

즐거움이 가득한 집

라이프 앳 홈(Life at Home) 한국 보고서 2024



우리가 집중하는 주요 인사이트는
무엇인가요?

즐거움을 느낄 수 있는 기회

37%

즐거움을 **중요하게** 여기지만 집에서
즐거움을 **자주 경험하지 못한다고** 응답한
비율

집에서 재미를 느끼지 못하는
사람들

23%

집에 있을 때 **장난기가 더 잘**
드러난다고 응답한 비율

낮잠의 중요성

#1

수면이 **집에서의 신체적 웰빙 증진**을 위한
가장 중요한 활동이라고 응답한 비율(49%)
정신적 웰빙 측면에서 가장 중요한 활동이라고
응답한 비율(48%, 2위)

집에서 느끼는 즐거움에 영향을 주는
상위 5가지 요인

44%

혼자만의 시간

39%

취미나 관심사에 시간 할애

37%

목욕/샤워하기

34%

집에서 만든 음식으로 식사

34%

낮잠 자기

자가 소유자가 누리는 더 큰 즐거움

자신의 집을 소유한 사람은 즐거움을 더
자주 경험하는 경향을 보입니다.집의 소유
여부에 따라 집에서 자주 즐거움을 느끼는
비율이 다릅니다.

57%

자가를 소유한 사람 중
집에서 즐거움을 느끼는 비율

웃음은 최고의 명약

48%

주변 사람들과 어울리며 웃고 즐기는
사람 중 현재 집에서의 생활에
만족한다고 응답한 비율(한국 평균 43%)

함께 식사하고, 함께 시간 보내기

59%

식사를 **사교 활동**으로 여기는 사람 중 집에서
즐거움을 자주 경험한다고 응답한 비율
(한국 평균 51%)

45%

세입자 중 집에서 즐거움을 느끼는 비율

가장 비중이 높은 취미

72%

TV 시청을 가장 즐기는 취미로 삼고
있다고 응답한 비율(2위: 디지털
엔터테인먼트(38%), 3위: 요리(31%))

재택근무

47%

재택근무를 하는 사람 중 현재 집에서의 생활에
만족한다고 응답한 비율(한국 평균 43%)

나를 닮은 집

60%

집에서 나의 정체성을 자유롭게 표현할 수 있을
때 더 **소속감을 느끼는** 사람 중 즐거움을 자주
경험한다고 응답한 비율 (한국 평균 51%)

목차

머리말

1. 개성과 소속감
 2. 건강과 행복
 3. 놀이와 재미
-

주요 인사이트



더 나은 집에서의 생활을 위한 8가지 니즈



10년에 걸쳐 조사, 대화, 가정방문을 하는 동안 몇 가지 주제가 반복해서 등장했습니다. 이케아가 수행한 200여 개 연구를 검토하고, 20여 명의 전문가를 인터뷰해 아홉 편의 라이프 앳 홈 (Life at Home) 보고서에서 인사이트를 모은 결과, 우리는 **8가지 니즈**를 발견할 수 있었습니다. 8가지 니즈가 모두 충족되면 누구나 더 나은 집에서의 생활을 향한 여정의 속도를 높일 수 있습니다.

주도권

집에서의 생활(인테리어, 가전 등)에 대해 결정할 수 있는 주도권

안락함

집에서 만족감과 편안함을 느낌

안전함

소중한 것을 보호할 수 있기에 안전하다고 느끼고, 주변 세상의 변화에 대해 회복탄력성을 지님

돌봄

자신과 연대감을 느끼고 정신적, 신체적 웰빙을 돌봄

소속감

함께 살고 있는 사람으로부터, 그리고 나를 반영하는 장소에서 내가 있는 그대로 받아들여진다고 느낌

즐거움

따스함과 행복을 느끼게 하는 즐거운 순간들

성취감

목표를 달성하고 역량을 키움으로써 자긍심을 느낌

희망

미래에 대해 긍정적으로 생각하며 미래에 대한 준비가 되었다고 느낌

일상의 필수 요소

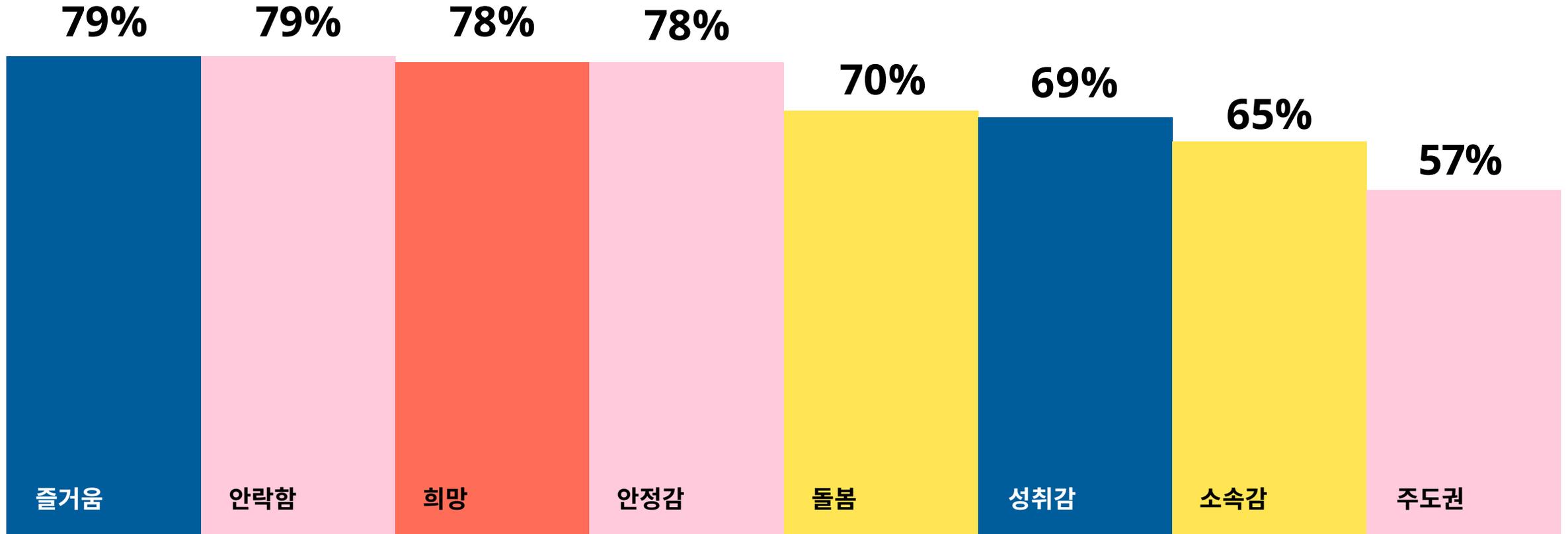
평상시의 연대감

의미 있는 순간들

미래 계획

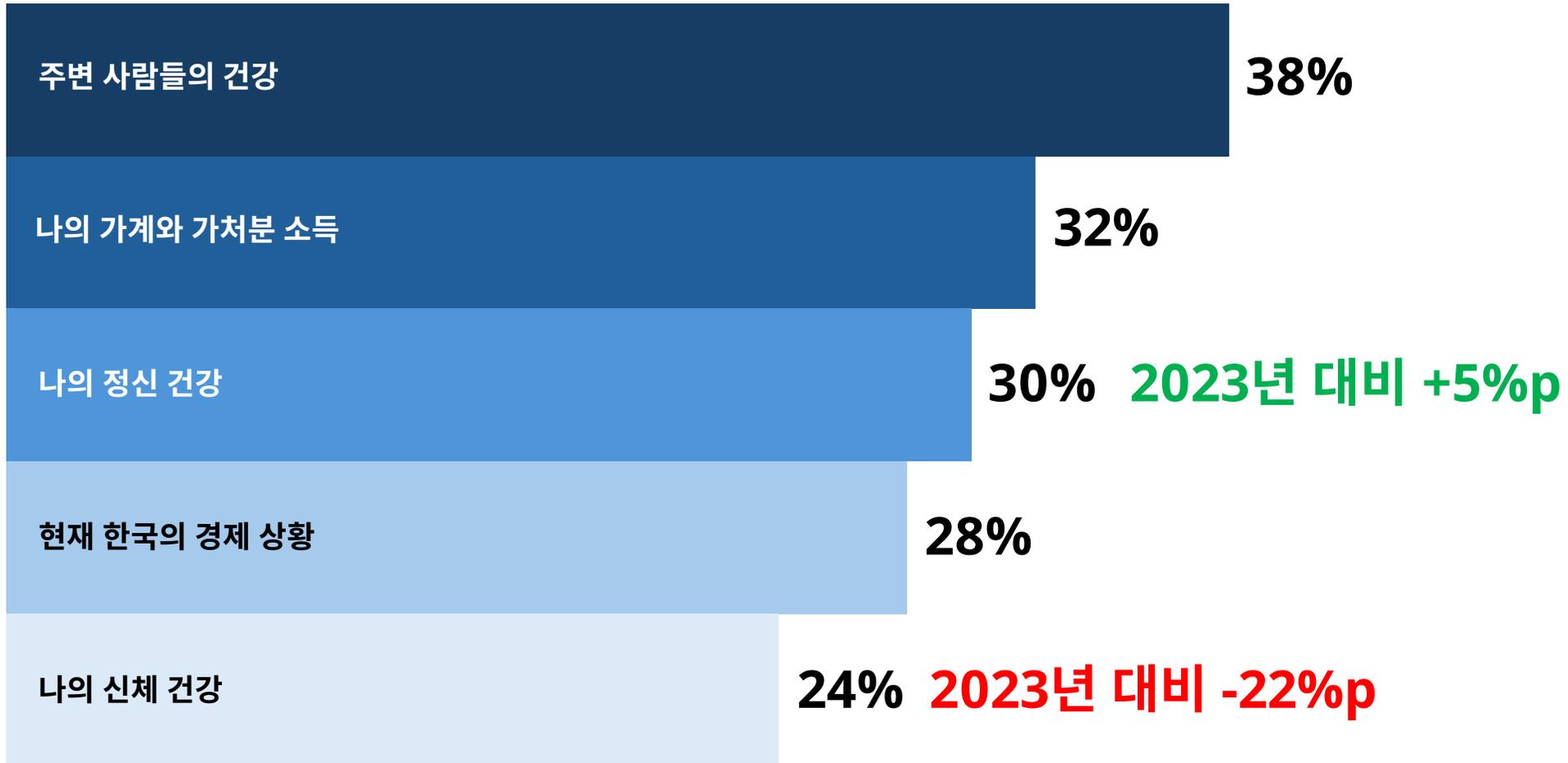
'즐거움'은 '안락함'과 더불어 사람들이 집에서 충족하고자 하는 가장 기본적인 니즈 중 하나이며, '안정감'과 '주도권'보다 더 중요하다고 여겨집니다. 경제적, 사회적 불확실성 속에서 사람들은 더 많은 신체적, 정신적 피로를 느끼고 있으며, 그에 따라 집에서의 즐거움을 더 갈망합니다.

집에서의 니즈: 중요도 순



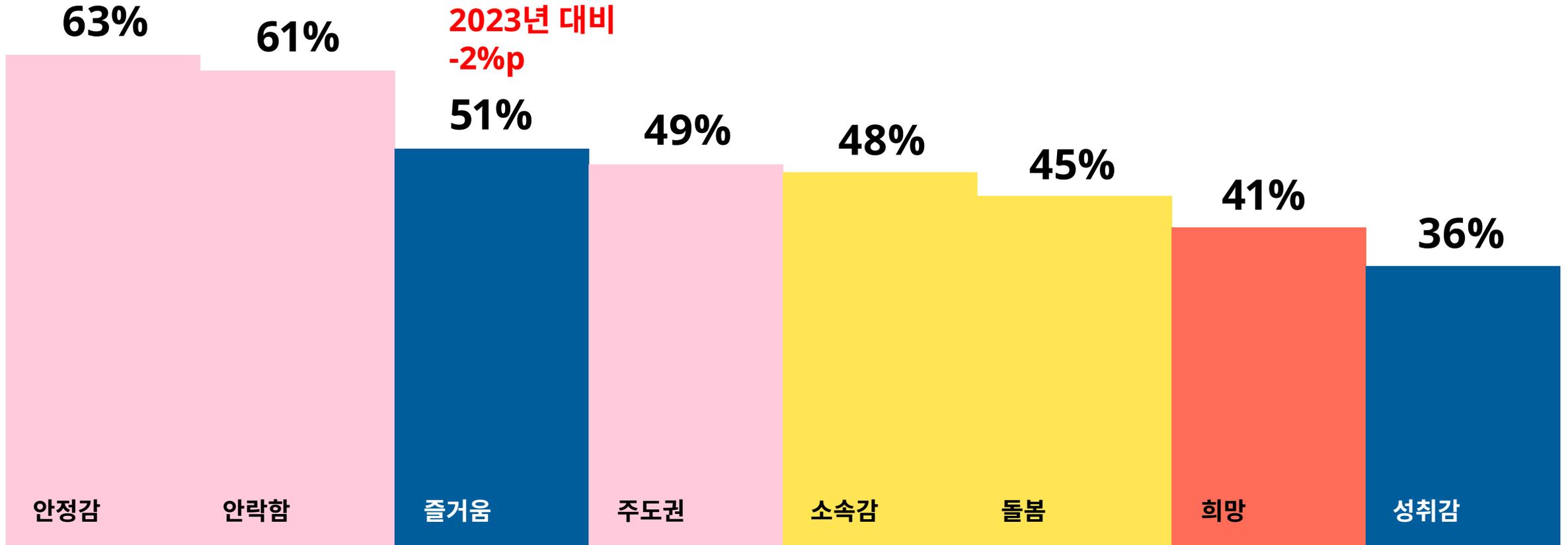
작년에 비해 더 많은 사람들이 집에서의 일상 속 정서적 웰빙의 중요성을 인식하고 있습니다.

집에서의 생활과 관련된 주요 고민(상위 5가지)



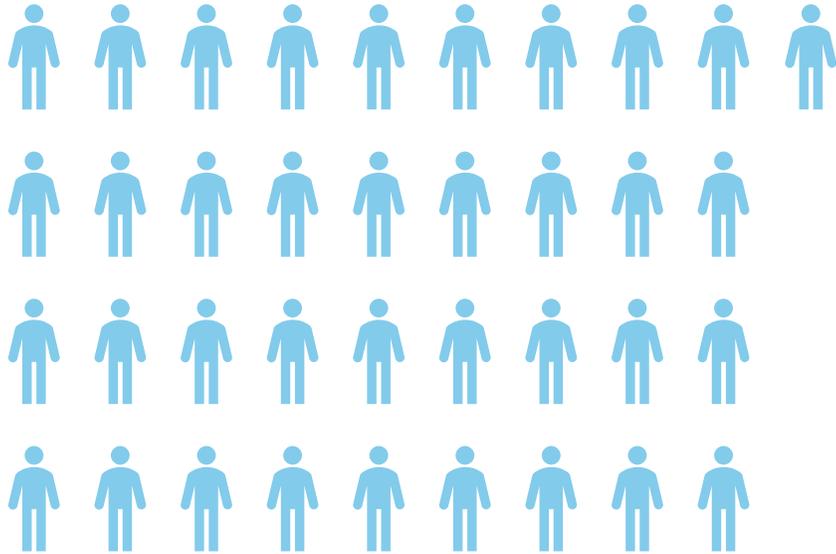
한국인의 니즈 충족 정도를 살펴보겠습니다. 아래 차트는 각 니즈가 집에서 충족된다고 느끼는 사람들의 비율을 보여줍니다. 이 순위는 8가지 니즈 체계에서의 순위와는 꽤 다른 모습인데요. '주도권'은 일상의 필수 요소임에도 불구하고 상위 3위 안에 들지 못한 반면, '즐거움'은 예상보다 훨씬 높은 3위를 차지했습니다.

집에서의 니즈: 충족 여부

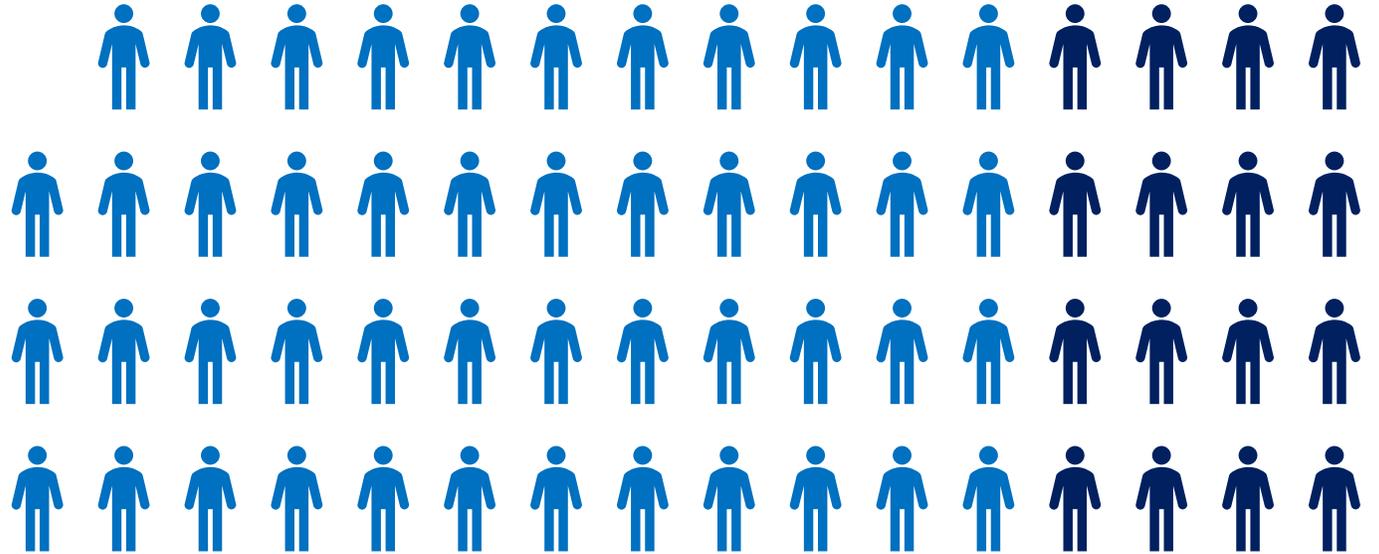


즐거움을 찾을 수 있는 가능성

대부분의 사람들은 집에서 즐거움을 경험하고 있습니다.
정말 다행이죠. 하지만 응답자의 3분의 1 이상은 '집에서 즐거움을 느끼는 것이 중요하다'고 생각하면서도, 실제로는 즐거움을 찾는 데 어려움을 겪고 있다고 말합니다.



즐거움을 중요하게 생각하지만 집에서 자주
즐거움에 대한 니즈를 충족하지 못한다고
답한 사람들(37%)



*나머지 응답자들(63%)

즐거움을 중요하게 생각하고 집에서 자주 즐거움에 대한 니즈를 충족한다고 답한 사람들(51%), 즐거움을 중요하게 생각하지 않는 사람들 및 잘 모르겠다고 답한 사람들(12%)

집은 한국인의 56%가 가장 좋아하는 장소입니다.

23%는 집에 있을 때 장난기가 더 잘 드러난다고 답했습니다. 이는 전 세계 평균인 14%보다 훨씬 높은 수치죠.

집의 중요한 역할

집에 있을 때 장난기가 더 잘 드러난다고 응답한 사람 중

73%(vs. 전세계 평균 56%)는 가장 좋아하는 장소가 집이라고 답했습니다.

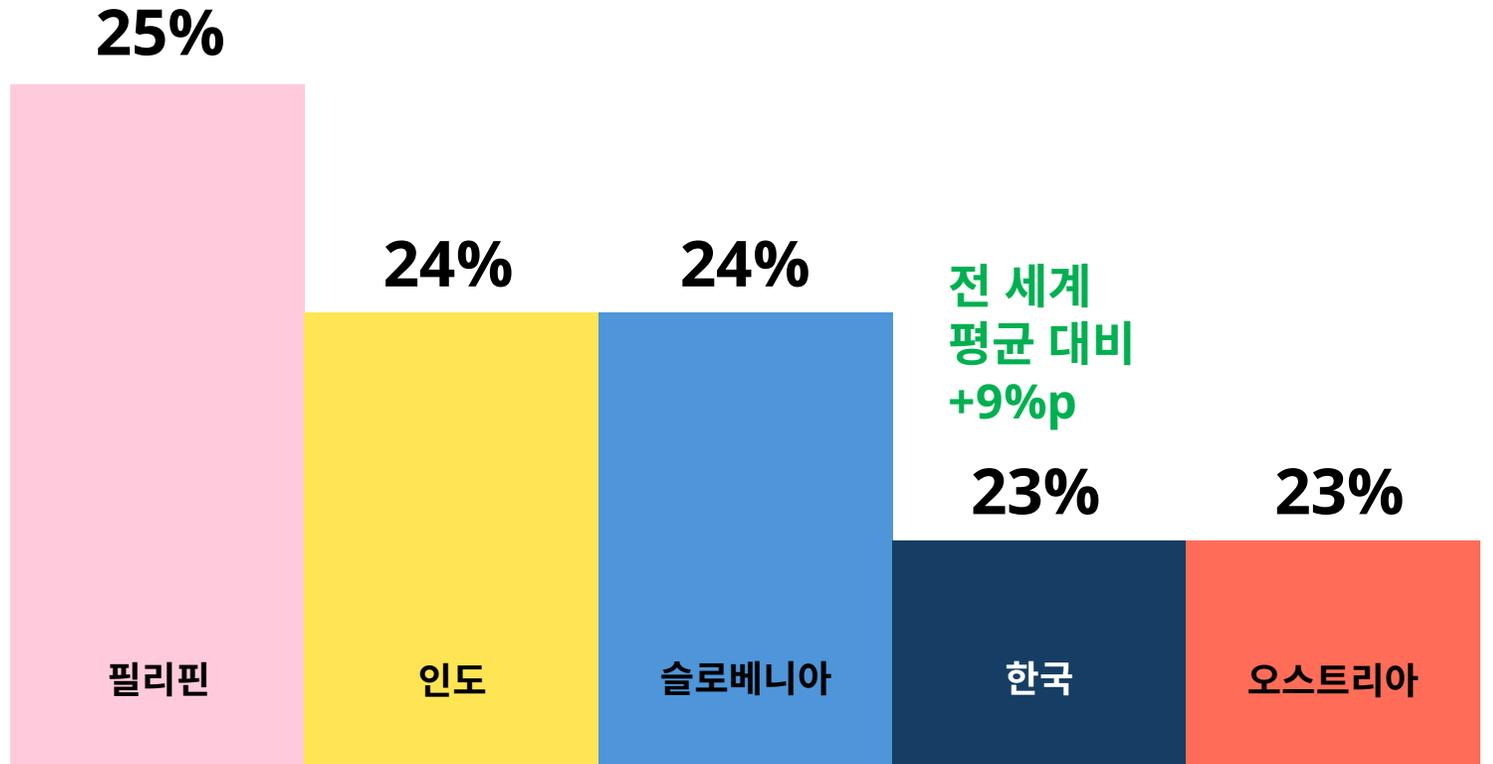
이 수치는 '즐거움'이 집에 대한 정서적 연결이 얼마나 밀접하게 관련되어 있는지 보여줍니다.

56% 는 가장 좋아하는 장소가 '집'이라고 응답

전 세계 평균 대비 +6%p

전 세계에서 가장 재미있는 곳(상위 5개국)

집에 있을 때 장난기가 더 잘 드러난다고 응답한 비율



한국 사람들이
집에서 마음껏 놀고, 꿈꾸고, 내면의 동심을
펼칠 수 있도록 함께 노력해요!



즐거움을 위한 레시피

그렇다면 어떻게 집을 더 즐거운 공간으로 만들 수 있을까요?
우리는 연구를 통해 집에서 느끼는 즐거움과 관련된 3가지 주요
주제를 도출했습니다.



개성과
소속감

집을 나만의 스타일로 꾸미고 나에게 맞는
공간으로 만드는 것은 어떻게 집에서의
생활을 더 즐겁게 만들까요?

집을 소유하지 않은 사람들에게는 이런
즐거움이 실현되기 어려운 이유는
무엇일까요?



건강과
행복

건강, 웰빙과 관련된 집에서의 습관과
환경은 즐거움을 느끼는 데 어떤 영향을
줄까요?



놀이와
재미

음식을 즐기는 것이 우리의 행복에 얼마나
큰 영향을 미칠까요? 먹는 즐거움과
집에서의 행복은 분명히 연결되어 있습니다.

1. 개성과 소속감



집에서 즐거움을 느끼기 위해서는 무엇이 가장 중요할까요?

한국 사람들은 집에서 혼자만의 시간을 보낼 때 가장 큰 즐거움을 느끼는 반면, 전 세계 사람들은 사랑하는 사람과 포옹을 나눌 때 가장 큰 즐거움을 느낍니다. 많은 한국인에게는 개인적인 시간이 집에서의 즐거움을 좌우하는 중요한 요소로 작용하고 있습니다.

집에서의 즐거움에 영향을 미치는 주요 요인 (상위 5가지)



한국

혼자만의 시간



44%

취미나 관심사에 시간 할애

39%

목욕/샤워하기



37%

집에서 만든 음식으로 식사

34%

낮잠 자기



34%



전 세계

35%

사랑하는 사람과 나누는 포옹

34%

취미나 관심사에 시간 할애

34%

주변 사람들과 어울리며 웃고 즐기기

33%



혼자만의 시간

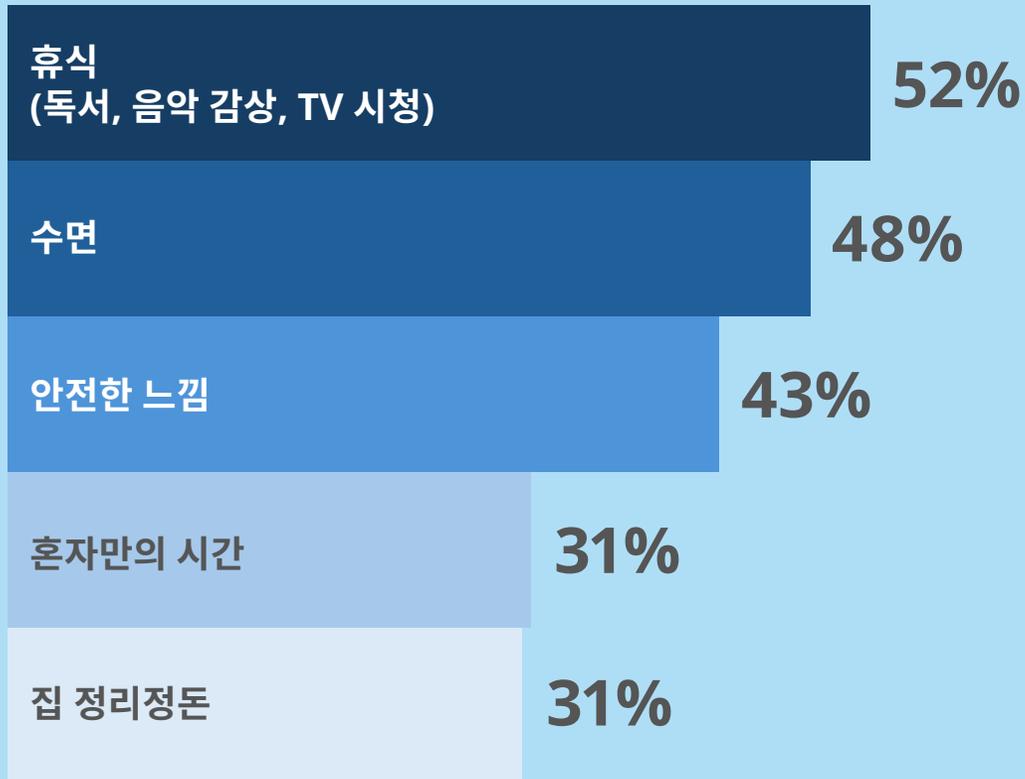
28%

집에서 만든 음식으로 식사

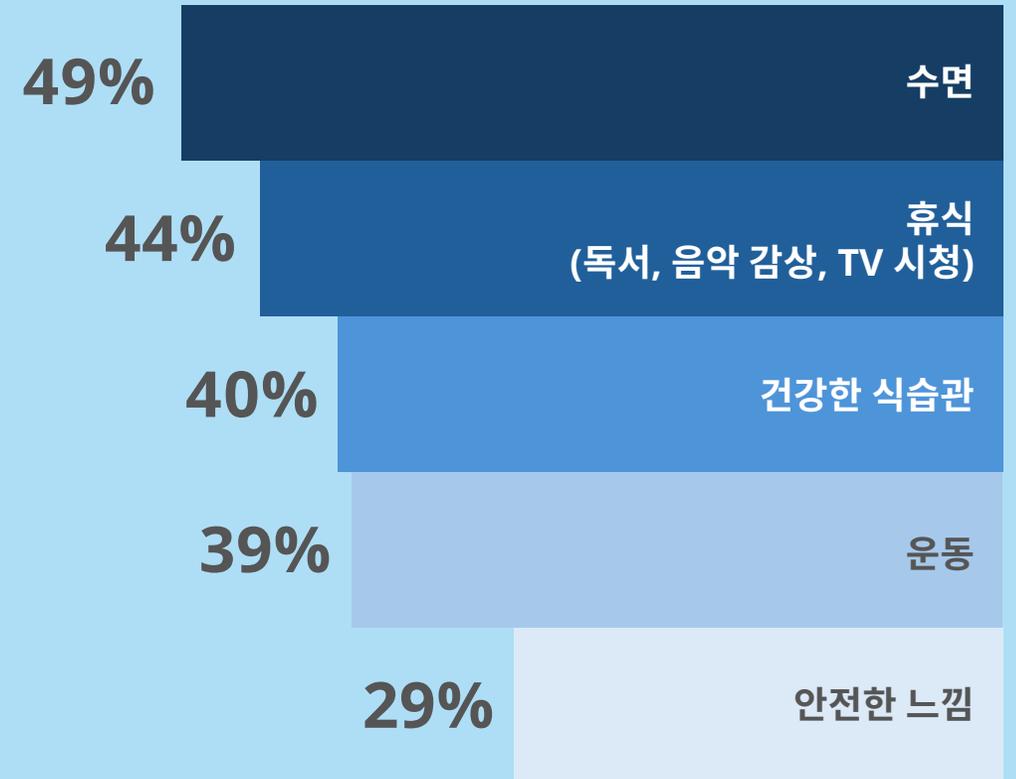
한국 사람들에게 휴식은 집에서의 웰빙에 기여하는 주요 활동입니다. 흥미롭게도 혼자만의 시간을 보내는 것은 즐거움에만 영향을 주는 것이 아니라 한국인들의 전반적인 행복 지수에도 영향을 주는 것으로 나타났습니다.

집에서의 **정신적, 신체적 웰빙**에 영향을 미치는 주요 요인 (상위 5가지)

정신적 웰빙



신체적 웰빙



#1 조이스크롤링 Joyscrolling

28%

한국 사람 중 특정한 목적 없이 스마트폰을 스크롤하면서 상당히 많은 시간을 보내는 사람의 비율

전 세계 평균 대비 +5%p

16%

시간을 절약하기 위해 일상의 업무에 자동화 기기를 사용하는 사람의 비율

전 세계 평균 대비 +4%p



혼자만의 시간: 최고의 안락함

잠옷을 입고, 손에 간식을 들고, 조용한 환경에
나와 휴대폰만 있는 시간



진정한 나를 표현하는 공간

집이 우리의 개성을 반영할 때 우리는 집에 대해 더 긍정적으로 느낍니다.

집을 내 스타일로 꾸밀 수 있는 자유가 주어지면 집에서 느끼는 즐거움이 조금 더 커질 거예요.



나를

표현하는

집

나만의 프라이버시도 필요해요



전 세계

집에 사는 모든 구성원이
프라이버시를 충분히 보장받고
있다고 느끼는 비율

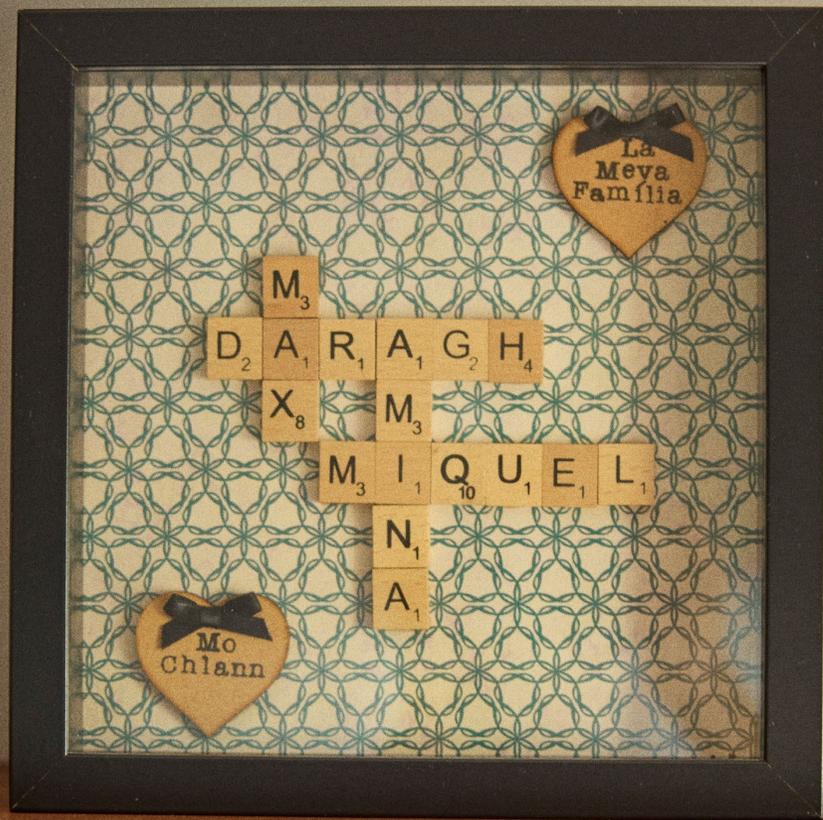


한국

39%

22%

*전 세계에서 두 번째로 낮은 순위
(1위: 일본)

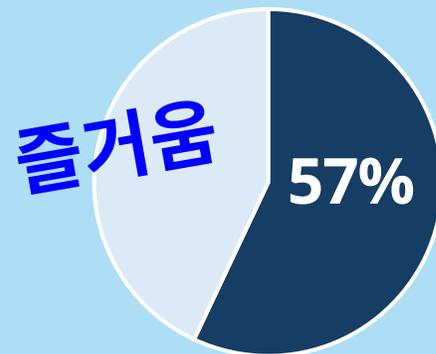


세입자에게는 작은 변화도 중요합니다.

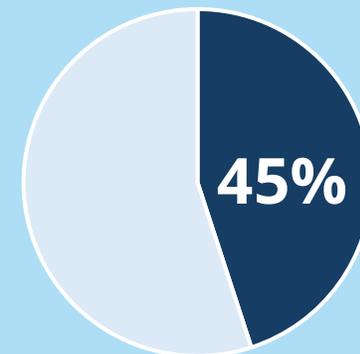
세입자들은 집 안 공간을 마음대로 꾸미기가 어려워서
집에서의 즐거움을 제대로 느끼지 못하는 경우가 많습니다.

집에서의 니즈: 충족 여부

자가 보유자



세입자





2. 건강과 행복

지도로 보는 '즐거움'

전 세계 각지의 사람들은 어떻게 집에서 즐거움을 찾고 있을까요? 지도*에 나타나 있듯이 어디에 사느냐에 따라 다릅니다.

1. 미국 - 반려동물과 함께하는 시간

미국 사람들은 반려동물과 함께 보내는 시간에서 즐거움을 찾는 편입니다 (미국 22% vs 전 세계 평균 15%).

2. 콜롬비아 - 낮잠

콜롬비아 사람들은 낮잠 자는 것을 정말 좋아합니다 (콜롬비아 37% vs 전 세계 평균 25%).

3. 칠레 - 웃음

칠레 사람들은 주변 사람들과 함께 웃는 것에서 큰 즐거움을 느낍니다 (칠레 43% vs 전 세계 평균 34%).

4. 이탈리아 - 집 꾸미기

이탈리아 사람들은 살고 있는 집을 더 멋지게 꾸미는 것에서 즐거움을 찾는 경향이 강합니다 (이탈리아 26% vs 전 세계 평균 22%).

5. 스위스 - 음식 준비

스위스는 요리나 베이킹에서 즐거움을 찾는 사람들이 가장 많은 나라입니다 (스위스 29% vs 전 세계 평균 22%).

6. 네덜란드 - 혼자만의 시간

네덜란드 사람들 중에는 혼자 시간을 보내는 것을 즐기는 사람들이 많습니다 (네덜란드 48% vs 전 세계 평균 33%).

7. 덴마크 - 포옹

덴마크는 사랑하는 사람과의 포옹에서 즐거움을 찾는 사람들이 가장 많은 나라입니다(덴마크 48% vs 전 세계 평균 35%).

8. 노르웨이 - 함께하는 시간

노르웨이는 다른 사람들과 시간을 보내는 것에서 즐거움을 찾는 사람들이 가장 많습니다(노르웨이 37% vs 전 세계 평균 23%).

9. 핀란드 - 침구

핀란드는 새 침대 시트 사용에서 즐거움을 느끼는 사람들이 가장 많은 나라입니다(핀란드 33% vs 전 세계 평균 21%).

15. 호주 - 햇볕

사람들은 얼굴에 내리쬐는 햇살에서 즐거움을 느끼는 비율이 더 높습니다 (호주 29% vs 전 세계 평균 18%).

10. 인도 - 아이와 놀아주기

인도는 아이들과 함께 놀면서 즐거움을 찾는 사람들이 가장 많은 나라입니다(인도 28% vs 전 세계 평균 16%).

11. 싱가포르 - 마음에 위안을 주는 음식

싱가포르 사람들은 집에서 만든 음식을 먹을 때 가장 큰 즐거움을 느낍니다 (싱가포르 37% vs 전 세계 평균 28%).

12. 중국 - 취미 활동

중국은 취미 활동에서 즐거움을 느끼는 사람들이 두 번째로 많은 나라입니다(중국 43% vs 전 세계 평균 34%).

13. 일본 - 반려동물의 자는 모습

일본에서 반려동물을 키우는 사람들 중 37%가 반려동물이 자는 모습을 보며 즐거움을 느낍니다 (전 세계 평균 21%).

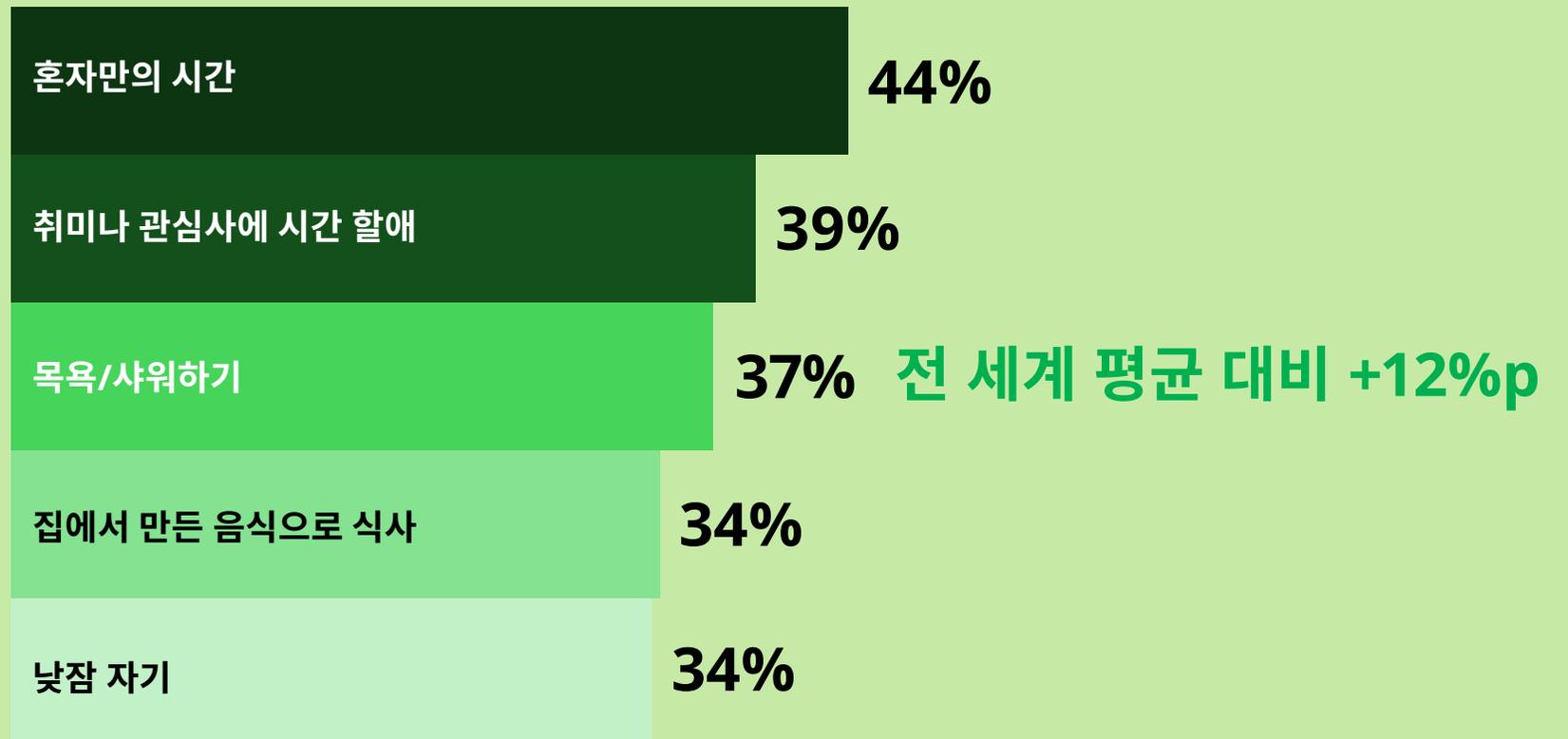
13. 한국 - 목욕

한국은 목욕이나 샤워를 즐거움으로 여기는 사람들이 가장 많은 나라입니다(한국 37% vs 전 세계 평균 25%).

*올해 조사에서 발췌한 15개국의 내용을 정리한 지도입니다. 조사한 39개국 전체 목록은 부록에서 확인할 수 있습니다.

한국은 즐거움을 위해 목욕이나 샤워를 할 가능성이 가장 높은 국가입니다.

집에서의 즐거움에 영향을 미치는 주요 요인(상위 5가지)



전 세계 평균과 비교했을 때 한국 사람들은 집의 리모델링/개보수를 고려할 가능성이 현저히 낮습니다.
 욕실 설비 교체 및 타일 작업을 예로 들 수 있는 욕실 리모델링(4%)은 벽면 보수(4%)와 함께 한국 가정에서 가장 일반적으로 고려하는 리모델링/개보수 작업입니다.

향후 2년 내에 리모델링/개보수 계획이 있다고 응답한 비율



전 세계

25%



한국

9%

고려 중인 리모델링/개보수 작업(상위 5가지)



한국

욕실 리모델링

4%



전 세계: 6%(4위)

벽면 개보수

4%



전 세계: 13%(1위)

주방 리모델링

3%

바닥재 개선

3%

집 전체 리모델링

2%



집에서 시작하는 웰빙

일상의 헛살 같은 작은 순간들은 삶에서 마주하는 어려움을 극복하는 데 힘이 되는 강력한 영양분이 될 수 있습니다.

매일 반복하는 의미 있는 습관
많은 한국인들은 셀프케어(self-care) 리추얼의 일환으로 미용 기기 및 마사지 도구를 사용합니다.

청결과 안락함, 돌봄을 통한 즐거움

한국 사람들은 청결, 안락함, 돌봄을 통해
집에서의 건강과 행복의 의미를 재정의하고
있습니다.



3. 놀이와 재미



먹는 즐거움으로 느끼는 행복

음식은 행복의 핵심 요소입니다. 한국 사람들은 집에서 요리한 음식을 먹는 것을 집에서 요리 또는 베이킹을 하는 것보다 선호합니다. 이를 통해 우리는 음식을 준비하는 행위보다 식사 그 자체에 의미를 부여하는 한국의 문화적 특성을 확인할 수 있습니다.

집에서 느끼는 즐거움에 영향을 주는 주요 요인

집에서 만든 음식으로 식사



전 세계

28%



한국

34%

집에서 요리/베이킹 하기



전 세계

22%



한국

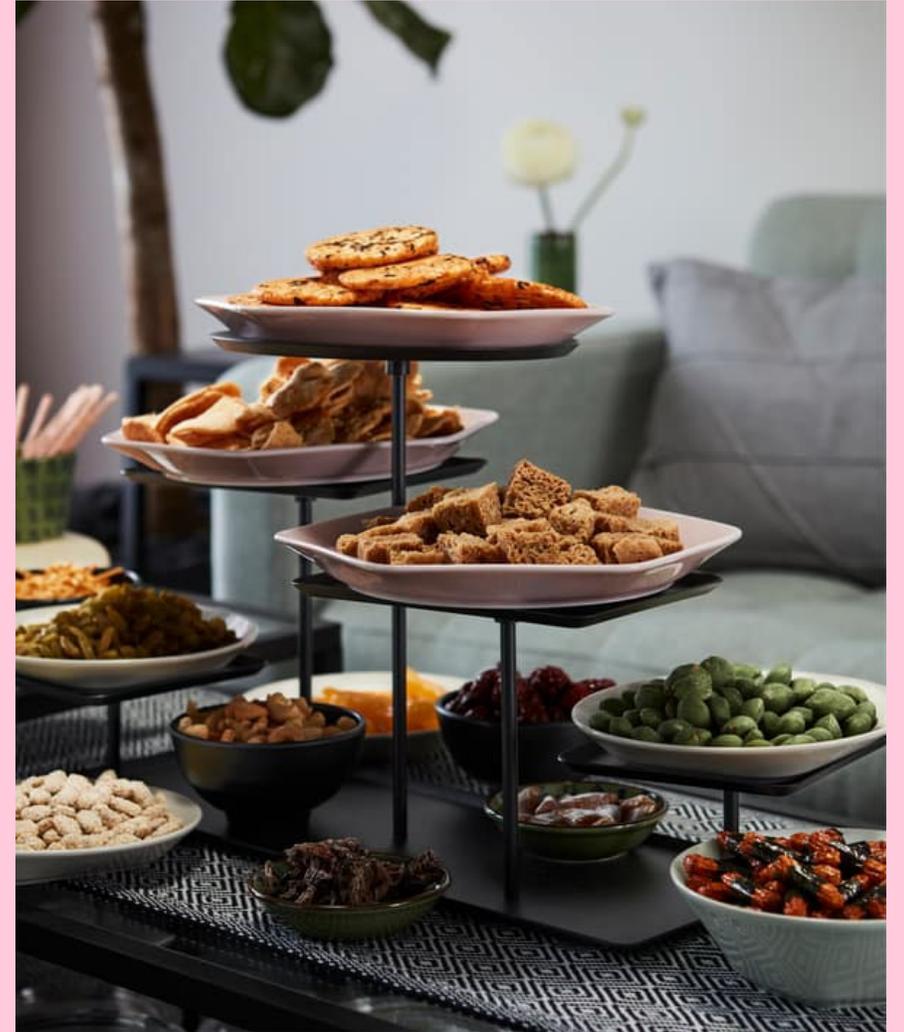
17%

집에서 먹는 간식으로 느끼는 즐거움

많은 사람들에게 간식 전용 서랍이란 단순한 편리함을 넘어 집에서 느끼는 즐거움의 원천입니다.

20% “간식 전용 서랍이 있다”고 응답한 비율

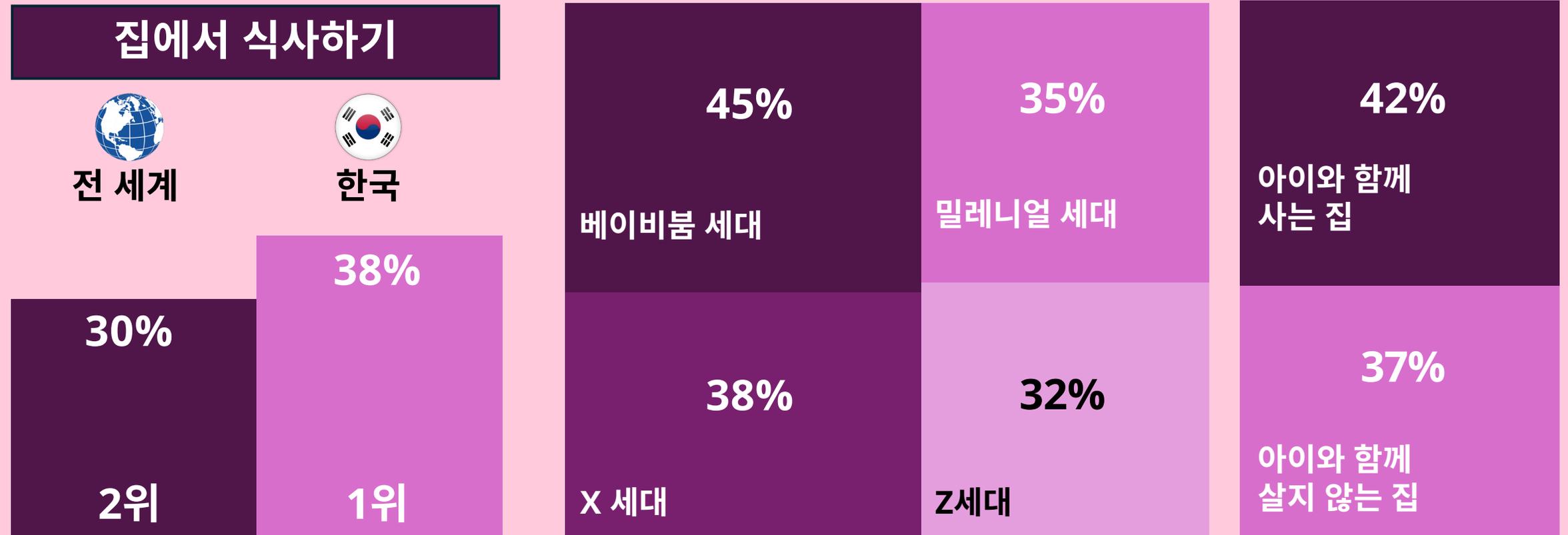
전 세계 평균 대비 +4%p



1년 전과 비교해 더 많은 한국 사람들이 집에서 식사하는 것을 즐기고 있으며, 이러한 변화는 특히 기성세대에서 두드러집니다. 또한 아이와 함께 사는 사람들은 아이가 없는 사람들보다 집에서 식사하는 것을 더 즐기는 것으로 나타났습니다.

실제로, 나이와 집에 아이가 있는지 여부는 사람들이 집에서 식사하는 것을 얼마나 중요하게 여기는지에 영향을 주는 것으로 보입니다.

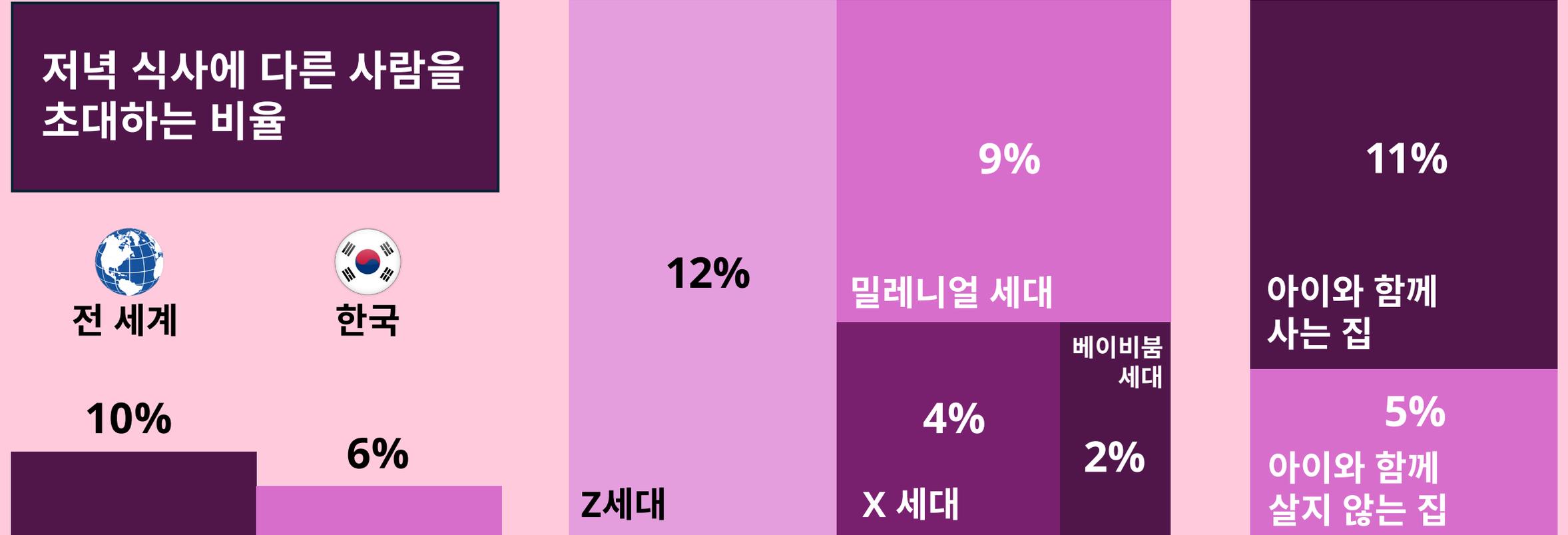
사람들이 1년 전보다 더 많이 하는 활동



지난해와 비교하면 더 많은 한국 사람들이 저녁 식사에 다른 사람을 초대하는 것을 즐기는 것으로 보입니다. 그러나 이러한 트렌드는 여전히 전 세계 평균에는 미치지 못하는 수준입니다.

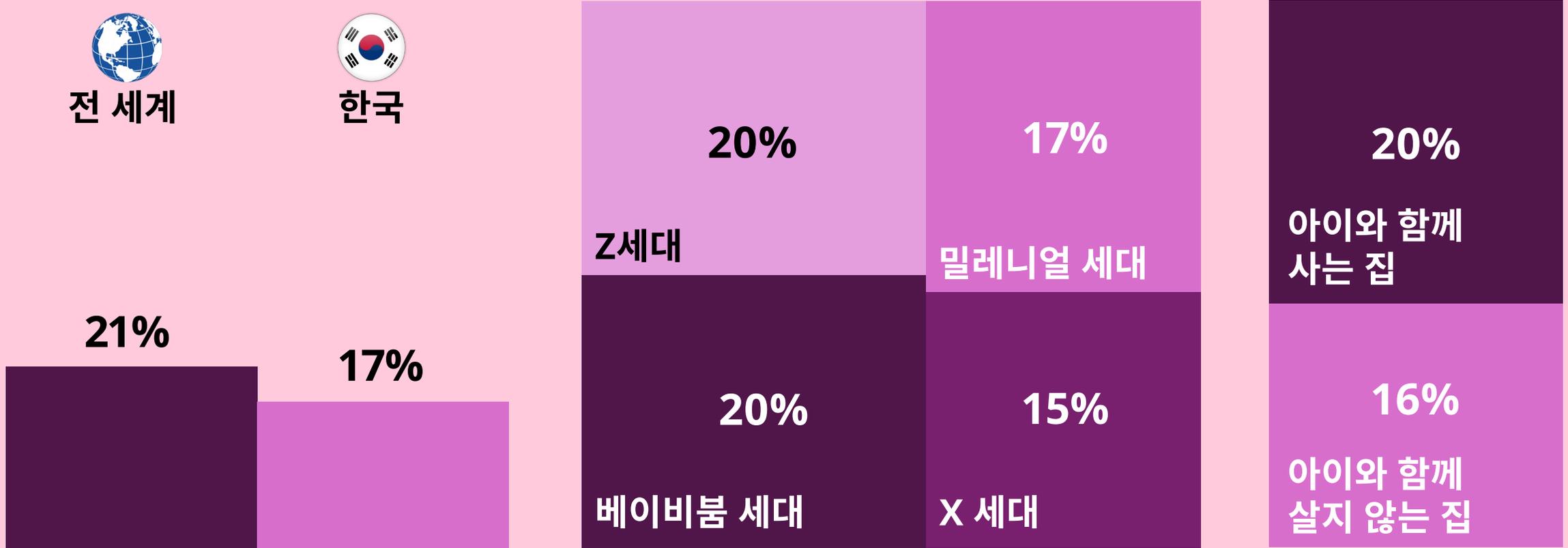
흥미롭게도 'Z세대'와 '아이와 함께 사는 집'은 다른 어떤 그룹보다 집에 손님을 초대할 가능성이 높습니다.

사람들이 1년 전보다 더 많이 하는 활동



이는 두 그룹 모두 식사를 중요한 사교 활동으로 여기기 때문입니다.

식사를 중요한 사교 활동으로 여기는 비율



주방에서 시작하는 건강한 생활

집밥에 대한 선호가 높아진 주된 이유는 건강입니다.

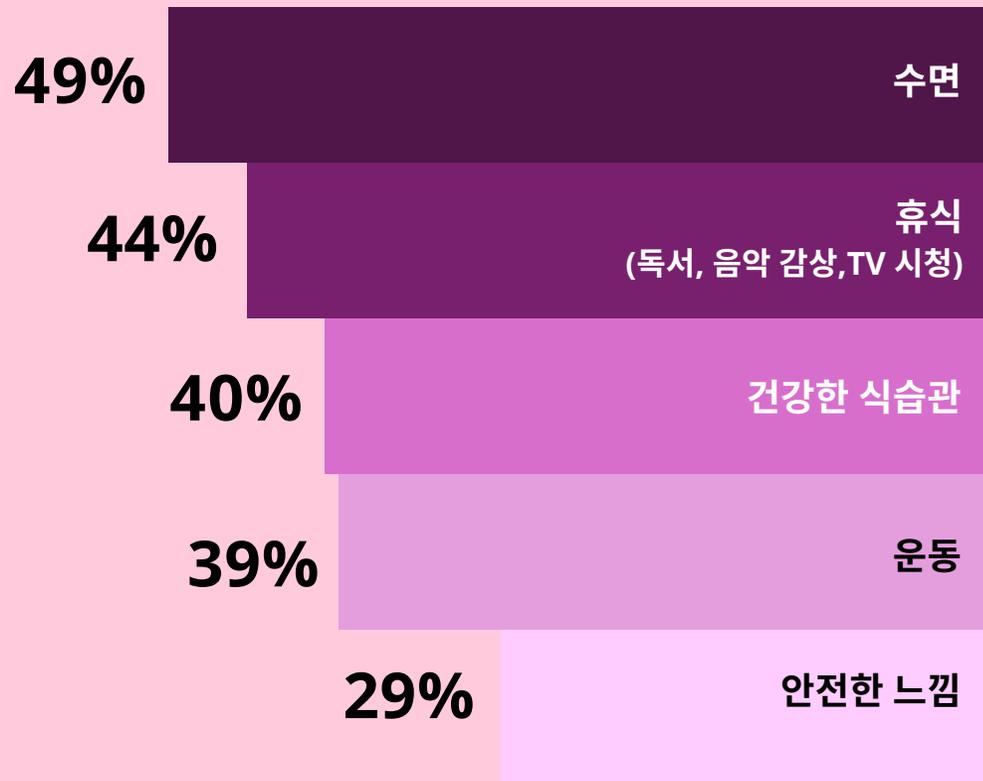
37% 의 한국 사람은 외식보다 집밥이 더 건강하게 느껴진다고 응답했습니다.





한국 사람들은 건강한 식습관이 신체적 웰빙을 유지하는 데에도 중요한 역할을 한다고 생각합니다.

신체적 웰빙에 영향을 주는 주요 요인 (상위 5가지)



지난해에 비해 더 많은 한국인들이 더 건강한 식습관을 가지고 있으며, 이러한 트렌드는 베이비붐 세대에서 특히 두드러지게 나타납니다.

사람들이 1년 전보다 더 많이 하는 활동

건강하게 식사하는 비율



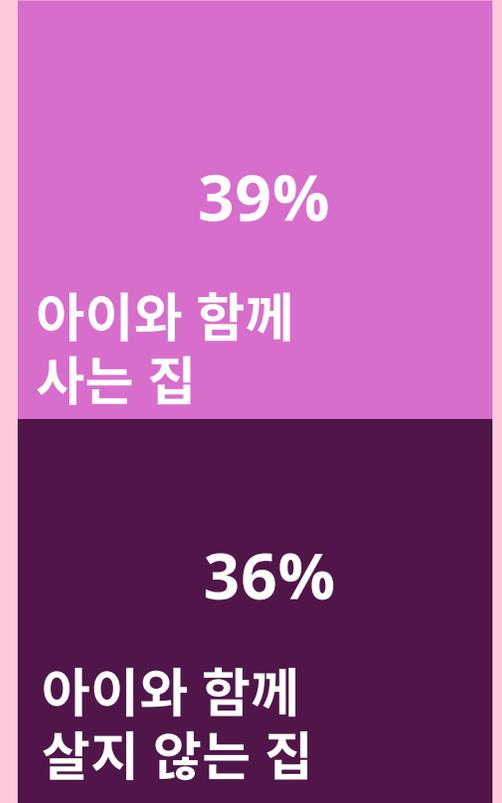
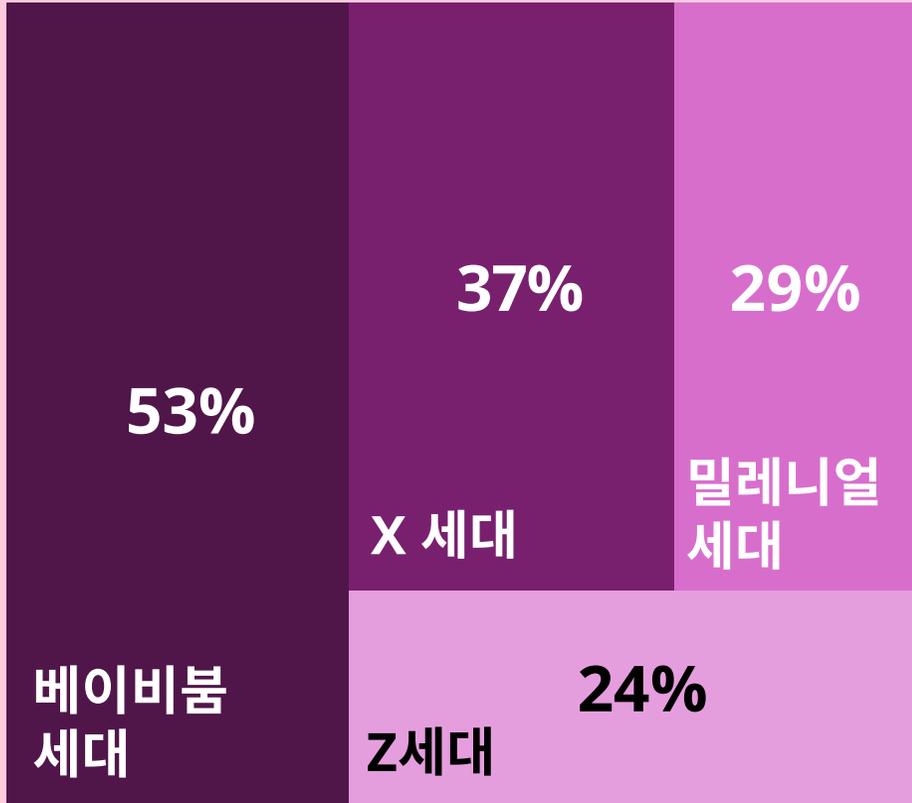
전 세계

31%



한국

37%



제로 슈거(Zero sugar)로 즐거움을 느껴요

한국 사람들은 건강에 관한 목표를 유지하면서도 음식을 즐길 수 있는 방법을 찾고 있습니다.
설탕이 들어가지 않았지만 즐거움을 주는 음식을 찾는 트렌드가 확산되고 있으며,
덕분에 사람들은 먹는 즐거움을 만끽하면서도 건강과 관련한 우선순위를 지킬 수 있습니다.



한국 사람들은 요리를 하는 과정보다 요리의 결과, 즉 식사를 중요하게 생각합니다.
 천천히 느긋하게 요리하는 것을 즐기거나 세계 각국의 레시피를 시도할 가능성이 전 세계 평균보다 낮습니다.
 대신 익숙한 방식으로 일주일에 여러 번 같은 음식을 요리하는 경우가 많습니다.

***전 세계에서 3 번째로 낮은 순위**

천천히 느긋하게 요리하는
 것을 즐긴다고 응답한 비율



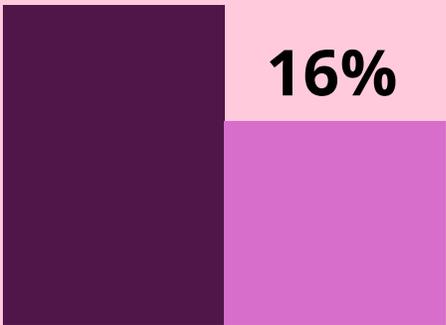
전 세계

25%



한국

16%



***전 세계에서 2 번째로 낮은 순위**

주방에서 새로운 레시피를
 시도하는 것을 즐긴다고
 응답한 비율



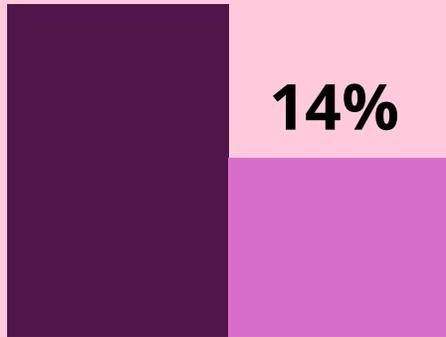
전 세계

26%



한국

14%



***전 세계 3위**

일주일에 여러 번 같은 음식을
 요리한다고 응답한 비율



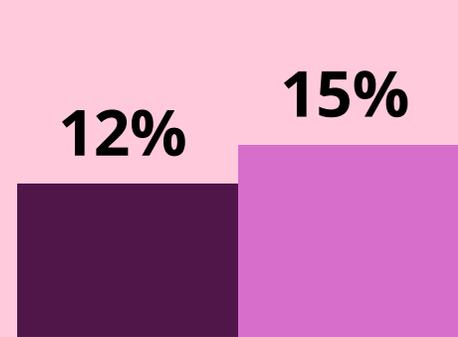
전 세계

12%



한국

15%



이러한 패턴은 식재료를 얻는 방식에서도 나타납니다.
한국 사람들은 전 세계 평균 대비 식재료를 직접 재배하는 것을 즐기지 않는 편이며,
음식에 대한 전체 여정보다는 최종 식사 경험을 더 중요하게 생각합니다.



전 세계

16%

식재료를 직접 재배하기



한국

8%

사람들이 1년 전보다 더 많이 하는 활동



요리를 하지 않고 주로 전자레인지로 간단하게 음식을 준비한다고 응답한 비율

15% 집에서 거의 요리를 하지 않는다고 응답한 비율

11% 요리를 할 줄 모른다고 응답한 비율

전 세계 평균 대비 +6%p

전 세계 평균 대비 +5%p

하지만 29%의 한국 사람들은 1년 전보다 지금 집에서 요리를 더 많이 한다고 답했습니다.
이러한 트렌드는 특히 여성 및 아이와 함께 사는 집에서 두드러지게 나타납니다.

사람들이 1년 전보다 더 많이 하는 활동

집에서 요리하기



전 세계



한국



여성



남성



아이와
함께 사는
집



아이와
함께 살지
않는 집

31%

29%

35%

23%

35%

27%

가장 좋아하는 레시피는 배달 음식

한국 사람들의 배달 음식 의존도는 전 세계 평균보다 높으며 세계 6위입니다.

이러한 행동 양식은 특히 청년층과 남성에게 흔하게 나타나며, 이들은 직접 요리하기보다 배달 음식을 주문하는 경향을 보입니다.

* 전 세계 6위

배달 서비스를 이용해
음식을 주문하는 비율



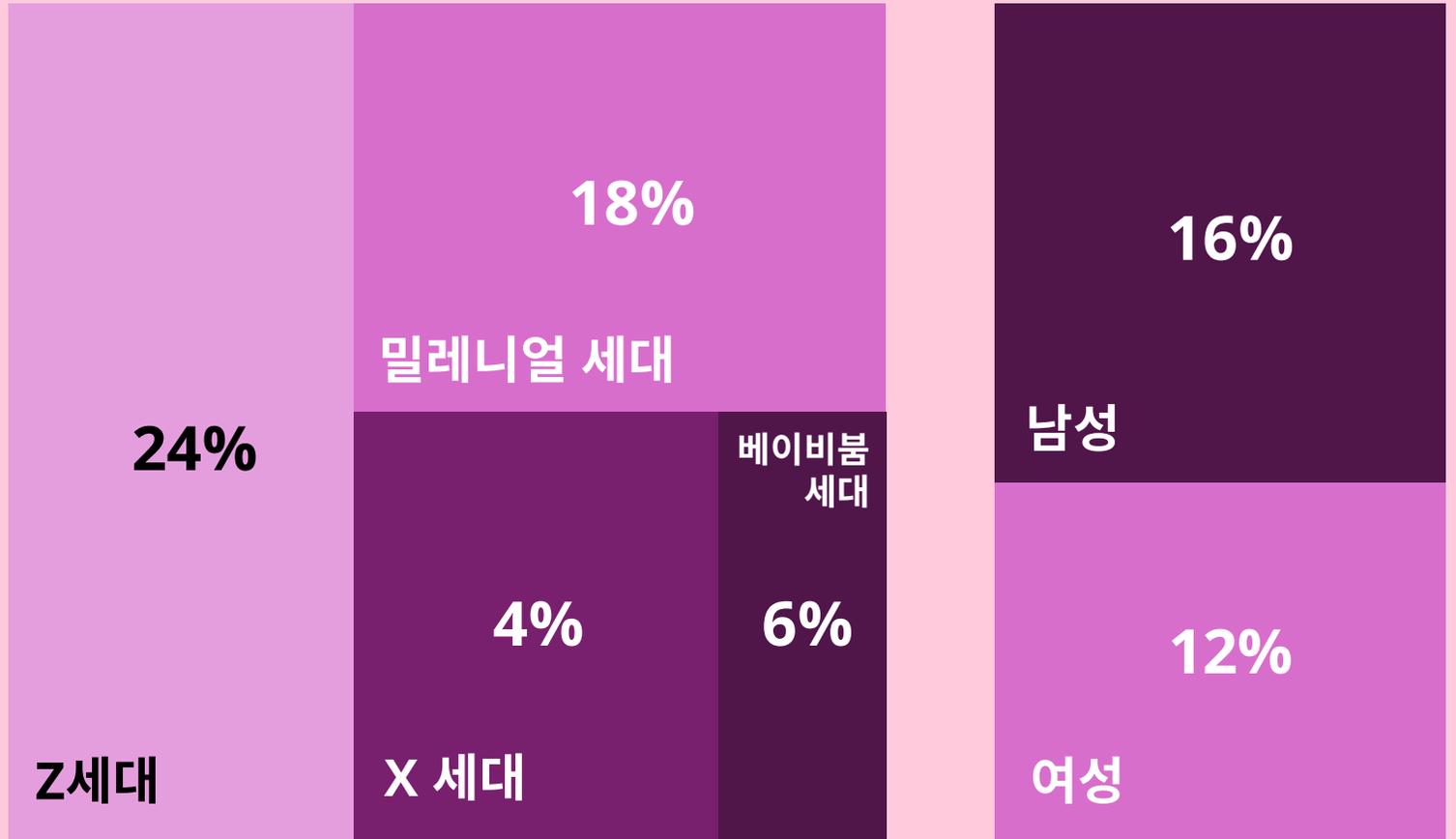
전 세계

10%



한국

14%

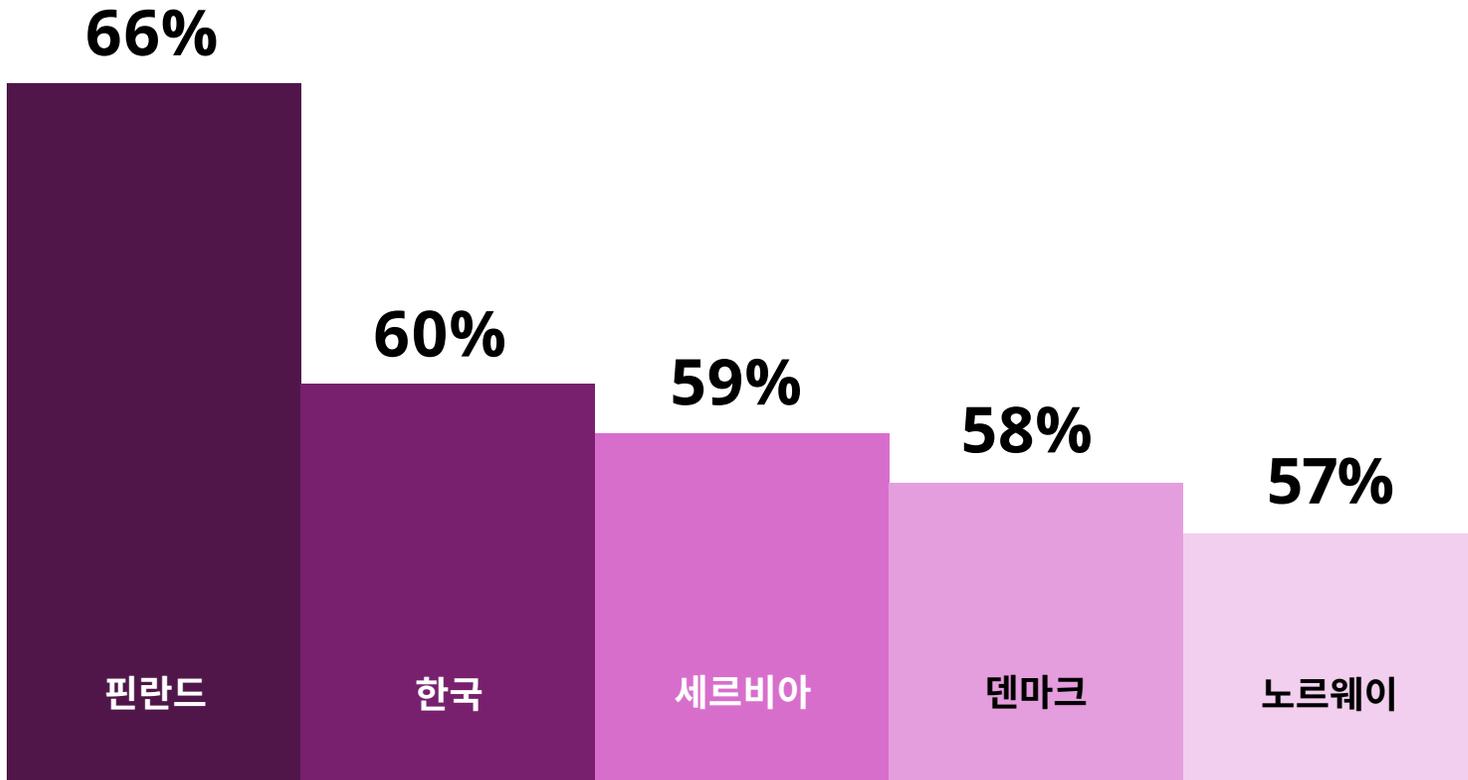


주요인사이트



한국 사람들은 집에서 긴장을 풀고 휴식을 취하고자 하는 니즈가 전 세계 평균보다 높습니다.

이상적인 집은 긴장을 풀고 편히 쉴 수 있는 곳 이라고 답한 상위 5개국





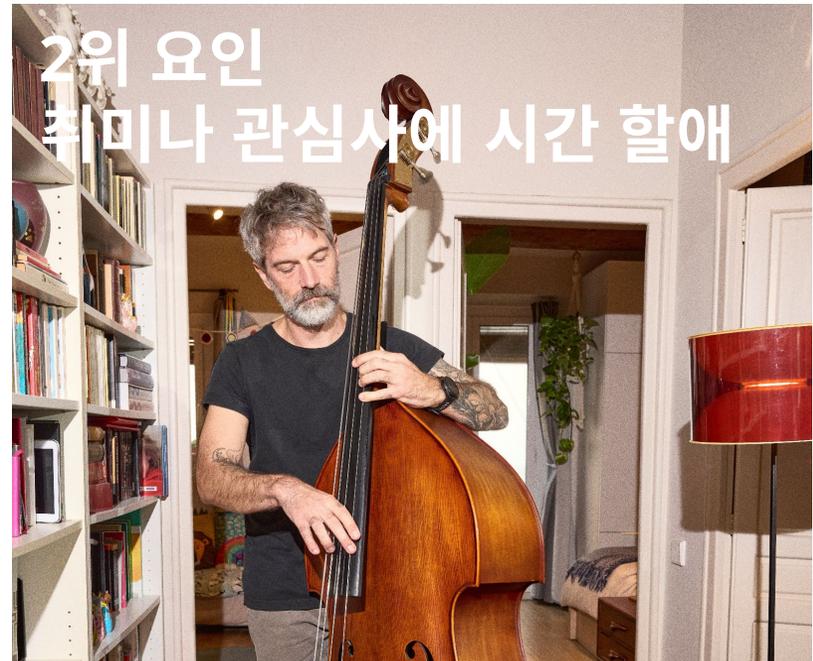
4위 요인
집에서 만든
음식으로 식사



3위 요인
목욕/샤워하기



1위 요인
혼자만의 시간



2위 요인
취미나 관심사에 시간 할애