

# numbers 제 98호



## 주요 내용

2021.06.04

- 이번 주 주제 : [한국인의 우울증]
  - 우울증, 20대를 괴롭히는 젊은이의 병!
- 최근 언론보도 통계
  - [1인 가구 특성]
    - 1인 가구의 46%, 60대 이상 고령층이 차지!
  - [돈으로 인한 스트레스 정도]
    - 한국의 근로자, 돈에 대해 행복보다는 걱정과 근심이 더 높아!

우리는  
더 나은 정보가  
더 나은 세상을 만든다고  
믿습니다

## 목회데이터연구소 주간리포트

홈페이지 | [www.mhdata.or.kr](http://www.mhdata.or.kr)  
E-mail | [mhdata@mhdata.or.kr](mailto:mhdata@mhdata.or.kr)  
전화 | 02.322.0726

## 일반 사회 통계

# 우울증, 20대를 괴롭히는 젊은이의 병!

기분장애를 앓고 있는 환자가 100만 명을 넘겼다는 최근 기사는 매우 충격적이다. 기분장애의 대표적 증상은 우울증으로 대변된다. 전문가들은 우울증을 한 개인의 감정적 저하 증세가 아닌 질병으로 간주한다. 우울증은 삶에 대한 흥미와 의욕을 잃어버리는 질병의 한 형태인데 자살이나 죽음으로 빠져들게 하고 식욕 저하, 불면 등의 증세로 일상을 깨뜨린다. 게다가 형태가 감정과 연관이 깊어 쉽게 타인에게 전파되는 특성까지 보인다. 마치 자살이 그런 것처럼 말이다.

우울증에 대한 자료를 살펴보면서 눈에 띄는 점은 2030세대, 특히 '20대'였다. 굳이 20대를 보려고 하지 않아도 그들의 우울증 중증 환자 비율이 폭증하고 있다는 점이 확연했다. 코로나 19가 그 증가세에 한 몫을 하고 있는 형국이다. 감정의 문제가 아니라면 반드시 그 원인이 있지 않을까 다양한 자료를 살펴보다 청년들의 목소리를 듣는 것이 가장 현명하다 판단했다. 청년들의 가장 큰 관심사는 구직인데, 구직 기간이 1년 이상 지난 청년의 경우 그들의 우울증세가 전문가 상담을 요하는 중증 상태인 것을 발견했다. 이는 우리 시대의 청년들에게 인간의 가장 기본적 욕구인 자아실현에 대한 상실, 먹고 사는 기초적 삶의 근간의 약화가 그 기저에 있음을 알 수 있었다.

이번 목회데이터연구소 [넘버즈] 98호는 우울증의 통계 수치와 그 수치에서 드러나고 있는 청년들의 우울 증세 증가 현상, 그리고 이로 인한 청년들의 자살 시도자 급증 현상 등 우리 사회와 한국 교회가 돌아봐야 할 아픈 지점을 다루어 보았다.

## 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 빈도는 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 본 리포트는 저작권법에 의해 각각의 통계마다 그 자료의 출처(생산자)를 의무적으로 명기하고 있습니다. 자료를 인용하실 경우, 원 자료 출처(생산자)를 반드시 밝혀주시기 바랍니다.

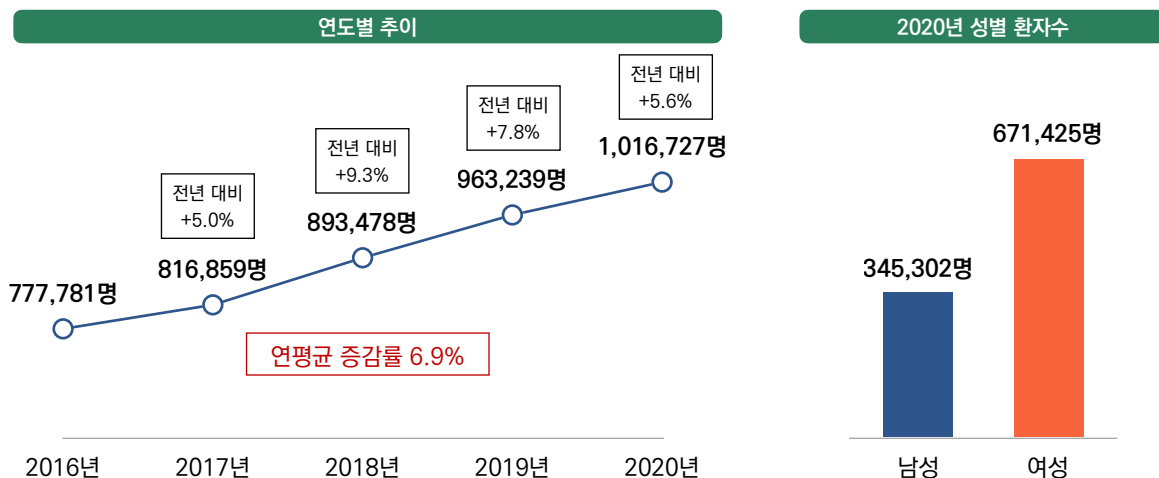
1



## 2020년 기분장애(우울, 조울증 등) 환자, 백만 명 시대!

- 2020년 한 해 기분장애\*\* 질환(우울, 조울증 등)으로 병원에 내원한 환자는 2019년 대비 5.6% 증가한 101만 7천 명으로 집계돼, 처음으로 백만 명을 넘어섰다. 이는 2016년(77만 8천 명)보다 31% 증가한 수치로 5년 새 큰 폭으로 늘어났다.
- 기분장애 질환은 성별로 큰 차이를 보이는데, 여성이 남성보다 두배가량 많다.

[그림] 2016-2020년 기분장애(우울, 조울증 등) 환자수



\*자료 출처 : 국민건강보험공단 보도자료, '2020년 기분장애 질환 진료 환자 100만 명 돌파', 2021.04.04.

\*\* 기분장애 : 기분장애란 기분조절이 어렵고 비정상적인 기분이 장시간 지속되는 장애를 넓게 일컫는 말임. 기분과 동반되어, 의욕, 흥미, 수면, 식욕, 인지 등 넓은 영역에서의 증상이 동반될 수 있음(우울장애, 조울증이 기분장애에 속하는 대표적인 질환임)

2

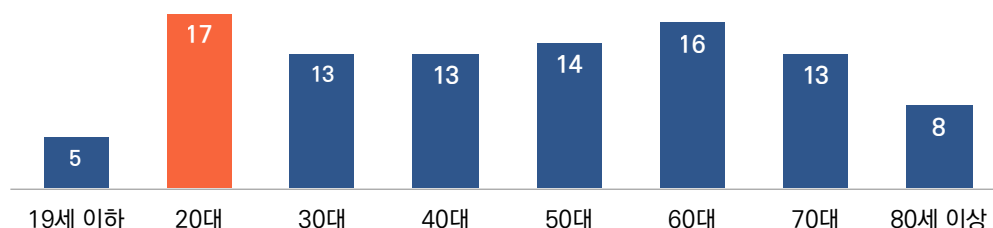


## 기분장애(우울, 조울증 등) 환자 20대가 17%로 가장 많아!

- 2020년 우울증, 조울증 등 기분장애 질환으로 치료를 받은 환자의 연령별 분포를 보면 '10대' 5%, '20대' 17%, '30대' 13%, '40대' 13%, '50대' 14%, '60대' 16%, '70대' 13%, '80대 이상' 8%로 집계되었다. 과거 '우울증'은 '노인의 병'으로 불렸지만 이제는 '젊은이의 병'이 될 만큼 20대 비율이 높다.
- 연령별 기분장애 환자의 비율은 남성 중에서는 '20대'(19%)가, 여성 중에서는 '20대'(16%)와 '60대'(17%)가 가장 많았다.

[그림] 2020년 기분장애(우울증) 연령별 환자 분포

(%)

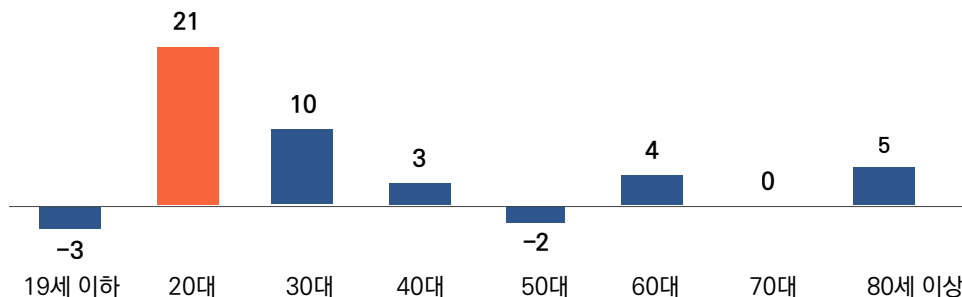


\*자료 출처 : 국민건강보험공단 보도자료, '2020년 기분장애 질환 진료 환자 100만 명 돌파', 2021.04.04.

## ● 20대 기분장애(우울, 조울증 등) 환자, 코로나 이후 증가폭(21%) 가장 커!

- 코로나 이전인 2019년에 비해 코로나 이후인 2020년 연령별 기분장애(우울, 조울증 등) 환자 증가율은 '20대'가 21%로 전 연령대에서 가장 높았다. 그만큼 '20대'가 코로나의 영향을 크게 받은 것으로 보인다.

[그림] 2019년 대비 2020년 기분장애(우울, 조울증 등) 환자 연령별 증감율 (%)

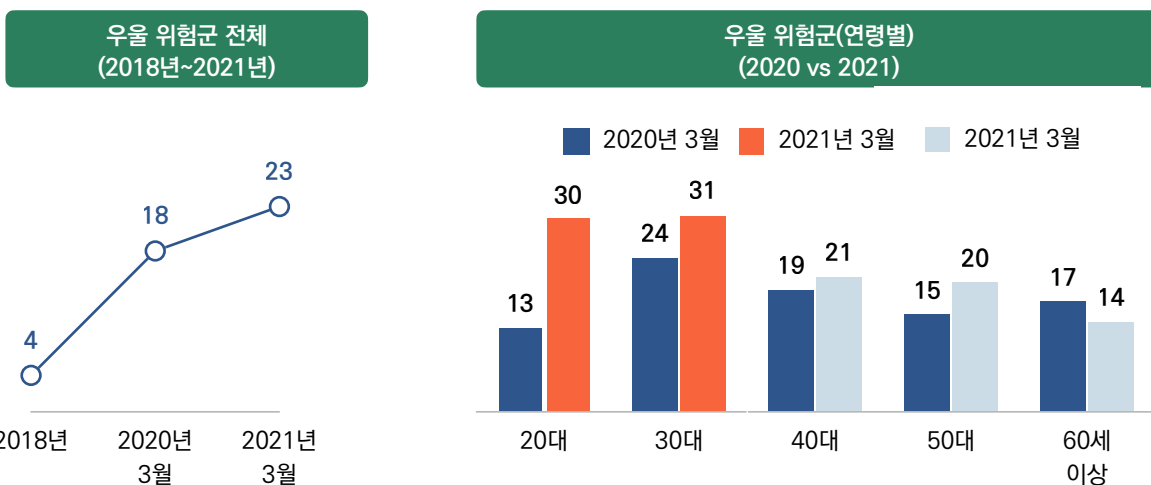


\*자료 출처 : 국민건강보험공단 보도자료, '2020년 기분장애 질환 진료 환자 100만 명 돌파, 2021.04.04.

## ● 국민인식 조사 결과에서도, 코로나19 상황에서 '우울 위험군' 역시 2030세대가 가장 많아!

- 보건복지부가 코로나 이후 일반 국민의 정신 건강을 추적했는데, 2021년 3월 기준 우울 위험군(우울 테스트 총점 27점 중 10점 이상) 비율은 23%였는데, 2018년(지역사회건강조사) 4%에 비해서 약 6배가 증가한 것으로 나타났다.
- 우울 위험군을 연령별로 살펴보면, '20대' 30%, '30대' 31%로 전 연령대에서 2030세대가 가장 높아, 코로나19 기간에 2030세대의 정신적 건강이 매우 나빠진 것으로 나타났다.
- 특히 20대 우울 위험군의 증가율을 주목할 필요가 있는데, 2020년 3월 13%에서 1년이 지난 2021년 3월 30%로 두 배 이상 증가하여 타 연령에 비해 1년 만에 큰 폭으로 상승했다.

[그림] 우울 위험군 연도별 변화 추이 (%)



\*자료 출처 : 보건복지부, '2021년 1분기 코로나 국민 정신 건강 실태 조사', 2021.05.06.(전국 거주 19~71세 성인 2,110명, 온라인 조사, 2021.03.29.-04.12, 한국트라우마스트레스학회/한국리서치)

\*\*우울증 테스트 PHQ-9(총 9문항 27점 중, 전혀 없다 0점, 며칠 동안 1점, 일주일 이상 2점, 거의 매일 3점) 결과 10점 이상을 우울 위험군으로 판정함

3



## 일반 국민의 정신 건강 악화 원인, '경제적 이유'가 가장 높아!

- 일반 국민 중 최근 1년간 정신적 고통 또는 질병을 경험한 사람들을 대상으로 발병 원인을 물어본 결과, '경제적 문제'가 34%로 가장 높았다.

[그림] 일반 국민의 정신적 고통 또는 질병 원인 (상위 5위, 1순위 응답, 정신적 고통이나 질병을 평소에 경험한 적 있는 응답자) (%)



\*자료 출처 : 한국리서치, '여론속의여론', '여러분의 마음 건강은 괜찮으신가요?', 2020.11.18. (전국 만 18세 이상 남녀, 1,000명, 온라인 조사, 2020.09.25.~28)  
 \*\* 본 조사에서 최근 1년 간 정신적 고통 또는 질병을 경험한 사람은 전체 응답자의 88%(878명)임

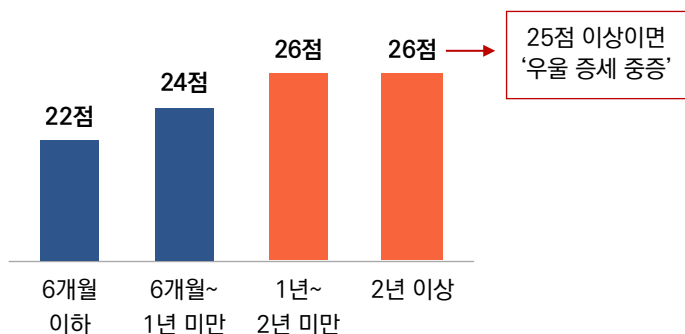
4



## 구직 기간 1년 이상의 청년 우울 증세, 전문가 상담 요하는 중증 상태!

- 청년층의 구직 기간과 우울 증세 정도의 관계를 살펴보면 구직 기간이 길수록 우울 증상이 올라가는 것으로 나타나, 구직 활동 자체가 그 시기에 매우 큰 스트레스로 작용함을 알 수 있다.
- 구직 기간 '1년 이상' 그룹에서 우울증 측정 점수\*\*가 26점으로 나타났는데, 이는 전문가 상담을 요하는 중증 상태이다.

[그림] 청년층 구직 기간에 따른 우울증 측정 점수



\*자료 출처 : 경제사회노동위원회, '코로나19와 청년노동 실태', 2021.2.2.(만 29세 이하 구직 중인 자 596명, 면접 조사, 2020.11.28.~12월 19일)  
 \*\*라돌로프 등이 1977년에 개발하여 세계적으로 사용되는 우울증 측정 척도(CES-D)인데, 60점 만점에 16점 이상이면 경중, 25점 이상이면 중중으로 전문가 상담을 요한다.

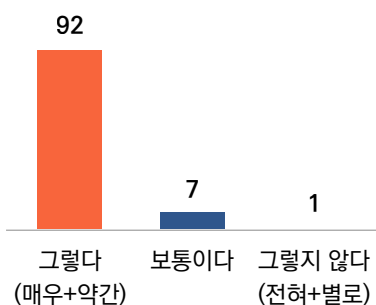
## ● 오늘의 청년층, 구직에 대한 희망감 매우 낮아!

- 현재 구직 중인 청년 92%는 코로나19를 겪으며 그 여파로 '구직이 어려워졌다'고 응답했다. 또한 '앞으로 고용 상황이 나아지지 않을 것이다'에 74%가 '그렇다'고 응답했다.
- 이처럼 현재 구직 중인 청년은 구직에 대한 기대감과 희망감이 매우 낮은 상태인데, 이와 같은 인식이 청년 세대의 우울 증세를 증폭시키는 원인으로 작용하고 있는 것으로 보인다.

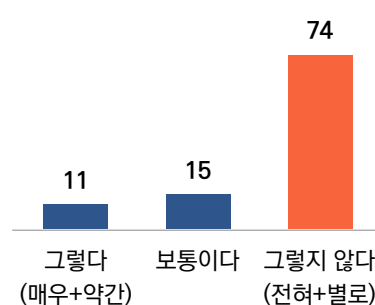
[그림] 청년층 구직 관련 인식(구직자 대상)

(%)

'코로나19 확산 이후 구직 어려워졌다.'



'앞으로 고용 상황이 더 나아질 것이다.'



\*자료 출처 : 경제사회노동위원회, '코로나19와 청년노동 실태', 2020.2.2.(만 29세 이하 구직 중인 자 596명, 면접 조사, 2020.11.28.~12월 19일)  
 \*\*5점 척도로 '어려워졌다'는 '매우+약간', '그렇지 않다'는 '전혀+별로' 수치임

## 5

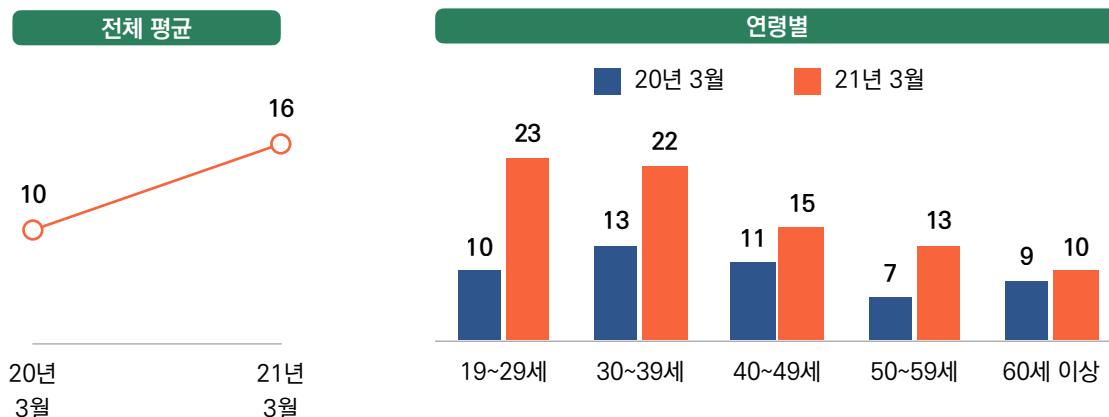


## 20~30대 5명 중 1명 이상, 최근 2주간, '차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각하거나 어떻게든 자해를 하려고 생각했다'

- 한국트라우마스트레스학회는 우울 위험군의 증가와 자살 생각 증가를 정신건강 차원에서 예의 주시해야 한다고 경고하는데, 올 3월 조사에 따르면 일반 국민 중 최근 2주간 '차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각하거나 어떻게든 자해를 하려고 생각했다'는 응답이 16%로 1년 전 10%보다 크게 증가했다.
- 이러한 자살 의향은 젊은층에서 더 심한데, 20~30대 5명 중 1명 이상이 최근 2주간 '차라리 죽는 것이 낫겠다고 생각하거나 어떻게든 자해를 하려고 생각했다'고 응답했다. 20대 증가폭은 '20년 3월' 10%에서 1년이 지난 '21년 3월' 23%로 무려 13%p 증가해 연령대별 증가 폭이 가장 컸다.

[그림] 일반 국민, '자살 생각 했다' 추이(연령별)

(%)

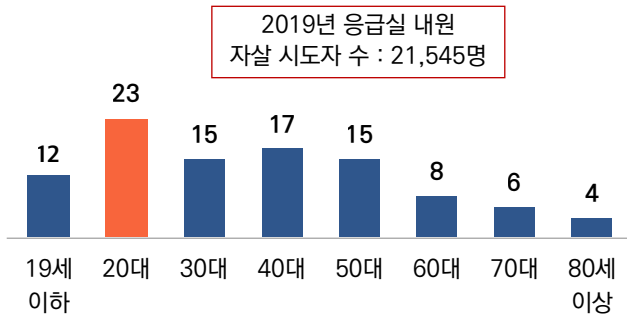


\*자료 출처 : 보건복지부, '2021년 1분기 코로나 국민 정신 건강 실태 조사', 2021.05.06.  
 (전국 거주 19~71세 성인 2,110명, 온라인 조사, 2021.03.29.~04.12. 한국트라우마스트레스학회/한국리서치)  
 \*\* 우울증 테스트(PHQ-9)에서 '자살 생각 있다' 문항의 '매일 동안(1점)+일주일 이상(2점)+거의 매일(3점)'의 응답 비율임

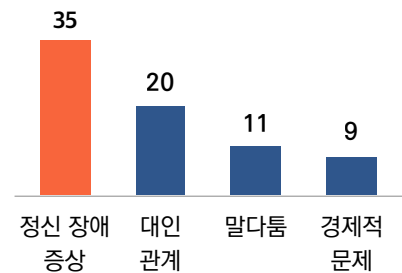
## ● 자살 시도로 응급실에 온 환자, '20대' 23%로 가장 많아

- 2019년 한 해, 자살을 시도해 응급실에 온 환자는 총 21,545명이었는데, 연령별 구성비를 보면 '19세 이하' 12%, '20대' 23%, '30대' 15%, '40대' 17%, '50대' 15%, '60대' 8%, '70대' 6%, '80대 이상' 4%로 '20대'가 가장 높았다.
- 특히 자살 시도자 중 자살 동기로는 '정신 장애'가 35%, '대인 관계' 20%, '말다툼' 11%, '경제적 문제' 9% 순으로 나타났다.

[그림] 자살 시도로 응급실에 온 환자 연령별 구성비 (%)



[그림] 자살 시도로 응급실에 온 환자의 자살 시도 동기(상위 4위) (%)



\*자료 출처 : 보건복지부, '2019 응급실 기반 자살시도자 사후관리사업 결과 발표' 2020.08.13.



## 시사점

현대인은 수많은 스트레스 환경에 둘러싸여 살고 있다. 학생은 공부 압박으로, 직장인은 업무 스트레스로, 주부는 가정 경제 문제와 자녀 문제 등으로 스트레스 가운데 살고 있다. 우리에게 정신적 고통을 안겨주는 스트레스를 보면 상당 부분이 물질적으로 더 갖고자 하는 욕심, 타인과 경쟁에서 생존하는 것과 연결된다. 우리 사회는 물질적 성취가 성공의 기준이 되는 성공 지상주의를 강요하는 사회이다. 성공 지상주의 사회에서는 성공하는 자나 실패하는 자 모두 심한 정신적 압박에 시달리게 된다. 성공 지상주의 사회에서 우울 증상이 증가하는 것은 필연적 귀결이라고 할 수 있다.

이번 넘버즈 98호에서 충격적인 결과는 우울증이 20대에서 가장 많이 발현된다는 것이다(3쪽). 학교를 졸업하고도 직장을 제대로 잡을 수 없고, 직장을 잡는다 해도 직업 안정성이 낮고 소득도 낮은 비정규직이나 알바 같은 일을 해야 하는 상황이 20대로 하여금 우울 증세를 겪게 하는 것이다.

20대를 둘러싼 상황이 현재도 어렵지만 앞으로도 개선될 여지가 잘 보이지 않는다(6쪽). 취직 전망도 불투명하고 돈을 모아서 가정을 꾸리는 것도 엄두가 안 나고, 더욱이 천정부지로 치솟는 집값 앞에서 돈을 착실하게 모아도 내 집을 가질 수 없을지도 모른다는 위기감에 20대는 절망하고 있다. 20대가 갖는 미래의 불안은 단순히 가보지 않은 앞길에 대한 불안이 아니라 현재의 사회경제적 조건이 개선될 여지가 보이지도 않고 또 사회가 그럴 의지도 보이지 않는다는 것을 체감한 이유있는 불안이다. 그래서 그 불안은 더 절박한 불안이며, 정신 건강을 해칠 정도로 심각한 절망이다.

20대의 정신 건강 위기는 사회경제적 문제에서 비롯된 것이라고 한다면, 그 위기는 단순한 위로로써는 해소될 수 없는 위기이다. ‘희망을 가져!’, ‘미래는 너의 것이다!’, ‘젊을 때 고생은 사서도 하는거야!’와 같은 위로와 격려가 필요하지만 사회경제적 절망에서 비롯된 정신 건강 문제에는 큰 도움이 되지 못한다.

20대의 정신 건강 위기 앞에서 먼저, 현재 우리 사회 뒤편에 책임이 있는 기성세대가 자기 반성으로 되돌아봐야 한다. 하지만 그동안 기성세대는 자기 앞가림에 급급했고 사회의 공동체성 구현과 더불어 성장은 외면했다. 그러한 책임 의식을 먼저 느끼고 20대 청년들을 위한 사회 경제적 조건을 개선시켜 나가야 20대가 미래에 대한 희망을 가질 수 있고, 그래야 20대의 정신 건강은 회복될 수 있다.

교회도 마찬가지이다. 설교를 통해 청년들에게 위로는 위로대로 해야 하지만 기성세대가 자기 욕심, 탐욕에 급급하여 사회를 만인 대 만인의 투쟁의 장으로 만드는 현 사회에 예언자적 자세를 가지고 경고를 하는 빛의 역할을 감당해야 한다. 또한 교회 내에서 20-30대 청년층의 적극적인 교회 활동을 유도하고, 한편으로 교회 의사결정 그룹에 포함시켜 교회에 대한 주인의식을 높여 영적, 정신적 건강을 회복시켜주는 역할을 해야 할 것이다. 분명한 것은 이 땅에 하나님의 공의와 사랑이 구현될 때 우리의 다음 세대인 20대는 미래에 대한 희망을 가질 수 있을 것이며, 그런 사회에서는 20대의 정신 건강 위기도 사그러들 것이다.



## 최근 언론 보도 통계

### 1. <1인가구 특성>

1인 가구의 46%, 60대 이상 고령층이 차지!

### 2. <돈으로 인한 스트레스 정도>

한국의 근로자, 돈에 대해 행복보다는 걱정과 근심이 더 높아!

## 언론 보도 및 이슈 큐레이션

1. 1인 가구 특성

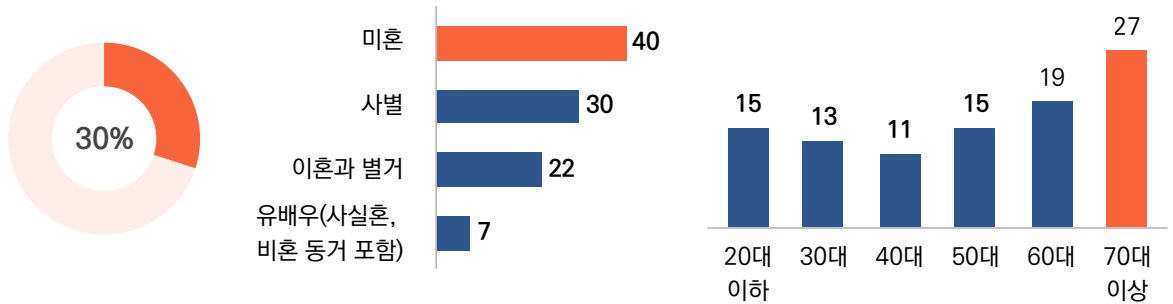
1



## 1인 가구의 46%, 60대 이상 고령층이 차지!

- 한국여성정책연구원의 '제4차 가족실태조사' 결과(5월 27일 발표)에 따르면, 2020년 우리나라 1인 가구는 전체 가구의 30%를 차지하는 것으로 나타났다. 이제 1인 가구는 우리 사회에서 중요한 가구의 한 형태로 자리 잡았다고 할 수 있는데, 1인 가구 중 22%는 '이혼과 별거'로 나타났다.
- 1인 가구는 젊은층이 많을 것으로 생각하기 쉽지만 연령별로 보면 '50대' 15%, '60대'가 19%, '70세 이상' 27%로 고령층으로 갈수록 1인 가구 비율이 늘어났다.
- 특히 60대 이상은 1인 가구 중 절반 가까이(46%)를 차지한 것으로 나타나, 고령화가 빨라지는 만큼 1인 독거노인에 대한 돌봄과 지원 등 교회 사역이 필요할 것으로 보인다.

[그림] 1인 가구 비율      [그림] 1인 가구 형태 (%)      [그림] 연령별 1인 가구 구성비 (%)

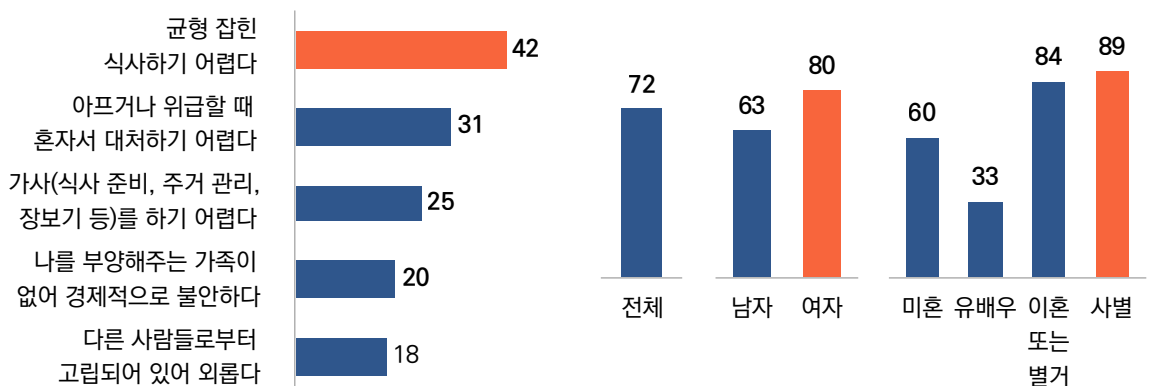


\*자료 출처 : 한국여성정책연구원, '제4차 가족실태조사', 2021.05.27. (전국 만 12세 이상 가구원 10,977가구, 면접조사, 2020.09.08.-09.18)

## ● 1인 가구 어려움, '균형 잡힌 식사를 하기 어렵다' 42%

- 1인 가구의 어려움을 몇가지 항목별로 알아보았는데, '균형 잡힌 식사를 하기 어렵다'가 42%로 가장 높았다. 그 다음으로 '아프거나 위급할 때 혼자서 대처하기 어렵다' 31%, '가사(식사 준비, 주거 관리, 장보기 등)를 하기 어렵다' 25% 등으로 응답했다.
- 1인 가구 중 고립으로 인한 외로움을 호소한 비율은 18%로 5명 중 1명가량 되었다.
- 향후에도 혼자 살 의향률은 72% 였는데, 특히 남성보다 여성이 상대적으로 의향률이 높다.

[그림] 1인 가구 어려움 ('대체로+매우 그렇다' 응답률) (%)      [그림] 향후 혼자 살 계획 '있다' (%)



\*자료 출처 : 한국여성정책연구원, '제4차 가족실태조사', 2021.05.27. (전국 만 12세 이상 가구원 10,977가구, 면접조사, 2020.09.08.-09.18)

2. 돈으로 인한 스트레스 정도

1



## 한국의 근로자, 돈에 대해 행복보다는 걱정과 근심이 더 높아!

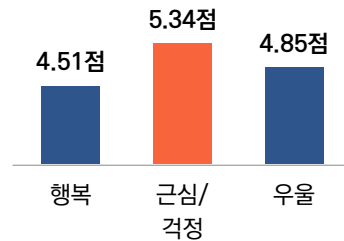
- 최근 한국금융소비자보호재단에서 발표한 '2020년 금융역량조사' 결과에 따르면, 근로자들의 재무 상황에 대한 전반적 만족도는 10점 만점에 4.45점으로 중간보다 약간 낮은 수준으로 나타났다.
- 재무 상황에 대해 행복 정도, 근심/걱정 정도, 우울 정도를 측정한 결과, 행복도 4.51점, 근심/걱정정도 5.34점, 우울정도 4.85점으로, 한국인은 돈에 대해 행복보다는 근심/걱정 정도가 훨씬 높은 것으로 나타났다.

[그림] 한국 근로자의 재무 관련 주관적 평가 (항목별)\*\*

재무적 전체 만족도(10점 만점)



재무 정서 경험(항목별, 10점 만점)

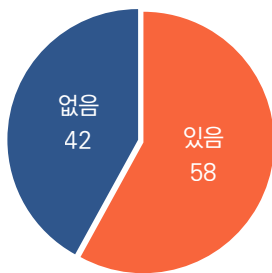


\*자료 출처 : 한국금융소비자보호재단, '2020년 금융역량 조사', 2021.05.26. (전국 만20~64세 근로자, 2000명, 온라인조사)  
\*\*10점 척도 질문으로 평균값임

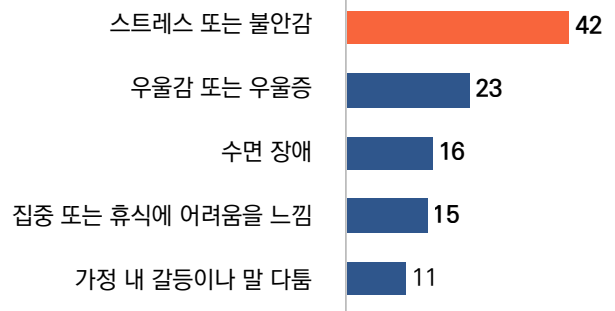
### ● 최근 1년간 돈으로 인한 스트레스/학대 경험, 58%

- 최근 1년간 재무 상황으로 인해 스트레스나 학대 문제를 경험한 자는 전체 근로자의 58%나 되고, 유형별로는 '스트레스 또는 불안감'이 42%로 1위로 나타났으며, 다음으로 '우울감 23%', '수면 장애' 16%, '집중 또는 휴식에 어려움' 15% 등의 순이었다.

[그림] 최근 1년간 재무 스트레스/학대 경험 (%)



[그림] 스트레스/학대 경험 유형(중복 응답, 상위 5위) (%)



\*자료 출처 : 한국금융소비자보호재단, '2020년 금융역량 조사', 2021.05.26. (전국 만20~64세 근로자, 2000명, 온라인조사)



## 언론 보도 기사 큐레이션

### 언론 보도 기사 큐레이션

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

정  
치

[데일리 오피니언 제450호\(2021년 6월 1주\)](#)

[전국지표조사 리포트 제27호 \(2021년 6월 1주\)](#)

일  
반

[\[2020 한국가족\] 20대 틀을 깬다... '비혼독신·무자녀 찬성' 50% 이상](#)

연합뉴스\_2021.05.30.

[20대·저소득층 직격탄, 코로나로 '건강 양극화' 심화](#)

중앙일보\_2021.05.29.

[워킹맘 20%가 코로나 이후 사표... 절반이 "애 볼 사람이 없다"](#)

중앙일보\_2021.05.31.

["내가 월급 축내는 민폐상사라고?" 50대가 조직에서 버티는 법](#)

매일경제\_2021.06.01.

[성인이라 실종 아닌 가출...한해 1700명이 시신으로 돌아왔다](#)

머니투데이\_2021.05.29.

[서울 성인 남성 흡연율 28.9% '역대 최저'...금연 확대](#)

연합뉴스\_2021.05.31.

[여론속의여론\\_30대 3명 중 2명 "자산 충분하면 조기 은퇴 하고파"](#)

한국일보\_2021.06.03.

사  
회

경  
제

[명품매장 북적북적 vs 동네슈퍼는 눈물...보복소비 양극화](#)

매일경제\_2021.05.31.

[수도권 평균 아파트값 7억원 눈앞...9개월 만에 1억원 올라\(종합\)](#)

연합뉴스\_2021.05.31.

[금리인상 초읽기인데...가계빚 4명중 1명 '고위험'](#)

매일경제\_2021.05.31.

[1000만원 단타 친 20대 70만원 벌 때 우량주 물어둔 60대는...](#)

한국경제\_2021.06.02.

["월급 더 줄게 제발 떠나지마"... 외국인 근로자 붙잡는 中企 사장님들](#)

조선일보\_2021.05.28.

트  
렌  
드

[신사용? 숙녀용? 성별 구분 없는 화장실 늘어난다](#)

조선일보\_2021.06.01.

[‘코로나 블루’에… 우울증 신간 봇물](#)

동아일보\_2021.06.03.

기  
후  
환  
경

[여름철 고온 사망자 3명 중 1명은 인간발 지구온난화 탓](#)

연합뉴스\_2021.06.01.

[고기반찬 4개→2개로… 자동차 13분 탈 때 나오는 온실가스 줄어든다](#)

한국일보\_2021.05.29.

국  
제

[일본의 딜레마, 도쿄 올림픽 취소해도 강행해도 손해 불가피](#)

한국일보\_2021.06.01.

\*기획 특집 - 주일학교 관련 기사 (기독교연합신문)

1. [“2030년 주일학교 90% 사라질수도” 비관적 전망](#) 2021.05.11.
2. [“교회교육, 고민하고 부딪히면 분명 답은 있다”](#) 2021.05.18.
3. [“교단은 지원 힘쓰고 가정 역할 강조하라”](#) 2021.06.01.

넘버즈 칼럼

## 뉴노멀 시대, 온라인 목회 사례

(포항대도교회의 영상 목회 1년의 스토리)

임정수 담임목사(포항대도교회)

코로나로 모두가 힘든 시간을 보내고 있다. 교회의 상황은 더욱 그러하다. “모이기를 힘쓰라”는 성경말씀을 기본으로 출발하는 교회는 거리두기 방역조치로 모이면 비난받는 상황에 마주하게 되었다. 모일 수 없는 시대, 우리에게 남은 것은 온라인뿐이었다. 온라인으로 거대한 교회의 조직을 멈추지 않고 진행시켜야 하는 과제가 남게 되었다.

우리 교회의 첫 출발도 다른 교회와 다르지 않았다. 2020년 2월 18일 코로나 넘버 31번 대구신천지 성도가 슈퍼 전파자가 되었다. 대구는 물론, 경북지역에 비상이 걸렸다. 우리 교회도 2월 21일 부랴부랴 예배 중계를 위해 유튜브를 개설했다. 유튜브 가입 후 영상 중계까지 만24시간이 걸려야 한다는 것을 그때 알았다. 금요일에 개설해서 다행이지, 토요일에 개설했다면 그나마 주일 예배 중계도 어려울 뻔 했다. 2월 22일 토요일 드디어 유튜브를 시작하고 23일 주일 오전 7시30분 1부 예배를 녹화해서 간단히 편집한 후 11시에 유튜브에 올리고 url주소를 전교인에게 문자로 발송했다. 그렇게 우리의 유튜브 사역은 시작했다. 텅빈 예배당, 교회에 오신 분들도 다시 돌아가시라고 말해야 하는 말도 안되는 상황을 정리하고 나서 ‘이제 어떻게 해야 하나...’ 하고 교역자들과 대책없는 대책을 고민하게 되었다.

화요일 오전, 어느 집사님의 안타까운 문자 한통을 받아들이고, 이 답답한 교인들의 마음을 함께 나누어야겠다고 생각하고, 용감하게 유튜브 실시간 중계를 계획했다. 그것이 “임과 함께”(시즌1)의 시작이었다. 보이는 라디오 형식으로 코로나 상황에 대한 안타까운 마음을 전하자는 가벼운 마음으로 시작했다. 그러나 2달여간 점점 회수가 진행되면서, 여러 가지 다양한 코너들이 만들어졌다. 온라인 예배 사진은 물론, 안부를 묻는 전화 인터뷰를 하고, 교회 이름을 넣어서 사행시를 짓고, 본당으로 한두 분을 초청하여 간단히 현장 인터뷰도 진행하고, 전교인 성경암송 릴레이를 영상 편집하여 보여주고, 신청곡을 틀어주는 등, 다양한 코너들이 만들어졌다. 반응은 폭발적이었다. 성도들은 매일 오후 3시를 기다리며 많은 사연을 보내주셨다. 그렇게 모두 18회의 “임과함께 시즌1”을 마치게 되었다(유튜브 : 포항대도교회 임과함께 참조). 그리고 몇 주간의 침과 피드백으로 새로운 기획을 고민한 채 시즌2를 준비했다.

시즌2는 현장의 소리를 담은 취재 형식으로 만들기로 했다. 교회 청소팀을 찾아가서 청소하는 장면을 찾아 보여주고, 인터뷰를 하고, 식당팀을 취재할 때는 장보러 함께 따라가서 포항죽도시장에서 장보는 장면부터 주일 음식 준비하는 과정을 담아내고, 전도대와 함께 전도하는 장면을 옆에서 촬영하여 보여주는 등 비록 교회에 나올 수는 없지만, 교회가 지금 어떤 모습으로 운영되는지 보면서 많은 분들이 참 좋아하셨다. 동시에 매년 봄, 가을에 하던 성서강좌를 유튜브로 옮겨서 방송으로 내보냈다. 온라인 강의 촬영하듯 본당에서 카메라 가져다 놓고, 강의를 촬영하고 교인들에게 유튜브 url주소를 보내드리기 시작했다. 오프라인 성경공부보다 4-5배 많은 분들이 영상을 보시면서 매우 긍정적인 피드백을 해 주셨다. 언제, 어느 때나, 어느 상황에서 볼 수 있고, 다시 볼 수 있어서 “유튜브 바이بل”이 오히려 더 좋다는 말씀들을 해 주셨다. 예배 외에 목회의 많은 부분들을 사이버 공간으로 옮겨서 목회를 할 수 있겠다는 생각도 하게 되었다.

이쯤 되자, 교회에 방송국을 만들어야 하는 것이 아니냐는 농담반, 진담반의 이야기가 나오기 시작했다. 5월 25일 “대도TV 과연 가능한가?”라는 주제로 주변의 목사님들과 방송관계자들 몇몇 분들을 모아서 세미나를 하게 되었다. 교회 TV방송국의 정의와 범위, 콘텐츠 발굴의 문제, 지속성의 문제, 재정의 문제, 영상편집, 제작, 스튜디오 유지의

문제, 예상되는 긍정적인 효과와 부정적인 효과 등 다양한 각도에서 토론하고, 의견을 나누고, 대안을 마련하게 되었다. 결론은, “충분히 가능성이 있다. 한번 해 보자”였다. 비대면(언택트) 시대, 온라인이 기존 목회의 상당부분을 대체 할 수 있다는 가능성을 보기 시작했다. 그래서 우리 교회는 스튜디오를 마련하기로 결정하였다. 11월 추수감사주일에 작은 스튜디오를 교회 한 칸에 마련하고 본격적으로 프로그램을 쏟아내기 시작했다.

우리가 하고 있는 영상목회 콘텐츠를 소개하면 이렇다.

1. 주일 예배 : 1-3부 실시간 스트리밍, 30분 요약설교, 3분 요약설교
2. 새벽 예배 : 오늘의 기도, 말씀 묵상, 월삭예배 (실시간 스트리밍)
3. 교회학교 : 예배 실시간 중계, 성경공부, 큐티 콘텐츠
4. 유튜브 바이블 : 봄, 가을 각 10주간의 성경공부 (30분~60분 정도 영상 강의)
5. 목사님 궁금해요 : 평소에 궁금한 교리, 목회, 신앙에 대한 질문에 대한 답변하는 형식
6. 목회주간 브리핑 : 목회데이터연구소의 위클리 리포트를 해설해 주는 콘텐츠
7. 10분 데이트 (10문10답) : 한분씩 스튜디오로 초청하여 살아온 이야기를 나누는 형식
8. 유튜브 셀모임 : 2-3명 초청하여 주일 말씀으로 된 셀교제를 함께 나누는 온라인 셀모임
9. 달빛걷기 : 온교우들이 함께 산책로를 걸으며 나누는 이야기를 라이브 스트리밍으로 진행
10. 건강 클리닉 : 건강 치료사가 나와서 집에서 할 수 있는 간단 운동법을 알려줌
11. 워더스 가이드 : 가정예배를 드릴 수 있도록 말씀과 나눔을 가이드해주는 콘텐츠
12. 영화 이야기 : 성경의 영화를 설명해 주는 콘텐츠
13. 날마다 기적의 찬양 : 본당에서 청년들과 함께 찬양하는 모습을 찍은 찬양 콘텐츠
14. 시편낭독 : 1-150편까지 성도들이 한 편씩 녹음하여 매일 2-3편 사순절동안 업로드
15. 각종 행사 영상 : 이웃 섬김 반찬 나눔, 삼계탕 나눔 등 여러 행사때 브이로그로 촬영

이 외에도 주요한 광고가 있을 때는 5분 짜리 영상을 찍어 교우들에게 url나누어서 보도록 함으로써 문자로 내용을 보낼 때보다 훨씬 더 많은 내용을 담을 수 있는 장점이 있었다.

마지막으로 1년 3개월의 유튜브 사역을 되돌아보면, 코로나 상황에서 교회를 회복하는데 큰 유익이 있었음을 고백한다. 예배 중계는 물론, 다양한 프로그램을 만듦으로, 교우들의 관심을 끊임없이 교회로 향할 수 있도록 하였고, 코로나 전에는 알 수 없었던 교인들의 속깊은 이야기를 나눌 수 있는 유익도 있었다. 숨어있는 교인들의 재능을 발굴할 수도 있었고, 여러 가지 교회 콘텐츠를 이웃에게 전하며 교회에 대한 교인들의 자부심도 깊어갔다.

목회자로서도 또 다시 코로나21, 코로나23이 찾아온다 할지라도, 예배드리고 소통하는 데 문제없을 것이라는 확신마저 든다. 온라인 목회는 뉴노멀 목회의 핵심이 될 것이다. 조회수에 신경 쓰지 말고, 누가 보면 어떻게 하나, 신경쓰지 말고, 지금까지 했었던 오프라인의 목회를 온라인으로 옮긴다는 생각으로 담담히 실천해 가면, 여러 다양한 콘텐츠가 만들어 질 것이라고 생각된다. 온라인 목회가 목회의 중심일수는 없지만, 뉴노멀 시대 매우 중요한 도구가 되어서 포스트 코로나 시대를 대비하는 하나의 대안으로 자리하게 되지 않을까 예상해 보며, 오늘도 성도들의 참여를 끌어낼 콘텐츠를 구상해 본다.

# 목회데이터연구소 후원자

**후원 교회** | 강남중앙침례교회, 거룩한빛광성교회, 고현교회, 과천교회, 광주다일교회, 꿈마을엘림교회, 노량진교회, 당진동일교회, 대구내일교회, 밀양남부교회, 백주년기념교회, 베다니교회, 새에덴교회, 서현교회, 서울서문교회, 성락성결교회, 소망교회, 송학대교회, 수원북부교회, 수원중앙침례교회, 안산제일교회, 안성중앙교회, 여의도순복음교회, 예향교회, 연동교회, 오류동성결교회, 오류교회, 이룸교회, 일산광림교회, 일산세광교회, 전주기쁨의교회, 주안장로교회, 중앙성결교회, 진주삼일교회, 지구촌교회, 창동염광교회, 포항제일교회, 하나마을교회, 한국중앙교회, 한성교회, 한소망교회(가나다 순)

**후원 기관** | 고려신학대학원, 교회성장연구소, 기독교대한성결교회총회, (재)기독교선교행복재단, 기아대책, 대한예수교장로회총회(통합), (사)사단법인 아시안미션, 서대문ESP, 서울노회아동부연합회(예정통합), (사)새길과새일, 아드폰테스(예정 통합 목회자 모임), 알파코리아, 미래목회와말씀연구원, 장로회신학대학교, 제이제이경제연구소, 지앤컴리서치, 한국교회탐구센터, 한국기독교사회문제연구원, 한목회, 한빛누리, 한국기부문화연구소, 햇빛회, (재)CBS, CBMC 광주지식포럼, CBMC 행복한지회, CCC 사역연구, GoodTV(가나다 순)

**후원 기업** | (주)그랑블루, 동광에스아이, (주)마뜨, (주)바이텍테크놀로지, (주)셀파 C&C, (주)시스코프, (주)예중세무법인, (주)자연인(아이소이), (주)참든건강과학, (주)하츠/(주)벽산 CNP코퍼레이션 (가나다 순)

**후원 개인** | 고재환, 금교성, 김관상, 김명준, 김상근, 김상래, 김성렬, 김성은, 김시은, 김영훈, 김윤철, 김윤환, 김은선, 김재욱, 김주룡, 김주형, 김지현, 김현모, 김형태, 김홍일, 김흥기, 남성태, 류지성, 박노석, 박미경, 박영철, 박재찬, 박준상, 박진규, 박진철, 박우빈, 박세용, 박홍래, 반기민, 배수정, 석승호, 송섭, 안정호, 안태근, 엄정석, 여삼열, 유성민, 유형창, 윤여민, 이광호, 이대식, 이덕희, 이만민, 이미경, 이병희, 이상호, 이영선, 이완중, 이인성, 이정규, 이주일, 이창준, 이춘봉, 이현구, 이현식, 이훈희, 임성빈, 임현주, 장명희, 장병우, 장우성, 장형철, 전응림, 전치영, 정종섭, 정준, 정희수, 조용민, 조창오, 최상현, 최준혁, 최은아, 함용태, 호재민, 홍의숙, 홍혜숙(가나다순)

**신규 후원** | 최용기, 송으뜸

매월 신규후원자는 당일 마지막 주에 취합하여 홈페이지에 게시하여 드립니다.

## 후원 방법

본 연구소는 주간리포트를 제작하여 한국 교회와 한국 사회에 무료로 제공함으로써 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](#)
2. 기부금 영수증 발행이 필요하지 않으시다면 직접 계좌 송금으로 후원에 동참하실 수 있습니다. 계좌 안내 : 하나은행 203-910046-18604(목회데이터연구소)



# 목회데이터연구소

서울시 강남구 역삼로8길 17 현빌딩 2층

## 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.

## 협력 기관

미래목회와말씀연구원  
(재) CBS  
(재) 한빛누리  
한국 교회탐구센터

## 섬기는 이들

김지철 목사 | 운영위원장 (미래목회와말씀연구원 이사장)  
류영모 목사 | 후원이사회 회장(한소망교회 담임목사)  
신원하 교수 | 연구자문위원장(고려신학대학원 원장)

## 만든 이들

지용근 | 목회데이터연구소 대표 | [ykji@mhdata.or.kr](mailto:ykji@mhdata.or.kr)  
김진양 | 목회데이터연구소 부대표 | [marpro@mhdata.or.kr](mailto:marpro@mhdata.or.kr)  
김준영 | 목회데이터연구소 실장 | [jy0113@mhdata.or.kr](mailto:jy0113@mhdata.or.kr)  
박태영 | 목회데이터연구소 간사 | [mhdata@mhdata.or.kr](mailto:mhdata@mhdata.or.kr)

MOU 기관 | 교회성장연구소, 기독교대한성결교회총회, 기독교윤리실천운동, 기독교통일지도자훈련센터(송실대학교), (재)기독교선교햇불재단, 기아대책, 대한예수교장로회통합 교단총회, 마크로밀엠브레인 트렌드모니터, 문화선교연구원, 실천신학대학원대학교, 아드폰테스, 한국기독교목회자협의회(한목협),