



내용문의	마경희 선임연구위원 ☎ 02-3156-7267
배포담당	황애리 홍보담당 ☎ 02-3156-7296
배포일시	2026. 5. 8.(금) 오전
보도시기	2026. 5. 8.(금) 낮 12시부터

※ 매수 : 총 6쪽

조부모의 손자녀 돌봄, 가족 내 돌봄 공백 메우지만 부담 줄이기 위한 정책 대응 필요

한국여성정책연구원, 「가족 내 손자녀 돌봄 현황과 정책방안 연구」 결과 발표

조부모 하루 평균 6.04시간, 주 26.83시간 손자녀 돌봄
조부모에게 집중된 돌봄 부담, 부모의 돌봄 시간 보장 필요

- 한국여성정책연구원(원장 김종숙)은 5월 가정의 달을 맞아 「가족 내 손자녀 돌봄 현황과 정책방안 연구」(책임 연구자 : 마경희 선임연구위원)에서 손자녀 돌봄 경험이 있는 조부모를 대상으로 실시한 ‘노인의 손자녀 돌봄 실태조사’의 주요 결과를 발표했다.*
- 조사 결과, 조부모의 손자녀 돌봄은 여전히 많은 가정에서 돌봄 공백을 메우는 중요한 역할을 하고 있었다. 하지만 그 부담은 고르게 나뉘지 않았고, 특히 여성 노인에게 더 크게 나타났다.

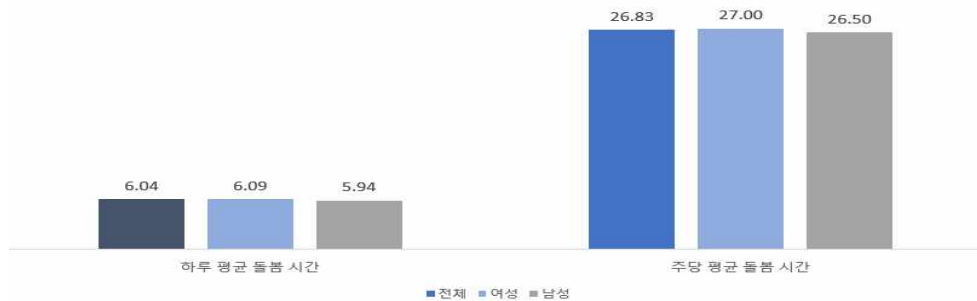
<노인의 손자녀 돌봄 실태조사 개요>

구분	내용
조사목적	손자녀 돌봄 현황과 문제점, 돌봄의 구조적 배경을 체계적으로 파악
모집단	지난 6개월간 주당 15시간 이상 만 10세 미만 손자녀를 돌보고 있는 만 55-74세 조부모
표본수	1,063명(여성 660명, 남성 403명)
조사기간	2025.7.28.-2025.8.18.
조사방법	온라인 조사

* 본 내용의 주요 출처인 연구보고서는 다음과 같음.
마경희·김소영·김은지·문희영(2025). 「가족 내 손자녀 돌봄 현황과 정책방안 연구」. 서울: 한국여성정책연구원.

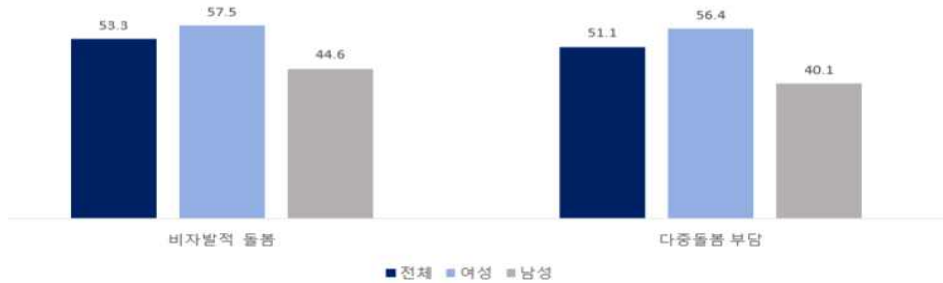
- 김종숙 원장은 “이번 연구는 조부모의 손자녀 돌봄이 여전히 많은 가정의 돌봄 공백을 메우고 있지만, 그 부담이 특히 조모에게 집중되고 있다는 점을 보여준다” 라며,
 - 이제는 조부모의 도움에 기대는 방식에서 벗어나 부모의 돌봄 시간을 보장하고 믿고 맡길 수 있는 공적 돌봄 체계를 강화하는 방향으로 정책을 전환해야 한다” 라고 밝혔다.

- 먼저, 조사에 참여한 조부모는 평일 기준 평균 4.6일, 하루 평균 6.04시간 손자녀를 돌보고 있었으며, 주당 평균 돌봄시간은 26.83시간에 달했다.



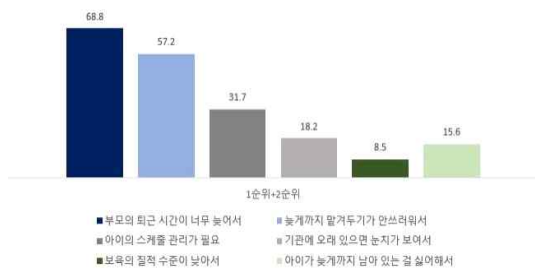
<그림 1> 손자녀 돌봄 평균 돌봄시간

- 손자녀를 돌보는 조부모의 절반 이상(53.3%)은 본인이 원하지 않지만 자녀의 사정 때문에 거절하지 못하는 비자발적 돌봄을 경험하고 있었다.
 - 이러한 부담은 남성보다 여성에게 더 크게 나타났는데, 여성 57.5%, 남성 44.6%로 12.9%p 차이를 보였다.
- 또한, 51.1%는 손자녀뿐 아니라 배우자 등 다른 가족 구성원까지 함께 돌보는 다중 돌봄 부담을 안고 있었다.
 - 다중 돌봄 부담 역시 여성 56.4%, 남성 40.1%로 여성에게서 더 높게 나타났다.

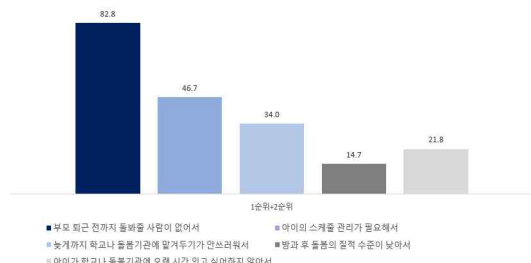


<그림 2> 성별 비자발적 돌봄 및 다중돌봄 부담

□ 공적 돌봄 서비스를 이용하면서도 조부모 돌봄을 필요로 하는 주된 이유는 부모의 노동시간과 가족 돌봄 우선 가치관, 사교육 필요 등인 것으로 나타났다.



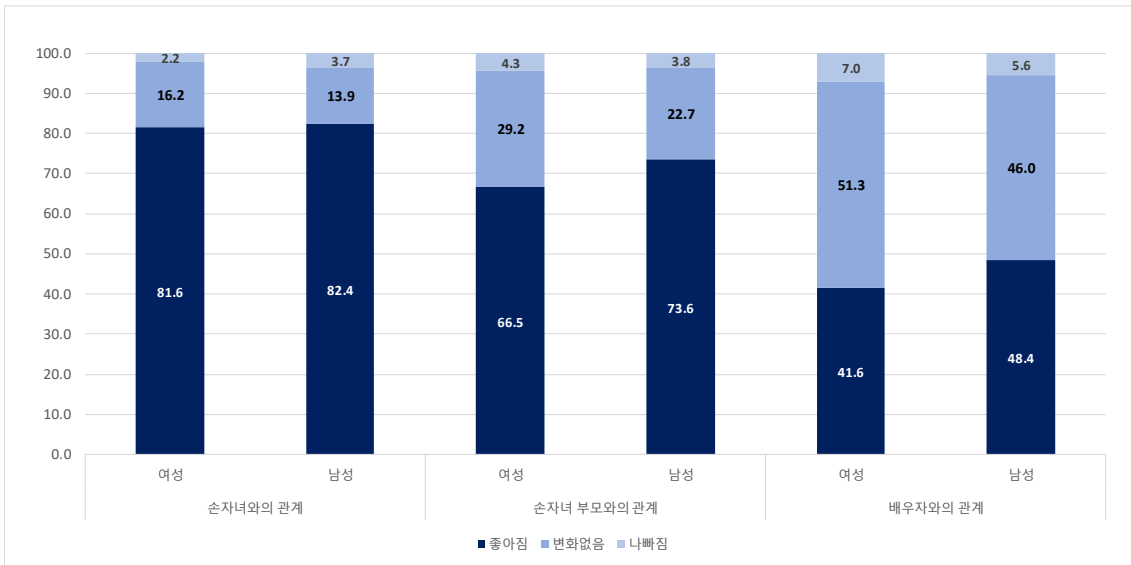
<그림 3> 취학 전 아동 공적 서비스 외 조부모 돌봄 필요한 이유



<그림 4> 초등 공적 서비스 외 조부모 돌봄 필요한 이유

□ 손자녀 돌봄은 손자녀나 손자녀 부모와의 관계 향상에 긍정적인 영향을 미치며, 이러한 효과는 남성 노인이 더 많이 경험하는 것으로 나타났다.

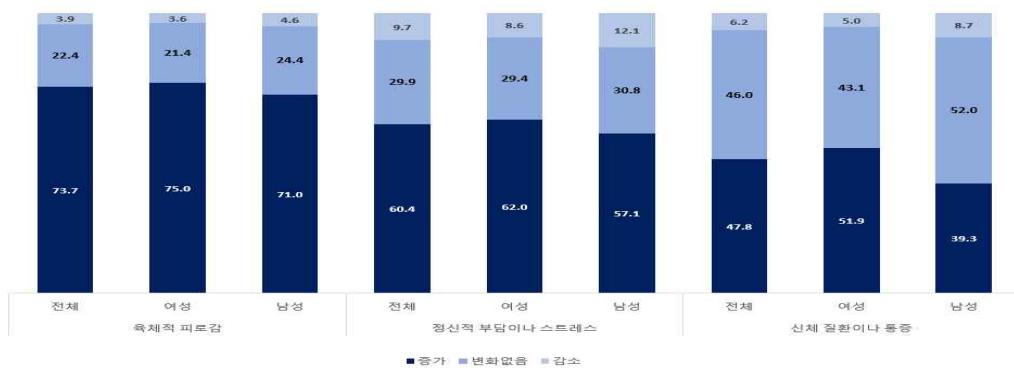
○ 손자녀를 돌보는 조부모 중 81.9%는 손자녀와의 관계, 68.8%는 손자녀 부모와의 관계가 좋아졌다고 응답했다. 손자녀 부모와의 관계가 좋아졌다는 응답은 남성 73.6%로 여성 66.5%보다 높았다. 배우자와의 관계가 좋아졌다는 응답도 남성 48.4%, 여성 41.6%로 남성이 더 높았다.



<그림 5> 성별 손자녀 돌봄으로 인한 가족관계 변화

□ 그러나 동시에 손자녀 돌봄은 노년기 조부모의 신체적·정신적 건강에 적지 않은 부정적 영향을 미치고 있었다.

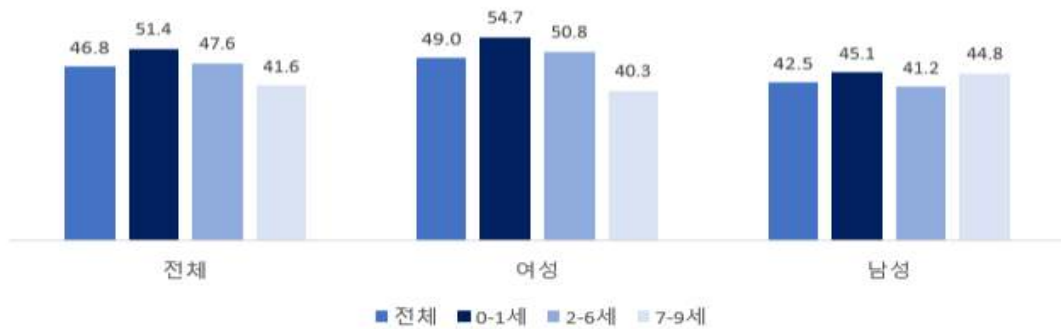
- 손자녀 돌봄 이후 육체적 피로감이 증가했다는 응답은 73.7%, 정신적 부담이나 스트레스가 증가했다는 응답은 60.4%로 나타났다. 기존에 가지고 있던 질환이나 통증이 증가했다는 응답도 47.8%에 달했다. 이러한 부정적 변화는 특히 여성 노인에게 더 두드러졌다.



<그림 6> 성별 손자녀 돌봄으로 인한 신체적·정신적 건강 변화

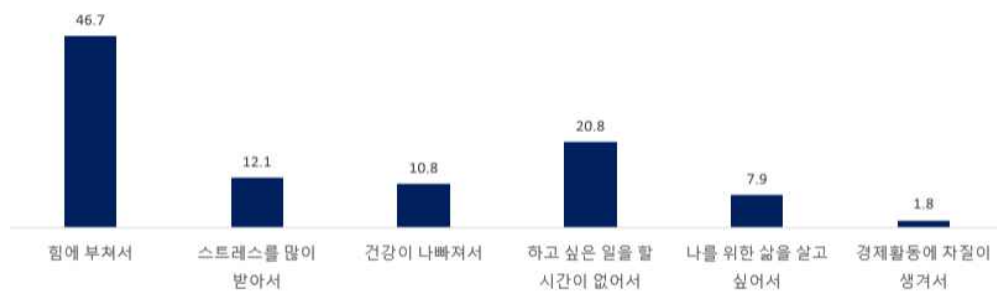
□ 적지 않은 조부모가 손자녀 돌봄 중단을 생각해 본 적이 있었으며, 그 주된 이유는 건강 부담이었다.

- 손자녀를 돌보는 조부모 중 46.8%는 돌봄을 그만두고 싶다고 생각해 본 적이 있다고 응답하였으며, 여성(49.0%)이 남성(42.5%)보다 높았다. 특히 0-1세 손자녀를 돌보는 여성 노인의 경우 54.7%가 돌봄 중단을 생각해 본 것으로 나타났다.



<그림 7> 성별 손자녀 연령별 돌봄 중단 생각

- 돌봄 중단을 생각하게 된 주된 이유는 ‘손자녀를 돌보는 일이 힘에 부쳐서’가 46.7%로 가장 높았고, ‘손자녀를 돌보면서 스트레스를 많이 받아서’ 12.1%, ‘건강이 나빠져서’ 10.8% 순이었다. 신체적·정신적 건강 문제는 중단을 생각하는 이유의 69.6%를 차지하였다.



<그림 8> 손자녀 돌봄 중단 생각 이유

□ 마경희 선임연구위원은 “조부모 돌봄은 부모의 늦은 퇴근 시간 대응 등 많은 가정에서 돌봄 공백을 보완하는 중요한

역할을 하고 있으며, 조부모의 정서적 고립감이나 외로움 해소, 손자녀와의 관계 향상 등 가족관계에 긍정적인 영향을 미치는 측면이 있다. 하지만, 조부모의 신체적, 정신적 건강에 부정적 영향을 미치고 있는 현실을 간과해서는 안된다” 며, “아동 돌봄 공백을 메울 수 있는 해법으로서 조부모 돌봄에 의존하기보다 부모가 모두 일하면서도 직접 자녀를 돌볼 수 있도록 노동시간 구조와 관행을 바꾸고 공적 돌봄의 질과 접근성을 높여야 한다” 라고 강조했다.

- 연구진은 정책과제로 ▲부모의 돌봄 시간 보장을 위한 노동시장 시간 구조 재편 ▲미취학 아동 방과후 돌봄의 질적 수준 제고 ▲초등 돌봄의 양적 확대와 질적 개선 등을 제안했다.

□ 이번 보도자료에서 다뤄진 내용은 한국여성정책연구원 홈페이지-연구보고서에서 자세한 내용을 확인할 수 있다.

가족 내 손자녀 돌봄 현황과 정책방안 연구 | 마경희

<https://www.kwdi.re.kr/publications/reportView.do?s=searchAll&w=%EB%A7%88%EA%B2%BD%ED%9D%AC&p=1&idx=133676>