

이달의 초점

위기 청년 지원과 과제

청년미래센터의 가족돌봄청년 지원 시범사업 성과와 과제

|하슬앞|

청년미래센터의 고립·은둔 청년 지원 시범사업의 성과와 과제

|김성아|

위기 청년 지원 법제화의 의의와 과제

|박광동|



한국보건사회연구원
KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS

청년미래센터의 가족돌봄청년 지원 시범사업 성과와 과제¹⁾

Youth Future Centers and Pilot Programs Supporting Youth with Family
Caregiving Responsibilities: Outcomes and Implications

하슬잎 한국보건사회연구원 건강보장정책연구실 부연구위원

정부는 지난 8월 가족돌봄청년 등 신 위기 청년 지원을 위한 시범사업 추진을 위해 네 곳에 청년미래센터를 열고 사업 참여 청년을 대상으로 자기돌봄비 지급과 맞춤형 프로그램을 운영하고 있다. 시범사업의 초기 성과로써 가족돌봄 시간과 돌봄 부담, 삶의 통제감과 만족도 등 주요 결과 지표는 긍정적인 방향으로 변화하였다. 그리고 이 중 돌봄 부담과 삶의 만족도 변화는 통계적으로 유의하였다. 시범사업을 통해 가족돌봄청년들은 자기돌봄의 필요성을 깨달았고, 이러한 인식은 가족돌봄에 긍정적으로 작용하는 선순환을 형성하였으며, 나아가 자신의 미래를 주도적으로 설계하려는 의지로 이어졌다. 사업의 전국적 확대를 앞두고 있는 가운데 가족돌봄청년을 위한 정부와 지자체의 노력들이 장기적인 성과로 이어지기 위해서는 가족돌봄에 대한 실질적 부담 완화와 주기적인 효과 검증을 위한 기반 마련이 필요하다.

1 들어가며

청년기는 개인의 생애주기에서 경제적, 사회적
으로 자립을 준비하고 미래를 설계하는 중요한 시
기이다. 그러나 이 과정은 가족 부양과 같은 과중한

책임이 부여될 경우 크게 제약을 받으며, 자기돌봄
과 사회적 경험의 기회를 잃을 위험이 있다. 실제로
한국에서는 가족부양 부담으로 인해 자신의 미래
준비가 지연되는 가족돌봄청년이 약 10만 명 이상
에 이를 것으로 추정된다(함선유 외, 2023).

1) 이 글은 감성아, 안수란, 이정은, 하슬잎, 김아래미, 김주연, 노혜진, 박광동, 한솔희, 조보배. (2025). 청년복지 사업 기반 및 성과 평가 기초연구(보건복지부, 한국보건사회연구원) 제7장의 일부 내용을 발췌해 보완·정리한 것이다.

정부는 이러한 가족돌봄청년과 더불어 고립·은둔청년 등 새로운 취약계층의 등장을 인식하고, 기존의 청년 친화성이 부족한 복지 체계로는 이들에 대한 충분한 지원이 어렵다는 문제의식을 갖게 되었다. 이에 2023년 9월 ‘청년복지 5대 과제’와 12월 ‘고립·은둔청년 지원 방안’을 발표하였으며, 2024년 4월에는 ‘신(新) 취약 청년 전담지원 시범사업’을 개시하였다. 이에 같은 해 8월 인천, 울산, 충북, 전북에 청년미래센터를 설치하여 가족돌봄 및 고립·은둔 청년을 지원하는 전담 기관으로 기능하게 하였고, 그 운영결과를 토대로 전국적 확대를 추진하고 있다. 특히 내년 3월 「가족돌봄 등 위기 아동·청년 지원에 관한 법률」 시행을 앞두고 정부와 지방자치단체는 그간의 경험을 기반으로 위기 청년의 회복과 자립을 지원하는 사업을 본격화할 예정이다. 이러한 흐름 속에서 청년복지 사업의 제도화를 위한 근거 마련을 위해 ‘청년복지 사업 기반 및 성과 평가 기초연구’가 진행되었다. 이를 통해 정책 효과 평가의 틀을 설정하고 1차 연도 성과 평가가 수행되었다.

가족돌봄청년 지원 시범사업은 청년복지 정책의 새로운 가능성을 탐색하는 중요한 사례로, 초기 성과와 한계를 분석하는 것이 제도화 과정에서 필수적이다. 이 글에서는 위 연구의 일환으로 시행된 가족돌봄청년 지원 시범사업의 중간 효과를 검토하

고, 향후 과제를 제시하고자 한다.

2 가족돌봄청년 지원 시범사업 성과 측정 방법

가. 정량 평가

가족돌봄청년 지원 시범사업은 2024년 하반기부터 센터가 개소된 4개 광역자치단체(인천, 울산, 충북, 전북)에서 시행되었다. 자기돌봄비는 중위소득 100% 이하 가구에 속한 가족돌봄청년에게 연 200만 원이 단회 지급되는데, 센터별로 사례관리를 실시하면서 자조모임, 맞춤형 프로그램 등과 함께 지역사회의 자원을 활용하여 청년과 그 가족에게 필요한 서비스를 연계·제공하고 있다.²⁾ 밀착 사례관리나 자조모임, 맞춤형 프로그램 등은 센터마다 대상자 집단의 특성과 가용한 자원 등을 고려하여 설계·운영된다. 예를 들어 전북 청년미래센터에서는 가족돌봄청년에게 필요한 서비스 분야를 세 가지(힐링테크, 마음테크, 경제테크)로 구분하여 분야별 프로그램을 운영한다. 충북 미래센터는 가족돌봄청년 당사자를 위한 연계 프로그램으로 슈퍼핸즈(자립지원 프로그램: 교육, 문화, 일경험(취업, 진로지원)), 심리상담(정서지원), 관계지원 프로그램, 가족지원 연계 프로그램으로 긴급·틈새돌봄서

2) 보건복지부의 2024년 신 취약 청년 전담지원 시범사업-수행지역 공모 선정계획(안)(2024. 2)에 따른 가족돌봄청년 지원사업 내용에는 학교·병원·청(소)년 센터 등과 발굴 체계를 구축하고, 밀착 사례관리를 시행(청년: 학업·일자리·정서, 부양가족: 돌봄·요양·의료 서비스 연계 등), 청년에게 자기돌봄비 연 200만 원 지급, 일상 돌봄서비스 우선 이용이 포함된다.

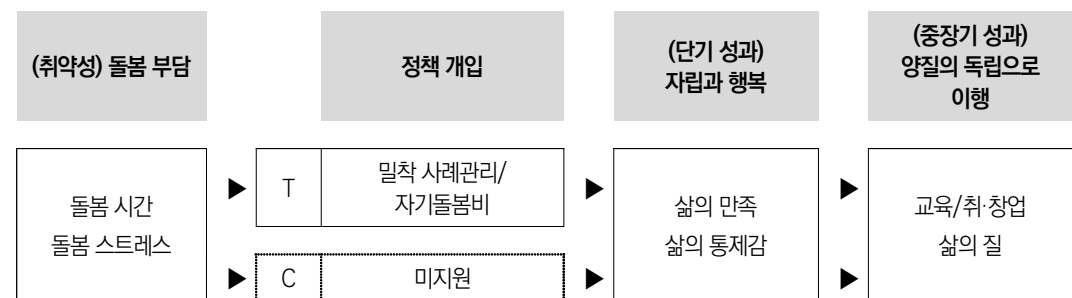
비스, 일상돌봄서비스, 의료비후불제 융자지원사업을 구상한 바 있다.

이와 같은 개입을 통해 기대하는 성과는 아래 [그림 1]의 상단과 같이 돌봄 부담으로 인한 가족돌봄 청년의 취약성을 완화하는 것이다. 즉, 위기 청년의 사회경제적 자본의 부족과 결핍을 보완함으로써 삶의 질을 개선하고 미래 설계에 대한 희망을 제고하도록 돕는 것이다. 장기적으로는 청년이 교육이나 취·창업, 관계 독립 등을 통해 독립된 성인의 삶으로 이행하는 것을 목적으로 한다.

구체적으로, 가족돌봄청년의 취약성은 아동, 청소년기에 이어 청년기에도 아픈 가족을 신체적, 정서적, 경제적으로 돌보는 시간과 노력이 돌봄자 개인의 기회비용으로 전환된다고 볼 수 있다는 데서 비롯된다(Aldridge & Becker, 1993; Becker & Sempik, 2019). 예를 들어 아픈 가족을 돌보느라 시간과 노력을 투입하고 자신을 일상의 뒷순위에 두는 아동, 청소년, 청년은 학업 성취도가 낮아지

고, 양질의 교육을 받을 기회가 줄어들며, 심리·정서적인 어려움을 겪어 사회적으로 고립될 확률이 높아진다(Aldridge & Becker, 1993; Becker & Sempik, 2019; 노혜진, 박나리, 2023). 또한 아픈 가족을 돌보는 청년은 그렇지 않은 청년에 비해 임금수준이나 고용의 질이 낮은 편이다(함선유 외, 2023). 함선유 외(2023)는 가족돌봄청년이 아픈 가족을 돌보거나 생계를 책임지면서 다른 청년에 비하여 교육훈련 등 인적 자본을 충분히 축적하지 못한 상태로 노동시장에 진입할 경우 성인이 이행의 불안정성을 경험할 가능성이 있다고 설명한 바 있다. 실제로 조사에 따르면 가족돌봄청년의 평균 돌봄 시간은 주당 평균 21.6시간, 평균 돌봄 기간은 46.1개월에 이르는데(함선유 외, 2022), 이렇게 아픈 가족을 돌보는 시간과 노력은 청년 개인의 전반적인 삶의 질을 저해할 뿐만 아니라 경제활동 인구의 상실, 의료와 사회서비스 이용 등 사회적 비용을 초래할 수 있다는 점(Brimblecombe et al.,

[그림 1] 가족돌봄청년 지원사업 성과 평가들



주: T는 시범사업에 참여한 처치군(Treated)이고, C는 참여하지 않은 통제군(Controls)임.

출처: “청년복지 사업 기반 및 성과 평가 기초연구”, 김성아 외, 2025, 보건복지부·한국보건사회연구원, p.267.

2020) 또한 간과할 수 없다.

돌봄 부담은 돌봄 시간과 강도로 측정할 수 있는데, 돌봄 시간은 아픈 가족을 돌보는 데에 투입한 시간의 총량을 의미한다. 돌봄 강도는 돌봄 스트레스 척도(CCI: Cost of Care Index)를 이용하는데, 이는 비공식 돌봄 제공자의 부담과 문제점을 파악하거나 욕구를 평가하여 전문가의 개입이나 지원을 결정하는 데 유용한 도구로 알려져 있다(김영란, 2007). CCI는 개인적·사회적 제약, 신체적·정신적 건강, 돌봄에 대한 가치, 돌봄 대상자 관련 특성, 경제적 비용의 5개 영역에서 총 20문항으로 구성된다. 항목별로 ‘전혀 아니다’(0점)~‘매우 그렇다’(4점)의 4개 응답 범주로 측정되는데 점수가 높을수록 돌봄 스트레스가 높은 것을 의미한다.

돌봄 시간과 돌봄 스트레스는 시간의 흐름에 따른 선후 관계가 증명된 바는 없으나, 돌봄 시간이 증가하면 돌봄 스트레스도 증가하는 상호비례적 관계에 있다(김영란, 2007). 위기 청년 전담지원 시범사업으로 가족돌봄청년의 돌봄 부담을 완화하는 기제가 효과적으로 작동한다면 돌봄 시간과 돌봄 스트레스가 함께 감소할 것으로 기대된다.

가족돌봄 부담 완화를 통해 궁극적으로 기대하는 효과는 청년의 삶의 질을 제고하고 독립된 성인으로서의 성공적인 이행을 지원하는 것이라고 할 수 있다. 이는 중장기적으로 건강, 양질의 교육과 노동, 긍정적인 사회적 영향으로 드러날 수 있지만, 2024년 8월 14일 개소한 청년미래센터를 거점으로 하는 시범사업 수행 기간의 불충분성을 고려하

면 단기 성과에 우선 주목할 필요가 있다. 이에 연구에서는 위기 청년 전담지원 시범사업의 단기 성과이자 청년 당사자의 삶에서 등장하는 결과로 삶의 질에 대한 대리지표인 ‘삶의 만족’과 자립 가능성을 예측할 수 있는 ‘삶의 통제감’에 주목하고자 하였다. 삶의 만족은 개인의 행복 수준을 측정하는 대표적인 대리지표(OECD, 2013; Helliwell et al., 2023; Esterlin, 2020)로, “귀하는 전반적으로 귀하의 삶에 전반적으로 얼마만큼 만족하십니까?”라는 질문에 대해 ‘전혀 만족하지 않는다’ 0점부터 ‘매우 만족한다’ 10점까지 11점 리커트 척도로 측정한다. 2022년 기준 가족돌봄청년의 삶의 만족 수준은 5.82점으로 전체 청년의 6.72점에 비해 낮은 편으로(함선유 외, 2023), 가족돌봄청년은 그간 정책의 사각지대에 있었던 취약성에 노출된 상태에서 자신의 전반적인 삶을 충분히 누리지 못하고 있다고 볼 수 있다.

삶의 통제감(LCS: Life Control Scale)은 아픈 가족을 위한 타인의 삶을 사는 돌봄자의 취약성을 계량적으로 드러내는 지표(Lee et al., 2009)로, 삶을 스스로 통제할 수 있다는 감각은 영국 사회적 처방의 주된 성과지표이기도 하다(Polley et al., 2022). 이를 통해 지원 사업에 참여한 위기 청년이 가지는 ‘독립된 성인으로서의 이행’에 대한 긍정적인 전망, 혹은 미래에 대한 희망을 추정할 수 있다. LCS 척도는 대부분의 상황을 통제할 수 있다고 느끼거나, 긍정적인 경험에 대한 기대나 부당한 대우의 경험, 그리고 삶을 개선하기 위한 노력 등에 대

해 매우 동의하지 않는 0점부터 매우 동의하는 5점까지 6점 리커트 척도로 질문하는데, 역문항을 조정한 응답값의 총합이 높을수록 삶의 통제감이 높음을 의미한다.

효과 측정 방법으로는 유사한 특성을 지닌 가족돌봄청년들을 대상으로 처치 여부를 무작위로 배정하여 처치군과 대조군의 결과를 비교하는 무작위통제실험(RCT: Randomized Controlled Trial)이 가장 이상적이다. 그룹별 개입 전후 정보가 모두 관찰된다면 이중차분법(DID)을 활용해 정책의 순효과를 추정할 수도 있다. 그러나 이 사업의 경우 위기 청년을 통제군으로 배정하는 과정에서 발생할 수 있는 연구 윤리적 문제, 그리고 사업에 참여하지 않는 청년의 정보를 수집하는 과정에서의 개인정보 보호 문제 등으로 인해 이러한 실험적 연구설계를 적용하기는 현실적으로 어렵다. 이에 1차 연도 시범사업의 효과는 지원을 받은 가족돌봄청년들의 상태를 사전·사후 비교 방식으로 분석하였다. 이는 유사성이 검증된 통제군을 확보하지 못한 상황에서 선택할 수 있는 차선의 방법이다. 다만 추정치에는 정책 효과 외에도 자연적 변화나 외부적 요인이 함께 반영될 수 있다는 점을 염두에 둘 필요가 있다.

나. 정성 평가

이 연구에서는 단기적 성과에 대한 정량적 평가뿐 아니라 청년 당사자와의 인터뷰를 통해 정성적

성과를 분석하였다. 이는 청년미래센터가 2024년 8월 14일에 개소하였으며, 각 청년의 참여 시기가 상이하고 사후 성과 수집 시점이 2024년 12월 말 기준이기 때문에 취약성 완화나 삶의 질 개선과 같은 성과가 충분히 축적되었다고 보기에는 시기적으로 제한이 있다는 판단에 근거한 것이다. 인터뷰에서는 센터에서 받은 사례관리 경험, 자기돌봄비 지출 계획과 개인적 의미, 가족 지원에 대한 도움 정도와 필요 사항, 기타 사업에 대한 요구 사항 등을 질문하였다.

지역별로 사업에 참여 중인 가족돌봄청년 3명씩 총 12명을 인터뷰하였으며, 면담은 화상으로 진행하였다. 대부분 자기돌봄비를 지급받은 청년들이었으며 센터의 자기개발 모임, 자조모임, 심리·검사 상담, 법률·정책·재무교육 등 자체 프로그램에 참여 중이었다. 연령은 17세부터 34세까지 분포하였다. 그들이 돌보는 아픈 가족은 대부분 청년의 조부모나 부모였으며, 가족돌봄 기간은 최소 6개월부터 최대 18년까지 다양하였다.

3 가족돌봄청년 지원 시범사업 성과평가 결과

가. 양적 성과

성과 모니터링을 위해 2024년 11월 말까지 센터별 사업 참여자의 개인·가구 기본 특성 및 돌봄 상태와 주요 결과지표에 대한 사전 조사를 하였다.

그리고 2024년 말 주요 결과 지표에 대해 2차 조사를 실시하여 사업 참여자의 돌봄 부담과 사업 기간 경과에 따른 결과지표 변화를 파악하고자 하였다. 이에 더하여 센터별 자기돌봄비 지원 대상자의 카드 사용 내역(2024년 9~11월)을 수집하여 개인별·업종(사용처)별 지출 금액을 추정하였다. 결제 내역만으로는 가족돌봄청년 본인에게 직접 지출되는 비용을 정확히 파악하기 어려우나, 사용처 정보로 청년의 자기계발에 사용되는 규모를 유추하고자 하였다. 이러한 자료들을 이름, 거주 지역, 출생 연도, 성별 등 개인 식별 정보를 기준으로 결합하여 분석 자료를 구축하였다.

사전 조사에는 총 473명이 참여했고, 그중 232명이 주요 결과지표에 대해 응답하였다. 중간 경과 점검을 위한 2차 조사에는 총 279명이 참여했고, 144명이 결과지표에 대해 응답하였다. 소득·자산 조사 자료는 306명에 대해 수집되었으며, 자기돌

봄비 지출 내역은 89명에 대해 조사되었다. 돌봄 시간, 삶의 만족도 등 결과지표가 2개 시점 간 모두 추적 조사된 응답자 수는 총 137명이고, 여기에 자기돌봄비 사용 내역이 조사된 응답자 수는 51명이었다.

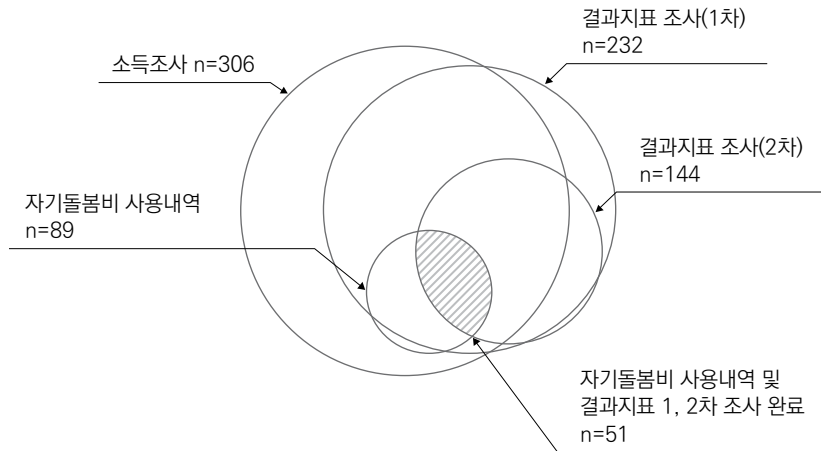
이와 같은 자료를 활용하여 사업 참여자들 중 두 차례의 결과지표 조사에 모두 응답한 청년들에 대해 지표의 추세에 변화가 있었는지 살펴본 결과(그림 3) 가족돌봄 시간은 사업 참여 초기 평균 38.5시간에서 참여 기간 경과 후 35.3시간으로 평균 3.2시간(8.3%) 감소하였다. 그러나 통계적 유의성은 확인되지 않았다. 돌봄 스트레스 정도는 모든 지역에서 사업 신청 시점 42.7점에서 사업 참여 후 37.4점으로 약 12.2%(5.3점) 감소하였는데, 이는 통계적으로 유의한 변화였다. 삶의 통제감은 신청 시점 16.4점에서 사업 참여 후 17.1점으로 약 4.2% 정도 증가하였으나, 통계적으로 유의미하

[표 1] 가족돌봄청년 지원 시범사업 성과평가를 위한 분석 자료

구분	변수	비고
(1) 소득자산조사 내역	이름, 생년월일, 성별, 거주 지역, 건강보험료 부과 소득금액, 기준 중위소득 100% 이내 해당 여부, 자기돌봄비 지급 가능 여부	개인정보 활용 동의자에 한함
(2) 자기돌봄비 지출 내역	이름, 생년월일, 연락처, 성별, 주소, 사용일자, 사용처(상호명), 사용 금액	2024년 9월부터 11월 말까지 우리카드 사용 내역
(3) 모니터링에 의한 결과지표 사전 응답값	이름, 출생 연도, 성별, 거주 지역, 초기 상담일자, 교육수준, 지년주 경제활동 여부, 가구원 수, 조손·한부모 가족 여부, 아픈 가족 건강상태/동거여부/청년의 돌봄 전담 여부, 자기돌봄 계획에 따른 미래 준비 실천 정도, 삶의 통제감, 삶의 만족, 가족돌봄 시간, 돌봄 스트레스 척도(CCI)	2024년 11월 말까지 등록 시점 기준
(4) 모니터링에 의한 결과지표 사후 응답값	가족돌봄 시간, 결과지표(삶의 통제감, 삶의 만족, 돌봄 외 시간 활용, 돌봄 스트레스 척도(CCI)) 2차 조사	2025년 1월 중 기준

출처: “청년복지 사업 기반 및 성과 평가 기초연구”, 김성아 외, 2025, 보건복지부·한국보건사회연구원, p.278.

[그림 2] 가족돌봄청년 지원 시범사업 성과평가를 위한 자료 원천별 표본 수



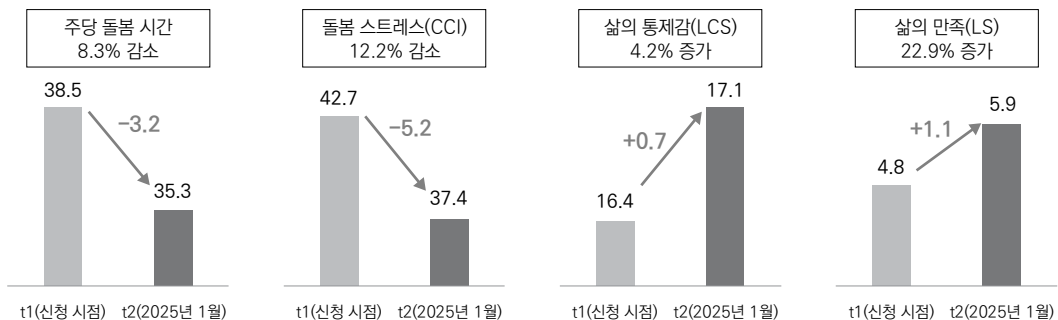
출처: “청년복지 사업 기반 및 성과 평가 기초연구”, 김성아 외, 2025, 보건복지부·한국보건사회연구원, p.279.

지는 않았다. 응답자의 삶의 만족도는 신청 시점 4.8점에서 사업 참여 후 5.9점으로 1.1점(22.9%) 증가하였고, 그 변화는 통계적으로 유의하였다. 비록 짧은 기간이지만 주요 결과지표가 전반적

으로 개선된 것으로 판단된다. 다만 이는 전술한 바와 같이 통제군과의 추세 비교가 아니라 처치군에 대한 개입 전후 차이를 의미한다는 점, 그리고 사업 효과를 더 크게 체감하는 청년일수록 지속적으로

[그림 3] 가족돌봄청년의 사업 참여 전후 돌봄 부담, 삶의 통제감, 삶의 만족 변화

(단위: 시간, 점)



출처: “청년복지 사업 기반 및 성과 평가 기초연구”, 김성아 외, 2025, 보건복지부·한국보건사회연구원, p.284.

참여하여 두 차례 조사에 모두 응답하였을 선택 편의 가능성을 배제할 수 없다.

가족돌봄청년에 대한 특화사업으로서 가족돌봄비는 학업, 취업 준비, 신체·정신 건강관리 등 본인의 미래를 스스로 돌보고 투자할 수 있도록 하는 목적으로 도입되었는데, 지난해 총 89명에게 카드 포인트 형태로 지급되었다. 사용처에 따른 지출 규모는 <표 2>와 같고, 3개월(2024년 9~11월) 동안 1인당 평균 113만 4,000원을 지출하였다. 그중 가전제품 구매가 가장 큰 비중(32.6%)을 차지하였다. 그 외 외식, 마트 등 식음료 구매를 위한 지출이 23%, 의류·피복 구매 등에 사용된 비중이 11% 정도인 것으로 추정된다.

한편 교육비(학원 등록)나 도서비, 문화생활, 운동 등 자기계발에 사용된 금액은 1인당 평균 35만 6,000원 정도인데, 전체 지출 금액 중 14.8%를

차지하였다. 이렇게 단회의 소비재 구매가 아니라 자신의 인적자본 강화를 위한 정기적 투자로서 자기계발 지출 비중이 높았던 청년들과 그렇지 않은 청년들의 성과지표에 차이가 있었는지 살펴보았다. 특별히 시간 투자가 함께 요구되는 자기계발에 지출을 많이 할 경우 물리적으로 가족돌봄 시간이 크게 감소할 수밖에 없을 것으로 예상된다. 가족돌봄비 중 자기계발에 대한 지출 정도(20% 이상 여부)에 따라 그룹을 나누어 살펴본 결과(그림 4) 통계적으로 유의하지는 않지만, 두 그룹 간 돌봄 시간 감소폭이 각각 2.6시간, 17.5시간으로 큰 차이를 보인다. 돌봄 스트레스 또한 자기계발에 대한 지출 비중이 큰 그룹에서 더 크게 감소하였고, 통계적으로 유의하였다. 삶의 통제감의 변화(positive)도 해당 집단에서 더 크게 나타났다. 그 변화는 통계적으로 유의하였는데, 삶의 만족도 또한 증가폭이 작기는

[표 2] 지역별 자기돌봄비 지출 내역(1인당 평균)

(단위: 만 원(%))

사용처	인천	울산	충북	전북	전체
자기계발*	53.0(24.0)	24.6(12.5)	41.2(18.0)	10.1(4.3)	35.6(14.8)
가전	67.8(30.6)	33.2(16.8)	95.4(41.8)	97.1(41.3)	78.4(32.6)
식음료	48.1(21.8)	53.8(27.3)	56.3(24.6)	61.8(26.3)	55.6(23.1)
의류·피복비	4.0(1.8)	23.4(11.9)	18.5(8.1)	29.6(12.6)	27.1(11.2)
병원·약국	19.3(8.7)	27.1(13.8)	8.1(3.5)	17.1(7.3)	19.1(7.9)
교통비	16.3(7.4)	15.2(7.7)	0.0(0.0)	9.7(4.1)	12.5(5.2)
기타	12.8(5.8)	19.5(9.9)	9.0(3.9)	9.5(4.0)	12.2(5.1)
1인당 지출 평균	110.4	130.9	104.8	112.9	113.4
대상자 수(명)	34	11	9	35	89

* 자기계발 지출: 피트니스, 교육(학원)비, 도서비, 문화생활 등 포함.

출처: "청년복지 사업 기반 및 성과 평가 기초연구", 김성아 외, 2025, 보건복지부·한국보건사회연구원, p.287.

하지만 자기계발에 대한 지출 비중이 큰 그룹에서 상대적으로 더 크고 유의한 향상을 보였다. 다만 전술한 바와 같이 결과지표 및 자기돌봄비 사용 내역이 조사된 응답자 수는 총 51명으로 표본 수가 충분치 않기 때문에 이를 다시 그룹별로 나누어 분석한 결과를 모집단 수준으로 일반화하는 데에는 주의가 필요하다.

나. 질적 성과

사업 참여자 인터뷰 결과 사업 참여 경험과 또래 간 소통을 통해 가족돌봄청년들은 자기돌봄의 필요

성을 깨달았다. 이러한 인식은 가족돌봄에 긍정적으로 작용하여 가족 내 선순환을 낳으며, 나아가 자신의 미래를 주도적으로 설계하려는 의지로 연결될 수 있음을 확인할 수 있었다(그림 5).

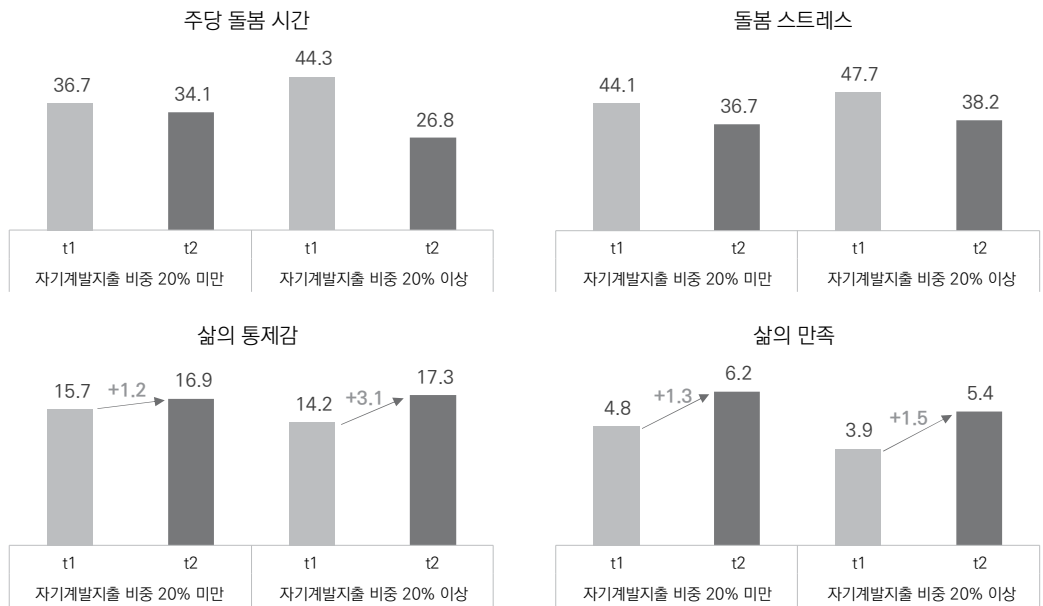
즉 시범사업에 참여하면서 아픈 가족을 위해 당연하게 희생하던 과거의 나를 발견하고 자기돌봄의 의미를 비로소 깨우치며 나의 삶을 주도적으로 살 수 있도록 이끄는 계기가 되었다는 것이다.

“그냥 없는 게 너무 당연했고 아닌지 몰랐어요.

그런데 자기돌봄비를 지원받으면서 나를 다시 한번 생각해 볼 수 있었던 것 같아요. (예전에

[그림 4] 자기계발 지출 비중에 따른 돌봄 부담, 삶의 통제감, 삶의 만족 비교

(단위: 점)



출처: 김성아 외(2025)의 분석 결과를 기반으로 저자 작성.

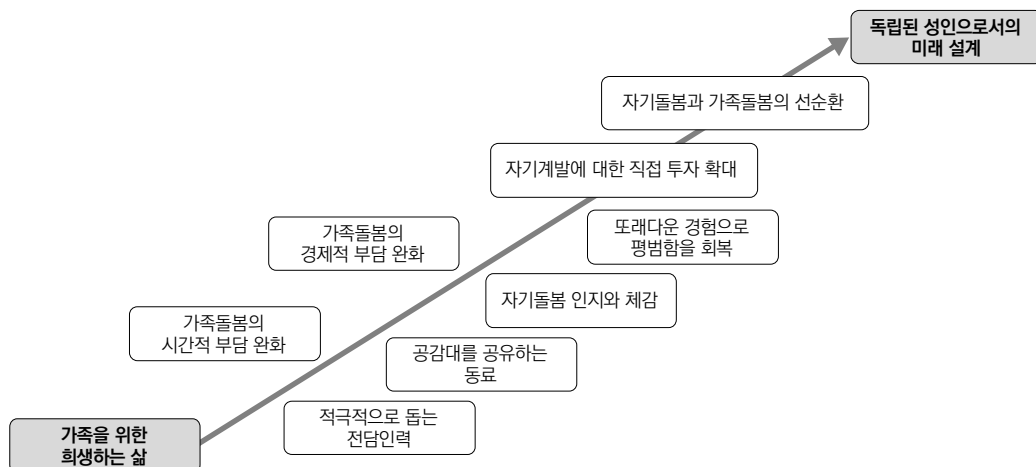
는) 돈이 있으면 계획할 때 필요한 거 계획하고 나머지는 모아 둔다고 이분법적으로 생각했었을 법한데, 꼭 이 자기돌봄비를 지원받아서가 아니라 앞으로 경제생활하고 하면서 살아갈 때도 여유를 찾고 자기를 케어하는 돈도 중요한 의미가 있다는 걸 처음 알았어요.” (전북 C)

한편 청년미래센터 전담 인력은 가족돌봄을 중심으로 청년의 복합적 어려움을 완화하기 위해 다양한 자원과 서비스를 모색하는 역할을 수행하고 있다. 이로써 과거에는 문제를 스스로 해결해야 했던 가족돌봄청년들이 이제는 도움을 요청하고 받을 수 있는 지지 체계를 갖추게 되었다는 점에서도 의의를 찾을 수 있었다.

“지원자들에 대한 접근 방법이 굉장히 좋았어요. 담당자님하고 처음 통화할 때 1시간 정도 통화를 했던 것 같아요. 완전 적극적으로 나서서 제 어려움을 아니까 최대한 이제 지원이 될 수 있도록 노력을 하겠다고 하시더라고요. 실제로 담당자분께서 개인 맞춤형으로 인천시나 모든 지원 사업들을 엑셀로 정리해서 프린트해서 주셨어요. 진짜로 보여주기식 복지 사업이 아니라는 게 굉장히 좋았던 것 같아요.” (인천 C)

또한 사업 참여로 비슷한 경험을 가진 동료와 공감대를 형성하면서 회복 경험을 공유하고 확산하는 기전이 되었다. 경제적으로 어려운 가운데 아픈 가족을 돌보느라 출발점이 달랐던 가족돌봄청년들이 자기돌봄에 대해 골몰하면서 또래 청년다운 평범함을

[그림 5] 가족돌봄청년의 변화 궤적



출처: “청년복지 사업 기반 및 성과 평가 기초연구”, 김성아 외, 2025, 보건복지부·한국보건사회연구원, p.290.

되찾았다는 점도 발견할 수 있었다.

“인스타그램 유튜브만 보면은 되게 잘 지내는 사람들 엄청 많잖아요. 그런 사람들 비교하게 될 때도 있지만 나처럼 이렇게 어쩌면 나보다 더 힘든 사람들도 주변에 있다는 걸 알면서 서로 이렇게 공감도 돼요. 사실 내가 힘들고 어려운 일을 오픈하기가 쉽지 않아요. 그런데 나와 함께 공감해 줄 수 있다는 사람들이 있어요. 저는 진짜 판도라의 상자를 열었다고 표현을 했었거든요. 이걸 열 수 있고 편하게 함께 얘기할 수 있다는 사람이 있는 것만으로도 되게 든든해요.”(울산 B)

“원래라면은 그냥 평범하고 그냥 대학 남들은 이제 대학 이제 수능 끝나고 남들은 평범한 가정이라고 하면, 어디 놀러 가고 사주고 그런 거 있잖아요. 제 친구들도 그렇고요. 저는 사정이 어려워서 다른 친구들에 비해서 덜했죠. 그런데 이제 자기돌봄비 덕분에 운전면허도 친구들과 같이 따러 간 거거든요.”(충북 C)

특별히 가족돌봄청년들은 자기돌봄비를 통해 그동안 아픈 가족의 의료비를 충당하느라 뒷전이었던 자신을 돌볼 수 있게 되었다고 이야기하기도 한다. 예를 들어 미뤄 두었던 치과 진료를 받고, 본인의 신발이나 의복을 구매하면서 처음으로 자신의 사이즈를 정확히 알게 되고, 컵라면이 아닌 양질의 식사를 할 수도 있게 되었다는 점 등이다. 즉 자신을 위한 투자에 죄책감을 느끼기보다 지원사업의 의도였

던 ‘자기돌봄’을 실현하게 되었다는 데 의미가 있다.

“미뤄 뒀던 치과 진료를 받았고, 약국에서 상비약을 샀어요. 평소에는 사실 치과 비용이 부담돼서 안 갔었는데 자기돌봄비를 통해서 치과 진료를 받을 수 있어서 도움이 많이 됐고요.”(전북 B)

“뭐 교통비나 아니면 식비 가끔 나가서 먹을 때 외식비 그런 것도 좀 쓰고 그렇게 했었는데 제가 좀 필요한 거를 바꾸질 못했죠. 예를 들어서 안경도 스크래치 많이 나도 그냥 쓰고 다니고…. 자기개발 같은 걸 제가 생각을 못 했던 것 같아요. 예를 들면 토익 공부 그런 거라든가 아니면 제가 의자가 망가져서 좀 책상에 앉아 있기 좀 불편하긴 한데 의자를 못 바꾼다거나 그랬었는데…. 의자도 망가진 거 그냥 갖다 버리고 새로 하나 사고 안경도 (택배가) 곧 도착할 것 같아요.”(충북 A)

이러한 가족돌봄에 대한 정신적, 물질적 부담 완화와 자기돌봄의 경험은 가족돌봄의 책임을 외면하는 것이 아니라 청년 당사자의 자기회복과 가족돌봄이 선순환하는 기제의 원천이 된다는 점도 확인할 수 있었다.

“밀키트를 지원받았었거든요. 크리스마스 언저리에 그걸 받아서 엄마랑 같이 평상시에 못 먹는 소고기 스테이크를 썰었어요. 그 밀키트를 지원받으면서 제가 해야 하는 가사일도 조금 줄

어들과, 또 집에서 부모님이랑 화목할 수 있었어요. 왜냐하면 항상 저희는 서로가 서로한테 지쳐 있었거든요. 근데 그 한 끼 하나로 되게 화목한 시간을 보낼 수가 있었어요.”(울산 A)

“(당뇨로 건강이 안 좋았는데 자기돌봄비로 치료 하면서) 조금씩 조금씩 할 수 있는 게 늘어나고 건강도 좋아지는 게 느껴지고 이제 활력이 생기니까 생각이 바뀌었어요. 내가 건강해야 아빠도 지킬 수 있고, 최소한 아빠의 마지막은 제가 정말 잘 보내 드리고 싶다는 생각을 이제 좀 하게 됐고요.”(인천 C)

결과적으로 이러한 과정은 가족돌봄청년들이 자신의 진로와 미래를 설계하며 독립된 성인의 삶으로의 이행을 준비하는 데 기여한다. 나아가 이 경험은 향후 그들의 자녀 세대에게 전승된다면 장기적인 성과로 이어질 수 있을 것이다.

“(자기돌봄) 계획서를 쓰면서 자기돌봄에 대한 개념에 대해 처음 알게 되었어요. 앞으로 미래의 가정을 꾸려 나가고 제 미래와 관련해서 제 자녀들한테도 똑같이 모든 사람들에게 자기돌봄이 필요하다는 걸 깨닫게 된 점에서 금전적인 도움보다 더 큰 도움을 많이 받은 것 같아요.”(전북 C)

“빛이라 해야 할까요. 저한테는 여러모로 큰 의미가 있죠. 대학 가기 전에 해야 다들 보통 하는

거를 다 하게끔 해줬으니까요.”(충북 C)

4 나가며

가족돌봄청년과 고립·은둔청년을 지원하는 시범사업은 2024년 8월 인천, 울산, 충북, 전북 이렇게 네 지역에 청년미래센터를 개소하면서 시작되었다. 짧은 기간이지만 가족돌봄청년의 취약성을 완화하고 독립된 성인으로서의 미래 설계를 지원하는 사업으로서 다음과 같은 초기 성과가 확인되었다.

우선 사업 전후 주요 지표의 정량적 변화를 살펴보면 전반적으로 개선된 것으로 나타났다. 가족돌봄청년의 평균적인 돌봄 시간이 줄어든다고, 돌봄 스트레스 또한 신청 시점 대비 2025년 1월에 유의하게 감소하였다. 미래 설계 의지를 반영하는 삶의 통제감은 적은 수준이지만 증가하였다. 삶의 만족도는 유의하게 높아졌다.

사업 참여 청년과의 인터뷰에서는 그들이 가족을 위해 희생하던 삶에서 벗어나 청년미래센터 전담 인력, 동료와의 공감대를 통해 자기돌봄의 가치를 체감하고 또래다운 평범함을 회복하는 모습을 확인할 수 있었다. 더불어 가족돌봄의 부담이 완화되면서 자기계발의 기회가 확대되었고, 자기돌봄과 가족돌봄의 선순환을 통해 독립된 성인으로서 미래를 설계하는 성장 궤적의 가능성이 엿보였다.

이 연구에서는 시범사업에 대한 입체적 평가를 위해 위와 같은 정량·정성적 접근을 모두 활용해 사업 참여자가 체감하는 변화로 사업의 초기 성과를

일부 확인할 수 있었다. 그러나 정량 평가에서는 통계군의 부재, 필요한 정보를 모두 포함한 충분한 관측치의 확보 곤란 등으로 인해 정책 효과를 엄밀하게 평가하는 데 현실적인 한계가 있었다. 내년 3월 법 시행과 사업의 전국적 확대를 앞둔 상황에서 단순한 지표 추적을 넘어 추진 근거와 방향을 엄밀히 검토할 수 있는 주기적 평가체계와 효과 검증을 위한 기반에 대한 고민이 필요하다.

이 시범사업은 그동안 소외되어 온 위기 청년 문제에 개입하기 위해 대상을 실질적으로 정의하고, 지역사회의 자원을 총동원하여 지원하기 위한 전담 조직을 마련했다는 데에 큰 의의가 있다. 앞으로는 청년이 짚어진 가족돌봄 문제에 더 초점을 맞추어야 한다. 예를 들어 가족돌봄청년의 아픈 가족에게 지역사회통합돌봄, 장기요양, 일상돌봄서비스 등에서 우선 지원을 보장하는 특례 제도를 도입한다면 청년의 돌봄 부담을 실질적으로 경감시킬 수 있다. 이는 궁극적으로 청년 당사자의 자립과 사회적 참여를 촉진하는 핵심적 성과로 이어질 수 있을 것이다. ■

참고문헌

- 김성아, 안수란, 이정은, 하솔잎, 김아래미, 김주연, 노혜진, 박광동, 한솔희, 조보배. (2025). **청년복지 사업 기반 및 성과 평가 기초연구**. 보건복지부, 한국보건사회연구원.
- 김영란. (2007). 가족 돌봄자의 노인 돌봄노동시간 및 돌봄스트레스에 영향을 끼치는 요인에 대한 연구.

여성연구, 72, 31-72.

- 노혜진, 박나리. (2023). 가족돌봄청년의 돌봄 실태 및 심리정서 상태의 영향요인. **한국가족복지학**, 70(4), 181-213.

보건복지부. (2024). **2024 신규약청년(가족돌봄, 고립은둔) 전담지원 시범사업-수행지역 공모 선정계획(안)**.

- 함선유, 하은솔, 김문길, 안수란, 김성아, 신유미, 구민지. (2022). **가족돌봄청(소)년 실태조사 및 지원방안 연구**. 보건복지부, 한국보건사회연구원.

- 함선유, 안수란, 김희성, 정세정, 하은솔. (2023). **가족돌봄청년 정책 수요 분석 및 지원 사업 추진방안 연구**. 보건복지부, 한국보건사회연구원.

- Aldridge, J., & Becker, S. (1993). Punishing children for caring the hidden cost of young carers. *Children & society*, 7(4), 376-387.

- Becker, S., & Sempik, J. (2019). Young adult carers: The impact of caring on health and education. *Children & Society*, 33(4), 377-386.

- Brimblecombe, N., Knapp, M., King, D., Stevens, M., & Cartagena Farias, J. (2020). The high cost of unpaid care by young people: health and economic impacts of providing unpaid care. *BMC Public Health*, 20(1), 1115.

- Easterlin, R. A. (2020). *An Economist's Lessons on Happiness*. Springer.

- Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. (2023). The Happiness Agenda: The Next 10 Years. In J. F. Helliwell, R. Layard, & J. D. Sachs (Eds.), *2023 World Happiness*

- Report*. UN Sustainable Development Solutions Network.
- Lee, C., Ford, J., & Gramotnev, H. (2009). The life control scale: Validation with a population cohort of middle-aged Australian women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 148-157.
- OECD. (2013). *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing.
- Polley, M., Chatterjee, H., Asthana, S., Cartwright, L., Husk, K., Burns, L., & Tierney, S. [On behalf of the NASP Academic Partners Collaborative]. (2022). *Measuring outcomes for individuals receiving support through social prescribing*. National Academy for Social Prescribing.

Youth Future Centers and Pilot Programs Supporting Youth with Family Caregiving Responsibilities: Outcomes and Implications

Ha, Solleep

(Korea Institute for Health and Social Affairs)

Launched in August last year by the government in four locations across the country, Youth Future Centers have been running pilot programs for at-risk youth—including those with family caregiving responsibilities—providing participants with a self-care allowance and tailored assistance. Initial outcomes of the pilot project indicate positive changes in indicators related to time spent on care duties, subjective caregiving burden, perceived control over one's life, and overall life satisfaction, with statistically significant improvements seen in the second and last measures. Interviewees reported that the general effect of their participation in the project was such that they became aware of the importance of caring for themselves, a recognition they felt positively influenced their family caregiving and, in turn, made them more willing to take charge in shaping their own futures. As the national rollout of the youth support project approaches, policymakers should consider establishing a framework for regularly evaluating the effectiveness of efforts made by the central and local governments to support youth with family caregiving responsibilities—particularly in reducing care burden—to ensure these services drive lasting, positive change.