

# 1인 가구의 미충족 돌봄에 따른 자아존중감과 심리적 안녕감에 관한 탐색적 연구

황혜정\*, 임숙희\*\*, 이가람\*\*\*

\*건양사이버대학교 보건의료복지학과

\*\*건양사이버대학교 상담심리치료학과

\*\*\*건양대학교 웰다잉융합연구소

e-mail:hhj@kycu.ac.kr

## An Exploratory Study on Self-Esteem and Psychological Well-being According to Unmet Care in Single-Person Households

HyeJeong Hwang\*, Sook-Hee Im\*\*, Ga-Ram Lee\*\*\*

\*Dept. of Health care & Welfare, Konyang Cyber University

\*\*Dept. of Counseling Psychology, Konyang Cyber University

\*\*\*Well-Dying Convergence Research Institute, Konyang University

### 요약

본 연구는 1인 가구의 미충족 돌봄이 자아존중감과 심리적 복지감에 미치는 영향을 분석하고 정책적 시사점을 도출하는 데 목적이 있다. 전국 성인 410명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하고 SPSS 25.0을 활용하여 분석하였다. 분석 결과, 경제적 불안은 자아존중감과 긍정적 심리적 복지감을 낮추고 부정적 복지감을 높이는 핵심 요인으로 나타났다. 반면 사회적 여가활동과 가족·친구와의 접촉은 자아존중감과 긍정적 복지감을 높이고 부정적 복지감을 완화하는 보호요인으로 확인되었다. 본 연구는 미충족 돌봄 1인 가구의 심리적 상태가 경제적 요인과 사회적 관계의 상호작용으로 설명됨을 확인하였으며, 향후 경제적 지원과 사회참여 확대를 포함한 통합적 정책 접근과 중단연구의 필요성을 제시한다.

### 1. 연구의 필요성

최근 1인 가구의 급증과 함께 가족 기반 돌봄 기능이 약화되면서 미충족 돌봄 문제가 사회적 이슈로 대두되고 있다. 특히 돌봄 공백은 개인의 삶의 질과 심리적 안정에 부정적 영향을 미치며 자아존중감과 심리적 복지감 저하로 이어질 가능성이 높다. 따라서 본 연구는 미충족 돌봄이 자아존중감과 심리적 복지감에 미치는 영향을 분석하여 정책적 기초자료를 제공하고자 한다.

### 2. 연구방법 및 분석 방법

본 연구는 전국 성인 410명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS 25.0을 활용하여 기술통계, 카이제곱 검정, 일원분산분석, 다중회귀분석을 통해 분석하였다.

### 3. 연구 결과

분석 결과, 경제적 불안은 자아존중감을 낮추고 긍정적 심리적 복지감을 감소시키며 부정적 복지감을 증가시키는 핵심 요인으로 나타났다. 반면 사회적 여가활동과 가족·친구와의 접촉은 자아존중감과 긍정적 복지감을 높이고 부정적 복지감을 완화하는 요인으로 나타났으며, 사회적 관계가 낮은 집단일수록 심리적 취약성이 높게 나타났다.

### 4. 논의 및 결론

본 연구는 미충족 돌봄을 경험하는 1인 가구의 심리적 상태가 경제적 요인과 사회적 관계의 상호작용 속에서 형성됨을 확인하였다. 특히 경제적 불안은 주요 위험요인으로 작용하는 반면, 사회적 여가활동과 관계망은 보호요인으로 기능하였다. 이는 1인 가구의 삶의 질 향상을 위해 경제적 지원과 사회참여 확대 등 통합적 접근이 필요함을 시사한다. 향후 연구에서는 변수 간 인과관계를 검증할 수 있는 중단연구와 다양한 사회적 활동 유형에 따른 효과 분석이 필요하다.

### 참고문헌

[1] Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;57(6):1069-1081.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

본 논문은 한국연구재단 연구과제(NRF-2020S1A5C2A04092504)의 지원을 받아 수행되었으며, 융합연구학회 10권 1호에 게재된 논문의 일부를 발췌한 것임을 밝힙니다. 본 논문은 연구실적으로 사용되지 않음을 명시합니다.