



numbers
vol. 252

한국인의 정신건강

우리 국민 4명 중 3명, 지난 1년간 정신건강 문제 경험해!

최근 조사통계 언론 보도

- ① 한국인의 자살 실태
- ② 한국의 노인 빈곤율 실태

[넘버즈 칼럼]

그룹 리더들과 함께하는 목회의 리듬

2024. 8. 20.

목회데이터연구소

우리는 더 나은 정보가 더 나은 세상을 만듭니다

우리 국민 4명 중 3명, 지난 1년간 정신건강 문제 경험해!

세계보건기구에서 발표한 World Mental Health 통계에 따르면 2021년 전 세계의 주요 우울장애 환자는 인구 10만 명당 3,153명으로 전년(2,471명) 대비 28% 증가했다. 한국의 우울증 환자는 2022년 100만 명을 돌파했는데, 이는 2018년 대비 33% 증가한 수치이다. (넘버즈 210호) 치열한 경쟁과 빠르게 변화하는 현대사회 환경 속에서 스트레스와 우울감 등의 정신건강 문제를 겪고 있는 이들이 지속적으로 증가하고 있으며, 정신건강 문제에 대한 사회적 낙인과 편견은 상담과 치료를 더욱 어렵게 만들고 있다.

보건복지부 산하 국립정신건강센터에서는 정기적으로 '국민 정신건강 지식 및 태도 조사'를 실시하고 있는데, 최근 발표된 자료를 중심으로 넘버즈에서 처음으로 정신건강 주제를 메인으로 다뤄본다.

주목할 만한 결과를 보면, 우리 국민 4명 중 3명(74%)이 최근 1년간 1개 이상의 정신건강 문제를 경험했으며, 가장 많은 정신건강 유형은 '스트레스'와 '우울감'이었다. 정신건강 문제 경험자의 절반 이상(56%)은 정신건강 문제로 일상생활의 제약을 받고 있었으며, 4명 중 3명(73%)은 정신건강 문제를 아무에게도 알리거나 치료를 시도하지 않았다고 응답했다.

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.

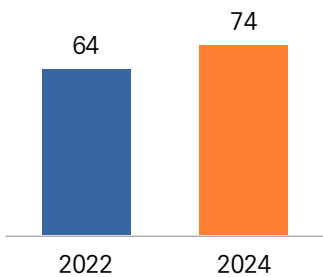
01

[정신건강 상태]

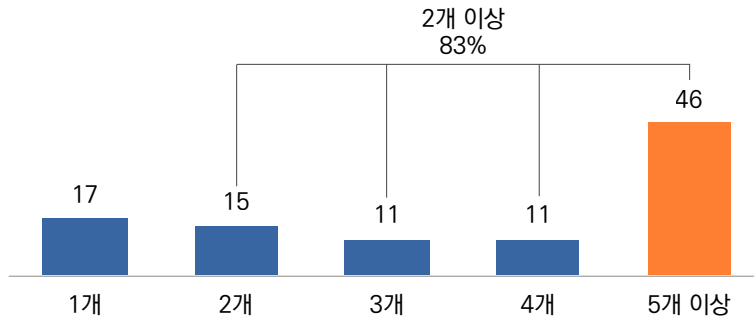
우리 국민 4명 중 3명, 지난 1년간 정신건강 문제 경험해

- 일반 국민에게 우울감, 스트레스, 불안, 분노 등 15개의 정신건강 문제 유형을 제시하고 지난 1년간 경험한 정신건강 문제를 체크하게 했다. 그 결과 최소 1개 이상 정신건강 문제를 경험한 비율은 우리 국민 4명 중 3명꼴인 74%로 나타났다. 이는 2022년(64%) 대비 10%p 증가한 수치이다.
- 정신건강 문제 경험자가 경험한 정신건강 문제 수는 2개 이상이 83%로 대부분이 복수의 정신건강 문제를 경험하는 것으로 나타났고, '5개 이상'의 비율도 46%로 절반 가까이 차지했다.

[그림] 지난 1년간 정신건강 문제 경험률 (15~69세 국민, %)



[그림] 지난 1년간 경험한 정신건강 문제 수 (2024, 정신건강 문제 경험자, %)



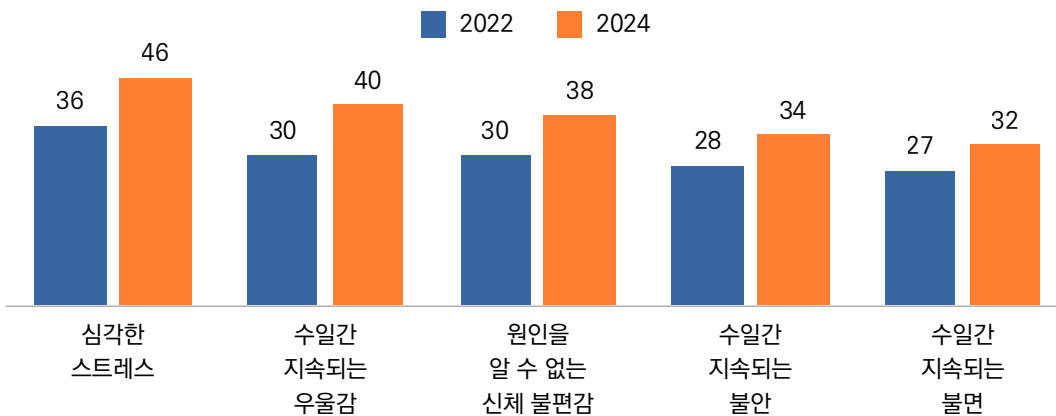
※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

Note) 제시한 정신건강 유형: 수일간 지속되는 우울감, 생활에 불편을 줄 정도의 감정기복, 자제할 수 없는 분노 표출, 수일간 지속되는 불안, 수일간 지속되는 불면, 심각한 스트레스, 자살 생각, 건강증으로 인한 일상 생활 장애, 환청/환시/망상적 생각, 알코올 문제, 약물중독 문제, 도박중독 문제, 기타 중독 문제, 원인을 알 수 없는 신체 불편감, 조절되지 않는 강박사고 및 강박 행동.

한국인이 가장 많이 경험하는 정신건강 문제, '스트레스'와 '우울'!

- 15개의 정신건강 문제 중 가장 많이 경험하는 것은 '심각한 스트레스'가 46%로 가장 많았고, 그다음은 '수일간 지속되는 우울감' 40%, '원인을 알 수 없는 신체 불편감' 38%, '수일간 지속되는 불안' 34% 순이었다.
- 모든 항목이 2022년 조사 대비 증가했는데, '심각한 스트레스'와 '수일간 지속되는 우울감'은 2년 전 조사 대비 10%p나 크게 늘었다.

[그림] 지난 1년간 경험한 정신건강 문제 경험률 (15~69세 국민, 중복응답, 상위 5위, %)

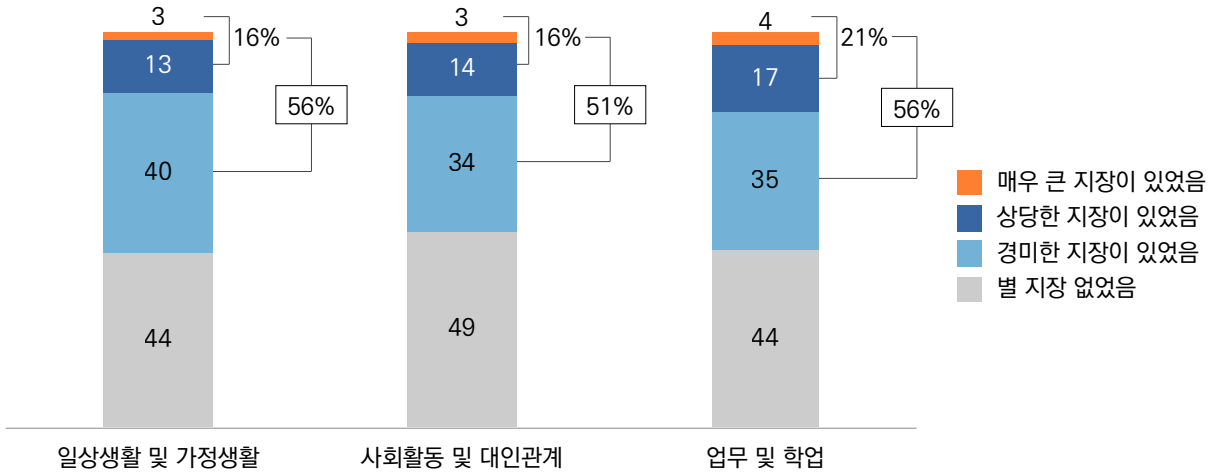


※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

정신건강 문제 경험자 절반 이상, '정신건강 문제로 일상생활 제약 느껴'!

- 이러한 정신건강 문제는 우리 일상에 어떤 영향을 미치고 있을까? 정신건강 문제 경험자에게 '일상생활/가정생활', '사회활동 및 대인관계', '업무 및 학업' 활동에 정신건강 문제가 영향을 미치는지 물어본 결과 전 영역 모두 50% 이상 지장이 있었다고 응답했으며, 상당한 지장(매우 큰+상당한)이 있는 경우도 16%(6명 중 1명 꼴) 이상 나타났다.

[그림] 정신건강 문제로 인한 제약 경험 (정신건강 문제 경험자, %)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

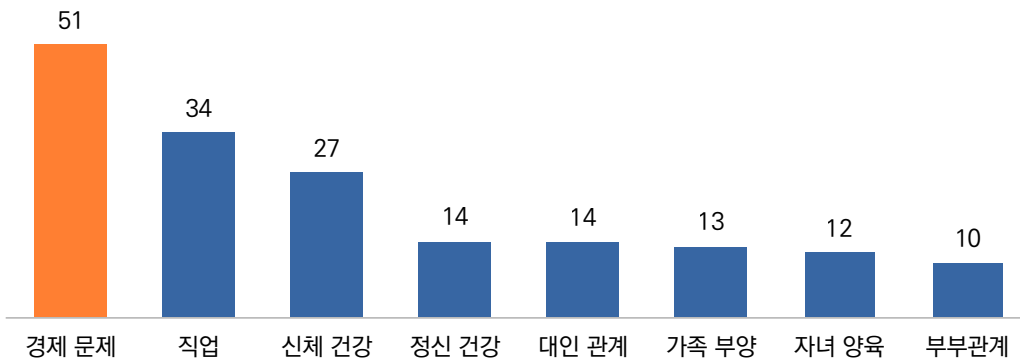
*보기 : 매우 큰 지장이 있었음, 상당한 지장이 있었음, 경미한 지장이 있었음, 별 지장 없었음

Note) 합계가 맞지 않는 것은 Rounding Error로 인한 것임.

02 [정신건강과 돈] 스트레스의 원인, '경제적 문제' 가장 많아!

- 한국인이 정신건강 문제 중 가장 많이 겪고 있는 스트레스의 원인은 무엇일까? 최근 중앙일보가 한국심리학회와 함께 조사한 '국민정신건강실태 조사'에 따르면, 일반 국민에게 현재 스트레스 받는 영역을 물어본 결과, '경제 문제'가 51%로 가장 많았다. 다음으로 직업 34%, 신체 건강 27%, 정신 건강 27%의 순이었다. 2위인 '직업(34%)'도 경제와 일부 연관이 있다는 것을 감안하면 현대인 스트레스의 상당 부분은 경제적 문제와 연관 있음을 알 수 있다.

[그림] 현재 스트레스 받는 영역 (일반 국민, 중복응답, %)

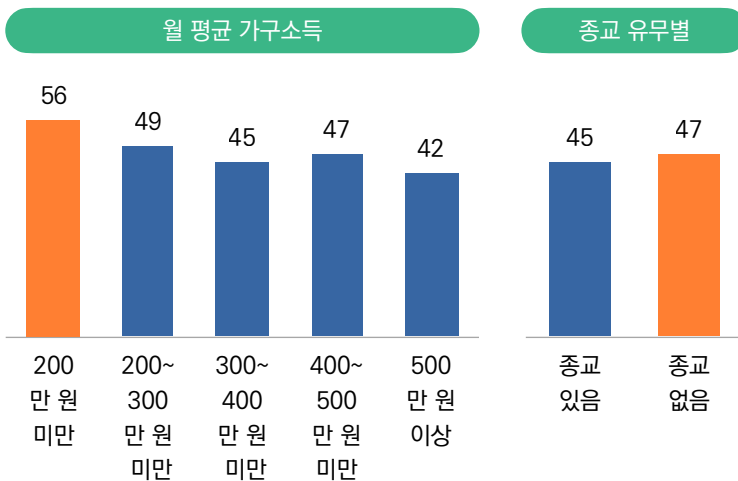
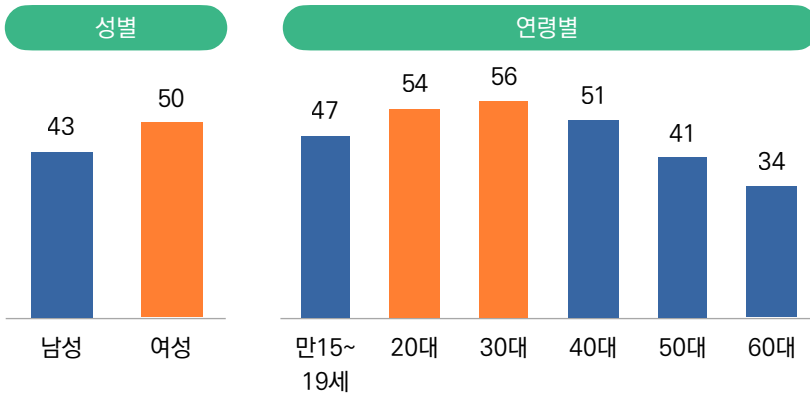


※출처 : 중앙선데이-한국심리학회, '국민정신건강실태 조사' (전국 만19세 이상 성인 남녀, 1000명, 온라인 조사, 2024. 06.05~06.11.)

심각한 스트레스, 저소득자가 더 크게 느껴!

- 한국인이 가장 많이 겪고 있는 ‘스트레스’와 ‘우울감’ 경험자의 특성을 살펴본다. 먼저 스트레스 경험자는 ‘여성(50%)’이 ‘남성(43%)’보다 많았고, 2030세대가 다른 세대보다 상대적으로 더 많았다. 또한 전반적으로 가구소득이 낮을수록 스트레스를 더 느끼는 경향을 보였다
- 종교 유무별로 보면 ‘종교 있는 자(45%)’와 ‘무종교인(47%)’의 스트레스 정도는 큰 차이를 보이지 않았다.

[그림] 응답자 특성별 ‘심각한 스트레스’ 경험률 (15~69세 국민, 경험한 비율, %)

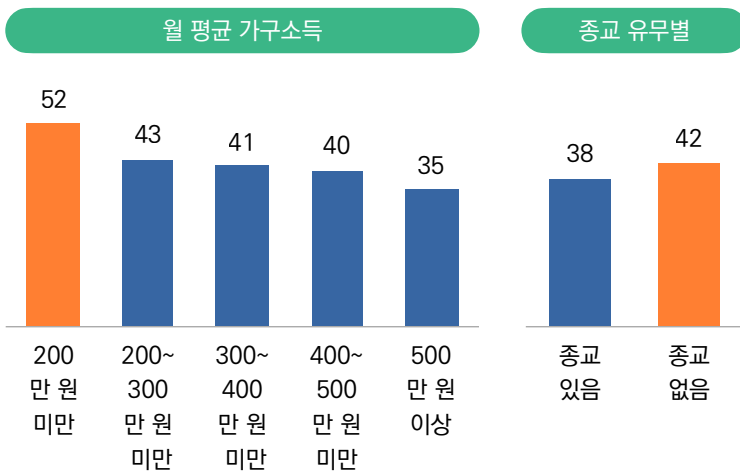
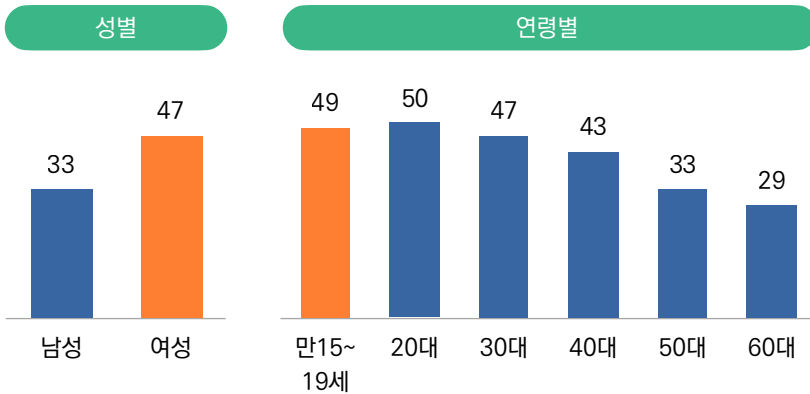


※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, ‘2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사’, 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

소득 낮을수록 우울감 더 높아!

- 우울감 경험자의 특성을 살펴보면, '여성(47%)'이 '남성(33%)'보다 크게 많았고, '청소년'과 '20대'의 우울감이 다른 세대보다 상대적으로 더 많았다. 또한 스트레스 경험자와 마찬가지로 가구소득이 낮을수록 우울감을 더 느끼는 경향을 보였다
- 종교 유무별로 보면 '무종교인(42%)'이 '종교 있는 자(38%)'보다 우울감을 약간 더 느끼고 있었다.

[그림] 응답자 특성별 '수일간 지속되는 우울감' 경험률 (15~69세 국민, 경험한 비율, %)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

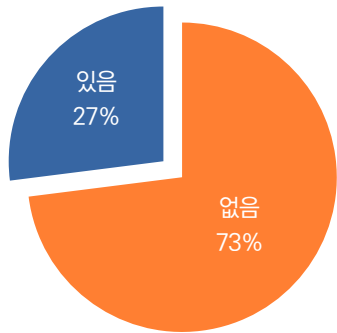
03

[정신건강 상담과 치료]

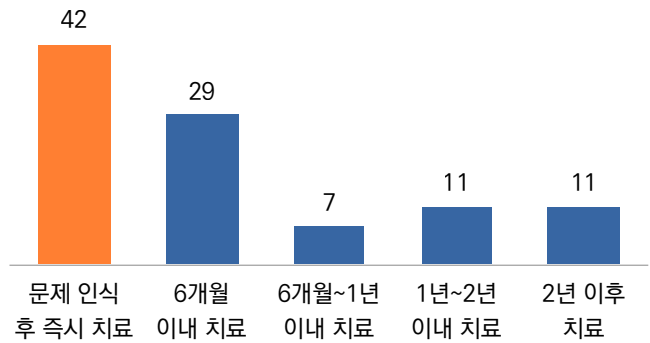
정신건강 경험자 73%, 아무에게도 알리거나 치료 시도하지 않아

- 정신건강 경험자는 문제 경험 시 어떤 조치를 했을까? 정신건강 문제 경험자에게 주변에 상의나 상담 또는 병원 방문을 했는지 물어본 결과 73%가 없다고 응답했다. 정신건강 문제 경험자의 4명 중 3명 정도가 아무런 조치를 하고 있지 않는 셈이다.
- 정신과 치료를 받은 경험자에게 정신건강 문제 인지시점부터 치료 시작까지 얼마나 걸렸는지 물어본 결과, 문제 인식 후 즉시 치료를 받은 비율은 절반에 못 미치는 42%로 나타났다.

[그림] 정신건강 문제 경험시 상의/상담 또는 병원 방문 여부 (최근 1년간 정신건강 문제 경험자)



[그림] 정신건강 문제 인지 시점부터 치료 시작까지 기간 (정신과 의사/간호사 치료 경험자, %)

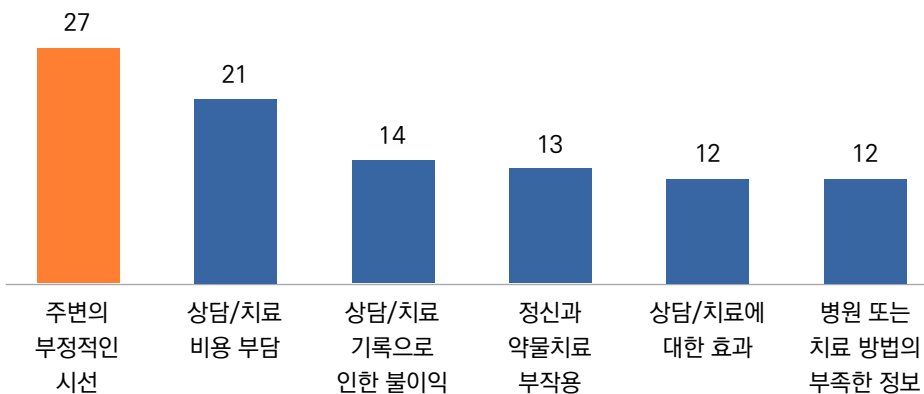


※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

정신건강 문제 치료 시 가장 큰 걱정, '주변의 부정적인 시선'!

- 앞서 정신건강 문제 경험자의 전문 정신건강 서비스 이용률은 크게 낮았는데, 우리 국민이 정신건강 문제 치료 시 가장 우려되는 점은 무엇일까? '주변의 부정적인 시선'이 27%로 가장 많았고, 그다음으로 '상담/치료 비용 부담' 21%, '상담/치료 기록으로 인한 불이익' 14% 순으로 나타났다. '부작용'이나 '효과' 등 치료에 대한 걱정보다 '주변 인식', '불이익' 등 사회적 시선에 대한 두려움이 더 크게 작용하고 있었다.

[그림] 정신건강 문제 치료 시 가장 우려되는 점 (15~69세 국민, 상위 6위, %)

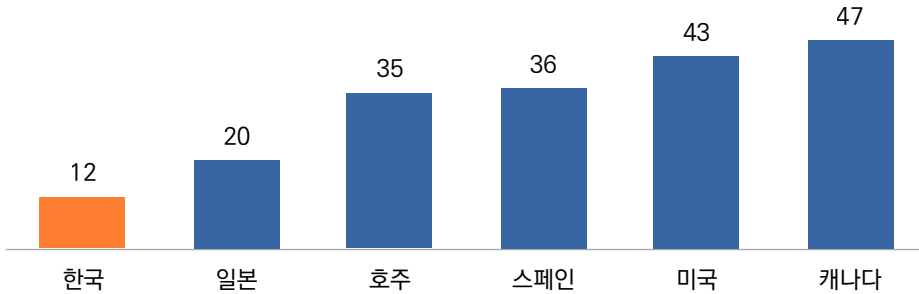


※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

한국의 정신건강 서비스 이용률, 다른 선진국에 비해 크게 낮아

- 한국의 정신건강 서비스 이용률은 다른 나라에 비해 어떠할까? 한국 정신질환자의 생애 정신건강 서비스 이용률은 12%로 '일본(20%)'이나 '미국(43%)' 등 다른 선진국에 비해 크게 낮았다. 정신건강에 대한 이해와 치료 서비스에 대한 사회적 인식 개선이 좀 더 필요함을 알 수 있는 데이터이다.

[그림] 정신건강 서비스 이용률* 국가별 비교 (정신질환자, %)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '국가 정신건강현황 보고서 2022', 2023.12.

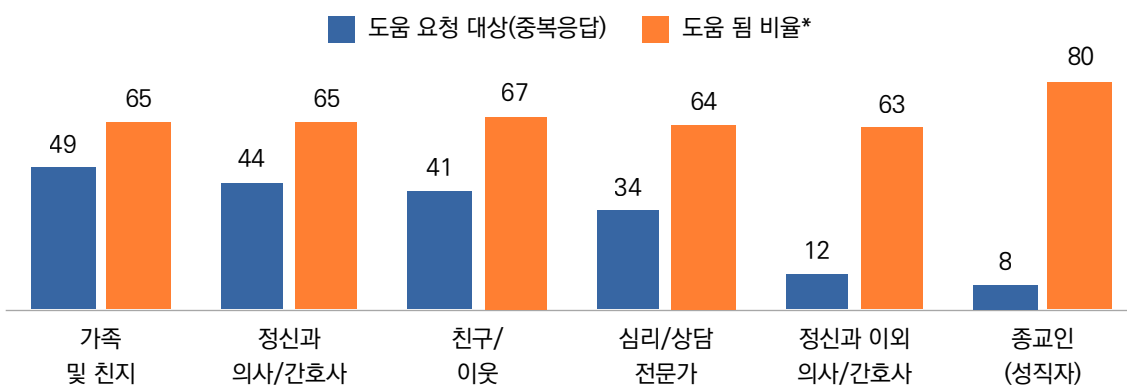
Note) 한국은 생애 정신질환자 대상 진단 대상자 중 정신건강전문가와 상담한 응답자 수 기준이며, 그 외 국가는 지난 1년간의 정신질환자 수 대비 서비스 이용률 기준임.

한국 지표는 보건복지부 국립정신건강센터(2021) 2021년 정신건강실태조사 보고서를 참고하였으며, 국제지표는 보건복지부(2017) 2016년도 정신질환실태 조사에서 발췌함

정신건강 문제 도움 요청시 '도움됐다' 비율, 성직자가 가장 높아!

- 정신건강 문제 경험자는 누구에게 도움을 요청했을까? 가장 많이 도움을 청한 대상자는 '가족 및 친지(49%)'로 '정신과 의사/간호사(44%)'나 '친구/이웃(41%)'보다 많았다.
- '종교인'에게 도움을 요청한 비율은 8%에 불과했지만 '도움 됐다'는 비율은 80%로 다른 대상자보다 크게 높은 것이 주목할 만하다. (종교인 도움 요청 비율이 8%인 것은 종교를 믿지 않는 사람까지 포함하여 전체 기준으로 집계한 것이기 때문임.)

[그림] 정신건강 문제 경험 시 도움 요청 대상 및 도움 되는 정도 (정신건강 문제 치료 경험자, 상위 6위, %)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

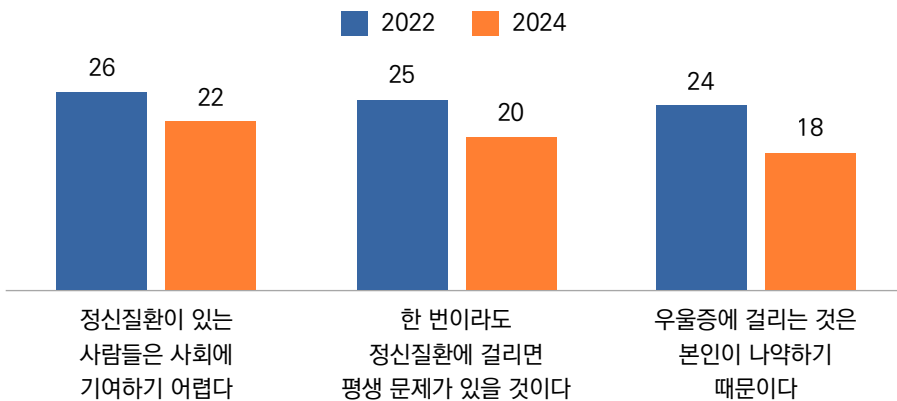
*5점 척도로 '매우+약간 도움 됨' 비율

04

[정신건강에 대한 인식] 정신질환에 관한 부정적 인식 개선되고 있어

- 정신질환에 대한 우리 국민의 인식은 어떻게 변하고 있을까? ‘정신질환이 있는 사람들은 사회에 기여하기 어렵다.(22%)’, ‘한 번이라도 정신질환에 걸리면 평생 문제가 있을 것이다.(20%)’, ‘우울증에 걸리는 것은 본인이 나약하기 때문이다.(18%)’ 등 정신질환자를 바라보는 부정적 시선에 대해서는 10명 중 2명 정도만이 동의했으며, 2년 전 조사 대비 동의율도 감소하여 정신질환자에 대한 사회적 편견이 줄어들고 있음을 나타냈다.

[그림] 정신질환에 대한 부정적 인식 변화 (15~69세 국민, '매우+약간 동의함' 비율*, %)



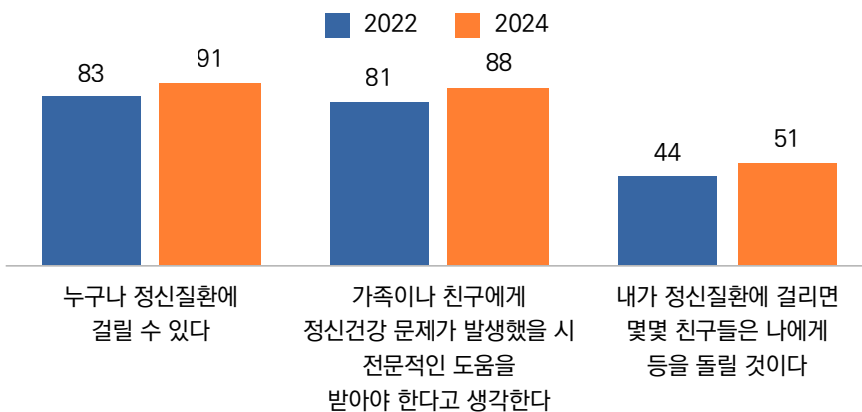
※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

*5점 척도

타인의 정신건강 이해도 높지만, 나의 문제 알려지는 건 여전히 두려워!

- 정신질환에 관한 인식 중 ‘누구나 정신질환에 걸릴 수 있다.(91%)’, ‘가족이나 친구에게 정신건강 문제가 발생했을 시 전문적인 도움을 받아야 한다고 생각한다.(88%)’는 진술문에 대해서는 우리 국민 대다수가 동의해 정신 건강 문제를 육체적 건강과 마찬가지로 일반적인 질환으로 받아들이고 적극적으로 치료해야 한다는 인식이 높은 것으로 나타났다.
- 하지만 ‘내가 정신질환에 걸리면 몇몇 친구들은 나에게 등을 돌릴 것이다’에 대해서는 응답자 절반(51%)이 동의했는데 이는 2022년 조사결과보다 증가한 수치로 자신의 정신건강 문제에 대한 타인의 시선이 여전히 있음을 보여주고 있다.

[그림] 타인과 나에 대한 정신질환에 대한 인식 변화 (15~69세 국민, '매우+약간 동의함' 비율*, %)



※출처 : 보건복지부 국립정신건강센터, '2024년 국민 정신건강 지식 및 태도 조사', 2024.05.22. (전국 만 15~69세 3,000명, 온라인 조사, 2024.04.09.~04.16.)

*5점 척도

이번호 요약

1. 한국인의 정신건강 문제, 점점 심해지고 있어!

- 한국인이 지난 1년간 경험한 정신건강 문제 경험률은 74%이며 2년 전 조사 대비 10%p 증가했다.

2. 정신건강, 경제적 문제와 연관 높아

- 한국인이 가장 많이 경험하는 정신건강 문제는 '스트레스(46%)'인데, 스트레스받는 영역으로 '경제문제(51%)'가 크게 높았다.

- 가구소득이 낮을수록 '스트레스'와 '우울증'을 경험한 비율이 더 높았다..

3. 하지만 정신건강 문제 생겨도 치료 시도하지 않는 경향 크게 높아!

- 정신건강 문제 경험자의 73%가 치료를 위해 아무런 조치도 하지 않았다.

- 한국의 정신건강 서비스 이용률은 12%로 다른 선진국에 비해 크게 낮았다.

함께 보면 좋은 자료

*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

- ▶ [영상] 스트레스 바로알기 (국립정신건강센터)
- ▶ [영상] 크리스천의 정신과 치료가 더 어려운 이유 (유은정 원장, 롬팔이팔)
- ▶ [서적] 기독교인의 관점에서 본 정신 질환 (데이비드 머리/톰 카럴 2세, 부흥과개혁사)

관련 성경 구절

여호와는 마음이 상한 자를 가까이 하시고 충심으로 통회하는 자를 구원하시는도다 (시편 34:18)

목회 적용점

영화 '인사이드 아웃2'는 사춘기에 접어든 주인공의 주된 감정 조종자가 '기쁨'에서 '불안'으로 바뀌는 해프닝을 그렸다. 이렇듯 불안과 스트레스는 누구나 겪을 수 있는 자연스러운 것이다. 엘리야 같은 성경 인물도 우울과 번아웃을 겪었으며, 목회자 절반(48%)이 지난 1년간 정신건강 문제 경험이 있다고 응답했을 정도이다*.

현대인의 정신건강은 개인적인 문제보다 사회적인 문제가 크다. 현대 사회에서 '돈'은 정신건강 문제의 큰 원인이 되고 있다. 성경은 분명하게 이 땅에서 청지기의 삶을 살 것을 가르치고 있다. 성도가 돈에 대한 성경적 원칙이 무엇인지 알게 하고 삶에서 적용할 수 있게 한다면, 정신적인 문제로부터 좀 더 자유로워질 수 있을 것이다. 따라서 돈을 어떻게 다뤄야 하는지, 돈에 대해 어떤 태도를 가져야 하는지 성인 대상 재정 교육은 한국교회에서 정신건강과 관련해서 매우 중요한 과제가 될 수 있다.

또한 교회 내 성도 개개인이 정신건강 문제까지 포함한 자신의 연약한 모습까지 터놓고 이야기할 수 있는, 더 나아가 같은 정신건강 문제를 겪고 있는 사람들을 위한 소그룹이 구성된다면 실질적인 도움이 될 수 있다.

최근 들어 대형교회 중심으로 교회 내 상담 서비스 기능이 확산되고 있다. 어느 정도 규모가 되는 교회라면 우선적으로 전문 상담사가 있는 상담실을 운영하는 것을 제안한다. 그리고 상담 과정을 통해 병원과 연계하는 시스템을 구축해야 할 것이다. 무엇보다 정신 질환자에 대해서 교회가 끝까지 관심 두고 돌보겠다는 강한 의지가 성도들에게 어필되어야 할 것이다.

*넘버즈폴 46차(2023.02.)

최근 조사통계 언론 보도

1. 한국인의 자살 실태
2. 한국의 노인 빈곤율 실태

넘버즈 칼럼

그룹 리더들과 함께하는 목회의 리듬

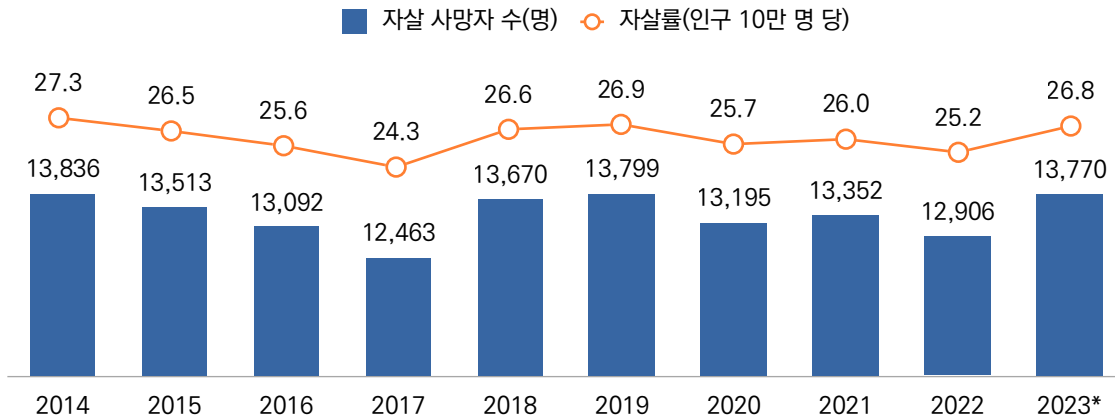


[한국인의 자살 실태]

한국 자살 사망자, 코로나 지나면서 다시 증가!

- 한국은 OECD 회원국 중 자살률이 가장 높은 나라다. 한국의 자살률은 OECD 평균 10.7명(2021년 기준)보다 무려 2배 이상이나 높다. 한국의 자살률은 2020년대 들어 25~26명 대를 유지하고 있는데, 코로나가 한창이던 2022년 25.2명으로 감소했다가 2023년 26.8명으로 다시 증가했다.

[그림] 최근 10년간 자살 사망자 수/자살률



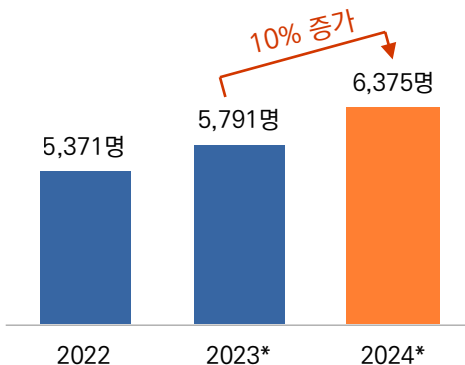
※출처 : 연합뉴스, '세계 최고 자살률인데...자살사망 지난해보다 10% 늘었다', 2024.08.16.
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20240806045900530?input=1195m>

*보건복지부가 발표한 잠정치임

올해 자살자, 최근 10년간 최고치!

- 보건복지부 자료에 따르면 올해 1~5월 자살 사망자 수는 6,375명으로 전년 같은 기간 대비 10% 증가했다. 이를 단순히 월평균으로 계산하여 1년 치를 적용해 보면 15,300명으로 최근 10년 간 최고치에 해당한다.
- 보건복지부는 이에 대한 심각성을 인식하여 지난 8월 6일 '제7차 생명존중정책 민관협의회'를 개최했는데, 코로나 19 이후 사회적 고립과 경제난, 우울·불안 증가 등의 요인이 자살 사망자 수 증가에 영향을 끼쳤다고 분석했다.

[그림] 연도별 1~5월 자살 사망자



※출처 : 연합뉴스, '세계 최고 자살률인데...자살사망 지난해보다 10% 늘었다', 2024.08.16.
<https://www.yna.co.kr/view/AKR20240806045900530?input=1195m>

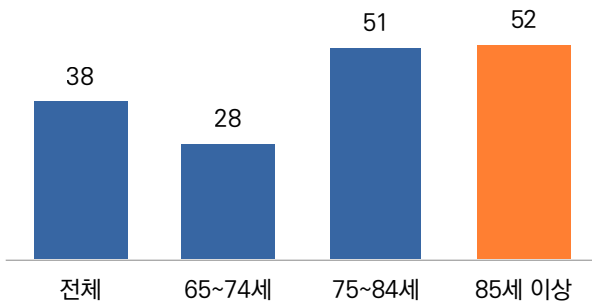
*보건복지부가 발표한 잠정치임



[한국의 노인 빈곤율 실태] 같은 노인 가운데서도 젊은 노인과 초고령 노인간 소득격차 심각

- OECD가 2023년에 공개한 자료를 보면, 2020년 기준 한국의 노인 빈곤율*은 40%로 평균(14%)보다 압도적으로 높다. 국민연금공단에서 최근 발표한 자료에 따르면 한국의 노인 빈곤율은 점차 하락 추세이지만 75세 이상 노인의 빈곤율은 더 악화한 것으로 나타났다.
- 2021년 기준 전체 노인의 빈곤율은 38%이지만 75세를 전후로 빈곤율은 큰 차이를 보였는데, 75세 미만 노인의 빈곤율은 28%인 반면, 75세 이상 노인의 빈곤율은 51~52%에 달했다. 새로 노인연령에 편입된 '젊은 노인'의 경우 과거 노인보다 국민연금 가입 기간이 길어 빈곤율이 상대적으로 낮았으며, 이 연령대의 빈곤율 감소가 전체 노인의 빈곤율 하락을 이끈 것이다.

[그림] 연령대별 노인 빈곤율* (2021년, 65세 이상, %)



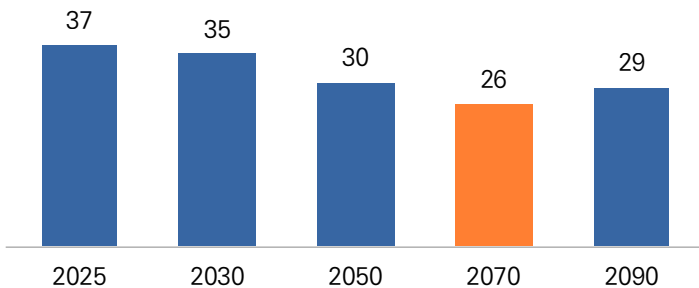
※출처: 국민연금공단 국민연금연구원, '우리나라 노후소득 보장체계의 재구축', 2024.08.11.
(<https://www.yna.co.kr/view/AKR20240809128200530?input=1195m>)

*가처분 소득이 중위소득의 50%에 못 미치는 비율

2070년, 노인 4명 중 1명은 여전히 빈곤할 것

- 이번 국민연금공단의 보고서에 따르면 현재의 기초연금 체계로 가정할 경우 한국의 노인 빈곤율은 차츰 하락해 2070년 26%까지 내려온 뒤 2090년 29%로 다시 증가할 것으로 예상했다. 50여 년 후인 2070년에도 노인 4명 중 1명은 여전히 빈곤할 것이라는 전망이다.

[그림] 노인 빈곤율* 예측 (65세 이상, %)



※출처: 국민연금공단 국민연금연구원, '우리나라 노후소득 보장체계의 재구축', 2024.08.11.
(<https://www.yna.co.kr/view/AKR20240809128200530?input=1195m>)

*가처분 소득이 중위소득의 50%에 못 미치는 비율

그룹 리더들과 함께하는 목회의 리듬 The Rhythm of Pastoral Engagement with Group Leaders

켄 브래디 (Ken Braddy)

라이프웨이 리서치 일요학교 디렉터

중학교에 입학했을 때, 나는 학교 오케스트라 가입 초대를 받았다. 나는 음악적 배경이 없었지만, 학교 오케스트라는 보통 뒷줄에 위치한 키가 큰 첼로 베이스 연주자가 필요했고 나는 키가 컸다.

오케스트라에서 첼로 베이스를 연주하는 법을 배우기로 했고, 고등학교 시절 내내 계속 연주했다. 한때 대학에서 연주하는 것도 고려했지만, 아주 잘하지 못했던 나는 그게 맞는 길이 아니라는 걸 금세 깨달았다.

첼로 베이스 연주자의 가장 큰 장점은 오케스트라 전체가 제 베이스 라인을 경청했다는 것이다. 나는 오케스트라를 위해 박자를 유지하는 연주자였다. 1번 바이올리니스트는 오케스트라를 이끄는 데 중요한 역할을 하지만, 모든 사람이 나의 첼로 베이스의 크고 풍부한 공명을 쉽게 들을 수 있었다. 나는 다른 오케스트라 동료들을 위해 박자를 맞추었다.

교회에서 박자를 유지하다

목회자는 그룹 리더들과의 소통에서 박자와 리듬을 유지하는 중요한 역할을 한다. 그룹 리더는 목회자가 캠퍼스 내외의 그룹을 모두 포함하는 올바른 참여 리듬을 찾을 때 도움을 받는다. 문제는 그룹 리더들이 보고, 듣고, 감사하고, 지지받는 느낌을 주지만 항상 감시를 받거나 매끄러운 느낌은 들지 않는 적절한 리듬이 무엇인가 하는 것이다.

참여의 알레그로 템포

그 역할을 새로 맡은 그룹 리더는 목회에 관한 알레그로 템포가 필요하다. 알레그로는 “빠르고 활기찬 템포”를 의미하는 음악 용어다. 그룹을 이끈 경험이 2년 미만인 새로운 그룹 리더는 목회자로부터 더 빠르고 빈번한 관여를 받아야 한다. 새로운 리더는 사역에 대한 긍정, 지도, 피드백이 필요하다.

새로운 그룹 리더가 가장 원하지 않는 것은 교회의 주요 리더로부터의 드문 소통과 참여이다. 빈번한 대면 모임을 통해 빠르고 활기찬 소통의 템포를 만들 수 있다. 예를 들어, 지역 커피숍에서 식사나 커피 한잔을 하며 만나는 것도 좋은 방법이다. 또한 매주 또는 격주로 전화나 문자 메시지를 통해 활발한 소통의 템포를 유지할 수 있다.

교회가 주로 캠퍼스 밖에서 이루어지는 소그룹 사역을 할 때 목회적 참여의 알레그로 템포는 종종 도움이 된다. 캠퍼스 밖에서 모이는 그룹들은 함께 많은 시간을 보내지만 교회의 주요 모임과 떨어져 있기 때문에 교회와의 연결이 끊어진 느낌을 받을 수 있다. 이런 상황에서 목회자의 적극적인 참여는 그룹 리더들이 교회 공동체와 연결되어 있다고 느끼도록 하는 데 매우 중요하다.

알레그로 템포는 교회의 이익에 항상 부합하지 않는 행동을 하는 그룹 리더가 있을 때도 유용하다. 그룹 리더가 교회의 공식적인 신학적 입장과 반대되는 내용을 가르치거나, 목회자나 교회 스태프, 혹은 교회의 방향에 대해 부정적인 말을 할 수도 있다. 이 경우 빠른 템포의 참여는 그 리더가 자신의 가치를 인정받고 동시에 모니터링되고 있다는 것을 확실히 알게 하는 데 도움이 된다.

문제가 있는 그룹 리더가 자신의 목회자가 그가 이끄는 사역에 관심이 있다는 것을 알게 되면, 목회자의 교정적인 행동을 더 수용하게 될 가능성이 높다. 이런 사람을 방치하는 것은 그에게 필요한 것과는 정반대이다.

참여의 아다지오 템포

음악 용어로 아다지오는 “느린 템포”를 의미한다. 그룹 리더와의 연락 빈도를 고려하면, 어떤 리더는 알레그로 템포가 필요하고, 어떤 리더는 아다지오 템포가 더 적합하다. 일반적으로, 경험이 많은 그룹 리더는 목회자의 느린 리듬의 연락에 편안함을 느낀다.

넘버즈 칼럼

10년 이상의 그룹 리더 경험을 가진 이들은 목회자의 소통에서 느린, '자율적인' 접근 방식을 선호하는 경우가 많다. 이들은 교회와 목회자를 지지하며, 오랜 세월을 걸쳐 자신감을 쌓아왔다. 이런 그룹 리더들이 새롭게 그룹 리더로 활동하는 사람보다 훨씬 더 독립적으로 활동할 수 있다.

경험이 많은 그룹 리더들에게는 아다지오 템포, 즉 한 달에 한 번, 또는 여섯 주에 한 번 정도의 목회자 연락으로 충분할 수 있다. 경우에 따라 더욱 경험이 많은 리더라면, 이보다도 더 느린 빈도의 소통이 적합할 수도 있다.

이러한 리더들은 소외되거나 잊혔다고 느끼지 않으며, 오히려 아다지오 템포는 목회자가 그들과 그들이 이끄는 그룹에 대해 신뢰하고 있다는 메시지를 전달한다.

페르마타를 올바르게 사용하기

목회자가 그룹 리더들과의 소통에서 리듬을 찾기 위해 고려해야 할 또 하나의 음악 용어는 '페르마타'이다. 이는 "멈추거나 유지하다"를 의미하며, 지휘자가 특정 음이나 심표를 원래의 시간 값보다 더 길게, 때로는 두 배 이상 길게 멈추고 유지하라고 지시할 때 사용된다.

그룹 사역에서도 목회자가 특정 그룹 리더와 그들의 그룹에 대해 더 깊이 교류할 때, 가끔은 멈추고 머무는 것이 현명한 접근이다. 이때 목회자는 그 그룹 리더와 시간을 보내며, 그들을 격려하기 위해 추가적인 시간을 할애한다.

그룹 리더들은 자원봉사자이며, 교회에서의 봉사 역할 외에도 그들의 삶을 살아간다. 그들은 일하면서 가족을 부양하고, 리틀 리그 팀을 지도하며, 배우자와 데이트를 하고, 자녀들의 숙제를 도우며, 그림에도 성경 공부 그룹을 이끄는 시간을 찾는다.

이것은 어려운 일이며, 많은 그룹 리더들은 목회자의 페르마타 실천을 필요로 한다. 즉 그들이 주님을 위해 하는 사역에 격려를 받을 수 있도록 시간을 연장해 주는 것이다. 그룹 사역에서는 번아웃이 실제로 일어날 수 있는 문제이기 때문에, 어려움을 겪고 있는 자원봉사 그룹 리더와 함께 커피나 아침 식사를 하며 시간을 보내는 목회자는 그들의 열정을 되살릴 수 있는 중요한 역할을 할 수 있다.

코다

음악 작곡에서 코다는 곡의 결말 부분을 의미하며, 종종 이전에 들렸던 주제 요소들을 반복하여 결말이 가까워졌음을 알린다. 우리는 그룹 리더들과의 목회적 교류에서 박자를 맞추는 중요성을 살펴보았다. 어떤 그룹 리더들은 그룹 리더십 사역에 새롭게 참여한 만큼, 빠르고 빈번한 체크인과 더 규칙적인 교류 리듬을 필요로 하는 알레그로 템포가 필요하다.

반면에, 더 많은 경험을 가진 그룹 리더들은 보다 느린 리듬의 교류, 즉 아다지오 템포를 선호한다는 점도 언급했다. 이들은 자신감이 있으며, 새로운 리더들처럼 많은 지도가 필요하지 않다.

마지막으로, 일부 그룹 리더들은 목회자가 그들에게 더 깊이 머물러주는 페르마타가 필요할 수 있다. 이런 그룹 리더들은 선한 싸움을 계속해 나갈 수 있도록 격려가 필요하며, 목회자는 이들의 필요를 인식하여 그들과 더 많은 시간을 보내며, 잠시 멈춰서서 그 자리에 있고, 그룹 리더가 그들을 보고, 듣고, 소중히 여기고, 돌본다고 확신시킬 때 이러한 리더들을 진정으로 목양할 수 있다.

*원자료 출처 : Lifeway research, Keeping the Beat: The Rhythm of Pastoral Engagement with Group Leaders, 2024.08.15. (<https://research.lifeway.com/2024/08/15/keeping-the-beat-the-rhythm-of-pastoral-engagement-with-group-leaders/>)

언론 보도 기사 큐레이션

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

사회 일반

['필리핀 이모'도 238만원 받는데...경기도 체육선수 월평균 수입은 169만원](#)

매일경제_2024.8.12.

["자식도 부모도 나만 바라보는데...내 노후 어쩌나" 어깨 무거운 4050](#)

머니투데이_2024.8.12.

[2024 '팬덤' 문화 및 '덕질' 관련 인식 조사](#)

엠브레인 트렌드모니터_2024.8.8.

[저축 하긴 하는데...'젊은 어르신' 5060 노후 근심 커지는 이유](#)

중앙일보_2024.8.18.

[국민 66% "미래 질병 위험에 정부 대처 못 해"...최대 위험 꼽은건](#)

중앙일보_2024.8.14.

[\[2024 가족인식조사\] 가족의 범위, 정상 가족에 대한 인식](#)

한국리서치 여론속의여론_2024.8.14.

청년 · 청소년

[30·40대 중 57만명 "그냥 쉰다"... 코로나 후 최대폭 증가](#)

조선일보_2024.8.19.

['그냥 쉬는' 청년 44.3만명 역대 최대...75%는 "일할 의사 없다"](#)

중앙일보_2024.8.18.

경제 · 기업

[직장에서 극혐 카톡 1위는... "업무 시간 끝났는데 말 거는 상사"](#)

조선일보_2024.8.15.

[직업 전문성 및 커리어 관련 인식 조사](#)

엠브레인 트렌드모니터_2024.8.6.

[스타트업 59% "지난 4년 입법·정책 아쉬워"...사업모델 등 영향](#)

연합뉴스_2024.8.13.

[국민 10명 중 8명, "원자력 발전 필요하다"... "원전 안전하다"도 70.2%](#)

조선일보_2024.8.14.

[취업자 1년새 17만명 증가...건설·도소매업 고용은 부진](#)

중앙일보_2024.8.15.

국제 · 환경

["한국, 전 세계보다 기온 상승 3배 빨라... 여름 한 달 길어져"](#)

한국일보_2024.8.19.

언론 보도 기사 큐레이션

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

['AI 3강' 갈 길 먼 韓...연구자 수 9위·논문 수 12위](#)

연합뉴스_2024.8.18.

건강

["인간은 몇 번의 극적 변화 겪는다"...노화 시점 44세와 60세](#)

중앙일보_2024.8.16.

[60대 치매환자 5년 전 대비 30% 증가... 55~65세 두뇌 건강 관리 시급](#)

조선일보_2024.8.13.

[암보다 두려운 치매... 치료 약 빨리 쓰면 질병부담 크게 줄어](#)

헬스조선_2024.8.8.

기독교 · 종교

["목회를 시작하기까지"...미 개신교 목사들의 사회경험은](#)

국민일보_2024.8.12.

["10년 후 농어촌교회 문 닫을 위기... 그래도 떠날 수 없어"](#)

국민일보_2024.8.13.

[올 미국 교회를 뒤흔드는 7가지 트렌드](#)

국민일보_2024.8.19.

[선호도 높은 세대통합예배... 성도 만족도는 낮아](#)

국민일보_2024.8.19.

[미국 개신교인의 교회 초대 실태](#)

라이프웨이 리서치_2024.7.23.

[로잔 '대위임령 현황 보고서' 해설 (아이굿뉴스)]

[①일방통행 아닌 '모든 곳에서 모든 곳으로' 복음이 전해지다](#) _2024.5.28.

[②'돈·권력·쾌락' 따르는 세상에서 '소망의 이유'를 외치다](#) _2024.6.5.

[③'종교'를 신뢰하지 않는 세상에서 어떻게 복음을 전할까](#) _2024.6.19.

[④나이 든 지구촌, 고령화는 위기인 동시에 선교의 기회](#) _2024.7.1.

[⑤바야흐로 이주의 시대, 지리적·문화적 한계를 뛰어 넘는 선교](#) _2024.7.8.

[⑥빈곤·차별·박해 뛰어넘어 복음으로 외치는 '공정'과 '정의'](#) _2024.07.11.

[⑦눈 앞에 닥친 기후위기, 건강한 환경 없이 건강한 선교도 없다](#) _2024.07.22.

[⑧현실이 된 AI와 유전자 조작, 우리는 여전히 '인간'일 수 있을까](#) _2024.8.1.

[⑨SNS로 복음 전하고 게임으로 제자훈련 ... 지금은 '디지털 시대'](#) _2024.8.8.

[⑩온라인 교회도 교회일까? 디지털 시대의 선교를 재정의하다](#) _2024.8.14.

후원

후원 교회

강남중앙침례교회, 거룩한빛광성교회, 경동교회, 고현교회, 구파발교회, 과천교회, 광주다일교회, 광주무돌교회, 광주벤틀교회, 꿈마을엘림교회, 꿈의교회, 남서울은혜교회, 노량진교회, 내동교회, 내일교회, 다운교회, 당진동일교회, 더세움교회, 덕신제일교회, 대구칠곡교회, 대구평강교회, 대덕교회, 대전대흥침례교회, 대전선창교회, 대전은평교회, 대신교회, 도원동교회, 동부광성교회, 동춘교회, 동행한빛교회, 둔산성광교회, 라이트하우스교회, 마산성산교회, 만나교회, 명성제일교회, 문호교회, 미디어이터교회, 밀양남부교회, 범어교회, 빛과소금교회, 빛소금교회, 브니엘감리교회, 사랑감리교회, 산서울교회, 산성교회, 삼덕교회, 삼천포교회, 상도중앙교회, 상암교회, 서대문교회, 서영교회, 서울동성교회, 서울드림교회, 서울서교회, 서울서문교회, 서울은천교회, 서울중앙교회(종로), 서울중앙교회(영등포), 서울홍성교회, 서현교회, 성락성결교회, 소망교회, 송내교회, 송학대교회, 수원중앙침례교회, 순복음대구교회, 순복음춘천교회, 신용산교회, 신일교회, 새에덴교회, 새중앙교회, 세광교회, 아름다운교회, 아현장로교회, 안산제일교회, 안성제일장로교회, 안양감리교회, 에덴교회, 여의도순복음교회, 연동교회, 영락교회, 예은교회, 예향교회, 오류동성결교회, 오류교회, 올리브교회, 우정교회, 울림교회, 원동교회, 은광장로교회, 은평교회, 이룸교회, 이리신광교회, 일산광림교회, 잠실교회, 제주연동서부교회, 조양중앙교회, 주안장로교회, 중동교회, 지구촌교회, 지구촌교회(목동), 진주삼일교회, 진주성결교회, 충신교회, 창동염광교회, 창일교회, 토평교회, 포항대도교회, 포항제일교회, 하나마을교회, 한국중앙교회, 한밭제일교회, 한소망교회, 한신교회(분당) 할렐루야교회, 해전교회, 혜성감리교회, 화전중앙교회, 희성교회 (가나다 순)

후원 기관

기독교대한감리회 삼남연회, 기독교대한감리회 중부연회, 기독교한국침례회총회, 기아대책, 마을학연구소, AIB과후교회학교, (사)교회갱신협의회, (사)아시아미션, 서대문ESF, (사)새길과새일, 아드폰테스(예정 통합 목회자 모임), 지앤컴리서치, 한국교회탐구센터, (사)한국그리스도사상연구소, 한국기독교윤리연구원, 한목회, (재)한빛누리, 한일연합선교회, CBMC광주지식포럼, CBMC여수비즈니스포럼, CCC사역연구소, GoodTV (가나다 순)

후원 기업

(주)가인지캠퍼스, (주)그랑블루, 메가리서치, (주)소프트자이온, 스페이스허브, (주)시스코프, (주)참든건강과학, (주)참물류, (주)하츠/(주)벽산 하은커넥터(주) (가나다 순)

후원 명단 안내

후원자 명단(개인)은 홈페이지에서 확인하실 수 있습니다.

→ [링크 클릭](#)

> 후원 방법 (국내) <

본 연구소는 주간리포트를 제작하여 한국 교회와 한국 사회에 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) <

외국에서페이팔을 통해
후원해주실 수 있습니다.



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 담임목사, 전 한교총 대표회장)

신원하 원장 | 자문위원장(한국기독교윤리연구원)

만든 이들

지용근 | 목회데이터연구소 대표 |

김진양 | 목회데이터연구소 부대표 |

김기혁, 민선영, 유영민, 김찬솔, 한미경

MOU 기관

(사)교회갱신협의회, 교회성장연구소, 기독교대한성결교회총회, 기독교한국침례회총회, 기독교윤리실천운동, 기독교통일지도자 훈련센터(송실대학교), (재)기독교선교햇불재단, 기아대책, (사)더조은세상, 대한예수교장로회총회교육원(고신), 대한예수교장로회총회(통합), 엠브레인 트렌드모니터, 문화선교연구원, 미래목회와말씀연구원, 실천신학대학원대학교, (사)새길과새일, 아드폰테스, 아크연구소, (사)아시아미션, 크리스찬타임스, (재)하나복네트워크, 한국IFCJ가정의힘, 한국교회 선교연구소, (사)한국교회 지도자센터(한지터), 한국기독교군선교연합회(MEAK), 한국기독교목회자협의회(한목협), 한국기독교윤리연구원(KICE), 한국성서유니온선교회, (사)한국세계선교협의회(KWMA), 한일연합선교회

해외 : 미주 MiCA(Missional Church Alliance), LA AEU미성대, 캄보디아기독교연구소

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.