

수원 X세대 심층분석

(1965~1979년생, 2025년 기준 46~60세)

박민진 수원시정연구원 연구위원

박영미 수원시정연구원 전문연구위원
정형안 수원시정연구원 위촉연구위원

요약

■ 은퇴가 시작되는 2차 베이비부머이자 인구 구조의 중심축인 X세대 (1965~1979년생, 2025년 기준 46~60세)에 대한 주목 필요

- 주민등록인구 중 최다 비중(전국 24.5%, 수원 24.7%)을 차지하는 X세대는 베이비붐 세대와 MZ세대를 잇는 가교이자 한국 최초의 개인주의 세대
- MZ 중심 담론 속에 정책 사각지대에 놓여 있으나 고소득·고지출·고부채·고스트레스가 동시에 나타나는 복합적 취약성을 안고 있어 새로운 정책적 조명이 필요한 시점임
- 수원시는 M세대(23.4%)·Z세대(19.2%) 비중이 전국보다 높고 베이비붐세대(15.9%)는 낮아, 중·청년층이 두텁고 고령층이 얇은 상대적으로 젊은 도시 구조를 보임

■ 수원시 X세대의 7대 특성

- ① 열심히 일해도 자산이 쌓이지 않는다
 - 근로소득 의존도(89.7%)가 전 세대 중 최고 수준이나, 가구 부채의 73.1%가 거주 주택 구입에서 비롯되어 소득 대비 실질 자산 여력은 제한적임
- ② 전 세대 중 가장 오래, 많이 일한다
 - 주당 평균 근로 시간 42.6시간으로 전 세대 중 최고이며, 근로 희망 이유 1위가 '생계·생활비 마련'(60.3%)으로, 목표 달성이 아닌 생존을 위한 지속 근로가 특징임
- ③ 경력은 있지만 갈 곳이 좁아지고 있다
 - 사무직(31.1%)·서비스직(22.6%)·자영업(18.2%)에 분산된 직업 구조로, AI 일자리 위협을 체감(63.7%)하면서도 경력을 새로운 일자리로 연결하기 어려운 구조에 직면해 있음
- ④ 노후 준비의 필요성은 알지만 현실의 벽이 막고 있다
 - 노후 준비를 못 하는 이유의 81.9%가 '생계비 부족'으로, 필요성을 인식하면서도 현실적 여건이 준비를 가로막는 구조적 딜레마를 경험하고 있음

⑤ 몸은 버티고 있지만 마음은 무겁다

- 주관적 건강 수준(66.9%)은 평균 수준이나, 스트레스 경험률(65.9%)은 전 세대 중 최고이며 우울감·초조함 등 정서적 부담도 MZ세대보다 높아 몸과 마음의 간극이 뚜렷함

⑥ 전 세대 중 시간은 없어도 여가에 돈을 가장 많이 쓴다

- 평일 여가 시간(2.6시간)은 전 세대 중 가장 짧으나, 여가 활동 월평균 지출(34.9만 원)은 전 세대 중 가장 많아 부족한 시간을 비용으로 보완하려는 경향이 나타남

⑦ 일상은 괜찮지만 위기 상황에서는 혼자다

- 전반적 행복감(85.0%)은 평균 수준이나, 사회적 고립도(8.6%)는 전 세대 중 가장 높고 위기 시 의지할 사람이 없는 비율도 가장 높아 비상 상황에서의 지지망이 가장 취약함

정책제언

■ 생활비 부담 완화를 통해 노후를 준비할 여력을 먼저 만들어야 한다

- X세대 노후 준비 부족의 핵심 원인이 '인식 부족'이 아닌 '생활비 부담'인 만큼, 새빛 생활비 패키지 등 생활비 절감 정책으로 잉여 소득을 먼저 확보하고, 퇴직연금 디폴트옵션 등 자동 저축 구조와 연계하는 패키지 접근이 필요함

■ 경력이 장벽이 되지 않도록 원스톱 중장년 재취업 지원 체계 구축이 필요하다

- 기초 진단부터 수준별 훈련·AI 기반 매칭·채용 연계·사후 관리까지 단계별 통합 지원 체계 마련 필요
- 수원시 신중년센터를 거점으로 한 원스톱 재취업 지원 체계를 고도화하고 '수원형 중장년 일자리 박람회' 정례화를 통해 기업과의 직접 매칭 기회를 확대해야 함

■ 근로 시간 단축과 정신건강 지원을 연계한 회복 중심 노동환경 조성이 필요하다

- 근로시간을 실질적으로 단축해 회복 시간을 보장하고, 일본의 직장 내 스트레스 체크 제도나 영국의 사회적 처방 모델과 같은 정서 지원 방식을 도입하여 고립감과 번아웃을 사전에 예방 할 수 있는 종합적인 지원 체계가 필요함

1. 인구 구조의 중심이 된 X세대 현황

□ 정책·사회 변화의 ‘허리 세대’, X세대에 주목 필요¹⁾

- 세대란 같은 시대를 살아가며 사회 변화, 기술 발전, 주요 역사적 사건을 함께 경험함으로써 공통된 사회·문화적 특성과 가치관을 형성한 유사 연령 집단을 의미(우리금융지주 금융테크부, 2024)

<세대별 주요 특징>

세대 구분	출생 년도	연령 (2025년 기준)	주요 특징
실버세대	1949년 이전	76세~	디지털 기기 활용도가 낮고 TV·인쇄 매체 중심의 정보 소비 세대. 은퇴 후 안정적 생활을 중시하며 전통적 가치관을 유지하는 경향이 강함
베이비붐세대	1950~1964년	61~75세	전쟁 직후 출산율 증가와 함께 태어난 세대 한국 경제성장의 주역으로, 외환위기·글로벌 금융위기를 모두 경험
X세대	1965~1979년	46~60세	문자보다 영상에 익숙한 최초의 세대 워크맨과 비비를 처음으로 사용하고 수학능력시험을 처음 경험한 세대
M세대	1980~1994년	31~45세	2000년대 성인이 된 첫 세대 인터넷 보편화와 함께 성장하여 SNS를 적극 활용
Z세대	1995~2009년	16~30세	결혼·자동차 소유에 가장 낮은 필요성을 느끼며 편의점·온라인 쇼핑을 일상화 다양한 SNS를 동시에 활용
알파세대	2010년 이후	~15세	태어날 때부터 스마트폰·AI 등 첨단 디지털 환경에 완전히 노출된 세대 출산율 저하로 가족 자원이 한 아이에게 집중되는 '골드 키즈'로 소비 영향력이 큰 세대

출처: 박민진 외(2021), 미래세대의 행복과 영향 요인 연구, 도시행정학보, 34(4), 121-147; 요즘 대세는 MZ세대? 그 다음은 ○○세대!(내 손안에 서울, 2021.12.28.); 설문으로 본 Z세대-유튜버 5명 구독 기본...뉴스도 SNS로 온라인 쇼핑 즐기고 편의점 수시 이용(매일경제, 2019.06.14.)

- X세대는 초고령사회 진입과 MZ세대 중심 담론의 확산 속에서 상대적으로 주목받지 못하고 있으나, 여전히 높은 인구 비중과 막대한 사회·경제적 영향력을 보유한 세대
 - X세대는 베이비붐세대와 MZ세대를 연결하는 가교 세대로, 세대 간 가치와 문화의 전이를 매개하는 중요한 역할을 수행하고 있음. 또한 X세대는 기성세대의 전통적 가치관에서 벗어나 개인의 선택과 삶의 질을 중시하는 새로운 삶의 방식을 본격적으로 추구한 ‘한국 최초의 개인주의 첫 세대’로 정의할 수 있음
 - X세대의 주요 특성은 ① 현세대 중 소득 수준이 높고 소비 지출 비중이 큰 세대, ② 부모 부양과 자녀 양육을 동시에 부담하며 자신의 노후 준비는 상대적으로 후 순위에 두는 세대, ③ ‘신인류’로 불리던 시기에서 현재는 기성세대로 인식되며, 세대 간 인식 차이를 극복하기 위해 노력하는 세대, ④ 자녀의 자산 형성을 위해 비교적 이른 시기부터 증여를 준비하고 자산 이전을 앞당기는 세대임(우리금융지주 금융테크부, 2024)

1) 우리금융지주 금융테크부(2024), 우리금융 트렌드 보고서: X 세대의 생활: 젊은 40 대, ‘나는 영포티일까?’(2017.07.28.), 대한민국 정책브리핑

□ 인구 구조의 중심에 선 X세대: 전국과 수원시 모두 최다 비중

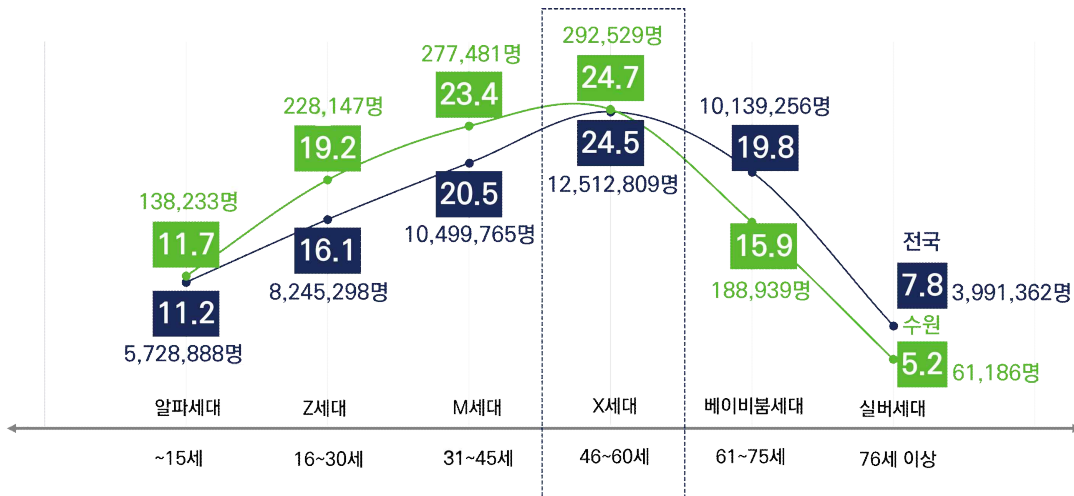
● 수원시는 전국에 비해 MZ세대 비중이 높고 베이비붐세대 비중은 낮아 상대적으로 젊은 세대 구조를 보임

- [전국] X세대가 전체 주민등록인구의 24.5%로 가장 많고, M세대(20.5%), 베이비붐세대(19.8%), Z세대(16.1%), 알파세대(11.2%) 순임

- [수원시] X세대가 24.7%로 가장 많지만, M세대(23.4%), Z세대(19.2%), 베이비붐세대(15.9%), 알파세대(11.7%) 순으로 전국과 차이를 보임

<세대별 주민등록인구 분포>

(단위: %, 명)



출처: 행정안전부, 「주민등록인구현황」, 행정구역(시군구)별/1세별 주민등록인구, 2026.1.13. 추출

<2025년 세대별 주민등록인구: 총인구>

(단위: 명(%))

세대별	전국			수원시		
	주민등록인구	남자	여자	주민등록인구	남자	여자
실버세대	3,991,362 (7.8)	1,553,087	2,438,275	61,186 (5.2)	23,711	37,475
베이비붐세대	10,139,256 (19.8)	4,923,899	5,215,357	188,939 (15.9)	92,185	96,754
X세대	12,512,809 (24.5)	6,314,299	6,198,510	292,529 (24.7)	145,272	147,257
M세대	10,499,765 (20.5)	5,431,173	5,068,592	277,481 (23.4)	145,017	132,464
Z세대	8,245,298 (16.1)	4,277,057	3,968,241	228,147 (19.2)	118,605	109,542
알파세대	5,728,888 (11.2)	2,937,150	2,791,738	138,233 (11.7)	71,218	67,015
전체	51,117,378 (100.0)	25,436,665	25,680,713	1,186,515 (100.0)	596,008	590,507

1) 2025년 기준

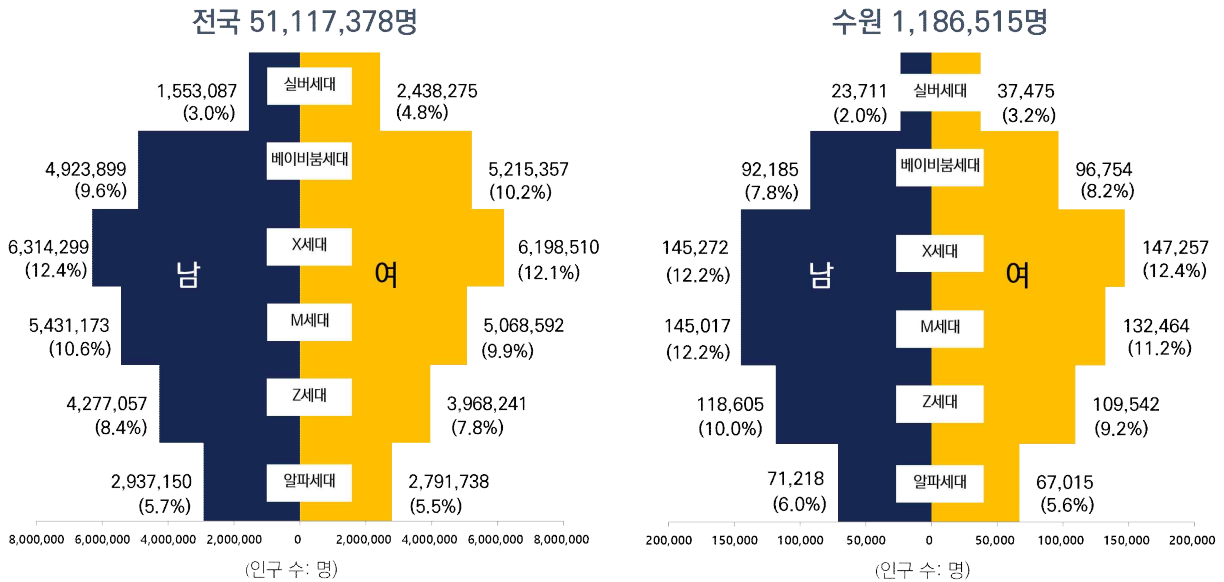
출처: 행정안전부, 「주민등록인구현황」, 행정구역(시군구)별/1세별 주민등록인구, 2026.1.13. 추출

● 수원시 전체 주민등록인구 대비 인구 비율은 남·여 모두 X세대와 M세대가 높은 비중을 차지하나, 전국 단위에서는 성별 차이가 나타남

- [전국] 총인구 대비 남성은 X세대(12.4%), M세대(10.6%) 비중이 높고, 여성은 X세대(12.1%), 베이비붐세대(10.2%) 비중이 높음

- [수원시] 남녀 모두 총인구 대비 X세대(남자 12.2%, 여자 12.4%) 비중이 가장 높고 다음으로 M세대(남자 12.2%, 여자 11.2%) 순임

<2025년 세대별 주민등록인구: 성별>



출처: 행정안전부, 「주민등록인구현황」, 행정구역(시군구)별/1세별 주민등록인구, 2026.1.13. 추출

2. 수원시 X세대의 7가지 특성

1) 열심히 일해도 자산이 쌓이지 않는다

- 수원시 X세대는 높은 근로소득에도 불구하고, 부동산 중심의 부채 구조가 자산 형성을 제약하는 '소득-자산 역설'을 경험하는 세대
 - X세대의 근로소득 보유 비율은 89.7%에 달하며, 월 700만 원 이상 고소득 구간 비중(3.6%)이 다른 세대보다 높아 안정적이면서도 고소득 중심의 소득 구조를 갖추고 있음

<근로소득>

(단위: %)

구분	근로소득 ¹⁾		근로소득을 통한 수입액 ²⁾							
	없음	있음	100만 원 미만	100~200만 원 미만	200~300만 원 미만	300~400만 원 미만	400~500만 원 미만	500~600만 원 미만	600~700만 원 미만	700만 원 이상
전체	15.8	84.2	2.2	5.8	19.9	29.5	15.5	6.5	2.6	2.1
세대별	실버세대	71.5	28.5	2.9	10.0	11.3	4.2	0.0	0.0	0.0
	베이비붐세대	24.9	75.1	5.8	11.6	22.6	18.1	9.1	3.9	2.3
	X세대	10.3	89.7	1.1	6.2	15.7	26.3	23.1	10.4	3.4
	M세대	8.8	91.2	0.2	1.5	14.7	41.2	21.1	7.9	3.5
	Z세대	16.4	83.6	2.4	4.0	33.0	34.5	4.7	2.3	0.5

1) 귀하께서는 해당 항목에 대해 어느 정도 수익을 얻고 계십니까? 최근 1개월을 기준으로 세전 소득을 말씀해 주세요. (n=3,023)

2) 근로소득이 있는 경우

● 그러나 X세대의 사회보험 수급(1.3%), 부동산 소득(1.8%) 등 자산·이전소득 비율은 극히 낮아, 근로소득 하나에 가계 전체가 집중된 취약한 소득 구조를 가지고 있음

- X세대는 실버세대, 베이비붐세대와 달리 연금이나 각종 수급 소득을 받는 비율이 매우 낮아, 노후 소득 전환 이전 단계에서 근로소득으로 전적으로 의존하는 구조적 불안정성이 내재되어 있음

<금융 및 기타 소득¹⁾>

(단위: %)

구분	금융소득		부동산 소득		사회보험 수금액		사회보험 이외 수금액		기타소득 유무		
	있음	없음	있음	없음	있음	없음	있음	없음	있음	없음	
전체	18.7	81.3	2.6	97.4	10.6	89.4	9.5	90.5	3.0	97.0	
세대별	실버세대	19.1	80.9	11.7	88.3	67.0	33.0	37.3	62.7	8.4	91.6
	베이비붐세대	21.4	78.6	6.3	93.7	37.2	62.8	21.7	78.3	8.4	91.6
	X세대	18.6	81.4	1.8	98.2	1.3	98.7	3.7	96.3	1.8	98.2
	M세대	22.0	78.0	0.9	99.1	0.6	99.4	3.8	96.2	0.8	99.2
	Z세대	10.1	89.9	0.4	99.6	0.3	99.7	8.5	91.5	0.8	99.2

1) 귀하께서는 해당 항목에 대해 어느 정도 수익을 얻고 계십니까? 최근 1개월을 기준으로 세전 소득을 말씀해주세요. (n=3,023)

● X세대는 주거 자산 형성에 집중된 부채 구조를 가지고 있음

- X세대의 가구 부채 보유 비율은 30.4%로 전체 평균(28.6%)을 상회하며, 부채 원인의 73.1%가 거주 주택 구입에 집중되어 있음

- MZ세대가 전(월)세 보증금 마련을 위해 부채를 지는 것과 달리, X세대는 주거 자산 형성 과정에서 발생한 장기 부채를 지속적으로 상환하는 구조임

<가구 부채 및 비중>

(단위: %)

구분	가구 부채 ¹⁾		부채 원인별 비중 평균 ²⁾									
	있음	없음	거주 주택 구입	전(월)세 보증금 마련	사업 자금 마련	내구재 구입	부채 상환	거주 목적 외 부동산 구입	생활비 마련	교육비 마련	증권 등 투자금 마련	기타
전체	28.6	71.4	53.5	34.2	2.9	2.5	2.1	1.6	1.3	1.1	0.5	0.1
세대별	실버세대	3.4	96.6	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	베이비붐세대	8.8	91.2	66.6	7.2	4.6	3.5	4.4	6.7	4.8	0.0	0.4
	X세대	30.4	69.6	73.1	11.4	4.0	1.7	3.5	2.3	1.5	2.1	0.5
	M세대	43.2	56.8	45.8	46.4	3.1	2.1	1.0	0.2	0.6	0.1	0.6
	Z세대	31.1	68.9	33.5	54.5	0.5	4.2	1.6	1.7	1.3	2.2	0.5

1) 귀 닥에는 부채가 있습니까? (n=3,023)

2) (가구 부채 있는 경우) 귀댁의 부채 중 항목별 비중을 응답해 주십시오. 총비율의 합계가 100%가 되도록 작성해 주십시오. (n=864)

2) 전 세대 중에 가장 오래 길고 많이 일한다

- X세대는 전일제 근로 비율과 근로 시간이 모두 가장 높은 세대로, 경제활동의 실질적 중심축임
 - X세대의 90.6%가 전일제로 근무하며, 주당 평균 근로 시간은 42.6시간으로 모든 세대 중 가장 김

<경제 활동¹⁾>

(단위: %, 일, 시간)

구분	근로 형태 ²⁾		근무 일수 및 시간 ³⁾		
	시간제	전일제	평균(일)	평균(시간)	
전체	10.8	89.2	5.2	42.0	
세대별	실버세대	21.6	78.4	4.9	36.9
	베이비붐세대	24.2	75.8	5.3	41.1
	X세대	9.4	90.6	5.2	42.6
	M세대	4.9	95.1	5.1	42.4
	Z세대	8.6	91.4	5.1	41.3

- 1) 귀하는 지난 1주일 동안 수입을 목적으로 한 시간(1시간) 이상 일한 일이 있었습니까? “그렇다” 응답자 대상 (n=2,504)
- 2) 시간제로 일하십니까, 전일제로 일하십니까? (n=2,504)
- 3) 일주일 평균 며칠, 몇 시간 일하십니까? (n=2,504)

- X세대는 특정 목표보다는 현시점의 생계유지를 위해 근로를 지속하고 있음

- X세대의 근로 희망 기간은 ‘건강이 허락하는 한 계속’(54.8%)이 절반 이상을 차지하며, 근로 희망 이유는 ‘생계 비나 생활비 마련’(60.3%)임
- MZ세대가 ‘자산 마련’이나 ‘정년’과 같이 구체적인 목표 시점을 설정하는 것과 달리, X세대는 목표 지향적인 근로보다 생계 유지를 위한 지속적 근로에 가까움

<근로 희망 여부 및 이유¹⁾>

(단위: %)

구분	계속 근로 희망 ²⁾		근로 희망 기간 ³⁾					근로 희망 이유 ⁴⁾					
	그렇다	아니다	건강할 때까지	특정 연령 까지	정년 까지	자산목표 달성까지	가족 사정 발생 시까지	생계, 생활비 마련	일의 즐거움 과 보람	건강 유지	의미 있는 시간 활용	사회 기여	
전체	98.5	1.5	49.9	23.9	15.7	9.5	0.9	60.6	28.7	4.1	3.5	3.1	
세대별	실버세대	100.0	0.0	81.1	12.4	6.5	0.0	0.0	48.9	11.6	24.4	15.1	0.0
	베이비붐세대	97.6	2.4	81.2	12.7	2.4	3.0	0.6	55.5	32.0	6.8	4.4	1.3
	X세대	98.8	1.2	54.8	24.1	14.2	6.3	0.7	60.3	29.1	4.4	2.9	3.3
	M세대	99.3	0.7	35.0	29.5	22.8	11.2	1.5	65.0	26.3	2.1	3.3	3.3
	Z세대	97.4	2.6	31.4	26.6	21.2	19.9	0.8	59.6	29.5	3.1	3.7	4.1

- 1) 귀하는 지난 1주일 동안 수입을 목적으로 한 시간(1시간) 이상 일한 일이 있었습니까? “그렇다” 응답자 대상 (n=2,504)
- 2) 귀하는 계속 일하기를 원하십니까? (n=2,504)
- 3) (계속 일하고 싶은 경우) 귀하는 언제까지 일하기를 원하십니까? (n=2,466)
- 4) (계속 일하고 싶은 경우) 귀하가 계속 일하고 싶은 이유는 무엇입니까? (n=2,466)

3) 경력은 있지만 갈 곳이 좁아지고 있다

● X세대는 사무직 중심의 경력을 보유하고 있으나, AI 일자리 위협에 실질적으로 노출된 세대

- X세대는 사무직 비중이 31.1%로 베이비붐세대(4.4%)보다 월등히 높고, 자영업·프리랜서(18.2%)와 서비스직(22.6%)도 상당한 비중을 차지함
- MZ세대(사무직 53~56%)와 비교하면 사무직 집중도는 낮지만, 서비스직·자영업 비중이 높아 고용 형태가 상대적으로 다양하고 분산된 특성을 보임

<직업>

(단위: %)

구분	사무직	연구 개발직	생산 제조직	영업·마 케팅직	IT/정보 통신직	교육· 훈련직	의료· 보건직	서비스직	운송· 물류직	건설· 시설 관리직	공공행정 및 공공기관 종사자	자영업 /프리 랜서	기타
전체	37.0	3.2	5.0	4.5	2.4	1.8	2.3	19.3	2.5	4.1	0.6	15.8	1.4
세대별	실버세대	0.0	3.6	4.9	0.0	0.0	0.0	22.4	6.5	8.3	6.0	39.9	8.5
	베이비붐세대	4.4	1.1	8.5	1.7	0.0	0.6	25.9	5.1	11.6	0.6	32.6	5.8
	X세대	31.1	1.9	6.2	4.7	2.3	1.9	22.6	3.3	4.1	0.6	18.2	0.6
	M세대	53.9	5.8	3.0	6.2	3.4	2.6	2.1	11.9	0.6	0.6	9.5	0.0
	Z세대	56.1	3.2	2.5	4.7	3.6	2.0	2.6	18.5	1.4	1.6	0.9	2.9

1) 귀하의 직종은 무엇입니까? (n=2,504)

● AI 기술에 대한 양면적 인식: 기회와 위협을 동시에 느끼는 X세대

- AI·로봇 기술에 대한 인식에서는 'AI가 생활을 편안하게 만들 것'이라는 긍정 인식(80.2%)과 'AI가 일자리·경력을 위협할 것'이라는 위기 인식(63.7%)이 동시에 높게 나타남. 특히 AI 혜택의 불평등한 분배에 대한 우려(59.8%)는 MZ세대(65~66%)보다 낮으나, 자신의 일자리 위협에 대한 체감도는 전체 평균(63.6%)과 거의 동일한 수준으로, 기술 변화를 낙관하면서도 현실적 위협으로 인식하는 양면적 태도가 특징적임

<AI 관련 의견>

(단위: %)

구분	AI/로봇 기술은 사람들의 생활을 편안하게 만들 것이다	AI/로봇 기술의 혜택은 불평등하게 나타날 것이다	AI/로봇이 일상에서 사용되면 사람들의 일자리나 경력이 위협받을 것이다	AI/로봇은 사람들이 못하는 어렵고 위험한 일에 사용되기 때문에 우리 사회에 필요하다	
전체	78.6	61.5	63.6	68.6	
세대별	실버세대	57.4	50.4	51.3	52.5
	베이비붐세대	69.7	55.9	57.7	60.0
	X세대	80.2	59.8	63.7	69.6
	M세대	82.6	66.3	68.4	72.6
	Z세대	83.8	65.4	65.0	73.8

1) 다음 각 항목에 대한 귀하의 생각을 말씀해 주십시오. (n=3,023)

4) 노후준비 필요성은 인식하지만 현실의 벽이 막고 있다

- X세대는 노후 준비를 미루는 세대가 아니라, 준비하고 싶어도 지금 당장의 생활비 부담이 발목을 잡는 세대
 - X세대 중 노후준비를 하지 못하고 있다고 응답한 비율은 3.4%로 높지 않음. 그러나 그 이유의 81.9%가 '생계비 부족으로 여유가 없어서'로 MZ세대가 '아직 필요성을 느끼지 못해서' 노후 준비를 미루는 것과 달리 현실적인 경제 여건으로 준비에 제약을 받고 있음

<노후를 준비하지 않거나 못한 이유>

(단위: %)

구분	준비하고 있지 않다 ¹⁾	노후 준비하지 않거나 못한 이유 ²⁾				
		아직 필요성을 느끼지 못해서	생계비 부족으로 여유가 없어서	자녀가 부양해 줄 것을 기대해서	기타	
전체	8.1	63.7	30.4	2.2	3.8	
세대별	실버세대	22.3	4.0	78.7	0.0	17.2
	베이비붐세대	3.3	17.9	52.7	23.7	5.8
	X세대	3.4	18.1	81.9	0.0	0.0
	M세대	5.3	76.9	23.1	0.0	0.0
	Z세대	24.4	85.2	11.0	0.0	3.8

1) 귀하가 노후생활 자금 마련을 위해 준비하고 있는 항목을 모두 말씀해 주십시오. (n=3,023)

2) (준비하고 있지 않는 경우) 노후 자금 마련을 위해 준비하지 않거나 못한 주된 이유 한 가지를 선택해 주십시오. (n=246)

- 앞당겨지는 은퇴, 그러나 높아지는 노후 비용 기대

- X세대의 적정 은퇴 연령은 65.6세, 희망 은퇴 연령은 66.9세로, 베이비붐·실버세대보다 낮아 비교적 이른 은퇴를 예상함. 그러나 은퇴 후 1인 기준 적정 월 생활비는 237.4만 원으로 실버·베이비붐세대보다 높아, 은퇴 시점은 앞당겨질 것으로 예상하면서도 필요한 노후 비용 부담은 크게 인식함

<주관적 연령기준 및 은퇴 후 생활비>

(단위: 세, 만 원)

구분	주관적 청년/노인 연령 ¹⁾		적정/희망 은퇴 연령 ²⁾		은퇴 후 1인 기준 한 달 생활비 ³⁾ 평균(만 원)	
	청년	노인	적정	희망		
전체	37.6	69.7	66.0	66.9	235.1	
세대별	실버세대	37.6	69.9	69.4	70.2	194.5
	베이비붐세대	37.6	70.6	68.6	70.1	216.5
	X세대	37.5	69.7	65.6	66.9	237.4
	M세대	37.6	69.2	64.9	65.4	242.7
	Z세대	37.6	69.5	64.5	65.0	248.7

1) 귀하는 몇 세까지가 청년이라고 생각하십니까? / 귀하는 몇 세부터가 노인이라고 생각하십니까? (n=3,023)

2) 귀하가 생각하는 적정 은퇴 연령은 몇 세입니까? / 귀하가 희망하는 '본인의 은퇴 연령'은 몇 세입니까? (n=3,023)

3) 귀하는 은퇴 후 1인 기준 적절한 월 생활비가 어느 정도라고 생각하십니까? (n=3,023)

5) 몸은 버티고 있지만 마음은 무겁다

- X세대는 주관적 건강 인식은 양호한 편이나, 스트레스 경험률이 전 세대 중 가장 높은 심리적 고부담 세대임
 - X세대의 66.9%는 자신의 정신적·육체적 건강이 '좋다'고 인식해 전체 평균(67.1%)과 유사한 수준이며, 실버·베이비붐세대보다 높은 건강 자기 평가를 보임

<주관적 건강수준 인지율¹⁾>

(단위: %)

구분		좋다	보통	나쁘다
전체		67.1	28.7	4.2
세대별	실버세대	35.0	47.7	17.4
	베이비붐세대	52.6	41.8	5.6
	X세대	66.9	29.4	3.7
	M세대	76.8	19.9	3.2
	Z세대	75.1	22.2	2.7

1) 평소 귀하의 정신적·육체적 건강에 대해 어떻게 생각하십니까? (n=3,023)

주: 5점 척도 중 ①+② 좋다, ③ 보통, ④+⑤ 나쁘다 응답 비율

- X세대는 지난 2주간 스트레스를 가장 많이 경험한 세대

- X세대의 스트레스 경험 비율은 65.9%로 전 세대 중 가장 높으며, 초조함·불안(16.7%), 우울감·절망감(17.9%) 등 정서적 부담도 MZ세대보다 높게 나타남. X세대는 건강하다고 느끼면서도 정신적으로는 가장 힘든, 몸과 마음의 불일치 상태가 나타남

<정신 건강¹⁾>

(단위: %)

구분	스트레스	외로움	일을 하는 것에 대한 흥미나 재미가 거의 없음	초조함과 불안함	우울감 또는 절망감	걱정을 멈추거나 통제할 수 없음	
전체	62.8	31.7	23.5	15.4	15.3	13.3	
세대별	실버세대	53.1	55.3	43.1	29.6	25.1	34.4
	베이비붐세대	60.0	40.4	25.8	18.5	19.8	15.1
	X세대	65.9	31.1	26.3	16.7	17.9	15.6
	M세대	62.7	25.3	19.8	11.6	11.2	9.2
	Z세대	62.5	28.5	19.0	13.3	10.4	10.5

1) 지난 2주 동안 다음과 같은 증상이 얼마나 자주 있었습니까? (n=3,023)

주: 증상별 "있음" 응답 비율

6) 전 세대 중 시간은 없어도 여가에 돈을 가장 많은 쓴다

- X세대는 여가 시간이 부족하다고 느끼면서도 여가 지출 규모는 전 세대 중 가장 큰 '시간 빈곤-지출 풍요'세대
 - X세대의 평일 평균 여가 시간은 2.6시간, 주말은 5.0시간으로 실버세대 대비 현저히 짧고, 여가 시간이 충분

하다는 비율도 평일 43.5%, 주말 68.9%에 그침

- 반면 여가 활동 월평균 지출은 34.9만 원으로 전 세대 중 가장 많아, 부족한 시간을 비용으로 보완하려는 경향이 뚜렷함. 전반적인 여가 생활 만족도와 일-여가 균형 정도는 MZ세대·실버세대에 비해 상대적으로 낮게 나타남

<여가 생활>

(단위: 시간, 만 원, %)

구분	평균 여가 시간 ¹⁾		여가 시간 충분성 ²⁾		평균 여가 비용 ³⁾	여가생활 평가 ⁴⁾			
	평일	주말 (휴일 포함)	평일	주말 (휴일 포함)		전반적인 여가생활 만족	수원시에서의 여가생활 만족	일과 여가생활 간 균형이 잘 이루어짐	
전체	2.8	5.3	47.5	74.6	30.7	70.9	72.0	58.2	
세대별	실버세대	5.0	5.9	80.3	90.7	10.7	78.0	77.8	60.0
	베이비붐세대	3.2	5.4	56.1	78.3	20.2	66.1	70.6	55.4
	X세대	2.6	5.0	43.5	68.9	34.9	68.7	69.1	57.0
	M세대	2.6	5.2	43.3	72.8	34.4	73.8	73.1	59.7
	Z세대	2.8	5.6	45.4	79.9	34.2	74.8	75.7	61.3

1) 귀하는 지난 1년간 하루 평균 여가 시간이 어느 정도였습니까? 평일과 주말(휴일 포함) 구분하여 응답해 주십시오. (n=3,023)

2) 귀하는 평소 여가 시간이 충분하다고 생각하십니까? 평일과 주말(휴일 포함) 구분하여 응답해 주십시오. (n=3,023)

3) 귀하가 지난 1년간 오프라인과 온라인을 통틀어 여가 활동을 위해 지출한 비용은 월평균 얼마나 되십니까? (n=3,023)

4) 귀하께서는 참여하신 여가생활과 관련한 아래 의견에 어떻게 평가하고 계십니까? (n=3,023)

주: 여가 시간 충분성은 7점 척도 중 ⑤+⑥+⑦ 충분하다 응답 비율, 여가생활 평가는 7점 척도 중 ⑤+⑥+⑦ 그렇다 응답 비율

7) 일상은 관찮지만 위기 상황에서는 혼자다

● X세대는 평소 삶의 질은 안정적으로 유지하나, 사회적 고립도가 가장 높아 위기 상황에서의 취약성이 두드러짐

- X세대는 자신의 건강 상태(86.9%), 재정 상태(56.6%), 주위 친지·친구와의 관계(82.7%), 가정생활(76.3%), 사회생활(69.8%) 등 대부분의 영역에서 전체 평균과 유사하거나 높은 수준의 행복감을 보임

<주관적 행복 수준¹⁾>

(단위: %, 점)

구분	행복지수 ¹⁾	영역별 행복 수준 ³⁾					
		건강 상태	재정 상태	주위 친지, 친구와의 관계	가정생활	사회생활	
전체	70.4	86.5	52.7	81.2	75.1	70.3	
세대별	실버세대	61.3	51.1	31.0	55.2	55.1	44.4
	베이비붐세대	67.9	74.3	47.0	73.7	67.4	63.3
	X세대	70.6	86.9	56.6	82.7	76.3	69.8
	M세대	72.4	95.1	57.0	85.5	80.1	76.1
	Z세대	71.7	92.5	50.0	85.4	77.9	74.4

1) 귀하는 요즘 스스로 행복하다고 생각하십니까? 가장 행복한 상태를 10점으로 가장 불행한 상태를 0점으로 하여 각 영역별 자신의 행복 점수를 표시해 주십시오. (n=3,023)

2) 행복지수: 5개 영역별 평균 100점 환산 점수의 평균

3) 영역별 행복 수준: 영역별 11점 척도 중 ⑦+⑧+⑨+⑩ 행복한 상태 응답 비율

● X세대는 일상적 삶의 질에 대한 평가가 전반적으로 긍정적인 편

- X세대는 행복감(85.0%), 존재 가치감(84.4%), 건강 인식(85.3%) 등 긍정 지표에서 전체 평균과 유사한 수준이나, 외로움(19.4%), 걱정(21.5%), 우울감(19.3%) 등 부정 지표는 M세대보다 높게 나타나, 전반적인 생활 만족도와는 달리 정서적 스트레스와 심리적 부담이 일정 수준 누적되어 있음을 시사

<지난 한 주간 삶의 질¹⁾>

(단위: %)

구분		행복감	존재 가치감	건강	삶에 대한 만족	외로움	걱정	우울감
전체		84.8	84.2	84.7	75.1	19.1	20.2	17.3
세대별	실버세대	68.7	68.6	67.7	65.0	31.2	31.8	22.8
	베이비붐세대	80.2	80.2	76.7	69.6	21.7	21.6	18.2
	X세대	85.0	84.4	85.3	75.3	19.4	21.5	19.3
	M세대	88.3	88.4	87.5	80.0	16.5	17.6	13.9
	Z세대	87.1	84.7	91.8	75.4	17.9	18.9	17.3

1) 지난 한 주 동안 각 항목에 대해 느끼셨던 대로 응답해 주십시오. (n=3,023)
 주: 7점 척도 중 ⑤+⑥+⑦ 그렇다 응답 비율

● X세대는 위기 상황에서 도움을 요청할 수 있는 사회적 지지망이 상대적으로 취약한 세대

- X세대는 사회적 고립도가 8.6%로 전 세대 중 가장 높게 나타났으며, 특히 '몸이 아플 때' 도움을 받을 수 있는 사람이 있다는 응답 비율이 세대 중 가장 낮음. 일상에서는 비교적 안정적인 삶을 유지하고 있으나, 개인적 위기 상황에서는 지원을 기대하기 어려운 구조에 놓여 있음을 보여줌

<도움을 요청할 사람 유무¹⁾>

(단위: %)

구분	사회적 고립도 ²⁾	몸이 아플 때 보살펴 줄 수 있는 사람		갑자기 금전적인 도움이 필요할 때 돈을 빌려 줄 사람		낙심하거나 우울할 때 이야기 할 사람		
		있다	없다	있다	없다	있다	없다	
전체	6.6	85.1	14.9	74.6	25.4	88.7	11.3	
세대별	실버세대	5.0	86.9	13.1	68.1	31.9	87.1	12.9
	베이비붐세대	7.2	84.6	15.4	70.7	29.3	85.4	14.6
	X세대	8.6	84.1	15.9	71.2	28.8	86.4	13.6
	M세대	4.8	86.6	13.4	80.0	20.0	92.2	7.8
	Z세대	5.6	84.9	15.1	77.3	22.7	91.7	8.3

1) 귀하는 다음과 같은 상황이 발생했을 때 도움을 받을 수 있는 사람(가족, 친척, 친구, 이웃, 직장동료 등)이 있습니까? (n=3,023)
 2) 사회적 고립도: '몸이 아플 때 보살펴 줄 수 있는 사람', '갑자기 금전적인 도움이 필요할 때 돈을 빌려 줄 사람', '낙심하거나 우울할 때 이야기할 사람'이 모두 '없다'라고 응답한 사람의 비율

3. 정책제언

1) 경력 전환의 단절 없는 원스톱 재취업 지원 체계 구축 필요

○ (특성) 높은 근로의존도에도 재취업 장벽에 직면한 X세대

- X세대는 근로소득 의존도(89.7%)가 전 세대 중 가장 높고, 근로 희망 이유 1위도 '생계·생활비 마련'(60.3%)임에도 불구하고, 오히려 쌓인 경력이 재취업의 장벽이 되는 역설적 상황에 처해 있음. 낮아진 업계 평균연령과 빠른 직무 환경 변화로 경력-일자리 간 구조적 미스매치가 심화되고 있으며, 교육·채용 연계가 파편화되어 개인이 혼자 감당하기 어려운 실정임
- 4050 중장년 지원 마스터플랜에 따르면 서울 평균 퇴직 연령은 49.3세(OECD 최하위 수준)이며, 퇴직 이후 연금 수급까지 약15년의 소득 공백이 존재함. 일하고 싶은 중장년과 경력 인력이 필요한 기업 사이의 구조적 미스매치가 수도권 전역의 공통 문제임을 확인함

(사례) 4050 중장년 지원 마스터플랜

- **배경:** 4050 세대가 복지 사각지대에 내몰리고 있다는 문제의식에서 출발, 평균 퇴직 연령 이후 연금 수급 전까지의 '소득 공백기' 존재, 다수의 중장년층이 정부 지원 없이 퇴직금을 활용해 창업 시도, 실패 이후 재도전의 기회조차 얻기 어려운 구조적 한계 확인
- **목적:** 청년·노인 중심 정책에 비해 소외된 4050세대를 체계적으로 지원, 일자리·돌봄·인생 재설계의 3대 축을 중심으로 종합 지원체계 구축
- **(제안) 정책:** ① 데이터 기반 중장년 정책 추진: 중장년기본법 추진, 시청 내 과 규모 전담조직 설치 ② 중장년 일자리 & 창업: 징검다리 일자리 추진, 중장년 창업허브 조성, 기회 일자리 패키지 도입 ③ 부모님, 아이 돌봄 패키지: 초등돌봄 공백 zero, 간호간병통합병동 70% 확대, 10 새 4 근무 청구권 ④ 50세이상 모든 시민의 생애 전환 상담 알리미

출처: 박주민, 4050 위한 '중장년 지원 마스터플랜' 공약 발표(매일경제, 2026.03.05.); 박주민 의원 인스타그램

○ (시사점) 취업 희망자를 하나의 시스템 안에서 단계별로 관리·연결하는 구조로 전환하는 원스톱 지원 체계가 필요

- 서울시 중장년취업사관학교와 같이 취업 희망자를 기초 진단 → 수준별 훈련 → AI 기반 일자리 매칭 → 채용 연계 → 사후 관리까지 하나의 시스템 안에서 단계적으로 지원하는 원스톱 재취업 지원 체계 구축이 필요함
- 수원시는 2025년 '수원시 신중년센터'로 개편하여 AI 기반 일자리 매칭 시스템, 전문 상담 인력, 로봇·AI 등 미래 기술 교육과정, 민간기업 일자리 연계 기능 등 인프라를 이미 마련한 바 있음. 이에 따라, 아직 재직 중인 40대 후반·50대 초반 X세대가 위기 발생 이후가 아닌 '경력 전환의 적기'에 선제적으로 지원받을 수 있도록 지원 대상을 재직자까지 확장하는 구조로의 전환이 필요함

(사례) 서울시, 중장년취업사관학교

- 취업 준비부터 사후관리까지 통합 지원 체계인 「중장년취업사관학교」 추진
- 추진 배경: 중장년 1만 명 일자리 수요조사 결과, 서울시 40~64세 중장년 350만 명 중 187만 명(53.7%)이 향후 5년 이내 이직·전직·재취업을 준비하거나 계획 중
- 추진 계획: 서부·중부·남부·북부·동부 등 5개 50플러스 캠퍼스를 거점으로 신설, '28년까지 자치구 50플러스센터와 기술교육원 등을 포함해 16개소로 확대 예정
- 운영 로드맵: 중장년 전용 일자리 플랫폼 '일자리 몽땅'에서 인제 등록부터 경력 진단·훈련·매칭·사후관리까지 관리, AI 기반 추천 시스템이 참여자의 경력·희망 조건·준비 수준을 분석해 적합한 일자리 정밀 제안

출처: 서울시, 40대부터 '취업 전 과정' 책임진다... '중장년취업사관학교' 가동(서울시 보도자료, 2026.2.22.), 서울시50플러스재단 홈페이지(<https://50plus.or.kr/fpp/index.do>)

2) 생활비 경감과 자동 저축의 결합으로 노후 준비 여력 확보 필요

○ (특성) X세대는 노후 준비 의지가 부족한 세대가 아니라, 준비할 여력이 부족한 세대

- 노후 준비를 하지 못하는 주된 이유는 '생계비 부족으로 여유가 없어서'(81.9%)임. 즉, 노후 준비에 대한 인식은 충분하지만, 현재의 생활비 부담이 미래 준비를 제약하고 있음을 의미
- 4050 마스터플랜에서도 퇴직~연금 수급 15년의 소득 공백 문제를 핵심 과제로 지목하고, 일·재무·건강 등 생애 7대 영역을 진단하는 생애 전환 상담 바우처를 50세 모든 시민에게 발송하는 방안을 제시함. 이는 X세대의 노후 준비 여력 부족 문제가 개인 차원이 아닌 구조적 문제임을 확인함

○ (시사점) 생활비 경감 정책과 자동 저축 제도의 결합이 필요

- 생활비를 구조적으로 낮춰 '저축 가능한 잉여 소득'을 만드는 접근이 선행되어야 함. 수원시의 새빛 생활비 패키지, 뉴욕시의 임대료 동결· 시내버스 무료화· 무상 보육 확대 등 생활비 절감 정책은 이 방향의 구체적 선례임. 이를 기반으로 퇴직연금 디폴트옵션(별도 선택 없이 자동 투자되는 제도)처럼 '자동화된 저축 구조'를 결합할 때, X세대의 노후 준비가 실효를 거둘 수 있음

(사례) 제주도, 2025년 중장년(40~64세) 보금자리 지원사업 확대

- 2020년부터 중장년 보금자리 지원사업 시행, 2025년 기간제근로자까지 지원 대상 확대, 2026년 유연한 고용관계 장려 위해 노동자 자격요건을 기존 주 40시간에서 주 35시간으로 완화
- 지원 내용: 중장년(40~64세)노동자에게 숙소 임차료(또는 주택보조금)를 지원하는 상시노동자 1인 이상의 도내 중소기업
- 지원 기간: 약정체결일로부터 1년(예산 소진 시까지)
- 지원 금액: 숙소 임차료의 60%(주택보조금의 80%), 월 최대 30만 원(상장희망기업 등 월 최대 40만 원), 사업 참여 노동자 채용 시 계약기간의 정함이 없는 정규직 및 기간제근로자로 채용



출처: 제주특별자치도 보도자료(2025.4.3.) 제주도, 건강한 중장년의 삶 위해 251억 원 투입, 블로그(2025.1.3.) 2025년 일하는 청년과 중장년 노동자를 위한 주거지원 강화, 공고(2026.1.8.) 2026년 「청년 및 중장년 노동자 보금자리 지원사업」, 뉴시스(2026.1.12.) 제주도, 청·중장년 보금자리 지원사업 참여기업 모집

3) 근로시간 단축과 직장 내 정신건강 지원의 패키지 정책 필요

○ (특성) X세대는 건강 인식과 달리 스트레스와 시간 부족이 누적된 세대

- 주관적 건강 인식은 평균 수준(66.9%)이지만, 스트레스 경험률이 전 세대 중 가장 높으며(65.9%), 평일 여가 시간은 2.6시간, 평일 여가 시간 충분성은 43.5%로 낮음
- 행복감(85.0%), 존재 가치감(84.4%), 건강 인식(85.3%)은 평균 수준이나, 외로움(19.4%), 걱정(21.5%), 우울감(19.3%)은 M세대보다 높음. 특히 '몸이 아플 때 돌봐줄 사람이 있다'는 응답비율이 84.1%로 세대 중 가장 낮아, 위기 상황에서의 취약성이 드러남

○ (시사점) 실질적 근로시간 단축과 정신건강 관리의 병행이 필요

- 실질적 근로 시간 단축 모델(주 4.5일제, 주 4일제 등)을 단계적으로 도입 및 확산하여 X세대의 회복 시간을 확보하고, 일본의 직장 스트레스 체크 제도(Stress Check Program)처럼 근무 외 시간의 심리적 부담을 줄이는 제도를 함께 적용할 필요
- 4050 중장년 마스터 플랜에서 제안된 '초등 자녀 10 to 4 근무시간 청구권'은 아이 돌봄과 근로시간 유연성을 제도적으로 연결한 모델로, 수원시 차원에서 지역 기업·사업장 대상 가족친화 근무제 확산 인센티브와 결합할 필요가 있음

- 영국 NHS의 사회적 처방(Social Prescribing)처럼 의료·복지·커뮤니티를 잇는 통합 연결 모델을 통해 고립과 정서 부담을 사전에 완화해야 함. 국내에서는 지역사회 통합 돌봄(커뮤니티 케어)의 대상을 노인·장애인에서 중장년 위기 지원으로 확대하는 방향이 유효함

(사례) 서울시, 외로움 없는 서울 시즌2 중장년 핵심 대상으로 진행 계획

- '24년 지자체 최초로 외로움이 없는 서울 프로젝트 시행 결과, '서울마음편의점', '365서울챌린지' 등 핵심사업, 목표 최대 10배 초과 달성, 2026년에는 중장년을 핵심 대상으로 선정하여 추진 예정
- '25년 중장년 1인가구 건강동행밥상 및 멘토링 프로그램 확대 결과, 요리교실 '행복한 밥상' 3,585명, 함께식사 '밥심동행' 869명, 멘토링 1,125명 참여
- '26년 상반기에 소통과 치유를 위한 (가칭)서울잇다플레이스 신규 조성: 외로운 시민을 위한 소통 장소 제공, 사회적 처방 등 다양한 치유 프로그램 운영, 특히 중장년을 위한 핵심 플랫폼 역할 담당 예정

출처: 서울시 보도자료(2025.12.18.) 해외도 주목한 '외로움 없는 서울' 프로젝트... 시즌2의 핵심은 중장년 외로움, 세계일보 (2025.12.18.) '외로움 없는 서울' 시즌2... 중장년 치유에 초점

조사개요

- ✓ 조사 대상 : 수원시 거주 가구 내 만 19세 이상 성인 3,023명
- ✓ 조사 기간 : 2025년 8월 25일 ~ 2025년 11월 10일
- ✓ 조사 방법 : 가구 방문 면접조사
- ✓ 설문 내용 : ① 일과 지역경제 기반, ② 주거환경과 정주여건, ③ 일상생활에서의 쉼과 삶의 만족감 등

※ 본 간행물은 SRI-2025-전략-21 「2025 수원서베이」 연구 결과를 바탕으로 작성



SRI 수원시정연구원

Brief

※ 본 간행물은 집필자의 개인이견으로 수원시정연구원의 공식적인 견해와 다를 수 있습니다.

발행처 수원시정연구원 | 발행인 김성진 | 편집위원장 정재진 | 편집위원 강은하 김도훈 김타균 유현희 최석환 한연주