 보건복지부		보 도 참 고 자 료	
배 포 일	2021. 5. 6. / (총 9매)	담당부서	정신건강관리과
과 장	이 두 리	전 화	044-202-3870
담 당 자	이 정 신		044-202-3873

2021년 1분기 「코로나19 국민 정신건강 실태조사」 결과 발표

- 코로나19 장기화로 우울 위험군, 자살생각률 증가, 20~30대 정신건강 악화 -
- 코로나19 일상으로 두려움, 불안, 일상방해정도는 감소 추세 -
- 어려울 때 도움을 주는 사람은 가족이 62.6%, 없다고 응답한 경우도 9.6% -

□ 보건복지부(장관 권덕철)는 코로나19로 인한 국민 정신건강 현황을 파악하기 위해 「코로나19 국민 정신건강 실태조사(한국트라우마스트레스학회 수행)」를 실시하고, 2021년 1분기 결과를 발표하였다.

○ 보건복지부는 코로나19 장기화에 따른 불안, 우울 확산 등 국민 정신건강 악화에 대응하여 통합심리지원단('20.1.~)과 관계부처·시도 협의체('20.9.~)를 운영하고, 관계부처·시도와 합동으로 대책을 마련하여 심리지원을 해 오고 있다.

* 관계부처 심리지원 사업 확대('20) 9개 부처 52개 → ('21) 12개 부처 72개 사업), 17개 시도, SNS 비대면 심리지원, 찾아가는 심리상담 등 사업 강화

<'21년 관계부처 심리지원 계획 현황>

(단위: 건, %)

단계별	사전예방	조기인지·개입	악화방지·치유	재난심리 인프라
	34(47.2)	30(41.7)	5(6.9)	3(4.2)
대상자별	전국민	특정그룹	대응인력	유경험자
	27(37.5)	30(41.7)	10(13.9)	5(6.9)
제공서비스	정보제공	심리상담	여가힐링·치유	재난심리 인프라
	9(12.5)	38(52.8)	22(30.6)	3(4.2)

□ 본 조사는 국민 정신건강 상태 파악을 통해 국민에게 필요한 정신 건강 서비스를 제공하기 위한 것으로, 심리지원 대책의 일환으로 2020년부터 분기별로 실시해 오고 있다.

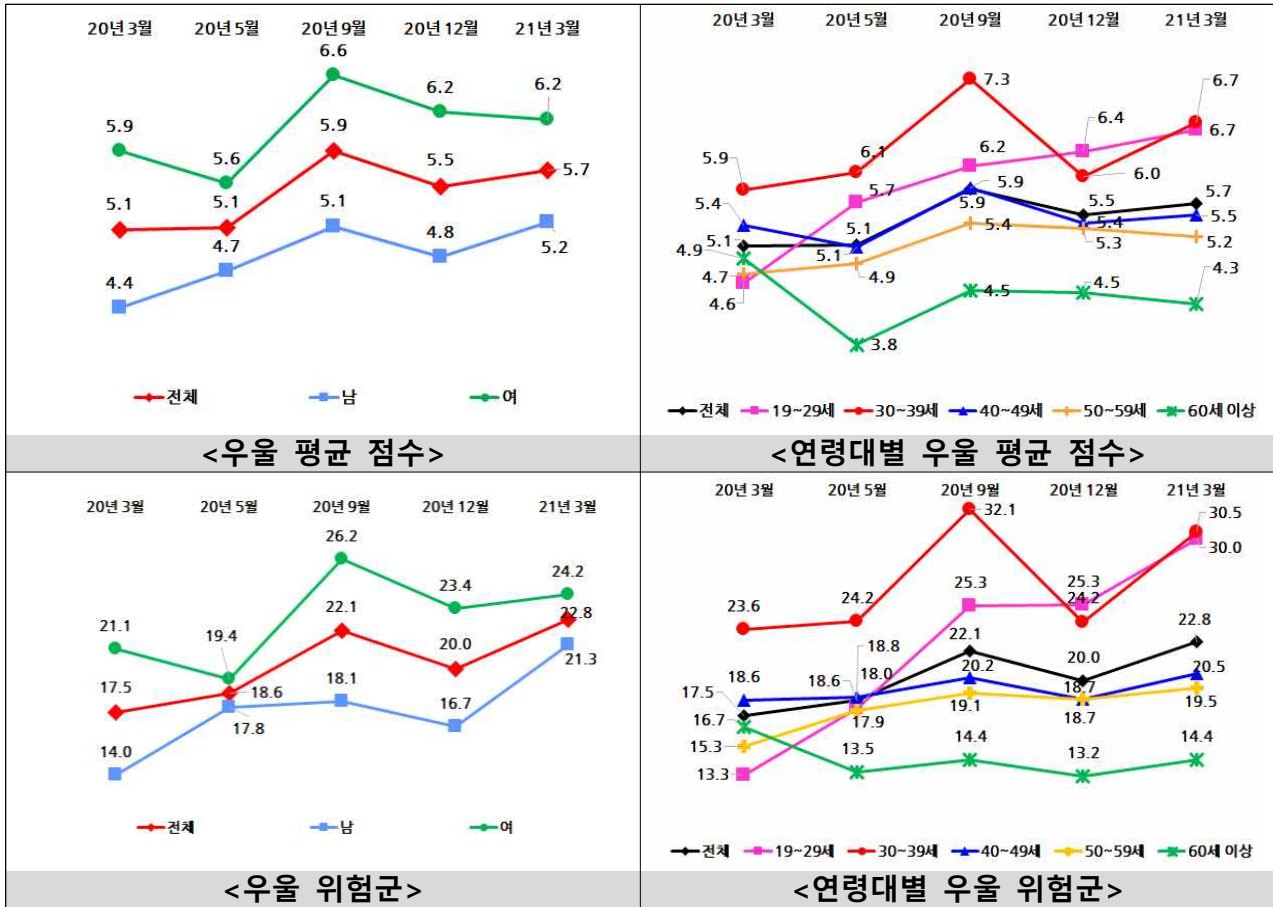
○ 조사 개요 및 2021년 1분기 조사 주요 결과는 다음과 같다.

< 조 사 개 요 >

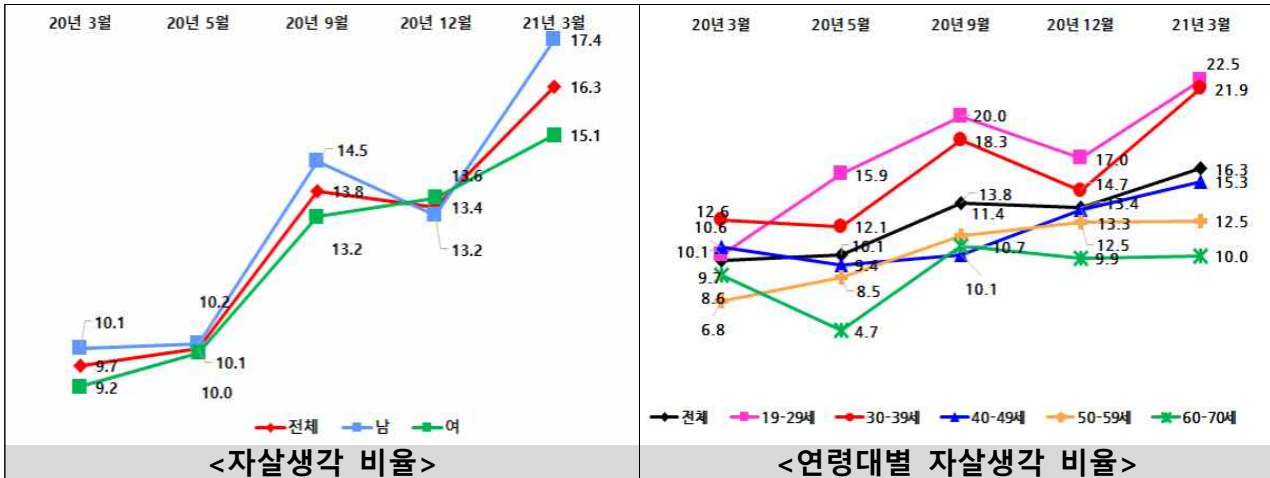
- 조사기간/방법 : 2021. 3. 29. ~ 4. 12., 온라인 설문조사
- 조사대상 : 전국 거주 19~71세 성인 2,110명
- 조사내용 : 코로나19로 인한 두려움, 불안, 우울, 코로나19 감염에 대한 낙인, 일상생활 방해 정도, 심리적지지 제공자, 필요한 서비스 등
- 조사기관 : 한국트라우마스트레스학회(한국리서치)

(1) 우울, 자살생각 증가 등 전반적 정신건강 지표 악화

- (우울) 우울 평균점수는 5.7점(총점 27점)으로, 2018년 실시된 지역 사회 건강조사 결과인 2.3점에 비해 2배 이상 증가한 수치이다.
 - 우울 위험군(총점 27점 중 10점 이상) 비율도 22.8%로, 지난해 조사 이후 지속적으로 증가하고 있는 추세이며, 코로나19 발생 이전인 2018년(지역사회건강조사) 3.8%에 비해서는 약 6배 증가하였다.
 - (연령별) 20대, 30대가 우울 평균점수와 우울 위험군 비율이 가장 높게 나타났다. 30대는 2020년 첫 번째 조사부터 꾸준히 높게 나타났으며, 20대는 조사 초기에는 가장 낮았으나, 급격하게 증가하여 최근 조사에서는 높은 수준을 유지하고 있다.
 - 20대, 30대 우울 위험군 비율은 각각 30.0%, 30.5%로, 60대(14.4%)에 비해 2배 이상 높아, 젊은 층이 코로나19로 인해 정신 건강에 부정적인 영향을 더 많이 받는 것으로 나타났다.
 - (성별) 우울 점수와 우울 위험군 모두 여성이 남성보다 높게 나타났다. 우울 점수는 20대 여성이 7.1로 가장 높았고, 우울 위험군 비율은 30대 여성이 31.6%로 가장 높았다.

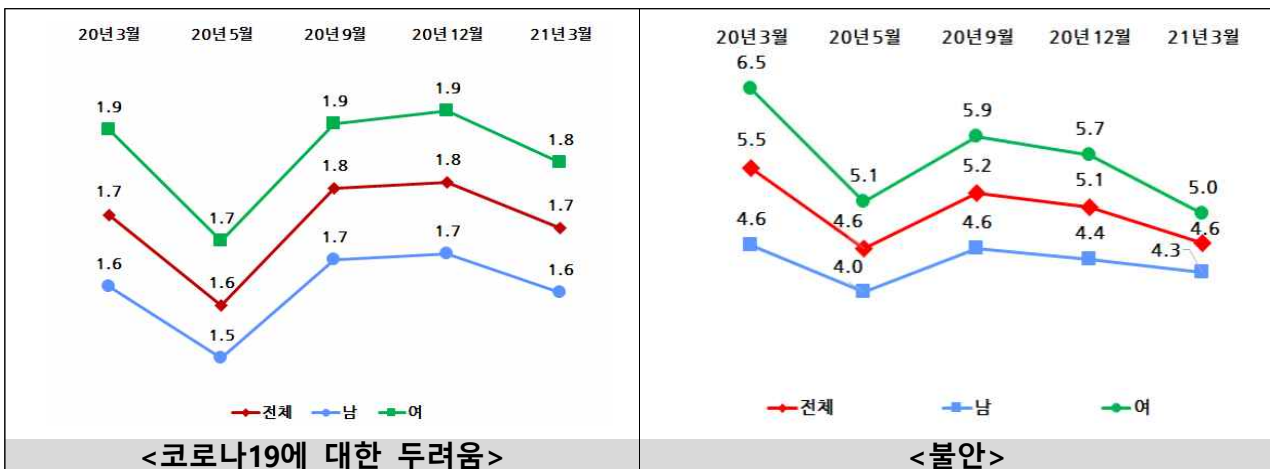


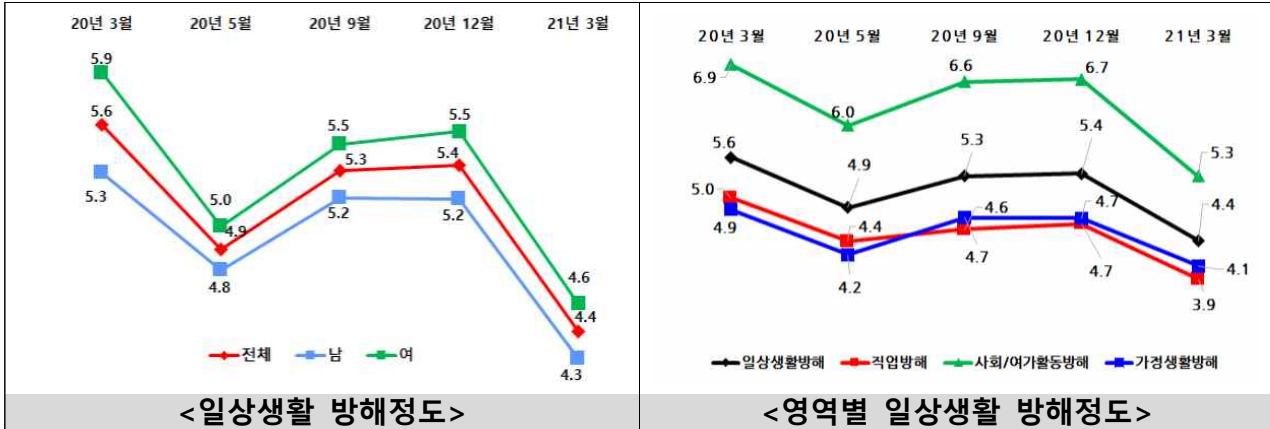
- (자살생각) 2021년 3월 자살생각 비율은 16.3%로 2018년 4.7% (2020 자살예방백서)에 비해 약 3.5배 높은 수준이며, 코로나 발생 초기인 2020년 3월 9.7%와 비교해도 매우 높은 수치로, 지속적으로 증가하고 있는 추세이다.
- (연령별) 우울 분야와 마찬가지로 20대와 30대가 22.5%, 21.9%로 가장 높았고, 50대는 12.5%, 60대는 10.0%로 비교적 낮게 나타났다.
- (성별) 자살생각은 남성이 17.4%로 여성 15.1% 보다 높았다. 특히 20대 남성과 30대 남성은 25.0%로 전 성별·연령대 중 가장 높게 나타났다. 그 다음은 20대 여성(19.9%), 30대 여성(18.7%) 순으로 높았다.



(2) 코로나19에 대한 두려움, 불안, 일상생활 방해정도는 감소 추세

- (코로나19에 대한 두려움) 조사 결과 평균 1.7점(3점 기준)으로, 지난해 조사결과에 비해 전반적으로 감소하였다.
- (불안) 평균 4.6점(총점 21점)으로 나타났으며, ‘코로나19에 대한 두려움’과 마찬가지로, 지난해에 비해 전반적으로 감소하고 있는 추세이다.
- (일상생활 방해정도) 총 10점 중 4.4점으로, 조사 이후 결과로는 가장 낮은 수치이다.
 - 영역별로는 사회·여가활동(5.3)에 방해 정도가 가장 높았고, 다음으로 가정생활 방해(4.1), 직업방해(3.9) 순으로 나타났다.





(3) 심리적지지 제공자, 필요한 서비스 등

- (심리적지지 제공자) 가족이 62.6%로 가장 많았으며, 친구 및 직장동료가 21.3%, 없다고 응답한 경우도 9.6%로 나타났다.
- (연령별) 20대, 30대는 가족이라고 응답한 비율이 각각 44.0%, 57.2%로 다른 연령대에 비해 낮았다.
- 20대는 친구 및 직장동료로 답한 경우가 36.2%로 다른 연령대 (15.8~21.9%)에 비해 압도적으로 높았다.
- 심리적 어려움을 대처하는 데 도움이 되는 사람이 없다고 대답한 비율은, 정신건강 고위험군이 높게 나타난 30대가 13.1%, 20대가 12.1% 순으로 높게 나타났다.
- (성별) 가족이라고 응답한 사람 중, 남성은 63.1%, 여성은 62.0% 이고, 도움이 되는 사람이 없다고 답한 경우 남성은 9.6%, 여성은 9.7%로, 성별에 따른 차이는 크지 않았다.
- (필요 서비스*) 감염병 관련 정보(2.13), 개인 위생물품(2.07), 경제적 지원(2.04)이 높게 나타나고 있으며, 정신과치료, 심리상담 등 정신 건강 서비스에 대한 욕구도 지속적으로 증가**하고 있는 추세이다.

* (응답범위) 0점: 전혀 필요없다, 1점: 필요없다, 2점: 필요하다, 3점: 매우 필요하다

** (정신과치료) 0.81('20.3.) → 1.01('20.9.) → 1.34('21.3.)
(일반심리상담) 1.02('20.3.) → 1.23('20.9.) → 1.46('21.3.)

□ 보건복지부 염민섭 정신건강정책관은 “코로나19로 인해 많은 국민들이 심리적 어려움을 겪고 있는 것으로 나타나, 현재 시행하고 있는 마음건강 대책*을 강화하여 추진하겠다.”라고 하면서,

* (전국민) 심리상담 핫라인(1577-0199), 전문가 심층상담, 찾아가는 마음 안심버스 지원 등 (확진자·격리자) 확진자·가족·격리자 심리상담, 완치자 심리회복지원·치유 프로그램 등 (20·30대 청년) 정신건강복지센터 청년마음건강사업, 대학생 마음건강 지원사업 등

○ “특히, 20·30대 청년들의 정신건강 상태가 심각한 것으로 나타나 이들에 대한 맞춤형 심리지원이 시급한 상황으로, 관계부처, 지자체와 협력하여 청년들의 마음건강 회복을 위해 적극 지원하겠다.”라고 강조했다.

<붙임> 코로나19 국민정신건강 실태조사 주요내용

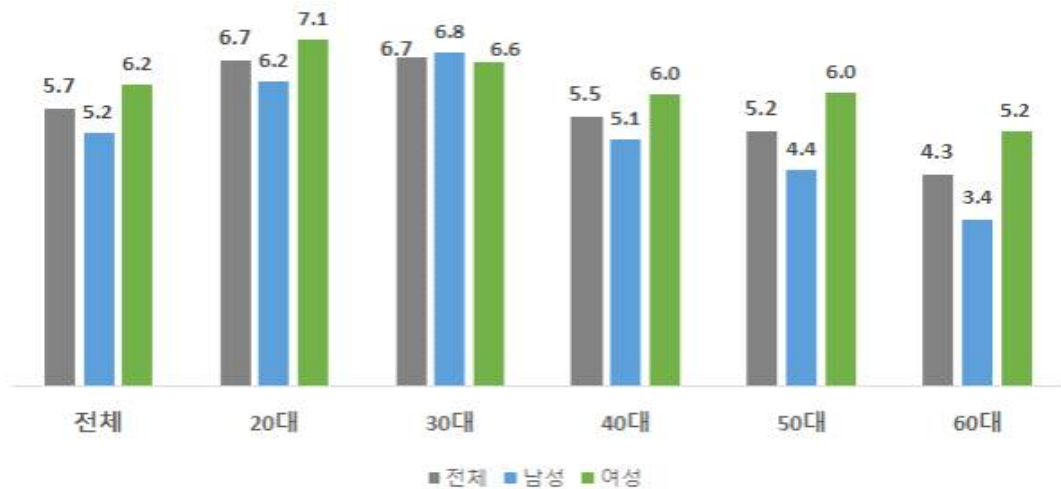
붙임

코로나19 국민정신건강 실태조사 주요내용

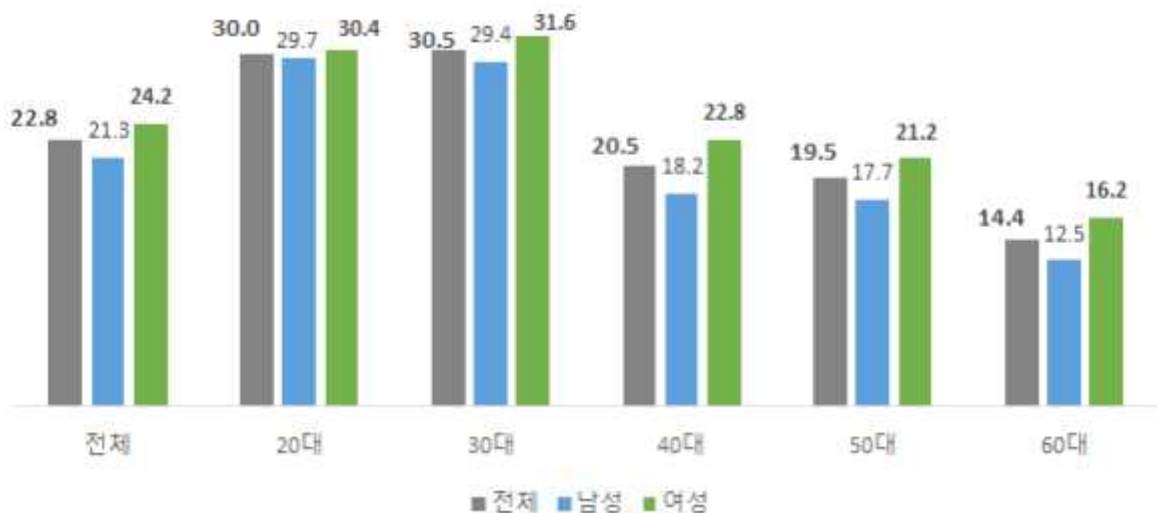
※ 수행기관 : 한국트라우마스트레스학회 현진희 학회장 : 053-850-6312

◆ 조사 개요

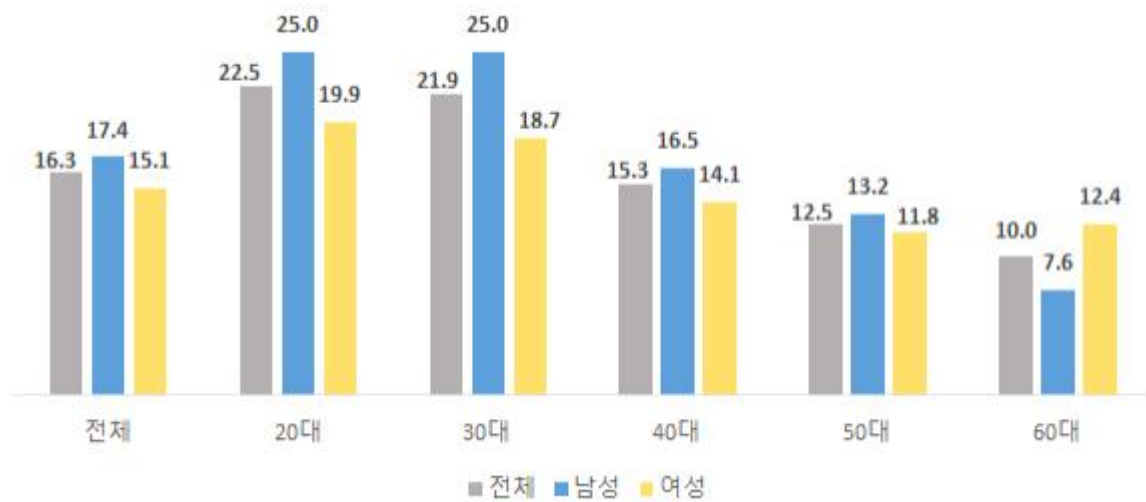
조사시기	2020.3월	2020.5월	2020.9월	2020.12월	2021.3월
조사기간	2020.3.17.~30	2020.5.25.~31	2020.9.10.~21	2020.12.1.~10	2021.3.29.~4.12.
조사대상	전국 성인 19세-70세				전국 성인 19~71세
표 본 수	1,014명	1,002명	2,063명		2,110명
조사방법	온라인 설문조사				
표집오차	±3.1%(95% 신뢰수준)		±2.2%(95% 신뢰수준)		±2.1%(95% 신뢰수준)
조사기관	한국리서치				



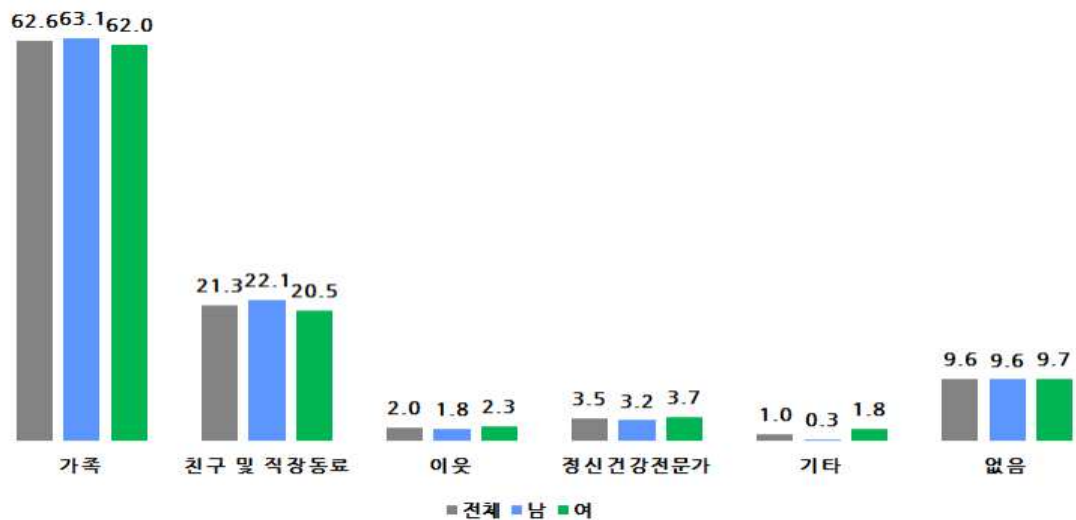
<연령·성별 우울 점수>



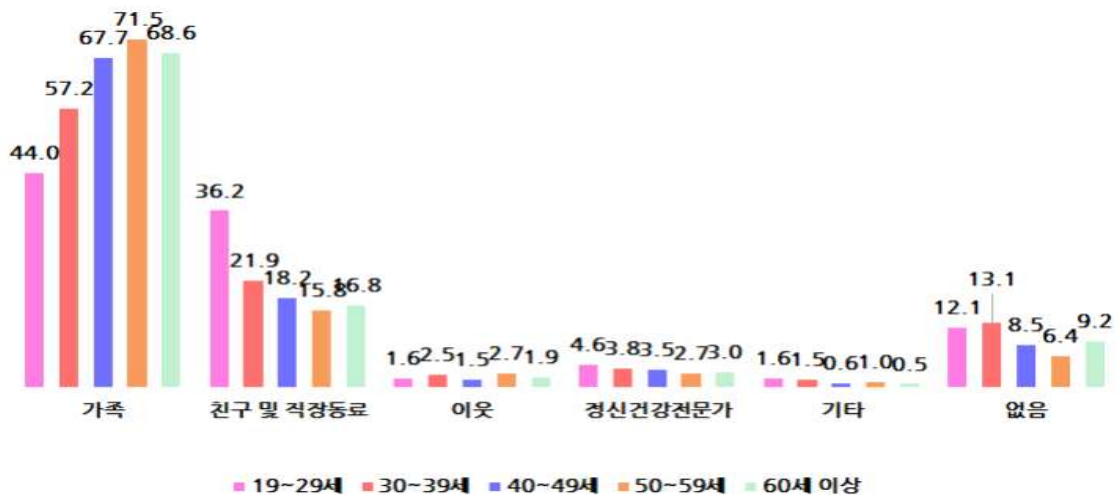
<연령·성별 우울 위험군>



<연령·성별 자살 생각률>



<심리적지지 제공자-성별>



<심리적지지 제공자-연령별>

종류	20년 3월조사	20년 5월조사	20년 9월조사	20년 12월조사	21년 3월조사
감염병 관련 정보(예방, 검사, 치료)	2.10	2.01	2.11	2.11	2.13
개인 위생물품	2.34	2.15	2.08	2.05	2.07
자녀돌봄, 독거 노인 등 복지서비스	1.44	1.40	1.50	1.50	1.61
경제적 지원	1.95	2.07	2.08	2.03	2.04
심리평가	1.36	1.39	1.51	1.55	1.59
정신건강에 대한 정보	1.42	1.43	1.55	1.56	1.60
정신건강 프로그램 운영	1.41	1.41	1.55	1.57	1.58
정신과 치료	0.81	0.89	1.01	1.09	1.34
일반심리상담	1.02	1.10	1.23	1.27	1.46
부부 및 가족갈등 심리상담	-	0.94	1.09	1.08	1.26

0점: 전혀필요없다, 1점: 필요없다, 2점: 필요하다, 3점: 매우 필요하다

<필요 서비스>