

# 서울시 여성가족정책 리뷰

2024.07.(제 6호)

# 서울시 1인가구의 사회적 관계 현황과 시사점 \*

나성은 / 서울시여성가족재단 정책개발실 여성가족정책팀

[관련 분야 재단 연구 실적]

서울시 가족 성평등 실태조사 및 정책과제(2023)

세대교류형 주거실태와 정책과제:노안·청년을 중심으로(2022)

다양한 가족의 권리 보장 방안 연구(2020)

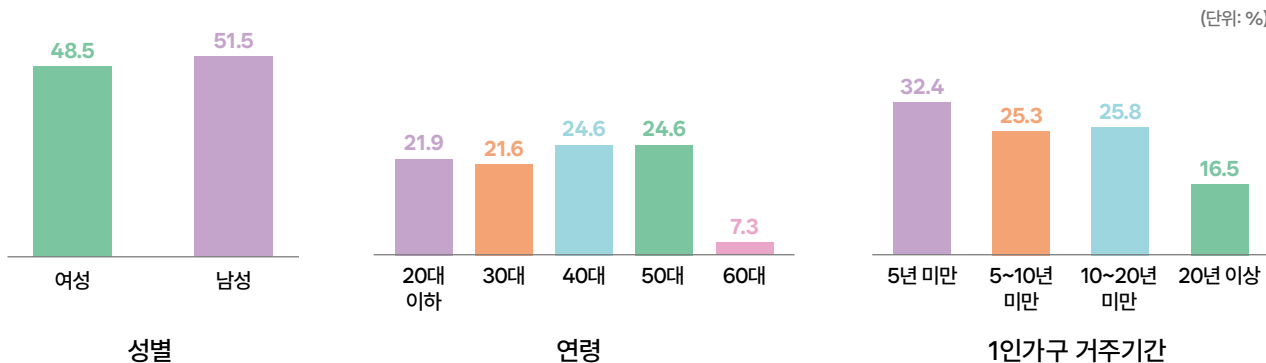
1인 가구 주거공동체 및 사회적관계 활성화 방안 연구(2019)

서울시 거주 1인가구는 전체 가구의 38.2%(2022년 기준)를 차지하며, 2030년에 이르면 서울시에서 혼자 생활하는 인구는 160만 명을 넘어설 것으로 예측된다(출처: 「장래가구추계」, 통계청 KOSIS). 자발적이든 비자발적이든 누구나 삶의 일정 기간을 혼자 살게 될 가능성이 높아졌으며, 이에 1인가구 생활에 대한 관심과 이해는 선택이 아닌 필수가 되었다고 할 수 있다. 1인가구는 2인 이상 가구원 간에 공유·분담되는 다양한 역할을 온전히 해내야 한다는 점에서 더 많은 시간과 역량을 필요로 하며, 이러한 점이 1인가구에게 상대적으로 더 부담이 될 수 있다. 또한 혼자 지내는 것으로 인한 고립 및 고독감을 완화하기 위해 사회적 관계망 형성이 강조되는 가운데, 성별과 연령, 1인가구 지속의향 등에 따른 생활 특성을 파악하고, 이에 맞는 적절한 정책을 다양하게 제공할 필요성이 높아지고 있다.

이번 호에서는 서울시 1인가구의 교류 정도와 사회관계에 대한 인식을 성별 및 세대로 구분(청년 여성, 청년 남성, 중장년 여성, 중장년 남성)해서 살펴보고 정책적 시사점을 도출하였다.

## □ 서울시 1인가구 유형별 정책수요 조사 개요

- ▶ 조사 대상: 서울시 거주 1인가구 19세~69세 1,835명
- ▶ 조사 방법 및 기간: 구조화된 설문지를 이용한 온라인 조사 / 2024년 3월~4월



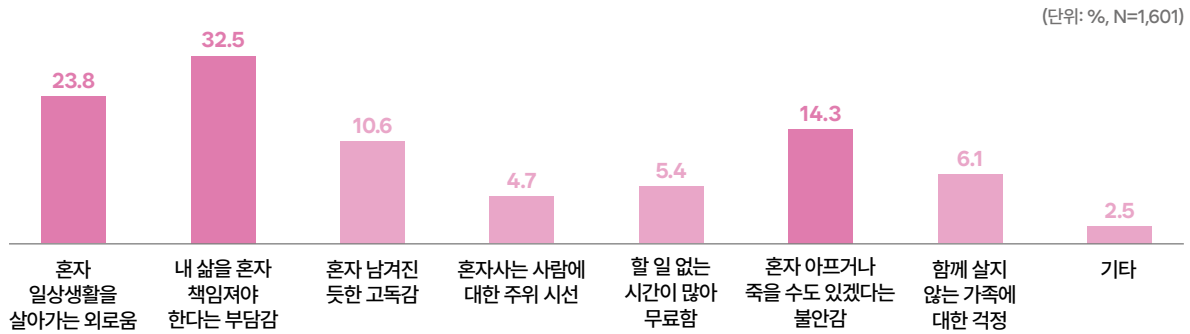
※ '세대' 변수로 청년(39세 이하), 중장년(40세 이상)으로 구분하여 분석에 활용함

\* 서울시여성가족재단이 2024년에 수행한 「서울시 1인가구 유형별 정책수요 분석 및 정책 과제」(나성은·최유정, 2024)의 연구결과 일부를 요약한 자료임

## 1인가구의 심리적 어려움과 해소방법

### ○ 혼자 살면서 겪는 심리적 어려움은 ‘내 삶을 혼자 책임져야 하는 부담감’과 ‘혼자 살아가는 외로움’

- 1인가구로 혼자 살면서 '심리적 어려움'을 겪는다는 응답은 87.2%로 나타남. 1순위로 가장 많이 응답한 항목은 '내 삶을 혼자 책임져야 하는 부담감'으로 32.5%에 이르며, 그다음으로 23.8%가 '혼자 일상생활을 살아가는 외로움', 14.3%가 '혼자 아프거나 죽을 수도 있겠다는 불안감'을 선택함



| 그림 1 | 혼자 살면서 겪는 심리적 어려움(1순위)

- 1인가구의 심리적 어려움에 대한 성별\*세대별 집단별 차이를 살펴본 결과, 청년 여성의 경우 '내 삶을 혼자 책임져야 한다는 부담감'을 답한 비율이 가장 높고(43.0%), 청년 남성 집단에서는 '혼자 일상생활을 살아가는 외로움'과 '내 삶을 혼자 책임져야 한다는 부담감'이 유사한 비율로 나타남. 중장년 집단에서는 중장년 여성의 경우 '내 삶을 혼자 책임져야 한다는 부담감'(42.9%)을 선택한 비율이 월등하게 높고, 다음으로 '혼자 아프거나 죽을 수도 있겠다는 불안감'(20.9%)을 선택함. 반면, 중장년 남성 집단의 경우 '혼자 일상생활을 살아가는 외로움'(29.8%)과 '내 삶을 혼자 책임져야 한다는 부담감'(20.5%)을 주된 어려움으로 인식하고 있음

| 표 1 | 혼자 살면서 겪는 심리적 어려움(성별\*세대/1순위)

(단위: 명, %)

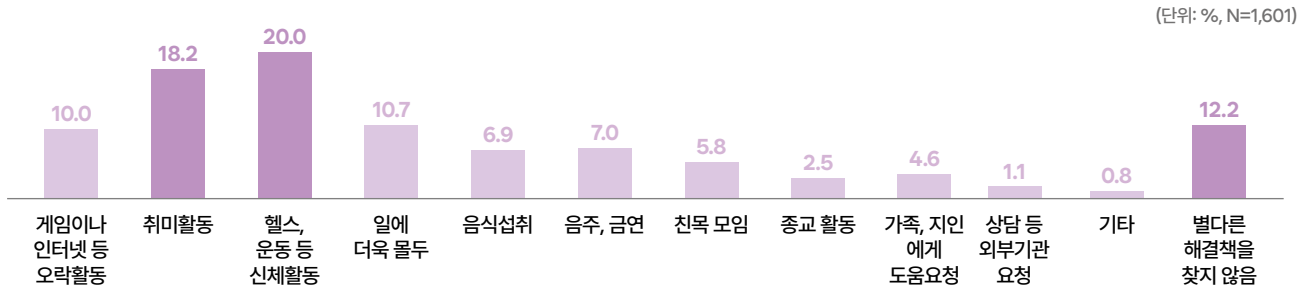
구분	사례수	혼자 살면서 겪는 심리적 어려움						계	x <sup>2</sup>
		①	②	③	④	⑤	⑥		
전체	1,601	23.8	32.5	10.6	14.3	6.1	12.7	100.0	153.330***
청년 여성	337	24.9	43.0	8.0	9.5	4.7	9.8	100.0	
청년 남성	336	27.1	26.5	13.4	8.0	6.3	18.8	100.0	
중장년 여성	431	13.5	42.9	6.0	20.9	5.8	10.9	100.0	
중장년 남성	497	29.8	20.5	14.5	16.1	7.0	12.1	100.0	

\*p<.05\*\*p<.01\*\*\*p<.001

주: ① 혼자 일상생활을 살아가는 외로움, ② 내 삶을 혼자 책임져야 한다는 부담감, ③ 혼자 남겨진 듯한 고독감, ④ 혼자 아프거나 죽을 수도 있겠다는 불안감, ⑤ 함께 살지 않는 가족에 대한 걱정, ⑥ 기타(주위 시선, 음주 등이 조절 안 됨 등). '아름없음'(234명) 제외

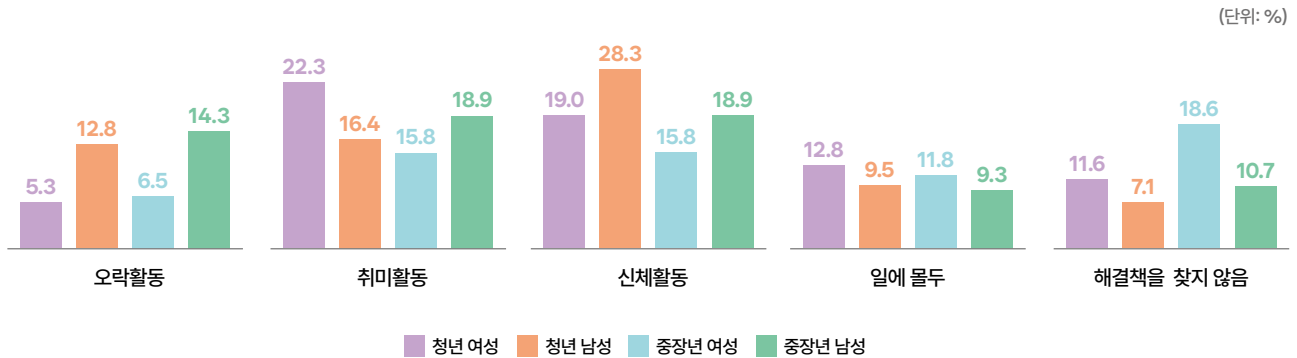
○ 혼자 살면서 겪는 주된 어려움을 해결하는 방법은 ‘신체활동’ 및 ‘취미활동’

- 1인가구로 살면서 심리적 어려움을 겪는다고 답한 응답자(1,601명)를 대상으로 앞서 답한 심리적 어려움을 어떻게 해결하려고 노력하는지 질문한 결과, ‘신체활동’이라고 답한 비율이 가장 높고(20.0%), ‘취미활동’ 18.2%, ‘별다른 해결책을 찾지 않음’ 12.2%, ‘일에 더욱 몰두’ 10.7% 등의 순으로 나타남



|그림 2| 주된 어려움 해결방법

- 주된 어려움 해결방법으로 많이 응답한 항목의 4개 집단별 차이를 살펴본 결과 청년 여성의 경우 ‘취미활동’을 답한 비율(22.3%)이 가장 높고, 청년 남성은 ‘신체활동’ 응답 비율(28.3%)이 높게 나타남. 중장년 여성의 경우 ‘별다른 해결책을 찾지 않음’으로 답한 비율(18.6%)이 가장 높고, 중장년 남성의 경우에는 ‘취미활동’과 ‘신체활동’을 답한 비율이 동일하게 높음(18.9%)



\* 주: 청년 여성 N=337, 청년 남성 N=336, 중장년 여성 N=431, 중장년 남성 N=497

|그림 3| 주된 어려움 해결방법

1인가구의 사회적 관계 현황

○ 가족, 지인과의 일상적 교류 정도

- 1인가구가 직접 만나는 대상별 교류 정도를 살펴보면 부모와는 ‘월 1회 이하’로 만나는 비율이 27.3%로 가장 많음. 친구의 경우 ‘월 2~3회’가 24.8%로 가장 높은 비율을 차지하며, ‘이웃, 지인’과의 교류는 없다고 답한 비율이 27.7%로 가장 높음  
 - 온라인상에서의 교류 정도는 오프라인과 비교했을 때 상대적으로 빈번한 경향을 보이는데, 부모, 자녀 및 자녀 배우자, 형제자매, 친구의 경우 ‘주 1회 이상’이라고 답한 경우가 가장 많고, ‘이웃, 지인’과의 교류는 오프라인과 마찬가지로 ‘소통 없음’이라고 답한 비율이 가장 높음

[표 2] 가족, 친구, 이웃과의 일상적 교류 정도

(단위: 명, %)

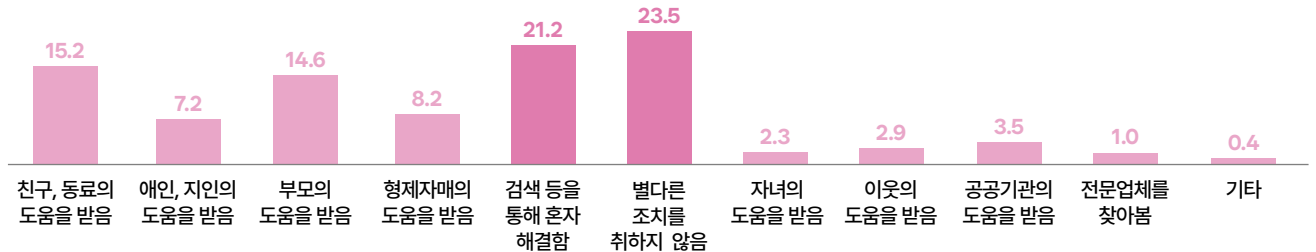
구분	사례수*	가족, 친구, 이웃과의 일상적 교류 정도						계	
		매일	주 1회 이상	월 2~3회	월 1회	월 1회 이하	소통 없음		
직접 만남	부모	1,622	5.9	23.7	18.7	18.5	27.3	5.8	100.0
	자녀/자녀배우자	168	6.5	19.0	20.8	18.5	19.0	16.1	100.0
	조부모	557	3.2	7.0	9.5	16.2	39.3	24.8	100.0
	형제자매	1,587	2.9	12.5	17.6	18.1	37.4	11.5	100.0
	애인	735	23.5	36.2	13.6	10.3	9.0	7.3	100.0
	친구	1,716	6.0	19.5	24.8	19.9	23.3	6.6	100.0
	이웃, 지인	1,390	3.6	13.4	14.5	18.9	21.9	27.7	100.0
온라인	부모	1,527	20.8	36.1	16.7	9.6	11.7	5.2	100.0
	자녀/자녀배우자	153	11.8	28.8	22.9	11.1	13.1	12.4	100.0
	조부모	479	1.7	9.4	14.0	15.4	30.7	28.8	100.0
	형제자매	1,535	8.1	23.4	19.5	16.4	22.5	10.1	100.0
	애인	707	56.7	15.0	8.3	7.4	7.4	5.2	100.0
	친구	1,686	17.3	29.4	21.3	11.8	15.0	5.2	100.0
	이웃, 지인	1,262	5.9	18.3	16.6	16.0	18.5	24.8	100.0

\*주: '해당없음' 제외한 결과임

○ 일상생활에서 도움을 받는 주된 대상으로 청년층은 '부모', 중장년층은 없는 경우가 가장 많음

- 혼자 살면서 불편한 점을 어떻게 해결하는지 질문한 결과 '별다른 조치를 취하지 않음'이라고 답한 비율이 23.5%로 가장 높게 나타남. 실질적으로 가장 많이 취하는 방법은 '검색 등을 통해 혼자 해결'(21.2%)하는 것임

(단위: %, N=1,656)



[그림 4] 주된 불편함 해결방법

- 주된 불편함을 해결하는 방법을 성별\*세대에 따라 구분해 본 결과, 성별보다는 세대별 차이가 두드러짐. 즉, 청년 여성 및 청년 남성 집단 모두 부모 및 친구(동료) 도움을 받는다고 답한 비율이 높고, 중장년 여성과 중장년 남성 집단은 혼자 해결하거나 아무 조치를 취하지 않는다고 답한 비율이 높음

[표 3] 주된 불편함 해결방법(성별\*세대)

(단위: 명, %)

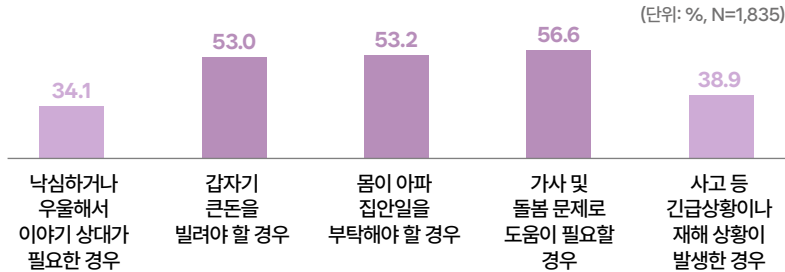
구분	사례수	주된 불편함 해결방법							x <sup>2</sup>	
		친구, 동료 도움	애인, 지인 도움	부모 도움	형제자매 도움	검색 등을 통해 혼자 해결	별다른 조치를 취하지 않음	기타*		
전체	1,656	15.2	7.2	14.6	8.2	21.2	23.5	10.1	100.0	126.236***
청년 여성	375	17.3	11.5	21.1	4.0	18.4	21.6	6.1	100.0	
청년 남성	345	17.1	7.2	23.2	6.1	16.8	19.4	10.1	100.0	
중장년 여성	442	12.7	7.0	10.9	11.8	22.6	24.7	10.4	100.0	
중장년 남성	494	14.4	4.3	7.1	9.5	25.1	26.7	13.0	100.0	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

\*기타: 자녀, 이웃, 공공기관, 전문업체 도움 등 포함

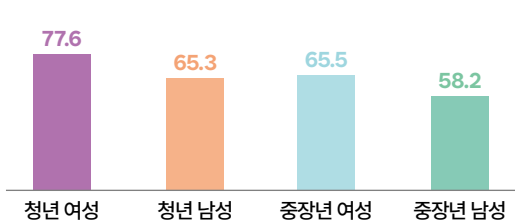
○ 일상생활 유지를 위한 도움이 필요한 상황에서 연락할 대상이 없는 경우가 절반에 이름

- 1인가구가 도움을 필요로 하는 각 상황에서 연락할 대상이 있는지 파악한 결과, '가사 및 돌봄 문제'로 도움이 필요할 경우 대상이 없다고 답한 비율이 56.6%로 가장 높고 '몸이 아파 집안일을 부탁해야 할 경우'가 53.2%로 두 번째로 높음. 즉, 몸이 아프거나 위급한 상황이 빈번하지 않더라도 정작 도움을 받아야 할 상황에 처했을 때 주변에서 도움을 받기 어려운 것을 알 수 있음

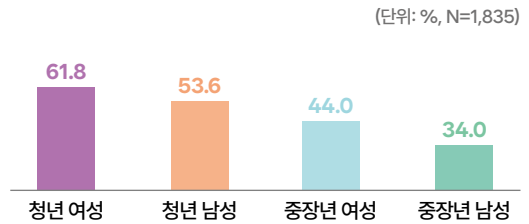


[그림 5] 도움이 필요할 때 연락대상이 없다고 답한 비율

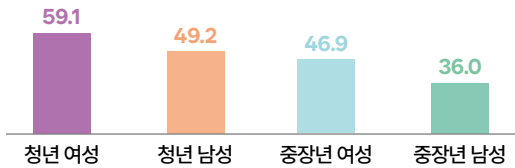
- 1인가구의 사회적 관계망 형성 정도를 파악하기 위해 성별\*세대별 4개 집단의 응급상황 시 심리적, 경제적, 물리적 교류대상 여부를 비교함. 상황별로 연락할 대상이 있다고 답한 결과를 보면, 전반적으로 유사한 특징을 보임. 즉, 청년 여성 집단의 경우 사회적 관계망 정도가 상대적으로 높은 반면, 중장년 남성 집단은 모든 항목에서 취약한 것을 알 수 있음. 특히 '갑자기 큰돈을 빌려야 할 경우'(34.0%), '몸이 아파 집안일을 부탁해야 할 경우'(36.0%), '가사 및 돌봄 문제로 도움이 필요할 경우'(32.9%) 등 실질적으로 도움이 필요한 상황에서 주변의 도움을 받기 어려울 가능성이 높아 이들 집단의 경제적, 물리적 고립에 주목할 필요가 있음



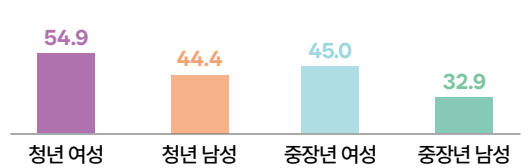
[그림 6] '낙심하거나 우울할 때 이야기 대상 있음' 비율 (성별\*세대)



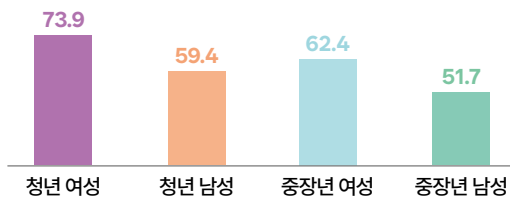
[그림 7] '갑자기 큰돈을 빌려야 할 때 대상 있음' 비율 (성별\*세대)



[그림 8] '몸이 아플 때 집안일을 부탁할 대상 있음' 비율 (성별\*세대)



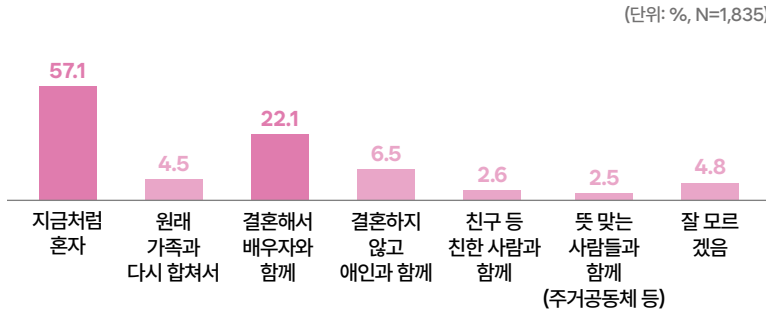
[그림 9] '가사, 돌봄 문제로 도움 받을 대상 있음' 비율 (성별\*세대)



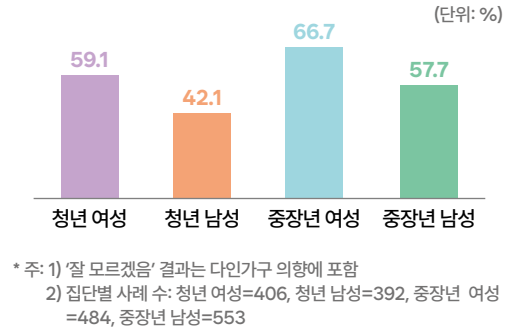
[그림 10] '사고 등 긴급상황, 재해 발생 시 연락대상 있음' 비율 (성별\*세대)

○ 1인가구 지속 의향

- 앞으로 계속 1인가구로 살고 싶은지 여부를 질문한 결과, 응답자의 57.1%가 지금처럼 혼자 살고 싶다고 답함. ‘결혼해서 배우자와 함께’라고 답한 비율은 22.1%로 나타남
- 성별\*세대 집단별로 1인가구 지속 의향을 비교한 결과, 1인가구 지속의향이 가장 높은 집단은 중장년 여성으로 응답자의 66.7%가 1인가구 지속 의향이 있다고 응답함. 이와 달리 1인가구 지속 의향이 가장 낮은 집단은 청년 남성 집단으로, 향후에도 혼자 살고 싶다고 답한 비율은 42.1%에 그침



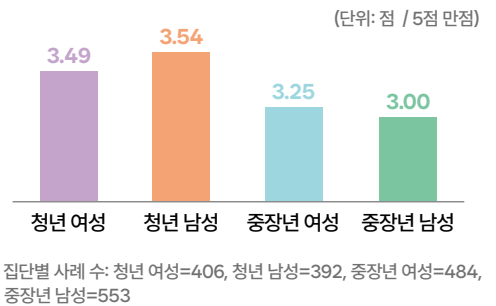
|그림 11| 향후 살고 싶은 삶의 형태



|그림 12| 성별\*세대별 1인가구 지속 의향 비율

○ 1인가구의 대인관계 만족도는 '중장년 남성' 집단이 가장 낮음

- 전체 응답자의 '대인관계' 만족도 평균은 5점 만점에 3.23점으로 나타났음. 성별\*세대에 따른 4개 집단별 차이를 살펴보면 청년 남성 집단의 만족도 비율이 가장 높은 반면, 중장년 남성의 만족도가 가장 낮은 것으로 나타남



|그림 13| 성별\*세대별 대인관계 만족도

○ 1인가구의 사회적 관계망 지원 필요

- 지금까지 살펴본 바와 같이 1인가구는 혼자 살면서 겪는 부담감과 외로움을 주로 신체활동과 취미활동으로 해소하고 있으며, 일상적 지원에 대한 원가족 의존 정도가 높고 거주지를 기반으로 한 교류와 소통에는 소극적인 것을 알 수 있음
- 성별\*세대별로 구분해 보면 1인가구 유지 의향이 상대적으로 낮은 청년 남성 집단과 비교했을 때, 1인가구로 계속 살아갈 가능성이 높은 중장년 여성 및 중장년 남성 집단은 주변의 도움을 받기보다 혼자서 해결하거나 별다른 조치를 취하지 않는 것이 확인됨
- 특히 중장년 여성 및 중장년 남성 집단의 대인관계 만족도가 상대적으로 낮은 점을 감안한다면 사회적 관계망 형성을 위한 적극 개입이 필요해 보이며, 일상생활 지원 및 돌봄에서 물리적 거리를 무시하기 어려운 만큼 거주지 주변에서 인적 자원을 확대할 수 있도록 지원하는 것이 중요함

## 1인가구의 사회적 관계망 강화를 위한 정책 개선방안

### ○ 1인가구지원센터를 통한 중장년 1인가구 지원 강화

- 서울시는 2019년부터 본격적으로 1인가구 사회적 관계망 구축사업을 운영해 왔으며, 자치구별 1인가구지원센터를 중심으로 1인가구의 교육·여가·문화 프로그램 및 사회적 관계망 지원 사업을 추진하고 있음
- 앞서 살펴본 바와 같이 중장년층은 향후 1인가구로 계속 거주할 가능성이 높음에도 불구하고 상대적으로 정책대상에서 배제되어 있음. 따라서 중장년 1인가구에 대한 선제적 정책 개입이 요구되며, 이들의 생활 특성을 감안하여 생활 관리 강화, 사회적 관계망 형성 지원, 건강증진 지원 등이 다각적으로 이루어져야 할 것임

### ○ 고독·고립 완화를 위한 일상생활 지원 확대

- 1인가구를 위한 생활밀착형 정책을 확대함으로써 정책 체감도를 높이고 삶의 질 제고를 지원할 필요가 있음. 즉, 생필품 공동구매, 창고 대여, 가사지원서비스 등 1인가구의 일상 유지를 위한 서비스가 다양하게 제공되어야 할 것임
- 또한 5개 자치구에서 공모사업으로 추진 중인 청년 대상 식생활 개선사업을 다른 자치구까지 확대 실시할 것을 제안함. 이를 통해 '일' 중심으로 일상이 치우친 청년 1인가구의 건강 유지를 지원하고 나아가 지역 기반 인적 네트워크 구축을 기대할 수 있음
- 중장년 1인가구 건강 유지 지원의 하나로, 현재 고립위험가구 대상으로 시행 중인 '스마트 안부확인서비스' 지원대상을 확대 적용하는 방안을 제안함. 중장년 1인가구 중 희망자까지 사업대상을 확대하여 위급상황에서 방치되지 않도록 할 필요가 있음
- 뿐만 아니라 1인가구지원센터와 유관기관과의 협력을 통해 다양한 장소와 접근방식을 활용한 건강증진 프로그램을 확산함으로써 중장년층 및 남성 1인가구의 센터 활용도를 높일 수 있을 것으로 기대됨

### ○ 안전하고 유연한 관계망 형성 지원

- 1인가구 사회적 관계망 지원사업은 1인가구가 혼자 생활하면서 겪게 될 고립·고독의 문제를 해소하고 삶의 질 개선을 지원하기 위한 목적으로 2022년부터 시행되고 있음. 1인가구가 기대하는 느슨한 관계, 공동으로 참여하고 싶은 활동은 안전하면서도 자연스러운 활동인 만큼, 1인가구지원센터의 네트워크를 활용한 다양한 프로그램 참여 지원이 필요함
- 뿐만 아니라 인적 관계망 형성에 취약한 직군(프리랜서, 택시기사 등)에 종사하는 청년 1인가구 대상 프로그램을 추진함으로써 고립 '가능성'이 높은 1인가구로 대상을 확장하는 방안을 제안함