



코로나-19 이후 청년들의 정신건강 위험요인과 도움추구 방법에 대한 빅데이터 결과의 질적 타당화

연구책임 | 김진영 (University of Maryland, School of Social Work
(메릴랜드 주립대학교, 사회복지학과)
Postdoctoral Fellow)

요약

□ 연구 목적

다른 세대와 비교하였을 때, 청년세대는 다양한 정신건강 위험요인을 경험하고 있는 것으로 나타난다. 특히, 이러한 청년들의 정신건강은 코로나19 발발 이후 더욱 심화된 것으로 나타났다. 이에 본 연구의 선행연구는 청년들의 정신건강 위험요인과 도움 추구 방식에 대한 빅데이터를 수집하였고 이를 토대로 분석을 진행하였다. 그러나 빅데이터 분석 결과가 가지는 방대함이 해석의 모호성으로 이어질 수 있으므로, 델파이 조사와 질적 인터뷰를 통해 결과에 대한 질적 타당성을 확보하고자 한다.

□ 연구 방법

일전에 진행한 텍스트 마이닝 결과(예: 키워드, 토픽 등)의 중요성, 타당성, 적용 가능성을 평가하기 위해서 청년 및 정신건강 전문가를 5명 초빙하여 델파이 조사를 2차례 실시했다. 이후에는 현재 대학생, 취업생, 직장인의 세 집단에서 2명씩 참여자를 선정하여 총 6명의 참여자를 대상으로 개별 질적 인터뷰를 반구조화된 형태로 진행하였다. 인터뷰 데이터는 내용 분석 방법을 통해 분석하였다.

□ 연구 결과

델파이 조사를 통해 총 5개의 위험요인(예: 부동산 및 주택시장의 불안정성, 교육 및 고용의 비연계성과 불확실성, 언론을 통한 간접적 사회적 불안감 조성, 코로나19로 인한 문제와 스트레스, 개인 내적 및 관계적 어려움)과 6개의 도움 추구 방법(예: 가족 차원의 지지적 해결 방법, 종교적 차원의 도움, 대면 상호작용을 통한 해소, 온라인 소셜 네트워킹 활동 및 구매를 통한 해소, 전문 서비스 이용을 통한 문제 해결, 거시적 차원의 대응 - 정책적 요구)이 도출되었다. 이를 기반으로 질적 인터뷰를 진행한 결과, “혼란한 부동산시장 속 갈피를 잡지 못하는 청년들”, “대학 교육만으로는 충족되지 않는 나의 불투명하고 실망스러운 미래”, “수많은 미디어 노출 속 예민하고, 작아져만 가

는 나라는 존재”, “걱정 아래 익숙해져 가는 코로나와의 공생”, “사람들과의 관계에서 오는 심리적 압박감”으로 다시 명명되었다. 도움 추구 측면에서는 “내 뒤에 숨은 조력자, 그 이름은 가족”, “종교를 통한 심적 안도감”, “대면 자극으로 줄여보는 부적 감정”, “온라인에서만 해소할 수 있는 삶의 또 다른 욕구”, “신뢰와 접근성이 부족한 국가 서비스”, “국가가 더 나서야 한다”로 표현되었다. 끝으로, 델파이 조사 결과와 질적 인터뷰 결과를 종합하여 최종적으로 정신건강 위협요인은 총 5가지로 다음과 같이 정리되었다: 불안정한 부동산시장으로 인한 혼란의 가중, 연결되지 않는 교육과 고용, 불투명한 미래, 미디어가 낳은 의도치 않은 사회적 불안감과 박탈감, 끝나지 않은 코로나19와 체계적 안전 둔감증, 인간관계 속 심리적 압박과 부담. 또한, 정신건강 도움 추구 방법은 다음의 6가지로 정리되었다: 회복의 원천인 가족과의 지지적 관계, 종교의 힘을 빌려 찾는 심리적 안정감, 대면 교류와 부적 감정의 해소, 온라인 소셜 라이프를 통한 또 다른 삶의 욕구 충족, 적극적 국가 정신건강 상담 서비스의 도입, 강화해야 하는 국가의 역할과 책무.

□ 논의 및 결론

위의 결과에 근거하여, 본 연구는 청년 주택의 보증금 조정, 코하우징 도입 확대, 대학 졸업 전 인턴십 과정 강화, 취업 연계 교육 과정 개편, 선정성 예방 보도 권고기준 개발 및 보급, 청년 정신건강 예산 확대 및 홍보 강화 등을 제안하였다.

목 차

Contents

I _ 서론 / 9

- 1. 연구의 배경 및 목적 ————— 9
- 2. 연구 방법 ————— 12

II _ 연구설계 / 14

- 1. 정책적 배경 ————— 14
- 2. 델파이 조사 ————— 16
- 3. 질적 인터뷰 ————— 18

III _ 연구결과 / 20

- 1. 델파이 조사 결과 ————— 20
- 2. 질적 인터뷰 결과 ————— 28
- 3. 통합 결과 ————— 48

IV _ 결론 / 52

- 1. 연구 결과 요약 ————— 52
- 2. 함의 및 시사점 ————— 53

_ 참고문헌 / 57

표목차

Contents

〈표 1〉 청년 정신건강 관련 대표적 정책	16
〈표 2〉 연구 참여자의 특성	20
〈표 3〉 델파이 조사 1차 결과	22
〈표 4〉 델파이 조사 2차 결과	24
〈표 5〉 청년 정신건강 관련 정책 및 서비스에 대한 전문가들의 의견	25
〈표 6〉 델파이 조사 1~2차 결과 기반 최종 토픽 명 및 키워드 리스트	27
〈표 7〉 연구 참여자의 인구 사회학적 특성 (N=6)	29
〈표 8〉 요인별 주제 도출 결과	30
〈표 9〉 청년 정신건강 위험요인 및 도움 추구 방법 유형화 (2020~2022년)	49

그림목차

Contents

[그림 1] 연구 흐름도	13
---------------	----

I

서론

1. 연구의 배경 및 목적

MZ세대는 1980년대 초~2000년대 초에 출생한 밀레니얼 세대와 1990년대 중반~2000년대 초반 출생한 Z세대를 통칭하는 용어로, 개인의 행복을 추구하고, 디지털 환경에 익숙한 세대로 익히 알려져 있다(PMG 지식엔진연구소, 2021). 그러나 동시에 이 세대는 N포 세대라고도 불리며, 급변하는 사회경제적 환경으로 인해 여러 요인(예: 결혼, 집 마련 등)을 포기할 수밖에 없는 세대라고 이해되기도 한다(PMG 지식엔진연구소, 2021). 경기도민을 대상으로 진행한 연구에서도 세대별로 전반적 생활만족도, 행복지수, 우울은 다른 양상을 보였다. 예를 들어, 전반적 생활만족도에 있어서 1차 베이비부머 세대는 8.7%가 불만족하다고 보고하였으며, 2차 베이비부머 세대는 8.4%, X세대는 6.5%, M세대는 6.7%, Z세대는 9.9%가 자신의 삶에 만족하고 있지 않다고 응답했다(경기연구원, 2021). 특히, Z세대는 다른 세대와 비교하였을 때, 더 낮은 행복지수와 높은 우울감을 경험하고 있는 것으로 나타난다(경기연구원, 2021). 한국 청년의 우울 수준은 평균적으로 6.09점으로 나타나며, 도시별 차이와 소득 격차별 차이가 있는 것으로 확인되었다. 이와 연결하여 자살 생각은 전체의 2.74%가 경험했다고 보고하였다(김기태, 2021). 그러나 이 중 11.9%만이 전문가를 통해 상담이나 도움을 받아보려고 했다고 보고하였으며, 8.4%는 약을 처방받은 적이 있다고 답했다(김기태, 2021). 이처럼 청년들은 과도한 경쟁, 얼어붙은 고용시장, 답 없는 미래에서 비롯되는 불안감, 우울, 스트레스를 다른 세대보다 더 심각히 경험하고 있는 것이었다(김기태, 2021). 특히, 이러한 청년들의 정신건강은 코로나19 발발 이후 더욱 심화된 것으로 나타났다(한국트라우마스트레스학회, 2022).

청년들의 정신건강에 영향을 미치는 위험요인은 매우 다양할 수 있다. 한국 청년들은 일반적으로 졸업과 동시에 취직해야 한다는 막중한 부담감에 시달리며, 대학교 4학년 때 이러한 감정이 증폭되는 것으로 나타난다(김교헌 외, 2010). 이러한 부담감은 구직기간 동안, 그리고 취업 이후에도 지속되는 것으로 나타난다. 청년들의 구직기간 또

는 실업 여부는 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타나는데, 특히 구직기간이 길어 질수록 정신건강이 취업에 미치는 영향이 증가하는 것으로 확인되었다(신희천·장재윤·이지영, 2008). 이와 비슷하게, 정규직 청년 집단과 비교하였을 때, 구직 청년 집단의 정신건강 수준이 더 취약한 것으로 나타났다(김정숙, 2018). 청년들이 고용되지 않음에 불안감을 느끼는 것은 청년기의 발달 과업상 “일”을 하는 것이 과제 중 하나로 포함되어 있기도 하고, 일하면서 인생을 보다 보람 있게 살아갈 수 있기 때문이다(김교헌 외, 2010). 따라서 일을 가진다는 것, 고용된다는 것은 청년들에게 매우 중요한 문제이다. 주거 점유 형태 역시 청년들의 사회적 불안을 야기하는 원인으로 지목되고 있고(곽윤경, 2021), 청년이 과부담 부채를 보유한 경우는 그렇지 않은 경우에 비해 우울 수준이 1.59점 더 증가하는 것으로 나타난다(하랑경·심혜원·김강희·박신아, 2020). 이러한 주택 시장의 과열과 불안정성은 청년들로 하여금 일이 잘 안 될 것이라고 기대하는 “비관성”을 가지게끔 하는 것이다(심은정·조인호, 2018). 이처럼 청년들의 불안과 우울을 발생시키는 요인은 한 가지 문제에서 발생한 것이라기보다는 다양한 복합적 요인에 의해 영향을 받는다고 말할 수 있다.

이처럼 청년들의 정신건강 위험요인은 다양하게 제시되고 있으나, 코로나19와 같이 생활 속의 큰 변화는 개인의 스트레스를 상승시키며, 변화된 상황에 대처 및 재적응하는 과정에서 스트레스가 유발될 수 있다(심은정·조인호, 2018, p.267). 실제로 김미숙과 강선경(2021)의 연구에서는 절반 이상의 청년 세대들이(68.4%) 코로나19로 인해 자신의 미래에 대한 불안감이 커졌다고 보고하였다. 이뿐만 아니라, 코로나19로 인한 미래 불안과 고독감은 청년세대의 주관적 정신건강에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(김미숙·강선경, 2021, p.148). 특히, 20대 여성의 경우 코로나 블루와 코로나 레드는 정적인 관계를 보이는 것으로 확인되었다(박지숙 등, 2021, p.107). 비슷하게, 20~30대 청년들의 46.53%는 코로나19로 인해 사회적 고립감이 증가했다고 보고하였으며, 사회적 고립감과 주관적 정신건강은 부적 상관관계를 보였다(강선경·이석환, 2021, p.230). 즉, 집에 있는 시간이 늘어나면서 청년들이 점차 고립감을 경험하게 된 것이다. 이소영·양영미·윤지영(2021)의 연구에서도 20~30대의 코로나19로 인한 부정적 변화는 상태 자존감과 부적 상관관계를 보인다고 설명했다(이소영 등, 2021, p.96). 코로나19는 청년들의 일상생활을 다양하게 변화시켰다. 청년층들의 40.4%는 고독감이 증가하였다고 보고하였으며, 46.9%는 사회적 고립감의 증가를, 36.1%는 분노의 증가

를, 68.4%는 불안감의 증가를 경험하였다고 응답했다(이소영·최혜진, 2021, p.413). 즉, 코로나19는 청년들을 고립시키고 있을 뿐만 아니라, 일상에서 많은 불안감을 초래하고 있다.

이른바 요즘 청년인 MZ세대는 코로나19라는 시대적 사건과 더불어 급격한 디지털화 등 이전 세대들보다 더욱 많은 변화에 직면하고 있으므로 이들 세대만이 향유하는 문화, 사건, 그리고 정신건강과의 관계는 다른 세대와는 구분되는 지점이 있으리라 유추된다. 이러한 특성은 도움 추구 성향 또는 행동 양식에도 영향을 미칠 것이라 보이는데 청년들의 정신건강 위험요인을 통합적으로 정리한 결과나, 이들이 어떠한 방식으로 정신건강과 관련된 문제에 도움을 받는지에 대한 연구는 부족한 실정이다. 남영주와 김정은(2021)의 연구에서는 41.9%의 청년 1인 가구가 위급 또는 긴급 상황 시 도움을 요청할 조력자가 전혀 없다고 보고하였으며, 이로 인한 스트레스 수준 역시 다소 높다고 보고하였다. 즉, 도움을 추구하는 방법을 모르거나, 현재 청년들을 위한 정신건강 관련 서비스들이 그들의 욕구를 적절히 반영하지 못했다고 해석할 수 있다. 또한, 박지혜와 이선혜(2021) 역시 정신건강 리터러시(literacy)의 향상이 도움 추구 행동에 긍정적인 영향을 미쳐 의료 서비스와 상담 및 심리치료 서비스의 이용 행동에는 영향을 미치지 않지만, 지역사회 정신건강복지센터나 온라인 및 전화 상담의 참여까지는 이어지지 않는 것으로 나타났다. 이 연구 결과 역시 현재 운영되고 있는 서비스들이 청년 집단의 정신건강에 적합한 개입 방안인가에 대한 의문점을 제기한다.

MZ세대가 디지털 기기 사용 및 문화에 익숙하고, 코로나19로 인해 온라인상에서의 소통이 증가하고 있다는 점을 고려하여 온라인상에서 MZ세대의 정신건강 위험요인이 무엇으로 지목되고, 또는 논의되고 있는지를 파악하는 것이 필요하다고 보았다. 예를 들어, 정동열·전승환·이영민(2018)은 청년 삶의 질 과제를 발굴하기 위해서 온라인 뉴스와 같이 언론에 노출된 기사들에서 핵심적인 주제를 선정하여 이를 정리하였다. 그러나 청년들의 정신건강이라는 주제에 중점을 두고 온라인상에서 데이터를 추출한 경우는 드물었으며 주로 실태조사에 기반하여 연구가 진행되었다. 특히, 코로나19 이후 청년세대의 삶의 변화에서 가족과의 시간의 증가, 미래 불안, 고독감 등의 변수가 주관적인 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타났다(김미숙·강선경, 2021).

따라서 본 연구의 선행연구는 빅데이터를 수집 및 분석하여 실제 이용자들의 목소리를 파악하고자 했다(송태민·송주영·진달래, 2014). 빅데이터 분석 결과가 빠른 변화

양상을 파악할 수 있다는 이점을 가지고 있긴 하지만, 여전히 비정형화된 데이터를 사용하는 만큼 탐색하고자 하는 연구의 주제와 관련이 없는 데이터가 분석 결과에 포함될 가능성이 있다(한국행동과학연구소, 2019). 따라서 연구자는 이러한 결과를 어떻게 해석하고, 결과의 타당성을 어떻게 확보할지를 고민해야 한다(한국행동과학연구소, 2019). 본 연구는 빅데이터 분석 결과의 타당성을 확보하기 위해서 델파이 조사와 질적 연구를 통해 청년들의 목소리와 의견을 듣고 연구 결과에 이를 추가 및 보완할 필요가 있다.

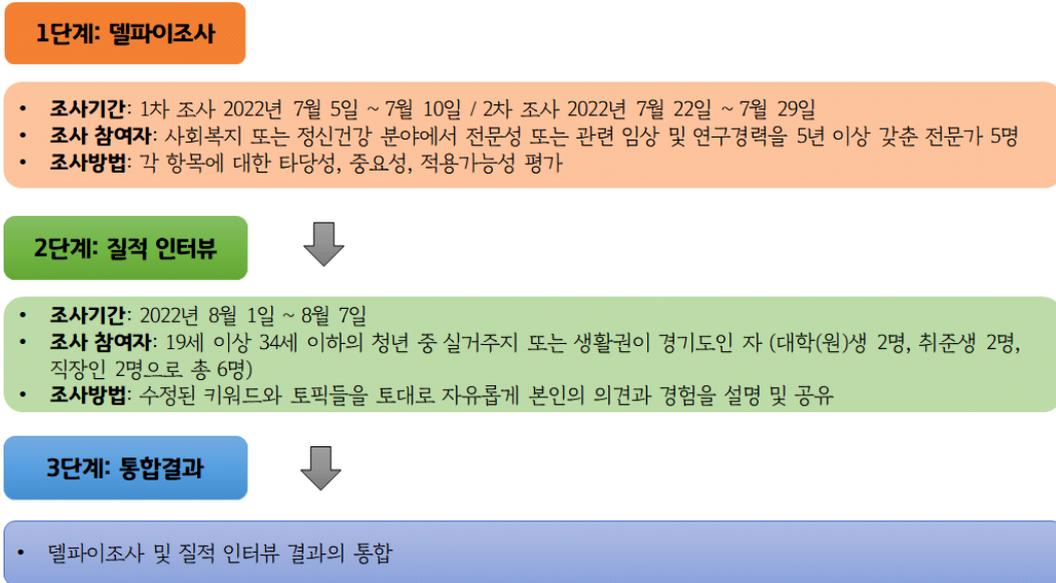
본 연구는 빅데이터 분석 결과가 가지는 방대함이 해석의 모호성으로 이어질 수 있다는 점을 인지하고, 그 외 다른 연구 방법을 접목하여 도출된 키워드 및 토픽 결과에 대한 타당성을 확보할 필요가 있다고 보았다. 이에 따라 본 연구의 목적은 빅데이터를 통해 파악된 코로나19 시대 청년들의 고유한 정신건강 위험요인과 도움 추구 방법이 그 자체로 적합한지, 또는 빠진 요소는 없는지를 델파이 조사와 질적 인터뷰를 통하여 재확인함으로써 빅데이터 결과에 대한 타당성을 높이고, 해당 현상에 대한 이해를 높이고자 한다.

2. 연구 방법

위의 연구 목적을 달성하기 위해서 본 연구는 델파이 조사와 질적 인터뷰를 진행하였다. 델파이 조사는 총 2회 진행되었으며, 1차 델파이 조사는 2022년 7월 5일부터 7월 10일까지, 2차 조사는 2022년 7월 22일부터 7월 29일까지 진행되었다. 본 조사에 참여한 대상자는 사회복지 또는 정신건강 분야에서 전문성 또는 관련 임상 및 연구 경험을 5년 이상 갖춘 전문가들로 구성하였으며, 총 5명이 모집되었다. 전문가들은 개별 항목들에 대한 타당성, 중요성, 적용 가능성을 1~5점 사이에서 평가하게 되며 추가적인 의견을 제시하였다. 이어서 질적 인터뷰에는 19세 이상 34세 이하의 청년 중 실거주지 또는 생활권이 경기도인 이들을 선정하였으며, 현재 대학(원)생 2명, 취준생 2명, 직장인 2명으로 총 6명의 참여자가 모집되었다. 면담 일정은 2022년 8월 1부터 8월 7일까지 연구 참여자의 일정에 맞추어 총 1회, 90~120분 동안 진행되었다. 연구 참여자들은 수정된 키워드와 토픽들을 토대로 자유롭게 본인의 의견과 경험을 설명 및 공유하였다. 그 외로 기존 결과에는 포함되지 않았지만, 청년들의 정신건강에 영향을 미치

는 추가적인 요인은 무엇이 있을지에 대한 의견을 제시하였다. 끝으로, 델파이 조사와 질적 인터뷰 결과를 합쳐 통합 결과를 제시하였다(그림 1).

[그림 1] 연구 흐름도



Ⅱ

연구 설계

1. 정책적 배경

최근 코로나19로 인해 정신건강 문제가 심각해지며, 청년을 위한 정신건강 증진사업이 더욱 활발히 운영되고 있다. 2021년 발간된 청년 정책 비전 수립 공론화 백서 및 권역별 보고서에 따르면, 청년을 위한 다양한 정책 중에서도 청년들의 정신건강 서비스 강화에 대한 요구가 경기도 전체에서 11.7%로 나타났다(경기청년포털, 2021). 국민참여예산(2021)의 토론에서도 정신건강은 고용, 창업, 금융과 함께 청년의 주요 문제 중 하나로 지적되었으며, 특히 코로나19로 인해 심화된 청년들의 정신건강 수치를 완화할 방안이 필요하다고 설명하였다. 코로나19와 함께 청년들은 극심한 취업난을 경험하게 되었고, 이로 인해 우울감을 호소하고, 알코올 중독, 음란물 중독, 자살 등의 문제를 겪는 것으로 나타난다(국민참여예산, 2021). 이렇듯 청년의 정신건강 문제가 매우 주요한 사안으로 떠오르고 있지만, 정작 서비스 수혜 대상자인 청년들의 절반 이상은 “어떤 곳을 방문해야 하는지 잘 모른다”라고 응답하였으며, 이어서 “병원비나 약값, 상담비용 등 비용이 부담스럽다”가 48%, “상담 치료 기록 때문에 이후 불이익을 받을까 걱정된다”가 31%, “근처에 방문할 만한 기관이 없다”가 28.3%, “주변의 시선이 부담된다”가 20%로 집계되었다(경기청년포털, 2021). 비슷하게, 국민참여예산(2021)에서도 청년들은 고민을 털어놓거나 전문적인 상담을 받을 곳이 부족하다고 설명하였으며, 기록이 남는 것 또는 낙인 효과에 대한 부정적 시선이 두려워 상담이나 치료 받기를 꺼리는 것으로 확인된다.

그렇다면 청년을 위한 정신건강 서비스는 현재 어떤 형태로 운영되고 있는 것일까? 정책적으로는 청년 정신건강 증진을 위한 출장 진료, 1:1 상담, 치료비 지원, 심리 상담 지원 등이 추진되고 있다(국민참여예산, 2021). 대표적으로는 경기도 청년 마인드케어, 청년 찾아가는 마음건강상담소, 청춘건강상담소(이동상담실), 청년 활력 아카데미, 청춘 마이크 사업 등이 있다(국민참여예산, 2021). 예를 들어, 경기도 청년 마인드케어 사업은 만 19~34세의 경기도 청년들의 정신건강 외래치료비를 지원하는 사업

이며, 각 시·군·구 정신건강복지센터에서 접수가 가능하고, 정신건강의학과 외래진료비(비급여 제외), 약제비, 제증명료, 검사비(비급여 포함) 등 소요 본인 부담금을 1인당 36만 원/년 한도 내에서 지원해준다(경기청년포털, 2020). 그러나 본 사업은 모든 청년이 대상자는 아니며, 조현병, 기분장애 등과 같은 질병 코드를 진단받고 5년 이내인 대상자만이 포함된다(경기청년포털, 2020). 이와 더불어, 경기도 청년 마인드 링크 사업은 각 시·군·구 정신건강복지센터에서 근무하고 있는 정신건강 전문요원에 의해 진행되고 있는데, 세부 사업으로는 정신질환 상담실 운영, 찾아가는 상담실 운영, 고위험군 청년 발굴 및 발병 예방, 초기 발병 환자 스크리닝 및 발굴/개입/홍보/인식 개선, 치료비 지원 연계, 약물 관리 및 재활/사례 관리/지역 내 사업 연계 등이 포함된다(경기청년포털, 2020).

이에 따라 보건복지부에서는 2022년 4월 기준, 청년마음건강지원사업을 발표하였다(보건복지부, 2022). 본 사업의 목적은 “청년의 심리 정서 지원, 건강성 회복을 통한 삶의 질 향상과 심리적 문제 예방을 통한 사회 구성원으로서 역할 촉진”이며, 사업 기간은 2022년 4월 1일부터 12월 31일까지로 설정되어 있다(보건복지부, 2022). 만 19세 이상 34세 이하인 청년은 소득 기준에 상관없이 모두 바우처 지원 대상에 포함되며, 본인의 거주지 소재 주민센터에 방문하여 신청하면 된다(보건복지부, 2022). 그러나 그 중에서도 자립 준비 청년이나 정신건강복지센터에서 연계된 자가 사업의 우선순위를 갖게 된다(보건복지부, 2022). 서비스 유형은 크게 2가지로 나뉘는데, A형은 ‘일반적 심리 문제를 겪고 있으나 정신건강 관련 진료 등에 대한 부담감 없이 전문 심리 상담 서비스를 받고자 하는 경우’이며, B형은 ‘자립 준비 청년, 정신건강복지센터 방문자 등 서비스 욕구가 높거나 상대적으로 높은 수준의 상담 서비스가 필요한 경우’이다(보건복지부, 2022). 서비스는 기본 3개월(10회)을 원칙으로 하고, 월 4회, 주 1회 제공해야 하고, 이는 사전/사후 검사, 상담, 종결 상담이 모두 포함된다(보건복지부, 2022). 그러나 재판정이 필요할 경우 최대 12개월까지 지원할 수 있도록 방침을 마련하였다(보건복지부, 2022).

<표 1> 청년 정신건강 관련 대표적 정책

사업명	설명
경기도 청년 마인드 케어	<ul style="list-style-type: none"> 대상: 만 19~34세의 경기도 청년 중 조현병, 기분장애 등과 같은 질병 코드를 진단받고 5년 이내인 자 정신건강 외래치료비 지원 각 시·군·구 정신건강복지센터에서 접수 가능 정신건강의학과 외래진료비(비급여 제외), 약제비, 제증명료, 검사비(비급여 포함) 등 소요 본인 부담금을 1인당 36만 원/년 한도 내에서 지원
경기도 청년 마인드 링크	<ul style="list-style-type: none"> 대상: 만 19~34세의 경기도 청년 각 시·군·구 정신건강복지센터로 접수, 정신건강 전문요원에 의해 서비스 제공 정신질환 상담실 운영, 찾아가는 상담실 운영, 고위험군 청년 발굴 및 발병 예방, 초기 발병 환자 스크리닝 및 발굴/개입/홍보/인식 개선, 치료비 지원 연계, 약물 관리 및 재활/사례 관리/지역 내 사업 연계 등이 포함
청년마음건강지원사업	<ul style="list-style-type: none"> 대상: 만 19세 이상 34세 이하인 청년 각 시·군·구 정신건강복지센터에서 접수 가능 자립 준비 청년이나 정신건강복지센터에서 연계된 자가 우선순위 A형 서비스: 일반적 심리 문제를 겪고 있으나 정신건강 관련 진료 등에 대한 부담감 없이 전문 심리 상담 서비스를 받고자 하는 경우 B형 서비스: 자립 준비 청년, 정신건강복지센터 방문자 등 서비스 욕구가 높거나 상대적으로 높은 수준의 상담 서비스가 필요한 경우 서비스 제공 기간: 기본 3개월(10회) 원칙, 월 4회, 주 1회 제공 (그러나 재판정이 필요할 경우 최대 12개월까지 지원 가능)

2. 델파이 조사

1) 연구 참여자

델파이 조사는 조사 대상자들에게 반복된 설문을 제공하고 설문 결과에 대한 피드백을 제공함으로써 조사 대상자들이 직접 한 장소에 모여서 논쟁하지 않고도 전문가들의 합의를 유도할 수 있는 일종의 집단 협의의 대안적인 방식이라고 볼 수 있다 (Strauss & Zeigler, 1975). 본 조사에 참여한 대상자는 사회복지 또는 정신건강 분야에서 전문성 또는 관련 임상 및 연구 경력 5년 이상 갖춘 전문가들로 구성하였으며,

총 5명이 모집되었다. 연구 진행은 온라인 델파이 설문 조사를 통해 총 2회에 걸쳐서 진행되었다. 1차 델파이 조사는 2022년 7월 5일부터 7월 10일까지 진행되었으며, 1차 조사 결과를 반영하여 문항을 업데이트한 뒤 2022년 7월 22일에 다시 조사 링크를 배부하고 7월 29일까지 조사를 진행하였다. 1~2차 조사에 모두 참여한 이후에 전문가들은 정보 제공과 피드백에 대한 감사의 표시로 사례비를 받았다.

2) 조사 방법

델파이 조사항목은 텍스트 마이닝을 통해 도출된 두 시점에 대한 정신건강 위험요인 및 도움 추구 방식에 대한 키워드와 토픽들로 구성된다. 전문가들은 개별 항목들에 대한 타당성, 중요성, 적용 가능성을 1~5점 사이에서 평가하게 되며 추가적인 의견을 제시할 수 있다. 1차 연구 당시, 토픽 모델링 결과와 키워드는 뉴스 데이터와 블로그 데이터별로 분석이 진행되었으므로, 위험요인과 도움 추구 방식에 대한 블로그와 뉴스 데이터 결과를 1차 델파이 조사항목으로 추가하였다. 뉴스 데이터를 통해 발견된 위험요인 토픽 3개, 도움 추구 방식 토픽 2개가 토픽 명과 키워드 리스트와 함께 제시되었으며, 블로그 데이터를 통해 발견된 위험요인 토픽 3개, 도움 추구 방식 토픽 2개가 문항으로 추가되었다. 즉, 6개의 위험요인 문항과 4개의 도움 추구 방식 문항이 합쳐진 총 10개의 문항이 조사에 포함된 것이다. 그러나 뉴스 데이터 결과와 블로그 데이터 결과에서 중복되는 부분이 많았으므로 이는 일부 통합되어 1차 델파이 조사의 평가사항과 함께 수정되었다. 본 작업을 통해 2차 델파이 조사에서는 문항이 블로그와 뉴스 데이터 결과로 분리되지 않고, 총 11개 문항으로 통합되어 제시되었다.

3) 분석 방법

1차 델파이 조사를 통해 도출된 점수를 토대로 내용 타당도 비율(content validity ratio; CVR)을 계산하게 되고(Lawshe, 1975), 기준 미달은 키워드 또는 토픽에 대한 수정을 진행한다. 내용을 새롭게 업데이트하여 2차 델파이 조사를 실시하게 되며, 평가항목은 동일하다. 1~2차 델파이 조사가 모두 마무리되면, 최종 CVR 점수를 다시 계

산하여 기준 미달인 요소들에 대한 재평가가 이루어지고 이를 수정 및 삭제하는 과정을 최종적으로 진행하게 된다(Lawshe, 1975). 본 연구에서는 총 5명의 평가자가 델파이 조사에 참여하였고, 평가자가 5명일 경우에 CVR의 최소 점수는 0.99이어야 하므로, 0.99 이하인 문항에 대해서는 재평가 및 수정 작업이 이루어졌다(Lawshe, 1975). 문항 별로는 3점 이하의 점수를 받은 항목들에 대한 수정 작업이 진행되었다.

3. 질적 인터뷰

1) 연구 참여자

본 연구는 민감한 정보 또는 사적인 경험 등을 공유해야 할 가능성이 있으므로, 개인 질적 인터뷰가 적합하다고 판단하였다. 특히, 개인 인터뷰는 개인 경험과 관점에 대한 풍부한 정보를 제공할 수 있다(Carter, Bryant-Lukosius, DiCenso, Blythe, & Neville, 2014). 청년기본법(2020)에 근거하여, 본 연구의 참여자인 청년은 “19세 이상 34세 이하의 사람”으로 한정된다(국가법령정보센터, 2022). 그러나 해당 연령에 포함되는 청년 중에서도 실거주지(예: 현재 거주지가 경기도) 또는 생활권(예: 현재 대학 또는 직장이 경기도)이 경기도 소재 청년들이 선정되었다. 19~34세의 청년 중 현재 대학(원)생 2명, 취준생 2명, 직장인 2명으로 총 6명의 참여자가 반구조화된 질적 인터뷰에 참여하였다. 이들 참여자는 비확률 표본 추출 방법인 의도적 표본 추출을 통해 선정되었다. 2022년 7월 29일 2차 델파이 조사가 마무리된 이후, 토픽 명과 키워드를 최종적으로 정제하였으며, 이를 토대로 면담이 진행되었다. 연구 참여자들은 수정된 키워드와 토픽들을 토대로 자유롭게 본인의 의견과 경험을 설명 및 공유하였다. 그 외로 기존 결과에는 포함되지 않았지만, 청년들의 정신건강에 영향을 미치는 추가적인 요인은 무엇이 있을지에 대한 의견을 제시하였다. 면담 일정은 2022년 8월 1부터 8월 7일까지 연구 참여자의 일정에 맞추어 총 1회, 90~120분 동안 진행되었다. 인터뷰 직후, 참여자들은 모두 인터뷰 참여에 대한 사례비를 받았다. 코로나19 상황에 따라 대면 인터뷰가 아닌 zoom으로 비대면 인터뷰가 진행되었다.

2) 분석 방법

전사된 데이터와 필드 노트를 참여자별로 수집하고, 이어서 텍스트 데이터를 내용 분석 방법을 통해 분석하였다. 내용 분석은 총 4단계로 구성되어 있다(Bengtsson, 2016): 1)맥락화 해체(decontextualization), 2)재맥락화(recontextualization), 3)유형화(categorization), 4)모음집(compilation). 맥락화 해체 단계에서는 연구자는 먼저 전사된 텍스트를 모두 검토하고, 참여자들이 어떤 이야기를 했는지를 전반적으로 이해할 필요가 있다. 이어서, 텍스트를 작은 의미 단위로 나누고, 더 응축하는 작업을 진행한다. 오픈 코딩 과정을 통해, 응축된 의미 단위는 코드를 부여받게 되는데 이때 코드는 맥락과 연결되어 있어야 할 뿐만 아니라 개념의 발견까지로도 이어져야 한다(Bengtsson, 2016; Erlingsson & Brysiewicz, 2017). 이처럼 맥락화 해체 작업이 끝나고 나면, 의미 단위와 생성된 코드들은 다시 본래의 텍스트와 비교되어 결과가 연구의 목적과 부합하는지를 확인해야 한다(Bengtsson, 2016). 유형화 단계에서는, 코드들은 카테고리화 되어 묶이게 되는데 이는 하위 카테고리화 되어 더 세분화될 수 있다(Bengtsson, 2016; Erlingsson & Brysiewicz, 2017). 이러한 카테고리를 토대로 연구자는 주제를 도출해내야 하고, 모음집 단계에서 참여자의 말을 빌려 도출된 카테고리를 설명하거나 연구자의 관점에서 텍스트 안에 숨겨진 의미를 찾아내야 한다(Bengtsson, 2016; Erlingsson & Brysiewicz, 2017).

III

연구 결과

1. 델파이 조사 결과

1) 연구 참여자의 특성

본 연구의 델파이 조사에는 총 5명의 전문가가 참여하였다. <표 2>에 따르면, 이들은 모두 5년 이상의 임상 및 연구 경력을 가지고 있었으며, 모두 현재 정신건강 관련 업무를 수행하고 있거나, 임상 사회복지를 전공한 전문가들로 초빙하였다. 연구 참여자들의 최소 임상 및 연구 경력은 5년에서 최대 19년까지 있었으며, 모두 박사 이상의 학위를 취득하거나 박사 수료의 상태였다. 청년 정신건강과 관련된 전문가들의 다양한 의견 및 관점을 취합하기 위하여 최대한 다양한 소속 기관에 속해 있는 전문가들을 초빙하고자 하였다. 델파이 조사에 참여한 연구 참여자들은 대학교의 사회복지학과 또는 연구소에 재직 중이거나, 중독관리통합지원센터와 대학병원 사회사업팀에서 근무하고 있었다.

<표 2> 연구 참여자의 특성

ID	임상 및 연구 경력	학력 및 전공 분야	소속
A	17년	박사 / 임상사회복지	○○대학교 사회복지학과
B	19년	박사 수료 / 임상사회복지	○○중독관리통합지원센터
C	6년	박사 / 임상사회복지	○○대학교 연구소
D	16년	박사 / 임상사회복지	○○대학병원 사회사업팀
E	5년	박사 / 임상사회복지	○○대학교 연구소

2) 1차 델파이 조사

1차 델파이 조사의 결과는 <표 3>과 같다. 총 10개의 문항을 토대로 중요성을 평가

한 결과, 1번 문항과 7번 문항은 모두 4점 이상의 점수를 확보하였으므로 CVR이 1.0으로 계산되었고 별도의 수정사항은 필요 없는 것으로 확인되었다. 그러나 그 외 나머지 문항들의 경우, 최소 CVR 점수인 0.99에 미치지 못하여 수정이 필요하였다. 타당성 측면에서는 5번 문항을 제외한 나머지 문항들이 모두 최저 점수에 미치지 못했으므로 문항이 수정되어야 할 필요성을 제시하였다. 끝으로, 적용 가능성의 측면에서는 3번과 5번 문항이 조건을 충족하였고, 그 외의 문항들은 CVR 점수에 따라 수정 작업을 진행하였다.

구체적으로 어떤 방향에 따라 수정할지에 대한 여부는 조사에 포함된 질적 피드백란을 참고하였다. 예를 들어, 위험요인 대부분이 거시적 차원의 키워드만을 제시하고 있으므로 인간관계상의 문제나 갈등, 또는 개인 내적인 어려움(예: 외로움, 우울, 외모 콤플렉스 등)을 다루는 키워드를 추천하며 미시적 차원의 위험요인도 추가할 필요가 있다고 설명했다. 또한, 언론을 통한 간접적 불안감 조성에 포함될 키워드로는 주식과 코인 등에 투자하지 않으면 돈을 벌지 못할 것 같다는 여론을 조성한 점, 그리고 코인 폭락과 함께 청년들이 자살하는 사건을 기사화한 점 등이 영끌 청년들의 불안을 조장하고 있으므로 이러한 키워드를 추가할 필요성을 제안하였다. 이와 더불어, 남녀 사이에 젠더 갈등을 부추기는 역할을 언론이 부분적으로 하고 있으므로 이에 대한 키워드도 포함되어야 한다고 주장했다. 코로나19로 인한 스트레스적인 측면에서는 ‘고립’과 같은 주요 키워드가 빠져 있으므로 이를 포함할 것을 권고하였다.

도움 추구 방법 측면에서는 ‘상담, 진료, 온라인 상담, 전화 상담, 복지 서비스 등’과 같이 정신건강 진료와 관련된 키워드가 없는 것을 지적하며 이에 해당하는 토픽을 새로 만들어야 할 필요성을 강조하였다. 또한, 도움 추구 방법이 단순히 온라인을 통한 방법 또는 가족, 종교적인 지지만이 있기보단 전문적 서비스 이용이나 오프라인 여가(예: 체육 활동, 운동 등) 역시 청년들의 도움 추구 방법으로 볼 수 있으므로 이에 대한 내용이 추가되어야 한다는 의견이 있었다. 정부의 적극적 대응 요구에 대한 토픽에도 청년 정책을 담당하는 부처가 제한적으로만 제시되고 있으므로, 현 청년 정책을 담당하고 있는 모든 부처를 포함할 것을 권고하였다. 그 외에도 토픽별 적합하지 않은 키워드가 무엇인지, 합쳐져야 하는 토픽들 또는 분리되어야 하는 토픽들은 무엇인지에 대한 의견을 제공하였고, 이를 반영하여 키워드를 정제하였다. 이에 따라, 2차 조사에는 10개의 문항에서 수정 및 보완된 총 11개의 문항이 포함되었다.

<표 3> 델파이 조사 1차 결과

#	중요성									
	문1	문2	문3	문4	문5	문6	문7	문8	문9	문10
1	4	4	4	2	4	3	4	2	3	4
2	5	5	3	4	5	3	5	4	3	5
3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3
4	5	3	4	3	4	3	5	3	4	5
5	5	3	4	5	5	4	4	4	4	3
합계	23	19	19	17	22	17	22	16	18	20
평균	4.60	3.80	3.80	3.40	4.40	3.40	4.40	3.20	3.60	4.00
CVR	1.00	0.2	0.60	-0.2	1.00	-0.2	1.00	-0.2	0.2	0.2
#	타당성									
	문1	문2	문3	문4	문5	문6	문7	문8	문9	문10
1	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3
2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5
3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4
4	5	3	4	4	4	4	3	4	5	4
5	5	3	4	3	4	3	4	3	3	3
합계	20	15	18	19	20	18	17	17	18	19
평균	4.00	3.00	3.60	3.80	4.00	3.60	3.40	3.40	3.60	3.80
CVR	0.60	-0.6	0.2	0.60	1.00	0.2	-0.2	-0.2	0.2	0.2
#	적용 가능성									
	문1	문2	문3	문4	문5	문6	문7	문8	문9	문10
1	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4
2	5	5	4	4	5	3	5	3	4	5
3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3
4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	4
5	5	3	5	5	4	4	5	4	4	4
합계	21	19	21	19	21	18	21	16	20	20
평균	4.20	3.80	4.20	3.80	4.20	3.60	4.20	3.20	4.00	4.00
CVR	0.60	0.2	1.00	0.2	1.00	0.2	0.60	-0.2	0.60	0.60

3) 2차 델파이 조사

1차 델파이 조사 결과를 토대로 수정 및 추가된 문항 11개에 대한 중요성, 타당성, 적용 가능성을 다시 조사하였다. 그 결과, 중요성 측면에서 총 4개의 문항이 기준을 충족하였고, 7개의 문항이 조금씩 수정되어야 할 필요성이 제기되었다. 타당성 측면에서는 총 7개의 문항이 CVR 점수 기준을 충족하였으며, 4개의 문항은 수정이 필요하다고 판단되었다. 마지막으로, 적용 가능성 측면에서도 총 7개의 문항이 수정이 필요 없는

상태로 확인되었으며, 나머지 4개의 문항에 대해서 수정을 진행하였다. 1차 조사 때와 비교하면, 수정이 필요한 문항들이 현저히 줄어든 것을 확인할 수 있다.

비록 델파이 조사 1차에 비하면 전반적으로 문항들이 좋은 점수를 확보하였으나, 여전히 기준 점수인 0.99를 충족하지 못하는 문항들이 있었다. 따라서 전문가들의 질적 피드백을 활용하여 최종적으로 문항을 수정하였다. 예를 들어, 전문가들은 “*위험요인 1 - 부동산 및 주택시장의 불안정성*”에 포함될 추가 키워드로 신혼부부, 보금자리론, 가격, 상승 등을 제시하였으며, “*위험요인 2 - 교육 및 고용의 비연계성과 불확실성*”에서는 차별, 공정, 취준생, 노량진 등의 키워드를 추가할 것을 권고하였다. 또한, “*위험요인 4 - 코로나19로 인한 문제와 스트레스*”에 포함된 “임신, 독립, 결혼, 자녀, 부부, 부모, 이혼, 남자, 여자 등”의 키워드가 코로나19로 인한 스트레스이기보다는 관계상의 어려움에 더 적합하다는 의견을 수렴하여 해당 키워드를 위험요인 5로 이동하였다. 이와 더불어 최근 청년들의 중독 문제가 사회적인 문제로 대두되는 만큼 “*위험요인 5 - 개인 내적 및 관계적 어려움*”에 부적응, 회피, 자해, 약물, 남용, 중독 등의 키워드가 추가될 필요성을 제시하였다.

“*도움 추구 1 - 가족 차원의 지지적 해결 방법*”에서는 아버지라는 키워드뿐만 아니라 다양한 가족 구성원을 포함할 가능성을 제시하였고, “*도움 추구 2 - 종교적 차원의 도움*”에서는 교회나 하나님같이 특정 종교만이 아닌 종교의 다양성을 반영한 키워드가 포함되어야 한다고 주장했다. 이에 따라, 믿음, 용서, 은혜, 수행, 절, 성당, 하느님, 부처, 기도, 수양, 불교, 기독교, 천주교, 자아 성찰 등의 키워드를 추가하였다. “*도움 추구 4 - 온라인 소셜 네트워킹 활동 및 구매를 통한 해소*”에는 최근 청년들이 많이 사용하는 SNS 플랫폼인 인스타그램을 추가할 것을 제안하였으며, 온라인 소셜 네트워킹이 해소의 목적도 있겠지만 과도한 사용은 되려 정신건강의 위협요인이 될 수 있다는 점을 지적하였다. 따라서 온라인 소셜 네트워킹이 실제 청년들에게는 위협요인으로 인지되는지, 또는 도움 추구 방법의 일환으로 인지되는지에 대한 여부는 추가적인 탐색이 필요할 것으로 사료된다. “*도움 추구 5 - 전문 서비스 이용을 통한 문제 해결*”에는 공감, 지지, 지원 등의 키워드를 추가할 것을 권고하였다. 끝으로, 본래 “*도움 추구 6*”은 “정부의 적극적 대응 요구”였으나, 해당 군집이 직접적 도움 추구와는 거리가 멀고, 청년들의 정신건강 정책 마련을 위한 거시적 방법 또는 제도적 기틀을 마련한다는 점에서 “*도움 추구 6 - 거시적 차원의 대응 - 정책적 요구*”로 토픽명을 변경하였다.

<표 4> 델파이 조사 2차 결과

#	중요성										
	문1	문2	문3	문4	문5	문6	문7	문8	문9	문10	문11
1	3	4	4	3	5	4	3	4	4	4	3
2	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4
3	4	4	4	5	4	3	3	5	5	4	4
4	5	5	4	5	5	4	3	5	4	4	4
5	5	5	3	3	5	4	5	4	3	5	4
합계	21	23	19	20	24	20	18	23	21	22	19
평균	4.20	4.60	3.80	4.00	4.80	4.00	3.60	4.60	4.20	4.40	3.80
CVR	0.60	1	0.60	0.2	1.00	0.60	-0.2	1	0.60	1	0.60
#	타당성										
	문1	문2	문3	문4	문5	문6	문7	문8	문9	문10	
1	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
2	4	4	4	3	4	5	4	4	5	5	5
3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3
4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5
5	5	5	4	4	5	4	5	5	3	5	2
합계	22	22	21	19	21	21	21	21	22	23	19
평균	4.40	4.40	4.20	3.80	4.20	4.20	4.20	4.20	4.40	4.60	3.80
CVR	1	1	1	0.2	1	0.60	0.60	1	0.60	1	0.2
#	적용 가능성										
	문1	문2	문3	문4	문5	문6	문7	문8	문9	문10	
1	4	4	4	3	5	4	2	4	3	4	3
2	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
4	5	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5
5	5	5	5	4	5	5	4	5	3	4	3
합계	22	22	22	20	23	22	17	22	20	22	19
평균	4.40	4.40	4.40	4.00	4.60	4.40	3.40	4.40	4.00	4.40	3.80
CVR	1	1	1	0.60	1.00	1	0.2	1	0.2	1	-0.2

2차 조사에서는 문항에 대한 피드백 외에도 현 청년 정신건강 관련 정책 및 서비스에 대한 한계점과 기타 의견을 수렴할 수 있도록 전문가들의 의견을 적을 수 있는 란을 마련하였다. 그 결과, <표 5>와 같이 다양한 제한점과 앞으로의 방향성이 제시되었다. 실제 다수의 연구 결과에 따르면, 우울감이나 불안, 외로움 등과 같은 정신건강 문제 외에도 조현병이나 다른 정신질환이 청년 시기에 발발할 가능성이 높다고 전문가들은 설명했다. 이처럼 청년 시기의 정신건강 중요성이 입증되고 있음에도 불구하고 아직까지 이에 대한 사회적 인식이 매우 낮고, 정신건강 문제에 대한 부정적 편견이 있

어, 많은 사람들이 서비스의 이용을 꺼리고, 적극적인 운영이 어려운 상황이라고 덧붙 였다. 하지만 코로나19로 인해 더 많은 청년들이 고립감과 두려움, 외로움, 우울감을 호소하고 있으므로 정신건강 문제는 앞으로 더욱 심각해질 것이라는 우려의 목소리를 냈다. 따라서 정신건강 관련 사업에 대한 적극적 홍보와 인식의 개선이 사회 전반에 걸쳐 이루어질 필요가 있다고 주장했다. 이와 더불어, 청년 정신건강 서비스의 조기 중재 서비스를 위한 마인드 링크 서비스의 적극적인 활용을 추천하였고, 지속적 조기 지원 치료를 위하여 지금보다 치료비 지원금의 범위가 확대될 필요성이 있다고 제안했 다. 이러한 정책적 요구와 함께 청년들이 민감하게 사회 트렌드에 반응하는 만큼 위험 요인이나 도움 추구 방식은 빠르게 변천할 것이라는 의견이 제시되었다. 따라서 키워 드를 주기적으로 업데이트하고, 변화 추이를 파악하는 연구가 병행될 필요가 있음을 제안하였다. 또한, 청년의 문제를 단순히 청년의 문제로만 바라봐서는 안 되며 사회 구 조적인 측면 또는 인구 구조적 측면과 연결하여 이해하고 해석하는 과정이 중요하므 로, 생애 주기적 관점에서 청년의 문제를 바라보는 것이 필요하다고 권고하였다.

<표 5> 청년 정신건강 관련 정책 및 서비스에 대한 전문가들의 의견

질적 피드백 목록
<ul style="list-style-type: none"> • 청년들의 경우 사회문화의 변화와 트렌드에 영향을 많이 받으므로, 이와 같은 연구가 일회성 연구 로 끝나기보다 시류에 따라 새로운 키워드의 구성과 편집 등의 업데이트와 키워드 변화 추이 등에 관한 연구도 함께 진행될 필요가 있음. • 조현병 발현이 높은 시기가 청년 시기임에도 불구하고 사회적 인식의 정도가 낮고, 예방과 지원 및 홍보도 여전히 미흡한 것으로 나타남. 일례로 정신건강 관련 분야는 여전히 쉬쉬 되는 경향이 있고, 지역사회 내에서도 정신건강센터들은 간판도 없이 운영되는 경향이 있음. 그러나 코로나19로 인하 여 정신건강의 문제는 더욱 대두될 수밖에 없기에 정신건강 관련 사업에 대한 홍보와 이미지 개선 의 기회가 적극적으로 마련될 필요가 있음. • 청년 정신건강 조기 중재 서비스를 위한 마인드 링크 서비스의 적극적인 활용이 필요함. 본 서비스 는 정신질환 발병률이 가장 높은 15~34세 청소년과 청년이 증상이 처음 나타난 후부터 첫 치료를 시작하는 기간이 길어지지 않도록 치료 지원 체계를 강화하고 질환의 빠른 회복을 도와주는 서비스임. • 정신질환은 뚜렷한 증상이 나오기 전 약 2년 또는 5년 동안 전조증상이 나타날 수 있으므로 증상이 나타나는 시기에 전문가와 함께 상담과 약물치료 등으로 질환을 관리할 경우 질환의 만성화를 예방 할 수 있음. 따라서 조기 치료 지원은 매우 중요하다고 판단됨. 현재 치료비 지원이 진행되고 있지 만, 해당 지원 연령 및 질병 코드 확대가 필요함. 현재 1인당 최대 50만 원 한도 내에서 지원이 이

질적 피드백 목록

루어지고 있으나 정신과 치료의 특성상 지속적으로 치료가 진행될 수 있도록 치료비 지원금의 범위도 확대될 필요성이 있음.

- 청년 정책을 청년만의 문제로 보기만은 어렵다고 생각함. 청년 문제일지라도 노령화 시대, 1인 가구 증가와 같은 인구구조와 연계된 부분을 고려하지 않을 수 없음. 따라서 생애 주기적 관점에서 청년 문제를 돌아보는 것이 필요함.

위의 델파이 조사 1~2차 결과에 기반하여 최종적으로 수정된 토픽 명과 그에 상응하는 키워드는 아래 <표 6>과 같다. 총 5개의 위험요인과 6개의 도움 추구 방법이 제시되었다. 첫 번째 위험요인은 “부동산 및 주택시장의 불안정성”으로 급격히 상승한 부동산 시장으로 인해 큰 타격을 받은 청년의 문제를 가리키고 있었으며, 주요 키워드는 ‘주택, 시장, 부동산, 아파트, 규제, 재산, 대출, 투기, 부채 등’이었다. 두 번째 위험요인은 “교육 및 고용의 비연계성과 불확실성”이었으며, 대학교에서 취업으로 이어지는 일련의 과정에서 청년들이 직면하는 다양한 스트레스성 요인들을 내포하고 있었으며, ‘공무원, 정규직, 비정규직, 해고, 취업자, 퇴사, 이직 등’과 같은 키워드가 포함되었다. 세 번째 위험요인은 “언론을 통한 간접적 사회적 불안감 조성”으로 다양한 갈등을 언론화시키며 청년들의 불안감을 조성한다고 보았으며, 주요 키워드로는 ‘가짜, 투신, 왜곡, 주식, 여론, 조작, 불공정, 영끌 등’이 있다. 네 번째 위험요인은 “코로나19로 인한 문제와 스트레스”이며, 코로나19 자체가 발생시키는 스트레스성 요인(예: 코로나 블루, 두려움, 은둔 등)을 포함하였다. 끝으로, 다섯 번째 위험요인은 “개인 내적 및 관계적 어려움”으로, 청년이 직면하는 수많은 문제 중에서도 ‘결혼, 출산, 독립, 이혼, 갈등, 따돌림, 인간관계, 외모 콤플렉스, 부적응, 중독 등’의 문제가 제시되었다.

첫 번째 도움 추구 방법은 “가족 차원의 지지적 해결 방법”으로서, 미시 체계인 가족이 줄 수 있는 ‘이해, 사랑, 인정, 대화, 관심 등’이 키워드로 제시되었다. 이어서 “종교적 차원의 도움”은 각자가 믿고 있는 종교를 통해 얻을 수 있는 ‘칭찬, 자문, 믿음, 용서, 은혜, 자아 성찰 등’의 여러 순기능을 제안하고 있었다. 세 번째로는 “대면 상호작용을 통한 해소”가 언급되었으며, 이는 오프라인상에서 상대방과 대면으로 만나 스트레스를 해소하는 ‘여가생활, 체육, 활동, 운동, 모임, 공동체 등’의 키워드가 나타났다. 이외는 반대로, 네 번째 도움 추구 방법은 “온라인 소셜 네트워킹 활동 및 구매를 통한 해소”였는데,

코로나19라는 상황도 있었지만, 온라인상의 소통이 편한 청년을 나타내는 ‘공감, 온라인, 댓글, 공유, 커뮤니티, 페이스북, 네트워크, 카카오톡, 인스타그램 등’의 키워드가 포함되었다. 다섯 번째 도움 추구 방법은 전문가를 찾아가 서비스를 받는 “전문 서비스 이용을 통한 문제 해결”이었으며, 주요 단어로는 ‘상담, 심리 지원, 진료, 복지 서비스 등’이 있었다. 마지막으로, 여섯 번째 도움 추구 방법은 “거시적 차원의 대응 - 정책적 요구”였으며, ‘여성가족부, 보건복지부, 교육부, 고용노동부, 국토교통부’처럼 청년 정책을 담당하고 있는 다양한 부처의 중요성과 적극적인 정책 마련을 촉구하는 키워드들이 포함되었다.

<표 6> 델파이 조사 1~2차 결과 기반 최종 토픽 명 및 키워드 리스트

토픽 명	키워드
위험요인 1: 부동산 및 주택시장의 불안정성	지역, 취업, 투자, 주택, 위기, 경제, 시장, 기준, 부동산, 아파트, 주거, 전셋값, 고시원, 규제, 재산, 매매, 공급, 금융, 대출, 도시, 가정, 성공, 가치, 소득, 자산, 수익, 부담, 분양, 은행, 청약, 자금, 집값, 계약, 전세, 임대, 투기, 지원금, 월세, 토지, 매물, 신용, 부채, 신혼부부, 보금자리론, 가격, 상승
위험요인 2: 교육 및 고용의 비연계성과 불확실성	직장, 복지, 소득, 공무원, 정규직, 아르바이트, 실업, 비정규직, 해고, 취업자, 자영업, 생활비, 수습, 하반기, 스타트업, 중소기업, 퇴사, 이직, 학교, 취업, 공부, 교육, 기술, 기업, 정보, 대학, 센터, 미래, 창업, 업무, 일자리, 채용, 경쟁, 학원, 강의, 면접, 시험, 대학교, 졸업, 공무원, 대학원, 프리랜서, 알바, 차별, 공정, 취준생, 노량진
위험요인 3: 언론을 통한 간접적 사회적 불안감 조성	사건, 범죄, 교육, 경찰, 혐의, 학교, 피해, 정보, 처벌, 방송, 폭행, 사고, 비난, n번방, 미디어, 가짜, 살해, 라디오, 왜곡, 투신, 주식, 비트코인, 코인, 여론, 폭락, 영끌, 불안, 조장, 자살, 불공정, 이대남, 이대녀, 젠더, 갈등, 성별
위험요인 4: 코로나19로 인한 문제와 스트레스	의료진, 병원, 보험, 백신, 접종, 현실, 바이러스, 혼자, 중단, 확진, 증상, 환자, 감염, 검사, 방역, 생활, 장애, 마스크, 질병, 의심, 악화, 공포, 두려움, 코로나 블루, 은둔, 유족, 불만, 조심, 재택근무, 컴퓨터, 눈치, 고립
위험요인 5: 개인 내적 및 관계적 어려움	결혼, 관계, 남자, 여자, 아들, 자녀, 부부, 남편, 출산, 임신, 독립, 연인, 연령, 나이, 이혼, 배우자, 직장, 학교, 갈등, 의사소통, 문제, 따돌림, 적응, 인간관계, 음주, 도박, 성폭력, 우울, 진로, 폭음, 혼술, 외모 콤플렉스, 외로움, 부적응, 회피, 자해, 약물, 남용, 중독
도움 추구 1: 가족 차원의 지지적 해결 방법	전화, 가족, 마음, 관심, 감정, 대화, 메시지, 연결, 완치, 요양, 보호자, 휴식, 칭찬, 아버지, 사랑, 자유, 결합, 이해, 인정, 어머니, 부모
도움 추구 2: 종교적 차원의 도움	교회, 하나님, 종교, 신앙, 허용, 진정, 자문, 믿음, 용서, 은혜, 수행, 절, 성당, 하느님, 부처, 기도, 수양, 불교, 기독교, 천주교, 자아 성찰

토픽 명	키워드
도움 추구 3: 대면 상호작용을 통한 해소	오프라인, 상대방, 여가생활, 체육, 활동, 운동, 모임, 소통, 친구, 회사, 공동체
도움 추구 4: 온라인 소셜 네트워킹 활동 및 구매를 통한 해소	판매, 추천, 상품, 공간, 공감, 구매, 고객, 제품, 온라인, 영상, 유튜브, 댓글, 방송, 디지털 플랫폼, 공유, 게임, 네이버, 블로그, 인터넷, 콘텐츠, 커뮤니티, 쇼핑, 모바일, 스마트폰, 페이스북, 넷플릭스, 익명, 네트워크, 카카오톡, 트위터, 인스타그램
도움 추구 5: 전문 서비스 이용을 통한 문제 해결	전문가, 상담, 심리 지원, 진료, 온라인 상담, 전화 상담, 정신건강의학과, 상담센터, 복지 서비스, 정신과, 센터, 예방, 공감, 지지, 지원
도움 추구 6: 거시적 차원의 대응 - 정책적 요구	의원, 총선, 통합, 국회, 노력, 문화, 미래, 선거, 언론, 운동, 요구, 투표, 공정, 법원, 정치인, 입법, 대법원, 추경, 보건복지부, 교육부, 법무부, 국무총리, 기본소득, 모니터링, 국민연금, 물갈이, 해결책, 특례법, 여성가족부, 고용노동부, 국토교통부

2. 질적 인터뷰 결과

1) 연구 참여자의 인구 사회학적 특성

델파이 조사를 통해 수정된 키워드와 토픽 명이 실제 청년의 정신건강 위험요인과 도움 추구 방식을 모두 적절히 반영하였는지를 확인하고, 다양한 청년층의 의견을 종합할 필요성을 인식하여 대학생, 취업준생, 그리고 취업자를 각각 의도적으로 추출하였다. 각 집단에서 총 2명의 참여자가 반구조화된 인터뷰에 참여하였다. 즉, 연구 참여자는 총 6명이었다. <표 7>은 연구 참여자에 대한 간단한 인구 사회학적 특성을 제시하고 있다. 참여자는 모두 20~30대 초반의 청년들로 구성되어 있으며, 남자 3명, 여자 3명으로 모집되었다. 참여자 A는 29세, B는 27세로 취업준생이었으며, 부모로부터 거주 형태는 분리되었으나 A의 경우 현재 친누나와 함께 살고 있었다. 참여자 C는 30세이며 간호사로 고용된 상태였으며, 어머니와 함께 거주하고 있는 것으로 확인되었다. 참여자 D는 31세였으며, 기업에 다니고 있으며 현재 부모로부터는 독립해 살고 있었다. 참여자 E는 현재 대학생이며, 모든 가족과 함께 거주하고 있었다. 참여자 F는 27세로 대학원에 재학 중이며, 현재 부모와 거주하고 있는 것으로 나타났다.

<표 7> 연구 참여자의 인구 사회학적 특성 (N=6)

ID	성별	나이	고용 형태	부모와 거주 여부	소재지
A	남	29	취준생	N*	분당시
B	여	27	취준생	N	일산시**
C	남	30	취업자	Y	수원시
D	여	31	취업자	N	남양주시
E	남	27	대학생	Y	용인시
F	여	27	대학원생	Y	평택시

* 누나와 거주

** 거주는 서울시, 직장은 고양시 일산

2) 내용 분석 결과

위험요인 및 도움 추구 요인별 주제는 아래의 <표 8>과 같다. 델파이 조사 결과를 토대로 면담을 진행하였기에 큰 틀에서의 주제는 비슷하지만, 청년들의 경험과 견해를 반영한 보다 세세한 주제들이 도출되었다. 부동산 및 주택시장의 불안정성으로 표현된 위험요인 1은 “*혼란한 부동산시장 속 갈피를 잡지 못하는 청년들*”이라는 주제로 다시 명명되었다. 이어서, 교육 및 고용의 비연계성과 불확실성이라는 두 번째 요인은 “*대학 교육만으로는 충족되지 않는 나의 불투명하고 실망스러운 미래*”로, 언론을 통한 간접적 사회적 불안감 조성(위험요인 3)은 “*수많은 미디어 노출 속 예민하고, 작아져만 가는 나라는 존재*”, 코로나19로 인한 문제와 스트레스(위험요인 4)는 “*걱정 아래 익숙해져 가는 코로나와의 공생*”, 개인 내적 및 관계적 어려움(위험요인 5)은 “*사람들과의 관계에서 오는 심리적 압박감*”으로 표현되었다. 도움 추구 측면에서 가족 차원의 지지적 해결 방법(도움 추구 1)은 “*내 뒤에 숨은 조력자, 그 이름은 가족*”으로, 종교적 차원의 도움(도움 추구 2)은 “*종교를 통한 심적 안도감*”, 대면 상호작용을 통한 해소(도움 추구 3)는 “*대면 자극으로 줄여보는 부정 감정*”, 온라인 소셜 네트워킹 활동 및 구매를 통한 해소(도움 추구 4)는 “*온라인에서만 해소할 수 있는 삶의 또 다른 욕구*”, 전문 서비스 이용을 통한 문제 해결(도움 추구 5)은 “*신뢰와 접근성이 부족한 국가 서비스*”, 거시적 차원의 대응 - 정책적 요구(도움 추구 6)는 “*국가가 더 나서야 한다*”로 명명하였다.

〈표 8〉 요인별 주제 도출 결과

요인	주제명
위험요인 1	혼란한 부동산시장 속 갈피를 잡지 못하는 청년들
위험요인 2	대학 교육만으로는 충족되지 않는 나의 불투명하고 실망스러운 미래
위험요인 3	수많은 미디어 노출 속 예민하고, 작아져만 가는 나라는 존재
위험요인 4	걱정 아래 익숙해져 가는 코로나와의 공생
위험요인 5	사람들과의 관계에서 오는 심리적 압박감
도움 추구 1	내 뒤에 숨은 조력자, 그 이름은 가족
도움 추구 2	종교를 통한 심적 안도감
도움 추구 3	대면 자극으로 줄여보는 부적 감정
도움 추구 4	온라인에서만 해소할 수 있는 삶의 또 다른 욕구
도움 추구 5	신뢰와 접근성이 부족한 국가 서비스
도움 추구 6	국가가 더 나서야 한다

(1) 위험요인 1: 혼란한 부동산시장 속 갈피를 잡지 못하는 청년들

최근까지도 부동산시장이 계속 불안정한 상태를 유지하면서, 청년들의 주거 문제는 여전히 큰 문제이다. 2021년에는 전세 물건이 사라지는 상황이 발생했다면, 이제는 높은 금리 때문에 다시 월세로 돌아가거나, 무리해서 샀던 매물로 인해 극심한 스트레스를 호소하는 것으로 나타났다. 하지만 그럼에도 불구하고 내 집을 마련해놓은 상태에서 결혼해야 한다는 사회적 인식이 팽배하면서 청년들은 집을 마련하고자 하는 욕구를 쉽게 떨쳐버리지 못하고 있었다. 청약의 경우에도, 신혼부부를 위한 혜택이 주를 이루고 있어 그 외의 상황에 놓은 청년들은 사각지대에 놓이게 되는 것으로 나타난다.

“주변에 결혼하는 친구들 중에서 집 없이 결혼하는 사람은 손에 꼽는 것 같습니다. 거의 다 집을 산 케이스들인데, 결혼 전 보통 미리 다 집을 구매해놨는데 금리는 올랐고, 집값은 주춤하고 있잖아요? 또, 친구들이 구한 집은 거의 다 수도권인데, 수도권이야 무래도 집값 떨어지는 게 더 빠르다 보니 엄청 스트레스를 받고 있습니다. 요즘 이 친구들이 가장 듣기 싫어하는 소리가 ‘왜 벌써 집을 샀어, 집값이 떨어지는데...’라는 소리라더군요.” (참여자 D)

“작년에 전세를 구했는데 다시 월세로 가는 경우가 주변에서 종종 생기더라고요. 이자율이 비싸니까. 근데 아무래도 다들 결혼 생각이 있는 나이에 다시 월세로 돌아간다고 하니 스트레스를 받고, 가정을 꾸리려고 하는 시기에 다투는 요인이 되는 것 같습니다.” (참여자 F)

“형제는 보통 사각지대입니다. 신혼부부는 투룸 이런 게 되는데, 1인 지원을 받기 위해서는 남매가 찢어져야 합니다. 헌데 저는 당첨이 되고, 누나는 되지 않는다면, 한 명이 붕 떠버리는 일이 생기는 것이지요. 그런 리스크까지 다 저희가 감내해야 하는 게 아쉽습니다.” (참여자 A)

또한, 현재 청년 주택 정책에 대한 문제점도 강하게 비판하였다. 목돈이 없어 월세를 전전하고 있는 청년들에게 청약은 아직 한참 이후의 일이고, 대출의 조건은 까다로우며, 청년 주택에 들어가야 하는 목돈이 생각보다 많다는 것이다. 특히, 청년 주택이 당첨되더라도 보증금으로 넣어야 하는 초기 자금이 생각보다 크다 보니, 다시 부모님께 손을 벌려야 하는 상황이 벌어지고 있다고 설명했다. 이와 더불어, 지방에서 서울로 상경하여 처음으로 집을 구하는 청년들에게 기본적인 부동산 지식 관련 교육을 해준다면 시행착오를 덜 경험하지 않을까 하는 방안도 제시되었다.

“청년 주택도 알아봤었습니다. LH나 이런 곳들. 근데 신청했는데 불합격했구요. 그리고 청년 주택은 기간이 어느 정도 충분히 확보되어야 하는데 그게 저랑은 딱 맞지 않았던 것 같습니다. 저는 당장 살 집이 필요한 건데 청년 주택은 기다리는 기간이 굉장히 기니까요. 제 친구의 경우, 이번 12월부터 입주할 하는데 그 전까지는 어찌 됐건 살 방을 다시 구해야 하는 것이고, 보증금이 7천인데 돈이 없어서 부모님이 4천을 해주신 것으로 알고 있어요. 청년 주택이라고는 하는데, 된다고 해도 보증금이 너무 세고, 전 목돈이 없어서... 언제 신청이 될까 싶긴 합니다. 그리고 나름 많은 돈을 투자해서 들어가는 것인데 본인이 원하는 방을 선택할 수 있는 것이 아니고, 집도 방향도 랜덤하게 배정된다는 게 좀 불합리하게 느껴집니다.” (참여자 B)

“저는 주변에 자취하는 친구들이 있어서, 나쁜 중개인 거르는 방법 같은 팁을 좀 알게 되었는데, 그런 걸 듣다 보니 처음 자취를 시작하는 사람들에게 교육이 있었으면 좋겠

다는 생각을 했었습니다. 예를 들어, 평수에 대한 개념이라든지, 계약하는 과정이라든지 하는 것들.” (참여자 B)

(2) 위험요인 2: 대학 교육만으로는 충족되지 않는 나의 불투명하고 실망스러운 미래

청년들은 대학 교육과 고용이 연계되지 않는다는 점을 취업 준비에 있어 방해요인이라고 지적하였다. 전공 지식을 실무에서 써먹지 못할 뿐만 아니라, 아예 취업이 용이한 다른 전공을 선택하는 사례도 발생했다. 이에 따라 대학 자체에서 기업과의 인턴십을 더욱 긴밀하게 연계하여 학생들이 취업시장에 뛰어들기 이전에 많은 현장 경험을 축적할 필요가 있다고 덧붙였다. 또한, 오히려 명문대보다 지방대 학생들이 지역 인재 전형으로 취업이 더 잘되는 상황이 빚어져 사회적 갈등을 유발하고 있다고 설명했다.

“대학교 때 받은 교육이랑 현장은 아예 다릅니다. 제가 만약 실습을 나갔어요. 교수님은 병원에 가면 이렇게 이렇게 하라고 하는데, 현장이랑 괴리가 있습니다. 막상 나가면 현장에서는 ‘왜 이렇게 했어요?’라고 하시죠. 어차피 새로 다시 다 공부해야 됩니다. 입사 전 한 달 교육 기간, 신규 때 배우는 것이 더 유용한 지식인 것이죠. 그러다 보니 오히려 대학교 때 열심히 한 애들이 병원에서 못 버티는 상황이 발생하더군요. 열심히 했는데 또 다른 공부를 해야 되니까 발생하는 무력감이랄까요?” (참여자 C)

“저는 경영학을 복전을 했기 때문에 대학 교육과 취업의 비연계성 측면에서는 조금 덜 체감했다고 생각하긴 하지만, 영문학과나 이런 쪽 전공 친구들은 아무래도 교육과 취업의 비연계성을 많이 체감하는 것 같습니다. 경영학을 전공했다라도 기업의 입장에서는 그 정도로 만족하지는 않는 것 같습니다. 특히, 인턴십이 너무 어렵습니다. 학교 자체에서 지원해주거나 연계하든지 해야 하는데, 인턴십의 기회가 캠퍼스 인터뷰를 통해서 이루어질 수 있는 좋은 대학들은 당연히 기회가 많겠지만 그렇지 않은 대학들도 너무 많으니 격차가 발생할 수밖에 없겠죠. 그리고 회사 경험을 한 번이라도 해본 사람과 그렇지 않은 사람의 차이는 매우 커요. 그래서 경험을 해볼 기회가 더욱 많아져야 한다고 생각하고, 이런 부분은 대학 내 취업/고용센터들의 책임이 돼야 하는 것이죠.” (참여자 D)

“제 본래 전공은 정치학이었습니다. 그래서 대학 전공이 고용으로 이어진다는 느낌은 전혀 받지 못했어요. 사회복지를 복수 전공하게 된 이유도 이거랑 연결이 됩니다. 졸업하면 자격증을 주니까 취업을 생각하면 잘 맞을 수 있겠다고 판단했어요. 저희 전공은 특히나 학교에서 배운 걸 사회에 나가서 써먹는다기보다는 이미 성향이 다 갖추어진 분들이 입학해서 계속 그 루트를 밟아나가는 느낌이 있습니다. 그래서 기술적인 측면에서 사회복지 과목들은 도움이 되는 것 같지만, 그 외 전공은 그렇지 못한 것 같습니다.” (참여자 F)

“취업 준비를 할 때, 공기업의 경우 지방 인재 비율이 되게 높아서 그럴까요, 일명 인서울권 졸업생보다는 지방 인재들이 취업이 더 잘 되었습니다. 그럴 때마다 내가 굳이 서울에 있는 대학을 왜 나왔나 하는 생각이 들기도 했고, 지역 인재가 되려 불공정하다고 느낄 때도 있었죠.” (참여자 D)

취업하지 못하는 상황은 청년들로 하여금 내가 사회 구성원으로서 어떠한 역할을 해내고 있지 못하다는 심리적 압박감을 심어주었고, 그로 인해 상당히 위축되는 모습을 보이는 것으로 나타났다. 이뿐만 아니라, 내가 교육에 투자한 비용에 비례하는 안정적인 직장을 추구하지만, 실제 이상향과 현실 간의 괴리가 발생하여 스트레스가 발생하는 것으로 확인된다.

“원래는 졸업하고, 취업을 해야 하는 상황인데 일단 모든 게 다 미뤄진 상황입니다. 지금은 어찌 됐건 금전적 지원을 받고 있지만, 부모님의 기대도 있고, 남자친구도 경제 활동을 하고 있으니 이따금씩 ‘난 언제까지 이려고 살지?’ 하는 생각도 들고... 분명 무언가를 하는 것 같은데 아무것도 안 하고 있는 듯한 느낌이 들고, 사회 구성원으로서 제대로 된 일을 하고 있는 건가 하는 생각이 들기도 합니다. 저만 뒤쳐진 느낌...” (참여자 B)

“교육을 받기 위한 과정에서 투자한 비용이 있잖습니까? 근데 그런 비용에 비해서 직장의 월급이나 복지가 잘 충족이 되지 않는다면 고민이 많이 될 것 같습니다. 적어도 최저 이상의 임금과 정규직의 자리이길 바라고 있습니다. 제가 이전에 수련이랑 대학원을 동시에 준비했는데, 대학원 1년을 휴학하고 수련을 같이한 동기들은 벌써 2~3년

경력이 쌓였는데 저는 중도 포기를 해서 수련도 다시 해야 하고 아직도 공부하고 있어서 좀 뒤떨어진 느낌이 듭니다. 그리고 너무 비싼 학비에 생활비를 같이 감당해야 하니 거기서 오는 스트레스가 큼니다. 양질의 일자리도 중요하겠지만 이런 중간 과정에 부담이 경감되어야 한다고 생각합니다.” (참여자 F)

“제 기준으로는 삶의 질을 향상시키기 위해서는 안정적인 직업이 필요하다고 봅니다. 제가 물리치료학과를 나와서 처음에 주변 사람들이 바라보는 시선은 주로 대학병원을 가야 한다는 기대감으로 차 있었습니다. 현대 대학병원 물리치료사의 시작은 계약직이거든요. 그제야 그 사실을 알게 된 주변 사람들은 ‘아, 계약직이야?’ 이런 시선을 주고, 이런 시선 때문에 정규직이 더 필요하다고 느껴졌어요. 저는 개인적으로 계약직이 완성된 형태의 직업이 아니라고 생각합니다. 그래서 어느 정도 수준이 맞는 정규직 자리가 필요한 것이죠. 하지만 수준 높은 정규직을 찾고 쟁취하는 과정은 어둠의 길을 가는 것이라 비슷한 것 같습니다, 불확실한 거니까요. 그래서 두려운 것이죠. 즉, 안정적인 정규직을 구하느냐, 아니면 도전적인 비정규직을 하느냐의 차이인데, 저는 제 주변의 환경요인, 예를 들어 부모 때문이라도 비정규직의 길을 가기가 어려운 것 같습니다. 또, 비정규직으로 자아실현을 하는 것이 현실적으로 힘들기도 하니까요.” (참여자 C)

(3) 위험요인 3: 수많은 미디어 노출 속 예민하고, 작아져만 가는 나라는 존재

언론이나 미디어 매체가 사회적 불안감이나 상대적 박탈감을 조성한다는 점은 많은 청년의 공감을 얻고 있었으나, 특히 여성 참여자들이 더 많은 영향을 받는 것으로 나타났다. 예능 프로그램이나 유튜브, SNS의 매체를 통해서 의도치 않게 접하게 되는 수많은 모르는 사람들의 여유롭고 행복한 삶의 일부를 공유받으면서 자신도 모르게 나와 그들의 삶을 비교하게 되는 것이다. 그 과정에서 청년들은 자신의 현재 삶에 대한 비판, 부정, 실망, 의문 등을 가지게 되고 이는 그들의 정신건강을 다각도에서 수시로 위협하고 있었다.

“관찰 예능과 같은 것이 예전에는 우리와 같은 사람들의 이야기였는데, 요즘에는 한강 뷰 아파트에, 파티에... 뭔가 현재 청년들의 상황과는 동떨어진 느낌을 주고 있는 것 같아요, 그래서 엄청난 갭을 느끼죠.” (참여자 A)

“SNS가 한몫하는 것 같습니다. 저도 개인적으로 휘말리고 있다는 생각이 들고, 쫓아가야 한다는 생각을 무의식적으로 하게 된 것 같아요. 친구들과하고 올리는 건 직접적으로 비교가 되니까 더 기분이 나쁜 것도 있고요. 행복한 순간만을 올려놓은 것이고, 그 뒤에 무슨 일이 있는지는 아무도 모르는 것인데 ‘재는 했는데 나는 왜 이려고 있지?’라는 생각이 들게 되는 것이죠. 유튜브도 마찬가지로요. 이 시국에 해외로 촬영 나가서 명품 백 들고 쇼핑하고 이런 거 보면 누군가는 또 상대적 박탈감을 느낄 수 있으니까요. 드라마도 그래요. 가난한 역할의 주인공이 정작 들고 다니는 가방이나 입고 다니는 옷은 다 명품이고, ‘이게 대체 뭐지?’ 하는 생각이 들죠” (참여자 D)

“저는 브이로그형 예능이나 프로그램을 주로 시청했는데, 그런 프로만 봐도 저와 동년배인데 가게를 운영하거나, 엄청난 재력을 가지고 있거나 하는 경우가 많더라고요. 20대 초중반에 차를 가지고 있는 경우가 많이 없는데 차를 소유한다든지 하는...? 그런 것들로 인해 영향을 받았던 것 같습니다. ‘내가 부족하나? 열심히 안 살았나? 이게 정말 수저론인가?’ 하는 생각들. 생활에 대한 박탈감을 느낀 것이죠, 브이로그는 말 그대로 정말 일상을 살아가는 느낌인데, 일상이 나와는 너무 다르니까요. 주식도 솔직히 영향을 받았습니다. ‘한탕’ 이런 마음도 당연히 있었지만, 착실하게 돈 모으는 걸 엄청 바보처럼 몰아가는 여론 때문에 ‘아, 내가 이렇게 사는 게 맞는 건가?’ 하는 질문도 스스로에게 했던 것 같아요.” (참여자 F)

“기시감까지는 모르겠지만 전 이 집도 겨우 구했는데 먹는 것, 입는 것도 저랑 나이 차이가 얼마 안 나는 사람들이 명품 하울 하고 이런 걸 보면서, 그리고 광고에서도 심지어 2억을 기본 자산으로 세팅하는 걸 보면서 검소하게 사는 게 미덕이 아니라 플렉스가 요즘 사람들의 모토가 된 느낌을 받았어요. 그렇게 하지 않으면 하지 않음으로써 뒤처짐을 걱정하는 것 같은...?” (참여자 B)

하루에도 수천 개씩 쏟아지는 기사가 청년들에게 많은 피로감을 주고 있는 것으로 나타났다. 특히, 사실 확인조차 제대로 되지 않고 무분별하게 선정성만을 강조하여 내보내는 기사로 인해 이전에는 없었던 불안감이나 부담감이 가중된다고 참여자들은 설명했다. 그러나 갈등과 불안을 조장하는 기사의 수에 비해 이를 적절히 통제하거나 순화할 수 있는 콘텐츠의 수는 부족하다고 말했다.

“저는 언론을 안 보고, 안 믿으려고 했는데 생각보다 주변 사람들이 너무 많이 휘둘러서 주변 이야기를 듣는 것 자체가 좀 거북하고, 부담스럽고, 무섭고, 진짜 그런 건가 하는 생각이 들기도 합니다. 이런 환경이 전체적으로 편하게 살기는 좀 힘들게 만든 것 같습니다. 알 필요는 있지만, 너무 과하다는 느낌? 언론사에서 모두 하나같이 똑같은 기사를 내는 게 싫고, 팩트 체크도 없이 SNS의 이슈를 기사화해서 더 시끄럽게 만들고, 이를 공론화시켜서 젠더 갈등을 심화시키고...” (참여자 D)

“지금은 자극적이지 않으면 사람들이 보질 않는 것 같아요. 한때 머니게임에 사람들이 엄청나게 관심을 가진 건 사실이었잖습니까? 근데 지금은 뭔가 자극적인 것이 너무 많고, 그에 비해 삶을 순화할 수 있는 게 너무 없다고 생각합니다. 그러다 보니 사람들은 본능에 의해 계속 자극만 찾게 되는 것이죠. 위키트리 신문 기사와 같이 사실이 아니지만 선정적인 기사 제목으로 관심을 끄는...? 제 생각에는 이제 사람들은 그런 걸 보면서 피로감을 느끼고 있을 것 같아요.” (참여자 A)

“범죄나 이런 것들도 주로 대상이 여성이다 보니 과거에는 제가 왜소하지도 않고 방어를 할 수 있다고 생각을 했었는데도 요즘은 조금 무섭기도 하고 그렇습니다.” (참여자 B)

(4) 위험요인 4: 걱정 아래 익숙해져 가는 코로나와의 공생

최근 코로나19 재감염이 확산 추세이다 보니 다시 청년들의 불안이 증폭되었지만 처음 코로나19가 발발하거나 첫 대유행 시점보다는 확실히 둔감해졌다는 것에 많은 청년들이 동의했다. 작년 연구에서는 코로나19로 인해 청년의 정신건강이 위협받고 있다는 결과가 도출되었으나, 불과 1년 사이에 사람들은 코로나와 함께 살아가는 삶에 어느 정도 익숙해져 있다는 것을 알 수 있었다. 코로나19라는 존재 자체가 두렵지 않다거나 우울감 또는 외로움이 줄어들었다기보다는 어쩔 수 없는 상황에 점차 익숙해져 가고 있는 것이다.

“요즘에는 재감염 확산 우려 이런 게 있는 것 같습니다. 재감염될까봐 무서워서 밖에 더 안 나가게 되고... 코로나 후유증이 개인적으로 심해서 스트레스가 되는 것 같습니다. 2년이란 시간을 코로나랑 함께하면서 사람들을 예전처럼 잘 만나지 못한다는 거에

익숙해진 것 같다고 생각했는데, 또 사람들을 만나면 걸려서 그 고생을 할까봐 우려되죠.” (참여자 B)

“저희 회사는 재택근무를 안 해서 불만이에요. 왜 안 하는지도 모르겠고. 여전히 마스크를 안 쓰고 다니는데 좀 무섭긴 합니다. 헌데 저는 개인적으로 이번에 겪어보고 하니 감기? 독감? 같다는 생각이 들어서 (초반 1년에는 정말 무서워했었는데) 이젠 저를 포함해 많은 사람들이 둔감해졌다는 생각이 들어요.” (참여자 D)

“코로나는 아무래도 조금만 기침이 나도 검사받고 해야 하니까 좀 눈치 보이는 게 있는 것 같습니다. 초창기에는 병원에 있어서 더 스트레스를 많이 받았었는데, 이제는 대면으로 하는데 귀찮아져서 가끔은 좋다고 생각할 때도 있고. 그리고 제가 한번 앓고 나서 인지는 모르겠지만 재감염에 대한 두려움은 없지만 그래도 아직까지 코로나에 안 걸린 가족들에 대한 걱정은 좀 들긴 합니다.” (참여자 F)

(5) 위험요인 5: 사람들과의 관계에서 오는 심리적 압박감

다양한 환경 속에서 청년들은 여러 사람과 관계를 맺고 있는데, 그 관계를 유지하는데 있어서 눈치, 고민, 스트레스, 부담감, 책임감 등을 경험하고 있었다. 직장 내에서는 불합리함도 참아내야만 하는 상황이 빈번히 일어나거나, 타인의 잣대로 인해 나의 모습을 다시 돌아보게 되고 그 기준에 부합하지 않으면 눈치를 보게 되는 상황이 빚어진다고 설명한다. 이뿐만 아니라, 자신보다 먼저 직장 생활을 하는 친구를 보거나 부모로부터 완전히 독립한 경우를 보면서 심리적으로 조급한 마음이 들게 되고, 앞으로 자신의 미래에 대한 고민을 진지하게 하는 모습을 찾아볼 수도 있었다. 부모님과 의 갈등은 주로 책임감에서 비롯된 것이었다. 자식으로서 부모에게 잘 해내고 있다는 모습을 보여주고 싶지만 그렇지 못할 때 부모에게 느끼는 죄책감과 압박감이 표현된 것이다.

“직장 내 따돌림은 꽤 많이 본 것 같습니다. 수련이다 보니까 학교나 이런 거로 차별받는 친구도 보았었는데, 그 친구가 스트레스 때문에 건강이 정말 많이 나빠졌었어요. 상사랑 부딪히는 일이 어쩔 수 없이 있고, 그래서 인간관계상의 스트레스는 당연히 있는 것 같습니다. 진로도 고민이 되는 지점이긴 합니다. 또 다시 수련 생활을 해야 하나 싶

은 생각 반, 석사 끝나고 나서 그냥 취업을 하는 게 맞나 싶은 생각 반.”(참여자 F)

“부모님과의 관계적 측면에서 조금 어려움이 있습니다. 부모님은 ‘굳이 멀리 서울까지 가서 독립을 해야 하나?’라고 말씀을 하시고, 그래서 저는 증명을 해보이고 싶은 거죠. 엄마의 걱정을 넘어서서 더 잘 사는 모습을 보여줘야지 동생도 독립이 편해질 거고. 첫째로서 본보기가 되고 싶은 게 있습니다.”(참여자 B)

“요즘에는 제가 ‘진짜 혼자 살 수 있을까?’ 하는 고민을 많이 하게 되는 것 같습니다. 전 오피스텔에서 혼자 있는 게 싫어서 본가를 자주 가게 되고, 지금도 완전한 독립을 하지 못했다는 생각이 드는데, ‘나 혼자 살 수 있을까? 안 외로울까? 외부적인 관계를 유지하는 것만으로도 외로움이 충족될 수 있나?’ 하는 생각이 들죠. 그리고 요새는 주변에서 결혼하는 사람들 말을 들으면서 저는 새삼 신경 쓰지 않고 살았던 부분을 다시 생각하게 되는 것 같아요. 예를 들어, 저는 아무 생각이 없었는데 사람들이 막 ‘필러를 맞아야 한다’ 그런 식으로 이야기를 하니까 의도치 않게 제 얼굴을 수정해야 하나 하는 생각. 요새는 일반인들도 너무 시술을 많이들 하니까 제가 너무 관리를 안 하나 싶기도 하고. 특히 회사 사람들이 외모나 패션 이런 걸 너무 신경 쓰다 보니까 저도 같이 영향을 받아요. 예전에는 안경 쓰는 거에 대해서 별생각 없었는데 요새는 안경 쓰고 사진도 절대 안 찍고 하죠. 남들만큼 엄청 공을 들이진 않지만 그래도 신경이 쓰이긴 하는 것 같아요.”(참여자 D)

(6) 도움 추구 1: 내 뒤에 숨은 조력자, 그 이름은 가족

청년에게 가족은 때로는 부담을 주기도 하지만, 자신이 정신적으로 힘들 때는 그 누구보다도 나를 잘 아는 사람으로서 도움을 주는 존재인 것으로 나타났다. 꾸준히 표현해준다고보다는 정말 내가 힘들 때 옆에서 묵묵히 지켜봐주고 일으켜 세워주는 존재로서 가족의 역할이 청년들에게는 매우 큰 것으로 확인된다. 표현의 방법은 다양한 것으로 나타나는데, 얼굴을 마주보며 이야기하는 것뿐만 아니라 통화를 하는 것, 메신저로 연락을 하는 것, 스킨십을 하는 것 등과 같은 방법이 개인마다 다르게 사용되는 것으로 보인다.

“가족들은 옆에 있어주고 대화하는 것 그것만으로도 고맙죠. 진짜 멘탈이 깨졌을 때도 ‘괜찮다’ 그 한 마디, 아니면 다른 비언어적인 요소, 초언어적인 요소만으로도 힘이 되고 힐링을 받죠. ‘해야 된다’라고는 하지만 저한테 직접적으로 실망감을 보여주지 않고, 차선책을 항상 제시해주거든요. 그것만으로 큰 힘이 됩니다.” (참여자 C)

“부모님이랑은 직장이나 친구, 인간관계 쪽으로 조언을 많이 얻는 것 같아요. 부모님 두 분한테 거리낌없이 이야기를 털어놓긴 하지만, 그래도 엄마한테 좀 더 의존하긴 하죠. 그리고 저는 가족들과 스킨십을 하는 게 심리적으로 안정감을 많이 주는 것 같아요. 본가에 없을 때는 꾸준히 카톡으로 연락하고, 전화하기도 하고요.” (참여자 D)

“저는 아버지보다는 어머니하고 통화를 많이 하는 편이에요. 매일 통화하고, 동생이랑도 매일 카톡 하고. 어머니가 저한테는 가장 큰 정서적 지지 체계라고 볼 수 있죠. 저랑 정말 많이 비슷해서, 비슷한 만큼 갈등도 많긴 한데, 그래도 정말 제가 힘들 때는 제 마음을 제일 잘 알아주는 분이세요.” (참여자 F)

“아빠하고는 대화를 잘 하지는 않지만, 엄마하고는 이런저런 고민을 많이 털어놓게 되는 것 같아요. 근데 자취를 시작하게 되면서 아빠가 도와주신 부분이 많은데 그 과정에서 내가 되게 큰 언덕에 기대고 있는 느낌? 위안을 받았어요. 그리고 동생은 거의 연락을 안 했는데 최근 들어서는 자주 하게 된 것 같아요. 이따금 귀여운 영상을 보내주기도 하니까 ‘아, 나를 생각하고는 있나 보네’ 하는 생각도 들고, 혼자 있어도 전화할 대상이 있다는 생각에 힘을 받죠.” (참여자 B)

(7) 도움 추구 2: 종교를 통한 심적 안도감

종교를 통한 심적 안도감은 모든 청년에게 공통적으로 나타난 도움 추구 방법은 아니었으나, 몇몇 참여자들은 종교의 도움을 받거나 교회, 성당, 절 등의 종교시설에 방문함으로써 심리적으로 안정감을 얻고, 시끄러운 마음을 다스린다고 설명했다. 특히, 마음이 복잡하거나 어지러울 때 종교의 역할이 두드러지게 나타나는 것으로 확인된다. 즉, 보편적인 방법은 아니나 일부 청년들에게 종교가 건강한 정신건강을 유지할 수 있는 방법 중 하나인 것이다.

“딱히 종교적 차원의 도움을 받은 적은 없긴 한데, 머리 복잡하거나 이럴 때 가끔 절이나 성당을 구경하러 가기는 해요. 뭔가 차분해지고 머리도 덜 시끄러운 느낌.” (참여자 D)

“7월부터 ‘Quite Time’이라는 말씀 묵상을 아침마다 하고 있습니다. 제 삶을 전반적으로 다시 돌아보고, 기도할 때 제가 가지고 있는 고민을 이야기하는데 그 과정에서 안정을 얻는 것 같습니다. 그동안은 이게 숙제처럼 느껴졌는데 요새는 제가 마음이 허해서 그런지 굉장히 소중하게 느끼며 임하고 있습니다.” (참여자 B)

“아무 조건 없이 타인을 수용하고 싶다는 생각이 들어서 종교를 받게 되었고, 마음이 시끄러울 때마다 종교를 통해 이너피스를 느끼고 있는 것 같습니다.” (참여자 F)

(8) 도움 추구 3: 대면 자극으로 줄여보는 부정 감정

무릇 인간은 사회적 동물이라는 말이 있듯이, 참여자들은 정신건강이 위협이 받는다고 느낄 때 사람을 만나거나 운동을 하는 등 대면 자극을 통해 자신들의 부정 감정을 해소하고자 했다. 친구들과 함께 만나는 시간을 가지며 깊은 속마음을 털어놓고, 대화 중에 나타나는 반응이나 언어적 수용으로 인해 힘을 얻는다고 설명했다. 또한, 운동과 같은 동적 활동에 집중함으로써 우울감이나 불안감을 일시적으로나마 해소하고자 했다. 물론 대면 자극을 통해서 부정적인 감정들이 완전히 사라지는 것은 아니나, 정신건강 관리나 회복 측면에 있어서 상당 부분 도움이 되는 것으로 나타난다.

“친구들한테 SOS 치기도 하죠. 한데 서로 다 힘드니까 좀 덜 기대려고 하는 경향이 있긴 합니다. 술을 마시면서 이야기를 하거나 하는 행동이 수반되는 만남으로 해소하고자 합니다.” (참여자 A)

“운동할 때 아무 생각을 하지 않게 되어서 좋은 것 같습니다. 제가 생각을 멈출 수 있는 루트라고 해야 할까요? 공하고 자세 이런 것만 보면 되니까, 우울감이 일시적으로나마 잊혀지는 느낌이에요.” (참여자 D)

“만나서 대화를 하는 걸 더 선호해요. 감정적으로 공감받고 싶거나 할 때 눈앞에서 보

여지는 리액션이나 언어적 수용들이 진짜 내가 공감받고 있다는 느낌을 주니까요. 그래서 친구들과하고 맛있는 것을 먹으러 가거나, 예전에 밴드를 했었는데 악기 두드리고 이런 것도 좋고, 요즘은 클라임빙을 하거나 공연 보러 다니는 식으로 스트레스를 풀려고 합니다.” (참여자 F)

(9) 도움 추구 4: 온라인에서만 해소할 수 있는 삶의 또 다른 욕구

이전 세대와는 다르게 현 청년세대는 온라인 활동에 매우 익숙하고, 온라인에서 행해지는 다양한 상호작용이 중요한 의미를 갖는다. 그러나 앞서 언급한 바와 같이, 미디어나 온라인 콘텐츠는 양날의 검 같은 모습으로 청년들을 마주한다. 때로는 위험요인으로서 청년들의 정신건강을 위협하지만, 또 다른 한편으로는 영상, 포스팅, 게임 등과 같이 다양한 콘텐츠를 통해 청년들이 본인의 스트레스를 해소할 수 있는 장을 마련해 주는 것이다. 예를 들어, 온라인 커뮤니티상에서 같은 문화를 공유함으로써 일종의 소속감과 정서적 지지를 얻기도 하며, 누구에게도 차마 털어놓지 못하는 고민에 대해 찾아보거나, SNS를 통해 자신의 현재 삶을 친구 또는 타인과 함께 공유하고 즉각적인 피드백을 주고받으며 ‘내가 잘살고 있다’라는 자기 위로와 인정의 욕구를 충족시키는 것이다. 또한, 현 청년세대가 나만의 시간을 중요시하는 세대인 만큼 많은 노력을 들여 유지해야 하는 실제 오프라인상의 관계는 때로 청년들에게 피로감을 주고, 그로 인해 자유롭게 자신만을 위한 시간을 쓸 수 있는 온라인 활동을 선호하게 되는 것이다.

“SNS는 일단 과시욕을 기반으로 하고 있긴 하죠. 자기만족이기도 하구요. ‘내가 이런 걸 했다’ 이런 느낌이랄까요? 내가 뭘 했다는 게 중요한 게 아니라 내가 이런 걸 하고 있다는 걸 애들한테 보여주고, 애들이 감탄하는 거에서 스트레스를 푸는 거지 아닐까 싶습니다. 그러다 보니 댓글의 영향력이 가장 크죠. 댓글이 사람한테 주는 심리적인 요인이 가장 큰 것 같습니다.” (참여자 C)

“인터넷 방송 아시나요? MEME? 구독자 애칭? 대체로 같은 인터넷 방송을 구독하는 구독자들끼리 밈이라는 걸 만드는데요. 이 단어는 외부인들은 모르고 그 집단 자체에서만 용인되고 사용되는 그런 문화이자 단어 같은 의미죠. 그 집단 내에서는 같은 밈을 공유하고, 같은 대상을 좋아한다는 그런 공통점을 가짐으로써 외부로부터 받은 스트레

스나 다른 부정적인 감정을 해소시키는, 또 마인크래프트나 이런 메타버스의 확장이 또 다른 온라인 소통의 장이 되고 있어서 그런 커뮤니티에서 알게 모르게 도움을 받는 경우도 있는 것으로 알고 있습니다.” (참여자 A)

“게임으로 스트레스를 풀죠. 학업이나 취업 준비 외에 제가 잘한다고 느끼는 거예요. 어떠한 노력 없이 재능이 있다고 느껴지니까요. 스트레스 받을 때 남들은 담배를 피운다고 하던데, 저는 보통 게임으로 승화하는 것 같습니다. 그리고 제가 게임에 관심을 가지니까 게임 관련 유튜브를 보면서 힐링을 하는 것이죠.” (참여자 E)

“저는 근래에 사람을 통해서 해소가 되는 건 한계가 있다는 생각이 들었습니다. 그래서 쇼핑을 더 많이 하게 된 것 같아요. 사람을 만나서 해소하는 것보다는 유튜브를 본다든지, 예전에 사고 싶었던 것을 구매한다든지, 생활에 필요한 것들을 빠르게 저렴하게 구매할 때 일종의 희열감 같은 게 있기도 합니다. 사람을 만난다는 것은 합의를 봐야 만날 수 있고... 내 시간에 내가 보고 싶은 것을 보고, 사고 싶은 것을 살 수 있는 일종의 자유로움 때문에 더 온라인 활동을 선호하게 되는 것 같습니다.” (참여자 B)

“온라인 활동을 아예 안 하는 건 아니고, 그냥 가끔 고민거리가 있는데 이야기할 곳이 마땅치 않을 때... 친구에게도 털어놓지 못하는 범위의 주제들은 인터넷 블로그나 카페를 찾아보긴 하는데 특정 온라인 커뮤니티에 가입해서 활동하진 않습니다. 카카오톡은 아무래도 친구들과하고 꾸준히 연락하거나 업데이트할 수 있는 매체이긴 하니까 그런 측면에서는 도움이 되는 것 같고 전반적으로 심리적인 것은 오프라인 상호작용을 통해 안정감을 찾고, 온라인상으로는 해결책을 검색해보는 것 같아요.” (참여자 D)

(10) 도움 추구 5: 신뢰와 접근성이 부족한 국가 서비스

델파이 조사에서는 상담 서비스가 청년의 정신건강에 매우 중추적인 역할을 하므로 이에 관한 내용이 더 강조될 필요가 있다고 하였다. 그러나 실제 청년들은 나라에서 제공하는 정신건강 서비스 또는 일반 상담 서비스에 대해서 전문가들의 의견과는 사뭇 다른 입장을 두 가지 측면에서 표명하였다. 먼저 첫 번째 입장은 본인의 고민이나 문제를 누군가에게 털어놓기 싫어하는 쪽이었다. 나라에서 지원해주는 것을 떠나 자신의

개인사를 누군가에게 공개적으로 오픈하는 것에 대한 적대감과 불신이 팽배하였고, 그 이유는 상담을 받는다고 해서 문제의 근본적인 원인이 해결되지도 않을뿐더러 이야기를 털어놓는 데 상당한 에너지가 소모된다고 생각하기 때문이었다. 이와 더불어, 나라에서 제공하는 서비스는 비밀 보장이라든지 기록 관리, 서비스의 질 측면에 있어서 수준이 낮을 것이라는 생각이 커서 쉽사리 이용할 수 없다는 입장이었다. 그나마 어떤 이유로든 상담을 받게 된다면 대면보다는 채팅이나 그 외 다른 비대면 방법이 훨씬 더 심적으로 편할 것 같다고 설명했다.

“나라에서 서비스를 무료로 제공해주고 있다고 해도 사용 안 할 것 같습니다. 자살 예방 차원에서는 효과적일 수도 있겠네요. 하지만 정신건강 상담이 근본적인 어려움을 해결해주진 않으니까요. 상담을 받아도 어차피 안고 가야 하는 문제는 동일할 것이고, 해결해줄 수도 없는데 굳이 받을 필요성을 못 느끼겠습니다.” (참여자 C)

“상담이 도움이 된다고는 생각하지만 강제할 수 없기 때문에 문제가 생긴다고 생각합니다. 예전에 저는 대학원 기숙사에 살 때 상담 프로그램에 참여한 적이 있었고 큰 위로를 받았습니다. 현대 학교를 나와서 사회에서 받는 상담은 솔직하지 못하게 참여할 것 같다는 막연한 부담이 있습니다. 상담센터에서도 나름 설정한 목표나 목적이 있을 텐데 제가 가지고 있는 고민이 하잘것없는 것은 아닐까 하는 생각이 들기도 하구요. 전문성이 보장되어 있는지도 모르니까 막상 가기가 어려운... 시간을 내서 가야 하고 또 저를 소개하는 것도 스트레스입니다. 대면이 아닌 비대면으로 한다고 해도 부담이야 조금 줄어들겠지만, 기본적으로 나에 대해서 설명을 하는 에너지 소모는 똑같으니 부담이 완전히 없어진다고 볼 수는 없을 것 같아요. 비대면이니까 오히려 비언어적인 부분은 캐치가 안 될 거고, 또 어디서부터 어디까지 말을 해야 될지가 고민이 되기도 합니다. 그래서 저한테는 도전처럼 느껴지고 해서 마음을 열기가 쉽지 않은 것이죠. 본인이 실제 필요해서 찾았을 때 비로소 진솔해질 수 있을 텐데 만약 어떠한 방법으로 인해서 홍보를 접하게 된다면 ‘난 필요 없는데’라는 생각이 들고, 문제가 있음에도 없는 것처럼 그냥 생각하고 넘기게 될 것 같아요. 그리고 친구들은 낙인 효과처럼 기록이 남아서 약점이 될 걸 걱정하기도 하더라고요.” (참여자 B)

“주변 친구 중에서는 상담해서 도움을 받았다는 사례도 있었는데 저는 개인적으로 온

라인 상담 말고는 잘 공감을 하지 못하겠고, 상담을 받고 싶다는 마음 자체도 안 들 것 같아요. 얼굴 보고 말하는 건 부담스럽고, 차라리 채팅 상담이 나올 것 같습니다. 꺼려지는 이유는 일단 비밀 보장 측면에서예요. 이게 정말 지켜질까 싶기도 하고, 아는 사람이라는 게 한 다리만 건너면 알 수도 있는 것인데, 먼 지역 가서도 아는 사람이 생기고 하니까 더더욱 비밀 보장이 어렵지 않을까 싶고요. 개인적으로는 정부나 지자체에서 제공하는 상담의 서비스의 퀄리티가 좋지 않을 거라는 생각이 듭니다. 지역정신건강센터 같은 곳에 방문하기는 쉽지 않은 것 같아요. 그래서 퀄리티가 떨어지지 않는다는 것이 홍보에서 좀 구체적으로 강조되었으면 좋겠습니다. 내 사례가 기록되고, 국가 사업이면 뭔가 이후 연구 목적으로 사용될 수 있다는 점에 동의하냐 여부도 물어보기도 하니까 혹시 내 사례가 이용되려나 하는 그런 의심 때문에 관리가 잘 안 되지 않을까 하는 막연한 두려움이 있어요. 즉, 뭔가 국가 사업 평가를 위한 서비스 제공이 아니라 정말 나를 위해서 제공되는 서비스이다 이런 걸 강조했으면 좋겠습니다. 또한, 상담 비용이라는 게 정액제가 아니니까 대다수의 사람들은 비용이나 이런 걸 보고 선택을 하니까, 금액이나 시간이 보편화되었으면 좋겠습니다. 그리고 상담 전문가에 대한 자격을 강화해서 전문성을 갖추게 하는 바람이고, 상담 서비스의 투명화가 이루어질 필요가 있다고 생각합니다.” (참여자 F)

이와는 다르게 두 번째 집단에서는 국가에서 진행하는 정신건강 서비스를 이용할 의향은 있지만, 그 정보를 알지 못해 서비스를 받을 생각조차 하지 못했다는 입장이다. 청년들은 국가에서 진행하는 정신건강 사업이 홍보가 너무 미흡하여 실제로 수혜를 보지 못하는 것 같다고 설명했다. 문제행동이나 극심한 우울감 또는 불안감과 같은 수준이 아니더라도 거부감 없이, 손쉽게 상담 서비스를 받을 수 있도록 접근성을 보장하는 것이 필요하다고 보았다. 이를 위해서 ‘상담은 꼭 문제가 있어서 받는다’라는 인식에서 벗어나 나를 알아가는 과정의 일부로 간주하고 홍보를 진행하는 것도 하나의 방법으로 제안하였다.

“엄청 힘들 때 심리 상담을 받으려고 보니까 한 시간에 5만 원이더라고요. 숨고에서 알아봤었는데. 너무 비싸다는 느낌이 있었습니다. 나라에서 하는 건 몰랐습니다. 알았으면 나라 쪽으로 갔겠죠. 홍보가 제대로 안 되어 있다 보니까 ‘니들이 아쉬우면 와!’ 이런 느낌이에요. 청년들의 심리 건강에 대한 제도는 너무 잘 알려지지 않았고 민간한테

떠넘기는 느낌이기도 하구요.” (참여자 A)

“확실히 이전보다는 정신과 상담을 받는 것에 대한 거부감이나 경계선이 덜해졌다고는 생각하고, 심리 상담 도움받은 사람들도 주변에 종종 있습니다. 하지만 상담사의 성별에 대한 문제라든지, 온라인은 제대로 고민이 전달이 안 된다든지 하는 문제가 있더군요. 비용 문제도 있고. 저도 예전에 한번 심리상담센터를 찾아봤었는데 막상 어딜 가야 할지 모르겠고, 하려고 마음먹기가 쉽지가 않더라고요. 심리 상담의 범위가 부부 상담, 아이들 문제행동 교정 같은 부분으로 한정되어 있고, 성인 관련 상담은 접근이 어려운 느낌입니다. 쉽게 소개가 되어 있으면 더 적극적으로 찾아볼 것 같은데 지금은 그렇지 않은 것 같습니다. 홍보가 더 필요하다고 생각하고, 일상 속에서 쉽게 알아볼 수 있는 정보였으면 좋겠습니다. 전문가에게 이야기하는 건 좀 다를 것 같다는 생각이 막연하게 있어서, 이 상황에서 제가 놓치고 있는 걸 찾아야 하는데 친구들하고 이야기하는 것도 도움이 되겠지만 전문가한테 도움을 받는 게 좀 더 효율적일 것 같습니다.” (참여자 D)

“하지만 저는 잘 아는 것에 있어서 관심이 많습니다. MBTI, 애니어그램, 문장검사 이런 것 포함 심리 상담도 예전에는 받아봤어요. 근데 지금 상담은 뭔가 진입 장벽이 높은 느낌? 그래서 내가 가진 고민이 누군가에게도 큰 고민이 될 수 있다는 것을 자연스럽게 알려주는 게 필요하다고 생각해요. 내 고민조차도 누군가에게는 삶의 한 부분이었고, 그걸 이겨낸 사람들은 이렇게 살고 있다고 계속해서 노출하는 거죠. 지금의 MBTI 검사가 약간 그런 식으로 운영이 되고 있고 사람들한테도 거부감 없이 굉장히 자연스럽게 다가와 있잖아요. 그래서 그런 식으로 ‘상담은 꼭 문제가 있어서 하는 게 아니라 자기 자신을 알게 되는 수단으로서 받아도 괜찮다’ 하는 방향으로 가는 것도 괜찮지 않을까요?” (참여자 B)

(11) 도움 추구 6: 국가가 더 나서야 한다

청년들의 정신건강을 위협하는 요인 중 국가의 적극적인 개입이 더욱이 필요한 영역은 고용과 주거라고 많은 참여자들은 주장했다. 특히, 중소기업 및 대기업을 지원함으로써 양질의 고용 일자리를 창출하고, 스타트업이나 중소기업의 일자리를 손쉽게 찾아서 지원할 수 있는 고용 플랫폼을 개발하고, 새로운 시설을 만들기보다 기존의 시설을 최대한 활용하거나 다른 정책적 방안을 모색하여 청년의 주거 부담을 줄이는 추가

적인 조치가 필요하다는 것이다. 특히, 고용과 주거와 같은 영역은 개인의 힘으로는 도저히 극복할 수 없기 때문에 더 적극적인 국가의 개입을 요청하는 것으로 나타난다.

“쓸데없는 예산 낭비 하지 말고, 지금보다 청년에 대한 정책이 더 확대되어야 한다고 생각합니다. 특히, 기업을 지원해서 일자리 제공하고, R&D에 더 투자를 해야 되죠.”
(참여자 A)

“대기업이나 중소기업의 활성화가 필요하다고 생각합니다. 공무원 채용은 개인적으로 더 이상 확장할 필요가 없다고 생각해요. 그러나 고용에 대한 안정성이 없기 때문에 다들 그쪽을 가는 것 아닐까요? 결국, 우리를 위해서 해야 되는 건 기업의 경쟁력을 살려줘야 하는 것이죠. 국가가 기업을 지원해줘야지 청년 고용이 늘어나니까요. 높은 수준의 인력을 시장으로 유입시키는 것이 필요한데 그게 잘 안 되고 있다고 생각합니다.”
(참여자 E)

“여러 부처 중에서도 고용노동부의 역할이 매우 중요하다고 생각합니다. 저야 직장이 있긴 하지만 그렇지 않은 사람들도 요즘에 너무 많다고 생각해서요. 여전히 고용 문제는 지속되고 있으니까, 중소기업이나 스타트업 채용 공고 찾는 게 어렵기도 해서 연계된 링크라든지 플랫폼이라도 만들어주면 좋을 것 같습니다.” (참여자 D)

“정책 차원에서는 주거가 가장 중요하다고 생각합니다. 청년 임대 주택이 과연 정말 필요한 애들이 혜택을 받고 있는 건가 싶기도 하고요. 당첨이 되어도 비싸서 들어가지 못하면 무슨 의미가 있을까요? 그리고 추가로 전세 자금 대출의 확대가 필요하다고 생각합니다. 연봉이 낮은 애들도 혜택을 받을 수 있도록. 주거만 잘 보장되어도 세이브되는 돈이 굉장히 크거든요.” (참여자 C)

“친구들이랑 만나면 항상 집에 대한 고민이 나오는 것 같아요. ‘내 집 마련이 너무 어렵다.’ 국가가 이걸 보장하라는 건 아니지만 그 기회 자체는 균등하게 줘야 한다는 입장인 거죠. 말 그대로 청년 주택이면 청년 주택다워야 하는데 건물을 짓는 게 능사가 아니라, 있는 것을 잘 활용해서 청년들에게 보다 저렴하게 제공해야 되는 것 아닌가 하는 생각이 듭니다. 하지만 그보다 더 심각한 건 아마도 청년들이 어떤 걸 요구해야 할지 고민도 하기 전에 당장 현실에 쫓겨서 여유 없이 하루하루를 살아가고 있다는 거예요.

여유가 없으니 내 집 마련과 같은 고민은 등한시되고, 해결은 되지 않고 계속 불만만 쌓이는 듯한...” (참여자 B)

하지만 고용과 주거 문제와 더불어, 언론이나 미디어의 선정성을 순화시킬 수 있는 일종의 제도적 장치를 마련하고, 대학과 지역사회가 연계하여 대학을 졸업하고 취업준비생으로 힘든 나날을 겪고 있는 청년들을 찾아가 지속적인 관리를 해주는 것이 필요하다고 보았다. SNS나 유튜브에 올라오는 내용에 관해 어떠한 지침을 내리긴 어렵겠지만, 적어도 언론이나 미디어에서 방영되는 콘텐츠에서는 다수로 하여금 괴리감, 기시감, 박탈감, 불안감, 두려움 등의 감정이 유발되지 않도록 선정성의 수위를 조절할 수 있는 가이드라인을 개발하여 보급할 필요가 있다고 보았다. 또한, 대학교 상담소와 지역사회 정신건강복지센터 간의 협력 체계를 강화하여, 청년들이 촘촘한 관리망에서 자신들의 정신건강을 꾸준히 지킬 수 있도록 하는 것이 필요하다고 제안하였다.

“우선 언론을 통해 사회적 불안감이 조성되니까 서로가 너무 예민해지는 것 같습니다. 무슨 이야기를 하면 그게 혐오 발언이 되고, 페미니스트가 되고, 갈등만 유발시키는 것 같아요. 물론 기사를 쓰는 것 자체는 자유죠. 하지만 편파적인 기사들도 너무 많으니까 이런 기사들을 거를 수 있는 제도적 장치라든지, 아니면 자살 보도 권고 기준 같은 가이드라인이 제공되어야 한다고 생각합니다.” (참여자 B)

“저는 경기도에서 진행한 청년 지원금의 도움을 받아서 너무 좋았기 때문에 이런 부분이 좀 확장되었으면 좋겠습니다. 지역화폐보다는 화폐로 주는 게 좋다고 생각하고요. 고용 정책 관련해서 제가 기억하기로 대학별로 취업 연계를 하는 사업이 있었는데 그 참여 조건이 대학교 재학생 또는 졸업 몇 년 이렇게 제한이 있었던 것 같아요. 요즘은 졸업하고 나서도 공백기도 길어지고 하니, 각 부처에서 대학 중심으로 고용 정책을 펼칠 때 그 대상의 폭을 넓혔으면 좋겠습니다. 그리고 대학교로 상담 아웃리치 나오는 게 있었는데요. 졸업했다고 학교 내 상담소를 이용 못하는 게 아니라 취직을 안 한 상태라고 하면 적어도 졸업 이후에도 한 1년 정도는 이용할 수 있게끔 해주어야 하지 않을까 싶습니다. 아무래도 멘탈 관리가 중요한 때니까요. 그리고 만약 대학교에서 상담을 받은 이력이 있고, 그 친구가 우울이든 불안이 위험 수준이었다고 한다면 졸업 이후에도 1년 정도는 사후 모니터링을 좀 해야 하지 않을까 싶습니다.” (참여자 F)

3. 통합 결과

기존에 진행한 텍스트 마이닝의 결과에 대한 델파이 조사 결과 및 질적 인터뷰 결과를 통합하여 청년 정신건강 위험요인과 도움 추구 방식을 <표 9>와 같이 유형화하여 정리하였다. 비록 빅데이터의 수집 기간이 2020년에서 2021년으로 한정되었지만, 2022년 기준으로 새롭게 전문가의 의견과 청년들의 의견을 수렴하였으므로 이는 2020~2022년도에 해당하는 유형화 자료라고 판단하여 이를 표의 제목에 추가하였다.

첫 번째 정신건강 위험요인은 “불안정한 부동산시장으로 인한 혼란의 가중”으로 질적 인터뷰를 통해 추가된 키워드는 ‘오피스텔, 서울, 지방, 중기출, 한도, 목돈, 청년주택, 전세 자금 대출, 심사, 수도권, 물량, 금리, 이자율, 관리비, 변동’이었다. 두 번째 정신건강 위험요인은 “연결되지 않는 교육과 고용, 불투명한 미래”로 명명되었으며, ‘청년수당, 자기계발, 토익, 청년통장, 청년포털, 정보폭풍, 잡코리아, 전문직, 자격증, 복전, 인턴십, 연계, 취업센터, 지방 인재, 부정 채용, 월급, 복지, 임금, 최저, 휴학, 경력, 수련, 현장, 학비, 등록금, 평준화’의 키워드가 추가되었다. 세 번째 위험요인은 “미디어가 낳은 의도치 않은 사회적 불안감과 박탈감”으로 다음의 키워드가 키워드 리스트로 추가되었다: 명품, 하울, 광고, 플렉스, 선물, 스토리, 스토킹, 소음, 비교, 여행, 촬영, 포장, 박탈감, 의식, 할부, 드라마, 설거지론, 페미니즘, 팩트 체크, 이슈, 브이로그, 부족, 수저론, 역차별. 네 번째 위험요인은 “끝나지 않은 코로나19와 체계적 안전 둔감증”이라 지칭하였으며, ‘재감염, 확산, 후유증, 익숙, 고생, 몸살, 감기’와 같은 단어를 추가로 포함하였다. 끝으로, “인간관계 속 심리적 압박과 부담”이라는 위험요인 아래 ‘체중, 불규칙, 사람, 혼자, 기대치, 사회, 소개팅, 무시, 뒷담화, 외전, 필러, 보톡스, 관리, 안경, 화장, 렌즈, 성적 취향, 학벌, 상사’와 같은 키워드가 추가되었다.

정신건강 도움 추구 방법의 첫 번째 요인은 “회복의 원천인 가족과의 지지적 관계”로 나타났으며, 추가된 단어 목록은 다음과 같다: 위안, 케어, 동생, 신경, 의존, 스킨십, 연락, 통화. 두 번째 방법은 “종교적 힘을 빌려 찾는 심리적 안정감”이었으며, 기존의 키워드에서 추가된 단어는 ‘말씀 묵상, 안정, 자부심, 성실, 소중, 수용, 이너피스’였다. 세 번째 정신건강 도움 추구 방법은 “대면 교류와 부적 감정의 해소”로 ‘합의, 주도, 동아리, 동호회, 공, 반응, 공감, 환기, 밴드, 악기, 맛집, 공연, 클라임빙’과 같은 키워드가 추가되었다. 네 번째로는 “온라인 소셜 라이프를 통한 또 다른 삶의 욕구 충족”

이 도움 추구 방법 중 하나로 제시되었으며, ‘자유, 카페, 해결책’의 단어가 추가되었다. 다섯 번째로는 “적극적 국가 정신건강 상담 서비스의 도입”이라는 요인이 제시되었으며, 질적 연구 참여자들은 다음의 키워드를 추가로 제시하였다: 프로그램, 추천, 거부감, 참여, 고민, 비대면, 비언어적, 도전, 낙인, 약점, 심리 검사, 진입 장벽, 경계선, 불편, 비용, 기록, 홍보, 접근성, 채팅 상담, 비밀 보장, 지역정신건강센터, 연구, 사례, 정액제, 액수. 끝으로, 마지막 도움 추구 방법은 “강화해야 하는 국가의 역할과 책무”이며, ‘목소리, 용기, 정치, 보장, 기회, 노동법, 갑질, 불이익, 기본소득, 지역화폐’의 키워드가 추가되었다.

<표 9> 청년 정신건강 위험요인 및 도움 추구 방법 유형화 (2020~2022년)

상위 영역	하위 영역	키워드
	① 불안정한 부동산시장으로 인한 혼란의 가중	지역, 취업, 투자, 주택, 위기, 경제, 시장, 기준, 부동산, 아파트, 주거, 전셋값, 고시원, 규제, 재산, 매매, 공급, 금융, 대출, 도시, 가정, 성공, 가치, 소득, 자산, 수익, 부담, 분양, 은행, 청약, 자금, 집값, 계약, 전세, 임대, 투기, 지원금, 월세, 토지, 매물, 신용, 부채, 신혼부부, 보금자리론, 가격, 상승, 오피스텔, 서울, 지방, 중기출, 한도, 목돈, 청년주택, 전세 자금 대출, 심사, 수도권, 물량, 금리, 이자율, 관리비, 변동
정신건강 위험요인	② 연결되지 않는 교육과 고용, 불투명한 미래	직장, 복지, 소득, 공무원, 정규직, 아르바이트, 실업, 비정규직, 해고, 취업자, 자영업, 생활비, 수습, 하반기, 스타트업, 중소기업, 퇴사, 이직, 학교, 취업, 공부, 교육, 기술, 기업, 정보, 대학, 센터, 미래, 창업, 업무, 일자리, 채용, 경쟁, 학원, 강의, 면접, 시험, 대학교, 졸업, 공무원, 대학원, 프리랜서, 알바, 차별, 공정, 취준생, 노량진, 청년수당, 자기계발, 토익, 청년통장, 청년포털, 정보포퐁, 잡코리아, 전문직, 자격증, 복전, 인턴십, 연계, 취업센터, 지방 인재, 부정 채용, 월급, 복지, 임금, 최저, 휴학, 경력, 수련, 현장, 학비, 등록금, 평준화
	③ 미디어가 낳은 의도치 않은 사회적 불안감과 박탈감	사건, 범죄, 교육, 경찰, 혐의, 학교, 피해, 정보, 처벌, 방송, 폭행, 사고, 비난, n번방, 미디어, 가짜, 살해, 라디오, 왜곡, 투신, 주식, 비트코인, 코인, 여론, 폭락, 영끌, 불안, 조장, 자살, 불공정, 이대남, 이대녀, 젠더, 갈등, 성별, 명품, 하울, 광고, 플렉스, 선물, 스토리, 스토킹, 소음, 비교, 여행, 촬영, 포장, 박탈감, 의식, 할부, 드라마, 설거지론, 페미니즘, 팩트 체크, 이슈, 브이로그, 부족, 수저론, 역차별

상위 영역	하위 영역	키워드
정신건강 위험요인	④ 끝나지 않은 코로나19와 체계적 안전 둔감증	의료진, 병원, 보험, 백신, 접종, 현실, 바이러스, 혼자, 중단, 확진, 증상, 환자, 감염, 검사, 방역, 생활, 장애, 마스크, 질병, 의심, 악화, 공포, 두려움, 코로나 블루, 은둔, 유족, 불만, 조심, 재택근무, 컴퓨터, 눈치, 고립, 재감염, 확산, 후유증, 익숙, 고생, 몸살, 감기
	⑤ 인간관계 속 심리적 압박과 부담	결혼, 관계, 남자, 여자, 아들, 자녀, 부부, 남편, 출산, 임신, 독립, 연인, 연령, 나이, 이혼, 배우자, 직장, 학교, 갈등, 의사소통, 문제, 따돌림, 적응, 인간관계, 음주, 도박, 성폭력, 우울, 진로, 폭음, 혼술, 외모 콤플렉스, 외로움, 부적응, 회피, 자해, 약물, 남용, 중독, 체중, 불규칙, 사람, 혼자, 기대치, 사회, 소개팅, 무시, 뒷담화, 와전, 필러, 보톡스, 관리, 안경, 화장, 렌즈, 성적 취향, 학벌, 상사
정신건강 도움 추구 방법	① 회복의 원천인 가족과의 지리적 관계	전화, 가족, 마음, 관심, 감정, 대화, 메시지, 연결, 완치, 요양, 보호자, 휴식, 칭찬, 아버지, 사랑, 자유, 결합, 이해, 인정, 어머니, 부모, 위안, 케어, 동생, 신경, 의존, 스킨십, 연락, 통화
	② 종교의 힘을 빌려 찾는 심리적 안정감	교회, 하나님, 종교, 신앙, 허용, 진정, 자문, 믿음, 용서, 은혜, 수행, 절, 성당, 하느님, 부처, 기도, 수양, 불교, 기독교, 천주교, 자아 성찰, 말씀 묵상, 안정, 자부심, 성실, 소중, 수용, 이너피스
	③ 대면 교류와 부정적 감정의 해소	오프라인, 상대방, 여가생활, 체육, 활동, 운동, 모임, 소통, 친구, 회사, 공동체, 합의, 주도, 동아리, 동호회, 공, 반응, 공감, 환기, 밴드, 악기, 맛집, 공연, 클라이밍
	④ 온라인 소셜 라이프를 통한 또 다른 삶의 욕구 충족	판매, 추천, 상품, 공간, 공감, 구매, 고객, 제품, 온라인, 영상, 유튜브, 댓글, 방송, 디지털 플랫폼, 공유, 게임, 네이버, 블로그, 인터넷, 콘텐츠, 커뮤니티, 쇼핑, 모바일, 스마트폰, 페이스북, 넷플릭스, 익명, 네트워크, 카카오톡, 트위터, 인스타그램, 자유, 카페, 해결책
	⑤ 적극적 국가 정신건강 상담 서비스의 도입	전문가, 상담, 심리 지원, 진료, 온라인 상담, 전화 상담, 정신건강의학과, 상담센터, 복지 서비스, 정신과, 센터, 예방, 공감, 지지, 지원, 프로그램, 추천, 거부감, 참여, 고민, 비대면, 비언어적, 도전, 낙인, 약점, 심리 검사, 진입 장벽, 경계선, 불편, 비용, 기록, 홍보, 접근성, 채팅 상담, 비밀 보장, 지역정신건강센터, 연구, 사례, 정액제, 액수

상위 영역	하위 영역	키워드
	⑥ 강화해야 하는 국가의 역할과 책무	의원, 총선, 통합, 국회, 노력, 문화, 미래, 선거, 언론, 운동, 요구, 투표, 공정, 법원, 정치인, 입법, 대법원, 추경, 보건복지부, 교육부, 법무부, 국무총리, 기본소득, 모니터링, 국민연금, 물갈이, 해결책, 특례법, 여성가족부, 고용노동부, 국토교통부, 목소리, 용기, 정치, 보장, 기회, 노동법, 갑질, 불이익, 기본소득, 지역화폐

Note. 본 표에 포함된 키워드는 델파이 조사를 통해 정제된 키워드와 질적 연구의 분석 내용을 모두 종합하여 다시 수정 및 정리한 것임.

IV

결론

1. 연구 결과 요약

본 연구는 텍스트 마이닝 결과를 통해 도출된 결과를 델파이 조사와 개인 인터뷰를 통해 질적으로 검증하는 절차와 이에 따른 결과를 담고 있다. 텍스트 마이닝을 통해 도출된 토픽과 키워드를 전문가들에게 제공하고, 각 문항에 대한 중요성, 타당성, 적용 가능성을 평가하여 일정 점수 이하인 문항은 수정 작업을 진행하였다.

1차 델파이 조사 결과, 인간관계상의 문제나 갈등 또는 개인 내적인 어려움과 같은 미시적 차원의 위험요인, 상담이나 정신건강 진료와 같은 키워드가 포함된 새로운 토픽, 온라인을 통한 해소 방법뿐만 아니라 오프라인 여가 활동에 대한 토픽과 키워드가 추가되어야 한다고 제안했다. 더 나아가, 현재 청년 정책을 담당하고 있는 모든 부처가 포괄적으로 제시되어야 할 필요성을 제시했다. 2차 델파이 조사에서는 새로운 토픽이 추가되기보다는 각 토픽별로 키워드가 조금씩 더 추가되었다. 예를 들어, “위험요인 1 - 부동산 및 주택시장의 불안정성”에 포함될 추가 키워드로 신혼부부, 보금자리론, 가격, 상승 등을 제시하였으며, “위험요인 2 - 교육 및 고용의 비연계성과 불확실성”에서는 차별, 공정, 취업생, 노량진 등의 키워드를 추가할 것을 권고하였다. 이를 종합하여, 총 5개의 위험요인(예: 부동산 및 주택시장의 불안정성, 교육 및 고용의 비연계성과 불확실성, 언론을 통한 간접적 사회적 불안감 조성, 코로나19로 인한 문제와 스트레스, 개인 내적 및 관계적 어려움)과 6개의 도움 추구 방법(예: 가족 차원의 지지적 해결 방법, 종교적 차원의 도움, 대면 상호작용을 통한 해소, 온라인 소셜 네트워킹 활동 및 구매를 통한 해소, 전문 서비스 이용을 통한 문제 해결, 거시적 차원의 대응 - 정책적 요구)이 도출되었다.

총 두 차례의 조사를 통해 수정된 문항과 키워드는 질적 인터뷰를 통해 실제 청년들에게 제공되었다. 인터뷰를 통해 도출된 주제는 큰 틀에서 델파이 조사와 유사하지

만, 청년들의 경험과 견해를 반영하여 더욱 세세한 주제들이 나타났다. 다섯 개의 위험요인은 “혼란한 부동산시장 속 갈피를 잡지 못하는 청년들”, “대학 교육만으로는 충족되지 않는 나의 불투명하고 실망스러운 미래”, “수많은 미디어 노출 속 예민하고, 작아져만 가는 나라는 존재”, “걱정 아래 익숙해져 가는 코로나와의 공생”, “사람들과의 관계에서 오는 심리적 압박감”으로 다시 명명되었다. 도움 추구 측면에서는 “내 뒤에 숨은 조력자, 그 이름은 가족”, “종교를 통한 심적 안도감”, “대면 자극으로 들여보는 부적 감정”, “온라인에서만 해소할 수 있는 삶의 또 다른 욕구”, “신뢰와 접근성이 부족한 국가 서비스”, “국가가 더 나서야 한다”로 표현되었다.

델파이 조사 결과와 인터뷰 결과를 종합하여, 최종적으로 청년 정신건강 위험요인과 도움 추구 방법을 유형화하였다. 질적 인터뷰 내용을 반영하여 토픽 명이 업데이트되었고, 키워드도 추가로 포함되었다. 정신건강 위험요인은 총 5가지로 다음과 같다: 불안정한 부동산시장으로 인한 혼란의 가중, 연결되지 않는 교육과 고용, 불투명한 미래, 미디어가 낳은 의도치 않은 사회적 불안감과 박탈감, 끝나지 않은 코로나19와 체계적 안전 둔감증, 인간관계 속 심리적 압박과 부담. 정신건강 도움 추구 방법은 다음의 6가지로 정리되었다: 회복의 원천인 가족과의 지지적 관계, 종교의 힘을 빌려 찾는 심리적 안정감, 대면 교류와 부적 감정의 해소, 온라인 소셜 라이프를 통한 또 다른 삶의 욕구 충족, 적극적 국가 정신건강 상담 서비스의 도입, 강화해야 하는 국가의 역할과 책무.

2. 함의 및 시사점

본 연구는 청년을 위한 현 주거 정책의 여러 한계점을 발견하였다. 특히, 청년 주택에 당첨되더라도 월세는 싸지만 보증금은 기존의 다른 매물의 시세와 크게 다르지 않다는 점은 현 주거 정책의 한계라고 볼 수 있겠다. 청년들의 대다수가 월세를 사는 이유는 비싼 보증금을 낼 수 있는 여건이 되지 않아 전세를 구할 수 없기 때문이다. 그런 상황에서 청년 주택의 보증금은 여전히 많은 청년에게 걸림돌이 될 가능성이 높다. 질적 인터뷰에서도 언급되었지만, 청년들은 때로는 4,000만 원의 보증금을 내고 청년 주택에 입주해야 하는 상황에 직면하기도 한다. 수도권도 상황이 크게 다르지 않다. 지역이나 평수 같은 조건에 따라 조금씩 다르긴 하지만, 수도권의 한 행복주택 임대조건을

살펴보면 가장 작은 세대인 26.35m²(약 7.97평)의 임대조건은 대학생이나 소득이 없는 청년의 경우 임대 보증금 2,448만 원, 월 임대료는 9만9,340원이며, 소득이 있는 청년의 경우 임대 보증금이 2,592만 원, 월 임대료는 10만5,190원이다(LH 청약센터, 2022). 서울이나 그 외 중심 수도권에 비하면 비교적 싼 보증금이나, 대학생 또는 갓 졸업한 사회 초년생에게는 여기서 제시하는 보증금 역시 부담이 될 수 있는 것이다. 따라서 현재 직장을 가지고 있는 경우를 제외하고, 대학생이나 소득이 없는 청년들의 실제 수입이 어떠한지를 고려하여 보증금을 책정할 필요가 있겠다. 시세보다 싸게 월세를 제공하는 것도 중요하겠으나, 이보다는 당장 입주를 위해 계약금으로 넣어야 하는 돈의 부담을 경감시켜주는 것이 청년들의 정신건강을 지키는 하나의 요인으로 작용할 수 있겠다.

이와 더불어, 청년들의 주거 문제를 해결하기 위해 더욱 적극적으로 세어하우스 또는 코하우징을 도입하는 것을 권고한다. 현재 한국토지주택공사나 서울주택도시공사에서 코하우징을 보급하고 있지만, 아직 그 수가 많지는 않은 편이다. 그러나 코하우징은 기존의 매물을 보다 효과적으로 사용할 수 있다는 이점을 가지고 있을 뿐만 아니라, 점점 늘어가는 1인 청년 가구 구성원의 고립을 예방하고, 정신건강을 보호하는 역할을 할 수도 있을 것이다. 1970년대를 기점으로 지금까지도 코하우징 모델을 적극적으로 도입하고 또 활용하고 있는 대표적 국가 중 하나인 덴마크는 코하우징 모델이 개인의 삶의 만족도에 긍정적 영향을 미치고, 지역사회를 더욱 윤택하게 만든다고 설명한다(Larsen, 2019). 이와 비슷하게 Carrere et al.(2020)의 연구에서도 코하우징 모델은 개인의 신체적 또는 정신건강(삶의 질이나 웰빙 포함)을 향상시키는 데 긍정적인 역할을 하는 것으로 나타난다(Carrere et al., 2020). 예를 들어, 사회적 지지, 지역사회 소속감, 신체적·감정적·경제적 안정감 등과 같은 심리·사회적 요인이 코하우징을 이용하는 개인들의 신체적·정신적 건강에 영향을 미치는 것이다(Carrere et al., 2020). 주거 비용 부담의 경감이라는 목적뿐만 아니라 청년들이 사회로부터 고립되지 않고 함께 더불어 살아갈 수 있는 물리적인 공간을 제공해주는 것 역시 앞으로 한국 사회가 나아가야 할 방향 중 하나라고 생각한다.

교육과 고용이 연계되지 않아 청년들의 취업이 지체되고 있는 것 역시 또 다른 정신건강 위험요인으로 나타났다. 물론 대학교는 학문적 소양을 쌓는 기관이지만, 청년들의 삶은 교육을 받는 것으로 끝나지 않고, 일정 교육 기간이 지나면 사회로 나아가

게 된다. 이러한 측면에서 사회 진입 바로 직전의 교육 기관인 대학교는 청년들의 교육뿐만 아니라, 이들이 사회에 진입하였을 때 자신의 역할을 해낼 수 있도록 하는 소양을 갖추게 하고, 그 과정을 이어주는 디딤돌 역할을 할 필요가 있는 것이다. 따라서 현재 많은 기업이 요구하고 있는 인턴십 과정을 학교에서 적극적으로 발굴하고 연계할 필요가 있겠으며, 특정 대학 위주로만 이루어지는 캠퍼스 채용 또는 인터뷰를 지역과 학교에 상관없이 균등하게 이루어질 수 있도록 하는 정책이 고려되어야 할 것이다. 또한, 학교 내 취업지원센터의 역할이 미비하다는 다수 참여자의 의견을 참작하여, 취업 서비스 질 관리 시스템을 도입하고 서비스 제공자들의 전문성을 강화할 수 있는 교육 프로그램이 도입될 필요가 있겠다. 모든 청년이 기업에 취업하고자 하는 목표를 가지고 있지는 않지만, 많은 경우가 졸업 이후 취업을 하게 된다. 이 과정에서 당연히 기업이 선호 또는 선호하지 않는 전공들이 생기게 되는데, 취업과 연계성이 떨어지는 비주류 전공에 대한 교육 과정 개편 또는 고용 연계 과정이 학교 내에서 논의되어 도입될 필요가 있다. 모든 교육 과정을 취업과 연계시키는 것이 능사는 아니겠지만, 결과적으로 청년들이 대학을 졸업하고 나서 무엇을 할지 생각해보면 특정 전공이 사라지거나 업데이트되는 것은 어찌 보면 당연한 과정일지 모른다.

본 연구는 미디어의 선정성이 청년들의 삶을 피폐하게 만든다는 것을 발견하였다. 취업에 어려움을 겪는 청년도, 이미 취업을 한 청년도 나의 삶과는 너무 다른 타인의 삶을 보며 상대적 박탈감과 괴리감을 느끼게 된다는 것이다. 이러한 환경 조성에 일조한 것이 바로 언론, 미디어 매체, 소셜 네트워크 플랫폼이었기에 이들의 책무를 강화시키는 방안이 강구되어야 한다. 선정적인 내용을 유포하여 청년의 정신건강을 위협하는 것이 아닌, 사실을 그대로 전달하고 미디어의 순기능적 역할이 더 강조될 필요가 있다. 이를 위해서 한국을 포함한 다양한 국가에서 현재 시행하고 있는 “자살 보도 권고 기준”을 참고할 필요가 있을 것이다. 뉴스가 가지는 파급력과 영향력을 고려하여, 다수의 국가에서는 자살과 같은 사건을 보도할 때 선정적인 내용을 기피하고, 사실만을 전달하며, 자살을 생각할 수 있는 사람들이 도움을 청할 수 있게끔 헬프라인 등의 정보를 기재하도록 권고하고 있다(Chun, Kim, & Lee, 2018). 현재 이 보도 권고 기준은 자살 기사에만 국한되어 있으나, 청년의 정신건강을 위협할 수 있는 다수의 이슈들, 가령 젠더 갈등, 주거 문제, 고용 문제, 교육 문제 등과 같은 기사를 쓸 때도 특정 계층 간의 갈등을 유발하거나, 불필요한 문제의식을 조장하는 식의 내용이 아닌 사실만을 전달하

는 기준들이 마련될 필요가 있을 것이다.

질적 인터뷰 참가자인 청년 중 일부는 국가에서 제공하고 있는 정신건강 상담 서비스에 대해서 회의적인 태도를 보였다. 상담 서비스가 매우 중요하다는 전문가들의 입장과는 달리, 현 청년세대는 대면으로 자신의 이야기를 하는 것을 꺼리거나, 서비스의 질에 대한 의문을 갖거나, 어떤 방법으로 서비스를 이용해야 하는지를 모르는 경우가 많았다. 실제로 아직까지 각 정신건강복지센터별로 정신건강 전문요원은 2~3명 정도가 배치되어 있어 인력이 관리 대상에 비해 현저히 부족하다고 볼 수 있다. 이처럼 청년의 정신건강을 위한 정책과 서비스가 존재하지만 다른 영역에 비해 홍보가 부족하고, 전국 단위로도 지원의 규모는 매우 부족한 상태라고 볼 수 있다(국민참여예산, 2021). 또한, 2022년 기준 시작된 청년마음건강지원사업은 기존의 사업에서 대상자와 지역의 범위와 서비스 지원 액수를 확대하였으나, 장기간 상담 및 치료를 요구하는 정신건강 문제에 비해 서비스 지원 기간이 한정적이다. 이뿐만 아니라, 사업 기간이 2022년 12월 31일까지로, 앞으로 해당 사업이 계속될지에 대한 여부도 확실하지 않다. 이를 종합하면, 여전히 국내 청년 정신건강 정책은 홍보, 인식 개선, 금전적 지원, 서비스 기간, 대상자 선정에 대한 문제를 내포하고 있어 여전히 정신건강 서비스 사업이 더욱 강화될 필요가 있음을 시사하고 있다. 따라서 국가에서 제공하는 청년 대상 정신건강 서비스는 더 포괄적으로 개편될 필요가 있으며, 청년들이 활용하는 다양한 매체 또는 플랫폼을 통해 활발히 홍보해야 할 필요가 있다. 이와 더불어, 서비스의 질을 평가할 수 있는 체계적인 도구가 개발된다면 전문적인 서비스가 제공된다는 것이 입증될 것이고, 서비스의 투명성과 신뢰도가 높아질 것으로 생각된다.

참고문헌

- 강선경, 이석환. (2021). 청년의 자존감이 인터넷 중독에 미치는 영향: 코로나19 사회적 고립감 매개 효과를 중심으로. 한국웰니스학회지, 16(2), 227-234.
- 강승지, 손유진. (2020). 토픽 모델링 분석을 통한 유아 사교육 현상 연구: 국내 신문 기사와 블로그 중심으로. 미래유아교육학회지, 27(1), 177-199.
- 경기연구원. (2021). 2020 경기도민 삶의 질 조사. 수원: 경기연구원.
- 경기청년포털. (2020). 경기도 청년정신건강증진사업. Retrieved August 14, 2022, from <https://youth.gg.go.kr/gg/archive-policy-search.do?mode=view&arcNo=582>
- 경기청년포털. (2021). 청년정책 비전 수립 공론화 백서 및 권역별 보고서. Retrieved August 14, 2022, from <https://youth.gg.go.kr/gg/intro/archives.do?mode=view&articleNo=2013&article.offset=0&articleLimit=10#!/list>
- 곽윤경. (2021). 청년의 사회참여가 사회적 불안에 미치는 영향: 자아 존중감의 매개 효과를 중심으로. 정신건강과 사회복지, 49(1), 60-89.
- 국가법령정보센터. (2022). 청년기본법. Retrieved July 3, 2022, from <https://law.go.kr/lssC.do?section=&menuId=1&subMenuId=15&tabMenuId=81&eventGubun=060101&query=%EC%B2%AD%EB%85%84%EA%B8%B0%EB%B3%B8%EB%B2%95#undefined>
- 국민참여예산. (2021). 청년 정신건강 지원. Retrieved August 14, 2022, from https://www.mybudget.go.kr/debateRoom/debateRoomView?debate_no=35&newsgp_no=T202100010&debateYn=N&searchOrder=1&searchState2=&debate_no=&searchVal=%EC%A0%95%EC%8B%A0%EA%B1%B4%EA%B0%95&searchSDate=&in_year=&searchCate=&searchDel=&searchType=&listSize=10&searchKind2=&searchState=&bmt_idx=1&page=1&pd_se=&searchEDate=&branch=&searchKind=all&searchCateSub=
- 기재홍, 안승혁. (2020). 감성 분석과 토픽 모델링을 활용한 농촌 태양광 관련 이슈 연구: 언론 기사와 블로그 포스트 비교. 디지털융복합연구, 18(9), 17-27.
- 김교현, 김경의, 김금미, 김세진, 원두리, 윤미라, 이경순, 장은영. (2010). 젊은이를 위한 정신건강. 학지사.

- 김기태. (2021). 청년의 식생활, 정신건강 및 정책과제. 보건복지포럼, 284, 33-46.
- 김미숙, 강선경. (2021). COVID-19 대유행이 청년세대의 정신건강에 미치는 영향. 생명연구, 60, 133-153.
- 김정숙. (2018). 대졸 청년의 노동시장 이행 수준이 정신건강에 미치는 영향. 한국교육학연구, 24(1), 93-117.
- 남영주, 김정은. (2021). 1인 가구의 사회적 지지와 자기 방임 관계에서 위급 시 조력자 부재로 인한 스트레스의 매개 효과: 청년 및 중년 1인 가구를 중심으로. 한국가족관계학회지, 25(4), 61-76.
- 박지숙, 김화연, 이숙종. (2021). 20대 여성들의 코로나19로 인한 불안이 정부 신뢰와 공동체 신뢰에 미치는 영향력 연구: 코로나 블루와 코로나 레드의 매개 효과를 중심으로. 한국사회와 행정연구, 32(3), 95-117.
- 박지혜, 이선혜. (2021). 청년의 정신건강 리터러시와 도움 요청 행동 - 도움 요청에 관한 낙인, 태도, 의도의 매개 효과 분석. 한국사회복지학, 72(4), 63-92.
- 보건복지부. (2022). 2022년 청년마음건강지원사업 안내. Retrieved August 14, 2022, from http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb0406vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=030406&CONT_SEQ=371029
- 송태민, 송주영, 진달래. (2014). 소셜 빅데이터를 활용한 인터넷 중독 위험 예측 모형. 보건사회연구, 34(3), 106-134.
- 신희천, 장재운, 이지영. (2008). 대학 졸업 청년 실업과 정신건강의 관계: 자기회귀 교차지연 모형의 적용. 사회연구, 16(2), 43-75.
- 심은정, 조인호. (2018). 20대를 위한 심리학: 청년 성장 프로젝트. 시그마프레스.
- 안형준, 하영목. (2019). 경험의 유형과 블로그 글의 특성 간의 관계 분석. 한국정보기술학회논문지, 15(2), 131-140.
- 이세림, 김진영, 전종설. (2021). 텍스트 마이닝을 통한 청소년 사이버불링 키워드 분석. 한국청소년문화포럼, 68, 60-89.
- 이소영, 양영미, 윤지영. (2021). 코로나19로 인한 부정적 변화와 자존감, 인터넷 중독의 관계: 20, 30대 청년을 중심으로. 한국중독범죄학회보, 11(2), 81-106.
- 이지은. (2021). 청소년 사이버불링 온톨로지 개발 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 정동열, 전승환, 이영민. (2018). 청년 삶의 질 과제 발굴을 위한 언론 노출 빈도 분석. 예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지, 12(50), 761-769.

- 하랑경, 심혜원, 김강희, 박신아. (2020). 청년 가구의 부채 부담이 우울에 미치는 영향. *보건사회연구*, 40(4), 295-331.
- 한국정보화진흥원. (2012). 소셜 분석으로 살펴본 청소년 자살 예방 정책의 시사점. *IT & Future Strategy*, 17.
- 한국트라우마스트레스학회. (2022). 보건복지부-한국트라우마스트레스학회, 「2021년 코로나19 국민 정신건강 실태조사」 분기별 결과 발표(9월, 12월 조사 결과 수록). <http://kstss.kr/?p=2700>
- 한국행동과학연구소. (2019). 빅데이터 분석과 활용. 학지사.
- 한윤선, 김하영, 송주영, 송태민. (2019). 소셜 빅데이터 수집 및 분석을 위한 아동 청소년 학교폭력 온톨로지 개발. *한국콘텐츠학회논문지*, 19(6), 10-23.
- Bengtsson, M. (2016). How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *NursingPlus Open*, 2, 8-14.
- Carrere, J., Reyes, A., Oliveras, L., Fernandez, A., Peralta, A., Novoa, A. M., Perez, K., & Borrell, C. (2020). The effects of cohousing model on people's health and wellbeing: A scoping review. *Public Health Reviews*, 41(22), 1-28.
- Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(5), 545-547.
- Chun, J., Kim, J., & Lee, S. (2018). Fidelity assessment of suicide reporting guidelines in Korean newspapers. *BMC Public Health*, 18, 1115.
- Erlingsson, C., & Brysiewicz, P. (2017). A hands-on guide to doing content analysis. *African Journal of Emergency Medicine*, 7(3), 93-99.
- Larsen, H. G. (2019). Three phases of Danish cohousing: Tenure and the development of an alternative housing form. *Housing Studies*, 34(8), 1349-1371.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28, 563-575.
- LH 청약센터. (2022). 분양·임대 공고문. Retrieved August 28, 2022, from https://apply.lh.or.kr/LH/index.html?Sls#SIL::CLCC_SIL_0030:10102
- PMG 지식연구소. (2021). 시사상식사전. 박문각.
- Strauss, H. J., & Zeigler, L. H. (1975). The Delphi technique and its uses in social science research. *The Journal of Creative Behavior*, 9(4), 253-259.

