

Z세대 갓생 실천 외부 장치 분석

정신차려
이 각박한
세상 속에서

TREND Z 리포트란?

Z세대 인사이트에 주목하다

BDAI는 주로 20대 대학생들로 이루어진 대형 학회입니다.

이러한 특성을 가진 BDAI의 학회원을 대상으로 서베이를 진행함으로써
Z세대의 인사이트를 도출하고자 합니다.

TREND에 주목하다

Trend Z 리포트는 트렌드에 대한 Z세대 학회원의 의견을 살펴보기 위해
발간됩니다. 요즘 Z세대의 트렌드 및 데이터 분석 & 생성형 AI 등 폭넓은
토픽에 대한 인사이트를 제공하고 있습니다.

Trend.Z

조사 배경 및 목적

조사 배경

시작은 쉽지만 지속은 어려운 갓생

1. 일상 문화로 자리잡은 갓생

- Z세대에게 갓생은 일상적인 하나의 삶의 양식으로 정착

2. 낮은 실천 유지율과 장치 활용

- 시도 대비 지속률이 낮아 이를 보완하기 위한 기록 앱·SNS 인증
· 상금 걸기 등 외부 장치 활용 증가

조사 목적

외부 장치의 실효성 및 핵심 요인 검증

1. 실질적 효과 및 부작용 확인

- 다양한 외부 장치가 실제로 지속에 도움이 되는지, 혹은 심리적 부담을 유발하는지 분석

2. 서비스 및 메시지 설계 근거 확보

- 미실천자의 유입 조건과 지속 유인 요인을 파악하여 서비스 기획 및 타겟 메시지의 논리적 근거 마련

표본 및 데이터

분석 대상

표본 및 조사 개요

조사 대상 BDAI 학회원 Z세대

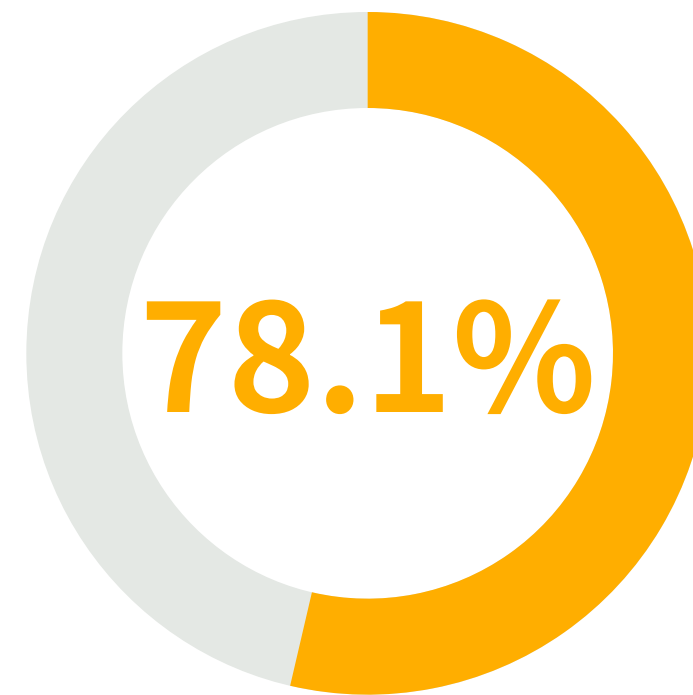
표본 규모 총 196명

조사 방법 구글폼 온라인 서베이

조사 항목 갓생 실천·중단·지속 수단

응답자 구성

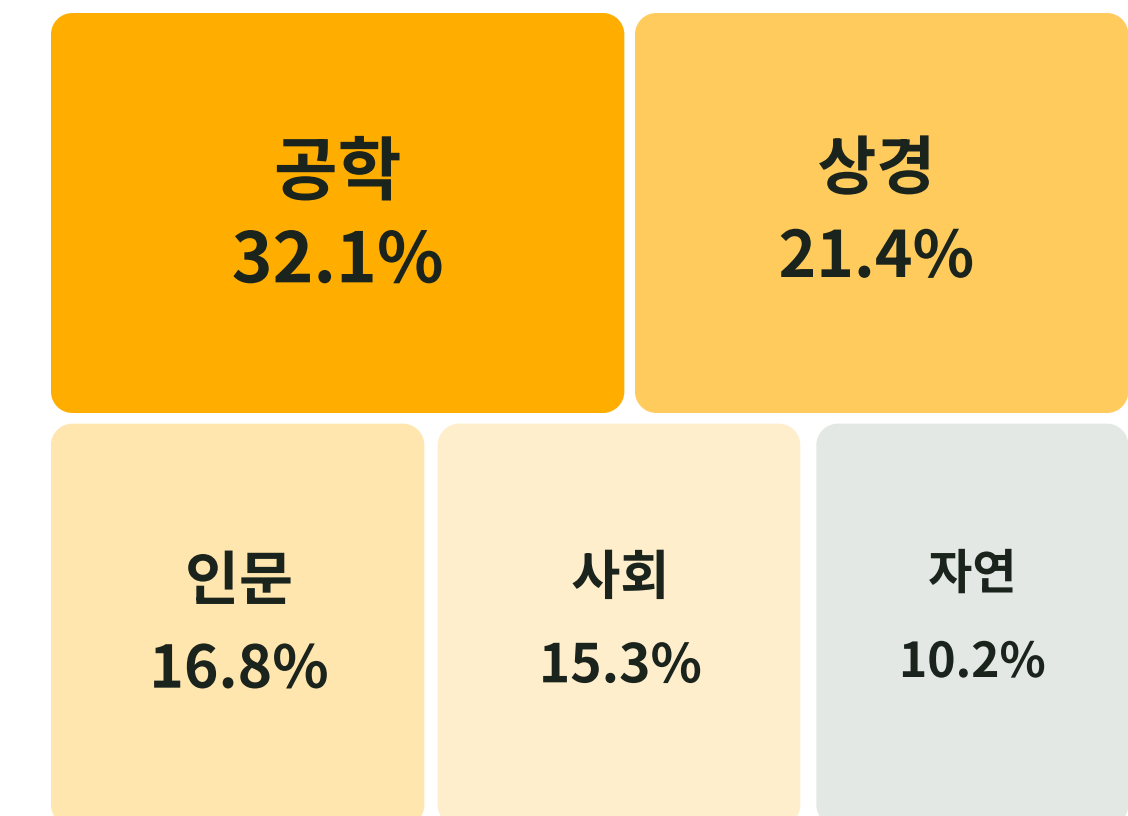
시간 관리·역량 강화 중심 집단



대학 3~4학년 재학 105명 (53.6%)
졸업/수료 48명 (24.5%)

응답자 구성

전 계열에 걸친 보편적 관심



인문·사회·상경계 105명 (53.5%)
공학·자연계 83명 (42.3%)
예체능·기타 계열 8명 (4.1%)

검증 대상 가설

Key

외부 장치는 갓생의 진입 및 실천을 촉진하나 과도한 의존 시 강박·번아웃 등 심리적 부작용을 유발할 것이다.

Sub1

갓생 실천 이전의 인식과 실제 행동 경험 이후의 인식에는 차이가 존재할 것이다.

Sub2

외부 장치의 강제성과 타인 노출 수준이 높을수록 초기 선택률 및 활용 의존도가 높을 것이다.

Sub3

외부 장치 활용 과정에서 본래의 '실천'보다 '인증·기록' 자체가 목적화되는 목적 전도 현상이 발생할 것이다.

Sub4

외부 장치 활용 초기에는 높은 성취감을 유발하나, 이용이 장기화될수록 강박 및 심리적 압박감이 증가할 것이다.

Sub5

갓생 미실천자의 경우 명확한 동기부여를 제공하는 '보상·패널티형' 장치가 유의미한 진입 유인으로 작용할 것이다.

목차

1	1. 갓생 실천 실태와 이탈 구조	8
2	2. 실천을 지속시키는 외부 장치	14
3	3. 인증 의존과 심리적 부담	19
4	4. 비실천자의 진입 장벽과 잠재 수요	25
—	결론 및 부록	30

CHAPTER 1

갯생 실천 실태와 이탈 구조

시도 경험은 보편적이지만 현재까지 지속되는 비율은 낮다.
이탈이 어느 구간에서 발생하는지 확인한다.

갯생의 정의와 인식

9

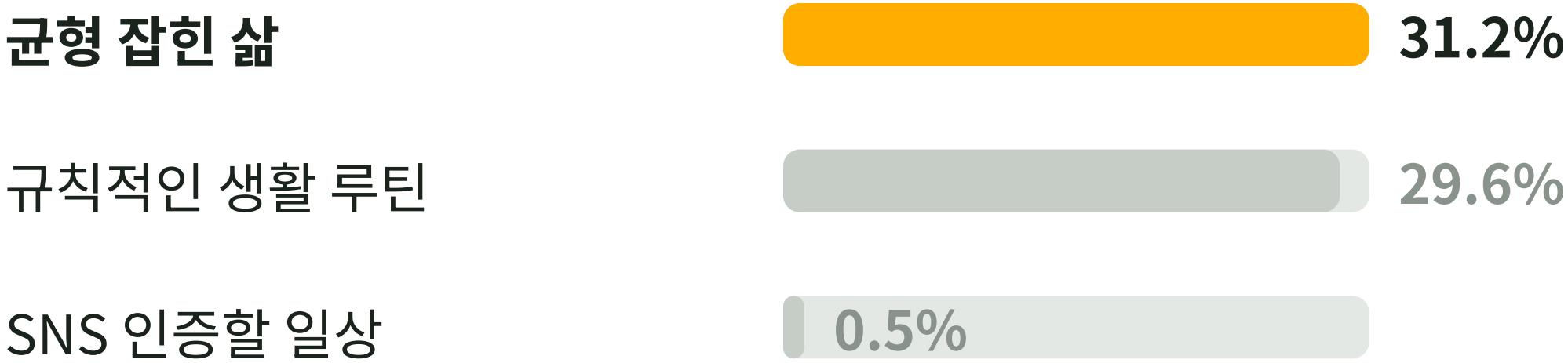
시도 경험과 중도포기

10

갯생의 정의와 인식

[전체 응답자 196명]

Q. 본인이 생각하는 ‘갯생’에 가장 가까운 것은 무엇입니까?



과반이 균형과 루틴을 골랐다. SNS 인증은 1명(0.5%)뿐이다.

Q. ‘갯생’이라는 단어를 떠올렸을 때, 각 문장에 얼마나 동의하시나요?



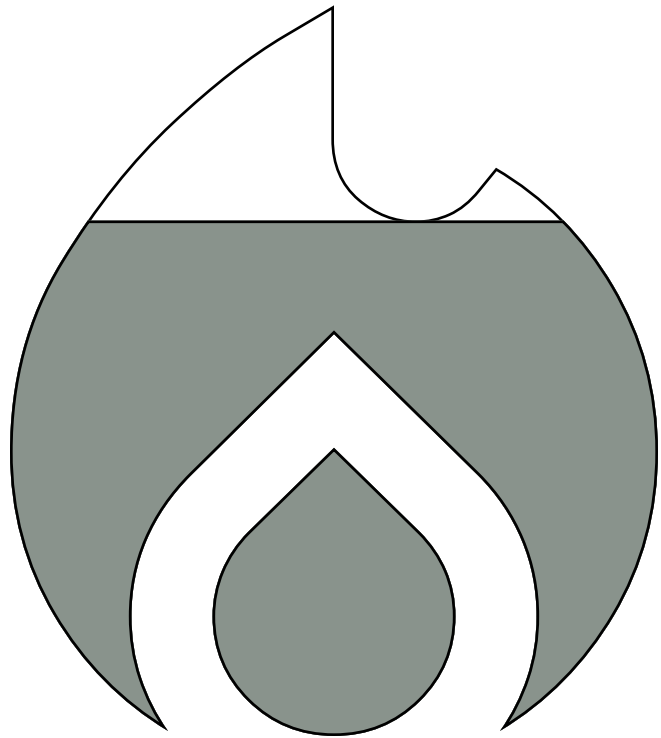
갯생은 SNS 인증보다 균형 잡힌 삶과 규칙적인 생활에 가까운 개념으로 인식된다

갯생 시도 경험과 현재 지속률

[전체 응답자 196명]

Q. 귀하의 ‘갯생 실천’ 경험은 다음 중 무엇에 가장 가깝습니까?

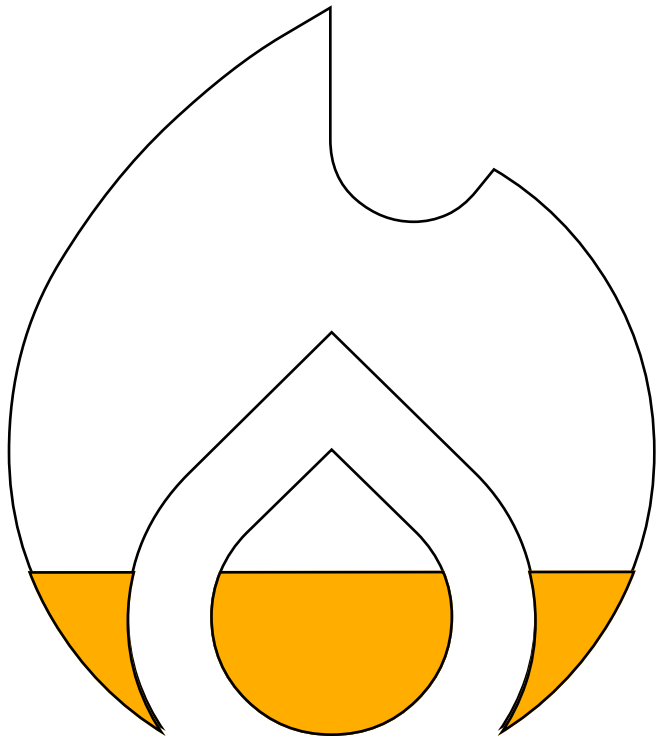
한동안 하다 그만둠 34.2% · 시도만 33.2% · 아예 안 해봄 10.2%



89.8%

한 번은 해봤다

196명 중 176명이 갯생을 시도한 적 있어요



22.4%

지금도 하고 있다

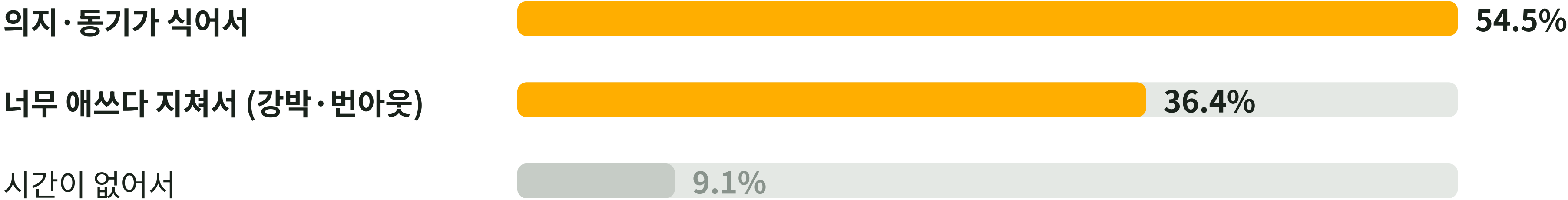
44명만 남았어요. 시작보다 유지가 어렵습니다

갯생은 시작 경험에 비해 현재 지속률이 크게 낮았다

갓생 중도포기 사유 구성

※ 표본이 작아 방향만 참고

Q. 중도 포기한 가장 큰 이유는 무엇입니까?



중도포기의 주된 이유는 의지·동기 저하와 강박·번아웃이다

갓생의 시도와 지속의 분리

“시작하는 힘과 버티는 힘은 다른 힘이다”

STEP 1 · 시도

89.8%

“한 번은 해봤다”

196명 중 176명이 시도했다.
열 명 중 아홉이 들어온 셈이다.
시작의 문은 넓었다.

STEP 2 · 지속

22.4%

“지금도 하고 있다”

현재까지 지속 중인 사람은 44명.
시작 뒤 큰 폭의 이탈이 생겼다.
유지의 문은 좁았다.

STEP 3 · 시작 동기

62.2%

“나의 의지 · 목표로 시작했다”

시작의 가장 큰 계기는 의지였다.
하지만 현재 지속률은 22.4%.
의지만으로는 남기 어려웠다.

“

의지로 시작했지만
의지만으로는 버티지 못했다

”

CHAPTER 2

갓생을 이어가게 하는 방법

기록 앱, SNS 인증, 보상·패널티, 전문가 코칭까지.
Z세대가 실제로 활용한 방법과 체감 도움을 비교한다.

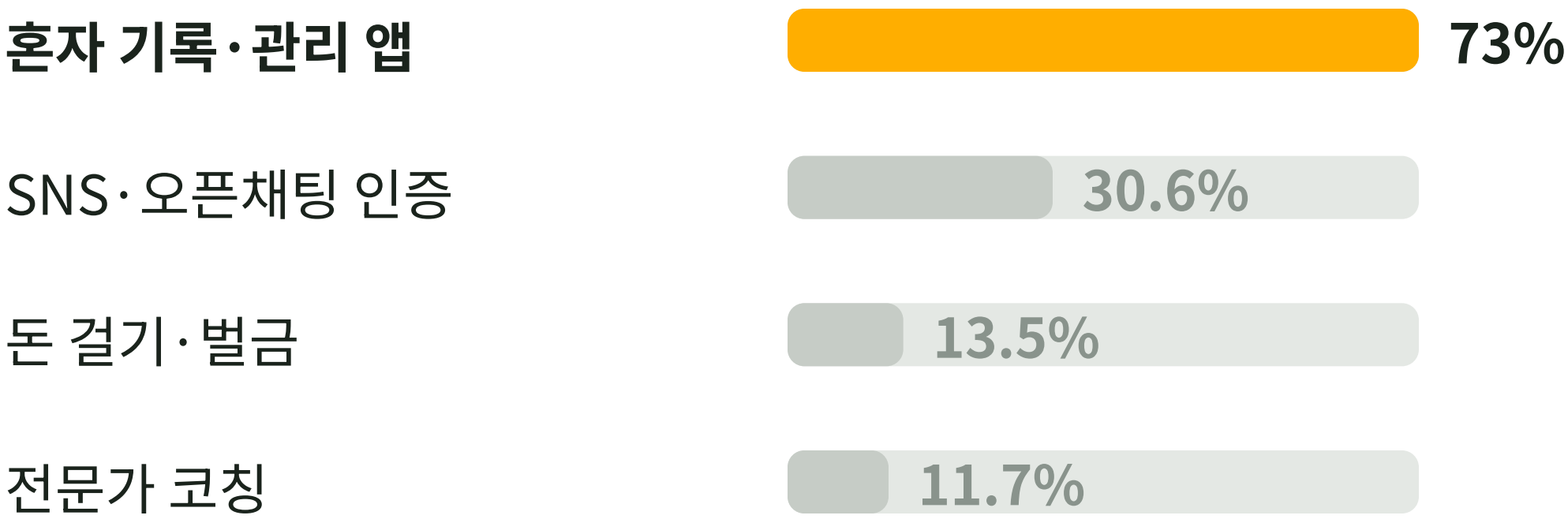
활용 방법별 이용과 체감 도움	15
이용 기간과 선택 이유	17



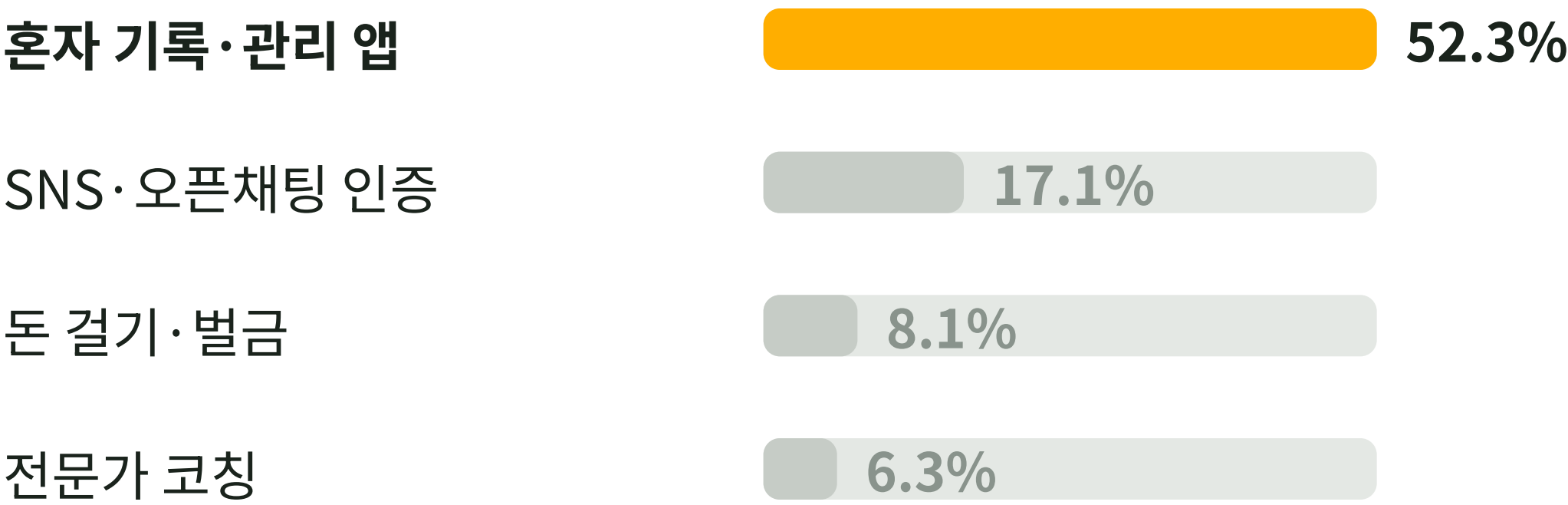
갓생을 이어가는 방법과 체감 도움

[갓생을 지속한 적 있는 111명]

Q. 갓생을 실천·지속하기 위해
실제로 활용해본 방식을 모두 선택해 주세요.



Q. 위에서 선택한 방식 중 갓생 지속에 가장 도움이 된 것은 무엇입니까?



개인 기록·관리 방식은 이용 경험과 체감 도움 모두 가장 높은 응답을 보였다

남의 시선보다 강했던 ‘혼자 하는 기록’

[갯생 지속 경험자 111명]

가설과 실제 선택 비교

가설: 타인의 시선이나 금전적 압박이 더 많이 선택될 것이다

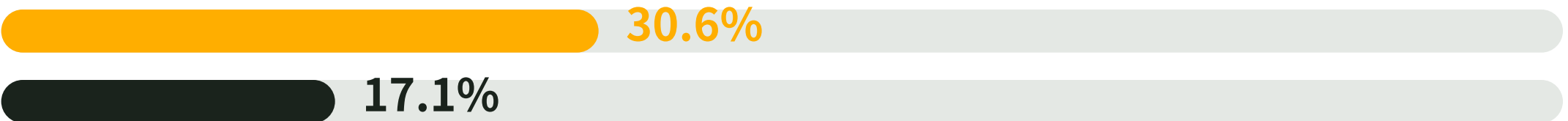
● 실제 이용 경험 (C1) ● 체감 도움 1순위 (C2)

혼자 하는 기록이 네 가지 방법 중 이용·체감 모두 1위

개인 기록·관리



SNS·오픈채팅 인증



보상·패널티



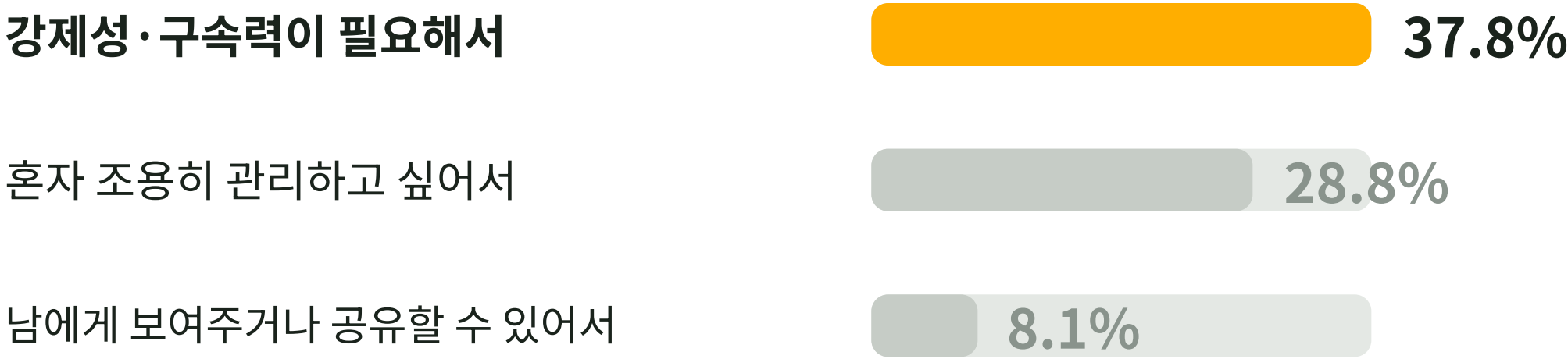
전문가 코칭



갯생을 이어준 건 강한 통제보다 스스로 남기는 기록이었다

이용 기간과 선택 이유

Q. 외부 장치를 선택할 때 가장 중요하게 생각한 점은 무엇입니까?



Q. 가장 오래 지속했던 갯생을 기준으로,
외부 장치를 이용한 기간은 얼마나 되십니까?



Q. 갯생 실천을 위해 지출하는 월평균 금액은 어느 정도입니까?



선택 기준 1위는 ‘강제성’, 62.9%는 3개월 이상 이용했고 54.1%는 비용을 지출했다

강제성의 주도권은 나에게 있었다

“원하는 건 강제성, 선택한 건 내가 나에게 거는 강제성”

STEP 1 · 이용 방식

73.0%

“개인 기록·관리”

네 가지 방법 중 이용 경험 1위.
체감 도움도 52.3%로 1위였다.
가장 강했던 건 혼자 남기는 기록이었다.

STEP 2 · 선택 기준

37.8%

“강제성·구속력이 필요해서”

지속 방법을 고를 때 가장 중요한 기준.
실행을 붙잡아 줄 힘은 필요했다.
강제성 자체를 원하지 않은 건 아니었다.

STEP 3 · 타인 노출

8.1%

“남에게 보여주거나 공유하려고”

공개·공유는 선택 이유로 낮았다.
남의 시선보다 스스로 관리하는
방식이 더 많이 선택됐다.

CHAPTER 3

인증 의존과 심리적 부담

심리적 부담이 이용 기간 때문인지,
인증 의존 때문인지 살펴본다

인증 빈도와 심리적 반응	20
부담을 키우는 요인	23



인증·기록 빈도와 인식

[지속 경험자 111명]

인증·기록 빈도 (D1)

자주 인증 (주 1회 이상)

42.4%

가끔·거의 안 함

57.6%

인증·기록은 일부에게만 반복 루틴이다.

문장별 동의율 (D2)

인증하면 실천을 더 지속한다

71.2%

목표보다 인증에 더 신경 쓴다

54.1%

인증할 게 없으면 실천을 미룬다

42.3%

인증하지 않으면 실천이 무의미하다

36.0%

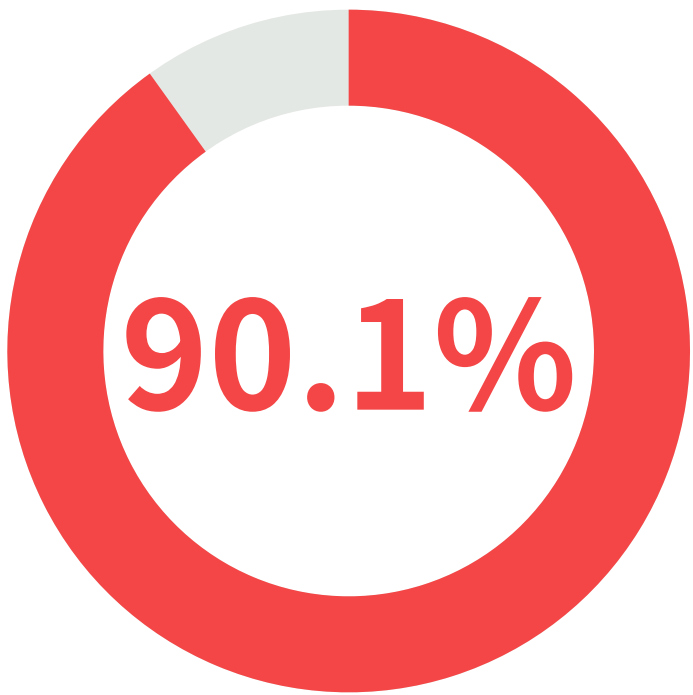
* ‘인증하지 않으면 실천이 무의미하다’에는 64.0%가 비동의

지속에 도움 71.2%, 그러나 절반은 목적전도도 경험한다

갯생을 해낸 사람들의 마음속

[지속 경험자 111명]

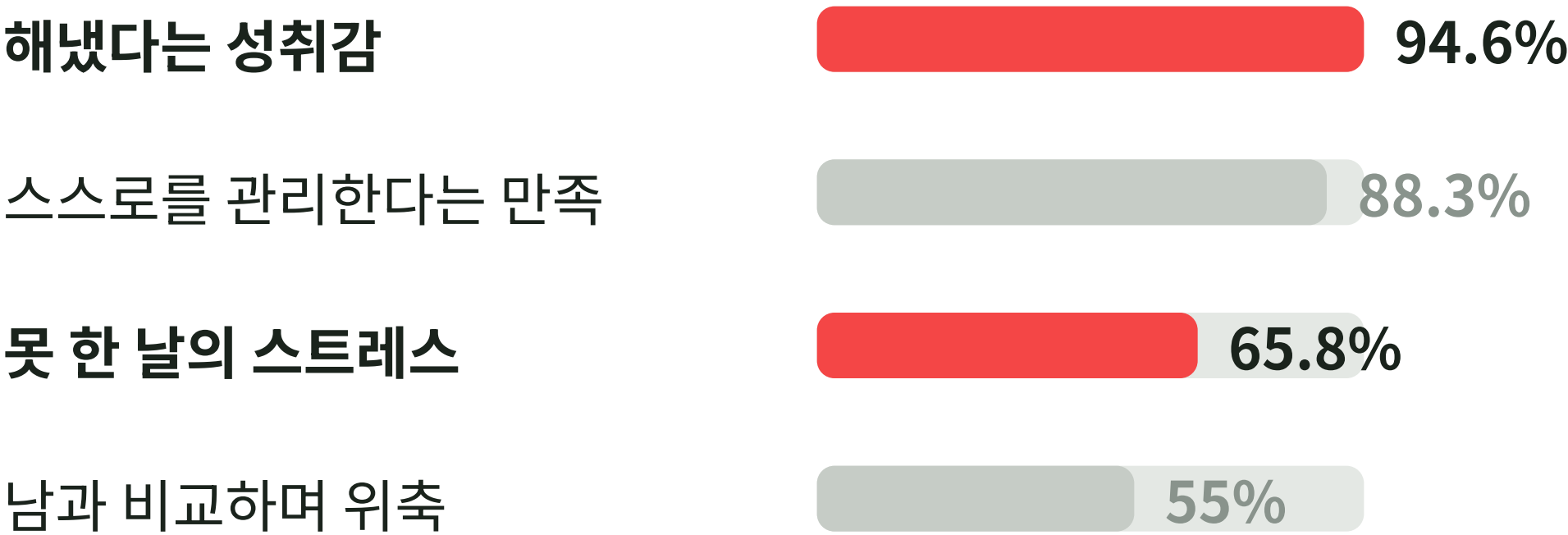
갯생 실천 결과 (E1)



완주했거나 진행 중

완주 55.9% · 진행 중 34.2% · 중도포기 9.9%

실천하면서 느낀 것 (E2)



성취감(94.6%)과 스트레스(65.8%)는 같이 온다

이용 기간과 부담의 관계

[외부 장치 이용자 89명]

이용 기간이 길수록 부담이 커질까?

아니요

‘시간이 지날수록 처음의 즐거움보다 부담이 커졌다’



● 그렇다 ● 보통 ● 그렇지 않다

“오래 쓰면 지친다”는 데이터로 확인되지 않았다

부담을 키우는 요인

[지속 경험자 111명]

같은 장치, 같은 사용자

그런데 부담은 갈린다

얼마나 오래 썼는가

거의 없음



관련 강도

인증에 얼마나 매달리는가

관계가 있음



관련 강도

스트레스 ↑ 비교 위축 ↑

보야 할 건 “얼마나 오래”가 아니라 “얼마나 매달리는가”

“기간을 보지 말고, 의존도를 보세요”

STEP 1 · 순기능

71.2%

“인증하니깐 더 오래 하게 된다”

인증·기록은 실천에 방해되지 않는다.
오히려 다수에게는 지속을 돕는
보조 장치로 작동한다.

STEP 2 · 문제 지점

54.1%

“목표보다 인증에 더 신경 쓴다”

인증이 목적을 밀어낼 때가 문제다.
부담은 바로 이 사람들에게만
몰려 있었다.

STEP 3 · 결론

“얼마나 오래 썼나”가
아니라,
“인증에 매달리기 시작했다”

서비스가 주목해야 할 지점

CHAPTER 4

비실천자의 진입 장벽과 잠재 수요

실천자와 동일한 문항을 비실천자에게 적용해
장치 선호가 어떻게 달라지는지 본다.

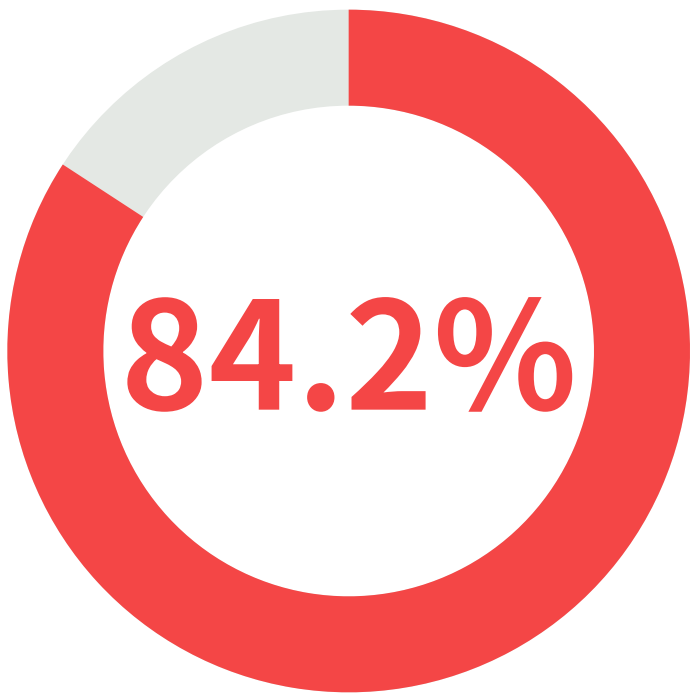
관심도와 미실천 원인	26
선호 역전과 시도 부담	27



비실천자의 관심도와 미실천 원인

[갓생 실천 경험 없음 19명 · 현재 미실천자 85명]

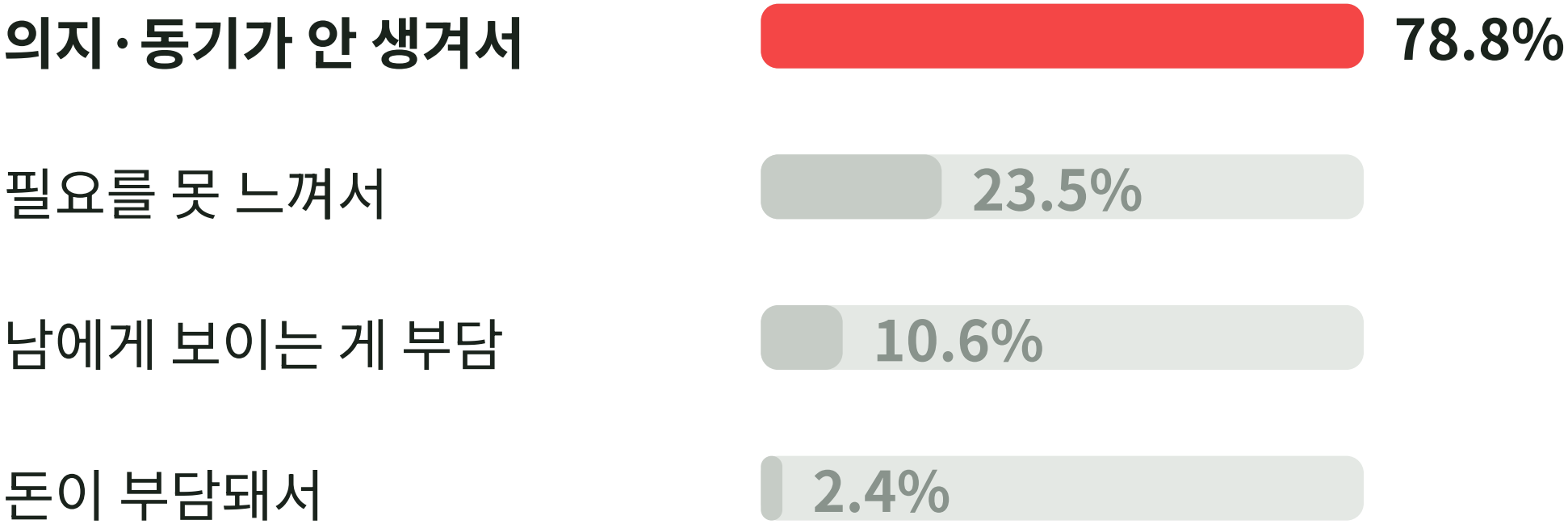
갓생 관심도 (F0)



“관심 있다”

해보고 싶다 52.6% · 찾아본 적 있다 15.8%

미실천 사유 (F1, 복수응답)



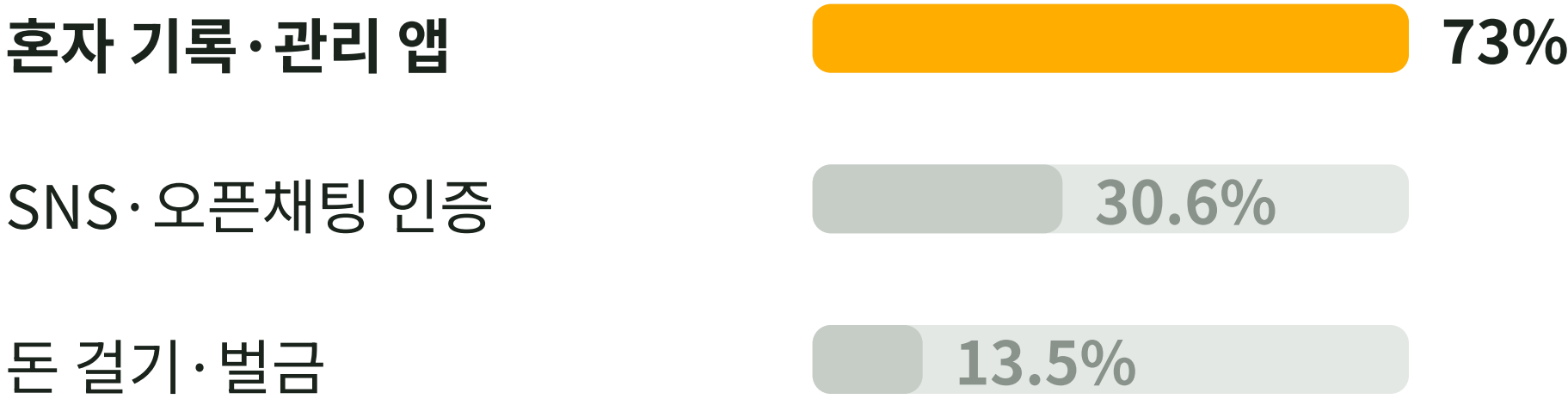
돈도 정보도 아니었어요. 스스로 못 움직이는 게 문제였습니다.

무관심이 아니라, 시작 버튼을 못 누르고 있는 사람들

실천자와 비실천자, 통하는 장치가 다름

[지속 경험자 111명 · 의지 부족 미실천자 67명]

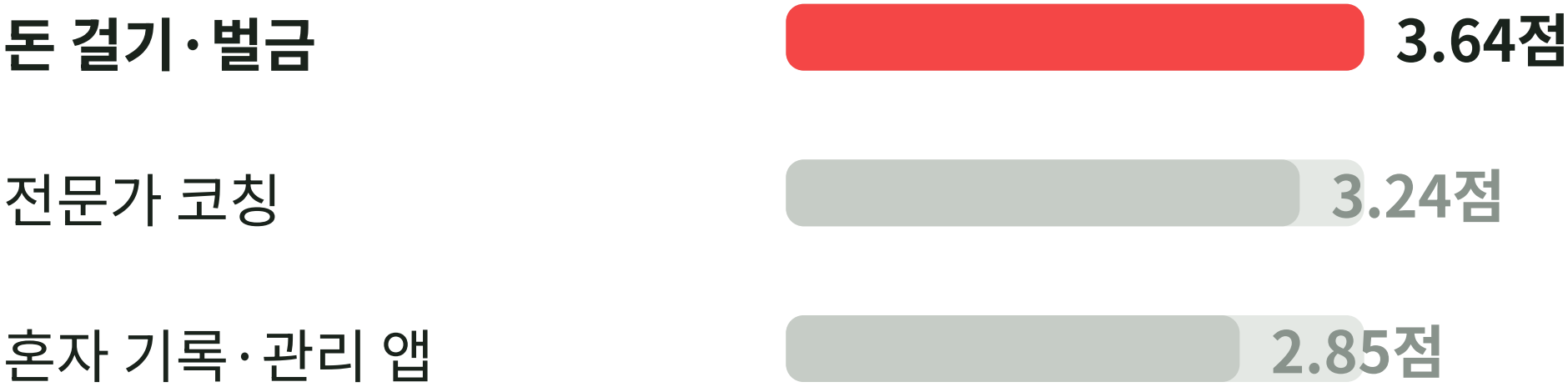
실천자 이용률 (n=111)



혼자 쓰는 기록이 1등

역전

비실천자 시도 가능성 (n=67)



돈 걸기가 1등, 혼자 기록은 3등

같은 장치가 한쪽에선 1등, 다른 쪽에선 3등

비실천자의 인증 인식과 시도 부담

[현재 미실천자 85명]

인증·공유에 대한 인식 (F3)

48.2%

부담스럽다

부담이 긍정의 약 2배 · 중립 24.7%

23.5%

동기부여가 된다

시작할 때 예상하는 부담 (F4)

70.6%

못 지켰을 때의 죄책감

평균 3.79점 · 세 부담 항목 중 가장 높다

시작 전부터 실패를 걱정한다

두 집단의 분기

“두 집단은 다르다. 하나의 장치로 둘 다 잡을 수 없다”

이미 버티고 있는 사람

스스로
관리하고 싶다

자기 리듬을 스스로 관리하고 싶어 한다.
남이 개입하면
오히려 방해가 된다.

아직 시작 못 한 사람

외부장치가
필요하다

스스로 못 움직이니까
밖에서 확실하게 걸어주는
장치가 필요하다.

시작 못 한 사람의 부담

70.6%

“못 지켰을 때의 죄책감”을
시작 전부터 걱정한다

밀어주되, 실패해도 괜찮다는 말이
함께 가야 한다.

CHAPTER 5

결론 및 부록

조사 결과 핵심 요약	31
가설 검증 요약	33
조사 결과 핵심 데이터 상세	34



조사 결과 핵심 요약

현상

외부 장치의 시작 유도 효과와 지속성의 한계

- 갓생 시도 경험은 89.8%로 높으나 현재 지속률은 22.4%에 불과
- 외부 장치는 초기 실천 유도 및 시작 단계에서 강력하게 작용하지만 장기적 실천을 유지시키는 완충 역할에는 한계가 존재

원인

실천 이탈 및 심리적 부담을 유발하는 3가지 주요 원인

- ① 목표보다 인증에 치중할 때 ② 강제성이 과도할 때 ③ 초기 의지가 식을 때

특징

실천 여부에 따른 선호 차이로 맞춤 대응 필요

기존 실천자는 자율 기록, 미실천자는 금전적 보상·패널티를 선호

“ **진입은 확실한 계기로**
지속은 부담 없는 기록으로 ”

가설 검증 요약

Key	외부 장치 과의존이 심리적 부작용을 유발한다	과한 외부 장치 의존이 심리적 강박으로 작용	부분 지지
Sub1	실천 경험 전후의 인식 차이가 존재한다	사전·사후보다 실천 유무별 반응 차이가 명확	제한적 지지
Sub2	강제성·노출도가 높을수록 초기 선택 및 의존도가 높다	강제성·노출도가 높은 장치 선택률 미미	기각
Sub3	외부 장치 활용 시 목적 전도 현상이 발생한다	목적 전도 현상은 일부 사례에 한해 나타남	제한적 지지
Sub4	이용 장기화 시 성취감보다 심리적 압박감이 증가한다	이용 기간과 심리적 압박감 간 상관성 미비	기각
Sub5	미실천자에게 보상·패널티가 유의미한 진입 유인이 된다	금전적 보상·패널티형 장치의 유효성 확인	지지

조사 결과 핵심 데이터 상세

01

외부 장치의 시작 유도 효과와
갯생 유지 효과 차이

갯생 시도 갯생 유지
89.8% → **22.4%**

외부 장치는 실천 계기로서의 효과는 높으나
오랫동안 유지시키는 지속력은 부족

02

인증 의존도 기반의 심리적 부담

54.1%

사용 기간과 무관한 심리적 부담 및 인증 목적
전도의 부작용

03

실천 상태별 선호 장치의
상반된 경향

기존 실천자 미실천자
73.0% **vs** **67.1%**

기존 실천자는 '개인 기록·관리 앱'을 가장 선호
미실천자는 '돈 걸기·벌금형' 장치에 가장 높게
반응