

1



올해 한국인, 작년보다 '신체·정신 건강 모두 나빠졌다!'

- 한국리서치가 최근 한국인의 신체 건강과 정신 건강에 대해 조사했는데, 신체 건강의 경우 작년 대비 올해 '좋아졌다' 9%, '나빠졌다' 35%, 정신 건강의 경우 '좋아졌다' 9%, '나빠졌다' 24%로 각각 응답하여, 작년 대비 신체와 정신 건강 모두 '나빠졌다'는 응답이 '좋아졌다'는 응답보다 높게 나타남
- 신체 건강이 '나빠졌다'는 응답이 정신 건강이 '나빠졌다'는 응답보다 11%p 높게 나타남
- 또한 코로나19의 건강 영향도를 물어본 결과, '정신 건강에 영향을 주었다' 85%, '신체 건강에 영향을 주었다' 58%로 응답해, 코로나19의 영향은 정신/신체 건강에 모두 많은 영향을 미쳤는데 특히 정신 건강에 부정적 영향을 더 많이 미침

[그림] 작년 대비 정신/신체 건강 변화(그렇다) (%)



[그림] '코로나19가 정신/신체 건강에 영향을 주었다' 응답률(그렇다) (%)



*자료 출처 : 한국리서치 주간리포트(제 104-2호), 여론속의여론, '여러분의 마음 건강은 괜찮으신가요?', '2020.11.18.(전국, 만 18세 남녀, 1,000명, 웹 조사(모바일 및 메일), 2020.09.25.-09.28)

** 4점 척도 질문으로 '매우+약간'을 합한 수치임

● 올해, 작년보다 '행복감' 줄고, '걱정' 늘고, '우울감' 증가!

- 2019년과 비교해 올해 마음 건강과 관련, '행복감'은 떨어지고, 걱정 정도와 우울감은 상승한 것으로 나타나, 마음 건강에 관한 세 지표 모두 나빠진 것으로 조사됨

[그림] 마음 건강 지표(2019** vs 2020, 0~10점 척도, 평균값)

(점)



*자료 출처 : 한국리서치 주간리포트(제 104-2호), 여론속의여론, '여러분의 마음 건강은 괜찮으신가요?', '2020.11.18.(전국, 만 18세 남녀, 1,000명, 웹 조사(모바일 및 메일), 2020.09.25.-09.28)

**자료 출처 : 한국행정연구원, '2019년 사회통합실태조사', 2020.03.20. (전국, 만 19세~69세, 8,000명, 면접 조사/자기 기입식, 2019.09.01.-10.31)
Note : (질문) 어제 어느정도 행복했습니까?, 어제 어느정도 걱정을 했습니까?, 어제 어느정도 우울했습니까?

● 한국인의 정신적 고통이나 질병 원인 1위, '경제적 문제'

- 최근 1년 간 한국인의 정신적 고통 또는 질병 원인으로는 '경제적 문제'가 34%로 가장 높았고, 다음으로 '신체적 건강' 17%, '직장/사업 문제' 13%, '가족/친척 문제' 12%, '대인 관계 문제' 8% 순으로 나타남

[그림] 정신적 고통이나 질병 원인(상위 5위, 정신적 또는 고통 질병 경험자 878명) (%)



*자료 출처 : 한국리서치 주간리포트(제 104-2호), 여론속의여론, '여러분의 마음 건강은 괜찮으신가요?', 2020.11.18.(전국, 만 18세 남녀, 1,000명, 웹 조사(모바일 및 메일), 2020.09.25.-09.28)

** 4점 척도 질문으로 '매우+약간'을 합한 수치임