



전 세계 삶과 일의 균형 지수

일을 계속한다는 전제하에 2024년에 다른 나라로의 이주를 고려하고 계세요? Remote의 선도적인 글로벌 연구에서 삶과 일의 균형이 가장 조화로운 국가를 확인해 보세요.

2024



목차

02	서론
03	일과 삶의 균형이 가장 높은 전 세계 상위 10개 국가
08	삶과 일의 균형에 대한 글로벌 트렌드
10	삶과 일의 균형의 의미와 이 화두가 2024년에 중요한 이유
11	삶과 일의 균형이 2024년 최우선 사항이 되어야 하는 이유
13	방법론
15	전 세계 삶과 일의 균형은 어떻게 진화하고 있는가



서론

일과 삶의 균형은 새로운 개념이 아닙니다. 최근 몇 년 사이에 이 문제에 대한 관심이 더욱 높아졌을지 모르지만, 여러 세대에 걸쳐 근로자들이 겪어온 문제입니다. 또한 진화를 거듭하는 사안이기도 합니다. 오늘날 일과 삶의 균형이 뜻하는 바는 수년 전과 크게 달라졌을 수 있습니다. 또한 일과 삶의 균형이 무엇인지, 그리고 이를 달성하는 방법에 대한 견해도 고용주마다 다릅니다.

2024년 현재 일과 삶의 균형(또는 전통적인 용어의 순서를 의도적으로 바꿔서 Remote에서 사용하는 '삶과 일의 균형')은 전 세계의 많은 근로자들에게 타협 불가능한 것으로 여겨지고 있습니다. 최근 보고서에 따르면 영국 근로자의 71%가 직업 만족도를 평가할 때 연봉보다 일과 삶의 균형을 더 중요하게 여기는 것으로 나타났습니다.

Remote는 삶과 일의 균형이 단지 원격으로 일할 수 있는지에 관한 문제가 아니라는 확고한 신념을 갖고 있습니다. 장시간 근무보다는 업무의 성과에 기반해 보상을 주고, 재충전을 위해 직원들에게 휴가를 권장하며, 공정한 육아 휴직 정책을 통해 일과 가정 간 균형을 지원해야 합니다.

이러한 요소는 직원의 웰빙에만 중요한 것이 아닙니다. 직원의 삶과 일의 균형을 개선하면 고용주에게도 다양한 이점이 있습니다. 직원 유지율을 높이고 더 다양한 글로벌 인재 풀에서 뛰어난 인재를 유치할 수 있기 때문입니다.

전 세계 삶과 일의 균형에 관한 Remote의 2023년 연구는 업계에서 상당한 영향력을 발휘했습니다. 이번에 새로 발간된 2024년 보고서에는 근로자 안전에 관한 지표가 추가되었으며, 전 세계 GDP 상위 60개 국가 중 2024년 일과 삶의 균형이 가장 좋은 국가가 어디인지 보여줍니다. 일을 계속한다는 전제하에 다른 나라로의 이주를 고려하고 있다면 어떤 국가가 상위를 차지했는지 확인해 보시기 바랍니다.



2024년 일과 삶의 균형이 높은 상위 10개국

법정 연차 휴가, 유급 출산 휴가, 직원당 평균 근로시간 등 근로 환경과 관련된 주요 요소를 종합적으로 고려한 글로벌 연구에서 100점 기준으로 가장 높은 점수를 받은 10개국은 다음과 같습니다.

다른 국가의 순위를 알아보려면 [여기를 클릭하여](#) 상위 60개국이 나와 있는 전체 표를 확인하세요.

01 • 뉴질랜드

총점: 80.76

오세아니아에 있는 뉴질랜드가 2023년 연구에 이어 이번에도 1위를 기록했습니다. 건실한 경제 여건에 힘입은 뉴질랜드의 근무 문화는 느긋하다고 여겨질 수 있지만, 이 나라의 근로자들은 '할 수 있다'는 특유의 태도와 개방적인 의사소통, 자립을 강조하는 것이 특징입니다. 그뿐만 아니라, 이주를 계획하는 사람이라면 당연히 매력을 느낄 정도로 세계에서 가장 아름다운 자연 경관을 자랑하는 국가이며, 최저 임금이 높고 32일간의 넉넉한 연차 휴가를 보장합니다. 또한 뉴질랜드는 '행복 지수'에서 좋은 점수를 받았으며, 일상의 삶과 업무 환경이 가장 안전한 나라 중 하나로 손꼽힙니다.

[뉴질랜드 고용 가이드](#)

02 • 아일랜드

총점: 77.89

처음으로 10위권에 오른 '에메랄드 섬'은 Remote가 분석한 대부분의 지표에서 골고루 좋은 점수를 받았습니다. 아일랜드는 정부가 재정을 지원하는 보편적 건강보험 제도를 갖추고 있으며, 이번 분석 대상 국가 중에서 최저 임금이 가장 높은 축에 속합니다. 인구는 500만 명 정도에 불과하지만 세계에서 가장 안전한 나라 중 하나입니다. 아일랜드인들은 따뜻하고 친절하며 격식을 차리지 않고, 이러한 국민성은 직장 문화에도 드러납니다. 일반적으로 위계질서가 그다지 중요하지 않으며, 동료들이 모두 함께 어울리며 지내곤 합니다. 또한 아일랜드 문화에서는 가족을 중요하게 여깁니다.

아일랜드 고용 가이드

03 • 벨기에

총점: 73.45

마찬가지로 올해 10위권에 처음 진입한 벨기에에는 병가 정책이 개정된 덕분에 2024년에 높은 순위에 올랐습니다. 개인에 따라 다르지만 일반적으로 벨기에인은 '일하기 위해 살기'보다는 '살기 위해 일한다'는 태도를 갖고 있으며, 일과 사생활을 철저히 분리하는 편입니다.

맥주와 초콜릿으로 유명한 벨기에에는 최저 임금이 유럽에서 가장 높은 편이며 주당 평균 근로시간도 조사 대상 국가들의 전체 평균보다 낮은 35시간인 등 여러 부문에서 좋은 점수를 받았습니다.

벨기에 고용 가이드

03 • 덴마크

총점: 73.45

벨기에와 동점을 기록하여 3위에 오른 덴마크는 세계 행복 보고서에서 발표한 국가별 행복지수 순위에서 2위를 기록한 바 있습니다. 덴마크 사람들의 높은 행복지수는 확실히 삶과 일에 대한 건강한 자세에 기인한 것입니다. OECD 데이터에 따르면 근로시간이 '매우 긴' 덴마크 근로자는 전체의 2%에 불과합니다. 실제로 덴마크의 주당 평균 근로시간은 평균치보다 짧은 33.91시간입니다.

또한 장기간의 법정 연차 휴가(35일)를 보장하며, 부모를 매우 배려한 육아 휴직 정책을 채택하고 있습니다. '휘게'라는 개념을 전 세계에 알린 덴마크는 세계에서 가장 안전한 국가 중 하나이며, LGBTQ+ 포용성 측면에서 앞서가는 국가이기도 합니다.

[덴마크 고용 가이드](#)

05 • 캐나다

총점: 72.75

국토 면적 기준으로 세계에서 두 번째로 큰 국가이자 아름다운 경치를 자랑하는 캐나다는 평균 근로시간이 짧은 덕분에 상위권에 올랐습니다. 캐나다인의 평균 근로시간은 32.1시간으로 분석 대상 국가 중 4번째로 짧습니다. 또한 가장 안전하고 성소수자 친화적인 국가로 꼽히기도 합니다.

캐나다는 세계에서 가장 긴 국경을 공유하는 이웃인 미국과 비교할 때 업무 태도 면에서 훨씬 앞서 있는데, 전문성을 중시하면서도 포용적인 업무 문화를 자랑합니다. 미국의 순위를 확인하려면 3페이지에 링크된 표를 펼쳐 보세요. (힌트: 표에서 거의 아래 부분에 있습니다.)

[캐나다 고용 가이드](#)

06 • 독일

총점: 71.84

독일은 2023년에는 12위에 머물렀으나, 올해는 10위권에 새롭게 진입했습니다. 생산성과 효율성 측면에서 자연스레 떠오르는 국가이기도 한 만큼 많은 독일 기업이 시간 엄수나 정확성을 중요하게 생각하는 것은 사실입니다. 하지만 삶과 일을 분리하는 데에도 큰 중점을 두고 있습니다.

독일이 높은 순위를 기록한 데에는 높은 급여가 한몫했습니다. 최저 임금이 미화로 환산했을 때 14.68달러로 Remote 지수 순위에 포함된 모든 유럽 국가 중 가장 높습니다. 공공/민간 건강보험 제도를 통합하여 운영하고 있으며, 근로자 1인당 평균 근로시간은 주당 34.24시간으로 전체 국가 평균보다 낮습니다.

독일 고용 가이드

07 • 핀란드

총점: 71.55

핀란드는 세계 행복 지수에서 꾸준히 1위를 지키고 있는 나라라는 점에서 국가명을 '핀란드 (Funland)'로 바꿔도 좋을 것 같습니다. 핀란드 사회는 탄탄한 교육 제도, 양질의 의료 서비스, 건실한 경제, 인권 보호 노력 등 다양한 요소를 아우르는 '행복 인프라'를 구축했습니다.

핀란드가 높은 행복도를 자랑하는 데는 직장 문화도 큰 몫을 합니다. 다른 조사 대상 국가에 비해 넉넉한 법정 연차 휴가(36일)와 전체 국가 평균보다 짧은 주당 근로시간(34.43시간)을 바탕으로 일과 삶의 균형을 중시합니다.

핀란드 고용 가이드

08 • 호주

총점: 71.35

거의 일 년 내내 날씨가 화창하다면 직장 밖의 일상에서 보내는 시간을 소중하게 생각하지 않을 수 없습니다. 이 점을 고려하면 호주가 2년 연속으로 10위 안에 오른 것은 놀라운 일이 아닙니다.

하지만 호주가 높은 순위를 기록한 배경에는 좋은 기후, 호주인들의 여유로운 태도, 아름다운 풍경만 있는 것이 아닙니다. 먼저 호주는 순위에 포함된 전체 국가 중에서 최저 임금(미화로 환산 시 \$17.47)이 가장 높으며, 호주 근로자가 받는 급여는 세계 최고 수준입니다. 또한 평균 주당 근로시간이 32시간 남짓으로 매우 짧습니다. 참고로, 분석 대상 국가들의 평균 주당 근로시간은 39.19시간입니다.

호주 고용 가이드

09 • 노르웨이

총점: 70.85

최근 Remote가 실시한 조사에서 부모가 삶과 일의 균형을 유지하기에 가장 좋은 국가로 선정된 노르웨이는 자녀 계획이 있는 젊은 부부에게 확실히 매력적인 곳입니다. 하지만 노르웨이가 높은 순위를 기록한 이유는 그것뿐만이 아닙니다.

법정 연차 휴가 35일(Remote에서 조사한 국가들의 전체 평균은 약 28일)을 보장하는 것 외에도, 근로자가 장시간 일하는 경우가 거의 없으며 전 세계에서 행복지수가 높기로 손꼽히는 국가입니다. 또한, 성소수자의 권리와 자유 측면에서 전 세계에서 가장 높은 점수를 받았습니다.

노르웨이 고용 가이드

10 • 스페인

총점: 70.60

스페인의 업무 문화에 대해 이야기할 때 틀에 박힌 고정관념이라고 하더라도 '시에스타' 전통을 언급하지 않을 수 없습니다. 최근 조사에 따르면 여전히 스페인 국민 6명 중 1명은 일주일에 최소 4일은 점심 식사 후 긴 휴식을 취한다고 합니다.

실제로 근로자들이 오후에 시에스타를 즐기는지 여부에 상관없이 스페인은 휴가가 넉넉한 편입니다. 법정 휴가 일수가 연간 36일로 유럽에서도 가장 많기로 손꼽힙니다. 스페인의 육아휴직 정책도 부모를 많이 배려한 정책으로 평가받고 있습니다.

스페인 고용 가이드



삶과 일의 균형에 대한 글로벌 트렌드

- 오세아니아(뉴질랜드)가 1위를 차지했지만, 상위권 대부분은 유럽 국가들이 장악했습니다. 상위 10개국 중 7개국(상위 20개국 중 16개국)이 유럽 국가이며, 2023년에는 상위 20개 국가 중 12개국이 유럽의 국가였습니다.
- 2023년에 10위 안에 들었던 영국은 행복 지수가 하락하고 안전성에서 낮은 점수를 받으면서 2024년에는 15위로 밀려났습니다.
- 근로 관련 정책에 제약이 많은 것으로 유명한 미국은 이번 연구에서 60개국 중 55위를 차지하며 하위권에 머물렀습니다.
- 핀란드, 덴마크, 스웨덴이 가장 높은 순위에 오르고 노르웨이도 좋은 점수를 받으면서 북유럽 국가들이 세계에서 행복도가 가장 높은 것으로 나타났습니다.

- 아랍에미리트와 카타르는 조사 대상 국가 중 업무량이 가장 많은 국가로 나타났습니다. 아랍에미리트 근로자들은 주당 평균 50시간 이상 일합니다.
- 주당 평균 근로시간이 가장 짧아 효율성과 여가 시간을 가장 중시하는 것으로 나타난 국가는 네덜란드, 이라크, 에티오피아입니다.
- 이란, 쿠웨이트, 알제리는 법정 연차 일수가 가장 넉넉하기 때문에, 이들 국가의 근로자는 가장 많은 휴가를 사용할 수 있습니다.
- 호주와 뉴질랜드의 최저 임금은 상위 60개국 중 가장 높기 때문에 두 국가의 근로자들은 가장 높은 급여를 받습니다.
- 노르웨이는 LGBTQ+ 포용성 부문에서 선두를 기록했으며, 2위는 덴마크입니다. 두 국가는 성소수자의 권리와 자유 측면에서 높은 점수를 받았습니다.
- 2024년 연구에는 안전에 관한 지표가 새로 도입되었으며, 일상 생활과 업무 측면에서 가장 안전한 나라는 덴마크, 아일랜드, 뉴질랜드입니다.



삶과 일의 균형의 의미와 이 화두가 2024년에 중요한 이유

흔히들 '일과 삶의 균형'이라고 하지만, Remote는 이러한 용어 사용을 의도적으로 피하고 '삶과 일의 균형'이라는 용어를 선호합니다. 기존 용어가 함의하는 바에 문제가 있다고 보기 때문입니다. '일'을 '삶'보다 앞에 두는 것은 자기 개발과 가정에 기울이는 노력이 커리어보다 부차적이라는 것을 암시하는데, 이는 결코 바람직하지 않습니다.

본질적으로 삶과 일의 균형은 하나의 문제가 아니라 윤리적인 여러 측면에서 생각해야 합니다. 삶과 일의 균형에는 근무 시간부터 의료 지원까지 다양한 요소가 관여됩니다. 이 모든 요소는 함께 작용하여 우리가 직장에서 최고의 능력을 발휘하고 직장 밖에서도 행복하고 건강한 삶을 영위할 수 있도록 합니다.

그렇다고 해서 커리어를 중요치 않게 여기거나 열심히 일하는 데 자부심을 덜 가져야 한다는 뜻이 아닙니다. 단지 일에 시간과 노력을 쏟느라 신체적 또는 정신적 건강을 해치거나 좋아하는 일에 전념할 수 있는 양질의 시간을 포기해서는 안 된다는 뜻입니다.

“

Remote는 일과 삶의 탄탄한 균형과 지속 가능한 직장 문화의 가치와 중요성을 널리 알리고자 하며, 이에 따라 삶과 일의 균형을 위한 글로벌 캠페인을 진행하게 되었습니다.

바버라 매튜스(BARBARA MATTHEWS)
최고 인사 책임자(CPO)





삶과 일의 균형이 2024년 최우선 사항이 되어야 하는 이유

일과 삶의 균형에 대한 논의는 2024년에도 매우 중요합니다. 근무 환경이 변화하고 직원의 기대치가 변화함에 따라 사생활과 커리어가 조화를 이루도록 조율하는 것의 중요성이 더욱 부각되고 있으며, 업무에 얼마나 시간을 쏟는지보다는 어떤 성과를 내느냐가 더 중요하다는 것을 깨닫기 시작했습니다.

이러한 시대적 흐름에 발맞춰 고용주도 발전해야 합니다. 최근 연구에 따르면, 여성의 93%가 일과 삶의 균형이 맞지 않아 정신 건강 문제를 경험한 것으로 나타났습니다. Remote에서 분석한 많은 국가들이 직원 복지의 중요성을 주창하고 있지만, 이러한 통계 결과는 전 세계적으로 아직 갈 길이 멀다는 것을 보여줍니다.

당사는 삶과 일의 균형과 관련해 많은 국가와 업계에 여전히 널리 퍼져 있는 오해와 잘못된 인식을 바로잡고자 합니다. 특히, 근무지, 휴가, 근무 시간 등과 관련해 잘못된 인식이 팽배한데, 저희는 다음과 같은 신념을 갖고 있습니다.

- 일주일 중 4일은 의무적으로 사무실에 출근하고 하루는 자율적으로 재택근무하는 것은 진정한 하이브리드 모델이 아닙니다. 최고의 생산성을 발휘할 수 있도록 근무 시간과 장소를 근로자가 직접 결정하는 것이 진정한 유연성입니다.
- 직원이 책상에 앉아 얼마나 오래 시간을 보내는지는 생산성에 대한 진정한 척도가 아닙니다. 정해진 근무 시간을 채우는 것보다는 좋은 업무 성과를 내는 것이 더 중요합니다.
- 휴가 사용에 대해 부정적인 시각이 있어서는 안 됩니다. 공정한 휴가 정책을 통해 휴가를 적극 활용하도록 장려해야 합니다.

- 규칙적으로 휴식을 취한다고 해서 직원의 생산성이 저하되는 것이 아닙니다. 근무 시간 중 휴식을 취하는 직원은 더 높은 집중력을 유지하고 번아웃 가능성을 낮출 수 있습니다.
- 시차가 업무 진행에 장애가 될 필요는 없습니다. 비동기 업무 모델을 사용하면 모든 직원이 동일한 일정에 따라 업무를 수행하지 않아도 프로젝트를 진행할 수 있습니다.

글로벌 팀을 거느린 Remote는 이러한 가치를 매일 실천하고 권장합니다. 삶과 일의 건강한 균형이야말로 직원의 행복과 생산성, 업무 성과 달성에 핵심이라는 점을 잘 알고 있으며, 이러한 가치관을 공유하는 전 세계의 기업을 응원합니다.

삶과 일의 균형을 증진하기 위해 다른 나라로 이주를 고민하시나요? Remote Relocation 서비스는 이민, 세금, 보험 등 필수적인 지원을 제공합니다.

비즈니스에 가장 적합한 글로벌 인재를 채용하고자 하시나요? Remote 기록상 고용주(EOR) 서비스를 이용하면 원활하게 해외 직원을 채용해 온보딩할 수 있으며, Remote의 선도적인 HRIS 소프트웨어를 사용하면 한곳에서 글로벌 팀을 관리할 수 있습니다.





방법론

Remote는 전 세계 GDP 상위 60개국에 대한 지수 데이터 분석을 수행하여 근로자에게 최고 수준의 삶과 일의 균형을 제공하는 국가를 선정했습니다.

이 연구의 목표는 국가별 삶과 일의 균형을 정확하게 나타내고, '일과 삶의 균형'이라는 친숙한 용어에서 단어 순서를 바꿔서 각국의 기업이 어떻게 직원의 삶을 보살피고 일보다 삶을 우선시 하는지 보여주는 것입니다.

이번 연구에서는 다음 지표를 기준으로 지수를 산정했습니다.

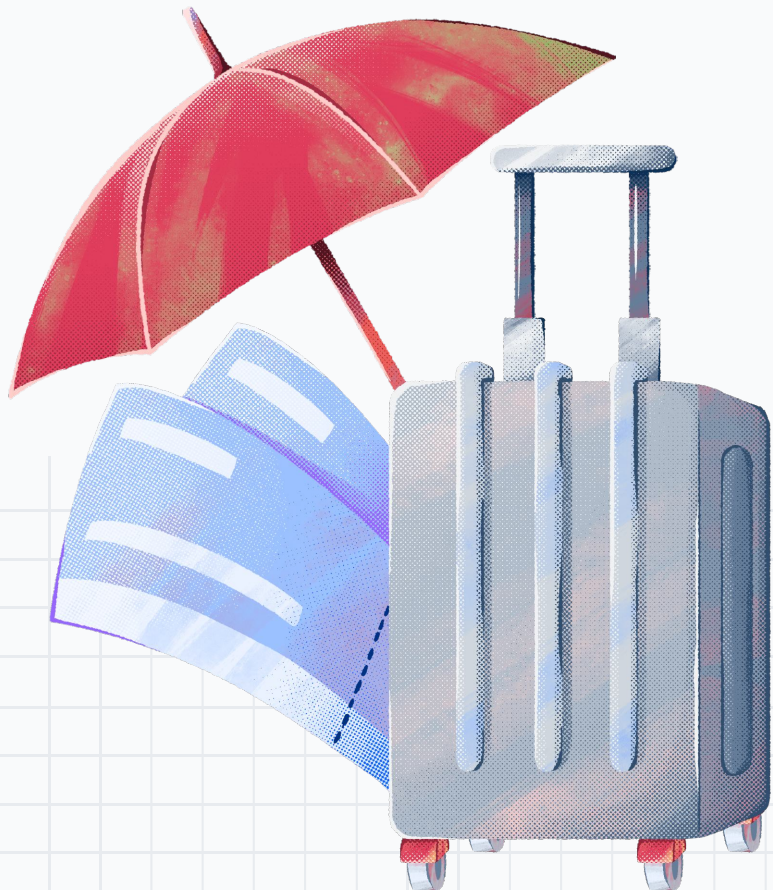
- 법정 연차 휴가(공휴일을 포함한 유급휴가 일수)*
- 최소 법정 병가 수당(급여의 일정 비율 또는 고정 금액)
- 법정 출산 휴가(유급휴가 기간(주))*
- 법정 출산 휴가 수당(급여의 일정 비율)*
- 최저 시급(미화 기준) (연간 최저 임금을 52주로 나눈 후 표준 주당 근무 시간으로 나눔)
- 의료 시스템(예: 민간 또는 정부 자금 지원 시스템)
- 행복 지수(1~10, 10이 가장 높음)
- 고용된 직원당 주당 평균 근로시간

- LGBTQ+ 포용성(0~100, 100이 가장 높음. 법률 지수는 LGBTQ+ 구성원이 가진 법적 권리와 자유를 나타내고, 여론 지수는 각 지역의 일반 대중의 정서를 반영함)
- 세계 평화 지수(1~4, 낮을수록 좋음)에 근거한 안전성

지수는 상대적인 중요도를 반영하기 위해 지수 가중치를 적용하여 조정되었으며, 국가별로 100점을 만점으로 하여 총점을 부여했습니다. 모든 데이터 포인트는 높은 수치순으로 정렬되었지만, 의료 시스템 평가(1~5점 중 1점이 최고 점수)와 주당 평균 근로시간, 안전성 점수는 낮을수록 좋은 것입니다.

데이터는 2024년 4월에 수집 및 분석되었습니다.

(*) 범위로 제시되었을 경우에는 최저치를 표시했습니다.

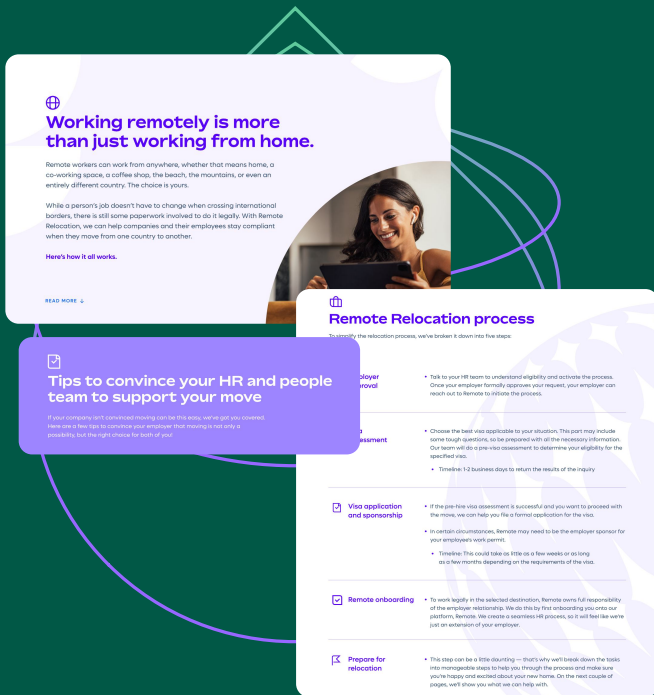




전 세계 삶과 일의 균형은 어떻게 진화하고 있는가

전 세계 삶과 일의 균형에 대해 Remote에서 실시한 두 번째 연례 연구에서는 근로자 웰빙 측면에서 선두에 있는 국가를 보여주며 삶과 일의 균형에 대한 전 세계적인 사고방식이 어떻게 변화하고 있는지도 조명합니다.

당사는 오늘날의 글로벌 업무 환경에 대한 가장 정확하고 총체적인 관점을 제시하기 위해 더욱 정확한 기준을 새로 도입하며 접근법을 더욱 발전시켰습니다.



2023년 전 세계 삶과 일의 균형 지수

2023년 연구 결과와 비교해 보고 싶으세요?
2023년 보고서를 다운로드하여 올해 상위 10개국의 작년 순위를 확인하고, 삶과 일의 균형이 향상된 국가와 저하된 국가를 확인해 보세요.

다운로드



특히 유럽이나 미국에 관심이 있다면 유럽 국가별 삶과 일의 균형 지수나 미국 주별 삶과 일의 균형 지수를 확인해 보세요.

