

여성 선교사, ‘정신 건강 문제’ 남성보다 훨씬 심각!

2024년 말 기준, 한국에서 파송된 해외 장기 선교사들은 21,621명이다(한국세계선교협의회/한국선교연구원, 2024 한국선교현황). 장기 파송 선교사 규모는 2019년 28,039명을 정점으로 감소세가 이어지고 있으며, 선교사의 연령대도 점차 고령화되고 있다. 이는 한국교회의 선교 전략에 관한 점검 필요성을 시사한다.

동시에 현장에서 사역을 이어가고 있는 선교사들의 선교 환경과 위기·돌봄 실태를 파악하는 일은 더 이상 선택이 아니라 필수다. 이에 본 호에서는 최근 실시한 ‘해외 한인선교사 위기와 돌봄에 대한 실태조사’(미국 AEU 미성대) 결과를 바탕으로, 선교 환경의 위험 요인과 돌봄 체계의 공백, 그리고 선교사의 정신 건강 문제를 짚어본다.

이번 <넘버즈 302호>를 통해 한국교회가 선교사의 위기/돌봄 정책에 더욱 관심을 갖고, 안정적인 선교 환경을 구축하는 데 도움이 되길 기대한다.



일러두기

- 본 리포트에서 사용한 자료는 저작권법을 준수합니다.
- 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 보고서 상에서 표기된 값의 합이 100%가 되지 않을 수 있습니다.
- 복수 응답 문항의 비율은 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 본 리포트는 저작권법에 의해 각각의 통계마다 그 자료의 출처(생산자)를 의무적으로 명기하고 있습니다. 자료를 인용하실 경우, 원자료 출처(생산자)와 목회데이터연구소 자료임을 반드시 밝혀주시기 바랍니다.

해외 한인선교사 위기와 돌봄에 대한 실태조사

조사개요

구 분	내 용
조사 대상	해외 현장에 있는 선교사 (태국, 몽골, 일본, 필리핀, 베트남, 캄보디아, 라오스, 인도네시아, 말레이시아, 인도, 네팔, 중국, 케냐, 세네갈, 차드, 코트디부아르, 카메룬, 미국, 중남미, 영국, 독일, 중동 등) 22개국별 5~9명
표본 규모	132명(유효표본)
조사 방법	온라인 조사
표본 추출	할당추출법
자료 처리	수집된 자료는 통계패키지 R 프로그래밍과 엑셀로 분석함
조사 기간	2025년 4월 10일 ~ 2025년 4월 21일 (총 11일간)
조사 주체/실시	미국 AEU 미성대 박사과정 학생팀 (자문 : 목회데이터연구소)

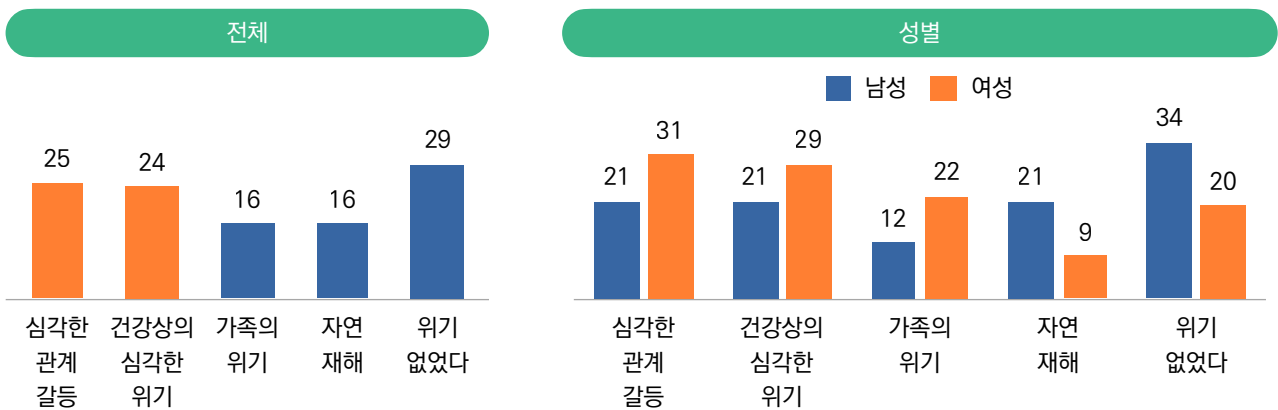
01

[생활/체류 환경]

선교사 4명 중 1명꼴, 최근 3년 내 '관계 갈등/건강' 위기 경험!

- 최근 3년 내 선교사들이 선교지에서 경험한 위기를 묻은 결과, '심각한 관계 갈등'(25%)과 '건강상의 위기'(24%)가 가장 높게 나타났다.
- 성별로 보면 여성 선교사가 남성보다 '관계/건강/가족 영역'에서 위기 경험률이 높았고, 반면 남성 선교사는 '자연 재해'와 '위기 없음' 응답률이 여성보다 상대적으로 높았다. 여성 선교사의 위기 노출이 전반적으로 높은 편임을 알 수 있다.

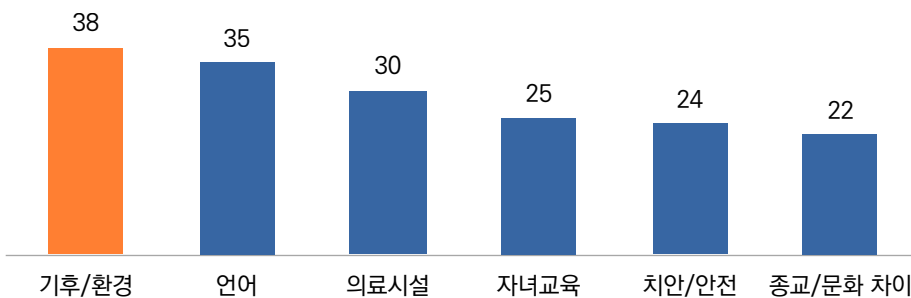
[그림] 최근 3년 내 선교지에서 경험한 위기 (선교사, 중복응답, 상위 5개, %)



선교지 적응의 걸림돌, 기후·언어·의료시설!

- 선교지 생활 적응을 어렵게 하는 요인으로 '기후/환경'(38%), '언어'(35%), '의료시설'(30%)이 상위권을 차지했다. 이는 선교사들이 단순한 개인적 문제뿐 아니라 환경적·제도적 요인까지 복합적으로 부담을 겪고 있음을 보여준다.

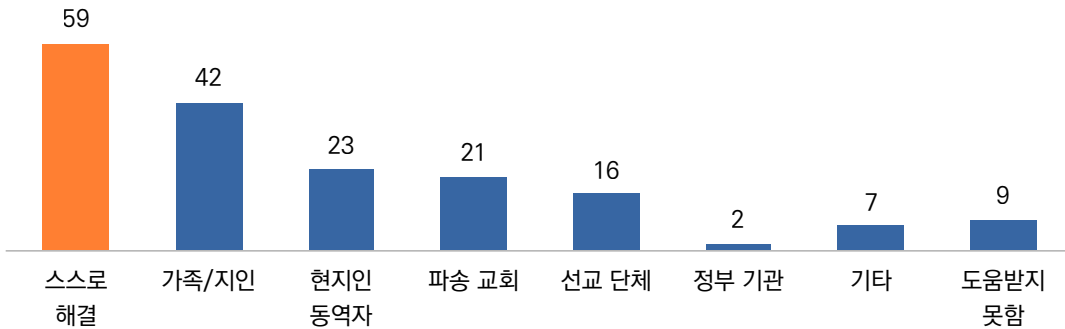
[그림] 선교지 적응에 어려움을 주는 생활 요인 (선교사, 중복응답, 상위 6개, %)



선교지 체류 어려움 겪을 때, 선교사 절반 이상(59%) ‘스스로 해결’!

- 선교지 장기 체류에 어려움을 겪을 때 도움을 받은 출처로는 선교사의 절반 이상(59%)이 ‘스스로 해결했다’고 응답했으며, 다음으로 ‘가족/지인’ 42%, ‘현지인 동역자’ 23% 등의 순이었다. ‘도움받지 못했다’는 응답도 10명 중 1명꼴이었다.

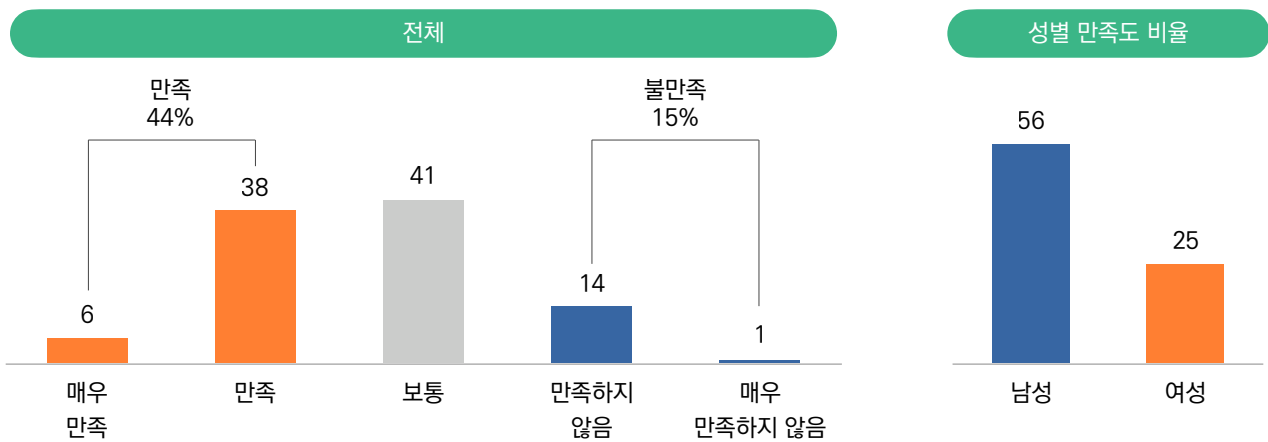
[그림] 선교지 장기 체류에 어려움을 겪을 때 도움 받은 출처 (선교사, 중복응답, %)



여성 선교사의 장기 체류 도움 만족도, 남성의 절반 수준!

- 이번에는 해외 선교사들에게 장기 체류를 위해 받은 도움의 만족도를 물은 결과, ‘만족’ 44%, ‘보통’ 41%, ‘불만족’ 15%로 나타났다.
- 특히, 성별에 따라 만족도 차이가 뚜렷했는데, 남성 선교사는 56%가 ‘만족한다’고 응답한 반면, 여성 선교사는 25%만 ‘만족’으로 응답해 남성의 절반 수준에 불과했다.

[그림] 선교지 장기 체류를 위해 받은 도움 만족도* (선교사, %)

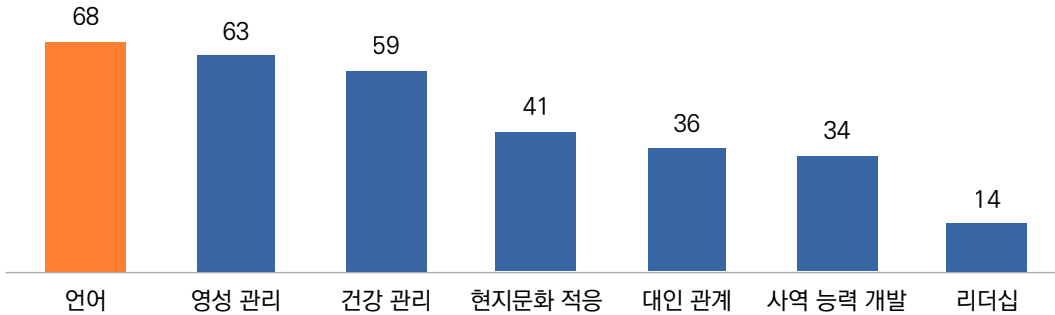


*도움받지 못함은 제외하고 100%로 환산함

선교지 장기 체류를 위한 핵심 요인, 언어·영성·건강!

- 선교지 장기 체류를 위해 필요한 교육이나 훈련으로는 ‘언어’(68%), ‘영성 관리’(63%), ‘건강 관리’(59%)가 상위 3위로 꼽혔다.
- 이는 선교사들에게 언어와 영성, 건강이 장기 체류의 핵심 요인임을 보여주며, 사역 능력보다 기초적 생활·내적 관리 영역이 더 시급한 과제를 보여준다.

[그림] 선교지 장기 체류를 위해 필요한 교육이나 훈련 (선교사, 중복응답, 상위 7개, %)



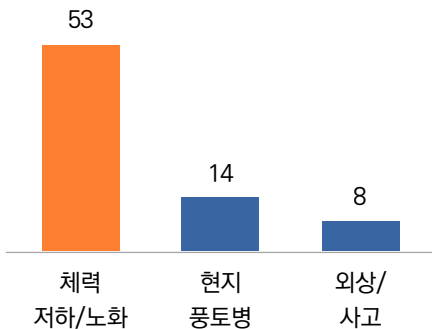
02

[건강 문제]

선교사 절반 이상(53%), 선교지에서 ‘체력 저하/노화’로 힘들었다

- 최근 3년 내 선교지에서 겪은 육체적 건강의 어려움에 대해 선교사들에게 묻은 결과, 선교사 절반 이상이 체력 저하/노화(53%)를 경험했다고 응답했고, 다음으로 ‘현지 풍토병’ 14%, ‘외상/사고’ 8%가 뒤를 이었다.

[그림] 육체적 건강의 어려움 경험* (최근 3년 내, 선교사, 중복응답, 상위 3개, %)

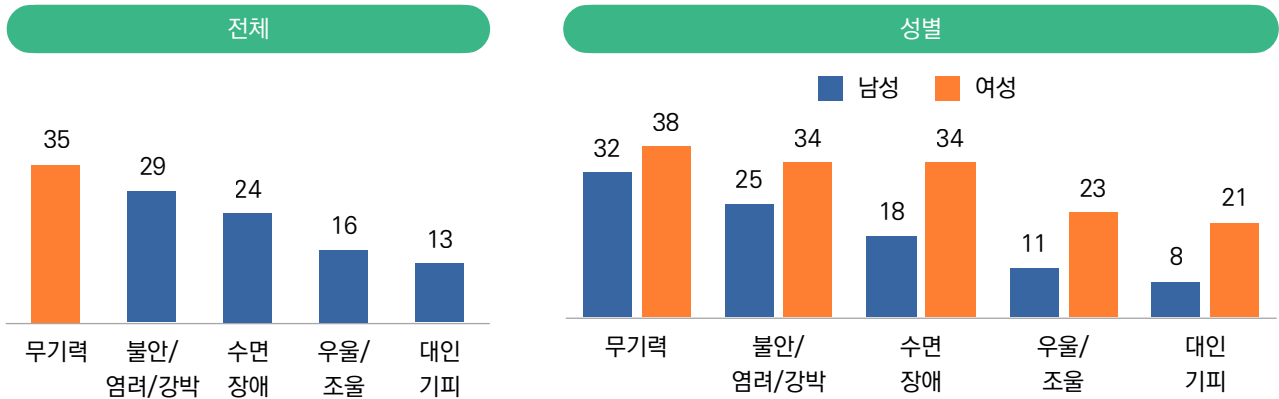


*어려움 없었다는 제외 (육체적 건강과 정신적 건강 질문에서 각각 18% 응답)

여성 선교사, '정신 건강 문제' 남성보다 훨씬 심각!

- 선교사들이 겪은 정신적 건강의 어려움으로는 '무기력'이 35%로 가장 많았다. 특히 주목할 점은 여성 선교사가 남성보다 모든 정신 건강 영역에서 높은 응답률을 보인 것이다. 무기력, 불안뿐 아니라 수면장애, 우울, 대인 기피에서도 뚜렷한 차이가 나타났다. 이는 여성 선교사의 정신적 어려움에 대한 돌봄과 지원 체계 마련이 절실함을 시사한다.

[그림] 정신적 건강의 어려움 경험* (최근 3년 내, 선교사, 중복응답, 상위 5개, %)

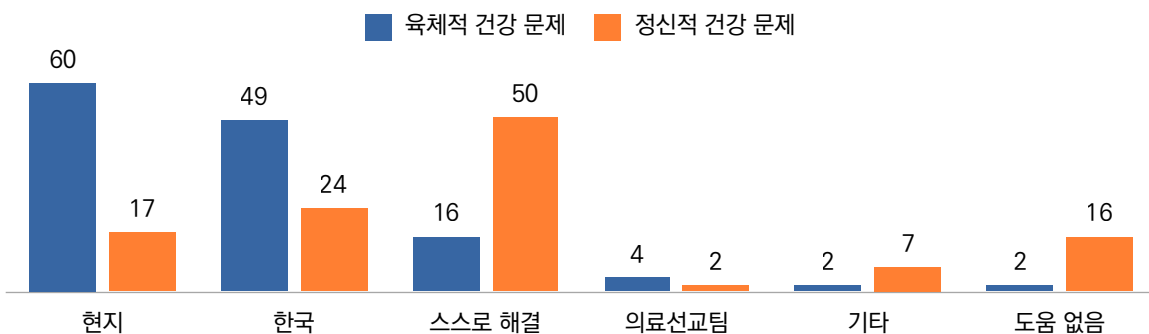


*어려움 없었다는 제외 (정신적 건강 질문에서 29% 응답)

정신 건강 문제, 선교사 2명 중 1명은 '스스로 해결'!

- 육체적 건강 문제는 현지 병원(60%)과 한국 의료기관(49%)을 통해 치료받는 경우가 많은 반면, 정신적 건강 문제는 절반 이상이 스스로 해결(50%)하거나 외부 도움을 받지 못하는 것(16%)으로 나타났다.
- 특히 정신 건강 문제의 경우 전문적 진료나 지원을 받지 못하는('도움 없음' 16%) 비율이 육체적 문제(2%)에 비해 크게 높았는데 이는 정신 건강 돌봄에 대한 인식 부족과 지원 체계의 미비를 보여주는 지표다.

[그림] 육체적/정신적 건강 문제 진료 장소 (선교사, 중복응답, %)



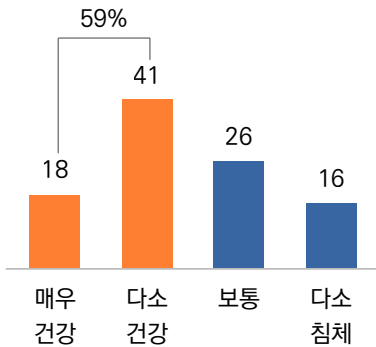
03

[영적 돌봄]

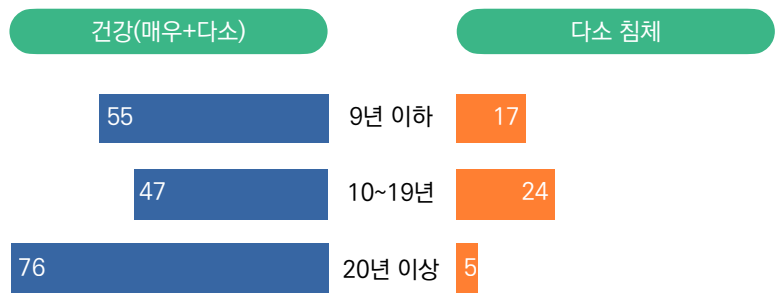
사역 10~19년차, 영적 침체 경험 비율 가장 높아

- 현재 본인의 영적 상태를 묻는 질문에, 선교사의 59%가 '건강하다(매우+다소)'고 응답했다.
- 사역기간별로는 '20년 이상' 선교사에서 '건강하다'(76%)는 응답이 높은 반면, 사역 '10~19년차'에서는 '건강' 비율(47%)이 가장 낮고, '침체' 비율(24%)은 높게 나타났다.
- 이는 사역 중반기(10~19년)에 영적 소진과 위기가 더 커지는 경향을 보여준다.

[그림] 선교사의 영적 상태 (선교사, %)



[그림] 사역기간별 선교사의 영적 상태 (선교사, '매우+다소 건강' 비율, %)

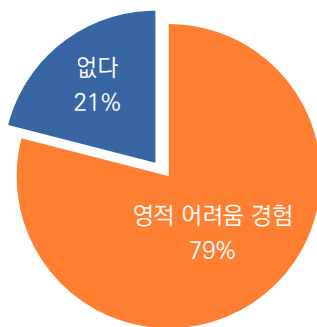


Note) 합이 100이 안되는 것은 Rounding Error로 인한 것임.

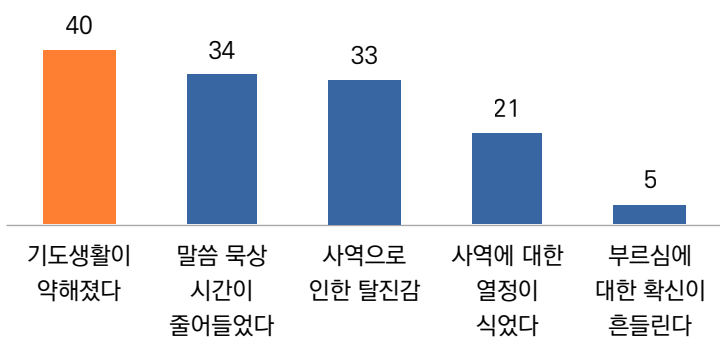
선교사 79%, 최근 1년 내 '영적 어려움' 경험!

- 선교사들에게 영적 어려움 경험에 대해 묻은 결과, 최근 1년 내 선교사의 79%가 '영적인 어려움을 경험했다'고 응답했으며, 구체적으로는 '기도생활이 약해졌다'(40%), '말씀 묵상 시간이 줄어들었다'(34%), '사역으로 인한 탈진감'(33%) 등을 대표적인 어려움으로 꼽았다.

[그림] 영적인 어려움 경험 여부 (최근 1년 내, 선교사)



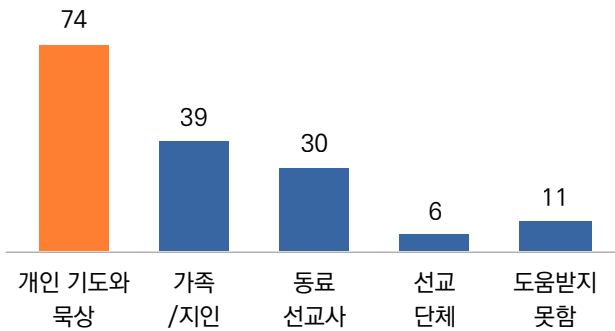
[그림] 영적인 어려움 경험 내용 (최근 1년 내, 영적 어려움 경험한 선교사, 중복응답, 상위 5개, %)



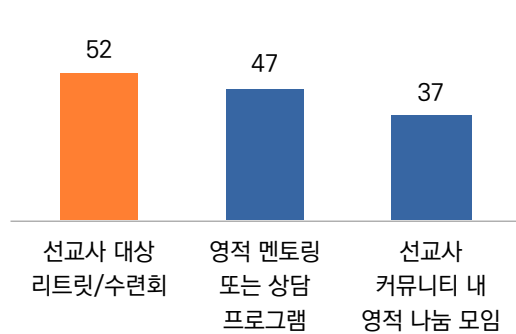
선교사의 영적 돌봄, ‘개인적 신앙으로 스스로 해결’!

- 영적으로 어려운 상황에서 도움을 받은 출처를 묻자, ‘개인 기도와 묵상’(74%)이 압도적으로 높았다. 이어 ‘가족/지인’ 39%, ‘동료 선교사’ 30% 순이었다. 선교사들의 영적 돌봄이 개인적 신앙 의존에 치우쳐 있음을 보여준다.
- 추후 필요한 영적 돌봄 방식으로는 ‘선교사 대상 리트릿/수련회’(52%), ‘영적 멘토링/상담 프로그램’(47%), ‘선교사 커뮤니티 내 영적 나눔 모임’(37%)이 상위권을 차지했다. 이는 선교사들이 공동체적이고 체계적인 영적 돌봄을 갈망하고 있음을 시사한다.

[그림] 영적 돌봄 출처 (선교사, 중복응답, 상위 5개, %)



[그림] 가장 필요한 영적 돌봄 방식 (선교사, 중복응답, 상위 3개, %)



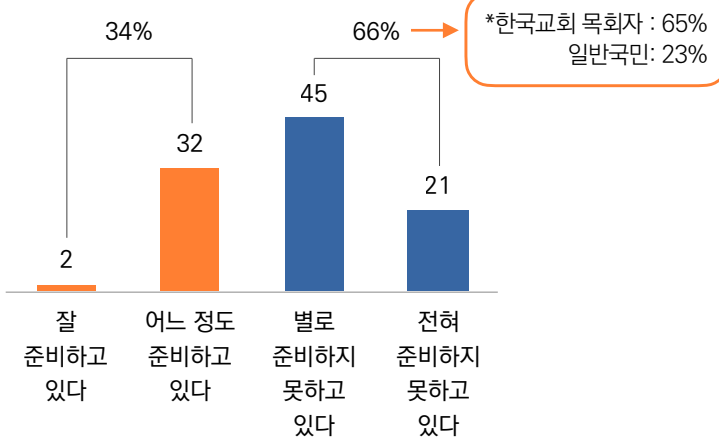
04

[노후 준비]

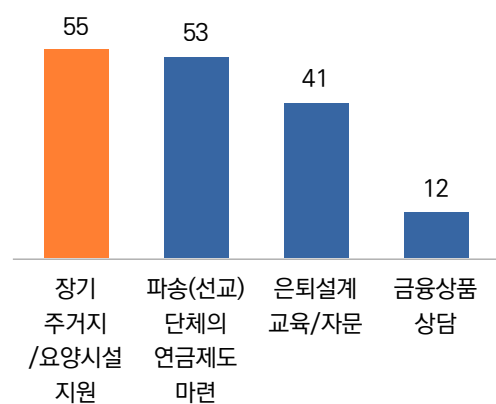
선교사 3명 중 2명, 노후 준비 안 됐다!

- 선교사들의 노후 준비 현황을 보면, 준비 부족 비율(‘전혀+별로’ 준비 못함)은 66%에 달한다. 이는 한국교회 목회자(65%)와 비슷한 수준이지만, 일반 국민(40세 이상, 23%)과 비교하면 3배 가까이 높아 선교사 노후 준비의 취약성을 보여준다.
- 노후 준비를 위해 필요한 도움으로는 ‘장기 주거지/요양시설 지원’(55%), ‘파송·선교단체의 연금제도 마련’(53%)을 가장 높게 꼽았는데, 선교사들이 단순한 금융 지원보다 안정적 주거와 제도적 지원을 노후 대비의 핵심 과제로 인식하고 있었다.

[그림] 노후 준비 현황 (선교사, %)



[그림] 노후 준비를 위해 필요한 도움 (선교사, 중복응답, 상위 4개, %)



*넘버즈 273호 <목회자의 노후 준비> 참조

- 목회자 출처 : 목회데이터연구소, 목회자의 노후 준비 실태 및 인식조사, 2024.11. (전국의 목회자(담임목사, 부목사) 500명, 온라인 조사, 2024.08.20. ~08.23.)

- 일반국민 출처 : 통계청 보도자료, 2023년 사회조사 결과, 2023.11.08. (만 40세 이상 가구주 대상)
: 선교사와 비슷한 연령대로 비교하기 위해 일반국민은 만 40세 이상 기준으로 산출함

이번호 요약

1. 선교사 4명 중 1명꼴, 최근 3년 내 ‘관계 갈등/건강’ 위기 경험!

- 최근 3년 내 선교사들이 선교지에서 경험한 위기로 ‘심각한 관계 갈등’(25%)과 ‘건강상의 위기’(24%)가 가장 높게 나타났다.

2. 여성 선교사, ‘정신 건강 문제’ 남성보다 훨씬 심각!

- 정신적 건강의 어려움으로는 ‘무기력’(35%)이 가장 많았으며, 여성 선교사가 남성보다 모든 정신 건강 영역에서 높은 응답률을 보인 점이 주목된다.

3. 선교사 79%, 최근 1년 내 ‘영적 어려움’ 경험!

- 선교사의 79%가 최근 1년 내 영적 어려움을 경험했다고 응답했다. 구체적으로는 ‘기도생활이 약해짐’(40%), ‘말씀 묵상 시간이 줄어들음’(34%) 등을 대표적인 어려움으로 꼽았다.

함께 보면 좋은 자료

*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

- ▶ [서적] 선교사의 뒷모습 (주수경 저, 비아토르)

관련 성경 구절

생각하건대 현재의 고난은 장차 우리에게 나타날 영광과 비교할 수 없도다 (로마서 8장 18절)

목회 적용점

이번 조사 결과는 선교사의 위기와 돌봄을 개인 신앙과 헌신에만 의존해선 지속 가능하지 않다는 사실을 분명히 보여준다. 특히 여성 선교사의 위기 노출과 사역 중기(10~19년차)의 영적 침체, 그리고 ‘스스로 해결’ 문화가 구조적 한계임을 확인할 수 있었다. 그렇다면 목회 현장에서는 선교사를 위한 어떤 지원과 노력이 필요할까?

첫째, 여성 선교사 맞춤형 멤버케어와 정신건강 지원의 제도화가 시급하다. 여성 선교사는 관계·건강·가족 영역에서 위기 경험률이 높고, 장기 체류 도움 만족도도 낮았으며, 정신 건강 문제 경험률도 남성 선교사보다 훨씬 높았다. 따라서 대형 교회 혹은 선교사 지원 단체에서는 선교사 특히 여성선교사들에 대한 상담·의료 전문가 네트워크를 구축하고, 상담/치료 바우처를 선교 예산 항목으로 설정해, 접근성과 신속성을 확보할 필요가 있다.

둘째, 중기 선교사 집중 케어가 필요하다. 10년 차 이상 선교사에게 연 1회 리트릿과 안식 주간, 분기별 영성 점검을 제공해 영적 침체와 번아웃을 예방해야 할 것이다. 또한, 개인 의존에 치우친 영적 돌봄을 동료 선교사 소그룹/영성 멘토링 등 공동체 기반으로 전환해 ‘스스로 해결’ 문화를 건강하게 교정해야 한다.

이러한 노력이 병행될 때, 교회는 선교사의 관계·정신·영성·생활 전 영역을 입체적으로 지지해 선교 사역을 더 오래·건강하고 안전하게 지속할 수 있다.