

나도 모르르게 ‘번아웃’, 당신의 정신건강은?



스트레스, 우울, 불안, 번아웃 등
국민의 절반 정도 **정신건강 문제 경험 有**

Q. 최근 3개월 동안 정신건강 문제 경험

(전체 1,044명)

자주 있었다 + 가끔 있었다

47%



거의 없었다 + 전혀 없었다

53%



남성보다 **여성**이, **연령대**와 **가구소득**이 **낮을수록** 경험률 높아

성별

연령대

월평균 가구소득

남성
45%

여성
49%

20대 (175명) 53%

30대 (188명) 52%

40대 (215명) 50%

50대 (245명) 45%

60세 이상 (222명) 37%

200만원 미만 (113명) 61%

200~400만원 (328명) 50%

400~600만원 (290명) 44%

600~800만원 (168명) 45%

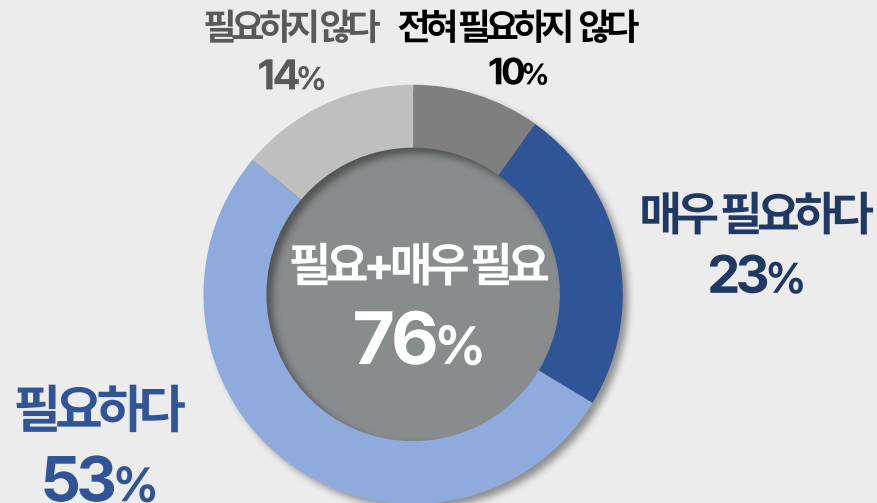
800만원 이상 (144명) 37%



전문 상담·치료 필요하다고 생각하지만, 정신건강 문제 경험자 다수는 스스로 해결하고 있어

Q. 정신건강 문제 해결을 위해 전문 상담·치료에 대한 인식

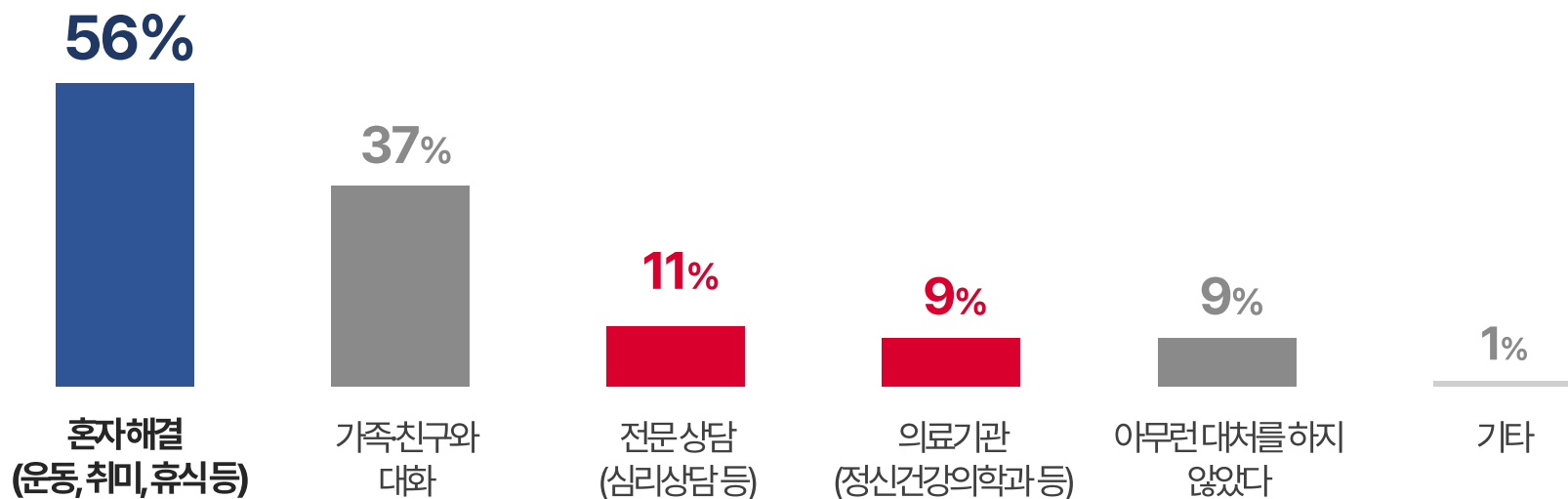
(전체 1,044명)



전문 상담 11%, 의료기관 방문 9%에 그쳐

Q. 정신건강 문제 발생 시 대처 방안

(정신건강 문제 경험자 492명, 복수응답)



정신건강 문제 있지만 '치료받을 정도는 아니야', '비용이 너무 비싸...'

Q. 상담이나 치료를 받는 데 장애가 되는 가장 큰 이유

(전체 1,044명)



치료받을 정도는
아니라고 생각

24%

이용 비용 부담

23%

주변의 시선·낙인 우려

14%

의료기록이 부정적
영향을 줄 것 같아서

11%

스스로 해결하고
싶어서

11%

치료 결과에 대한
기대감 없음

9%

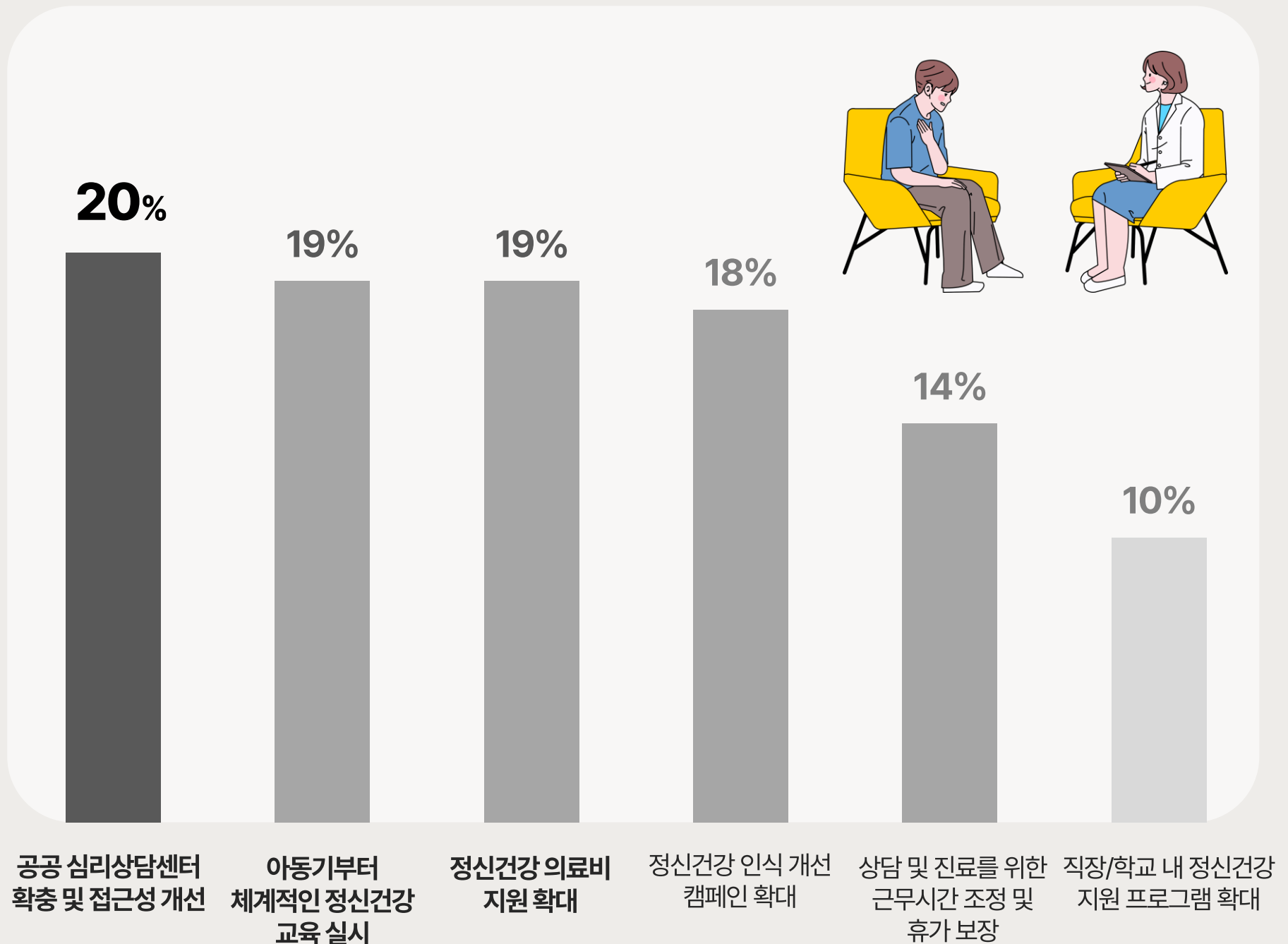
시간 여유 없음

9%

정신건강 지원을 위해 우선적으로 공공 상담센터 확충과 접근성 개선이 필요해

Q. 우선적으로 강화해야 할 정신건강 지원 정책

(전체 1,044명)



누구나 겪을 수 있는 ‘마음의 감기’,
방치하면 더 큰 병이 될 수 있습니다.
망설이지 말고 치료 받으세요.

조사기간

▶ 2025.09.12.~15.

조사방법

▶ 구조화된 설문지를 이용한
온라인 웹 조사

조사대상

▶ 전국 만19세 이상 남녀
1,044명



케이스탯은 품질 높은 데이터 생산을 바탕으로
고객의 문제해결에 필요한 인사이트와 컨설팅을
제공해 드립니다.

Kstat



<http://www.kstat.co.kr>



서울 서초구 반포대로 24길 76 월드빌딩



02-6188-6000



admin@kstat.co.kr