ISSN: 2800-051X

Hankook Research

한국리서치 주간리포트(제395-1호)

여론속의 여輿론論

기획: 쉬었는데 왜 개운하지 않을까
- 여가시간 조사로 본 '쉬지만 불안한 20대'

2026. 9. 2.

담당자 하성주 연구원
전화 | 02-3014-1087
e-mail | sjha@hrc.co.kr

박종경 부서장
전화 | 02-3014-0988
e-mail | jkpark@hrc.co.kr

한국리서치 주간리포트

- 한국리서치가 기획하고 운영하는 자체 조사입니다.
- 격주로 시행하는 정기조사입니다.
- 특정 의제를 다각도로 조사하고 분석하는 심층 여론조사입니다.
  여론의 현상과 함께 흐름을 추적하고, 여론 속의 민심을 파악하고자 합니다.
- 정기지표-기획조사 등으로 구성합니다.
- 정기지표는 국가, 사회, 개인과 관련한 국민들의 인식 추이를 제시합니다.
- 기획조사는 한국리서치 연구원이 기획하고 분석합니다. 주제에 따라 외부 전문가와 함께 기획하고 분석 및 보도를 함으로써, 여론에 대한 심층적인 이해를 돕고자 합니다.
- 궁금하신 사항은 아래 에디터들에게 문의하여 주십시오.

운영책임 **이동한 수석연구원**

전화 | 02-3014-1060
e-mail | dhlee@hrc.co.kr

연구진 **이소연 책임연구원**

전화 | 02-3014-1062
e-mail | lee.sy@hrc.co.kr

저작권 정책

- 본 보고서에서 제공하는 모든 콘텐츠(텍스트, 차트 및 그래프)는 저작권법에 의하여 보호받는 저작물로써, 별도의 저작권 표시 또는 다른 출처를 명시한 경우를 제외하고는 원칙적으로 (주)한국리서치에 저작권이 있습니다. 따라서 본 보고서의 콘텐츠를 무단 복제, 배포하는 경우에는 「저작권법」 제136조의 지적재산권침해죄에 해당하여 5년 이하의 징역 또는 5천 만원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠는 (주)한국리서치가 상당한 투자나 노력으로 만든 성과물입니다. 출처를 명기하지 않고 이를 무단으로 사용하는 행위는 「부정경쟁방지 및 영업비밀보호에 관한 법률」에 위반되므로 위 행위자에 대해 해당 법률에 따른 조치 및 손해배상을 청구할 수 있습니다.
- 본 보고서로 연결되도록 링크하는 것은 허용합니다. 다만, 이 경우에도 출처는 반드시 명기하여야 합니다.
- 보도, 연구, 교육 등 정당한 범위 안에서 공익적 목적을 위해 본 보고서를 인용할 수 있습니다. 그러나 이 경우에도 인용은 저작물의 일부분에 한정되어야 하며, 전체 내용의 10% 이상을 인용하는 경우에는 이를 저작권 침해로 판단할 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 영리 목적 없이 개인적으로 이용할 경우에는 복제가 가능합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠로 수익을 얻거나 이에 상응하는 혜택을 누리고자 하는 경우에는 ㈜한국리서치와 사전에 별도의 협의를 하거나 허락을 얻어야 하며, 협의 또는 허락을 얻어 자료의 내용을 게재하는 경우에도 출처가 ㈜한국리서치임을 반드시 명시하여야 합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 적법한 절차에 따라 다른 인터넷 사이트에 게재하는 경우에도 단순한 오류 정정 이외에 내용의 무단변경을 금지하며, 이를 위반할 때에는 형사 처분을 받을 수 있습니다.

일러두기

- 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 보고서 상에 표기된 값의 합이 100%가 되지 않을 수 있습니다.
- 복수응답 문항의 빈도는 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 응답 사례 수가 적은 경우 해석에 유의하여 주십시오.

쉬었는데 왜 개운하지 않을까
— 여가시간 조사로 본 '쉬지만 불안한 20대'

여론 속의 여輿론論

주요 결과

- 바쁘게 하루를 보내고 겨우 낸 여가시간마저도, 막상 지나고 나면 개운하지 않을 때가 있다. 분명히 쉬었는데 왜 개운하지 않은 걸까. 우리는 여가시간을 여가시간답게 보내고 있는 것일까?
- 한국리서치 〈여론 속의 여론〉팀은 지난 6월 26일 ~ 29일 전국 만 18세 이상 남녀 1,000명을 대상으로 여가시간 및 활동에 대한 조사를 진행하였다. 여가시간의 양과 활동의 내용, 활동 시 동반자와 비용, 여가에 대한 인식과 감정을 물어 그 결과를 정리했다.
- 자신의 현재 여가시간에 대해 절반 이상인 52%는 '몸과 마음을 회복하고 충전하는 시간'이라고 응답했다. 어중간한 시간(6%), 지치고 피곤해지는 시간(3%), 무기력하고 나태해지는 시간(2%)도 11%로, 10명 중 1명꼴로 자신의 여가시간을 부정적으로 인식하고 있다.
- 가장 많은 시간을 보내는 여가활동과 가장 만족도가 높은 여가활동을 비교해 보았을 때 '매체/디지털 활동'은 각각 40%, 22%로 시간을 쓰는 것에 비해 만족도는 절반 수준에 머무른다. 가장 만족도가 높은 여가활동 1위는 '낮잠·휴식'(19%) 이었다.
- 가장 많은 시간을 보내는 여가활동과 가장 만족도가 높은 여가활동이 일치하는 비율은 53%이며, 그 중 20대는 일치한다는 비율이 42%로 타 연령 대비 가장 낮다.
- 20대, 평일 여가시간의 변동성이 큰 집단에서 여가시간 중 부정적인 감정을 떠올린다는 응답이 높게 나타났다. 특히 '불안함'에서 20대는 평균과 최대 21%p, 평일 여가시간의 변동성이 큰 집단은 평균과 최대 15%p 차이를 보인다.

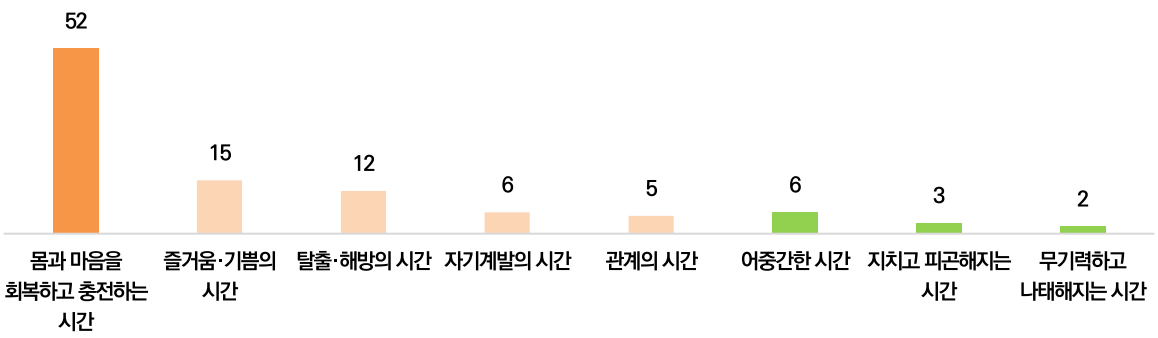
1 사람들은 여가시간을 어떻게 보내고 있는가

전체 응답자의 절반 이상에게 여가시간이란 '몸과 마음을 충전하는 시간'
10명 중 1명은 자신의 여가시간을 부정적으로 인식

응답자들에게 각자의 평소 여가시간이 무엇에 가깝다고 생각하는지를 물었다. 전체 응답자의 52%가 자신의 여가시간이 '몸과 마음을 회복하고 충전하는 시간'에 해당한다고 답했다. 그 다음으로 많은 '즐거움·기쁨의 시간(15%)'과도 큰 격차를 보여, 여가시간을 회복·재충전의 기능으로 인식하는 경향이 뚜렷하다. 그럼에도 전체 응답자의 11%는 여가시간을 '지치고 피곤해지는 시간', '무기력해지는 시간', '하고 싶은 것도, 쉬어지지도 않는 어중간한 시간' 등으로 부정적으로 인식하고 있다.

(단위: %)

전체 응답자의 절반 이상에게 여가시간이란 '몸과 마음을 충전하는 시간',
그러나 10명 중 1명은 자신의 여가시간을 부정적으로 인식



질문: 현재 귀하의 '여가시간'을 한문장으로 정의한다면 어디에 가장 가깝다고 생각하십니까?
응답자 수: 1,000명
조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

여가시간의 양과 변동성, 모두 주말이 높아

이번 조사에서는 의무시간(업무·학업·가사 등 해야만 하는 활동에 쓰는 시간)과 필수시간(수면·식사·개인위생 등 생존에 필요한 활동에 쓰는 시간)을 제외하고, '내가 자유롭게 쓸 수 있는 시간'을 여가시간으로 정의하였다. 그 결과, 사람들이 답한 여가시간은 평일 평균 6.5시간, 주말·휴일 평균 9.1시간이다. 평일 여가시간은 40대(6.1시간)와 50대(5.9시간)가 상대적으로 적고, 60대(7.3시간)와 70세 이상(7.2시간)이 상대적으로 많다. 주말·휴일 여가시간은 20대(10.5시간)와 30대(10.1시간)가 상대적으로 많다.

참고로 통계청이 발표한 '2024년 생활시간조사'에 따르면, 만 19세 이상 성인남녀의 여가시간은 5시간 10분으로 본 조사 결과보다 짧다. 생활시간조사는 응답자가 10분 간격 시간일지에 기록한 행동을 사전에 정해진 분류표에 따라 재분류한 뒤, 여가활동(교제·미디어 이용·스포츠·문화 등)에 해당하는 시간을 합산하는 방식이기 때문에 '자유롭게 쓸 수 있는 시간'을 물은 본 조사 결과와는 차이가 날 수 있다.

(단위: 시간)

여가시간의 양, 평일보다 주말에 더 높아



질문: 일주일 중 평일의 평균적인 하루 일과는 어떻게 되나요?– 여가시간
일주일 중 주말, 휴일의 평균적인 하루 일과는 어떻게 되나요?– 여가시간

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

평일 여가시간이 적은 집단은 4·50대,
업무·학업·가사 등 해야만 하는 활동에 쓰는 시간이 있는 사람은 평일과 주말 여가시간 모두 적어

(단위: %)

	사례수 (명)	평일 여가시간				주말 여가시간			
		적음 (0~4시간)	보통 (5~8시간)	많음 (9~24시간)	평균 (시간)	적음 (0~6시간)	보통 (7~ 11시간)	많음 (12~24시간)	평균 (시간)
전체	**(1000)**	**35**	**46**	**19**	**6.5**	**31**	**43**	**27**	**9.1**
연령									
18–29세	(149)	32	48	20	6.5	18	42	41	10.5
30대	(149)	40	43	18	6.3	21	44	35	10.1
40대	(168)	42	40	18	6.1	31	39	30	9.2
50대	(194)	41	47	12	5.9	34	47	19	8.3
60대	(178)	27	48	25	7.3	38	42	19	8.6
70세 이상	(162)	25	52	23	7.2	38	42	20	8.5
의무활동 유무									
있음	(761)	39	46	15	6.1	31	43	25	8.9
없음	(236)	20	48	32	8.0	28	42	31	9.8

질문: 일주일 중 평일 / 주말, 휴일의 평균적인 하루 일과는 어떻게 되나요? – 여가시간

응답자 수: 1,000명

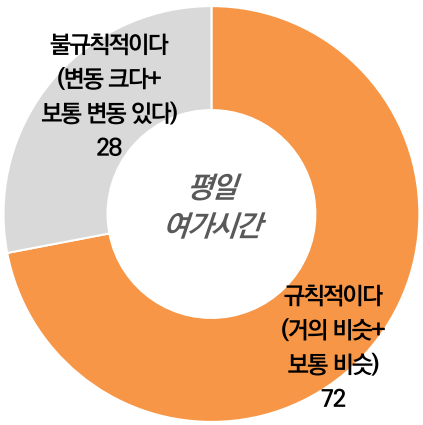
조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

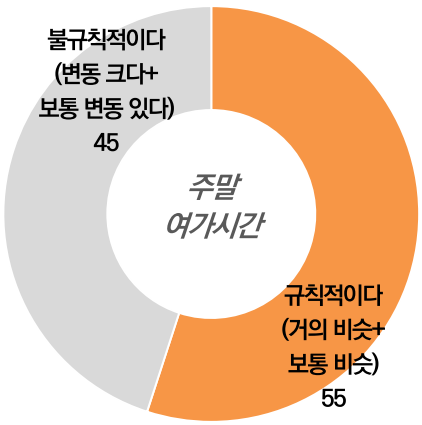
한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

한편 여가시간의 양이 매번 비슷한 수준인지를 물었을 때, 평일 여가시간에 대해서는 28%가, 주말·휴일 여가시간에 대해서는 45%가 '변동이 크다'고 답했다. 주말·휴일의 여가시간이 평일보다 더 길지만, 변동이 심한 사람도 더 많다. 평일과 주말·휴일 여가시간의 변동성은 상호 연관성이 높아서, 평일 여가시간 변동이 큰 사람 중 60%는 주말·휴일의 여가시간도 변동이 크다. 또한 주된 의무활동이 있는 사람이 그렇지 않은 사람보다 여가시간 변동이 크다는 응답이 높다.

여가시간의 양의 불규칙성, 주말이 평일보다 더 높아

(단위: %)





주말·평일의 여가시간 변동이 큰 사람은 그렇지 않은 사람보다 평일·주말 여가시간 변동성도 커
업무·학업·가사 등 해야만 하는 활동에 쓰는 시간이 있는 사람도 평일·주말 여가시간 변동성도 커

(단위: %)

평일에 여가시간이 있는 사람	사례수 (명)	규칙적이다	불규칙적이다
전체	(990)	72	28
의무활동 유무			
있음	(755)	71	29
없음	(235)	77	23
주말/휴일 여가시간의 규칙성			
규칙적	(544)	80	20
불규칙적	(445)	63	37

주말/휴일에 여가시간이 있는 사람	사례수 (명)	규칙적이다	불규칙적이다
전체	(996)	55	45
의무활동 유무			
있음	(761)	53	47
없음	(235)	63	37
평일 여가시간의 규칙성			
규칙적	(715)	61	39
불규칙적	(274)	40	60

질문: 앞서 응답해주신 하루 일과 시간 중 여가시간의 양은 날(주)마다 비슷한 편입니까, 아니면 많았다 적었다 변동이 큰 편입니까?

비고: 규칙적이다(여가시간의 양은 거의 비슷하다+여가시간의 양은 보통 비슷하다),
불규칙적이다(여가시간의 양은 보통 변동이 있다+여가시간의 양은 변동이 크다), 응답 제시함

응답자 수: 평일 여가시간 있는 사람 990명, 주말 여가시간 있는 사람 996명

조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

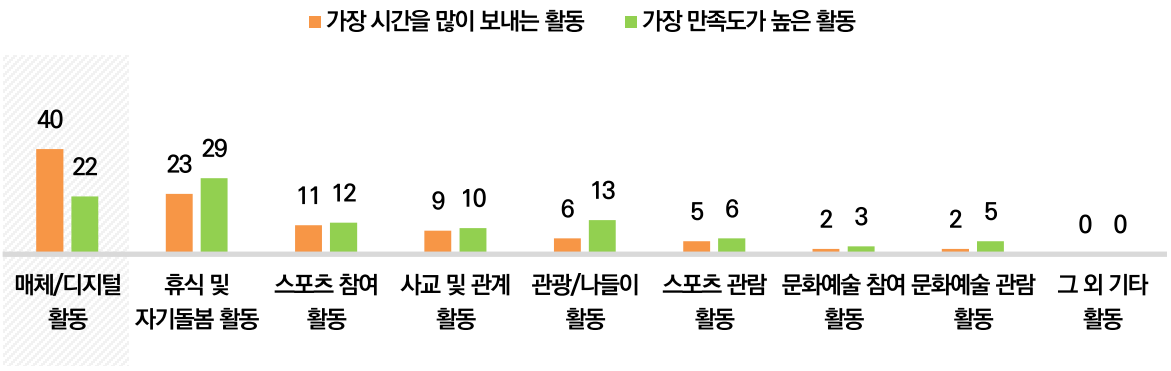
2 여가시간에 하는 주요 활동과 만족도

여가시간에 주로 하는 활동은 'TV·OTT 시청', '낮잠·휴식', 'SNS·온라인 커뮤니티 활동' 그러나 '매체/디지털 활동'은 활동량에 비해 상대적으로 낮은 만족도를 보여

여가시간에 가장 많은 시간을 보내는 활동으로는 'TV·OTT 시청'이 24%로 가장 많으며 '낮잠·휴식(13%)', 'SNS·온라인 커뮤니티 활동(7%)'이 뒤를 잇는다. 보내는 시간과 관계없이 가장 만족도가 높은 여가활동으로는 '낮잠·휴식'이 19%로 가장 많고 'TV·OTT 시청(12%)'이 2위, '당일 나들이(5%)', '친구·지인 만남(5%)'이 뒤를 잇는다. 응답자 10명 중 4명이 TV·OTT·동영상 시청이나 SNS·온라인 커뮤니티 활동 같은 '매체/디지털 관련 활동'에 가장 많은 시간을 사용하지만, 이러한 활동을 할 때 가장 만족한다는 응답은 절반 남짓인 22%에 머무는 것이 눈에 띈다.

(단위: %)

매체/디지털 활동에 가장 많은 여가시간을 사용하지만,
매체/디지털 활동이 가장 만족하는 여가활동이라는 응답은 사용자의 절반 수준에 그쳐



질문: 여가시간에 하는 활동 중 평일과 주말/휴일을 모두 포함하여 일주일 동안 가장 많은 시간을 보내는 활동은 무엇인가요?
여가시간에 하는 활동 중, 평일과 주말/휴일을 모두 포함하여 가장 만족도가 높은 활동은 무엇인가요?

응답자 수: 여가시간 있는 사람 997명

조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

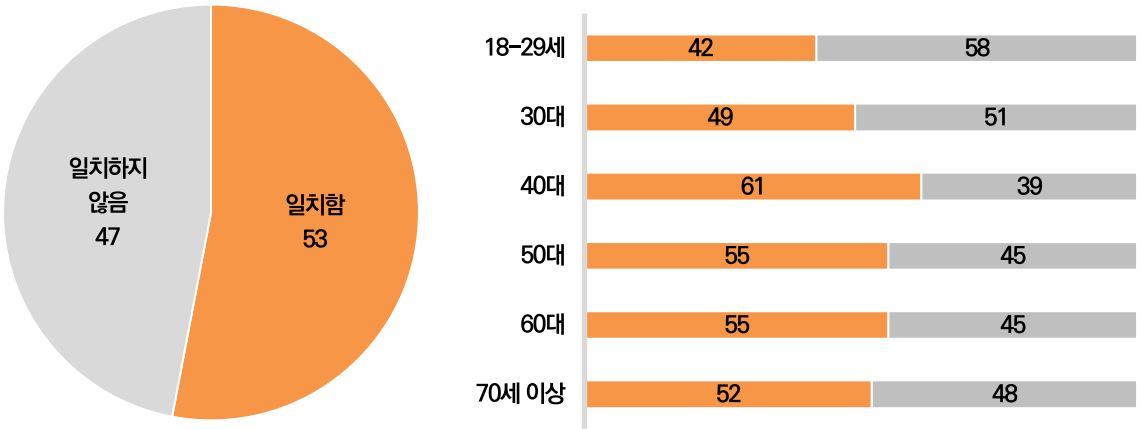
시간을 가장 많이 보내는 활동과 가장 만족하는 활동이 일치하는 비율은 53%
20대에서 불일치 비율 더 높아

'가장 많은 시간을 보내는 여가활동'과 '가장 만족도가 높은 여가활동'이 일치하는 경우는 53%이다. 응답자의 절반 가까이는 시간을 가장 많이 쏟는 여가활동이 실제로 가장 만족하는 여가활동은 아닌 것이다. 특히 20대는 42%만 둘이 일치한다고 응답해, 다른 연령대 대비 가장 낮다.

응답자의 절반 정도는 가장 만족하는 활동에 가장 많은 시간을 보내고 있지 않아
특히 18-29세는 시간을 많이 보내는 활동과 만족도 높은 활동의 일치율이 가장 낮아

(단위: %)

가장 많은 시간을 보내는 여가활동과
가장 만족도가 높은 여가활동이...



질문: 여가시간에 하는 활동 중 평일과 주말/휴일을 모두 포함하여 일주일 동안 가장 많은 시간을 보내는 활동은 무엇인가요?
여가시간에 하는 활동 중, 평일과 주말/휴일을 모두 포함하여 가장 만족도가 높은 활동은 무엇인가요?

응답자 수: 여가시간 있는 사람 997명

조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

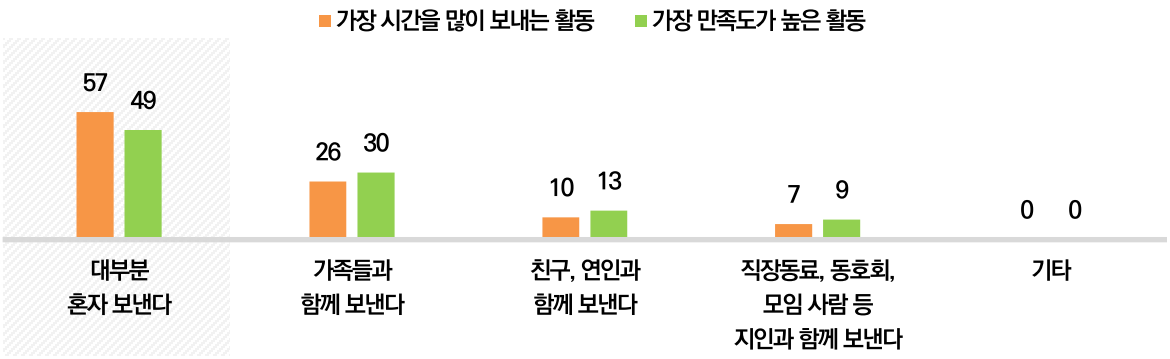
한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

여가활동의 동반자와 비용, '혼자 보낸다'와 '5만원 미만 지출' 가장 많아

가장 많은 시간을 보내는 여가활동과 가장 만족도가 높은 여가활동에 대해, 주로 누구와 함께 하는지와 비용은 얼마나 지출하는지도 확인했다. 두 활동 모두 '대부분 혼자 보낸다'는 응답이 각각 57%, 49%로 가장 많다. 지출 비용 역시 '5만원 미만'이 각각 59%, 51%로 절반 이상이다. '돈을 쓰지 않는다'는 응답도 각각 27%, 25%이다. 4명 중 1명은 시간을 가장 많이 쓰는 여가활동에서도, 가장 만족하는 여가활동에서도 돈을 쓰지 않는다.

(단위: %)

가장 많은 시간을 보내는 여가활동, 가장 만족도 높은 여가활동 모두 '대부분 혼자' 보내고 있어



질문: 일주일 동안 가장 많은 시간을 보내는 활동은 주로 누구와 함께 보내나요?
가장 만족하는 활동은 주로 누구와 함께 보내나요?

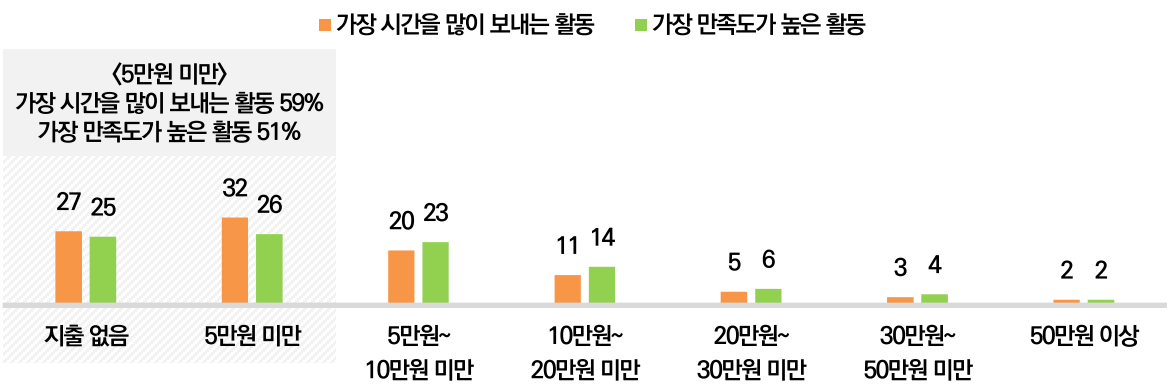
응답자 수: 여가시간이 있는 사람 997명

조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

(단위: %)

가장 많은 시간을 보내는 여가활동, 가장 만족도 높은 여가활동 모두 절반 이상은 '5만원 미만' 지출



질문: 일주일 동안 가장 많은 시간을 보내는 활동에 사용하는 월평균 여가비용은 어느 정도인가요?
가장 만족하는 활동에 사용하는 월평균 여가비용은 어느 정도인가요?

응답자 수: 여가시간이 있는 사람 997명

조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

연령대별로 보면 이러한 경향은 20대에서 가장 뚜렷하다. 20대는 가장 많은 시간을 보내는 여가활동, 가장 만족도가 높은 여가활동 모두에서 '대부분 혼자 보낸다(각각 71%, 67%)'와 '돈을 쓰지 않는다(각각 42%, 39%)'는 응답이 다른 연령대 대비 높다. 이는 20대 중 62%가 혼자서도 부담 없이 즐길 수 있는 '매체/디지털 활동(전체 40%)'을 주된 여가로 삼고 있는 것과 이어지는 결과로 보인다.

18-29세, 시간을 많이 보내는 활동과 만족도 높은 활동 모두 '대부분 혼자 보낸다'가 다수
다른 연령대와 비교해도 혼자 보낸다는 응답 높아

(단위: %)

여가시간이 있는 사람	사례수 (명)	가장 많은 시간을 보내는 활동					가장 만족도가 높은 활동				
		대부분 혼자 보낸다	가족들과 함께 보낸다	친구, 연인과 함께 보낸다	직장동료, 동호회, 모임 사람 등 지인과 함께 보낸다	기타	대부분 혼자 보낸다	가족들과 함께 보낸다	친구, 연인과 함께 보낸다	직장동료, 동호회, 모임 사람 등 지인과 함께 보낸다	기타
전체	**(997)**	**57**	**26**	**10**	**7**	**0**	**49**	**30**	**13**	**9**	**0**
연령											
18-29세	(149)	71	7	19	2	0	67	10	20	3	0
30대	(149)	59	24	14	3	0	51	26	19	4	0
40대	(166)	56	33	8	2	0	50	34	12	4	0
50대	(194)	58	27	11	5	0	44	37	12	7	0
60대	(177)	53	31	5	11	0	44	38	6	12	0
70세 이상	(162)	46	29	7	17	1	40	28	10	20	1

질문: 일주일 동안 가장 많은 시간을 보내는 활동은 주로 누구와 함께 보내나요?
가장 만족하는 활동은 주로 누구와 함께 보내나요?

응답자 수: 여가시간이 있는 사람 997명

조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

18-29세, 시간을 많이 보내는 활동과 만족도 높은 활동 모두 지출 비용 '5만원 미만'이 다수

(단위: %)

여가시간이 있는 사람	사례수 (명)	가장 많은 시간을 보내는 활동							가장 만족도가 높은 활동						
		지출 없음	5만원 미만	5만원 이상~ 10만원 미만	10만원 이상~ 20만원 미만	20만원 이상~ 30만원 미만	30만원 이상~ 50만원 미만	50만원 이상	지출 없음	5만원 미만	5만원 이상~ 10만원 미만	10만원 이상~ 20만원 미만	20만원 이상~ 30만원 미만	30만원 이상~ 50만원 미만	50만원 이상
전체	**(997)**	**27**	**32**	**20**	**11**	**5**	**3**	**2**	**25**	**26**	**23**	**14**	**6**	**4**	**2**
연령															
18-29세	(149)	42	36	13	5	2	1	1	39	27	20	9	2	3	0
30대	(149)	25	34	18	14	4	4	1	24	28	20	19	3	5	1
40대	(166)	25	38	18	11	2	3	2	25	34	18	13	5	3	2
50대	(194)	25	31	20	9	6	5	3	26	23	23	13	7	6	3
60대	(177)	21	31	19	14	8	4	2	16	26	22	18	11	5	3
70세 이상	(162)	25	20	30	15	8	1	1	22	20	31	15	8	3	1

질문: 일주일 동안 가장 많은 시간을 보내는 활동에 사용하는 월평균 여가비용은 어느 정도인가요?
가장 만족하는 활동에 사용하는 월평균 여가비용은 어느 정도인가요?

응답자 수: 여가시간이 있는 사람 997명

조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

일주일에 가장 많은 시간을 보내는 활동, 18-29세의 62%는 매체/디지털 활동

(단위: %)

	사례수 (명)	매체/ 디지털 활동	휴식 및 자기돌봄 활동	스포츠 참여 활동	사교 및 관계 활동	관광 /나들이 활동	스포츠 관람 활동	문화예술 참여 활동	문화예술 관람 활동	그 외 기타 활동
전체	**(997)**	**40**	**23**	**11**	**9**	**6**	**5**	**2**	**2**	**0**
연령										
18-29세	(149)	62	16	10	5	3	1	0	3	0
30대	(149)	50	20	10	3	5	6	2	3	0
40대	(166)	44	25	9	5	7	7	3	1	1
50대	(194)	38	26	12	10	5	6	3	1	0
60대	(177)	29	25	12	12	11	5	3	3	1
70세 이상	(162)	24	24	15	17	5	6	4	4	0

질문: 일주일 동안 가장 많은 시간을 보내는 활동은 무엇인가요?

응답자 수: 여가시간이 있는 사람 997명

조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

3 여가시간 중 떠올리는 부정적 감정

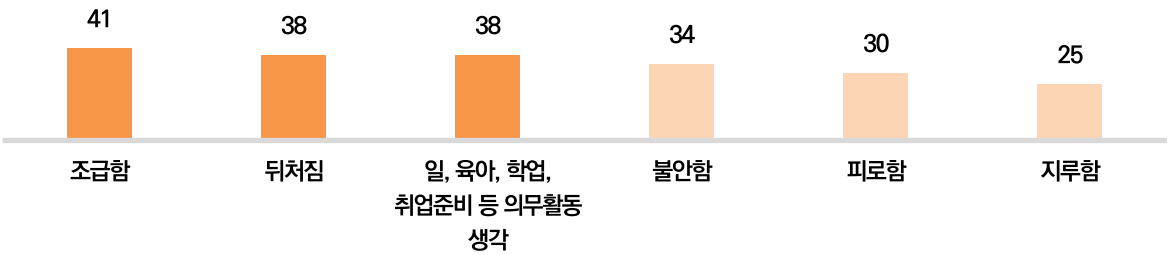
20대, 평일 여가시간 변동성이 큰 집단이 여가시간 중 부정적인 감정을 많이 떠올려

여가는 휴식과 회복의 시간이지만, 실제로 그 시간이 온전한 회복으로 이어지는지는 별개의 문제다. 여가시간의 양이 같더라도 그 시간을 어떤 마음으로 보내는가에 따라 여가의 질은 크게 달라질 수 있다. 이에 여가를 보내는 동안 조급함, 뒤처지는 느낌과 같은 감정들을 느껴본 적이 있는지에 대해 물었다.

응답자 중 41%는 여가시간 중 '조급함'을 느껴본 적이 있으며, '뒤처짐(38%)', '일·학업·육아에 대한 생각(38%)', '불안함(34%)'을 느껴 본 사람도 3명 중 1명 혹은 그 이상이다. '피로함(30%)'이나 '지루함(25%)'을 느껴 본 사람도 적지 않다.

여가시간을 보내며 조급함을 느껴 본 사람은 전체의 41%
뒤처짐(38%), 일, 육아 등 의무활동 생각(38%) 등을 경험한 사람도 5명 중 2명

(단위: %)



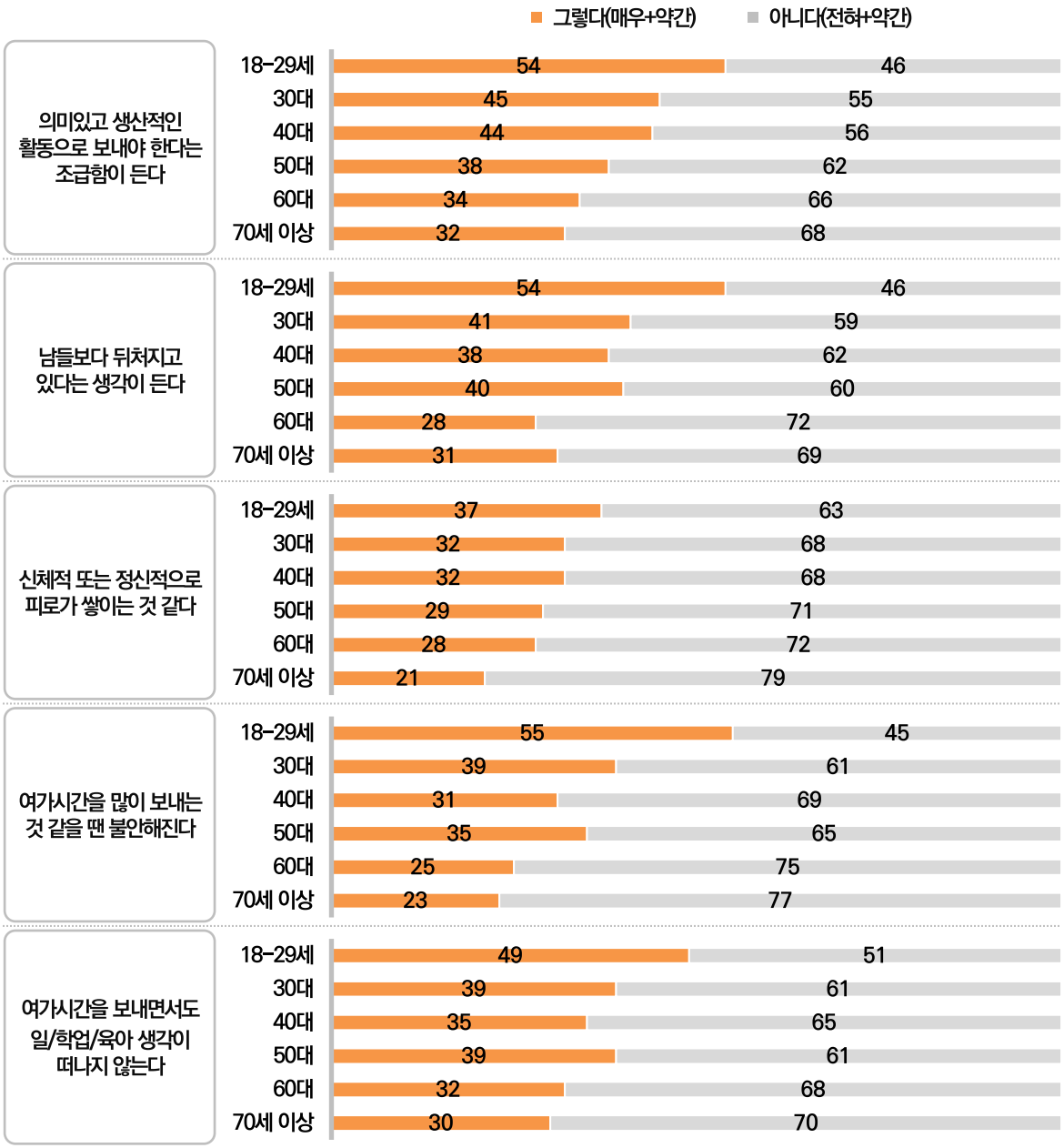
질문: 여가시간을 보내면서 다음과 같은 생각이나 감정이 든 적이 있습니까?
비고: '그렇다(매우 그렇다 + 약간 그렇다)' 응답 제시
응답자 수: (조급함, 뒤처짐, 불안함, 피로함, 지루함 항목) 여가시간이 있는 사람 997명, (의무활동 생각 항목) 의무활동 있는 사람 761명
조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

20대는 양상이 뚜렷하게 다르다. 불안함(55%), 조급함(54%), 뒤처짐(54%), 일·학업·육아에 대한 생각(49%), 피로(37%)를 느낀다는 응답이 전 연령대에서 가장 높다. 특히 20대의 절반 이상이 쉬는 동안에도 불안과 조급함, 뒤처짐을 경험한다는 것은 그들이 받는 학업과 취업에 대한 압박이 여실히 드러나는 대목이다.

18-29세는 특히 여가시간 중 부정적인 감정을 더 많이 떠올려

(단위: %)



질문: 여가시간을 보내면서 다음과 같은 생각이나 감정이 든 적이 있습니까?

응답자 수: (조급함, 뒤처짐, 피로함, 불안함 항목) 여가시간이 있는 사람 997명, (의무활동 생각 항목) 의무활동 있는 사람 761명

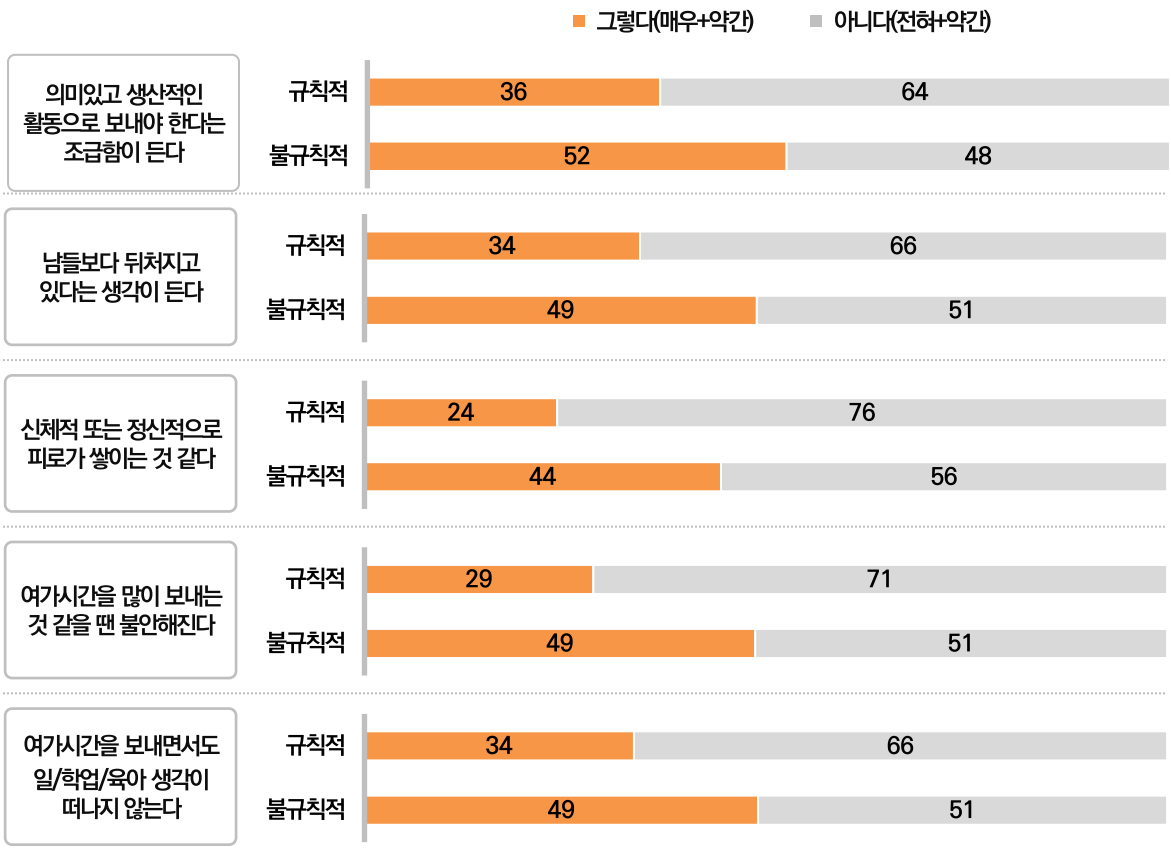
조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

평일 여가시간의 변동성이 큰 사람도 그렇지 않은 사람에 비해 조급함(52%), 뒤처짐, 불안함, 일·학업·육아 생각(각각 49%), 피로(44%)를 더 많이 느낀다.

(단위: %)

평일 여가시간 불규칙한 사람이 그렇지 않은 사람보다 여가시간 중 부정적인 감정을 많이 떠올려



질문: 여가시간을 보내면서 다음과 같은 생각이나 감정이 든 적이 있습니까?

응답자 수: (조급함, 뒤처짐, 피로함, 불안함 항목) 여가시간이 있는 사람 997명, (의무활동 생각 항목) 의무활동 있는 사람 761명

조사기간: 2026. 6. 26. ~ 29.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

여가시간이 안정적으로 자리잡혀 있지 않은 사람이 적지 않다. 10명 중 3명은 평일 여가시간의 변동이 크고, 절반 가량은 주말·휴일 여가시간 변동이 크다. 그리고 이들은 여가 중에 조급함과 불안을 더 많이 느낀다.

'쉬지만 불안한 20대'의 모습도 확인된다. 이번 조사에서 확인한 여가시간의 양으로만 보면 20대의 여가시간은 평일 6.5시간, 주말 10.5시간으로 적은 편이 아니다. 그러나 이들은 그 시간을 주로 혼자, 매체·디지털 활동으로 채우고 있다. 시간을 가장 많이 쓰는 활동과 가장 만족하는 활동이 일치하지 않는 비율도 20대에서 가장 높다.

20대에게 여가시간은 회복의 시간이면서 동시에 불안의 시간이다. 쉬고 있지만 뒤처지고 있다는 감각에서 벗어나지 못한다. 문제는 여가시간이 부족한 것이 아니라, 쉬는 것이 편치 않다는 데 있다.

조사개요

구 분	내 용
모집단	• 전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	• 한국리서치 마스터샘플(26년 5월 기준 약 97만여 명)
표집방법	• 지역별, 성별, 연령별 비례할당추출
표본크기	• 1,000명
표본오차	• 무작위추출을 전제할 경우, 95% 신뢰수준에서 최대허용 표집오차는 ±3.1%p
조사방법	• 웹조사(휴대전화 문자와 이메일을 통해 url 발송)
가중치 부여방식	• 지역별,성별,연령별 가중치 부여(셀가중) (2026년 3월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답율	• 조사요청 41,801명, 조사참여 1,595명, 조사완료 1,000명 (요청대비 2.4%, 참여대비 62.7%)
조사일시	• 2026년 6월 26일 ~ 6월 29일
조사기관	• (주)한국리서치(대표이사 노익상)

한국리서치 주간리포트

여론속의 여輿론論

Hankook Research