

ISSN: 2800-051X

HankookResearch

한국리서치 주간리포트(371-1호)

여론속의 여輿論論

기획: 정신건강에 대한 인식과 정책 수요

- “몸이 아프면 병원, 마음이 힘들면 스스로”
- 정신건강 문제 보편적인 현상으로 생각하지만 상담과 치료에 부담 느껴

2026. 3. 18.

담당자 홍세정 수석연구원
전화 | 02-3014-1016
e-mail | sjhong@hrc.co.kr

한국리서치 주간리포트

- 한국리서치가 기획하고 운영하는 자체 조사입니다.
- 격주로 시행하는 정기조사입니다.
- 특정 의제를 다각도로 조사하고 분석하는 심층 여론조사입니다.
여론의 현상과 함께 흐름을 추적하고, 여론 속의 민심을 파악하고자 합니다.
- 정가지표-기획조사 등으로 구성합니다.
- 정가지표는 국가, 사회, 개인과 관련한 국민들의 인식 추이를 제시합니다.
- 기획조사는 한국리서치 연구원이 기획하고 분석합니다. 주제에 따라 외부 전문가와 함께 기획하고 분석 및 보도를 함으로써, 여론에 대한 심층적인 이해를 돕고자 합니다.
- 궁금하신 사항은 아래 에디터들에게 문의하여 주십시오.

운영책임

이동한 수석연구원

전화 | 02-3014-1060

e-mail | dhlee@hrc.co.kr

연구진

이소연 선임연구원

전화 | 02-3014-1062

e-mail | lee.sy@hrc.co.kr

저작권 정책

- 본 보고서에서 제공하는 모든 콘텐츠(텍스트, 차트 및 그래프)는 저작권법에 의하여 보호받는 저작물로서, 별도의 저작권 표시 또는 다른 출처를 명시한 경우를 제외하고는 원칙적으로 (주)한국리서치에 저작권이 있습니다. 따라서 본 보고서의 콘텐츠를 무단 복제, 배포하는 경우에는 「저작권법」 제136조의 지적재산권침해죄에 해당하여 5년 이하의 징역 또는 5천 만원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠는 (주)한국리서치가 상당한 투자나 노력으로 만든 성과물입니다. 출처를 명기하지 않고 이를 무단으로 사용하는 행위는 「부정경쟁방지 및 영업비밀보호에 관한 법률」에 위반되므로 위 행위자에 대해 해당 법률에 따른 조치 및 손해배상을 청구할 수 있습니다.
- 본 보고서로 연결되도록 링크하는 것은 허용합니다. 다만, 이 경우에도 출처는 반드시 명기하여야 합니다.
- 보도, 연구, 교육 등 정당한 범위 안에서 공익적 목적을 위해 본 보고서를 인용할 수 있습니다. 그러나 이 경우에도 인용은 저작물의 일부분에 한정되어야 하며, 전체 내용의 10% 이상을 인용하는 경우에는 이를 저작권 침해로 판단할 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 영리 목적 없이 개인적으로 이용할 경우에는 복제가 가능합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠로 수익을 얻거나 이에 상응하는 혜택을 누리고자 하는 경우에는 (주)한국리서치와 사전에 별도의 협의를 하거나 허락을 얻어야 하며, 협의 또는 허락을 얻어 자료의 내용을 게재하는 경우에도 출처가 (주)한국리서치임을 반드시 명시하여야 합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 적법한 절차에 따라 다른 인터넷 사이트에 게재하는 경우에도 단순한 오류 정정 이외에 내용의 무단변경을 금지하며, 이를 위반할 때에는 형사 처분을 받을 수 있습니다.

일러두기

- 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 보고서 상에 표기된 값의 합이 100%가 되지 않을 수 있습니다.
- 복수응답 문항의 빈도는 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 응답 사례 수가 적은 경우 해석에 유의하여 주십시오.

“몸이 아프면 병원, 마음이 힘들면 스스로” 정신건강 문제 보편적인 현상으로 생각하지만 상담과 치료에 부담 느껴

여론 속의
여輿論論

주요 결과

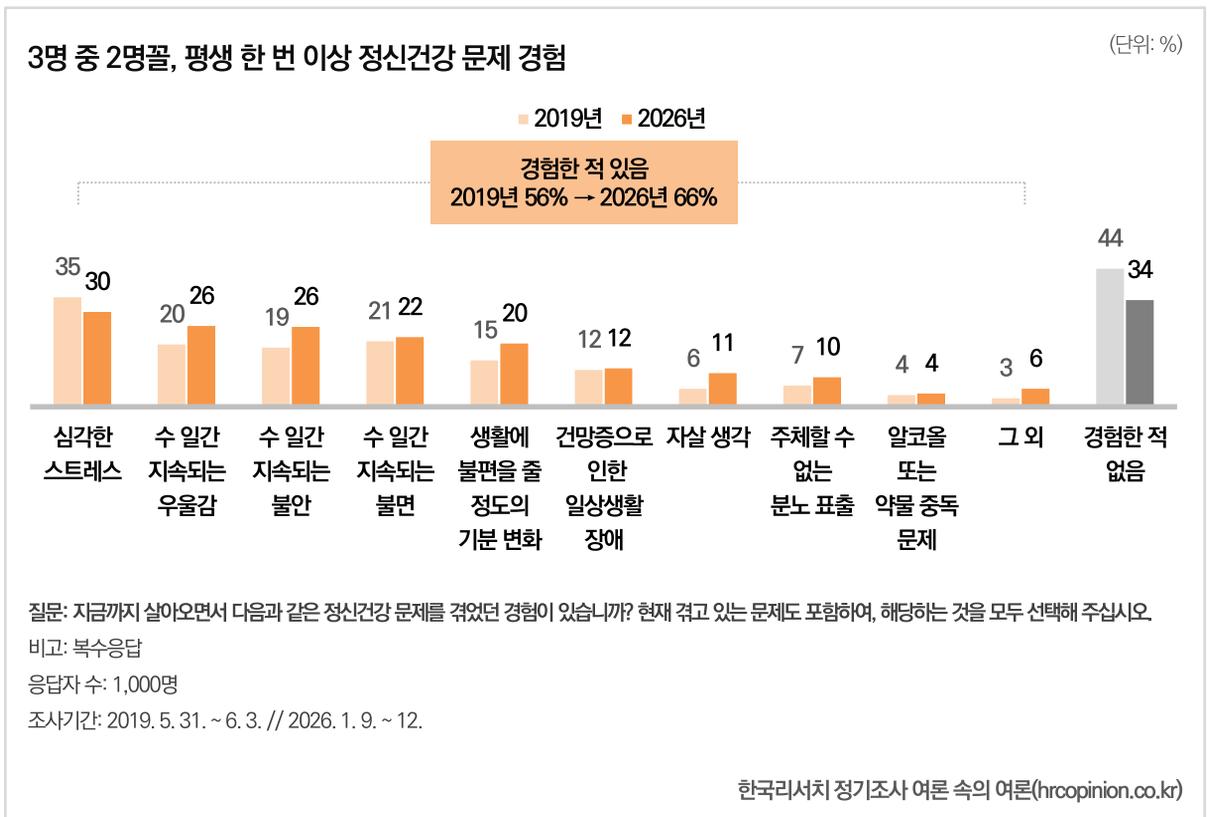
- 한국 사회에서 정신건강 문제 경험은 증가하고 있는 반면, 정신건강 서비스 이용률은 비교대상 국가 중 낮은 수준으로 나타나고 있다. 이에 한국리서치 <여론 속의 여론> 팀은 1월 9일부터 12일까지 전국 성인 1,000명을 대상으로 신체건강과 정신건강에 대한 인식 차이를 비교해보고, 정신건강 문제의 전문적 도움 이용을 어렵게 만드는 요인이 무엇인지를 살펴보고자 조사를 실시하였다.
- 전체 응답자의 66%가 평생 한 번 이상 정신건강 문제를 경험한 적이 있으며, 97%는 정신건강 문제가 누구에게나 생길 수 있다고 인식하고 있다. 그러나 정신건강 문제 경험자 중 전문가 상담이나 전문기관 치료를 받은 비율은 26%에 그쳤으며, 치료를 받지 않은 주된 이유는 치료가 필요할 정도로 심각하지 않다고 생각해서(42%)와 내 스스로 노력해서 고쳐야 하는 문제라고 생각해서(27%)였다.
- 신체건강과 정신건강 문제를 인식하고 대응하는 방식에는 뚜렷한 차이가 확인된다. ①정신건강은 신체건강보다 긍정적으로 인식되는 반면, 실제 관리 수준은 상대적으로 낮게 나타난다. ②2주 이상 증상이 지속될 때, 신체적 통증에 대해서는 44%가 병원이나 전문가를 찾겠다고 답한 반면, 우울 및 무기력 상황에서는 스스로 관리해 본다(33%)는 답이 가장 높다. ③신체적 통증이 있을 때, 언제쯤 병원에 가야 하는지 알고 있다는 응답은 83%인 반면, 정신적 어려움이 있을 때 언제쯤 전문가의 도움을 받아야 하는지 알고 있다는 응답은 64%로 19%포인트 낮다.
- 정신건강 문제를 드러내는 데에도 상당한 사회적 부담이 따른다. 몸이 아플 때 주변에 이야기하는 것이 자연스럽다는 응답은 60%이나, 정서적으로 힘들 때 이야기하는 것이 자연스럽다는 응답은 37%로 낮다. 또한 응답자의 83%는 정신건강 문제를 드러내면 직장이나 학교 등에서 불이익을 받을 수 있다고 보며, 80%는 우리 사회가 정신건강 문제를 겪는 사람을 부정적으로 바라본다고 인식한다.
- 10년 후 한국 사회를 상상했을 때, 전체 응답자의 79%는 정신건강 문제를 겪는 사람이 지금보다 늘어날 것으로 전망한다. 주요 원인으로서는 타인과의 비교 및 치열한 경쟁 문화(64%), 가족 해체, 고립, 외로움 등 사회적 유대감 약화(63%)와 같은 사회 구조적 요인을 꼽는다. 정신건강 문제가 사회적 요인에서 비롯된다는 데에는 91%가 공감하나, 동시에 정신건강 문제는 개인 차원에서 해결해야 할 사적인 영역이라는 인식도 40%로 적지 않다.

1

정신건강 문제 및 전문적 도움 경험

3명 중 2명꼴, 평생 한 번 이상 정신건강 문제 경험 정신건강 문제 경험자 중 전문적 도움 경험 비율은 26%에 그쳐

전체 응답자의 66%는 평생 한 번 이상 정신건강 문제를 겪은 경험이 있다. 가장 많이 경험한 문제는 심각한 스트레스(30%)이며, 수일간 지속되는 우울감(26%)과 불안(26%)이 그 뒤를 잇는다. 이는 2019년 동일 조사(56%)에 비해 높아진 수치로, 특히 우울감(20%→26%)과 불안(19%→26%)의 경험을 상승이 두드러진다. 또한 전체 응답자의 97%는 정신건강 문제가 누구에게나 생길 수 있다고 답해, 정신건강 문제를 보편적인 현상으로 여기고 있다는 것을 확인하였다.



정신건강 문제는 누구에게나 생길 수 있다, 97%

(단위: %)



질문: 다음 문장에 대해 얼마나 동의하십니까? - 정신건강 문제는 누구에게나 생길 수 있다

비고: 동의한다(매우+동의하는 편), 동의하지 않는다(전혀+동의하지 않는 편) 응답 제시

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

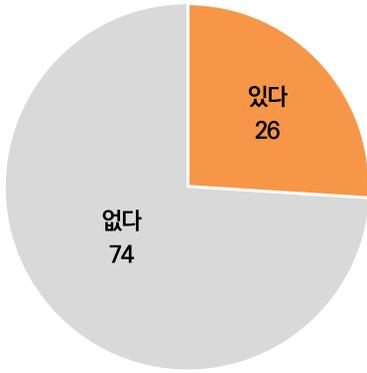
한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

그러나 이러한 문제 경험과 인식에도 불구하고, 전문가 상담이나 전문기관 치료를 받은 적이 있다는 응답은 26%에 그친다. 치료를 받지 않은 이유로는 치료가 필요할 정도로 심각하지 않다고 생각해서(42%), 스스로 노력해서 고쳐야 하는 문제라고 생각해서(27%), 상담/치료 비용이 비쌀 것 같아서(10%) 등이다. 정신건강 문제를 경험하더라도, 이를 곧바로 전문적 개입이 필요한 문제로 판단하지 않는 경향이 존재한다.

정신건강 문제 경험자 중 전문적 도움 경험 비율은 26% 그쳐 주된 이유는 '치료가 필요할 정도로 심각하지 않다고 생각해서' 42%로 가장 높아

(단위: %)

정신건강 문제로 전문가 또는 전문기관 치료 이용 경험

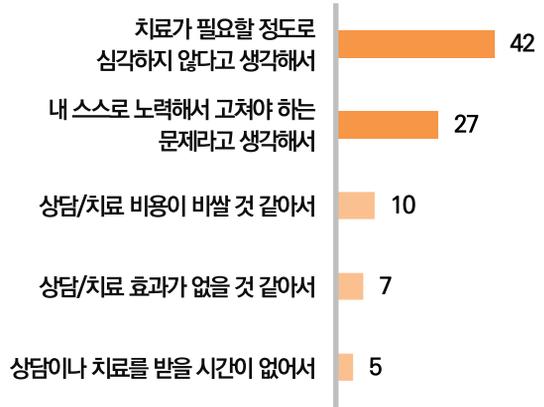


질문: 정신건강 문제로 전문가 상담 또는 전문기관(병원, 상담센터 등)의 치료를 받은 적이 있습니까?

응답자 수: 정신건강 문제 경험자 659명

조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

전문적 도움을 받지 않은 이유(상위 5순위)



질문: 전문가 또는 전문기관의 도움을 받지 않은 가장 큰 이유는 무엇입니까?

비고: 상위 5순위까지만 제시

응답자 수: 정신건강 문제 경험자 중 전문가 상담 또는 전문기관 치료 미경험자 489명

조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

정신건강 문제 경험이 증가하고 있음에도 불구하고, 전문적 의료 이용으로는 충분히 이어지지 않고 있다. 우리나라의 국민 1인당 연간 외래 진료 횟수는 18.0회로 OECD 국가 중 가장 높은 수준인 반면([보건복지부, 「OECD 보건통계\(Health Statistics\) 2025」](#)), 국제 비교 지표에 따르면 한국의 정신건강 서비스 이용률은 비교 대상 국가 중 낮은 수준으로 나타났다([보건복지부, 「국가 정신건강현황 보고서 2024」](#)).

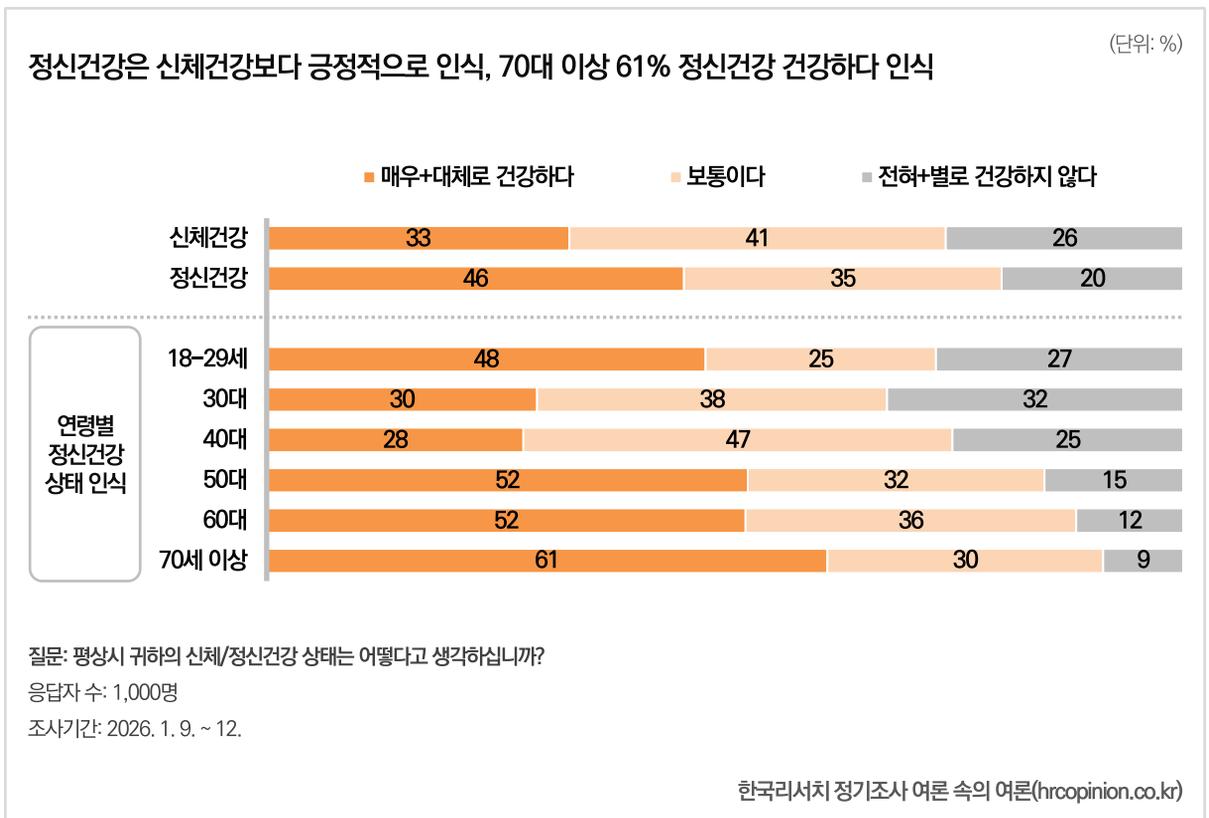
2

신체건강과 정신건강에 대한 인식 차이

차이① 상태 인식: 정신건강은 신체건강보다 긍정적으로 인식되며, 관리 수준은 상대적으로 낮음

신체적 불편에 대해서는 비교적 빠르게 병원을 찾는 사회에서, 정신적 어려움에 대해서는 그렇지 않은 데는 돌을 인식하고 대응하는 방식의 차이에서 비롯될 수 있다.

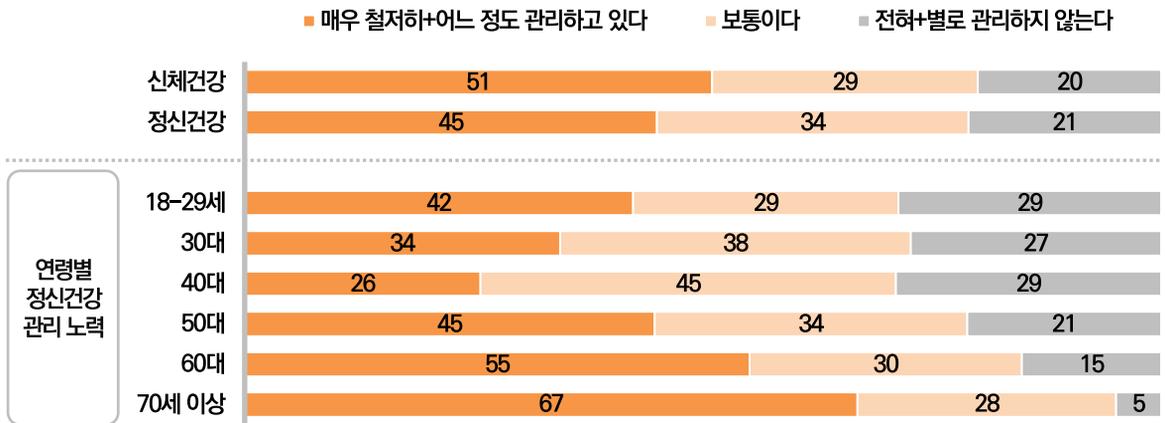
이번 조사에서 신체적으로 건강하다는 응답은 33%인 반면, 정신적으로 건강하다는 응답은 46%로 정신건강을 더 긍정적으로 인식하는 경향을 보인다. 특히, 70대 이상 응답자 중 61%가 자신의 정신건강을 긍정적으로 인식해, 30대와 40대에 비해 두 배 이상 높다. 다만 이는 실제 정신건강 상태의 차이라기보다는, 생애주기별 역할 부담이나 주관적 평가 인식의 차이 등이 영향을 미쳤을 가능성도 배제할 수 없다.



반면, 평상시에 신체건강 관리를 위해 노력한다는 응답(51%)이 정신건강 관리 노력(45%)보다 높다. 특히, 30대와 40대의 경우 정신건강 상태가 좋다고 인식하는 비율이 상대적으로 낮음과 동시에, 관리 노력 또한 가장 낮다.

30대, 40대 정신건강 긍정 인식 상대적으로 낮으며, 정신건강 관리 노력 또한 가장 낮아

(단위: %)



질문: 귀하는 평소 신체/정신건강을 유지하기 위해 얼마나 관리하고 계십니까?

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

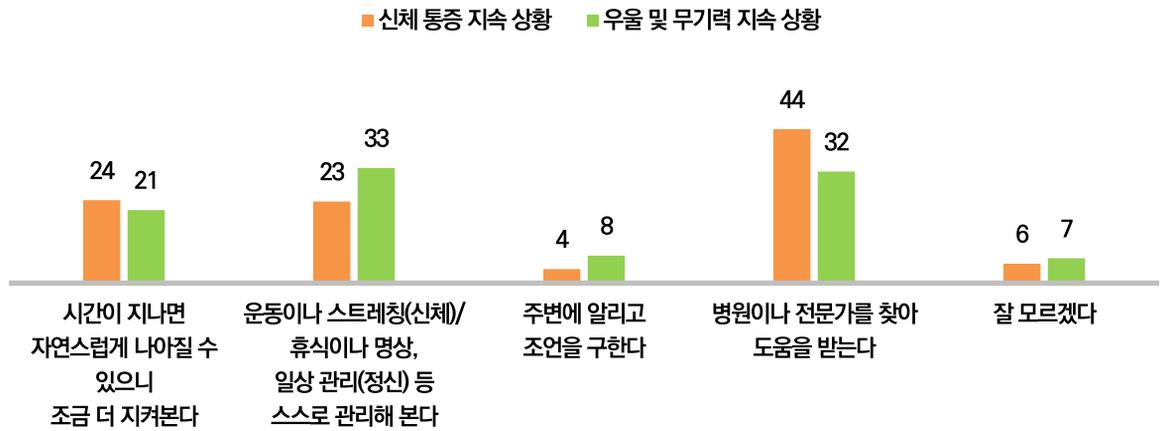
한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

차이② 지속되는 문제에 대한 대응, 신체는 ‘병원이나 전문가’, 정신은 ‘스스로 관리’

실제 대응 방식에서도 차이가 확인된다. 2주 이상 신체적 통증이 지속되어 일상생활에 어려움이 있는 상황에서는 병원이나 전문가를 찾아 도움을 받겠다는 응답이 44%로 가장 높다. 반면 2주 이상 우울감이나 무기력이 지속되어 일상생활에 어려움이 있는 상황에서 병원이나 전문가를 찾아 도움을 받겠다는 사람은 32%로, 신체적 통증 상황에 비해 12%포인트 낮다. 오히려 휴식이나 명상, 일상 관리 등으로 스스로 관리하겠다는 응답이 33%로 신체적 통증 상황 대비 높다. 동일한 지속 기간과 생활 불편을 전제로 하더라도, 정신적 어려움에 대해서는 전문적 치료보다는 개인적 관리의 영역으로 인식하는 경향이 상대적으로 강하다.

신체는 '병원이나 전문가', 정신은 '스스로 관리' 먼저 고려

(단위: %)



질문: 최근 2주 이상 '신체적 통증(예:두통)'/ '우울감과 무기력'이 지속되어 일상생활에 어려움이 있습니다. 충분히 휴식을 취해봐도 낫지 않습니다. 어떻게 하시겠습니까? 실제 본인의 행동에 가장 가까운 것을 선택해 주세요.

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

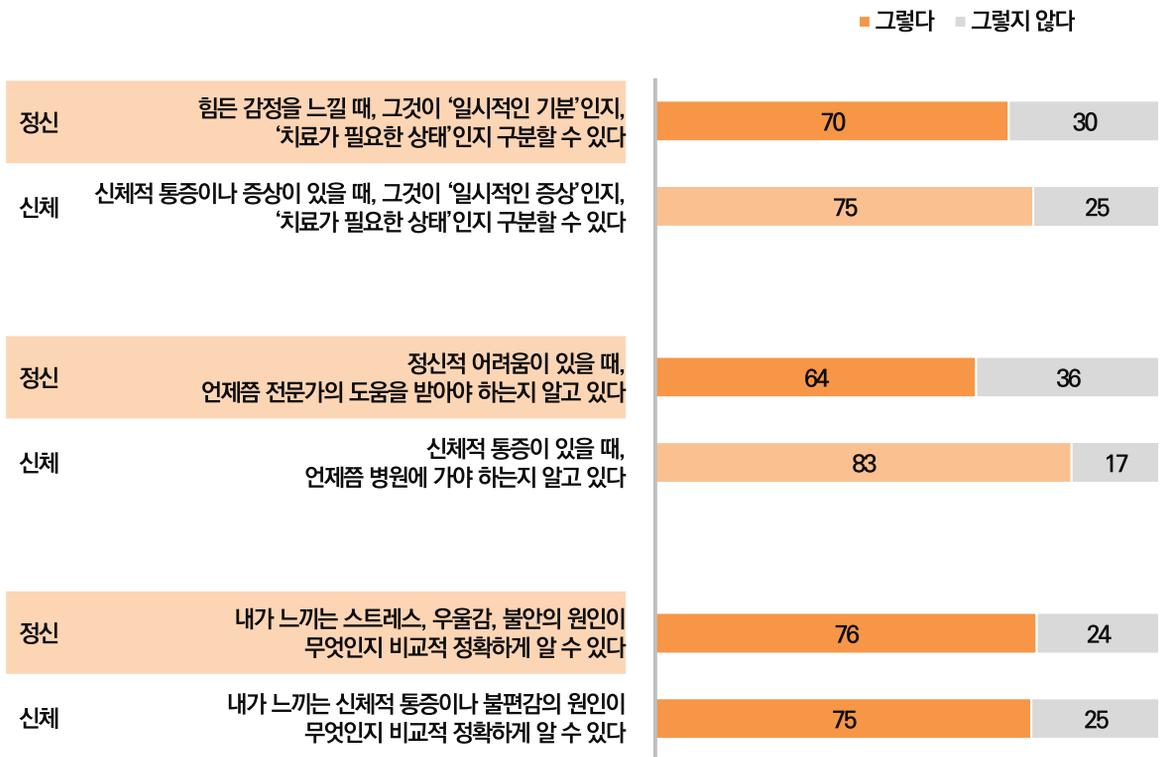
한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

차이③ 문제를 인식하는 것과 '도움을 받아야 한다고 판단하는 것' 사이의 간극 존재

자신의 건강 상태를 스스로 진단하고 대처하는 측면에서도 신체건강과 정신건강 간 차이가 나타난다. 자신의 증상 원인을 파악하는 데 있어서는 두 영역 간 큰 차이가 없었으나, 해당 증상이 일시적인 증상인지 치료가 필요한 상태인지를 구분할 수 있는지에 대해서는 신체건강(75%)이 정신건강(70%)보다 높다. 이러한 차이는 전문가의 도움을 받아야 하는 시점에 대한 인식에서 더욱 분명하게 드러난다. 신체적 통증이 있을 때 언제쯤 병원에 가야 하는지 알고 있다는 응답은 83%인 반면, 정신적 어려움이 있을 때 언제쯤 전문가의 도움을 받아야 하는지 알고 있다는 응답은 64%로 신체적 통증 대비 19%포인트 낮다. 정신적 어려움의 경우, 상태 인식과 전문적 도움 필요성 판단 사이에 일정한 간극이 존재하는 것이다. 한편 정신적 어려움과 신체적 어려움의 원인을 정확히 알 수 있다는 응답은 각각 76%, 75%로 비슷하다.

정신적 어려움에 대한 전문가 도움 필요 시기 인지 정도, 신체적 통증에 비해 19%포인트 낮아

(단위: %)



질문: 귀하는 본인의 건강 상태 파악 및 대처에 대해 어떻게 생각하십니까?

비고: 그렇다(매우 그렇다+그런 편이다), 그렇지 않다(전혀 그렇지 않다+그렇지 않은 편이다) 응답 제시

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

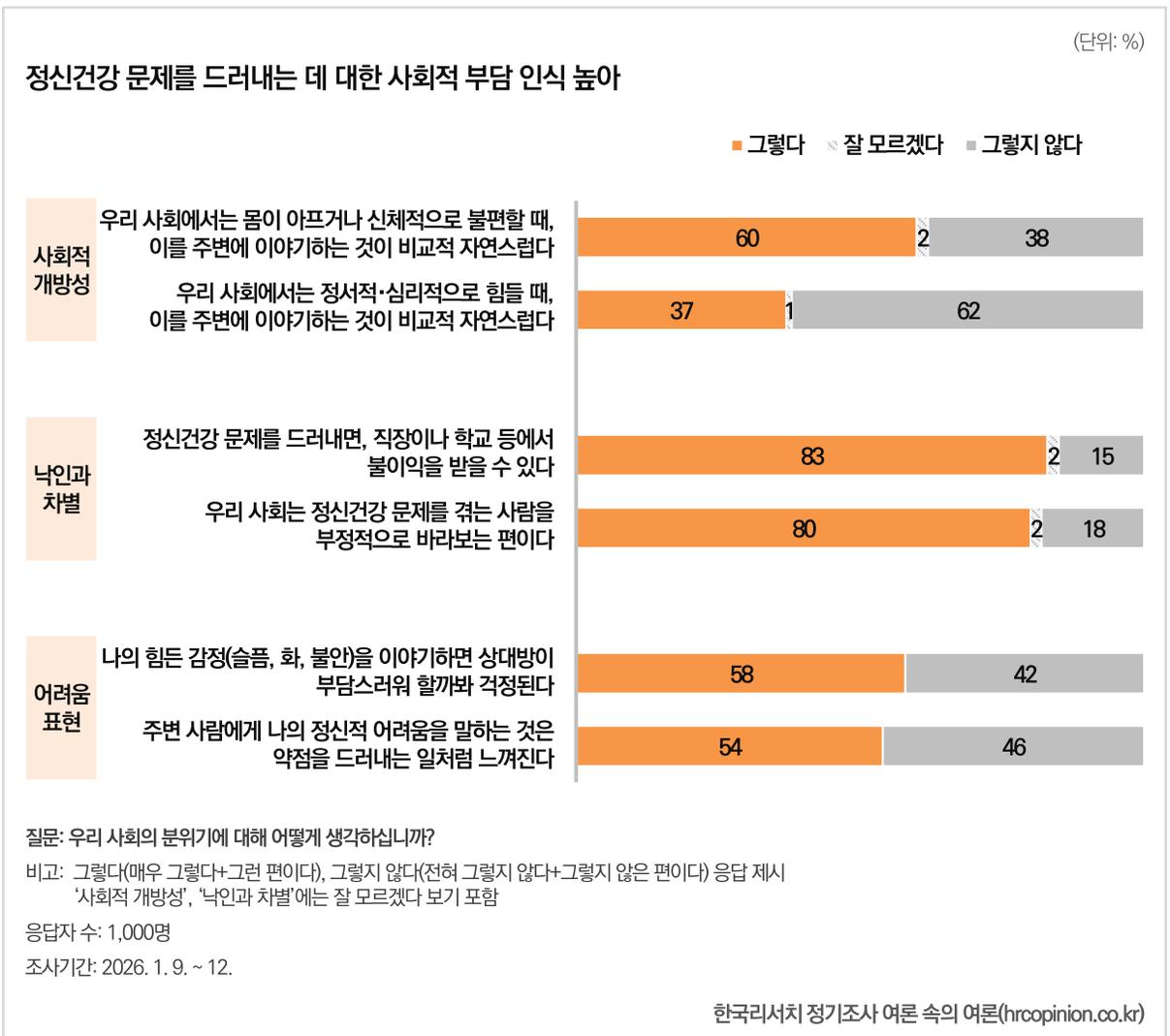
3

정신건강 문제에 대한 사회적 수용성 및 주변인 도움

정신건강 문제를 드러내는 데 부담 느껴

정신건강 문제에 대한 사회적 분위기 또한 개인의 대응에 영향을 미칠 수 있다. 우리 사회에서 몸이 아프거나 신체적으로 불편할 때 이를 주변에 이야기하는 것이 비교적 자연스럽다고 응답한 사람은 60%이나, 정서적·심리적으로 힘들 때 이를 주변에 이야기하는 것이 자연스럽다는 응답은 37%로 떨어진다. 또한, 정신건강 문제를 드러낼 경우 직장·학교 등에서 불이익을 받을 수 있다고 생각하는 사람은 83%에 달하며, 우리 사회는 정신건강 문제를 겪는 사람을 부정적으로 바라보는 편이라고 인식하는 사람도 80%로 높게 나타났다.

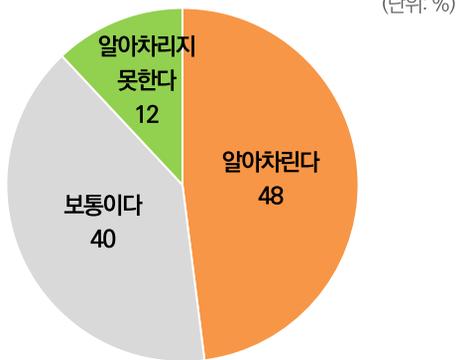
이는 개인이 자신의 정신적 어려움을 주위에 표현할 때 느끼는 부담감에서도 비슷하게 나타났다. 자신의 힘든 감정을 이야기하면 상대방이 부담스러워 할까봐 걱정된다는 응답이 58%, 정신적 어려움을 말하는 것이 약점을 드러내는 일처럼 느껴진다는 응답도 54%로 정신건강 문제를 외부로 드러내는 과정에서 상당한 사회적·심리적 부담이 따름을 알 수 있다.



주위 사람의 정신적 어려움에 공감하지만, 실질적 도움이나 지원은 부족

그렇다면 주변 사람이 정신적 어려움을 겪고 있다는 신호를 인지했을 때, 사람들은 어느 정도까지 도움을 줄 의향이 있을까? 전체 응답자의 48%는 주변인의 정신적 어려움 신호를 인지할 수 있다고 응답했다. 그러나, 실제 도움 의향은 경청·정서적 공감(50%)에 집중되는 반면, 전문 기관 이용을 권유하는 수준은 10%, 직접 정보를 함께 찾거나 기관과 연결해주는 적극적 개입은 4%에 그친다. 또한, 도움이 필요한 사람에게 적절한 전문 기관을 안내할 수 있는 정보를 알고 있다는 사람도 전체의 34%이다. 주변 사람을 정서적으로 위로해 줄 의향은 높지만, 전문적인 치료나 상담으로 이어질 수 있도록 적극적으로 개입할 의향이나 관련 정보는 충분하지 않음을 알 수 있다.

전체 응답자의 절반, 주변 사람의 정신적 어려움을 알아차릴 수 있어

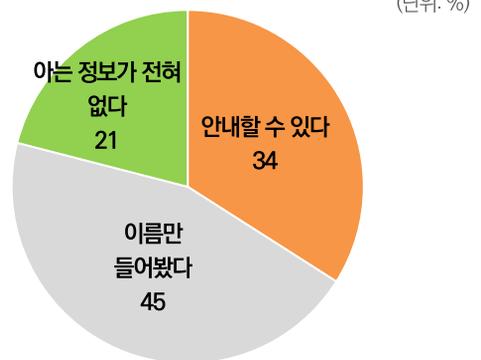


질문: 귀하는 주변 사람의 말이나 행동, 기분의 변화를 보고, 그 사람이 정신적으로 힘들어하고 있다는 신호를 어느 정도 알아차릴 수 있다고 생각하십니까?

비고: 알아차린다(매우 잘+대체로 잘), 알아차리지 못한다(전혀+알아차리지 못하는 편) 응답 제시

응답자 수: 1,000명
조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

전문기관 정보 알고 있는 사람은 3명 중 1명



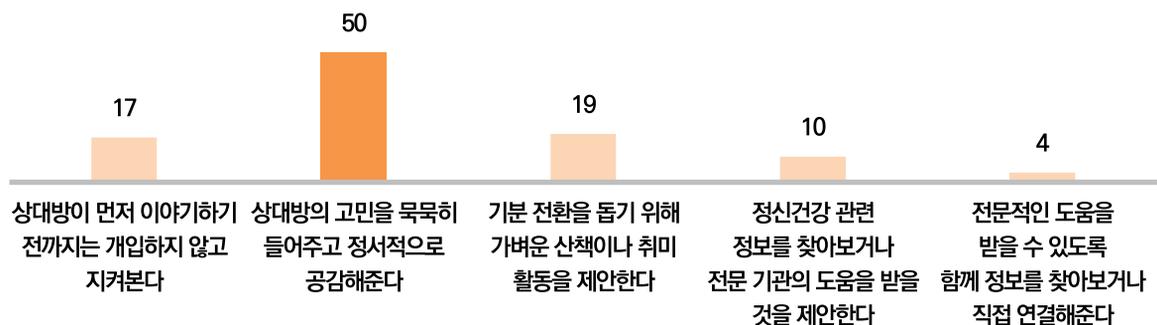
질문: 귀하는 주변에 도움이 필요한 사람에게 적절한 전문 기관(정신건강복지센터, 상담소, 병원 등)을 안내해 줄 수 있는 정보를 알고 있습니까?

비고: 안내할 수 있다(상황별로 적절한 기관과 절차를 상세히 안내+한두 곳 구체적으로 안내) 응답 제시

응답자 수: 1,000명
조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

주변인의 정신적 어려움에 대한 도움 행동 의향은 '경청·정서적 공감'에 머물러



질문: 만약 주변 사람(가족, 친구, 동료 등)이 정신적으로 힘들어하는 신호를 감지했다면, 귀하는 다음 중 어느 정도까지 도움을 줄 의향이 있습니까? 가장 가까운 것을 하나만 선택해 주세요.

응답자 수: 1,000명
조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

4

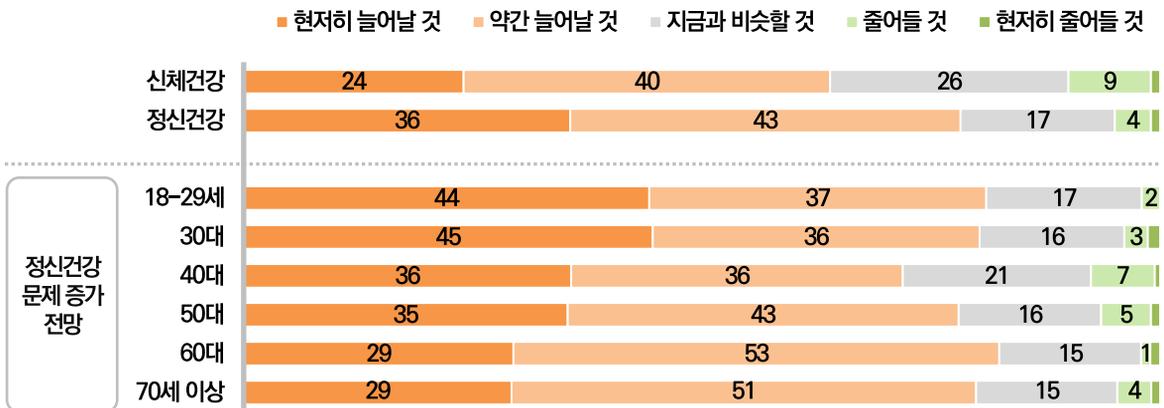
정신건강 문제 전망 및 정책 수요

정신건강 문제 '지금보다 늘어날 것' 79%

10년 후 한국 사회를 상상했을 때, 정신건강 문제를 겪는 사람이 지금보다 늘어날 것이라는 응답은 79%이다. 이는 신체건강 문제 증가 전망(64%)보다 15%포인트 높다. 정신건강 문제가 늘어날 것으로 보는 주요 원인으로는 타인과의 비교 및 치열한 경쟁 문화(64%), 가족 해체, 고립, 외로움 등 사회적 유대감 약화(63%)와 같은 사회 구조적 요인을 주로 지목한다.

정신건강 문제 증가 전망 79%로 신체건강에 비해 15%포인트 높아

(단위: %)

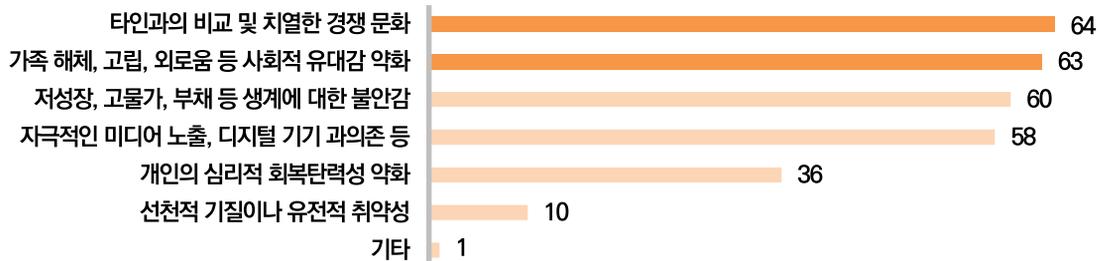


질문: 10년 후 한국 사회를 상상했을 때, '신체/정신건강 문제를 겪는 사람'이 지금보다 더 늘어날 것이라고 생각하십니까?
 응답자 수: 1,000명
 조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

'비교 및 경쟁 문화', '사회적 유대감 약화' 등 사회구조적 요인 주로 지목

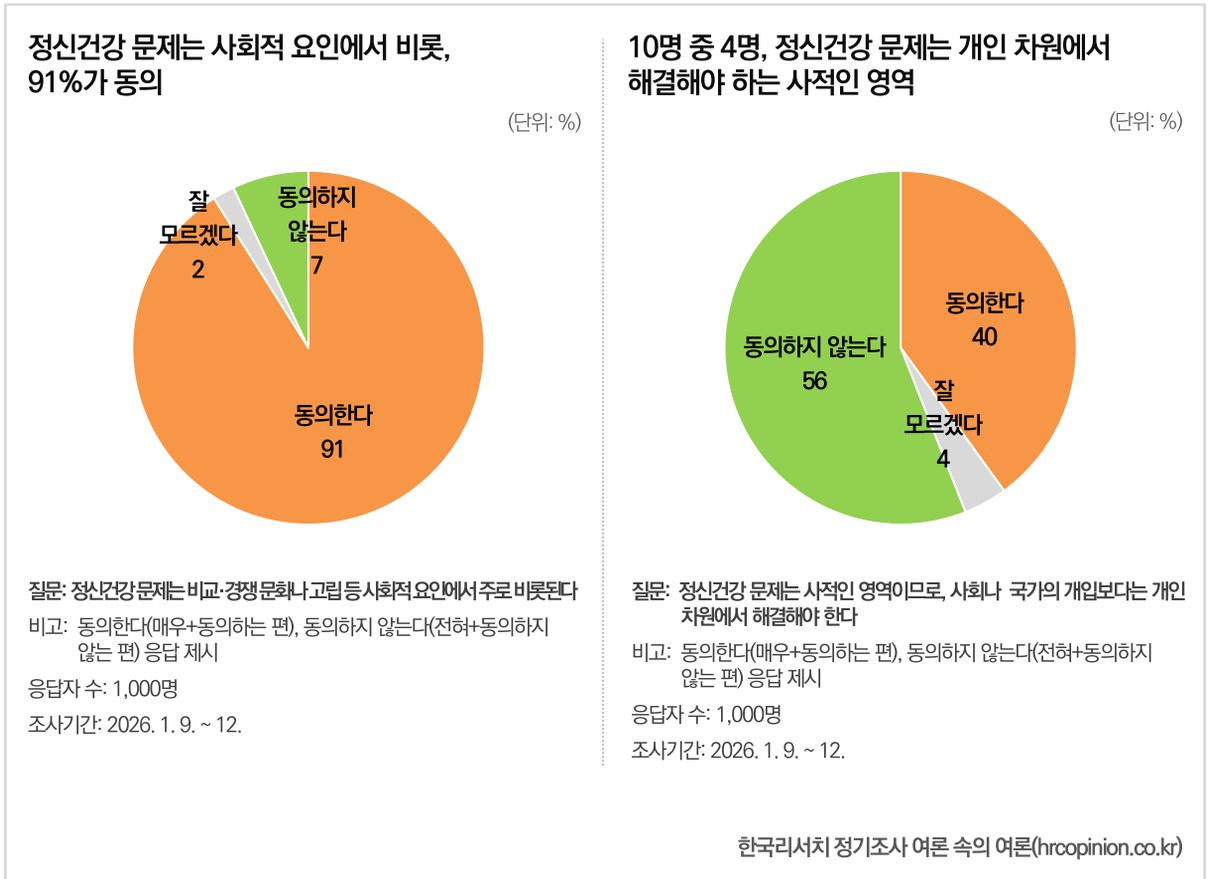
(단위: %)



질문: 정신건강 문제를 겪는 사람이 지금보다 늘어날 것이라고 생각하시는 주된 이유는 무엇입니까? 해당하는 것을 모두 선택해 주세요.
 비교: 복수응답
 응답자 수: 향후 10년 후 우리 사회의 정신건강 문제가 증가할 것이라고 전망하는 789명
 조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

한편, 정신건강 문제가 사회적 요인에서 비롯된다는 데에는 91%가 공감하나, 동시에 정신건강 문제는 개인 차원에서 해결해야 할 사적인 영역이라는 인식도 40%로 적지 않다. 정신건강 문제의 원인을 사회적 맥락에서 인식하면서도, 해결 방식에 대해서는 개인의 책임 영역으로 보는 인식이 공존하고 있다.

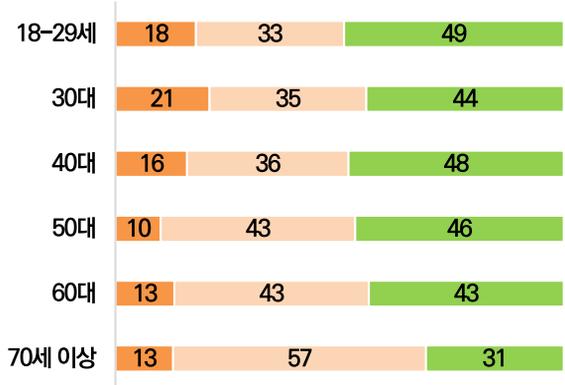
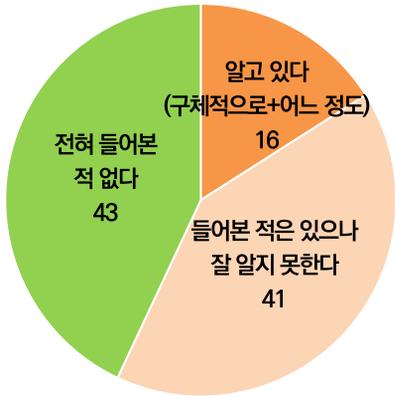


정신건강 심리상담 바우처 ‘전혀 들어본 적 없음’ 43%, 이용 의향은 62%

정부가 운영 중인 ‘정신건강 심리상담 바우처’(기존 ‘전국민 마음투자 지원사업’)는 우울·불안 등 정서적 어려움이 있는 국민을 대상으로 전문 심리상담 서비스를 총 8회 이용할 수 있는 바우처를 제공하는 사업이다. 해당 사업에 대해 43%는 전혀 들어본 적 없다고 응답했으며, 어느 정도 이상 내용을 알고 있다는 응답은 16%에 그친다. 특히, 비용 부담으로 전문 도움을 받지 못한 경험이 상대적으로 많았던 20대의 경우, 전혀 들어본 적 없다는 응답이 49%로 절반에 가깝다. 반면, 전체의 62%는 해당 바우처를 이용할 의향이 있다고 답해 제도에 대한 수요는 존재하는 것으로 확인된다.

'정신건강 심리상담 바우처' 전혀 들어본 적 없다 43%

(단위: %)



질문: 정부는 우울·불안 등 정서적 어려움을 겪는 국민들이 부담없이 심리상담을 받을 수 있도록 '정신건강 심리상담 바우처'(기존 '전국민 마음투자 지원사업')를 운영하고 있습니다. 이에 대해 들어보신 적이 있으신가요?

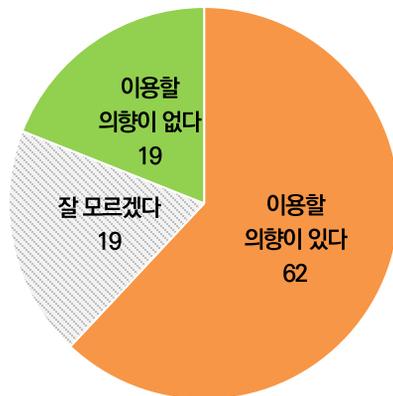
응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

'정신건강 심리상담 바우처' 신청할 의향 있다 62%

(단위: %)



질문: 정부는 우울·만약 본인이나 가족에게 정서적 어려움이 생겨 전문적인 도움이 필요한 상황이라면, 아래의 '정신건강 심리상담 바우처'를 신청할 의향이 있으십니까?

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

정신건강 서비스를 보다 쉽게 이용하기 위해 가장 필요한 것이 무엇인지에 대한 생각은 연령대별 차이가 뚜렷하다. 2·30대는 비용 부담 완화와 익명성·비밀보장이 강화된 상담 환경을, 6·70대는 접근성 개선, 정기적인 정신건강 검진 실시, 정보 제공 및 안내의 필요성을 상대적으로 강조한다.

정신건강 서비스 이용 위한 지원, 2·30대는 비용 부담 완화 및 익명성·비밀보장 강화, 노년층은 접근성 개선, 정기 검진, 정보 안내 필요성 높이 인식

(단위: %)

사례수 (명)	비용 부담을 줄이는 것(바우처, 건강보험 확대 등)	가까운 곳에서 이용할 수 있는 시설/서비스 확대	익명성·비밀보장이 강화된 상담 환경	조기 발견·예방을 위한 정기적인 정신건강 검진 실시	이용 방법·기관에 대한 정보 제공 및 안내	직장·학교 등 일상 공간 내 상담 서비스 제공	기타
전체 (1,000)	47	42	41	28	23	8	0
연령							
18-29세 (150)	48	31	55	22	16	12	0
30대 (150)	52	36	47	24	17	11	0
40대 (169)	48	45	43	23	19	9	1
50대 (194)	49	46	35	27	19	8	1
60대 (179)	46	48	34	33	26	5	0
70세 이상 (158)	39	44	35	36	36	3	0

질문: 정신건강 서비스를 보다 쉽게 이용하기 위해 가장 필요한 지원은 무엇입니까? 중요하다고 생각하는 순서대로 최대 2개까지 선택해 주세요.

비고: 복수응답

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2026. 1. 9. ~ 12.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

신체건강과 정신건강에 대한 인식과 대응 방식 사이에는 분명한 차이가 존재한다. 정신건강 문제가 보편적이라는 인식은 높으나, 정신건강 문제에 처했을 때 전문가나 전문기관을 찾는 비율은 상대적으로 낮다. 정신적 어려움은 여전히 개인 차원에서 관리해야 할 영역으로 인식되는 경향이 있으며, 전문적 개입이 필요한 시점에 대한 판단 또한 신체건강에 비해 불명확한 측면이 확인된다. 몸이 아프면 병원을 찾는 것이 당연한 것처럼, 마음이 힘들 때도 전문적 도움을 선택하는 것이 보다 자연스러운 사회가 되어야 한다. 이를 위해서는 정신건강 문제에 대한 편견의 벽을 낮추는 동시에, '언제' 전문가의 도움을 받아야 하는지에 대한 구체적인 가이드라인을 제공하며, 실제 치료나 상담으로 쉽게 이어질 수 있는 시스템을 강화할 필요가 있다.

조사개요

구분	내용
모집단	• 전국의 만 18세 이상 남녀
표집틀	• 한국리서치 마스터샘플(25년 12월 기준 전국 97만여 명)
표집방법	• 지역별, 성별, 연령별 비례할당추출
표본크기	• 1,000명
표본오차	• 무작위추출을 전제할 경우, 95% 신뢰수준에서 최대허용 표집오차는 $\pm 3.1\%p$
조사방법	• 웹조사(휴대전화 문자와 이메일을 통해 url 발송)
가중치 부여방식	• 지역별, 성별, 연령별 가중치 부여(셀가중) (2025년 12월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)
응답율	• 조사요청 54,096명, 조사참여 1,666명, 조사완료 1,000명 (요청대비 1.8%, 참여대비 60.6%)
조사일시	• 2026년 1월 9일 ~ 1월 12일
조사기관	• (주)한국리서치(대표이사 노익상)

한국리서치 주간리포트

여론속의

여輿論論

Hankook Research

