

## 한국인이 선호하는 인간관계, ‘다수와 얽게’보다 ‘소수와 깊게’ 선호!

현대인의 인간관계가 급격히 재편되고 있다. ‘2025 인간관계인식조사’(한국리서치)에 따르면, 지난 4년간(2022~2025년) 친밀한 지인의 수는 역대 최저치로 떨어졌지만, 역설적으로 관계 만족도는 상승했다. 무분별한 확장보다 기존 관계의 안정적 관리에 집중하는 관계의 효율화 현상이 뚜렷해진 것이다.

실제로 ‘소수와 깊은 관계’(89%)를 선호하는 비율은 89%라는 압도적 수치를 기록했다. 한정된 에너지를 소수의 핵심 관계에 집중 투자함으로써 정서적 소모를 줄이려는 현대인의 생존 전략이 엿보인다.

이번 <넘버즈 322호>에서는 불필요한 관계를 덜어내고, 소수의 ‘진짜 관계’에 집중하는 시대적 인간관계 트렌드를 분석하고, 파편화된 개인들을 품어야 할 교회 공동체가 나아갈 방향을 모색하고자 한다.

### 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.

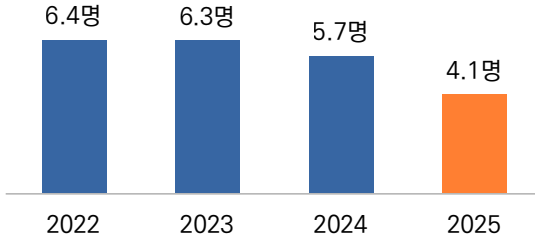
# 01

## [인간관계의 변화 추이]

### 친밀한 지인 수, 2025년 4.1명으로 지난 4년간 지속적 하락세

- 평소 친밀한 지인 수가 얼마나 되는지를 묻은 결과, 2022년 6.4명에서 2025년 4.1명으로 4년 연속 하락하며, 역대 최저치 기록했다.

[그림] 친밀한 지인 수 (일반국민)

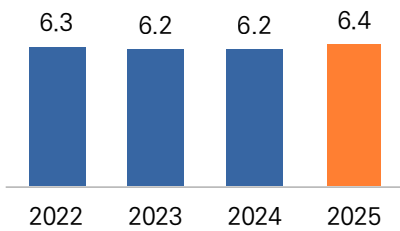


※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 인간관계인식조사] 인간관계 평가, 관계 만족도, 스트레스 원인과 감정상태, 2025.12.24. (전국 만 18세 이상 성인 남녀 1000명, 웹조사, 2025.12.05.~12.08.)

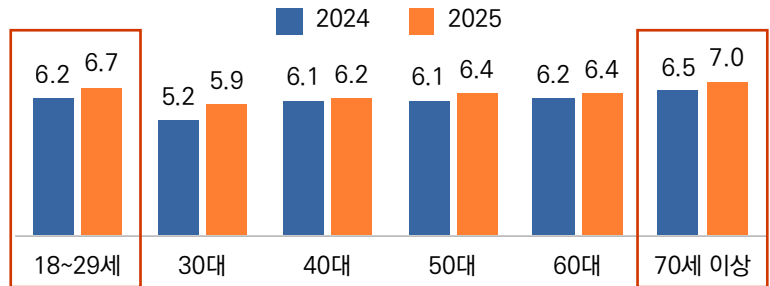
## 지인 수 감소에도 '관계 만족도'는 역대 최고치!

- 지인 수 감소에도 인간관계 만족도는 6.4점으로 나타나 조사가 시작된 2022년 이후 가장 높은 수치를 기록했다.
- 연령별로는 70세 이상(7.0점)의 만족도가 가장 높았으며, 18~29세(6.7점)가 그 뒤를 이었다.
- 특히, 이 두 세대(가장 젊은 세대와 가장 고령 세대)는 전년 대비 만족도가 각각 0.5점씩 높아지며, 전 연령대 중 가장 큰 상승폭을 보였다.

[그림] 전반적인 관계 만족도\* (일반국민, 점)



[그림] '연령별' 전반적인 관계 만족도\* (2025, 일반국민, 점)



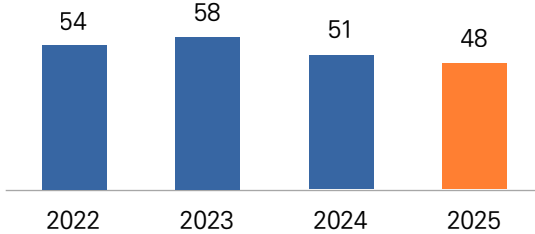
※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 인간관계인식조사] 인간관계 평가, 관계 만족도, 스트레스 원인과 감정상태, 2025.12.24. (전국 만 18세 이상 성인 남녀 1000명, 웹조사, 2025.12.05.~12.08.)

\*11점 척도(만족하지 않음 : 0~4점, 보통 : 5점, 만족함 : 6~10점)

## 인간관계에서의 피로감 경험률은 감소 추세!

- 인간관계에서 피로감을 경험하는 우리 국민의 비율은 2023년을 기점으로 완연한 감소세를 보이고 있다. 2023년 58%까지 올라갔던 피로감 경험률은 2025년 48%를 기록하며 조사 이래 처음으로 40%대로 떨어졌다.

[그림] 인간관계에서 '피로감' 경험률 (일반국민, '매우+약간 그렇다' 비율\*, %)



※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 인간관계인식조사] 인간관계 평가, 관계 만족도, 스트레스 원인과 감정상태, 2025.12.24. (전국 만 18세 이상 성인 남녀 1000명, 웹조사, 2025.12.05.~12.08.)

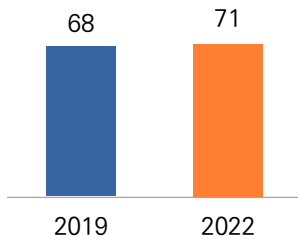
\*4점 척도

## 코로나 이후, 느슨한 인간관계 지향!

- 한국인의 모임과 인간관계에 대한 인식을 살펴보면 '느슨한 인간관계를 선호하는 사람이 많아진 것 같다'에 대한 동의율은 2019년 68%에서 2022년 71%로 높아져, 코로나19 이후 학연, 지연 위주의 모임 대신 '느슨한 인간관계'를 선호하는 경향이 뚜렷해지고 있음을 확인할 수 있다.

[그림] 인간관계 인식 (동의율\*, %)

최근 느슨한 인간관계를  
선호하는 사람이 많아진 것 같다



※출처 : 엠브레인 트렌드모니터, 2022 모임(살롱문화) 및 취향 소비 관련 인식 조사, 2022.09.28.(과거 또는 현재 정기적 모임 참여 경험이 있는 전국 만 19~59세 성인 남녀 1000명, 온라인 조사, 2022.07.20.~07.22.)

\*2점 척도

# 02

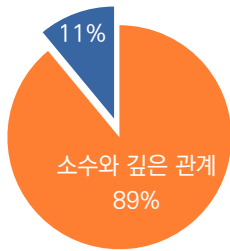
## [선호하는 관계 형태]

### 한국인이 선호하는 인간관계, 다수와 알게보다 '소수와 깊게 선호'

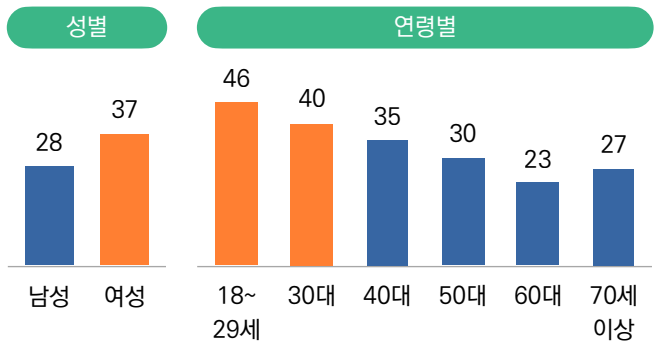
- 우리 국민은 어떤 인간관계 형성 방식을 선호할까? 다수와 깊이 않은 관계와 소수와 깊은 관계 중 어느 쪽을 더 선호하는지를 물었다.\* 그 결과, '소수와 깊은 관계'를 선호하는 비율이 89%로 압도적으로 높았다. '다수와 깊이 않은 관계'를 선호하는 사람은 11%에 불과했다.
- 특히 '소수와 깊은 관계'를 '매우 선호'하는 비율은 여성(37%)과 20~30대 청년세대(18~29세 46%, 30대 40%)에서 상대적으로 높은 경향을 보였다.

[그림] 선호하는 인간관계 형태 : 다수와 깊이 않은 관계 vs 소수와 깊은 관계\* (2025, 일반국민)

다수와 깊이 않은 관계



[그림] 소수와 깊은 관계 '매우 선호' 비율 (2025, 일반국민, %)



※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 인간관계인식조사] 인간관계 형성 방식과 변화: 선호하는 관계 형성 방식과 노력, 실제 관계망 변화, 2026.01.21. (전국 만 18세 이상 성인남녀 1000명, 웹조사, 2025.12.05.~12.08.)

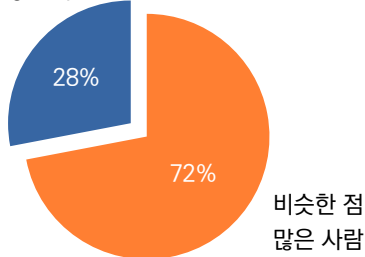
\*4점 척도, ①에 가까울수록 다수와 깊이 않은 관계~④에 가까울수록 소수와 깊은 관계 선호

## 선호하는 인간관계 유형, '나와 비슷한 점 많은 사람!'

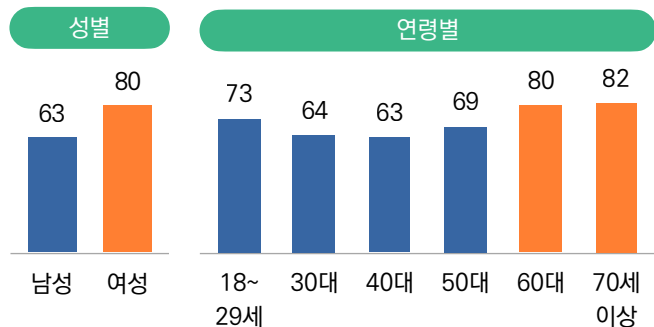
- 우리 국민의 다수는 인간관계를 맺을 때 다양성보다는 동질성을 중시하는 것으로 나타났다. '비슷한 점이 많은 사람'과 '다른 점이 많은 사람' 중 선호하는 관계를 선택하도록 한 결과,\* 국민 10명 중 7명 이상(72%)은 '비슷한 점이 많은 사람'을 더 선호하는 것으로 나타났다.
- 이러한 '유유상종형' 선호는 남성(63%)보다는 여성(80%)에서 높았고, 연령별로는 60대 이상 고령층(60대 80%, 70세 이상 82%)에서 높은 특징을 보였다. 고령층일수록 비슷한 사람을 선호하는 것은 오랜 사회적 경험을 통해 '다름'에서 오는 갈등이나 에너지 소모를 피하고, 공감대 형성이 쉬운 안정적인 관계를 추구하려는 경향이 반영된 것으로 풀이된다.
- 사람들의 이와같은 인간관계 경향은 교회 소그룹에서 적극적으로 적용할 수 있는데, 소그룹 편성을 서로 비슷한 점이 많은 사람들, 즉 관심사가 동일한, 연령대가 비슷한 그룹으로 묶어주는 전략이 필요함을 시사한다.

[그림] 선호하는 인간관계 형태 : 비슷한 점 많은 사람 vs 다른 점 많은 사람\* (2025, 일반국민)

다른 점 많은 사람



[그림] 나와 비슷한 점 많은 사람 '선호'(매우+약간) 비율 (2025, 일반국민, %)



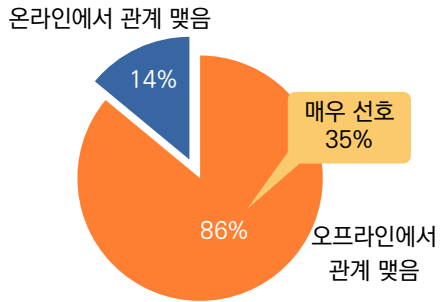
※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 인간관계인식조사] 인간관계 형성 방식과 변화: 선호하는 관계 형성 방식과 노력, 실제 관계망 변화, 2026.01.21. (전국 만 18세 이상 성인남녀 1000명, 웹조사, 2025.12.05.~12.08.)

\*4점 척도, ①에 가까울수록 나와 비슷한 점이 많은 사람~④에 가까울수록 나와 다른 점이 많은 사람과의 관계 선호

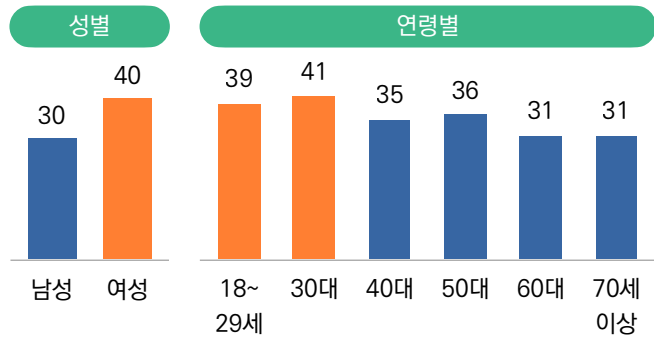
## 2030세대도 온라인보다는 오프라인 관계 맺기 선호!

- 온라인과 오프라인 중 어떤 공간에서 친구 맺는 것을 선호하는지 묻은 결과, 국민 대다수(86%)가 오프라인 공간을 선호했고, 3명 중 1명 이상(35%)은 오프라인에서 친구 맺는 것을 강하게 선호하는 것으로 나타났다.
- 특히, 여성(40%), 20대(39%), 30대(41%) 젊은 층에서는 오프라인 공간 ‘매우 선호’ 비율이 상대적으로 높았다.
- 대면 접촉을 통한 정서적 교감의 가치가 여전히 높음을 시사한다.

[그림] 인간관계 형성하는 데 있어 선호하는 공간 (2025, 일반국민)



[그림] 오프라인에서 관계 맺음 ‘매우 선호’ 비율 (2025, 일반국민, %)



※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 인간관계인식조사] 인간관계 형성 방식과 변화: 선호하는 관계 형성 방식과 노력, 실제 관계망 변화, 2026.01.21. (전국 만 18세 이상 성인남녀 1000명, 웹조사, 2025.12.05.~12.08.)

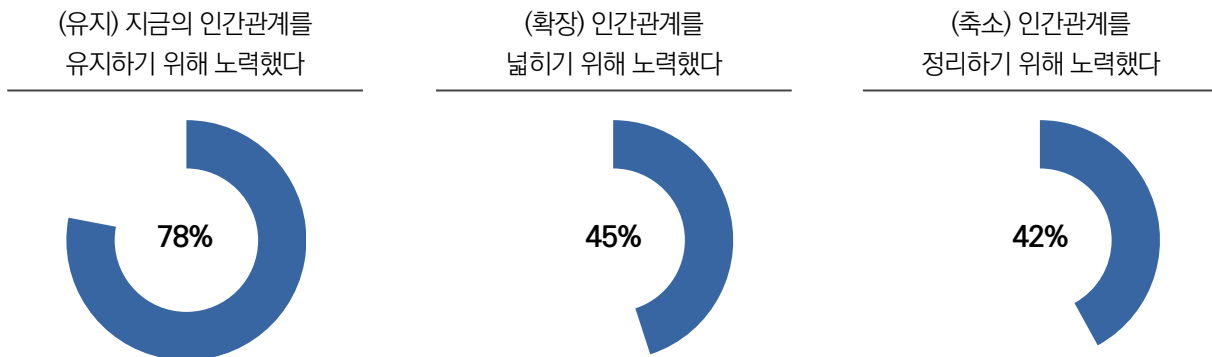
\*4점 척도, ①에 가까울수록 온라인에서 친구 맺는 것~④에 가까울수록 오프라인에서 친구 맺는 것 선호

### 03

## [인간관계 관리와 효율성] 인간관계 관리, ‘유지’ 중심의 관계 전략!

- 인간관계 유지, 확장, 축소 같은 전반적인 인간관계 관리를 위해 어떤 노력을 했는지 묻은 결과, 국민의 78%는 관계 확장·축소보다 기존 관계의 ‘유지’에 집중하는 경향이 뚜렷했다.
- 반면 관계의 확장(45%), 축소(42%)를 위한 노력을 기울인 경우는 절반에 못 미쳐, 관계 관리에 있어 현상 유지가 기본값으로 자리 잡았음을 보여준다.

[그림] 인간관계 관리(유지/확장/축소) 노력 (2025, 일반국민, ‘매우+약간 그렇다’ 비율\*)



※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 인간관계인식조사] 인간관계 형성 방식과 변화: 선호하는 관계 형성 방식과 노력, 실제 관계망 변화, 2026.01.21. (전국 만 18세 이상 성인남녀 1000명, 웹조사, 2025.12.05.~12.08.)

\*4점 척도

## 인간관계 관리 온도차, 30대는 '축소', 고령층은 '유지/확장'!

- 인간관계를 관리하는 태도는 연령대에 따라 확연한 온도 차를 보였다. 가장 눈에 띄는 층은 30대였는데, 30대는 관계 확장 노력(34%)이 전 연령대 중 가장 낮았고, 관계를 정리(축소)하려는 노력(51%)은 가장 높았다.
- 반면, 70세 이상 고령층은 관계 유지(92%)와 확장(54%) 모두에서 적극적인 모습을 보이며 사회적 연결에 대한 강한 의지를 나타냈다.
- 30대는 직장 내 경쟁, 육아, 경제적 기반 마련 등으로 에너지 소모가 가장 큰 시기로, 이들에게 새로운 관계 확장은 부담으로 작용할 것으로 보인다. 반면 70세 이상에서 나타나는 높은 유지/확장 지표는 노년기 고립에 대한 두려움과 연결에 대한 욕구를 반영하는 것으로 해석할 수 있겠다.

[표] 연령별 인간관계 관리 노력 차이 (2025, 일반국민, '매우+약간 그렇다' 비율\*)

|     |        | 유지 노력 | 확장 노력 | 축소 노력 |
|-----|--------|-------|-------|-------|
| 전체  |        | 78%   | 45%   | 42%   |
| 연령별 | 18~29세 | 81%   | 48%   | 50%   |
|     | 30대    | 64%   | 34%   | 51%   |
|     | 40대    | 70%   | 41%   | 45%   |
|     | 50대    | 80%   | 42%   | 36%   |
|     | 60대    | 83%   | 49%   | 37%   |
|     | 70세 이상 | 92%   | 54%   | 37%   |

※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 인간관계인식조사] 인간관계 형성 방식과 변화: 선호하는 관계 형성 방식과 노력, 실제 관계망 변화, 2026.01.21. (전국 만 18세 이상 성인남녀 1000명, 웹조사, 2025.12.05.~12.08.)

\*4점 척도

## 인간관계도 이제 '가성비' 따진다 58%!

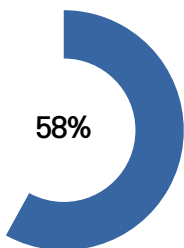
- 인간관계에서 느끼는 피로도가 임계점에 달하면서, 관계를 맺고 유지하는 방식에도 '효율성'의 논리가 도입되고 있다.
- 인간관계 인식 항목을 살펴보면, 국민 절반 이상(58%)은 한정된 시간과 감정을 고려해 인간관계를 효율적으로 관리하려고 노력하는 '관계 가성비' 중심의 태도를 보였다.
- 또, 65%는 나에게 의미 없다고 느껴지는 사람에게 들이는 '감정노동'에 고통을 느끼고 있었으며, 이는 곧 관계를 정리하는 동기가 되고 있다.

[그림] 인간관계 인식 (2025, 일반국민)

나는 한정된 시간과 감정을 고려해

인간관계도 좀 더 효율적으로

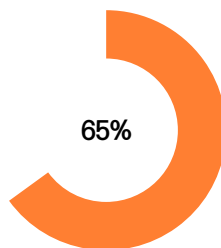
관리하려고 하는 편이다



나는 요즘 나에게 의미가 없다고

느껴지는 사람한테 들이는

감정노동이 힘들다

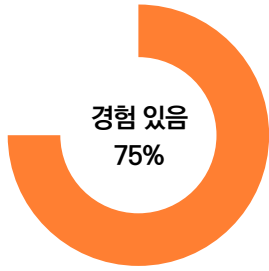


※출처 : 엠브레인 트렌드모니터, 2025 인간관계 및 연애관 관련 인식 조사, 2025.09.12.(전국 만 19~59세 성인 남녀 1000명, 온라인 조사, 2025.09.11.~09.12.)

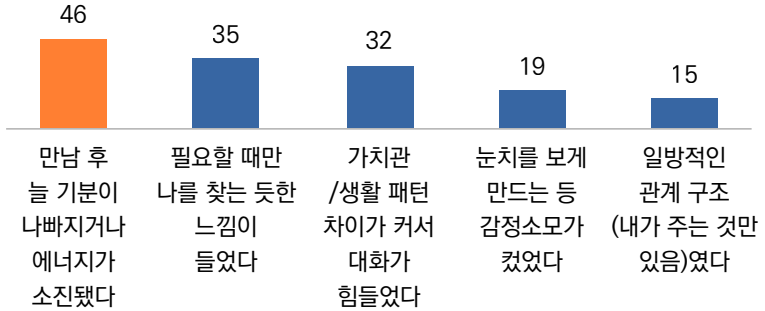
## 국민 75%, 부담되는 인간관계 정리한 적 있다!

- 일반 국민의 75%가 부담스러운 인간관계를 정리해 본 경험이 있는 것으로 나타났다.
- 관계를 정리하게 된 가장 큰 이유는 '정서적 피로감'이었다. 인간관계 정리 경험자의 46%가 '만남 후 기분이 나빠지거나 에너지가 소진됨'을 1위로 꼽았다.
- 이는 현대인이 관계의 양보다 질을 우선시하며, 불필요한 감정 소모로부터 자신을 보호하려는 태도가 강화되고 있음을 시사한다.

[그림] 부담되는 인간관계 정리 경험 여부 (일반국민, 2025)



[그림] 부담되는 인간관계 정리 이유 (2025, 인간관계 정리 경험자, 중복응답, 상위 5개, %)

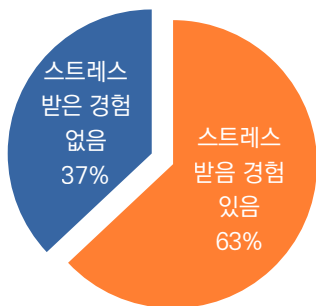


※출처 : 엠브레인 트렌드모니터, 2025 인간관계 및 연애관 관련 인식 조사, 2025.09.12. (전국 만 19~59세 성인 남녀 1000명, 온라인 조사, 2025.09.11.~09.12.)

## 04 [관계 스트레스] 인간관계 스트레스, 10명 중 6명이 겪는다!

- 올해 인간관계에서 스트레스를 경험한 적이 있는지 묻은 결과, 우리 국민의 63%가 인간관계에서 스트레스를 경험한 가운데, 가장 큰 스트레스 관계 유형은 '일터'에서의 관계(직장동료 66%, 직장상사 65%)로 나타났다.
- 연령별로 보면 특히 경제활동이 활발한 30~40대에서 직장 내 갈등(3040 '직장 동료', 30대 '직장 상사')이 두드러졌으며, 20대는 '친구', 40대는 '자녀' 관계에서의 스트레스 경험이 높은 특징을 보였다.
- 세대별로 스트레스를 느끼는 주된 관계망이 다른 양상을 보임을 알 수 있다.

[그림] 인간관계 스트레스 경험 (2025, 일반국민)



[표] 인간관계별 스트레스 경험 (2025, 올해 인간관계에서 스트레스 경험있는 자, 연령별, '스트레스 느꼈다' 비율\*, %)

| 연령     | 전체  | 직장 동료  | 직장 상사 | 친구  | 자녀  | 부모님 | 나의 형제, 자매 | 직계 가족 외 친인척 | 배우자의 부모님 | 이웃, 동네 주민 |
|--------|-----|--------|-------|-----|-----|-----|-----------|-------------|----------|-----------|
|        |     | 18~29세 | 41%   | 60% | 61% | -   | 52%       | 46%         | 39%      | -         |
| 30대    | 77% | 79%    | 59%   | 48% | 55% | 42% | 46%       | 43%         | 48%      |           |
| 40대    | 69% | 68%    | 52%   | 61% | 49% | 49% | 48%       | 62%         | 46%      |           |
| 50대    | 71% | 66%    | 42%   | 53% | 41% | 50% | 43%       | 36%         | 42%      |           |
| 60대    | 66% | 56%    | 53%   | 48% | 48% | 46% | 41%       | 36%         | 42%      |           |
| 70세 이상 | 60% | 47%    | 52%   | 42% | 15% | 42% | 43%       | 32%         | 47%      |           |

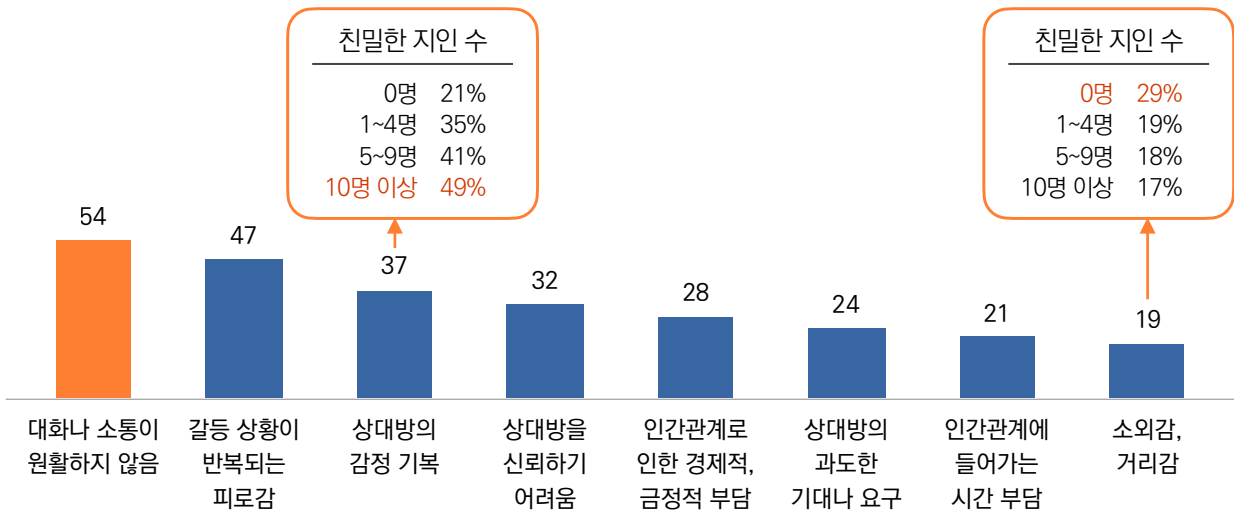
※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 인간관계인식조사] 인간관계 평가, 관계 만족도, 스트레스 원인과 감정상태, 2025.12.24. (전국 만 18세 이상 성인 남녀 1000명, 웹조사, 2025.12.05.~12.08.)

\*4점 척도

## 관계 스트레스 1위, 불통(不通)...지인 많으면 '감정소모', 적으면 '소외감'에 힘들대

- 인간관계 스트레스를 유발하는 가장 큰 요인은 '대화나 소통이 원활하지 않음'(54%)으로 나타났다. 이어 '갈등 상황이 반복되는 피로감'(47%), '상대방의 감정 기복'(37%)이 뒤를 이었다.
- 특히 친밀한 지인 수에 따라 느끼는 스트레스의 양상이 달랐는데, 지인 수가 10명 이상인 경우 '상대방의 감정 기복(49%)'으로 인한 스트레스가 월등히 높은 반면, 지인이 전혀 없는 경우 '소외감/거리감(29%)'을 호소하는 비율이 높게 나타났다.
- 이는 관계의 폭이 넓어질수록 감정적 소모가 커지고, 관계가 단절될수록 심리적 고립감이 심화됨을 보여준다.

[그림] 스트레스의 주된 원인 (올해 인간관계에서 스트레스 경험있는 자, 1+2+3순위, 상위 8개, %)



※출처 : 한국리서치 여론속의여론, [2025 인간관계인식조사] 인간관계 평가, 관계 만족도, 스트레스 원인과 감정상태, 2025.12.24. (전국 만 18세 이상 성인 남녀 1000명, 웹조사, 2025.12.05.~12.08.)

## 이번호 요약

### 1. 국민 89%, 다수와 깊이 않은 관계보다 ‘소수와 깊은 관계’ 더 선호!

- 다수와 깊이 않은 관계와 소수와 깊은 관계 중 어느 쪽을 더 선호하는지를 묻은 결과, ‘소수와 깊은 관계’를 선호하는 비율이 89%로 압도적으로 높았다.

### 2. 그렇지만 전체적으로는 느슨한 인간관계 지향!

- 한국인의 모임과 인간관계에 대한 인식을 살펴보면 ‘느슨한 인간관계를 선호하는 사람이 많아진 것 같다’에 대한 동의율은 71%로, 코로나 이후 학연/지연 위주의 모임 대신 ‘느슨한 인간관계’를 선호하는 경향이 뚜렷해지고 있음을 확인할 수 있다.

### 3. 인간관계 관리 온도차, 30대는 ‘축소’, 고령층은 ‘유지/확장’!

- 인간관계를 관리하는 태도는 연령대에 따라 확연한 온도 차를 보였다. 가장 눈에 띄는 층은 30대였는데, 30대는 관계를 정리(축소)하려는 노력(51%)이 가장 높았다. 반면, 70세 이상 고령층은 관계 유지(92%)와 확장(54%) 모두에서 적극적인 모습을 보이며 사회적 연결에 대한 강한 의지를 보였다.

## 함께 보면 좋은 자료

\*아래 제목을 누르면 전체 내용을 보실 수 있습니다.

▶ [서적] 혼자 잘해주고 상처받지 마라 (유은정 저, 21세기북스)

## 관련 성경 구절

많은 친구를 얻는 자는 해를 당하게 되거니와 어떤 친구는 형제보다 친밀하니라 (잠언 18장 24절)

## 목회 적용점

현대인의 인간관계가 ‘확장’에서 ‘효율’과 ‘질’ 중심으로 재편되고 있다. 이번 조사는 불필요한 에너지를 소모하는 형식적 관계를 걷어내고 ‘나’에게 집중할 수 있는 선택적 관계를 지향하는 것이 2025년의 핵심 트렌드임을 보여준다. 이는 공동체성을 강조해 온 교회에 새로운 목회적 도전과 기회를 동시에 제공한다.

특히 주목할 점은 세대 간의 극명한 온도 차다. 30대는 관계를 ‘축소’하여 심리적 여유를 확보하려는 반면, 70대 이상은 관계 ‘유지 및 확장’에 가장 적극적이다. 이는 청년세대에게는 ‘부담 없는 공동체’가, 고령 세대에게는 ‘실질적인 돌봄과 연결’이 필요함을 시사한다. 또한 ‘느슨한 관계’에 대한 선호도가 높아진 것은 과거의 끈끈한 조직 중심의 공동체 운영 방식이 젊은 세대를 중심으로 더 이상 매력적으로 작동하지 않음을 보여준다.

따라서 향후 목회 현장에 다음의 방향을 제안한다.

**첫째**, 소그룹의 구조를 ‘밀착형’과 ‘선택형’을 유연하게 운영해야 한다. 출석과 깊은 나눔을 전제로 한 밀착형을 지속적으로 강화시키는 것 뿐 아니라 공통의 관심사나 취미를 매개로 한 ‘느슨한 참여형 소그룹’ 역시 활성화시켜 전체 교인들에게 소그룹이 심리적 안전지대가 되게 해야 한다. **둘째**, 현대인들은 기본적으로 느슨한 인간관계를 중시하는데, 이런 인간관계 경향에 맞는 교회 집단이 사역그룹이다. 사역을 하면서 자신의 속이야기를 할 필요는 없다. 느슨한 인간관계를 선호하는 성도들에게 이런 사역 그룹에 적극적으로 참여하도록 유도하는게 필요하다. **셋째**, 현재 신앙소그룹에 참여하는 사람들은 그 소그룹에서 은혜와 감동을 경험했다는 응답이 80% 이상 되고 있다. 즉 삶을 나눌 때 그런 경험을 하게 된다. 자기 자신을 고백하기 어려워하는 성도들을 적극적으로 설득해 소그룹에 참여시켜 자기의 삶을 고백하면 위로받고 치유되는 경험을 할 수 있도록 교회 리더들이 적극적으로 도와야 할 것이다.