



TELUS 정신 건강 지수

대한민국 | 2025년 3월

EZN wellness
a TELUS Health company

 **TELUS**® Health

목차

1. 2025년 3월 주요 내용	3	5. 주목할 내용(특별 설문)	13
2. 정신 건강 지수	6	스트레스 요인	13
정신 건강 위험도	7	양육과 일과 삶의 균형.....	19
정신 건강 하위 지수.....	8	생활 방식 목표	31
성별 및 연령 별 정신 건강	9	체력 향상	33
고용 상태별 정신 건강.....	9	체중 감량.....	34
긴급 시 사용할 수 있는 저금	9	재정 상황 개선	35
3. 지역별 정신 건강 지수	10	스트레스 개선	36
4. 산업별 정신 건강 지수	12	식생활 개선.....	37
		인간관계.....	38
		예방형 건강 검진	39
		체중 증량.....	40
		6. TELUS 정신 건강 지수 개요	41
		방법론	41
		산출 방식.....	41
		추가 데이터 및 분석.....	41

2025년 3월 주요 내용

직장인 중 절반 이상은 우울감을 느끼고 있고 5명 중 2명 이상은 고립감과 불안을 느끼며, 3명 중 1명 이상은 긴급하게 쓸 수 있는 자금이 없는 것 같다고 답했으며, 3명 중 1명은 정신 건강이 업무 생산성에 부정적인 영향을 미치고 있다고 밝혔습니다.

- 직장인의 정신 건강 지수는 56.1로 1월보다 나아졌지만, 여전히 인구 전반에 걸쳐 심각한 정신 건강 문제를 나타내고 있습니다
- 47%의 직장인은 정신 건강 고위험군, 43%는 중위험군, 10%는 저위험군으로 분류됩니다
- 47%의 직장인은 우울감을 느낍니다
- 44%의 직장인은 고립감을 느낍니다
- 43%의 직장인은 불안감을 느낍니다
- 35%의 직장인은 긴급하게 쓸 수 있는 자금이 없는 것 같다고 답했습니다
- 30%는 정신 건강이 업무 생산성에 부정적인 영향을 끼친다고 답했습니다
- 22%는 미래에 대해 낙관적이지 않다고 느낍니다
- 조사를 시행한 직장인들의 모든 정신 건강 하위 지표는 이전 조사에서 자신을 낙관적이라고 응답한 직장인들을 제외하면, 2025년 1월 대비 개선되었습니다
- 2025년 1월 대비 전 지역에서 정신 건강 지수가 개선되었습니다. 수도권과 영남권의 지수가 가장 높았으며, 중부권이 가장 낮은 정신 건강 지수를 기록했습니다
- 관리직의 정신 건강 지수는 여전히 비관리직보다 높습니다
- 생산직 종사자의 정신 건강 지수는 서비스직 종사자들과 사무직 종사자들보다 낮습니다



경제적인 고민은 개인적 스트레스의 가장 큰 원인으로 나타났으며, 직장인 4명 중 1명 이상은 개인적인 기대나 목표로 인한 스트레스를 느끼고 있는 것으로 나타났습니다.

- 46%의 직장인은 경제적인 고민이 개인적 스트레스의 요인이라 답했습니다
- 27%의 직장인은 개인적인 기대나 목표가 개인적 스트레스의 요인이라 답했습니다
- 25%의 직장인은 건강과 의료 환경에 대한 우려로 개인적인 스트레스를 느낀다고 답했습니다
- 24%의 직장인은 낮은 자존감과 불안감에 의해 개인적인 스트레스를 느낀다고 답했습니다
- 15%의 직장인은 개인을 돌보는 시간 혹은 취미 활동을 위한 시간 부족이 개인적 스트레스의 요인이라 답했습니다
- 6%의 직장인은 사회적 고립감을 스트레스 요인이라고 답했으며, 이들의 정신 건강 지수는 그렇지 않다고 답한 직장인들보다 약 37점 낮고, 전체 평균보다 18점 이상 낮습니다
- 39%의 직장인은 개인적인 문제가 스트레스의 근본적인 이유라고 답했으며, 이들의 정신 건강 지수는 전체 평균보다 11점 이상 낮습니다



직장인 5명 중 2명이 직무에 대한 책임감으로 스트레스를 받고 있다고 응답했으며, 이러한 경향은 젊은 직장인과 여성에게 두드러지게 나타납니다.

- 38%의 직장인은 직무 스트레스를 받고 있다고 응답했으며, 이들의 정신 건강 지수는 그렇지 않다고 느낀 직장인보다 약 19점 낮고, 전체 평균보다 8점 이상 낮습니다
- 42%의 직장인은 일과 삶의 균형을 지킬 수 없는 것을 직무 스트레스의 원인으로 꼽았습니다
- 24%의 직장인은 과도한 업무량을 직무 스트레스의 원인이라 답했습니다
- 21%의 직장인은 직장 내에서의 기대치가 명확하지 않은 점을 직무 스트레스의 원인이라 답했습니다
- 18%의 직장인은 고용 불안정을 직무 스트레스의 원인이라 답했습니다
- 16%의 직장인은 일정이 경직되어 있는 부분을 직무 스트레스의 원인이라 답했습니다
- 15%의 직장인은 자원 혹은 지원이 부족한 점을 직무 스트레스의 원인이라고 꼽았습니다
- 14%의 직장인은 소통 부족을 직무 스트레스의 원인이라고 답했습니다
- 고용 불안정을 스트레스의 원인으로 꼽은 직장인 18%의 정신 건강 지수는 직무 스트레스가 없다고 답한 직장인 보다 약 19점, 전체 평균보다 6점 이상 낮은 수준을 보였습니다
- 젊은 직장인(40세 미만)은 과도한 업무량과 소통 부족을 스트레스의 요인으로 꼽는 경우가 많았습니다



**학령기 자녀 및 청소년 자녀를 둔 아이를 양육하는 직장인 10명 중 3명,
그리고 청년 자녀를 둔 아이를 양육하는 직장인 5명 중 1명은 자녀의 정신 건강을 우려합니다.**

- 학령기 자녀를 둔 아이를 양육하는 직장인 중 31%, 청소년 자녀를 둔 아이를 양육하는 직장인 중 29%, 청년 자녀를 둔 아이를 양육하는 직장인 중 18%는 자녀의 정신 건강을 우려합니다
- 학령기 자녀를 둔 아이를 양육하는 직장인 중 42%, 청소년 자녀를 둔 아이를 양육하는 직장인 중 29%는 자녀의 사회적인 관계를 우려합니다
- 자녀들의 정신 건강을 우려하는 아이를 양육하는 직장인은 그렇지 않은 아이를 양육하는 직장인에 비해 최소 6점 낮은 정신 건강 지수를 보입니다
- 젊은 성인 자녀를 둔 아이를 양육하는 직장인은 자녀의 직업 및 고용 전망, 고용 안정성을 가장 우려합니다
- 자녀를 양육하는 직장인 중 38%는 일에 대한 책임과 가족에 대한 책임 간의 균형 문제로 스트레스를 겪고 있습니다
- 자녀를 양육하는 직장인 중 33%는 가족과 충분한 시간을 보내지 못한 것에 대해 죄책감을 느끼고 있습니다
- 자녀를 양육하는 직장인 중 26%는 직장과 가정에서 뛰어난 성과를 내야 한다는 압박감에 스트레스를 받는다고 응답했습니다
- 자녀를 양육하는 직장인 중 절반보다 적은 이들이 상사 및 동료로부터 지원을 받고 있다고 느낍니다

**직장인들은 체력 향상, 체중 감량,
그리고 재정 상황 개선을 주요한 목표로 꼽습니다.**

- 41%의 직장인은 체력 향상을 원하지만, 이들 중 21%는 아직 아무런 성과를 보지 못했습니다
- 38%의 직장인은 체중 감량을 원하지만, 이들 중 31%는 아직 아무런 성과를 보지 못했습니다
- 35%의 직장인은 재정 상황을 개선하기를 원하지만, 이들 중 23%는 아직 아무런 성과를 보지 못했습니다
- 33%의 직장인은 스트레스 개선을 원하지만, 이들 중 22%는 아직 아무런 성과를 보지 못했습니다
- 22%의 직장인은 식생활 개선을 원하지만, 이들 중 13%는 아직 아무런 성과를 보지 못했습니다
- 10%의 직장인은 인간관계를 개선하고자 했지만, 이들 중 27%는 아직 아무런 성과를 보지 못했습니다

정신 건강 지수(MHI)

2025년 3월, 전체 평균 정신 건강 지수(MHI)는 56.1점입니다.
 2025년 1월 대비 대한민국 직장인의 정신 건강은 2.2점 상승하였으나,
 해당 지수는 여전히 직장인들이 정신 건강 문제를 호소하고 있다는 것을 보여줍니다.

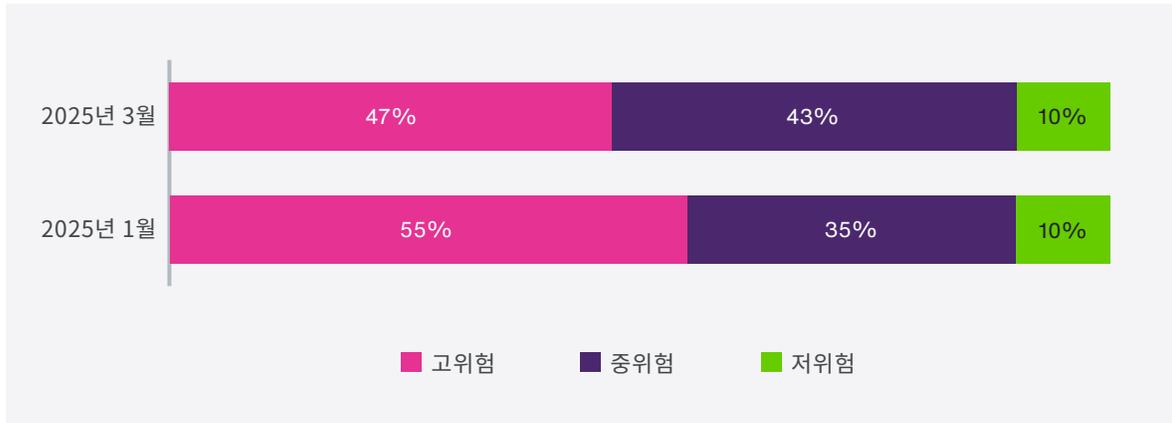
정신 건강 지수(MHI) 현재 - 2025년 3월	2025년 1월
56.1	53.9



정신 건강 위험도

2025년 3월 기준, 47%의 직장인은 정신 건강 고위험군, 43%는 중위험군, 10%는 저위험군으로 분류됩니다. 2025년 1월 이후 고위험군 비율은 5% 감소하였습니다.

불안과 우울로 진단받은 직장인은 고위험군 집단의 30%, 중위험군 집단의 7%, 저위험군 집단의 1%에 해당하는 인원인 것으로 나타났습니다.



정신 건강 하위 지수

우울감을 느끼는 직장인의 정신 건강 지수가 가장 낮게(47.6) 나타났습니다.

고립감을 느끼는 직장인(49.4), 불안감을 느끼는 직장인(50.6), 낙관적으로 생각하는 편인 직장인(58.4), 업무 생산성에 의해 스트레스를 받는 직장인(60.4), 경제적 위험을 느끼는 직장인(63.9)의 정신 건강 지수가 뒤를 잇습니다.

2025년 3월 기준, 일반적인 심리 건강 수준을 보여주는 직장인(68.6)의 정신 건강 지수가 가장 높습니다.

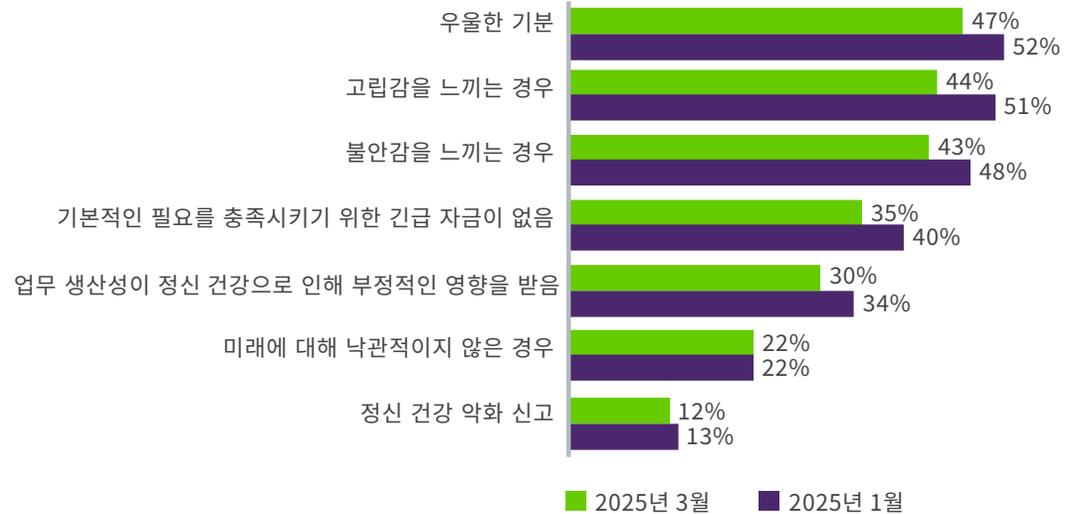
- 낙관적으로 생각하는 직장인을 제외한 모든 응답군의 정신 건강 지수가 2025년 1월에 비해 개선되었습니다
- 2025년 3월에도 우울감과 고립감을 느끼는 직장인의 정신 건강 지수가 가장 낮습니다

직장인의 절반(47%)은 우울감을 느낀다고 응답했으며, 44%는 고립감을, 43%는 불안감을 느낀다고 응답했습니다. 35%는 긴급하게 쓸 수 있는 자금이 없는 것 같다고 답했으며, 30%는 정신 건강이 업무 생산성에 부정적인 영향을 미치고 있다고 말합니다.

직장인의 22%는 미래에 대해 낙관적으로 생각하지 않으며, 12%의 직장인은 자신의 심리적 건강이 열악한 상태라고 응답했습니다.

정신 건강 척도 하위 지수	2025년 3월	2025년 1월
우울감	47.6	44.4
고립감	49.4	45.6
불안감	50.6	47.1
낙관주의	58.4	59.6
업무 생산성	60.4	57.0
재정적 어려움	63.9	60.2
심리적 건강	68.6	67.9

MHI 하위점수별위험 수준 분포



성별 및 연령별 정신 건강

- 여성은 남성보다 유의미하게 낮은 정신 건강 지수를 보입니다. 2025년 3월, 남성의 정신 건강 지수(59.3)와 비교해 여성의 지수는 52.7로 나타났습니다
- 정신 건강 지수는 나이가 들수록 개선되는 것으로 나타났습니다

고용 상태별 정신 건강

- 전체적으로 응답자의 3%는 실직 상태이며¹, 6%는 근무 시간이 줄거나 급여가 감소했다고 답했습니다
- 지난달보다 근무 시간이 줄었다고 응답한 직장인이 가장 낮은 정신 건강 지수(46.3)를 기록했으며, 그 다음은 급여가 줄어든 직장인(50.2), 현재 취업 상태가 아닌 응답자(54.9), 급여나 근무 시간에 변화가 없는 직장인(56.6)순으로 나타났습니다
- 생산직 직장인(54.7)들은 서비스직 직장인(56.1)과 사무직 직장인(56.3)보다 정신 건강 지수가 낮습니다
- 관리직(57.9)은 비관리직(54.3)보다 높은 정신 건강 지수를 보입니다
- 5,001 - 10,000명 규모의 회사에서 일하는 직장인이 가장 높은 정신 건강 지수(65.7)를 보였습니다
- 자영업자/개인 사업자의 정신 건강 지수가 51.7로 가장 낮습니다



긴급 시 사용할 수 있는 저금

- 긴급 시 사용할 수 있는 저금이 확보되지 않은 직장인의 정신 건강 지수는 43.2로 전체 평균(56.1)보다 낮습니다. 저금이 확보된 직장인의 정신 건강 지수는 66.2입니다

¹ 지난 6개월 동안 근무한 MHI 응답자는 설문조사에 포함됩니다.

지역별 정신 건강 지수

모든 지역에서 정신 건강 지수는 여전히 낮은 수준입니다. 영남권(56.2)과 수도권(56.4)에서 정신 건강 지수가 가장 높았고, 호남권(55.6)과 중부권(53.1)에서 가장 낮게 나타났습니다.

- 2025년 3월에는 지난 1월에 비해 모든 지역의 정신 건강 지수가 상승했습니다
- 정신 건강 지수는 6.5점 증가했으며, 2025년 1월 대비 호남 지역에서 정신 건강 지수가 두드러지게 발전했습니다



지역	2025년 3월	2025년 1월	최고/최저
수도권	56.4	54.6	1.8
영남권	56.2	55.0	1.2
호남권	55.6	49.1	6.5
중부권	53.1	50.6	2.5

분홍색으로 강조된 부분은 그룹에서 가장 낮거나 좋지 않은 점수를 나타냅니다.
 초록색으로 강조된 부분은 그룹에서 가장 높거나 가장 좋은 점수를 나타냅니다.

고용 상태	2025년 3월	2025년 1월
고용됨 (근무 시간/급여 변경 없음)	56.6	54.4
고용됨 (지난달에 비해 근무시간 감소)	46.3	48.0
고용됨(지난달 대비 급여 감소)	50.2	50.4
현재 고용되지 않은 상태	54.9	48.0

연령대	2025년 3월	2025년 1월
20-29세	50.7	52.3
30-39세	54.7	51.8
40-49세	54.9	53.1
50-59세	60.5	58.7
60-69세	67.4	65.8

자녀 수	2025년 3월	2025년 1월
무자녀	55.7	53.3
자녀 1명	56.1	54.8
자녀 2명	57.4	54.7
자녀 3명 이상	56.3	51.9

성별	2025년 3월	2025년 1월
남성	59.3	56.0
여성	52.7	51.5

가구 소득	2025년 3월	2025년 1월
< 20,000만원 미만/연간	48.4	44.0
20,000만원 < 40,000만원 미만/연간	52.3	50.0
40,000만원 < 60,000만원 미만/연간	54.9	51.6
60,000만원 < 100,000만원 미만/연간	57.8	55.7
100,000만원 이상	63.6	63.5

고용주 규모	2025년 3월	2025년 1월
자영업자/개인 사업자	51.7	49.1
직원 수 2~50명	52.7	52.8
직원 수 51~100명	56.3	53.1
직원 수 101-500명	58.8	54.7
직원 수 501~1,000명	58.5	54.7
직원 수 1,001~5,000명	63.7	59.1
직원 수 5,001~10,000명	65.7	55.0
직원 수 10,000명 이상	57.2	62.9

관리자	2025년 3월	2025년 1월
관리직	57.9	54.8
비관리직	54.3	53.2

업무 환경	2025년 3월	2025년 1월
현장직	54.7	52.3
사무직	56.3	55.0
서비스직	56.1	51.3

분홍색으로 강조된 부분은 그룹에서 가장 낮거나 좋지 않은 점수를 나타냅니다.
 초록색으로 강조된 부분은 그룹에서 가장 높거나 가장 좋은 점수를 나타냅니다.

산업별 정신 건강 지수

도소매업 및 자동차·오토바이 수리업 종사자들의 정신 건강 지수가 가장 낮게(50.3)나타났으며, 다음으로 예술, 오락 및 여가 관련 서비스직의 지수가 50.5, 요식업 종사자들의 지수가 50.9로 뒤를 이었습니다.

이번 달 가장 높은 지수를 기록한 종사자들은 운수 및 창고업 종사자(61.5), 공공 행정 및 국방 및 의무적 사회 보장 종사자(60.7), 행정 지원 서비스 활동 종사자(59.7)입니다.



산업	2025년 3월	2025년 1월	변화
정보통신업(미디어 및 통신 제외)	58.0	49.8	8.2
운송 및 창고업	61.5	53.8	7.7
행정 지원 서비스	59.7	52.9	6.8
건설업	59.0	54.5	4.5
금융 및 보험업	56.3	52.0	4.2
숙박 및 음식 서비스업	50.9	47.1	3.8
전기, 가스, 증기 및 공조 설비업	56.2	52.5	3.8
기타 서비스업	51.0	48.1	2.9
예술, 엔터, 레크리에이션업	50.5	47.8	2.6
제조업	57.3	54.9	2.4
공공행정, 국방 및 사회보장 산업	60.7	58.5	2.3
교육업	57.6	55.6	2.0
전문, 과학, 기술 활동 산업	58.3	57.0	1.3
기술업	59.4	58.5	0.8
미디어 및 커뮤니케이션 산업	54.6	54.0	0.6
부동산업	56.3	57.5	-1.2
도/소매업, 자동차, 오토바이 수리업	50.3	52.3	-2.0
보건 및 사회 복지 서비스업	54.7	56.7	-2.0

주목할 내용(특별 설문)

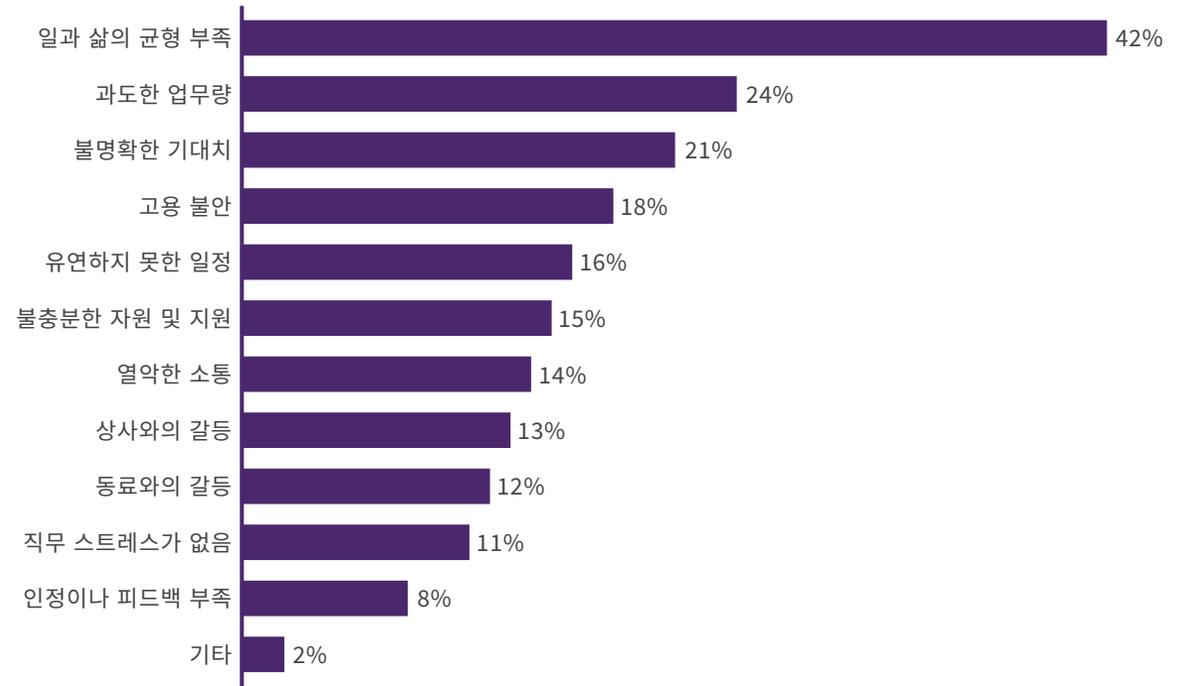
스트레스 요인

일과 삶의 균형을 지킬 수 없는 상황과 과도한 업무량이 직무 스트레스의 일반적인 원인입니다.

- 직장인의 42%가 일과 삶의 균형을 지킬 수 없는 상황을 직무 스트레스의 주요 원인으로 응답했고, 과도한 업무량(24%), 직장 내에서의 기대치가 명확하지 않은 점(21%), 고용 불안정(18%), 일정이 경직되어 있는 부분(16%), 자원 혹은 지원이 부족한 점(15%)이 그 뒤를 이었습니다
- 40대 미만의 직장인은 직무 스트레스의 원인으로 과도한 업무량을 꼽는 경향이 50대 이상의 직장인보다 두 배 가까이 높습니다
- 40대 미만의 직장인은 직무 스트레스의 원인으로 열악한 소통 문제를 꼽는 경향이 50대 이상의 직장인보다 두 배 이상 높습니다
- 50대 이상의 직장인은 40대 미만의 직장인보다 직무 스트레스가 없다고 응답할 가능성이 두 배 가까이 높습니다

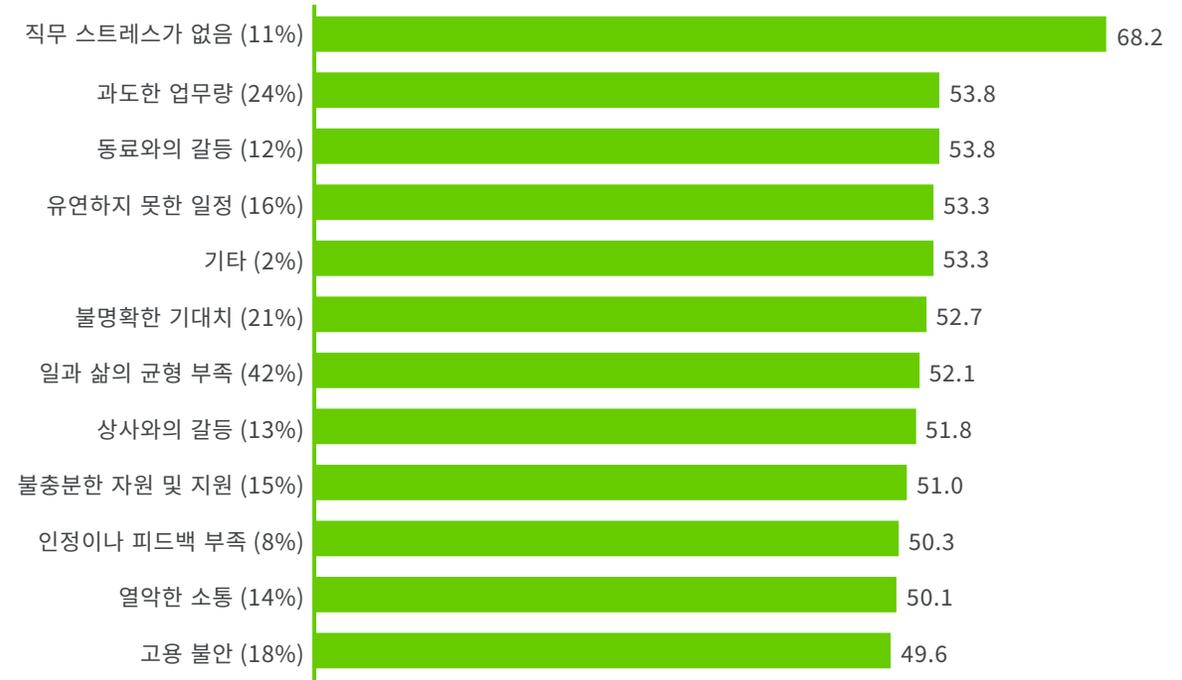


직무 스트레스의 주요 원인은?



- 직무 스트레스의 원인으로 고용 불안정을 선택한 직장인 18%의 정신 건강 지수는 49.6으로 가장 낮았고, 이 지수는 직무 스트레스가 없는 직장인(68.2) 보다 19점 낮습니다. 또 전체 평균(56.1)보다 6점 이상 낮은 수치인 것으로 나타났습니다
- 직장인 11%는 직무 스트레스가 없다고 응답했고, 이 응답군의 정신 건강 지수는 68.2로 가장 높게 나타났습니다. 이는 전체 평균(56.1)보다 12점 높습니다
- 관리직은 직무 스트레스의 원인으로 인정을 받지 못하는 현상이나 피드백 부족을 꼽을 확률이 비관리직보다 40% 더 높습니다
- 자녀가 없는 직장인의 경우, 자녀를 양육하는 직장인보다 직무 스트레스를 응답할 가능성이 60%가량 낮은 것으로 나타났습니다

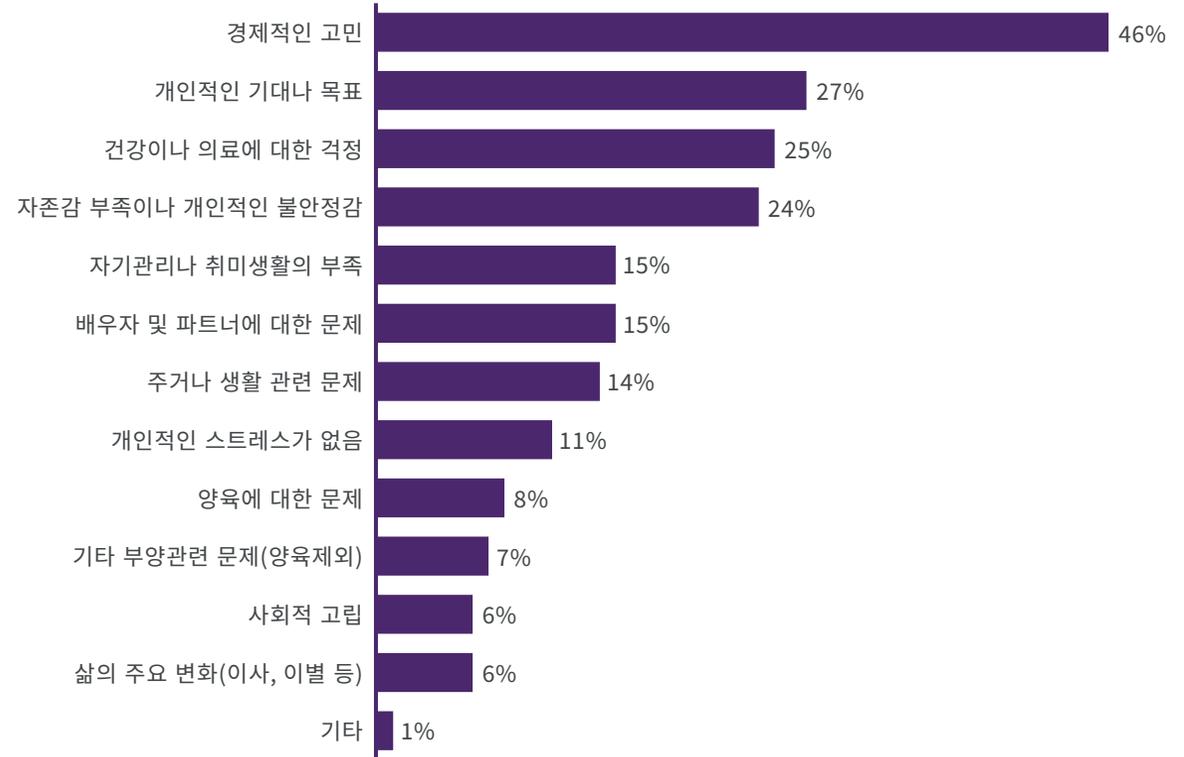
“직무 스트레스의 주요 원인은?” 에 따른 MHI 점수



**경제 상황에 대한 고민과 개인적인 기대나 목표는
개인적인 스트레스의 가장 주요한 원인입니다.**

- 직장인의 46%가 경제 상황에 대한 고민을 개인적인 스트레스의 주요 원인으로 꼽았습니다. 개인적인 기대나 목표(27%), 건강이나 의료에 대한 걱정(25%), 낮은 자존감 또는 개인적인 불안정감(24%), 취미나 자기관리를 위한 시간 부족(15%)이 그 뒤를 따르는 개인적인 스트레스의 원인으로 나타났습니다
- 연간 가구 소득이 6,000만원 미만인 직장인은 연간 가구 소득이 6,000만원을 초과하는 직장인보다 경제 상황에 대한 고민을 개인적인 스트레스의 원인으로 응답할 확률이 70% 더 높습니다
- 50세 이상의 직장인이 40세 미만의 직장인보다 개인적인 스트레스의 원인으로 건강이나 의료에 대한 걱정을 응답할 확률이 50% 더 높습니다
- 40세 미만의 직장인이 50세 이상의 직장인보다 개인적인 스트레스의 원인으로 사회적 고립을 응답할 확률이 50% 더 높습니다
- 남성 직장인이 여성 직장인보다 개인적인 스트레스가 없다고 응답할 확률이 40% 높습니다

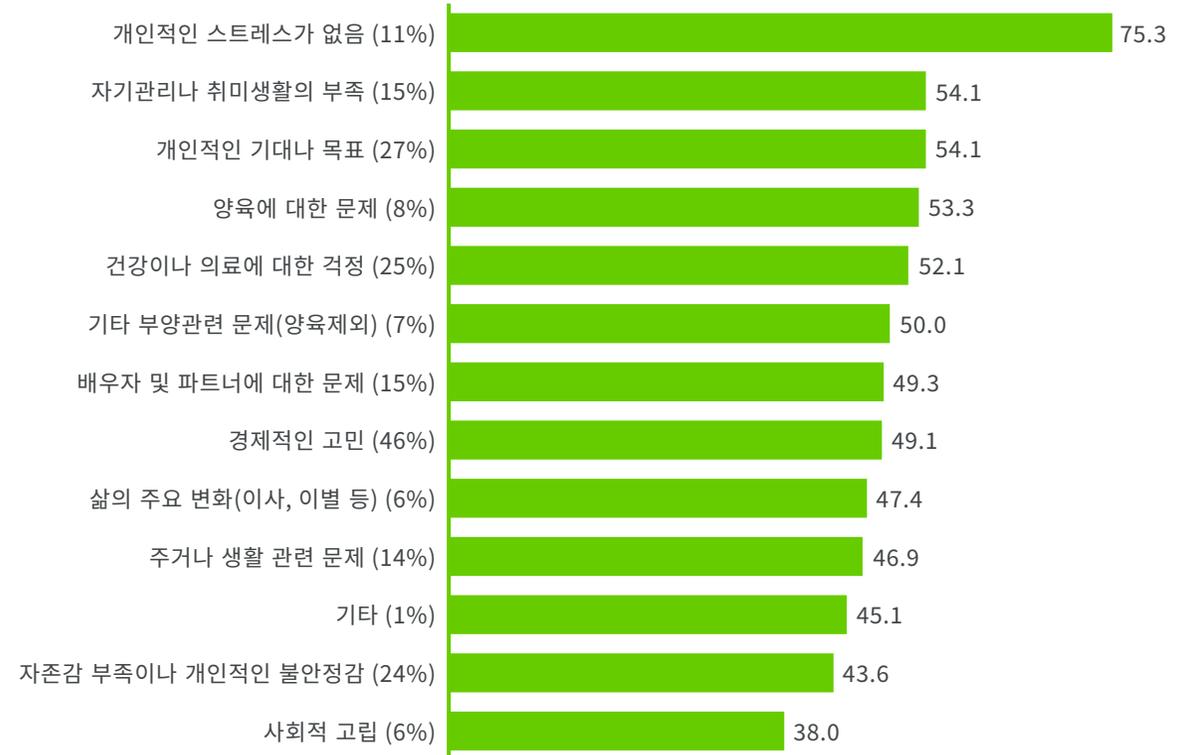
개인 스트레스의 주요 원인은?



- 사회적 고립을 개인적인 스트레스의 원인으로 응답한 직장인 6%는 정신 건강 지수가 38.0으로 가장 낮습니다. 이 지수는 개인적인 스트레스를 응답하지 않은 직장인 (75.3)보다 37점이나 낮은 지수였으며, 전체 평균 56.1점보다 18점 낮은 지수입니다
- 직장인 11%가 개인적인 스트레스가 없다고 응답했으며, 이 그룹의 정신 건강 지수는 75.3으로 가장 높습니다. 이 지수는 전체 평균 지수와 비교할 때, 19점 더 높은 지수인 것으로 나타났습니다
- 50세 이상의 직장인은 40세 미만의 직장인보다 개인적인 스트레스가 없다고 응답할 확률이 두 배 높습니다



“개인 스트레스의 주요 원인은?” 에 따른 MHI 점수



직장인 5명 중 2명은 책임감으로 인한 스트레스를 받고 있으며, 이러한 경향은 젊은 직장인과 여성에게 두드러지게 나타납니다.

- 직장인 38%가 자신에게 주어진 책임이나 의무로 인한 스트레스를 응답했으며, 이들의 정신 건강 지수(47.9)는 스트레스가 없는 응답군(66.6)보다 19점 낮은 것으로 나타났습니다. 이 지수는 전체 평균(56.1)보다 8점 낮습니다
- 40세 미만의 직장인은 50세 이상의 직장인보다 책임이나 의무로 인한 스트레스를 경험할 확률이 40%더 높습니다
- 여성 직장인이 남성 직장인보다 책임이나 의무로 인한 스트레스를 응답할 확률이 40%더 높습니다
- 직장인 5명 중 2명(37%)은 책임이나 의무로 인한 스트레스를 받지 않습니다. 이 그룹의 정신 건강 지수는 66.6으로 가장 높았고 전체 평균(56.1)보다 10점이 더 높습니다



책임과 의무 때문에 스트레스를 받는다



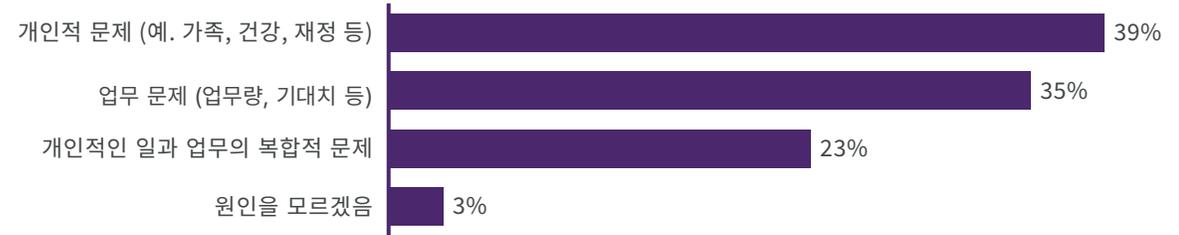
“책임과 의무 때문에 스트레스를 받는다”에 따른 MHI 점수



직장인 5명 중 2명은 자신의 개인적인 문제를 스트레스를 받는 주요 원인으로 꼽습니다.

- 직장인 39%는 자신의 개인적인 문제가 스트레스를 받는 주요 원인이라고 응답했습니다. 이 그룹의 정신 건강 지수 (45.0)는 가장 낮은 것으로 나타났습니다. 이들의 지수는 전체 평균(56.1)보다 11점 낮은 수치입니다
- 직장인 3명 중 1명(35%)은 업무와 관련한 일로 스트레스를 받는다고 응답했고, 23%는 개인적인 문제와 업무로 인한 복합적인 요인으로 스트레스를 받는다고 밝혔습니다
- 관리직은 비관리직보다 개인적인 문제와 업무로 인한 복합적인 요인으로 스트레스를 받을 가능성이 60% 더 높습니다

스트레스를 받는 주요 원인은?



“스트레스를 받는 주요 원인은?”에 따른 MHI 점수



양육과 일과 삶의 균형

회사가 가족 친화적이라고 답한 직장인과 그렇지 않은 직장인의 비율은 비슷합니다.

- 직장인 35%는 회사가 가족 친화적이라고 응답했고 이 그룹의 정신 건강 지수(62.2)는 가장 높습니다. 이 지수는 전체 평균(56.1)보다 6점 더 높은 수치입니다
- 직장인 34%는 회사가 가족 친화적이지 않다고 응답했고 이 그룹의 정신 건강 지수(52.0)는 가장 낮습니다. 이 지수는 회사가 가족 친화적이라고 응답한 그룹(62.2)과 비교할 때 10점이 낮았고, 전체 평균(56.1)보다 4점 낮은 것으로 나타났습니다



나의 회사는 가족 친화적이다



“나의 회사는 가족 친화적이다”에 따른 MHI 점수



자녀를 양육하는 직장인 중 상사로부터 지원을 받는다고 느끼는 사람과 그렇지 않은 사람의 비율이 비슷하게 나뉩니다.

- 자녀를 양육하는 직장인 5명 중 2명(38%)은 상사로부터 지원을 받는다고 느낍니다. 이 그룹의 정신 건강 지수(63.5)는 가장 높으며 전체 평균(56.1)보다 7점 더 높습니다
- 자녀를 양육하는 직장인 3명 중 1명(34%)은 상사로부터 지원을 받지 못한다고 느낍니다. 이 그룹의 정신 건강 지수(52.6)는 가장 낮으며, 지원을 받는다고 느끼는 그룹(63.5)보다 11점이 낮습니다. 이 지수는 전체 평균(56.1)보다 3점 더 낮은 것으로 나타났습니다



나는 양육하는 직장인으로서 상사에게 지원을 받는다



“나는 양육하는 직장인으로서 상사에게 지원을 받는다”에 따른 MHI 점수

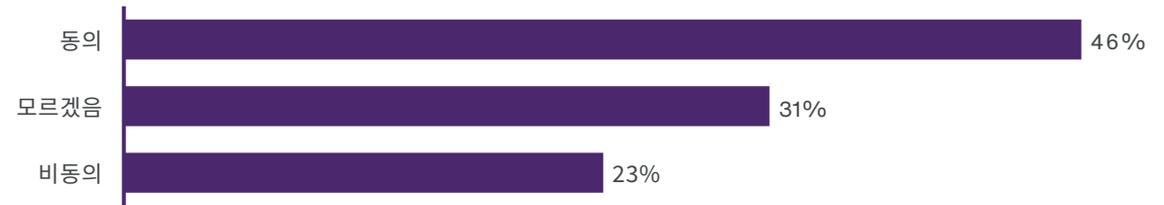


자녀를 양육하는 직장인 중 동료로부터 지원을 받는다고 느끼는 사람은 절반이 되지 않습니다.

- 자녀를 양육하는 직장인 46%는 동료로부터 지원을 받는다고 느낍니다. 이 그룹의 정신 건강 지수(61.6)는 가장 높고, 전체 평균(56.1)보다 5점 높습니다
- 자녀를 양육하는 직장인 4명 중 1명(23%)은 동료로부터 지원을 받지 못한다고 느낍니다. 이 그룹의 정신 건강 지수(53.7)는 동료로부터 도움을 받는다고 느끼는 아이를 양육하는 직장인들보다 8점 더 낮고, 전체 평균(56.1)보다 2점 이상 낮은 것으로 나타났습니다



나는 양육하는 직장인으로서 동료에게 지원을 받는다



“나는 양육하는 직장인으로서 동료에게 지원을 받는다”에 따른 MHI 점수

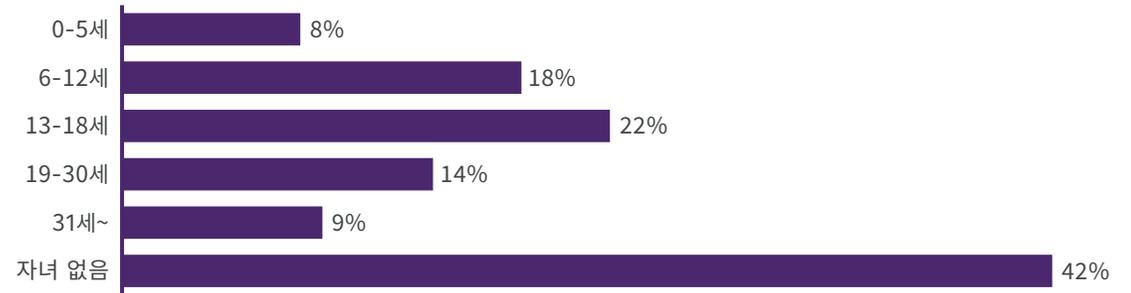


자녀를 양육하는 직장인 중 자녀가 18세 미만일 경우인 집단의 정신 건강 지수가 가장 낮습니다.

- 19세 이상 자녀를 양육하는 직장인의 정신 건강 지수가 가장 높습니다. 이 지수는 전체 평균(56.1)보다 4.5점 높고, 18세 이하의 자녀를 양육하는 직장인보다는 4점 높습니다



자녀들의 나이는?



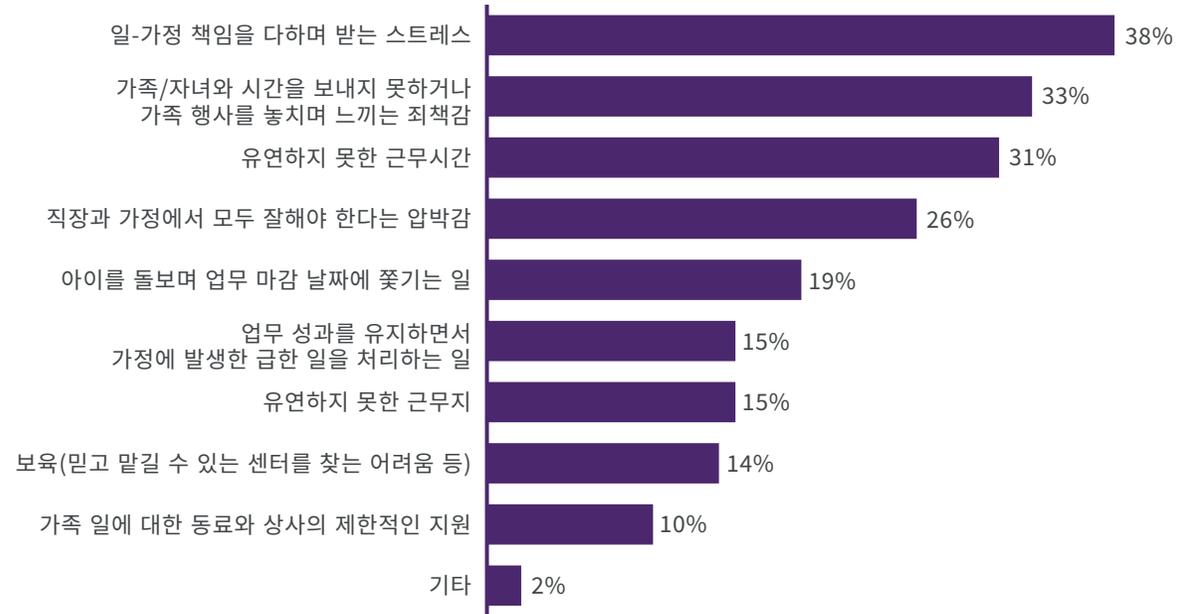
“자녀들의 나이는?”에 따른 MHI 점수



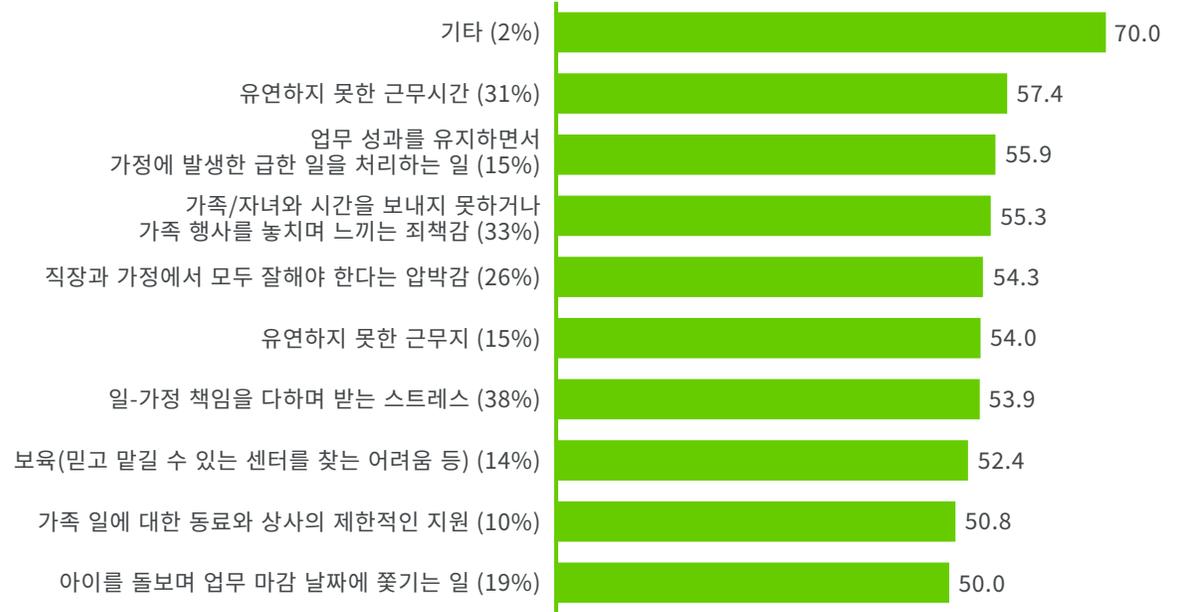
자녀를 양육하는 직장인들이 가장 염려하는 점은 워라벨의 불균형으로 인한 스트레스와 가족/자녀와 충분한 시간을 보내고 있지 못하다는 인식에서 비롯한 죄책감인 것으로 나타났습니다.

- 자녀를 양육하는 직장인 5명 중 2명(38%)은 일과 가정에서 주어지는 책임을 양립시키는 일로 스트레스를 받는 것으로 나타났습니다.
33%는 가족 행사를 놓치거나, 가족이나 자녀와 함께 보내는 시간이 불충분한 데에 대한 죄책감이 가장 큰 고민이라고 응답했습니다.
31%는 근무시간이 경직된 점에 스트레스를 느끼고, 26%는 직장 가정에서 모두 잘해야 한다는 부담으로 압박감을 느끼며, 19%는 아이를 돌보면서 업무 마감 날짜를 관리하는데 어려움을 겪는 것으로 나타났습니다
- 관리직 직책을 맡은 양육자일수록 근무지 이동과 근무시간에 대한 염려가 큰 것으로 나타났습니다

자녀를 양육하는 직장인으로서 일-가정 양립에 가장 걱정되는 점은?



“자녀를 양육하는 직장인으로서 일-가정 양립에 가장 걱정되는 점은?”에 따른 MHI 점수

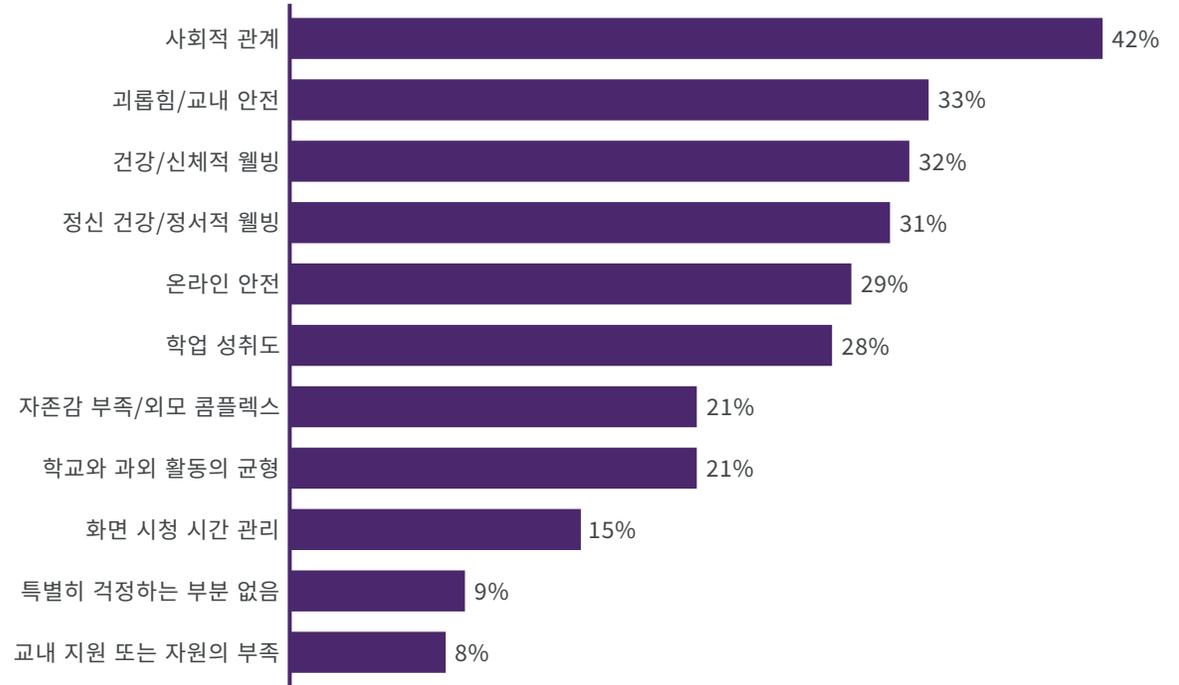


**학령기 자녀를 둔 직장인은 자녀의 사회적 관계,
자녀의 괴롭힘/교내 안전, 그리고 자녀의 건강을 가장 우려합니다.**

- 자녀를 양육하는 전체 직장인 5명 중 2명(42%)은 자녀의 사회적 관계에 대해, 33%는 괴롭힘/교내 안전에 대해, 32%는 자녀의 건강에 대해, 31%는 자녀의 정신 건강에 대해, 그리고 29%는 온라인 안전을 우려합니다



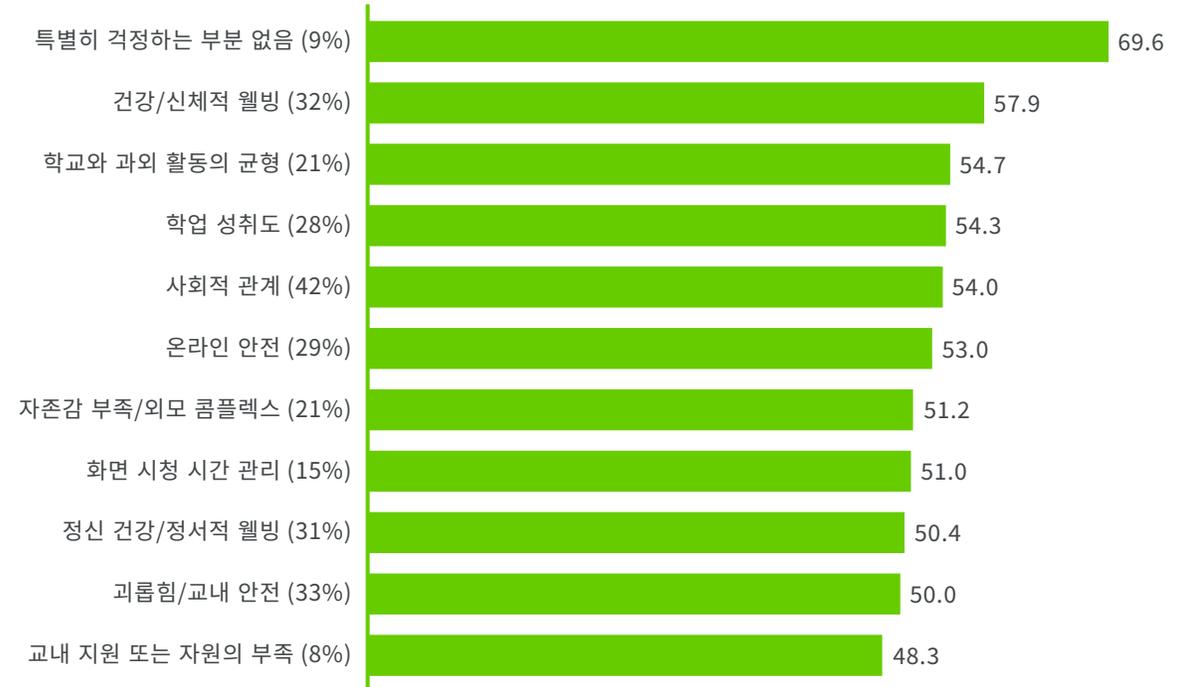
학령기 자녀에 대해 걱정하는 부분은?



- 자녀를 양육하는 전체 직장인 중 31%는 학령기 자녀의 정신 건강에 대해 우려합니다. 이 그룹의 정신 건강 지수는 50.4로, 전체 평균(56.1)보다 6점 가량 낮습니다
- 자녀를 양육하는 전체 직장인 약 10명 중 1명(9%)은 학교에 다니는 자녀에 대해 별달리 우려하지 않습니다. 이 그룹의 정신 건강 지수는 69.6로 전체 평균(56.1)보다 13점 이상 높습니다



“학령기 자녀에 대해 걱정하는 부분은?” 에 따른 MHI 점수

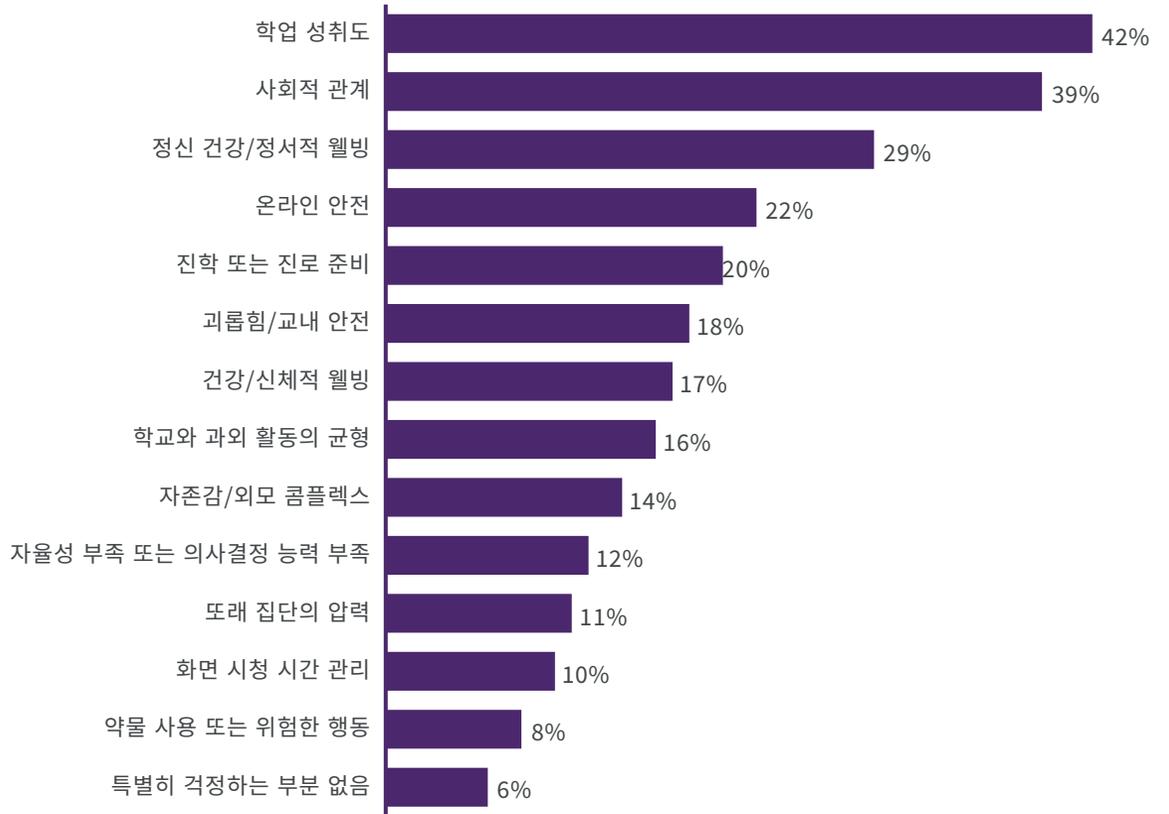


**10대 자녀를 양육하는 직장인이 가장 우려하는 사항은
자녀의 학업 성취도, 정신 건강, 그리고 사회적 관계입니다.**

- 10대 자녀를 양육하는 직장인 5명 중 2명(42%)은 10대 자녀의 학업 성취도에 대해 우려합니다.
39%는 사회적 관계에 대해, 29%는 정신 건강에 대해, 22%는 온라인 안전에 대해, 20%는 진학 또는 진로 준비에 대해, 그리고 18%는 괴롭힘/교내 안전에 대해 우려합니다



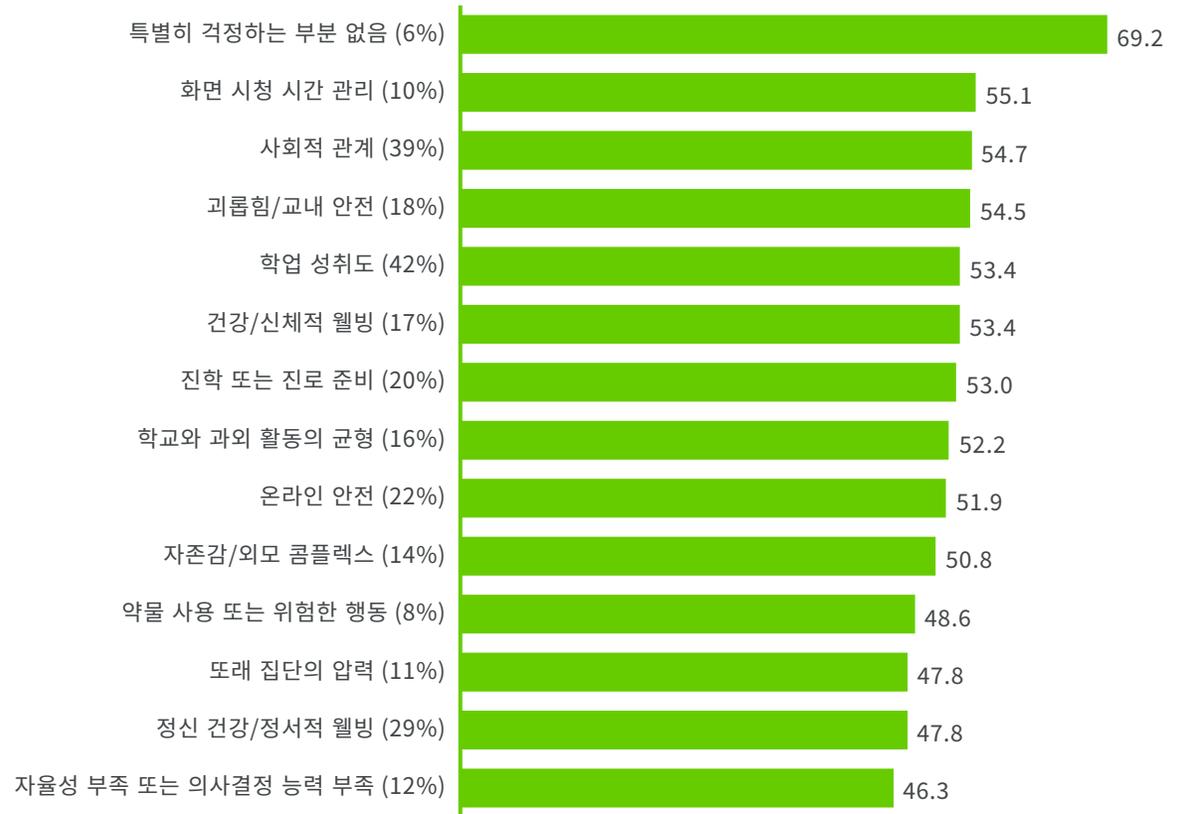
10대 자녀에 대해 걱정하는 부분은?



- 10대 자녀를 양육하는 직장인의 29%는 10대 자녀의 정신 건강에 대해 걱정합니다. 이들의 정신 건강 지수는 47.8로 전체 평균(56.1)보다 8점 이상 낮습니다
- 10대 자녀를 양육하는 직장인 중 자녀에 대해 특별한 걱정이 없는 직장인(6%)의 정신 건강 지수는 69.2로, 전체 평균(56.1)보다 13점 이상 높습니다



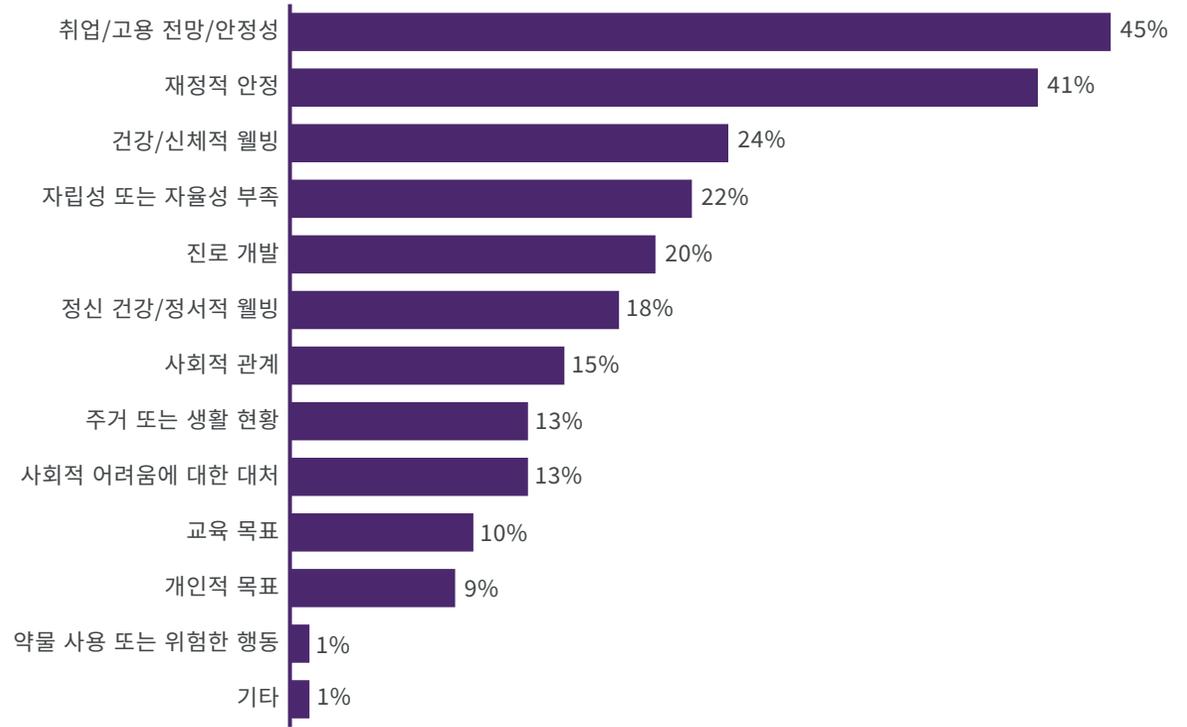
“10대 자녀에 대해 걱정하는 부분은?”에 따른 MHI 점수



**청년 자녀를 둔 직장인들이 가장 우려하는 사항은
취업/고용 안정성, 재정적 안정, 그리고 건강/신체적 웰빙입니다.**

- 청년 자녀를 둔 직장인 중 절반 가까이(45%)는 자녀의 취업/고용 전망 및 안정성에 대해 우려합니다
41%는 재정적 안정에 대해, 24%는 건강/신체적 웰빙에 대해, 22%는 자립성 또는 자율성 부족에 대해, 20%는 진로 개발에 대해, 18%는 정신 건강/정서적 웰빙에 대해, 그리고 15%는 사회적 관계에 대해 우려합니다

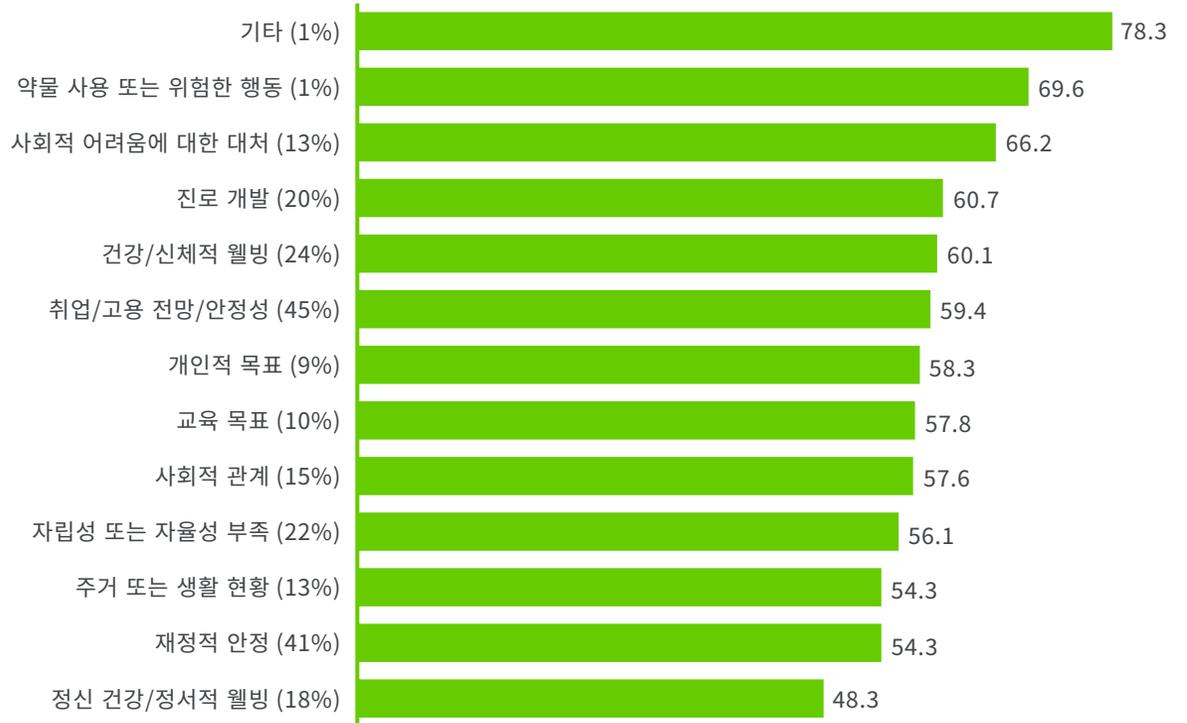
청년 자녀에 대해 걱정하는 부분은?



- 청년 자녀를 양육하는 직장인 중 18%는 자녀의 정신 건강을 우려합니다. 이들의 정신 건강 지수는 48.3으로 가장 낮은 수치이며, 이는 전체 평균(56.1)보다 거의 8점 낮은 것으로 나타났습니다



“청년 자녀에 대해 걱정하는 부분은”에 따른 MHI 점수

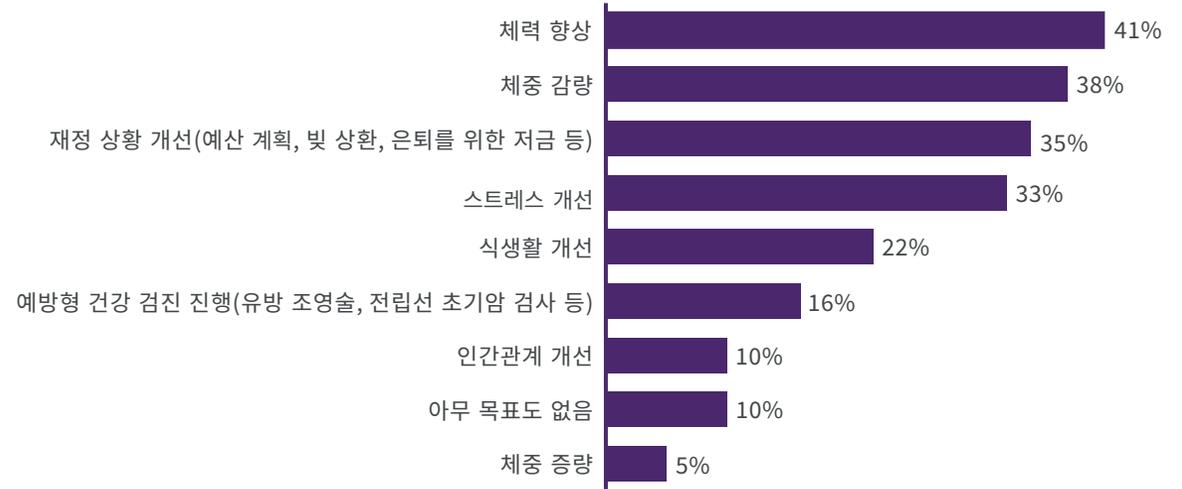


생활 방식 목표

직장인 대다수는 체력 향상, 체중 감량, 재정 상황 개선을 목표로 삼습니다.

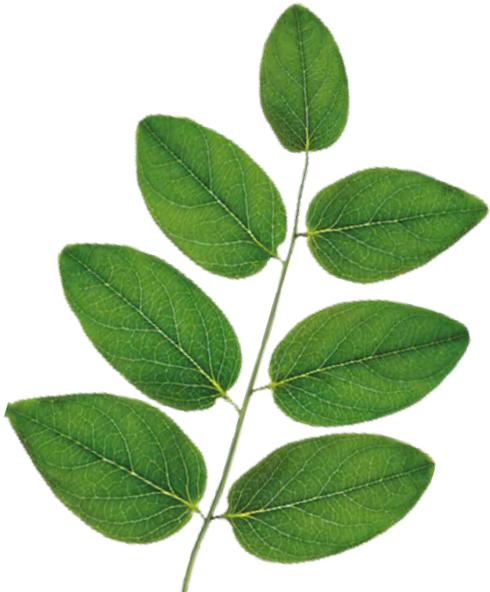
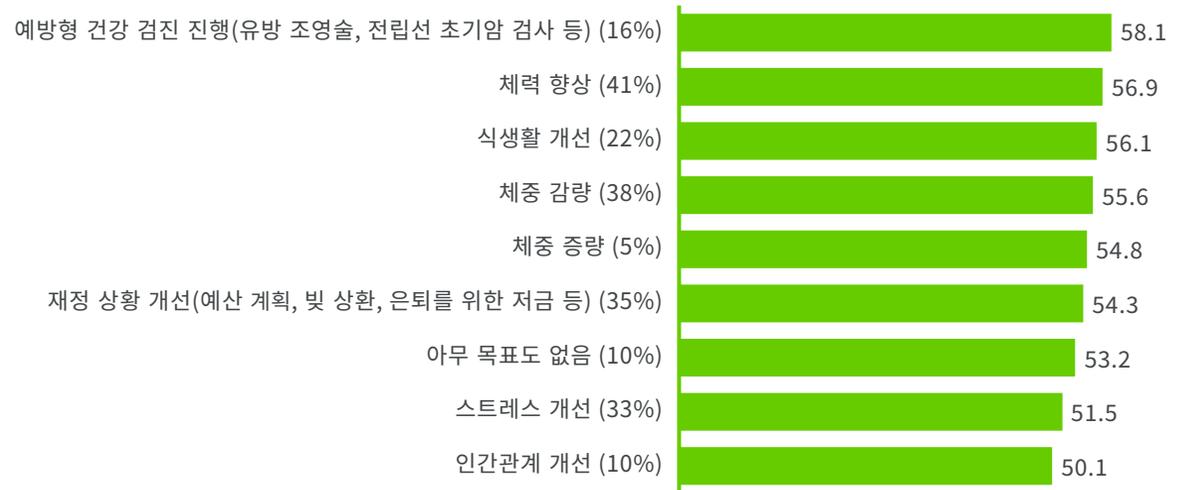
- 5명 중 2명 이상(41%)의 직장인은 체력 향상을, 38%는 체중 감량을, 35%는 재정 상황 개선을, 33%는 스트레스 개선을, 22%는 식생활 개선을 목표로 삼고 있습니다
- 50세 이상 직장인은 40세 미만 직장인보다 건강 검진을 받을 가능성이 두 배 더 높습니다
- 자녀를 양육하지 않는 직장인은 자녀를 양육하는 직장인보다 건강 검진을 받지 않을 가능성이 50% 높습니다

어떠한 목표를 세워본 바가 있습니까?



- 인간관계를 개선하겠다는 목표를 세운 직장인은 전체의 10%가량으로, 이들의 정신 건강 지수(50.1)는 가장 낮았으며, 이는 전체 평균(56.1)보다 6점 낮은 수치입니다
- 10명 중 1명(10%)은 아무 목표도 설정하지 않았는데, 이 그룹의 정신 건강 지수(53.2)는 전체 평균(56.1)보다 3점 낮습니다

“어떠한 목표를 세워본 바가 있습니까?” 에 따른 MHI 점수

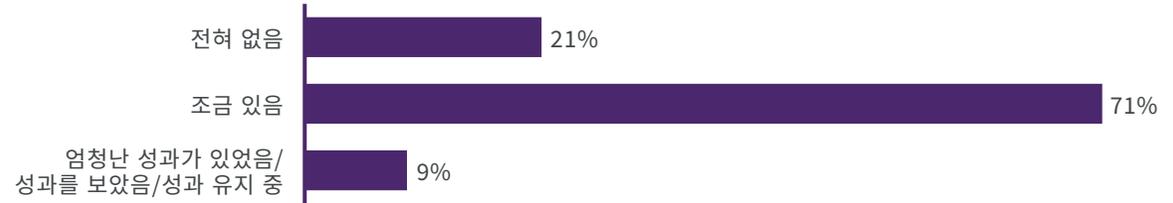


체력 향상

체력 향상을 목표로 삼은 직장인 5명 중 1명은 전혀 성과를 내지 못했습니다.

- 5명 중 1명 이상(21%)은 체력 향상의 성과를 보지 못했으며, 이 그룹의 정신 건강 지수(48.5)는 가장 낮은 지수로 체력이 향상된 직장인(61.4)보다 약 13점 낮았고 전체 평균(56.1)보다 8점 가량 낮습니다
- 9%는 상당한 수준의 체력 향상을 이뤘는데, 이 그룹의 정신 건강 지수는 61.4로 전체 평균(56.1)보다 5점 이상 높습니다
- 50세 이상인 직장인은 40세 미만인 직장인보다 체력이 향상될 가능성이 2.5배 더 높습니다
- 남성은 체력이 향상될 가능성이 여성보다 2배 더 높습니다
- 관리직은 비관리직보다 체력이 향상될 가능성이 80% 더 높습니다

체력 향상에 성과가 있습니까?



“체력 향상에 성과가 있습니까?”에 따른 MHI 점수



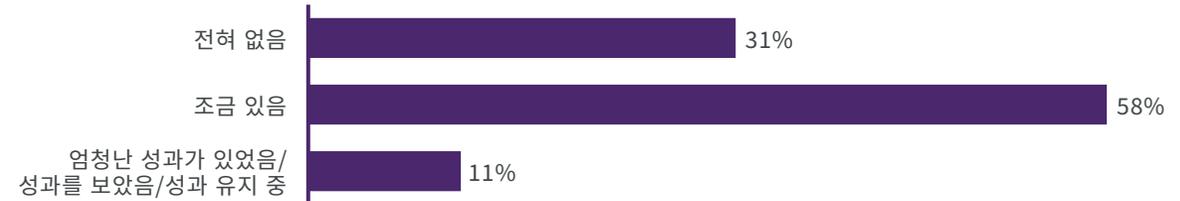
체중 감량

체중 감량을 목표로 삼은 직장인 3명 중 1명은 체중 감량의 성과를 보지 못했습니다.

- 3분의 1(31%)에 해당하는 직장인은 체중 감량 목표에 대한 성과를 보지 못했고, 이 그룹의 정신 건강 지수는 가장 낮은 51.8로 성과를 나타낸 직장인(60.9)보다 9점 이상 낮고 전체 평균(56.1)보다 4점 이상 낮습니다
- 40세 미만인 직장인은 50세 이상인 직장인보다 체중 감량 목표를 달성하지 못할 가능성이 80%더 높습니다
- 체중 감량을 목표로한 직장인 중 11%는 체중 감량을 이루었으며, 이 그룹의 정신 건강 지수는 전체 평균(56.1)보다 5점 가까이 높은 60.9로 가장 높습니다



체중 감량에 성과가 있습니까?



“체중 감량에 성과가 있습니까?”에 따른 MHI 점수

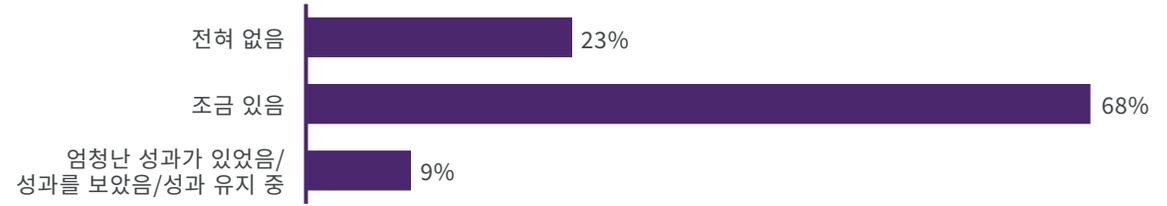


재정 상황 개선

재정 상황 개선을 목표로 세운 직장인 4명 중 1명은 상황을 개선하지 못했습니다.

- 재정 상황을 개선하고자 하는 직장인 4명 중 1명(23%)은 상황을 개선하지 못했으며, 이 그룹의 정신 건강 지수는 가장 낮은 44.4로 재정 상황을 개선한 직장인(60.6)보다 16점 이상 낮고 전체 평균(56.1)보다 12점 가까이 낮습니다
- 9%는 재정 상황을 개선했으며, 이 그룹의 정신 건강 지수는 60.6로 전체 평균(56.1)보다 4점 이상 높습니다

재정 상황 개선에 성과가 있습니까?



“재정 상황 개선에 성과가 있습니까?”에 따른 MHI 점수



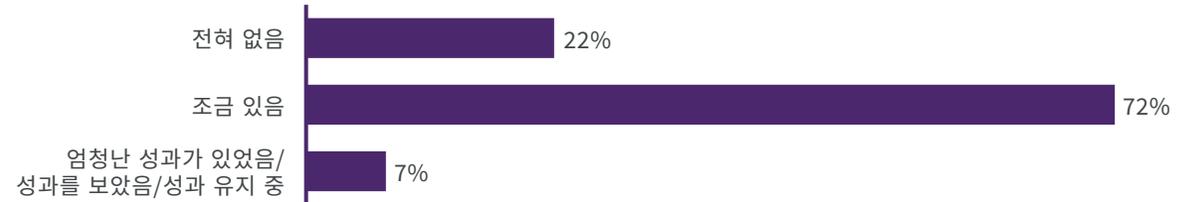
스트레스 개선

스트레스 개선을 목표로 세운 직장인 약 4분의 1은 스트레스 수준을 전혀 개선하지 못했습니다.

- 5명 중 1명 이상(22%)의 직장인은 스트레스 수준을 개선하지 못했으며, 이 그룹의 정신 건강 지수는 가장 낮은 38.8로 스트레스 수준을 개선한 직장인(62.8)보다 24점 낮고 전체 평균(56.1)보다 17점 이상 낮습니다
- 7%는 스트레스 수준을 상당히 개선하였으며, 이 그룹의 정신 건강 지수는 62.8로 전체 평균(56.1)보다 7점 가까이 높습니다



스트레스 개선에 성과가 있습니까?



“스트레스 개선에 성과가 있습니까?”에 따른 MHI 점수



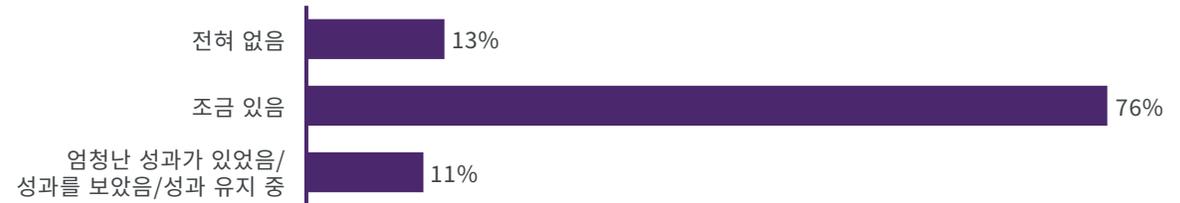
식생활 개선

식생활 개선을 목표로 삼은 직장인 7명 중 1명은 전혀 식생활을 개선하지 못했습니다.

- 7명 중 1명(13%)은 식생활 개선을 이루지 못했으며, 이 그룹의 정신 건강 지수는 가장 낮은 46.1로 식생활을 개선한 직장인(60.1)보다 14점 낮고 전체 평균(56.1)보다 10점 낮습니다
- 11%는 식생활을 개선했으며, 이 그룹의 정신 건강 지수가 가장 높았고(60.1), 전체 평균(56.1)보다 4점 높습니다
- 50세 이상 직장인은 40세 미만 직장인보다 식생활을 개선할 가능성이 50% 더 높습니다



식생활 개선에 성과가 있습니까?



“식생활 개선에 성과가 있습니까?”에 따른 MHI 점수

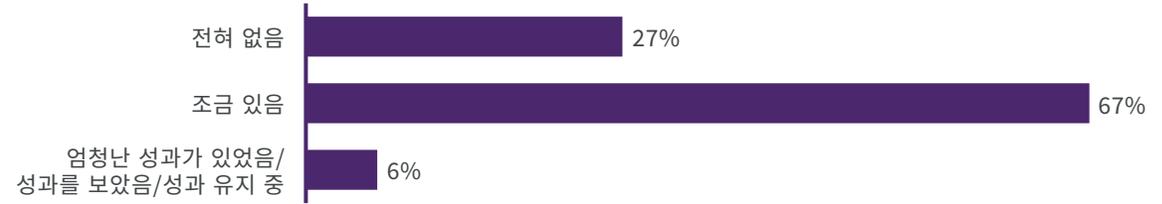


인간관계

인간관계를 개선하고자 하는 직장인 중 4분의 1 이상은 아무런 개선을 이루지 못했습니다.

- 이 목표를 세운 직장인 4분의 1(27%)이상은 인간관계를 개선하지 못했는데, 이 그룹의 정신 건강 지수는 가장 낮은 41.3로 개선을 이룬 직장인(58.7)보다 17점 이상 낮고 전체평균(56.1)보다 15점 가까이 낮습니다
- 6%는 인간관계를 개선하였으며, 이 그룹의 정신 건강 지수는 58.7로 전체 평균(56.1)보다 3점 가까이 높습니다
- 비관리직은 관리직에 비해 인간관계를 개선했다고 응답한 비율이 2배 이상 높습니다

인간관계 개선에 성과가 있습니까?



“인간관계 개선에 성과가 있습니까?”에 따른 MHI 점수



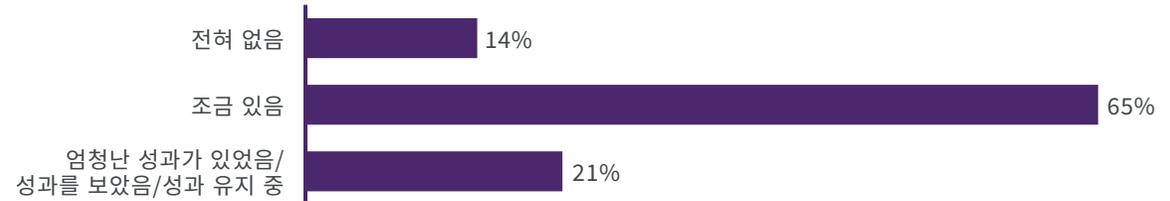
예방형 건강 검진

직장인 7명 중 1명은 예방형 건강 검진을 계획하고도 실제로 건강 검진을 받지 못했습니다.

- 5명 중 1명 이상(21%)은 건강 검진을 진행하였으며, 이 그룹의 정신 건강 지수는 68.9로 전체 평균(56.1)보다 13점 가까이 높습니다
- 남성이 여성보다 예방형 건강 검진을 할 확률이 80% 더 높습니다
- 7명 중 1명(14%)은 예방형 건강 검진을 진행하지 못했으며, 이 그룹의 정신 건강 지수는 가장 낮은 51.6로, 예방형 건강 검진을 진행한 직장인(68.9)보다 17점 이상 낮고 전체 평균(56.1)보다 4점 이상 낮습니다
- 자녀를 양육하지 않는 직장인은 자녀를 양육하는 직장인보다 예방형 건강 검진을 받지 않을 가능성이 50% 높습니다



예방형 건강검진을 지속적으로 진행하였습니까?



“예방형 건강검진을 지속적으로 진행하였습니까?”에 따른 MHI 점수



체중 증량

체중 증량을 목표로 정한 직장인 3분의 1은 목표를 달성하지 못했습니다.

- 3명 중 1명 이상(31%)이 체중을 증량하지 못했으며, 이 그룹의 정신 건강 지수는 가장 낮은 48.9로 개선을 보인 직장인(58.3)보다 9점 이상 낮고 전체 평균(56.1)보다도 7점 이상 낮습니다
- 아이를 양육하는 직장인은 그렇지 않은 직장인보다 체중을 증량하지 못했을 가능성이 50% 더 높습니다
- 10%는 체중을 증량하는 데에 성공하였으며, 이 그룹의 정신 건강 지수가 전체 평균(56.1)보다 2점 이상 높은 58.3으로 가장 높습니다
- 남성이 여성보다 체중을 증량할 가능성이 2.5배 더 높습니다

체중 증량에 성과가 있습니까?



“체중 증량에 성과가 있습니까?”에 따른 MHI 점수



TELUS 정신 건강 지수 개요

직장인의 정신 건강과 웰빙은 전반적인 건강과 업무 생산성을 증진시키는 일에 필수적인 요소입니다.

정신 건강 지수(MHI)는 취업한 성인을 대상으로 이들의 현재 정신 건강 상태를 측정합니다. MHI의 증가와 감소는 비용과 생산성에 대한 위험을 예측하고 기업과 정부 차원에서 정신 건강 지원에 대한 투자의 필요성을 알리는 것에 목적이 있습니다.

정신 건강 지수 응답서는 두 파트로 구성됩니다:

1. 전체 정신 건강 지수(MHI)
2. 지역사회 내 이슈의 구체적인 영향을 반영한 '주목할 내용(특별 설문)' 파트

방법론

본 응답서의 데이터는 대한민국에 거주하며 현재 재직 중이거나 지난 6개월 이내에 취업한 적이 있는 1,000명을 대상으로 한 온라인 설문조사를 통해 수집되었습니다.

설문 응답자는 연령, 성별, 산업 및 지리적 분포를 기준으로, 대한민국 전체를 대표할 수 있도록 선정되었습니다. 응답자들은 각 질문에 답할 때 지난 2주간의 경험을 기준으로 답하도록 안내 받았습니다. 이번 응답서의 데이터는 2025년 3월 14일부터 3월 27일 사이에 수집되었습니다.

산출 방식

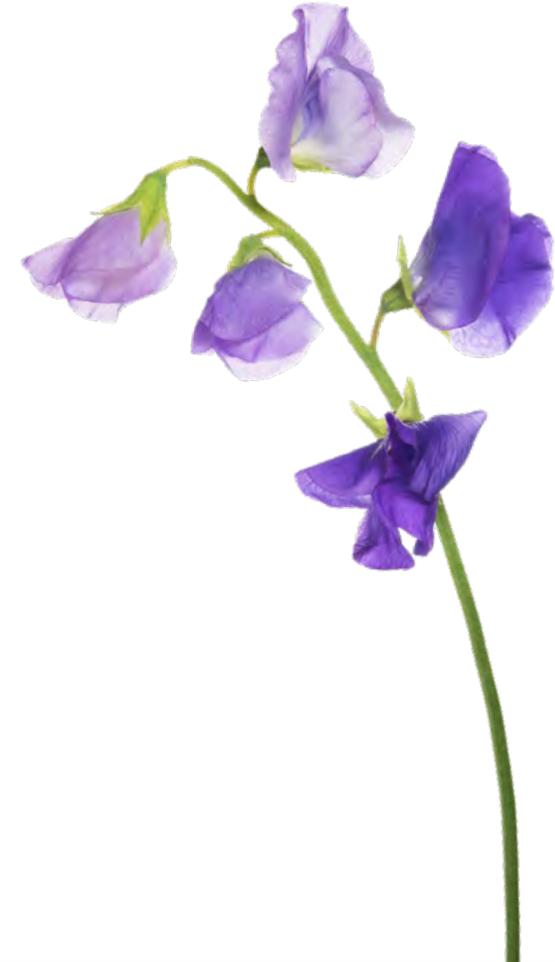
정신 건강 지수는 각 응답에 지수를 부여하는 체계적 지수 시스템을 기반으로 산출됩니다. 높은 지수일수록 양호한 정신 건강 상태이며, 정신 건강 위험이 낮음을 의미합니다. 총 응답 지수를 가능한 최대 지수로 나누어 100점 만점 기준 지수로 환산하며, 원지수(raw score)는 각 응답자의 평균 지수입니다. 지수 분포는 아래와 같이 정의됩니다:

고위험 0 - 49 **주의 필요 50 - 79** **양호 80 - 100**

추가 데이터 및 분석

하위 지수에 대한 인구통계학적 분석 및 교차 상관 분석, 맞춤형 분석은 요청 시 제공됩니다. 전체 평균 또는 특정 하위 그룹과의 비교 분석도 요청 가능합니다.

문의 MHI@telushealth.com.





www.telushealth.com

