

교회 출석자 3명 중 1명 이상, ‘나는 교회에서 외롭다’!

‘외로움은 병인가’란 질문에 무엇이라고 답하겠는가? 세계 각국 특히 영국에서는 2018년 외로움을 ‘사회적 감염병’으로 정의했다. 그리고 외로움을 감소시키기 위한 다양한 정책을 발표했는데 마음의 질병을 개인의 문제가 아닌 사회적 이슈로 인식하여, 국가가 지역사회와 함께 책임지고 해결하겠다는 의지를 표명했다는 점에서 중요한 의미를 갖는다. 이제 외로움은 한 개인과 국가의 문제에서 세계적인 문제로까지 번지고 있다. 최근 발표된 갤럽과 메타의 ‘세계 사회 연결 현황(The Global State of Social Connections Report 2023)’ 보고서가 이를 입증하는데 전 세계 142개국을 대상(15세 이상 국민)으로 실시한 외로움 인식 결과를 보면 전 세계 인구의 절반(51%)은 외로움이란 사회적 감염병을 앓고 있었다.

이번 넘버즈에서는 세계의 외로움, 한국인의 외로움, 한국 개신교인의 외로움으로 범위를 좁혀 전개하였고, 궁극적으로는 한국 개신교인의 외로움 인식을 집중적으로 다룬다. 특히 우리가 주목하는 부분은 출석교인 3명 중 1명 이상은 교회에서도 외로움을 느끼고 있고 교회 내 외로움을 느끼는 교인의 절반 가까이는 마음을 터놓고 이야기할 사람이 없다는 점이다. 다만, 개신교인의 소그룹 참여가 개인적 외로움 수준을 크게 낮출 수 있다는 결과는 매우 긍정적인 요소로 발견됐다.

〈넘버즈 219호〉는 세계인(한국인 포함)의 외로움 인식 실태와 함께 한국 개신교인의 외로움 수준을 파악함으로써 사회뿐 아니라 한국 교회 내 퍼져있는 외로움에 대해 어떻게 대처해야 할지를 고민하는 계기가 되길 기대한다.

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.

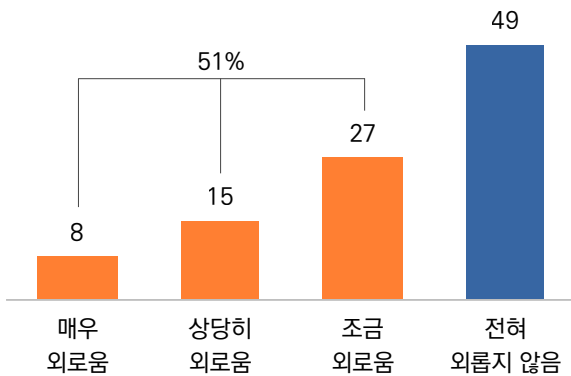


01

[외로움 실태] 세계인의 절반은 외롭대!

- ▶ 갤럽 인터내셔널과 메타가 최근 '세계 사회 연결 현황(The Global State of Social Connections Report 2023)' 보고서를 공개했는데, 전 세계 142개 국가를 대상으로 실시한 외로움에 관한 글로벌 연구 프로젝트로 전 세계 성인의 77%를 대표하는 결과이기도 이에 대해 살펴본다.
- ▶ 외로움을 얼마나 느끼는지를 묻은 결과, 전 세계 인구 4명 중 1명(23%)은 '매우 또는 상당히 외로움을 느낀다'고 응답했으며, 조금이라도 외로움을 느끼는 경우를 포함하면 전 세계 인구의 절반(51%)은 외로운 상태였다.

[그림] 외로움 인식 (세계 142개국 15세 이상 국민, %)



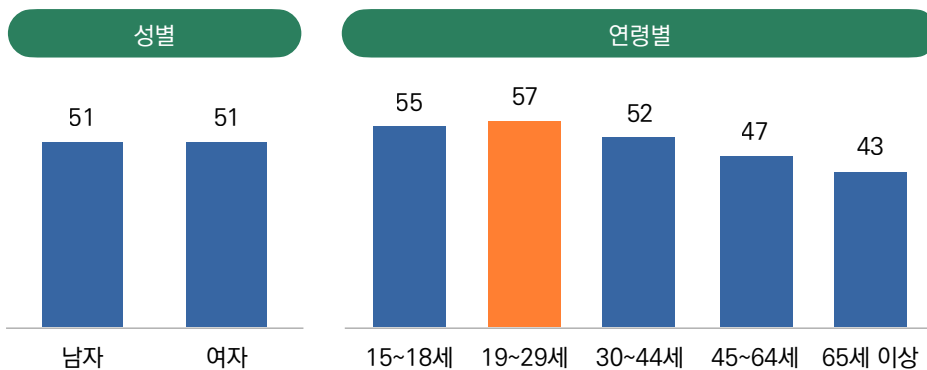
*자료 출처 : Gallup International/META, 'The Global State of Social Connections Report 2023', 2023.11(세계 142개국 15세 이상 국민 약 1,000명 대상, 전화 및 대면조사, 2022.06.~2023.02.)

**합계가 맞지 않는 것은 Rounding Error로 인한 것임.

◎ 세계인, 20대의 외로움 가장 높아!

- ▶ 세계인의 외로움 여부를 계층별로 살펴본 결과, 성별로는 남녀가 모두 51%로 동일했고, 연령별로는 65세 이상 노인층에서는 외로움을 느끼는 비율이 43%로 가장 낮은 반면, 20대가 57%로 가장 높아 주목된다.

[그림] 계층별 외로움 인식 (세계 142개국 15세 이상 국민, '매우+상당히+약간' 외로움 느낌 비율, %)

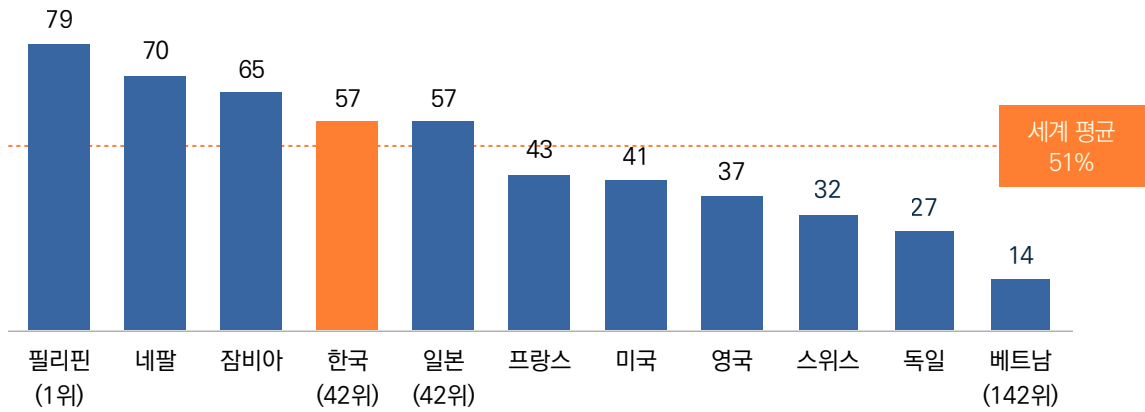


*자료 출처 : Gallup International/META, 'The Global State of Social Connections Report 2023', 2023.11(세계 142개국 15세 이상 국민 약 1,000명 대상, 전화 및 대면조사, 2022.06.~2023.02.)

◎ 한국의 외로움 수준, 세계 상위권!

- ▶ 주요 국가별 외로움 순위를 보면 ‘한국’은 57%로 ‘독일’ 27%, ‘스위스’ 32% 등 유럽 국가 대비 외로움 수준이 2배 가량 높았고, ‘세계 평균’보다도 6%p 더 높았다. 142개국 기준으로 보면 ‘한국’은 ‘일본’과 함께 공동 42위로 세계 상위권에 속했다.

[그림] 주요 국가별 외로움 비교 (세계 142개국 15세 이상 국민, ‘매우+상당히+약간’ 외로움 느낌 비율, %)

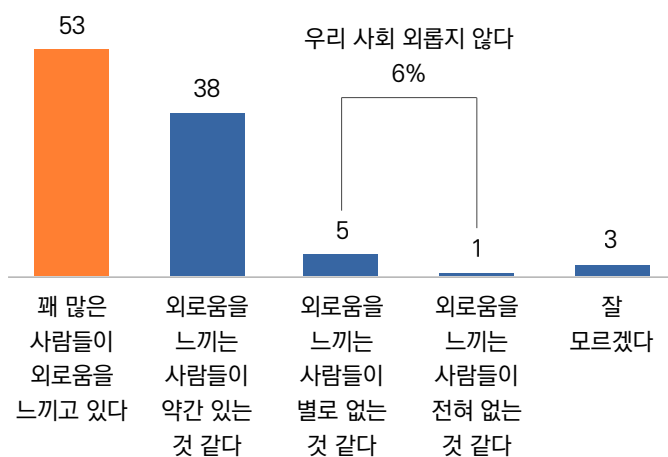


*자료 출처 : Gallup International/META, 'The Global State of Social Connections Report 2023', 2023.11(세계 142개국 15세 이상 국민 약 1,000명 대상, 전화 및 대면조사, 2022.06.-2023.02.)

◎ 우리 국민 절반 이상, ‘꽤 많은 사람들이 외로움을 느끼고 있다!’

- ▶ 외로움과 관련한 우리 국민의 인식을 해마다 발표되는 ‘2023 외로움 관련 인식 조사 보고서’(엠브레인 트렌드모니터)를 통해 좀 더 살펴본다. ‘본인 외 사회 전반적으로 사람들이 느끼는 외로움의 수준’을 묻은 결과 ‘꽤 많은 사람들이 외로울 것’ 비율이 53%에 달해 우리 사회 곳곳에 외로움의 심각함을 보여주고 있었다.

[그림] 사회 전반적 외로움 수준 인식 (일반 국민, %)



*자료 출처 : 엠브레인 트렌드모니터, '2023 외로움 관련 인식 조사 보고서', 2023.04. (전국 만 19~59세 성인, 온라인 조사, 2023.04.28.-05.02.)

◎ 모든 세대, 자기 연령대가 가장 외롭다고 생각해!

- ▶ 한국 사회에서 어떤 연령대가 외로움을 가장 많이 느끼며 살아간다고 생각하는지를 물었다. 그 결과, 각 연령대 모두 본인 연령대가 가장 외롭다고 평가해 눈에 띈다. 모든 세대가 외로움이라는 문제를 동일하게 겪고 있음을 보여주는 지표이다.

[표] 외로움 많이 느끼는 연령대 인식 (일반 국민, 중복응답, %)

응답자 연령대	외롭다고 생각하는 연령대								
	10대	20대	30대	40대	50대	60대	70대	80세 이상	계
전체	3	15	15	13	17	11	9	17	100
20대	4	38	19	3	7	5	8	15	100
30대	3	13	32	13	10	10	6	14	100
40대	0	6	6	33	14	15	10	16	100
50대	4	3	2	4	35	15	12	24	100

*자료 출처 : 엠브레인 트렌드모니터, '2023 외로움 관련 인식 조사 보고서', 2023.04. (전국 만 19~59세 성인, 온라인 조사, 2023.04.28.~05.02.)

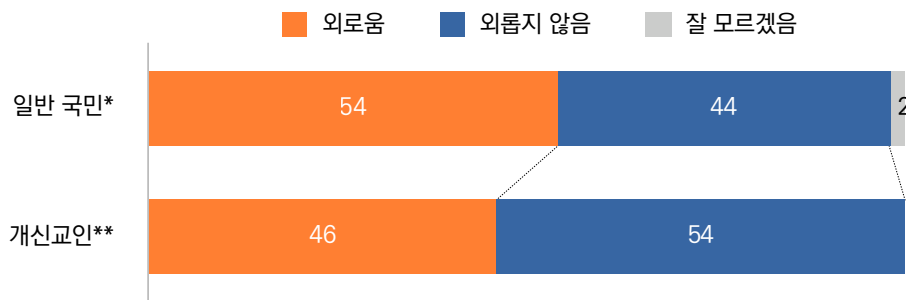
02

[개신교인의 외로움]

개신교인 절반 가까이, 외로움 느끼고 있어!

- ▶ 이번에 목회데이터연구소가 발간한 '한국교회 트렌드 2024'에서는 '외로운 크리스천'이라는 주제로 한국 사회의 심각한 외로움 현상이 교회 안까지 들어와 있음을 주목했다. 일반 국민의 외로움 수준(54%)보다는 낮은 수치이지만 개신교인도 절반 가까이(46%) 외로움을 느끼는 것으로 나타났다.

[그림] 외로움 인식*** (%)



*자료 출처 : 목회데이터연구소, '한국교회 트렌드 2024 조사(개신교인 조사)', 2023.06.10.(전국 만 19세 이상 개신교인 2,000명, 온라인 조사, 지앤컴리서치, 2023.05.12.~05.31.)

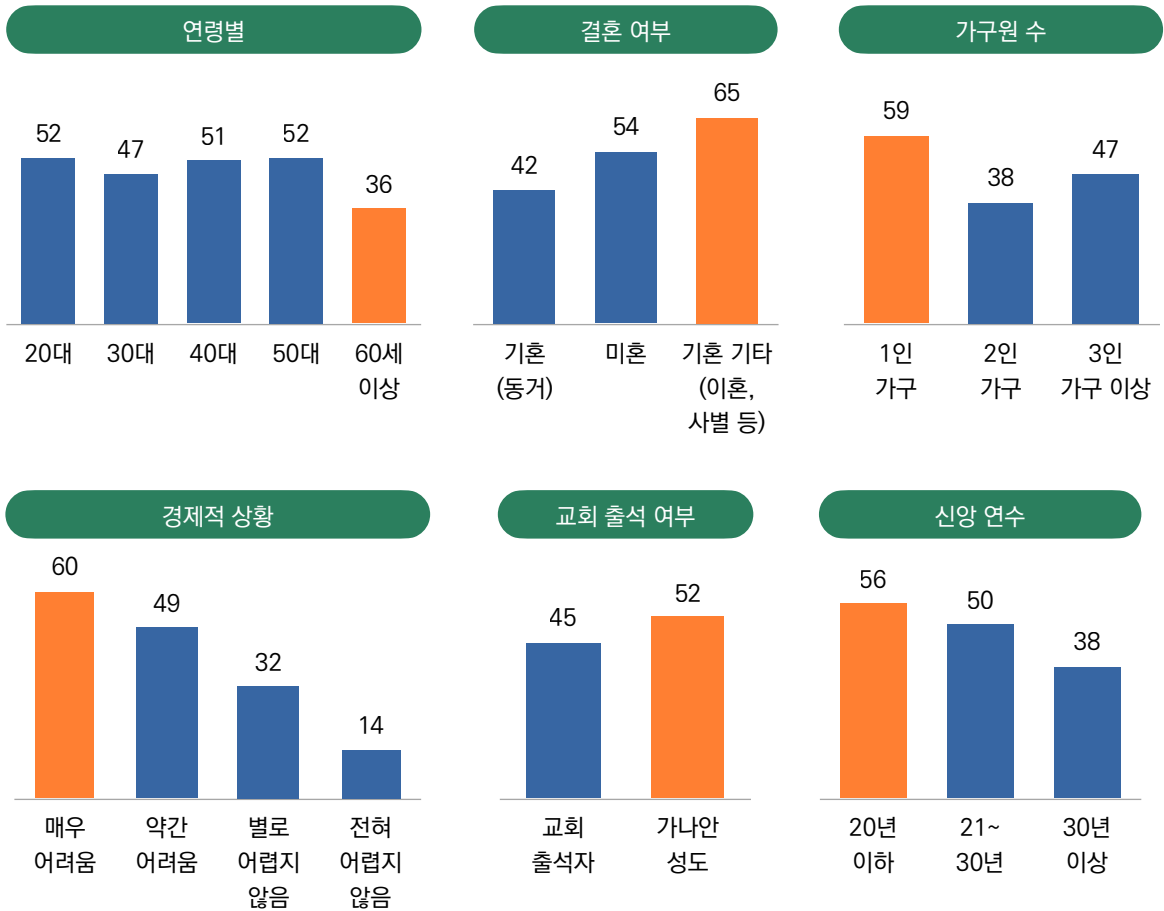
**자료 출처 : 엠브레인 트렌드모니터, 2023 외로움 관련 인식 조사 보고서, 2023.04. (전국 만 19~59세 성인, 온라인 조사, 2023.04.28.~05.02.)

***4점 척도로 '매우+약간', '전혀+별로' 비율

◎ 개신교인, 1인 가구·경제적으로 어려울수록 외로움 느끼는 비율도 높아

- ▶ 개신교인의 응답자 특성별로 외로움의 차이를 살펴보았다. 연령별로는 60대가 외로움을 가장 덜 느끼고 있었으며, 이혼/사별자의 외로움이 매우 높았다. 특히 경제적으로 어려울수록 외로움을 느끼는 비율도 높은 것이 주목할 만하다.
- ▶ 신앙적으로 보면 '교회 출석자'보다는 '가나안 성도'가, 신앙 연수가 낮을수록 더 외로움을 느끼는 경향을 보였다.

[그림] 외로움 인식자 응답자별 특성 (개신교인, '크게+어느정도' 외로움 느끼는 비율, %)

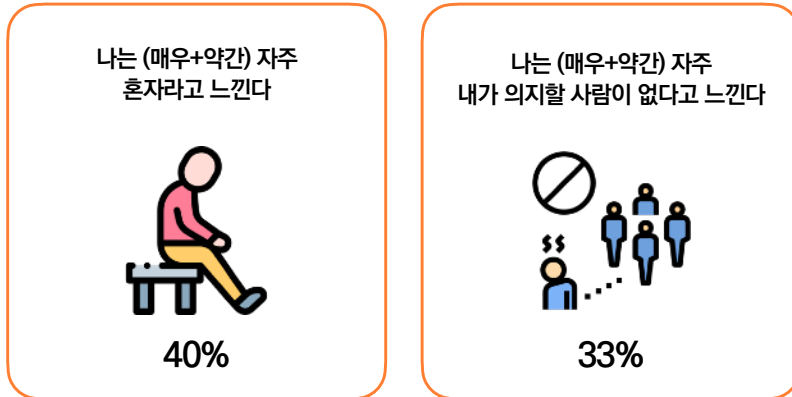


*자료 출처 : 목회데이터연구소, '한국교회 트렌드 2024 조사(개신교인 조사)', 2023.06.10.(전국 만 19세 이상 개신교인 2,000명, 온라인 조사, 자옌컴리서치, 2023.05.12.-05.31.)

◎ 개신교인 3명 중 1명, '의지할 사람 아무도 없다고 느껴'!

- ▶ 개신교인의 외로움에 관한 인식을 미국의 심리학자 다니엘 러셀이 개발한 'UCLA 외로움 척도'를 바탕으로 구성된 20개 질문 중 2개만 꼽아 살펴 보았다.
- ▶ '얼마나 자주 혼자라고 느끼는지'와 '얼마나 자주 본인이 의지할 사람이 아무도 없다고 느끼는지'를 묻은 결과, 각각 개신교인의 40%, 33%가 각각 그렇다(매우+약간)고 응답했다. 개신교인 5명 중 2명은 '타인과 연결되어 있지 못하고 홀로 떨어져 있다'고 느끼고 있었고, 3명 중 1명 정도는 '의지할 사람이 아무도 없다'고 응답해 주목된다.

[그림] 외로움에 관한 진술문** (개신교인, %)



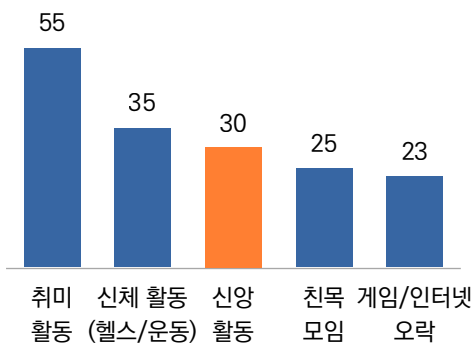
*자료 출처 : 목회데이터연구소, '한국교회 트렌드 2024 조사(개신교인 조사)', 2023.06.10.(전국 만 19세 이상 개신교인 2,000명, 온라인 조사, 지앤컴리서치, 2023.05.12.-05.31.)

**4점 척도임

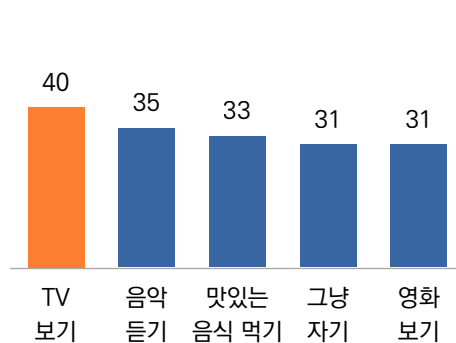
◎ 개신교인 10명 중 3명만이 '신앙 활동'으로 외로움 대처!

- ▶ 그렇다면 개신교인의 외로움 대처 방안은 무엇이고 일반 국민과 어떤 차이가 있을까? '일반 국민'의 경우 'TV 보기(40%)'가 가장 많았고, 이어 '음악 듣기(35%)', '맛있는 음식 먹기(33%)' 등이 순이었는데 개신교인도 '취미 활동'이 1위로 일반 국민과 비슷했지만 '신앙 활동'이 3위에 랭크돼 10명 중 3명(30%)은 '신앙의 힘으로 외로움을 대처하는 점'이 특징적이었다.

[그림] 개신교인의 외로움 대처 방안* (외로움 인식자, 1+2순위, %)



[그림] 일반 국민의 외로움 해소 방법** (외로움 인식자, 중복응답, %)



*자료 출처 : 목회데이터연구소, '한국교회 트렌드 2024 조사(개신교인 조사)', 2023.06.10.(전국 만 19세 이상 개신교인 2,000명, 온라인 조사, 지앤컴리서치, 2023.05.12.-05.31.)

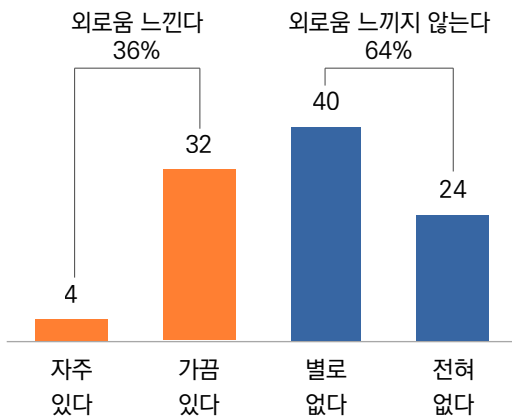
**자료 출처 : 엠브레인 트렌드모니터, 2023 외로움 관련 인식 조사 보고서, 2023.04. (전국 만 19~59세 성인, 온라인 조사, 2023.04.28.-05.02.)

03

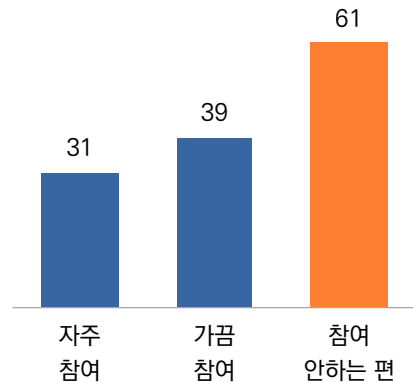
[개신교인의 교회생활과 외로움] 교회 출석자 3명 중 1명 이상, '나는 교회에서 외롭다'!

- ▶ 외로움은 교회 밖에서만 존재하는 것일까? 교회 내에서 외로움을 느끼는 성도가 어느 정도인지 살펴보았다. '교회 안에서 외로움을 느낀 적이 있다(자주+가끔 있다)'고 응답한 성도는 36%로 3명 중 1명 이상이 교회에서도 외로움을 호소하고 있었다.
- ▶ 주목할 점은 '소그룹 참여 안 하는 편'이라고 응답한 성도의 교회 내 외로움 비율이 무려 61%로 '소그룹 자주 참여하는 편' 그룹의 2배에 달했다. 교회에서 소그룹을 적극 장려해야 하는 또 하나의 이유인 셈이다.

[그림] 교회 내 외로움 정도 (교회 출석자, %)



[그림] 소그룹 참여별 교회 내 외로움 정도** (교회 출석자, '외롭다' 비율, %)

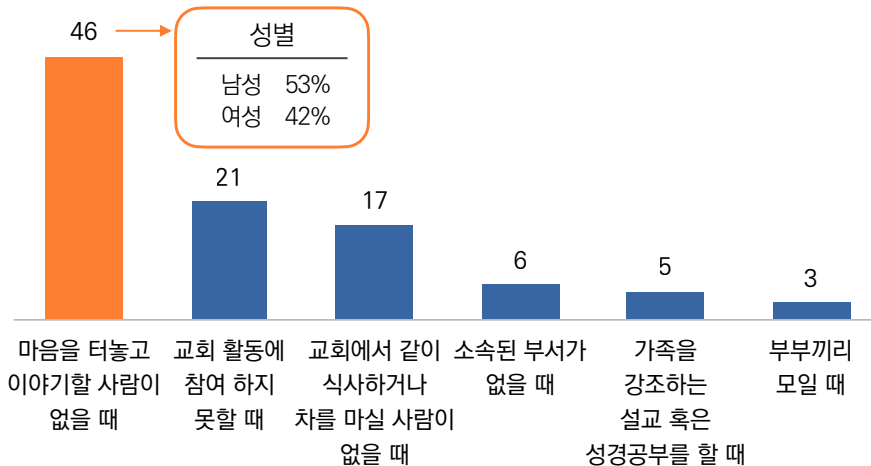


*자료 출처: 목회데이터연구소, '한국교회 트렌드 2024 조사(개신교인 조사)', 2023.06.10.(전국 만 19세 이상 개신교인 2,000명, 온라인 조사, 자연컴리서치, 2023.05.12.-05.31.)

◎ 교회 내 외로움 느끼는 이유, '마음을 터놓고 이야기할 사람 없다'!

- ▶ 교회에서 외로움을 느끼는 성도들에게 어떤 상황에서 외로움을 느끼는지 묻은 결과, 절반 가까이인 46%가 '마음을 터놓고 이야기할 사람이 없을 때'를 가장 높게 꼽았는데 남성이 여성보다 응답 비율이 높았다.
- ▶ 이어서 '교회 활동에 참여하지 못할 때' 21%, '교회에서 같이 식사하거나 차를 마실 사람이 없을 때' 17% 등의 순으로 나타났는데 '가족을 강조하는 설교 혹은 성경공부를 할 때'와 '부부끼리 모일 때'라고 응답한 성도도 10명 중 1명가량 있기에 1인 가구, 미혼자, 이혼/사별자 등을 배려한 모임이 필요해 보인다.

[그림] 교회에서 외로움 느끼는 경우 (교회에서 외로움 느끼는 개신교인, %)

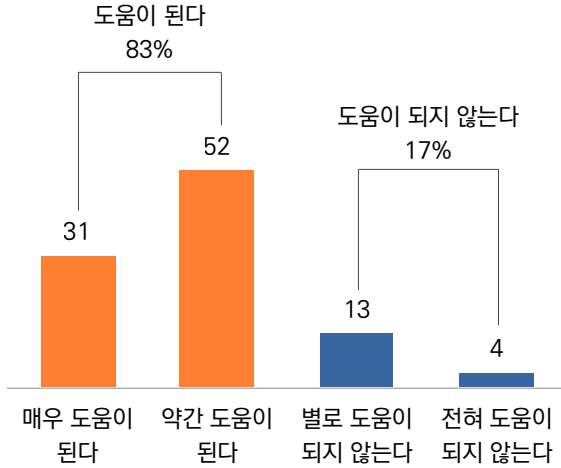


*자료 출처: 목회데이터연구소, '한국교회 트렌드 2024 조사(개신교인 조사)', 2023.06.10.(전국 만 19세 이상 개신교인 2,000명, 온라인 조사, 자연컴리서치, 2023.05.12.-05.31.)

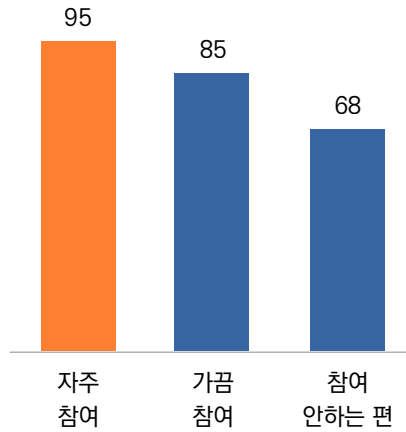
◎ 개신교인 83%, 신앙 활동은 외로움 해소에 도움 된다!

- ▶ 신앙 활동은 외로움 해소에 얼마나 도움이 될까? 개신교인의 대다수(83%)는 ‘도움이 된다’고 응답했고, 소그룹 참여 빈도가 높을수록 신앙 활동이 외로움 해소에 도움이 된다는 인식이 훨씬 높았다.

[그림] 신앙 활동의 외로움 해소 도움 인식 (개신교인, %)



[그림] 소그룹 참여별 신앙 활동의 외로움 해소 도움 인식** (개신교인, '매우+약간' 도움이 된다 비율, %)



*자료 출처 : 목회데이터연구소, '한국교회 트렌드 2024 조사(개신교인 조사)', 2023.06.10.(전국 만 19세 이상 개신교인 2,000명, 온라인 조사, 지앤컴리서치, 2023.05.12.-05.31.)

**소그룹 참여자 기준

외로움 지수 측정 자가 TEST

*아래의 외로움 지수는 1978년 개발된 'UCLA' 척도를 따르며 외로움이라는 주관적 감정을 측정하는 정량적 도구이다. 얼마나 타인과 연결되어 있고 남에게 지지와 관심을 받는다고 느끼는지, 또 얼마나 타인으로부터 배제되고 고립되고 오해받는다고 느끼는지를 알 수 있는 총 20개의 문항으로 구성되어 있다.

	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	이따금 그렇다	자주 그렇다
얼마나 자주 내 주변 사람과 마음이 잘 맞는다고 느끼니까	4	3	2	1
얼마나 자주 내 주변에 사람이 별로 없다고 느끼니까	1	2	3	4
얼마나 자주 내가 의지할 사람이 아무도 없다고 느끼니까	1	2	3	4
얼마나 자주 혼자라고 느끼니까	1	2	3	4
얼마나 자주 내가 친구들 무리에 끼어 있다고 느끼니까	4	3	2	1
얼마나 자주 주변 사람과 공통점이 많다고 느끼니까	4	3	2	1
얼마나 자주 이제 어느 누구와도 가깝지 않은 것 같다고 느끼니까	1	2	3	4
얼마나 자주 내가 사교적이고 친근한 사람이라고 느끼니까	1	2	3	4
얼마나 자주 내 관심사와 생각을 주변 사람들과 나누고 있다고 느끼니까	4	3	2	1
얼마나 자주 사람들이 나와 가깝게 느껴집니까	4	3	2	1
얼마나 자주 내가 외톨이 같다고 느끼니까	1	2	3	4
얼마나 자주 내가 다른 사람들과 의미 있는 관계를 맺고 있다고 느끼니까	1	2	3	4
얼마나 자주 나를 정말로 잘 아는 사람은 아무도 없다고 느끼니까	1	2	3	4
얼마나 자주 내가 다른 사람들로 부터 고립되어 있다고 느끼니까	1	2	3	4
얼마나 자주 내게 누군가 필요할 때 언제나 함께 있어줄 사람이 있다고 느끼니까	4	3	2	1
얼마나 자주 나를 진정으로 이해해주는 사람들이 있다고 느끼니까	4	3	2	1
얼마나 자주 수줍음을 느끼니까	1	2	3	4
얼마나 자주 내 주변 사람들이 나와 함께 있지 않은 것 같습니까	1	2	3	4
얼마나 자주 내가 함께 대화를 나눌 사람들이 있다고 느끼니까	4	3	2	1
얼마나 자주 내가 의지할 수 있는 사람들이 있다고 느끼니까	4	3	2	1

〈결과 분석〉

20~34점 : 저단계, 외로움 수준 낮음

35~49점 : 중등도 외로움

50~64점 : 상담 등 치료가 필요한 경우

65~80점 : 고단계 외로움으로 당장 치료와 조치가 필요한 경우

2018년 영국에서 세계 최초로 정부 부처로 '외로움 부(Ministry of Loneliness)'를 신설한 이후, 2021년 일본도 '고독·고립 담당 장관'을 임명하고 대책실을 출범했다. 세계보건기구(WHO)는 최근 '외로움'을 긴급한 세계 보건 위협으로 규정하고 이 문제를 해결하기 위한 '사회적 연결 위원회'를 발족했는데 위원회의 수장은 그동안 과소평가되고 있는 이 '외로움'이 오랫동안 건강에 심각한 위협이 되고 있으며 글로벌 보건 과제에 있어 외로움을 해결하는 것에 우선순위를 두겠다고 밝혔다. 실제 외롭거나 사회적으로 고립된 경우 조기 사망 위험이 높아졌다는 연구 결과가 있으며¹⁾, 미국 공중보건국장은 사회적 고립이 하루에 담배 15개비 이상을 피우는 것만큼 건강에 해롭다는 보고서²⁾를 내놓았다.

외로움의 문제는 이제 한국도 심각한 상황이다. 엠브레인 트렌드모니터가 발표한 '2023 외로움 관련 인식 조사'에 따르면 우리 국민 91%가 '우리 사회 전반적으로 외로움을 느끼는 사람들이 있다'고 응답했는데 '꽤 많은 사람이 외로움을 느끼고 있다'는 비율이 53%에 달했다. 어떤 연령대가 외로움을 가장 많이 느낄 것 같은지에 대해서는 모든 연령대가 자기 연령대를 응답한 비율이 가장 높아 외로움은 모든 세대가 동일하게 겪고 있는 것임을 보여주고 있다.

그렇다면 개신교인의 외로움은 어떨까? 일반 국민의 외로움(54%)보다는 다소 낮았지만, 개신교인의 절반 정도(46%)가 외로움을 느끼고 있었고, '내가 의지할 사람이 아무도 없다고 느낀다'는 진술에 3명 중 1명(33%)이 '그렇다'고 동의했다. 심지어 교회 안에서도 외롭다고 응답한 비율은 36%이며 그 이유로 '마음을 터놓고 이야기할 사람이 없을 때'가 가장 높았다. 우리가 함께 신앙생활을 하는 교인 3명 중 1명 이상이 교회에서 외로움을 느끼고 있다는 사실은 교회 리더십들에게는 놀랄만한 결과이다.

이같이 한국 교회는 외로운 신자를 돌봐야 하는 상황에 직면해 있다. 교인의 외로움에 대해 교회는 어떤 해결책을 제시할 수 있을까?

우선 외로움을 대처할 수 있는 세상과 구별된 성경적 가치관을 전해야 한다. 개신교인의 외로움 대처 방안

으로 가장 많이 꼽힌 것은 '신앙 활동'보다 오히려 '취미 활동'이 1위로 꼽혔고, 경제적 상황이 어려울수록 외로움을 느끼는 비율이 높았는데 이는 일반인 조사 결과와 크게 다르지 않았다. 신앙과 교회 활동으로 외로움을 극복할 수 있다는 사실은 출석 교인의 외로움 비율(46%)이 일반 국민(54%), 가나안 성도(52%)보다 낮은 것과 '신앙 활동이 외로움 해소에 도움된다(83% 동의)'는 인식에서 증명되고 있다. 성경에서는 외로움과 고립 속에서 하나님의 임재를 경험한 여러 선지자의 이야기가 등장한다. 사회적 연결의 상실에서 오는 외로움을 세상이 제공하는 즐거움과 경제력으로 해결할 것이 아니라 보다 근원적으로 하나님과의 관계에서 찾으려는, 즉 신앙적으로 회복하려는 노력이 필요하다.

그다음으로 교회는 성도 간의 연결을 통해 서로의 영적 상태를 돌봐주고 중보할 수 있는 환경을 마련해야 하는데 그 키는 바로 '소그룹'이다. 인간은 근본적으로 타인과 소통하고 공감하며 관계를 맺고 싶어 하는 사회적 관계(Sociality) 욕구를 지닌 존재이기 때문에 어딘가에 소속되어 안정감을 누리고 싶어 한다. 외로운 사람일수록 따뜻한 이야기를 나누고 싶고, 마음이 통하는 사람들이 있는 공동체를 기대한다. 이번 조사에서 교회 소그룹을 자주 참여하는 교인의 외로움(31%)과 참여 안 하는 교인의 외로움(61%)은 무려 2배나 차이가 났다. 소그룹을 자주 참여하는 교인의 95%가 '신앙 활동이 외로움 해소에 도움 된다'고 동의했다. 단순히 소그룹만 만들어 놓을 것이 아니라 그 안에서 소통과 공감, 삶을 깊이 있게 나눌 수 있는 프로그램을 제공해야 한다.

구약시대에서는 대표적인 약자로 '고아'와 '과부', '나그네'를 꼽았다. 이들이 모두 사회적 관계가 취약한 계층이었음을 감안한다면 외로움을 느끼는 현대인도 교회가 돌봐야 할 약자이다.

교회가 현대사회가 필요로 하는 외로운 사람들이 피난처(하나님을 만나는 예배의 처소)와 (공동체의 위로가 있는) 안식처가 되길 바란다.

1) 2023.06. '네이처 휴먼 비헤이비어'

2) Our Epidemic of Loneliness and Isolation, 2023.05.