

자주 vs 가끔 vs 종종

여러 번 되풀이하여 · 이따금, 드물게 · 때때로, 꽤 자주

세 단어 모두 얼마나 자주 하는지를 나타내지만 정도가 다릅니다. 자주는 빈도가 높고, 가끔은 빈도가 낮으며, 종종은 그 중간으로 조금 더 격식 있는 말입니다.

한눈에 비교

단어	핵심 의미	뉘앙스	자주 쓰는 형태
자주	여러 번 되풀이하여, 잦게	빈도가 가장 높습니다. 얼마나와 함께 빈도를 묻는 질문에 쓰는 유일한 단어이며, 아주 / 너무와 함께 씁니다.	자주 가다/만나다 얼마나 자주
가끔	이따금, 어쩌다 한 번	빈도가 낮습니다. 자주 쓰는 형태: 가끔씩, 가끔은, 아주 가끔(아주 드물게).	가끔 (가끔씩, 가끔은) 아주 가끔
종종	때때로, 꽤 자주	둘 사이의 빈도이며 조금 더 격식 있어 글이나 뉴스에서 자주 씁니다. 아주로 강조하는 일은 드뭅니다.	종종 있다 종종 -곤 하다

차이점

- 빈도의 눈금.** 한 줄로 생각해 보세요: 자주 (빈도 높음) > 종종 (중간) > 가끔 (빈도 낮음). 일주일에 네 번 가는 것은 자주; 1년에 한두 번은 가끔.
- 빈도를 물을 때는 자주만 씁니다.** 얼마나 자주 와요? (얼마나 자주 오는지) ○ / 얼마나 가끔 와요? ×. 자주와 가끔은 아주와 잘 어울립니다: 아주 자주 (아주 잦게), 아주 가끔 (아주 드물게); 아주 종종은 어색하게 들립니다.
- ‘자주 하지 않는다’ ≠ 가끔 안.** 술을 자주 마시지 않는다는 말은 자주 안 마셔요. 가끔 안 마셔요는 ‘가끔은 마시지 않는다’는 뜻이라 의미가 다릅니다. 학습자가 이 자리에 가끔을 잘못 쓰는 경우가 많습니다.
- 종종은 조금 더 격식 있는 말입니다.** 종종은 말할 때 써도 전혀 문제없지만 약간 글말 느낌이 있고 뉴스에서 자주 씁니다: 이런 사고가 종종 일어난다 (이런 사고가 때때로 일어남). 편한 대화에서는 가끔 와 자주를 훨씬 더 많이 씁니다.

문장	자주	가끔	종종
얼마나 ____ 운동해요?	◎	×	×
1년에 한두 번, 아주 ____ 고향에 가요.	×	◎	×
이런 실수는 초보자에게서 ____ 볼 수 있다.	◎	○	◎
시험에 ____ 나오는 단어부터 외우세요.	◎	○	○
자주는 아니지만 ____ 연락해요.	×	◎	○

◎ 자연스럽게 ○ 가능 △ 어색함 × 틀림

한 걸음 더

‘주말마다’처럼 규칙적인 반복에는 다음을 씁니다: 마다: 주말마다 운동해요. 가끔은 같은 뜻으로 가끔씩로도 쓰이고, 가끔은 ‘적어도 가끔은’이라는 뜻을 더합니다: 가끔은 쉬어야 해요 (가끔은 쉬어야 함).

연습 문제

빈칸에 알맞은 단어를 넣으세요: 자주, 가끔, 종종

1. 얼마나 ____ 한국 음식을 먹어요?

정답 자주 — 빈도를 물을 때 = 얼마나 자주.

2. 요리는 잘 안 해요. 아주 ____ 해요.

정답 가끔 — 요리를 거의 하지 않음 = 아주 가끔(아주 드물게).

3. 고향에는 1년에 한두 번, ____ 가요.

정답 가끔 — 1년에 한두 번은 ‘가끔’일 뿐입니다.

4. 일주일에 다섯 번이나 가니까 정말 ____ 가는 편이에요.

정답 자주 — 일주일에 다섯 번, 정말과 함께 = 아주 잦게.

5. 겨울철에는 이런 사고가 ____ 발생한다. (뉴스 문체, ‘자주’와 ‘가끔’의 중간)

정답 종종 — 뉴스 문체, ‘자주’와 ‘가끔’의 중간 = 종종.

예문

- 저는 주말에 친구들과 자주 만나요.
- 이 카페에 자주 와요?
- 가끔 혼자 영화를 봐요.
- 요즘도 가끔 그 사람 생각이 나요.
- 비가 오면 버스가 종종 늦게 와요.
- 할머니 댁에 종종 놀러 가요.

자주 하는 실수

× 얼마나 가끔 운동해요?

○ 얼마나 자주 운동해요?

빈도를 물을 때는 대답이 ‘별로 자주 안 한다’일 것 같아도 항상 얼마나 자주를 씁니다.

× 술을 좋아하지 않아서 가끔 안 마셔요.

○ 술을 좋아하지 않아서 자주 안 마셔요.

술을 자주 마시지 않는다는 자주 안 마셔요이고, 가끔 안 마셔요는 ‘가끔은 마시지 않는다’는 뜻이라 이유를 말하는 문맥에 맞지 않습니다.

× 한국어를 자주 하시네요! 발음이 정말 좋아요.

○ 한국어를 잘하시네요! 발음이 정말 좋아요.

자주는 빈도만 나타내며, 실력을 칭찬할 때는 잘을 씁니다.