



BRIEF

발행인 | 김영진 편집위원 | 류유선·이유라 발행일 | 2023. 4. 30.

청년여성들, 오늘 당신의 '마음'은 안녕한가요?

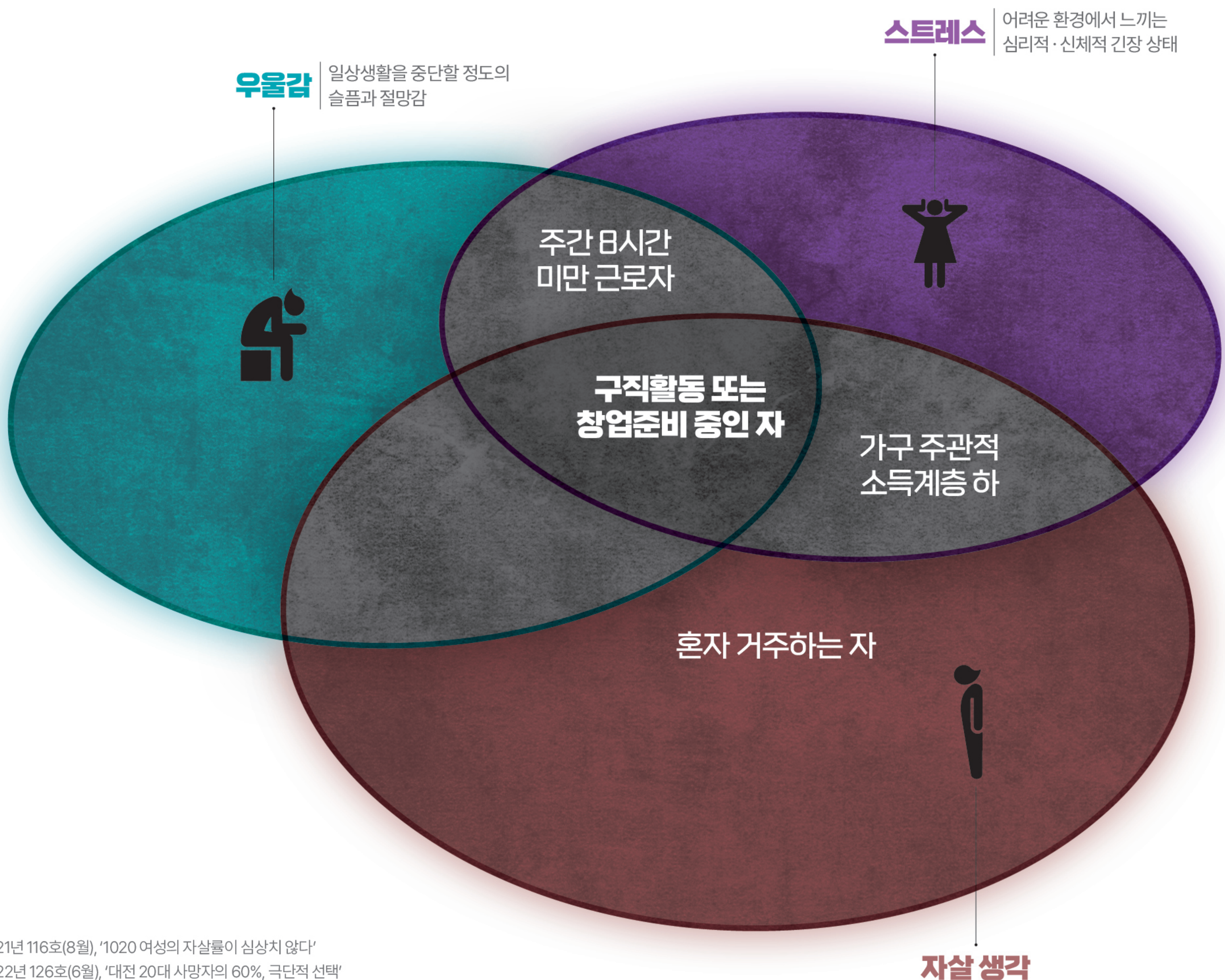
대전여성가족정책센터 브리프는 청년여성의 자살률에 주목해왔다. 2019년 20대 여성의 자살률은 19.9명으로 남성과 비해 높았고¹⁾, 2020년 25-29세 여성 자살률은 2019년 대비 15.7명이 늘어나면서 가장 큰 증가폭을 보였다.

2022년 7월부터 8월까지 대전에 거주 중인 20대 여성을 대상으로 스트레스, 우울감, 자살 생각에 대한 원인과 경험, 관련 서비스 수요에 대해 설문조사를 실시했다. 최종적으로 분석에 활용한 515명의 응답을 통해 20대 여성의 스트레스, 우울, 자살 생각에 관한 실태와 '청년여성 마음건강' 정책에 대한 수요를 파악했다.

이번 호에서는 조사 결과 중 일부를 게재하고자 하며, 자세한 조사 내용은 대전여성가족정책센터 『대전광역시 20대 여성의 마음건강 기초조사』 보고서를 통해 확인할 수 있다.

‘구직활동 또는 창업준비’ 중인 대전 20대 여성 마음건강 가장 취약해

스트레스, 우울감이 높거나 자살 생각을 한 적 있는 비율이 다른 집단에 비해 높은 집단을 그림으로 표현했다. 스트레스가 높은 집단은 '구직활동 또는 창업준비 중인 자', '주간 8시간 미만 근로자'였고, 우울감이 높은 집단은 '구직활동 또는 창업준비 중인 자', '주간 8시간 미만 근로자', '가구 주관적 소득계층 하'였다. 자살 생각을 한 적 있다고 응답한 비율이 높은 집단은 '구직활동 또는 창업준비 중인 자', '혼자 거주하는 자', '가구 주관적 소득계층이 하'였다. 즉, 대전 20대 여성 중 마음건강 관련 가장 취약한 집단은 '구직활동 또는 창업준비 중인 자'로 나타났다.



1) *2021년 116호(8월), '1020 여성의 자살률이 심상치 않다'

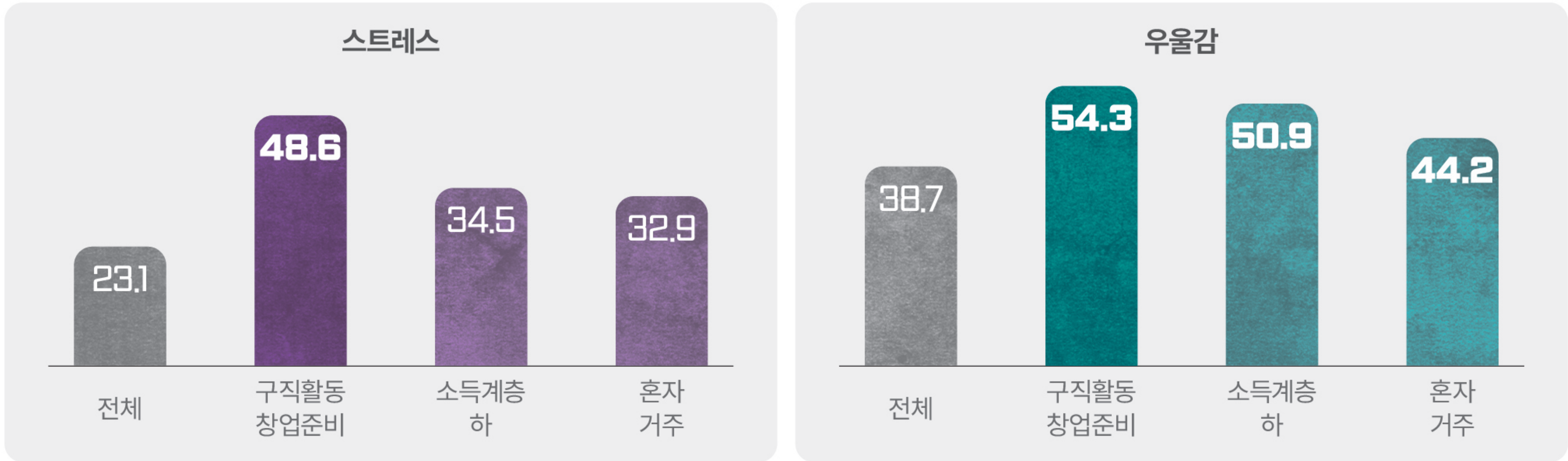
2) *2022년 126호(6월), '대전 20대 사망자의 60%, 극단적 선택'

취약성 드러난 집단, 스트레스·우울감·자살 생각이 들 때 ‘혼자’ 해소하고 도와줄 사람 없어

4개 집단 중 ‘구직활동 또는 창업준비 중인 자’, ‘가구 주관적 소득계층 하’, ‘혼자 거주하는 자’는 스트레스, 우울감을 혼자 해소하는 것으로 파악됐다. 또한 스트레스, 우울감, 자살 생각이 들거나 든다면, 자신을 도와 줄 사람이 없다고 응답한 비율도 전체 응답자 기준과 비교했을 때 상당히 높다. 특히 ‘혼자 거주하는 자’의 경우 자살 생각이 들 때 ‘도와줄 사람이 없다’는 비율이 68.4%로 전체 응답자 기준(41.4%)보다 27.0%p나 높다.

“나는 ○○○ 느낄 때, 혼자 해소한다”

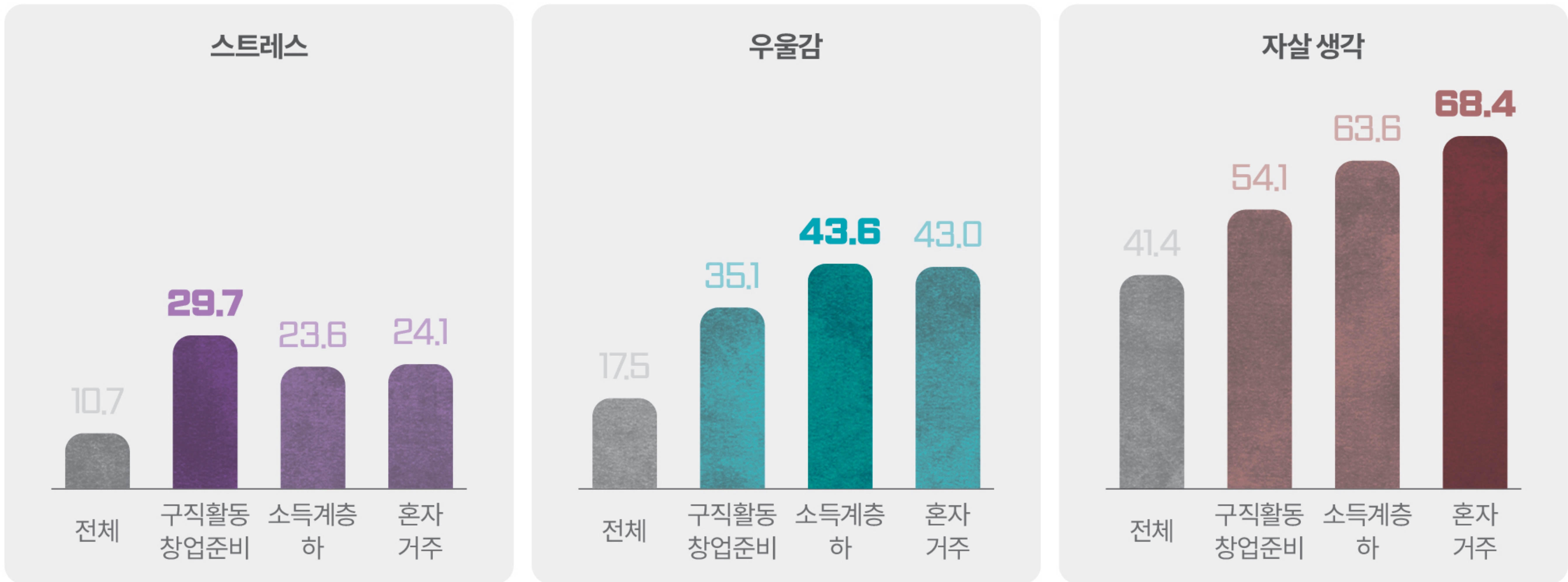
단위: %



· 전체는 스트레스 또는 우울감을 경험한 자(스트레스 511명, 우울감 478명)로 이들을 대상으로 누구와 해소하는지 주된 해소 방법을 묻는 문항임

“만약 ○○○ 느낀다면, 도와줄 사람이 없다”

단위: %

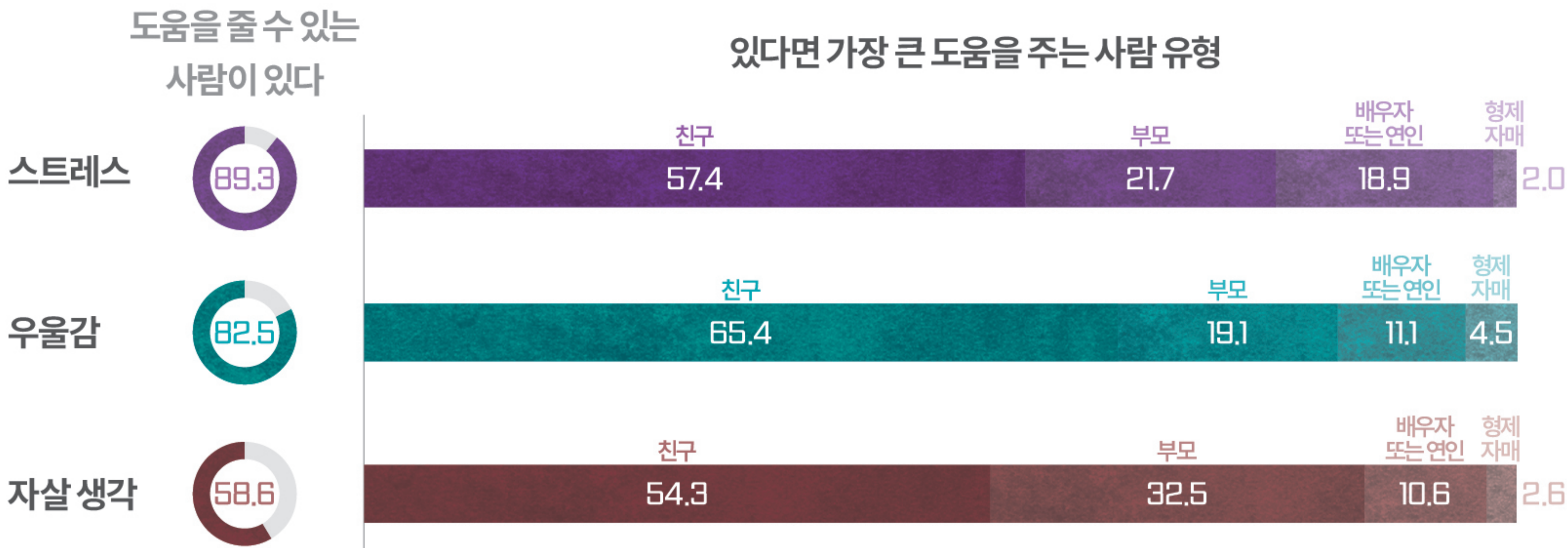


· 전체는 설문 전체 조사응답자(515명)를 대상으로 스트레스, 우울, 자살 생각이 드는 상황일 때 도움을 받을 수 있는 사람 유무를 묻는 문항임

스트레스, 우울, 자살 생각을 겪거나 든다면 도움을 줄 수 있는 사람 누구라고 했을까?

‘도와줄 사람이 있다’는 응답이 스트레스를 받을 때가 가장 많고, 다음은 우울감, 자살 생각 순이다. 가장 도움을 주는 사람에 대해서는 모든 상황에서 ‘친구’가 가장 많다. 특이점은 ‘부모’에 대한 응답 비율이 자살 생각의 경우 스트레스, 우울감과 비교해 높다.

단위: %

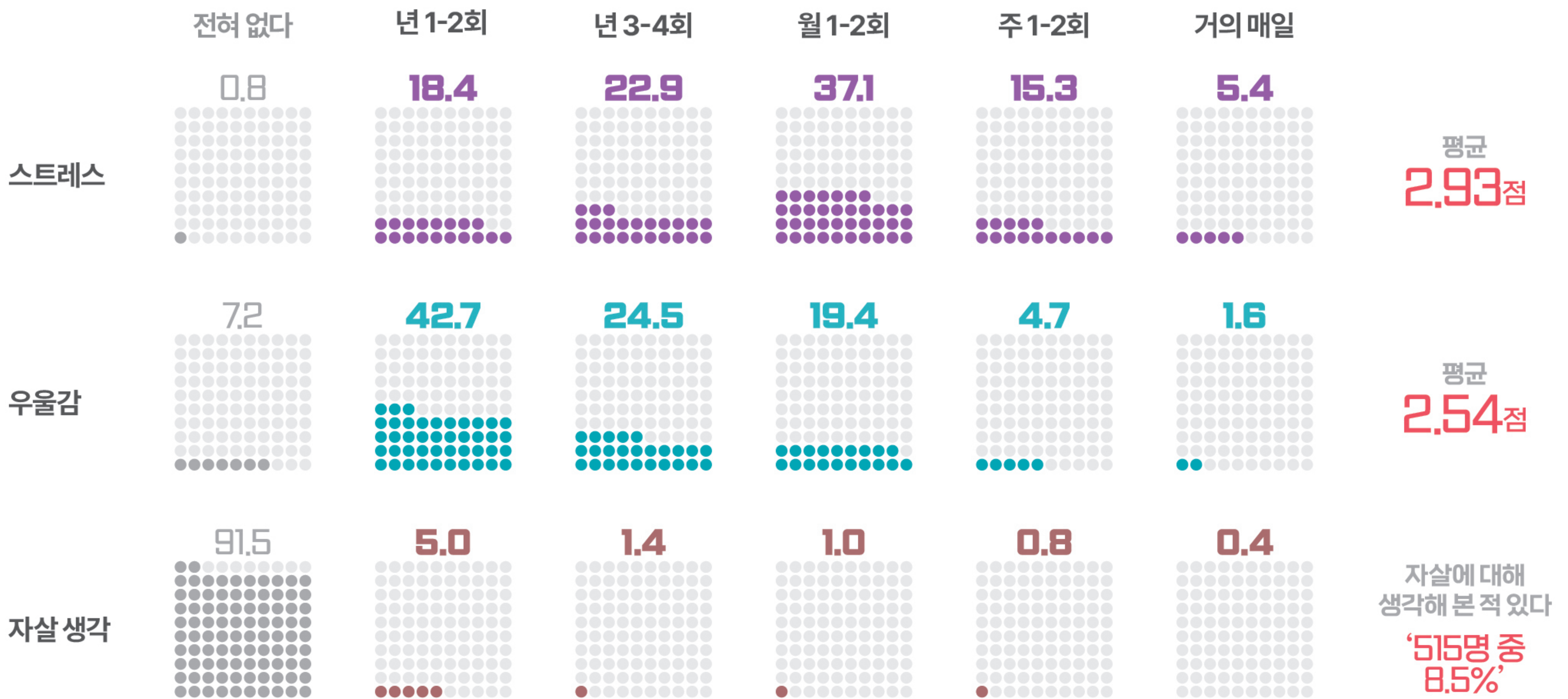


대전 20대 여성 8.5%, '자살에 대해 생각해 본 적 있다'

최근 1년 이내 스트레스를 느꼈던 빈도는 '월 1~2회'가 37.1%로 가장 많고, 이어서 '년 3~4회'(22.9%), '년 1~2회'(18.4%), '주 1~2회'(15.3%) 순이다. 우울감은 '년 1~2회'가 42.7%로 가장 많고, 그다음 '년 3~4회'(24.5%), '월 1~2회'(19.4%), '전혀 없다'(7.2%)가 뒤를 이었다. 스트레스와 우울감을 느꼈던 정도를 평균 점수로 살펴보면, 스트레스(2.93점)가 우울감(2.54점)보다 높다. 지난 1년 이내 자살에 대해 생각해 본 적 있냐는 질문에 전체 응답자 중 8.5%가 '자살에 대해 생각해 본 적 있다'라고 답했으며, '전혀 없다'가 91.5%로 가장 많고, 다음은 '년 1~2회'(5.0%), '년 3~4회'(1.4%)로 나타났다.

대전 20대 여성- 스트레스·우울감·자살 생각 빈도

단위: %



· 스트레스: 일상생활 중에 느끼는 심리적, 신체적 부담 또는 긴장상태

· 우울감: 일상생활을 중단할 정도의 슬픔과 절망감

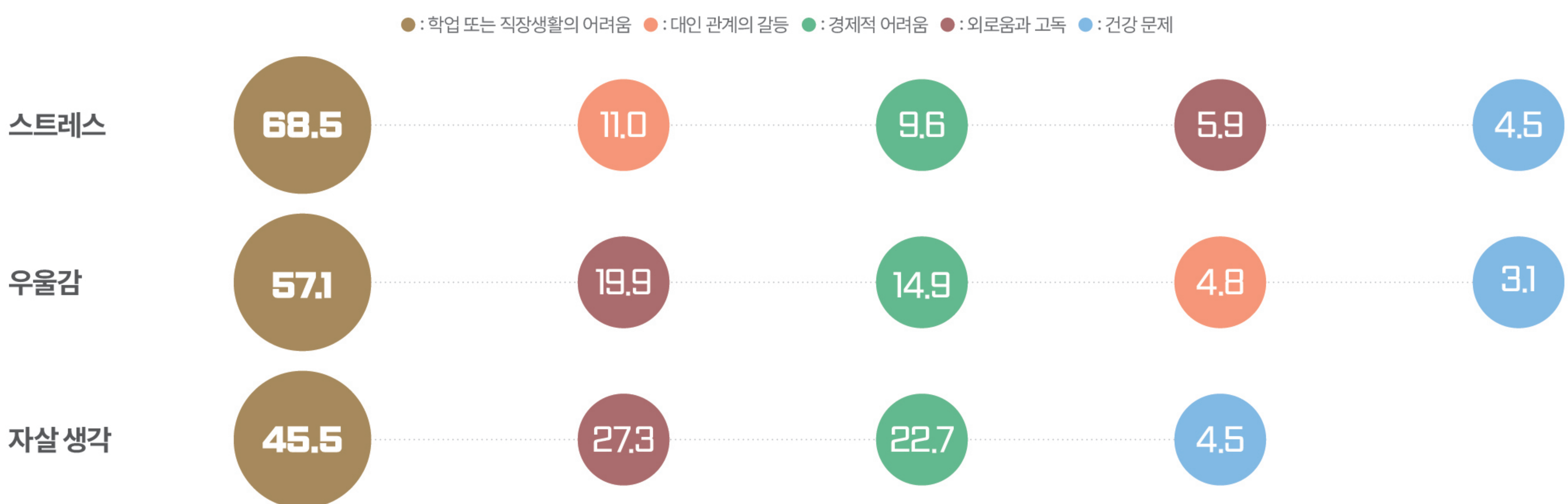
· 제시된 평균 점수는 5점 척도(매우 낮았다~매우 높았다)로, 점수가 높을수록 스트레스 및 우울감 정도가 큰 것을 의미함

주된 원인 가운데 '외로움과 고독', 스트레스 5.9%, 자살생각 27.3%로 비중 차이 커

스트레스와 우울감, 자살 생각의 원인은 '학업 또는 직장생활의 어려움'(스트레스 68.5%, 우울감 57.1%, 자살 생각 45.5%)이 가장 많은 비중을 차지하고 있다. 다음 순위부터는 다른 양상을 드러냈는데, 스트레스는 '대인관계'(11.0%), '경제적 어려움'(9.6%), '외로움과 고독'(5.9%) 순으로 나타났다. 반면 우울감은 '외로움과 고독'(19.9%), '경제적 어려움'(14.9%), '대인관계'(4.8%) 순으로 차이를 보였다. 자살 생각은 우울감과 동일한 순서로 나열되지만, '외로움과 고독'(27.3%), '경제적 어려움'(22.7%)이 스트레스와 우울감에 비해 큰 폭으로 높다.

대전 20대 여성- 스트레스·우울감·자살 생각의 주된 원인

단위: %



· 스트레스, 우울감, 자살 생각에서 '전혀 없다'고 응답한 사람은 제외한 응답 결과임

· 기타 항목의 비율은 제외함

