

## 우리 국민 4명 중 3명, 지난 1년간 정신건강 문제 경험해!

세계보건기구에서 발표한 World Mental Health 통계에 따르면 2021년 전 세계의 주요 우울장애 환자는 인구 10만 명당 3,153명으로 전년(2,471명) 대비 28% 증가했다. 한국의 우울증 환자는 2022년 100만 명을 돌파했는데, 이는 2018년 대비 33% 증가한 수치이다. (넘버즈 210호) 치열한 경쟁과 빠르게 변화하는 현대사회 환경 속에서 스트레스와 우울감 등의 정신건강 문제를 겪고 있는 이들이 지속적으로 증가하고 있으며, 정신건강 문제에 대한 사회적 낙인과 편견은 상담과 치료를 더욱 어렵게 만들고 있다.

보건복지부 산하 국립정신건강센터에서는 정기적으로 '국민 정신건강 지식 및 태도 조사'를 실시하고 있는데, 최근 발표된 자료를 중심으로 넘버즈에서 처음으로 정신건강 주제를 메인으로 다뤄본다.

주목할 만한 결과를 보면, 우리 국민 4명 중 3명(74%)이 최근 1년간 1개 이상의 정신건강 문제를 경험했으며, 가장 많은 정신건강 유형은 '스트레스'와 '우울감'이었다. 정신건강 문제 경험자의 절반 이상(56%)은 정신건강 문제로 일상생활의 제약을 받고 있었으며, 4명 중 3명(73%)은 정신건강 문제를 아무에게도 알리거나 치료를 시도하지 않았다고 응답했다.

### 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.

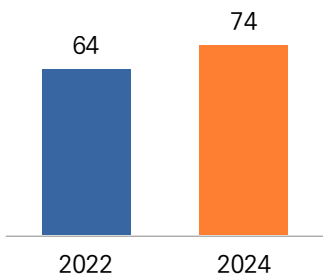
# 01

## [정신건강 상태]

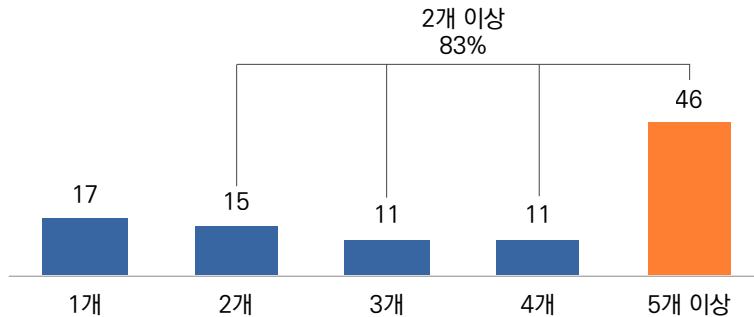
### 우리 국민 4명 중 3명, 지난 1년간 정신건강 문제 경험해

- 일반 국민에게 우울감, 스트레스, 불안, 분노 등 15개의 정신건강 문제 유형을 제시하고 지난 1년간 경험한 정신건강 문제를 체크하게 했다. 그 결과 최소 1개 이상 정신건강 문제를 경험한 비율은 우리 국민 4명 중 3명꼴인 74%로 나타났다. 이는 2022년(64%) 대비 10%p 증가한 수치이다.
- 정신건강 문제 경험자가 경험한 정신건강 문제 수는 2개 이상이 83%로 대부분이 복수의 정신건강 문제를 경험하는 것으로 나타났고, '5개 이상'의 비율도 46%로 절반 가까이 차지했다.

[그림] 지난 1년간 정신건강 문제 경험률 (15~69세 국민, %)



[그림] 지난 1년간 경험한 정신건강 문제 수 (2024, 정신건강 문제 경험자, %)



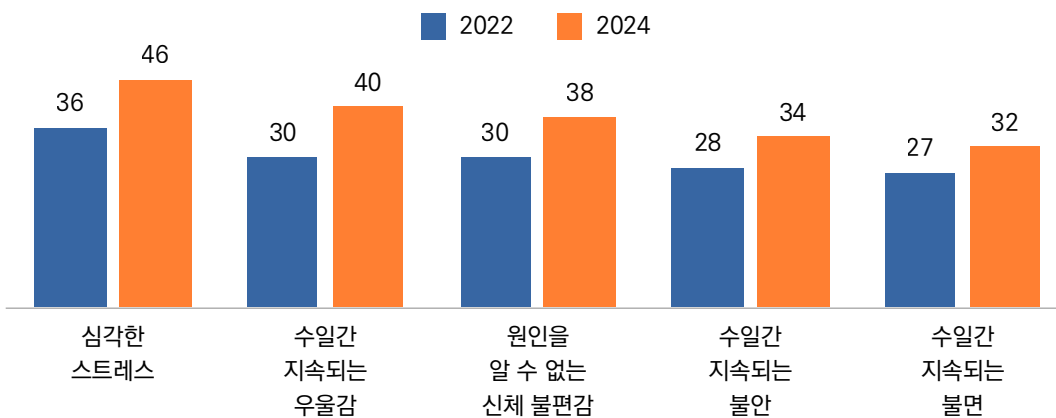
※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

Note) 제시한 정신건강 유형: 수일간 지속되는 우울감, 생활에 불편을 줄 정도의 감정기복, 자제할 수 없는 분노 표출, 수일간 지속되는 불안, 수일간 지속되는 불면, 심각한 스트레스, 자살 생각, 건강증으로 인한 일상 생활 장애, 환청/환시/망상적 생각, 알코올 문제, 약물중독 문제, 도박중독 문제, 기타 중독 문제, 원인을 알 수 없는 신체 불편감, 조절되지 않는 강박사고 및 강박 행동.

## 한국인이 가장 많이 경험하는 정신건강 문제, '스트레스'와 '우울'!

- 15개의 정신건강 문제 중 가장 많이 경험하는 것은 '심각한 스트레스'가 46%로 가장 많았고, 그다음은 '수일간 지속되는 우울감' 40%, '원인을 알 수 없는 신체 불편감' 38%, '수일간 지속되는 불안' 34% 순이었다.
- 모든 항목이 2022년 조사 대비 증가했는데, '심각한 스트레스'와 '수일간 지속되는 우울감'은 2년 전 조사 대비 10%p나 크게 늘었다.

[그림] 지난 1년간 경험한 정신건강 문제 경험률 (15~69세 국민, 중복응답, 상위 5위, %)

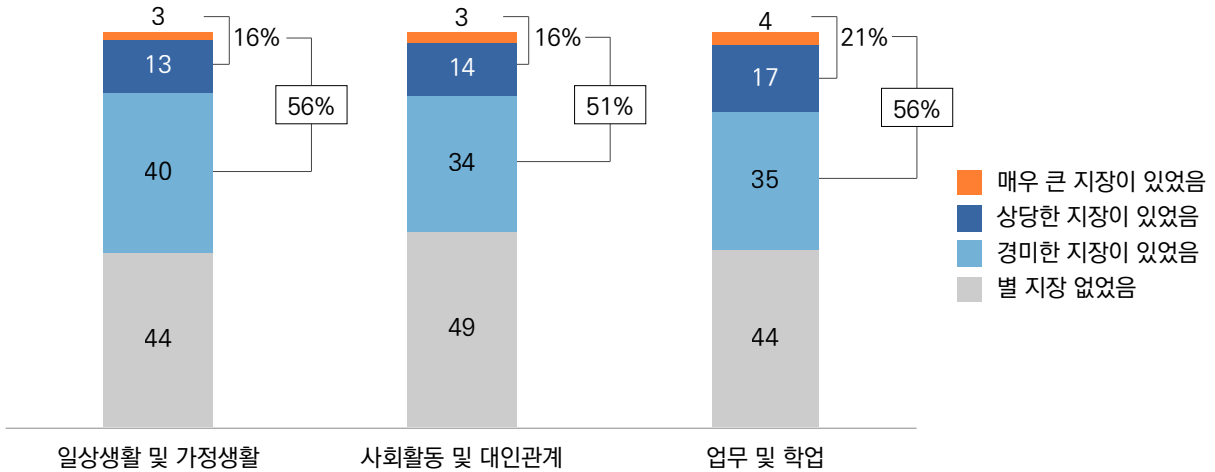


※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

## 정신건강 문제 경험자 절반 이상, '정신건강 문제로 일상생활 제약 느껴'!

- 이러한 정신건강 문제는 우리 일상에 어떤 영향을 미치고 있을까? 정신건강 문제 경험자에게 '일상생활/가정생활', '사회활동 및 대인관계', '업무 및 학업' 활동에 정신건강 문제가 영향을 미치는지 물어본 결과 전 영역 모두 50% 이상 지장이 있었다고 응답했으며, 상당한 지장(매우 큰+상당한)이 있는 경우도 16%(6명 중 1명 꼴) 이상 나타났다.

[그림] 정신건강 문제로 인한 제약 경험 (정신건강 문제 경험자, %)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

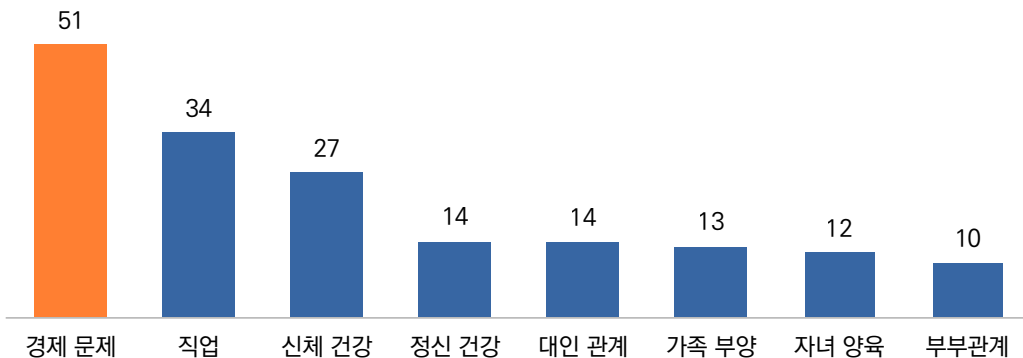
\*보기 : 매우 큰 지장이 있었음, 상당한 지장이 있었음, 경미한 지장이 있었음, 별 지장 없었음

Note) 합계가 맞지 않는 것은 Rounding Error로 인한 것임.

## 02 [정신건강과 돈] 스트레스의 원인, '경제적 문제' 가장 많아!

- 한국인이 정신건강 문제 중 가장 많이 겪고 있는 스트레스의 원인은 무엇일까? 최근 중앙일보가 한국심리학회와 함께 조사한 '국민정신건강실태 조사'에 따르면, 일반 국민에게 현재 스트레스 받는 영역을 물어본 결과, '경제 문제'가 51%로 가장 많았다. 다음으로 직업 34%, 신체 건강 27%, 정신 건강 27%의 순이었다. 2위인 '직업(34%)'도 경제와 일부 연관이 있다는 것을 감안하면 현대인 스트레스의 상당 부분은 경제적 문제와 연관 있음을 알 수 있다.

[그림] 현재 스트레스 받는 영역 (일반 국민, 중복응답, %)

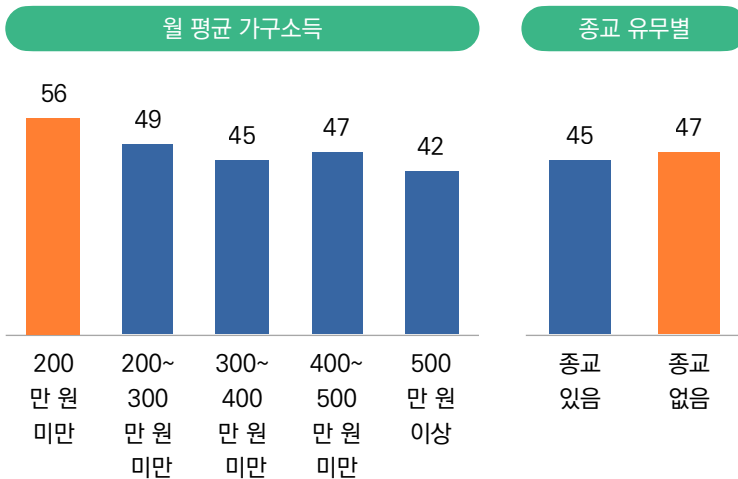
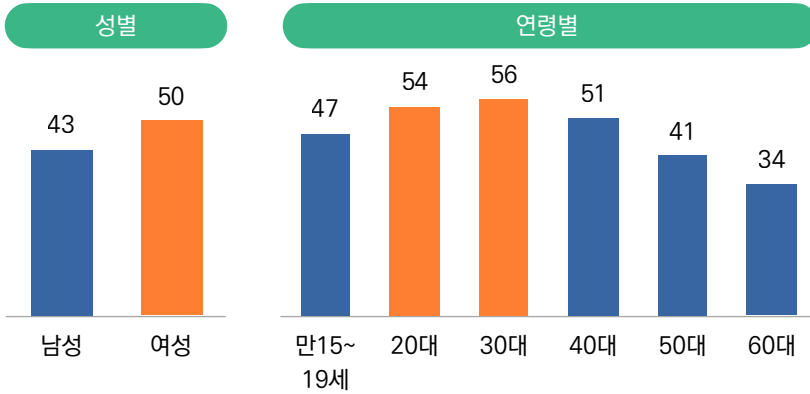


※출처 : 중앙선데이-한국심리학회, '국민정신건강실태 조사' (전국 만19세 이상 성인 남녀, 1000명, 온라인 조사, 2024. 06.05~06.11.)

## 심각한 스트레스, 저소득자가 더 크게 느껴!

- 한국인이 가장 많이 겪고 있는 ‘스트레스’와 ‘우울감’ 경험자의 특성을 살펴본다. 먼저 스트레스 경험자는 ‘여성(50%)’이 ‘남성(43%)’보다 많았고, 2030세대가 다른 세대보다 상대적으로 더 많았다. 또한 전반적으로 가구소득이 낮을수록 스트레스를 더 느끼는 경향을 보였다
- 종교 유무별로 보면 ‘종교 있는 자(45%)’와 ‘무종교인(47%)’의 스트레스 정도는 큰 차이를 보이지 않았다.

[그림] 응답자 특성별 ‘심각한 스트레스’ 경험률 (15~69세 국민, 경험한 비율, %)

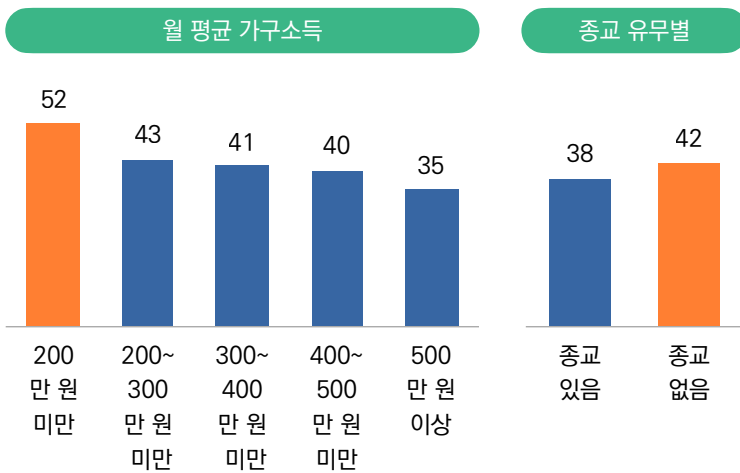
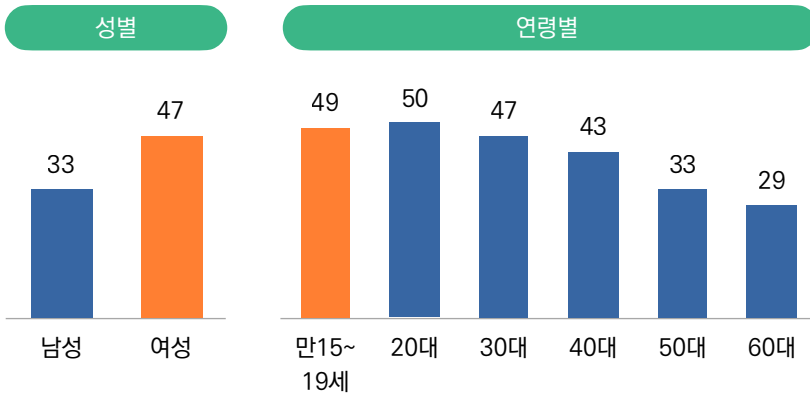


※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, ‘2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사’, 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

## 소득 낮을수록 우울감 더 높아!

- 우울감 경험자의 특성을 살펴보면, '여성(47%)'이 '남성(33%)'보다 크게 많았고, '청소년'과 '20대'의 우울감이 다른 세대보다 상대적으로 더 많았다. 또한 스트레스 경험자와 마찬가지로 가구소득이 낮을수록 우울감을 더 느끼는 경향을 보였다
- 종교 유무별로 보면 '무종교인(42%)'이 '종교 있는 자(38%)'보다 우울감을 약간 더 느끼고 있었다.

[그림] 응답자 특성별 '수일간 지속되는 우울감' 경험률 (15~69세 국민, 경험한 비율, %)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

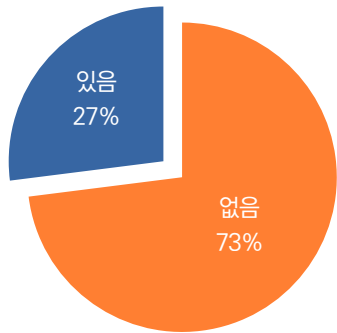
# 03

## [정신건강 상담과 치료]

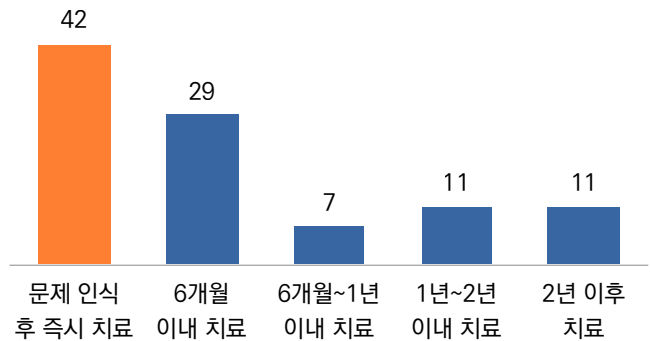
### 정신건강 경험자 73%, 아무에게도 알리거나 치료 시도하지 않아

- 정신건강 경험자는 문제 경험 시 어떤 조치를 했을까? 정신건강 문제 경험자에게 주변에 상의나 상담 또는 병원 방문을 했는지 물어본 결과 73%가 없다고 응답했다. 정신건강 문제 경험자의 4명 중 3명 정도가 아무런 조치를 하고 있지 않는 셈이다.
- 정신과 치료를 받은 경험자에게 정신건강 문제 인지시점부터 치료 시작까지 얼마나 걸렸는지 물어본 결과, 문제 인식 후 즉시 치료를 받은 비율은 절반에 못 미치는 42%로 나타났다.

[그림] 정신건강 문제 경험시 상의/상담 또는 병원 방문 여부 (최근 1년간 정신건강 문제 경험자)



[그림] 정신건강 문제 인지 시점부터 치료 시작까지 기간 (정신과 의사/간호사 치료 경험자, %)

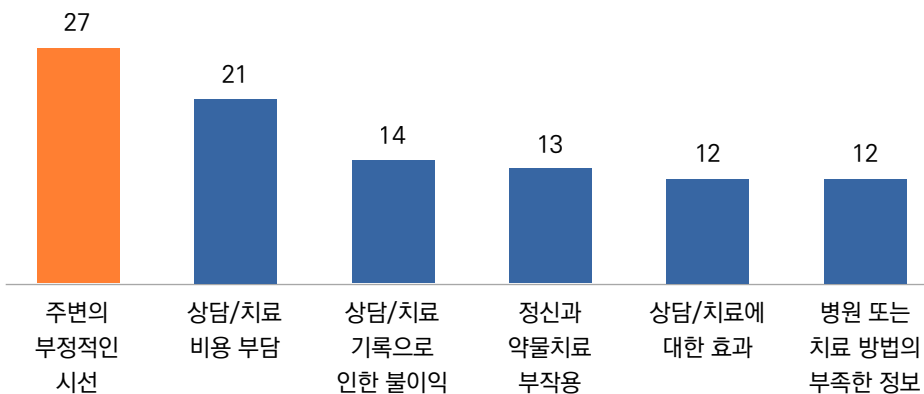


※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

## 정신건강 문제 치료 시 가장 큰 걱정, '주변의 부정적인 시선'!

- 앞서 정신건강 문제 경험자의 전문 정신건강 서비스 이용률은 크게 낮았는데, 우리 국민이 정신건강 문제 치료 시 가장 우려되는 점은 무엇일까? '주변의 부정적인 시선'이 27%로 가장 많았고, 그다음으로 '상담/치료 비용 부담' 21%, '상담/치료 기록으로 인한 불이익' 14% 순으로 나타났다. '부작용'이나 '효과' 등 치료에 대한 걱정보다 '주변 인식', '불이익' 등 사회적 시선에 대한 두려움이 더 크게 작용하고 있었다.

[그림] 정신건강 문제 치료 시 가장 우려되는 점 (15~69세 국민, 상위 6위, %)

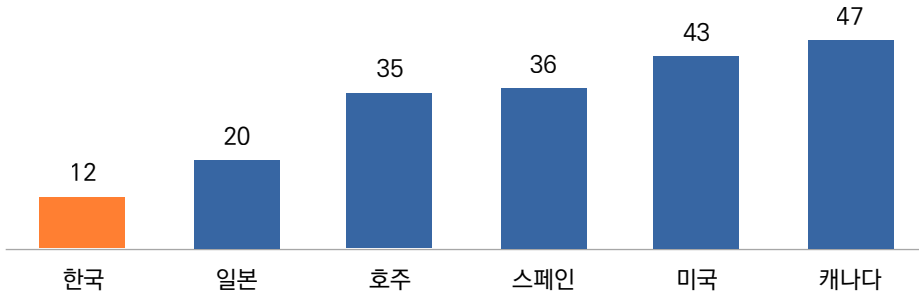


※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

## 한국의 정신건강 서비스 이용률, 다른 선진국에 비해 크게 낮아

- 한국의 정신건강 서비스 이용률은 다른 나라에 비해 어떠할까? 한국 정신질환자의 생애 정신건강 서비스 이용률은 12%로 '일본(20%)'이나 '미국(43%)' 등 다른 선진국에 비해 크게 낮았다. 정신건강에 대한 이해와 치료 서비스에 대한 사회적 인식 개선이 좀 더 필요함을 알 수 있는 데이터이다.

[그림] 정신건강 서비스 이용률\* 국가별 비교 (정신질환자, %)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '국가 정신건강현황 보고서 2022', 2023.12.

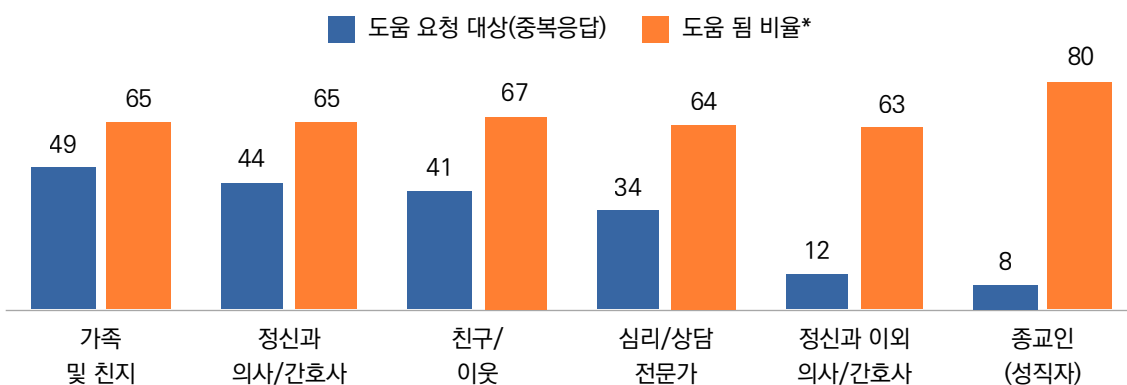
Note) 한국은 생애 정신질환자 대상 진단 대상자 중 정신건강전문가와 상담한 응답자 수 기준이며, 그 외 국가는 지난 1년간의 정신질환자 수 대비 서비스 이용률 기준임.

한국 지표는 보건복지부 국립정신건강센터(2021) 2021년 정신건강실태조사 보고서를 참고하였으며, 국제지표는 보건복지부(2017) 2016년도 정신질환실태 조사에서 발췌함

## 정신건강 문제 도움 요청시 '도움됐다' 비율, 성직자가 가장 높아!

- 정신건강 문제 경험자는 누구에게 도움을 요청했을까? 가장 많이 도움을 청한 대상자는 '가족 및 친지(49%)'로 '정신과 의사/간호사(44%)'나 '친구/이웃(41%)'보다 많았다.
- '종교인'에게 도움을 요청한 비율은 8%에 불과했지만 '도움 됐다'는 비율은 80%로 다른 대상자보다 크게 높은 것이 주목할 만하다. (종교인 도움 요청 비율이 8%인 것은 종교를 믿지 않는 사람까지 포함하여 전체 기준으로 집계한 것이기 때문임.)

[그림] 정신건강 문제 경험 시 도움 요청 대상 및 도움 되는 정도 (정신건강 문제 치료 경험자, 상위 6위, %)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

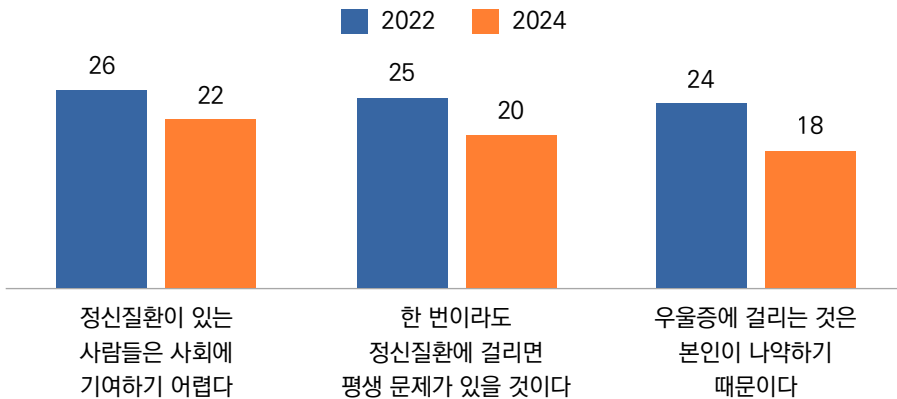
\*5점 척도로 '매우+약간 도움 됨' 비율

# 04

## [정신건강에 대한 인식] 정신질환에 관한 부정적 인식 개선되고 있어

- 정신질환에 대한 우리 국민의 인식은 어떻게 변하고 있을까? ‘정신질환이 있는 사람들은 사회에 기여하기 어렵다.(22%)’, ‘한 번이라도 정신질환에 걸리면 평생 문제가 있을 것이다.(20%)’, ‘우울증에 걸리는 것은 본인이 나약하기 때문이다.(18%)’ 등 정신질환자를 바라보는 부정적 시선에 대해서는 10명 중 2명 정도만이 동의했으며, 2년 전 조사 대비 동의율도 감소하여 정신질환자에 대한 사회적 편견이 줄어들고 있음을 나타냈다.

[그림] 정신질환에 대한 부정적 인식 변화 (15~69세 국민, '매우+약간 동의함' 비율\*, %)



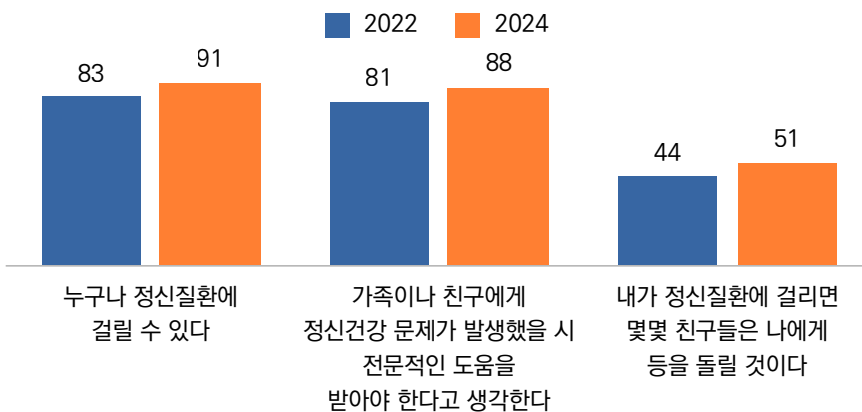
※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

\*5점 척도

## 타인의 정신건강 이해도 높지만, 나의 문제 알려지는 건 여전히 두려워!

- 정신질환에 관한 인식 중 ‘누구나 정신질환에 걸릴 수 있다.(91%)’, ‘가족이나 친구에게 정신건강 문제가 발생했을 시 전문적인 도움을 받아야 한다고 생각한다.(88%)’는 진술문에 대해서는 우리 국민 대다수가 동의해 정신 건강 문제를 육체적 건강과 마찬가지로 일반적인 질환으로 받아들이고 적극적으로 치료해야 한다는 인식이 높은 것으로 나타났다.
- 하지만 ‘내가 정신질환에 걸리면 몇몇 친구들은 나에게 등을 돌릴 것이다’에 대해서는 응답자 절반(51%)이 동의했는데 이는 2022년 조사결과보다 증가한 수치로 자신의 정신건강 문제에 대한 타인의 시선이 여전히 있음을 보여주고 있다.

[그림] 타인과 나에 대한 정신질환에 대한 인식 변화 (15~69세 국민, '매우+약간 동의함' 비율\*, %)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

\*5점 척도



## 이번호 요약

### 1. 한국인의 정신건강 문제, 점점 심해지고 있어!

- 한국인이 지난 1년간 경험한 정신건강 문제 경험률은 74%이며 2년 전 조사 대비 10%p 증가했다.

### 2. 정신건강, 경제적 문제와 연관 높아

- 한국인이 가장 많이 경험하는 정신건강 문제는 '스트레스(46%)'인데, 스트레스받는 영역으로 '경제문제 (51%)'가 크게 높았다.

- 가구소득이 낮을수록 '스트레스'와 '우울증'을 경험한 비율이 더 높았다..

### 3. 하지만 정신건강 문제 생겨도 치료 시도하지 않는 경향 크게 높아!

- 정신건강 문제 경험자의 73%가 치료를 위해 아무런 조치도 하지 않았다.

- 한국의 정신건강 서비스 이용률은 12%로 다른 선진국에 비해 크게 낮았다.

## 함께 보면 좋은 자료

\*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

- ▶ [영상] 스트레스 바로알기 (국립정신건강센터)
- ▶ [영상] 크리스천의 정신과 치료가 더 어려운 이유 (유은정 원장, 롬팔이팔)
- ▶ [서적] 기독교인의 관점에서 본 정신 질환 (데이비드 머리/톰 카럴 2세, 부흥과개혁사)

## 관련 성경 구절

여호와는 마음이 상한 자를 가까이 하시고 충심으로 통회하는 자를 구원하시는도다 (시편 34:18)

## 목회 적용점

영화 '인사이드 아웃2'는 사춘기에 접어든 주인공의 주된 감정 조종자가 '기쁨'에서 '불안'으로 바뀌는 해프닝을 그렸다. 이렇듯 불안과 스트레스는 누구나 겪을 수 있는 자연스러운 것이다. 엘리야 같은 성경 인물도 우울과 번아웃을 겪었으며, 목회자 절반(48%)이 지난 1년간 정신건강 문제 경험이 있다고 응답했을 정도이다\*.

현대인의 정신건강은 개인적인 문제보다 사회적인 문제가 크다. 현대 사회에서 '돈'은 정신건강 문제의 큰 원인이 되고 있다. 성경은 분명하게 이 땅에서 청지기의 삶을 살 것을 가르치고 있다. 성도가 돈에 대한 성경적 원칙이 무엇인지 알게 하고 삶에서 적용할 수 있게 한다면, 정신적인 문제로부터 좀 더 자유로워질 수 있을 것이다. 따라서 돈을 어떻게 다뤄야 하는지, 돈에 대해 어떤 태도를 가져야 하는지 성인 대상 재정 교육은 한국교회에서 정신건강과 관련해서 매우 중요한 과제가 될 수 있다.

또한 교회 내 성도 개개인이 정신건강 문제까지 포함한 자신의 연약한 모습까지 터놓고 이야기할 수 있는, 더 나아가 같은 정신건강 문제를 겪고 있는 사람들을 위한 소그룹이 구성된다면 실질적인 도움이 될 수 있다.

최근 들어 대형교회 중심으로 교회 내 상담 서비스 기능이 확산되고 있다. 어느 정도 규모가 되는 교회라면 우선적으로 전문 상담사가 있는 상담실을 운영하는 것을 제안한다. 그리고 상담 과정을 통해 병원과 연계하는 시스템을 구축해야 할 것이다. 무엇보다 정신 질환자에 대해서 교회가 끝까지 관심 두고 돌보겠다는 강한 의지가 성도들에게 어필되어야 할 것이다.

\*넘버즈폴 46차(2023.02.)