

청년의 이중 프리케리아트 조건과 정신건강:

자산·부채의 신체화와 건강불평등 기제를 중심으로 한 통합적 문헌 고찰

조용운¹

¹ 한국고용정보원

초 록

본 연구는 자산결핍과 불안정 노동이 중첩된 이중 프리케리아트(Dual Precariat) 청년의 정신건강 결정요인을 규명하기 위한 통합적 문헌 고찰이다. 이를 위해 2010년 1월부터 2025년 11월까지 주요 데이터베이스(RISS, DBpia, KISS, Google Scholar)에서 검색된 문헌 중, PRISMA 절차에 따라 최종 54편의 핵심 연구를 선정하여 분석하였다. 자료 분석은 Whitemore와 Knafel의 통합적 고찰 방법론을 적용하였으며, 특히 엔테믹 이후 심화된 자산 불평등과 사회적 고립의 맥락을 반영하여 최신 연구 경향을 포괄하였다.

분석 결과, 첫째, 자산 기반이 취약한 청년에게 부채는 단순한 재무적 부담을 넘어, 노동의 선택권을 제약하고 즉각적인 현금 흐름 창출을 강제하는 부채화된 노동의 핵심 기제로 작동함을 확인하였다. 둘째, 이러한 강제된 노동은 수면 박탈과 인지 자원의 고갈을 유발하여 만성 피로 및 신체 기능 저하와 같은 구체적인 생리적 손상을 가중시키며, 이것이 우울 및 자살 충동 등 정신건강의 붕괴로 이어지는 구체적인 신체화 경로를 형성함을 규명하였다.

결론적으로 본 연구는 청년의 위기를 개인의 적응 실패가 아닌, 자산-노동 시장의 이중 배제에 기인한 구조적 질병으로 재정의하였다. 이에 정책적 대안으로 상환 유예를 통한 시간 주권의 회복과 금융-정신건강 통합 지원 체계의 구축을 제안한다.

주요 용어 : 이중 프리케리아트, 부채화된 노동, 자산 불평등, 청년 부채, 건강불평등

알기 쉬운 요약

이 연구는 왜 했을까? 오늘날 한국 청년들이 겪는 우울과 불안은 단순히 일자리가 없어서 생기는 문제가 아니다. 부모의 자산 유무에 따라 출발선이 달라진 상황에서, 부채를 짊어진 청년들이 빚을 갚기 위해 불안정한 노동으로 내몰리고, 이 과정에서 신체와 정신이 어떻게 파괴되는지 구조적 원인을 밝히기 위해 연구를 시작하였다.

새롭게 밝혀진 내용은? 첫째, 이중 프리케리아트이다. 청년들은 노동시장에서의 불안정성뿐만 아니라, 자산 시장에서의 배제(자산 결핍)라는 이중의 빚에 갇혀 있다. 둘째, 부채화된 노동이다. 부채는 단순한 빚이 아니라, 청년의 시간 주권을 빼앗아 장기적인 미래 설계 대신 즉각적인 현금 확보를 위한 노동에만 매달리게 만든다. 셋째, 신체화 기제이다. 경제적 압박은 수면 박탈과 만성 피로를 유발하며, 이는 뇌의 인지 대역폭을 축소(터널링)시켜 결국 정신건강의 붕괴라는 생물학적 결과로 이어짐을 규명했다.

앞으로 무엇을 해야 하나? 청년의 위기를 개인의 의지 문제로 치부해서는 안된다. 시간 보충형 상환 유예를 통해 청년들에게 공부하고 쉼 시간을 돌려주어야 하며, 금융 상담과 정신건강 지원이 한곳에서 이루어지는 통합 거버넌스가 구축되어야 한다.

■ 투 고 일: 2025. 10. 31.

■ 수 정 일: 2026. 03. 17.

■ 게재확정일: 2026. 04. 28.

I. 서론

1. 연구의 배경

노동시장에서 주변화와 자산시장에서의 축출, 이 두 가지 거대한 배제의 파도가 한국 청년의 삶을 동시에 덮치고 있다(Standing, 2011; Adkins et al., 2020). 과거 한국 사회에서 청년은 오랫동안 국가 발전의 동력이자 인적자본투자의 핵심 대상으로 호명되어 왔다. 1990년대까지 고등교육의 팽창과 성공의 사다리에 대한 믿음은 청년들에게 현재의 고통을 미래의 보상을 위해 유예하는 윤리를 내면화시켰다(이우창, 2016). 대학 진학, 어학연수, 자격증 취득이라는 표준화된 생애 경로는 중산층 진입을 위한 확실한 투자로 여겨졌으며, 이를 위한 비용 지출은 합리적인 선택으로 간주되었다(변금선, 2018).

그러나 1997년 외환위기와 2008년 글로벌 금융위기를 거치며 확산된 신자유주의적 구조조정은 이 공식을 근본적으로 파괴하였다. 노동시장의 유연화는 청년 일자리의 질적 하락을 초래하여 비정규직, 파견직, 알고리즘에 종속된 플랫폼 노동을 양산하였고(이승윤 외, 2020; 고태은, 이승윤, 2025), 2010년대 이후 가속화된 부동산 가격 폭등은 노동소득만으로는 도달 불가능한 자산 격차를 형성하였다(Piketty, 2014; 김도균, 양종민, 2023). 이는 교육과 노동을 통한 계층 이동의 사다리가 닫히고, 부모의 자산이 계급을 결정하는 폐쇄적 사회 구조로의 이행을 의미한다(김용희, 한창근, 2019; Adkins et al., 2021). 노력하면 성공한다는 능력주의의 약속은 깨졌으나, 사회 진입을 위해 요구되는 비용은 오히려 증가하는 '고비용-저효율의 생애 구조'가 고착된 것이다(김홍중, 2015; 김영미, 2016).

이러한 구조적 모순 속에서 청년의 삶을 지탱하는 유일한 기제는 역설적으로 부채가 되었다. 과거 중장년층의 부채가 자산 증식을 위한 레버리지 성격이 강했다면, 오늘날 청년의 부채는 학자금, 주거 보증금, 생활비를 충당하기 위한 생존형 부채로 변질되고 있다(하랑경 외, 2020; Lazzarato, 2012). 특히 최근의 영끌과 빚투 현상은 단순한 투기가 아닌, 노동소득만으로는 미래를 기획할 수 없는 청년 세대의 금융화된 생존 전략으로 해석된다(이후빈, 2024; 홍정훈, 임재만, 2024). 중요한 점은, 금융자본주의 하에서 부채는 단순한 경제적 대차대조표상의 숫자가 아니라는 것이다. 부채 상환 의무는 청년의 시간 자원 배분에 구조적 제약을 가하며, 장기적 역량 개발보다 단기적 현금 흐름 창출을 우선시하게 만드는 압력으로 작동한다. 이는 청년으로 하여금 자신의 미래 시간을 현재의 생존을 위해 저당 잡히게 만드는 시간의 식민화를 초래한다(Adkins, 2017; Bowsher, 2019).

2. 문제 제기

기존의 청년 불평등 및 정신건강에 관한 학술적 논의는 대체로 노동시장, 자산-주거, 그리고 정신건강이라는 세 가지 영역에서 분절적으로 진행되어 온 경향이 있다. 첫째, 노동사회학 분야의 연구들은 청년 실업과 노동시장의 이중구조화, 그리고 프리케리아트의 등장에 주목하였으나(이승윤 외, 2017; Standing, 2011), 청년들이 왜 스스로 저임금-고강도의 플랫폼 노동이나 단기 일자리를 선택하는지, 그 배후에 작동하는 금융적 압박의 기제를 규명하는 데는 한계를 보였다(Adkins, 2017). 둘째, 자산 및 주거 연구는 자산 가격 폭등에 따른 불평등 심화와 세대 간 자산 이전의 격차를 실증하는 데 주력하였으나(Piketty, 2014; 김도균, 양종민, 2023), 자산의 결핍이 청년을 어떤 형태의 노동으로 내몰며, 그것이 신체적-정신적 건강에 미치는 파급 효과를 간과하는 경향이 있다. 셋째, 보건학적 정신건강 연구는 우울과 자살의 원인을 개인적 취약성이나 심리적 요인에서 찾거나, 경제적 요인을 단순한 통제변수로 처리함으로써, 부채와 노동이 결합하여 만들어내는 구조적 폭력의 메커니즘을 온전히 설명하지 못했다(배정희, 2022; 박재림, 한창근, 2024).

그러나 현실의 청년 삶에서 이들 요소는 개별적으로 작동하지 않으며, ‘부채-노동-주거-정신건강의 메커니즘’으로 작동한다. 학자금 및 생활비 부채는 청년으로 하여금 상환을 위해 불안정 노동시장으로의 조기 진입을 강제하며(전영창, 이선화, 2024), 불안정한 소득은 다시 주거비 마련을 위한 추가 대출과 주거 빈곤을 유발하는 악순환을 낳는다. 이 과정에서 발생하는 경제적 결핍과 재무 스트레스는 인지 부하를 가중시켜 합리적 의사결정을 방해할 뿐만 아니라(Mullainathan & Shafir, 2013), 누적된 생리적 피로와 무기력은 결국 청년의 정신건강을 침식한다(한병철, 2012; McEwen & Stellar, 1993).

최근 발표된 연구들은 이러한 악순환의 고리를 더욱 명확히 보여준다. 양연재, 송인한(2025)은 1인 가구 청년에게 있어 주거 불안정이 고용 형태와 결합할 때 우울감이 증폭되는 조절 효과를 가짐을 실증하였으며, 최윤희 외(2025)는 단순한 현재의 빈곤보다 미래 실현 조건의 격차에 대한 인식이 청년의 우울을 직접적으로 유발함을 규명하였다. 또한 이수비 외(2021)는 주거 빈곤과 다차원적 빈곤 경험이 우울의 궤적을 장기화하고 있음을 확인해 주고 있다. 이는 청년의 정신건강 문제가 개인적 차원을 넘어, 수저계급론으로 대변되는 자산 불평등 인식과 상대적 박탈감에서 기인한 사회적 질병임을 시사한다(김용희, 한창근, 2019; 홍서준 외, 2025).

특히 본 연구가 제시하는 이중 프리케리아트는 기존의 근로빈곤층 담론과 질적으로 구별된다. 기존 논의가 주로 소득의 불충분함에 천착했다면, 본 연구는 자산의 결핍이 어떻게 노동의 시간성을 식민화하고 미래 계획을 원천적으로 차단하는지에 주목한다(Adkins et al., 2020). 이는 청년의 위기를 단순한 지불 능력 부족이 아닌, 시간 주권의 상실이라는 새로운 차원에서 재정의하는 시도이다.

이에 본 연구는 기존의 분절적 접근을 넘어 보건사회학적 관점에서 다음의 연구목적을 설정한다. 첫째, 서구의 프리케리아트 이론과 한국적 자산 불평등 논의를 비판적으로 종합하여, 한국 청년의 위치를 이중 프리케리아트로 개념화한다. 둘째, 부채가 청년의 노동 선택과 삶의 양식을 규율하는 부채화된 노동의 작동 메커니즘을 탐색적으로 고찰한다. 셋째, 이러한 악순환이 청년 정신건강에 미치는 영향을 사회적 결정요인 관점에서 재구성하고, 이를 설명하는 이론적 프레임워크를 제안한다.

자산기반 금융화와 팬데믹 이후 심화된 K자형 양극화 속에서, 청년의 부채와 건강불평등은 더 이상 분리해서 볼 수 없는 문제 회로로 작동한다. 이에 본 연구의 목적은 국내·외 연구를 통합하여 이중 프리케리아트의 자산·부채 조건이 노동, 시간·인지 자원, 신체·정신건강에 이르는 과정을 도식화하고, 이를 통해 새로운 사회위험과 보건복지정책 과제를 도출하는 데 있다. 구체적으로 ① 이중 프리케리아트의 자산·부채 조건은 어떤 경로를 통해 스트레스와 정신건강에 영향을 미치는지, ② 이 과정에서 시간 주권과 인지 자원, 체화(體化)가 어떤 매개 역할을 수행하는지, ③ 이러한 악순환을 완충할 수 있는 정책 개입 지점은 어디에 위치하는지를 통합적으로 검토한다. 이를 통해 자산경제와 건강불평등·정신건강 연구를 연결하는 메커니즘 모형을 제시하고, 향후 한국 패널 데이터를 활용한 경험적 분석에서 활용 가능한 변수 구성 및 이론적 분석 틀을 제안하고자 한다.

II. 이론적 검토: 이중 프리케리아트와 부채의 작동 메커니즘

1. 이중 프리케리아트와 자산·노동 불안정의 개념적 틀

본 연구는 청년의 위기를 다차원적으로 조망하기 위해 다음과 같은 핵심 개념들을 중심으로 선행연구를 검토한다. 첫째, 이중 프리케리아트는 노동시장의 불안정성과 자산 기반의 취약성이 중첩된 상태를 가리키며, 노동시장의 불안정성(고용·소득)과 자산시장의 배제(자산결핍·부채 의존)가 동시에 심화된 집단을 의미한다. 이때 본 연구

가 주목하는 노동 조건은 특정 산업군인 플랫폼 노동에 국한되지 않으며, 비정규직, 파견직, 단기 아르바이트 등 불안정 고용과 저임금, 사회적 보호의 부재를 특징으로 하는 광범위한 노동 불안정 전반을 포괄한다. 플랫폼 노동은 이러한 불안정성이 디지털 기술 및 알고리즘 통제와 결합하여 극대화된 대표적 사례일 뿐, 이중 배제의 기전은 프리케리아트가 처한 다양한 불안정 노동 형태 전반에서 공통적으로 작동하는 것으로 이해되어야 한다.

둘째, 자산결핍은 주거·금융자산 등 핵심 자산의 부재가 단순한 빈곤을 넘어 미래를 기획할 시간을 박탈하는 상태를 의미하며, 이는 생계·주거 비용을 감당하기 위한 부채가 개인의 노동 선택을 규율하는 부채화된 노동으로 이어진다(김지원, 채황석, 2025; Lazzarato, 2012). 여기서 자산결핍은 핵심 자산의 부재라는 고착화된 상태를 의미하며, 출발선의 불평등을 규정하는 구조적 전제 조건이다. 반면, 부채는 이러한 결핍을 보완하는 과정에서 발생하는 실재적 채무인 동시에, 청년의 노동 선택과 일상을 미시적으로 규율하는 통제 기제로 기능한다. 즉, 자산결핍이 부채 발생의 상시적 위험을 형성한다면, 부채는 그 위험이 청년의 미래 시간을 금융자본에 저당 잡히게 만드는 구체적인 포획 장치로 작동하는 것이다.

셋째, 구조적 강제는 이러한 자산결핍과 부채 구조가 겹으로는 개인의 자발적 선택인 것처럼 보이지만, 실질적으로는 저임금 고강도의 플랫폼 노동이나 단기 일자리로 진입하도록 밀어 넣는 보이지 않는 압력을 의미한다(Adkins, 2017; 장경운 외, 2021). 넷째, 체화와 누적된 생리적 부담은 만성적 스트레스가 신체·정신에 축적되어 생리적 손상을 입히는 과정을 설명하는 개념으로, 본 연구에서는 부채 압박이 어떻게 구체적인 정신건강 질환으로 전환되는지를 설명하는 기제로 활용된다(McEwen & Stellar, 1993; Marmot, 2015).

2. 프리케리아트 개념의 확장: 노동 불안정과 자산 격차의 중첩

가. 신자유주의적 노동 유연화와 프리케리아트의 등장

가이 스탠딩(Guy Standing)은 신자유주의적 세계화가 초래한 노동시장의 변동 속에서 탄생한 새로운 위험 계급으로 프리케리아트(Precariat)를 제시한다(Standing, 2011). 불안정한(precarious) 및 프롤레타리아트(proletariat)의 합성어인 이들은 기존 노동계급이 누리던 고용·소득 안정성 등 7가지 형태의 안전장치를 박탈당한 집단이다. 스탠딩에 따르면, 프리케리아트는 직업적 정체성을 형성할 기회조차 갖지 못하며 끊임없는 부유(浮游) 상태에 놓여있다(김우식, 신진욱, 2021; Standing, 2011). 그러나 스탠딩의 논의는 주로 서구의 복지국가 축소 과정에 초점을 맞추고 있어, 한국적 특수성을 온전히 포착하기란 쉽지 않다. 왜냐하면, 한국 사회에서 청년의 불안정성은 노동소득의 불안정성을 넘어 자산 소유 여부에 따른 계층 격차와 밀접하게 연동되어 있기 때문이다. 이에 여러 연구자들은 한국의 프리케리아트가 노동시장의 이중 구조(정규직/비정규직)와 결합하여 더욱 견고한 배제 장벽을 형성하고 있음을 지적하며 논의의 확장을 주문한다(곽노완, 2013; 이승윤 외, 2017).

나. 자산 경제의 부상과 새로운 불평등

이에 본 연구는 애드킨스와 동료 연구자(Adkins et al., 2020)의 자산경제 논의를 적극 수용한다. 현대 자본주의는 임금 주도 경제에서 자산 주도 경제로 이행하였으며, 피케티(Piketty)가 지적한 '자본수익률 > 경제성장률' 공식은 한국 부동산 시장에서 극명하게 발현된다(김도균, 양종민, 2023; Piketty, 2014). 자산이 없는 개인은 아무리 성실하게 노동하더라도 자산 인플레이션을 따라잡을 수 없으며, 이는 노동 유인의 근본적인 상실로 이어진다. 특히 한국 사회에서 교육과 노동을 통한 계층 이동의 사다리는 단절되었으며, 부모의 자산이 자녀의 생애 기회를 결정하는 폐쇄적 사회로 진입하였다(김용희, 한창근, 2019; Adkins et al., 2021). 이처럼 자산의 부재는 단순한

경제적 빈곤을 넘어, 주거 불안정과 결합하여 미래를 계획할 수 있는 시간적 지평을 축소시키는 핵심기제로 작동한다(김민정, 2023; 이혜일, 나기희, 2025).

다. 한국형 불안정성의 구조: 이중 프리케리아트

본 연구는 한국 청년이 직면한 위기를 노동시장의 주변성과 자산시장의 배제성이 중첩된 이중 프리케리아트로 개념화한다. 이는 자산시장에서의 배제가 노동시장에서의 종속을 심화시키는 구조적 결합 메커니즘을 규명하는데 목적이 있다. 이러한 관점은 청년 빈곤을 단순히 소득의 결핍에 천착하는 근로빈곤층(Working Poor)의 시각에서 탈피하여, 자산의 부재가 야기하는 시간 주권(Time Sovereignty)의 박탈에 주목한다는 점에서 질적으로 구별된다. 자산이라는 완충 기제가 부재한 청년들은 생존을 위해 미래의 소득을 부채로 선취하거나, 즉각적인 현금 흐름을 창출하는 불안정 노동으로 내몰리게 된다(전영창, 이선화, 2024; Bowsher, 2019). 결국, 자산결핍은 장기적 숙련 형성의 기회비용을 감당할 수 없게 만들어 빈곤을 고착화시키는 구조적 덫으로 작용한다. 기존 근로빈곤층 개념과 본 연구가 제안하는 이중 프리케리아트의 주요 특성을 비교하면 다음 <표 1>과 같다.

표 1. 근로빈곤층(Working Poor)과 이중 프리케리아트(Dual Precariat)의 개념적 비교

연번	구분	근로빈곤층 (Working Poor)	이중 프리케리아트 (Dual Precariat)
1	핵심 결핍	소득 부족	자산결핍
2	시간 성격	현재의 생계 유지를 위한 노동 시간	미래가 선취(Pre-emption)된 부채 상환 시간
3	부채 기능	부족한 생활비를 메우는 보조 수단	노동 선택을 강제하고 규율하는 통치 기제
4	노동 형태	저임금 노동(단순 소득 문제)	부채화된 노동(금융 종속형 노동)
5	해결 초점	소득 보전(최저임금, EITC 등)	시간 주권 회복 및 사회적 완충기제 구축

출처: Obinger(2009); Standing(2011); Soederberg(2014); Adkins(2017) 논의를 저자가 정리함.

3. 부채에 의한 일상 통제와 정신건강 침식

가. 부채화된 노동: 미래의 선취와 시간의 식민화

부채는 청년의 노동 자율성을 제약하고 단기 수익 창출을 강제하는 강력한 미시적 기제로 작동한다. 질적 연구 참여자들은 부채 상환의 압박으로 인해 장기적 커리어 탐색 기회를 박탈당한 채, 즉각적인 수익이 발생하는 단기 플랫폼 노동에 종속되는 경향을 보였다(김수영 외, 2018; 임소현 외, 2025). 주목할 점은 이러한 강제 노동이 청년의 생물학적 삶까지 잠식한다는 사실이다. 라자라토(Lazzarato, 2012)가 지적한 바와 같이, 부채는 미래의 시간을 선취함으로써 현재의 수면과 휴식을 담보로 잡는다. 분석 결과, 청년들은 이자 상환을 위해 수면 시간을 강제적으로 단축하며 만성 피로에 시달리고 있었다. 이는 자아 실현을 위한 자기 착취와는 질적으로 다른, 부채가 신체에 가하는 폭력으로서의 강제된 소진이라 명명할 수 있다(한병철, 2012).

나. 통제 사회의 규율: 고강도 노동과 신체의 소진

이러한 부채의 통치성은 푸코의 규율 사회를 넘어 들뢰즈의 통제 사회로의 이행을 보여준다(Foucault, 1977; Deleuze, 1992). 신용등급과 대출 한도라는 디지털 수치는 청년의 삶을 실시간으로 통제한다. 연구자들은 부채화된 시민의 형성과정이라 명명하며, 청년들이 신용 점수 관리를 위해 스스로를 끊임없이 경영하고 착취하는 경영가

적 주체가 되기를 강요받는다고 분석한다(Bowsher, 2019; Satybaldieva, 2023). 특히 플랫폼 노동 청년의 현실은 이러한 통제 사회의 단면을 보여준다. 자율성이라는 외피를 쓴 플랫폼 노동은 실상 알고리즘과 금융적 필요에 의해 노동 시간과 강도가 철저히 통제되는 타율적 노동이며, 부채는 이들이 플랫폼을 떠나지 못하게 하는 구속 기제로 작용한다(이승윤 외, 2020; 고태은, 이승윤, 2025).

다. 신체화 기제: 누적된 생리적 부담과 붕괴 경로

부채와 노동의 이중 압박은 청년의 신체와 정신에 깊은 상흔을 남긴다. 더욱 심각한 문제는 금융자본주의가 구조적 실패의 원인을 개인의 무능력과 도덕적 해이로 치환함으로써, 청년들에게 깊은 자책감과 울분을 내면화시킨다는 점이다. 최근 연구들은 이러한 병리적 기제를 더욱 구체화하고 있다. 최윤희 외(2025)는 미래 실현 가능성의 차단이 우울을 유발하는 핵심 요인임을 밝혔으며, 양연재, 송인한(2025)은 주거 불안정이 불안정 고용과 결합할 때 우울감이 증폭되는 상호작용 효과를 확인하였다. 종합하면, 부채는 수면과 휴식의 박탈을 통해 신체에 누적된 생리적 부담을 가중시키고 결핍이 야기하는 인지적 터널링(Cognitive Tunneling)(Mullainathan & Shafir, 2013)을 통해 합리적 사고를 마비시킨다. 이는 단순한 스트레스를 넘어, 사회적 고통이 개인의 질병으로 전환되는 구체적인 신체화 과정이다(박동진, 김송미, 2022; McEwen & Stellar, 1993).

4. 기존 연구의 한계와 본 연구의 위치

종합하면, 기존 선행연구들은 프리케리아트, 자산 불평등, 정신건강을 각각 독립된 영역에서 심도 있게 다루어 왔다. 그러나 이 세 가지 영역을 부채라는 매개 기제를 통해 통합적으로 분석한 시도는 미흡하다. 이에 본 연구는 다음 세 가지 측면에서 학술적 확장을 시도한다. 첫째, 기존의 노동 중심적 논의에 자산 및 부채의 차원을 결합하여, 이중 프리케리아트가 겪는 이중의 배제를 이론화한다. 둘째, 청년의 정신건강 문제를 개인적 병리가 아닌, 부채-노동-주거의 구조적 모순이 파생시킨 사회적 결정요인으로 재구성한다(Wilkinson & Pickett, 2010; Marmot, 2015). 셋째, 2025년 최신 연구 동향을 반영하여, 부채가 신체적 소진을 거쳐 정신건강 붕괴로 이어지는 구체적인 작동 기제를 규명한다(이수비 외, 2021; 홍서준 외, 2025).

III. 연구 방법: 통합적 문헌 고찰¹⁾

1. 방법론적 접근의 타당성

본 연구는 청년의 부채와 정신건강 문제를 다각적으로 조망하기 위해 윗트모어와 크나플(Whittemore & Knafl, 2005)의 통합적 문헌 고찰(Integrative Review) 방식을 채택한다. 연구 절차는 이들이 제시한 ①문제 인식(Problem identification), ②문헌 검색(Literature search), ③데이터 평가(Data evaluation), ④데이터 분석(Data analysis), ⑤결과 제시(Presentation)의 5단계(Five-stage methodology)를 준용하였다(Whittemore & Knafl, 2005).

청년의 부채와 정신건강은 단일 학문 분과의 접근만으로는 포착하기 어려운 복합적인 사회 현상이다. 정량적

1) 기존의 메타분석은 변수 간 통계적 유의성 검증에는 탁월하나, 부채가 노동 현장에서 신체를 규율하는 미시적 작동 기제를 포착하는 데 한계를 지닌다. 이에 본 연구는 양적 연구가 입증한 결과(Outcome)와 질적 연구가 설명하는 맥락(Context)을 합성(Synthesis)하여, 이중 배제의 다층적 경로를 규명하는 통합적 문헌 고찰 방법을 채택한다.

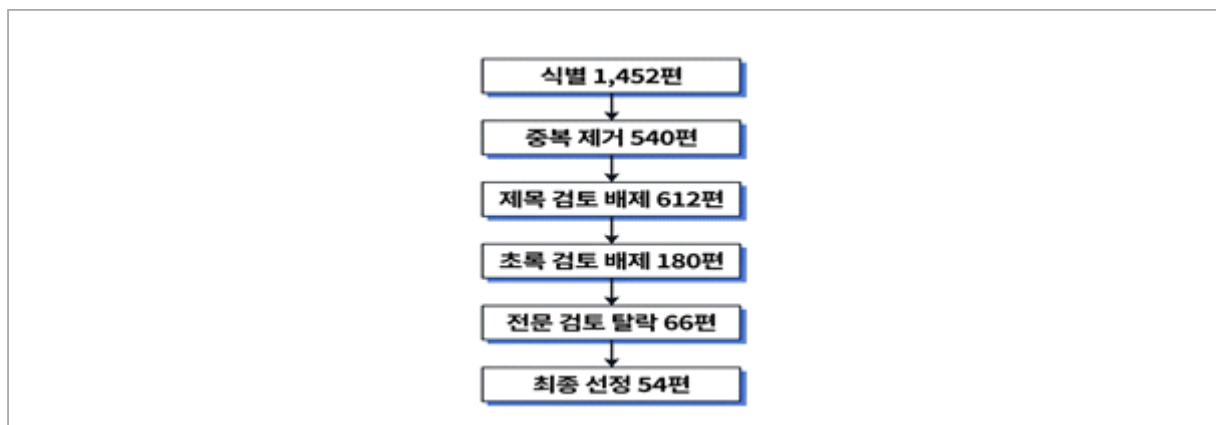
연구는 변수 간의 인과성을 입증하는 데 탁월하나 부채가 개인의 일상을 규율하는 미시적 기제를 설명하는 데 한계가 있고, 반대로 질적 연구는 맥락의 깊이를 제공하나 일반화에 제약이 따른다. 따라서 본 연구는 상이한 방법론(양적·질적·이론 연구)을 포괄하여 실증적 증거와 맥락적 깊이를 동시에 확보할 수 있는 통합적 고찰을 시도하였다. 특히 자료 선별 과정에서는 문헌의 방법론적 위계보다는 정보적 가치(Informational Value)와 주제 적합성에 가중치를 두었다(Whittemore & Knaf, 2005). 이는 파편화된 선행 연구들을 이중 프리케리아트라는 새로운 이론적 틀 내에서 재해석하고 합성(Synthesis)하기 위한 적절한 전략이라 하겠다. 본 연구에서 제시하는 이중 프리케리아트는 연구 시작 전 미리 상정된 고정적 개념이 아니라, 최종 선정된 54편의 선행 연구들이 제시하는 실증적 근거와 현장 맥락을 통합적으로 합성하는 과정에서 도출된 이론적 구성체이다. 즉, 노동 사회학적 논의와 경제학적 자산 분석, 그리고 보건학적 건강불평등 데이터를 반복적으로 비교·분석하는 과정에서 자산결핍과 불안정 노동의 구조적 결합이 청년의 삶을 포획하는 공통적인 기제로 확인되었다. 따라서 본 논문은 이중 프리케리아트라는 렌즈를 통해 파편화된 선행 연구들을 재구성함으로써, 청년 위기의 인과 메커니즘을 보다 체계적으로 설명하고자 한다.

2. 문헌 선정 및 질 평가 절차

가. 문헌 검색 및 선별 과정

자료수집 및 선별은 PRISMA(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 가이드라인에 따라 수행되었다(Moher et al., 2009). 주요 데이터베이스(RISS, DBpia, KISS, Google Scholar)를 활용하여 2010년 1월부터 2025년 11월까지 발표²⁾된 국내 문헌³⁾을 검색하였다. 검색어는 청년, 부채, 플랫폼/불안정 노동, 정신건강, 자산, 건강불평등 등의 조합을 활용하였다. 초기 검색된 1,452편의 문헌에 대해 총 4단계의 스크리닝을 거쳐 최종 54편을 선정하였으며, 구체적인 절차는 [그림 1]과 같다.

그림 1. PRISMA 문헌 선정 흐름도



2) 연구의 시작점인 2010년은 저성장 기조의 고착화와 삼포세대 담론이 등장하며 노동소득의 한계가 인식된 구조적 전환기이다. 종료 시점인 2025년 11월은 팬데믹 이후 심화된 K자형 양극화와 최근 대두된 은둔·고립 등 최신 정신건강 트렌드를 반영하기 위함이다. 즉, 연구의 분석 기간 15년은 한국 청년이 노동 중심의 희망에서 자산 중심의 절망으로 이행하는 과정을 온전히 보여주는 시기적 범위를 갖는다.

3) 본 연구는 내적 타당도(Internal Validity)를 확보하기 위해 대상을 국내 문헌으로 제한한다. 첫째, 서구의 노동 유연화 논의와 달리 한국은 전세 제도 등 부동산 자산의 특수성이 청년 빈곤의 핵심 변수로 작용한다. 둘째, 한국의 청년 프리케리아트는 서구의 저숙련 이주민과 달리 고학력·지위 불일치 특성을 보인다. 셋째, 수저계급론이나 울분과 같이 한국적 사회문화 맥락에서 특이적으로 발현되는 정신건강 기제를 포착하기 위함이다.

- 1) 식별(Identification): 초기 검색된 1,452편 중 중복된 문헌 540편을 제거하였다.
- 2) 선별(Screening): 제목 검토를 통해 연구 주제와 관련성이 낮은 문헌 612편을 배제하였다.
- 3) 적격성(Eligibility): 초록(Abstract) 검토 단계에서는 연구 대상이 한정되어 일반화가 어렵거나, 단순 실태조사에 그쳐 변수 간 역학 관계를 설명하지 못한 문헌 180편을 제외하였다.
- 4) 최종 선정(Included): 전문(Full-text) 검토 단계에서는 연구 설계의 타당성이 현저히 낮거나(Whittemore & Knafl 기준 하등급), 노동 형태와 부채의 성격이 구체적으로 명시되지 않은 66편을 탈락시켰다. 최종적으로 54편의 문헌이 분석 대상에 포함되었다. 특히 본 연구는 단순한 현황 파악이나 통계적 수치 나열이 아닌, '자산-노동-건강의 구조적 인과 메커니즘을 이론적으로 규명하는 데 주안점을 두었다. 이에 따라 최신 동향을 빠르게 반영하는 정책 보고서보다는 동료 심사를 거쳐 연구 설계의 내적 타당성이 검증된 학술지 논문으로 분석 대상을 엄격히 제한하였다. 이는 이중 프리케리아트라는 새로운 이론적 틀을 정립하는 과정에서 학술적 엄밀성을 담보하기 위한 의도적 배제 전략이다.

나. 문헌의 질 평가 및 선정 기준

선별된 문헌의 질적 수준을 확보하기 위해 Whittemore와 Knafl(2005)의 평가 기준을 본 연구 목적에 부합하도록 수정·보완하여 적용하였다. 평가 도구는 ①연구 목적의 명확성, ②연구 설계의 적합성, ③분석의 엄밀성, ④정보적 가치(Informational Value), 총 4가지 핵심 영역으로 구성하였으며 각 문헌은 4점 척도(4점: 상 ~ 1점: 하)로 등급화하였다. 여기서 정보적 가치란 단순히 변수 간의 통계적 유의성을 제시하는 것을 넘어, 부채가 개인의 노동 시간과 일상생활을 규율하는 구체적인 맥락과 과정을 얼마나 심도 있게 기술하였는지를 의미한다.

본 연구는 정량적 데이터만으로는 포착하기 어려운 플랫폼 노동의 알고리즘 통제나 부채에 의한 미시적 생활 규율과 같은 은폐된 영역을 조명하는 데 주안점을 두었다. 이를 위해 질적 연구가 제공하는 정보적 가치를 핵심 평가 척도로 설정하고, 그 정밀성을 높이기 위해 평가 영역을 ①연구 목적 및 설계의 적합성(Rigor), ②자산-노동-정신건강 간의 인과 메커니즘 기술의 구체성(Informational Value), ③플랫폼 노동 등 최신 노동 형태의 특성 반영도(Contextual Depth), ④분석 결과의 학술적/정책적 활용성(Relevance)의 4개 영역으로 세분화하여 등급화하였다.

또한, 연구자의 주관적 편향을 최소화하고 신뢰도를 제고하기 위해 사회정책 분야 박사급 전문가 1인과 독립적 교차 검증을 수행하였다. 분석 대상 중 약 37%(20편)를 무작위 추출하여 검토한 결과, 초기 일치도는 약 90%로 나타났다. 해석상 이견이 발생한 10%(2건)의 문헌은 주로 부채 발생 동기에 대한 가치 판단에서 기인하였으나, 별도의 합의 회의(Consensus Meeting)를 통해 플랫폼 노동의 특수성을 깊이 있게 다룬 문헌의 정보적 가치를 우선하는 것으로 최종 합의하여 일치도 100%를 확보하였다. 이는 정형화된 메타분석 기준이 간과할 수 있는 다차원적 특성을 온전히 포착하기 위한 조치이다(Whittemore & Knafl, 2005).

질 평가 결과, 최종 선정된 54편의 문헌은 4점 만점에 평균 3.11점으로 전반적으로 높은 수준을 보였다. 정보적 가치 영역에서 최하점(1점)을 받거나 총점이 기준에 미달하는 문헌은 분석의 타당성을 저해할 우려가 있어 제외하였다. 최종 분석 대상은 실증적 현황을 파악한 양적 연구가 39편(72.2%)으로 주를 이루었으며, 미시적 맥락을 규명한 질적 연구가 9편(16.7%), 이론적 토대를 제공한 문헌 고찰 및 이론 연구가 6편(11.1%)으로 구성되었다.

다. 문헌 분석 매트릭스

최종 선정된 54편의 문헌 중, 본 연구의 핵심 개념인 이중 프리케리아트와 부채화된 노동, 그리고 정신건강의

연관성을 가장 잘 보여주는 주요 문헌의 분석 결과는 <표 2>와 같다. 다음에 제시하고 있는 표에는 최종 선정된 54편의 문헌 중 대표적인 문헌의 저자, 연구 설계, 주요 변수, 핵심 결과의 정보를 담고 있다.

표 2. 분석대상 대표 문헌의 주요 특성 및 핵심 결과(Matrix)

연번	저자(연도)	연구 설계	주요 변수	핵심 결과
1	김도균, 양종민 (2023)	양적 연구	자산 보유량, 노동시장 지위, 정책 태도	노동소득보다 자산 보유 여부가 청년층의 정책 태도와 계급 의식을 결정하는 핵심 기제임을 확인. 자산 격차가 정치·사회적 태도의 분화를 초래
2	홍정훈, 임재만 (2024)	양적 연구	소득 대비 주택가격, 2030세대의 주택 매수 행태	2030세대의 영끌 현상은 자산 가격 급등 상황에서의 공포에 의한 생존 전략임을 규명. 소득으로는 자산 축적이 어려운 구조적 모순 지적
3	고태은, 이승윤 (2025)	질적 연구	알고리즘 통제, 사용자 책임 회피	디지털 플랫폼 노동이 알고리즘적 통제를 통해 노동자의 시간과 신체를 미시적으로 규율하며, 고용책임을 회피하는 새로운 형태의 노동 착취 구조(책임의 외주화)를 형성함을 비판
4	곽노완 (2013)	문헌 및 이론 연구	프리케리아트 기본소득, 계급 형성	불안정 노동자(프리케리아트)는 기존 노동계급과 달리 단결이 어려운 파편화된 존재임을 지적. 이들의 계급적 결속과 생존권 보장을 위해 기본소득이 필수적 전제조건임을 이론화
5	하랑경 외 (2020)	양적 연구	가구 부채 규모, 상환 부담, 우울	청년 가구의 부채 부담은 단순한 경제적 스트레스를 넘어, 우울 수준을 직접적으로 높이는 위험 요인임을 입증. 특히 상환 능력을 초과한 부채가 정신건강을 급격히 악화
6	김진현 (2021)	양적 연구	기회 불평등 인식, 공정성 인식, 우울, 심리적 박탈감	객관적 빈곤보다 기회의 불평등과 불공정성에 대한 인식이 청년의 우울에 더 강력한 영향을 미침. 사회 구조에 대한 좌절감이 병리적 증상으로 이어지는 경로 확인
7	김홍중 (2015)	질적 연구	생존주의	신자유주의적 경쟁 심화로 인해 청년 세대에게 삶은 자아실현이 아닌 생존 그 자체가 목적이 되었음. 이로 인해 타인을 경쟁자로 인식하고 고립을 택하는 생존주의적 마음이 고착화

주: 지면 관계상 대표 문헌 7편을 수록하였으며, 분석 대상 문헌 전체 목록(N=54)과 세부 특성은 <부표 1>에 제시함.

3. 자료 분석 및 주제 도출

가. 분석 절차: 반복적 비교분석법의 적용

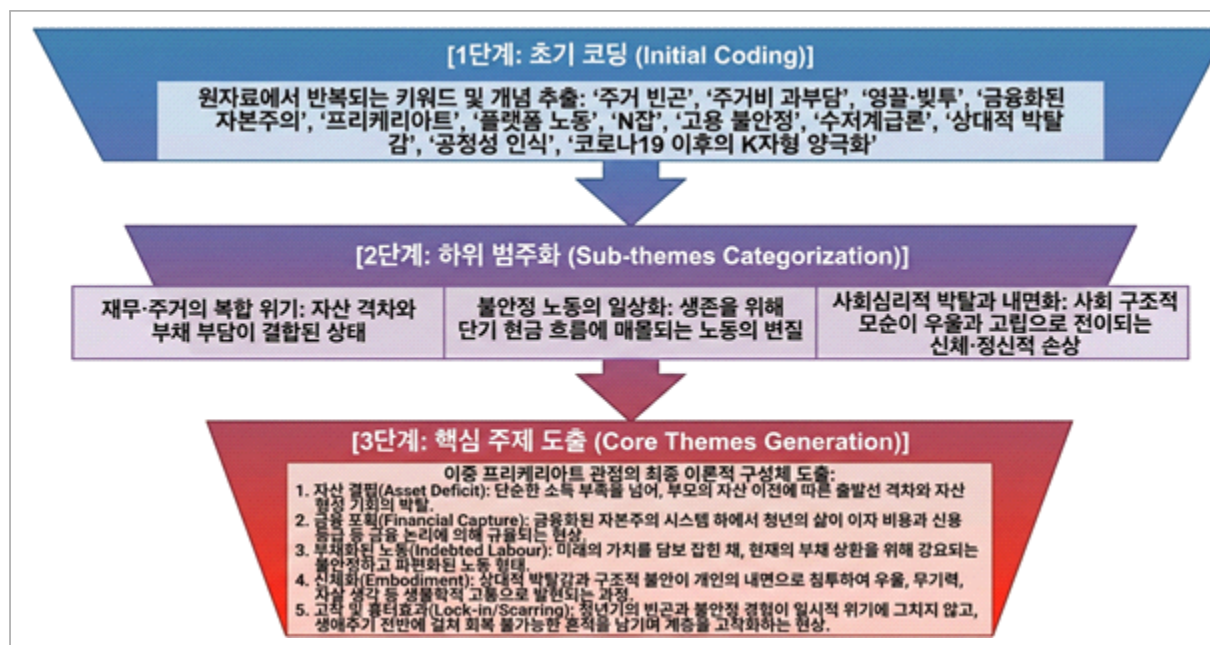
본 연구는 청년 세대의 불평등 경험을 다각도로 포착하기 위해, 문헌의 주요 초점에 따라 [그림 1]과 같은 단계적 분석 흐름을 거쳐 주제를 유형화한다. 분석 과정은 반복적 비교분석법(Constant Comparative Method)에 기초하여 ① 초기 코딩, ② 하위 범주화, ③ 핵심 주제 도출의 3단계로 진행되었다. 우선 1단계 초기 코딩(Initial Coding) 과정에서는 수집된 문헌들에서 반복적으로 등장하는 현상적 개념(Codes)을 추출하였다. 자산·금융 영역에서는 주거 빈곤, 주거비 과부담, 영끌·빚투, 금융화된 자본주의 등의 키워드가, 노동 영역에서는 프리케리아트, 플랫폼 노동, N잡, 고용 불안정이, 심리·사회 영역에서는 수저계급론, 상대적 박탈감, 공정성 인식, 코로나19 이후의 K자형 양극화 등의 어휘가 1차적으로 도출되었다.

이어지는 2단계 하위 범주화(Sub-themes Categorization)에서는 추출된 코드들의 인과관계를 고려하여, 최종 주제로 연결되는 중간 단계의 범주를 구성하였다. 구체적으로는 자산 형성 실패와 금융 비용 부담이 중첩된 재무

주거의 복합 위기, 부채 상환 압박으로 인해 노동이 도구화되는 불안정 노동의 일상화, 그리고 박탈감이 개인의 고립과 생애적 손상으로 이어지는 사회심리적 박탈과 내면화로 범주를 구체화하였다.

마지막 3단계 핵심 주제 도출(Core Themes Generation)에서는 이중 프리케리아트의 관점에서 하위 범주들을 재구조화하여 최종적인 분석의 틀을 확정하였다. 본 연구는 도출된 개념들을 종합하여 ▲자산 결핍(Asset Deficit), ▲금융 포획(Financial Capture), ▲부채화된 노동(Indebted Labour), ▲신체화(Embodiment), ▲고착 및 흥터효과(Lock-in/Scarring)의 5가지 핵심 주제(Themes)로 명명하였다. 이 5가지 주제는 후술할 통합 분석 모형의 기초가 된다. 아래 [그림 2]는 단계별 도출 내용을 개략적으로 도식화하였다.

그림 2. 핵심 주제 도출을 위한 주제 분석(Thematic Analysis) 흐름도



나. 분석 대상 문헌의 신뢰성 검증

위트모어와 크나플(Whittemore & Knafl, 2005)의 방법론에 근거하여 정보적 가치를 중심으로 수행한 질 평가의 결과는 <표 3>과 같다. 상위 등급과 중상위 등급 문헌이 전체의 약 78%를 차지하여 분석결과의 신뢰성을 담보하였다.

표 3. 분석 대상 문헌의 질 평가 기준 및 분포

(N=54)

등급 (점수)	평가 기준	편수 (N)	비율 (%)	비고
상 (4점)	[핵심 문헌] 연구 설계가 엄밀하며, 부채-노동-정신건강의 연결 고리를 통합적으로 규명하거나, 본 연구의 핵심 개념(프리케리아트, 생존주의 등)을 이론화한 문헌	18	33.3%	이론적 틀 및 통합 분석
중상 (3점)	[주요 문헌] 연구 방법이 타당하고 특정 변수 간의 인과관계를 명확히 실증하였으나, 통합적 논의보다는	24	44.4%	실증적 근거(변수) 확보

등급 (점수)	평가 기준	편수 (N)	비율 (%)	비고
	개별 변수 검증에 주력한 문헌			
중 (2점)	[보조 문헌] 연구 결과가 유의미하여 배경 설명에 유용하나, 현상 기술(Description) 위주이거나 특정 시기/대상(코로나 초기, 단순 실태 등)에 한정된 문헌	12	22.2%	배경 현황 및 보완
하 (1점)	[배제] 연구 설계의 타당성이 부족하거나, 본 연구 주제와의 연관성이 현저히 낮아 정보적 가치가 미흡한 문헌	0	0.0%	
합계	평균 점수: 3.11 / 4.00	54	100%	

IV. 선행연구의 통합적 검토 및 차별성

최종 선정된 54편의 문헌을 주요 연구 관점에 따라 분류한 결과는 <표 4>와 같다. 본 연구는 청년의 정신건강 문제를 개인의 병리적 현상이 아닌 사회구조적 산물로 파악하기 위해, 단순히 종속변수가 우울인 연구라 할지라도 그 원인을 고용 형태, 계층 인식, 물질적 박탈 등 사회적 결정요인에서 찾은 경우 노동·사회학적 접근으로 분류하였다.

그 결과, 노동·사회학적 관점의 연구가 21편(38.9%)으로 가장 높은 비중을 차지하였으며, 이는 청년 위기의 본질이 노동시장 구조와 계층 고착화에 있음을 시사한다. 이어 부채와 자산의 재무적 기제를 다룬 경제학 연구가 13편(24.1%), 그리고 이러한 구조적 압력이 개인의 신체·정신적 질환으로 발현되는 임상적 양상을 규명한 보건·심리학 연구가 20편(37.0%)으로 구성되었다. 이러한 분포는 이중 프리케리아트의 원인(자산/노동)과 결과(건강)를 균형 있게 포괄하고 있음을 보여준다.

표 4. 분석 대상 문헌의 유형별 분류 및 주요 특성

(N=54)

연구 관점	편수 (N)	주요 분석변수	주요 연구 결과	비판적 검토	대표 문헌
경제학 접근	13	[자산 이전 및 금융화 지표] 부모의 자산 이전 규모, 초기 성인기 자산 형성 격차, 주거비 과부담(RIR) 및 빈곤 진입률, 부채 발생 동기, 재무 스트레스와 상환 부담	출발선의 불평등 실증: 청년 자산 격차의 결정적 요인은 본인의 근로 소득이 아닌 부모의 경제적 지위 이전에 있음을 실증	부채를 상환능력(숫자)이나 금융 이해력의 문제로 주로 파악, 빚을 갚기 위해 청년이 수행하는 노동의 질적 저하 문제 간과	김도균, 양종민 (2023) 홍정훈, 임재만 (2024) 등
			영끌과 빚투는 투기적 욕망이 아닌, 노동 소득만으로는 생존이 불가능한 구조에서 파생된 생존형 금융 전략을 해석	청년의 생존 전략을 경제적 합리성 관점에서만 해석하여, 이면에 존재하는 고통과 삶의 피폐화를 충분히 포착 못함	박현준, 정인관 (2021) 김민정(2023) 이후빈(2024) 김지원, 채황석 (2025) 등
노동사회학 접근	21	[노동 이중구조 및 통제 기제] 프리케리아트 규모 및 특성 노동시장 이중구조 이동성 시간 주권	노동시장의 이중구조가 고착화되면서 청년층이 일시적이 아닌 영구적 불안정 계급으로 전락하는 경향성을 확인	노동시장의 불안정성과 자산 불평등을 독립된 영역으로 다루는 경향이 있어, 자산 없는 노동이 겪는 이중적 배제의 상호작용 설명 부족	고태은, 이승윤 (2025) 양연재, 송인한 (2025) 등

연구 관점	편수 (N)	주요 분석변수	주요 연구 결과	비판적 검토	대표 문헌
		플랫폼 노동의 가짜 자율성 미래 전망 및 무력감	플랫폼 노동은 외형상 유연해 보이나, 실상은 알고리즘과 생계 압박을 통해 노동자의 시간과 신체를 더욱 미시적으로 규율하고 있음을 비판	거시적 계급 구조 분석에 치중하여, 불안정 노동 현장에서 개인의 몸이 어떻게 소진되는지에 대한 미시적 논의는 상대적으로 미흡	곽노완(2013) 변금선, 이해원 (2018) 전영창, 이선화 (2024) 임소현 외 (2025) 등
보건학·심리학 접근	20	[사회적 고통 및 신체화 지표] 상대적 박탈감 및 공정성 인식, 한국형 우울, 우울 궤적, 자살 생각의 매개 요인, 사회적 고립감	객관적 빈곤 수치보다 기회의 불평등과 수저계급론 인식이 청년의 사회적 분노와 우울을 유발하는 기제	부채와 빈곤을 단순히 정신건강을 해치는 위험 요인이나 통제 변수로만 처리하여 기계적 인과관계 규명	최윤희 외(2025) 하랑경 외(2020) 등
			부채 부담과 고용 불안정은 스트레스를 넘어 사회적 고립과 자존감 훼손을 매개로 자살 위험을 높이는 구체적인 경로로 작동	사회구조적 모순이 개인의 몸과 일상에 어떻게 각인되고 축적되는지에 대한 통합적 경로 규명 필요	배정희(2022) 박재림, 한창근 (2024) 지은주 외(2024) 이혜일, 나기희 (2025) 등

V. 분석 결과

선정된 54편의 문헌을 통합적으로 분석한 결과, 청년 세대의 경제적 조건과 정신건강의 관계는 단순한 선형적 인과관계를 넘어서서 복합적인 메커니즘으로 작동하고 있음이 확인되었다. 본 연구는 주제 분석(Thematic Analysis)을 통해 도출된 핵심 범주를 ① 자산-노동의 구조적 악순환, ② 부채에 의한 시간 압박과 노동 규율, ③ 사회적 고통의 신체화의 세 가지 차원으로 구조화하여 제시한다.

1. 이중 프리케리아트의 구조적 고착: 노동과 자산의 악순환

기존의 불평등 논의가 주로 노동소득의 격차에 주목했다면, 통합적 문헌 고찰 결과는 자산의 유무가 노동시장의 지위를 결정짓는 선행 변수로 작용함을 실증적으로 보여준다. 첫째, 자산결핍의 강제성이다. 애드킨스(Adkins, 2017; Adkins et al., 2020) 등의 연구에서 확인된 바와 같이, 초기 자산의 결핍은 청년으로 하여금 저임금-불안정 노동을 강제하는 구조적 요인으로 작용한다. 주거비용 충당을 위한 대출 원리금 상환 부담은 가처분 소득을 급격히 감소시켜, 청년이 미래를 위한 탐색 비용을 지불하거나 직업 훈련에 투자할 기회를 박탈한다(이승윤 외, 2016; 전영창, 이선화, 2024). 둘째, 협상력의 약화와 고착화이다. 이중 프리케리아트 상태에서 자산(완충재)의 부재는 노동시장에서의 협상력을 현저히 약화시킨다. 당장의 생존을 위해 불리한 근로 조건을 수용할 수밖에 없는 상황은 청년을 저숙련-저임금 일자리에 고착시키며, 이는 다시 자산 축적의 실패로 이어지는 악순환을 형성한다(김지원, 채황석, 2025). 즉, 자산 불평등은 노동 소득의 불평등을 심화시키는 핵심 기제이자 결과로 작동하고 있음이 확인되었다.

2. 정신건강의 결정요인으로서의 부채: 규모보다 상황 부담

분석 결과, 부채는 청년의 정신건강을 위협하는 단순한 스트레스 요인을 넘어, 노동의 자율성을 제약하고 삶의 통제권을 박탈하는 구조적 기제로 규명되었다. 실증 연구들은 부채의 절대적 규모보다 주관적으로 인지하는 상황 부담감이 우울증 발병 및 자살 위험과 더 강한 상관관계를 보임을 일관되게 보고하고 있다(하랑경 외, 2020; 박채림, 한창근, 2024). 이는 부채가 단순한 재무적 수치가 아니라, 매월 도래하는 상황 기일이 개인의 일상과 심리를 압박하는 규율 권력으로 작용함을 시사한다(Lazzarato, 2012; Soederberg, 2014). 특히 고금리 대출을 이용하거나 다중 채무를 보유한 한계 청년 집단에서는 즉각적인 현금 흐름 창출을 위해 자신의 노동력을 과도하게 소진해야 하는 압박에 시달리며, 이 과정에서 자살 생각과 같은 고위험 징후가 유의미하게 높게 나타났다(김정인, 2023; 지은주 외, 2024). 즉, 부채는 노동시장 내의 불안정한 지위를 고착화할 뿐만 아니라 미래의 시간을 저당 잡힘으로써 발생하는 만성적인 불안을 야기하는 핵심 변수이다.

3. 신체화 기제: 사회적 고통의 생물학적 전환

본 연구는 부채와 자산 불안이 정신건강을 침식하는 과정이 모호한 심리적 반응이 아니라, 구체적인 생리적 경로를 따르고 있음을 통합적으로 규명하였다. 이는 사회적 원인이 개인의 신체적 질병으로 전환되는 신체화(Embodiment)과정으로, 다음과 같은 단계적 메커니즘으로 설명된다.

가. 1단계: 생활 습관의 강제적 변형

부채 상황 압박은 즉각적인 노동 시간의 확대를 강제한다. 빚을 갚기 위해 잠을 줄여 부업(N-job)을 수행하는 청년들의 일상은 수면 시간 단축, 불규칙한 식사, 필수적인 의료 이용의 지연 등으로 나타난다. 이는 건강을 유지하기 위한 기본적인 재생산 활동이 경제적 논리에 의해 잠식되는 단계이다(김우식, 신진욱, 2021; 임소현 외, 2025). 이 단계에서 나타나는 시간 주권의 상실은 단순히 수면 시간의 부족으로 축소되지 않는다. 이는 생애 과정을 스스로 기획하고 통제할 수 있는 미래 시간의 식민화이자 금융적 상황 리듬에 생체 리듬을 강제로 맞추는 과정에서 발생하는 다차원적 손상을 의미한다. 예컨대, 상황 압박에 의한 야간 노동이나 불규칙한 노동 리듬은 인간의 기본적인 재생산 시간을 박탈하며, 이는 건강의 주요한 사회적 결정요인으로서 신체화의 직접적인 경로를 형성한다.

나. 2단계: 생리적 손상의 누적

만성적인 수면 박탈과 긴장 상태는 신체의 항상성을 유지하기 위한 비용인 누적된 생리적 부담을 급격히 증가시킨다. 이는 마뎀(Marmot, 2015)의 건강 격차 이론과 맥유언(McEwen & Stellar, 1993)의 연구가 시사하듯, 지속된 경제적 긴장이 체내 코르티솔(Cortisol) 수치를 교란시키고 면역 체계를 약화시켜 외부의 작은 자극에도 취약한 신체 상태를 유발하는 기제이다. 특히, 맥유언의 알로스테틱 부하(인지 자원 고갈) 이론이 만성 스트레스의 생리적 경로를 설명하는 보편적 기제라면, 본 연구에서 분석한 국내 실증 연구들은 이러한 기제가 한국 청년의 이중 프리케리아트 상황에서 수면 박탈과 우울이라는 구체적 표현형(Phenotype)으로 발현되고 있음을 확인해 준다.

양연재, 송인한(2025) 등이 보고한 수면 부족과 우울의 높은 상관관계는 비록 직접적인 바이오마커 측정값은 아닐지라도, 인지 자원의 고갈이 한국 청년들에게 유효하게 적용되고 있음을 지지하는 강력한 정황 증거이다.

이는 사회적 불평등이 문자 그대로 피부 아래로 파고드는 생물학적 실체임을 보여준다. 서구의 알로스타틱 부하 (Allostatic Load) 이론은 만성적 스트레스가 인체에 누적되어 생리적 평형을 깨뜨리는 보편적 기제를 설명하지만, 한국 청년의 부채 문제는 수저계급론으로 대변되는 사회문화적 박탈감과 결합하여 독특한 신체화 경로를 형성한다. 즉, 서구 프리케리아트의 스트레스가 주로 고용 불안정성에서 기인한다면, 한국 청년의 경우 자산결핍에 따른 출발선의 불평등 인식이 부채 상환을 위한 고강도 노동과 결합하며 더 깊은 수준의 사회적 울분과 생리적 과부하를 유발한다. 이는 단순한 심리적 스트레스를 넘어, 미래 기획의 박탈이라는 실존적 위협이 사회적 결정요인으로서 한국 청년 특유의 우울 및 신체적 소진 경로를 정교화하고 있음을 시사한다.

비록 본 연구에서 분석한 국내 사회과학 문헌들이 주로 우울 척도(PHQ-9)나 주관적 건강 호소와 같은 자기보고식 측정에 의존하고 있다는 한계는 존재한다. 그러나 스트레스 생리학 분야의 선행 연구들은 이러한 만성적인 주관적 증상이 실제 코르티솔 수치 불균형이나 염증 반응과 같은 생체 지표의 악화와 강력한 상관관계를 가짐을 일관되게 입증하고 있다(McEwen & Stellar, 1993; Marmot, 2015). 즉, 청년들이 호소하는 원인 모를 통증과 수면 장애는 단순한 심리적 호소가 아닌 알로스타틱 부하(인지 자원 고갈)가 임계점을 초과했음을 알리는 실질적인 생물학적 경고 신호로 해석되어야 한다.

나아가 이러한 심리적 압박은 추상적인 스트레스를 넘어 구체적인 신체 손상으로 이어진다. 특히 최신 연구들은 누적된 생리적 부담이 추상적인 개념이 아님을 보여준다. 구체적으로 연구들은 부채 상환을 위한 투잡/쓰리잡 노동이 절대적인 수면 시간을 4시간 미만으로 단축시키거나(양연재, 송인한, 2025), 배달 및 물류 노동의 고강도 신체 부하가 만성적인 근골격계 통증과 소화불량으로 이어지는 양상을 보고하였다(최윤희 외, 2025). 이는 신체화가 막연한 심리적 스트레스 반응이 아니라, 노동 강도 강화에 따른 물리적 신체 손상이라는 구체적 실체임을 입증한다. 이러한 현상은 사회적 스트레스가 신체에 누적되어 생리적 비용을 치르게 하는 누적된 생리적 부담의 전형으로 해석된다. 더불어 경제적 위축은 대인관계 기피와 사회적 고립을 낳아(정순돌 외, 2024; 이혜일, 나기희, 2025), 정신건강을 지켜줄 최후의 보호막마저 해체시키는 결과를 초래한다.

다. 3단계: 인지 자원 고갈과 정신건강 붕괴

누적된 생리적 손상은 뇌의 인지 대역폭을 감소시키는 결핍의 심리학 기제와 결합한다(Mullainathan & Shafir, 2013). 경제적 생존에 과도하게 몰입된 뇌는 장기적인 판단 능력을 상실하는 터널링(Tunneling) 상태에 빠지게 되며, 이는 최종적으로 우울증, 불안 장애, 번아웃, 자살 충동과 같은 임상적 질환으로 발현된다. PHQ-9 등의 척도에서 이중 프리케리아트 청년들이 보이는 높은 점수는 개인의 나약함이 아니라, 이와 같은 구조적 생리적 경로의 최종 결과값임이 실증적으로 확인된다(박동진, 김송미, 2022; 유창민, 2022). 이는 청년들이 겪는 수면 박탈, 만성적인 소화불량, 원인 모를 두통, 그리고 빈번한 감기와 같은 신체적 증상으로 구체화된다. 특히 질적 연구 코드는 이러한 신체화된 증상들이 현재의 자기 통제감과 미래 계획 능력을 상실케 하는 인지적 터널링 상태를 가속화하는 핵심적인 생물학적 경로임을 입증한다. 결론적으로, 청년의 정신건강 붕괴는 개인의 나약함 때문이 아니라, 자산결핍에서 시작되어 부채화된 노동을 거쳐, 마침내 신체와 정신을 잠식하는 구조적 메커니즘의 결과로 이해될 수 있다. 본 연구가 제시한 이러한 경로는 개별 연구들에서 확인된 파편적인 인과관계를 종합할 때, 가장 타당성 높은 이론적 설명 틀로 기능한다. 다음에 제시하고 있는 <표 5>는 문헌 고찰을 통한 주제, 하위 범주, 작동 기제 등의 정보를 담고 있다.

표 5. 통합적 문헌 고찰을 통해 도출된 핵심주제 및 분석결과

연번	주제	하위 범주	작동 기제	관련 문헌
1	구조적 배제 (이중 프리케리아트)	자산-노동의 악순환	자산결핍의 구조화: 부모의 자산 이전에 의한출발선의 불평등이 고착화, 노동의 종속: 자산(주거) 결핍이 고비용의 주거비를 유발하고, 이것이 다시 생존을 위한 저임금·단기 노동을 강제하여 자산 축적 기회를 원천 봉쇄	곽노완(2013) 김영미(2016) 이승윤 외(2017) 박현준, 정인관(2021) 김도균, 양종민(2023) 김민정(2023) 김지원, 채황석(2025) 등
2	부채의 통치성 (부채화된 노동)	시간성의 식민화	미래의 선취와 현재의 저당: 미래 소득을 당겨쓰는(대출) 행위로 인해, 현재의 시간이 오직 상환을 위한 노동으로 종속, 미래 기회의 상실: 상환 압박이 장기적 숙련 형성이나 교육 투자를 불가능하게 하고, 불안정한 단기 노동을 반복하게 만드는시간 주권의 상실 초래	김우식, 신진욱(2021) 장경운 외(2021) 이후빈(2024) 홍정훈, 임재만(2024) 고태은, 이승윤(2025) 임소현 외(2025) 등
3	신체화된 고통 (사회적 질병)	인지적 터널링과 사회적 울분	인지 대역폭 감소: 경제적 결핍과 부채 압박이 합리적 의사결정을 방해하고 시야를 좁게 만들(Tunneling), 울분(Embitterment): 객관적 빈곤보다기회의 불평등과수저계급론인식이 자기비난을 넘어 사회적 분노와 울분 유발	김홍중(2015) 이우창(2016) 이희정(2018; 2022) 김용희, 한창근(2019) 김진현(2021) 신재호 외(2025) 홍서준 외(2025) 등
		누적된 생리적 부담과 고립	신체적 소진(Burnout): 주거 불안정과 고된 노동이 결합하여 수면 박탈, 만성 피로, 면역력 저하를 초래, 사회적 단절: 경제적 위축이 사회적 관계망의 단절(고립)로 이어져 정신건강의 보호막 해체	하량경 외(2020) 배정희(2022) 김정인(2023) 박채림, 한창근(2024) 지은주 외(2024) 이혜일, 나기희(2025) 최성연 외(2025) 등

VI. 논의: 이중 프리케리아트와 사회적 고통의 기제

본 장은 문헌 고찰 결과를 토대로 한국 청년의 정신건강 위기를 이중 프리케리아트라는 새로운 이론적 틀을 통해 재해석한다. 이는 노동시장의 불안정성과 자산시장의 배제가 결합하여 청년의 삶을 부채화된 노동으로 포획하고, 궁극적으로 신체와 정신을 소진시키는 구조적 메커니즘을 규명하려는 시도이다.

1. 분석 틀: 부채화된 노동과 이중 프리케리아트 순환 모형

가. 현황의 구조화: 거시 지표로 본 이중적 격차

국가데이터처 가계금융복지조사와 같은 거시 데이터를 해석하면, 청년 세대의 위기는 소득 대비 부채 비율의 급증과 자산 5분위 배율의 확대가 동시 진행되는 이중적 격차로 구조화된(국가데이터처 외, 2025). 29세 이하 가구의 가파른 LTI 증가는 소득 증가 속도가 부채 팽창 속도를 따라잡지 못하는 탈통조화 현상을 의미하며, 이는 청년 가계의 재무 건전성이 한계 상황에 직면했음을 방증한다. 동시에 자산 상위 20%와 하위 20% 간의 격차 확대는 노동 소득을 축적하여 자산을 형성하는 전통적인 계층 이동 사다리가 붕괴되었음을 시사한다. 자산 기반이

부채한 청년은 생존을 유지하거나 자산시장의 말단에라도 진입하기 위해 부채에 의존할 수밖에 없으며, 이는 필연적으로 이들을 고위험 금융 구조에 노출시키는 결과를 낳는다.

나. 통합 분석 모형

본 연구는 선정된 54편의 문헌에서 도출된 핵심 주제들을 종합하여, 부채가 청년의 생애 과정을 파괴하고 이중 프리케리아트를 고착시키는 기제를 [그림 3]과 같이 5단계 순환 모형으로 재구성하였다. 이 모형은 선행 연구들의 파편화된 실증적 근거들을 논리적으로 합성(Synthesis)하여 구성한 이론적 모형이다. 비록 단일 데이터 셋을 통해 통계적으로 검증된 인과 모형은 아니나, 기존 연구들이 각각 입증한 자산-노동, 노동-건강의 연결고리를 시계열적으로 재구성함으로써 청년 위기의 구조적 메커니즘을 가장 포괄적으로 설명한다는 점에서 의의를 갖는다.

1) 1단계: 출발선의 비대칭성과 자산결핍

생애 초기, 부모로부터의 세대 간 자산 이전 부재는 청년의 출발선을 규정하는 결정적 변수다. 주거 및 교육 비용의 온전한 부담은 노동소득만으로는 메울 수 없는 구조적 공백을 형성하며, 이는 청년의 삶 내부에 잠재적 부채 수요를 잉태한다.

2) 2단계: 금융적 포획과 미래의 선취

자산결핍을 메우기 위해 청년은 노동시장 진입 전 혹은 진입과 동시에 부채를 발생시킨다. 이는 자산 증식을 위한 레버리지가 아닌 생존을 위한 생존형 부채의 성격을 띤다. 라짜라토(Lazzarato)가 지적한 바와 같이, 이는 미래의 노동소득과 자유 시간을 금융 자본에 미리 저당 잡히는 미래 시간의 선취(Pre-emption) 과정을 의미한다.

3) 3단계: 부채화된 노동과 시간 선호 왜곡

매달 도래하는 원리금 상환 압박은 청년의 경제적 합리성과 시간 선호를 왜곡시킨다. 장기적인 숙련 형성이나 적성에 맞는 직업 탐색은 강제적으로 유예되고, 즉각적인 현금 흐름(Cash-flow) 창출이 가능한 단기 일자리나 플랫폼 노동으로 내몰린다. 이는 노동이 자아실현의 수단이 아니라, 오직 부채 상환을 위해 복무하는 부채화된 노동으로 전락함을 뜻한다.

4) 4단계: 다차원적 소진과 신체화

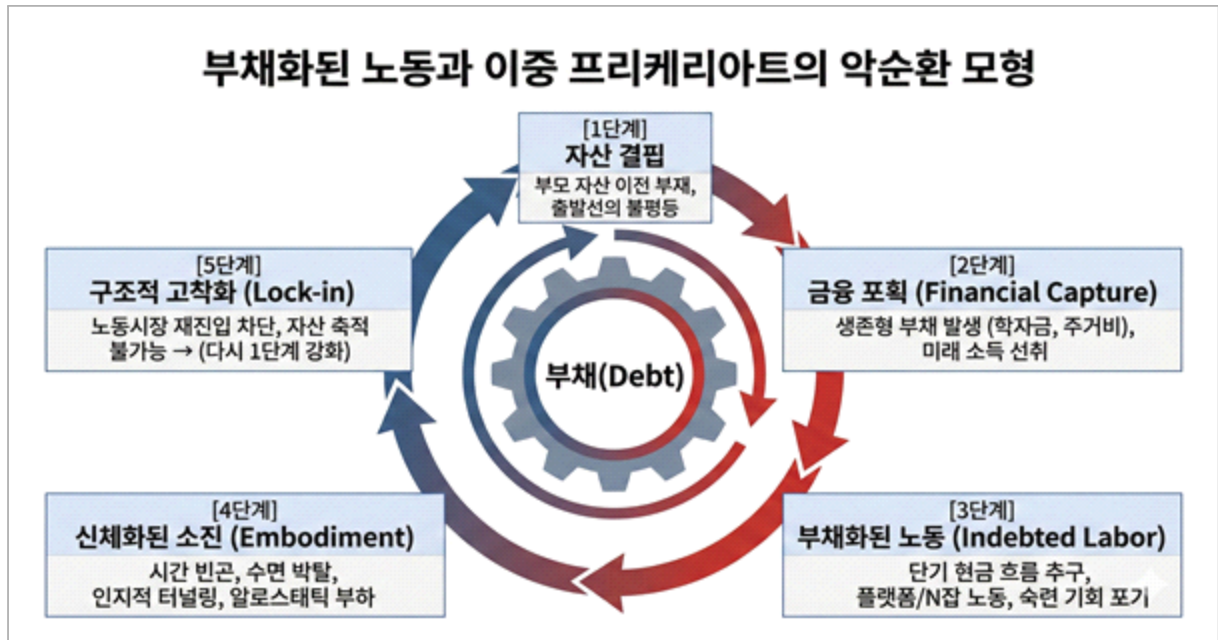
상환을 위한 고강도-장시간 노동은 필연적으로 신체적·정신적 소진을 유발한다. 물리적으로는 수면 박탈과 만성 피로가 신체에 누적된 생리적 부담을 가중시키며, 인지적으로는 경제적 결핍이 인지 대역폭을 축소시키는 터널링 현상을 유발하여 합리적 판단을 마비시킨다. 이 단계에 이르러 사회적·구조적 압박은 개인의 생물학적 질병으로 전이되는 신체화 단계를 맞이한다.

5) 5단계: 이중 프리케리아트의 고착화

저숙련 노동 이력의 누적과 건강 자본의 손상은 노동시장에서의 낙인효과로 작용한다. 불안정 노동 시장에

간한 청년은 내부 노동시장(1차 노동시장)으로 진입할 사다리를 상실하며, 발생한 소득마저 부채 상환으로 소진되어 자산 축적 기회가 영구히 박탈된다. 결국 노동시장과 자산시장 양쪽에서 배제되는 이중 프리케리아트 상태가 구조적으로 고착화된다. 특히 그림에서 5단계가 다시 1단계로 회귀하는 피드백 루프는 두 가지 층위의 고착화를 의미한다. 미시적으로는 개인의 생애주기 내에서 부채와 불안정 노동이 심화되는 악순환의 반복을 뜻하며, 거시적으로는 자산 축적에 실패한 청년이 향후 자녀 세대에게 부모 자산의 부재(1단계)라는 불리한 초기 조건을 물려주게 되는 빈곤의 세대 간 전이경로가 완성됨을 시사한다.

그림 3. 통합 모형: 5단계 순환 모형(5-Stage Cycle Model)



2. 이중의 배제와 구조적 결합

본 연구 결과는 자산시장에서의 배제가 노동시장의 종속을 강화하는 구조적 결합상태를 보여준다. 자산이라는 완충시대가 부채한 청년에게, 부채는 노동 선택의 자율성을 박탈하고 저임금·고위험 노동으로 내모는 강력한 규율 기제로 작동한다(Adkins et al., 2021; 김도균, 양종민, 2023). 이는 청년 빈곤의 패러다임이 과거의 일시적 유동성 부족에서 자산 기반 붕괴에 따른 기회의 영구적 상실로 전환되었음을 시사한다. 특히 자산 가격 상승률이 노동소득 증가율을 압도하는 자산 경제에서, 부채를 통한 레버리지 활용조차 불가능한 계층은 노동시장에서도 가장 주변부로 밀려나는 이중의 배제를 경험하게 된다(Standing, 2011; Piketty, 2014).

3. 시간 주권의 상실과 신체화된 고통

연구 결과 확인된 청년의 수면 부족과 인지 기능 저하는 개인의 자기관리 실패가 아니라, 금융 자본의 속도에 생체 리듬을 맞추는 과정에서 발생하는 비자발적 소진이다. 금융 부채는 이자 상환이라는 절대적인 시간적 규율을 강제하며, 이는 인간의 생체 리듬과 필연적으로 충돌한다. “휴식은 곧 상환 능력의 상실”이라는 압박 기제는 수면과 재생산 시간을 비생산적 시간으로 치부하게 만들며, 결국 생명 활동에 필수적인 시간을 잠식한다. 이 과정에서

발생하는 자원의 희소성은 인지적 터널링을 유발하여 장기적인 건강 관리나 미래 설계를 불가능하게 만든다(Mullainathan & Shafir, 2013). 즉, 부채가 야기한 시간적·경제적 압박이 구체적인 생리적 손상으로 변환되어 개인의 몸에 새겨지는 과정, 곧 사회적 고통의 신체화가 입증된 것이다(McEwen & Stellar, 1993; Marmot, 2015). 따라서 청년의 정신건강 위기는 개인의 취약성이 아닌, 불안정 구조에 대응하는 과정에서 발생하는 정신 심리 자원의 과사용에 기인한 구조적 질환으로 보아야 한다. 부채와 노동의 이중 압박은 청년으로 하여금 상시적인 구조화된 불안 상태에 놓이게 하며, 이는 인지 대역폭을 축소시키는 터널링 현상을 가속화한다. 결국, 악화된 정신건강은 다시 청년의 노동시장 재진입과 자산 축적 역량을 마비시킴으로써, [그림 3]에서 제시한 악순환의 루프를 최종적으로 봉쇄하는 결정적 기제로 작동한다.

4. 통제 사회와 내면화된 규율

나아가 본 연구는 이러한 현상이 청년을 경영가적 주체로 호명하는 신자유주의적 통치성과 긴밀히 결합되어 있음에 주목한다. 오늘날의 청년들은 외부의 직접적인 강제 없이도, 신용등급 유지와 원활한 상황을 위해 스스로를 착취하는 노동 주체가 된다. 이는 푸코(Foucault)의 규율 사회를 넘어, 들뢰즈(Deleuze)가 예견한 통제 사회로의 이행을 극명하게 보여준다(Foucault, 1977; Deleuze, 1992).

과거의 노동자가 공장이라는 물리적 공간에 구속되었다면, 이중 프리케리아트 청년은 부채라는 보이지 않는 코드에 의해 언제 어디서나 노동하도록 강제된다. 이 과정에서 플랫폼 노동은 부채 압박을 받는 청년이 즉각적인 현금 흐름을 창출하기 위해 진입하기 가장 용이한 통로로서, 이중 프리케리아트와 정신건강 붕괴 사이의 악순환을 강화하는 주요한 매개 경로가 된다. 그러나 이 기전의 본질은 플랫폼이라는 외형보다는, 자산이라는 완충지대가 없는 상태에서 강제되는 노동 불안정 그 자체에 있다. 따라서 이중 프리케리아트의 위기는 특정 노동 형태의 문제가 아닌, 자산과 노동시장 양쪽에서 배제된 청년 세대의 구조적 위협으로 보편화하여 해석할 필요가 있다. 이러한 금융 종속성(Financial Dependency)은 청년으로 하여금 자신의 고통을 구조적 모순이 아닌 개인의 무능력 탓으로 내면화하게 만들며, 이것이 우울과 불안을 증폭시키는 심리적 기제로 작동한다(한병철, 2012; Lazzarato, 2012). 따라서 청년 정신건강의 회복은 단순한 임상적 치료를 넘어, 금융적 통제로부터 박탈당한 시간 주권을 회복하는 구조적 개입에서 출발해야 한다(Adkins, 2017).

VII. 결론: 통합적 거버넌스를 향하여

1. 연구 결과 및 정책적 함의

본 연구는 이론적 고찰을 통해 한국 청년의 위기가 자산결핍과 노동 불안정이 결합된 이중 프리케리아트 구조에 기인하며, 부채가 이들을 규율하고 정신건강을 침식하는 핵심 기제임을 규명하였다. 결론적으로 청년의 부채 문제는 단순한 금융 채무 관계를 넘어, 노동의 질을 결정하고 궁극적으로는 생명을 위협하는 중대한 공중보건의 위기이다(Wilkinson & Pickett, 2010). 이에 본 연구는 보건사회학적 관점에서 청년의 삶을 복원하기 위한 통합적 정책 대안을 다음과 같이 제언한다.

첫째, 청년 시간 주권 회복을 위한 융합형 채무조정 모델의 도입이 시급하다. 기존 신용회복위원회의 채무조정 제도는 상환 기간 연장에 기여했으나, 청년이 인적 자원을 축적할 시간을 보장하지 못한다는 구조적 한계가 있다.

단순히 빚을 나누어 갚게 하는 방식은 청년을 저숙련 노동에 고착화시킬 뿐이다. 따라서 본 연구는 '청년도약·시간 보증형 상환 유예 프로그램(가칭)'을 제안한다. 이러한 정책 제언은 본 연구에서 규명한 부채에 의한 시간 식민화 기제에 논리적으로 직결되며, 청년이 인적 자원을 축적할 최소한의 시간을 사회적으로 보증하는 구조적 완충장치가 필수적이다. 이는 청년기에 한시적인 지원을 통해 이들이 숙련된 납세자로 성장하도록 돕는 예방적 사회 투자의 관점에서 재정적 효율성과 정책적 타당성을 동시에 확보한다. 이 프로그램은 최대 2년 범위 내에서 학업(자격증 취득 포함)이나 직업 훈련에 참여하는 청년을 대상으로 원리금 상환을 전면 유예하고 이자를 면제하는 것을 골자로 한다.

수혜 자격은 재무위험도 및 인적 자원 축적 계획서를 심사하여 엄격히 관리하되, 정책의 목표는 채무 제로화가 아닌 청년 스스로 역량을 개발할 수 있는 최소한의 시간을 사회가 보증하는 데 두어야 한다. 일각의 도덕적 해이 우려에 대하여, 본 연구는 이를 시혜적 탕감이 아닌 예방적 사회 투자의 관점에서 재해석할 것을 강력히 주문한다. 비용편익 분석 관점에서, 청년기에 한시적인 이자 비용을 지원하여 이들이 숙련된 납세자로 성장하도록 돕는 것이, 향후 빈곤의 영구적 고착화로 인해 발생할 막대한 생애 사회적 부양 비용(기초수급비, 의료급여, 긴급복지지원 등)을 절감하는 재정적으로도 훨씬 효율적인 선택지이기 때문이다. 소요 재원은 은행권 사회공헌기금, 서민금융진흥원의 휴면 예금 출연금, 정책 금융 상품의 낙전 수입 등을 적극 활용하여 확보할 수 있다.

이러한 구체적 프로그램들은 본 연구의 분석 결과 확인된 부채 상황 압박에 의한 시간 주권 상실과 인지적 터널링 기제에 논리적 근거를 두고 있다. 단순히 금융적 채무를 조정하는 것을 넘어, 청년이 저숙련·불안정 노동으로 회귀할 수밖에 없는 구조적 덫을 끊어내기 위해서는 숙련 형성이나 교육 훈련에 투자할 수 있는 최소한의 재생산 시간을 사회가 보증해야 한다. 따라서 제안된 정책들은 개별적인 복지 혜택의 나열이 아니라, 청년의 신체·정신적 건강 자원을 회복시키고 장기적으로 사회적 부양 비용을 절감하려는 예방적 사회 투자의 관점에서 도출된 논리적 결과물이다.

둘째, 금융·정신건강 통합 윈스톱 서비스 구축을 통해 전달체계의 사각지대를 해소해야 한다. 연구 결과, 부채 문제는 심각한 심리적 위기를 동반하므로 금융 상담 현장에서의 조기 개입이 필수적이다. 그러나 현재의 분절된 전달체계와 낙인효과는 내담자가 정신건강센터로 이동하는 과정에서 대거 이탈하게 만든다. 물리적 분절성은 곧 심리적 장벽으로 작용한다(김미숙, 강선경, 2021). 따라서 금융 상담 창구에서 우울 척도 검사(PHQ-9)를 의무화하고, 고위험군 발굴 시 즉시 상담이 가능한 현장 밀착형 개입 체계를 갖추어야 한다. 이를 위해 민간 심리상담 센터를 즉각 이용할 수 있는 청년 마음건강 바우처를 지급하여 접근성을 높여야 한다. 재원은 기존 청년 사회서비스 예산의 우선 배정과 더불어, 복권기금 등 타 기금을 연계하여 안정성을 확보해야 할 것이다.

셋째, 플랫폼 노동자를 위한 한국형 상병수당의 확대 적용이다. 부채 상황 압박에 시달리는 청년 플랫폼 노동자들은 생계유지를 위해 아파도 쉴 수 없는 딜레마에 갇혀 있다. 이들의 건강권과 노동권 보장을 위해, 기존 시범사업의 사각지대에 있는 특수고용직 및 플랫폼 노동자를 포섭할 수 있도록 소득 판정 기준을 완화해야 한다(이승윤 외, 2020; 고태은, 이승윤, 2025). 아울러 현행 3~7일인 대기기간을 대폭 단축하여, 질병 발생 시 즉각적으로 쉴 권리를 보장하는 실질적인 안전망이 되어야 한다. 종합적으로, 이중 프리케리아트의 위험을 완화하기 위해서는 개인의 재무 역량 강화라는 미시적 접근을 넘어, 채무조정·주거지원·소득보장·정신건강 서비스를 아우르는 구조적 완충장치가 필수적이다. 금융 포섭과 종속의 문제를 보전·복지 정책의 틀 안에서 재구성하고, 청년의 부채·노동·건강을 통합적으로 다루는 지역 기반의 사례관리 모델로 나아가야 한다.

2. 연구의 제한점 및 후속 연구 제언

본 연구는 이중 프리케리아트라는 새로운 이론적 렌즈를 통해 청년 부채와 정신건강의 구조적 기제를 규명하였

으나, 다음과 같은 한계점을 지니며 이를 보완하기 위한 후속 연구를 제안한다. 첫째, 문헌 선정 과정에서의 잠재적 편향성이다. 연구의 질적 엄밀성을 위해 동료 심사(Peer Review)를 거친 학술지 위주로 분석 대상을 한정함에 따라, 현장의 목소리를 담은 미간행 보고서나 정책보고서가 일부 배제되었다. 또한 엄격한 선정 기준을 적용하여 54편의 문헌을 정제하였으나, 이는 대규모 데이터를 다루는 메타 분석에 비해 일반화 가능성 측면에서 일정한 제약이 따른다(Moher et al., 2009). 향후 연구에서는 분석 문헌의 범위를 정책보고서까지 확장한 포괄적인 분석이 필요하다.

둘째, 인과관계 검증의 한계이다. 본 연구가 도출한 ‘자산결핍 → 부채화된 노동 → 신체화 → 정신건강 붕괴’의 순환 모형은 선행연구를 이론적으로 재구성한 결과물이다. 문헌 고찰의 특성상 경로 간의 통계적 인과성을 직접 입증하기에는 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 한국복지패널이나 가계금융복지조사와 같은 대규모 종단 데이터를 활용하여, 본 연구가 제시한 모형의 적합도를 구조방정식 모형(SEM) 등을 통해 경험적으로 검증하는 작업이 수반되어야 한다.

셋째, 청년 집단 내의 이질성에 대한 고려가 부족하다. 청년은 단일한 집단이 아니며 젠더, 지역, 학력, 가족 배경 등에 따라 부채가 노동과 정신건강에 미치는 파급력은 상이하다(김영미, 2016). 본 연구는 거시적 공통 분모에 집중하여 이러한 내부적 층위를 세밀하게 다루지 못했다. 특히 젠더 관점에서 여성 청년이 겪는 노동시장의 이중 차별과 부채의 상호작용에 대한 심층적인 후속 연구가 요구된다. 마지막으로, 신체화 기제의 생물학적 입증 부족이다. 본 연구는 사회적 고통의 신체화 과정을 이론적으로 설명하였으나, 이를 생체 지표로 직접 확인하지는 못했다. 향후 보건학 및 사회역학 분야와의 융합 연구를 통해, 부채 스트레스가 코르티솔 수치나 수면 뇌파 등 실질적인 생체 지표에 미치는 영향을 규명한다면 본 연구의 주장을 더욱 과학적으로 뒷받침할 수 있을 것이다(Marmot, 2015).

조용운은 성균관대학교에서 사회복지학 석사학위를 받았으며, 동 대학원에서 박사과정을 수료하고 한국고용정보원 고용통계조사분석팀에서 책임연구원으로 재직 중이다. 주요 관심 분야는 청년의 노동시장, 청년의 정신건강, 자산 경제이며, 관련 연구를 수행하고 있다.

(E-mail: doctorcho0520@hanmail.net)

참고문헌

- 곽노완. (2013). 노동의 재구성과 기본소득: 기본소득은 프리케리아트의 계급 형성과 진화에 필수적인가? *마르크스주의 연구*, 10(3), 94-114.
- 고태은, 이승윤. (2025). 디지털 플랫폼 경제의 새로운 노동통제와 사용자 책임 은폐 구조: 쿠팡 로켓배송 서비스 사례연구. *한국사회정책*, 32(3), 81-118.
- 국가데이터처, 금융감독원, 한국은행. (2025. 12. 4.). 2025년 가계금융복지조사 결과. <https://www.bok.or.kr/portal/bbs/B0000501/view.do?menuNo=201264&nttId=10094917>
- 김기민, 전지연. (2023). 청년 니트(NEET)의 진로발달 유형 및 영향요인 분석. *진로교육연구*, 36(3), 1-22.
- 김도균, 양종민. (2023). 자산경제와 정책태도 : 성별·연령집단별·노동시장지위별 불로소득 환수에 대한 태도 연구. *경제와 사회*, 139, 191-231.
- 김미숙, 강선경. (2021). COVID-19 대유행이 청년세대의 정신건강에 미치는 영향. *생명연구*, 60, 133-153.
- 김민정. (2023). 주거정책의 양적 확대는 청년 주거빈곤을 완화시켰는가? *한국행정논집*, 35(4), 709-732.
- 김비오. (2019). 청년기구의 주거빈곤에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *보건사회연구*, 39(3), 408-436.
- 김수영, 강명주, 하은솔. (2018) 플랫폼 경제활동에 대한 시론적 고찰: 유형, 특성, 예상위험, 정책대안을 중심으로. *한국사회정책*, 25(4), 199-231.
- 김영미. (2016). 계층화된 젊음: 일, 가족형성에서 나타나는 청년기 기회불평등. *사회과학논집*, 47(2), 27-52.
- 김용희, 한창근. (2019). 수저계급 관련 웹 뉴스 기사에 대한 의미연결망 분석. *한국사회복지학*, 71(3), 55-81.
- 김우식, 신진욱. (2021). 청년 불안정노동자의 자본주의 미시세계: 물류센터와 편의점의 노동체험 서사에 대한 질적 내용분석. *한국사회정책*, 28(1), 225-264.
- 김정인. (2023). 청년의 사회적 고립에 관한 연구: 사회적 자본, 경제적 안정성, 상대적 박탈감을 중심으로. *한국행정논집*, 35(3), 315-337.
- 김지원, 채황석. (2025). 자산경제 시대의 청년정책: 서울 청년의 부채 비율이 청년정책 선호에 미치는 영향과 자가 소유의 조절효과. *한국사회복지학*, 77(1), 175-205.
- 김진현. (2021). 청년이 인식하는 기회 불평등과 공정성 인식이 우울에 미치는 영향: 사회자본의 매개효과. *보건사회연구*, 41(2), 83-100.
- 김홍중. (2015). 서바이벌, 생존주의, 그리고 청년 세대. *한국사회학*, 49(1), 179-212.
- 문혜림. (2021). 프리케리아트 담론과 마르크스 계급론: 프롤레타리아트 개념과 계급 규정에 관하여. *마르크스주의 연구*, 18(4), 151-178.
- 박동진, 김송미. (2022). 청년의 물질적 박탈감이 주관적 정신건강에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과. *산업융합연구*, 20(12), 71-78.
- 박채림, 한창근. (2024). 청년의 부채가 우울에 미치는 영향: 미래에 대한 희망의 조절효과를 중심으로. *사회복지정책*, 51(1), 5-30.
- 박현준, 정인관. (2021). 20년간의 세대 간 사회이동의 변화: 30~49세 두 남성 코호트 비교 분석. *한국사회학*, 55(3), 159-191.
- 배정희. (2022). 코로나19 전후 청년의 삶의 만족도 변화와 우울 변화의 관계. *사회복지연구*, 53(4), 121-146.
- 배정희, 구예남. (2023). 청년 주거빈곤과 우울과의 관계: 사회적 관계의 조절효과를 중심으로. *사회복지정책*, 50(1), 5-20.
- 변금선, 이해원. (2018). 고용불안정이 정신건강에 미치는 영향: 고용상태 변화 유형과 우울의 인과관계 추정. *보건사회연구*, 38(3), 129-160.
- 변금선. (2018). 학교에서 노동시장으로 이행의 계층화: 1970-80년대 출생 코호트의 청년기 노동계적 비교. *한국사회복지학*, 70(3), 113-137.
- 변금선, 이해원. (2023). 청년의 사회적 불안 인식 격차: 부모의 사회경제적 지위와 생애 경험을 중심으로. *한국사회정책*, 30(2),

127-156.

- 신예슬, 박수현 (2022). 대면 및 비대면 접촉 빈도가 20대의 코로나 우울에 이르는 경로 탐색: 사회적 지지의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 27(4), 589-607.
- 신재호, 박영예, 홍소영, 최선아. (2025). 청년의 주관적 계층 인식이 우울 수준에 미치는 영향: 주거상태의 조절효과. *보건과 복지*, 27(2), 127-155.
- 양연재, 송인한. (2025). 1인 가구 청년 임금근로자의 고용 형태가 우울에 미치는 영향: 주거 불안정의 조절효과 분석. *보건사회연구*, 45(1), 98-121.
- 유창민 (2022). 청년층의 다양한 우울 변화유형 확인. *사회과학연구*, 33(4), 3-20.
- 이미숙. (2022). 청년세대의 주관적 계층인식 영향요인 분석. *한국지방자치연구*, 23(4), 43-66.
- 이용호, 박로사, 김보름. (2023). 청년층의 초기 고용형태에 따른 우울 변화 궤적. *한국사회복지학*, 75(4), 81-106.
- 이수비, 최윤주, 이현옥. (2021). 청년층의 사회경제적 박탈 경험이 우울의 변화유형에 미치는 영향: 7가지 박탈 영역을 중심으로. *보건교육건강증진학회지*, 38(5), 45-56.
- 이승윤, 백승호, 김미경, 김윤영. (2017). 한국 청년노동시장의 불안정성 분석. *비판사회정책*, (54), 487-521.
- 이승윤, 백승호, 남재욱. (2020). 한국 플랫폼노동시장의 노동과정과 사회보장제의 부정합. *산업노동연구*, 26(2), 77-135.
- 이승윤, 이정아, 백승호 (2016). 한국의 불안정 청년노동시장과 청년 기본소득 정책안. *비판사회정책*, (52), 365-405.
- 이승진, 안선경, 정익중, 조윤희, 황우람, 윤송이. (2024). 청년들은 무엇을 포기하고 있는가? N포세대 유형과 우울·불안 및 행복감 간의 관계. *한국사회복지학*, 76(1), 149-175.
- 이영민, 박철우, 정동열 (2019). 청년실업 발생의 원인과 해소방안에 관한 소고. *예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지*, 9(6), 793-801.
- 이우창. (2016). 헬조선 담론의 기원: 발전론적 서사와 역사의 주체 연구, 1987-2016. *사회와 철학*, 32, 107-158.
- 이혜일, 나기희. (2025). 고립·은둔 청년의 특성과 정신건강. *한국웰니스학회지*, 20(2), 255-261.
- 이후빈. (2024). 패닉바잉 시기 청년세대 주택구매자의 자금조달 분석: 자기자금, 가계대출 그리고 자산이전을 중심으로. *부동산분석*, 10(3), 135-154.
- 이희정. (2018). 청년층 계층인식 변화가 공정성 인식에 미치는 영향 분석. *한국사회학*, 52(3), 119-164.
- 이희정. (2022). 청년들은 소득불평등을 어떻게 바라보고 있는가?: 사회계층 인식과 능력주의 인식을 중심으로. *한국사회학*, 56(2), 45-82.
- 임소현, 한선희, 박나라. (2025). 청년 웹 기반 플랫폼 노동자의 일·생활 경계관리와 그 이면: 끝나지 않는 성장의 역설. *한국정책학회보*, 34(1), 195-237.
- 장경운, 김진, 이정우. (2021). 플랫폼 노동의 특성에 대한 주관성 연구: 음식배달 플랫폼을 중심으로. *주관성 연구*, 56, 5-25.
- 전영창, 이선화. (2024). 청년니트(NEET)유형과 영향요인. *사회과학연구*, 63(1), 329-350.
- 정민우, 이나영. (2011). 청년 세대, '잡'의 의미를 묻다. *고시원 주거 경험을 중심으로*. *한국사회학*, 45(2), 130-175.
- 정순돌, 김미리, 이민정. (2024). 상대적 박탈감과 건강의 관계에서 사회적 고립의 매개효과: 청년과 노년의 비교. *사회복지실천과 연구*, 21(3), 153-183.
- 지은주, 류한소, 이민아. (2024). 청년니트(NEET)의 자살생각 및 우울: 수도권과 비수도권 비교를 중심으로. *한국안구학*, 47(2), 33-55.
- 최선아, 김태영, 이서현, 임가영. (2025). 청년의 사회적 불평등 인식과 건강 상태와 은둔의 관계 분석: 1인 가구와 다인 가구의 비교. *사회과학연구*, 36(4), 49-73.
- 최성연, 전영창, 강다은. (2025). 청년 1인 가구의 부정적 경험 누적에 미치는 영향: 외로움의 조절된 매개효과. *정신건강과 사회복지*, 53(2), 161-184.
- 최아영. (2022). 청년층의 주관적 계층인식과 계층이동인식이 삶의 만족도에 미치는 영향: 사회참여 매개효과 검증. *보건사회연구*, 42(4), 326-346.

- 최윤희, 김선미, 임은효 (2025). 청년이 인식하는 미래 실현 조건 격차가 우울에 미치는 영향: 수도권과 비수도권 사회적 관계망의 조절효과 차이를 중심으로. *보건사회연구*, 45(3), 448-474.
- 하랑경, 심혜원, 김강희, 박신아. (2020). 청년기구의 부채부담이 우울에 미치는 영향. *보건사회연구*, 40(4), 295-331.
- 한병철. (2012). *피로사회*. 서울: 문학과 지성사.
- 홍서준, 최아영, 고진선. (2025). 청년의 상대적 박탈감이 정신건강에 미치는 영향: 부정적 정서 경험의 매개효과와 사회 신뢰의 조절효과. *GRI연구논총*, 27(3), 463-494.
- 홍정훈, 임재만. (2024). 20·30세대 ‘영끌’에 관한 실증분석. *부동산분석*, 10(1), 63-78.
- Adkins, L. (2017). Speculative futures in the time of debt. *The Sociological Review*, 65(3), 448-462.
- Adkins, L., Cooper, M., & Konings, M. (2020). *The Asset Economy*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Adkins, L., Cooper, M., & Konings, M. (2021). Class in the 21st century: Asset inflation and the new logic of inequality. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 53(3), 548-572.
- Bowsher, J. (2019). Credit/debt and human capital: Financialized neoliberalism and the production of subjectivity. *European Journal of Social Theory*, 22(4), 513-531.
- Deleuze, G. (1992). *Postscript on the societies of control*. October, 59, 3-7.
- Foucault, M. (1977). *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. New York, NY: Pantheon Books.
- Lazzarato, M. (2012). *The Making of the Indebted Man: An Essay on the Neoliberal Condition*. South Pasadena, CA: Semiotext(e)
- Marmot, M. (2015). The Health Gap: The Challenge of an Unequal World. *The Lancet*, 386(10011), 2442 - 2444.
- McEwen, B. S., & Stellar, E. (1993). Stress and the individual: Mechanisms leading to disease. *Archives of Internal Medicine*, 153(18), 2093-2101.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097.
- Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why Having Too Little Means So Much*. New York, NY: Times Books.
- Obinger, J. (2009). Working on the margins: Japans precariat and working poor. *Electronic Journal of Contemporary Japanese Studies*, Discussion paper 1. <http://www.japanesestudies.org.uk/discussionpapers/2009/Obinger.html>
- Piketty, T. (2014). *Capital in the Twenty-First Century*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Satybaldieva, E. (2023). From neoliberal dreams to precarity: Micro-entrepreneurs, debt and the state in Kyrgyzstan. *International Labor and Working-Class History*, 103(Spring), 126-146.
- Soederberg, S. (2014). *Debtfare States and the Poverty Industry: Money, Discipline and the Surplus Population*. UK: Routledge.
- Standing, G. (2011). *The Precariat: The New Dangerous Class*. London, UK: Bloomsbury Academic.
- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546-553.
- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2010). *The Spirit Level: Why Equality is Better for Everyone*. London, UK: Penguin.

부록

부표 1. 통합적 문헌 고찰 분석 대상 문헌 목록

(N=54)

연번	저자 (연도)	연구 설계	주요 변수	핵심 결과
1	고태은, 이승윤 (2025)	질적 연구	디지털 플랫폼, 노동통제	쿠팡 로켓배송의 알고리즘 통제가 노동자의 신체를 규율하고 사용자 책임의 은폐 구조 규명
2	곽노완 (2013)	문헌 및 이론 연구	프리케리아트, 기본소득	계급형성 불안정 노동 계급(프리케리아트)의 단결과 생존을 위해 기본소득이 필수적 조건임을 역설
3	김기민, 전지연 (2023)	양적 연구	니트(NEET), 진로발달	진로장벽 니트 청년의 진로발달 유형을 분류하고, 각 유형별(좌절형, 안주형 등) 진로 지원 방안 제시
4	김도균, 양종민 (2023)	양적 연구	자산보유, 정책태도	노동소득보다 자산 보유 여부가 청년층의 불로소득 환수 등 정책 태도를 결정하는 핵심 요인
5	김미숙, 강선경 (2021)	양적 연구	COVID-19, 정신건강	팬데믹으로 인한 고용 및 소득 감소가 청년 세대의 우울과 불안을 유의미하게 증가를 실증
6	김민정 (2023)	양적 연구	주거정책, 주거빈곤, 정책효과	청년 주거정책의 양적 확대에도 불구하고, 실질적인 주거비 부담 완화와 빈곤 해소 효과 제한
7	김비오 (2019)	양적 연구	주거빈곤, 주거비부담	청년 1인 가구의 소득 대비 주거비 부담(RIR)이 주거 빈곤을 유발하는 주요 원인을 규명
8	김수영 외	문헌 및 이론 연구	플랫폼 경제, 공유경제 앱노동자	플랫폼 경제활동자에 시간적 차원(유연성), 공간적 차원(가상성), 속성적 차원(연결성) 분석
9	김영미 (2016)	양적 연구	기회불평등, 부모배경	부모의 경제적 배경이 청년의 노동시장 성과뿐만 아니라 결혼 등 가족 형성 기회까지 계층화함
10	김용희, 한창근 (2019)	질적 연구	수저계급론, 언론보도, 의미망	수저계급 관련 뉴스 댓글 분석을 통해 청년들이 인식하는 사회적 불평등과 분노의 구조 도출
11	김우식, 신진옥 (2021)	질적 연구	불안정노동, 노동체험	미시정치물류센터와 편의점 아르바이트 청년들의 노동 과정에서 나타나는 통제 방식과 저항 분석
12	김정인 (2023)	양적 연구	경제적 안정성, 박탈감	경제적 불안정과 상대적 박탈감이 사회적 관계망을 위축시켜 청년의 사회적 고립을 심화
13	김지원, 채황석 (2025)	양적 연구	부채비율, 청년정책 선호	자가소유부채 비율이 높을수록 현금 지원 정책을 선호하며, 자가 소유 여부가 이러한 정책 태도 조절
14	김진현 (2021)	양적 연구	기회불평등, 공정성 인식, 우울	객관적 빈곤보다 기회의 불평등과 사회적 불공정에 대한 인식이 청년 우울에 더 큰 영향을 미침
15	김홍중 (2015)	질적 연구	생존주의, 진정성	청년 세대의 지배적 정서가 자아실현에서 생존으로 변화했으며, 생존주의적 마음을 형성
16	문혜림 (2021)	문헌 및 이론 연구	프리케리아트, 마르크스 계급론	프리케리아트 개념을 마르크스주의 계급론 관점에서 재해석하고 계급 규정의 타당성 검토
17	박동진, 김송미 (2022)	양적 연구	물질적 박탈감, 정신건강	물질적 박탈감이 정신건강에 미치는 부정적 영향을 사회적 지지가 완충하는 조절 효과 검증
18	박재림, 한창근 (2024)	양적 연구	부채, 우울, 미래희망	청년의 부채 부담이 우울을 높이는 경로에서 미래에 대한 희망이 이를 완화하는 조절 효과를 가짐
19	박현준, 정인관 (2021)	양적 연구	사회이동, 세대 간 비교, 코호트	30-49세 남성 코호트 분석을 통해 지난 20년간 한국 사회의 세대 간 사회 이동성이 감소했음을 실증
20	배정희 (2022)	양적 연구	삶의 만족도, 우울, 코로나19 전후	코로나19 발생 전후 청년들의 삶의 만족도 하락과 우울 증가의 상관관계를 종단적으로 분석
21	배정희, 구예담 (2023)	양적 연구	주거빈곤, 우울, 사회적 관계	주거 빈곤이 청년 우울에 미치는 악영향을 사회적 관계망이 조절하여 완화할 수 있음을 확인
22	변금선 (2018)	양적 연구	학교-노동시장 이행, 계층화	부모의 사회경제적 지위가 자녀의 학업 중단 및 초기 노동시장 이행 성과에 미치는 계층화 효과 분석
23	변금선, 이해림 (2023)	양적 연구	사회적 불안, 부모 지위, 생애경험	부모의 사회경제적 지위와 개인의 생애 부정적 경험이 결합하여 청년의 사회적 불안 인식을 형성
24	변금선, 이해원 (2018)	양적 연구	고용불안정, 우울, 패널분석	정규직에서 비정규직/실업으로의 고용 상태의 불안정화가 우울 발생의 직접적 원인을 규명
25	신예솔, 박수현 (2022)	양적 연구	대면/비대면 접촉, 코로나 우울	코로나 시기 대면 접촉 감소가 우울을 높이며, 비대면 접촉보다는 사회적 지지가 완화
26	신재호 외 (2025)	양적 연구	주관적 계층, 우울, 주거상태	자신이 인식하는 사회적 계층이 낮을수록 우울 수준이 높으며, 열악한 주거 상태가 이를 악화
27	양연재, 송인한 (2025)	양적 연구	1인 가구, 주거불안정	청년 1인 가구 임금근로자의 고용 불안정이 우울에 미치는 영향을 주거 불안정이 가중

연번	저자 (연도)	연구 설계	주요 변수	핵심 결과
28	유창민 (2022)	양적 연구	우울 변화 유형, 잠재프로파일	청년층의 우울 변화 궤적을 유형화(안정형, 악화형 등)하고 각 유형에 영향을 미치는 요인 탐색
29	이미숙 (2022)	양적 연구	주관적 계층인식, 영향요인	청년 세대가 자신의 사회적 위치(계층)를 인식하는 데 영향을 미치는 소득, 자산, 직업 요인 분석
30	이수비 외 (2021)	양적 연구	사회경제적 박탈, 우울 궤적	7가지 영역의 박탈 경험이 지속될수록 청년의 우울 수준이 초기부터 높게 시작하여 지속됨을 규명
31	이승윤 외 (2017)	양적 연구	청년노동시장, 불안정성 지표	임금, 고용기간, 사회보험 등을 종합하여 청년 노동시장의 다차원적 불안정성 지수 개발 및 측정
32	이승윤 외 (2020)	질적 연구	플랫폼 노동, 사회보장 사각지대	플랫폼 노동 과정의 특성과 기존 사회보장제도 간의 불일치로 인한 보호 공백 분석
33	이승윤 외 (2016)	문헌 및 이론 연구	불안정 노동, 청년 기본소득	청년 노동시장의 구조적 불안정성을 해결하기 위한 대안으로 청년 기본소득의 필요성과 효과 예측
34	이승진 외 (2024)	양적 연구	N포세대, 포기 경험, 정신건강	연애, 결혼 등 N가지를 포기한 경험이 누적될수록 우울, 불안은 높아지고 행복감은 낮아짐
35	이용호 외 (2023)	양적 연구	초기 고용형태, 우울 궤적	노동시장 진입 시의 고용 형태(정규/비정규)가 장기적으로 청년의 우울 변화에 미치는 영향 확인
36	이우창 (2016)	질적 연구	헬조선 담론, 발전주의 서사	헬조선 담론은 한국 현대사의 발전주의 서사가 해체되면서 나타난 역사적 주체의 위기 의식임
37	이혜일, 나기희 (2025)	양적 연구	고립 은둔 청년, 정신건강	고립 및 은둔 성향을 보이는 청년들의 인구사회학적 특성과 이들의 높은 우울, 불안 수준 확인
38	이후빈 (2024)	양적 연구	패닉바이, 자금조달, 영끌	주택 가격 급등기 청년층의 주택 구매 자금 조달 구조(대출, 부모 지원 등)와 자산 격차 분석
39	이희정 (2018)	양적 연구	계층인식, 공정성 인식	본인의 계층 이동 가능성을 낮게 인식할수록 한국 사회의 공정성을 부정적으로 평가하는 경향
40	이희정 (2022)	양적 연구	소득불평등 인식, 능력주의	청년들이 소득 불평등을 인식하면서도 능력주의적 가치관을 동시에 보유하는 모순적 태도 분석
41	임소현 외 (2025)	질적 연구	웹 플랫폼 노동, 일생활 균형	웹툰/웹소설 작가들의 성장에 대한 압박이 자기 착취와 일-생활 경계 붕괴로 이어지는 과정 포착
42	장경운 외 (2021)	질적 연구	플랫폼 노동 인식, 배달 노동	배달 플랫폼 노동자들이 노동을 자율적 사업 혹은 불안정 노동 등으로 인식하는 주관적 유형 분류
43	전영창, 이선화 (2024)	양적 연구	니트(NEET), 유형화, 영향요인	청년 니트의 발생 원인에 따라 유형을 구분하고, 개인적·환경적 요인이 니트화에 미치는 영향 분석
44	이영민 외 (2019)	문헌 및 이론 연구	청년실업, 원인, 해소방안	청년 실업 문제의 구조적 원인을 노동 공급과 수요 측면에서 분석하고 정책적 해소 방안 제언
45	정민우, 이나영 (2011)	질적 연구	청년 주거, 집의 의미, 방	청년 세대에게 집은 소유의 대상이 아닌 방단위의 생존 공간이자 정체성 형성의 장소임을 해석
46	정순돌 외 (2024)	양적 연구	상대적 박탈감, 고립, 건강	상대적 박탈감이 신체적·정신적 건강에 미치는 부정적 영향을 사회적 고립이 매개함을 실증
47	지은주 외 (2024)	양적 연구	니트(NEET), 자살생각	수도권보다 비수도권 니트 청년의 자살 생각 위험이 더 높으며, 사회적 고립이 주요 위험 요인임
48	최선아 외 (2025)	양적 연구	은둔, 사회적 불평등 인식, 건강 상태	1인 가구는 가구 소득, 소득 계층 인식, 우울 수준, 주관적 건강 수준이 은둔 상태와 관계가 있음
49	최성연 외 (2025)	양적 연구	부정적 경험, 외로움, 우울	1인 가구 청년의 생애 부정적 경험 누적이 우울에 미치는 영향을 외로움이 조절된 매개효과로 작용
50	최아영 (2022)	양적 연구	주관적 계층, 삶의 만족도, 참여	주관적 계층 인식이 삶의 만족도에 미치는 영향을 사회참여 활동이 긍정적으로 매개를 검증
51	최윤희 외 (2025)	양적 연구	미래 실현 조건, 우울, 지역격차	청년이 인식하는 바라는 미래와 현실적 조건간의 격차가 클수록 우울이 높음
52	하량경 외 (2020)	양적 연구	부채부담, 우울, 상환능력	청년 가구의 부채 규모 자체보다 소득 대비 부채 상환 부담이 우울에 더 직접적인 악영향을 미침
53	홍서준 외 (2025)	양적 연구	상대적 박탈감, 부정적 정서, 신뢰	상대적 박탈감이 부정적 정서를 통해 정신건강을 해치며, 사회적 신뢰가 완충하는 조절 효과 확인
54	홍정훈, 임재만 (2024)	양적 연구	영끌, 주택구매, 패널분석	2030세대의 영끌구매는 자산 축적 기회 상실에 대한 공포와 전세 가격 상승에 기인한 생존 전략

Double Precarity and Mental Health among Youth: An Integrative Review of the Embodiment of Assets and Debt and the Mechanisms of Health Inequality

Cho, Yong-Un

¹ Korea Employment
Information Service

| Abstract |

This study conducts an integrative literature review to identify the determinants of mental health among youth experiencing double precarity, a group characterized by the intersection of asset deficit and labor instability. A total of 54 key studies published between January 2010 and November 2025 were selected and analyzed following PRISMA guidelines. Data were sourced from major databases including RISS, DBpia, KISS, and Google Scholar. The analysis applied Whittemore and Knaff's integrative review methodology, incorporating recent research trends that reflect the deepening context of asset inequality and social isolation in the post-pandemic era.

The results indicate that, first, for youth with a fragile asset base, debt functions not merely as a financial burden but as a core mechanism of indebted labor, which restricts labor choices and enforces the immediate generation of cash flow. Second, this debt-driven compulsory labor exacerbates specific physiological damage, such as chronic fatigue and physical exhaustion, by inducing sleep deprivation and depleting cognitive resources. This study identifies a specific pathway of embodiment where these factors lead to a collapse in mental health, including depression and suicidal ideation.

In conclusion, this study redefines the youth crisis not as an individual failure of adaptation, but as a structural pathology resulting from dual exclusion in both asset and labor markets. Accordingly, the study proposes policy alternatives focused on the restoration of time sovereignty through repayment deferrals and the establishment of an integrated support system linking finance and mental health.

Keywords: Double Precarity, Indebted Labor, Asset Inequality, Youth Debt, Health Inequality