

코로나 이후 한국인의 정신 건강 추적

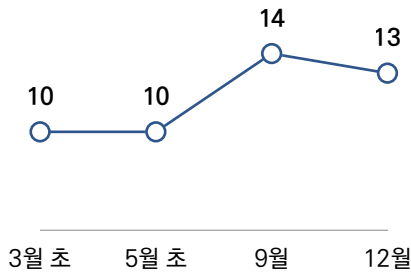
1



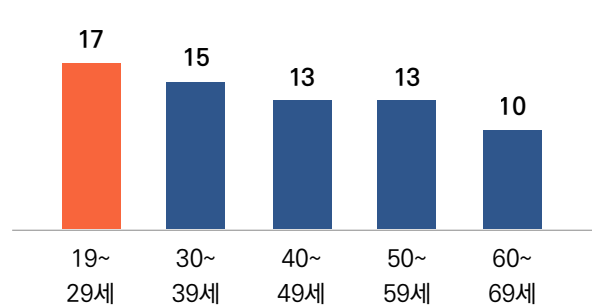
일반 국민 '최근 2주간 자살 생각한 적 있다' 13% → 코로나19 이후 증가세!

- 한국트라우마스트레스학회가 우리 국민을 대상으로 작년 코로나19 발생 이후 정신 건강 상태를 살펴보았는데, 최근 2주간 자살하려는 생각이 있었는지에 대해 우리 국민의 13%가 '있다'고 응답했다.
- 이번 조사는 위 기관이 코로나 발생후 4번째 실시한 조사인데, '자살 생각' 비율이 '3월' 10%, '5월' 10%, '9월' 14%, '12월' 13%로 조금씩 증가하고 있는 것으로 나타났다.
- 연령별로는 모든 연령 중에서 20~30대가 '자살 생각' 비율이 가장 높아, 그만큼 코로나19가 젊은이들에게 큰 어려움으로 다가오고 있다고 하겠다.

[그림] '최근 2주간 자살 생각 있다' 응답률 (코로나 19 이후 추이) (%)



[그림] '최근 2주간 자살 생각 있다' 응답률(12월 기준, 연령별) (%)

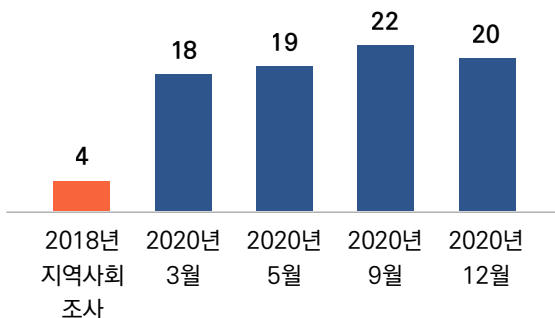


*자료 출처 : 한국트라우마스트레스학회, '2020년 국민 정신건강실태조사', '2021.01.18.(전국 성인19~70세 남녀, 1차 1,014명, 2차 1,002명, 3~4차 각각 2,063명, 온라인 조사, 2020년 3.5.9.12월)

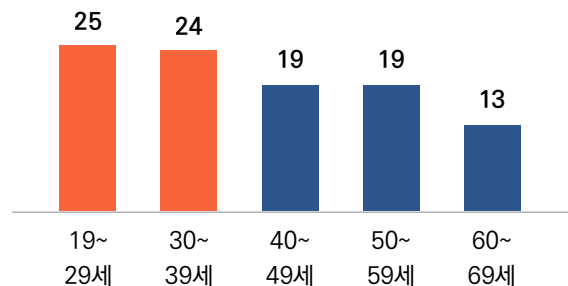
● 우울 위험군, 2018년보다 코로나19 이후 5배 가량 증가

- 우울 위험군 역시 코로나19 이후 지속적으로 증가하고 있는데, '2018년 지역 사회 조사' 결과에는 우울 위험군이 4%인데 반해, 코로나19 이후 5배 가량 증가한 것으로 나타나 매우 심각한 상황임을 보여주고 있다.
- 연령별로는 '자살 생각' 총과 마찬가지로 20대가 25%, 30대가 24%로 다른 연령대에 비해 매우 높게 나타나, 젊은층의 정신 건강에 대해 매우 깊은 관심과 주의가 필요한 것으로 나타났다

[그림] 우울 위험군(2018 vs 2020년) (%)



[그림] 우울 위험군(2020년 기준, 연령별) (%)



*자료 출처 : 한국트라우마스트레스학회, '2020년 국민 정신건강실태조사', '2021.01.18.(전국 성인19~70세 남녀, 1차 1,014명, 2차 1,002명, 3~4차 각각 2,063명, 온라인 조사, 2020년 3.5.9.12월)

**PHQ(Patient Health Questionnaire)-9 측정 : 우울증 자가 진단 테스트로서 총 9문항을 4점 척도(0~3점까지로 0은 '전혀 그렇지 않다', 3은 '거의 매일')로 질문하여 응답 결과를 모두 합한 점수로 측정.