

# Z세대 자살생각 영향요인: 2022년 지역사회건강조사를 활용하여

전혜정\* · 장준희\*\*

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

2021년 사망원인통계를 살펴보면 고의적 자해 즉, 자살은 여전히 우리나라 사망원인의 5위로 기록되고 있다. 2021년 통계청의 사망원인통계에 따르면 우리나라 자살자 수는 13,352명으로 1일 평균 자살자 수는 36.6명이며 자살률은 26.0명으로 확인된다. 70대를 제외한 40대 이상의 자살률은 1.5~5.7% 감소하고 있는 반면 10대의 자살률은 전년도 대비 10.1% 증가하였고, 20대의 자살률은 8.5%(23.5명), 70대 자살률 7.7%(41.8명), 30대 자살률은 0.7%(27.3명) 증가하며 10~30대 청년층의 자살률이 증가하고 있다(Statistics Korea, 2024).

19~29세는 인간의 생애 주기로 보았을 때 청년기로, 최근 청년층은 고학력화에 따른 노동시장으로의 이행의 지체와 노동시장의 불안정으로 인한 노동력의 유희화와 부모에의 경제적 종속의 지속, 결혼의 지연과 저출산 등의 문제로 성인기로의 이행이 지체되고 있다(Lee et al., 2010). 따라서 이로 인한 삶의 불안정성에 대한 우려가 높은 실정이며(Lee et al., 2010), 생애주

기적 과업들의 불안정성은 이들의 정신 건강에 영향을 미치는 것으로 확인된 바 있다(Oh et al., 2020). 보건복지부와 한국생명존중희망재단에서 발간한 2023 자살예방백서(Ministry of Health and Welfare & Korea foundation for suicide prevention, 2024)에서 21~30세의 자살동기는 정신적 혹은 정신과적 문제가 54.4%로 가장 높고, 그 다음으로는 경제생활 문제(18.9%), 직장 또는 업무상의 문제(7.7%) 순으로 높은 것으로 확인되었다. 반면, 41~50세는 경제적 문제(39.6%)가 자살동기에 있어 가장 높은 비중을 차지하였고, 61세 이상은 육체적 질병문제(40.3%)가 가장 높은 비중을 차지하는 것으로 확인되며 연령층에 따라 자살동기에 차이를 보였다.

사회과학분야에서 코호트 개념을 바탕으로 세대를 구분하고 있다(Yoo, 2021). 세대에 대한 구분은 같은 시기에 출생하여 역사적·사회적 통일성을 바탕으로 연대감을 느끼는 운명공동체로 정의되며, 각 세대마다 경험하는 사건에 따라 서로 다른 문화와 정체성을 형성한다. 현재의 청년층을 Z세대라고 칭하는데 이들은 1996년 이후 출생자로, 디지털의 등장과 함께 태어나 함께 성장한 디지털 원주민으로 불리운다(Kang et al.,

\* 부산여자대학교 조교수(<https://orcid.org/0000-0001-7932-219X>)

\*\* 부산보건대학교 조교수(<https://orcid.org/0000-0002-3551-3856>) (교신저자 E-mail: junhee-jang@bhu.ac.kr)

• Received: 10 June 2024 • Revised: 15 July 2024 • Accepted: 22 July 2024

• Address reprint requests to: Jang, Jun Hee

Department of Nursing, Busan Health University,  
16, Sari-ro 55beon-gil, Saha-gu, Busan 49318, Korea  
Tel: +82-51-200-3427, Fax: +82-51-200-1576, E-mail: junhee-jang@bhu.ac.kr

2020). 온라인과 오프라인의 경계가 없는 세대로 디지털기기에 능숙한 반면 목적 지향적이고 일시적인 연대감과 가벼운 소속감을 넘어 무소속이라는 공동체적 특징을 가지며(Kang et al., 2020) 타인과의 상호작용이 온라인상에서 이루어져 대인관계 및 의사소통 기술이 부족하고(Chicca & Shellenbarger, 2018; Shorey et al., 2021) 이전 세대보다는 자기효능감과 회복 탄력성 등과 같은 개인의 내적 자원이 다소 부족한 것으로 확인되었다(Cartwright-Stroupe & Shinnors, 2021). 2021년을 기준으로 Z세대가 전국에서 차지하는 비중은 26.8%이고, 가까운 미래에 전 세계 인구의 3분의 1 이상이 Z세대가 되는 시대가 될 것으로 예측되고 있다(Gomez et al., 2019; Yoo, 2021). 따라서 이들 Z세대에 대한 올바른 이해가 필요하며, 이를 위해 기업문화 및 교육환경, 특정 현상에 대한 연구들(Kang et al., 2020)이 활발히 진행되고 있다.

자살은 자살생각, 자살시도, 완성된 자살행위의 과정으로 이루어지는데 자살생각을 가진 사람이 반드시 자살시도를 하지는 않더라도 자살생각은 이후에 나타날 자살행위의 중요한 지표가 될 수 있다(Jun & Park, 2023). 또한 자살생각을 많이 할수록 자살시도의 위험이 증가하는 것으로 보고되었다(Beck et al., 1979). 즉, '죽고싶다'는 자살생각은 누구나 할 수 있는 보편적인 생각일 수도 있고 자살생각에 대한 경험이 자살행동으로 이어지지 않을 수도 있지만 자살생각은 자살행동의 예측지표가 될 수 있다.

청년 자살생각에 대한 국내연구를 살펴보면, 성인(Bang, 2021; Kang et al., 2024; Lee, 2017; Park, 2014)과 대학생(Ann et al., 2015; Byun et al., 2020; Kim & Chung, 2019; Yang et al., 2012)에 대한 자살생각에 대한 연구가 대부분이다. 선행연구(Bang, 2021; Ha, 2022; Kang et al., 2024; Lee, 2017; Park, 2014)에서 성인의 자살생각에 영향을 미치는 요인은 불안과 우울, 스트레스, 자아존중감, 학력, 약물복용, 건강수준, 삶의 질의 변수로 확인된 바 있다. 그러나 현재의 청년세대를 표현하는 Z세대의 특징을 고려하였을 때, 이들의 자살생각에 대한 선행연구는 부족한 실정이다. 자살은 개인적 요인과 사회 구조가 복합적으로 작용한 결과이므로 자살률 증가의 원인을 어느 하나로 설명하기는 어렵다(Korea Institute for

Health and Social Affairs, 2023). 따라서 Z세대의 자살생각을 파악하기 위해서는 다양한 측면에서 바라보는 탐색적 연구가 필요하다고 판단된다. 이에 본 연구에서는 우리나라 성인을 대표할 수 있는 표본인 지역사회건강조사 종단자료를 활용하여 Z세대의 자살생각 영향요인을 살펴보고자 한다.

## 2. 연구 목적

본 연구는 Z세대의 자살생각 영향요인을 파악하기 위함으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- Z세대의 인구학적 특성, 건강행위 특성, 정신건강 특성, 자살생각에 대해 파악한다.
- Z세대의 인구학적 특성, 건강행위 특성, 정신건강 특성에 따른 자살생각의 차이를 파악한다.
- Z세대의 자살생각 영향요인을 파악한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 1995년에서 2005년 사이에 태어난 Z세대의 자살생각 영향요인을 확인하기 위한 서술적 조사 연구로서, 2022년 지역사회건강조사 자료를 활용한 이차자료분석 연구이다.

### 2. 연구 대상

본 연구에서는 2022년 지역사회건강조사를 활용하였다. 이 조사는 지역보건법 제2조와 지역보건법 시행령 제2조에 근거하여 보건소가 지역주민의 흡연, 음주 등의 건강행태, 의료이용 및 삶의 질을 파악할 수 있도록 보건소당 약 900명의 표본(만 19세 이상)을 대상으로 매년 실시된다. 지역사회건강조사는 표본추출틀을 작성한 후 1차로 표본추출, 2차로 표본가구 추출로 이루어지는 횡단조사로 1단계에서 전국을 대표하도록 지역, 행정구역, 주거종류로 층화한 후 표본가구를 계통추출법으로 최종 선정한다. 이후 조사원이 조사대상 가구를 방문하여 조사대상자와 일대일 면접조사를 실시한다. 2022년 지역사회건강조사는 개인설문조사와 가구

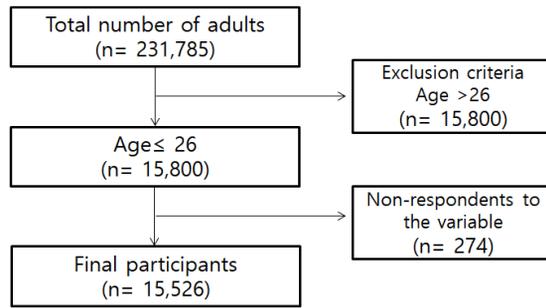


Figure 1. Flow chart of the study

설명조사로 구성되어 있으며, 표본가구 당 만 19세 이상 성인 1인에게 조사하는 가구조사와 가구원 모두에게 조사하는 개인조사로 구성되어 있다.

2022년 지역사회건강조사에 응답한 대상자는 총 231,785명이었다. 본 연구에서는 전체 응답자 중 Z세대가 15,800명에서 일부 문항에서 응답이 없는 274명을 제외하고 총 15,526명을 자료분석에 이용하였다 (Figure 1).

### 3. 연구 도구

#### 1) 인구학적 특성

인구학적 특성은 성별, 교육수준, 거주지역, 근로 유무, 월평균 가구소득, 주관적 건강상태, 주관적 신체상으로 파악하였다. 교육수준은 '고졸이하', '대졸 이상'으로 분류하였으며, 거주지역은 동은 도시, 읍·면은 농촌으로 재분류하였다. 근로 유무는 '귀하께서는 최근 1주일 동안 수입을 목적으로 1시간 이상 일을 하거나, 18시간 이상 무급 가족 종사자로 일하신 적이 있습니까?'에 대한 질문의 답으로 '예', '아니오'로 되어있다. 월평균 가구소득은 200만원 미만, 200-300만원 미만, 300만원 이상으로 분류하였다. 주관적 건강상태는 '평소에 본인의 건강은 어떻다고 생각합니까?'라는 질문에 '매우 나쁨', '나쁨', '보통', ' 좋음', '매우 좋음'으로 되어있어, '매우 나쁨'과 '나쁨'은 '나쁘다'로, '보통'은 '보통이다'으로, ' 좋음'과 '매우 좋음'은 '좋다'로 재분류하였다. 주관적 신체상은 '현재 본인의 체형이 어떻다고 생각합니까?'라는 질문에 '매우 마른 편임', '약간 마른 편

임', '보통임', '약간 비만임', '매우 비만임'으로 되어있으며, 본 연구에서는 '매우 마른 편임'과 '약간 마른 편임'은 '마른편'으로, '보통임'은 '보통'으로, '약간 비만임'과 '매우 비만임'은 '비만'으로 재분류하였다.

#### 2) 건강행위 특성

건강행위 특성은 음주, 흡연으로 파악하였다. 음주는 지금까지 술을 1잔 이상 마신 적이 있는지에 대한 물음에 '예', '아니오'로 되어있다. 흡연은 일반담배를 현재 피우는지에 대한 물음에 '매일 피운다', '가끔 피운다', '과거에 피웠으나 현재 피우지 않는다'로 되어있으며, '매일 피운다'와 '가끔 피운다'는 흡연을 하는 것으로, '과거에 피웠으나 현재 피우지 않는다'는 흡연을 하지 않는 것으로 재분류하였다.

#### 3) 정신건강 특성

정신건강 특성에는 우울감, 스트레스 인지, 삶의 만족도로 파악하였다. 우울감은 '최근 1년 동안 2주 이상 연속적으로 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는지에 대한 물음에 '예', '아니오'로 되어있다. 스트레스 인지는 일상생활 중에 평소 스트레스를 느끼는 정도에 대한 물음에 '대단히 많이 느낌', '많이 느끼는 편', '조금 느끼는 편', '거의 느끼지 않음'으로 되어있으며, '대단히 많이 느낌'과 '많이 느끼는 편'은 스트레스 수준이 높은 군으로, '조금 느끼는 편'과 '거의 느끼지 않음'은 스트레스 수준이 낮은 군으로 재분류하였다. 삶의 만족도는 최근 자신의 삶에 대한 만족에 대한 물음에 매우 불만족에서 매우 만족의

10점 척도로 되어있다. 본 연구에서는 1-4점까지는 불만족, 5-7점은 보통, 8점 이상은 만족으로 재분류하였다(Jun & Park, 2023).

#### 4) 자살생각

자살생각은 최근 1년 이내에 죽고 싶다는 생각을 해본 적이 있는지에 대한 물음에 '예', '아니오'로 되어있다.

### 4. 자료수집 및 윤리적 고려

연구자는 질병관리청 지역사회건강조사 홈페이지를 통해 자료 사용승인을 득한 후에 일반 대중에게 제공되는 개인 식별이 불가능한 고유번호 형태의 익명화된 자료를 분석에 사용하였다. 본 연구는 이차자료분석 연구로 기관생명윤리위원회에서 심의면제(번호: P01-202402-01-022)를 받았다.

### 5. 자료 분석

자료는 SAS 9.4 Program(SAS Institute, Cary, NC, USA)으로 분석하였으며, 지역사회건강조사는 복합표본설계를 이용하여 표본을 추출하였기 때문에 가중치를 적용한 복합표본분석을 실시하였다.

- Z세대의 인구학적 특성, 건강행위 특성, 정신건강 특성, 자살생각은 복합표본 기술통계로 분석하였다.
- Z세대의 인구학적 특성, 건강행위 특성, 정신건강 특성에 따른 자살생각의 차이는 복합표본 교차분석을 실시하였다.
- Z세대의 자살생각에 미치는 영향을 규명하기 위하여 로지스틱 회귀분석으로, 오즈비(odds ratio, OR)와 95% 신뢰구간으로 결과값을 제시하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 대상자의 인구학적 특성, 건강행위 특성, 정신 건강 특성 및 자살생각

대상자는 남성이 48.7%, 여성이 51.3%였다. 교육수준은 고졸 이하가 64.8%, 대졸 이상이 35.2%였다. 거주지역은 도시가 73.3%, 농촌이 26.7%였다. 근로유무

는 근로를 하고 있는 경우가 51.5%, 근로를 하지 않는 경우가 48.5%였다. 월평균 가구소득은 517.98±3.39만 원이었으며, 200만원 미만은 12.3%, 200만원에서 300만원 미만은 13.3%, 300만원 이상은 74.4%였다. 주관적 건강상태가 '좋음'이 68.5%, '보통'이 27.7%, '나쁨'이 3.9%였으며, 주관적 신체상은 마른편이 18.4%, 보통이 45.6%, 비만이 36.0%였다.

건강행위에서 지난 1년간 음주를 한 경우는 64.5%이며, 현재 흡연을 하는 경우가 16.7%였다.

정신건강에서 우울감이 있는 경우가 6.0%였고, 스트레스 수준이 높은 경우는 21.3%, 삶의 만족도는 만족이 72.2%, 보통이 25.0%, 불만족이 2.8%였다. 전체 대상자 중에 자살생각이 있는 경우가 5.5%였다(Table 1).

### 2. 대상자의 인구학적 특성, 건강행위 특성, 정신 건강 특성 따른 자살생각

대상자의 자살생각은 성별( $p<.001$ ), 거주지역( $p=.045$ ), 월평균 가구소득( $p<.001$ ), 주관적 건강상태( $p<.001$ ), 주관적 신체상( $p<.001$ ), 음주( $p<.001$ ), 흡연( $p<.001$ ), 우울감( $p<.001$ ), 스트레스 인지( $p<.001$ ), 삶의 만족도( $p<.001$ )에 따라 통계적으로 두 집단 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(Table 2).

### 3. 대상자의 자살생각 영향요인

대상자의 자살생각에 영향을 미치는 요인은 성별(Odds ratio [OR]=1.93, 95% confidence interval [CI]=1.60-2.33), 월평균 가구소득(OR=1.42, 95% CI=1.15-1.75), 주관적 건강상태(OR=2.55, 95% CI=1.90-3.41), 음주(OR=1.22, 95% CI=1.02-1.45), 흡연(OR=1.26, 95% CI=1.02-1.55), 우울감(OR=7.41, 95% CI=6.08-9.05), 스트레스 인지(OR=2.71, 95% CI=2.25-3.26), 삶의 만족도(OR=10.26, 95% CI=7.58-13.89)로 나타났다.

즉, 남성에 비해 여성이, 월평균 가구소득이 낮을수록, 주관적 건강상태가 보통이거나 나쁠수록, 음주를 하지 않는 경우, 흡연을 하는 경우, 우울감이 있는 경우, 스트레스 인지가 높은 경우, 삶의 만족도가 보통이거나 나쁠수록 자살생각이 높았다(Table 3).

#### IV. 논 의

본 연구는 2022년 지역사회건강조사를 이용하여 1995년부터 2005년 사이에 태어난 Z세대의 자살생각 정도를 파악하고 자살생각에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 시도되었다. 연구결과 성별과 월평균 가구 소득, 주관적 건강상태, 음주, 흡연, 우울감, 스트레스, 삶의 만족도가 Z세대의 자살생각에 미치는 영향요인으로 확인되었다.

본 연구 결과 대상자의 5.5%가 최근 1년 이내에 죽

고 싶다는 생각을 한 경험이 있는 것으로 나타났다. 본 연구의 대상자들은 Z세대로 만 19~26세를 대상으로 하고 있어 대학생들의 자살생각과 비교하는 것이 옳다고 판단된다. 그러나 대학생의 자살생각에 대한 대부분의 선행연구(Byun et al., 2020; Kim & Chung, 2019; Yang et al., 2012)는 자살생각의 유무가 아닌 자살생각에 대해 점수를 측정하여 본 연구와 직접적인 비교가 불가하다. 그러나 본 연구의 대상자들을 좀 더 넓은 의미로서 청년층으로 고려하였을 때 한국의료패널 자료를 이용하여 19~39세의 대상자들의 2.9%가 최근

Table 1. Characteristics of Subjects (N=15,526)

Variables	Category	n	(weighted n)	(%)	M±SD
Gender	Male	7,561	2,441,679	48.7	
	Female	7,965	2,307,423	51.3	
Education	≤High school	10,068	3,111,008	64.8	
	≥College graduate	5,458	1,638,094	35.2	
Regions	Urban	11,377	4,065,904	73.3	
	Rural	4,149	683,198	26.7	
Working status	No	7,527	2,333,252	48.5	
	Yes	7,999	2,415,850	51.5	
Average monthly household income	<2,000,000	1,914	555,094	12.3	517.98±3.39
	2,000,000~3,000,000	2,063	593,880	13.3	
	>3,000,000	11,549	3,600,128	74.4	
Subjective health status	Bad	598	179,168	3.9	
	Moderate	4,294	1,331,977	27.7	
	Good	10,634	3,237,957	68.5	
Body image	Slim	2,862	906,880	18.4	
	Moderate	7,073	2,162,422	45.6	
	Obesity	5,591	1,679,800	36.0	
Drinking	No	5,513	1,638,099	35.5	
	Yes	10,013	3,111,003	64.5	
Smoking	No	12,939	3,924,473	83.3	
	Yes	2,587	824,629	16.7	
Depression experience	No	14,601	4,457,399	94.0	
	Yes	925	291,703	6.0	
Stress	Low	12,220	3,722,546	78.7	
	High	3,306	1,026,556	21.3	
Life satisfaction	Unsatisfied	434	136,227	2.8	
	Moderate	3,886	1,193,660	25.0	
	Satisfied	11,206	3,419,215	72.2	
Suicidal ideation	No	14,673	4,472,808	94.5	
	Yes	853	276,294	5.5	

M=Mean, SD=Standard Deviation

지난 1년간 자살생각이 있었음을 보고한 Bang (2021)의 연구결과 보다 본 연구의 대상자들의 자살생각 여부가 높은 것을 확인할 수 있다. 이는 본 연구의 분석에 사용된 자료가 2022년 지역사회건강조사 자료를 기반하기 때문으로 생각된다. 2022년은 전 세계적으로 코로나19의 발생으로 가정을 비롯한 사회, 국가 그리고 전 세계적으로 인류의 생존문제에 직면한 시기였다. 감염병 대유행으로 인한 사회적 거리두기와 집합금지 등은 우울과 불안이라는 정신건강의 위기를 초래하여 사회적 단절을 초래하였고, 이 시기 대학생들은 지각된 스트레스와 학교생활의 소진 및 취업불안과 동시에 우

울을 경험한 것으로 보고되었다(Jung & Choi, 2020; Kang & Chi, 2021). 따라서 Z세대가 경험한 코로나19라는 시대적 사건들로 인하여 본 연구의 대상자들이 선행연구의 결과보다 자살생각을 가진 비율이 더 높게 나타난 것으로 생각된다.

Z세대의 자살생각에 영향을 미치는 가장 강력한 요인은 삶의 만족도로 나타났다. 삶의 만족도가 보통이거나 불만족하는 대상자들은 삶에 대해 만족하는 대상자보다 10.26배 자살생각이 높은 것으로 나타났다. 이는 19~39세 청·장년기 대상자는 삶의 질이 높을수록 자살생각을 할 위험이 0.32배 낮다고 보고한 Bang

Table 2. Differences in Suicidal Ideation of Subjects (N=15,526)

Variables	Category	Suicidal Ideation						χ <sup>2</sup> (p)
		No			Yes			
		n	weighted n	%	n	weighted n	%	
Gender	Male	7,278	2,341,614	96.3	283	100,065	3.7	84.82
	Female	7,395	2,131,194	92.8	570	176,229	7.2	(<.001)
Education	≤High school	9,480	2,923,680	94.2	588	187,328	5.8	2.01
	≥College graduate	5,193	1,549,128	95.1	265	88,966	4.9	(.147)
Regions	Urban	10,715	3,822,977	94.2	662	242,927	5.8	4.00
	Rural	3,958	649,831	95.4	191	33,367	4.6	(.045)
Working status	No	7,132	2,203,597	94.8	395	129,655	5.2	1.68
	Yes	7,541	2,269,212	94.3	458	146,639	5.7	(.196)
Average monthly household income	<2,000,000	1,742	501,680	91.0	172	53,414	9.0	66.90
	2,000,000~3,000,000	1,923	551,407	93.2	140	42,473	6.8	(<.001)
	>3,000,000	11,008	3,419,721	95.3	541	180,407	4.7	
Subjective health status	Bad	445	132,590	74.4	153	46,578	25.6	711.90
	Moderate	3,889	1,196,326	90.6	405	135,651	9.4	(<.001)
	Good	10,339	3,143,892	97.2	295	94,065	2.8	
Body image	Slim	2,707	855,537	94.6	155	51,343	5.4	75.57
	Moderate	6,790	2,070,951	96.0	283	91,471	4.0	(<.001)
	Obesity	5,176	1,546,320	92.6	415	133,480	7.4	
Drinking	No	5,181	1,526,729	94.0	332	111,371	6.0	13.27
	Yes	9,492	2,946,080	94.8	521	164,923	5.2	(<.001)
Smoking	No	12,305	3,722,906	95.1	634	201,566	4.9	62.46
	Yes	2,368	749,902	91.5	219	74,728	8.5	(<.001)
Depression experience	No	14,149	4,308,368	96.9	452	149,031	3.1	2505.16
	Yes	524	164,440	56.6	401	127,263	43.4	(<.001)
Stress	No	11,936	3,631,053	97.7	284	91,493	2.3	1013.45
	Yes	2,737	841,756	82.8	569	184,800	17.2	(<.001)
Life satisfaction	Unsatisfied	220	66,358	50.7	214	69,870	49.3	2071.74
	Moderate	3,442	1,054,240	88.6	444	139,420	11.4	(<.001)
	Satisfied	11,011	3,352,211	98.3	195	67,004	1.7	

(2021)의 연구결과를 지지한다고 하겠다. 삶의 질이란 일상생활 전반에 걸친 삶의 만족을 주관적으로 평가하는 것으로, 신체적 측면, 경제적 측면, 사회적 측면, 개인적인 발달과 성취 및 오락 등의 하위 개념으로 구성되어 있다(Burckhardt, 1985). 특히 삶의 질을 포함하는 개념 중 경제적 측면인 소득은 청년층에게 있어 자살생각에 영향을 미치는 강력한 변수로 제시된 바 있으며(Kang et al., 2024), 경제활동을 시작하는 청년층에게 있어 가계 소득은 경제적인 측면에서의 삶의 만족도를 포함하는 개념이다(Burckhardt, 1985; Park, 2023). 본 연구에서도 월평균 가구소득도 Z세대의 자살생각에 미치는 영향요인으로 확인되었는데, 월평균 가구소득이 낮을수록 월평균 가구소득이 높은 대상자들보다 자살생각의 위험이 1.42배 높은 것으로 확인되어 선행연구(Kang et al., 2024)를 지지한다고 하겠다. ‘2020년

경기도민 삶의 질 조사’를 활용한 MZ세대의 특성을 담은 보고서에 따르면(Yoo, 2021), 세대별 생활만족도에 대한 점수가 10점 만점에 Z세대가 6.14점으로 가장 낮은 것으로 확인되었다. 특히 Z세대에게 있어 만족도가 가장 낮은 영역은 고용으로 취업과 고용 등 경제적 측면에 있어 가장 불안해하고 불만족스러운 것으로 보고하였다. 따라서 선행연구(Park, 2023; Yoo, 2021)와 본 연구결과를 통하여 Z세대의 자살 예방을 위해서는 이들의 삶의 만족도 향상을 위한 노력이 필요하며, 삶의 만족도를 높이기 위해서는 취업과 고용의 안정성 확보를 위한 노력이 포함되어야 할 것이다. 선행연구(Yoo, 2021)에서 Z세대의 전반적인 삶의 만족도는 여가와 소득이 높은 상관관계를 나타내는 것으로 보고한 바 있어, 이들의 자살예방을 위해 삶의 만족도 향상을 위한 다양한 지역사회 여가활동프로그램이 필요하다고

Table 3. Contributing Factors for Suicidal Ideation of Subjects (N=15,526)

Variables	Category	OR (95% CI)	p
Gender	Man	Ref	
	Women	1.93(1.60~2.33)	<.001
Regions	Urban	Ref	
	Rural	0.81(0.66~1.00)	.050
Average monthly household income	>3,000,000	Ref	
	2,000,000~3,000,000	1.08(0.83~1.40)	.582
	<2,000,000	1.42(1.15~1.75)	.001
Subjective health status	Good	Ref	
	Moderate	1.71(1.42~2.06)	<.001
	Bad	2.55(1.90~3.41)	<.001
Body image	Slim	Ref	
	Moderate	0.86(0.68~1.09)	.210
	Obesity	1.23(0.98~1.55)	.072
Drinking	Yes	Ref	
	No	1.22(1.02~1.45)	.028
Smoking	No	Ref	
	Yes	1.26(1.02~1.55)	.034
Depression experience	No	Ref	
	Yes	7.41(6.08~9.05)	<.001
Stress	Low	Ref	
	High	2.71(2.25~3.26)	<.001
Life satisfaction	Satisfied	Ref	
	Moderate	3.10(2.55~3.77)	<.001
	Unsatisfied	10.26(7.58~13.89)	<.001

OR=Odds ratio, CI=Confidence interval, Ref=Reference

판단된다. 그러나 본 연구에서 근로유무는 Z세대의 자살생각에 영향을 미치지 않는 것으로 확인되어, 근로 및 고용과 관련된 변수를 이용하여 이들의 자살생각에 미치는 영향요인에 대한 반복연구가 필요하겠다.

우울과 부정적인 정서, 무망감, 스트레스는 대학생의 자살생각을 유발하는 변인으로 보고된 바 있다(Ahn et al., 2015). 본 연구에서도 우울감이 있는 경우 우울감이 없는 경우보다 자살생각의 위험이 7.41배 높고, 스트레스가 높은 군은 스트레스가 낮은 군보다 자살생각의 위험이 2.71배 높은 것으로 확인되었다. 우울은 세대를 떠나 노인과 성인, 대학생에게 있어 자살생각에 영향을 미치는 가장 강력한 변수로 밝혀져 있다(Ministry of Health and Welfare & Korea foundation for suicide prevention, 2024). 본 연구도 이러한 선행연구(Jun & Park, 2023)를 지지하므로 Z세대의 자살예방을 위해서는 우울감이 있는 대상자를 중심으로 상시 모니터링을 제공하고, 이들의 스트레스 예방을 위해 스트레스 관리방법에 대한 프로그램 마련이 필요할 것이다.

본 연구에서 주관적 건강상태는 Z세대의 자살생각에 영향을 미치는 변수로 주관적 건강상태가 좋은 Z세대와 비교하여 주관적 건강상태가 보통인 Z세대는 자살생각이 1.71배, 건강상태가 나쁘다고 느끼는 Z세대는 2.55배 자살생각이 높은 것으로 나타났다. 이는 20세 이상 성인을 대상으로 한 선행연구 결과(Park, 2014)와 동일하였다. 주관적인 건강상태란 개인이 자신의 건강상태의 좋고 나쁨에 대한 스스로의 평가로서 전반적인 건강수준을 나타내는 지표로서 많이 활용되고 있다(Cho, 2016; Kwon, 2011). 질병이 있어 건강상태가 나쁠수록 자살생각을 많이 하는 것은 치료과정에서의 경제적 부담과 가족에게 주는 부담감 등과 관련이 있을 수 있다. 이러한 결과를 바탕으로 건강상태가 취약한 대상자에게 적정 수준의 건강관리를 유지시키며, 자살예방을 위한 중재방안이 필요하다.

본 연구에서 성별, 음주, 흡연여부가 Z세대의 자살생각에 영향을 미치는 변수로 확인되었다. 성별에서는 남 성보다는 여성이 자살생각이 높은 것으로 나타났다. 이는 우리나라 20세 이상 성인을 대상으로 한 선행연구(Park, 2014)와 일치한다. 또한 음주 유무가 Z세대의 자살생각에 영향을 미치는 변수로 음주를 하지 않는 경우 자살생각을 더 많이 하는 것으로 확인되었다. 음주

여부와 자살생각과의 관련성을 확인한 연구가 없어 추 후 심도있는 연구가 필요하다고 사료된다. 한국보건사회연구원에서 발행한 우리나라의 자살급증 원인과 자살예방을 위한 정책과제 연구보고서(Ministry of Health and Welfare & Korea foundation for suicide prevention, 2024)를 살펴보면 성별, 흡연 유무, 체중변화가 자살생각 결정요인으로 보고되어 본 연구 결과를 뒷받침한다. 따라서 흡연자와 비음주 청년, 여성을 대상으로 자살에 대한 스크리닝 및 자살예방교육을 강화할 필요성이 있겠다.

본 연구는 Z세대의 자살생각에 미치는 영향요인을 파악하기 위해 수행되었다. 본 연구 결과와 문헌고찰을 통해 확인한 결과, 청년기의 고용과 안정적인 일자리는 Z세대의 자살생각에 영향을 미치는 변수인 월평균 가구소득과 삶의 만족도, 주관적인 건강상태에 영향을 미치는 궤적에 있다고 판단된다. Lee 등(2017)은 대학생을 대상으로 경제적 스트레스에 대한 연구에서 경제적 어려움과 미래의 경제적정성이 클수록 우울과 자살생각의 정도가 높다고 하였는데, 이는 본 연구 결과를 지지한다. 따라서 이들의 자살을 예방하기 위해서는 생명존중에 대한 자살예방 프로그램뿐만 아니라 미래에 대한 불확실성을 낮추기 위해 안정적인 일자리와 소득 보장이 근본적으로 필요하다고 사료된다. 또한 자살예방을 위한 정책이 노인과 청소년에게 집중되어 있는데, Z세대의 자살예방을 위해 일자리와 주거 및 빈곤문제에 관심을 기울일 필요성이 있다.

본 연구에서 월평균 가구소득과 삶의 만족도, 주관적인 건강상태가 안정적 고용에 직접적으로 영향을 미치는지는 확인해 보지 못해 해석에 위험이 있을 수 있다. 그러나 본 연구는 전국의 만 19세 이상 성인을 대상으로 조사한 대규모 자료를 활용하여 Z세대의 자살생각 위험요인을 파악하였다는데 그 의미가 있다. 따라서 본 연구결과가 Z세대의 자살 중재프로그램 제공으로 높은 자살률 감소에 활용될 것으로 기대하는 바이다.

## V. 결 론

본 연구는 2022년 지역사회건강조사를 이용하여 Z세대의 자살생각에 미치는 영향요인을 확인하기 위함으로 전체 대상자 73,326명 중에서 자살생각이 있는 Z세

대는 5.5%로 나타났다. Z세대의 자살생각에 영향을 미치는 요인 중 삶의 만족도가 가장 영향력이 높았고 우울감, 스트레스, 주관적 건강상태, 성별, 흡연 및 음주, 월평균 가구소득의 순으로 나타났다.

따라서 Z세대의 특성에 대한 이해를 토대로 한 적합한 중재프로그램을 제공하는 것이 자살생각을 줄이는데 효과적인 것이라 판단된다. 본 연구결과를 바탕으로 정신건강이 취약한 Z세대의 정신건강을 강화하고, 자살생각이 높은 대상자에게 국가 차원에서 이루어지고 있는 정신건강상담프로그램을 적극 활용할 수 있도록 홍보하며, 이들의 자살 예방중재 프로그램에 대한 개발이 필요하겠다. 또한 본 연구 결과를 바탕으로 Z세대의 삶의 만족도와 주관적인 건강상태에 영향을 미치는 요인에 대한 추가적인 연구를 제언하는 바이다.

## References

- Ahn, S. Y., Kim, J. H., & Choi, B. Y.(2015). Meta-analysis on variables related to suicidal ideation among college students. *The Korean Journal of School Psychology, 12*(3), 385-405. <http://dx.doi.org/10.16983/kjsp.2015.12.3.385>
- Bang, S. Y. (2021). Factors influencing suicidal ideation by life cycle of Korean adults. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 22*(5), 60-70. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.5.60>
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: the scale for suicide ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(2), 343-352. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.2.343>
- Burckhardt, C. S. (1985). The impact of arthritis on quality of life. *Nursing Research, 34*(1), 11-16.
- Byun, E. K., Kim, M. Y., & Kang, E. H. (2020). Factors influencing suicide ideation in college students. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 21*(8), 315-324. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.8.315>
- Cartwright-Stroupe, L. M., & Shinnars, J. (2021). Moving forward together: what hope, efficacy, optimism, and resilience tell us about generation Z. *The Journal of Continuing Education in Nursing, 52*(4), 160-162. <https://doi.org/10.3928/00220124-20210315-02>
- Chicca, K., & Shellenbarger, T. (2018). Connecting with generation Z: approaches in nursing education. *Teaching and Learning in Nursing, 13*(3), 180-184. <http://doi.org/10.1016/j.teln.2018.03.008>
- Cho, Y. H. (2016). Is subjective health reliable as a proxy variable for true health? a comparison of self-rated health and self-assessed change in health among middle-aged and older south koreans. *Health and Social Welfare Review, 36*(4), 431-459. <https://doi.org/10.15709/hswr.2016.36.4.431>
- Gomez, K., Mawhinney, T., & Betts, K. (2019). *Welcome to Generation Z*. Network of Executive Women & Deloitte. <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/us/Documents/consumer-business/welcome-to-gen-z.pdf>
- Ha, Y. J. (2022). A study on factors affecting the first suicidal ideation in each stage of life. *Journal of Institute for Social Sciences, 33*(3), 59-76. <http://doi.org/10.16881/jss.2022.07.33.3.59>
- Jun, H. J., & Park, H. R. (2023). Factors associated with suicidal ideation among older adults in the community using data from the 2021 community health survey. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 32*(3), 270-279. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2023.32.3.270>
- Jung, J. H., & Choi, S. Y. (2020). Moderating effect of resilience on the relationship between perceived stress and academic burnout of university students. *The Journal*

- of Counselling Psychology Education Welfare*, 7(3), 137-146.  
<https://doi.org/10.20496/cpew.2020.7.3.137>
- Kang, J. Y., & Chi, M. W. (2021). The relationship between job-seeking anxiety and depression of face-to-face service major students under COVID-19: moderating effect of positive psychological capital. *The Journal of Counselling Psychology Education Welfare*, 8(3), 177-191.  
<https://doi.org/10.20496/cpew.2021.8.3.177>
- Kang, J., Jang, S. N., & Kim, H. S. (2024). What differentiates suicidal ideation from depressive symptoms amongst Korean young adults aged 20-39 years?. *International Review of Psychiatry*, 1-11.  
<https://doi.org/10.1080/09540261.2024.2311102>
- Kang, M. J., Jeong, E. J., & Cho, H. Y. (2020). The Immersion foactors and characteristics of youtube channels for generation Z. *The Journal of the Korea Contents Association*, 20(2), 150-161.  
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.02.150>
- Kang, J. Y., Lee, Y. D., & Kim, J. S. (2020). A semantic networking analysis of news data regarding 'Generation Z' utilizing text mining. *Journal of Future Oriented Youth Society*, 17(2), 25-47.  
<http://doi.org/10.34244/JFOYS.2020.17.2.25>
- Kim, K. J., & Chung, N. W. (2019). Relationship among life stress, depression, and suicidal ideation of university students: moderated mediating effect of self-compassion. *The Korean Journal of Health Psychology*, 24(1), 249-271.  
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2019.24.1.012>
- Kwon, T. (2011). A study on the trajectory of self-rated health and its predictors: focusing on the difference across the life course. *Hyonsang-gwa-Insik*, 35(4), 203-231.
- Lee, B. H., Jang, J. Y., Yoon, J. Y., Sung, J. M., & An, S. Y. (2010). *A study on the transition from adolescence to adulthood I: The transition from adolescence to adulthood in Korea*(Report No.10R-18-1). National Youth Policy Institute, Korea Labor Institute.  
<https://www.nypi.re.kr/repository/handle/2022.oak/3419>
- Lee, S. E. (2017). Risk factors for suicidal ideation across the life cycle among Korean adults: Korean psychosocial anxiety survey. *Korean Journal of Adult Nursing*, 29(2), 109-118.  
<https://doi.org/10.7475/kjan.2017.29.2.109>
- Lee, Y., Pak, S. Y., & Kim, M. J. (2017). Ecomonic stress, depression, suicidal ideation, resilience, and social support in college students. *The Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 26(2), 151-162.  
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2017.26.2.151>
- Korea Institute for Health and Social Affairs. (2023). *Policy issues and directions for a rapid increase in suicides in Korea*(Study Report 2012-64), Korea Institute for Health and Social Affairs.  
[https://repository.kihasa.re.kr/bitstream/201002/9807/1/%EC%97%B0%EA%B5%AC\\_2012-64.pdf](https://repository.kihasa.re.kr/bitstream/201002/9807/1/%EC%97%B0%EA%B5%AC_2012-64.pdf)
- Ministry of Health and Welfare & Korea foundation for suicide prevention. (2024). *2023 White paper on suicide prevention* (Report No. 11-1352000-001635-10), Ministry of Health and Welfare & Korea foundation for suicide prevention.  
[https://share.nanet.go.kr/portal/getFile/fileDownload.do?file\\_seq=1008221&fno=29107459&control\\_no=KSDB00000000160381](https://share.nanet.go.kr/portal/getFile/fileDownload.do?file_seq=1008221&fno=29107459&control_no=KSDB00000000160381)
- Oh, J. A., Kim, Y. Y., Park Y. K., Yoo, S. Y., Im, M. H., & Jo, H. R. (2020). *Human growth and development*. Soomoonsa.
- Park, S. J. (2023). *Correlation between economic*

- activity status of Korean youth and suicidal ideation: youth panel data (four-year data) analysis* [Master's thesis, Yonsei University]. Riss. <https://www.riss.kr/link?id=T16627750>
- Park, E. O. (2014). Suicide ideation and the related factors among Korean adults by gender. *Journal of Agricultural Medicine & Community Health*, 39(3), 161-175. <https://doi.org/10.5393/JAMCH.2014.39.3.161>
- Shorey, S., Chan, V., Rajendran, P., & Ang, E. (2021). Learning styles, preferences and needs of generation Z healthcare students: scoping review. *Nurse Education in Practice*, 57, 103247. <http://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103247>
- Statistics Korea. (2024, Jan 26). *2021 Cause of death statistics*. [https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060200&bid=218&act=view&list\\_no=420715](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060200&bid=218&act=view&list_no=420715)
- Yang, K. M., Bang, S. Y., & Kim, S. Y. (2012). Factors influencing suicidal ideation in university students. *The Korean Journal of Stress Research*, 20(1), 41-50.
- Yoo, J. G. (2021). *Look into the MZ generation* (Report No. Issue & analysis 479). Gyeonggi Research. <https://www.gri.re.kr/web/contents/issdiag.do?schM=list&page=1&viewCount=10&schPrjType=ISS&schSubj1=&schSubj2=&schStr=MZ>

ABSTRACT

## Factors Influencing Suicidal Ideation in Generation Z: Using Data from the 2022 Community Health Survey

**Jun, Hye Jung** (Assistant Professor, Department of Nursing, Busan Women's College, Busan, Korea)

**Jang, Jun Hee** (Assistant Professor, Department of Nursing, Busan Health University, Busan, Korea)

**Purpose:** The purpose of this study was to identify suicidal ideation in Generation Z (Gen Z) and to determine the factors that influence it. **Methods:** A total of 15,526 Gen Z subjects were selected, and analysis was carried out using data from the 2022 Korea Community Health Survey (KCHS). The Rao-Scott  $\chi^2$ -test was conducted to evaluate the differences between demographic characteristics, health status, and mental health according to the presence of suicidal ideation. **Results:** The results showed that 5.5% of the Gen Z subjects had suicidal ideation. Gender (odds ratio [OR]=1.93,  $p<.001$ ), average monthly household income (OR=1.42,  $p<.001$ ), subjective health status (OR=2.55,  $p<.001$ ), smoking (OR=1.26,  $p=.034$ ), drinking (OR=1.22,  $p=.028$ ), depression experiences (OR=7.41,  $p<.001$ ), stress (OR=2.71,  $p<.001$ ), and life satisfaction (OR=10.26,  $p<.001$ ) were identified as significant factors influencing suicidal ideation in this generation. **Conclusion:** Programs should be developed to improve life satisfaction and manage mental health issues such as depression and stress, which are major factors influencing suicidal ideation in Gen Z. In addition, continuous active attention to the mental health of this generation is needed.

**Key words :** Generation Z, Suicidal Ideation, Depression