

외로움을
지원하는
사람들

외로움을 지원하는 사람들

외로움 지원책 대백과

꽃잔디 (이은주)
리라 (서리라)
봄날 (손현우)
뿌리 (강지희)
장금 (김수진)
준영 (최준영)
햇들 (허선영)

2024.07.16



서울시
공익활동
지원센터

당신 옆의 공익활동

당신의 공익활동 경험을 쉽고 즐겁게 만드는 커뮤니티

목차

펴내며 02

나에게 04

자기 이해 / 성찰, 인식 전환, 행동적 실천

지인들이 08

관심, 도움 되는 태도, 함께하기, 경청 / 공감대화

모임을 통해 12

대화 모임, 취미 모임, 구성원 모임, 온라인 모임

지역에서 16

인력 지원, 시스템 / 문화 마련, 교육프로그램 및 서비스 지원,
모임 지원, 기관 설립 및 공간 지원, 재정 지원, 비대면 지원

정부 및 시민사회 21

사업, 교육, 캠페인, 제도, 온라인, 정책방향 재설정

기업들이 25

사회 공헌, 문화 조성, 복지, 모임 지원

출처 27

마치며 28

01

외로움 지원책 대백과

외로움을 지원하는 사람들

표내머

<외로움 지원책 대백과>는 2024년 서울시공익활동지원센터에서 진행된 ‘당신의 공익활동 경험을 쉽고 즐겁게 만드는 커뮤니티 - 당신 옆의 공익활동’ 사업에서 탄생하였습니다. 총 10개 커뮤니티 가운데 저희 7명은 ‘외로움을 지원하는 사람들’이라는 모임명으로 한 달간을 활동하면서 이번 결과물을 제작하게 되었습니다.

저희는 오늘날 외로움이란 감정은 각자에게 주로 어떠한 연유로 형성되고 있는지, 사회적으로 어떠한 성질의 것으로 인지되고 있으며 어떠한 방향으로 다뤄지고 있는지를 질문하고 그 답을 만나보는 시간을 가졌습니다. 외로움을 다룬 책 4권을 함께 읽으며 모임 때마다 소감을 나누었으며, 관련 자료나 영상도 같이 살펴보았습니다.

외로움은 그것으로 인한 고통으로 스스로를 괴롭히거나, 주변에 다양한 방식으로 폭력을 가하도록 이끌기 쉬운 감정이라는 데 동의하였습니다. 또한 우리 사회가 개인의 외로움 형성에 기여하는 바가 크다는 것과 동시에, 그것을 다루고 치유해줄 수 있는 것도 우리 사회라는 점도 확인할 수 있었습니다.

함께 읽은 책들

- 비백 H. 머시, <우리는 다시 연결되어야 한다> (한국경제신문, 2020)
- 사)오렌지크로스, <사회적 처방 백서> (에듀컨텐츠휴피아, 2022)
- 김만권, <외로움의 습격> (헤다, 2023)
- 이현정, <외로움의 모양> (가능성들, 2023)

국내뿐 아니라 전 세계적으로 외로움을 건강히 다룰 수 있기 위한 어떠한 지원책들이 현재 마련되어 있는지 탐구해보았습니다. 2018년 영국에서 외로움부가 설립된 일은 다른 어떤 감정보다 한 사회가 더 깊게 들여다보고 감당해주어야 한다는, 일종의 선언이었음을 알게 되었습니다.

그 무렵부터 우리나라도 곳곳에서 지자체나 사회복지 관련 기관, 시민사회 영역이 직접 나서서 사회와 단절되거나 고립될 위험이 있는 이들을 다양한 방식으로 지원해왔고, 이는 코로나19 팬데믹 이후로 훨씬 더 많은 관심과 지원이 필요해진 상황으로 이어졌음을 보게 되었습니다.

정부는 2023년 ‘제1차 고독사 예방 기본계획(2023~2027년)’을 수립하고 5년간 총 3907억여 원의 예산을 지출하기로 했습니다. 지금도 전국 곳곳에서는 고립 가구들을 발굴하고 물질적 도움을 제공하며, 말벗이 되어주거나 심리상담을 해주는 등의 정신건강 돌봄도 함께 진행되고 있습니다.

각 지자체들은 관련 조례를 만들어 지원센터를 설립하고 있으며, 민간에서도 은둔고립자 대상으로 다양한 지원활동이 펼쳐지고 있습니다. 저희 모임 ‘외로움을 지원하는 사람들’은 이러한 지원 모습을 보면서 무척 감동받았고, 감사의 마음을 바탕으로 지금 현장에서 원활하지 못하고 어려움을 겪는 지점은 어디인지, 돌봄의 사각지대가 있는지 등을 함께 살펴보았습니다.

무엇보다 외로움은 다양한 상황에서 크고 작은 모습으로 그 누구에게든 위력을 가할 수 있는 감정이란 점에 초점을 두고, 고독사를 염려하며 방지하는 것이 전부가 아닌, 자기 자신을 위해서나 가까운 지인들이, 일터 내에서 할 수 있는 지원책들을 더 비중 있게 고민해보았습니다.

02

외로움 지원책 대백과

외로움을 지원하는 사람들

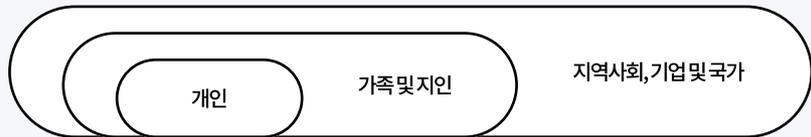
펴내며

국내외에서 이미 진행되고 있는 지원책들뿐 아니라 현실화되지 않은 아이디어 차원의 지원책들까지 전부 망라하여 담아보았습니다. <외로움 지원책 대백과>는 외로움으로 인해 힘들어하거나 일상이 무너진 당사자들을 물심양면으로 지원하고 있는 이들을 위해 만든 것입니다.

‘누가’ ‘무엇을’뿐 아니라 ‘어떻게’ ‘왜’도 담았습니다. 관련기관이나 지자체 또는 기업이라면 사업 기획에 참조할 수 있겠고, 정부라면 각 부처가 서로 무엇을 연계하여 협업하면 좋을지 큰 방향성을 잡는 데 도움 될 것이며, 개인이라면 새로운 시도를 향한 디딤돌 같은 보물을 발견할 수 있을 것이라 봅니다.

외로움이 부정적 결과로 작동하게끔 만드는 우리사회의 고정관념이나 사고방식, 관습이나 문화에 있어서도 앞으로 차츰 변화해 나갈 것을 기대하면서 ‘정부 및 시민사회’ 영역에 관련 내용을 넣어보았습니다.

크게 지원 주체별로 먼저 항목을 나누었고, 비슷한 성격의 내용들로 다시 소분류하였습니다. 이에 더하여 저희가 읽은 책 본문 가운데 해당 항목을 설명해준다고 본 구절도 내용 안에 같이 적어넣었습니다. 각 지원책들에 관한 더 자세한 내용은 뒷부분 ‘출처’에서 확인하시기 바랍니다.



03

과학기술의 발전으로 인하여 지금은 서로가 더욱 촘촘히 연결된 사회입니다. 어느 누구도 누군가의 불행이나 행복의 영향 범위에서 벗어나 있지 못합니다. 그런 면에서 함께 책임감을 갖고 서로가 서로를 돌보며 지켜주어야 할 것입니다.

끝으로, 자기 자신의 외로움부터 챙긴 뒤에야 주변에게 도움이 될 거라 생각하시는 분이 계시다면, 역으로 주변에 무엇이든 먼저 기여가 되어본다면 이후 전혀 예상하지 못했던 어떤 것로부터 도움을 받게 되는 결과를 만나실 수도 있다는 말씀을 전하고 싶습니다.

최선을 다해보긴 했으나 아무리 ‘대백과’라 이름 지어도 가능한 지원책들이 전부 담겨 있다고 말씀드리진 못합니다. 대신 이 자료가 우리 사회의 외로운 이들을 위한 무궁무진한 지원책들의 그 초입이 되어줄 것은 확실해보입니다.

이 많은 이야기들을 함께 나누고 관련 자료를 같이 공부하는 등, 공익활동 모임을 열정을 다해 함께해주신 리라(서리라), 봄날(손현우), 뿌리(강지희), 장금(김수진), 준영(최준영), 헛돌(허선영)님께 다시 한 번 감사의 마음 전합니다. 같이하며 마음 따뜻했습니다. 고맙습니다.

공모장 꽃잔디(이은주) 씬

자신과 꾸준히 소통하기

때론 '가까운 존재로부터 충분한 관심을 받고 있지만 때때로 내 안에 무엇이 있는지 몰라 혼란스럽고 공허한' 때에 외로움을 느끼기도 한다. 자기 안에 어떠한 이야기가 담겨 있는지, 스스로가 무엇을 알아주길 원하고 있는지 자기 마음속을 향해 깊이 귀 기울이는 것이 필요하다.

내면의 목소리 듣는 법 배우기

자기 자신과 대화하는 법에 관하여 알려주는 곳들의 도움을 받는다. 관련 자료를 읽어보는 것도, 어렵지 않게 참여해볼 수 있는 프로그램이 보이면 경험해보는 것도 좋은 시작이 된다.

나만을 위한 시간 갖기

"고독할 수 없어 외롭다." (이현정, <외로움의 모양>) 고독한 시간을 통해 나를 마주하기. 내가 좋아하는 것, 싫어하는 것, 즐겨하는 것, 미소짓게 하는 것 등을 찾아보는 연습 갖기.

인간관계로부터 받은 상처를 다루는 내 모습 보기

과거 사람으로부터 받은 상처들을 지금의 내가 어떻게 다루고 있는지 정직하게 마주해보기. 자기돌봄 방식이 아닌 왜곡된 피해의식으로 스스로를 괴롭히는 방식으로 나아가고 있는 건 아닌지 점검해본다.

04

여성/남성으로 사회화 된 자기모습 인지하기

'여자라면' '남자라면'이라는 말로 학습된 말과 행동, 태도, 고정관념에 관하여 질문하고 관찰하며 정말 내가 바라는 방식으로 사고하고 행동하고 있는지 점검해보기
"여성들은 관계에서 이타적이거나 목소리를 내지 못하게 되고 스스로를 깎아내림으로써 다른 사람들을 배려하며 자신의 감정과 생각을 덮기 위해 공감과 관계에 대한 재능을 사용하고 원하고 아는 것은 말하지 않기 시작했다." (비벡 H. 머시, <우리는 다시 연결되어야 한다>)

외로움이란 감정에 압도되지 않기

외로움을 인지하고 한발 떨어져서, 감정으로부터 압도되지 않고 스스로의 상황을 객관화하는 작업. 외로움이란 감정에 잠식되는 순간, 공통의 이익을 기준으로 사고하거나 행동할 수 있는 능력을 잃어버린다고 한다.

자기 감정을 공유하되 다른 사람과 비교하지 않기

"내가 진정 귀담아들어야 할 목소리는 내 깊은 내면에서부터 나오는 목소리다." (이현정, <외로움의 모양>)

자기 일상을 행복하게 만드는 요소들 인지하기

“빵집에서 사람들과 함께 일하며 좋아하는 이들과 어울리며 지냈던 A씨는 복권에 당첨되고 부자가 되어 빵집을 그만두고 부촌으로 이사해 집안에서 생활했다. 모든 걸 누리게 됐음에도 만족스럽지 않고 아프고 비참했다. 점점 내성적으로 변하고 고립됐으며 자주 화를 냈다. 체중도 늘어나 당뇨와 고혈압 진단을 받고 병원에 가는 날 빼고는 집에 혼자 앉아 있었다. 자신이 필요로 하는 것이 화려한 물질이 아니라 인간적인 연결과 관계적 욕구였다는 점을 알아차리게 되었다.”(비벡 H. 머시, <우리는 다시 연결되어야 한다>)

자기 자신의 욕구와 연결돼 있기

함께이든 혼자이든, 스스로가 중요시하고 갈망하는 자기 욕구와 연결돼 있거나 연결돼 있다고 느낀다면 외롭다는 생각이 들지 않을 수 있다.

나와 세상에 관한 신뢰감 형성

“외로운 사람의 뇌가 그렇지 않은 사람의 뇌보다 사회적 위협을 2배나 빨리 감지한다는 사실을 발견했다. 우리 조상들은 안전한 무리에서 떨어져 나오면 아주 작은 위협에도 방어적으로 반응할 필요가 있었다.”(비벡 H. 머시, <우리는 다시 연결되어야 한다>) 자신과 주변 그리고 사회를 얼마나 신뢰하고 안전하다고 느끼는지 스스로 점검해보고, 혹시 근거 없는 정체가 모호한 불신의 마음은 없는지 살펴본다.

인식전환

외로움을 이해하기

외로움을 다룬 각종 자료들을 살피면서 외로움의 정의, 외로움의 이유, 외로움의 종류, 외로움이 주는 영향 등에 관하여 숙고하고 이해해보는 시간을 갖는다. “외로움은 내가 원하지 않는 방식으로 혼자가 되었다고 느끼는 감정이다.”(이현정, <외로움의 모양>) 한편 ‘외로움을 꼭 해소해야 할까? 외로움도 우리에게 있는 감정 중 하나로, 외로움과 같이 살게 될 때도 있고, 가끔 그것을 풀어주는 모임이나 사람을 만나서 풀 때도 있고, 그게 자연스럽다.’라고 생각할 수도 있다.

‘나’의 외로움을 이해하고 친구가 되어주기

내가 느끼는 외로움의 형태, 영향, 이유, 시작된 시점 등 나의 외로움을 고찰해보기. 이해를 넘어 친구처럼 가까이 지내보기. “‘외로움이 의미있는 경이이자 성숙하고 진실된 삶을 향한 여정에서 꼭 필요한 단계일 수도 있다’는 말이 주는 여운은 한 인간으로서 한 층 더 성장해볼 마음이 들게 하는 좋은 표현인 것 같다.”(이현정, <외로움의 모양>)

자신에 대한 불만족 다루기

높은 사회적 기준에 관해 다시 생각해보기. 스스로가 정해놓은 어떤 틀에 자신을 가두고 있진 않은지 돌아보기.

지금을 온전히 받아들이려는 마음

넓은 의미에서 우리는 한가지씩 외롭다. 어쩌면 모두 그것을 충족하지 못하면 외롭다고 아등바등 하기보다 어떤 부분은 노력하여 채우고 어떤 부분은 포기하며 자신과, 현실을 온전히 받아들이는 것이다.

가성비, 효율 등에 대한 인식 재고

“‘타인지향형’ 성향을 보이는 현대사회의 고독한 군중은 늘 소비사회의 등장과 함께 한다. 소비사회에서는 내가 무엇을 소비하는지가 나의 정체성을 드러내는 중요한 요소이다. 타인의 시선이나 평가에 아주 민감하게 반응한다.”(김만권, <외로움의 습격>) 자신이 살고 있는 사회를 ‘가성비’나 ‘효율’이란 기준에 못 미치면 어리석다고 판단 받는 사회라고 보고 있진 않은지 질문한다. 그 두 가지가 정말 중요한지, 그럴 때 받는 타인의 시선은 자신에게 있어 얼마나 중요한지 등을 생각해보는 시간을 갖는다.

행동적 실천

교감 대상을 다양화하기

사람만이 아닌 자연, 예술, 종교, 식물, 동물 등, 본인이 무언가와 연결되고 감흥이 일어나도록 하는 대상을 정기적으로 교류하며 정서적 교감을 나누고 있다는 확인에서도 정서적 안정감을 지닐 수 있다.

걷기

양쪽발이 땅에 반복적으로 닿으며 좌뇌와 우뇌가 동시에 자극을 받는다면, 평소 잘 사용하지 않을 수 있는 우뇌가 활성화하여 비로소 균형을 되찾는다는 과학적 설명이 있다. 특히 자연 속을 거닐며 식물들이 내뿜는 인간에게 유효한 성분들을 들이마시며, 기분이 정화되거나 전환되는 데 그리고 새로운 성찰을 맞이하는 데 도움을 받을 수 있다.

자원봉사 지원해보기

외로움은 “내가 이 세계에 쓸모없는 존재가 되었다는 경험”(김만권, <외로움의 습격>)이기도 하다. 본인이 기여할 수 있는 봉사나 기부활동을 찾아본다. 자신의 도움을 받은 이들에게 감사 인사를 받고, 스스로 뿌듯함과 보람을 느껴보는 것도 좋다.

체크리스트 정기적 실행

자신에 관해 알아볼 수 있는 체크리스트를 곁에 두고 정기적으로 작성해본다. 마음 건강 상태를 확인할 수 있는 체크리스트를 마련해놓는다. 이 작업을 함께하는 그룹이 있어도 좋다.

인정 받고자 하는 갈증 풀기

사람들 사이에서 사는 우리는 누구나 인정 받고자 하는 갈증이 있다. 내가 잘하고 있는지, 어떠한 존재인지 등을 확인하고 싶어 하는 마음을 풀어낼 수 있는 곳(사람 혹은 공간)을 마련하여 그 갈증을 정기적으로 풀어낸다.

‘굳이’ 데이

‘굳이?’라는 질문을 갖게 하는 행동을 하기. 굳이 음식을 예쁜 접시에 플레이팅하고, 굳이 친구에게 전화해 안부를 묻고, 굳이 하늘을 보고, 굳이 맨발로 모래를 밟아보기. 평소에 자신이나 주변 사람, 사회에서 ‘굳이 왜?’라는 질문으로 통제했던 욕구를 표출하며 자유로움을 느끼기.

온라인보다 매장에서 쇼핑하기

때론 일부러 매장에 직접 가서 물건을 구매한다. 구매 과정에서 우연히 소통이 이뤄지기도 하고, 다른 사람들 틈에 있을 때 내가 스스로에게 어떤 말을 걸어오는지 한번 살펴보기도 한다.

긍정적인 환경과 관계 맺음

“외로움은 마치 나 자신 속에 있는 ‘어떤 것’ 혹은 인간의 ‘본질’처럼 생각되지만, 실상은 개인이 주변 사회와 맺는 관계의 성격을 드러낼 뿐이다.”(이현정, <외로움의 모양>) 자신에게 부정적 영향을 끼치는 것과 그렇지 않은 것(사람, 공간 등)을 분별해보고, 긍정적인 환경과 관계를 형성해본다.

삶의 기술 익히기

감정이나 완벽주의 및 갈등 다루기, 스트레스 또는 트라우마 마주하는 법, 독립성이 라든가 내면의 힘 기르기 등에 관한 자료를 접하거나 관련 프로그램에 참여해봄으로써 스스로가 자기 삶을 나답고 건강하게 형성해 갈 수 있는 방식들을 시도해본다.

넉넉한 시간

무언가에 쫓기지 않고 여유가 있는 시간. 틈이 있고 돌아볼 여유, 진정 중요하고 소중한 것을 놓치지 않고 가져가기 위한 방식을 고안해보기 등을 바란다면 시간을 넉넉하게 사용하려고 애써보자.

일상을 공유하는 너무 가까운 사이와 적절한 거리두기

사회적으로 역할 기대를 받는, 일종의 주어진 관계를 통해서만 자기 존재를 확인하고 확인받는 일상에서 벗어날 수 없다면, 함께 풍요로우면서도 홀로 고독할 수 있도록 일상을 재편해본다.

정기적 안부연락

힘든 일을 겪고 있는 상대에게 '잘 있니?' '오늘 뭐했어?' 도드라진 의도 없이 짧은 통화라도 간단히 안부를 물어주는 전화 걸어주기

방문해보기

아플 때 타인의 도움이 필요하지만 폐를 끼친다는 생각으로 쉽사리 도움 요청을 하지 못한다. 괜찮다며 안 와도 된다는 표현이 혹여 빈말은 아닐지 한번쯤 의심해보고, 일단 찾아가보도록 한다. 예상치 못한 방문에 기분 상해할 수도 있고 반대로 크게 고마워할 수도 있다. 막상 방문해보면 몸이 아파서 처리하지 못한 집안일이 있을 수 있고, 같이 병원이나 은행에 가야 하는 일 등의 개인적 일처리를 도와줄 수 있다.

궁금해하기

안부를 묻고 서로가 궁금해하는 일상 만들기. 관심과 민감성이 필요하다. 단, 적당한 거리 두기가 필수다. 개입이나 참견이 아닌, 환대와 놀라움, 감사로 대한다.

사랑의 눈빛

상대에게 전달되는 정보 가운데 비언어적 표현이 차지하는 비중은 93퍼센트라고 알려져 있다.(메라비언의 법칙) 언어적 표현으로는 '다 괜찮다' '이해한다'라고 하지만 눈빛이나 풍기는 에너지에 비난이나 조롱, 분노 등이 담겨 있다면 상대는 비중이 더 큰 비언어적 표현을 더 받아들이기 마련이다. 애정을 전하고 싶다면 비언어적 표현에도 애정을 담아야 한다.

반응이 없더라도 소통을 유지하기

어떤 식으로 답해도 좋은 다양한 열린질문을 던져보는 것도 좋다. 돌아오는 답변이 당장은 없더라도, 집에 돌아가 미처 답하지 못했던 질문들에 답을 내느라 자기 자신과 소통하게 될 수도 있기 때문이다. '당신에게 소중한 것은? 소중한 사람은?' 처럼, 자기 자신에 관해 떠올려보는 질문도 좋고 '이번주는 무엇을 하실 계획인가요?' 같은, 현실적이고 구체적인 것을 떠올리게 하는 질문도 상대의 발을 땅에 닿게 하므로 좋은 질문일 수 있다.

전화 받기

특히, 평소에 전화 잘 안 하는 사람인데 전화가 걸려 온다거나, 상대가 괜시리 전화한 것 같을 때, 그럴 때 그냥 지나치지 않고 '혹시나' 하는 마음으로 전화를 받는다면 혹시 모를 일을 미리 방지할 수 있다는 점을 명심하자.

가시적 존재임을 자주 확인해주기

'네가 존재하는지 우리가, 내가 알고 있어.'라는 메시지를 전하는 것. '응원하고 있어요' '시도하시는 것 봤는데, 좋은 것 같아요' 등 상대의 행위 및 활동에 그때그때 확인 차원의 반응 보이기. 협업그룹 안에서 특히 서로가 서로의 행위를 읽어주고 의미를 부여해주는 과정이 무척 중요하다.

상대가 받아들일 준비가 되었는지 확인해본 후 조언

이성적인 사고가 가능하기 전까지, 현재 당사자가 머물러 있는 감정이나 의도 등에 관하여 충분히 표현하고 그것을 인정하며 수용되었다는 확인이 들 때까지 옆에서 잠자코 들어주는 것이 중요하다. 받아들여졌다는 인식 이후에 당사자는 비로소 자신의 현 위치나 상황을 한 발짝 떨어져 보게 될 것이다. 이 자연스런 과정과 시간을 곁에서 함께해주는 것이 중요하고 필요하다.

심층을 읽어주기

정말 원하는 것, 소중하게 생각하는 것, 진정으로 알아주었으면 하는 것이 무엇인지에 관심을 두고, 곁으로 드러내는 언어적 비언어적 표현 이면에 담긴 심층을 읽어내려고 노력한다.

양쪽 모두 듣고 말할 수 있는 심적 여유가 있을 때 대화 시도하기

시간적 여유 못지않게 심적 여유도 있어야 상대의 말과 행동이라든지 주변 상황에 방어나 공격하려 하지 않고 편안하게 있는 그대로 인식할 수 있게 된다. 관대하고 친절 한, 안정감 있는 마음이 있을 때 소통하는 것이 필요하고, 이것이 불가능할 때는 급한 사안이라도 잠시 멈추고 시간을 갖는 것이 더 좋을 수 있다.

지원 대상자를 바라보는 시각 교정

도움 받을 대상이라기보다, 잠깐 앉아 쉬어가는 사람들이라는 시각으로 접근하기. 과거 자신에 관해 후회하거나 아쉬워하는 부분을 반복하여 곱씹는 사람들이 과거보다 현재와 미래에 관해 생각하는 시간을 더 많이 가질 수 있도록 곁에서 열린질문 던져주기

존중의 태도로 접근하기

우리는 상대의 문제점을 잘 알지 못하는 채로 쉽게 해결해주려고 하는 경향이 많다. 컨설팅 해준다는 태도로는 도움을 주고받는 관계로 나아가지 못한다. 겸손하게 접근하는 것이 무척 중요하다. 진정 필요한 건 공감이다.

연결고리 탐색하기 기간 갖기

무엇을 좋아하는지, 과거에 열의가 있었던 일/활동들은 무엇이었는지, 갈망하는 어떠한 것들 등에 관하여 알아보기 위한 탐색 기간을 갖는 것. 그리하여 관련된 작은 무언가로 그와 연결되어 다음 단계로 갈 수 있는 아주 작은 실마리를 발견하기.

지인들이

10

의미 있는 존재 되어주기

어디론가 사라지고 싶거나 세상을 등지고 싶은 마음이 들 때 머릿속에 떠올리며 안정을 찾는, '의미 있는 누군가'가 평소에 있는 것이 당사자에게 크게 도움 된다. 자신이 누군가가 떠올릴 만한 그런 존재가 돼주고 있는지 자문해보기.

무조건 긍정메시지 말고 진심어린 걸 나눔

'괜찮아요' '다 잘될거예요' '힘내세요' 등의 긍정메시지를 주면서 재빨리 그 순간을 벗어나려는 이유는 부정적 에너지를 마주하고 듣는 자기 자신의 마음이 불편해서이다. 그런 말보다는 옆에서 말없이 어깨 두드림이나 아이스크림을 하나씩 나눠먹으며 같이 웃는 등의, 존재로서의 곁에 있어줌이 더욱 힘이 될 것이다.

어려울 때 곁에 있어주기

리무진이 고장 났을 때 함께 버스를 타줄 사람, 비가 오는데 우산이 없는 사람을 위해 자기 우산을 버리고 함께 비를 맞아주는 것이 더 의미 있다고 여기는 사람 되어주기

특별한 용건 없이 그냥 같이 시간 보내기

함께 산책을 하거나 같은 방향을 바라보며 걷는다. 자신을 구해주려거나 고치려 하지 않는다는 신뢰를 주면서 그저 곁에 있어주는 것만으로도 큰 힘이 되어준다.

좋아하는 활동 함께해주기

자기가 좋아하지 않더라도, 외로움으로 힘들어하는 당사자를 위해 그가 좋아하는 활동을 함께해주는 것에 기꺼이 마음과 시간을 내어준다.

사람 한 명보다 그룹으로 만나기

곁에 있어주는 사람, 있어줄 수 있는 '사람 한 명'보다 다양한 사람들이 어우러져 있는 '그룹'이 필요한 당사자인지 살피기

경청/공감대화

이야기 충분히 들어주기

"들어주는 사람이 있는 한, 결코 우리는 사라지지 않는다." (김만권, <외로움의 습격>) 충분히 들어주는 것만으로도 스스로가 많은 것이 해소될 수 있다. 자기 이야기가 온전히 전달되었다고 느껴질 때 비로소 해결책이 보일 수 있다. 들을 때는 어떤 판단이나 선입견을 갖지 않고 들어야 스스로도 편안하게 긴 시간을 들어줄 수 있다.

잘 듣고 '그랬구나'로 그치기

'아, 그랬구나' '그런 일이 있었구나' '그렇게 생각할 수도 있겠다' 등의, 상대의 이야기를 듣고 자신의 의견을 덧붙이는 것이 아닌 그의 감정과 현 상태를 그저 읽어주고 거울처럼 비추어주는 방식으로 들어준다. 판단을 유보하고 인내하며, 비난이나 충고, 조언하지 않는 것이 중요하다.

외로움 지원책 대백과

외로움을 지원하는 사람들

지인들이

단 한 명 만이라도

단 한 명 만이라도 공감해주는 한마디라도. ‘아, 그럴 수 있지, 그럴 수도 있구나’ 하고 인정해주는 한 명이라도 있다면 그것으로 되는 경우가 많다.

응원과 지지의 한마디

힘든 일을 하나 마쳤을 때마다 서로 ‘수고했다’ ‘괜찮았어?’ ‘진짜 힘들었겠다’ ‘쉽지 않았을 텐데 잘했어’ 등의 격려와 응원의 한마디가 필요하다. 별 거 아닌 것 같지만, 이런 한마디가 있고 없고가 큰 차이다. 어깨 한번 두들겨주기.

공감과 동감의 차이 잊지 않기

자신과 생각이나 의견, 받는 느낌이 같지 않고 다르더라도, 그의 신발을 신어보는 것처럼 충분히 그의 입장에서 생각해보고 느껴보는 것이 공감이다. 자기 입장에서는 이해가 가지 않을 때는 이해하려 하기보다 ‘그럴 수 있겠다’라며 상대의 생각과 느낌을 인정해주는 ‘공감’을 해준다.

옆에 나란히 앉아 ‘필담’ 또는 ‘카톡’

곁에 있지만 글(쪽지) 또는 카톡메세지로 주고받는 대화. 글로 인한 상대방의 반응을 볼 수 있지만 말처럼 바로 내뱉지 않고 생각의 여유를 갖고 글로 소통할 수 있다. 단, 옆에 있어야 한다. 존재함이 주는 위로가 있기 때문이다.

같이 욕하고, 같이 분노해주기

힘든 상황에서 당사자가 부정적 감정에 압도될 때, 주변인들은 그 압력이 버거워 쉽사리 긍정적 감정을 억지로 강요할 경우가 있다. 이때 오히려 그에게 현재 가득 찬 부정적 감정을 충분히 느껴보면서 충분히 감정을 분출하도록 곁에서 함께해준다면, 어느 정도 분출되었음을 스스로 느낀 뒤에는 감정의 균형을 되찾고 그다음 단계로 나아가 갈 가능성이 커진다. 같은편이 되어준다.

함께 슬퍼해주며 추억 이야기 나누기

“상실한 사람을 무리하게 잊으려 하지 말고, 좋았던 기억을 되살리면서 마음속에 잘 간직하도록 애쓰는 게 도움이 된다.”(이현정, <외로움의 모양>) 소중한 존재를 잃은 데 대한 힘든 감정을 같이 추억을 나누는 것으로 다룬다.

외로움이란 감정에 관해 대화 나눠보기

‘외로움’을 주제 삼아 다양한 이야기를 나눠본다. 심문이나 분석의 방향보다는 깊은 관심과 호기심으로, 그것을 어떠한 모양이나 색깔로 느끼는지, 연상되는 과거 기억이나 어떤 이미지가 있는지, 외로움이 가장 친한 친구라면 같이 무엇을 해보고 싶은지 어떤 말을 하고픈지 등의, 열린질문을 던져본다. ‘그게 아니라’ 하면서 중간에 말을 끊지 않도록 주의한다.

대화 모임

상호 상담

파트너와 번갈아가며 한 사람당 40분씩 말하는 시간을 갖는다. 중간에 끼어들지 않고, 처음부터 끝까지 상대를 향한 애정 어린 눈빛과 지지의 에너지만을 제공하며 경청한다. 이를 그룹 안에서 진행하는 정기적 모임을 만들 수도 있다.

‘시절 토크’ 나누기

소위 한때 잘나갔던, 젊었을 때 활력이 넘쳤던, 열정적이었던, 새로운 시도를 해보았던, 뒀기에 푹 빠져보았던, 그때 그시절의 자신에 관하여 이야기하고 같이 감탄해주는 모임을 만들어 정기적으로 참여하도록 하기. 단, 4번에 1번 정도는 미래에 관해 이야기한다.

상처 이야기하는 모임

철저한 비밀유지 공간으로, 소규모로 모여 각자 지금의 자신을 괴롭히고 있는 상처에 관한 이야기를 돌아가며 나눈다. 충고나 조언, 판단 없이 그저 끝까지 듣고 ‘힘들었겠구나’ 하며 마음을 읽어준다. 이어서 ‘상처를 치유하는 방법’, ‘치유 (직간접) 경험’, ‘치유에 관한 현재 자신의 마음’ 등에 관하여까지 이야기 나눈 뒤 모임이 종료된다.

경험 이어 말하기

한 사람이 에피소드를 말하면 그중 공감가는 부분과 연결되는 다른 에피소드를 얘기한다. 그 다음 사람은 이전 사람과 연결되는 지점을 찾아 에피소드를 얘기하며 이어 말하기를 한다. 누구나 연결될 수 있음을 알게 되는 시간.

하소연 할 수 있는 곳 (‘대나무숲’)

감당하기 힘들거나 억울하고 분한 일들 때문에 주변을 등지고 스스로를 고립시키기도 한다. 판단받지 않는다는 전제로 얼마든지 하소연 하고 속상한 마음을 털어버릴 수 있는 안전한 공간을 마련해 둔다.

취미 모임

공연 및 전시 모임

합창단, 밴드, 연극, 뮤지컬, 그림 등, 공연 및 전시를 준비하는 그룹에 들어가서 자신만이 할 수 있는 역할을 하나 맡아 작품의 완성도를 위해 함께 노력하고 서로 응원하며 격려를 주고받기. 공연 및 전시로 얻는 뿌듯함과 황홀함, 만족감 등을 덤으로 얻을 수 있다.

몸을 사용하는 모임

머리를 쓰는 시간에서 벗어나 등산, 수영, 축구 등의 스포츠, 놀이 활동 같이 몸을 쓰는 시간을 통해 활력을 얻는다. 언어보다 비언어적으로 소통하고 표현하는 것을 더 선호하는 이들에게 도움 될 수 있다.

함께 텃밭이나 정원 가꾸기

“사람들이 같은 공간에서 시간을 보내며 그에 대한 책임과 보상을 함께 나누면 모두가 안정감을 갖게 된다.”(비벡 H. 머시, <우리는 다시 연결되어야 한다>)

여행 모임

여행은 자기 삶을 되돌아보며 객관화하는 계기가 되기도 하고, 일상으로 돌아와 새로 시작하는 활력을 얻기도 한다. 서로가 자신의 과거나 현실에 관한 이야기보다 여행하는 과정에서 느낀 것과 보고 들은 것에 관하여 더 많이 이야기 나눌 수 있다.

동네 독서모임

책을 함께 읽는 모임이 거주지 가까이 있다면, 이런저런 일상도 나누며 서로가 필요한 것을 주고받는 도움을 받게 되기도 한다.

뜨개질 등의 공예 & 수다

손으로 공예 활동을 하며 두런두런 이야기를 나눈다. 특별히 대화 주제가 정해져 있지 않지만, 일상을 나누면서 작품을 만드는 시간을 통해 즐거움과 위로를 얻을 수 있다.

자서전 글쓰기 모임

글쓰기 중에서도, 자신의 역사를 스스로 정리해보는 자서전 쓰기 모임. 자살을 고려하는 이들 가운데 이 활동으로 인해 삶을 그만두지 않고 앞으로의 삶을 기대해보겠다고 마음을 돌리는 경우가 많다고 한다.

해가 쨍쨍할 때만 만나는 모임

만나서 무엇을 할지는 둘째이고, 해가 쨍쨍할 때 만난다는 원칙만 있다. (햇빛을 통한 건강증진 또한 모임의 주요 목적) 그리하여 모임 주선자뿐만 아니라 참여자들도 매일 날씨를 확인하면서 만날 날에 대한 기대감을 형성할 수 있다.

일상 나눔 서클

요즘 좋아하는 음식, 계절에 관한 추억, 즐겨 듣던 음악 등 일상이나 삶에 관해 누구나 답하기 쉬운 질문이나 주제들로 주1회 정기적으로 모여 돌아가며 이야기 나누는 시간을 마련한다. 누구도 도달하지 않고 끝까지 듣고 축하나 감탄사 정도를 나누는, 안전한 공간이 되어주는 소모임.

계모임

그룹원들을 위한 자금을 같이 모아놓는다. 돌아가며 한 번에 한 명씩에게, 자신만을 위한 무언가를 할 수 있도록 일정 금액을 지원해주는 자조모임 만들기.

동네 밥모임

특정 프로그램 없이 그저 식사 시간이 되면 모여 밥 먹고, 오늘 먹은 음식에 관해 이런 저런 이야기를 나누는 모임. 모임이 가까이 있어 교통비 부담을 덜 수 있다는 것도 장점이다.

타임뱅크

서로에게 '시간'이라는 자원을 기꺼이 빌려주고 빌린다. 자신이 기꺼이 기여할 수 있는 일이라면 시간을 쓰고, 쓴 시간만큼을 또 남에게 도움 받는다.

구성원 모임

비슷한 사람들과 모이기

목적 없이 우연히 관계가 형성된 비슷한 사람들과 편안하고 즐거운 시간을 자주 보내 본다. 그러다 공통점이 발견되고 어떤 것을 자발적으로 함께 시작해보기도 한다. ('동네에서 남아도는 아저씨 모임'이란 이름의 그룹은 여러 번 모이다 자연스럽게 밴드가 결성되었다고 한다.)

고립 당사자들의 자조모임

사람들 속에 있는 것 자체에서 사람의 온기를 얻는다. 더군다나 비슷한 경험이나 처지에 있는 이들이 공통된 고민 및 나아지려고 했던 노력이나 시도 등의 이야기를 나누면서 공감대를 형성하고, 같이 있는 데서 형성되는 에너지를 받을 수 있다.

자살이나 회피 등의 생각을 편하게 털어놓을 수 있는 모임

전문가가 도움을 주는 상담소나 센터 방문이 무거울 때가 있다. 해결책을 주려 하거나 자신을 환자처럼 진단하고 치료해주려는 대상보다, 그 어떤 이야기도 '그랬구나' 하고 들어주며 따뜻한 관심과 위로를 주는 이들의 모임으로 자기 이야기하기를 시작할 수 있다.

보호관찰대상자 및 출소자 커뮤니티 조성

출소 후, 자신이 이해받는 기회를 갖게끔 하고 스스로가 책임지는 자기 삶을 살 수 있도록 도와주는 지지그룹이 필요하다.

아버지 및 남성돌봄자들의 커뮤니티

양육 및 돌봄 지원을 하는 이들 가운데 남성들만 모여 교류하기. 여성과는 소통 방식이나 문화가 조금 다를 수 있다는 점에 초점을 두는 모임이다.

의도적으로 다양한 구성원들이 모이기

의도적으로 전부 다른 연령대와 직업군을 지닌 사람들과 식사 등의 모임을 만드는 것도 삶에 있어 다양한 참조를 얻을 수 있다는 점에서 도움 받을 수 있다.

모임을 통해

지속성 있는 커뮤니티

기관 지원으로 운영되는 단기 프로그램이 끝나면 다시 고립 상태로 돌아가게 된다는 경험자가 많다고 한다. 서로 관계가 형성되고 발전되어 구성원들이 모임 안에서 지속적인 도움을 받을 수 있도록, 지속성을 담보하도록 초기부터 프로그램을 세팅한다. 무엇을 하든 가느다란 실 정도의, 가볍고 느슨한 관계성이라도 지속되는 것 자체를 핵심으로 여긴다.

가상 가족, 가상 회사 조직하기

구성원들 각자가 바라는 이상적인 가족이나 일터의 모습을 가상으로 형성하여 함께 경험해본다. 희망하는 미래를 실제화해봄으로써 현실을 일구는 데 도움 받을 수 있다.

묵언차회

함께 차를 마시며 말 없이 서로 함께 있어줌. 명상, 독서, 일기 등 하고 싶은 것을 하며 시간 보내기. 천천히 각자의 속도를 존중하는 모임이다. 묵언차회가 끝난 후 원하는 사람들만 남아 간식을 먹으며 이야기 나눈다.

온라인 모임

지지가 있는 온라인 커뮤니티

대면하지 않고, 서로 얼굴도 모르고 만나본 적도 없지만, 진심어린 공감과 지지 표현이 오가고 지지받는 느낌이 들 수 있는 온라인 커뮤니티를 함께한다.

좋아하는 것을 나누는 온라인 커뮤니티

자신이 좋아하는 것을 공유하는 것만으로도 지지 받는 느낌을 얻을 수 있다. 자신에게 있어 소중한 것을 드러냈을 때, 나와 같은 것에 소중함을 느끼는 타인이 있고 그와 같은 기쁨을 나눈다면 일상의 큰 힘이 된다. 물리적 공간의 제약이 적은 온라인 커뮤니티를 활용한다.

대화 활동가 양성

대화 요청자가 대화 기부자를 만나 공감과 위로의 메시지를 듣는다. 시간적으로 여유 있는 주민들에게 교통비와 다과비 및 교육훈련을 지원해주고 자원활동 할 수 있는 사람들을 모집한다. 전문적 활동이 가능한 활동공간이 지속적으로 마련되는 것도 중요하다, 이들이 일상 터전에서 주민들 사이사이에 스며들어 있을 수 있게, 최대한 많은 이들을 훈련시켜 배출하도록 하는 데에 힘쓴다.

재가서비스(홈헬퍼)

중년들에게 일자리 공급하는 차원에도 해당되는 지원책. 2인 1조로 활동 가능하도록 예산 편성이 필요하다. 아플 때, 거동 불편할 때, 손이 필요할 때 집안일이나 은행 업무, 장보기 등을 도울 사람. 상담 또는 대화서비스도 제공하기 위해 관련한 교육훈련이 필수. (2인 1조 활동에 필요한 팀워크 향상 교육시간도 확보해야 함)

시스템/문화마련

살핌 네트워크 형성

동네슈퍼, 편의점, 국밥집, 백반집, 복권판매처, 약국, 지하철역사, 호프집 등의 지역 상가나 의료기관, 은행, 경찰, 소방서, 배달업체 등과 상시적으로 연결되어 있어 사회적 지원이 필요한 주민들을 수시로 들여다보고 접촉하면서 필요가 생길 때 바로 도움 지원이 가능한 사회를 만든다.

도서관 연계 기획

지역의 도서관은 주민들에게 자원봉사의 기회, 교육 프로그램 및 공간을 제공해줄 뿐 아니라 주민 커뮤니티 형성의 허브가 되어준다. 특히 탈학교청소년, 무업기간의 청년, 은퇴한 중년, 육아 중인 경력보유여성, 이밖에 특별한 소속이 없는 주민들이 새로운 소속감을 형성할 수 있는 데 큰 역할을 해주는 곳으로 공간을 기획한다.

영화제를 통한 토론장 형성

외로움 관련 영화제 열기. 상영작으로 선정된 작품들이 주는 메시지가 우리 사회에 말을 걸도록 한다. 작품 상영과 시민들의 토론회가 병행될 수 있는 영화제를 기획한다.

애도가 필요한 사건사고 발생 시 리추얼 마련

사건이 벌어진 당장은 슬픔, 분노, 당황 등 온갖 감정들에 휩싸인다. 시간이 조금 지난 뒤 지금은 어떤 심정인지, 무엇을 기억하고 싶은지, 앞으로를 위해 지키고 싶은 것은 무엇인지 등에 관하여 주민들과 관계자들이 같이 이야기 나누며 함께 충분히 애도할 수 있는 자리를 마련한다.

지역에서

대면을 위한 교통접근성 높이기

대면으로 치유하고 도움 받을 수 있는 프로그램 접근성을 높이기 위해, 마을 곳곳에 교통접근성이 나쁜 곳을 점검하여 대책을 마련하도록 한다.

참여 및 지원자격 문턱 낮추기

외로움으로 인한 어려움에 도움을 받고픈 이들은 경제적 사회적 위치에 상관없이 누구든 언제든지 지원받을 수 있도록 더욱 포괄적이고 보편적인 지원이 필요하다. 소위 '사회적 약자'로 구분되는 자격의 범위를 넓히고 다양한 사람들이 참여하고 소통할 수 있는 기회도 다수 마련하도록 한다.

호명과 지칭에 관한 민감도 높이기

'고립' '은둔' '외톨이' '고립가정' '고독사 위험군' '실업' '저소득층' 등등, 이러한 용어로 자신을 호명하면서 프로그램에 적극 초대받을 때, 반가운 마음이 들지 않고 피하고 싶은 이들을 위해 다른 표현을 고려해보는 것이 필요하다.

함부로 판단하거나 편견 갖지 않도록

낙인과 편견의 대상인 당사자들과 이야기 나눌 수 있는 장을 많이 만든다. 그럴 수밖에 없었던 특수성을 알아내려 하고 이해하려고 노력한다. 그 지역의 혹은 그 조직의 특수한 문화를 알아야 이해가 되는 부분이 분명 있기 때문이다.

교육프로그램 및 서비스 지원

함께 산책 서비스

자원활동가가 신청자와 함께 공원이나 거리를 걸으며 대화를 나눈다. (걷는 거리당 요금을 받기도 한다.)

들어드릴게요 프로젝트

길거리에 의자를 놓고 외로움에 허덕이는 사람들의 고통스러운 이야기를 정해진 시간 내 무료로 들어준다. 참여자는 출퇴근하는 사람들, 홈리스, 그리고 일반인들. 참여자들은 정신과 의사와 대화를 나누는 것보다 훨씬 부담이 없다고 말한다.

실패 박람회

성과와 실패에 관한 인식을 바꾸는 계기 형성의 일환으로, 정기적 이벤트로 만들어 놓는다. 모두가 인정과 박수가 필요하다는 점을 고려하여 박람회를 기획한다.

당사자 사례 인터뷰 축적 및 전파

기관들로부터 지원을 거부하다가 추후에 도움을 받고 변화한 (고립)당사자들의 사례 기술 또는 인터뷰 결과물들을 많이 축적하고 이를 전파하여 많은 이들이 경험담을 쉽게 자주 접할 수 있도록 하기.

지역에서

외로움 극복 챔피언 그룹 형성

경험자들의 스토리를 최대한 발굴해내어 퍼뜨린다. 그들을 ‘챔피언 그룹’으로 이름 짓고 외로움으로 인한 재고립을 방지하고, 비슷한 경험자들에게 도움을 주는 자원활동 모임으로 발전시킬 수 있다.

자살 시도자 접촉자 대상 교육

경찰, 소방관, 교사, 의사, 약사, 상담사, 사회복지사, 종교인 등 자살 시도자를 먼저 접촉할 가능성이 큰 직업군을 대상으로 자살 예방에 관한 전문지식 및 공감대화법 교육이 필요하다. 유용한 노하우를 나누고 축적하는 것도 필요.

가족 및 지인 상담

외로움으로 고통받고 스스로 고립되고자 하는 이의 주변인들도 함께 고통스럽기 마련이다. 돌봄이나 간호를 해주어야 하는 이들에게도 상담 지원이 필요하며, 때론 관련 센터의 지원을 통해 당사자들과 잠시 떨어져 있을 수 있는 기간을 혜택으로 받는 것도 큰 도움이 된다.

모든 청소년에게 자원봉사와 사회참여 기회 제공

청소년기 때부터 자원봉사 또는 사회참여 활동에 익숙해지는 환경을 조성한다. 스스로가 사회의 일원으로서 작은 것이라도 기여가 되고 타인을 도울 수 있는, 공익에 긍정적 영향을 끼칠 수 있다는 점을 일찍이 이해하고 인지하도록 한다. 이 모든 과정은 지역사회의 특별 기금으로 운영하도록 해서, 지역사회가 이에 의무감과 책임감을 갖도록 한다.

18

모임 지원

주민들의 소모임 지원하기

다양한 소모임이 늘어나고 참여주민 수가 증가할수록 외로움으로 인한 사회적 비용이 줄어든다는 확신으로 지자체 예산을 충분히 투입하도록 한다.

마을 가드닝 모임 지원

함께 작물을 기르거나 가드닝을 하면서 자연과의 교감을 증진한다거나 커뮤니티를 조성해 서로가 도움을 주고받을 수 있기를 기대하면서, 텃밭 및 장비를 충분히 제공해준다.

자조모임 형성

‘나만 힘든 게 아니구나’ ‘나만 이러한 고민을 하는 게 아니구나’ 하는 확인을 당사자들이 스스로 하면서 동질감을 느끼고 위안을 얻을 수 있도록, 비슷한 고민 또는 유사한 상황에 놓인 이들이 서로 소통할 수 있는 공간 마련해주기.

외로움 지원책 대백과

외로움을 지원하는 사람들

깨어 있는 교사 및 부모 모임

어릴 때부터 외로움에 관한 건강한 교육을 제공받아야 한다. 편견이나 고정관념에 관하여 비판적으로 바라보고 자존감을 키울 수 있도록 지도한다. 학생에게 그리고 사회를 향해 건강한 보이스를 내는 건강한 교사 및 부모들의 집단이 많이 늘어날 수 있도록 지원한다.

기관 설립 및 공간 지원

관련 지원기관 설립

은둔형외톨이지원센터, 외로움치유센터, 가족지원센터 등등, 명칭이나 주요 지원대상은 조금씩 달라도, 해당 주민들이 언제든지 얼마든지 도움 받을 수 있도록 접근이 쉬운, 누구나 갈 수 있고 열려 있는 곳이란 메시지를 주도록 기관을 설치해놓는다. 당사자들이 포함된 각종 소모임을 지원하고 외로움 관련 자료들을 열람할 수 있게 지원한다.

연대체 만들기

연결을 넘어선 '연대'가 필요하다. 각 조직 단체들이 갖고 있는 힘을 모으고 책임을 같이 지면서 단단하게, 사회에 한목소리를 낼 수 있는 연대체가 필요하다.

마을공동체 라디오 방송국

지역주민들의 마음을 헤아려주고 위안을 주는, 지역사회와 일상에 관한 이야기들을 들려주고, 외로움 지원 관련 지식과 정보도 제공해주는 친근하고 가까운 라디오 방송 만들기

당사자들이 만드는 마을 기업

서로 다른 성격의 당사자들을 연결하여 기업을 만든다. 예를 들어, 장애 부모와 독거 노인들의 협업을 도모하여 어떤 상품을 제작하는 기업을 형성하도록 하고 이를 지원한다.

아무나 언제든지, 쉴 때도 찾는 학교 만들기

일반시민 대상 강좌나 프로그램이 진행되고, 사전 신청 없이도 시간표 없이도 언제든지 찾아가 인사 나누고 하고픈 것 무어라도 하다가 원할 때 귀가할 수 있다. 학업을 쉬거나, 일을 쉬거나, 인생에서 잠시 쉼표가 필요할 때 언제든지 등록하여 자신만을 위한 시간과 공간을 제공받기도 한다. 스스로가 무엇을 할지 프로그램을 직접 설계하도록 플래너가 도와준다.

공동 숙소

함께 생활하는 숙소를 제공하여 운영한다. 매니저를 두고, 살림을 같이하고 기관으로부터 필요한 지원을 받으며, 이야기도 자주 나누며 삶을 나누는 공동체를 만든다. 기본 1년 계약, 이후 1년 재계약 등의 시스템을 만든다.

지역에서

건축가와 협업해 외로움과 공간을 콜라보하기

공동주택 내에 세탁실, 운동실, 공방 및 작업장, 휴식공간, 카페, 텃밭 등을 홀로 또는 함께 이용할 수 있는 방향으로 공간을 설계한다. 일상에서 자연스럽게 마주칠 수 있는, 편안하게 서로 대화 나눌 수 있는 공간, 우연한 만남이 잦을 수 있는 공간으로 디자인한다.

쉼터 및 무료공간 이용안내

지역 내 쉼터가 될 만한 곳, 무료로 이용할 수 있는 공간 등의 정보가 담긴 지도 제작 및 확산. '특정 대상'으로 존재하기보다 때로 다양한 수많은 사람들 사이에서 보이지 않는 익명의 존재로 쉬고 싶을 때 이를 지원해주기.

재정지원

외로움 기금 조성

유명인사, 기업, 협회, 복권기금 등이 기금 조성 사업에 참여하도록 한다. (다른 나라에선 '이웃 알기 기금'이란 이름으로도 조성되고 있다.) 이 기금은 개인적 건강 지원에도 사용되고 주민들에게 자원봉사 기회를 조성해주는 데에 사용되기도 한다.

서로 돕는 재단 설립

공익활동가들을 위한, 교사들을 위한, 장애인을 위한, 연구가들을 위한 등등... 다양한 재단이 형성되어 대상자들에게 심과 재충전을 지원하는 사업을 꾸준히 벌인다.

지역 복권기금 조성

당첨 확률이 엄청 높은 대신, 천문학적인 액수보다 새로운 시작을 위한 종잣돈 개념의 비용을 지급한다.

비대면지원

비대면을 통한 지원

지원을 거부하고 거절하는 사람들을 위한 지원 방식. 그들에게 있어 지원의 진입장벽을 낮춰주는 방식이다.

비대면을 위한 온라인 접근성 높이기

온라인 접근성이 낮은 주민들에게 기기 지원과 사용법 교육 등을 진행하여, 비대면으로도 여러 사회적 지원을 받을 수 있는 창구를 마련해놓는다.

20

외로움 지원책 대백과

외로움을 지원하는 사람들

지역주민들의 모임과 연결을 지원하는 정책

민간과 지역주민들의 공동체 의식을 강화하는 지원사업 확대하기. 이는 주민들이 스스로 고민하게 하고 다양한 협동조합을 설립하는 것 등과 같은 움직임을 가능케 하는 동력과 구심점이 되며, 무엇보다 주민들의 자발적인 움직임들이 생기고 그것을 행정 체계가 적극 뒷받침해주고 지원해주는 방향으로 나아갈 때 사회문제들이 더욱 원활히 다뤄질 수 있다.

전국 환경개선계획 수립

녹색 사회적 처방 일환으로서, 모든 국민은 거주지에서 도보 15분 이내에 숲, 공원, 강 같은 녹지 공간이나 물에 접근할 수 있어야 한다는 국가적 차원의 계획 세우기.

환자 전자 의료기록 활용

개인 차트에 의료 니즈뿐 아니라 그의 사회경제적 과제까지 같이 적혀 있다.(오렌지 크로스, <사회적 처방 백서>) 각 병원 기관들은 지역 내 다양한 사회적 자원들이 나열된 데이터를 갖고 있고 시시각각 업데이트 한다. 이 데이터에는 지역 내 취미 모임, 자조모임, 런치그룹, 봉사활동, 평생교육, 직업훈련 등에 관한 각종 정보가 담겨 있어서 처방서에 제조약뿐 아니라 사회적 처방 항목도 의료진이 적을 수 있다.

사회적 처방 활동가 양성기관 설립

운동이나 생활습관, 인간관계, 사회참여 등에 변화를 갖도록 제안한다. 의료진에게서 환자 의료기록을 받아 적절한 사회적 지원을 연결해주는 역할을 맡는 사회적 처방 활동가들에게 상담 및 대화 전문가, 사회적 처방에 관한 교육, 연결자로서 익혀야 할 기술 훈련 등을 제공한다. (영국에선 '링크 워커'라고 부른다.)

행복한 대화 벤치

공감대화 훈련을 받은 대화 지원자들이 '행복한 대화' 배지를 착용하고, 공공장소 곳곳의 벤치에서 기다리고 있다. 누구든 배지를 착용한 지원자들에게 대화를 요청할 수 있다.

해피 택시, 해피 캡버

영국 교통부 사업의 일환으로, 교통수단이 외로움을 완화할 수 있도록 지원한 사업. 특정 색을 입힌 차량을 택시로 구입하고 '행복 대화'가 가능한 기사들을 태운다. 차량 예약 시스템(어플)을 사용하며, 행선지가 같은 이들이 그룹이 되어 이동하는 동안 서로가 대화할 수 있도록 지원하는 스텝진도 필요하다.

시 스피커 제공

대화는 물론 뉴스나 음악을 들려주고, 약 복용 시간을 알려주거나, 조명을 끄고 켜주고, 위급 시 119 등 말로 전화를 걸 수 있다. 돌봄 기관 쪽에서 대화가 끊기는 이상징후가 발견되면 즉시 대응할 수도 있다.

외로움을 바라보는 시선 개선

인구 과반수 이상이 겪고 있으며 누구나 다 외로울 수 있다. '외로움' 그 자체는 좋은 감정도 나쁜 감정도 아니다. 너도 나도 함께 겪고 있기에 누구보다 서로를 이해할 수 있다. 그렇기에 외롭다고 터놓고 말할 수 있는 사회적 분위기가 필요하다. 혼자 생활하는 것을 선입견 없이 보는 사회 조성하기.

고립에 관한 사회적 교육

외로움에 힘들 때 스스로를 고립시키지 않고 사회적 연결 형성을 시도하며 유대감을 이어나가는 것이 왜 중요하고 필요한지 교육한다. 공동체의 효용성을 느끼면서 자라날 수 있도록 관련 경험과 학습을 설계한다.

회복력에 관한 교육훈련

개인의 회복력뿐 아니라 사회의 웰빙과 회복력, 그리고 사회를 향한 신뢰를 높이기 위한 교육을 실시한다.

다양한 삶의 방식 및 다양한 의견 존중

있는 그대로의 나를 표현해도 안전하고, 어떠한 삶의 방식을 선택해도 환영받고, 본인에게 진실된 어떤 의견이든 표현할 수 있으며 그것이 존중으로 들려질 수 있는 사회 분위기를 형성한다. 동시에, 다양성을 존중하면서도 '그래도 이게 더 중요하지 않아요?' 하고 질문할 수 있는 문화 조성이 필요하다.

비교의식 → 자기존중

'비교'보다 '존재'를 중요시하는 사회, 자기이해, 자기수용이 기본이 되는 사회 만들기. 비교하는 문화 속에서 각자가 어떠한 마음과 사고방식을 지니면 좋을지를 교육하기.

사회적 매장 시도 줄이기

언론의 윤리성, 도덕성에 관해 민감하게 모니터링하고, 선정적 보도 방향을 멈추도록 시민들이 목소리 내기. 실수에 대해 용서를 받지 못하는 사회에서 좀 더 관대한 사회로 바꾸어가기. 회복 및 변화의 기회를 좀 더 제공해주는 시스템과 문화를 만든다.

각자도생 → 함께

"각자도생의 세계에서는 호소할 수 없는 고통이 쌓여 쉽게 외로울 수 있다. (중략) 이제 정치사회적으로 공동체의 의미를 다시 사유하고, 억압적이지 않으면서도 서로가 결속할 수 있는 공동체를 만들기 위해 노력해야 할 시기가 도래했다."(김만권, <외로움의 습격>) 언제나 도움을 청해도 이상하지 않은 사회, 서로가 조금만 더 친절하고 감사를 주고받는 사회가 될 수 있는 다양한 시도를 아끼지 않기.

캠페인

외로움 인식 주간

외로움에 관해 이야기하기 캠페인(영국은 '모든 마음은 소중하다'를 캐치프레이즈로 사용함). 외로움에 관한 경험이나 생각을 나누는 것은 물론, 개인의 의지 문제이기보다 사회가 변화해야 하는 문제라는 점을 공유할 수 있는 시민공론장이 캠페인 기간 뿐 아니라 언제 어디서든 다수 형성되도록 지원하기.

편견 인식 전환 캠페인

성소수자, 장애인, 난민, 실직자 등을 향한 사회적 낙인 형성을 줄일 수 있는 방법 고안하기. 인식 전환에 도움 되는 캠페인을 진행하거나 적극 지원하기.

다양성 존중 문화 형성에 기여

각종 미디어를 통해, 서로가 공감해줄 수 있는 사회, 경청과 인정, '그대로 바라봄'이 있는 사회 형성해 나가기. 각 개인들은 정말 다양하므로 '왜 저래?'가 아니라 '저 사람에게는 저게 필요한가보다' 하고 인정하는 문화 제안하기.

폭력적인 문화 및 구조 줄여나가기

권위주의, 가부장제 및 문화, 성장중심주의, 자본만능주의, 능력주의, 서열화, 약육강식, 승자독식 등, 현재의 우리사회를 형성한 사고방식이나 문화 가운데 폭력성이 깃든 부분들을 인식하고 인지하도록 안내하고, 함께 바뀌어나갈 권장한다. 공익광고를 통해 공공장소나 미디어에 많이 노출시키도록 하고, 그러한 구조를 바꾸기 위한 시도를 공공기관에서 먼저 선보인다.

제도

지원 대상자의 자격증명 과정 완화하기

복지의 직접 수혜자가 되기 위해 자신이 저소득층, 사회적약자, 고립은둔자 등에 해당한다는 사실을 증명해야 하는 시스템 속에서는, 당사자가 쉽게 자괴감과 수치심을 입을 수 있음을 이해해야 한다. 자격 조건을 완화하는 것도 고려해봐야 한다.

금융 지원

외로움으로 인한 고통을 경제적 지원을 통하여 줄일 수 있다면, 이들을 위한 적절한 금융 지원 시스템을 마련한다.

무업(실업) 기간 단축

일자리를 잃는 것과 외로움은 깊은 상관관계가 있다고 한다. 일자리 창출 및 인력시장 재진입에 관하여 꾸준히 애써야 한다.

온라인

포털 웹사이트 운영

웹에서 헬프라인을 운영한다. 외로움 들어주기, 온라인 채팅 고민상담, 직접 지원을 받을 수 있는 자세한 방법 안내, 다양한 커뮤니티 소개, 정신건강 관련 정보, 외로움 관련 도움 되는 다양한 지식들을 전달한다.

외로움 대응 관련 웹사이트

연구, 정책, 실천 전반에 걸쳐 외로움을 다루는 사람들을 위한 온라인 학습과 교환의 디지털 공간. 최신정보, 실용적 지식(소통법 등), 행사, 자료, 자원봉사처를 공유하고 실제 필요한 자원들을 매칭시키는 공간이 되어준다. (영국에서는 '외로움 대응 허브'라는 이름으로 운영되고 있다.)

정책방향재설정

단기간 보여주기식 행정 지양

고립, 거부 가구라는 특징을 대상화해서 단시간에 보여주기식 행정 방식을 지양하고, 전 세계적으로 외로움에 대해 고민하고 지원하고 있는 방안들을 면밀히 검토하여 좀 더 거시적으로 접근하는 것이 필요함.

담당인력 늘리기

외로움 영역만을 전담하는 인력이 공공기관이나 유관기관 등에 최대한으로 배치될 수 있게 한다. 이를 위한 예산을 이전보다 더 확보하는 것이 필요함을 사회적으로 공론화시킨다.

비자발적 1인가구 줄이기

적정한 집값이 필요하다. 어느 정도의 비용으로도 집을 가질 수 있는, 누구나 어렵지 않게 집을 마련할 수 있어야 하는 사회를 만든다. 또한 매력적으로 설계된 공공임대 주택이 충분히 공급되어야 한다.

상대적 박탈감 줄이기

경제적 민주화를 위한 적극적인 노력을 통해 양극화가 점점 심화되는 상황을 바꿔내야 한다. 부자감세 방향으로 가지 않도록 한다.

음식(도시락) 기부 사업

유관기관과 연계하여 지원이 필요한 이들 대상으로 도시락 기부 사업을 진행한다.

대화 가능한 상점에 마크 달기

일상 공간을 활용한 대화 서비스 제공 차원에서, 직원과 얼마든지 대화가 가능한 곳이라는 마크를 상점에 달아 둔다.

블라블라 계산대

상점 계산대에서 직원과 오래 수다를 떨어도 괜찮은 곳을 따로 마련한다. 비치해놓을 '대화 가이드라인' 필요.

문화조성

고용주 서약

직장 내 구성원들이 외로움으로 고통받을 때 적절한 조치를 취할 것을 서약함. 지역 보건 및 복지, 관련단체들이 협약을 적극 권장한다.

민주적 회의문화 조성

회의할 때 누구 하나 소외되는 이 없이 모두가 다 같이 자유롭게 의견을 나눌 수 있는 회의 문화, 회의 규칙을 만든다.

업무 매뉴얼 및 노하우 정리

직종 특성에 따라 민원대응이든 상담이든 업무 상대처법이 전부 다를 것이다. 실제 현장에서는 혼자 민원을 일대일로 상대해야 하는 경우가 허다하니, 기존에 직원들이 같이 자신들의 노하우를 담은 '가이드북' '실행 매뉴얼' 등을 만들어놓는다면 혼자 업무를 처리하거나 상황을 대처해야 할 때 무척 든든할 수 있다. 어렵게 느끼거나 스트레스 받는 상황에서는 이성적이고 합리적으로 대응하기 쉽지 않고 상황에 압도될 때가 많다. 든든한 지원 방식으로 쓰이고, 그 순간의 상황을 객관화하여 볼 수 있는 데에 도움 된다.

주 4일제

일상의 여유를 지금보다 좀 더 가질 수 있다는 것만으로도 각자의 정신건강에 필요한 많은 것들을 할 수 있다.

직원 점심시간 2시간 확보

점심시간을 2시간으로 한다. 개인의 복지를 돌보는 시간이 될 수도 있고 이때를 활용하여, 직원들에게 필요한 대화법이나 공감 관련 교육, 분노와 불안 등의 감정을 다루는 워크숍 등을 진행한다.

매년 '전직원 마음건강검진' 시행

다양하고 체계적인 검진 항목들을 마련하여, 스스로가 자기 마음을 한번 살펴볼 수 있는 시간을 정기적으로 갖도록 지원한다. 필요한 이들에게 이후 심리상담사를 연결해준다. 비밀 보장이 필수다.

사내 휴게 공간 조성

휴게 공간에 직원들이 불편해 하는 요소가 없는지 주기적으로 점검 확인한다. 이에 더해 외로움 관련한 정보 제공이나 자료, 책 등을 비치해놓는다.

사내 소모임 지원

취미활동은 물론, 안전하게 이야기 나눌 수 있는 공간을 마련하도록 적극 권장하고 모임에 필요한 예산을 적극 지원해준다. 단, 모임 운영의 가이드북을 나눠주며 입사할 때 이를 상세히 안내한다.

관리자급 이상의 구성원들만을 위한 모임 마련

리더십 워크숍 및 세미나, 간담회를 주기적으로 개최한다.

단행본

- 홍희정 외, <스웨덴에서 한국의 미래를 꿈꾸다> (2019, 이담북스)
- (사)오렌지크로스, <사회적 처방백서> (2022, 휴피아)
- 이현정, <외로움의 모양> (2023, 가능성들)
- 김만권, <외로움의 습격> (2023, 헤다)
- 비벡 H. 머시, <우리는 다시 연결되어야 한다> (2020, 한국경제신문)

문서자료

- 한국심리학회지 (vol.39) 한국인의 외로움-개념적정의와측정에관한고찰 (서영석 외, 2020)
- 은둔형 외톨이 청소년 부모 개입을 위한 가이드 (한국청소년상담복지개발원, 2022)
- 2023 서울시공익활동지원센터 시민공익활동지원플랫폼 공론장 결과보고서
- 전북연구원 이슈브리핑 (vol.286) (장세길, 2023)
- 국제사회보장리뷰 (vol.27) '외로움에 대한 영국의 제도적 대응' (한국보건사회연구원, 2023)
- 해외공익활동 이슈분석 보고서 '시민의 삶: 시민참여와 거버넌스' (서울시공익활동지원센터, 2023)
- (주)한국리서치 주간리포트 (제269-1호) 외로움 실태조사 (2024.2)
- 2024 서울시 사회적고립 연결포럼 1,2차 자료집
- 뉴스웍스(<http://www.newsworks.co.kr>) 기획연재 '2024 은둔이 리포트'
- 희망이슈 (No.76) '고립·은둔 청년 개념 및 범주화에 대한 비판적 검토' (희망제작소, 2024. 7)

영상자료

- 지식채널-e <일단은 이야기부터> (2024.5)
<https://youtu.be/Wp4lKWjYuoM?si=7Do2PHe-8mcPCtts>
- 유튜브 영상 <필답독서실> (2023)
<https://youtu.be/VWAUcTzqV5k?si=Giz6QprDDLuFy3ZG>
- 유튜브 영상 <특이나할까> (2024)
https://youtu.be/LyfQrp_1MVE?si=nho-VLTP20BaPfc
- KBS 다큐 시사기획 창 <어떤 가족 - 고립을 넘다> (2024.1)
<https://news.kbs.co.kr/news/pc/view/view.do?ncd=7876894&ref=A>

마치며

외로움은 개인적인 문제라 생각했었습니다. 관계 속에서 겪는 어려움, 환경적 제약 등 어쩔 수 없이 개인이 감당해야 하고 이겨내야만 하는 것이라 여겼습니다. 하지만 책을 읽고 경험을 나눌수록 외로움은 사회적 문제임을 깨닫게 되었습니다.

점차 개인화되고 파편화되는 세상 속에서 서로 연결하고자 하는 사회적인 노력이 없으면 그 누구도 외로움에서 자유로울 수 없습니다. 비록 많은 시간을 함께하지는 못했으나, 모임에서 나눈 작은 생각들이 사회적 연결을 돕는 씨앗이 되길 소망합니다.

뿌리 (강지희)

한때는 나만 외로운 사람이라 생각했습니다. 귀를 여니 모두의 마음속 다양한 모양의 외로움이 보입니다. 눈을 뜨니 우리의 외로움을 덜어주기 위해 곳곳에서 노력하는 사람들이, 돕고자 하는 마음들이 보입니다.

이제는 함께 입을 열어 우리의 외로웠던 이야기를 나누고 손을 뻗어 서로를 어루만져 줄 수 있는 세상이 오기를 기대합니다.

리라 (서리라)

저는 외로움을 겪는 과정을 개인적 성장 과정이라고도 생각하게 되었습니다. 외로움은 내가 준비도 되어 있지 않은 무방비 상태에서 갑작스럽게 찾아오고 그 과정에서 어떻게 받아들여야 할지 몰라 방향하게 되어 외로움의 악순환에 빠져들게 되는 것 같습니다.

이번 모임과 책을 통해 외로움에 대한 여러가지 문제점들과 극복 방안들이 있지만 저는 외로움을 어떻게 받아야 할지는 개인의 뚜렷한 자기 정체성에 있고, 이런 외로움을 극복하기 위해선 자기 정체성을 강화하는 것이라고 생각하게 되었습니다. 외로움을 자신의 내면을 탐구하고 정체성을 확립할 수 있는 기회로 활용될 수도 있다고 생각하고 외로움이란 감정에서 벗어나 행복한 날들을 보냈으면 좋겠습니다.

준영 (최준영)

우연한 기회로 '외로움을 지원하는 사람들' 공모원을 신청하게 되었지만 지난 한달간의 나에게 많은 변화를 준 모임이었습니다. 참여하면서 내가 외롭다라고 느끼는 걸 깨달았을 때 무척이나 이 모임에서 나눴던 이야기가 매우 소중한게 다가왔습니다. 또한 직업적 특성상, 특정 누군가가 고립되고 외로운 것을 대상화하지 않았을까라는 반성 또한 하였습니다.

지금 저는 이 모임을 통해 다시 설레임을 갖게 되었습니다. 외로움을 알아차릴 수 있도록 지원하고 예방할 수 있도록 지원 방안을 모색하여, 제가 일하고 있는 분야에서 의미있게 진행하고 싶습니다. 함께해주신 공모원분들과 이 프로젝트를 기획한 꽃잔디님께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

장금 (김수진)

마치며

친구의 외로움을 지지해주려 애쓰면서, 생각보다 다양한 관계와 상황들이 있어서 늘 같은 결로 도울 수 없다는 걸 알게 된 적이 있습니다. 그래서 잘 배워보고 싶어 신청한 모임이었는데, 결론적으로 짧은 시간 안에 ‘외로움’이라는 주제를 넓게 다뤄본 좋은 시간이었던 생각이 듭니다. 저는 모든 외로움이 사람의 힘으로 다 해결할 수 있는 문제라고 생각하지는 않지만, 적어도 누군가가 걱정하고 옆을 지키는 것만으로도 얼마나 든든한지 경험해보니 혼자 하기에는 너무 아까운 경험이라는 마음이 들었습니다. 이 시간동안 좋은 분들과 진솔한 나눔을 할 수 있어 좋았습니다.

다양한 주제기를 통해 서로의 관점과 경험을 모으니 처음 제가 가졌던 시야가 너무 좁았다는 것을 깨닫게 됩니다. 열심을 가지고 한 가지를 나누면 적어도 모인 사람들의 삶을 긍정적으로 바꾸는 힘이 있다는 생각이 들었습니다. 열심히 자신의 경험을 열어주셨던 공모원님들 덕에 외로움이 몇몇의 문제가 아닌, 사람이 느끼는 아주 다양하지만 일상적인 감정이자 상황으로 느껴지게 되어 오히려 더 좋은 방향을 꿈꿀 수 있겠다는 생각이 들었습니다. 서로를 조금 더 아끼고 살리는 사회가 되면 좋겠다는 소망을 품게 되었습니다. 좋은 기회와 나눔 제공해주신 모든 분들께 감사드립니다!

햇들 (허선영)

사람들의 사고방식이나 경험, 삶의 모양새 등은 각기 다를 수밖에 없는데 우리는 거만한 태도로 너무 쉽게 나와 다름을 무시하고 깎아내리려 합니다. 우리는 삶의 다양한 레퍼런스가 필요합니다.

다양함이 우리 주변에서 늘 익숙한 사회가 되길 바랍니다. 자기 기준에서 ‘아니, 왜 굳이 그렇게 해?’라는 반응 말고 ‘아, 그렇구나’와, ‘좋다’ 하는 반응으로 전환해야 합니다.

봄날 (손현우)

29



당신 옆의 공익활동

당신의 공익활동 경험을 쉽고 즐겁게 만드는 커뮤니티

- 이 자료는 <당신 옆의 공익활동> 결과물로 제작되었습니다.
- 이 자료는 국제라이선스 **CC BY-NC-ND** (크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지)에 따라 이용할 수 있습니다.

• 디자인 제작 : 포스트리 / postree.net / postree-studio@naver.com

외로움 지원책 대백과

외로움을 지원하는 사람들