

‘스트레스’는 대한민국의 현재를 살아가는 모든 사람들에게 친숙한 단어가 된 것 같다. 우리는 대부분 건강상태 이상의 원인으로 스트레스를 지목하고, 정확한 이유를 모를 때 ‘스트레스 때문이다’라고 말한다.

최근 1개월 동안 뉴스 및 SNS 등 온라인/모바일 상에서 언급된 ‘스트레스’ 횟수는 무려 45만 번에 이른다. 매일마다 ‘스트레스’라는 단어가 포함된 뉴스 기사 1,400여 개가 쏟아지고 있고 일상적으로 사용하는 SNS에서도 하루 15,000회 가까이 ‘스트레스’가 언급되고 있다.

다음은 스트레스에 영향을 주는 현재 고민거리, 스트레스로 인한 증상, 해소 방법 등에 대한 최근 조사 결과이다(Source : DAUM SOMETREND).

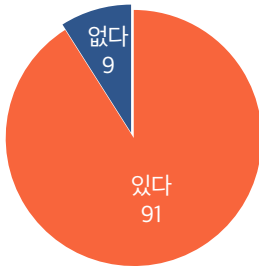
1



한국인의 91% ‘현재 고민거리 갖고 있다’

- 조사 전문 기관인 톨리언프로가 전국의 만20~59세까지의 일반 국민을 대상으로 현재 고민거리가 있는지 질문한 결과, 91%가 ‘있다’고 응답하여, 절대 다수의 국민이 고민거리를 안고 살아가고 있다는 것을 알 수 있음

[그림] 현재 고민거리 여부 (%)



*자료 출처 : 톨리언프로, ‘2020년 대한민국 2059세 남녀의 스트레스&고민거리’, 2020.09.04 (전국 20~59세 남녀 850명, 웹/모바일조사, 2020.08.24.)

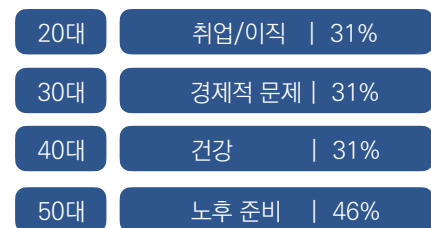
● 한국인의 현재 고민거리 1위 : ‘경제적 문제’

- 현재 스트레스를 주는 고민거리로 ‘경제적 문제’가 31%로 가장 높았고, 다음으로 ‘노후 준비’ 27%, ‘건강’ 26% 등의 순으로 응답함
- 특히 코로나19 사태가 장기화하면서 ‘사회적 이슈(정치/환경 문제등)’에 대해 고민한다고 응답한 사람도 4명 중 1명 정도(24%)로 나타남
- 연령별로는 20대는 ‘취업/이직’(31%), 30대는 ‘경제적 문제’(31%), 40대는 ‘건강’(31%), 50대는 ‘노후 준비’(46%)를 가장 크게 고민하는 것으로 나타남

[그림] 현재 고민거리 (중복 응답, 상위 7위) (%)



[그림] 연령별 고민거리 1위



*자료 출처 : 톨리언프로, ‘2020년 대한민국 2059세 남녀의 스트레스&고민거리’, 2020.09.04 (전국 20~59세 남녀 850명, 웹/모바일조사, 2020.08.24.)

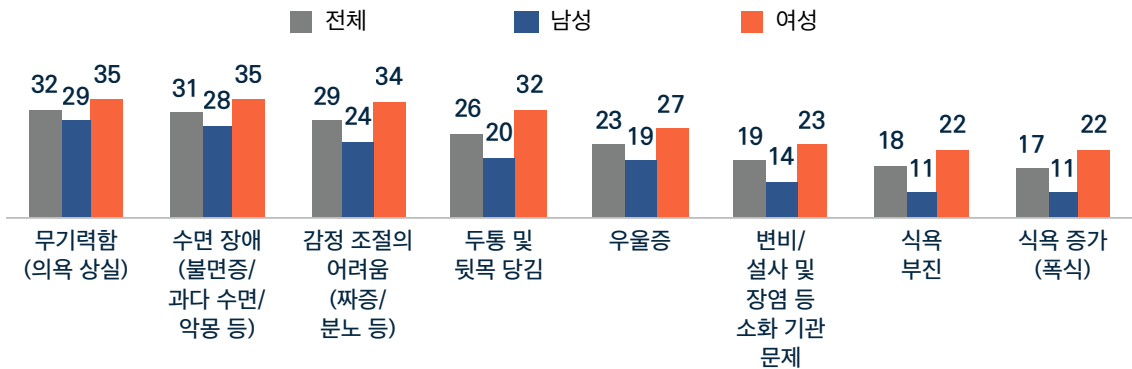
2



스트레스로 인해 경험한 증상, '무기력함', '수면 장애', '짜증/분노 등의 감정 조절 어려움'

- 스트레스로 인해 경험한 증상으로는 '무기력함'(의욕 상실) 32%, '수면 장애' 31%, '짜증/분노 등 감정 조절의 어려움' 29%, '두통 및 뒷목 당김' 26%, '우울증' 23% 등의 순으로 응답함
- 성별로는 대부분의 스트레스 증상 경험률에 있어 여성이 남성보다 더 많이 경험하는 것으로 나타났는데, 특히 두통 증상, 식욕 부족 또는 증가 등에 있어서는 남성보다 두 배 가까이 높음

[그림] 스트레스로 인해 경험한 증상(중복 응답, 상위 8위, 성별) (%)

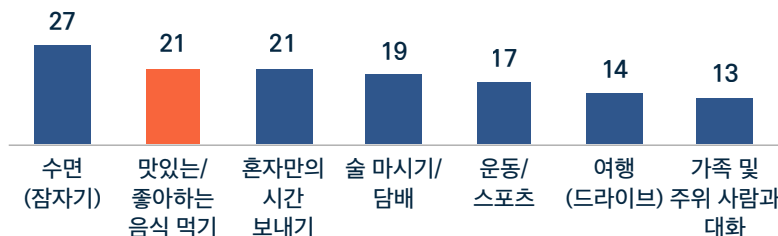


*자료 출처: 톨리언프로, '2020년 대한민국 2059세 남녀의 스트레스&고민거리', 2020.09.04 (전국 20-59세 남녀 850명, 웹/모바일조사, 2020.08.24.)

● 스트레스 해소 방법 1위, '수면'

- 스트레스를 경험한 사람들이 스트레스를 해소하기 위한 방법을 물어 본 결과, '수면(잠자기)'을 27%로 가장 높게 꼽았고, 다음으로 '맛있는 음식 먹기'와 '혼자만의 시간 보내기' 21%, '술 마시기/담배' 19%, '운동/스포츠' 17% 등의 순으로 응답함
- 이는 스트레스 해소를 위해 대인 관계를 통해 해소하는 방법을 선택하기보다 대체로 혼자 시간을 보내며 스트레스를 해소하는 경향을 보임

[그림] 스트레스 해소 방법(1~3순위 합계, 상위 7위) (%)



*자료 출처: 톨리언프로, '2020년 대한민국 2059세 남녀의 스트레스&고민거리', 2020.09.04 (전국 20-59세 남녀 850명, 웹/모바일조사, 2020.08.24.)