한국심리학회지: 일반
Korean Journal of Psychology: General
2026, Vol. 45, No. 4, 563-607
http://dx.doi.org/10.22257/kjp.2026.9.45.4.563

OPEN ACCESS

불안정성(*precarity*)에 관한 사회과학적 논의의 개관과 한국 심리학에서의 적용 가능성

김 나 정　　장 지 윤　　안 현 의†

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 불안정성(*precarity*)에 관한 사회과학적 논의를 서술적·통합적으로 검토하고, 이를 한국 심리학에서 활용할 수 있는 심리사회적 분석 틀로 재구성하고자 하였다. 불안정성은 불평등, 빈곤, 취약성, 고용불안정성과 중첩되지만, 특정 자원 결핍이나 분포상의 격차를 넘어 삶의 구조적·물질적 기반이 약화되고 그 부담이 개인에게 전가되는 과정을 포착하는 개념이다. 본 연구는 국내외 관련 문헌을 검토하여 한국 사회의 불안정성이 노동, 주거, 교육, 건강·돌봄 영역에서 조직되며, 이러한 조건이 만성적 불확실성, 미래전망의 축소, 상대적 박탈감과 불공정성 지각, 통제감 저하와 자기책임화, 정서적 고통 및 관계적 안전감의 약화로 경험될 수 있음을 논의하였다. 나아가 불안정성에 대한 심리사회적 반응을 과잉 적응, 체념과 사회적 철수, 저항과 연대, 적대적 귀인과 방어적 의미화의 네 양식으로 정리하였다. 본 연구는 심리적 고통을 개인의 결함이나 적응 실패로 환원하지 않고 구조적 조건, 주관적 경험, 사회적 반응의 관계 속에서 이해할 필요가 있음을 제안한다. 이를 통해 한국 심리학에서 불안정성 연구의 개념적 기초와 후속 실증연구 및 개입의 방향을 제시한다.

주요어 : 불안정성, 구조적 불평등, 심리사회적 경험, 한국 심리학

† 교신저자: 안현의, 이화여자대학교 심리학과, 서울시 서대문구 이화여대길 52,
Tel: 02-3277-2643, E-mail: ahn12@ewha.ac.kr

Copyright © 2026, The Korean Psychological Association. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial License (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits unrestricted non-commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

2020년 발생한 COVID-19 팬데믹은 이동 제한과 대면 활동의 축소를 통해 소비와 생산을 동시에 위축시켰고, 이는 경제 불황의 심화와 노동시장의 불안정성 증가로 이어졌다(IMF, 2020; ILO, 2020). 특히 이러한 위기는 사회적 사각지대에 놓인 집단에게 고용 불안, 소득 감소, 돌봄 공백, 사회복지서비스 이용의 제약과 같은 복합적인 어려움을 초래하며, 기존의 사회경제적 취약성을 더욱 심화시켰다(강지영, 2024; 이원진, 2023). 또한 주거비의 상승으로 인한 불안정한 주거환경은 청년층과 30·40세대의 부채 부담, 생애이행 지연, 미래 계획의 어려움과 결합하며 삶의 기반 전반을 흔들고 있다(고정희, 김윤태, 원재웅, 2024; 박애리, 심미승, 박지현, 2017; 전지영, 임재만, 2023). 노동, 주거, 교육, 건강·돌봄과 같은 삶의 핵심 영역에서 안정성을 떠받치던 기반이 흔들리는 현상이 심화되고 있는 것이다.

이러한 점에서 오늘날 한국 사회가 마주하고 있는 문제는 단순히 개개인의 불안이 높아지는 것이라기보다는, 미래에 대한 예측 가능성과 삶의 안정성이 구조적으로 약화된 것과 관련된다. 본 연구는 이러한 구조화된 불확실성과 취약성의 누적을 포착하기 위해 불안정성(*precarity*)[1] 개념에 주목한다. 불안정성이란 사회·정치·경제적 조건과 물질적 삶의 기반이 약화되는 과정에서 개인이 불확실성, 통제감 상실, 권리와 보호의 취약화, 관계적 안전감의 약화, 실존적 위협을 경험하게 되는 심리사회적 조건을 의미한다(Waite, 2009; Blustein, Grzanka, Gordon, Smith, & Allan, 2025).

국제 심리학계에서는 심리적 어려움을 삶의 조건과 사회구조적 맥락 속에서 이해하려는 시도가 확대되고 있다. 신자유주의와 심리학의 관계를 비판적으로 검토한 연구들은 심리학이 사회문제를 개인의 태도, 동기, 선택, 자기관리의 문제로 환원할 위험을 지적해 왔다. 불안정성 개념이 다른 사회과학 분야에서 빠르게 확장되어 온 것에 비해 심리학에서는 주변적이거나 분절된 방식으로 다루어져 오며, 독립적인 심리사회적 개념으로 충분히 이론화되지 못했다는 지적도 있다(Coultas, Reddy, & Lukate, 2023). 이러한 논의는 심리학계에서도 개인의 삶을 형성하는 거시적 사회체계와 구조적 조건을 적극적으로 탐구해야 함을 제안한다.

그간 심리학이 불안정성과 무관했던 것은 아니다. 진로심리학은 직무불안정성, 불완전고용, 괜찮은 일(decent work) 등을 통해 불안정한 노동의 심리적 효과를 다루어 왔고(Allan, Autin, & Wilkins-Yel, 2021; Duffy, Blustein, Diemer, & Autin, 2016), 사회 및 성격심리학은 불평등, 상대적 박탈감, 불공정성 지각, 제도 신뢰, 체제정당화와 같은 개념을 통해 사회경제적 조건이 개인의 지각과 태도에 미치는 영향을 연구해 왔다. 이들 연구는 각각의 영역에서 정교한 개념과 측정도구, 경험적 근거를 축적해 왔다. 다만 이러한 성과는 진로심리학, 사회 및 성격심리학, 건강심리학, 교육심리학 등 서로 다른 하위 분야에 나뉘어 발전해 왔기 때문에, 삶의 물질적 조건이 심리적 경험 및 사회적 반응 양식과 어떠한 관계를 맺는지 하나의 공통된 심리사회적 틀 안에서 연결하고 종합하는 작업은 상대적으로 충분히 이루

1) 본 논문에서는 *precarity*를 '불안정성'으로 번역하여 사용한다. 국내 일부 문헌에서는 이를 '프레카리티'로 표기하기도 하나, 한국어 독해의 명료성과 개념적 일관성을 위해 '불안정성(*precarity*)'으로 표기하고자 한다. 이하 별도 표시가 없는 한 '불안정성'은 *precarity*를 의미한다.

어지지 못했다. 본 연구는 이 지점에서 불안정성 개념을 서로 다른 연구 전통의 성과를 연결하는 심리사회적 틀로 재구성하고자 한다.

유사한 문제의식은 한국 심리학계에서도 꾸준히 제기되어 왔다. 한덕웅과 최훈석(2006)은 한국 사회 구성원들이 체감하는 주요 사회문제가 고용과 생계, 정치 불신, 교육 경쟁 등 사회구조적 쟁점을 포함하고 있음에도, 심리학 연구의 주요 주제가 이러한 현실과 괴리를 보여 왔다고 지적하였다. 또한 사회문제를 다루는 심리학 연구에서도 개인 수준 변인에 집중하는 경향이 강했고, 사회문화적 수준의 변인을 구체화한 연구는 제한적으로 보고되어 왔다(정안숙, 어유경, 한규석, 2017). 이러한 진단은 심리학이 사회문제의 결과로 나타나는 개인의 심리를 기술하는 데 그치지 않고, 사회 · 정치 · 경제적 조건이 어떤 경로를 통해 개인의 심리적 현실을 구성하는지 설명할 수 있는 개념 틀을 확보해야 함을 시사한다.

본 연구는 그러한 문제의식에서 출발한다. 다만, 불안정성의 심리사회적 틀을 한국 사회문제를 모두 설명하는 총체적 개념으로 확대하는 것을 경계한다. 이 틀은 사회계층과 불평등, 노동과 조직, 상담과 정신건강, 건강, 공동체와 문화 등 사회환경과 개인 · 집단의 경험 간 관계를 직접 다루는 연구에서 특히 유용한 제한적이고 비판적인 휴리스틱으로 사용할 것을 제안한다(Blustein et al., 2025).

연구목적

본 연구는 서로 다른 심리학 하위 분야에서 축적되어 온 개념과 연구결과를 구조화된 불안정성의 조건과 연결하여 재구성하고자 한다. 이를 위해 불안정성(*precarity*)에 관한 국내외 주요 문헌군을 서술적 · 통합적으로 검토하여 한국 사회문제를 구조적 · 물질적 조건, 주관적 · 심리적 경험, 심리사회적 반응 양식의 관계 속에서 이해하기 위한 심리사회적 분석 틀을 제안하고자 한다.

본 연구가 의도하는 기여는 세 가지이다. 첫째, 통합적 기여이다. 직무불안정성과 괜찮은 일, 상대적 박탈감과 불공정성 지각, 체제정당화와 제도 신뢰, 건강의 사회적 결정요인, 교육불평등과 능력주의 등 서로 다른 연구 전통에서 발전해 온 개념들을 구조적 · 물질적 조건, 주관적 · 심리적 경험, 심리사회적 반응이라는 공통의 분석 틀 안에 위치시킨다. 이는 각기 다른 연구영역에서 발전해 온 개념들이 어떤 지점에서 연결될 수 있는지 밝히려는 시도이다.

둘째, 맥락적 기여이다. 한국 사회의 역사적 · 제도적 조건을 고려하여, 불안정성이 노동, 주거, 교육, 건강 · 돌봄 영역에서 취하는 구체적인 형태를 제시하고자 한다.

셋째, 연구의제적 기여이다. 본 연구는 서로 다른 수준에서 관찰되어 온 현상들을 하나의 원인으로 환원하지 않으면서, 이들 사이의 관계와 그 관계가 달라지는 조건을 검토할 수 있는 질문을 도출한다. 예컨대 불리한 사회적 위치와 체제정당화 또는 제도 불신의 관계가 어떠한 조건에서 달라지는지, 노동시장으로부터의 이탈과 관계적 철수가 언제 결합하거나 서로 구별되는지, 불안정한 생활조건과 불공정성 지각이 세대 및 집단 간 갈등을 해석하는 방식과 어떠한 관련을 갖는지를 질문할 수 있다. 이를 통해 영역별 불안정성의 누적과 상호작용, 구조적 조건과 심리적 경험 및 반응 양식을 연결하는 경로, 그리고 이러한 경로를 달리 구성하는 사회적 위치와 완충 자원

에 관한 후속 연구의제를 제안한다.

본 연구는 다음의 질문을 중심으로 문헌을 검토한다.

첫째, 국내 사회과학 문헌에서 불안정성은 어떤 문제영역과 분석수준에서 개념화되어 왔는가?

둘째, 불안정성은 불평등, 빈곤, 취약성, 불안정 노동, 고용·직무 불안정성과 어떻게 구분되는가?

셋째, 검토한 문헌에서 불안정성을 구성하는 구조적·물질적 조건은 어떠한 주관적·심리적 경험과 연결되어 설명되는가?

넷째, 불안정성에 대한 심리사회적 반응은 어떤 양식으로 조직될 수 있는가?

문헌 고찰 방법 및 문헌 검토의 범위

본 연구는 불안정성 개념을 심리학적 분석틀로 재구성하기 위한 서술적·통합적 문헌고찰이다. 본 연구의 목적은 특정 연구영역의 모든 문헌을 포괄적으로 수집하거나 효과크기를 종합하는 데 있지 않다. 오히려 심리학 및 인접 사회과학 분야에 분산되어 다루어지고 있는 불안정성 관련 논의를 검토하여, 구조화된 불확실성이 어떠한 물질적 조건 속에서 조직되고, 그것이 개인과 집단의 주관적·심리적 경험 및 심리사회적 반응 양식과 어떠한 관계를 맺는지 해석·설명하는 개념적 틀을 제안하는 데 있다. 따라서 본 연구는 체계적 문헌고찰이나 메타분석의 절차를 따르기보다, 방법론적으로 이질적인 문헌을 연결하고, 넓은 이론적 질문에 대해 개념적·해석적 종합을 수행하고자 서술적 문헌고찰의 접근을 채택했다(Baumeister & Leary, 1997; Sukhera, 2022).

문헌 탐색은 2025년 12월 초기 문헌지도 구성을 위한 키워드 검색으로 시작하여 2026년 4월까지 영역별 보완 검색과 반복적인 참고문헌 추적을 병행하는 방식으로 이루어졌다. 국내 문헌은 KCI를 중심으로 하되 RISS, DBpia, KISS 등을 보조적으로 활용하였고, 국외 문헌은 APA PsycInfo와 Google Scholar를 중심으로 검토하였다.

국내 불안정성 관련 연구의 분포를 파악하기 위한 1차 문헌 탐색은 KCI 논문검색을 통해 수행하였다. 2025년 12월을 기준으로 '불안정성'을 검색어로 사용하고, KCI 등재 학술지에 게재된 논문 중 KCI 주제분류가 '사회과학'인 문헌으로 검색 범위를 제한한 결과 총 1,475건이 확인되었다. 이들 문헌의 제목과 초록을 검토하여, 불안정성 또는 불안정화된 삶의 조건을 직접 다루거나 구조적·물질적 조건과 주관적·심리적 경험 및 심리사회적 반응의 관계를 설명하는 데 기여한다고 판단된 140편을 초기 후보 문헌군으로 선정하였다. 불안정 애착, 정서 및 자존감의 불안정성, 성격 특성 자체의 불안정성, 금융시장·관광수요·경영성과·국제정세의 불안정성 등 본 연구가 다루는 불안정성(*precarity*)과 개념적으로 구별되는 문헌은 제외하였다. 이 후보 문헌군은 국내 불안정성 연구의 범위와 개념적 지형을 파악하기 위한 초기 문헌 지도로 활용하였다.

분석 범주의 구성은 구조적·물질적 조건, 주관적·심리적 경험 및 심리사회적 반응 양식의 층위에 따라 서로 다른 방식으로 이루어졌다. 구조적·물질적 조건의 분석영역은 초기 문헌 지도에 나타난 국내 연구의 분포와 본 연구의 이론적 질문을 함께 고려하여 설정하였다. 초기 후보 문헌군에서 불안정성이 구체적으로 다루어진 생활영역과 영역 간 연결

을 비교한 결과, 노동, 주거, 교육, 건강 · 돌봄을 주요 분석영역으로 구분하였다. 이 네 영역은 문헌의 빈도만으로 결정한 것이 아니라, 삶의 물질적 기반과 미래 계획 가능성을 구성하는 제도적 조건이라는 이론적 관련성을 함께 고려하여 설정한 것이다.

이후 각 영역에서 불안정성 개념과의 관련성, 구조적 · 물질적 조건과 심리적 경험의 연결에 대한 설명력, 분석 범주의 구성에 대한 기여도 및 한국 사회의 맥락적 적합성을 기준으로 목적 표집을 수행하였다. 연구영역별 보완 검색과 주요 문헌의 참고문헌 추적을 통해 이론적 · 경험적으로 중요한 문헌을 추가하였다. 문헌군별 대표 검색어를 표 1에 제시하였다. 이에 따라 최종 문헌군에는 초기 후보 문헌군에서 유지된 문헌과 목적표집, 보완 검색 및 참고문헌 추적을 통해 추가된 국내외 문헌이 함께 포함되었다.

심리학 전공 박사 수료 연구자 2인은 각 분석영역에 대한 문헌 검토와 1차 서술을 분담하였다. 각 연구자는 담당 영역의 추가 문헌을 탐색하고, 주요 문헌의 참고문헌을 추적하여 이론적 · 경험적으로 관련된 문헌을 보완하였다. 새롭게 확인된 문헌에 대해서는 담당 연구자가 포함 여부와 예비적인 범주 배치를 판단하였다. 다른 연구자는 해당 문헌의 제목과 초록을 검토하고, 최종 포함 후보 문헌에 대해서는 본문을 확인하여 불안정성 개념과의 관련성, 구조적 · 물질적 조건과 심리적 경험의 연결에 대한 설명력, 담당 영역 및 분석 범주 배치의 적절성을 교차 검토하였다. 두 연구자의 판단이 일치하지 않는 경우 해당 문헌의 원문, 문헌 선정 기준 및 분석 범주의 정의를 함께 재검토하고 논의를 통해 조정하였다. 이 과정에서 특정 범주의 경계가 불명확하다고 판단된 경우는 범주 정의를 수정하고, 수정된 기준을 앞서 검토한 문헌에도 다시 적용하였다. 제3 연구자는 심리학 전공 교수로서 최종 문헌 분류의 적절성, 분석영역 간 논리적 일관성 및 해석적 종합의 타당성을 검토하였다. 추가적인 조정이 필요한 사항은 세 연구자의 논의를 거쳐 최종 결정하였다.

각 문헌에는 본문에서 실제로 활용된 위치에 따라 하나 이상의 분석 범주를 부여하였

표 1. 분석 영역별 대표 검색어

문헌군	대표검색어
불안정성의 개념 · 계보	불안정성, 프레카리티, 프레카리아트, precarity, precariousness, precariat, precarious work, work precarity
불안정노동 · 고용관계	불안정노동, 고용불안정, 직무불안정성, 불완전고용, 괜찮은 일, job insecurity, underemployment
주거 · 공간의 불안정성	주거불안, 주거불안정, 주거위기, 공간의 금융화, 젠트리피케이션
교육격차와 능력주의	교육불평등, 교육격차, 능력주의, 입시 공정성, 사회이동
건강불평등, 정신건강의 사회적 결정요인	건강불평등, 돌봄 공백, 가족돌봄청년, 정신건강의 사회적 결정요인
심리사회적 경험과 반응	통제감, 상대적 박탈감, 주관적 불평등, 불공정성 지각, 제도 신뢰, 체제정당화, 사회적 고립, 외로움, 음모론

다. 범주 간 경계가 불명확하거나 한 문헌이 복수의 층위에 기여한 경우에는 중복 분류를 허용하였다. 예비 범주와 문헌별 배치는 담당 연구자의 1차 검토, 다른 연구자의 교차 검토 및 제3 연구자의 종합 검토를 거쳐 조정하였으며, 범주 정의가 수정된 경우에는 수정된 기준을 앞서 검토한 문헌에도 다시 적용하였다.

문헌 탐색과 검토는 새롭게 확인된 문헌이 기존 분석 범주의 의미나 경계를 실질적으로 수정하거나 새로운 하위범주를 추가할 필요성을 제기하지 않는다고 세 연구자가 판단할 때까지 반복하였다. 이러한 과정을 거쳐 최종 분석 문헌군은 102편으로 확정되었으며, 이를 부록에 제시하였다.

문헌의 해석적 통합은 세 가지 분석 질문을 중심으로 이루어졌다. 첫째, 해당 문헌은 어떤 구조적·물질적 조건을 불안정성의 원천 또는 배경으로 설명하는가? 둘째, 해당 문헌은 구조적·물질적 조건과 개인 및 집단의 주관적·심리적 경험 사이의 관계를 어떻게 설명하는가? 셋째, 그러한 경험은 어떤 심리사회적 반응 양식으로 조직되는가?

이러한 질문을 바탕으로 문헌들을 반복적으로 비교·대조하면서, 본 연구는 불안정성을 구조적 조건, 주관적·심리적 경험, 심리사회적 반응 양식을 연결하는 개념적 틀로 재구성하였다. 본 연구에서 제시하는 분석 틀은 경험적으로 확정된 인과모형이라기보다 후속 연구를 위한 개념적 제안이며, 이에 따른 적용상의 한계는 논의에서 다루었다.

불안정성의 개념화 및 국내 사회과학 문헌에서의 전개

불안정성의 개념화

불안정성의 개념은 최근 사회과학 분야, 특히 노동학, 보건학, 사회복지학, 사회학, 지리학, 심리학 등에서 빠르게 확산되고 있다. 이 개념은 삶의 세계가 불확실성·불안전성으로 특징지어지는 조건을 가리키며, 그러한 조건에 대한 비판과 저항의 가능성을 포함한다(Waite, 2009). Walsh(2019)는 불안정성이 탈규제된 노동시장, 약화된 사회 보호, 미래 계획 가능성의 훼손과 연결되어 있으며, 사람들이 '계획할 수 있는 삶'을 상실하는 조건을 설명한다고 정리한다. 이러한 논의에 따르면 불안정성은 단순한 위험이나 불안의 증가가 아니라, 삶을 지속하고 미래를 예측하며 사회적 권리를 행사할 수 있는 기반이 흔들리는 상태를 포착하는 개념이다(Blustein et al., 2025).

따라서 불안정성을 개념화할 때 중요한 지점은 이 개념이 불평등, 빈곤, 취약성, 고용불안정성과 어떤 점에서 구분되는지 밝히는 것이다. 불안정성은 자원이나 기회의 불균등한 분포 그 자체보다, 그러한 분포가 삶의 지속성, 예측 가능성, 안전감, 미래 계획 가능성을 약화시키는 과정에 초점을 둔다. 이러한 점에서 불안정성은 특정 시점의 결핍 상태를 기술하는 개념이라기보다, 구조적 조건이 개인과 집단의 생활세계 안에서 어떻게 위험과 취약성으로 전환되는지 설명하는 과정적 개념이다. 따라서 불안정성은 주관적 불안감이나 일시적 불확실성과 동일하지 않으며, 노동, 주거, 교육, 건강·돌봄, 사회적 보호, 권리 접근성과 같은 삶의 조건이 구조적으로 취약해지는 과정과 관련된다.

불안정성과 불평등의 구분

불안정성을 심리학적으로 논의하기 위해서는 먼저 이 개념이 불평등(inequality), 빈곤, 사회경제적 지위(SES) 등과 어떻게 구분되는지 명확히 할 필요가 있다. 불평등은 대체로 소득, 자산, 지위, 기회, 결과가 사회 구성원 사이에 불균등하게 분포된 상태를 가리킨다. 따라서 불평등의 개념은 누가 얼마나 더 많이 또는 적게 갖고 있는지 분포의 문제를 기술하는 것이다. 반면 불안정성은 그러한 분포 속에서 특정 개인과 집단이 어떤 방식으로 삶의 지속성, 예측 가능성, 안전, 권리, 관계, 미래 계획의 가능성을 상실하게 되는지를 묻는 과정적 · 관계적 개념이다(Waite, 2009; Coultas et al., 2023).

불평등 연구는 사회 구성원 간의 격차와 그 심리사회적 효과를 설명하는 데 기여해왔다. 선행연구들에 따르면 소득 불평등이 큰 사회에서는 정신질환, 폭력, 낮은 신뢰, 낮은 사회적 이동성 등 다양한 사회문제가 더 많이 나타나며(Wilkinson & Pickett, 2009, 2017), 소득 불평등과 기회 불평등 인식은 신뢰와 행복의 저하, 지위불안 및 우울과 연결된다(김지원, 김동욱, 구교준, 2024; 김동욱, 김지원, 구교준, 2024; 정은교, 2025).

그러나 불안정성은 격차가 존재한다는 불평등 사실 자체보다, 그러한 격차가 삶의 조건 속에서 어떤 방식으로 위험, 종속, 예측 불가능성, 권리의 취약성, 미래 계획의 불가능성으로 전환되는지 포착하는 개념이다. 빈곤이 일정한 기준 이하의 자원 결핍을 의미한다면, 불안정성은 자원 결핍이 언제, 어떤 충격에 의해, 어떤 제도적 보호의 부재 속에서 삶의 붕괴 가능성으로 전환되는지 포착한다. 어떤 개인은 현재 빈곤선 이하에 있지 않더라도 임시고용, 소득 변동성, 과도한 주거비, 돌봄 부담, 건강 접근성의 취약성, 사회적 지지의 부재 등이 결합하는 경우 작은 충격에도 실직, 퇴거, 관계 단절, 정신건강 악화로 이어질 수 있다는 것이다. 반면에 저소득 상태에 있더라도 안정적 주거, 사회적 지지, 제도적 보호, 미래 이동 가능성이 확보되어 있다면 그가 경험하는 불안정성의 수준은 달라질 수 있다.

고용 영역에서 살펴본다면, 표준적 안정 고용 바깥에 있다고 해서 모든 노동자가 동일한 방식으로 불안정성을 경험하는 것은 아니다. 전문직 · 프로젝트 기반 노동자인 프로피시언(proficians)은 고용 지속성이 약하더라도 전문성, 네트워크, 높은 보상 가능성을 통해 불안정성을 일정 부분 전략화할 수 있다. 반면 프레카리아트(precariat)는 유연화된 노동계약에 노출될 뿐 아니라 낮은 소득, 불충분한 사회보호, 제한된 노동권, 불안정한 직업 정체성으로 인해 불안정성을 삶의 지속 가능성 자체에 대한 위협으로 경험한다(Standing, 2011/2014). 즉, 불안정노동에서 나타나는 객관적 불안정성과 주관적 불안정성은 관련되어 있지만 서로 일치하는 것은 아니며, 성별, 연령, 학력, 결혼관계, 거주지역 등 개인적 속성에 따라 서로 다르게 작동한다(김수영, 하은솔, 김영, 2020; 이병훈, 김은경, 김한나, 2022).

주거 영역에서는 공간의 금융화가 불안정성을 촉진하는 양상이 나타난다. 일례로 에어비앤비 등의 관광 임대가 확장되면서 주택이 거주의 기반에서 수익 창출 자산으로 전환되고, 장기거주자가 주거비 상승, 퇴거 위험, 지역사회 관계망의 붕괴, 미래 계획의 불확실성에 노출되는 과정에 관한 연구들이 있다(Wachsmuth & Weisler, 2018; Yrigoy, 2019). 이

러한 사례는 주거의 불안정이 단순한 빈곤 문제가 아니라 주거가 생존의 권리와 생활의 기반이 아닌 수익자산으로 재편될 때 발생하는 공간적 불안정성임을 보여준다. 한국 사회에서도 공간의 금융화와 젠트리피케이션, 청년 여성의 주거불안 등 주거불안정이 소득 부족을 넘어 자산, 노동, 공간, 젠더가 교차하는 구조적 조건임을 시사하는 연구들이 이루어지고 있다(강내희, 2017; 이후빈, 2020; 권민지, 2018).

이상의 논의를 종합하면 불안정성은 단순한 비정규직 여부나 낮은 소득수준으로 환원되지 않으며, 특정 시점의 사회경제적 지위를 의미하는 것도 아니다. 불평등이 자원과 기회의 비대칭적 분포를 설명한다면, 불안정성은 그러한 분포가 노동, 주거, 교육, 돌봄과 같은 생활세계의 구체적 장에서 어떻게 예측 불가능성, 통제감 상실, 권리의 취약성, 공간적 밀려남, 미래 계획 가능성의 약화로 전환되는지를 설명하는 개념이다. 따라서 본 연구는 불안정성을 소득이나 자산의 부족만이 아니라, 삶을 안정적으로 지속하게 하는 제도적·물질적 기반이 약화되고 그 부담이 개인에게 전가되는 과정으로 이해한다.

노동 영역에서 삶 전반으로 확장된 불안정성

초기의 불안정성 논의는 주로 노동시장의 변화와 관련되어 전개되었다. 불안정노동의 초기 논의에서 Rodgers(1989)는 불안정성을 단순한 비정규 고용 여부가 아니라, 고용 지속성의 불확실성, 노동과정에 대한 통제력의 약화, 낮은 소득, 제도적 보호의 결여라는 다차원적 조건으로 보았다. 국내에서는 이러한 논의가 한국 청년의 삶의 불안정성 분석에 적용되어, 자원의 결핍, 불확실성, 통제권한의 부재가 청년의 행복에 미치는 경로가 분석된 바 있다(한승헌, 임다혜, 강민아, 2017). 특히 통제권한의 부재는 심리학에서 익숙한 통제감 개념과 연결되지만, 불안정성 관점에서는 개인의 성향이나 대처능력의 문제가 아니라 노동, 주거, 교육, 돌봄 등 삶의 조건이 선택 가능성과 미래계획 가능성을 제한할 때 형성되는 구조화된 경험으로 이해된다.

신자유주의의 확산과 함께 노동시장 유연화, 비정규직·임시직·시간제·플랫폼 노동이 확대되면서 안정적인 고용과 예측 가능한 소득은 약화되었다. 이 과정에서 일을 하고 있음에도 안정적 생계를 유지하지 못하는 집단인 근로빈곤층(working poor)에 대한 논의와 함께 프레카리아트(*precariat*)라는 신생 계급에 대한 논의가 등장했다(Standing, 2011/2014; Walsh, 2019). 한국 사회에서도 1997년 외환위기 이후 비정규직 노동자가 급속히 증가하고, 정규직과 비정규직 사이의 임금·권리·고용안정성 격차가 확대되면서 사회적 양극화가 중요한 사회문제로 부상하였다(이진경, 2012).

그러나 최근의 불안정성 논의는 노동시장 내부의 문제에 머무르지 않고, 삶의 여러 영역으로 확장되고 있다. 불안정한 노동은 소득과 고용의 문제를 넘어 사회활동, 관계망, 가족생활, 재정 생활, 자기표현의 가능성을 제약하며, 노동 밖의 생활조건 전반의 불안정성과 연결될 수 있다(Matilla-Santander, Jonsson, Kreshpaj, Orellana, Benach, Badarin, Burström, Vives, Kjellberg, Strömdahl, Johansson, Östergren, & Bodin, 2022). 이러한 확장은 신자유주의가 단순히 노동시장 규제 완화나 정부의 후퇴만을 의미하지 않고, 교육, 건강관리, 공공정책, 사회서비스 등 생활세계의 여러 영역을 시장

화하고 개인의 책임으로 재구성하는 과정이라는 논의와도 맞닿아 있다(Adams, Estrada, Sullivan, & Markus, 2019; Blustein et al., 2025).

한국 사회에서 이러한 확장은 노동 · 주거 · 교육 · 돌봄 영역의 상호 연결 속에서 확인된다. 불안정노동은 불안정 주거와 결합하여 근로빈곤층의 이중 불안을 형성하며, 작은 소득 충격도 임차료 연체나 퇴거 위기로 이어질 수 있다(이후빈, 2020). 학교교육과 대학입시제도에서 강조되는 공정한 경쟁과 능력주의는 교육 기회와 성취의 격차를 개인 능력의 차이로 해석하게 만들고, 사회적 불평등을 개인의 성취 또는 실패로 번역하는 효과를 낳을 수 있다(문정주, 최율, 2019; 이현주, 전하람, 2022). 또한 가족에게 전가된 돌봄 책임은 청년의 학업, 노동시장 진입, 사회적 관계, 정신건강을 제약하며, 가족돌봄청년의 삶을 시간적 · 정서적으로 재구성한다(노혜진, 2025; 김동현, 강현지, 2026). 이처럼 노동 · 주거 · 교육 · 돌봄 영역의 불안정성은 서로 분리된 문제가 아니라, 신자유주의적 시장 원리와 개인 책임화가 생활세계 전반에 침투하면서 안정적 삶의 조건을 약화하는 상호 연결된 과정으로 이해될 필요가 있다.

불안정성과 보편적 취약성, 불안정화

Butler(2009/2018)는 모든 인간이 타자, 제도, 돌봄, 사회적 환경에 의존하며 상해와 상실에 노출되어 있다는 보편적 취약성(*precariousness*)을 전제한다. 그러나 중요한 것은 이러한 취약성 또한 모두에게 동일한 방식으로 경험되지는 않는다는 점이다. 어떤 삶은 사회적으로 애도되고 보호받는 반면, 어떤 삶은 제도적 보호와 사회적 인정의 바깥에 놓인다. 즉, 보편적 취약성이 인간 존재가 공유하는 관계적 · 존재론적 취약성을 가리킨다면, 불안정성은 그러한 취약성이 정치적, 사회적, 법적 보호의 불평등한 배분 속에서 차등적으로 조직되는 조건을 의미한다(Butler, 2009 /2018).

나아가 불안정성이 예외적 위기가 아니라 현대 사회의 정상화된 통치 양식으로 작동하는 과정을 불안정화(*precarization*)라고 부를 수 있다(Lorey, 2015). 불안정화는 단순히 불안정한 조건이 증가하는 과정을 뜻하지 않는다. 그것은 불안정성이 정상적인 삶의 조건으로 제도화되고, 그 책임과 관리 부담이 개인에게 전가되며, 개인이 자신의 삶을 위험관리와 자기계발의 과제로 이해하도록 만드는 주체화의 과정까지 포함한다. 이 점에서 불안정화는 구조적 조건의 변화이자, 그 조건이 개인의 자기이해와 사회적 대응 속에서 정상화되는 과정이다. 즉, 불안정성이 차등적으로 분배된 구조적 조건이라면, 불안정화는 그러한 조건이 개인의 심리적 경험과 사회적 반응 속에서 어떻게 내면화되고 정당화되는지를 설명한다.

여기서 말하는 자기책임화는 개인이 책임감을 느끼는 심리 상태만을 의미하는 것은 아니다. 그보다는 불안정한 노동, 주거, 교육, 돌봄 조건의 문제를 개인이 스스로 관리하고 감당해야 할 위험으로 재구성하는 사회적 · 담론적 장치를 가리킨다. 예컨대 고립 · 은둔 청년 문제를 과도한 경쟁, 제도적 단절, 사회적 시민권의 약화에서 비롯된 사회문제로 보기보다 개인의 심리적 병리나 사회기술 부족으로 환원할 때, 정책은 구조적 조건을 변화시키기보다 개인을 기존 제도 안으로 복귀시키는 데 집중하게 된다(박정민, 송현구, 라수현, 2025). 마찬가지로 주거의 금융화와 젠트리피케이션이 만들어낸 퇴거 위험과 공간적 밀려남이 주

거권 문제로 인식되기보다, 개인이 적극적으로 자산을 형성하고 투자해야 한다는 자기책임의 문제로 해석될 때, 불안정성은 개인이 적응해야 할 조건으로 정상화될 수 있다.

이 구분은 본 연구가 불안정성을 심리학적으로 다루는 방식에 중요하다. 학문적 설명 역시 이러한 불안정화 과정에 기여할 수 있기 때문이다. 심리학이 개인의 기질적·정서적·인지적·행동적 특성에만 초점을 둘 때, 구조적 조건은 배경으로 밀려나고 개인은 자신의 고통을 스스로 관리해야 할 책임의 주체로 구성될 수 있다. Adams 등(2019)은 주류 심리학이 개인의 성장, 자기관리, 정서조절을 안녕의 핵심 조건으로 강조함으로써 신자유주의적 자기이해를 재생산할 수 있다고 비판한다. 따라서 불안정성에 대한 심리학적 분석은 불안정한 조건이 개인에게 어떤 심리적 영향을 미치는지를 밝히는 데 그쳐서는 안 된다. 불안정한 조건이 어떤 제도, 정책, 담론, 학문적 설명을 통해 정상화되고 개인화되는지, 그리고 개인과 집단이 이에 적응하거나 체념하거나 저항하는 방식을 함께 분석해야 한다. 이러한 점에서 불안정화 개념은 불안정성 연구에 비판심리학적 관점이 필요한 이유를 분명히 하며, 심리학적 분석 틀의 이론적 기반이 된다.

개인의 인지, 정서, 행동을 분석하는 심리학적 설명 자체를 문제 삼는 것이 아니다. 개인 수준의 설명과 구조적 조건에 관한 설명은 서로 경쟁하는 접근이 아니라, 상이한 분석수준에서 상호보완적으로 기능한다. 통제감, 자기효능감, 회복탄력성, 정서조절과 같은 개념은 불안정한 조건 속에서 개인이 무엇을 경험하고 어떻게 대처하는지를 이해하는 데 필수적이며, 개입의 설계에도 직접적으로 기여한다. 이러한 개인 수준의 설명이 그 경험을 형성한 사회적 조건을 대체하거나 은폐하는 경우가 문제가 된다. 구체적으로는 개인차 변인이 유일한 설명으로 제시되어 구조적 조건이 분석에서 아예 배제되는 경우, 개인의 대처능력 향상이 구조적 조건의 변화를 대신하는 해결책으로 제시되는 경우, 그리고 개인 수준의 설명이 학문적 권위를 통해 고통은 개인이 스스로 관리해야 할 문제라는 사회적 이해를 강화하는 경우이다. 본 연구가 제안하는 것은 개인 수준 분석의 축소가 아니라, 그러한 분석이 어떤 구조적 조건 위에서 이루어지고 있는지 함께 명시하는 이중의 기술이다.

불안정성의 심리학적 분석 틀

불안정성을 심리학적으로 다루기 위해서는 개인의 정서나 인지적 반응만이 아니라, 그러한 반응이 형성되는 구조적 조건과 생활세계의 물질적 기반을 함께 분석할 수 있는 틀이 필요하다. 이 점에서 불안정성 개념은 개인의 고통을 탈맥락화하지 않으려는 비판심리학 및 공동체심리학의 문제의식과 맞닿아 있다. 비판심리학은 심리적 고통을 개인의 결함이나 부적응으로 환원하는 설명을 문제 삼고, 공동체심리학은 개인의 문제를 생태학적 수준과 제도적 조건 속에서 파악하며 개입의 수준을 개인 상담을 넘어 지역사회와 구조 변화로 확장해 왔다. 본 연구는 이 두 전통 자체를 별도의 이론적 대상으로 검토하기보다, 이들의 문제의식이 최근 불안정성의 심리학적 틀 안에서 어떻게 통합될 수 있는지에 주목한다. Coultas 등(2023)이 지적하듯, 불안정성의 사회심리학은 개인주의적 고통 이해와 대처 중심 설명을 넘어, 고통이 형성되는 관계적·정치경제적 조건과 심리학의 병리화 경향을 함께

성찰할 필요가 있다.

이러한 문제의식을 심리학 내부에서 체계화한 대표적 논의로 Blustein 등(2025)의 비판적 틀을 들 수 있다. 이들은 불안정성을 구조적 불평등, 소외, 아노미, 불확실성의 경험을 연결하는 심리사회적 개념으로 제안한다. 불안정성은 개인이 단순히 불안을 느끼는 상태가 아니라, 역사적으로 형성된 권력관계와 불평등한 제도적 조건 속에서 개인과 집단이 취약성, 불안전성, 행위성의 결여, 실존적 위협을 경험하는 과정이다(Blustein et al., 2025). 저자들은 이를 설명하기 위해 사회 · 정치 · 경제적 맥락, 물질적 조건, 심리적 경험이라는 세 요소를 제시한다. 사회 · 정치 · 경제적 맥락은 신자유주의, 복지국가의 후퇴, 제도적 불평등, 차별과 억압의 역사적 조건을 포함하며, 물질적 조건은 주거, 건강관리, 괜찮은 일자리, 사회적 보호와 같이 생존과 존엄을 가능하게 하는 자원에 대한 접근성을 의미한다. 심리적 경험은 이러한 조건 속에서 형성되는 소외, 불확실성, 무력감, 불안정감, 실존적 위협을 포함한다. 이 요소들이 단선적 인과관계로 배열되지 않는다는 점에 주목해야 한다. Blustein 등(2025)은 이 틀이 보편적 메타이론이나 단일한 검증 모형이라기보다, 다양한 맥락에서 불안정성의 요소를 식별하고 조직하기 위한 비선형적 휴리스틱임을 강조한다. 사회 · 정치 · 경제적 맥락은 물질적 조건을 형성하고, 물질

표 2. 한국 사회 맥락에서 재구성한 불안정성 분석 틀

Blustein 등(2025)의 요소	한국 사회 맥락에서의 재구성
구조적 · 물질적 조건	노동 영역: 유연화된 노동시장과 생계 기반의 약화
	주거 영역: 금융화된 주거와 공간적 밀려남
	교육 영역: 사회이동 경로의 약화와 미래 가능성의 사적 투자화
	건강 · 돌봄 영역: 생애과정의 건강 격차와 돌봄 책임의 사유화
주관적 · 심리적 경험	만성적 불확실성과 미래전망의 축소
	사회 비교와 불공정성 지각: 상대적 박탈감과 주관적 계층 인식
	통제감 저하와 자기책임화: 불안정성의 개인화
	정서적 고통: 정체성 손상, 관계적 안전감 약화, 소진
심리사회적 반응 양식	과잉 적응: 교육 경쟁, 안정성 추구, 투기적 자기관리
	체념과 사회적 철수: 고립 · 은둔, 사회적 단절, 생애전망의 유예
	저항과 연대: 집합적 권리 요구, 공동체적 실천
	적대적 귀인과 방어적 의미화: 혐오, 갈등 담론, 음모론적 믿음

주. 표에 제시된 구조적 · 물질적 조건, 주관적 · 심리적 경험 및 심리사회적 반응 양식이 한국 사회의 모든 집단에서 동일한 형태로 나타난다고 가정하지 않는다. 각 요소의 구체적인 양상은 연령 및 생애 단계, 성별, 계층, 장애, 이주 지위, 주거 지위 및 돌봄 책임 등의 사회적 위치에 따라 달라질 수 있다. 이러한 사회적 위치와 생애조건은 불안정한 조건에 대한 노출의 강도와 지속기간, 완충 자원의 가용성 및 반응 양식의 선택 가능성을 차등적으로 구성한다. 자세한 내용은 논의 절 참조.

적 조건은 심리적 경험에 영향을 미치지만, 개인과 집단의 심리적 경험과 반응 역시 다시 사회적 현실에 개입하게 된다.

이 틀에서 불안정성에 대한 반응은 적응(adaptation), 체념(resignation), 저항(resistance)으로 나타난다. 적응은 불안정한 조건 속에서 생존을 위해 생활방식과 노동전략, 정서관리 방식을 조정하는 반응을 의미하고, 체념은 불안정성이 장기화되면서 미래전망의 축소, 무망감, 철수, 고립, 자기비난이 강화되는 반응을 의미한다. 저항은 불안정한 조건을 개인의 실패로 수용하지 않고, 사회적·정치적 문제로 명명하며 권리 요구와 집합적 의미화, 제도 변화 요구로 전환하는 반응을 가리킨다. 이 세 반응은 서로 배타적인 것이 아니라, 동일한 개인이나 집단 안에서도 상황과 자원에 따라 중첩되고 전환될 수 있다.

본 연구는 Blustein 등(2025)의 비판적 틀을 바탕으로, 한국 사회의 불안정성을 구조적·물질적 조건, 주관적·심리적 경험, 심리사회적 반응 양식의 세 층위로 재구성하였다. 이 분석 틀은 불안정성을 단일한 심리 구성개념으로 확정하려는 것이 아니라, 한국 사회의 생활세계에서 구조적 조건, 심리적 경험 및 사회적 반응의 관계를 해석하기 위한 제한적 휴리스틱이다. 한국 사회 맥락에서 재구성한 분석 틀은 표 2에 제시하였다.

불안정성의 구조적·물질적 조건

한국 사회의 불안정성은 노동, 주거, 교육, 건강·돌봄의 영역에서 구조적으로 조직된다. 이 영역들은 독립적으로 작동하지 않고 서로 전이된다. 노동의 불안정은 소득·생계·주거의 불안을 낳고, 주거와 지역의 격차는 교육과 건강 접근성을 제한하며, 돌봄 공백은 학업과 노동시장 이행, 관계망 유지를 제약한다.

이러한 전이와 누적은 평상시에는 개별 영역의 문제처럼 보일 수 있지만, 위기 상황에서는 삶의 여러 기반이 동시에 흔들리는 방식으로 가시화된다. COVID-19 팬데믹은 이러한 불안정성을 새롭게 만들어낸 원인이라기보다, 이미 존재하던 취약성과 격차가 어떻게 증폭되고 서로 연결되는지를 드러낸 계기였다. 이러한 불안정성은 청년, 중장년, 노년층, 이주민, 장애인, 가족돌봄청년 등에게 차등적으로 결합되며, 생애과정 속에서 누적될 수 있다. 따라서 불안정성은 특정 영역의 개별 위험이 아니라, 삶의 여러 기반이 동시에 약화되는 다층적이고 누적적인 조건으로 이해될 필요가 있다. 이러한 조건의 구체적 양상은 사회적 위치와 생애단계 등에 따라 달리 분배될 수 있다.

노동 영역: 유연화된 노동시장과 생계 기반의 약화

노동은 현재의 생계를 유지하고 미래의 삶을 계획하기 위한 핵심 기반이다. 안정적 일자리, 예측 가능한 소득, 노동권의 보호는 주거, 교육, 건강, 가족생활, 사회적 관계를 지속적으로 조직할 수 있게 한다. 따라서 노동 불안정성은 단순한 직업 상태의 문제가 아니라, 삶 전체를 뒷받침하는 재생산 기반이 약화되는 문제로 이해되어야 한다.

Allan, Autin, & Wilkins-Yel(2021)은 노동 불안정성(work precarity)을 세 가지 심리적 상태로 구분한다. 첫째, 일의 지속성 불안정성(precarity of work)은 고용, 소득, 노동시간, 조

직 내 위치, 일 관련 사회관계가 지속될 수 있을지에 대한 불확실성을 의미한다. 둘째, 일터에서의 불안정성(precarity at work)은 노동과정에서 신체적 · 심리적 · 관계적 안전이 위협받는 상태를 가리킨다. 셋째, 일로부터의 생계 불안정성(precarity from work)은 일을 하고 있음에도 그 일이 기본적 생존 욕구를 충족시켜주지 못할 수 있다는 불안정성을 의미한다.

이러한 세 범주는 한국 사회의 유연화된 노동시장 속에서 서로 결합되어 나타난다. 일의 지속성 불안정성은 비정규직, 임시계약직, 플랫폼노동, 호출노동 등에서 직접적으로 드러나지만, 고용 형태에만 한정되지는 않는다. 불규칙한 노동시간, 예측하기 어려운 스케줄, 해고 불안, 조직개편 등도 노동자가 자신의 직업적 미래를 안정적으로 전망하기 어렵게 만든다.

일의 지속성 불안정성은 곧 일터에서의 불안정성과 연결된다. 불안정한 고용관계 속에서 노동자는 해고와 소득 상실의 위험 때문에 위험한 작업환경, 장시간 노동, 권리 침해에 대해 문제를 제기하기보다 감내하는 방식으로 대처할 수 있다(오세일, 조재현, 2016). 특히 외주화와 비정규직화는 비용과 책임뿐 아니라 산업재해와 같은 위험을 취약한 노동자에게 이전하는 장치가 된다. 즉, 위험은 사회적으로 생산되지만, 노동시장 위계에 따라 불평등하게 배분된다.

최근의 기후위기는 이러한 노동 불안정성을 더욱 복합적인 형태로 재구성한다. 국내의 기후위기와 노동자 건강권 논의는 주로 건설업 · 농업 등 전통적 야외 고온작업 직종에 집중되어 왔으며, 플랫폼 노동자, 이주노동자, 일용직 노동자와 같은 비정형 고용집단에 대한 분석은 제한적이다(이아람, 박정임, 2025). 그러나 이들은 고용 안정성과 사회보험 접근성이 낮고, 폭염과 재난 상황에서도 작업을 중단하기 어려운 조건에 놓여 있다. 이들에게 작업중단은 곧 소득 상실을 의미할 수 있으며, 따라서 기후위기는 일터에서의 신체적 위험을 증대시키는 동시에 일을 멈출 수 없는 생계 불안정성을 강화한다.

마지막으로 일로부터의 생계 불안정성은 일을 하고 있음에도 생활임금과 기본적 생계 조건을 확보하지 못하는 상황을 가리킨다. 이는 노동 불안정성이 노동시장 내부에만 머무르지 않고 주거 불안정, 의료비 부담, 부채 등 노동 바깥의 생활영역으로 확장될 수 있음을 보여준다(Irvine & Rose, 2024). 이런 점에서 노동 불안정성은 특정한 일자리 또는 고용 형태의 문제가 아니라, 삶의 재생산 조건 전체가 흔들리는 문제로 이해되어야 한다.

주거 영역: 금융화된 주거와 공간적 밀려남

주거 공간은 노동과 함께 개인의 삶을 지탱하는 핵심적인 물질적 기반이다. 주거는 단순히 신체가 머무는 장소가 아니라 안전감, 사생활, 가족 형성, 사회적 관계, 지역사회 참여, 미래 계획을 가능하게 하는 조건이다. 따라서 주거 불안정성은 물리적 주거환경의 문제를 넘어, 삶을 안정적으로 조직할 수 있는 공간적 기반이 약화되는 문제로 이해되어야 한다(권민지, 2018; 박인권, 2017; 신혜란, 2017).

한국 사회에서 주거는 생활공간이면서 동시에 자산 축적, 대출, 보증금, 임대수익, 가격 상승 기대가 얽힌 금융화된 대상이다. 강내희(2017)는 젠트리피케이션을 공간의 금융화 현상으로 이해하면서, 부동산 상품의 생산과 소비가 금융적 축적 논리에 종속되는 과정을 설

명한다. 이러한 관점에서 주거 불안정은 단순한 주택 부족이나 소득 부족의 문제가 아니라, 주거공간이 자산시장과 금융시장에 편입되면서 거주 지속성과 공간적 권리가 약화되는 구조적 불안정성이다. 특히 불안정 노동, 소득 변동성, 낮은 자산 보유, 높은 주거비 부담이 결합될 때 주거는 안정적 삶의 기반이기보다 미래의 위험을 증폭시키는 조건으로 작동한다(이후빈, 2020; 임가영, 송아영, 2024).

청년의 주거불안은 이러한 구조를 압축적으로 보여준다. 청년의 주거불안은 단순한 주택 부족이나 주거비 부담의 문제가 아니라, 열악한 주거환경, 월세 중심의 점유형태, 낮은 자가점유율과 높은 주택보유의식 사이의 괴리, 그리고 주거지원 제도에 대한 낮은 접근성이 결합된 문제로 나타난다(김지영, 정문기, 2025). 특히 한국의 전세제도는 임차인이 거액의 보증금을 맡기고 주거를 확보하는 방식이라는 점에서, 세입자의 주거 안정이 임대인의 자산 운용과 부채 구조에 강하게 의존한다. 최근 전세사기 문제는 주거 안정이 개인의 계약 능력이나 정보력만으로 보장되기 어렵고, 주거의 금융화된 구조 속에서 세입자가 투자 위험을 떠안을 수 있음을 보여준다(김제완, 손유은, 2025).

공간 불안정성은 빈곤층의 주거 안전망을 축소시키는 방식으로도 작동한다. 주거지역의 상업화 젠트리피케이션은 대규모 철거나 재개발처럼 가시적으로 진행되기보다, 주거용 쪽방이 게스트하우스나 카페 등 상업 용도로 전환되는 소규모·점진적 변화로 나타난다. 이러한 변화는 저렴한 주거의 공급을 줄이고 임대료 상승 압력을 높이며, 주민들에게 이주 대책을 마련할 시간이나 충분한 보상 없이 비자발적 이주를 강요할 수 있다는 점에서 심각한 주거 불안정성을 낳는다. 특히 쪽방촌은 빈곤층에게 단순한 거처가 아니라 사회적·정서적 교류, 비제도권적 지원, 장소 기반의 상호부조가 이루어지는 최후의 생활 기반이기 때문에, 이곳에서의 이탈은 주거 상실을 넘어 관계망과 생존 기반의 단절을 의미한다(김다윤, 김경민, 김건, 2017).

이처럼 주거 불안정성은 개인의 주거 선택이나 소비 능력의 문제가 아니라, 안정적 거주를 가능하게 하는 공간적 권리와 제도적 보호가 약화되는 문제이다. 금융화된 주거는 주거를 생활 기반이 아니라 자산 운용과 위험 관리의 대상으로 전환시키고, 공간적 밀려남은 취약한 집단이 유지해 온 관계망과 생활 기반을 해체한다. 결국 주거 불안정성은 노동 불안정성과 결합하여 생애 이행, 지역사회 소속감, 관계망, 미래전망을 제약하는 구조적 조건으로 작동한다.

교육 영역: 사회이동 경로의 약화와 미래 가능성의 사적 투자화

교육은 노동시장 진입 이전에 개인의 미래 가능성을 배분하는 핵심 제도이다. 현대 사회에서 교육은 능력 개발, 직업 획득, 사회이동을 가능하게 하는 공정한 통로로 정당화되어 왔다(Goldthorpe, 2014). 그러나 교육 영역의 불안정성은 단순히 학업성취 격차나 교육 기회의 불균등만을 의미하지 않는다. 교육 불평등이 교육 자원과 성취의 불균등한 분포를 가리킨다면, 교육 불안정성은 그러한 불균등이 노동시장 진입, 계층 이동, 생애계획 가능성을 어떻게 약화하는지 묻는 개념이다.

이러한 교육 불안정성은 능력주의와 공정경쟁 담론을 통해 정당화된다. 학교 교육과 대

학입시제도는 개인의 능력과 노력을 평가하는 공정한 경쟁의 장으로 이해되어 왔지만, 이러한 믿음은 계층, 지역, 가족 자원의 차이가 만들어낸 불평등을 개인의 성취 또는 실패로 해석하게 만들 수 있다(이현주, 전하람, 2022). 교육 경쟁은 형식적으로는 개인 간 경쟁처럼 보이지만, 실제로는 가정의 경제적·문화적 자원, 사교육 접근성, 거주지역, 학교 환경의 차이가 깊이 개입하는 구조적 경쟁이다.

특히 교육은 학교 내부의 선발 경쟁에만 머무르지 않고 주거 및 자산 격차와도 결합한다. 교육환경이 주거가격과 연결되는 현상은 교육 기회의 확보가 가족의 주거 선택과 사적 투자 능력에 의존하게 되는 구조를 보여준다(김세율, 유선종, 2022). 이때 교육은 공적 제도를 통해 보장되는 사회이동의 통로라기보다, 가족이 자녀의 미래 위험을 관리하기 위해 사적으로 투자해야 하는 영역으로 전환된다. 그 결과 교육경쟁은 단순한 학업경쟁이 아니라, 불안정한 미래에 대비하기 위한 가족 단위의 생존 전략으로 조직된다.

COVID-19 팬데믹은 이러한 교육 불안정성을 새롭게 만든 사건이라기보다, 이미 존재하던 교육격차를 증폭하고 가시화한 사건이었다. 비대면 수업은 학교라는 공적 교육공간을 가정이라는 사적 공간으로 이동시켰고, 이 과정에서 디지털 기기와 인터넷 접근성, 보호자의 학습지도 가능성, 주거공간의 안정성, 돌봄 지원의 차이가 학습 경험에 직접 개입하게 되었다(강지영, 2024). 취약계층 아동·청소년 연구와 코로나19 이후 교육격차 연구는 이러한 조건이 학습 공백, 기초학력 저하, 교육격차의 양극화로 이어질 수 있음을 보여준다(김민선, 2025; 전경숙, 2023).

정리하면 교육 영역의 불안정성은 노동시장 진입 이전에 미래 안정성에 접근할 가능성이 차등적으로 배분되는 문제이다. 교육은 여전히 개인과 가족에게 계층이동의 핵심 통로로 의미화되지만, 실제로는 가족 배경, 거주지역, 주거환경, 사교육 접근성, 돌봄 지원 등의 차이가 교육 기회와 성취에 깊이 개입한다(김서현, 2019; 김민선, 2025). 그 결과 교육은 안정적 미래를 보장하는 공적 사다리라기보다, 불안정한 미래를 각자 관리해야 하는 사적 투자와 경쟁의 장으로 전환된다.

건강·돌봄 영역: 생애과정의 건강 격차와 돌봄 책임의 사유화

건강과 돌봄은 인간의 보편적 취약성을 가장 직접적으로 드러내는 삶의 영역이다. 돌봄은 생애과정 전반에서 발생하며, 아동·청소년의 경우 학교, 지역사회, 가정이 결합하여 제공하던 보호와 학습지원의 기반이 약화될 때 교육격차 및 발달 위험으로 전환될 수 있다(강지영, 2024). 게다가 질병, 장애, 노화, 정신건강 문제, 가족 구성원의 돌봄 필요는 누구에게나 발생할 수 있다. 그러나 소득, 교육수준, 직업, 주거환경, 거주지역, 사회적 관계 등은 건강의 사회적 결정요인으로 작동하며(Alegría, Ne Moyer, Falgàs Bagué, Wang, & Alvarez, 2018), 생애과정 전반에서 건강 격차는 누적되어 질병 발생, 치료 접근, 회복 가능성, 정신건강의 격차로 이어질 수 있다(김지원, 김동욱, 구교준, 2023; 김민, 박선주, 2023; 이미숙, 2005; 이승주, 2021).

돌봄의 공백은 이러한 건강 불안정성과도 밀접하게 연결된다. 남성 생계부양자와 여성 전업주부를 전제로 한 가족 모델이 약화되고 여성의 임금노동 참여가 확대되면서, 가사와

돌봄을 가족 내부의 무급노동만으로 감당하던 방식은 더 이상 안정적으로 작동하기 어려워졌다(강이수, 2007). 동시에 초저출생과 초고령사회 진입은 돌봄 수요와 돌봄 공급의 불균형을 더욱 심화시키고 있다. 그러나 가족구조와 노동시장, 인구구조가 변화하는 속도에 비해 공적 돌봄 체계는 충분히 확장되지 못했다. 그 결과 돌봄 필요는 사회적으로 분담되기보다 개인과 가족이 감당해야 하는 시간, 비용, 감정노동, 노동시장 이탈의 문제로 전환된다.

돌봄은 두 가지 방식으로 사유화된다. 하나는 가족 구성원이 무급노동으로 돌봄을 떠맡는 방식이고, 다른 하나는 가구의 소득수준에 따라 돌봄을 시장에서 구매하는 방식이다. 이때 돌봄을 구매할 경제력이 부족한 가구에서는 가족돌봄청년과 같은 새로운 돌봄 취약 집단이 나타나게 된다. 니트[2] 상태의 가족돌봄청년 연구는 이들이 일과 학업, 돌봄 사이에서 균형을 모색하다가 일부 과업을 포기하거나 유예하게 되는 과정을 보여준다(노혜진, 2025). 즉 돌봄 책임은 돌봄을 받는 사람만이 아니라 돌봄을 제공하는 사람의 교육, 노동시장 이행, 관계망, 정신건강, 미래계획까지 함께 제약하는 구조적 조건이 된다. 동시에 돌봄의 시장화는 돌봄 불안정성을 계층화·젠더화·이주화하는 방식으로 작동하게 된다(이미애, 2025). 즉, 건강·돌봄 영역의 불안정성은 사회가 개인의 취약성을 어떻게 분담하고 지탱하는가의 문제가 된다.

불안정성과 주관적·심리적 경험

불안정한 구조적·물질적 조건은 개인이 미래를 상상하고, 자신이 사회 안에서 놓인 위치를 해석하며, 실패와 책임을 귀속하고, 타인과 관계 맺는 방식과 관련될 수 있다. 이 절에서는 불안정성의 주관적·심리적 경험을 네 가지 차원에서 검토하고, 각 차원을 잇는 경로를 본 연구의 제안으로 제시한다.

첫째, 불안정성은 만성적 불확실성을 통해 미래전망의 축소와 관련될 수 있다. 둘째, 사회비교와 불공정성 지각을 통해 상대적 박탈감과 주관적 계층 인식의 재구성으로 이어질 가능성이 있다. 셋째, 통제감 저하와 자기책임화를 통해 구조적 문제가 개인의 실패로 경험될 수 있다. 넷째, 이러한 경험이 누적될 때, 외로움, 우울, 소진, 정체성 손상과 같은 정서적 고통 및 관계적 안전감의 약화로 이어질 수 있다. 이 네 차원은 서로 독립된 경험이라기보다, 불안정한 삶이 개인에게 체험되는 상호 연결된 방식들로 이해되어야 한다.

만성적 불확실성과 미래전망의 축소

불안정성의 핵심적 심리 경험은 삶을 장기적으로 계획할 수 있는 감각이 약화되는 데 있다. 안정적인 노동, 소득, 주거, 돌봄, 교육 조건이 흔들릴 때, 미래는 준비하고 기획할 수 있는 시간이라기보다 손실과 위험이 발생할 수 있는 불확실한 영역으로 경험될 수 있다. 불안정한 노동계약, 불규칙한 소득, 높은 주거비, 예측하기 어려운 교육비와 의료비, 가족 내 돌봄 책임은 개인으로 하여금 장기적 목표보다 당장의 생존과 위험 회피에 심리적 자원을 집중하게 할 수 있다.

이러한 경험은 단순한 걱정이나 일시적 불안과 구분된다. 취업, 이직, 독립, 주거 이동, 결혼, 출산, 돌봄, 건강관리와 같은 생애과정

[2] NEET: Not in Education, Employment or Training

의 주요 결정은 일정한 예측 가능성을 전제로 한다. 그러나 노동과 주거, 소득과 돌봄이 불안정할 때 개인은 장기 계획을 세우는 것 자체를 위험한 선택으로 느낄 수 있다. 이때 미래는 가능성의 공간이라기보다 관리해야 할 부담의 공간이 된다.

불안정 고용에 관한 질적 연구들은 이러한 시간성의 변화를 잘 보여준다. 불안정 고용은 계약기간이 짧거나 임금이 낮다는 문제를 넘어, 금융적 불안정, 시간적 불확실성, 주변적 지위, 고용 지속성에 대한 불안을 통해 정신건강에 부정적 영향을 미친다(Irvine & Rose, 2024). 특히 시간적 불확실성은 개인이 일상을 안정적으로 조직하고, 관계를 유지하며, 미래를 계획할 수 있는 능력을 약화한다. 경제적 불평등의 심리적 영향에 관한 연구는 저소득층과 하위 계층의 사람들이 근시안적인 의사결정을 하는 경향을 미래 자기와의 연결감 약화로 설명한다(김영주, 나진경, 2018). 불안정성의 맥락에서 보면, 예측할 수 없는 미래의 자기와 연결되지 못하는 것은 개인의 결함이라기보다 만성적 불확실성 속에서 형성되는 심리적 결과일 수 있다. 정수남(2020)의 연구 역시 배달앱 노동자들이 미래를 기획할 수 있는 자본과 권력이 부족할 때 구체적인 미래를 그리지 못하고 기존 노동경험의 범주 안에 머무르는 양상을 보여준다. 이는 미래를 준비하지 않는 개인의 문제 이전에, 미래를 준비할 수 있는 조건이 약화된 구조적 차원을 고려해야 함을 시사한다(오세일, 조재현, 2016).

사회 비교와 불공정성 지각: 상대적 박탈감과 주관적 계층 인식

불안정성은 절대적 결핍의 경험으로만 나타나지 않는다. 개인은 타인과의 비교 속에서 자신의 사회적 위치를 해석하고, 그 위치가 정당한지 판단한다. 부모의 소득수준이 물질적 박탈감과 경제적 불안감을 매개로 청년의 불평등 체감과 연결된다는 결과(구철회, 2026)는 불평등 인식이 태도나 관념이라기보다는 생활 기반의 제약과 경제적 불안감이 결합될 때 강화되는 경험적 체감임을 보여준다(변금선, 이혜림, 2023).

청년층의 경우 이러한 불평등 인식은 주관적 계층 인식과 능력주의 인식에 의해 더욱 복합적으로 구성된다. 한국 청년들은 소득불평등을 단일한 방식으로 인식하지 않으며, 주관적 계층 위치와 능력주의에 대한 믿음에 따라 불평등의 심각성 및 정당화 방식이 달라진다(이희정, 2022). 능력주의를 강하게 수용하는 경우, 개인은 불평등을 사회구조의 문제라기보다 노력과 능력의 결과로 해석할 가능성이 커진다(박수경, 조재환, 2022). 반대로 자신이 처한 조건이 노력만으로 극복되기 어렵다고 느낄 때, 능력주의적 공정성은 현실의 구조적 제약과 충돌하면서 오히려 불공정성 지각, 지위불안, 박탈감을 강화할 수 있다(김지수, 김영주, 나진경, 2023). 상대적 박탈감이 높을수록 미래전망을 부정적으로 인식하고, 사회적 고립과 자살 위험이 높아지는 경향이 있다는 결과는 사회비교와 불공정성 지각이 개인의 정서적 고통뿐 아니라 관계적 안전감의 약화와도 연결될 수 있음을 보여준다(이수비, 신예림, 윤명숙, 2022).

불평등이 심화된 사회에서 비교는 더욱 일상화된다. 소득, 자산, 주거, 학력, 직업, 소비양식은 개인의 사회적 위치를 드러내는 지표로 작동하며, 개인은 이를 통해 자신이 뒤처지고 있는지, 앞으로 올라갈 가능성이 있는지

를 판단한다. 특히 한국 사회에서 주거와 자산의 격차, 교육 경쟁, 노동시장 분절은 청년들에게 상대적 위치의 감각을 강하게 부여하며(김영아, 2026; 이병훈, 김은경, 김한나, 2023) 불공정성 지각으로 이어진다.

불평등 연구는 이러한 비교의 심리사회적 효과를 잘 보여준다. 소득격차가 큰 사회에서는 지위 경쟁과 사회적 평가에 대한 민감성이 강화되고, 이는 신뢰 약화, 사회적 관계의 악화, 정신건강 문제와 연결될 수 있다(Wilkinson & Pickett, 2009, 2017). 즉, 불평등이 심화될수록 개인은 타인을 협력의 대상이라기보다 경쟁자 또는 위협으로 인식하기 쉽고, 자신의 실패를 사회적 위치 하락의 신호로 경험할 수 있다. 이런 조건에서 상대적 박탈감은 단순한 질투나 불만이 아니라, 사회적 자원의 배분 방식과 이동 가능성에 대한 주관적 평가로 이해되어야 한다. 이때 사회계층은 객관적 경제적 지표만이 아니라 사회비교 속에서 정서적 경험으로 번역되는 과정으로 이해될 필요가 있다(최나연, 최영은, 김미경, 2025).

불평등 인식은 행복과 신뢰에도 중요한 영향을 미친다. 소득불평등 인식과 기회불평등 인식은 신뢰를 매개로 행복에 영향을 미치며, 특히 기회불평등 인식이 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다(김지원, 김동욱, 구교준, 2024). 이는 개인이 현재의 격차 자체보다 미래 이동 가능성에 대한 판단에 민감하게 반응한다는 점을 시사한다. 최근 대학생을 대상으로 개발된 한국형 주관적 불평등 척도 연구에서도 주관적 불평등 인식은 지위불안 및 우울과 정적 상관을 보였고, 주관적 안녕감에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(정은교, 2025). 따라서 불안정성의 심리적 핵심에는 현재의 결핍뿐 아니라 자신의 위치가 정당한지, 앞으로 이동할 수 있는지에 대한 판단이 놓여 있다.

통제감 저하 및 자기책임화: 불안정성의 개인화

불안정성이 개인에게 미치는 또 다른 핵심 경험은 통제감의 저하이다. 통제감은 개인이 자신의 삶을 어느 정도 예측하고 조정할 수 있다는 기본 감각을 뜻한다. 안정적인 고용, 충분한 소득, 지속 가능한 주거, 접근 가능한 교육과 건강 자원은 개인에게 노력하면 삶을 어느 정도 바꿀 수 있다는 감각을 제공한다. 반대로 이러한 조건이 약화될 때 개인은 자신의 노력과 결과 사이의 연결이 불확실하다고 느끼며, 삶을 스스로 선택하고 조정할 수 있다는 감각의 손상을 경험한다.

불안정성의 심리적 역설은 개인이 삶을 통제하기 점점 더 어렵다고 느끼는 상황에서, 오히려 삶의 결과에 대한 책임은 더욱 개인에게 귀속된다는 점에 있다. Adams 등(2019)은 신자유주의 문화가 개인을 사회적·물질적 맥락으로부터 분리된 자기계발의 주체이자, 스스로를 지속적으로 개선하고 관리해야 하는 기업가적 주체로 구성한다고 지적했다. 즉, 구조적·물질적 조건이 불안정해질수록 개인은 더 많은 미래 대비, 위험관리, 자기계발, 정서조절을 요구받을 수 있다. 그 결과 개인은 자신의 노력이 결과로 이어지지 않는다는 통제감 저하를 경험하면서도, 실패의 원인을 자신의 능력, 선택, 준비 부족 등으로 해석하도록 압박받는다. 이때 구조적 불안정성은 개인의 선택, 능력, 성실성, 자기관리의 문제로 번역된다. 이처럼 통제감 저하와 자기책임화는 서로 반대되는 경험이 아니라, 불안정성 속에서

동시에 작동하는 이중구속의 심리적 구조를 이룬다.

노동 심리학의 관점에서도 통제감은 중요하다. 일의 심리학 이론은 개인의 직업 선택과 직업 만족을 이해할 때 개인의 흥미나 성격뿐 아니라 경제적 제약, 사회적 주변화, 차별, 낮은 일 선택 가능성 등을 핵심 요인으로 다루어야 한다고 본다(Duffy, Blustein, Diemer, & Autin, 2016). 이는 개인이 자신의 경력과 삶을 자유롭게 설계할 수 있다는 전제가 모두에게 동일하게 적용되지 않음을 의미한다. 특히 불안정한 조건에 놓인 개인에게 선택은 자율적 결정이라기보다 제한된 선택지 사이의 조정에 가까울 수 있다. 이러한 맥락이 충분히 고려되지 않을 때 실패는 개인이 충분히 노력하지 않았거나 올바르게 선택하지 못한 결과로 해석될 수 있다.

한국 사회의 능력주의적 공정성 담론은 이러한 자기책임화를 강화하는 문화적 장치로 작동한다. 대학입시제도와 학교교육을 검토한 연구는 공정한 경쟁을 가능하게 한다고 여겨졌던 교육제도가 실제로는 사회적 불평등을 가리는 능력주의 이데올로기를 배태해 왔음을 지적한다(이현주, 전하람, 2022). 입시와 취업 경쟁은 형식적으로는 모두에게 열린 경쟁처럼 보이지만, 실제로는 가족의 경제력, 정보 접근성, 사교육 자원, 지역 조건에 따라 출발선이 다르게 구성된다. 그럼에도 결과가 점수와 스펙의 형태로 나타날 때, 구조적 차이는 개인의 능력 차이로 오인되기 쉽다.

능력주의에 대한 믿음과 사회공정성 인식 역시 단일하게 작동하지 않는다. 한국 사회 구성원들은 능력주의, 사회공정성, 재분배정책 선호에서 서로 다른 유형으로 분화되며, 이러한 유형은 인구사회학적 특성과 심리적 특성에 따라 차이를 보인다(박수경, 조재환, 2022). 이는 능력주의가 단순한 가치가 아니라 불평등을 정당화하거나 비판하는 복합적 해석 틀로 기능하고 있음을 보여준다. 개인은 능력주의를 통해 자신의 성공을 설명하기도 하지만, 동시에 자신의 실패를 개인적 결함으로 받아들이도록 요구받는다.

실제 불평등 경험은 통제감 저하를 매개로 불공정 상황에 대한 소극적 반응으로 이어질 수 있으며(김영주, 나진경, 2025), 불공정 경험이 누적될 때 낮은 사회계층에서는 체제에 대한 비판보다 체제정당화 신념이 강화되는 역설적 양상이 나타나기도 한다(김지수, 김영주, 나진경, 2023). 이는 취약한 위치에 있는 개인이 불공정한 현실에 적극적으로 대항하기보다, 현재의 체제를 정당화함으로써 심리적 안정감을 확보하려 할 수 있음을 시사한다. 이처럼 통제감 저하와 자기책임화는 모순되는 것이 아니라 동시에 작동한다. 개인은 삶을 통제하기 어렵다고 느끼면서도, 그 결과에 대한 책임은 자신에게 있다고 느낀다. 이 이중 경험은 불안정성의 심리적 고통을 강화한다.

정서적 고통: 정체성 손상, 관계적 안전감의 약화, 소진

만성적 불확실성, 상대적 박탈감, 통제감 저하, 자기책임화가 누적될 때 불안정성은 정서적 고통과 관련될 수 있다. 불안정한 삶은 개인을 미래로부터 단절시키고, 사회적 위치에 대한 불안을 강화하며, 실패를 개인 책임으로 내면화할 가능성을 높이고, 타인에게 기대는 감각을 약화할 수 있다. 이 과정들이 누적될 때 정서적 고통은 단지 개인 내부의 문제만이 아니라 사회적 조건이 심리적으로 표현되는

한 방식으로 해석될 수 있다. 불안정성은 미래에 대한 불안, 현재에 대한 피로, 자기 자신에 대한 수치심, 타인에 대한 불신, 사회에 대한 분노 또는 체념으로 경험될 가능성이 있다.

사회적 결정요인 관점은 정신건강을 개인의 심리적 취약성만으로 설명하는 접근의 한계를 보여준다. 낮은 사회경제적 지위, 불안정한 생활조건, 만성적 스트레스, 차별, 사회적 지지의 부족은 정신건강에 지속적으로 영향을 미치며, 이러한 영향은 생애과정 전반에 걸쳐 누적될 수 있다(Alegría et al., 2018). 불안정성은 바로 이러한 사회적 결정요인들이 결합된 형태로 작동한다. 따라서 우울, 불안, 외로움, 소진은 개인의 적응 실패라기보다 불안정한 사회적 조건에 대한 심리적 반응으로 이해될 여지가 있다.

노동 영역에서도 불안정성은 정신건강과 정체성에 영향을 미친다. 불안정 노동은 일의 지속성에 대한 불확실성, 직장 내 차별과 위험, 기본적 필요를 충족하지 못하는 소득을 통해 낮은 직무태도, 정신건강 악화, 정체성 손상으로 이어질 수 있다(Allan et al., 2021; Irvine & Rose, 2024). 일은 단지 생계수단이 아니라 개인이 사회적 역할과 자아정체성을 구성하는 중요한 기반이다. 따라서 불안정한 일은 경제적 불안을 넘어 자기 정체성에 대한 질문을 던진다(정수남, 2020).

정서적 고통은 관계적 안전감의 약화와도 밀접하게 연결된다. 여기서 관계적 안전감은 어려움이 있을 때 타인에게 기대거나 도움을 요청할 수 있고, 자신의 취약성을 드러내도 배제되거나 낙인찍히지 않을 것이라는 감각을 뜻한다. 시간과 경제적 자원이 부족하면 관계를 유지하기 어렵고, 반복된 실패와 수치심은 타인과의 비교를 강화하며, 자기책임화는 도움 요청을 무능력의 표시로 느끼게 만든다. 가족돌봄청년 연구에서도 돌봄은 청년의 시간 사용과 사회적 관계를 제약하며, 긍정적 정서가 주로 사람들과 어울리는 활동에서 나타난다는 점은 관계적 자원의 중요성을 보여준다(노혜진, 2024). 돌봄 부담은 외로움과 우울을 순차적으로 매개하여 자살 생각과도 연결될 수 있음이 보고되었다(김동현, 강현지, 2026). 이처럼 개인은 타인과 물리적으로 연결되어 있음에도 정서적으로 고립될 수 있으며, 관계 안에서도 안전하다고 느끼지 못할 수 있다(강희주, 강현아, 안선경, 양유진, 이민지, 정익중, 2025).

또한 불안정한 조건에서 개인은 지속적인 위험관리와 자기관리의 부담을 경험할 수 있으며, 이는 정서적 에너지의 고갈과 소진으로 이어질 가능성이 있다. 따라서 불안정한 구조적 조건 속에서 개인이 경험하는 우울, 불안, 외로움, 소진을 개인의 적응 실패로만 해석하기보다 누적된 불안정성과의 관련성 속에서 검토할 필요가 있다.

불안정성과 심리사회적 반응

불안정성은 개인의 내면에 머무는 불안이나 무기력으로만 나타나지 않는다. 그것은 사회문화적 맥락 속에서 과잉 적응과 안정성 추구, 체념과 사회적 철수, 권리 요구와 연대의 실천, 적대적 귀인과 방어적 의미화로 조직된다. Blustein 등(2025)은 불안정성에 대한 반응을 적응, 체념, 저항으로 구분하면서, 이들이 고정된 성격 유형이나 선형적 단계가 아니라 맥락에 따라 중첩되고 전환되는 비선형적 양식임을 강조한다.

본 연구는 이 세 양식을 과잉 적응, 체념과 사회적 철수, 저항과 연대로 구체화하는 한편, 기존 범주가 충분히 포착하지 못하는 외집단 지향적 반응을 적대적 귀인과 방어적 의미화라는 잠정적 범주로 추가한다. 이 범주는 적응의 시도가 반복적으로 좌절되고 제도적 해결 가능성에 대한 신뢰가 약화될 때, 불안정성과 박탈의 원인이 자신이나 구조가 아니라 가시적인 사회집단에 귀속될 가능성에 주목한다. 이하에서는 네 반응 양식을 과잉 적응, 체념과 사회적 철수, 저항과 연대, 적대적 귀인과 방어적 의미화의 순서로 검토한다.

과잉 적응: 교육 경쟁, 안정성 추구, 투기적 자기관리

불안정한 조건에서 개인은 먼저 적응하려 한다. 여기서 적응은 생존 가능성을 높이기 위해 자신의 삶을 조정하고, 위험을 관리하며, 제한된 자원 안에서 가능한 전략을 찾는 과정이다(김홍중, 2015). 문제는 이러한 적응이 구조적 조건의 변화로 이어지지 못하고 개인의 끝없는 자기관리와 자기착취로 전환될 때 발생한다.

한국 사회에서 과잉 적응은 교육과 노동의 장에서 특히 두드러진다. 교육 경쟁은 단순한 교육열이 아니라 미래의 하강 위험을 앞당겨 관리하려는 가족 단위의 위험관리 전략으로 이해될 수 있다(박지원, 김회용, 2020). 불안정한 노동시장과 약화된 계층이동 가능성 속에서 부모와 학생은 교육을 안정적 삶으로 진입하기 위한 거의 유일한 경로로 인식한다. 조기 사교육, 선행학습, 특목고 · 자사고 진학 전략, 의대 및 전문직 선호는 문화적 과잉이라기보다 불안정한 미래에 대응하기 위한 선취적 투자로 조직된다(김형렬, 2024). 그러나 이러한 투자는 가족의 경제력과 정보 접근성에 따라 차등화되며, 교육격차와 계층 재생산을 강화하는 경로가 될 수 있다.

청년층의 직업 선택에서도 안정성 추구는 중요한 적응 양식으로 나타난다. 공무원, 공공기관, 대기업, 전문직과 같이 상대적으로 안정성이 높은 경로에 대한 선호는 단순한 직업 취향이 아니라, 불안정한 노동시장과 낮은 실패 회복 가능성 속에서 하강 위험을 줄이려는 생존 전략이다(전예원, 정연순, 2023; 황광훈, 2024). 노동소득만으로 생계와 미래계획이 충분히 보장되지 않을 때, 개인은 부업, 플랫폼 노동, 프리랜서 프로젝트, 자격증 취득, 금융투자 등을 통해 불안정성을 개인적으로 관리하려 한다(최철웅, 2020). 특히 주거와 자산 격차가 커질수록 안정된 삶의 조건은 노동시장 내부에서만 해결되지 않으며, 부동산, 주식, 가상자산, 대출, 청약, 보험 등 금융화된 경로를 통해 미래를 관리하도록 요구받는다. 이때 투자는 단순한 탐욕의 문제가 아니라, 노동만으로는 안정적 삶에 도달하기 어렵다는 감각 속에서 나타나는 투기적 자기관리의 양식이 된다(홍단비, 2023).

이와 같은 과잉 적응은 생존전략이면서 동시에 자기책임화의 장치가 된다. 개인은 더 많이 준비하고, 더 오래 경쟁하고, 더 많은 위험을 스스로 관리해야 한다. 그러나 이러한 시도가 반복적으로 좌절될 때, 적응은 체념과 철수의 조건으로 전환될 수 있다.

체념과 사회적 철수: 고립 · 은둔, 사회적 단절, 생애전망의 유예

불안정성이 반복적으로 경험되고 개인의 노

력으로 상황을 변화시키기 어렵다고 지각될 때, 사람들은 무망감, 냉소, 사회적 철수, 관계 단절과 같은 방식으로 반응할 수 있다. 체념은 단순한 수동성이나 의지 부족이 아니다. 그것은 반복된 실패, 제도적 보호의 부재, 사회이동 가능성의 축소, 관계적 지지의 약화가 누적될 때 나타나는 방어적 반응이다. 이때 불안정성은 해결해야 할 문제라기보다 견뎌야 할 현실로 받아들여지며, 독립, 결혼, 출산, 장기적 커리어 형성, 돌봄 계획과 같은 생애과정의 주요 결정을 연기하거나 철회하는 생애 전망의 유예로 연결될 수 있다(박미선, 2017; 서상윤, 2026).

체념과 철수는 먼저 제도적 이행 경로로부터의 이탈로 나타난다. 니트는 교육・고용・훈련의 제도적 경로 밖에 놓인 상태를 가리키며, ‘쉬었음’은 취업자도 실업자도 아닌 비경제활동 상태에서 구직활동으로부터 물러난 통계적 범주이다. 고립・은둔은 이와 달리 외부 활동과 사회적 관계망의 장기적 축소를 강조한다. 따라서 니트, 쉬었음, 고립・은둔은 동의어가 아니라, 청년이 노동시장, 교육제도, 사회적 관계망으로부터 이탈하거나 유예되는 과정을 서로 다른 수준에서 포착하는 개념이다.

이러한 철수는 무기력으로만 설명되기 어렵다. 니트 상태의 가족돌봄청년은 돌봄이라는 전환점 이후 일과 학업, 돌봄을 병행하려 노력하지만, 그것이 자기돌봄을 위협할 때 일과 학습시간을 줄이거나 병행을 포기하고 니트 상태를 견디는 방식으로 삶을 재조정한다. 이 과정에서 시간 전망은 장기적 미래에서 현재와 오늘로 축소된다(노혜진, 2025). 청년 ‘쉬었음’의 증가 역시 단순한 일시적 비경제활동이라기보다 세대적 상흔과 연령별 고착화가 결합된 현상으로, 반복된 구직 실패, 노동시장 미스매치, 심리적 위축, 제도적 연결 실패가 누적될 때 고착화될 수 있음을 시사한다(송수종, 2025; 안준기, 오세미, 2025; 정지운, 2026).

고립・은둔 청년의 경우 이러한 사회적 철수의 사회문제적 성격이 더 분명하게 나타난다. 고립・은둔은 교육, 가족, 노동시장, 대인관계, 정신건강, 지원체계의 균열이 누적된 결과일 수 있으며, 개인의 병리나 회피 성향만으로 설명하기 어렵다(강라현, 이근무, 2026; 김태연, 김준혁, 정재원, 2026; 노가빈, 이소민, 김제희, 2021). 따라서 고립・은둔을 개인의 정신건강 문제로만 접근하면, 그 배경에 놓인 노동시장 이행 실패, 가족 및 대인관계 갈등, 교육경로의 단절, 주거 조건, 제도적 지원망의 균열을 놓치게 된다.

철수가 장기화될 때 문제는 단순한 외부 활동의 감소에 머물지 않는다. 관계망의 축소, 일상적 돌봄의 부재, 주거 취약성, 빈곤, 정신건강 문제, 공적 서비스 접근의 실패가 결합할 경우, 개인의 고통은 타인에게 발견되지 않는 삶과 죽음의 형태로까지 확장될 수 있다. 이 점에서 고독사는 ‘혼자 죽음’이라는 사후적 사건만이 아니라, 살아 있는 동안 도움을 요청할 관계와 제도적 통로가 축소되어 가는 과정의 문제로 이해될 필요가 있다. 고독사 위험요인은 가구 및 인구학적 특성, 생애사적 변화, 주거 취약, 경제활동과 경제상태, 질환 및 정신건강, 사회관계망, 공적 서비스 접근 정도 등 복합적 차원에서 구성되며, 청년층에서는 취업 문제, 불확실한 미래에 대한 불안, 제한된 사회적 관계망, 사회적 돌봄 시스템에서의 소외가 중요한 위험요인으로 지적된다(용태희, 배은경, 2024). 따라서 고독사는 체념

과 철수의 단순한 귀결이라기보다, 사회적 고립이 제도적 비가시성과 결합할 때 발생할 수 있는 극단적 위험으로 보아야 한다(정소영, 조정민, 2025).

결국 체념은 더 큰 손상을 막기 위한 방어적 철수일 수 있다. 반복되는 구직 실패, 낮은 질의 일자리 경험, 주거 불안, 교육 경쟁에서의 좌절, 가족 내 돌봄 부담, 대인관계 갈등, 금융적 실패 경험은 개인에게 심리적·물질적 손실을 남긴다. 개인이 더 이상 시도하지 않거나, 사회적 관계로부터 물러나거나, 장기 계획을 세우지 않는 것은 동기 부족의 결과라기보다 반복된 손상을 피하려는 자기보호의 방식일 수 있다. 문제는 이러한 방어가 장기화될 때 사회적 고립, 도움 요청의 위축, 생애전망의 축소, 제도적 비가시성으로 이어질 수 있다는 점이다.

저항과 연대: 집합적 권리 요구, 공동체적 실천

저항은 개인이 자신의 고통을 개인적 실패나 부적응으로만 해석하지 않고, 그것을 사회적 조건과 제도적 불평등의 결과로 재의미화할 때 가능해지는 반응 양식이다. 이때 불안정성은 수치심이나 자기비난의 대상이 아니라 권리 요구, 집합적 발화, 공동체적 실천의 언어로 전환된다. 저항은 조직화된 정치운동이나 집회만을 의미하는 것이 아니며 자신의 고통을 사회문제로 명명하는 과정, 비슷한 경험을 가진 타인과 연결되는 과정, 제도적 지원과 권리를 요구하는 과정, 안전한 관계 속에서 자기 경험을 다시 해석하는 과정까지 포함한다(Schierup & Jørgensen, 2016; Waite, 2009).

불안정성 개념은 불안정한 삶의 조건을 가리키는 동시에, 그 조건을 공유하는 사람들이 서로를 알아보고 정치적·사회적 요구를 형성할 수 있는 가능성을 포함한다(Waite, 2009). 이 점에서 저항은 불안정성의 고통을 단순히 없애는 것이 아니라, 고통의 의미를 바꾸는 과정이다. 불안정한 위치에 있는 사람들은 단순한 보호 대상이 아니라, 자신의 경험을 해석하고 권리를 요구하는 주체가 될 수 있다(이미애, 2025).

저항과 연대는 자율적 공간과 공동체적 실천을 통해 조직될 수 있다. 도쿄 프레카리아트 운동의 역사적 형성 과정을 분석한 연구는 불안정성이 단순히 피해자성을 낳는 것이 아니라, 홈리스, 일용직 노동자, 이민자, 니트, 정신장애인 등 주변화된 집단들이 자율공간과 공동의 실천을 통해 정치적 주체로 형성되는 과정과 연결될 수 있음을 보여준다(한경애, 2023). 이러한 사례는 불안정한 사람들이 제도 밖에 남겨진 존재로만 머무는 것이 아니라, 공동취사, 자율공간, 직접행동, 생활세계의 재조직을 통해 다른 삶의 가능성을 실험할 수 있음을 시사한다.

저항은 공적 광장에서도 관계적 방식으로 나타난다. 탄핵광장의 청년여성들을 분석한 연구는 프레카리티가 차별적으로 분배되는 상황에서 청년 여성들이 안전하고 평등한 광장을 만들기 위해 등장하고, 페미니스트 시민되기와 돌봄의 윤리를 통해 민주주의적 연대를 재구성하는 과정을 보여준다(이은아, 신경아, 2025). 이 사례에서 저항은 단순한 정권 반대나 제도 비판에 그치지 않고, 혐오와 차별을 허용하지 않는 발화 공간을 만들고, 서로 다른 취약성의 위치에 있는 사람들이 동료 시민으로 자신을 드러내는 과정으로 나타난다.

또한 저항과 연대는 갈등을 단순히 억누르

는 방식이 아니라 공감과 관계를 재구성하는 방식으로도 이해될 수 있다. 계층갈등이 심화된 사회에서 문제 해결은 제도적 개혁만이 아니라 생활세계에서의 자발적 실천과 감성의 공유를 통해 가능해질 수 있으며, 공감사회의 지향은 경쟁과 적대의 논리를 넘어 협동과 상호이해의 기반을 형성한다(서문기, 2020). 이 점에서 연대는 추상적 도덕 명령이 아니라, 불안정성 속에서 훼손된 관계적 안전감을 회복하고 공통의 문제를 함께 말할 수 있는 조건을 만드는 실천이다.

불안정한 위치에 있는 사람들은 저항의 비용을 더 크게 부담할 수 있다. 고용이 불안정한 노동자는 문제를 제기할 경우 일자리를 잃을 수 있고, 주거가 불안정한 사람은 지역사회에서 목소리를 내기 어렵고, 가족 내 돌봄 책임을 감당하는 사람은 공적 활동에 참여할 시간과 에너지를 확보하기 어렵다. 따라서 저항은 개인의 용기만으로 가능하지 않다. 안전한 발화 공간, 사회적 지지, 제도적 보호, 조직화된 자원, 법적 권리, 공동체적 연결망이 있을 때 비로소 가능해진다. 따라서 저항과 연대는 제도 변화의 문제이면서 동시에 관계의 회복 문제이기도 하다. 개인이 자신의 취약성을 드러내도 배제되지 않는 관계, 실패를 개인의 결함으로만 해석하지 않는 공동체, 도움 요청을 수치심이 아니라 권리로 인정하는 제도적 환경은 불안정성의 심리적 효과를 완화할 수 있다. 이때 심리학의 역할은 개인을 다시 경쟁적 질서에 적응시키는 데 그치지 않고, 사람들이 자신의 고통을 말하고 연결하고 요구할 수 있는 조건을 만드는 데까지 확장된다.

적대적 귀인과 방어적 의미화: 혐오, 갈등 담론, 음모론적 믿음

앞서 살펴본 과잉 적응, 체념과 사회적 철수, 저항과 연대만으로는 불안정성의 원인이 자신이나 구조가 아니라 자신과 유사한 위치에 있는 다른 사회집단에 귀속되는 경우를 충분히 포착하기 어렵다. 특히 적응의 노력이 반복적으로 좌절되고 제도적 해결 가능성에 대한 신뢰가 약화될 때, 개인은 자신의 불안과 박탈의 원인을 특정 타자나 외집단에 귀속시키는 방식으로 의미화할 수 있다(Neilson, 2015). 이 과정에서 복잡한 구조적 조건은 성별·세대 집단, 이주민, 복지 수급자, 특정 정치집단 또는 제도적 엘리트와 같이 가시적인 대상으로 향하는 비난으로 단순화될 수 있다.

본 연구에서 적대적 귀인은 모호한 타인의 의도를 적대적으로 해석하는 개인적 성향만을 의미하지 않는다. 이는 구조적 불안정성의 원인을 특정 사회집단의 의도나 행위에 귀속함으로써 불확실한 세계에 질서를 부여하고 분노의 방향을 설정하려는 방어적 의미화의 양식을 가리킨다.

이 양식을 별도의 범주로 설정한 첫 번째 근거는 주된 귀인의 대상이 다르다는 점이다. 과잉 적응은 불안정성에 대한 해결 책임을 개인화하고, 체념은 변화 가능성에 대한 기대를 철회하며, 저항은 문제의 원인을 구조와 제도의 차원에서 인식하고 집합적 변화의 가능성을 모색한다. 반면 적대적 귀인은 문제의 원인을 자신과 유사하거나 인접한 위치에 있는 다른 사회집단에 귀속시킨다. 따라서 기존의 세 양식은 이러한 수평적 귀인의 이동을 명시적으로 포착하지 못한다.

두 번째 근거는 주된 심리사회적 기능의 차이이다. 적대적 귀인은 문제의 원인을 개인

외부에서 찾는다는 점에서는 저항과 유사한 면이 있지만, 그 대상이 구조와 제도가 아니라 특정 사회집단으로 이동한다는 점에서 구조 변화의 요구와 구별된다. 또한 체념과 달리 정서적 각성, 담론적 동원을 동반할 수 있으며, 자기관리와 경쟁력 강화가 주된 기능인 과잉 적응과도 구별된다. 다만 네 반응 양식은 상호 배타적이지 않으며, 한 개인에게 동시에 나타나거나 시간에 따라 서로 전환될 수 있다.

세 번째 근거는 관련된 국내외 문헌에서 이 양식과 관련된 현상들이 확인된다. 금융적 불안정과 제도 신뢰의 약화가 음모론적 믿음과 연결될 수 있음을 보고한 연구들은 불안정성과 방어적 의미화 사이의 관계를 비교적 직접적으로 보여준다(Adam-Troian, Chayinska, Paladino, Uluğ, Vaes, & Wagner-Egger, 2023; Adamus, Ballová Mikušková, Kačmár, Guzi, Adamkovič, Chayinska, & Adam-Troian, 2024). 음모론적 믿음 역시 단순한 정보 부족이나 판단 오류만으로 환원되기보다 인식론적 · 실존적 · 사회적 욕구의 좌절과 관련된 의미화 양식으로 이해될 수 있다(Biddlestone, Green, Douglas, Azevedo, Sutton, & Cichocka, 2025).

국내에서는 자산 불공정 감각과 능력주의 담론이 젠더갈등과 결합하는 양상, 능력주의와 운 평등주의를 둘러싼 가치 차이가 이성 배타성과 관련되는 양상, 젠더갈등이 대립적인 언론 담론으로 조직되는 과정이 보고되었다(김주희, 2023; 노기우, 이현우, 2022; 홍지아, 2022). 허위정보를 사회적 신뢰의 침식과 관련된 복합적 사회심리 현상으로 분석한 연구도 외집단 비난과 방어적 의미화가 형성되는 한국 사회의 맥락을 보여주는 보완적 근거가 된다(김보경, 이혜원, 안현의, 2025).

이 연구들이 불안정성에서 적대적 귀인으로 이어지는 경로를 직접 검증한 것은 아니다. 본 연구는 이들 문헌을 종합하여, 불안정한 조건이 자기책임화나 철수, 구조적 저항뿐 아니라 특정 사회집단을 향한 귀인으로 조직될 가능성을 하나의 분석 범주로 제안한다. 네 반응 양식이 경험적으로 구분되는지, 각 양식이 어떠한 조건에서 함께 나타나거나 서로 전환되는지는 후속 연구를 통해 검토할 필요가 있다.

이 경로는 불안정성의 필연적 결과가 아니며, 사회적 위치, 정치적 담론, 제도 신뢰 및 집단 간 관계에 따라 다르게 조직될 수 있다. 적대적 귀인은 구조적 고통을 이해할 수 있는 서사를 제공하는 동시에 그 원인으로부터 주의를 돌리고 취약한 집단들 사이의 경쟁과 적대를 강화할 수 있다는 점에서, 구조적 비판 및 저항과 구별하여 검토할 필요가 있다.

논 의

본 연구는 불안정성을 새로운 개인차 변인으로 추가하기보다, 한국 심리학이 개인의 정서 · 인지 · 행동을 노동, 주거, 교육, 건강 · 돌봄의 구조적 · 물질적 조건 및 제도적 보호와 함께 분석하기 위한 심리사회적 틀을 제안하였다. 심리학은 직무불안정성, 통제감, 상대적 박탈감, 불공정성 지각, 제도 신뢰, 체제정당화, 사회적 고립 및 우울 등을 통해 불안정성과 관련된 과정을 각각 정교하게 다루어 왔다. 본 연구의 통합적 기여는 이러한 연구들이 구조적 조건을 고려하지 않았다고 평가하는 데 있지 않다. 서로 다른 하위 분야에서 축적된 개념과 연구결과를 구조적 · 물질적 조건, 주

관적·심리적 경험, 심리사회적 반응이라는 공통의 분석 틀 안에서 연결하는 데 있다.

개인 수준의 심리학적 설명 자체가 비판의 대상인 것도 아니다. 개인의 인지, 정서, 행동, 대처와 회복을 분석하는 것은 불안정성의 심리적 과정을 이해하는 데 필수적이며, 구조적·제도적 분석과 경쟁하기보다 상호보완적으로 기능할 수 있다. 문제는 통제감, 자기효능감, 회복탄력성, 적응과 성장 등의 개념이 개인의 경험을 형성하는 사회적 조건을 대체하거나, 구조적 불안정성을 그대로 둔 채 문제 해결의 책임을 개인에게만 귀속시키는 경우에 발생한다(Bettache & Chiu, 2019). 따라서 불안정성의 심리학은 개인 수준 변인을 정교하게 분석하면서도, 그러한 변인이 어떠한 물질적 조건, 제도적 보호, 권리 접근성 및 사회적 관계 속에서 형성되고 작동하는지 함께 검토할 것을 제안한다.

한국 사회의 불안정성은 압축성장의 유산, 외환위기 이후의 노동시장 유연화, 부동산 중심의 자산체계, 입시경쟁과 능력주의, 가족주의적 돌봄체계가 결합된 조건 속에서 구체적인 형태를 취한다. 따라서 해외 이론을 그대로 적용하기보다 한국 사회의 생활세계에서 불안정성이 어떻게 조직되고 경험되며, 어떠한 반응과 관련되는지 맥락적으로 구체화할 필요가 있다(한규석, 2002). 이러한 접근은 개인의 고통을 권력관계, 역사적·제도적 조건 속에서 이해하려는 비판심리학의 문제의식과도 연결된다(Fox, Prilleltensky, & Austin, 2009; 조아라, 유현경, 안현의, 2024). 또한 개인을 가족, 학교, 직장, 지역사회, 제도, 정책과 연결된 생태학적 맥락 안에서 파악하는 공동체심리학의 관점과도 맞닿아 있다(정안숙, 2015; 류승아, 2023).

분석 틀의 적용 범위

본 연구가 제안하는 분석 틀은 심리학의 모든 하위 분야에 동일하게 적용되는 범용 이론을 지향하지 않는다. 이 틀의 주된 적용 범위는 사회적 위치와 구조적·물질적 조건이 심리적 경험과 반응의 형성에 관여하는 연구 문제이다. 따라서 사회적 맥락과 무관하게 개인 내적 과정의 일반적 기제를 규명하는 연구에서는 직접적인 설명모형으로 기능하기 어렵다. 다만 자원 제약이나 사회환경적 조건에 따른 차이를 함께 다루는 경우에는 해당 기제가 작동하는 맥락과 경계조건을 구체화하는 보완적 틀로 활용할 수 있다.

이 분석 틀은 다음과 같은 연구 문제에서 특히 유용할 수 있다. 첫째, 연구하려는 심리적 현상이 사회적 위치, 자원 접근성 또는 물질적 조건에 따라 체계적으로 다르게 나타날 가능성이 있을 때이다. 둘째, 해당 현상이 단일한 사건보다 여러 생활영역의 조건이 시간에 걸쳐 누적되거나 상호작용하는 과정과 관련될 때이다. 셋째, 심리적 경험을 개인 특성만으로 설명하기보다 그 경험을 형성하는 제도적 조건과 권리 및 자원의 배분을 함께 분석할 필요가 있을 때이다. 반대로 사회적·물질적 맥락이 연구대상의 형성과 설명에 실질적으로 관여하지 않는 경우에는 이 틀을 적용하더라도 추가적인 설명력을 확보하기 어려울 수 있다.

이러한 기준에서 볼 때 이 틀은 진로 및 일심리학에서 노동조건과 주거·교육·돌봄 조건의 연결을, 건강 및 임상심리학에서 정신건강의 사회적 결정요인과 치료 자원 접근성의 차이를, 상담 및 공동체심리학에서 지역사회와 제도 수준의 개입 가능성을 분석하는 데

활용할 수 있다. 또한 사회 및 정치심리학에서는 불평등, 박탈감, 체제정당화, 제도 신뢰 및 집단 갈등이 어떠한 생활조건과 관련되는지를, 발달 및 청소년 연구에서는 교육·노동·주거 이행의 불확실성이 미래전망과 정체성 및 관계 형성과 어떠한 관련을 갖는지를 검토하는 데 유용할 수 있다. 실행기능이나 의사결정과 같은 개인 내적 기제를 주로 다루는 연구에서는 직접적인 설명모형이 아니라, 자원 제약과 사회환경적 조건을 구체화하는 제한적인 맥락 틀로 활용할 수 있다.

청년 사례의 위치와 불안정성의 분배 축

본 연구가 제안한 분석 틀이 어떤 집단의 경험을 준거로 구성되었는지도 분명히 할 필요가 있다. 표 2에 정리한 요소가 한국 사회의 모든 집단에서 동일하게 나타난다고 가정할 수는 없다. 특히 각 영역의 조건이 결합되고 누적되는 과정을 보여주는 문헌은 청년층을 대상으로 한 연구에 상대적으로 집중되어 있으며, 이에 따라 표 2의 구체적인 내용도 청년의 경험에서 선명하게 관찰되는 형태를 중심으로 기술되었다.

청년기는 노동시장 진입, 주거 독립, 교육에서 노동으로의 이행, 가족 형성 및 돌봄 책임의 변화가 짧은 기간에 교차하는 압축적 생애단계이다(한승헌, 임다혜, 강민아, 2017; 이병훈, 김은경, 김한나, 2023). 따라서 청년 사례는 불안정성의 여러 영역이 연결되는 과정을 관찰하기에 유리한 위치를 제공한다. 그러나 이는 분석의 출발점을 선택한 것이며, 청년의 경험을 한국 사회 불안정성의 대표 사례로 일반화한다는 의미는 아니다.

본 연구는 동일한 구조적 조건이 사회적 위치와 생애단계에 따라 다르게 경험되는 과정을 불안정성의 분배 축으로 개념화한다. 분배 축은 세 가지 경로를 통해 작동할 수 있다. 첫째, 연령, 성별, 계층, 장애, 이주 지위, 주거 지위 및 돌봄 책임에 따라 불안정한 조건에 대한 노출의 강도와 지속기간이 달라질 수 있다. 둘째, 자산, 가족 지원, 사회적 관계망 및 제도적 급여에 대한 접근성에 따라 동일한 충격을 완화할 수 있는 자원이 달라질 수 있다. 셋째, 시간, 안전한 발화 공간, 법적 지위 및 조직화된 자원의 가용성에 따라 선택 가능한 반응 양식이 달라질 수 있다.

예컨대 노년층에서는 소득보장, 건강 및 돌봄 수요의 결합이, 이주민과 장애인에게서는 법적 지위, 노동권 및 제도적 접근성의 제약이 불안정성을 어떻게 달리 구성하는지 검토할 필요가 있다. 가족돌봄청년의 경우에는 돌봄 책임이 시간 자원을 제약하여 학업과 노동시장 이행 및 생애전망과 관련될 수 있다(노혜진, 2025). 이러한 사회적 위치는 단순한 인구사회학적 조절변인으로만 이해하기보다, 불안정성에 대한 노출과 완충 자원 및 반응 가능성을 구성하는 층화 기준이자 선행조건으로도 다루어질 필요가 있다. 후속 연구에서는 연구질문에 따라 이를 집단 간 비교의 기준, 노출과 자원 접근성의 예측요인 또는 조절변인으로 구체화할 수 있다.

분석 틀의 조작화와 후속 연구 설계 예시

본 연구의 분석 틀은 경험적으로 검증된 인과모형이 아니라 개념적 제안이므로, 후속 연구에서는 각 층위를 측정 가능한 구성개념과 지표로 구체화할 필요가 있다. 표 3은 구조적·물질적 조건, 주관적·심리적 경험, 심리

표 3. 분석 틀의 조작화 예시

층위	구성개념 및 지표의 예시
구조적·물질적 조건	고용형태, 계약기간, 소득 변동성, 사회보험 가입, 점유형태, 주거비 부담, 비자발적 이주, 교육비 부담, 돌봄시간, 미충족 의료
주관적·심리적 경험	미래전망, 상대적 박탈감, 불공정성 지각, 통제감, 자기책임화, 우울, 외로움, 관계적 안전감
심리사회적 반응 양식	경쟁·자기계발 투자, 구직 및 관계로부터의 철수, 외집단 비난/비인간화, 집합행동 및 연대 의도
불안정성의 분배 축	연령, 성별, 계층, 자산, 장애, 이주 지위, 주거 지위, 돌봄 책임

사회적 반응 양식 및 불안정성의 분배 축을 조작화할 수 있는 예시를 제시한다. 이는 확정된 측정모형이 아니며, 실제 연구에서는 자료원의 문항과 측정도구의 타당성을 별도로 검토해야 한다.

예컨대 노동과 주거 영역의 지표를 개별적으로 분석하는 동시에 이를 결합한 누적 불안정성 지수를 구성할 수 있다. 이를 통해 누적 불안정성이 개별 영역의 불안정성보다 미래 인식 또는 정서적 고통을 더 잘 설명하는지, 영역 간 효과가 가산적인지 또는 상호작용을 통해 증폭되는지를 검토할 수 있다.

또한 구조적 조건과 심리적 경험의 관계에서 통제감 저하와 자기책임화가 어떠한 역할을 하는지, 유사한 수준의 객관적 불안정성에서도 반응이 적대적 귀인 및 방어적 의미화 또는 저항과 연대로 달리 조직되는 조건이 무엇인지 살펴볼 수 있다.

국내 선행연구에서는 청년 1인 가구의 주거불안과 우울의 관련성(임가영, 송아영, 2024), 불평등 경험과 통제감의 관계(김영주, 나진경, 2025), 상대적 박탈감과 미래전망 및 사회적 고립의 관계(이수비, 신예림, 윤명숙, 2022) 등 본 연구가 제안한 관계의 일부가 개별적으로 검토되어 왔다. 후속 연구에서는 이러한 부분적 관계를 하나의 연구설계 안에서 함께 검토하고, 종단자료나 혼합방법을 활용하여 층위 간 관계가 시간에 따라 어떻게 형성되고 변화하는지 살펴볼 필요가 있다. 횡단자료에서 확인된 관련성을 인과적 효과로 해석하지 않도록 주의할 필요도 있다.

연구의 한계 및 제언

본 연구에는 몇 가지 한계가 있다. 첫째, 본 연구는 불안정성 관련 문헌 전체를 포괄하거나 연구결과를 체계적으로 재구성한 체계적 문헌고찰이 아니라, 주요 문헌군을 목적적으로 선별하여 해석적으로 종합한 서술적·통합적 문헌고찰이다. 따라서 본 연구가 제안한 분석 틀은 향후 체계적 문헌고찰, 주제범위 문헌고찰 또는 메타-내러티브 리뷰를 통해 보완될 필요가 있다.

둘째, 불안정성은 불평등, 빈곤, 취약성, 불확실성 및 고용불안정성과 부분적으로 중첩되기 때문에 개념적 경계가 항상 명확하지는 않다. 본 연구는 불안정성을 삶의 구조적·물질

적 기반이 약화되고 그것이 주관적 경험 및 사회적 반응과 관계를 맺는 과정으로 한정하였으나, 실제 문헌에서는 precarity, insecurity, uncertainty, instability 및 vulnerability가 혼용되거나 서로 다른 번역어로 사용되는 경우가 많았다. 후속 연구에서는 불안정성의 핵심 구성요소와 개념적 경계를 더욱 명료화하고, 인접 개념과 구별되는 조작적 정의와 측정 방안을 마련할 필요가 있다.

셋째, 본 연구가 제안한 구조적 · 물질적 조건, 주관적 · 심리적 경험, 심리사회적 반응의 관계는 경험적으로 검증된 인과모형이 아니다. 각 층위의 관계가 어떠한 조건에서, 어떤 집단에게, 어떠한 시간적 순서와 강도로 나타나는지는 후속 실증연구를 통해 검토되어야 한다.

넷째, 본 연구의 문헌군은 청년층을 대상으로 한 연구에 상대적으로 많이 의존하였다. 청년 사례는 여러 생활영역의 불안정성이 압축적으로 교차하는 양상을 보여주지만, 노년층, 이주민, 장애인, 가족돌봄자 및 주거취약계층의 경험을 충분히 대표하지 못한다. 따라서 후속 연구에서는 사회적 위치와 생애단계에 따라 불안정성의 노출, 완충 자원 및 반응 가능성이 어떻게 달라지는지 비교할 필요가 있다.

마지막으로 불안정성 관점에 기초한 심리학적 개입은 개인의 적응 능력을 향상하는 데에만 머물지 않고, 사회적 지지와 공동체 자원, 제도적 보호 및 권리 접근성을 연결하는 다층적 방식으로 확장될 필요가 있다. 이는 개인 수준의 개입을 부정하는 것이 아니라, 개인의 대처와 회복을 지원하는 개입이 지속적인 효과를 가질 수 있도록 그 경험을 형성하는 관계적 · 제도적 조건을 함께 고려해야 한다는 의미이다.

참고문헌

강내희 (2017). 공간의 금융화와 서울의 젠트리피케이션: 문화정치경제적 분석. **도시연구, 12**, 251-288.

강라현, 이근무 (2026). 은둔형 외톨이의 은둔 경험에 관한 질적 메타문화 기술지 연구. **한국과 국제사회, 10**(1), 529-570.

강이수 (2007). 산업화 이후 여성노동시장의 변화와 일-가족 관계. **페미니즘 연구**, 7(2), 1-35.

강지영 (2024). 재난으로 인한 교육격차 확대의 악순환 구조 분석: 코로나19와 교육격차에 대한 시스템사고 접근. **한국시스템다이내믹스 연구**, 25(1), 139-164.

강희주, 강현아, 안선경, 양유진, 이민지, 정익중 (2025). 유튜브를 통해 자신을 드러낸 은둔 · 고립 청년의 경험. **보건사회연구**, 45(4), 91-115.

고정희, 김윤태, 원재웅 (2024). 서울시 주거취약 청년층의 주거불평등에 관한 질적연구. **부동산정책연구**, 25(1), 58-84.

구철회 (2026). 청년은 언제 사회 · 경제적 불평등을 느끼는가?: 부모 소득, 물질적 박탈감, 그리고 경제적 불안감의 경로 분석. **청소년학연구**, 33(2), 581-604.

권민지 (2018). '내 집' 만들기 주거불안계급 청년 여성의 공간전략. **공간과 사회, 28**(3), 271-301.

김다윤, 김경민, 김건 (2017). 주거지 상업화 젠트리피케이션이 빈곤밀집지역에 끼치는 영향 - 동자동 쪽방촌 사례를 중심으로 -.

서울도시연구, 18(2), 159-175.
김동욱, 김지원, 구교준 (2024). 생애주기에 따른 불평등과 행복. 한국행정학보, 58(1), 163-195.
김동현, 강현지 (2026). 가족돌봄청년의 돌봄 부담이 자살생각에 미치는 영향: 외로움과 우울의 순차적 이중매개효과. 사회과학연구, 37(1), 275-297.
김민, 박선주 (2023). 건강불평등 영향요인 연구: 교육수준의 조절효과를 중심으로. 국가정책연구, 37(1), 61-96.
김민선 (2025). 텍스트마이닝과 토픽모델링을 활용한 코로나19 이후 청소년 교육격차 관련 이슈 분석: 언론기사 내용과 청소년 및 청소년전문가의 인식 비교. 청소년학연구, 32(4), 191-217.
김보경, 이혜원, 안현의 (2025). 가짜뉴스의 심리학적 이해와 대응: 비판심리학과 공동체심리학 관점에서. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 31(3), 401-429.
김서현 (2019). 바람 속 촛불로 경쟁 살아내기 - 저소득층 대학생들의 대학입시 준비 경험 -. 청소년시설환경, 17(2), 169-185.
김세율, 유선종 (2022). 교육환경과 아파트 전월세가격 상관성에 관한 실증연구 - 서울시 송파구를 중심으로 -. 주택도시연구, 12(1), 1-18.
김수영, 하은솔, 김영 (2020). 노동의 불안정성에 대한 다차원적 고찰: 자발적 비정형 노동자의 사례를 통하여. 한국사회정책, 27(1), 89-127.
김영아 (2026). 성장기 빈곤 경험 청년의 노동시장 이행 궤적. 사회복지연구, 57(1), 183-207.
김영주, 나진경 (2018). 불평등의 심리적 영향에 관한 경험 연구 개관: 경제적 불평등을 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 37(3), 313-347.
김영주, 나진경 (2025). 불평등 경험 빈도의 두 가지 심리적 경로: 불평등 인식과 통제감의 역할. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 39(3), 419-430.
김제완, 손유은 (2025). 한국 주택임대차법제의 개선을 둘러싼 논의에 대한 고찰 - 전세사기와 깡통주택 문제를 계기로 하여 -. 일감부동산법학, 30, 3-55.
김주희 (2023). 능력주의와 젠더갈등 - 자산 불공정 감각과 '여성-불로소득자' 담론을 중심으로. 여성학연구, 33(1), 35-74.
김지수, 김영주, 나진경 (2023). 불공정 경험과 체제정당화 신념의 관계에서 사회계층의 조절효과. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 37(3), 469-488.
김지영, 정문기 (2025). 서울시 거주 청년들의 주거불안과 주거지원 프로그램 수요의 탐색. 한국지방자치학회보, 37(1), 267-295.
김지원, 김동욱, 구교준 (2023). 불평등에 관하여: 우리나라 불평등 추이와 구조에 관한 탐색적 연구. 정부학연구, 29(3), 171-207.
김지원, 김동욱, 구교준 (2024). 불평등과 행복: 불평등 인식과 신뢰를 중심으로. 한국행정학보, 58(3), 321-355.
김태연, 김준혁, 정재원 (2026). 국내 고립·은둔 청년 관련 연구에 대한 주제범위 문헌고찰. Crisisonomy, 22(1), 245-257.
김형렬 (2024). 한국 부모의 자녀 교육 불안의 계층화: 공정성 인식의 매개효과를 중심으로. 비교교육연구, 34(4), 149-180.
김홍중 (2015). 서바이벌, 생존주의, 그리고 청년 세대. 한국사회학, 49(1), 179-212.

노가빈, 이소민, 김제희 (2021). 청년 은둔형 외톨이의 경험과 발생원인에 대한 분석. **한국사회복지학**, 73(2), 57-81.

노기우, 이현우 (2022). 청년세대 젠더갈등에 관한 실증적 연구: 능력주의와 운 평등주의를 중심으로. **한국정치학회보**, 56(5), 57-86.

노혜진 (2024). 가족돌봄청년 일상의 재구성과 정서적 경험. **보건사회연구**, 44(2), 336-359.

노혜진 (2025). 니트상태 가족돌봄청년의 생애사 - 일, 학업, 돌봄의 위태로운 균형을 찾아가는 과정 -. **한국사회복지학**, 77(2), 7-35.

류승아 (2023). 현대 한국사회에서 공동체심리학의 방향: 공동체심리학의 기본 개념을 중심으로. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 29(4), 637-655.

문정주, 최율 (2019). 배제의 법칙으로서의 입시제도: 사회적 계층 수준에 따른 대학 입시제도 인식 분석. **한국사회학**, 53(3), 175-215.

박미선 (2017). 한국 주거불안계급의 특징과 양상: 1인 청년가구를 중심으로. **공간과 사회**, 27(4), 110-140.

박수경, 조재환 (2022). 한국사회의 능력주의에 대한 믿음, 사회공정성 인식, 재분배정책 선호의 유형화와 관련 요인 탐색. **사회복지정책**, 49(4), 139-163.

박애리, 심미승, 박지현 (2017). 청년세대의 주거 빈곤 진입과 주거 불안정성 인식에 관한 연구. **청소년복지연구**, 19(2), 1-20.

박인권 (2017). 도시의 사회적 약자 불안정화 과정: 불안계급 이론의 비판과 확장. **공간과 사회**, 27(4), 36-78.

박정민, 송현구, 라수현 (2025). 고립·은둔 청년을 위한 정책의 의의와 한계: 청년정책 기본계획과 청년미래센터를 중심으로. **한국사회**, 26(2), 147-183.

박지원, 김회용 (2020). 과도한 교육열과 신자유주의적 불안의 관계. **교육사상연구**, 34(1), 113-135.

변금선, 이혜림 (2023). 청년의 사회적 불안 인식 격차: 부모의 사회경제적 지위와 생애경험을 중심으로. **한국사회정책**, 30(2), 127-156.

서문기 (2020). 한국 계층갈등의 지형과 공감사회: 코로나 시대의 극복방안. **한국경제지리학회지**, 23(3), 197-208.

서상윤 (2026). 지각된 사회적 경쟁이 출산의도에 미치는 영향: 양육부담감과 사회경제적 지위의 조절된 매개효과. **인문사회과학연구**, 34(1), 321-341.

송수종 (2025). 청년니트의 구성변화와 노동시장 유입 촉진 방안. 고용이슈, 2025년 봄호, 28-54. 한국고용정보원.

신혜란 (2017). [편집의 글] 불안계급(precariat)의 공간: 불안정 시대의 공간의 생산, 공간정의, 공간전략. **공간과 사회**, 27(4), 5-8.

안준기, 오세미 (2025). 청년층 '쉬었음' 인구 증가 원인과 최근의 특징. **고용이슈, 2025년 봄호**, 6-26. 한국고용정보원.

오세일, 조재현 (2016). 한국사회의 삶의 질 저하 현상에 관한 사회학적 성찰 - 신자유주의 노동시장의 불안정성을 중심으로 -. **생명연구**, 42, 127-167.

용태희, 배은경 (2024). 생애주기별 고독사 위험군의 생활경험에 관한 사례연구 - 중소도시 및 농촌 지역을 중심으로 -. Crisisonomy, 20(5), 143-160.

이미숙 (2005). 한국 성인의 건강불평등. 한국사회학, 39(6), 183-209.

이미애 (2025). '통제되지 않은 목소리'의 정치화: 조선족과 필리핀 이주가사돌봄노동자의 저항에서 권리 주체화로. 한국이민정책학보, 8(3), 209-235.

이병훈, 김은경, 김한나 (2022). 불안정 노동의 양면성에 관한 연구: 객관적·주관적 불안정성의 상호관계를 중심으로. 한국사회정책, 29(3), 121-146.

이병훈, 김은경, 김한나 (2023). 청년 노동시장의 분절구조에 관한 연구: 노동시장 이행 궤적의 유형화를 중심으로. 한국사회정책, 30(3), 141-166.

이수비, 신예림, 윤명숙 (2022). 청년의 상대적 박탈감이 자살에 미치는 영향: 미래전망과 사회적 고립의 순차적 매개효과. 보건사회연구, 42(2), 369-389.

이승주 (2021). 지역 간 소득불평등 수준의 차이가 성인 우울에 미치는 영향. 지방행정연구, 35(4), 163-194.

이아람, 박정임 (2025). 기후위기와 우리나라 노동자 건강권: 국제 프레임워크와의 정합성 검토. 한국산업보건학회지, 35(3), 211-226.

이원진 (2023). 코로나19의 경제적 충격과 사회통합 인식. 보건복지포럼, 323, 22-36.

이은아, 신경아 (2025). 2024-25년 탄핵 광장의 청년 여성들 - 프레카리티와 출현의 정치. 여성학연구, 35(2), 71-114.

이진경 (2012). 프롤레타리아트와 프레카리아트: 정규직 노동자와 비정규직 노동자의 비대칭성에 관하여. 마르크스주의 연구, 9(1), 173-201.

이현주, 전하람 (2022). 대학입시제도의 공정한 경쟁에 관한 체계적 문헌 고찰 - 학교교육으로 인한 능력주의의 배태(胚胎) -. 교육사회학연구, 32(3), 209-239.

이후빈 (2020). 포스트 코로나 시대 주거위기 가구의 탐색 및 대응: 근로빈곤층의 이중 불안을 중심으로. 공간과 사회, 30(4), 124-171.

이희정 (2022). 청년들은 소득불평등을 어떻게 바라보고 있는가?: 사회계층 인식과 능력주의 인식을 중심으로. 한국사회학, 56(2), 45-82.

임가영, 송아영 (2024). 청년 1인 가구의 주거불안이 우울 증상에 미치는 영향 - 임대인과의 갈등 관계와 주거 안전 인식에 대한 논의를 중심으로 -. 사회복지정책, 51(4), 135-158.

전경숙 (2023). 취약계층 아동·청소년의 코로나19 경험과 포스트 코로나 시기 일상회복에 관한 질적 연구. 도시연구, 23, 263-315.

전예원, 정연순 (2023). 청년층의 공무원 취업의향 영향요인 분석. 취업진로연구, 13(2), 165-186.

전지영, 임재만. (2023). 주거불안정지수 개발과 영향요인 분석. 부동산학연구, 29(3), 21-32.

정수남 (2020). 거리 위의 프레카리아트: 배달앱 노동자의 삶과 실천감각. OUGHTOPIA, 35(2), 81-130.

정소영, 조정민 (2025). 고독사에 관한 국내 연구동향: 주제범위 문헌고찰. 한국생활환경학회지, 32(3), 371-378.

정안숙 (2015). 현대한국사회에서 공동체심리학의 역할: 공동체심리학의 핵심 가치를 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 34(3),

667-683.

정안숙, 어유경, 한규석 (2017). 국내의 사회문제에 대한 심리학 연구의 경향: 한국심리학회지: 문화 및 사회문제(1994~2015) 게재 논문에 대한 분석. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 23(2), 159-181.

정은교 (2025). 한국형 대학생의 주관적 불평등 척도 개발 및 타당화. 청소년문화포럼, 82, 229-260.

정지운 (2026). 청년 '쉬었음'의 사각지대: 세대별 상흔과 연령별 고착화 진단. KRIVET Issue Brief, 313, 1-4. 한국직업능력연구원.

조아라, 유현경, 안현의 (2024). 한국 심리학의 새로운 방향성: 비판심리학적 접근의 필요성과 적용. 사회과학연구논총, 40(2), 41-70.

최나연, 최영은, 김미경 (2025). 객관적 및 주관적 사회계층이 상대적 박탈감을 통해 정신건강에 미치는 영향. 교육치료연구, 17(3), 697-714.

최철웅 (2020). 일상의 금융화와 투기적 삶의 역설. 융합인문학, 8(3), 181-209.

한경애 (2023). 도쿄 프레카리아트 운동의 역사적 형성 과정: 불안정성과 프레카리아트의 의미를 통해 살펴보기. 한국도시지리학회지, 26(1), 53-71.

한규석 (2002). 한국적 심리학적 전개 현황과 과제. 한국심리학회지: 일반, 21(2), 67-95.

한덕웅, 최훈석 (2006). 한국 사회문제의 변화: 지난 10년간 세 시점의 비교. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 12(1), 103-128.

한승헌, 임다혜, 강민아 (2017). 한국 청년의 삶의 불안정성(precariousness)과 행복. 한국사회정책, 24(2), 87-126.

홍단비 (2023). 청년의 불안정노동 경험과 우회적 이행기에 관한 연구. 산업노동연구, 29(1), 77-110.

홍지아 (2022). 젠더갈등은 어떻게 우리 사회의 주요 담론이 되었는가?: 보수언론의 젠더갈등 기사 분석을 중심으로. 미디어, 젠더 & 문화, 37(2), 99-155.

황광훈 (2024). 왜 청년들은 공공기관 취업을 선호하는가?. 공공기관과 정책연구, 2(2), 113-144.

Adams, G., Estrada Villalta, S., Sullivan, D., & Markus, H. R. (2019). The psychology of neoliberalism and the neoliberalism of psychology. *Journal of Social Issues, 75*(1), 189-216. https://doi.org/10.1111/josi.12305

Adam Troian, J., Chayinska, M., Paladino, M. P., Uluğ, Ö. M., Vaes, J., & Wagner Egger, P. (2023). Of precarity and conspiracy: Introducing a socio functional model of conspiracy beliefs. *British Journal of Social Psychology, 62*, 136-159. https://doi.org/10.1111/bjso.12597

Adamus, M., Ballová Mikušková, E., Kačmár, P., Guzi, M., Adamkovič, M., Chayinska, M., & Adam Troian, J. (2024). The mediating effect of institutional trust in the relationship between precarity and conspiracy beliefs: A conceptual replication of Adam Troian et al. (2023). *British Journal of Social Psychology, 63*(3), 1207-1225. https://doi.org/10.1111/bjso.12725

Alegría, M., NeMoyer, A., Falgàs Bagué, I., Wang, Y., & Alvarez, K. (2018). Social determinants of mental health: where we are and where we need to go. *Current psychiatry reports, 20*(11), 95.

https://doi.org/10.1007/s11920-018-0969-9

Allan, B. A., Autin, K. L., & Wilkins-Yel, K. G. (2021). Precarious work in the 21st century: A psychological perspective. *Journal of Vocational Behavior, 126*, 103491. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103491

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing narrative literature reviews. *Review of General Psychology, 1*(3), 311-320. https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311

Bettache, K., & Chiu, C. Y. (2019). The invisible hand is an ideology. Toward a social psychology of neoliberalism. *Journal of Social Issues, 75*(1), 8-19. https://doi.org/10.1111/josi.12308

Biddlestone, M., Green, R., Douglas, K. M., Azevedo, F., Sutton, R. M., & Cichocka, A. (2025). Reasons to believe: A systematic review and meta-analytic synthesis of the motives associated with conspiracy beliefs. *Psychological Bulletin, 151*(1), 48-87. https://doi.org/10.1037/bul0000463

Blustein, D. L., Grzanka, P. R., Gordon, M., Smith, C. M., & Allan, B. A. (2025). The psychology of precarity: A critical framework. *American Psychologist, 80*(5), 757-770. https://doi.org/10.1037/amp0001361

Butler, J. (2018). 위태로운 삶: 애도의 힘과 폭력 (윤조원 역). 서울: 필로소픽. (원전 출판 2009)

Coultas, C., Reddy, G., & Lukate, J. (2023). Towards a social psychology of precarity. *British Journal of Social Psychology, 62*, 1-20. https://doi.org/10.1111/bjso.12618

Duffy, R. D., Blustein, D. L., Diemer, M. A., & Autin, K. L. (2016). The psychology of working theory. *Journal of Counseling Psychology, 63*(2), 127-148. https://doi.org/10.1037/cou0000140

Fox, D., Prilleltensky, I., & Austin, S. (Eds.). (2009). *Critical psychology: An introduction*. SAGE.

Goldthorpe, J. H. (2014). The role of education in intergenerational social mobility: Problems from empirical research in sociology and some theoretical pointers from economics. *Rationality and society, 26*(3), 265-289. https://doi.org/10.1177/1043463113519068

International Labour Organization. (2020). *ILO monitor: COVID-19 and the world of work (4th ed.)*. Geneva: Author.

International Monetary Fund. (2020). *World economic outlook, April 2020: The great lockdown*. Washington, DC: Author.

Irvine, A., & Rose, N. (2024). How does precarious employment affect mental health? A scoping review and thematic synthesis of qualitative evidence from western economies. *Work, Employment and Society, 38*(2), 418-441. https://doi.org/10.1177/09500170221128698

Lorey, I. (2015). *State of insecurity: Government of the precarious*. Verso Books.

Matilla-Santander, N., Jonsson, J., Kreshpaj, B., Orellana, C., Benach, J., Badarin, K., Burström, B., Vives, A., Kjellberg, K., Strömdahl, S., Johansson, G., Östergren, P., & Bodin, T. (2022). The relation between precarious employment arrangements and social precarity: findings from the PREMIS study in Stockholm, Sweden. *International Journal of*

Health Services, 52(2), 201-211. https://doi.org/10.1177/00207314211051880

Neilson, D. (2015). Class, precarity, and anxiety under neoliberal global capitalism: From denial to resistance. *Theory & Psychology, 25*(2), 184-201. https://doi.org/10.1177/0959354315580607

Rodgers, G. (1989). Precarious work in Western Europe: The state of the debate. In G. Rodgers, G. & J. Rodgers. *Precarious jobs in labour market regulation: The growth of atypical employment in Western Europe*. Geneva: ILO.

Schierup, C. U., & Jørgensen, M. B. (2016). An introduction to the special issue. Politics of precarity: Migrant conditions, struggles and experiences. *Critical Sociology, 42*(7–8), 947–958. https://doi.org/10.1177/0896920516640065

Standing, G. (2014). 프레카리아트: 새로운 위험한 계급 (김태호 역). 경기도: 박종철출판사. (원전 출판 2011).

Sukhera, J. (2022). Narrative reviews. flexible, rigorous, and practical. *Journal of Graduate Medical Education, 14*(4), 414-417. https://doi.org/10.4300/JGME-D-22-00480.1

Waite, L. (2009). A place and space for a critical geography of precarity? *Geography compass, 3*(1), 412-433. https://doi.org/10.1111/j.1749-8198.2008.00184.x

Wachsmuth, D., & Weisler, A. (2018). Airbnb and the rent gap: Gentrification through the sharing economy. *Environment and planning A: Economy and Space, 50*(6), 1147-1170. https://doi.org/10.1177/0308518X18778038

Walsh, P. (2019). Precarity. *ELT Journal, 73*(4), 459-462. https://doi.org/10.1093/elt/ccz029

Wilkinson, R. G., & Pickett, K. E. (2009). Income inequality and social dysfunction. *Annual Review of Sociology, 35*(1), 493-511. https://doi.org/10.1146/annurev-soc-070308-115926

Wilkinson, R. G., & Pickett, K. E. (2017). The enemy between us: The psychological and social costs of inequality. *European Journal of Social Psychology, 47*(1), 11-24. https://doi.org/10.1002/ejsp.2275

Yrigoy, I. (2019). Rent gap reloaded: Airbnb and the shift from residential to touristic rental housing in the Palma Old Quarter in Mallorca, Spain. *Urban Studies, 56*(13), 2709-2726. https://doi.org/10.1177/0042098018803261

1차원고접수 : 2026. 07. 08
최종게재결정 : 2026. 08. 11

한국심리학회지: 일반
Korean Journal of Psychology: General
2026, Vol. 45, No. 4, 563-607
http://dx.doi.org/10.22257/kjp.2026.9.45.4.563

An Overview of Social Science Discussions on Precarity and Its Potential Applications in Korean Psychology

Nahjung Kim **Jiyoon Jang** **Hyun-nie Ahn**

Department of Psychology, Ewha Womans University

This article offers a narrative and integrative review of social-scientific discussions of precarity and considers their implications for psychology in Korea. Precarity overlaps with inequality, poverty, vulnerability, and job insecurity, but it should not be reduced to a lack of resources or an unequal distribution of opportunities. Rather, it captures a process through which the structural and material conditions that sustain life become weakened, uncertain, and individualized. Drawing on domestic and international literature, this review conceptualizes precarity in Korea as organized across the domains of labor, housing, education, and health and care. It then examines how these conditions may be translated into subjective and psychological experiences, including chronic uncertainty, a narrowed sense of the future, relative deprivation and perceived unfairness, diminished control, self-responsibilization, emotional distress, and weakened relational security. The review further organizes psychosocial responses to precarity into four modes: over-adaptation, resignation and social withdrawal, resistance and solidarity, and hostile attribution and defensive meaning-making. By connecting structural and material conditions with psychological experience and psychosocial responses, this article argues that Korean psychology can better address social suffering without reducing it to individual deficit or maladaptation. The proposed framework is not an empirically verified causal model, but a critical heuristic for future research, measurement, and psychosocial interventions.

Key words : Precarity, Structural Inequality, Psychosocial Experience, Korean Psychology

부록. 검토 문헌과 본문 활용 위치 및 분석 범주

번호	문헌	본문 활용 위치 · 분석 범주
1	Allan, B. A., Autin, K. L., & Wilkins-Yel, K. G. (2021). Precarious work in the 21st century: A psychological perspective. Journal of Vocational Behavior, 126, 103491.	서론 · 이론적 기여 ; 구조적 조건-노동 ; 심리적 경험-정서 · 관계
2	Blustein, D. L., Grzanka, P. R., Gordon, M., Smith, C. M., & Allan, B. A. (2025). The psychology of precarity: A critical framework. American Psychologist, 80(5), 757 – 770.	서론 · 이론적 기여 ; 개념 · 계보 · 분석 틀 ; 반응-과잉 적응 ; 반응 – 체념 · 철수 ; 반응 – 저항 · 연대
3	Coultas, C., Reddy, G., & Lukate, J. (2023). Towards a social psychology of precarity. British Journal of Social Psychology, 62, 1-20.	서론 · 이론적 기여 ; 개념 · 계보 · 분석 틀
4	Waite, L. (2009). A place and space for a critical geography of precarity? Geography compass, 3(1), 412-433.	서론 · 이론적 기여 ; 개념 · 계보 · 분석 틀 ; 반응-저항 · 연대
5	강지영(2024). 재난으로 인한 교육격차 확대의 악순환 구조 분석: 코로나19와 교육격차에 대한 시스템사고 접근. 한국시스템다이내믹스 연구, 25(1), 139-164.	서론 · 이론적 기여 ; 구조적 조건-교육 ; 구조적 조건-건강 · 돌봄
6	고정희, 김윤태, 원재웅(2024). 서울시 주거 취약 청년층의 주거불평등에 관한 질적연구. 부동산정책연구, 25(1), 58-84.	서론 · 이론적 기여
7	박애리, 심미승, 박지현(2017). 청년세대의 주거 빈곤 진입과 주거 불안정성 인식에 관한 연구. 청소년복지연구, 19(2), 1-20.	서론 · 이론적 기여
8	이원진(2023). 코로나19의 경제적 충격과 사회통합 인식. 보건복지포럼, 323, 22-36.	서론 · 이론적 기여
9	전지영, 임재만. (2023). 주거불안정지수 개발과 영향요인 분석. 부동산학연구, 29(3), 21-32.	서론 · 이론적 기여
10	정안숙, 어유경, 한규석(2017). 국내의 사회문제에 대한 심리학 연구의 경향: 한국심리학회지: 문화 및 사회문제(1994~2015) 게재 논문에 대한 분석. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 23(2), 159-181.	서론 · 이론적 기여

부록. 검토 문헌과 본문 활용 위치 및 분석 범주 (계속 1)

번호	문헌	본문 활용 위치 · 분석 범주
11	한덕웅, 최훈석(2006). 한국 사회문제의 변화: 지난10년간 세 시점의 비교. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 12(1), 103-128.	서론 · 이론적 기여
12	Duffy, R. D., Blustein, D. L., Diemer, M. A., & Autin, K. L. (2016). The psychology of working theory. Journal of Counseling Psychology, 63(2), 127 – 148.	서론 · 이론적 기여 ; 심리적 경험-통제 · 자기책임
13	김수영, 하은솔, 김영(2020). 노동의 불안정성에 대한 다차원적 고찰: 자발적 비정형 노동자의 사례를 통하여. 한국사회정책, 27(1), 89-127.	개념 · 계보 · 분석 틀
14	이병훈, 김은경, 김한나(2022). 불안정 노동의 양면성에 관한 연구: 객관적 · 주관적 불안정성의 상호관계를 중심으로. 한국사회정책, 29(3), 121-146.	개념 · 계보 · 분석 틀
15	이진경(2012). 프롤레타리아트와 프레카리아트: 정규직 노동자와 비정규직 노동자의 비대칭성에 관하여. 마르크스주의 연구, 9(1), 173-201.	개념 · 계보 · 분석 틀
16	한승헌, 임다혜, 강민아(2017). 한국 청년의 삶의 불안정성(precariousness)과 행복. 한국사회정책, 24(2), 87-126.	개념 · 계보 · 분석 틀
17	Adams, G., Estrada Villalta, S., Sullivan, D., & Markus, H. R. (2019). The psychology of neoliberalism and the neoliberalism of psychology. Journal of Social Issues, 75(1), 189-216.	개념 · 계보 · 분석 틀 ; 심리적 경험-통제 · 자기책임
18	Butler, J. (2018). 위태로운 삶: 애도의 힘과 폭력(윤조원 역). 서울: 필로소픽. (원전 출판2009)	개념 · 계보 · 분석 틀
19	Lorey, I. (2015). State of insecurity: Government of the precarious. Verso Books.	개념 · 계보 · 분석 틀
20	Matilla-Santander, N., Jonsson, J., Kreshpaj, B., Orellana, C., Benach, J., Badarin, K., Burström, B., Vives, A., Kjellberg, K., Strömdahl, S., Johansson, G., Östergren, P., & Bodin, T. (2022). The relation between precarious employment arrangements and social precarity: findings from the PREMIS study in Stockholm, Sweden. International Journal of Health Services, 52(2), 201-211.	개념 · 계보 · 분석 틀
21	Rodgers, G. (1989). Precarious work in Western Europe: The state of the debate. Precarious jobs in labour market regulation: The growth of atypical employment in Western Europe, 3, 1-16.	개념 · 계보 · 분석 틀
22	Standing, G. (2014). 프레카리아트: 새로운 위험한 계급(김태호 역). 경기도: 박종철출판사. (원전 출판2011).	개념 · 계보 · 분석 틀
23	Walsh, P. (2019). Precarity. ELT Journal, 73(4), 459-462.	개념 · 계보 · 분석 틀

부록. 검토 문헌과 본문 활용 위치 및 분석 범주 (계속 2)

번호	문헌	본문 활용 위치 · 분석 범주
24	강내희(2017). 공간의 금융화와 서울의 젠트리피케이션: 문화정치경제적 분석. 도시연구, 12, 251-288.	개념 · 계보 · 분석 틀 ; 구조적 조건-주거
25	권민지(2018). '내 집'만들기 주거불안계급 청년 여성의 공간전략. 공간과 사회, 28(3), 271-301.	개념 · 계보 · 분석 틀 ; 구조적 조건-주거
26	김동욱, 김지원, 구교준(2024). 생애주기에 따른 불평등과 행복. 한국행정학보, 58(1), 163-195.	개념 · 계보 · 분석 틀 ; 구조적 조건-건강 · 돌봄 ; 심리적 경험-비교 · 불공정
27	김동현, 강현지(2026). 가족돌봄청년의 돌봄 부담이 자살생각에 미치는 영향: 외로움과 우울의 순차적 이중매개효과. 사회과학연구, 37(1), 275-297.	개념 · 계보 · 분석 틀 ; 심리적 경험-정서 · 관계
28	김지원, 김동욱, 구교준(2024). 불평등과 행복: 불평등 인식과 신뢰를 중심으로. 한국행정학보, 58(3), 321-355.	개념 · 계보 · 분석 틀 ; 구조적 조건-건강 · 돌봄 ; 심리적 경험-비교 · 불공정
29	노혜진(2025). 니트상태 가족돌봄청년의 생애사-일, 학업, 돌봄의 위태로운 균형을 찾아가는 과정-. 한국사회복지학, 77(2), 7-35.	개념 · 계보 · 분석 틀 ; 구조적 조건-건강 · 돌봄 ; 심리적 경험-정서 · 관계 ; 반응-체념 · 철수
30	문정주, 최율(2019). 배제의 법칙으로서의 입시제도: 사회적 계층 수준에 따른 대학 입시제도 인식 분석. 한국사회학, 53(3), 175-215.	개념 · 계보 · 분석 틀
31	박정민, 송현구, 라수현(2025). 고립 · 은둔청년을 위한 정책의 의의와 한계: 청년정책 기본계획과 청년미래센터를 중심으로. 한국사회, 26(2), 147-183.	개념 · 계보 · 분석 틀
32	이현주, 전하람(2022). 대학입시제도의 공정한 경쟁에 관한 체계적 문헌 고찰-학교교육으로 인한 능력주의의 배태(胚胎)-. 교육사회학연구, 32(3), 209-239.	개념 · 계보 · 분석 틀 ; 구조적 조건-교육 ; 심리적 경험-통제 · 자기책임

부록. 검토 문헌과 본문 활용 위치 및 분석 범주 (계속 3)

번호	문헌	본문 활용 위치・분석 범주
33	이후빈(2020). 포스트 코로나 시대 주거위기가구의 탐색 및 대응: 근로빈곤층의 이중 불안을 중심으로. 공간과 사회, 30(4), 124-171.	개념・계보・분석 틀 ; 구조적 조건-주거
34	정은교(2025). 한국형 대학생의 주관적 불평등 척도 개발 및 타당화. 청소년문화포럼, 82, 229-260.	개념・계보・분석 틀 ; 심리적 경험-비교・불공정
35	Wachsmuth, D., & Weisler, A. (2018). Airbnb and the rent gap: Gentrification through the sharing economy. Environment and planning A: Economy and Space, 50(6), 1147-1170.	개념・계보・분석 틀
36	Wilkinson, R. G., & Pickett, K. E. (2009). Income inequality and social dysfunction. Annual Review of Sociology, 35(1), 493-511.	개념・계보・분석 틀 ; 심리적 경험-비교・불공정
37	Wilkinson, R. G., & Pickett, K. E. (2017). The enemy between us: The psychological and social costs of inequality. European Journal of Social Psychology, 47(1), 11-24.	개념・계보・분석 틀 ; 심리적 경험-비교・불공정
38	Yrigoy, I. (2019). Rent gap reloaded: Airbnb and the shift from residential to touristic rental housing in the Palma Old Quarter in Mallorca, Spain. Urban Studies, 56(13), 2709-2726.	개념・계보・분석 틀
39	오세일, 조재현(2016). 한국사회의 삶의 질 저하 현상에 관한 사회학적 성찰-신자유주의 노동시장의 불안정성을 중심으로-. 생명연구, 42, 127-167.	구조적 조건-노동 ; 심리적 경험-불확실성・미래
40	Irvine, A., & Rose, N. (2024). How does precarious employment affect mental health? A scoping review and thematic synthesis of qualitative evidence from western economies. Work, Employment and Society, 38(2), 418-441.	구조적 조건-노동 ; 심리적 경험-불확실성・미래 ; 심리적 경험-정서・관계
41	이아람, 박정임(2025). 기후위기와 우리나라 노동자 건강권: 국제 프레임워크와의 정합성 검토. 한국산업보건학회지, 35(3), 211-226.	구조적 조건-노동
42	박인권(2017). 도시의 사회적 약자 불안정화 과정: 불안계급 이론의 비판과 확장. 공간과 사회, 27(4), 36-78.	구조적 조건-주거

부록. 검토 문헌과 본문 활용 위치 및 분석 범주 (계속 4)

번호	문헌	본문 활용 위치 · 분석 범주
43	신혜란(2017). {편집의 글} 불안계급(precariat)의 공간: 불안정 시대의 공간의 생산, 공간정의, 공간전략. 공간과 사회, 27(4), 5-8.	구조적 조건-주거
44	김다윤, 김경민, 김건(2017). 주거지 상업화 젠트리피케이션이 빈곤밀집지역에 끼치는 영향-동자동 쪽방촌 사례를 중심으로-. 서울도시연구, 18(2), 159-175.	구조적 조건-주거
45	김제완, 손유은(2025). 한국 주택임대차법제의 개선을 둘러싼 논의에 대한 고찰-전세사기와 깡통주택 문제를 계기로 하여-. 일감부동산법학, 30, 3-55.	구조적 조건-주거
46	김지영, 정문기(2025). 서울시 거주 청년들의 주거불안과 주거지원 프로그램 수요의 탐색. 한국지방자치학회보, 37(1), 267-295.	구조적 조건-주거
47	임가영, 송아영(2024). 청년 1인 가구의 주거 불안이 우울 증상에 미치는 영향-임대인과의 갈등 관계와 주거 안전 인식에 대한 논의를 중심으로-. 사회복지정책, 51(4), 135-158.	구조적 조건-주거
48	김민, 박선주(2023). 건강불평등 영향요인 연구: 교육수준의 조절효과를 중심으로. 국가정책연구, 37(1), 61-96.	구조적 조건-교육 ; 구조적 조건-건강 · 돌봄
49	김민선(2025). 텍스트마이닝과 토픽모델링을 활용한 코로나19 이후 청소년 교육격차 관련 이슈 분석: 언론기사 내용과 청소년 및 청소년전문가의 인식 비교. 청소년학연구, 32(4), 191-217.	구조적 조건-교육
50	김서현(2019). 바람 속 촛불로 경쟁 살아내기- 저소득층 대학생들의 대학입시 준비 경험-. 청소년시설환경, 17(2), 169-185.	구조적 조건-교육
51	김세율, 유선종(2022). 교육환경과 아파트 전월세가격 상관성에 관한 실증연구-서울시 송파구를 중심으로-. 주택도시연구, 12(1), 1-18.	구조적 조건-교육
52	전경숙(2023). 취약계층 아동 · 청소년의 코로나19 경험과 포스트 코로나 시기 일상 회복에 관한 질적 연구. 도시연구, 23, 263-315.	구조적 조건-교육
53	Goldthorpe, J. H. (2014). The role of education in intergenerational social mobility: Problems from empirical research in sociology and some theoretical pointers from economics. Rationality and society, 26(3), 265-289.	구조적 조건-교육
54	강이수(2007). 산업화 이후 여성노동시장의 변화와 일-가족 관계. 페미니즘 연구, 7(2), 1-35.	구조적 조건-건강 · 돌봄

부록. 검토 문헌과 본문 활용 위치 및 분석 범주 (계속 5)

번호	문헌	본문 활용 위치・분석 범주
55	김지원, 김동욱, 구교준(2023). 불평등에 관하여: 우리나라 불평등 추이와 구조에 관한 탐색적 연구. 정부학연구, 29(3), 171-207.	구조적 조건-건강・돌봄
56	이미숙(2005). 한국 성인의 건강불평등. 한국사회학, 39(6), 183-209.	구조적 조건-건강・돌봄
57	이미애(2025). '통제되지 않은 목소리'의 정치화: 조선족과 필리핀 이주가사돌봄노동자의 저항에서 권리 주체화로. 한국이민정책학보, 8(3), 209-235.	구조적 조건-건강・돌봄 ; 반응-저항・연대
58	이승주(2021). 지역 간 소득불평등 수준의 차이가 성인 우울에 미치는 영향. 지방행정연구, 35(4), 163-194.	구조적 조건-건강・돌봄
59	Alegría, M., NeMoyer, A., Falgàs Bagué, I., Wang, Y., & Alvarez, K. (2018). Social determinants of mental health: where we are and where we need to go. Current psychiatry reports, 20(11), 95.	구조적 조건-건강・돌봄 ; 심리적 경험-정서・관계
60	정수남(2020). 거리 위의 프레카리아트: 배달앱 노동자의 삶과 실천감각. OUGHTOPIA, 35(2), 81-130.	심리적 경험-불확실성・미래 ; 심리적 경험-정서・관계
61	김영주, 나진경(2018). 불평등의 심리적 영향에 관한 경험 연구 개관: 경제적 불평등을 중심으로. 한국심리학회지:일반, 37(3), 313-347.	심리적 경험-불확실성・미래
62	변금선, 이혜림(2023). 청년의 사회적 불안 인식 격차: 부모의 사회경제적 지위와 생애 경험을 중심으로. 한국사회정책, 30(2), 127-156.	심리적 경험-비교・불공정
63	이병훈, 김은경, 김한나(2023). 청년 노동시장의 분절구조에 관한 연구: 노동시장 이행궤적의 유형화를 중심으로. 한국사회정책, 30(3), 141-166.	심리적 경험-비교・불공정
64	이수비, 신예림, 윤명숙(2022). 청년의 상대적 박탈감이 자살에 미치는 영향: 미래전망과 사회적 고립의 순차적 매개효과. 보건사회연구, 42(2), 369-389.	심리적 경험-비교・불공정
65	이희정(2022). 청년들은 소득불평등을 어떻게 바라보고 있는가?: 사회계층 인식과 능력주의 인식을 중심으로. 한국사회학, 56(2), 45-82.	심리적 경험-비교・불공정
66	최나연, 최영은, 김미경(2025). 객관적 및 주관적 사회계층이 상대적 박탈감을 통해 정신건강에 미치는 영향. 교육치료연구, 17(3), 697-714.	심리적 경험-비교・불공정
67	구철회(2026). 청년은 언제 사회・경제적 불평등을 느끼는가?: 부모 소득, 물질적 박탈감, 그리고 경제적 불안감의 경로 분석. 청소년학연구, 33(2), 581-604.	심리적 경험-비교・불공정

부록. 검토 문헌과 본문 활용 위치 및 분석 범주 (계속 6)

번호	문헌	본문 활용 위치 · 분석 범주
68	김영아(2026). 성장기 빈곤 경험 청년의 노동시장 이행 궤적. 사회복지연구, 57(1), 183-207.	심리적 경험-비교 · 불공정
69	김지수, 김영주, 나진경(2023). 불공정 경험과 체제정당화 신념의 관계에서 사회계층의 조절효과. 한국심리학회지: 사회및성격, 37(3), 469-488.	심리적 경험-비교 · 불공정 ; 심리적 경험-통제 · 자기책임
70	박수경, 조재환(2022). 한국사회의 능력주의에 대한 믿음, 사회공정성 인식, 재분배정책 선호의 유형화와 관련 요인 탐색. 사회복지정책, 49(4), 139-163.	심리적 경험-비교 · 불공정 ; 심리적 경험-통제 · 자기책임
71	김영주, 나진경(2025). 불평등 경험 빈도의 두 가지 심리적 경로: 불평등 인식과 통제감의 역할. 한국심리학회지: 사회및성격, 39(3), 419-430.	심리적 경험-통제 · 자기책임
72	노혜진(2024). 가족돌봄청년 일상의 재구성과 정서적 경험. 보건사회연구, 44(2), 336-359.	심리적 경험-정서 · 관계
73	강희주, 강현아, 안선경, 양유진, 이민지, 정익중(2025). 유튜브를 통해 자신을 드러낸 은둔 · 고립 청년의 경험. 보건사회연구, 45(4), 91-115.	심리적 경험-정서 · 관계
74	홍단비(2023). 청년의 불안정노동 경험과 우회적 이행기에 관한 연구. 산업노동연구, 29(1), 77-110.	반응-과잉 적응
75	김홍중(2015). 서바이벌, 생존주의, 그리고 청년 세대. 한국사회학, 49(1), 179-212.	반응-과잉 적응
76	김형렬(2024). 한국 부모의 자녀 교육 불안의 계층화: 공정성 인식의 매개효과를 중심으로. 비교교육연구, 34(4), 149-180.	반응-과잉 적응
77	박지원, 김회용(2020). 과도한 교육열과 신자유주의적 불안의 관계. 교육사상연구, 34(1), 113-135.	반응-과잉 적응
78	전예원, 정연순(2023). 청년층의 공무원 취업 의향 영향요인 분석. 취업진로연구, 13(2), 165-186.	반응-과잉 적응
79	최철웅(2020). 일상의 금융화와 투기적 삶의 역설. 융합인문학, 8(3), 181-209.	반응-과잉 적응
80	황광훈(2024). 왜 청년들은 공공기관 취업을 선호하는가?. 공공기관과 정책연구, 2(2), 113-144.	반응-과잉 적응
81	강라현, 이근무(2026). 은둔형 외톨이의 은둔경험에 관한 질적 메타문화 기술지 연구. 한국과 국제사회, 10(1), 529-570.	반응-체념 · 철수
82	김태연, 김준혁, 정재원(2026). 국내 고립 · 은둔 청년 관련 연구에 대한 주제범위 문헌고찰. Crisisonomy, 22(1), 245-257.	반응-체념 · 철수

부록. 검토 문헌과 본문 활용 위치 및 분석 범주 (계속 7)

번호	문헌	본문 활용 위치・분석 범주
83	노가빈, 이소민, 김제희(2021). 청년 은둔형 외톨이의 경험과 발생원인에 대한 분석. 한국사회복지학, 73(2), 57-81.	반응-체념・철수
84	박미선(2017). 한국 주거불안계급의 특징과 양상: 1인 청년가구를 중심으로. 공간과 사회, 27(4), 110-140.	반응-체념・철수
85	서상윤(2026). 지각된 사회적 경쟁이 출산의도에 미치는 영향: 양육부담감과 사회경제적 지위의 조절된 매개효과. 인문사회과학연구, 34(1), 321-341.	반응-체념・철수
86	송수종(2025). 청년니트의 구성변화와 노동시장 유입 촉진 방안. 고용이슈, 2025년 봄호, 28-54. 한국고용정보원.	반응-체념・철수
87	정소영, 조정민(2025). 고독사에 관한 국내 연구동향: 주제범위 문헌고찰. 한국생활환경학회지, 32(3), 371-378.	반응-체념・철수
88	정지운(2026). 청년‘쉬었음’의 사각지대: 세대별 상흔과 연령별 고착화 진단. KRIVET Issue Brief, 313, 1-4. 한국직업능력연구원.	반응-체념・철수
89	안준기, 오세미(2025). 청년층‘쉬었음’인구 증가 원인과 최근의 특징. 고용이슈, 2025년 봄호, 6-26. 한국고용정보원.	반응-체념・철수
90	용태희, 배은경(2024). 생애주기별 고독사 위험군의 생활경험에 관한 사례연구-중소도시 및 농촌 지역을 중심으로-. Crisisonomy, 20(5), 143-160.	반응-체념・철수
91	이은아, 신경아(2025). 2024-25년 탄핵 광장의 청년 여성들-프레카리티와 출현의 정치. 여성학연구, 35(2), 71-114.	반응-저항・연대
92	한경애(2023). 도쿄 프레카리아트 운동의 역사적 형성 과정: 불안정성과 프레카리아트의 의미를 통해 살펴보기. 한국도시지리학회지, 26(1), 53-71.	반응-저항・연대
93	Schierup, C. U., & Jørgensen, M. (Eds.) (2016). Politics of Precarity: Migrant Conditions, Struggles and Experiences. De Gruyter Brill. Studies in Critical Social Sciences Vol. 97	반응-저항・연대
94	서문기(2020). 한국 계층갈등의 지형과 공감사회: 코로나 시대의 극복방안. 한국경제지리학회지, 23(3), 197-208.	반응-저항・연대

부록. 검토 문헌과 본문 활용 위치 및 분석 범주 (계속 8)

번호	문헌	본문 활용 위치 · 분석 범주
95	Adam Troian, J., Chayinska, M., Paladino, M. P., Uluğ, Ö. M., Vaes, J., & Wagner Egger, P. (2023). Of precarity and conspiracy: Introducing a socio functional model of conspiracy beliefs. British Journal of Social Psychology, 62, 136-159.	반응-적대적 귀인
96	Adamus, M., Ballová Mikušková, E., Kačmár, P., Guzi, M., Adamkovič, M., Chayinska, M., & Adam Troian, J. (2024). The mediating effect of institutional trust in the relationship between precarity and conspiracy beliefs: A conceptual replication of Adam Troian et al. (2023). British Journal of Social Psychology, 63(3), 1207-1225.	반응-적대적 귀인
97	Neilson, D. (2015). Class, precarity, and anxiety under neoliberal global capitalism: From denial to resistance. Theory & Psychology, 25(2), 184-201.	반응-적대적 귀인
98	김보경, 이혜원, 안현의(2025). 가짜뉴스의 심리학적 이해와 대응: 비판심리학과 공동체심리학 관점에서. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 31(3), 401-429.	반응-적대적 귀인
99	김주희(2023). 능력주의와 젠더갈등- 자산 불공정 감각과‘여성-불로소득자’담론을 중심으로. 여성학연구, 33(1), 35-74.	반응-적대적 귀인
100	노기우, 이현우(2022). 청년세대 젠더갈등에 관한 실증적 연구: 능력주의와 운 평등주의를 중심으로. 한국정치학회보, 56(5), 57-86.	반응-적대적 귀인
101	홍지아(2022). 젠더갈등은 어떻게 우리 사회의 주요 담론이 되었는가?: 보수언론의 젠더갈등 기사 분석을 중심으로. 미디어, 젠더& 문화, 37(2), 99-155.	반응-적대적 귀인
102	Biddlestone, M., Green, R., Douglas, K. M., Azevedo, F., Sutton, R. M., & Cichocka, A. (2025). Reasons to believe: A systematic review and meta-analytic synthesis of the motives associated with conspiracy beliefs. Psychological Bulletin, 151(1), 48-87.	반응-적대적 귀인

주1. 최종 분석 문헌군은 총 102편으로, ‘본문 활용 위치 · 분석범주’는 각 문헌이 분석 틀의 구성과 해석적 종합에서 실제로 수행한 기능을 기준으로 표시하였음. 한 문헌이 둘 이상의 분석 층위나 범주에 기여한 경우에는 복수 범주를 병기하였음. 문헌고찰 방법, 시대적 배경 및 논의의 적용 가능성을 설명하기 위해 인용한 일반 참고문헌은 분석 문헌군에서 제외하였음.

주2. 분석범주 표기는 본문의 세 층위(구조적 · 물질적 조건, 주관적 · 심리적 경험, 심리사회적 반응 양식)와 각 절의 하위 범주를 축약한 것임.