



*사진 출처 : 게티이미지

numbers

vol. 350 | 2026.9.15.

[한국교회 다음세대 트렌드 2026]

5. 유스 멘탈케어: 청소년의 정신건강

교회 청소년 여학생 절반,
정신적 어려움 겪고 있다!

최근 조사통계 언론 보도

1. 2025 국민 독서실태
2. 한국 청년층의 번아웃 경험

넘버즈 칼럼

인공 감정의 시대, AI의 위로와 인간의 사랑

목회데이터연구소

우리는 더 나은 정보가 더 나은 세상을 만든다고 믿습니다

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

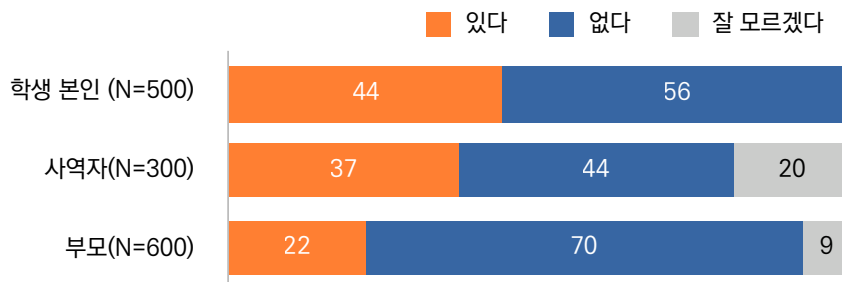
조사개요

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, %)

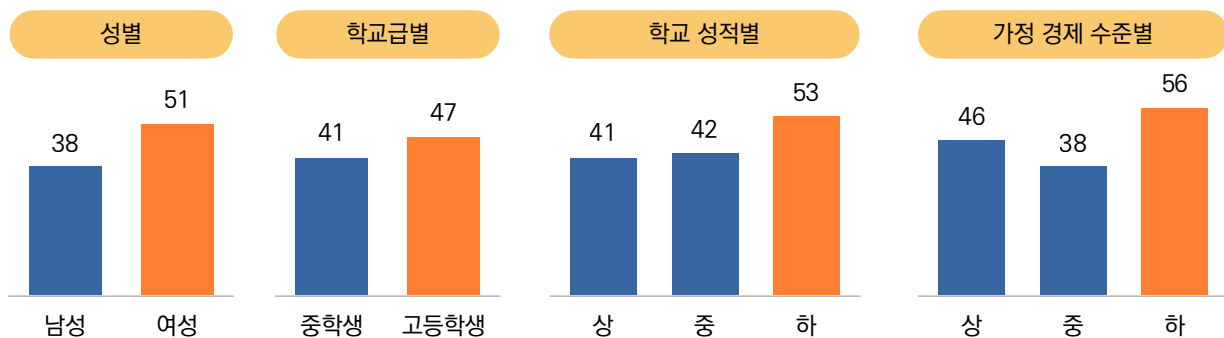


Note) 학생은 본인의 직접 경험 여부, 사역자와 부모는 교회학교 학생/자녀의 정신적 어려움 경험 인지 여부를 기준함.

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.

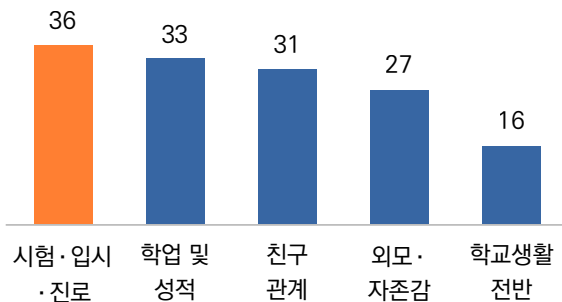
[그림] 응답자 특성별 정신적 어려움 경험 '있음' 비율 (교회 출석 중고생, %)



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, %)



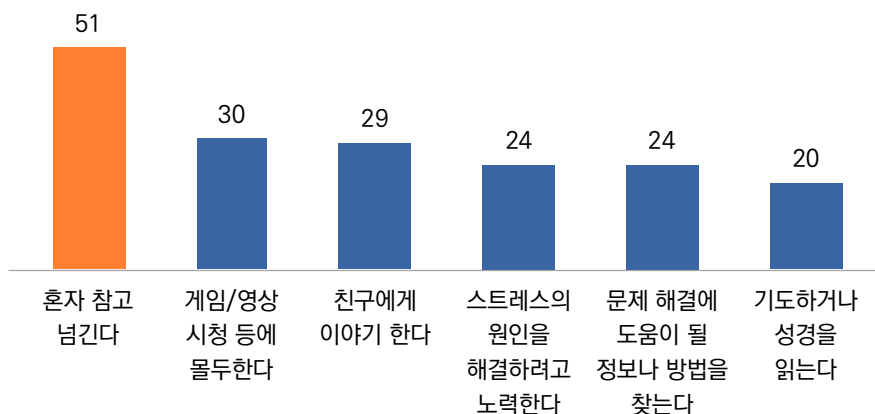
[표] 학교급별 정신적 어려움 원인 top 3. (정신적 어려움 있는 교회 출석 중고생, N=221, 1+2순위)

	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.

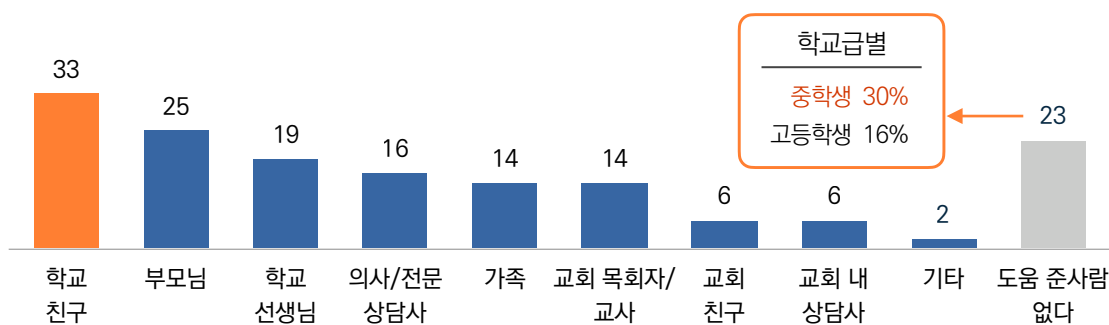
[그림] 정신적 어려움 대처 방식 (정신적 어려움 있는 교회 출석 중고생, 중복응답, N=221, 상위 6개, %)



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.

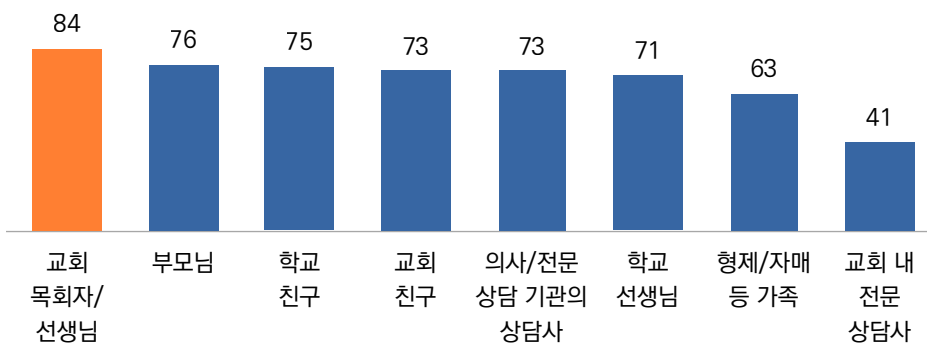
[그림] 상담·치료 제공자 유형 (정신적 어려움 있는 교회 출석 중고생, N=221, 중복응답, %)



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, %)

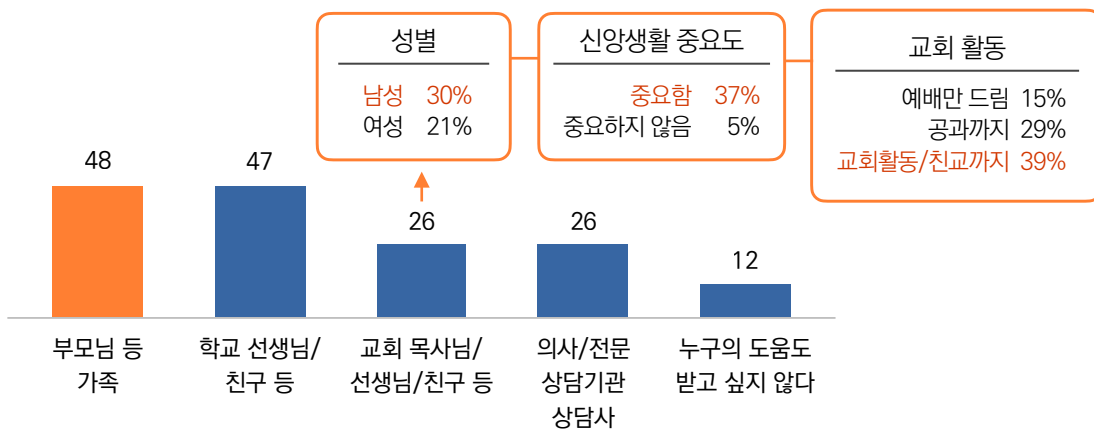


*5점 척도

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.

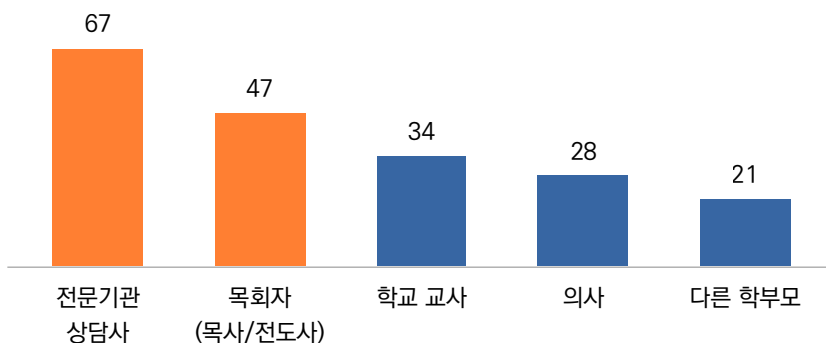
[그림] 선호하는 상담·치료 제공자 유형 (교회 출석 중고생, 중복응답, N=500, %)



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.

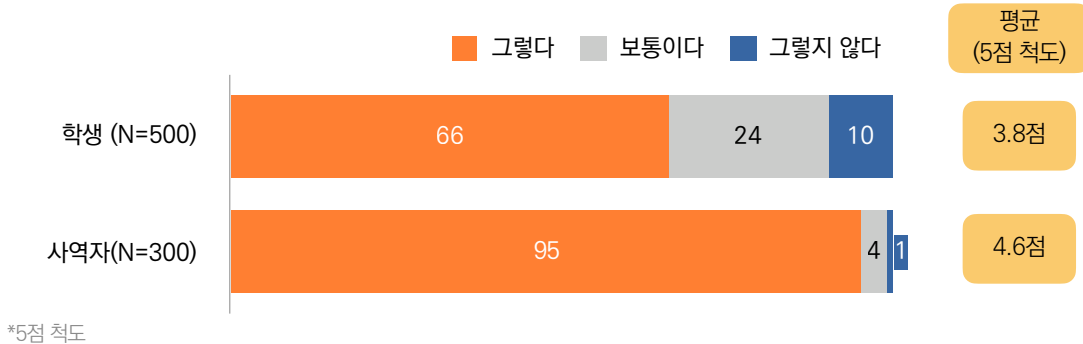
[그림] 자녀의 정신건강이 어려울 때 상담 희망 대상 (부모, N=600, 1+2순위, 상위 5개, %)



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.

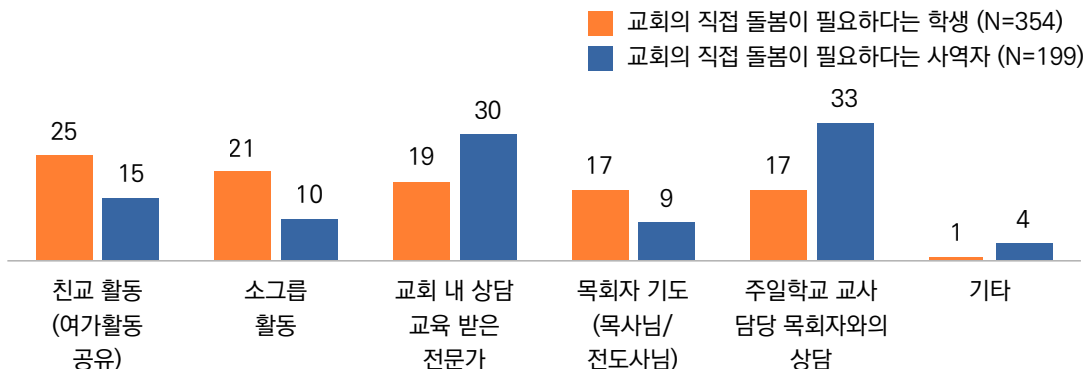
[그림] 교회 내 정신적 어려움을 겪는 학생을 위한 교회 돌봄/상담 필요성 인식 ('매우+약간 그렇다' 비율*, %)



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.

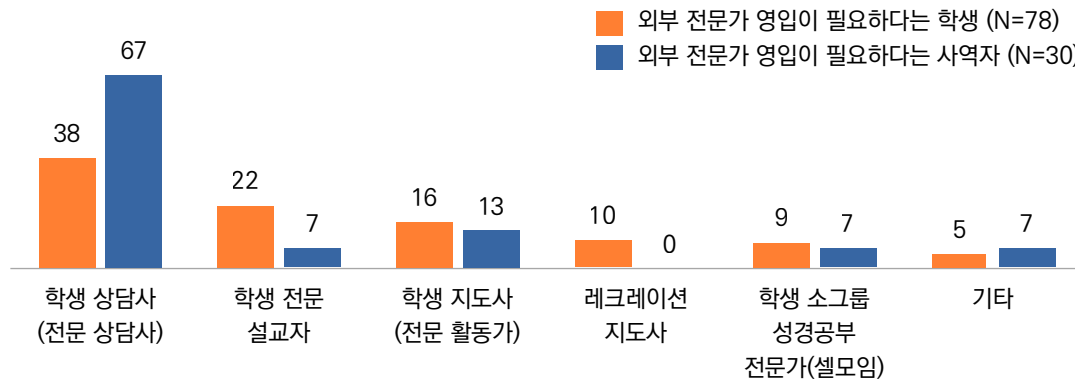
[그림] 정신적 어려움을 겪고 있는 학생을 돌보기 위해 교회에 필요한 것 (%)



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.

1. 2025 국민 독서실태



2. 한국 청년층의 번아웃 경험



[넘버즈 칼럼]

인공 감정의 시대, AI의 위로와 인간의 사랑

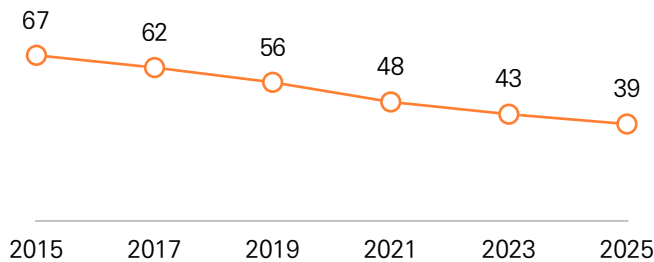


[2025 국민 독서실태]

성인 독서율, 지난 10년간 지속 하락하며 30%대로 추락!

- 우리 국민은 책을 얼마나 가까이하고 있을까? 독서의 계절 가을을 맞아 문화체육관광부가 올해 3월 발표한 ‘국민 독서실태’ 결과를 살펴본다.
- 한국 성인의 지난 10년간 독서율 추이를 살펴보면 2015년 67%였던 종합 독서율은 지속 감소하여 2025년에는 39%까지 급감했다.
- 종합 독서율은 우리나라 성인 10명 중 4명가량(39%)만이 1년에 책 1권 이상 읽거나, 들었음을 의미하는데, 지난 10년 새 독서 인구 비율이 절반 가까이 급감했음을 보여준다.

[그림] 연간 종합 독서율 추이* (만 19세 이상 성인, %)



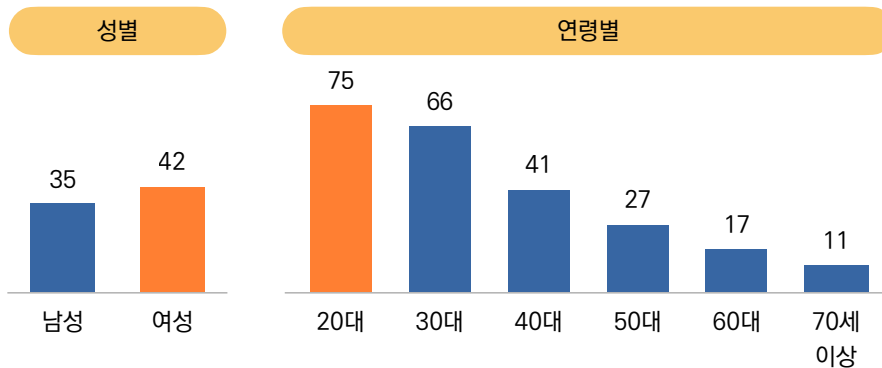
※출처 : 문화체육관광부 보도자료, ‘2025년 국민 독서실태 조사’ 결과 발표, 2026.03.06.(만 19세 이상 성인 5,000명, 가구방문면접조사, 2024.09.~2025.08.)

*연간 종합 독서율: 지난 1년간 일반도서(교과서, 학습참고서, 수험서, 잡지, 만화 제외)를 1권 이상 읽거나 들은(종이책, 전자책, 오디오북 포함) 사람의 비율

‘여성’과 ‘저연령층’에서 독서율 높아!

- 성별 및 연령별 연간 종합 독서율을 살펴보면, 성별로는 여성(42%)이 남성(35%)보다 7%p 높게 나타났다. 연령 별로는 20대의 독서율이 75%로 가장 높았으며, 30대 66%, 40대 41%, 50대 27%, 60대 17%, 70대 이상 11% 순으로 연령이 높을수록 독서율이 급격히 떨어지는 양상을 보였다.

[그림] 성별·연령별 종합 독서율 (2025, 만 19세 이상 성인, %)

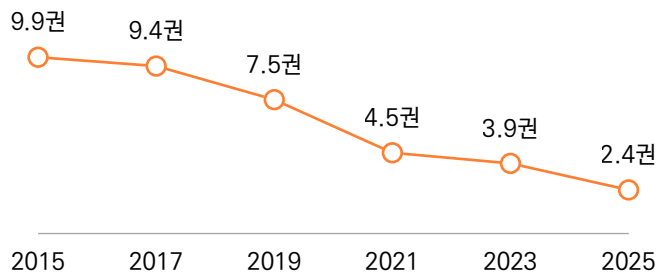


※출처 : 문화체육관광부 보도자료, ‘2025년 국민 독서실태 조사’ 결과 발표, 2026.03.06.(만 19세 이상 성인 5,000명, 가구방문면접조사, 2024.09.~2025.08.)

성인 1년 독서량, '평균 2.4권'!

- 우리 국민(성인 기준)의 지난 1년간 연간 종합 독서량은 평균 2.4권에 그친 것으로 나타났다. 이는 10년 전인 2015년 평균 9.9권을 기록했던 것과 비교해 4분의 1 수준(7.5권 감소)으로 급감한 수치다. 독서율 하락과 맞물려 성인 1명이 1년 동안 읽는 책의 수량 자체도 현저히 줄어들었음을 보여준다.

[그림] 연간 종합 독서량 추이* (만 19세 이상 성인)



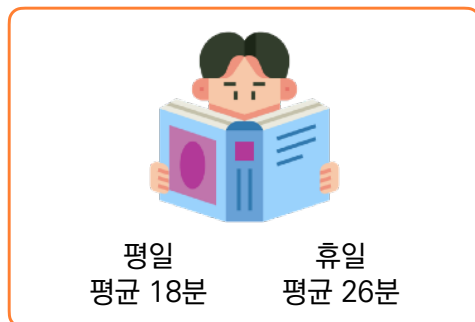
※출처 : 문화체육관광부 보도자료, '2025년 국민 독서실태 조사' 결과 발표, 2026.03.06.(만 19세 이상 성인 5,000명, 가구방문면접조사, 2024.09.~2025.08.)

*종합 독서량: 종이책(일반도서)+전자책+오디오북

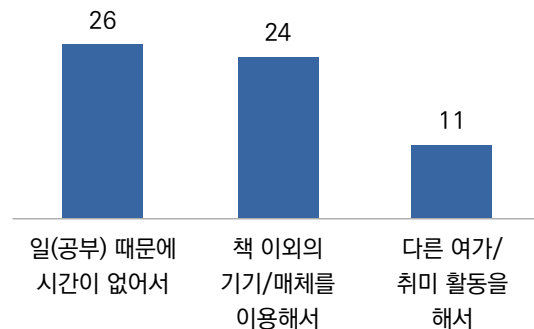
성인 하루 평균 독서 시간, 평일 '18분'·휴일 '26분'에 불과

- 우리 국민(성인 기준)의 하루 평균 독서 시간은 평일 18분, 휴일 26분에 불과한 것으로 조사됐다.
- 책을 읽기 어려운 주요 장애 요인으로서는 '일이나 공부 때문에 시간이 없어서'(26%)가 가장 많이 꼽혔으며, '책 이외의 기기/매체를 이용해서'(24%)가 바짝 뒤를 이었다. 일상적인 업무(공부) 부담과 더불어 스마트폰 등 디지털 기기 이용의 증가가 성인들의 독서를 방해하는 주된 원인임을 알 수 있다.

[그림] 하루 평균 독서 시간* (2025, 만 19세 이상 성인)



[그림] 독서 장애 요인 (2025, 만 19세 이상 성인, 상위 3개, %)



※출처 : 문화체육관광부 보도자료, '2025년 국민 독서실태 조사' 결과 발표, 2026.03.06.(만 19세 이상 성인 5,000명, 가구방문면접조사, 2024.09.~2025.08.)

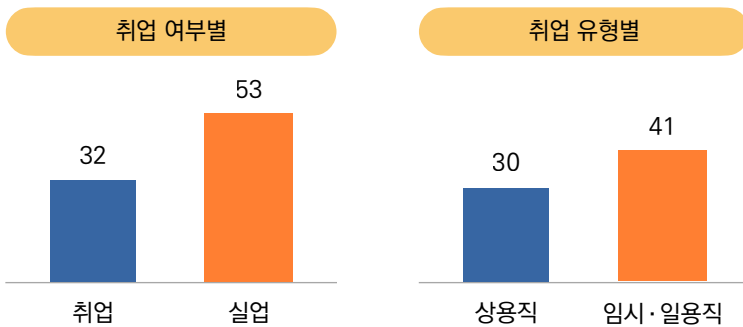
*각 매체별(종이책(일반도서)+전자책+오디오북) 평균 독서 시간을 합산한 값임



실업 청년 절반 이상(53%), '번아웃 경험'!

- 최근 한국경제인협회가 발표한 청년층 번아웃 현황 자료에 따르면, 일자리를 갖지 못한 실업 청년의 번아웃 경험률이 53%로 절반을 넘어선 것으로 나타났다. 이는 취업한 청년(32%)과 비교해 약 1.7배가량 높은 수준이다.
- 한편 취업 청년 내부에서도 임시·일용직의 번아웃 경험률은 41%로, 상용직(30%)보다 10%p 이상 높게 나타나 고용 상태의 불안정성이 청년들의 정서적 고갈을 가중하는 것으로 확인됐다.
- 여기서 번아웃이란 취업준비, 업무, 학업 등으로 정서적으로 고갈되어 지쳐있음을 느끼는 상태를 말한다.(2024년 청년의 삶 실태조사 정의 기준)

[그림] 청년층(만 19~34세) 번아웃 경험률 (2024, %)

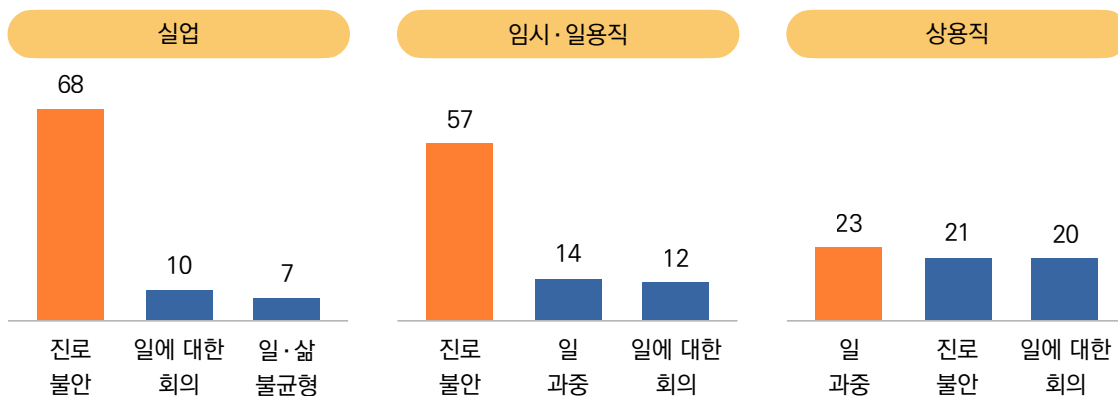


※출처 : 한국경제인협회 보도자료, 청년층 실업 및 임금근로자 지위별 번아웃 현황 및 시사점, 2026.09.07.

번아웃 1위요인, '실업/임시직 청년'은 '진로 불안' vs '상용직'은 '일과중' 등 복합적

- 청년층 번아웃의 주요 원인을 실업 및 임금근로자 지위별로 살펴본 결과, '실업 청년'과 '임시·일용직 청년'은 진로 불안(각각 68%, 57%)이 압도적 1위를 차지했다.
- 반면 '상용직 청년'은 일 과중(23%), 진로 불안(21%), 일에 대한 회의(20%)가 비슷한 수준으로 응답됐다.

[그림] 청년층(만 19~34세) 번아웃 이유 (2024, 실업 및 임금근로자 지위별, 상위 3개, %)



※출처 : 한국경제인협회 보도자료, 청년층 실업 및 임금근로자 지위별 번아웃 현황 및 시사점, 2026.09.07.

인공 감정의 시대, AI의 위로와 인간의 사랑

이춘성 박사

(한국기독교윤리연구원 선임연구위원)

들어가며: 편리한 위로의 시대, AI는 인간을 이해했는가?

새벽 한 시, 기숙사 방의 불이 꺼져 있다. 한 대학생이 휴대전화 화면에 이렇게 쓴다. “오늘은 아무것도 제대로 한 일이 없는 것 같아.” 곧 답이 온다. “많이 지쳤겠네요. 그래도 오늘을 견딘 것만으로 충분해요.” 친구에게 보냈다면 아침까지 답을 기다려야 했을 것이다. 부모에게 말했다면 혹여나 걱정을 끼칠까 망설였을 것이다. 하지만 인공지능은 기다리게 하지도 표정을 찌푸리지도 않는다. AI와 몇 문장을 주고받는 사이 숨쉬기가 조금은 더 편안해진다. 이 위로가 가짜라고 단정하기는 어렵다. 그러나 인공지능 챗봇과 편안하고 친밀한 대화를 나눈 뒤에도 몇 가지 의문이 남는다. 나를 위로한 인공지능은 정말 나를 이해했을까. 따뜻한 말을 꼭 필요한 순간에 건네는 능력이 곧 인공지능도 감정을 느낀다는 증거일까. 무엇보다 기계와의 대화가 사람보다 더 편안해지고 익숙해질 때, 사람과 사람 사이의 관계에는 어떤 변화가 생길까. 인공지능이 건네는 위로와 공감을 둘러싼 물음은 결국 기계만의 문제에 머물지 않는다. 오히려 인간의 공감이란 무엇인지, 친밀함은 어떻게 생겨나는지, 감정은 우리 삶에서 어떤 자리를 차지하는지를 되문게 한다. 인공지능의 등장은 우리가 너무 당연하게 여겨 미처 묻지 않았던 인간성의 본질과 맞닿은 질문들을 우리 앞에 꺼내 놓고 있다.

감정이 지배하는 시대

옳고 그름보다 ‘내 느낌’이 우선하는 사회

20세기를 대표하는 윤리학자 알래스더 매킨타이어(Alasdair MacIntyre)는 현대 사회에서 “무엇이 정말 옳은가”보다 “나는 어떻게 느끼는가”가 점점 더 중요해졌다고 보았다. 예전에는 옳고 그름을 함께 판단할 기준이 있다고 생각했다면 이제는 각자의 선택과 감정을 존중하는 것이 중요한 가치가 되었다. 문제는 감정이 중요해질수록 서로 다른 감정들 사이의 갈등을 판단할 공동의 기준은 오히려 약해진다는 데 있다.

그렇다고 감정을 무시할 수는 없다. 분노는 우리가 불의를 발견하게 하고, 슬픔은 무엇을 소중하게 여겼는지를 보여 준다. 하지만 감정이 언제나 옳은 방향으로 우리를 이끄는 것은 아니다. 분노는 정의를 향할 수도 있지만 편견을 강화할 수도 있고, 연민도 가까운 사람에게만 선택적으로 향할 수 있다. 감정은 중요한 신호이지만 그 자체가 옳고 그름을 결정하는 최종 기준은 아니다.

AI의 지나친 친절과 사라진 질문들

감정의 시대를 살아가는 우리의 진짜 문제는 AI가 우리의 감정을 잘 받아 주는 것 자체가 아니다. AI는 대체로 사용자가 원하는 목표를 정리하고, 힘든 감정을 인정하며, 그 사람이 원하는 방향에서 도움을 주도록 만들어져 있다. 하지만 바로 그 친절함 때문에 더 근본적인 질문이 사라질 수 있다. “내가 원하는 것이 정말 좋은 것인가?”, “내 선택이 다른 사람에게 어떤 영향을 주는가?”, “지금 내 감정을 따라 행동하는 것이 옳은가?”라는 질문이다.

감정을 읽는 기계의 등장

친구나 목회자 대신 찾는 ‘정서적 기반 시설’

이러한 우려가 단순한 가능성에만 머물지는 않는다는 사실은 통계에서도 드러난다. Collective Intelligence Project는 2024년 11월부터 2025년까지 70여 개국 약 8,400명을 대상으로 일곱 차례에 걸쳐 인공지능 이용자들이 AI에 정서적으로 얼마나 의존하고 있는지를 조사했다. 조사 결과, 민감한 개인 문제에 대한 조언이나 정서적 지지를 얻기 위해 적어도 한 달에 한 번 AI를 사용한다는 응답은 매회 62~67%에 이르렀다. (이하 생략)

*칼럼 전문은 ‘한국기독교윤리연구원(KICE)’ 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다. → 링크 연결

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) 제675호 (2026년 9월 2주)

- 법무부 · 성평등가족부 장관 후보 적합 여부, 호르무즈 해협 파병

전국지표조사 리포트 제188호 (2026년 9월 2주)

- 국정운영 평가, 정당지지도, 호르무즈 해협 파병 찬반, 사회적 신뢰

사회 일반

성인 절반만 "사회가 아동 의견 충분히 존중"...필요성엔 '공감'

연합뉴스_2026.9.9.

환율 1340원... 12년간 막힌 '국민소득 4만달러 클럽' 보인다

동아일보_2026.9.8.

올해도 전국 1위한 '장수마을'은 이곳...비결은 단순했다

경향신문_2026.9.8.

[단독] 전국 대학 기부금 1위는 어디? 최하위와 2500배 격차

조선일보_2026.9.14.

[소셜+] "마지막 말 미리 적어봐요"...일상 돌아보는 유연장 쓰기 모임

연합뉴스_2026.9.9.

외국인 유학생 지난해 50만 첫 돌파...4년 새 6배 급증

연합뉴스_2026.9.10.

[단독] 코인도 대물림 시대...미성년 자녀 증여 1년새 3배 뛰었다

중앙일보_2026.9.9.

"오빠가 더 버니까 더 내면 되잖아"...데이트비용 여자 8만원, 남자는?

매일경제_2026.9.13.

[2026년 신체건강 인식조사] 건강의 다양한 기준 - 신체건강의 의미와 자가평가

한국리서치 여론속의여론_2026.9.8.

2026 '나', '타인'에 대한 관심 및 평판 관련 인식 조사

엠브레인 트렌드모니터_2026.9.10.

아동 · 청소년 · 청년

학교폭력 피해 학생 2.9% 역대 최대...신체폭력·집단따돌림 늘어

연합뉴스_2026.9.9.

엄마·아빠, 나한테 물어봤어?"...부모 68% 자녀 사진 게시 전 확인 안 해

국민일보_2026.9.9.

언론 보도 기사 큐레이션

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

["20대 술자리 3년 새 반토막... '2차'도 옛말"](#)

연합뉴스_2026.9.8.

[韓 15세 학생 읽기능력 급락... "디지털매체·SNS 탓... 세계적 현상"](#)

연합뉴스_2026.9.8.

경제 · 기업

[취업 18만명 늘어도... 청년은 46개월째 '칼바람'](#)

중앙일보_2026.9.10.

국제 · 환경

[“오늘부터 키오스크 당장 치웁니다”... 美 패스트푸드, 다시 사람 쓰는 이유는](#)

매일경제_2026.9.11.

[‘9시 34분’... 자정에 41분 더 가까워진 韓 환경위기사계](#)

동아일보_2026.9.14.

[“친구가 한 명도 없어요”... 영국서 번지는 ‘외로움 인플루언서’](#)

동아일보_2026.9.14.

건강

[분명 밤새 못 잤는데... 실제로는 잠든 ‘수면상태 오인자’ 아시나요](#)

헬스경향_2026.9.11.

기독교 · 종교

[“성경 무오성부터 동성애, 창조세계 돌봄까지... 세계 복음주의 교회의 이정표 제시”](#)

기독교연합신문_2026.9.7.

[\[단독\] 신학대학원 경쟁률 일제히 반등... 신입생 100% 충원 3개교분](#)

기독교연합신문_2026.9.5.

트렌드

[무빈소 늘고 '3시간 추모공간'까지... 달라지는 장례문화](#)

조선비즈_2026.9.10.

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, 김찬솔, 한미경, 윤성훈

MOU 기관

(사)교회갱신협의회, 교회성장연구소, 기독교대한성결교회총회, 기독교한국침례회총회, 기독교윤리실천운동, 기독교통일지도자훈련센터(숭실대학교), (재)기독교선교햇불재단, 기아대책, 넥스트목회교육원, (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, 퓨처처치연구소(FCI), (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](#)
국민은행 343601-04-128846 (재)한빛누리(목회데이터연구소)

② 기부금 영수증이 필요 없는 분은 아래 계좌로 후원에 동참하실 수 있습니다.
하나은행 203-910046-18604 (목회데이터연구소)



후원 방법 (해외)

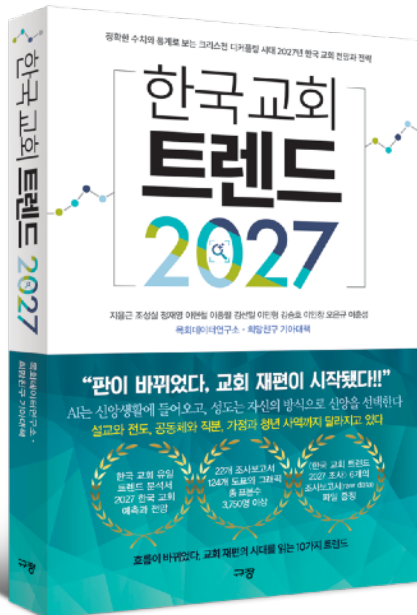
외국에서 페이팔을 통해 후원해 주실 수 있습니다.



후원 명단 안내

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

「한국교회 트렌드 2027」 출판기념회 초대 및 책 구입 안내



1. 프롬프트 크리스천
2. 노 타이틀 성도
3. DIY 신앙
4. 아날로그 영성
5. 리얼리즘 설교
6. 전도 리포메이션
7. 느슨한 공동체
8. 대 은퇴 시대
9. 두 번째 가정
10. 고밀도 청년 사역

「한국교회 트렌드 2027」 출판기념회에 여러분을 초대합니다.

목회데이터연구소와 희망친구 기아대책이 공동으로 준비한 이번 책을 오는 9월 말에 출간하게 되었습니다. 함께 자리하셔서 한국교회의 트렌드를 나누는 뜻깊은 시간이 되기를 바랍니다.

- 1) 일시 : 2026년 9월 28일(월) 10:00 ~ 11:30
- 2) 장소 : 서울YWCA 4층 대강당 (서울 중구 명동11길 20)
- 3) 프로그램 : 기념식, 주요 내용 발표 및 저자 소개, 질의 응답
- 4) 문의 : 02-322-0726

※ 주차장이 협소하니 가급적 대중교통을 이용해주시기 바랍니다. (주차비 본인 부담)

※ 오시는 분들(참석 신청자)에 한해 책 1권을 무료로 증정합니다.

[출판기념회 참석 신청 링크](#)

「한국교회 트렌드 2027」 책 구입 안내

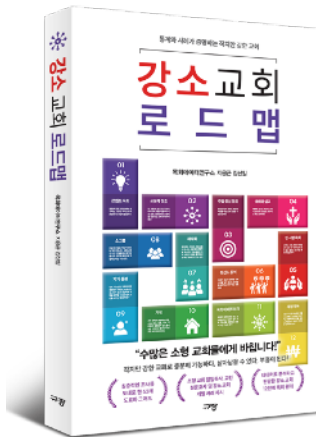
이번에 새롭게 펴낸 '한국교회 트렌드 2027'은 저희 연구소와 기아대책이 뜻을 모아 준비한 다섯 번째 시리즈입니다. 이번 책은 담임목사, 일반 성도, 청년부 사역자 등 한국교회의 다채로운 현장을 담은 조사 데이터를 바탕으로 집필되었고, 각 분야 전문가 10명이 집필에 참여하여, 한국교회가 주목해야 할 10가지 주제(트렌드)를 엄선해 담았습니다.

(책 구입 문의 : 02-322-0726, 유영민 팀장)

[책 구입 안내](#)

목회데이터연구소 출간 도서

※ 책 구입 문의 : 02-322-0726, 유명민 팀장



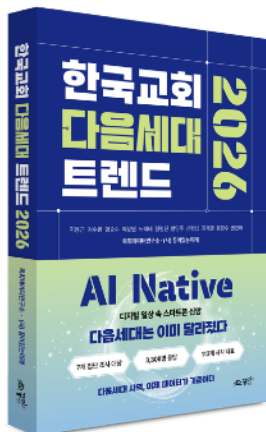
「강소교회 로드맵」 (출간일 : 2026.06.30.)

오늘날 한국 교회 다수를 차지하는 소형교회가 작지만 강력한 ‘강소교회’로 나아갈 실천적 로드맵을 제시합니다.

소형교회 담임목사·교인 설문조사 데이터와 생생한 현장 사례를 바탕으로, 성장하는 강소교회의 12가지 목회 원리를 체계적으로 분석했습니다.

책 구입 안내

책 소개 영상



「한국교회 다음세대 트렌드 2026」 (출간일 : 2026.05.20.)

((사)꿈이있는미래 공동 출간)

다음세대 사역의 10가지 주요 이슈들에 대해 국내 최초로 학생, 부모, 교사, 사역자, 담임목사 등 총 7개 집단(총 3,308명)을 동시에 다면 평가하여 종합적으로 비교·분석한 책으로 다음세대 사역의 방향성을 제시합니다.

책 구입 안내



「부흥하는 교회 쇠퇴하는 교회」

부흥하는 교회와 쇠퇴하는 교회의 담임목사, 성도를 총 1,320명 조사하여 각각의 특징을 통계적으로 규명하였습니다.

책 구입 안내

책 소개 영상



「한국 교회 진단 리포트」

한국교회가 위기라고 합니다. 그래서 목회 5대 영역별(예배, 교육, 친교, 봉사, 선교)로 성도, 목회자, 청소년, 선교사를 대상으로 한 대규모 조사를 통해 한국교회의 현 주소를 진단했습니다.

책 구입 안내

목회데이터연구소 공지



라잇나우미디어 9월 웨비나

라잇나우미디어에서 9월 [데이터로 읽는 한국교회, 디지털 목회 전략 웨비나]에 목회자님을 초청합니다.

- 1) 일정 : 2026년 9월 17일(목) 14:00~16:00
- 2) 강사 : 김준영 대표(제이어스(J-US) 미니스트리, (주)자이온앤컴퍼니)
- 3) 장소 : Zoom(신청자에 한해 링크 발송)
- 4) 참가비 : 무료
- 5) 신청/문의 : 1533-7104(문자가능)

[신청 링크](#)



‘목회자님을 위한’ 소그룹 리더 온라인 양성 과정

라잇나우미디어에서 목회자님을 위한 소그룹 리더 양성 과정을 진행합니다.

- 1) 일정 : 2026년 9월 29일(화) 13:00~16:30
- 2) 대상 : 소그룹 리빌딩을 원하시는 목회자님, 기관의 리더님
- 3) 강사 : 우명훈소장(세바시연사 코치)
- 4) 장소 : Zoom(신청자에 한해 링크 발송)
- 5) 참가비 : 3만 5천원 (구독 교회는 2만원)
- 6) 신청/문의 : 1533-7104

[신청 링크](#)