

청년 체인지업 프로젝트 9월 부모교류회 강연

# 고립청년 실태조사를 통한 현황과 지원방안

김 혜 원

호서대 청소년문화상담학과 교수

파이청년학교/파이심리상담센터 자문위원

# 목 차

## I. 2019년 고립청년(은둔형외톨이) 실태조사

- 상담자 / 면담 전 대상자 연락 / 면담 질문
- 주요결과 : 청년 / 부모
- 목소리 : 청년 / 부모 / 상담자

## II. 은둔의 원인, 관련요인

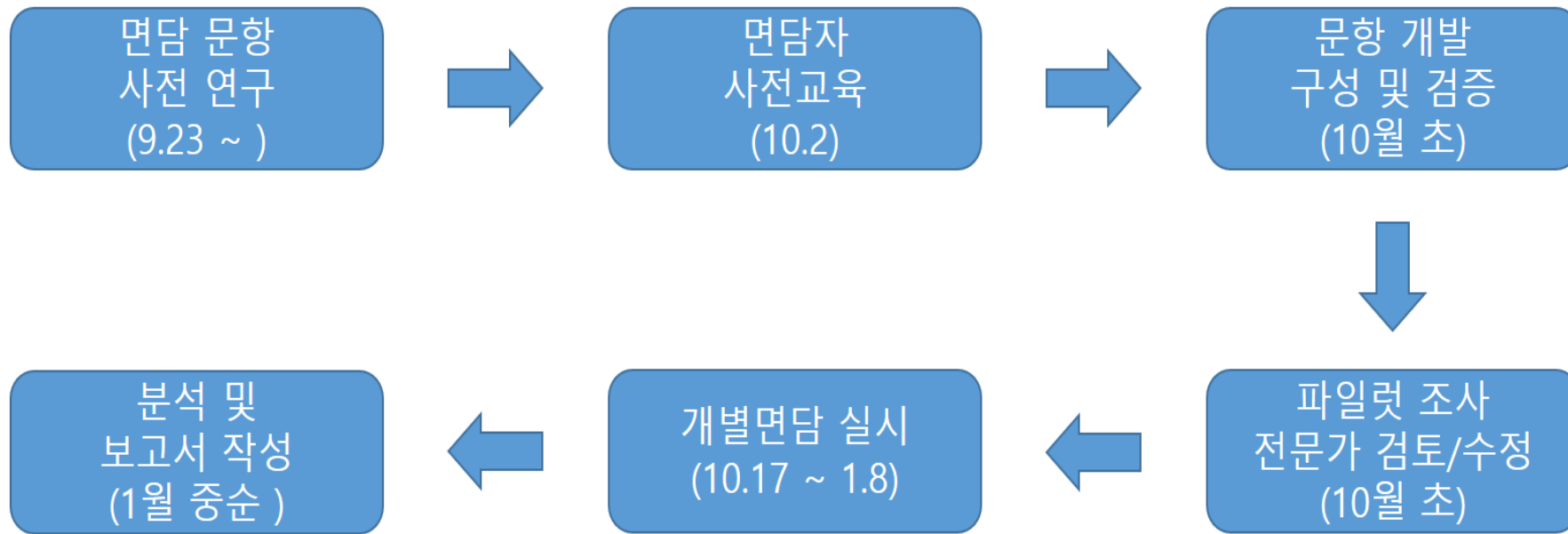
## III. 이미지로 표현하는 나

## IV. Tips



## **I. 2019년 고립청년(은둔형외톨이) 실태조사**

- 기 간 : 2019. 9 ~ 2020. 1
- 목 적 : 1:1 심층면접을 통한 고립청년의 실태파악. 실태를 바탕으로 한 정책 제언
- 과 정 :



- 최종 면담 : 청년 47명, 부모 34명 (총 81명) + 파일럿 조사 청년 4명, 부모 1명

- **상담원**

구분	관련 경력	관련 전문성	성별
전문가 1	24년	상담학 교수/상담심리전문가/청소년상담	여
전문가 2	18년	상담학 교수/상담심리전문가/가족상담	여
전문가 3	32년	청년 프로그램 운영/진로교육	여
전문가 4	12년	놀이치료 전문가/유아아동상담	여
전문가 5	9년	상담학 박사/청소년상담	여
전문가 6	5년	상담학 박사/청소년상담	여
연구원 1	6년	상담학 석사/임상심리	남
연구원 2	1년	상담학 석사 재학/임상심리	여

- **면담 전 대상자 연락**

- 1차 연락 -> 실패 시 당일 2차 연락(오후 6시 이후)
- 2차 연락 실패 시 5일 이내 3차 연락 시도(오후 6시 이후)
- 3차 연락 실패 시 문자 발송
- 문자 답장이 온 경우 4차 연락 시도
- 4, 5차 연락 시도 후 무반응 경우, 연락 종결  
(단, 확실한 거절표현 없는 경우, 필요 시 추후 재연락)
- 모든 연락 history 기록

## • 면담 질문

### < 청 년 >

- 인적사항 / 심리적 어려움 / 부모양육태도

1. 깊은 대화를 나누는 사람
2. 상담이나 정신의학적 도움
3. 식사 및 수면상태
4. 주로 하는 활동
5. 경제적 상태
6. 시작시기와 지속기간
7. 계기와 이유
8. 현재 가장 힘든 점
9. 자해, 자살 시도 경험
10. 타인공격 경험
11. 고립을 통해 얻은 것, 잃은 것
12. 타인의 시선
13. 가장 필요한 도움
14. 과거에 필요했던 도움

### < 부 모 >

- 인적사항 / 부모양육태도

1. 시작시기와 지속기간
2. 계기와 이유
3. 자녀는 어린 시절 어떤 아이?
4. 나는 자녀에게 어떤 부모?(과거, 현재)
5. 양육에서 가장 후회되는 점
6. 자녀로 인해 가장 힘든 점
7. 가족이 겪는 가장 큰 어려움
8. 자녀고립을 통해 얻은 것, 잃은 것
9. 내가 보는 자녀의 미래
10. 자녀에게 기적이 일어난다면
11. 청년고립 예방을 위해 필요한 사항, 정책
12. 고립청년에게 가장 필요한 도움

## • 주요 결과 – 인적사항 / 심리적 어려움 / 양육태도

### < 청 년 >

#### \* 인적사항

- 거주지 : 서울(68.1%) > 인천,경기(25.5%)
- 성 별 : 남(66.0%) > 여(34.0%)
- 연 령 : 17~34세. 평균 25.5세
- 형 제 : 맏이(59.6%) > 막내(17.0%)
- 학 력 : 대학중단(44.7%) > 고졸(27.7%)
- 전학,이사 : 4회 이상(29.8%) > 없음(27.7%)

\* 심리적 어려움 : 우울 > 강박 > 대인예민성 > 불안

#### \* 부모양육태도

- 돌봄(38.02) > 과보호(37.26)

### < 부 모 >

#### \* 인적사항

- 성 별 : 모(79.4%) > 부(20.6%)
- 연 령 : 40~60세 이상. 평균 53.62세
- 해당자녀 : 첫째(73.5%) > 둘째(23.5%) > 막내

#### \* 부모양육태도

- 돌봄(39.47) > 과보호(35.47)



- **주요결과 – 고립 관련 (청년)**

- 대화상대 : 없다 / 1~2명
- 상담/정신과/약복용 : 있다(89.1%), 없다(10.9%)
- 식사/수면 : 큰 개인차. 대체로 불규칙
- 주요활동 : 인터넷 게임, 스마트폰 > 영화, 독서
- 경제상태 : 필요 금액 0원부터. 제한적 소비, 제한된 욕구
- 기간 : 1~15년
- 시작 시기 : 관계변화 시기(이사/전학/중퇴/제대/편입/재수/귀국 등)
- 계기 : 대인관계 어려움 / 학교부적응 / 내향적 성향 / 가정불화

## • 주요결과 – 고립 관련 (청년)

- 어려움 : 피로, 체력저하 / 무기력, 우울, 불안, 조현병 / 경제적 어려움 / 낯선 관계 두려움, 피해의식
- 자해, 자살 시도 : 없다(57.8%) > 있다(42.2%). 정도 개인차
- 공격 경험 : 없다(51.1%) > 있다(48.9%). 정도 개인차
- 얻은 것 : 없다 > 탐색, 독서, 관심 + 잃은 것 : 시간 > 사회활동, 관계
- 타인의 시선 : 부정적(이상, 패배자, 한심. 패륜아). 이해 못함
- 필요 도움 : 관심, 기다려 줌, 믿음, 지지 / 상담, 1:1 멘토링, 공동체, 대화상대, 외출상대 / 교육, 직장
- 과거 필요했던 도움 : 가족의 정서적 지원, 수용, 기다려줌 / 작은 성공, 비전형적 학교 / 상담도움, 적극적 개입

- **주요결과 – 고립 관련 (부모)**

- 시작 시기 : 큰 개인차. 중고 시기
- 계기 : 청년 응답과 유사(전학, 이상, 가정불화, 경제적 어려움, 방치, 폭언, 무관심, 강제입원)
  - + 가정 변인 부각, '갑자기' 로 인식
- 어린 시절 : 조용, 소극, 모범 / ADHD, 열정, 창의성 -> 자주 긴장, 요구 적음
- 어떤 부모였나 : 분노, 폭언 / 무관심, 함께 못함, 힘듦 무시, 대화 부족 / 지시, 높은 기대, push / 불화
- 후회 : 아이 관점 이해 못함 / 있는 그대로 인정 못함 / 불화 / 방치 / 양육틀 부재

- **주요결과 – 고립 관련 (부모)**

- 가장 힘든 점 : 갱년기 / 불안, 불면, 우울 / 경제(다양) / 관계 단절(만남, 여행, 외식), 가족 붕괴
- 얻은 것 : **많다**(겸손, 감사, 약자 이해, 넓은 시각, 통찰, 내적 성장, 공감능력, 아이 이해)
- 잃은 것 : 모두 다. 시간, 일상의 행복, 평안한 노후
- 아이 미래 예상 : 자립 걱정 / 현재 모습으로의 독립 / 어려운 사람 도울 것
- 기적있다면 : 예전의 모습 / **‘평범’기대(직업, 결혼, 관계, 좋은 멘탈)**
- 예방책 : **부모교육** > 심리상담
- 필요 도움 : 주변사람 도움, 사회적 관심, 써포터 / 공동체 / 심리상담 / 일자리, 복지혜택 / 군문제

## • 목소리 (청년)

“15년. 초등학교 때부터... 내가 아무리 뭘 해도 바뀌는게 아무것도 없으니까. 친구관계도, 부모 싸우는 것도...”

“2년 정도. 공무원 준비 그만두고. 난 부유한 동네에 살아서 상대적 박탈감을 많이 느꼈고 부모님의 사회적 지위에 따라가지 못하니까 나를 부끄러워 했다. 내가 똥똥하다고 쪽팔리니까 옆에 걸지도 말라고 했다... 뭘 많이 했지만 확신을 갖고 한 것이 없다. 난 계속 칭찬받으려고 했던 것 같다.”

“나의 남매, 다른 가족들은 다 똑똑하다. 기능이 무척 좋은 사람들인데, 나만 이러니까... 이런 시스템에서는 내가 낱 받아들이는 것이 쉽지 않았다... 부모님들은 가급적 그런 말쑤를 안하려고 하시는 스타일인데도 내가 민감하다보니 부모님의 작은 행동도 내가 다 느낄 수 있었다.”

“난 늘 조건부로 살았던 것 같다. 늘 부모님이 이거하면 저거 해주게, 이것을 해야 저걸 주게... 그렇게.”

## • 목소리 (청년)

“중고등학교 때는 관심받으려고 웃기는 짓도 많이 하고 막 일부러 지각하고, 지각하면 주목받으니까.

수업시간에도 시도 때도 없이 질문하고... 그런데 나중에 보니 내 별명이 사이코였다.

난 다르구나 느끼면서부터 주눅이 들었다. 우울해지고 힘들어졌다...”

“엄마가 내게 아무것도 안해도 좋으니 제발 살아만 있어달라고 했다. 엄마를 생각하면 죽을 수 없다.

그때부터 죽지 않기로 했고 살아야겠다 생각했다.”

“늘 싸우는 부모도, 학교도 다 무서웠다. 방이 제일 안전한 것 같고...”

“외롭다. 나만 사회구성원으로서 아무 역할이 없다. 그래도 나때문에 부모님이 또 나쁜 말을 듣게 하고 싶지는 않다.”

“나는 문을 잠그긴 했지만 (다른 사람이) 문을 열 수는 있었다. 그런데 아무도 안 하더라. 식구들이 나를 위한 배려라고 생각했지만, 한편으론 왜 문을 열 수 있는데 안 열지?하는 생각이 들더라.

아프고 힘들지만 찢리더라도 서로 그 아픔을 겪고 부둥켜 안았어야 하지 않았나 싶다.”

- 목소리 (부모)

“나는 적절히 자유, 통제를 했다고 생각하는데 아이는 좋은 것은 하나도 기억 못하고 억압하고 통제만 기억하고 나에게 분노표현, 폭언을 한다. 아이가 뛰어나고 잘하는 것도 많았기 때문에 약점을 극복해주려 했었다. 강점은 그대로 두되 되니까.”

“ 나는 살기 힘들었고 그래서 내가 살아온 방식대로 열심히 살아야만 한다고 생각했다. 돈을 잘 벌었기 때문에 내가 못 받은 것을 아이에게는 해주려고 했던 것 같다. 그런데 지금은 그런 것보다 그때 아이가 아팠구나... 하는 생각이 든다.”

“공부 잘할 때만 칭찬해주고 반응해주고 그랬다. 애는 공부 잘하는 것만 제일 장점이었다고 생각한 거 같다.”

- 목소리 (부모)

“가장 안타까운 것은 내가 행복한 엄마가 아니었다. 화목한 가정을 만들어주지 못했다...”

“예전에는 좋은 학교, 좋은 직장, 주류적인 삶을 생각했는데, 이제는 아이를 인정하고 비주류의 삶을 받아들이게 되었다. 고통도 인생의 일부임을 알게 되었다.”

“한 아이의 방황(고립, 방어, 은둔)의 시간은 성장하는 또 다른 측면도 있음을 깨달았다. 그 고민 속에도 아이는 내적 성장을 하고 있음을 알게 되었다.”

“내 아이가 갖고 있는 겉모습 말고 보이지 않는 진짜 모습을 많이 보게 됐다. 그리고 나의 모습, 내가 어떤 사람인지도 많이 이해하게 됐다. 예전보다 지금이 훨씬 힘있고 가치있다.”



## • 목소리 (상담자)

“중고등학교의 상담시스템이 문제아(?)에게 집중되는 동안 사각지대에서 조용히 고립되는 학생들이 많아질 것 같다.”

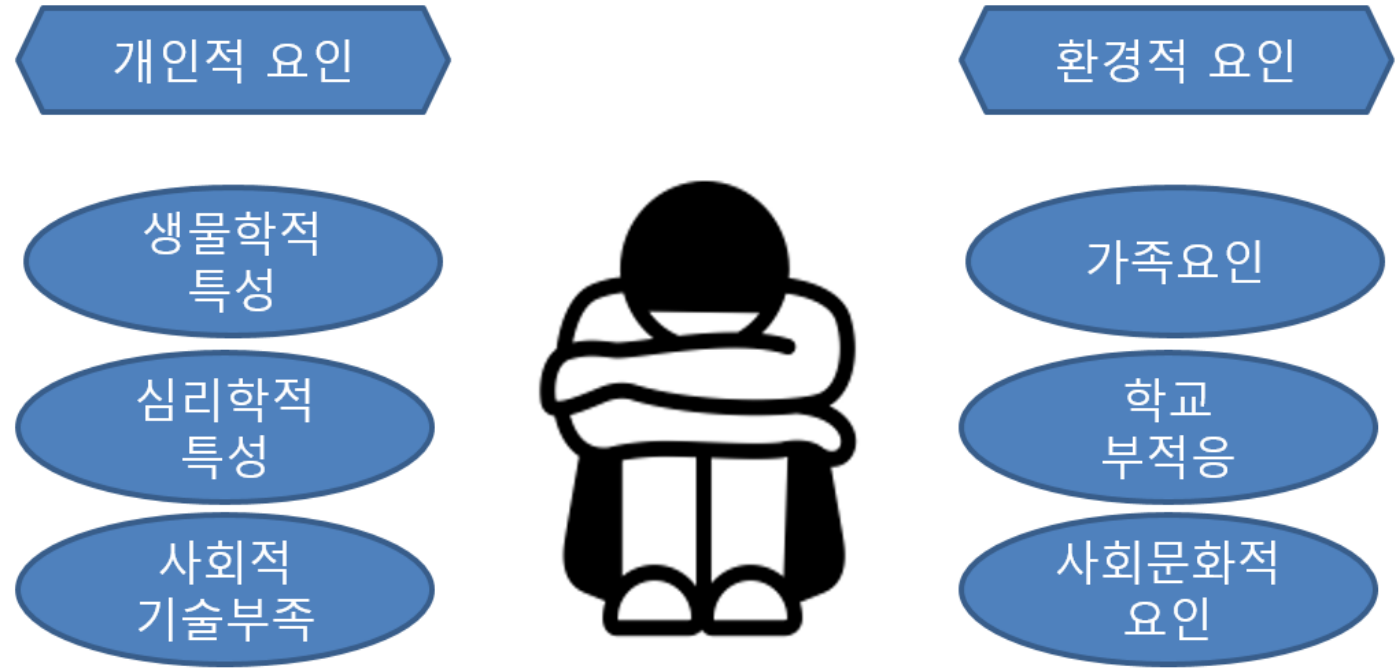
“상품권이 인생에서 처음으로 뭔가를 자신의 힘으로 해서 번 것이라고 기뻐하는 모습...  
면담 이후에도 그 상품권을 계속 손에 들고 있었다. 이들에게 작은 성공경험이 필요하다.”

“방에 들어간 것이 누군가에 의해서니, 본인의 선택이니? 라는 질문에 자신의 선택이라고 대답.  
그럼 나오는 것도 너의 선택일 수 있으니 나오고 싶은 마음이 생겼을 때 그때도 선택했으면 좋겠다고  
말해주니 나를 한참 동안 쳐다봤다...”

“지금까지 만났던 사람 중 가장 안타까운 청년.. 면담 2시간 후 폰으로 문자가 왔다.  
무의미한 제 얘기를 잘 들어주셔서 감사하다고, 제 얘기가 저와 같은 어려움을 가진 사람에게 도움이 되면  
좋겠다고...”

## **II. 은둔의 원인/관련요인**

- 은둔의 원인/관련요인



- 취약한 조건들

- 예민함 / 소극적 요청, 표현능력 부족 / 대처능력 부족 / 부정적 상황들(교우, 가족, 잦은 변화, 욕구무시, 실패)

- 원인알기, 범인찾기 : 중요한가? 효과가 있었나?

- 핵심

- “삶에서 생기는 어려움” (주관적, 객관적)

- 누군가에게 말할 수 있었나? 그렇게 느꼈나?
    - 공감받고, 격려받았나?
    - 함께 해결하려 애써주는 사람이 있었나?



- 은둔

- 당사자를 넘어 가족이 처음 겪는 어려움 : **최초의 강력한 선포, 도움요청**
  - **위의 사이클을 다시 밟을 것인가?**

### **III. 이미지로 표현하는 나**

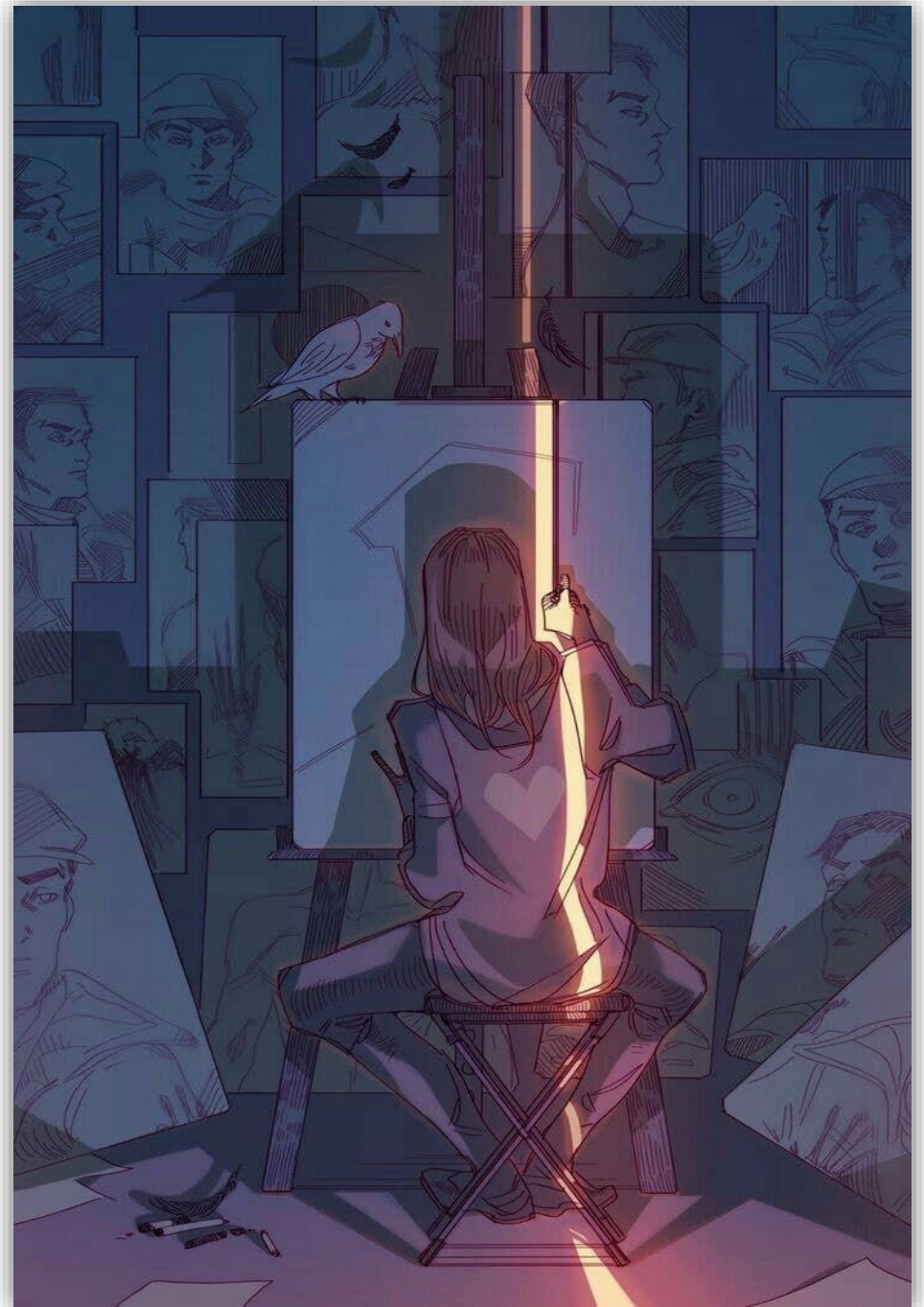


## <과거>





## < 현 재 >



## < 미래 >





- 진정한 의지와 성장을 가로막는 3가지 적 (스튜어트 에이버리 골드)
  1. 변화가 나를 휘두르고 내가 감당하지 못할까봐 두려움
  2. 위험을 무릅쓰다가 시도해봤다가 처절히 실패할까봐 두려움
  3. 내 목표나 꿈을 누군가 조롱하거나 무시할까봐 두려움
- 김OO (파이청년학교 재학생)

Q. “은둔형외톨이를 어떤 식으로 대해야 하나?”

A. 기시미 아치로(철학자) 인용

아들러심리학은 이들을 **목적론적 관점**에서 접근합니다. 예컨대 ‘방 안에서 틀어박혀 나오지 않는 것으로 특별한 존재가 되려한다’는 것이다. 역으로 은둔형외톨이를 벗어난다면 자신은 **누구에게도 주목받지 못하는 사람이 되어버린다고** 생각할 수 있다.

이런 경우 **과제를 분리해야** 한다. 대부분의 부모나 교육자는 은둔하는 아이들에게 화를 내거나 반대로 지나치게 조심스럽게 행동하는 것을 반복한다. 하지만 아이가 밖으로 나오는 것은 ‘**아이의 과제**’이다. 부모와 교육자는 아이가 밖으로 나오고자 할 때, ‘나는 너를 언제든지 도움 준비다 되어 있다’라는 신호만 보낼 수 밖에 없다.

## **IV. Tips**

## • Tips

- ◆ **구체적이고 객관적으로 인식하기** : ‘제 3자가 본다면?’ / 일지기록
  - 기간(초기, 만성) / 머무는 공간, 활동 정도/내용 / 대화, 접촉 정도/내용
  - 정신병리적 증상 / 협조 행동, 유해 행동 정도 등
- ◆ **나/가족의 깊은 기대와 바램 점검하기** : 무엇까지 허용?
- ◆ **현재와 미래에 초점두기** : 필름되돌리기(X). 과거는 앞으로 해야 할/할 수 있는 것에 대한 기준일뿐
- ◆ **연대하기** : 비난/이견(X), 구성원 간 지지/격려/연대(O)
- ◆ **내가 아닌 자녀 욕구에 초점맞추기** : 범인찾기(X), 나 돌보기(X)(후회/자책 포함)
- ◆ **친절하기** : 간섭/초조/해명/동굴 앞 지키기/대환영(X), 지적 이해+정서적 공감(O)

## • Tips

### ◆ 읽어주기/표현하기

- 부인/부정(X), 합리적 설명(X), 위로부정/축소전환(X), 소용없었던 주제 언급(X)
- ‘그렇구나’(O) – 모든 감정은 이유가 있다.
- 분명한 언어로 지속적으로 표현하기

### ◆ 도울 수 있는 작은 변화 찾아보기 : (예) 화장실 사용. 가족의 외출/귀가

### ◆ 허용범위 분명하게 하기 : 되는 것, 안 되는 것(esp. 폭력 )

### ◆ 다른 자녀 피해줄이기 : 이해/인내/애 어린(X), 감정 토로할 수 있도록 기회주기/읽어주기(O)

### ◆ 내 가정만의 특별성 이해하기 : 일반화/다른 가정 사례 적용(X)

### ◆ 도움받기 : 친척/전문가(상담/정신과)/벗어난 사람들/Peer Supporters

## '방 안의 아이' 되어보기

세상은 위험

자극도, 기쁨도 차단

나를 가둠, 나에 대한 벌

나 외에 공격할 대상이 없지 않을까...



## • 연구 / 상담

### < 연 구 >

- 국내외 논문/서적/관련자료
- 관련기관 활동/프로그램
- 대중매체
- 부모/당사자/상담자/교사 인터뷰
- 정의/대상
- 변별기준
- 관련변인/원인
- 정신병리와의 관련성
- 대응방안/상담전략/정책

### < 상 담 >

- 개인상담 : 당사자/부모
- 가족상담
- 부모교육/집단상담
- 방문상담
- 전화상담
- 온라인상담  
(메일, 특)





## 줄탁동기(啐啄同機)

병아리가 알에서 나오기 위해서는 새끼와 어미닭이  
안팎에서 서로 쪼아야 함. 어미닭은 다만 알을 깨고  
나오는데 작은 도움만 줄 뿐, 결국 알을 깨고 나오는 것은  
“병아리 자신”





**감사합니다.**