

2024

청년세대 **관계실조**

보고서 ——— ISSUE 2

# 일러두기

- 본 보고서는 3개의 이슈 보고서와 1개의 통합 보고서로 나뉘어 발간될 예정임.
- 본 보고서는 3개의 이슈 보고서 중 이슈2에 해당하는 보고서임.
- 본 보고서는 2024.7.15 발행하고, 통합 보고서는 2024.8.12 발행 예정임.
- 정량조사 결과는 소수점 둘째자리에서 반올림 된 수치로 총 합계가 100.00이 아닌 경우가 있을 수 있음.
- 본 보고서에서 사용한 '관계'라는 단어는 둘 이상의 사람, 사물, 현상이 소통하는 것을 의미함.
- 본 보고서에서 사용하는 '관계맺기'라는 단어는 관계를 맺고 유지하기 위한 모든 활동을 지칭하며, 친밀감이나 빈도와는 관련이 없음.

- 본 보고서에 활용한  
정량조사는 다음과 같이  
진행됨

구분	내용																
조사방법	구조화된 설문지를 활용한 온라인 패널 조사																
조사대상	만 19~29세 청년																
유효표본	500명																
조사기간	2024.3.15.~20																
조사내용	청년이 생각하는 의미 있는 관계, 청년의 관계맺기 특성 청년의 라이프 특성, 다양성을 위한 노력																
응답자 구성	구분	전체	성별		나이		직업			결혼여부			거주형태			거주지	
			남성	여성	20대 초반	20대 후반	학생	경제 활동자	비경제 활동자	미혼	기혼	이혼/ 사별	1인 가구	가족과 동거	비가족 동거	수도권	수도권 외
	빈도(명)	(500)	(250)	(250)	(250)	(250)	(228)	(178)	(94)	(479)	(16)	(5)	(108)	(367)	(25)	(268)	(232)
비율(%)	100.0	50.0	50.0	50.0	50.0	45.6	35.6	18.8	95.8	3.2	1.0	21.6	73.4	5.0	53.6	46.4	

- 본 보고서에 활용한  
정성조사는 다음과 같이  
진행됨

구분	내용															
조사방법	오프라인 FGI (Focus Group Interview)															
조사대상	만 19~29세 청년 9명															
조사기간	2024.4.11.~25															
조사내용	정량조사에 대한 개인적 경험 청취															

# ISSUE 1 보고서를 통해 들여다본 청년의 관계실조

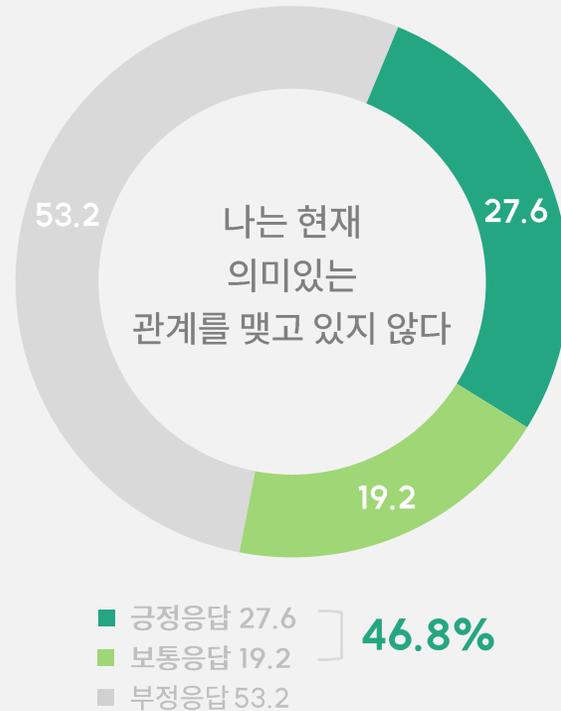
## [관계맺기에 사용한 시간과 인원수]

(base: 전체, n=500)



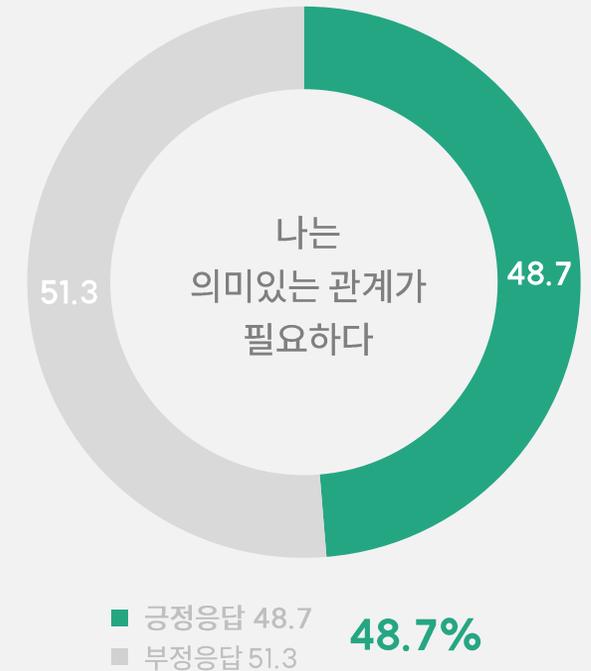
## [현재 의미있는 관계맺기 여부]

(base: 전체, n=500/5점척도)



## [의미있는 관계 필요 여부]

(base: 현재 의미있는 관계를 맺고 있지 않다는 응답자, n=234)

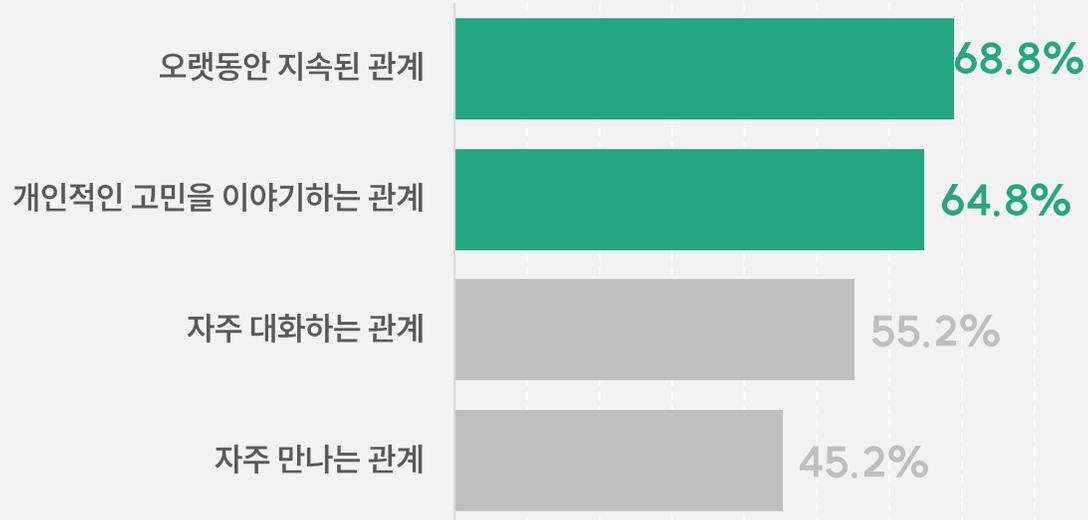


다양하게 관계를 맺고 있지만, 정작 필요로 하는 '의미'는 결핍되어 있습니다.

# ISSUE 1 보고서를 통해 들여다본 청년의 관계실조

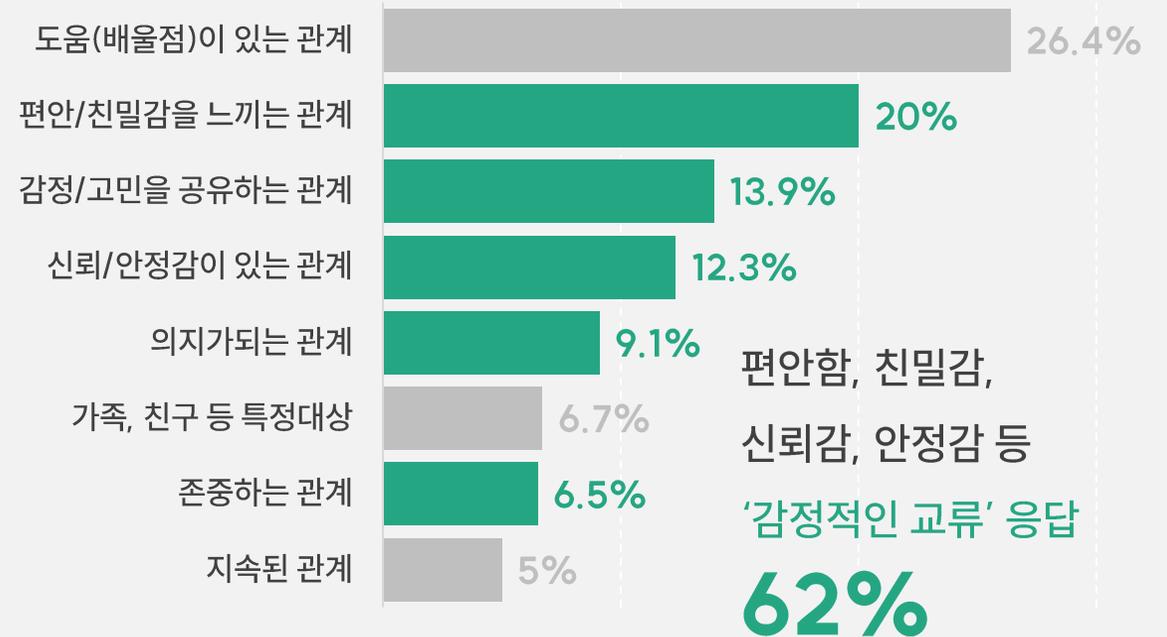
## [청년이 생각하는 의미있는 관계에 해당하는 조건]

(base: 전체, n=복수응답)



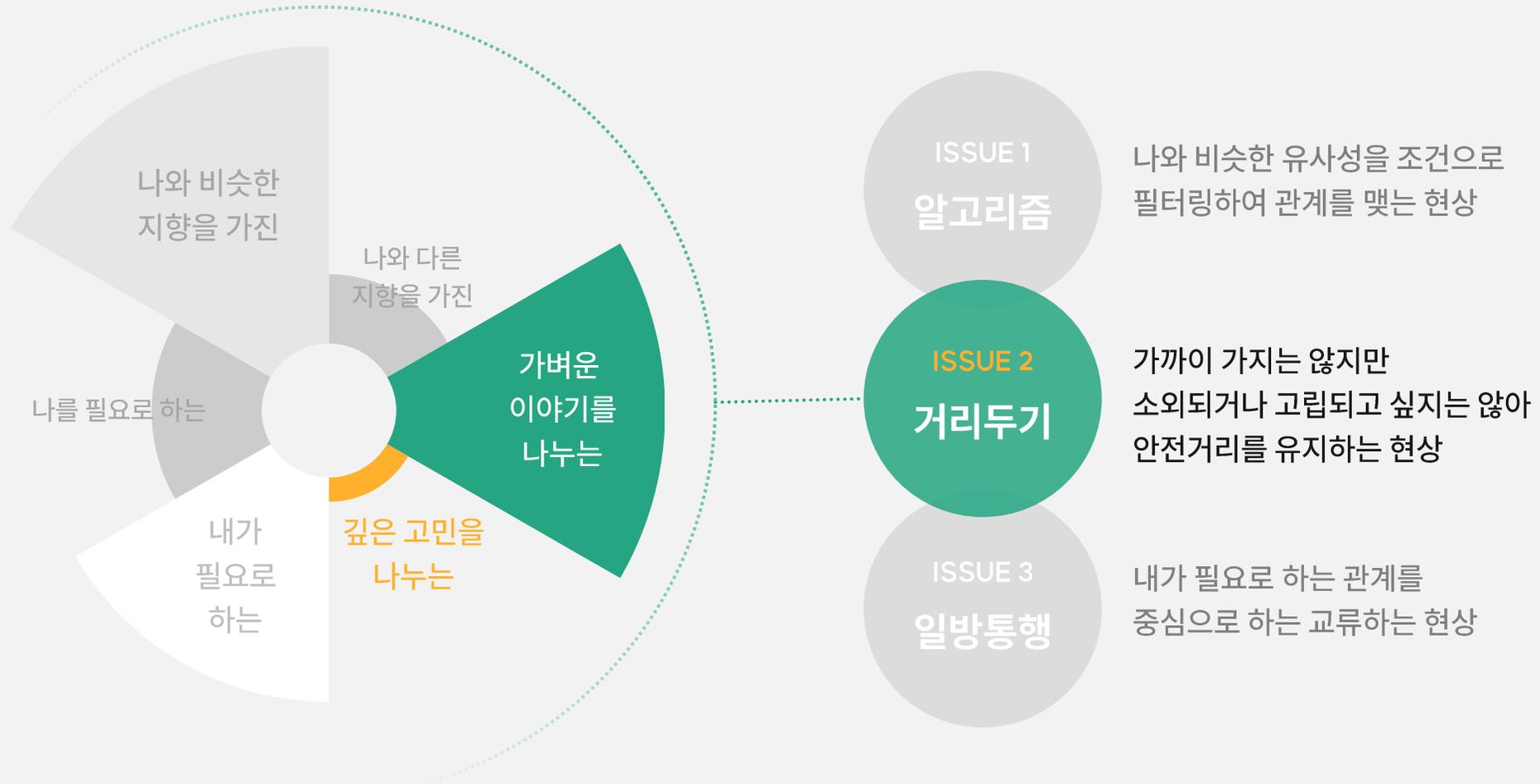
## [청년이 생각하는 의미있는 관계의 정의]

(base: 전체, n=448, 주관식 응답을 구분함)



높은 빈도의 만남과 대화보다는, 감정 교류가 의미있는 관계를 형성하는 핵심 요소입니다.

# 관계실조의 원인이 되는 세가지 현상 중 거리두기에 대해 조금 더 깊이 알아보고자 합니다



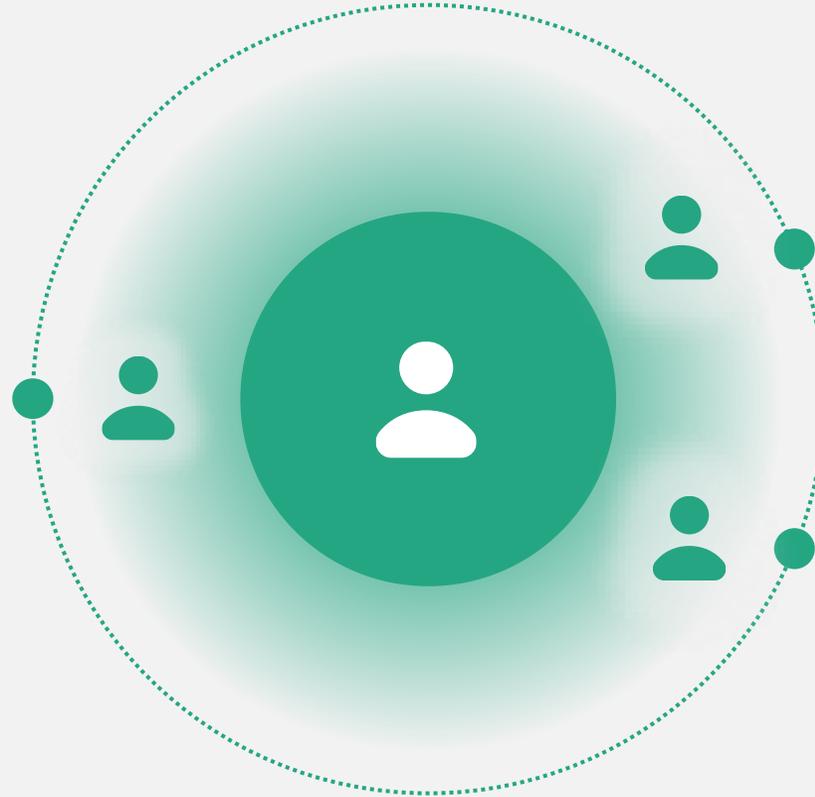


# ISSUE 2

## 거리두기 현상

# 연구 사전조사 중, 마주하게 된 '거리두기'

관계는 영원히 풀리지 않는 숙제같아.  
나는 특히 이만큼 해줬는데 상대방이  
그만큼 안해주면 자주 서운해 해서  
상처 안 받으려면 **그냥 적당히  
거리를 두는 게 최선이라 생각했어.**  
하지만 내 성격상 지내다 보면 또 챙겨주게 되더라.



관계에 대한 가치관이 예전에 비해 많이 달라진 것 같아.  
예전엔 사람 "다 좋아! 다 친하게 지내자!"였는데  
시간이 지날수록 "일하는 사람과 **적당한 거리를 유지하자.**  
빨리 친해질 사람일 수록 그 관계는 부실하다."로 바뀌었어

요즘은 관계를 대할 때  
**조금은 거리를 두고 다가가려는 것 같아.**  
그리고 상대방이 무례한 말을 하거나  
기분 나쁘게 행동하면 똑똑하게 화내.

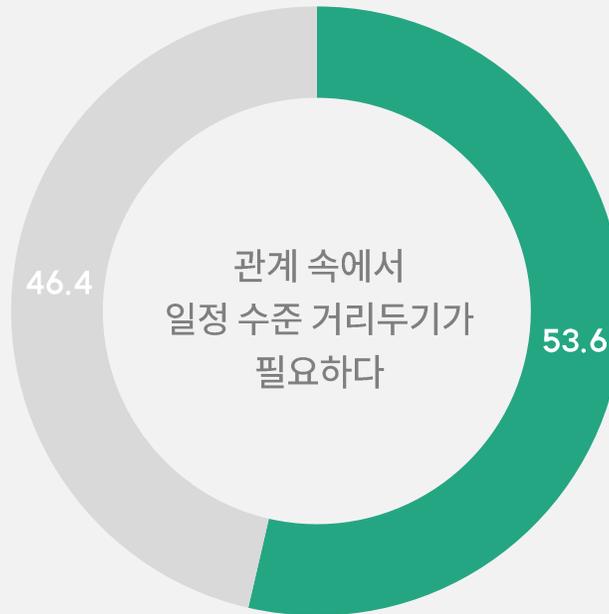
\*인간관계가 내 삶에 영향을 준 경험 / 제트워크 응답 중 발췌

관계 속 어려움 끝에 선택한 이 '거리두기'  
청년이 생각하는 적당한 거리의 개념과 그 이유에 관해 구체적으로 알고 싶었습니다

# 조사 결과, 일정 수준 거리두기를 원한다는 청년이 절반 이상입니다

## [관계 속 거리두기 희망 여부]

(base: 전체, n=500)



■ 긍정응답 53.6 **53.6%**  
■ 부정응답 46.4

일정 수준이라는 것은 어느 정도를 의미할까요?

# '일정 수준'에는 두 가지 의미가 포함되어 있습니다

(쓰루미 와타루 저, '멀어질수록 행복해진다', 위즈덤하우스, 2024)



1

## 더 가까워지는 건 싫어

개인주의 시대, 대학에도 변화의 물결...  
'함께'보다 '나만의 시간' 중요해져

친구들과 시간을 보내는 것을 더 선호하는 등 캠퍼스가 변하고 있다. 이같은 현상은 개인주의 시대와 더불어 코로나 팬데믹으로 인한 사회적 거리두기로 더욱 심화되고 있다. 전북대학교 총학생회장 정태현 씨는 "학생들의 가치관이 변하고 있는 것을 체감..."

전북일보 | 2024.03.26

"MZ는 과연 '까다로운 개인주의자'인가"

유형-1에 속하는 응답자는 "MZ세대에서 개인주의적 성향이 전보다 좀 더 나타나고 있는 것 같기는 하지만 전부 개인주의 성향이라는 평가에 동의하기 어렵다"며 미디어에 비친 MZ세대 개념에 부정적 인식이 가장 강했...

연합뉴스 | 2023.03.27

2

## 더 멀어지는 것도 싫어

'월세 90만 원에도 대기 줄 섰다...'  
신개념 대학가 기숙사 갔더니

개인 주거 공간을 제외한 부엌, 화장실 등을 공유하는 셰어하우스와 개념이 비슷하지만 코리빙은 셰어하우스보다 이용할 수 있는 시설이 훨씬 많다... 회사 관계자는 "MZ 세대는 개인주의 성향이 강하지만 동시에 취향이 비슷한..."

한국일보 | 2023.10.18

[문화로 사회적연결] "문화 활동하며 대화나눠...  
느슨한 연대 가능해져"

문화체육관광부는 2024년 문화 활동을 통해 사회적 고립을 완화하는 '문화로 사회연대' 사업을 추진한다. 이에 앞서 문체부는 2023년 연결사회... 함께 대화할 수 있었다"면서 "어느 요일 어떤 시간에는 누군가와 함께할 수 있고 지역에서 어느 정도 내..."

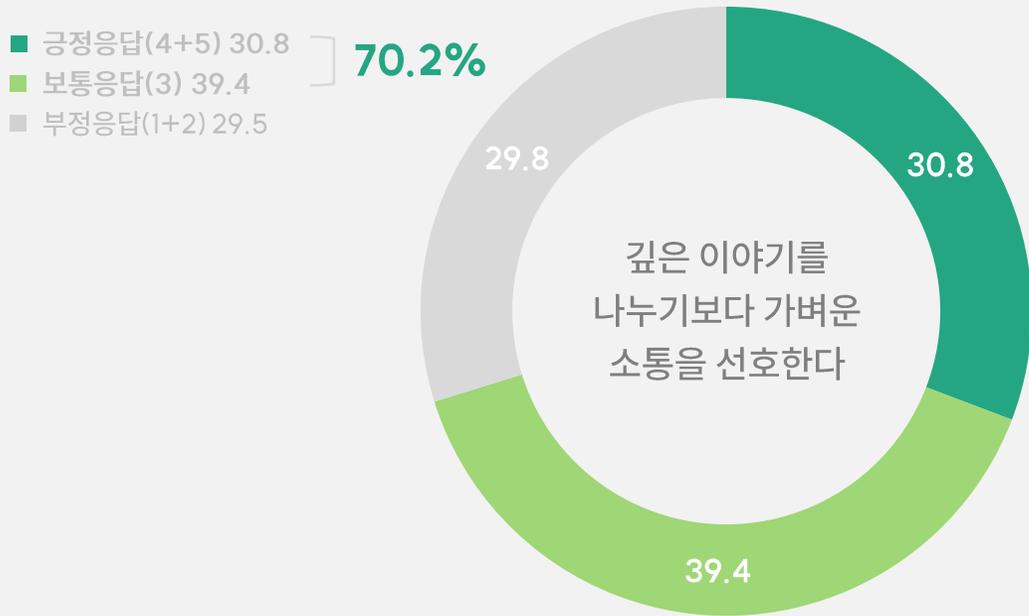
한국일보 | 2023.10.18

# 1 더 가까워지는 건 싫어

깊은 관계로 나아가고 싶지 않은

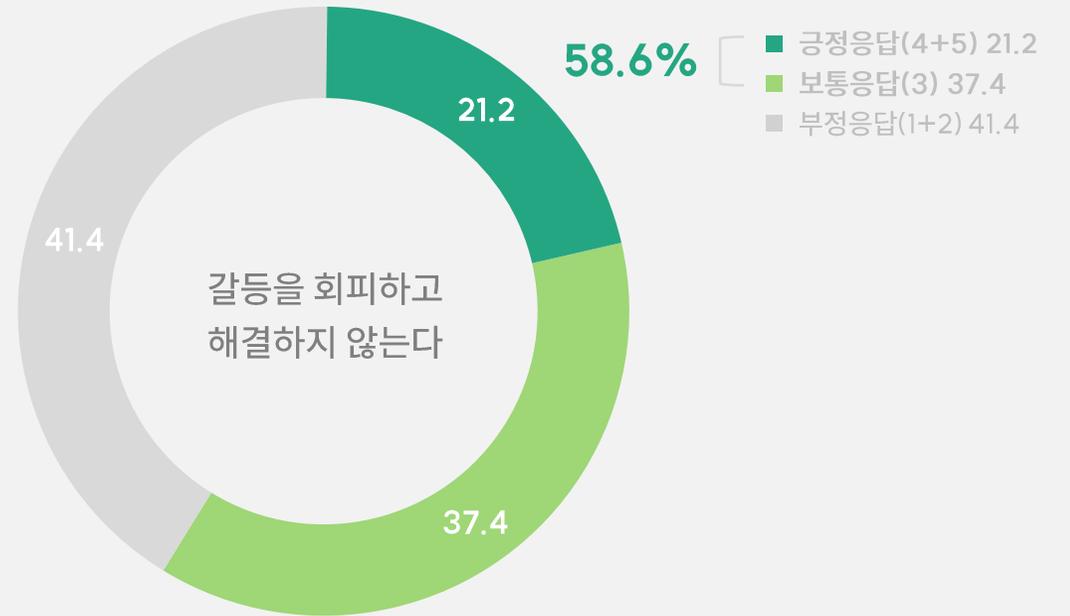
## [희망하는 소통의 깊이]

(base: 전체, n=500/5점척도)



## [관계에서의 갈등 회피 여부]

(base: 전체, n=500/5점척도)



깊은 관계를 맺지 못하고 가벼운 소통을 하고, 갈등은 회피하려는 경향을 보입니다

## 2 더 멀어지는 것도 싫어

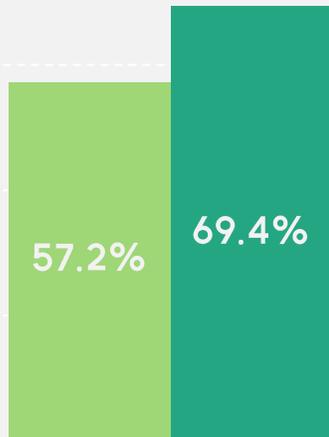
하지만 혼자 남겨지기 싫은

### [의미있는 관계 필요 여부]

■ 전체, n=500

■ 일정수준 거리두기가  
필요하다는 응답자, n=268

+12.2%p

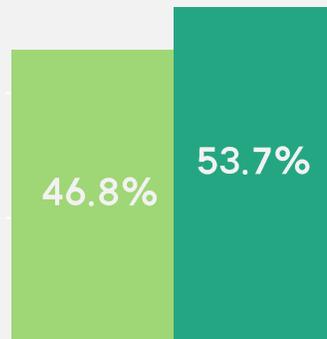


### [심리적 안정감을 주는 관계 필요 여부]

■ 전체, n=500

■ 일정수준 거리두기가  
필요하다는 응답자, n=268

+6.9%p



### 포모증후군

(Fear Of Missing Out)

자신만 뒤쳐지거나  
소외되어 있는 것 같은  
두려움을 가지는 증상

“나만 소외될 순  
없어” 포모증후군  
앓고있는 한국사회

“나만 뒤처질까  
불만해요”, 2030  
청년들이 느끼는  
포모 현상

그런데, 거리두기가 필요하다는 응답자가 의미있는 관계를 더 필요로 하고 있습니다

# 청년들이 말하는 '일정 수준' = 심리적 안전지대

1

더 가까워지는 건 싫어

속마음을 알게 되어  
내 약점을 들킬 정도로  
가까워지지 않았으면 해

안전지대

2

더 멀어지는 것도 싫어

외로움을 느낄 정도로  
사회에서 멀어지지  
않았으면 해

## 고슴도치 딜레마를 아시나요?

겨울날 고슴도치들은 추위로 인해 서로 모이려고 했으나,  
뾰족한 바늘 때문에 서로 가까이 갈 수 없었고 적당한 방법으로  
바늘이 없는 머리를 맞대고 있었다는 쇼펜하우어의 고슴도치 우화입니다.



속마음을 털어놓을 정도로 가까이 가지는 않지만 소외되거나 고립되고 싶지는 않아  
안전거리를 유지하는 요즘 청년들의 아이러니한 관계맺기 특성

### 거리두기 현상

마치 고슴도치를 연상하게 합니다.

# 왜 ① 더 가까워지는 건 싫다고 할까요?

관계 속에서 상처받고 싶지 않은

## [관계에서의 상처 중시 여부]

(base: 전체, n=500, 긍정응답/5점척도)



■ 긍정응답(4+5) 68.0  
■ 보통응답(3) 23.0  
■ 부정응답(1+2) 9.0

91.0%

### FGI

표현을 했을 때 타인이 어떻게 반응할지 몰라서  
참는 편이에요. 상처받을 것이 두려워요.

과거 상처로 인해서 내가 정성을 다해 관계를 맺어도  
반복될 수 있다는 생각에  
애초에 관계를 깊게 맺으려고 하지 않아요.

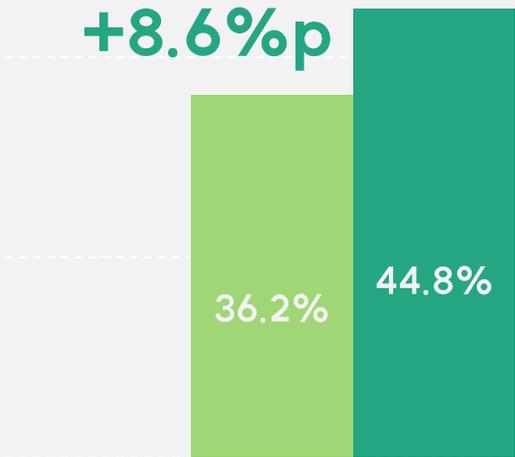
상처받을 것 같으면 먼저 피하고  
정리해버리는 경우가 많아요.  
상황을 피하고 말을 하지 않아서  
상대방은 왜 정리되었는지 모르는 경우도 많아요.

\* FGI 응답 발췌

## [고민을 털어놓는 것이 어려움]

■ 전체, n=500

■ 일정수준 거리두기가 필요하다는 응답자, n=268



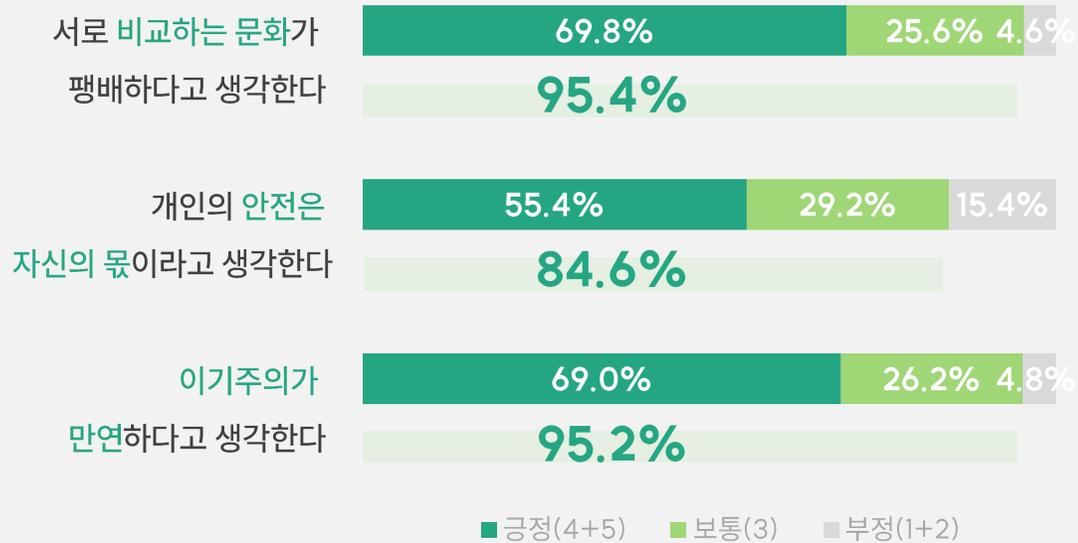
관계에서 받는 상처를 우려하여 방어적인 모습을 보이며, 누군가에게 고민도 털어놓지 못하고 있습니다

# 왜 ① 더 가까워지는 건 싫다고 할까요?

관계 속에서 상처받고 싶지 않은

## [사회에 대한 생각]

(base: 전체, n=500, 5점척도)



### FGI

내 약점을 가지고 있다는 느낌을 받았고,  
내 말을 전달하는 경우도 있어서  
마음을 두기가 어려워요.

무리에서 함께 있다 보면 약점을 잡고  
트집을 잡을 때도 있었고,  
사회적 가면을 써야 했어요.

\* FGI 응답 발췌

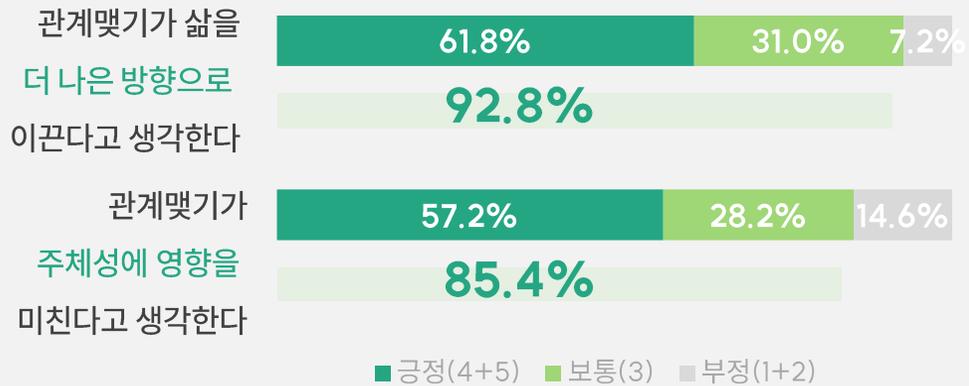
관계를 맺는 '사회' 역시 상처를 받기 쉬운 환경이라 생각합니다  
결국, 상처받기 쉬운 사회 속 깊은 관계로 나아가지 않는 것을 선택하게 되었습니다

## 왜 ② 더 멀어지는 것도 싫다고 할까요?

관계의 긍정적 영향을 잘 알기에

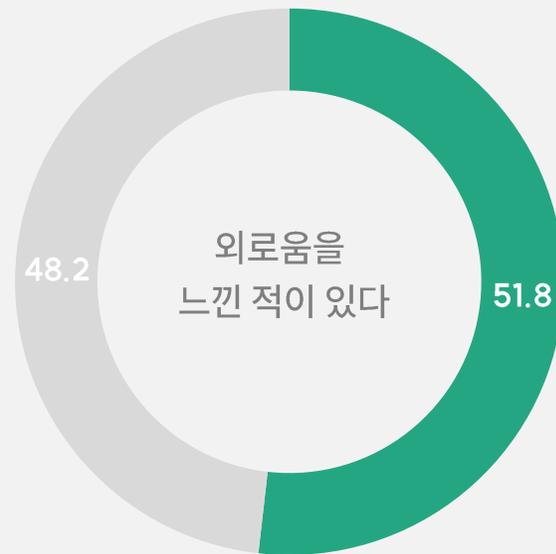
### [관계의 긍정적 영향에 대한 생각]

(base: 전체, n=500, 5점척도)



### [외로움을 느낀 적 있다]

(base: 전체, n=500/5점척도)



■ 긍정응답 51.8  
■ 부정응답 48.2 **51.8%**

### FGI

학생 때 친구와 아무 생각 없이 걸어가며 노래를 부르던 장면이 생각나요. 고등학교 때 장면인데 그 장면이 아직까지도 큰 힘을 줘요.

온라인 상에서 밤새 내 고민을 들어줬던 친구에게 고마움을 느꼈던 경험이 있어요. 마지막에는 결국 연락이 끊기긴 했으나, 아직까지 고마움을 느끼고 있어요.

\* FGI 응답 발췌

관계의 긍정적 영향, 그리고 관계의 부재에서 오는 외로움도 잘 알고 있습니다

## 왜 ② 더 멀어지는 것도 싫다고 할까요?

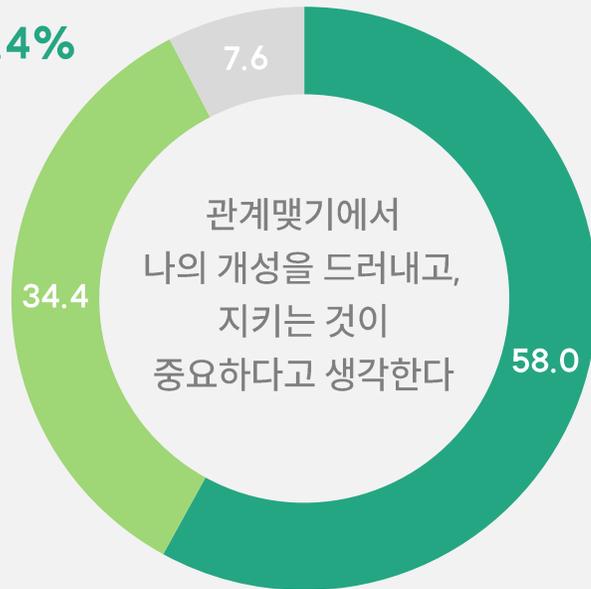
관계의 긍정적 영향을 잘 알기에

### [내 개성을 지키고 싶다]

(base: 전체, n=500/5점 척도)

- 긍정응답(4+5) 58.0
- 보통응답(3) 34.4
- 부정응답(1+2) 7.6

92.4%

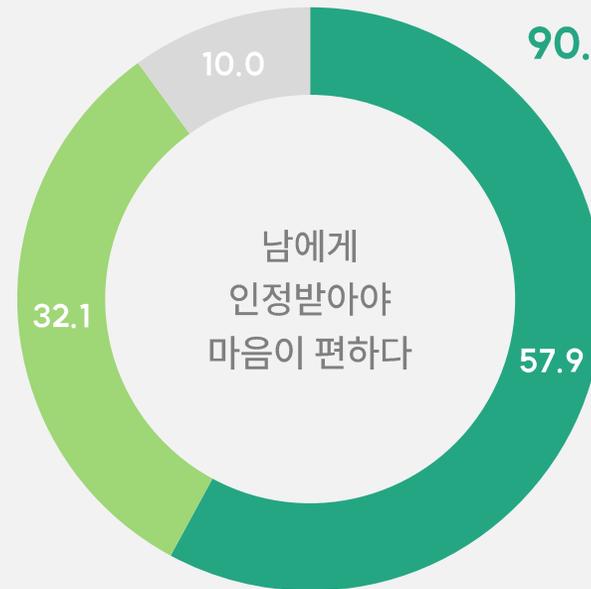


### [나는 남에게 인정받아야 마음이 편하다]

(base: Z세대, n=240/7점 척도)

- 긍정응답(5+6+7) 57.9
- 보통응답(4) 32.1
- 부정응답(1+2+3) 10.0

90.0%



(출처: 20대연구소, 데이터베이스\_가치관, 2022)

사회 속에서 서로를 존중하며, 있는 그대로의 '나'로서 존재하고 싶어합니다  
아이러니하게도, '나'로서 존중 받기 위해 필요한 것은 바로 '남'입니다



마음 속 안전지대를 만드는 거리두기,  
안전지대 밖으로 가벼운 탐험을 떠나  
안전지대를 넓혀보는 것은 어떨까요?

# 개인과 사회에 두가지 방향을 제안합니다

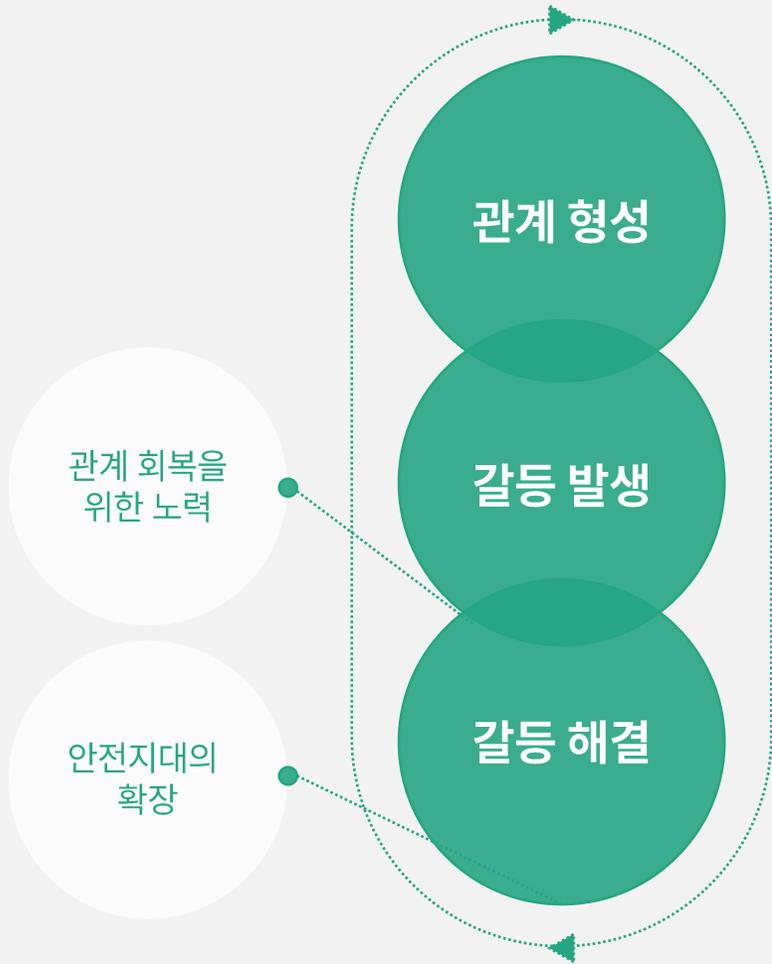
①  
더 가까이

안전지대

②  
더 멀리

# 1 더 가까이

## 개인에게는 기꺼이 갈등할 마주할 용기가 필요합니다



### 관계의 선순환

의미있는 관계를 유지하고, 이 경험을 통해 안전지대를 넓혀갈 수 있음

### 끊어진 관계의 순환 고리

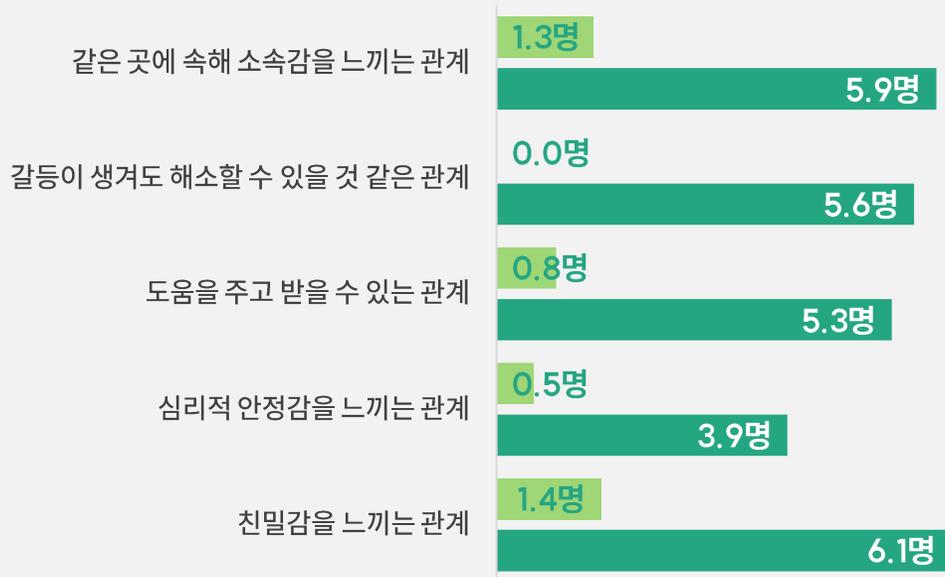
상처를 우려해 갈등을 회피하면 의미있는 관계를 잃고, 안전지대가 넓어지지 않음



# 갈등을 해소할 수 있는 관계가 많을수록 의미있는 관계는 많아집니다

## [최근 1주일 이내 관계 수]

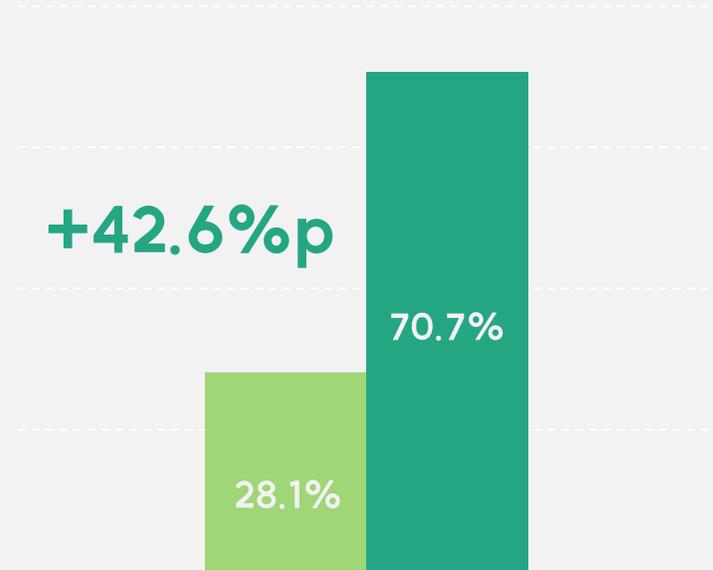
- 갈등이 생겨도 해소할 수 있는 관계 비교적 적음, n=128
- 갈등이 생겨도 해소할 수 있는 관계 비교적 많음, n=188



\* 4분위 수를 기준으로 1분위에 해당하는 수를 비교적 적음, 4분위에 해당하는 수를 비교적 많음 으로 표현함

## [현재 의미있는 관계 유무]

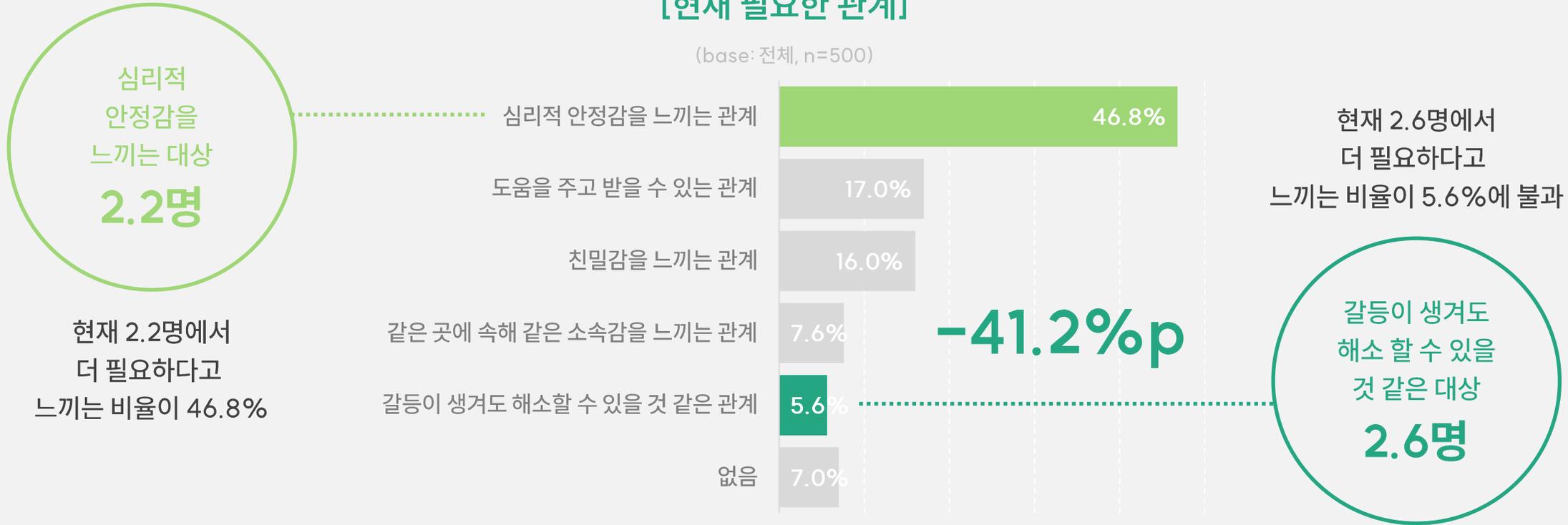
- 갈등이 생겨도 해소할 수 있는 관계 비교적 적음, n=128, 긍정응답/5점척도
- 갈등이 생겨도 해소할 수 있는 관계 비교적 많음, n=188, 긍정응답/5점척도



# 아쉽게도 청년들은 갈등 해소의 필요성을 인지하지 못하는 것 같습니다

## [현재 필요한 관계]

(base: 전체, n=500)



심리적 안정감을 느끼는 관계, 갈등 해소 가능성이 있는 대상 모두 부족한 상황이지만  
필요하다고 느끼는 정도는 큰 차이가 납니다.

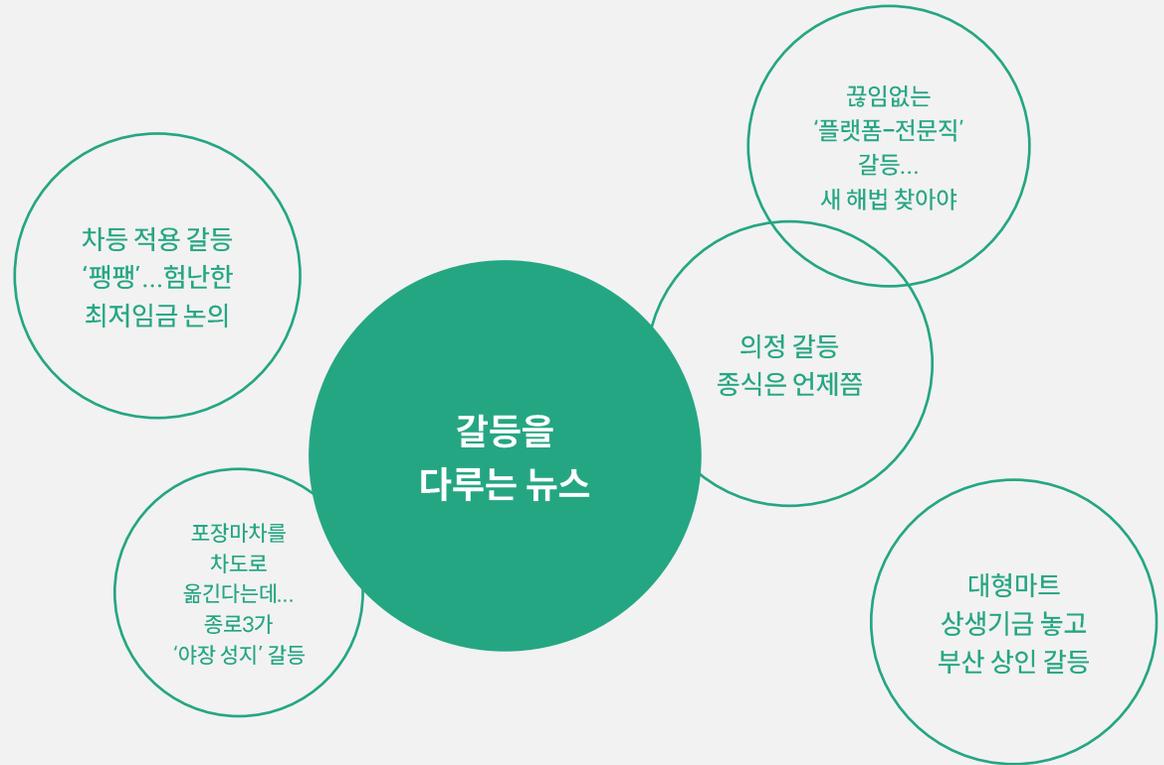
# 사회는 갈등 해소의 긍정적인 가치를 알리고 그 경험을 제공해야 합니다

## [최근 1년간 갈등 연관 키워드]

(base: 씬트렌드 '갈등' 빅데이터 분석 상위 10개 키워드, n=815,048)

전체 순위		
연관어	건수	카테고리
문제	140,624	경제
사건	91,402	사회
관계	82,122	사회
변호사	81,110	사회
입장	78,958	사회
결과	70,291	사회
감정	68,688	사회
부부	67,564	사회
마음	67,424	사회
이해	66,865	사회

\*2023.6.26~2024.6.24의 데이터를 기준으로 함



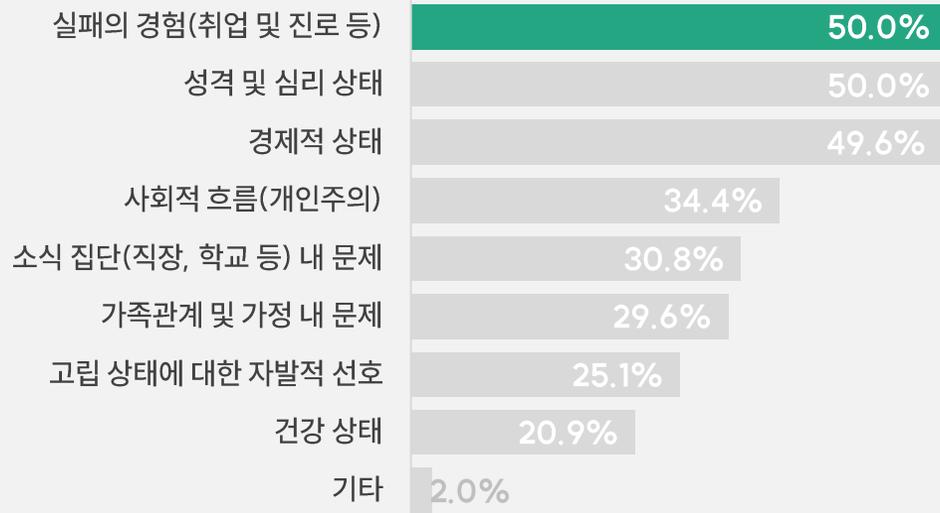
갈등의 부정적인 면을 강조하는 사회에서  
청년이 갈등 해소의 필요성을 느끼지 못하는 것은 당연한 일일지 모릅니다

## 2 더 멀리

### 청년 개인은 건강한 고독을 기꺼이 마주해보고

#### [물리적 고립 경험자의 실제 고립 원인]

(base: 물리적 고립 경험자, n=506, 복수응답)



(출처: 사단법인 오늘은, 2022 청년세대의 고립보고서, 2022)

건강한 고독을 통해  
나 자신을 온전히 마주해보는 경험을 가져보고

### 사회는 건강한 고독의 시간을 따뜻한 시선으로 기다려주어야 합니다

#### [고립·은둔 상태에서 벗어나기를 원한다]

(base: 고립·은둔 경험이 있는 청년, n=8,435)



#### [고립·은둔 상태에서 벗어나려고 시도해봤다]

(base: 고립·은둔 경험이 있는 청년, n=8,436)



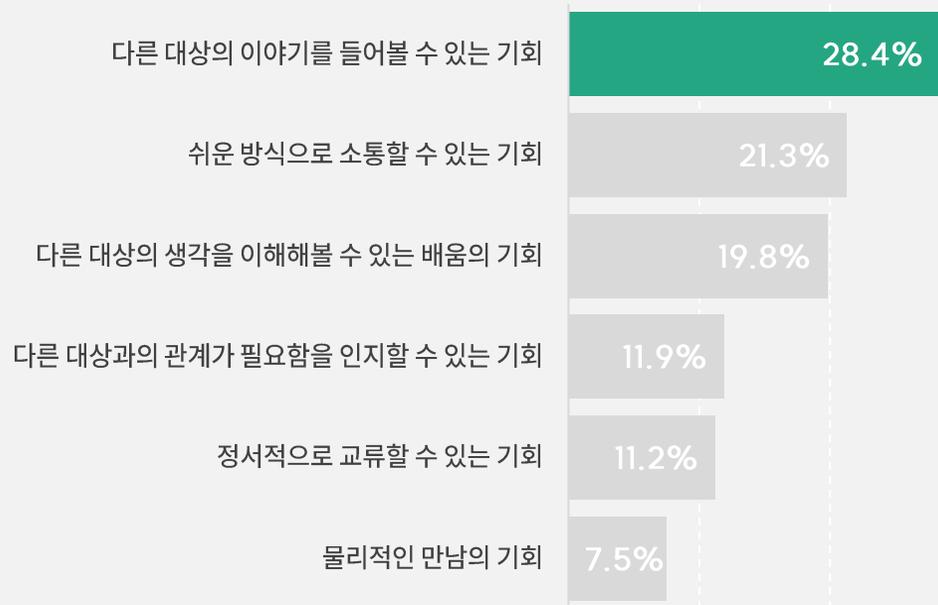
(출처: 보건복지부, 2023년 고립·은둔청년 실태조사, 2023)

건강한 고독을 왜곡된 시선으로 바라보지 않고,  
정서적으로 고립되지 않도록 교류를 놓지 말아야 합니다

# 있는 그대로의 '나'를 드러내도 안전한 사회의 시작

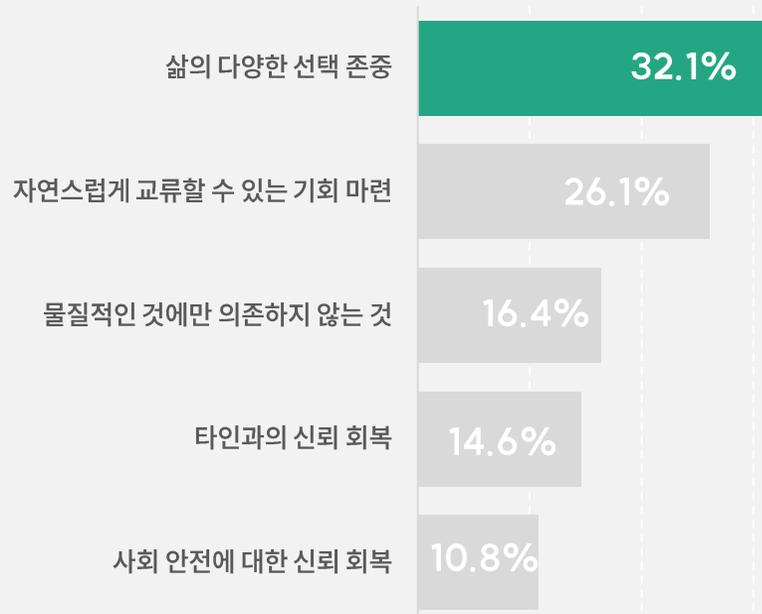
## [청년 개인이 할 수 있는 노력]

(base: 일정수준 거리두기가 필요하다는 응답자, n=268)



## [사회가 변화해야 하는 것]

(base: 일정수준 거리두기가 필요하다는 응답자, n=268)



### FGI

인스타그램 보면 친구들은 항상 맛있는 음식, 여행 등 웃음소리로 가득해 보이는데, 나는 그렇지 못해 부럽다는 생각을 해요. 그 부럽다는 사실조차 친구들에게 꺼내기 힘들어요.

\* FGI 응답 발취

더 가까워져도, 더 멀어져도 안전한 사회는  
이해와 존중에서 시작됩니다

# 관계실조의 원인이 되는 마지막 현상

## <일방통행> 보고서는 8월 중순에 발행됩니다.

### ISSUE 1

나와 비슷한 유사성을 조건으로  
관계를 맺는 현상

알고리즘

다가가기

### ISSUE 2

가까이 가지는 않지만  
소외되거나 고립되고 싶지는 않아  
안전거리를 유지하는 현상

거리두기

상호의존

### ISSUE 3

내가 필요로 하는 관계를  
중심으로 교류하는 현상

일방통행

교류하기



**연구한 사람들** 심다솜, 민주희, 강국현, 김은혜

**함께한 사람들** 문송이, 이은정, 김유라

**디자인** 오은정

**Contact us** Tel: (02) 6958-1926

Email: [ds0322@oneul.or.kr](mailto:ds0322@oneul.or.kr)

Web: <https://www.oneul.or.kr>