

ORIGINAL ARTICLE

J Korean
Neuropsychiatr Assoc
2026;65(3):173-184
Print ISSN 1015-4817
Online ISSN 2289-0963
www.jknpa.org

세대 간 우울증상의 네트워크 구조 비교 – 베이비부머 세대, X 세대, MZ 세대의 비교

정재권¹ · 최 선² · 박선철³ · 박정수²

¹계요병원, ²아주대학교 심리학과, ³한양대학교 구리병원

Comparative Network Analysis of Depressive Symptoms Across Generations—Baby Boomers, Generation X, and Generation MZ

Jae-Kwon Jeong, MA¹, Sun Choi, PhD²,
Seon-Cheol Park, MD, PhD³, and Jeongsoo Park, PhD²

¹Keyo Hospital, Uiwang, Korea

²Department of Psychology, Ajou University, Suwon, Korea

³Department of Psychiatry, Hanyang University Guri Hospital, Guri, Korea

Objectives This study compared the network structures of depressive symptoms across three generations (baby boomers, generation X, and MZ generation) in South Korea to identify the key symptoms and interconnection patterns unique to each group.

Methods A cross-sectional study was conducted with 1000 adults aged 22–69 years, categorized into baby boomers (n=224, aged 58–69 years), generation X (n=309, aged 43–57 years), and MZ generation (n=467, aged 22–42 years). The participants completed the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D). Network analysis was performed using Gaussian graphical models and graphical Least Absolute Shrinkage and Selection Operator (lasso) algorithms to explore symptom interactions and centrality.

Results Significant differences in depression levels were observed across generations, with the MZ generation showing the highest CES-D scores (mean [M]=21.16), followed by generation X (M=16.71) and baby boomers (M=14.47). Network analysis revealed common and generation-specific characteristics in depressive symptom structures. Across all groups, mood-related symptoms (CES-D3, mood-felt blue) showed the highest centrality, and a strong edge was observed between unhappy (CES-D12) and not fun (CES-D16). Generation-specific central symptoms included hard (CES-D7) for baby boomers, mood-“felt blue” and depression-“felt depressed” (CES-D3 and CES-D6) for generation X, and not fun (CES-D16) for the MZ generation.

Conclusion The study highlights the importance of generation-specific approaches in understanding depression. The variations in depressive symptom networks across generations suggest that intervention strategies should be tailored to the unique social contexts and psychological characteristics of each generation

J Korean Neuropsychiatr Assoc 2026;65(3):173-184

Keywords Depression; Generational differences; Central symptoms; Network analysis.

Received April 22, 2026

Revised June 2, 2026

Accepted June 9, 2026

Address for correspondence

Jeongsoo Park, PhD
Department of Psychology,
Ajou University,
206 World cup-ro, Yeongtong-gu,
Suwon 16499, Korea
Tel +82-31-219-2769
E-mail jeongsoopark@ajou.ac.kr

서론

우울은 가장 심각한 정신건강 문제 중 하나로, 세계보건기구(WHO)의 조사에 따르면 전 세계 성인의 약 5%가 경험하는 보편적인 질환이다.¹⁾ 특히 코로나19 팬데믹 이후 우울증

유병률은 3배 이상 증가했으며, 자살 시도의 위험이 8배가량 높아진 것으로 보고되었다.²⁾ 한국 사회에서 우울증은 더욱 독특하고 심각한 양상을 보이는데, 우울장애의 평생 유병률이 7.7%로 세계 평균을 상회하고,³⁾ 우울증 환자는 지속적으로 증가하는 추세이다.⁴⁾ 또한 OECD 국가 중 가장 높은 자살률을 기록하고, 우울증 환자의 약 16%–60%가 자살을 시도하는 것으로 나타났다.⁵⁾ 이러한 통계는 한국 사회에서 우울증 예방 및 효과적인 개입 전략의 필요성을 시사한다.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial 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.

우울증은 정서적, 인지적, 신체적 증상이 복합적으로 나타나는 정신질환으로, 단일한 원인보다는 다양한 심리사회적 요인과 맥락에 의해 영향을 받는다.⁶⁾ 우울증 발병은 연령에 따른 차이를 보이는데, 초기 발병(early-onset)은 유전적 소인이나 성격 요인과, 후기 발병은 신체 건강 저하나 배우자 상실, 사회적 고립 등 상황적 요인과 더 관련이 깊은 것으로 보고된다.^{7,8)} 우울증의 증상 표현 또한 연령에 따라 다르게 나타나는 것으로 알려져 있으며, 연령이 증가할수록 죄책감, 자책감, 자기비난, 초조 등 정서적인 증상은 감소하는 반면, 에너지 상실이나 성욕 감퇴와 같은 신체적 증상은 증가하는 경향이 있다.⁹⁾ 이처럼 우울 증상 표현과 발병 양상은 연령별로 일정한 패턴을 보일 수 있으나, 최근에는 단순한 연령 구분을 넘어 출생 코호트(세대)로 구분된 연령집단 간의 사회문화적 맥락 차이에 주목할 필요성이 제기되고 있다. 동일한 연령대에 속하더라도, 각 개인이 성장 과정에서 경험한 사회적·역사적 맥락은 상이할 수 있으며, 이러한 차이는 심리적 특성의 형성과 표현 방식에 영향을 미칠 수 있다. 이러한 관점에서 연령 효과(age effect)와 함께 출생 코호트 효과(cohort effect)를 고려할 필요가 있다.^{10,11)} 실제로 최근 진행된 우울 연구에서는 동일 연령 집단 내에서 최근 출생 코호트가 이전 출생 코호트에 비해 우울과 불안 등의 심리적 고통을 더 높게 보고하는 경향을 보이며,¹²⁾ 출생 코호트에 따라 우울 수준이나 심리적 스트레스가 상이하게 나타날 수 있음을 보고하고 있다.

세대는 단순한 연령 집단이 아니라, 특정한 시기와 사회적 조건 속에서 공통된 역사적 경험과 문화를 공유한 집단이다. 이러한 세대별 공통 경험은 각 세대의 발달적 특성뿐만 아니라, 가치관, 태도, 감정 등에 영향을 미칠 수 있다. 실제로 Twenge 등¹³⁻¹⁵⁾의 연구에서는 세대를 사회문화적 맥락과 발달 환경의 차이를 반영하는 분석적 단위로 활용했고, 1995년 이후 출생한 집단이 동일 연령대의 이전 출생 코호트에 비해 주요우울삽화와 자살 관련 지표가 더 높은 수준으로 나타나는 경향을 스마트폰과 SNS 사용으로 비롯된 사회적 고립으로 해석하며, 우울과 같은 심리적 특성이 단순한 연령 차이보다 세대가 겪어온 사회문화적 배경과 관심에 따라 달라질 수 있음을 시사하였다. 즉, 세대는 고유한 사회문화적 환경을 경험함으로써, 우울의 양상과 대처 방식에서도 차이를 보일 수 있다. 급격한 산업화와 민주화, 디지털 전환과 같은 압축적인 사회적 변동을 겪는 한국사회에서는 세대 간 사회문화적 경험 차이가 더욱 두드러지며 이러한 맥락을 반영한 세대 구분이 단순히 연령 효과를 넘어 심리적 특성과 정서적 반응을 이해하고 설명하는 데 효과적인 분석 틀로 기능할 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 연령을 장년, 중년, 청년으로 구

분하는 대신 Twenge 등¹⁴⁾의 선행 연구를 바탕으로 하여 베이비부머 세대, X 세대, MZ 세대라는 세대적 구분을 적용하여 세대 간 공유된 사회문화적 맥락을 함께 고려하고자 한다. 한국 사회에서 각 세대는 연령 효과를 넘어서 고유한 심리적 특성과 적응양상을 보인다. 예를 들어, 베이비부머 세대(1955년-1963년 출생)는 현재 총인구의 14.58%에 해당하며 중년기에서 노년기로 전환하는 과도기적 시기를 겪고 있다.¹⁶⁾ 산업화 시기를 겪으며 한국 경제성장의 주역이었으나, 노후 준비가 충분하지 못한 첫 세대로,¹⁷⁾ 경제적 불안정성은 이들의 주된 스트레스 요인으로 작용하여¹⁸⁾ 우울 증상에 큰 영향을 미치며, 이는 삶의 질에도 부정적인 영향을 미친다.¹⁹⁾ 또한 은퇴와 노화로 인해 사회적 역할이 축소되면서 경험하는 심리적 고립감은 우울 증상의 주요 요인으로 작용한다.²⁰⁾ 특히 이들은 자녀의 독립, 부모의 노화, 직장에서의 지위 변화 등 다양한 사회적 도전과 변화를 경험하고 있으며, 이 과정에서 불안이 주된 정서로 나타난다.²¹⁾

X 세대(1965년-1979년 출생)는 현재 중년기를 지나고 있으며,¹⁵⁾ 직장가 가정에서 다중역할로 인한 갈등을 경험하고 있다.²²⁾ 외환위기를 직접 겪은 세대로서 고용불안과 경제적 스트레스에 더욱 민감하게 반응하는 특성을 보이며,²³⁾ 자녀 교육에 대한 높은 관심과 부담, 그리고 본인의 노후 준비라는 이중고에 직면해 있다.¹³⁾ 이중 부담 속에서의 역할 갈등은 정신적 고통을 유발하는 가장 강력한 요인으로, 우울과 불안 증상의 원인이 될 수 있다.²⁴⁾ Choi와 Lee²⁵⁾는 청년기의 우울을 완화하기 위해 구체적이고 현실적인 사회적 지지가 필수적임을 강조하였으며, 그 중에서도 정서적인 지지가 중요함을 확인했다.

MZ 세대(1980년-2007년 출생)는²⁶⁾ 현재 청년기를 지나가는 세대로, 발달 단계상 사회적, 정서적, 경제적 독립을 위한 전환기에 있다. MZ 세대의 경우 다른 세대에 비해 우울이 가장 두드러지는데, 2022년 국민건강통계²⁷⁾에 따르면, 20-30대의 우울 장애 유병률은 5.6%-6.6%로 40-50대(3.4%-3.9%)보다 높은 수준을 보였다. MZ 세대에게는 경쟁 중심의 학업 환경, 높은 청년실업률, 불안정한 고용환경 등으로 인한 경제적 불평등과 사회적 박탈감이 이들의 주요한 스트레스 요인으로 작용할 수 있다.²⁸⁾ 디지털 환경에서의 과잉 연결성과 사회적 비교는 이들의 스트레스를 심화하는 요인으로 작용하는데,²⁹⁾ 이와 동시에 디지털 네트워크를 활용한 사회적 지지 체계 구축을 통해 대처하는 것이 특징적이다.³⁰⁾

이처럼 세대별로 우울의 발생 요인과 양상뿐만 아니라, 이를 표현하고, 대처하는 방식에서도 차이가 나타난다.³¹⁾ 이는 각 세대가 경험한 사회문화적 맥락과 발달 단계적 특성이 우울증의 표현과 대처방식, 예후에도 복합적으로 영향을 미친

다는 점을 시사한다. 따라서 본 연구는 기존의 연령 구분을 넘어서, ‘세대’를 하나의 분석 단위로 활용하여 우울증의 사회적 요인을 이해하고자 한다.

한편 기존의 연구에서는 주로 우울 증상의 총합을 통해 심각도를 평가하거나, 요인 분석을 통해 증상의 하위구조를 평가하는 데 중점을 두었다.³²⁾ 이러한 공통 원인 접근(common cause perspective)은 우울 증상들을 단순히 기저 질환의 지표로 간주하여, 증상 간의 복잡한 상호작용을 충분히 설명하지 못하는 한계가 있다.³³⁾ 최근에는 이러한 한계에 대해 정신병리의 네트워크 분석이 대안으로 제시되고 있다. 네트워크 분석은 구조방정식이나 요인분석과 달리, 우울 증상들을 잠재변인의 반영지표로 보는 것이 아니라 서로 영향을 주고받는 동적 시스템으로 간주한다. 이는 각 증상이 다른 증상을 활성화하거나 유지하는 과정을 포착하고, 증상 간의 양방향적 상호작용을 식별할 수 있게 하여 기존의 공통원인 접근으로 설명하기 어려운 복잡한 구조를 파악할 수 있다.³⁴⁾ 네트워크 내에서 높은 중심성을 가진 증상은 다른 증상을 활성화하거나 완화하는 데 중요한 역할을 하며, 이를 기반으로 치료 우선순위를 설정할 수 있다.³⁵⁾ 따라서 본 연구는 베이비부머 세대, X 세대, MZ 세대의 우울 증상 네트워크 구조에서, 세대별 중심 증상과 증상 간 연결 패턴의 차이를 파악하고자 한다. 이를 통해 세대별로 우울 증상의 표현 양상과 증상 간의 상호작용을 확인하고 세대 특성에 맞는 예방 및 치료 개입 전략을 설계하는 데 필요한 정보를 제공할 수 있을 것이다.

방 법

참가자

본 연구는 아주대학교 생명윤리심의위원회의 승인을 받은 후 진행되었다(202311-HB-002). 온라인 설문을 통해 만 20세-69세의 성인 1000명을 대상으로 수집하였으며, 15분간의 온라인 설문 완성이 불편하거나 최근 극심한 신체적, 정신적 질병 혹은 스트레스를 경험한 경우 연구대상에서 제외되었다. 이는 우울증 과거력 유무에 따른 선별이 아닌, 설문응답의 수행가능성을 확인하고자 함이었다. 연구 참여에 동의하고 설문을 마친 참가자들에게는 온라인 리서치 회사의 기준에 따른 보상이 제공되었다. 출생 연도를 기준, 데이터가 수집된 2023년도의 나이로 집단을 구분하고 정의하여,^{15,17,27)} 베이비부머 세대(1952-1965년생, 58-69세, n=224), X 세대(1966-1980년생, 43-57세, n=309), MZ 세대(1980-2001년생, 22-42세, n=467)로 분류하였다.

측정도구

우울

The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale

Radloff³⁶⁾이 개발하고 Chon 등³⁷⁾이 한국어로 번안 및 타당화한 한국판 역학연구센터 우울 척도(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, 이하 CES-D)를 사용하였다(표 1). CES-D는 일반 인구 집단에서 우울 증상의 수준을 측정하기 위해 개발된 자기보고형 질문지로, 참가자에게 지난 1주간 경험한 우울 증상을 묻는다. 다수의 역학 연구에서 비임상 일반 표본을 대상으로 활용되어 왔으며,^{38,39)} 국내에서도 Chon 등³⁷⁾의 타당화 연구를 통해 비임상 표본에 신뢰로운 측정 도구임이 검증되었다. 총 20문항으로 구성되어 있으며, 4점 리커트 척도로 응답하며(0=극히 드물게[1일 미만] 부터 3=거의 매일[5-7일]), 전체 문항의 합산 점수가 높을수록 우울 증상이 심각함을 의미한다. 20개의 문항 중 4번(다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다), 8번(미래에 대해서 희망적으로 느꼈다), 12번(행복했다), 16번(생활이 즐거웠다) 문항은 역문항(reverse-scored items)으로 구성되어 있으며 본 연구에서는 이를 역산하여 분석하였다. Chon 등³⁷⁾의 타당화 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 0.89으로 보고

Table 1. Items of the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale

	Item
1	I was bothered by things that usually don't bother me.
2	I did not feel like eating; my appetite was poor.
3	I felt that I could not shake off the blues even with help from my family or friends.
4	I felt that I was just as good as other people.
5	I had trouble keeping my mind on what I was doing.
6	I felt depressed.
7	I felt that everything I did was an effort.
8	I felt that hopeful about the future.
9	I thought my life had been a failure.
10	I felt fearful
11	My sleep was restless.
12	I was happy.
13	I talked less than usual.
14	I felt lonely.
15	People were unfriendly.
16	I enjoyed life.
17	I had crying spells.
18	I felt sad.
19	I felt that people dislike me.
20	I could not get "going."

되었으며, 본 연구에서 내적 합치도는 0.93으로 나타났다.

자료 분석

기술통계분석

참가자들의 인구통계학적 특성 및 세대별 우울에 대한 기술 통계 분석을 위해 SPSS 25 (IBM Corp.)를 사용하였다. 베이비부머 세대, X 세대, MZ 세대로 집단을 구분하여 집단 간 인구통계학적 특성(연령, 성별 등)과 우울 수준의 차이를 평가하였다. 구분된 집단 간 우울의 차이를 확인하기 위해 일원 배치 분산분석(one-way analysis of variance [이하 ANOVA])을 실시하였다. ANOVA에서 유의한 차이가 발견되었고, 집단 크기가 다른 점을 고려하여 Scheffé 사후검정을 실시하여 세대 간 구체적인 차이를 분석하였다.

네트워크 분석

세대별 우울 증상의 네트워크 구조 탐색을 위해 qgraph 패키지⁴⁰⁾를 사용하여 네트워크 분석과 시각화를 실시하였다. 네트워크는 CES-D 척도의 20문항으로 구성하였고, 각 세대를 독립적으로 분석하였다. 또한 세대 간 네트워크 구조 비교를 위해 중심성 지표를 분석하였다. 네트워크 분석에서 노드(node)는 개별 증상을 나타내며, 엣지(edge)는 네트워크에서 두 증상 간의 부분 상관관계를 나타낸다. 각 엣지의 두께는 상관의 강도를 의미하며, 파란색 엣지는 정적 상관관계를, 빨간색 엣지는 부적 상관관계를 나타낸다. 이를 통해 우울 증상 간의 관계를 보다 직관적으로 시각화해 제시하였다.

네트워크 추정에는 Gaussian graphical model을 적용하였다.⁴¹⁾ 네트워크 간명성을 높이고 과적합을 방지하기 위해 graphical Least Absolute Shrinkage and Selection Operator (이하 glasso) 알고리즘을 사용하였다. Glasso 알고리즘은 가중치가 작은 엣지를 0으로 설정하여 네트워크를 간결하게 만들며, 이를 통해 해석의 용이성을 높인다. 최적의 모델 추정을 위해서는 extended Bayesian information criterion을 적용하였다.⁴²⁾

각 증상이 네트워크 내에서 얼마나 중심적인 역할을 하는지 확인하기 위해 강도 중심성(strength centrality)과 expected influence (이하 EI)를 분석하였다. 강도(strength)는 한 노드에 연결된 엣지의 가중치 절댓값의 합으로 계산되며, 노드의 중심성을 나타낸다. EI는 상관관계의 부호를 고려한 중심성 지표로, 각 증상이 네트워크 내에서 얼마나 영향을 미치는지를 평가한다.⁴³⁾

네트워크 내 엣지 가중치의 정확성을 평가하기 위해 boot-net 패키지⁴¹⁾를 사용하여 1000번의 부트스트랩을 수행하였

다. 이를 통해 엣지 가중치의 95% 부트스트랩 신뢰구간을 추정하고, 부트스트랩 차이 검정을 통해 엣지 간 가중치 차이가 유의한지 평가하였다. 또한 네트워크 중심성 지표의 안정성을 확인하기 위해 case-dropping bootstrap을 사용하여 CS계수(correlation stability coefficient)를 계산하였다. CS계수는 0.25 이상일 때 안정적인 것으로 간주하는데,⁴⁴⁾ 본 연구에서 강도 중심성을 제외한 betweenness, closeness centrality에서 CS계수가 0.25 이상으로 나타나지 않아 포함하지 않았다. 또한, 본 연구에서는 세대 간 네트워크 구조 비교를 위해 네트워크 비교 검정(Network Comparison Test, 이하 NCT)을 적용하지 않았는데, 이는 각 집단의 표본 크기가 상이하고, 전체 표본 수가 충분하지 않아 NCT 결과의 신뢰성이 낮을 가능성이 있기 때문이다.

결 과

기술통계

본 연구는 세대를 베이비부머 세대, X 세대, MZ 세대 세 집단으로 구분하여 분석하였다. 전체 참가자들의 평균 연령은 44.6세였으며(남: M=44.6, standard deviation [이하 SD]=13.67; 여: M=44.5, SD=13.70), 각 집단의 평균 연령은 베이비부머 세대가 63.18세, X 세대가 50.23세, MZ 세대가 31.88세로 나타났다. 집단별 성별 분포는 남성의 비율이 베이비부머 세대(50.4%), X 세대(50.0%), MZ 세대(49.7%)로 비슷한 수준을 보였다. 기혼자의 비율은 베이비부머 세대(84.8%)와 X 세대(78.9%)에서 높았던 반면, MZ 세대에서는 미혼자가 71.3%로 가장 많았다. 학력에서 대졸 이상의 비율은 MZ 세대(91.9%)에서 가장 높았으며, 소득 수준에서는 고소득(400만원 이상) 비율이 베이비부머 세대(53.7%)와 X 세대(59.0%)에서 높았으나, MZ 세대에서는 저소득(300만원 이하) 비율(40.9%)이 상대적으로 높게 나타났다(표 2). ANOVA 결과, 우울 수준에서도 세대 간 차이가 유의하게 나타났다($F(2, 997)=35.169, p<0.001$). MZ 세대(21.16)는 X 세대(16.71) 및 베이비부머 세대(14.47)보다 높은 우울 점수를 보였으며, 모든 세대 간 차이는 유의하였다($p<0.001$)(표 3).

우울의 네트워크 구조

중심성 지표의 안정성을 검토한 결과, 강도 중심성의 CS계수는 베이비부머 세대(0.518), X 세대(0.672), MZ 세대(0.596) 모두에서 기준값인 0.50을 초과하여 해석 가능한 수준으로 나타났다. 반면, 근접 중심성(0.205, 0.205, 0.128)과 매개 중심성(0.000, 0.049, 0.049)의 CS계수는 안정성 기준인 0.25를 충족하지 못하여 해석에서 제외하였다.

Table 2. Demographic information

	Baby boomer (58–69 years) (n=224)	Generation X (43–57 years) (n=309)	Generation MZ (22–42 years) (n=467)
Age (yr)	63.18±2.91	50.23±4.18	31.88±6.01
Sex, male	50.4	50	49.7
Marital status			
Married	84.8	78.9	26.6
Single	9	16.2	71.3
Others	6.2	4.9	2.1
Education level			
High school graduate	15.2	15.6	8.1
Bachelor's degree	66.1	67.8	79.7
Master's degree or above	18.7	16.6	12.2
Monthly income (₩)			
≤3000000	30.1	24.9	40.9
>3000000 and ≤4000000	16.2	16.1	32.6
>4000000	53.7	59	26.6

Values are presented as mean±standard deviation or %.

Table 3. Analysis of variance results of age and depression

Generation	M±SD	Source of variance	Between groups SS	df	MS	F	p
Age						3365.724	<0.001
Baby boomer	63.18±2.91	Between groups	162766.764	2	81383.382		
Generation X	50.23±4.18	Within groups	24107.515	997	24.180		
Generation MZ	31.88±6.01	Total	186874.279	999			
CES-D						35.169	<0.001
Baby boomer	14.47±4.15	Between groups	7903.754	2	3951.877		
Generation X	16.71±4.30	Within groups	112030.021	997	112.367		
Generation MZ	21.16±4.45	Total	119933.775	999			

M, mean; SD, standard deviation; SS, sum of squares; df, degrees of freedom; MS, mean square; F, F-ratio; CES-D, The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale.

베이비부머 세대

베이비부머 세대의 우울 네트워크 분석 결과(표 4), CES-D7 (하는 일마다 힘들게 느껴졌다, strength=1.821, EI=1.763)과 CES-D3 (가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다, strength=1.633, EI=1.587)이 네트워크 내에서 가장 높은 강도와 중심성을 보였다. Edge weight 분석 결과(그림 1), 즐거움의 부재와 행복감 저하(CES-D16-생활이 즐거웠다와 CES-D12-행복했다, 0.570)가 가장 강한 연결을 보였으며, 울음과 슬픔(CES-D17-갑자기 울음이 나왔다와 CES-D18-슬픔을 느꼈다, 0.411), 울적함과 우울(CES-D3-가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다와 CES-D6-우울했다, 0.266) 순으로 강한 연결이 나타났다.

X 세대

X 세대의 우울 네트워크 분석 결과(표 4), CES-D3 (가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다, strength=2.019, EI=1.854)과 CES-D6 (우울했다, strength=1.819, EI=1.707)이 네트워크 내에서 가장 중심적인 문항으로 나타났다. 증상 간 연결 강도를 살펴보면(그림 2), 울음과 슬픔(CES-D17-갑자기 울음이 나왔다와 CES-D18-슬픔을 느꼈다, 0.438)이 가장 강한 연결을 보였고, 즐거움의 부재와 행복감 저하(CES-D16-생활이 즐거웠다와 CES-D12-행복했다, 0.411), 대인관계 관련 증상인 차가움과 타인으로부터의 싫어함(CES-D15-사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다와 CES-D19-사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다, 0.405) 순으로 강한 연결이 확인되었다.

Table 4. Strength centrality and EI of each generation

Node	Baby boomer		Generation X		Generation MZ	
	Strength	EI	Strength	EI	Strength	EI
CES-D 1	-1.10073	-0.96817	-0.08347	0.308752	-0.66343	-0.33477
CES-D 2	-0.37726	-0.29196	-0.24301	-1.61222	-0.69099	-1.86325
CES-D 3	1.63320	1.58717	2.01927	1.854102	1.42005	1.29593
CES-D 4	-1.99267	-2.08769	-1.48765	-2.14421	-1.06413	-1.34526
CES-D 5	-0.12099	-0.05243	-0.93978	-0.32057	-0.83464	-0.96578
CES-D 6	0.48001	0.50931	1.81876	1.706745	1.30589	1.72108
CES-D 7	1.82136	1.76304	-0.26911	0.172318	0.36030	0.82496
CES-D 8	-0.98439	-0.85943	0.69025	-0.45011	-0.35411	-1.30632
CES-D 9	-0.08144	-0.01546	-0.26675	-0.04358	-0.16863	0.62443
CES-D 10	0.35332	0.39090	-0.06895	-0.3856	-0.34967	0.27137
CES-D 11	-1.73486	-1.56088	-1.79027	-0.94562	-2.04521	-1.05824
CES-D 12	0.12747	-0.14092	0.06561	0.300981	-0.83266	-0.54790
CES-D 13	-0.91063	-1.34659	-1.61550	-1.09637	-1.02177	-0.76644
CES-D 14	0.60100	0.62240	0.75837	0.927437	0.36486	0.87053
CES-D 15	0.20637	0.25354	0.21285	0.172191	1.24142	0.86006
CES-D 16	0.91133	0.91246	0.34697	0.007588	1.42396	0.34303
CES-D 17	-0.46049	-0.42021	-0.24360	-0.3676	0.27570	-0.53278
CES-D 18	0.71289	0.72698	1.07593	1.160818	-0.40059	0.45192
CES-D 19	0.21809	0.26450	-0.14871	0.260805	1.33238	0.66241
CES-D 20	0.69842	0.71345	0.168789	0.494141	0.70127	0.79502

EI, expected influence; CES-D, The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale.

MZ 세대

MZ 세대에서는 CES-D16 (생활이 즐거웠다)과 CES-D3 (가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다)이 네트워크 구조에 중요한 문항으로 밝혀졌으며, 특히 CES-D6 (우울했다)이 네트워크 구조에 가장 큰 영향을 미치는 문항으로 확인되었다(표 4). Edge weight 분석 결과(그림 3), 대인관계 관련 증상인 차가움과 싫어함(CES-D15-사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다와 CES-D19-사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다, 0.493)이 가장 강한 연결을 보였으며, 즐거움의 부재와 행복감 저하(CES-D16-생활이 즐거웠다와 CES-D12-행복했다, 0.452), 울음과 슬픔(CES-D17-갑자기 울음이 나왔다와 CES-D18-슬픔을 느꼈다, 0.362) 순으로 강한 연결이 관찰되었다.

고 찰

본 연구는 베이비부머 세대, X 세대, MZ 세대의 우울 증상 네트워크 구조를 비교하여 세대별 핵심 증상과 증상 간 연결 패턴의 차이를 분석하는 것을 목표로 하였다. 이를 통해 각 세대에서 우울 증상이 어떻게 표현되고, 어떤 증상이 중심적인 역할을 하는지를 확인하고자 하였다. 연구 결과, 일부 공

통적인 핵심 증상과 함께, 세대별로 상대적으로 두드러지는 증상과 연결 양상이 관찰되었다. 이는 세대 간 사회적 맥락과 발달 단계의 차이가 우울 증상의 구조적 차이를 형성하는 데 중요한 요인으로 작용할 수 있음을 시사한다.

세대 간 우울 수준에서 유의한 차이가 나타났는데, MZ 세대는 베이비부머 세대 및 X 세대에 비해 유의미하게 높은 수준의 우울을 보였다. 이는 X 세대 및 이전의 세대에 비해 최근 세대에서 우울을 비롯하여 불안, 외로움과 같은 기분장애 관련 지표가 증가했던 Twenge 등¹⁴⁾의 연구 결과와 일치한다. 특히 연령·시기·코호트 효과를 분리한 Kranjac 등⁴⁴⁾은 Hierarchical Age - Period - Cohort (HAPC) 분석을 수행한 결과, 최근 출생 코호트에 속한 집단일수록 동일 연령에서 우울 증상의 확률이 더 높게 나타났음을 보고하였다. 본 연구에서도 MZ 세대에서 가장 높은 수준의 우울이 확인되었으며, 이는 SNS 사용, 정신 건강에 대한 낙인 감소, 대침체(Great Recession) 등 사회·경제적 변화가 세대별 정신 건강에 미치는 영향을 반영하는 결과로 해석될 수 있다.⁴⁴⁾

네트워크 분석 결과, 세대 공통적으로 두 가지 주요 특징이 확인되었다. 첫째, CES-D3 (가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다)가 세대 공통의 중심 증상으로 작용했다. 이는 우울이 세대와 관계없이 기분 저하와

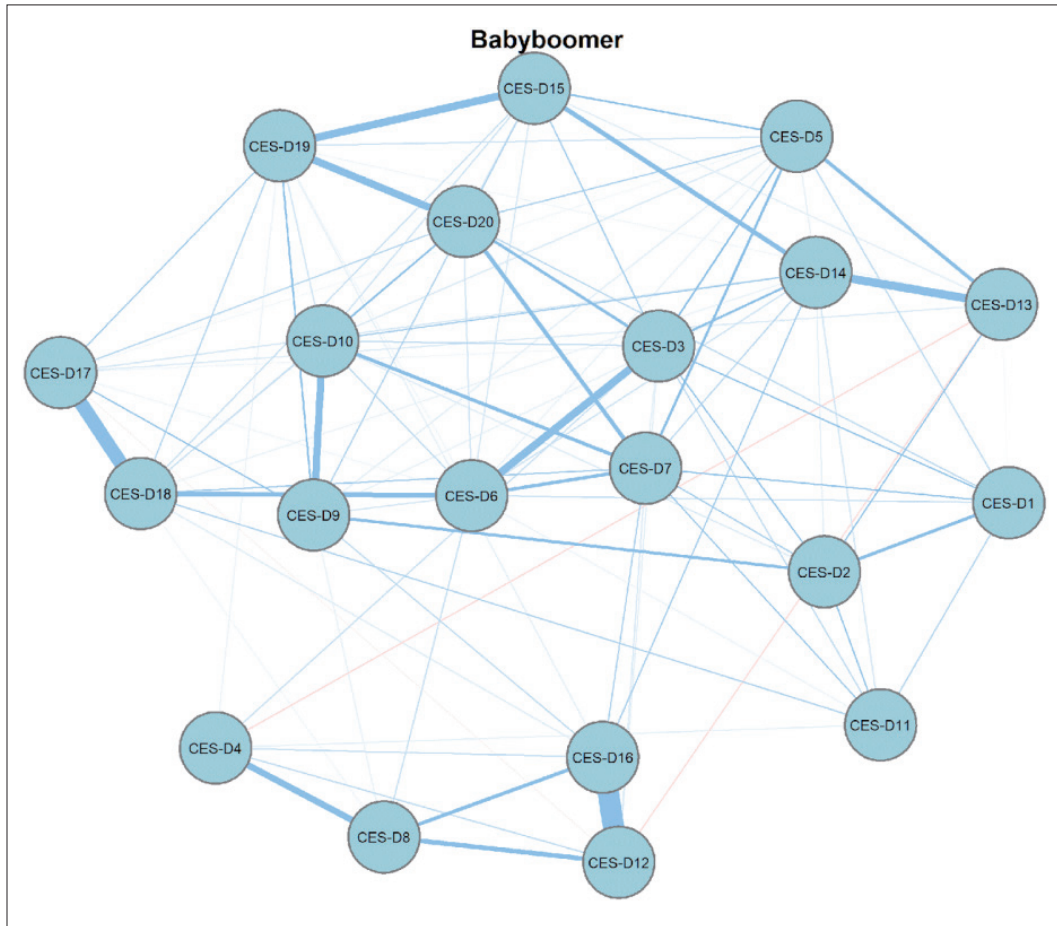


Fig. 1. Network plot of baby boomers.

무력감의 형태로 발현될 수 있음을 보여준다. 특히, 타인의 도움에도 불구하고 울적한 기분을 떨쳐내기 어려운 상태는 우울에서의 회복을 위한 적절한 개입이 필요함을 시사한다. 둘째, 모든 세대에서 CES-D16 (생활이 즐거웠다)과 CES-D12 (행복했다)의 강한 연결이 관찰되었다. 이 두 증상은 긍정정서 요인에 속하는 것으로, 이들의 강한 연결은 우울에서 긍정정서의 결핍이 세대를 막론하고 우울의 핵심적인 요소임을 시사한다. 그러나 이러한 결과를 심층적으로 이해하기 위해서는 사회적 맥락과 각 세대 집단의 특성을 이해하는 것이 필요하다.⁴⁵⁾

세대별 중심 증상에는 차이가 존재했는데, 베이비부머 세대의 우울 네트워크 구조에서는 CES-D7 (하는 일마다 힘들게 느껴졌다)이 가장 높은 중심성(strength=1.821)을 보였다. 이는 CES-D 하위 요인인 신체적·정서적 부담감에 속하는 증상으로, 베이비부머 세대에서 우울이 신체적 부담감의 형태로 나타날 가능성을 시사한다. 이러한 양상은 중년기에서 노년기로 이행하는 발달적 과정과 관련 지어 해석될 수 있다. 중년기 이후에는 신체 기능의 변화와 에너지 저하가 증가하며, 신체

활동의 유지 여부가 우울 증상과 밀접하게 관련되는 것으로 보고되어 왔다. 또한 고령 집단에서는 우울감을 정서적 표현보다 신체적 불편감이나 피로의 형태로 경험할 가능성이 제시된 바 있다.⁴⁶⁾ 동시에, 베이비부머 세대가 공유한 사회적·역사적 경험 역시 이러한 증상 조직 방식에 추가적으로 작용했을 가능성을 고려할 수 있다. 베이비부머 세대는 산업화 시기를 거치며 경제성장의 주축 역할을 수행했으나, 노후 준비가 충분하지 못한 첫 세대로 평가되며,¹⁷⁾ 은퇴 이후 경제적 불안정성과 역할 축소를 동시에 경험하고 있다.^{18,20)} 특히 부모 부양과 성인 자녀 지원이 중첩되는 이중부양 구조의 장기화는 이 세대의 특징으로 보고되어 왔다.⁴⁷⁾ 평균 기대 수명의 증가로 부모 돌봄 기간이 장기화되었으며, 동시에 학업 연장과 취업 불안, 높은 주거 비용 등으로 자녀 세대인 청년층의 경제적 독립이 지연되는 현상은 베이비부머 세대의 부담을 지속시키는 요인으로 작용할 수 있다.⁴⁸⁾ 이러한 역할 부담과 장기화된 책임은 신체적·정서적 소진과 관련된 스트레스 요인으로 지적되어 왔으며,⁴⁹⁾ 이러한 맥락이 CES-D7 문항의 중심성에 반영되었을 가능성을 고려할 수 있다. 또한 주목할

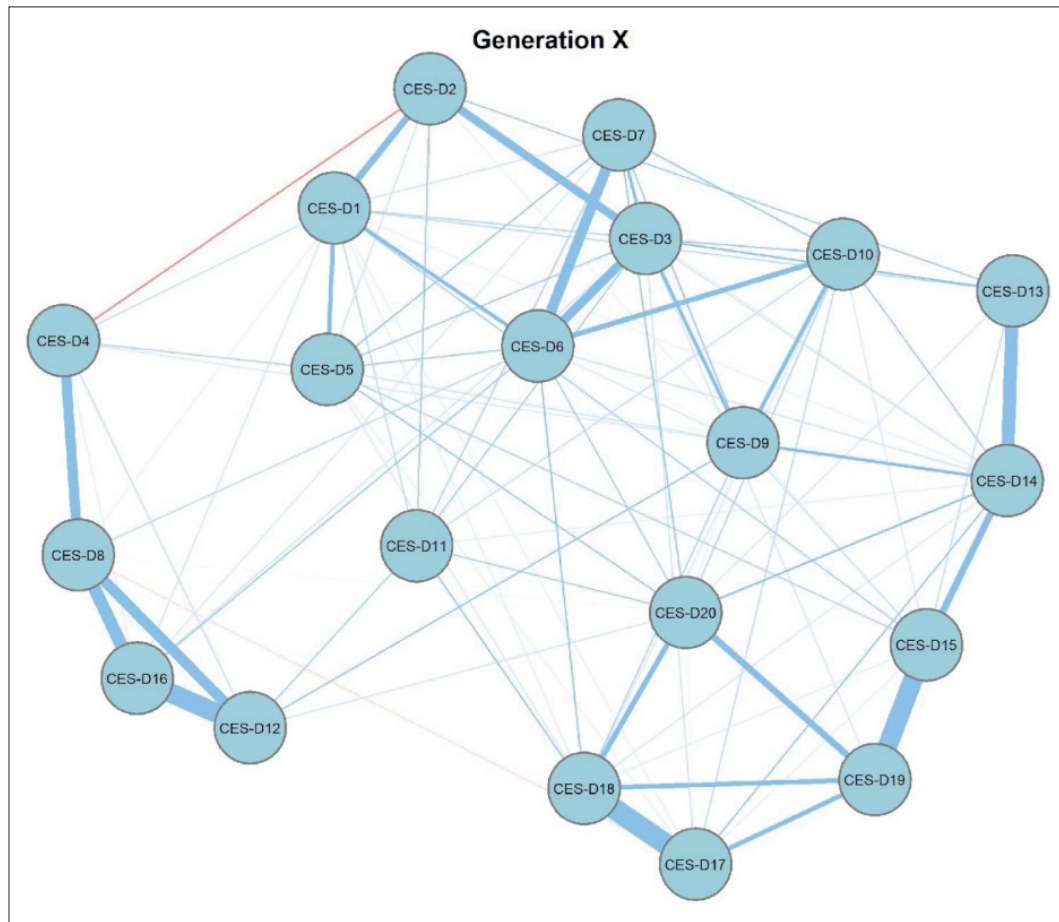


Fig. 2. Network plot of generation X.

만한 점은 베이비부머 세대에서 CES-D16 (생활이 즐거웠다)과 CES-D12 (행복했다)의 연결(0.570)이 다른 세대에 비해 가장 강하게 나타났다는 점이다. 사회정서적 선택 이론 (Socioemotional Selectivity Theory)에 따르면,⁵⁰⁾ 연령이 증가할수록 사람들은 현재의 정서적 만족감을 더욱 중요하게 여기게 되는데, 이때 긍정정서의 결핍은 우울과 상관이 있을 수 있다. 긍정정서를 나타내는 두 문항의 강한 관계는 베이비부머 세대가 경험하는 생활의 즐거움이 단순한 즐거움 이상의 행복감과 밀접한 관련이 있음을 시사한다. 또한, CES-D17 (갑자기 울음이 나왔다)과 CES-D18 (슬픔을 느꼈다)의 관계는 베이비부머 세대(0.411)와 X 세대(0.438)에서 모두 강한 연결을 나타내었고, 이는 두 세대 모두 사회적 기대와 역할 변화 속에서 정서를 직접적으로 표현하기보다 억제하는 경향^{51,52)}이 있음을 반영한다. 한국이 속한 동아시아 문화권에서는 정서 억제 전략을 더 빈번하게 사용하는 만큼,⁵³⁾ 일부 집단에서는 부정 정서의 표현 방식과 정서조절 전략이 우울과 연결될 가능성이 있다. 이는 중년 이후 화병과 같은 문화적 증후군과도 연결될 가능성이 있으며,⁵⁴⁾ 향후 연구에서는 세

대별 정서 억제 경험과 화병의 증상 간의 연관성을 살펴보는 연구가 필요할 것으로 여겨진다.

X 세대의 경우, CES-D3 (가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다)과 CES-D6 (우울했다)이 가장 높은 중심성을 보였는데(strength=2.019, 1.819), 이 세대의 우울이 정서적 증상을 중심으로 표현됨을 시사한다. 특히 베이비부머 세대에서 신체적 증상이 중심성을 보인 것과 달리 X세대는 CES-D6 (우울했다)의 높은 중심성을 통해 우울이 보다 직접적이고 전형적인 우울감으로 표현될 수 있음을 나타낸다. 또한 CES-D15 (사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다)와 CES-D19 (사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다)의 강한 연결(0.405)은 대인관계 요인 내의 연결로, 중년기의 외로움과 밀접한 관련이 있을 수 있다. X 세대는 가족의 생계유지와 은퇴 후 불확실성 속에서 높은 스트레스를 경험하고 있으며, 일-가정 양립의 이중 부담이 정서적 고통을 심화시킨다. 이러한 환경에서 감정을 나누기보다는 스스로 해결해야 한다는 압박감을 경험하며, 이는 대인관계에서 차가움(cold)과 타인의 부정적 반응(사람들이 나를 싫어한다고 느

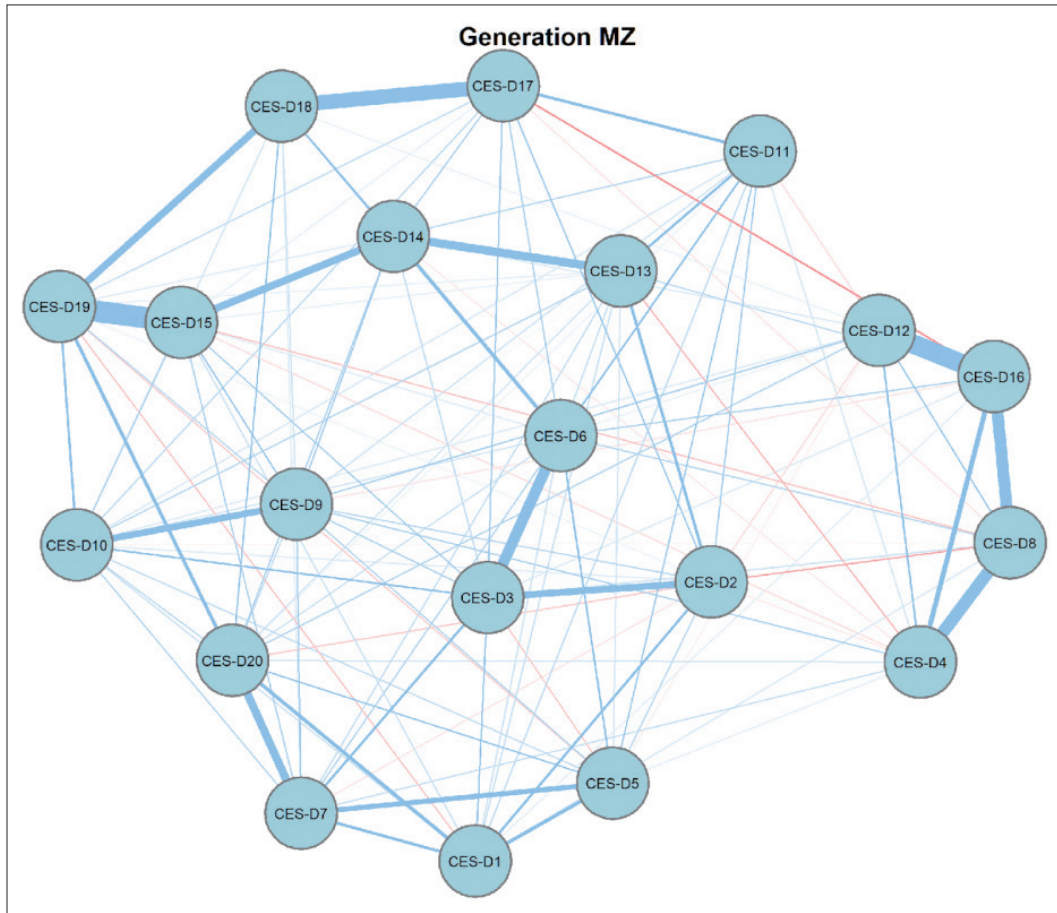


Fig. 3. Network plot of generation MZ.

졌다) 경험으로 이어질 수 있다.⁵⁵⁾ CES-D16 (생활이 즐거웠다)과 CES-D12 (행복했다)의 강한 연결(0.411)은 X 세대가 경험하는 독특한 심리적 특성을 보여준다. 이들은 가족의 생계를 책임지는 동시에 부모로서의 역할 수행 과정에서, 자녀 교육과 노후 준비, 부모 부양이 우선순위가 되고 개인의 즐거움이나 행복 추구가 후순위로 밀릴 뿐만 아니라, 자기돌봄을 위한 시간과 에너지가 부족하다.⁵⁶⁾ 이는 일상에서의 즐거움 상실과 전반적인 행복감 저하로 이어질 수 있다. 실제로 X 세대의 주관적 안녕감에 개인/여가 가치가 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 여가와 자기돌봄의 부재가 X 세대의 삶의 즐거움과 행복감에 중요한 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.²⁶⁾ 자기돌봄의 심리적 기제인 자기조절 능력⁵⁷⁾의 부족이 자살사고와 관련된다는 선행 연구를 고려한다면⁵⁸⁾ 이에 대한 개입 방안 마련이 시급하나, X 세대는 시간의 제한, 경제적 책임과 육아라는 환경적 제약²¹⁾을 마주하고 있다. 따라서 X 세대의 우울을 다루기 위해서는 정서적 고통을 완화하고 웰빙을 증진시키기 위한 현실적이고 효율적인 개입이 요구된다. 이러한 제약을 고려하여, X 세대에게

는 접근성이 높은 개입 방식이 필요할 수 있으며, 최근에는 중년기 대상 디지털 기반 개입의 효과성이 검토되고 있다.⁵⁹⁾

MZ 세대의 네트워크에서는 CES-D16 (생활이 즐거웠다)이 높은 중심성을 보이며, 이는 이 세대의 우울이 즐거움의 상실이나 무쾌감성을 중심으로 표현될 수 있음을 시사한다. 또한 다른 세대들과는 달리 CES-D15 (사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다), CES-D19 (사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다), CES-D6 (우울했다) 등 다양한 증상들이 함께 높은 중심성을 보이며 가장 복잡한 네트워크 구조를 나타냈다. 특히 CES-D15 (사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다)와 CES-D19 (사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다)의 연결(0.493)이 세 세대 중 가장 강하게 나타난 점은 주목할 만하다. 이는 디지털 환경에서의 과잉 연결성, 사회적 비교, 경쟁 중심의 환경이 대인관계에서의 소외감과 거부감으로 이어질 수 있음을 반영하며, 21세기 청년들이 도태되지 않고 살아남기 위한 끊임없는 경쟁 속에 살고 있음을 시사한다.⁶⁰⁾ 또한 CES-D16 (생활이 즐거웠다)과 CES-D12 (행복했다)의 강한 연결은 즐거움을 경험하는 것이 행복과 밀접하게 연결됨을 의미하며,

MZ 세대가 현재의 즐거움을 삶의 중요한 가치로 두고 있음을 시사한다. 이들은 SNS와 같은 디지털 플랫폼을 통해 긍정적인 경험을 공유하고, 즉각적인 만족을 추구하는 문화적 특성을 보이며, 이는 SNS에서 과시적 자기표현을 통해 타인의 인정과 긍정적인 피드백을 얻으려는 욕구와 관련된다.⁶¹⁾ 이러한 특성은 단기적인 행복을 중시하는 태도를 반영하지만, 동시에 과시적 소비 문화나 감각적 즐거움을 제공하는 미디어 콘텐츠는 현실에서의 경제적 불안정성과 비교되며 오히려 우울을 심화시킬 수 있다.⁶²⁾ 그러나 이러한 영향은 디지털 환경을 어떻게 경험하고 사용하는가에 따라 달라질 수 있다. 따라서 현 MZ 세대에서의 우울 양상을 이해하기 위해서는 즐거움의 부족이 아니라 즐거움을 추구하는 방식과 그 영향에 대해 주목할 필요가 있다. 실제로 Kang 등⁶³⁾의 연구에서는 청년층의 SNS 이용이 적절한 수준에서 이루어질 경우, 오히려 우울 감소에 기여할 수 있는 것으로 나타났고, Shensa 등⁶⁴⁾은 온라인 상호작용의 관계 질이 우울 감소에 중요한 요인임을 보고했다. 이는 MZ 세대의 디지털 경험이 부정적 영향만을 초래하는 것이 아니라, 사용의 맥락에 따라 정서적 보호 요인으로 작용할 수 있음을 시사한다. 따라서 MZ 세대의 우울 개입 전략에서 디지털 환경의 부정적 측면을 단순히 차단하는 것에 국한될 것이 아니라, 사회적 자본을 바탕으로⁶⁵⁾ 건강한 온라인 상호작용을 촉진하고, 현실과 온라인 환경 간 균형 잡힌 사회적 관계를 형성할 수 있도록 돕는 통합적 접근이 필요하다.

종합하면, 세대별 우울 네트워크는 각기 다른 특성을 보여서 각 세대에 맞는 개입 방안을 마련하는 것이 필요하겠다. 본 연구에서 베이비부머 세대의 경우 신체적 증상과 정서 억제가 두드러지게 나타났는데, 이에 대한 개입으로 신체적 증상에 대한 인식과 함께 정서 표현을 촉진하는 접근이 효과적일 수 있다. X 세대의 경우, 시간적, 환경적 제약을 고려한다면 디지털 치료제를 활용해 자기 돌봄을 촉진시키는 개입 방법이 적절할 수 있다. MZ 세대는 과도한 연결성과 비교 중심의 환경에서 비롯된 대인관계 문제와 디지털 환경 속에서 정서 조절 전략에 중심을 한 개입이 효과적일 수 있다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 세대 간 표본 크기의 차이(베이비부머 세대=224, X 세대=309, MZ 세대=467)가 있어, 네트워크 추정의 신뢰성에 영향을 미칠 수 있다. 특히, 베이비부머 세대의 표본 크기가 가장 작아, 네트워크 구조가 상대적으로 불안정할 가능성이 있다.⁴¹⁾ 둘째, 강도 중심성 외 다른 중심성 지표들(betweenness, closeness centrality)의 CS계수가 불안정하여 분석에 포함시키지 못했다는 방법론적 한계가 있다. 셋째, 본 연구는 횡단적(cross-sectional) 데이터에 기반하고 있어 세대 간 차이를 관찰하였더라도 이를 연

령 효과와 분리하여 해석하기 어렵다. 즉, 관찰된 네트워크의 차이는 세대 고유의 사회문화적, 역사적 경험 때문이라기보다 연령 및 발달 단계 차이, 동일 시점의 사회경제적 조건, 혹은 표본 구성 차이 등이 복합적으로 반영되었을 수 있다. 향후 연구에서는 종단 자료를 활용해 연령, 시기, 세대 요인을 보다 정교하게 점검하고 확인할 필요가 있다. 넷째, 본 연구는 모든 변수를 자기보고식(self-report) 설문을 통해 측정하였다는 한계를 가진다. 자기보고는 응답자의 주관적 판단에 의존하기 때문에 기억 왜곡, 사회적 바람직성 편향(social desirability bias) 등의 영향으로 인해, 실제 우울 상태를 정확하게 반영하는 데 한계가 있을 수 있다.⁶⁶⁾ 향후 연구에서는 균형 잡힌 표본 크기를 확보하고, 종단적(longitudinal) 연구 설계를 적용하여 세대별 우울 증상의 변화 패턴을 보다 명확히 탐색하며, 객관적 지표를 함께 측정함으로써 이러한 연구의 한계를 보완할 필요가 있다.

결론

본 연구는 사회문화적 맥락과 발달 환경의 차이에 따라 구분되는 베이비부머, X 세대, MZ 세대의 연령집단을 대상으로 우울 증상의 네트워크를 비교하여 공통적인 증상과 각 집단별로 상대적으로 두드러지는 증상을 확인하였다. 그 결과, 세대별로 우울 증상 네트워크 구조에는 차이가 있었으며, 중심 증상과 증상 간의 연결 양상에서도 서로 다른 패턴이 나타났다. 다만 본 연구는 횡단 자료에 기반하므로, 이러한 차이를 세대 고유 효과로 단정하기 보다는 연령, 발달단계, 사회적 상황이 함께 반영되었을 가능성도 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구 결과는 세대별로 우울 증상의 인식과 표현 방식이 달라질 수 있음을 보여주며, 이를 고려한 세대 맞춤형 우울 증상 개입의 근거와 필요성을 제시한다.

중심 단어: 우울; 세대 차이; 중심 증상; 네트워크 분석.

Acknowledgments

이 논문은 2025학년도 아주대학교 일반연구비(2025-0487) 및 2026년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2021S1A3A2A02089039).

Conflicts of Interest

The authors have no financial conflicts of interest.

Author Contributions

Conceptualization: Jae-Kwon Jeong, Sun Choi. Formal analysis: Jae-Kwon Jeong. Project administration: Jeongsoo Park. Resources: Sun Choi. Writing—original draft: Jae-Kwon Jeong. Writing—review & editing: Seon-Cheol Park, Sun Choi, Jeongsoo Park.

ORCID iDs

Jae-Kwon Jeong <https://orcid.org/0009-0006-4834-7128>
 Sun Choi <https://orcid.org/0009-0005-7807-416X>
 Seon-Cheol Park <https://orcid.org/0000-0003-3691-4624>
 Jeongsoo Park <https://orcid.org/0000-0001-6444-491X>

REFERENCES

- World Health Organization. Depressive disorder (depression) [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2023 [cited 2025 Apr 22]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- Hwang YG, Pae C, Lee SH, Yook KH, Park CI. Relationship between Mediterranean diet and depression in South Korea: the Korea National Health and Nutrition Examination Survey. *Front Nutr* 2023;10:1219743.
- Ministry of Health and Welfare. [National mental health survey of Korea 2021]. Sejong: Ministry of Health and Welfare;2021. Korean
- Health Insurance Review & Assessment Service. Analysis of depression and anxiety disorder treatment trends over the past five years (2017-2021) [Internet]. Wonju: Health Insurance Review & Assessment Service; 2022 [cited 2025 Apr 22]. Available from: <https://www.hira.or.kr/bbsDummy.do?pgmid=HIRAA020041000100&brdScnBltno=4&brdBltno=10627>.
- Ahmed HU, Hossain MD, Aftab A, Soron TR, Alam MT, Chowdhury MWA, et al. Suicide and depression in the World Health Organization South-East Asia Region: a systematic review. *WHO South East Asia J Public Health* 2017;6:60-66.
- Korten NC, Comijs HC, Lamers F, Penninx BW. Early and late onset depression in young and middle aged adults: differential symptomatology, characteristics and risk factors? *J Affect Disord* 2012;138:259-267.
- Zubin J, Spring B. Vulnerability: a new view of schizophrenia. *J Abnorm Psychol* 1977;86:103-126.
- Sneed JR, Kasen S, Cohen P. Early-life risk factors for late-onset depression. *Int J Geriatr Psychiatry* 2007;22:663-667.
- Segal DL, Coolidge FL, Cahill BS, O'Riley AA. Psychometric properties of the Beck Depression Inventory II (BDI-II) among community-dwelling older adults. *Behav Modif* 2008;32:3-20.
- Ryder NB. The cohort as a concept in the study of social change. *Am Sociol Rev* 1965;30:843-861.
- Glenn ND. Cohort analysts' futile quest: statistical attempts to separate age, period and cohort effects. *Am Sociol Rev* 1976;41:900-904.
- Keyes KM, Nicholson R, Kinley J, Raposo S, Stein MB, Goldner EM, et al. Age, period, and cohort effects in psychological distress in the United States and Canada. *Am J Epidemiol* 2014;179:1216-1227.
- Twenge JM, Gentile B, DeWall CN, Ma D, Lacefield K, Schurtz DR. Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938-2007: a cross-temporal meta-analysis of the MMPI. *Clin Psychol Rev* 2010;30:145-154.
- Twenge JM, Cooper AB, Joiner TE, Duffy ME, Binau SG. Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017. *J Abnorm Psychol* 2019;128:185-199.
- Twenge JM. The how and why of generations. In: Twenge JM, editor. *Generations: the real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and what they mean for America's future*. New York: Atria Books;2023. p.1-32.
- Song I, Won S. [Effect of income on depression of Korean babyboomers: testing moderating effect of social capital according to gender]. *J Korea Contents Assoc* 2019;19:587-597. Korean
- Chung SD, Koo MJ. [Factors influencing depression: a comparison among babyboomers, the pre-elderly, and the elderly]. *Korean J Gerontol Soc Welf* 2011;52:305-324. Korean
- Park YR, Park KS. [Social support network and welfare of the elderly in Korea: research trends and future tasks]. *Korean J Gerontol Soc Welf* 2013;60:323-352. Korean
- Kim JH, Kang WM. [The longitudinal relationship between depression and life satisfaction: focusing on poor baby boomers and non-poor baby boomers]. *Korean J Fam Welf* 2014;19:423-443. Korean
- Finne LB, Christensen JO, Knardahl S. Psychological and social work factors as predictors of mental distress: a prospective study. *PLoS One* 2014;9:e102514.
- Lee EH, Lee YS. [A study on the determinants of social isolation depends on the life cycle stages]. *Reg Policy Rev* 2023;34:133-158. Korean
- Kim SJ, Kim SY. [A study on the relationship of marital intimacy, depression, and menopausal symptoms in middle-aged women]. *Korean J Women Health Nurs* 2013;19:176-187. Korean
- Yoon JE, Jun HJ. [Economic activity status and mental health among middle and older adults: the mediating effects of income level and satisfaction in family relationship]. *J Korean Gerontol Soc* 2009;29:743-759. Korean
- Kim CK. [A qualitative study on depression experiences of middle aged depressed women]. *Korean J Couns* 2010;11:1783-1806. Korean
- Choi MK, Lee YH. [Depression, powerlessness, social support, and socioeconomic status in middle aged community residents]. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs* 2010;19:196-204. Korean
- Kim SJ. [A study on factors affecting generational happiness: focusing on the differences between Baby Boom Generation, Generation X, and Generation MZ]. *Kookmin Soc Sci Rev* 2022;35:29-58. Korean
- Ministry of Data and Statistics. Results of general health screening (mental health: mood state and depression) by city/province, age, and sex [Internet]. Daejeon: Ministry of Data and Statistics; 2023 [cited 2025 Apr 22]. Available from: https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=350&tblId=DT_35007_N1180&conn_path=12.
- Lee SB, Shin Y, Yoon MS. [The effects of relative deprivation of youth on suicide: the serial mediation effect of prospects and social isolation]. *Health Soc Welf Rev* 2022;42:369-389. Korean
- Park MJ, Min BG, Lee MJ. [A study on the happiness of future generations: focusing on MZ generations]. *J Korean Urban Manag Assoc* 2021;34:121-147. Korean
- Hwang SY, Kim S. [The effects of women's family values and gender role recognition on depression: focusing on the moderating effect by generation]. *Korean J Fam Soc Work* 2023;70:107-142. Korean
- Björklöf GH, Engedal K, Selbæk G, Kouwenhoven SE, Helvik AS. Coping and depression in old age: a literature review. *Dement Geriatr Cogn Disord* 2013;35:121-154.
- Fried EI, Nesse RM. Depression sum-scores don't add up: why analyzing specific depression symptoms is essential. *BMC Med* 2015;13:72.
- Jeong D, Shim EJ. [A network analysis of the association between depressive symptoms and life satisfaction among older adults]. *Korean J Couns Psychother* 2019;31:549-570. Korean
- Borsboom D, Cramer AO. Network analysis: an integrative approach to the structure of psychopathology. *Annu Rev Clin Psychol* 2013;9:91-121.
- Boschloo L, van Borkulo CD, Borsboom D, Schoevers RA. A prospective study on how symptoms in a network predict the onset of depression. *Psychother Psychosom* 2016;85:183-184.
- Radloff LS. The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population. *Appl Psychol Meas* 1977;1:385-401.
- Chon KK, Choi SC, Yang BC. [Integrated adaptation of CES-D in Korea]. *Korean J Health Psychol* 2001;6:59-76. Korean
- Beekman AT, Deeg DJ, Van Limbeek J, Braam AW, De Vries MZ, Van Tilburg W. Criterion validity of the Center for Epidemiologic Studies Depression scale (CES-D): results from a community-based sample of older subjects in the Netherlands. *Psychol Med* 1997;27:231-

- 235.
- 39) Eaton WW, Smith C, Ybarra M, Muntaner C, Tien A. Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: review and revision (CESD and CESD-R). In: Maruish ME, editor. *The use of psychological testing for treatment planning and outcomes assessment*. 3rd ed. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates;2004. p.363-377.
- 40) Epskamp S, Cramer AO, Waldorp LJ, Schmittmann VD, Borsboom D. qgraph: network visualizations of relationships in psychometric data. *J Stat Softw* 2012;48:1-18.
- 41) Epskamp S, Borsboom D, Fried EI. Estimating psychological networks and their accuracy: a tutorial paper. *Behav Res Methods* 2018; 50:195-212.
- 42) Foygel R, Drton M. *Extended Bayesian information criteria for Gaussian graphical models* [Internet]. New York: Association for Computing Machinery; 2010 [cited 2026 Apr 13]. Available from: <https://dl.acm.org/doi/10.5555/2997189.2997257>.
- 43) Robinaugh DJ, Millner AJ, McNally RJ. Identifying highly influential nodes in the complicated grief network. *J Abnorm Psychol* 2016;125:747-757.
- 44) Kranjac AW, Kranjac D, Chung V. Temporal and generational changes in depression among young American adults. *J Affect Disord Rep* 2025;21:100949.
- 45) Springstein T, Growney CM, English T. Supporting robust research on adult emotional development by considering context. *Psychol Aging* 2022;37:97-110.
- 46) Yoo I, Heo JY, Kim KW, Baek JH, Yoo HJ, Kim DJ, et al. [Comparisons of depressive symptoms of the Hamilton depression rating scale between elderly and non-elderly outpatients with major depressive disorder]. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 2015;54:316-321. Korean
- 47) Guberman N, Lavoie JP, Blein L, Olazabal I. Baby boom caregivers: care in the age of individualization. *Gerontologist* 2012;52:210-218.
- 48) Tomaszczyk AC, Worth N. Boomeranging home: understanding why young adults live with parents in Toronto, Canada. *Soc Cult Geogr* 2020;21:1103-1121.
- 49) Jo JM, Kim MG. [The effects of double care burden on preparation for old age of baby boomers]. *Discourse Policy Soc Sci* 2021;14:49-75. Korean
- 50) Carstensen LL. Socioemotional selectivity theory: the role of perceived endings in human motivation. *Gerontologist* 2021;61:1188-1196.
- 51) Choi IR. [Anger expression type and mental health in middle aged women]. *J Korean Acad Nurs* 2009;39:602-612. Korean
- 52) Yang N, Lee E, Choung J, Song M. [The mediation effects of anger expression between trait-anger and depression in Korea middle aged men]. *J Humanit Soc Sci* 21 2020;11:2139-2152. Korean
- 53) Matsumoto D, Yoo SH, Nakagawa S. Culture, emotion regulation, and adjustment. *J Pers Soc Psychol* 2008;94:925-937.
- 54) Son SJ, Min SK. [Discrimination of symptoms for diagnosis of Hwabyung]. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 2010;49:171-177. Korean
- 55) Cho HJ. [Trends and characteristics of four types of familial financial support among Korean sandwiched middle-aged adults] [master's thesis]. Seoul: Seoul National University;2024. Korean
- 56) Kim Y, Choi Y. [Exploratory study of generational differences in subjective well-being]. *J Korea Contents Assoc* 2021;21:727-736. Korean
- 57) Hricova M, Lovaš L. Self-care-self-regulation. *Ad Alta J Interdiscip Res* 2017;7:83-86.
- 58) Huh K, Choi WJ, Seok JH. [Relationship of suicide risk with early life stress and resilience in patients with major depressive disorder]. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 2014;53:386-393. Korean
- 59) Lee SM, Kim J, Kim M, Kim J. [The effects of well-being cognition technique using the smartphone app on the depression and subjective well-being of mid-life adults]. *Korean J Health Psychol* 2020;25:393-416. Korean
- 60) Kim HJ. [Survival, survivalism, young generation from the viewpoint of the sociology of the heart]. *Korean J Sociol* 2015;49:179-212. Korean
- 61) Kim YJ, Kang NW. [Does my appearance on SNS give me happiness in life? : conspicuous self-expression and depression on SNS]. *Korean J Advert* 2019;30:199-219. Korean
- 62) Shin H, Kim S. [Factors influencing anxiety in MZ generation workers: occupational stress, social problem solving, work as meaning, and work-life balance]. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs* 2024;33:262-272. Korean
- 63) Kang H, Kwon M, Kim K, Jeong S, Choi Y. [Analysis of the impact of SNS usage behavior on user depression: focusing on Korean Instagram users in their 20s]. *J Inf Technol Archit* 2024;21:137-147. Korean
- 64) Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Social media use and depression and anxiety symptoms: a cluster analysis. *Am J Health Behav* 2018;42:116-128.
- 65) Kim JH, Choi KS, Lee J, Yu JA, Yun JA. [Association between depression and social capital in adults aged 20s: the community health survey 2019 data study]. *J Korean Neuropsychiatr Assoc* 2024;63: 57-67. Korean
- 66) Paulhus DL, Vazire S. The self-report method. In: Robins RW, Fraley RC, Krueger RF, editors. *Handbook of research methods in personality psychology*. New York: Guilford Press;2007. p.224-239.