

한국 노인 10명 중 4명, 경제적 빈곤과 정서적 고립이라는 이중고에 직면!

초고령사회로 진입한 한국 사회에서 노년층은 경제적 빈곤과 정서적 고립이라는 이중고에 직면해 있다. 노후 준비율 상승에도 불구하고 노인 상대적 빈곤율(38%)은 여전히 OECD 최상위권에 머물러 있으며, 고령자 10명 중 4명(43%)은 평소 외로움을 경험하는 것으로 나타났다.

특히 고령층의 인터넷과 메신저 등 디지털 활용은 급증했으나 소통의 양적 확대가 곧바로 정서적 충족으로 이어지지 않는 역설이 관찰된다. 아울러 위기 시 도움을 요청할 사회적 관계망마저 지난 10년 새 약화하는 추세이다.

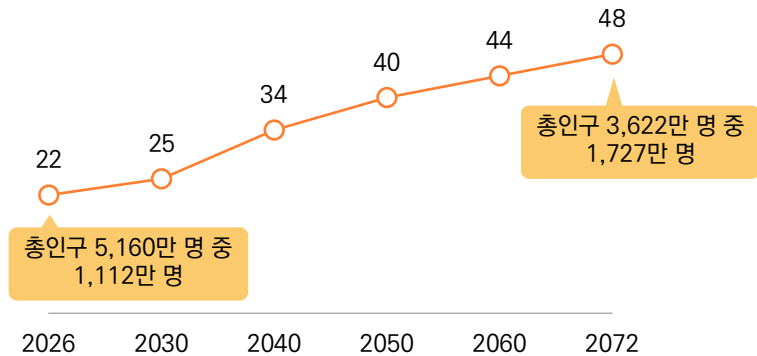
이번 <넘버즈 355호>를 통해 한국교회가 고령 성도들의 실질적인 삶의 형편을 깊이 이해하고, 단순한 교류를 넘어 세대 간 관계 회복과 공동체적 돌봄 사역을 위한 교회의 역할을 모색하는 계기가 되기를 기대한다.

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.

한국인 5명 중 1명(22%)은 65세 이상!

- 한국은 65세 이상 인구가 전체 인구의 20% 이상인 초고령사회에 진입(2024.12.23.)하면서 노년층의 규모가 빠르게 확대되고 있다. 2026년 전체 인구의 22%가 65세 이상 고령층이며, 이 비중은 2050년 40%를 돌파하고, 약 50년 뒤인 2072년에는 대한민국 인구 절반에 가까운 48%에 달할 것으로 전망된다.
- 총인구가 감소하는 인구 절벽 속에서 고령화의 속도는 더욱 빨라지고 있다.

[그림] 65세 이상 고령 인구 비중 예상 추이 (%)

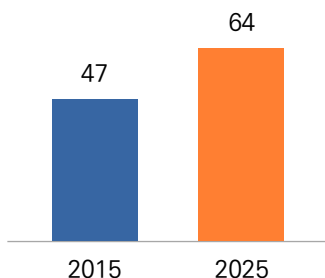


※출처: 국가데이터처 보도자료, 2026 고령자 통계, 2026.10.01.

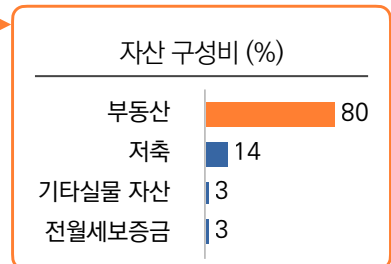
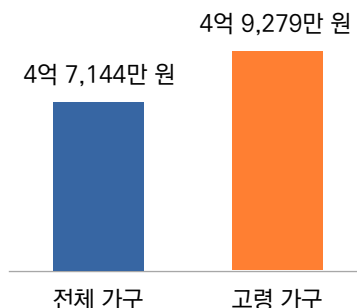
고령자의 노후 준비율, 2015년 47% → 2025년 64%로 상승!

- 고령자의 노후 준비율은 지난 10년간 크게 상승(2015년 47% → 2025년 64%)했으며, 65세 이상 고령가구의 평균 순자산(4억 9,279만 원)도 전체 가구 평균(4억 7,144만 원)을 웃도는 것으로 나타났다.
- 다만 고령가구 전체 자산의 80%가 부동산에 집중되어 있어, 보유 자산 규모가 곧바로 노년기 생활에 사용할 수 있는 현금성 소득이 충분하지 않다는 것을 시사한다.

[그림] 고령자의 노후 준비율
(‘준비하고(되어) 있음’ 비율, %)



[그림] 고령가구(65세 이상) 평균 순자산* 규모 (2025)



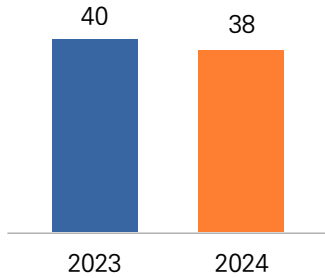
※출처: 국가데이터처 보도자료, 2026 고령자 통계, 2026.10.01.

*순자산 = 자산 - 부채

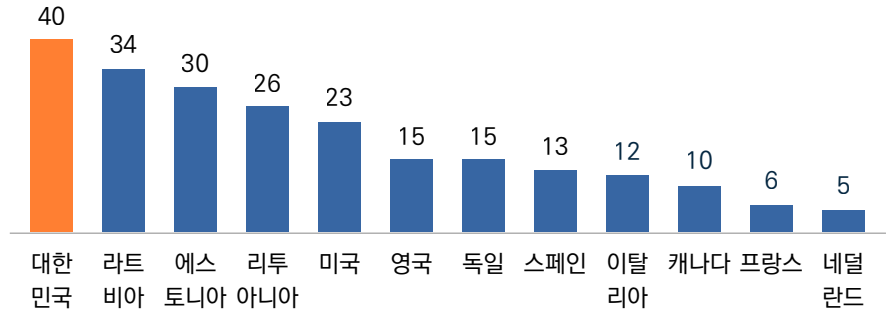
한국 노인 10명 중 4명, 상대적 빈곤 상태!

- 2024년 66세 이상 은퇴 연령층의 상대적 빈곤율은 38%로 전년(40%)보다 낮아졌다.
- 그러나 OECD 주요 국가 비교(2023년)로 살펴보면 여전히 독보적 최상위권이다. 앞서 살펴본 자산 규모의 외형적 성장 뒤에 가려진 노년층의 심각한 소득 불평등과 빈곤 현실을 명확히 보여준다.

[그림] 노인 상대적 빈곤율*
(66세 이상 은퇴 연령층, %)



[그림] OECD 주요 국가 노인의 상대적 빈곤율
(2023, 중위소득 50% 이하 66세 이상 은퇴 연령층, %)



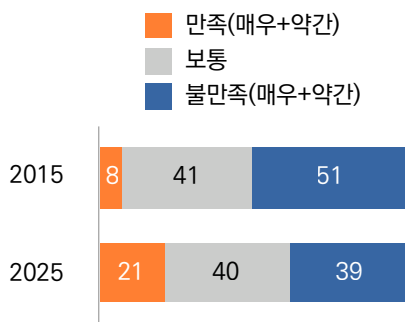
※출처 : 국가데이터처 보도자료, 2026 고령자 통계, 2026.10.01.

*상대적 빈곤율은 중위소득의 50% 이하에 해당하는 가구의 비율을 의미함(빈곤가구의 규모를 나타냄)

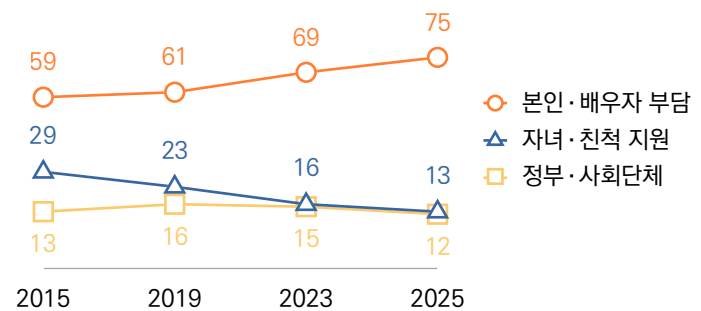
고령자 75%, 본인이나 배우자가 주 생활비 마련!

- 소득에 만족하는 고령자 비율은 지난 10년간 증가했으나, 2025년 현재 21%에 머물고 있다.
- 한편, 고령자의 생활비 마련 방법을 살펴보면 고령자 4명 중 3명인 75%가 '본인이나 배우자의 부담'으로 생계를 꾸리고 있는 것으로 나타났다. 이는 전통적인 자녀 부양 구조가 약화되면서 노년층의 경제적 자립이 확대됐음을 보여주지만, 동시에 은퇴 이후에도 여전히 스스로 생계를 책임져야 하는 고단한 현실을 시사한다.

[그림] 고령자 소득 만족도 (65세 이상, %)



[그림] 생활비 마련 주된 방법 (65세 이상, %)

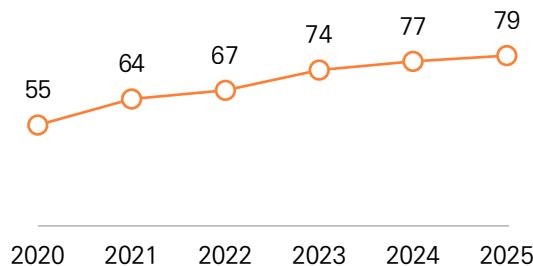


※출처 : 국가데이터처 보도자료, 2026 고령자 통계, 2026.10.01.

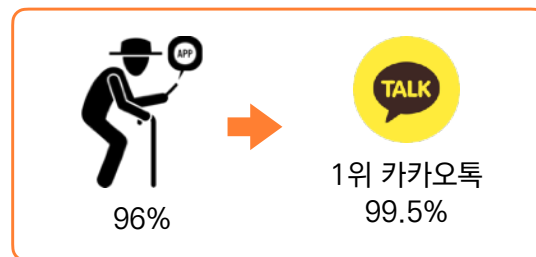
고령자 인터넷 이용률 79%, 5년 새 24%p 상승!

- 고령층의 디지털 이용이 빠르게 대중화되고 있다. 2025년 기준 65세 이상 고령자의 인터넷 이용률은 79%로, 최근 5년 새 24%p나 급증했다.
- 특히 인스턴트 메신저 이용률은 96%에 달해 사실상 대부분의 고령자가 모바일 메신저를 활용하고 있었다.

[그림] 고령자 인터넷 이용률 추이
(65세 이상, 최근 1개월 이내 이용 기준, %)



[그림] 고령자 인스턴트 메신저* 이용률
(2025, 65세 이상, 최근 1개월 이내 이용 기준)



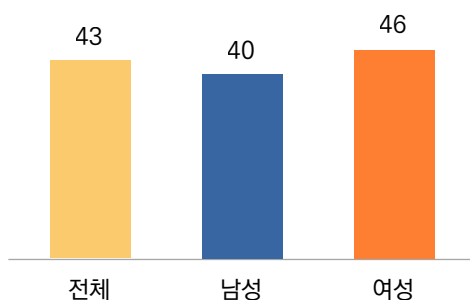
※출처 : 국가데이터처 보도자료, 2026 고령자 통계, 2026.10.01.

*컴퓨터, 스마트폰 등으로 온라인상에서 개인 간 실시간으로 메시지, 사진 등의 데이터를 주고받을 수 있는 서비스(예: 카카오톡, 페이스북 메신저, 라인, 네이버 온, 텔레그램, DM 등)

고령자 43%, 평소 외로움 느낀다!

- 고령층의 디지털 소통이 활발해진 현실과 달리, 정서 영역에서는 여전히 상당수가 외로움에 노출되어 있었다.
- 2025년 기준 고령자의 43%가 '평소 외로움을 느낀다'고 응답했으며, 성별로는 여성(46%)이 남성(40%)보다 외로움을 느끼는 비율이 상대적으로 더 높았다.

[그림] 고령자 외로움 경험률 (2025, '자주+가끔 그렇다' 비율*, 65세 이상, %)



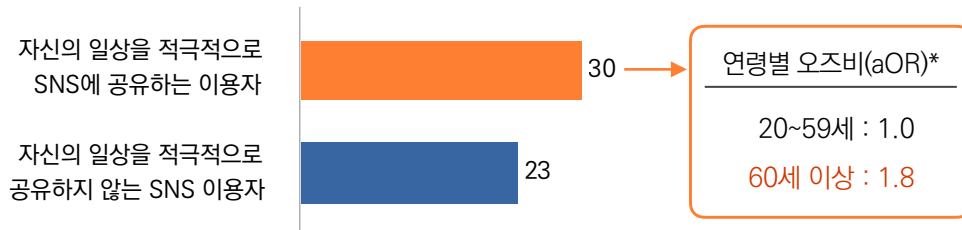
※출처 : 국가데이터처 보도자료, 2026 고령자 통계, 2026.10.01.

*4점 척도

SNS에 일상 적극 공유하는 고령층, 외로움 느끼는 경향 더 뚜렷

- 최근 서울시 성인 대상 'SNS 이용과 외로움의 연관성'을 분석한 연구 결과에 따르면 자신의 일상을 적극적으로 공유하는 SNS 이용자의 외로움 경험률(30%)이 적극적으로 공유하지 않는 이용자(23%)보다 7%p 높게 나타났다.
- 특히 SNS에 자신의 일상을 적극적으로 공유하는 행동과 외로움의 관계는 연령에 따라 차이를 보였다. 20~59세에서는 SNS에 일상을 적극적으로 공유하는 사람과 SNS 비이용자 간에 외로움이 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으나(aOR=1.0), 60세 이상에서는 SNS에 일상을 적극적으로 공유하는 사람이 SNS 비이용자보다 외로움을 경험하는 경향이 뚜렷하게 높았다(aOR=1.8).

[그림] SNS를 통한 적극적인 일상 공유 여부에 따른 외로움 경험률 (2024, 서울 거주 성인 대상, %)



※출처 : 연합뉴스, SNS에 일상 적극 공유자, 외로움 더 느껴...60세 이상서 뚜렷, 2026.10.05.

(<https://www.yna.co.kr/view/AKR20261002166200530?input=1195m>)

*원출처 : 서강 외(2026), 대한예방의학회 학술지(제59권 제4호), 서울 성인의 SNS 이용 행태와 외로움: 인구집단 기반 단면 연구, 2026.07.

(<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC13469653/>)

*aOR(보정 오즈비, Adjusted Odds Ratio)는 성별, 소득 등 다른 변수의 영향을 통계적으로 보정한 후 두 집단을 비교한 수치임. 1.8은 SNS에 일상을 적극적으로 공유하는 집단이 SNS 비이용 집단보다 외로움을 경험하는 상대적 경향이 높다는 의미로, 외로움 경험 확률이 1.8배라는 뜻은 아님.

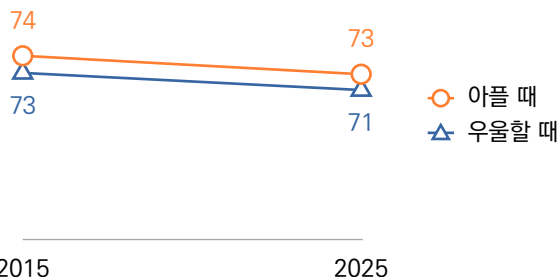
04

[관계 위기와 회복]

어려울 때 도움받을 사람 '있다' 비율, 10년 전보다 줄었다

- 고령자의 사회적 관계망은 지난 10년간 소폭 약화됐다. '몸이 아플 때 집안일을 부탁할 사람이 있다'는 응답(2015년 74% → 2025년 73%)과 '우울할 때 도움받을 사람이 있다'(2015년 73% → 2025년 71%) 비율 모두 감소했다.
- 신체적·정서적 위기 상황에 직면했을 때 의지할 수 있는 사회적 안전망이 전반적으로 약화되고 있음을 보여준다.

[그림] 고령자 사회적 관계망 ('도움받을 사람 있음' 비율, 65세 이상, %)

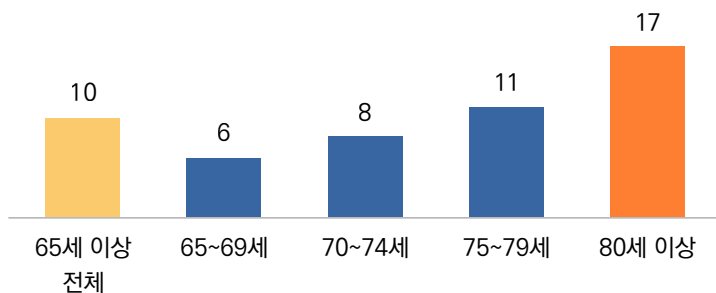


※출처 : 국가데이터처 보도자료, 2026 고령자 통계, 2026.10.01.

80세 이상 17%, 일상에서 나이로 인한 차별 경험!

- 사회적 차별과 배제 역시 관계 형성을 어렵게 만드는 요인으로 작용할 수 있다. 서울시 노인실태조사(2024)에 따르면 65세 이상 노인의 10%가 '나이에 따른 차별을 경험했다'고 응답했으며, 연령이 높아질수록 차별 경험률이 증가하는 경향이 뚜렷하게 드러났다.
- 특히 80세 이상 노인의 차별 경험률(17%)은 65~69세(6%)의 약 3배에 달해, 초고령층이 상대적으로 연령 차별을 더 많이 경험하고 있는 것으로 나타났다.

[그림] 노인 차별 경험 (2024, '차별 경험 있음' 비율, 서울 거주 65세 이상, %)

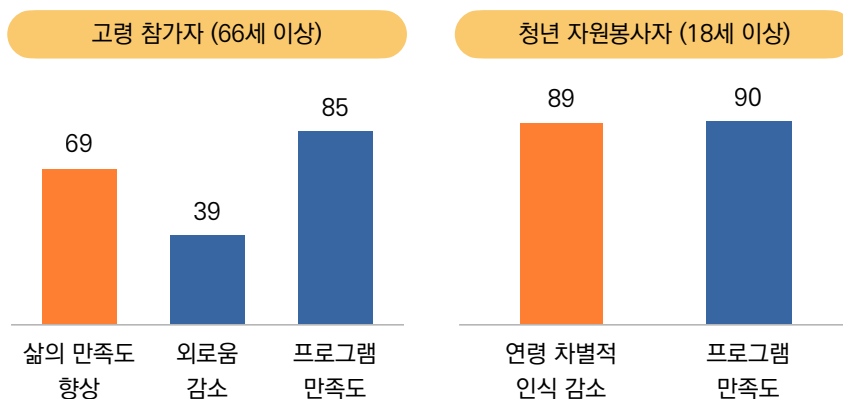


※출처 : 서울특별시재단, 2024년 서울시 노인실태조사, 2024.12. (서울시 거주 만 65세 이상 3,100명, 대면 면접, 2024.06.05.~07.31.)

청년과 8주간 대화 나눈 고령자, 69%가 '삶의 만족도 향상 경험'!

- 약한 사회적 관계망을 보완하기 위한 대안으로 '세대 간 교류'의 효과를 들여다본다.
- 미국에서 청년 자원봉사자(18세 이상, 고령자보다는 최소 20세 이상 젊음)와 고령자(66세 이상)를 짝지어 8주간 정기적으로 대화하도록 한 프로그램을 운영했는데, 고령 참가자의 69%가 '삶의 만족도 향상'을 경험했고, 39%에서 '외로움 감소'가 관찰됐다.
- 한편 청년 자원봉사자 역시 89%가 노인에 대한 '연령 차별적 인식이 감소'했다고 응답했다.
- 이러한 세대 간 정기적인 소통이 고령층의 정서적 고립을 해소하는 데 도움이 될 뿐만 아니라, 젊은 세대의 연령 차별적 인식**을 낮추는 등 편견을 바꾸는 계기가 될 수 있음을 시사한다.

[그림] 세대 간 대화 프로그램 참여 후 변화 (미국 성인, %)



※출처 : 브라보 마이 라이프, 청년과 8주간 대화한 노인, "삶의 만족도 높아져", 2026.10.13. (https://bravo.etoday.co.kr/view/atc_view/20233)

*원출처 : Jeremy Holloway 외, 미국 국립치매교육연구소(NIDE), 'Meals on Wheels 이용 노인과 자원봉사자가 참여한 세대 간 Tellegacy 프로그램에서 얻은 교훈: 성찰적 분석', 2026. (<https://zenodo.org/records/23018824>)

**연령 차별 태도를 측정하기 위해 '양가적 연령 차별 태도 척도(Ambivalent Ageism Scale)'를 사용했으며, 이 척도는 다음의 두 가지 태도를 측정함

-적대적 연령차별(Hostile Ageism, 노인을 부정적이거나 부담스러운 존재로 바라보는 태도)

-온정적 연령차별(Benevolent Ageism, 노인을 무조건 악하고 보호받아야 하는 존재로 바라보는 태도)

Note) 참여 인원이 13명으로 적은 탐색적 연구이므로, 일반화에는 주의가 필요함

이번호 요약

1. 한국인 5명 중 1명(22%)은 65세 이상!

한국은 2026년 전체 인구의 22%가 65세 이상 고령층이며, 이 비중은 2050년 40%를 돌파하고, 약 50년 뒤인 2072년에는 대한민국 인구 절반에 가까운 48%에 달할 것으로 전망된다.

2. 한국 노인 10명 중 4명, 상대적 빈곤 상태!

2024년 65세 이상 은퇴 연령층의 상대적 빈곤율은 38%로 10명 중 4명꼴이며, OECD 주요국들과 비교했을 때 (2023년) 여전히 독보적 최상위권이다.

3. 고령자 43%, 평소 외로움 느낀다!

2025년 기준 고령자의 43%가 '평소 외로움을 느낀다'고 응답했으며, 성별로는 여성(46%)이 남성(40%)보다 외로움을 느끼는 비율이 상대적으로 더 높았다.

함께 보면 좋은 자료

*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

▶ [서적] 노년기 목회돌봄과 상담 (양병모 저, MCInstitute)

관련 성경 구절

늙은이를 꾸짖지 말고 권하되 아버지에게 하듯 하며 젊은이에게는 형제에게 하듯 하고 늙은 여자에게는 어머니에게 하듯 하며 젊은 여자에게는 온전히 깨끗함으로 자매에게 하듯 하라 (디모데전서 5장 1~2절)

목회 적용점

이번 조사는 여전히 높은 노년층의 상대적 빈곤율과 더불어 정서 영역에서 상당수 노인이 외로움에 노출되어 있는 현실 속에서 한국 교회가 감당해야 할 본질적 역할이 무엇인지를 깊이 돌아보게 한다. 이에 다음과 같이 목회적 제언을 제시한다.

첫째, 세대 간 교류 프로그램 운영이다.

단순한 연령별 부서 구분을 넘어 청년층과 고령층이 정기적으로 만나 삶의 경험과 고민을 나누는 교제 프로그램을 마련할 필요가 있다. 이는 고령층에게 정서적 충족과 삶의 만족도를 제공할 뿐만 아니라, 다음세대에게도 노년층에 대한 편견을 낮추고 영적 지혜를 배우는 소중한 기회가 된다.

둘째, '사회적·정서적 관계망' 강화를 통한 실질적 돌봄이다.

고령층의 인터넷과 메신저 이용률은 급증했으나 정서적 외로움과 위기 시 도움을 청할 사회적 관계망은 오히려 약화된 현실을 감안해야 한다. 교회가 성도 간에 서로 안부를 묻고 필요를 채워주는 실질적인 정서적·영적 '안전망' 역할을 감당해야 한다. 특히, 취약 계층인 독거노인에 대한 집중 돌봄과 관리가 필요할 것이다.

셋째, 경제적 취약 고령 성도를 향한 '공동체적 구제와 관심'이다.

노인 10명 중 4명이 상대적 빈곤 상태에 놓인 고령층의 고단한 삶의 현실을 직시해야 한다. 이를 위해 교회는 단순한 일회성 물질 지원을 넘어, 취약계층 고령 성도와 더불어 지역 고령층의 돌봄을 확대하는 사역적 결단이 시급하다.