

# 서울시 정신건강 인식 및 실태 현황 비교

## 연령대별 정신건강 격차와 특성



### I. 소개

#### 개요

- 서울시정신건강복지센터는 시민의 정신건강 인식과 서비스 이용 현황을 모니터링하기 위해 2007년부터 격년으로 '정신건강 인식조사'를 실시해 왔으며, 2024년에는 조사 제외대상이었던 만65세 이상인 노년층의 정신건강 인식 및 실태조사를 추가로 실시하였음. 2025년에는 '정신건강 실태' 문항을 추가하여 '정신건강 인식 및 실태조사'로 확대함으로써 **시민의 정신건강 상태와 서비스 이용 실태를 더욱 심층적으로 파악하고자** 하였음
- 본 보고서는 2024년과 2025년 조사결과를 통합 제시하여 시민의 정신건강 전반에 대한 변화 양상을 비교·분석하고, 이를 토대로 **향후 정신건강 정책 수립의 근거자료를 마련하고자** 함

#### 인식 및 실태조사

- 서울시민 정신건강 인식 및 실태조사는 2007년부터 **서울시 15세~64세를 대상 격년으로 시행**하여 총 9차례 조사를 하였으며, **2025년 현안·이슈를 반영한 문항을 추가하여 10차 조사를 진행함**
- 서울시 노인 인식 및 실태조사는 최근 서울시 65세 이상 인구 비율<sup>1)</sup>이 2023년 18.5%에서 2024년 19.4%로 증가함에 따라 노인 인구를 위한 적절한 정신건강 정책 마련 및 서비스 제공을 위한 기초자료 필요성이 높아짐에 따라 정신건강 인식 및 실태조사를 2024년 실시함.

구분	서울시민 정신건강 인식 및 실태조사	서울시 노인 인식 및 실태조사
연도	2025	2024
조사대상	15세~65세 미만	65세 이상
표본수	1,000명	700명
표집방법	성, 연령, 지역, 인구 구성비 층화비례	인구, 지역, 성, 연령 구성비 층화비례
조사방법	웹조사	대면

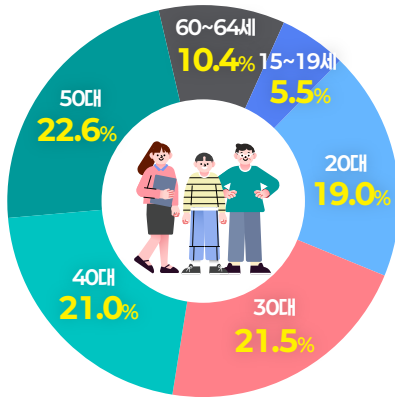
1) 행정안전부(주민과), 2025.08.20., 고령인구 비율(시도/시/군/구)

## II. 결과 분석

- 서울시민 정신건강 인식 및 실태조사와 서울시 노인 인식 및 실태조사의 경우 조사대상의 연령으로 구분하였으며, 해당 그래프 및 분석 결과 표기시 '15세~64세', '65세 이상'으로 구분하여 작성함

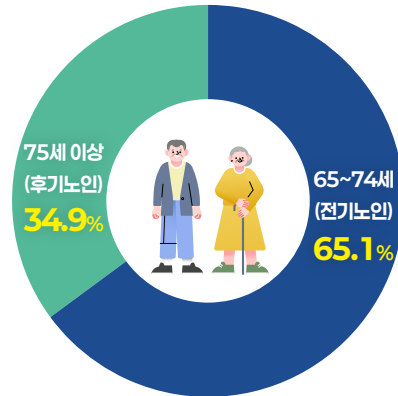
### 대상자 현황

#### 15세~64세 연령 비율 현황



■ 15~19세 ■ 20대 ■ 30대 ■ 40대 ■ 50대 ■ 60~64세

#### 65세 이상 연령 현황

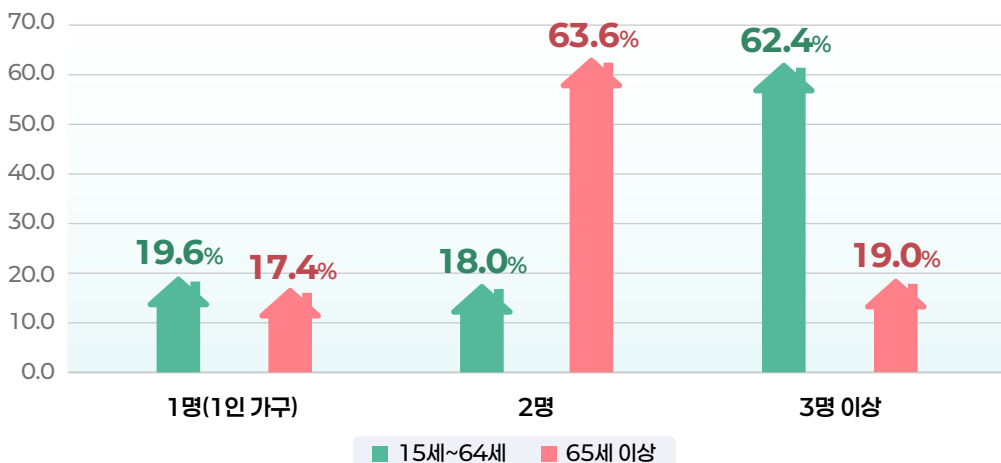


■ 65~74세 ■ 75세 이상

- 15세~64세는 50대, 65세 이상은 65세~74세(전기노인)가 집단별 큰 비중을 차지함
  - 대상자의 연령 비율을 살펴보면, 15세~64세는 50대가 22.6%로 가장 높았으며, 30대가 21.5%, 40대가 21.0% 순으로 나타남
  - 65세 이상은 65세~74세(전기노인)가 65.1%, 75세 이상(후기노인)이 34.9%로 나타남



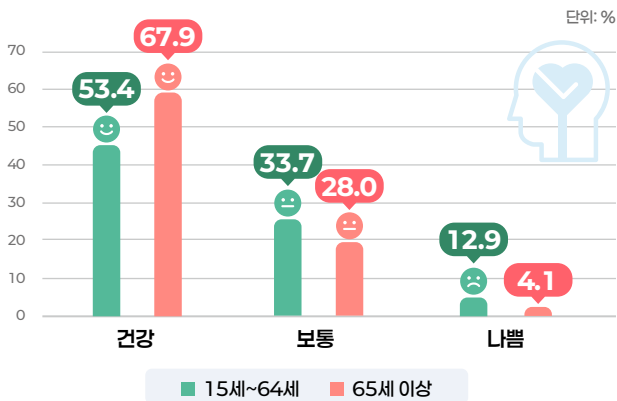
#### 가구원 수



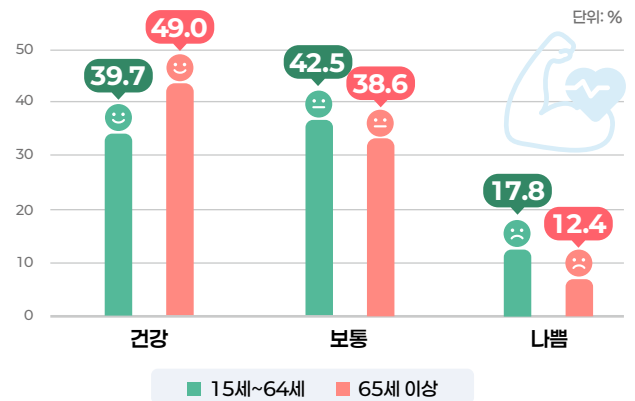
- 가구원 수를 살펴보면, **65세 이상은 2인 가구가 15세~64세는 3인 이상 가구가 많은 것으로 나타남**
  - 가구 구성을 살펴보면, 15세~64세는 3인 이상 가구가 62.4%, 1인 가구 19.6%, 2인 가구 18.0% 순으로 나타남
  - 65세 이상은 2인 가구가 63.6%, 3인 이상 가구 19.0%, 1인 가구 17.4% 순으로 확인됨

## 정신건강에 대한 실태

### 정신건강에 대한 주관적 평가



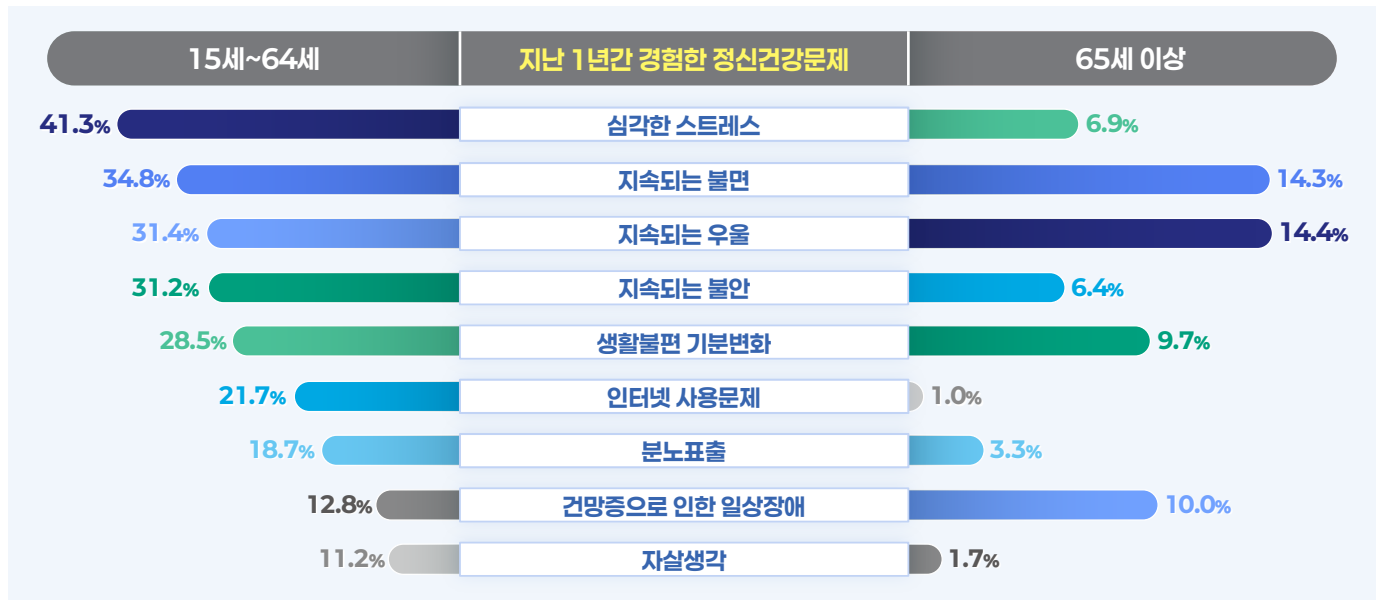
### 신체건강에 대한 주관적 평가



정신건강 및 신체건강에 대한 주관적 평가는 65세 이상이 15세~64세 보다 정신 및 신체건강에 대해 건강하다고 응답한 비율이 높음

- ▶ 15세~64세의 정신건강에 대한 주관적 평가는 53.4% 과반 이상이 건강하다고 스스로 인식하고 있으며, 신체건강에 대해서는 39.7%가 건강하다고 답변함
- ▶ 65세 이상은 정신건강에 대해 67.9%가 정신건강에 대해 건강하다고 평가했으며, 신체건강에 대해서는 49.0%가 건강하다고 답변함
- ▶ 정신건강은 두 집단 간 격차가 14.5%p, 신체건강은 9.3%p로 신체건강에 대한 주관적 건강 격차가 더 작게 확인됨

## 지난 1년간 경험한 정신건강 문제



정신건강 문제 경험에서 15세~64세는 심각한 스트레스가 65세 이상은 지속적되는 우울이 가장 높은 비율을 차지함

- ▶ 15세~64세의 지난 1년간 경험한 정신건강 문제를 살펴보면, 심각한 스트레스가 41.3%, 지속되는 불면 34.8%, 지속되는 우울 31.4% 순으로 높게 나타남
- ▶ 65세 이상은 지속되는 우울 14.4%, 지속되는 불면 14.3%, 건망증으로 인한 일상장애가 10.0% 순으로 나타남

## 정신건강 문제 대처 방법



\* 평소 이용하던 기관 도움 문항에 대해 15세~64세는 조사 미 실시

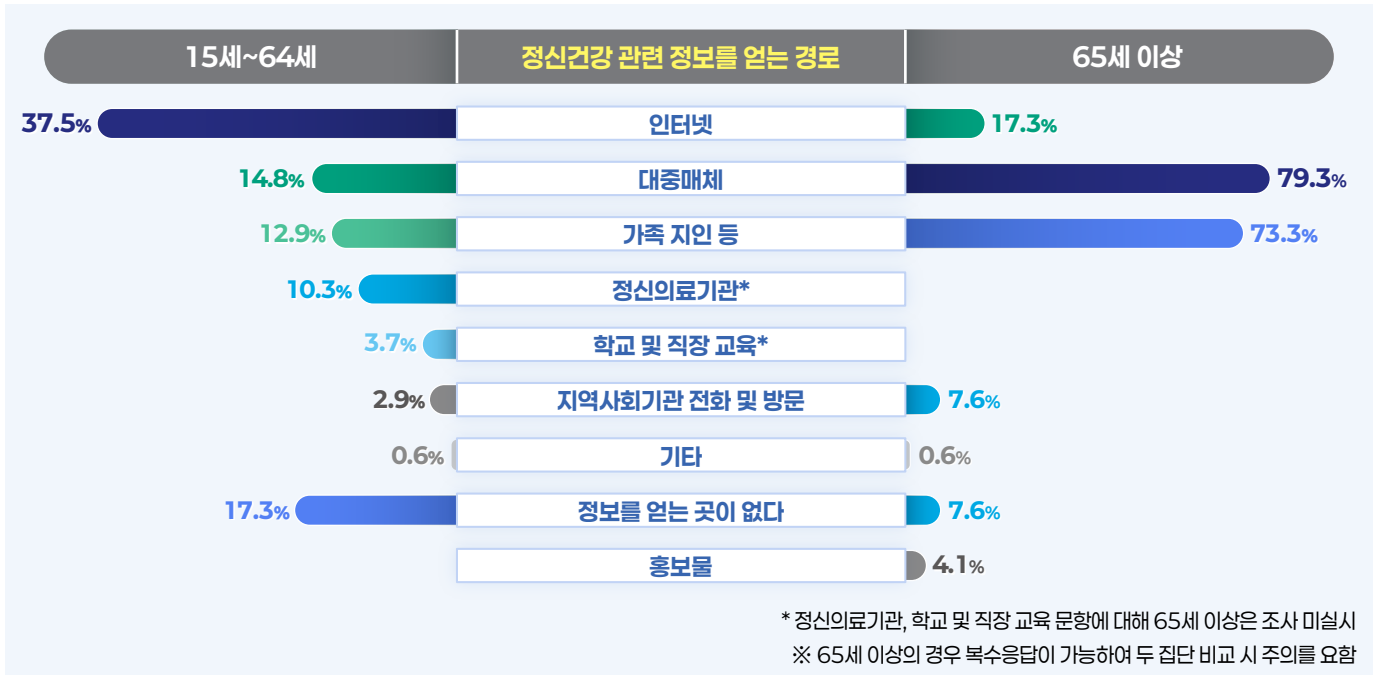
- 정신건강 문제 대처 방법에 대해, **15세~64세는 스스로 해결을 65세 이상은 가족·지인에게 이야기**를 통해 대처함
  - 15세~64세의 정신건강 문제 대처 방법을 살펴보면, 스스로 해결이 45.6%, 가족·지인에게 이야기 41.8%, 전문기관 도움 18.8% 순으로 나타남
  - 65세 이상의 응답은 가족·지인에게 이야기 43.3%, 스스로 해결이 30.1%, 평소이용하던 기관 도움 10.1%로 확인함
  - 두 집단 모두 스스로 해결하거나 가족·지인의 도움을 통해 정신건강 문제를 대처함

## 정신건강 문제를 스스로 해결하려는 이유



- 정신건강 문제를 스스로 해결하려는 이유는 **15세~64세, 65세 이상 모두 정신건강 문제를 '일시적인 증세'로 여김**
  - 15세~64세에서 정신건강 문제를 스스로 해결하려는 이유를 살펴보면, 일시적 증세 48.5%, 도움받아도 효과 없을 것 같음 23.2%, 도움받는 것이 번거로움 11.2%로 순서로 나타남
  - 65세 이상의 경우는 일시적 증세 53.1%. 도움받는 것이 번거로움 19.9% 도움받아도 효과 없을 것 같음이 17.5%로 이유로 응답함
  - 정신건강 문제를 스스로 해결하려는 이유를 15세~64세, 65세 이상 모두 일시적 증세로 인식해서가 1위로 15세~64세 48.5%, 65세 이상 53.1%로 확인함
  - 도움받는 것이 번거로움 및 도움을 받아도 효과가 없을 것에 대해 두 집단 모두에서 높은 순위를 차지함

## 정신건강 관련 정보를 얻는 경로



- 정신건강 관련 정보를 얻는 경로를 살펴보면, 65세 이상은 대중매체, 15세~64세는 인터넷으로 나타남
  - 정신건강 관련 정보를 얻는 경로로는 15세~64세는 인터넷이 37.5%, 대중매체 14.8%, 가족·지인 등으로부터 12.9%를 통해 정보를 획득함
  - 65세 이상은 대중매체 79.3%, 가족·지인 등으로부터 73.3%, 인터넷 17.3% 순으로 나타남
  - 인터넷을 통해 정보를 얻는 경우는 집단 간 격차가 20.2%p 차이가 나타났으며, 대중매체를 통한 정보를 얻는 경우는 64.5%p 격차를 보임

## 도움받은 정신건강 서비스 기관



- 두 집단 모두 정신건강 문제에 대해 정신의료기관을 도움받은 경험이 가장 높게 나타남
  - 정신건강 문제에 대하여 도움을 받은 정신건강 관련 기관을 살펴보면, 15세~64세는 정신의료기관 78.2%, 공공 정신건강 전문기관 21.8%, 사설 상담기관 19.7%로 확인됨
  - 65세 이상의 경우 정신의료기관 69.6%, 공공보건 및 행정기관 34.8%. 공공 정신건강 전문기관 29.0% 순으로 응답함

## 정신건강 서비스 제공기관별 인식

### 연령 구분별 인지도 및 이용의향



\* 사설 심리 상담기관 문항에 대해 65세 이상은 조사 미 실시

※ 65세 이상의 경우 복수응답이 가능하여 두 집단 비교 시 주의를 요함

- 정신건강 서비스 제공기관 인지도 및 이용 의향 차이는 **15세~64세 평균 25.2%p, 65세 이상 평균 30.0%p** 격차가 나타남
  - 정신건강 서비스 제공기관 인지도를 살펴보면, 15세~64세는 자살예방센터 92.4%, 정신건강복지센터 75.1%, 사설 심리 상담기관 73.7%로 나타남. 이용의향은 정신건강복지센터 67.2%, 사설 심리 상담기관 50.0%, 자살예방센터 39.6%로 인지도와 이용의향 간 차이가 나타남
  - 65세 이상의 인지도는 정신의료기관 95.3%, 자살예방센터 89.3%, 보건소 89.0%로 나타났으며, 이용의향은 보건소 70.3%, 정신의료기관 66.7%, 정신건강복지센터 63.3%로 인지도와 이용의향 간 격차를 확인함

## 요약 및 제언

### 요약

- 정신·신체건강에 대한 주관적 평가로 65세 이상이 15세~64세 보다 더 건강하다고 응답하는 비율이 높았으며, 특히 65세 이상의 경우 지난 1년간 정신건강 문제에 대해 65% 이상이 문제가 없다고 답변하였고, 15세~64세의 경우 27.9%가 정신건강 문제가 없다고 응답함
- 정신건강 문제 대처 방법으로 **65세 이상과 15세~64세 모두 정신건강 문제에 대해 스스로 해결하거나, 가족·지인을 통해 해결하려는 경향이 가장 높게 나타남**. 그 이유로는 **정신건강 문제가 일시적인 증상으로 생각하여 전문기관을 이용하기보다 스스로 혹은 가족·지인을 통해 해결하려는 경향을 확인함**

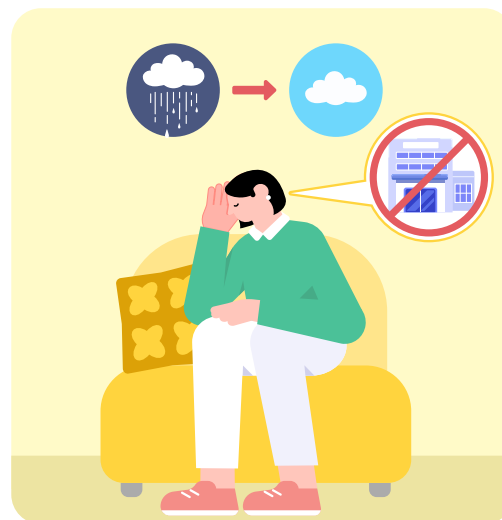


- 정신건강 관련 정보를 얻는 경로는 15세~64세의 경우 인터넷을 통한 능동적 정보획득이 37.5%로 많았으며, 65세 이상의 경우 대중매체<sup>2)</sup>를 통한 수동적인 정보획득이 79.3%로 많았으며, 이는 디지털 격차로 인한 것으로 추측됨
- 정신건강 서비스 기관별 인지와 이용 의향의 평균 격차가 65세 이상은 30.0%p, 15세~64세는 25.2%p로 나타남. 이를 통해 정신건강 관련 서비스 기관에 대해 인지를 하고 있으나, 이용 의향이 낮다는 것을 확인하였음. 특히 65세 이상에서 평균 격차가 15세~64세보다 큰 이유는 65세 이상에서는 기존 이용기관을 활용하는 욕구가 큰 것으로 나타남
- 정신건강 서비스 제공기관 도움을 받은 경우에 대한 응답으로는 15세~64세와 65세 이상 모두 정신의료기관이 가장 높았으며, 그다음으로 보건소가 차지함



## 제 언

- 서울시정신건강복지센터는 정신건강에 대한 인식을 파악하고, 정신건강 증진 및 인식개선에 대한 정책 수립의 근거자료를 제공하고자 인식 및 실태조사를 함. 그 결과인 '24년 노인 인식 및 실태조사와 '25년 실시한 서울시민 정신건강 인식 및 실태조사'의 유사 항목들을 비교함
- 서울시민 정신건강 인식 및 실태조사와 서울시 노인 인식 및 실태조사는 공통점으로 정신건강 문제에 대해 일시적인 증상으로 인지하여 전문 기관의 도움을 받지 않는 경향있었으며, 차이점으로는 정신건강 서비스 정보를 얻는 경로가 다름이 확인됨. 이를 통하여, 정신건강 정보에 대한 정확한 정보전달 및 서비스 안내를 통하여 기관의 이용을 이끌어내는 방안 모색이 요구됨



- 서울시민 정신건강 인식 및 실태조사와 서울시 노인 인식 및 실태조사에서 정신건강 서비스 기관에 대한 인지도와 이용 의향 간의 격차 축소가 필요하며, 특히 인지도와 이용 의향 간 차이가 가장 작게 나타난 정신건강복지센터를 중심으로 이용 경험 확대 방안 및 이용 활성화 노력이 요구됨
- 서울시민 정신건강 인식 및 실태조사와 서울시 노인 인식 및 실태조사 결과 비교를 통하여 인식개선 및 정보전달을 위한 매체의 차별점과 공공 건강서비스 인지율이 높음을 확인함. 이를 활용하여 공공 정신건강 서비스의 위한 사업의 계획 및 홍보 매체에 대한 방안 모색에 도움이 될 것임

2) 교육부, 2015, 함께 보는 교육정책 대중매체의 등장.