2026년 서울시 정신건강 인식 및 실태조사

연령대별 정신건강, 한눈에 보기



① 정신건강 핵심 수치

15~64세 / 65세 이상

주관적 정신건강 '좋음'

53.8%

67.1%

삶의 만족도 (평균)

6.1점

6.5점

정신건강 상태는 연령대에 따라 차이를 보였습니다.

② 정신건강 지원이 가장 필요한 시기

15~64세 응답	생애주기	65세 이상 응답
1.1%	유아기	1.4%
4.4%	아동기	6.3%
42.7%	청소년기	16.4%
23.6%	청년기	13.7%
17.6%	중장년기	19.4%
10.6%	노년기	42.7%

15~64세는 청소년기, 65세 이상은 노년기를 가장 필요한 지원 시기로 꼽았습니다.

③ 정신건강 대처 방법

※ 응답률 상위 항목

	15~64세	65세 이상
1	가족, 친구, 지인 39.9%	가족, 친구, 지인 48.9%
2	스스로 해결 36.3%	스스로 해결 42.4%
3	AI 21.6%	기관, 종교 과 15.0%

④ 정보 취득 경로

※ 가장 높은 응답

※ 65세 이상의 42.9%가 정신건강 정보를 찾아보지 않는다고 응답

15~64세	65세 이상
51.2%	39.0%
인터넷 및 온라인 매체	주변 사람

도움은 주로 가까운 사람에게, 정보는 서로 다른 경로에서 얻었습니다.

⑤ 정신질환에 대한 인식

정신질환은 치료를 통해 회복 가능하다.

15~64세	26.5%p	65세 이상
84.8%		58.3%

'회복 가능성'에 대한 인식에서 가장 큰 차이가 나타났습니다.

⑥ 정신건강 정책 우선순위

※ 1순위

15~64세	65세 이상
18.8%	21.9%
자가검진 및 자가관리 도구	인식개선 캠페인 및 교육

15~64세는 자가관리 도구, 65세 이상은 인식개선 활동을 가장 우선했습니다.

정신건강 상태와 인식, 필요한 지원은 연령대별로 차이를 보였습니다.

※ 출처: 2026년 서울시민 정신건강 인식 및 실태조사(만 15~64세, N=1,000, 웹조사) · 2026년 서울시 노인 정신건강 인식 및 실태조사(만 65세 이상, N=700, 면접조사)
※ 두 조사는 조사방법·조사기관이 상이하여 수치의 직접 비교에 한계가 있습니다. 본 대시보드는 동일 척도·동일 문항으로 측정된 지표에 한해 비교 표기하였으며, 보다 자세한 내용은 통계 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

서울시 정신건강복지센터 Seoul Mental Health Welfare Center
서울케어 서울특별시 서울의료원
SEOUL MY SOUL

서울시 정신건강통계 홈페이지(seoulmentalhealth.kr)를 방문하시면 보고서 원문 및 다양한 정신건강 통계정보를 확인할 수 있습니다.