

FOCUS 빛더미에 시름하는 청년들

“평생 빛 갚아야 해 암울” 2030 우울증 5년 새 배로 늘어

원동욱 기자 won.dongwook@joongang.co.kr

이정진(37·가명)씨는 7개월 전부터 우울증 치료를 위해 병원을 방문하고 있다. 증상을 느낀 건 1년 전 쯤이다. 직장을 다니고 있었지만 업무를 끝까지 마치기가 어려웠고, 새로운 일을 시작할 동기를 갖지 못했다. 이씨는 “아침까지 제대로 자지 못하고 잠이 들어도 계속 깨곤 했다”며 “한 달 내내 이런 증상이 지속돼서 처음에는 피곤해서 그런가 했는데 우울증 진단을 받았다”고 말했다. 그는 “치료를 받지만 대출 이자에 아이들 교육비까지, 걱정의 근본 원인인 빛더미가 해결되지 않으니 여전히 좋지는 않다”며 “이대로 평생 살아야 하는 건 아닌지 암울하다”고 덧붙였다.

“고립 동반 사회적 합병증 유발 우려”

지난해 국내 우울증 환자가 처음으로 100만 명을 넘어섰다. 2018년 75만2976명 대비 32.9% 증가한 수치다. 특히 2030 환자가 절대적으로도 증가하고 그 비율도 높아졌다. 20대 우울증 진료 인원은 18만5942명. 연령대별 18.6%를 차지해 최다다. 30대가 16만108명(16%)으로 그 뒤를 잇고 있다. 2030 청년 34만 여 명이 우울증을 앓고 있는데, 5년 전인 2017년 15만 여 명에서 2.3배 늘어난 수치다. 권준수 서울대병원 정신건강의학과 교수는 “2030은 나라의 미래를 이끌어 나가야 할 세대인데 이들이 우울증에 계속 빠지면 우리 사회도 우울해질 수밖에 없다”라며 “그 우울은 정책과 고립, 경직을 동반하며 사회적 합병증을 유발할 수 있다”고 전했다.

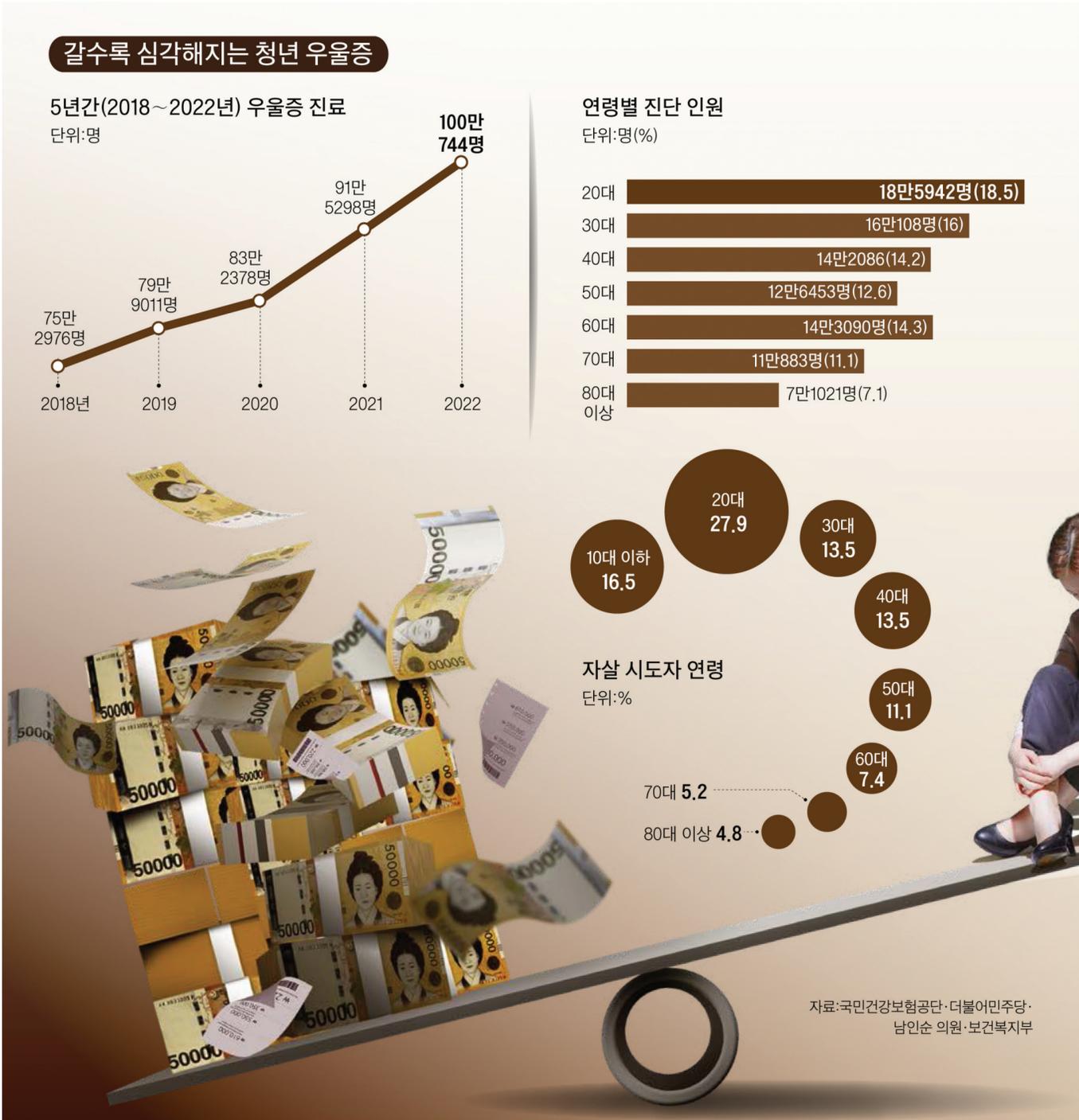
그 합병증은 다양하게 나타난다. 중소기업에 다니는 김정명(35)씨는 “대기업·공기업 등 좋은 곳에 취업을 못하면 첫 번째 패배자가 되고, 집을 사지 못하면 두 번째 패배자가 된다”며 “하루라도 빨리 돈을 모아 집을 사지 않으면 패배자가 되는 상황이라 무리해서라도 대출을 받았다”며 한숨을 내쉬었다. 김씨 같은 이들이 한둘이 아니다. 실제 지난 1년여간 ‘영끌’(영혼까지 끌어모아 대출)과 ‘빚투’(빚내서 투자)로 늘어난 빚의 규모가 476조원에 달하는 것으로 나타났다. 20~30대 청년층이 진 빚은 133조원을 넘어서 전체 빚 중의 30%에 육박한다. 청년들은 집을 사는 데 가장 많은 빚을 낸 것으로 나타났다. 한 해 동안 75조4604억원의 주택담보대출을 받았고, 8조4888억원의 신용대출이 더해졌다. 주식 신용거래 46조890억원, 미수거래 3조7709억원으로 빚투를 위한 부채 또한 적지 않았다. 신규대출액이 늘면서 연체 또한 함께 증가했다. 2030세대의 올해 7월 연체액은 4940억원으로 작년 연체액인 3524억원에 비해 1416억원의 증가세를 보였다.

권 교수는 “꼭 우울증을 진단 받지 않더라도 그 직전에 있거나 심각한 우울감에 빠져있는 2030은 훨씬 많을 것”이라며 “젊은 세대들에게 희망을 줄 수 있는 사회가 되어야 하는데 현실적으로 쉽지 않아 보인다”고 말했다. 권 교수는 경제 문제를 청년 우울증의 주요 원인으로 꼽았다. 우울증을 겪는 대부분의 청년들은 경제 문제와 얽혀있는 것이다. 그는 “취업도 포기하고 집도 포기하는 등 흔히 말하는 N포 세대가 지금의 청년들”이라며 “경기는 안 좋고 미래는 불확실 하니 우울감에 빠질 수밖에 없다”고 진단했다.

6개월전 주택담보대출을 받았다는 이상훈(34)씨는 “지금 아니면 영영 집을 사지 못할 것이란 걱정에 무리하게 대출을 받았다”며 “그런데 금리가 오르고 경제상황이 나빠지면서 달에 나가는 이자만 100만원이 넘는다”고 말했다. 이씨는 “누구는 아무 노력하지 않아도 부모님이 물려준 집에서 살았는데 나같은 일반 시민은 아등바등해서 간신히 집안채를 마련했는데 유지하기도 쉽지 않다”며 “세상이 불공평하다는 것은 알고 있었지만 지금 와서 극복할 수 없는 사회적 계급이 따로 있다는 것을 느끼고 박탈감을 느낀다”고 전했다. ‘노동·대출·부동산’이란 연쇄고리 속 청년들의 소득 격차는 선명하게 계급 격차로 이어진다.

사회적 계급 격차로 인한 청년층의 박탈감은 우울증으로 이어지고 이는 결국 극단적인 선택까지도 하게 만든다. 보건복지부가 발간한 ‘2022 자살백서’에 따르면 상대적 박탈감이 청년층을 극단적 선택으로 이끄는 주된 요인이라는 연구 결과가 나왔다. 보건복지부의 연구팀은 ‘상대적 박탈감이 클수록 자신의 미래에 대한 전망을 부정적으로 보게 하고, 이는 다시 사회적 고립감을 높여 극단적 선택 위험성이 커진다’는 가설에 대해 통계적으로 유의미한 결과를 얻었다고 밝혔다.

전문가들은 거의 대부분의 자살자가 우울증을 겪는다고 보고 있다. 지난 4월 보건사회연구학회지에 ‘같지만 다른 그들, 청년: 성별 자살생각과 자살 시도 영향요인의 탐색 연구’ 논문이 따르면 만 20~39



2030 부채 133조, 전체의 30%
“주담대 이자만 월 100만원 넘어”
대출 연체도 작년보다 크게 늘어

‘영끌·빚투’ 탓 청년 우울증 급증
경기 안 좋고 미래 불확실해 우울
“사회적 계급 따로 있어 박탈감”

코로나·SNS가 방아쇠 당겨
비대면 생활 보편화돼 고립감 심화
20~39세 42% ‘극단 선택’ 고려도

세 청년 1012명의 42.1%(430명)가 지난 1년 내 극단적 선택을 고려했던 것으로 나타났다. 우울감과 함께 극단적 선택을 생각한 경험은 20대 김우연씨는 “취업도 잘 안되고 경제적인 어려움이 겹치니깐 오히려 죽는게 편하지 않을까 라는 생각이 들었다”며 “죽고싶다해서 그런 생각을 하는게 아니라 어느 순간 내가 자연스럽게 그런 생각을 하고 있다는 사실이 무서웠다”고 말했다. 김씨와 같이 생각하면 다행이지만 현실은 그렇지 않다. 보건복지부가 전국 80개 병원 응급실에 내원한 자살 시도자 2만 6538명을 분석한 결과 20대 27.9%(7400명), 30대 13.6%(3607명) 등으로 집계됐다. 극단적 선택으로 응급실을 찾은 10명 중 4명이 2030인 셈이다.

경제적 문제 뿐 아니라 코로나도 청년 우울증의 유의미한 원인 중 하나라는 지적도 나온다. 코로나

바이러스의 장기화로 ‘집콕’, ‘비대면’ 생활이 보편화되면서 우울감을 호소하는 사람들이 증가했다는 것이다. 임명호 단국대 심리학과 교수는 “코로나로 인해 재택근무, 온라인 수업 등 주변 환경이 비대면으로 변화하면서 일, 학업과 휴식 간 경계가 사라지고 코로나 이전 대비 오프라인 환경에서의 움직임과 긍정적인 정서 교류가 감소했다”며 “공간이 제한된 공간에서 고립되면서 우울감이 심화된 것으로 보인다”고 전했다. 임 교수는 “심리적 휴유증이라는 것은 바로 시간차를 두고 나타나는데 코로나로 인한 우울감이 지금 심화되고 있는 것으로 보인다”고 전했다.

회복탄력성 훈련·안전망 확보 필요

경제 문제와 코로나로 취약해져 있는 청년들에게 소셜미디어(SNS)는 방아쇠를 당겼다. 광주주 서울대 심리학과 교수는 “과거에는 주변사람들이 어떻게 사는지 시시각각으로 볼 수 있는 환경이 아니었지만 지금은 연예인부터 엄청난 부자들이든 다들 어떻게 사는지 SNS를 통해 바로바로 확인할 수 있다”며 “우리나라의 경우 그 확산정도가 다른나라와 비교해도 큰데 2030세대의 경우 SNS에 담긴 다른 사람의 좋은 모습들만 보면서 자신과 끝없이 비교하게 되는 것”이라고 말했다. 실제 얼마전 SNS를 모두 삭제했다는 이은진(32)씨는 “휴대폰에 앱이 용시간이 뜨는데 인스타그램 하루에 5시간을 넘게 했더라”며 “매번 해외여행을 가거나, 좋은 집에 사는 친구들을 보면 질투하는 스스로가 가여워서 SNS를 아예 안하기로 마음먹었다”고 전했다.

다만 2030세대의 우울증 진단 증가가 젊은 층을 중심으로 정신과 진료 문턱이 낮아진 것으로 볼 수 있다는 긍정적인 측면도 있다는 의견도 나왔다. 권준수 교수는 “이전에는 정신과에 다니는 것이 남들에게 알려질까봐 망설이는 경우가 많았는데 이제는 우울증 증상이 생기면 병원에 도움을 청하는 젊은

사람들이 많아진 것”이라며 “자신의 우울감을 깨닫고 적절한 치료를 찾는 젊은 층이 많아졌다는 부분은 긍정적으로 볼 수 있다”고 말했다.

전문가들은 개인적으로는 회복 탄력성을 높여주는 훈련이, 사회적으로는 안전망 확보가 필요하다고 말한다. 권 교수는 “개인적으로는 규칙적인 생활과 운동, 명상 등으로 스트레스를 풀며 회복탄력성을 길러야 한다”며 “사회적으로는 안정적인 주거 대책과 연금개혁 등 다양한 논의가 필요할 것”이라고

말했다. SNS의 이용에서 해당 서비스 제공자들이 적절한 가이드라인을 정하려는 노력이 필요하다는 입장도 나왔다. 광 교수는 “SNS 서비스 제공자들도 자신들의 서비스가 청년들의 박탈감과 위화감을 조장하는데 쓰이기 바라진 않을 것”이라며 “과도하거나 허위의 게시물들에 대해서는 어느 정도 자정 작용이 가능한 가이드라인을 정해두려는 논의가 도움이 될 수 있을 것”이라고 주장했다.

〈광주일보와 중앙 SUNDAY 제휴 기사입니다〉



서울 명동거리에 붙은 대출 명함.

[뉴시스]