

서울시 여성가족정책 리뷰

2022.12.(제8호)

20대 여성은 왜 우울한가?

이재경/서울시여성가족재단 정책개발실 여성가족정책팀

[재단의 관련 분야 연구 실적]

서울시민의 정신건강에 대한 성인지적 분석 및 정책과제(2022)

서울시 청년세대의 일·생활균형 실태 및 지원방안 연구(2020)

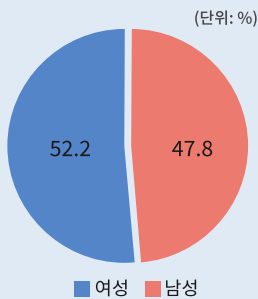
서울시 청년정책 특정성별영향평가(2020)

다양한 가족구성원 건강 지원체계 마련 연구: 서울시 한부모 가족 여성을 중심으로(2018)

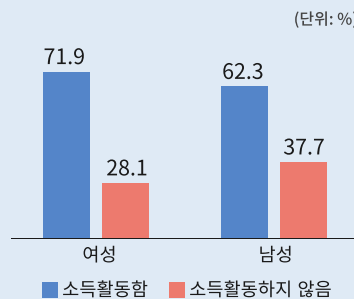
코로나바이러스감염증-19(이하 '코로나19') 장기화로 청년 여성의 우울, 불안, 자살률 증가 등이 사회적 이슈로 등장하게 되었다. 해당 기간 동안 정신건강 지표 전반에서 여성과 청년세대의 심각성이 확인되었으며, 특히 2021년 2분기에는 20대 여성의 우울 점수(5.9점)가, 4분기에는 30대 여성의 우울 점수(7.0점)가 모든 성별·연령대에서 가장 높았다(보건복지부 보도자료, 2021; 2022). 이와 같은 현실의 문제에 주목한 이번호 여성가족정책 리뷰에서는 서울에 거주하는 청년 여성의 정신건강 현황과 그 원인을 파악하고자 다음의 질문을 제시하였다. 첫째, 서울시에 거주하는 청년의 정신건강 수준은 어떠한가? 둘째, 성별에 따른 격차가 존재하는가? 셋째, 격차가 존재한다면 그 이유는 무엇인가?

□ 연구대상 및 방법: 20대 성인 남녀 416명/온라인 설문조사

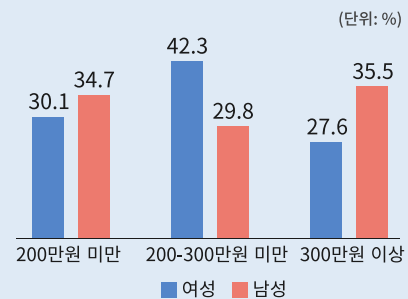
□ 응답자 특성



| 그림 1 | 성별



| 그림 2 | 소득활동 여부

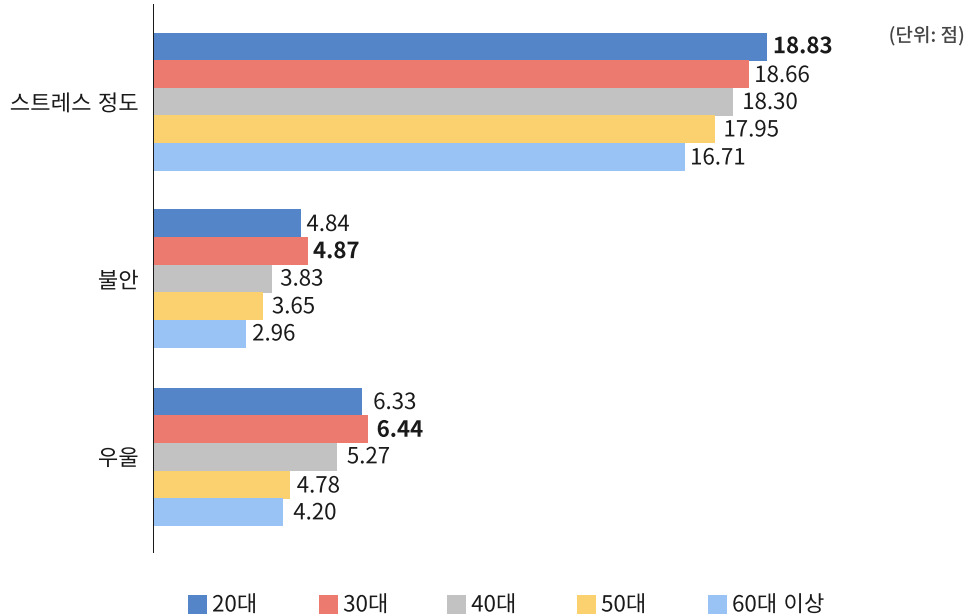


| 그림 3 | 월평균 개인소득

* 서울시여성가족재단이 수행한 『서울시민의 정신건강에 대한 성인지적 분석 및 정책 과제』(이재경·기나희, 2022)의 연구 결과를 재분석한 것임

서울시민의 정신건강 현황은?

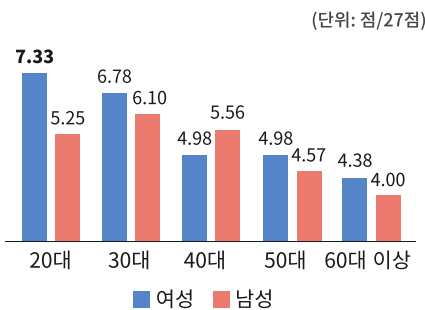
- 서울시민의 정신건강 현황을 살펴본 결과, 청년세대의 정신건강 정도가 다른 연령대보다 심각함
- 20대는 스트레스 정도가, 30대에서는 우울, 불안 정도가 다른 연령대보다 높았음



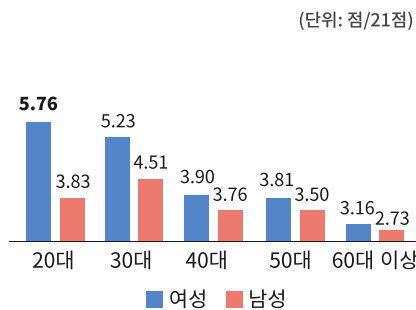
| 그림 4 | 연령대별 서울시민의 정신건강 현황

청년세대 정신건강 현황에서 성별 격차는 존재하는가?

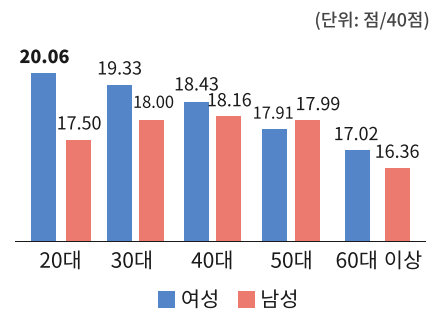
- 성별, 연령별 교차분석 결과 20대 여성의 우울, 불안, 스트레스 정도가 상대적으로 높음
- 정신건강의 성별 격차 역시 20대에서 가장 크게 확인됨
- 우울 정도는 20대 여성이 7.33점으로 20대 남성의 우울 정도(5.25점)보다 2.08점 높았음
- 불안 정도는 20대 여성이 5.76점으로 남성의 3.83점보다 1.93점 더 높음
- 스트레스 정도는 20대 여성에게서만 20점 이상(20.06점)으로 나타남



| 그림 5 | 성별, 연령별 우울 정도



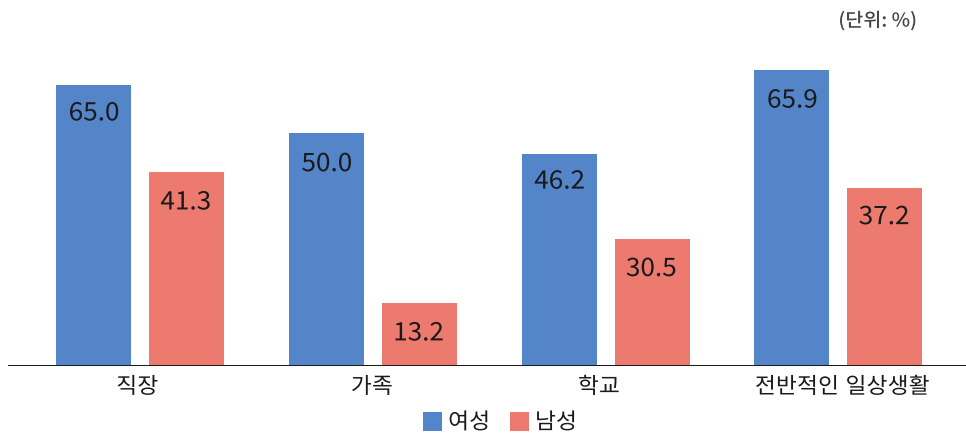
| 그림 6 | 성별, 연령별 불안 정도



| 그림 7 | 성별, 연령별 스트레스 정도

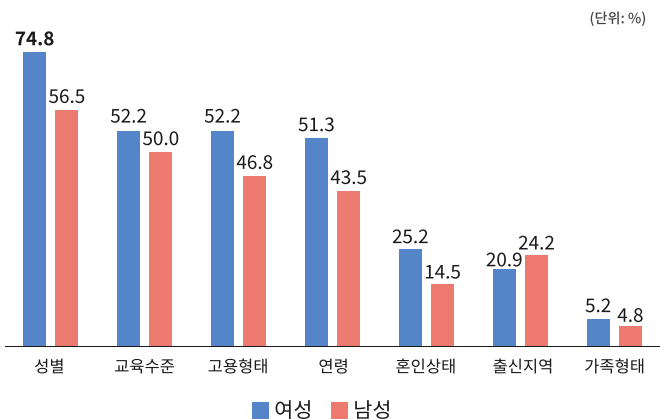
20대 여성의 우울, 불안, 스트레스 정도가 높은 이유는 무엇인가?

- 노동시장 내 경제적 조건
 - 20대 여성은 남성보다 교육수준 및 경제활동 참여율이 높음. 그러나 월평균 개인소득이 300만원 이상인 비율은 27.6%에 불과해 남성(35.5%)보다 7.9%p 낮음(그림 3 참고). 즉, 20대 여성의 노동시장 내 경제적 조건이 남성보다 열악함
- 일상생활에서의 차별 경험
 - 모든 영역에서 여성이 남성보다 차별 경험이 많음. 특히 20대 여성은 직장(일하는 곳)과 전반적인 일상생활 영역(직장, 가족, 학교 외의 영역)에서 차별을 경험했다는 응답률이 각각 65.0%, 65.9%로 다른 영역보다 높았음

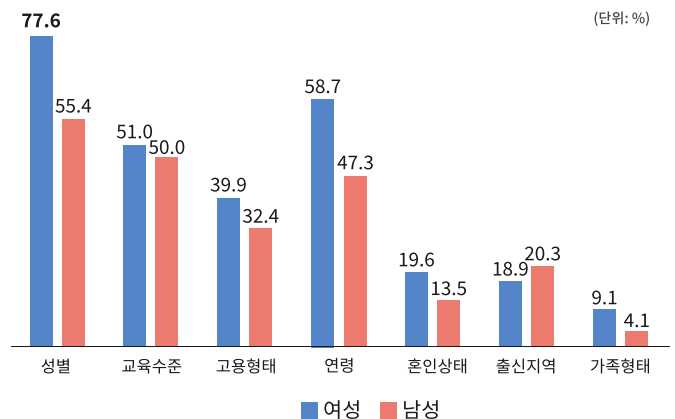


| 그림 8 | 각 영역에서의 차별 경험에 대한 성별 격차

- 직장과 일상생활 속에서의 차별 요인 중에서도 20대 여성은 모두 '성별'을 지목하는 경향을 보임(직장생활에서 성별에 따른 차별 경험: 여성 74.8%, 남성 56.5%, 일상생활에서 성별에 따른 차별 경험: 여성 77.6%, 남성 55.4%)



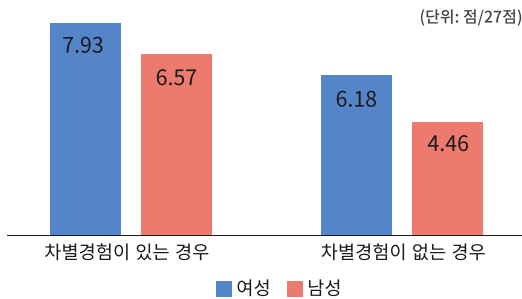
| 그림 9 | 직장 생활에서의 차별 원인



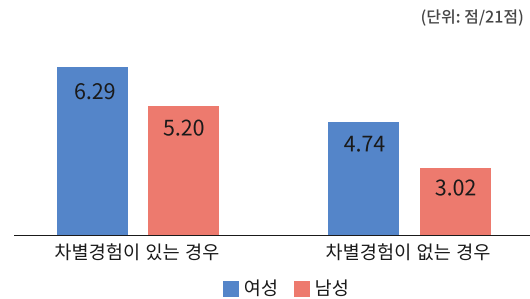
| 그림 10 | 일상생활에서의 차별 원인

20대 여성은 왜 우울한가?

- 차별 경험은 20대의 정신건강에 영향을 미침. 차별 경험이 있는 집단은 그렇지 않은 집단보다 우울, 불안 정도가 높음. 다만 그 정도는 20대 여성에게서 더 심각했음. 20대 여성 중 차별 경험이 있는 집단의 우울 정도는 7.93점, 불안 정도는 6.29점인데 반해, 차별을 경험한 남성의 우울 정도는 6.57점, 불안 정도는 5.20점으로 여성보다 낮았음

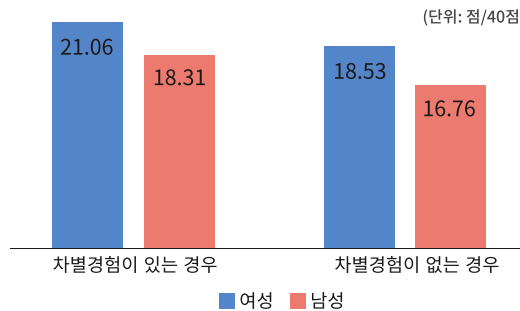


| 그림 11 | 성별, 차별경험 여부와 우울 정도: 일상생활 영역



| 그림 12 | 성별, 차별경험 여부와 불안 정도: 일상생활 영역

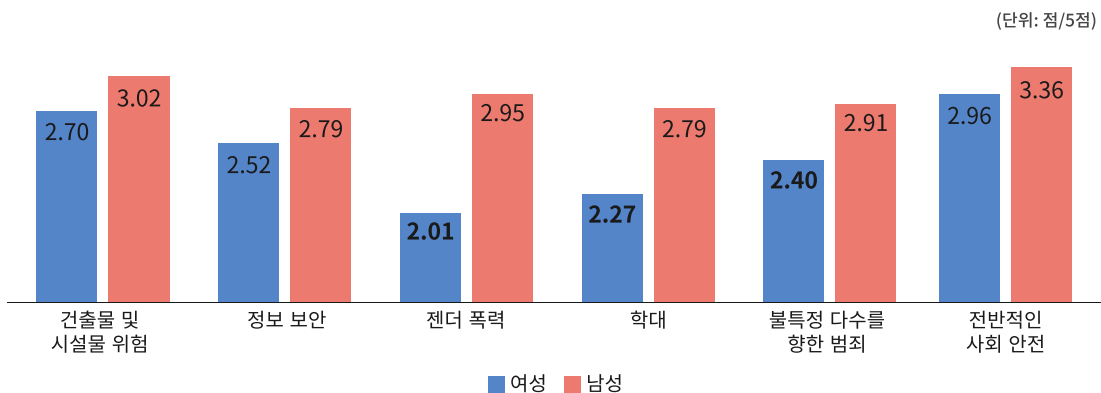
- 직장 내에서 차별을 경험한 20대 여성 역시 높은 스트레스(21.06점)를 경험함



| 그림 13 | 성별, 차별경험 여부와 스트레스 정도: 직장생활 영역

- 범죄 및 폭력 등 사회적 안전에 대한 인식과 정신건강

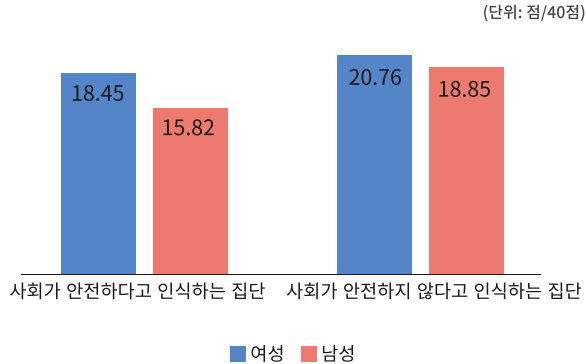
- 안전은 불특정 사회구성원의 생명, 재산, 심리에 영향을 미치는 요인이라는 점에서 정신건강과 밀접한 관련성을 가짐. 본 연구의 설문조사 결과, 20대 여성은 전반적으로 남성보다 건축물 및 시설 위험, 정보 보안, 젠더폭력, 학대, 불특정다수를 향한 범죄 등에서 우리사회가 안전하지 않다고 생각함. 그중에서도 젠더폭력(2.01점), 학대(2.27점), 불특정다수를 향한 범죄(2.40점)에 불안을 느끼고 있음



| 그림 14 | 성별에 따른 사회안전 인식 정도

20대 여성은 왜 우울한가?

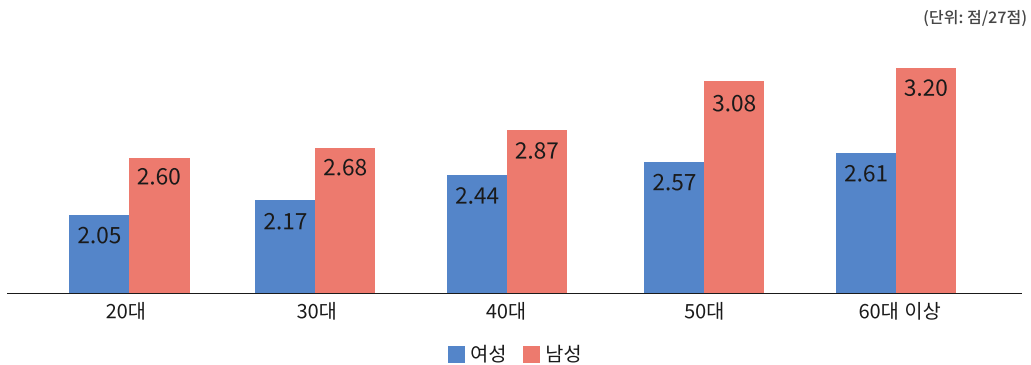
- 20대 여성의 사회 안전에 대한 불신은 스트레스 정도와 연결됨. 사회가 안전하지 않다고 인식하는 집단 (20.76점)에서 그렇지 않은 집단(18.45점)보다 스트레스 정도가 높다는 것이 이를 보여줌



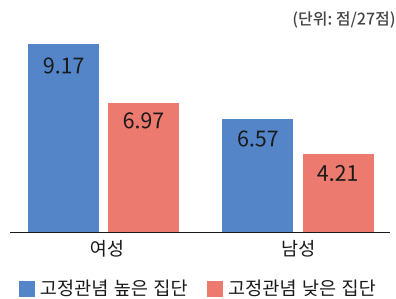
| 그림 15 | 사회 안전과 스트레스 정도의 성별 격차

- 성역할 고정관념과 정신건강

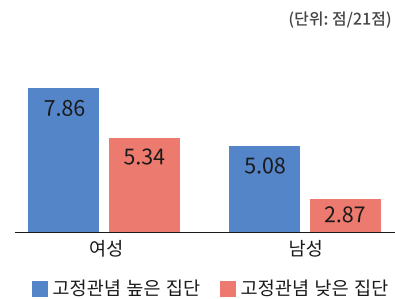
- 20대 청년들의 성역할 고정관념은 다른 연령대보다 낮은 것으로 확인됨. 이와 같은 상황에서 성역할 고정관념이 높은 20대는 우울, 불안 정도가 높게 나타남



| 그림 16 | 성별 및 연령별 성역할 고정관념 정도



| 그림 17 | 20대 청년의 성역할 고정관념과 우울



| 그림 18 | 20대 청년의 성역할 고정관념과 불안

20대 여성의 정신건강 증진을 위한 다각적 노력이 요구됨

- 20대 여성의 우울, 불안, 스트레스 정도는 다른 집단에 비해 상대적으로 높게 나타났으며, 이들의 정신건강에 노동환경, 사회안전 등 사회구조적 요인이 영향을 미치는 것으로 확인됨
- 20대 여성의 정신건강 증진을 위해서는 관련 전문가의 도움을 보다 쉽게 받을 수 있도록 접근성을 높여야 할 뿐 아니라 정신건강에 영향을 미치는 사회구조적 문제 해결을 위한 지원 정책 개선이 함께 이루어질 필요가 있음
- 서울시 20대 여성의 우울, 불안, 스트레스 완화를 위한 공공 서비스 접근성 강화
 - 현재 서울시는 정신건강 증진을 위해 서울시민이면 누구나 이용할 수 있도록 정신건강복지센터, 심리지원센터, 감정노동종사자관리보호센터, 가족센터 등에서 전문적인 심리지원 서비스를 다양하게 제공하고 있음. 이에 도움이 필요한 20대 여성들이 자신에게 맞는 서비스를 제공받을 수 있도록 각 기관과 해당 기관의 다양한 서비스를 적극적으로 홍보하고, 서울시 시민건강국 운영사업을 중심으로 구축된 정신건강지원 안내 '블루터치' 홈페이지를 타 실·국·본부의 사업까지 포괄하는 종합 플랫폼으로 개편하는 방안을 고려해 볼 수 있음
 - 청년세대의 정신건강에 대한 관심이 높아지고 있으나 전문가에게 도움을 요청하는 정도는 여전히 낮음. 이에 서비스 접근을 주저하게 만드는 정신건강 서비스 이용에 대한 부정적 인식을 낮추고, 정신질환, 자살, 극심한 우울 지원을 넘어 예방적 차원에서도 정신건강 서비스 지원이 필요하다는 인식 개선 캠페인 확대도 제안 가능함
 - 20대 여성의 30.4%가 1년간 자살을 생각해 보았으며, 그 원인으로 40.9%(중복응답)가 외로움을 꼽았음. 또한 외로움을 호소하는 이는 그렇지 않다고 한 이들의 5배 이상 자살을 생각한다는 다른 조사 결과(홍진표, 2021)를 고려할 때 서울시 청년의 심리 안정 및 자립 지원 등 사회안전망 역할을 하는 청년활동지원센터의 마음건강지원사업과 청년 여성을 위한 참여 프로그램 및 커뮤니티 활성화 확대 등이 다양한 청년 정책의 기본 프로그램으로 구성되는 방안도 생각해 볼 수 있음
- 정신건강과 관련한 사회구조적 측면에 대한 지속적인 관심 필요
 - 20대 여성의 정신건강은 노동환경과 사회 안전에 대한 신뢰와 연관성을 가지는 것으로 확인됨
 - 20대 여성은 남성보다 임금 수준이 낮고, 차별 경험이 많았으며, 차별을 경험한 집단에서 우울, 불안, 스트레스 정도가 높게 나타나고 있었음. 성별 임금 격차는 여성과 남성의 고용 형태 차이, 여성이 주로 고용되는 직종의 낮은 임금 수준 등이 반영된 결과이며, 직장 내 차별 경험은 20대 여성의 스트레스 수준을 높여 정신건강에 부정적으로 작용할 수 있음. 성별임금격차, 성차별적 조직문화 등 노동과정에서 경험하게 되는 성별에 따른 격차 개선을 위한 노력이 필요함
 - 사회 안전에 대한 낮은 신뢰 역시 20대 여성의 스트레스 수준과 연관성을 보이고 있었음. 20대 여성의 정신건강을 위해서는 젠더 폭력 등으로부터 안전한 사회환경 조성을 위한 지원 방안이 촘촘하게 마련될 필요가 있음