

Z세대의 우울감 영향요인*

전혜정**

I. 서론

1. 연구의 필요성

Z세대는 20세기에 태어난 마지막 세대를 지칭하며, 이들의 출생연도는 연구자와 국가에 따라 차이가 있지만 대체로 1990년 중반부터 2000년 후반에 태어난 세대로, 디지털 기기의 발전과 함께 성장하며 정보화 사회에 적응한 세대이다(Kim et al., 2019). 이들은 성장 과정에서 한류문화, 공유경제, 세계금융위기, 세월호 사건 등의 중요한 사회적·문화적 사건을 경험하며, 이러한 경험들이 그들의 가치관과 행동에 영향을 미쳤다(Yang, 2023). Z세대는 전통적인 가족 관계보다 SNS를 통한 친구 관계를 더 중요시하며, 필요한 정보를 유튜브와 같은 디지털 플랫폼을 통해 스스로 습득하는 경향이 강하다(Yang, 2023). 또한 불확실한 환경속에서 성장한 이들은 다른 세대에 비해 대인관계 형성이나 유지에 어려움을 겪으며, 외로움과 우울감을 더욱 자주 경험하는 것으로 보고되고 있다(Park, 2021).

Z세대는 소셜미디어를 통해 실시간으로 소통하고 타인과 쉽게 연결될 수 있는 환경에서 성장하여 온라인

상호작용에 익숙한 반면 대면 관계에서는 의사소통과 사회적 관계 형성에 어려움을 겪는 것으로 나타났다(Chicca & Shellenbarger, 2018). 이들은 자신감과 자존감이 낮으며, 이전 세대보다 자기효능감과 회복탄력성 같은 내적 자원이 부족한 경향을 보인다(Cartwright-Stroupe & Shinnars, 2021). 특히, 코로나19 팬데믹을 경험한 Z세대는 신체활동 저하, 스트레스, 인터넷 중독, 수면장애 등으로 인해 불안과 우울증 같은 정신건강 문제가 심각한 것으로 보고되고 있다(Hong, 2021; Kang et al., 2020; Lee et al., 2020; Lin et al., 2021; Reddy et al., 2021).

우울증은 전 세계적으로 주요한 건강 문제로, 유아기와 청소년기의 스트레스 경험, 실직, 대인관계의 단절, 낮은 사회경제적 수준, 결혼 생활의 불안정, 질병 등의 다양한 요인에 의해 발생한다(Lee & Kim, 2017). 개인적인 요인으로는 인격적으로 배려받지 못한 성장 과정, 반복적인 부정적 사고, 대인관계의 문제, 환경 적응의 실패, 높은 신경증적 성향과 낮은 성실성, 외적 성공을 추구하는 경향, 자신의 현재 상태와 이상 간의 괴리감, 스마트폰 과다 사용, 흡연 등이 우울 수준을 높이는 요인으로 작용한다. 반면, 높은 자아탄력성과 문제 중심

* 이 연구는 2024년도 부산여자대학교 교내연구비 지원에 의한 연구임(2024교-18).

** 부산여자대학교 간호학과, 조교수(<https://orcid.org/0000-0001-7932-219X>) (교신처자 E-mail: junhj70@hanmail.net)

• Received: 4 October 2024 • Revised: 5 November 2024 • Accepted: 14 December 2024

• Address reprint requests to: Hye Jung Jun

Department of Nursing, Busan Women's College

506, Jinnam-ro, Busanjin-gu, Busan, 47228, Rep. of KOREA

Tel: +82-51-850-3144, Fax: +82-51-850-3061, E-mail: junhj70@hanmail.net

적 대처방식은 우울을 낮추는 요인이다(Han & Lee, 2019; Lee, 2020). 사회적 요인으로는 경제적 어려움, 미래에 대한 경제적 불안, 취업 스트레스 등이 우울감을 높이는 반면, 부모나 주변인의 정서적 지지, 높은 직무 만족도는 우울 수준을 낮추는 요인으로 나타났다(Seok & Jo, 2017). 따라서, 우울증은 생애 주기별 요인과 개인적, 사회적 환경 요인이 복합적으로 작용하여 발생하기 때문에, 예방과 관리에는 개인의 심리적 탄력성 강화를 비롯하여 경제적·사회적 지지망을 확충하는 등 다각적인 접근이 필요하며, 이를 통해 보다 종합적인 정신건강 증진 방안을 마련함으로써 우울증 예방 및 관리에 효과적으로 대응할 수 있을 것이다.

2025년에는 Z세대가 OECD 국가의 전체 노동 인구의 27%를 차지할 것으로 예상되며, 이는 전 세계 인구의 약 3분의 1에 해당한다(Cheong et al., 2023). 이들은 사회 진출을 본격적으로 시작하며 조직문화의 핵심이 될 세대로 전망된다(Cheong et al., 2023). 따라서 앞으로의 시대를 주도할 Z세대를 이해하고 연구하는 것이 매우 중요하다(Bucovetchi et al., 2019).

우울과 관련된 기존 연구들은 주로 성인(Kim, 2020), 대학생(Kim, 2021), 또는 노인(Jun & Jeong, 2022)을 대상으로 이루어졌으며, 우울증이 점점 증가하는 20대 성인에 해당하는 Z세대에 대한 연구는 미비한 상황이다. Z세대는 경제적 불안, 사회적 고립, 기술에 의한 과도한 정보 노출 등 다양한 요인으로 인해 정신건강에 영향을 받을 위험이 있으며, 이러한 환경적 요인은 이들이 우울감을 경험할 가능성을 높이며, 특히 적절한 지원을 받지 못할 경우 우울증으로 발전할 수 있다(Yu & Yoon, 2023). 따라서 우울증 조기 발견과 맞춤형 중재 제공은 Z세대의 전반적인 행복감과 생활 만족도를 향상시키는데 필수적이다.

Z세대의 우울증에 대한 종합적 이해를 위해 인구학적, 건강행위, 정신건강 특성을 포괄적으로 분석하는 것은 개인 맞춤형 중재 프로그램 개발과 정신건강 증진 정책 마련에 핵심적인 기초자료를 마련할 수 있다. 따라서 본 연구는 우리나라 성인을 대표하는 표본으로 구성된 지역사회건강조사 데이터를 활용하여 Z세대의 우울감 영향요인을 살펴보고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구는 Z세대의 우울감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 인구학적 특성, 건강행위 특성, 정신건강 특성, 우울감을 파악한다.
- 대상자의 제특성에 따른 우울감의 차이를 파악한다.
- 대상자의 우울감 영향요인을 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 2022년 지역사회건강조사 자료를 활용하여 1995년에서 2005년 사이에 태어난 Z세대를 대상으로 우울감에 미치는 영향요인을 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구에서는 2022년 지역사회건강조사 데이터를 활용하였으며, 이 조사는 지역보건법 제2조(지역사회 건강실태조사)와 지역보건법 시행령 제2조에 근거하여 전국 255개 보건소가 지역주민의 음주, 흡연, 신체활동 등과 같은 건강행태, 의료이용, 삶의 질을 파악하고 있다. 지역사회건강조사는 만 19세 이상을 대상으로 하는 표본조사로 매년 실시된다. 먼저 표본추출틀 작성 후 1차 추출은 표본추출, 2차 추출은 표본가구 추출로 실시되는 횡단적 연구(cross-sectional study)로 개인설문과 가구설문조사로 이루어진다.

본 연구는 2022년 지역사회건강조사 데이터를 기반으로 만 19세 이상의 성인 231,785명을 대상으로 하였으며, 이들 중 연구수행을 위한 Z세대를 추출하기 위해 1995년에서 2005년 사이에 출생한 대상자를 15,800명을 먼저 선정하였고, 결측치가 있는 277명을 제외한 15,523명을 최종 분석 대상으로 선정하였다.

3. 연구도구

1) 인구학적 특성

성별, 학력, 거주지역, 근로 여부, 월평균 소득, 주관적 건강상태로 파악하였다. 학력은 고졸이하와 대졸 이

상으로 분류하였으며, 거주지역은 도시와 농촌으로 나누어, 동은 도시로, 읍·면은 농촌으로 구분하였다. 근로 유무는 수입을 목적으로 최근 1주일 동안 1시간 이상 일했거나, 무급 가족 종사자로 18시간 이상 일한 경험이 있는지를 묻는 질문에 '예', '아니오'로 응답하도록 구분하였다. 월평균 소득은 2,000,000원 미만, 2,000,000-3,000,000원 미만, 3,000,000원 이상으로 구분하였으며, 주관적 건강상태는 '평소 본인의 건강을 어떻게 평가하십니까?'라는 질문에 대해 나쁨, 보통, 좋음으로 재분류하였다.

2) 건강행위 특성

흡연, 음주, 아침식사, 신체활동으로 파악하였다. 흡연은 '현재 일반담배를 피우니까?'라는 질문에 대해 응답은 '매일 피움', '가끔 피움', '과거에 피웠으나 현재 피우지 않음'으로 되어 있으나, 본 연구에서는 '매일 담배를 피움'과 '가끔 담배를 피움'은 흡연자로, '과거에 피웠으나 현재 피우지 않음'은 비흡연자로 재분류하였다. 음주는 '지금까지 살아오면서 1잔 이상의 술을 마신 적이 있습니까?'라는 질문에 '예'와 '아니오'로 구분되어 있다. 아침식사는 '지난 1년 동안 일주일 중 아침 식사를 한 적이 있는지'에 대해 예, 아니오로 분류하였으며, 신체활동은 '최근 1주일 동안 걷기를 제외한 직업적 활동 또는 체육활동을 수행한 경험이 있는가'에 따라 예, 아니오로 파악하였다.

3) 정신건강 특성

스트레스와 삶의 만족도로 정신건강 특성을 파악하였다. 스트레스 인지는 '평소 일상생활에서 스트레스를 얼마나 느끼십니까?'라는 질문에 대해 '대단히 많이 느낀다'부터 '거의 느끼지 않는다'로 되어 있지만, 본 연구에서는 '대단히 많이 느낀다'와 '많이 느끼는 편이다'를 합쳐 스트레스를 많이 느끼는 것으로, '조금 느끼는 편이다'와 '거의 느끼지 않는다'를 스트레스 정도가 낮은 군으로 재분류하였다. 삶의 만족도는 '최근 귀하의 삶에 어느 정도 만족합니까?'라는 질문에 대해 매우 불만족 1점에서 매우 만족 10점으로 10점 척도로 되어 있다. 본 연구에서는 4점 이하는 불만족, 5점에서-7점은 보통, 8점 이상은 만족으로 재분류하였다.

4) 우울감

우울감은 '지난 1년 동안 연속 2주 이상 일상생활에 지장을 줄 정도로 슬픔이나 절망감을 느낀 적이 있는 지?'에 대한 물음에 따라 '예', '아니오'로 구분하였다.

4. 윤리적 고려

자료는 질병관리청에서 시행한 지역사회건강조사 데이터를 활용하였으며, 자료 활용을 위해 연구자는 해당 홈페이지에서 서약서를 작성하고 개인정보 수집 및 이용에 대한 동의를 거쳤다. 이후 자료이용계획서를 제출하고 자료 요청 절차를 진행하여 자료 활용 승인을 받았다. 분석에 사용된 자료는 개인식별이 불가능하도록 고유번호 형태로 익명화된 데이터를 활용하였다.

5. 자료 분석

자료 분석은 IBM SPSS Statistics 24.0 프로그램을 사용하여 진행되었다. 지역사회건강조사는 복합표본설계를 기반으로 표본이 추출되었기 때문에, 분석 과정에서는 가중치를 적용한 복합표본분석 방법을 사용하였다.

- 대상자의 인구학적 특성, 건강행위 특성, 정신건강 특성, 우울감은 복합표본 기술통계로 분석하였다.
- 대상자의 제특성에 따른 우울감의 차이는 Rao-scott 검정을 실시하였다.
- 대상자의 우울감에 미치는 영향을 규명하기 위해 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 인구학적 특성, 건강행위 특성, 정신 건강 특성 및 우울감

대상자의 성별 분포는 여성이 51.3%, 남성이 48.7%였다. 학력 분포는 고졸 이하가 64.8%였고, 도시에 거주하는 경우가 73.3%였다. 근로를 하고 있는 경우는 51.5%, 하지 않는 경우가 48.5%였다. 월평균 소득은 341,04±4.12만원이었으며, 200만원 미만이 12.3%, 200만원에서 300만원 미만이 13.3%, 300만원 이상이 74.4%였다. 주관적 건강상태는 좋음이 68.5%였다.

건강행위에서 현재 흡연자가 16.7%였고, 비흡연자는 83.3%였다. 지난 1년간 음주를 한다는 경우가 64.5%, 음주를 하지 않는 경우가 35.5%였다. 아침식사를 한다는 경우가 51.8%, 하지 않는 경우가 48.2%였다. 신체적 활동을 한다는 경우가 38.4%, 하지 않는 경우가 61.6%였다.

정신건강에서 스트레스 정도가 높은 경우는 21.3%, 낮은 경우가 78.7%였다. 삶의 만족도는 '만족' 72.2%였고, 전체 대상자 중에 우울감이 있는 경우는 6.0%였다(Table 1).

2. 대상자의 인구학적 특성, 건강행위 특성, 정신 건강 특성에 따른 우울감

대상자를 우울감이 있는 군과 없는 군으로 나누어 비교한 결과 성별($p<.001$), 월평균 소득($p<.001$), 주관적 건강상태($p<.001$), 흡연($p<.001$), 스트레스($p<.001$), 삶의 만족도($p<.001$) 등의 변수에 따라 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

우울감이 없는 군에 비해 우울감이 있는 군은 남성보다 여성의 비율이 높았다. 우울감이 있는 군은 월평균 소득이 낮고, 주관적 건강상태가 나쁜 비율이 높았

Table 1. Characteristics of Participants

(N=15,523)

Variables	Category	n	(weighted n)	(%)	M ±SE
Gender	Male	7,560	2,441,589	48.7	
	Female	7,963	2,307,519	51.3	
Education	≤High school	10,066	3,110,827	64.8	
	≥College graduate	5,457	1,638,280	35.2	
Residence	Urban	11,378	4,066,265	73.3	
	Rural	4,145	682,842	26.7	
Working status	No	7,526	2,333,156	48.5	
	Yes	7,997	2,415,951	51.5	
Monthly average income (10,000 won)	<2,000,000	1,912	554,909	12.3	341,04 ±4.12
	2,000,000~<3,000,000	2,063	593,880	13.3	
	≥3,000,000	11,548	3,600,319	74.4	
Subjective health status	Bad	598	179,168	3.9	
	Moderate	4,294	1,332,248	27.6	
	Good	10,631	3,237,690	68.5	
Smoking	No	12,936	3,924,478	83.3	
	Yes	2,587	824,629	16.7	
Drinking	No	5,512	1,638,014	35.5	
	Yes	10,011	3,111,093	64.5	
Eating breakfast	No	7,479	2,246,599	48.2	
	Yes	8,044	2,502,508	51.8	
Physical activity	No	9,563	2,858,516	61.6	
	Yes	5,960	1,890,592	38.4	
Stress	Low	12,216	3,722,190	78.7	
	High	3,307	1,026,917	21.3	
Life satisfaction	Unsatisfied	434	136,227	2.8	
	Moderate	3,885	1,193,846	25.0	
	Satisfied	11,204	3,419,034	72.2	
Depression experience	No	14,599	4,457,494	94.0	
	Yes	924	291,613	6.0	

M: Mean, SE: Standard error

다. 우울감이 있는 군은 흡연의 비중이 높았으며, 스트레스 수준이 높은 비중이 높았으며, 삶의 만족도가 낮은 비중이 높았다(Table 2).

3. 대상자의 우울감 영향요인

대상자의 우울감에 영향을 미치는 요인으로는 성별(OR=1.59, 95% CI=1.35-1.88), 월평균 소득(OR=0.73, 95% CI=0.59-0.90), 주관적 건강상태(OR=1.90, 95% CI=1.42-2.55), 흡연(OR=1.62, 95% CI=1.33-1.98), 스트레스(OR=3.29, 95% CI=2.77-3.90), 삶의 만족도

(OR=4.49, 95% CI=3.34-6.08)로 나타났다.

즉, 남성에 비해 여성이, 주관적 건강상태가 보통이거나 나쁠수록, 흡연을 하는 경우, 스트레스 수준이 높을수록, 삶의 만족도가 보통 또는 낮을수록 우울감을 경험할 가능성이 더 많았다. 반면 월평균 소득이 높을수록 우울감을 경험할 가능성이 적은 것으로 나타났다(Table 3).

IV. 논 의

본 연구는 2022년 지역사회건강조사를 활용하여

Table 2. Differences in Factors according from Depression Experience (N=15,523)

Variables	Category	Depression experience						χ^2 (p)
		No			Yes			
		n(weighted n)(%)	n(weighted n)(%)	n(weighted n)(%)	n(weighted n)(%)	n(weighted n)(%)	n(weighted n)(%)	
Gender	Male	7,206	2,325,136	95.3	354	116,453	4.7	49.52 (.001)
	Female	7,393	2,132,358	92.8	570	175,160	7.2	
Education	≤High school	9,441	2,917,799	93.8	625	193,028	6.2	0.20 (.657)
	≥College graduate	5,158	1,539,695	94.5	299	98,585	5.5	
Residence	Urban	10,671	3,811,780	93.8	707	254,485	6.2	2.70 (.100)
	Rural	3,928	645,714	94.8	217	37,128	5.2	
Working status	No	7,084	2,194,901	94.1	442	138,255	5.9	1.14 (.285)
	Yes	7,515	2,262,593	94.0	482	153,358	6.0	
Monthly average income (10,000 won)	<2,000,000	1,726	501,436	90.3	186	53,472	9.7	61.68 (.001)
	2,000,000~(3,000,000	1,906	546,535	92.4	157	47,344	7.6	
	≥3,000,000	10,967	3,409,522	95.0	581	190,796	5.0	
Subjective health status	Bad	464	136,809	77.6	134	42,359	22.4	529.30 (.001)
	Moderate	3,863	1,197,790	90.0	431	134,458	10.0	
	Good	10,272	3,122,895	96.6	359	114,796	3.4	
Smoking	No	12,262	3,716,936	94.8	674	207,542	5.2	87.42 (.001)
	Yes	2,337	740,559	90.3	250	84,071	9.7	
Drinking	No	5,182	1,529,812	94.0	330	108,202	6.0	2.85 (.091)
	Yes	9,417	2,927,682	94.1	594	183,411	5.9	
Eating breakfast	No	7,032	2,109,875	94.0	447	136,723	6.0	0.07 (.793)
	Yes	7,567	2,347,619	94.1	477	154,890	5.9	
Physical activity	No	9,013	2,691,176	94.2	550	167,340	5.8	3.19 (.074)
	Yes	5,586	1,766,318	93.7	374	124,273	6.3	
Stress	Low	11,895	3,621,678	97.4	321	100,511	2.6	1058.09 (.001)
	High	2,704	835,816	81.8	603	191,102	18.2	
Life satisfaction	Unsatisfied	242	74,487	55.8	192	61,741	44.2	1581.69 (.001)
	Moderate	3,438	1,055,627	88.5	447	138,219	11.5	
	Satisfied	10,919	3,327,381	97.5	285	91,653	2.5	

1995년에서 2005년 사이에 태어난 Z세대의 우울감 정도를 파악하고 우울감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 수행되었다.

본 연구결과 대상자의 6.0%가 우울감이 있는 것으로 나타났다. 이는 코로나19 이전 20대 성인을 대상으로 한 선행연구(Kim, 2020)에서 6.6%로 본 연구결과와 유사하였다. 코로나19 이후 성인을 대상으로 한 Shin과 Park (2022)의 연구에서 15.7%가 우울을 경험하는 것으로 나타나 본 연구결과보다 높게 나타났다. 이러한 차이는 연구 대상자의 범위와 조사시기로 볼 수 있으며, 선행연구(Shin & Park, 2022)는 19세에서 64세에 이르는 넓은 연령층의 성인을 포함하고 있고, 코로나19라는 중요한 외부 스트레스 요인이 작용한 시기에 이루어졌다. 코로나19로 인한 사회적 거리두기, 경제적 불안, 고립감 등의 요인은 다양한 연령층에서 우울감을 증가시키는 주요 요인으로 작용했을 가능성이 크며(Lee et al., 2020) 특히 중장년층의 경우, 코로나19로 인한 건강에 대한 불안과 경제적 압박감으로 인해 우울감이 더 높게 나타났을 것(Kim & Jo, 2022)으로 추측된다. 따라서 코로나19와 같은 대규모 사회적 사건이 발생할 때, 디지털 환경에서 소통하면서 자란 Z세대와 같은 젊은 세대의 정신건강 관리 체계를 구축하는 것이 매우

중요하다. Z세대는 실제 대면 상호작용이 부족한 경우가 많아 우울감과 스트레스에 취약할 가능성이 높다(Park, 2021). 이에 따라 Z세대의 특성을 고려하여 디지털 플랫폼을 통한 접근성이 높은 우울감 예방과 정신건강 서비스 및 개인화된 지원이 필요하다.

본 연구결과 우울감이 있는 집단과 없는 집단 간에 성별, 월평균 소득, 주관적 건강상태, 흡연, 스트레스, 삶의 만족도에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이는 우울감에 영향을 미치는 요인이 다양한 인구학적 및 행동적 특성과 관련이 깊음을 시사하며, 특히 성별 차이는 남녀가 우울감을 경험하는 방식이나 사회적 지지에 대한 접근성이 다를 수 있음을 나타낸다(Choi & Park, 2022). 또한 월평균 소득 역시 경제적 안정감이 정신적 안정과 밀접하게 연관될 수 있음을 보여주며(Koh et al., 2021), 흡연 및 스트레스와 같은 건강행위 특성이 우울감과 연관이 높아(Park et al., 2016; Kahng, 2010), 중재 전략에서 흡연 감소 및 스트레스 관리 프로그램이 효과적일 수 있다. 또한, 주관적 건강상태와 삶의 만족도가 높을수록 우울감이 낮은 것으로 나타났으며, 이는 전반적인 생활 만족도와 심리적 안녕이 상호 보완적일 수 있음을 보여준다. 이러한 결과는 Z세대의 우울감을 줄이기 위해 성별, 경제적 요인, 건

Table 3. Factors Influencing from Depression Experience (N=15,523)

Variables	Category	OR (95% CI)	p
Gender	Male	Ref	
	Female	1.59(1.35~1.88)	<.001
Monthly average income (10,000 won)	<2,000,000	Ref	
	2,000,000~(3,000,000	0.92(0.70~1.21)	.547
	≥3,000,000	0.73(0.59~0.90)	.003
Subjective health status	Good	Ref	
	Moderate	1.49(1.25~1.77)	<.001
	Bad	1.90(1.42~2.55)	<.001
Smoking	No	Ref	
	Yes	1.62(1.33~1.98)	<.001
Stress	Low	Ref	
	High	3.29(2.77~3.90)	<.001
Life satisfaction	Satisfied	Ref	
	Moderate	2.17(1.82~2.60)	<.001
	Unsatisfied	4.49(3.34~6.08)	<.001

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

강 상태, 스트레스 수준, 삶의 만족도를 반영한 맞춤형 중재 방안이 필요하다.

본 연구결과 Z세대의 우울감에 영향을 미치는 요인으로 성별, 월평균 소득, 주관적 건강상태, 흡연, 스트레스, 삶의 만족도로 나타났다. 즉 여성인 경우, 주관적 건강상태가 보통이거나 나쁠수록, 흡연자가, 삶의 만족도가 낮거나 보통인 경우 우울감을 더 경험하는 것으로 나타났으며, 월평균 소득이 높을수록 우울감을 경험할 가능성이 낮은 것으로 확인되었다.

본 연구에서는 남성에 비해 여성이 우울감을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이는 20대 성인을 대상으로 한 선행연구(Kim, 2020)에서 여성이 남성보다 우울감을 경험할 가능성이 1.65배 높다는 결과와 일치하며, 대학생을 대상으로 한 선행연구(Lee et al, 2017)에서도 여성이 남성보다 우울감을 더 많이 경험하는 것으로 본 연구결과와 유사하였다. 지역사회 노인을 대상으로 한 선행연구(Jun & Jeong, 2022)에서 남성노인에 비해 여성노인이 우울점수가 높게 나타났다. 이는 한국 사회에서 여성들이 경제적, 사회적 측면에서 남성보다 여성들이 낮은 지위와 불리한 조건에 처해 있으며, 여성들이 사회적·심리적 스트레스에 더 민감하게 반응하며(Choi & Park, 2022), 이러한 결과는 스트레스 요인에 대한 민감도가 성별에 따라 차이가 있을 가능성을 시사한다. 따라서 여성이 남성보다 우울감을 경험할 가능성이 더 크다는 점을 감안할 때, 우울증이 나타날 위험이 높은 집단을 조기에 선별하고, 이들에게 적절한 심리적 지원과 정책적 접근이 필요하다. 아울러 성별에 따라 여성의 경우 정서적 지지나 관계 기반의 소통을 강화할 수 있는 커뮤니티 프로그램을 제공하고, 남성의 경우 인지적 스트레스 대처 전략을 지원하는 맞춤형 프로그램 개발이 필요하다.

본 연구에서는 월평균 소득이 높을수록 우울감이 낮아지는 것으로 나타났다. 이는 1인 가구의 우울감을 조사한 선행연구(Cho et al., 2022)에서 월평균 소득이 높을수록 우울감이 낮아진다는 결과와 소득이나 자산 수준이 낮은 대상자의 우울 수준이 높다는 연구결과와 맥을 같이 한다(Kang & Han, 2018). 또한, 지역사회 노인을 대상으로 한 선행연구(Jun & Jeong, 2022)에서 월평균 가구소득이 낮을수록 우울정도가 높게 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 이를 통해 노인뿐만 아

니라 다양한 연령층에서 경제적 안정과 소득수준이 정신건강에 중요한 영향을 미친다는 사실을 본 연구를 통해 확인되었다. 경제적 불안정은 개인의 생활 안정성을 위협하고 불안과 스트레스를 증가시켜 우울감을 악화시키는 주요 요인으로 작용한다(Koh et al, 2021). 특히, Z세대는 학업과 초기 경력 형성 과정에서 경제적 부담을 경험하는 경우가 많아 경제적 불안정이 이들의 우울감에 미치는 영향을 미칠 가능성이 높다(Kang & Han, 2018). 이러한 맥락에서, 경제적 요인은 Z세대의 우울 수준과 밀접한 관련이 있음을 시사한다. 따라서 20대에 해당하는 Z세대가 취업 등 경제활동에 참여할 수 있도록 다양한 일자리 환경을 제공하고, 취업 준비에 필요한 정보를 제공하는 것이 필요하다. 또한 저소득층 Z세대에게 재정적 스트레스 완화를 위한 상담 프로그램을 제공하거나 경제적 불안정을 경감할 수 있는 금융교육 프로그램을 마련하는 것이 필요하다.

본 연구에서는 흡연자가 비흡연자보다 우울감을 더 자주 경험하는 것으로 확인되었다. 이는 20대 성인을 대상으로 한 연구(Park et al., 2016)에서도 흡연자가 우울감을 더 많이 느낀다는 결과와 일치한다. 또한 흡연이 정신건강에 부정적인 영향을 나타내며, 흡연자들은 일반적으로 스트레스, 불안 및 우울 증상을 경험할 확률이 높다는 선행연구(Lee, 2020)와도 일맥상통한다. 따라서 우울감을 경험하는 사람들이 흡연 대신 긍정적인 방식으로 스트레스와 불안을 관리할 수 있는 중재가 필요하다. 이를 위해 명상이나 심리치료, 운동 등의 적합한 방법을 찾아 적용할 수 있도록 지원 프로그램이 필요하며, 흡연을 줄이고 건강한 생활방식을 권장할 수 있는 캠페인과 프로그램이 필요하다. 특히 Z세대가 선호하는 디지털 플랫폼이나 SNS를 활용한 건강 홍보, 흡연 예방 및 금연 지원 프로그램을 통해 건강행위 인식 개선이 필요하다.

본 연구결과 스트레스 수준이 높을수록 우울감을 경험하는 빈도가 증가하는 것으로 확인되었다. 이는 선행연구(Kahng, 2010)에서 스트레스 수준이 높을수록 우울감을 경험할 가능성이 증가한다는 결과와 일치한다. 이러한 결과는 Z세대의 정신건강 문제를 효과적으로 관리하기 위해 스트레스와 우울감을 주기적으로 모니터링 할 수 있는 시스템 구축이 필요하다고 사료된다. Z세대가 직면하는 스트레스 요인은 학업, 취업, 경제적

어려움 등 다양하며(Kang & Han, 2018), 이를 효과적으로 관리할 수 있는 맞춤형 스트레스 관리 프로그램이 필요하다. 이들을 위해 대학 내 또는 지역사회에서 요가, 인지 행동 치료 기반의 스트레스 완화 프로그램 도입과 Z세대가 쉽게 접근할 수 있는 디지털 플랫폼을 활용한 스트레스 관리 어플리케이션 개발이 필요하다.

본 연구에서는 주관적 건강상태와 삶의 만족도가 낮을수록 우울감을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 이는 20대 성인을 대상으로 한 선행연구(Kim, 2020)에서 삶의 만족도가 낮을수록 우울감을 경험할 확률이 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 일맥상통한다. 따라서 주관적 건강상태와 삶의 만족도를 높일 수 있는 사회적 지원과 자아존중감을 증진하는 프로그램이 필요하다고 사료된다. 특히 Z세대가 사회적 성취감을 느낄 수 있는 자원봉사 활동, 직업 관련 자기계발 프로그램, 개인의 성장을 도모하는 워크숍 등을 제공하여 삶의 만족도를 증진시킬 수 있으며, 이는 Z세대가 자신에 대한 긍정적 인식을 키우고 사회적 유대감을 강화할 수 있다.

본 연구에서 파악된 Z세대의 우울감에 영향을 미치는 주요 요인으로는 성별, 월평균 소득, 주관적 건강상태, 흡연, 스트레스, 삶의 만족도였다. 따라서 지역사회 보건의로인력은 우울감에 취약한 대상자를 조기에 발굴하고, 이들이 겪는 다양한 우울감 유발요인에 맞춤형으로 대응할 수 있는 개별화된 간호 중재를 제공하는 것이 필요하다. 또한, Z세대의 우울감 문제는 개인적 차원에서만 해결할 수 없는 복합적인 문제이므로, 가정, 지역사회, 국가 차원에서의 체계적이고 다각적인 대책 마련이 요구된다. 따라서, 우울감에 노출된 Z세대를 위해 다양한 사회적 지지망을 구축하고, 지역사회 내에서 정서적·사회적 지원을 받을 수 있는 프로그램을 확대해야 한다. 또한, Z세대가 자주 이용하는 온라인 플랫폼을 활용한 우울감 관리 프로그램을 제공하여 접근성을 높여야 하며, 이를 통해 우울증을 조기에 발견하고 필요 시 상담이나 치료로 연계할 수 있는 시스템을 마련해야 한다. 궁극적으로는 지역사회 내 정신건강 전문가 및 상담 서비스를 활성화하여, 지원이 필요한 Z세대에게 신속하게 접근하고 적절한 도움을 제공할 수 있는 환경조성이 필요하다.

본 연구는 지역사회건강조사 자료를 활용하여 Z세대의 우울감에 영향을 미치는 요인들을 분석한 연구이다.

자료는 제한된 범위의 정보를 제공하고 있어 보다 심층적이고 구체적인 데이터를 확보하는 데 한계가 있었다. 그럼에도 불구하고, 본 연구는 Z세대의 우울감을 완화할 수 있는 정책적 대안을 제시했다는 점에서 의의가 있다. 이러한 연구는 향후 Z세대의 정신건강을 개선하기 위한 실질적인 정책 수립과 개입 방안 마련에 중요한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 1995년에서 2005년 사이에 태어난 Z세대의 우울감 영향요인을 파악한 것으로 우울감이 있는 Z세대는 6.0%로 나타났다. Z세대의 우울감에 영향을 미치는 요인은 삶의 만족도, 스트레스, 주관적 건강상태, 흡연, 성별, 월평균 소득으로 확인되었다.

이를 기반으로 다음과 같이 제언을 하고자 한다. 첫째, Z세대의 삶의 만족도, 주관적 건강상태, 스트레스 개선을 위한 통합적 관리 시스템 구축이 필요하다. 둘째, Z세대의 흡연 예방과 금연을 위한 교육 및 프로그램을 강화할 필요가 있다. 셋째, Z세대의 성별에 따른 맞춤형 중재가 필요하다. 남성과 여성의 우울감 발현 양상과 대처방식이 다를 수 있으므로, 이를 반영한 맞춤형 상담 및 지원 프로그램을 제공해야 한다. 넷째, 본 연구에서 살펴보지 못한 자아존중감, 사회활동, 사회적 지원체계 등과 같은 사회심리적 변수를 포함한 Z세대의 우울감 관련 요인의 반복 연구가 이루어져야 한다.

References

- Bucovetchi, O., Slusariuc, G. C., & Činčalová, S. (2019). Generation Z-key factor for organizational innovation. *Quality-access to success*, 20(3), 25-30.
- 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>
- Cheong, S. I., Kim, J. Y., Wipawan, Chuenrin., &

- Cho, J. H. (2023). Effect of generation Z's job value on organizational attitudes : Focusing on work-life balance in organizational culture, rewards, organizational commitment, turnover intention, and using kakao talk multiprofile. *Journal of Public Relations*, 27(1), 41-77.
<https://doi.org/10.15814/jpr.2023.27.1.41>
- Chicca, J., & Shellenbarger, T. (2018). Connecting with Generation Z: Approaches in nursing education. *Teaching and Learning in Nursing*, 13(3), 180-184.
<https://doi.org/10.1016/j.teln.2018.03.008>
- Cho, S. H., Park, S. Y., Hwang, K. R., & Park, S. S. (2022). Effects of discrimination experience and the mediation effect of social relation on depression of single-person households in Gyeonggi province. *The Journal of Humanities and Social Science*, 13(6), 1783-1797.
<http://doi.org/10.22143/HSS21.13.6.122>
- Choi, S., & Park, J. S. (2022). The differences of gender and generation on perceived stress and coping strategies for Koreans. *Journal of Wellness*, 17(4), 125-133.
<http://doi.org/10.21097/ksw.2022.11.17.4.125>
- Han, H. R., & Lee, J. (2019). Effect of depressive vulnerability on interpersonal problems among university students: Focusing on moderating effect of ego-resilience. *Family and Environment Research*, 57(2), 213-224.
<https://doi.org/10.6115/fer.2019.015>
- Hong, S. H. (2021). An exploratory study of daily life and coping behaviors since the onset of COVID-19: Data from university students. *Journal of Families and Better Life*, 39(2), 47-61.
<https://doi.org/10.7466/JFBL.2021.39.2.47>
- Jun, H. J., & Jeong, Y. J. (2022). Factors contributing to depression in community-dwelling older adult during COVID-19: Using data from the 2020 community health survey. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 24(1), 55-64.
<https://doi.org/10.17079/jkgn.2022.24.1.55>
- Kahng, S. K. (2010). Does depression predict suicide?: Gender and age difference in the relationship between depression and suicidal attitudes. *Korean Journal of Social Welfare Studies*, 41(2), 67-100.
<https://doi.org/10.16999/kasws.2010.41.2.67>
- Kang, J. H., Bak, A. R., & Han, S. T. (2020). A phenomenological study of the lifestyle change experiences of undergraduate due to COVID-19. *Journal of Korea Entertainment Industry Association*, 14(5), 289-297.
<https://doi.org/10.21184/jkeia.2020.7.14.5.289>
- Kang, S. O., & Han, C. K. (2018). A study on effects of youth householder's assets on life satisfaction: Test of a mediating effect of depression. *Korean Journal of Social Welfare Studies*, 49(4), 195-220.
<https://doi.org/10.16999/kasws.2018.49.4.195>
- Kim, D. S., Ju, K. H., & Kim, J. H. (2019). A comparative study on employment environment and occupational perception between echo generation and z generation as university students. *The Journal of Humanities and Social science*, 10(5), 725-740.
- Kim, K. S. (2020). Factors affecting the depressive mood experience of adults in their 20s: Using community health survey data for 2017. *Health Policy and Management*, 30(2), 221-230.
<https://doi.org/10.4332/KJHPA.2020.30.1.221>
- Kim, K. S. (2021). Factors affecting the depressive mood experience in university students by gender in COVID-19 pandemic situation: Using community health survey data for 2020. *Health Policy and Management*, 31(3), 374-383.
<https://doi.org/10.4332/KJHPA.2021.31.3.374>

- Kim, S. K., & Jo, H. S. (2022). The moderating effect of the presence of an assistant in quarantine on the relationship between subjective health and psychological concerns about COVID-19 Infection: Focusing on the comparison between the young adults and the old adults. *Kookmin Social Science Review*, 4(2), 33-60.
<https://doi.org/10.54711/KSSR.34.2.02>
- Koh, E. H., Song, S. M., Huh, S. I., & Kim, H. Y. (2021). The effect of economic insecurity on suicidal thoughts in middle-aged and older adults with and without disabilities. *Health and Social Welfare Review*, 41(2), 239-258.
<https://doi.org/10.15709/hswr.2021.41.2.240>
- Lee, D. H., Kim, Y. J., Lee, D. H., Hwang, H. H., Nam, S. K., & Kim, J. Y. (2020). The influence of public fear, and psycho-social experiences during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic on depression and anxiety in South Korea. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 32(4), 2119-2156.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2020.11.32.4.2119>
- Lee, H. K. (2020). Predictors of suicide risk in adolescents with drug experience: Focusing on smoking, drinking behavior and mental health characteristics. *Journal of Social Sciences*, 59(1), 291-327.
<https://doi.org/10.22418/JSS.2020.6.59.1.291>
- Lee, M. H. & Kim, Y. H. (2017). Adverse childhood experience and depressive symptoms among male and female college students: The mediating role of self-esteem. *Journal of Korean Council for Children & Rights*, 21(2), 119-134.
<https://doi.org/10.21459/kccr.2017.21.2.119>
- Lee, Y., Park, S. Y., & Kim, M. J. (2017). Economic stress, depression, suicidal ideation, resilience, and social support in college students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 26(2), 151-162.
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2017.26.2.151>
- Lin, L. Y., Wang, J., Ou-Yang, X. Y., Miao, Q., Chen, R., Liang, F. X., Zhang, Y, P... Tang, Q., & Wang, T. (2021). The immediate impact of the 2019 novel coronavirus (COVID-19) outbreak on subjective sleep status. *Sleep Medicine*, 77, 348-354.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.018>
- Park, S. M., Han, M. A., Park, J., Ryu, S. Y., Choi, S. W., Shin, H. H., & Joo, M. H. (2016). Associations between smoking, drinking and depression among Korean adults: The 5th Korea national health and nutrition examination survey. *Korean Journal of Health Promotion*, 16(2), 111-118.
<http://doi.org/10.15384/kjhp.2016.16.2.111>
- Park, S. Y. (2021). An approach to promote adolescents' mental health in the COVID-19 era. *Korean Industrial Business association*, 5(2), 39-54.
- Reddy, R. K., Charles, W. N., Sklavounos, A., Dutt, A., Seed, P. T., & Khajuria, A. (2021). The effect of smoking on COVID-19 severity: A systematic review and meta-analysis. *Journal of medical virology*, 93(2), 1045-1056.
<https://doi.org/10.1002/jmv.26389>
- Seok, M. K., & Jo, H. (2017). Examining the relationships among depression, career self-efficacy, and job satisfaction among young unemployed individuals: A multi-group analysis across gender. *The Journal of Career Education Research*, 30(1), 243-267.
<https://doi.org/10.32341/jcer.2017.03.30.1.243>
- Shin, M., & Park, J. (2022). The factors affecting the depression in adult after COVID-19. *The Journal of Humanities and Social science* 21, 13(3), 1677-1692.
<https://doi.org/10.22143/HSS21.13.3.117>

Yang, J. E. (2023). How do generation Z and generation X evaluate the communication competence of the other generation? *The Journal of the Korea Contents Association*, 23(11), 111-124.

<https://doi.org/10.5392/JKCA.2023.23.11.111>

Yu, H. K., & Yoon, M. S. (2023). Mediating effect

of smartphone addiction on the relationship between stress and social isolation of young adults during the COVID-19. *Mental Health & Social Work*, 51(3), 132-156.

<https://doi.org/10.24301/MHSW.2023.09.51.3.132>

Factors influencing depression experience in Generation Z*

Jun, Hye Jung (Assistant professor, Department of Nursing, Busan Women's College)

Purpose: This study examined the depression experience of Generation Z to identify the influencing factors. **Methods:** A total of 15,526 Generation Z subjects were analyzed using the 2022 community health survey. The Rao-Scott χ^2 -test was conducted to evaluate the differences between the demographic characteristics, health behavior, and mental health according to depression experience. **Results:** Approximately 6.0% of Generation Z had experienced depression. Gender (Odds ratio [OR]=1.59, 95% confidence interval [CI]=1.35-1.88), monthly average income (OR=0.73, 95% CI=0.59-0.90), subjective health status (OR=1.90, 95% CI=1.42-2.55), smoking (OR=1.62, 95% CI=1.33-1.98), stress (OR=3.29, 95% CI=2.77-3.90), and life satisfaction (OR=4.49, 95% CI=3.34-6.08) were identified as significant influencing factors in the Generation Z depression experience. **Conclusion:** Various programs should be developed to improve life satisfaction and manage mental health, such as stress, which are major factors influencing depression in Generation Z. Furthermore, active attention to the mental health of Generation Z is continuously needed.

Key words : Family Characteristics, Depression, Health behavior, Mental Health

* This work was supported by the Busan Women's College Research Grant of 2024-18