## **1** 제안 배경 및 필요성

맞벌이 가구의 증가와 부모의 근로환경 등으로 인해 조부모는 가족 내 돌봄 공백을 보완하는 중요한 역할을 담당하고 있다. 공적 돌봄서비스가 확대되고 있음에도 부모의 근로시간과 공적 돌봄서비스 이용 시간 사이에 공백이 발생하면서 조부모의 손자녀 돌봄은 지속되고 있다. 한국여성정책연구원의 「가족 내 손자녀 돌봄 현황과 정책방안 연구」(2025)에 따르면, 어린이집·유치원을 이용하는 가정에서 조부모에게 돌봄을 맡기는 가장 큰 이유는 '부모의 늦은 퇴근'(49.2%)이었으며, 학교·마을돌봄을 이용하는 초등학생 가정에서도 '돌봄 종료 후 부모 퇴근 전까지의 공백'(58.0%)이 주요 이유로 나타났다. 이는 공적 돌봄서비스를 이용하더라도 조부모의 돌봄이 필요한 상황이 발생하고 있음을 보여준다.

이처럼 조부모 돌봄이 지속되는 상황에서 주목해야 할 문제는 장시간·반복적인 돌봄으로 인해 조부모에게 신체적·정신적 부담이 누적된다는 점이다. 해당 연구에 따르면 조사에 참여한 조부모는 평일 기준 평균 4.6일, 하루 평균 6.04시간 손자녀를 돌보고 있었으며, 주당 평균 돌봄시간은 27.23시간으로 나타났다. 또한 응답자의 53.3%는 본인이 원하지 않지만 자녀의 사정으로 돌봄을 거절하지 못한 경험이 있다고 응답했다.

이러한 돌봄은 조부모의 건강과 일상생활에도 영향을 미치고 있다. 해당 조사에서 손자녀 돌봄 이후 육체적 피로감이 증가했다고 응답한 비율은 73.7%, 정신적 부담이나 스트레스가 증가했다는 비율은 60.4%였으며, 기존 질환이나 통증이 증가했다는 응답도 47.8%에 달했다. 이는 조부모 돌봄이 단순한 시간적 부담을 넘어 신체적 피로와 정신적 스트레스, 건강상의 어려움으로 이어질 수 있음을 보여준다. 따라서 조부모가 손자녀를 돌보는 과정에서 경험하는 부담을 완화하고, 자신의 건강을 관리할 수 있도록 지원할 필요가 있다.

물론 조부모 돌봄 부담의 근본적인 해결을 위해서는 부모의 돌봄 책임 강화와 공적 돌봄서비스 확대 등 구조적인 개선이 필요하다. 그러나 앞서 살펴본 것처럼 부모의 근로환경과 공적 돌봄서비스의 이용 시간 등으로 인해 조부모의 돌봄이 필요한 상황은 여전히 존재한다. 이러한 현실에서 돌봄시간을 직접 줄이는 접근만으로는 현재 돌봄을 수행하고 있는 조부모의 부담을 충분히 해결하기 어렵다. 따라서 장기적인 돌봄체계 개선과 함께, 현재 조부모가 돌봄을 수행하는 과정에서 경험하는 신체적·정신적 부담을 완화하기 위한 지원이 병행되어야 한다.

특히 장시간·반복적인 손자녀 돌봄으로 신체적 피로와 정신적 스트레스가 누적되는 상황에서, 조부모가 자신의 건강을 관리하고 돌봄으로 인한 피로를 회복할 수 있도록 지원하는 것이 중요하다. 이는 조부모의 돌봄시간 자체를 줄이는 것과는 별개로, 돌봄을 지속하는 과정에서 발생하는 건강상의 부담을 완화하기 위한 접근이다.

이에 본 제안은 건강관리 바우처를 통해 조부모가 자신의 건강을 관리하고 신체적·정신적 피로를 회복할 수 있는 기회를 확대하고자 한다. 이는 조부모에게 돌봄을 더 많이 수행하도록 유도하는 것이 아니라, 이미 돌봄을 담당하고 있는 조부모가 돌봄으로 인한 부담을 완화하고 자신의 건강과 삶을 함께 지켜나갈 수 있도록 지원하는 데 목적이 있다.

## **2.** 조부모 스포츠 바우처 사업 확대

### 가**.** 지원 내용 및 대상자 선정

기존 어르신 스포츠 상품권은 주로 체육시설 이용료와 강습비 지원을 중심으로 운영되므로, 본 시범사업에서는 조부모의 신체적 부담을 고려하여 일반 스포츠시설뿐 아니라 재활 운동 프로그램 등 건강 회복을 목적으로 하는 운동 서비스까지 이용 범위를 확대하는 방안을

제안한다. 또한 시설 방문이 어렵거나 돌봄시간으로 인해 외부 활동에 제약이 있는 조부모를 위해 세라밴드, 폼롤러 등 소형 운동·재활 보조용품을 제공하는 방안도 검토한다. 다만 의료기관의 치료비나 의약품 구매는 의료서비스와의 구분 및 기존 사업의 지원 범위를 고려하여 시범사업 단계에서는 제외하고, 운동 및 신체활동을 통한 건강관리 지원에 초점을 둔다.

서울형 아이돌봄비에 참여해 실제로 손자녀를 돌보는 조부모에게 건강관리 서비스 이용권을 별도로 지원한다. 1년간 3,000명을 대상으로 1인당 최대 5만 원을 지급한다. 지원 한도는 2025년 어르신 스포츠시설 이용료 지원사업이 적용한 1인당 최대 15만 원을 참고해 정했다. 기존 정책에서 손자녀 돌봄을 하시는 분들이 추가적인 혜택을 얻을 수 있도록 하는 정책이다.

신청은 온라인과 오프라인에서 접수한다. 자격을 충족한 신청자가 1,000명 이하이면 전원을 선정하고, 정원을 초과하면 무작위 추첨으로 선정한다. 연간 예산과 정원을 사전에 확정해 초기 재정 부담을 관리하고, 시범 운영 결과를 바탕으로 사업 확대 여부를 검토한다.

나. 예산 편성

연간 총사업비는 2억 원이다. 지원 대상자 전원이 한도까지 사용한다고 가정해 직접 지원비 1억 5,000만 원을 편성하고, 나머지 5,000만 원은 사업 운영과 성과평가에 배정한다.

| 예산 항목 | 산출 근거 | 금액 |
|---|---|---|
| 바우처 직접 지원비 | 3,000명 × 5만 원 | 1억 5,000만 원 |
| 신청·선정 및 정산 관리비 | 자격 확인·추첨·정산 | 2,000만 원 |
| 홍보 및 이용 안내비 | 홍보·신청 안내·이용 교육 | 1,000만 원 |
| 성과평가비 | 만족도 조사·효과 분석 | 1,000만 원 |
| 기타 운영비 | 민원 대응·운영 보완 | 1,000만 원 |
| 총계 | | 2억 원 |

**3.** 돌봄활동 인증 앱 개선

가. 대체 인증 도입

QR 인증이 어려울 때 신청자 기기에서 발급한 일회용 번호를 조력자 기기에 입력할 수 있도록 한다. 번호는 5분 이내에 한 번만 사용할 수 있고, 발급 기기에서는 입력할 수 없도록 한다. 활동사진은 후면 카메라로도 촬영할 수 있게 하고 촬영 날짜와 시간을 기록한다.

나. 인정 시간과 오류 대응 안내

월 40시간 기준까지 남은 시간과 하루 최대 4시간 인정 기준을 화면에 표시한다. 자동 로그인을 적용하고 네트워크 끊김, 인증 만료, 정보 불일치 등 오류별 해결 방법을 안내한다. 첫 실행 시 사업 기준을 요약하고 바우처 신청 일정과 세부 안내 페이지를 연결한다.

다. 프로토타입

QR 오류에 따른 활동 기록 누락과 반복 문의를 줄이고, 오류 유형별 기록을 후속 개선을 기대할 수 있다. 인증번호를 원격으로 전달할 가능성에 대비해 이용 기록에 이상 징후가 있는 경우 활동사진의 촬영 시각과 돌봄 종료 기록을 대조하고 필요시 전화로 확인하는 방법을 택했다. 프로토타입은 화면과 사용자 흐름을 구현했으며, 실제 인증·기록 동기화와 개인정보 보호를 위한 서버 개발 및 검증이 필요하다.

앱 개선 전후 프로토타입 보기: https://effervescent-axolotl-7ba0cb.netlify.app

## 4. 기대효과

가. 스포츠 활동 지원을 통한 조부모의 신체적 부담 완화

스포츠 바우처는 손자녀 돌봄 과정에서 발생하는 신체적 피로와 통증을 예방하고 관리할 수 있도록 지원한다. 기존 스포츠 상품권이 일반적인 체육시설 이용료 지원에 초점을 두고 있다면, 본 시범사업은 손자녀를 돌보는 조부모의 반복적인 신체활동과 근골격계 부담을 고려하여 재활 운동 프로그램 등 보다 목적에 맞는 건강관리 활동을 지원한다는 점에서 차별성이 있다. 이를 통해 조부모가 자신의 신체 상태에 맞는 운동을 선택하고 지속적으로 참여할 수 있도록 지원한다.

나. 건강관리 접근성 및 자기돌봄 기회 확대

손자녀 돌봄을 수행하는 조부모는 돌봄시간과 일정으로 인해 자신의 건강을 관리하거나 여가활동에 참여할 기회가 제한될 수 있다. 특히 기존 스포츠 상품권은 일정 연령과 지원 조건에 따라 대상이 제한되므로, 실제 돌봄을 수행하고 있음에도 지원 대상에서 제외되는 조부모가 발생할 수 있다. 본 시범사업은 실제 손자녀 돌봄 수행 여부를 기준으로 지원 대상을 선정함으로써 돌봄 제공자의 건강관리 기회를 확대하고자 한다. 또한 시설 이용 중심의 지원에 소형 운동 보조용품 제공을 검토하여 외부 시설 이용이 어려운 조부모에게도 자기돌봄의 기회를 제공할 수 있다.

다. 앱 개선을 통한 조부모의 돌봄 인증 부담 및 이용 불편 완화

앱 개선은 조부모가 손자녀를 돌보는 과정에서 경험하는 인증 절차의 번거로움과 심리적 부담을 완화하는 데 기여할 수 있다. 기존 QR코드 인증 과정에서 오류가 발생하면 조부모는 돌봄을 수행하고도 시간이 정상적으로 인정되지 않을 수 있다는 불안을 느끼거나, 인증을 반복적으로 시도하고 담당 기관에 문의해야 하는 불편을 겪을 수 있다. 이에 일회용 번호 인증을 대체 수단으로 도입하면 QR코드 생성이나 인식에 실패하더라도 돌봄 시작과 종료를 기록할 수 있어, 인증 오류로 인한 불필요한 시간 소모와 스트레스를 줄일 수 있다.

또한 앱에서 누적 인정 시간과 월 40시간 충족까지 남은 시간을 직접 확인할 수 있도록 하여, 조부모가 돌봄 인정 여부를 확인하기 위해 별도로 문의하거나 기록을 확인해야 하는 부담을

줄일 수 있다. 오류 발생 시에는 원인에 따른 해결 방법을 안내함으로써 디지털 기기 사용에 익숙하지 않은 조부모도 보다 쉽게 인증 절차를 완료할 수 있도록 지원한다. 이를 통해 조부모가 돌봄 외적인 행정 절차에 들이는 시간과 노력을 줄이고, 실제 돌봄을 수행하는 과정에서 발생하는 불편과 심리적 부담을 완화할 수 있을 것으로 기대된다.