

자주 vs 가끔 vs 종종

often · sometimes · now and then

All three answer “how often?”, but at different levels: **자주** is often, **가끔** is sometimes, and **종종** sits in between, a little more formal.

■ At a glance

Word	Core meaning	Nuance	Typical pattern
자주	often, frequently	The most frequent. The only one used in questions with 얼마나, and it takes 아주 / 너무.	자주 가다/만나다 얼마나 자주
가끔	sometimes, once in a while	Low frequency. Common forms: 가끔씩, 가끔은, 아주 가끔 (very rarely).	가끔 (가끔씩, 가끔은) 아주 가끔
종종	now and then, fairly often	Between the two; slightly more formal, common in writing and news. Rarely intensified with 아주.	종종 있다 종종 -곤 하다

■ How they differ

- 1. A frequency scale.** Think of a line: 자주 (often) > 종종 (now and then) > 가끔 (sometimes). Going somewhere four times a week is 자주; once or twice a year is 가끔.
- 2. “How often?” uses only 자주.** 얼마나 자주 와요? (How often do you come?) ○ / 얼마나 가끔 와요? ×. 자주 and 가끔 easily take 아주: 아주 자주 (very often), 아주 가끔 (very rarely); 아주 종종 sounds odd.
- 3. “Not often” ≠ 가끔 안.** “I don’t drink often” is 자주 안 마셔요. 가끔 안 마셔요 means “sometimes I don’t drink”, which is not the same. English speakers often reach for 가끔 here by mistake.
- 4. 종종 is a bit more formal.** 종종 is perfectly fine in speech, but it feels slightly more written and is common in news: 이런 사고가 종종 일어난다 (accidents like this happen now and then). In casual talk, 가끔 and 자주 are far more frequent.

■ One step further

For regular repetition such as “every weekend”, use **마다**: 주말마다 운동해요. 가끔 also appears as **가끔씩** with the same meaning, and **가끔은** adds “at least sometimes”: 가끔은 쉬어야 해요 (you need to rest sometimes).

■ Practice

- 얼마나 ____ 한국 음식을 먹어요?
- 요리는 잘 안 해요. 아주 ____ 해요.
- 고향에는 1년에 한두 번, ____ 가요.
- 일주일에 다섯 번이나 가니까 정말 ____ 가는 편이에요.
- 겨울철에는 이런 사고가 ____ 발생한다. (뉴스 문체, ‘자주’와 ‘가끔’의 중간)

Answers: 1 자주 · 2 가끔 · 3 가끔 · 4 자주 · 5 종종

■ Examples

- 1 저는 주말에 친구들과 자주 만나요.**
I often meet my friends on weekends.
- 2 이 카페에 자주 와요?**
Do you come to this café often?
- 3 가끔 혼자 영화를 봐요.**
Sometimes I go to the movies alone.
- 4 요즘도 가끔 그 사람 생각이 나요.**
Even now I think of that person once in a while.
- 5 비가 오면 버스가 종종 늦게 와요.**
When it rains, the bus is often late.
- 6 할머니 댁에 종종 놀러 가요.**
I visit my grandmother’s house every so often.

■ Which one fits?

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

◎ natural ○ possible △ awkward × wrong

■ Watch out

- × 얼마나 가끔 운동해요?
○ 얼마나 자주 운동해요?
“How often” is always 얼마나 자주, even if you expect the answer to be “not very often”.
- × 술을 좋아하지 않아서 가끔 안 마셔요.
○ 술을 좋아하지 않아서 자주 안 마셔요.
“I don’t drink often” is 자주 안 마셔요; 가끔 안 마셔요 means “sometimes I skip drinking”, which doesn’t fit the reason.
- × 한국어를 자주 하시네요! 발음이 정말 좋아요.
○ 한국어를 잘하시네요! 발음이 정말 좋아요.
자주 is only about frequency; to praise skill, use 잘 (well).