



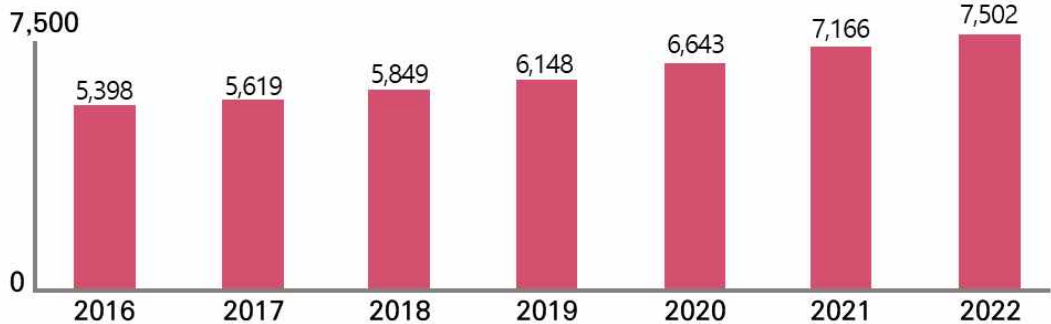
1인가구의 정신건강

1인가구의 현황과 지원정책

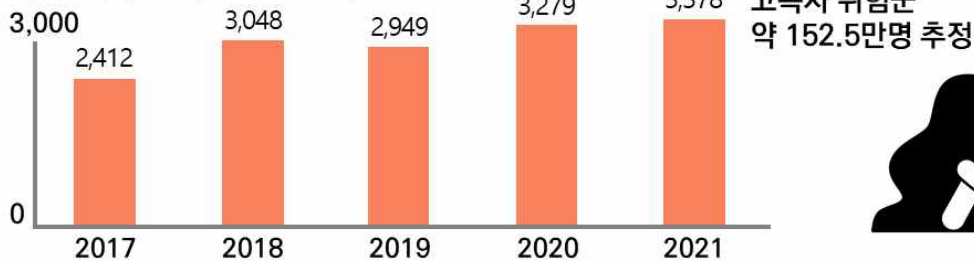
[1인가구 및 고독사 현황과 정책]

· 자료원 : 2022 인구총조사, 제1차 고독사 예방 기본계획, 사회조사 및 1인가구 정책 관련 자료 재구성

◆ 국내 1인가구 수(2016~2022) *단위: 1,000가구



◆ 고독사 추이(2017~2021)



1인가구는 자살충동의 위험성 높은 것으로 조사됨

- “신체적·정신적 질환, 우울감, 장애” 원인 1위
- “외로움·고독” 원인 2위

◆ 1인 가구 관련 정책 환경

보건복지부

- 제1차 고독사 예방 기본계획 수립
- 독거노인 지원
- 제1차 사회서비스 기본계획 수립

여성가족부

- 제4차 건강가정 기본계획 수립으로 연령대별 차별화된 서비스 제공
- 가족센터, 건강가정 지원센터 등을 통한 서비스 전달

지자체

- 1인가구 지원 조례 제정
- 1인가구 지원 계획 수립(서울, 경기 등)
- 동주민센터를 통한 서비스 연계

1인가구 현황과 정신건강의 어려움

정신건강을 증진시키기 위해서는 정신건강에 영향을 주는 사회구조와 대상별 맞춤형 정책이 필요함. 우리나라는 1인가구*가 증가하고 있고, 향후에도 계속 확대될 것이라 전망되고 있어 본 동향은 1인가구에 주목하여 현황 및 정신건강 영역과 관련된 사항을 알아보고자 함.

* 1인가구란, “1인 취사, 취침 등 생계를 같이 하는 생활단위”를 의미함.

1인가구는 지속적으로 증가하는 추세로, 2017년 5,618,677가구 규모에서 2022년 7,502,350가구까지 33.5% 증가함(2022년 기준 일반가구 중 34.5%). 1인가구가 증가함에 따라 정부에서도 소득·돌봄, 주거, 안전, 사회적 관계망, 소비 등 5대 분야 정책환경을 준비한 바 있음(1인가구 중장기 정책방향 및 대응방안, 2020). 이중 특히 사회적관계망은 1인가구의 “외로움→우울감→자살·고독사”로 연결될 이어질 것을 우려한 정책으로 정신건강 및 고독사 예방 노력과 맞닿아 있음.

고독사와 1인가구의 정신건강에 대해 살펴보면, 고독사*는 2017년 2,412명에서 2021년 3,378명으로, 증가하고 있으며 2021년 기준 전국 약 152.5만명이 고독사 위험군으로 추정됨.

* 주변인들과 단절된 채 홀로 사는 사람이 자살, 혹은 병사로 사망한 뒤 시간이 지나 발견되는 것(고독사 실태조사, 2022)

또한, 1인가구는 다른 가구와 비교하여 자살충동을 느낀 경험이 가장 많았으며, 그 이유에 있어서 “신체적·정신적 질환, 우울감, 장애”로 인함이 36%로 1위, “외로움, 고독”이 16.5%로 3위를 차지하여 1인가구의 정신적 어려움으로 인한 고통이 크다는 점을 알 수 있음(사회조사 ‘13세 이상 인구대상 조사결과’, 2022)

1인가구 지원 정책

각 부처별로 1인가구의 정신건강 관련 지원하기 위한 노력을 기울이고 있으며, 수행하고 있는 정책은 다음과 같음.

- 보건복지부는 정신건강 영역의 주요 소관부처로 1인가구의 정신건강 지원을 위한 방안과 대책을 마련하고 있으며, 아래와 같음.
 - 2023년 제1차 고독사 예방 기본계획을 수립하여 위기 상황에 있는 1인가구 발굴 및 정서·일상생활 문제 관리·돌봄 지원.
 - 독거노인 가구에 대해 독거노인지원센터, 노인복지시설을 통해 일상생활 지원 및 사례관리 서비스 전달.
 - 제1차 사회서비스 기본계획 수립을 준비하여, 1인가구의 정책적 수요에 대응하기 위한 방안 마련 중.
- 여성가족부의 경우 가족 계획과 관련된 주요 정부 부처로서 1인가구 지원을 위한 방안을 수립하고 있음.
 - 2021년 제4차 건강가정기본계획 수립을 통해 지역공동체를 기반으로 연령별 1인가구 지원 강화(청년 1인가구 대상 지역사회 소셜다이닝 지원 / 중장년·노년 가구 일상생활 유지 지원 등).
 - 가족센터, 건강가정지원센터, 다문화가족지원센터 등의 전달체계를 통한 1인가구 대상 심리정서 상담, 돌봄, 사회적 관계망 지원 등의 서비스 제공.
- 각 지방자치단체에서도 다양한 방안을 통하여 지원 체계를 구축하고자 노력중임.
 - 1인가구 대상 지원 계획 수립 및 시행계획을 통해 서비스를 전달(서울특별시와 경기도 등).
 - 1인가구 지원과 사회적 고립, 고독사 예방을 위한 조례가 제정을 통한 서비스 전달의 법적 근거를 수립.
 - 각 동주민센터의 1인가구 대상 상담을 통한 서비스 연계.
- 2023년 12월 발표된 정신건강정책 혁신방안에서는 고립·은둔 청소년에 대해 주목하여 힐링, 가족상담, 자조 모임 운영 등의 맞춤형 프로그램 별도 지원 등의 내용이 포함됨.

정서 지원을 필요로 하는 청년 1인가구

청년 1인가구 대상 지원 필요

1인가구 중에서도 특히 청년 1인가구*의 경우 정신건강상의 어려움이 주요하게 나타나고 있음. 청년 1인가구는 2017년 1,930,252가구에서 2022년 2,685,398가구로 39% 증가하였음.

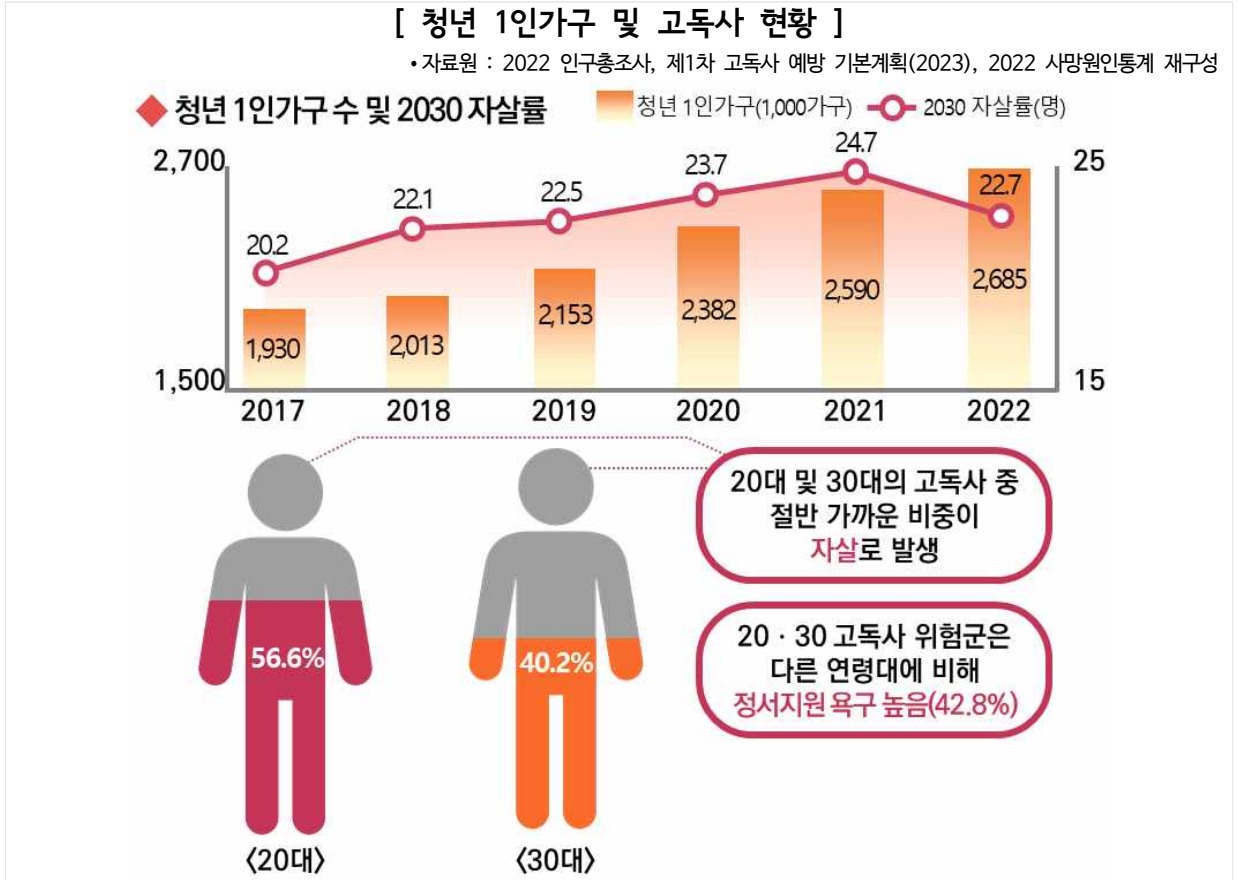
*청년 1인가구란 1인가구 중 20~39세에 해당하는 가구로 정의하였음.

청년 1인가구의 정신건강상의 어려움은 아래와 같이 파악되고 있음.

- 고독사 실태조사 결과에 의하면 연령이 낮을수록 고독사 중 자살의 비중이 높아지는 것이 확인됨(2021년 기준 20대 56.6%, 30대 40.2%). 20·30 청년층의 고독사 역시 2017년 203명에서 2021년 217명으로 증가함.
- 사망원인통계에 따르면 20·30 청년층의 자살률은 2017년 20.2명에서 2022년 22.7명으로 증가하였음. 2022년의 경우 2021년(24.7명)에 비해 감소 추세를 보였으나 여전히 높은 수치인 점이 확인됨.

- 청년층(20·30대)의 고독사 위험군은 다른 연령대에 비해 정서지원욕구가 42.8%로 높음.

이렇듯, 청년층의 고독사 및 자살위험이 높은 점, 다른 연령대에 비해 정서 지원에 대한 욕구가 높다는 점을 토대로 이들의 정신건강의 어려움에 대한 정책적 관심과 지원이 필요한 상황임.



최근 2023년 9월경 발표된 “청년 복지 5대 과제”에는 청년 마음건강 지원이 포함되어 청년 대상 심리지원 서비스 제공 확대, 2년 주기의 청년 정신건강검진 시행, 청년마음건강센터를 통한 확대된 서비스 제공이 계획되고 있으며, 2023년 10월 출범한 「청년 1인가구 대응」 특별위원회의 방향에서도 고립·단절을 겪고 있는 청년을 대상으로 한 사회적 관계망 형성 지원과 삶의 질 향상이 설정됨. 이처럼 청년의 정신건강 지원을 위한 정부 차원의 관심이 지속되고 있음이 확인되었음.

사회관계 단절된 고립·은둔 청년 지원을 위한 정책 필요

고립·은둔 청년 현황

청년 1인가구와 함께 주목해봐야 할 대상으로 정신건강에 취약한 고립·은둔 청년*이 있음. 2023년 고립·은둔 청년실태조사(한국보건사회연구원, 2023)와 고립·은둔 청년 지원사업 모형개발연구(한국보건사회연구원, 2022)에 따른 현황은 다음과 같음.

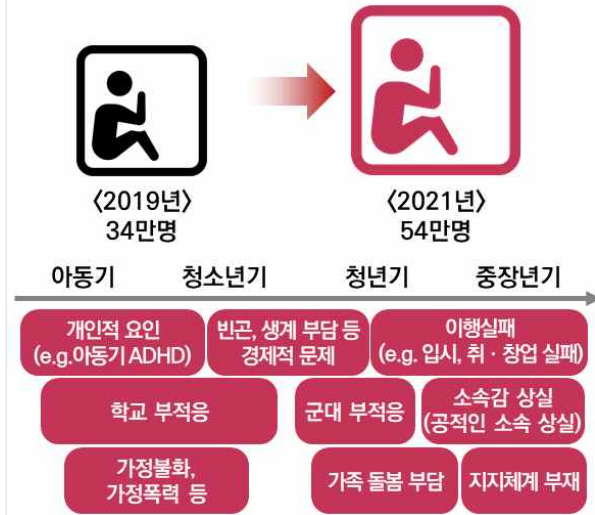
* 가족을 포함해 타인과의 교류가 부재하며 곤란을 겪을 때 도움을 받을 사람도 부재한 사람(한국보건사회연구원, 2022)

- 고립·은둔 청년의 추산 규모는 2019년 전국 약 34만명, 2021년 약 54만명 정도로 점차 늘어나고 있는 상황임. 고립과 은둔의 원인은 생애 전반에 걸쳐서 다양하게 발생하고 있으며, 특히 가정 내에서의 문제, 부적응 문제 및 심리정서적 요인들로 영향을 받는 것으로 나타남.
- 삶의 만족도가 낮으며 75.4%가 자살에 대해 생각한 경험이 있음(청년 평균 2.3%).
- 일부 지자체에서 고립·은둔 청년의 지원을 위한 조례의 제정 및 사업을 운영 중이나 주로 민간 영역 위주의 지원이 이루어지고 있음.
- 고립·은둔 청년의 지원과 관련한 법적 근거로 고독사 예방법과 청년고용법 등이 있으나, 완전히 일치하는 대상은 아닌만큼 별도의 법령과 체계가 필요하다고 볼 수 있음.

[고립·은둔 청년 추산 규모와 지원사업]

·자료원 : 고립은둔 청년 지원사업 모형 개발 연구(한국보건사회연구원, 2022) 결과 재구성

◆ 고립·은둔 청년 추산 규모 및 위험 요인



◆ 고립·은둔 청년 지원 서비스의 예시

- 자기 회복과 일상생활 유지
 - 심리치료, 일상생활관리 지원, 건강증진 등
- 사회 재적응 및 관계 형성
 - 대인관계 훈련 및 사회적 관계망 형성 등
- 사회참여와 통합, 자립
 - 자기개발과 진로탐색, 취창업 교육, 자조모임 등
- 필요시 국민기초생활보장 생계급여 및 주거, 의료서비스 지원 연계
- 가속 대상 교육, 상담 및 가족 자조모임 프로그램

연구에서는 고립·은둔을 유발할 수 있는 위험 요인은 아동기부터 중장년기에 이르기까지 다양하게 존재하기에 청년들이 회복하고 사회에 재통합되기 위해 복잡하고 다양한 문제와 욕구를 해결해야 한다고 하며, 고립·은둔 청년을 대상으로 한 맞춤형 지원(△자기회복과 일상생활 유지, △사회 재적응 및 관계 형성, △사회참여와 통합, △필요시 생계급여, 주거, 의료서비스 지원연계 등) 및 그 가족에 대해서도 교육과 상담 등의 지원이 필요함을 주장하였음.

한편, 2023년 12월 13일 ‘청년정책조정위원회’에서 관계부처 합동으로 수립한 「고립·은둔 청년 지원방안」을 발표하였으며, ①고립·은둔 조기 발굴체계 마련, ②'24년 고립·은둔 청(소)년 지원사업 실시, ③학력기, 취업, 직장초기 일상 속 안전망 강화, ④지역사회 내 자원연계, 법적 근거 마련을 주요과제로 추진할 계획이라고 밝힘.

이처럼 최근 1인가구, 청년 1인가구, 고립·은둔 청년을 주요한 정책수요자로 보고 이들을 지원하기 위해 다양한 연구와 정책들이 잇달아 발표되고 있는 상황임. 변화하는 가구구조에 대응하는 정책발표들이 어떻게 실현되고, 국가의 의지가 지자체와 체감 가능한 서비스로 어떻게 연결·구현되는지 지속적인 관심을 갖고 지켜봐야 할 것임. 특히 정책수요자들의 정신건강 증진이 중요한 만큼, 다각적인 정책 내에서 정신건강 위험 요인을 낮추고, 질 높은 서비스들이 함께 포함되기 위한 촘촘한 체계와 전략들이 포함되어야 할 것임.

※ 정신건강동향 활용인용 시 반드시 출처표기 바랍니다.

NMHC 동향

vol.1; 2018. 3 조례로 보는 정신건강
 vol.2; 2018. 5 인구 1인당 정신건강 예산
 vol.3; 2018. 9 세계 정신건강의 날 (WMHDAY)
 vol.4; 2018. 10 한국인의 정신질환 질병부담
 vol.5; 2019. 1 2019년 정신건강복지관련 재원분석 (중앙부처)
 vol.6; 2019. 1 [칼럼] 정신장애는 정말 있는가?
 vol.7; 2019. 2 [칼럼] 정신과 진단을 하면서 견여해지는 이유
 vol.8; 2019. 3 정신건강통합지수로 보는 우리나라 정신건강
 vol.9; 2019. 4 정신장애인의 자살
 vol.10; 2019. 6 한눈에 보는 국외 정신건강 미디어 가이드라인
 vol.11; 2019. 8 정신장애인의 건강
 vol.12; 2019. 9 정신재활시설 현황
 vol.13; 2019. 10 정신건강분야 인력 현황
 vol.14; 2019. 11 정신질환의 사회경제적비용
 vol.15; 2020. 2 2020년 정신건강복지관련 예산(중앙부처)
 vol.16; 2020. 4 중증정신질환자의 규모 및 초발환자 의료이용현황
 vol.17; 2020. 5 정신장애인의 고용현황

vol.18; 2020. 6 UN에서 말하는 코로나19와 정신건강
 vol.19; 2020. 8 의료급여수급권자 중 정신질환 진료현황
 vol.20; 2020. 10 시도별 1인당 지역사회 정신건강예산 현황
 vol.21; 2020. 12 정신장애인의 경제상태
 vol.22; 2021. 2 정신장애인의 소득보장 수준
 vol.23; 2021. 3 2021년 정신건강복지관련 예산(중앙부처)
 vol.24; 2021. 7 의료보장 유형에 따른 정신질환 진료현황
 vol.25; 2021. 11 정신질환과 사망
 vol.26; 2022. 2 2022년 정신건강 관련 예산
 vol.27; 2022. 6 정신장애인의 사회활동 참여
 vol.28; 2022. 11 WHO(2022)보고서에 따른 정신건강 변화 방향
 vol.29; 2022. 12 싱가포르 정신건강체계 Summary
 vol.30; 2023. 4 2023년 정신건강 관련 예산(중앙부처)
 vol.31; 2023. 6 필수의료인 정신응급의 현주소
 vol.32; 2023. 9 정신건강에 대한 우리의 인식
 vol.33; 2023.12 1인가구의 정신건강