간이 5.7시간이었다. 수면 시간을 자정으로 가정한다면 청년들이 응답한 시간의 범위는 총 17시간이 되고, 그중에서 돌봄 시간은 33.5%를 차지한다. 청년들이 재구성한 돌봄 시간의 비율이 28.9%라는 결과는 실제 돌봄 시간과 인식하는 돌봄 시간 간에 차이가 크지 않음을 의미한다. 그렇다면, 동년배 다른 청년들과는 어떤 차이가 있을까? 교육대학교 1학년 학생을 대상으로 한 조사에서 청소와 정리 등 집안일은 전체 응답 활동 중에서 3.8%를 차지하고, 19세 이상 59세 이하의 청년과 중장년을 대상으로 한 조사에서 직간접 돌봄은 13.6%를 차지한다(한승진, 양광희, 2013; 이태진 외, 2021). 선행연구의 결과와 비교할 때 본 연구에 참여한 가족돌봄청년의 직간접 돌봄 활동 응답 비율은 상대적으로 높은 수준이라고 할 수 있다.

1) 활동 목록 설계 시 생활시간조사의 대분류를 참고하여 분류 코드를 10개로 구분했으나, 실제 응답 결과에서 사회참여는 총 응답 중 1개에 불과했다. 이에 이후의 분석 결과에서는 사회참여를 제외한 값으로 제시하였다.

표 2. 활동별 응답률

(단위: 회, %)

구분	출퇴근, 이동 중	개인유지 활동	일	학습	간접 돌봄	직접 돌봄	사람들과 어울림	문화여가	기타	전체	x2	
					집안일, 식사 준비	가족 돌봄						
전체	사례수	151	502	328	176	287	271	54	98	64	1,931	-
	비율	7.8	26.0	17.0	9.1	14.9	14.0	2.8	5.1	3.3	100.0	
성별	남성	11.3	24.0	19.6	12.3	10.4	11.3	2.4	6.1	2.6	100.0	44.602*
	여성	6.4	27.0	15.9	7.8	16.6	15.3	3.0	4.6	3.6	100.0	**
연령	20대	8.0	23.1	19.6	11.0	15.1	12.8	2.8	4.3	3.3	100.0	56.086*
	30대	7.5	32.5	11.4	5.1	14.1	16.8	2.8	6.5	3.3	100.0	**
돌봄 지위	주돌봄	7.6	25.7	15.0	8.2	17.0	16.0	2.8	4.8	3.1	100.0	50.672*
	부돌봄	8.4	26.8	22.4	11.7	9.2	8.6	2.9	5.9	4.0	100.0	**
취업	취업	9.9	22.8	26.9	6.4	12.4	12.0	2.4	4.2	3.0	100.0	193.081
	비취업	5.4	29.7	5.3	12.3	17.8	16.4	3.3	6.1	3.7	100.0	***

다음으로 오전 7시부터 수면 시점까지 3시간 단위로 구분한 6개의 시간대별로 주요 활동 결과를 조사한 결과를 <표 3>과 [그림 1]에 제시하였다. <표 3>은 활동별 시간대를 검토하였는데, 수면이나 휴식 등 가족돌봄청년이 옷을 벗고 본인을 위해 사용하는 시간은 이른 아침과 늦은 밤으로 양분화되어 있다. 구직을 포함한 일은 10시부터 저녁 7시까지 집중되어 있고, 학습도 마찬가지이다. 사람들과 어울리는 시간은 주로 오후 시간대(오후 1시~22시)에 나타나며, 문화여가 활동은 오후 4시부터 수면 전까지 나타난다. 문화여가 활동으로 응답한 기록 98개 중에서 34개(34.7%)가 수면 전 시간대에 등장한 것을 볼 때 가족돌봄청년의 문화여가 활동이 주로 집 안에서 이루어짐을 유추할 수 있다. 한편, 집안일이나 식사 준비 등 간접돌봄은 다른 활동처럼 집중 시간대가 발견되는 것이 아니라, 오후 1시부터 4시, 저녁 10시 이후 시간대를 제외하고는 꾸준히 20% 안팎을 유지하고 있다. 또한 직접돌봄 역시 모든 시간대에 12% 이상 꾸준히 나타나는데, 특히 저녁 7시부터 10시 사이에 26.6%로 가장 높다.

표 3. 시간대별 활동

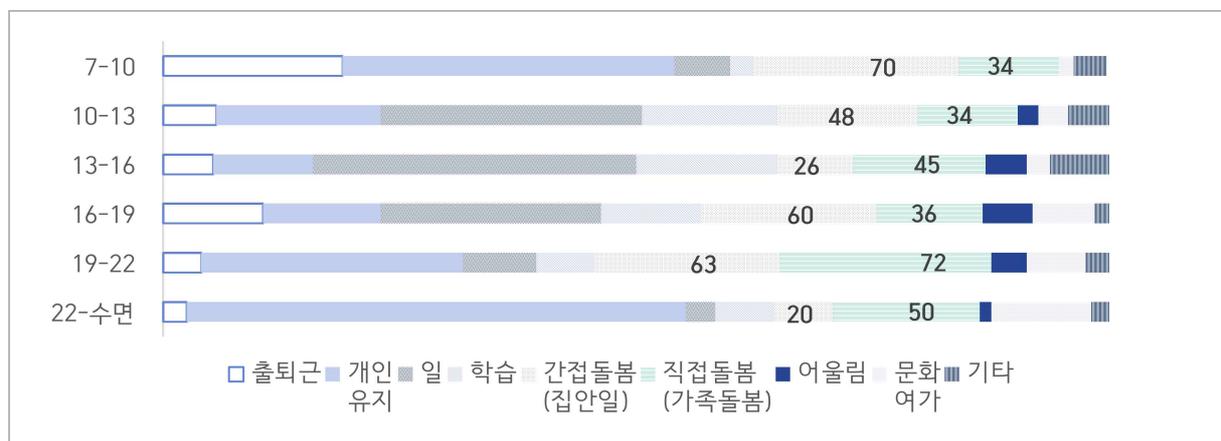
(단위: 회, %)

	7~10시	10~13시	13~16시	16~19시	19~22시	22~수면	합계
출퇴근, 이동 중	61(40.4)	18(11.9)	17(11.3)	34(22.5)	13(8.6)	8(5.3)	151(100.0)
개인 유지 활동	113(22.5)	56(11.2)	34(6.8)	40(8.0)	89(17.7)	170(33.9)	502(100.0)
일함(구직활동 포함)	19(5.8)	89(27.1)	110(33.5)	75(22.9)	25(7.6)	10(3.0)	328(100.0)
학습	8(4.5)	46(26.1)	48(27.3)	34(19.3)	20(11.4)	20(11.4)	176(100.0)
간접돌봄(집안일, 식사준비)	70(24.4)	48(16.7)	26(9.1)	60(20.9)	63(22.0)	20(7.0)	287(100.0)
직접돌봄(가족돌봄)	34(12.5)	34(12.5)	45(16.6)	36(13.3)	72(26.6)	50(18.5)	271(100.0)
사람들과 어울림	0(0.0)	7(13.0)	14(25.9)	17(31.5)	12(22.2)	4(7.4)	54(100.0)
문화여가	5(5.1)	10(10.2)	8(8.2)	21(21.4)	20(20.4)	34(34.7)	98(100.0)
기타	11(17.2)	14(21.9)	20(31.3)	5(7.8)	8(12.5)	6(9.4)	64(100.0)

시간대를 기준으로 활동 구성 비율로 살펴본 [그림 1]을 보면, 모든 시간대마다 활동에 대한 응답의 개수는 총 321개로 동일하지만, 시간대별로 활동의 구성 비율이 다르다. 돌봄을 중심으로 시간대별 양상을 살펴보면, 식사 준비나 집안일 등과 같이 간접돌봄이 가장 빈번하게 등장하는 시간대는 오전 7시부터 10시 사이, 오후 4시부터

10시까지이다. 그리고 직접돌봄은 저녁 7시부터 10시까지 가장 자주 나타났다. 특히 일과를 마무리하는 시간대인 19시부터 22시 사이에 청년들은 총 321개의 기록된 활동 중에서 42%를 직간접 돌봄으로 나타났다. 개인화된 사회의 생산, 재생산 메커니즘을 연구한 김수영 외(2022)의 논문에서는 가족을 중심으로 생산과 재생산 활동이 구축되었던 근대 자본주의 사회가 후기 근대 자본주의, 개인화 사회로 넘어오면서 돌봄이나 가사 활동보다는, 개인의 자기계발과 자기 힐링을 통해 심리적 자아를 다시 만드는 활동으로 재생산의 의미가 변화하고 있다고 분석하였다. 본 연구에 참여한 가족돌봄청년의 일과를 보면, 생산에서 재생산으로 전환되는 시간대에 이들이 수행하는 재생산의 속성은 여전히 돌봄이나 가사활동에 가깝다. 자기계발이나 자기힐링을 통해 심리적 자아를 다시 만드는 것과 밀접한 활동인 학습이나 문화여가 활동은 저녁 10시 이후에 54회(16.8%) 등장하지만, 해당 시간대에 직간접 돌봄은 70회(21.8%)로 더 높다.

그림 1. 시간대별 활동 응답



한편, 본 연구에서는 <표 3>에 제시한 시간대별 활동 중에서 직접돌봄만 선별하여 성별, 연령, 주돌봄여부, 취업 등 청년의 주요 특성별 현황을 추가로 검토하였다. <표 4>에서는 10% 오차 범위 안에서 유의도가 있는 결과만 제시했는데, 가족돌봄은 주돌봄자에게서는 하루종일 꾸준히 등장하고, 부돌봄자에게서는 상대적으로 19시 이후에 집중된다. 미취업 상태의 가족돌봄청년에게서 직접돌봄은 하루종일 15~20% 범위 안에서 등장하다가 밤 10시 이후 감소하지만, 취업상태의 가족돌봄청년에게서는 19시 이후부터 수면 전까지 시간대에 가장 빈번하다.

표 4. 청년특성별 가족돌봄 시간대

		(단위: %)						
		7~10시	10~13시	13~16시	16~19시	19~22시	22~수면	$\chi^2$
합계		12.5	12.5	16.6	13.3	26.6	18.5	
주돌봄 여부	주돌봄	12.8	14.2	16.8	14.6	25.7	15.9	9.833+
	부돌봄	11.1	4.4	15.6	6.7	31.1	31.1	
취업여부	미취업	15.1	15.8	19.2	15.1	22.6	12.3	14.523*
	취업	9.6	8.8	13.6	11.2	31.2	25.6	
연령대	20대	12.5	10.1	13.7	13.1	25.6	25.0	14.785*
	30대	12.6	16.5	21.4	13.6	28.2	7.8	

### 3. 가족돌봄청년의 시간대별 정서적 경험

<표 5>에는 8가지 정서를 중심으로 오전 7시부터 수면에 이르기까지 가족돌봄청년이 언제 어떤 정서를 경험하는지 추이를 제시하였다. 인구학적 특성에 따라 구분하지 않고 시간대별로 볼 때 긍정적 정서(행복한, 의미 있는)를 보면, 행복함은 저녁 10시부터 수면에 이르기까지, 청년들에게서 상대적으로 문화여가 활동 응답률이 많이 나왔던 시점에 가장 높다. 의미 있는 정서가 높은 시간대는 오전 10시부터 오후 7시까지, 즉 일과 학습 등 생산영역의 활동을 하는 시간대에 상대적으로 높다. 정서적 경험은 10점 척도로 구성되었고, 점수가 높을수록 해당 정서를 경험한 강도가 높다고 해석할 수 있음을 고려할 때 가족돌봄청년에게서 가장 지배적이고 뚜렷한 정서는 ‘피곤함(6.38)’이고, 다음으로 ‘스트레스 받은(4.92)’, ‘의미 있는(4.63)’ 순으로 나타났다.

‘피곤함’과 ‘스트레스 받은’이 모든 시간대마다 1-2순위를 차지하기 때문에, 3순위를 중심으로 시간대별 정서를 검토한 결과, 오전 7시부터 10시까지는 걱정스러운 정서의 강도가 상대적으로 높다. 오전 10시부터 오후 7시까지는 ‘의미 있는’ 정서의 강도가 상대적으로 높고, 저녁 7시부터 10시까지는 ‘걱정스러운’ 정서가 상대적으로 높다. 저녁 10시부터 잠들기 전까지 시간대에는 피곤한 정서가 1위인 것은 동일하지만, 2위가 ‘걱정스러운’이고, 3위가 ‘행복한’ 정서로 나타났다. 8개의 정서 중에서 3위 안에 행복한 정서가 등장한 것은 모든 시간대 중에서 저녁 10시부터 수면 전까지가 유일하다.

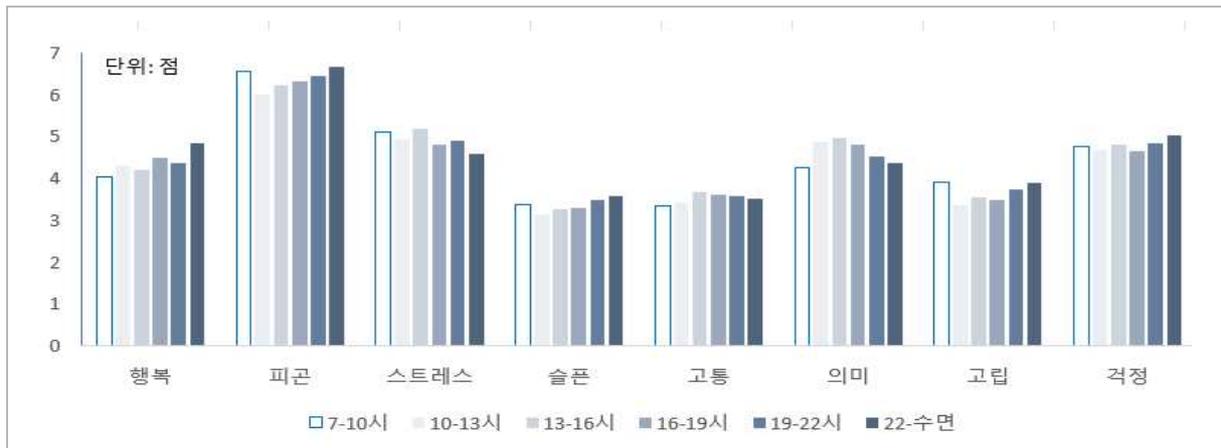
표 5. 시간대별 정서적 경험

(단위: 점)

	행복한		피곤한		스트레스 받은		슬픈		고통스러운		의미 있는		고립감		걱정스러운	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
7~10시	4.04	2.697	6.56	2.898	5.11	3.259	3.38	3.320	3.35	3.259	4.26	2.884	3.91	3.528	4.76	3.530
10~13시	4.32	2.695	6.02	2.927	4.94	3.201	3.14	3.246	3.41	3.330	4.88	2.981	3.36	3.306	4.68	3.445
13~16시	4.20	2.755	6.23	2.928	5.18	3.186	3.26	3.332	3.68	3.358	4.96	2.903	3.55	3.425	4.82	3.440
16~19시	4.49	2.766	6.32	2.953	4.82	3.241	3.31	3.355	3.60	3.372	4.80	2.963	3.48	3.418	4.65	3.498
19~22시	4.37	2.761	6.45	3.007	4.89	3.404	3.48	3.515	3.57	3.547	4.51	3.072	3.73	3.649	4.85	3.665
22~수면	4.84	3.035	6.68	2.956	4.60	3.541	3.57	3.655	3.52	3.694	4.38	3.021	3.88	3.710	5.03	3.690
전체	4.38	2.795	6.38	2.949	4.92	3.309	3.36	3.405	3.52	3.427	4.63	2.979	3.65	3.510	4.80	3.544
F	3.050**		2.092+		1.278		.667		.413		2.974*		1.296		.496	

[그림 2]는 8개의 정서를 중심으로 시간대별 추이를 시각화한 것이다. 행복한 정서는 오전에 가장 낮았다가 시간이 지나면서 증가하는 추이를 보이고 있다. 피곤함은 오전 7시부터 10시 사이에 가장 높은 상태로 시작했다가 바로 다음 시간대인 오전 10시부터 오후 1시 사이에 급감한 이후 수면 전까지 계속 증가한다. ‘스트레스 받은’ 정서적 경험은 상대적으로 오전부터 오후 4시까지 높다가 늦은 오후부터 감소한다. ‘슬픈’ 정서는 8개의 정서 중에서 가장 강도가 낮은 정서인데, 정서 경험의 패턴은 ‘피곤함’과 유사하게 오전 7시부터 10시 사이에 가장 높은 상태로 시작했다가 바로 다음 시간대인 오전 10시부터 오후 1시 사이에 급감한 이후 수면 전까지 꾸준히 증가한다. ‘고통스러운’ 정서는 오전 시간대에 낮았다가 오후 4시를 기점으로 소폭 증가한 상태를 수면 전까지 유지한다. ‘의미 있는’ 정서는 오전에 가장 낮게 시작하지만, 오전 10시부터 7시까지 높다가 이후 감소하여 완만한 역 U자 패턴을 보여준다. ‘고립감’은 오전에 가장 높은 상태로 시작했다가 오전 10시부터 오후 1시까지 가장 낮아지고 저녁 7시를 기점으로 수면 전까지 다시 증가한다. 걱정스러운 감정은 시간의 흐름에 따라 큰 차이 없이 꾸준히 4.8점 안팎을 유지하다가 저녁 10시부터 수면 전까지 시간대에 가장 많이 증가한다.

그림 2. 시간대별 정서적 경험



#### 4. 가족돌봄청년의 활동별 정서적 경험

가족돌봄청년은 무엇을 할 때 행복한가? 라는 물음에 답을 구하기 위해 활동 종류에 따라 정서적 경험이 어떻게 다른지를 분석하였다. <표 6>을 보면, 9개의 활동 코드 중에서 가장 뚜렷한 수치를 보여주는 활동은 '가족 돌봄'이다. '피곤한, 스트레스 받은, 슬픈, 고통스러운, 고립감, 걱정스러운' 등 본 연구에서 조사한 6개의 부정적 정서를 기준으로 해당 정서적 경험의 강도가 가장 높은 활동을 검토했을 때 가족돌봄은 9개 활동 중에서 가장 높은 점수로 나타나 부정적 정서와 가장 긴밀한 활동으로 보인다. 본 연구와 동일한 8개 정서적 경험 도구를 활용하여 청년과 중장년을 대상으로 조사한 연구에서 부정적 정서가 가장 높은 활동은 출퇴근이동, 일, 수면 등 해당 정서에 따라 다르게 나타났다(이태진 외, 2021). 그러나 본 연구에서 확인할 수 있는 바와 같이 6개의 부정적 정서에서 일괄적으로 가족돌봄이 가장 높게 나타났다는 것은 가족돌봄청년들에게 직접적 돌봄이 의미 있는 활동이기보다 피곤하고 고통스러우며 고립감과 걱정, 불안을 일으키는 부정적 의미일 수 있음을 보여주는 부분이다. 6개의 부정적 정서에서 공통으로 1순위였던 가족돌봄 다음으로 2순위를 함께 검토한 결과, 구직을 포함한 일은 피곤함과 스트레스에 가까운 활동이고, 집안일과 식사준비 등 간접돌봄은 슬픔과 고립감과 관련된 감정으로 나타났다. 이를 통해 보건대, 부정적 정서의 강도가 높은 활동은 주로 직접돌봄과 간접돌봄으로 나타났다.

'행복한, 의미 있는'과 같이 긍정적 정서의 강도가 높은 활동은 사람들과 어울림, 학습으로 나타났다. 가족돌봄청년들은 사람들과 어울리고 문화 여가활동을 할 때 행복한 정서를 많이 경험하는 것으로 나타났다. 사람들과 어울림과 관계를 맺는 활동은 행복한 정서에서 1위, 의미 있는 정서에서 2위로서, 긍정적 정서와 가장 밀접한 관계에 있는 활동으로 나타났다. 학습은 긍정적 정서와 부정적 정서를 모두 초래한다는 면에서 흥미로운데, 고통스러운 정서와 관련된 활동에서 2위였지만, 동시에 청년들에게 의미 있는 활동으로도 1위로 나타났다. 노동시장 진입기에 놓인 청년기의 속성을 고려할 때 학습이라는 인적자본 투자 행위는 더 나은 직장이나 생애 소득의 증가로 이어질 가능성을 높이고, 이러한 맥락에서 청년들은 학습에 대해 고통스럽지만, 의미 있는 활동으로 인식하는 듯하다. 반면 긍정적 정서가 가장 낮은 활동은 일함, 집안일과 식사 준비로 나타났다.

표 6. 활동별 정서적 경험

(단위: 점)

	행복한		피곤한		스트레스 받은		슬픈		고통스러운		의미 있는		고립감		걱정스러운	
	M	SD														
출퇴근, 이동	4.14	2.735	7.13	2.494	5.20	3.049	3.48	3.200	3.66	3.264	4.50	2.873	3.63	3.393	4.72	3.335
개인 유지 활동	5.11	2.797	5.41	3.168	3.60	3.282	2.65	3.213	2.52	3.226	4.19	3.082	2.86	3.255	4.11	3.557
일함	3.61	2.571	7.14	2.298	5.91	2.673	3.31	2.967	4.01	3.010	4.62	2.798	3.72	3.183	5.10	3.132
학습	4.34	2.565	6.60	2.734	5.39	3.151	3.29	3.469	4.43	3.639	6.13	2.756	3.81	3.551	5.16	3.561
간접돌봄(집안 일, 식사준비)	3.60	2.543	6.69	2.855	5.64	3.125	4.01	3.671	3.86	3.432	3.93	2.862	4.46	3.582	5.06	3.633
직접돌봄(가족 돌봄)	3.45	2.458	7.46	2.590	6.41	3.094	5.10	3.599	4.85	3.676	4.43	2.735	5.25	3.733	6.34	3.390
사람들과 어울림	6.94	2.430	4.61	2.949	2.78	2.879	1.41	2.286	1.33	2.339	5.85	3.062	1.54	2.759	3.69	3.436
문화여가	6.82	2.455	4.31	2.979	2.10	2.602	1.17	2.311	1.57	2.784	5.68	3.148	1.70	2.807	2.06	2.802
기타	4.80	2.879	6.22	3.175	4.97	3.509	3.77	3.255	3.89	3.178	5.58	2.850	3.67	3.590	5.36	3.443
전체	4.38	2.795	6.37	2.949	4.92	3.310	3.36	3.406	3.53	3.427	4.63	2.977	3.66	3.510	4.80	3.543
F	33.139***		26.846***		40.168***		22.077***		21.774***		13.200***		19.822***		19.079***	

이러한 활동이 가족돌봄청년의 정서적 경험에 실제로 어떠한 영향을 미치는지 실증 분석한 결과는 <표 7>과 같다. 우선 직간접 돌봄의 영향을 먼저 살펴보자면, 가족을 직접 돌보는 활동은 행복한 정서를 낮추고, '피곤, 스트레스, 슬픈, 고통, 고립, 걱정' 등 6개의 부정적 정서를 모두 높이는 요인으로 나타났다. 또한 집안일 등의 간접돌봄 역시 행복한 정서를 낮추지만, 부정적 정서를 높이는 요인이었으며, 10% 오차범위 안에서는 의미 있는 정서도 낮추는 요인이 되고 있었다.

돌봄 외 활동의 영향력을 보면, 우선 일과 학습의 영향력은 유사한데, 이 활동 역시 행복한 정서를 낮추고 부정적 정서를 모두 높이는 요인으로 나타났다. 다만, 돌봄 활동의 영향력과 다른 부분은 일이 '의미 있는' 정서를 높이는 요인도 되고 있다는 것이다. 학습은 피곤, 스트레스, 고통, 고립, 걱정 등 다수의 부정적인 감정을 높이는 요인이지만, 일과 마찬가지로 의미 있는 정서를 높이는 요인이기도 하다. 다음으로 사람들과 어울림과 문화 및 여가 활동의 영향력도 유사하다. 사람들과 어울리거나 문화 및 여가 활동을 하는 것은 가족돌봄청년들에게 행복하고 의미 있는 정서를 높이는 요인이면서 동시에 모든 부정적인 정서를 낮추는 요인으로 나타났다.

한편, 본 연구에서는 실증분석 과정에서 성별, 나이, 취업 여부, 돌봄 기간을 통제하였는데, 여성청년에게서 긍정적 정서가 낮고 부정적 정서가 증가하였고, 청년기 범위 안에서 고연령으로 갈수록 스트레스, 슬픔, 고통, 고립, 걱정 등 부정적 정서가 증가하였다. 영케어러의 돌봄부담에 대한 연구에서 연령이 낮을수록 돌봄부담이 증가한다는 결과도 있지만(Demko, 2021), 본 연구에서는 반대로 나타났는데, 이는 청년기 과업수행 부담 증가와 관련되어 있을 수 있다. 돌봄과 노동시장 진입이나 안정이라는 두 가지 과업 간 갈등이 더 커지는 맥락에서 청년이 고연령으로 갈수록 부정적 정서가 증가했을 것으로 예측된다. 비취업 상태를 기준으로 취업상태는 가족돌봄청년에게 스트레스와 슬픔, 고립, 걱정 등 부정적 정서를 낮추는 요인이었다. 돌봄 기간이 길수록 행복이 증가하고 슬픔은 감소하는 것으로 나타났다. 돌봄기간이 심리정서 상태에 미치는 영향은 국외 연구 결과에서도 유사하게 나타나는데, 돌봄을 시작하고 13개월이 되는 시점에 가장 취약했다가 3년이 지나면서 부정적 정서가 더 증가하지 않거나 시간이 갈수록 안정적으로 변화하는 것으로 나타난다(Kim et al., 2014).

<표 7>에는 해당 정서에 영향력을 미치는 활동 및 변수의 상대적 영향력을 비교하고자 베타값을 기준으로 결과를 제시하였고 회귀계수와 표본오차는 부록에 제시하였다. 행복한 정서에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 문화 여가

활동과 일, 돌봄 순으로 나타났다. 피곤함과 스트레스, 슬픔, 고립감, 걱정스러운 정서적 경험에는 모두 돌봄이 미치는 영향력의 크기가 가장 컸다. 고통스러운 정서적 경험에는 나이의 영향력이 가장 큰 것으로 나타나 가족을 돌보는 청년 중에서도 특히 후기 청년에 대한 개입이 필요함을 확인할 수 있다. 나이 다음으로는 고통스러운 정서에 역시 돌봄의 영향력이 가장 큰 것으로 나타났다. 의미 있는 정서에는 학습활동의 영향력이 가장 큰 것으로 나타났다. 이를 종합해보건대, 가족돌봄청년들이 행복이나 의미 등 긍정적 정서를 높이기 위해서는 돌봄 강도를 낮추면서 문화 여가 활동이나 학습활동을 할 수 있는 환경적 개입이 필요할 것으로 보인다.

표 7. 활동이 정서적 경험에 미치는 영향

(단위: 회, %)

	행복한	피곤한	스트레스 받은	슬픈	고통스러운	의미 있는	고립감	걱정스러운
일	-0.162***	0.155***	0.214***	0.055*	0.112***	0.062*	0.076**	0.108***
학습	-0.044+	0.078***	0.141***	0.046+	0.160***	0.188***	0.067**	0.074**
간접돌봄_집안일	-0.153***	0.101***	0.185***	0.132***	0.125***	-0.044+	0.151***	0.063**
직접돌봄_가족돌봄	-0.161***	0.174***	0.228***	0.207***	0.184***	0.015	0.197***	0.179***
사람들과 어울림	0.122***	-0.069**	-0.063**	-0.072***	-0.074***	0.076***	-0.074***	-0.026
문화	0.172***	-0.123***	-0.142***	-0.121***	-0.089***	0.108***	-0.095***	-0.152***
성별(남성)	-0.099***	0.144***	0.119***	0.050*	0.059**	-0.072**	0.051*	0.097***
나이	0.008	0.028	0.167***	0.167***	0.199***	0.097***	0.110***	0.116***
취업(비취업)	0.032	-0.003	-0.058**	-0.054*	-0.012	-0.043+	-0.104***	-0.150***
돌봄기간	0.062**	0.007	-0.035	-0.078***	-0.042+	-0.014	-0.010	-0.044+
Adj R2	0.123	0.095	0.164	0.106	0.104	0.059	0.094	0.107

주: 계수는 베타값을 의미하며 괄호는 기준변수를 의미함.

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001.

## 5. 가족돌봄청년의 관계와 정서적 경험

일상재구성법 분석에서 중요한 3개의 요소 중에서 시간, 활동에 대해 검토하였고, 본 절에서는 관계에 초점을 맞추어 청년들이 누구와 함께 있을 때 행복한지 분석한 결과를 제시하였다. 행복과 의미 등 긍정적 정서는 친구와 함께 있을 때 가장 높은 것으로 나타났다. 피곤이나 스트레스, 고립, 걱정 등의 정서가 가장 높은 상황은 배우자나 연인과 함께 있을 때였고, 슬픈 정서적 경험은 조부모나 부모와 함께 있을 때였다. 본 연구의 조사에 참여했던 청년 중에서 92.3%가 조부모나 부모를 돌보고 있었고, 결국 이들과 함께 있었다는 것은 돌봄 대상과 함께 있었음을 의미한다. 배우자나 연인 다음으로 부정적 정서와 연관된 대상을 보면, 피곤함과 스트레스 정서는 직장 상사나 동료와 함께 있을 때 높고, 걱정스러운 정서는 조부모나 부모와 함께 있을 때 상대적으로 점수가 높다. 한편, 고통스러운 정서와 고립감은 기타 범주의 사람들과 있을 때 상대적으로 높았다. 1,932개의 응답 코드 중에서 기타는 총 88회 등장했고, 그중에서 학교나 학원에서 함께 있는 사람들(교수, 선생님, 수강생 등)이 25회, 활동지원사나 요양보호사가 24회, 친인척이 18회를 차지한다.

표 8. 함께 있는 사람과 정서적 경험

(단위: 점)

	행복한		피곤한		스트레스 받은		슬픈		고통스러운		의미 있는		고립감		걱정스러운	
	M	SD	M	SD	M	SD										
혼자	4.20	2.816	6.46	2.891	5.11	3.295	3.59	3.373	3.74	3.472	4.29	3.000	4.28	3.542	5.01	3.335
배우자/연인	4.67	4.183	9.22	1.202	6.11	2.571	2.44	2.963	3.89	3.723	4.44	3.283	4.67	2.784	6.22	3.557
(조)부모	4.37	2.731	6.24	3.131	4.84	3.475	3.63	3.691	3.53	3.584	4.74	2.954	3.55	3.660	5.00	3.132
형제	4.26	2.844	6.15	2.671	4.54	3.054	2.65	2.998	2.88	3.086	3.73	2.681	2.57	2.908	4.09	3.561
친구	6.38	2.809	5.52	2.988	2.86	2.784	1.36	2.236	1.66	2.514	6.44	2.573	1.54	2.357	2.83	3.633
직장 상사/동료	4.19	2.694	7.10	2.455	5.61	2.707	2.80	2.599	3.67	2.903	4.95	2.967	2.89	2.747	4.34	3.390
기타	4.48	2.152	5.74	2.686	4.70	3.178	3.17	3.318	4.04	3.262	5.41	2.688	4.26	3.743	4.93	3.436
전체	4.38	2.795	6.38	2.949	4.92	3.309	3.36	3.405	3.52	3.427	4.63	2.979	3.65	3.510	4.80	2.802
F	8.313***		5.518***		8.175***		8.249***		5.732***		9.803***		13.260***		6.891***	

<표 9>에서는 돌봄대상과 함께 있을 때 청년들의 정서적 경험은 어떠한지 구체적으로 파악하기 위하여 혼자, 타인과 함께, 돌봄대상과 함께 있는 상황 등 3개로 구분하여 정서적 경험의 차이를 비교하였다. 분석결과를 보면, 슬픔, 의미 있음, 고립감 등 3개의 정서적 경험 측면에서 돌봄대상과 함께 있는 상황이 다른 상황과 비교하여 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 슬픔은 타인과 함께 있을 때보다 돌봄대상과 있거나 가족돌봄이 혼자 있을 때 모두 정서적 경험의 수치가 높았고, 의미 있는 감정은 타인과 있을 때보다 돌봄대상과 있거나 혼자 있을 때 낮았다. 고립감은 혼자 있을 때보다 돌봄대상과 함께 있을 때 더 낮았다. 청년의 특성에 따라 돌봄대상과 함께 있는 상황에서 느끼는 정서적 경험이 다른지를 추가로 분석한 결과, 성별은 고립감에서만 차이가 발견되었는데 남성보다 여성이 돌봄대상과 있을 때 고립감 수준이 더 높았다. 주돌봄자 여부는 의미 있는 감정을 제외한 모든 정서에서 차이가 나타났는데, 주돌봄자일 때 돌봄대상과 함께 있는 상황에서 행복이 낮고, 피곤, 스트레스, 슬픔, 고통, 고립, 걱정이 모두 높았다. 취업여부는 피곤을 제외한 모든 정서에서 차이가 나타났는데, 청년이 취업상태일 때 돌봄대상과 함께 있는 상황에서 행복이 높고, 스트레스, 슬픔, 고통, 고립, 걱정이 모두 낮았다. 이는 미취업상태일 때보다 취업상태일 때 돌봄대상과 함께 있는 상황에서 청년이 경험하는 정서적 경험이 더 긍정적임을 보여주는 바이다.

표 9. 돌봄대상과 함께 있을 때 여부에 따른 정서적 경험

(단위: 점)

	행복한		피곤한		스트레스 받은		슬픈		고통스러운		의미 있는		고립감		걱정스러운	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
혼자	4.20	2.816	6.46	2.891	5.11	3.295	3.59	3.373	3.74	3.472	4.29	3.000	4.28	3.542	5.01	3.657
타인과 있음	4.71	2.736	6.54	2.667	4.81	3.025	2.68	2.785	3.44	3.126	5.16	2.841	2.96	2.999	4.35	3.184
돌봄대상과 있음	4.35	2.794	6.20	3.156	4.80	3.477	3.53	3.714	3.36	3.545	4.66	2.995	3.43	3.658	4.87	3.610
F	4.664*		2.288		2.040		11.552***		2.464+		11.939***		22.438***		5.038**	
사후검정	a≠b						a≠b, b≠c				a≠b, b≠c		a≠b, a≠c		a≠b	

함께 있는 사람이 누군가에 따라 정서적 경험에 어떤 영향을 미치는지를 실증 분석한 결과는 <표 10>과 같다. 우선 가족의 영향을 먼저 살펴보자면, 혼자 있을 때를 기준으로 부모와 함께 있는 상황은 청년의 고립감을 낮추는 요인이고, 형제자매와 함께 있는 상황은 슬픔, 고통, 고립, 걱정 등 부정적인 정서를 낮추는 요인으로 나타났다.

다음으로 친구와 함께 있는 상황은 가족돌봄청년에게 행복과 의미 등 긍정적 정서를 높이면서 피곤, 스트레스, 슬픔, 고통, 고립, 걱정 등 모든 부정적인 정서를 낮추는 요인이었다. 직장 상사나 동료와 함께 있는 상황은 슬픔과 고립감을 낮추고 의미 있는 정서를 높이는 데 기여하였다. 통제변수의 영향력은 <표 7>과 똑같다.

<표 10>에 제시한 수치 역시 베타값이기 때문에 함께한 사람이 정서적 경험에 미치는 영향을 비교할 수 있다. 행복하고 의미 있는 정서에 가장 큰 영향을 미치는 관계는 친구이고, 피곤함을 제외한 5개의 부정적인 정서에 가장 큰 영향을 미치는 관계 역시 친구였다. 피곤함을 높이는 데 가장 기여하는 관계는 배우자와 연인으로 나타났다. 흥미로운 지점은 행복과 의미 등 긍정적 정서에는 통제변수보다 친구와 함께 있는 상황의 영향력이 더 컸는데, 부정적 정서 경험에는 고립감을 제외하고 통제변수의 상대적 영향력이 더 크게 나타났다. 피곤한 정서에는 친구와 함께 있는 상황의 영향력보다 성별의 영향력이 더 컸고, 스트레스에는 성별과 나이의 영향력이 더 컸다. 슬프고 고통스러운 감정은 친구와 함께 있을 때 감소시키는 영향력보다 청년이 나이 들수록 증가하는 영향력이 더 컸다. 걱정스러운 정서 경험을 가장 높이는 요인은 비취업 상태였다. 피곤함을 제외하고 모든 정서적 경험에 친구의 영향력이 가장 크기 때문에 함께 있는 사람을 기준으로 2순위 영향력도 함께 검토했다. 직장 상사나 동료는 가족돌봄청년의 슬픈 정서와 고립감을 낮추는 데 두 번째로 큰 영향을 미쳤고, 형제는 고통스럽고 걱정스러운 정서를 낮추는 데 친구 다음으로 기여했다.

**표 10. 함께한 사람이 정서적 경험에 미치는 영향**

	행복한	피곤한	스트레스	슬픈	고통스러운	의미 있는	고립감	걱정스러운
배우자/연인	.454	2.828***	.829	-1.029	.094	.088	.193	.890
부모	.242	-.865	-1.585	.079	-1.331	1.479	-3.791***	-.727
형제	.992	-1.352	-1.667+	-2.679**	-2.255*	-1.389	-4.410***	-2.498*
친구	6.744***	-2.628**	-4.997***	-4.919***	-4.345***	6.209***	-6.137***	-4.529***
직장 상사/동료	.458	1.950+	1.324	-2.725**	-1.380	3.758***	-4.995***	-1.956+
기타 관계	1.177	-1.869+	-.779	.438	1.012	2.800**	-.028	-.416
성별(남성)	-5.171***	6.835***	6.077***	3.324***	3.178**	-4.135***	3.650***	4.992***
나이	1.948+	.084	5.042***	5.464***	6.519***	3.640***	3.468***	3.581***
취업(비취업)	-.042	.152	-1.923+	-1.588	-.062	-2.864**	-3.256***	-5.069***
돌봄기간	1.789+	.477	-.904	-2.675**	-1.448	-1.199	-.117	-1.342
Adj R2	.035***	.034***	.052***	.047***	.041***	.040***	.057***	.052***

주: 계수는 베타값을 의미하며 괄호는 기준변수를 의미함.

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001.

<표 9>에서 함께한 사람을 혼자, 타인, 돌봄대상 등 3개로 범주화했을 때 타인과 함께 있을 때 긍정적 정서가 상대적으로 높았음을 감안하여, 타인과 함께한 상황을 기준변수로 설정하고 혼자 있거나 돌봄대상과 함께 있는 상황이 정서적 경험에 미친 영향도 추가 분석하였다. <표 11>의 결과를 보면, 타인과 함께 있는 상황을 기준으로 돌봄대상과 함께 있는 상황은 행복과 의미 있는 정서적 경험을 낮추고 슬픔과 고립감을 높이는 요인으로 나타났다. 그러나 이 모든 정서적 경험에 미치는 효과는 돌봄대상과 함께 있을 때보다 혼자 있을 때의 영향력이 더 컸다. 즉 타인과 함께 있는 상황을 기준으로 돌봄대상과 함께 있을 때보다 청년들이 혼자 있을 때 긍정적 정서가 더 감소하고 부정적 정서가 더 증가하였다.

표 11. 돌봄대상과 함께 있는 상황이 정서적 경험에 미치는 영향

	행복한	피곤한	스트레스	슬픈	고통스러운	의미 있는	고립감	걱정스러운
혼자(타인)	-.108***	-.001	.040	.116***	.042	-.165***	.170***	.071*
돌봄대상(타인)	-.102***	-.034	-.010	.100***	-.021	-.139***	.052+	.027
성별(남성)	-.118***	.157***	.138***	.074***	.072**	-.096***	.080***	.112***
나이	.030	.022	.145***	.147***	.177***	.086***	.095***	.105***
취업(비취업)	-.016	.016	-.033	-.041+	-.013	-.076***	-.092***	-.129***
돌봄기간	.045+	.020	-.018	-.066**	-.036	-.018	-.004	-.032
Adj R2	.020***	.024***	.039***	.039***	.033***	.029***	.044***	.043***

주: 계수는 베타값을 의미하며 괄호는 기준변수를 의미함.

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 노동시장 진입 준비, 혹은 이제 막 노동시장에서의 경력을 시작한 지 얼마 안 된 시기에 학습, 일과 돌봄의 과업을 동시에 수행하는 가족돌봄청년들의 일상을 구체적으로 파악하고, 일상의 경험 안에서 느끼는 정서를 파악하였다. 일상재구성법을 통해 108명의 청년에게 3일의 일상 경험 자료를 모았고, 1,932개의 일화를 분석하였다. 분석 결과, 일화 중 가장 빈번한 활동은 돌봄(28.9%)이었고, 가족돌봄청년에게서 가장 지배적이고 뚜렷한 정서는 피곤함, 스트레스였으며, 부정적 정서의 강도가 높은 활동은 주로 직접돌봄과 간접돌봄인 반면, 긍정적 정서의 강도가 높은 활동은 사람들과 어울림, 학습이었다. 이러한 결과는 가족을 돌보는 활동, 돌봄 대상인 가족과 함께 있는 일상이 청년들에게 긍정적이고 의미 있기보다 어렵고 힘든 경험으로 재구성되고 있음을 보여주는 바이다.

모든 개인은 관계 안에서(in relationships) 존재하고, 모든 인간은 취약하고 허약하며, 그래서 우리는 언제나 돌봄이 필요하다. 이러한 인간의 속성으로 인해 인생에서 어느 순간에는 돌봄의 수혜자가 되기도 하고, 또 어느 순간에는 제공자가 된다(Tronto, 2013; 86). 누구나 언젠가 돌봄의 제공자가 되는 상황이 일반적이라면, 청년들에게 돌봄은 왜 긍정이 아니라 부정에 가까울까? 본 연구의 결과는 한국 사회가 돌봄의 긍정성을 발휘하는 좋은 사회가 아닐 수 있음을 시사한다. 트론토는 좋은 사회의 돌봄을 위한 조건으로 다음과 같은 5가지를 제안한다. 첫째, 돌봄 과정에서 어느 누구의 사회적 기회나 삶의 기회도 개인의 조건에 따라 제한되어서는 안 되고, 둘째, 사람들은 자유롭게 친밀한 관계를 선택할 수 있어야 한다. 셋째, 돌봄노동에 종사하거나 돌봄을 제공하는 것이 계급적 상징이 되어서는 안 되므로 돌봄에 대한 대가가 제대로 지급되어야 하며, 넷째, 사회적 제도와 실천은 돌봄 필요 여부와 관계없이 모두에게 편의를 제공할 수 있어야 한다. 마지막으로 누구에게도 너무 많은 돌봄노동을 요구해서 그 사람의 인생에서 돌봄 영역 밖의 삶의 공간이 존재하지 않을 정도로 요구해서는 안 된다(Tronto, 2013, p. 298).

트론토가 제시한 좋은 사회의 돌봄 조건에 비추어 본 연구에서 드러난 결과를 토대로 몇 가지 제언을 하고자 한다. 첫째, 돌봄 과정에서 어느 사람도 사회적 기회나 삶의 기회를 제한받아서 안 되고, 누구에게도 인생에서 돌봄 외의 시공간이 존재하지 않을 정도로 과도한 돌봄을 요구해서 해서는 안 된다. 그러나, 돌봄 부담이 없는 청년에 비해 가족돌봄청년은 일상 활동 중 약 30%를 돌봄에 할애하며, 상대적으로 자신을 위한 시간이나 자기 힐링, 자기 돌봄의 기회가 제한되고 있다. 이처럼 가족돌봄청년이 경험하는 제약을 최소화하기 위해 최근 몇 년 사이에 청년의 가족돌봄 문제가 사회적 의제로 부상하면서 이들이 과도한 돌봄으로 인해 삶의 기회를 제한받지 않도록 다양한 정책이 확대되고 있다. 특히 2023년 8월에 시작하여 2024년 현재 전국 179개 시군구에서 돌봄이

필요한 중장년과 가족돌봄청년을 대상으로 통합서비스를 제공하는 일상돌봄 서비스 사업이 대표적이다. 돌봄 대상 가족의 돌봄 필요성과 가족돌봄청년임을 증빙하면, 청년들은 월 12시간부터 최대 72시간까지 재가돌봄, 가사 등 기본서비스와 서비스 이용자가 필요로 하는 심리, 휴식 등 특화서비스를 이용할 수 있다. 기본 서비스는 월 72시간을 기준으로 중위소득 120%에서 160%까지는 259,200원을 내며, 160%를 초과할 경우 1,296,000원을 부담하고 서비스를 이용할 수 있다. 특화 서비스의 경우 서비스에 따라 단가가 다르며, 병원 동행, 심리 지원은 월 24만 원 수준이다(보건복지부, 2024). 중앙부처 차원에서 가족돌봄청년의 과도한 돌봄을 완화하기 위한 최초의 시도라 할 수 있다. 그러나, 지자체별로 가족돌봄청년이 얼마나 되는지 기초적 실태도 파악되지 않은 상황에서 현실적으로 발굴 노력을 적극적으로 하지 않거나, 혹은 청년들이 지원사업이 있다는 것을 알지 못해 신청하지 않는 상황에서 가족돌봄청년 단 1명도 없이 서비스 대상이 중장년 돌봄필요 가구로만 채워지는 문제가 발생할 수 있다(정선아, 2024). 또한 현재 설계된 일상돌봄서비스 모형은 청년들이 각자 희망하는 서비스를 신청하고, 이를 개별기관에서 제공받는 방식인데, 이러한 방식은 커뮤니티케어 시범사업을 운영하는 과정에서 발생했던 한계 중에 컨트롤타워 기관의 부재로 인해 통합사례관리를 바탕으로 한 서비스의 통합성을 구현하지 못하고 단편적 서비스 제공에 그치는 한계로 이어질 가능성도 존재한다(정현진 외, 2022). 일상돌봄 서비스가 가족돌봄청년의 과도한 돌봄부담을 덜어주면서 일상을 지원하고, 나아가 삶의 기회를 제한하지 않기 위해서는 현재 발생하고 있거나 발생 가능한 문제에 대한 개입이 필요하다. 179개 시범지역별로 서비스 대상을 구성할 때 가족돌봄청년 최소 사례 비중을 설정하는 방식 등을 통해 지역에서 적극적 발굴 및 서비스 이용으로 연결될 수 있도록 해야 하며, 무엇보다 사례관리 기관을 정하며, 청년들이 받는 서비스 간의 통합과 연계성을 도모할 필요가 있다.

둘째, 좋은 사회의 돌봄 조건으로서 사람들은 자유롭게 친밀한 관계를 선택할 수 있어야 한다. 가족을 돌보는 활동 가운데 긍정적 정서를 높이는 친구와의 관계를 자유롭게 선택하지 못하는 한계가 있다. 돌봄대상자 입장에서는 가족이 친밀한 돌봄을 제공해주는 유일한 제도가 아니므로 사회는 가족을 대체할 수 있는 친밀한 돌봄제공 조직(intimate caregiving units)을 다양하게 양성할 필요가 있으며, 돌봄제공자 입장에서는 돌봄대상자 외에 친밀한 관계를 유지할 수 있는 욕구를 충족할 수 있는 지원이 필요하다. 가족은 친밀함을 주고받는 관계이기는 하지만, 특히 청소년기와 청년기는 또래 관계를 통해 친밀함을 주고받고 사회적 관계를 확장해나가는 시기이다. 본 연구에서도 가족돌봄청년들에게 사람들과 어울리거나 관계를 맺는 활동은 행복, 의미 있음 등 긍정적 정서에서 1-2위로 나타나는 활동이었다. 더불어, 함께 있는 사람 역시 친구와 있을 때 긍정적 정서가 가장 높았다. 이러한 결과는 일상돌봄서비스를 통해 돌봄 부담을 완화한 후 남은 시간을 어떻게 채우도록 지원할 것인가, 특히 가족돌봄청년의 행복을 높이는 방법에 대하여 실마리를 제시해준다. 가족돌봄청년 대상 지원의 내용에는 돌봄완화를 목적으로 한 서비스뿐만 아니라 서로 지지를 주고받을 수 있는 사람들과 충분히 어울리고 교제할 수 있는 환경을 보장하고, 청년들이 문화여가 활동을 누릴 수 있도록 지원하는 프로그램도 온오프 방식으로 다양하게 운영할 필요가 있다. 더불어 고통스러운 정서적 경험에 나이의 영향력이 가장 큰 것으로 나타난 본 연구의 결과를 활용한다면, 가족을 돌보는 청년 중에서도 특히 후기 청년의 사회적 지지체계 확대를 위한 개입이 우선될 필요가 있다.

셋째, 트론토가 강조한 바와 같이 돌봄에 대한 대가(代價), 즉 가치는 사회 안에서 제대로 지급되어야 한다. 그런데 여기서 돌봄 대가의 의미가 무엇이며, 대가를 누가 치르고 있는지 검토할 필요가 있다. 대가의 의미가 국어사전에 명시된 대로 어떤 일에 들이는 노력이나 희생에 대해 받는 값으로서, 사회가 현재 돌봄을 수행하는 청년들에게 돌봄의 가치를 지급하고 있는지, 아니면 청년들이 돌봄이라는 고통스럽고 힘든 대가를 치르고 있는 것은 아닌지 검토할 필요가 있다. 돌봄을 수행하는 청년들에게 피곤함은 지배적인 정서이고, 돌봄은 행복한 정서를 낮추고 부정적 정서를 모두 높이는 요인으로 나타났다. 다수의 선행연구에서 입증한 바와 같이 학업 및 취업 준비에 몰두할 여력이 없었던 가족돌봄청년들은 노동시장 진입 과정에서도 어려움을 경험하는데, 그로 인해 발생한 비취업 상황은 걱정스러운 정서 경험을 높이는 데 영향력이 가장 큰 원인으로 나타났다. 청년들은 밤 10시 이후에나 비로소 나만의

시간을 가지고, 돌봄 활동에 따른 부정적 정서를 감내하고 있다. 이를 통해 보건대, 청년들은 돌봄에 들이는 노력에 대해 제도적 지원을 통해 가치를 인정받고 값을 받는다고 오해하며 대가를 치르고 있었다. 전술한 바와 같이 돌봄 부담이 너무 커서 청년들에게 돌봄 외의 시공간 영역이 너무 작거나, 혹은 미래의 기회를 제한당하거나, 혹은 현재의 관계를 축소하고 고립으로 이어지는 것 역시 모두 청년들이 치르는 대가이다. 따라서 가족돌봄청년을 위한 정책의 목표와 원칙을 수립하는 과정에서 무엇보다 청년들이 수행하는 돌봄이 대가를 치르는 활동으로 연결되지 않도록 하는 것이 중요하다. 이에 대해 트론토는 민주적 돌봄을 위해 ‘함께 돌봄’을 강조하면서 우리가 처음 해야 할 일은 돌봄 책임을 회피하는 모든 무임승차권을 회수해야 한다고 주장한다. 따라서 가족을 돌보는 청년을 지원하는 다양한 정책과 사업이 확대되는 시점에서 모든 인간이 가진 돌봄을 받을 권리, 사랑하는 사람을 돌볼 권리, 그리고 이것이 얼마나 잘 보장되는지 공적인 과정에 참여할 권리를 반영하려는 원칙과 가치를 강조할 필요가 있다. 돌봄정책이 돌봄의존자를 특정화하거나 개인이 해결해야 할 과제로 치부된다면 돌봄부정은 계속될 수밖에 없다. 따라서 지역사회 자체의 돌봄역량을 강화하기 위해 사회적 돌봄체계를 구축하고 돌봄이해관계자들이 함께 참여하는 민주적 돌봄거버넌스 구성과 제도화도 고려할 필요가 있겠다(장수정 외, 2023). 또한 구체적인 사업으로써 비취업 상태가 돌봄으로 인해 치르는 대가로 연결되지 않도록 하기 위해서는 가족돌봄청년의 경력과 취업을 지원하기 위한 사업이 확대될 필요가 있겠다.

전술한 바와 같이 본 연구는 하루를 6개의 시간대로 구분하였고, 가족돌봄청년들에게 시간대별로 그들이 경험했던 주요한 일화를 작성하도록 요청하였다. 아침 7시부터 10시 사이에 청년들은 기상 외에 ‘소변 비우기, 체위변경’으로 하루를 시작한다. 저녁 7시부터 10시 사이에는 ‘어머니가 주무시는 동안 소리 지르거나, 아이같이 판피린이나 간식을 달라고 칭얼거리는 응석을 받아주고’, ‘원하는 음식을 주무시기 전까지 요구하시는 걸 들어 드린다. 그리고 밤 10시가 지나 비로소 나만의 시간을 마주했을 때 이들은 ‘운다. 이것은 본 연구에 참여한 청년들이 직접 작성한 일화이다. 20대 중반의 청년들이 부모의 소변 비우기로 하루를 시작하고 아이 같은 어머니를 돌봐드린 후 하루를 마무리하는 시간에 울고 있다면, 그것은 분명 ‘함께 돌봄’이 보장된 사회와는 요원한 것 같다. 정의란 공공선을 위한 지속적인 돌봄이라는 사실을 다시 떠올릴 필요가 있다(Tronto, 2023, p. 332).

노혜진은 중앙대학교에서 사회복지학 박사학위를 받았으며, 강서대학교 사회복지학과에서 조교수로 재직 중이다. 주요 관심 분야는 다차원적 빈곤, 젠더, 청년, 시간정책 등이다.

(E-mail: hjnoh@gangseo.ac.kr)

## 참고문헌

- 강승민, 장재윤. (2018). 노인들은 누구와 함께할 때 더 행복할까? 노인의 일상적 대인 상호작용이 행복감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 37(4), 531-559.
- 권지성, 좌현숙, 최서경. (2023). 가족돌봄청년의 경험에 대한 맥락-패턴 분석: 대리가정위탁 보호아동에서 가족돌봄청년으로의 전환. *한국가족복지학*, 70(2), 5-42.
- 김민정, 김현주. (2023). 영케어러의 가족돌봄 과정에 관한 근거이론연구. *가족과 가족치료*, 31(4), 375-405.
- 김서영, 이재림. (2023). 가족돌봄청년의 돌봄 경험과 가족체계 역동. *한국가족관계학회지*, 28(1), 3-32.
- 김수영, 박준혁, 권하늬. (2022). 1인 가구 노동자의 생산-재생산 활동에 대한 사례분석: 개인화된 사회의 자기중심적 생산-재생산 메커니즘에 관한 시론적 탐색. *한국사회정책*, 29(4), 105-150.
- 김아롱, 정익중. (2023). 영 케어러의 가족 돌봄 경험. *한국가족복지학*, 70(1), 77-105.
- 박정열, 손영미. (2015). 일상재구성법을 통한 경력단절여성의 일상생활과 정서경험 분석. *여가학연구*, 13(2), 89-120.
- 보건복지부. (2024). 2024년 일상돌봄 서비스 사업안내. 세종: 보건복지부.
- 부혜인, 송종환, 최윤경, 이재호, 이홍석, 이홍표. (2023). 베이비붐 세대의 성공적인 노화와 삶의 질: 수정된 일상재구성법의 활용. *Crisisonomy*, 19(7), 153-182.
- 선미정, 장정은, 김진영. (2022). 가족돌봄청년(영케어러: Young Carer)의 일상생활에 관한 질적 사례연구. *미래사회복지연구*, 13(3), 33-67.
- 이태진, 김성아, 이병재, 엄다원, 정해식, 최준영, Shun Wang. (2021). 한국인의 행복과 삶의 질에 관한 종합 연구: 국제비교를 중심으로. 세종: 한국보건사회연구원.
- 장수정, 송다영, 백경훈. (2023). 돌봄주류화를 위한 돌봄거버넌스 구성에 관한 연구. *한국여성학*, 39(2), 1-30.
- 장재윤, 유경, 서은국, 최인철. (2007). 일상재구성법(DRM)을 통해 살펴본 남편직장인과 주부의 삶의 질. *한국심리학회지: 사회및성격*, 21(2), 123-139.
- 장지연, 윤자영, 전지원, Elizabeth King, 은기수, Ito Peng, 차승은. (2020). 돌봄노동의 경제적 가치와 사회적 의미. 세종: 한국노동연구원.
- 정선아. (2024. 1. 14.). 간병의 굴레 묶인 청년들, 지자체는 숫자조차 모른다. *경인일보*.
- 정해식, 김성아, 고혜진, 여유진, 권지성, 정선옥, 김지원, 이정윤. (2020). 한국인의 행복과 삶의 질에 관한 종합 연구II. 세종: 한국보건사회연구원.
- 정현진, 유애정, 최재우, 김승희, 이기주, 최은희, 강하림, 이용갑, 전용호, 노혜진, 조경희. (2022). 지역사회 통합돌봄 선도사업: 모니터링 및 효과성 분석연구(3차년도). 보건복지부건강보험연구원.
- 최윤진, 김고은. (2022). 영 케어러(Young Carer)의 돌봄 경험에 대한 탐색. *청소년학연구*, 29(11), 155-184.
- 한경혜, 장미나. (2011). 일상재구성법을 통해 살펴본 영유아자녀를 둔 기혼 여성들의 행복감. *한국가족복지학*, 16(4), 5-27.
- 한승진, 양광희. (2013). 일상재구성법을 통해 살펴본 교육대학교 학생들의 행복 탐색. *한국여가레크리에이션학회지*, 37(32), 59-72.
- 함선유. (2023). 가족돌봄 청(소)년 현황과 정책 과제. *보건복지포럼*, (319), 34-49.
- 홍영의. (2019). *일상재구성법으로 본 망원동 노인의 공간이용과 정서경험* [석사학위논문, 서울대학교].
- Addo, I. Y., Aguilar, S., Judd-Lam, S., Hofstaetter, L., & Poon, A. W. C. (2024). Young carers in Australia: understanding experiences of caring and support-seeking behavior. *Australian Social Work*, 77(1), 60-73.
- Allard, M. D., Bianchi, S., Stewart, J., & Wight, V. R. (2007). Comparing childcare measures in the ATUS and earlier time-diary studies. *Monthly Labor Review*, 130(5), 27-36.
- Bick, A., Fuchs-Schündeln, N., & Lagakos, D. (2018). How do hours worked vary with income? Cross-country evidence and implication. *American Economic Review*, 108(1), 170-199.

- Bjorgvinsdottir, K., & Halldorsdottir, S. (2014). Silent, invisible and unacknowledged: experiences of young caregivers of single parents diagnosed with multiple sclerosis. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 28(1), 38-48.
- Boumans, N. P., & Dorant, E. (2018). A cross-sectional study on experiences of young adult carers compared to young adult noncarers: Parentification, coping and resilience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(4), 1409-1417.
- Chesly, N., & Flood, S. (2017). Signs of change? at home and breadwinner parents' housework and child care time. *Journal of Marriage and Family*, 79(2), 511-534.
- Cohen, E. (2019). *정치는 시간을 어떻게 통제하는가* (최이현 역). 서울: 바다출판사. (Original work published 2018)
- Demko, C. M. (2021). *The New Face of Caregiving: Multidimensional Factors of Caregiver Burden among Young Adult Caregivers*. University of California, Los Angeles.
- Folbre, N. (2007). *보이지 않는 가슴: 돌봄경제학* (윤자영 역). 서울: 또 하나의 문화. (Original work published 2001)
- Gaucher, R. (2022). The work day reconstruction method: an adaptation of the day reconstruction method to the work setting. *Quality & Quantity*, 56(6), 4487-4509.
- Hussain, R., Wark, S., & Ryan, P. (2018). Caregiving, employment and social isolation: challenges for rural carers in Australia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 1-15.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306(5702), 1776-1780.
- Kim, Y., Shaffer, K. M., Carver, C. S., & Cannady, R. S. 2014. Prevalence and predictors of depressive symptoms among cancer caregivers 5 years after the relative's cancer diagnosis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 1-8.
- Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 902-911.
- Leu, A., & Becker, S. (2017). A cross-national and comparative classification of in-country awareness and policy responses to 'young carers'. *Journal of Youth Studies*, 20(6), 750-762.
- Möwisch, D., Brose, A., & Schmiedek, F. (2021). Do higher educated people feel better in everyday life? Insights from a day reconstruction method study. *Social Indicators Research*, 153, 227-250.
- Poon, A. W. C., Curtis, J., Howard, A., Ward, P. B., & Lappin, J. M. (2019). Health of carers of young people with early psychosis: A biopsychosocial approach. *Australian Social Work*, 72(3), 260-273.
- Stamatopoulos, V. (2018). The young carer penalty: exploring the costs of caregiving among a sample of Canadian youth. *Child & Youth Services*, 39(2-3), 180-205.
- Tronto, J. (2023). *돌봄민주주의* (김희강, 이상원 공역). 서울: 박영사. (Original work published 2013)
- 澁谷智子. (2021). *영 케어러: 돌봄을 짊어진 아동·청년의 현실* (박소영 역). 서울: 황소걸음. (Original work published 2019)

부록

부표 1. 활동이 정서적 경험에 미치는 영향

(단위: 회, %)

	행복한	피곤한	스트레스 받은	슬픈	고통스러운	의미 있는	고립감	걱정스러운
활동_일	-1.175 (.180)	1.180 (.192)	1.833 (.208)	.493 (.225)	1.009 (.226)	.479 (.199)	.700 (.232)	1.000 (.232)
활동_학습	-.412 (.224)	.775 (.240)	1.571 (.259)	.532 (.280)	1.871 (.281)	1.888 (.248)	.807 (.289)	.893 (.289)
활동_집안일	-1.194 (.187)	.836 (.201)	1.713 (.217)	1.278 (.235)	1.209 (.235)	-.366 (.207)	1.496 (.242)	.633 (.242)
활동_돌봄	-1.250 (.186)	1.430 (.199)	2.106 (.215)	1.995 (.233)	1.782 (.234)	.128 (.206)	1.954 (.241)	1.785 (.241)
활동_어울림	2.053 (.374)	-1.226 (.401)	-1.249 (.433)	-1.504 (.468)	-1.535 (.470)	1.361 (.414)	-1.580 (.484)	-.559 (.484)
활동_문화	2.127 (.281)	-1.610 (.301)	-2.082 (.325)	-1.864 (.352)	-1.377 (.353)	1.426 (.311)	-1.495 (.363)	-2.411 (.363)
성별(남성)	-.587 (.130)	.903 (.139)	.840 (.151)	.369 (.163)	.432 (.163)	-.454 (.144)	.384 (.168)	.735 (.168)
나이	.005(.014)	.019(.016)	.124(.017)	.130(.018)	.154(.018)	.065(.016)	.087(.019)	.093(.019)
취업(비취업)	.175 (.126)	-.020 (.135)	-.378 (.146)	-.367 (.158)	-.079 (.158)	-.253 (.139)	-.730 (.163)	-1.060 (.163)
돌봄기간	.039 (.126)	.005 (.015)	-.026 (.017)	-.061 (.018)	-.033 (.018)	-.010 (.016)	-.008 (.019)	-.035 (.019)
상수	5.212 (.461)	3.895 (.495)	-.280 (.534)	-.571 (.578)	-1.754 (.580)	3.441 (.511)	.563 (.597)	1.425 (.597)

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001.

부표 2. 함께한 사람이 정서적 경험에 미치는 영향

	행복한	피곤한	스트레스 받은	슬픈	고통스러운	의미 있는	고립감	걱정스러운
배우자/연인	.411 (.906)	2.705 (.956)	.883 (1.065)	-1.150 (1.117)	.106 (1.123)	.085 (.966)	.221 (1.140)	1.025 (1.152)
부모	.035 (.145)	-.132 (.153)	-.270 (.170)	.014 (.178)	-.239 (.179)	.228 (.154)	-.690 (.182)	-.134 (.184)
형제	.294 (.297)	-.423 (.313)	-.581 (.349)	-.980 (.366)	-.829 (.368)	-.439 (.316)	-1.646 (.373)	.942 (.377)
친구	2.152 (.319)	-.886 (.337)	-1.875 (.375)	-1.937 (.394)	-1.719 (.396)	2.113 (.340)	-2.465 (.402)	-1.838 (.4069)
직장 상사/동료	.104 (.227)	.468 (.240)	.354 (.267)	-.765 (.281)	-.389 (.282)	.911 (.243)	-1.430 (.286)	-.566 (.289)
기타 관계	.451 (.383)	-.756 (.405)	-.351 (.451)	-.36 (.473)	.480 (.475)	1.144 (.409)	-.013 (.482)	-.203 (.487)
성별(남성)	-.704 (.136)	.982 (.144)	.972 (.160)	.558 (.168)	.536 (.169)	-.600 (.145)	.625 (.171)	.864 (.173)
나이	.030(.015)	.001(.016)	.091(.018)	.104(.019)	.124(.019)	.060(.016)	.067(.019)	.070(.020)
취업(비취업)	-.006 (.132)	.021 (.140)	-.300 (.156)	-.259 (.163)	-.010 (.164)	-.404 (.141)	-.543 (.167)	-.854 (.168)
돌봄기간	.027 (.015)	.008 (.016)	-.016 (.018)	-.050 (.019)	-.027 (.019)	-.019 (.016)	-.002 (.019)	-.026 (.019)
Adj R2	4.324 (.474)	4.758 (.501)	1.348 (.557)	.393 (.585)	-.269 (.588)	4.040 (.505)	1.750 (.597)	2.368 (.603)

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001.

# Young Carer's Reconstruction of Everyday Life and Emotional Experiences

Noh, Hyejin<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Gangseo University

## | Abstract |

This study examined the daily lives of young adult carers who manage learning, working, and caring at the same time, and identified the emotions they felt in their daily experiences. Using the day reconstruction method, 108 young adults were asked to collect data on their daily experiences for three days and analyzed 1,932 episodes. The analysis revealed that caregiving accounted for the highest proportion of activities (28.9%), and the time spent solely on oneself was divided between early morning and late at night. Regarding emotions, the most prevalent and distinct emotions among young adult carers were tiredness and stress. Activities such as direct and indirect care elicited high-intensity negative emotions, while socializing and learning induced positive emotions. In addition, socializing, learning, cultural leisure activities, and work all had a significant influence on happiness. In terms of relationships, young adult carers experienced the highest levels of positive emotions such as happiness and self-meaningfulness when with friends. Conversely, emotions such as sadness were more often experienced when they were with grandparents or parents, compared to when alone. The results of the study, which specifically examined the daily lives of young adult carers, show that the activities of caring for family members and the daily routine of being with the family members who are the target of care are being reframed as difficult and negative experiences rather than positive ones for young adult carers. Based on these results, this study proposes to expand the number of young carers in daily care services, strengthen case management functions, reduce regional differences, activate on-off programs to strengthen the social support system, and transition to a caring society together to alleviate the burden of care for young people.

**Keywords:** Young Adult Carer, Young Carer, Care Democracy, Day Reconstruction Method