



복지이슈 TODAY

VOL.143(2025년 2월)



외로움 전염

국내이슈

외로움 없는 서울 프로젝트 본격 추진 · 황성원	04
외로움에 대한 국가의 지원: 그 이유와 방법 · 김용득	05
외롭지 않은 도시, 누구도 고립되지 않는 복지국가 · 김성아	06
사회적 질병이 된 '외로움' · 권자영	07
사회복지 실천 현장에서 바라본 외로움에 대한 단상 · 조지혜	08
외로움 유형별 대처와 지속가능성 확보 · 서종녀	09

이슈와 통계

외로움 전염: 국제사회 동향 및 한국사회에서의 '사회적 연계'의 의미 · 송해영	10
--	----

해외동향

[미국] 프로젝트 언론티(Project UnLonely): 외로움에 대한 낙인을 줄이려는 노력 · 홍승주	12
[영국] 외로움 전염을 막기 위한 영국의 캠페인 · 윤새별	13
[프랑스] 노년층의 사회관계와 사회통합을 위한 정책 · 이은주	14
[프랑스] 프랑스 노인의 사회적 고립 대책: 파리의 '동반자 파리' 프로그램 · 임밤네	15
[독일] 사회적 고립 대응 전략 프로그램 '결속력 강화 — 사람들을 연결하다' · 권민정	16
[독일] 외로움에 대응하는 독일의 스포츠 프로젝트: 외로움을 해소하는 스포츠클럽(Vereint(t) gegen Einsamkeit) · 민세리	17
[호주] 호주의 외로움과 사회적 고립 현상: 전염에서 지속 가능한 연결성으로 · 박홍재	18

WELFARE ISSUE TODAY

복지이슈 TODAY

발행인

진수희(서울시복지재단 대표이사)

편집인

류명석(서울시복지재단 정책연구센터 센터장)

기획위원회

김원호(단국대학교 특수교육과 교수)

김태완(한국보건사회연구원 선임연구위원)

남궁은하(이화여자대학교 사회복지학과 교수)

송아영(연세대학교 사회복지학과 교수)

최유석(한림대학교 사회복지학부 교수)



Contents

외로움 전염

국내이슈

- 01 외로움 없는 서울 프로젝트 본격 추진 · 황성원(서울시 복지실 고독대응과장) 04
- 02 외로움에 대한 국가의 지원: 그 이유와 방법 · 김용득(성공회대학교 사회융합자율학부 사회복지학전공 교수) 05
- 03 외롭지 않은 도시, 누구도 고립되지 않는 복지국가 · 김성아(한국보건사회연구원 부연구위원) 06
- 04 사회적 질병이 된 '외로움' · 권자영(세명대학교 사회복지학과 부교수) 07
- 05 사회복지 실천 현장에서 바라본 외로움에 대한 단상 · 조지혜(성산종합사회복지관 부장) 08
- 06 외로움 유형별 대처와 지속가능성 확보 · 서종녀(서울시복지재단 정책연구센터 선임연구위원) 09

이슈와 통계

- 외로움 전염: 국제사회 동향 및 한국사회에서의 '사회적 연계'의 의미 · 송해영(연세대학교 빈곤문제국제개발연구원 연구교수) 10

해외동향

- [미국] 프로젝트 언로니(Project UnLonely): 외로움에 대한 낙인을 줄이려는 노력 · 홍승주(더엘심리상담센터 연구원) 12
- [영국] 외로움 전염을 막기 위한 영국의 캠페인 · 윤새별(영국 에딘버러 대학 정치국제관계학 박사과정) 13
- [프랑스] 노년층의 사회관계와 사회통합을 위한 정책 · 이은주(사회정보연구원 연구위원) 14
- [프랑스] 프랑스 노인의 사회적 고립 대책: 파리의 '동반자 파리' 프로그램 · 임밤네(파리7대학 사회학 박사) 15
- [독일] 사회적 고립 대응 전략 프로그램 '결속력 강화 — 사람들을 연결하다' · 권민정(보쿰대학교 사회학과 박사과정) 16
- [독일] 외로움에 대응하는 독일의 스포츠 프로젝트: 외로움을 해소하는 스포츠클럽(Vereint(t) gegen Einsamkeit)
 - 민세리(베를린훔볼트대학교 재활특수교육학 박사과정) 17
- [호주] 호주의 외로움과 사회적 고립 현상: 전염에서 지속 가능한 연결성으로 · 박홍재(웨스턴시드니대학교 사회복지학과 교수) 18

외로움 없는 서울 프로젝트 본격 추진

황성원(서울시 복지실 고독대응과장)

대한민국 서울은 ‘한강의 기적’이라 불리는 압축적 성장으로 지금의 모습을 갖췄다. 선택과 집중, 효율성에 기반하여 만들어진 현대도시는 쇼펜하우어의 ‘군중 속의 고독’처럼 외로움과 고립을 경험하기 쉽다. 특히 1인 가구 급증과 고령화, SNS 과몰입 등 사회문화적 변화는 일상생활 속에서 외로움과 고립을 부추긴다.

외로움과 고립이 공공에서 더 이상 간과할 수 없는 사회적 문제로 부상함에 따라 서울시는 지난 2021년 1인가구 안심종합대책을 시작으로 고독사 예방 대책, 고립은둔 청년 종합대책 등을 차례로 추진해 왔다. 그럼에도 불구하고 외로움은 전 생애에 걸쳐 복합적인 이유로 발생하는 종합 문제인 만큼 점차 보다 체계적이고 입체적인 대응이 요구되었다. 이에 서울시는 2024년 7월 전국 최초로 국 단위의 외로움 전담조직인 돌봄고독정책관(3급)을 신설하고, 같은 해 10월 외로움·고립은둔 문제 해결을 위한 종합대책인 ‘외로움 없는 서울’을 전격 발표했다.

‘외로움 없는 서울’은 기존의 고독사 예방을 뛰어넘어, 외로움 예방부터 재고립·재은둔까지 막는 체계적이고 입체적인 지원으로 ‘서울시민 누구도 외롭지 않은 도시’를 만들겠다는 선언이라고 할 수 있다. 이번 종합대책은 ▲ 외로움 예방 대책 ‘함께 있다’ ▲ 고립은둔 가구 지원대책 ‘연결 있다’ ▲ 인프라 조성 ‘소통 있다’ 총 3대 전략과 7대 핵심과제로 구성되며, 5년간 총 4,513억 원을 투입할 예정이다.

외로움 예방 대책 ‘함께있다’ 중 대표적인 사업은 외로움을 느끼는 시민 누구나, 언제 어디서나 도움을 요청하고 상담할 수 있는 온·오프라인 플랫폼 ‘똑똑 24’이다. 특히 똑똑 24 대표사업인 ‘외로움 안녕 120’은 24시간 365일 운영되는 외로움 전담 콜센터로, 2025년 4월 가동을 목표로 사전 준비 중에 있다.

‘똑똑 24’에는 전화·온라인은 물론 편하게 방문할 수 있는 따뜻한 공간도 마련된다. ‘서울마을편의점’에서는 시민들이 편안하게 방문하여 ‘서울라면’도 즐길 수 있으며, 고립은둔에서 회복한 시민들이 멘토로서 외로움을 극복하기 위한 상담도 진행할 예정이다. 서로 도우며 소통을 강화해 나가기 때문에 재고립 방지도 도움이 될 것으로 기대하고 있다.

또 다른 외로움 예방 대책 중 하나는 ‘365 서울챌린지’이다. 문화, 체육 등 공공과 민간의 다양한 프로그램을 활

그림 '외로움 없는 서울' 3대 전략·7대 핵심과제



용한 ‘365 서울챌린지’는 서울의 대표적인 행사들인 책읽는 야외도서관, 잠수고 뚜벅뚜벅축제 등과 함께 진행한다. 외로움을 겪는 시민들이 자발적으로 야외 활동을 하도록 도와 일상 속 활력 증진과 외로움 해소를 함께 이룰 수 있을 것이다.

두 번째 고립은둔 가구 지원대책 ‘연결있다’에서 서울시가 집중하는 부분은 고립은둔 가구의 발굴이다. 외부에 드러내기를 꺼리는 고립은둔 가구 특성을 반영해 다양한 발굴통로를 최대한 확보한다는 방침이다. 단수, 단전 등 46종 위기정보 활용을 기본으로 편의점, 배달앱 등 생활업종 중심으로 도움창구를 마련하고, 지역주민·복지관 등 지역사회에 기반한 발굴협의체 구성·운영 등 저인망식의 발굴 정책을 추진할 예정이다.

발굴된 가구는 사례관리기구(종합사회복지관)를 통해 생애주기별, 특성별 맞춤형 처방인 서울연결처방으로 폭넓게 연계된다. 일상생활 관리가 필요한 분은 일상생활 지원 서비스를, 관계 고립이 심각한 분들은 마음치유부터 관계망 형성을 위한 다양한 프로그램을, 은둔 또는 지원을 거부하는 고난이도 가구는 장기적이고 전략적인 접근으로 마음열기에 집중한다. 시는 서울연결처방을 문화, 예술, 체육, 정원 등을 매개로 스마트 기술을 접목하여 서울만의 모델로 만들어 나갈 생각이다.

마지막으로 인프라 조성 ‘소통있다’에서는 외로움 해소를 위해 하드웨어인 도시공간 측면까지 변화시키는 정책을 포함했다. 사람과 사람, 사람과 자연, 사람과 이벤트를 잇는 ‘하트웨어’ 개념을 도입해 다양한 장소를 시민들이 더 자연스럽게 소통할 수 있는 열린 공간으로 조성해 나갈 계획이다.

2025년은 외로움 없는 서울 프로젝트의 원년이라 할 수 있다. 올 한 해 다양한 핵심사업들이 성공적으로 안착해 서울시민이 정책의 변화를 체감할 수 있도록 최선을 다 하겠다. 많은 기대 부탁드린다.

외로움에 대한 국가의 지원

: 그 이유와 방법

김용득(성공회대학교 사회융합자율학부 사회복지학전공 교수)

외로움은 인간이면 누구나 느끼는 감정 중 하나로 어느 시대에도 존재하는 자연스러운 것이다. 최근 들어 외로움이 사회적 이슈로 관심을 받게 된 데에는 도시화와 개인주의, 기술 발전과 소외, 핵가족화와 고령화, 외로움과 연관된 정신 건강 문제, 코로나19 팬데믹과 고립 경험 등의 다양한 요인들이 관련된다.

‘외로움은 사람과의 사회적 관계 부족에 대한 부정적인 주관적 느낌으로, 사회적 관계의 양과 질에서 우리가 보유한 정도와 원하는 수준 사이에 불일치가 있을 때 발생한다.’¹ 그렇다면 외로움에 대해서 국가가 지원할 필요가 있는 것일까? 그리고 외로움의 심각성은 얼마나 되며, 어떤 요인들이 관련되어 있을까? 또한 국가의 지원이 필요하다면 어떤 방법이 적절할까?

외로움에 대하여 국가의 지원이 필요한 이유는 그 영향이 중대하기 때문이다. 외로움은 사람의 신체와 정신 건강에 영향을 미치는데, 사람들과의 단절은 스스로 무가치함을 느끼게 하면서 우울로 이어진다. 외로움은 흡연과 유사한 정도의 영향으로 사망률을 높이며, 인지기능에 부정적 영향을 미쳐 알츠하이머나 치매를 유발할 수 있으며, 정신적인 질환이 있는 사람에게는 질환의 악화 요인이 된다.²

얼마간의 외로움은 자연스러운 것이지만, 그 수준이 심각하면 중대한 부정적인 영향을 받는다. 그렇다면 심각하고 중대한 수준임을 어떻게 측정할 수 있을까? 영국에서는 Community Life Survey 등 공식 조사를 통하여 외로움을 측정하는데, 성인의 경우 ‘얼마나 자주 만남이 부족하다고 느끼나요?’, ‘얼마나 자주 소외감을 느끼나요?’, ‘얼마나 자주 타인과 고립되었다고 느끼나요?’ 등 3개의 간접 질문과 ‘얼마나 자주 외로움을 느끼나요?’라는 1개의 직접 질문을 통해서 외로움의 수준을 측정한다.³

2023/24년에 측정한 결과⁴를 보면 3개의 간접 질문 모

두에서 ‘자주’⁵라고 응답한 비율은 성인 응답자의 10%였는데, 이는 2021/22년의 8%보다 2% 더 높아진 수치다. 그리고 1개의 직접 질문에 대하여 ‘자주’라고 답한 비율은 7%였는데, 이 역시 2021/22년의 6%보다 1% 더 높아졌다.

다년간의 영국 Community Life Survey 자료를 통해서 외로움에 영향을 미치는 요인을 살펴보면⁶ 일하지 않는 경우, 최근에 이사한 경우, 낙후된 지역에 거주하는 경우, 만성질환이나 장애를 가지고 있는 경우, 돌봄 부담이 있는 경우, 소득이 낮은 경우 등에 있는 사람들이 더 많은 외로움을 느끼는 것으로 확인되었다.

이처럼 외로움은 개인이 처한 환경요인과 개인의 내향성 등 성격 요인이 함께 관련되는데, 이들에 대한 국가의 지원은 사회적 연결을 돕는 다음의 방법이 추천된다.⁷ 첫째, 자원봉사, 평생교육, 취미활동 등의 다양한 기회를 제공하여 사회적 연결을 지원한다. 둘째, 사람들의 불안이나 공포를 줄일 수 있는 심리적 지원과 함께 다양한 프로그램 통해서 다른 사람과 대화하는 기회를 제공한다. 셋째, 지리적이나 심리적인 요인으로 대면적 접촉이 어려운 상황에 있는 사람들이 디지털 기술을 통해서 소통을 유지할 수 있게 한다.

외로움은 많은 사람의 삶의 전반에 중대한 영향을 미칠 수 있는 ‘조용한 사회적 전염병(silent social epidemic)’이다. 우리나라에서도 이 새로운 사회적 질병에 민감성을 가지고 외로움에 대한 측정과 대응이라는 구체적인 개입을 시작해야 한다.

1 Perlman, D., & Peplau, L. A., 1981, Toward a Social Psychology of Loneliness. In R. Gilmour, & S. Duck (Eds.), Personal Relationships: 3, Relationships in Disorder (pp. 31-56), London: Academic Press.

2 [https://www.helpguide.org/relationships/social-connection/loneliness-and-social-isolation\(2024.12.30. 검색\)](https://www.helpguide.org/relationships/social-connection/loneliness-and-social-isolation(2024.12.30. 검색))

3 [https://gss.civilservice.gov.uk/policy-store/loneliness-indicators/ \(2024.12.30. 검색\)](https://gss.civilservice.gov.uk/policy-store/loneliness-indicators/ (2024.12.30. 검색))

4 [https://www.gov.uk/government/statistics/community-life-survey-202324-annual-publication/community-life-survey-202324-background-and-headline-findings\(2024.12.30. 검색\)](https://www.gov.uk/government/statistics/community-life-survey-202324-annual-publication/community-life-survey-202324-background-and-headline-findings(2024.12.30. 검색))

202324-background-and-headline-findings(2024.12.30. 검색)

5 각 질문에 대해서 ‘거의 또는 전혀 아님’, ‘가끔’, ‘자주’ 등 세 개의 선택지 중에 하나를 답하도록 한다.

6 [https://www.gov.uk/government/publications/factors-associated-with-loneliness-in-adults-in-england/investigating-factors-associated-with-loneliness-in-adults-in-england\(2024.12.30. 검색\)](https://www.gov.uk/government/publications/factors-associated-with-loneliness-in-adults-in-england/investigating-factors-associated-with-loneliness-in-adults-in-england(2024.12.30. 검색))

7 [https://www.helpguide.org/relationships/social-connection/loneliness-and-social-isolation\(2024.12.30. 검색\)](https://www.helpguide.org/relationships/social-connection/loneliness-and-social-isolation(2024.12.30. 검색))

외롭지 않은 도시, 누구도 고립되지 않는 복지국가

김성아(한국보건사회연구원 부연구위원)

사회적 고립은 타인과의 교류가 거의 없는 상태이고, 외로움은 고립되었다는 느낌이다.¹ 경제협력개발기구(Organization for Economic Cooperation and Development: OECD)에서는 어려운 일이 있을 때 도움을 받을 수 있는 친구나 친지 등 사적 지지체계의 존재를 주목하고 있다.² 그 자체로서 호오(好惡)를 판단하는 것은 어렵다. 하지만 고립된 상태와 외로움의 감정이 사람의 삶을 해친다면 이야기는 달라진다. 세계보건기구(World Health Organization: WHO)에서는 사회적 고립과 외로움이 건강과 밀접하게 관련되어 있다고 하였다. 그 정도는 흡연이나 비만, 신체활동 부족에 버금가고, 그 영향은 우울이나 불안 같은 정신건강뿐만 아니라 신체건강과 수명까지 전방위적이다.³

2023년 기준 국내에서 평일에 교류하는 가족이나 친척이 없다고 응답한 비율은 6.1%이다. 가족이나 친척 외 사람과 교류하지 않는다고 응답한 비율은 2.7%다.⁴ 외롭다고 느끼는 정도에서 약간 그렇다거나 매우 그렇다고 응답한 비율은 18.5% 정도다.⁵ 세계보건기구에서 노인 4명 중 1명, 청소년의 5~15%가 외롭다고 하는데,⁶ 국내에서 65세 이상 노인 인구 중 26.1%가, 19~29세 중 16.2%가 약간 외롭거나 매우 외롭다고 응답하였다. 외로운 인구의 통계치가 세계적 추세와 크게 다르지 않은 것 같다. 그리고 사회적 교류나 도움받을 수 있는 지지체계가 결핍된 사회적 고립과 그에 따른 외로운 느낌은 나이가 많을수록 심각한 문제인 것으로 보인다.

그런데 국내 사회적 고립의 실태를 세세히 들여다보면 이야기가 조금 달라진다.⁷ 사별이나 자녀의 독립 등 가족 구조의 변화로 인한 1인 가구는 노인 집단에서 두드러진다. 학업이나 직장 등 독립을 이유로 하는 1인 가구화는 20~30대 청년 집단에서 주로 나타난다. 단절된 채 경제활동이나 사회활동을 하지 않는 은둔의 양상도 20~30대에서 두드러진다. 고립의 극단적 상황이라고 할 수 있는 고독사는 40~60대 남성 집단의 비율이 높다. 타인과의 사회적 교류나 도움받을 수 있는 지지체계가 없는 고립의 현상은 생애주기에 따라 상이하게 나타난다.

고립이나 외로움의 반대말이 타인과 일상에서 유기적으로 연결된 상태라면, 누구와 연결될지도 문제이다. 가족이 지지기 되면 바람직하겠지만, 폭력 등의 상황에서는 가족과 분리되는 것이 나올 수 있다. 독립한 자녀에게 고통의 부모와 동거하며 부양할 것을 강제하는 것은 「대한민국헌법」 제14조에서 보장하는 거주·이전의 자유를 침해할 수 있다.⁸ 사회복지사나 상담가 등 지원기관의 실무자와 신뢰 관계(rapport)를 형성할 수 있지만, 일상에서 유기적으로 연결된 상태라고 보기는 어렵다. 지역에서 만날 수 있으면서도 관심사와 선호를 공유하는 또래 집단과 일상적인 관계를 회복하는 것이 필요하다. 결국, 지역 단위에서 생애주기를 고려한 공동체 회복이 관건이다.

세계보건기구에서 2024년부터 2026년까지 사회적 고립과 외로움에 대응할 사회적 연결 위원회(WHO Commission on Social Connection)를 발족하였다.⁹ 그 기능은 척도를 활용한 측정과 영향 분석, 그리고 정부 정책에서 개인 단위 심리적 접근에 이르는 대응 방안까지 포괄하지만, 아직 실효성은 알려진 바 없다. 서울시는 '누구도 외롭지 않은 도시'를 표명했다.¹⁰ 다양한 사업과에서 전문적인 지원을 지역에서 종합할 비전을 제시하고 있다. 앞으로 사업 수행 효과를 검증하고 개선할 과제가 남아 있다. 마지막으로 주목할 것은 경제협력개발기구에서는 어려운 일이 있을 때 도움을 받을 수 있는 사회적 지지(social support)를 강조한다는 사실이다. 건강한 삶을 위한 외로움 극복을 넘어 공동체의 회복을 바란다면 최소한 누구도 고립되지 않는 사회안전망으로서 복지국가의 역할을 재조명할 때이다.

① National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020, *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System*, Washington, DC: The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>, p.17.

② OECD Social Support(<https://www.oecd.org/en/data/indicators/social-support.html>에서 2024.12.30. 검색)

③ WHO Social Isolation and Loneliness(<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>에서 2024.12.30. 검색)

④ KOSIS, 한국행정연구원 사회통합실태조사(https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=417&tblId=DT_417001_0033&conn_path=I2에서 2024.12.30. 검색)

⑤ KOSIS, 한국행정연구원 사회통합실태조사(https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=417&tblId=DT_417001_0035&conn_path=I2에서 2024.12.30. 검색)

⑥ WHO Social Isolation and Loneliness(<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>에서 2024.12.30. 검색)

⑦ 이 문단은 <여유진, 강혜규, 김기태, 김성아, 류재린, 안수란, …, 전지현, 2024, 「지속가능한 복지제도 대안모색 연구」, 보건복지부·한국보건사회연구원>의 제8장 내용을 요약한 것이다.

⑧ 「대한민국헌법」(헌법 제10호, 1987.10.29., 전부개정)

⑨ WHO Commission on Social Connection(<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>에서 2024.12.30. 검색)

⑩ 서울특별시, 2024.10.21., 「외로울 땐 '똑똑' 두드리세요... 서울시, 누구도 외롭지 않은 도시 만든다」, 서울특별시 보도자료.

사회적 질병이 된 '외로움'

권자영(세명대학교 사회복지학과 부교수)

서울시가 지난해 10월 외로움·고립 은둔 문제 해결을 위한 종합대책 '외로움 없는 서울'을 발표했다. 기존에 관심이 집중되었던 고독사나 사회적 고립, 우울증에서, 이제는 누구나 경험할 수 있는 보편적 정서인 '외로움'을 주목하기 시작하고, 사회적 고립과 우울증 및 자살생각의 필요조건이자 선행요인으로 설명되는¹ 외로움부터 선제적으로 대응하겠다는 점에서 반가운 일이 아닐 수 없다.

외로움은 전 세계적으로 이 시대 가장 위험한 공중보건 문제로 부각되고 있다. 국제보건기구(WHO)는 외로움을 21세기의 전염병(Loneliness Epidemic)으로 선언하며 심각성을 강조하였다. 영국은 외로움을 사회적 위협으로 인정하고, 2018년 세계 최초로 외로움부 장관을 임명하였으며² 일본도 2021년 고독·고립 담당 장관을 임명하는 등 국가차원의 제도적 대응을 하는 나라들이 늘어나는 추세이다. 즉 외로움을 일부 사람이 겪는 개인 차원의 문제가 아닌 사회적인 문제로 관심을 달리하기 시작했음을 반증한다.

무엇보다 외로움의 위협에 처한 사람들이 증가하고 있으며, 심리적 외로움보다 사회적 외로움으로 발생되고 있고, 우리 사회의 전반적인 건강과도 직결된다는 점에서 사회적 질병으로 보는 것이 적절하다. 정서적 외로움은 쓸쓸한 감정, 불안함, 불안정한 상태 등에 대한 정서적 경험으로 정의할 수 있지만, 사회적 외로움은 자신이 원하는 사회적 연결망이 없거나 붕괴되었을 때 나타나는 상실감, 사회적 배제의 감정이다.³ 그래서 고독은 즐길 수 있어도 외로움은 적응하기가 어렵다.

여러 가지 통계치들은 앞으로 우리 사회 전 연령층을 막론하고 외로움이 더 심화될 것이라는 전망을 보여준다. 대표적으로 1인 가구를 살펴보자면 1인 가구의 비율은 2000년 15.5%에서 2023년 35.5%로 증가하였다(통계청, 2023). 서울시 1인 가구 중 외로움을 경험하는 이는 62.1%, 사회적 고립 13.6%, 우울증 7.6%, 자살생각 경험이 있는 사람의 비율은 0.7%로 나타나고 있다(김성아 외 2021).

그렇다면 이처럼 외로움이라는 사회적 질병을 해결하기 위한 정책들에는 어떤 점들이 반영되어야 할까? 첫째,

① 김성아·박민진·김정아, 2021, 「서울시 1인가구 외로움·사회적 고립 실태와 대응전략」, 서울연구원.

② 김아래미, 2023, 「외로움에 대한 영국의 제도적 대응: 연결된 사회」, 「국제사회보장리뷰」, 2023(겨울), 5-16. <https://doi.org/10.23063/2023.12.1>

③ 최현영·이동혁, 2019, 「'홀로 있음'에서 고독과 외로움 간의 차이 탐색」, 「청소년학연구」, 23(1): 77-103.

외로움을 경험하는 사람들이 스스로 외로움의 위험성을 인식하고 극복하는 데 필요한 도움을 적극적으로 요청할 수 있도록 하는 것이 중요하다. 외로움과 우울을 동일한 상태로 볼 수 없지만 상호관련성이 높다는 점에서 마음건강을 점검하고, 상담 등의 필요한 도움을 쉽게 활용할 수 있어야 한다. 즉 정신건강서비스의 문턱을 낮추고, 접근성을 향상시키는 방안들이 마련되어야 한다. 2023년부터 사회복지공동모금회가 진행하고 있는 '마음충전소' 사업이나 서울시가 계획 중인 '외로움 안널 120'과 같은 외로움 전담 콜센터 등이 좋은 예가 될 것이다.

둘째, 한편 외로움을 질병 위주의 병리적 차원에서만 접근하는 위험성을 주의해야 한다. 외로움을 사회적 질병이 아닌 정신적 질병으로만 접근하다 보면 해결방법 역시 치료에 제한될 수 있다. 근본적인 외로움의 해결은 치료가 아니라 '연결'에 있다는 점을 잊지 말아야 한다. 따라서 외로움을 강화시키는 주거, 일자리, 돌봄 등 다면적이고 종합적인 접근이 필수적이다.

셋째, '사람과 사람', '사람과 자원', '사람과 정보'를 잇는데 초점을 두어야 한다. 예전에는 자연스럽던 관계망 형성이 현대사회에서 쉽지 않다는 점을 공감하고 자연스럽게 관계가 촉진되는 환경을 조성하는 것이 필요하다. 이를 위해서 사람들이 자연스럽게 모일 수 있는 편한 공간의 마련, 다양한 소모임 등을 운영하는 것이 필요하다. 이런 점에서 영국에서 활용되는 '사회적 처방(social prescription)'을 참고할 만하다.

넷째, 외로움에 취약한 1인 가구, 특히 노인이나 중장년 1인 가구, 장애나 만성질환, 질병의 위기에 처한 사람들, 취업에 실패한 청년층, 이주배경을 가진 사람들 등 외로움의 고위험군에 대해서 지역을 기반으로 한 적극적인 '찾기'가 필요하다.

초연결시대에 살면서도 아이러니하게 사회적 연결은 더욱 빈약해져 가는 시대에 겪는 외로움은 어찌 보면 필연적으로 보인다. 철학자 마르틴 부버(Martin Buber)는 '나'를 통하지 않고는 '나'라는 존재는 존재할 수도, 인식할 수도 없다고 주장한다. 나는 너로 인하여 비로소 '나'가 된다는 관계의 철학에서 보자면 사람에게 관계의 상실과 부재는 자신의 실존을 위협하는 것과 동일하다. 그래서 외로움은 그 자체로 정말 위험하다.

④ 마르틴 부버 저·김천배 역, 2019, 「나와 너」, 대한기독교서회.

사회복지 실천 현장에서 바라본 외로움에 대한 단상

조지혜(성산종합사회복지관 부장)

화려해 보이는 도시의 뒤편에서 쓸쓸하게 생을 마감하는 안타까운 사건이 끊이지 않고 있다. 복지사각지대에 있는 주민의 자살과 고독사는 자연스러운 죽음이 아닌 사회적 요인으로 인한 원치 않은 죽음이며, 드러나지 않는 곳에서 이루어진다는 점에서 제도적, 사회적 관심이 필요하다. 그런 가운데 사회복지 현장 또한 사회적 고립 위기가 구를 발견하고 연결하는 활동을 강화해 가고 있다. 고독사 위험을 높이는 사회적 고립은 '외로움'이라는 감정을 동반한다. 일반적으로 외로움은 살아가면서 누구나 때때로 경험하는 개인적 감정으로 여겨진다. 그러나 최근 우울, 불안, 무기력 등 정신건강 문제 악화, 경쟁 중심 자본주의 체제에서의 차별과 배제 심화, 디지털 기술 발전으로 인한 인간관계 축소·파편화 등과 같은 문제와 맞물려 외로움은 더 이상 개인의 노력만으로는 해결하기 어려운 사회적 과제가 되었다. 이러한 사실은 2024년 2월 한국리서치가 발표한 '외로움 실태조사'에서도 확인할 수 있다.¹ 전 국민 18세 이상 남녀 1,000명을 대상으로 진행한 조사에서 응답자의 77%가 최근 한 달 동안 외로움을 경험했다고 답하였다. 또한 소득이 낮거나 스스로 '하층'이라고 인식한 경우 '항상 또는 자주 외로움을 느꼈다'고 응답한 비율이 높게 나타났다. 이는 외로움이 다수를 지배하는 일상적 감정이 되었음을 의미하며, 사회·구조적 측면을 고려한 실천이 필요함을 시사한다.

외로움은 개인의 정신적·신체적 건강에 악영향을 미치고, 사회적 고립을 야기하며, 단절된 관계는 공동체를 유지하는 데 위협이 된다. 이는 다시 더 깊은 외로움으로 악순환되어 사회적 위험을 높인다. 이렇듯 외로움은 다양하면서 복합적인 문제의 원인이자 결과이다. 따라서 이를 어떻게 해석하느냐에 따라 정책과 실천의 방향이 달라질 가능성이 있다. 또한 사적 감정인 외로움을 공적 영역으로 연결하여 실천해 가야 하므로 섬세하면서도 개별화된 개입이 요구된다. 이러한 사실은 외로움에 대해 공동으로 대처할 필요성에 대한 인식을 높이는 한편, 외로움에 대한 사회적 과제를 해소할 수 있는 실천적 대안이 무엇인냐는 질문에 답을 찾는 것을 어렵게 만든다. 그럼에도 불구하고 몇 가지 문제의식을 중심으로 스스로 답을 구해 보고자 한다.

① 한국리서치, 2024.02.21, 외로움 실태조사 — 누가, 얼마나 외로운가?(<https://hrcopinion.co.kr/archives/29126>)

먼저, 외로움에 대응하는 지역복지 실천의 중심에 주민의 삶이 있어야 한다. 외로움은 사전적으로 '홀로되어 쓸쓸한 마음이나 느낌'을 말한다. '홀로됨'의 경로와 원인은 모두 다르다. 설사 동일 상황에 있다 하더라도 그 경험과 감정까지 같다고 할 수 없다. 외로움은 눈에 보이지 않으나 다양한 모습으로 우리 주변에 존재한다. 그 실체를 확인하고 실천에 적용하기 위해서는 주민의 삶에 대한 구체적인 관심이 우선되어야 하고, 주민의 역사와 현재의 삶, 그리고 앞으로의 희망을 물어야 한다. 정책과 실천을 관통하는 근본적 관심은 프로그램이 아니라 주민의 삶을 잊지 말아야 한다.

둘째, 지역사회를 면밀하게 읽고 이에 기반한 실천전략을 수립·적용할 수 있는 힘이 현장에 있어야 한다. 최근 외로움, 사회적 고립, 정신건강 등 서로 관련성이 높은 주제에 대한 정책이 쏟아지고 있다. 정책과 사업은 목적이 아니라 수단이다. 수단이 현장의 주된 관심사가 되면 제시된 지침에 실천을 맞추게 된다. 실제로 정책사업이나 행정 지침이 그대로 복지현장의 실천전략이 되기도 한다. 우수 사례라는 이름으로 전파된 프로그램이 유행처럼 번지기도 한다. 주민이 프로그램의 대상이 아니라 주인으로 존재할 수 있도록, 현장마다 가지고 있는 고유성을 지켜 나가는 방향으로 역량을 키워 가야 한다.

셋째, 일상에서 홀로됨을 벗어나 관계 맺고 자기 삶의 주인으로 존재할 수 있는 시·공간이 많아져야 한다. 최근 디지털 기술 발전과 온라인 플랫폼 확대는 사회의 많은 부분을 바꾸어 놓았다. 생활의 편리함을 극대화한 긍정적 측면도 있으나 익명성을 전제로 한 비대면 소통의 증가는 그 이면에 존재하는 사람을 인식하지 못하게 가로막는 원인이 되었다. 이는 비인간적 방식으로 홀로됨을 부추긴다. 따라서 실존적 관계 속에 마음을 나누고, 주체로서의 자기를 발견하는 기회를 일상의 공간에서 다양하게 만들어 갈 필요가 있다.

마지막으로 정책은 주민과 현장을 중심으로 통합적으로 수립되고 유기적으로 연결되어야 한다. 급속도로 변화하는 사회적 상황을 반영하여 제도가 빠르게 변화하고 있고, 사회복지 현장은 이를 뒤따라가는 상황에 있다. 정책과 현장이 발맞추어 갈 때 실제 외로움에 대응할 수 있다. 따라서 현장의 의견이 충분히 반영된 정책이 수립되고, 이것이 안착할 수 있는 다각적인 지원방안 마련이 요구된다.

외로움 유형별 대처와 지속가능성 확보

서종녀(서울시복지재단 정책연구센터 선임연구위원)

현대 사회에서 외로움은 단순한 개인의 감정 문제가 아니라, 사회문화적 맥락과 관계의 결여에서 나타나는 복합적 현상으로 주목받고 있다. 서영석 등 3인(2020)에 따르면, 한국인이 경험하는 문화 특수성으로 인해 '집단 외로움', '타인 지향적 외로움', '융합 외로움'과 같은 독특한 형태의 외로움이 나타난다고 했다. 이러한 외로움 유형에 맞춰 맞춤형 대처 방안을 마련하고 지속 가능한 체계를 구축하는 것은 개인의 정서적 안정뿐 아니라 지역사회 유대감을 강화하는 데 핵심적인 역할을 한다. 본 원고는 외로움의 유형별 대처 방법과 지속적 지원 체계를 중심으로, 예방에서 재발 방지까지의 프로그램을 제안하고자 한다. 여기서 외로움 유형은 서영석 등 3인(2020) 자료를 바탕으로 정리하였다.

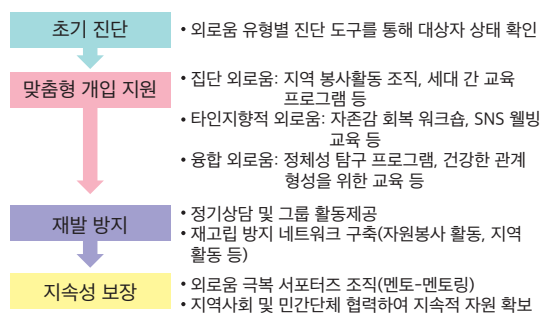
첫째, '집단 외로움'은 공동체 내 소속감의 결여로 발생하며, 이는 집단주의 문화에서 소속감 결여가 외로움을 유발하는 것이다. 그러므로 지역사회와 공동체를 기반으로 한 개인의 사회적 연결 욕구를 충족시키는 것이 필요하다(Cacioppo&Patrick, 2008). 이를 위해 '연결의 마을' 프로젝트를 제안한다. 이 프로젝트는 지역 주민 간 소통과 협력을 강화하여 소속감을 회복하도록 하는 것이다. 주요 활동은 지역 봉사활동 조직(자원봉사 리더 육성, 고령자 도시락 배달 봉사 등), 세대 간 교류 프로그램(노인과 청년 간 디지털 교육 등), 커뮤니티 앱 개발(지역 모임 일정 공유, 소통창구 제공 등) 등이 있다. 이를 통해 개인의 사회적 연결망을 확장하고, 지역사회 내 지속적인 소속감을 유지할 수 있다.

둘째, '타인 지향적 외로움'은 타인과의 비교에서 비롯되는 결핍감으로, 자존감 저하와 밀접한 관계가 있다. 이를 해결하기 위해 '내가 주인공' 자존감 강화 캠프를 운영한다. 이 캠프는 개인의 자존감 회복과 가치 발견을 목표로 한다. 주요 활동은 자존감 회복 워크숍(자신의 강점 카드 작성 등), SNS 웰빙 교육(SNS 사용 시간 진단 및 개선 등), 롤모델 기반 동기 부여(롤모델 성공사례 분석 및 적용) 등이다. 이를 통해 대상자는 비교의 부정적 영향을 줄이고 긍정적 성취 경험을 바탕으로 외로움을 완화할 수 있다.

셋째, '융합 외로움'은 타인과의 밀착 관계에서 개인 정체성이 희미해지는 상황을 의미한다. 이를 해결하기 위해 '나를 위한 공간' 프로젝트를 제안한다. 이 프로젝트는 가

족이나 연인, 친구 등의 관계를 건강하게 유지하면서 독립성을 보호할 수 있도록 하는 것이다. 주요 내용으로 정체성 탐구 프로그램(개인 가치 지도 작성 등), 건강한 관계 형성을 위한 교육(비폭력 대화법 훈련 등), 심리적 독립을 지원하는 그룹 활동(독립생활 사례 공유 모임 등) 등이 있다. 이를 통해 개인이 건강한 자율성을 회복하고, 균형 잡힌 관계를 유지할 수 있다.

한국의 외로움은 문화적 맥락에 의해 독특하게 나타나며, 이를 해결하기 위해서는 외로움 유형별로 구체적이고 지속 가능한 지원 체계가 필요하다. 세부 내용을 제시하면, 초기 진단, 맞춤형 개입 지원, 재발 방지, 그리고 지속성 보장 체계 구축이다. 단계별 내용은 아래 그림과 같다.



본 원고에서 제안된 프로그램은 단순히 외로움을 완화하는 데 그치지 않고, 예방부터 재발 방지까지의 단계적으로 체계적인 관리를 통해 지속 가능한 사회적 통합을 이루는 것을 목표로 한다. 이러한 프로그램은 외로움의 특성에 맞춘 대처 방안을 제공함으로써, 외로움 없는 사회를 만드는 데 중요한 기반이 될 것이다.

참고자료

서영석·안수정·김현진·고세인, 2020. "한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰", 「한국심리학회지: 일반」, 39(2), 205-321.
 Cacioppo, J. T., & Patrick, W., 2008, Loneliness: Human nature and the need for social connection, W. W. Norton & Co.

외로움 전염

: 국제사회 동향 및 한국사회에서의 '사회적 연계'의 의미

송해영(연세대학교 빈곤문제국제개발연구원 연구교수)

세계보건기구(WHO)는 2013년 11월 외로움 전염(loneliness epidemic)에 대한 우려와 경고를 표명하며 국제보건건강을 위협하는 외로움과 사회적 고립(social isolation) 해소를 목적으로 하는 '사회적 연결 위원회(WHO Commission on Social Connection)'를 설립한다고 발표하였고, 2024년 출범하였다. 세계보건기구는 2020년에 발족한 '건강노후 10년 계획'과 연계하여 2021년 '노인의 사회적 고립과 외로움(Social Isolation and Loneliness)'¹이라는 제목의 애드보커시(advocacy) 브리프를 출간한 바 있다. 이 브리프는 노인에 초점을 두고 있으나 사회적 고립과 외로움이 모든 연령대의 신체적, 육체적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있으며 생애에 걸쳐 누적되어 노후에 두드러지는 것으로 밝히고 있다. 이는 외로움은 모든 연령에서 나타나는 현 사회의 보편적인 문제가 되었음을 보여준다.

외로움의 위험성은 육체적 건강에 비교하여 최근까지 크게 인식되지 못하다가 특히 코로나 팬데믹을 겪으면서 그리고 4차 산업혁명과 SNS 발달이 오히려 사회적 단절을 강화한다는 인식이 커지면서 주목받기 시작하였다. 그리고 전 세계적으로 고령화가 빠르게 진행되면서 노인의 외로움과 사회적 단절에 대한 문제의식이 커지게 되었다고 할 수 있다.

세계보건기구 '사회적 연결 위원회'의 공동위원장이인 비벡 머티(Vivek Murthy)를 비롯하여 많은 학자들은 사회적 고립과 외로움이 정신정서적 건강의 문제만이 아니라 육체적 건강에 악영향을 미치고 있음을 환기시켜 왔다. 즉, 사회적 고립은 수명을 단축시키며 특히 면역기능을 저해하고 고혈압과 같은 심혈관질환을 유발하며 뇌졸중의 위험을 30% 증가시킨다. 또한, 인지능력을 감소시키고 치매 위험을 50% 증가시키며 사회적으로 고립된 사람일수록 흡연과 과음에 노출되며 육체적 활동이 적은 정적인 생활을 할 가능성이 높다는 측면에서 건강의 위험이 더 크다고 할 수 있다. 한 연구에 따르면 외로움이 건강에 미치는 위험은 매일 담배 15개피를 피우는 것과 유사하다.

외로움이 국제보건건강을 위협하는 보편적 문제라는 사실은 특정 국가와 지역에 한정되지 않음을 의미하기도 한다. 위에 소개한 세계보건기구의 '사회적 연결 위원회'가

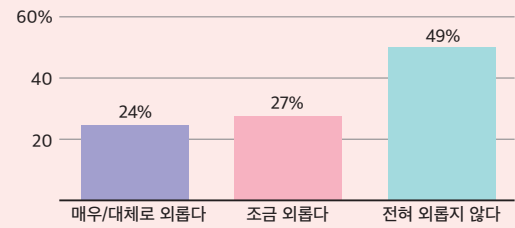
미국 공중보건국장과 짐바브웨 출신의 아프리카 연합 청년위원장을 공동위원장으로 한다는 점에서도 상징적으로 나타난다.

외로움의 심각성에 대한 국제사회의 문제의식은 2023년 여론조사 기관인 Gallup과 Meta가 공동으로 출간한 142개국(중국을 제외한 전 세계 성인인구 77%에 해당) 대상 외로움과 사회연결 현황에 대한 비교 데이터를 담은 보고서 「글로벌 사회연결 현황(The Global State of Social Connections)」²에도 나타난다.

이 보고서에 따르면 전 세계 조사 대상자의 1/4인 24%가 매우/대체로 외롭다(Very/Fairly Lonely), 27%가 조금 외롭다(A Little Lonely), 49%가 전혀 외롭지 않다(Not at all Lonely)고 답하였다.

그림 1 국제사회의 외로움을 느끼는 비율

세계 성인인구의 1/4이 매우 또는 대체로 외로움을 느낀다
전반적으로 당신은 얼마나 외로운가요?



※ 142개국 및 영토에 걸쳐 서베이 실시

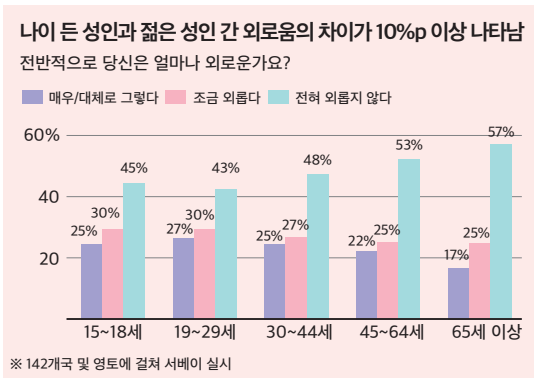
또한, 다소 의아스럽게도 65세 이상 노인인구의 17%가 매우/대체로 외롭다라고 응답하여 노인인구가 외로움을 가장 덜 느끼는 것으로 나타났고, 19~29세의 연령집단의 27%가 매우/대체로 외롭다로 답하여 청년인구에서 외로움을 느끼는 비율이 가장 높은 것으로 나타났다. 그리고 외로움을 느끼는 남성과 여성의 비율은 나라별 편차가 있음에도 전반적으로 유사한 것으로 나타났다(여성보다 남성이 외로움을 느끼는 비율이 높은 국가는 79개국인 반면 그 반대의 경우는 63개국이다).

「글로벌 사회연결 현황」은 100여 개가 넘는 국가를 대상으로 외로움의 현황을 파악하고자 처음 시도된 보고서라는 점에서 의미를 가지며, 특히 '외로움' 대신 '사회연결'을 제목으로 사용한 점은 외로움이라는 문제에서 '사회연

¹ <https://www.who.int/publications/i/item/9789240030749>

² <https://www.gallup.com/analytics/509675/state-of-social-connections.aspx>

그림 2 국제사회의 외로움을 느끼는 연령별 비율



결'을 위한 행동과 방향성을 강조한 것이라 할 수 있을 것이다.

그러나, 이 보고서에서도 밝히고 있듯이 외로움과 사회적 고립의 문제는 단순히 통계와 숫자로 표현되기 어려운 복잡한 사안이다. '사회적 고립'이 개인이 처한 객관적이고 물리적인 상태라면 '외로움은 개인이 느끼는 주관적인 감정인 만큼 외로움은 문화와 사회관계에 대한 기대수준 등에 의해 크게 좌우된다. 즉, 가족 간 유대감이 낮은 개인주의적 사회에서는 가족과의 낮은 교류가 외로움의 요인이 되지 않을 수 있으나 가족과 지역공동체의 유대감에 대한 기대가 높은 사회에서의 사회적 단절은 외로움을 증폭시킬 수 있다. 또한, 한국어로 '고독'으로 종종 번역되는 'Solitude'는 개인이 자신만의 공간과 시간을 가짐으로써 정신건강을 회복하는 긍정적인 의미에서의 사회적 단절이라는 점에서 외로움(Loneliness)과 구별된다. 그리고, 노인 인구에 비해 청년, 중장년층이 외로움을 더 많이 느끼는 것은 첨단 과학기술에의 의존이 높은 만큼 다른 사람과의 인적교류가 상대적으로 낮은 것과 연관될 수 있다. 이는 외로움과 사회적 고립에 대해 국제수준에서 비교할 때에는 국가별, 연령별, 성별 차이의 요인에 대한 문화적, 심리적 요인을 고려한 좀 더 심도 깊은 연구가 필요함을 보여 준다.

위 보고서에서 한국은 '매우/대체로 외롭다'라고 응답한 비율이 16%로 글로벌 평균(24%)과 비교하여 낮은 대신 '조금 외롭다'라고 응답한 비율은 41%로 글로벌 평균 27%보다 높다. 즉 한국은 극단적인 외로움을 느끼는 비율은 낮은 반면 조금이지만 외로움을 느끼는 비율은 높다. 그리고 사회연결과 관련한 질문에서는 한국 응답자의 72%가 '매우/대체로 사회적으로 연결되어 있다'고 답하여 글로벌 평균(72%)과 동일하며 '전혀 연결되어 있지 않다'고 답한 비율이 3%로 글로벌 평균(6%)보다 낮아 한

국의 사회적 단절과 외로움의 정도가 국제사회와 비교하여 심각하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 이런 결과는 지난 20여 년간 OECD 최고 자살률을 기록하고 고독사의 증가를 경험하고 있는 한국의 상황을 고려할 때 다소 의아스럽다.

한국에서의 자살은 2023년 기준 10대에서 30대의 제1의 사망요인이며 40대와 50대의 제2의 사망요인이다. 이와 더불어 한국에서 새롭게 대두되고 있는 사회문제는 고독사의 증가이다. 고독사의 심각성은 2022년부터 정부가 실태조사를 시작한 점에서도 나타난다. 고독사는 '가족, 친척 등 주변 사람들과 단절된 채 사회적 고립상태로 생활하던 사람이 자살·병사 등으로 임종하는 것'으로 정의된다. 보건복지부가 2024년 10월 발표한 자료에 의하면 고독사는 2021년 3,378명, 2022년 3,559명, 2023년 3,661명으로 증가 추세에 있다. 2023년 기준 80% 이상의 고독사가 남성에게 발생하였으며 특히 50~60대가 고독사의 절반 이상을 차지한다.

중장년층 남성의 높은 고독사 비율은 연령별, 세대별 한국사회의 '관계'에 대한 의미를 새롭게 생각하게 한다. 즉, 대다수의 한국인은 사회적으로 연결되었다고 느끼고 있음에도 사회적 고립과 관련된 고독사가 증가하고 있는 이유는 역설적으로 한국에서의 강한 사회적 연결이 자신의 성공과 실패, 사회에서의 유용성을 타인과 비교하여 평가하는 잣대로 작동함을 의미할 수 있다. 특히, 가족 부양자로서의 가장의 역할을 수행하는 것을 자신의 삶의 목적이자 덕목으로 살아온 많은 50~60대 남성에게 실업, 사업 실패는 자신의 경제적 기능의 상실과 삶의 의미 자체의 상실을 의미할 수 있다. 경제적 가치를 숭배하고 타인과의 비교 문화가 팽배한 사회문화적 맥락에서 경제적 기능의 상실은 강한 수치감을 유발하며, 이는 자신에 대한 별로서 사회적 단절을 '선택'하게 하고, 극단적인 경우 자살과 고독사의 결과로 이어진다고 할 수 있다. 이는 '사회적 연계'가 '외로움'과 대치되는 반대어가 아니며 사회적 연계 그 자체보다는 그 내용이 중요하다를 것을 의미한다. 무엇보다도 한국 사회가 어떤 가치와 문화를 생산하는가라는 반성적 질문이 외로움을 해결하는 근본적인 시작점이 될 것이다.

프로젝트 언론리(Project UnLonely)

: 외로움에 대한 낙인을 줄이려는 노력

홍승주(더엘심리상담센터 연구원)



프로젝트 언론리(Project UnLonely)는 공중보건 문제를 해결하기 위한 프로젝트를 구축해 온 예술과 치유재단(The Foundation of Art&Healing)의 전국적 이니셔티브이다. 2016년부터 사회적 고립과 만성적 외로움에 대한 프로그램과 자원을 제공하여 참여자의 자신에 대한 이해와 건강 개선의 기회는 물론, 지역사회 내의 연결과 웰빙을 강화하여 대인 관계 참여를 촉진하는 프로젝트 언론리가 시작되었다.¹ 외로움이 신체적, 정신적 건강에 끼치는 부정적 영향에 대한 인식을 확대하고, 외로움에 대한 부담 감소와 낙인을 없애는 등 외로움을 해결하기 위한 프로그램을 제공하는 것을 목표로 한다.

이니셔티브는 크게 프로젝트 언론리 필름스(Project UnLonely Films)와 파트너와의 프로그램으로 나뉜다. 먼저, 언론리 필름스는 매년 외로움, 연결, 소속감을 주제로 한 다양한 관점의 단편영화를 모집 및 상영하며, 선정된 영화 제작자에게 상을 수여하는 프로젝트이다. 예술, 의학, 공공정책 분야의 인사들이 참여한 연례행사과 더불어 선정된 영화는 파트너와의 프로그램에 활용되고 있다. 한편, 파트너와의 프로그램은 커뮤니티 주도의 접근방식을 택하여 증거 기반 예술 프로그램을 진행하는 특징이 있다. 이를 위해 의료서비스 센터, 사회 서비스 기관, 보호시설이나 아파트 단지의 커뮤니티, 학교 등의 교육센터, 사업체 등 여러 커뮤니티 기반 조직과의 파트너십을 형성하는 방식을 채택했다. 또한, 집단의 특징에 따라, 노화에 초점이 맞춰진 ‘Aging UnLonely’, 후기 청소년과 초기 성인기를 대상으로 한 ‘Campus UnLonely’, 중독, 재향군인, 소수민족, 성소수자 집단 등 특정 집단을 위한 ‘Community UnLonely’, 근로자를 위한 ‘Workplace UnLonely’로 나뉘어 있다.

파트너와의 프로그램은 다음과 같다. 첫 번째는 창의성 서클(Creativity Circle)로, 세 가지 구성 요소인 창의적 표현, 마음챙김, 사회적 정서적 학습을 중심으로 구성되며, 참여자의 특정 요구나 기관의 목표에 맞추어 그룹 세션 시리즈를 진행하는 특징이 있다. 두 번째는 프론트 로(Front Row)로, 조직 내에서 영화를 통한 소통과 교육을 진행할 수 있도록 언론리 필름스를 활용한다. 세 번째는 임팩트 이벤트(Impact Events)로, 전문가 주도 토론

이 있는 홍보 및 교육 이벤트이다. 마지막으로 색상과 연결(Colors&Connection)은 캠퍼스 언론리를 위한 1시간 짜리 워크숍으로, 학생 간 소통 활성화에 초점을 둔 프로그램이다. 일반적으로 프로젝트들은 지역사회의 커뮤니티를 통해 진행되고 있지만, 티켓에매 및 이벤트 홍보, 예약 등을 위한 온라인 플랫폼을 통해 워크숍과 이벤트 참여를 독려하여 접근성을 확장하고 있다.² 또한 모든 프로그램을 위해 종합 계획 체계, 진행자 교육, 홍보 및 커뮤니케이션 자료, 그리고 사전 사후 평가 등 프로그램 진행을 지원하고 있다.

프로젝트 언론리의 또 다른 목표 중 하나는 사람들이 스스로 시작할 수 있도록 격려하는 것으로, 개인만의 프로젝트를 만들도록 다섯 가지 팁을 전해주기도 한다.³ 먼저, 외로움이 무엇인지 알아가는 것을 통해, 자신을 알아갈 기회를 얻도록 관련 정보를 제공한다. 두 번째는, 예술과 사회적 관계를 처리하는 뇌의 영역이 동일한 부분이라는 연구에 기반하여 예술적, 창의적 활동들을 제시한다. 세 번째로는 앞서 진행한 창의적 활동을 기반으로 한 소통 기회의 장을 여는 것이다. 네 번째로는, 여러 활동 워크숍, 웨비나, 자원봉사 등 커뮤니티에 참여하고 관심사를 나누도록 격려하는 것이다. 마지막으로, 자신의 외로움에서 나아가 타인의 외로움을 인지하고 지지하도록 격려하는 것이다.

좀 더 편리하고 빠르다는 이유로 온라인에서 격리된 삶을 선택하는 현대의 삶이 오히려 진정한 소통을 미루어 사회적 소외와 결핍을 느끼게 하며, 결국 고립과 외로움을 조성해 가고 있는 것은 아닐까? 외로움이 전염병이자 공중보건 위기가 되어 버린 현재에, 창의적인 활동이 개인을 표현하고 건강과 치유를 촉진하는 매개체가 되고, 타인과의 교류를 활성화하는 데에 활용되어 더욱 많은 이들에게 도움이 되기를 바란다.

¹ <https://www.artandhealing.org/>

² <https://www.eventbrite.com/o/the-foundation-for-art-healing-6642831585>

³ <https://www.npr.org/sections/health-shots/2023/12/03/1216617723/loneliness-connection-social-isolation-community-project-unlonely>

외로움 전문을 막기 위한 영국의 캠페인

윤새별(영국 에딘버러 대학 정치국제관계학 박사과정)



영국은 외로움(Loneliness) 문제를 해결하기 위해 2018년 정부전략을 세우고 가장 처음 외로움부(Ministry of Loneliness)를 신설한 나라다. 고독과 고립 문제를 개인에게만 남겨두지 않고 국가차원에서 다뤄 가겠다는 의지 표명으로 해석될 수 있을 것이다. 이후 정부 주도의 설문조사, 연간 보고서 발간, 캠페인, 정책 등 다양한 노력이 이어져 왔다. 특별히 영국 정부는 외로움에 관한 낙인을 줄이고 인식 변화를 이끌어내며 다양한 시도를 통해 가장 효과적인 외로움 해결 방안을 찾았다고 강조해왔다. 이러한 노력에도 불구하고 2020년 이후 외로움에 처한 이들이 50만 명 가까이 증가하고 팬데믹과 생활물가 폭등으로 난관에 봉착하였으며 자선단체와 지방 정부도 증가하는 수요 및 비용 상승에 어려움을 겪고 있다는 지적이 잇따랐다. 이에 2024년 초 외로움부 장관은 만성적 외로움 해결에 시간이 걸리겠지만 축적된 연구와 자료를 통해 특정 인구통계 그룹에 집중하는 접근을 취하고 있고 범부처 장관 회의를 통해 새로운 전략을 수립해 나갈 것이라 밝혔다.

실제로 2023년 발표된 ‘2024 외로움 캠페인(Loneliness campaign 2024)’에는 주 타겟 연령이 16세부터 24세라고 명시되어 있다. 해당 연령이 외로움과 관련된 위험에 가장 크게 노출된 인구통계 그룹임과 동시에 도움과 지원을 찾는 데 가장 소극적인 연령대임이 연구¹⁾를 통해 밝혀졌기 때문이라고 덧붙였다. 따라서 캠페인을 통해 외로움으로 인한 낙인을 줄이고 지원 방안에 대한 지식을 높여 주며 외로움을 해결하기 위한 활동 참여를 장려하기 위해 해당 캠페인을 진행한다고 밝혔다.

디지털 주도 캠페인의 일환으로 “외로움은 삶의 일부야. 같이 얘기해보자(Loneliness. It’s a part of life. Let’s talk about it)”라는 슬로건을 담은 영상과 콘텐츠도 제작하였다. 젊은 층에 효과적으로 전달하기 위해 2024년 2월 연예인과 인플루언서들이 캠페인 참여를 위해 외로움부 장관과 회의를 갖기도 했다. 영상 자료와 캠페인 활동은 ‘더 나은 건강: 모든 마음은 중요하다(Better Health: Every Mind Matters)’ 캠페인 웹페이지에도 게시되었다.

Every Mind Matters 캠페인은 2019년 공중보건국(Public Health England)에 의해 시작돼 국민보건서비

스(NHS), 지방정부, 정신건강 관련 자선단체 등의 지원으로 지속되고 있으며 외로움 해결에도 중요한 역할을 하고 있다. 캠페인 웹페이지에 ‘외로움 해결(Dealing with loneliness)’을 위한 메뉴를 만들어 외로움은 많은 사람들이 경험하는 감정이며 관리 및 극복이 가능하다는 점을 강조하고 있다. ‘타인과 접점을 만드는 그룹 활동(Join a group)’이나 ‘감정의 공유(Share your feelings)’ 등 실천 가능한 여섯 가지 항목도 소개하고 있다. 뿐만 아니라 외로움 해결 지원에 대한 정보도 제공한다. 외로움 극복에 유용한 정보와 조언을 제공하는 단체인 Mind, 오후 5시부터 자정까지 전화 및 온라인 상담을 제공하는 CALM (Campaign Against Living Miserably), 청년층을 대상으로 외로움을 이해하고 관리할 수 있는 강연을 제공하는 NSPCC, 55세 이상의 성인에게 전화 상담을 제공하는 Silverline, 25세 이하의 상담자에게 필요한 도움과 지원을 제공하는 The Mix 등이다.

주목할 만한 또 다른 지원제도로는 ‘내 이웃 알기(Know Your Neighborhood)’ 펀드가 있다. 2023년 1월에 출범하여 2025년 3월까지 운영되는 이 기금은 영국 내 27개 취약 지역(블랙폴, 선덜랜드 등)에 거주하는 사람들이 지역 사회 안에서 이웃과 연결되고 자원봉사에 참여하도록 지원하는 데 사용되고 있다. 정부 투자 및 매칭 펀드 등을 통해 총 3천만 파운드의 기금을 운영 중이다. 영국 정부는 2018년 이후 최소 2,500만 명에게 캠페인 활동을 펼쳐왔고 정부 및 협력처가 함께 8천만 파운드 이상을 외로움 문제에 투자해왔다고 밝혔다. 2023년 이후에는 취약 지역이나 취약 그룹의 외로움 해결에 집중하고 있다. 이러한 집중적인 투자 및 캠페인이 사회 전체의 외로움 문제를 해결하는 촉매제가 되어 줄 수 있을지 귀추가 주목된다.

참고자료

<https://www.gov.uk/government/news/celebrities-and-influencers-join-forces-to-tackle-loneliness>
<https://www.liliangreenwood.co.uk/news/2024/01/18/lilian-challenges-government-on-loneliness-strategy/>
<https://campaignresources.dhsc.gov.uk/campaigns/better-health-every-mind-matters/loneliness-campaign/>
<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness/>
<https://www.gov.uk/guidance/about-the-know-your-neighbourhood-fund>

1) 2022년 6월 발간된 ‘외로움과 관련된 요인 조사(Investigating factors associated with loneliness in adults in England)’ 보고서.

노년층의 사회관계와 사회통합을 위한 정책

이은주(사회정보연구원 연구위원)



프랑스는 노인인구가 이미 전체인구의 20%를 넘었고 2030년에는 65세 인구가 15세 미만의 인구수를 넘어설 것으로 예상하고 있다. 또한 가족이나 친구들과 단절되어 혼자 외롭게 살고 있는 고립노인 인구를 약 90만 명으로 추정하고 있다. 일반적으로 노년층의 외로움을 정의하는 기준으로는 개인의 사회망 크기, 가족친지와와의 만남의 횟수, 사회활동 참여율, 사회적 자원의 지원 정도이며 여기에 디지털 기기 사용을 통한 정보입수와 사회활동 접근성도 포함한다. 프랑스 정부의 노인지원정책의 목적은 노인들의 사회통합으로 프랑스 정부는 노년층의 외로움을 예방하고 사회참여를 유도하기 위해 다각적인 정책을 마련하고 있다. 지난 2024년 4월 프랑스 정부는 증가하는 노년층의 사회적 고립 예방, 자립적 생활지원을 통한 삶의 질 보장을 위해 개선된 지원정책법(LOI n° 2024-317 du 8 avril 2024)을 발표하고 관련 정책의 세부적 사항들을 제시하였다. 내용으로는 디지털 기반 사회시스템에 적용하는 방법, 지역 사회공동체의 지원, 돌봄정책 강화, 지방자치단체의 역할 강화 등을 다루었다.

노년층 고립예방을 위한 정부의 노인사회통합정책은 크게 2개의 축으로 자립이 가능한 노인과 자립이 불가능한 노인을 대상으로 마련되어 있다. 우선 자립이 불가능한 노년층의 사회통합정책은 주로 돌봄에 초점을 맞추어 돌봄서비스를 통해 정서적 고립을 예방하는 것이다. 지난해 4월에 강화된 노인지원법에는 돌봄이 필요한 노인을 위한 지방자치단체의 공공서비스(un service public départemental de l'autonomie: SPDA)가 새롭게 마련되었고 올해부터 실행 예정이다. 이를 위한 지방자치 단체의 역할로는 노인들의 서비스 접근의 용이성 강화, 노인개별상황에 맞는 서비스 제공, 노인 관련 전문가들과의 서비스 협업 강화, 취약노인 방문 예방 활동 등을 명시하였다. 또한 노인공동주택에 거주하는 노인들의 자립활동 프로그램을 강화하는 내용도 포함되어 있다. 더불어 돌봄인력에 대한 정책도 강화하였다. 돌봄인력의 양적확대는 물론 이들의 노동조건을 개선하여 돌봄의 질을 높이는 것이 목적이다. 또한 25,000개의 가정간호 서비스(SSiAD)를 증설하고 진료비 체계를 개선하여 재가 돌봄시스템을 강화하기로 하였다. 이를 위해 정부는 2030년까지 7억 유로의 재정을 지원할 예정이다.

두 번째 축은 자립적 생활이 가능한 노인을 대상으로

이들의 사회참여를 유도하는 것이다. 노년층의 사회활동 지원은 노인들의 외로움을 예방하고 사회연대를 꾀하는 목적을 갖고 있다. 노년층의 사회적 고립의 요인을 인간관계에서의 고립과 인터넷을 비롯한 새로운 디지털 생활기 기로부터의 고립으로 구분하여 지원프로그램을 마련하였다. 2024년 노인지원법을 발표하면서 강화된 노인 사회통합 지원프로그램으로는 노인대상 공공서비스강화, 취미활동 프로그램 확대, 민간단체활동 참여 등과 더불어 새로운 사회 시스템인 디지털기기 사용 교육 프로그램이 있다. 이러한 활동프로그램은 지방자치단체별로 지방 특성에 맞게 유연하게 실행되고 있다. 지방자치단체는 지역 사회 활동 센터(centres communaux d'action sociale: CCAS)나 노인연대 시민 서비스(le service civique solidarités seniors)를 통해 공공 서비스는 물론 다양한 프로그램을 운영하고 있다.

이외에도 가족수당기금(CAF)에서는 노년층의 사회적 고립을 예방하는 네 가지 주요 정책을 제시하고 각각의 서비스를 민간단체와 협업하여 제공하고 있다. 첫째는, 외출 시 동반자 동행 서비스로 병원진료, 장보기나 행정일을 위한 외출에 동반자를 지원하는 것이다. 방법은 앱을 통해 서비스가 필요한 노인과 동행이 가능한 자원봉사자가 연결된다. 둘째는, 디지털 기기 사용 방법 교육으로 스마트폰을 통한 가족과의 영상통화 방법, 영화관·박물관·식당 예약 방법 그리고 이메일과 SNS 사용방법 등을 교육하는 것이다. 셋째는, 정기적인 전화 연결 프로그램으로 관련 민간단체와의 협업으로 정기적인 전화안부를 묻고 노인들의 대화상대가 되어 주는 것이다. 넷째는, 행복편지 전달하기로 익명의 편지를 노인공동주택 거주자들에게 보내는 것이다. 이외에도 혼자 사는 노인들이 대학생들에게 저렴한거나 무상으로 방을 임대하고 대학생들은 노인을 돌보아 주는 공동주거 방식은 노인들의 정서안정에 도움을 주고 있다.

참고자료

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie/preserver-son-autonomie-et-sa-sante/agir-contre-l-isolement-des-personnes-agees>
<https://www.caf.fr/allocataires/vies-de-famille/articles/4-idees-pour-lutter-contre-l-isolement-des-personnes-agees#:~:text=Les%20sorties%20en%20plein%20air,%2C%20reconnue%20d'utilit%C3%A9%20publique>
<https://www.essentiel-autonomie.com/aider-quotidien/solitude-personnes-agees>

프랑스 노인의 사회적 고립 대책

: 파리의 ‘동반자 파리’ 프로그램



임밤네(파리7대학 사회학 박사)

프랑스에서 사회적 고립은 ‘빈도와 질적인 측면에서 지속적으로 불충분한 관계로 인해 고통과 위협에 처한 상태’로 정의된다. 사회적 고립을 방지하기 위한 노력에는 고립 상황을 식별하고 이를 위한 교육과 인식 제고를 고취하며, 고립된 사람들에게 접근하기 위한 전문인력과 자원봉사자를 동원하는 것이 포함된다. 사회적 고립은 특히 고령자들에게 심각한 영향을 미치며 심리적 및 신체적 쇠퇴를 초래할 수 있다. 2021년 기준, 200만 명의 고령자가 가족, 친구, 이웃 등 사회적 관계망에서 고립되어 있으며, 이는 2017년의 90만 명에 비해 큰 폭으로 증가한 수치이다. 약 53만 명은 ‘사회적 사망’ 상태에 있으며 디지털 소외를 겪는 고령자도 360만 명에 이르는 것으로 보고된다. 코로나19 팬데믹이 고령자들의 사회적 고립을 악화시키면서, 본 문제해결을 위한 국가적 개입의 필요성이 더욱 강조되었고, 이에 2021년 ‘고립 방지를 위한 국가전략’이 도입되었다. 이 전략은 고립된 노인을 식별하고 사회적 유대감을 강화하며, 세대 간 연결을 촉진하고 필수 서비스 접근성을 개선하는 것을 목표로 한다. 본 글은 사회적 고립 대응에 있어서 지역사회 개입의 중요성에 주목하여, 지자체의 노인 사회적 고립 대응 우수 사례로 선정된 ‘동반자 파리(Paris en Compagnie)’ 프로그램을 소개한다.

‘동반자 파리’는 파리시에서 2019년 1월에 시작된 프로그램으로 65세 이상 고령자의 사회적 고립 문제에 대응하기 위해 도입되었다. 사전 조사를 통해 고령자들이 이동의 어려움과 취약성에도 불구하고 외출 및 지역사회 활동 참여에 대한 욕구가 있다는 점이 확인되었다. 이에 따라 고립된 65세 이상 고령자를 돕기 위해 자원봉사자가 의료 기관 방문, 문화 활동 등 일상적 외출에 동행하는 프로그램을 8개월간 시범 운영한 결과, 의료 접근성 향상과 정기적인 노인 돌봄에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이 결과를 바탕으로 간단하고 유연한 시스템을 통해 더 많은 자원봉사자를 모집할 수 있는 애플리케이션을 개발하여 고령자의 사회적 고립을 해소하고 신체적, 정신적, 사회적 건강을 증진시키는 프로그램이 구상되었다. 몇 달 만에 1,000명의 사용자가 등록하였으며 ‘맞춤형 참여’ 방식을 통해 학생, 직장인 등 시간에 제약이 있는 사람들도 자원봉사에 참여할 수 있게 되었다. 자원봉사자는 프로그램의 내용, 자원봉사자 윤리, 애플리케이션 사용 방법에 대한 교육을 필수적으로 이수해야 하며 자원봉사 중에는 다양한 추가 교육도 선택할 수 있다. 2022년 말 기준 약 6,300명의 자원봉사자가 활동 중이며 서비스를 이

용하는 고령자들의 평균 연령은 83세로 이 중 72%는 이동에 어려움을 겪고 있다. ‘동반자 파리’ 서비스는 고령자 본인 또는 가족이 전화나 플랫폼을 통해 신청할 수 있으며, 주 1회 최대 4시간까지 동반 서비스를 이용할 수 있다. 동반자는 애플리케이션에서 위치 기반 동반 요청을 수락한 후 고령자와 직접 연락하게 된다. 동반자는 노인의 집에 들어가서는 안 되며, 만약 집에 들어가게 되는 경우 반드시 보고하게 되어 있고 같은 상황이 반복될 경우, 타 기관과의 연계가 가능하다. 동반자나 노인의 차량 이용은 금지되며, 도보, 대중교통, 택시를 통한 이동이 권장된다. 외출 후에는 동반자가 애플리케이션을 통해 간단한 보고서를 제출하고 ‘동반자 파리’ 팀은 노인에게 전화를 걸어 서비스에 대한 피드백을 수집한다. 피드백을 통해 나타난 문제점에 대해 개입하며, ‘동반’이라는 본 프로그램의 목적에서 벗어나는 행위들, 예를 들어 금전적 교류를 방지하고, 고령자에게 추가적인 서비스가 필요한 경우 동의하에 의료사회 서비스, 상담, 심리적 지원 등으로 연결한다. 프로그램 외의 관계 형성을 통해 돌봄 역할로 전환되는 일이 없도록 규제한다. 이는 고령자의 취약성을 발견하고 적절한 기관으로 연결하는 역할로 확장되었으며, 의료사회복지 코디네이터의 역할과 지역사회 네트워크 구축을 위한 지속적 노력이 뒷받침되고 있다. 7명의 정규직 직원이 근무 중이며 2023년 말 기준 애플리케이션 등록자는 7,755명에 달한다. ‘동반자 파리’는 사용자에게 무료로 제공되며 연간 예산은 50만 유로로 파리와 성인직업교육센터(CFPPA75)가 절반씩 지원하며 주로 외부 서비스 비용(42%)과 인건비(35%)에 쓰인다. ‘동반자 파리’ 프로그램은 고령자의 사회적 고립을 해소하기 위해 자원봉사와 기술적 지원을 효과적으로 결합한 사례로, 한국의 노인 사회적 고립 문제에 대해 지역사회 중심의 자원봉사와 기술 활용을 통한 맞춤형 지원이 중요하다는 시사점을 준다. 특히 고령자의 사회적 관계 회복을 위해 이동 지원 및 다양한 외부 활동 참여 기회를 제공하는 접근이 효과적일 수 있음을 보여준다.

참고자료

- <https://odas.labau.org/initiatives/paris-en-compagnie-lapplication-qui-prend-soin-des-parisiens-ages>
- <https://www.parisencompagnie.org/>
- <https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/293097.pdf>
- <https://www.cnsa.fr/grands-chantiers/lutte-contre-lisolement>

사회적 고립 대응 전략 프로그램 '결속력 강화-사람들을 연결하다'



권민정(보کم대학교 사회학과 박사과정)

독일은 이번 국회 임기의 시작과 함께 '사회적 고립에 대한 전략(Strategie gegen Einsamkeit)'을 계획하여 2023년 말에 최종적으로 전략수립의 방향을 결정하였다. 여기에 포함된 111개 조치는 다음의 다섯 가지 목표를 지향한다. 대중의 인식 제고, 지식의 강화, 실무 강화, 분야 전반에 걸친 협력 및 인력 지원, 제공할 수 있는 프로그램의 확대가 그것이다. 연방사회부(Das Bundesgesellschaftsministerium)는 고독이라는 문제를 당사자뿐만 아니라 주변 사람들, 그리고 우리 사회의 민주주의에도 해롭다고 판단하고 전략적으로 접근하고 있다.

본 전략과 관련하여 연방 가족·노인·여성·청소년부¹ 장관 리사 파우스(Lisa Paus)는 2024년 9월 3일에 '결속력 강화 - 사람들을 연결하다(Zusammenhalt stärken - Menschen verbinden)'라는 새로운 프로그램을 발표했다. 약 20개의 지방자치단체가 참여하여 진행될 본 프로그램은 연방 가족부가 유럽 사회기금 플러스(Europäischen Sozialfonds Plus: ESF Plus)²의 지원을 받아 진행되는 두 번째 프로그램으로, 고독 문제를 해결하기 위해 28세부터 59세까지를 목표 그룹으로 하여 2024년 9월 1일부터 2027년 8월 31일까지 3년간 진행된다.

파우스 장관은 이 프로그램이 모든 연령층의 외로움에 맞서는 연방정부 전략의 핵심 이정표가 될 것이라고 설명했다. 아울러 "우리는 처음으로 중년층의 외로움과 사회적 고립을 예방하고 완화하기 위한 조치를 구체적으로 추진하고 있다. 이 연령대의 사람들에게는 도움이 필요하고 지역사회와 접촉하게 되는 과도기적 상황이 많이 있다. 이 혼이나 이별 후에 한부모가 되거나 지원이 필요한 예비부모일 수도 있다. 사람이 외로움에 영향을 받는지 눈으로만 봐서는 알 수 없기 때문에 앞으로는 이 대상 그룹과 접촉을 할 수 있는 적절한 조치와 다양한 기회가 있을 것이라

는 점이 중요하다"라고 프로그램의 의의를 밝혔다.

유럽 사회기금 플러스에서 제시하는 본 프로그램의 기본 정신은 기회의 평등, 차별 방지, 적극적 참여의 개선, 특히 취약 계층의 고용 가능성을 높이기 위한 적극적인 포용이다. 연방 가족부는 유럽 사회기금 플러스의 기본 취지에 맞추어 사회적 고립과 외로움을 경감시키고 예방할 수 있는 지역사회 내의 구조를 만드는 것을 프로그램의 궁극적 목표로 설정하고, 프로그램의 대상이 되는 연령대 사람들의 사회 참여와 노동기회를 개선하는 것을 세부 목표로 설정했다. 예를 들어 프로젝트에서는 이주하여 해당 지역사회로 유입된 새로운 거주자, 난민이나 이주배경을 가진 사람, 한부모 혹은 자녀가 없는 사람이 대상자가 될 수 있다. 한 지방자치단체에서는 당사자들과 함께 외로움과 빈곤에 대한 대책을 개발하는 참여형 회의를 계획하기도 한다. 외로움과 사회적 고립의 문제를 도시 차원의 계획 및 통제 조치에 통합하는 것은 앞서 말한 지역사회 내에서의 고립 방지 구조를 구축하는 또 다른 접근방법이다. 독일 전역의 약 20개 지방자치단체는 2027년까지 유럽 사회기금 플러스로부터 약 310만 유로를 지원받게 되며 약 340만 유로의 지방자치단체의 자체 예산이 추가로 투입될 예정이다.

① 이하 연방 가족부

② 5개의 유럽 구조 및 투자기금의 하나로 유럽 시민의 고용과 사회 통합을 위한 EU의 가장 중요한 노동정책 기구이다. 유럽 사회기금 플러스는 직업 훈련과 직업 자격 취득을 통해 고용 기회를 개선하고 노동시장에서의 불이익을 줄이는 데 기여하는 등 실업을 예방하고 퇴치하는 방법들을 지원하여 사람들이 경제적, 사회적 어려움을 극복할 수 있도록 돕는다. 유럽연합은 유럽 사회기금 플러스를 통해 2021년부터 2027년까지 1,427억 유로의 예산으로 계속해서 고용, 사회문제, 교육 및 기술 분야의 정책과 개혁에 중요한 기여할 계획을 갖고 있다.

참고자료

https://www.esf.de/portal/DE/ESF-Plus-2021-2027/Foerderprogramme/bmfsfj/Artikel/zusammenhalt_awk.html#docebbda2b9-1d48-4374-9969-624aaee91c10bodyText1 (2024.12.13. 검색)
<https://www.esf-regiestelle.de/esf-plus-2021-2027/zusammenhalt-staerken-menschen-verbinden/> (2024.12.10. 검색)
<https://european-social-fund-plus.ec.europa.eu/de/was-ist-der-esf> (2024.12.10. 검색)

외로움에 대응하는 독일의 스포츠 프로젝트

: 외로움을 해소하는 스포츠클럽(Vereint(t) gegen Einsamkeit)



민세리(베를린훔볼트대학교 재활특수교육학 박사과정)

독일은 자타가 공인하는 생활체육 선진국으로 그 중심에는 스포츠클럽이 있다. 독일에서 스포츠클럽은 ‘제2의 집(Zweites Zuhause)’이라 불릴 만큼 단순한 체육 활동을 넘어 공동체 속 연대감을 형성하는 친목의 장으로 간주된다. 독일연방통계청(2024년)에 따르면 2024년 기준 독일 전역에는 85,900여 개의 스포츠클럽이 있고 총 회원 수가 약 2,520만 명에 달한다. 전 국민의 30퍼센트 이상이 스포츠클럽에 가입하여 정기적으로 생활체육을 즐기며 친목을 다지고 있는 셈이다.

최근 외로움과 사회적 고립이 사회적 문제로 대두되자 독일은 스포츠클럽의 사회적 연대 강화 기능을 더욱 강조하며 ‘외로움을 해소하는 스포츠클럽(Vereint(t) gegen Einsamkeit)¹’ 프로젝트를 실시하였다. 연방 가족·노인·여성·청소년부(BMFSFJ)와 독일올림픽체육회(DOSB)가 2022년 10월부터 2024년 말까지 추진한 국책 사업이다.

본 프로젝트의 목표는 스포츠클럽을 만남과 소통의 장소로 가시화하고, 스포츠클럽이 외로움을 경험하는 사람들에게 가까이 다가갈 수 있는 전략을 개발하며, 사회적 공간 속 스포츠클럽의 구조와 입지를 발전시키는 데 있다. 한마디로 본 프로젝트는 스포츠클럽이 외로움을 경험하는 사람들에게 어떻게 다가가고, 어떤 체육 프로그램을 제공하여야 하는지에 대한 구체적인 해답을 찾는 과정이었다.

본 사업의 내용 및 결과는 다음과 같다. 첫째, 스포츠클럽 홍보활동을 위한 무료 디지털 도구상자(Toolbox)를 개발하였다.² 디지털 도구상자에는 ‘여기가 당신 집이에요(Hier bist du zuhause)’라는 캠페인에 맞추어 스포츠클럽이 오프라인과 온라인상에서 자신의 스포츠클럽을 홍보할 수 있도록 각종 플래카드와 기본 레이아웃, 이미지 등이 무료로 제공된다. 예를 들어 스포츠클럽이 기본 레이아웃에 스포츠클럽의 명칭과 소개, 이미지만 바꾸면 손쉽게 SNS 홍보물을 제작할 수 있다. 스포츠클럽의 사회적 유대 강화 기능을 강조하며 정서적으로 호소력 있는 따뜻한 슬로건과 이미지가 특징이다.

둘째, 2024년 우수 스포츠클럽 선발대회를 개최하여 사회적 단합을 촉진하고 누구나 쉽게 참여 가능한 체육

프로그램을 제공함으로써 사회 속 외로움을 예방하고 극복하는 데 기여한 스포츠클럽 9곳을 선발하여 총 상금 15,000유로를 전달하였다. 수상된 스포츠클럽의 예로는 ▶ 15명의 고령 참가자(65~90세)들이 매주 목요일 오전 9시부터 10시 15분까지 산책을 하고 이후 다 함께 아침식사를 하는 스포츠클럽 ▶ 장애인이나 이동에 제약이 많은 사람에게 차량서비스와 배리어프리 체육활동을 제공하는 스포츠클럽 ▶ 가정폭력·학교폭력 등으로 특별지원이 필요한 아동·청소년과 장애인에게 무료 승마코스를 제공하는 스포츠클럽 ▶ 사회소외계층 아동·청소년에게 1년간 무료 테니스 수업을 제공하는 스포츠클럽 ▶ 노인들이 체육교사 보조인으로 활약하는 가운데 미취학 아동 대상 체육활동을 제공하는 스포츠클럽 등이 있다.

셋째, 독일 전역에 걸쳐 총 10회의 ‘사회 단합의 날(Aktionstage für soziale Verbundenheit)’ 행사를 개최하였다. 스포츠클럽을 찾는 데 제약이 많은 사회소외계층(장애인, 고령자, 저소득층, 이민자 등)을 주요 대상으로 하여, 이들이 무료로 참여할 수 있는 다양한 스포츠 체험활동과 스포츠클럽을 홍보하고, 사회적 외로움 해소를 위한 스포츠클럽의 역할에 대한 토론회 등을 실시하였다.

독일올림픽체육회는 본 프로젝트를 통하여 스포츠클럽이 국민의 외로움을 예방하고 완화하는 데 효과적으로 기여함을 증명하였고, 스포츠클럽의 문턱을 최대한 낮추고 접근성을 최대한 높이기 위하여 스포츠클럽과 지역사회 네트워크를 강화해야 함을 강조한다.

시범사업이었던 ‘외로움을 해소하는 스포츠클럽’을 바탕으로 독일 연방 가족·노인·여성·청소년부는 올해 후속 프로젝트인 ‘건강하게 그리고 연대하여 외로움에 맞서기(Fit und verbunden gegen Einsamkeit)’ 사업에 착수할 예정이다. 이 사업은 외로움 위험이 높은 그룹, 특히 이민자와 난민을 주요 대상으로 한다. 스포츠의 사회통합 기능을 강화하려는 독일 사회의 고뇌가 고스란히 반영되어 있다.

참고자료

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/215312/umfrage/gesamtmitgliederzahl-deutscher-sportvereine/>
<https://gesundheit.dosb.de/angebote/vereint-gegen-einsamkeit>
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit/modellprojekte-gegen-einsamkeit-228616>
https://cdn.dosb.de/user_upload/Gesundheit_und_Sport/vereint-gegen-Einsamkeit/Abschlussbericht_fuer_intersessierte_Verbaende_und_Vereine_Verein_t_gegen-Einsamkeit.pdf

① ‘Verein(t) gegen Einsamkeit’에서 ‘Verein(t)’라는 표현은 Verein(스포츠클럽)과 Vereint(하나 되다)의 합성어로 ‘외로움을 해소하는 스포츠클럽’과 ‘외로움 해소를 위하여 하나 되다’라는 이중 의미를 함축한다.

② 무료 디지털 도구상자는 다음 링크에서 확인 가능하다: <https://www.brandox.com/vereint-gegen-einsamkeit/hier-bist-du-zuhause-dein-verein-sport-nur-besser>

호주의 외로움과 사회적 고립 현상

: 전염에서 지속 가능한 연결성으로

박홍재(웨스턴시드니대학교 사회복지학과 교수)



호주는 한반도의 35배에 달하는 광활한 국토를 가진 대륙 같은 섬나라이지만, 인구는 서울, 경기, 강원권을 합친 규모에 불과하다. 그나마 전체 인구의 30%는 이 땅이 아닌 해외에서 출생한 사람들로 이루어졌다. 이러한 지리적, 인구학적 특성을 배경으로 호주 사회의 외로움과 고립 문제는 단순한 개인의 정서적 어려움을 넘어 사회적 전염 현상으로 진화하고 있다. 최근 비영리단체 Ending Loneliness Together(ELT)가 발표한 ‘2023 사회적 연결성 보고서(Social Connection in Australia 2023)’은 전국에서 무작위로 선정된 4,026명의 호주인을 대상으로 한 조사를 심층 분석하여 외로움의 다차원적 특성과 원인을 나름대로 체계적으로 보여주고 있다.

이 보고서에 따르면, 호주의 외로움과 사회적 고립 현상은 주목할 만한 몇 가지 특징적 패턴을 보인다. 우선, 지리적 측면에서, 도시(30%)와 지방(35%) 간의 외로움 격차가 뚜렷하게 나타나며, 특히 유일하게 해안을 끼지 않은 ACT 주에서는 40%라는 가장 높은 외로움 비율이 관찰된다. 연령대별 분포에서는 일반적 통념과 상반되는 결과가 드러나, 노년층(75세 이상, 5%)보다 청년층(18~24세, 22%)에서 외로움이 더욱 심각한 것으로 나타났다. 거주 형태도 영향을 미쳐, 파트너와 동거하는 경우(23%)는 상대적으로 낮은 외로움을 보였지만, 대가족과 함께 사는 경우(49%)에서 오히려 가장 높은 외로움이 보고되었다. 사회경제적인 면에서 보면 언어 장벽을 경험하는 이민자 커뮤니티와 저소득층 지역에서 더 높은 외로움 비율이 관찰되었다. 성별에 따른 외로움 경험은 큰 차이를 보이지 않았으나(남성 31%, 여성 32%), 주로 여성이 활동하는 간병인 집단에서는 37%라는 높은 외로움 수준이 확인되었다.

호주 사회에서 외로움과 사회적 고립이 공중보건에 미치는 영향은 광범위하고 심각한 수준에 이르고 있다. 연구에 따르면, 외로움을 호소하는 개인의 경우 우울증 발병 위험이 4.6배, 사회 불안장애 위험이 4.1배, 만성질환 위험이 2배까지 증가하는 것으로 알려졌다. 특히 우려되는 것은 격리된 지역의 농업 종사자들이 겪는 심각한 외로움과 정신건강 문제로, 이들의 자살률은 비농업 종사자보다 최대 94% 높으며, 평균 10일마다 한 명씩 자살로 생을 마감하는 것으로 추산되고 있다. 이러한 건강상의 영향을 넘어 외로움이 초래하는 사회경제적 손실 역시 간과할 수 없는 수준이다. 외로움과 연관된 결근율 상승(11%)과 생

산성 저하(31%)는 이 문제가 개인 차원을 넘어 기업 문화와 노동 시장 전반에 미치는 과급효과를 보여준다. 더욱이 외로움의 사회적 전염은 지역사회의 결속력을 약화하고, 사회적 신뢰 저하와 공동체 의식의 붕괴를 가속하는 악순환을 초래하고 있다.

이러한 심각한 도전에도 불구하고, 아직 호주 사회의 외로움 대응 양상에는 주목할 만한 괴리가 존재한다. 즉, 거의 열 명 중 일곱 명의 국민이 외로움을 심각한 사회 문제로 인식하고 있으면서도, 실제로 타인의 외로움을 돕는 방법을 아는 사람은 3분의 1에도 못 미친다. 더욱이 외로움을 경험하는 사람들의 약 60%가 이를 타인과 공유하지 않으며, 절반에 가까운 사람들은(46%) 이를 적극적으로 숨기려 한다는 사실은 외로움에 대한 사회적 편견과 낙인이 여전히 존재함을 보여준다. 이러한 인식과 실행 사이의 틈을 해소하기 위해서는 보다 적극적이고 체계적인 사회적 개입이 필요한 상황이다.

다른 여러 국가와 마찬가지로, 호주 사회에서는 외로움 문제에 대응하기 위한 다양한 사회적 지원 프로그램이 시행되고 있다. 그중 특색 있는 노력의 예를 들자면, 우선 2000년대 초반에 본격화된 ‘Men’s Shed’ 프로그램이 있다. 이 프로그램은 사회적 도움을 요청하는 것을 꺼리는 남성들을 위한 특화된 지원 모델로, 참가자들에게 목공(DIY) 등 생산적 활동을 통해 자연스럽게 교류할 기회를 제공한다. 이는 호주 남성 문화의 특성을 반영한 맞춤형 소통 방식으로 평가받으며, 참가자들의 우울증과 고립감이 현저히 감소했다는 연구 결과로 그 효과가 입증되고 있다. 현재 호주 전역에서 1,300개 이상의 모임 공간을 운영하고 있으며, 미국과 영국 등 다른 국가로도 많이 전파되었다.

위와 같은 호주의 경험은 외로움 현상이 개인의 정서적 문제일 뿐 아니라, 사회적으로 전염되며 인간관계의 본질적 속성과 밀접히 연결되어 있다는 것을 보여준다. 특히 외로움이 의미 추구, 소속감, 그리고 관계를 통한 자아실현이라는 인간의 근본적 욕구와 긴밀히 연관되어 있음을 증명한다. 이는 외로움 문제를 단순히 부정적 감정의 전파(전염)로 보는 것을 넘어, 사회적, 구조적 맥락을 고려해야 한다는 것을 의미한다. 따라서 세대 간 사회적 자본을 축적하고 순환시키는 장기적이고 통합적인 접근이 절실히 요구되는 것이다.

복지이슈Today는

지방자치단체의 복지정책 수립에 필요한 국내외 복지동향을 소개하기 위해, 2013년 4월에 창간된 월간지입니다.

- 본지는 서울시복지재단 홈페이지 <https://www.welfare.seoul.kr> '아카이브 → 복지이슈 투데이'에서도 보실 수 있습니다.
- 발간에 관련된 문의사항과 개선을 위한 의견이 있으시면 발간부서로 보내주시기 바랍니다.
(정책연구센터 02-6353-0413, today@welfare.seoul.kr)
- 본지에 실린 내용은 서울시의 공식적인 견해와 다를 수 있습니다.

복지이슈 TODAY

WELFARE
ISSUE
TODAY