

主婦의 生活과 疲勞狀態에 關한 研究

배 영 호

I 緒 論

「건강한 신체는 문화생활의 기본이 된다」라고 하였듯이 우리들은 「건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다」라고들 흔히 말한다. 오늘날 기술혁신에 따른 大量生産과 加工技術의 進歩 電氣製品의 多樣化등의 供給面의 변화와 매스컴유니케이션에 依한 宣傳 廣告의 영향 신제품에 대한 데몬스트레이션의 効果 또는 유통판매제도와 소비자 신용의 보급등의 流通面의 攻勢에 대하여 가정경제에 있어서도 개인소득의 증액은 물론이며 全都市의 勤勞者世帶의 實收入은 더욱 증가하고 있는 현상이다. 따라서 가정생활에 있어서는 “맞벌이” 가정의 증가로 가사노동 합리화의 필요성을 느끼게 한다. 가사노동은 質(노동의 強度)과 量(노동시간)의 양면에서 경감하고 있다. 그러나 文化의 진전에 따라 가사노동은 肉體의 負擔에서 정신적 부담으로 그의 비중을 더하는 경향에 있으므로 본 研究는 주부의 생활과 피로상태와의 관계를 조사하여 이것을 분석 검토하고 보다 合理的인 家事勞動과 주부의 健康管理을 위한 실천이 시급한 것으로 보아 조금이라도 보람이 될 수 있을 것을 바라면서 本 研究에 着手한 것이다.

II 調查方法

(1) 調査對象 : 제주 시내 유치원과 동네 반장에 依賴하여 가정주부 500명에 대한 調査를 實施했다. 回收率 55.8%로서 그 中에서 正確하게 記入한 182명 것을 選定하여 對象으로 하였다.

(2) 調査期間 : 1973년 3월~12월 약 10개월간

Ⅱ 本 論

1. 疲勞의 原因

피로가 나타나는 현상은 각 개인의 성격이나 체질 성별 환경 생활 및 작업등의 여러가지 조건에 依해서 生體의 恒常性 維持의 수준이 저하된 상태를 말한다. 특히 계절에 따른 문제들은 疲勞의 원인이나 증상이 다양 다종한 만큼 그리 간단히 해결할 수 있는 성질의 것은 아니지만 일반적으로 우리 인간은 생활하고 일을 계속하고 있는 동안에는 어느때나 피로를 느끼게 되며 우리 인간생활은 근로, 피로, 휴식 이 세가지가 보다더 중요하고 밀접한 순환을 이루고 있다. 원래 피로감은 대체로 뇌신경중추에 대해 어떤 독성산물이 작용하는 까닭에 일어나는 통감이라 할 수 있겠다. 일반적으로 가벼운 피로감 즉 통감은 목욕, 맛사지 적당한 휴식 수면 영양 섭취 따위로 다음날까지 완전히 회복될 수가 있다.

2. 疲勞의 種類

1) 육체성 피로 (Normal physical fatigue)

이것은 일반적으로 노동 후 정상적인 생리적 결과로 느끼는 근육의 피로이며 오래 계속할수록 동통을 느끼며 휴식하면 곧 회복된다.

2) 정신적 피로 (Psy chological fatigue)

이것은 일의 불량과는 관계 없이 오는 만성피로이며 정신생활 정서생활에서 그 원인을 찾아 낼 수 있으며, 불안과 긴장에 의해 크게 조장된다. 이 정신적 피로는 휴식으로는 치료할 수 없고 그 원인되는 정신해결 인생철학을 바로 갖도록 도와주며 규칙적으로 적당한 운동을 하고 다른 방면에 흥미를 갖도록 해준다.

3) 질병으로 인한 피로 (Fatigue of disease)

어느 질병이나 환자에게 피로를 주지만 특히 결핵 당뇨병 심장병 갑상선기능저하 등에 있어서 더욱 피로가 심하다. 또한 이러한 이유없이 피로가 오면 의사의 진단을 받아야 할 것이며 보통 신경질, 흥분, 불면증 같은 신경성 이상으로 오는 것도 흔히 있다.

4) 주위환경에 의한 피로 (Fatigue of enviroment)

우리들은 고도로 機械化 된 현대에 살면서 너무나 환경의 압박을 많이 받고 있다. 특히 소음

에 의한 피로는 정서적으로 큰 영향을 주어 종래에는 노이로제 현상을 초래하게 된다. 라디오의 소음, 버스나 자동차의 소음, 공장의 기계소리, 감상실이나 다방에서 음악의 소음등 여러가지 요인으로 우리들에게 정신적 육체적으로 피로감을 준다. 그 외에도 색깔에 대한 피로, 시험 노이로제, TV에 의한 피로, 수면부족 등을 들 수 있다. 이러한 것은 우리가 생활하면서 의식적으로 피하고 그 정도에 따라 적절하게 조절하여 주위환경을 정비함으로써 피로감에서 벗어나도록 한다.

3. 피로의 생리적 변화

위에서 말한 일상 생활의 피로는 우리 生體에서 어떤 생리적 변화를 일으키는지 생각해 보기로 하자.

우리 주위에 있는 공기는 영양과 더불어 생활체 생존에 있으며 필요 불가결의 요소이다. 성인은 한 시간 동안에 약 480ℓ의 공기를 호흡하여 그중에서 20.94%의 산소를 섭취하게 된다. 운동을 하게 되면 혈액중의 탄산이 증가되고 혈당이 감소하여 尿中에 산이 증가하고 요량이 적어지게 되며 이러한 변화는 에너지원의 소모에 의한 것과 조절기관의 기능저하 등으로 나타나는 것임을 알아야 한다. 에너지원이 소모되었을 때는 이를 보급하지 않으면 근육을 움직일 수 없게 되며 식물을 섭취하여 에너지원의 회수가 불충분하여 신진대사의 분해산물의 산화가 불완전해지므로 혈액과 尿中에 이상성분이 축적 되어서 뇌신경중추에 작용하여 신체의 정상적인 활동을 할 수 없게 된다. 작업능력의 저하는 순환기능, 근신경계, 배설기능 등에 나타난다. 즉 순환기능에서는 작업후 혈압 맥박의 회복이 늦어지는 현상을 나타내고 근신경계에서는 균형을 상실하여 작업의 기능을 저하시키게 된다. 그리고 신경계의 자율신경과 교감신경 및 부교감신경의 정상적인 균형이 곤란해져서 내장과 혈관기능을 불안정한 상태에 빠뜨리게 한다. 그 결과로서 심계항진 지사두통 불면 등의 증상을 일으키게 된다. 정상시에는 완축작용에 의하여 혈액의 성장이 일정상태를 유지하지만 피로시에는 현장에도 변화를 일으켜 배설작용이 감퇴하며 혈액과 尿中에는 이상물질을 함유하는 현상을 나타내게 된다.

4. 피로방지와 회복

1) 피로 방지

- ◇ 명량한 기분과 바른생활 태도를 갖는다.
- ◇ 실외에서 경쾌한 운동과 신선한 공기를 많이 취한다.
- ◇ 심한 운동이나 작업을 할 때는 사전에 준비운동을 한다.

- ◇ 복장은 경쾌하게 하고 단정히 한다.
 - ◇ 파로를 하지 않게하고 힘에 겨운 작업을 계속하지 않는다.
 - ◇ 실증이 나는 작업을 오래 계속하지 않는다.
 - ◇ 충분한 수면과 영양을 취한다.
 - ◇ 환경을 깨끗이 정리하고 미화한다.
 - ◇ 항상 바른 자세를 갖도록 하고 신체이상이 있을 때는 교정체조를 한다.
- 위와 같이 우리는 생존하는 가운데서도 조금만 유의 한다면 우리는 용의하게 피로를 방지할 수 있다.

2) 피로 회복

- ◇ 편안한 자세로 푹 쉬다.
- ◇ 충분한 수면을 취한다.
- ◇ 운동후에는 목욕을 하고 숨쉬기 운동과 피부 마사지를 한다.
- ◇ 칼슘, VtA, VtD를 충분히 섭취한다.

이러한 것들을 대체로 들 수 있는데 피로회복을 위해서는 우선 자세를 편하게 취하거나 몸전체를 펴서 풀어주는 것이 필요하다. 또 냉수욕으로 혈관을 긴장시켜 근육에 산소공급을 증가시켜 노폐물이 제거되도록 하며 마사지나 더운 찜질도 좋은 효과를 볼 수가 있다. 그리고 피로회복의 목적으로 인간이 주기적으로 의식을 잃어버리는 수면이 또한 중요하다고 말할 수 있듯이 우리 신체는 자는 동안에 체세포가 노폐물을 제거하게 되고 자신을 보수하는 기회를 가질 수 있다. 일시적으로 자세가 나쁠 경우도 피로가 오게 되므로 이것은 자세를 바로 갖고 가벼운 마사지를 해주어 피로를 회복시키며 평소에 영양을 충분히 섭취하고 교정체조를 한다. 그리고 정서적인 장애로 오는 피로는 정서의 갈등을 해결해 주면 한층 도움이 될 것이다. 이러한 여러가지 방법을 쓰더라도 빨리 회복되지 않는다고 해서 카페인이나 코카인 같은 진정제를 사용하는 것은 극히 잘못이다. 이것은 일시적에 지나지 않으며 나아가서는 위험한 습관성을 기르게 되므로 삼가하는 것이 좋겠다. 다음은 우리들의 생활환경에 따른 調査를 그림으로 表示하여 그 결과를 알아 보았다.

Ⅳ 調査結果 및 考察

1. 生活環境과 愁訴數와의 關係

自覺的 症狀調査의 結果를 第1表 C. M. I 三重方式에 依한 健康調査를 第2表로 表示했다. 이

들의 表에서 C.M.I 三重方式에 따른 健康조사 自覺的 症狀調査는 거의 같은 傾向을 나타내고 있다.

(1) 가족구성별로 검토하려는 愁訴數는 C.M.I 三重方式에 依한 健康조사에서는 大家族 自覺的 症狀調査에서는 高層인 동거가족은 對象數가 적은 고로 標準誤差가 크다. 따라서 他의 研究

第1表 生活環境과 自覺的 症狀 愁訴數

	項 目	人數	身體的	精神的	神經感覺的	全愁訴數
家族構成	核 家 族	136	24.8	29.0	17.6	23.8
	大 家 族	39	26.4	28.7	15.9	23.7
	고 용 인 同居家族	7	27.1	34.3	20.0	27.1
家 族 數	3人	32	25.3	27.5	22.5	25.1
	4人	94	26.0	29.5	16.6	24.0
	5人	29	19.7	25.2	12.8	19.2
	6人	18	25.0	29.4	16.1	23.5
	7人 以上	9	32.2	35.6	17.8	28.5
一 個 月 平 均 收 入	4만원 以下	9	22.2	28.9	15.6	22.2
	4~6만원	71	24.4	26.8	17.2	22.8
	6~8만원	52	28.1	36.0	19.2	27.8
	8~10만원	30	26.7	28.3	19.3	24.8
	10만원 以上	20	20.0	21.0	10.5	17.2
居 住 場 所	아 파 트	28	25.0	28.9	19.6	24.5
	團 地	45	24.7	30.7	15.3	23.6
	一 般 住 宅	93	24.3	27.3	16.0	22.5
	商 店 街	16	31.9	35.6	26.3	31.3
房 的 넓 이	반坪	16	25.0	30.6	13.1	22.9
	1 坪	55	23.5	28.7	18.2	23.5
	1 坪 반	38	26.1	28.2	16.3	23.5
	2 坪	36	24.3	30.3	19.7	24.7
	2 坪 반	14	27.9	25.7	12.1	21.9
	3 坪	23	23.0	26.5	14.8	21.4
平 均 수 면 시 간	6時間 以下	24	29.6	33.8	22.1	28.5
	7時間	78	26.5	29.5	17.7	24.3
	8時間	69	23.3	27.8	15.8	22.3
	9時間	11	19.1	29.1	14.5	20.9

第2表

生活環境과 C. M. I. 愁訴數

區 分	項 目	人 數	身 體 的	精 神 的	全 愁 訴 數
家 族 構 成	核 家 族	136	20.5 (±0.59)	26.1 (±0.80)	22.7 (±0.48)
	大 家 族	39	21.5 (±1.11)	29.1 (±1.55)	24.4 (±0.71)
	고용인 同居家族	7	18.8 (±2.50)	26.6 (±3.56)	21.8 (±2.07)
家 族 數	3 人	32	22.7 (±1.25)	25.9 (±1.64)	23.9 (±1.00)
	4 人	94	20.4 (±0.70)	26.8 (±0.97)	22.9 (±0.57)
	5 人	29	18.4 (±1.22)	24.8 (±1.70)	20.9 (±1.00)
	6 人	18	19.2 (±1.57)	26.3 (±2.18)	21.9 (±1.29)
	7人 以上	9	22.2 (±2.34)	33.3 (±3.29)	26.5 (±1.94)
一 個 月 平 均 收 入	4만원 以下	9	15.9 (±2.06)	34.3 (±3.37)	23.0 (±1.86)
	4~6만원	71	21.9 (±0.83)	26.4 (±1.12)	23.6 (±0.63)
	6~8만원	52	23.0 (±0.99)	30.5 (±1.36)	25.9 (±0.80)
	8~10만원	30	18.4 (±1.20)	24.7 (±1.68)	20.8 (±0.98)
	10만원 以上	20	15.9 (±1.42)	18.2 (±1.84)	16.8 (±1.11)
居 住 場 所	아 파 트	28	22.3 (±1.33)	27.8 (±1.81)	24.4 (±1.08)
	團 地	45	19.4 (±1.00)	26.4 (±1.40)	22.1 (±0.82)
	一 般 住 宅	93	20.4 (±0.71)	26.0 (±0.97)	22.5 (±0.57)
	商 店 街	16	22.7 (±1.77)	31.0 (±2.47)	25.9 (±1.45)
房 的 넓 이	반 평 以下	16	21.3 (±1.73)	29.5 (±2.43)	24.5 (±1.42)
	1 坪	55	21.5 (±0.94)	26.6 (±1.27)	23.4 (±0.76)
	1坪 반	38	18.6 (±1.07)	25.0 (±1.50)	21.1 (±0.88)
	2 坪	36	22.3 (±1.17)	29.7 (±1.33)	25.1 (±0.06)
	2坪 반	14	18.2 (±1.74)	25.6 (±2.49)	21.1 (±1.44)
	3 坪	23	17.5 (±1.34)	20.2 (±1.78)	18.5 (±1.07)
平 均 수 면 時 間	6時間 以下	24	26.1 (±1.52)	13.8 (±1.10)	25.8 (±1.18)
	7時間	78	20.1 (±0.76)	27.4 (±1.08)	22.9 (±0.63)
	8時間	69	20.2 (±0.82)	26.2 (±1.13)	22.5 (±0.67)
	9時間 以上	11	17.7 (±1.94)	27.7 (±2.88)	21.5 (±1.64)

확한 비교는 곤란하나, 核家族이 大家族 고용인 동거가족보다 낮은 愁訴數를 나타낸다.

(2) 가족수는 5가족의 경우가 愁訴數가 낮다. 5인보다 가족수가 많고 적을 때라도 愁訴數는 높은 傾向을 나타낸다. 특히 7인 이상이 되며는 정신적 愁訴數는 33~36%로 대단히 높은 率을 보이고 있다.

(3) 一 個 月 平 均 수 입 別 로는 6~8만원의 階層이 身體, 精神, 神經, 감각이 全 面 的 으로 愁訴

數가 높고 4만원 以下의 階層에서는 신체적 愁訴數는 낮으나 정신적 愁訴數는 높으며 10만원 이상의 階層이 되면서 신체적으로나 정신적인 면에서나 愁訴數는 낮으며 피로도는 감소하게 된다. 이와같은 結果는 收入의 額數가 主婦에게 신체적 정신적 영향을 미치게 한다.

(4) 거주하고 있는 장소는 愁訴數의 위치에서 검토해 볼 때 商店街가 보다 높으며, 다음이 아파트 團地(관사 포함)로 일반주택은 거이 差를 볼 수 없었다. 그러나 정신적 愁訴數는 극히 적으면서도 集團인 團地의 경우가 높다고 할 수 있다.

(5) 室內의 넓이에 관해서는 2間 넓이까지는 表의 結果로 볼 때 愁訴數와의 關係를 볼 수 없으나 그것보다 넓어짐에 따라 愁訴數는 낮아지는 경향이 되었다.

(6) 平均수면시간에 대해서는 정신적 愁訴數와 疲勞度와의 關係는 볼 수 없으나 신체적 愁訴數는 수면시간과 反比例의 관계에 있다.

2. 生活時間과 愁訴數와의 關係

먼저 平日에 있어서의 생활시간과 C.M.I 三重方式에 따른 건강조사와의 關係를 生理的으로 생활시간이 단축됨에 따라 또는 가사노동 시간이 길어지는 데에 따라서 愁訴數는 增加하는 경향으로 된다. 育兒관계 시간도 이것에 따르는 시간이 길어질수록 愁訴數는 높은 結果를 나타낸다.

第3表 平日에 있어서의 生活時間과 C.M.I. 愁訴數

		人 數	身體的愁訴數	精神的愁訴數	全 愁 訴 數
生 理 的	A(600分 以下)	57	23.0 (±0.94)	29.1 (±1.29)	25.4 (±0.76)
	B(601~700分)	96	21.0 (±0.67)	27.3 (±0.97)	23.4 (±0.57)
	C(701分 以上)	29	15.0 (±1.12)	20.5 (±1.60)	17.1 (±0.93)
家 事	A(400分 以下)	61	18.2 (±0.84)	24.8 (±1.18)	20.7 (±0.69)
	B(401~500分)	71	21.4 (±0.82)	25.5 (±1.10)	23.0 (±0.66)
	C(501分 以上)	50	22.5 (±1.00)	31.1 (±1.40)	25.8 (±0.82)
育 兒	A(100分 以下)	48	17.9 (±0.94)	24.8 (±1.33)	20.6 (±0.77)
	B)101~200分)	85	20.9 (±0.75)	26.6 (±1.02)	23.1 (±0.61)
	C(201分 以上)	49	22.9 (±1.02)	29.0 (±1.38)	25.3 (±0.82)
余 暇	A(100分 以下)	50	19.6 (±0.90)	24.1 (±1.22)	21.5 (±0.73)
	B(101~200分)	84	21.6 (±0.76)	29.5 (±1.06)	24.7 (±0.62)
	C(201分 以上)	42	19.8 (±1.04)	24.9 (±1.42)	21.8 (±0.84)

이와 같이 育兒에는 에너지를 必要로 하게 된다. 餘暇時間은 101~200分の 중간이 보다 愁訴數가 높다. 餘暇時間은 多様하며 많은 다른 要因이 介在한 것으로 봐서 이와 같은 結果가 나타났

다고 본다. 以上の 生理的 家事 育兒 餘暇의 모든 생활시간과 愁訴數와의 關係에 대해서 自覺的 症狀調査에 있어서도 調査分析한 결과는 거의 같은 결과를 얻을 수 있었다. 이들을 다시 세밀하게 項目別로 검토해 보았다. C.M.I 三重方式에 따른 건강조사의 결과로는 생리적 생활시간이 짧고 가사노동 시간이 길어짐에 따라 身體的 項目에서는

- ① 눈이 피로해질 때가 있는가
- ② 머리가 몹시 무겁고 아플 때가 있는가의 順으로 높은 愁訴數를 나타낸다.

精神的 項目에서는

- ① 적은 일에 걱정이 되는가
 - ② 걸핏 怒하기를 잘 하는가
- 등의 愁訴數가 높다.

育兒관계 시간에서는 要하는 시간이 길어질수록 신체적으로는

- ① 위를 보며는 어지럼증이 생길 때가 있는가.
- ② 몹시 머리가 무겁고 아플 때가 있는가
- ③ 조금만 일해도 지쳐서 쓰러질 것 같은가 등의 項目의 愁訴數가 높고

精神的으로는

- ① 신경질적인가
- ② 금방 화를 내는가

등의 愁訴數가 높은 경향을 보이고 있다. 餘暇時間에 있어서는 자기 그의 項目에 따라 다르며 生理的 家事 育兒 등의 분명한 경향을 볼 수 있다. 그러나 눈의 피로 두통 등은 위와는 다를 정도로 愁訴數가 높다고 할 수 있는 흥미로운 결과를 볼 수 있었다. 또 생활시간과는 관계없이 전체적으로 項目을 검토해 볼 때 위와 같은 項目 以外에 「便秘를 자주하는 편인가」가 46%로 대단히 높으며 주위에 「腦졸도증에 사망한 者가 있는가」 「決斷力이 없는가」 등의 項目은 40% 전후의 愁訴數를 나타내며 이것은 일반 주부의 경향이라 볼 수 있다.

自覺的 症狀調査에서는 그림 第4表와 같이 愁訴數가 높은 項目을 選定하여 表示했다. 以上, C.M.I 三重方式에 의한 건강조사, 自覺的 症狀調査의 項目別 檢討의 결과 특히 생활시간에 따라 愁訴數의 변동이 나타나는 것은 신체적으로는 눈의 피로 두통 피로감등이며 呼吸器, 消化器, 기타 內臟의 장애등에 있어서는 명확한 差를 볼 수 없었다. 정신적으로는 정신의 불안정에서 생기는 障害記憶力의 저하등의 점에서 큰 변동을 볼 수 있었다. 가사만을 돕는 주부와 가사 이외의 일을 갖는 주부와 의 다른점은 그림 第5表로 나타내었다.

第4表 自覺的症狀 項目別 愁訴數

番號	項目	生理的			家事			育兒			余暇		
		A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
身體的症狀	4 몸 일부가 무겁다	36.8	34.4	13.8	24.6	35.2	38.0	33.3	30.6	32.7	51.8	31.0	31.0
	5 어깨가 쑤신다	66.7	61.5	62.1	60.7	60.6	70.0	58.3	70.6	55.1	60.7	70.2	52.4
	다리가 무겁다	31.6	34.4	27.6	27.9	36.6	32.0	37.5	28.2	34.7	30.4	31.0	38.1
9 하품이 나온다	36.8	37.5	31.0	26.2	43.7	38.0	45.8	35.3	28.6	28.6	27.4	64.3	
精神的症狀	5 졸린다	56.1	50.0	51.7	44.3	60.6	52.0	45.8	49.4	63.3	44.6	58.3	50.0
	8 잊어먹기 일수	49.1	49.0	37.9	39.3	46.5	58.0	37.5	54.1	44.9	44.6	50.0	45.2
	10 다공연한 일에 근심이 된다	56.1	50.0	48.3	44.3	54.9	56.0	45.8	57.6	46.9	42.9	56.0	54.8
神經感覺的狀	1 눈이 피로하고 아물아물하다	56.1	47.9	37.9	50.8	43.7	56.0	58.3	47.1	42.9	50.0		45.2
	6 어지럼증이 생긴다	28.1	25.0	24.1	24.6	26.8	24.0	18.8	30.6	24.5	23.2	28.6	23.8
	7 눈의 근육이 뻣기는 것 같다	28.1	29.2	20.7	14.8	36.6	24.0	28.0	24.7	34.7	26.8	34.5	14.3

第5表 가사만을 하는 주부와 가사 以外的 일을 하는 주부의 關係 (C.M.I. 愁訴數)

項	目	人數	身體的愁訴數	精神的愁訴數	全愁訴數
가사만을 담당한다		144	21.2 (±0.58)	27.5 (±0.73)	23.6 (±0.47)
가사 以外的 일도 담당한다		38	18.4 (±1.06)	24.2 (±1.48)	20.6 (±0.87)

(自覺的症狀愁訴數)

項	目	身體的愁訴數	精神的愁訴數	神經感覺的愁訴數	全愁訴數
가사만을 담당한다		25.6 (±1.15)	30.3 (±1.21)	17.4 (±1.00)	24.4 (±0.65)
가사 以外的 일을 담당한다		23.9 (±2.19)	24.4 (±2.20)	17.1 (±1.90)	21.8 (±2.12)

C.M.I三重方式에 따른 건강조사에서는 가사만을 돕는 주부의 경우가 전체적으로 약 3% 愁訴數가 높다. 項目別로 검토해 보면 눈의 티로 허리의 통증등은 가사 以外的 일을 맡고 있는 주부의 경우가 높은 愁訴數를 나타내고 있으나 그 以外的 身體的項目의 대부분과 정신적 항목에서는 거의 가사만을 담당하는 주부의 愁訴數의 편이 훨씬 높은 상태에 있었다.

自覺的 症狀調查에 대해서는 같은 경향을 볼 수 있었다. 項目別로 검토해 본 결과로는 「하품이 난다」 「눈이 피로하다.」 등의 눈의 피로 「손목이 무겁다」 「다리가 무겁다」 등의 피로감에

있어서는 가사 이외의 일을 맡고 있는 주부의 경우가 높은 율을 보이고 있었으나 그 이외의 대 부분의 項目에 있어서 가사만을 담당하는 주부의 경우가 愁訴數는 높은 상태에 있었다. 이러한 결과를 볼 때 가사 以外의 일을 맡고 있는 주부의 경우가 신체적 피로는 多少 있지만 精神的으로 安定한 편이 아닌가 推測된다.

다음에는 平日, 休日別 C.M.I 愁訴數를 第6表의 결과에서 現代의 주부는 다양한 育구만족을 위하여 매일 분주하게 생활하고 있으며 休日에는 될 수있는데로 휴식은 取하는 형태로 생활함을 엿볼 수 있었다.

第6表 平日과 休日과의 組合(組合別)C.M.I 愁訴數

	組 合	人 數	身 体 的	精 神 的	全 愁 訴 數
生 理 的 生 活	AA	17	20.8	27.3	23.3
	AB	23	24.2	25.3	24.6
	AC	17	23.5	26.1	28.4
	BB	28	20.9	27.3	23.4
	BC	57	22.4	28.3	24.7
	CC	24	15.4	21.8	17.8
家 事 勞 動	AA	52	18.0	25.6	20.9
	BA	49	22.0	25.9	23.5
	BB	20	18.9	24.1	20.9
	CA	20	21.1	25.5	22.8
	CB	16	20.2	33.0	25.1
	CC	14	27.1	37.0	31.0
育 兒 關 係	AA	37	18.6	25.7	21.3
	BA	35	22.9	25.4	23.8
	BB	29	16.3	28.5	21.0
	CA	28	25.3	34.1	28.7
	CB	14	18.8	23.4	20.6
余 暇	AA	18	19.4	19.9	19.6
	AC	25	18.1	24.7	20.6
	BB	24	17.1	25.8	20.5
	BC	54	22.5	29.4	25.1
	CC	38	20.1	23.6	21.4

이번 調査에서는 휴일에 아무리 휴식을 取한다 해도 平日에 바쁜 생활로는 愁訴數가 높고 平日, 休日 함께 여유있는 생활방책이 바람직하다. 또 보통 생활시간에 있어서도 平日, 休日을

같은 상태로 지내는 편이 평일은 짧고 休日은 긴 것 같은 不規則的인 生活보다 愁訴數가 낮아진다는 결과를 나타낸다. 이와같이 주부들의 하루의 활동에 관한 研究는 가정주부의 가사의 量과 質을 해명하고 그외의 시간을 어떠한 일들로 활용하고 있나를 알아보는 基本資料가 될 줄로 믿는다. 주부들의 작업은 고용인의 有無, 가족수, 계절, 주말, 생활정도등에 따라서 많이 달라지고 있으므로 일률적으로 말할 수는 없는 것이다.

다음은 주부의 活動범위를 분석해 본 것이다.

V 分析方法

- (1) 家事
- (2) 有給고용
- (3) 가사노동 以外的 노동
- (4) 수면 휴식
- (5) 몸단장
- (6) 共同社會活動
- (7) 餘暇
- (8) 방문
- (9) 초대
- (10) 식사
- (11) 휴식
- (12) 기타
- (13) 식품조리
- (14) 설거지
- (15) 주택정리정돈
- (16) 의복정리정돈
- (17) 가족돌보기
- (18) 장보기
- (19) 記帳
- (20) 불갈기뒤틀정리
- (21) 기타

以上과 같이 분석하여 주부가 가장 많이 시간을 소비하는 일이 무엇인가를 알아 보았다. 有

給고용은 주부가 직장생활에 소비하는 平均 時間을 알아보기 위하여 전체에 포함하여 分析하였고 뒤에 다시 직장생활 하는 주부만을 분리하여 그들의 24시간 소비상태를 알아 보았다. 기타는 가사나 유급고용에 속하지 않는 주부의 하는 일을 계산하였다. 이 가사 유급고용 기타노동 3가지를 합하여 주부의 전체노동으로 하였다. 수면 휴식은 밤잠과 낮잠을 포함하여 계산하였고 몸단장은 가족이나 가정을 위한 일이 아니고 주부자신을 위한 일로 세면, 화장, 배설을 포함시켰다. 共同社會活動은 주부의 共同社會活動으로 同窓會, 子母會, 종교활동에 소모되는 시간을 계산하였다. 여가는 주부들의 여가활동시간으로 독서 TV 시청 라디오 청취 취미생활 등의 시간이다. 그의 訪問은 방문 초대는 손님접대에 소비되는 시간이고, 食事は 식사시간, 休息은 휴식시간으로 구분하고 이 20가지 활동外에 어디에나 속하지 않은 것은 其他로 포함시켰다. 가사의 내용 분류중 식품준비는 식사준비, 간식준비, 식품저장의 시간이며 주택정리 및 손질은 실내청소와 실외청소 정원 손질등에 소모되는 시간이다. 그의 衣服정리 및 손질은 빨래, 다림질, 뜨게질, 바느질의 시간을 포함시켰고 가족돌보기는 食口돌보기의 시간, 購買는 매일의 장보기와 그외의 商品購入時間을 포함시켰다.

1. 가 사 노 동

1) 季節의 比較

表7에서 보는 바와 같이 식품준비 주택정리의 손질 衣服정리와 손질이 봄철에 많은 시간이 소비되는 것을 알 수 있다. 이것은 봄에는 장 담그기, 고추장 담그기등 저장식품에 많은 시간이 소모되고, 김장김치가 없어질 때라 햇김치를 담그는 외에도 여러가지 봄나물로 입맛을 돋구기 위한 식품준비의 시간이 많이 들고 날씨가 따뜻해짐에 따라 집안팎의 청소며 겨울옷의 손질과 봄옷의 손질등으로 住宅정리 및 손질과 衣服정리 및 손질의 시간이 많이 소모되므로 나타나는 결과라고 본다. 또한 가족돌보기에 있어서도 봄철에 시간을 가장 많이 차지하고 있다. 이것은 신학기로 아이들의 학교생활에 많은 관심을 두게 되고 가정에서의 학습지도량도 많아지기 때문일 것이다.

그 외에 記帳이나 뒷정리 칠구정리 시간은 차이가 별로 없이 다만 주부의 습관이나 성격에 따라 변화되고 있는 것 같았다.

여기에서 참고로 밝혀줄 것은 우리나라 주부들의 62.3%가 가게부를 쓰고 있다는 것으로 아직도 많은 주부가 가게부를 쓰고 있지 않았다. 특히 주부의 나이가 많아짐에 따라 가게부를 쓰지 않는 주부가 늘어나고 있었다.

第7表 主婦들의 계절에 따르는 노동시간 변화

주부생활	食母有無 계절	食 母 有				食 母 無			
		봄	여름	가을	겨울	봄	여름	가을	겨울
가 사	시간 분	7, 3	43	7, 4	5, 47	10, 45	8, 57	8, 46	8, 13
식 품 조 리		1, 27	1, 37	1, 39	1, 20	2, 34	2, 12	2, 07	2, 2
설 것 이		9	13	7	13	1, 32	1, 32	1, 31	1, 16
주 택 정 리 정 돈		1, 9	1, 11	1, 16	48	1, 29	1, 17	1, 20	1, 12
의 복 정 리 정 돈		57	48	37	33	1, 46	1, 21	56	1, 2
가 족 돌 보 기		1, 46	1, 21	1, 26	1, 28	1, 22	48	52	51
장 보 기		38	42	53	33	51	53	1, 1	43
가 계 부 정 리		13	10	9	7	10	5	7	7
불 갈 기 뒹 정 리		13	10	13	11	17	13	26	18
침 구 정 리		12	11	15	14	14	15	12	14
기 타		19	20	29	20	30	21	14	28
유 급 고 용		33			4		3	7	1
가사노동 이외의 노동		16	20	10	28	14	12	13	19
수 면 휴 식		7, 34	7, 32	7, 30	7, 28	7, 32	6, 44	6, 55	7, 27
몸 단 장		1, 2	1, 56	49	1, 15	46	1, 42	48	33
공 동 사 회 활 동		8	19	8	12	5	6	8	5
여 가		3, 26	3, 39	4, 31	4, 19	2, 8	2, 35	3, 21	3, 4
방 문		8	6	1	14	1	12	3	7
초 대		16	16	1	13	5	11	1	4
식 사		1, 40	2, 4	2, 6	31	1, 14	1, 58	2, 1	1, 26
휴 식		1, 24	49	1, 24	1, 37	58	1, 1	1, 25	2, 2
기 타		30	16	34	48	12	19	14	39
계		24,	24,	24,	24,	24,	24,	24,	24,
T.W=H.M+P.C+O.W		7, 52	7, 3	7, 14	6, 19	10, 59	9, 12	9, 6	8, 33

2) 食母 有無에 따른 比較

위表 1에서 나타난 것과 같이 가사노동의 시간은 食母 有無에 따라 2시간 20분이라는 차이가 난다. 이것을 세분하면 식품준비 시간은 식모가 있는 집에서 현저히 줄고 있다. 일하는 내용도 食母를 둔 主婦들은 상보기 반찬만들기의 지시, 간식이나 특별식 만들기의 시간이 대부분이었다. 설것이는 대부분 食母의 손으로 되고 있었으며 주부는 전체적인 부엌정리만을 하고 있었다. 주택정리 및 손질에서는 食母 有無에 따라 별로 큰 차이가 없이 많은 主婦들이 주택정리 및 손질을 직접하고 있는 것이 나타났다. 衣服정리 및 손질은 食母가 많은 시간을 하고 있었다. 특히 세탁의 일은 대부분 食母가 하고 있었으며 다림질이나 옷손질 등은 주부가 하고 있었

第8表

주부들의 식모 유무에 따른 시간변화

주부의 생활	食母의 有無		食 母 有		食 母 無	
			시간	분	시간	분
가 사			6,	42	9,	5
식 품 조 리			1,	32	2,	13
설 것 이				11	1,	28
주 택 정 리 정 돈			1,	8	1,	19
의 복 정 리 정 돈				43	1,	19
가 족 볼 보 기			1,	30		58
장 보 기				42		54
가 계 부 정 리				10		7
불 갈 기 뒹 정 리				11		17
침 구 정 리				13		13
기 타				22		20
유 급 고 용				11		4
가사노동 이외의 노동				21		15
수 면 휴 식			7,	38	7,	15
몸 단 장			1,	3		57
공 동 사 회 활 동				14		6
여 가			4,	2	2,	48
방 문				9		6
초 대				14		6
식 사			1,	37	1,	40
휴 식			1,	21	1,	22
기 타				28		16
계			24,		24,	
			7, 15		9, 24	

다. 재봉질이나 뜨개질을 하는 주부의 수가 7% 미만으로 매우 적은 것도 요즘 우리들의 衣生活이 기성품이나 맞춤옷으로 되고 있다는 것을 나타낸다고 할 수 있다. 가족돌보기에 있어서는 큰 차이를 보이고 있었으며 食母가 있는 집인 경우가 현저히 많은데 이것은 식모를 둔 주부가 많은 시간을 가족돌보기에 보내고 있다는 것을 나타낸다. 이것은 또한 식모가 있는 집의 가족들이 그만큼 주부의 손을 필요로 하며 독립심과 협동심이 없다는 것을 나타내기도 하는 것이다. 구매시간은 식모가 없는 집이 있는 집보다 현저히 많았다. 식모가 없는 집에서는 78%가 주부의 손으로 되고 있었으나 식모가 있는 집에서는 64%의 주부만이 구매를 하고 있었다. 이것으로 많은 주부들이 구매를 식모에게 맡기고 있다는 것을 알 수 있었다. 연탄갈기도 대부분

식모의 손에 의해서 되고 있었다. 그 외에 뒷정리나 칫구정리는 食母有無에 따라 변화가 되고 있지 않았다. 결과적으로 주부는 식사준비, 설거지, 빨래, 시장보기, 연탄갈기등을 食母에게 맡기고 그외에 청소나 칫구정리, 뒷정리등은 주부자신이 하고 있었고 가족돌보기로 보내고 있는 것을 알 수 있었다. 이것은 식모가 2시간 20분간이라는 주부의 노동량을 줄여 주는 것은 물론이며 주부의 노동의 質도 食母로 인해 변화를 나타낸다고 할 수 있다. 食母의 有無는 생활정도나 가족수와 관계가 있는 것 같아 조사해 보았다.

다음 表(9)를 보면 月收入 2만원 이하인 집에서는 다만 16.7%만이 식모를 두고 있으나 3만원 이상인 집에서는 80.5%가 食母를 두고 있었다.

第9表 생활정도와 식모의 유무관계

수	입(원)	食 母			食母를 둔 비율 (%)
		有	無	計	
	1만 이하		9	9	0
	1 ~ 2 만	5	18	23	21.7
	2 ~ 3 만	18	17	35	51.4
	3 ~ 5 만	40	24	64	62.5
	5 ~ 7 만	22	9	31	70.9
	7 ~ 10 만	10	3	13	76.9
	10만 이상	7		7	100.0
	계	102	80	182	

第10表 가족수와 식모의 有無관계

가 족 수	식 모	食 母			식모를 둔 비율 (%)
		有	無	計	
2		1	4	5	20
3		10	8	18	55.0
4		10	12	22	45.4
5		27	16	43	62.7
6		17	14	31	54.8
7		14	10	24	58.3
8		23	16	39	58.9
	계	102	80	182	

위表(10) (가족수와 식모유무의 관계)를 보면 가족 3인인 집에서는 55%, 5인 가족이 54.8% 8인 이상인 집이 54.2%로 별 차이가 없었다. 이것은 가족수와는 별관계없이 일을 할 수 있는 사람이 가정내에 얼마나 있나에 좌우되는 것 같았다.

3) 曜日에 따른 比較

表11에서와 같이 가사노동의 시간은 식모 유무에 관계없이 화요일 즉 平日이 週末보다 많다. 이것을 세분해 보면 식품준비 설것이 주택정리 및 손질 衣服정리 및 손질 등이 週末보다

第11表 食모의 유무에 따르는 요일시간 比較

주부의 생활	食母의 有無 요일	食 母 有			食 母 無		
		火	土	日	火	土	日
가 사		시간 분 6, 52	시간 분 6, 26	시간 분 5, 47	시간 분 9, 23	시간 분 9, 6	시간 분 8, 5
식 품 조 리		1, 36	1, 23	1, 20	2, 20	2, 11	1, 53
설 기 이		1, 12	9	9	1, 30	1, 25	1, 2
주 택 정 리 정 돈		1, 13	1, 3	42	1, 25	1, 17	1, 7
의 복 정 리 정 돈		49	36	30	1, 24	1, 11	1, 2
가 족 들 보 기		1, 25	1, 35	1, 43	52	1, 9	1, 14
장 보 기		43	50	33	54	55	50
가 계 부 정 리		10	9	11	7	7	7
불 갈 기 뒹 정 리		13	13	13	16	19	17
침 구 정 리		15	12	12	13	13	13
기 타		16	17	14	22	20	22
유 급 고 용		13	10	8	3	2	
가 사 이 외 의 노 동		21	20	21	13	15	20
수 면 휴 식		7, 33	7, 22	8, 8	3	7, 6	7, 31
음 단 장		1, 21	1, 16	1, 1	1, 13	47	47
공 동 사 회 활 동		7	13	34	3	6	23
여 가		3, 41	4, 8	4, 21	2, 41	3, 2	28
방 문		8	11	9	2	11	12
초 대		13	13	17	4	8	9
휴 식		1, 8	1, 15	1, 12	51	1, 23	1, 27
식 사		1, 53	1, 47	1, 48	1, 40	1, 40	1, 37
기 타		28	39	14	18	12	11
계		24,	24,	24,	24,	24,	24,
T.W=H.M+P.E+O.W		7, 26	6, 56	6, 16	9, 39	9, 23	8, 25

平日이 많다. 주말에는 간식이나 특별식으로 해서 식품준비 시간이 많아질 것 같으나 많은 가정에서 설것도 주말보다 平日에 더 많았다. 주택정리 및 손질은 平日에 많은데 주부들이 될 수 있는대로 주말에는 대청소를 하지 않는 경향이 있었다. 이것은 衣服정리 및 손질의 경우도 마찬가지로 주말에 증가되고 있는 가족돌보기와 좋은 대조를 보였다. 이것은 주부들이 주말이면 가족들과 함께 지내기 위해 平日에 더 많은 일을 하고 있다고도 할 수 있고 아니면 주말에

집에 있는 가족들이 주부의 일을 많이 협조한다고도 할 수 있다. 구매는 平日보다 土曜日이 많고 日曜日이 적어지고 있다. 이것은 토요일과 日曜일에 필요한 것을 함께 장보기 하는 경향이 있다는 것을 나타내는 것이라 하겠다. 그 외에도 記帳이나 연탄갈기 뒷정리 칩구정리는 曜일에 따라 별 변화가 없이 항상 주부나 식모의 손에 依해서 되고 있다는 것을 알 수 있다. 또 가사노동은 생활정도와의 관계되는데 다음 表를 보면 수입이 많을수록 가사노동의 量은 줄어지고 있다. 이것은 생활정도에 따라 주택구조의 개조와 생활의 기계화로 규모가 커지는 생활이 가사노동의 量을 줄이고 있지 않나 생각된다.

第12表 生活정도와 가사노동과의 관계

수 입 (원)	가 구 수	가 사 노 동 시 간	
		시간	분
1만 이하	7		
1 ~ 2 만	28	9,	31
2 ~ 3 만	47	8,	54
3 ~ 5 만	52	8,	20
5 ~ 7 만	27	8,	3
7 ~ 10 만	12	7,	48
10만 이상	9	7,	43
계	182	7,	11

위의 가구중 주부가 직업을 가진 54가구를 따로 분석하여 다음 表 13을 만들었다.

위의 表 13을 보면 가사노동의 量은 주말보다 平日이 훨씬 적어지고 있으며 직장의 일로 인해 가정의 일에 손을 쓰지 못한다는 것을 알 수 있다. 직장주부들의 전체노동을 보면 平日이 12시간 29분으로 日曜日の 피로로 인하여 日曜日도 가정의 일을 많이하지 못하고 있음을 알 수 있다. 그러므로 직장을 가진 주부들은 대부분이 가사노동을 식모나 그외의 사람에게 맡기고 있었다. 그들의 77.4%가 식모를 두었고 그외는 가사노동을 해결 동거인이 있었다. 또한 직장을 가진 주부들의 전체노동을 보면 火曜日과 土曜日이 각각 2~3시간 가정주부의 시간보다 많아 가정주부보다 중노동임을 알 수 있다. 몸단장은 가정주부보다 20분가량 더 많이 나타나 가정주부보다 더 많은 개인시간이 필요하고 또 더 많이 가질려고 노력하고 있는 것 같았다. 共共社會活動은 가정주부들과 별로 차이가 없이 직장생활과 사회활동과는 깊은 상관관계가 없는 것을 알 수 있었다. 余暇는 平日과 土曜日は 1시간 30분이 가정주부보다 적고 日曜日は 거의 같아 직장을 가진 주부들의 여가없는 생활이 나타나고 있고 초태도 平日과 土曜日は 없이 日曜日に만 나타나고 있어 직장생활로 인한 對人관계나 친척관계의 결핍이 나타나고 있다. 식사시간도 일요일은 가정주부보다 10분가량이 많으나, 平日과 土曜日は 30분 이상이 적으며 직장을 가

第13表

직장인의 노동시간

주부의 생활		火		土		日	
요 일		시간	분	시간	분	시간	분
가	사	3.	3	4.	16	5.	1
유	급 고 용	9.	15	6.	13		2
가 사 이 외 의 노 동			11		17		12
수	면 휴 식	7.	14	7.	4	8.	4
몸	단 장	1.	4	1.	16	1.	35
공 동 사 회 활 동			5		6		58
여	가	1.	33	2.	18	3.	43
방	문		-		11		14
초	대		-		-		20
식	사	1.	14	1.	28	2.	3
휴	식		17		33	1.	21
기	타		4		18		27
계		24		24		24	
T.W=H.M+P.E+O.W		12.	29	10.	46	5.	15

진 주부의 바쁜 생활을 나타내고 있다. 休息도 가정주부보다 平日과 土曜日은 1시간 이상이 적으며 많은 일의 量에 비해 너무 적은 休息을 갖고 있었다. 주부들의 직장을 갖는 비율은 주부들의 연령이나 자녀의 수에 따라 달라지고 있다. 자녀수에 따른 직장을 갖는 비율을 보면 다음과 같다.

자녀수가 0명	5명으로 9.3%
" 1명	12명으로 12%
" 2명	21명으로 21%
" 3명	9명으로 9%
" 4명	4명으로 4%
" 5명	1명으로 1%
" 6명	2명으로 2%

자녀의 수가 2명 이하인 집의 경우가 52.3%로 전체의 1/2 에 가깝다.

또 연령에 따른 비율을 보면

30세 이하	18명으로 33.3%
31세~35세	17명으로 31.5%
36세~40세	9명으로 16.7%

40세 이상 10명으로 18.5%로 연령이 35세 이상 이하인 주부가 64.8%나 되고 있다.

2. 수 면 휴 식

1) 季節에 따른 比較

季節에 따른 변화는 아주 근소했다. 어느 계절이나 아침 6시전후에 기상하고 밤 10시30분 이후에 취침하는 생활로서 主婦들의 수면 휴식은 그들의 전체노동에 비해 적다고 할 수 있다.

다음은 주부들의 휴식 수면시간을 表로 나타낸 것이다.

第14表 계절에 따른 주부들의 수면휴식

食母의 有無 내 용	食 母 有						食 母 無									
	봄		여 름		가 울		겨 울		봄		여 름		가 울		겨 울	
수 면 휴 식	시간	분	시간	분	시간	분	시간	분	시간	분	시간	분	시간	분	시간	분
기 상 시 간	5,	56	5,	57	6,	14	6,	6	5,	43	5,	21	5,	38	5,	58
취 침 시 간	10,	55	10,	45	10,	49	10,	56	10,	31	10,	33	10,	58	10,	32

第15表 식모 有無에 따른 주부들의 수면휴식

食母의 有無 내 용	食 母 有						食 母 無							
	火		土		日		火		土		日			
수 면 휴 식	시간	분	시간	분	시간	분	시간	분	시간	분	시간	분	시간	분
기 상 시 간	6,	21	6,	5	6,	38	5,	38	5,	53	6,	13	7,	35
취 침 시 간	10,	49	11		10,	53	10,	44	10,	48	10,	43		

위表(15)에서와 같이 식모를 둔 주부가 20분 가량 더 수면과 휴식을 취하고 있다. 이것은 식모가 있는 집은 취침시간이 별차가 없으나 기상시간이 늦어지는 결과이다.

2) 曜日에 따른 比較

表 15에서와 같이 식모 有無와 관계없이 日曜日은 30분가량 수면 휴식시간이 길어지고 있다. 이것은 일요일 아침의 기상시간이 늦어지기 때문이며 土曜日이 平日보다 적게 나타나 있는데 이것은 土曜日의 취침이 늦어지기 때문이다.

3. 몸 단 장

2) 季節에 따른 比較

季節에 따른 특별한 상관관계가 나타나지 않았다. 여름의 시간이 다른 季節보다 많은데 이것은 여름 調査를 방학때 한 것이기 때문이다.

2) 食母 有無에 따른 比較

表 8에서와 같이 平日보다 週末이 적으며 週末에는 가족에게 개인시간을 빼앗기고 있는 것이 나타났다.

4. 共同社會活動

1) 季節에 따른 比較

계절에 따른 특별한 상관관계는 없었다.

2) 食母 有無에 따른 比較

식모가 있는 집은 14분, 없는 집은 6분으로 차이를 나타내고 있어 주부의 社會活動을 하는데 가정의 일이 많이 문제되고 있는 것을 알 수 있다.

3) 曜일에 따른 比較

日曜日은 平日과 20분이라는 현저한 차이를 나타내고 있는데 이것은 종교활동으로 인한 차이와 日曜日은 가정의 일을 돌봐줄 가족이 있기 때문에 社會活動時間이 증가되고 있는 것 같다.

5. 余 暇

1) 季節에 따른 比較

가을에 가장 많이 나타나고 있는데 그 원인은 모르겠다. 특히 外出時間이 많았다고 볼 수 있다.

2) 食母 有無에 따른 比較

식모를 둔 집이 없는 집보다 거의 2시간이나 많이 나타나고 있어 食母를 돕으로 해서 남는 시간이 오락 外出등으로 보내어지고 있는 것을 알 수 있다. 이것은 주부들이 여가시간을 어떻게

계 보내나를 분석해 봄으로써 더 정확하게 알 수가 있다. 주부가 사용하는 오락기구의 사용시간을 보면 TV가 있는 집이 전체의 63%이고 주부가 1일 TV를 보는 평균시간은 1시간 47분으로 이들은 여가시간 64%를 TV로 소비하는 것이다. 라디오를 듣는 주부는 36%이나 대부분이 낮시간에 많이 듣고 있었다. 1일 듣는 시간은 1시간 8분으로 여가시간의 41%를 라디오를 듣는 시간으로 소일하고 있었다. 신문을 보는 주부는 61%로 1일 51분 여가시간 30%가 신문을 보는 시간이었다. 잡지를 보는 주부는 23%, 독서를 하는 주부는 13% 음악감상을 하는 주부는 3%이었으며 그 밖에도 담화나 외출등의 시간이 있었다. 결과적으로 주부의 여가시간은 대개 TV, 라디오, 신문등으로 보내고 있는 것을 알수 있다.

3) 曜日에 따른 比較

表 9에서와 같이 週末이 平日보다 많다. 이것은 休출로 인한 시간의 증가와 가장 많은 시간을 차지하고 있는 TV 시청시간이 주말에 더욱 많이 사용되기 때문인 것 같다.

6. 방문 및 초대

1) 계절에 따른 비교

계절에 따른 變化는 찾아 볼 수 없었다

2) 식모 유무에 따른 비교

방문과 접대에 있어서는 모두 식모를 둔 집이 많았다. 이것은 방문을 하는 사람이나 방문을 받는 사람들이 가사노동등 집안 일을 해주는 사람이 있음으로 여유를 가질 수 있다는 것을 나타내는 것 같다.

3) 요일에 따른 비교

表 9에서와 같이 平日보다 週末에 많이 나타나고 있다. 이것은 主婦들이 平日보다 週末에 가사노동에 쫓기고 있다는 것을 간접적으로 나타내고 있다고 할 수 있다.

7. 食 事

1) 계절에 따른 비교

表 9에서와 같이 여름 가을이 현저하게 많으나 여기에 대한 원인은 나타나고 있지 않다.

그외에 食母 有無나 曜日에 따른 변화는 없었다.

8. 休 息

1) 季節에 따른 比較

겨울에 휴식시간이 길어지고 있다. 반대로 겨울의 가사노동의 量은 줄어들고 있어 겨울의 휴식은 일로 인한 피로해문이 아니고 계절적으로 일이 적으며 활동도 많이 하지 않는 시기임을 알 수 있다. 그외의 계절은 별변화가 없었다.

2) 食母 有無에 따른 比較

食母가 있는 집(1시간 21분)과 없는 집(1시간 2분)에 별 차이가 없었다.

그러나 휴식의 質과는 큰 차이를 나타내 食母를 둔 주부의 휴식을 보면 60% 이상이 食事時間 後에 취하는 휴식이었고 어떤 주부는 라디오나 신문을 본 후 즉 여가시간 후에 휴식을 취하는 때도 있었다.

3) 曜일에 따른 比較

식모를 둔 집은 曜일에 따라 변화가 없었으나, 식모를 두지 않은 집은 週末에 현저히 증가되어 있었으며 주말에는 가사노동이 적어지고 휴식이 많아지는 것을 알 수 있었다. 한마디로 우리나라 주부들의 전체노동은 많다고 할 수 있다. 특히 식모를 두지 않는 집에서는 平日에 있어서 주부의 일의 量을 보면 1日 9時間이 넘고 있다. 이것은 가사의 식품준비와 설거지시간이 전가사 量에 1/2가까이 되는 것으로 보아 부엌의 기구개선, 주택구조의 개선이 안됨에서 오는 것이 아닌가 생각된다. 수면 休息의 量은 식모가 없는 집에서의 平日을 보면 6시간 50분으로 전체노동에 비해 너무 적다고 할 수 있다. 주부들이 갖는 몸단장의 시간은 1시간이 못되는 반면 여가시간이 식모 없는 경우 3시간 있는 경우 4시간이 넘고 있어 주부들이 주부들 자신을 위한 개인 생활이나 취미생활 보다 단순한 오락 특히 TV 나라드오에 많은 시간을 보내고 있었다. 공동 사회활동은 평일에는 거의 나타나고 있지 않아 주부들의 사회참여가 극히 국한되어 있다는 것을 알 수 있었다. 그외 방문이나 초대의 시간도 거의 나타나 있지 않았다. 결과적으로 주부들의 전체노동과 수면 휴식 식사시간을 합하면 18시간 14분(식모를 두지 않은 주부의 평일)으로 일과 잠과 식사시간 이외의 시간은 3시간 45분 가량 밖에 되지 않고 또 식모를 둔 집의 전체노동, 수면, 휴식, 식사의 시간이 16시간 55분으로 식모가 없는 집과 1시간 19분이라는 차이를 내고 있으나 이 시간의 대부분을 여가시간으로 소비되고 있는 것이다. 이것으로 주부들의 일의 양의 감소가 시급히 요구되는 것은 물론 주부들의 시간사용 문제도 크다고 할 수 있

다.

즉 주부들의 일의 양 감소는 앞서서도 말한 것과 같이 ① 주택의 개선 ② 생활의 기계화 ③ 일의 능률적 방법연구 ④ 가족들의 협조로서만이 이루어질 수 있을 것이며 주부들의 시간선용 문제는 주부 자신의 자기발달을 위한 자성과 노력만이 해결할 수 있을 것이다.

VI 結 論

인간은 탄생하면서부터 죽을 때까지의 모든 생존기간은 움직이는 활동에 의해 메꾸어 진다고 할 수 있다. 이러한 활동을 하는 동안 얻어지는 어떤 신체적인 장애를 의식하지 못하고 위생관념에 의한 건강증진을 상당히 소홀히 하고 있는데 우리가 조금만 유의하고 생각한다면 보다 건전하고 보람된 삶을 영위할 수 있을 것이다. 즉 인간이 생활하면서 그 속에서 신체의 疲勞度에 의한 생리적응 한계선을 잘 파악하여 그에 알맞은 활동을 하여 피로를 미리 방지하여 더욱 더 건강한 생활을 할 수 있어야 하겠다. 우리 生體는 적당한 운동 없이는 근육의 긴장을 유지하는데 곤란하고 또한 휴식 없이는 생활에 활기가 없게 된다. 따라서 인간은 각 개인의 능력에 맞는 적당한 활동을 함으로써 하루하루의 생활중에 여러가지를 잘 종합하고 처리하여 우리 신체를 보호하고 피로를 방지하여 인간의 기본적인 활동능력을 높이고 적당한 대근운동으로 신체의 발육과 발달을 조장시키고 자연활동의 경험을 쌓아 적당한 활동이 육체와 정신에 미치는 영향을 잘 알아서 질병예방과 건강을 유지하는 수단과 방법을 연구하여 인간을 더욱 건강하고 행복한 복지사회로 이끌어야 국가와 민족을 위한 참되고 훌륭한 일꾼이 되어야 할 것이다. 즉 신체활동과 생활환경의 위생적인 조정을 강구하여 현실의 인간을 이상으로 인도해야 되리라고 생각한다.

參 考 文 獻

- 1) Brace D. K : Measuring motor ability 1957, p. 193
- 2) Williams J. F & Brownell. The Administration of Health and Physical Ed. 1966
- 3) P. Nickell and J. M. Dorsey : Management in Family Living gohn wiley & sons INS, 1959
- 4) 대한가정학회, 大韓家政學會誌 11號 1968, p. 133
- 5) 김사달 : 스포츠의학 수문사 1966, p. 190
- 6) 船橋沼子 : C. M. I 簡易化にとる健康研究
- 7) 橋本邦衛 : 勞動の科學 1966, p. 110
- 8) 狩野廣之 : 勞動の科學 1962, p. 132
- 9) 大島正光 : 疲勞研究 1960, p. 297

- 10) 川畑座義：保健學習資料集 1966, p. 66
11. 大島新治：人体の構造と機能 1964, p. 129
- 12) 杉木良：運動生理學 1963, p. 98

— Summary —

Housewives and their Tiredness

by

Bai Young-ho

Introduction

We usually say, "A sound body is a foundation of cultural life", or "A sound mind in a sound body." Nowadays with the changes of supplying products such as mass production as a result of technical renovation, development of processing technique, varieties of electric appliances, as well as with aggressive circulation of goods by means of influential propaganda and advertisement taking advantage of mass communication, effective demonstration of new products, monthly instalment system, spread of credit to consumers, there has been a gradual increase in individual income, and so has the net income of the working class. With the increase in double-income families, reasonable management of household affairs is required. Household labor has been lightened not only in quality. (degree of working strength) but in quantity (working hours). However, in accordance with the advance in civilization, housekeeping labor is more burdensome on the mental side than on the physical one. I entered upon this study with a view to investigating and analyzing the relation between housewives' life and their tiredness and finding out a way of keeping house reasonably and also enjoying good health.