

정책분석과 동향

청년은 하루를 어떻게 보내는가?: 취업 상태에 따른 청년의 시간 사용 비교 분석

| 조성호 |



한국보건사회연구원
KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS



청년은 하루를 어떻게 보내는가?: 취업 상태에 따른 청년의 시간 사용 비교 분석

How Do Young Adults Spend Their Day?: A Comparative Analysis of Time Use by Employment Status

조성호 한국보건사회연구원 인구정책연구실 연구위원

이 연구는 최근 청년층에서 나타나고 있는 취업 지연, 구직 준비 장기화, 비취업 청년의 증가 등을 기존의 고용 형태 중심 논의에서 벗어나 시간 사용을 중심으로 분석해 보고자 하는 목적에서 이루어졌다. 만 19~34세 미혼 청년을 일하는 청년, 구직 준비 청년, 비구직 청년으로 구분하여 이들의 평일 및 주말 시간 사용에 대해 2024년 생활시간조사 원자료를 활용하여 분석하였다. 일하는 청년은 필수생활시간과 노동시간으로 평일 하루의 대부분을 보내고 있었고, 주말에는 감소한 노동시간이 회복과 휴식의 시간으로 전환되는 것으로 나타났다. 구직 준비 청년은 평일과 주말의 일정 시간을 구직 준비에 사용하고 있었지만, 비구직 청년은 일하는 청년과 구직 준비 청년과 비교하여 개인화된 활동에 집중하는 경향이 있는 것으로 나타났으며, 평일과 주말 시간의 차이는 크지 않았다. 다만 시간 부족감과 피곤함은 대체로 노동시간과 비례하는 것으로 나타났다.

1 들어가며

최근 한국 사회에서 청년의 노동시장 이행은 단순히 취업 여부만으로는 설명하기 어렵다. 고학력화와 노동시장 진입의 지연, 취업 준비의 장기화, 비취업 청년의 증가가 함께 나타나면서 이른바 ‘쉬

었음’ 청년이 사회적·정책적 관심을 받고 있다(윤진영 외, 2026). 다만 이 현상을 노동시장의 단절이라는 측면에서 위험신호로 볼 것인지, 쉼의 의미를 청년의 관점에서 다시 생각해 봐야 할 것인지가 논쟁이 되는 지점이다(김선기, 2026).¹⁾ 우리의 일상 생활은 노동, 학습, 가사·돌봄, 사회적 관계, 여가

1) ‘쉬었음’을 청년 개인 탓으로 돌려 일자리 부족 등의 구조적이고 본질적인 원인을 가린다는 비판(신은별, 2026)과 무업 및 니트로 있는 기간을 성찰과 성장의 시간으로 재해석하는 최솔, 장원섭(2024)의 연구도 이러한 시각과 결을 같이한다.

등 매우 다양하게 구성되어 있다. 이러한 활동에 투입하는 시간의 양을 통해 청년의 문제를 다른 관점에서 바라볼 수 있을 것이다. 그럼에도 이들의 문제점을 노동시장의 지위만으로 파악하려 한다면 고용 정책 강화 등의 편향적인 측면에서만 접근할 것이 자명하다. 또한 소득이라는 요인만으로는 생활상의 제약을 충분히 설명할 수 없으므로 시간 빈곤 연구에서는 가구나 개인의 필수 활동 시간이 부족한 경우도 하나의 사회적 위험으로 보아야 한다고 논의되어 왔다. 빈곤을 최소한의 가사·돌봄 및 생활 유지 시간을 확보할 수 있는지와 관계의 측면에서 논의한 Vickery(1977)의 연구, 그리고 시간 빈곤이 계급, 성별, 가구 내 노동 분업과 밀접하게 관련되어 있다는 점을 강조한 Warren(2003)의 연구가 대표적이다. 이는 동일한 비취업 청년이라 하더라도 어떤 활동에 시간을 투입하는지에 따라 다른 특징이 나타날 수 있으므로 청년의 문제를 다양한 측면에서 검토해야 한다는 것을 시사한다.

이러한 문제의식에서 이 연구에서는 2024년 생활시간조사 원자료를 활용하여 청년의 시간 사용 구조를 경제활동 상태별로 비교하고자 한다. 구체적으로 청년을 취업 청년, 구직 준비 청년, 비취업 청년으로 구분하고, 평일과 주말의 하루 24시간이 어떻게 배분되는지를 살펴본다. 이 연구는 특정 비취업 집단을 ‘쉬었음’이나 ‘숨고르기’와 같은 용어로 규정하는 것보다 청년의 취업 상태에 따라 하루가 어떻게 다르게 구성되는지를 시간 사용의 관점에서 기술적으로 드러냄으로써 노동시장 지위 중심

의 접근을 극복하고자 한다.

연구 질문은 ① 미혼 청년의 평일과 주말 시간 사용은 경제활동 상태에 따라 어떻게 다른가, ② 비취업 미혼 청년 내부에서 구직 준비 청년과 비취업 청년의 시간 구조는 어떻게 구분되는가, ③ 이러한 시간 사용의 차이는 청년 정책에 어떠한 시사점을 제공하는가이다. 이를 통해 이 연구는 청년 정책의 초점을 취업 여부 중심에서 생활시간 구조까지 고려하는 방향으로 확장하는 데 필요한 기초 자료를 제공하고자 한다.

2 분석 자료와 변수

가. 분석 자료 및 대상

이 연구는 국가데이터처에서 2024년에 실시한 ‘생활시간조사’의 원자료를 이용하여 청년의 시간 사용 경향을 분석한다. 생활시간조사는 개인이 하루 24시간을 어떤 활동에 사용하였는지 시간일지 방식으로 조사한 자료로 노동, 학습, 가사·돌봄, 교제, 여가, 이동 등 일상생활 전반의 시간 배분을 파악할 수 있다는 장점이 있다. 이 연구의 목적이 청년의 고용 여부 자체를 분석하는 것보다는 경제활동 상태에 따라 하루 24시간이 어떻게 다르게 구성되는지를 살펴보는 것에 있으므로 분석 단위는 개인의 시간일지 자료이다. 활동별 시간량을 합산하여 청년 집단별 평균 시간 사용을 비교하고자 한다. 생활시간조사는 하나의 행동을 주된 활동과 동시

활동으로 구분하여 조사하고 있는데, 이 연구에서는 시간 배분의 중복 계산을 피하기 위하여 주행동을 기준으로 분석한다.

분석 대상은 청년기본법에서 정의하는 청년의 연령인 만 19~34세 미혼이면서 학교에 재학 중이 아닌(졸업 또는 중퇴) 청년이다. 우선 미혼으로 한정한 이유는 혼인 상태와 자녀 양육 여부가 시간 사용 구조에 큰 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 예를 들어 유배우 청년의 경우 배우자와의 역할 분담, 자녀 돌봄, 가사 노동 등 가족생활 요인이 시간 사용에 영향을 크게 받을 수 있다. 따라서 이 연구에서는 혼인과 가족 형성에 따른 이질성을 줄이고, 경제활동 상태에 따른 시간 사용 차이에 초점을 맞추기 위하여 미혼 청년으로 한정하였다. 다음으로 재학 중인 청년을 제외한 이유는 이 연구가 노동시장 이행기 청년의 시간 사용에 주목하고 있기 때문이다. 즉 재학 중인 청년은 비취업 상태에 있더라도 학업을 지속하는 상태이므로 구직 준비를 위해 활동하는 청년과의 식별에 어려움이 있을 수 있다. 특히 학원 등에 다니며 구직을 준비하는 경우(채창균 외, 2015)가 있는데, 생활시간조사에서는 학업 항목에 학교와 학원 등이 함께 포함되어 있으므로 재학생을 제외하는 것을 통해 학원을 통한 구직 준비를 어느 정도 식별할 수 있을 것으로 보인다. 또한 평일과 주말은 노동시간 등 경제활동 상태에 따른 차이가 나타날 수 있으므로 평일과 주말의 시간일지를 나누어 분석한다.

분석 목적에 따라 청년 집단은 ‘취업 청년’, ‘구직

준비 청년’, ‘비구직 청년’으로 분류하였다(표 1). 취업 청년은 조사일에 일을 한 청년으로 경제활동 변수에서 ‘일을 하였음’에 해당하는 경우를 취업 청년으로 분류하였다. 생활시간조사에서의 무직 사유는 ①(손)자녀 양육, ② 가사(①제외), ③ 학업(학교, 학원 등), ④ 취업 준비, ⑤ 정년퇴직, 연로, ⑥ 심신 장애, ⑦ 직장의 휴폐업, ⑧ 기타로 구분된다. 이 중에서 구직 준비 청년은 일을 하지 않았으나 무직 사유가 ‘④ 취업 준비’에 해당하고, 앞서 언급한 바와 같이 학원을 다니며 구직 준비를 하는 경우가 있으므로 ‘③ 학업(학교, 학원 등)’을 포함하지만, 실제 시간일지상 노동시간이 전혀 없는 청년으로 정의하였다. 이는 취업 준비 상태에 있는 청년 중 조사일에 일 관련 활동이 관측된 표본을 제외하여 비취업 상태에서 구직 준비 집단을 보다 명확히 포착하기 위함이다. 이 연구에서는 자녀 양육을 하지 않는 청년 미혼으로 한정했으므로 남은 무직 사유 중 ‘①(손)자녀 양육’과 ‘⑤ 정년퇴직, 연로’는 제외한다. 따라서 비구직 청년은 일을 하지 않았고, 무직 사유가 ② 가사(① 제외), ⑥ 심신 장애, ⑦ 직장의 휴폐업, ⑧ 기타에 해당하는 경우로 정의하였다.

다만 이러한 분류는 생활시간조사의 무직 사유와 시간일지에 근거하여 조작적으로 구성한 것으로 두 가지 한계가 있다. 첫째, 앞서 학생의 학업을 식별하기 위하여 재학생을 제외하였다고 언급하였으나, 진학을 위해 학원을 다니는 경우도 여기에 포함될 수 있는데, 경제활동인구조사 청년층 부가조사 결과에 의하면 졸업자의 진학 준비 비율은 10.7%

[표 1] 청년 분류 및 정의

구분	정의
취업 청년	일하였음
구직 준비 청년	일하지 않았음+취업 준비(학원 포함)+노동시간 0분
비구직 청년	일하지 않았음+가사·심신장애·직장 휴폐업·기타+노동시간 0분

출처: “2024년 생활시간조사”, 국가데이터처, 원자료를 바탕으로 저자 구성.

로 나타나고 있으므로(국가데이터처, 2025a) 이를 완전히 제외하지 못할 가능성이 있다는 점이다. 둘째, 비구직 청년 중 직장 사정(휴폐업)으로 무직인 청년의 일부는 실제로 구직 중일 수도 있지만, 무직 사유의 선택지를 기준으로 비구직 청년에 포함하였다. 따라서 이 연구에서 비구직 청년은 가사 역할, 건강상 제약, 비자발적 이직 등 다양한 경로가 혼재된 이질적인 집단이므로 분석 결과는 이 집단을 단 일하고 동질적이 아닌 적극적 구직 상태에서 벗어난 비취업 청년의 다양한 시간 사용 특성을 보여 준다는 것으로 해석할 필요가 있다.

다만 이들 집단과 관련해 한 가지 짚어 둘 점이 있다. 생활시간조사의 무직 사유는 경제활동인구조사의 분류와 대체로 유사하지만, ‘쉬었음’ 청년을 직접적으로 식별할 수 없다. 그러나 경제활동인구조사에서 ‘쉬었음’으로 분류되는 청년은 일하지 않고, 취업 준비, 학업 등 적극적인 구직활동을 하지 않는다는 점에서 이 연구의 비구직 청년에 포함되는 집단이라고 볼 수 있다. 즉 비구직 청년의 일부에는 ‘쉬었음’ 청년이 포함되고, 전체적으로는 가사·건강상 제약·비자발적 이직 등 다른 경로의 비취

업 청년까지 포함하는 보다 넓은 범주라고 할 수 있다. 따라서 이 연구에서는 ‘쉬었음’ 청년 그 자체를 식별하여 살펴보는 것이 불가능하지만, 이들을 포함한 비구직 청년의 시간 사용에 대한 분석을 통해 최근의 ‘쉬었음’ 논의에 시간 사용의 관점에서 기초적인 근거를 더한다는 의의를 갖는다.

나. 시간 사용 변수의 구성

생활시간조사의 행동 분류는 대분류 9개(개인유지, 일, 학습, 가정관리, 가족 및 가구원 돌보기, 참여 및 봉사활동, 교제 및 참여활동, 문화 및 여가활동, 이동)와 그 하위의 세부 행동으로 매우 다양하게 분류하고 있다. 이 연구에서는 분석의 간명성과 해석 가능성을 고려하여 세부 행동을 <표 2>와 같이 8개 시간 범주(필수생활시간, 노동시간, 학습·구직시간, 가사·돌봄시간, 교제·사회참여시간, 미디어·게임시간, 적극적 여가시간, 휴식·정체시간)로 재분류하였으며, 세부 행동별 시간량을 합산하여 분 단위로 산출하였다.

필수생활시간은 수면, 식사, 개인위생, 건강관

리, 외모관리, 개인유지 관련 이동 등 생리적·일상적 유지에 필요한 시간을 포함한다. 노동시간은 유급노동, 가계 비법인기업 일, 무급가족 일, 일중 휴식, 일 관련 연수, 자가소비를 위한 일, 출퇴근 및 일 관련 이동 등을 포함한다. 학습·구직시간은 구직 및 창업활동, 학교수업, 학교자율학습, 학원수강, 온라인강의, 학교 외 자율학습, 학습 관련 이동 등을 포함한다. 가사·돌봄시간은 식사 준비, 설거지, 세탁, 청소, 주거 및 가정용품 관리, 쇼핑, 자녀 돌봄, 성인 돌봄, 관련 이동 등을 포함한다. 교제·사회참여시간은 대면교제, 비대면 교제, 사회관계망을 통한 교제, 참여활동, 종교활동, 의례활동, 자원봉사 및 관련 이동을 포함한다. 미디어·게임시간은 실시간 방송 시청, 동영상 시청, 라디오 및 음악 청취, 인터넷 정보 검색, 기타 미디어 이용, PC 게임, 모바일 게임, 기타 게임 및 놀이를 포함한다. 적극적

여가시간은 문화 및 관광 활동, 독서, 신문·잡지 보기, 걷기·산책, 운동, 개인 취미활동, 여가교양학습, 기타 여가활동 및 문화·여가 관련 이동을 포함한다. 휴식·정체 시간은 잠못이름, 아파서 쉬, 아무것도 안 하고 쉬, 담배 피우기 등을 포함한다. 이 범주는 일반적인 필수생활시간과 구분하여 청년의 하루 중 적극적 활동이나 제도적 활동으로 분류하기 어려운 저활동 상태의 휴식 상태를 별도로 파악하기 위해 구성하였다. 각 시간 범주는 해당 세부 행동 시간을 합산하여 분 단위로 산출하였다.

앞서 언급한 바와 같이 분석에서는 동시에 수행된 활동(동시행동)은 제외하고 주된 활동(주행동)을 기준으로 하였는데, 그 이유는 동일한 시간이 여러 범주에서 중복 계상되는 것을 막기 위해서이다. 예를 들어 미디어·게임시간 등은 타 활동과 병행하기 쉬우므로 이를 계상하게 되면 일부 행동들이 과

[표 2] 시간 사용 변수의 구성

시간 분류	활용 내역
필수생활	수면, 식사, 간식, 자기건강관리, 의료서비스, 개인위생, 외모관리, 이미용서비스, 기타 개인유지, 개인유지 관련 이동
노동	법인·정부기관 등의 일, 가계비법인기업 일, 무급가족 일, 일중 휴식, 일 관련 연수, 기타 일 관련 활동, 자가소비를 위한 일, 출근·퇴근·출장 등 일 관련 이동
학습·구직	구직 및 창업 활동, 학교 외 학습, 학습 관련 이동
가사·돌봄	가정관리, 가족 및 가구원 돌보기, 가정관리·돌보기 관련 이동
교제·사회참여	자원봉사, 교제활동, 참여활동, 종교활동, 의례활동, 자원봉사·교제 관련 이동
미디어·게임	실시간 방송시청, 동영상시청, 라디오, 음원 음반, 인터넷 정보 검색, 기타 미디어, 게임 및 놀이
적극적 여가	문화·관광활동, 책 읽기, 신문·잡지, 스포츠·레포츠, 개인 취미, 여가교양학습, 유흥, 기타 여가, 문화·여가 관련 이동
휴식·정체	잠못이름, 아파서 쉬, 아무것도 하지 않고 쉬, 담배 피우기

주: 생활시간조사 주행동 시간량 변수를 8개 범주로 합산한 것이며, 동시행동은 분석에서 제외함.

출처: “2024년 생활시간조사”, 국가데이터처, 원자료를 바탕으로 저자 구성.

대 계상되므로 이를 방지하기 위하여 동시행동은 고려하지 않았다. 주행동 기준 시간일지의 1일 시간 합계는 1440분(24시간)이 된다. 그러나 응답 과정에서 시간량의 합계가 1440분이 되지 않는 27개 사례가 확인되어 이들은 분석에서 제외하였다.

3 청년의 시간 사용 분포와 시간에 대한 주관적 인식

가. 청년의 경제활동 상태별 분포

청년의 경제활동 상태별 분포를 평일과 주말을 나누어 제시한 것이 <표 3>이다. 평일의 시간일지는 총 2765명, 주말의 시간일지는 1806명으로 나타났다. 평일의 일하는 청년은 2202명(79.6%), 구직 준비 청년은 486명(17.6%), 비구직 청년은

77명(2.8%), 주말의 일하는 청년은 1428명(79.1%), 구직 준비 청년은 327명(18.1%), 비구직 청년은 51명(2.8%)으로 나타났다.²⁾

나. 청년의 경제활동 상태별 평일 시간 사용 분포

<표 4>는 청년의 경제활동 상태별 평일의 시간 사용 및 비율을 나타낸 것이다. 일하는 청년은 하루 평균 약 11시간 11분(46.6%)을 필수생활에 사용하고 있으며, 약 8시간 2분(33.5%)을 노동에 사용하고 있는 것으로 나타났다. 이 두 시간을 합하면 약 19시간 13분으로 일하는 청년의 평일 상당 부분은 생리적 유지와 노동을 중심으로 구성되어 있음을 알 수 있다. 이에 따라 미디어·게임시간은 2시간 4분, 적극적 여가시간은 51분, 교제·사회참여시간은 48분 수준에 머물고 있다. 즉 일하는 청년의

[표 3] 청년의 경제활동 상태별 분포

구분	평일		주말	
	빈도(명)	비율(%)	빈도(명)	비율(%)
일하는 청년	2,202	79.6	1,428	79.1
구직 준비 청년	486	17.6	327	18.1
비구직 청년	77	2.8	51	2.8
합계	2,765	100.0	1,806	100.0

주: 가중치를 적용하지 않은 실제 표본 수이며, 비율은 가중치 가중치를 적용한 값임.
출처: “2024년 생활시간조사”, 국가데이터처, 원자료를 바탕으로 저자 분석.

2) 엄밀하게 이 수치는 사람 수가 아닌 시간일지의 숫자이지만 편의상 사람 수의 의미로 쓰고자 한다.

평일은 본인이 자유롭게 배분할 수 있는 시간이 한정적인 편이라는 것을 알 수 있다.

구직 준비 청년은 학습·구직시간이 약 4시간 12분으로 하루의 17.5%를 차지하고 있는 것으로 나타났다. 이는 일하는 청년의 학습·구직시간 16분보다 약 3시간 56분이 더 긴 수준이다. 즉 구직 준비 청년은 노동시간이 없는 대신 그 시간을 취업 준비, 시험 준비, 학습, 구직활동 등에 사용하고 있는 것으로 볼 수 있다. 다만 노동시간이 완전히 학습·구직시간으로 대체되는 것은 아닌 것으로 보이는데, 구직 준비 청년의 미디어·게임시간이 약 3시간 42분으로 일하는 청년보다 약 1시간 38분 길고, 필수생활시간도 약 11시간 52분으로 일하는 청년보다 41분 긴 것으로 나타났다. 따라서 구직 준비 청년

은 일하는 청년에 비해 시간 제약이 덜하지만, 추가 시간이 모두 구직·학습으로 전환되지 않고, 미디어 이용, 여가, 필수생활시간으로 함께 분산되는 양상을 보인다고 할 수 있다.

비구직 청년은 학습·구직시간이 약 1시간 19분으로 하루의 5.5%를 점유하고 있는데, 이는 구직 준비 청년보다 2시간 53분 짧은 수준이다. 반면 미디어·게임시간은 약 4시간 8분으로 세 집단 중 가장 길며 하루의 17.2%를 차지한다. 적극적 여가시간도 약 2시간 30분으로 가장 길고, 교제·사회참여 시간 역시 약 1시간 37분으로 가장 높다. 이러한 결과는 비구직 청년의 평일 시간이 구직·학습보다는 미디어 이용, 여가, 사회적 교제 등으로 더 많이 배분되어 있음을 보여 준다.

[표 4] 청년 경제활동 상태별 시간 사용 및 비율: 평일

	일하는 청년		구직 준비 청년		비구직 청년	
	시간량(시:분)	비율	시간량(시:분)	비율	시간량(시:분)	비율
필수생활	11:11	46.6	11:52	49.5	12:38	52.7
노동	8:02	33.5	-	-	-	-
학습·구직	16	1.1	4:12	17.5	1:19	5.5
가사·돌봄	37	2.6	1:25	5.9	1:28	6.1
교제·사회참여	48	3.3	1:12	5.0	1:37	6.7
미디어·게임	2:04	8.6	3:42	15.4	4:08	17.2
적극적 여가	51	3.5	1:22	5.7	2:30	10.4
휴식·정체	11	0.8	15	1.1	20	1.4

주: 시간량 및 비율은 가구원 가중치를 적용한 값임.

출처: “2024년 생활시간조사”, 국가데이터처, 원자료를 바탕으로 저자 분석.

다. 청년의 경제활동 상태별 주말 시간 사용 분포

〈표 5〉는 청년의 경제활동 상태별 주말의 시간 사용 및 비율을 나타내고 있다. 표를 보면 일하는 청년의 주말 노동시간은 약 2시간 50분으로 평일의 약 8시간 2분에 비하여 약 5시간 12분 감소한 것으로 나타났으며, 노동시간이 줄어든 만큼 다른 시간이 증가하고 있는 것을 볼 수 있다. 우선 필수생활시간이 1시간 46분, 미디어·게임시간이 약 1시간 18분, 교제·사회참여시간이 46분, 적극적 여가시간은 42분 증가하는 것으로 나타났다. 이 결과는 일하는 청년에게 주말은 평일의 노동 중심 시간 구조에서 벗어나 여가, 사회적 관계를 회복하는 시간으로 기능하고 있음을 보여 준다. 다만 주말에도 평균 2시간 50분의 노동시간이 존재한다는

점은 주목할 필요가 있는데, 이는 모든 일하는 청년이 주말을 완전히 비노동 시간으로 사용하는 것은 아니며, 일부 청년의 경우 장시간 노동, 주말 근무, 불규칙 근로, 교대근무 등으로 인해 주말에도 노동이 지속되고 있음을 시사한다. 따라서 일하는 청년의 주말은 전체적으로는 회복의 시간으로 보이지만, 동시에 일부 청년에게는 여전히 노동에서 벗어날 수 없는 시간도 존재함을 알 수 있다.

구직 준비 청년의 주말 학습·구직시간은 약 2시간 45분으로 이는 평일의 4시간 12분보다 1시간 27분 짧은 수준이다. 즉 주말에는 구직 준비 활동의 강도가 다소 완화된다고 볼 수 있지만, 주말에도 학습·구직시간이 2시간 30분 이상 유지된다는 점은 노동시장 진입을 위한 노력이 주말에도 이어지고 있다고 볼 수 있다. 다만 평일보다는 여가 시간

[표 5] 청년 경제활동 상태별 시간 사용 및 비율: 주말

	일하는 청년		구직 준비 청년		비구직 청년	
	시간량(시:분)	비율	시간량(시:분)	비율	시간량(시:분)	비율
필수생활	12:57	54.0	12:27	51.9	13:02	54.3
노동	2:50	11.8	-	-	-	-
학습·구직	23	1.6	2:45	11.5	36	2.5
가사·돌봄	1:09	4.8	1:11	4.9	59	4.1
교제·사회참여	1:34	6.6	1:30	6.3	1:33	6.5
미디어·게임	3:22	14.0	4:26	18.4	6:02	25.1
적극적 여가	1:33	6.5	1:29	6.2	1:30	6.2
휴식·정체	12	0.8	12	0.8	18	1.3

주: 시간량 및 비율은 가구원 가중치를 적용한 값임.

출처: “2024년 생활시간조사”, 국가데이터처, 원자료를 바탕으로 저자 분석.

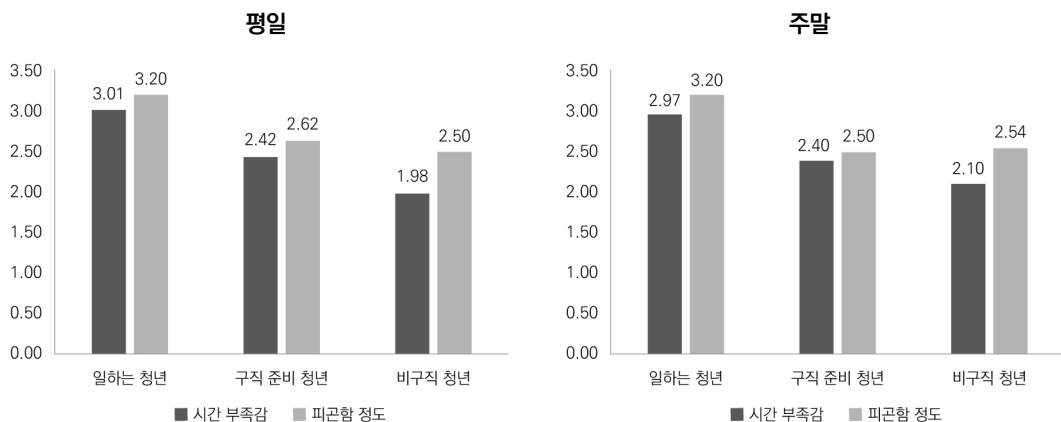
이 늘어나는 측면도 나타나고 있는데, 주말의 미디어·게임시간이 약 4시간 26분으로 평일보다 44분 증가하였고, 필수생활시간도 35분 증가하는 것을 볼 수 있다.

비구직 청년의 주말은 미디어·게임시간이 약 6시간 2분으로 평일보다 약 1시간 54분 증가하였고, 학습·구직시간은 43분 감소하여 36분으로 나타났다. 이 외에 교제·사회참여시간(4분)과 가사·돌봄시간(29분), 적극적 여가시간(1시간) 모두 평일보다 감소하였다. 이러한 경향에서 보면 비구직 청년은 본인이 가용할 수 있는 시간의 증가가 사회적 교제나 적극적 여가활동보다 미디어·게임과 같은 상대적으로 개인적·수동적 활동으로 연결되고 있음을 알 수 있다.

라. 청년의 경제활동 상태별 시간에 대한 주관적 인식

청년의 경제활동 상태별 시간 부족감, 피곤함 정도를 평일과 주말로 나누어 제시한 것이 [그림 1]이다. 먼저 평일을 보면 시간 부족감은 일하는 청년이 3.01로 가장 높고, 구직 준비 청년(2.42), 비구직 청년(1.98) 순으로 낮아지는 것을 알 수 있다. 피곤함 정도도 시간 부족감 지표와 유사하게 일하는 청년(3.20), 구직 준비 청년(2.62), 비구직 청년(2.50) 순으로 나타났다. 이는 노동시간이 길어질수록 시간에 쫓기고 피로를 더 느끼며, 노동에서 멀어질수록 이러한 인식이 완화되는 것으로 이해할 수 있다. 이 결과에서 주목할 만한 점은 주관적 인식의 순서

[그림 1] 청년의 경제활동 상태별 시간에 대한 주관적 인식



주: 1. 시간량 가중치를 적용한 수치이며, 표본수는 <표 1>과 같음.

2. 시간 부족감과 피곤함 정도는 4점 척도임.

출처: "2024년 생활시간조사", 국가데이터처, 원자료를 바탕으로 저자 분석.

가 각자 해야만 하는 활동 시간에 비례한다는 점이다. 즉 일하는 청년은 노동과 필수생활에 하루의 대부분을 사용하고, 구직 준비 청년은 그보다 시간 제약이 덜하며, 비구직 청년은 미디어·게임 등 개인화된 활동에 시간을 더 많이 배분하였는데, 시간 부족감과 피곤함도 이와 유사하다는 것이다. 그러나 주말에는 타 집단과 다르게 비구직 청년에서는 시간 부족감이 평일 1.98에서 주말 2.10, 피곤함 정도가 평일 2.50에서 주말 2.54로 오히려 소폭 상승한다. 이는 일하는 청년에게 주말이 노동에서 벗어나는 시간으로 기능하여 시간 부족감이 감소하는 것(3.01→2.97)과 대비된다. 아마도 이것은 평일에도 노동이나 구직에 따른 시간 압박이 크지 않아 평일과 주말의 구분 자체가 상대적으로 약한 비구직 청년의 특징으로 인한 것으로 생각된다.

4 나가며

이 연구는 최근 청년층에서 나타나고 있는 취업 지연, 구직 준비 장기화, 비취업 청년의 증가 등을 기존 고용 형태 중심의 논의에서 벗어나 시간 사용을 중심으로 분석해 보고자 하는 목적에서 이루어졌다. 만 19~34세 미혼 청년을 일하는 청년, 구직 준비 청년, 비구직 청년으로 구분하여 이들의 평일 및 주말 시간 사용에 대해 2024년 생활시간조사 원자료를 활용하여 분석하였다. 일하는 청년은 필수생활시간과 노동시간으로 평일 하루의 대부분을 보내고 있었고, 주말에는 감소한 노동시간이 회복

과 휴식의 시간으로 전환되는 것으로 나타났다. 구직 준비 청년은 평일과 주말의 일정 시간을 구직 준비에 사용하고 있었지만, 비구직 청년은 일하는 청년과 구직 준비 청년과 비교하여 개인화된 활동에 집중하는 경향이 있는 것으로 나타났으며 평일과 주말 시간의 차이는 크지 않았다. 다만 시간 부족감과 피곤함은 대체로 노동시간과 비례하는 것으로 나타났다.

정책적으로는 첫 번째, 일하는 청년에 대해서는 휴식권 보장, 일·생활 균형을 지원할 필요가 있다. 일하는 청년은 평일뿐만 아니라 주말에도 일정 수준의 시간을 노동에 투입하고 있었는데, 시간 부족감과 피곤함도 세 집단 중 가장 높았다. 이는 결국 같은 청년층 내에서도 장시간 노동, 주말 근무, 불규칙 근로, 교대근무 등으로 인해 회복 시간에 차이가 발생할 가능성을 내포하고 있기 때문이다. 두 번째, 구직 준비 청년은 구직 준비 활동의 지속 가능성과 질을 지원하는 정책이 필요하다. 구직 준비 청년은 평일과 주말에 관계없이 노동시장 진입을 위해 상당한 시간을 투입하고 있지만, 구직 준비가 장기화된다면 경제적 부담, 심리적 소진, 사회적 고립 등이 발생할 가능성이 있다. 따라서 구직 준비 청년에 대해서는 취업 정보 제공이나 단기 프로그램 제공뿐만 아니라 진로상담, 직무역량 진단, 시험·자격 준비 지원, 구직활동 계획 수립, 생활비 부담 완화, 정신 건강 지원을 결합한 종합적 지원이 필요하다. 세 번째, 비구직 청년은 앞으로 더욱 검토할 필요가 있다. 비구직 청년의 시간 부족감과 피곤함이 세 집

단 중 가장 낮고, 다른 집단에 비하여 이들의 주말은 평일과 큰 차이가 없었다. 이것은 이들이 노동 및 구직에 얽매이지 않아 요일에 따른 시간 변화가 크지 않기 때문이다. 다만 이러한 시간 사용의 특성이 이들에게 어떤 의미를 갖는지, 그리고 어떤 지원이 필요한지는 이 연구의 결과만으로 판단하기 어렵다. 이 연구에서 비구직 청년은 가사 역할, 건강 상 제약, 비자발적 이직 등 상이한 경로가 혼재된 이질적 집단이므로 이들을 일률적으로 취약하거나 지원이 필요한 집단으로 전제하기보다 시간 사용과 함께 소득·고용·건강 상태 등을 고려한 후속 연구를 통해 지원 방향을 구체화할 필요가 있다. 네 번째, 앞으로 청년의 시간 사용을 정책 진단 지표로 활용하는 것도 검토할 필요가 있다. 시간적 의미에서의 청년의 일상을 파악하는 것은 고용 여부나 구직 여부와 같이 삶의 질적 측면에서 청년의 상태를 파악하는 중요한 지표다. 특히 동일한 비취업 상태라 하더라도 대부분의 시간을 구직 준비에 사용하는 집단과 개인화된 활동에 사용하는 집단에서 시간의 의미는 다를 가능성이 있다. 따라서 청년 정책에서는 취업 여부와 함께 생활 리듬, 학습·구직시간, 사회적 교류, 적극적 여가, 미디어 이용, 그리고 시간 부족감이나 피곤함 정도와 같은 시간 사용과 관련된 주관적 인식 지표를 보조적으로 활용한다면 청년의 상태를 보다 입체적으로 파악하는 데 도움이 될 수 있다.

마지막으로 이 연구는 생활시간조사를 활용하여 경제활동 상태에 따른 미혼 청년의 일상 시간 구조

를 살펴보았다는 점에서 의의가 있지만 한계도 존재한다. 특히 이 연구에서는 비구직 청년 중 ‘쉬었음’ 청년의 시간 사용을 상세하게 살펴보고자 하였으나 현재 생활시간조사에는 ‘쉬었음’ 응답 범주가 별도로 존재하지 않아서 이들의 특성만을 직접적으로 분석하지 못하였다. 따라서 앞으로 생활시간조사의 무직 사유를 경제활동인구조사와 유사하게 구축한다면 ‘쉬었음’ 청년의 시간 사용에 대해 보다 구체적으로 분석이 가능할 것으로 보인다. 다음으로 비구직 청년의 표본이 상대적으로 적어서 성별이나 연령과 같은 인구사회학적 특성에 따른 시간 사용의 차이를 세분하여 비교하기에는 한계가 있었다. 향후 자료가 충분히 확보된다면 청년 내부의 이질성을 보다 면밀하게 살펴볼 수 있을 것으로 기대한다. 䄑

참고문헌

- 국가데이터처. (2025a). **2025년 5월 경제활동인구조사 청년층 부가조사 결과**.
- 국가데이터처. (2025b). **2024년 생활시간조사 원자료**.
- 김선거. (2026. 6. 3.). [문화와 삶] 쉬었음 청년은 쉬지 않는다. **경향신문**.
- 신은별. (2026. 1. 2.). [뉴스룸에서] 쉬었음 당한 청년. **한국일보**.
- 윤진영, 김민정, 오삼일. (2026). **‘쉬었음’ 청년층의 특징 및 평가: 미취업 유형별 비교 분석**. 한국은행.
- 채창균, 민주홍, 양정승, 정지운. (2015). 청년 니트(NEET)의 실태와 정책적 시사점. *The HRD Review* 18(6), 6-25.

- 최솔, 장원섭. (2024). [이슈분석] 청년 니트(NEET)의 고독과 성장경험에 대한 일의 교육적 의미 탐색. *Andragogy Today: Interdisciplinary Journal of Adult & Continuing Education (IJACE)* 27(2), 37-63.
- Vickery, C. (1977). The Time-Poor: A New Look at Poverty. *Journal of Human Resources* 12(1), 27-48.
- Warren, T. (2003). Class- and Gender-based Working Time? Time Poverty and the Division of Domestic Labour. *Sociology* 37(4), 733-752.

How Do Young Adults Spend Their Day?: A Comparative Analysis of Time Use by Employment Status

Cho, Sungho

(Korea Institute for Health and Social Affairs)

This study was undertaken to examine such recent developments among young adults as delayed entry into employment, the increasing duration of job search, and the growing prevalence of non-employed youth, with the analytical focus placed on patterns of time use rather than on conventional employment status categories. Drawing on raw data from the 2024 Time Use Survey, this analysis classified unmarried individuals aged 19–34 into three groups—employed youth, youth engaged in job search, and youth currently not seeking employment—and compared their weekday and weekend time-use patterns.

The findings indicate that employed youth spend most of their weekdays on essential daily activities and paid work, while on weekends they devote their remaining time primarily to rest and recharge. Those preparing for employment consistently spend part of both weekdays and weekends on job-search activities, whereas youth not seeking employment tend to concentrate on personal pursuits, with relatively little difference in their time-use patterns between weekdays and weekends. Overall, feelings of time scarcity and fatigue increased with the amount of time spent on paid work.