

최근 5년 사이, 정신질환 진료 인원 38% 증가!

빠르게 변화하는 사회 환경 속에서 정신건강은 더 이상 일부 개인의 문제가 아니라, 우리 사회 전체가 함께 고민해야 할 중요한 과제로 떠올랐다. 최근 발표된 보건복지부 국립정신건강센터의 '국가 정신건강현황 보고서 2024'는 이러한 흐름을 보다 구체적인 수치로 보여준다.

우선, 성인 10명 중 3명가량(28%)이 평생 한 번 이상 정신건강 문제를 경험한 것으로 나타났다. 이는 개인의 정신적 어려움이 예외적 사건이 아니라, 누구에게나 발생할 수 있는 '일상적 위험' 요인임을 보여준다. 또한 최근 5년(2019~2024) 동안 정신질환으로 진료를 받은 인원은 38% 증가했다. 스트레스, 우울, 불안 등으로 인해 실제 의료적 도움을 찾는 이들이 빠르게 늘고 있음을 보여주는 결과다.

이번 <넘버즈 312호>에서는 '국가 정신건강현황 보고서 2024'의 주요 데이터를 중심으로, 한국인의 정신건강 실태를 집중적으로 다룬다. 정신건강 문제가 이제는 교회와 지역사회가 함께 마주해야 할 현재적 과제라는 점을 다시 한번 생각해 보는 계기가 되길 바란다.

일러두기

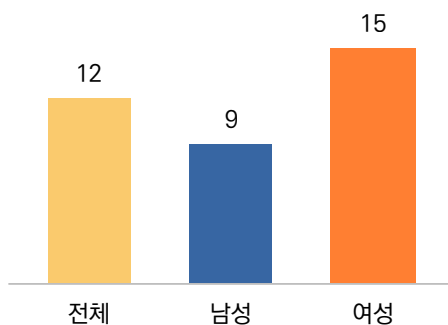
- 본 리포트에서 사용한 자료는 저작권법을 준수합니다.
- 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 보고서 상에서 표기된 값의 합이 100%가 되지 않을 수 있습니다.
- 복수 응답 문항의 비율은 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 본 리포트는 저작권법에 의해 각각의 통계마다 그 자료의 출처(생산자)를 의무적으로 명기하고 있습니다. 자료를 인용하실 경우, 원자료 출처(생산자)와 목회데이터연구소 자료임을 반드시 밝혀주시기 바랍니다.

01

[정신건강 규모와 위험 수준] 일반 국민의 우울감 경험률 12%, 여성·20대에서 더 높다

- 우리 국민의 정신건강 현주소를 지난 10월에 발표된 ‘국가 정신건강현황 보고서’를 통해 살펴본다.
- 일반 국민의 우울감 경험률을 측정할 때, 성인 인구 중 최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 사람의 비율을 의미하는데, 해당 비율은 12%로, 여성(15%)이 남성(9%)보다 높은 수치를 보였다.
- 연령별로 보면 20대 여성층에서 타 연령 대비 우울감 경험률이 크게 높은점이 주목된다.

[그림] 우울감 경험률 (2023, 19세 이상 성인, %)



[그림] 연령별 우울감 경험률 (2023, 19세 이상 성인, %)

	남성	여성
전체	9	15
20대	10	23
30대	9	15
40대	8	10
50대	9	12
60대	7	12
70세 이상	8	13

※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터/건강보험심사평가원/한국보건사회연구원, 국가 정신건강현황 보고서 2024, 2025.10.

*출처 : 질병관리청 보도자료, 2024년 국민건강영양조사 결과 발표, 2025.10.21.

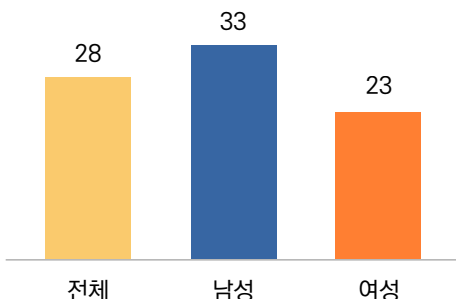
Note) 용어설명

- 우울감 경험률 : 성인인구 중 최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 사람의 비율
- 고위험 음주율 : 최근 1년 동안 음주한 경험이 있는 19세 이상 인구 중 주 2회 이상 음주하고 1회 평균 음주량이 7잔(여성 5잔) 이상인 사람의 비율
- 정신장애 평생유병률 : 평생동안 알코올 사용장애, 니코틴 사용장애, 우울장애, 불안장애 중 어느 하나이라도 앓은 적이 있는 사람의 비율

성인 10명 중 3명가량, 평생 1번 이상 정신건강 문제 경험!

- 이번에는 일반 국민의 정신장애 평생유병률을 살펴본다. 정신장애 평생유병률은 18세 이상 79세 이하 일반 국민을 대상으로 평생동안 알코올/니코틴 사용장애, 우울장애, 불안장애 중 하나라도 경험한 적이 있는 사람의 비율을 측정한 것으로, 전체 10명 중 3명가량(28%)이 평생 한 번 이상 정신장애 문제를 경험한 것으로 나타났다.

[그림] 정신장애 평생유병률 (2021, 18세 이상 79세 이하, %)

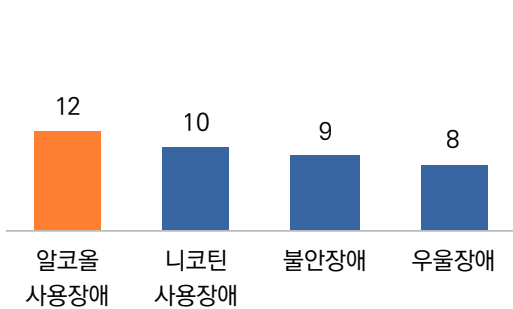


※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터/건강보험심사평가원/한국보건사회연구원, 국가 정신건강현황 보고서 2024, 2025.10.

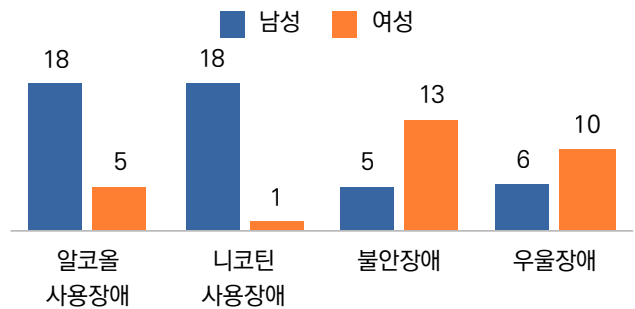
정신건강 문제별 평생 유병률, 여성은 '불안장애', 남성은 '니코틴/알코올 사용장애'가 가장 높아!

- 정신건강 문제별 평생 유병률을 살펴보면 '알코올 사용장애'(12%)가 가장 높았으며, 이어 '니코틴 사용장애'(10%), '불안장애'(9%) 등의 순이었다.
- 성별로는 남성은 니코틴/알코올 사용장애(18%), 여성은 불안장애(13%)가 가장 높은 특징을 보였다.

[그림] 정신건강 문제별 평생 유병률 (%)



[그림] 성별 정신건강 문제별 평생 유병률 (%)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터/건강보험심사평가원/한국보건사회연구원, 국가 정신건강현황 보고서 2024, 2025.10

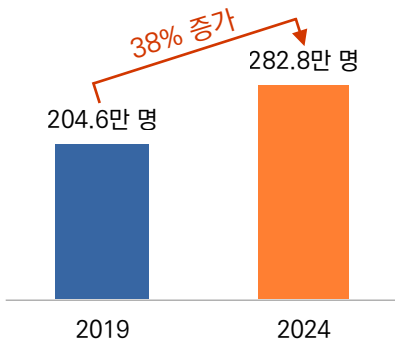
Note) 용어설명

- 알코올 사용장애 : 알코올 의존, 알코올 남용
- 니코틴 사용장애 : 니코틴 의존, 니코틴 금단
- 우울장애 : 해당 조사에서는 양극성 장애장애 항목은 제외되어, 주요우울장애와 기분부전장애를 합친 진단군을 우울장애라고 구분함
- 불안장애 : 강박장애, 외상 후 스트레스장애, 공황장애, 광장 · 사회 · 특정공포증, 범불안장애를 포함

02 [정신질환 진료 · 입원 현황] 최근 5년 사이, 정신질환 진료 인원 38% 증가

- 정신질환으로 진료를 받은 15세 이상 환자 수는 2019년 204.6만 명에서 2024년 282.8만 명으로 증가했다. 5년 사이 약 38%의 큰 폭으로 늘어난 것이다.

[그림] 정신질환 진료 환자 수* (15세 이상)



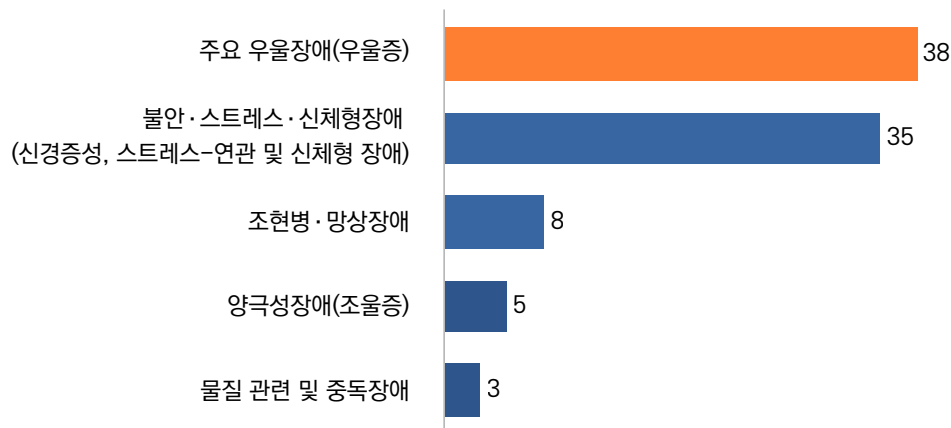
※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터/건강보험심사평가원/한국보건사회연구원, 국가 정신건강현황 보고서 2024, 2025.10.

*정신의료기관에서 F코드로 진료받은 실인원으로, 치매는 제외함

가장 많이 겪는 정신질환, ‘우울증’(38%)!

- 정신질환별로 해당 질환으로 진료받은 환자 구성비를 살펴보면, ‘주요 우울장애(우울증)’가 38%로 가장 높은 수준을 보였다. 다음으로 ‘불안·스트레스·신체형장애’(35%), ‘조현병·망상장애’(8%), ‘양극성장애’(5%) 등의 순이었다.
- 전반적으로 정신건강 문제 가운데 우울과 불안 증상을 경험하여 진료를 받는 환자가 매우 많음을 보여준다.

[그림] 정신질환별 환자 구성비 (2024, 15세 이상, 상위 5개, %)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터/건강보험심사평가원/한국보건사회연구원, 국가 정신건강현황 보고서 2024, 2025.10.

‘우울과 불안’이 전 세대를 관통하는 핵심 정신질환!

- 연령대별 주요 정신질환 유형을 살펴보면, 10~30대에서는 ‘주요 우울장애’가 1위로 나타났다가, 40~50대와 60대 초반에서는 ‘불안·스트레스·신체형 장애’가 1위로 올라섰다. 이후 65세 이상 고령층에서는 다시 ‘주요 우울장애’가 1위를 차지했다.
- 이를 종합하면, 모든 세대에서 우울과 불안이 정신건강의 핵심 문제이며, 다만 연령대에 따라 우울과 불안의 상대적 비중이 달라지는 패턴을 확인할 수 있다.

[표] 연령대별 정신질환 유형 비중 (2024, 15세 이상, 상위 3개)

	15~19세	20대	30대	40대	50대	60~64세	65세 이상
1위	주요 우울장애 (39%)	주요 우울장애 (44%)	주요 우울장애 (42%)	불안·스트레스·신체형 장애 (40%)	불안·스트레스·신체형 장애 (37%)	불안·스트레스·신체형 장애 (35%)	주요 우울장애 (36%)
2위	불안·스트레스·신체형 장애 (28%)	불안·스트레스·신체형 장애 (32%)	불안·스트레스·신체형 장애 (35%)	주요 우울장애 (38%)	주요 우울장애 (33%)	주요 우울장애 (34%)	불안·스트레스·신체형 장애 (32%)
3위	양극성 장애 (5%)	양극성 장애 (7%)	조현병·망상 장애 (7%)	조현병·망상 장애 (10%)	조현병·망상 장애 (13.9%)	조현병·망상 장애 (13%)	조현병·망상 장애 (7%)

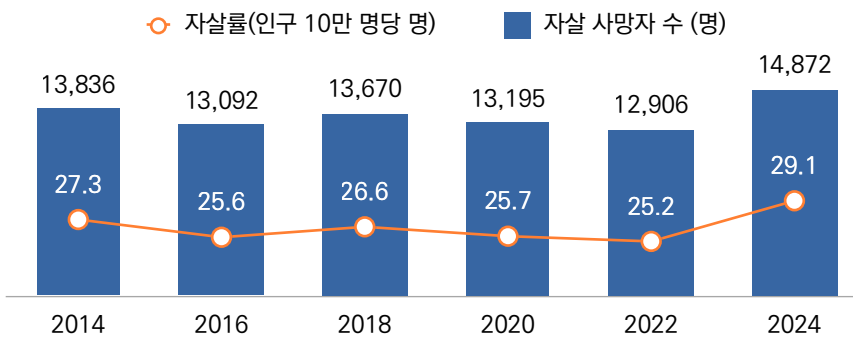
※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터/건강보험심사평가원/한국보건사회연구원, 국가 정신건강현황 보고서 2024, 2025.10.

03

[자살 실태] 자살률, 코로나 직후 하락하다가 다시 급증!

- 심각한 정신건강 문제는 자살로 이어질 수 있다. 국가데이터처(구 통계청)의 ‘2024년 사망원인통계 결과’를 통해 우리나라 자살 실태를 살펴본다.
- 2024년 자살률은 인구 10만 명당 29.1명으로 나타났으며, 한 해 동안 14,872명이 스스로 목숨을 끊은 것으로 나타났다. 한국의 자살률은 코로나 시기였던 2022년 25.2명까지 낮아졌으나, 2024년 29.1명으로 크게 상승하며 반등했다.

[그림] 최근 10년간 자살자 수 및 자살률 (2014~2024)



※출처 : 국가데이터처(구 통계청) 보도자료, 2024년 사망원인통계 결과, 2025.09.25.

자살, 40대까지 사망원인 1위!

- 연령별 사망원인을 보면 10~40대에서는 ‘자살’이 사망원인 1위로 나타났으며, 50대에서는 2위, 60대는 4위로 내려갔다.
- 특히 10~30대 젊은 세대에서 자살이 차지하는 비중이 절반 안팎으로 높아, 청소년·청년층에서 자살이 압도적 주요 사망원인임을 알 수 있다.

[표] 연령별 5대 사망원인 및 구성비 (2024)

	10대	20대	30대	40대	50대	60대	70대
1위	자살 (48%)	자살 (54%)	자살 (44%)	자살 (26%)	암 (35%)	암 (41%)	암 (35%)
2위	암 (12%)	암 (11%)	암 (15%)	암 (25%)	자살 (12%)	심장 질환 (8%)	심장 질환 (8%)
3위	운수사고 (9%)	운수사고 (7%)	심장 질환 (5%)	간 질환 (9%)	심장 질환 (8%)	뇌혈관 질환 (6%)	뇌혈관 질환 (7%)
4위	심장 질환 (3%)	심장 질환 (2%)	간 질환 (5%)	심장 질환 (7%)	간 질환 (8%)	자살 (5%)	폐렴 (7%)
5위	선천 기형 변형 및 염색체 이상 (3%)	뇌혈관 질환 (2%)	운수사고 (4%)	뇌혈관 질환 (5%)	뇌혈관 질환 (6%)	간 질환 (4%)	당뇨병 (4%)

※출처 : 국가데이터처(구 통계청) 보도자료, 2024년 사망원인통계 결과, 2025.09.25.

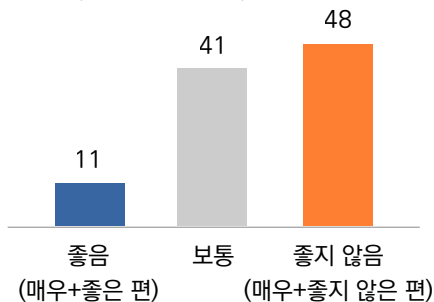
04

[정신건강 인식·태도]

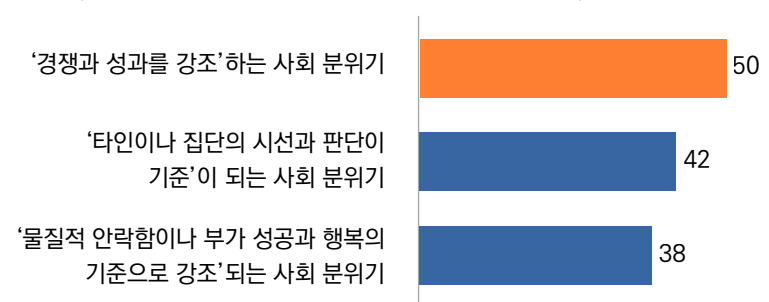
우리사회 정신건강, '좋지 않다 48%'...경쟁중심분위기영향케

- 서울대 보건대학교 교육연구단이 실시한 '정신건강 증진과 위기 대비를 위한 일반인 조사' 결과를 통해 우리 사회가 정신건강 문제를 어떻게 바라보고 있는지 살펴본다.
- 먼저 우리 사회 구성원들의 전반적인 정신건강 수준이 어떠한지 묻은 결과, '좋지 않음'이 48%로 ' 좋음'(11%)보다 크게 높아 부정적 인식이 두드러졌다.
- 정신건강 수준이 좋지 않다고 응답한 자들에게 우리 사회의 어떤 분위기가 정신건강에 영향을 미친다고 보는지를 묻은 결과, '경쟁과 성과를 강조하는 사회 분위기'(50%)가 가장 영향을 미치는 요인으로 나타났다.

[그림] 우리 사회의 정신건강 수준
(만 18세 이상, %)



[그림] 정신건강에 영향을 미치는 사회 분위기
(‘매우+ 좋지 않은 편’ 응답자, 1+2순위, 상위 3개, %)

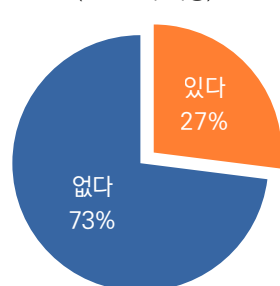


※출처 : 서울대 보건대학원 보도자료, 정신건강 증진과 위기 대비를 위한 일반인 조사 주요 결과, 2024.05.07.

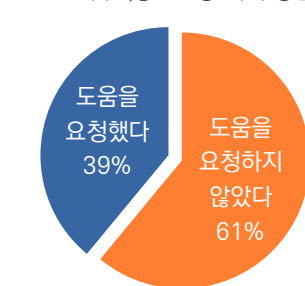
정신건강 위기 경험자 5명 중 3명(61%), 도움 요청 못했다!

- 지난 1년 동안 일상적 역할이나 책임을 감당하기 어려울 정도의 정신건강 위기를 경험한 성인(만 18세 이상)은 27%로 4명 중 1명 수준이었다.
- 위기 경험자에게 도움을 요청했는지 묻은 결과, ‘도움을 요청하지 않았다’(61%)가 ‘도움을 요청했다’(39%)보다 높았다.
- 도움을 요청하지 않은 이유(복수응답)로는 ‘우려와 두려움’(42%)이 가장 많이 꼽혔다.
- 정신건강 위기 경험이 있어도 상당수가 도움 요청을 주저하는 만큼, 상담 접근성을 높이고, 두려움을 줄이는 공공/교회 차원의 안내와 지원 체계가 필요해 보인다.

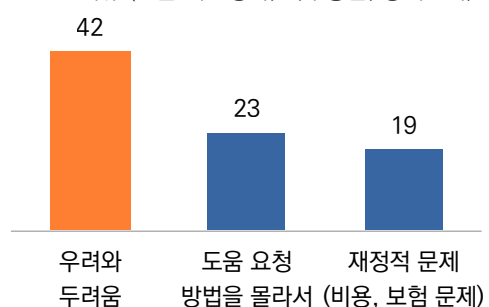
[그림] 정신건강 위기 경험
(만 18세 이상)



[그림] 정신건강 위기 경험 시 도움 요청 여부 (정신건강 위기 경험자)



[그림] 정신건강 위기 경험 시 도움 요청하지 못한 이유 (도움 미요청자, 복수응답, 상위 3개, %)



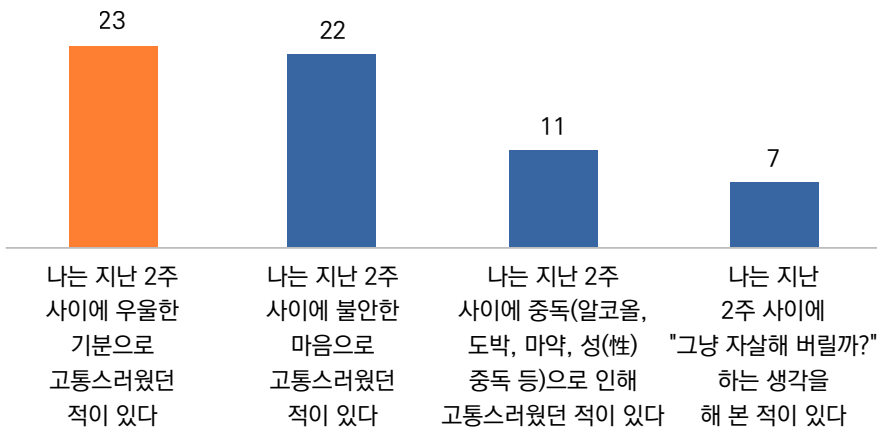
※출처 : 서울대 보건대학원 보도자료, 정신건강 증진과 위기 대비를 위한 일반인 조사 주요 결과, 2024.05.07.

05

[기독교인(성도/목회자)의 정신건강] 성도 4명 중 1명 가까이, 현재 우울/불안 문제 경험!

- 한국 기독교인들의 정신건강 상태는 어떠할까? 2025년 한국교회 트렌드 정신건강 편(멘탈케어커뮤니티)에 따르면 성도(출석교인)의 23%가 '지난 2주 사이에 우울감으로 고통스러웠던 적이 있다'고 응답했으며, '지난 2주 사이 불안감으로 고통스러웠던 적이 있다'도 22%로 나타났다. 성도 4명 중 1명 가까이가 현재 우울과 불안으로 고통받고 있는 셈이다.
- 또한 '중독'과 '자살 충동'을 경험한 성도도 각각 11%, 7%로 조사됐다.

[그림] 현재 정신건강 상태 (출석교인, '매우+어느 정도 그렇다' 비율*, %)

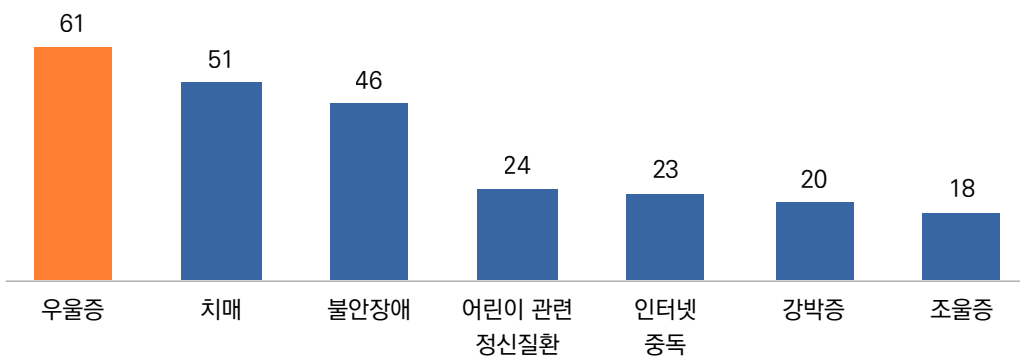


※출처 : 목회데이터연구소/기아대책/월드비전, 한국교회 트렌드 2025(한국교회 정신건강 조사), 2024.09.(기독교인 조사: 전국의 만 19세 이상 남녀 교회출석자 1,000명, 온라인 조사, 2024.05.24.~06.03./목회자 조사: 전국의 담임목사 500명, 온라인 조사, 2024.05.23.~06.03.)

성도들이 원하는 정신건강 교육, 우울증·치매 각각 1,2위!

- 이번에는 성도들에게 어떤 정신질환에 대해 교육받기 원하는지를 물었다. 그 결과(1+2+3순위), '우울증'(61%)이 1위를 차지했고, 이어 '치매'(51%), '불안장애'(46%), '어린이 관련 정신질환'(24%), '인터넷 중독'(23%) 등의 순으로 관심을 보였다.

[그림] 교육받고 싶은 정신질환 (출석교인, 1+2+3순위, 상위 7개, %)

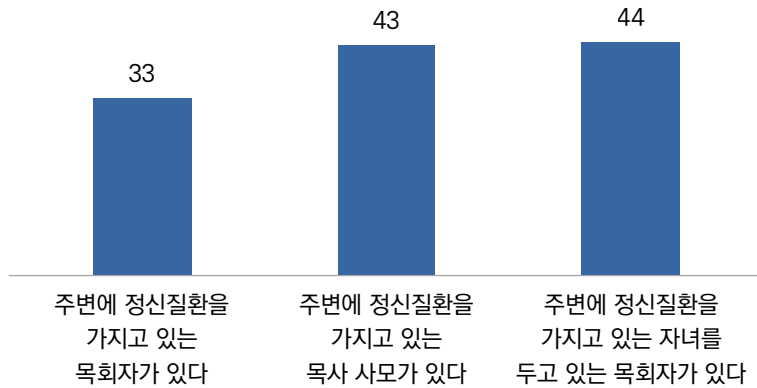


※출처 : 목회데이터연구소/기아대책/월드비전, 한국교회 트렌드 2025(한국교회 정신건강 조사), 2024.09.(기독교인 조사: 전국의 만 19세 이상 남녀 교회출석자 1,000명, 온라인 조사, 2024.05.24.~06.03./목회자 조사: 전국의 담임목사 500명, 온라인 조사, 2024.05.23.~06.03.)

담임목사 3명 중 1명, ‘주변에 정신질환 가진 목회자 있다’!

- 목회자, 사모, 목회자 자녀의 정신 건강 수준은 괜찮을까? 목회자(담임목사)에게 주변 목회자, 사모, 목회자 자녀의 정신질환 여부를 묻은 결과, 목회자 3명 중 1명은 ‘주변에 정신질환을 가지고 있는 목회자’가 있다고 응답했다.
- 또 ‘주변의 목사 사모’(43%)와 ‘목회자 자녀’(44%)의 정신질환 응답률은 40%를 넘어 목회자뿐 아니라 목회자 가정의 정신건강 문제에도 관심을 가져야 할 필요성을 보여준다.

[그림] 주위 목회자의 현재 정신질환 여부 (담임목사, ‘매우+어느 정도 그렇다’ 비율*, %)



※출처 : 목회데이터연구소/기아대책/월드비전, 한국교회 트렌드 2025(한국교회 정신건강 조사), 2024.09.(기독교인 조사: 전국의 만 19세 이상 남녀 교회출석자 1,000명, 온라인 조사, 2024.05.24.~06.03./목회자 조사: 전국의 담임목사 500명, 온라인 조사, 2024.05.23.~06.03.)

이번호 요약

1. 최근 5년 사이, 정신질환 진료 인원 38% 증가!

- 정신질환으로 진료 받은 15세 이상 환자 수는 2024년 282.8만 명으로 5년 전인 2019년(204.6만 명) 대비 38%가 증가한 것으로 나타났다.

2. 가장 많이 겪는 정신질환, ‘우울증’(38%)!

- 정신질환별 환자 구성비를 보면, ‘주요 우울장애(우울증)’가 38%로 가장 높은 수준을 보였다.

3. 자살률, 코로나 직후 하락하다가 다시 급증!

- 2024년 자살률은 인구 10만 명당 29.1명으로, 한국의 자살률은 코로나 시기였던 2022년 25.2명까지 낮아 졌다가 2024년 다시 급반등했다.

함께 보면 좋은 자료

*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

- ▶ [서적] 필링 굿 (아름드리미디어, 데이비드 번즈)

관련 성경 구절

너희 염려를 다 주께 맡기라 이는 그가 너희를 돌보심이라 (베드로전서 5장 7절)

목회 적용점

정신건강 문제가 한국사회 전반에서 빠르게 확산되는 지금, 교회는 이를 개인 신앙의 문제나 성격의 문제가 아니라 ‘공동체가 함께 책임져야 할 현실적 과제’로 인식해야 한다. 특히 최근 5년간 국내 정신질환 진료 인원이 38% 증가하고, 우울증과 불안을 경험하는 이들이 늘어나며, 자살률까지 다시 상승하는 흐름은 교회가 구조적인 대응을 고민해야 함을 보여준다. 이를 위해 교회는 어떤 노력을 기울일 수 있을까?

첫째, 정신건강 문제에 대한 바른 인식을 형성하고 신앙적 낙인을 해소하는 일에 힘써야 한다. 정신적 어려움을 죄나 믿음의 부족으로 치부하는 시각에서 벗어나, 누구나 생애 어느 시점에서 겪을 수 있는 문제로 이해하도록 돕는 신학적·교육적 노력이 필요하다. 목회자는 설교와 교육 현장에서 반복적으로 이러한 메시지를 전하고, 우울증, 치매, 공황장애 등 성도들이 관심있는 정신건강 이슈를 주제로 한 세미나와 강좌를 개교회/노회/지방 차원에서 정기적으로 개최할 필요가 있다.

둘째, 전문적 치료와 신앙적 돌봄을 잇는 체계적인 돌봄(소그룹) 시스템을 구축해야 한다. 최근 들어 한국교회 내 돌봄 문화가 이슈로 떠오르고 있는데, 실제 소그룹에서 정신적인 문제를 해결하고 치유되고 있다는 여러 보고들이 올라오고 있다. 코로나 이후 성장하는 교회들의 가장 큰 특징 중 하나가 소그룹 요인인데, 소그룹 내에서 서로가 서로를 돌보는 돌봄 문화가 확산돼 ‘아무도 혼자 울지 않는 교회’를 만들어 가야 할 것이다.