

ISSUE PAPER

2026 Vol. **02**

| 발행인 한정원

| 발행일 2026. 9. 30.

청소년상담 이슈페이퍼

청소년 행복, 일상에서 찾다

- 01 들어가며
- 02 조사 개요
- 03 청소년은 어디에서 행복을 느끼는가?
- 04 무엇이 청소년의 행복을 흔드는가?
- 05 행복은 배울 수 있는가?
- 06 결론 및 제언



한국청소년상담복지개발원
Korea Youth Counseling & Welfare Institute

ISSUE PAPER

청소년상담 이슈페이퍼

2026 Vol. 02

2026 청소년상담 이슈페이퍼 2호

인 쇄 : 2026년 9월

발 행 : 2026년 9월

발 행 인 : 한정원

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 : 글로브임팩트

비매품

본 간행물은 성평등가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

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

01 들어가며 : 왜 지금 청소년의 행복에 주목해야 하는가?

□ 문제의 감소를 넘어, 행복을 키우는 마음건강으로

청소년기, 마음건강 지원 필요성의 확장

- 청소년기는 신체적·인지적 변화와 함께 정체성, 관계, 학업과 진로 등 다양한 발달과업을 경험하는 시기이다 (Havighurst, 1972). 이러한 변화 자체가 문제를 의미하는 것은 아니지만, 청소년은 그 과정에서 불안과 갈등, 스트레스를 경험할 수 있으며, 학업 부담과 관계의 어려움, 가정 및 사회환경 등의 요인이 더해질 경우 심리·정서적 어려움이 커질 수 있다(성평등가족부, 2025; WHO, 2024). 따라서 청소년이 당면한 어려움에 적절히 대처하고 다시 일상을 회복할 수 있는 역량을 기르도록 지원하는 것이 중요하다.
- 그동안 청소년 마음건강 정책과 상담·복지 서비스는 우울, 불안, 자살·자해 등 심리·정서적 위기를 조기에 발견하고, 문제 발생 이후 적절히 개입하는 데 중요한 역할을 해왔다. 이러한 위기 개입과 심리적 어려움의 해소는 청소년의 마음건강을 지원하는 데 필수적이다. 그러나 청소년의 마음건강을 지원하는 목표가 심리적 문제를 발견하고 줄이는 데만 머물러도 충분한지 살펴볼 필요가 있다.

문제가 없다고 행복한 것은 아니다

- 부정적 정서와 심리적 문제를 줄이는 것만으로 청소년이 행복한 삶을 살아가고 있다고 말할 수 있을까? 우울·불안·스트레스와 같은 부정적 상태의 감소와 삶의 만족, 활력, 긍정 정서와 같은 긍정적 안녕의 증진은 동일한 차원의 문제가 아니다(Keyes, 2002; Keyes, 2005). 뚜렷한 위기 징후가 없는 청소년도 일상에서 즐거움이나 의미를 느끼지 못할 수 있으며, 어려움을 겪는 청소년도 지지적인 관계와 의미 있는 활동 속에서 행복을 경험할 수 있다(Keyes, 2002; 유여진, 황정하, 2022).

행복은 성장의 결과이자 자원이다

- 따라서 청소년 마음건강 지원은 위험요인을 줄이고 문제에 개입하는 접근과 함께, 청소년이 어려움 속에서도 자신을 이해하고 감정을 조절하며, 주변의 도움과 긍정적인 자원을 활용할 수 있도록 돕는 방법으로 확장될 필요가 있다. 행복 증진은 청소년이 일상에서 즐거움과 의미, 긍정적 경험을 발견하고 이어가도록 지원하는 접근이다 (Seligman, 2011; 홍종관, 2012). 이는 문제와 분리된 부가적인 지원이 아니라, 청소년이 변화와 어려움에 대처하고 건강하게 성장하도록 돕는 적극적인 마음건강 접근으로 볼 수 있다.
- 행복은 학업이나 진로에서 성공한 이후 자연스럽게 따라오는 결과만이 아니다. Lyubomirsky 등(2005)은 다양한 선행 연구를 종합하여 행복한 사람들이 대인관계, 직업, 건강 등 삶의 여러 영역에서 긍정적인 결과를 보인다고 보고하였다. 이는 행복과 성공의 관계가 '성공이 행복을 가져온다'는 한 방향으로만 설명되지 않으며, 긍정 정서와 행복 경험 역시 청소년의 심리적 자원을 확장하여 성장과 적응을 뒷받침할 수 있음을 보여준다.

□ 낮은 행복과 정서적 어려움이 공존하는 청소년의 삶

우리나라 청소년의 낮은 행복, 높아지는 스트레스

- 우리나라 청소년의 삶을 살펴보면 행복에 보다 적극적으로 주목해야 할 필요성이 드러난다. 우리나라 어린이·청소년의 주관적 행복 수준은 국제 비교에서 지속적으로 낮게 나타나고 있다. 「2026 한국 어린이·청소년 행복 지수 국제비교연구」에서도 우리나라 어린이·청소년의 주관적 행복지수는 OECD 22개국 중 17위에 머물렀으며, 세부 지표 가운데 '삶의 만족'은 가장 낮고 주관적 건강과 외로움 역시 하위권으로 나타났다(한국방정환재단, 2026).
- 이는 청소년이 경험하는 스트레스에도 드러나고 있다. 평상시 스트레스를 많이 느낀다는 중·고등학생의 스트레스 인지율은 2020년 34.2%에서 2024년 42.3%로 8.1%p 높아졌다. 중·고등학생 10명 중 4명 이상(42.3%)이 일상 생활에서 높은 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다(교육부·질병관리청, 2024).

긍정적 안녕과 심리적 어려움을 함께 바라보기

- 한국청소년상담복지개발원의 「2025년 청소년 마음기록」에서는 청소년의 긍정정서가 전년보다 증가한 한편, 대인관계의 어려움과 학업 스트레스는 지속되는 것으로 나타났다. 이는 긍정적인 정서와 심리·정서적 어려움이 서로 완전히 반대되는 상태가 아니라 함께 나타날 수 있으며, 청소년의 마음 상태를 단순히 '좋다/나쁘다' 또는 '위기/비위기'로만 구분하기 어렵다는 것을 보여준다.
- 이러한 결과는 청소년의 마음건강을 '위기인가 아닌가'로만 구분하기보다, 심리적 어려움과 긍정적 안녕을 함께 살펴야 함을 보여준다. 따라서 위기와 문제를 완화하는 지원과 함께, 모든 청소년이 일상에서 긍정적인 자원을 발견하고 행복을 경험하도록 돕는 예방적·보편적 접근이 필요하다.

□ 왜 지금, 모든 청소년의 행복인가?

행복은 모든 청소년의 권리이자 보편적 과제

- 청소년의 행복 증진은 선택적 지원이나 권장 사항을 넘어 헌법 제10조의 행복추구권과 교육기본법 제2조의 전인적 성장 이념과도 맞닿아 있다. 청소년의 행복을 지원하는 것은 개인의 선택에 맡겨진 문제가 아니라, 모든 청소년의 건강한 성장과 발달을 위해 사회가 함께 다루어야 할 과제이다.
- 최근 청소년 마음건강 정책은 위기 발생 이후의 개입뿐 아니라 예방적·보편적 지원을 강화하는 방향으로 변화하고 있다. 교육부는 2025년 시범운영을 거쳐 2026학년도부터 초·중·고 교육과정 전반에 사회정서교육을 시행·확대하고 있으며, 한국청소년상담복지개발원(2026)에서도 반응적 서비스 중심 정책의 한계를 지적하고 모든 청소년의 일상적 마음건강과 행복 증진을 위한 예방적·보편적 접근으로의 확장을 제안한 바 있다.

- 이러한 변화는 청소년 마음건강 지원의 대상을 이미 위기가 드러난 청소년에서 모든 청소년의 일상으로 확장할 필요성을 보여준다. 행복 증진은 위기 가능성이 높은 청소년만을 위한 예방책이 아니라 모든 청소년의 건강한 성장과 발달을 지원하기 위한 보편적 과제로 볼 필요가 있다. 청소년기에 자신의 감정을 이해하고 조절하는 방법, 스트레스에 대처하는 방법, 타인과 건강한 관계를 형성하는 방법, 그리고 자신의 일상에서 긍정적인 경험과 자원을 발견하는 역량을 기르는 것은 현재의 마음건강뿐 아니라 이후의 삶을 살아가는 데 필요한 기초가 될 수 있다.

일상의 행복을 뒷받침하는 마음건강 역량

- 본 이슈페이퍼에서는 행복을 심리적 문제가 전혀 없거나 성취 이후에 얻어지는 상태가 아니라, 자신의 다양한 감정을 이해하고 받아들이면서 일상 속 긍정적인 경험과 작은 기쁨을 능동적으로 알아차리는 마음의 감각으로 보았다. 이러한 행복을 뒷받침하는 마음건강 역량에는 감정 이해와 조절, 스트레스 대처, 건강한 관계 형성, 일상의 긍정적 자원을 발견하고 활용하는 능력이 포함된다. 이러한 역량은 개인의 타고난 성향에만 좌우되는 것이 아니라 교육과 경험을 통해 학습하고 강화될 수 있다.

□ 청소년의 행복을 ‘일상에서’ 다시 묻다

청소년의 관점에서 행복을 이해하기

- 그렇다면 오늘의 청소년은 실제로 언제 행복을 느끼고 있을까? 무엇이 이들의 행복을 방해하고 있으며, 힘들 때 자신의 마음을 어떻게 돌보고 있을까? 또한 청소년은 행복과 마음건강을 위해 무엇을 배우고 싶어 할까?
- 예방적·보편적 마음건강 지원을 구체화하기 위해서는 성인이 생각하는 청소년 행복의 조건을 제시하기에 앞서, 청소년의 실제 삶에서 행복이 어떻게 경험되고 있는지를 먼저 이해할 필요가 있다. 단순히 ‘얼마나 행복한가’를 측정하는 데 그치지 않고, 청소년이 행복을 어떻게 인식하는지, 일상의 어떤 순간에 행복을 경험하는지, 무엇이 행복을 저해하는지, 스트레스에 어떻게 대처하는지, 그리고 행복과 마음건강을 돌보는 방법을 얼마나 배우고 있으며 무엇을 배우고 싶은지를 청소년의 관점에서 살펴볼 필요가 있다.

청소년 576명의 목소리로 살펴본 행복과 마음건강

- 이에 본 이슈페이퍼에서는 전국에서 조사에 참여한 청소년 576명을 대상으로 행복 수준과 행복의 조건 및 신념, 일상 속 소소한 행복 경험, 행복을 저해하는 요인과 스트레스 대처 방법, 행복·마음건강 교육 경험과 교육 수요 등을 조사하였다. 이를 통해 청소년의 행복을 위협하는 일상적 요인을 살펴보고, 위기 발생 이후의 개입을 넘어 모든 청소년이 일상에서 자신의 마음을 돌보고 행복을 만들어갈 수 있도록 지원하는 예방적·보편적 접근의 방향을 모색하고자 한다.

02 조사 개요 : 청소년 행복·마음건강 교육 조사

□ 조사 목적

- 본 조사는 청소년이 일상에서 경험하는 행복의 수준과 의미, 행복을 저해하는 요인을 파악하고, 스트레스 대처 방식과 힘들 때 도움을 요청할 수 있는 관계적 지지망을 살펴보기 위해 실시하였다. 아울러 행복과 마음건강에 관한 교육 경험과 수요를 확인함으로써, 모든 청소년을 대상으로 하는 예방적·보편적 마음건강 교육의 방향을 모색하고자 하였다.

□ 조사 방법

구분	내용
조사 기간	2026년 8월 27일 - 9월 3일
조사 방법	구조화된 설문지를 활용한 자기보고식 온라인 조사
조사 대상	중학교 1학년~고등학교 3학년에 해당하는 연령의 청소년 576명
표집 구성	전문 리서치 기관의 청소년 패널 300명, 청소년안전망시스템 및 청소년1388 홈페이지를 통해 설문에 참여한 청소년 276명
주요 조사 내용	행복 수준과 조건, 행복에 대한 신념, 일상 속 행복 경험, 행복 저해요인, 스트레스 대처, 관계적 지지망, 행복·마음건강 교육 경험 및 수요

□ 조사 내용

- 조사 내용은 크게 네 영역으로 구성하였다.
 - **첫째**, 청소년이 주관적으로 평가한 자신과 주변 친구의 행복 수준 및 행복의 조건
 - **둘째**, 행복에 관한 신념과 최근 일주일 동안 경험한 일상 속 소소한 행복
 - **셋째**, 행복을 방해하는 요인, SNS 비교 경험, 스트레스 대처 방법 및 고민을 나누는 대상, 청소년의 행복을 위해 학교와 사회에서 바뀌어야 할 점
 - **넷째**, 행복·마음건강 교육의 경험, 도움 정도, 희망 교육 내용 및 선호하는 운영 방식
- 행복에 관한 신념 문항은 강금주와 신현숙(2020)의 아동용 행복신념 척도 및 한국청소년상담복지개발원의 「2025년 청소년 마음기록」을 참고하여 구성하였다. 소소한 행복 경험 문항은 이말순 외(2019)와 김재환(2021)의 소확행 척도를 참고하되, 최근 청소년의 생활환경과 미디어 이용 특성을 반영하여 일부 문항을 추가하였다.

□ 조사 참여자 특성

<조사 참여자 특성(N=576, N=306(상담경험 장소))>

구분	내용	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	252	43.8
	여성	324	56.3
학교급	중학생	86	14.9
	고등학생	443	76.9
	학교 밖 청소년	47	8.2
거주지역	수도권(서울/경기/인천)	338	58.7
	충청권(대전/세종/충북/충남)	79	13.7
	경상권(부산/대구/울산/경북/경남)	92	16.0
	전라권(광주/전북/전남)	49	8.5
	강원·제주권	18	3.1
상담경험	없음	270	46.9
	있음	306	53.1
상담경험 장소	청소년상담복지센터	41	13.4
	학교밖청소년지원센터	20	6.5
	Wee센터/Wee클래스	175	57.2
	사설상담센터	27	8.8
	기타(담임교사, 정신의학과, 쉼터 등)	43	14.1

- 조사 참여자 576명 중 남성은 252명(44.1%), 여성은 324명(55.9%)이었다. 학교급별로는 고등학생이 443명(76.9%)으로 가장 많았으며, 중학생 86명(14.9%), 학교 밖 청소년 47명(8.2%)순이었다. 거주지역은 수도권이 58.7%로 가장 높은 비중을 차지했으며, 상담 경험이 있는 청소년은 53.1%였다.

□ 결과 해석 시 유의사항

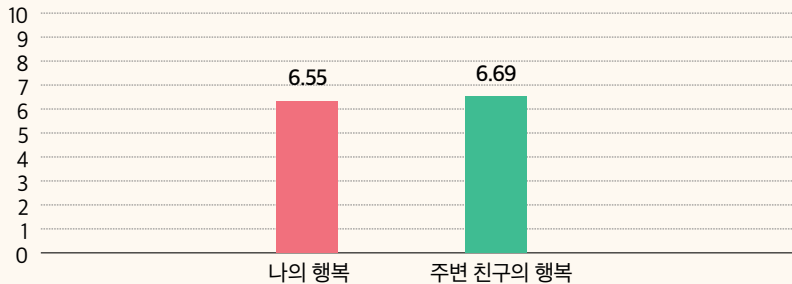
- 본 조사는 전문 리서치 기관의 청소년 패널과 청소년안전망시스템 및 청소년1388 홈페이지 등을 통해 참여한 청소년을 대상으로 실시하였다. 참여자 중 고등학생과 상담 경험자의 비중이 상대적으로 높고, 온라인 설문에 자발적으로 참여하였으므로 조사 결과를 우리나라 전체 청소년을 대표하는 통계로 일반화하는 데에는 한계가 있다. 따라서 본 조사 결과는 참여 청소년이 경험하는 행복의 양상과 마음건강 교육에 대한 수요를 탐색한 자료로 해석할 필요가 있다. 또한 한 시점에 실시한 자기보고식 조사이므로, 변인 간 차이와 관련성을 직접적인 인과관계로 해석하는 데에는 주의가 필요하다.

03 청소년은 어디에서 행복을 느끼는가? : 청소년이 말하는 행복의 현재

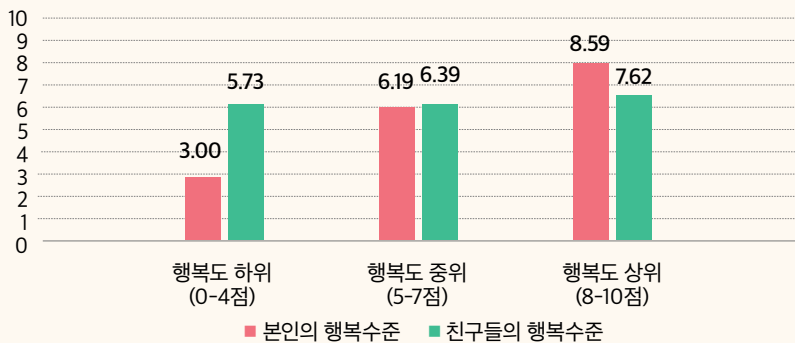
1 청소년의 행복 수준

□ 행복감이 낮을수록 친구가 자신보다 더 행복해 보였다

<나의 행복수준 & 주변 친구의 행복수준에 대한 인식(N=576, 단위:점)>



<나의 행복수준에 따른 주변 친구의 행복 수준에 대한 인식(N=576, 단위:점)>



주. 행복도를 점수에 따라 하위집단(0-4점), 중위집단(5-7점), 상위집단 8-10점으로 구분

- 청소년이 주관적으로 평가한 전반적 행복수준(0~10점 척도)의 전체 평균은 6.55점이었다. 반면 동일 척도로 평가한 주변 친구들의 행복수준 평균은 6.69점으로, 근소한 차이이지만 청소년들은 주변 친구의 행복 수준을 자신의 행복 수준보다 다소 높게 평가하였다.
- 행복수준의 점수에 따라 행복수준 하위(N=70, 12.2%), 중위(N=328, 56.9%), 상위(N=178, 30.9%)로 구분한 결과를 살펴보면, 행복수준 중위 집단은 본인과 친구들의 행복 수준을 유사하게 평가하였고, 행복수준 상위 집단은 본인의 행복 수준을 주변의 행복 수준에 비해 높게 지각하였다.
- 반면, 하위 집단의 본인 행복수준은 3.00점에 불과했으나, 주변 친구들의 행복수준은 5.73점으로 지각하여 2.73점의 격차를 보였다. 이는 주관적 웰빙 수준이 낮은 사람일수록 자신을 주변보다 덜 행복하다고 지각하는 반면, 웰빙 수준이 높은 사람은 자신을 주변보다 더 행복하다고 지각하는 비대칭적 경향이 있다는 선행연구 결과와 맥을 같이한다 (Lyubomirsky & Ross, 1997). 행복 수준을 낮게 지각하는 청소년의 경우 자신의 어려움뿐 아니라 '다른 사람은 나보다 행복하다'는 상대적 불행감을 함께 경험할 가능성이 있다.

- 하위 집단의 경우 자신의 행복수준뿐만 아니라 주변 친구들의 행복수준 역시 중위·상위 집단에 비해 낮게 평가하였다. 이는, 자신의 개인의 정서 상태가 타인의 정서를 판단하는 과정에 반영될 수 있다는 연구 결과와 관련지어 해석할 수 있다(Trilla et al., 2021). 즉, 행복수준이 낮은 청소년은 자신의 낮은 행복수준 등 부정적인 정서 상태가 타인의 정서에 대한 판단에도 반영되어 주변 친구들의 행복수준도 상대적으로 낮게 인식했을 가능성이 있다.
- 이에, 청소년 개입 시 행복수준이 낮은 청소년이 실제로 경험하는 어려움을 이해하고, 친구보다 자신을 덜 행복하다고 느끼는 것이 이들에게 어떤 의미인지 살펴볼 필요가 있다. 이를 바탕으로 타인과의 비교에 치우치지 않고 자신의 가치에 주목하며, 자신에게 의미 있는 행복의 기준과 일상의 긍정적 경험을 발견하도록 도울 필요가 있다.

□ 학교를 중단했거나, 주관적 경제 형편 및 성적 수준이 낮을수록 행복 수준이 낮은 것으로 나타났다

<인구사회학적 특성 및 심리·환경적 요인에 따른 행복 수준(N=576)>

구분		행복 수준 평균(점)	빈도(명)	표준편차
성별	남성	6.44	252	1.96
	여성	6.63	324	1.84
학교급	중학교	6.49	86	1.99
	고등학교	6.67	443	1.78
	학교 밖 청소년	5.47	47	2.40
상담경험	없음	6.89	270	1.72
	있음	6.24	306	1.99
주관적 경제적 형편	넉넉한 편	7.24	141	1.66
	보통	6.46	366	1.84
	부족한 편	5.59	69	2.14
주관적 성적 수준	상위권	6.93	133	1.93
	중위권	6.67	345	1.68
	하위권	5.59	98	2.24

※ 집단별 평균 차이가 통계적으로 유의할 경우 굵게 표기

- 성별 차이 : 행복 수준에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 청소년건강행태조사에서 여학생의 우울감 경험률과 스트레스 인지율이 남학생보다 높게 보고된 것과는 다른 양상이다(교육부·질병관리청, 2024). 이러한 결과는 우울이나 스트레스와 같은 심리적 어려움의 성별 차이가 긍정적 안녕의 차이로 그대로 이어지는 것은 아니며, 행복과 심리적 어려움을 서로 관련되지만 구별되는 차원으로 살펴볼 필요가 있음을 시사한다.
- 학교급별 차이 : 중학교와 고등학교의 행복 수준은 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 학교 밖 청소년의 행복 수준 평균은 5.47점으로, 중학교(6.49점), 고등학교(6.67점) 재학 청소년들에 비해 낮게 나타났다.
- 상담 경험별 차이 : 상담 경험이 있는 청소년의 행복 수준 평균은 6.24점으로, 상담 경험이 없는 청소년(6.89점)에 비해 유의하게 낮게 나타났다.

- 주관적 경제적 형편에 따른 차이 : 자신의 경제적 형편을 부족한 편으로 인식한 청소년의 행복 수준은 5.59점으로, 보통(6.46점)과 넉넉한 편(7.24점)으로 인식한 청소년보다 유의하게 낮았다. 또한 보통으로 인식한 청소년도 넉넉한 편으로 인식한 청소년보다 유의하게 낮았다.
- 주관적 성적 수준에 따른 차이 : 자신의 성적을 하위권으로 인식한 청소년의 행복 수준은 5.59점으로, 중위권(6.67점)과 상위권(6.93점)으로 인식한 청소년보다 통계적으로 유의하게 낮았다. 중위권과 상위권 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

2 행복을 느끼는 순간 vs 더 행복해지기 위해 채워지기 원하는 것

□ 행복은 '관계와 쉼'에서 오지만, 더 행복하려면 '경제적 여유'가 필요하다고 생각한다

<언제 가장 행복하다고 느끼는지 vs 더 행복해지기 위해 채워졌으면 하는 것(N=576)>

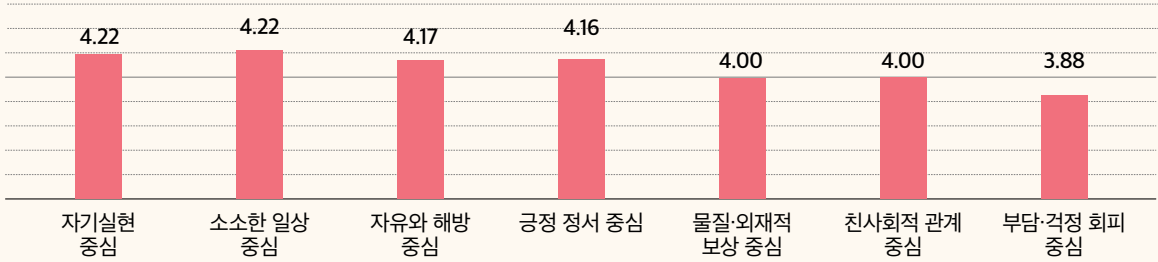
순위	언제 가장 행복하다고 느끼나? (일상적 체험)	비율 (빈도)	더 행복해지기 위해 채워졌으면 하는 것 (필요한 조건)	비율 (빈도)
1	친구 및 또래와 함께할 때	26.2% (151명)	경제적 풍요(용돈, 물질적 여유)	31.9% (184명)
2	여유롭게 자유시간을 보내며 쉴 때	22.2% (128명)	따뜻하고 화목한 가정환경	16.3% (94명)
3	용돈이나 물질적으로 여유로울 때	16.1% (93명)	여유로운 자유시간 및 휴식	12.7% (73명)
4	스트레스가 없을 때	11.5% (66명)	나를 지지해주는 친구 및 또래 관계	11.6% (67명)
하위	가족들과 함께 할 때(9.4%), 학업 성적 우수(5.6%), 다른 사람의 인정 및 긍정적 평가(4.5%), 진로 확신(2.6%)		좋은 학업 성적(11.5%), 신체적·정서적건강(스트레스 없는 상태)(7.3%), 진로 확신(5.4%), 타인의 인정과 긍정적 시각(2.6%)	

- 청소년이 일상에서 가장 행복을 느끼는 순간(체험 1위)은 '친구 및 또래와 함께할 때(26.2%)'와 '여유롭게 자유시간을 보내며 쉴 때(22.2%)'가 뒤를 이었다. 이어 '경제적 여유가 있을 때(16.1%)', '스트레스가 없을 때(11.5%)' 순으로 나타나, 관계와 휴식이 일상의 행복을 구성하는 주요 요인임을 보여주었다.
- 반면, 앞으로 더 행복해지기 위해 채워졌으면 하는 외적 조건(추구 1위)으로는 '경제적 풍요(용돈 및 물질적 여유)'가 31.9%로 가장 높게 나타났다. 이어서 따뜻하고 화목한 가정환경(16.3%), 여유로운 자유시간 및 휴식(12.7%), 지지적인 친구 관계(11.6%) 순으로 나타났다.
- 청소년이 실제로 행복을 느끼는 순간은 친구와 쉼을 중심으로 한 일상에 있었지만, 앞으로 더 행복해지기 위해 필요한 조건으로는 경제적 풍요를 가장 많이 꼽았다. 이는 청소년이 현재의 관계와 쉼 속에서 행복을 경험하면서도, 더 나은 행복을 위해서는 물질적·환경적 여건이 필요하다고 인식하고 있음을 보여준다. 즉, 실제로 행복을 경험하는 요인과 행복의 조건을 인식하는 방식 사이에 일정한 간극이 나타난 것이다. 따라서 경제적 여유에 대한 청소년의 바람을 존중하면서도, 청소년이 행복을 미래의 조건 충족 이후로 미루지 않고, 현재의 삶에 존재하는 관계와 쉼, 일상의 긍정 자원을 발견하고 향유할 수 있도록 돕는 교육적 지원이 필요하다.

3 청소년이 발견한 일상 속 작은 행복

□ 청소년에게 행복은 자기다운 삶과 일상에 가까웠다

<청소년의 행복신념 영역별 구분(N=576, 단위:점)>



- 청소년이 행복한 삶을 위해 무엇을 중요하게 생각하는지 알아보기 위해, ‘스스로 자신이 행복하다고 생각하는 것’, ‘불평이나 불만이 없는 것’ 등 각각의 내용이 행복한 삶을 사는 데 얼마나 중요하다고 생각하는지를 5점 척도로 조사하였다. 각 문항은 내용에 따라 다음과 같이 총 7개의 행복신념 영역으로 구분하였다.

행복신념 영역		예시 문항
1	자기실현 중심	자신이 원하는 삶의 방향을 스스로 선택하는 것
2	소소한 일상 중심	작고 사소한 것에서 즐거움을 느끼는 것
3	자유와 해방 중심	내가 하고 싶은 것을 자유롭게 할 수 있는 것
4	긍정정서 중심	스스로 자신이 행복하다고 생각하는 것
5	물질·외재적 보상 중심	돈이나 재산이 많은 것
6	친사회적 관계 중심	힘들 때 의지할 수 있는 사람이 있는 것
7	부담·걱정 회피 중심	불평이나 불만이 없는 것

- 조사결과, 자기실현 중심의 행복신념(4.22점)과 소소한 일상 중심 행복신념(4.22점)이 가장 높게 나타났다. 이는 청소년들이 자신의 가능성을 발휘하고 원하는 삶을 살아가는 것과 함께, 일상에서 경험하는 소소한 즐거움과 만족을 행복한 삶의 중요한 요소로 인식하고 있음을 보여준다.
- 구체적인 문항별 결과에서도, 청소년이 중요하게 생각하는 행복의 모습은 거창한 성공이나 특별한 성취에만 머물지 않았다. ‘자신이 원하는 삶의 방향을 스스로 선택하는 것(자기실현 중심 행복신념)’이 4.40점으로 가장 높았으며, ‘일상의 작은 즐거움을 누리는 것(소소한 일상 중심 행복신념)’ 4.33점, ‘스스로 행복하다고 생각하는 것(긍정정서 중심 행복신념)’ 4.32 점순으로 나타났다. 이는 청소년이 행복을 자기다운 선택과 성장, 일상의 작은 즐거움, 긍정적인 정서가 어우러진 삶으로 이해하고 있음을 보여준다.

□ 행복은 친구와의 대화, 휴식과 취향을 즐기는 순간에 있었다

< 청소년 소소한 행복 체감 상위 TOP 7 (중복선택, N=576)>



- 최근 일주일 동안 경험한 소소한 행복을 느끼게 한 것을 중복 선택하게 한 결과, 관계와 휴식의 중요성이 확인되었다. 청소년이 행복을 느낀 경험의 상위 항목은 ‘친구와 수다 떨기’, ‘친구와 즐겁게 시간 보내기’로 과반이 넘는 참여자가 행복을 느꼈다고 보고하였다. ‘혼자 음악 듣기’, ‘샤워 후 편안하게 보내는 시간’, ‘침대에서 뒹굴거리며 쉬기’와 같은 개인적인 휴식과 취향을 즐기는 순간도 주요한 행복 경험으로 나타났다. 휴대전화 보기와 유튜브·숏폼 영상 시청 역시 상위 항목에 포함되어, 디지털 미디어가 청소년에게 오락과 휴식, 정서적 환기의 수단으로 활용되고 있음을 보여준다.

□ 일상의 행복은 이미 존재하지만, 이를 알아차리고 지속하는 역량이 필요하다

- 청소년의 일상에는 이미 다양한 행복의 순간이 존재하고 있었다. 친구와 나누는 대화, 자유롭게 쉬는 시간, 좋아하는 음악과 영상 등 특별하지 않은 경험들이 청소년의 행복을 구성하고 있었다. 이는 청소년에게 행복을 새롭게 만들어주는 것뿐 아니라, 이미 자신의 일상에 존재하는 긍정적 경험을 알아차리고 충분히 향유할 수 있도록 돕는 접근이 필요함을 보여준다. 또한 이러한 일상적 행복이 성취 압박이나 타인과의 비교로 쉽게 가려지지 않도록, 자신의 감정과 욕구를 이해하고 긍정적 경험을 지속할 수 있는 마음건강 역량을 길러줄 필요가 있다.



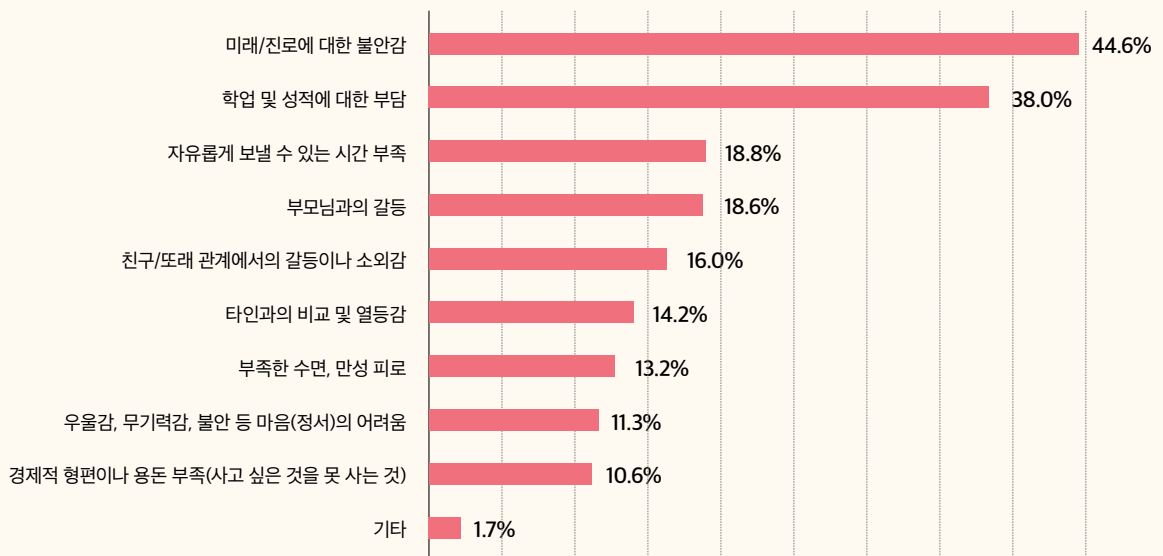
04

무엇이 청소년의 행복을 흐드는가? : 개인의 문제를 넘어 환경과 관계의 문제로

1 행복을 방해하는 요인

□ 미래와 성적에 대한 불안, 그리고 쉴 시간의 부족

<행복을 방해하는 요인(중복선택(최대2개),N=576)>

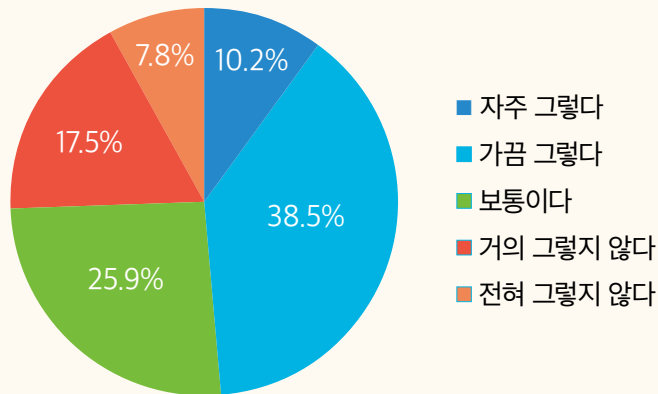


- 청소년의 행복을 가장 크게 방해하는 요인은 미래와 진로에 대한 불안, 학업과 성적에 대한 부담이었다. 자유시간 부족 역시 주요 요인으로 나타나, 청소년의 행복이 성취 압박뿐 아니라 충분히 쉴 수 없는 생활환경과도 관련되어 있음을 보여준다.
- 청소년에게 자신의 행복을 위해 학교와 사회에서 바뀌어야 할 한 가지를 자유롭게 응답하도록 한 결과, 과도한 학업 부담과 성적 경쟁을 완화해야 한다는 의견이 가장 두드러졌다. 이와 함께 입사·학벌 중심의 사회 분위기와 비교·서열화 문화를 개선하고, 청소년의 개성과 다양한 삶의 경로를 존중해야 한다는 요구가 나타났다. 학생의 의견과 선택권을 존중하고 충분한 휴식과 진로 탐색 기회를 보장해야 한다는 의견도 확인되었다.

2 소셜미디어(SNS)와 행복

□ 청소년 절반 가까이, “SNS 비교가 행복에 부정적 영향”

<다른 사람의 SNS 비교가 행복에 영향을 주는가(N=576)>



- 다른 사람의 SNS를 보며 비교하는 것이 자신의 행복에 부정적인 영향을 미치는지 조사한 결과, ‘그렇다’는 응답이 48.7%(자주 10.2%, 가끔 38.5%)로 ‘그렇지 않다’는 응답 25.3%(거의 17.5%, 전혀 7.8%)보다 높게 나타났다. 이는 타인의 선택·편집된 일상과 반응 중심의 SNS 환경이 청소년의 비교 경험과 정서에 영향을 미칠 가능성을 시사한다.

□ SNS·숏폼 사용시간이 많은 청소년, 행복수준 유의하게 낮아

<미디어유형별 과다이용군에 따른 행복 수준 차이(N=576)>

미디어 이용 유형	과다이용군 행복수준 (점, 명)	일반이용군 행복수준 (점, 명)
SNS·숏폼	6.08점 (106명)	6.65점 (470명)
동영상(롱폼/OTT)	6.28점 (122명)	6.62점 (454명)
모바일·PC 게임	6.17점 (46명)	6.58점 (530명)

주. 각 미디어 유형을 하루 평균 3시간 이상 이용한 응답자를 해당 유형의 과다이용군으로 구분. 집단별 평균 차이가 통계적으로 유의할 경우 굵게 표기

- 미디어 이용 유형 및 사용시간에 따른 행복수준 조사 결과에서도, 모든 미디어 이용 시간이 동일하게 낮은 행복수준과 관련된 것은 아니었다. SNS·숏폼 이용에서만 과다이용군과 일반이용군간의 행복수준에 유의한 차이가 나타났다. 이는 미디어 이용의 총량뿐 아니라 타인과의 비교 및 외부 평가에 반복적으로 노출되는 SNS 이용 방식에 주목할 필요가 있음을 시사한다.

□ 디지털미디어는 행복의 통로인 동시에 비교의 공간

- 앞서 일상 속 소소한 행복 경험 조사 결과, 핸드폰 보기, 유튜브·숏폼 영상 시청이 청소년의 일상적 행복 경험에 상위 활동(3위, 4위)에 포함되어 있는 것으로 나타나, 디지털 미디어는 청소년에게 휴식과 즐거움, 관심사를 향유할 수 있게 해주는 친숙한 공간으로 기능하고 있었다.
- 한편, 응답자의 48.7%가 SNS 비교가 자신의 행복에 부정적인 영향을 준다고 인식하였으며, SNS·숏폼 과다이용군은 일반이용군보다 행복 수준이 유의하게 낮았다. 이는 디지털 미디어가 이용 목적과 방식에 따라 휴식과 즐거움의 자원이 될 수도 있지만, SNS 이용 과정에서 타인과의 비교와 상대적 박탈감을 높여 행복을 저해하는 공간이 될 수도 있음을 시사한다. 자신보다 더 나아 보이는 타인과 자신을 비교하는 상향비교가 행복을 저해할 수 있음을 고려할 때(Irmer & Schmiedek, 2023; Schmuck et al., 2019), 디지털 미디어의 이용량뿐 아니라 이용 과정에서 경험하는 비교의 양상에도 주목할 필요가 있다.

3 스트레스 대처 방법과 관계적 지지망

□ 스트레스를 참는 청소년, 마음을 나눌 사람이 없는 청소년

<스트레스 대처방법과 행복수준(N=576)>

스트레스 대처 방법	빈도(명)	비율(%)	행복수준(점)
좋아하는 취미 활동(게임, 음악, 영상 시청 등)을 한다	124	21.5	6.85
심호흡이나 명상으로 마음을 가라앉힌다	98	17.0	6.78
특별한 방법 없이 그냥 참는다	91	15.8	5.21
문제의 원인을 파악하고 해결하려고 노력한다	72	12.5	7.11
가족이나 친구에게 이야기한다	69	12.0	6.86
운동이나 산책을 한다	57	9.9	7.18
그 상황을 생각하지 않으려고 다른 일에 몰두한다	41	7.1	6.10
기타	24	4.2	5.75
합계	576	100.0	6.55

※ 집단별 평균 차이가 통계적으로 유의할 경우 굵게 표기

- 청소년의 스트레스 대처방법은 취미 활동(21.5%), 심호흡·명상(17.0%), 그냥 참는다(15.8%), 원인을 파악하고 해결한다(12.5%), 가족·친구에게 이야기한다(12.0%), 운동·산책(9.9%) 순으로 나타났다. 대처방법별 행복 수준을 비교한 결과, 운동·산책을 선택한 청소년의 행복 수준이 7.18점으로 가장 높았으며, 문제 해결 노력(7.11점), 가족·친구와의 대화(6.86점), 취미 활동(6.85점), 심호흡·명상(6.78점) 순으로 나타났다. 한편, '그냥 참는다'고 응답한 청소년의 행복 수준은 평균 5.21점으로, 다른 스트레스 대처방법을 선택한 청소년보다 통계적으로 유의하게 낮았다.

<마음을 털어놓을 수 있는 대상과 행복수준(N=576)>

힘들고 지칠 때 마음을 털어놓을 수 있는 대상	빈도(명)	비율(%)	행복수준(점)
친구 / 또래	175	30.4	6.75
부모님	155	26.9	7.20
털어놓을 사람이 아무도 없다	89	15.5	4.92
형제자매 및 친척	86	14.9	6.48
교사 / 상담선생님	21	3.6	6.33
온라인 커뮤니티 / 오픈채팅 / 익명 SNS	21	3.6	6.90
온라인 상담(모바일 / 채팅상담)	15	2.6	7.60
기타	14	2.4	6.07
합계	576	100.0	6.55

※ 집단별 평균 차이가 통계적으로 유의할 경우 굵게 표기

- 힘들 때 마음을 털어놓는 대상은 ‘친구/또래(30.4%)’와 ‘부모님(26.9%)’이 가장 많았다. 한편, ‘털어놓을 사람이 아무도 없다’고 응답한 비율도 15.5%에 달했다. 이들의 평균 행복 수준은 4.92점으로, 친구-또래나 부모님 등 마음을 털어놓을 대상을 선택한 청소년보다 통계적으로 유의하게 낮았다.
- 청소년의 행복과 관련되는 것은 스트레스의 존재 여부뿐 아니라, 스트레스를 어떻게 다루고 누구와 나눌 수 있는 가였다. 특히 별다른 대처 없이 감정을 참는 집단과 고민을 털어놓을 사람이 없는 집단에서 행복수준이 낮게 나타났다.
- 이러한 결과는 청소년의 행복을 높이기 위해 스트레스 요인을 줄이는 것만으로는 충분하지 않으며, 비교와 압박 속에서도 자신의 감정을 이해하고 조절하며 필요할 때 도움을 요청할 수 있는 마음건강 역량과 관계적 안전망이 함께 마련되어야 함을 보여준다.

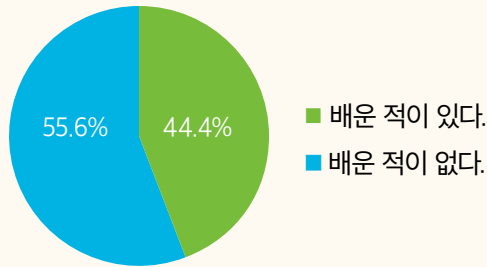


05 행복은 배울 수 있는가? : 마음건강 교육의 경험과 공백

1 행복·마음건강 교육 경험 조사

□ 청소년 절반 이상이 마음을 돌보는 방법을 배운 적이 없다

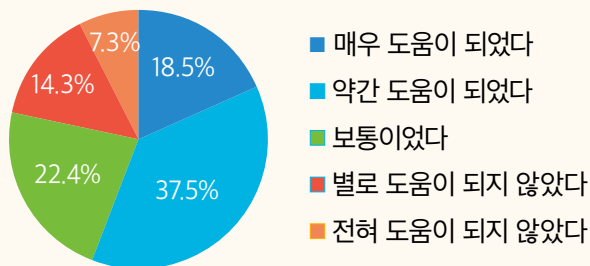
<행복하게 사는 법이나 내 마음을 돌보는 방법의 배움 경험(N=576)>



- 행복과 마음을 돌보는 방법을 배운 적이 있는지 조사한 결과, '배운 적이 없다'는 응답이 55.6%로 절반을 넘었으며, '배운 적이 있다'는 44.4%로 나타났다. 즉, 청소년의 절반 이상이 행복과 마음건강을 돌보는 방법에 관한 교육을 접하지 못한 것으로 나타나, 관련 교육 경험이 아직 보편화되지 않았음을 확인할 수 있다.

□ 행복·마음건강 교육은 도움이 된 것으로 나타났다

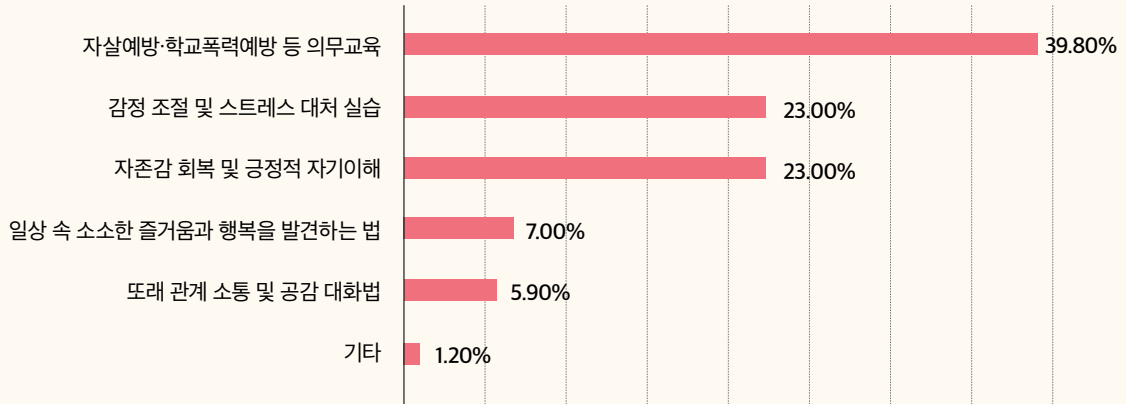
<행복·마음건강 교육이 실제 행복 및 마음건강에 도움되는 정도 (N=256(교육경험자)) >



- 행복·마음건강 교육이 도움이 되었는지 조사한 결과, '도움이 되었다'는 긍정 응답이 56.0%(매우 18.5%, 약간 37.5%)로 과반을 차지했다. '보통이다'는 22.4%였으며, '도움이 되지 않았다'는 부정 응답도 21.6%(별로 14.3%, 전혀 7.3%)로 나타났다. 이는 관련 교육이 청소년의 행복과 마음건강을 돌보는 데 대체로 긍정적인 역할을 하고 있으나, 교육 경험자 5명 중 1명 이상은 실질적인 도움을 느끼지 못했음을 보여준다. 따라서 청소년이 교육을 실질적인 도움으로 체감할 수 있도록 교육 내용과 전달 방식의 적절성을 함께 점검할 필요가 있다.

□ ‘자살·학교폭력 등 위기 예방 교육은 활성화, 일상의 행복을 키우는 교육은 부족

<행복·마음건강 교육의 주요 내용, N=256(교육경험자)>

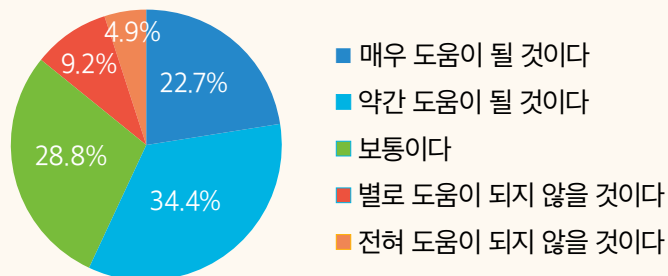


- 교육의 주요 내용은 ‘자살예방·학교폭력예방 등 의무교육’(39.8%)이 가장 많았으며, ‘감정 조절 및 스트레스 대처 연습’(23.0%), ‘자존감 회복 및 긍정적 자기이해’(23.0%)가 뒤를 이었다. 반면 ‘일상 속 소소한 즐거움과 행복을 발견하는 법’(7.0%)과 ‘또래 관계 소통·대화법’(5.9%)을 배운 경험은 상대적으로 적었다. 청소년 행복·마음건강 교육이 위기 예방과 문제 대처에 상대적으로 집중되어 있고, 일상에서 행복을 능동적으로 발견하고 긍정적 관계를 형성하는 등 행복을 증진하는 교육은 상대적으로 부족함을 보여준다.

2 행복·마음건강 교육 수요 조사

□ 행복·마음건강 교육에 대한 긍정적 기대

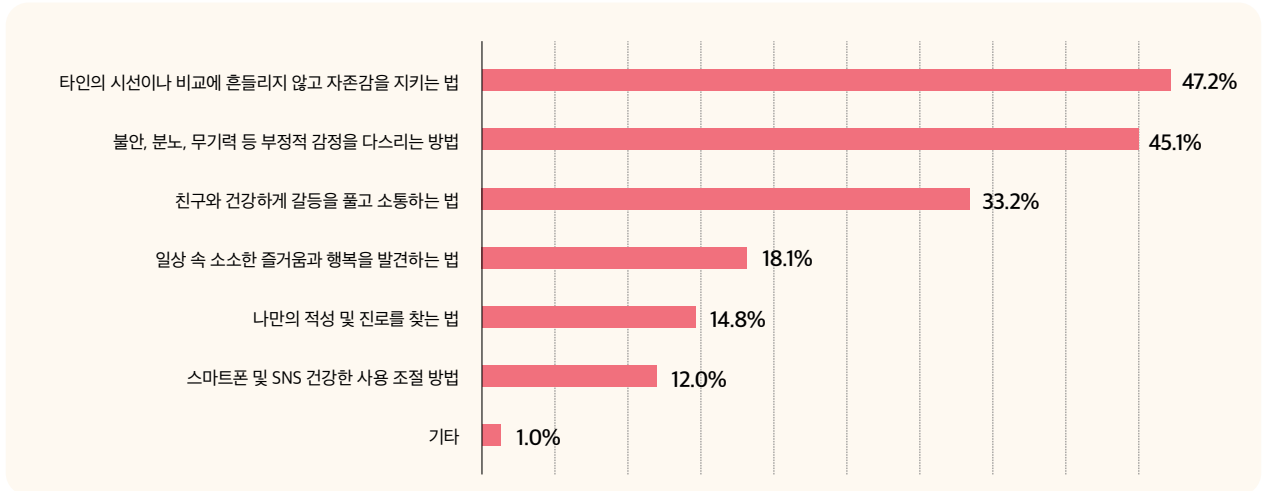
<행복·마음건강 교육의 예상 도움 정도 조사 결과(N=576)>



- 향후 행복·마음건강 교육 진행 시 도움이 될지 조사한 결과, ‘도움이 될 것이다(매우 22.7%, 약간 34.4%)’는 긍정 응답이 57.1%로 과반을 차지했다. 청소년들이 일상적 정서 돌봄과 심리 지원 교육에 대해 기대감을 가지고 있음을 보여준다.

□ 행복·마음건강 교육에서 가장 배우고 싶은 내용은 ‘자존감을 지키는 법’

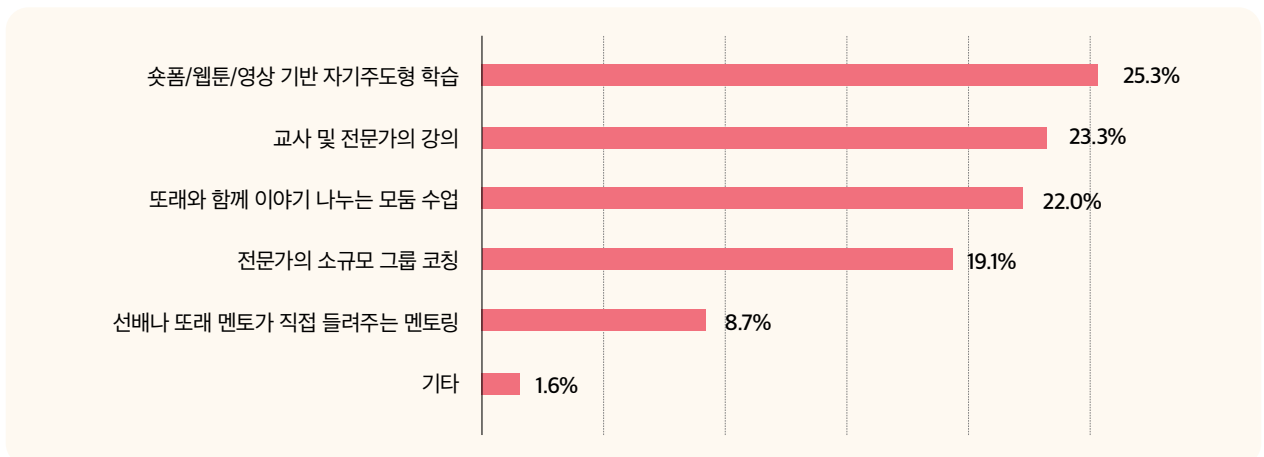
<행복·마음건강 교육시, 배우고 싶은 내용(복수응답, 최대2개, N=576)>



- 가장 배우고 싶은 내용으로는 ‘타인의 시선이나 비교에 흔들리지 않고 자존감을 지키는 법(47.2%)’과 ‘불안·분노·무기력 등 부정적 감정을 다스리는 방법(45.1%)’이 높게 나타났다. 이어 ‘친구와 갈등을 풀고 소통하는 법(33.2%)’, ‘일상 속 소소한 즐거움과 행복을 발견하는 법(18.1%)’순으로 나타났다. 이는 청소년이 외부의 시선과 비교 속에서 자존감을 지키고, 일상에서 경험하는 부정적 감정과 관계 갈등에 대처할 수 있는 구체적인 방법을 배우고 싶어 한다는 것을 보여준다.

□ 청소년, 디지털 콘텐츠·전문가 강의 등 다양한 교육 방식 선호

<행복·마음건강 교육시 선호하는 학습 방법 (N=576)>



- 행복·마음건강 교육시 선호하는 교육 방식은 ‘숏폼/웹툰/영상 기반 자기주도형 학습(25.3%)’, ‘교사 및 전문가의 강의(23.3%)’, ‘또래와 이야기 나누는 모둠 수업(22.0%)’, ‘소규모 그룹 코칭(19.1%)’ 순으로 비교적 고르게 나타났다. 이는 청소년이 특정한 한 가지 방식보다 디지털 콘텐츠를 활용한 자기주도형 학습, 전문가 교육, 또래 참여 및 소규모 코칭 등 다양한 교육 방식을 선호하고 있음을 보여준다.

3 청소년의 일상에 닿는 예방적·보편적 교육으로의 확장

- 종합하면, 청소년은 비교 속에서 자존감을 지키고, 부정적 감정을 조절하며, 관계 갈등을 해결하는 데 직접 활용할 수 있는 구체적인 방법에 높은 교육 수요를 보였다. 교육 방식에서도 특정한 한 가지 방법보다 디지털 콘텐츠, 전문가 교육, 또래 참여 및 소규모 코칭과 같은 다양한 접근을 선호하였다. 따라서 청소년의 실제 고민과 활용 상황을 반영하여 교육내용을 구성하고, 다양한 방식으로 참여할 수 있도록 교육을 설계할 필요가 있다.
- 한편, 향후 교육에 대해서는 과반 이상이 도움이 될 것으로 기대하였다. 또한 자존감, 감정조절, 관계·소통 등 위기 발생 이전부터 필요한 일상적 역량에 대한 수요가 높게 나타났다. 이는 행복·마음건강 교육의 기회를 모든 청소년에게 확대하고, 위기 발생 이후의 개입뿐 아니라 일상에서 마음건강 역량을 기르는 예방적·보편적 교육으로 발전시킬 필요가 있음을 보여준다.



06 결론 및 제언 : 청소년의 행복, 미래로 미루지 않고 지금 여기서

□ 조사결과가 보여준 청소년 행복의 세 가지 모습

- 본 조사는 청소년 576명의 목소리를 통해 청소년이 일상에서 경험하는 행복의 모습과 이를 흐드는 요인, 행복·마음건강 교육의 경험 및 수요를 살펴보았다. 조사결과는 청소년의 행복을 미래의 성취로 미루기보다, 지금의 삶에서 경험하고 누릴 수 있도록 지원해야 함을 시사한다. 이를 위해서는 청소년이 일상의 긍정적 경험을 발견하고 이어갈 수 있는 심리·정서적 역량을 기르는 한편, 행복을 경험할 수 있는 관계와 환경을 함께 마련할 필요가 있다.

1. 청소년의 행복은 관계와 심을 중심으로 한 일상에 존재하고 있었다.

- 청소년이 행복을 느끼는 순간은 '친구 및 또래와 함께할 때'와 '여유롭게 자유시간을 보내며 쉴 때'가 가장 많았다. 친구와 대화하고 함께 시간을 보내는 것, 음악을 듣거나 편안하게 쉬는 것과 같은 평범한 경험도 주요한 행복의 순간으로 나타났다. 청소년은 행복을 거창한 성공이나 특별한 사건만이 아니라 스스로의 선택과 성장, 관계, 자유와 심, 일상의 작은 즐거움으로 이해하고 있었다. 이는 청소년의 행복을 지원하는 출발점이 먼 미래의 성취뿐 아니라, 오늘의 일상에서 이러한 경험을 충분히 누릴 수 있도록 돕는 데 있음을 보여준다.

2. 청소년이 현재 행복을 경험하는 순간과 앞으로 더 행복해지기 위해 필요하다고 생각하는 조건 사이에는 일정한 간극이 있었다.

- 실제 행복은 친구와 심에서 가장 많이 경험했지만, 더 행복해지기 위해 필요한 조건으로는 경제적 풍요를 가장 많이 꼽았다. 이는 청소년이 일상에서 행복을 경험하면서도 더 나은 행복을 위해서는 물질적·외적 조건이 필요하다고 인식하고 있음을 보여준다. 따라서 청소년이 행복을 물질적·외적 조건과만 연결하기 보다 현재의 삶에 존재하는 긍정적 자원을 발견하고 향유할 수 있도록 돕는 접근이 필요하다.

3. 청소년의 행복을 살펴볼 때 미래·진로와 학업에 대한 부담뿐 아니라 디지털 미디어 이용, 스트레스 대처 방식, 관계적 지지에도 주목할 필요가 있다.

- 행복을 방해하는 요인으로 미래·진로 불안과 학업·성적 부담이 가장 높게 나타나, 청소년의 행복이 학업 및 진로 환경과도 밀접하게 관련되어 있음을 보여주었다. 또한 응답자의 48.7%가 SNS 비교가 자신의 행복에 부정적인 영향을 준다고 인식하였으며, SNS·숏폼 과다이용군은 일반이용군보다 행복 수준이 유의하게 낮았다. SNS 이용 과정에서 자신보다 더 나아 보이는 타인과 자신을 비교하는 상향비교가 행복을 저해할 수 있음을 고려할 때(Irmer & Schmiedek, 2023; Schmuck et al., 2019), 디지털 미디어의 이용량을 조절하는 것뿐 아니라 콘텐츠를 비판적으로 이해하고 자신의 정서적 반응을 점검하며 건강하게 이용하는 방법을 익힐 수 있도록 디지털 리터러시 교육을 강화할 필요가 있다.
- 한편, 스트레스를 '특별한 방법 없이 그냥 참는다'고 응답한 집단과 고민을 털어놓을 사람이 없는 집단의 행복수준이 상대적으로 낮게 나타났다. 이는 청소년이 겪는 부담을 완화하는 것과 함께, 스트레스에 대처하는 방법과 마음을 나눌 수 있는 관계를 지원할 필요가 있음을 시사한다.

□ 지금의 행복을 누리고, 앞으로의 삶을 살아갈 힘을 기르는 교육의 필요성

1. 위기 예방을 넘어 일상의 행복과 마음돌봄을 위한 교육이 필요하다

- 행복 및 마음을 돌보는 방법을 배운 적이 없다는 청소년은 55.6%로 절반을 넘었다. 교육 경험이 있는 경우에도 자살예방·학교폭력예방 등 의무교육 중심의 경험이 많았으며, 일상에서 작은 행복을 발견하는 방법이나 또래와 건강하게 소통하는 방법을 배운 경험은 상대적으로 적었다. 이는 현재의 마음건강 교육이 위기와 문제를 예방하는데 초점을 두고 있으며, 청소년의 일상적 행복과 마음돌봄 역량을 기르는 교육은 충분히 제공되지 못하고 있음을 보여준다.

2. 청소년의 실제 고민에 답하는 구체적인 교육이 필요하다

- 반면 향후 행복·마음건강 교육이 도움이 될 것이라는 긍정 응답은 57.1%로 나타났다. 청소년이 가장 배우고 싶어 한 내용은 타인의 시선과 비교 속에서 자존감을 지키는 방법, 불안·분노·무기력 등의 부정적 감정을 조절하는 방법, 친구와의 갈등을 해결하고 소통하는 방법이었다. 이는 청소년이 현재의 일상에서 마주하는 어려움을 다루고 자신의 마음과 관계를 돌보는 구체적인 방법을 배우고 싶어 한다는 점을 보여준다.
- 이에 행복·마음건강 교육은 청소년의 실제 생활 장면을 반영하여 자기이해와 자존감, 감정조절, 관계·소통 역량을 기를 수 있는 실질적인 내용으로 구성될 필요가 있다. 이와 함께 어려움에 대처하는 데 그치지 않고, 일상 속 긍정적인 경험과 자원을 알아차리고 작은 행복을 이어가는 방법도 포함해야 한다.

3. 모든 청소년에게 닿는 예방적·보편적 지원을 강화할 필요가 있다

- 청소년 마음건강 정책은 위기 발생 이후의 개입에 더하여, 모든 청소년이 이러한 역량을 기를 수 있도록 예방적·보편적 교육을 강화해야 한다. 학교와 지역사회는 청소년이 마음건강 교육을 지속적으로 접할 수 있는 기회를 마련하고, 학교 수업과 창의적 체험활동, 디지털 콘텐츠, 또래 참여형 활동, 소규모 프로그램 등 다양한 방식으로 교육에 참여할 수 있도록 지원할 필요가 있다. 이를 통해 위기 이전의 예방부터 상담 이후의 일상 회복까지 이어지는 연속적인 마음건강 지원체계를 구축해야 한다.

4. 청소년의 행복을 뒷받침하는 관계와 환경이 필요하다

- 이러한 교육이 일상에서 실천되기 위해서는 청소년의 행복을 중요하게 여기는 사회적 분위기도 함께 조성되어야 한다. 청소년에게 행복을 찾고 마음을 돌보는 방법을 가르치는 것과 함께, 어른들도 청소년이 무엇을 할 때 행복한지, 무엇 때문에 힘든지에 관심을 기울여야 한다. 부모와 교사, 청소년지도자 등 주변 어른들이 성적과 진로뿐 아니라 청소년의 감정과 관계, 심과 즐거움을 중요한 대화의 주제로 다루고, 청소년의 목소리를 가정과 학교, 지역사회의 의사결정에 반영할 필요가 있다. 행복을 개인이 스스로 관리해야 할 과제로만 남겨두지 않고, 이를 누릴 시간과 관계, 기회를 함께 마련해야 한다.

- 청소년기는 미래를 준비하는 시기인 동시에, 그 자체로 존중받아야 할 현재의 삶이다. 청소년의 행복을 성적이나 진로 목표를 이룬 다음의 과제로 미루어서는 안 된다. 지금 경험하는 즐거움과 소속감, 의미와 만족은 그 자체로 중요하며, 이러한 경험과 자신의 마음을 돌보는 역량은 앞으로의 삶을 살아가는 데에도 자원이 될 수 있다. 마음 건강 교육과 더불어 청소년의 현재 행복에 대한 어른들의 관심과 사회적 책임이 뒷받침될 때, 청소년이 '지금 여기'에서 행복을 누릴 수 있는 기반도 넓어질 것이다.

▣ 마음건강 교육의 일상화를 위한 5대 제언

제언 1. 청소년이 일상에서 행복을 발견하고 키우는 학습 기회 확대가 필요하다

- 본 조사 결과, 타인의 시선과 비교에 흔들리지 않고 자존감을 지키는 법, 부정적 감정을 다스리는 방법, 친구와 갈등을 풀고 소통하는 법에 대한 교육 수요가 높게 나타났다. 이러한 역량은 청소년이 일상의 어려움에 대처하는데 뿐 아니라, 자신의 마음과 관계를 돌보며 일상 속 행복을 발견하고 경험하는 데에도 중요한 기반이 된다. 한국청소년상담복지개발원이 2025년에 개발한 '위기청소년 사회정서역량 강화 프로그램'에서도 자기이해와 감정조절, 관계·소통 등의 내용을 다루고 있으므로, 청소년상담·복지 현장에서의 활용을 확대할 필요가 있다.
- 이와 함께 청소년은 관계와 쉼 등 일상에서 행복을 경험하고 있었으며, 전체 응답자의 18.1%가 '일상 속 소소한 즐거움과 행복을 발견하는 방법'을 배우고 싶다고 응답하였다. 그러나 이를 배운 경험은 교육 경험자의 7.0%(전체 응답자의 약 3.1%)에 그쳤다. 이에 기존의 사회정서역량 교육을 토대로, 청소년이 자신에게 행복을 주는 경험과 자원을 발견하고 일상의 긍정적 경험을 이어가도록 돕는 교육을 함께 제공할 필요가 있다. 이를 위한 구체적인 방안으로 '행복발견 프로젝트' 프로그램을 개발·보급하고자 한다.
- '행복발견 프로젝트' 프로그램은 청소년이 자신에게 행복을 주는 경험과 자원을 탐색하고, 일상의 작은 긍정적 경험을 알아차리고 충분히 음미하는 활동으로 구성한다. 이는 부정적 감정을 외면한 채 긍정적으로 생각하도록 요구하는 교육이 아니라, 자신의 다양한 감정을 인정하면서도 현재의 삶에서 즐거움과 의미를 발견하고 이를 지속적으로 만들어가는 역량을 기르는 데 목적이 있다.
- '행복발견 프로젝트'의 프로그램 매뉴얼은 한국청소년상담복지개발원 홈페이지를 통해 누구나 열람하고 활용할 수 있도록 공개할 예정이다. 이를 통해 학교와 청소년시설, 상담복지 현장의 실무자는 물론 청소년과 보호자도 쉽게 접근하여, 다양한 생활 현장에서 청소년의 행복을 함께 탐색하고 지원하는 자료로 활용할 수 있도록 한다.

제언 2. 위기청소년의 행복에 대한 사회적 관심 제고와 사회정서역량 지원을 확대해야 한다

- 본 조사에서 학교 밖 청소년의 행복수준은 재학 청소년보다 낮게 나타났다. 이는 학교 밖 청소년의 학업 복귀와 진로·자립 지원뿐 아니라, 현재의 삶에서 행복을 경험할 수 있는 여건에도 관심을 기울여야 함을 시사한다. 나아가 가정 밖 청소년, 고립·은둔 청소년 등 다양한 어려움에 놓인 청소년의 행복 역시 사회적 관심과 지원의 과제로 다룰 필요가 있다. 위기청소년 지원은 위험요인의 감소와 당면한 문제의 해결을 넘어, 청소년이 일상에서 즐거움과 소속감, 의미를 경험할 수 있도록 돕는 방향으로 확장되어야 한다.

- 2026학년도부터 확대되는 학교 사회정서교육은 모든 학생의 마음건강 기초 역량을 높이는 보편적 교육이라는 점에서 중요하다. 그러나 학교 밖 청소년이나 가정 밖 청소년, 고립·은둔 청소년과 같이 학교 교육에 안정적으로 참여하기 어려운 청소년에게는 이러한 교육이 충분히 전달되기 어렵다. 따라서 청소년상담복지센터와 학교밖 청소년지원센터 등 지역 청소년 상담복지 기관은 사회정서교육을 학교 밖 청소년의 생활공간과 일상으로 확장하는 핵심 전달체계로 기능해야 한다.
- 이를 위해 한국청소년상담복지개발원(2025)의 '위기청소년 사회정서역량 강화 프로그램'을 대상과 현장의 특성에 맞게 활용·확산할 필요가 있다. 프로그램에 포함된 자기인식, 자기관리, 사회적 인식, 관계 기술 및 책임있는 의사 결정 활동 등을 청소년의 생활환경과 참여 특성에 맞게 적용하고, '행복발견 프로젝트'와 연계하여 일상의 긍정적 경험과 자원을 탐색하도록 지원하고자 한다. 이를 통해, 학교 교육에 안정적으로 참여하기 어려운 청소년도 자신의 행복 자원을 발견하고 확장할 수 있도록 지원한다.

제언 3. 전국 학교·청소년상담복지센터 기반 또래상담 활성화가 필요하다

- 본 조사에서 청소년이 고민을 나누는 대상은 친구·또래가 30.4%로 가장 많았다. 반면 고민을 털어놓을 사람이 없는 청소년은 15.5%였으며, 이들의 평균 행복수준은 4.92점으로 낮게 나타났다. 이는 또래가 청소년에게 가장 가까운 지지 자원이 될 수 있는 동시에, 지지관계가 부족한 청소년을 발견하고 지원할 체계가 필요함을 보여준다.
- 청소년의 일상적인 또래 지지를 강화하기 위해 전국 학교와 청소년상담복지센터를 기반으로 '솔리언 또래상담 프로그램*'을 확대·활성화할 필요가 있다. 학교에서는 또래상담자를 지속적으로 양성하고 실제 활동시간과 공간을 보장하며, 청소년상담복지센터는 지역 내 학교의 프로그램 운영과 지도교사·또래상담자의 역량 강화를 지원해야 한다. 또한 학교밖청소년지원센터와 연계하여 청소년이 또래 지지망에 참여하고 도움을 받을 수 있도록 해야 한다.

* 솔리언 또래상담 프로그램

성평등가족부와 교육부의 협력을 바탕으로 한국청소년상담복지개발원이 개발·지원하는 사업. 학교에서는 또래 상담자를 양성하고 활동을 운영하며, 청소년상담복지센터는 지도자 교육과 프로그램 운영, 지역 연계를 지원함. 교육을 이수한 또래상담자는 친구의 고민을 경청하고 정서적으로 지지하며, 필요한 경우 교사나 전문상담자에게 연결하는 역할을 함

- 또래상담이 일부 학생을 선발하여 교육하는 일회성 프로그램에 그치지 않도록 마음건강 캠페인, 고민 나눔 활동 등으로 이어지게 해야 한다. 이때 또래상담자는 친구의 문제를 직접 해결하는 사람이 아니라 이야기를 들어주고 도움이 필요한 신호를 알아차리는 역할임을 분명히 해야 한다. 아울러 지도자 교육과 정기적인 슈퍼비전, 위기 대응 절차를 마련하여 필요한 경우 신뢰할 수 있는 성인, 청소년상담복지센터, 청소년상담1388과 같은 전문 지원 체계로 연결되도록 해야 한다.

제언 4. 경쟁과 성과 중심 환경 속 가정이 정서적 안전망이 되어야 한다

- 본 조사에서 미래·진로 불안(44.6%), 학업·성적 부담(38.0%), 자유시간 부족(18.8%)이 주요한 행복 저해요인으로 나타났다. 주관식 응답에서도 청소년은 과도한 학업 부담과 성적·입시 경쟁의 완화, 비교와 서열화 문화의 개선, 학생의 의견과 선택권 존중을 필요한 변화로 제안하였다. 이는 청소년의 행복을 개인의 스트레스 대처 능력만으로 해결하기보다, 경쟁과 성과를 중심으로 청소년의 삶을 평가하는 교육환경과 사회문화도 함께 살펴야 함을 보여준다.
- 이러한 환경을 단기간에 변화시키기는 어렵지만, 가정은 청소년이 경쟁과 평가의 부담에서 벗어나 마음 놓고 쉬 수 있는 가장 가까운 정서적 안전망이 될 수 있다. 본 조사에서 청소년이 더 행복해지기 위해 필요한 조건으로 ‘따뜻하고 화목한 가정(16.3%)’이 두 번째로 높게 나타난 반면, 부모와의 갈등은 청소년의 행복을 방해하는 요인의 18.0%를 차지하였다. 이는 가정이 청소년의 행복을 지지하는 중요한 자원이지만, 관계의 양상에 따라 부담의 공간이 될 수도 있음을 보여준다.
- 부모는 자녀의 성적과 진로뿐 아니라 언제 행복을 느끼는지, 무엇을 좋아하는지, 최근 무엇이 힘든지에 관심을 기울이고 자녀의 이야기를 들어줄 필요가 있다. 또한 해야 할 일을 마친 뒤에 주어지는 보상으로 쉼을 여기기보다, 마음건강을 유지하는 데 필요한 일상의 시간으로 인정해야 한다. 학업, 여가시간, 진로 선택, 일상생활에서 자녀의 의견을 묻고 조율함으로써 청소년 스스로가 자신의 삶에 대한 선택권을 경험하도록 도울 필요가 있다.
- 청소년상담복지센터 등 청소년상담복지기관은 부모교육과 부모상담을 통해 이러한 가정의 역할을 지원할 수 있다. 부모가 자녀의 행복 신호와 어려움의 신호를 이해하고, 성취에 대한 기대와 비교 중심의 대화에서 벗어나 자녀의 감정과 선택을 존중하며 소통할 수 있도록 구체적인 대화법과 실천방법을 제공할 필요가 있다. 이를 통해 가정이 청소년에게 또 하나의 평가 공간이 아니라, 자신의 마음을 편안하게 드러내고 다시 힘을 얻을 수 있는 공간이 되도록 지원해야 한다.

제언 5. 청소년 행복과 마음건강에 대한 종단적 조사체계를 구축해야 한다

- 청소년의 행복과 마음건강은 학업 부담, 가족 및 또래관계, 진로 전환과 생활환경의 변화에 따라 달라질 수 있다. 그러나 한 시점에 실시한 실태조사만으로는 이러한 변화의 과정이나 행복에 영향을 미치는 요인들의 선후관계를 충분히 파악하기 어렵다. 청소년의 행복이 시간에 따라 어떻게 변화하고, 어떤 경험과 지원이 긍정적인 변화를 이끄는지 확인하기 위한 종단연구가 필요하다.
- 종단조사에는 삶의 만족도와 긍정정서뿐 아니라 학업 및 진로 부담, 관계적 지지, 쉼과 선택권, 디지털 미디어 이용, 도움 요청 경험, 상담·복지서비스 이용 등을 포함할 필요가 있다. 특히 학교 밖 청소년, 가정 밖 청소년, 고립·은둔 청소년 등 기존 학교 기반 조사에서 충분히 포착되지 않는 집단이 조사에서 배제되지 않도록 별도의 표집과 추적 방안을 마련해야 한다.

- 또한 사회정서교육과 행복 증진 프로그램의 성과를 참여 직후의 만족도나 단기적인 정서 변화만으로 평가하지 않고, 일상생활에서의 실천과 관계 변화, 위기 대처 및 도움 요청, 행복과 마음건강의 지속적인 변화까지 추적해야 한다. 이러한 조사 결과를 프로그램 개선과 지역별 자원계획 수립에 반영함으로써, 청소년의 실제 변화에 근거한 예방적 마음건강 정책을 추진할 필요가 있다.

□ 맺음말

- 청소년의 행복은 특별한 성취 이후에 주어지는 결과만이 아니었다. 친구와 이야기를 나누고, 자유롭게 쉬고, 좋아하는 음악과 영상을 즐기는 평범한 일상 속에 이미 행복의 순간이 존재하고 있었다. 그러나 미래와 성적에 대한 부담, 타인과의 비교, 감정을 혼자 참는 대처 방식과 관계적 지지망의 부재는 이러한 행복을 쉽게 가리고 있었다.
- 이제 청소년 마음건강 지원은 고통과 위험을 줄이는 데서 한 걸음 더 나아가야 한다. 청소년이 자신의 감정을 이해하고 조절하며, 도움을 요청하고, 관계를 형성하고, 일상에 존재하는 긍정적 자원을 발견할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 행복을 개인의 운이나 외부 조건에 맡기지 않고 일상에서 배우고 실천할 수 있는 역량으로 지원할 때, 청소년의 행복은 정책이 지향해야 할 목표이자 현실에서 경험할 수 있는 삶의 조건이 될 수 있다.



- 강금주, 신현숙(2020). 아동용 행복신념 척도의 개발과 타당화. *아동교육*, 29(1), 41-67.
- 교육부(2026). 2026학년도 모든 학교에서의 사회정서교육 확대를 위한 맞춤형 현장 지원 강화. 교육부 보도자료, 2026. 1. 27.
- 교육부·질병관리청(2024). 제20차(2024년) 청소년건강행태조사 통계.
- 김재환(2021). 대학생 소확행 척도 개발 및 타당화 연구. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 성평등가족부(2025). 청소년백서
- 유여진, 황정하 (2022). 학교 밖 청소년의 사회적 지지가 삶의 만족도에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 『공공정책 연구』, 39(1), 355-380. <https://doi.org/10.33471/ILA.39.1.13>
- 이말순, 이진, 윤은영, 남승규(2019). 중학생 '소확행' 척도 개발 및 타당화 연구. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 9(5), 637-646.
- 한국방정환재단·연세대학교 사회발전연구소(2026). 2026년 한국 어린이·청소년 행복지수 국제비교연구. 한국방정환재단.
- 한국청소년상담복지개발원(2026). 청소년상담이슈페이퍼 '위기청소년의 마음근육, '사회정서역량'으로 키워요! 한국청소년상담복지개발원.
- 한국청소년상담복지개발원(2025a). 2025년 청소년 마음기록: 청소년에게 '마음'과 '행복'에 대해 묻다. 청소년상담 이슈페이퍼, 2025-1.
- 한국청소년상담복지개발원(2025b). 위기청소년 사회정서역량 강화 프로그램 개발. 청소년상담연구 257. 한국청소년상담복지개발원.
- 홍종관 (2012). 긍정심리학에서 본 행복론. *행복한 부자연구*, 1(1), 51-70.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and Education* (3rd ed.). New York: David McKay.
- Irmer, A., & Schmiedek, F. (2023). Associations between youth's daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons. *Communications Psychology*, 1, Article 12. <https://doi.org/10.1038/s44271-023-00013-0>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141-1157.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). "Looking up and feeling down": The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42, Article 101240. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Trilla, I., Weigand, A., & Dziobek, I. (2021). Affective states influence emotion perception: evidence for emotional egocentricity. *Psychological research*, 85(3), 1005-1015.
- World Health Organization. (2024). Adolescent mental health. WHO Fact Sheets..