

청년 3명 중 1명 번아웃 경험, 가장 큰 원인은 '진로 불안'!

'한국 청년'이라는 단어를 검색하면 가장 먼저 '청년 실업률'이 연관어로 등장한다. 이는 우리 사회가 청년을 생각할 때 기대보다는 어려움과 위기를 먼저 떠올리는 것을 보여준다. 현실에서도 청년들의 삶은 녹록지 않다. 높은 실업률, 불안정한 일자리, 주거 불안, 미래에 대한 막연한 두려움이 청년 세대를 짓누르고 있다.

이러한 가운데, 올해 3월 국무조정실이 한국보건사회연구원에 의뢰하여 '2024년 청년 삶 실태조사' 결과를 발표했다. 청년이 가족 구성원으로 있는 약 15,000가구를 대상으로 일반현황, 경제, 노동, 주거, 교육·훈련, 관계·참여, 건강, 사회인식·미래설계 등 8개 분야, 200개 항목을 조사한 것으로, 2022년에 이어 두 번째로 실시된 청년 대상 국가 승인 통계다.

조사 결과, 청년 3명 중 1명은 최근 1년간 번아웃(소진)을 경험했으며, 결혼 계획과 자녀 출산 의향도 2년 전보다 모두 감소해 청년들의 미래에 대한 불안과 무력감을 보여주고 있다.

이번 <넘버즈 283호>에서는 청년 삶 실태를 다각도로 살펴보았다. 청년은 국가와 교회의 미래를 이끌어갈 중요한 세대다. 이번 보고서가 청년들을 향한 이해와 관심을 넓히는 데 작은 디딤돌이 되기를 기대한다.

일러두기

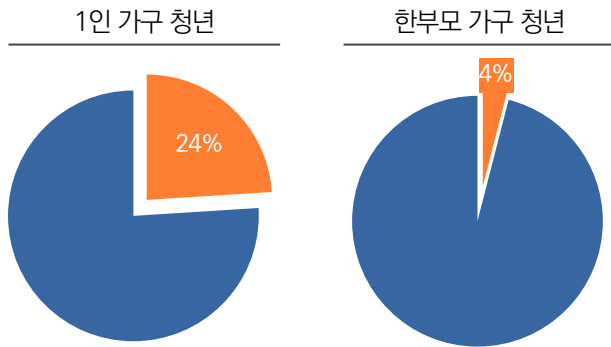
- 본 리포트에서 사용한 자료는 저작권법을 준수합니다.
- 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 보고서 상에서 표기된 값의 합이 100%가 되지 않을 수 있습니다.
- 복수 응답 문항의 비율은 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 본 리포트는 저작권법에 의해 각각의 통계마다 그 자료의 출처(생산자)를 의무적으로 명기하고 있습니다. 자료를 인용하실 경우, 원자료 출처(생산자)와 목회데이터연구소 자료임을 반드시 밝혀주시기 바랍니다.

01

[청년 가구 현황] 청년 가구 4명 중 1명, 1인 가구!

- 우리나라 만 19~34세 청년 가구의 유형을 살펴본 결과, 청년 1인 가구 비율은 24%로 4명 중 1명꼴로 나타났으며, 한부모 가구 청년은 4% 정도였다.

[그림] 1인 가구 청년 vs 한부모 가구 청년 비율



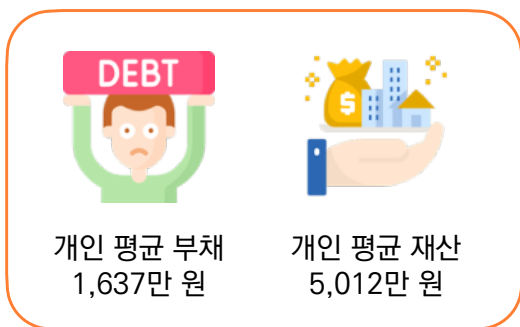
※출처 : 국무조정실 국무총리비서실 보도자료, 「24년 '청년의 삶 실태조사' 결과 발표」, 2025.03.11.

02

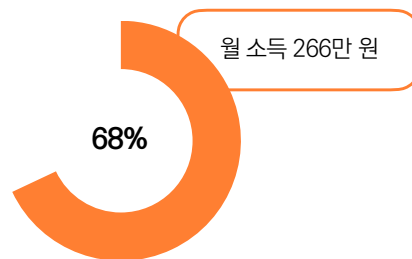
[경제와 일자리] 청년 10명 중 7명 '취업 상태', 평균 월 소득 266만 원!

- 청년의 경제 상황을 알 수 있는 지표로, 개인의 평균 부채는 1,637만 원, 평균 재산은 5,012만 원으로 조사됐다.
- 경제활동을 살펴보면 청년 취업자 비율은 68%로 10명 중 7명 수준이었으며, 이들의 월 소득은 세전 기준 266만 원으로 연 소득으로 환산하면 약 3,200만 원 정도였다.

[그림] 청년의 부채/재산 규모



[그림] 청년 취업자 비율



※출처 : 국무조정실 국무총리비서실 보도자료, 「24년 '청년의 삶 실태조사' 결과 발표」, 2025.03.11.

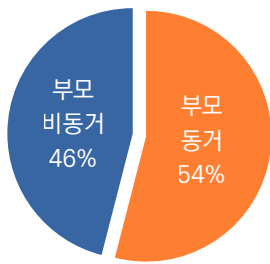
03

[주거와 생활]

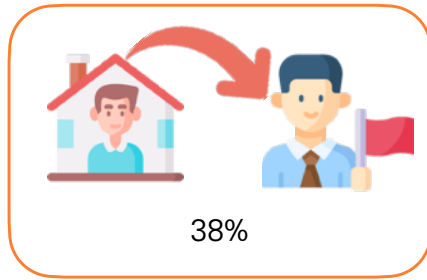
청년 54% '부모와 함께 거주', 독립은 '자산 형성 후'!

- 청년들의 주거환경 중 부모와의 동거 여부를 살펴본다. 청년 절반 남짓(54%)은 현재 부모와 함께 살고 있었고, 부모와 함께 사는 청년 중 구체적인 독립 계획을 갖고 있는 비율은 38%로 조사됐다.
- 한편 부모로부터 주거 독립하기에 적절한 시기를 묻는 질문에는 '자산 형성한 이후'를 꼽은 비율이 36%로 가장 많았다. 다음으로 '취업 후' 26%, '결혼 이후' 18% 등의 순이었다.

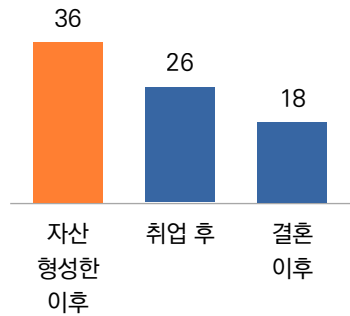
[그림] 부모와 동거 여부



[그림] 구체적 독립 계획 '있음' 비율 (부모와 동거하는 청년)



[그림] 적정 독립시기 (상위 3개, %)

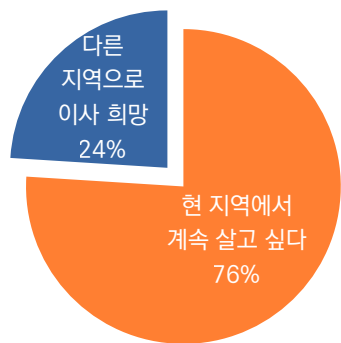


※출처: 국무조정실 국무총리비서실 보도자료, 「24년 '청년의 삶 실태조사' 결과 발표」, 2025.03.11.

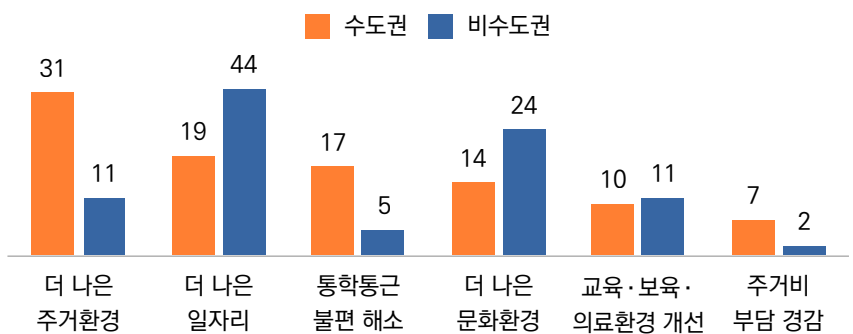
청년 4명 중 1명, '타 지역으로 이주 희망'!

- 청년의 타 지역 이주 의향을 살펴본 결과, '현 지역에서 계속 살고 싶다'는 응답이 76%, '다른 지역으로 이사 희망'은 24%로, 청년 4명 중 1명은 타 지역으로 옮길 의향이 있는 것으로 나타났다.
- 타 지역 이주를 원하는 청년들에게 그 이유를 물은 후, 지역별로 살펴보았다. '수도권' 청년은 '더 나은 주거 환경'을, '비수도권' 청년은 '더 나은 일자리'와 '더 나은 문화환경'을 주요 이유로 꼽아 차이를 보였다. 수도권 청년은 상대적으로 주거환경 개선을 원했고, 비수도권 청년은 일자리 기회와 문화생활 여건을 중시함을 보여주는 결과이다. 지자체별 청년 유출을 막고 유입을 촉진하려면, 단순히 일자리만 늘리기보다 청년들이 원하는 다양한 삶의 조건을 함께 고려해야 함을 알 수 있다.

[그림] 타 지역 이주 의향



[그림] 타 지역 이주 희망하는 이유* (타 지역 이주 의향자, %)



※출처: 국무조정실 국무총리비서실 보도자료, 「24년 '청년의 삶 실태조사' 결과 발표」, 2025.03.11.

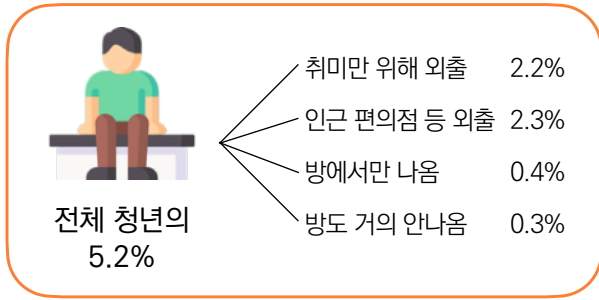
*기타 제외

04

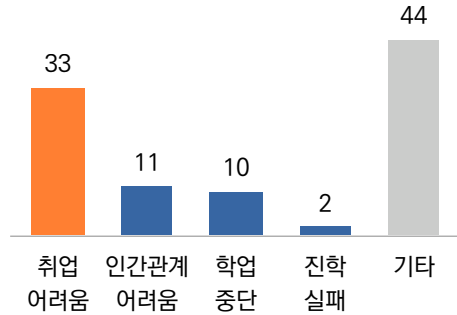
[사회적 관계와 건강] 고립·은둔 청년, 청년 20명 중 1명꼴(5.2%)!

- 2024년 기준, 19~34세 우리나라 청년 가운데 고립·은둔 청년 비율은 5.2%로 51만 명*이었고, 이 중 '집 안에서만 생활하는 청년'은 0.7%로 6만 9천 명* 수준이었다.
- 고립·은둔 생활을 하는 이유를 묻은 결과, '취업 어려움'이 33%로 가장 많았고, 다음으로 '인간관계 어려움' 11%, '학업 중단' 10% 등의 순이었다.

[그림] 고립·은둔 청년 비율



[그림] 고립·은둔 생활하는 이유 (%)

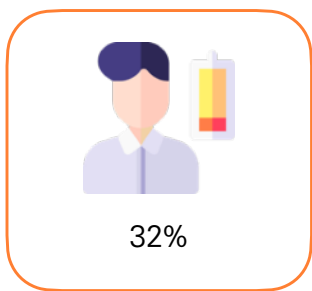


※출처: 국무조정실 국무총리비서실 보도자료, 「24년 '청년의 삶 실태조사' 결과 발표」, 2025.03.11.
*2024년 12월 주민등록 인구통계 (19~34세: 987만 명) 기준 산출

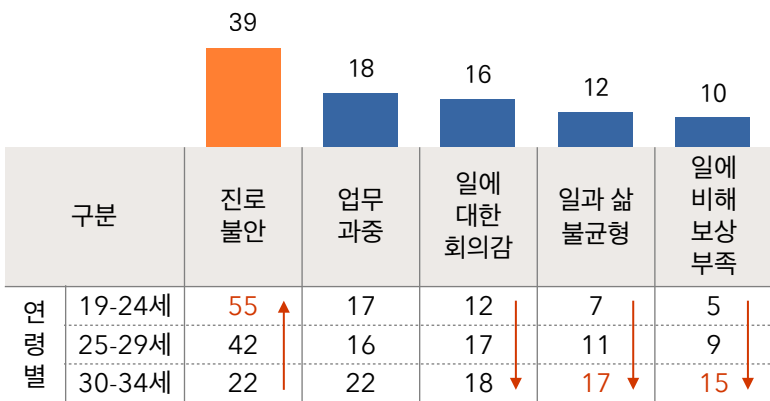
청년 3명 중 1명 번아웃 경험, 가장 큰 원인은 '진로 불안'!

- 최근 1년간 번아웃(소진) 경험을 조사한 결과, 청년 3명 중 1명가량이 번아웃을 경험한 것으로 나타났다. 번아웃 이유는 '진로 불안'이 39%로 가장 많았으며, 이어 '업무 과중' 18%, '일에 대한 회의감' 16%, '일과 삶의 불균형' 12% 등의 순이었다.
- 연령별로 살펴보면, '19~24세' 청년은 '진로 불안'을 가장 큰 원인으로 꼽았고, 20대 후반과 30대에 가까워질수록 '일과 삶의 불균형'이나 '일에 비해 보상 부족'을 번아웃 이유로 응답하는 비율이 높아지는 경향을 보였다.

[그림] 청년 '번아웃' 경험



[그림] 번아웃 이유 (번아웃 경험자, 상위 5개, %)

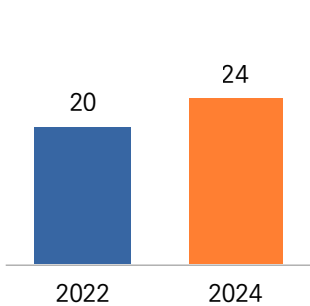


※출처: 국무조정실 국무총리비서실 보도자료, 「24년 '청년의 삶 실태조사' 결과 발표」, 2025.03.11.

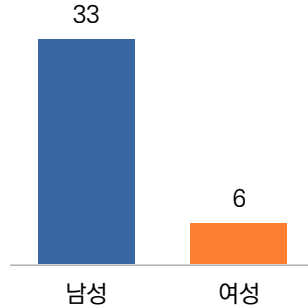
청년 4명 중 1명은 현재 '흡연자'!

- 현재 청년들의 흡연율을 살펴본 결과, 2024년 기준 24%로 청년 4명 중 1명은 담배를 피우는 것으로 조사됐다. 2년 전과 비교했을 때, 흡연율은 4%p 높아졌으며, 남성이 33%로 여성 6%보다 5배 이상 높았다.

[그림] 현재 흡연율 (2022 vs 2024, %)



[그림] 성별 흡연율 (2024, %)

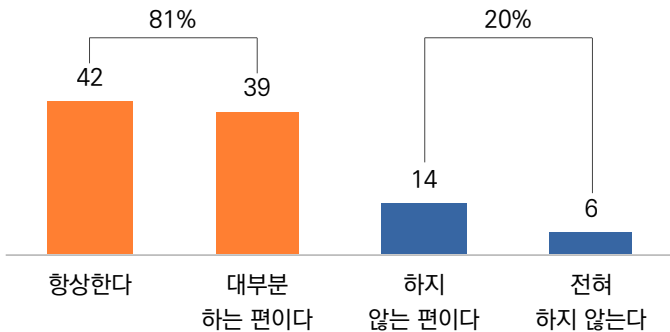


※출처 : 국무조정실 국무총리비서실 보도자료, 「24년 '청년의 삶 실태조사' 결과 발표」, 2025.03.11.

청년 5명 중 1명, 성관계 시 피임 안 해!

- 이번 조사에서 추가된 항목 중 눈에 띄는 질문이 있어 살펴본다. 청년들의 피임률을 물었더니 '항상 피임을 한다'고 응답한 비율은 42%, '대부분 하는 편' 39%로 대부분(81%)은 피임을 실천하고 있었다. 그러나 '하지 않는다'(하지 않는 편+전혀 하지 않음)는 비율도 20%로 청년 5명 중 1명은 성관계 시 피임을 하지 않는 것으로 조사됐다.

[그림] 피임 실천율 (%)



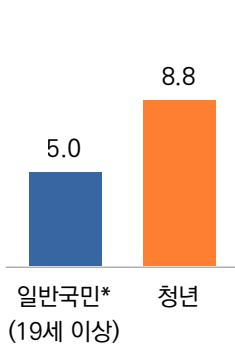
※출처 : 국무조정실 국무총리비서실 보도자료, 「24년 '청년의 삶 실태조사' 결과 발표」, 2025.03.11.

Note) 합이 100이 안되는 것은 Rounding Error로 인한 것임.

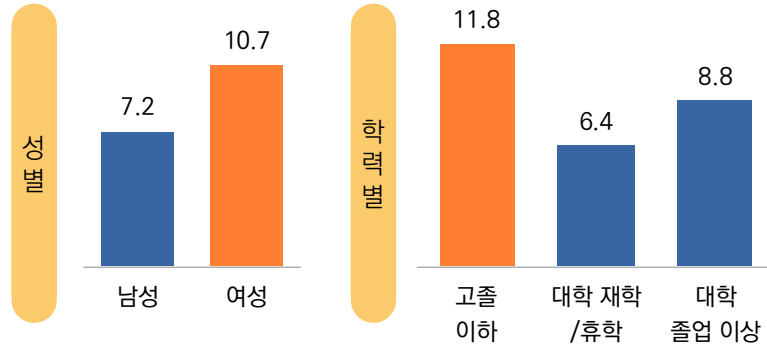
우울장애 유병률, 청년(8.8%) > 일반국민(5.0%)!

- 청년들의 '우울장애 유병률'을 일반국민과 비교해 보았다. '우울장애 유병률'은 단순한 우울감 경험이 아니라, 우울 증 선별도구(PHQ-9) 점수 총합(27점 만점) 중 10점 이상인 사람의 비율을 의미한다.
- 청년의 우울장애 유병률은 8.8%로, 일반국민(5.0%)보다 다소 높았다. 청년층 내에서는 남성(7.2%)보다는 여성(10.7%)이, 대학 재학/졸업 이상보다 고졸 이하(11.8%)에서 우울장애 유병률이 상대적으로 높았다.

[그림] 우울장애 유병률 (%)



[그림] 성별/학력별 우울장애 유병률 (%)



※출처 : 국무조정실 국무총리비서실 보도자료, 「24년 '청년의 삶 실태조사' 결과 발표」, 2025.03.11.

*일반국민 조사 : 질병관리청, 2022년 국민건강영양조사, 2023.12. (<https://knhanes.kdca.go.kr/knhanes/main.do>)

20대 청년 사망원인의 절반 이상이 '자살'(1위)!

- 청년들의 사망원인으로는 단연 자살이 1위였고, 자살이 차지하는 비중은 20대는 53%로 절반 이상, 30대도 40%에 달했다. 반면 40~60대는 암이 가장 높았고, 자살은 각각 2위(40~50대)와 4위(60대)로 밀려난 것을 알 수 있다.

[표] 연령별 5대 사망원인 및 구성비 (2023)

	20대	30대	40대	50대	60대
1위	자살 53%	자살 40%	암 26%	암 34%	암 40%
2위	암 9%	암 16%	자살 23%	자살 11%	심장 질환 8%
3위	운수사고 7%	심장 질환 6%	간 질환 8%	심장 질환 8%	뇌혈관 질환 6%
4위	심장 질환 4%	간 질환 4%	심장 질환 7%	간 질환 8%	자살 5%
5위	뇌혈관 질환 2%	뇌혈관 질환 4%	뇌혈관 질환 6%	뇌혈관 질환 6%	간 질환 4%

※출처 : 통계청 보도자료, 2023년 사망원인통계 결과, 2024.10.04.

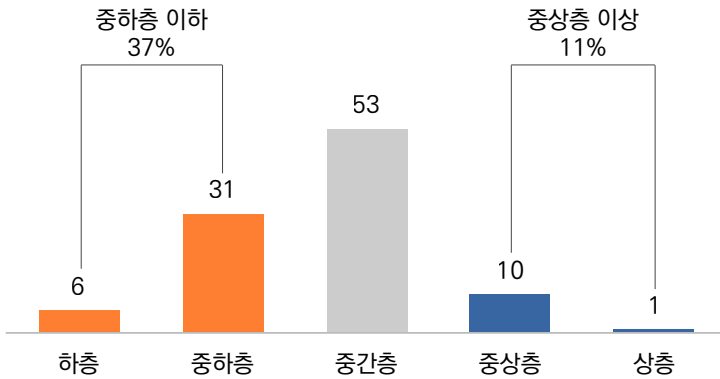
05

[사회 인식]

청년 10명 중 4명, '나의 소득계층은 중간층에도 못 미쳐'

- 청년들은 본인의 소득계층을 어떻게 인식할까? 본인이 생각하는 주관적 소득계층을 묻은 결과, 중간층이 53%로 가장 많았고, '중하층 이하'는 37%로 청년 10명 중 4명가량은 자신의 경제적 계층이 중간 이하라고 인식하고 있었다. 반면 '중상층 이상'은 11%에 그쳤다.

[그림] 주관적 소득계층 인식 (%)

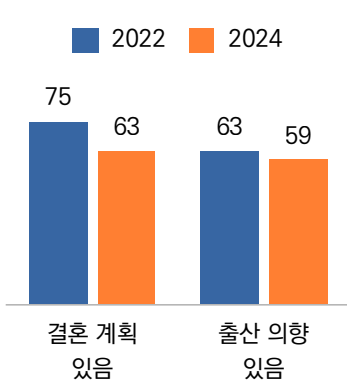


※출처: 국무조정실 국무총리비서실 보도자료, 「24년 '청년의 삶 실태조사' 결과 발표」, 2025.03.11.
 Note) 합이 100이 안되는 것은 Rounding Error로 인한 것임.

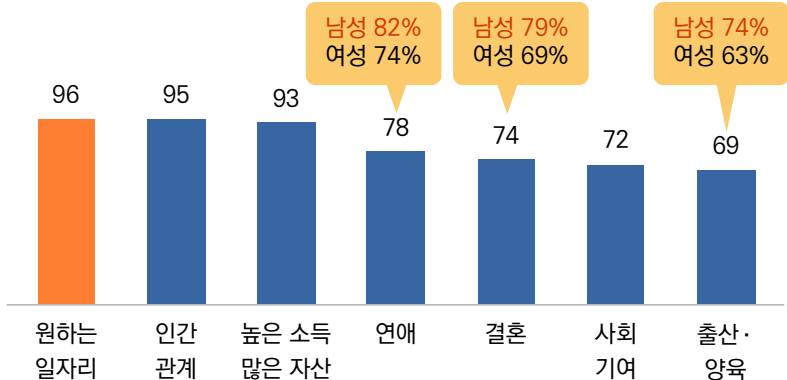
청년의 결혼 계획·출산 의향, 2년 새 뚜렷한 감소!

- 미혼 청년 가운데 향후 결혼 계획이 있다고 답한 비율은 63%로 2022년 75%에 비해 낮아졌고, 전체 청년을 대상으로 한 자녀 출산 의향을 또한 같은 기간 63%에서 59%로 감소했다.
- 청년들이 바라는 삶의 요소(중복응답)로는 '원하는 일자리' 96%, '인간관계' 95%, '높은 소득과 많은 자산' 93%, '연애' 78% 등의 순으로 높았다. 성별로 보면 남성이 여성보다 '연애', '결혼', '출산·양육' 등 가정을 이루는 과정을 더 중요하게 생각하는 경향이 나타났다.

[그림] 결혼 계획·출산 의향* (%)



[그림] 바라는 삶의 요소 ('매우+약간 중요하다' 비율**, 중복응답, 상위 7개, %)



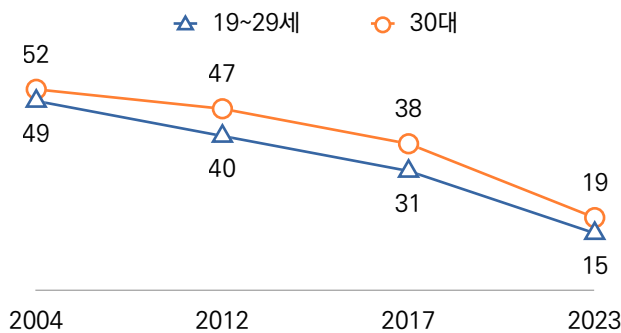
※출처: 국무조정실 국무총리비서실 보도자료, 「24년 '청년의 삶 실태조사' 결과 발표」, 2025.03.11.
 *결혼 계획: 현재 배우자 없는 청년 기준, 출산 의향: 전체 청년 기준
 **4점 척도

06

[기독교 청년 인구 변화] 2030세대 종교 인구, 20년 만에 1/3 수준으로 급감!

- 이번에는 20~30대 종교 인구 변화 추이를 한국기독교목회자협의회 '한국기독교분석리포트'와 목회데이터연구소의 '2023 국민 종교 분포 및 현황 조사' 자료를 통해 살펴본다.
- 2023년 기준 20대와 30대 종교 인구는 각각 15%, 19%로 2030세대 5명 중 1명에도 못 미치는 수준이었다. 이는 20년 전인 2004년 조사와 비교했을 때, 약 1/3 수준으로 급감한 것으로 나타났다. 2030세대 청년층에서 종교 이탈이 급격하게 진행되고 있음을 보여준다.

[그림] 종교 인구 변화 추이* (2030세대, %)

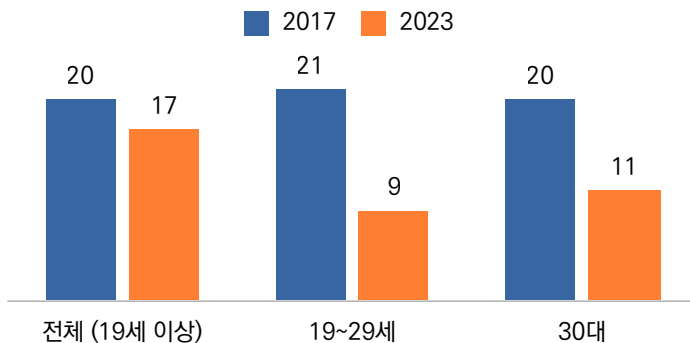


※출처 : 2004~2017년 조사: 한목협, 한국기독교분석리포트, 각 해당연도 조사/ 2023년 조사: 목회데이터연구소, 2023 국민 종교 분포 및 현황 조사, 2024.01.

2030세대 청년 10명 중 1명만 '기독교인'!

- 전체 국민 중 기독교인 비율만 살펴보면 2023년 기준 17%였다. 그러나 20대는 9%, 30대는 11%로 2030세대에 서는 한 자릿수 또는 10% 초반에 그쳤다.
- 한편, 6년 전 조사(2017년)와 비교했을 때 20대와 30대 모두 기독교인 비율이 절반 수준으로 크게 감소한 점이 주목된다.

[그림] 기독교인 비율 변화 (전체 vs 2030세대, %)

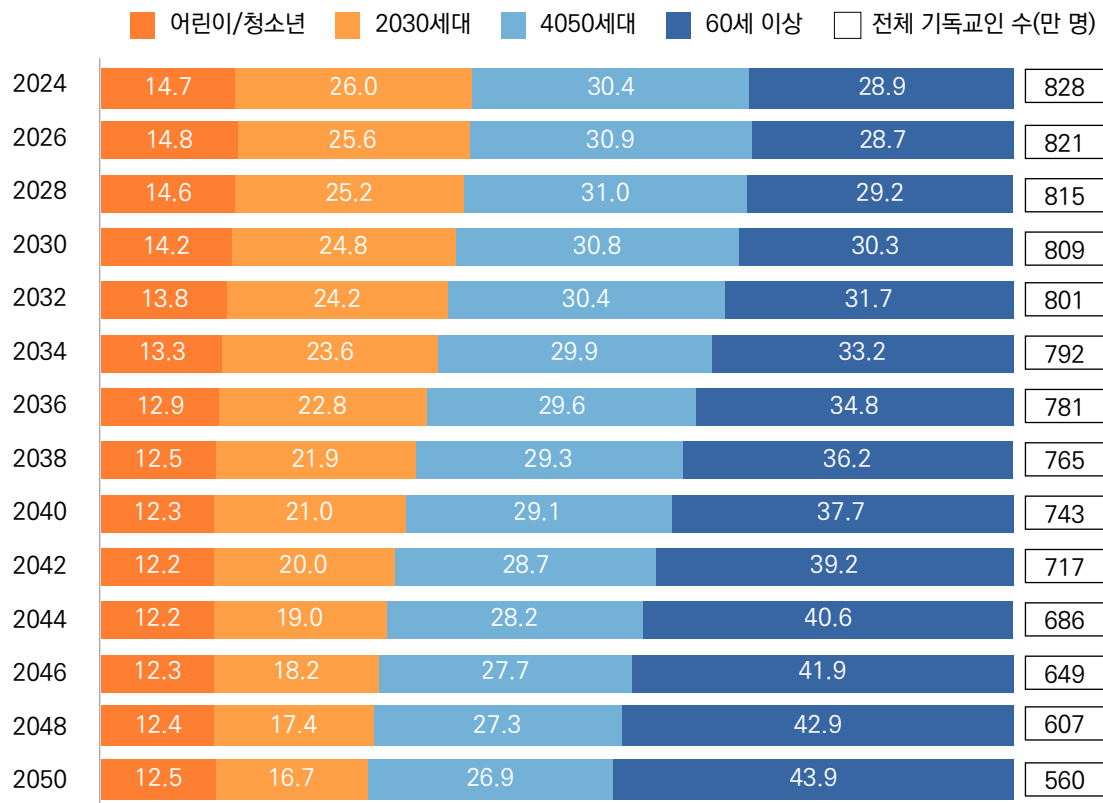


※출처 : 2017년 조사: 한목협, 한국기독교분석리포트, 2018.07./ 2023년 조사: 목회데이터연구소, 2023 국민 종교 분포 및 현황 조사, 2024.01.

2030세대 기독교인, 향후 30년 후 전 세대 중 가장 큰 폭으로 감소!

- 한교총과 목회데이터연구소가 공동으로 주요 교단 교세 8개 자료를 근거로 미래 2050년까지 기독교 인구 변화 추이를 예측하는 프로젝트를 진행하였다. (예측기관 : 연세대학교 데이터사이언스학과 교수팀) 아래표는 그 결과이다.
- 2024년 이후 연령별 기독교인 비중을 살펴보면, 20~30대 기독교인의 감소세가 특히 두드러지는 것으로 나타났다. 2024년 26.0%에서 약 30년 뒤인 2050년에는 16.7%로 10%p 가까이 줄어들 것으로 예상된다. 따라서 2030세대 감소 추세에 따른 한국교회의 보다 적극적인 대책이 요구되는 상황이다.

[그림] 연령대별 기독교인 비중 예상 (2024~2050, %)



※출처 : 한국교회총연합(한교총), 한국기독교 교세 추계 현황, 2024.09.10.

이번호 요약

1. 청년 3명 중 1명 번아웃 경험, 가장 큰 원인은 '진로 불안'!

- 최근 1년간 번아웃 경험을 조사한 결과, 청년 3명 중 1명(32%)은 번아웃 경험이 있었는데, 그 이유로는 '진로 불안'(39%) 요인이 가장 컸다.

2. 고립·은둔 청년, 청년 20명 중 1명꼴(5.2%)!

- 2024년 기준, 19~34세 우리나라 청년 가운데 고립·은둔 청년 비율은 5.2%로 20명 중 1명(51만 명)으로 조사됐다.

3. 2030세대 청년 기독교인, 6년 전 대비 절반 수준으로 감소

- 전체 국민 중 기독교인 비율은 2023년 17%였으나, 20대와 30대는 각각 9%, 11%로 10% 안팎에 불과했다. 6년 전인 2017년 조사(20대 21%, 30대 20%)와 비교했을 때, 20대와 30대 모두 기독교인 비율이 절반 수준으로 감소한 점이 눈에 띈다.

함께 보면 좋은 자료

*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

▶ [영상] 기성세대는 절대 이해 못 하는 2030청년들의 고충 (와이 디스커버리)

관련 성경 구절

여호와와의 말씀이 아니라 너희를 향한 나의 생각을 내가 아나니 평안이요 재앙이 아니니라 너희에게 미래와 희망을 주는 것이니라 (예레미야 29:11)

목회 적용점

청년 세대는 주거 불안, 진로 불안, 경제적 어려움, 정신 건강 악화(고립, 번아웃, 우울, 자살) 등 다양한 위기 속에 놓여 있다. 결혼과 출산 계획은 감소하고 있으며, 자신의 소득계층을 중간층 이하로 인식하는 비율도 높아졌다. 그만큼 청년들은 “삶 자체가 힘들다”고 느끼는 것이다.

그렇다면 청년 세대를 위한 교회의 역할은 무엇인가? 사실 청년들이 겪고 있는 문제의 가장 큰 핵심은 자존감 하락이다. 청년 시기의 해결 과제이기도 한 '취업 문제'를 보면 현실은 청년에게 녹록하지 않다. 더 좋은 일자리와 취업을 위해 애쓰지만 현실과 욕구·희망 사이의 갭은 크다. 실패와 좌절감이 반복되면 이는 청년들의 자존감을 낮추는 요인으로 작용한다. 이런 낮은 자존감은 자신의 가치를 수용하지 못하게 하고, 아무것도 하지 못하는 존재로 전락시킨다. 이에 따라 독립·자립하려는 의지도 꺾이고, 관계를 이어가는 것도 꺼리게 하며, 번아웃 혹은 청년으로 하여금 고립·은둔하는 데까지 이르게 만든다. 교회가 청년의 자존감과 정신 건강 문제에 관심을 가져야 하는 이유다.

자신의 가치를 인식하고, 내면의 불안과 외로움을 덜어내기 위해서는 공동체가 필수적이다. 청년이 신앙을 통해 '삶의 의미'를 발견하고, 관계를 통해 자신의 가치를 발견할 수 있도록 개교회마다 청년 소그룹 멘토링을 강화할 필요가 있다. 또, 삶을 전체적으로 돌보는 '전인적 제자훈련 시스템'을 구축해야 한다. 가령 '청년기'에는 생애주기적 차원에서 진로 결정, 연애·결혼 준비, 신앙의 확립, 사명의 발견이 과제인데, 이에 맞는 세미나, 말씀 훈련, 정서/심리적 지원 등을 교회 규모와 사정에 맞게 기획할 수 있을 것이다.