



10대 청소년의 정신건강 실태¹⁾

최정원 연구위원
문호영 연구위원

개요

- 조사목적** ▶ 학교 안팎의 10대 청소년이 직면하고 있는 정신건강의 현황, 청소년 정신건강에 유의한 영향력을 미치는 보호 및 위험 요인, 주요 정신건강 서비스에 대한 청소년의 인지와 경험 실태 등에 대한 기초자료 수집
- 조사대상** ▶ 전국 17개 시도의 초등학교 4~6학년 2,039명(1,997명)²⁾, 중학교 1~3학년 1,948명(1,959명), 고등학교 1~3학년 1,950명(1,982명) 등 학생 청소년 5,937명과 학교 밖 청소년 752명 등 총 6,689명의 10대 청소년
- 조사방법** ▶ PC 및 모바일 등으로 통한 자기기입식 온라인 조사
- 조사내용** ▶ 청소년기 주요 정신건강 문제(ADHD, 우울, 불안, 자살, 스트레스, 신체화 등)에 대한 노출 실태, 정신건강 문제의 보호 및 위험 요인에 대한 노출 실태, 주요 정신건강서비스에 대한 인지와 경험 실태 등
- 조사기간** ▶ 2021년 7월~8월

1) 본 블루노트는 한국청소년정책연구원의 2021년 연구보고서(21-R03) 「10대 청소년의 정신건강 실태조사」 중 주요 정신건강 문제에 대한 노출 실태와 정신건강서비스에 대한 인지 및 경험 실태를 발췌·요약한 것임.

2) 괄호 안 수치는 가중치를 적용했을 때 집계되는 표본 규모임.

1 청소년기 주요 정신건강 문제에 대한 노출 실태

■ 주의력결핍 과잉행동장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)

- 학생 청소년의 ADHD 평균 점수는 15.30($n=5,937$, $SD=10.42$), 학교 밖 청소년의 ADHD 평균 점수는 18.23($n=752$, $SD=12.27$)으로 후자가 전자보다 높음.
- 또한, 학생 청소년의 경우 성별에 따른 ADHD 평균 점수가 유의하게 달라짐. 남자 청소년의 평균 점수는 16.29($n=3,077$, $SD=10.99$), 여자 청소년의 평균 점수는 14.24($n=2,860$, $SD=9.65$)로 남자 학생 청소년이 여자 학생 청소년과 비교해 ADHD 문제에 더 많이 노출됨.

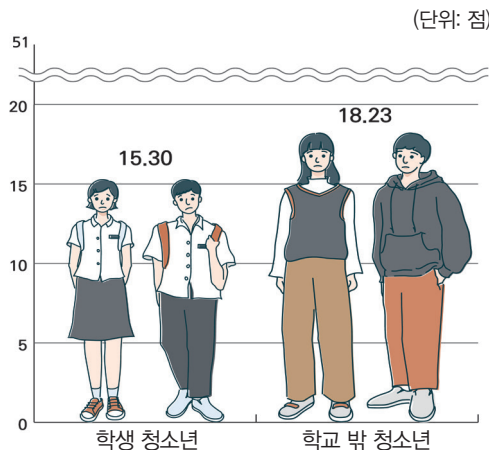


그림 1 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 ADHD 평균 비교

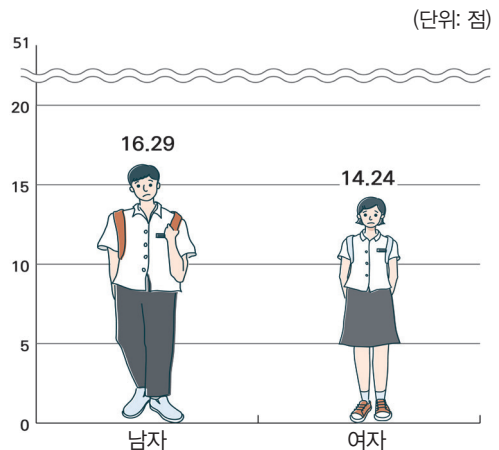


그림 2 성별에 따른 학생 청소년의 ADHD 평균 비교

■ 우울 증상

- 학생 청소년의 평균 우울 점수는 4.99($n=5,937$, $SD=7.71$), 학교 밖 청소년의 평균 점수는 10.06($n=752$, $SD=12.61$)으로, 후자가 전자보다 2배 이상의 우울 증상에 노출된 것으로 나타남.
- 우울 증상의 중증도에 따른 분포 비율을 비교하면 중등증과 중증 수준의 우울 증상을 경험하는 학생 청소년은 각각 6.3%와 5.1%인데 반해 학교 밖 청소년은 각각 10.5%와 17.6%로 전자의 비율을 크게 상회함.
- 또한, 학생 청소년의 경우 성별과 학교급에 따른 우울 증상의 중증도 차이가 유의함. 여학생이 남학생보다, 중고등학생이 초등학교생보다 더 높은 수준의 우울 증상을 경험하고 있음.
- 마찬가지로 학교 밖 청소년도 성별과 연령대에 따라 우울 증상의 중증도가 유의하게 다름. 여자 청소년이 남자보다, 고등학생 연령대의 학교 밖 청소년(고)이 초중학생 연령대의 학교 밖 청소년(초중)보다 더 높은 수준의 우울 증상을 경험하고 있음.



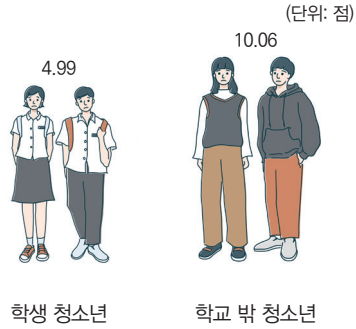


그림 3 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 우울 비교

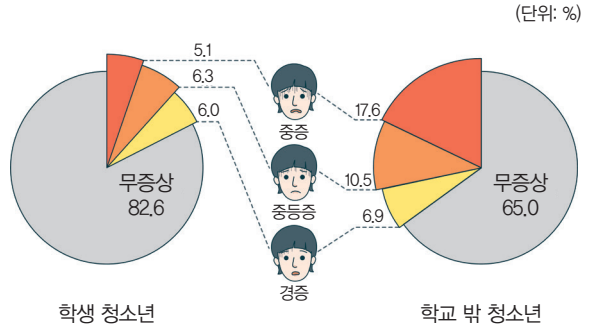


그림 4 우울 증상의 중증도에 따른 분포 비율 비교

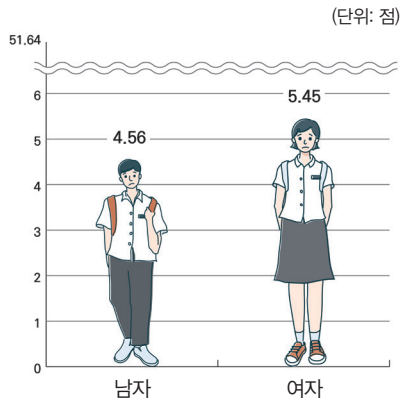


그림 5 성별에 따른 학생 청소년의 우울 비교

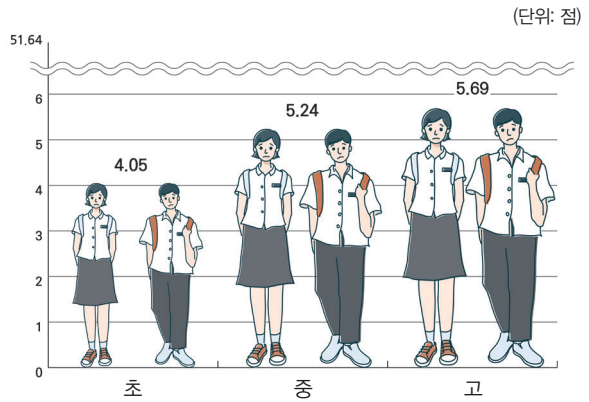


그림 6 학교급에 따른 학생 청소년의 우울 비교

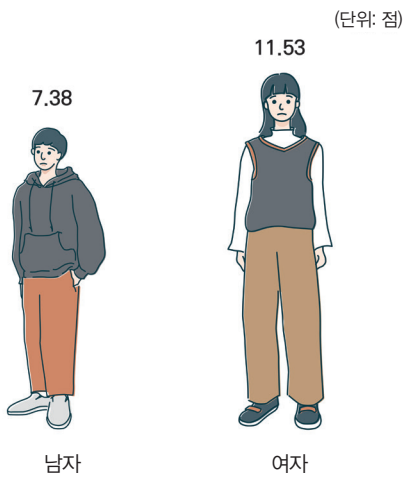


그림 7 성별에 따른 학교 밖 청소년의 우울 비교

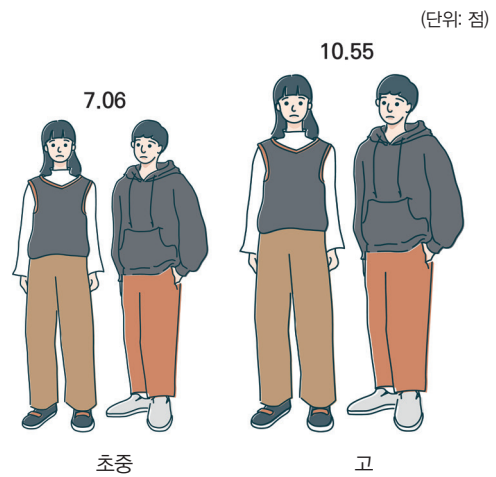


그림 8 연령대에 따른 학교 밖 청소년의 우울 비교

■ 불안 증상

- 학생 청소년의 평균 불안 점수는 3.88($n=5,937$, $SD=6.75$), 학교 밖 청소년은 8.21($n=752$, $SD=11.27$)로, 후자가 전자보다 2배 이상 높음.
- 불안 증상의 중증도에 따른 분포 비율을 비교하면 무증상에 해당하는 학생 청소년의 비율은 87%인데 비해 학교 밖 청소년은 71%에 불과함. 반면 중등증과 중증에 해당하는 학생 청소년의 비율은 각각 3.2%와 1.3%, 학교 밖 청소년의 경우 각각 10.2%와 6.9%로 전자 대비 후자의 중등증 비율은 3배, 중증은 5배나 높음.
- 또한, 학생 청소년의 경우 성별과 학교급에 따른 불안 증상의 중증도 차이가 유의함. 여학생이 남학생보다, 고등학생이 초등학교보다 더 높은 수준의 불안 증상을 경험하고 있음.
- 마찬가지로 학교 밖 청소년도 성별과 연령대에 따라 불안 증상의 중증도가 유의하게 다름. 여자가 남자보다, 고등학생 연령대의 청소년(고)이 초등학교 연령대의 청소년(초)보다 더 높은 수준의 우울 증상을 경험하고 있음.

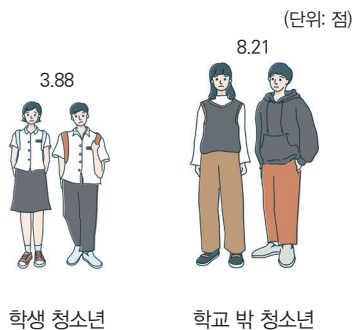


그림 9 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 불안 평균 비교

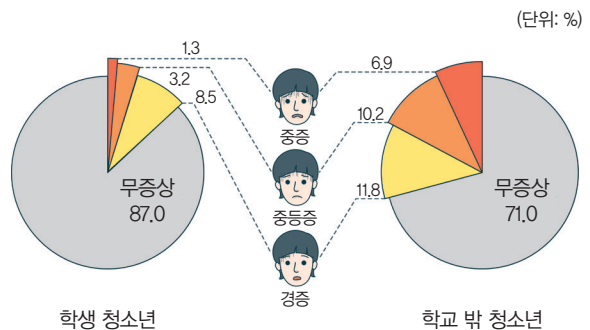


그림 10 불안 증상의 중증도에 따른 분포 비율 비교

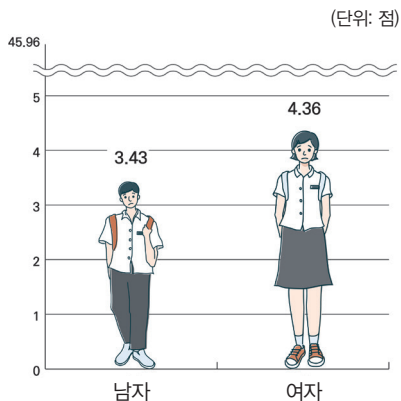


그림 11 성별에 따른 학생 청소년의 불안 비교

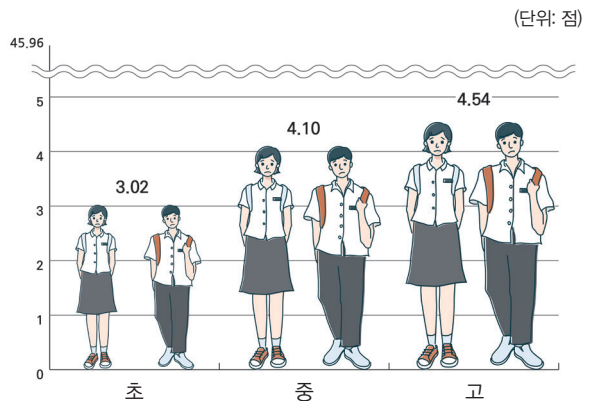


그림 12 학교급에 따른 학생 청소년의 불안 비교

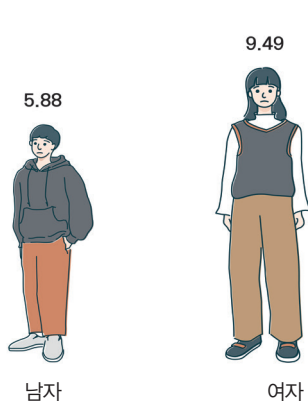


그림 13 성별에 따른 학교 밖 청소년의 불안 비교

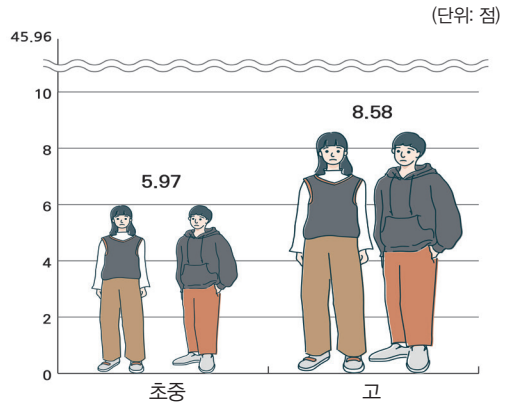


그림 14 연령대에 따른 학교 밖 청소년의 불안 비교

■ 자살 위험성

- 학생 청소년의 평균 자살 위험성은 .50($n=5,937$, $SD=1.67$), 학교 밖 청소년은 1.83($n=752$, $SD=3.50$)으로 학교 밖 청소년이 학생 청소년보다 3배 이상 높은 자살 위험성을 보여줌.
- 자살 위험성의 중증도에 따른 집단 내 분포 양상을 비교하면 자살 위험이 없는 학생 청소년의 비율은 83.6%인데 비해 학교 밖 청소년은 63.2%에 불과함. 이에 반해 자살 위험이 있거나 높은 학생 청소년의 비율은 각각 10.3%와 6.1%이고, 학교 밖 청소년의 경우 각각 15.2%와 21.7%로 자살 위험이 큰 고위험군의 비율은 3배 이상 차이남.
- 또한, 학생 청소년의 경우 성별에 따른 자살 위험성의 차이가 유의함. 근소한 차이지만 여학생이 남학생보다 더 높은 자살 위험성을 보여줌.
- 마찬가지로 학교 밖 청소년도 성별에 따른 자살 위험성의 차이가 유의함. 여자 청소년이 남자 청소년보다 더 높은 자살 위험성을 보여줌.

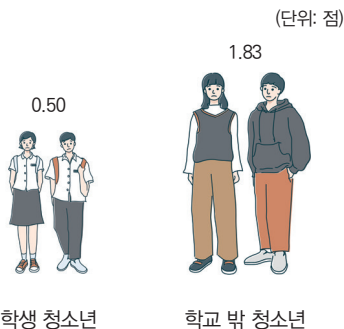


그림 15 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 자살 위험성 비교

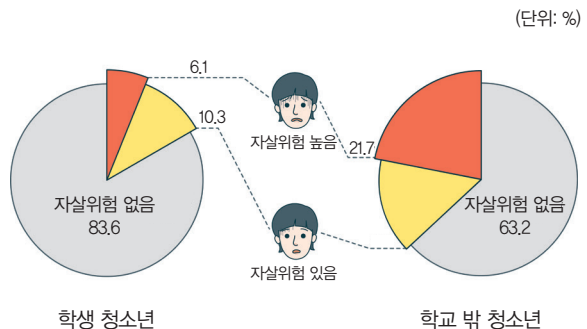


그림 16 자살 위험성의 중증도에 따른 분포 비율 비교

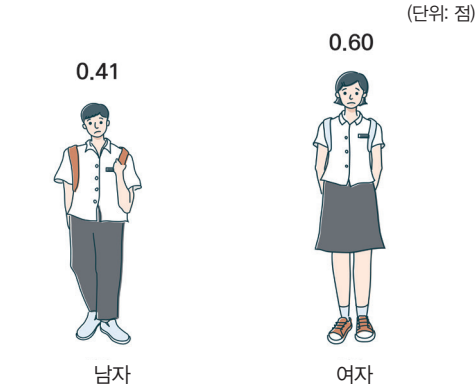


그림 17 성별에 따른 학생 청소년의 자살 위험성 비교

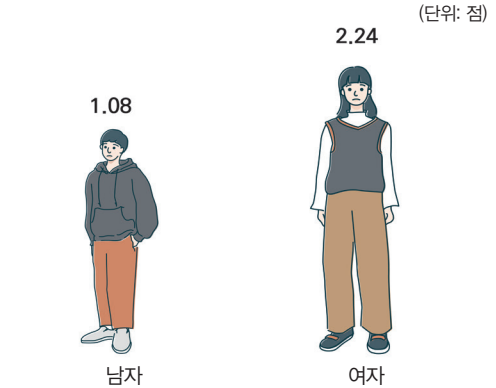


그림 18 성별에 따른 학교 밖 청소년의 자살 위험성 비교

■ 스트레스

- 학생 청소년의 평균 점수는 16.28($n=5,937$, $SD=5.93$), 학교 밖 청소년의 평균 점수는 18.82($n=752$, $SD=7.01$)로 후자가 전자보다 높음.
- 또한, 학생 청소년의 경우 성별과 학교급에 따라 스트레스 수준에 유의한 차이가 있음. 여자 학생이 남자 학생보다, 고등학생이 중학생보다 중학생은 초등학생보다 더 많은 스트레스를 경험함.
- 마찬가지로 학교 밖 청소년도 성별과 함께 연령대에 따른 스트레스 차이가 유의함. 여자 청소년이 남자 청소년보다 높았고 고등학생 연령대의 학교 밖 청소년(고)이 저연령인 초, 중학생 연령대의 학교 밖 청소년(초중)과 비교해 더 많은 스트레스를 경험함. 여기서 '초중'은 2006년부터 2011년 사이 출생해 초중학생 연령대에 해당하는 학교 밖 청소년을 '고'는 2003년부터 2005년 사이 출생해 고등학생 연령대에 해당하는 학교 밖 청소년을 의미함.

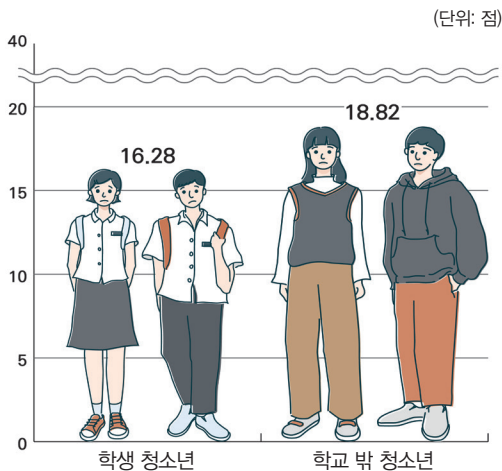


그림 19 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 스트레스 비교

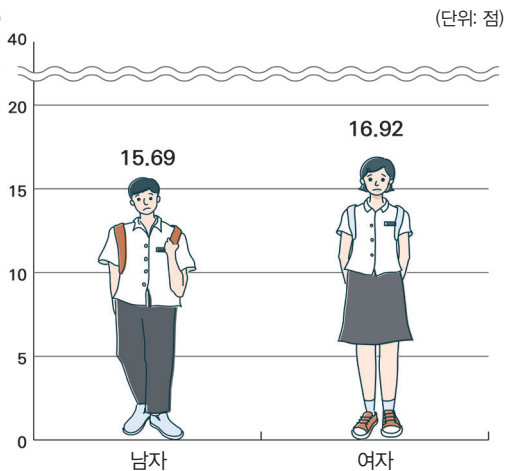


그림 20 성별에 따른 학생 청소년의 스트레스 비교

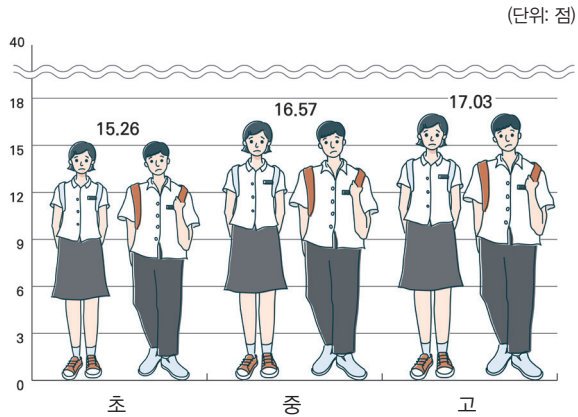


그림 21 학교급에 따른 학생 청소년의 스트레스 비교

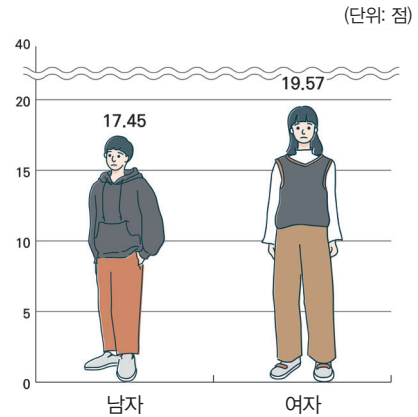


그림 22 성별에 따른 학교 밖 청소년의 스트레스 비교

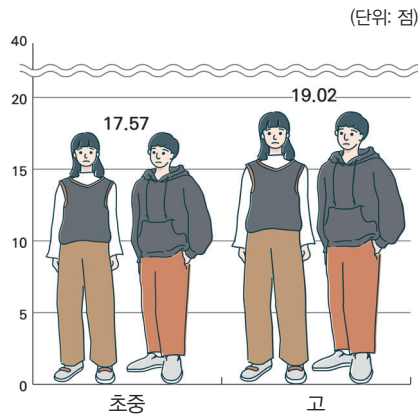
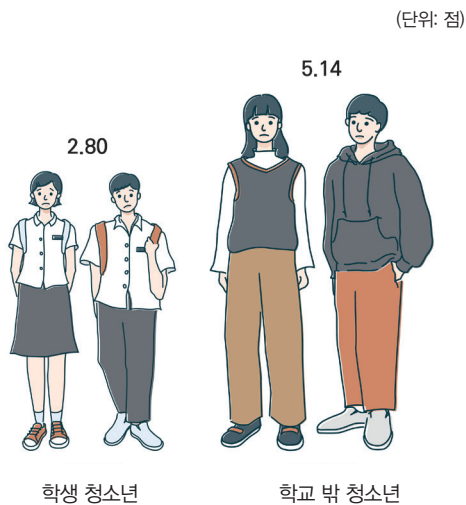


그림 23 연령대에 따른 학교 밖 청소년의 스트레스 비교

■ 신체화 증상

- 학생 청소년의 신체화 평균 점수는 2.80($n=5,937$, $SD=5.18$), 학교 밖 청소년의 평균 점수는 5.14($n=752$, $SD=7.83$)로 학교 밖 청소년이 학생 청소년보다 높게 나타남.
- 학생 청소년의 경우 성별에 따라 신체화 증상에 대한 노출 정도가 유의하게 다름. 남자 학생 청소년의 평균은 2.47($n=3077$, $SD=5.21$), 여자 학생 청소년의 평균은 3.15($n=2860$, $SD=5.13$)로, 후자가 전자보다 유의하게 높음.
- 또한, 학생 청소년의 경우 학교급에 따라서도 신체화 증상의 중증도가 유의하게 다름. 고등학생(3.39) > 중학생(2.84) > 초등학생(2.16) 순으로 신체화 증상의 평균 점수가 낮아짐.

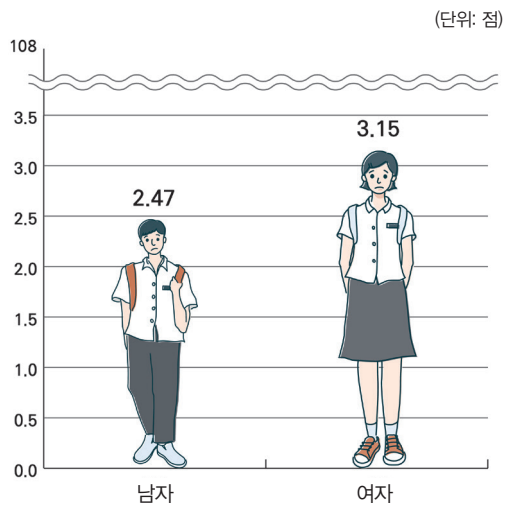




학생 청소년

학교 밖 청소년

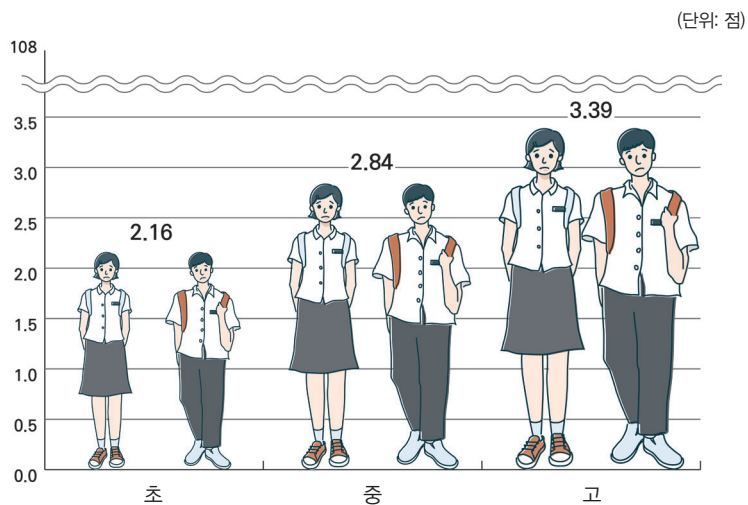
그림 24 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 신체화 증상 비교



남자

여자

그림 25 성별에 따른 학생 청소년의 신체화 증상 비교



초

중

고

그림 26 학교급에 따른 학생 청소년의 신체화 증상 비교

2 정신건강 서비스에 대한 인식과 경험 실태

■ 정신건강 서비스에 대한 인식

- 정신건강을 위해 약물, 치료, 상담 등의 서비스를 받는 것에 대해 10대 청소년의 과반수는 긍정적으로 인식하고 있음. 부연하면, 학생 청소년의 65.3%, 학교 밖 청소년의 65.7%는 부담스럽지 않다(전혀 부담스럽지 않다+부담스럽지 않은 편이다)고 응답했고 반대로 부담스럽다(부담스러운 편이다+매우 부담스럽다)고 응답한 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 비율은 각각 34.7%, 34.3%였음.

(단위: %)

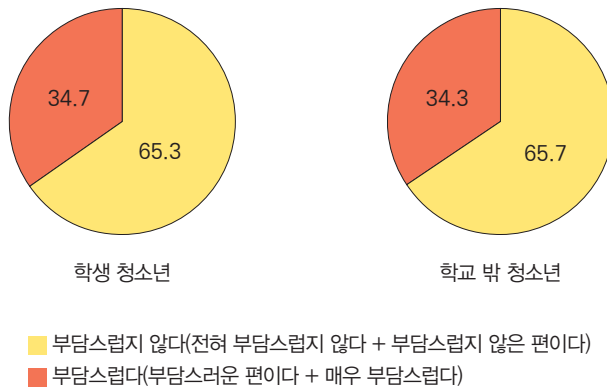
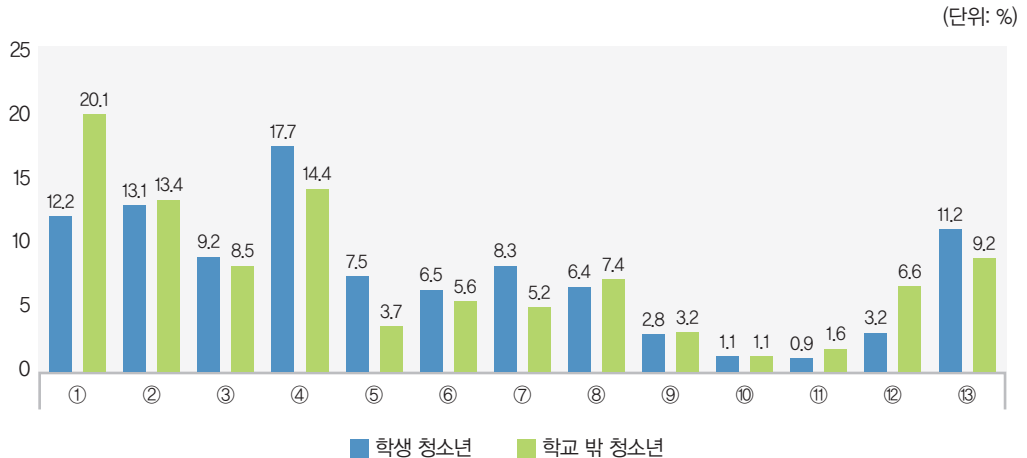


그림 27 정신건강 서비스에 대한 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 인식 비교

■ 정신건강 서비스 이용의 장애요인에 대한 인식

- 10대 청소년은 사람들의 정신건강 서비스 이용을 가로막는 가장 큰 장애요인으로 타인의 시선과 비용 부담을 가장 많이 꼽음. 부연하면, 학생 청소년의 17.7%와 학교 밖 청소년의 14.4%는 '다른 사람들이 나에 대해 어떻게 생각할지 걱정되고 창피해서'를 학생 청소년의 12.2%와 학교 밖 청소년의 20.1%는 '정신건강 서비스를 제공하는 기관이나 시설을 이용하는 비용이 많이 들어서'를 선택함.

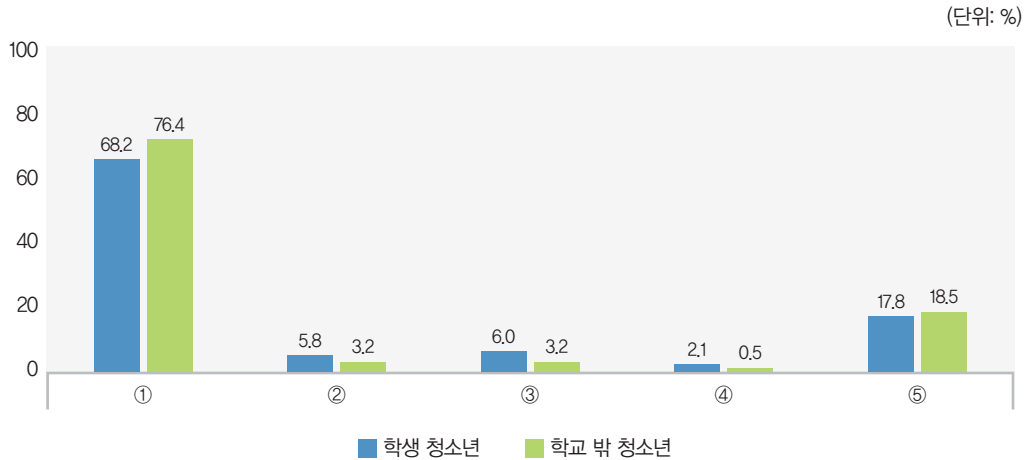


- * 주: ① 정신건강 서비스를 제공하는 기관이나 시설을 이용하는 비용이 많이 들어서,
 ② 정신건강 문제를 경험하고 있지만 아직까지 정신건강 서비스(약물, 치료, 상담 등)가 필요하지 않다고 판단해서,
 ③ 가족이 동의하지 않거나 가족이 알게 될까 봐 걱정되어서,
 ④ 다른 사람들이 나에 대해 어떻게 생각할지 걱정되고 창피해서,
 ⑤ 프라이버시가 걱정되어서(누군가가 본인의 개인정보를 알게 될까 봐),
 ⑥ 정신과적 치료를 받는 것에 대한 두려움이 있어서(정신의료기관 입원에 대한 두려움),
 ⑦ 어디에 도움을 요청해야 하는지 몰라서,
 ⑧ 정신 치료 기록이 남아서 이후 진학 및 취업할 때 부정적으로 작용할까 봐,
 ⑨ 정신건강서비스를 제공하는 기관이나 시설을 방문할 시간이 없어서,
 ⑩ 정신건강서비스를 제공하는 기관이나 시설의 운영 시간이 불편해서(아간에 이용할 수 없음),
 ⑪ 정신건강서비스를 제공하는 기관이나 시설의 위치가 불편해서,
 ⑫ 정신건강서비스를 제공하는 의사나 상담사가 환자가 경험하는 정신건강 문제나 환자를 잘 이해하지 못할 것 같아서,
 ⑬ 정신건강 서비스를 제공하는 기관이나 시설에 대한 믿음이 가지 않아서

그림 28 정신건강 서비스 이용의 장애요인에 대한 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 인식 비교

■ 정신건강 문제 발생 시 선호 상담 대상과 방식

- 10대 청소년은 자신에게 우울, 불안, 스트레스 등과 같은 정신건강 문제가 발생했을 때 부모님(보호자), 정신과 의사, 상담전문가 등을 대상으로 상담하길 원함. 반면하면 학생 청소년은 부모님(보호자), 정신과 의사, 상담전문가 순으로, 학교 밖 청소년은 정신과 의사, 상담전문가, 부모님(보호자) 순으로 우선 순위가 다름.
- 상담방식으로는 학생 및 학교 밖 청소년 모두 대면 형태의 1:1 개인 상담을 가장 많이 선호함. 학생 청소년의 68.2%, 학교 밖 청소년의 76.4%가 이 방식을 가장 선호한다고 응답함.

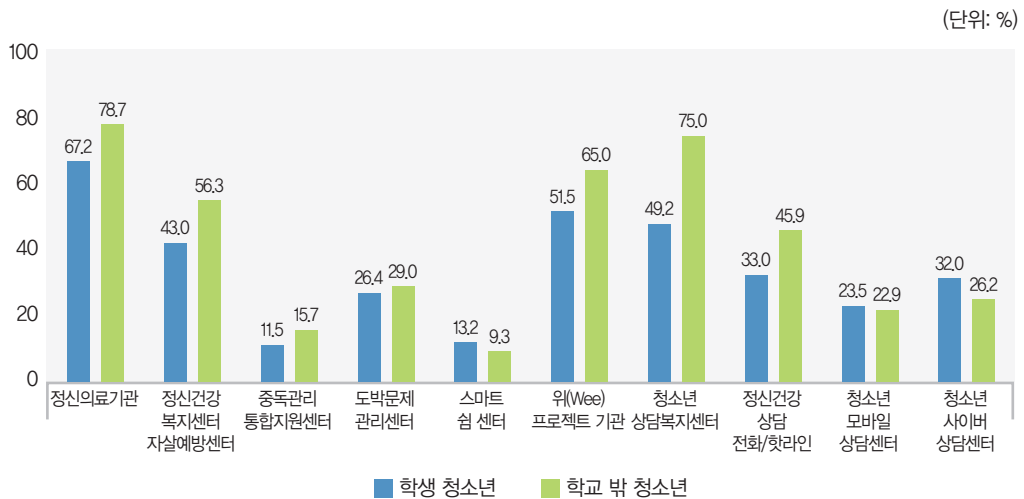


* 주: ① 직접 만나서 하는 1:1 개인상담, ② 직접 만나서 하는 집단상담, ③ 1:1 화상 상담, ④ 집단 화상 상담, ⑤ 화상 상담을 제외한 전화, 문자, 메신저, 이메일 등을 이용한 온라인 상담

그림 29 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 정신건강 상담 선호 방식 비교

정신건강 관련 기관(혹은 서비스)에 대한 인지도와 이용 경험

- 정신건강을 위해 운영되고 있는 다양한 기관 및 서비스 가운데 정신의료기관, 청소년상담복지센터, 위(Wee) 프로젝트 기관에 대한 10대 청소년의 인지도가 상대적으로 높게 나타남. 부연하면, 학생 청소년 사이에서 정신의료기관, 위(Wee) 프로젝트 기관, 그리고 청소년상담복지센터에 대한 인지도가 50%를 상회하였고 학교 밖 청소년 사이에서는 이들 3개 기관과 더불어 정신건강 복지센터, 자살예방센터에 대한 인지도가 50%를 상회함.



* 주: 해당 기관(혹은 서비스)에 대해 알고 있거나 들어본 적이 있다고 응답한 비율

그림 30 정신건강 관련 기관(혹은 서비스)에 대한 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 인지도 비교

- 각 정신건강 관련 기관(혹은 서비스)에 대해 인지도가 있는 청소년을 대상으로 실제 해당 시설의 이용 경험을 조사한 결과 학생 청소년과 학교 밖 청소년 모두 위(Wee) 프로젝트 기관의 이용자 비율이 가장 높게 나타났다. 학생 청소년의 23.6%, 학교 밖 청소년의 60.5%가 해당 기관을 이용해 본 경험이 있었고 특히 학교 밖 청소년 사이에서는 청소년상담복지센터와 정신의료기관을 이용해 본 응답자 비율이 각각 41.8%, 33.6%로 집계됨.

표 1 학생 청소년과 학교 밖 청소년의 정신건강 관련 기관(혹은 서비스) 이용 경험 비교¹⁾ (단위: 명, %)

구분	학생 청소년			학교 밖 청소년		
	사례수	경험 있음 ²⁾	경험 없음 ²⁾	사례수	경험 있음 ²⁾	경험 없음 ²⁾
정신의료기관	3,992	7.1	92.9	592	33.6	66.4
정신건강복지센터, 자살예방센터	2,551	3.0	97.0	423	11.6	88.4
중독관리통합지원센터	681	2.0	98.0	118	1.7	98.3
도박문제관리센터	1,570	.7	99.3	218	.9	99.1
스마트쉼센터	784	2.2	97.8	70	4.3	95.7
위(Wee) 프로젝트 기관	3,058	23.6	76.4	489	60.5	39.5
청소년상담복지센터	2,918	3.9	96.1	564	41.8	58.2
정신건강 상담 전화/핫라인	1,960	2.1	97.9	345	15.4	84.6
청소년모바일상담센터	1,394	3.8	96.2	172	13.4	86.6
청소년사이버상담센터	1,898	1.3	98.7	197	7.1	92.9

* 주: 1) 각 기관(혹은 서비스)에 대해 알고 있거나 들어본 적이 있다고 응답한 청소년만을 대상으로 조사

2) 있음(① 이용한 적 있음), 없음(② 이용하고 싶었으나 이용 못 함+③ 이용한 적 없음)

참고문헌

최정원, 문호영, 전진아, 박용천 (2021). 10대 청소년의 정신건강 실태조사 (연구보고 21-R03). 세종: 한국청소년정책연구원.