



numbers
vol. 296

교회 이탈 청년 조사

이탈(의향) 청년 3명 중 2명 가까이, ‘장년예배’에 숨어있다!

최근 조사통계 언론 보도

- ① 자녀 계획 인식
- ② 한국인의 운동 수준

2025. 7. 22.

목회데이터연구소
우리는 더 나은 정보가 더 나은 세상을 만든다고 믿습니다

이탈(의향) 청년 3명 중 2명 가까이, ‘장년예배’에 숨어있다!

우리나라 2030세대 청년 중 기독교인 비율은 2023년 기준 20대는 9%, 30대는 11%에 불과하다. 2030세대 청년 10명 중 1명만 ‘기독교인’이라는 얘기다(넘버즈 283호 참조).

한국교회는 젊은 세대가 교회에 유입이 안 되고, 교회 안에 젊은 세대도 교회를 빠져나가는 이중고를 겪고 있다. 이런 상황에서 청년들을 교회 안으로 유입하는 문제는 차치하더라도 청년들이 교회를 이탈하는 이유가 무엇인지 파악하는 것은 매우 중요한 일이다.

때마침 대한예수교장로회 총회정책연구소(합동)가 우리 연구소와 공동으로 최근 5년 내 교회를 이탈한 미혼 청년과 아직 교회 생활을 하고 있지만 앞으로 교회 이탈 의향이 있는 미혼 청년 500명을 대상으로 ‘교회 이탈 청년 조사’를 실시하였는데, 이번 호에서는 이 주제를 다루고자 한다.

교회 이탈(의향) 청년의 신앙적 배경과 신앙생활 경험 실태, 교회 이탈 요인과 신앙 지속 요인 등을 살펴봄으로써 교회가 직면한 청년세대 이탈을 방지하고 해결할 수 있는 방안을 모색하는 계기가 되길 바란다.



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.

교회 이탈 청년 조사

조사개요

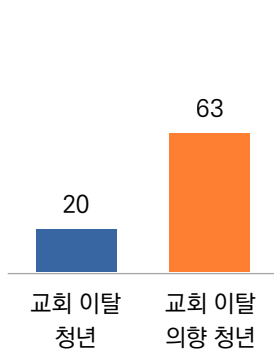
구 분	내 용	
조사 대상	만 19~39세의 최근 5년 내 교회 이탈 미혼 청년	만 19~39세의 교회 이탈 의향이 있는 미혼 청년
표본 규모	300명	200명
조사 방법	온라인패널을 대상으로 한 온라인 조사	
표본 추출	유의할당 추출	
자료 처리	수집된 자료는 통계패키지 SPSS 20.0 for Windows로 분석함	
조사 기간	2025년 4월 28일 ~ 2025년 5월 7일(10일간)	
조사 주체	대한예수교장로회 총회정책연구소(합동)	
조사 기관	목회데이터연구소	

01

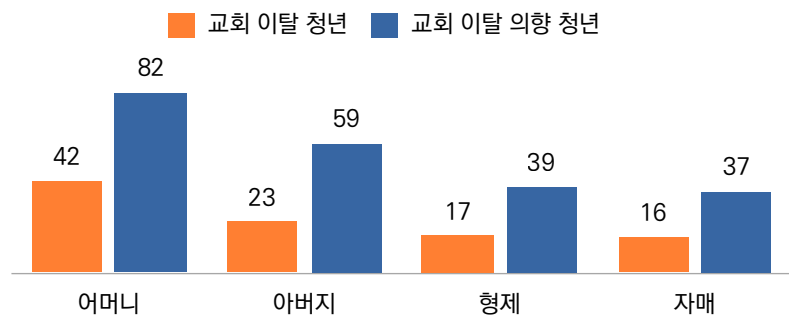
[교회 이탈(의향) 청년의 기본 신앙 배경] 청년의 교회 이탈, '부모 신앙'이 방패막!

- 교회 이탈(의향) 청년의 신앙 배경을 살펴본다. 먼저 모태신앙 비율을 확인한 결과, '교회 이탈 청년'은 20%인 반면 '교회 이탈 의향 청년'은 63%로 큰 차이를 보였다.
- 가족 구성원의 종교가 '기독교인'이라고 응답한 비율은 두 집단 모두 '어머니'가 가장 높았으며, 전반적으로 '교회 이탈 의향 청년'이 '교회 이탈 청년'보다 가족 내 '기독교인' 비율이 크게 높은 특징을 보였다. 이는 가족의 기독교적 배경, 특히 부모의 신앙이 청년의 교회 이탈을 억제하는 데 중요한 요인으로 작용하고 있음을 보여주는 또 다른 지표라 할 수 있다.

[그림] 모태신앙 비율 (%)



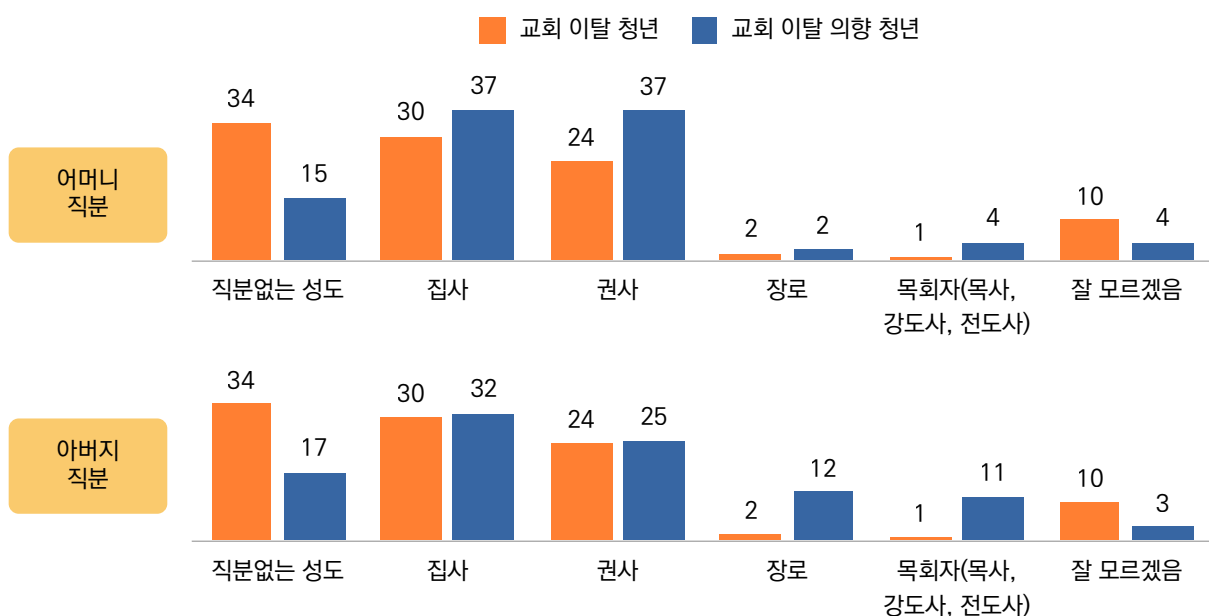
[그림] 가족 구성원의 종교가 '기독교인'인 비율 (%)



부모가 직분자 일수록 자녀의 교회 이탈 가능성 낮아!

- 어머니 혹은 아버지가 기독교인이라고 응답한 이탈(의향) 청년을 대상으로 부모의 교회 직분을 묻은 결과, '교회 이탈 의향 청년'은 교회 이탈 청년에 비해 어머니가 집사·권사 등 직분을 맡고 있는 비율이 상대적으로 높게 나타났다. 이는 부모의 교회 내 역할과 책임이 자녀의 교회 이탈에 일정 부분 영향을 미치고 있을 가능성을 시사한다.
- 한편, 이탈 의향 청년 4명 중 1명(23%) 가량은 아버지가 장로 또는 목회자인 것으로 나타나 주목된다.

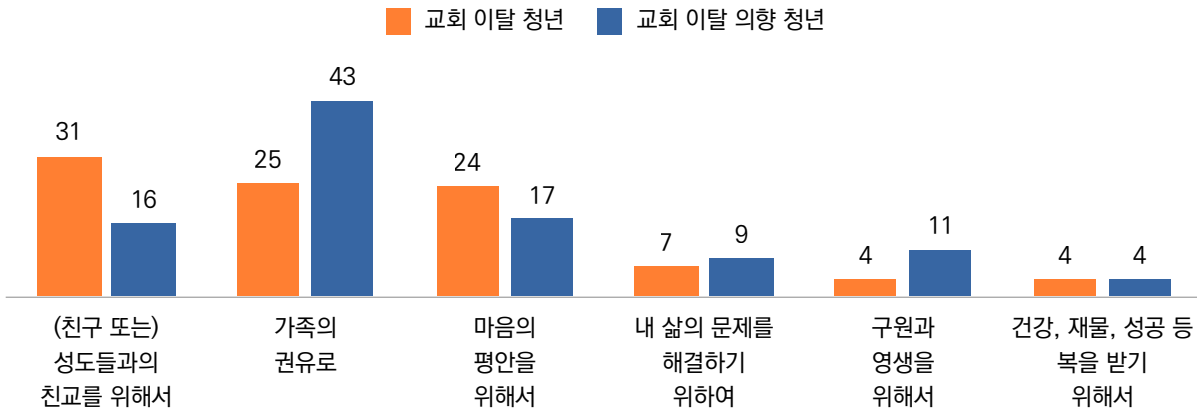
[그림] 부모님의 교회 직분 (어머니 또는 아버지가 기독교인 청년, %)



신앙생활 이유, 이탈 청년은 ‘친교’ vs 이탈 의향 청년은 ‘가족’!

- 신앙생활을 하는 주된 이유를 묻은 결과, 교회 이탈 청년은 ‘성도들과의 친교’(31%)를 가장 많이 꼽았고, 이어 ‘가족의 권유’ 25%, ‘마음의 평안’ 24% 순이었다. 반면, 교회 이탈 의향 청년은 ‘가족의 권유’(43%)가 단연 1위로 나타나, 두 집단 간 신앙생활의 주요 동기에 있어 뚜렷한 차이를 보였다.
- 앞서 살펴본 ‘가족 구성원의 종교’, ‘부모님의 직분’과 마찬가지로, 교회 이탈 의향 청년에게 ‘가족’은 신앙생활을 유지하게 하는 핵심 요인으로 작용하고 있음을 다시 한번 확인할 수 있다.
- 두 집단 모두 신앙 생활 이유로 구원/영생 같은 영적 요인이 크게 낮은 점이 주목된다.

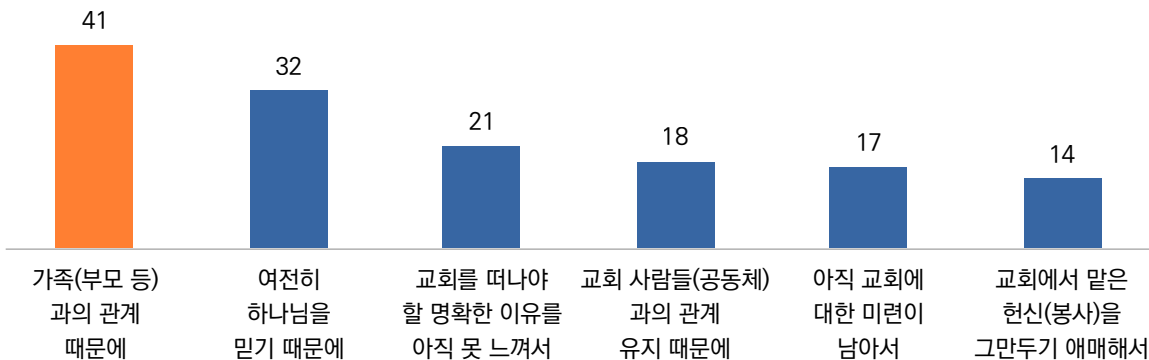
[그림] 신앙생활 이유 (상위 6개, %)



이탈 의향 청년, 아직 교회 이탈 하지 않은 이유, ‘가족(부모)’ 때문!

- 이탈 의향 청년들에게 아직 교회를 떠나지 않은 이유(1+2순위)를 질문하였는데, 그 결과, ‘가족(부모 등)과의 관계 때문’을 가장 높게 꼽았다. 이어 ‘여전히 하나님을 믿기 때문에’ 32%, ‘교회를 떠나야 할 명확한 이유를 아직 못 느껴서’ 21% 등의 순이었다. 가족 특히 부모 요인이 청년의 교회 이탈을 늦추는 안전망 역할을 하고 있음을 보여준다.

[그림] 아직까지 교회를 이탈하지 않은 이유 (1+2순위, %)



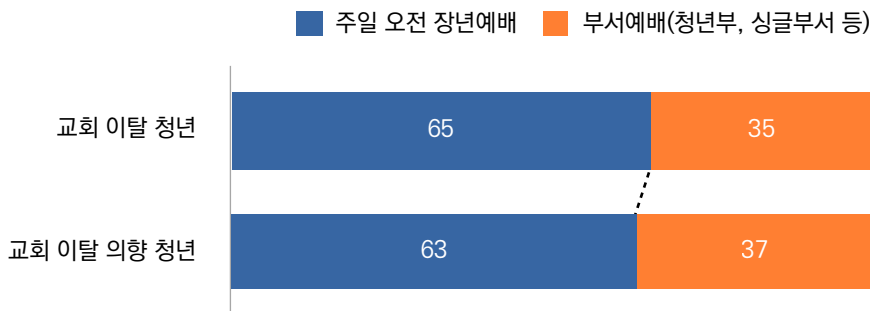
02

[신앙 생활 경험]

이탈(의향) 청년 3명 중 2명 가까이, '장년예배'에 숨어있다!

- '교회 이탈 청년'이 과거에 주로 드렸던 주일 예배는 '장년 예배'가 65%, '부서예배'(청년부, 싱글부서 등)는 35%에 그쳤다. 현재 교회 출석 중인 '이탈 의향 청년' 역시 3명 중 2명 가까이(63%)가 장년예배를 드리는 것으로 나타났다.
- 이 조사결과는 예배만 드리고 소속 공동체 활동에 참여하지 않는 청년층이 상당함을 암시하는데, 이들이 1차적으로 교회를 이탈할 가능성이 큰 그룹임을 시사한다. 따라서 교회는 청년들이 소속감과 교제의 기쁨을 누리고 신앙적 도전을 받을 수 있도록 장년예배 속에 숨어 있는 청년들을 청년 공동체로 이끄는 유인 전략이 필요하다.

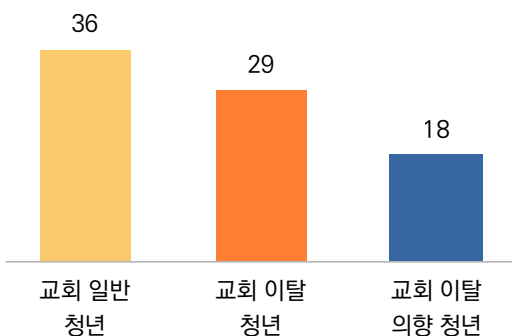
[그림] 주로 드리던/드리는 주일 예배 (%)



교회 이탈 의향 청년, 소그룹 정기적 참석률 '일반 청년의 1/2 수준'!

- 출석교회에 신앙 소그룹이 있다고 응답한 교회 이탈(의향) 청년 대상으로 소그룹 참석 정도를 묻은 결과, '정기적 참석' 비율은 교회 이탈 청년 29%, 교회 이탈 의향 청년 18%로 나타났다. 이는 교회 일반 청년의 소그룹 정기적 참석률 36%*와 비교해 절반 수준에 그치는 수치이다.
- 주목할 점은 '교회를 이미 이탈한 청년'의 정기 참석률이 아직 교회를 다니는 '이탈 의향 청년'보다 오히려 더 높게 나타난 것이다. 이는 앞서 확인한 신앙생활의 이유와 연결해 해석할 수 있다. 교회 이탈 청년은 친교, 교회 이탈 의향 청년은 가족의 권유가 가장 큰 신앙의 동기였던 것에서 교회 이탈 청년이 더 참석률이 높은 이유를 예상할 수 있다.

[그림] 신앙 소그룹 참석 정도 (출석교회 소그룹이 있는 교회 이탈(의향) 청년, '정기적으로 참석했다/한다' 비율**, %)



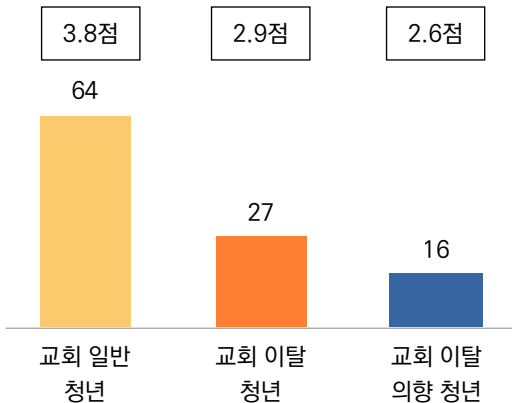
*교회 출석 청년 출처 : 목회데이터연구소, 한국교회 진단 리포트(친교), 2025.02.

**3점 척도(정기적으로 참석, 가끔 참석, 거의 참석하지 않음)

이탈 청년의 소그룹 만족도, 일반 교회 출석 청년보다 크게 낮아!

- 신앙 소그룹에 참여했거나 현재 참여 중인 청년들을 대상으로 소그룹 참여 만족도를 묻은 결과, ‘교회 일반 청년’의 경우 만족도는 평균 3.8점(5점 척도), ‘만족한다’ 비율은 64%에 달한 반면, ‘이탈 청년’(만족 27%)과 ‘이탈 의향 청년’(만족 16%)은 각각 2.9점, 2.6점으로 매우 낮은 수준을 보였다.
- 일반 청년 대비 낮은 만족도는 이탈/이탈 의향 청년이 소그룹에서 충분한 유대감이나 의미있는 신앙 경험을 얻지 못한 결과라고 해석할 수 있다.

[그림] 신앙 소그룹 만족도 (소그룹 참여(했던) 청년, 5점 척도 평균, %)



*교회 출석 청년 출처 : 목회데이터연구소, 한국교회 진단 리포트(친교), 2025.02.

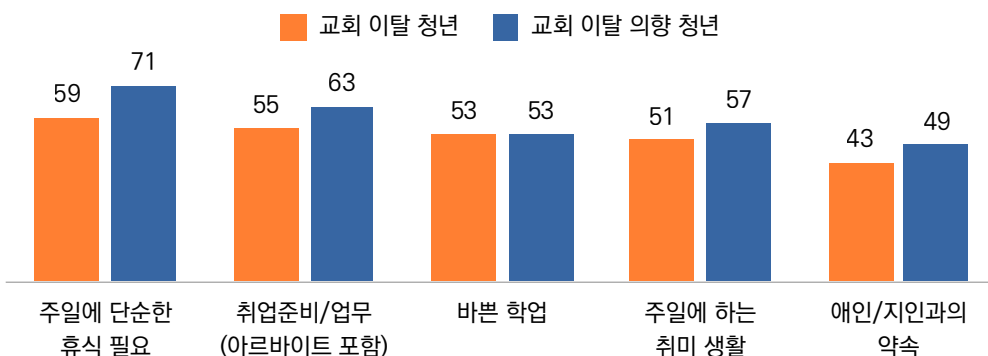
03

[교회 이탈 요인 분석]

‘주일엔 쉬고 싶다’, 청년 이탈 요인 1위는 휴식!

- 이제부터 각 영역별 청년들의 교회 이탈 요인을 파악해 본다. 먼저 개인 생활 측면에서의 교회 이탈 요인으로 ‘주일에 단순 휴식이 필요해서’(이탈 청년 59%, 이탈 의향 청년 71%)가 가장 높게 나타났다. 이 외에도 이탈 청년은 ‘취업준비/업무’(55%), ‘바쁜 학업’(53%)을, 이탈 의향 청년은 ‘취업준비/업무’(63%), ‘취미 생활’(57%)을 주요 이탈 사유로 꼽았다.
- 이는 주일에도 자신의 시간을 지키고자 하는 청년 세대의 뚜렷한 워라밸 가치관을 반영한다. 또한, 청년들의 삶의 중심이 교회 공동체에서 점차 개인 중심으로 이동하고 있음을 보여준다. 더 나아가 이는 교회 예배와 교제 등을 통해 충분한 영적인 쉼과 위로를 경험하지 못하고 있음을 드러내는 방증일 수도 있다.

[그림] 개인적 요인 : 개인 생활 (항목별 교회를 떠나고자 고민한 적이 있다 ‘매우+약간 그렇다’ 비율*, %)

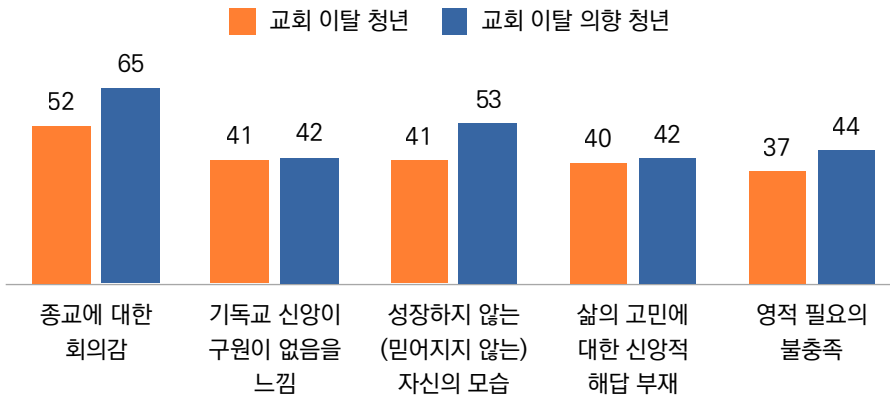


*5점 척도

청년의 교회 이탈 요인 2, '종교적 회의감'!

- 다음은 개인적 요인 중 '자신의 신앙'과 관련된 교회 이탈 요인을 살펴본다. 전체적으로 이탈 의향 청년이 이탈 청년보다 '개인 신앙 문제'에 대해 더 깊은 고민을 하고 있었으며, 두 집단 모두 '종교에 대한 회의감'을 가장 큰 이탈 고민 요인으로 꼽았다.

[그림] 개인적 요인 : 개인 신앙 (항목별 교회를 떠나고자 고민한 적이 있다 '매우+약간 그렇다' 비율*, %)

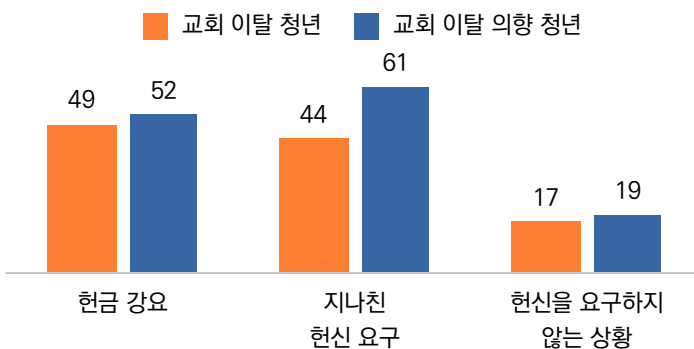


*5점 척도

청년의 교회 이탈 요인 3, '지나친 헌신 요구'!

- 다음으로 '헌신 요구' 영역을 살펴보면 대체적으로 이탈 의향 청년의 반응이 더욱 민감하게 나타났다. 지나친 헌신 요구와 헌금 강요를 꼽은 '이탈 의향 청년'은 절반 이상으로, 헌신 요구 이전에 청년들의 상황과 마음을 먼저 돌보는 것이 필요해 보인다.

[그림] 교회 문화 요인 : 헌신 요구 (항목별 교회를 떠나고자 고민한 적이 있다 '매우+약간 그렇다' 비율*, %)

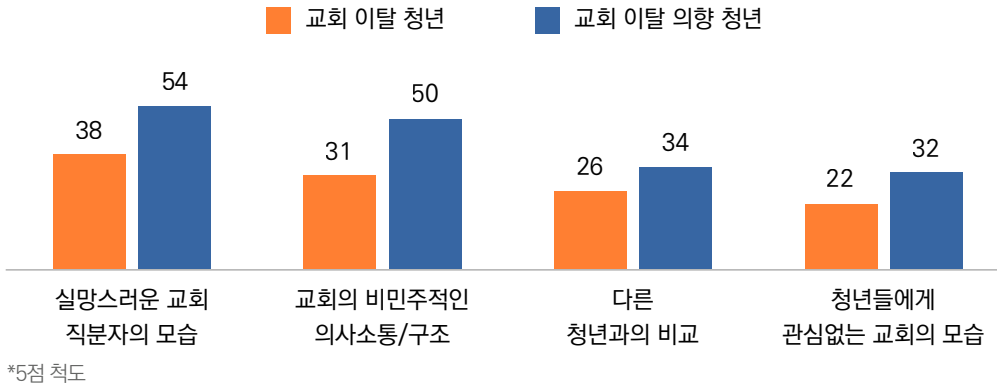


*5점 척도

청년의 교회 이탈 요인 4, ‘어른들의 모습/ 비민주적 의사소통’!

- 다음은 ‘교회 문화’ 영역이다. 교회 이탈 요인으로 ‘실망스러운 교회 직분자의 모습’, ‘비민주적인 의사소통’에 대한 교회 이탈 의향 청년의 동의율이 절반 가량으로 나타나, 청년들이 교회 리더십의 태도와 비민주적인 의사소통에 거부감을 느끼는 것으로 드러났다.

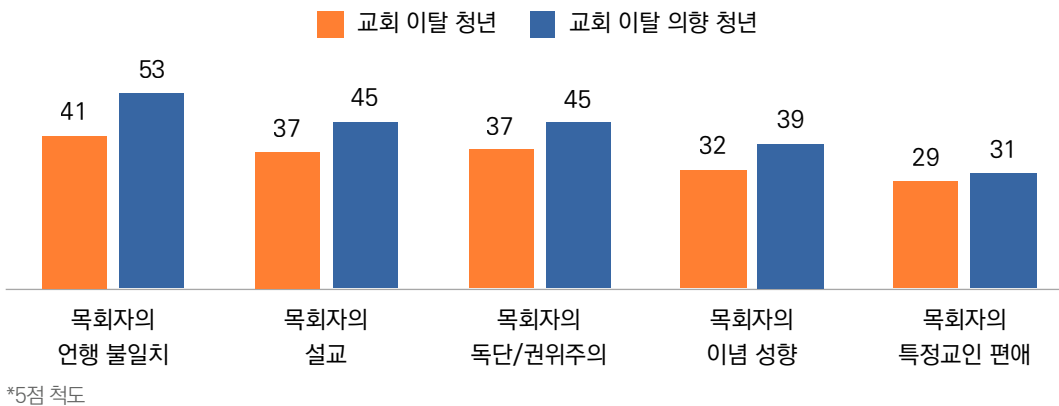
[그림] 교회 문화 요인 : 교회 문화 (항목별 교회를 떠나고자 고민한 적이 있다 ‘매우+약간 그렇다’ 비율*, %)



청년의 교회 이탈 요인 5, ‘목회자의 언행 불일치’!

- 다음은 ‘목회자와의 관계’에 대해 몇 가지 항목을 제시하고, 해당 이유로 교회를 떠나고자 고민한 적이 있는지를 물었다. 그 결과, ‘목회자의 언행 불일치’가 이탈 청년(41%)과 이탈 의향 청년(53%) 모두에서 가장 높게 나타났다. 그 외에 두 그룹 모두 ‘목회자의 설교’와 ‘목회자의 독단/권위주의’를 상대적으로 높게 꼽았다.

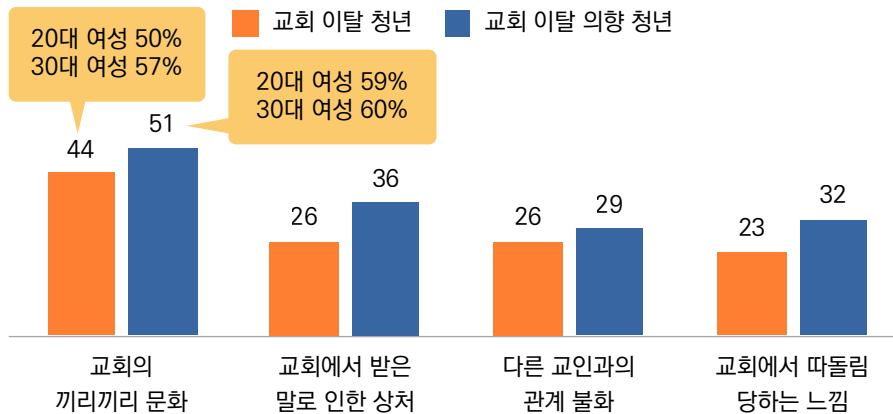
[그림] 관계 요인 : 목회자와의 관계 (항목별 교회를 떠나고자 고민한 적이 있다 ‘매우+약간 그렇다’ 비율*, %)



청년의 교회 이탈 요인 6, ‘끼리끼리 문화’!

- 이번에는 ‘교인과의 관계’ 영역이다. 교인과의 관계 항목 중 청년들이 가장 많이 이탈을 고민한 이유는 ‘교회의 끼리끼리 문화’였다. 해당 항목에 대해 이탈 청년 44%, 이탈 의향 청년 51%가 응답했고, 특히 2030 여성 청년에게서 상대적으로 더 높은 특징을 보였다.
- 청년부 내에서의 이런 폐쇄적인 끼리끼리 문화가 어울리지 못하는 많은 청년들에게 소외감을 유발하며, 소속감 형성을 가로막을 뿐 아니라 궁극적으로는 교회 이탈로 이어질 수 있는 요인임을 시사한다.

[그림] 관계 요인 : 교인과의 관계 (항목별 교회를 떠나고자 고민한 적이 있다 ‘매우+약간 그렇다’ 비율*, %)



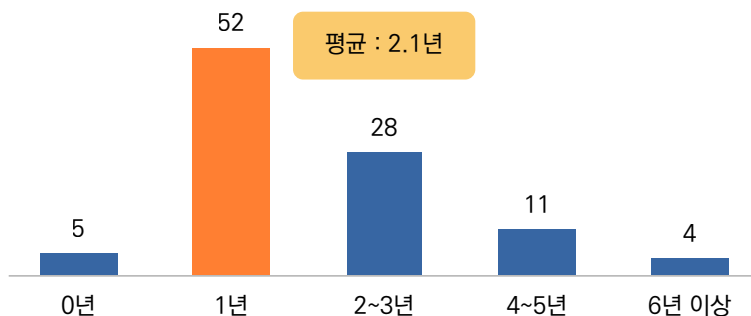
*5점 척도

04

[신앙의 지속 가능성] 교회 이탈 청년, 이탈 마음 먹고, 2.1년 후 떠난다!

- 교회를 떠나고자 한 마음을 가진 때부터 실제로 교회를 떠나기까지 걸린 시점을 ‘이탈 방지 골든타임’으로 정의하고, 이 골든타임을 확인한 결과, 평균 2.1년으로 조사됐다.
- 특히 ‘1년 이내’에 교회를 떠난 비율이 과반(57%)에 달해 이 기간 중 출석패턴, 말과 행동의 변화 등을 통한 이탈 징후를 조기 포착하여 대응하는 것이 필요할 것이다.
- 이는 교회가 매해 이탈 의향 청년을 선제적으로 관리하고 돌볼 수 있는 체계적 시스템을 갖출 필요가 있음을 말해준다. 마치 군대에 관심 사병 관리 체계가 있듯, 교회도 이탈 의향 청년에 대한 맞춤형 관심과 돌봄이 필요한 것이다.

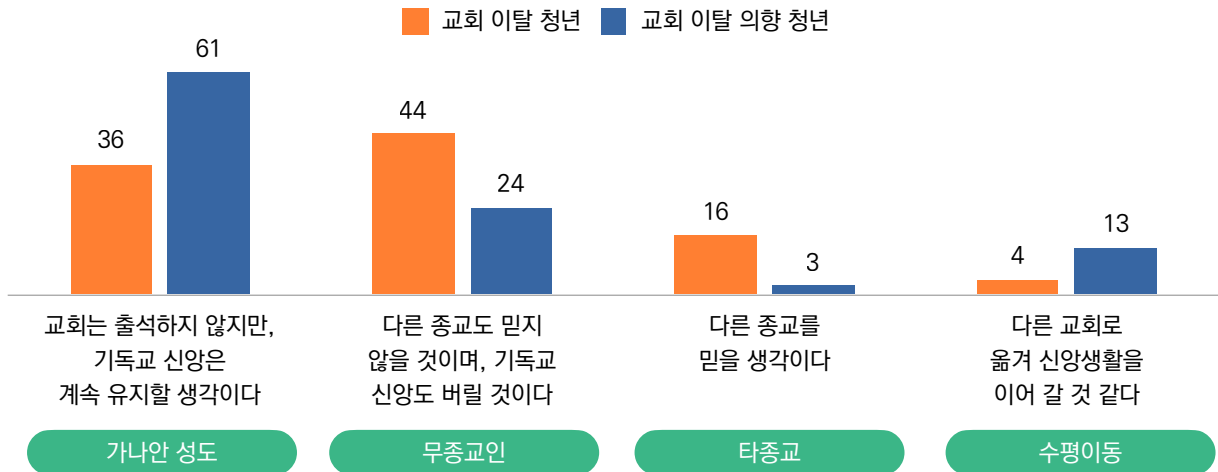
[그림] 교회 이탈 마음 먹은 후 실제 떠나기까지 걸린 기간 (교회 이탈 청년, %)



교회 이탈 후, 60%는 무종교인 또는 타종교로 전환!

- 교회를 떠난(떠날 의향이 있는) 청년들의 향후 종교생활 계획을 살펴보자. 먼저 '이탈 청년'은 무종교인 전환(44%) → 가나안 성도 유지(36%) → 타종교 전환(16%)의 순으로 응답했다.
- 한편 '교회 이탈 의향 청년'의 경우, 교회 이탈 후 가나안 성도(61%) → 무종교인 전환(24%) → 수평이동(13%) 순으로 나타나, '가나안 성도 전환'을 생각하는 비율이 5명 중 3명꼴(61%)로 가장 높았다.
- 전체적으로 종합해 보면, 교회 이탈 → 가나안 성도 → 무종교인 또는 타종교 전환이라는 신앙 약화의 단계적 흐름이 존재하며, 실제 교회를 떠난 청년일수록 신앙이 더욱 급격히 약화되는 양상이 뚜렷하게 나타났다.

[그림] 향후 종교생활 계획 (%)



이번호 요약

1. 이탈(의향) 청년 3명 중 2명 가까이, '장년예배'에 숨어있다!

- '교회 이탈 청년'과 '이탈 의향 청년'이 주로 드렸던/드리는 주일 예배로는 두 집단 모두 3명 중 2명 가까이 가 부서예배가 아닌 장년예배에 참석한 것으로 나타났다.

2. '주일엔 쉬고 싶다', 청년 이탈 요인 1위는 휴식!

- 개인 생활 측면에서의 교회 이탈 요인으로는 '주일에 단순 휴식이 필요해서'가 이탈 청년 59%, 이탈 의향 청년 71%로 가장 높게 나타났다.

3. 이탈 의향 청년, 아직 교회 이탈 하지 않은 이유, '가족(부모)' 때문!

- 이탈 의향 청년들에게 아직 교회를 떠나지 않은 이유(1+2순위)를 질문한 결과, '가족(부모 등)과의 관계 때문'(41%)을 가장 높게 꼽았다. 부모 요인이 청년의 교회 이탈을 늦추는 안전망 역할을 하고 있음을 보여준다.

함께 보면 좋은 자료

*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

▶ [서적] 교회를 떠나는 사람들 (이혜성 저, 북오븐)

관련 성경 구절

이는 네 속에 거짓이 없는 믿음이 있음을 생각함이라 이 믿음은 먼저 네 외조모 로이스와 네 어머니 유니게 속에 있더니 네 속에도 있는 줄을 확신하노라 (디모데후서 1장 5절)

목회 적용점

청년의 교회 이탈은 단순한 인원 감소 문제가 아니라, 교회의 미래와 직결된 중대한 과제다. 이번 조사는 청년들이 교회를 떠나는 이유를 다양한 측면에서 살펴보고, 그 원인을 분석함으로써 청년 세대를 교회 안에 붙잡을 수 있는 방안을 모색하고자 했다. 이번 조사 결과를 토대로 청년들의 교회 이탈 방지책을 다음 세 가지로 제시해 본다.

첫째, 청년 자녀를 둔 4050 장년 대상 교육이다. 이번 조사에서 부모의 신앙이 청년 자녀의 교회 이탈을 막는 마지막 보루로 나타났다. 또 다른 조사에서는 청년들의 신앙적 도움자로 부모 요인이 매우 크게 작용하고 있는데, 그만큼 청년들에게 부모가 크게 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 청년 자녀들의 부모 연령대인 4050세대 대상으로 신앙교육과 자녀 신앙교육 방법에 대한 교육이 효과적일 수 있을 것이다.

둘째, 교회 이탈(의향) 청년 2/3가 청년부 대신 장년 예배에서 예배를 드리고 있다는 점이다. 청년 공동체 없이 예배만 드리는 것은 결국 교회 이탈로 이어지기 때문에 이들이 청년 공동체에 들어오고, 정착할 수 있도록 하는 유인 전략이 청년 사역에서 무엇보다 중요하다 할 것이다.

셋째, 또한 오늘날의 교회 구조와 분위기는 여전히 기성세대 중심 시스템에 머물러 있는 경우가 많다. 그러나 공정성과 참여를 중시하고 권위주의를 거부하는 청년 세대의 특성을 고려한다면, 그들의 의견이 교회의 의사 결정 구조 안에서 실질적으로 반영될 수 있는 구조적 전환이 절실하다 할 것이다.

2. 한국인의 운동 수준



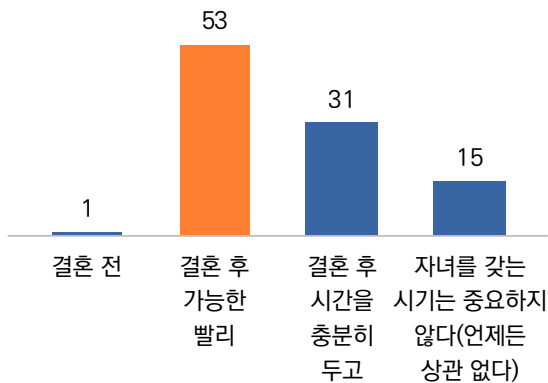


[자녀 계획 인식]

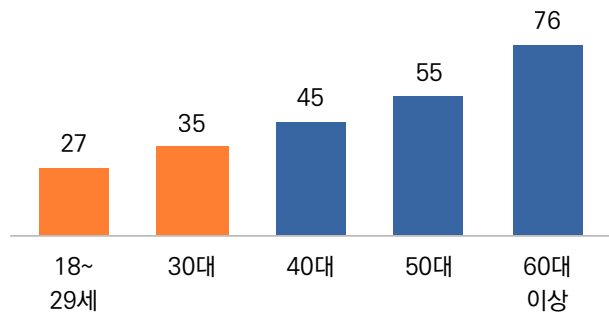
결혼 후 자녀는 가능한 빨리?... 2030세대는 10명 중 3명 정도!

- 자녀 계획과 관련된 우리 국민의 인식을 ‘자녀 출산의 조건, 자녀 양육에 대한 감정’(한국리서치) 보고서를 통해 살펴본다.
- 만약 자녀를 갖는다면, 언제가 적절한지를 묻은 결과, ‘결혼 후 가능한 빨리 갖는 게 좋다’(53%)는 응답이 과반(53%)으로 가장 많았다. 이를 연령대별로 보면 차이가 뚜렷하게 나타났는데, 2030세대는 10명 중 3명 정도로 40대 이후 세대에 비해 낮은 것을 알 수 있다.

[그림] 자녀를 갖기에 적절한 시기 (2025, %)



[그림] ‘결혼 후 가능한 빨리 자녀를 갖는 게 좋다’ 연령별 비율 (%)

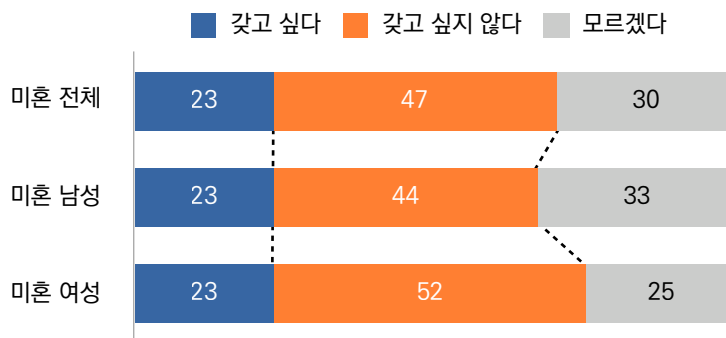


※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 자녀·육아인식조사] 자녀 출산의 조건, 자녀 양육에 대한 감정, 2025.07.16. (전국의 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2025.04.04.~04.07.)

49세 이하 미혼 여성 절반, 자녀 안 갖겠다!

- 18~49세 미혼자 중 향후 출산이나 입양을 통해 자녀를 갖고 싶다고 응답한 비율은 23%에 그쳤다. 반면 자녀를 가질 생각이 없는 사람은 절반 가까이(47%)에 달했다.
- 성별로는 미혼 여성(52%)이 미혼 남성(44%)보다 자녀 출산/입양에 대해 부정적인 것으로 나타났다.

[그림] 향후 자녀 출산/입양 의향* (18~49세 미혼 기준, %)



※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 자녀·육아인식조사] 자녀 출산의 조건, 자녀 양육에 대한 감정, 2025.07.16. (전국의 만 18세 이상 남녀 1,000명, 웹조사, 2025.04.04.~04.07.)

*4점 척도

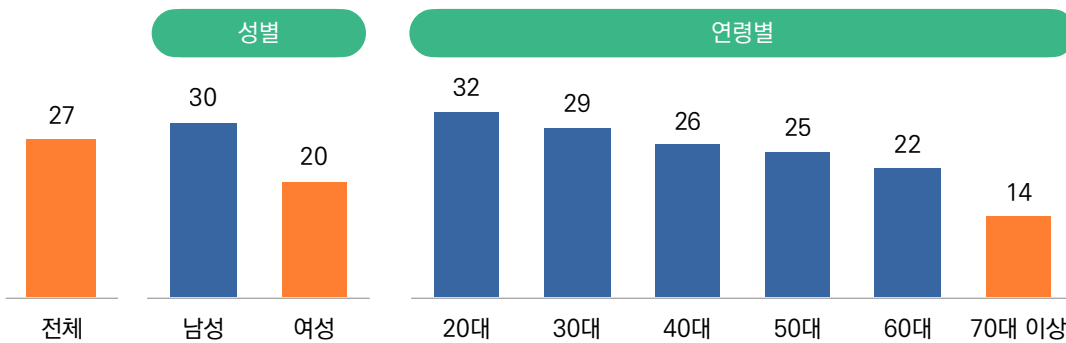


[한국인의 운동 수준]

한국인 4명 중 1명만 '중강도 이상 신체활동' 실천

- 우리나라 성인의 운동 수준을 '중강도 이상 신체활동 실천율 분석 자료'(질병관리청)를 통해 살펴본다.
- '중강도 이상 신체활동 실천율'이란 고강도 신체활동을 하루 20분 이상씩 주 3일 이상 실천하거나, 중강도 신체활동을 하루 30분 이상 주 5일 실천한 비율을 의미한다.
- 우리국민 중 중강도 이상 신체활동을 실천하고 있는 사람은 4명 중 1명 정도였고, 여성과 70대 이상에서는 신체활동 실천율이 매우 낮았다.

[그림] 중강도 이상 신체활동 실천율 (2024, %)



※출처 : 질병관리청 보도자료, 지역사회건강조사 기반 '중강도 이상 신체활동 실천율' 심층분석 결과 발표, 2025.07.10.

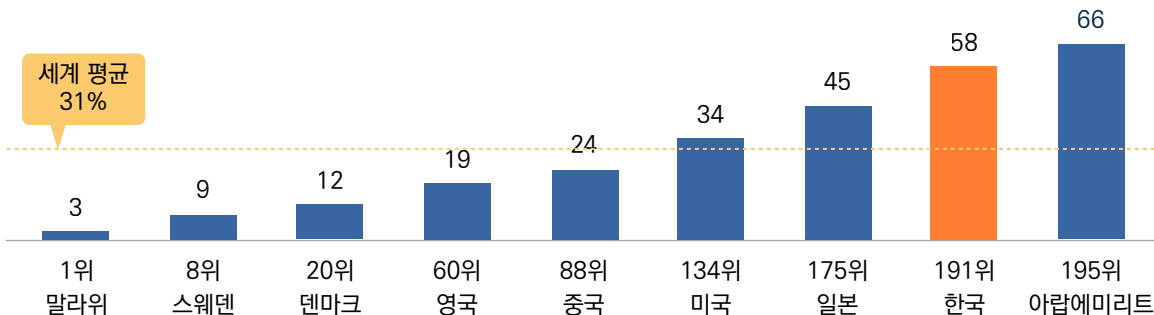
*① 고강도 신체활동 실천율 : 평소보다 몸이 매우 힘들고 숨이 많이 가쁜 신체활동, 달리기(조깅), 등산, 빠른 속도로 자전거 타기, 빠른 수영, 축구, 농구, 줄넘기, 스쿼시, 단식테니스, 무거운 물건 나르기 등의 직업활동 및 체육활동

② 중강도 신체활동 실천율 : 평소보다 몸이 조금 힘들고 숨이 약간 가쁜 신체활동, 천천히 하는 수영, 복식테니스, 배구, 배드민턴, 탁구, 가벼운 물건 나르기 등의 직업활동 및 체육활동. 지역사회건강조사에서는 중강도 신체활동 실천율에 걷기를 제외하고 있음

한국, 신체활동 부족률 세계 '최하위권'(195개국 중 191위)

- 이번에는 세계 신체활동 부족률*을 세계보건기구(WHO)의 자료를 통해 살펴본다. 2022년 195개국 기준, 세계 신체활동 부족률은 평균 31%로 나타났다.
- 한국(58%)은 195개국 중 191위로 최하위권을 기록했고, 가장 활발한 신체활동을 보인 나라는 말라위(1위, 3%)였다. 또, 스웨덴(9%), 덴마크(12%) 등 유럽국가들이 상위권에 포함됐다.

[그림] 세계 주요국 신체활동 부족률 (WHO 195개국 기준, 2022, %)



※출처 : 질병관리청 보도자료, 지역사회건강조사 기반 '중강도 이상 신체활동 실천율' 심층분석 결과 발표, 2025.07.10.

* 신체활동 부족률 : WHO는 '성인이 주당 최소 150분 이상의 중강도 신체활동 또는 75분 이상의 고강도 신체활동을 하지 않는 경우'를 신체활동 부족으로 정의하며, 이에 미달하는 수준의 신체활동만을 수행하는 인구의 비율을 '신체활동 부족률'로 명명함.

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\(한국갤럽\) 제629호 \(2025년 7월 3주\)](#)

- 더불어민주당 대표 경선 선호 후보, 경제 전망, 유리한 재테크 방법

[청년 남성은 왜 보수화되었나 \[김창환 캔자스대 교수 분석\]](#)

시사IN_2025.7.17

사회 일반

[한국 여성 출산의향 최저 수준...남녀간 출산의향 격차는 최대](#)

연합뉴스_2025.7.16.

[글로벌 대학생에 최고의 도시 1위는 '서울'](#)

조선일보_2025.7.16.

[다들 국내여행 어디 가나...최초로 산·계곡 제치고 2위 차지한 이곳](#)

매일경제_2025.7.20.

[전문가 10명 중 6명 "정년연장 최대 부작용은 청년 일자리 감소"](#)

연합뉴스_2025.7.15.

["INFP, 테토남입니다"... 한국은 왜 '진단 콘텐츠'에 빠졌나](#)

조선일보_2025.7.21.

[국민 10명 중 8명 "필수의료, 국가가 맡아야"](#)

헬스조선_2025.7.16.

['인서울' 수시 문·이과 합격생 내신 격차 더 벌어졌다...4년 만에 최대](#)

동아일보_2025.7.20.

[\[샷\] 한국사회 떠도는 '유령 아이들'](#)

연합뉴스_2025.7.19.

아동 · 청소년 · 청년

[청소년이 바라는 대통령 덕목은 "청렴"...희망 정책은 "수면시간 확보"](#)

한겨레_2025.7.20.

["그냥 쉬었다"는 20대, 5년 새 가장 많아](#)

조선일보_2025.7.17.

경제 · 기업

["빚 빼고 6억 자산 있어요? 대한민국 평균입니다"](#)

문화일보_2025.7.17.

[주 4일제 시행해보니..."번아웃 감소·직무만족 개선 효과"](#)

연합뉴스_2025.7.22.

언론 보도 기사 큐레이션

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

[민생회복 소비쿠폰 받으면 "장보기·외식에 쓸것" 66%](#)

매일경제_2025.7.16.

["구직자 1명당 일자리 0.39개" 일자리 가뭄… IMF이후 최악](#)

매일경제_2025.7.14.

[직장인 10명 중 6명 "퇴직금은 은퇴 종잣돈…안정적 관리해야"](#)

연합뉴스_2025.7.17.

[李 대통령의 '고용평등 임금 공시제'…158만원 中企 남녀 월급 격차 해소할까](#)

조선일보_2025.7.16.

[직장인 10명 중 7명 "자연재해 땀 작업 거부할 수 있어야"](#)

연합뉴스_2025.7.20.

[젊은 공무원은 '워라밸' 고참은 '처우' 찾아 떠난다…경쟁률도 뚝](#)

중앙일보_2025.7.19.

[백일 떡에 돌잡이… 어라, 아기가 아니라 직장인이네](#)

조선일보_2025.7.19.

국제 · 환경

[국민 10명 중 8명 "민간 아닌 공공이 재생에너지 공급해야"](#)

한겨레_2025.7.20.

건강

["치매환자 기억력 14년 늘렸다"…'12주 실험'으로 입증된 묘약](#)

중앙일보_2025.7.19.

[아침 식사가 건강을 가른다… '이 만큼'만 먹어라](#)

헬스조선_2025.7.20.

기독교 · 종교

[\[미션 특!\] "성소수자 비호감"… 기독교인이 사랑으로 품는 길은](#)

국민일보_2025.7.18.

["교회 출석 왜 하나" 고민하는 청년 57% 1년내 교회 등진다](#)

국민일보_2025.7.16.

[위기의 여성 선교사… 우울·대인기피 남성의 2~3배](#)

국민일보_2025.7.22.

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 대표 |
김진양 | 목회데이터연구소 부대표 |
민선영, 유영민, 김찬술, 한미경

MOU 기관

(사)교회갱신협의회, 교회성장연구소, 기독교대한성결교회총회, 기독교한국침례회총회, 기독교윤리실천운동, 기독교통일지도자훈련센터(숭실대학교), (재)기독교선교햇불재단, 기아대책, (사)더조은세상, (주)디엔텍세븐컨설팅, 대한예수교장로회총회교육원(고신), 대한예수교장로회총회(통합), 대한예수교장로회 총회정책연구소, 라잇나우미디어, 문화선교연구원, 미래목회와말씀연구원, 실천신학대학원대학교, (사)새길과새일, 아드폰테스, 아크연구소, (사)아시아미션, 엠브레인 트렌드모니터, (주)치움, 크리스찬타임스, (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.



후원 명단 안내

후원자 명단은 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다. → [링크 클릭](#)

신규 후원 (매월 신규후원자는 당월 마지막 주에 취합하여 홈페이지에 게시하여 드립니다.)

문영준

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



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

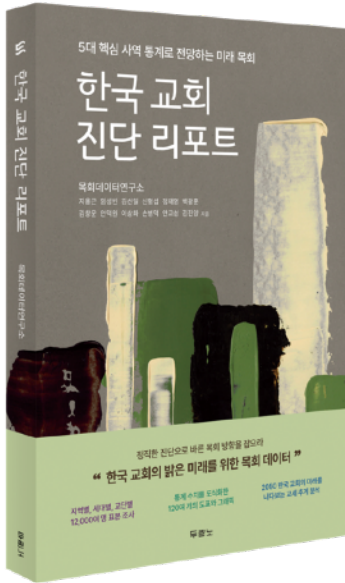
체계성

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



「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 현 주소를 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, 유명민 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 예배	변화된 삶을 위한 양식 교육	그리스도의 몸 친교	예수의 섬김 봉사	지속되어야 할 대위임령 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.