

소형교회 사모 대부분, 최근 3년 내 육체·정신적 건강 위기 겪어!

목회자와 함께 사역의 현장을 묵묵히 지키는 사모들의 현실은 어떠한가? 이번 호에서는 한국교회 사모의 삶과 사역에 대해 조명해본다.

본 조사는 사랑의교회에서 주최한 제4회 한교섬(한국교회 섬김의 날)에 참가한 사모(소형교회 중심)를 대상으로 진행하였다. 조사 결과, 사모 10명 중 9명 남짓이 최근 3년 내 육체적·정신적 건강 위기를 경험한 것으로 나타났다. 사역의 무게는 대물림에 대한 거부감으로 이어져, 사모 37%는 자신의 자녀나 손주에게 이 길을 권하고 싶지 않다고 답했다.

하지만 위기 속에서도 변화의 조짐은 나타나고 있다. 사모 10명 중 4명 이상(44%)은 성도들이 사모의 경제 활동을 이해해 줄 것이라 기대하며, 현실적인 부담과 자아실현 사이에서 새로운 출구를 모색하고 있었다. 또한, 사모 소그룹 등 자발적인 네트워크를 통해 서로의 아픔을 보듬으며 사명을 이어가는 연대의 힘도 확인할 수 있었다.

이번 <넘버즈 327호>가 단순히 사모의 고충을 드러내는 데 그치지 않고, 그들의 소진된 마음을 위로하며 교회 공동체가 사모의 삶을 더욱 깊이 이해하고 지지하는 건강한 토대를 마련하는 계기가 되기를 소망한다.

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.

한교섬(한국교회 섬김의 날) 사모 실태 조사

조사개요

구 분	내 용
조사 대상	한교섬(한국교회 섬김의 날) 참가한 사모 (소형교회 중심)
표본 규모	총 242명 (유효 표본)
조사 기간	2025년 10월 27일~10월 31일 (5일간)
표본 추출	참가자 전수조사
조사 방법	모바일 자기 기입식 조사 (현장 조사)
자료 처리	수집된 자료는 통계패키지 SPSS 20.0 for Windows로 분석함
조사 주체	사랑의교회
조사 수행 기관	목회데이터연구소

주요 표본 구성

구분		사례수(명)	비율
배우자 목회 유형	담임목사	(229)	94.6%
	부교역자 및 기타	(13)	5.4%
시무교회 규모	30명 미만	(162)	66.9%
	30~50명 미만	(39)	16.1%
	50~100명 미만	(26)	10.7%
	100명 이상	(15)	6.2%

*본 조사의 경우 교회 규모가 50명 이상인 경우가 전체 표본의 17%정도 되고 있으나, 대부분 표본이 50명 이하 교회의 사모들임으로 분석시 평의상 '소형교회 사모'로 표현 했음에 유의할 것.

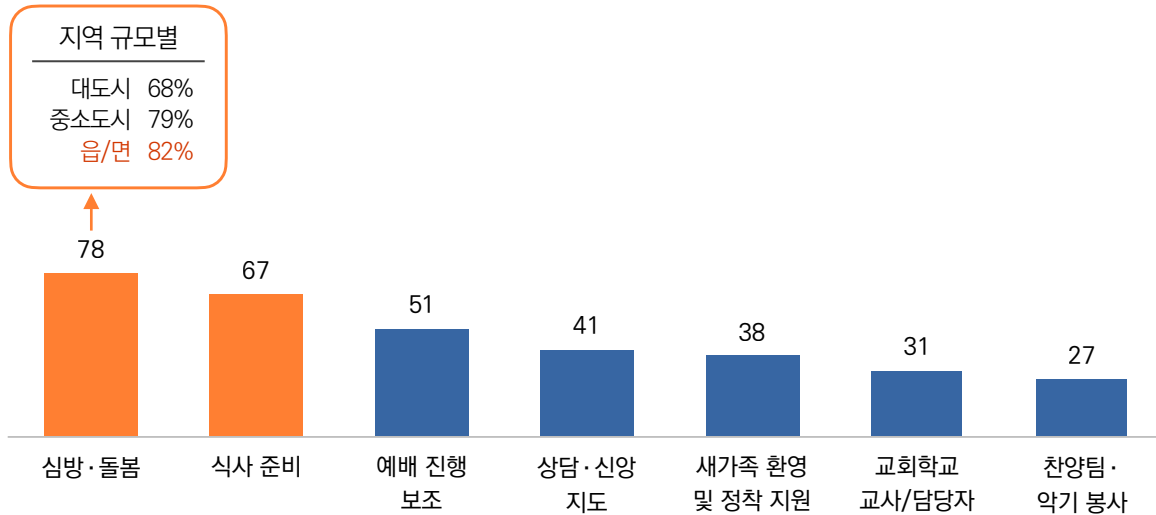
01

[사모 역할]

소형교회내 사모의 역할, '심방·돌봄'과 '식사준비'가 가장 많아

- 사모들이 교회에서 맡고 있는 역할(복수응답)을 살펴본 결과, '심방·돌봄'이 78%로 가장 높게 나타났으며, 이어 식사 준비(67%), 예배 진행 보조(51%), 상담·신앙 지도(42%), 새가족 환영 및 정착 지원(38%) 등 다양한 역할을 수행하고 있었다.

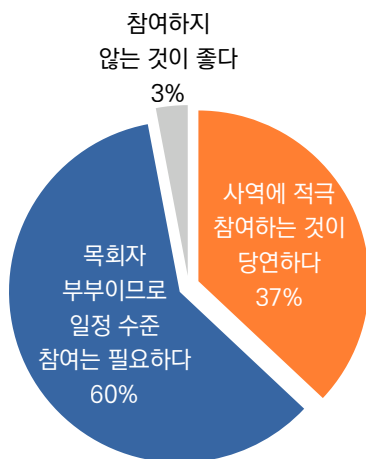
[그림] 교회에서의 역할 (사모, 복수응답, 상위 7개, %)



절대 다수의 소형교회 사모, '사모의 교회 사역 참여 필요성' 공감!

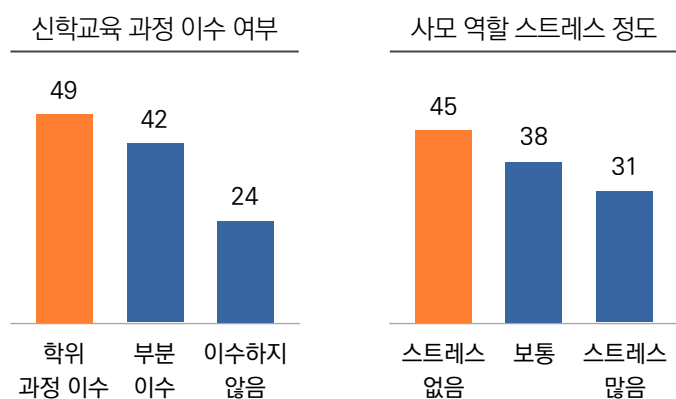
- 소형교회 사모의 교회 사역 참여에 대한 인식을 살펴본 결과, '목회자 부부이므로 일정 수준 참여는 필요하다'는 응답이 60%로 가장 높았고, '사역에 적극 참여하는 것이 당연하다'는 응답도 37%로 나타났다. 대다수 사모(97%)가 교회 사역 참여의 필요성에 공감하고 있는 것으로 조사됐다.
- 또한 신학 교육 경험이 있는 사모일수록 '사모는 교회 사역에 적극 참여하는 것이 당연하다'는 인식이 높게 나타났다. 사모 역할에 대한 스트레스 수준에 따라서도 차이가 나타나, 스트레스가 없는 경우(45%)가 스트레스가 많은 경우(31%)보다 사모의 적극적 사역 참여 인식이 상대적으로 높았다.

[그림] 사모의 교회 사역 참여에 대한 의견 (사모)



[그림] 계층별 사모로서 교회 사역에

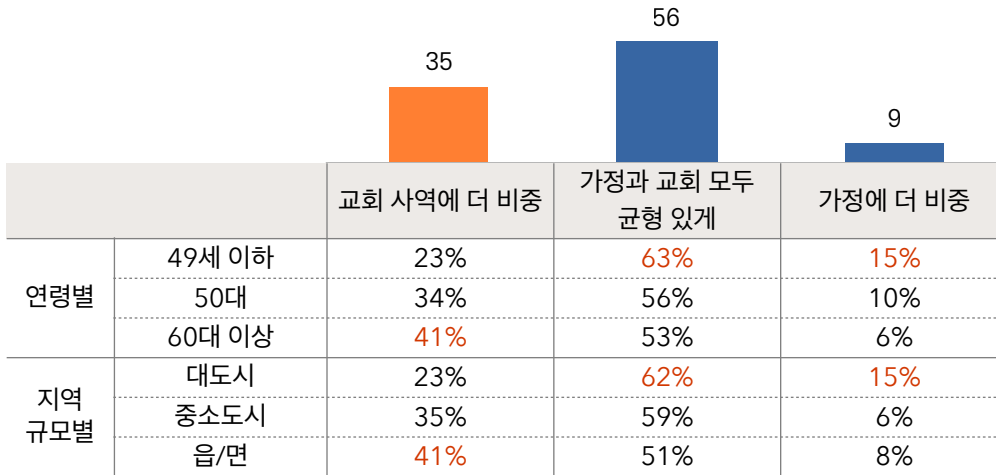
'적극 참여하는 것이 당연하다' 비율 (사모, %)



소형교회 사모 3명 중 1명 이상, 가정보다 교회 사역 우선!

- 가정과 교회 사역의 균형에 대해 소형교회 사모들에게 묻은 결과, '교회 사역에 더 비중을 둔다' 35%, '가정에 더 비중을 둔다' 9%로 가정보다 교회 사역에 우선권을 두는 비율이 훨씬 높았다.
- 연령과 지역 규모별로 살펴보면 연령이 높을수록, 읍/면 지역일수록 '교회 사역에 더 비중을 둔다'는 응답이 상대적으로 높게 나타났다.

[그림] 가정과 사역의 균형 정도 (사모, %)

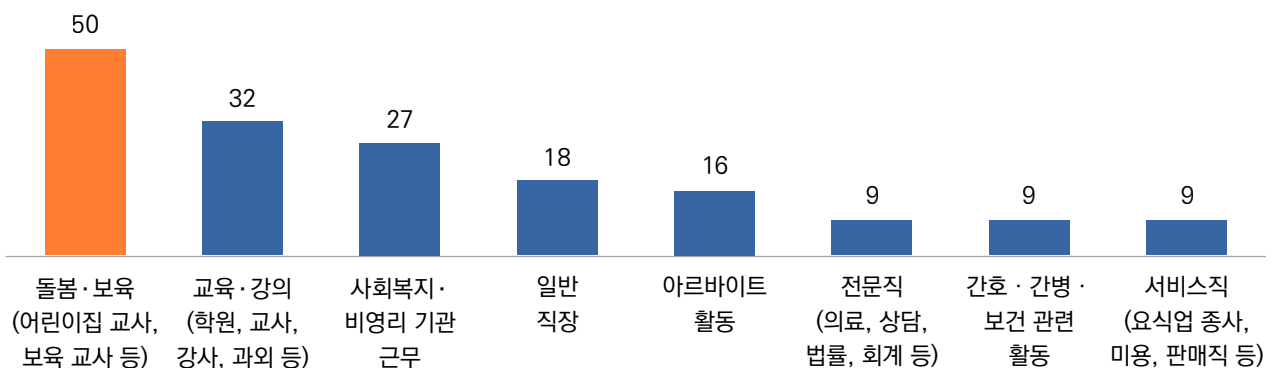


02

[사모의 현실: 직업과 가정] 소형교회 사모의 직업, '돌봄·보육' 분야가 절반!

- 사모가 된 이후 가진 직업(과거 일했거나 현재 일하는 사모, 중복응답)을 살펴본 결과, '돌봄·보육' 분야(50%)가 가장 많았고, 다음으로 '교육·강의'(32%), '사회복지·비영리 기관 근무'(27%), '일반 직장'(18%) 등의 순이었다.
- 전반적으로 돌봄·교육·복지와 같은 사람을 직접 돕고 돌보는 분야의 직업 비중이 높은 것이 특징이었다.

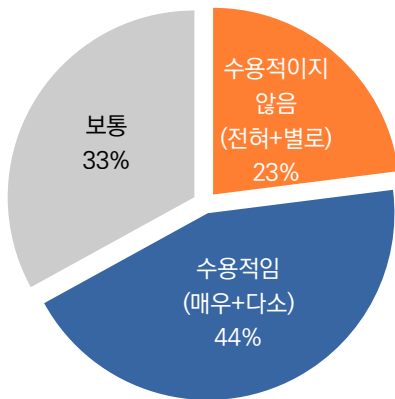
[그림] 사모가 된 이후 가진 직업 (과거 일했거나 현재 일하는 사모, 복수응답, 상위 8개, %)



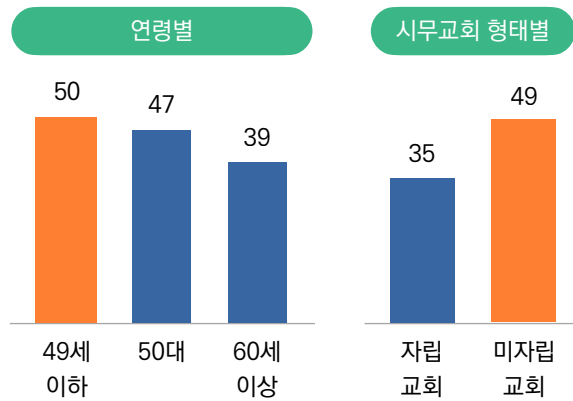
사모가 본 성도들, 10명 중 4명 이상(44%)은 ‘내가 직업 갖는 것 이해해 줄 것!’

- 교인(성도)들이 사모가 직업을 갖는 것에 대해 어떻게 인식하는지를 묻은 결과, ‘수용적이다’(44%)라는 응답이 ‘수용적이지 않다’(23%)보다 2배가량 높게 나타났다.
- 특히 사모 연령이 낮을수록(49세 이하 50%) 교인들의 수용적 태도가 높게 나타났으며, 미자립교회(49%)의 경우 사모의 직업 보유에 대해 보다 수용적인 경향을 보였다.

[그림] 사모의 직업 보유에 대한 성도들의 수용도 (사모)



[그림] 계층별 사모의 직업 보유에 대해 ‘수용적임’ 비율 (사모, %)



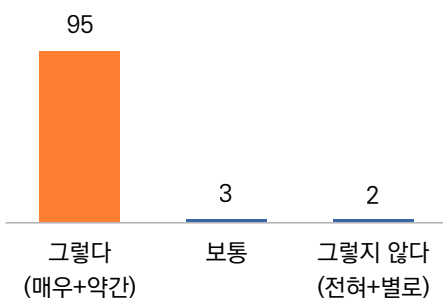
03

[소명과 만족도]

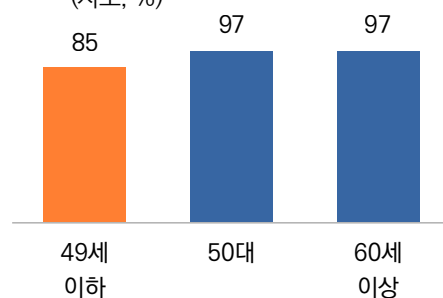
사모 대다수(95%), ‘사모 역할도 하나님의 부르심이다!’

- 사모로서의 역할이 ‘하나님의 부르심(소명 의식)’이라고 생각하는지를 묻은 결과, 사모의 95%가 이에 동의해 대다수의 사모가 사모 역할을 하나의 소명으로 인식하고 있는 것으로 나타났다.
- 다만 연령별로 보면 49세 이하의 사모(85%)의 경우 사모로서의 소명 의식이 50대 이상(97%)과 비교해 상대적으로 낮았다. 이는 젊은 세대 사모일수록 사모 역할을 소명으로 인식하는 정도가 다소 약한 경향을 보여준다.

[그림] 사모 역할에 대한 소명 의식 인식도 (사모, %)



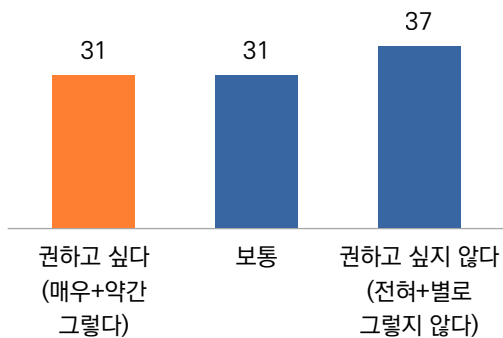
[그림] 연령별 ‘사모 역할도 하나님의 부르심이다’ 동의율 (사모, %)



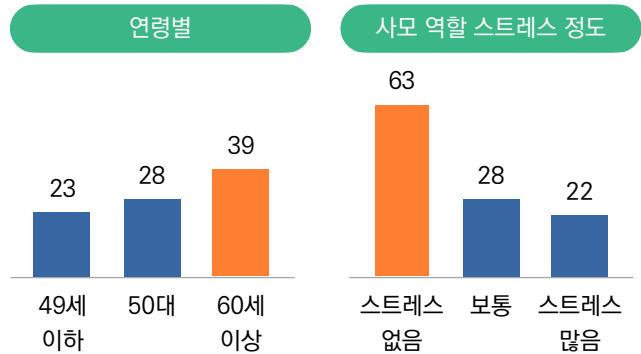
소형교회 사모 37%, ‘자녀·손주에게 사모 역할 권하고 싶지 않다’!

- 사모라는 역할을 자녀·손주 세대에 권할 의향이 있는지를 묻은 결과, ‘권하고 싶지 않다’는 응답이 37%로 가장 높았으며, ‘권하고 싶다’는 응답은 31%, ‘보통’은 31%였다. 전반적으로 사모 역할을 다음 세대에 권하는 데에는 다소 소극적인 인식을 보였다.
- 한편 ‘사모 역할을 다음 세대에도 권하고 싶다’는 응답은 연령이 높을수록(60세 이상 39%) 증가했으며, 사모 역할에서 스트레스가 없는 경우(63%)에서 특히 높게 나타났다.

[그림] 사모 역할을 자녀·손주 세대에 권하고 싶은 의향 (사모, %)



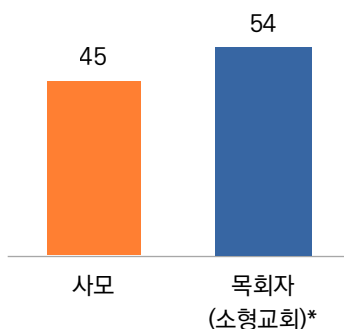
[그림] 사모 역할을 자녀·손주 세대에 ‘권하고 싶다’ 비율 (사모, %)



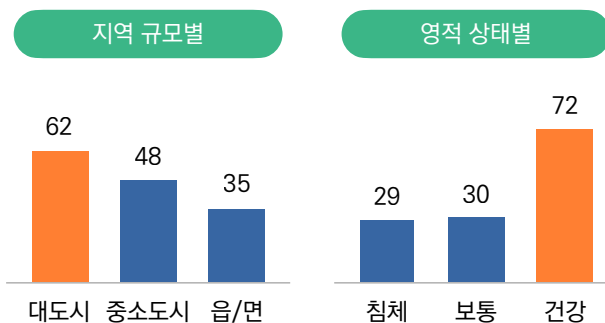
소형교회 사모 삶의 만족도 45%, 목회자(54%)보다 낮아

- 전반적 삶의 만족도(매우+약간 만족)를 살펴보면 소형교회 사모의 만족도는 45%로 나타나, 소형교회 목회자(54%)보다 낮은 수준이었다. (이는 사모 조사 응답자의 83%가 50명 미만 소형교회 사모인 점을 고려해 동일한 규모의 목회자와 비교한 결과임)
- 한편 사모의 삶의 만족도는 거주 지역과 개인 상태에 따라 차이를 보였다. 대도시 거주 사모(62%), 영적 상태가 건강하다고 응답한 경우(72%)에서 만족도가 상대적으로 높게 나타났다.

[그림] 전반적 삶의 만족도 ('매우+약간 만족' 비율**, %)



[그림] 계층별 전반적 삶의 만족도 (사모, '매우+약간 만족' 비율**, %)



*목회자 조사 출처 : 목회데이터연구소/하나복나라복음DNA네트워크, 소형교회 조사 결과 보고서, 2026.02.(50명 미만 소형교회 시무하는 담임목사 300명, 모바일 조사, 2025.09.22.~10.03.)

**5점 척도

Note) 사모 조사 응답자 특성에서 '50명 미만 소형교회 사모'가 83%로 나타난 점을 고려해 만족도도 일반 목회자가 아닌 소형교회 목회자와 비교함.

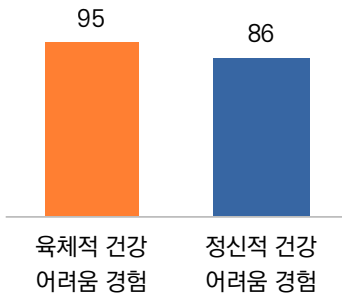
04

[건강 실태]

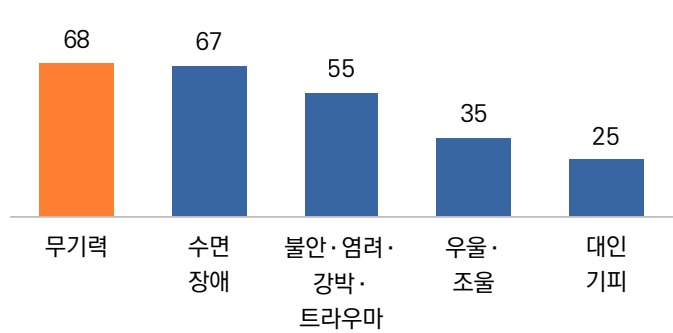
소형교회 사모 대부분, 최근 3년 내 육체·정신적 건강 위기 겪어

- 소형교회 사모들의 건강 상태를 파악하기 위해 '최근 3년 내 육체적·정신적 건강의 어려움을 경험했는지'를 물었다. '육체적 건강의 어려움을 경험했다'는 응답이 95%, '정신적 건강의 어려움 경험률'도 86%로 매우 높게 나타났다.
- 특히 정신적 건강의 어려움으로는 '무기력'(68%)과 '수면장애'(67%)가 가장 많았으며, '불안·염려·강박·트라우마'(55%), '우울·조울'(35%) 응답도 적지 않았다. 사모들의 정신 건강 문제가 다양한 형태로 나타나고 있음을 보여 준다.

[그림] 최근 3년 내 육체적·정신적 건강의 어려움 경험 (사모, '있음' 비율, %)



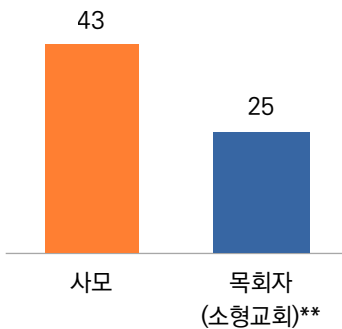
[그림] 최근 3년 내 경험한 정신 건강의 어려움 유형 (정신 건강 어려움 경험 사모, %)



소형교회 사모(43%)의 번아웃 수준, 목회자(25%)보다 훨씬 높아!

- 사모들에게 요즘 번아웃 상태인지* 여부를 묻은 결과, 사모의 43%가 현재 번아웃 상태라고 응답했다. 이는 목회자 번아웃 비율(25%) 대비 훨씬 높은 수치로, 사모들의 사역 및 생활 피로감 수준이 상당함을 보여준다.

[그림] 번아웃 ('번아웃 상태에 있는 것 같다' 비율, %)



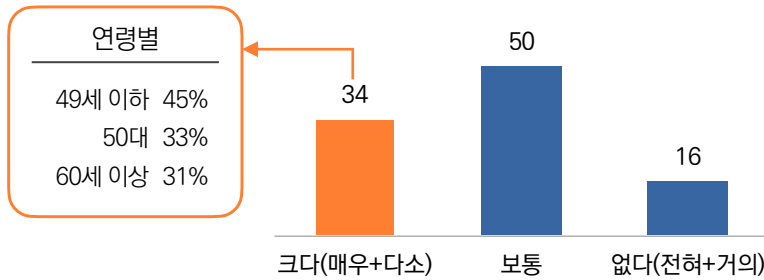
*번아웃이란 여러 요인에 의해서 극도의 신체적, 정신적 피로감을 느끼면서 무기력해지는 상태를 말함.

**목회자 조사 출처 : 목회데이터연구소/희망친구 기아대책/한국월드비전, 한국교회 트렌드 2025, 2024.09.(전국 담임목사 1,000명, 온라인 조사, 2024.05.17.~06.03.)

소형교회 사모 3명 중 1명(34%), 교회 사역으로 인한 스트레스 수준 높다!

- 교회 사역 관련 스트레스 정도를 묻은 결과, '크다'(매우+다소)고 응답한 사모가 3명 중 1명(34%)이었고, '보통' 50%, '없다(전혀+거의)'는 응답은 16%였다.
- 특히 사모 연령이 낮을수록 사역 스트레스가 크다고 응답한 비율이 높아지는 경향을 보인 점이 주목된다.

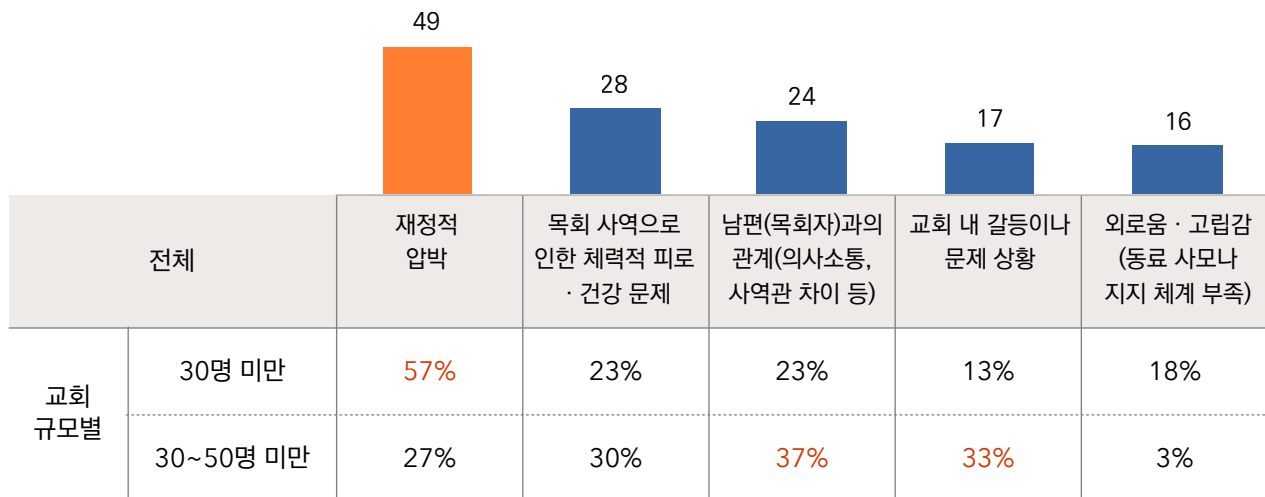
[그림] 교회 사역 관련 스트레스 정도 (사모, %)



사모 스트레스 1위, '재정 문제'!

- 그럼, 교회 사역과 관련해 스트레스를 경험한 사모들의 가장 큰 스트레스 요인은 무엇일까? 이에 대해 조사한 결과, 절반(49%)이 '재정적 압박'을 꼽았다. 이어 '목회 사역으로 인한 체력적 피로·건강 문제'(28%), '남편(목회자)과의 관계'(24%), '교회 내 갈등이나 문제 상황'(17%) 등의 순이었다.
- 특히 '재정적 압박'을 스트레스 요인으로 꼽은 비율은 특히 출석 교인 30명 미만 교회 사모(57%)에서 상대적으로 높은 경향을 보였다.

[그림] 교회 사역 관련 주요 스트레스 요인 (스트레스 경험 사모, 1+2순위, 상위 5개, %)



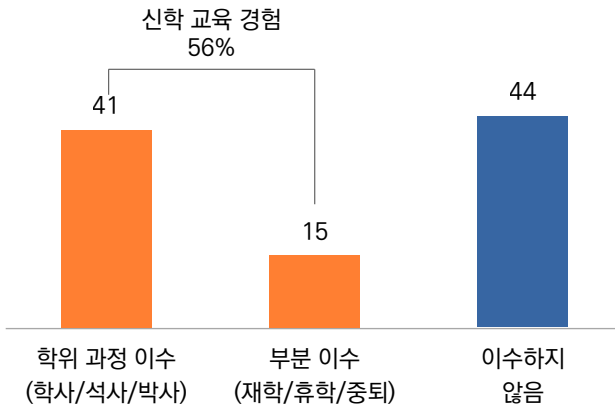
05

[사모 개인 생활]

사모 절반 이상(56%), 신학 교육 경험 있다!

- 사모들의 정규 신학 교육 과정 이수 여부를 살펴본 결과, 학위 과정(학사·석사·박사)을 이수한 비율은 41%로 나타났다. 여기에 재학·휴학·중퇴 등 부분적으로 교육 과정을 경험한 비율(15%)까지 포함하면, 사모의 절반 이상(56%)이 신학 교육 과정을 경험한 것으로 조사됐다.

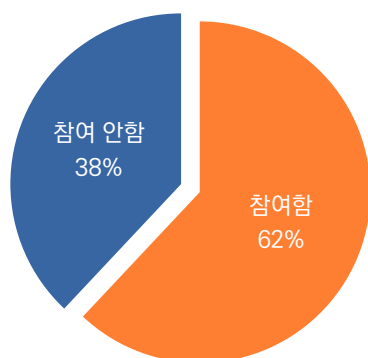
[그림] 신학 교육 과정 이수 여부 (사모, %)



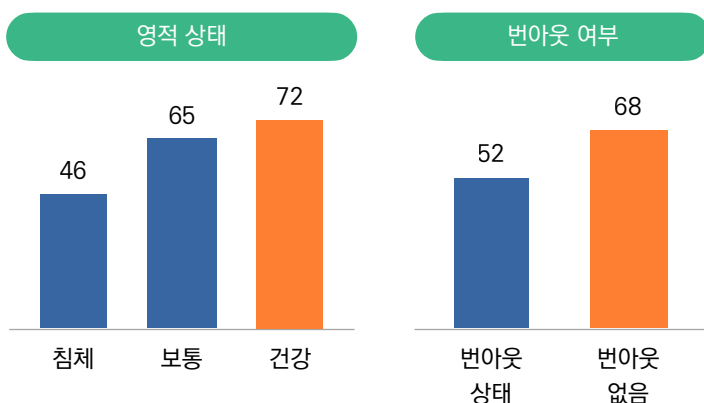
소형교회 사모 62%, 서로 마음 나누는 ‘사모 소그룹’ 참여!

- 사모 간 마음을 터놓고 교제할 수 있는 사모 소그룹 참여 여부를 묻은 결과, 사모의 62%가 사모 소그룹에 참여하고 있는 것으로 나타났다.
- 또한 영적 상태가 건강하다고 응답한 사모(72%)와 ‘번아웃이 없는 사모’(68%)에서 사모 소그룹 참여 비율이 더 높게 나타나, 사모 소그룹이 영적·정서적 안정과 연관되어 있음을 보여준다.

[그림] 사모 소그룹 참여 여부* (사모)



[그림] 계층별 사모 소그룹 ‘참여함’ 비율 (사모, %)



*4점 척도(참여한 적 없다, 과거에는 참여했으나 지금은 안함, 가끔 참여, 현재 정기적으로 참여함)

이번호 요약

1. 소형교회 사모 대부분, 최근 3년 내 육체·정신적 건강 위기 겪어!

- 최근 3년 내 육체적·정신적 건강의 어려움을 경험했는지를 묻은 결과, 육체적 건강의 어려움 경험률은 95%, 정신적 건강의 어려움 경험률도 86%로 매우 높은 수준이었다.

2. 소형교회 사모 삶의 만족도 45%, 목회자(54%)보다 낮아

- 소형교회 사모들의 전반적 삶의 만족도(매우+약간 만족)는 45%로, 소형교회 목회자(54%)보다 낮았는데, 이는 사모들의 삶이 목회자의 삶보다 더 힘겨움을 보여주는 결과이다.

3. 소형교회 사모 62%, 서로 마음 나누는 ‘사모 소그룹’ 참여

- 사모 소그룹 참여 여부를 묻은 결과, 사모의 62%가 현재 사모 소그룹에 참여하고 있는 것으로 나타났다.

함께 보면 좋은 자료

*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

- ▶ [서적] 목회자의 아내가 살아야 교회가 산다 (김남준 저, 두란노)

관련 성경 구절

즐거워하는 자들과 함께 즐거워하고 우는 자들과 함께 울라 (로마서 12장 15절)

목회 적용점

이번 조사는 재정적 어려움에 몰려있는 소형교회 사모들의 삶이 많이 지쳐있음을 보여준다. 사모 10명 중 9명 가까이가 육체적/정신적 건강 위기를 겪고 있으며, 삶의 만족도(45%)가 목회자(54%)보다 낮다는 결과는 그동안 사모의 헌신에만 의존해 온 사역 구조에 깊은 성찰이 필요함을 시사한다. 사모가 스스로를 돌보며 사명을 지속하기 위한 몇 가지 과제를 제언한다.

첫째, ‘사역의 조력자’ 이전에 ‘한 개인’으로서의 정체성을 존중해야 한다. 사모는 목회자의 아내이기 이전에 하나님 앞에 부름받은 인격체이다. 교회는 사모에게 무조건적 희생을 강요하기보다, 사모 개인의 은사와 자아실현(경제활동 등)을 존중하는 문화를 조성해야 한다. 사모가 자신의 삶을 건강하게 가꿀 때, 목회자의 사역도 안정될 수 있다.

둘째, ‘공감과 연대’의 네트워크를 제도적으로 지원해야 한다. 사모의 62%가 참여 중인 ‘사모 소그룹’은 고립감을 해소하는 실질적인 통로이다. 교회와 노회 차원에서 사모들이 안전하게 마음을 나누고 위로받을 수 있는 자발적 소그룹/네트워크를 지원하고, 필요한 경우 전문 상담과 영적 돌봄이 결합된 돌봄 체계를 구축해야 할 것이다.