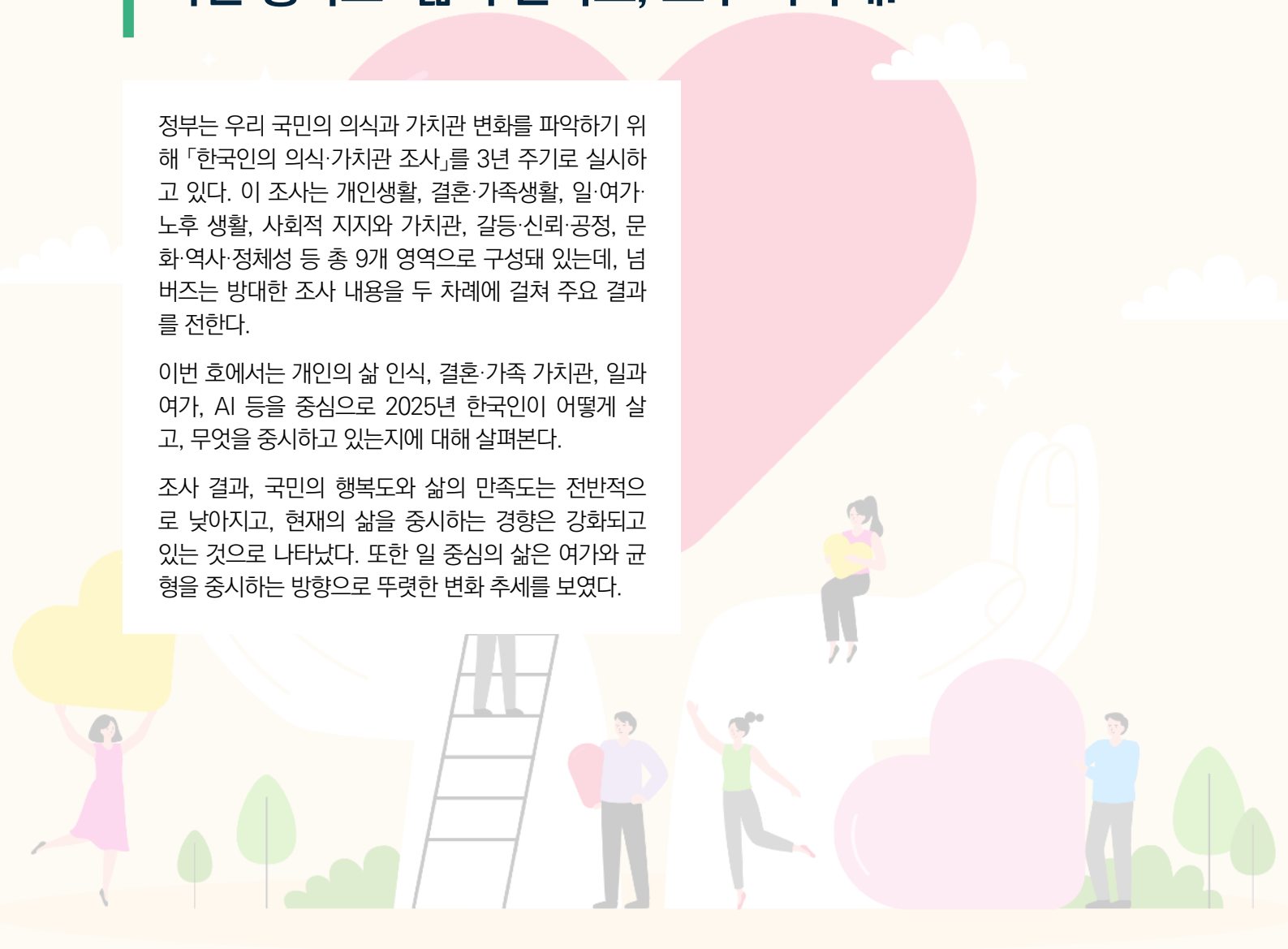


국민 행복도·삶의 만족도, 모두 하락세!

정부는 우리 국민의 의식과 가치관 변화를 파악하기 위해 「국민의 의식·가치관 조사」를 3년 주기로 실시하고 있다. 이 조사는 개인생활, 결혼·가족생활, 일·여가·노후 생활, 사회적 지지와 가치관, 갈등·신뢰·공정, 문화·역사·정체성 등 총 9개 영역으로 구성돼 있는데, 넘버즈는 방대한 조사 내용을 두 차례에 걸쳐 주요 결과를 전한다.

이번 호에서는 개인의 삶 인식, 결혼·가족 가치관, 일과 여가, AI 등을 중심으로 2025년 한국인이 어떻게 살고, 무엇을 중시하고 있는지에 대해 살펴본다.

조사 결과, 국민의 행복도와 삶의 만족도는 전반적으로 낮아지고, 현재의 삶을 중시하는 경향은 강화되고 있는 것으로 나타났다. 또한 일 중심의 삶은 여가와 균형을 중시하는 방향으로 뚜렷한 변화 추세를 보였다.



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.

2025 한국인의 의식·가치관 조사

조사개요

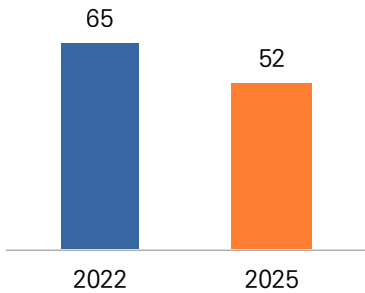
구분	내용
조사 대상	대한민국에 거주 중인 만13세~79세의 남녀
표본 규모	총 6,180명 (유효표본)
조사 방법	가구방문 면접조사 (TAPI ; Tablet PC Assisted Personal Interviewing)
표본 추출	<ul style="list-style-type: none">- 통계청에서 생산하는 '집계구' 리스트 활용한 층화확률비례추출법을 통해 집계구 선정- 추출된 집계구에서 표본가구를 계통추출법으로 선정- 선정된 가구에서 생일법을 활용하여 적격자 1인 무작위 추출
표본 오차	95% 신뢰수준에서 $\pm 1.3\%p$
조사 기간	2025년 8월 15일 ~ 2025년 10월 2일
조사 주체	문화체육관광부
조사 기관	(주)케이스탯리서치

01

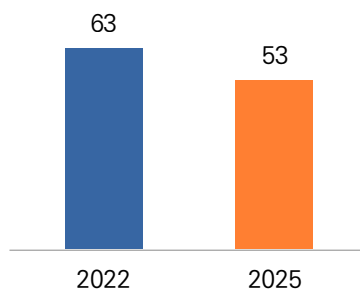
[개인의 삶 인식] 국민 행복도·삶의 만족도, 모두 하락세!

- 우리 국민의 전반적 행복도('행복하다' 비율)는 2025년 52%로 나타나, 2022년 동일 조사 대비 13%p 하락한 것으로 나타났다.
- 삶의 전반적 만족도 역시 2022년 63%에서 2025년 53%로 10%p 낮아져, 국민의 주관적 삶 평가 전반에 걸쳐 하락하는 흐름을 보였다.

[그림] 전반적 행복도* (일반국민, '행복하다' 비율, %)



[그림] 삶의 전반적 만족도* (일반국민, '만족한다' 비율, %)

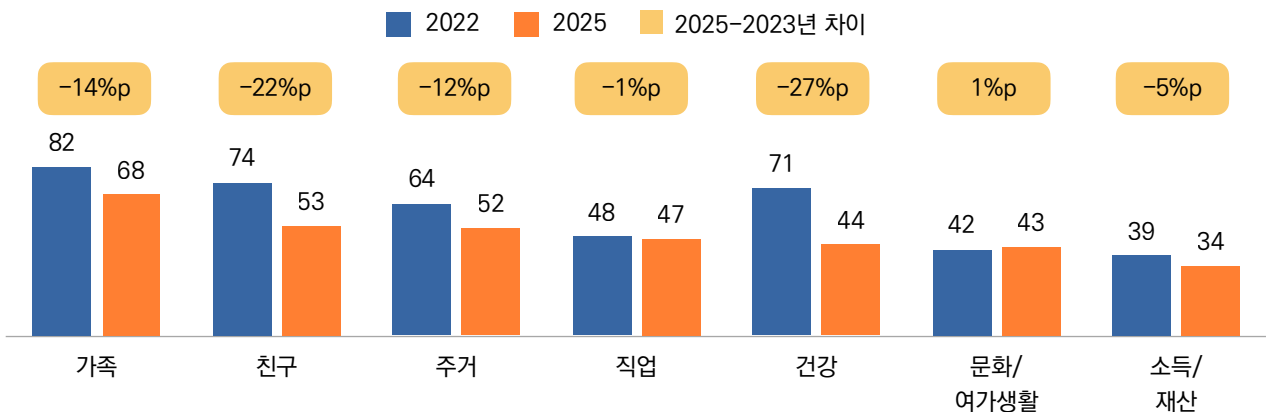


*각각 10점 척도(1~4점: 행복하지 않다/불만족, 5~6점: 보통, 7~10점: 행복하다/만족)

삶의 영역별 만족도, 건강·관계 영역에서 하락폭 두드러져!

- 삶의 여러 항목에 대한 만족도를 살펴본 결과, '가족' 만족도가 68%로 가장 높았으며, 이어 '친구'(53%), '주거'(52%) 순으로 나타났다.
- 반면, '소득/재산'에 대한 만족도는 34%로 가장 낮아, 경제적 영역에 대한 체감 만족이 특히 낮은 것으로 확인됐다.
- 2022년 조사와 비교하면, 문화/여가생활을 제외한 모든 항목에서 만족도가 하락했으며, 특히 건강(-27%p), 친구(-22%p)에 대한 만족도가 상대적으로 크게 낮아진 점이 주목된다.

[그림] 삶의 여러 항목에 대한 만족도* (일반국민, '만족한다' 비율, %)

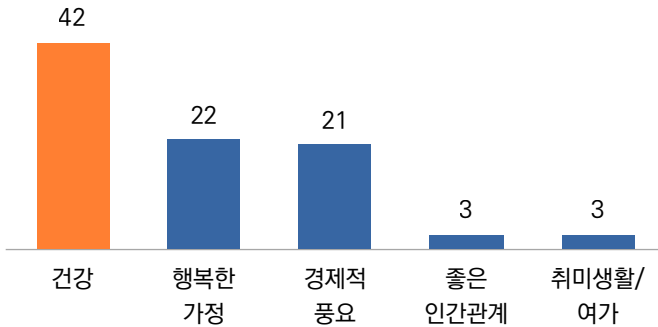


*10점 척도(1~4점: 불만족, 5~6점: 보통, 7~10점: 만족)

삶에서 가장 중요한 가치 1위, '건강'(42%)!

- 삶에서 중요하게 생각하는 가치로는 '건강'(42%)이 가장 높게 나타났고, 그다음으로 '행복한 가정'(22%), '경제적 풍요'(21%) 등의 순이었다.
- 반면 '좋은 인간관계'와 '취미생활'은 각각 3%에 그쳐, 주요 가치로 인식되는 비중은 제한적이었다.

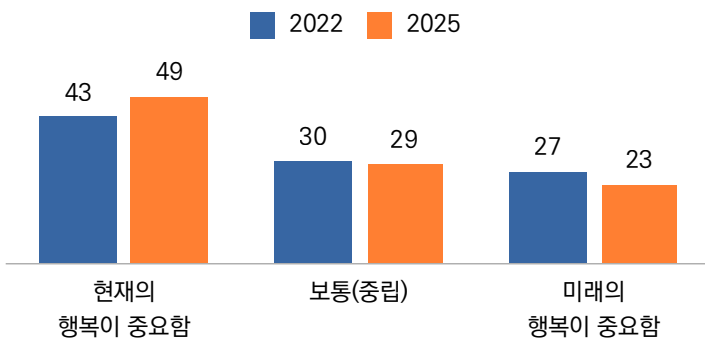
[그림] 삶에서 중요하게 생각하는 가치 (2025, 일반국민, %)



미래 행복보다 현재 행복을 중시하는 경향 높아지는 추세!

- 삶에 대한 인식 관련, '현재의 행복이 중요하다'는 응답은 2022년 43%에서 2025년 49%로 증가한 반면, '미래의 행복이 중요하다'는 응답은 같은 기간 27%에서 23%로 감소한 것으로 나타났다.
- 전반적으로 미래를 대비하기보다는 현재의 삶과 행복을 중시하는 인식이 높아지는 흐름을 확인할 수 있다.

[그림] 삶의 방식에 대한 인식* (일반국민, %)



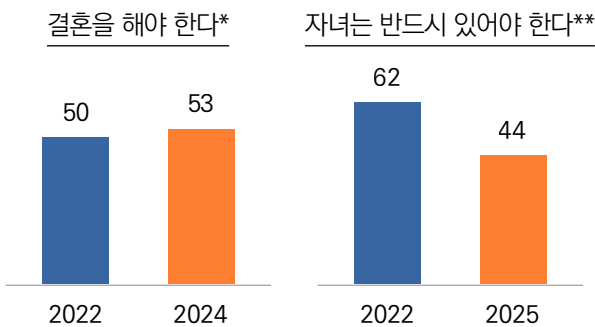
*10점 척도(1~4점: 미래의 행복이 중요, 5~6점: 중립, 7~10점: 현재의 행복이 중요)
 Note) 합이 100이 안되는 것은 Rounding Error로 인한 것임.

02

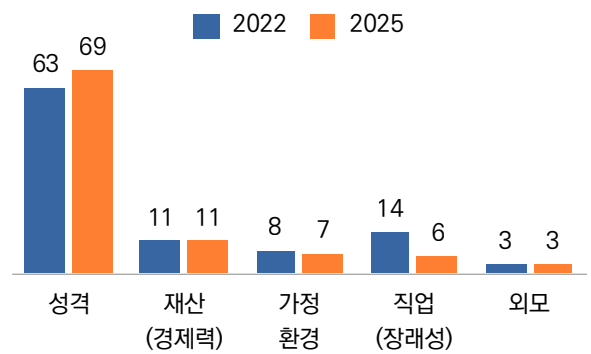
[결혼·가족 가치관] 결혼은 여전히 중요, 자녀 필수 인식은 약화!

- ‘결혼을 해야 한다’에 대한 동의율은 2024년 53%로, 2022년 동일 응답(50%)보다 소폭 상승한 것으로 나타났다. 우리나라 과반은 결혼이 필수라는 인식을 고수하고 있었다.
- ‘자녀가 반드시 있어야 한다’는 응답(2025년)은 44%로, 2022년 조사(62%)와 비교해 18%p 하락하며, 자녀를 필수로 인식하는 경향이 뚜렷하게 약화된 것으로 나타났다.
- 한편 배우자 선택 시 가장 중요한 요소로는 성격이 69%로 가장 높게 나타났으며, 이는 2022년 대비 6%p 증가한 수치다. 반면 ‘직업(장래성)’은 14%에서 6%로 크게 낮아졌다.

[그림] 결혼과 자녀 인식 (일반국민, 동의율, %)



[그림] 배우자 선택 시 중요한 요소 (일반국민, %)



※출처(결혼 인식) : 국가데이터처(구 통계청) 보도자료, 2024년 사회조사 결과, 2024.11.12.

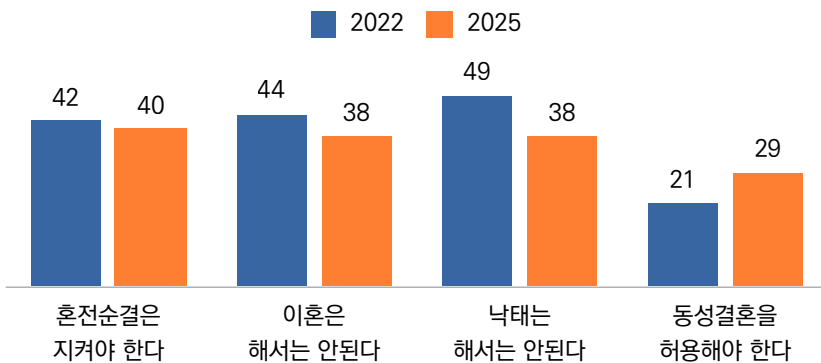
*5점 척도(해야 한다(반드시+하는 것이 좋다), 해도 좋고 하지 않아도 좋다, 하지 말아야 한다(하지 않는 것이 좋다+하지 말아야 한다))

**4점 척도(매우+대체로 그렇다, 별로+전혀 그렇지 않다)

동성결혼 허용, 2022년 21% → 2025년 29%로 상승!

- ‘혼전순결은 지켜야 한다’는 응답은 2022년 42%에서 2025년 40%로 소폭 하락했다.
- ‘이혼 불가’(44%→38%)와 ‘낙태 불가’(49%→38%) 인식도 같은 기간 크게 감소해 이혼/낙태에 대한 수용도가 높아지는 추세를 보였다.
- 반면, ‘동성결혼을 허용해야 한다’는 응답은 21%에서 29%로 증가해, 전반적으로 전통적 결혼·가정 규범 인식이 약화되고 있음을 확인할 수 있다.

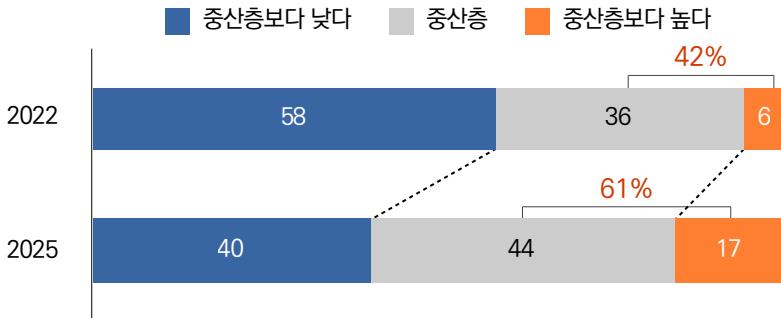
[그림] 결혼/가정 관련 인식 (일반국민, 공감/긍정 응답 비율, 4점 척도, %)



‘우리 가정은 중산층이다’, 3년 새 크게 높아져

- 가정의 경제적 수준을 물어본 결과, 2025년 기준 우리 국민의 44%가 자신을 ‘중산층’으로 인식했으며, ‘중산층보다 높다’는 응답도 17%로 나타났다.
- 자신을 ‘중산층 이상’이라고 인식하는 비율은 61%로, 2022년 조사(42%) 대비 19%p 크게 증가한 것으로 확인됐다.

[그림] 가정의 경제수준 인식 (일반국민, %)



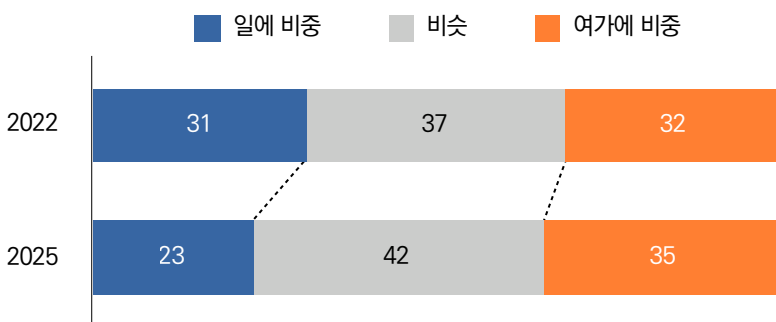
Note) 합이 100이 안되는 것은 Rounding Error로 인한 것임.

03

[일·여가 인식] ‘일 중심’에서 ‘여가생활 중시’로 이동!

- 일(학업)과 여가생활의 균형에 대한 인식을 살펴본 결과, ‘일에 비중을 둔다’는 응답은 2022년 31%에서 2025년 23%로 감소한 반면, ‘여가생활에 비중을 둔다’는 응답은 32%에서 35%로 증가한 것으로 나타나, 전반적으로 일 중심에서 여가와 균형을 중시하는 방향으로 인식이 이동하고 있음을 보여준다.

[그림] 일(학업)과 여가생활의 균형 인식* (일반국민, %)

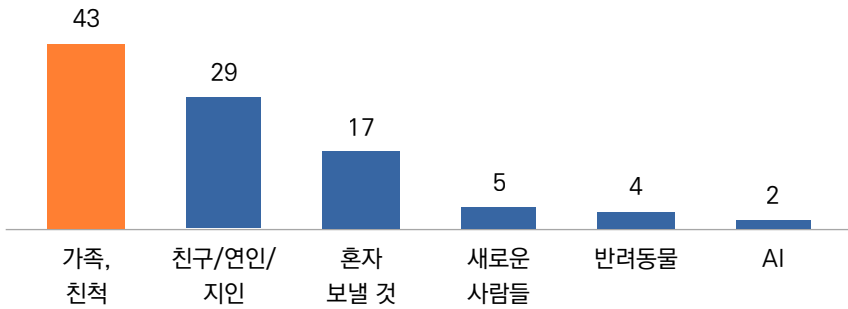


*10점 척도(1~4점: 일에 비중, 5~6점: 비슷, 7~10점: 여가에 비중)

여가 동반자, '가족 중심' 속 혼자·시도 등장

- 여가생활을 함께하고 싶은 대상을 묻은 결과, '가족(친척 포함)'이 43%로 가장 높았고, 이어 '친구/연인/지인'(29%) 순이었다.
- '혼자 보낼 것'이라는 응답도 17%로 적지 않은 비중을 차지해, 1인가구 증가와 함께 여가를 개인적으로 보내고자 하는 경향 역시 함께 나타났다.
- 또한, '시와 함께 여가를 보내고 싶다'는 응답은 2%로 낮은 수준이었으나, 여가의 동반자로 기술을 선택한 응답이 확인됐다는 점에서 눈에 띈다.

[그림] 여가생활을 함께하고 싶은 대상 (일반국민, 2025, %)

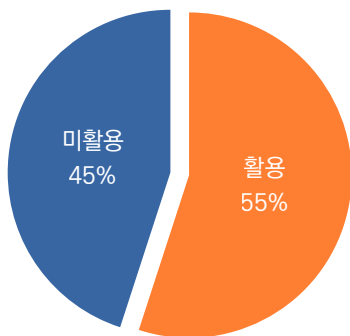


04

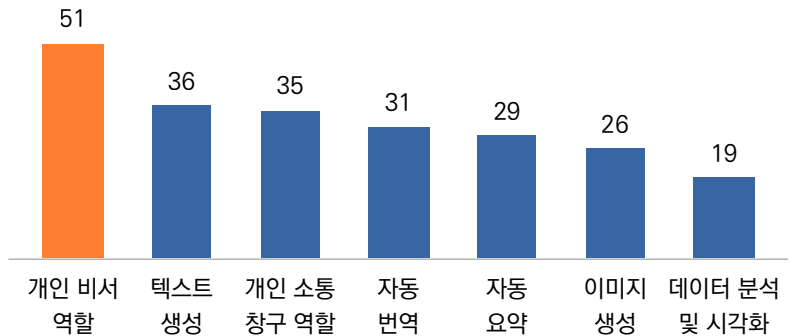
[기술(AI)과 미래 생활 변화] 국민 절반 이상, 일상에서 생성형 AI 활용!

- 평소 개인 일상과 직장 등에서 생성형 AI 서비스 활용 여부를 묻은 결과, 국민의 55%가 '활용하고 있다'고 응답해, 생성형 AI가 이미 국민 절반 이상에게 일상적 도구로 자리 잡은 것으로 나타났다.
- 생성형 AI 서비스 이용자들이 활용하는 분야로는 '개인 비서 역할'이 51%로 가장 높았으며, 이어 '텍스트 생성'(36%), '개인 소통 창구 역할'(35%), '자동 번역'(31%) 등이 비슷한 수준으로 나타났다.

[그림] 생성형 AI 서비스 활용 여부 (2025, 일반국민)



[그림] 생성형 AI 서비스 활용 분야 (2025, 생성형 AI 서비스 이용자, 중복응답, 상위 7개, %)



이번호 요약

1. 국민 행복도·삶의 만족도, 모두 하락세!

- 우리 국민의 전반적 행복도와 삶의 전반적 만족도는 2025년 각각 52%, 53%로 2022년 동일 조사 대비 각각 13%p, 10%p 낮아지며 하락세를 보였다.

2. 미래 행복보다 현재 행복을 중시하는 경향 높아지는 추세!

- ‘현재 행복이 중요하다’는 응답은 2022년 43%에서 2025년 49%로 증가한 반면, ‘미래의 행복이 중요하다’는 응답은 같은 기간 27%에서 23%로 감소했다. 미래를 대비하기보다는 현재의 삶과 행복을 중시하는 인식이 높아지는 흐름을 확인할 수 있다.

3. ‘일 중심’에서 ‘여가생활 중시’로 이동!

- 일과 여가생활의 균형에 대한 인식을 살펴본 결과, ‘일에 비중을 둔다’는 응답은 2022년 31%에서 23%로 감소한 반면, ‘여가에 비중을 둔다’는 응답은 32%에서 35%로 증가해, 전반적으로 일 중심에서 여가와 균형을 중시하는 방향으로 인식이 이동하고 있음을 알 수 있다.

함께 보면 좋은 자료

*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

▶ [서적] 대한민국 행복지도 2025 (서울대학교 행복연구센터, 최인철, 최종안, 김남희, 홍경화, 김현지 저)

관련 성경 구절

그러므로 내일 일을 위하여 염려하지 말라 내일 일은 내일이 염려할 것이요 한 날의 괴로움은 그 날로 족하니라 (마태복음 6장 34절)

목회 적용점

이번 「2025년 한국인의 의식 및 가치관 조사」 결과는 우리 사회의 심리적 위기 지표를 선명하게 보여준다. 국민 행복감과 삶의 만족도가 동반 하락하고 있으며, 미래보다는 현재의 행복을, 일보다는 여가를 중시하는 경향이 뚜렷해졌다. 이는 불확실한 미래에 대한 불안감이 증폭되면서 나타나는 지극히 현실적인 생존 전략이자 가치관의 이동이다. 이러한 변화 속에서 한국 교회는 어떠한 목회적 대안을 제시해야 할까?

첫째, ‘현재의 행복’을 누리기 위해서는 ‘자족의 영성’을 가르쳐야 한다.

오늘날 많은 이들이 현재의 행복에 집중하는 것은 역설적으로 미래를 계획할 여유와 오늘을 살아갈 힘이 부족하다는 신호이기도 하다. 따라서 교회는 단순히 세속적인 쾌락을 좇는 ‘오늘’이 아니라, 마태복음 6장의 말씀처럼 내일의 염려를 주께 맡기고 오늘 우리에게 주어진 삶을 하나님의 선물로 고백하는 ‘자족의 영성’을 일깨워야 한다. 성도들이 일상의 사소한 순간마다 감사의 제목을 발견하고, 이를 소그룹 안에서 함께 나누는 훈련을 강화한다면 낮아진 행복감을 회복하는 강력한 힘이 될 수 있다.

둘째, 여가와 쉼을 ‘영적인 안식’의 관점에서 재정립해야 한다.

현대인들에게 여가는 선택이 아닌 필수로 가치가 되었다. 이제 교회는 여가를 단순히 소모적인 휴식이나 일시적인 즐거움으로 보지 않고, 말씀 안에서 참된 쉼을 얻고 삶의 우선순위를 재조정하는 ‘안식’의 측면에서 바라봐야 한다. 교회가 건강한 여가 활동을 지원하는 소통의 장이 되는 동시에, 그 쉼의 시간이 하나님과의 교제로 이어질 수 있는 영성 프로그램을 제공한다면 세상이 줄 수 없는 차별화된 만족감을 줄 수 있을 것이다.