Glavni demografski problem države je izrazito neravnomjeran teritorijalni razmještaj stanovništva, koji traje još od procesa industrijalizacije šezdesetih godina prošlog vijeka. Intenzivne unutrašnje migracije dovele su do prenaseljenosti Podgorice i primorskog regiona (posebno Budve i Tivta), dok čitav sjeverni i dio središnjeg regiona bilježe konstantno pražnjenje i nisku gustinu naseljenosti. Ovakvi demografski trendovi, praćeni dugotrajnim padom nataliteta i kontinuiranim iseljavanjem mladog stanovništva, doveli su Crnu Goru, prema podacima Popisa stanovništva iz 2023. godine, u fazu izražene demografske starosti, što predstavlja sve veći pritisak na radno sposobno stanovništvo i dugoročnu održivost lokalnih zajednica.

Analiza prirodnog kretanja od početka XXI vijeka potvrđuje ove negativne trendove. U periodu od 2000. do 2025. godine broj živorođenih u Crnoj Gori smanjen je za oko 24,6%, dok je istovremeno broj umrlih povećan za 18,5%. Kao rezultat toga prirodni priraštaj je smanjen za čak 86,4%, a jedino primorski region uspijeva da zadrži pozitivan bilans. U cilju kvalitetnijeg praćenja ovih promjena, MONSTAT planira postepeni prelazak sa tradicionalnog na registarski popis stanovništva. Iskustva iz Popisa stanovništva iz 2023. godine pokazala su visoku uspješnost uparivanja podataka sa Centralnim registrom stanovništva (98,77%), a dalji razvoj ovog modela zavisiće od kvaliteta baza podataka, pravnog okvira, saradnje institucija i povjerenja građana.

Na kraju, rodna statistika ukazuje na značajne društvene i demografske nejednakosti. Mlade žene čine gotovo tri četvrtine unutrašnjih migranata, zbog čega muškarci ostaju većina u svim opštinama na sjeveru zemlje. Iako žene dominiraju u visokom obrazovanju i nauci, one su i dalje znatno manje zastupljene na tržištu rada, rukovodećim pozicijama i u najvišim naučnim institucijama poput CANU.