



# TELUS 정신 건강 지수

대한민국 | 2025년 6월

**EZN** wellness  
a TELUS Health company

 **TELUS** Health

# 목차

<b>1. 2025년 6월 주요 내용</b> .....	<b>3</b>	<b>5. 주목할 내용(특별 설문)</b> .....	<b>13</b>
<b>2. 정신 건강 지수</b> .....	<b>6</b>	재정적 웰빙.....	13
정신 건강 위험도 .....	7	개인적 스트레스 요인.....	18
정신 건강 지수 하위 척도 .....	8	정신 건강 낙인화 .....	20
성별 및 연령별 정신 건강 .....	9	웰빙에 대한 관리자의 지원 .....	22
고용 상태별 정신 건강.....	9	웰빙 프로그램에 대한 전반적 관점 .....	25
긴급자금 확보 여부별 정신 건강.....	9	수면의 질 .....	29
<b>3. 지역별 정신 건강 지수</b> .....	<b>10</b>	<b>6. TELUS 정신 건강 지수 개요</b> .....	<b>33</b>
<b>4. 산업별 정신 건강 지수</b> .....	<b>12</b>	방법론 .....	33
		산출 방식.....	33
		추가 데이터 및 분석.....	33

# 2025년 6월 주요 내용

직장인 중 절반은 우울감, 고립감 및 불안감을 느끼고 있습니다.  
3명 중 1명 이상은 정신 건강이 업무 생산성에 부정적인 영향을 미친다고 응답했으며,  
기본적인 생계를 위한 긴급자금을 보유하고 있지 않다고 답했습니다.



- 국내 직장인의 정신 건강 지수는 55.5점으로 2025년 3월에 비해 소폭 감소했습니다
- 직장인의 51%는 정신 건강 고위험군, 39%는 중위험군, 10%는 저위험군으로 분류됩니다
- 낙관주의를 제외한 모든 정신 건강 하위 척도의 점수가 2025년 3월에 대비해 하락했습니다
- 우울감과 고립감을 느낀다고 응답한 직장인은 2025년 1월부터 가장 낮은 정신 건강 지수를 기록했습니다
- 직장인의 48%는 우울감을 느낍니다
- 직장인의 47%는 고립감을 느낍니다
- 직장인의 47%는 불안감을 느낍니다
- 직장인의 35%는 정신 건강이 업무 생산성에 부정적인 영향을 끼친다고 답했습니다
- 직장인의 34%는 기본적인 생활비로 사용 가능한 긴급자금을 보유하고 있지 않습니다
- 2025년 3월 대비 호남권과 영남권의 정신 건강 지수가 증가하였습니다
- 지난 3월과 동일하게 관리직인 직장인은 관리직이 아닌 직장인보다 높은 정신 건강 지수를 가지고 있습니다
- 서비스 업종 종사자의 정신 건강 지수는 현장직과 사무직 근로자보다 낮습니다

관리자의 절반 이상은 임직원의 정신 건강 문제를 다룰 준비가 되어 있다고 느꼈지만,  
5명 중 1명 이상은 직장에서 정신 건강 리더십 훈련을 제공하지 않는다고 답했습니다.

- 관리자의 36%는 자신이 정신 건강 문제를 다룰 수 있다고 확신할 수 없으며, 11%는 직원이 정신 건강 문제로 어려움을 겪는다면 어떻게 대응해야 할지 모르겠다고 답했습니다
- 관리자의 22%는 직장에서 정신적으로 건강한 직장을 지원하는 역할과 관련한 교육을 제공하지 않는다고 답했으며, 12%는 제공 여부를 잘 모르겠다고 답했습니다
- 관리자의 20%는 직장에서 효과적인 코칭과 매니징 기술 교육을 제공하지 않는다고 답했으며, 15%는 제공 여부를 잘 모르겠다고 답했습니다



직장인 중 절반은 직장에서 정신 건강 문제를 밝히는 것이 자신에게 낙인을 찍고, 자신의 경력에 관한 기회를 제한할 것이라는 두려움을 가지고 있습니다.

- 직장인의 54%는 자신에게 정신 건강 문제가 발생할 때, 스스로를 부정적으로 평가할 것 같다고 답했습니다
- 직장인의 49%는 자신에게 정신 건강 문제가 발생하고, 직장이 이를 알게 될 경우, 자신의 경력 선택의 기회를 걱정할 것이라고 답했습니다

직장인 10명 중 9명은 건강 및 웰빙 프로그램과 관련한 소통이 불분명하거나 일관성이 없다고 답했으며, 5명 중 1명은 이러한 프로그램에 대한 정보를 거의 또는 전혀 받지 못한다고 답했습니다.

- 직장인의 35%는 건강 및 웰빙 프로그램과 관련하여 받은 정보가 종종 명확하지 않거나 충분하지 않다고 답했습니다
- 직장인의 28%는 건강 및 웰빙 프로그램 관련 정보를 자주 받지 못하거나 혼란스럽다고 답했고, 5%는 해당 정보가 일관성이 없다고 답했습니다
- 직장 내 소통이 불분명하다고 답한 직장인은 건강 및 웰빙 프로그램을 인지하지 못할 가능성이 약 4배 이상 더 높습니다
- 직장인의 20%는 건강 및 웰빙 프로그램에 대한 정보를 자주 받지 못하거나 전혀 받지 못했다고 답했습니다
- 노조 미가입자들은 노조 가입자와 비교하면 해당 프로그램에 대한 정보를 거의 또는 전혀 받지 못한다고 답할 가능성이 60% 더 큼니다
- 직장인의 39%는 건강 및 웰빙 프로그램 정보를 이메일로 받는 것을 선호합니다
- 직장인의 20%는 건강 및 웰빙 프로그램 정보를 팀 회의에서 받는 것을 선호합니다
- 직장인의 45%는 관리자에게 건강 및 웰빙 프로그램 이용 가능성에 대한 안내를 받지 못했다고 답했습니다



**관리자들은 수면의 질 저하로 인한 집중력이나 주의력 저하를,  
젊은 직장인들은 수면의 질 저하로 인한 생산성 감소를 보고할 가능성이 더 큽니다.**

- 직장인의 40%는 수면의 질에 만족하지 못한다고 답했습니다
- 직장인의 41%는 업무 스트레스가 수면 저하의 주요 요인이라고 답했습니다
- 직장인의 21%는 불안·우울 등의 정신 건강 문제가 수면의 질 저하의 주요 요인이라고 답했으며, 이들의 정신 건강 지수는 전국 평균보다 약 16점 낮게 나타났습니다
- 40세 미만 직장인은 정신 건강 문제가 수면의 질 저하의 주요 요인이라고 답할 가능성이 50대 이상 직장인보다 60% 더 높습니다
- 직장인의 18%는 가장으로서의 책임감에 대한 부담이 수면의 질 저하의 주요 요인이라고 답했습니다
- 직장인의 15%는 재정에 대한 우려가 수면의 질 저하의 주요 요인이라고 답했습니다
- 직장인의 34%는 수면의 질 저하로 인해 스트레스 관리에 어려움을 겪고 있다고 답했습니다
- 직장인의 33%는 수면의 질 저하로 인해 직장에서 집중력이나 몰입도가 떨어졌다고 답했습니다
- 직장인의 23%는 수면의 질 저하로 인해 짜증이 늘거나, 기분 변화가 생겼다고 답했습니다
- 직장인의 22%는 수면의 질 저하로 인해 생산성이 떨어졌다고 답했습니다

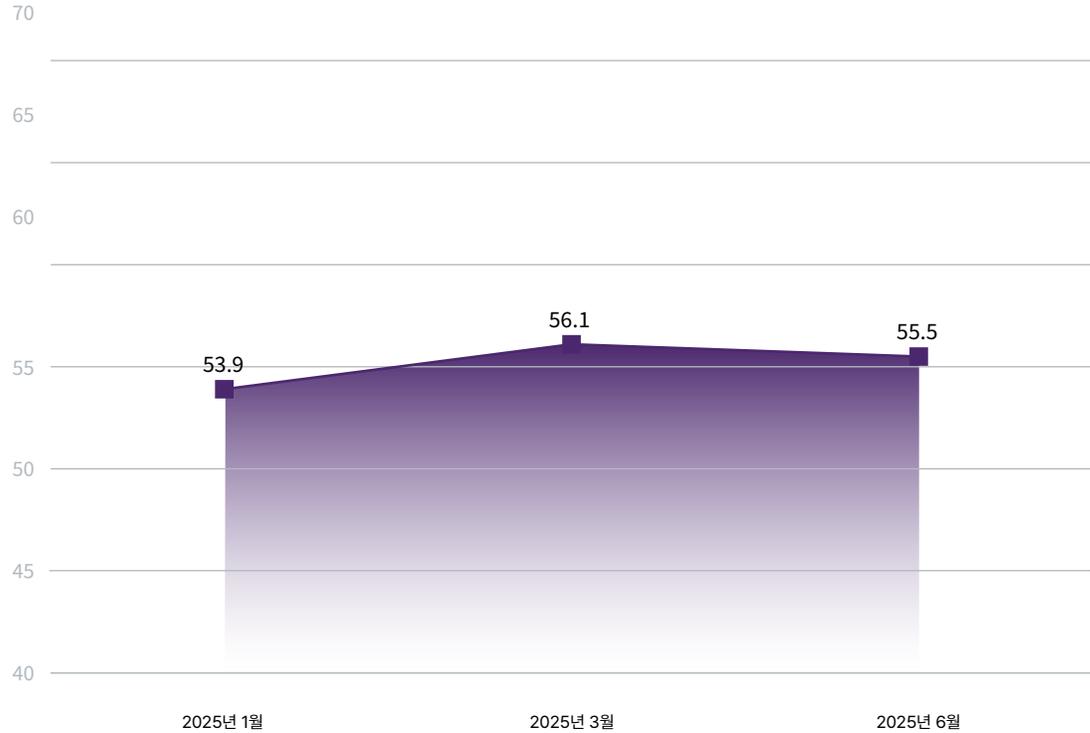
**직장인의 주요 스트레스 요인은 고용 불안정이며, 5명 중 4명의 직장인은 재정 안정성에 대한 확신이 없다고 답했습니다.**

- 직장인의 56%는 지난 두 달 동안 재정적인 염려나 경제적 불확실성으로 인해 지출을 줄였습니다. 또 42%는 지출을 약간 줄였고, 14%는 크게 지출을 줄였습니다
- 직장인의 14%는 건강 및 웰니스 관련된 지출을 줄였습니다. 이들의 정신 건강 지수는 전국 평균 직장인 정신 건강 지수보다 낮습니다
- 직장인의 52%는 재정적 미래에 대해 다소 염려하고 있으며, 22%는 경제적 불확실성을 걱정합니다. 5%는 자신이 재정적으로 취약하다고 느낍니다
- 직장인의 51%는 대부분의 기본적인 생계를 유지하는 것이 불가능하지는 않지만, 어렵다고 느낍니다. 19%는 기본적인 생계를 유지하는 데 자주 어려움을 겪고, 5%는 지속적으로 기본적인 생계를 유지하지 못하고 있습니다
- 직장인의 19%는 고용 불안정이 개인의 스트레스의 최대 원인이라고 답했습니다
- 직장인의 16%는 재정에 대한 염려가 개인의 스트레스 주요 원인이라고 답했습니다
- 직장인의 15%는 경제 상황이 개인의 스트레스 주요 원인이라고 답했습니다

# 정신 건강 지수

2025년 6월, 직장인 전체 평균 정신 건강 지수(MHI)는 55.5점으로 나타났습니다.

2025년 3월에 2.2점 상승하여 뚜렷한 개선을 보였으나, 2025년 6월에는 직장인의 정신 건강이 소폭 하락하였으며, 이는 전체 직장인 집단에 여전히 상당한 수준의 부담이 지속되고 있음을 보여줍니다.

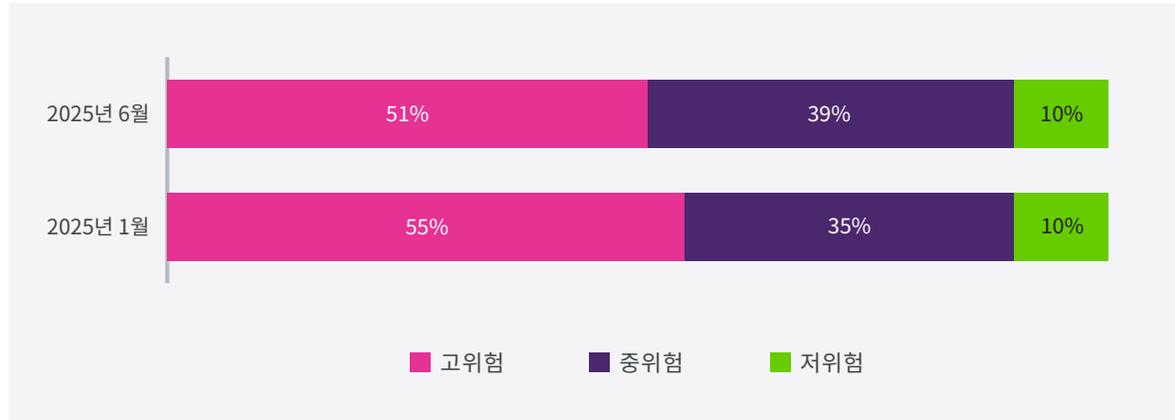


정신 건강 지수(MHI) 현재 월 - 2025년 6월	2025년 3월
55.5	56.1

## 정신 건강 위험도

2025년 6월 기준, 직장인의 51%는 정신 건강 고위험군, 39%는 중위험군, 10%는 저위험군으로 분류됩니다. 2025년 1월 대비 고위험군 비율은 4% 감소하였습니다.

고위험군 직장인의 약 30%, 중위험군 직장인의 약 7%, 저위험군 직장인의 약 1%는 불안이나 우울 진단을 받은 것으로 보고되었습니다.



## 정신 건강 지수 하위 척도

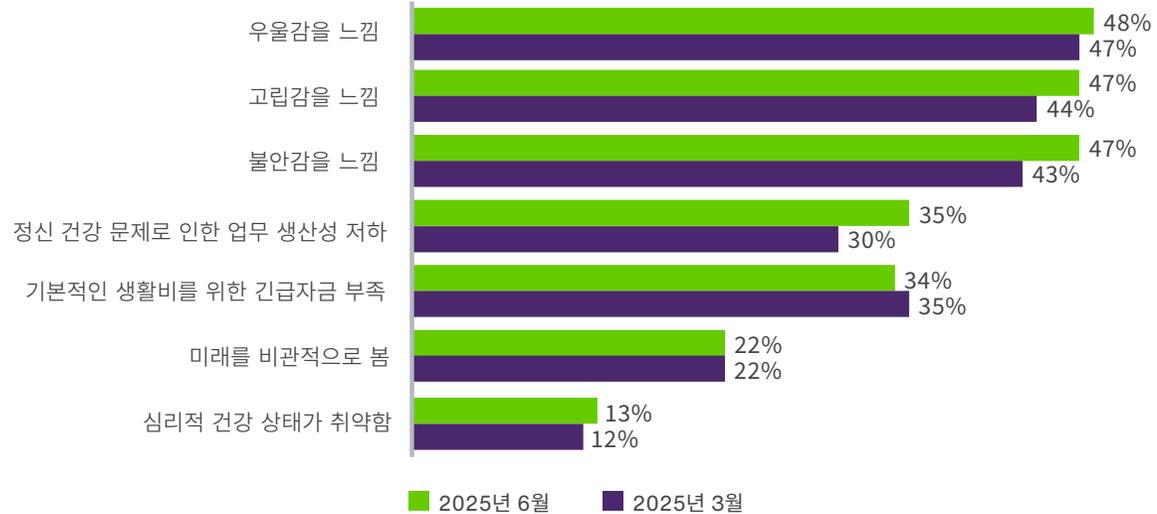
1월, 3월, 6월 모두 가장 낮은 정신 건강 지수 하위 척도는 우울감(47.2)으로 나타났습니다. 이어 고립감(47.8), 불안감(48.5), 업무 생산성(58.6), 낙관주의(59.8), 그리고 재정적 어려움(63.4) 순으로 집계되었습니다. 2025년 6월에 자신의 상황을 일반적인 심리적 건강(68.4) 상태라고 응답한 이들의 정신 건강 지수가 가장 높게 나타났습니다.

- 낙관주의를 제외한 정신 건강 하위 점수는 2025년 3월 이후 하락했습니다
- 우울감과 고립감은 지속적으로 가장 낮은 정신 건강 지수를 기록했습니다

직장인의 절반 가까이(48%)가 우울감을 느끼고, 47%는 고립감을 느끼며, 47%는 불안감을 느낀다고 답했습니다. 또한 35%는 정신 건강이 업무 생산성에 부정적인 영향을 미친다고 답했으며, 34%는 기본적인 생계를 위한 긴급자금이 없다고 답했습니다. 이어 22%는 미래에 대해 낙관적으로 평가할 수 없다 답했고, 13%는 자신의 심리적 건강 상태가 열악하다고 답했습니다.

정신 건강 지수 하위 척도	2025년 6월	2025년 3월
우울감	47.2	47.6
고립감	47.8	49.4
불안감	48.5	50.6
업무 생산성	58.6	60.4
낙관주의	59.8	58.4
재정적 어려움	63.4	63.9
심리적 건강	68.4	68.6

## MHI 하위점수별 위험 수준 분포



## 성별 및 연령별 정신 건강

- 여성의 정신 건강 지수는 남성보다 유의미하게 낮았습니다. 2025년 6월 기준, 남성의 정신 건강 지수는 57.9를 기록한 데에 반해, 여성의 정신 건강 지수는 53.0으로 나타났습니다
- 정신 건강 지수는 나이가 들수록 개선됩니다
- 미성년자 자녀를 양육하지 않는 직장인의 정신 건강 지수는(56.3) 미성년자 자녀를 양육하는 직장인(54.6)보다 더 높게 나타났습니다

## 고용 상태별 정신 건강

- 전체 응답자의 2%는 실직 상태이며, 6%는 근무시간 또는 급여가 줄었다고 보고했습니다
- 지난달보다 급여가 줄었다고 답한 직장인의 정신 건강 지수는 44.2로 가장 낮았습니다. 근무시간이 줄었다고 보고한 직장인이 49.4, 근무시간과 급여에 변동이 없다고 답한 직장인은 56.1, 현재 일하지 않는 응답자는 56.3의 정신 건강 지수를 기록했습니다
- 서비스 직군의 정신 건강 지수는 52.6로 현장직(53.1)과 사무직(56.5)보다 낮습니다
- 관리직인 직장인(57.1)의 정신 건강 지수는 관리직이 아닌 직장인(54.3)의 정신 건강 지수보다 높습니다
- 1,001-5,000명 규모의 회사에서 일하는 직장인이 가장 높은 정신 건강 지수(59.7)를 기록했습니다
- 자영업자 및 개인 사업자의 정신 건강 지수가 52.6으로 가장 낮습니다



## 긴급자금 확보 여부별 정신 건강

- 생활비 용도의 긴급자금을 확보하지 못한 직장인의 정신 건강 지수는 41.3으로, 전체 평균(55.5)보다 이전 조사 기간에 이어 낮게 나타났습니다. 긴급자금을 확보한 직장인의 정신 건강 지수는 68.7로 나타났습니다

1      지난 6개월 동안 근무한 MHI 응답자는 설문조사에 포함됩니다.

# 지역별 정신 건강 지수

지역별 정신 건강 지수는 상당히 낮은 수준을 유지하고 있습니다. 영남권(57.2)과 호남권(56.5)의 정신 건강 지수가 가장 높고 수도권(55.3)과 중부권(52.8)이 가장 낮았습니다.

- 호남권과 영남권의 정신 건강 지수는 2025년 3월보다 6월에 더 높게 나타났습니다.
- 2025년 6월, 영남권의 정신 건강 지수는 1포인트 상승하며 조사 지역 중 가장 높은 수준을 기록했습니다.



지역	2025년 6월	2025년 3월	최고/최저
수도권	55.3	56.4	
중부권	52.8	53.1	최저
호남권	56.5	55.6	
영남권	57.2	56.2	최고

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

고용 상태	2025년 6월	2025년 3월
고용됨 (근무 시간/급여 변경 없음)	56.1	56.6
고용됨 (지난달에 비해 근무시간 감소)	49.4	46.3
고용됨(지난달 대비 급여 감소)	44.2	50.2
현재 고용되지 않은 상태	56.3	54.9

연령대	2025년 6월	2025년 3월
20-29세	51.2	50.7
30-39세	53.6	54.7
40-49세	54.5	54.9
50-59세	60.4	60.5
60-69세	66.9	67.4

자녀 수	2025년 6월	2025년 3월
무자녀	56.3	55.7
자녀 1명	54.8	56.1
자녀 2명	53.9	57.4
자녀 3명 이상	55.7	56.3

성별	2025년 6월	2025년 3월
남성	57.9	59.3
여성	53.0	52.7

가구 소득	2025년 6월	2025년 3월
< 2,000만원 미만/연간	46.4	48.4
2,000만원 < 4,000만원 미만/연간	53.7	52.3
4,000만원 < 6,000만원 미만/연간	53.2	54.9
6,000만원 < 10,000만원 미만/연간	57.3	57.8
10,000만원 이상	61.0	63.6

고용주 규모	2025년 6월	2025년 3월
자영업자/개인 사업자	52.6	51.7
직원 수 2~50명	55.8	52.7
직원 수 51~100명	53.2	56.3
직원 수 101~500명	56.4	58.8
직원 수 501~1,000명	53.3	58.5
직원 수 1,001~5,000명	59.7	63.7
직원 수 5,001~10,000명	58.3	65.7
직원 수 10,000명 이상	59.6	57.2

관리자	2025년 6월	2025년 3월
관리직	57.1	57.9
비관리직	54.3	54.3

업무 환경	2025년 6월	2025년 3월
현장직	53.1	54.7
사무직	56.5	56.3
서비스직	52.6	56.1

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

# 산업별 정신 건강 지수

숙박 및 음식 서비스업 종사자의 정신 건강 지수는 48.4로 가장 낮게 나타났으며, 다음으로는 미디어 및 통신업 종사자(50.3), 행정 지원 서비스업 종사자(51.3) 순으로 낮게 나타났습니다.

기술업 종사자(60.5), 공공행정, 국방 및 사회보장 산업 종사자(60.0), 제조업 종사자(58.8)가 6월 기준 가장 높은 정신 건강 지수를 나타냈습니다.



산업	2025년 6월	2025년 3월	변화
예술, 엔터테인먼트, 레크리에이션업	53.2	50.5	2.7
제조업	58.8	57.3	1.5
기술업	60.5	59.4	1.1
도/소매업, 자동차, 오토바이 수리업	51.3	50.3	1.0
교육업	58.5	57.6	0.9
보건 및 사회 복지 서비스업	55.3	54.7	0.6
기타 서비스업	51.3	51.0	0.3
전문, 과학, 기술 활동 산업	57.9	58.3	-0.4
부동산업	55.7	56.3	-0.6
공공행정, 국방 및 사회보장 산업	60.0	60.7	-0.7
금융 및 보험업	54.3	56.3	-2.0
숙박 및 음식 서비스업	48.4	50.9	-2.5
정보통신업(미디어 및 통신 제외)	55.1	58.0	-2.9
건설업	55.8	59.0	-3.2
미디어 및 통신업	50.3	54.6	-4.6
운송 및 적재업	55.7	61.5	-5.8
행정 지원 서비스	51.3	59.7	-8.4

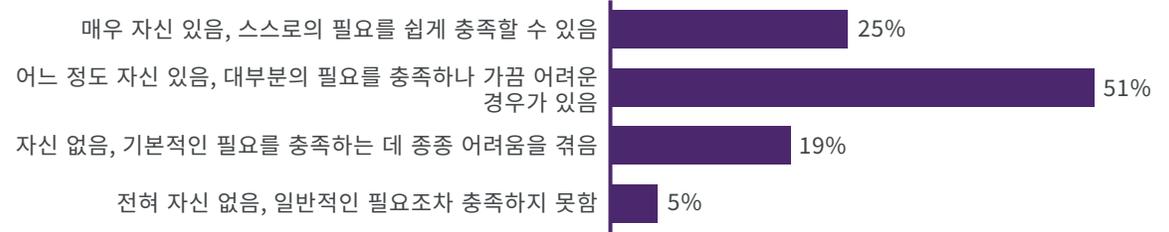
# 주목할 내용(특별 설문)

## 재정적 웰빙

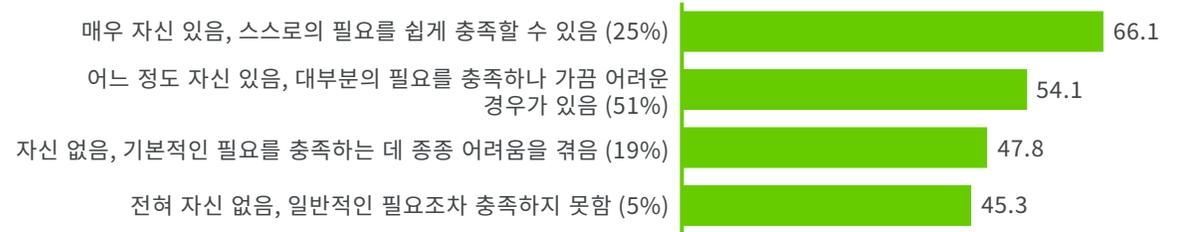
직장인 4명 중 3명은 생활비를 감당하지 못하는 상황에 대해 우려하고 있습니다.

- 가장 높은 정신 건강 지수(66.1)로 응답한 집단은 가계 생활비를 충당할 수 있다고 느끼는 25%의 직장인들로, 이들은 전국 평균(55.5)보다 11점 높은 점수를 보입니다
- 연간 가구소득이 약 8천만 원을 초과하는 직장인은 8천만 원 미만인 직장인보다 생활비를 감당할 수 있다고 느낄 가능성이 70% 더 높습니다
- 정신 건강 지수가 가장 낮은 집단(45.3)은 기본 생활비를 정기적으로 충당하지 못하는 5%의 직장인들로, 이들의 정신 건강 지수는 생활비를 아무 문제 없이 충당할 수 있는 직장인(66.1)보다 약 21점, 전국 평균(55.5)보다 10점 이상 낮습니다
- 관리직이 아닌 직장인은 관리직인 직장인보다 기본 생활비를 정기적으로 충당하지 못한다고 보고할 가능성이 두 배 더 높습니다
- 긴급자금을 형성하지 못한 직장인은 긴급자금을 형성한 직장인보다 기본 생활비를 정기적으로 충당하지 못한다고 보고할 가능성이 80% 더 높습니다
- 50세 이상 직장인은 40세 미만 직장인보다 기본 생활비를 정기적으로 충당하지 못한다고 보고할 가능성이 50% 더 높습니다

기본적 생활비를 충당할 수 있는 경제적 능력에 대해 얼마나 자신 있습니까?



“기본적 생활비를 충당할 수 있는 경제적 능력에 대해 얼마나 자신 있습니까?”에 따른 MHI 점수

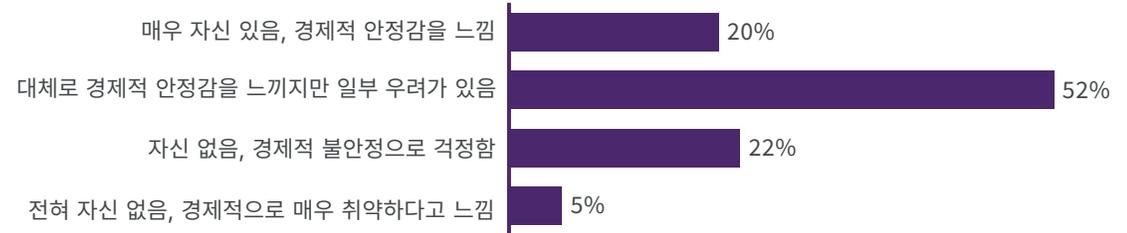


직장인 5명 중 4명은 자신의 재정적 미래에 대해 확신하지 못하며, 자녀를 양육하지 않는 직장인은 양육하는 직장인보다 재정 취약성을 더 크게 느끼는 것으로 나타났습니다.

- 정신 건강 지수가 가장 높은 집단(66.0)은 재정적 미래에 대해 매우 확신할 수 있는 20%의 직장인들로, 이들의 정신 건강 지수는 전국 평균(55.5)보다 약 10점 이상 높습니다
- 연간 가구소득이 약 8천만 원을 초과하는 직장인은 8천만 원 미만인 직장인보다 재정적 안정감을 느낄 가능성이 거의 2배 높습니다
- 관리직인 직장인은 관리직이 아닌 직장인보다 재정적 안정감을 느낄 가능성이 60% 더 높습니다
- 정신 건강 지수가 가장 낮은 집단(44.9)은 재정적 미래에 전혀 확신이 없고 자신이 재정적으로 취약하다고 느끼는 5%의 직장인들로, 이는 재정적으로 안정감을 느끼는 직장인(66.0)보다 21점, 전국 평균(55.5)보다 약 11점 낮습니다
- 연간 가구소득이 약 1억 4천만 원 미만인 직장인은 약 1억 4천만 원을 초과하는 직장인보다 재정적으로 취약하다고 느낄 가능성이 70% 더 높습니다
- 비양육자 직장인은 양육자인 직장인보다 재정적으로 취약하다고 느낄 가능성이 70% 더 높습니다



### 향후 6개월을 내다볼 때 스스로의 경제적 상황에 대해 얼마나 자신 있습니까?



### “향후 6개월을 내다볼 때 스스로의 경제적 상황에 대해 얼마나 자신 있습니까?”에 따른 MHI 점수

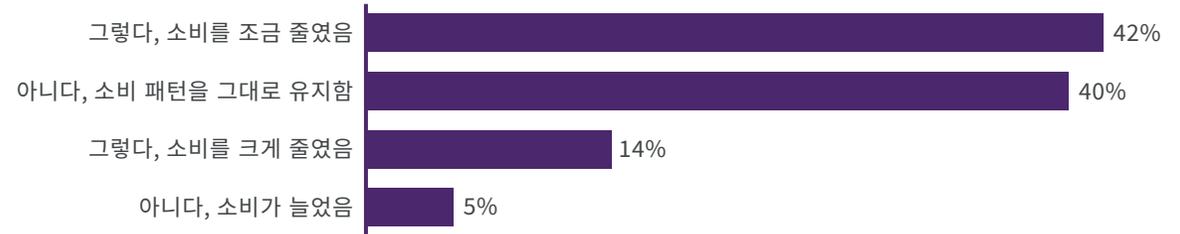


직장인 5명 중 약 3명 가량은 재정적 우려 혹은 경제적 불확실성으로 인해 지난 두 달 동안 지출을 줄였습니다.

- 정신 건강 지수가 가장 높은 집단(58.9)은 지난 두 달 동안 지출 습관에 변화가 없었다고 보고한 40%의 직장인들로, 이는 전국 평균(55.5)보다 약 3점 이상 높습니다
- 정신 건강 지수가 가장 낮은 집단(52.5)은 지난 두 달 동안 지출을 다소 줄였다고 보고한 42%의 직장인들로, 이들의 정신 건강 지수는 지출에 변화가 없는 직장인(58.9)보다 6점 이상, 전국 평균(55.5)보다 약 3점 낮습니다
- 자녀를 양육하는 직장인은 양육하지 않는 직장인보다 지출을 크게 줄일 가능성이 60% 더 높습니다



### 지난 2개월 동안 재정적인 염려나 경제적 불확실성 때문에 소비 습관을 줄인 적이 있습니까?



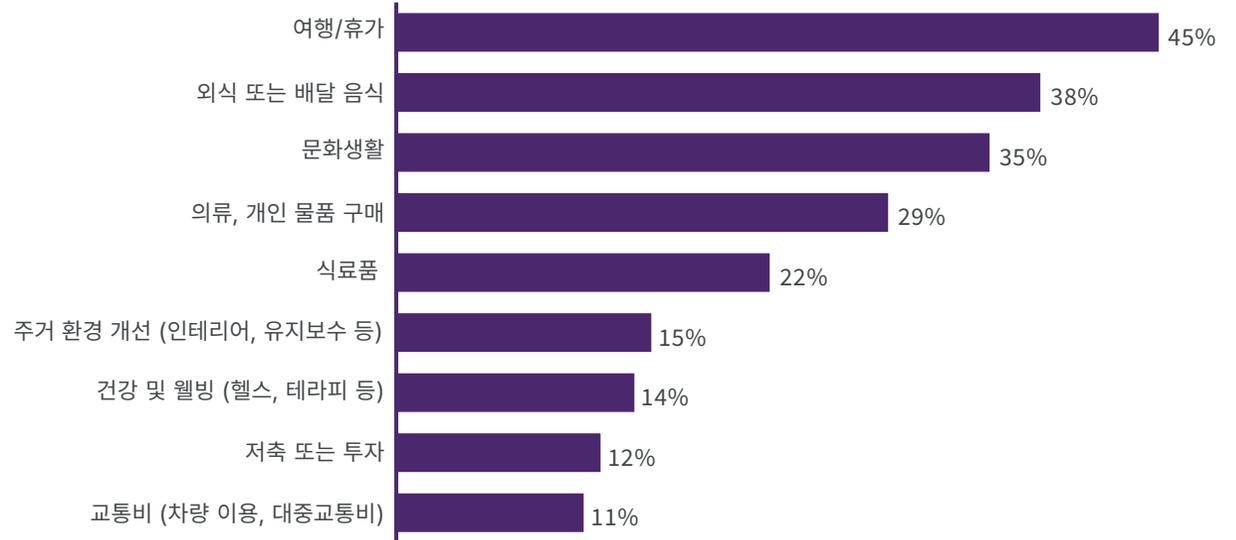
### “지난 2개월 동안 재정적인 염려나 경제적 불확실성 때문에 소비 습관을 줄인 적이 있습니까?”에 따른 MHI 점수



직장인 7명 중 1명은 건강 및 웰빙 관련 지출을 줄였습니다.

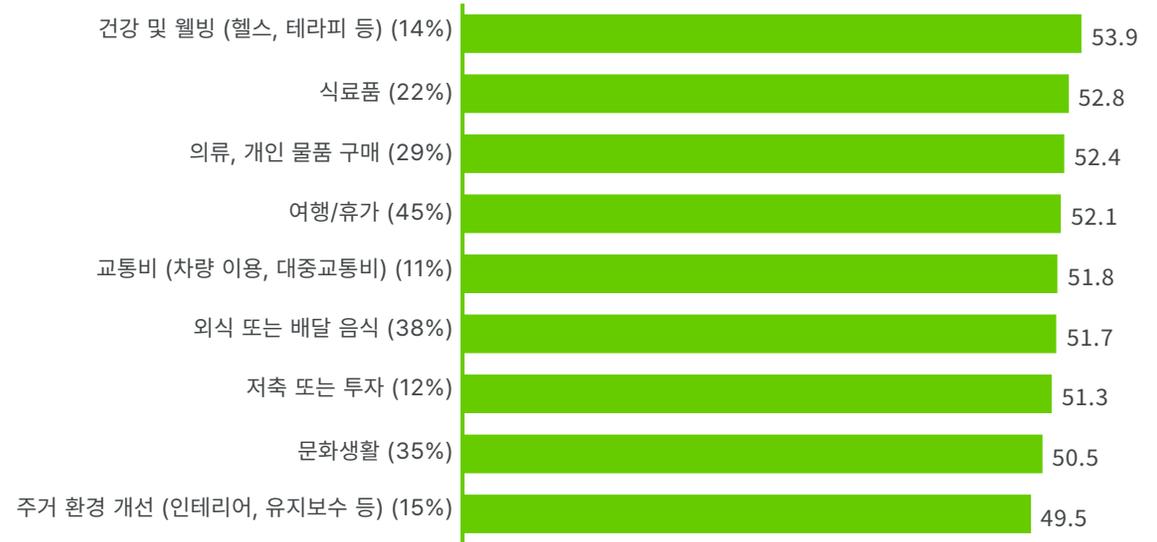
- 직장인의 절반(45%)가량은 여행/휴가 지출을 줄였고, 38%는 외식과 배달 음식 지출을, 35%는 문화생활 지출을, 29%는 의류 및 개인 물품 구매를, 22%는 식료품 지출을 줄였습니다. 또한 15%는 주거 환경 개선을, 12%는 저축이나 투자 지출을 줄였습니다

### 소비를 줄인 영역은?



- 7명 중 1명(14%)은 건강 및 웰빙 관련 지출을 줄였으며, 이 집단의 정신 건강 지수는 53.9점으로 전국 평균(55.5)보다 약 2점 낮게 나타났습니다

### “소비를 줄인 영역은?”에 따른 MHI 점수



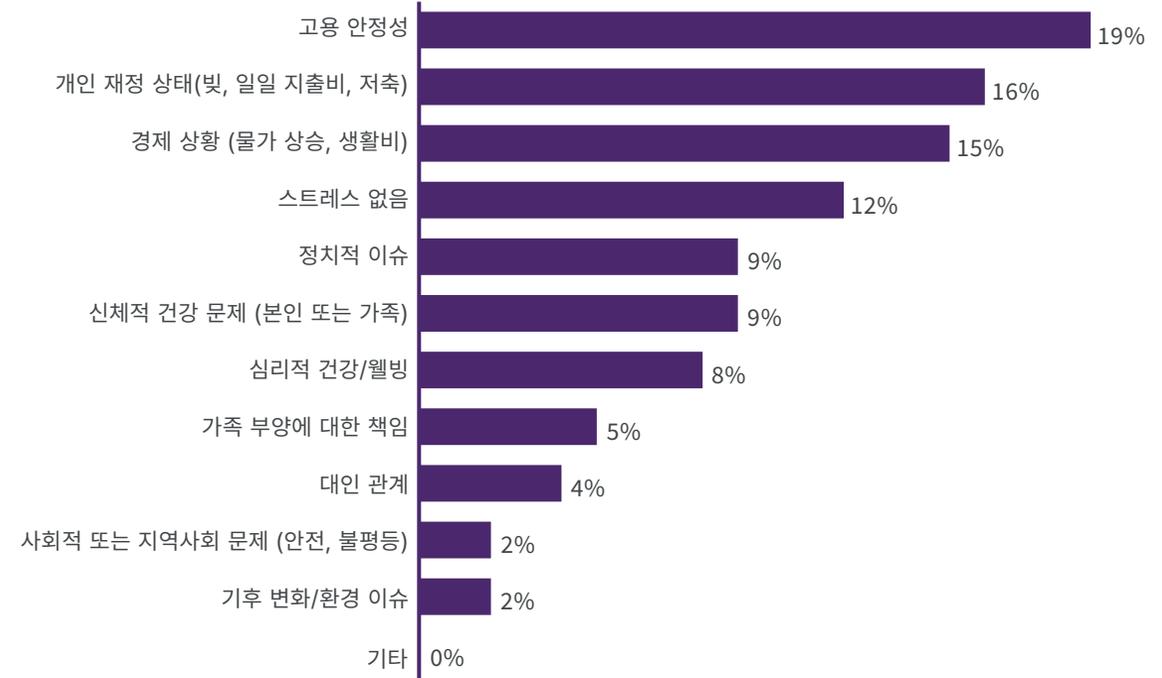
## 개인적 스트레스 요인

직장인 10명 중 3명은 재정적 상황 혹은 경제적 상황이 개인적인 스트레스의 주요 원인이라고 응답했습니다.

- 자녀를 양육하지 않는 직장인은 양육하는 직장인보다 개인적 스트레스를 경험하지 않는다고 보고할 가능성이 두 배 더 높습니다
- 관리직이 아닌 직장인은 관리직인 직장인보다 개인적 스트레스를 경험하지 않는다고 보고할 가능성이 두 배 이상 높습니다
- 여성 직장인은 남성 직장인보다 정신 건강·웰빙이 개인적 스트레스의 주요 원인이라고 답할 가능성이 60% 더 높습니다
- 긴급자금을 형성하지 못한 직장인은 긴급자금을 형성한 직장인보다 개인적 스트레스의 주요 원인을 재정으로 꼽을 가능성이 60% 더 높습니다



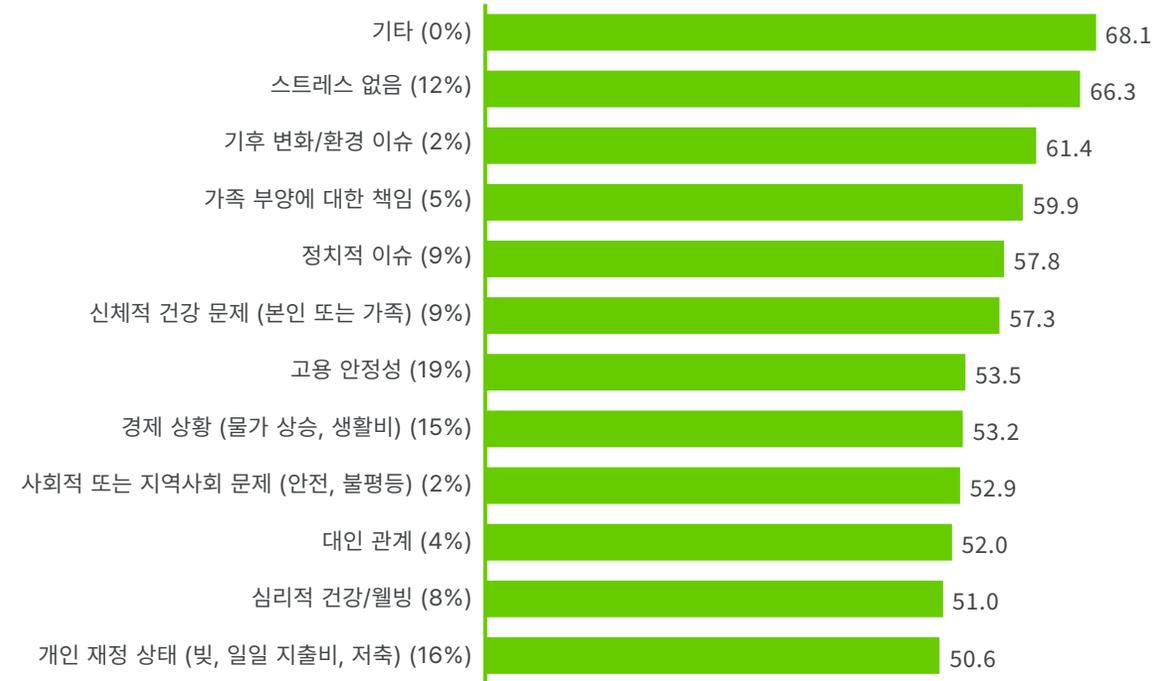
현재 나의 개인적인 스트레스의 주요 원인은?



- 정신 건강 지수가 가장 낮은 집단(50.6)은 개인적인 스트레스의 주요 원인이 재정이라고 답한 16%의 직장인들로, 스트레스를 경험하지 않는 직장인(66.3)보다 약 16점, 전국 평균(55.5)보다 5점 낮습니다
- 10명 중 1명을 조금 넘긴(12%) 직장인들은 개인적 스트레스를 전혀 경험하지 않는다고 응답했으며, 해당 집단의 정신 건강 지수는 66.3점으로 전국 평균(55.5)보다 약 11점 높습니다



### “현재 나의 개인적인 스트레스의 주요 원인은?”에 따른 MHI 점수

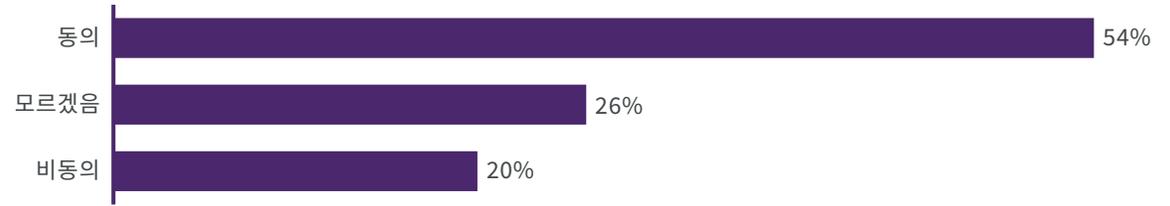


## 정신 건강 낙인화

직장인의 절반 이상이 자신에게 정신 건강 문제가 발생한다면, 스스로를 부정적으로 평가할 것 같다고 답합니다.

- 직장인의 절반 이상(54%)은 정신 건강 문제가 발생할 때 스스로를 부정적으로 평가할 것이라고 응답했습니다. 해당 집단의 정신 건강 지수는 52.4로, 자신에 대해 부정적으로 느끼지 않을 직장인(66.0)보다 약 14점 낮고, 전국 평균(55.5)보다 3점 낮습니다
- 직장인 5명 중 1명(20%)은 정신 건강 문제가 발생하더라도 스스로를 부정적으로 평가하지 않을 것이라고 응답했으며, 해당 집단의 정신 건강 지수는 66.0점으로 전국 평균(55.5)보다 10점 이상 높습니다

### 정신 건강 문제를 겪는다면, 스스로를 부정적으로 평가할 것 같다



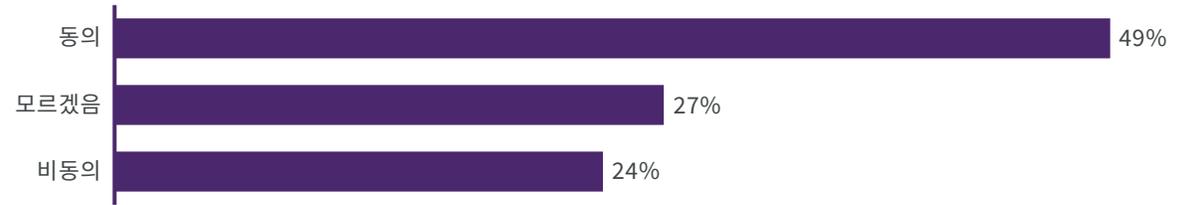
### “정신 건강 문제를 겪는다면, 스스로를 부정적으로 평가할 것 같다”에 따른 MHI 점수



직장인 중 절반에 가까운 인원은 자신이 정신 건강 문제를 겪고 있고 직장에서 이를 알게 된다면 경력 선택의 기회가 제한될 것이라 우려된다고 응답했습니다.

- 직장인의 절반에 가까운 49%는 본인이 정신 건강 문제를 겪고 있고 직장에서 이에 대해 알게 될 경우, 본인의 기회가 제한될 것이라고 우려하고 있습니다. 해당 집단의 정신 건강 지수는 52.8점으로, 우려하지 않는 직장인들의 점수(63.4)보다 약 11점 낮고, 전국 평균(55.5)보다도 약 3점 낮습니다
- 약 4분의 1에 해당하는 직장인(24%)은 정신 건강 문제가 발생하고 직장에서 이에 대해 알게 되더라도 본인의 경력 기회가 제한되지 않는다고 믿으며, 해당 집단의 정신 건강 지수는 63.4점으로 전국 평균(55.5)보다 약 8점 높습니다

만일 내가 정신 건강 문제를 겪고 있고 직장에서 이를 알게 된다면 경력에 제한이 생길까 걱정될 것 같다



“만일 내가 정신 건강 문제를 겪고 있고 직장에서 이를 알게 된다면 경력에 제한이 생길까 걱정될 것 같다”에 따른 MHI 점수



## 웰빙에 대한 관리자의 지원

관리자 중 거의 절반은 직원이 정신 건강 문제로 어려움을 겪고 있다고 의심될 경우, 어떻게 해야할지 모르거나 자신의 행동을 확신하지 못한다고 답했습니다.

- 이들 중 정신 건강 지수가 가장 높은 그룹(59.4)은 직원의 정신 건강 문제가 의심될 경우 대처 방법을 알고 있다고 답한 관리자(53%)로, 전국 평균(55.5)보다 약 4점 높습니다
- 관리자의 5명 중 2명(36%)가량은 자신이 취할 행동에 확신이 없다고 답했으며, 거기에 더해 관리자의 11%는 직원의 정신 건강 문제가 의심될 경우의 대처 방법을 모른다고 답했습니다. 이들 그룹의 정신 건강 지수는 각각 54.8, 53.5로 대처 방법을 알고 있는 관리자들의 정신 건강 지수(59.4)보다 4점 이상 낮으며, 전국 평균(55.5)보다도 다소 낮은 수준입니다



직원이 정신 건강 문제로 힘들어하고 있다면 이에 어떻게 대응하면 좋을지 알고 있습니까?



“직원이 정신 건강 문제로 힘들어하고 있다면 이에 어떻게 대응하면 좋을지 알고 있습니까?”에 따른 MHI 점수

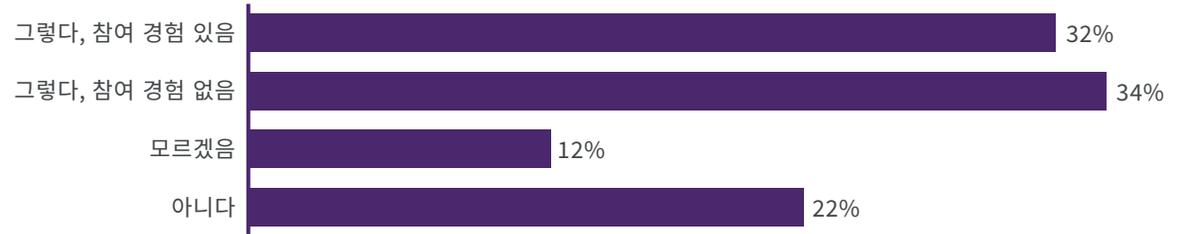


관리자의 3분의 1 이상이 직장에서 직원의 정신 건강 지원에 대한 교육을 제공하지 않거나 제공 여부를 모르겠다고 답했습니다.

- 정신 건강 지원 교육에 참여한 관리자(32%)의 정신 건강 지수(59.4)가 가장 높았으며, 이는 전국 평균(55.5)보다 약 4점 높은 수치입니다
- 정신 건강 지수가 가장 낮은 그룹(53.4)은 조직이 관리자에게 정신적으로 건강한 직장을 조성하는 역할과 관련된 교육을 제공하지 않는다고 보고한 관리자 22%로, 이들의 정신 건강 지수는 교육 참여 관리자(59.4)보다 6점 낮고 전국 평균(55.5)보다 2점 낮습니다



### 직장에서 관리자에게 직원의 정신 건강 지원에 대한 교육을 제공하고 있습니까?



### “직장에서 관리자에게 직원의 정신 건강 지원에 대한 교육을 제공하고 있습니까?”에 따른 MHI 점수



관리자의 3분의 1 이상이 효과적인 코칭과 매니징 기술에 대한 인적 리더십 교육이 조직에서 제공되지 않는다고 답하거나, 제공 여부를 잘 모르겠다고 응답했습니다.

- 효과적인 코칭과 매니징 기술 교육에 참여한 관리자 33%의 정신 건강 지수(59.3)가 가장 높았으며, 이는 전국 평균(55.5)보다 거의 4점 가까이 높은 수치입니다
- 가장 낮은 정신 건강 지수(54.8)는 조직이 관리자를 대상으로 효과적인 코칭과 매니징 기술에 대한 교육을 제공하는지 여부를 알지 못하는 15%의 관리자들에서 나타났으며, 이는 교육 참여 관리자(59.3)보다 4점 이상 낮고 전국 평균(55.5)보다 다소 낮은 수준입니다



직장에서 관리자를 대상으로 효과적인 코칭 및 매니징 기술에 대한 교육을 제공하고 있습니까?



“직장에서 관리자를 대상으로 효과적인 코칭 및 매니징 기술에 대한 교육을 제공하고 있습니까?”에 따른 MHI 점수

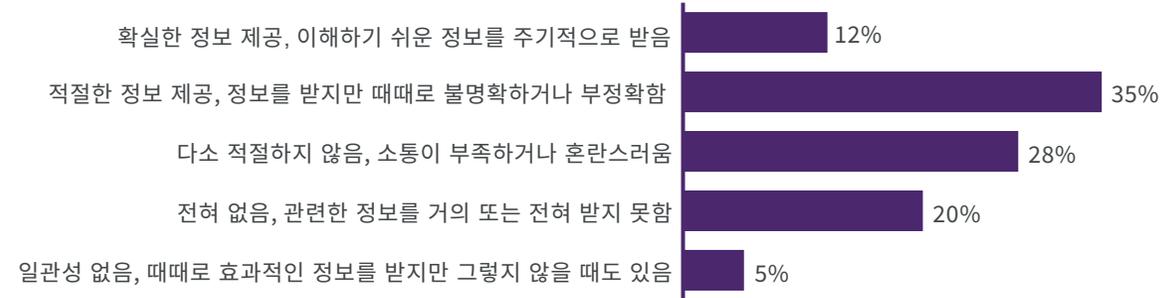


## 웰빙 프로그램에 대한 전반적 관점

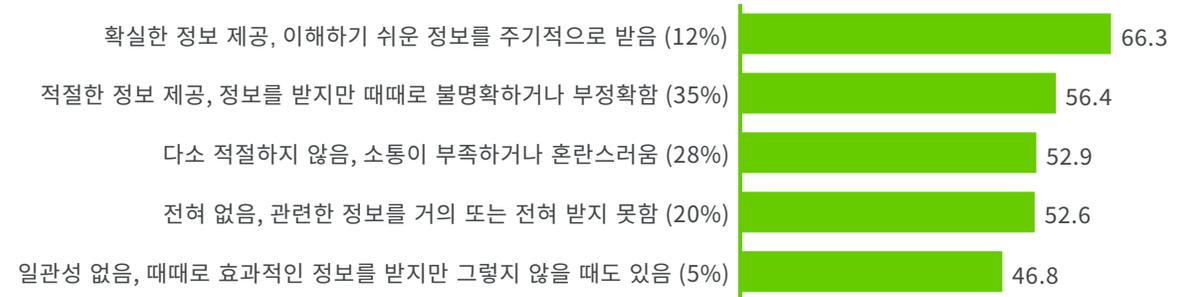
직장인 10명 중 9명 가까이는 자신의 조직이 건강 및 웰빙 프로그램에 대해 전달하는 내용이 불분명하거나 일관성이 없다고 답했습니다.

- 정신 건강 지수가 가장 높은 집단(66.3)은 조직이 건강 및 웰빙 프로그램에 대해 매우 명확하게 전달한다고 답한 직장인 12%에 해당하며, 이들의 정신 건강 지수는 전국 평균(55.5)보다 거의 11점 높은 수치입니다
- 정신 건강 지수가 가장 낮은 그룹(46.8)은 건강 및 웰빙 프로그램에 대한 조직의 커뮤니케이션이 일관되지 않다고 답한 직장인 5%에 해당하며, 이는 커뮤니케이션이 매우 명확하다고 답한 직장인(66.3)보다 거의 20점 낮고 전국 평균(55.5)보다 약 9점 낮은 수치입니다
- 노조 미가입자는 노조 가입자와 비교하면 이러한 프로그램에 대한 정보를 거의 또는 전혀 받지 못한다고 답할 가능성이 60% 더 높습니다
- 관리직이 아닌 직장인은 관리직인 직장인보다 건강 및 웰빙 프로그램에 대한 조직의 커뮤니케이션이 전혀 명확하지 않다고 답할 가능성이 60% 더 높습니다

### 직장에서는 건강 및 웰빙 프로그램에 대한 정보를 얼마나 잘 전달하고 있습니까?



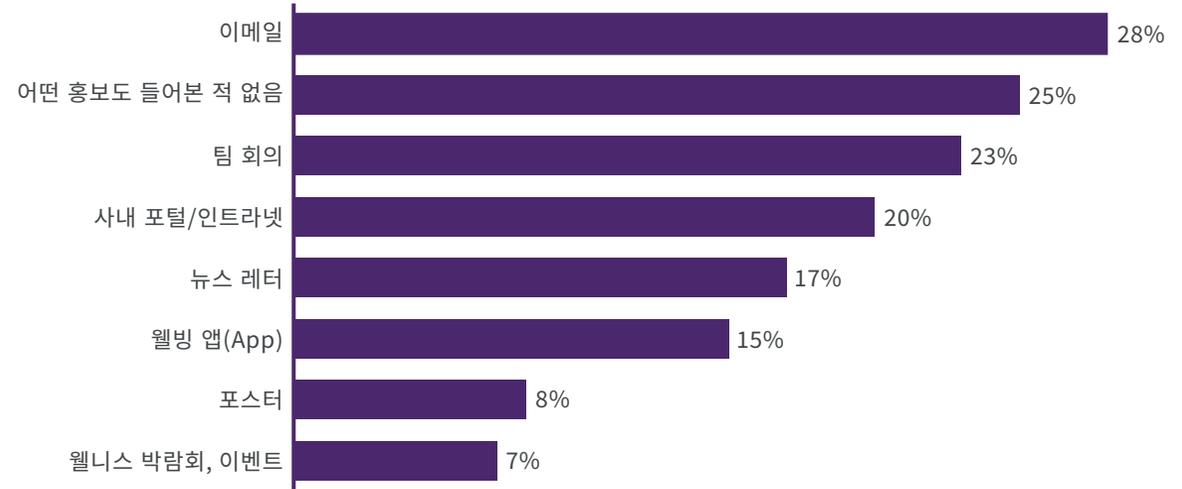
### “직장에서는 건강 및 웰빙 프로그램에 대한 정보를 얼마나 잘 전달하고 있습니까?”에 따른 MHI 점수



직장인의 4분의 1은 조직이 건강 및 웰빙 프로그램에 대한 어떠한 소통과 전달도 하지 않았다고 답했습니다.

- 조직의 약 10곳 중 3곳(28%)은 건강 및 웰빙 프로그램을 이메일로 전달하며, 23%는 팀 회의 중 전달, 20%는 회사 인트라넷/사내 포털을 이용, 17%는 뉴스레터를 통해 전달, 15%는 웰빙 앱을 통해 전달, 8%는 포스터를 이용, 7%는 웰니스 박람회/행사 중 전달합니다
- 4분의 1(25%)에 해당하는 직장인은 건강 및 웰빙 프로그램에 대한 어떤 정보도 접하지 못했습니다. 이 그룹의 정신 건강 지수(54.1)는 전국 평균(55.5)보다 1점 이상 낮습니다

### 직장에서 건강 및 웰빙 프로그램을 홍보하는 주요 방식은?



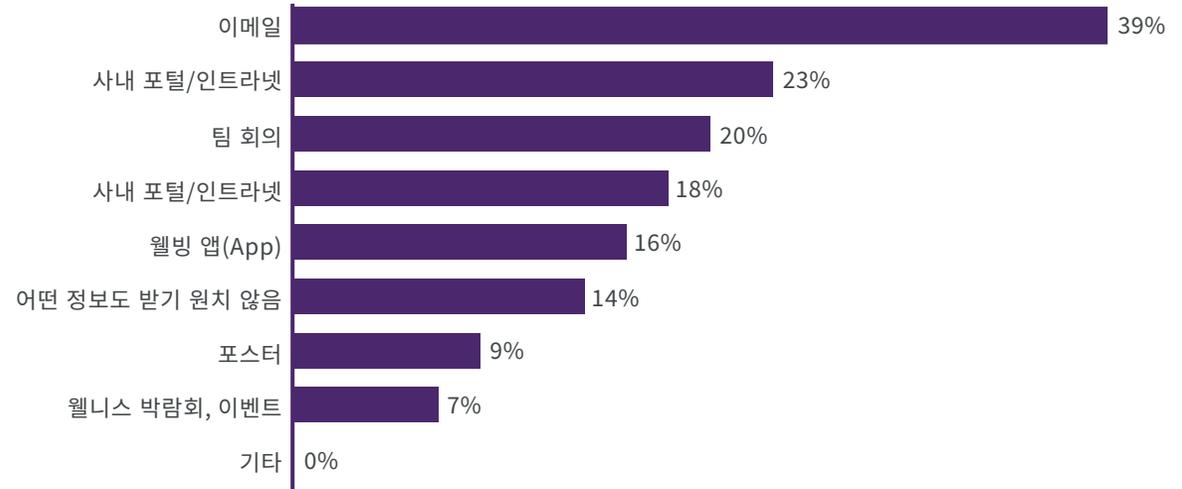
### “직장에서 건강 및 웰빙 프로그램을 홍보하는 주요 방식은?”에 따른 MHI 점수



직장인 5명 중 2명은 조직의 건강 및 웰빙 프로그램에 관한 정보를 이메일로 받는 것을 선호합니다.



### 직장으로부터 건강 및 웰빙 프로그램에 관한 정보를 어떤 방식으로 받고 싶은가요?



### “직장으로부터 건강 및 웰빙 프로그램에 관한 정보를 어떤 방식으로 받고 싶은가요?”에 따른 MHI 점수



거의 절반에 가까운 직장인은 자신들의 관리자가 이용 가능한 건강 및 웰빙 프로그램에 대해 알려주지 않았다고 답했습니다.

- 직장인 5명 중 2명 이상(42%)은 관리자가 건강 및 웰빙 프로그램에 대한 정보를 전달했다고 답했습니다. 이 그룹의 정신 건강 지수(56.9)는 전국 평균(55.5)보다 1점 이상 높습니다
- 관리자가 건강 및 웰빙 프로그램 이용 가능성을 알리지 않았다고 답한 직장인 45%의 정신 건강 지수(52.8)가 가장 낮았으며, 이는 관리자가 해당 정보를 전달했다고 답한 직장인(56.9)보다 4점 낮고 전국 평균(55.5)보다 3점 가량 낮은 수치입니다



이전에 관리자로부터 건강 및 웰빙 프로그램 이용 가능 여부에 대해 안내받은 적이 있습니까?



“이전에 관리자로부터 건강 및 웰빙 프로그램 이용 가능 여부에 대해 안내받은 적이 있습니까?”에 따른 MHI 점수



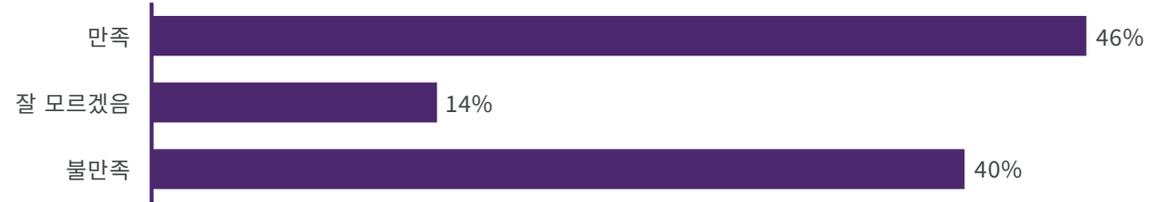
# 수면의 질

직장인의 절반 미만만이 자신의 수면의 질에 만족하고 있습니다.

- 수면의 질에 만족하는 직장인(46%)의 정신 건강 지수(63.0)가 가장 높으며, 이는 전국 평균(55.5)보다 7점 이상 높습니다
- 직장인 중 40%는 자신의 수면의 질에 만족하지 못하며, 수면의 질에 만족하지 못하는 직장인의 정신 건강 지수(47.8)는 수면의 질에 만족하는 직장인(63.0)보다 15점 이상 낮으며 전국 평균(55.5)보다 거의 8점 낮습니다



전반적인 수면의 질에 대해 얼마나 만족하시나요?



“전반적인 수면의 질에 대해 얼마나 만족하시나요?”에 따른 MHI 점수

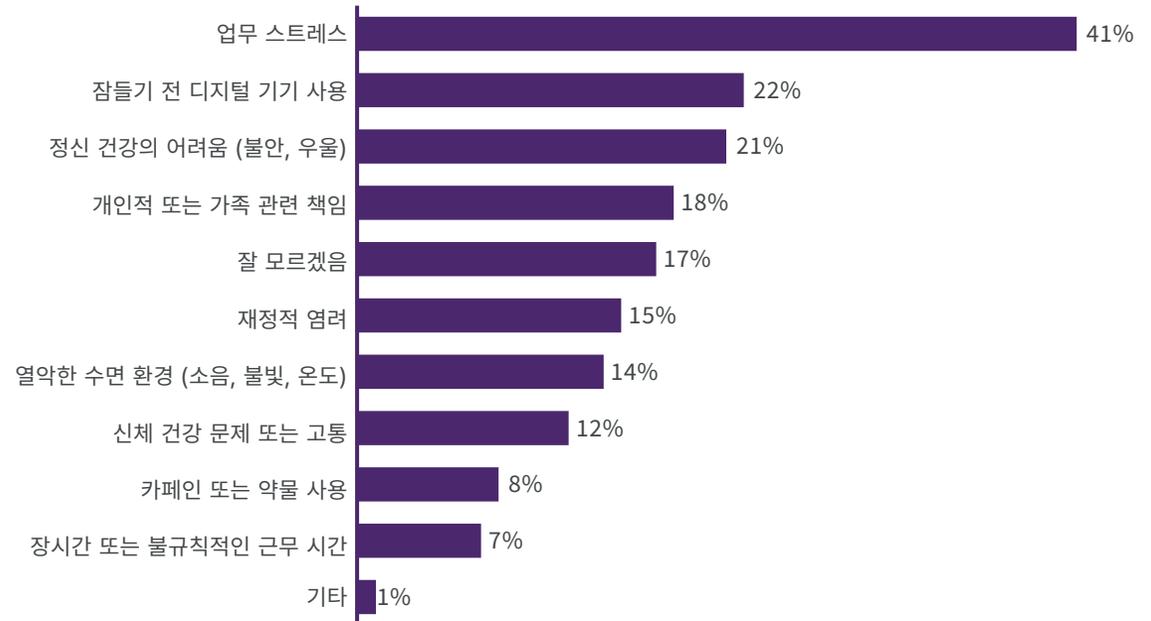


직장 스트레스, 취침 전 전자기기 사용, 정신 건강 문제, 개인적 또는 가족적 책임이 수면의 질 저하의 주요 원인입니다.

- 40세 미만 직장인은 50세 이상 직장인보다 정신 건강 문제가 수면의 질 저하의 원인이라고 응답할 가능성이 60% 더 높습니다
- 자녀를 양육하는 직장인은 양육하지 않는 직장인보다 개인적 또는 가족적 책임이 수면의 질 저하의 주요 원인이라고 응답할 가능성이 50% 더 높습니다
- 긴급자금을 확보하지 못한 직장인은 확보한 직장인보다 재정적 고민이 수면의 질 저하의 주요 원인이라고 응답할 가능성이 두 배 이상 높습니다



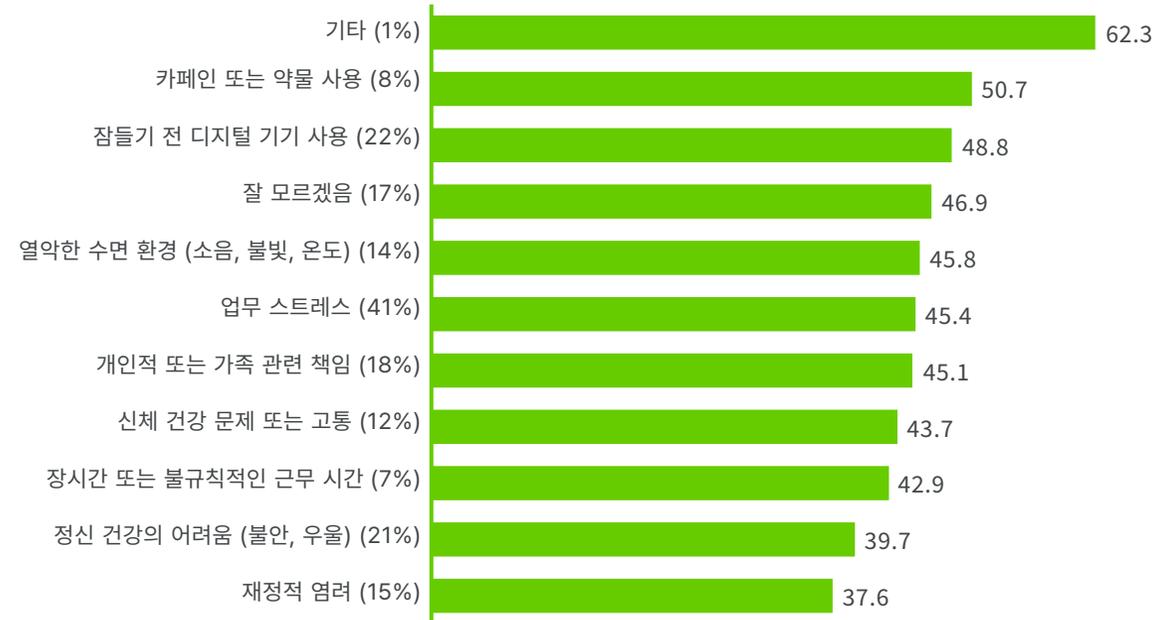
### 수면의 질이 좋지 않은 주요 원인이 무엇입니까?



- 정신 건강 지수가 가장 낮은 집단(37.6)은 재정적 고민이 수면의 질 저하에 이바지한다고 응답한 15%로, 전국 평균(55.5)보다 18점 낮습니다



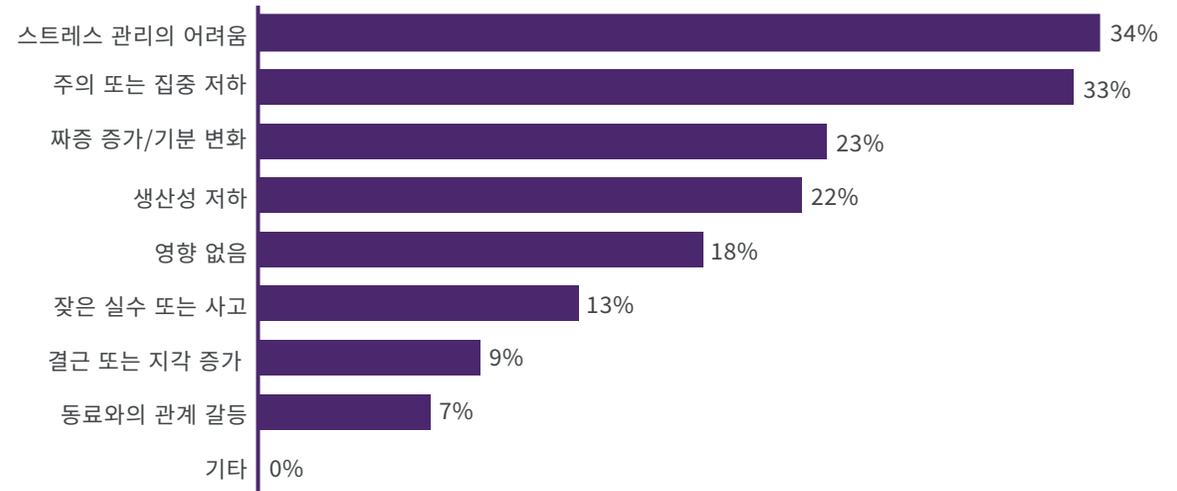
“수면의 질이 좋지 않은 주요 원인이 무엇입니까?” 에 따른 MHI 점수



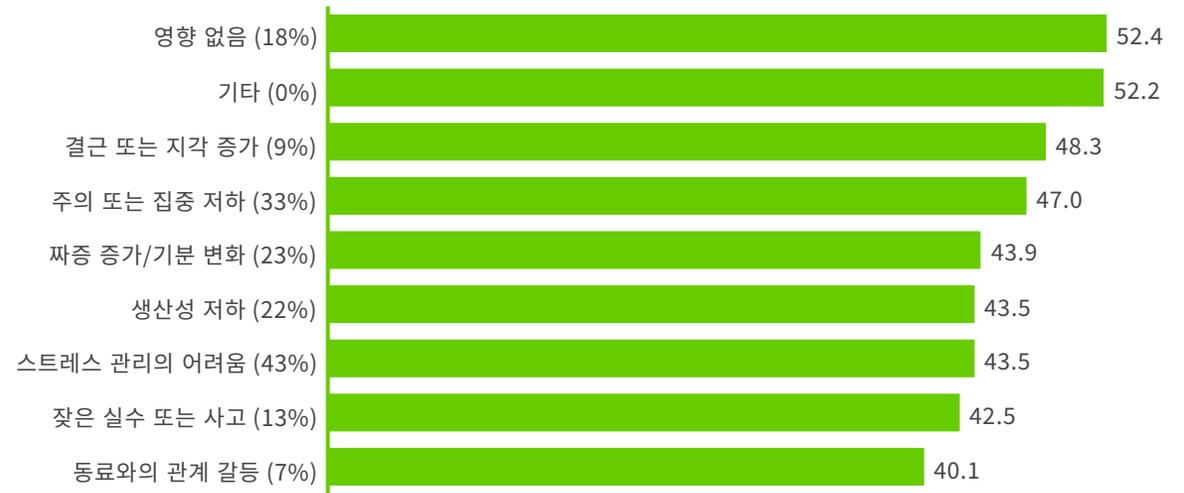
관리자들은 수면의 질 저하로 인한 집중력이나 주의력 저하를, 젊은 직장인들은 수면의 질 저하로 인한 생산성 감소를 보고할 가능성이 더 큽니다.

- 수면의 질 저하를 겪는 직장인 중 정신 건강 지수가 가장 높은 그룹(52.4)은 업무상 눈에 띄는 영향이 없다고 보고한 직장인 18%로, 이들의 정신 건강 지수는 전국 평균(55.5)보다 3점 낮습니다
- 관리직이 아닌 직장인은 관리직인 직장인보다 수면의 질 저하로 인한 업무상 뚜렷한 영향이 없다고 응답할 확률이 2.5배 높습니다
- 50세 이상 직장인은 40세 미만 직장인보다 수면의 질 저하로 인한 업무상 뚜렷한 영향이 없다고 응답할 확률이 2배 높습니다
- 최저 정신 건강 지수(40.1)는 수면의 질 저하로 동료와 관계가 악화했다고 답한 7%의 직장인에게서 나타났으며, 이는 눈에 띄는 영향이 없다고 답한 직장인(52.4)보다 12점 이상 낮고 전국 평균(55.5)보다 15점 이상 낮은 수치입니다
- 40세 미만 직장인은 50세 이상 직장인보다 수면의 질 저하로 업무 생산성이 떨어졌다고 응답할 확률이 50% 더 높습니다
- 관리직인 직장인은 관리직이 아닌 직장인보다 수면의 질 저하로 업무 집중력이나 주의력이 떨어졌다고 응답할 확률이 50% 더 높습니다

### 수면의 질이 좋지 않은 것이 업무에 어떤 영향을 미칩니까?



### “수면의 질이 좋지 않은 것이 업무에 어떤 영향을 미칩니까?”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 보고서는 두 파트로 구성됩니다:

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

## 방법론

본 보고서의 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 보고서의 데이터는 2025년 6월 10일부터 6월 25일 사이에 수집되었습니다.

## 산출 방식

정신 건강 지수는 각 응답에 점수를 부여하는 체계적 지수 시스템을 기반으로 산출됩니다. 높은 점수일수록 양호한 정신 건강 상태와 정신 건강 위험이 낮음을 의미합니다. 총 응답 점수를 가능한 최대 점수로 나누어 100점 만점 기준 지수로 환산하며, 원점수(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.

[MHI@telushealth.com](mailto:MHI@telushealth.com) 로 요청해 주십시오.





[www.telushealth.com](http://www.telushealth.com)

