



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 일과 삶의 균형과
우울 : 제6차 근로환경조사를
바탕으로

연세대학교 보건대학원
산업환경보건학과 산업보건전공전공
백 희 선

임금근로자의 일과 삶의 균형과
우울 : 제6차 근로환경조사를
바탕으로

지도 윤진하 교수


이 논문을 보건학 석사학위 논문으로 제출함.


2024년 6월

연세대학교 보건대학원
산업환경보건학과 산업보건전공
백희선

백희선의 보건학 석사학위 논문을 인준함

심사위원 윤진하 

심사위원 윤병윤 

심사위원 심주호 

연세대학교 보건대학원

2024년 6월

감사의 말씀

논문 작성 과정에서 저를 지도하고 격려해주신 모든 분들께 깊은 감사의 말씀을 전하고자 합니다. 이 시점에 도달하기까지의 여정은 제게 큰 의미를 갖고 있습니다.

막연한 불안과 걱정 속에서 시작한 졸업 논문 작성간 주변의 많은 도움이 있었습니다. 가장 먼저, 지혜로운 조언과 아낌없는 지도로 이끌어주신 윤진하 지도교수님께 깊은 감사를 표합니다. 또한 예리한 통찰력으로 논문의 수준을 한단계 발전시켜주신 윤병윤 교수님과 힘든 시기마다 지켜있는 지도학생에게 따뜻한 격려로 힘을 주신 심주호 교수님께도 감사드립니다. 교수님들 덕분에 제가 논문을 완성할 수 있었음에 다시 한번 감사의 말씀을 드립니다.

가족의 사랑과 지지는 무한함 힘을 주었습니다. 일과 병행하며 공부할 수 있도록 도와주고 존재만으로도 든든한 나의 가장 친한 친구인 남편에게 졸업의 영광과 감사를 표합니다. 그리고 둘째딸의 선택을 그저 사랑으로 믿고 바라봐주시고 물심양면 지원하며 응원해주시는 하늘같은 나의 부모님, 장녀로서 우리 가족에게 없어서는 안될 하나밖에 없는 나의 소중한 언니에게도 감사를 전합니다.

사관학교에 다니며 마음 한편으로는 늘 캠퍼스 생활이 궁금했는데 자랑스러운 연세대학교 보건대학원에 입학하게 되어 교수님, 동기 선생님들과 잊지 못할 추억을 만들었습니다. 학교에서 배운 내용을 바탕으로 산업보건인으로서 한걸음 더 성장하고 사회에 기여하여 학교와 학과를 빛내는 사람이 되도록 하겠습니다. 대학원 졸업이라는 도전을 함께 한 우리 산업보건전공 동기들에게도 이 글을 통해 감사의 인사를 전합니다.

2024년 6월
백희선 올림

차 례

국문요약	
I. 서론	1
II. 연구방법	6
1. 연구대상	6
2. 변수정의	8
3. 자료 분석 방법	14
III. 연구결과	15
IV. 고찰	41
V. 결론	48
참고문헌	
영문초록	

List of tables

Table 1. Socio-demographic and occupational characteristics of the participants	16
Table 2. Socio-demographic and occupational characteristics of the participants by gender	19
Table 3. Work-Life balance according to socio-demographic and occupational characteristics of the participants	22
Table 4. Depressive symptoms according to socio-demographic and occupational characteristics of the participants	24
Table 5. Depressive symptoms according to socio-demographic and occupational characteristics of the participants by gender	28
Table 6. Multivariable logistic regression model of depressive symptoms on work-life balance	31
Table 7. Multivariable logistic regression model of depressive symptoms on work-life balance by gender	40

List of figures

Figure 1. Flow chart of the study selection process about 6th KWCS. 7

Figure 2. The prevalence of depressive symptoms based on work-life balance and employment(stratified by subtypes of work-life balance). 33

Figure 3. The prevalence of depressive symptoms based on work-life balance and working hours per week(stratified by subtypes of work-life balance). 35

Figure 4. The prevalence of depressive symptoms based on work-life balance and monthly income(stratified by subtypes of work-life balance). . . 37

국문요약

임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울

임금근로자의 일과 삶의 불균형에 대한 사회적 관심 상승과 함께 예방 및 조치를 위한 법적 제도가 시행되고 있음에도 일과 삶의 불균형은 여전히 만연하다. 일과 삶의 불균형은 임금근로자들의 신체적, 정신적 건강에 부정적 영향을 끼치며, 우울도 그 중 하나이다.

본 연구는 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울의 연관성을 파악하는데 그 목적이 있다. 본 연구는 제 6차 근로환경조사의 임금근로자 22,736명을 대상으로 하였다.

연구대상자의 인구사회학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 인구사회학적 특성과 일과 삶의 균형·우울의 연관성을 알아보기 위해 카이제곱검정을 시행하였다. 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울의 연관성을 알아보기 위해 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

연구 결과, 연구대상자의 15.9%가 일과 삶의 균형이 나쁘다고 응답했으며, 30.5%가 우울을 경험했다. 임금근로자의 일과 삶의 균형은 “일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다”, “퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다”, “일로 인해 가족에게 당신이 원하는 만큼 시간을 할애하지 못한다”에 ‘항상’ 이라고 응답할 때 우울의 위험도가 가장 많이 증가했는데 오즈비(95% 신뢰구간)는 각각 3.04 (2.35-3.92), 2.53 (1.92-3.33), 2.51 (1.89-3.35)로 나타났다.

이는 우울에 대한 위험 요소로서 일과 삶의 균형이 중요하다는 것을 시사하고 있다. 임금근로자의 일과 삶의 균형을 검토할 때 우울을 함께 포함해야 할 것이다.

핵심어 : 근로환경조사, 임금근로자, 일과 삶의 균형, 우울

I. 서론

1. 연구배경 및 필요성

임금근로자란 경제활동인구의 취업자 중 자영업자, 고용주 그리고 무급가족 종사자를 제외한 상용·임시·일용직 근로자를 의미한다.

일과 삶의 균형(Work-life balance)은 1970년대 유럽에서 발전된 개념으로, 직장 생활과 개인 생활 사이의 관련성을 설명하는데 널리 사용되고 있다(정미숙, 김현리, 이윤정, 2017). 일과 삶의 균형은 개인의 우선순위와 가치관을 반영하여 직장과 직장 이외의 가정 및 사회적 활동이 조화롭게 공존하는 상태로 해석되며, 이는 개인의 성장을 촉진하고 균형잡힌 삶을 실현하는 것에 대한 주관적인 인식으로 여겨진다(Twenge et al., 2010). 경제협력개발기구(OECD)는 일과 삶의 균형을 유지하는 것이 개인과 가족의 안녕을 위한 핵심적인 필수 조건이라고 설명하였다. 일과 삶의 균형은 직무만족과 긍정적인 교호작용효과로 인해 직무성적을 높여줄 뿐만 아니라 혁신행동을 불러일으키고(정예지, 윤정구, 김세은, 2016), 이직의도 감소에 긍정적인 영향을 미친다(은창익, 2019). 또한 업무에 임하여 조직의 지속적인 성과 창출 목표를 달성할 수 있게 하는 동기를 유발하기도 한다(김진숙, 2019). 일과 삶의 균형은 성별, 나이, 교육수준, 가족구성 및 직업과 무관하게 모든 직장인에게 중요한 관심사이다(Ugwu et al., 2016). 이에 경제활동을 위한 구직자들의 경향도 변화하고 있는데, 최근 조사 결과에 따르면 직장생활에서 가장 중요한 것으로 일과 삶의 균형을 꼽았으며 이는 급여 수준이나 고용 안정성, 승진 등을 제친 결과이다(강우란, 배노조, 정지영, 2006). 이는 과거에는 가정이나 개인 생활보다 회사와 일을 중시하던 인식이 개인의 삶의 질을 중시하는 방향으로 변화된 것이다(이세훈, 2018). 근로자들이 진정한 성공은 삶의 행복을 통해 달성된다고 믿고 있으며, 다수의 직장인이 낮은 연봉을 감수하더라도 복리후생이 더 나은 직장으로 이직할 의사가 있음을 보여준다(김정운, 2008). 직장과 가정은 상호

연결된 개방적 체계로 공간적, 사회적, 시간적, 행위적으로 서로 영향을 미친다. 이에 따라 직장과 가정 간 요구 사항이 충돌하는 것은 자연스러운 현상이나, 두 영역 간 균형이 유지될 때 개인은 최소한의 역할 갈등을 경험하며 적절한 기능 상태를 유지할 수 있다(정미숙, 김현리, 이윤정, 2017). 일과 삶의 균형을 유지하지 못하면 신체적·정신적 건강이 악화될 뿐만 아니라 개인과 가족의 삶의 질이 하락하고, 직무 만족도가 감소하며, 조직 내 몰입도가 줄어들고 이직률이 증가할 수 있다(Greenhaus, Collins and Shaw, 2003; 이양숙, 장수정, 2013; Lingard et al., 2007). 선진국에서는 이러한 이유로 일찍부터 근로자가 직장 생활의 균형을 돕기 위해 유연근무제와 같은 법정부적 지원 제도를 실시하고 있으며, 또한 계몽운동을 통해 대중의 인식을 높이고 있다(박정열, 손영미, 2014). 2004년 이후, 우리나라도 주5일·주40시간 근무제를 도입하여 그 적용범위를 점진적으로 확대하였고, 더불어 2007년에는 ‘남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률’을 개정하는 등 관련 제도를 강화하는 데 주력하였다(정미숙, 김현리, 이윤정, 2017). 그러나 이러한 노력에도 불구하고, 우리나라의 일과 삶의 균형 지수는 10점 만점에 5.4점으로, OECD 회원국 36개국 중 34위를 기록하며 여전히 최하위 수준에 머물러 있다(OECD, 2014).

우울은 개인의 상당한 일상 기능 상실을 초래하는 심리적 장애로, 사회적으로 매우 부담스러운 공중보건 문제 중 하나이다(최은숙 등, 2017). 특히, 현대 사회에서 우울은 가장 흔히 경험하는 심리적 건강 문제 중 하나로, 조직의 생산성에 부정적인 영향을 미친다는 사실이 잘 알려져 있다(Lerner and Henke, 2008). 우울은 그 자체적으로 역기능적일 뿐만 아니라 여러 부정적 결과를 초래하는 것으로 알려져 있고, 생물학적, 심리적, 그리고 사회적 요인을 포함한 다양하고 복합적인 병인으로 설명된다(최은숙, 전경숙, 2017). 우울은 사회적 및 조직적 수준에서 장기 결근이나 조기 은퇴에 영향을 줄 수 있을 뿐만 아니라 개인적 수준에서는 생명을 위협하는 질환으로 이어질 수도 있다(Henderson, Glozier and Elliott, 2005; Karpansalo et al., 2005). 특히

근로자에게 있어 우울은 생산성 저하와 같은 전반적인 직무수행능력을 약화시키며 근로조건과 작업환경이 밀접한 관련이 있음이 여러 연구에서 확인되고 있다(최은숙, 전경숙, 2017). 근로환경은 근로자의 정신 건강과 안녕을 결정하는 중요한 요소로, 기존 연구들은 주로 근로자 개인의 직무 관련 물리적 위험 요인에 초점을 맞춰왔으나 최근 연구들은 심리사회적 근로환경의 다차원적인 사회역학에 관심을 두고 있다(최은숙 등, 2017).

일과 삶의 불균형은 소진(burn out)을 야기하며(Nitzsche at al., 2013), 우울과 같은 심리적 건강을 악화시켜 낮은 성과와 높은 결근율을 초래하는 등 직장인의 업무 성과에도 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Frone, Yardley and Markel, 1997). 우울은 삶의 질을 저하시키는 주요 원인 중 하나로(허준수, 유수현, 2002), 직장과 가정에서의 과도한 책임과 일-가정 간 갈등을 경험할 가능성을 높여 우울이 심화될 수 있다(김성국, 박수연, 이현실, 2017).

국내·외에서 일과 삶의 균형과 우울을 다루는 연구가 이루어지고 있다. 일과 삶의 균형과 관련된 국내 연구를 살펴보면, 일과 삶의 균형 지원 조직 문화가 일과 삶의 균형을 매개로 직장인의 안녕감 및 우울에 미치는 영향(이정미, 최환규, 2019), 호텔 종사원의 일과 삶의 균형이 직무만족과 생활만족에 미치는 영향(이세훈, 2018), 간호사의 여가 만족도 및 회복탄력성과의 관계(Kim, 2017), 여성 건축자의 조직 몰입 및 직무만족도에 미치는 영향(Kim, 2014)에 관한 연구가 진행되었고, 제4차 근로환경조사를 이용한 노력-보상 불균형, 일과 삶의 균형 및 우울간의 연관성에 대한 연구(Lim at al., 2021)가 진행되었다. 그러나 제4차 근로환경조사는 2014년에 실시된 자료로, 비교적 최근 조사결과를 바탕으로 일과 삶의 균형과 우울을 다루는 연구는 아직 부족한 실정이다. 또한 일과 삶의 균형에 관한 기존 연구들은 주로 일과 삶의 균형을 ‘ 좋음 ’ 과 ‘ 나쁨 ’ 의 단일 차원에서 조사한 연구가 대부분이었다. 이러한 접근 방식은 일과 삶의 균형의 복잡성과 다차원성을 충분히 반영하지 못한다는 한계가 있다. 이에 본 연구는 일과 삶의 균형을 다양한 세부 항목으로 세분화하여, 이러한 각각의 요소가 우울과 어떤 연관성을 가지는지 면밀히 분

석하고자 한다. 따라서 본 연구에서는 2020년에 실시된 제6차 근로환경조사 데이터를 활용하여, 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울이 어떠한 관련성이 있는지 알아보하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 일과 삶의 균형과 우울간에 관련이 있을 것이라는 가설을 기반으로 제6차 근로환경조사를 이용하여 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울과의 연관성을 확인하고자 하였다.

연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 임금근로자의 일반적, 직무 특성에 따른 일과 삶의 균형을 파악한다.

둘째, 임금근로자의 일반적, 직무 특성에 따른 우울 여부를 파악한다.

셋째, 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울간의 연관성을 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울과의 연관성에 대해 알아보기 위해 산업안전보건연구원에서 2020년에 실시한 제6차 근로환경조사를 사용하여 작성하였다. 산업안전보건연구원에서 3년마다 실시하는 근로환경조사는 산업안전보건 정책을 수립하고 연구 수행을 위한 기초자료를 마련하기 위해 다양한 고용노동 환경 조사를 통하여 시행된다. 제6차 근로환경조사의 조사대상자는 “표본가구 내 상주하는 만 15세 이상 취업자”로, 조사대상 시점을 기준으로 “지난 1주간 수입을 목적으로 1시간 이상 일한 자”로 정의되었다.

본 연구에서는 제6차 근로환경조사 대상자 50,538명 중 “지난 1주 동안 1시간 이상 일을 하고 그 대가로 ‘보수(급여, 일당, 현물, 숙식 등)’를 지급받은 근로자”라고 답한 ‘임금근로자’만을 대상으로 하여 33,063명을 선정하였고, 연구 관련 설문에 미응답하거나 거절 문항을 선택한 응답자 10,327명을 제외하여 최종 연구대상자 22,736명(남성 10,575명, 여성 12,161명)의 자료만을 분석에 활용하였다.

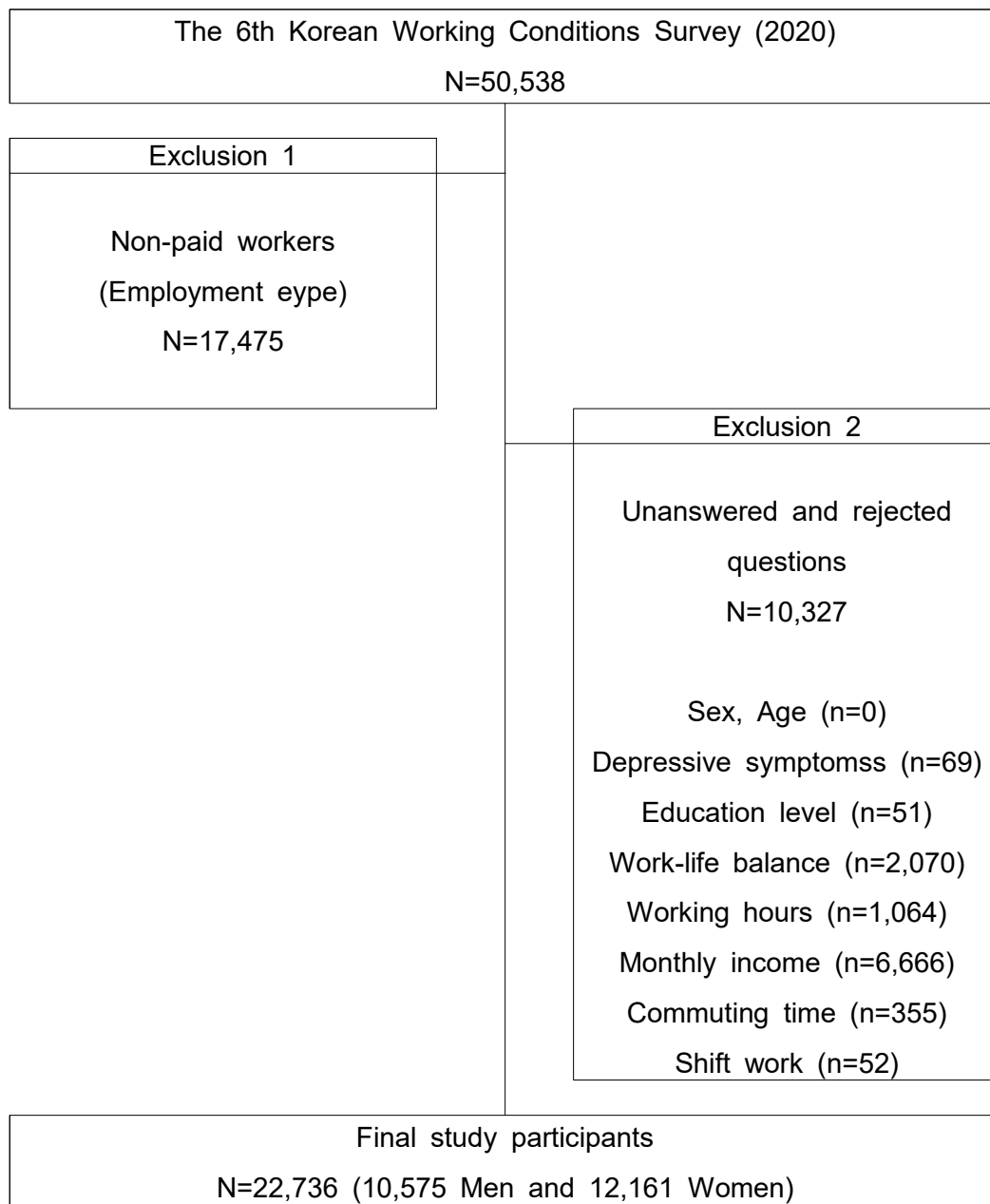


Figure 1. Flow chart of the study selection process about 6TH KWCS.

2. 변수정의

1) 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성으로 성별, 연령, 학력을 포함하였다.

성별은 남자, 여자로 분류하였고 연령은 30세 미만, 30~39세, 40~49세, 50~59세, 60세 이상으로 분류하였다.

학력은 중학교 졸업 이하, 고등학교 졸업 이하, 대학교 졸업 이상으로 분류하였다.

2) 직무 특성

연구대상자의 직무 특성으로 고용형태, 주당 근무시간, 소득수준, 출퇴근시간, 교대근무를 포함하였다.

고용형태는 ‘주된 일자리(주업)’를 기준으로 임금근로자 중 상용근로자, 임시/일용근로자로 분류하였다.

주당 근무시간은 ‘주된 일자리(주업)’를 기준으로 근로기준법에 명시된 법정 소정 근로시간인 40시간과 추가 연장근로 가능한 12시간을 고려하여 40시간 미만, 40~52시간, 52시간 초과로 분류하였다. ‘다른 일자리(부업)’의 근무시간은 포함하지 않았다.

소득수준은 개인소득을 기준으로 100만원 미만, 100~199만원, 200~299만원, 300만원 이상으로 분류하였다. 추가적으로 100만원 미만, 100~199만원, 200~299만원을 저소득군으로, 300만원 이상을 고소득군으로 분류하였다.

출퇴근시간은 “하루에 총 출퇴근시간(출근 시간 + 퇴근 시간)은 보통 몇 분이나 걸립니까?” 라는 질문에 하루 평균 60분 미만과 60분 이상으로 분류하였다.

교대근무는 ‘근무형태’를 기준으로 “교대근무를 한다”의 질문에 ‘그렇다’, ‘아니다’로 분류하였다.

3) 일과 삶의 균형

독립변수로서 일과 삶의 균형은 “귀하의 근무시간은 가정생활이나 직장 외의 사회생활을 하기에 적당합니까?” 라는 질문을 사용하였고 응답자는 ‘매우 적당하다’, ‘적당하다’, ‘적당하지 않다’, ‘전혀 적당하지 않다’ 의 4 가지 척도로 답변하였다.

기존 연구(정수연, 2021; 정미숙, 김현리, 이윤정, 2017)와 마찬가지로 ‘매우 적당하다’ 와 ‘적당하다’ 를 ‘good balance’ 로, ‘적당하지 않다’ 와 ‘전혀 적당하지 않다’ 를 ‘poor balance’ 로 통합하여 변환하여 분석하였다.

<근로환경조사표에 따른 일과 삶의 균형 설문문항>

문항	good balance		poor balance	
	매우 적당하다	적당하다	적당하지 않다	전혀 적당하지 않다
귀하의 근무시간은 가정생활이나 직장 외의 사회생활을 하기에 적당합니까?	1	2	3	4

추가적으로 “지난 1년 동안(일한지 1년이 안된 경우는 주된 일을 시작한 이후) 얼마나 자주 다음과 같은 일들을 경험하셨습니까?” 라는 질문을 사용하였고, 응답자는 “일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다”, “퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다”, “일로 인해 가족에게 당신이 원하는 만큼 시간을 할애하지 못한다”, “집안일 때문에 일에 집중하기 어렵다”, “집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다” 라는 5문항에 ‘항상 그렇다’, ‘대부분 그렇다’, ‘가끔 그렇다’, ‘별로 그렇지 않다’, ‘전혀 그렇지 않다’ 의 5가지 척도로 답변하였다.

‘항상 그렇다’ 를 선택한 대상자를 ‘항상(Always)’ 으로, ‘대부분 그렇다’, ‘가끔 그렇다’ 를 선택한 대상자를 ‘가끔(Sometimes)’ 으로, ‘별로 그렇지 않다’ 와 ‘전혀 그렇지 않다’ 를 ‘드물게(Rarely)’ 로 변환하여 분류하였다.

<근로환경조사표에 따른 일과 삶의 균형 관련 추가 설문문항>

문항	항상 (Always)	가끔 (Sometimes)		드물게 (Rarely)	
	항상 그렇다	대부분 그렇다	가끔 그렇다	별로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다	1	2	3	4	5
퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다	1	2	3	4	5
일로 인해 가족에게 당신이 원하는 만큼 시간을 할애하지 못한다	1	2	3	4	5
집안일 때문에 일에 집중하기 어렵다	1	2	3	4	5
집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다	1	2	3	4	5

4) 우울

종속변수로서 우울은 세계보건기구가 1998년 개발한 우울 선별 도구인 WHO well-being index(WHO-5 index)를 이용하여 측정하였다(Topp at al., 2015).

“지난 2주 동안 다음과 같은 느낌을 얼마나 자주 경험했는지 골라 주십시오” 라는 문항을 사용하였고, 응답자는 “나는 즐겁고 기분이 좋다”, “나는 마음이 차분하고 편안하다”, “나는 적극적이고 활기차다”, “나는 아침에 일어나면 상쾌하고 푹 쉬었다는 느낌이 든다”, “나의 일상생활은 흥미로운 일들로 가득하다” 라는 5문항에 ‘항상 그랬다’, ‘대부분 그랬다’, ‘2주의 절반 이상 그랬다’, ‘2주의 절반 미만 그랬다’, ‘가끔 그랬다’, ‘그런 적 없다’ 의 6점 척도로 답변하였다.

근로환경조사 설문지 결과를 바탕으로 WHO-5 index에 맞추어 척도를 역전시켜 사용하였다. ‘항상 그랬다’ 를 5점, ‘대부분 그랬다’ 를 4점, ‘2주의 절반 이상 그랬다’ 를 3점, ‘2주의 절반 미만 그랬다’ 를 2점, ‘가끔 그랬다’ 를 1점, ‘그런 적 없다’ 를 0점으로 재할당하였다. 측정된 점수는 0~25점에 해당하며 점수가 높을수록 Well-Being 수준이 높음을 의미하고, 5문항의 답변을 더해 총점이 13점 미만인 경우 우울을 의심할 수 있다(Topp at al., 2015). 본 연구도 마찬가지로 총점 13점 미만인 응답자를 우울이 있는 것으로 분류하였다.

<근로환경조사표에 따른 우울 설문문항(WHO well-being index)>

문항	항상 그랬다 →5점	대부분 그랬다 →4점	2주의 절반 이상 그랬다 →3점	2주의 절반 미만 그랬다 →2점	가끔 그랬다 →1점	그런적 없다 →0점
나는 즐겁고 기분이 좋다	1	2	3	4	5	6
나는 마음이 차분하고 편안하다	1	2	3	4	5	6
나는 적극적으로 활기차다	1	2	3	4	5	6
나는 아침에 일어나면 상쾌하고 푹 쉬었다는 느낌이 든다	1	2	3	4	5	6
나의 일상생활은 흥미로운 일들로 가득하다	1	2	3	4	5	6

3. 자료 분석 방법

연구대상자의 일반적 특성, 직무 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시했다. 이후 일반적·직무 특성과 우울과의 연관성을 알아보기 위해 카이제곱 검정을 시행하였다. 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울간의 연관성을 알아보기 위해 로지스틱 회귀분석을 실시하여 그에 따른 오즈비(Odds ratio) 및 95% 신뢰구간을 구했다.

모델1(Model. I)에서는 일과 삶의 균형과 우울과의 연관성을 분석하였고, 모델2(Model. II)에서는 일반적 특성인 성별, 연령, 학력을 통제하여 분석하였으며 모델3(Model. III)에서는 모델2(Model. II)에 직무 특성인 고용형태, 주간 근무시간, 소득수준, 출퇴근시간, 교대근무를 추가 통제하여 분석하였다.

추가적으로 성별에 따른 일과 삶의 균형과 우울간의 연관성을 알아보기 위해 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 연구대상자를 남성, 여성, 전체 인원으로 구분하여 분석하였으며, 전부 일반적 특성과 직무 특성을 통제하여 분석하였다.

본 연구는 통계적 유의 수준을 $p < 0.05$ 으로 설정하여 분석하였으며, 모든 통계는 프로그램 R을 사용하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 임금근로자의 인구통계학적, 직업적 특성

표1은 임금근로자의 인구통계학적, 직업적 특성에 대한 빈도 분석 결과를 나타낸다.

연구대상은 임금근로자 총 22,736명이며 남성 10,575명(46.5%), 여성 12,161명(53.5%)이다. 연령은 40~49세가 5,389명(23.7%)이었으며, 다음으로는 50~59세가 5,307명(23.3%), 30~39세 4,898명(21.5%), 60세 이상 4,044명(17.8%), 30세 미만 3,098명(13.6%) 순이었다. 학력은 '대학교 졸업 이상'이 12,247명(53.9%)으로 절반 이상을 차지했으며, '고등학교 졸업 이하'가 7,912명(34.8%)으로 뒤를 이었다. 고용형태는 상용근로자가 17,696명(77.8%), 임시/일용근로자가 5,040명(22.2%)이었으며, 주당 근무 시간은 40시간 이상 52시간 이하가 16,366명(72.0%)으로 절반 이상의 비중을 차지했다. 소득수준은 300만원 이상이 7,769명(34.2%)이었고 200~299만원이 7,706명(33.9%)으로 뒤를 이었다. 통근시간은 60분 미만이 16,536명(72.7%), 60분 이상이 6,200명(27.3%)으로 나타났고, 교대근무 여부를 기준으로 일반근무자가 20,490명(90.1%), 교대근무자가 2,246명(9.9%)으로 임금근로자 대부분이 교대근무를 하지 않는 근로자였다. 연구 대상자 중 일과 삶의 균형이 좋다고 응답한 대상자는 19,115명(84.1%), 나쁘다고 응답한 대상자는 3,621명(15.9%)이었으며, 우울을 경험한 대상자는 6,943명(30.5%), 그렇지 않은 대상자는 15,793명(69.5%)이었다.

Table 1. Socio-demographic and occupational characteristics of the participants (N, %)

Variable	Overall
Sex	
Men	10575 (46.5%)
Women	12161 (53.5%)
Age	
<30	3098 (13.6%)
<40	4898 (21.5%)
<50	5389 (23.7%)
<60	5307 (23.3%)
≥60	4044 (17.8%)
Education	
University or more	12247 (53.9%)
High school	7912 (34.8%)
Middle school or below	2577 (11.3%)
Employment type	
Permanent	17696 (77.8%)
Temporary/day	5040 (22.2%)
Working hours per week	
<40	4861 (21.4%)
40~52	16366 (72.0%)
>52	1509 (6.6%)
Monthly income	
<100	2434 (10.7%)
100~199	4827 (21.2%)
200~299	7706 (33.9%)
≥300	7769 (34.2%)
Commuting time	
<60	16536 (72.7%)
≥60	6200 (27.3%)
Shift work	
Day workers	20490 (90.1%)
Shift workers	2246 (9.9%)

Table 1. Socio-demographic and occupational characteristics of the participants (N, %)

Variable	Overall
Worry about work at home	
Rarely	16973 (73.8%)
Sometimes	5691(25.0%)
Always	251 (1.1%)
Too tired to do housework	
Rarely	16328 (71.8%)
Sometimes	6196(27.2%)
Always	212(0.9%)
Can't allocate to family due to work	
Rarely	17119 (75.3%)
Sometimes	5420 (23.8%)
Always	197 (0.9%)
Hard to concentrate to work due to housework	
Rarely	20242 (89.0%)
Sometimes	2437 (10.7%)
Always	57 (0.3%)
Can't allocate to work due to housework	
Rarely	20453 (89.9%)
Sometimes	2235 (9.8%)
Always	48 (0.2%)
Work-Life Balance	
Good	19115 (84.1%)
Poor	3621 (15.9%)
Depressive symptoms	
Yes	6943 (30.5%)
No	15793 (69.5%)

2. 임금근로자의 인구통계학적, 직업적 특성 : 성별 층화 분석

표2는 성별에 따라 구분된 임금근로자의 인구통계학적, 직업적 특성에 대한 빈도 분석 결과를 나타낸다.

연령의 경우 남성은 40~49세가 2,626명(24.8%)으로 가장 많았고 여성은 50~59세가 3,177명(26.1%)으로 가장 많았다. 교육수준을 살펴보면 ‘대학교 졸업 이상’에서 남성이 6,156명(58.2%), 여성이 6,091명(50.1%)으로 남녀 모두 절반 이상을 차지하며 가장 많은 비중을 보였다. 고용형태는 남성의 경우 상용근로자가 8,577명(81.1%), 임시/일용근로자가 1998명(18.9%)으로 나타났고 여성의 경우 상용근로자 9,119명(75.0%), 임시/일용근로자 3,042명(25.0%)으로 나타나 남녀 모두 상용근로자가 많았다. 주당 근무시간은 40시간 이상 52시간 이하에서 남성 8,344명(78.9%), 여성 8,022명(66.0%)으로 남녀 모두 40시간 이상 52시간 이하 근무자가 절반 이상을 차지하며 가장 많았다. 소득수준을 살펴보면 남성은 300만원 이상이 5,677명(53.7%)으로 가장 많았고 여성은 200~299만원이 4,579명(37.6%)으로 가장 많았다. 통근시간의 경우 60분 미만으로 걸리는 남성이 7,079명(66.9%), 여성이 9,457명(77.8%)으로 나타났고 교대근무를 하는 임금근로자는 남성의 경우 1,241명(11.7%), 여성의 경우 1,005명(8.3%)으로 나타났다. 일과 삶의 균형을 살펴보면 남성의 경우 좋다고 응답한 대상자가 8,748명(82.7%), 나쁘다고 응답한 대상자가 1,827명(17.3%)였으며 여성의 경우 좋다고 응답한 대상자는 10,367명(85.3%), 나쁘다고 응답한 대상자는 1,794명(14.7%)로 나타났다. 남성의 경우 우울감은 3,199명(30.3%), 비우울감은 7,379명(69.7%)으로 확인되었고, 여성의 경우 우울감은 3,744명(30.8%), 비우울감은 8,417명(69.2%)으로 확인되었다.

Table 2. Socio-demographic and occupational characteristics of the participants by gender(N, %)

		Men(10,575)	Women(12,161)
		N (%)	N (%)
Age			
	<30	1545 (14.6%)	1553 (12.8%)
	<40	2548 (24.1%)	2350 (19.3%)
	<50	2626 (24.8%)	2768 (22.7%)
	<60	2130 (20.1%)	3177 (26.1%)
	≥60	1726 (16.3%)	2318 (19.1%)
Education			
	University or more	6156 (58.2%)	6091 (50.1%)
	High school	3603 (34.1%)	4309 (35.4%)
	Middle school or below	816 (7.7%)	1761 (14.5%)
Employment type			
	Permanent	8577 (81.1%)	9119 (75.0%)
	Temporary/day	1998 (18.9%)	3042 (25.0%)
Working hours per week			
	<40	1299 (12.3%)	3562 (29.3%)
	40~52	8344 (78.9%)	8022 (66.0%)
	>52	932 (8.8%)	577 (4.7%)
Monthly income			
	<100	551 (5.2%)	1883 (15.5%)
	100~199	1217 (11.5%)	3610 (29.7%)
	200~299	3130 (29.6%)	4576 (37.6%)
	≥300	5677 (53.7%)	2092 (17.2%)
Commuting time			
	<60	7079 (66.9%)	9457 (77.8%)
	≥60	3496 (33.1%)	2704 (22.2%)
Shift work			
	Day workers	9334 (88.3%)	11156 (91.7%)
	Shift workers	1241 (11.7%)	1005 (8.3%)

Table 2. Socio-demographic and occupational characteristics of the participants by gender(N, %)

		Men(10,575)	Women(12,161)
		N (%)	N (%)
Work-Life Balance			
	Good	8748 (82.7%)	10367 (85.3%)
	Poor	1827 (17.3%)	1794 (14.7%)
Worry about work at home			
	Rarely	7587 (71.8%)	9207 (75.7%)
	Sometimes	2856 (27.0%)	2835 (23.3%)
	Always	132 (1.2%)	119 (1.0%)
Too tired to do housework			
	Rarely	7758 (73.4%)	8570 (70.5%)
	Sometimes	2710 (25.6%)	3486 (28.7%)
	Always	107 (1.0%)	105 (0.9%)
Can't allocate to family due to work			
	Rarely	7985 (75.5%)	9134 (75.1%)
	Sometimes	2494 (23.6%)	2926 (24.1%)
	Always	96 (0.9%)	101 (0.8%)
Hard to concentrate to work due to housework			
	Rarely	9563 (90.4%)	10679 (87.8%)
	Sometimes	986 (9.3%)	1451 (11.9%)
	Always	26 (0.3%)	31 (0.3%)
Can't allocate to work due to housework			
	Rarely	9613 (90.9%)	10840 (89.1%)
	Sometimes	942 (8.9%)	1293 (10.6%)
	Always	20 (0.2%)	28 (0.2%)
Depressive symptoms			
	Yes	3199 (30.3%)	3744 (30.8%)
	No	7376 (69.7%)	8417 (69.2%)

3. 임금근로자의 인구통계학적, 직업적 특성에 따른 일과 삶의 균형

표3은 임금근로자의 인구통계학적, 직업적 특성에 따른 일과 삶의 균형을 나타낸 표이다.

성별을 기준으로 일과 삶의 균형이 나쁘다고 응답한 대상자는 남성 1,827명(17.3%)으로 여성 1,794명(14.8%)에 비해 많았다($p < 0.001$). 연령을 기준으로 30세 미만에서 524명(16.9%)이 가장 많은 비중을 차지하며 일과 삶의 균형이 나쁘다고 응답했다($p = 0.035$). 학력을 기준으로 ‘고등학교 졸업 이하’인 군에서 일과 삶의 균형이 나쁘다고 응답한 대상자가 1,464명(18.5%)으로 가장 많았으며($p < 0.001$), 고용형태를 기준으로 일과 삶이 나쁘다고 응답한 상용근로자는 2,872(16.2%), 일용/임시근로자는 749명(14.9%)으로 상용근로자에 비해 임시/일용근로자의 일과 삶의 균형이 나빴다($p < 0.001$). 주당 근무시간이 52시간 초과인 군에서 일과 삶의 균형이 나쁘다고 응답한 대상자가 754명(50.0%)으로 절반의 비중을 차지하였고 근무시간이 길수록 일과 삶의 균형이 나쁜 경향을 보였다($p < 0.001$). 소득수준을 기준으로 200~299만원인 군에서 일과 삶의 균형이 나쁘다고 응답한 대상자가 1,482명(19.2%)으로 가장 많았으며 100만원 미만인 군이 161명(6.6%)로 가장 낮았고 소득이 높을수록 일과 삶의 균형이 나쁜 경향을 보였다($p < 0.001$). 통근시간을 기준으로 60분 미만인 경우 일과 삶의 균형이 나쁘다고 응답한 대상자는 2,562명(15.5%), 60분 이상인 경우 1,059명(17.1%)로 통근시간이 길수록 일과 삶의 균형이 나쁜 것으로 나타났다($p = 0.004$). 교대근무 여부를 살펴보았을 때 일과 삶의 균형이 나쁘다고 응답한 대상자는 일반근무자에서 3,097명(15.1%), 교대근무자에서 524명(23.3%)으로 교대근무자의 일과 삶의 균형이 더 나쁜 것으로 나타났다($p < 0.001$).

Table 3. Work-Life balance according to socio-demographic and occupational characteristics of the participants (N, %)

		work-life balance		P-value
		Good	Bad	
Sex	Men	8748 (82.7%)	1827 (17.3%)	<0.001
	Women	10367 (85.2%)	1794 (14.8%)	
Age	<30	2574 (83.1%)	524 (16.9%)	0.035
	<40	4118 (84.1%)	780 (15.9%)	
	<50	4574 (84.9%)	815 (15.1%)	
	<60	4414 (83.2%)	893 (16.8%)	
	≥60	3435 (84.9%)	609 (15.1%)	
Education	University or more	10497 (85.7%)	1750 (14.3%)	<0.001
	High school	6448 (81.5%)	1464 (18.5%)	
	Middle school or below	2170 (84.2%)	407 (15.8%)	
Employment type	Permanent	14824 (83.8%)	2872 (16.2%)	0.02
	Temporary/Day	4291 (85.1%)	749 (14.9%)	
Working hours per week	<40	4437 (91.3%)	424 (8.7%)	<0.001
	40~52	13923 (85.1%)	2443 (14.9%)	
	>52	755 (50.0%)	754 (50.0%)	
Monthly income	<100	2273 (93.4%)	161 (6.6%)	<0.001
	100~199	4045 (83.8%)	782 (16.2%)	
	200~299	6224 (80.8%)	1482 (19.2%)	
	≥300	6573 (84.6%)	1196 (15.4%)	
Commuting time	<60	13974 (84.5%)	2562 (15.5%)	0.004
	≥60	5141 (82.9%)	1059 (17.1%)	
Shift work	Day workers	17393 (84.9%)	3097 (15.1%)	<0.001
	Shift workers	1722 (76.7%)	524 (23.3%)	

4. 임금근로자의 인구통계학적, 직업적 특성에 따른 우울

표4는 임금근로자의 인구통계학적, 직업적 특성에 따른 우울을 나타낸 표이다.

연령을 기준으로 우울 경험자는 60세 이상에서 1,657명(41.0%)으로 가장 많았으며, 연령이 높아질수록 우울이 많이 발생했다($p < 0.001$). 학력수준을 기준으로 중학교 졸업 이하에서 우울이 있는 대상자는 1,192명(46.3%)으로 가장 많았으며, 학력 수준이 낮을수록 우울 유병률이 높았다($p < 0.001$). 고용형태를 기준으로 우울이 있는 상용근로자는 4,987명(28.2%), 임시/일용근로자는 1,956명(38.8%)으로 임시/일용 근로자의 우울 유병률이 높았으며($p < 0.001$), 주당 근무시간이 40시간 이상 52시간 이하인 경우(4,565명(27.9%))에 비해 52시간 초과일 때 563명(37.3%)으로 우울 유병률이 높았다($p < 0.001$). 소득수준을 기준으로 100만원 미만에서 우울이 있는 대상자는 989명(40.6%)으로 가장 많았으며 소득수준이 낮을수록 우울 유병률이 높았다($p < 0.001$). 통근시간을 기준으로 60분 미만인 경우 우울이 있는 대상자는 4,930명(29.8%), 60분 이상인 경우 2,013명(32.5%)로 통근시간이 길수록 일과 삶의 균형이 나쁜 것으로 나타났다($p < 0.001$). 일과 삶의 균형이 좋다고 대답한 대상자에서 우울이 있는 대상자는 5,527명(28.9%), 나쁘다고 대답한 대상자에서 우울이 있는 대상자는 1,416명(39.1%)으로 일과 삶의 균형이 나쁜 대상자의 우울 유병률이 높았다($p < 0.001$). 일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정할수록($p < 0.001$), 퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없을수록($p < 0.001$), 일로 인해 가족에게 원하는 만큼 시간을 할애하지 못할수록($p < 0.001$), 집안일 때문에 일에 집중하기 어려울수록($p < 0.001$), 집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못할수록($p = 0.032$) 우울 유병률이 높았다. 한편 교대근무 여부를 살펴보았을 때 우울이 있는 일반근무자는 6,221명(30.4%), 교대근무자는 722명(32.1%)으로 교대근무자가 일반근무자보다 우울 유병률이 높긴 하나, 통계적으로 교대근무는 우울과 유의미한 연관성이 없었다.

Table 4. Depressive symptoms according to socio-demographic and occupational characteristics of the participants (N, %)

		N	Depressive symptoms		P-value
			None	Depressive symptoms	
Sex	Men	10575	7376 (69.7%)	3199 (30.3%)	0.389
	Women	12161	8417 (69.2%)	3744 (30.8%)	
Age	<30	3098	2346 (75.7%)	752 (24.3%)	<0.001
	<40	4898	3586 (73.2%)	1312 (26.8%)	
	<50	5389	3850 (71.4%)	1539 (28.6%)	
	<60	5307	3624 (68.3%)	1683 (31.7%)	
	≥60	4044	2387 (59.0%)	1657 (41.0%)	
Education	University or more	12247	9089 (74.2%)	3158 (25.8%)	<0.001
	High school	7912	5319 (67.2%)	2593 (32.8%)	
	Middle school or below	2577	1385 (53.7%)	1192 (46.3%)	
Employment type	Permanent	17696	12709 (71.8%)	4987 (28.2%)	<0.001
	Temporary /Day	5040	3084 (61.2%)	1956 (38.8%)	
Working hours per week	<40	4861	3046 (62.7%)	1815 (37.3%)	<0.001
	40~52	16366	11801 (72.1%)	4565 (27.9%)	
	>52	1509	946 (62.7%)	563 (37.3%)	
Monthly income	<100	2434	1445 (59.4%)	989 (40.6%)	<0.001
	100~199	4827	3121 (64.7%)	1706 (35.3%)	
	200~299	7706	5466 (70.9%)	2240 (29.1%)	
	≥300	7769	5761 (74.2%)	2008 (25.8%)	
Commuting time	<60	16536	11606 (70.2%)	4930 (29.8%)	<0.001
	≥60	6200	4187 (67.5%)	2013 (32.5%)	
Shift work	Day workers	20490	14269 (69.6%)	6221 (30.4%)	0.086
	Shift workers	2246	1524 (67.9%)	722 (32.1%)	

Table 4. Depressive symptoms according to socio-demographic and occupational characteristics of the participants (N, %)

		N	Depressive symptoms		P-value
			None	Depressive symptoms	
Work-life balance	Good	19115	13588 (71.1%)	5527 (28.9%)	<0.001
	Poor	3621	2205 (60.9%)	1416 (39.1%)	
Worry about work at home	Rarely	16794	11875 (70.7%)	4919 (29.3%)	<0.001
	Sometimes	5691	3802 (66.8%)	1889 (33.2%)	
	Always	251	116 (46.2%)	135 (53.8%)	
Too tired to do housework	Rarely	16328	11680 (71.5%)	4648 (28.5%)	<0.001
	Sometimes	6196	4005 (64.6%)	2191 (35.4%)	
	Always	212	108 (50.9%)	104 (49.1%)	
Can't allocate to family due to work	Rarely	17119	12129 (70.9%)	4990 (29.1%)	<0.001
	Sometimes	5420	3563 (65.7%)	1857 (34.3%)	
	Always	197	101 (51.3%)	96 (48.7%)	
Hard to concentrate to work due to housework	Rarely	20242	14137 (69.8%)	6105 (30.2%)	<0.001
	Sometimes	2437	1612 (66.1%)	825 (33.9%)	
	Always	57	44 (77.2%)	13 (22.8%)	
Can't allocate to work due to housework	Rarely	20453	14260 (69.7%)	6193 (30.3%)	0.032
	Sometimes	2235	1503 (67.2%)	732 (32.8%)	
	Always	48	30 (62.5%)	18 (37.5%)	

5. 임금근로자의 인구통계학적, 직업적 특성에 따른 우울 : 성별 층화 분석

표5는 임금근로자의 인구통계학적, 직업적 특성에 따른 우울을 성별 층화 분석한 표이다.

남성에서 우울이 있는 대상자는 60세 이상에서 663명(38.4%)로 가장 많았으며, 연령이 높아질수록 우울을 많이 경험했다($p < 0.001$). 학력을 기준으로 중학교 졸업 이하에서 우울이 있는 대상자는 383명(46.9%)로 가장 많았으며 학력 수준이 낮아질수록 우울 유병률이 높았다($p < 0.001$). 고용형태가 상용근로자인 경우(2,421명(28.2%))보다 임시/일용근로자 군에서 778명(38.9%)으로 우울을 더 많이 경험했다($p < 0.001$). 주당 근무시간이 40시간 미만인 군에서 우울이 있는 대상자는 498명(38.3%), 52시간 초과인 군에서 우울이 있는 대상자는 354명(38.0%)로 40시간 이상 52시간 이하인 군(2,347명(28.1%))에 비해 우울 유병률이 높았다($p < 0.001$). 소득수준을 기준으로 300만원 이상인 군에서 우울이 있는 대상자는 1,495명(26.3%)으로 가장 낮았으며 소득수준이 낮을수록 우울 유병률이 증가하는 경향을 보였다($p < 0.001$). 일과 삶의 균형이 ‘좋다’인 군에서 우울이 있는 대상자는 2,439명(27.9%), ‘나쁘다’ 군에서 760명(41.6%)으로 ‘나쁘다’ 군이 우울을 더 많이 경험했다($p < 0.001$). 일과 삶의 균형 세부항목(“일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다”, “퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다”, “일로 인해 가족에게 당신이 원하는 만큼 시간을 할애하지 못한다”, “집안일 때문에 일에 집중하기 어렵다”, “집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다”) 모두 ‘항상’ 군이 우울을 많이 경험했다($p < 0.001$). 한편 통근시간이 60분 미만인 임금근로자 중 우울이 있는 대상자는 2,118명(29.9%), 60분 이상인 임금근로자는 1,081명(30.9%)으로 통근시간이 긴 임금근로자의 우울 유병률이 높긴 하나, 통계적으로 통근시간과 우울은 유의미한 연관성이 없었다. 또한 교대근무를 기준으로 우울이 있는 일반근무자는 2,806명(30.1%), 교대근무자는 393명(31.7%)으로 교대근무자가 일반근무자보다 우울 유병률이 높긴 하나, 통계적으로 교대근무는 우울과 유의미한 연관성이 없었다.

여성에서 우울이 있는 대상자는 60세 이상에서 994명(42.9%)로 가장 많았으며, 연령이 높을수록 우울을 많이 경험했다($p<0.001$). 학력을 기준으로 중학교 졸업 이하인 군에서 우울 경험자는 809명(45.9%)으로 가장 많았으며, 학력 수준이 낮을수록 우울 유병률이 높았다($p<0.001$). 고용형태가 상용근로자인 경우(2,566명(28.1%))보다 임시/일용근로자 군에서 1,178명(38.7%)으로 우울을 더 많이 경험했다($p<0.001$). 주당 근무시간이 40시간 미만인 군에서 우울이 있는 대상자는 1,317명(37.0%), 52시간 초과인 군에서 우울이 있는 대상자는 209명(36.2%)으로 40시간 이상 52시간 이하인 군(2,218명(27.6%))에 비해 우울 유병률이 높았다($p<0.001$). 소득수준을 기준으로 100만원 미만인 군에서 우울이 있는 대상자는 788명(41.8%)으로 가장 많았으며 소득수준이 높을수록 우울 유병률이 낮았다($p<0.001$). 통근시간을 기준으로 60분 미만인 경우 우울이 있는 대상자는 2,812명(29.7%), 60분 이상인 경우 932명(34.5%)로 통근시간이 길수록 일과 삶의 균형이 나쁜 것으로 나타났다($p<0.001$). 한편 교대근무를 기준으로 우울이 있는 일반근무자는 3,415명(30.6%), 교대근무자는 329명(32.7%)으로 교대근무자가 일반근무자보다 우울 유병률이 높긴 하나, 통계적으로 교대근무는 우울과 유의미한 연관성이 없었다.

일과 삶의 균형이 ‘좋다’ 인 군에서 우울이 있는 대상자는 3,088명(29.8%), ‘나쁘다’ 군에서 656명(36.6%)으로 ‘나쁘다’ 군이 우울을 더 많이 경험했다($p<0.001$). 일과 삶의 균형 세부항목에서 “일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다”, “퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다” “일로 인해 가족에게 당신이 원하는 만큼 시간을 할애하지 못한다” 항목에서 ‘항상’ 군이 우울을 많이 경험했다($p<0.001$). 한편 “집안일 때문에 일에 집중하기 어렵다” 항목과 “집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다” 항목은 우울과 유의미한 연관성이 없었다.

Table 5. Depressive symptoms according to socio-demographic and occupational characteristics of the participants by gender (N, %)

Variables	Men			Women			
	None	Depressive symptoms	P-value	None	Depressive symptoms	P-value	
Age	<30	1181 (76.4%)	364 (23.6%)	<0.001	1165 (75.0%)	388 (25.0%)	<0.001
	<40	1849 (72.6%)	699 (27.4%)		1737 (73.9%)	613 (26.1%)	
	<50	1856 (70.7%)	770 (29.3%)		1994 (72.2%)	769 (27.8%)	
	<60	1427 (67.0%)	703 (33.0%)		2197 (69.2%)	980 (30.8%)	
	≥60	1063 (61.6%)	663 (38.4%)		1324 (57.1%)	994 (42.9%)	
Education	University or more	4579 (74.4%)	1577 (25.6%)	<0.001	4510 (74.0%)	1581 (26.0%)	<0.001
	High school	2364 (65.6%)	1239 (34.4%)		2955 (68.6%)	1354 (31.4%)	
	Middle school or below	433 (53.1%)	383 (46.9%)		952 (54.1%)	809 (45.9%)	
Employment type	Permanent	6156 (71.8%)	2421 (28.2%)	<0.001	6553 (71.9%)	2566 (28.1%)	<0.001
	Temporary/Day	1220 (61.1%)	778 (38.9%)		1864 (61.3%)	1178 (38.7%)	
Working hours per week	<40	801 (61.7%)	498 (38.3%)	<0.001	2245 (63.0%)	1317 (37.0%)	<0.001
	40~52	5997 (71.9%)	2347 (28.1%)		5804 (72.4%)	2218 (27.6%)	
	>52	578 (62.0%)	354 (38.0%)		368 (63.8%)	209 (36.2%)	
Monthly income	<100	350 (63.5%)	201 (36.5%)	<0.001	1095 (58.2%)	788 (41.8%)	<0.001
	100~199	743 (61.1%)	474 (38.9%)		2378 (65.9%)	1232 (34.1%)	
	200~299	2101 (67.1%)	1029 (32.9%)		3365 (73.5%)	1211 (26.5%)	
	≥300	4182 (73.7%)	1495 (26.3%)		1579 (75.5%)	513 (24.5%)	
Commuting time	<60	4961 (70.1%)	2118 (29.9%)	0.302	6645 (70.3%)	2812 (29.7%)	<0.001
	≥60	2415 (69.1%)	1081 (30.9%)		1772 (65.5%)	932 (34.5%)	
Shift work	Day workers	6528 (69.9%)	2806 (30.1%)	0.261	7741 (69.4%)	3415 (30.6%)	0.173
	Shift workers	848 (68.3%)	393 (31.7%)		676 (67.3%)	329 (32.7%)	

Table 5. Depressive symptoms according to socio-demographic and occupational characteristics of the participants by gender (N, %)

Variables		Men			Women		
		None	Depressive symptoms	P-value	None	Depressive symptoms	P-value
Work-life balance	Good	6309 (72.1%)	2439 (27.9%)	<0.001	7279 (70.2%)	3088 (29.8%)	<0.001
	Poor	1067 (58.4%)	760 (41.6%)		1138 (63.4%)	656 (36.6%)	
Worry about work at home	Rarely	5432 (71.6%)	2155 (28.4%)	<0.001	6443 (70.0%)	2764 (30.0%)	<0.001
	Sometimes	1887 (66.1%)	969 (33.9%)		1915 (67.5%)	920 (32.5%)	
	Always	57 (43.2%)	75 (56.8%)		59 (49.6%)	60 (50.4%)	
Too tired to do housework	Rarely	5618 (72.4%)	2140 (27.6%)	<0.001	6062 (70.7%)	2508 (29.3%)	<0.001
	Sometimes	1706 (63.0%)	1004 (37.0%)		2299 (65.9%)	1187 (34.1%)	
	Always	52 (48.6%)	55 (51.4%)		56 (53.3%)	49 (46.7%)	
Can't allocate to family due to work	Rarely	5733 (71.8%)	2252 (28.2%)	<0.001	6396 (70.0%)	2738 (30.0%)	<0.001
	Sometimes	1596 (64.0%)	898 (36.0%)		1967 (67.2%)	959 (32.8%)	
	Always	47 (49.0%)	49 (51.0%)		54 (53.5%)	47 (46.5%)	
Hard to concentrate to work due to housework	Rarely	6742 (70.5%)	2821 (29.5%)	<0.001	7395 (69.2%)	3284 (30.8%)	0.573
	Sometimes	614 (62.3%)	372 (37.7%)		998 (68.8%)	453 (31.2%)	
	Always	20 (76.9%)	6 (23.1%)		24 (77.4%)	7 (22.6%)	
Can't allocate to work due to housework	Rarely	6754 (70.3%)	2859 (29.7%)	0.001	7506 (69.2%)	3334 (30.8%)	0.845
	Sometimes	610 (64.8%)	332 (35.2%)		893 (69.1%)	400 (30.9%)	
	Always	12 (60.0%)	8 (40.0%)		18 (64.3%)	10 (35.7%)	

6. 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울 간의 연관성

표6은 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울의 연관성을 확인하기 위해 다중로지스틱 회귀분석을 실시하여 오즈비와 95% 신뢰구간을 확인한 표이다. 모델1(Model.I)은 변수 통제 없이 일과 삶의 균형과 우울을 분석하였고, 모델2(Model.II)는 일반적 특성인 성별, 연령, 학력수준을 통제하여 분석했다. 모델3(Model.III)는 모델2(Model.II)에 직무특성인 고용형태, 주당 근무시간, 소득수준, 통근시간, 교대근무를 추가 통제하여 분석했다.

모델3(Model.III)에서 통제변수를 고려했을 때, 일과 삶의 균형은 ‘좋다’에 비해 ‘나쁘다’ 일 때 우울과의 오즈비(95% 신뢰구간)가 1.56(1.44-1.69)로 일과 삶의 균형이 나쁠 때 우울 유병률이 증가했다. “일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다”는 ‘가끔’ 일 때 우울과의 오즈비(95% 신뢰구간)가 1.35 (1.27-1.45), ‘항상’ 일 때 3.04 (2.35-3.92)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다. “퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다”는 ‘가끔’ 일 때 우울과의 오즈비(95% 신뢰구간)가 1.45 (1.36-1.54), ‘항상’ 일 때 2.53 (1.92-3.33)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다. “일로 인해 가족에게 당신이 원하는만큼 시간을 할애하지 못한다”는 ‘가끔’ 일 때 우울과의 오즈비(95% 신뢰구간)가 1.37 (1.28-1.46), ‘항상’ 일 때 2.51 (1.89-3.35)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다. 한편 “집안일 때문에 일에 집중하기 어렵다”와 “집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다”는 ‘가끔’ 일 때 우울과의 오즈비(95% 신뢰구간)가 각각 1.28 (1.17-1.41), 1.20 (1.09-1.32)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다.

Table 6. Multivariable logistic regression model of depressive symptoms on work-life balance

Variables	Values	Model. I	Model. II	Model. III
Work-life balance	Good	1.00(reference)	1.00(reference)	1.00(reference)
	Poor	1.58 (1.47-1.70)	1.57 (1.46-1.69)	1.56 (1.44-1.69)
Worry about work at home	Rarely	1.00(reference)	1.00(reference)	1.00(reference)
	Sometimes	1.20 (1.12-1.28)	1.31 (1.23-1.40)	1.35 (1.27-1.45)
	Always	2.81 (2.19-3.61)	3.06 (2.38-3.95)	3.04 (2.35-3.92)
Too tired to do housework	Rarely	1.00(reference)	1.00(reference)	1.00(reference)
	Sometimes	1.37 (1.29-1.46)	1.43 (1.34-1.52)	1.45 (1.36-1.54)
	Always	2.42 (1.84-3.17)	2.62 (1.99-3.45)	2.53 (1.92-3.33)
Can't allocate to family due to work	Rarely	1.00(reference)	1.00(reference)	1.00(reference)
	Sometimes	1.27 (1.19-1.35)	1.35 (1.26-1.44)	1.37 (1.28-1.46)
	Always	2.31 (1.74-3.06)	2.61 (1.96-3.46)	2.51 (1.89-3.35)
Hard to concentrate to work due to housework	Rarely	1.00(reference)	1.00(reference)	1.00(reference)
	Sometimes	1.19 (1.08-1.30)	1.25 (1.14-1.37)	1.28 (1.17-1.41)
	Always	0.68 (0.37-1.27)	0.78 (0.42-1.46)	0.81 (0.44-1.52)
Can't allocate to work due to housework	Rarely	1.00(reference)	1.00(reference)	1.00(reference)
	Sometimes	1.12 (1.02-1.23)	1.17 (1.06-1.28)	1.20 (1.09-1.32)
	Always	1.38 (0.77-2.48)	1.53 (0.85-2.77)	1.50 (0.83-2.72)

Model I : crude model

Model II : model I + adjusted for Demographic factors(sex, age, education)

Model III : model II + adjusted for Occupational factors(employment type, working hours per week, monthly income, commuting time, shift work)

7. 임금근로자의 일과 삶의 균형과 고용형태에 따른 우울 증상 유병률

그림2는 임금근로자의 일과 삶의 균형과 고용형태에 따른 우울 증상 유병률을 시각화한 그래프이다.

남성의 경우 일과 삶의 균형이 나쁠 때 상용근로자와 임시/일용근로자 모두 우울 유병률이 증가했으며 일과 삶의 균형과 관계 없이 모든 항목에서 상용근로자에 비해 임시/일용근로자의 우울 유병률이 더 높았다.

여성의 경우 일과 삶의 균형과 관계없이 모든 항목에서 상용근로자에 비해 임시/일용근로자의 우울 유병률이 높은건 남성과 동일했다. ‘일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다’, ‘퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다’, ‘집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다’의 경우에는 남성과 동일하게 상용근로자와 임시/일용근로자 모두 일과 삶의 균형이 나쁠 때 우울 유병률이 증가했으나, ‘일로 인해 가족에게 당신이 원하는 만큼 시간을 할애하지 못한다’와 ‘집안일 때문에 일에 집중하기 어렵다’의 경우에는 일과 삶의 균형이 ‘좋다’ 보다 ‘나쁘다’ 일 때 상용근로자의 우울 유병률은 증가하지만 임시/일용근로자의 우울 유병률은 약간 감소하는 것으로 나타났다.

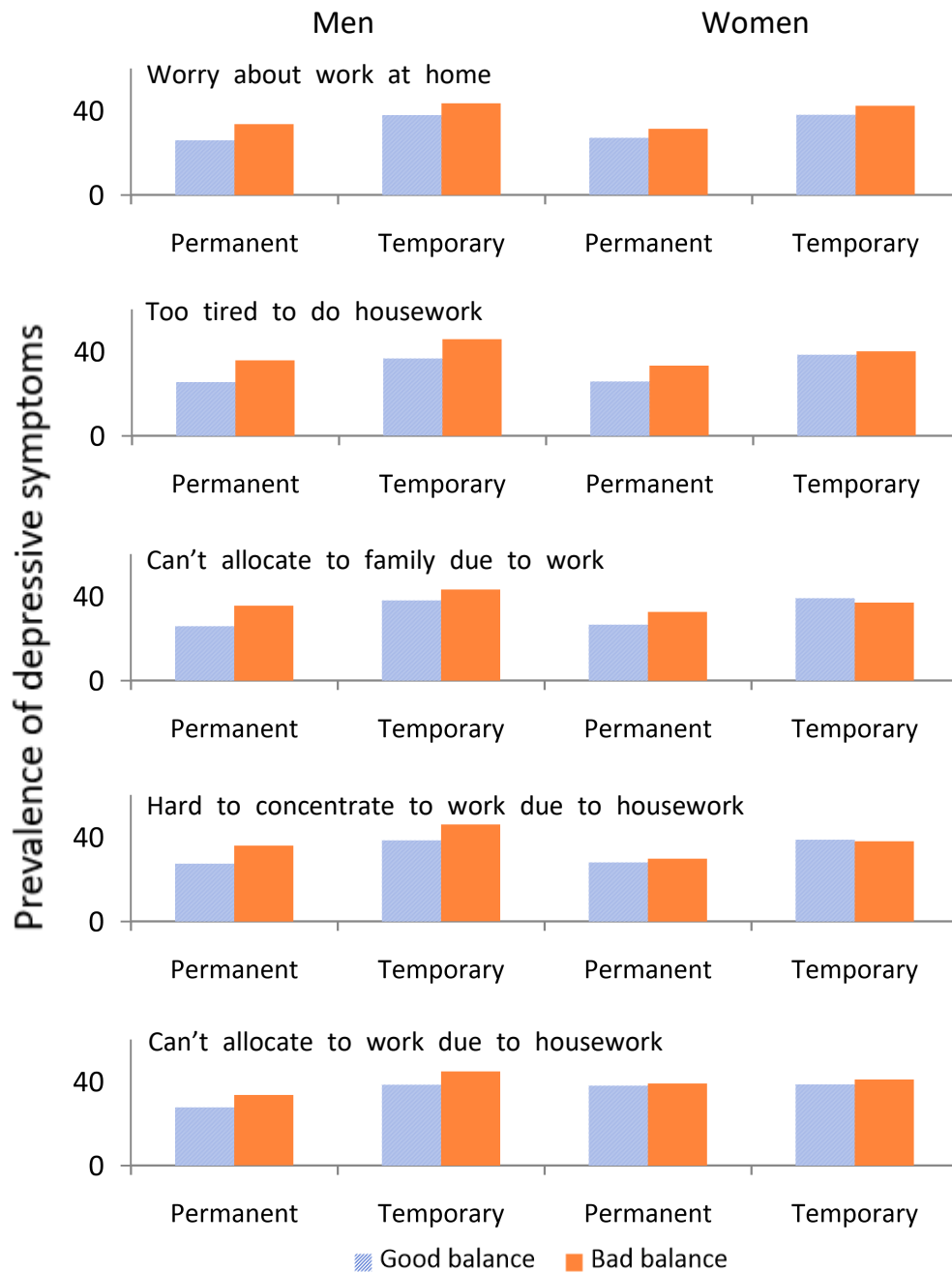


Figure 2. The prevalence of depressive symptoms based on work-life balance and employment type (stratified by subtypes of work-life balance).

8. 임금근로자의 일과 삶의 균형과 주당 근무시간에 따른 우울 증상 유병률

그림3은 임금근로자의 일과 삶의 균형과 주당 근무시간에 따른 우울 증상 유병률을 시각화한 그래프이다.

남성의 경우 일과 삶의 균형이 나쁠 때 주당 근로시간이 52시간 이하인 근로자와 52시간 초과인 근무자 모두 우울 유병률이 증가했으며 일과 삶의 균형과 관계 없이 모든 항목에서 52시간 이하 근무자에 비해 52시간 초과 근무자의 우울 유병률이 더 높았다.

여성의 경우 ‘일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다’ 항목을 제외하고 모든 항목에서 남성과 동일하게 일과 삶의 균형과 관계없이 52시간 이하 근무자보다 52시간 초과 근무자의 우울 유병률이 높고 일과 삶의 균형이 ‘좋다’ 보다 ‘나쁘다’ 일 때 우울 유병률이 증가했다. 한편 ‘일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다’의 경우에는 일과 삶의 균형이 ‘좋다’ 일 때에는 52시간 초과 근무자의 우울 유병률이 높고, ‘나쁘다’ 일 때에는 52시간 이하 근무자의 우울 유병률이 높았다. 또한 일과 삶의 균형이 나쁠수록 52시간 초과 근무자는 우울 유병률이 감소하고 52시간 이하 근로자는 우울 유병률이 증가했다.

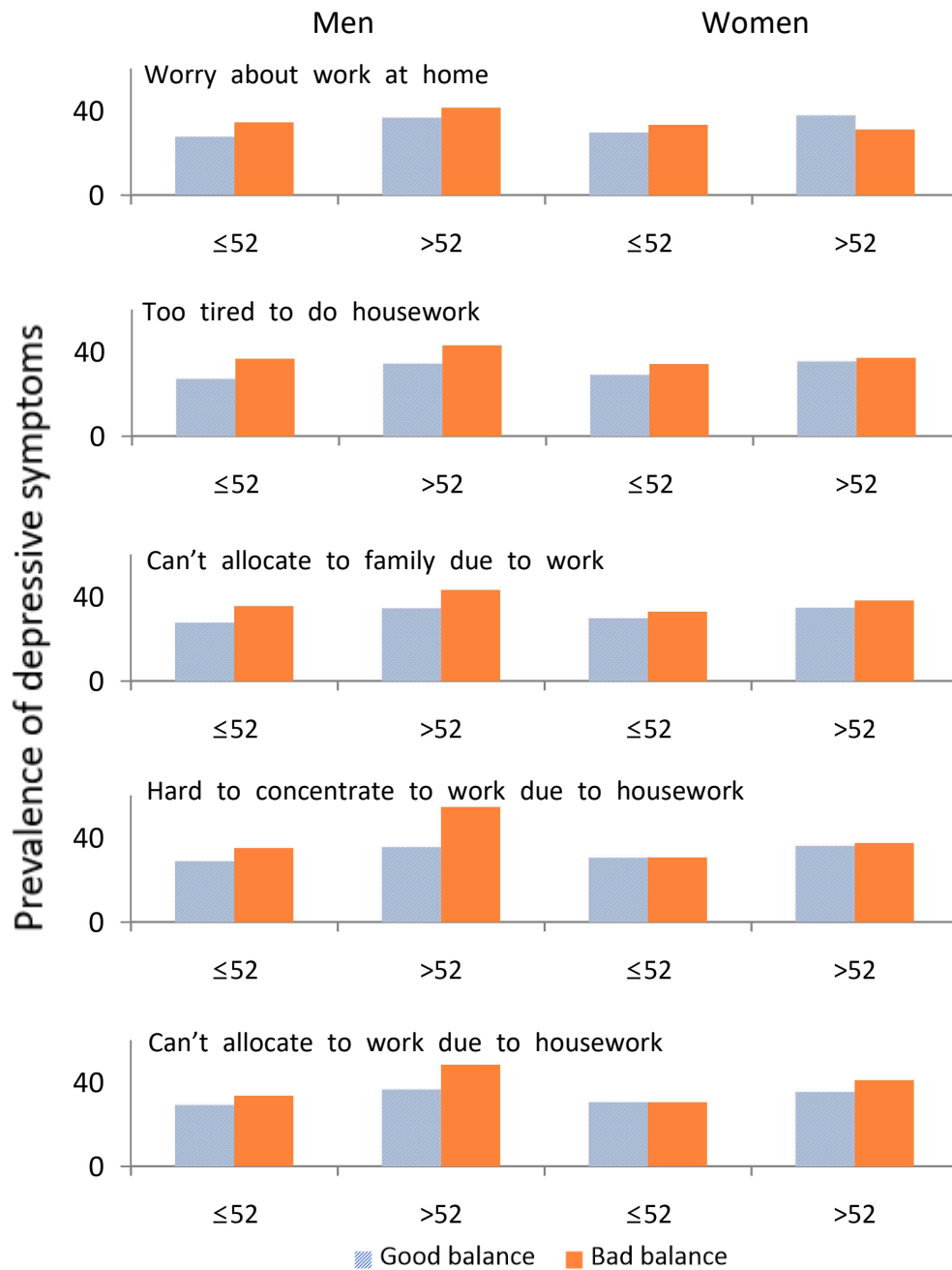


Figure 3. The prevalence of depressive symptoms based on work-life balance and working hours per week (stratified by subtypes of work-life balance).

9. 임금근로자의 일과 삶의 균형과 소득수준에 따른 우울 증상 유병률

그림4는 임금근로자의 일과 삶의 균형과 소득수준에 따른 우울 증상 유병률을 시각화한 그래프이다.

남성과 여성 모두 공통적으로 일과 삶의 균형이 나쁠 때 저소득군과 고소득군 모두 우울 유병률이 증가했으며 일과 삶의 균형과 관계 없이 모든 항목에서 고소득군에 비해 저소득군의 우울 유병률이 더 높았다.

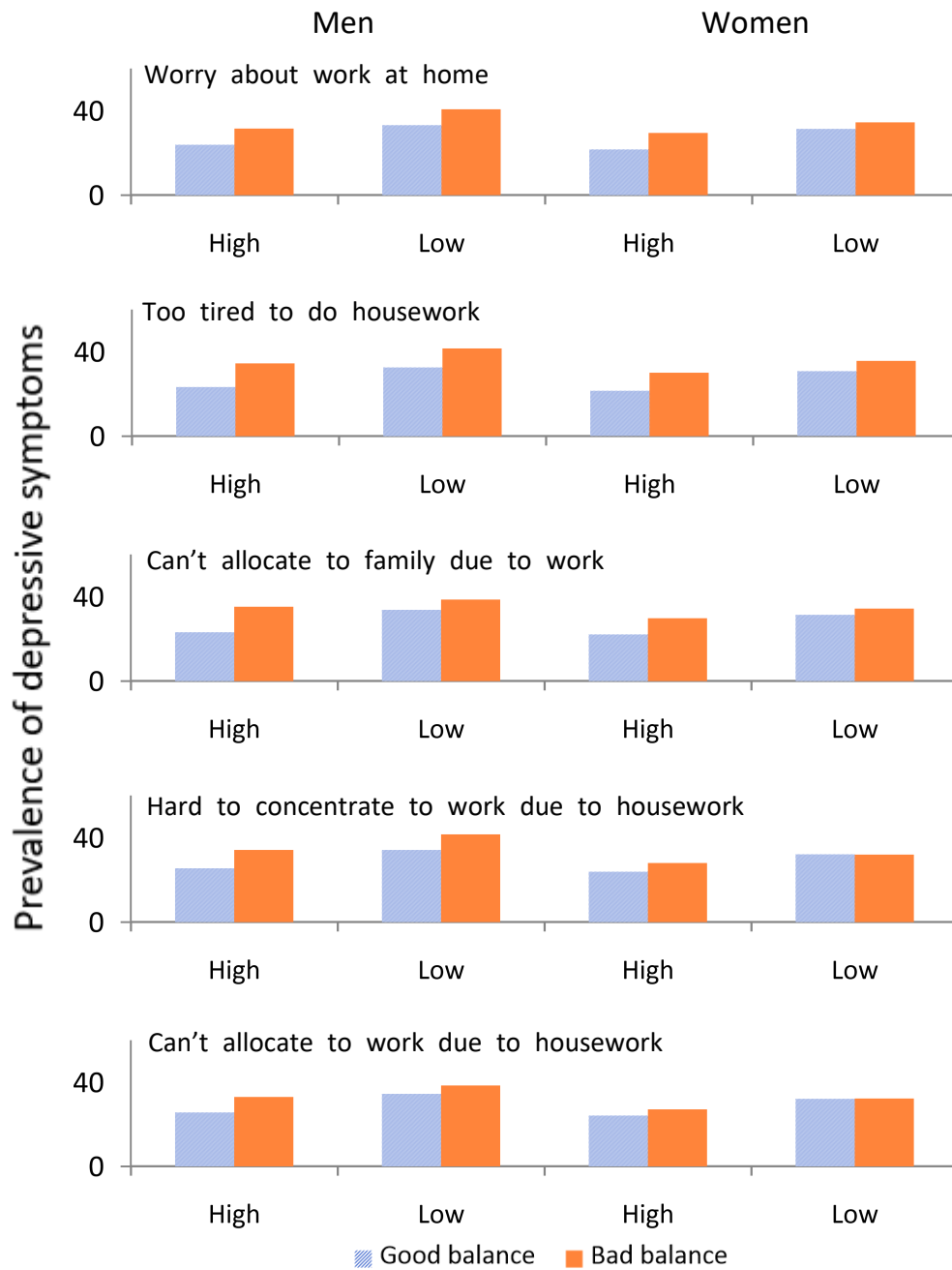


Figure 4. The prevalence of depressive symptoms based on work-life balance and monthly income (stratified by subtypes of work-life balance).

10. 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울 간의 연관성 : 성별 층화 분석

표7은 성별에 따른 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울의 연관성을 확인하기 위해 다중 로지스틱 회귀분석을 실시하여 오즈비와 95% 신뢰구간을 확인한 표이다.

연구 대상자를 남성, 여성으로 구분하였고 전부 일반적 특성(연령, 학력)과 직무 특성(고용형태, 주당 근무시간, 소득수준, 통근시간, 교대근무)을 통제하여 분석하였다.

남성에서 일과 삶의 균형이 ‘좋다’에 비해 ‘나쁘다’일 때 우울과의 오즈비(95% 신뢰구간)가 1.75 (1.57-1.96)로 일과 삶의 균형이 나쁠 때 우울 유병률이 증가했다. “일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다”는 ‘가끔’일 때 1.41 (1.28-1.55), ‘항상’일 때 3.44 (2.41-4.91)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다. “퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다”는 ‘가끔’일 때 1.55 (1.41-1.70), ‘항상’일 때 2.75 (1.86-4.06)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다. “일로 인해 가족에게 당신이 원하는만큼 시간을 할애하지 못한다”는 ‘가끔’일 때 1.48 (1.34-1.64), ‘항상’일 때 2.82 (1.87-4.25)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다. “집안일 때문에 일에 집중하기 어렵다”는 ‘가끔’일 때 1.51 (1.31-1.74)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다. “집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다”는 ‘가끔’일 때 1.32 (1.14-1.52)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다.

여성에서 일과 삶의 균형은 ‘좋다’에 비해 ‘나쁘다’일 때 우울과의 오즈비(95% 신뢰구간)가 1.39 (1.24-1.55)로 일과 삶의 균형이 나쁠 때 우울 유병률이 증가했다. “일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다”는 ‘가끔’일 때 1.30 (1.18-1.42), ‘항상’일 때 2.63 (1.82-3.81)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다. “퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다”는 ‘가끔’일 때 1.36 (1.24-1.48), ‘항상’일 때 2.28 (1.54-3.38)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다. “일로 인해 가족에게 당신이 원하는만큼 시간을 할애하지 못한다”는 ‘가끔’일 때 1.27 (1.16-1.39), ‘항상’일 때 2.22 (1.48-3.32)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다. “집안일 때문에 일에 집중하기 어렵다”는 ‘가끔’일 때 1.14 (1.01-1.29)로 ‘드물게’에 비해 우울 유병률이 증가했다. 한편 “집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다”는 우울과 유의미한 연관성이 없었다.

Table 7. Multivariable logistic regression model of depressive symptoms on work-life balance by gender

Variables	Values	Men	Women
work-life balance	Good	1.00 (reference)	1.00 (reference)
	Poor	1.75 (1.57-1.96)	1.39 (1.24-1.55)
Worry about work at home	Rarely	1.00 (reference)	1.00 (reference)
	Sometimes	1.41 (1.28-1.55)	1.30 (1.18-1.42)
	Always	3.44 (2.41-4.91)	2.63 (1.82-3.81)
Too tired to do housework	Rarely	1.00 (reference)	1.00 (reference)
	Sometimes	1.55 (1.41-1.70)	1.36 (1.24-1.48)
	Always	2.75 (1.86-4.06)	2.28 (1.54-3.38)
Can't allocate to family due to work	Rarely	1.00 (reference)	1.00 (reference)
	Sometimes	1.48 (1.34-1.64)	1.27 (1.16-1.39)
	Always	2.82 (1.87-4.25)	2.22 (1.48-3.32)
Hard to concentrate to work due to housework	Rarely	1.00 (reference)	1.00 (reference)
	Sometimes	1.51 (1.31-1.74)	1.14 (1.01-1.29)
	Always	0.82 (0.33-2.07)	0.81 (0.34-1.89)
Can't allocate to work due to housework	Rarely	1.00 (reference)	1.00 (reference)
	Sometimes	1.32 (1.14-1.52)	1.11 (0.98-1.26)
	Always	1.69 (0.68-4.20)	1.33 (0.60-2.91)

Adjusted for demographic factors(sex, age, education) and occupational factors(employment type, working hours per week, monthly income, commuting time, shift work)

IV. 고찰

본 연구는 제 6차 근로환경조사를 사용하여 임금근로자를 대상으로 일반적·직무 특성에 따른 일과 삶의 균형 및 우울에 대해 알아보고 일과 삶의 균형과 우울의 연관성을 분석하였다. 분석 결과 임금근로자의 일과 삶의 균형이 나쁠수록 우울 오즈비(Odds ratio)를 증가시키는 것으로 나타났으며, 이러한 현상은 남녀 모두에서 일반적·직무 특성을 보정하였을때도 유지되었다.

본 연구의 연구대상자 22,736명 중 3,621명(15.9%)이 일과 삶의 균형이 나쁘다고 응답하였으며 6,943명(30.5%)가 우울을 경험했다. 인구통계학적, 직업적 특성에 따라 일과 삶의 균형을 분석했을 때, 여성보다는 남성의 일과 삶의 균형이 나쁜 것으로 나타났다. 많은 기업들이 일과 삶의 균형을 증진하기 위한 제도를 도입하고 있지만, 많은 근로자들은 이러한 제도가 경력관리에 부정적인 영향을 미칠 것으로 우려하여 제도를 사용하지 않는 경우가 많고(이세훈, 2018), 또한 일과 삶의 균형 지원 제도가 주로 여성 중심으로 인식되어 있으며(성민정, 원숙연, 2018), 특히 남성 근로자들에게 육아휴직은 고려조차 할 수 없는 상황이 많아 남성에게 있어 일과 삶의 균형을 유지하는 것이 더욱 어려워지고 있는 것으로 보인다(이주희, 2003). 한편, 선행연구에 의하면 남성보다 여성의 일과 삶의 균형이 나쁜 것으로 나타났는데, 자녀 유무와 결혼 여부에 의하여 본 연구와 다른 결과를 나타낸 것으로 보이며(김난주, 2022), 이는 여성 근로자에게 있어 가사와 육아를 병행하는 추가적인 부담이 있을 수 있음을 시사한다. 학력은 고등학교 졸업 이하인 군에서 일과 삶의 균형이 나빴으며, 주당 근무시간이 길수록 일과 삶의 균형이 나쁜 것으로 나타났는데, 특히 52시간 초과인 군에서는 절반 이상이 일과 삶의 균형이 나쁘다고 응답했다. 일과 가족생활의 균형에 영향을 미치는 핵심적인 요인 중 하나는 노동시간(labor time)이다(신경아, 2009). 산업화 이후 서구 근대사회에서 가족시간(family time)의 길이와 사용은 노동시간과 밀접한 관계에 있으며(Hareven,

1982), 장시간의 노동은 가족생활과 개인적인 삶을 위한 시간을 제한하여 시간적 불균형을 초래해왔다(신경아, 2009). 하루의 대부분을 직장에서 보내게 됨으로써 가족생활을 영위하는 데 필요한 시간과 에너지를 충분히 확보하지 못하고, 그 결과로 인해 근로자들은 만성적인 시간 부족에 시달린다(신경아, 2009). 따라서 근로자의 일과 가족생활의 조화를 위해 과도한 노동시간을 규제하고, 가족생활에 필요한 시간을 확보하기 위한 정책적 개입이 필수적일 것으로 보인다. 소득수준은 낮은 군에 비해 높은 군의 일과 삶의 균형이 나쁜 것으로 나타났는데, 이는 소득수준이 높은 군은 일자리나 일감이 많아 장시간 일을 하게 됨으로써 일과 삶의 균형이 낮아지고, 소득수준이 낮은 군은 근로시간이 줄어들어 자유시간이 많아져 일과 삶의 균형이 높다는 선행연구(조아라, 김명희, 권현정, 2020)와 비슷한 결과이다. 또한 통근시간이 길수록 일과 삶의 균형이 나쁜 것으로 나타났는데, 긴 통근시간은 수면부족, 피로누적, 불면증, 비만 등과 관련이 있다는 선행연구(Hansson and Hermansson, 2011; 신기숙, 성현곤, 노정현, 2009)와 일치한다. 교대근무자인 경우 일과 삶의 균형이 나쁜 것으로 나타났는데, 교대근무자는 자신의 신체 및 일상생활의 리듬과는 맞지 않는 시간대에 근무를 함으로써 이에 따른 문제들을 경험하게 되는 것으로 보인다.

인구통계학적, 직업적 특성에 따라 우울 여부를 분석했을 때 연령이 높아질수록, 학력 수준이 낮을수록 우울 유병률이 높았으며 고용형태를 기준으로 임시/일용근로자에서 우울 유병률이 높았다. 또한 주당 근로시간이 40시간 미만인 경우와 52시간 초과인 경우 우울 유병률이 높았다. 소득수준은 낮을수록 우울 유병률이 높았으며 일과 삶의 균형이 '나쁘다' 일 때 우울 유병률이 높았다. 통근시간이 길수록 우울 유병률이 높았는데 긴 통근시간은 우울 증상의 유병률과 관련이 있다는 선행연구(Sakamoto et al., 2013)와 일치한다.

일과 삶의 균형에 따른 우울의 연관성을 다중 로지스틱 회귀분석을 실시한 결과, 일과 삶의 균형이 나쁠 때, 일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정할 때, 퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없을 때, 일로 인해 가족

에게 당신이 원하는 만큼 시간을 할애하지 못할 때 우울의 위험이 높아지는 것으로 나타났으며, 이는 일반적 특성과 직무 특성을 통제하여 분석한 후에도 변화가 없었다. 또한 일과 삶의 균형이 나쁠수록 우울 유병률이 높게 나타났는데 일과 삶의 불균형이 우울, 불안, 스트레스, 기분장애, 그리고 부부 갈등을 초래한다는 연구(Pandu, Balu and Poorani, 2013)와 일치한다. 일과 삶의 균형은 일이 가정을 간섭하는 정도와 가정이 일을 간섭하는 정도로 세분화되어 연구되었다(김의중, 허창구, 2020). ‘일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다’, ‘퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다’, ‘일로 인해 가족에게 당신이 원하는 만큼 시간을 할애하지 못한다’와 같은 항목은 일이 가정을 간섭하는 항목으로 ‘일-가정 갈등’으로도 잘 알려져 있으며, 이는 개인의 웰빙과 조직의 효율성에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 우리나라는 근로시간이 다른나라에 비해 길고 일에 대한 중요성을 더욱 강조하는 경향이 있어 이러한 항목들의 오즈비가 높게 나타난 것으로 보인다. 이는 근로자들이 직장 and 가정 사이에서 겪는 스트레스의 크기를 시사하며 균형잡힌 일과 삶의 중요성을 강조할 수 있다. 해결방안으로 근로시간을 합리적으로 단축하고 초과근무를 줄이는 정책을 시행함으로써 근로자들이 가정에서 보낼 수 있는 시간을 확보할 수 있도록 해야한다. 또한 장시간 근무를 격려하는 기업 문화에서 벗어나 일과 생활의 균형을 중시하는 문화로의 전환을 촉진할 필요가 있다.

임금근로자의 일과 삶의 균형과 고용형태에 따른 우울 증상 유병률에 대해 분석한 결과, 남성과 여성 모두 임시/일용근로자가 상용근로자보다 높은 우울 유병률을 보였다. 임시/일용근로자는 고용이 불안정하고 근무 여건이 열악한 경우가 많고 이에 따라 물질적, 비물질적으로 취약해져 그 결과 사회적 배제를 겪을 가능성이 크다(노병일, 손정환, 2011). 임시/일용근로자가 겪는 정신 건강 문제 중 가장 널리 퍼져 있는 것은 우울로 이는 근로자 개인에게 고통을 줄 뿐 아니라 사업장에도 부담을 줄 수 있다(노병일, 손정환, 2011). 이에 따라 임시/일용근로자의 일과 삶의 균형 개선에 초점을 맞추는 것이 필요하며,

특히 남녀 공통적으로 우울 유병률이 증가하는 일이 가정에 간섭하는 항목인 ‘일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다’, ‘퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다’, ‘집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다’ 와 관련된 지원이 중요하다.

임금근로자의 일과 삶의 균형과 주당 근무시간에 따른 우울 증상 유병률에 대해 분석한 결과, 남녀 전반적으로 봤을 때, 52시간 이하 근로자보다 52시간 초과 근로자에서 더 높은 우울 유병률을 보인다. 주당 근무시간이 52시간을 초과하는 근로자의 일과 삶의 균형 개선이 필요하며, 주당 근무시간을 줄이고 근무자의 가정과 일의 균형을 개선할 수 있는 정책적 접근이 우울 증상 완화에 기여할 수 있을 것이다. 더불어 여성에서 ‘일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다’ 의 경우 52시간 초과 근로자의 우울 유병률이 감소한 것에 대해서 추가 연구가 필요할 것으로 사료되지만, 근로시간과 근로자의 생활 및 근로환경의 연관성을 분석하는 것이 어렵고, 일반적으로 근로시간과 같은 객관적인 변수와 근로자들이 주관적으로 느끼는 변수를 연계하여 분석하는 것이 제한되어 어려움이 있을 것으로 보인다(Stevenson and Wolfers, 2009).

임금근로자의 일과 삶의 균형과 소득수준에 따른 우울 증상 유병률에 대해 분석한 결과, 남성과 여성 모두 일과 삶의 균형이 나쁠 때 저소득군과 고소득군 모두 우울 유병률이 증가했으며 일과 삶의 균형과 관계 없이 모든 항목에서 고소득군에 비해 저소득군의 우울 유병률이 더 높았다. 우리나라의 경제발전과 더불어 소득수준이 발전했음에도 불구하고, 낮은 소득수준과 우울을 경험하는 사람들은 지속적으로 증가하고 있으며 이에 따른 문제점들도 심각해지고 있다(정은희, 2015). 지금까지 낮은 소득수준의 문제는 주로 경제적 지원에 중점을 두는 정책이, 우울의 문제는 대체로 개인이나 가정 내에서의 치료적 접근이 주로 사용되어 왔다. 그러나 저소득과 우울은 서로 상호작용하는 복합적인 문제로, 이들 사이의 연관성을 고려한 통합적인 접근이 요구된다. 앞으로는 저소득군의 일과 삶의 균형을 개선하고, 동시에 우울에 대한 관리를 강화하여 보다 근본적인 삶의 질 향상과 정신건강 개선을 도모할 필요가 있다.

일과 삶의 균형과 우울의 연관성을 성별에 따라 다중 로지스틱 회귀분석을 실시하여 세부 분석한 결과, 남성은 전체 연구대상자의 결과와 비교했을 때 일과 삶의 균형, ‘일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다’, ‘퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다’, ‘일로 인해 가족에게 당신이 원하는 만큼 시간을 할애하지 못한다’, ‘집안일 때문에 일에 집중하기 어렵다’, ‘집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다’ 모두 비슷한 결과를 보였다. 한편, 여성은 전체 연구대상자와 비교했을 때 일과 삶의 균형, ‘일을 하지 않을 때에도 일을 계속 걱정한다’, ‘퇴근 후 너무 피곤하여 해야 할 집안일을 할 수 없다’, ‘일로 인해 가족에게 당신이 원하는 만큼 시간을 할애하지 못한다’, ‘집안일 때문에 일에 집중하기 어렵다’ 는 비슷한 결과를 보였으나, ‘집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다’ 는 통계적으로 유의한 결과를 보이지 않았다. 하지만 ‘집안일 때문에 일에 시간을 충분히 할애하지 못한다’ 에 ‘항상’ 이라고 응답한 대상자 수가 매우 적어 정확한 의미를 찾는데 한계가 있다. 따라서 이러한 차이를 이해하기 위한 성별에 따른 추가 연구가 필요하다.

본 연구는 임금근로자의 일과 삶의 균형이 우울에 미치는 영향을 명확히 밝힘으로써, 근로자의 정신건강 증진을 위한 중요한 기초 자료를 제공하였다. 2014년에 실시된 제4차 근로환경조사를 이용한 선행연구(Lim et al., 2021)에서는 일과 삶의 균형과 우울에 대한 다중 회귀분석을 실시한 결과, 오즈비(95% 신뢰구간)가 1.29(1.21-1.37)로 나타났다. 이는 본 연구에서 사용된 2020년의 제6차 근로환경조사를 이용한 결과인 1.56(1.44-1.69)과 비교할 때 상대적으로 낮은 수치이다. 이러한 차이는 조사 시점의 차이와 함께 연구 설계, 표본 크기, 분석 방법의 차이, 표본의 사회경제적 특성의 차이 등이 영향을 미쳤을 것으로 추정된다. 또한 일과 삶의 균형과 우울을 다루는 연구들은 진행되었으나, 일과 삶의 균형을 ‘좋다’ 와 ‘나쁘다’ 의 단차원적으로 조사한 연구가 대부분으로, 일과 삶의 균형을 세부 항목으로 다차원적으로 나눠 임금근로자의 일과 삶의 균형과 우울과의 연관성을 조사한 데 의의가 있다.

본 연구결과는 정부와 기업이 근로자의 일과 삶의 균형을 지원하는 데 있어 보다 체계적이고 포괄적인 정책적 접근을 필요로 한다는 점을 강조한다. 특히 장기적 관점에서 근무자의 과도하게 긴 근무 시간 규제, 유연근무제 확대, 육아 및 가사 지원 제도 강화 등의 가족 친화적 정책의 도입이 필수적이다. 또한 근로자의 정신건강을 보호하고 향상시키기 위해 기업 내에서 정기적인 정신건강 검진과 상담 프로그램의 도입이 필요하다. 이러한 제도적 개선은 근로자의 직무 만족도와 생산성을 높이는 데 기여할 것이며, 나아가 국가 경제의 지속 가능한 발전에도 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 대표성이 확인된 제 6차 근로환경조사 설문으로 신뢰성은 높으나, 단면 조사 연구이고 우울에 영향을 줄 수 있는 음주, 흡연, 개인적 심리상태 등의 변수가 없어 일과 삶의 균형과 우울과의 명확한 인과관계를 파악하는 데 한계가 있으며, 외부 요인으로 인해 우울이 발생했을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 우울에 영향을 미치는 요인을 밝히기 위한 추가적인 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서 사용한 6차 근로환경조사 설문에서는 세계보건기구(WHO)에서 개발한 5개 문항의 안녕도구(five well-being index)에 기초하여 만든 문항을 사용했다. 이는 국제질병사인분류(ICD-10, International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)의 우울도구를 기반으로 개발되었으며(Bech, Gudex and Staehr Johansen, 1996), 여러 나라 연구를 통해 우울 진단에 대한 타당도와 신뢰도를 확보하여 범세계적으로 국가 간 비교에 널리 사용되고 있다(Topp at al., 2015). 그러나 전문의에게 우울 진단을 받지 않았고, 우울증 판정도구로서 확립된 PHQ-9(Patient Health Questionnaire-9)를 사용하지 않아 우울의 정확한 측정이 어렵다. 따라서 추후 의사 진단을 통한 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 일과 삶의 균형에 대한 체계적 정보가 없어서, 기존 문헌과 비교할 수 있을 정도의 일과 삶의 균형의 정확한 측정은 되지 않았다.

이것은 타 연구와 비교가 어렵고, 우리의 결과가 일반화되기 어려운 한계점을 갖는다. 비록, 본 연구에서 타 연구와 의미적으로 유사한 ‘귀하의 근무시간은 가정생활이나 직장 외의 사회생활을 하기에 적당합니까?’ 라는 단일 질문을 이용하였지만, 정밀한 측정 도구를 통해 추가 연구가 필요하겠다. 이러한 제한점을 극복하기 위해 본 연구에서는 5가지 항목을 추가적으로 사용한 것을 통해서 다양한 해석을 수행한 것은 의의가 있다고 판단된다.

이러한 제한점들이 존재하지만 본 연구는 임금근로자들을 대상으로 일과 삶의 균형을 세부 항목으로 나눠 심도 있게 파악한 것과 통계 분석을 통해 우울과의 연관성을 분석하였다는데 의의를 가지고 있다.

일과 삶의 불균형은 근로자에게 직간접적인 상해를 발생시키고 이로 인해 많은 정신적 문제를 일으킬 수 있다는 점에서 근로자들을 보호하기 위한 조치가 절실하다. 따라서 법적 제도가 현실적으로 시행되고 있는지 지속적인 감시 및 현장 평가가 권고되며, 우울 뿐 아니라 그 외 발생한 건강문제에 대해 효과적인 중재 프로그램 개발과 적용이 적극 권고된다. 더불어 삶의 부정적 측면을 줄인다고 행복해지는 것이 아니라, 긍정적 측면을 늘려야 행복해진다는 긍정심리학적 접근을 고려하여, 일과 삶의 불균형에 집중하던 기존의 접근에서 탈피하여 일과 삶의 균형에 초점을 두고 더 적극적인 관점을 취하는 새로운 접근이 필요하다(이정미, 최환규, 2019). 본 연구를 통해 일과 삶의 균형은 근로자의 우울과 밀접한 연관성이 있음을 확인하였으며, 근로자의 신체 및 정신건강과 직결되는 우울 문제를 예방하기 위해 직장 특성에 맞는 근본적인 일과 삶의 균형에 힘을 써야 할 것이다.

V. 결 론

본 연구에 따르면 일과 삶의 균형이 나쁜 임금근로자는 우울 오즈비가 더 높은 것으로 나타났으며, 일반적 특성과 직무 특성을 보정하여도 유의미하였다. 이는 우울에 대한 잠재적인 위험요소로서 일과 삶의 균형을 다루는 것이 중요함을 강조하며, 근로자의 건강에 미치는 부정적인 영향을 예방하기 위해 추가 연구의 개입 필요성에 대한 증거를 제공한다.

국외 뿐 아니라 국내에서도 근로자들의 건강과 직결되는 삶의 질 개선을 위한 관심 및 노력의 일환으로 일과 삶의 균형과 우울에 대한 연구가 활발히 이뤄지고 있다. 하지만 일과 삶의 불균형은 여전히 만연하고 일부 근로자들은 그로 인한 건강 문제로부터 여전히 고통받고 있다. 제도적, 조직적 개입과 노력도 중요하지만 일과 삶의 균형을 맞추기 위해 근로자 개개인의 인식과 행동 변화가 절실한 때이다.

본 연구는 임금근로자의 일과 삶의 균형과 남성과 여성의 우울과의 연관성을 확인한 것에 의의가 있다. 하지만 일과 삶의 균형의 구분을 ‘일’ 과 ‘집안일’ 로 국한한 점에서 일과 삶의 불균형을 경험한 연구대상자의 수가 적어 의미를 해석하는데 한계가 있다. 추후 일과 삶의 균형을 이루는 다양한 요인을 포함하여 우울과의 명확한 인과관계를 밝히기 위한 추가 연구가 필요하며, 임금근로자의 정신건강 보호와 증진을 위해 효과적인 중재 프로그램과 함께 실제 사업장에서 적용되고 있는지 확인하는 감시 프로그램도 개발되어야 할 것이다. 또한 근로자의 신체적, 정신적 건강상태와 직결되는 우울을 예방하기 위해 지속적인 관심을 통한 예방 지향적 접근과 개선안이 필요할 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

정미숙, 김현리, 이윤정. 한국 간호사의 일과 삶의 균형에 영향을 미치는 요인. 한국직업건강간호학회지 2017;26(2):114-23.

Twenge JM, Campbell SM, Hoffman BJ, Lance CE. Generational differences in work values: Leisure and extrinsic values increasing, social and intrinsic values decreasing. J Manage 2010;36(5):1117-42.

정예지, 윤정구, 김세은. 일과 삶의 균형(Work-Life Balance)이 직무 성과와 혁신 행동에 미치는 영향: 직무 만족과 생활 만족 간 긍정적 교호작용효과(Positive Reciprocal Effect)를 중심으로. 경영학연구 2016;45(5):1471-99.

은창익. 일-생활 균형(WLB)이 조직유효성에 미치는 영향-디자인기업의 구성원을 중심으로. 한국디자인문화학회지 2019;25(2):421-32.

김진숙. 워라벨(Work-Life Balance)이 동기, 직무만족, 혁신행동에 미치는 영향. 창조와 혁신 2019;12(2):29-58.

Ugwu DI, Orjiakor CT, Enwereuzor IK, Onyedibe CC, Ugwu LI. Business-life balance and wellbeing: Exploring the lived experiences of women in a low-to-middle income country. Int J Qual Stud Health Well-being [serial online] 2016;11(1):30492. Available from: <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.30492>.

강우란, 배노조, 정지영. 경영의 새 화두: 일과 생활의 균형. 삼성경영연구소 CEO Information 2006;558:1-21.

이세훈. 일과 삶의 균형이 직무만족과 생활만족에 미치는 영향: 호텔 종사원을 중심으로. 관광경영연구 2018;22(3):117-35.

김정운, 박정열. ‘일과 삶의 균형(Work-Life Balance)’ 척도 개발을 위한 연구. 여가학연구 2008;5(3)53-69.

Greenhaus JH, Collins KM, Shaw JD. The relation between work-family balance and quality of life. J Vocat Behav 2003;63(3):510-31.

이양숙, 장수정. 기혼간호사의 일-가족 양립갈등, 조직문화, 상사지지와 정신적, 신체적 건강과의 상관관계. 보건사회연구 2013;33(4):394-418.

Lingard H, Brown K, Bradley L, Bailey C, Townsend K. Improving employees' work-life balance in the construction industry: Project alliance case study. J Constr Eng Manag 2007;133(10):807-15.

박정열, 손영미. 여성 근로자의 일과 삶의 균형 유형화: 전일제 여성 임금근로자를 중심으로. 한국가족자원경영학회지 2014;18(2):75-102.

Organization for Economic Cooperation and Development. OECD Better Life Index. Paris, 2014.

최은숙, 권민정, 이해준, 조교영. 한국 교사의 심리·사회적 근로환경과 우울 위험의 관련성. 지역사회간호학회지 2017;28(4):463-71.

Lerner D, Henke RM. What does research tell us about depression, job performance, and work productivity? *J Occup Environ Med* 2008;50(4):401-10.

Henderson M, Glozier N, Elliott KH. Long term sickness absence. *BMJ* 2005;330(7495):802-3.

Karpansalo M, Kauhanen J, Lakka TA, Manninen P, Kaplan GA, Salonen JT. Depression and early retirement: prospective population based study in middle aged men. *J Epidemiol Community Health* 2005;59(1):70-4.

최은숙, 전경숙. 심리·사회적 근로환경이 간호사의 우울에 미치는 영향. *한국직업건강간호학회지* 2017;26(1):30-9.

Nitzsche A, Pfaff H, Jung J, Driller E. Work-life balance culture, work-home interaction, and emotional exhaustion: A structural equation modeling approach. *J Occup Environ Med* 2013;55(1):67-73.

Frone MR, Yardley JK, Markel KS. Developing and testing an integrative model of the work-family interface. *J Vocat Behav* 1997;50(2):145-67.

허준수, 유수현. 노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *정신건강과 사회복지* 2002;13:7-22.

김성국, 박수연, 이현실. 직장 기혼 여성의 일-가정 갈등이 우울에 미치는 영향. *Journal of Digital Convergence*. 2017;15(3):267-75.

이정미, 최환규. 일과 삶의 균형 지원 조직문화가 일과 삶의 균형을 매개로 직장인의 안녕감 및 우울에 미치는 영향: 성별 및 연령대별 다중집단분석의 적용. 한국심리학회지: 산업 및 조직 2019;32(1):1-27.

Kim S. Nurses' degree of satisfaction with the leisure and work-life balance, and the resilience [master's thesis]. Busan: Pusan National University; 2017.

Kim M. The influence of women architects' work-life balance on organizational commitment and job satisfaction and the mediation effect of subjective career success [master's thesis]. Seoul: Chung-Ang University; 2014.

Lim H-m, Park C-j, Yook J-h, Kim M-s, Kim H-y, Hong Y-C. The association between effort-reward imbalance, work-life balance and depressive mood in Korean wage workers: the 4th Korean Working Conditions Survey. Ann Occup Environ Med 2021;33(1):5-18.

정수연. 통근소요시간과 우울감 간의 관련성: 근로환경조사자료(2011-2017)를 이용하여 [석사학위 논문]. 서울: 연세대학교; 2021.

Topp CW, Østergaard SD, Søndergaard S, Bech P. The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. Psychother psychosom 2015;84(3):167-76.

성민정, 원숙연. 아버지 대상 가족친화제도 디커플링 인식 및 영향요인: 배우자 출산휴가와 육아휴직을 중심으로. 행정논총 2018;56(4):157-88.

이주희. 일과 가족의 양립은 어떻게 가능한가?: 기업의 조직문화와 여성관리
직 모성보호. 가족과 문화. 2003;15(3):37-61.

김난주. 주 52 시간 상한제가 근로자의 일·생활 균형에 미친 영향: 성별 차
이를 중심으로. 이화젠더법학 2022;14(2):145-78.

신경아. 일-삶의 균형(work-Life balance)과 노동시간. 민주사회와 정책연구
2009;16:176-212.

Hareven T. Family time and industrial time. Cambridge: Cambridge
University Press, 1982.

조아라, 김명희, 권현정. 특수형태근로종사자의 시간빈곤과 일과 삶의 균형.
한국보건사회연구 2020;40(3):48-84.

Hansson GK, Hermansson A. The immune system in atherosclerosis. Nat
Immunol 2011;12(3):204-12.

신기숙, 성현곤, 노정현. 사무직직장인의 통근행태가 체질량지수에 미치는 영
향분석. 국토계획 2009;44(1):197-209.

Sakamoto N, Nanri A, Kochi T, Tsuruoka H, Pham NM, Kabe I, Matsuda S,
Mizoue T. Bedtime and sleep duration in relation to depressive symptoms
among Japanese workers. J Occup Health 2013;55(6):479-86.

Pandu A, Balu A, Poorani K. Assessing work-life balance among IT & ITeS
women professionals. Indian J Ind Relat 2013;48(4):611-20.

김의중, 허창구. 근로자의 일과 삶의 균형이 가정, 조직 및 개인에 미치는 영향. 한국심리학회지: 산업 및 조직 2020;33(3):267-96.

노병일, 손정환. 비정규직 근로자의 사회적 배제가 정신건강에 미치는 영향: 건설직 일용근로자의 우울을 중심으로. 한국사회복지학 2011;63(1):113-35.

Stevenson B, Wolfers J. The paradox of declining female happiness. Am Econ J Econ Policy 2019;1(2):190-225.

정은희. 한국사회 우울과 소득의 종단적 상호관계-사회 원인가설과 선택가설 검증을 중심으로 [박사학위 논문]. 서울: 서울대학교 대학원; 2015.

Bech P, Gudex C, Staehr Johansen K. The WHO (Ten) well-being index: validation in diabetes. Psychother psychosom 1996;65(4):183-90.

= ABSTRACT =

**Association between work-life balance
and depressive symptoms
among paid workers**

Hee-Sun Baek

Graduate School of Public Health

Yonsei University

(Directed by Professor Jin-Ha Yoon, M.D.,Ph.D)

With the increasing societal concern about the work-life imbalance among paid workers, despite the implementation of legal measures for prevention and intervention, the work-life imbalance remains prevalent. This imbalance negatively impacts the physical and mental health of paid workers, with depressive symptoms being one of the consequences.

This study aims to examine the relationship between the work-life balance and depressive symptoms among paid workers. The study targeted 23,143 paid workers surveyed in the 6th Korea Working Condition Survey.

A frequency analysis was conducted to confirm the sociodemographic characteristics of the study participants, and chi-square tests were performed to investigate the relationship between demographic characteristics and the work-life balance, as well as depressive symptoms.

Logistic regression analysis was conducted to explore the relationship between the work-life balance and depressive symptoms among paid workers.

The results of the study showed that 15.9% of the study participants reported poor balance about work-life balance, and 30.5% experienced depressive symptoms. The risk of depressive symptoms increased the most when respondents answered "always" to statements such as "Worry about work at home", "Too tired to do housework" and "Can't allocate to family due to work". The odds ratios(95% CI) were 3.04 (2.35-3.92), 2.53 (1.92-3.33), 2.51 (1.89-3.35) respectively.

This indicates the importance of work-life balance as a risk factor for depressive symptoms. When evaluating the work-life balance among paid workers, depressive symptoms should be considered along with other factors.

Keywords : KWCS, paid worker, work-life balance, depressive symptoms