

은둔형 외톨이 청소년

부모 개입을 위한 가이드



한국청소년상담복지개발원
Korea Youth Counseling & Welfare Institute



여성가족부

CONTENTS

1. 은둔형 외톨이 청소년 이해	3
가. 은둔형 외톨이 청소년 정의	3
나. 은둔형 외톨이 청소년 실태 및 특성	4
1) 실태	4
2) 은둔형 외톨이 청소년의 특성	4
다. 은둔의 전개 과정	6
1) 은둔의 계기 및 원인	6
2) 은둔 시기의 행동 양상	8
3) 은둔 지속 기간 및 종료 계기	9
2. 은둔형 외톨이 청소년 부모 개입의 실제	10
가. 의뢰 경로에 따른 상담욕구 파악하기	10
나. 청소년의 은둔 위험 수준 파악하기	11
다. 심리·정서적 어려움 지지하기	12
라. 은둔 자녀에 대한 이해 높기	15
마. 자녀와 소통하는 방법 코칭하기	16
바. 자녀를 도울 수 있는 정보 알려주기	17
사. 유관기관 연계하기	19
부록 1. 은둔형부적응청소년 사회성지수 척도	21
부록 2. 은둔형 외톨이 은둔성향 척도 체크리스트	22
부록 3. 은둔형 외톨이 자녀 부모 질문지(예시)	23
부록 4. 전문기관	26
참고자료	27

01 은둔형 외톨이 청소년 이해

1. 은둔형 외톨이 청소년 정의

은둔형 외톨이 청소년은 장애나 정신질환 등의 특별한 은둔의 계기가 없으면서 3개월 이상 방 또는 집에서 나가지 않고 학업이나 직업 등의 사회적 활동을 하지 않으며, 친구가 1명 이하인 9세에서 24세 청소년으로 불안 등 심리적 어려움을 갖고 있는 경우로 정의할 수 있다(윤철경 등, 2021, 한국청소년상담원, 2006).



은둔 청소년? 사회적 고립 청소년?

- 일체의 사회활동을 단절하고 가정에서 생활하며 정도에 따라서는 가족 또는 함께 거주하는 사람들과의 기본적인 소통도 거부하는 사람들을 일본에서는 ‘히키코모리’라고 개념화하였다. 일본 후생노동성의 정의에 따르면 히키코모리는 ‘다양한 요인의 결과로서 사회적 참가를 피하고 원칙적으로 6개월 이상에 걸쳐 대개 가정에 계속 머무르고 있는 상태’로 정의된다(김혜원 등, 2022).
- 우리나라에서는 보통 히키코모리를 ‘은둔형 외톨이’로 번역하였다. 이에 ‘은둔형 외톨이 청소년’이라는 용어를 사용하기도 했으나 최근에는 ‘외톨이’가 가지고 있는 낙인 효과의 우려로 ‘은둔 청소년’이라는 표현을 쓰기도 한다. 개인의 내부적, 외부적 고립에 초점을 맞추어 ‘사회적 고립 청소년’이라는 용어를 사용하기도 한다(유민상 등, 2021).



본 가이드에서는 위의 정의에 따라, 중·고등학교 연령대의 은둔형 외톨이 청소년의 부모를 교육 및 지원하는 방안을 제시하여, 은둔형 외톨이 청소년의 성공적인 조기 사회 복귀와 건강한 성장을 지원하고자 한다.



학교를 안 가면 은둔형 외톨이일까? 은둔형 외톨이의 다양성

- ‘학교를 안 가서’, ‘집에만 있으려고 해서’ 은둔형 외톨이는 아니다. 자발적으로 부등교를 선택하여 부모와의 갈등은 있으나 친구 등 대인관계에 문제가 없는 청소년이라면 은둔형 외톨이라고 볼 수 없다.
- 반대로 ‘집 밖으로 외출을 하니까’ 은둔형 외톨이가 아닌 것은 아니다. 취미생활에 빠져 지내거나, 최소한의 생활을 위하여 병원이나 마트를 가고, 단기간 아르바이트를 하는 경우도 있다. 고정적으로 조직생활을 하지 않고 간헐적으로 목적 달성을 위해 세상과 접하는 유형의 은둔형 외톨이로 볼 수 있다.

- 주변의 설득으로 등교를 하여 학교 상담실 등에서 시간을 보내는 청소년을 어떻게 볼지에 대해서는 이견이 존재한다. 조직에 속해있다는 점에서는 은둔형 외톨이 위험군 청소년으로 구분하거나, 등교를 하더라도 지속적인 대인관계가 이루어지지 않는다면 은둔형 외톨이로 봐야 한다는 주장이 존재한다.
- 선행 연구에서는 은둔의 정도에 따라 아래와 같이 구분하고 있다(김혜원 등, 2022).
 - 방에서 거의 나가지 않는 경우
 - 방에서는 나가지만, 집 밖으로 나가지 않는 경우
 - 필수적인 필요로 근처 편의점 등 극히 제한적으로만 외출하는 경우
 - 혼자 하는 취미활동, 최소한의 가족 모임 등을 할 때만 외출하는 경우
 - 은둔상태를 극복하기 위해 심리치료, 자조모임 등을 할 때만 외출하는 경우
- 부모·보호자가 보고하는 은둔의 여부와 정도 외에도 청소년의 사회활동 및 대인관계의 질과 지속성 등을 종합적으로 고려하여 은둔형 외톨이인지를 판단해야 한다.

나.

은둔형 외톨이 청소년 실태 및 특성

1) 실태

- 아직 전국 단위의 은둔형 외톨이 실태조사는 실시되지 않았으나 선행연구에서는 우리나라의 은둔형 외톨이를 약 30만명으로 추산한다(2005년 국무총리실 산하 청소년위원회, 재인용).
 - 19세에서 29세의 청년 중 은둔형 외톨이 발생율은 0.91%이며(윤철경, 서보람, 2020b), 은둔 유경험자 중에서 약 40%가 청소년기에 은둔생활을 시작한다(광주광역시, 2020).
 - 실제로 청소년상담복지센터를 이용하는 은둔형 외톨이 청소년의 수도 매년 증가*하고 있다(2020년 431명, 2021년 507명).
- * 전국 청소년상담복지센터를 이용한 청소년 중 현재문제상태로 '은둔형 부적응'으로 기입된 청소년의 수(출처:청소년안전망 CYS-Net)
- 청소년기에 은둔 생활을 시작했을 경우, 성인기에 은둔 생활을 시작한 경우보다 더 빨리 은둔 생활을 벗어나기도 했지만, 반대로 장기화가 될 가능성도 높은 것으로 나타났다(광주광역시 은둔형 외톨이 실태조사, 2020). 이에 은둔형 외톨이의 징후를 보이는 청소년을 조기에 발굴 및 개입하였을 때 은둔의 장기화를 막고 성공적인 사회 복귀가 가능할 것이다.

2) 은둔형 외톨이 청소년의 특성*

▣ 비관적 자기상_“이런 내가 싫지만 나도 어떡해야 할지 모르겠어요.”

자신에 대해 비관적이고 부정적으로 생각하며 지금의 상황에서 벗어날 수 없다고 생각하는 경우가 많다. 은둔 중에도 인터넷, 스마트폰 등으로 연예인 등을 접하면서, 재능도 없고, 예쁘지도 멋지지도 않은 자신을 평가절하하기도 한다. 때로는 자살이나 자해를 시도하기도 한다.



▣ 무기력, 우울 등 부정적 정서 및 인지 경험_“이것 저것 다 귀찮고 때로는 참을 수 없이 화가 날 때도 있어요.”

온둔형 외톨이 청소년은 불안, 우울, 신체화, 무기력 등 정서적 어려움을 가지고 있다. 가족에게 화를 내거나 폭력을 휘두르고 격분하는 등의 충동적이고 분노조절이 되지 않는 모습을 보이기도 한다. 자신이 온둔을 하게 된 이유는 타인, 우리 사회의 탓이고 자신은 피해자라고 생각한다. 부모, 교사, 또래, 친척 등 자신이 경험한 사람들을 가해자로 몰고 교육제도, 사회제도, 국가정책 때문에 자신이 피해를 입었고 지금도 피해를 입고 있다고 여긴다. 온둔을 시작하게 된 촉발 사건, 온둔 생활이 지속되면서 가족과의 관계 악화, 불안, 우울, 좌절감 등 정서적 어려움과 같은 반복·중첩되는 상처로 인해 병원 치료를 받거나, 정신과 약물을 복용하게 되는 경우도 있다. 임상적 증상으로는 공격성, 우울, 불안, ADHD, 사회공포증, 강박장애, 공황장애, 외상후스트레스장애, 양극성 장애 등이 있다.



▣ 대인관계의 어려움_“사람들을 만났을 때 어떻게 할지 모르겠어요.”

새로운 사람을 만나서 말을 하고 관계를 맺는 것을 두려워하는 것은 물론이고, 아는 사람을 만나는 것조차 불안해한다. ‘다른 사람이 온둔 생활을 하는 나를 어떻게 생각할까’ 걱정을 한다. 자신의 감정을 드러내거나 주변 사람과 다툼이 생겼을 때 어떻게 해결해야 할지를 모르는 등 대인관계 기술에 있어서 어려움을 보인다.

▣ 생활 관리의 어려움_“잠깐인 것 같았는데 어느 순간 시간이 훑 지나갔더라고요.”

밤낮이 바뀌어 식사가 불규칙적이고 수면 패턴이 일정하지 않다. 스마트폰·인터넷 게임 등을 하며 대부분의 시간을 보내고 스마트폰에 집착하는 모습을 보인다. 공포, 범죄와 같이 자극적인 콘텐츠에 몰두하기도 한다. 머리감기 등 개인 위생에 신경쓰지 않고 청소, 정리정돈을 하지 않고 쓰레기를 방치한다.

▣ 신체 건강 문제_“잠을 자도 개운하다거나 쉬었다는 느낌이 들지 않아요.”

운동 부족으로 근육, 뼈가 약해지고, 바르지 못한 자세로 장기간 컴퓨터, 스마트폰을 하는 경우 목디스크, 어깨 관절염이 발생한다. 간편한 인스턴트 음식이나 자극적인 배달음식 등을 먹으면서 영양 불균형, 비만 등에 시달리고, 반대로 불규칙한 식사로 인해 영양실조에 걸리기도 한다. 낮과 밤이 바뀌어서 생체리듬에 장애가 오고, 잠을 몰아서 자거나 반대로 며칠씩 잠을 자지 못하는 등 수면장애를 겪는다. 운동 부족, 영양분의 불균형, 개인 위생의 저하 등으로 면역력이 약해져 각종 질병에 취약해지고 성장 발육의 저해가 우려되기도 한다.

온둔형 외톨이는 세상에 나가 사람들과 관계를 맺고 싶어하고, 새로 시작하고 싶어하는 등의 변화에 대한 욕구를 가지고 있다. 하지만 어디서부터, 어떻게 해야 할지를 모르고, 자신의 대인관계 능력이 부족하다고 여기는 점에서 온둔 생활이 지속 및 심화되는 경향을 보이기도 한다.



* 당사자와 부모 상담 가이드북 온둔형 외톨이 상담(김혜원 등, 2022),

온둔형 외톨이 탈출기(이영식 등, 2022)에서 발췌 및 수정

1) 온둔의 계기 및 원인

선행연구와 청소년상담복지 현장 전문가 및 온둔 청소년의 부모 인터뷰에 따르면, 부모와 상담자가 보는 청소년이 온둔을 시작한 계기로는 대인관계에서의 상처 및 학교폭력 피해 경험, 학업 스트레스로 인한 좌절감, 가정 내의 갈등 및 돌봄의 부재 또는 부모의 과잉통제·과잉간섭, 내향성 등 개인적 성향, 인터넷의 발달 등의 사회적 요인 등이 있다(윤철경 등, 2021, 이영식 등, 2022).

▣ 대인관계에서의 상처 및 학교폭력 피해 경험

사회적 기술이 아직 미숙하고 외부의 평가에 민감한 청소년기의 특성 상, 대인관계에서의 좌절과 상처는 청소년이 온둔을 하게 되는 원인 중 하나이다. 특히 학교폭력 피해 경험은 중요한 온둔의 원인이며 계기이기도 하다. 학교폭력의 유형과 정도가 청소년의 온둔에 영향을 주기도 하지만, 학교폭력 또는 학교 내의 대인관계의 갈등을 해소하는 과정에서 청소년의 의지나 요구가 반영되지 않을 때, 적지 않은 청소년이 자신의 감정과 생각이 존중받지 못했다는 점에서 상처를 받기도 한다.



“담임선생님이나 상담선생님이나 ‘왜 학교에 안 오냐, 뭐가 문제냐’고 하는데 아이는 친구와의 일을 차마 말하지 못했다고 하더라고요. 자신에게는 큰 상처인데 상대아이도 선생님들도 별일 아닌 걸로 생각하는 것 같은데 뭐라고 할 수 없었다고요.”
(부모 인터뷰)

▣ 학업 스트레스로 인한 좌절감

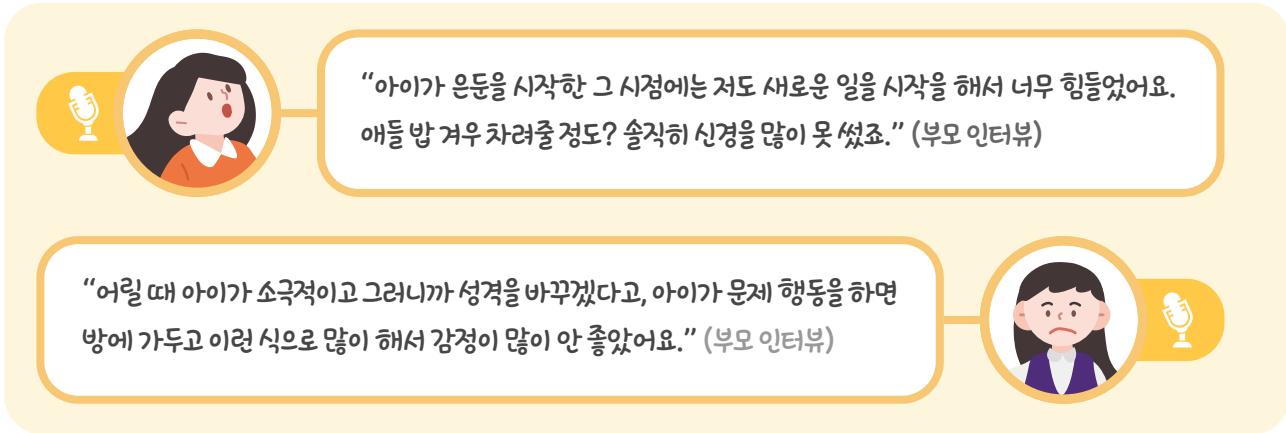
2020년 전국 청소년상담복지센터 이용자들의 문제유형별 상담실적을 보면 ‘대인관계’ 21.5%, ‘정신건강’ 19.9%, ‘학업·진로 문제’ 12.9% 등의 순으로 나타났다(여성가족부, 2022). 부모의 학업 강요, 또는 스스로 느끼는 학업에서의 부담감과 좌절감은 청소년이 온둔하는 계기로 작용하기도 한다.



“자기가 영어 학원 이야기를 꺼내면 엄마, 아빠는 수학 학원, 과학 학원 이런 식으로 두 개, 세 개를 이야기했다는 거예요.”
(부모 인터뷰)

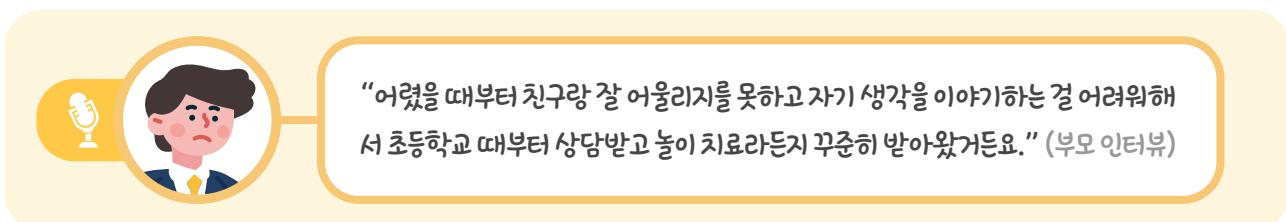
▣ 가정 내의 갈등 및 돌봄의 부재 또는 부모의 과잉통제·과잉간섭

청소년은 부모의 보호에서 벗어나 한 명의 개체로서 독립을 준비하는 시기이다. 반면 부모에게 의존하고 보호를 받고 싶은 마음도 존재한다. 부모는 청소년이 부모에게 가지는 모순적인 감정을 이해하고, 자녀가 정체감을 찾아가는 과정을 믿고 함께 해야 한다(한국청소년상담복지개발원, 2013). 하지만 부모에게 사랑받고 이해받고 싶은 청소년의 욕구가 좌절되거나, 부모에게 통제받는 생활이 지속된다면 청소년이 온둔하게 되는 계기가 될 수 있다.



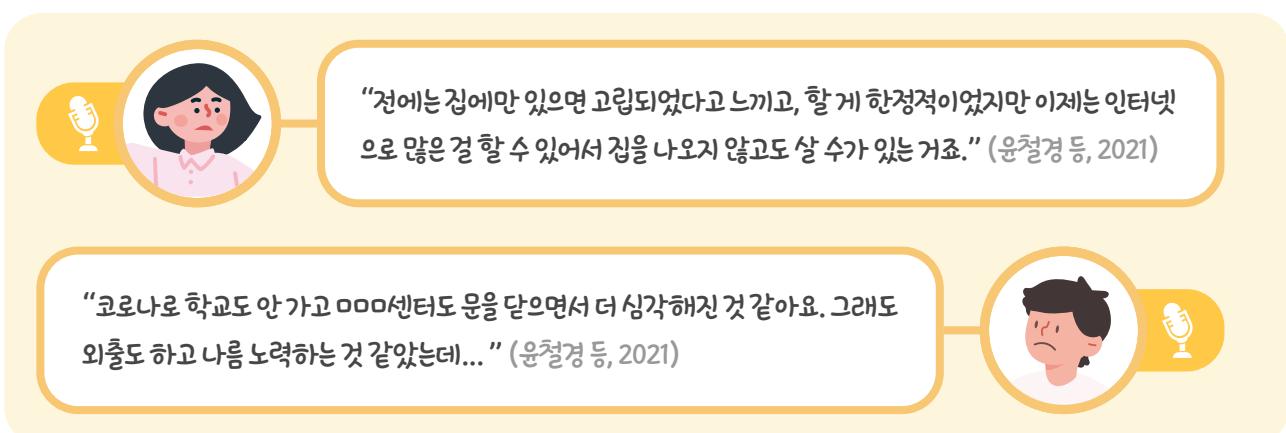
▣ 개인적 성향

타인과 어울리는 것을 좋아하지 않고 수줍음이 많은 등 대인관계에 민감한 청소년이, 충분한 지지자원이 없이 외부의 스트레스 상황을 경험하게 되었을 때 은둔을 하게 될 가능성이 있다. 김혜원 등(2022)은 은둔형 외톨이가 강한 내향성과 수줍음, 정서적 단절, 완벽주의, 자기애적 취약성, 세상에 대한 불신 등의 내면적 특성을 가진다고 보고하였다.



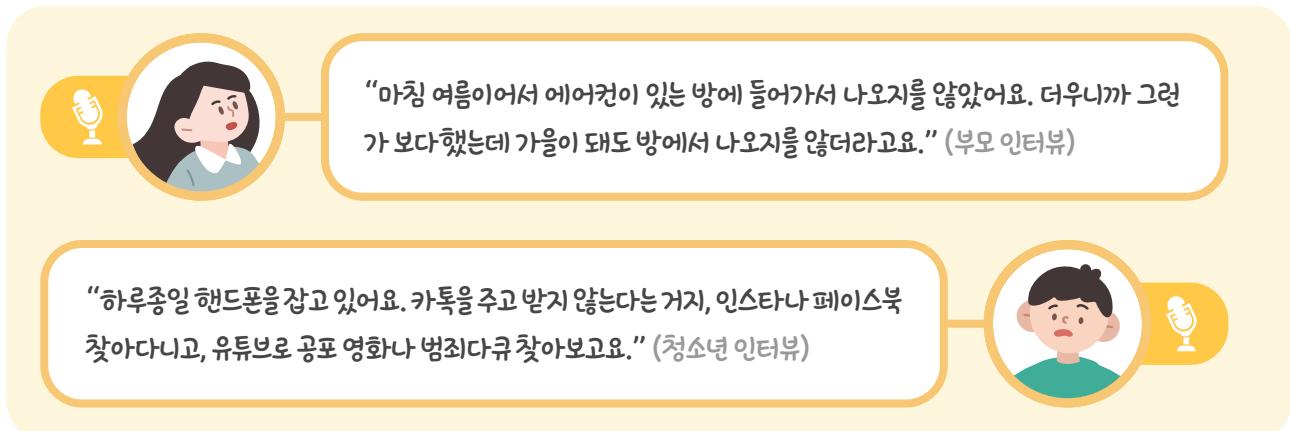
▣ 사회적 요인

인터넷, 스마트폰 등 과학기술의 발달과 개인의 가치관을 존중하는 개인주의가 보편화되면서, 외부활동을 하지 않고 집에서 생활하는 것에 대한 심리적·신체적 불편감 및 거부감이 감소하고 있다. 코로나19의 확산으로 집에 있는 것이 자연스럽고, 불편한 대인관계를 유지하지 않아도 되는 상황에서, 스트레스 상황 또는 개인적 성향과 맞물려 은둔을 하게 되기도 한다.

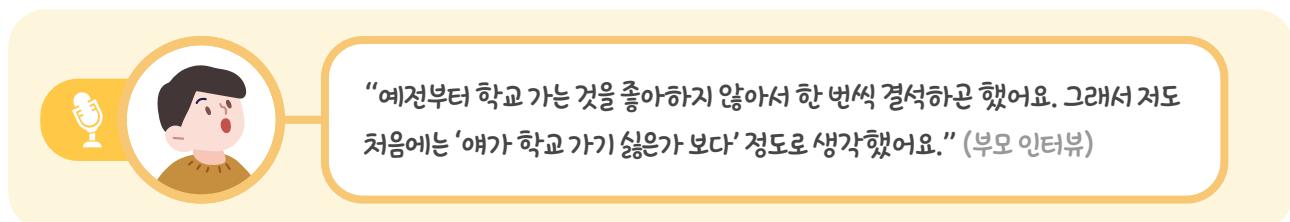


2) 은둔 시기의 행동 양상

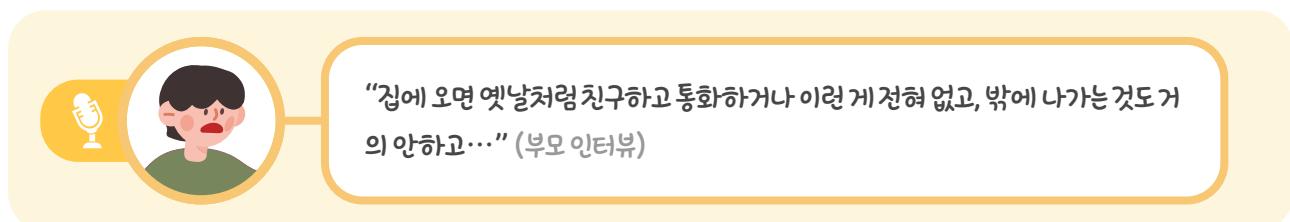
불규칙한 생활로 낮과 밤이 바뀌고 밖에 나가지 않고 집에만 머물거나 마트, 병원 등 최소한으로 외출을 한다. 스마트폰이나 인터넷에 몰입하는 경우도 많은데, 스마트폰, 인터넷 몰입 자체가 은둔형 외톨이가 되는 원인이라기보다는, 은둔 생활 동안 따로 할 것이 없으니 인터넷 사용과 게임 중독이 심해지면서 은둔 상태가 더욱 심해진다고 볼 수 있다(이영식 등, 2022).



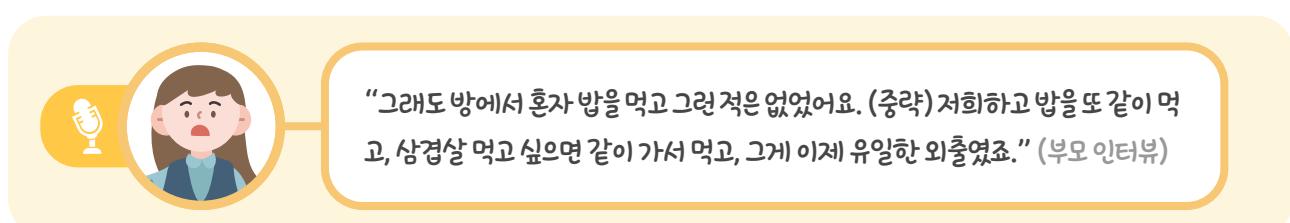
학교에서는 지각과 결석이 잦고 수업시간에 무기력한 모습을 보인다. 은둔형 외톨이 문제가 먼저 발생하였던 일본의 사례를 보면 등교 거부가 은둔형 외톨이의 강력한 경고 사인이다. 은둔형 외톨이 중에는 학년이 바뀔 때마다, 상급 학교로 진학하는 시기마다 학교에 가는 것 자체를 힘들어했던 경우가 많다(김혜원 등, 2022).



또래와 교류를 하지 않는 등 대인관계가 이루어지지 않는다.



그럼에도 불구하고 은둔형 외톨이 청소년은 다른 연령대의 은둔형 외톨이와 비교하여 가족과 소통하며 정기적으로 만남을 가지고, 가족과 식사를 하는 비중이 높았다(광주광역시, 2020).

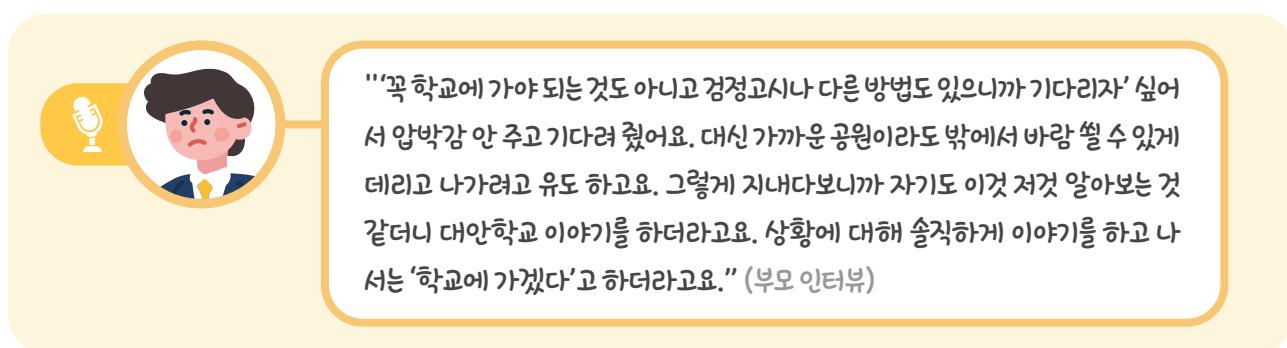


이렇듯 은둔형 외톨이 청소년이 다른 연령대의 은둔 생활자에 비해서 최소한의 가족과의 관계가 유지될 가능성이 높다. 이는 청소년이 상대적으로 은둔 생활이 길지 않아 가족과의 관계가 악화될 여지가 적기 때문일 수도 있고, 정신적, 신체적으로 발달하고 있는 시기로 용돈 등으로 부모의 통제가 가능하기 때문일 수도 있다. 은둔 생활의 장기화로 가족의 영향력이 낮아지기 전에 가족과의 협력 하에 은둔형 외톨이 청소년을 조기에 발굴하여 지원해야 할 필요가 있다.

3) 은둔 지속 기간 및 종료 계기

은둔형 외톨이 청소년의 고립기간은 1년 미만이 가장 많았고, 고립 직전이나 초기에 어떻게든 집 밖으로 나오려는 시도가 있었다. 다만 5년 이상 장기화되면 깊은 절망감과 무기력함에 빠지는 경우가 대부분이었다(광주광역시, 2020).

선행연구에서는 은둔 경험이 있었던 청소년 중 다수가 취업·진학(59.4%)을 통해 은둔 생활을 중단할 수 있었던 것으로 나타났으나(광주광역시, 2020) 이는 은둔 중단 이후의 성과로 볼 수 있다. 은둔형 외톨이 당사자가 준비가 되지 않은 상태에서 가족이나 주변 사람들의 권유로 취업·진학 등을 통해 세상으로 나오게 되었을 때, 이 선택이 또 다른 실패의 경험이 되어 은둔이 재시작될 수도 있다(김혜원, 2022). 은둔형 외톨이 청소년이 취업·진학 등의 결과를 이를 수 있으려면, 부모가 자녀와 안정적인 관계를 유지하고 자녀가 변화를 모색할 때 필요한 정보를 제공할 수 있어야 한다.



02 은둔형 외톨이 청소년 부모 개입의 실제

은둔형 외톨이 청소년은 밖으로도 어렵고, 발견이 되었다고 해도 전문기관 또는 상담자 등 외부의 개입을 거부하는 경우가 많다. 그러므로 가족과 연합하여 은둔형 외톨이 청소년이 밖으로 나올 수 있도록 도와야 한다. 은둔형 외톨이 청소년의 부모는 심리정서적인 어려움 외에도 다양한 문제에 노출될 수 있으며, 부정적인 사건, 정서 등을 경험한 부모가 자녀의 은둔 문제를 심화시키기도 한다. 부모 개입을 통해 부모의 심리적·신체적 안녕을 찾고 부모를 통한 은둔형 외톨이 청소년의 사회 복귀를 도모할 수 있다.

가. 의뢰 경로에 따른 상담욕구 파악하기

어떤 경로를 통해 청소년상담복지기관으로 의뢰되었는가에 따라서 부모의 은둔 자녀에 대한 이해 정도, 기관과 상담에 대한 기대 등에 차이가 있다. 청소년, 특히 은둔형 외톨이 청소년 개입은 부모를 통해 이루어지는 경우가 다수이므로, 부모가 은둔 자녀를 어떻게 이해하고 있고, 청소년상담복지기관을 통해 어떤 성과를 얻고 싶은지를 파악하여 차별화된 개입 전략을 세울 필요가 있다.

지역 내 유관기관, 지자체 등, 타기관에서 의뢰를 받은 부모의 입장에서는 ‘청소년전문기관’으로 기관을 소개를 받고 방문을 한 것이므로 상담에 대한 기대감이 높고, 즉각적인 문제 해결을 요구하는 경우가 많다. 부모의 기대에 부응하고자 설부르게 개입을 하거나 모든 문제를 해결하려고 시도하기보다는, 제공 가능한 서비스에 대해서 객관적으로 파악하고 그에 맞는 개입을 하도록 한다. 평소에 은둔형 외톨이 청소년 및 부모에게 서비스를 제공할 수 있는 지역사회의 전문기관지원단체에 대해서 인지하고 연계망을 확보하는 것이 필요하다.



“혹시나 하는 마음에 구청으로 전화를 해서 ‘아이가 학교를 안 가고 있는데 어떻게 해야 할지 모르겠다’고 하소연을 했더니 청소년상담복지센터를 소개해주더라고요. 동반자 선생님과 주1회 상담하고 저에게는 아이를 이해할 수 있도록 조언을 많이 해주셨어요.” (부모 인터뷰)

청소년상담복지기관에서 보통 단회기성으로 끝나는 부모교육, 집단상담을 이용한 후에 기관의 지속적인 개입을 희망하는 경우도 있다. 이럴 경우에는 이미 우리 기관에 대한 신뢰가 쌓여 있고, 은둔형 외톨이에 대해 일정 수준 이상의 지식을 가지고 있을 가능성이 높다.



“은둔형 외톨이 관련 워크숍이 있어서 가봤더니 다른 지역에서도 오시는 부모님들도 계셨어요. 자연스럽게 자조모임까지 결성이 되었는데 아이에 대해 이해하고 서로 위안이 되었어요.” (부모 인터뷰)

자살자해, 대인관계 어려움 등의 문제로 청소년상담복지기관으로 유입된 청소년과 상담을 하는 과정에서 은둔 중인 형제자매가 발굴되기도 한다. 부모가 청소년상담복지기관에 은둔 자녀를 의뢰하지 않은 이유가 무엇인지에 따라서 부모 개입 또는 은둔형 외톨이 청소년 개입에 대한 계획을 세울 필요가 있다.



“동생이 자살 시도를 해서 의뢰가 됐었는데 보니까 큰 아이가 2년 정도 아예 밖으로 나가지 않고 은둔 생활을 하고 있었어요. 이제 두 친구 같이 개입을 하는 상황이에요.”
(○○○청소년상담복지센터 상담자 인터뷰)

대부분의 부모는 기관을 방문하기 전에 전화 문의를 통해 상담을 의뢰한다. 자녀가 은둔형 외톨이라고 인지하고 기관으로 연락을 한 부모의 경우에는 부모에게 하나의 지지체계 자원이 되어주는 것도 큰 힘이 된다. 하지만 상담에 대한 지나친 기대와 과한 상담 개입이 오히려 개입 과정에서 갈등을 초래하는 요인이 될 수 있기에 유념해야 한다(김혜원 등, 2022).



“그래도 믿을 만한 제3자가 있다는 사실만으로도 이제 저희들한테 기대는 거죠. 그동안 온전히 내 몫이었고 누구한테 말도 못했는데 이런 기관이 있어서 도움을 청할 수 있고 의지할 수 있다는 점에서 저희 센터에 고맙다고 하셨어요.”
(○○○○○센터 상담자 인터뷰)

나.

청소년의 은둔 위험 수준 파악하기

은둔형 외톨이 청소년 및 부모에게 효과적으로 개입을 하기 위해서는, 자녀의 현재 은둔 상태에 대한 평가와 부모가 자녀의 은둔 생활로 겪고 있는 어려움을 이해해야 한다. 해당 자녀가 실제로 은둔형 외톨이인지 아닌지를 객관적으로 평가하고 그에 따라서 부모 개입 및 은둔형 외톨이 청소년 개입을 고려해야 한다.



“이제 어머니가 저희 찾아오셔가지고 ‘우리 아이가 은둔형 외톨이인 것 같다’라고 해서 자녀를 만났는데 은둔형 외톨이가 아닌 거예요. 그 친구는 이제 학교 말고 자신 의 진로를 찾는 과정에서 엄마랑 갈등이 생긴 것 뿐인데, 엄마는 애가 학교를 안 가려고 하니까 이렇게 되는 거죠. 그래서 학교밖 청소년으로 개입을 하고 꿈드림으로도 연계를 했죠.” (○○○○○센터 상담자 인터뷰)

기관의 방침에 따라 은둔형 외톨이 여부를 진단하고 기관에서 직접 개입을 할 것인지, 아니면 다른 유관기관으로 연계를 할 것인지를 결정하도록 한다.

[은둔형 외톨이 대상 여부 체크리스트]

번호	내용	예	아니오
1	현재 은둔 기간이 3개월 이상이다.		
2	대부분 자신의 방이나 집 안에만 머무른다.		
3	간헐적이고 일시적인 외출은 하더라도 가족 외 대인관계를 하지 않는다.		
4	은둔 요인이 지적장애 또는 정신질환이 아니다.		
※ 위 문항 모두 '예' 응답을 한 경우 은둔형 외톨이에 해당			

※ 광주광역시은둔형외톨이지원센터 [상담서식 2]

※ [부록 1. 은둔형부적응청소년 사회성지수 척도], [부록 2. 은둔형 외톨이 은둔성향 척도 체크리스트] 참고

이외에도 은둔 당사자가 동의한다면 심리검사를 통해 은둔형 외톨이 청소년의 심리·정서적 어려움을 종합적으로 평가하여 약물 치료 등 추가적인 지원이 필요한 부분은 없는지 확인하도록 한다.

다. 심리·정서적 어려움 지지하기

은둔형 외톨이 청소년이 당혹감, 우울, 불안, 무기력함 등의 부정적 심리를 경험하는 것처럼 은둔 자녀를 둔 부모 역시 후회, 혼란, 불안, 고립감 등 다양한 심리·정서적 어려움을 겪는다.

▣ 답답함과 후회, 혼란_ “왜 이렇게 된 걸까요?” *

은둔형 외톨이 청소년의 부모는 자녀의 행동을 이해할 수 없어 매우 답답해한다. 은둔 초기에 자녀에게 적절히 대처하지 못해 자녀의 은둔 생활이 지속되고 있는 것이 아닐까 후회를 하면서도 앞으로 자녀를 어떻게 대해야 할지를 몰라 혼란스러워한다.

▣ 양육 스트레스와 불안_ “내가 좀 잘했다면 달라졌을까 이런 생각도 들고….” *

자신이 부모로서의 역할을 제대로 하지 못한 게 아닐까 하는 자책을 한다. 자녀를 잘못 키웠다는 상실감과 은둔 생활이 길어지면서 자녀가 사회로 돌아가서도 잘 적응을 할 수 있을지 불안해한다. 다자녀의 부모라면 은둔을 하고 있는 자녀 외에 다른 자녀들도 돌봐야 하는 부담감과 다른 자녀도 은둔을 하면 어떡하나 불안감을 느낀다.



▣ 고립감_ “우리 가족 모두가 사회에서 고립되어버린 느낌이에요.” *

은둔하는 자녀를 둘보느라 개인적 시간이 부족하고 친인척, 지인에게도 자녀의 은둔 생활을 말할 수 없어 은둔 자녀뿐만 아니라 부모 역시 고립감, 소외감을 느낀다. 은둔형 외톨이 청소년에 따라서는 가족 중 한 명 이상에게 집착하면서 그 가족이 집을 나가지 못하게하거나, 친인척도 집에 오지 못하게하기도 한다.

* 은둔형 외톨이 청소년 가족 지원을 위한 입법과제(윤철경 등, 2021)에서 발췌 및 수정

온둔 자녀의 온둔 기간이 길어질수록 부모는 위와 같은 부정적인 감정이나 생각, 행동을 조절하지 못하고 비난, 설교, 부정적 태도를 보여 부모-자녀 관계가 더 악화되기도 한다. 자녀의 현 상태를 현실적으로 인정하고 자녀의 있는 그대로를 인정하고 공감하려는 노력이 자녀의 온둔을 해소하는 첫걸음이 될 수 있다. 이를 위해서는 자녀의 문제에서 잠깐 떨어져서 자신이 느끼고 있는 감정이 무엇인지를 알고 스스로를 돌보며 치유하는 것이 필요하다.



“이 친구들이 자살 시도나 자살 사고가 있다면 안 되겠지만, 안전하다고 생각될 때는 두 분이 여행 가셔서 쉬시라고 권해요. 부모님들한테 아이와 조금 떨어져서 생각할 수 있도록 저는 그렇게 얘기를 좀 했죠.”(○○○청소년상담복지센터 상담자 인터뷰)



나를 위한 감정 챙김 프로그램 예시 —

❖ 목표 및 기대효과

나의 감정 반응을 인식하기
내면의 구체적인 감정들을 표현하고 자신의 감정을 수용하기

❖ 준비물

전지, A4, 색연필 등 필기구, 가위, 풀이나 테이프

❖ 과정 및 내용

○ 전지 위에 나를 그리기

: 머리부터 어깨, 손, 가슴, 다리, 발 등 나의 신체 부위 하나 하나를 느끼면서 종이에 그린다.

○ 호흡 명상을 통한 감정 인식하기

: 편하게 앉아 이완하도록 한다.

: 호흡을 하면서 마음속에 떠오르는 감정을 느껴보도록 한다.

호흡법 훈련

- “자리에 편안하게 앉으세요. 등을 꽂꽂이 세우되 너무 경직되지 않게 해서 신체가 현재의 느낌을 알아차리고 깨어있도록 하십시오.
- 자세가 편안하면 눈을 감으십시오.
- 복부에 주의를 집중하고, 숨을 들이 쉴때 복부가 부드럽게 팽창되는 것을 느끼고, 숨을 내쉴 때 부드럽게 수축됨을 느끼십시오.
- 호흡에 의식을 집중하면서, 마치 호흡이라는 말을 탄 것처럼 숨을 들이쉬고 내쉬는 동안 온통 의식을 호흡에 집중하십시오.

- 여러분의 마음이 호흡으로부터 벗어나 방황하고 있다는 것을 느끼는 순간 마음이 무언가에 빼앗기고 있다는 점을 알아차리고 다시 의식을 복부로 조용히 되돌려와 숨이 들고 나는 것을 느끼십시오.
- 마음이 끊임없이 호흡으로부터 벗어나 방황하고 있거나 어떤 일에 생각이 빠져 들어가 있더라도 그때마다 주의를 호흡으로 되돌리십시오.
- 호흡에 집중하면서 현재 마음 속에 떠오른 감정이 무엇인지 느껴보십시오.
- 잠시 떠오르는 감정을 느끼며 호흡을 그 곳에 두고 고요히 바라보십시오.
- 사물을 보는 견해나 여러분 자신에 관한 느낌에 어떤 변화가 일어나는지 관찰해 보십시오.
- 떠오른 감정을 느끼며 그대로 눈을 뜨십시오.”

❖ 마음 그림 그리기

- : A4 용지에 나의 마음을 높은 순위부터 낮은 순위까지 크기 순으로 그리게 한다. 마음의 모양, 색을 자유롭게 떠올릴 수 있게 한다.
- : 마음 그림을 가위로 오려내고, 나의 몸을 그린 종이 위에 붙인다. 마음 그림을 붙일 때에는 해당 마음이 자극하는 신체의 부위에 붙이게 한다.

“마음을 크기 순으로 그립니다. 마음을 그린 후 그림 속에 ‘마음의 이름’을 붙여줍니다. 원하신다면 마음에 색을 칠하셔도 됩니다. 작업이 끝나면 마음을 오려내어 나의 몸이 그려진 여기 종이 위에 붙입니다. 그 마음을 떠올렸을 때 가장 먼저 자극이 되는 곳 위에 붙여주세요. 짜증나는 마음이 떠올랐을 때 머리가 아프다면 머리 위에 붙여주면 됩니다. 마음을 붙인 후, 언제 그런 마음이 들었는지, 또 그 마음은 나에게 어떤 느낌을 가지게 하는지를 알려주세요.”

❖ 아프고 상처받은 몸과 마음 자각하기

- : 자신의 마음에 대해 이야기한 후, 돌봄과 위로가 필요한 곳에 손을 얹고 쓰다듬어 주거나, 나 자신에게 위로의 말을 전한다.

부모를 아프게 하는 마음을 보듬고 마음과 몸의 연결을 확인하는 시간으로, 부모의 바람직하지 못한 행동이나 마음까지 합리화시키지 않도록 주의한다. 또한 부모들이 자신의 마음을 보듬어 줄 때 말과 행동 등을 판단하기보다는 그 마음으로 인한 감정적 고통을 충분히 공감하고 지지해주도록 한다.

※ 자녀와 동행하는 부모 - 초기 청소년기 자녀를 둔 부모교육 프로그램 지도자 지침서(한국청소년상담복지개발원, 2016)

온둔형 외톨이 당사자 및 가족을 지원한 경험이 있는 상담자들은 온둔형 외톨이와 가족이 공통적으로 상담자의 태도에 매우 민감하다고 보고한다. 가족 구성원 중 온둔형 외톨이가 있다는 것은 고통스러운 경험이다.

상담자는 지속적이고 일관되게 은둔형 외톨이 청소년 부모를 공감하고 지지할 수 있도록 민감성을 높이기 위해 노력해야 한다.



“상담자가 숨쉬는 타이밍, 속도, 시선 처리 하나 하나에 민감하게 반응해요. 은둔형 아이나 부모님을 만날 때는 혹시나 (나의 생각이나 감정이) 잘못 전달되지 않을까 조심하고 있습니다.” (oooo 청소년상담복지센터 상담자 인터뷰)

라.

은둔 자녀에 대한 이해 돋기

은둔형 외톨이는 외부에서 발굴하기가 쉽지 않고, 은둔형 외톨이에 대한 가족의 몫이 해로 조기 개입을 하지 않거나 부적절하게 대응하여 상황을 악화시키는 결과를 낳는 경우가 있다. 따라서 은둔형 외톨이의 개념, 이들의 인자·정서·행동적 특징, 은둔이 나타나는 원인, 적절하거나 부적절한 대응 방식 등에 대한 전문성을 갖춘 상담자의 개입이 필요하다.



“처음에는 애가 좀 쉬다보면 괜찮아질거라고 생각했는데 몇 달이 지나도 방에서 안 나오길래 여기저기 알아보니 조현병의 증상과도 비슷하더라고요. ‘정신병원에 입원을 시켜야 하나’ 고민을 했는데 알고 보니 은둔형 외톨이였어요.” (부모 인터뷰)

은둔형 외톨이 청소년 부모는 자녀의 현 상황을 탐색할 해결책을 바라는 경우가 많지만 부모가 은둔형 외톨이에 대해서 이해하고 그들의 어려움에 공감을 해주는 것만으로도 자녀의 은둔이 완화되기도 한다. 은둔형 외톨이에 대한 상담자의 전문성이 요구되지만, 부모 역시 은둔형 외톨이에 대한 이해*가 선행이 될 때 은둔 자녀와의 우호적인 관계를 맺을 수 있다.

* [1. 은둔형 외톨이 청소년 이해] 참고

상담자와 관계 형성이 되었다면 부모의 입장에서는 전문가인 상담자에게 의지하여 정답을 찾고 싶은 마음이 들기도 한다. 은둔형 외톨이 청소년에 따라서 은둔을 하게 된 계기가 다르고 가정마다 관계 역동에 차이가 있으므로, 상담자가 모든 문제에 답을 주거나 다른 가정의 사례를 적용해보는 것은 크게 도움이 되지 않는다. 따라서 상담자는 부모 스스로가 해결방법을 찾아볼 수 있도록 질문을 되돌려 주는 것이 좋다. 이러한 질문들을 통해 내담자 스스로 은둔 당사자의 입장은 헤아리고 시각을 이해하는 폭이 커지도록 도울 수 있다(김혜원 등, 2022).

- ▶ “자녀가 어떤 생각을 주로 할 것 같은가요?”
- ▶ “자녀가 방 밖으로 나오면 어떤 이야기를 가장 먼저 나누고 싶은가요? 그 대화 주제에 대해 자녀는 어떤 반응을 보일 것 같은가요?”
- ▶ “자녀가 소리를 지르고 가족에게 물건을 던졌을 때 어떤 생각과 기분이 드셨나요?(부정적인 감정을 ‘쌓아 두지 않도록 다뤄 줌’)”

마.

자녀와 소통하는 방법 코칭하기

은둔형 외톨이 청소년의 부모는 자녀의 은둔의 이유와 현 상황을 이해하지 못해 답답해 하다가, 은둔이 언제 끝날지 몰라 불안해한다. 부모인 나의 양육이 잘못되어 이런 상황이 벌어진 것은 아닐까 자책을 하다가도, 다른 아이들과 다르게 부적응적인 모습을 보이는 자녀에게 분노와 불안을 표출하기도 한다. 이 과정에서 부모는 은둔 자녀를 끌어내기 위해서 소리를 치고 화를 내다가도, 애원을 하기도 하고, 자녀의 상태를 외면하며 무관심한 모습을 보이기도 하는 등 자녀와 부정적인 관계를 맺는 경우가 많다.



“처음에는 밖으로 끄집어 내려고 별별 수단을 다 썼어요. 그런데 애가 그러더라고요. ‘학교에서는 죽을 것 같다. 내가 죽었으면 좋겠나’고요. 그 다음부터는 아이가 학교에서 얼마나 힘들었는지 들어주고 사소한 일이라도 하려면 지지해주고 중간에 그만두더라 도 시도한 것만으로도 잘 한거라고 위로를 해주니까 조금씩 달라졌어요.” (부모 인터뷰)

부모와 은둔 당사자와의 부적절한 의사소통은 그 자체로 은둔의 원인이 되기도 하고, 은둔의 결과로 악화되기도 한다. 부모가 은둔 자녀와 건강한 의사소통이 가능할 때 부모의 심리적 건강을 회복할 수 있으며, 부모 스스로가 자녀의 은둔이 완화되는데 중요한 자원으로 작용한다.

은둔 자녀와 소통할 때는 —————

은둔 자녀가 가족과의 대화까지 거부할 때, 부모는 어떤 이야기라도 나눴으면 좋겠다고 호소한다. 하지만 실제로 부모와 자녀가 대화를 할 기회가 왔을 때 부적절한 질문이나 반응으로 오히려 자녀와의 관계가 악화되는 경우가 많다. 은둔 자녀에게 대화를 시도하는 것은 부자연스럽고 어색한 것이 당연하다. 지나치게 자연스러운 척 하는 것보다는, 어색하더라도 부모가 자녀와 이야기하고 싶어하는 마음과 노력하는 자세가 당사자에게 전달이 되는 것이 중요하다
(사이토 다마키, 2012).



❖ 대답할 필요가 없는 일상적인 이야기하기

: 부모의 입장에서는 자녀가 어떤 생각을 하고 있는지, 앞으로의 계획은 무엇인지, 부모가 무엇을 도와주면 좋을지 알고 싶은 마음에 은둔 자녀에게 질문이나 권유를 쏟아내기도 한다. 부모에게는 소소한 질문이나 권유일지라도 무기력하고 에너지가 없는 은둔형 외톨이 청소년에게는 압박감과 부담감을 느끼게 할 수 있다. 자녀와 대화를 시작할 때는 가벼운 주제, 대답할 필요가 없는 주제를 나누는 것이 좋다(김혜원 등, 2022).

예): “날씨가 많이 좋아졌어.” “시장 앞을 지나는데 딸기가 맛있어 보이더라.”

❖ 사소한 변화에 관심을 두되 적당한 거리 두기

: 크든 작든 은둔 생활을 하던 자녀가 변화의 여지를 보일 때가 있다. 살며시 방을 나와 식탁에서 밥을 먹는 것이 될 수도 있고, 진로·진학에 대한 이야기를 꺼낼 수도 있다. 가족 누구도 자신의 변화에 아무런 반응이 없다면 서운함을 느끼기도 하지만, 반대로 새로운 시도에 가족이 과하게 관심을 보인다면 부모의 요구와 비난, 부담으로 작용할 수도 있다. 특히 방에서 잘 나오지 않던 자녀가 방 밖으로 나왔다고 급한 마음에 아이를 붙잡고 대화를 시도하는 것은 도움이 되지 않는다. 자녀의 변화와 시도를 알고 있다는 표현은 하되, 과한 격려, 기대, 응원으로 전달되지 않도록 주의할 필요가 있다.

예: (은둔자녀가 “검정고시나 할까?”라고 말했을 때) “검정고시도 괜찮지. 책이나 한 번 사볼까?”

❖ 반응이 없더라도 소통을 유지하기

: 은둔 자녀의 입장에서는 지금 자신의 상태를 지켜 보고 있는 가족의 관심이 부담스러우면서도, 막상 누구도 자신에게 관심이 없다고 생각이 들면 소외감을 느낄 수 있다. 가족조차도 자신을 포기했다는 생각에 자포자기한다면 이는 은둔 상태가 악화되는데 일조를 하게 될 수 있다. 은둔 자녀가 대답을 하지 않더라도 외출을 하기 전에 행선지와 귀가 시간을 알리고 나간다거나, 가족의 대소사를 알려주는 등 자녀와 소통을 유지하여야 한다. 자녀가 어떠한 반응도 하지 않는다면 말과 메모를 동시에 사용하며, 메모만 전하는 것은 피해야 한다(사이토 다마키, 2012).

‘식사 메뉴나 가족들의 일정 같은 것들을 어머니가 말해주고 내용을 쪽지에 써서 문 아래로 넣어줬대요. 아이가 잠깐 나간 사이에 큰 애가 동생 방에 들어가 봤는데 메모를 모니터에 붙여놨다는 거예요. ‘아닌 것 같아도 얘가 밖에서 하는 말을 다 듣는 것 같다’고 얘기하신 적이 있어요.’ (ooo청소년상담복지센터 상담자 인터뷰)



바. 자녀를 도울 수 있는 정보 알려주기

다른 부모 상담도 그러하겠지만 은둔형 외톨이 청소년 부모 상담에서는 코칭, 교육이 병행될 수 밖에 없다. 앞에서 언급한 은둔형 외톨이에 대한 정의와 이해부터, 은둔 생활이 심화되거나 정신병리적인 어려움, 은둔형 외톨이 청소년이 이용할 수 있는 상담복지 서비스 등 현재 진행 중인 문제점이나 앞으로 예상되는 문제점에 대해서 전문적인 지식 혹은 유관기관에 대한 정보를 제공할 수 있어야 한다. 하지만 자녀에게 적시에 필요한 정보를 제공하는 것보다 우선되어야 할 것은 부모와 자녀간의 관계 개선이다. 은둔형 외톨이 청소년이 자신에게 유리한 정보를 받아들일 수 있도록 정보제공자인 부모와 우호적인 관계가 형성되어야 한다*.

*[라. 은둔 자녀에 대한 이해 돋기], [마. 자녀와 소통하는 방법 코칭하기] 참고

학교밖 청소년이 받을 수 있는 지원

은둔형 외톨이 청소년 중에서는 출결 관리가 될 수준으로 최소한의 등교를 하는 경우도 있기는 하나, 대다수는 부등교 상태이다. 이에 학교밖 청소년으로서 은둔형 외톨이 청소년이 받을 수 있는 지원 서비스를 사전에 인지하고 은둔형 외톨이 청소년 발굴 시 적절한 서비스를 지원하도록 한다.

❖ 학교밖 청소년이란?

초·중학교 입학 후 3개월 이상 결석하거나 취학 의무를 유예한 청소년, 고등학교에서 제적·퇴학 처분을 받거나 자퇴한 청소년, 상급 학교에 진학하지 않은 청소년, 학업 중단 숙려 대상 등 잠재적 학교밖 청소년을 의미한다.

❖ 상담 지원

9~24세의 학교밖 청소년과 그 가족 또는 보호자에게 학교밖청소년지원센터, 청소년상담복지 센터 등에서 개인상담, 전화상담, 사이버상담, 심리검사, 청소년 동반자가 찾아가는 상담 등 전문적인 상담 서비스를 제공한다.

❖ 교육 지원

- 검정고시 지원 : 초졸, 중졸, 고졸 학력을 인정받을 수 있는 공식적인 시험으로 연간 2회 응시 기회가 있다. 각 지역의 학교밖청소년지원센터에서는 학교밖 청소년의 수준을 고려해 일대일 학습, 멘토 수업과 소그룹 검정고시 대비반을 운영하고 있으며, 검정고시 모의시험도 실시한다. 이와 함께 상급 학교 진학이 목표인 학교밖 청소년을 대상으로 대학 진학 설명회도 개최하고 있다.
- 복교 및 대안학교 입학 : 재입학 또는 편입학을 통해 이뤄지며, 관내 교육청과 해당 학교에 문 의해 반드시 정확한 입학 절차를 확인해야 한다. 대안학교는 설립 목적과 운영 방법이 저마다 다르므로 개인에게 맞는 학교를 찾는 것이 매우 중요하다.

❖ 진로 및 취업 지원

- 내일이룸학교 : 만 15세 이상 24세 이하 학교밖 청소년에게 맞춤형 직업 훈련을 실시해 성공적인 사회 진출과 자립을 지원한다. 전국의 여러 직업훈련기관에서 1년 미만의 정해진 과정 동안 바리스타, 애견, 조리, 미용, 기계 가공 등 다양한 분야의 기술을 익히게 된다. 교육 수료생에게는 취업 관련 정보가 제공되며 취업 기회도 얻을 수 있다.
- 직업역량강화프로그램 : 학교밖청소년지원센터를 중심으로 취업에 관심이 있는 학교밖 청소년에게 전문적인 직업 훈련, 취업 연계 이전에 직업 선택에 관한 기초 기술 습득, 직업 체험 기회를 제공함으로써 자립 동기를 강화하고 취업 의지를 북돋우는 프로그램이다.
- 취업성공패키지 : 고용노동부가 지원하는 사업으로 저소득 취업 취약계층에게 개인별 취업활동 계획에 따라 '진단·경로 설정 -> 의욕·능력 증진 -> 집중 취업 알선'에 이르는 통합적인 취업프로그램을 제공한다. 취업한 경우에는 '취업 성공 수당'을 지급한다. 학교밖 청소년도 이 프로그램을 통해 취업 지원을 받을 수 있다.



❖ 건강 검진 지원

여성가족부는 9세 이상 18세 이하 학교밖 청소년을 대상으로 3년에 한번씩 건강 검진을 시행하고 있다. 국민건강보험공단이 관리하는 지원 체계로, 학교밖청소년지원센터를 통해 신청하면 거주지 주변의 병원에서 무료로 검진을 받을 수 있다.

❖ 청소년증 발급

학교밖 청소년은 학생 여부와 관계없이 청소년 본인임을 확인하는 공적 신분증인 청소년증을 발급받을 수 있다. 청소년복지지원법에 근거하여 9세 이상 18세 이하의 청소년은 누구나 시·군·구청장, 특별자치도지사, 특별자치시장에게 신청하면 발급받을 수 있다. 청소년 본인 또는 대리인이 청소년증 발급신청서 및 사진 1매를 지역 행정복지센터에 제출한 후 신분 확인을 거쳐 발급받는다. 청소년증에는 교통카드 기능이 탑재되어 있으며 각종 문화시설 이용 시 할인 혜택을 받을 수 있다.

※ 얼마나 힘들었니?(이기순, 2021)

사.

유관기관 연계하기

온둔형 외톨이 청소년은 온둔의 정도, 온둔의 계기, 정신병리적 증상의 유무와 정도, 인터넷 중독, 폭력 같은 기타 행동적 문제 등에 따라서 다양한 양상을 보인다. 이에 온둔형 외톨이 청소년에게 필요한 서비스를 제공하기 위해서는 지역사회 내의 다양한 유관·전문기관들이 연계하여야 한다*.

*[부록 4. 전문기관] 참고

지역사회 내 연계를 통한 온둔형 외톨이 청소년 지원의 원칙

❖ 지역연계망을 미리 구축해 놓는다.

온둔형 외톨이 청소년의 필요에 따라 신속하고 정확하게 연계할 수 있도록 지역 내 유관기관과 협력체계를 확인하고, 구축을 위한 노력을 기울인다.

❖ 지역연계기관의 적합성을 파악한다.

연계기관이 온둔형 외톨이 청소년의 특성에 맞는 기관인지 사전에 미리 방문하거나, 정보 수집을 통하여 적합성을 파악한다.

❖ 온둔형 외톨이 청소년 상태를 연계기관 담당자와 공유한다.

연계를 한 상태에서도, 온둔형 외톨이 청소년의 특성으로 인해 연계기관의 프로그램 혹은 서비스를 효율적으로 이용하기 어려운 경우가 많다. 따라서 온둔형 외톨이 청소년의 상태를 연계기관의 담당자와 공유하여 온둔형 외톨이 청소년이 연계기관 서비스를 이용하는 중에 탈락되는 것을 막을 수 있다.

❖ 연계기관에 은둔형 외톨이 청소년과 동행한다.

상담자가 은둔형 외톨이 청소년과 동행하는 것이 어려운 경우, 멘토를 활용하여 연계기관에 동행할 수 있도록 한다.

❖ 상담자는 연계기관 담당자와 유기적인 관계를 형성하여 은둔형 외톨이 청소년의 변화를 점검한다.

은둔형 외톨이 청소년이 연계기관의 서비스를 받으며 겪을 수 있는 어려움이나 긍정적 변화에 대해서 지속적인 관심을 기울여야 한다. 연계가 상담의 종결은 아니며, 상담자와 은둔형 외톨이 청소년이 긴밀히 연결되어 있어야 은둔형 외톨이 청소년이 지속적으로 긍정적 방향으로 변하도록 이끌 수 있다.

※ 은둔형 부적응 청소년 상담 가이드북(한국청소년상담원, 2006)

지역사회 내의 유관기관들이 연계하여 은둔형 외톨이 청소년 및 가족을 지원하는 것 외에도 은둔형 외톨이 가족과 개별적으로 관계를 맺는 지지체계의 도움이 필요하다. 은둔은 은둔 당사자 개인을 포함한 가족 전체를 사회적으로 고립하게 만든다. 이웃이 자녀의 은둔 상태를 알게 될까봐 이사를 가거나, 부모, 형제에게도 자녀가 은둔 중이라는 사실을 숨기기도 한다.

유관기관과 전문가들이 은둔형 외톨이 당사자 및 가족에게 서비스를 제공하는 것 외에도, 은둔 당사자와 가족에게 심리적 지원과 위로가 될 수 있고, 피치 못할 둘발 상황에 은둔 당사자를 보호, 지원할 수 있을 만한 이웃, 친인척, 친구, 동료 등의 지지체계를 구축하는 것이 필요하다. 가족이 지인에게 은둔 자녀에 대한 정보를 알리고 지지체계를 스스로 만드는 과정을 함께 연습해보거나, 자조모임을 제공하여 지지체계를 구축해주는 것도 한 방법이 될 수 있다.

가족까지 고립되지 않아야 한다

자식과 부모를 동일시하는 우리나라의 정서 특성 상, 자녀의 은둔을 숨기는 경향이 많다. 그러나 주변을 의식하며 감추는 일 자체도 엄청난 정신적 소모를 가져온다. 또한 부모는 과거의 양육 방식이나 가정 환경 등 온갖 죄책감에 휩싸여 이중 삼중의 괴로움을 안게 되며 ‘자신이 이런데 내가 잘 지내는 것은 죄스러운 일’이라는 생각까지 하게 된다. 자식의 고립이 자칫 부모의 고립이라는 최악의 상황으로 갈 수 있다. 그러나 부모가 정신적 안정을 얻는 것과 그렇지 않은 것의 차이는 아이의 상태 개선에 현저한 영향을 끼친다. 많은 전문가들이 ‘부모는 부모 자신의 삶을 살라’는 조언을 공통적으로 하는 이유도 여기에 있다.

*은둔형 외톨이의 방구석 표류일기(은둔형 외톨이 가족모임, 2021)



부록 1. 은둔형부적응청소년 사회성지수 척도

번호	질문	전혀 그렇지 않다 (1)	별로 그렇지 않다 (2)	보통 이다 (3)	조금 그렇다 (4)	매우 그렇다 (5)
1	몸이나 마음이 떨린다.					
2	두려운 느낌이 든다.					
3	심장(가슴)이 마구 뛴다.					
4	공포에 휩싸이는 때가 있다.					
5	긴장이 된다.					
6	안절부절못해서 가만히 앉아 있을 수가 없다.					
7*	친구가 화가 나 있거나 슬퍼할 때, 그 친구의 마음을 공감하고 이해한다.					
8*	친구와 문제가 생겼을 때, 그 일에 대해 이야기를 나눈다.					
9*	친구가 자기 문제를 이야기 할 때 잘 듣는다.					
10*	다른 사람이 무엇인가를 잘했을 경우, 그 사람에게 칭찬을 해준다.					
11*	다른 사람에게 안 좋은 일이 생겼을 경우, 안쓰러운 마음을 갖는다.					
12*	나에게 문제가 생겼을 때, 친구에게 말하고 도움을 구한다.					
13*	내가 먼저 말을 꺼내서 친구들과의 대화를 시작한다.					
14	사람 만나는 것을 피한다.					
15	남들과 관계를 맺지 않으려 한다.					
16	웃을 갈아입지 않는다.					
17	목욕을 하지 않는다.					
18	방에서 잘 나오지 않는다.					
19	가족들이 내 방에 들어오지 못하게 한다.					
20	창피당한 것을 잘 잊지 못하며 쉽게 상처를 받는다.					
21	누군가에게 비난받으면 몹시 속이 상한다.					
22	내색하지 않지만 마음이 상할 때가 있다.					
23	조그마한 실수에도 당황하는 때가 많다.					
24	다른 사람이 나를 비난하는 것 같다.					
25	나는 숨기는 것이 많고 남에게 속을 털어놓지 않는다.					
26	나는 불행하다고 생각하거나 슬퍼하고 우울해한다.					
27	다른 사람에게 욕설을 퍼붓는다.					
28	다른 사람에 대해서 나쁘게 말한다.					
29	고함을 지르는 경향이 있다.					
30	갑자기 다른 사람을 대하는 태도가 바뀐다.					
31	다른 사람의 사소한 말과 행동에도 짜증이 난다.					
32	과격하게 자기주장을 한다.					

*7번 문항부터 13번 문항까지는 역점수 채점

- ① 나는 3개월 이상 학교를 가지 않고 일도 하지 않는다.
- ② 나는 가끔 학교를 안 가고 일도 하지 않는다.
- ③ 현재 친한 친구나 같이 노는 친구가 없거나 한명이다.
- ④ 나는 외출을 하지 않고, 집에서 잘 나가려 하지 않는다.



잠재적 위험군 은둔형부적응청소년	②, ③, ④ 중 1가지에 해당 체크리스트에서 점수가 100점 이상
위험군 은둔형부적응청소년	②, ③, ④ 중 2가지에 해당 체크리스트에서 점수가 107점 이상
고위험군 은둔형부적응청소년	①, ③, ④ 모두 해당 체크리스트에서 점수가 107점 이상

※ 은둔형부적응청소년 부모교육 프로그램(한국청소년상담원, 2006), 은둔형부적응청소년 지원사업 운영보고서(한국청소년상담원, 2006)

부록 2. 은둔형 외톨이 은둔성향 척도 체크리스트

번호	내용	전혀 아니다 (0)	가끔 그렇다 (1)	자주 그렇다 (2)	매우 그렇다 (3)
1	밤낮이 바뀐 생활을 한다.				
2	일상생활이 불규칙적이다(기상시간, 식사 등)				
3	목욕이나 샤워를 하지 않는다.				
4	옷을 갈아입지 않거나 머리에 신경을 쓰지 않는다.				
5	가족이 없을 때(혹은 잘 때)만 움직인다.				
6	방에서 나오지 않거나 아무도 못 들어오게 한다.				
7	가족이나 타인에게 과격한 말이나 행동을 한다.				
8	다른 사람의 사소한 말과 행동에도 짜증이 난다.				
9	타인의 시선이나 말에 신경쓰이고 불편하다.				
10	사람과의 연락이나 만나는 활동을 가급적 피한다.				
11	학교나 직장(알바)에 가지 않는다.				
12	친구가 없다.				
13	무기력하다.				
14	나의 장래에 대해 비관적이다.				
15	무의미한 일에 너무 많은 시간을 보낸다.(SNS, 게임, 손씻기 등)				

▶ 총점 45점. 30점 이상은 위험군에 해당

※ 당사자와 부모 상담 가이드북 은둔형 외톨이 상담(김혜원 등, 2022)

부록 3. 은둔형 외톨이 자녀 부모 질문지(예시)

당사자와의 관계 :

은둔 자녀의 기본 인적 사항

생년월일	성별	최종학력	기타 특이사항

가족 사항

관계	나이	직업	동거여부
			동거 / 별거
			동거 / 별거
			동거 / 별거
수급 여부	<input type="checkbox"/> 없다 <input type="checkbox"/> 기초생활수급 <input type="checkbox"/> 차상위 <input type="checkbox"/> 기타:		

주변인과의 관계

가족	부	<input type="checkbox"/> 친밀하다	<input type="checkbox"/> 보통이다	<input type="checkbox"/> 친밀하지 않다
		<input type="checkbox"/> 잘 이야기한다	<input type="checkbox"/> 가끔 대화한다	<input type="checkbox"/> 끄덕이는 정도이다
모		<input type="checkbox"/> 거의 대화없다	<input type="checkbox"/> 전혀 대화없다	
		<input type="checkbox"/> 친밀하다	<input type="checkbox"/> 보통이다	<input type="checkbox"/> 친밀하지 않다
형제 :		<input type="checkbox"/> 잘 이야기한다	<input type="checkbox"/> 가끔 대화한다	<input type="checkbox"/> 끄덕이는 정도이다
		<input type="checkbox"/> 거의 대화없다	<input type="checkbox"/> 전혀 대화없다	
형제:		<input type="checkbox"/> 친밀하다	<input type="checkbox"/> 보통이다	<input type="checkbox"/> 친밀하지 않다
		<input type="checkbox"/> 잘 이야기한다	<input type="checkbox"/> 가끔 대화한다	<input type="checkbox"/> 끄덕이는 정도이다
		<input type="checkbox"/> 거의 대화없다	<input type="checkbox"/> 전혀 대화없다	
친구		<input type="checkbox"/> 친밀한 친구가 있다(명)	<input type="checkbox"/> 연락만 하는 친구가 있다(명)	<input type="checkbox"/> 없다
교류하는 사람		<input type="checkbox"/> 가족(친척 포함)	<input type="checkbox"/> 대면 친구(동성/이성)	
		<input type="checkbox"/> 온라인 친구(동성/이성)	<input type="checkbox"/> 아무도 없음	

경험 사항										
첫 은둔 시기	세에 시작, 현재까지 은둔 횟수: 회									
현재 은둔 기간	세에 시작, 현재 년 개월 째									
은둔 계기	□대인관계(친구 등) □직장 내 괴롭힘	□가족갈등 □기타:	□학교폭력							
	은둔 내용:									
등교거부 경험	□없다 □있다(현재/과거)									
취업 경험	□없다	□있다(현재/과거)								
	□정규직	□계약직(아르바이트 등)	□일용직	직무 종류(예: 사무직, 서비스업 등): 퇴사 사유:						
병원 경험	□없다	□있다(현재/과거)	진단명 및 기간:							
	병원에서의 경험에: □만족했었다/만족한다 □보통이었다/보통이다 □불만이었다/불만이다									
상담 경험	□없다	□있다(현재/과거)	기관명 및 기간:							
	상담 경험에: □만족했었다/만족한다 □보통이었다/보통이다 □불만이었다/불만이다									
이유:										
일상생활										
생활 패턴	기상 시간: 취침 시간: □밤낮이 바뀌지 않았다 □주5일 이상 밤낮이 바뀐 생활을 한다 □가끔 밤낮이 바뀐 생활을 하고 있다.									
식생활	□하루 세 끼	□하루 두 끼	□하루 한 끼	□식사 안 함						
	□혼자서 차려 먹는다	□가족이 식탁에 차려 놓으면 혼자 먹는다	□식사를 차려서 방 앞에 두거나 방에 넣어 준다	□기타:						
개인 위생	□매일 씻는다	□며칠에 한 번씩 씻는다	□세수만 한다	□거의 씻지 않는다						

외출 및 은둔정도	<input type="checkbox"/> 자기 방에서 나가지 않음 <input type="checkbox"/> 근처 편의점 정도의 외출 <input type="checkbox"/> 가끔 사람을 만나기 위해 외출	<input type="checkbox"/> 집에서 나가지 않음 <input type="checkbox"/> 취미 관련 외출 <input type="checkbox"/> 기타:
	<input type="checkbox"/> 혼자서 외출이 가능하다 <input type="checkbox"/> 외출하지 않는다	<input type="checkbox"/> 가족과 외출이 가능하다 <input type="checkbox"/> 기타:
소비 및 경제활동	<input type="checkbox"/> 한다(월 회, 평균 원)	<input type="checkbox"/> 안 한다
	<input type="checkbox"/> 식재료 <input type="checkbox"/> 온라인	<input type="checkbox"/> 생활필품 <input type="checkbox"/> 마트·편의점 <input type="checkbox"/> 가족에게 부탁 <input type="checkbox"/> 기타
	<input type="checkbox"/> 용돈을 받는다(월 원) <input type="checkbox"/> 수입이 있거나, 저금한 것을 사용한다	<input type="checkbox"/> 필요할 때 받는다 <input type="checkbox"/> 받지 않는다
	(많이 하는 순서대로 1, 2, 3으로 표시) TV 시청: 순위, 컴퓨터 게임: 순위, 핸드폰: 순위, 잠: 순위, 음악감상: 순위, 독서: 순위, 기타(): 순위, 기타(): 순위	
주활동	<input type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 기타:	<input type="checkbox"/> 강박적 행동 <input type="checkbox"/> 폭력 <input type="checkbox"/> 기물 파손 <input type="checkbox"/> 폭언 <input type="checkbox"/> 자해 <input type="checkbox"/> 자살시도
문제 행동		
심리·정서적 어려움	(자주 보이는 감정을 순서대로 1, 2, 3으로 표시) 우울: 순위, 불안: 순위, 무기력: 순위, 분노: 순위, 두려움: 순위, 원망: 순위, 좌절감: 순위, 불만: 순위, 기타(): 순위, 기타(): 순위	
기타 사항		
필요서비스 (중복응답 가능)	<input type="checkbox"/> 심리상담 <input type="checkbox"/> 치유 프로그램 <input type="checkbox"/> 자조모임	<input type="checkbox"/> 기타 :
상담 이용 방법	<input type="checkbox"/> 센터방문 <input type="checkbox"/> 가정방문 <input type="checkbox"/> 온라인	<input type="checkbox"/> 기타:
센터 알게 된 경위	<input type="checkbox"/> 기관연계 <input type="checkbox"/> 지인소개 <input type="checkbox"/> SNS 등	<input type="checkbox"/> 기타:
바라는 점		

* 기관의 상황에 따라서 상담 의뢰 단계 또는 접수면접·초기상담 시 활용 가능. 본 양식에 내담자의 이름, 연락처 등 개인정보 추가 시에는 '개인 정보 수집 이용 제3자 제공*'과 관련한 내용을 서면으로 안내하고 서명을 받도록 함

*'청소년사업 안내' 참고

* 광주광역시은둔형외톨이지원센터 [상담서식 3-1], 당사자와 부모 상담 가이드북 은둔형 외톨이 상담(김혜원 외, 2022) 수정 및 발췌

부록 4. 전문기관

기관 및 단체	장소	관련 프로그램 및 사업
꿈터청소년대안공동체	교육관: 서울 생활관: 경기	청소년 대상의 기초교육, 사회적응을 돋기 위한 돌봄과 배움 공동체, 가정형 기숙학교
(사)씨즈	서울 은평구	청년실업 당사자들의 눈높이를 고려한 일자리 개발, 청년 사회적 기업가 양성을 위한 지원
사람마중	서울 은평구	위기청소년 및 은둔 자녀의 자립을 위한 청년 자립지원 및 전문인력 양성
사람을세우는사람들(더유스)	서울 도봉구	학교 안팎에 위기 청소년과 은둔 청소년을 대상으로 사회 적응, 사회 참여를 위한 심리 정서 지원 및 다양한 프로그램 운영
사회비행자	서울 구로구	고립과 은둔을 경험한 당사자들이 만든 사회적 기업으로 세미나 콘서트 제작, 기획, 프로그램 활동
안무서운회사	서울 성북구	K2 인터내셔널에서 은둔고수 매니저로 활동한 은둔형 외톨이 경험자로 독자적인 사회적 기업 창업, 은둔형 외톨이 출신 전문가 양성
경기자립지원센터내비두	경기 의정부시	보호종료아동(청소년)의 퇴소 후 주거, 취업, 긴급위기 대응, 자립준비를 위한 통합적 지원
(사)지역공공정책플랫폼광주로	광주 북구	은둔형 외톨이 권리보장, 지원정책 연계 및 협력 체계 구축, 은둔형 외톨이 당사자 부모, 가족 상담과 지원
G&L학교밖청소년연구소	서울 송파구	학교밖 청년, 위기 청소년, 은둔형 외톨이를 위한 조사, 연구, 교육, 프로그램 개발 및 평가
(주)트립티	서울 마포구	카페 쇼핑몰 운영 수익으로 소외계층을 지원하는 사회적 기업, 바리스타 교육 및 청소년 체험학습, 직업 교육
(사)PIE나다운청년들/ 파이심리상담센터	경기 성남시	심리상담을 기반으로 고립과 은둔 청년들의 자존감과 주체성 회복을 목표로 나다움 찾기 활동, 은둔 청년과 부모교육, 정서지원 워크숍, 상담, 연구 및 프로그램 개발
(사)푸른고래리커버리센터	서울 성북구	보호종료 청년 및 고립청년의 회복을 위한 공동체 지원사업, 자립교육 사업, 프로그램 운영, 리커버리 예술단, 야구단, 상담, 직업체험, 부모학교, 세미나 운영
한국은둔형외톨이부모협회	서울 서대문구	은둔 자녀를 둔 부모들이 만든 자조모임으로 지역사회에서 독립적인 삶을 살아갈 수 있도록 부모 지원 활동
한국은둔형외톨이지원연대	서울 서대문구	은둔형 외톨이에 대한 사회적 인식 개선과 제도 마련을 위한 가족지원, 개선, 협력, 교육사업과 연구 활동
(사)한빛청소년재단	서울 송파구	위기 청소년 발굴과 상담, 자립을 목표로 학업과 진로 탐색 및 취업, 홀로서기 준비과정에 도움
건강가정지원센터(1577-9377)	가족문제 예방과 해결을 위한 가족 상담, 교육 및 문화 프로그램 지원	
고용복지플러스센터	고용-복지 통합 서비스로 제대군인을 포함하여 고용노동부에서 안내	
여성긴급전화(1366)	가정폭력, 성폭력, 디지털성폭력, 데이트폭력, 성희롱 등 긴급구조를 위해 24시간 운영 안내	
자살예방센터(1393)	자살 고위험군(자해, 자살 시도, 자살 유가족)은 무료로 2시간 안내	
정신건강복지센터·종독관리 통합지원센터(1577-0199)	전문적인 사례관리 및 위기개입, 가정방문 상담, 인근 보건소의 정신건강상담, 보건복지 상담센터(129) 지원 안내	
학교폭력신고센터(117)	학교, 가정폭력, 여성폭력 및 성매매 피해자를 위한 긴급지원센터로 24시간 지원 안내	

※ 당사자와 부모 상담 가이드북 은둔형 외톨이 상담(김혜원 등, 2022)에서 발췌 및 수정

참고자료

- 광주광역시 (2020). 2020 광주광역시 은둔형 외톨이 실태조사. 광주광역시.
- 김혜원, 조현주, 김지연, 김연옥, 김지향, 박찬희 (2022). 당사자와 부모 상담 가이드북 은둔형 외톨이 상담. 서울:학지사.
- 사이토 다마키 (2012). 은둔형 외톨이 그 이해와 치유법 (김경란, 김혜경 역). 서울:파워북.
- 여성가족부 (2022). 2021 청소년백서. 여성가족부.
- 유민상, 신동훈 (2021). 청년의 사회적 고립 실태 및 지원 방안 연구. 한국청소년정책연구원 연구보고 21-R07.
- 윤철경, 박선영, 임말희, 김재희, 문금화, 김연정 (2021). 은둔형 외톨이 청소년 가족 지원을 입한 입법과제. 국회입법조사처.
- 윤철경, 서보람 (2020b). 은둔형 외톨이 현황과 제도적 지원의 정립. 서울시 은둔형 외톨이 현황과 지원방안 토론회 (2020. 8. 25.).
- 은둔형 외톨이 가족모임 (2021). 은둔형 외톨이의 방구석 표류일기. 서울:행복한책읽기.
- 이영식, 최태영 (2022). 은둔형 외톨이 탈출기-우리 모두의 이야기. 서울:학지사.
- 이기순 (2021). 얼마나 힘들었니?. 서울:비티비북스.
- 한국청소년상담복지개발원 (2016). 자녀와 동행하는 부모 초기 청소년기 자녀를 둔 부모교육 프로그램 지도자 지침서. 한국청소년상담복지개발원.
- 한국청소년상담복지개발원 (2013). 자녀와 함께 성장하는 부모교육 프로그램 지도자 지침서. 한국청소년상담복지개발원.
- 한국청소년상담원 (2006). 은둔형부적응청소년 부모교육 프로그램. 한국청소년상담원.
- 한국청소년상담원 (2006). 은둔형부적응청소년 상담 가이드북. 한국청소년상담원.
- 한국청소년상담원 (2006). 은둔형부적응청소년 지원사업 운영보고서. 한국청소년상담원.



2022-55

온둔형 외톨이 청소년 부모 개입을 위한 가이드

인 쇄 : 2022년 9월

발 행 : 2022년 9월

발 행 인 : 윤효식

발 행처 : 한국청소년상담복지개발원

(48058) 부산광역시 해운대구 센텀중앙로 79, 센텀사이언스파크(7층~10층)

T.(051)662-3132 / F.(051)662-3005

<http://www.kyci.or.kr>

인쇄처 : 글로브임팩트

비매품

본 간행물은 여성가족부의 지원을 받아 제작되었습니다.

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