

교회 청소년 여학생 절반, 정신적 어려움 겪고 있다!

우울, 불안 등 마음의 어려움을 겪는 청소년을 돌보는 일은 단순한 상담이나 위로를 넘어, 이들이 하나님 안에서 존귀한 존재로 다시 서도록 돕는 과정이다. 그러나 정작 교회 사역 현장에서는 청소년의 내면적 위기를 인지하는 데 상당한 온도 차가 존재한다.

최근 2개월 기준 교회 출석 학생들의 정신적, 정서적 어려움 경험 여부를 확인한 결과, 학생의 절반 가까이(44%)가 어려움을 호소했고, 특히 여학생은 과반(51%)이 정신적 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 또한 동일 사안에 대해 사역자(37%)와 부모(22%)의 인지율은 그에 훨씬 미치지 못하는 것으로 나타난 점도 주목할 부분이다.

이번 <넘버즈 350호>에서는 청소년의 정신건강 실태와 요구 사항을 파악하고, 교회 공동체가 이들의 정서적 위기에 어떻게 응답해야 할지 실질적인 목회적 대안을 모색하고자 한다.

일러두기 ■ 본 리포트에서는 개신교를 기독교로 천주교는 가톨릭으로 기재합니다. ■ 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.

한국교회 다음세대 트렌드 2026

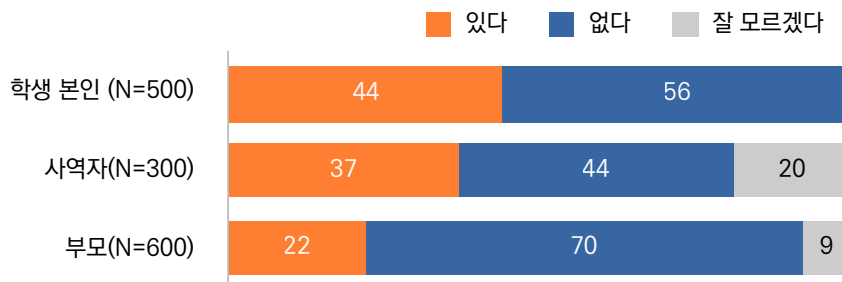
조사개요

구분	내 용			
	일반 학생	학부모	사역자	교사
조사 대상	만 14세~19세 개신교인 학생 (교회 출석 학생)	만 14~19세 자녀를 둔 개신교인 부모 (교회 출석자)	한국교회 교회학교 담당 교역자 (사역자)	한국교회 교회학교 담당 교사
표본 규모	총 500명 (유효표본)	총 600명 (유효표본)	총 300명 (유효표본)	총 435명 (유효표본)
표본 추출	지역/성/학급별 비례할당 추출 (자녀기준)* 비례할당 추출은 ‘교육부, 한국교육개발원’에서 발간한 2025년 교육통계연보의 자료를 기준으로 하여 추출함.		편의추출	
표본 오차	무작위추출을 전제로 할 경우, 95% 신뢰수 준에서 ±4.4%p	무작위추출을 전제로 할 경우, 95% 신뢰수 준에서 ±4.0%p	-	
조사 방법	온라인패널을 대상으로 한 온라인 조사(이메일 을 통해 URL발송)		온라인 조사(이메일 및 카톡을 통해 URL발송)	
자료 처리	수집된 자료는 통계패키지 SPSS 20.0 for Windows로 분석함			
조사 기간	2026년 01월 22일~02월 06일		2026년 01월 22일~02월 02일	2026년 01월 19일~02월 28일
조사 의뢰 기관	(사)꿈이 있는 미래(꿈미) / 목회데이터연구소			
조사 기관	(주)지앤컴리서치			

최근 2개월 사이 정신적 어려움, 교회 학생 44% 경험 vs 부모 22%만 인지

- 교회 출석 학생 대상으로 최근 2개월간 정신적·정서적 어려움을 경험한 적이 있는지를 물은 결과, 절반 가까이인 44%가 '있다'고 응답했다. 반면, 동일 사안에 대해 사역자는 37%, 부모는 22%만이 인지하고 있어, 청소년이 체감하는 정서적 위기와 주변 어른들의 인지 수준 사이에 큰 온도 차가 존재하는 것으로 나타났다.

[그림] 정신적 어려움 경험/인지 여부 (최근 2개월간, %)

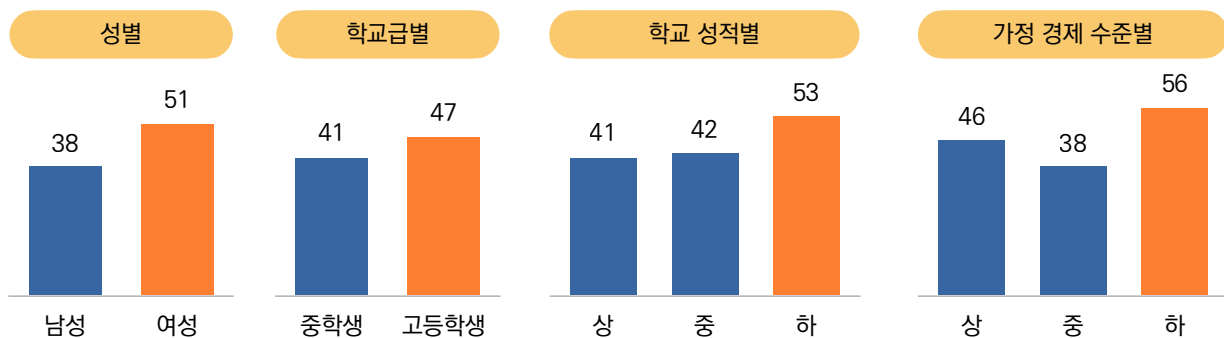


Note) 학생은 본인의 직접 경험 여부, 사역자와 부모는 교회학교 학생/자녀의 정신적 어려움 경험 인지 여부를 기준함.

교회 청소년 여학생 절반, 정신적 어려움 겪고 있다!

- 교회 출석 중고생의 응답자 특성별 정신적 어려움 경험 '있음' 비율을 살펴보면, 성별로는 여학생(51%)이 남학생(38%)보다 13%p 높게 나타나 과반이 정신적 어려움을 겪고 있었다. 학교급별로는 중학생(41%)보다 고등학생(47%)이 상대적으로 높았으며, 학교 성적별로는 '하' 집단이 53%로 가장 높았다. 가정 경제 수준 역시 '하' 집단이 56%로 가장 높게 나타나 학교급이 높거나 학업 성적이 낮을수록, 또 경제적으로 어려울수록 정신적 위기에 더 취약한 모습을 보였다.

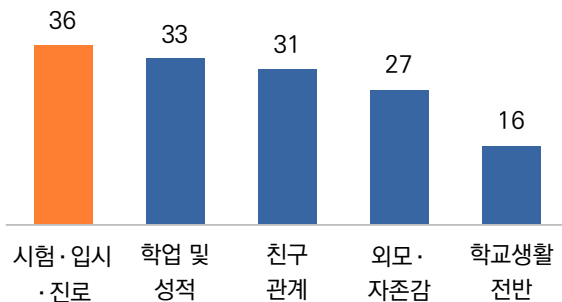
[그림] 응답자 특성별 정신적 어려움 경험 '있음' 비율 (교회 출석 중고생, %)



학생들의 정신적 어려움의 주된 요인, 학업·진로 부담과 또래 관계!

- 정신적 어려움을 겪고 있는 교회 출석 학생을 대상으로 그 원인을 묻은 결과(1+2순위), '시험·입시·진로'(36%)가 가장 높았으며, '학업 및 성적'(33%), '친구 관계'(31%), '외모·자존감'(27%)이 비슷한 비율로 뒤를 이었다.
- 이는 학업과 진로에 대한 중압감과 또래 관계, 자아존중감 문제가 청소년들의 주된 정서적 스트레스 요인임을 보여준다.
- 한편 외모·자존감 문제로 정신적 어려움을 겪는 청소년이 27%로 4명 중 1명 이상이나 되었다.
- 학교급별 정신적 어려움 원인을 살펴보면 중학생은 '친구 관계', '학업', '외모'가 비슷하게 정신적 압박 요인으로 나타난 데 반해 고등학생은 '시험·입시·진로' 요인이 가장 높았다.

[그림] 정신적 어려움 원인 (정신적 어려움 있는 교회 출석 중고생, N=221, 1+2순위, 상위 5개, %)



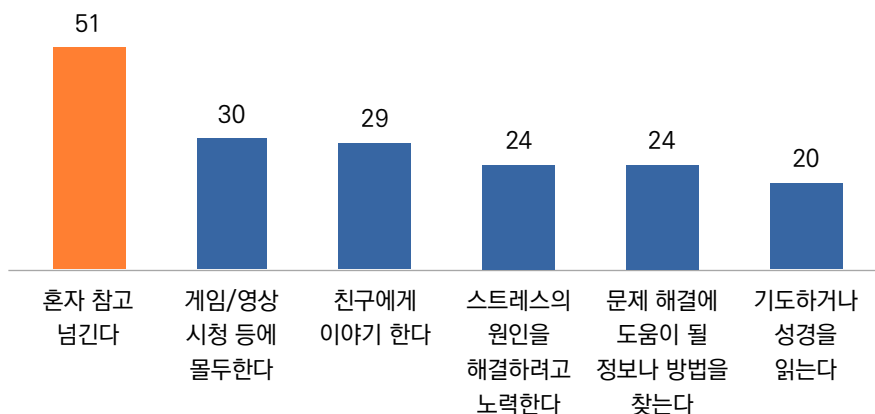
[표] 학교급별 정신적 어려움 원인 top 3. (정신적 어려움 있는 교회 출석 중고생, N=221, 1+2순위)

	중학생	고등학생
1	친구 관계 (34%)	시험·입시·진로 (46%)
2	학업 및 성적 (34%)	학업 및 성적 (33%)
3	외모·자존감 (31%)	친구 관계 (28%)

정신적 어려움 대처, '혼자 참고 넘긴다'가 절반!

- 정신적 어려움에 대처하는 방식을 묻은 결과(중복응답), '혼자 참고 넘긴다'는 응답이 절반(51%)으로 가장 많았고, 이어 '게임/영상 시청 등에 몰두한다'(30%), '친구에게 이야기한다'(29%) 등의 순이었다.
- 청소년 상당수는 도움을 구하기보다 혼자 참거나 미디어 몰두, 개인적 문제 해결 시도 등 고립된 방식으로 견뎌내고 있었으며, 누군가에게 마음을 털어놓더라도 어른보다는 또래 친구에게 기대는 경향이 높음을 보여준다.

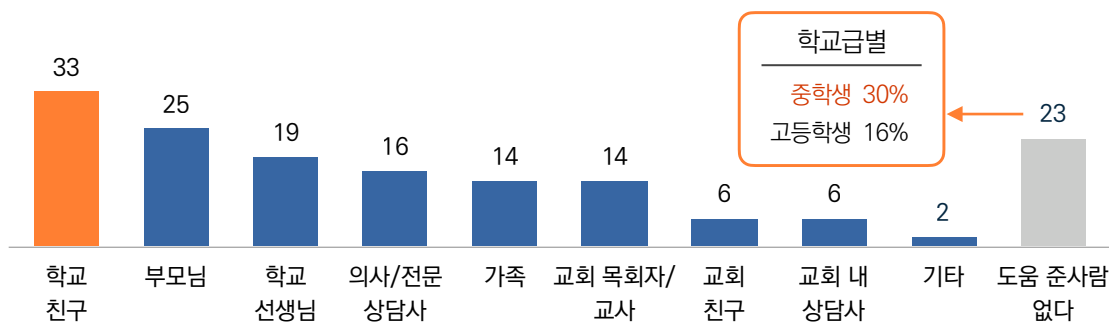
[그림] 정신적 어려움 대처 방식 (정신적 어려움 있는 교회 출석 중고생, 중복응답, N=221, 상위 6개, %)



정신적 어려움 상담 제공자, '학교 친구'가 1위, 교회 역할은 미약!

- 정신적 어려움이 있는 교회 출석 중고생 대상으로 실제 상담이나 치료를 제공한 주체를 묻은 결과(중복응답), '학교 친구'(33%)가 가장 많았다. 이어 '부모님'(25%), '학교 선생님'(19%), '의사/전문 상담사'(16%) 순이었다.
- 반면 '교회 목회자/교사'(14%), '교회 친구'(6%), '교회 내 상담사'(6%) 등 교회 관계자의 개입은 상대적으로 저조하게 나타나, 전반적으로 교회가 교회 내 청소년의 정신문제를 해결해 주지는 못하고 있었다.
- 한편 '도움 준 사람이 없다'는 응답도 23%에 달해, 4명 중 1명은 아무런 조력을 받지 못하는 돌봄 사각지대에 놓여 있었다. 특히 '중학생'(30%)이 '고등학생'(16%)에 비해 도움을 받지 못한 비율이 높아, 이들에 대한 관심과 돌봄에 더욱 신경쓸 필요가 있겠다.

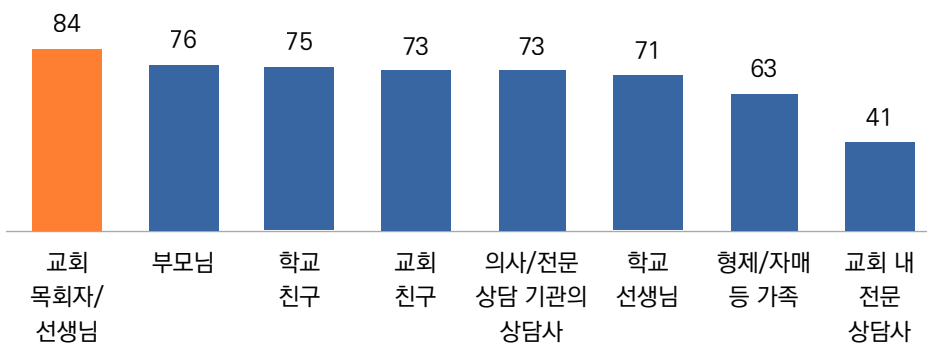
[그림] 상담·치료 제공자 유형 (정신적 어려움 있는 교회 출석 중고생, N=221, 중복응답, %)



상담 도움 효과, '교회 목회자/선생님'(84%)이 가장 높아!

- 상담·치료 제공자별 효과 평가(매우+약간 도움 됨)를 살펴보면, 앞선 '상담·치료 제공자 유형'에서 개입률은 하위권(14%)에 머물렀던 '교회 목회자/선생님'(84%)의 도움 효과성이 가장 높게 나타났다. 이어 '부모님'(76%), '학교 친구'(75%), '교회 친구'(73%), '의사/전문 상담 기관의 상담사'(73%) 순이었다.
- 이는 교회 목회자와 교사가 실제 개입할 기회는 적지만, 일단 연결되면 학생들의 정서적 안정에 가장 실질적이고 강력한 도움을 준다는 점을 시사한다.
- 또한 또래 집단(학교 친구 75%, 교회 친구 73%) 역시 매우 높은 상담 효과를 보여 청소년기 또래 멘토링과 소그룹의 중요성을 보여준다.

[그림] 상담 도움 효과 평가 (각 유형별 정신적 어려움에 도움 받은 교회 출석 중고생, '매우+약간 도움' 비율*, 상위 8개, %)

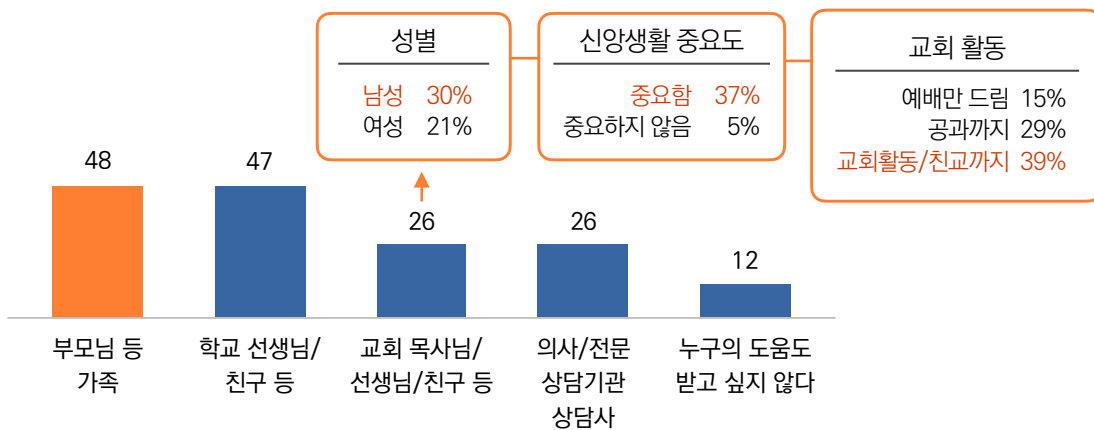


*5점 척도

학생들이 선호하는 상담 제공자, ‘가족’과 ‘학교 선생님/친구’!

- 전체 교회 출석 중고생을 대상으로 정서적·정신적 어려움을 겪을 때 누구의 도움을 받고 싶은지를 묻은 결과(중복 응답), ‘부모님 등 가족’(48%)과 ‘학교 선생님/친구’(47%)를 가장 선호하는 것으로 나타났다. 이어 ‘교회 목사님/선생님/친구 등’(26%)과 ‘의사/전문 상담기관 상담사’(26%)가 동일한 비율로 뒤를 이었다.
- 이는 학생들이 정서적 위기 상황에서 교회나 전문기관보다는, 가장 일상적이고 가까운 공간인 가정과 학교의 일상적 관계망에 먼저 의지하려는 경향이 강함을 보여준다.
- 교회 목사님/선생님/친구 등을 상담·치료자로서 선호하는 비율은 여학생(21%)보다는 남학생(30%), 신앙생활을 중요시(37%)하거나 교회 활동에 적극 참여하는(39%)집단에서 상대적으로 높은 경향을 보였다.

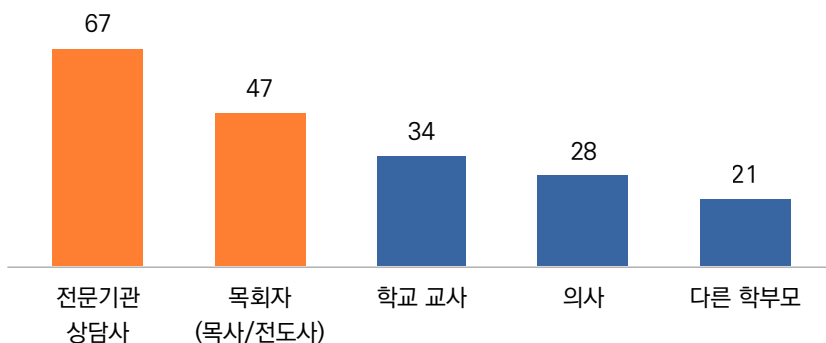
[그림] 선호하는 상담·치료 제공자 유형 (교회 출석 중고생, 중복응답, N=500, %)



부모는 자녀 상담자로 ‘전문기관 상담사’와 ‘목회자’ 선호!

- 그렇다면 부모는 자녀가 정신건강에 어려움을 겪을 때 누구에게 상담을 받기 희망할까? 자녀의 정신건강 상담 희망 대상(1+2순위)을 묻은 결과, ‘전문기관 상담사’(67%)를 가장 많이 꼽았고, 이어 ‘목회자’(47%), ‘학교 교사’(34%) 순이었다.
- 앞서 학생들은 정서적 어려움이 생길 때 ‘가족’이나 ‘친구’ 등 일상적 관계망을 선호했던 반면, 부모는 전문적 치료 및 상담 기관이나 목회자 등 신뢰할 수 있는 어른·전문가 집단에 도움을 요청하려는 경향이 두드러졌다.

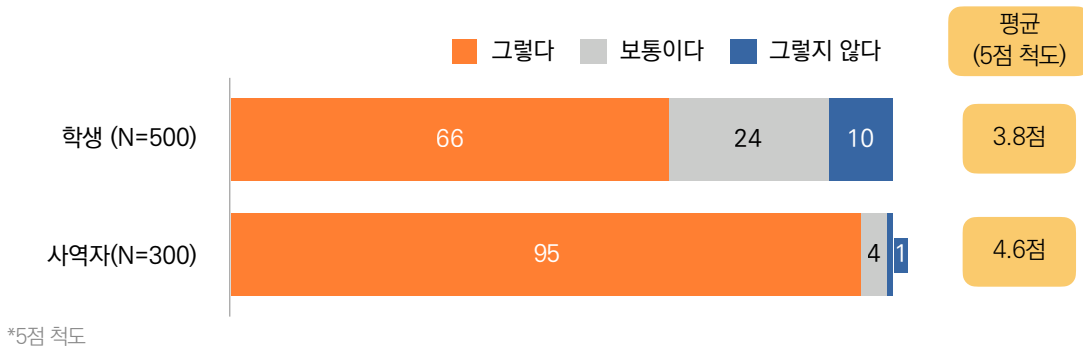
[그림] 자녀의 정신건강이 어려울 때 상담 희망 대상 (부모, N=600, 1+2순위, 상위 5개, %)



교회 내 정신건강 돌봄 필요성, 학생·사역자 모두 높은 공감대 형성!

- 교회 내 정신적 어려움을 겪는 학생을 위한 교회의 돌봄 및 상담 필요성에 대해 묻은 결과(5점 척도), 학생(66%, 평균 3.8점)과 사역자(95%, 평균 4.6점) 모두 과반이 '그렇다'고 응답해 교회 차원의 정서적 돌봄이 필요하다는 점에 깊이 공감하고 있었다. 특히 사역자의 경우 필요성을 절감하는 비율이 95%에 달해 사역 현장의 문제의식이 매우 높음을 보여준다.

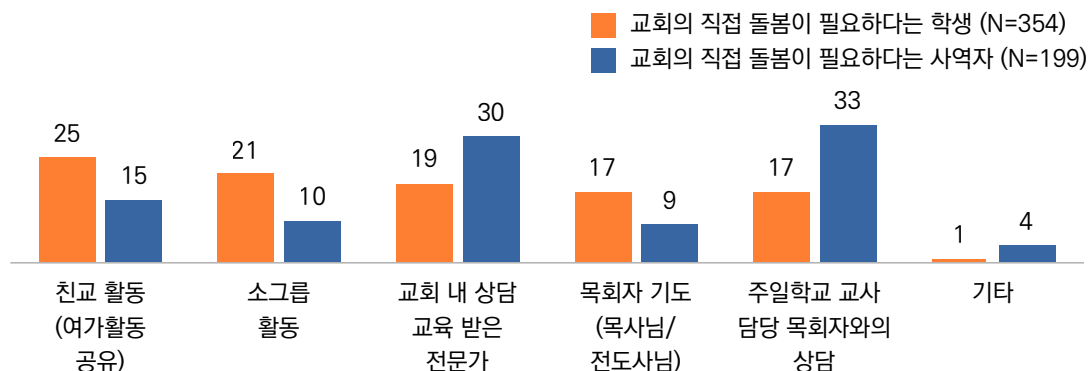
[그림] 교회 내 정신적 어려움을 겪는 학생을 위한 교회 돌봄/상담 필요성 인식 ('매우+약간 그렇다' 비율*, %)



정신건강 위기 학생 돌봄, 학생은 '친교·소그룹' vs 사역자는 '상담' 필요!

- 정신적인 문제를 가진 학생들을 교회가 직접 돌보기 위해 무엇이 필요한지 묻은 결과, 학생과 사역자 간 인식이 뚜렷하게 갈렸다. 학생은 '친교 활동'(25%) '소그룹 활동'(21%) 등 관계 중심 활동을 1, 2위로 꼽은 반면, 사역자는 '주일학교 교사/담당 목회자와의 상담'(33%), '교회 내 상담 전문가'(30%) 등 '상담 중심'의 구조적 개입을 중시하는 것으로 나타났다.
- 이는 학생들이 부담 없는 공동체적 교제를 원하는 것과 달리 사역자는 문제 해결형 상담을 우선시하고 있어, 현장에서 정신건강 돌봄 관련 사역 개발(준비) 시 두 집단 간 요구를 종합한 접근이 필요함을 보여준다.

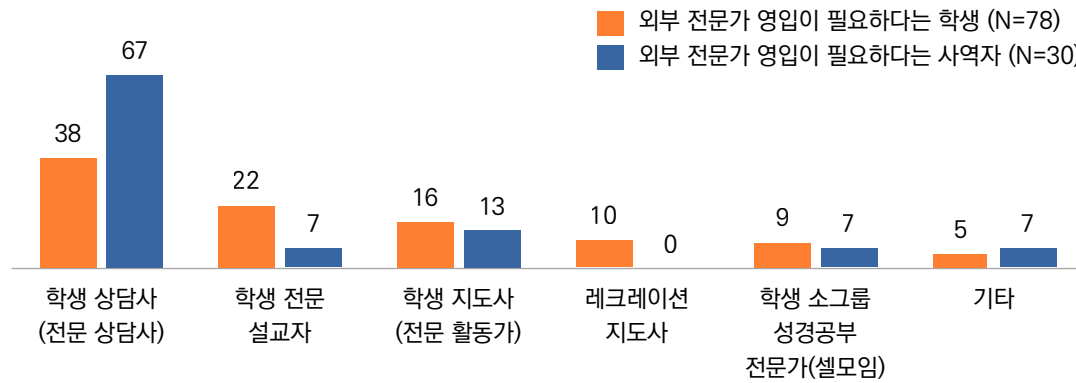
[그림] 정신적 어려움을 겪고 있는 학생을 돌보기 위해 교회에 필요한 것 (%)



외부 전문가 영입 시, 학생·사역자 모두 ‘학생 전문 상담사’ 1위!

- 외부 전문가 영입이 필요하다고 생각하는 학생과 사역자 대상으로 선호하는 외부 전문가 유형을 묻은 결과, 두 집단 모두 ‘학생 상담사(전문 상담사)’를 1위로 꼽았다. 특히 사역자(67%)의 경우 3명 중 2명꼴로 학생 상담사를 요구해 학생(38%)보다 훨씬 강한 선호도를 보였다.

[그림] 외부 전문가 영입 시 선호하는 전문가 (%)



이번호 요약

1. 최근 2개월 사이 정신적 어려움, 교회 학생 44% 경험 vs 부모 22%만 인지!

교회 출석 학생 대상으로 최근 2개월간 정신적 어려움 경험 여부를 묻은 결과, 절반 가까이인 44%가 '있다'고 응답했다. 반면, 동일 사안에 대해 부모는 22%만 인지하고 있어, 청소년이 체감하는 정서적 위기와 어른들의 인지 간 격차를 보였다.

2. 교회 청소년 여학생 절반, 정신적 어려움 겪고 있다!

정신적 어려움 경험 '있음' 비율을 성별로 보면 여학생(51%) 과반이 정신적 어려움을 겪는 것으로 나타났으며, 남학생은 13%p 낮은 38%로 조사됐다.

3. 상담 돌봄 효과, '교회 목회자/선생님'(84%)이 가장 높아!

상담·치료 제공자별 효과 평가(매우+약간 도움 됨)를 살펴보면, 교회 목회자/선생님(84%)의 도움 효과성이 가장 높게 나타났다.

함께 보면 좋은 자료

*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

▶ [서적] 10대 놀라운 뇌 불안한 뇌 아픈 뇌 (코리아닷컴, 김봉년 저)

관련 성경 구절

자녀들아 우리가 말과 혀로만 사랑하지 말고 행함과 진실함으로 하자 (요한일서 3장 18절)

목회 적용점

조사 결과, 교회 출석 청소년의 44%가 최근 2개월 내 정신적 어려움을 경험했지만 이를 인지한 부모는 22%에 그쳤다. 또한 학생의 절반(51%)은 어려움을 혼자 참고 넘겼으며, 교회 목회자·교사의 실제 개입률은 14%로 낮았다. 그러나 이들의 도움 효과성은 84%로 가장 높아, 교회가 청소년 정신건강의 중요한 돌봄 자원이 될 수 있음을 보여준다. 이를 바탕으로 다음의 두 가지를 제언한다.

첫째, '관계에서 발견하고 전문가에게 연결하는 통합적 돌봄 안전망'을 구축해야 한다. 학생은 친교·소그룹 활동을 선호하는 반면 사역자는 상담 중심 개입을 중시했다. 따라서 친교와 소그룹 안에서 마음을 나눌 수 있는 관계를 만들고, 교사·목회자가 위기 신호를 조기에 발견해 필요 시 전문상담으로 연결하는 체계가 필요하다.

둘째, '부모·교사·목회자가 함께하는 정서적 돌봄 멘토링 체계'를 강화해야 한다. 부모 대상 정신건강 교육과 함께 교사·목회자가 학생의 삶을 정기적으로 살피는 멘토 역할을 맡아, 교회가 청소년이 부담 없이 도움을 요청할 수 있는 가까운 안전망이 되어야 할 것이다.