numbers
vol. 294

초고령사회와 돌봄 문제

부모 돌봄, 국민 대다수(88%) '부담된다'!

최근 조사통계 언론 보도

① 청소년의 행복 조건
② 한국인의 수면 실태

2025. 7. 8.

목회데이터연구소
우리는 더 나은 정보가 더 나은 세상을 만든다고 믿습니다

부모 돌봄, 국민 대다수(88%) '부담된다'!

인구감소와 초고령화는 단순한 인구 구조의 변화에 그치지 않고, 사회·경제 전반에 걸쳐 영향을 미치며, 앞으로도 새로운 사회적 문제들을 지속적으로 초래할 것으로 보인다. 특히 초고령사회에 가장 우려되는 문제 중 하나는 '돌봄 공백'이다.

이제 세계적 흐름은 전통적인 가족 중심의 사적 부양이 개인, 국가, 사회 차원의 공적 돌봄체계로 전환되고 있는데, 실제 일반국민 대상 조사에서도 노년의 돌봄 제공자로 가족보다 요양보호사나 간병인 등 비(非)가족을 더 많이 선택한 점이 이를 뒷받침한다. 그러나 부모 돌봄에 대한 부담 정도를 물었을 때, 국민 대다수(88%)는 '부담된다'고 답해, 자녀 세대들의 돌봄 부담 인식은 여전히 매우 높게 나타났다.

이번 넘버즈 〈294호〉에서는 초고령사회 진입과 함께 대두되는 노인 돌봄 문제를 집중 조명하고, 교회가 지역사회 내에서 돌봄의 빈틈을 어떻게 채워갈 수 있을지, 그 방향성과 실천을 함께 고민해보고자 한다.

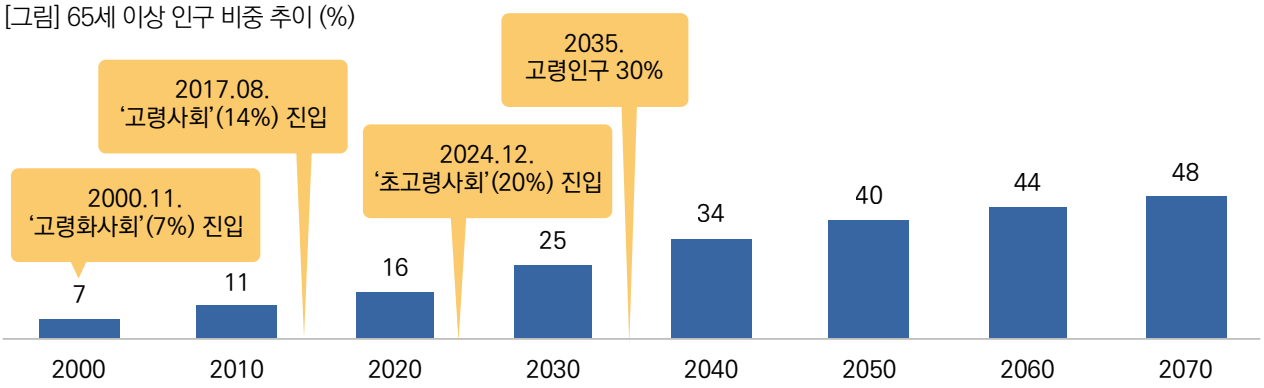
일러두기

- 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.

01 [초고령사회 진입과 노인 문제]
한국, 앞으로 10년 후 고령인구 30% 전망!

- 우리나라의 65세 이상 인구 비중은 2000년 7%로 고령화사회에 진입했고, 2010년 11%를 기록한 뒤 2017년 고령사회(14%)에 들어섰다. 이후 7년 만인 2024년, 드디어 65세 이상 인구 비중 20%로 초고령사회에 도달했다.
- 2025년 기준 향후 10년 후인 2035년이면 고령인구(65세 인구) 비중이 30%, 2070년경에는 전체 인구의 절반 가까이 수준에 이를 것으로 전망하고 있다.

[그림] 65세 이상 인구 비중 추이 (%)



※출처 : 통계청 보도자료, 장래인구추계:2022~2072, 2023.12.13.
※출처 : 행정안전부 보도자료, 65세 이상 인구 비중 20% 기록, 2024.12.24.
Note) UN에 따르면 전체 인구에서 65세 인구가 차지하는 비중이 7% 이상일 때 '고령화사회', 14% 이상 '고령사회', 20% 이상 '초고령사회'로 분류함

한국, 고령사회 → 초고령사회 도달 속도 단 7년으로 OECD 1위!

- OECD 34개국의 고령사회(65세 이상 인구 14% 이상)에서 초고령사회(20% 이상)로 진입하는 데 걸리는 기간을 비교한 결과, 한국은 단 7년 만에 도달하며 OECD 국가 중 가장 빠른 속도를 기록했다. 일본의 경우 10년, 미국 15년, 프랑스 39년, 영국 50년이 걸렸으며, 오스트리아는 53년으로 가장 긴 시간이 소요된 국가였다.
- 이는 한국 사회가 전 세계에서 유례없이 빠른 속도로 고령화되고 있음을 보여주는 지표이며, 그에 따른 사회적인 대응 역시 그만큼 시급하다는 점을 시사한다.

[표] OECD 주요국 고령사회(14%) → 초고령사회(20%) 도달 소요 기간* (OECD 34개국, 년)

국가	기간
1. 한국	7
2. 일본	10
3. 칠레	12
4. 폴란드	13
4. 튀르키예	13
6. 멕시코	14
6. 캐나다	14
8. 체코	15
8. 슬로바키아	15

국가	기간
8. 미국	15
11. 아일랜드	16
12. 네덜란드	18
12. 뉴질랜드	18
15. 이탈리아	19
15. 슬로베니아	19
17. 호주	21
17. 핀란드	21
19. 포르투갈	22

국가	기간
19. 그리스	22
21. 에스토니아	23
22. 헝가리	26
23. 스페인	30
24. 독일	36
25. 룩셈부르크	37
26. 이스라엘	38
27. 프랑스	39
27. 스위스	39

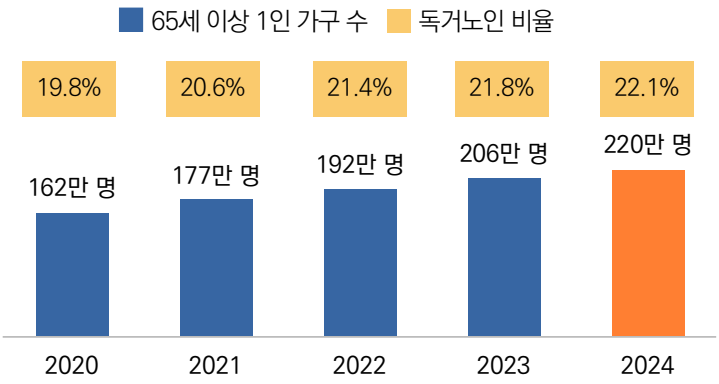
국가	기간
29. 덴마크	42
30. 벨기에	47
31. 스웨덴	48
32. 영국	50
33. 노르웨이	51
34. 오스트리아	53

※출처 : 통계청 보도자료, 2023 고령자 통계, 2023.09.26.
*65세 이상 노인 인구가 전체 인구의 14% 이상인 고령사회에서 20% 이상이 초고령사회로 진입하는 데 걸리는 기간을 말함

독거노인 220만 명, 지속적으로 증가 추세!

- 2024년 기준, 65세 이상 1인 가구는 220만 가구였으며, 독거 노인 비율은 22%로 노인 5명 중 1명 이상이 홀로 거주하는 것으로 나타났다.
- 특히, 독거노인 수와 비율 모두 2020년 이후 매년 꾸준히 증가세를 보이고 있어, 초고령사회에서 사회적 고립과 돌봄 공백 문제가 더 심화될 수 있음을 보여준다.

[그림] 독거노인 비율 추이 (2020~2024)

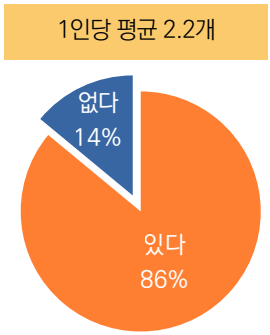


※출처 : 국회도서관, 초고령사회와 노인돌봄, 2024.12.23.

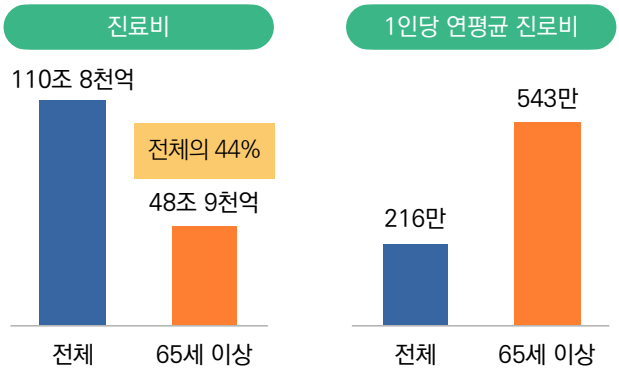
노인의 만성질환, 1인당 2.2개!

- 65세 이상 노인의 만성질환 보유율(1개 이상)은 2023년 기준 86%에 달했으며, 1인당 평균 2.2개의 만성질환을 가진 것으로 나타났다.
- 같은 해 65세 이상 인구의 총 진료비는 48조 9천억 원으로, 전체 진료비(110조 8천억 원)의 44%를 차지했으며, 1인당 연평균 진료비는 노인이 543만 원으로, 전체 국민 평균(216만 원)의 2.5배 수준이었다.
- 이는 고령화의 심화에 따라 의료비 부담 역시 크게 증가하고 있음을 보여주는 데이터이다.

[그림] 65세 이상 만성질환 여부* (2023, 1개 이상)



[그림] 65세 이상 진료비 현황 (2023, 원)

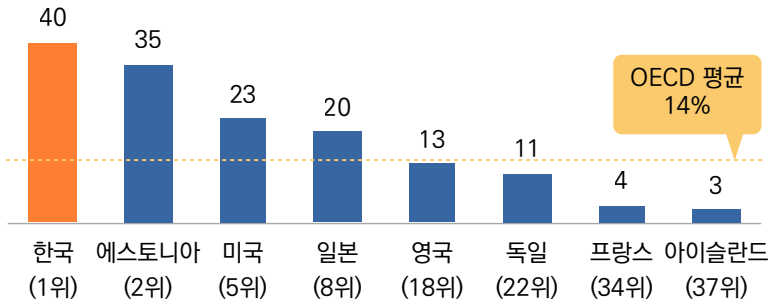


※출처 : 보건복지부, 2023년 노인실태조사, 2023.11.(전국 만 65세 이상 10,078명, 면접조사, 2023.09.04.~11.12.)
*3개월 이상 지속적으로 앓고 있으며 의사의 진단을 받은 경우가 있는지를 물음

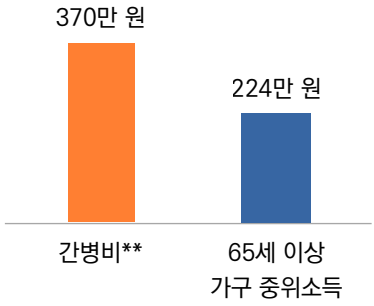
월 평균 간병비, 370만 원!

- 2023년 OECD 자료에 따르면, 한국의 노인 빈곤율은 40%로 OECD 회원국 중 가장 높은 수준이었다. 이는 OECD 평균(14%)의 약 3배에 달하며, 미국 23%, 일본 20%, 독일 11% 등 주요 선진국과 비교해도 현저히 높은 수치이다.
- 이처럼 노인 빈곤율이 높은 현실에서 간병비 부담은 노인가구에 큰 부담이 될 수 있다. 2023년 기준 한국인의 월평균 간병비는 370만 원으로, 65세 이상 가구 중위소득(224만 원)의 1.7배에 이르며, 일반적인 노인가구 입장에서는 감당하기 어려운 수준임을 보여준다.

[그림] OECD 주요국 노인 빈곤율* (2023, OECD 37개국 대상, 66세 이상, %)



[그림] 월평균 간병비와 고령가구 소득 (2023)

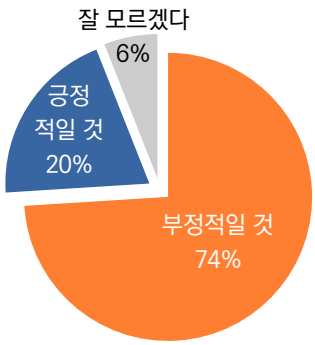


※출처 : OECD, Pension at a Glance 2023, 2023.12.13.
※출처 : 한국은행, 돌봄서비스 인력난 및 비용 부담 완화 방안(BOK 이슈노트 제 2024-6호), 2024.03.05.
*66세 노인 인구 중 평균 소득이 중위소득의 50%(상대 빈곤선) 이하인 비율
**보건복지부가 발표(2023.12.21.)한 일평균 간병비(12.2만 원)을 월 기준으로 환산함

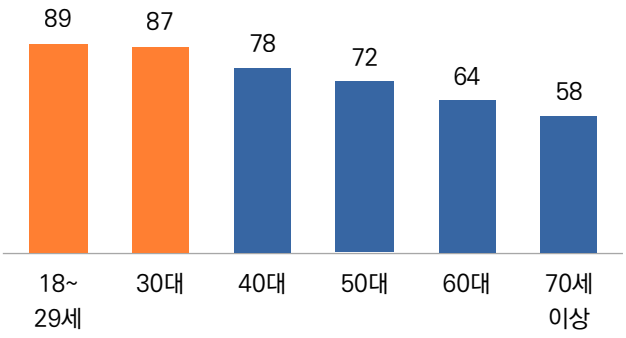
02 [초고령사회에 대한 국민 인식]
초고령사회 진입, 나의 삶에 '부정적 영향' 끼칠 것!

- 초고령사회 진입이 본인의 삶에 어떤 영향을 미칠 것이라 생각하는지를 묻는 질문에 우리 국민의 74%가 '부정적일 것'이라고 전망해 높은 우려를 나타냈다. 반면 '긍정적일 것'이라는 응답은 20%에 그쳤다.
- 연령대별로 보면, 젊은 세대일수록 부정적 전망이 높았는데 '18~29세'는 89%, '30대' 87%가 부정적 영향을 예상했으며, 이후 연령대에서는 점차 감소해 '70세 이상'에서는 58%로 나타났다.

[그림] 초고령사회 진입으로 인한 본인 삶의 영향*



[그림] 연령대별 초고령사회 '부정 영향 전망' 응답률 (%)

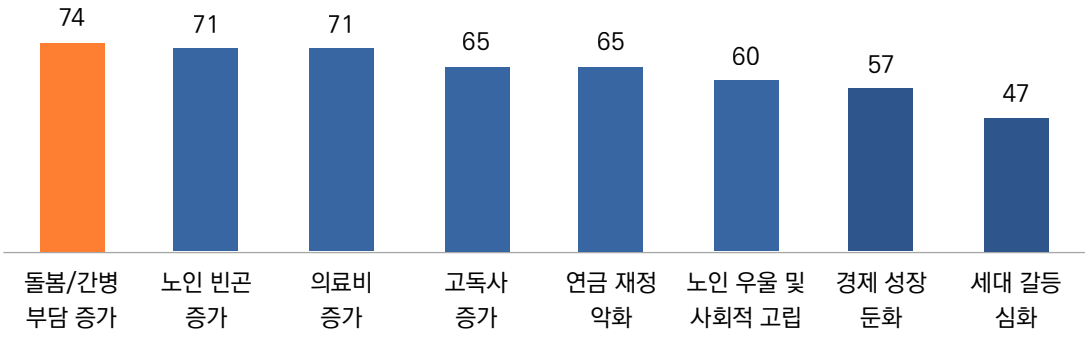


※출처 : 한국리서치 여론속의여론, 초고령사회 진입과 돌봄 위기, 2025.04.09. (전국의 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2025.02.07.~02.10.)
*4점 척도

초고령사회의 가장 큰 고민, '돌봄/간병'!

- 초고령사회로 인해 우려되는 문제를 살펴본 결과, '돌봄/간병 부담 증가'가 74%로 가장 높은 응답률('매우 우려된다' 기준)을 기록했다. 이어 '노인 빈곤 증가', '의료비 증가', '고독사 증가' 등의 순이었다.
- 특히 '돌봄/간병 부담 증가'는 모든 세대에서 70% 이상이 '매우 우려된다'고 응답해, 세대 구분 없이 사회 전체가 공통적으로 인식하는 핵심 과제이자 고민임을 보여준다(20대 72%, 30대 72%, 40대 75%, 50대 78%, 60대 76%, 70세 이상 71%).

[그림] 초고령사회 우려점 ('매우 우려된다' 비율*, %)

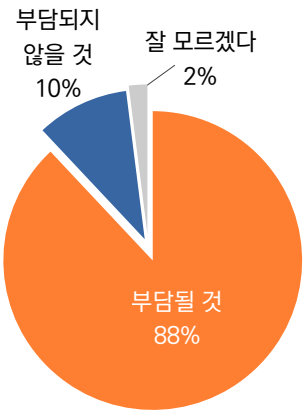


※출처 : 한국리서치 여론속의여론, 초고령사회 진입과 돌봄 위기, 2025.04.09. (전국의 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2025.02.07.~02.10.)
*4점 척도(매우 우려, 다소 우려, 별로 우려되지 않음, 전혀 우려되지 않음)

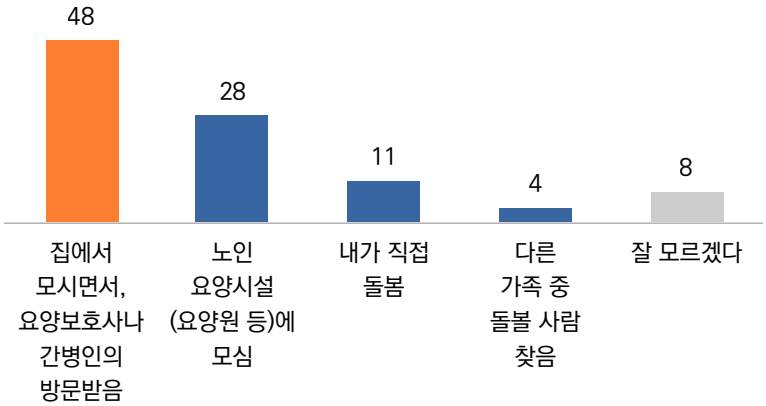
03 [돌봄에 대한 국민 인식]
부모 돌봄, 국민 대다수(88%) '부담된다'!

- 부모를 돌봐야 하는 상황이 생겼을 때의 부담 정도를 묻는 질문에 응답자의 88%가 '부담될 것'이라고 답해, 자녀 세대의 돌봄 부담 인식이 매우 높은 것으로 나타났다.
- 부모 돌봄 방식에 대해서는 '집에서 모시면서, 요양보호사나 간병인의 방문을 받는 방식'(48%)이 가장 선호되었고, 다음으로 '노인요양시설에 모심' 28%, '내가 직접 돌봄' 11% 등이 뒤를 이었다. 이는 가정 내에서 외부 전문 인력을 활용하는 형태가 가장 현실적인 대안으로 받아들여지고 있음을 보여준다.

[그림] 부모 돌봄에 대한 부담 정도*



[그림] 부모 돌봄 필요시 돌봄 방식 (%)

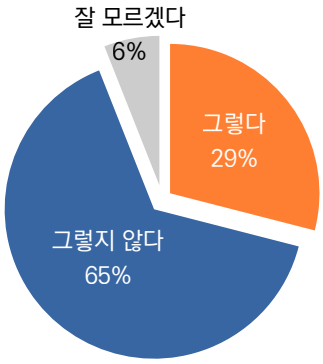


※출처 : 한국리서치 여론속의여론, 초고령사회 진입과 돌봄 위기, 2025.04.09. (전국의 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2025.02.07.~02.10.)
*4점 척도
Note) 합이 100이 안되는 것은 Rounding Error로 인한 것임.

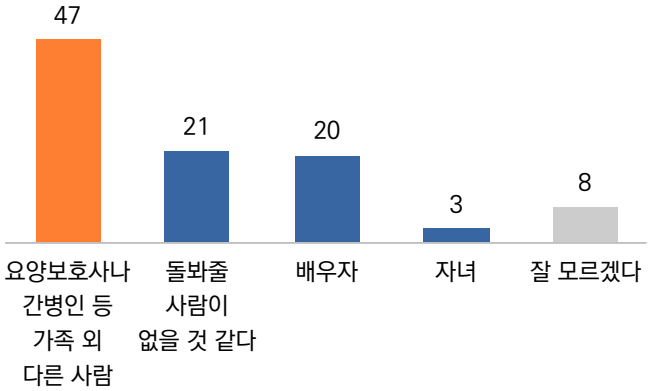
‘노년에 가족이 돌봐줄 것’이라 기대하는 국민, 10명 중 3명뿐!

- 노년기에 병이 들거나 일상생활이 어려워졌을 때, ‘배우자나 자녀로부터 돌봄을 받을 수 있을 것’이라는 응답은 29%로 국민 10명 중 3명꼴이었다. 반면 65%는 가족 돌봄을 받기 어려울 것이라고 응답해, 노년 돌봄에 대한 불확실성이 상당한 수준임을 보여준다.
- 자신에 대한 돌봄 제공자를 묻는 질문에는 ‘요양보호사나 간병인 등 가족 외 다른 사람’을 꼽은 응답이 절반 가까이(47%)로 가장 높았다. 이어 ‘돌봐줄 사람이 없을 것 같다’ 21%, ‘배우자’ 20%, ‘자녀’ 3% 순이었다. 이는 노년기 돌봄이 더 이상 가족만으로 감당하기 어려운 현실을 반영하며, 국민들이 공적 돌봄 서비스의 필요성과 역할에 점점 더 기대를 걸고 있음을 시사한다.
- 이번 조사에서 특별히 ‘돌봐줄 사람이 없을 것 같다’가 21%로 나타났는데, 이는 국민 5명 중 1명 가량이 노년에 아무도 자신을 돌보지 않을 것이라는 불안감을 보여 주목된다.

[그림] 노년 돌봄 필요시 배우자나 자녀에게 돌봄 제공 (받을 수 있을 것) 기대 여부*



[그림] 노년 돌봄 필요시 기대하는 돌봄 제공자 (%)



※출처 : 한국리서치 여론속의여론, 초고령사회 진입과 돌봄 위기, 2025.04.09. (전국의 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2025.02.07.~02.10.)
*4점 척도
Note) 합이 100이 안되는 것은 Rounding Error로 인한 것임.

가족이 나를 돌볼 경우 가족의 우울감·스트레스가 걱정된다!

- 가족이 본인을 돌봐야 하는 상황에서 걱정되는 점으로는 ‘가족이 우울감이나 스트레스를 경험할까봐’(91%)와 ‘가족이 자신 때문에 경제활동이나 일상생활을 못하게 될까봐’(90%)가 각각 90%를 상회하며 가장 높게 나타났다. 그 외에도 ‘가족의 건강이 나빠질까봐’ 85%, ‘가족 간 관계가 나빠질까봐’ 84%로 나타나, 노년기 가족 돌봄에 대해 정신적, 경제적, 신체적, 관계적 측면 전반에서의 우려가 매우 높았다.

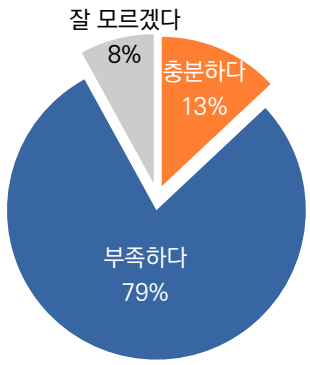
[그림] 가족이 본인을 돌볼 경우 걱정되는 점 (‘매우+약간 그렇다’ 비율*, %)

※출처 : 한국리서치 여론속의여론, 초고령사회 진입과 돌봄 위기, 2025.04.09. (전국의 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2025.02.07.~02.10.)
*4점 척도

04 [노인 돌봄 서비스 관련 인식]
노인 돌봄 서비스에 대한 국민적 수요 매우 높아!

- 현재 우리나라의 노인 돌봄 서비스가 충분한지에 대해 물은 결과, '부족하다'가 79%로 국민 10명 중 8명은 돌봄 서비스의 양과 질에 대한 불만족을 드러냈다.
- 반면 '충분하다'는 응답은 13%에 불과해, 부족하다는 인식이 6배 이상 높게 나타났다. 이는 노인 돌봄 서비스에 대한 국민적 수요가 매우 크다는 점을 시사한다.

[그림] 노인 돌봄 서비스 충분도*

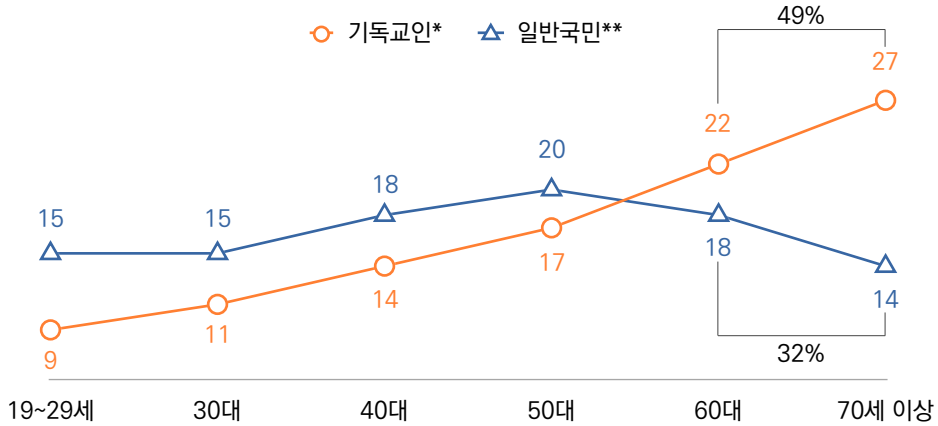


※출처 : 한국리서치 여론속의여론, 초고령사회 진입과 돌봄 위기, 2025.04.09. (전국의 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2025.02.07.~02.10.)
*4점 척도

05 [한국교회의 고령화와 노인 돌봄]
교회의 고령화 속도, 일반 사회보다 훨씬 빨라!

- 교회의 고령화 속도는 우리 사회와 비교해 어떤 수준인지 기독교인과 일반국민의 연령 분포 자료를 통해 살펴본다. 20대부터 50대까지는 '일반국민'의 비중이 '기독교인'보다 높은 편이었으나, 60대 이상 비중은 기독교인이 49%로 일반국민(32%)보다 17%p 더 높았다. 이는 교회의 고령화 수준이 우리 사회보다 더 높고, 그 속도 또한 빠르다는 것을 말해주는 지표이다.

[그림] 기독교인 vs 일반국민 연령 분포 비교 (만 19세 이상, %)



*기독교인 조사 : 목회데이터연구소, '한국인의 종교 분포 조사', 2023.11. (전국 만 19세 이상 4751명, 전화조사, 2023.10.18.~11.01)
**일반국민 조사 : 행정안전부 주민등록인구통계, 2023.11 기준 (기독교인 조사와 동일 시점으로 맞춤)

성도·목회자 모두, 교회 사회봉사 영역 중 '노인돌봄' 가장 시급!

- 사회봉사 영역 중 성도와 목회자가 가장 시급하다고 느끼는 영역은 어디일까? 목회데이터연구소의 조사결과에 따르면, 성도와 목회자 모두 '노인돌봄'을 가장 시급한 사회봉사 영역으로 응답했다.

[표] 봉사 영역별 교회 사회봉사 활동의 시급성 ('매우+약간 시급함' 비율*, 상위 5개, %)

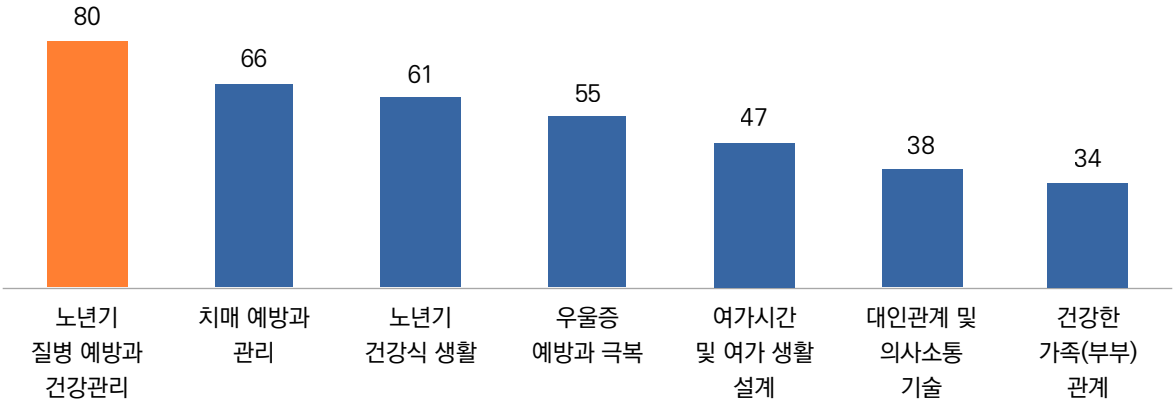
	시급성	
	성도	담임목사
1	노인돌봄 71%	노인돌봄 82%
2	아동돌봄 65%	정신건강 76%
3	정신건강 62%	아동돌봄 69%
4	기초생활유지 61%	가족 및 사회적 관계 68%
5	장애인돌봄 61%	장애인돌봄 64%

※출처 : 목회데이터연구소, 한국교회 진단 리포트(사회 봉사 파트), 2025.02. (성도 조사 : 전국 만 19세 이상 교회 출석자 1000명, 온라인 조사, 2023.11.21.~11.28./ 목회자 조사 : 전국 담임목사 526명, 온라인 조사, 2024.01.05.~01.15.)
*5점 척도

고령 교인들이 원하는 교육, '노년기 건강' 관련 교육!

- 고령 교인들이 교회로부터 받고 싶은 교육은 무엇일까? 65세 이상 교인에게 현재 필요한 노년기 교육을 물은 결과, '노년기 질병 예방과 건강 관리'가 80%로 가장 높았고, 이어 '치매 예방과 관리' 66%, '노년기 건강식 생활' 61%, '우울증 예방과 극복' 55%순이었다.
- 전반적으로 노년기 건강 관련 교육에 대한 필요성 인식이 높게 나타난 점이 주목된다.

[그림] 현재 필요한 노년기 교육 (65세 이상 교인, 중복응답, 상위 7개, %)



※출처 : 미래목회와말씀연구원/아드폰테스/목회데이터연구소, '한국교회 트렌드 2025', 2024.06. (아드폰테스/미래목회와말씀연구원/한국기독교시니어사역 연합 참여 교회의 만 65세 이상 남녀 1,500명, 모바일 조사와 종이 설문지 자기 기입식 조사 병행, 2024.05.01.~06.12.)

넘버즈 인사이트

이번호 요약

1. 부모 돌봄, 국민 대다수(88%) '부담된다'!

- 부모를 돌봐야 하는 상황이 생겼을 때 부담 정도를 일반 국민 대상으로 물은 결과, 응답자의 88%가 '부담될 것'이라고 답해, 자녀 세대의 돌봄 부담 인식이 매우 높은 것으로 나타났다.

2. '노년에 가족이 돌봐줄 것'이라 기대하는 국민, 10명 중 3명뿐!

- 노년기에 병이 들거나 일상생활이 어려워졌을 때, 배우자나 자녀로부터 돌봄을 받을 수 있을 것이라는 응답은 29%로 국민 10명 중 3명꼴이었다.

3. 성도·목회자 모두, 교회 사회봉사 영역 중 '노인돌봄' 가장 시급!

- 사회봉사 영역 중 성도와 목회자가 가장 시급하다고 느끼는 영역은 어디일까? 목회데이터연구소의 조사 결과에 따르면, 성도와 목회자 모두 '노인돌봄'을 가장 시급한 사회봉사 영역으로 꼽았다.

함께 보면 좋은 자료

*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

▶ [영상] 제11차 미래 건강전략 포럼 (한국건강증진개발원)

관련 성경 구절

너희가 노년에 이르기까지 내가 그리하겠고 백발이 되기까지 내가 너희를 품을 것이라 내가 지었은즉 내가 업을 것이요 내가 품고 구하여 내리라 (이사야 46장 4절)

목회 적용점

한국처럼 빠르게 초고령사회에 도달한 나라는 전 세계적으로 유례를 찾기 어렵다. 그러나 기술과 물질문화는 빠르게 발전한 반면, 이에 대응하는 가치관, 제도 같은 비물질문화는 속도를 따라가지 못하고 있다. 이는 사회학에서 말하는 '문화지체' 현상으로, 한국의 초고령사회 진입이 너무도 급격하게 이루어지면서 돌봄 인프라, 정책, 사회적 인식이 이에 미치지 못하는 상황을 잘 설명해 준다.

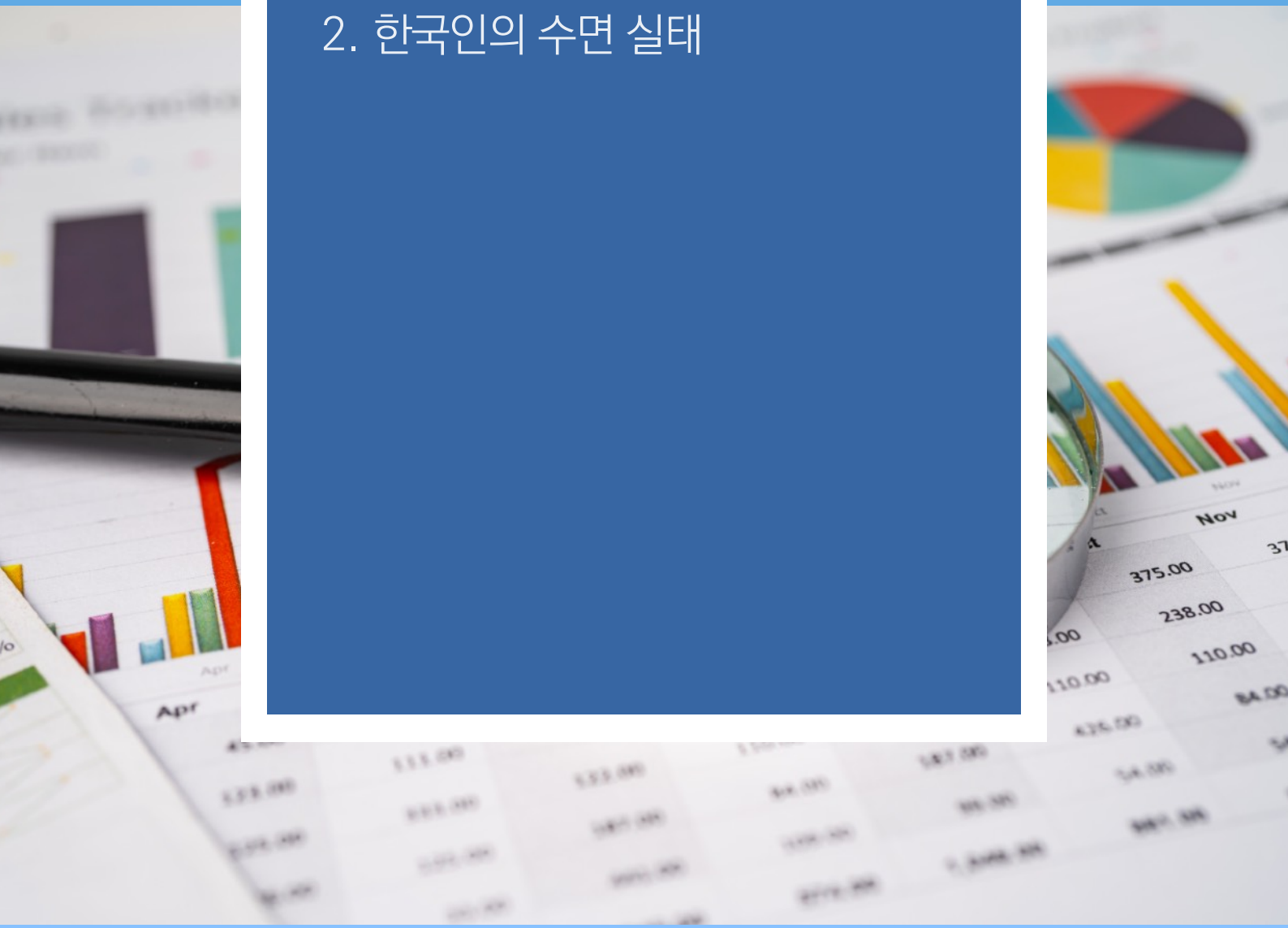
이번 조사 결과에서 보면 한국교회가 감당해야 할 가장 시급한 사회봉사 영역은 '노인돌봄'이었다(한국교회 진단 리포트, 목회데이터연구소). 그러나, 국민의 79%는 현재의 노인 돌봄 서비스가 부족하다고 느끼고 있으며, 노년에 가족으로부터 돌봄을 기대하는 비율은 29%에 불과할 정도로 가족 중심의 돌봄 체계는 한계에 이르고 있다(초고령사회 진입과 돌봄 위기, 여론속의여론). 월 평균 370만 원에 달하는 간병비 역시 많은 고령가구에게는 큰 부담이다.

이러한 현실 속에서 한국교회는 어떤 방식으로 노인 돌봄을 실천할 수 있을까? 교회 내 노인 돌봄으로는 노인 소그룹을 활성화하여 여가, 영성 활동을 지원하고, 정기적인 모임을 통해 정서적 교류가 이루어지도록 돕는 것이 중요하다. 특히 교역자들의 지속적인 관심과 고령교인들과의 스킨십은 외로움, 불안 등 노년의 정서적 어려움을 극복하는 데 매우 큰 도움을 줄 수 있다. 왜냐하면 고령교인들이 목회자에 대한 의존도가 높기 때문이다. 또한 노인대학이나 노인 맞춤 강좌 등을 통해 지역의 비신자 어르신들도 참여할 수 있는 장을 마련하는 것도 필요할 것이다.

교회 밖 노인 돌봄 실천에서는 지자체와의 협력이 가장 중요하다. 지자체의 행정 인프라와 연계하여 돌봄 사각 지대에 놓인 독거노인이나 취약계층 노인 대상으로 실질적인 지원을 제공할 수 있다.

최근 조사통계 언론 보도

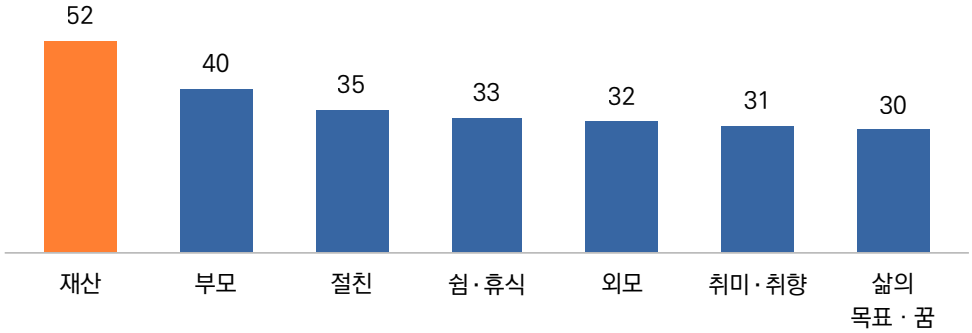
1. 청소년의 행복 조건
2. 한국인의 수면 실태



[청소년의 행복 조건]
청소년이 꼽은 행복의 조건, '돈'!

- 우리나라 청소년들은 행복의 조건을 무엇이라 생각할까? 10대(14~18세) 청소년에게 '행복의 조건'을 물은 결과, '재산'이 52%로 가장 많았고, 이어 '부모' 40%, '절친' 35%, '쉼·휴식' 33% 등의 순이었다. 가족(부모), 친구보다 돈이 더 행복의 중요 요소로 꼽힌 점이 요즘 청소년들의 인식을 반영하고 있다.

[그림] 행복하기 위해 필요하다고 생각하는 요소 (14~18세 청소년, 복수응답, 상위 7개, %)

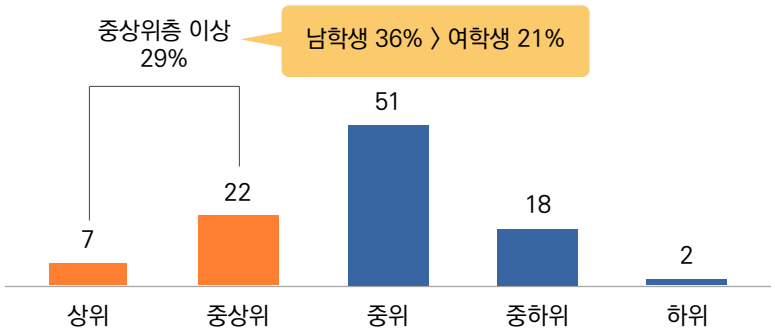


※출처 : 국민일보, 10대에서 '행복의 조건' 물었더니... 절반 이상 '재산', 2025.06.24. (https://www.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0028299687)
※원출처 : 대학내일20대연구소, 10대 청소년의 소비지출 행태 및 진로 인식 기획조사 보고서, 2025.04.29.(전국 18개 시도 14~18세 남녀 800명, 2025.03.21.~04.02)

청소년 절반, 30세에 자신의 경제적 계층 '중위층' 예상!

- 10대 청소년이 예상하는 자신의 미래 경제적 계층은 어떠할까? 10대 청소년의 절반(51%)이 30세가 되었을 때 자신의 경제 계층이 '중위층'일 것이라고 예상했다. 또한 '중상위층 이상'으로 예상한 비율은 29%였는데, 성별로는 남학생(36%)이 여학생(21%)보다 상대적으로 높았다.

[그림] 30세가 되었을 때 예상되는 경제적 계층 (14~18세 청소년, %)

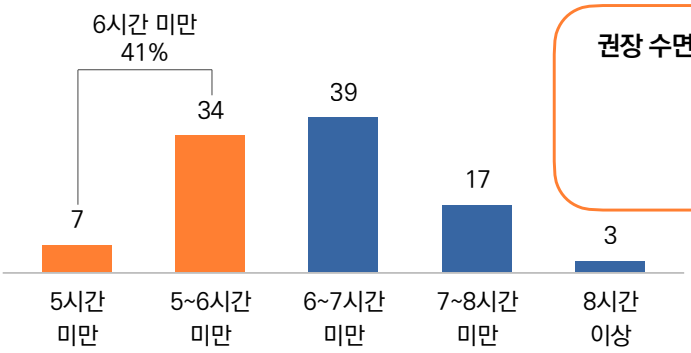


※출처 : 국민일보, 10대에서 '행복의 조건' 물었더니... 절반 이상 '재산', 2025.06.24. (https://www.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0028299687)
※원출처 : 대학내일20대연구소, 10대 청소년의 소비지출 행태 및 진로 인식 기획조사 보고서, 2025.04.29.(전국 18개 시도 14~18세 남녀 800명, 2025.03.21.~04.02)

[한국인의 수면 실태]
우리 국민 41%, 하루 평균 6시간보다 적게 잔다!

- 수면(잠)은 삶의 질 측면에서 매우 중요한 요소이다. 최근 한국인들의 수면(잠)에 대한 조사 결과가 발표되었는데, 일반국민들의 하루 평균 수면 시간은 '6시간 이상~7시간 미만'이 39%로 가장 많았고, 다음으로 '5시간 이상~6시간 미만' 34%, '7시간 이상~8시간 미만' 17% 등의 순으로 나타났다.
- National Sleep Foudation(미국 수면 재단)의 연령별 권장 수면시간은 성인(18~64세) 7~9시간, 노인(65세 이상) 7~8시간이며, 최소 6시간 이상의 수면을 권장하고 있다. 이에 따라 권장 수면시간에 못 미치는 '6시간 미만' 비율이 전체의 41%로 우리 국민 5명 중 2명꼴이었다.

[그림] 하루 평균 수면 시간 (%)



권장 수면시간 (National Sleep Foudation; 미국 수면 재단)

-성인(18~64세) 7~9시간

-노인(65세 이상) 7~8시간

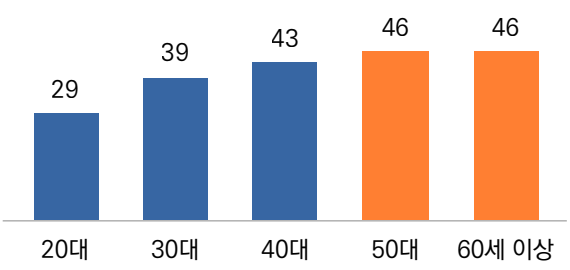
-최소 6시간 이상 수면 권장

※출처 : 케이스탯리서치, 수면에 대한 인식(카드뉴스 제55호), 2025.06.26. (전국의 만 19세 이상 남녀 1,026명, 온라인 조사, 2025.05.16.~05.19.)

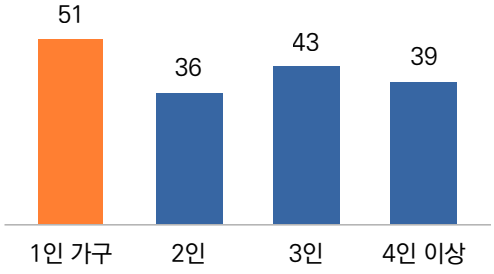
연령 높을수록, 혼자 살수록, '수면 6시간 미만' 비율 높다!

- 연령과 가구유형에 따라 수면시간이 '6시간 미만'이라고 응답한 비율을 살펴본 결과, 연령별로는 '50대'와 '60대 이상'이 각각 46%로 가장 높았다. 나이가 들면 잠이 없어진다는 말이 있는데, 연령대가 높아질수록 수면시간이 짧아지는 경향이 뚜렷하게 나타났다.
- 가구유형별로는 '1인 가구'의 6시간 미만 수면 비율이 51%로, 다른 가구 유형에 비해 가장 높았다. 혼자 사는 사람들이 상대적으로 수면의 양이 부족하다는 점을 보여준다.

[그림] 연령별 하루 수면시간 '6시간 미만' 비율 (%)



[그림] 가구유형별 하루 수면시간 '6시간 미만' 비율 (%)

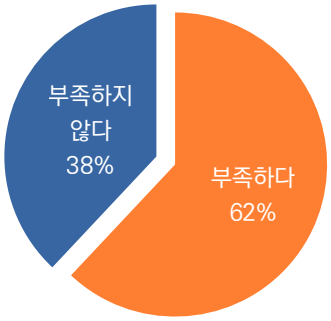


※출처 : 케이스탯리서치, 수면에 대한 인식(카드뉴스 제55호), 2025.06.26. (전국의 만 19세 이상 남녀 1,026명, 온라인 조사, 2025.05.16.~05.19.)

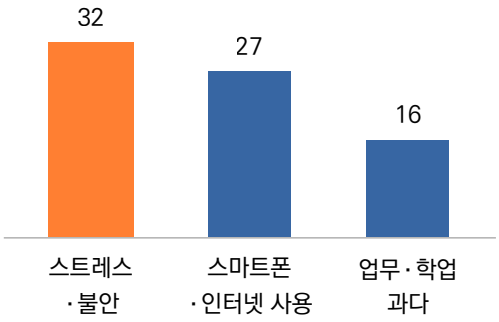
우리 국민 5명 중 3명 이상, 잠이 부족하다!

- 우리 국민의 62%는 '잠이 부족하다'고 느끼고 있었는데, 이런 수면 부족의 주된 원인(수면 부족 응답자 대상)으로는 '스트레스·불안'(32%)이 가장 컸고, 다음으로 '스마트폰·인터넷 사용' 27%, '업무·학업 과다' 16% 순이었다.

[그림] 수면 부족 여부* (%)



[그림] 수면 부족의 주된 원인 (수면 부족 응답자, 상위 3개, %)

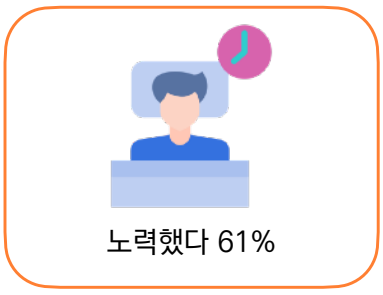


※출처 : 케이스탯리서치, 수면에 대한 인식(카드뉴스 제55호), 2025.06.26. (전국의 만 19세 이상 남녀 1,026명, 온라인 조사, 2025.05.16.~05.19.)
*4점 척도

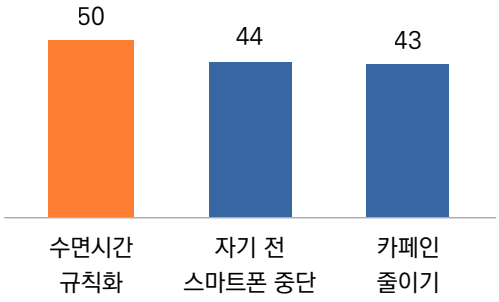
수면 질 개선을 위한 노력, '수면시간 규칙화', '자기 전 스마트폰 사용 중단'!

- 우리국민 10명 중 6명(61%)은 수면의 질을 개선하기 위해 '노력한 경험이 있었고', 수면 질 개선을 위해 사용한 방법으로는 '수면시간 규칙화'(50%)를 위해 가장 많이 노력한 것으로 나타났다. 이어 '자기 전 스마트폰 사용 중단' 44%, '카페인 줄이기' 43% 순이었다.

[그림] 수면 질 개선을 위한 노력



[그림] 수면 질 개선을 위해 사용한 방법
(수면 질 개선 노력 경험자, 복수응답, 상위 3개, %)



※출처 : 케이스탯리서치, 수면에 대한 인식(카드뉴스 제55호), 2025.06.26. (전국의 만 19세 이상 남녀 1,026명, 온라인 조사, 2025.05.16.~05.19.)

언론 보도 기사 큐레이션

*아래 밑줄의 제목을 누르면 해당 기사를 볼 수 있습니다. 해당 기사를 누른 후 언론사 메인 페이지가 보인다면 뒤로가기를 눌러주세요.

정치

데일리 오피니언(한국갤럽) 제627호 (2025년 7월 1주)
- 더불어민주당 대표 경선 선호 후보, 인사청문회 용납 불가 문제

"한국은 선진국"이라고 응답한 국민 비율은…10명 중 3명꼴
매일경제_2025.7.1.

2030 이준석·김문수 투표자는 무엇이 달랐나 [6·3 대선 이후 유권자 인식 여론조사]
시사IN_2025.7.2.

"서울 거주 경제적 상층일수록 극우 청년일 확률 높다"
시사IN_2025.7.2.

사회 일반

"100년후 韓인구 753만명…생산인구 1명이 노인 1.4명 부양"
연합뉴스_2025.7.2.

더 기울어진 '서울민국' 총산출액 절반이 수도권
매일경제_2025.7.2.

돈 싸들고 한국 뜨는 백만장자 2400명… 3년 만에 6배로 늘었다
동아일보_2025.7.5.

"5명 중 3명, AI 기술발전 긍정적…생체정보에 민감"
연합뉴스_2025.6.26.

감정을 다친 자여, 다 내게로 오라…'만인의 연인' 꿈꾸는 AI
중앙일보_2025.7.2.

[2025 성소수자인식조사] 퀴어축제 및 퀴어 콘텐츠에 대한 여론
한국리서치 여론속의여론_2025.7.2.

[기획] 죽음을 마주하는 한국사회 – 조력 존엄사 및 웰다잉에 대한 인식 조사
한국리서치 여론속의여론_2025.7.2.

2025 〈어른〉 이미지 관련 조사
엠브레인 트렌드모니터_2025.7.3.

경제 • 기업

中청년이 AI 창업 몰릴 때, 韓청년은 배달식당 차렸다
중앙일보_2025.7.3.

5~10년 후에도 달러면 만사 OK?…경제학자 90%는 "우려스럽다"
매일경제_2025.6.30.

언론 보도 기사 큐레이션

*아래 밑줄의 제목을 누르면 해당 기사를 볼 수 있습니다. 해당 기사를 누른 후 언론사 메인 페이지가 보인다면 뒤로가기를 눌러주세요.

감소하는 대부업 이용에 불법사금융 급증 주의보
매일경제_2025.6.29.

서민 울리는 라면·달걀 가격… 소비자물가 2.2% 껑충
국민일보_2025.7.2.

OECD 경제단체 중 '경영환경 좋음' 응답 16%…1년 새 62%P 떨어져
중앙일보_2025.7.4.

"중장년 구직자 남성은 임금, 여성은 근무시간 중시"
한국일보_2025.7.1.

강남역, 여의도 다 제쳤다…직장인 평균 점심값 '1만5000원' 찍은 동네
조선일보_2025.7.1.

국제 • 환경

"외로움 때문에 죽는 사람, 전 세계서 시간당 100명"
한국일보_2025.7.1.

건강

韓여성 당류 섭취 경고등 켜졌다…'제로' '저당' 유행했는데, 왜
중앙일보_2025.7.1.

기독교 • 종교

목회자 99% "이주민 선교 필요"… 교회 실천은 16%
국민일보_2025.7.3.

기독 청년들 절반이 불안… 경제적 문제가 주범
국민일보_2025.7.4.

정신건강 돌봄 필요성 커지는데… 韓·美 교회 상담 체계는 '태부족'
국민일보_2025.7.7.

목회데이터연구소

미션

우리는 세상과 교회를 이루고 있는 이슈, 사고방식, 그리고 트렌드를 한국 교회 목회자와 리더십에게 알리는 '정치 중립/가치 중립의 공정한 팩트 탱크'로서, 사회 여론 조사, 공공 통계 등 데이터 기반의 통계 자료를 제공합니다.
우리는 교회-사회의 대화와 소통을 풍요롭게 하고 더욱 견고하고 온전한 의사 결정을 위해 '사실'에 입각한 자료를 제공합니다.

협력기관

미래목회와말씀연구원, (재)한빛누리, 한국교회탐구센터, (주)기독교텔레비전(CTS), 엠브레인 트렌드모니터, (주)지앤컴리서치

섬기는 이들

김지철 목사 | 운영위원장 (미래목회와말씀연구원 이사장)
류영모 목사 | 후원이사회 회장(한소망교회 원로목사, 전 한교총 대표회장)
신원하 원장 | 자문위원장(한국기독교윤리연구원)

만든 이들

지용근 | 목회데이터연구소 대 표 |
김진양 | 목회데이터연구소 부대표 |
민선영, 유영민, 김찬솔, 한미경

MOU 기관

(사)교회갱신협의회, 교회성장연구소, 기독교대한성결교회총회, 기독교한국침례회총회, 기독교윤리실천운동, 기독교통일지도자훈련센터(숭실대학교), (재)기독교선교횃불재단, 기아대책, (사)더조은세상, (주)디엔텍세븐컨설팅, 대한예수교장로회총회교육원(고신), 대한예수교장로회총회(통합), 라잇나우미디어, 문화선교연구원, 미래목회와말씀연구원, 실천신학대학원대학교, (사)새길과새일, 아드폰테스, 아크연구소, (사)아시안미션, 엠브레인 트렌드모니터, (주)치읍, 크리스챤타임스, (재)하나복네트워크, 한국IFCJ 가정의힘, 한국교회 선교연구소, (사)한국교회지도자센터(한지터), 한국기독교군선교연합회(MEAK), 한국기독교목회자협의회(한목협), 한국기독교윤리연구원(KICE), 한국성서유니온선교회, (사)한국세계선교협의회(KWMA), 한일연합선교회
해외 : 미주 MiCA(Missional Church Alliance), LA AEU미성대, 캄보디아기독교연구소

후원 방법 (국내)

본 연구소는 주간리포트를 제작하여 한국 교회와 한국사회에 무료로 제공하며, 100% 후원을 통해 운영됩니다.
이 사역에 동참해주시면 감사하겠습니다. 연구소 후원은 공익재단을 통해 기부금 영수증 발행이 가능합니다.

1) 기부금 영수증 발행 후원 계좌 및 안내 → 링크 클릭
계좌 : **국민은행 343601-04-128846** (재)한빛누리(목회데이터연구소)
2) 기부금 영수증 발행이 필요하지 않으시다면 직접 계좌 송금으로 후원에 동참하실 수 있습니다.
계좌 : **하나은행 203-910046-18604** (목회데이터연구소)

후원 방법 (해외)

외국에서 페이팔을 통해 후원해주실 수 있습니다.

PayPal

후원 명단 안내

후원자 명단은 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다. → 링크 클릭

담임목사 청빙 컨설팅

청빙문화가 달라지고 있습니다.

지금까지 한국교회의 청빙문화는 중직자 중심으로 후보자의 설교 능력을 중점적으로 보았습니다.
그 결과 목사 부임 후 갈등이 생기고 교인이 떠나는 현상이 발생하기도 합니다.
이제는 성도들의 참여와 절차의 투명성과 객관성이 담보되는 청빙을 요구하고 있습니다.

목회데이터연구소가 도와드리겠습니다.

청빙 프로세스

01 청빙방식 결정 (공모,추천)

02 최적화 된 목사 Profile 도출 조사

03 1차 선별 도출된 Profile에 근거하여 지원자 선별

04 2차 선별 선별된 후보자 평판 조사

05 최적의 담임목사 추천

청빙 컨설팅 프로그램

전문성

조사 전문기관으로서 성도의식 조사 전문성, 청빙 컨설팅 경험,
풍부한 인적 네트워크로 청빙 절차의 신뢰도와 전문성 높음

객관성

외부 기관으로서 객관성과 공정성을 높일 수 있음

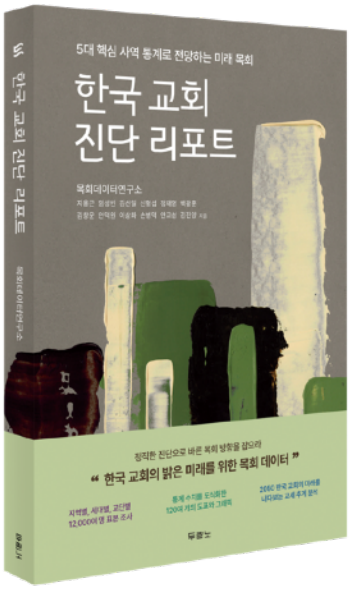
체계성

성도들의 선호 조건, 교회의 전통과 문화, 비전을 체계적으로
파악하여 적합한 청빙 후보자 추천

목회데이터연구소는 귀 교회에 최적화된 목회자 청빙을 도울 준비가 되어 있습니다.

문의 : 목회데이터연구소 (Tel. 02-322-0726) 담당 : 김찬솔 과장

연구소 소식



「한국 교회 진단 리포트」 출간

목회데이터연구소는 올해 2월 「한국 교회 진단 리포트」를 출간했습니다. 한국교회가 위기 상황에 직면 했다는 인식 아래, 성도, 목회자, 청소년, 선교사를 대상으로 목회 5대 영역별 대규모 조사를 실시해 한국교회의 현주소를 진단했습니다. 현재 이 리포트는 온라인과 오프라인 서점에서 구입하실 수 있습니다.

〈책 활용을 통한 개교회 진단〉

책 맨 뒷장 큐알코드 통해 조사보고서를 받은 후 별첨 설문지를 사용, 개교회를 진단할 수 있습니다. (문의 : 02-322-0726, 유영민 간사)

저자
지용근, 임성빈, 김선일, 신형섭, 정재영, 백광훈
김창운, 안덕원, 이상화, 손병덕, 안교성, 김진양

책 구입 안내

Upward	Forward	Inward	Outward	Onward
건강한 교회의 맥박	변화된 삶을 위한 양식	그리스도의 몸	예수의 섬김	지속되어야 할 대위임령
예배	**교육**	**친교**	**봉사**	**선교**

Tel. 02-322-0726
E-mail. mhdata@mhdata.or.kr
Addr. [06250] 서울시 강남구 역삼로8길 17 현빌딩 2층 201호
Copyright ⓒ 2019 목회데이터연구소. All Rights Reserved.