

ISSUE PAPER

2025 Vol. **01**

| 발행인 윤효식

| 발행일 2025. 3. 27.

청소년상담 이슈페이퍼

2025년 청소년 마음기록: 청소년에게 '마음'과 '행복'에 대해 묻다.

- 01 들어가며
- 02 마음 : 감정, 사고, 대인관계의 조화
- 03 2025년 청소년 마음기록 조사 결과
- 04 청소년들에게 '행복'이란?
- 05 결론 및 제언



ISSUE PAPER

청소년상담 이슈페이퍼

2025 Vol. 01

2025 청소년상담이슈페이퍼 1호

인 쇄 : 2025년 3월

발 행 : 2025년 3월

발 행 인 : 윤효식

발 행 처 : 한국청소년상담복지개발원

(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층~10층)

T.(051)662-3132 / F.(051)662-3008

<http://www.kyci.or.kr>

인 쇄 처 : 글로벌임팩트

비매품

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

본 기관의 사전승인 없이 내용의 일부 혹은 전부를 전재할 수 없습니다.

01 들어가며

- 우리나라 청소년의 주관적 행복지수는 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 줄곧 최하위 수준을 기록하고 있다(염유식, 성기호, 2021). 지금의 청소년들은 코로나로 인해 대면활동이 중단된 채 발달의 결정적 시기를 지나왔으며, 소셜미디어의 확산 등 급격한 사회적 변화를 겪으며 자라왔다. 우리 미래의 삶 또한 기후위기와 인구절벽이라는 위기에 직면해 있어, 청소년의 정신건강과 정서적 안녕이 무엇보다 중요해진 시기라 볼 수 있다(고도현, 김도영, 2021).
- 우리나라 청소년들의 정신건강은 예전부터 꾸준히 위험신호를 보내고 있다. 일상에서 스트레스를 심각하게 느끼거나, 일상생활이 힘들 정도의 우울감을 느끼는 청소년의 비율은 꾸준히 증가하고 있다. 또한 ‘자주’ 또는 ‘항상’ 외로움을 느끼는 청소년의 수도 증가하였다. 기존 정신건강 연구는 주로 청소년들의 우울, 스트레스, 자살·자해 등 부정적 지표를 분석하는데 초점을 두어 왔다. 하지만 이러한 접근만으로 청소년의 사회 적응과 심리적 회복을 설명하기엔 부족함이 있다.

○ 청소년 스트레스 인지율

2020년(34.2%)→2021년(38.8%)→2022년(41.3%)→2023년(37.3%)→2024년(42.3%)

○ 청소년 우울감 경험률

2020년(25.2%)→2021년(26.8%)→2022년(28.7%)→2023년(26.0%)→2024년(27.7%)

○ 청소년 외로움 경험률

2020년(14.1%)→2021년(16.0%)→2022년(17.6%)→2023년(18.1%)→2024년(18.8%)

※ 출처 : 질병관리청, 2024년 청소년건강행태조사 통계

- 한국청소년상담복지개발원은 2020년부터 매년 ‘청소년 마음기록’을 조사하고 그 결과를 ‘청소년상담 이슈페이퍼’를 통해 알려왔다. ‘청소년 마음기록’은 심리 상태 측정을 넘어 청소년들의 심리적 경험과 감정을 섬세하게 탐색하는 조사이다. 한국청소년상담복지개발원은 ‘청소년 마음기록’ 조사 및 분석을 통해 우리 사회를 살아가는 청소년의 모습을 보다 입체적으로 이해하고, 시간에 따른 청소년들의 심리적 변화를 분석하여 시사점을 찾고자 한다.
- ‘2025년 청소년 마음기록’은 청소년 스스로가 인식하고 있는 ‘마음’의 개념을 탐색하여, 감정적 요소뿐만 아니라 개인의 가치관과 행복을 형성하는 핵심 요소로서 ‘마음’을 재정의하였다. 이에 따라 **청소년들이 자신의 감정을 어떻게 인식하고 조절하는지, 회복탄력성과 스트레스 수준이 어떠한지, 대인관계와 삶의 가치가 어떻게 형성되었는지, 삶에 대해 얼마나 만족하고 ‘행복’을 어떻게 인식하고 있는지 등을 종합적으로 측정하고 분석하였다.** 2025년 청소년 마음 기록의 분석결과는 보다 균형 잡힌 청소년상담개입 방안 마련과 프로그램의 방향 수립의 기초자료로 활용되리라 기대된다.

02 마음 : 감정, 사고, 대인관계의 조화

□ ‘마음’의 개념

- ‘마음은 일상생활에서 다양한 의미로 사용되는 단어이다. 마음은 단순히 감정 상태를 넘어 **인지적, 감성적, 정서적, 태도적, 의지적 활동**을 통해 인간이란 존재를 유지하게 하고, 상호작용을 통해 인성이나 성격으로 만들어진다 (이기흥, 2012). 심리학적으로 마음은 감정 조절과 인지적 기능의 총체이며, 철학적으로는 인간 존재의 본질과 연결된 개념이며, 인지과학에서는 감각적 경험과 사고의 상호작용이라고 보고 있다(이정모, 2007).

□ 청소년이 인식하는 ‘마음’

- 청소년들은 마음을 어떻게 이해하고 있는지 탐색하기 위해 “나에게 마음이란?”이라는 질문을 던지고 응답을 분석하였다. 청소년들이 인식하는 마음은 7가지 범주로 구분되었으며, 가장 많은 응답을 차지한 것은 ‘감정과 정서 (25.7%)’였으며, 다음으로 ‘미인식과 불확실(20.9%)’, ‘사고와 가치(14.8%)’, ‘자아정체성(14.0%)’ 순서로 나타났다.

<청소년들이 생각하는 마음의 범주별 분석 결과(N=420)>

	범주명	빈도(건)	비율(%)	주요 응답
1	감정과 정서	108	25.7	감정, 나의 기분 상태, 현재의 기분을 알려주는 해설지, 세상을 느끼는 핵심, 따뜻함, 감정바구니
2	미인식과 불확실	88	20.9	두려움, 컨트롤 할 수 없는 것, 원지 모르겠는 것, 예측 불가능한, 불안정한, 쉽게 닳는
3	사고와 가치	62	14.8	나의 생각, 의지, 내가 진정으로 원하는 것, 내가 드는 생각의 집합, 나아가도록 하는 원동력
4	자아정체성	59	14.0	나의 정체성과 성격을 만들어 내는, 진짜 내 모습, 본성, 본인만 아는 진실된 것
5	스트레스와 부담	28	6.7	걱정거리, 발목을 붙잡는 것, 두려움, 힘들, 어려움, 상처받기 쉽고 약한
6	대인관계와 표현	12	2.9	사람들과 상호작용하는, 다른 사람에게 표현할 수 있는, 표현, 위로하고 공감하는
7	기타	63	15.0	내 상태, 바람, 심장, 깨지고 복구되기를 반복하는, 고무, 그림

- 많은 청소년들은 마음을 기쁨과 슬픔, 불안과 희망 등 다양한 감정을 표현하는 개념으로 인식하고 있었다. 또한 사고와 판단의 중심 역할을 하며, 자신의 정체성을 형성하는 중요한 요소로 여기고 있었다. 한편 마음을 이해하기 어렵거나 조절하기 어려운 것, 스트레스와 부담을 주는 부정적인 것으로 지각하는 청소년들도 다수 확인되었다. 이처럼 마음은 청소년들에게도 단순한 감정을 넘어서 사고, 관계, 정체성 등을 아우르는 복합적인 개념으로 자리 잡고 있음을 알 수 있다.



<‘나에게 마음이란?’ 워드 클라우드 분석 결과>

□ 감정, 사고, 대인관계의 조화

- 본 이슈페이퍼에서는 청소년들의 마음에 대한 인식을 토대로, 마음을 ‘정서적 경험과 자기인식, 사고와 가치관, 대인관계와 회복력의 복합적인 개념’으로 정의하였다. 따라서 청소년들의 마음을 이해하기 위해서는 이들의 감정, 사고, 대인관계를 세심히 들여다볼 필요가 있다. 본 이슈페이퍼에서는 청소년들의 마음을 감정-사고-대인관계의 조화로 보고 정신건강과 연결하여 분석하고자 한다.
- 자신의 마음을 긍정적으로 인식하는 청소년일수록 회복탄력성이 높고 안정적인 사회적 관계를 형성하는 경향이 있다(이선옥, 2021). 반면에 마음을 혼란스럽고 불안정하게 인식하는 경우, 우울감과 불안이 높고 대인관계가 원만하지 못하거나 충동적으로 행동할 가능성이 높았다(신근화, 2017). 이렇듯 마음을 어떻게 정의하고 받아들이는가는 정신건강과 관련이 깊고, 나아가 삶의 만족도와 행복 수준에도 영향을 줄 수 있다.

03 2025년 청소년 마음기록 조사 결과

□ 청소년의 마음을 보다 구체적으로 이해하고, 시간에 따른 심리적 변화를 분석하기 위해 감정, 사고, 대인관계를 아우르는 마음의 5개 범주, 71개 문항을 측정하는 '2025년 청소년 마음기록' 조사를 실시하였고, 그 결과는 다음과 같다.

□ 조사개요

- 조사기간 : 2025년 2월 17일 - 2월 28일
- 조사방법 : 자기보고식 온라인 조사
- 조사대상 : 15~24세 청소년 441명
 - 전문 리서치 기관의 패널 중 지역, 연령, 성(性) 비율에 따른 청소년 300명
 - 청소년상담복지센터 및 학교밖청소년지원센터 이용 청소년 141명
- 조사문항

조사영역	조사내용	문항수	비고
인구학적 배경	성별, 연령, 재학여부, 거주지역, 상담경험 유무	5	
정서인식	부정정서	10	5점 리커트척도
	긍정정서	10	
	주된 정서인식	1	2개 복수 선택
자기인식	자기개념 명료성	3	5점 리커트척도
	정서인식 능력	3	
	정서표현 능력	3	
회복탄력성 및 스트레스	회복탄력성	5	
	지각된 스트레스 정도	10	
	스트레스 요인	1	1개 선택
	스트레스 해소법	1	주관식
대인관계	자발적 고립	6	5점 리커트척도
	관계기술 어려움	6	
	부모관계	3	
	친밀감 욕구	3	
삶의 가치 및 만족도	직업 가치	1	2개 복수 선택
	삶의 만족도	3	5점 리커트척도
	나에게 '마음'이란 나에게 '행복'이란	2	주관식

○ 조사 참여자의 일반적인 사항(N=441)

구분		빈도	비율
성	여성	255	57.8
	남성	186	42.2
연령	15 - 16	115	26.1
	17 - 18	147	33.3
	19 - 20	103	23.4
	21 - 24	76	17.2
재학여부	중학생	60	13.6
	고등학생	137	31.1
	대학생	136	30.8
	학교 밖 청소년	90	20.4
	기타	18	4.1
지역	수도권	188	42.6
	충청권	40	9.1
	경상권	134	30.4
	전라권	56	12.7
	강원제주권	23	5.2
상담경험	상담 경험 있음	229	51.9
	상담 경험 없음	212	48.1

□ 조사결과

1. 정서인식

- 평소에 긍정정서(흥미로운, 신나는, 강인한, 열정적인, 자랑스런, 강한, 생기있는, 단호한, 주의깊은, 활기찬)와 부정정서(걱정하는, 당황하는, 죄책감이 드는, 겁먹은, 적대적인, 화가 나는, 창피한, 신경질적인, 초조한, 두려운)를 얼마나 느끼고 있는지에 대한 응답을 분석하였다.

<청소년의 긍정정서와 부정정서 인식 집단별 차이 비교(N=441)>

※ 집단별 평균 차이가 유의할 경우 굵게 표기함

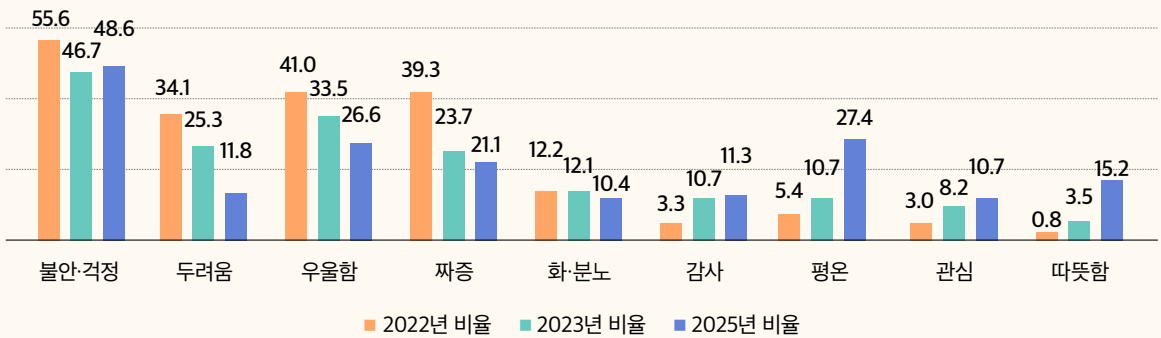
구분		긍정정서 평균(표준편차)	부정정서 평균(표준편차)
전체		3.10(0.75)	2.91(0.85)
성	여성	2.99(0.76)	2.94(0.87)
	남성	3.25(0.72)	2.87(0.87)
연령	15 - 16	3.10(0.70)	3.03(0.79)
	17 - 18	2.94(0.65)	3.09(0.75)
	19 - 20	3.27(0.92)	2.57(0.82)
	21 - 24	3.20(0.70)	2.85(0.90)
학교급	중학생	3.07(0.72)	3.06(0.78)
	고등학생	3.06(0.64)	3.04(0.78)
	대학생	3.32(0.83)	2.63(0.93)
	학교 밖 청소년	2.89(0.74)	3.07(0.82)
	기타	2.99(0.69)	2.70(0.64)
상담경험	상담 경험 있음	2.92(0.70)	3.24(0.73)
	상담 경험 없음	3.30(0.75)	2.56(0.83)

○ **긍정정서와 부정정서 비교 : 집단에 따라 느끼는 정서에 유의미한 차이 발견**

- **성별 차이** : 남성이 여성보다 긍정정서를 더 높게 인식하였다.
- **연령 및 학교급별 차이** : 17-18세는 긍정정서를 가장 낮게, 부정정서를 가장 높게 인식하는 반면, 19-20세는 긍정정서를 가장 높게, 부정정서를 가장 낮게 인식하고 있었다. 마찬가지로 대학생은 긍정정서를 가장 높게 인식하고, 부정정서를 가장 낮게 인식한 반면 학교 밖 청소년은 긍정정서를 낮게, 부정정서를 높게 인식하고 있었다.
- **상담 경험별 차이** : 과거에 상담을 받았거나 현재 상담을 받고 있는 청소년들은 상담 경험이 없는 청소년들보다 긍정정서를 낮게, 부정정서를 높게 인식하고 있었다.

○ **주로 느끼는 감정 : 두려움, 우울함은 감소하고 평온, 따뜻함은 증가**

<최근 주로 느끼는 감정(복수선택) : 연도별 비교(2022년, 2023년, 2025년)>

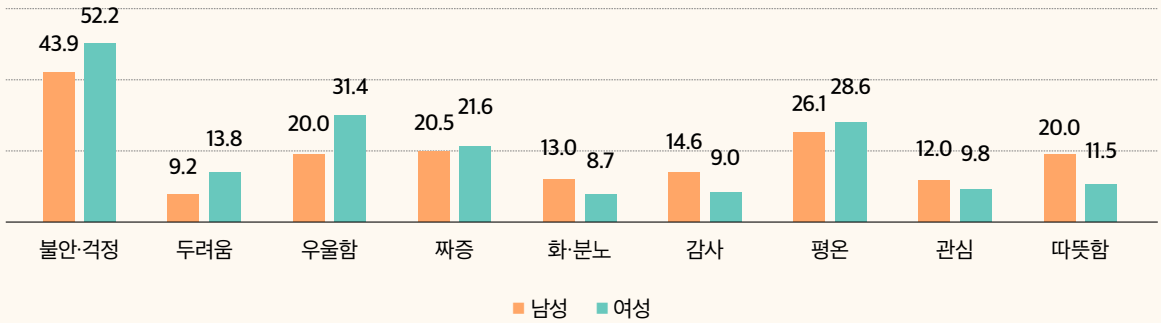


※ 2024년은 조사 미 실시

- 청소년들이 최근 2주간 주로 느끼는 감정을 복수로 선택하도록 하였다.
- 불안/걱정은 변함없이 청소년이 가장 많이 인식하고 있는 감정인 것으로 나타났다.
- 하지만 두려움, 우울함 등의 부정적인 감정은 감소하였고 평온, 따뜻함 등의 긍정적인 감정은 큰 폭으로 증가한 것을 확인할 수 있었다.

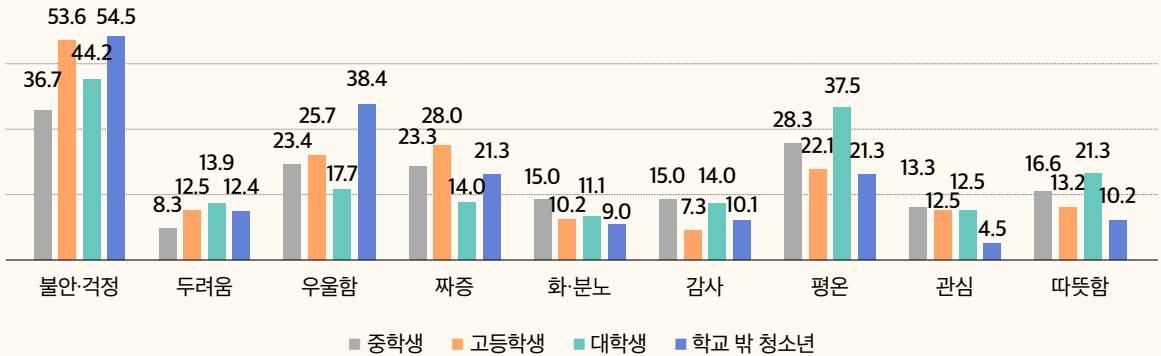


<최근 주로 느끼는 감정(복수선택) : 성별 비교>



- **성별 차이** : 대부분의 부정정서에서 여성의 비율이 높게 나타났고, 반대로 긍정정서에서는 남성의 비율이 높았다. 다만 긍정정서 중 평온은 여성의 비율이 유일하게 높았고, 부정정서 중 짜증은 남성의 비율이 높게 나타났다.

<최근 주로 느끼는 감정(복수선택) : 학교급별 비교>



- **학교급별 차이** : 중학생은 화/분노와 감사를, 고등학생은 불안/걱정을 타 집단보다 많이 느끼고 있었다. 또한 대학생은 평온과 따뜻함을, 학교 밖 청소년들은 우울함을 타 집단보다 많이 지각하는 것으로 나타났다.



2. 자기인식

- 청소년들이 스스로에 대해 잘 인식하고 있는지를 보여주는 요인으로 자기개념 명료성, 정서인식 능력, 정서표현 능력을 각각 측정하여 분석하였다.
 - * **자기개념 명료성** : 나에 대해 정확하게 이해하고 설명할 수 있는 능력
 - * **정서인식 능력** : 내가 느끼는 감정을 정확하게 구분하고 이유를 이해하는 능력
 - * **정서표현 능력** : 상황이나 상대에 맞게 감정과 기분을 표현할 수 있는 능력
- 심리적 도움이 필요한 청소년의 경우 자기인식이 낮은 경우가 많아

<청소년의 자기인식 집단별 차이 비교(N=441)>

※ 집단별 평균 차이가 유의할 경우 굵게 표기함

구분		자기개념 명료성	정서인식 능력	정서표현 능력
		평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)
전체		3.36(1.10)	3.78(0.80)	3.44(0.87)
성	여성	3.28(1.05)	3.75(0.85)	3.44(0.88)
	남성	3.46(0.97)	3.83(0.73)	3.44(0.87)
연령	15 - 16	3.20(1.10)	3.69(0.89)	3.35(0.95)
	17 - 18	3.34(0.94)	3.80(0.77)	3.47(0.75)
	19 - 20	3.54(1.08)	3.74(0.79)	3.44(0.97)
	21 - 24	3.34(0.94)	3.97(0.70)	3.53(0.86)
학교급	중학생	3.16(1.06)	3.66(0.89)	3.33(0.93)
	고등학생	3.27(0.93)	3.73(0.75)	3.41(0.78)
	대학생	3.55(0.98)	3.92(0.68)	3.55(0.87)
	학교 밖 청소년	3.36(1.16)	3.76(0.92)	3.41(0.97)
	기타	3.19(0.79)	3.70(0.96)	3.33(0.85)
상담경험	상담 경험 있음	3.18(1.01)	3.66(0.86)	3.30(0.91)
	상담 경험 없음	3.54(0.99)	3.92(0.71)	3.59(0.81)

- 청소년들의 자기인식은 모든 집단에서 보통(3.0) 이상으로 양호하게 나타났으나 자기개념 명료성의 경우 타요인 보다 표준편차가 높아 개인차가 크다는 점을 확인할 수 있었다.
- **성별, 연령 및 학교급별 차이** : 통계적으로 유의하진 않았지만 여성은 남성보다 자기개념 명료성이 낮았다. 또한 15-16세에서 가장 낮은 경향을 보였는데 이는 청소년 초기에 인지·정서발달이 활발히 이루어지므로 연령이 높아질수록 자기인식이 증가하는 것으로 해석할 수 있다.
- **상담 경험별 차이** : 과거 상담을 받았거나 현재 상담을 받고 있는 청소년의 경우에는 자기개념 명료성, 정서인식 능력, 정서표현 능력이 모두 낮게 나타났다. 상담 등의 심리적 도움이 필요한 청소년의 경우 자기인식이 부족한 경우가 많으며, 상담과정에서 정서인식 및 정서표현 훈련이 필요함을 보여주는 결과이다.

3. 회복탄력성과 스트레스

- 청소년기는 발달단계상 신체적, 심리적, 사회적으로 급격한 변화를 경험하는 시기이다. 이러한 과도기에 많은 스트레스는 일탈행동이나 부적응 행동을 유발할 수 있다(한상영, 2012). 회복탄력성은 실패나 부정적인 상황을 극복하고 원래의 안정된 심리적 상태를 되찾는 능력을 의미하며 스트레스를 조절하는 역할을 할 수 있다. (한국청소년상담복지개발원, 2023). 청소년 마음의 적응력을 이해하기 위해 스트레스 정도와 회복탄력성을 함께 살펴보았다.

<청소년의 회복탄력성과 스트레스의 집단별 차이 비교(N=441)>

※ 집단별 평균 차이가 유의할 경우 굵게 표기함

구분		회복탄력성	스트레스 정도
		평균(표준편차)	평균(표준편차)
전체		3.05(0.91)	3.21(0.74)
성	여성	2.93(0.91)	3.26(0.81)
	남성	3.22(0.88)	3.13(0.64)
연령	15 - 16	3.11(0.85)	3.28(0.67)
	17 - 18	2.90(0.84)	3.35(0.55)
	19 - 20	3.22(0.99)	3.01(0.96)
	21 - 24	3.02(0.95)	3.09(0.77)
학교급	중학생	3.06(0.89)	3.26(0.66)
	고등학생	3.04(0.78)	3.36(0.53)
	대학생	3.26(0.98)	2.98(0.90)
	학교 밖 청소년	2.82(0.95)	3.31(0.74)
	기타	2.70(0.77)	3.18(0.67)
상담경험	상담 경험 있음	2.80(0.86)	3.45(0.62)
	상담 경험 없음	3.33(0.87)	2.95(0.78)

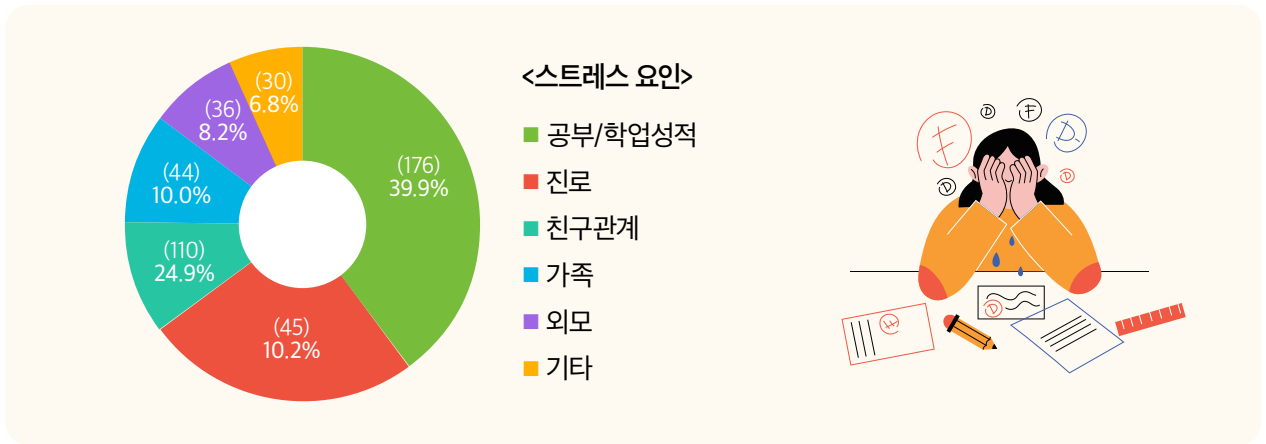
○ 회복탄력성 : 모든 집단에서 유의미한 차이 발견

- **성별 차이** : 남성이 여성보다 회복탄력성이 높게 나타났다.
- **연령 및 학교급별 차이** : 17-18세의 회복탄력성이 가장 낮았으며, 19-20세에서 가장 높은 수치를 보였다. 비슷한 맥락에서 대학생의 회복탄력성이 가장 높았으며, 학교 밖 청소년의 회복탄력성이 가장 낮았다. 이는 대학생은 대학진학으로 환경이 바뀌고 다양한 경험을 통해 문제 해결력과 정서적 안정감을 키우는 반면, 학교 밖 청소년은 사회적 지지망이 부족해 어려움을 극복하는 능력이 낮을 가능성이 있음을 보여준다.
- **상담 경험별 차이** : 과거 또는 현재 상담 경험이 있는 청소년들은 상담 경험이 없는 청소년들보다 회복탄력성이 낮았다.

○ **스트레스 정도 : 연령, 학교급, 상담 경험에 따라 유의미한 차이**

- **연령 및 학교급별 차이** : 17-18세 청소년의 스트레스 수준이 가장 높았으며, 19-20세가 가장 낮았다. 비슷한 맥락에서 고등학생의 스트레스 수준이 가장 높고, 대학생이 가장 낮게 나타났다. 이는 학업에 대한 부담과 입시 경쟁이 주요한 스트레스 요인으로 작용하기 때문이며, 대학생의 경우 자기주도적 학습환경으로 인해 스트레스 수준이 낮아지는 것으로 볼 수 있다.
- **상담 경험별 차이** : 현재 상담을 받고 있는 청소년의 스트레스 수준이 가장 높았다. 이는 상담을 받는 청소년들이 이미 높은 수준의 심리적 어려움을 경험하고 있으며, 상담 개입이 필요한 상태였음을 나타낸다.

○ **청소년들의 가장 높은 스트레스 요인은 바로 ‘학업’**



- 청소년들이 인식하는 스트레스 요인을 분석한 결과, ‘**공부/학업성적(39.9%)**’이 가장 큰 스트레스 요인으로 지목되었으며, 다음으로 ‘**진로(24.9%)**’와 ‘**친구관계(10.2%)**’ 순으로 나타났다.
- 이는 과도한 입시 경쟁과 성적에 대한 부담이 청소년들의 주요한 스트레스 요인임을 보여주는 결과로, 학업 성취와 입시 결과가 개인의 미래에 중요한 영향을 미치는 한국사회의 문화적 특성과 관련이 있을 것이다(Lee & Larson, 2000). 청소년기 스트레스가 지속될 경우 다양한 심리적 문제로 이어질 수 있기 때문에 학업 부담을 줄이고, 정서적 지원을 강화하려는 사회의 고민과 노력이 필요하다.



📢 청소년들은 스트레스를 어떻게 해소하고 있을까?

- 청소년들이 스트레스를 어떻게 해소하고 있는지 살펴보기 위해 “나만의 스트레스 해소법은 무엇인가요?”에 대한 응답을 분석하였다. 총 11개의 스트레스 해소유형이 도출되었으며 ‘게임/미디어/스마트폰(26.7%)’이 가장 높은 비율을 차지하였고, 다음으로 ‘음악 관련 활동(13.8%)’, ‘수면/휴식(12.2%)’, ‘해소법 없음(9.7%)’ 순으로 나타났다.

<청소년들의 스트레스 해소법 범주별 분석 결과(N=441)>

스트레스 해소유형	빈도(건)	비율(%)	주요응답
게임/미디어/스마트폰	117	26.7	게임, 유튜브, 핸드폰, 넷플릭스, 드라마
음악 관련 활동	61	13.8	음악 듣기, 노래 부르기, 노래방 가기
수면/휴식	54	12.2	잠자기, 수면, 휴식
해소법 없음	43	9.7	방법을 모르겠다, 없다, 그냥 참는다
취미/창작 활동	42	9.5	독서, 아이돌 덕질, 일기 쓰기, 그림그리기
운동/신체 활동	28	6.3	운동하기, 수영하기, 산책, 사워하기
사회적 활동/사교	27	6.1	친구와 놀기, 주변 어른과 수다, 친구와 통화
음식 관련 활동	25	5.7	맛있는 음식 먹기, 매운 거 먹기, 단 거 먹기
자발적 고립	25	5.7	숨는다, 회피하기, 혼자만의 시간
위험행동	12	2.7	자해, 물건을 던지기, 술, 물건 부수기
명상/상담	7	1.6	명상, 선생님과 상담, 기도

- 상당수의 청소년들은 음악, 휴식, 취미활동 등 본인에게 맞는 스트레스 해소법을 알고 일상에 활용하고 있었다. 하지만 게임을 하거나 유튜브를 보는 등 디지털 기기를 이용하는 스트레스 해소방법이 가장 높은 비율을 차지하였는데 이러한 결과는 ‘디지털 미디어 리터러시 교육의 필요성을 강조한다. 올바른 미디어 선별능력 향상, 균형있는 디지털 기기 사용 훈련, 콘텐츠 활용 가이드 등이 포함된 청소년 대상 교육 프로그램 운영이 중요해 보인다.
- 스트레스를 적절히 해소할 방법을 찾지 못해 그냥 참는다는 청소년이 높은 비율을 보였다. 또한 힘든 상황을 피하고 혼자 숨어버리는 회피적 행동을 하거나, 스트레스가 심할 경우 자해, 음주, 물건 던지기 등과 같은 위험한 행동으로 표출하는 경우도 있었다. 이러한 청소년들을 위해 다양한 스트레스 해소방법에 대한 안내가 필요하다.



<‘나의 스트레스 해소방법은?’ 워드클라우드 분석 결과>

4. 대인관계

○ 자발적 고립, 관계기술의 어려움, 친밀감 욕구, 부모관계 집단별 비교

<청소년의 대인관계 집단별 차이 비교(N=441)>

※ 집단별 평균 차이가 유의할 경우 굵게 표기함

구분		자발적 고립	관계기술의 어려움	친밀감 욕구	부모관계
		평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)
전체		3.08(0.84)	2.72(1.03)	3.76(0.83)	3.26(0.93)
성	여성	3.09(0.83)	2.69(1.08)	3.73(0.81)	3.27(0.96)
	남성	3.07(0.86)	2.77(1.00)	3.79(0.87)	3.26(0.89)
연령	15 - 16	3.14(0.83)	2.98(1.03)	3.82(0.80)	3.19(0.89)
	17 - 18	3.19(0.77)	2.70(0.98)	3.75(0.79)	3.22(0.92)
	19 - 20	2.94(0.93)	2.52(1.10)	3.74(0.94)	3.41(0.97)
	21 - 24	2.96(0.85)	2.64(1.07)	3.68(0.82)	3.26(0.93)
학교급	중학생	3.10(0.89)	3.01(1.02)	3.83(0.71)	3.12(0.88)
	고등학생	3.20(0.77)	2.74(0.98)	3.77(0.78)	3.19(0.88)
	대학생	2.89(0.88)	2.55(1.03)	3.84(0.79)	3.42(0.93)
	학교 밖 청소년	3.18(0.83)	2.83(1.18)	3.64(1.01)	3.24(1.01)
	기타	3.03(0.77)	2.35(0.78)	3.33(0.86)	3.19(0.96)
상담경험	상담 경험 있음	3.22(0.78)	2.91(1.07)	3.62(0.92)	3.10(0.96)
	상담 경험 없음	2.93(0.87)	2.51(0.98)	3.90(0.71)	3.44(0.86)

1) 자발적 고립: 스스로 대인관계를 기피하고 혼자 있으려는 경향

- **연령 및 학교급별 차이** : 17-18세에서 가장 높은 수준을 보였으며, 19-20세에서 가장 낮았다. 또한 고등학생이 가장 높은 반면, 대학생이 가장 낮았다. 이러한 결과는 입시 부담이 큰 시기에 사회적 관계를 회피하는 경향이 있으며, 대학에 진학하면서 사회적 활동의 기회가 많아지면서 자발적 고립이 감소하는 것으로 해석할 수 있다.
- **상담 경험별 차이** : 과거 또는 현재 상담 경험이 있는 청소년들은 높은 자발적 고립 경향을 보였다. 이는 심리적 어려움을 겪는 청소년들이 사회적 상호작용을 피하는 경향이 있음을 시사한다.

2) 관계기술의 어려움: 타인과 의사소통을 하거나 관계를 유지하는데 느끼는 어려움

- **연령 및 학교급별 차이** : 15-16세는 관계기술의 어려움을 가장 많이 느끼는 집단이었는데 발달단계 상 사회경험의 부족으로 관계기술이 낮은 것으로 해석된다.
- **상담 경험별 차이** : 과거 또는 현재 상담 경험이 있는 청소년들은 관계기술의 어려움을 가장 높게 느끼고 있었는데 이는 심리적으로 취약할 경우, 대인관계에도 어려움이 나타날 수 있음을 보여준다.

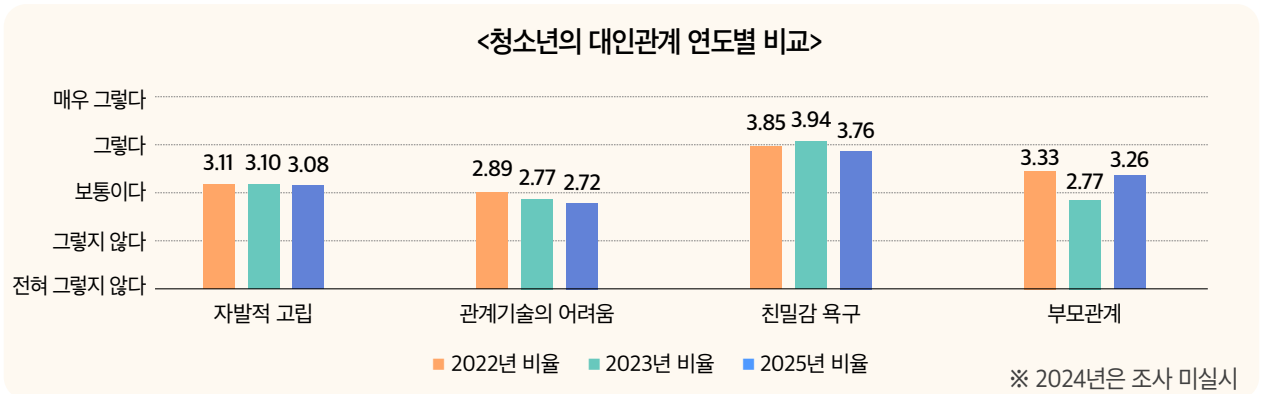
3) 친밀감 욕구: 타인과 어울리고 가까운 관계를 맺고자 하는 욕구

- **성별, 연령 및 학교급별 차이** : 통계적으로 유의하진 않았지만 15-16세와 중학생의 친밀감에 대한 욕구가 가장 높았다.
- **상담 경험별 차이** : 과거 또는 현재 상담 경험이 있는 청소년들은 친밀감 욕구가 가장 낮았는데, 이는 심리적 어려움이 있을 경우 타인과의 관계를 기피하는 경향이 나타남을 시사한다.

4) 부모관계: 부모(보호자)와 소통하고 교감하는 정도

- **성별, 연령 및 학교급별 차이** : 15-16세에서 가장 낮고 19-20세에 가장 높았으며, 다른 집단에서는 통계적으로 유의한 차이가 발견되지 않았다. 이는 청소년 초기 부모와의 갈등을 많이 경험하지만, 성인기로 접어들면서 관계가 회복되는 경향을 보여주는 결과이다.
- **상담 경험별 차이** : 과거 또는 현재 상담을 받고 있는 청소년들의 부모관계가 가장 낮았는데, 이는 부모와의 갈등이 청소년들에게 심리적 어려움의 요인 중 하나일 가능성을 시사한다.

○ 자발적 고립, 관계기술의 어려움, 친밀감 욕구, 부모관계의 연도별 비교

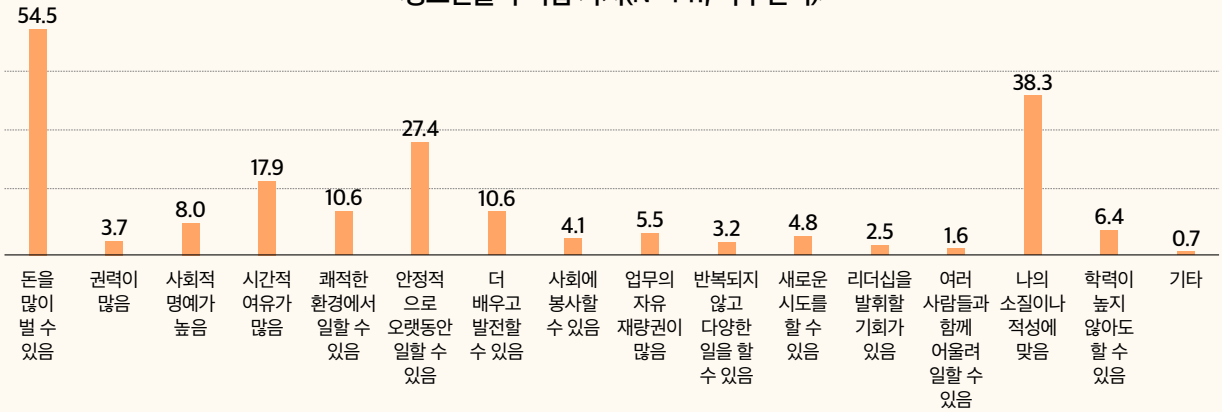


- **자발적 고립** : 연도별 큰 변화 없이 일정 수준을 유지하고 있으며, 이는 청소년들에게 사회적 관계에서 스스로 거리를 두려는 경향이 지속되고 있음을 보여준다.
- **관계기술의 어려움** : 2022년 이후 점진적으로 감소하는 경향을 보이는데 코로나 종식 이후 청소년들의 사회적 활동이 증가하면서 상호작용 능력이 향상되었음을 보여준다.
- **친밀감 욕구** : 2023년 이후 감소하는 양상을 보이는데 이는 온라인 소통 증가로 관계 형성의 필요성이 줄어든 영향으로 보인다.
- **부모관계** : 2023년 큰 폭으로 감소했으나, 2025년 다시 증가하였다. 이는 코로나로 인한 가정 내 환경 변화가 부모 관계에 영향을 미쳤다가 점차 회복되는 과정으로 이해된다.

5. 삶의 가치 및 만족도

○ 직업 가치 : 경제적 보상과 안정성을 중시

<청소년들이 직업 가치(N=441, 복수선택)>



- 청소년들이 직업 선택에서 중요하게 생각하는 요인은 현재 삶의 가치와 방향성을 반영한다. 직업은 개인의 경제적 목표일 뿐만 아니라 자아실현과 삶의 만족도를 결정하는 핵심적인 요소이기 때문이다.

- 장래의 직업 가치를 묻는 질문에 대한 응답을 분석한 결과, 청소년들은 경제적 보상과 안정성을 가장 중요한 직업 가치로 고려하는 경향이 두드러졌다. 동시에 자기 성장과 발전도 중요한 요소로 인식하고 있음을 확인할 수 있다.

◎ **경제적 보상과 안정성 중시** : 돈을 많이 벌 수 있음(54.5%), 안정적으로 오랫동안 일할 수 있음(27.4%), 시간적 여유가 많음(17.9%)

◎ **개인의 성장과 발전 중시** : 나의 소질이나 적성에 맞음(38.3%), 더 배우고 발전할 수 있음(10.6%)

- 이러한 결과는 물질적 가치에 몰두하는 사회적 분위기와 직업 안정성이 떨어지고 있는 불안감에서 비롯되었을 가능성이 있다. 청소년들이 직업 선택 시 자아실현과 사회적 기여를 함께 고려하는, 보다 균형 잡힌 가치관을 형성할 수 있도록 다양한 진로 교육과 경험의 제공이 필요해 보인다.



○ 삶의 만족도: 모든 집단에서 유의미한 차이 발견

<청소년의 삶의 만족도 집단별 차이 비교(N=441)>

※ 집단별 평균 차이가 유의할 경우 굵게 표기함

구분		삶의 만족도 평균(표준편차)
전체		3.05(1.01)
성	여성	2.92(1.03)
	남성	3.23(0.97)
연령	15 - 16	3.08(1.00)
	17 - 18	2.84(0.94)
	19 - 20	3.31(1.11)
	21 - 24	3.06(0.99)
학교급	중학생	3.02(1.03)
	고등학생	3.06(0.89)
	대학생	3.30(1.04)
	학교 밖 청소년	2.70(1.10)
	기타	2.94(0.92)
상담경험	상담 경험 있음	2.70(0.98)
	상담 경험 없음	3.43(0.92)

- 삶의 만족도는 개인이 자신의 현재 삶에 대해 얼마나 긍정적으로 평가하는지를 나타내며, 이는 심리적 건강과 전반적인 삶의 질과 밀접한 관련이 있다(Diener et al., 1985).

- 삶의 만족도는 모든 집단에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.

◎ **성별 차이** : 남성이 여성보다 삶의 만족도를 높게 인식하고 있다.

◎ **연령 및 학교급별 차이** : 17-18세가 가장 낮은 삶의 만족도를 보인 반면, 19-20세는 가장 높았다. 마찬가지로 대학생의 삶의 만족도가 가장 높고 학교 밖 청소년이 가장 낮았다. 이는 입시에 대한 부담이 줄면서 삶의 만족도가 증가하는 경향을 보여주며, 학업 및 진로의 불확실성이 학교 밖 청소년의 삶의 만족도에 영향을 주는 것으로 해석할 수 있다.

◎ **상담 경험별 차이** : 과거 또는 현재 상담을 받고 있는 청소년의 삶의 만족도가 낮았는데, 이들의 심리적 어려움이 삶을 부정적으로 평가할 가능성이 높음을 보여준다.

04 청소년들에게 ‘행복’이란?

□ 행복의 의미

- 행복은 인류의 궁극적인 목표이지만, 주관성과 추상성을 기반으로 하여 개념적으로 모호한 특성이 있다. 국가나 개인의 관점에 따라 행복의 정의가 달라지지만, UN은 ‘국민생활수준에 대한 객관적 지표와 주관적 행복감’이라 정의했고, OECD는 ‘자신의 삶에 대한 만족감’으로 정의하여 국제적 기준이 되고 있다.

□ 지금, 청소년들이 원하는 행복

- 청소년들이 행복을 어떻게 이해하고 있는지 탐색하기 위해 “나에게 행복이란?”이라는 질문을 던지고 그 응답을 분석하였다. 청소년들이 원하는 행복은 모두 10가지 범주로 도출되었다. 주요한 행복의 범주는 긍정적 감정, 목표와 성취, 걱정 없음, 불가능, 소소한 일상 등으로 나타났다.
- 많은 청소년들은 웃음이 나고, 편안하고, 만족스러운 감정을 행복이라고 생각하고 있었으며, 자신의 꿈을 이루고 목표를 성취하는 것을 행복의 중요한 요소로 꼽았다. 그러나 ‘걱정과 고민거리가 없는 상태(9.3%)’라는 응답도 많았다. 이는 청소년들이 일상생활에서 상당한 압박을 느끼고 있으며, 단순히 부정적인 상태가 없는 것을 행복이라 이해함을 보여준다.

<청소년들이 생각하는 행복의 범주별 분석(N=439)>

범주명	응답(건)	비율(%)	주요 응답
긍정적 감정	121	27.5	기쁨, 만족, 편안한 것, 저절로 웃음이 나오는
목표와 성취	46	10.5	꿈, 살아가는 이유, 모든 것의 목표, 목적
걱정 없음	41	9.3	근심 걱정 없는 것, 고민거리가 없는 것
불가능	39	8.9	나에게 없는 것, 얻기 힘든 것, 가질 수 없는 것
소소한 일상	35	8.0	호빵, 작은 것, 소소한 일상, 우리 집 강아지
모르겠다	25	5.7	모르겠다
자유와 해방	22	5.0	자유, 하고 싶은 걸 하는 것, 해방
인간관계	17	3.9	화목한 가정, 가족과 친구, 함께 즐기는 것
돈	14	3.2	돈 많이 버는 것, 돈 많은 것, 현실적으로 돈
기타	79	18.0	선물, 찾아가는 것, 누구에게나 있는 것, 날씨

- 또한 일부 청소년들은 행복을 ‘얻기 힘든 것’, ‘가질 수 없는 것’ 등 불가능한 것으로 인식하고 있으며, ‘행복이 무엇인지 모르겠다(5.7%)’고 응답한 비율도 상당히 높았다. 이는 청소년들이 현실적인 어려움 속에서 행복을 멀게 느끼고 있음을 반영하며, 행복을 목표나 성취 중심으로만 바라보지 않고, 일상 속에서 행복을 찾는 시선과 태도가 필요함을 의미한다.
- 소소한 일상(8.0%), 인간관계(3.9%) 등 가족과 또래와 나누는 일상의 작은 기쁨을 행복으로 인식하는 청소년들도 있었다. 이는 청소년들에게 행복은 성취 중심이 아니라, 사회적 관계와 일상 속 작은 경험에서 비롯될 수 있음을 보여주는 결과이다.

- 연령별 차이를 보면, 15-16세는 친밀감의 욕구는 가장 높지만, 관계기술의 어려움을 많이 느끼고, 부모관계가 좋지 않는 등 대인관계에서 취약성이 높았다. 17-18세는 부정정서를 가장 많이 느끼고, 스트레스 수준이 가장 높으며, 대인관계에서도 어려움을 겪고 있었다. 반면 19-20세가 되면서 정신건강 지표가 크게 개선되는 경향을 보였다. 이러한 차이를 고려하여 청소년 발달단계와 환경 변화에 맞춘 개별화된 전략이 제시되어야 할 것이다.
- 특히 학교 밖 청소년은 회복탄력성과 삶의 만족도가 전체 집단에서 가장 낮은 수준이었다. 이들이 현재의 삶을 긍정적으로 바라보고 미래를 계획할 수 있도록 적극적인 지원이 요구된다.

🔊 대상에 따라 초점화된 개입 프로그램(예시)

- 여성 청소년 : 긍정 정서 강화 프로그램
- 15-16세 : 사회기술 습득 프로그램
- 17-18세 : 학업 스트레스 관리 프로그램
- 학교 밖 청소년 : 회복탄력성 향상 프로그램

□ 청소년이 일상에서 행복을 자주 경험할 수 있는 환경 조성

- 조사 결과, 많은 청소년이 긍정적 감정을 느끼는 상태를 행복이라고 정의하고 있었다. 하지만 일부는 행복을 ‘얻을 수 없는 것’이라고 불가능한 것으로 인식하고 있었고, 단순히 근심과 걱정이 없는 상태로 여기며 일상과 거리를 두는 경향을 보였다.
- 하지만 행복은 삶의 작은 기쁨에서 비롯되며, 즐거움을 찾는 습관이 행복을 증진시킬 수 있다. 따라서 성취와 결과 중심이 아니라 일상의 소소한 경험에서 긍정성을 발견하도록 훈련하는 ‘행복 증진 프로그램’이 필요하다. 또한 자신 안의 긍정적인 요소를 발견하고, 일상의 즐거움을 소중히 여기는 사회적 분위기 형성이 중요할 것이다.
- 행복감과 긍정적인 정서는 서로 밀접한 관련이 있다. 따라서 청소년들의 행복을 높이기 위해서는 자신의 정서를 정확하게 인식하고 표현할 수 있는 능력을 키워야 한다. 2025년부터 교육부는 학교를 기반으로 ‘한국형 사회정서교육’을 도입하여 학생들의 사회정서 역량을 적극 지원할 계획이다. 이러한 사회기술훈련이 청소년 전체 대상으로 확대되어 청소년들이 공동체 안에서 행복한 삶을 영위할 수 있는 환경이 조성되기를 기대한다.

□ 심리적 개입이 필요한 청소년 지속 관리 및 지원

- 상담 경험이 있는 청소년들은 감정, 사고, 대인관계에서 전반적인 어려움을 겪는 경우가 많았다. 현재 상담을 받고 있는 청소년의 정신건강이 가장 취약했지만, 상담을 통해 회복한 이후에도 여전히 부정정서가 높고, 사회기술이 부족한 경우가 있었다. 따라서 상담종결 이후에도 청소년에 대한 지속적인 사후관리가 필요하며, 다양한 참여형 집단 프로그램을 운영하는 등 지원을 이어나가야 할 것이다.

- 또한, 지역사회에서 청소년 상담 서비스의 접근성을 높여 심리적 개입이 필요한 청소년들이 보다 쉽게 지원을 받을 수 있도록 해야 한다. 특히 이번 조사에서 학교 밖 청소년의 심리적 취약성이 두드러진 만큼, 가정 밖 청소년을 포함한 新소외 청소년에 대한 세심한 심리적 지원책이 필요할 것이다.

□ 건강한 스트레스 해소법 안내 및 프로그램 강화

- 많은 청소년들이 게임, 스마트폰, 유튜브 시청 등 디지털 미디어에 의존하여 스트레스를 해소하고 있었다. 하지만 스트레스를 해소하기 위해 유해한 미디어를 접하게 될 경우, 중독 등의 위험에 노출될 수 있다. 따라서 이들이 스트레스 및 정서 조절에 도움이 되는 콘텐츠를 선별하는 능력을 키울 수 있도록 ‘디지털 미디어 리터러시 교육’이 강화되어야 한다.
- 또한 청소년들이 건강한 스트레스 해소법을 익히고 자신에게 적절한 방법을 찾을 수 있도록 운동, 예술, 사회활동 등 다양한 방법을 안내하고 연습할 수 있는 프로그램을 운영해야 할 것이다.

📢 청소년이 활용할 수 있는 스트레스 관리 프로그램

- 청소년 대상 회복탄력성 향상 집단 프로그램 “내 마음의 근력 키우기 프로젝트(2023)”
 - ◎ 한국청소년상담복지개발원 홈페이지(kyci.or.kr)에서 프로그램 매뉴얼 다운로드 가능
- 청소년 대상 스트레스 관리 집단 프로그램 “스트레스 마스터(2023)”
 - ◎ 전국 청소년상담복지센터에서 전문지도자들이 프로그램 운영
- 일상에서 활용할 수 있는 마음챙김 명상 “위로의 손길”
 - ◎ 한국청소년상담복지개발원 유튜브에서 시청 가능



📢 행복감을 높이는 마음 관리 실천 방법 10가지

1. 내 마음을 나눌 수 있는 사람, 함께 기뻐해 줄 수 있는 사람을 만든다.
2. 뜻밖의 어려운 일이 닥쳤을 때, ‘나는 이겨낼 수 있다’라고 생각한다.
3. 힘든 일이 생겼을 때, ‘누구에게나 있을 수 있는 삶의 한 부분이다’라고 생각한다.
4. 지금 당장 이루고 싶은 게 무엇인가? 현실적인 목표에 집중한다.
5. 어려움이 생겼을 때, 이를 벗어나기 위해 할 수 있는 행동이 무엇인지 찾는다.
6. 내가 좋아하는 취미를 만든다.
7. 나와 나의 능력에 대해 긍정적으로 생각한다.
8. 희망을 가지고 삶을 바라본다.
9. 자연, 나 자신, 주변 상황에서 매일 감사를 찾아본다.
10. 내 마음과 몸을 잘 살피고 돌본다.



※ 출처 : 내 마음의 근력 키우기 프로젝트(2023)

- 고도현, 김도영 (2021). “청소년 행복” 연구 동향과 과제. 청소년학연구, 28(12), 189-215.
- 신근화 (2017). 비행청소년의 회복탄력성 유형에 관한 연구. 청소년문화포럼, 51, 99-127.
- 염유식, 성기호 (2021). 2021년도 한국·어린이 청소년 행복지수 국제비교연구 조사결과보고서. 한국방정환재단.
- 이기흥 (2012). ‘마음’의 한 정의-마음인문학과와의 관계에서. 철학연구, 123, 209-244.
- 이선옥 (2021). 청소년 긍정심리가 회복탄력성에 미치는 영향 연구: 사회적지지의 매개효과 중심으로. 칼빈대학교 대학원, 박사학위논문.
- 이정모 (2007). 이론 및 개관: 심리학의 개념적 기초의 재구성 (2): 인지과학적 접근에서 본 “마음” 개념의 재구성과 심리학 외연의 확장. 한국심리학회지: 일반, 26(2), 1-38.
- 질병관리청 (2024). 청소년건강행태조사 통계.
- 한국청소년상담복지개발원 (2023). 내 마음의 근력 키우기 프로젝트.
- 한상영 (2012). 청소년의 스트레스요인에 따른 신체증상, 정신건강 비교분석-중학생을 중심으로. 한국산학기술학회논문지, 13(12), 5800-5807.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of personality assessment, 49(1), 71-75.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean ‘examination hell’: Long hours of studying, distress, and depression. Journal of youth and adolescence, 29(2), 249-271.