



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

임금근로자의  
근로시간 · 가사노동시간 · 여가시간과  
신체활동 실천

연세대학교 보건대학원  
역학건강증진학과 건강증진교육전공  
김진숙

임금근로자의  
근로시간 · 가사노동시간 · 여가시간과  
신체활동 실천

지도 김 희 진 교수

이 논문을 보건학 석사 학위논문으로 제출함

2016년 12월 일

연세대학교 보건대학원  
역학건강증진학과 건강증진교육전공  
김 진 숙

## 김진숙의 보건학 석사 학위논문을 인준함

심사위원 김희진 

심사위원 지선하 

심사위원 윤지은 

연세대학교 보건대학원

2016년 12월 일

## 감사의 말씀

오래전부터 망설이고 미뤘던 학업을 다시 시작하면서 두려움도 있었지만 부푼 마음이 더 컸던 것 같습니다. 돌아보면 2년 반이라는 시간이 쉽지 않은 않았는데, 많은 어려움 속에서도 항상 함께 하셨던 하나님께 그 누구보다 먼저 감사를 드리고 싶습니다. 결실을 맺기까지는 많은 분들의 도움과 배려가 있었으며 짧은 글을 통해 감사 인사를 올리고자 합니다.

먼저 논문이 시작되는 시점부터 마무리가 될 때까지 늦은 시간까지 시간을 쪼개어 꼼꼼한 지도를 해주신 김희진 교수님께 진심으로 감사드립니다. 역학이라는 학문에 대해 쉽게 이해 할 수 있도록 명강의를 해주셨던 진정한 학자이시자 연구자이신 지선하 교수님과 논문의 방향을 잡는데 도움을 주신 윤지은 교수님께 감사드립니다.

2년 반이라는 시간은 제게 많은 것을 주었습니다. 귀한 동기들을 만나게 하였고, 훌륭한 교수님들의 가르침 아래 많은 지식과 지혜도 얻게 하였습니다. 하지만 제가 이렇게 많은 것을 얻을 때 보이지 않는 곳에서는 사랑하는 가족들의 희생이 있었고, 기다림이 있었습니다.

튼튼한 지원군이자 저의 멘토인 사랑하는 남편과 휴일이면 함께하지 못하고 책상 앞에만 앉아있는 엄마 때문에 엄마의 사랑이 갈급한 나의 귀하고 보배로운 건우와 신우에게 항상 미안하고 고맙습니다. 그리고 사랑하는 시부모님과 바쁜 일정을 소화하느라 자주 찾아뵙지 못해 늘 송구스러운 친정 부모님께도 감사 인사드립니다. 사랑합니다. 고맙습니다.

2016년 12월

김진숙 올림

# 차 례

국문요약 ..... v

## I. 서론

1. 연구의 배경 및 필요성 ..... 1  
2. 연구의 목적 ..... 6

## II. 문헌고찰

1. 시간과 건강 ..... 7  
2. 신체활동 실천과 장애요인 ..... 11  
3. 근로시간·가사노동시간·여가시간과 신체활동 실천의 관련성 ..... 14

## III. 연구방법

1. 연구의 틀 ..... 19  
2. 연구대상 ..... 20  
3. 변수의 선정 및 정의 ..... 22  
4. 연구자료 분석 ..... 26

## IV. 연구결과

1. 연구 대상자의 일반적 특성 ..... 28  
2. 일반적 특성에 따른 성별 근로·가사노동·여가시간 ..... 31  
3. 일반적 특성에 따른 성별 개인유지시간 ..... 42

4. 일반적 특성에 따른 신체활동 실천 .....	44
5. 근로·가사노동·여가·개인유지시간과 신체활동 실천의 상호관련성 ..	49
6. 근로시간·가사노동·여가시간과 신체활동 실천의 관련성 .....	52
<b>V. 고찰 및 결론</b> .....	<b>61</b>
<b>참고문헌</b> .....	<b>66</b>

Abstract

## 표 차 례

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성 .....	30
표 2. 성별에 따른 근로시간(남성) .....	33
표 3. 성별에 따른 근로시간(여성) .....	34
표 4. 일반적 특성에 따른 성별 평균 일일 가사노동시간 .....	35
표 5. 건강행태 특성에 따른 성별 평균 일일 가사노동시간 .....	37
표 6. 일반적 특성에 따른 성별 평균 일일 여가시간 .....	38
표 7. 건강행태에 따른 성별 평균 일일 여가시간 .....	40
표 8. 신체활동 실천에 따른 성별 평균 일일 가사노동시간 .....	41
표 9. 신체활동 실천에 따른 성별 평균 일일 여가시간 .....	41
표 10. 일반적 특성에 따른 성별 평균 개인유지시간 .....	43
표 11. 일반적 특성에 따른 신체활동 실천(남성) .....	45
표 12. 일반적 특성에 따른 신체활동 실천 (여성) .....	47
표 13. 근로·가사노동·여가·개인유지시간과 신체활동 실천의 상호관련성 ..	51
표 14. 성별에 따른 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천 관련성(남성)	55
표 15. 성별에 따른 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천 관련성(여성)	57
표 16. 남·녀 전체 근로시간·가사노동·여가시간과 신체활동 실천 관련성 ..	59

## 그림 차례

그림 1. 연구의 틀 .....	19
그림 2. 연구 대상자 선정 .....	21

## 국 문 요 약

### 임금근로자의 근로시간·가사노동시간·여가시간과 신체활동 실천

**연구 배경 및 목적** : 근로자의 건강은 개인의 삶의 질 뿐만 아니라 기업 생산성에 영향을 미쳐 국가 발전의 원동력이 되며, 적절한 신체활동은 근로자의 건강을 유지하고 증진시켜 건강한 삶을 영위하도록 돕고 나아가서는 국가 질병 부담을 경감시키는 중요한 건강행위이다. 우리나라 임금근로자의 신체활동 실천은 근로자의 시간 배분이 가장 중요하다고 보고되었으며, 근로시간, 가사노동시간, 여가시간은 근로자 시간 배분의 대부분을 차지하여, 하나가 증가하면 다른 쪽이 감소하는 상호 대체재 관계로 작용한다. 그러나 이러한 세 가지 시간 구분을 모두 포함하여 신체활동과의 관련성을 파악한 기존 연구는 찾기 어려웠으며, 이에 본 연구는 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천의 관련성을 분석하여 임금근로자의 신체활동 실천을 증진시키기 위한 기초자료로 제공하고자 한다.

**연구 대상 및 방법** : 연구 대상은 17차(2014) 한국 노동패널조사 대상자인 15-65세 임금근로자 4,264명 중 남성 2,500명, 여성 1,764명이다. 독립변수인 근로·가사노동·여가시간은 각 변수의 정의에 따라 항목을 구분하여 평균과 표준편차를 분석하였으며, 일반적 특성은 빈도와 백분율, 범주형 변수는 Chi-square test, 연속형 변수는 ANOVA로 분석하였다. 독립변수와 신체활동 실천의 상관관계를 파악하기 위해 피어슨 상관분석(Pearson's correlation analysis)을 시행하였으며, 독립변수와 종속변수인 신체활동 실천의 관련성은 로지스틱 회귀분석(Logistic regression analysis)을 이용하여 분석하였다.

**연구결과** : 신체활동 실천은 독립변수인 근로시간, 가사노동시간과 부적의 상관관계를 보이며, 여가시간과는 정적인 상관관계를 보였다. 인구사회학적 특성, 가족특성, 노동환경특성, 건강행태 특성 영향을 보정한 다변수 분석에서 근로시간은, 주 41시간 이상일 경우 신체활동 실천이 남성은 0.63배 (OR=0.63, 95%CI 0.51-0.79), 여성은 0.64배(OR=0.64, 95%CI 0.47-0.88)로 낮았고, 일일 가사노동시간 중 가족 돌봄 시간이 평균보다 많으면 신체활동 실천은 낮았다. 일일 여가시간 중 여가활동시간이 평균보다 많으면 신체활동 실천이 남성은 1.36배(OR=1.36, 95% 1.12-1.65), 여성은 1.31배(OR=1.31, 95% 1.01-1.71)로 높았으며, 교제 및 종교 활동시간이 평균보다 많으면 신체활동 실천은 여성이 1.94배(OR=1.94, 95%CI 1.06-3.56)로 높았다. 남·녀 모두 공통적으로 연령이 낮고, 교육수준과 소득수준이 높을수록 신체활동 실천은 높았으며, 5세 미만 자녀는 임금근로자의 시간 배분에 있어서 중요변수로서, 그 수와 관계없이 5세 미만 자녀가 있는 경우 신체활동 실천이 남성은 0.64배 (OR=0.64, 95%CI 0.47-0.87), 여성은 0.54배(OR=0.54, 95%CI 0.31-0.96)로 낮았다.

**결론** : 임금근로자의 시간 배분은 신체활동 실천과 관련되어 있었으며, 긴 근로시간과 미취학 자녀는 신체활동 실천을 방해하는 요인이었다. 따라서 본 단면연구를 토대로 향후 임금근로자의 신체활동 실천을 증진시키기 위해 근로자의 근로환경과 조건을 개선하고 미취학 자녀가 있는 임금근로자에 대한 사업주와 국가적 차원의 해결방안도 함께 모색할 필요가 있다.

---

핵심어: 임금근로자, 근로시간, 가사노동시간, 여가시간, 신체활동 실천

# I. 서론

## 1. 연구의 배경 및 필요성

한국 노동연구원의 ‘국내 노동 동향’에 따르면 2016년 경제활동인구는 총 27,228명으로 전년 동월 대비 274명(1.0%) 증가하였다. 이중 남성 경제활동인구는 15,696명으로 104명(0.7%), 여성은 11,532명으로 170명(1.5%) 증가하였고 임금근로자는 19,467명으로 전년 동월 대비 386명(2.0%) 증가하였다(한국노동연구원, 2016). 근로자의 노동력은 국가 발전의 원동력이 되고 향후 노동 생산성을 예측해 볼 수 있는 중요한 지표가 되며(이영미 등, 2008), 근로자의 건강은 개인의 삶의 질 향상 뿐 아니라 기업의 생산성 향상에 기여하게 되어 궁극적으로는 국가 발전을 가져오게 되므로 중요하다(김숙영, 2011).

한국 사업장 근로자의 건강 문제에 대한 관심은 정부의 경제개발계획의 일환으로 중화학공업이 집중되고 육성되던 1960년대 초 대두되었고(Lee 등, 2000), 근로자의 건강상태는 주로 그들의 작업환경과 밀접한 관련이 있어 유해요인을 근본적으로 제거하거나, 기존 유해환경을 충분히 인식하고 적절히 대응하는 것만으로도 근로자의 건강은 보호될 수 있다(문영한 등, 1992).

근로자의 건강상태에 영향을 미치는 주요 요인은 작업환경과 근로조건이며(이명선, 2002), 대한민국 근로기준법 제 4장 50조(근로시간)에 따라 근로자의 1주 간 근로시간은 휴게 시간을 제외하고는 40시간을 초과할 수 없고, 하루 근로시간은 휴게시간을 제외하고는 8시간을 초과할 수 없다. 그러나 이 기준을 적용하고서도 통계청 경제활동 인구조사에 따른 한국 노동자들의 연간 노

동시간은 2013년 2,201시간에서 2014년 2,240시간으로 39시간 증가했으며, 경제협력개발기구(Organization for Economic Cooperation and Development, OECD)회원국 중 멕시코(2,327시간) 다음으로 길고, 가장 짧은 독일(1,302시간)보다 938시간 길다(김유선, 2015). 한국은 과중한 업무압박과 고용불안 때문에 장시간 근로가 일상적인 문화가 되었으며(조성식 등, 2015), 이는 심근경색, 인슐린 비의존형 당뇨병, 장애로 인한 은퇴, 작업장에서의 실수와 사고의 증가 등 근로자의 건강에 부정적인 영향을 주고, 나아가서는 근로자 가족에게도 영향을 미치게 된다(송준택, 2014). 경직된 장시간 고용 체제는 일 중심의 근로실태와 문화를 지속시켜 일과 가정의 양립을 저해하며, 특히 주 5일제 근로시간 단축에도 불구하고 초과근로를 전제로 하는 근로시간 체제는 가정 내의 가사, 양육, 여가를 위한 시간 확보를 어렵게 하여 어느 한쪽의 일자리가 장시간 근로체제에 노출되어 있을 경우 배우자가 가정경제를 전담하도록 요구될 수밖에 없게 한다(윤자영 등, 2014). 송준택(2014)과 조성식(2015)의 연구에 따르면 장시간 근로는 남성과 여성근로자의 주관적 건강인식과 높은 관련성이 있고, 여성근로자의 나쁜 주관적 건강인식은 직장과 가사노동시간의 이중부담 때문에 초래된다.

유계숙(2010)의 연구에 따르면 가사노동시간은 평일에 남편이 34분, 부인이 4시간 4분, 그리고 주말에는 남편이 2시간 53분, 부인이 9시간 16분으로 부인이 남편보다 평일에는 약 7배, 주말에는 약 3배 정도 더 긴 시간 가사노동을 하며 주 담당자 역할을 하고 있다. 또한 이승미(2011)의 ‘맞벌이 근로자의 시간 사용’에 따르면 미취학 자녀는 남·녀 모두에게 시간 배분을 결정짓는 중요 변수이고 여성의 경우 미취학 자녀를 돌보기 위해 여가시간까지 줄여가면서 시간 조정을 한다는 점에서 여성에게 자녀의 존재는 시간 배분의 우선적 고려 대상이다.

WHO(2003)에 따르면 유방암, 대장암, 당뇨병의 10-16%와 허혈성심질환의

22%가 신체활동 부족으로 인해 발생하며(WHO, 2003), 규칙적인 신체활동은 만성질환의 예방과 치료에 매우 효과적이고(Kohl & Murray, 2012), 연간 최대 2조 8,000억 원의 의료비 절감 효과를 갖는다(Park et al., 2007). 또한 적절한 신체활동은 우울증, 골절 예방 및 체중관리에도 도움이 된다(WHO, 2011). 그럼에도 불구하고 양윤준(2005)의 ‘2001 국민건강영양조사에 의한 우리나라 성인의 신체활동도’에 따르면 운동을 하지 않는 이유로 ‘귀찮거나 바빠서’가 운동 미 실시자의 72.4%로 대다수였으며, 국민건강통계(2013)에 따르면 한국 성인의 신체활동 실천은 남성의 경우 2005년 33.3%→ 2013년 24.9%, 여성은 2005년 26.1%→ 2013년 16.0%로 꾸준히 감소하고 있으며 남성보다 여성의 경우 신체활동 부족 위험이 더 높은 것으로 알려져 있다(보건복지부, 2015)

Bittman & Wajcman (2000)은 직장과 가사의 이중부담이 기혼여성의 여가 시간을 방해 한다고 하였고, Nomaguchi & Bianchi(2004)가 미국 성인 남녀 13,496명을 대상으로 결혼, 육아, 고용이 운동 시간에 미치는 영향을 조사한 연구에서도 운동시간에 영향을 미치는 요인으로 혼인상태와 자녀 연령을 들었다. 혼인상태에 따른 운동시간 사용은 미혼자 그룹(결혼하지 않음, 별거·이혼, 사별)중 결혼을 하지 않은 사람이 운동시간 사용을 가장 많이 사용하고 사별 대상자가 가장 적게 사용했다. 특히 나이에 따라 이러한 결과는 더욱 달라지는데, 결혼하지 않은 사람은 나이가 더 어릴수록 운동에 사용하는 시간이 많고 사별은 나이가 더 많을수록 운동에 사용하는 시간이 적었다. 기혼자의 경우 미혼자에 비해 운동시간이 부족하고 미혼자와 기혼자의 운동시간의 차이는 여성보다 남성에서 더 크게 나타났다. 5세 미만의 어린 자녀가 있거나 장시간 근로를 하는 경우 운동에 사용하는 여가시간이 감소했으며, 이때 자녀 수는 운동시간과 무관하였고, 5세 미만의 자녀가 있는 부모들은 어린 자녀가 없는 부모들보다 운동시간이 적었다. 여성은 직장과 가족역할의 제한 때문에 남성보다 운동시간이 짧았으며, 어린 자녀와 운동시간 간의 관련성은 남·녀 모두

에서 나타났다.

김청아(2015)의 ‘근로조건과 신체활동분석’ 결과에 따르면, 여성근로자의 여가시간 신체활동 참여는 17.82%인데 비해 남성 근로자는 28.82%가 여가시간 신체활동에 참여한다. 여가시간 신체활동은 직종(사무직, 초과근로, 불안정한 근로), 고용조건, 인구사회학적, 사회경제적, 건강 행태적 요인에 의해 영향을 받는데, 그중 육체노동과 초과근로는 남성과 여성 모두에 있어 여가시간 신체활동 참여가 적으며, 연령이 낮고, 미혼, 소득과 교육수준이 높고, 비흡연자, 비음주자, 높은 체질량지수, 좋은 주관적 건강평가를 보인 경우 여가시간 신체활동 참여가 많았다. 수입의 가변성은 여가시간 신체활동 참여의 설명변수가 되며, 흡연은 여가시간 신체활동 참여에 음의 상관관계를 보여주었다.

사무직 근로자의 경우 활동들이 재미있고 건강을 증진시킬지라도 신체활동에 대한 흥미를 꺾이시켜 신체활동의 참여가 적고, 초과근로자들은 여가시간 부족의 결과로 여가시간 신체활동 참여가 적다. 그러나 교대 근무자들은 여유시간이 비 교대 근무자들보다 더 많아 여가시간 신체활동에 더 많이 참여하게 되며, 특히 남성 교대 근무자의 경우 여가시간 신체활동 참여가 1.6시간 더 길게 나타났다. 남성 근로자들은 가장의 위치에 있기 때문에 고용조건 변화에 민감하며, 고용조건 변화에 따라 여가시간 신체활동 참여에 영향을 받는다. 반면 여성들은 남성에 비해 가장으로서 책임감을 덜 느끼므로 고용조건 변화인 교대 근무와 불안정한 고용이 여가시간 신체활동 참여와는 관련이 없고 한국 여성근로자들의 시간 관리는 그들의 직업과 가족 상황에 의해 더 많은 영향을 받는다고 하였다.

위와 같은 선행연구에 따르면 남·녀 근로자의 신체활동 실천은 개인의 시간 배분과 관련이 있었다. 이중 신체활동 실천과 가장 밀접한 ‘여가시간’은 유급노동과 무급노동, 개인유지시간을 제외한 시간을 의미하며 성별, 연령, 교육, 소득수준, 직종 등에 따라 유급노동과 무급노동, 여가시간의 증감은 달라진다

(김정석, 2005). 특히 기혼 남·녀는 유급노동이나 무급노동을 한 후에 여가시간을 보내고(Hochschild, 1996), 기혼자의 경우 직장과 가사노동의 이중부담이 신체활동 부족과 밀접히 관련되어 있으므로, 각각의 시간을 세분화하여 신체활동과의 관련성을 알아보는 분석이 필요하다.

그러나 선행연구에서는 근로시간과 가사노동시간·여가시간이 각각 신체활동 부족에 영향을 주는 주요 변수라는 것은 밝혔으나, 임금근로자의 세 가지 시간 배분과 신체활동 실천을 함께 분석한 연구는 찾아보기 어려웠다.

그러므로 본 연구에서는 한국 노동패널조사(Korea Labor and Income Panel Study, KLIPS) 2014년 자료를 분석하여 남·녀 임금근로자의 근로시간과 가사노동시간·여가시간의 항목을 세분화하여 분석 후 근로시간과 가사노동시간·여가시간이 신체활동 실천과 어떠한 관련성이 있는지 알아보고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 임금근로자의 근로시간·가사노동시간·여가시간을 파악하고 신체활동 실천과 관계를 분석하고자 함이다. 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

첫째, 남·녀 임금근로자의 일반적 특성과 근로시간·가사노동시간·여가시간을 파악한다.

둘째, 남·녀 임금근로자의 신체활동 실천 양상을 파악한다.

셋째, 남·녀 임금근로자의 근로시간·가사노동시간·여가시간과 신체활동 실천의 관련성을 파악한다.

## II. 문헌고찰

### 1. 시간과 건강

‘시간’은 모든 사람에게 공평하게 주어지는 보편적 자원으로서 대체가 불가능하므로 시간을 얼마나 유용하게 사용하느냐가 그 사람의 삶의 질을 결정한다. 특히 시각에 의해 삶을 규정하는 산업사회에서는 시간이 더욱 중요해지고 있으며, 시간 배분을 생활시간 영역(생리적 시간, 유급노동시간, 자녀 양육을 포함한 가사노동시간, 사회적 문화 시간) 간에 어떻게 배분하고 어디에 가치를 더 부여하느냐에 따라 가치관에 대한 통찰력이 제공된다. 생활시간 영역은 개인의 특성, 개인이 속해 있는 가족의 특성에 따라 다양한 양상으로 나타나며(이기영 등, 1994), 제한된 24시간 내에서 다양한 활동들로 구성되어 있는 개인의 삶에서 일과 가족, 여가와 같은 다양한 활동들은 끊임없이 서로 이해관계를 이루며 서로 경쟁하고 있다. 즉 하루의 대부분을 차지하는 노동시간도 때로는 조정되고 돌봄 시간은 노동시간의 장단에 따라 협상되며 개인의 자유시간은 그 안에서 꺾여나간다(차승은, 2010).

시간은 수입을 위해 일하는 유급노동시간, 가정관리나 가족 보살피기 등 가사노동과 관련된 무급노동, 수면이나 식사, 개인 건강관리 등과 관련된 개인유지시간, 휴식, 취미나 사회활동 등의 여가시간으로 분류된다(김정석, 2005).

통계청의 ‘2014년 생활시간조사 결과’에 따르면 생활시간은 필수시간(수면, 식사시간), 의무시간(일, 가사노동, 학습, 이동), 여가시간(교제 및 여가활동 총괄, TV시청, 독서)으로 구분할 수 있으며, 이중 15세 이상 취업자의 생활시

간은 의무시간에 2시간 43분 더 많이 사용하고, 여가시간은 2시간 17분, 필수시간은 26분 더 적게 사용하였다. 특히 기혼인 경우 미혼에 비해 필수시간과 여가시간은 각각 16분, 34분 적고, 의무시간은 50분 많았으며 미취학 자녀가 있는 부부는 의무시간에 1시간 58분을 더 사용하였다(통계청, 2015).

2013년 10월 기준으로 배우자가 있는 1,178만 가구 가운데 맞벌이 가구는 42.9%로 홀벌이 가구 42.2%를 넘어섰으며, 현대사회는 여성의 경제활동 참여가 늘어나고 남성 부양자 가구에서 맞벌이 가구로 변하고 있어 이에 따른 일과 가사노동의 남·녀 구분이 약화되는 추세로, 부부가 모두 가사나 자녀 보살핌에 나서고 있다(이창순, 2014). 이러한 현상의 보편화에 따라 남성과 여성의 역할 책임 증가는 남·녀 모두에게 있어서 직장과 가정 요구간의 갈등을 증가시키는 결과를 가져왔고, 가정 내 서로의 역할 책임 범위 확대로 남성과 여성 근로자의 업무 스트레스 또한 늘어나고 있어 근로자의 삶의 질은 더욱 강조되어지고 있다(김용훈 등, 2011).

미혼 남·녀 근로자들은 고용 불안정성 증가와 경제적 안정의 욕구가 맞물려 결혼 후에도 부부가 함께 경제활동에 참여하기를 희망하고, 가사분담에 있어서도 남성도 공평하게 참여해야 한다고 생각하나, 현실적으로는 실현이 어려워 맞벌이 여성근로자는 결혼 후에도 여전히 가사노동의 주 책임자가 되며, ‘이중노동과 총 노동 과잉’의 삶을 살아가게 된다(김선미 등, 2013). 이것은 결국 부부간 서로에 대한 기대 불일치로 갈등의 근원이 되고 가정의 민주적 관계에 손상을 가져와 근로자의 건강성을 떨어지게 한다. 또한 맞벌이 임금근로자 부부에게 있어 부부간의 가사노동시간은 상호 간에 영향을 미치며 결정되기 때문에 근로자 본인의 가사노동시간이 배우자의 가사노동시간과 대체재 관계에 있는지 조명해보는 것이 중요하다(김선미 등, 2013).

이승미(2014)의 ‘남·녀 임금근로자의 생활시간 배분’을 살펴보면, 남·녀 모두 평일에는 근무시간이 차지하는 비중이 가장 크고 그다음으로 남성은 여가시

간, 가사노동시간 순으로 시간 배분을 하며, 여성은 가사노동시간, 여가시간의 순으로 시간 배분을 한다고 하였다. 즉 남성은 ‘일과 여가’를 중심으로 시간 배분을 하며 여성은 ‘일과 가사 노동’을 중심으로 시간 배분을 한다. 남·녀 임금근로자 모두에게 미취학 자녀 유·무는 유급노동시간에 부적적으로, 가사노동시간과 여가시간에는 정적으로 영향을 미쳐 남성의 시간 배분에 미취학 자녀와 같은 가족적 요구가 크게 작용하였고, 특히 이는 남성의 토요일 시간에 있어서 가사노동시간과 여가시간의 조정을 유발하는 요인으로 작용한다. 또한 여성은 양육의 주 책임자 역할을 강하게 인식하여 평일 미취학 자녀를 돌보기 위해서 유급노동시간과 자신의 여가시간을 줄여가는 방향으로 시간을 조정하고 이를 통해 가사노동시간을 확보하고 있다(이승미, 2014).

남성과 여성의 시간 압박 인식 차이를 보면, 남성의 경우 여성과 달리 연령과 맞벌이 여부가 시간 압박과 관련이 있으며, 여성의 경우에는 직종이 시간 압박과 관련이 있다. 그리고 시간 압박을 느끼는 동일 요인은, 교육수준과 소득 그리고 자녀 연령이었다. 즉 남성의 시간 압박은 온전하게 직업 역할에 집중되어있고 여성은 일과 가족 돌봄을 병행함에 있어 역할 과부하로 인한 시간 압박을 경험하고 있다(차승은, 2010).

시간 사용은 근로자의 삶의 질에 큰 영향을 미친다(통계청, 2015). 통계청(2015)의 우리나라 10세 이상 국민의 ‘시간 부족 및 피곤함 정도’ 분석 결과를 보면 남자, 30대, 대졸 이상, 미혼, 취업자, 맞벌이는 상대적으로 시간의 부족함을 더 많이 느끼며, 여자, 30대, 대졸 이상, 유배우자, 취업자, 맞벌이는 상대적으로 피곤함을 더 많이 느끼고 있다. 우리나라 근로자들의 피로 수준은 성별, 연령 등 사회 인구학적 특성이나 규칙적 운동의 건강 관련 특성, 근무기간, 주당 근무시간, 직위, 교대 근무, 고용형태 등과 같은 직업 특성과 관련이 있었으며, 이러한 피로는 성이나 연령처럼 수정 불가능한 특성에 의해서도 영향을 받지만 건강행위 실천과 직업 특성에 의해서도 얼마든지 완화 또는

악화될 수 있다(장세진, 2005).

전체 인구의 25%를 차지하고 있는 근로자의 건강은 전 국민 보건의료 측면에서도 매우 중요한 과제이며, 건강한 근로자는 국가 발전의 원동력이자 산업 발전의 필수적인 선결조건이므로 근로자의 건강은 사회, 경제, 개인의 발전에 있어 필수불가결의 자원이다(김해준 등, 2007). 근로자의 삶의 질을 개선하고 향상시키기 위해서는 근로자의 일과 가정의 조화를 통한 일·생활 균형이 필요하고(윤자영 등, 2014), 취업자의 경우 투입되는 수입노동시간에 따라 가사노동시간, 여가시간, 생활 필수 시간이 영향을 받기 때문에 이 네 가지 생활영역에 대한 시간 배분을 통해 일·생활 균형을 파악해 볼 수 있다(통계청, 2015). 근로자는 직장에서 장시간 노동이나 강도 높은 노동과 같은 일에 대한 과도한 요구가 있을 경우 일·생활의 불균형이 생기게 되고, 근로시간이 감소할수록 일·생활 균형 만족도가 증가한다(Guest, 2002). 즉 일·생활 균형의 만족도를 낮추는 요인으로 0-6세의 육아기 자녀가 있는 경우, 장시간 근로를 하는 경우, 통근시간이 긴 경우, 비정규직인 경우 일·생활 만족도가 낮아진다(배규식 등, 2013). 특히 남성의 경우 장시간 근로로 인한 시간 제약은 아버지 역할을 방해하는 가장 주된 요인이 되고(한경혜, 1995), 다른 생활에 투자할 시간을 방해하므로 여가활동을 하는데 있어서 ‘시간부족’이 가장 중요한 장애요인이 되고 있다(김외숙, 1990). 여성의 경우도 취업여성, 5세 미만 자녀가 있는 경우, 교육과 가계 총 소득이 낮은 여성, 비 양성적 특성을 가진 여성의 경우 여가 생활에 있어 취약 집단이므로(김외숙, 1991) 일·생활 불균형의 큰 핵심요인으로 작용하는 성별과 세대 간 문제와 특성, 장시간 근로 집단 분석, 미취학 자녀를 둔 맞벌이 가정에 대한 관심과 다양한 대책들이 필요하다(통계청, 2015).

## 2. 신체활동 실천 장애요인

현대사회는 의학 기술의 발달과 영양상태의 개선으로 평균 수명이 연장되고 고령화 사회가 급속하게 나타나며 만성퇴행성 질환자가 증가하는 추세이다(이무식, 2006). 근로자의 만성질환 중 5대 주요 질병으로는 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 만성 간질환, 비만이 있으며 고혈압, 고지혈증, 당뇨병과 같은 만성질환은 초기부터 꾸준히 관리하지 않으면 뇌졸중이나 심근경색증과 같은 합병증이 발병하여 돌연사나 신체기능 마비로 직장생활을 못하게 하거나 장기 요양으로 의료비의 막대한 비용 지출을 하게 된다. 근로자의 만성질환 예방관리는 근로자의 생활습관과 만성질환관리와 같은 개인의 노력뿐 아니라 사회 환경적인 요인, 사내 조직문화, 근로자 지원을 위한 사내 가용 요인 등의 환경적 요인 이 매우 중요하고(김해준 등, 2007), 역학 및 보건학 분야에서 만성질환 발생이나 그로 인한 사망에 영향을 주는 신체활동이 중요하다(조영태 등, 2012).

신체활동은 신체적 건강뿐 아니라 정신적 건강에도 영향을 미치며(조영태 등, 2012), 건강하고 활기찬 삶을 살아가는데 절대적이고 가장 중요한 요소이다(이무식, 2006).

WHO(2016)의 신체활동(physical activity) 정의를 살펴보면, 신체활동이란 골격근을 통한 신체의 모든 움직임의 결과로 사용하는 에너지 소비량을 의미하며(일, 놀이, 이동, 가사, 여행, 레크레이션 참여를 포함한 활동), 18-64세 성인은 일주일에 적어도 150분 이상의 중등도 유산소 활동 또는 일주일에 적어도 75분 이상의 격렬한 유산소 활동을 하거나, 아니면 같은 량의 중등도 내지 격렬한 활동을 함께 실시해야 한다(WHO, 2016).

신체활동 부족이란 중강도의 신체활동을 주당 총 150분 이상 또는 고강도

신체활동을 주당 총 75분 이상 수행하지 않는 상태를 의미하는 것이며(WHO, 2016), 한국 성인의 신체활동 실천율은 2005년 이후 지속적으로 감소 추세에 있어 권장수준인 중강도 신체활동 실천율이(2005년 18.7%→ 2013년 6.8%) 11.9% 감소하고, 걷기 실천율은(2005년 60.7%→ 2013년 30.8%) 22.7% 감소하고 있다(보건복지부, 2015).

신체활동 실천은 남자(24.9%)가 여자(16.0%)보다 실천율이 높으며, 연령별로는 40대와 50대의 실천율이 높게 나타나는데, 이는 중년층의 건강에 대한 관심이 반영된 것이라고 할 수 있다(보건복지부, 2015)

김은경 등(2007)은 ‘근로자 건강증진 실천에 영향을 미치는 요인’ 연구에서 근로자의 실제 건강증진 실천 내용은 금연, 운동, 음주제한, 스트레스 관리 순이었으나, 개인이 필요하다고 생각하는 건강증진 프로그램 요구 내용으로는 운동, 스트레스 관리, 금연 순으로 운동과 스트레스 관리에 대한 요구도가 높다고 하였다. 근로자들이 건강증진 실천을 하는데 어려움을 주는 요인으로는 ‘개인의 의지 부족’이 가장 많았으며, 그 다음으로 실천할 시간 부족, 비용 문제, 실천할 장소 문제가 그 다음 순으로 나타났다.

또한 건강증진기금 연구 사업의 일환으로 김해준 등이 연구한 ‘근로자의 건강생활 실천 및 만성질환 관리 실태조사(성과지표 개발 포함)와 사업장 건강증진 및 근로자 질병예방 욕구 및 수요 조사에 관한 연구’에서도 우리나라 근로자의 운동 실천 여부와 어려움을 주는 요인을 찾아볼 수 있었는데, 규칙적 운동을 실천하는데 어려움을 주는 이유로는 전체적으로 ‘시간이 없어서’ 라고 대답한 사람이 55.4%로 가장 많았으며 그 다음 순으로 ‘좋아하지 않아서’, ‘공간·시간이 없어서’였다. ‘운동을 좋아하지 않아서 운동을 하지 않는다’ 는 비율은 여자가 높았으며, 20대는 ‘공간·시설이 없어서 운동을 하지 못한다’의 비율이, 30대 이상에선 ‘시간이 없어서 운동을 못한다’ 는 경우가 더 많았다. 특히 시간이 없어서 운동을 못하는 군은 주로 기혼 및 이별·사별한 사람과

교육수준이 중졸 이하 또는 대학원 이상인 군, 절대적으로 근무시간이 48~55 시간 또는 56시간 이상으로 장시간 근무하는 군에서 많았다(김해준, 2007). 차승은(2011)의 ‘노동시간에 따른 시간 압박과 여가 제약’에서는 노동시간이 길어질수록 근로자는 여가를 즐기더라도 짧은 시간에 효율적으로 할 수 있는 활동을 선택하고 중요하다고 생각하는 여가활동을 우선적으로 선택하여 장시간 근로자의 경우 노동시간의 증가로 시간 압박이 커져 쉬기, 걷기 등의 건강증진을 위한 행위가 감소한다고 하였다(차승은, 2011).

이와 같이 근로자의 경우 신체활동 실천여부에 ‘시간’ 요인이 가장 영향을 미치므로 근로자가 여유를 가지고 삶 속에서 신체활동을 증진시키기 위해서는 근로자의 시간에 대한 상세한 분석이 필요하다.

### 3. 근로시간,가사노동시간,여가시간과 신체활동 실천 관련성

국제노동기구(International Labour Organization, ILO)에서 정한 장시간 근로의 국제 기준은 주 48시간 이상을 근무하는 것이며 우리나라는 경제협력개발기구(Organization for Economic Cooperation and Development, OECD) 국가 중 유일하게 연간 2,000시간 넘게 일한다(고용노동부, 2011). 우리나라의 장시간 노동은 평일 연장근로시간 뿐만 아니라 휴일특근 때문에 더욱 문제가 되고(배규식 등, 2013), 고용노동부의 2015년 ‘고용형태별 근로실태조사’에 따르면 종사자 1인 이상 사업체의 총 실 근로시간이 173.5시간으로 전년 동월 대비 8.0시간 증가하였고 이중 정규직은 187.4시간으로 전년대비 9.7시간이 증가했다(고용노동부, 2015). 장시간 노동의 배경인 Becker(1965)의 합리적 선택이론에 따르면 개인은 만족스러운 재화와 용역을 구입하기 위해서 그동안 유급노동시간을 늘려 왔으며, 여가시간과 가사노동시간, 가족활동을 줄이면서까지 현대인들은 공적 영역인 일에 치중하는 경향이 있다(차승은, 2008). 그러나 장시간 노동을 합리적 선택으로만 볼 수는 없으며, 근로자의 일·생활 만족도를 저하시키는 노동시간 불일치의 현실을 함께 고려해야한다.

이용관(2015)의 연구에 따르면 한국 근로자의 근로시간은 임금과 함께 근로자가 직업을 선택할 때 고려하는 중요한 근로조건 중 하나이며 고용주가 제안하는 근로시간과 실제 근로자가 선호하는 근로시간의 차이로 노동시간 불일치가 발생한다. 한국은 2003년 근로기준법을 개정하여 법정 근로시간을 주 44시간에서 주 40시간으로 단축하였으나 근로자의 실 근로시간이 감소한 것은 아니며, 많은 사업장에서는 단축된 근로시간으로 인해 나타나는 생산량의 감소를 보충하기 위해 신규 고용을 확대하기보다 초과근로를 하도록 하고 있다(이

복임 등, 2007). 결국 근로자는 고용상태 불안과 작업성과에 대한 압력 증가로 고용주가 제안하는 근로시간을 수용하고 장시간 노동을 하게 되며(Sparks et al., 1997), 이러한 장시간 근로로 근로자의 삶의 질은 낮아지고, 가족과 함께하는 시간이 줄어들어 가족갈등 증가와 근로자의 건강과 안전을 위협 받게 되어 산업재해가 증가하게 된다. 또한 일 중심의 근로 문화를 지속시켜 근로자 본인의 일·생활 균형을 저해 할 뿐만 아니라 의사결정에 영향을 받는 배우자의 일·가정 양립도 저해하고(윤자영 등, 2014), 출산률 저하, 여성 및 고령자 등의 취업 저해, 기업의 일자리 나누기 기반 약화 등을 초래하여 고용률 활성화에 걸림돌이 되고 있다(고용노동부, 2011).

우리나라 근로자의 일·가정 양립은 근로자의 건강뿐 아니라 삶의 질에도 영향을 미치는데, 근로시간과 가사노동시간·여가시간은 근로자가 정해진 하루의 시간 안에서 시간을 배분을 하는데 있어 가장 큰 우선순위 항목 중 하나이고, 근로시간과 가사노동시간·여가시간이 균형을 이루어야 근로자의 일·생활의 균형이 이루어지며 일·생활의 균형 속에서 근로자들은 마음의 여유와 시간의 여유를 가지고 자신의 건강을 돌아볼 수 있다(윤자영 등, 2014).

우리나라 근로자의 가사노동시간 특징은 남·녀 차이가 크다는 점인데, 박종서(2012)는 우리나라 여성의 가사노동시간이 남성에 비해 평일 기준으로 약 8배가량 높고 평일과 토요일, 일요일 모두 시간 총량이 절대적으로 많으나 남성은 일요일에 평일보다 2.6배 많은 시간을 가사노동에 사용한다는 점에서 남성의 가사 참여가 시간 가용 범위에 따라 달라질 수 있다고 하였다. 또한 취업자 남·녀의 가사노동시간의 차이는 평일을 기준으로 여성이 남성에 비해 약 6배가량 높지만 일요일에는 3배로 감소하며 남·녀 모두 주당 근로시간이 증가할수록 가사노동시간이 감소하는 경향이 있다고 하였다.

이창순(2014)은 맞벌이 임금근로자의 가사노동시간이 남성과 여성 모두 교육수준이 높을수록, 소득이 많을수록, 유급노동시간이 증가 할수록 가사노동시간

이 줄어들며, 미취학 자녀 유·무는 가사노동시간 순증가의 가장 큰 요인이 된다고 하였으며, 이러한 현상은 여성에서 변동의 폭이 크다고 하였다. 또한 이승미(2011)도 미취학 자녀의 존재는 남·녀 모두에게서 유급노동시간은 줄이고 가사노동시간을 늘리게 하며, 여가시간 조정을 야기하는 요인으로 작용한다고 하였다(이승미, 2011).

육아기 자녀가 있는 가정의 경우 가사노동시간과 근무시간에 대한 배우자의 지원이 적을 경우 일·가족 양립 갈등은 증대되며(김동식 등, 2013), 주 45시간 이상 장시간 근로는 일·가정 양립 갈등 수준을 높인다(송다영 등, 2010). 또한 Berntsson 등(2006)은 맞벌이 여성과 남성 모두 가사노동시간과 근로시간이 긴 경우 건강이 나쁘고 여성이 남성보다 가사노동의 책임감이 더 크므로 성별에 따라 가사노동이 건강에 다르게 영향을 미친다고 하였다. 남·녀 근로자의 가사노동시간에 영향을 미치는 것은 본인의 근로시간과 배우자의 근로시간이고(허수연, 2008), 근로자의 삶의 질을 개선하기 위해서 신체적 건강과 건강한 삶을 영위하기 위한 취미생활이나 시간적 여유, 여가생활이 필요하다. 아울러 직장생활 근로자의 삶의 질을 높이는 데 중요한 요인으로 꼽히는 ‘원만한 인간관계’를 위해 정서적 지원이 필요하며 근로자의 정서적 스트레스 원인 중 가장 큰 비율을 차지하는 가정생활 스트레스(가족관계, 부부관계, 자녀양육 및 교육 등)나 자기 효능감 또는 자기조절과 같은 내적인 심리적 통제를 통해 근로자의 삶의 질을 증진 시켜야 한다고 하였다(윤자영 등, 2014).

근로자의 신체활동 실천에 중요한 여가시간에 대해 살펴보면, 여가시간에 대한 관심은 1960년대 지속적인 경제성장 후 생활수준의 양적인 증가로 생리적, 물질적인 욕구는 어느 정도 충족되고 그 관심이 문화적 정신적인 욕구 충족과 같은 생활의 질적 향상으로 옮겨지면서 더불어 증가되었다(이현아 등, 1999).

여가의 의미는 시간, 활동, 마음의 세 가지 범주로 구분되며, 시간으로서의

여가는 '의무감 없이 원하는 것을 하는 것' '쉬거나 노는 것'등으로 해석되고, 활동으로서의 여가는 자유시간과 구별하여 '목적을 가지고 재미있는 활동을 하는 것' '꼭 해야 하는 일로부터 벗어나 기분전환을 하는 것'등으로 해석될 수 있다. 또한 마음으로서의 여가는 '자기성장과 개발을 위해 목적을 가지고 이로운 결과를 갖는 것'으로 해석할 수 있다(윤소영 등, 2004).

이현아 등(1999)의 '부부의 여가시간과 여가비용 및 여가 만족도에 대한 연구'에 따르면 평일에 남편의 여가시간은 부인의 평균 여가시간보다 약 50분가량 적으나 부인을 취업여성과 미취업 여성으로 세분화한 결과 취업여성의 경우 남편이 부인보다 여가시간이 길었다. 휴일의 경우는 여성의 취업여부와 상관없이 남편의 여가시간이 길었으며, 이는 남편의 경우 평일은 직장일과 관련하여 충분한 여가시간을 갖지 못하더라도 휴일에 상대적으로 충분한 여가시간을 가지고 휴식을 취하는 반면, 취업여성은 평일에는 직업노동과 가사노동, 휴일에는 밀린 가사노동을 하는데 시간을 보내야 하므로 절대적으로 여가시간이 부족하다는 것을 의미한다.

이에 따른 선행연구로 Nomaguchi & Bianchi(2004)에 따르면 기혼자는 운동에 사용하는 시간 부족으로 미혼인 사람들보다 1시간-31분(2주 동안)가량 운동시간을 적게 사용하며 5세 미만의 자녀가 있는 부모들은 어린 자녀가 없는 부모들보다 약 52분(2주 동안)가량 운동시간을 적게 사용한다. 또한 여성은 직장과 가사노동의 이중부담으로 인해 남성보다 약 1-41분(2주 동안)가량 운동을 적게 한다고 하였다.

또한 김청아(2015)의 연구에 따르면 남성의 모든 직업 관련 요인들을 인구학적 변수를 통제 시 사무직, 초과근로, 불안정한 근로자들의 여가시간 신체활동은 각각 0.444배, 0.713배, 0.525배로 낮았으나 교대 근무는 비 교대 근무보다 남는 시간이 있어 여가시간 신체활동 참여가 1.718배 높다고 하였다.

근로자의 신체활동 참여는 여가시간이 많을 경우 높으며, 이러한 여가시간

에 장애를 주는 요인으로 임호남과 박준석(1997)은 시간장애, 비용장애, 개인적 장애, 가족적 장애로 분류하였으며(윤소영 등, 2004 재인용), 많은 근로자가 시간적 여유부족, 경제적 여유부족, 시설부족 등으로 인해 여가활동 참여가 낮다고 하였다(김규리, 2010).

여가 장애는 근로자의 건강수준에 직접적으로 작용하는데, 김규리(2010)의 연구에 따르면 근로자의 건강수준이 신체적 여가활동, 자기개발적 여가활동, 시간 소일 적 여가활동을 자주 하는 근로자가 자주 하지 않은 근로자보다 건강수준이 높았으며 근로자의 연령이 어릴수록 만성질환에 노출될 기회가 적고 신체활동량이 많기 때문에 건강수준이 높다고 하였다. 또한 여가장애를 가져오는 개인적 장애, 시간적 장애, 경제적 장애, 가족 및 사회적 장애가 높을수록 건강수준은 낮았고 특히 근로자의 육체피로와 신체적·정신적 건강을 위협하는 장시간 근로를 피할 경우 건강수준이 높다고 하였다.

이와 같이 선행연구를 살펴본바 근로자의 신체활동 실천 방해 요인으로 ‘시간적인 부족함’이 가장 크다. 그리고 시간은 독립적으로 작용하는 것이 아니라 상호 대체재 관계에 있으므로 어느 한 시간만을 가지고 근로자의 신체활동 실천과의 관련성을 분석하기는 어렵다. 그러므로 근로자의 건강을 증진시키고 삶의 질을 향상시키는 근로자 신체활동 실천을 높이기 위해서 이 연구에서는 근로·가사노동·여가시간을 함께 분석하여 신체활동 실천에 영향을 미치는 요인을 알아보고자 한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구의 틀

연구의 틀은 그림 1과 같다.

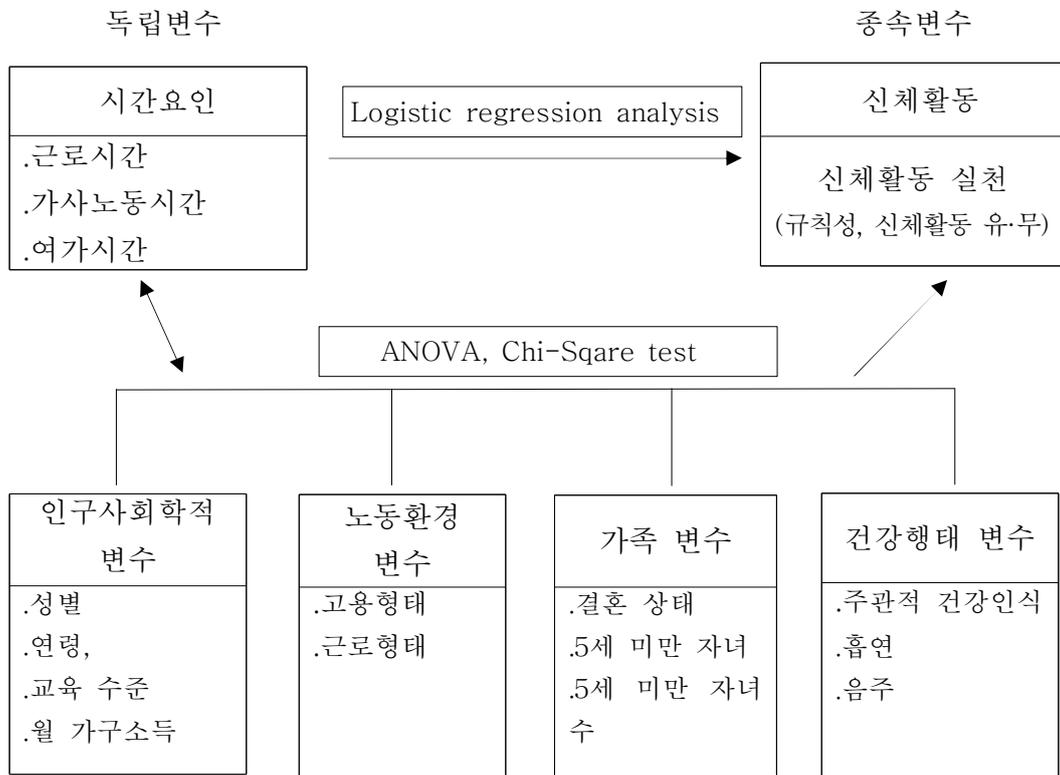


그림 1. 연구의 틀.

## 2. 연구대상

한국 노동패널조사(Korea Labor and Income Panel Study, KLIPS)는 국내 유일의 노동 관련 가구 패널 조사로 횡단면 자료와 시계열 자료의 장점을 모두 갖고 있는 자료이다. KLIPS는 기본적으로 가구를 추적하여 조사를 실시하며, 1998년 1차 조사를 시작으로 도시지역에 거주하는 한국의 5,000가구와 가구를 대표하는 패널 표본 구성원(5,000가구에 거주하는 모든 가구원)을 대상으로 1년에 1회씩 조사를 실시하고 있다. 패널 이탈에 의한 표본 마모와 도시지역 표집에 따른 대표성의 한계를 극복하고자 2,009년 전국 단위의 가구로 모집단을 확장하는 표본 추가모집을 실시하였고 KLIPS는 원 가구(혹은 가구 표본)인 1,998년 원 표본과 2,009년(12차 년도) 통합 표본 두 가지로 구분된다.

조사대상은 1998년 원 표본 가구인 5,000가구와 원 가구에서 분가한 신규 분가 가구, 그리고 12차 년도(2009년) 당시 응답가구를 원 표본으로 하는 통합 표본 원 가구와 분가 가구이다.

본 연구 대상자는 17차(2014년) 한국 노동패널조사에 참여한 13,169명 중 임금근로자인 5,327명을 대상으로 하였으며, 이 중 나이를 15-65세로 제한하고 결측 대상자를 제외한 총 응답자 4,264명을 최종 분석 대상으로 하였다.

본 연구는 연세대학교 보건대학원 생명윤리심의위원회로부터 연구윤리심의를 면제 승인받았다(승인번호: 2-1040939-AB-N-01-2016-31).

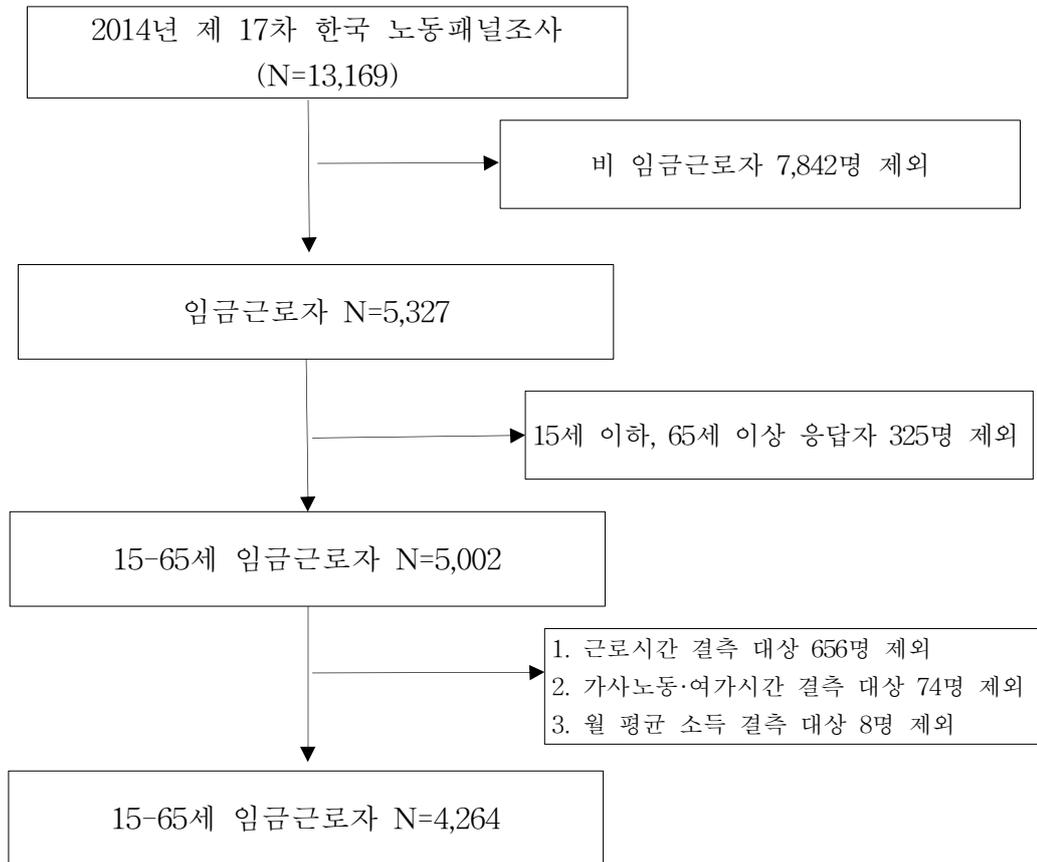


그림 2. 연구 대상자 선정

### 3. 변수의 선정 및 정의

#### 가. 종속변수

종속변수는 신체활동이다. 건강유지를 위해 어떤 일을 하고 있습니까? 의 질문 항목 중 (1)‘운동을 한다’ 고 응답한 대상자를 신체활동 실천 대상으로 구분하였고 이를 다시 신체활동 실천 규칙성(규칙적/불규칙,수시)으로 구분하였다. 운동을 하지 않고 ‘(2)식사조절, (3)담배나 술 절제, (4) 보약이나 영양제 복용, (5)목욕, 사우나, 찜질, (6)충분한 휴식, 수면, (7) 정기적 종합검진, (8)기타, (9)아무것도 하지 않는다’ 라고 응답한 대상자는 신체활동 미 실천 대상으로 구분하였다.

신체활동 실천 관련 변수들로 인구사회학적 변수(성별, 연령, 교육 수준, 월 평균 가구소득), 가족 변수(결혼 상태, 5세 미만 자녀), 노동환경 변수(고용형태, 근로형태), 건강행태 변수(흡연, 음주, 주관적 건강평가)를 함께 분석하였다.

#### 나. 독립변수

독립변수는 근로자의 주요 시간 배분 변수인 근로·가사노동·여가시간이며 내용은 다음과 같다.

##### ① 근로시간

근로시간은 개인 유형 설문지 8가지 중 지난 조사 당시 일자리 여부 설문지 유형1(취업형태: 임금, 현재 계속 여부: 현재도 일하고 있다), 유형2(취업형

태: 임금, 현재 계속 여부: 지금은 그만두었다), 새로 시작한 일자리 여부 설문지 유형5(취업형태: 임금, 현재 계속 여부: 현재도 일하고 있다), 유형6(취업형태: 임금, 현재 계속 여부: 지금은 그만 두었다)에 해당하는 임금근로자를 대상으로 하였으며 이들의 주당 평균 근로시간을 근로기준법에 따라 구분하여 주 40시간미만, 주 41-52시간, 주 52시간 초과의 3개 군으로 범주화하였다.

가사노동시간과 여가시간은 부가 설문 항목인 ‘시간 사용과 삶의 질’의 시간 배분 17개 항목 즉 수면시간, 개인관리(식사, 개인위생, 외출준비 등), 통근/통학시간, 주된 취업활동(취업자의 근로활동, 일과 관련 활동 전반), 부업(주된 일 이외의 추가적인 소득활동), 구직활동(이력서 작성, 취업알선기관 방문, 취업과 관련된 인터넷 검색), 자녀 돌보기(씻기기, 재우기, 놀아주기, 데려다주고 데려오기 등), 자녀 외 가족 돌보기(환자 간병 포함, 식사 준비 제외), 가사활동(식사준비, 세탁, 청소, 시장보기, 은행 및 관공서 일 등), 학업 및 자기개발 활동, 여가활동(신문/잡지/T.V/비디오/인터넷 등의 이용, 영화/공연 등), 종교 활동(개인적 종교 활동, 종교 집회/모임 참가 등), 참여 및 봉사활동(일일급식, 교통지도, 자원봉사, 민방위/예비훈련 등), 가족 및 친지와 전화 및 모임, 직장 동료 등과의 전화 및 모임 친구 계모임 등, 개인적인 전화 및 모임, 그 외 기타를 분석하였으며 내용은 다음과 같다.

## ② 가사노동시간

가사노동시간은 두 군으로 범주화하였다. 자녀 돌보기(씻기기, 재우기, 놀아주기, 데려다주고 데려오기 등)와 자녀 외 가족 돌보기(환자 간병 포함, 식사 준비 제외) 항목은 ‘가족 돌보기’로 분류 하였으며, 가사활동(식사준비, 세탁, 청소, 시장보기, 은행 및 관공서 일 등)은 ‘가정관리’로 분류하였다.

일일 가사노동시간은 평균값을 분으로 환산한 후 평균값을 기준으로 범주화하였다.

### ③ 여가시간

여가시간은 세 군으로 범주화 하였다. 학업 및 자기개발 활동, 여가활동(신문/잡지/T.V/비디오/인터넷 등의 이용, 영화/공연 등)의 항목은 여가활동으로 분류하였고, 종교 활동(개인적 종교 활동, 종교 집회/모임 참가 등)은 교제 및 종교 활동으로, 참여 및 봉사활동(일일 급식, 교통지도, 자원봉사, 민방위/예비훈련 등), 가족 및 친지와 전화 및 모임, 직장 동료 등과의 전화 및 모임 친구 계모임 등, 개인적인 전화 및 모임의 항목은 참여 및 봉사활동으로 분류하였다.

일일 여가시간은 평균값을 분으로 환산한 후 평균값을 기준으로 범주화하였다.

### 다. 인구사회학적 변수

인구사회학적 특성으로 성별, 연령, 교육수준, 월평균 가구 소득수준에 대해 조사하였으며, 연령은 15-29세, 30-39세, 40-49세, 50-65세로 범주화 하였다. 교육수준은 초졸 미만, 중졸, 고졸, 대졸이상으로, 월평균 가구 소득수준은 소득사분위수(가구)로 월평균 가구 소득이 200만 원 이하, 200만원-300만원, 301만원-420만원, 420만 원 이상인 그룹으로 범주화 하였다.

### 라. 가족 변수

가족 특성으로 결혼 상태, 5세 미만 자녀 유·무, 5세 미만 자녀 수에 대해 조사하였으며, 결혼 상태는 미혼, 기혼, 이혼 및 별거, 사별로 분류하였고 5세 미만 자녀는 5세 미만 자녀 유·무와 5세 미만 자녀 수를 함께 분석하였다.

#### 마. 노동환경 변수

노동환경은 고용형태를 정규직, 비정규직으로 분류하였으며, 근로형태는 교대 근무와 상근으로 분류하여 분석하였다.

#### 바. 건강행태 특성

건강행태는 음주, 흡연, 주관적 건강인식을 조사하였으며, 음주는 음주 경험 유무로 구분하고 흡연은 세 그룹으로 분류하였으며 ‘현재 흡연’은 현재 흡연을 하고 있는 대상자이며, 과거에는 흡연을 했지만 현재는 하지 않는 대상자는 ‘과거 흡연’, 흡연을 한 적이 없는 대상자는 ‘비흡연’으로 구분하였다.

주관적 건강인식은 현재 건강상태 응답 항목 중 (1)‘아주 건강하다’ (2)‘건강한 편이다’를 ‘ 좋음’으로 분류 하였고 (3)‘보통이다’ 는 ‘보통’으로, (4)‘건강하지 않은 편이다’ (5)‘건강이 아주 안 좋다’는 ‘나쁨’으로 분류하였다.

#### 4. 연구자료 분석

자료는 SAS 9.4 Program을 이용하여 분석하였으며, 모든 통계량의 유의수준은 0.05로 하였다. 분석방법은 다음과 같다.

1) 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 차이는 빈도와 백분율로 분석하였으며, 범주형 변수는 Chi-square test, 연속형 변수는 ANOVA 통계량을 사용하여 평균과 표준편차로 분석하였다.

2) 연구 대상자의 월평균 가구 소득수준은 사분위로 나누어 범주화하여 분석하였으며, 결혼 상태, 5세 미만 자녀와 자녀 수, 교육수준, 주관적 건강인식, 음주 경험, 흡연 경험도 범주화하여 Chi-square test로 분석하였다.

3) 연구 대상자의 근로·가사노동·여가·개인유지시간은 각 변수 정의에 따라 항목을 구분하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 분석하였으며, 가사노동시간과 여가시간의 세부항목은 평균을 기준으로 범주화하여 분석하였다.

4) 독립변수인 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천은 피어슨 상관분석(Pearson's correlation analysis)을 통해 변수 간의 상호관련성을 분석하였다.

5) 결과변수인 신체활동 실천과 독립변수인 근로·가사노동·여가시간의 관련성은 성별에 따라 로지스틱 회귀분석(Logistic regression analysis)을 시행하였고, 남·녀 전체를 대상으로 로지스틱 회귀분석을 시행하였다. 근로시간은 주 52시간 이상 대상자 수가 적어 주 40시간 미만과 주 41시간 이상으로 범주화하였으

며, 모형1은 독립변수인 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천의 관련성을 분석하였고, 모형2는 근로·가사노동·여가시간과 연령, 고용형태, 근로형태, 월 평균 가구 소득수준, 교육수준을 함께 투입하여 신체활동 실천과의 관련성을 분석하였다. 모형3은 모든 변수를 보정 후 신체활동 실천과 관련성을 분석하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 연구 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성별 분포(%)는 표 1과 같다.

연구 대상자의 일반적 특성의 전체 대상자는 총 4,264명이며 남성 2,500명(59%), 여성 1,764명(41%)이었다. 성별에 따라 인구사회학적 특성(연령, 교육수준, 월평균 가구 소득수준), 가족 특성(결혼 상태, 5세 미만 자녀 유·무, 5세 미만 자녀 수), 노동환경 특성(주당 근로시간, 고용형태, 근로형태), 건강행태(음주, 흡연, 주관적 건강인식) 및 신체활동 실천여부에 대해 조사하였다,

연령분포는 15-29세 522명(12.2%), 30-39세 1,346명(31.6%), 40-49세 1,260명(29.6%), 50-64세 1,136명(26.6%)이며, 결혼 상태는 기혼 3,054명(71.6%), 미혼 895명(21.0%)이었다. 교육수준은 초등학교 졸업 미만인 경우 175명(4.1%)이었고 중학교 졸업 265명(6.2%), 고등학교 졸업 1,395명(32.7%), 대학교 졸업 이상 2,429명(57.0%)로 나타났으며, 소득수준은 월평균 가구 소득수준을 4 그룹으로 분류하여 소득수준이 200만 원 이하 1,715명(40.2%), 200만원-300만원 1,474명(34.6%), 301만원-420만원 625명(14.7%), 420만 원 이상 450명(10.5%)으로 나타났다. 이때 남성은 월평균 가구 소득수준이 200만원-300만원이 1,084명(43.4%)으로 가장 많았으며 여성은 200만 원 이하의 소득이 1,205명(68.3%)으로 가장 많았다.

5세 미만 자녀가 있는 대상자는 792명(18.6%)이었고 남성 557명(22.3%), 여성 235명(13.3%)이었다. 이때 5세 미만 자녀 수가 1명인 대상자는 587명(74.1%), 그 중 남성 399명(71.6%), 여성 188명(80.0%)이고, 5세 미만 자녀 수가

2명 이상인 대상자는 205명(25.9%), 남성 158명(28.4%), 여성 47명(20.0%)이었다.

노동환경 특성은 근로시간이 주 40시간인 그룹은 2,865명(67.2%), 남성 1,612명(64.5%), 여성 1,253명(71.0%)이었고, 주 52시간 초과 그룹은 543명(12.7%), 남성 348 (13.9%), 여성 195(11.1%)이며, 정규직 대상자는 2,993명(70.2%), 비정규직 대상자가 3,829명(89.8%), 교대근무자 435명(10.2%), 상근 3,829명(89.8%) 으로 나타났다.

건강행태 특성은 주관적 건강인식이 좋음이 2,844명(66.7%)이고 음주를 한다는 대상자는 70.0% 현재 흡연 대상자는 29.5%, 비흡연자는 63.8%이었다.

신체활동 실천여부는 건강유지를 위해 ‘운동을 한다’고 응답한 1,193명중 규칙적으로 운동을 하는 대상자가 701명(58.8%), 남성466명(57.2%), 여성235명(62.2%)이었으며, 불규칙적/수시로 하는 대상자는 492명(41.2%)으로 남성349명(42.8%), 여성143명(37.8%)이었다.

신체활동을 실천하지 않는 대상자는 3,071명이며, 남성은 1,685명(54.9%), 여성은 1,386명(45.1%)으로 나타났다.

**표 1. 연구 대상자의 일반적 특성**
**(N=4,264)**

변수	구분	남성		여성		전체	
		N=2,500	(%)	N=1,764	(%)	N=4,264	(%)
연령	15-29세	241	9.6	281	15.9	522	12.2
	30-39세	855	34.2	491	27.8	1,346	31.6
	40-49세	751	30.1	509	28.9	1,260	29.6
	50-65세	653	26.1	483	27.4	1,136	26.6
결혼 상태	미혼	521	20.8	374	21.2	895	21.0
	기혼	1,872	74.9	1,182	67.0	3,054	71.6
	이혼, 별거, 사별	107	4.3	208	11.8	315	7.4
교육수준	초졸 미만	57	2.3	118	6.7	175	4.1
	중졸	111	4.4	154	8.7	265	6.2
	고졸	803	32.1	592	33.6	1,395	32.7
	대졸 이상	1,529	61.2	900	51.0	2,429	57.0
월평균 가구 소득수준단위 (만원)	200 이하	510	20.4	1,205	68.3	1,715	40.2
	200-300	1,084	43.4	390	22.1	1,474	34.6
	301-420	508	20.3	117	6.6	625	14.7
	420 이상	398	15.9	52	3.0	450	10.5
5세 미만 자녀	없음	1,943	77.7	1,529	86.7	3,472	81.4
	있음	557	22.3	235	13.3	792	18.6
5세 미만 자녀 수(명)	1명	399	71.6	188	80.0	587	74.1
	2명 이상	158	28.4	47	20.0	205	25.9
고용형태	정규직	1,949	78.0	1,044	59.2	2,993	70.2
	비정규직	551	22.0	720	40.8	1,271	29.8
근로형태	교대 근무	305	12.2	130	7.4	435	10.2
	상근	2,195	87.8	1,634	92.6	3,829	89.8
주관적 건강인식	좋음	1,752	70.1	1,092	61.9	2,844	66.7
	보통	696	27.8	597	33.8	1,293	30.3
	나쁨	52	2.1	75	4.3	127	3.0
음주	유	2,103	84.1	880	49.9	2,983	70.0
	무	397	15.9	884	50.1	1,281	30.0
흡연	현재 흡연	1,242	49.7	16	0.9	1,258	29.5
	과거 흡연	281	11.2	3	0.2	284	6.7
	비흡연	977	39.1	1,745	98.9	2,722	63.8
근로시간 (주당)	주 40시간미만	1,612	64.5	1,253	71.0	2,865	67.2
	주 41-52시간	540	21.6	316	17.9	856	20.1
	주 52시간초과	348	13.9	195	11.1	543	12.7
신체활동 실천	규칙적	466	18.6	235	13.3	701	16.4
	불규칙적/수시	349	14.0	143	8.1	492	11.6
	운동 안함	1,685	67.4	1,386	78.6	3,071	72.0

## 2. 일반적 특성에 따른 성별 근로·가사노동·여가시간

연구 대상자의 성별에 따른 근로·가사노동·여가시간의 특성을 인구사회학적 특성, 가족 특성, 노동환경 특성, 건강행태 특성으로 구분하여 분석하였다.

남성의 주당 근로시간은 연령, 결혼 상태, 교육수준, 월평균 가구 소득수준, 5세 미만 자녀 유·무, 고용형태, 주관적 건강인식, 음주, 흡연 경험, 신체활동 실천과 그룹 간 유의한 차이가 있으며 5세 미만 자녀 수, 근로형태와는 그룹 간 유의한 차이가 없었다.

여성의 주당 근로시간은 연령, 결혼 상태, 교육수준, 월평균 가구 소득수준, 5세 미만 자녀 유·무, 고용형태, 주관적 건강인식, 흡연 경험, 신체활동 실천과 그룹 간 유의한 차이가 있었으며, 5세 미만 자녀 수, 근로형태와는 그룹 간 유의한 차이가 없었다.

일일 가사노동시간 특성은 가족 돌봄 시간과 가정관리 시간으로 구분하였으며 남성의 경우 가족 돌봄 시간은 연령, 결혼 상태, 교육수준, 월평균 가구 소득수준, 5세 미만 자녀 유·무, 5세 미만 자녀 수, 고용형태, 주관적 건강인식, 흡연 형태와 그룹 간 유의한 차이가 있으며, 근로형태, 음주, 신체활동 실천과는 유의한 차이가 없었다. 남성의 가정관리 시간은 결혼 상태, 고용형태, 주관적 건강인식, 음주 유·무에 따라 그룹 간 유의한 차이가 있으며 연령, 교육수준, 월평균 가구 소득수준, 5세 미만 자녀 유·무, 5세 미만 자녀 수, 근로형태, 흡연, 신체활동 실천과는 유의한 차이가 없었다.

여성의 가족 돌봄 시간은 연령, 결혼 상태, 교육수준, 월평균 가구 소득수준, 5세 미만 자녀 유·무, 고용형태, 근로형태, 주관적 건강인식, 음주와는 그룹 간 유의한 차이가 있었으며, 5세 미만 자녀 수, 흡연, 신체활동 실천과는 그룹 간 차이를 보이지 않았다.

여성의 가정관리 시간은 연령, 결혼 상태, 교육수준, 월평균 가구 소득수준, 고용형태, 음주와 그룹 간 차이가 있었으며, 5세 미만 자녀 유·무, 5세 미만 자녀 수, 근로형태, 주관적 건강인식, 흡연, 신체활동 실천과는 유의한 차이가 없었다.

일일 여가시간은 여가활동과 교제 및 종교 활동, 참여 및 봉사활동으로 구분하였으며 남성은 연령에 따라 여가활동과 교제 및 종교 활동, 참여 및 봉사활동이 그룹 간 유의한 차이가 있었으며, 5세 미만 자녀 유·무와 고용형태에 따라 여가활동에 그룹 간 유의한 차이가 있었다. 그러나 결혼 상태, 월평균 가구 소득수준, 교육수준, 5세 미만 자녀 수, 근로형태, 주관적 건강인식, 음주, 흡연은 일일 여가시간과 그룹 간 유의한 차이가 없었다. 여성은 연령과 결혼 상태에 따라 여가활동과 교제 및 종교 활동, 참여 및 봉사활동이 그룹 간 유의한 차이가 있었으며, 5세 미만 자녀 유·무, 고용형태에 따라서는 여가활동과 그룹 간 유의한 차이가 있었다. 그러나 교육수준, 월평균 가구 소득수준, 5세 미만자녀 수, 근로형태, 주관적 건강인식, 음주, 흡연에 따라 여가시간은 그룹 간 유의한 차이가 없었다.

남·녀 모두 5세 미만 자녀가 있거나 5세 미만 자녀 수에 따라 가사노동시간은 현저히 증가하고 여가시간은 감소하는 것을 알 수 있었으며, 신체활동 실천은 남성의 경우 신체활동 실천을 하지 않는 것과 여가활동이 유의한 차이가 있었으나 여성의 경우는 신체활동 실천 유·무 모두 여가활동과 유의한 차이가 있었다.

**표2. 성별에 따른 근로시간(남성)**
**(N=2,500)**

변수	구분	주당 근로시간 (N=2,500)			P-value
		주40시간미만 N=1,612(%)	주41-52시간 N=540(%)	주52시간초과 N=348(%)	
연령	15-29세	163(10.2)	47(8.7)	31(8.9)	0.01
	30-39세	577(35.8)	177(37.8)	101(29.0)	
	40-49세	486(30.1)	162(30.0)	103(29.6)	
	50-65세	386(23.9)	154(28.5)	113(32.5)	
결혼 상태	미혼	331(20.5)	119(22.0)	71(20.4)	0.02
	기혼	1,235(76.6)	393(72.8)	244(70.1)	
	이혼, 별거, 사별	46(2.9)	28(5.2)	33(9.5)	
교육 수준	초졸 미만	32(2.0)	18(3.3)	7(2.1)	<.01
	중졸	39(2.4)	42(7.8)	30(8.6)	
	고졸	401(24.9)	216(40.0)	186(53.4)	
	대졸 이상	1,140(70.7)	264(48.9)	125(35.9)	
월평균 가구 소득수준단위 (만원)	200 이하	259(16.1)	138(25.6)	113(32.5)	<.01
	200-300	628(39.0)	277(51.3)	179(51.4)	
	301-420	372(23.1)	91(16.9)	45(12.9)	
	420 이상	353(21.8)	34(6.2)	11(3.2)	
5세 미만 자녀	없음	1,226(76.1)	434(80.4)	283(81.3)	0.01
	있음	386(23.9)	106(19.6)	65(18.7)	
5세 미만 자녀 수(명)	1명	272(70.5)	75(70.8)	52(80.0)	0.18
	2명 이상	114(29.5)	31(29.2)	13(20.0)	
고용형태	정규직	1,347(83.6)	388(71.9)	214(61.5)	<.01
	비정규직	265(16.4)	152(29.1)	134(38.5)	
근로형태	교대 근무	199(12.3)	39(7.2)	67(19.3)	0.06
	상근	1,413(87.7)	501(92.8)	281(80.7)	
주관적 건강 인식	좋음	1,175(72.9)	361(66.9)	216(62.1)	<.01
	보통	411(25.5)	162(30.0)	123(35.3)	
	나쁨	26(1.6)	17(3.1)	9(2.6)	
음주	유	1,374(85.2)	444(82.2)	285(81.9)	0.05
	무	238(14.8)	96(17.8)	63(18.1)	
흡연	현재 흡연	748(46.4)	293(54.3)	201(57.8)	<.01
	과거 흡연	178(11.0)	63(11.7)	40(11.5)	
	비흡연	686(42.6)	184(34.0)	107(30.7)	
신체활동 실천	규칙적	357(22.1)	76(14.1)	33(9.5)	<.01
	불규칙적/수시	259(16.1)	54(10.0)	36(10.3)	
	운동안함	996(61.8)	410(75.9)	279(80.2)	

**표 3. 성별에 따른 근로시간(여성) (N=1,764)**

변수	구분	주당 근로시간 (N=1,764)			P-value
		주40시간미만 N=1,253(%)	주41-52시간 N=316(%)	주52시간초과 N=195(%)	
연령	15-29세	202(16.1)	55(17.4)	24(12.3)	<.01
	30-39세	400(31.9)	67(21.2)	24(12.3)	
	40-49세	375(29.9)	86(27.2)	48(24.6)	
	50-65세	276(22.1)	108(34.2)	99(50.8)	
결혼 상태	미혼	276(22.0)	65(20.5)	33(16.9)	<.01
	기혼	875(69.8)	204(64.6)	103(52.8)	
	이혼,별거,사별	102(8.2)	47(14.9)	59(30.3)	
교육 수준	초졸 미만	63(5.0)	28(8.9)	27(13.8)	<.01
	중졸	87(6.9)	32(10.1)	35(17.9)	
	고졸	358(28.6)	138(43.7)	96(49.3)	
	대졸 이상	745(59.5)	118(37.3)	37(19.0)	
월평균 가구 소득수준단위 (만원)	200 이하	792(63.2)	255(80.7)	158(81.0)	<.01
	200-300	307(24.5)	50(15.8)	33(17.0)	
	301-420	108(8.6)	8(2.5)	1(0.5)	
	420 이상	46(3.7)	3(1.0)	3(1.5)	
5세 미만 자녀	없음	1,048(83.6)	289(91.5)	192(98.5)	<.01
	있음	205(16.4)	27(19.5)	3(1.5)	
5세 미만 자녀 수 (명)	1명	161(78.5)	24(88.9)	3(100)	0.13
	2명 이상	44(21.5)	3(11.1)	0	
고용형태	정규직	793(63.3)	172(54.4)	79(40.5)	<.01
	비정규직	460(36.7)	144(45.6)	116(59.5)	
근로형태	교대 근무	87(6.9)	26(8.2)	17(8.7)	0.29
	상근	1,166(93.1)	290(91.8)	178(91.3)	
주관적 건강 인식	좋음	818(65.3)	185(58.5)	89(45.6)	<.01
	보통	391(31.2)	111(35.2)	95(48.7)	
	나쁨	44(3.5)	20(6.3)	11(5.7)	
음주	유	620(49.5)	161(50.9)	99(50.8)	0.63
	무	633(50.5)	155(49.1)	96(49.2)	
흡연	현재 흡연	3(0.2)	7(2.2)	6(3.1)	<.01
	과거 흡연	1(0.1)	2(0.6)	0	
	비흡연	1,249(99.7)	307(97.2)	189(96.9)	
신체활동 실천	규칙적	189(15.1)	36(11.4)	10(5.1)	0.01
	불규칙적/수시	104(8.3)	24(7.6)	15(7.7)	
	운동안함	960(76.6)	256(81.0)	170(87.2)	

**표 4. 일반적 특성에 따른 성별 평균 일일 가사노동시간**

변수	구분	남성 가사노동시간 (N=2,500) 단위(분/일)				여성 가사노동시간 (N=1,764) 단위(분/일)			
		가족 돌봄 (Mean±SD)	p-value	가정관리 (Mean±SD)	p-value	가족 돌봄 (Mean±SD)	p-value	가정관리 (Mean±SD)	p-value
연령	15-29세	5.85±28.71	<.01	12.45±31.38	0.17	18.26±92.13	<.01	32.03±57.14	<.01
	30-39세	41.02±83.15		14.77±39.22		93.00±156.21		111.63±94.47	
	40-49세	26.05±61.66		17.42±39.90		20.45±54.47		144.17±97.04	
	50-65세	1.65±19.38		17.92±43.95		5.03±46.29		136.71±99.53	
결혼 상태	미혼	0.81±9.99	<.01	14.86±37.12	<.01	0	<.01	28.48±48.33	<.01
	기혼	30.06±70.79		14.82±38.71		53.02±123.50		144.09±95.51	
	이혼별거,사별	3.93±43.95		45.98±60.75		4.62±21.98		107.02±98.00	
교육 수준	초졸 미만	0	<.01	24.74±49.14	0.44	4.32±46.95	<.01	143.39±103.86	<.01
	중졸	2.16±11.94		16.76±34.72		1.75±12.00		132.08±100.44	
	고졸	15.39±56.42		15.92±39.89		24.78±89.68		129.22±96.00	
	대졸 이상	29.12±68.17		15.93±40.15		53.53±122.36		99.40±98.46	
월평균 가구 소득수준 (만원)	200이하	14.00±61.12	<.01	17.88±39.64	0.71	29.68±92.11	0.01	119.85±98.74	0.01
	200-300	20.78±53.91		15.39±38.19		46.31±129.22		99.15±98.56	
	301-420	33.96±76.98		16.30±41.33		65.64±128.07		121.03±101.19	
	420이상	25.63±65.21		15.90±43.87		40.96±81.46		114.81±109.50	

**표 4. 일반적 특성에 따른 성별 평균 일일 가사노동시간<계속>**

변수	구분	남성 가사노동시간 (N=2,500) 단위(분/일)				여성 가사노동시간 (N=1,764) 단위(분/일)			
		가족 돌봄 (Mean±SD)	P-value	가정관리 (Mean±SD)	P-value	가족 돌봄 (Mean±SD)	P-value	가정관리 (Mean±SD)	P-value
5세 미만 자녀	없음	8.74±36.78	<.01	16.80±40.38	0.14	11.95±46.14	<.01	113.64±100.44	0.09
	있음	72.06±99.35		13.95±38.89		193.02±198.41		125.36±92.54	
5세 미만 자녀 수 (명)	1명	66.39±93.75	0.03	13.53±34.32	0.69	188.46±199.67	0.48	123.83±93.87	0.61
	2명이상	86.39±111.29		15.00±48.69		211.28±194.32		131.49±87.70	
고용형태	정규직	25.89±64.73	<.01	15.24±38.65	0.03	43.07±113.65	0.01	104.94±96.41	<.01
	비정규직	12.09±54.07		19.44±44.60		25.92±87.83		130.08±102.02	
근로형태	교대 근무	21.54±58.70	0.70	14.46±37.15	0.43	7.15±35.20	0.01	111.23±92.22	0.64
	상근	23.03±63.34		16.40±40.46		38.37±107.49		115.52±100.05	

표 5. 건강행동 특성에 따른 성별 평균 일일 가사노동시간

변수	구분	남성 가사노동시간 (N=2,500) 단위(분/일)				여성 가사노동시간 (N=1,764) 단위(분/일)			
		가족 돌봄 (Mean±SD)	P-value	가정관리 (Mean±SD)	P-value	가족 돌봄 (Mean±SD)	P-value	가정관리 (Mean±SD)	P-value
주관적 건강 인식	좋음	24.86±65.35	0.01	14.55±36.36	0.01	43.76±119.60	0.01	112.94±95.64	0.28
	보통	19.40±57.90		19.83±47.30		24.47±72.45		117.49±98.34	
	나쁨	1.15±8.32		21.35±49.82		16.40±56.51		130.00±150.59	
음주	유	23.32±62.95	0.38	15.42±39.16	0.03	30.55±89.04	0.03	109.06±101.71	0.01
	무	20.33±61.95		20.10±44.41		41.57±117.16		121.32±96.87	
흡연	현재흡연	18.89±53.68	0.01	15.60±39.40	0.19	0	0.32	76.88±61.94	0.29
	과거흡연	24.66±63.31		20.28±47.42		0		100.00±91.65	
	비흡연	27.36±72.37		15.69±38.55		36.46±104.70		115.58±99.73	

**표 6. 일반적 특성에 따른 성별 평균 일일 여가시간**

변수	구분	남성 여가시간 (N=2,500) 단위(분/일)						여성 여가시간 (N=1,764) 단위(분/일)					
		여가활동		교제종교		참여봉사		여가활동		교제종교		참여봉사	
		(Mean±SD)	p-value	(Mean±SD)	p-value	(Mean±SD)	p-value	(Mean±SD)	p-value	(Mean±SD)	p-value	(Mean±SD)	p-value
연령	15-29세	246.72±183.49	<.01	2.24±15.81	0.03	58.26±116.21	0.01	229.86±169.52	<.01	0.43±5.65	<.01	60.53±122.53	<.01
	30-39세	203.26±156.16		1.33±13.24		45.60±109.50		177.31±148.72		2.08±23.85		24.38±94.93	
	40-49세	223.22±169.41		3.60±33.28		31.44±85.69		189.78±146.56		5.42±33.23		17.09±64.07	
	50-65세	238.25±181.80		50.24±32.60		32.85±78.23		188.14±144.82		10.81±51.08		19.13±77.15	
결혼 상태	미혼	236.72±180.46	0.06	1.27±12.42	0.07	68.35±125.77	<.01	238.32±167.27	<.01	1.04±11.47	0.03	57.03±125.48	<.01
	기혼	219.78±167.88		3.81±29.75		30.67±84.31		129.72±143.64		5.96±39.10		17.44±74.75	
	이혼별거,사별	202.99±161.80		0		39.25±90.70		180.58±149.29		8.08±36.05		23.94±71.37	
교육 수준	초졸 미만	223.16±163.53	0.98	0	0.64	43.68±89.83	0.26	176.19±141.89	0.21	11.69±52.34	0.14	19.07±73.87	0.01
	중졸	220.00±158.71		1.35±14.24		29.73±83.54		191.69±158.76		5.26±30.12		25.32±72.53	
	고졸	224.53±173.80		3.70±33.75		34.60±93.97		185.12±148.21		5.78±38.40		17.38±71.53	
	대졸 이상	221.73±169.89		3.06±22.92		41.64±97.87		199.13±153.30		3.90±29.75		33.87±102.26	
월평균 가구 소득 수준 (만원)	200이하	232.82±177.69	0.13	5.71±41.81	0.01	38.29±90.97	0.10	194.56±147.61	0.64	5.70±35.85	0.55	25.42±86.99	0.23
	200-300	213.60±165.63		2.08±17.81		42.40±101.52		190.15±164.92		5.00±37.33		33.85±101.19	
	301-420	226.59±167.27		0.94±11.73		29.82±83.77		184.87±144.52		2.56±18.72		16.92±72.03	
	420이상	228.84±177.23		5.43±32.81		41.68±100.18		170.77±150.12		0		21.35±68.86	

**표 6. 일반적 특성에 따른 성별 평균 일일 여가시간 <계속>**

변수	구분	남성 여가시간 (N=2500) 단위(분/일)						여성 여가시간 (N=1,764) 단위(분/일)					
		여가활동 (Mean±SD)	P- value	교제 종교 (Mean±SD)	P- value	참여봉사 (Mean±SD)	P- value	여가활동 (Mean±SD)	P- value	교제종교 (Mean±SD)	P- value	참여봉사 (Mean±SD)	P- value
5세 미만 자녀	없음	234.86±174.49	<.01	3.74±29.41	0.03	42.48±98.87	0.01	202.25±153.88	<.01	5.51±35.33	0.29	28.14±90.91	0.06
	있음	179.78±147.88		0.97±10.13		26.39±83.52		127.15±114.97		2.94±30.93		16.60±75.04	
5세 미만 자녀 수 (명)	1명	184.44±153.44	0.24	0.75±8.47	0.42	28.50±90.16	0.35	127.02±119.91	0.97	3.51±34.51	0.57	17.71±82.07	0.65
	2명 이상	168.04±132.53		1.52±13.46		21.08±63.66		127.06±93.72		0.64±4.78		12.13±35.20	
고용형태	정규직	219.10±169.75	0.05	3.29±27.50	0.54	38.59±97.27	0.77	184.14±150.22	0.01	3.82±31.58	0.05	29.02±94.94	0.17
	비정규	234.94±172.49		2.50±22.01		39.96±90.87		204.00±152.48		7.13±38.89	0.15	23.08±79.61	
근로형태	교대	218.95±170.96	0.69	1.67±18.85	0.31	33.54±88.74	0.30	194.54±165.13	0.86	0.92±8.30		30.23±90.93	0.63
	상근	223.09±170.41		3.32±27.26		39.64±96.83		192.06±150.33		5.51±36.04		26.31±88.89	

**표 7. 건강행동 특성에 따른 성별 평균 일일 여가시간**

변수	구분	남성 여가시간 (N=2,500) 단위(분/일)						여성 여가시간 (N=1,764) 단위(분/일)					
		여가활동 (Mean±SD)	P- value	교제 종교 (Mean±SD)	P- value	참여봉사 (Mean±SD)	P- value	여가활동 (Mean±SD)	P- value	교제종교 (Mean±SD)	P- value	참여봉사 (Mean±SD)	P- value
주관적 건강 인식	좋음	219.50±162.79	0.33	2.86±22.50	0.22	39.95±96.99	0.45	194.78±151.36	0.43	5.25±36.19	0.98	28.16±87.76	0.36
	보통	228.88±185.07		3.32±32.60		37.33±94.23		190.10±153.77		5.13±33.31		25.38±94.76	
	나쁨	242.31±213.69		9.23±46.98		24.23±78.82		172.40±132.35		4.40±24.01		13.60±52.26	
음주	유	221.68±170.57	0.54	1.97±18.59	<.01	40.93±97.65	0.02	186.24±149.90	0.10	1.53±19.43	<.01	30.92±96.91	0.04
	무	227.38±169.94		9.22±50.15		28.11±85.22		198.22±152.77		8.79±44.87		22.30±80.24	
흡연	현재흡연	221.04±174.17	0.55	0.77±12.01	<.01	44.13±100.34	0.02	150.00±75.10	0.47	0	0.81	50.63±95.32	0.49
	과거흡연	215.23±160.82		6.09±37.75		36.51±87.86		15.00±51.96		0		0	
	비흡연	226.67±168.39		5.25±34.29		32.91±91.93		192.70±152.01		5.23±34.97		26.42±89.03	

**표 8. 신체활동 실천에 따른 성별 평균 일일 가사노동시간**

변수	구분	남성 가사노동시간 (N=2,500) 단위(분/일)				여성 가사노동시간 (N=1,764) 단위(분/일)			
		가족 돌봄	p-value	가정관리	p-value	가족 돌봄	p-value	가정관리	p-value
		(Mean±SD)		(Mean±SD)		(Mean±SD)		(Mean±SD)	
신체활동 실천	규칙적	23.56±69.26	0.91	15.97±40.85	0.95	22.85±70.80	0.21	118.72±104.87	0.15
	불규칙적/수시	24.67±66.05		20.11±47.46		37.34±126.14		123.78±111.79	
	운동안함	22.76±62.12		16.13±39.20		37.51±106.24		113.61±96.81	

**표 9. 신체활동 실천에 따른 성별 평균 일일 여가시간**

변수	구분	남성 여가시간 (N=2,500) 단위(분/일)						여성 여가시간 (N=1,764) 단위(분/일)					
		여가활동	P-value	교제종교	P-value	참여봉사	P-value	여가활동	P-value	교제종교	P-value	참여봉사	P-value
		(Mean±SD)		(Mean±SD)		(Mean±SD)		(Mean±SD)		(Mean±SD)		(Mean±SD)	
신체활동 실천	규칙적	237.75±168.40	0.01	6.63±37.85	0.01	39.59±96.40	0.65	224.04±155.87	0.01	5.74±28.17	0.06	26.68±86.89	0.34
	불규칙적/수시	234.76±182.19		3.52±39.85		39.20±92.64		184.20±149.31		11.12±59.11		32.73±93.31	
	운동안함	215.58±168.37		2.17±18.28		39.42±96.83		187.68±149.73		4.45±31.39		25.66±87.85	

### 3. 일반적 특성에 따른 성별 개인유지시간

개인유지시간은 수면시간, 개인관리(식사, 개인위생, 외출 준비 등), 일자리 관련(통근/통학시간, 취업활동, 부업, 구직활동), 기타 항목을 분석하였으며 결과는 다음과 같다.

남성의 개인유지시간은 신체활동 실천을 하지 않는 경우만 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 그 외는 모든 그룹에서 유의한 차이가 없었다. 그러나 여성은 연령과 결혼 상태, 5세 미만 자녀가 있는 경우, 고형형태, 음주 유무, 신체활동 실천을 하지 않는 것과 그룹 간 유의한 차이가 있었다.

연령의 그룹 간 개인유지시간은 여성보다 남성이 더 길었으며 남성은 결혼 상태가 기혼이나 이별·사별·별거상태인 경우 개인유지시간이 더 길었고 여성은 다른 그룹에 비해 기혼자가 개인유지시간이 짧았다.

남성과 여성 모두 교육수준이 높을수록 개인유지시간이 짧았으며, 남성은 5세 미만 자녀가 있는 경우 없는 그룹에 비해 개인유지시간이 길었으나 여성은 5세 미만 자녀가 있는 경우 개인유지시간이 다른 그룹에 비해 현저히 짧았다. 고용형태가 비정규직이거나 근로형태가 교대 근무를 할 경우 개인유지시간은 길었으며, 주관적 건강인식이 나쁘다고 생각하는 경우 개인유지시간이 길었다. 또한 신체활동을 실천하는 그룹보다 실천하지 않는 그룹이 개인유지시간이 더 길게 나타났다.

**표 10. 일반적 특성에 따른 성별 평균 일일 개인유지시간**

(N=4,264)

변수	구분	남성		여성	
		N=2,500 단위(분/일)		N=1,764 단위(분/일)	
		Mean±SD	p-value	Mean±SD	p-value
연령	15-29세	1114.48±215.35	0.34	1098.90±233.78	0.01
	30-39세	1135.02±217.25		1031.61±246.81	
	40-49세	1138.28±215.18		1063.08±216.93	
	50-65세	1144.09±216.27		1080.18±221.56	
결혼 상태	미혼	1118.00±218.24	0.09	1115.13±213.05	<.01
	기혼	1140.85±215.49		1039.77±233.92	
	이혼별거,사별	1147.85±215.99		1115.77±218.93	
교육 수준	초졸 미만	1148.42±188.36	0.09	1085.34±221.17	0.06
	중졸	1170.00±205.47		1083.90±242.58	
	고졸	1145.87±215.84		1077.72±222.82	
	대졸이상	1128.52±217.87		1050.17±234.03	
월평균 가구 소득수준단위 (만원)	200이하	1131.29±214.16	0.25	1064.79±225.28	0.73
	200-300	1145.76±210.62		1065.54±250.33	
	301-420	1132.38±223.65		1048.97±220.45	
	420이상	1122.51±223.76		1092.12±222.07	
5세 미만 자녀	없음	1133.39±216.96	0.20	1078.51±221.25	<.01
	있음	1146.84±213.43		974.94±267.30	
5세 미만 자녀 수(명)	1명	1146.39±215.97	0.94	979.47±269.16	0.60
	2명이상	1147.97±207.53		956.81±261.78	
고용형태	정규직	1137.89±215.32	0.51	1075.00±232.62	0.02
	비정규직	1131.07±219.45		1049.79±226.83	
근로형태	교대 근무	1149.84±211.43	0.25	1095.92±195.25	0.11
	상근	1134.52±216.85		1062.23±233.00	
주관적 건강인식	좋음	1138.27±210.16	0.76	1055.11±232.46	0.06
	보통	1131.25±229.34		1077.44±226.00	
	나쁨	1141.73±238.70		1103.20±232.46	
음주	유	1136.68±215.50	0.88	1081.70±224.80	0.01
	무	1134.86±220.23		1047.79±235.03	
흡연	현재 흡연	1139.57±214.45	0.72	1162.50±165.59	0.15
	과거 흡연	1137.22±215.63		1190.00±135.28	
	비흡연	1132.11±218.74		1064.00±230.99	
신체활동실천	규칙적	1116.50±225.05	0.01	1041.96±234.23	0.01
	불규칙/수시	1117.74±219.32		1050.84±242.96	
	운동안함	1143.94±211.28		1071.10±226.73	

#### 4. 일반적 특성에 따른 신체활동 실천

신체활동 실천은 ‘운동을 함’과 ‘운동을 안 함’으로 구분하여 분석하였으며 운동을 하는 대상자는 운동의 규칙성 여부를 구분하여 분석하였다. 결과는 다음과 같다.

남성의 신체활동 실천을 살펴보면 신체활동 실천을 하지 않는 남성은 1,685명(67.4%)이고 신체활동 실천을 하는 대상자는 815명(32.6%)이었다. 근로시간이 주 40시간 미만 일 경우, 교육수준과 월평균 가구 소득수준이 높을수록, 5세 미만 자녀가 없는 경우, 고용형태가 정규직, 주관적 건강인식이 좋고, 비흡연 일 경우 다른 그룹에 비해 신체활동 실천에 그룹 간 차이가 있었고 이는 통계적으로 유의하였다.

여성의 신체활동 실천을 살펴보면 신체활동 실천을 하지 않는 대상자는 1,386명(78.6%)이고 신체활동 실천을 하는 대상자는 378명(21.4%)이었다. 근로시간이 주 40시간 미만이고, 가족 돌봄 시간이 평균보다 적을 경우, 여가시간이 평균보다 많을 경우, 5세 미만 자녀가 없고 고용형태가 정규직, 주관적 건강인식이 좋을 때 신체활동 실천과 그룹 간 유의한 차이가 있었으며, 이는 통계적으로 유의하였다. 특히 남성의 신체활동 실천은 교육수준과 월평균 가구 소득수준이 높을수록 신체활동 실천에 유의한 차이가 있었고 가족 돌봄 시간과 신체활동 실천은 그룹 간 유의한 차이가 없었으나 여성의 신체활동 실천은 교육수준과 월평균 가구 소득수준과는 유의한 차이가 없고 가족 돌봄 시간과 그룹 간 유의한 차이가 있었다.

**표 11. 일반적 특성에 따른 신체활동 실천 (남성) (N=2,500)**

변수	구분	운동함		운동안함 N=1,685(%)	P-value
		N=815(%)			
		규칙적 N=466(%)	불규칙/수시 N=349(%)		
근로시간	주40시간미만	357(22.1)	259(16.1)	996(61.8)	<.01
	주41-52시간	76(14.1)	54(10.0)	410(75.9)	
	주52시간초과	33(9.5)	36(10.3)	279(80.2)	
가사노동시간 단위(분/일)	가족 돌봄 $\geq$ 22.85	82(17.5)	64(13.7)	322(68.8)	0.37
	가족 돌봄 $<$ 22.85	384(18.9)	285(14.0)	1,363(67.1)	
	가정관리 $\geq$ 16.16	88(17.6)	82(16.3)	331(66.1)	
가정관리 $<$ 16.16	378(18.9)	267(13.3)	1,355(67.8)		
여가시간 단위(분/일)	여가활동 $\geq$ 222.59	192(21.2)	142(15.7)	571(63.1)	<.01
	여가활동 $<$ 222.59	274(17.2)	207(13.0)	1,114(69.8)	
	교제/종교 $\geq$ 3.12	18(33.3)	5(9.3)	31(57.4)	
교제/종교 $<$ 3.12	448(18.3)	344(14.1)	1,654(67.6)		
연령	참여/봉사 $\geq$ 38.89	84(18.3)	67(14.7)	307(67.0)	0.48
	참여/봉사 $<$ 38.89	382(18.7)	282(13.8)	1,378(67.5)	
	15-29세	40(16.6)	25(10.4)	176(73.0)	
30-39세	138(16.1)	117(13.7)	600(70.2)		
40-49세	149(19.8)	116(15.4)	486(56.8)		
50-65세	139(21.3)	91(13.9)	423(64.8)		
결혼 상태	미혼	80(15.4)	74(14.2)	367(70.4)	0.06
	기혼	372(19.9)	266(14.2)	1,234(65.9)	
	이혼, 별거, 사별	14(13.1)	9(8.4)	84(78.5)	
교육수준	초졸 미만	3(5.0)	4(6.7)	53(88.3)	<.01
	중졸	13(15.7)	14(12.6)	84(75.7)	
	고졸	126(15.7)	91(11.3)	586(73.0)	
	대졸 이상	324(21.2)	240(15.8)	962(63.0)	
월평균 가구 소득수준단위 (만원)	200이하	62(12.1)	56(11.0)	392(76.9)	<.01
	200-300	163(15.0)	136(12.6)	785(72.4)	
	301-420	103(20.3)	69(13.6)	336(66.1)	
	420이상	138(34.7)	88(22.1)	172(43.2)	

**표 11. 일반적 특성에 따른 신체활동 실천 (남성) <계속>**

변수	구분	운동함		운동안함 N=1,685(%)	P-value
		N=815(%)			
		규칙적 N=466(%)	불규칙/수시 N=349(%)		
5세 미만 자녀	없음	382(19.7)	286(14.7)	1,275(65.6)	0.01
	있음	84(15.1)	63(11.3)	410(73.6)	
5세 미만 자녀 수 (명)	1명	60(15.0)	44(11.1)	295(73.9)	0.84
	2명 이상	24(15.2)	19(12.0)	115(72.8)	
고용형태	정규직	389(20.0)	286(14.6)	1,274(65.4)	0.01
	비정규직	77(14.0)	63(11.4)	411(74.6)	
근로형태	교대 근무	57(18.7)	49(16.1)	199(65.2)	0.49
	상근	409(18.6)	300(13.7)	1,486(67.7)	
주관적 건강인식	좋음	365(20.8)	275(15.7)	1,112(63.5)	<.01
	보통	93(13.4)	68(9.7)	535(76.9)	
	나쁨	8(15.4)	6(11.5)	38(73.1)	
음주	유	385(18.3)	287(13.7)	1,431(68.0)	0.37
	무	81(20.4)	62(15.6)	254(64.0)	
흡연	현재 흡연	171(13.8)	163(13.1)	908(73.1)	<.01
	과거 흡연	84(29.9)	45(16.0)	152(54.1)	
	비흡연	211(21.6)	141(14.4)	625(64.0)	

**표 12. 일반적 특성에 따른 신체활동 실천 (여성) (N=1,764)**

변수	구분	운동함		운동안함 N=1,386(%)	P-value
		N=378 (%)			
		규칙적 N=235 (%)	불규칙/수시 N=143 (%)		
근로시간	주40시간미만	189(15.1)	104(8.3)	960(76.6)	0.01
	주41-52	36(11.4)	24(7.6)	256(81.0)	
	주52시간초과	10(5.1)	15(7.7)	170(87.2)	
가사노동 시간 단위 (분/일)	가족 돌봄 ≥ 36.07	31(9.5)	18(5.5)	277(85.0)	0.02
	가족 돌봄 < 36.07	204(14.2)	125(8.7)	1,109(77.1)	
	가정관리 ≥ 115.20	118(13.3)	77(8.7)	693(78.0)	
가정관리 < 115.20	117(13.4)	66(7.5)	693(79.1)		
여가시간 단위 (분/일)	여가활동 ≥ 195.24	111(16.7)	51(7.7)	503(75.6)	0.01
	여가활동 < 195.24	124(11.3)	92(8.4)	883(80.3)	
	교제/종교 ≥ 5.17	12(20.3)	9(15.3)	38(64.4)	0.01
	교제/종교 < 5.17	223(13.1)	134(7.8)	1,348(79.1)	
	참여/봉사 ≥ 26.20	29(12.8)	24(10.6)	173(76.6)	
참여/봉사 < 26.20	206(13.4)	119(7.7)	1,213(78.9)		
연령	15-29세	32(11.4)	20(7.1)	229(81.5)	0.10
	30-39세	60(12.2)	36(7.4)	395(80.4)	
	40-49세	73(14.3)	35(6.9)	401(78.8)	
	50-65세	70(14.5)	52(10.8)	361(74.7)	
결혼 상태	미혼	52(13.9)	30(8.0)	292(78.1)	0.83
	기혼	157(13.3)	102(8.6)	923(78.1)	
	이혼, 별거, 사별	26(12.5)	11(5.3)	171(82.2)	
교육수준	초졸 미만	12(10.2)	3(2.5)	103(87.3)	0.16
	중졸	13(8.4)	15(9.8)	126(81.8)	
	고졸	79(13.3)	54(9.2)	459(77.5)	
	대졸 이상	131(14.6)	71(7.8)	698(77.6)	
월평균 가구 소득수준 단위 (만원)	200이하	154(12.8)	91(7.5)	959(79.7)	0.08
	200-300	47(12.1)	35(8.9)	308(79.0)	
	301-420	21(17.9)	13(11.2)	83(70.9)	
	420이상	12(23.1)	4(7.7)	36(69.2)	

**표 12. 일반적 특성에 따른 신체활동 실천 (여성) <계속>**

변수	구분	운동함		운동안함 N=1,386(%)	P-value
		N=378(%)			
		규칙적 N=235(%)	불규칙/수시 N=143(%)		
5세 미만자녀	없음	217(14.2)	130(8.5)	1,182(77.3)	0.01
	있음	18(7.7)	13(5.5)	204(86.8)	
5세 미만자녀 수 (명)	1명	17(9.0)	11(5.9)	160(85.1)	0.38
	2명이상	1(2.1)	2(4.3)	44(93.6)	
고용형태	정규직	161(15.4)	84(8.1)	799(76.5)	0.01
	비정규직	74(10.3)	59(8.2)	587(81.5)	
근로형태	교대근무	13(10.0)	6(4.6)	111(85.4)	0.09
	상근	222(13.6)	137(8.4)	1,275(78.0)	
주관적 건강인식	좋음	159(14.6)	95(8.7)	838(76.7)	0.01
	보통	64(10.7)	49(8.2)	484(81.1)	
	나쁨	12(16.0)	9(12.0)	54(72.0)	
음주	유	126(14.3)	66(7.5)	688(78.2)	0.30
	무	109(12.3)	77(8.7)	698(79.0)	
흡연	현재흡연	1(6.2)	0	15(93.8)	0.38
	과거흡연	1(33.3)	1(33.3)	1(33.3)	
	비흡연	233(13.4)	142(8.1)	1,370(78.5)	

## 5. 근로·가사노동·여가·개인유지시간과 신체활동 실천의 상호 관련성 분석

근로시간·가사노동·여가시간·개인유지시간과 신체활동 실천의 상관성을 파악하기 위해 피어슨의 상관관계 분석(Pearson's correlation analysis)을 실시하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

근로시간에 대한 가족 돌봄( $r=-0.13, p<.001$ ), 가정관리( $r=-0.19, p<.001$ ) 여가활동( $r=-0.18, p<.001$ ), 교제 및 종교 활동( $r=-0.04, p<.01$ ), 참여 및 봉사활동( $r=-0.07, p<.001$ ), 신체활동 실천( $r=-0.08, p<.001$ ) 시간은 부적의 상관관계를 보였고, 개인유지( $r=-0.29, p<.001$ )시간은 정적인 상관관계를 보이며, 가사노동 시간의 세부영역인 가족 돌봄 시간에 대한 근로시간( $r=-0.13, p<.001$ ), 여가활동( $r=-0.08, p<.001$ ), 참여 및 봉사활동( $r=-0.06, p<.01$ ), 개인유지( $r=-0.34, p<.001$ )시간은 부적의 상관관계를 보였다. 그리고 가정관리( $r=0.14, p<.001$ )시간과는 정적인 상관관계를 보였다.

가정관리 시간에 대한 근로시간( $r=-0.19, p<.001$ ), 참여 및 봉사활동( $r=-0.05, p<.01$ ), 개인유지( $r=-0.46, p<.001$ ), 신체활동 실천( $r=-0.05, p<.01$ )시간은 부적의 상관관계를 보였으며, 가족 돌봄( $r=0.14, p<.001$ ), 여가활동( $r=0.06, p<.001$ ), 교제 및 종교 활동( $r=0.05, p<.01$ ) 시간은 정적인 상관관계를 보였다.

여가시간의 세부영역인 여가활동시간에 대한 근로시간( $r=-0.18, p<.001$ ), 가족 돌봄( $r=-0.08, p<.001$ ), 개인유지( $r=-0.72, p<.001$ )시간은 부적의 상관관계를 보이며, 가정관리( $r=0.06, p<.001$ ), 교제 및 종교 활동( $r=0.03, p<.05$ ), 신체활동 실천( $r=0.08, p<.001$ )시간은 정적인 상관관계를 보였다. 또한 교제 및 종교 활동 시간에 대한 근로시간( $r=-0.04, p<.01$ ), 개인유지시간( $r=-0.18, p<.001$ )은 부적의 상관관계를 보였으며, 가정관리( $r=0.05, p<.01$ ), 여가활동( $r=0.03, p<.05$ ), 신

체활동 실천( $r=0.05, p<.01$ )시간은 정적인 상관관계를 보였다. 참여 및 봉사활동 시간에 대한 근로시간( $r=-0.07, p<.001$ ), 가족 돌봄( $r=-0.06, p<.01$ ), 가정관리( $r=-0.05, p<.01$ ), 개인유지( $r=-0.36, p<.001$ )시간은 부적적인 상관관계를 보였으며, 개인유지시간에 대한 가족 돌봄( $r=-0.34, p<.001$ ), 가정관리( $r=-0.46, p<.001$ ), 여가활동( $r=-0.72, p<.001$ ), 교제 및 종교( $r=-0.18, p<.001$ ), 참여 및 봉사( $r=-0.36, p<.001$ ), 신체활동 실천( $r=-0.04, p<.01$ )시간은 부적적인 상관관계를 ,근로시간( $r=0.29, p<.001$ )과는 정적인 상관관계를 보였다.

신체활동 실천 시간에 대한 근로시간, 가정관리시간, 개인유지시간은 부적적인 상관관계를 보였으며, 여가활동, 교제 및 종교 활동시간과는 정적인 상관관계를 보였다.

표 13. 근로·가사노동·여가·개인유지시간과 신체활동 실천의 상호 관련성

구분	근로시간 (분/일)	가사노동시간(분/일)		여가시간(분/일)			개인유지시간 (분/일)	신체활동 실천 신체활동 함
		가족 돌봄	가정관리	여가활동	교제 및 종교	참여 및 봉사		
근로시간	1	-0.13***	-0.19***	-0.18***	-0.04**	-0.07***	0.29***	-0.08***
가족돌봄시간	-0.13***	1	0.14***	-0.08***	0.02	-0.06**	-0.34***	-0.02
가정관리시간	-0.19***	0.14***	1	0.06***	0.05**	-0.05**	-0.46***	-0.05**
여가활동	-0.18***	-0.08***	0.06***	1	0.03*	-0.01	-0.72***	0.08***
교제 및 종교	-0.04**	0.02	0.05**	0.03*	1	-0.01	-0.18***	0.05**
참여 및 봉사	-0.07***	-0.06**	-0.05**	-0.01	-0.01	1	-0.36***	0.01
개인유지시간	0.29***	-0.34***	-0.46***	-0.72***	-0.18***	-0.36***	1	-0.04**
신체활동실천	-0.08***	-0.02	-0.04*	0.08***	0.05*	0.01	-0.04*	1

\*\*\*  $p < .001$  \*\* $P < .01$  \* $P < .05$ , 주당 근로시간을 일일 근로시간(분)으로 환산함.

## 6. 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천의 관련성

성별에 따른 신체활동 실천에 영향을 미치는 요인을 검증하기 위해 로지스틱 회귀분석(Logistic regression analysis)을 실시하였으며, 근로시간·가사노동시간·여가시간을 독립변수로 투입하였고, 신체활동 실천(신체활동 실천 유·무와 규칙성)을 종속변수로 투입하였다. 일일 가사노동시간과 여가시간은 평균을 기준으로 범주화하여 분석하였다.

모형1은 독립변수인 시간과 신체활동 실천 관련성을 분석하였으며 그 결과는 다음과 같다.

근로시간이 주 40시간 미만인 군에 비해 주 41시간 이상인 경우 신체활동 실천은 남성 0.48배(OR=0.48, 95%CI 0.39-0.59), 여성 0.62배(OR=0.62, 95%CI 0.46-0.83)로 낮아지며, 일일 가사노동시간의 세부항목인 가족 돌봄 시간이 평균보다 많아지면 남성과 여성의 신체활동 실천은 낮아진다. 즉 남성의 경우 가족 돌봄 시간이 평균인 22.85(분/일)보다 많아지면 신체활동 실천은 0.84배(OR=0.84, 95%CI 0.66-1.06), 여성은 평균인 36.07(분/일)보다 많아지면 신체활동 실천이 0.65배(OR=0.65, 95%CI 0.45-0.92)로 낮아진다. 또한 일일 여가시간의 세부항목인 여가활동시간이 평균보다 많을 경우 남성과 여성 모두 신체활동 실천이 높아지며 남성의 경우 여가활동시간이 평균인 222.59(분/일)보다 많아지면 신체활동 실천이 1.36배(OR=1.36, 95%CI 1.13-1.63), 여성의 경우 여가활동시간이 평균인 195.24(분/일)보다 많아지면 신체활동 실천이 1.25배(OR=1.25, 95%CI 0.97-1.62) 높아진다.

모형2는 독립변수인 시간과 혼란변수인 연령, 고용형태, 근로형태, 월평균 가구 소득수준, 교육수준을 함께 투입 후 신체활동 실천과의 관련성을 분석하였으

며 그 결과는 다음과 같다.

근로시간, 가사노동시간, 여가시간과 신체활동 실천의 관련성은 모형1과 결과가 같다. 연령이 낮을수록 남성과 여성의 신체활동 실천은 높아지며 고용형태가 비정규직이고 근로형태가 교대 근무일 경우 남성의 신체활동 실천은 높아졌으나 통계적으로 유의하지는 않았으며, 여성의 신체활동 실천은 비정규직일 경우 0.66배(OR=0.66, 95%CI 0.49-0.88), 교대 근무일 경우 신체활동 실천이 0.56배(OR=0.56, 95%CI 0.32-0.98)로 낮아졌다. 남성과 여성 모두 월평균 가구 소득수준이 많을수록, 교육수준이 높을수록 신체활동 실천은 높아졌다.

모형3은 모든 변수를 보정하여 분석하였으며 그 결과는 다음과 같다. 주당 근로시간, 일일 가사노동시간이 평균보다 많아지면 신체활동 실천은 낮아지며, 일일 여가시간이 평균보다 많아지면 신체활동 실천은 높아진다. 그러나 주목할 만한 것은 모형1,2에서는 여성의 일일 가족 돌봄 시간이 평균보다 많아질 경우 신체활동 실천이 낮아지는 것이 통계적으로 유의 하였으나 모형3에서 건강행태 변수와 가족변수를 투입 후 여성의 가족 돌봄 시간과 신체활동 실천 관련성이 통계적으로 유의하지 않았다.

결혼 상태가 기혼일 경우 미혼인 집단에 비해 남성은 신체활동 실천이 낮아지고 여성은 신체활동 실천이 높아졌으나 이는 통계적으로 유의하지는 않았으며, 5세 미만 자녀가 있을 경우 남성의 신체활동 실천은 0.64배(OR=0.64, 95%CI 0.47-0.87), 여성의 신체활동 실천은 0.54배(OR=0.54, 95%CI 0.31-0.96)로 낮아짐을 알 수 있었다. 또한 남성은 주관적 건강인식이 좋다고 생각하는 것에 비해 보통이라고 생각하는 경우 신체활동 실천이 0.69배(OR=0.69, 95%CI 0.55-0.86), 나쁘다고 생각하는 경우 신체활동 실천이 0.88배(OR=0.88, 95%CI 0.44-1.75)로 낮아졌으나, 여성은 주관적 건강인식이 보통이라고 생각하는 경우 신체활동 실천은 낮아지고, 나쁘다고 생각하는 경우는 신체활동 실천이 높아졌다. 그러나 통계적으로 유의 하지는 않았다. 남성과 여성모두 비흡연에 비해 현재 흡연을

하는 경우 신체활동 실천은 낮아지고 과거 흡연인 경우 신체활동 실천은 높아 지는데 여성은 통계적으로 유의하지 않았으나 남성은 현재 흡연을 하는 경우 신체활동 실천이 0.75배(OR=0.75, 95%CI 0.61-0.93), 과거 흡연인 경우 1.61배(OR=1.61, 95%CI 1.19-2.17)였다.

남·녀 전체를 대상으로 로지스틱 회귀분석을 시행한 결과도 이와 다르지 않았으며 여성이 남성보다 신체활동 실천이 낮고 모형1과 모형2에서 유의하던 가족 돌봄 시간과 신체활동 실천의 관련성이 모형3에서 변수를 보정 후 유의하지 않음을 알 수 있었다.

**표 14. 성별에 따른 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천 관련성(남성)**

변수	구분	모형1	모형2	모형3
		OR (95%CI)	OR (95%CI)	OR (95%CI)
주당 근로시간	주 40시간미만	1.0	1.0	1.0
	주 41시간이상	0.48 (0.39-0.59)	0.63 (0.51-0.78)	0.63 (0.51-0.79)
가사노동시간 단위(분/일)	가죽 돌봄<22.85	1.0	1.0	1.0
	가죽 돌봄>=22.85	0.84 (0.66-1.06)	0.82 (0.63-1.06)	0.98 (0.74-1.31)
	가정 관리<16.16	1.0	1.0	1.0
	가정 관리>=16.16	0.86 (0.68-1.08)	0.90 (0.71-1.14)	0.88 (0.69-1.12)
여가시간 단위(분/일)	여가활동<222.59	1.0	1.0	1.0
	여가활동>=222.59	1.36 (1.13-1.63)	1.39 (1.15-1.69)	1.36 (1.12-1.65)
	교제 및 종교<3.12	1.0	1.0	1.0
	교제 및 종교>=3.12	1.44 (0.81-2.54)	1.34 (0.74-2.42)	1.19 (0.65-2.18)
	참여 및 봉사<38.89	1.0	1.0	1.0
	참여 및 봉사>=38.89	0.86 (0.68-1.09)	0.89 (0.70-1.14)	0.89 (0.69-1.13)
연령	50-65세		1.0	1.0
	15-29세		1.14 (1.00-1.30)	1.14 (0.98-1.34)
	30-39세		0.93 (0.70-1.24)	1.11 (0.82-1.50)
	40-49세		0.87 (0.68-1.11)	0.93 (0.72-1.20)
월평균 가구 소득 수준 단위(만원)	200이하		1.0	1.0
	200-300		1.22 (0.92-1.63)	1.25 (0.94-1.68)
	301-420		1.50 (1.07-2.10)	1.53 (1.08-2.16)
	420이상		3.18 (2.23-4.52)	3.21 (2.23-4.63)
교육수준	초졸 미만		1.0	1.0
	중졸		3.62 (1.17-11.15)	3.83 (1.23-11.89)
	고졸		4.03 (1.42-11.48)	3.87 (1.35-11.08)
	대졸이상		5.23 (1.82-15.00)	4.83 (1.67-14.00)

표 14. 성별에 따른 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천 관련성(남성)  
 <계속>

변수	구분	모형1	모형2	모형3
		OR (95%CI)	OR (95%CI)	OR (95%CI)
고용형태	정규직		1.0	1.0
	비정규직		1.03 (0.79-1.34)	1.06 (0.82-1.39)
근로형태	상근		1.0	1.0
	교대 근무		1.10 (0.83-1.46)	1.08 (0.81-1.43)
결혼 상태	미혼			1.0
	기혼			0.91 (0.66-1.26)
	이혼·별거·사별			0.91 (0.51-1.64)
5세 미만 자녀	무			1.0
	유			0.64 (0.47-0.87)
주관적 건강인식	좋음			1.0
	보통			0.69 (0.55-0.86)
	나쁨			0.88 (0.44-1.75)
음주	무			1.0
	유			0.92 (0.71-1.19)
흡연	비흡연			1.0
	현재 흡연			0.75 (0.61-0.93)
	과거 흡연			1.61 (1.19-2.17)

OR; odds ratio, CI; confidence interval

**표 15. 성별에 따른 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천 관련성(여성)**

변수	구분	모형1	모형2	모형3
		OR (95%CI)	OR (95%CI)	OR (95%CI)
주당 근로시간	주 40시간미만	1.0	1.0	1.0
	주 41시간이상	0.62 (0.46-0.83)	0.63 (0.46-0.86)	0.64 (0.47-0.88)
가사노동시간 단위(분/일)	가족 돌봄<36.07	1.0	1.0	1.0
	가족 돌봄>=36.07	0.65 (0.45-0.92)	0.67 (0.45-0.99)	0.85 (0.54-1.33)
	가정관리<115.20	1.0	1.0	1.0
	가정관리>=115.20	1.03 (0.80-1.32)	0.99 (0.75-1.30)	0.97 (0.72-1.29)
여가시간 단위(분/일)	여가활동<195.24	1.0	1.0	1.0
	여가활동>=195.24	1.25 (0.97-1.62)	1.32 (1.02-1.72)	1.31 (1.01-1.71)
	교제 및 종교<5.17	1.0	1.0	1.0
	교제 및 종교>=5.17	2.05 (1.15-3.65)	1.87 (1.03-3.89)	1.94 (1.06-3.56)
연령	참여 및 봉사<26.20	1.0	1.0	1.0
	참여 및 봉사>=26.20	1.06 (0.74-1.51)	1.16 (0.80-1.68)	1.17 (0.81-1.70)
	50-65세		1.0	1.0
	15-29세		1.34 (1.13-1.58)	1.36 (1.11-1.67)
	30-39세		0.845 (0.58-1.23)	0.93 (0.63-1.38)
월평균 가구 소득 수준 단위(만원)	40-49세		0.74 (0.53-1.02)	0.71 (0.51-1.0)
	200이하		1.0	1.0
	200-300		0.89 (0.63-1.25)	0.90 (0.64-1.27)
	301-420		1.27 (0.78-2.09)	1.27 (0.77-2.10)
	420이상		1.06 (0.52-2.16)	1.02 (0.50-2.10)
교육수준	초졸 미만		1.0	1.0
	중졸		1.21 (0.59-2.52)	1.21 (0.58-2.53)
	고졸		2.45 (1.30-4.62)	2.44 (1.28-4.64)
	대졸이상		2.37 (1.20-4.67)	2.313 (1.16-4.62)

표 15. 성별에 따른 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천 관련성(여성)  
 <계속>

변수	구분	모형1	모형2	모형3
		OR (95%CI)	OR (95%CI)	OR (95%CI)
고용형태	정규직		1.0	1.0
	비정규직		0.66 (0.49-0.88)	0.68 (0.50-0.91)
근로형태	상근		1.0	1.0
	교대 근무		0.56 (0.32-0.98)	0.58 (0.33-1.01)
결혼 상태	미혼			1.0
	기혼			1.03 (0.63-1.68)
	이혼·별거·사별			0.93 (0.51-1.72)
5세 미만 자녀	무			1.0
	유			0.54 (0.31-0.96)
주관적 건강인식	좋음			1.0
	보통			0.70 (0.53-0.94)
	나쁨			1.27 (0.69-2.34)
음주	무			1.0
	유			1.21 (0.94-1.57)
흡연	비흡연			1.0
	현재 흡연			0.36 (0.05-2.87)
	과거 흡연			2.64 (0.23-30.67)

OR; odds ratio CI; confidence interval

**표 16. 남·녀 전체 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천 관련성**

(N=4,264)

변수	구분	모형1	모형2	모형3
		OR (95%CI)	OR (95%CI)	OR (95%CI)
주당 근로시간	주 40시간미만	1.0	1.0	1.0
	주 41시간이상	0.54 (0.46-0.64)	0.65 (0.55-0.78)	0.64 (0.54-0.77)
가사노동시간 단위 (분/일)	가족돌봄<28.32	1.0	1.0	1.0
	가족돌봄>=28.32	0.80 (0.66-0.97)	0.78 (0.63-0.96)	0.93 (0.73-1.17)
	가정관리<57.14	1.0	1.0	1.0
	가정관리>=57.14	0.74 (0.63-0.86)	0.90 (0.76-1.06)	1.05 (0.86-1.29)
여가시간 단위 (분/일)	여가활동<210.04	1.0	1.0	1.0
	여가활동>=210.04	1.38 (1.19-1.60)	1.39 (1.19-1.62)	1.32 (1.12-1.54)
	교제 및 종교<3.97	1.0	1.0	1.0
	교제 및 종교>=3.97	1.66 (1.11-2.49)	1.59 (1.05-2.42)	1.53 (0.99-2.35)
	참여 및 봉사<33.81	1.0	1.0	1.0
	참여 및 봉사>=33.81	0.92 (0.76-1.13)	0.95 (0.78-1.17)	0.93 (0.75-1.14)
성별	남성			1.0
	여성			0.66 (0.52-0.83)
연령	50-65세		1.0	1.0
	15-29세		1.22 (1.11-1.35)	1.21 (1.07-1.37)
	30-39세		0.93 (0.75-1.17)	1.05 (0.83-1.32)
	40-49세		0.84 (0.69-1.02)	0.87 (0.71-1.06)
월평균 가구 소 득수준 단위 (만원)	200이하		1.0	1.0
	200-300		1.09 (0.89-1.33)	1.01 (0.82-1.24)
	301-420		1.43 (1.12-1.83)	1.29 (0.99-1.68)
	420이상		2.73 (2.08-3.59)	2.40 (1.80-3.21)

**표 16. 남·녀 전체 근로·가사노동·여가시간과 신체활동 실천 관련성 (계속)**

변수	구분	모형1	모형2	모형3
		OR (95%CI)	OR (95%CI)	OR (95%CI)
교육수준	초졸 미만		1.0	1.0
	중졸		1.79	1.86
			(0.99-3.23)	(1.02-3.37)
	고졸		2.57	2.44
		(1.52-4.35)	(1.43-4.14)	
	대졸이상		2.94	2.71
			(1.72-5.03)	(1.57-4.68)
고용형태	정규직		1.0	1.0
	비정규직		0.84	0.87
			(0.70-1.03)	(0.71-1.06)
근로형태	상근		1.0	1.0
	교대 근무		0.95	0.92
			(0.74-1.22)	(0.72-1.18)
결혼 상태	미혼			1.0
	기혼			0.93
				(0.72-1.21)
	이혼·별거·사별			0.92
				(0.61-1.37)
5세 미만 자녀	무			1.0
	유			0.64
				(0.49-0.83)
주관적 건강인식	좋음			1.0
	보통			0.69
				(0.58-0.82)
	나쁨			1.09
				(0.69-1.72)
음주	무			1.0
	유			1.06
				(0.88-1.27)
흡연	비흡연			1.0
	현재 흡연			0.73
				(0.59-0.89)
	과거 흡연			1.51
				(1.13-2.03)

OR; odds ratio, CI; confidence interval

## V. 고찰 및 결론

경제협력개발기구(Organization for Economic Cooperation and Development, OECD)(2010)의 보고에 따르면, 만성질환은 전 세계적으로 장애와 사망을 일으키는 주된 요인이며, 세계 인구의 60%가 만성질환으로 사망하고 있다. 만성질환 유병률은 고령화의 진행과 의료기술의 발전, 기대여명의 증가, 생활습관 등으로 증가하고 있고, 이에 따른 개인과 사회의 부담 또한 급증하고 있다(WHO, 2011). 최근에는 만성질환 증가뿐 아니라 여러 개의 만성질환을 동반하는 복합 만성질환의 유병과 관리에 대한 관심이 높아지고 있으며(정영호 등, 2012), 만성질환 발생과 위험을 줄이기 위한 적절한 신체활동은 개인의 건강을 유지하고 증진시켜 건강한 삶을 영위하도록 도울 뿐 아니라 국가의 질병 부담을 경감시키는 중요한 건강행위라고 할 수 있다. 그러나 도시화와 산업화에 따라 근무나 가사 일을 할 때 앉아서 하는 일이 많아지고 여가시간 중 신체활동도 감소하여, 전 세계 인구의 60%가 운동 부족 상태인 것으로 보고되고 있다(채덕희 등, 2013 재인용).

이에 본 연구는 17차(2014년) 한국 노동패널조사를 활용하여 15-65세 임금근로자를 대상으로 근로·가사노동·여가시간을 세분화하여 분석하고 신체활동 실천과의 관련성에 대해 알아본 후 임금근로자의 신체활동 실천을 증진시키는 데 기초자료로 제공하고자한다.

연구대상은 15-65세 임금근로자 4,264명중 남성 2,500명, 여성 1,764명을 분석대상으로 하였으며, 자료 분석은 SAS 9.4 Program을 이용하여 빈도와 백분율, 평균 및 표준편차, 분산분석(ANOVA), 상관분석, 로지스틱 회귀분석(Logistic regression analyses)을 시행하였다.

연구결과 임금근로자 4,264명 중 신체활동 실천을 하지 않는 대상자는 72%이며 신체활동을 실천하는 대상자는 28%였고, 그 중 남성은 68.3%, 여성은 31.7%이었다.

신체활동 실천은 독립변수인 근로시간, 가사노동시간과 부적인 상관관계를 보이며 여가시간과는 정적인 상관관계를 보였다. 남성과 여성 모두 공통적으로 연령이 낮고, 미혼, 교육수준이 높고, 5세 미만 자녀가 없을수록, 일일 여가시간이 평균보다 많을수록, 비흡연 또는 과거 흡연일 때 신체활동 실천이 많으며, 주당 근로시간이 길어질수록 일일 가사노동시간이 많아질수록, 현재 흡연 상태일 경우, 여성인 경우 신체활동 실천은 적었다. 이는 남성과 여성 임금근로자의 신체활동 실천에 나이, 결혼 상태, 미취학 자녀 유·무, 시간의 길이가 중요한 변수로 작용함을 알 수 있는 결과였으며, 이러한 결과는 성별을 구분하여 분석하거나 또는 남성과 여성을 전체로 분석하여도 결과가 같았고, 여러 선행연구 결과와도 일치하는 결과였다(김청아, 2015; Nomaguchi & Bianchi 2004).

성별에 따른 신체활동 실천에 영향을 미치는 특징을 살펴보면, 남성은 월평균 가구 소득수준이 신체활동 실천에 중요한 변수로 영향을 미치나 가족 돌봄 시간과 교제 및 종교 활동시간은 남성의 신체활동 실천과 유의한 관련성이 없었다. 반면 여성은 남성에게서 중요했던 월평균 가구 소득수준이 여성의 신체활동 실천에는 유의한 관련성이 없으며, 오히려 가족 돌봄 시간과 교제 및 종교 활동시간이 평균보다 많아질 경우 여성의 신체활동 실천률을 높이는 중요한 변수로 작용한다는 것을 알 수 있었다. 이는 친구나 동료의 존재는 청년들에게 신체활동을 해야겠다는 동기를 증가시키고 신체활동을 많이 하도록 촉진시킨다(Salvy et al., 2009)는 연구와 흡사하게 여성의 경우도 친구나 동료와의 교제가 이들의 신체활동 동기를 촉진시키는 것으로 유추된다.

남성과 여성의 일일 가사노동시간은 남성의 가족 돌봄 평균 시간이 22.85분인 것에 비해 여성의 가족 돌봄 평균 시간이 36.07분이었으며, 남성의 일일 가

정관리 평균 시간이 16.16분인 것에 비해 여성의 일일 가정관리 평균 시간은 115.20분으로 여성이 남성보다 많은 시간을 가족 돌봄과 가정관리에 소요하고 있었다.

이러한 현상은 여성 중에서도 특히 연령이 30-39세, 기혼인 대상자, 5세 미만 자녀가 있는 대상자가 다른 그룹에 비해 무급노동인 가사노동시간에 많은 시간을 사용함을 알 수 있었고, 남성과 여성 모두 5세 미만 자녀가 있을 경우 신체활동 실천은 적어졌다. 자녀 수에 따른 신체활동 실천 영향도 함께 분석해 보고자 5세 미만 자녀 유·무와 5세 미만 자녀 수를 함께 분석 하였으며, 그 결과 5세 미만 자녀 수가 많아질수록 신체활동 실천은 적어졌으나 이것은 통계적으로 유의하지는 않았다. 즉 5세 미만 자녀 수와 관계없이 5세 미만 자녀가 있는 것만으로도 남성과 여성의 가사노동시간은 다른 그룹에 비해 현저하게 많아지며 신체활동 실천에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 이는 선행연구인 Nomaguchi & Bianchi(2004)의 '5세 미만의 어린 자녀가 있거나 장시간 근로를 하는 경우 운동에 사용하는 여가시간이 감소하고 자녀 수는 운동에 사용하는 시간과 관계가 없으며 5세 미만의 자녀가 있는 부모들은 어린자녀가 없는 부모들보다 운동시간이 적고, 이러한 결과는 성별에 따라 다르지 않다' 와도 일치하는 결과였으며, Berntsson 등(2006)의 '맞벌이 여성과 남성 모두 가사노동시간과 근로시간이 긴 경우 건강이 나쁘고 여성이 남성보다 가사노동의 책임감이 더 크므로 성별에 따라 가사노동이 건강에 다르게 영향을 미친다' 를 뒷받침할 수 있는 결과였다.

또한 일일 여가시간은 남성의 경우 평균 222.59분인 것에 비해 여성은 평균 192.24분으로 여성이 남성보다 적었으며, 여가시간이 감소하면 신체활동 실천도 적어진다는 것을 볼 수 있었다. 이는 남성과 여성 모두 유급노동과 무급노동을 한 후 여가시간을 보내므로(Hochschild, 1996) 여가시간이 감소하면 여가시간 신체활동 실천률도 함께 낮아진다는 김청아(2015)의 연구와도 같은 결과였다.

남성과 여성 전체를 대상으로 각 시간과 신체활동 실천의 관련성을 분석한 결과도 성별에 따른 분석 결과와 다르지 않았는데, 이를 통해 남성과 여성의 신체활동 실천에는 근로자 시간 배분의 우선순위인 근로시간, 가사노동시간, 여가시간의 ‘시간’ 요인이 신체활동 실천에 매우 중요한 변수이며, 특히 근로시간과 여가활동시간은 변수 보정과 상관없이 지속적으로 강한 관련성을 보인다는 점에서 임금근로자가 여유를 가지고 삶 속에서 신체활동을 증진시키기 위해서 근로자의 근로환경과 근로 조건 등에 관심을 가져야 하겠다. 그리고 미취학 자녀가 있는 임금근로자의 경우 신체활동 실천에 중요한 변수로 작용하므로 직장과 가정이 조화를 이룰 수 있는 직장 내 가정친화제도 마련이 필요하며, 미취학 아동과 관련된 다양한 보육정책개발과 같은 전략으로 해결이 가능한지 후속 연구가 지속적으로 필요하겠다.

또한 현재 흡연 대상자의 경우 남·녀가 모두 신체활동 실천이 적어지는데, 이러한 근로자는 흡연을 하면서 신체활동 실천도 하지 않아 추후 근로자의 건강이 나빠질 수 있는 요인이 되므로 이들의 건강행위를 개선하는데 관심을 기울일 필요가 있겠다. 반면 과거 흡연 대상자의 경우는 신체활동 실천이 많아지는데 이는 근로자의 건강에 대한 관심 증대로 이를 위해 노력을 하고 있음을 반영하는 결과로 추측해 볼 수 있다. 그러므로 이러한 대상자의 신체활동 실천의 지속화를 위해 사업주가 사업장 건강증진 프로그램을 제도화 하여 근로자들의 참여를 독려하게 되면 임금근로자의 건강증진 활동 고착화에 큰 도움이 될 것으로 생각한다.

본연구의 제한점으로는 첫째, 단면연구의 단점으로 근로시간, 가사노동시간, 여가시간과 신체활동 실천의 시간적 선후관계를 분명하게 제시 할 수 없어서 인과관계의 설명이 어렵다는 것이며, 둘째, 한국 노동패널조사는 자기기입식 형태로 응답자의 기억에 의존하고 있어 불성실한 응답으로 정보편견(recall bias)을 가져올 수 있다는 것이다. 셋째, 근로시간, 가사노동시간, 여가시간에

영향을 미칠 수 있는 대상자의 신체적, 정신적 문제, 질병 등의 위험요인을 함께 분석하지 못하였고 넷째, 종속변수인 신체활동 실천은 노동패널 조사 설문 의 특성상 운동 여부에 국한하여 조사하였으며 다양한 특성(운동 양상이나 강도)을 함께 고려하지 못하였다.

이러한 제한점에도 불구하고 우리나라 임금근로자의 현황을 대표하는 자료 이자 임금근로자의 현 상태를 가장 잘 나타내는 조사인 한국 노동패널조사 자료를 분석하였으며, 특히 임금근로자의 건강한 삶을 위해 신체활동 실천 증진은 필수적인데 이러한 임금근로자의 신체활동 실천 증진을 방해하는 장애요인이 무엇인지를 다각도로 분석할 수 있다는 점에서 본 연구는 유용하다고 판단 된다. 또한 임금근로자의 근로시간·가사노동시간·여가시간의 독립변수와 신체 활동 실천이라는 종속변수와의 관련성을 복합적으로 분석한 연구라는 점에서 향후 임금근로자의 신체활동 증진에 근거자료로 사용할 수 있음에 그 의의가 있겠다.

## 참고문헌

- 고용노동부. 근로시간 줄이기 교육·홍보 자료. 고용노동부, 2011.
- 고용노동부. 고용형태별 근로실태조사. 고용노동부, 2015.
- 김규리. 근로자의 건강수준과 여가활동[석사학위 논문]. 을지대학교 임상간호대학원; 2011
- 김동식, 김영택, 정진주. 맞벌이 가정의 일·가정 양립 갈등과 건강영향 연구: 근로시간을 중심으로. 한국노동연구원, 2013.
- 김숙영. 1991년부터 2011년까지 근로자 건강증진. 안전보건동향 2011;5(2):14-9
- 김선미, 구혜령, 이승미. 미혼 남·녀 근로자가 보는 맞벌이가정의 심상과 일·가정 양립조건. 한국가정관리학회지 2013;31(4):145-64
- 김유선. 한국의 노동 2016. 한국노동사회연구소, 2015.
- 김용훈, 이규만. 직장-가정 갈등의 영향요인과 생활만족간의 관계. 한국기업경영학회 2011;18(3):101-17
- 김의숙. 도시기혼여성의 여가활동참여와 여가장애. 한국가정관리학회지 1991;9(2):367-82

김외숙. 도시기혼여성의 여가활동참여와 여가장애[박사학위 논문]. 서울대학교;  
1990

김은경, 김병권, 박종태, 김형렬, 구정완. 근로자 건강증진 실천에 영향을 미치는  
요인. 대한산업의학회지 2007;19(1):56-64

김정석. 한국 중년 남·녀의무급노동내용과시간량. 한국인구학 2005;28(1):173-201

김해준, 구정완, 김병권, 김수영, 김양호, 김용규, 김정원, 김형렬, 박신구, 박종  
태, 원종욱, 이철호, 이현, 임중환, 채홍재, 최태성, 홍윤철. 근로자의 건강  
생활실천 및 만성질환관리 실태조사(성과지표 개발 포함)와 사업장 건강증  
진 및 근로자 질병예방육구 및 수요조사에 관한 연구. 한국건강증진개발  
원, 2007.

문영한, 박종연, 이경중, 조명화. 근로자의 건강상태가 작업환경 인식에 미치는  
영향. 대한산업의학회지 1992;4(1):81-91

박종서. 남녀의 경제활동 특성별 가사노동시간의 차이. 한국보건사회연구원, 2012.

배규식. 한국의 장시간 노동과 근로시간 단축. 한국노동연구원, 2013.

배규식, 윤자영, 김기민, 조인경, 윤정향, 권현지, 임주리, 백다례, Bosch.G.  
Anxo.D, 문정혜. 노동시간과 일·생활 균형. 한국노동연구원, 2013.

보건복지부. 2013년 국민건강통계. 2015.

송다영, 장수정, 김은지. 일가족양립갈등에 영향을 미치는 요인분석: 직장 내 지원과 가족지원의 영향력을 중심으로. 사회복지정책 2010;37(3):27-52

양윤준, 운영숙, 오상우, 이연숙. 2001 국민건강영양조사에 의한 우리나라 성인의 신체활동도. 가정의학회지 2005;26:22-30

이영미, 정문희. 근로자의 건강문제에 따른 경제적 손실정도. 대한간호학회지 2008;38(4):612-19

이명선. 작업환경과 조건이 근로자의 스트레스에 미치는 영향. 보건교육건강증진학회지 2002;19(3):107-20

이무식. 운동 : 우리나라 신체활동 및 운동사업 정책과 전략 모색. 한국보건교육·건강증진학회 춘계학술대회 2006;5:41-98

이복임, 정혜선. 근로자의 삶의 질 예측모형. 한국산업간호학회지 2011;20(1):35-45

이복임, 정혜선. 근로시간 단축이 여성근로자의 피로도에 미치는 영향. 지역사회간호학회지 2007;18(2):276-83

이용관. 노동시간 불일치와 근로자의 건강과의 관계분석. 한국보건사회연구원 2015;15(3):135-65

이창순. 맞벌이 부부의 가사노동시간에 대한 연구. 사회과학연구 2014;40(2):29-54

- 이승미, 이현아. Analysis of time use of double income paid workers. 대한 가정학회 2011;49(5):81-96
- 이기영, 이승미. 가정생활주기에 따른 도시근로자가정 부부의 생활시간 구조. 대한가정학회지 1994;32(3):11-26
- 이현아, 이기영, 김외숙. 부부의 여가시간과 여가비용 및 여가만족도에 대한 연구. 한국가정관리학회지 1999;17(2):137-56
- 임호남, 박준석. 가족생활주기와 여가활동 장애요인의 관계. 한국여가레크리에이션학회지 1997;17:97-105
- 유계숙. 맞벌이부부의 가사분담이 부인의 일-가족 전이와 결혼생활만족도에 미치는 영향. 아시아여성연구 2010;49(1):41-70
- 윤자영, 임주리. 근로시간체제와 일 가정 양립. 한국노동연구원, 2014.
- 윤소영, 차경옥. 여가인식, 활동유형 및 여가제약의 세대 간 비교. 한국가정관리학회지 2004;22(2):97-107
- 장세진, 고상백, 강명근, 현숙정, 차봉석, 박종구, 박준호, 김성아, 강동묵, 장성실, 이경재, 하은희, 하미나, 우종민, 조정진, 김형수, 박정선. 우리나라 직장인 피로의역학적특성. 예방의학회지 2005;38(1):71-81
- 정영호, 고숙자, 손창균, 김은주, 서남규, 황연희, 안수지. 2010년 한국의료패널

기초분석 보고서. 한국보건사회연구원·국민건강보험공단, 2012.

조영태, 김동식, 최대성, 김보람, 김청아. 01~10년 신체활동 실천율 악화이유 분석. 서울대학교보건대학원. 한국건강증진재단, 2012.

차승은. 남녀의 시간압박인식 차이와 관련요인 탐색. 한국인구학 2010;33(1):27-49

차승은. 노동시간에 따른 시간압박과 여가제약-건강행동의 선택 혹은 희생. 한국인구학 2011;34(2):65-90

채덕희, 김수희, 이정열. 남성과 여성 사무직 근로자의 신체활동에 미치는 영향요인 비교, 지역사회간호학회지 2013;24(3):273-81

통계청. 2014년 생활시간 조사결과. 통계청 보도자료, 2015.

한경혜. 중년기 아버지 일과 가족생활. 95가정복지세미나. 서울특별시 한국가족학연구회 1995;39-80

한국노동연구원. 주요노동동향. 한국노동연구원, 2016.

허수연. 맞벌이가구 여성과 남성의 가사노동시간에 관한 연구. 한국여성학 2008;24(3):177-210

Becker,G. A Theory of the Allocation of Time. The Economic Journal 1965;75(299):493-517

- Berntsson L, Lundberg U, Krantz G. Gender difference in work-home interplay and symptom perception among swedish white-collar employees. *Journal of epidemiology and community health* 2006;60(12):1070-6
- Bittman M, & Wajcman J. The rush hour: The character of leisure time and gender equity. *Social Forces* 2000;79(1):165-89
- Cho SS, Ki M, Kim KH, Ju YS, Paek D, Lee W. Working hours and self-rated health over 7 years: gender differences in a Korean longitudinal study. *BMC Public Health* 2015;15:1287
- Guest DE. "Perspective on the Study of Work-life Balance," *Social Science Information* 2002;41(2):255-79
- Hochschild. *Time bind*, New York: Henry Holt. 1996.
- Kim C, Cho Y. Working conditions and leisure-time physical activity among waged workers in South Korea: A cross-sectional study. *J Occup Health* 2015;57(3):259-67
- Kohl, III, H. W. & Murray, T. D. *Foundations of physical activity and public health*. Champaign, IL: Human Kinetics. 2012.
- Lee KH, Lee KS, Hong HS, Song YE. The survey of worksite health

promotion activities. Korean J Occup Health 2000;39(2):63-75

Nomaguchi KM & Bianchi SM. Exercise time: Gender differences in the effects of marriage, parenthood, and employment. Journal of Marriage and Family 2004;66(2):413-30

Park I H, Kang J H, Nam B H, Lee Y H, Kim Y S, Lee K B, Lee S I. Economic effects of participation in regular sports. Seoul, Korea: Center for Sports Industry. Seoul National University National Health Insurance Corporation. 2007.

Salvy SJ1, Roemmich JN, Bowker JC, Romero ND, Stadler PJ, Epstein LH. Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. J Pediatr Psychol 2009;34(2):217-25

Sparks K, Cooper C, Fried Y & Shirom A. The effects of hours of work on health: A meta-analytic review. Journal of Occupational and Organizational Psychology 1997;70(4):391-408

Song JT, Lee G, Kwon J, Park JW, Choi H, Lim S1. The Association between Long Working Hours and Self-Rated Health. Ann Occup Environ Med 2014;26(1):2

World Health Organization. Health and development through physical activity and sport. World Health Organization, Noncommunicable

Diseases and Mental Health. Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion. 2003.

World Health Organization. Physical inactivity: A global public health problem  
[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/) 2011.

World Health Organization. Noncommunicable Diseases-Country Profiles 2011.

World Health Organization. Physical inactivity: Fact sheet Reviewed November 30, 2016, from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

## ABSTRACT

### A Study on Wage Workers' Working/Housework/Leisure Time and Their Practice of Physical Activities

Jin Sook Kim  
Graduate School of  
Public Health  
Yonsei University

(Directed by Professor Heejin Kimm, MD, PhD)

**Background and Purpose of the Study** : Workers' health affects not only their individual life quality but also their corporate productivity – both must be the engine power for the national development – and their proper physical activities are the important healthy behavior that help to maintain and improve their health, conducing to their healthy life and further, reducing nation's disease burden. It has been reported that in Korea, wage workers' distribution of time is the most important factor affecting their practice of physical activities. Their working/housework/leisure time accounts for most of their ordinary life; they are in a trade-off relation with each other. Nevertheless, few preceding studies researched into the association between wage-workers'

working/housework/leisure time and physical activities. The purpose of this study was to analyze the association between wage-workers' working/housework/leisure time and their practice of physical activities and thereby, provide for some basic data useful to promotion of their practice of physical activities.

**Subjects and Methods of the Study :** This study sampled 4,264 wage-workers (2,500 males and 1,764 females) aged between 15 and 65 who had been surveyed by the 17th Korea Labor & Income Panel Study in 2014. The independent variables of working/housework/leisure time were itemized each to estimate their means and standard deviations, while subjects' demographic variables were analyzed for frequency and percentage, and their categorical variables were analyzed for *Chi-square* test. Furthermore, their continuous variables were analyzed for ANOVA. In order to analyze the correlations between independent variables and practice of physical activities, Pearson's correlation analysis was conducted, while the association between the independent variables and the dependent one or practice of physical activities was analyzed with the Logistic regression analysis.

**Results of the Study :** Wage-workers' practice of physical activities were negatively correlated with their working and housework time, but

positively correlated with their leisure time. As a result of an multi-variable analysis with the effects of demographic/family/working environment/health behavior ones compensated, it was found that if the weekly working time is 41 hours, the practice of physical activities was lower 0.63 times(OR=0.63, 95%CI 0.51-0.79) in case of men and 0.64 times(OR=0.64, 95%CI 0.47-0.88) in case of women. When their family-care time out of their housework time was more than the average, their practice of physical activities was lower. If their leisure time was more than the average, the practice of physical activities was higher 1.36 times(OR=1.36, 95% 1.12-1.65) in case of men, and 1.31 times(OR=1.31, 95% 1.01-1.71) in case of women. If women wage-workers' social and religious activity time was more than the average, their practice of physical activities was higher 1.94 times (OR=1.94, 95%CI 1.06-3.56). For both genders, the younger they were and the higher their academic background and income level were, their practice of physical activities was higher. Furthermore, a child aged under 5 was an important variable in wage-workers' distribution of time. Regardless of their number, the wage-workers with the children aged under 5 showed a lower practice of physical activities was 0.64 times(OR=0.64, 95%CI 0.47-0.87) in case of men and 0.54 times(OR=0.54, 95%CI 0.31-0.96) in case of women.

**Conclusion:** Wage-workers' distribution of time was associated with their practice of physical activities, and longer working hours and pre-school children were barriers to their practice of physical activities. Hence, in order to promotion wage-workers' practice of physical activities based on the results of this study, it is deemed required of the employers and the government to explore the ways to improve wage-workers' working environment and conditions, giving incentives to those with pre-school children.

---

Key words: wage-worker, working time, housework time, leisure time, practice of physical activities