2025학년 동계 이화글로벌프론티어+ 프로그램 탐사 보고서

한국 대학생의 외로움 문제 진단 및 커뮤니케이션 모델 제안 : 영국의 외로움 대응 방안을 토대로

팀 E:motion

2342021 커뮤니케이션·미디어학부 윤조안
2394071 커뮤니케이션·미디어학부 원세윤
2284037 사회학과 현다은
2384011 사회학과 신혜림

목 차

I. 서론

1. 탐사 주제
2. 연구 배경 및 필요성
3. 연구 방법
4. 기대 효과

II. 선행 연구 분석 및 본 연구의 학술적 · 사회적 기여

III. 국내외 탐사 및 전문가 제언 분석

1. 국내 탐사 내용
2. 국내 전문가 인터뷰 내용
3. 해외 탐사 내용
4. 해외 전문가 인터뷰 내용

IV. 외로움 대응 커뮤니케이션 모델 구조

V. 본 탐사의 의의 및 한계

VI. 정책적 제언

VII. 결론

1. 커뮤니케이션 모델 요약
2. 한국 및 이화여대 기존 프로그램의 구조적 한계
3. 연구의 의의
4. 향후 과제

VIII. 참고문헌

[부록 1] 탐사 사전 준비

[부록 2] 커뮤니케이션 모델 일정 시뮬레이션

[부록 3] 브리핑 자료

I. 서론

1. 탐사 주제

한국 대학생의 외로움 문제 진단 및 커뮤니케이션 모델 제안
: 영국의 외로움 대응 방안을 토대로

2. 연구 배경 및 필요성

1) 사회적 질병으로 부상하는 청년층 외로움

과거에는 주로 노년층의 사회적 외로움에 초점을 두었으나 최근에는 청년층 외로움 역시 중요한 사회적 의제로 부상하고 있다. 실제로 2023년 고립·은둔 청년 지원 방안 관련 브리핑에 따르면, 만 19세~34세 사이 청년 약 54만 명이 사회적 외로움을 경험하며 정신적 외로움이나 무기력함을 일상적으로 겪고 있다.[1] 개인의 외로움이나 사회적 고립은 가족이나 친구와의 관계 등 개인의 사회적 연결 정도에 따라 달라지며, 연결이 강할수록 외로움은 줄어든다.[2] 또한, 사회조직 참여가 활발할수록 접촉 범위가 넓어지고 공동체 의식이 강화되어 정신건강에도 긍정적인 영향을 미친다.[3] 그러나 현재 한국 사회의 청년들은 경제적 불안정, 사회적 단절, 그리고 SNS 속 피상적 관계 등 복합적 요소가 결합하면서 사회적 연결망, 즉 공동체적 연결성이 점점 약화되어 외로움이 심화되고 있다.

2) 사전 인터뷰로 드러난 청년 외로움 대응 현황과 정책 실효성 한계

한국 정부에서도 외로움의 위험성을 파악하고 관련 정책을 시행하고 있으나 턱없이 부족하다. 한국보건사회연구원 2024년 청년 정신건강 실태조사에서 초기·경계 단계의 지원 체계가 미흡하다는 지적을 확인하였다.[4] 본 팀이 사전에 인터뷰한 '한국생명존중재단' 관계자 역시 "많은 프로그램이 단발성에 그쳐 장기적 효과를 기대하기 어렵다"라고 언급하였다. 특히 초기·경계 단계의 청년을 위한 예방적 지원이

---

1) 한국보건사회연구원, 『고립 ·은둔 청년 실태조사』, 보건복지부, 2023, 1쪽.
2) Talò, C., Mannarini, T., & Rochira, A., "*S*ense of Community and Community Participation:A Meta-analytic Review", *Social Indicators Research, 2014,* pp.7.
3) 김정인, 「청년의 사회적 고립에 관한 연구: 사회적 자본, 경제적 안정성, 상대적 박탈감을 중심으로」, 『한국행정논집』 제35권 제3호, 한국 정부 학회, 2023, 332쪽.
4) 대한민국 정책 브리핑, 『고립 은둔 청년 지원 방안 관련 브리핑』, https://www.korea.kr/briefing/policyBriefingView.do?newsId=156605052&utm_source, 검색일: 2025.09.19.

중요한 과제로 제시되었다. 결국 시기를 놓쳐 도움이 필요한 청년이 적절한 지원을 받지 못하고, 오히려 외로움이 심화되는 악순환이 지속되고 있는 것이다.

3) 사전 조사 및 자체 설문 조사에서 드러난 대학생 외로움의 심각성

대학생 상담 체계의 개선 방향을 모색하기 위해 여러 대학의 사례를 분석한 결과, 공통적으로 긴 상담 대기와 서비스 질의 불균형이라는 구조적 한계가 도출되었다.

먼저 서울대학교의 경우, 단과대별 심리상담센터 운영을 통해 접근성을 높이고 있으나, 급증하는 수요를 감당하지 못해 최소 1개월에서 최대 3개월에 이르는 상담 지연이 발생하고 있다.[5] 이러한 긴 대기 시간은 적정 시기에 개입이 필요한 학생들의 서비스 효용감을 저하시키는 결정적 요인이 된다.

서강대학교 역시 상담 인력의 구조적 문제로 인해 신뢰성 확보에 어려움을 겪고 있다. 상담 인력의 상당수가 인턴 및 대학원 실습생으로 구성되어 있어 상담원의 역량에 따른 만족도 편차가 매우 큰 것으로 나타났다.[6] 이는 체계적인 전문 상담 인력 없이는 상담 서비스의 전문성을 담보하기 어렵다는 것을 시사하며, 학생들 사이에서 상담 체계 전반에 대한 불신을 초래하는 원인이 되고 있다.

본 팀이 소속된 이화여대 캠퍼스에서도 해당 문제는 예외 없이 나타나고 있었다. 대부분의 학생은 상담을 희망하지만 예약이 순식간에 마감되어 수개월 동안 대기하거나, 포기하는 경우가 많았다. 교내 상담 센터는 연간 회기 제한과 1년 후 재신청 기간 등의 제약으로 수요를 감당하지 못하는 상황이 빈번했다. 이를 바탕으로 본 팀이 2025년 9월 8일부터 15일까지 실시한 설문조사(응답자 100명) 결과, 73%의 학생이 외로움을 경험했지만, 실제 상담 프로그램을 이용한 학생은 매우 적었음을 확인할 수 있었다. 심층 인터뷰에서 또한, 상담 서비스를 이용해본 적 있는 학생은 “상담이 전문적이지 않고, 녹음 기록 때문에 불안하다”라고 답했다. 상담을 이용할 때 발생하는 인식, 즉 사회적 낙인에 대한 우려가 대학생들의 접근성을 낮추는 중요한 요인이었다. 결국 이러한 교내 상담 프로그램의 한계는 대학 현장에서 청년 외로움 대응 방식의 구조적 취약성을 드러내고 있음을 보여주었다.

4) 청년 외로움 대응 모범 사례: 영국의 체계적 접근

국내 외로움 대응의 한계를 극복하려면 기존 방식에서 벗어난 새로운 전환이 필요하다. 본 팀은 2018년 세계 최초로 ‘외로움부(Miniter for Loneliness)’를 신설한 영

5) 조유진, 「서울대 학생들의 sos, 심리상담실 앞 기다림 줄이려면」, 『대학신문』, 2024.11.17., https://www.snunews.com/news/articleViewAmp.html?idxno=33669, 접속일: 2026.03.01

6) 최윤서, 「본교 상담 서비스, 상담원 따라 달라지는 만족도?」, 『서강일보』, 2025.11.30., https://sgunews.sogang.ac.kr/front/cmsboardview.do?siteId=sgunews&bbsConfigFK=3606&pkid=930126, 접속일: 2026.03.01.

국의 사례를 주목했다.[7] 영국은 자체 제작한 척도로 국민의 외로움을 측정하고 매년 『Loneliness Annual Report』라는 연례 보고서를 발간하여 관련 정책을 실행하고 있다.[8] 대표적으로, 'Let's Talk Loneliness' 캠페인[9]으로, 사회적 낙인 없이 편안한 환경에서 외로움을 해소할 수 있는 만남을 촉진하고, 'Tackling Loneliness Network'[10]를 통해 정부·자선단체·지역 커뮤니티가 협력하는 유기적 연결 체계를 마련하여 정책의 실효성을 높인다. 이러한 영국의 종합적인 접근 방식은 사회 전반에서 외로움을 조명하고 공동체적 대응 환경을 조성하는 데 이바지한다.

따라서 본 팀은 한국 대학생들이 직면한 외로움 문제를 해결하고자 영국의 정책 사례와 그 실행 현장을 직접 경험하고자 한다. 단순 상담 서비스의 확충이 아닌, 외로움을 진단하는 척도로, 외로움을 단계별로 구체화하여 접근하는 커뮤니케이션 모델을 제안하고자 한다. 특히 실제 이화여대 재학생의 신분으로서 본교 학생들에 대한 이해와 접근성이 높기에, 학생들의 실제 경험, 정서적 특징, 생활 방식 등을 반영하는 데에 유리하다. 따라서 이화여대 학생들이 자신의 외로움 상태를 객관적으로 인식하고 정기적으로 해소할 수 있게끔 하여, 정신건강과 삶의 질을 높이는 데 도움이 되고자 한다. 외로움이 더 이상 단순한 개인의 문제가 아니라, 공동체적 문제라는 분위기를 조성하고, 나아가 대학 캠퍼스뿐만 아니라 사회 전반에 확장하여 청년들이 외로움을 건강하게 해소할 수 있는 문화와 지원 체계를 구축할 것이다.

3. 연구 방법

본 팀은 한국과 영국의 외로움 대응 방법을 비교·분석하기 위해 기존 문헌 연구, 심층 인터뷰, 그리고 참여 관찰을 결합한 연구 방법을 채택하였다.

1) 국내 연구 방법

먼저 국내 기존 연구를 바탕으로 문헌 조사를 실시하여, 외로움이 어떠한 이론적

---

7) 이예림, 「'외로움부'까지 만든 영국, 고독·고립 인식 개선에 총력」, 『세계일보』, 2023.05.15., https://www.segye.com/newsView/20230514513416, 접속일: 2025.09.18.

8) DCMS(Department for Cluture, Media and Sports, "Tackling Loneliness annual report March 2023: the fourth year" https://www.gov.uk/government/publications/loneliness-annual-report-the-fourth-year/tackling-loneliness-annual-report-march-2023-the-fourth-year, 접속일: 2025.09.18

9) DCMS(Department for Cluture, Media and Sports, "'Let's Talk Loneliness' campaign launched to tackle stigma of feeling alone", https://www.gov.uk/government/news/lets-talk-loneliness-campaign-launched-to-tackle-stigma-of-feeling-alone?utm_source=chatgpt.com, 접속일: 2025.09.18

10) DCMS(Department for Cluture, Media and Sports, "Government's work on tackling loneliness", https://www.gov.uk/guidance/governments-work-on-tackling-loneliness, 접속일: 2025.09.18.

틀과 맥락 속에서 다루어져 왔는지를 검토하였다. 구체적으로 외로움 개념 정의, 연구의 주요 변수 분석, 대학생 대상 외로움 연구 현황 등을 중심으로 기존 연구의 경향을 정리하였다. 이를 통해 한국에서 외로움 연구가 어느 지점까지 이루어졌는지, 외로움이 주로 어떤 변수와 연관되어 해석되었는지, 그리고 외로움을 독립적인 문제로 다룬 연구가 있는지 파악하고자 하였다. 이러한 기존 연구 분석은 외로움 연구의 한계를 파악하고, 외로움을 어떤 관점에서 재조명할 것인지 설정하는 기초 자료로 활용하였다.

다음으로 한국 사례 연구를 위해 외로움 관련 프로그램을 운영하고 있는 기관을 방문하여 심층 인터뷰를 실시하였고, 인터뷰 대상은 청년 외로움과 관련된 활동을 수행하는 관계자들로 구성하였다. 인터뷰에서는 각 기관의 외로움 인식 방식, 프로그램 운영 체계, 효과와 한계, 그리고 제도적·현실적 제약 조건 등을 중심으로 탐색하였다. 이를 통해 한국 사회에서 대학생 외로움에 대한 개입이 어떻게 이루어지고 있는지 심층적으로 분석할 수 있었다. 이러한 분석은 한국의 외로움 대응 방식과 운영 체계가 외로움을 예방적으로 다루는 데 어떤 한계를 갖는지를 구체적으로 파악하는 데 활용하였다.

2) 영국 연구 방법

영국 연구에서는 외로움 프로그램을 운영하는 기관을 직접 방문하여 관계자와 심층 인터뷰를 진행하였다. 영국 내 외로움 관련 다양한 비영리 단체, 외로움 연구소와 대학교를 대상으로 인터뷰를 진행하여, 프로그램의 기획 배경, 운영 원리, 외로움 진단 척도, 효과 평가 방식 등을 파악하였다. 특히 영국이 이미 국가 차원에서 외로움을 사회 문제로 다루어 왔다는 점에 주목하여, 외로움 대응 프로그램이 어떤 흐름 속에서 발전해 왔는지를 심층적으로 파악하였다.

더 나아가, 본 팀은 실제 청년의 시각에서 외로움 대응 프로그램에 직접 참여하는 참여 관찰 방식을 일부 활용하였다. 이를 통해 프로그램의 운영 체계, 참여자가 경험하는 정서적·사회적 변화, 그리고 프로그램의 구조와 분위기가 외로움 대응에 미치는 영향을 현장에서 직접 체감하였다. 이러한 참여 관찰은 기존 문서나 인터뷰만으로는 포착하기 어려운 상호작용의 심층적인 과정, 정서적 안정감, 참여 장벽 등을 분석하는 데 중요한 자료로 작용하였다.

정리하면, 본 팀은 한국의 문헌 조사와 심층 인터뷰를 통해 국내 외로움 연구 현황 및 한계를 진단하였다. 나아가 영국 기관에 방문하여 심층 인터뷰, 참여 관찰을 통해 외로움 진단 척도에 대한 자문을 얻었다. 또한 프로그램 운영 원리를 비교·분석함으로써, 향후 한국 대학에 적용 가능성을 모색하였다. 이처럼 다양한 연구 방법

은 외로움을 사회적 맥락 속에서 구성되는 사회 문제로 이해하도록 하며, 한국 대학생의 맥락에 적용 가능한 외로움 대응 방향을 모색하는 방법론적 토대를 제공하였다.

4. 기대 효과

1) 연구 전반의 기대 효과

본 팀은 기존 문헌 조사, 심층 인터뷰, 참여 관찰을 결합한 연구 방법을 바탕으로 외로움을 사회 구조 속에서 발생하는 문제로 분석하고자 한다. 기존 문헌 연구를 통해 한국 사회에서 외로움이 어떠한 이론적 틀과 변수 중심으로 다뤄져 왔는지를 정리함으로써, 국내 외로움 연구의 진행 수준과 한계를 명확히 진단할 수 있다. 이는 외로움을 독립적인 연구 주제로 정의하고, 대학생 외로움 문제를 보다 구조적으로 이해하기 위한 기초 자료로서의 가능성을 지닌다. 또한 국내 기관과의 심층 인터뷰를 통해, 실제 외로움 대응 프로그램이 어떠한 방식으로 기획, 운영되고 있는지와 한국 사회에서 예방적 접근이 구조적으로 어려운 이유를 구체적으로 파악할 수 있을 것으로 기대된다.

영국 사례 연구는 외로움이 사회적 위험 요인으로 인식되는 맥락에서, 정책과 프로그램이 어떠한 원리로 운영되는지를 비교·분석하는 데 목적이 있다. 특히 특히 외로움 진단 척도와 프로그램 효과 측정 방식, 참여 장벽을 낮추는 설계 전략에 대한 전문가 자문은 한국 대학생 맞춤형 외로움 측정 척도 및 대응 프로그램 구상에 중요한 시사점을 제공한다. 더불어 참여 관찰을 통해 프로그램 참여자가 실제로 경험하는 정서적 안정감, 관계 형성, 참여 장벽, 동기 등을 직접 체감할 수 있다. 이는 문헌이나 인터뷰만으로는 포착하기 어려운 사회적 상호작용과 분위기를 분석하고, 효과적인 외로움 대응 커뮤니케이션 모델을 설계하는 토대를 제공한다.

종합적으로 본 팀은 한국과 영국의 외로움 대응 방식을 비교·분석함으로써, 한국 대학 환경에 적용 가능한 외로움 대응 커뮤니케이션 모델 설계에 이바지하고자 한다. 이는 향후 대학 및 지역사회 기반 외로움 대응 정책과 프로그램 개발에 참고 자료로 활용될 수 있을 것이다.

2) 각 영국 기관 방문 목적 및 기대 효과

(1) Sheffield Hallam University

i. 방문 목적

본 기관에서 외로움 연구를 통해 축적된 이론적 틀과 외로움 척도의 구성 원리를 심층적으로 이해하는 데 있다. 특히 외로움 관련 정책 연구와 지역사회 개입 모델이 실제로 어떻게 설계·운영되는지를 검토하고, 이를 바탕으로 외로움 진단 척도에 대한 인사이트를 도출하고자 한다. 또한 학문적 연구와 외로움 프로그램을 연결하는 방식을 정리함으로써, 한국 사회의 외로움 문제에 대응할 수 있는 외로움 척도와 프로그램 개발에 기여할 것이다.

ii. 기대 효과

외로움 연구에 대한 이론적 이해뿐 아니라, 실제 정책과 프로그램으로 연결되는 과정을 종합적으로 파악할 것으로 기대된다. 영국의 연구 기반 외로움 대응 모델을 참고하여 한국의 대학 사회에 적용할 수 있는 시사점을 도출할 수 있다. 특히 예방 중심의 접근과 당사자 참여 방식에 대한 구체적인 아이디어를 정리할 수 있을 것이다. 더불어, 본 기관에서 활용하는 외로움 진단 척도를 검토함으로써, 한국 대학생의 외로움 문제를 정밀하게 진단할 수 있는 기반을 마련할 것으로 기대된다.

(2) Lonely Girls Club

i. 방문 목적

본 기관이 여성들의 외로움을 완화하기 위해 어떠한 커뮤니티 운영 전략과 참여 구조를 설계하고 있는지를 직접 분석하는 데 있다. 특히 다양한 프로그램의 운영 방식이 어떠한 사회적 맥락과 참여자 특성에서 기반한 선택인지를 살펴보고자 한다. 이를 통해 참여자들이 부담 없이 관계를 시작하고, 연결의 경험을 축적할 수 있도록 지원하는 프로그램의 특징을 정리하고, 이화여대 맞춤형 외로움 프로그램 개발에 적용 가능한 시사점을 도출한다.

ii. 기대 효과

이번 방문을 통해 여성 커뮤니티 기반 외로움 완화 모델의 실제 운영 사례를 구체적으로 파악할 수 있을 것으로 기대된다. 특히 지속 가능성이 제한된 단발성 참여 구조가 가지는 장점과 한계를 균형 있게 분석함으로써, 외로움 대응에 있어 접근성과 관계의 깊이 사이의 현실적 조정 방식에 대한 시사점을 도출할 수 있다. 이러한 분석은 대학생 및 청년 여성 대상 커뮤니티 프로그램과 공공·교육 영역의 외로움 대응 정책 설계에 참고 자료로 활용될 수 있을 것이다. 나아가 한국 사회의 문화적 맥락에 부합하는 여성 중심 커뮤니티 모델을 구상하는 데 기초 자료로서의 가능성

을 지닌다.

(3) Marmalade Trust

i. 방문 목적

외로움을 개인의 문제로 인식하는 사회적 낙인을 완화하고, 이를 자연스럽게 말할 수 있는 사회적 분위기로의 전환을 목표로, 본 기관이 운영하는 인식 개선 및 커뮤니케이션 프로그램을 심층 인터뷰를 통해 탐구하고자 한다. 특히 외로움에 대한 단어 사용과 메시지 전달 방식, 캠페인 구조를 중심으로 외로움 인식 전환 전략을 살펴볼 것이다. 더불어 사회적 연결을 목표로 시행되는 프로그램의 운영상 한계와 지속 가능성을 함께 살펴봄으로써, 추후 개발할 커뮤니케이션 모델 설계에 필요한 시사점을 도출한다.

ii. 기대 효과

다양한 프로그램 운영 사례를 통해 외로움에 대한 낙인을 완화하고, 사회적 공감을 형성하는 커뮤니케이션 모델 구축에 도움이 될 것으로 예상된다. 또한, 사회적 연결을 목적으로 한 프로그램이 실제로 외로움 완화에 어떻게 기여하는지와, 프로그램의 구조적 한계를 함께 이해함으로써 외로움 대응 프로그램의 현실에 대한 통찰을 얻을 수 있을 것으로 기대된다. 마지막으로 외로움 인식 개선 캠페인에서 실제 연결 형성으로 이어지는 과정을 분석함으로써, 외로움 대응 활동을 설계할 때 고려해야 할 핵심 요소에 대한 실질적인 시사점을 확보할 수 있을 것이다.

(4) The Great Friendship Project

i. 방문 목적

본 기관이 외로움 감소를 위해 커뮤니티 프로그램과 사회 캠페인을 어떻게 설계하고 운영하는지를 현장에서 분석하는 데 초점을 둔다. 이를 통해 외로움 대응 프로그램의 효과를 심층적으로 이해하고, 해당 기관에서 활용하는 참여형 활동 기획 방식과 운영 전략을 정리할 것이다. 또한 청년층의 참여를 촉진하는 커뮤니케이션 방법에 대한 구체적 모델을 파악하여, 이를 한국 사회에 적용할 수 있는 인사이트로 도출하고자 한다. 아울러 프로그램 참여 동기 형성 방식과 관계 형성을 유도하는 커뮤니케이션 요소를 중심으로, 청년층의 지속적 참여를 가능하게 하는 조건을 분석한다. 이러한 분석은 한국 대학생 대상 외로움 대응 모델을 설계하는 데 참고할 수 있는 기준을 제시한다.

ii. 기대 효과

본 기관이 설계한 다양한 활동 모델과 커뮤니티 기반 접근 방식을 심층 인터뷰를 통해 파악함으로써, 지속적인 관계 형성으로 이어지는 운영 전략을 이해한다. 더 나아가 연구·정책 연계 활동과 타 조직과의 파트너십 사례를 검토하여, 외로움 대응이 학술 연구와 지역사회 정책과 어떻게 연결되는지에 대해 분석할 수 있다. 이러한 분석은 한국 대학에서 외로움 대응을 위한 커뮤니케이션 모델을 설계·적용하는 과정에서 참고할 수 있는 구체적인 방향성과 전략으로서 도움이 될 것으로 기대된다.

(5) Brunel University

i. 방문 목적

영국 대학이 외로움 문제에 어떻게 대응하며, 학문적 연구가 사회적 프로그램으로 전환되는 과정을 구체적으로 분석하는 것을 목표로 한다. 이를 위해 Dorothy A. Yen 교수가 주도한 외로움 관련 연구와 'Happy to Chat' 프로젝트를 중심으로, 외로움에 접근하는 관점과 방법론을 검토하고자 한다. 특히 마케팅·커뮤니케이션 연구가 외로움 문제 해결을 위한 실제 사회적 활동으로 어떻게 연결되는지를 심층 인터뷰를 통해 살펴볼 것이다. 이를 바탕으로 외로움에 대응하기 위한 학문적 연구를 실제 사회적 맥락에 적용·활용할 수 있는 방안을 모색할 수 있다.

ii. 기대 효과

외로움 문제를 다루는 영국 연구 관점과 대응 사례를 종합적으로 이해할 수 있을 것으로 기대한다. 특히 'Happy to Chat'과 같은 대화 기반 프로그램이 개인의 정서적 외로움을 완화하고 사회적 연결을 회복하는 방식을 분석할 수 있을 것이다. 아울러 외로움 연구가 마케팅, 커뮤니케이션, 사회적 캠페인과 결합할 때 창출되는 사회적 효과를 검토함으로써, 향후 한국 대학생 외로움 대응 커뮤니케이션 모델 설계에 적용 가능한 시사점을 도출할 수 있을 것으로 기대한다.

II. 선행 연구 분석 및 본 연구의 학술적 · 사회적 기여

1. 선행 연구 요약

기존 연구에서 외로움은 단순히 혼자 있는 상태가 아니라, 사회적 접촉과 타인과의 상호작용에 대한 욕구가 충족되지 못하고 좌절될 때 경험하는 고통스러운 주관적

상태로 정의된다.[11] 특히 '개인이 실제로 경험하는 사회적 관계와 자신이 원하는 사회적 관계 사이의 차이'로 외로움을 설명하는 관점은, 외로움이 개인이 인식하는 관계의 질과 의미에 의해 형성된다는 점을 드러낸다. 이러한 차이는 종종 사회적 고립을 동반하지만, 외로움은 고립과 동일한 개념이 아니기에 구분되어 이해될 필요가 있다. 실제로 여러 연구들은 외로움, 사회적 고립, 혼자 있음이 서로 다른 차원의 경험임을 밝히며, 외로움을 사회적 현상으로 심층적으로 논의하기 위해서는 이 개념들을 분리해 분석해야 한다고 주장한다.

나아가 여러 연구에서 외로움은 생애 전반에서 나타나지만, 특히 청년세대와 노년층에서 가장 취약하게 나타나는 것으로 보고된다.[12] 그중 특히 대학생을 대상으로 한 연구에서는 외로움이 대학생의 정서적·관계적 취약성과 밀접하게 연결되어 있음이 반복적으로 보고된다. 외로움을 경험하는 대학생은 대체로 사회적 관계망이 부족하고, 자아존중감 저하와 열등감을 함께 겪고 있다. 또한 이에 효과적으로 대처하는 능력 또한 부족한 경향을 보인다. 애착 불안, 관계 중독, 경험 회피와 같은 심리적 요인이 외로움과 유의미하게 연관되어 있다는 분석은, 외로움이 단순한 감정 상태가 아니라 관계 양식 전반과 맞물려 있음을 보여준다.[13] 이러한 맥락에서 연구자들은 대학생의 외로움을 고립이나 우울과 동일시하기보다, 독립적인 개념으로 명확히 정의하고 그 본질을 파악할 필요성을 강조한다.

이어서, 여러 연구는 외로움을 개인의 사소한 감정으로 정의하기보다, 대학 교육과 사회적 맥락 속에서 사회적 개입을 통해 해결해야 할 문제로 인식한다. 외로움을 많이 경험할수록 사회적 위축과 우울, 불안을 반복적으로 겪게 되며, 알코올이나 인터넷 등에 대한 중독 경향성 또한 높아지는 등 다양한 사회 문제와 연관되기 때문이다.[14] 이는 사회가 개인을 충분히 통합하지 못하거나 신뢰할 수 있는 사회적 환경 속에서 생활하지 못할 때 외로움이 심화될 수 있음을 시사한다. 이러한 맥락에서 대학생들이 외로움에 대응하기 위해서는, 외로움을 느끼는 본인의 상태를 수용하고 자신의 가치와 삶의 의미를 재구성할 수 있도록 돕는 프로그램이 필요하다고 본다.[15] 특히 외로움에 대한 인식과 태도를 수정하여 외로움에 대한 낙인을 완화함으로써 외로움이 병리적 관계 양상으로 발전하는 것을 예방하는 선제적 접근이 필수적이다.

---

11) 하문선,「대학생의 애착불안, 외로움 및 관계중독 간 관계: 경험회피의 조절된 매개효과」,『사회과학연구』제50권 제3호, 경희대학교 사회과학연구원, 2024, 2쪽.

12) Thomas, 2022, 99쪽, 백민아,「청년층의 사회적 고립과 외로움 - 영화 <파니 핑크>를 중심으로」,『독어교육』제93호, 한국독어독문학교육학회, 2025에서 재인용.

13) 김지연·신민섭·이영호,「대학생의 외로움 및 우울의 인지적 특성: 초기부적응도식을 중심으로」,『청소년문화포럼』제27호, (사)한국청소년문화연구소, 2011, 3쪽.

14) 하문선,「대학생의 애착불안, 외로움 및 관계중독 간 관계: 경험회피의 조절된 매개효과」,『사회과학연구』제50권 제3호, 경희대학교 사회과학연구원, 2024, 2쪽.

15) 하문선,「대학생의 애착불안, 외로움 및 관계중독 간 관계: 경험회피의 조절된 매개효과」,『사회과학연구』제50권 제3호, 경희대학교 사회과학연구원, 2024, 18쪽.

정리하면, 기존 연구들은 외로움을 개인의 심리적 취약성과 사회 구조적 요인이 교차하는 복합적 현상으로 규정하며, 대학생을 포함한 청년층을 주요 취약 집단으로 지목하고 있다. 또한 외로움을 고립이나 우울과 구분하여 개념화하고, 사회적 개입의 필요성을 지속해서 제기하고 있다.

2. 선행 연구의 한계

그러나 이러한 기존 연구는 외로움 문제를 다루는 데 있어 몇 가지 한계를 지닌다.

우선, 기존 연구는 외로움을 주로 다른 변수와의 관계 속에서 다루어 왔다는 점이다. 많은 연구가 외로움을 독립변수로 설정한 뒤, 스마트폰 사용, SNS 이용, 우울, 불안, 학업 스트레스 등과의 상관관계를 분석하는 방식으로 진행됐다. 이로 인해 외로움 그 자체에 관한 심층적 탐구와 외로움이 심화되는 맥락에 관한 이해는 충분히 이루어지지 못하였다. 다시 말해, 외로움을 하나의 독립적인 경험으로 탐구하기보다, 다른 변수의 원인이나 결과로만 환원되어 외로움을 해소하거나 예방하기 위한 실질적인 해결책을 도출하지 못하고 있는 것이다. 외로움을 경험하는 개인이 실제로 어떠한 관계적 결핍을 느끼고 있는지, 무엇이 그들의 외로움을 지속시키는지, 그리고 어떤 형태의 사회적 연결이 의미 있는 대안이 될 수 있는지에 대한 설명을 제공하는 데 한계를 지닌다.

더 나아가, 기존 연구는 대학생 집단을 하나의 독자적인 연구 대상으로 정교하게 다루기보다, '청년층'이라는 커다란 범주 안에 포함하여 분석하는 경향을 보인다. 이로 인해 청년세대 중 대학생의 외로움이 어느 정도 수준으로 나타나는지, 다른 연령대와 비교했을 때 어떠한 특성을 가지는지, 그리고 대학이라는 교육 환경과 전환기의 압박이 외로움에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 체계적인 분석은 매우 제한적이다. 일부 연구가 대학생을 대상으로 이루어지고 있음에도, 학업 중심의 일상, 졸업과 취업이라는 불확실성이 외로움에 미치는 영향은 충분히 다루어지지 못한다. 결국, 대학생의 외로움이 일반 청년층의 외로움과 유사할 것이라는 전제 아래, 연구 설계와 분석 과정에서 그 특수성이 충분히 반영되지 못한 것이다.

마지막으로, 기존 연구에서는 외로움 대응 프로그램이 추상적 수준에 머무르는 경우가 많다. 외로움이 병리적 현상으로 발전하지 않도록 선제적 접근이 필요하다는 점은 반복적으로 강조하지만, 실제로 어떤 개입 방식이 외로움 대응에 효과적인지에 대한 구체적인 논의는 부족하다. 특히 대학생의 생활 맥락과 특수성을 고려한 프로그램 제안이 이루어지지 않아, 일상 속에서 적용 가능한 실질적인 해결책을 제공하지 못하고 있다.

3. 본 연구의 기여

본 탐사는 한국 대학생의 외로움을 기존 연구와는 다른 관점에서 바라보고, 실질적인 대응 방향을 제시한다는 점에서 다음과 같은 학술적·사회적 기여를 갖는다.

첫째, 한국 대학생의 외로움 실태를 심층적으로 파악하고, 국내 대학 내 정책 및 지원 프로그램의 한계를 분석함으로써 외로움 대응 방향을 구체화한다. 기존 대학 상담 체계는 주로 개인의 정신건강 문제나 위기 상황에 초점을 맞추어 왔으며, 외로움 자체를 독립적 문제로 다루는 접근은 제한적이었다. 본 탐사에 앞서 실시한 대학생 대상 설문조사와 심층 인터뷰를 통해, 대학 상담센터의 제한된 접근성과 사후 개입 중심의 구조가 외로움에 대응하는 데 충분하지 않음을 확인하였다. 이를 통해 외로움을 대학 환경 속에서 구조적으로 형성·심화되는 문제로 정의하고, 사전 예방적 해결책의 필요성을 제기한다는 점에서 의의를 갖는다.

둘째, 본 팀은 영국의 외로움 대응 정책과 프로그램을 참여 관찰과 전문가 인터뷰를 통해 분석함으로써, 외로움 대응 프로그램의 국내 적용 가능성을 체계적으로 검토한다. 영국 현지를 직접 방문하여 대학생의 시각에서 프로그램을 경험하고, 그 운영 방식의 강점과 적용 가능성을 심층적으로 분석할 수 있다. 이를 통해 외로움 대응이 각 기관과의 연계 속에서 어떻게 작동하는지를 구체적으로 파악한다. 특히 현지 전문가와의 인터뷰를 통해 외로움 대응 프로그램의 실제 운영 원리와 최신 연구의 핵심 쟁점을 정리하고, 이를 한국 대학 환경에 적용할 때 고려해야 할 조건과 제약을 도출한다.

셋째, 대학생을 위한 외로움 진단 척도와 참여형 프로그램을 결합한 커뮤니케이션 모델을 제안함으로써, 외로움 개입의 범위를 확장한다. 영국 사례 분석을 토대로 외로움 진단 체계를 활성화해, 학생들의 상태를 초기-경계-위험 단계별로 구분하고, 각 단계에 대응하는 차별화된 개입 전략을 체계화한다. 이는 기존의 사후 처방 접근을 보완하는 예방적 개입 체계를 제시한다는 점에서 의의를 지닌다. 나아가 외로움을 대학생 맥락에서 분석할 수 있는 새로운 방법을 제안함과 동시에, 외로움이 심화되기 이전 단계에서 개입 가능성을 구체적으로 보여준다는 점에서 학술적·사회적 기여를 갖는다.

넷째, 자기효능감 증진과 공동체적 책임을 강조하는 외로움 대응 커뮤니케이션 모델을 제시한다. 참여형 프로그램은 진단 결과를 바탕으로 단계별 지원 체계를 구축하되, 프로그램 참여자를 단순한 수혜자가 아니라 의견 제시와 피드백 제공의 주체로 위치시킨다. 이를 통해 학생들이 공동체 내에서 자신의 역할과 가치를 재인식하도록 하고, 학생 간 유대와 소속감을 강화하는 구조를 형성한다. 이러한 접근은 외로움을 개인의 결핍으로 환원하지 않고 관계적·사회적 문제로 다루는 새로운 실천

모델을 제안한다는 점에서 의의를 지닌다.

마지막으로, 정책적 확장 가능성을 갖는 실천적 산출물을 제시한다. 영국 탐사 결과를 토대로 본 팀이 구체화한 진단 체계 및 프로그램을 종합한 브리핑 자료는 대학 상담센터 및 관련 기관에 공유할 것이다. 이는 외로움 문제에 대한 제도적 대응과 정책 개선을 위한 기초 자료로 활용될 수 있다. 이러한 산출물은 외로움 문제를 대학 차원을 넘어 교육 정책 및 사회적 이슈로 확장하는 데 이바지하며, 외로움을 구조적으로 다루는 장기적 논의의 토대를 형성한다는 점에서 사회적 의의를 지닌다.

III. 국내외 탐사 및 전문가 제언 분석

1. 국내 탐사 내용

1) 국내 탐사의 필요성

국내 탐사를 통해 외로움을 사회적 위험 요인으로 바라볼 필요성과 현장 대응 방안의 중요성을 확인하였다. 기존 연구와 사전 설문조사를 종합한 결과, 한국 사회에서 외로움은 생애주기·환경·관계 구조가 복합적으로 작용하는 사회적 위험 요인으로 확인할 수 있었다. 특히 대학생의 외로움은 사회적 활동을 하고 있음에도 정서적 고립의 형태로 나타나는 경우가 많았다. 경쟁적 교육 환경, 거주 형태 변화, 또는 관계가 피상적으로 형성되는 문화와 같은 한국 사회의 구조적 특성이 외로움 문제를 더욱 심화시키고 있었다.

그러나 현재 국내 정책과 지원 체계는 외로움을 독립적인 문제로 다루기보다는, 고립·은둔·정신적 어려움 등 다른 위기 상태와 함께 나타나는 부차적 정서로 인식하는 경향이 강하다. 이로 인해 외로움이 심화되기 이전 단계에서의 예방적 개입보다는, 문제가 드러난 이후의 사후적 지원에 머무르는 한계가 반복되고 있다. 또한 외로움 완화를 목표로 한 지속 가능한 관계 기반 모델 역시 충분히 축적되지 못한 상황이다. 본 팀이 탐사한 국내 기관도 관계 형성과 정서 안정을 중요하게 여기고 있음에도 단발성 프로그램 구조, 효과 측정 도구의 부족, 장기적 추적의 한계 등을 공통으로 지적하고 있다.

이러한 맥락에서 국내 탐사는 단순히 영국 사례를 도입하기 위한 준비 단계에 그치지 않는다. 한국 사회에서 외로움이 어떤 방식으로 인식되고 있으며, 실제 현장에서는 이에 어떻게 대응하고 있는지를 구체적으로 정리하는 필수 과정이다.

2) 기관 선정 이유

본 팀이 선정한 국내 기관들은 외로움을 치료나 상담의 대상으로만 다루기보다, 관계 형성 경험과 편안한 사회적 분위기 조성을 통해 완화하고자 한다는 공통점을 가지고 있다.

‘사이시옷’은 이미 외로움을 개인의 문제가 아닌 사회적 맥락에서 이해하기 위해, 영국 현지를 중심으로 외로움 대응 사례를 탐사한 경험을 지닌 기관이다. 본 기관이 영국 탐사 과정에서 축적된 경험과 현지 정보를 바탕으로, 본 팀이 향후 탐사에서 주목해야 할 핵심 쟁점을 구체적으로 설정할 수 있을 것으로 보인다. 더불어, 직접 기획한 외로움 인식 개선 프로그램인 ‘1111 DAY’의 기획 의도, 실행 과정, 성과 등에 대한 의견을 취합함으로써 현지 탐사 전 연구 방향성의 명확한 설립이 가능하다.

사단법인 ‘오늘은’에서는 청년 고립 실태와 관계 상실에 관한 연구를 수행하고, 고립을 경험한 청년들이 타인과의 관계를 다시 형성할 수 있는 프로그램을 운영해왔다. 또한 문화예술을 매개로 대면 활동이 어렵거나 정서적 어려움을 겪는 청년들도 각자의 방식으로 참여할 수 있는 구조를 설계하였다. 이러한 접근은 외로움에 대한 낙인 효과를 최소화하면서도 사회적 관계를 확장할 수 있음을 보여준다. 따라서 한국 대학에 적용 가능한 커뮤니케이션 모델을 구체화하는 데 중요한 시사점을 제공할 수 있다.

‘서울 청년센터 마포’는 마포 및 서대문 지역 청년을 위한 다양한 청년 지원 사업을 운영하는 기관이다. 본 기관과의 인터뷰는 토닥클럽, 두시티톡 등 국내 청년 지원 정책 및 프로그램에 관한 시사점을 파악하고 관련 지원 산업 파악을 목표로 한다. 더불어 외로움 대응 프로그램이 일회성에 그치지 않고 지역사회와 연결되기 위한 방안과 홍보 전략을 모색함으로써 본 팀이 제안할 커뮤니케이션 모델에 현실적인 시사점을 제공한다.

이처럼 선정된 기관들은 각기 다른 대상과 영역에서 활동하고 있으나, 외로움을 사회적 문제로 인식하고 지속 가능한 연결 구조를 모색해왔다는 점에서 국내 탐사의 핵심 사례로서 중요한 의미를 지닌다.

3) 기대 효과

첫째, 한국 대학에서 외로움을 다룰 때, 현실적이고 해결 가능한 문제로 정의할 수 있다. 국내 기관의 경험과 활동을 종합함으로써 외로움이 관계 단절, 환경적 고립, 제도적 공백이 합쳐진 사회 구조적 문제임을 명확히 할 수 있으며, 이후 본 팀이 설계할 프로그램의 출발점을 정교하게 만드는 데 기여한다.

둘째, 한국 대학의 외로움 대응 커뮤니케이션 모델의 핵심 원칙을 도출할 수 있다. 이미 국내 기관들이 검증해 온 또래 기반 접근, 낙인 방지 등의 요소를 체계화함으로써 한국 대학 환경에 적용할 수 있는 실질적 모델로 발전시킬 수 있다.

마지막으로, 국내 탐사는 향후 영국 탐사의 방향성을 설정하는 중요한 기준점으로 작용한다. 국내 탐사를 통해 한국 대학의 외로움 정책과 프로그램이 지니는 한계와 보완점을 명확히 파악할 수 있다. 이를 바탕으로 영국 탐사 과정에서 어떤 제도와 프로그램을 중점적으로 살펴봐야 하는지를 구체적으로 계획할 수 있다. 이는 한국 대학 현실에 적용 가능한 지속 가능한 외로움 대응 모델로 이어질 가능성을 높인다.

2. 국내 전문가 인터뷰 내용

1) '사이시옷' 박미영 선생님 (송현 노인 복지관 센터장)

(1) 인터뷰 개요

i. 인터뷰 일시: 2025년 11월 26일

ii. 인터뷰 장소: 인천광역시 동구 송현 노인 복지관

iii. 인터뷰 대상자: 송현 노인 복지관 센터장 박미영

그림 1 송현 노인 복지관 기념품

(2) 박미영 선생님 소개

송현 노인 복지관의 센터장이자 '함께 잇다, 마음을 잇다'는 슬로건을 바탕으로 아산 프론티어 '사이시옷'의 팀원으로서 영국에 방문하여 문제 해결 방안을 모색했다. 특히 '사이시옷'의 경우 외로움을 대화와 연결이라는 사회적 처방을 통해 해결하고자 하며, 20~30대 청년을 대상으로 '1111 DAY 외로움 인식 개선의 날'을 주최하며, 외로움에 대한 사회적 공감대 형성에 일조했다. 나아가, 송현 노인 복지관의 센터장으로 근무하며 인천시의 외로움 극복을 위한 프로그램 마련에 힘쓰고 있다.

(3) 외로움 대응 프로그램 운영 경험 및 한국 대학 커뮤니케이션 모델 조언

'1111 DAY' 프로그램을 운영하며 익명성이 보장된 환경이 참여자들이 학력·소속 등 외적 정체성을 잠시 내려놓고 '진짜 나'를 드러낼 수 있게 해준 점이 가장 중요했음을 강조했다. 반면 프로그램을 운영하며 발견된 가장 큰 한계는 프로그램의 단발적으로 끝나는 구조였다. 본 프로그램이 참여자의 일시적인 연결감을 높이는 데 기여한 것은 맞지만, 지속적인 커뮤니티로 이어지지 못했다는 점에서 구조적 보완이 필요하다는 것이었다.

이러한 경험을 기반으로 한국 대학 환경에 맞는 커뮤니케이션 모델 개발 시 고려해야 할 조건에 대해 조언했다. 먼저 또래 기반 접근의 필요성이다. 대학 내 프로그램이 교수, 상담 전문가, 행정 조직을 중심으로 운영될수록 학생들은 평가받는다는 느낌을 받게 된다고 언급했다. 이어 개방적인 대화가 어려울 것이라며 학생 스스로가 '연결자' 역할을 할 수 있는 구조가 효과적임을 강조했다. 또한 영국의 'Warm Welcome'의 사례처럼 공간 기반의 접근이 중요하다고 답했다. 본 공간의 경우, 사람들이 지역사회와 연결되어 편하게 이야기할 수 있는 물리적인 공간을 의미한다. 이렇게 한국 대학의 캠퍼스 내에도 누구나 편히 드나들 수 있는 열린 공간이 마련되는 것이 필요하다는 점도 강조했다. 마지막으로 프로그램 운영 시, '외로움'을 전면적으로 내세우기보다 관계 경험, 자유로운 대화가 가능한 캠퍼스 내 휴식 및 대화 공간 제공을 목표로 제시하는 것이 낙인 효과를 줄이는데 효과적일 것이라고 답했다.

(4) 영국 현지 탐사 전략

한국 대학생의 외로움이 단순한 고립감이 아니라 생애주기 특성, 경쟁적 환경이 결합한 복합 구조라는 점을 강조하며, 영국 탐사 시 이러한 특수성을 반영할 수 있는 공간, 지원 직군 역할을 집중적으로 검토해야 한다고 조언했다.

특히 한국형 '링크 워커'의 가능성에 대한 논의가 비중 있게 다루어졌다. 학생자치

회와 학생 센터 등이 중심이 되어 ‘캠퍼스 버전 사회적 처방’ 체계를 마련하기 위해 영국 ‘링크 워커’의 실제 운영 방식을 확인할 필요가 있다고 강조했다. 더불어, 영국 정부 (DCMS)에 방문하여 거시적으로 접근하기보다, 영국의 비영리 단체와 지자체를 중심으로 방문하여 어떻게 커뮤니티 모델이 구축되는지 파악해야 한다는 점도 제시했다. 또한 UCLA의 외로움 측정 척도를 한국 대학생에게 그대로 적용하기보다, 한국 버전의 척도 개발 가능성도 검토해야 한다고 언급했다. 궁극적으로 이번 영국 탐사를 통해 단순 사례 조사보다는 한국 대학 현실에 적용 가능한 ‘지속 가능한 모델’을 구체적으로 설계하는 과정이 중요할 것이라고 덧붙였다.

2) ‘사이시옷’ 장혜정 선생님 (모두의 연구소 커뮤니티 팀)

(1) 인터뷰 개요

i. 인터뷰 일시: 2025년 12월 5일

ii. 인터뷰 장소: 서울특별시 강남구 강남대로 324 역삼디오슈페리움 2층

iii. 인터뷰 대상자: 모두의 연구소 커뮤니티 팀 장혜정

그림 2 단체 사진

(2) 장혜정 선생님 소개

모두의 연구소 커뮤니티 팀 소속으로 활동하며, ‘함께 잇다, 마음을 잇다’라는 슬로건을 바탕으로 아산 프론티어 프로그램 ‘사이시옷’의 팀원으로 참여해 영국에 방문하여 문제 해결 방안을 모색했다. 탐사 종료 이후에도 이를 일회성으로 마무리하지

않고, 외로움 연구 커뮤니티인 '사이시옷 LAB'을 운영하며 연구와 실천을 지속하고 있다. 외로움과 관련된 해외 자료와 연구를 국내에 소개하기 위한 번역서 출판과 외로움 담론을 확장하기 위한 콘텐츠 제작을 이어가고 있다. 또한 관심 있는 사람들이 함께 논의하고 실험할 수 있는 커뮤니티 활동을 운영하며, 외로움 문제를 장기적인 사회적 과제로 다루는 작업을 지속하고 있다.

(3) 영국과 한국 외로움 인식 및 정책 차이

영국에서 관찰한 외로움 대응 방식 중 한국에서도 적용 가능하다고 느낀 핵심은 사전 예방 중심의 정책 구조였다. 한국의 경우 고독사 등 문제가 발생한 이후에야 개입하는 사후 대응 방식이 주를 이루는 반면, 영국은 정부 차원에서 외로움이 심각한 사회 문제로 바라보고 심화되기 이전에 개입하는 예방적 접근을 취하고 있었다. 특히 정책의 효과를 정성적 인식이 아닌 증거 기반 데이터와 수치로 검증하려는 점이 인상 깊었다. 셰필드 할람 대학교의 홈 쉐어 (Home-share) 시스템처럼 노인과 청년이 함께 거주하며 세대 간 연결을 촉진하는 모델이나, 의사가 약물 처방 대신 지역사회 활동 참여를 '사회적 처방'으로 제시할 수 있는 제도 역시 한국 사회에 시사하는 바가 크다고 평가했다.

한국의 외로움 대응 정책과 관련해, 예방 중심의 접근이 체계적으로 이루어지지 못하고 있다는 한계가 언급되었다. 외로움은 생애주기별로 발생 지점과 양상이 다르기에 획일적인 정책으로는 대응이 어렵다는 것이다. 이에 따라 대학, 연구소 등과의 협력을 통해 연령·환경·상황에 맞는 맞춤형 정책 설계가 필요하다고 강조했다. 또한 영국의 모델을 한국 대학 환경에 적용하기 위해서는 이론적 논의에 그치기보다, '1111 DAY'와 같이 명확한 결과물을 도출할 수 있는 실험적 시도가 필요하다고 조언했다. 실제 현장에 적용해 실효성을 검증하고, 간학문적 접근과 오프라인 기반의 지역사회 연결이 병행되어야 한다는 점도 함께 제시했다.

(4) 프로그램 운영 경험 및 실효성 인식

직접 운영한 '1111 DAY' 프로그램에 대해, 참여자들의 몰입과 감정적 해방을 끌어낸 핵심 요소로 재미와 행위 중심의 구성을 꼽았다. 단순한 대화나 토론이 아닌, 시를 쓰거나 '외로움 장례식'과 같은 상징적 행위를 통해 참여자들이 감정적으로 연결되고, 마음속 외로움에서 실제로 벗어나는 경험을 할 수 있었다는 점이 특히 인상 깊었다고 전했다.

그중에서도 가족의 자살 경험을 솔직하게 담아 시를 제출한 참여자의 사례는 프로그램이 형식적인 참여를 넘어, 개인의 깊은 감정을 안전하게 드러낼 수 있는 공간

으로 기능했음을 보여주는 장면으로 언급되었다. 이는 익명성과 비판받지 않는 분위기가 조성되었기에 가능했던 결과로, 외로움 대응 프로그램에서 정서적 안정감이 얼마나 중요한지 다시 한번 확인하는 계기가 되었다고 평가했다.

(5) 글로벌 탐사 준비 및 전략에 대한 조언

한국 대학생 외로움 문제를 주제로 영국 사례를 탐사하는 과정에서, 외로움을 개인의 감정 문제가 아닌 사회적 위험 요인으로 명확히 정의하는 작업이 선행되어야 한다고 강조했다. 외로움은 하루에 담배 15개비를 피우는 것과 유사한 수준의 해악을 지닌다는 연구 결과처럼, 건강과 사회 전반에 영향을 미치는 구조적 문제라는 인식이 필요하다는 것이다. 이에 따라 연대와 대화가 외로움 극복의 핵심이며, 영국의 'Chatter Natter Table'처럼 일상 공간에서 자연스럽게 낯선 사람과 대화를 유도하는 장치들이 주목할 만한 사례로 제시되었다.

탐사 과정에서는 외로움을 어떻게 정의하고 측정할 것인지를 반드시 다루어야 한다고 조언했다. 대학 신입생과 졸업을 앞둔 학생, 기숙사 거주 학생과 통학생이 느끼는 외로움은 서로 다를 수밖에 없기에, 획일적인 척도 적용보다는 한국 대학생의 특성을 반영한 기준 마련 가능성을 검토해야 한다는 것이다. 특히 셰필드 할람 대학교에 학생 대상 맞춤형 처방과 상태 측정 기준에 대해 질문해보는 것이 의미 있을 것이라고 덧붙였다.

마지막으로 탐사 운영 측면에서는 팀 내 역할 분담의 중요성을 강조했다. 탐사 과정에서 감정 소모가 발생하지 않도록 명확하게 역할을 나누는 것이 필요하며, 기관 컨택 역시 이미 확정된 기관을 중심으로 추가 소개를 받거나 링크드인을 활용해 개인적으로 접근하는 방식이 효과적일 수 있다고 조언했다. 이번 탐사의 목적은 단순한 사례 수집이 아니라, 한국 대학 현실에 적용 가능한 지속 가능한 외로움 대응 모델을 구체화하는 데 있다는 점을 다시 한번 강조하며 인터뷰를 마무리했다.

3) 사단법인 '오늘은'

(1) 인터뷰 개요

i. 인터뷰 일시: 2025년 12월 9일

ii. 인터뷰 장소: 서울특별시 마포구 독막로 331 마스터즈타워 7층

iii. 인터뷰 대상자: 사단법인 오늘은 담당자 김은혜

그림 3 담당자가 직접 제공한 '오늘은' 소개서

(2) 사단법인 '오늘은' 소개

'오늘은'은 ㈜대학내일이 청년에 대한 사회적 기여를 목적으로 설립한 문화예술 비영리 사단법인이다. 청년들이 일상 속에서 다양한 경험을 쌓고 의미 있는 하루를 보낼 수 있도록 돕는 것을 목표로 하여 청년세대가 겪는 여러 사회적 어려움에 대응하고자 한다. 청년 고립 실태 및 관계 실조 관련 보고서를 제작하고, 이를 바탕으로 고립이나 단절을 경험한 청년들이 타인과 함께 활동해볼 수 있는 캠프와 소규모 커뮤니티 프로그램을 진행해왔다. 이와 함께 문화예술 기반 프로그램을 통해 대면 활동이 어려운 청년이나 정서적 어려움을 겪는 청년들이 각자의 방식으로 참여할 기회를 제공하고 있다. '오늘은'은 이러한 조사와 프로그램을 통해 청년들이 관계를 다시 시도해보고, 일상에서 잠시 벗어나 자신을 돌볼 수 있는 경험을 제공하는 데 초점을 맞추고 있다.

(3) 최근 한국 청년 외로움 경험의 특징과 외로움에 대한 기관의 정의

'오늘은'이 분석한 최근 한국 청년들의 외로움 경험에서 가장 주요한 특징은 정서적 고립의 증가이다. 사회적 활동을 하고 있음에도 정서적 교류 없이 지내는 청년들이 늘어나고 있다고 설명했으며, 이러한 경향은 특히 상경 후 혼자 생활하는 환경에서 더욱 뚜렷하게 나타난다고 보았다. 실제 조사에서도 청년 10명 중 약 4.6명이 의미 있는 관계가 없다고 응답한 바 있다. 이에 따라 '오늘은'은 외로움을 개인의 성향이나 심리 상태로만 환원하기보다, 관계와 환경의 맥락 속에서 이해하고 접근하는 것이 필요하다고 보고 있다.

이러한 문제 인식 속에서 '오늘은'은 청년 고립을 단순히 사회적 활동의 유무로 판단하지 않고, '관계 실조'라는 개념을 통해 보다 넓게 정의하고 있다. 관계 실조는 청년 고립의 유일한 원인은 아니지만, 고립을 심화시키거나 이미 고립된 청년의 정

서적 어려움을 악화시키는 중요한 요인으로 작용한다고 본다. 특히 고립을 물리적 고립과 정서적 고립으로 구분하며, 관계 실조가 사회적 활동을 하고 있음에도 안정적인 정서적 교류와 지지를 경험하지 못하는 정서적 고립과 밀접하게 연결되어 있다고 설명한다.

관계 실조는 타인과의 거리 두기, 필요에 의한 일방적인 관계 유지와 같은 반복적인 관계 패턴을 통해 누적될 수 있으며, 이러한 과정이 지속되면 타인으로부터 정서적 지지를 받지 못하는 상태로 이어질 수 있다고 보았다. '오늘은'은 이러한 인식을 바탕으로 관계를 억지로 회복시키기보다는, 부담 없는 관계 형성과 자율적 참여, 강요되지 않는 교류를 프로그램 설계의 핵심 원칙으로 활용하고 있다.

(4) 프로그램 운영 경험 기반 한국 대학형 커뮤니케이션 모델 방향 조언

'오늘은'은 청년 대상 프로그램을 기획할 때 가장 중요한 요소로 '안전함'을 강조했다. 마음 챙김의 출발점은 이 공간과 사람들은 안전하다는 감각이며, 존중받고 이해받는다는 느낌이 형성될 때 비로소 새로운 시도가 가능하다고 보았다. 특히 트라우마 경험이 있거나 방어적인 태도를 보이는 참여자일수록 이러한 안전함이 더욱 중요하게 작용한다고 설명했다. 이를 위해 프로그램 초기 단계에서 참여자들에게 "내가 생각하는 안전함은 무엇인지", "프로그램을 통해 기대하는 변화는 무엇인지"를 묻고, 첫 만남에서 '아트퍼스트 약속문'을 함께 읽으며 서로를 존중하는 공간이라는 기준을 공유한다고 밝혔다. 또한 프로그램 운영 과정에서 안전함을 더욱 섬세하게 구축하며, 참여 과정에서 전문적인 지원이 필요하다고 판단되는 경우에는 관련 상담 기관과 연계하는 방식으로 대응하고 있다. 이와 함께 모든 문제를 해결하려는 태도보다는, 기관이 수행할 수 있는 역할의 범위를 명확히 설정하고 그 안에서 최선을 다하는 자세가 중요하다고 강조했다.

또한 '대상자 부각 최소화'를 중요한 원칙으로 삼고 있다. '외로움'과 같은 키워드를 전면에 내세울 경우 낙인 효과가 발생해, 오히려 도움이 필요한 청년들이 참여를 주저할 수 있기 때문이다. 따라서 마음 챙김이 필요한 청년이라는 표현을 사용하되, 특정 감정에만 초점을 맞추기보다는 누구나 필요할 수 있는 상태로 접근하고 있다.

운영 방식에 있어서는 가급적 오프라인 중심의 프로그램을 지향하며, 비언어적 교류와 관계 형성, 참여자 간 소통을 프로그램의 핵심 자원으로 보고 있다. 비대면 키트 프로그램 역시 단발성으로 끝내지 않고, 반드시 후속 오프라인 모임과 연계하는 방식으로 설계하고 있으며, '아트퍼스트'의 경우 종료 후 약 3개월간 후속 모임을 지원하고 있다.

(5) 영국 탐사 후 한국 적용 전략에 대한 조언

‘오늘은’은 한국 사회에서 청년 외로움 문제 해결이 어려운 구조적 요인으로, 개인의 변화에만 초점을 맞추는 접근 방식을 지적했다. 많은 정책과 프로그램이 개인의 마음가짐이나 심리 개선에 초점을 맞추고 있다는 것이다. 실제로 프로그램에 참여한 청년들은 오히려 “관계가 나를 변화시켰다”고 말하며, 외로움 대응은 관계를 맺을 수 있는 장과 소속감을 회복할 경험을 제공하는 방향으로 설계되어야 한다고 강조했다.

영국 사례를 한국에 적용하기 위해서는, 해외 프로그램을 바로 소개하기보다 한국 청년의 환경과 맥락을 먼저 설명한 뒤 사례를 연결하는 방식이 중요하다고 조언했다. 또한 기관마다 외로움을 정의하는 관점이 다르기에, 프로그램 제안 전 해당 기관이 외로움을 해결해야 할 문제로 보는지, 혹은 자연스럽고 보편적인 감정으로 인식하는지를 사전에 파악하는 과정이 필요하다고 밝혔다. 이러한 인식 차이에 따라 프로그램 제안 방식 역시 달라져야 하며, 맞춤형 접근이 실질적인 협력으로 이어질 수 있다고 보았다.

고립 정도가 다양한 청년을 고려할 때에는 온라인과 오프라인을 병행한 구조가 효과적이며, 특히 외출이 어려운 고립 청년에게는 키트 형태의 접근이 적절할 수 있다고 설명했다. 다만 키트 역시 단발성 지원에 그치지 않고, 이후 참여 의사를 확인해 관계로 확장할 수 있는 장치가 함께 설계되는 것이 중요하다고 덧붙였다.

4) 서울청년센터 마포

(1) 인터뷰 개요

i. 인터뷰 일시: 2025년 11월 27일

ii. 인터뷰 장소: 서울특별시 마포구 월드컵로1길 14

iii. 인터뷰 대상자: 사단법인 서울청년센터 마포 센터장 안현종

그림 4 인터뷰하는 모습

그림 5 단체 사진

(2) 서울 청년센터 마포 소개

서울청년센터 마포는 청년 누구에게나 열려 있는 공간으로, 프로그램 운영 상황에 따라 일부 공간 이용이 제한될 수 있으며 모임공간과 미디어실은 사전 예약제로 운영된다. 센터에는 청년 지원 매니저와 상담할 수 있는 상담실과 함께, 스터디 휴식 그리고 1인 방송 및 각종 강연과 모임이 가능한 카페형 공용 공간 (라운지), 휴게 공간, 세미나실, 온라인 면접과 화상 회의가 가능한 미디어실이 마련되어 있다. 마포구 청년 센터는 이러한 공간을 기반으로 취업과 창업 정보 제공과 멘토링, 상담 및 마음건강 지원, 복지 정책 안내를 제공하며, 문화 교육 프로그램과 커뮤니티 활동을 통해 청년들의 일상과 자립을 종합적으로 지원하고 있다. 본 팀와 관련하여, 서울청년센터 마포는 청년 고립 실태를 바탕으로 캠프·소규모 커뮤니티 및 문화예술 프로그램을 운영하며, 외로움과 고립을 관계 경험을 통해 완화하는 구조적 접근 사례로 활용된다.

(3) 프로그램 기획의 핵심 기준

인터뷰 결과, 청년 대상 프로그램을 기획할 때 가장 중요하게 고려하는 요소는 외로움이라는 주제 자체가 아니라 사업의 의미성인 것으로 나타났다. 센터는 외로움을 직접적으로 다루기보다, 고독이나 외로움으로 인해 나타나는 문제와 현상에 주목하며, 누적된 현장 경험과 데이터를 바탕으로 어떤 청년 집단에게 어떤 사업이 실제로 의미 있는지를 판단한다. 이 과정에서 '어떤 청년에게 무엇을 제공할 것인가'라는 대상 설정이 핵심 기준으로 작용한다. 특히 마음 정서 문제에 대한 낙인 효과로 인해 상담이나 마음 건강 프로그램 참여를 꺼리는 청년들이 많다는 점을 고려해, 단순 상담이 아닌 운동 독서 문화예술 취미 활동 등 매개적 활동을 통해 정서를 환기하는 방식의 프로그램을 주도 설계하고 있다.

두 번째로 중요한 요소는 청년들의 니즈와 선호도로, 청년들은 문화예술, 취미, 스포츠 등 '재미있고 직접 해볼 수 있는 활동'을 선호하는 경향이 가한 것으로 나타났다. 센터는 이러한 수요를 반영해 러닝, 뜨개, 예술 활동 등 트렌드와 시기성을 고려한 프로그램을 운영하고 있으며, 의미성과 니즈가 함께 맞아떨어질 때 프로그램의 참여도와 지속성이 높아진다고 인식하고 있다. 다만 이성끼리 교류가 있는 프로그램의 경우 안전 문제와 운영 책임의 한계로 인해 신중한 태도를 유지하고 있다.

(4) 참여자 특성, 운영 효과 및 구조적 한계

센터를 방문하는 청년들은 외로움을 직접적인 이유로 방문하기보다는 주거 취업 마음 문제와 관련된 정보 탐색, 혹은 러닝 테니스 클라이밍 등 특정 활동 참여를

목적으로 접근하는 경우가 대부분이다. 그러나 같은 목적을 가진 사람들이 반복적으로 모이는 과정에서 자연스럽게 대화와 친분이 형성되며, 그 기저에는 외로움이나 고립감이 깔려 있는 경우가 많다고 인식하고 있다. 센터는 이러한 관계 형성 과정을 긍정적으로 평가하면서도, 종교 권유나 목적 변질, 안전사고 발생 시 책임 문제에 대한 우려 역시 함께 제기하고 있다. 프로그램 운영 성과와 관련해서는 참여자들의 긍정적인 반응과 개별적인 도움이 된 사례는 존재하나, 외로움이나 정서 변화에 대한 체계적인 효과 측정은 이루어지지 않고 있다. 프로그램은 소규모로 운영되며 매니저가 참여자 간 소통을 돕는 역할을 수행하지만, 센터의 성격상 개인에 대한 장기 추적이나 직접 개입에는 한계가 있다. 다만 고립감이나 정서적 어려움이 큰 참여자의 경우 다른 프로그램이나 상담으로 연계해 다음 단계의 지원으로 이어지도록 돕고 있으며, 장기 미취업 청년이 프로그램 참여를 거쳐 취업까지 연결된 사례도 일부 확인되었다. 구조적 한계로는 반복 참여자 중심 구조, 무료 프로그램 악용 가능성, 참여 정원 제한, 평일 중심 운영 등이 지적되었으며, 고립, 은둔, 자립, 가족 돌봄, 탈가정 청년 등 취약 범주가 확장되면서 일반 청년의 참여 기회가 줄어드는 역차별 문제도 함께 제기되었다.

(5) 한국 외로움 대응 인식과 대학형 모델·커뮤니케이션 시사점

인터뷰에 따르면 한국 사회의 외로움 대응은 외로움을 정책의 출발선으로 두기보다는 고립·은둔의 부수적 결과로 다루는 경향이 강하다. 외로움은 정서적으로 매우 상대적인 감정이기 때문에 객관적 척도 설정이 어렵고, 이로 인해 정책적 정당성과 효용성을 확보하는 데 한계가 있다는 인식이 공유되었다. 현재의 대응은 주로 관계 형성이나 사회적 활동을 통해 간접적으로 외로움을 완화하는 수준에 머물러 있으며, 외로움 자체를 근본적으로 해결해야 할 문제로 전면화하지는 못하고 있다.

향후 외로움 대응 프로그램 및 대학 환경에 적용 가능한 모델로는 활동 기반 프로그램과 상담 요소가 병행되는 구조, 그리고 사전·사후 상태 변화를 측정할 수 있는 도구의 도입이 현실적인 대안으로 제시되었다. 특히 대학의 경우 학술적 기반을 활용한 객관적 척도 적용이 가능하다는 점에서 강점을 지니며, 외부 자원보다 학교 내부 자원을 활용하는 방식이 효과적일 수 있다는 의견이 제시되었다. 또한 외로움을 특수하거나 문제인 감정으로 규정하기보다, 누구나 경험하는 보편적 감정으로 인식하도록 하는 인식 전환 커뮤니케이션과 낙인 효과를 줄이는 접근이 중요하다고 강조되었다. 홍보 측면에서는 채널 자체보다 프로그램의 매력도가 핵심이며, '참여하고 싶은 경험'을 제공하는 것이 가장 중요하다는 인식이 공유되었다.

3. 해외 탐사 내용

1) 해외 탐사의 필요성

영국 탐사는 대학 환경과 국가, 비영리 단체에서 외로움에 관해 체계적인 접근을 하는 선진 사례를 살펴볼 수 있다는 점에서 의미를 가진다. 영국은 외로움을 전면에 드러내기보다는, 누구나 참여할 수 있는 관계의 장을 설계함으로써 낙인을 최소화하고 참여자의 주체성과 심리적 안정성을 보장하는 방향으로 대응하고 있다. 이러한 접근은 외로움을 환경과 시스템을 조정함으로써 완화할 수 있는 사회적 문제로 다루고 있다는 점에서 한국 사회에 중요한 시사점을 제공한다.

더 나아가 영국의 사례는 예방적 차원에서 외로움에 접근하고, 사회 시스템의 문제로 확장해 이해할 필요성을 보여주고 있다. 외로움을 예방적 차원에서 다루기 위해 어떤 지표가 필요한지, 그리고 관계 형성을 담당하는 중간 역할자나 공간은 어떻게 설계되어야 하는지에 대한 구체적인 질문을 가능하게 한다. 이러한 질문들은 한국 대학 환경에서 외로움 대응 정책과 프로그램이 어떤 부분이 보완되어야 하는지를 다시 생각하게 만든다.

2) 기관 선정 이유

기관 선정에는 학문 연구와 프로그램 운영 측면에서 다층적으로 접근해 온 기관들을 중심으로 선정하였다. 각 기관이 외로움에 대한 이론적 이해를 실제 프로그램과 어떻게 연결하고 있는지를 살펴보고자 하였다.

‘Sheffield Hallam University’는 외로움 연구 센터를 설치하고, 외로움을 학문적 차원에서 체계적으로 연구하고 있는 대학 기관이다. 본 기관에서는 외로움 개념 정의와 측정 척도에 대한 심층 자문을 받고, 대학생을 대상으로 한 외로움 대응 프로그램의 설계 방식을 파악하고자 한다. 나아가, 이를 한국 대학 환경에 적용할 수 있는 방향성을 모색한다.

‘Lonely Girls Club’은 여성 대상 소모임 단체로, 외로움을 직접적인 개인의 심리 문제로 보기보다 소속감과 관계 회복의 경험을 긍정적인 방식으로 제공한다. 본 기관의 프로그램 체험을 통해 외로움을 경험하는 여성들이 어떻게 안전한 환경 속에서 관계를 형성하고 연결망을 확장해 나가는지를 관찰하였다. 이를 향후 이화여대 내 여성 대상 프로그램 설계 시 참고할 예정이다.

‘Marmalade Trust’는 외로움에 대한 사회적 인식 개선을 목표로 ‘Loneliness Awareness Week’와 같은 캠페인을 운영하는 비영리 단체이다. 외로움에 대한 낙

인을 완화하고 사회적 연결을 촉진하는 전략을 탐구하는 것을 목적으로 하고 있다. 본 기관과의 심층 인터뷰를 통해 외로움을 공개적으로 이야기하는 것이 개인과 사회에 어떤 영향을 미치는지, 그리고 사회적 연결을 목표로 한 프로그램이 실제 현장에서 어떤 한계와 가능성을 지니는지를 파악하고자 한다.

‘The Great Friendship Project’는 외로움과 사회적 고립을 겪는 18~30세 청년을 대상으로 커뮤니티 프로그램과 사회 캠페인을 운영하는 비영리 단체이다. 본 기관과의 인터뷰를 통해 청년 참여를 유도하는 커뮤니케이션 방식과 구조를 분석하여 한국 대학 환경에 반영 가능한 인사이트를 도출할 수 있다.

‘Brunel University London’은 ‘Brunel Business School’을 중심으로 마케팅·소비자 행동 연구와 사회적 웰빙 및 외로움 문제를 결합하여 연구를 진행해 온 대학이다. 특히 외로움을 ‘사회적 연결의 단절’로 바라보고 있어 외로움에 대한 이론적 관점과 외로움 대응 프로그램에 관한 시사점 도출이 모두 가능하다. 교수들과의 심층 인터뷰를 통해 ‘Happy to Chat’ 프로젝트를 중심으로 한 외로움 완화 사례를 탐구하고, 사회적 마케팅 및 외로움 대응 전략, 한국 대학 적용 가능성에 대한 자문을 구한다.

3) 기대 효과

첫째, 영국 탐사를 통해 외로움 문제를 바라보는 관점 자체를 확장할 수 있다. 영국은 외로움을 비교적 공공의 영역에서 자연스럽게 논의하고 공유하는 분위기를 형성해왔다. 이러한 맥락 속에서 영국의 대학과 기관들은 외로움을 하나의 ‘경험’으로 다루며, 사람들이 이를 자유롭게 말하고 드러낼 수 있는 환경을 어떻게 만들어야 하는지에 초점을 두고 있다. 이러한 현장을 직접 경험하는 과정은 외로움에 대한 정의를 문헌이나 이론이 아닌, 실제 사회적 맥락 속에서 다시 생각해보게 한다. 나아가 한국 대학 환경에서 외로움 문제에 어떻게 접근해야 하는지에 관한 기준점을 제공할 것으로 기대된다.

둘째, 한국 대학형 외로움 대응 커뮤니케이션 모델과 외로움 척도 설계에 대한 시사점을 도출할 수 있다. 영국에서는 외로움을 직접적으로 문제화하는 언어를 사용하기보다, 참여자의 부담과 낙인을 최소화하는 접근 방식이 일상적으로 활용되고 있다. 또한 물리적·심리적 안전이 확보된 참여 구조를 바탕으로, 개인의 선택과 속도를 존중하는 방식으로 프로그램이 설계되어 있다. 나아가 일회적 만남이 아닌 이후의 관계 형성과 연결로 이어질 수 있도록 후속 구조까지 함께 고려하고 있다. 이는 한국 대학 환경에서도 맥락에 맞게 재구성 가능한 자료로 기능한다.

셋째, 영국 탐사는 국내 외로움 대응 커뮤니케이션 모델을 설계하는 과정에서 하나의 비교 기준점으로 기능한다. 영국 사례를 단순히 모범 사례로 도입하기보다, 국

내 탐사를 통해 형성된 문제의식과 비교·검토함으로써 적용 요소를 구체적으로 판단할 수 있다. 이러한 비교 과정을 통해 외로움 대응을 단기적 프로그램에 그치지 않고, 대학 환경 안에서 지속 가능한 구조로 발전시킬 수 있는 방향을 모색하고자 한다. 결과적으로 한국 대학에 효과적인 외로움 대응 프로그램으로 이어질 수 있는 기반을 마련한다.

4. 해외 전문가 인터뷰 내용

1) Sheffield Hallam University

(1) 인터뷰 개요

i. 인터뷰 대상자: Andrea Wigfield (외로움 연구소장)

ii. 인터뷰 일자: 2025년 1월 7일

iii. 인터뷰 장소: Sheffield Hallam University City Campus

그림 6 인터뷰하는 모습

그림 7 인터뷰 장소 사진

그림 8 단체 사진

(2) 기관 및 교수 소개

외로움을 개인의 문제가 아닌 사회적, 구조적 현상으로 바라보는 외로움 전문 연구 기관이다. 본 기관은 외로움의 원인과 영향, 이를 완화하기 위한 개입 방안을 학제 간 연구를 통해 탐구한다. 특히 정책, 지역사회, 기술, 건강 영역을 아우르는 연구를 수행하며 실질적인 사회 변화를 목표로 하고 있다. 외로움 연구 과정에서 외로움을 직접 경험한 당사자들의 목소리를 적극적으로 반영하고 있으며 이는 정책 설계와 문제 해결에 활용되어 국제적으로 높은 평가를 받고 있다.

그 중 Andrea Wigfield 교수는 영국 셰필드 할람 대학교의 외로움 연구 센터(Centre for Loneliness Studies)를 설립하고 이끄는 연구자이자 센터 디렉터로, 외로움과 사회적 고립을 주제로 한 사회·정책 연구 분야의 권위자이다. 그녀의 연구는 개인의 외로움 경험을 넘어 사회적·구조적 요인과 이를 완화하기 위한 정책 및 실천적 개입에 초점을 맞추고 있으며, 특히 청년/취약 집단을 대상으로 한 프로그램 평가와 증거 기반 정책 개발에 집중하고 있다.

(3) 외로움에 관한 낙인 및 사회적 인식 개선을 위한 홍보 방안

외로움은 특히 젊은 세대에게 낙인처럼 인식되기 쉬우므로, 캠페인 제목과 메시지에서 '외로움'이라는 표현을 직접 사용하는 것은 참여율 저하로 이어질 가능성이 있다. 따라서 참여자에게는 사회적 연결, 공동체, 소속감과 같은 긍정적이고 친화적인 언어를 사용해야 하며, 평가나 진단의 자리처럼 느껴지지 않도록 해야 한다. 의료화되거나 과도하게 임상적인 표현도 지양해야 하며, 비공식적인 만남일수록 참여자의 몰입도가 높아질 수 있음을 강조하였다.

반면 재정 지원 및 공공성 확보 과정에서는 정책·행정적 요구로 인해 '외로움'이라는 용어를 전략적으로 사용하는 이중적 접근이 필요함을 언급하였다. 또한 외로움을 단순히 부정적인 현상으로만 해석하기보다는, 공동체와의 연결 경험을 제공하는 계기로 활용하여 대학생들의 정신건강을 증진해야 한다. 나아가 외로움이 인생의 전환기에 누구나 경험할 수 있는 현상이라는 인식 개선이 필요하다. 이를 위해 참여자를 포함한 직접적이고 포용적인 메시지 전달이 필요하며, 이는 참여자의 자신감 향상에 긍정적인 영향을 미친다.

따라서 프로그램 홍보에는 입소문이 주로 활용되며, 전문가 및 또래 홍보대사(학생 간 지원 방식)가 참여자와 지속적으로 만나 개방적인 소통을 유지함으로써 신뢰를 구축하는 것이 중요하다. 또한 프로그램을 통해 외로움을 극복하였거나 영향력 있는 인물이 자신의 경험을 공유하는 것은 홍보와 외로움 낙인 완화에 모두 도움이 된다.

(4) 외로움 척도의 한계와 외로움 측정 방법의 방향성

외로움은 사회적 접촉의 횟수로 파악되는 고립과 다르게, 원하는 관계와 실제 관계 사이의 질적 차이에서 발생하는 주관적 경험으로 이해된다. 단순히 사회적 만남이나 활동 참여의 빈도가 많다고 해서 외로움이 감소하는 것은 아니며, 개인이 기대하는 정서적 지지와 공감, 이해 등의 관계적 요소가 충족되지 않으면 외로움은 지속될 수 있다. 이러한 특성으로 인해 외로움은 객관적 수치로 측정하기 어렵다는 것이다.

국제적으로 널리 알려진 UCLA 외로움 척도는 사용할 수는 있지만, 문항 표현이 부정적으로 느껴질 수 있고 비서구권 문화의 이해를 반영하기에는 한계가 있다고 언급했다. 2018년 영국 정부의 외로움부 설립 이후, 외로움을 측정하는 단일 표준 척도를 활용하려는 움직임이 나타나고 있다. 이는 연구와 정책의 일관성을 확보하고, 프로그램의 효과를 평가하는 것을 목표로 한다. 또한 GP(주치의)별로 다르게 나타나는 진단의 변동성을 감소하기 위함이기도 하다.

한편, 대학에서는 재정적·실무적 어려움으로 인해 기존의 외로움 척도들은 널리 채택되지 못하고 있다. 더 나아가, 실제 현장에서는 외로움 평가가 사회적 처방 프로그램과 충분히 연계되지 못하는 경우가 많아, 척도 활용의 실질적 효과가 제한되고 있다. 따라서 척도를 개발할 시 단순히 수치화된 진단에 머무르기보다, UCLA 척도를 참조하되 외로움에 대한 직접 질문 1-2개와 한국 문화에 맞는 문항을 추가하는 것이 바람직하다고 조언하였다. 또한 외로움을 진단할 때 질적 방법을 중심으로 양적 설문과 병행할 것을 제안하였다.

질적 방법의 대표 예시로는 사회적 관계를 시각화하는 소시오그램이 있으며, 이는 동심원을 통해 관계의 친밀도를 표시하고, 시간에 따른 변화를 추적하는 시각 자료를 의미한다. 이러한 반 구조화된 방법은 개인의 실제 경험을 드러내는 데 효과적이다. 이 접근이 중요한 이유는 표면적인 설문 데이터만으로는 개인이 실제로 경험하는 삶의 맥락을 반영하기 어렵고 심층적으로 상담할수록 참여자는 자신의 외로움에 대해 객관적으로 인식하게 되기 때문이다.

(5) 경험 중심 접근의 중요성

소시오그램이란 중심에 자신의 이름을 적고 가장 가까운 관계-보통의 친분-피상적 관계에 해당하는 자신의 인간관계를 적는 것을 의미한다. 본인의 이름과 가까울수록 친분이 뚜렷함을 뜻하며 이를 통해 시각적으로 본인의 대인관계를 파악할 수 있다.

실제로 일부 연구에서는 이러한 유형의 질적 접근이 도입된 이후 외로움이 가장 크

게 개선되었다고 한다. 나아가 에든버러 웰빙 척도나 PHQ 같은 보조적인 지표를 함께 사용하는 것도 도움이 된다고 조언했다. 다만 대학은 재정 제한 등 구조적 제약으로 인해 학생 외로움을 체계적으로 측정·관리하는 데 한계가 있으므로 '숫자' 중심의 측정보다는 경험 중심의 접근이 더욱 중요함을 강조하였다.

(6) 전문가의 사회적 처방

사회적 처방은 의사, 상담사 등의 전문가가 약물이나 임상적 치료만이 아니라 사회적 활동을 '처방'하여 외로운 개인을 공동체로 연결하는 방식이다. 실제 상담 중에는 전문가가 참여자의 외로움 정도를 파악하고, 참여를 희망하는 학생에게 사회적 처방을 통해 적합한 프로그램으로 연계한다. 결국 이러한 구조에서 신뢰의 핵심은 '전문성'이다. 자격을 갖춘 상담사나 전문의가 존재할 때 사람들이 상담 상황에서 탈주하지 않고 더 장기적으로 참여하는 경향이 있다.

그러나 대학 심리 상담센터는 상담사의 인식과 지식에 따라 소견이 일관되지 않고, 인력 부족과 긴 대기자 명단에서 오는 운영의 어려움이 있다. 이러한 문제를 해결하기 위해 대학에서 또한 사회적 처방이 필요하다. 이는 외로움을 정신질환으로 여기지 않고, 불안증세나 정신건강의 악화로 이어질 수 있는 위험을 예방하는 장치로서 중요한 역할을 한다. 특히 저하된 자신감과 자신감이 참여율을 저조하게 만드는 상황에서 전문가의 사회적 처방은 접근 장벽을 낮추는 신뢰 기반의 출발점이 된다.

(7) 외로움 대응 커뮤니케이션 모델 설계 시 고려해야 할 사항

i. 공동체 의식 강화

공동체 의식을 강화하기 위해서는 외로움에 대한 낙인을 해소해야 함을 강조했다. 외로움은 누구나 겪을 수 있는 보편적 경험임을 전제하고, "나만 그런 것이 아니다"라는 인식을 확산시켜 공동체 속에서의 공감과 참여를 촉진해야 한다. 나아가, 펍 등에서 모여 이야기를 나눴던 과거와는 달라진 현대의 상황 속에서 새로운 형태의 '소속 장소'를 발굴해야 한다. SNS 등 가상 공간에서의 소속감 역시 완전하지 않을 수 있지만 공동체 의식을 강화하는 데에는 긍정적일 수 있다고 답했다.

ii. 자신감 증진

동시에 프로그램은 참여자가 스스로 관계를 만들어갈 수 있도록 자신감 증진에 초점을 맞춰야 한다. 그러므로 외로움을 낙인찍거나 의료적으로 다루기보다, 사회적

연결을 통해 얻는 긍정적 변화를 프로그램 전면에 내세워야 한다. 이를 위해 앞서 언급한 외로움에 대한 낙인 해소는 참여 장벽을 낮추고 자신감을 높이는 데 중요한 핵심 요인이다. 따라서 또래 지원, 홍보대사, 그리고 유명인이나 공감 가능한 인물의 경험 공유는 낙인을 완화하고 참여 동기를 강화하는 커뮤니케이션 장치가 된다고 조언하였다.

iii. 물리적 공간

물리적 공간은 관계가 형성되는 커뮤니케이션의 핵심이다. 형식적이고 딱딱한 분위기보다, 대화를 유도하는 편안한 가정 같은 환경이 참여를 높인다고 언급하였다. 소파와 조명, 빈백, 조명 장식 등으로 거실 같은 분위기를 재현한 공용 공간이나 무료 음식이 있는 신기한 Tepee(텐트)처럼 사람의 관심을 유발하는 구조는 편안한 상호작용 형성에 도움이 된다. 더하여 야외 활동 역시 정신건강 증진에 긍정적임을 강조했다. 다만 온라인을 기반으로 불특정 다수를 모집할 경우, 반드시 참여자 모니터링과 보호 체계 등의 안전장치를 갖춰야 하며, 전문가의 사회적 처방이나 기업 협찬 및 외부 협력과 연계해 접근성과 지속 가능성을 높이는 것도 중요하다고 덧붙였다.

2) Lonely Girls Club

(1) 전체 개요

i. 탐사 기관: Lonely Girls Club
ii. 탐사 일자: 2025년 1월 11일
iii. 탐사 장소: Hampstead Heath

그림 9 산책 출발 전 단체 사진

그림 10 단체 사진

그림 11 산책 참여 모습

그림 12 산책 전 이야기하는 모습

(2) 기관 및 참여 프로그램 설명

Lonely Girls Club은 런던을 기반으로 활동하는 여성 커뮤니티 기관으로, 현대 도시 환경 속에서 여성들이 경험하는 외로움 문제에 대응하기 위해 설립되었다. 이 기관은 외로움을 개인의 성격이나 사회성 부족에서 비롯된 문제가 아닌, 관계 형성의 기회와 안전한 커뮤니티 환경의 부재에서 발생하는 사회적·관계적 문제로 인식한다. 다양한 프로그램을 통해 여성들이 자연스럽게 연결되고 새로운 사회적 관계를 형성할 수 있도록 돕는다. 특히 심리적 안정감, 낮은 진입 장벽, 공감 기반의 소통을 핵심 가치로 삼아 여성 친화적 커뮤니티 공간을 조성하고 있다.

본 팀이 참여한 프로그램은 Walking Club이라는 산책 모임으로, 런던의

Hampstead Heath 공원을 걸으며 참여자들끼리 자유롭게 대화를 나누는 활동으로 구성되어 있다. 프로그램은 약 45분 동안 진행되고, 정해진 코스를 따라 걸으며 각자 원하는 상대와 자유롭게 대화하는 방식으로 진행된다. 산책 전에는 참여자들이 활동 이후 마음이 맞는 사람과 식사 등 별도의 만남을 통해 관계를 이어갈 수 있음이 안내되며, 이후의 교류는 전적으로 개인의 선택에 맡겨진다. 산책 종료 후에는 별도의 공식 일정 없이, 참여자들이 서로 연락처나 소셜미디어 계정을 교환하고 간단한 대화를 나눈 뒤 각자 해산하는 방식으로 마무리된다. 전반적으로 이 프로그램은 최소한의 운영 구조 속에서 참여자들의 자발적인 상호작용을 중심으로 진행되는 것이 특징이다.

참여자는 주로 20대 후반에서 30대 초반으로 구성되어 있으며, 다양한 사회적·문화적 배경을 지닌 사람들이 모였다. 실제로 모임에는 청각장애인을 포함한 장애 당사자, 유아차를 동반한 여성, 강아지와 산책을 나온 참여자 등 다양한 정체성과 배경을 가진 사람들이 함께했으며, 직업 역시 특정 분야에 한정되지 않았다. 그러나 참여자들은 공통으로 취업, 대학 졸업과 같은 인생의 전환기를 거치면서 사회적 관계를 확장할 기회가 충분하지 않아 친구를 사귀는 데 어려움을 겪고 있었다. 특히 코로나19 팬데믹 시기에 대학에 입학한 경우, 비대면 수업이 장기간 지속되면서 또래와 자연스럽게 교류할 기회를 거의 갖지 못했다. 이로 인해 사회적 네트워크를 충분히 형성하지 못한 채 졸업한 사례가 다수였다.

(3) 참여 관찰

i. 장점

본 팀은 해당 프로그램이 일상에서 쉽게 외로움을 느낄 수 있는 개인에게 사회적 만남의 기회를 제공한다는 점에서 의미가 크다고 느꼈다. 무엇보다도 사람들과 대화를 나누며 산책을 하는 경험 자체가 전반적인 기분을 긍정적으로 변화시킨다고 느꼈다. 실내에 머무르며 혼자 시간을 보내는 것보다, 타인과 함께 시간을 보내는 과정에서 정서적 환기와 안정감을 경험할 수 있는 것이다. 산책이라는 활동 자체는 가볍고 부담이 적지만, 그 과정에서 자연스럽게 타인과 마주하고 말을 섞을 수 있다는 점에서 관계 형성의 출발점이 될 수 있다고 보았다. 이에 따라 본 프로그램이 외로움을 직접적으로 해결하기보다는, 최소한 혼자 있는 상태에서 벗어날 수 있는 환경을 만들어 준다는 점에서 긍정적으로 평가하였다.

또한 강아지나 아이와 함께 활동에 참여할 수 있다는 점은 참여의 문턱을 낮추는 중요한 요소라고 보았다. 일반적인 프로그램의 경우, 돌봄이나 반려동물로 인해 참

여가 제한되는 경우가 많지만, 본 프로그램은 그러한 제약을 비교적 유연하게 수용하고 있었다. 이 점이 다양한 생활 조건을 가진 사람들에게 쉽게 참여할 수 있는 기회를 제공하며, 참여자의 폭을 넓히는 데 기여할 수 있다고 판단하였다. 따라서 본 프로그램이 특정한 삶의 형태를 전제하지 않고 보다 현실적인 조건을 고려하고 있다는 점에서 의미가 있다고 느꼈다.

나아가 인종, 장애, 연령과 무관하게 '여성'이라는 조건만 충족하면 참여할 수 있다는 점 또한 포용적인 구조라고 보았다. 이러한 개방성이 다양한 배경의 사람들이 한 공간에 모일 수 있는 기반을 마련한 것이다. 실제로 서로 다른 삶의 조건과 경험을 가진 사람들이 함께 걷고 이야기를 나누는 모습은, 단순 취미 활동을 넘어 사회적 연결의 장으로 확장될 가능성을 보여주었다. 특히 '여성'이라는 공통된 정체성을 기반으로 하되 그 안에서 다양성을 허용한다는 점은, 참여자들에게 참여의 범위와 관계 형성의 폭을 넓히는 방식으로 느꼈다.

ii. 단점

그러나 참여 관찰을 통해 본 프로그램이 지닌 구조적 한계 또한 분명하게 인식하게 되었다. 가장 큰 문제는 참여자 간 상호작용이 자연스럽게 형성되기보다는, 개인의 성향과 적극성에 지나치게 의존하고 있다는 점이었다. 실제로 내향적인 성향의 참여자가 현장에서 잘 어울리지 못하고 혼자 걷거나 대화를 하지 않는 장면을 적지 않게 볼 수 있었다. 현재의 운영 방식은 이미 사회적 관계 형성에 비교적 능숙하거나 외향적인 참여자에게는 익숙할 수 있지만, 외로움을 더 크게 느끼는 사람일수록 오히려 소외감을 느낄 가능성이 높아질 수 있다. 이렇게 되면 본 프로그램의 의도와 달리 가장 도움이 필요한 참여자에게는 충분히 기능하지 못하게 되기에 문제가 된다. 따라서 팀이나 짝을 짜주는 등 주최 측에서 적극적으로 참여자들이 관계를 형성할 수 있도록 도와주는 장치가 필요할 것으로 보인다.

또한 참여 인원이 많아질 경우 발생하는 물리적·환경적 문제도 단점으로 인식되었다. 산책 중 인원이 지나치게 많아 통행에 방해가 되는 듯한 불편함을 느꼈고, 이는 야외 공간을 활용하는 프로그램의 특성상 주변 환경을 충분히 고려하지 못한 결과라고 보았다. 만약 참여자가 계속 늘어난다면, 이러한 문제는 참여자 본인뿐만 아니라 일반 시민에게도 불편을 줄 수 있으며, 프로그램에 대한 부정적인 인식을 형성할 가능성도 있다고 판단하였다.

더 나아가 호스트의 역할이 지나치게 소극적이라는 점에서도 아쉬움을 느꼈다. 현장에서 호스트는 한 명이었으며 주로 길 안내에만 집중하고, 참여자들 간의 대화를 유도하거나 관계를 연결해 주는 역할은 거의 수행하지 않았다. 사회적 연결을 목표

로 하는 프로그램이라면, 더 많은 호스트가 동행하여 참여자들을 자연스럽게 엮어 주는 역할을 수행해야 할 것으로 보인다.

마지막으로, 이 프로그램의 실효성을 객관적으로 판단하기 어렵다. 사전·사후에 외로움이나 사회적 관계 변화를 측정하는 검사나 설문이 없었기 때문에, 이 활동이 실제로 외로움 감소나 정서적 개선에 어느 정도 기여했는지를 체계적으로 파악할 수 없었다. 따라서 외로움 프로그램이 보다 의미 있는 사회적 개입으로 발전하기 위해서는, 참여자의 감정적 변화를 평가할 수 있는 도구를 도입하고 그 결과를 바탕으로 운영 방식을 수정해 나갈 필요가 있어 보인다.

(4) 참여자 심층 인터뷰

i. 참여자 1

참여자 1은 20대 중반의 동남아시아 출신으로, 영국에서 약 3년간 석사과정을 밟은 뒤 현재 은행에서 근무하고 있다. 그녀는 영국 생활을 하면서 동남아시아 출신 커뮤니티를 접할 기회가 거의 없었으며, 특히 본인의 종교를 공유하는 주변인이 많지 않아 외로움을 잦게 경험해 왔다고 진술했다. 또한 동남아 지역에 비해 영국은 일조 시간이 짧고 전반적으로 흐린 날씨가 지속되는 경향이 있어 이에 관한 아쉬움을 표현하였다. 이러한 기후적 환경이 정서 상태에 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 인식하는 것으로 나타났다.

내향적인 성격으로 인해 그녀는 대학 재학 시절 사교 활동이나 파티 중심의 공식적 모임, 혹은 사적 술 모임과 같은 비공식적 모임 형태가 자신과 맞지 않는다고 느껴 새로운 관계를 형성하는 데 어려움을 겪었다고 말했다. 이에 따라 평소 필라테스나 여행 같이 혼자서 할 수 있는 활동에 적극적으로 시간을 투자하고 있다고 밝혔다.

대학원 과정을 마친 이후에는 학업을 통해 형성되었던 사회적 관계가 줄어들면서 사회생활이 단절된 느낌을 받았고, 새로운 인연을 만나기 위해 각종 모임에 참여하기 시작했다고 한다. SNS를 통해 Lonely Girls Club을 처음 알게 되었으며, 작년에 한 차례 참여한 경험이 좋았기 때문에 이번에 다시 참여하게 되었다고 밝혔다. 이 프로그램을 통해 Hampstead Heath 공원 등 런던 거주 중에도 그동안 방문하지 못했던 장소를 경험할 수 있었다는 점을 긍정적으로 평가하였다. 나아가 다음 주 본 기관에서 주최하는 커피 챗 모임에도 참여할 예정이라고 한다.

ii. 참여자 2

참여자 2는 24세의 에딘버러 출신으로, 대학교 시절 심리상담을 전공한 뒤 현재 NHS 계열 병원에서 임상 심리 상담가로 근무하고 있다. 전공과 직업적 경험을 통해 외로움 문제를 개인적 차원을 넘어 사회적 문제로 인식하게 되었다고 설명했다. 병원 근무 중 청소년층의 외로움과 관련된 사례를 반복적으로 접해 왔으며, 특히 자살 시도 사례들에 여러 차례 대응한 경험이 있다고 진술했다. 이러한 경험을 통해 영국 사회에서 외로움 문제가 매우 심각하다고 느끼게 되었으며, 특히 청년층이 이를 가장 많이 경험하는 집단이라는 인식을 보였다.

참여자 2 역시 대학 재학 시절 중 상당한 세월을 코로나19 시기에 보냈기 때문에 또래와 자연스럽게 어울리거나 사회적 관계를 형성할 수 있는 기회가 매우 제한적이었다고 했다. 대면 수업과 교내 활동이 제한된 환경 속에서 학업을 이어가면서 일상적인 대학교 내 사회생활 경험이 충분하지 않았으며, 그 영향이 현재의 인간관계 형성 방식에도 이어지고 있다고 했다. 또한 런던에서 7년간 거주한 경험에 비추어 볼 때, 고향 지역에서는 이웃 간 교류가 활발했던 반면 런던에서는 이러한 자연스러운 교류가 상대적으로 부족해 외로움이 더욱 심화 되었다고 진술했다. 또한 내향적인 성향을 지니고 있어, 대규모 파티와 같은 활동을 선호하지 않는 편이라고 밝혔다. 다수와 한꺼번에 어울리기보다는 1대 1 만남이나 소규모 모임을 더 편안하게 느끼며, 인간관계 역시 자연스럽게 형성되는 방식을 선호한다고 말했다.

iii. 참여자 3

참여자 3은 28세의 요크 출신으로, 에딘버러에서 대학을 졸업한 이후 런던으로 이주하여 약 8년 간 NHS 소속 언어치료사로 근무하고 있다. 업무 특성상 주로 자폐 스펙트럼을 가진 아동이나 언어 장애가 있는 아동을 대상으로 치료를 진행하고 있어, 직장 내에서 또래 친구를 사귀거나 일상적인 사회생활을 할 기회가 매우 제한적이라고 설명했다. 이로 인해 새로운 인간관계를 형성하는 데 어려움을 느끼게 되어 본 기관에서 주최하는 프로그램에 이전에 이미 두 차례 참여한 경험이 있다고 밝혔다. 이전의 참여에서 긍정적인 영향을 받아 해당 프로그램에 다시 참여하게 되었다고 진술했다.

iv. 참여자 4

참여자 4는 20세의 런던 출신으로, 대학에 진학하지 않고 고등학교 이후 곧바로 리테일 업계에 취업하여 현재까지 근무하고 있다. 일상 대부분의 시간을 직장에서 보내며, 사회적 관계 역시 주로 일터를 중심으로 형성되어 있다고 설명했다. 또한 내향적인 성격으로 인해 퇴근 이후 술자리나 각종 모임, 사교 활동에 적극적으로

참여하지 않는 편이라고 했다. 그 결과 직장 외부에서 새로운 사람을 만나거나 또래와 교류하는 기회가 많지 않았다고 한다. 일터와 일상생활의 경계가 크게 나뉘지 않는 생활 패턴 속에서 사회적 관계의 범위가 자연스럽게 좁아졌다. 그러던 중 TikTok에서 우연히 Lonely Girls Club의 활동을 접하게 되었는데, 본 활동이 비교적 부담 없이 참여할 수 있을 것이라고 느껴 처음으로 프로그램에 참여하게 되었다고 했다.

3) Marmalade Trust

(1) 인터뷰 개요

i. 인터뷰 대상자: Amy perrin

ii. 인터뷰 일자: 2025년 1월 13일

iii. 인터뷰 장소: 45 Mortimer Street Heineken building

그림 13 인터뷰하는 모습

그림 14 답례로 받은 기관 배지

그림 15 단체 사진

(2) 기관 소개

Marmalade Trust는 본 팀이 인터뷰한 Amy Perrin이 CEO로 활동하고 있는 비영리 자선단체로, 외로움에 대한 인식 개선과 사회적 연결 촉진을 목표로 하고 있다. 외로움을 사회적 문제로 인식하게 하기 위해 매년 6월 'Loneliness Awareness' 캠페인을 개최하여 외로움에 대해 공개적으로 이야기하고 이에 대한 낙인을 없애기 위해 노력한다. 이러한 인식 개선 활동을 넘어, 사람 간 실제 연결과 교류를 돕는 'Christmas Cheer' 등의 프로그램, 외로움에 대한 교육 등 다각적인 접근을 통해 외로움 문제 해결에 힘쓰고 있다.

(3) 외로움 개념 재정의와 낙인 완화의 필요성

외로움을 개인의 결함이나 병리적 상태로 보지 않고, 누구나 삶에서 경험할 수 있는 자연스러운 감정으로 인식해야 한다는 점을 반복적으로 강조하였다. 외로움은 비정상적인 것이 아니라, 일상생활의 자연스러운 신호라는 것이다. 이에 따라 외로움을 질병이나 이상 상태로 규정하지 않았다. 대표적으로 '만성적'이라는 표현 대신 '지속적'과 같은 언어를 사용하는 것이 중요하다고 언급하였다. 이러한 접근은 개인의 상태를 병리적으로 보기보다, 주체성과 회복 가능성을 강조하며 외로움에 대해 포괄적인 이해를 할 수 있기에 중요하다.

또한 '외로움'이라는 단어 자체를 회피하지 않고 투명하게 사용하는 것이 낙인을 줄이는 데 핵심적임을 강조하였다. 더하여 외로움을 'Billy no mates(친구 없는 사람)'와 같은 조롱적 표현이나 수치심을 유발하는 단어로 정의하는 것을 피해야 한다고 주장했다. 이러한 언어적 전환 방식이 외로움에 대한 사회적 인식을 변화시키는 중요한 출발점이라고 덧붙였다.

(4) 외로움에 관한 사회적 인식 변화 전략

외로움에 대한 낙인을 완화하고 인식을 변화시키기 위해 가장 효과적인 방식으로 개방적 대화와 경험 공유를 제시하였다. 영향력 있는 사람들이 자신의 외로움을 공개적으로 이야기한 사례를 통해 이를 확인할 수 있었다. 실제로 80,000 팔로워가 넘는 소셜 미디어 계정을 보유하고 있는 한 유명 축구 선수가 자신의 외로움을 SNS에 게시하자 다른 사람들이 공감하는 댓글을 달며 감정을 공유하는 양상이 나타났다. 축구의 주요 팬층이자 감정 표현에 소극적이었던 남성 집단에서도 외로움이라는 감정이 자연스럽게 공유될 수 있음을 보여주는 사례로, 공적 인물의 감정 표현이 사회적 공감과 담론 형성에 미치는 영향을 보여준다.

더불어 Marmalade Trust의 파트너 기업인 Heineken 내에서는 경영진들이 본인의

외로움 경험을 공유함으로써 부하 직원들이 마음을 열고 자발적으로 대화에 합류하여 자신의 이야기를 나누게 되었다는 사례도 덧붙였다. 이는 외로움에 대한 솔직한 표현이 조직 내에서도 심리적 안정감을 높이고, 구성원 간 공감과 소통을 촉진할 수 있음을 보여주는 사례로 해석할 수 있다.

또한 장애인, 이민자 등 사회적 정체성을 지닌 소수 집단의 개인들이 자신의 경험과 감정을 공유하는 것은 외로움에 대한 솔직한 논의를 촉진하고 심리적 안전망을 형성할 수 있다. 특히 이민자의 경우, 타국에서 자신의 외로움을 드러내는 것이 쉽지 않다. 실제로 소말리아 이민자들은 외로움을 공개적으로 토론하는 데 익숙하지 않았다고 밝혔다. 그러나 Marmalade Trust가 이들을 대상으로 외로움 대응 프로그램을 진행했을 때, 참여자들은 소통의 장을 통해 자신의 감정을 공개적으로 공유하고 수용할 수 있어 의미 있는 과정으로 인식했다. 타인이 외로움을 느낀 경험이 생생하게 공유될수록, 함께 듣는 이들이 자신의 감정을 인식하고 받아들이는 데 도움이 된다는 것이다. 결국 외로움에 관한 경험 공유가 감정 인식과 공감, 그리고 행동 변화를 이끄는 핵심 수단이다.

(5) 주체성 회복 중심의 개입 필요성

외로움 개입의 핵심 원칙으로는 '주체성'을 강조하였다. 단순히 친구를 만들어 주거나 참여자에게 강제로 활동을 시키는 방식, 심리상담과 같은 개입은 개인의 자율성을 약화시킬 수 있다. 대신, 자신의 외로움이 어디에서 비롯되는지 스스로 이해하도록 돕는 것이 중요하다. 실제로 외로움의 원인은 이성, 친구, 가족, 직장 등 사람마다 다르기에 단일화된 해결 방안은 근본적인 대응책이 되지 않는다. 따라서 자신의 외로움의 원인을 인식하고 무엇이 필요한지를 스스로 정의하도록 돕는 것이 중요하다고 강조하였다. 이를 통해 외로움을 겪는 개인은 주체적으로 자신의 상황에 맞는 해결 방법을 수립하고 실천할 수 있게 된다. 이를 위해 상담사는 단순 해결책을 주는 역할이 아니다. 질문을 통해 개인이 스스로 이해하고 방안을 찾을 수 있도록 하는 역할을 수행해야 하며, 개인 맞춤형 자원 제공이 필요하다고 언급하였다.

또한 개인이 장기간에 걸쳐 자신의 상황을 인식하고 해결 방안을 실행하도록 돕는 구조가 효과적이라고 강조하였다. 실제로 Marmalade Trust에서 신청자를 대상으로 15주간 진행하는 전화 통화 기반 감정 상담 프로그램은 스스로 외로움을 극복하는 일상적 습관을 만드는 것을 도와주며 개인의 주체성이 회복되는 것을 지향한다. 이는 외로움을 단기적 정서 문제로 바라보기보다, 개인의 주체성을 강화하는 과정으로 접근해야 한다는 관점을 반영하고 있다.

(6) 외로움 대응의 핵심 전략

외로움 대응 전략 측면에서는 '접근성'이 핵심적임을 강조하였다. 젊은 세대에게는 SNS, 디지털 플랫폼 기반 홍보가 효과적인 반면, 노년층, 이민자 등 디지털 소외 계층에게는 지역 잡지, 포스터, 전단지 등 실물의 오프라인 매체가 필요하다. 특히 특정 문화권에서는 외로움 자체를 이야기하는 것이 어려울 수 있으므로 그 문화에 맞는 언어와 방식이 필요하다는 점도 언급하였다. 디지털 및 오프라인 플랫폼을 활용한 맞춤형 경험 공유는 다양한 연령, 문화적 배경 및 접근성을 고려하여 효과적으로 공감을 확산시키는 도구가 된다.

교육기관 역시 중요한 요인으로 제시하였다. 학교에서의 교육, 활동, 모임 등을 통해 외로움을 자연스러운 감정으로 인식하게 되기 때문이다. 타인의 외로움 경험을 듣고 자신의 감정을 표현하는 연습이 장기적인 예방 효과를 가질 수 있다. 따라서 학교나 지역 공동체에서는 이러한 소통을 하는 데 자유로운 환경을 조성하고, 또래 간 네트워크와 지속적인 소속감을 형성할 수 있는 활동을 구성해야 한다. 실제로 Marmalade Trust는 11세의 초등학생들을 대상으로 외로움에 대한 조기 교육 프로그램을 시행한 바 있다. 이 프로그램을 통해 외로움을 크게 느꼈던 학생들도 자신의 감정을 수용하고 타인과의 연결을 경험할 수 있었다고 밝혔다.

이에 더해, 청년세대는 SNS에서 타인과 비교하는 경향이 있기에 교육기관에서 자신의 감정을 건강하게 표현할 수 있는 대면 환경의 조성이 필요하다. 이는 더 깊은 관계를 형성하고 외로움을 근본적으로 해소하는 데 핵심적 가치가 있다. 구체적으로 학생들의 경험과 목소리를 반영하여, 신입생들이 대학 문화에 자연스럽게 적응하고 소속감을 느낄 수 있도록 하는 프로그램이 필요함을 언급하였다. 또래 간 관계 형성, 장기적 소속감 활동을 촉진하는 접근은 학생이 안전하고 친근한 환경 속에서 연결감을 경험할 수 있다.

마지막으로 구성원들이 정기적으로 서로 안부를 확인하며 지원할 수 있는 시스템을 마련하는 것이 중요하다고 강조되었다. 지역사회 속 연결을 촉진하는 것도 필요하다. 거창한 관계 형성보다 일상의 작은 접점에서 시작될 수 있는 것이다. 평소 자주 마주치는 동네 마트의 캐셔나 바리스타와의 짧은 인사, 눈 맞춤, 간단한 대화와 같은 일상적 상호작용은 사회적 연결감을 형성하는 데 의미가 있다.

4) The Great Friendship Project

(1) 인터뷰 개요

i. 인터뷰 대상자: David Gradon

ii. 인터뷰 일자: 2025년 1월 14일

iii. 인터뷰 장소: Much A-Brew About Nothing

그림 16 단체 사진

그림 17 인터뷰하는 모습

(2) 기관 소개

Great Friendship은 본 팀이 인터뷰한 David Gradon이 CEO인 자선 단체 기관으로, 외로움과 사회적 고립 문제를 겪는 18~30세 청년을 대상으로 관련 프로그램을 운영하고 있다. 정기적인 오프라인 커뮤니티 활동과 소셜 프로그램을 통해 지속 가

능한 대인관계 형성을 지원하는 것을 주요 목적으로 한다. 보드게임, 산책, 운동, 문화·여가 활동 등 비교적 접근성이 좋은 프로그램을 운영하여 참여 장벽을 낮추고 사회적 교류를 촉진하고 있다. 더불어 교육·취업에 참여하지 않는 청년인 니트족(NEET)을 대상으로 한 LaunchPad 프로그램을 통해 이들의 사회적 참여를 이끌고 있다.

(3) 대면 만남 기반의 외로움 문제 진단과 정책 연계 필요성

Great Friendship은 외로움을 문제 진단에서 출발하기보다, 외로움을 경험하는 청년들의 실제 삶과의 만남에서 출발한다고 언급하였다. 본 기관의 초기 활동 역시 외로움을 겪는 사람들을 직접 만나고, 이들이 어떤 상황에서 관계 단절을 경험하며, 어떻게 다시 사회적 연결을 시도하는지를 관찰하였다고 답하였다. 이후 이러한 관찰을 토대로 효과가 있는 방안들을 체계화하고, 점차 프로그램 형태로 확장해 왔다.

또한 외로움에 대한 담론이 장기간 노년층 중심으로 형성되어 왔다는 점에 문제의식을 가져왔다. 이에 따라 사회 환경과 데이터를 바탕으로 청년층 외로움의 가시화를 주요 목표로 설정하였다고 언급하였다. 외로움이 노년층만의 문제가 아니라, 사회적 전환기와 구조적 조건 속에서 청년 집단도 경험하는 문제라는 인식에 기반하는 것이다.

더 나아가 본 기관은 개인의 경험을 정책 논의의 장으로 연결하는 '중개자' 역할을 수행한다. 외로움이 단발성 프로그램으로 해결될 수 없는 사회 구조적 문제이기에 개인의 경험을 외로움 대응 제도에 반영할 수 있도록 한 것이다. 이를 위해 외로움을 겪는 청년들이 자신의 경험을 직접 공유할 수 있도록 의회나 정책 결정의 공간으로 연결하고 있다. 이러한 접근은 외로움을 개인의 결함이나 일시적 감정으로 축소하지 않고, 사회 속에서 해결되어야 하는 문제로 정의한다는 점에서 중요한 의미를 지닌다.

(4) 참여자 불안도 완화를 위한 프로그램 설계 및 사회적 연결의 중요성

프로그램의 초반에 참여자들이 불안감을 느끼지 않도록 하는 것이 중요하다고 강조했다. 실제로 사람들로 가득 찬 공간에 들어가는 것 자체가 많은 참여자들의 불안도를 높이는 것으로 나타난다고 한다. 따라서 개방적인 공간보다는 소형 회의실 형태의 공간을 채택하고 있다. 더불어 새로운 모임의 초반부는 참여자가 그 공간을 신뢰할 만한 장소로 인식할 것인지, 혹은 다시는 방문하지 않을 장소로 인식할 것인지 결정 짓는 핵심 구간이다. 이에 따라 본 기관은 행사 시작 후 약 20분을 '정서적 안전 확보 구간'으로 설정한다. 이를 통해 해당 시간 동안 참여자가 다른 참여

자들과 자연스럽게 어울리고 스트레스를 최소화할 수 있도록 하는 것이다. 활동과 진행 순서를 명확하게 설계하여, 서로를 소개하는 등 혼자 서성이지 않도록 지원하는 구조를 의도적으로 마련하고 있다.

또한 대화를 통한 사회적 연결이 중요하게 다루어진다. 대화 시 직업, 지역, 정치, 종교와 같이 판단이나 비교를 유발할 수 있는 주제는 초기 상호작용에서 배제되어야 한다고 강조하였다. 그 대신 일상적인 주제나 활동 기반의 만남을 통한 자연스럽게 상호작용을 유도해야 한다.

더 나아가 사회적 연결로 생기는 우정은 삶의 만족도에 매우 큰 영향을 미치기에, 우정은 매우 중요하다고 강조했다. 우정이 결여되면 정서적으로 불행한 삶을 경험할 가능성이 높기 때문이다. 따라서, 본 기관은 우정이 단기간에 형성되지 않는다는 점을 참여자들에게 명시적으로 교육하여 진정한 우정이 형성될 수 있도록 돕는다. 특히 런던과 같은 대도시에서는 이동 거리, 바쁜 일정, 분절된 일상으로 인해 우정 형성이 구조적으로 어렵기에 친밀한 관계를 형성하는 데 제약이 있다. 이러한 상황 속에서 외로움을 해소할 수 있는 본질적이고 친밀한 관계 형성에는 약 200시간의 반복적 만남이 필요하다고 한다. 따라서 본 기관에서 제공하는 외로움 대응 프로그램은 일회성 이벤트가 아니라, 참여자들이 반복적으로 다시 만날 수 있는 기회를 만드는 데 초점을 두며, 관계 형성에 필요한 '시간의 투자'를 개인의 책임이자 공동체의 과제로 인식하도록 돕는다.

(5) 낙인 최소화 및 사회적 고립 차단 전략

프로그램은 외로움을 전면에 내세우기보다, 낙인을 최소화하는 언어와 명칭을 전략적으로 사용해야 한다고 강조하였다. 특히 청년층들은 가까운 친구에게조차 외로움을 인정하기를 주저한다는 점을 지적하였다. 이러한 맥락에서 '외로움'이라는 직접적인 표현 대신, 중립적이고 긍정적인 표현을 통해 외로움이 개인의 문제로 규정되지 않도록 해야 한다. 또한 참여자가 혼자 참석한다는 전제를 공유하고, 개인 정보를 과도하게 공개하지 않도록 한다. 언제든지 부담 없이 떠날 수 있는 '심리적 출구'를 보장함으로써 정서적 안정성을 제도적으로 확보해야 한다고 덧붙였다. 프로그램 운영 시 자신의 정체성을 설명해야 할 필요가 없도록 구성해야 한다는 것이다.

이러한 설계는 외로움과 사회적 고립이 상호 강화되는 악순환을 차단하기 위한 전략이기도 하다. 외로움을 경험하는 개인은 타인의 반응을 부정적으로 해석하고 거절을 예상하게 되어 외로움을 심화시키는 경향이 있다고 언급하였다. 따라서 본 기관은 이러한 특성을 반영하여 긍정적 상호작용과 부담 없는 프로그램을 통해 참여자가 점진적으로 자신감을 회복하도록 돕고 있다. 특히 운영 방식은 위계적이거나 치

료 중심적 접근을 지양하고, 학생 주도적인 방식으로 구성되어 일상의 연장선으로 프로그램을 인식하도록 유도하고 있다.

(6) 공동체 기반 프로그램의 실효성 평가 및 운영 원리

참여율, 재참여율, 연속 참석 횟수 등은 공동체의 안정성과 지속성을 평가하는 주요 지표로 활용된다고 언급하였다. 더 나아가 본 기관은 참여 수치에 그치지 않고, 사회적 자신감의 변화, 타인과의 연결감, 새로운 공간과 활동에 대한 개방성 등 정성적 변화를 지속적으로 추적한다.

무작위 통제 실험(RCT)의 실효성 또한 강조하였다. 본 기관은 해당 실험을 통해 통제 그룹과 실험 그룹을 비교하여 외로움 대응 프로그램의 효과를 체계적으로 평가하고 있다. 참여자들은 일정 기간 동안 관찰되며, 프로그램 참여가 사회적 자신감, 타인과의 연결감, 새로운 기술 습득 및 외출 빈도에 미치는 영향을 분석한다. 대표적으로 Queen Mary University of London과 University of Exeter 대학의 연구진과 협력하여 6개월에 한번씩 장기 연구를 진행한다. 이러한 평가 체계는 외로움 대응 프로그램의 연속성을 확보함과 동시에, 참여자의 삶의 질과 사회적 통합에 실질적인 변화를 가져오는지 검증하기 위한 시도이다.

5) Brunel University

(1) 인터뷰 개요

i. 인터뷰 대상자: Dr. Dorothy Yen

ii. 인터뷰 일자: 2025년 1월 15일

iii. 인터뷰 장소: Brunel University Eastern Gateway Building Home of the Brunel Business School

그림 18 인터뷰하는 모습

그림 19 단체 사진

그림 20 대화 가이드라인 자료

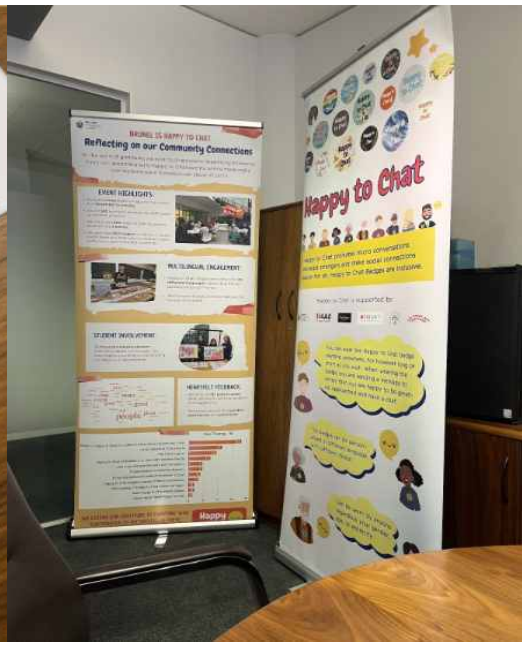


그림 21 홍보 및 프로그램 결과 수치 배너

그림 22 Happy to Chat 배지

(2) 기관 및 교수 소개

Brunel University는 Brunel Business School을 중심으로 마케팅과 소비자 행동 연구를 사회적 웰빙과 연결하며, 사람들 간의 사회적 연결 회복에 주목하고 있다. 특히 본 팀이 인터뷰 한 마케팅 전공의 Dorothy Yen 교수는 외로움을 대화의 부재이자 연결의 단절로 정의하고, 일상 속 사회적 접촉을 회복하는 방안을 연구해 왔다. 그는 연구를 실제 지역사회에 적용한 'Happy to Chat' 프로젝트를 운영하며, 공동체를 활성화하고 사회적 연결감을 높이고 외로움을 완화하는 실천 모델을 제시한다. 이처럼 외로움 문제를 연구와 지역사회 실천으로 연결하며, 커뮤니케이션과 사회적 마케팅을 활용한 외로움 감소 전략을 실험하고 있다.

(3) Happy to Chat의 운영 목적과 지향점

'Happy to Chat' 프로그램은 코로나19 이후 지역사회에서 외로움을 경험하는 사람들이 급증하는 현실을 인식하며 2021년 여름부터 본격적으로 시작되었다. 핵심

문제의식은 많은 사람들이 타인과 연결되고 싶어 하지만, 낯선 사람에게 말을 거는 것 자체를 두려워한다는 점이었다. 이에 따라 본 프로그램은 사람들에게 대화를 강요하는 방식이 아니라, 일상 속에서 자연스럽게 대화를 시작하기 편한 환경을 조성하는 넛지 이론(nudge theory)에 기반한다. 예를 들어, 바리스타와 일상 속에서 짧은 대화를 나누는 것을 들 수 있다. 사소한 상호작용만으로도 개인은 사회적 연결감을 느끼고, 행복감과 웰빙을 증진시킨다는 것이다.

본 프로그램이 지향하는 사회적 연결은 단순히 친구를 만드는 것이 아니라, 일상 속에서 이루어지는 짧고 자발적인 만남이다. 전화번호를 교환하거나 관계를 의무적으로 지속할 필요는 없다. 잠깐의 대화와 만남만으로도 사회적 존재로서 인정받는 경험이 가능하다는 점에 주목하고 있는 것이다. 이러한 관점에서 'Happy to Chat' 배지는 어느 장소, 어느 상황에서도 누구나 사용할 수 있는 대화의 매개체이다. 배지를 착용하는 것만으로도 타인에게 대화할 준비가 되어 있다는 신호를 전달할 수 있다. 이는 배지 착용자에 대한 친근함, 신뢰성, 대화 의향을 높게 인식하게 만드는 효과를 가진다. 즉, 개인의 사회적 존재감이 즉각적으로 인정되도록 만드는 장치로 기능한다고 언급하였다. 따라서 'Happy to Chat'은 깊은 관계 형성을 목표로 하기보다, 얕지만 다수와의 상호작용을 통해 사회적 연결을 회복하는 데 초점을 두고 있다.

(4) 참여자의 심리적 안정성 확보를 위한 방안

사회적 접촉을 촉진할 수 있는 프로그램을 설계하기 위해서는 심리적 안정성이 확보되어야 한다고 강조했다. 사람들은 낯선 사람에게 말을 거는 것이 불편하고, 타인의 시선에 대한 두려움 때문에 사회적 접촉을 회피한다. 더욱이 외로움이라는 표현은 여전히 사회적 낙인과 연관되어 있어, 스스로를 외로운 사람으로 규정하는 프로그램에 참여를 꺼리는 경향이 있다. 특히 만성적 외로움을 겪는 이들은 사회적 평가와 낙인 효과에 가장 취약한 집단으로, 이들을 직접 '외로운 사람'으로 호명하는 방식은 오히려 낙인 효과를 악화시켜 참여를 저해할 수 있다. 실제로 과거 영국에서 동물 교감 활동 등의 프로그램이 '외로운 사람을 위한 행사'로 홍보되었을 때, 많은 사람들이 낙인을 우려해 참여를 거부했다고 전했다. 이에 따라 'Happy to Chat'은 외로움을 전면에 내세우지 않고 있다. 배지를 착용하는 사람 역시 대부분 본인이 외롭기 때문이 아니라, 외로움을 겪고 있는 타인을 돕기 위해 참여하는 것이 특징이다.

행사 운영 방식 또한 부담이 적고 위험하지 않은 구조를 철저히 따른다. 참여자는 언제든지 들어왔다가 자유롭게 나갈 수 있는 프리 플로우(free flow) 형태로 프로그

램에 참여할 수 있다. 개인 정보를 공개하거나 깊은 이야기를 나눌 의무가 없고, 조용히 시간을 보내도 되며, 대화를 원할 때만 참여하면 된다. 행사 공간은 밝고 개방적이며 접근성이 좋은 공식 기관이나 도서관, 쇼핑몰 등에서 진행되어 안전한 환경을 조성하고 있다. 또한 자원봉사자들은 대화를 관리하거나 외로운 사람을 치료하는 역할이 아니라, 자연스럽게 말을 걸고 분위기를 부드럽게 만드는 역할을 하고 있다.

이러한 설계는 외로움을 느끼며 자존감이 낮아지는 현상을 최소화할 수 있다. 외로움을 느끼는 사람들은 타인의 반응을 부정적으로 해석하고, 거절을 예상하며, 점차 자신이 사회적 환경에 적합하지 않다고 믿게 된다. 이는 자신감 저하와 회피로 이어져 고립의 확률을 더 높인다고 한다. 이러한 외로운 사람들의 특징을 반영하여 'Happy to Chat'은 낮은 진입 장벽과 짧고 긍정적인 상호작용을 반복적으로 제공하고, 사회적 자신감을 회복하도록 돕는다. 이 과정에서 중요한 점은 치료의 형태가 아니라, 수평적이고 편안한 틀 안에서 이루어진다는 것이다.

(5) 프로그램의 접근성과 지속성을 위한 핵심 운영 원칙

프로그램 접근성의 핵심은 지역 내 누구나 쉽게 참여할 수 있는 구조를 만드는 데 있다. 'Happy to Chat' 행사는 배리어 프리(barrier-free) 장소에서 진행되며, 언어 능력이 뛰어나지 않아도 참여할 수 있도록 시각 자료, 보드게임, 질문 카드, 배지, 포스터 등 다양한 도구를 활용한다. 프로그램은 대부분 무료 또는 저비용으로 진행되기에 경제적 제약이 있는 사람들도 부담 없이 참여할 수 있다. 실제로 본 프로그램의 참여자 중 약 15%가 매일 부담없이 배지를 착용하고, 25%는 주 1~2회 사용한다고 언급하였다. 더불어 참여자의 약 90%는 배지를 착용하는 데 편안함을 느끼고, 타인으로부터 환영받는다고 느낀다고 답하였다. 결국 이는 참여자들이 적은 부담을 가지고 참여하고 있으며, 이에 대해 전반적으로 긍정적인 인식을 가지고 있음을 알 수 있었다.

행사 운영은 단계별로 체계화된 구조를 지닌다. 먼저 접근성과 유동 인구 등을 고려하여 시간과 장소를 선정한다. 예를 들면, 가장 높은 참여도를 확보하기 위해 유동 인구가 가장 많은 오후 12시~3시까지를 운영 시간으로 설정하였다. 또한 모든 현장에는 피드백 보드를 설치하여 참여자들의 의견을 실시간으로 수렴하고 있다. 덧붙여 설문과 인터뷰, 영상 기록 등을 병행해 프로그램의 성과를 체계적으로 데이터화하고 있다고 한다.

지속성 역시 중요한 운영 원리이다. 이전에 프로그램에 참여한 적이 있는 참여자와 신규 참여자가 혼합된 구조는 처음 온 사람에게 심리적 안정감을 제공할 수 있

다. 반복적으로 프로그램에 참여한 자들이 편안하게 상호작용을 하는 모습을 보고 신규 참여자가 프로그램에 대한 신뢰도를 얻을 수 있기 때문이다. 이는 외로움 대응이 일회성 이벤트가 아니라, 지역사회 안에서 반복적으로 작동하는 프로그램으로 자리 잡을 수 있음을 보여준다.

(6) Happy to Chat 운영 시 어려움과 한국 내 적용 가능성 모색

본 프로그램을 운영하며 마주친 가장 큰 한계는 인력과 예산 등의 경제적인 문제였다. 제한된 인력만으로는 지역사회 안의 상시적인 소통 창구를 유지하는 데 어려움이 있다고 전했다. 특히 자원봉사자의 헌신에 의존하는 운영 구조는 프로그램의 안정성과 지속 가능성을 저해하는 요인이 된다. 이러한 운영 측면의 한계와 더불어, 프로그램 주요 대상자의 심리적 거부감 또한 주요한 장벽이다. 따라서 본 프로그램은 외로운 개인에게 집중하여 설계하기보다, 프로그램에 이미 참여한 적이 있는 지인이나 지역 구성원의 긍정적 평가를 가시화함으로써 참여율을 높이고 있다. 본 프로그램의 확장은 단순히 운영 인력을 늘리는 것이 아니라 지역 구성원 개개인을 연결자로 만드는 체계에 달려있는 것이다. 따라서, 이웃이 이웃을 초대하는 다층적 관계망을 구성할 수 있는 운영 방식 병행이 필수적이라고 조언하였다.

나아가 'Happy to Chat'은 참여율을 포함해 사회적 자신감, 유대, 새로운 활동에 대한 개방성 등의 정성적 지표를 중심으로 프로그램의 실효성을 평가하고 있다. 나아가 일부 프로그램은 실험집단과 통제집단을 나눠 참여자들의 변화를 장기적으로 관찰함으로써 개입 효과를 검증하고 있다. 한국 대학 내에서 커뮤니케이션 모델을 구축할 시에도 UCLA 외로움 척도와 같은 기존 도구를 활용하되, 특정 집단의 특성을 반영한 척도의 개발이 필요함을 언급하였다. 특히 타국의 언어와 문화적 맥락에 따라 척도 문항이 다름을 언급하며, 이를 고려해 한국적 맥락에 반영해야 함을 덧붙였다. 실제로 대만의 경우, 시간 개념을 인지하는 방식이 서구권과 달라, 기존 외로움 척도 문항이 현지인의 경험을 충분히 반영하지 못한다는 점이 확인되었다. 따라서 한국과 같이 낯선 사람과의 소규모 대화가 자연스럽지 않은 문화에서는, 단순한 잡담보다 인간관계나 취미 등 주제 중심 활동이 더 효과적일 수 있다고 조언했다. 또한 배지나 시각적 요소 역시 문화적 선호에 맞게 제작되어야 하며, 귀엽고 친근한 형태가 프로그램 참여에 대한 장벽을 낮추는 데 도움이 될 수 있다고 했다. 따라서 이러한 접근은 외로움을 사회적 연결로 회복하는 문화적·구조적 현상으로 재구성한다는 점에서, 한국에서도 적용 가능한 중요한 시사점을 지닌다.

IV. 외로움 대응 커뮤니케이션 모델 구조

1. 외로움 진단 체계

1) 외로움 진단 체계의 필요성

현재 이화여대에서 운영되는 심리상담 프로그램은 외로움이나 정서적 어려움의 정도를 사전에 측정하지 않은 채, 신청자 누구나 같은 절차로 상담에 접근하는 방식으로 운영되고 있다. 이로 인해 전문적 개입이 필요한 학생과 일상적 외로움을 경험하는 학생을 구분하기 어렵고, 상담 자원의 효율적 배분에도 한계가 있다. 특히 외로움은 위기 상황 이전 단계에서 장기간 누적되는 특성을 가지지만, 기존 상담 체계에서는 이러한 상태를 조기에 포착할 수 있는 구조적 장치가 부족한 상황이다.

본 팀이 자체적으로 진행한 설문조사 결과, 상담 프로그램을 이용하지 않는 주요 이유로는 '필요성을 느끼지 못함(31.7%)', '접근 절차의 복잡성(22.8%)', '효과에 대한 의구심(17.8%)'이 나타났다. 이는 다수의 대학생이 외로움이나 정서적 어려움을 경험하고 있음에도, 이를 상담이나 치료가 필요한 문제로 인식하기 이전 단계에 머물러 있음을 보여준다. 즉, 외로움이 존재함에도 이를 스스로 개입이 필요한 상태로 인식하지 못하는 인식의 공백이 확인된다.

이러한 상황에서 외로움을 단순히 위기 발생 여부로만 판단하는 기존 상담 기준에는 한계가 있다. 외로움은 개인의 관계 구조, 생활 환경, 생애 단계에 따라 다양한 양상으로 나타나며, 동일한 기준으로 일괄 대응하기 어렵다. 이에 따라 외로움의 정도와 특성을 단계적으로 파악할 수 있는 외로움 진단 체계를 구축함으로써, 개인이 자신의 상태를 객관적으로 인식하고 학교 차원에서도 예방적 개입의 필요성이 제기된다.

따라서 외로움 진단 체계는 단순한 진단 도구가 아니라, 외로움을 위기 이전 단계에서 인식하고 적절한 개입으로 연결하기 위한 초기 관문이자 분류 체계로 기능해야 한다. 이를 통해 상담이 필요한 고위험군은 전문 상담센터로 연계하고, 초기·경계 단계에 해당하는 학생들은 비교적 부담이 낮은 사회적 처방이나 활동 중심 프로그램으로 연결함으로써, 외로움 대응을 치료 중심에서 예방 중심 구조로 전환할 수 있을 것으로 기대된다.

2) 외로움 진단 체계 운영 대상

외로움 관련 프로그램 참여를 희망하는 모든 대학생을 대상으로 하며, 프로그램

신청 시 진단 체계 참여 필수 단계로 포함한다. 이는 외로움을 직접적인 참여 동기로 삼지 않더라도, 자신의 감정 상태를 가볍게 점검할 수 있도록 하기 위함이다.

3) 외로움 진단 체계 운영 방식

UCLA의 외로움 진단 척도를 활용하여 외로움 상태를 초기-경계-위험 단계로 구분한다.

초기 및 경계 단계에 해당하는 참여자는 활동 중심 프로그램이나 사회적 처방 프로그램에 연계하고, 위험 단계에 해당하는 경우에는 전문 상담센터로 연계하는 방식으로 운영한다. 이 때 위험군에 해당하는 학생은 소시오그램을 활용한 심리상담을 받게 된다. 이를 통해 단일 프로그램으로 모든 참여자를 수용하는 구조가 아닌, 상태에 따른 단계적 개입이 가능하도록 한다. 또한 프로그램 참여 전후로 척도를 활용하여 외로움을 진단함으로써 상태의 변화와 프로그램의 실효성을 측정한다.

4) 기대 효과

외로움 척도를 통해 개인의 상태를 단계적으로 구분함으로써, 각 단계에 적합한 사회적 처방과 지원이 가능해진다. 나아가 위험군의 학생을 질적 측면에서 상담함으로써 심리 상담의 효율성을 높인다. 이는 상담 자원의 과부하를 줄이는 동시에, 외로움을 위기 이전 단계에서 완화하는 예방적 개입 구조를 마련하는 데 이바지한다.

‘Sheffield Hallam University’ 사례에서 제시된 바와 같이, 사회적 처방은 전문가가 개인의 상태를 파악한 뒤 상담 치료에 한정되지 않고 적합한 사회적 활동으로 연결하는 방식이며, 본 척도는 이러한 사회적 처방 구조의 출발점으로 기능할 수 있다.

5) 외로움 진단 체계 전문

(1) 외로움 측정 척도

본 외로움 측정 척도는 이화여대 정순둘 교수의 자문을 바탕으로 자체 개발의 불확실성 대신 학술적 공신력이 검증된 UCLA 외로움 척도를 채택하였다.

척도는 각 문항 당 0점 (매우 그렇지 않다), 1점 (그렇지 않다), 2점 (그렇다), 3점 (매우 그렇다)로 점수를 합산하여 외로움 단계는 3가지 단계로 구분된다. 낮은 점수(0-20점), 중간 점수(21-40점), 높은 점수(41-60점)으로 책정하고 있으나 본 팀은 초기 단계(0-20점), 경계 단계(20-40점), 위험 단계(41-60점)로 수정하여 진행한다.

1	나는 새로운 친구를 사귀는 것이 어렵다고 느낀다.
2	나는 다른 사람들에게서 배제되거나 소외되고 있다고 느낀다.
3	주변에 사람들이 있어도 정서적으로 함께하고 있다는 느낌이 들지 않는다.
4	나를 진정으로 이해해 주는 사람은 없다고 느낀다.
5	나는 가까운 친구 관계가 부족하다고 느낀다.
6	많은 일을 혼자 해야 한다는 점이 심리적으로 부담스럽다.
7	내 개인적인 생각이나 감정을 나눌 수 있는 사람이 없다고 느낀다.
8	나의 내향적인 성향이 대인관계를 맺는 데 어려움이 된다고 느낀다.
9	현재 나는 누구와도 친밀한 관계를 유지하고 있지 않다고 느낀다.
10	나의 사회적 관계는 전반적으로 겉돌고 피상적이라고 느낀다.
11	정서적인 교류를 나눌 사람이 부족하다고 느낀다.
12	지금 느끼는 외로움을 견디기 어렵다고 느낀다.
13	나는 전반적으로 강한 고립감을 경험하고 있다고 느낀다.
14	사회적 관계 속에서 소외감을 느낀다.
15	나를 깊이 이해해 주는 사람은 없다고 느낀다.
16	주변 사람들과의 연락이나 소통이 원활하지 않다고 느낀다.
17	나는 다른 사람들과 정서적으로 단절되어 있다고 느낀다.
18	내가 정서적으로 의지할 수 있는 사람은 없다고 느낀다.
19	나는 보통 다른 사람에게서 연락이 먼저 오기를 기다리는 편이다.
20	나의 관심사나 생각을 주변 사람들과 충분히 나누지 못하고 있다고 느낀다.

(2) 소시오그램

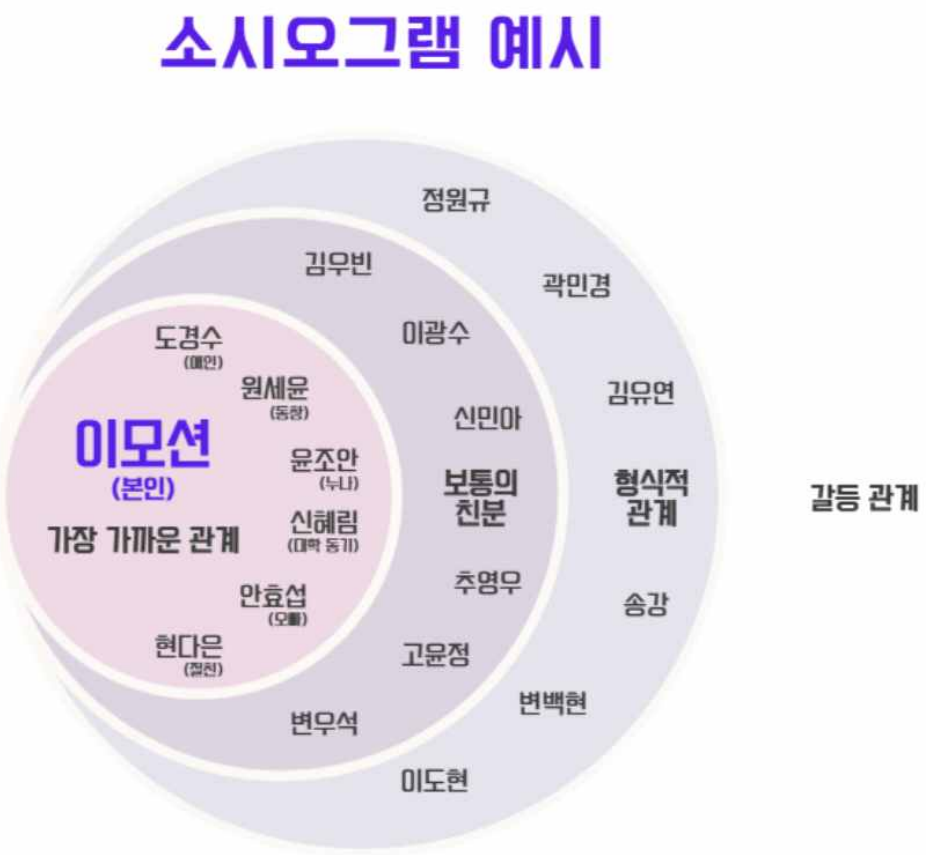


그림 23 소시오그램 예시

이 소시오그램은 개인을 중심으로 형성된 사회적 관계의 구조와 심리적 거리감을 시각적으로 표현한 도식이다. 도표의 중심에는 '본인'이 위치하며, 그를 둘러싼 동심원 구조는 관계의 친밀도와 정서적 연결 수준에 따라 구분되어 있다. 원의 중심에 가까울수록 정서적 친밀감과 상호 의존성이 높은 관계를 의미하고, 바깥으로 갈수록 관계의 밀도와 정서적 교류의 빈도가 낮아지는 구조를 나타낸다. 이러한 배열은 단순한 인간관계의 나열이 아니라, 개인이 인식하는 심리적 거리와 관계의 질적 차이를 반영한다는 점에서 의미를 지닌다.

가장 안쪽에 위치한 영역은 '가장 가까운 관계'로, 본인이 정서적으로 가장 깊이 연결되어 있다고 인식하는 인물들이 포함된다. 이 영역에 속한 관계들은 정기적이고 빈번한 상호작용이 이루어지며, 개인적인 감정이나 고민을 비교적 자유롭게 공유할 수 있는 특징을 지닌다. 또한 신뢰 수준이 높고, 위기 상황이나 정서적 불안정 상태에서 심리적 지지를 기대할 수 있는 관계들로 구성된다. 장기간 안정적으로 유

지된 친밀한 관계가 이 범주에 해당하며, 관계의 지속성과 상호 이해도가 핵심 기준으로 작용한다.

두 번째 원은 '보통의 친분' 영역으로, 일상적인 교류는 존재하지만 가장 가까운 관계만큼의 정서적 밀착감은 형성되지 않은 관계들을 포함한다. 이 범주에 속한 인물들과는 대화나 만남이 비교적 자연스럽게 이루어지지만, 깊은 개인사나 취약한 감정을 항상 공유하지는 않는다. 상황에 따라 도움을 주고받을 수 있으나, 정서적 의존도는 제한적이며 관계의 역할 또한 맥락에 따라 달라진다. 주로 학교, 직장, 동아리 등 특정 환경에서 형성된 인간관계가 이 영역에 위치하며, 관계의 안정성은 있으나 친밀성의 깊이는 중간 수준에 해당한다.

세 번째 원은 '형식적 관계'로 분류되며, 사회적 역할이나 필요에 의해 유지되는 관계들이 포함된다. 이 영역의 관계는 예의와 규범에 기반한 상호작용이 주를 이루며, 개인적인 감정 교류는 최소화된다. 연락 빈도가 낮고, 상호작용의 목적이 업무적이거나 상황적일 가능성이 크다. 관계는 유지되고 있으나 정서적 유대감은 약하며, 개인의 삶에 미치는 영향 또한 제한적이다. 이러한 관계는 사회적 네트워크의 외연을 형성하지만, 심리적 안정이나 정서적 지지의 기능은 상대적으로 낮다.

가장 바깥쪽에 위치한 영역은 '갈등 관계'로, 본인이 부정적인 감정이나 긴장, 불편함을 경험하는 대상들이 포함된다. 이 관계들은 신뢰 부족, 반복된 갈등 경험, 가치관의 충돌 등으로 인해 정서적 거리가 가장 멀게 인식된다. 상호작용이 이루어질 경우에도 방어적이거나 소극적인 태도가 나타날 가능성이 크며, 가능하다면 관계를 최소화하거나 회피하려는 경향이 동반된다. 이 영역은 단순히 관계의 단절을 의미하기보다는, 현재 시점에서 개인이 해당 관계를 심리적으로 부담스럽게 인식하고 있음을 보여준다.

이 소시오그램에서 중요한 점은 각 인물이 객관적인 관계가 아니라 본인이 느끼는 관계의 질과 심리적 거리에 따라 배치되었다는 점이다. 따라서 같은 인물이라 하더라도 시간의 흐름이나 개인의 정서 상태 변화에 따라 다른 영역으로 이동할 수 있으며, 이는 인간관계의 유동성과 주관성을 반영한다. 또한 특정 영역에 인물이 과도하게 집중되거나, 가장 가까운 관계 영역이 비어 있는 경우에는 개인의 외로움, 사회적 고립감, 또는 정서적 지지 체계의 취약성을 해석하는 자료로 활용될 수 있다.

나아가 이 소시오그램은 개인의 주관적인 감정이 아니라 집단 내 관계 구조를 통해 외로움의 정도를 파악하는 도구이기 때문에 외로움의 유형은 진단하지 않는다. 외로움의 유형은 개인의 정서적 경험을 분석해야 하므로 외로움 진단 척도를 통해 이루어질 예정이다.

종합하면, 이 소시오그램은 개인을 중심으로 한 사회적 관계의 구조를 친밀도, 정

서적 교류 수준, 신뢰도, 상호작용의 목적이라는 기준에 따라 체계적으로 구분한 시각적 도구이다. 이를 통해 개인의 인간관계 특성과 사회적 연결망의 강점 및 취약점을 동시에 파악할 수 있으며, 상담, 심리 평가, 혹은 자기 성찰의 자료로 의미 있는 해석이 가능하다.

2. 외로움 대응 프로그램

1) 기획 배경 및 필요성

한국 대학생의 외로움은 위기 상황에 국한되지 않고, 일상 속 관계 단절과 심리적 거리감의 형태로 누적되고 있다. 그러나 한국 대학에는 외로움 대응 프로그램이 거의 없고, 있더라도 상담이나 치료 중심으로 설계되는 경우가 많아, 낙인으로 인해 참여 장벽이 높게 형성되는 한계가 반복되어왔다. 국내외 사례 분석 결과, 외로움은 깊고 친밀한 관계 이전에 짧고 안전한 상호작용의 회복을 통해 완화될 수 있으며, 이를 위해서는 자연스럽게 관계가 발생할 수 있는 환경 설계가 중요함이 확인되었다. 특히 영국의 'Happy to Chat'과 같은 프로그램은 자연스러운 개입을 지향하는 nudge theory를 기반으로, 사람들이 먼저 말을 걸어도 되는 분위기를 조성함으로써 사회적 연결을 회복하는 데 기여하고 있다. 이에 본 프로그램은 대학 캠퍼스라는 익숙하지만, 단절이 발생하기 쉬운 공간을 기반으로 안전하고 낙인 없는 관계 경험을 제공하는 단기-장기 연계형 외로움 대응 모델을 실험하고자 기획되었다.

2) 외로움 대응 프로그램의 목적

본 프로그램은 외로움을 직접적인 문제로 규정하기보다, 대학생들이 부담 없이 관계를 시도하고 감정을 환기할 수 있는 경험을 제공하는 데 목적이 있다. 이를 통해 일상 속 짧은 대화와 활동을 통해 사회적 연결감을 회복하고, 이후 반복적 만남을 통해 더욱 안정적인 관계 형성으로 이어질 수 있는 구조를 마련하고자 한다. 나아가 대학 환경에 적용 가능한 외로움 대응 커뮤니케이션 및 운영 모델을 실험·축적하는 것을 목표로 한다.

3) 프로그램 설계 논리 및 탐사 인사이트 반영

본 프로그램은 국내와 영국 기관 탐사를 통해 도출된 외로움 대응 인사이트를 실제 대학 환경에 적용하기 위한 시도이다. 영국 및 국내 사례에서 공통으로 확인된 핵심은, 외로움을 직접적으로 문제화하거나 개인의 결함으로 지목하는 방식이 오히

려 참여 장벽과 낙인을 강화한다는 점이었다. 이에 따라 본 프로그램은 외로움을 전면에 내세우기보다, 누구나 부담 없이 참여할 수 있는 환경과 구조를 설계함으로써 관계가 자연스럽게 발생하도록 하는 데 초점을 두었다.

이러한 설계 철학은 프로그램의 운영 방식 전반에 반영된다. 우선 본 프로그램은 모든 과정이 무료로 진행되는 것을 원칙으로 한다. 이는 외로움 대응에 있어 경제적 조건이 또 다른 참여 장벽으로 작동해서는 안 된다는 문제의식에 기반한다. 실제로 Brunel University 관계자 인터뷰에서도 외로움 대응 프로그램은 무료 또는 저비용으로 운영되어야 경제적 제약이 있는 사람들도 부담 없이 참여할 수 있다고 강조하였다. 이에 본 팀은 대학이라는 공공적 공간의 특성과 자원을 활용해, 학교의 지원을 기반으로 프로그램을 무료로 운영하는 커뮤니케이션 모델을 제안하고자 한다.

더불어 본 프로그램은 참여자의 외로움 상태를 적절하게 고려하기 위해, 프로그램 참여 이전에 외로움 진단 체계를 활용하여 사전 측정을 실시한다. 해당 체계를 통해 외로움을 초기-경계-위험이라는 단계로 구분한다. 사전 진단 과정에서 외로움 위험군에 해당하는 참여자는 본 프로그램에 참여하지 않고, 전문적인 지원이 가능한 상담 센터로 연계하는 것을 원칙으로 한다. 이는 외로움 대응에서 프로그램의 역할과 한계를 명확히 설정하고, 심리적 위기 개입을 비전문적으로 수행하지 않기 위한 기준을 반영한 것이다. 따라서 본 프로그램은 일상 속 관계 경험을 통해 외로움을 예방적·완화적 차원에서 다루는 데 목적이 있다.

사전 진단 결과를 바탕으로 초기·경계군에 해당하는 참여자는 외로움 단계에 따라 각 프로그램에 적절히 배치된다. 위 참여자들은 놀이형·활동형 프로그램을 중심으로 배치해 가벼운 상호작용과 관계 시도를 경험하도록 하며, 비교적 정서적 부담이 낮은 방식으로 사회적 연결을 회복할 수 있도록 한다. 이와 같은 단계별 배치는 외로움을 체계적으로 다루고자 하는 본 프로그램의 설계 원칙을 구체화한 것이다. 외로움의 정도와 양상이 서로 다른 참여자에게 각자의 상태에 맞는 관계 경험을 제공함으로써 프로그램의 안전성과 효과성을 동시에 확보하고자 한다.

4) 운영 대상

본 프로그램은 이화여자대학교 재학생을 대상으로 하며, 외로움을 직접적 참여 동기로 삼지 않아도 누구나 참여할 수 있도록 설계되었다. 교내 상담 프로그램 참여에는 부담을 느끼지만, 취미·활동·대화 중심의 프로그램에는 비교적 열린 태도를 보이는 학생을 주요 대상으로 한다. 단기 프로그램에 3회 이상 참여한 학생은 더 이상 단기 프로그램에 참여할 수 없으며 희망자에 한해 장기 프로그램으로 연계된다.

5) 운영 기간 및 일정

본 프로그램은 운영 목적과 참여자의 관계 형성 단계에 따라 단기 프로그램과 장기 프로그램으로 구분하여 운영된다.

단기 프로그램은 학기 중 2주에 한 번 정기적으로 운영되며, 만들기·활동·음식·야외 프로그램 등 다양한 형식의 원데이 프로그램으로 구성된다. 각 회차는 독립적으로 참여가 가능하도록 설계되어, 처음 참여하는 학생도 부담 없이 프로그램에 접근할 수 있도록 한다. 단기 프로그램의 주요 목적은 가벼운 상호작용과 관계 시도를 경험할 수 있는 진입 경로를 제공하는 데 있다.

장기 프로그램은 단기 프로그램에 3회 이상 참여한 학생 중 희망자를 대상으로 운영된다. 이는 일정 수준의 참여 경험을 통해 프로그램의 분위기와 운영 방식을 충분히 이해한 참여자를 중심으로 안정적인 관계 형성을 도모하기 위함이다. 장기 프로그램은 학기 중반부터 방학 기간까지 이어지며, 주차별 교환 일기 활동을 중심으로 진행된다. 매주 제시되는 주제를 바탕으로 참여자 간 간접적 소통이 이루어지고, 이를 통해 반복적인 관계 경험이 축적되도록 설계된다. 프로그램의 마지막 단계에서는 참여자들이 직접 만나 한 학기 동안의 경험을 돌아보고 정리할 수 있는 오프라인 마무리 모임을 진행한다. 이 모임은 관계의 지속을 강요하기 위한 자리가 아니라, 장기 프로그램에 참여한 과정 자체를 의미 있게 마무리하는 시간으로 구성된다. 이러한 단기-장기 연계 구조를 통해 본 프로그램은 일회성 참여에 그치지 않고, 참여자의 선택에 따라 관계 경험이 확장될 수 있는 단계적 운영 모델을 설계한다.

6) 단기 프로그램

단기 프로그램에는 매 활동마다 3~5명의 학생 자원봉사자가 배치된다. 이들은 배지를 착용해 참가자들이 편하게 말을 걸거나 이들이 먼저 다가가도 참여자가 당황하지 않도록 한다. 이는 Brunel University의 ‘Happy to Chat’ 프로그램을 벤치마킹한 것으로, 본 팀이 기획한 프로그램의 목적과 특성에 맞게 변형·적용하였다.

(1) 볼펜 꾸미기 및 키캡 키링 만들기

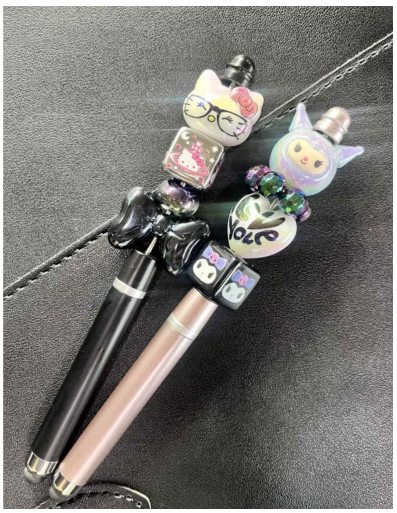
<table>
<tr><td colspan="2"> 
그림 24 볼펜 꾸미기 예시
출처: 경향 신문

그림 25 키캡 키링 예시
출처: 여행 Pick!</td></tr>
<tr><td>기획 배경</td><td>볼펜 꾸미기와 키캡 키링 만들기는 영국 Brunel University 인터뷰에서 제시된 ‘시각적 요소와 문화적 선호의 중요성’이라는 인사이트를 바탕으로 기획되었다. Brunel University는 배지나 소품과 같은 시각적 매개가 귀엽고 친근한 형태일수록 프로그램 참여에 대한 심리적 장벽을 낮추는 데 효과적이라고 설명했다. 이는 외로움 대응이 대화나 감정 표현 중심이 아니라, 일상적인 물건과 행동을 통해 자연스럽게 시작될 수 있음을 시사한다.
이를 대학 캠퍼스 환경에 적용해, 결과물이 남는 간단한 공예 활동을 통해 참여자가 부담 없이 공간에 머물고 타인과 연결될 수 있도록 설계했다. 볼펜과 키링은 일상에서 자주 사용되는 물건으로, 프로그램 이후에도 참여 경험이 지속적으로 환기되는 매개체로 기능한다.</td></tr>
<tr><td>참여 대상</td><td>초기 및 경계</td></tr>
<tr><td>인원</td><td>20명</td></tr>
<tr><td>장소</td><td>이화여자대학교 ECC 이삼봉홀</td></tr>
<tr><td>소요 시간</td><td>1시간</td></tr>
</table>

(2) 한 해 달력 만들기

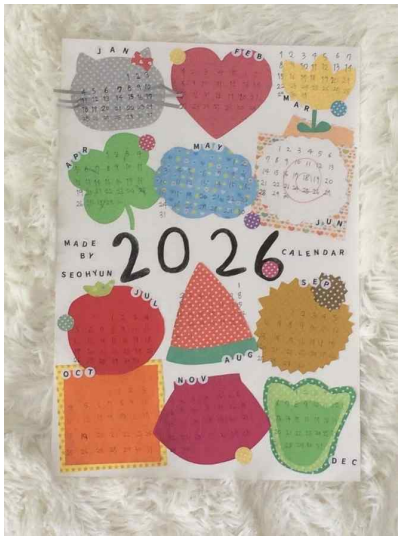
<table>
<tr><td colspan="2"> 

그림 26 달력 만들기 예시
출처: 인스타그램</td></tr>
<tr><td>기획 배경</td><td>한 해 달력 만들기 프로그램은 Lonely Girls Club과 Brunel University에서 공통적으로 확인된 ‘만들기 활동과 결과물’이라는 인사이트를 기반으로 기획되었다. Lonely Girls Club은 반복적인 소규모 활동이 관계 형성의 출발점이 된다고 보았으며, Brunel University는 결과물이 남는 시각적 활동이 참여자의 몰입과 지속성을 높인다고 설명했다.
이에 따라 본 프로그램은 단순한 공예 활동을 넘어, 개인의 시간과 미래를 돌아보는 경험을 매개로 관계가 형성되도록 설계되었다. 참여자는 달력을 만들며 자신의 계획이나 기대를 선택적으로 공유하게 되고, 이를 통해 타인의 삶의 리듬을 자연스럽게 인식하게 된다. 이는 외로움을 일시적인 감정이 아니라 삶의 흐름 속에서 다뤄야 할 경험으로 인식하게 만드는 장치로 작동한다.</td></tr>
<tr><td>참여 대상</td><td>초기 및 경계</td></tr>
<tr><td>인원</td><td>20명</td></tr>
<tr><td>장소</td><td>이화여자대학교 ECC 이삼봉홀</td></tr>
<tr><td>소요 시간</td><td>1시간</td></tr>
</table>

(3) 원데이 방송댄스 클래스: 선택형 릴스 촬영

<table>
<tr><td colspan="2">

그림 27 방송댄스 클래스 예시 1
출처: 생성형 AI

그림 28 방송댄스 클래스 예시 2
출처: 생성형 AI</td></tr>
<tr><td>기획 배경</td><td>원데이 방송댄스 클래스는 Lonely Girls Club이 운영 중인 볼링, 축구, 워크 클럽 등 활동 중심 프로그램에서 얻은 인사이트를 바탕으로 기획되었다. Lonely Girls Club은 외로움 대응에서 중요한 것이 깊은 대화 이전에 '함께 무언가를 하는 경험'이라고 강조했다.
이를 반영해, 춤이라는 신체 활동을 매개로 말보다 움직임이 앞서는 관계 경험을 제공하고자 했다. 방송댄스 클래스는 기술 수준이나 경험과 무관하게 참여할 수 있도록 구성되며, 희망자에 한해 릴스 촬영이라는 선택적 요소를 제공함으로써 참여 경험의 확장 가능성을 열어두되 강요는 배제했다. 이 프로그램은 외로움을 직접 언급하지 않으면서도 공동 활동을 통해 연결을 형성한다는 Lonely Girls Club의 운영 철학을 대학 환경에 맞게 적용한 사례이다.</td></tr>
<tr><td>참여 대상</td><td>초기 및 경계</td></tr>
<tr><td>인원</td><td>30명</td></tr>
<tr><td>장소</td><td>이화여자대학교 학문관 체력 단련실</td></tr>
<tr><td>소요 시간</td><td>1시간</td></tr>
</table>

(4) 소원 연 만들기 및 날리기

그림 29 소원 연 만들기 예시

출처: 생성형 AI

그림 30 소원 연 날리기 예시

출처: 생성형 AI

기획 배경	소원 연 만들기 프로그램은 사이시옷의 '1111 DAY 외로움 인식 개선의 날'에서 진행된 외로움 장례식 프로그램에서 도출된 인사이트를 직접적으로 반영해 기획되었다. 해당 프로그램은 외로움을 슬프고 부정적인 감정으로만 치부하기보다, 함께 다루고 전환할 수 있는 사회적 문제로 인식하도록 돕는 데 목적이 있다. 이를 대학 환경에 맞게 재구성해, 외로움이나 개인적 감정을 직접 고백하지 않아도 참여할 수 있는 상징적 활동으로 설계했다. 소원이나 내려놓고 싶은 감정을 연에 적어 하늘로 날려 보내는 행위는, 외로움을 '버리거나 숨겨야 할 감정'이 아니라 함께 다루고 흘려보낼 수 있는 경험으로 전환한다. 이 프로그램은 외로움에 대한 인식의 방향을 바꾸는 데 초점을 둔 설계라는 점에서 사이시옷의 핵심 문제의식을 반영한다.
참여 대상	경계
인원	20명
장소	이화여자대학교 ECC 이삼봉홀
소요 시간	2시간

(5) 캠퍼스 보물찾기

그림 31 캠퍼스 보물찾기 예시 | 출처: 생성형 AI

기획 배경	캠퍼스 보물찾기는 사단법인 '오늘은'과의 인터뷰에서 강조된 '안전함이 마음 챙김의 출발점'이라는 인사이트를 반영해 설계되었다. '오늘은'은 특히 트라우마 경험이나 방어적 태도를 지닌 참여자일수록, 이 공간과 사람들은 안전하다는 감각이 형성되어야 새로운 시도가 가능하다고 설명했다. 이에 따라 본 프로그램은 놀이형 활동으로 구성되지만, 프로그램 시작 단계에서 참여자들과 함께 안전에 대한 기준과 상호 존중 원칙을 명확히 공유하는 구조를 포함한다. 이는 사단법인 '오늘은'이 프로그램 초기에 '아트퍼스트 약속문'을 함께 읽으며, 이 공간은 서로를 존중하고 판단하지 않는 안전한 장소라는 공통의 기준을 형성하는 방식에서 착안한 것이다. 본 프로그램 역시 활동에 앞서 '약속문'을 함께 읽고 공유함으로써, 각자가 생각하는 안전함과 존중의 범위를 인식하고 합의하는 과정을 마련한다. 캠퍼스라는 익숙한 공간을 놀이의 장으로 재해석함으로써, 대학 환경 자체를 관계 형성이 가능한 안전한 장소로 인식하도록 돕는다. 이는 '오늘은'의 안전 중심 설계 원칙을 활동 프로그램에 적용한 것이다.
참여 대상	경계
인원	20명
장소	이화여자대학교 ECC 이삼봉홀
소요 시간	2시간

(6) 외로움 장례식 테마 케이크 만들기

<table>
<tr><td colspan="2">

그림 32 케이크 예시 1
출처: 틱톡

그림 33 케이크 예시 2
출처: 틱톡</td></tr>
<tr><td>기획 배경</td><td>케이크 만들기 프로그램은 ‘사이시옷’의 외로움 장례식과 ‘Marmalade Trust’ 인터뷰에서 제시된 ‘외로움을 투명하게 언어화하되, 낙인을 피해야 한다’는 인사이트를 결합해 기획되었다. ‘Marmalade Trust’는 외로움이라는 단어를 회피하기보다, 조롱이나 수치심을 유발하지 않는 방식으로 사용하는 것이 낙인을 줄이는 데 핵심적이라고 강조했다.
케이크 만들기라는 친근한 활동 속에서 ‘사이시옷’ 외로움 장례식이라는 테마를 가볍게 풀어낸다. 케이크에 자신의 고민이나 걱정거리, 외로운 감정 등을 적고, 와인잔로 그 부분을 퍼 냄으로써 부정적인 감정을 해소한다. 이는 외로움을 숨겨야 할 감정이 아닌 함께 다룰 수 있는 사회적 문제로 재구성한 사례이다.</td></tr>
<tr><td>참여 대상</td><td>경계</td></tr>
<tr><td>인원</td><td>20명</td></tr>
<tr><td>장소</td><td>이화여자대학교 ECC 이삼봉홀</td></tr>
<tr><td>소요 시간</td><td>2시간</td></tr>
</table>

(7) 잔디광장 피크닉

그림 34 잔디광장 피크닉 예시 | 출처: 한국

기획 배경	잔디광장 피크닉은 세필드 인터뷰에서 제시된 '야외 활동이 정신건강과 사회적 연결에 긍정적 영향을 미친다'는 인사이트를 바탕으로 기획되었다. 개방된 공간은 참여자의 긴장을 완화하고, 관계 형성에 대한 부담을 낮추는 효과를 가진다. 이에 따라 본 프로그램은 대화를 강요하지 않고, 음식을 매개로 같은 공간과 시간을 공유하는 경험 자체에 초점을 둔다. 이는 외로움을 해결해야 할 문제로 규정하기보다, 함께 존재하는 경험이 곧 연결이 될 수 있다는 접근을 실천적으로 구현한 프로그램이다.
참여 대상	초기 및 경계
인원	30명
장소	이화여자대학교 잔디광장
소요 시간	2시간

(8) 두바이 쫀득 쿠키 만들기 클래스

그림 35 완성된 두바이 쫀득 쿠키 예시

출처: 우먼 센스

그림 36 두바이 쫀득 쿠키 클래스 예시

출처: 생성형 AI

기획 배경	케이크 만들기 프로그램은 '사이시옷'의 외로움 장례식과 'Marmalade Trust' 인터뷰에서 제시된 '외로움을 투명하게 언어화하되, 낙인을 피해야 한다'는 인사이트를 결합해 기획되었다. 'Marmalade Trust'는 외로움이라는 단어를 회피하기보다, 조롱이나 수치심을 유발하지 않는 방식으로 사용하는 것이 낙인을 줄이는데 핵심적이라고 강조했다. 케이크 만들기라는 친근한 활동 속에서 '사이시옷' 외로움 장례식이라는 테마를 가볍게 풀어낸다. 케이크에 자신의 고민이나 걱정거리, 외로운 감정 등을 적고, 와인잔으로 그 부분을 퍼 냄으로써 부정적인 감정을 해소한다. 이는 외로움을 숨겨야 할 감정이 아닌 함께 다룰 수 있는 사회적 문제로 재구성한 사례이다.
참여 대상	초기 및 경계
인원	20명
장소	이화여자대학교 ECC 이삼봉홀
소요 시간	2시간

7) 장기 프로그램: 교환 일기 기반 관계 형성 프로그램

그림 37 교환 일기 예시 | 출처: 어린이 조선 일보

기획 배경	본 프로그램은 단기 프로그램 참여자 중 희망자를 대상으로, 한 학기 동안 반복적인 만남과 간접적 소통을 통해 관계 형성의 '시간'을 축적하는 것을 목표로 설계되었다. Great Friendship 인터뷰에서 제시된 바와 같이, 외로움을 완화할 수 있는 본질적이고 친밀한 관계 형성에는 약 200시간에 달하는 반복적 만남이 필요하다는 점은, 외로움 대응이 일회성 이벤트로는 충분하지 않다는 문제의식을 제기한다. 이에 본 프로그램은 외로움을 개인의 노력에만 맡기지 않고, 관계 형성에 필요한 시간을 공동체 차원에서 함께 마련하는 구조를 지향한다. 이러한 문제의식은 외로움을 단기적인 정서 상태가 아니라, 관계 경험의 축적 과정으로 접근해야 한다는 관점으로 이어졌다. 특히 Marmalade Trust의 사례는 개인이 장기간에 걸쳐 자신의 상태를 인식하고, 스스로 해결 방안을 실행할 수 있도록 돕는 구조가 외로움 대응에 효과적임을 보여준다. Marmalade Trust에서 운영하는 15주간의 전화 통화 기반 프로그램은 외부 개입보다는 반복적이고 일상적인 소통을 통해 개인의 주체성이 회복되는 과정을 중시한다. 이는 외로움을 '없애야 할 감정'이 아니라, 스스로 다루고 조정해 나가는 경험으로 접근해야 한다는 중요한 인사이트를 제공한다.
참여 대상	초기 및 경계
인원	20명

장소	이화여자대학교 ECC 이삼봉홀
소요 시간	2시간
운영 프로세스	교환 일기 프로그램은 참여자 간 반복적인 간접 소통을 통해 관계 형성에 필요한 시간을 축적하는 것을 목표로 운영된다. 프로그램 참여자는 2인 1조로 구성되며, 매칭은 참여자 간 합의를 우선 원칙으로 한다. 사전 설문을 통해 함께 참여하고 싶은 상대가 있는 경우 이를 반영하고, 별도의 합의가 이루어지지 않은 경우에는 주최 측이 참여자의 응답 내용과 프로그램 취지를 고려해 매칭을 진행한다. 이 과정에서는 참여자의 부담을 최소화하기 위해 성별, 소통 방식 선호, 참여 동기 등을 종합적으로 고려한다. 매칭이 완료된 이후에는 한 학기 동안 주차 별로 교환 일기 활동이 진행된다. 매주 주제는 주최 측에서 사전에 제시하며, 단순한 일상 공유에 그치지 않고 가치관, 관계 경험, 삶의 선택 등을 탐색할 수 있는 질문 중심으로 구성된다. 이를 통해 참여자는 생각을 정리해 전달하고, 타인의 관점을 읽고 응답하는 과정을 반복하게 된다. 교환 일기는 대면 소통에 대한 부담을 낮추는 동시에, 각자의 속도에 맞게 관계에 참여할 수 있도록 돕는 장치로 기능한다. 프로그램 종료 시점에는 사이시옷의 외로움 대응 프로그램 운영 방식에서 착안해, 참여자들이 직접 만나 대화를 나누고 다과를 함께하는 오프라인 마무리 모임을 진행한다. 이 만남은 관계의 지속을 의무화하는 자리가 아니라, 한 학기 동안의 교환 일기 경험을 돌아보고 정리하는 시간으로 설계된다. 참여자는 이 자리에서 관계를 이어가는 것을 스스로 선택할 수 있으며, 프로그램은 관계 형성의 결과보다 과정과 경험 자체에 의미를 둔다.

V. 탐사의 의의 및 한계

1. 탐사의 의의

첫째, 영국 사회에서 외로움이 다뤄지는 분위기와 맥락을 현장에서 직접 체감하고 경험했다. 기존의 문헌 연구와 기관 심층 인터뷰를 통해 외로움 대응 정책과 프로그램의 구조를 이해할 수는 있었으나, 외로움에 대한 사회적 태도와 일상적 인식까지 포착하는 데에는 한계가 존재했다. 그러나 이번 탐사를 통해 영국이 외로움을 자연스럽게 이야기하고 공공의 영역에서 논의되는 분위기 속에 놓여 있음을 직접 확인할 수 있었다. 나아가 프로그램의 형식, 운영 방식뿐만 아니라 참여자들이 공간에 머무는 태도, 관계를 맺는 방식, 대화가 시작되는 순간의 분위기 등을 체험했다. 이러한 경험은 외로움 대응이 단순히 제도나 프로그램의 문제가 아니라, 사회적 분위기 속에서 작동한다는 점을 체감하게 한 중요한 계기가 되었다.

둘째, 영국과 한국의 문화적·사회적 차이를 고려한 벤치마킹 방안을 모색했다. 영국의 외로움 대응 사례는 비교적 오랜 기간 축적된 정책적 논의와 사회적 합의 속에서 발전해 왔으며, 외로움에 대한 낙인 수준이나 공적 논의의 개방성에서도 한국과 차이를 보였다. 이러한 차이를 고려하지 않은 채 해외 사례를 그대로 도입하는 것은 오히려 실효성을 저해할 수 있다. 따라서 본 탐사는 영국의 사례를 무조건 수용하기보다 한국 대학 환경에 맞게 재구성할 수 있는 기준점을 마련하였기에 의의가 있다.

셋째, 연구적 관점에서 외로움과 관련한 최신 연구 동향과 전문가 의견을 직접 확보했다. 국내 사전 조사를 진행하는 과정에서 한국의 외로움 관련 연구는 주로 고립·은둔·정신건강 문제의 부수적 변수로 다뤄진 경우가 많았다. 특히 대학생 외로움이나 관계 경험을 중심으로 한 연구는 상대적으로 제한적이었으며, 최근의 국제적 연구 흐름을 반영하지 못하고 있다. 이러한 문제의식을 바탕으로 진행된 영국의 전문가 의견 탐사는 기존 문헌 중심 연구의 한계를 보완하는 역할을 수행했다. 탐사 과정에서 외로움 연구자, 프로그램 운영자 등 다양한 전문가를 직접 만나며, 최근 외로움 연구가 어떤 개념과 관점으로 재정의되고 있는지, 그리고 외로움 대응이 사회적 구조의 문제로 어떻게 확장되고 있는지를 구체적으로 확인할 수 있었다.

2. 탐사의 한계

본 탐사는 영국의 외로움 대응 정책과 프로그램을 폭넓게 이해하는 데 기여했으나, 동시에 연구 범위와 접근 방식의 한계로 인해 충분히 다루지 못한 영역 역시

확인되었다.

첫째, 영국 내 학생 상담 센터의 역할과 운영 방식에 대해서는 충분한 연구가 이루어지지 못했다. 본 탐사는 주로 외로움 대응 프로그램과 커뮤니티 기반 활동에 초점을 두었기 때문에, 영국의 전문 상담 체계가 어떤 역할을 수행하는지, 그리고 관련 프로그램과 어떻게 연계되고 있는지를 심층적으로 분석하는 데에는 한계가 있었다. 그러나 외로움이 심화될수록 전문적인 개입이 필요하다는 점에서, 상담센터는 외로움 대응의 중요한 축 중 하나로 작동할 가능성이 높다. 따라서 예방 프로그램과 상담 사이에 어떠한 역할 분담이 이루어지고 있는지는 향후 반드시 보완적으로 연구되어야 할 영역이다.

둘째, 탐사 대상이 주로 대학의 연구소, 교수진, 기관 관계자에 집중되면서, 영국 대학생의 목소리를 충분히 반영하지 못했다는 한계가 존재한다. 실제로 그 프로그램의 참여자가 외로움 대응을 어떻게 인식하고 있는지, 이러한 프로그램이 일상에서 어떤 의미로 작동하고 있는지에 대한 질적 자료는 상대적으로 제한적이었다. 이는 외로움 대응이 제도적 설계뿐만 아니라, 참여자의 체감과 경험에 의해 좌우된다는 점을 고려할 때 중요한 한계로 남는다. 특히 대학생의 입장에서 외로움 대응 프로그램이 효과적으로 인식되는지, 여전히 낙인을 동반하는지에 대한 분석이 충분하지 못했다는 점은 아쉬운 부분이다. 이러한 참여자 관점의 부재는 외로움 대응 프로그램이 실제로 현장에서 어떻게 경험되는지를 온전히 파악하는 데 한계로 작용했다.

종합하면, 본 탐사는 외로움 대응의 구조와 접근 방식을 이해하는 데에는 의미 있는 성과를 거두었으나, 상담 서비스와 대학생 참여자의 관점이라는 측면에서는 추가적인 연구가 필요함을 확인하였다.

VI. 정책적 제언

1. 외로움 단독 정책의 필요성

본 탐사를 통해 확인된 가장 중요한 정책적 시사점은 현재 국내의 외로움이 여전히 고립·고독에 국한되어 있다는 점이다. 기존 정책은 주로 고독사, 은둔·고립과 같은 위기 상황을 중심으로 진행되어 왔으며, 외로움에 대해서는 상대적으로 충분히 다루지 못해왔다. 그러나 외로움 또한 중요한 위험 요인이며, 예방적 차원에서 다뤄져야 할 사회적 문제라는 인식 전환이 필요하다. 이러한 문제의식 속에서 본 팀은 대학생을 중심으로 외로움 대응 커뮤니케이션 모델을 구상했으나, 탐사 결과 외로

움은 특정 연령층에 국한될 수 없다는 점을 다시 한번 확인하였다. 외로움은 생애주기 전반에 걸쳐 다양한 형태로 나타나며, 개인의 삶의 환경과 사회적 관계에 따라 그 양상 또한 달라진다. 따라서 대학 차원의 시도는 중요한 출발점이 될 수 있으나, 이를 넘어 국가 차원의 외로움 대응 모델이 함께 마련될 필요가 있다.

2. 국가 차원의 외로움 진단 척도 개발

외로움을 체계적으로 진단할 수 있는 국가 차원의 표준화된 진단 척도의 개발이 필요하다. 현재 외로움 관련 척도는 연구 목적이나 특정 집단에 한정되어 활용되는 경우가 많으며, 국민 전체를 대상으로 외로움의 수준과 양상을 파악할 수 있는 도구는 충분히 마련되어 있지 않다. 외로움을 단일한 감정 상태로 파악하기보다, 초기-경계-위험 단계로 측정할 수 있는 국가형 진단 척도는 정책 개입의 시기와 방향을 설정하는 데 중요한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

3. 전 국민 외로움 대응 정책의 필요성

외로움 대응 정책은 청년층뿐만 아니라 노인, 중장년층 등 모든 국민을 대상으로 한 생애주기적 접근이 필요하다. 외로움은 연령에 따라 다른 원인과 형태로 나타나지만, 사회적 관계의 약화와 정서적 고립이라는 공통된 문제 구조를 지닌다. 특히나 노인의 외로움 문제는 최근 매우 심각한 상황이다. 따라서 특정 연령 집단을 분리해 접근하기보다, 생애주기별 특성을 반영한 맞춤형 대응 체계를 구축하되, 외로움을 사회 전체의 문제로 인식하는 통합적 관점이 요구된다.

4. 사회적 처방의 제도화와 공동체 중심의 대응망 구축

상담센터 중심의 닫힌 구조에서 벗어나 개인을 다양한 지역사회 활동 및 커뮤니티와 연결하는 '사회적 처방' 개념을 적극적으로 도입해야 한다. 이는 영국의 선진 사례에서 확인되듯, 상담에 대한 심리적 문턱을 낮추고 실질적인 관계 회복을 돕는 효과적인 경로가 된다. 더불어 외로움 대응 프로그램이 일회성 행사에 그치지 않도록 반복성과 연속성을 갖춘 구조로 설계하여, 외로움 관리가 대학 및 지역사회 문화의 일부로 정착될 수 있도록 제도적 뒷받침이 병행되어야 한다.

VII. 결론

1. 커뮤니케이션 모델 요약

본 팀은 외로움 대응을 단일한 프로그램이나 일회성 개입으로 해결할 수 없다는 문제의식에서 출발해, 외로움 진단 체계와 참여형 프로그램을 유기적으로 결합한 대응 구조를 제안하였다.

외로움 진단 체계는 외로움을 체계적으로 진단하기 위해 설계되었다. 본 팀이 제안한 척도는 외로움의 정도와 양상을 단계적으로 파악함으로써, 개인이 자신의 상태를 객관적으로 인식할 수 있게 한다. 또한 척도는 이후 프로그램 참여 또는 전문 상담으로의 연계를 위한 분류 체계로 활용된다는 점에서, 단순한 진단 도구를 넘어 예방적 개입의 출발점이다. 이와 함께 외로움 척도만으로는 개인이 경험하는 관계의 맥락을 충분히 설명하기 어렵다는 한계를 인식하고, 소시오그램과 같은 질적 도구의 병행 활용 가능성을 제안하였다. 이는 외로움을 점수로 계산하기보다, 관계 구조와 거리감을 시각적으로 드러냄으로써 상담의 방향성을 현실적으로 설정하기 위한 장치이다.

외로움 대응 프로그램은 활동 중심의 참여 경험을 핵심 설계 원리로 삼았다. 연구 과정에서 분석한 국내외 사례들은 공통적으로 깊은 대화 이전에 함께 무언가를 하는 경험이 관계 형성의 중요한 출발점이 된다는 점을 보여주었다. 이에 따라 본 팀에서 제안한 프로그램들은 만들기, 신체 활동, 음식, 놀이와 같은 매개적 활동을 통해 참여 장벽을 낮추고, 자연스럽게 연결이 발생할 수 있도록 구성되었다. 이는 일회성 이벤트에 그치지 않고, 반복 참여와 장기적 연결로 확장될 수 있는 구조를 염두에 두고 설계되었다. 외로움은 단기간에 해소되는 감정이 아니라 시간과 경험의 축적을 통해 완화될 수 있기 때문이다. 이렇게 척도를 통해 상태를 파악하고, 부담이 낮은 활동 프로그램으로 연결한 뒤, 필요에 따라 상담이나 장기적 관계 형성 프로그램으로 확장하는 구조는 외로움 대응을 지속 가능한 방식으로 전환하는 시도이다.

종합하면, 본 팀에서 제안한 커뮤니케이션 모델은 자신의 상태를 객관적으로 인식하고, 필요 시 전문적 지원으로 연계하는 다층적 대응 모델을 제시한다는 점에서 의의를 갖는다. 이는 대학 환경에서 외로움 대응이 어떻게 설계될 수 있는지에 대한 하나의 구체적 모델로 기능할 수 있을 것이다.

2. 한국 및 이화여대 기존 프로그램의 구조적 한계

1) 낙인으로 인한 접근성의 부족

한국 대학 환경에서 상담·정서 지원은 여전히 낙인과 연결되는 경우가 많으며, 이는 구조적으로 접근성을 제한한다. 상담은 분명 중요한 제도이지만, 학생 입장에서는 상담을 받는 것 자체가 자신이 취약하거나 문제가 있다고 해석될 수 있다. 실제로 외로움을 경험하는 학생일수록 오히려 제도적 지원으로부터 멀어지는 상황이 발생한다. 이러한 상황에서 상담이 부담스러운 학생을 위한 중간 단계의 대안이 충분히 마련되지 못하면, 외로움 대응은 구조적으로 사각지대를 가질 수밖에 없다. 이는 개인의 의지 문제가 아닌, 지원 체계가 제공하는 선택지가 제한적일 때 발생하는 구조적 결과이다.

2) 프로그램의 단발적 운영

대학 내 다수의 프로그램은 홍보/참여 모집 중심의 단기 운영에 머무르기 쉽고, 관계의 지속성을 전제로 설계되기 어렵다. 그러나 외로움은 단발성 경험 제공만으로 완화되기 어려운 특성이 있다. 실제로 관계 형성은 반복적 만남을 전제로 하고, 특히 외로움을 경험하는 학생일수록 한 번의 참여가 곧바로 관계 확장으로 이어지지 않을 가능성이 높다. 따라서 프로그램이 일회성 이벤트 중심으로 운영될수록, 참여 이후의 후속 만남으로 이어지지 못하고 끝나기 쉽다. 결과적으로 이는 프로그램이 제공하고자 하는 연결 경험이 축적되지 못하게 만들며, 외로움 대응의 예방적 효과 역시 제한한다.

3) 기관 간 연계의 부족

대학 내 지원 체계는 주로 상담과 같은 전문 지원, 비교과 활동 중심의 프로그램, 그리고 지역사회 자원과 같은 외부 지원이 각각 분절되어 운영되는 경향이 있다. 그러나 외로움 대응은 개인의 상태와 정도에 따라 서로 다른 지원 방식으로 유연하게 연결될 필요가 있다. 그럼에도 현재 구조에서는 학생이 자신의 상태를 스스로 판단한 뒤 적절한 지원을 선택해야 하는 경우가 많다. 이러한 구조는 학생이 자신의 상황에 맞는 객관적인 개입 경로에 접근하는 것을 어렵게 만들며, 결과적으로 대학 내 지원 체계 전반의 이용률을 저하시키는 요인으로 작용한다.

또한 외로움은 상담이나 프로그램 중 어느 하나의 방식만으로 충분히 대응되기 어려운 경우가 많다. 어떤 학생은 전문 상담을, 다른 학생은 부담이 낮은 활동을, 상당수의 학생은 그 중간 단계에서 정서적으로 안전하면서도 관계를 시도해볼 수 있

는 기회를 필요로 한다. 따라서 이는 본 팀이 제안한 외로움 척도를 통한 단계별 분류와, 해당 단계에 따라 프로그램과 상담이 유기적으로 연계되는 구조가 왜 필요한지를 설명하는 핵심적인 근거로 기능한다.

4) 효과 측정 및 장기 추적 시스템의 미비

외로움 관련 프로그램이 운영되고 있음에도, 그 효과를 체계적으로 측정하고 장기적으로 추적하는 데에는 여전히 한계가 존재한다. 이는 단순히 평가 도구의 부재에 그치는 문제가 아니라, 외로움이 지니는 복합적인 특성을 반영하는 측정 체계가 부족하다는 한계와 연결된다. 현재 많은 프로그램의 성과는 단기적인 만족도나 참여율 중심으로 정리되는 경우가 많아, 외로움이 실제로 완화되었는지, 관계 경험이 이후에도 지속되었는지, 혹은 상담이나 다른 지원 체계로의 연계가 적절하게 이루어졌는지를 평가하기 어렵다. 그 결과 프로그램은 계속 운영되지만, 어떤 요소가 효과적이었는지에 대한 정보가 축적되지 못하고, 다음 단계의 제도 설계나 프로그램 개선으로 이어지기 어려운 상황이 반복된다.

3. 연구의 의의

첫째, 국내 대학의 외로움 대응 구조를 비판적으로 검토하고, 상담 중심·사후 개입 중심 구조의 한계를 구체적으로 분석했다. 외로움이 위기 이전 단계에서 장기간 누적되는 특성을 지니고 있음에도, 이를 조기에 포착하거나 단계적으로 대응할 수 있는 제도적 장치가 부족하다는 점을 심층 인터뷰와 자체 제작 설문조사 분석을 통해 명확히 했다. 이는 향후 대학 차원의 외로움 대응 정책과 프로그램 설계에 중요한 문제 제기를 제공하기에 의의가 있다.

둘째, 영국 사례와의 비교를 통해 외로움 대응을 제도적 책임의 영역으로 확장할 필요성을 제시하였다. 외로움을 사회적 위험 요인으로 인식하고, 척도·프로그램·정책을 유기적으로 연결하는 영국 사례는 한국 대학 환경에서도 외로움 대응을 구조적으로 재설계할 수 있는 근거로 작용한다. 이러한 인사이트를 본 팀의 커뮤니케이션 모델 설계에 활용하였다는 점에서 가치가 있다.

셋째, 외로움 대응을 단일 개입이 아닌 통합적으로 설계했다는 점에서 의의를 가진다. 외로움 척도를 단순한 측정 도구로 활용하는 데 그치지 않고, 개인이 자신의 상태를 인식하고 적절한 개입 경로로 이동할 수 있도록 하는 시작점으로 재정의하였다. 이를 활동 중심 프로그램과 연계함으로써, 외로움이 상담이나 치료 이전 단계에서 완화될 수 있는 예방적 구조의 가능성을 제시하였다.

마지막으로, 외로움 대응 시 활동 중심 프로그램의 구성과 가능성을 구체적으로 제시하였다. 본 프로그램은 외로움에 대한 낙인과 참여 장벽을 낮추는 것을 목표로

하기에 외로움 문제 해결에 실질적인 효과가 있을 것으로 기대된다. 더불어 구체적인 프로그램의 기획 배경, 장소, 일시 등을 명시하여 구체화하고 즉시 실행될 수 있도록 계획하였다는 점에서 의의가 있다.

4. 향후 과제

본 연구를 통해 대학생 외로움 대응의 새로운 방향성을 제시하였으나, 실제 현장에서의 적용 가능성과 지속적 효과를 충분히 검증하기에는 몇 가지 확인할 내용이 존재한다. 이에 따라 향후 연구에서는 외로움 진단과 프로그램 운영이 현실적이고 효과적으로 작동하기 위한 추가적인 과제가 남아 있다.

첫째, 수치화된 점수가 놓치기 쉬운 참여자의 주관적 서사와 맥락적 데이터를 체계적으로 수집해야 한다. 본 연구팀의 탐사 과정에서 확인되었듯, 외로움을 규명하는 데 있어 단순한 척도 점수보다 참여자의 주관적 서술이나 관계 구조를 시각화한 자료가 더욱 결정적인 단서를 제공하는 경우가 많았다. 이는 외로움이 단일 수치로 환원될 수 없는 복합적인 사회적 경험임을 시사한다. 따라서 향후 연구에서는 정량적 측정을 넘어, 심층 인터뷰나 관계망 지도 작성과 같은 질적 방법론을 적극적으로 결합해야 한다. 따라서 외로움이라는 현상을 단편적으로 정의하기보다, 개인의 삶과 관계 경험 전반에서 어떻게 나타나는지를 종합적으로 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 외로움 척도의 표준화보다는 각 대학생 집단의 특수성을 반영할 필요가 있다. 동일한 척도 점수라 하더라도 학년, 거주 형태, 전공 특성 등 개인이 처한 사회적 위치에 따라 외로움의 원인과 그에 필요한 개입 방식은 상이할 수 있기 때문이다. 특히 대학 신입생이 느끼는 소속감의 부재와 졸업 예정자가 겪는 미래에 대한 불안 섞인 외로움, 혹은 기숙사 거주자와 통학생이 마주하는 물리적 환경의 차이는 단순한 수치로 치환될 수 없는 환경적 특수성을 지닌다. 따라서 향후 연구에서는 고정된 단일 기준을 적용하기보다, 각 학생 집단의 변인과 캠퍼스 환경의 맥락을 고려하여 보다 유연하고 입체적인 대응이 가능한 커뮤니케이션 모델을 구축해야 한다.

셋째, 외로움과 사회적 고립을 구분하여 분석하는 연구가 추가적으로 요구된다. 본 팀에서는 외로움과 고립이 긴밀히 연결되어 있으나 항상 일치하지는 않는다는 점을 확인하였다. 실제로 사회적 관계가 존재함에도 외로움을 경험하는 경우가 있는 반면, 물리적 고립 상태에서도 외로움을 강하게 느끼지 않는 사례도 존재한다. 향후 연구에서는 외로움과 고립이 어떠한 조건에서 중첩되거나 분리되는지를 보다 정교하게 분석함으로써, 개입 방식 역시 감정 중심 접근과 관계 구조 중심 접근으로 구분해 설계할 필요가 있다.

VIII. 참고문헌

김정인, 「청년의 사회적 고립에 관한 연구: 사회적 자본, 경제적 안정성, 상대적 박탈감을 중심으로」, 『한국행정논집』 제 35권 제 3호, 한국 정부 학회, 2023, 315-337쪽.

김지연·신민섭·이영호, 「대학생의 외로움 및 우울의 인지적 특성: 초기부적응도식을 중심으로」, 『청소년문화포럼』 제27호, (사)한국청소년문화연구소, 2011, 3쪽.

대한민국 정책 브리핑, 『고립 은둔 청년 지원 방안 관련 브리핑』, https://www.korea.kr/briefing/policyBriefingView.do?newsId=156605052&utm_source, 검색일: 2025.09.19.

백민아, 「청년층의 사회적 고립과 외로움 - 영화 <파니 핑크>를 중심으로」, 『독어교육』 제93호, 한국독어독문학교육학회, 2025.

이예림, 「'외로움부'까지 만든 영국, 고독·고립 인식 개선에 총력」, 『세계일보』, 2023.05.15., https://www.segye.com/newsView/20230514513416, 접속일: 2025.09.18.

조유진, 「서울대 학생들의 sos, 심리상담실 앞 기다림 줄이려면」, 『대학신문』, 2024.11.17., https://www.snunews.com/news/articleViewAmp.html?idxno=33669, 접속일: 2026.03.01

최윤서, 「본교 상담 서비스, 상담원 따라 달라지는 만족도?」, 『서강일보』, 2025.11.30., https://sgunews.sogang.ac.kr/front/cmsboardview.do?siteId=sgunews&bbsConfigFK=3606&pkid=930126, 접속일: 2026.03.01.

하문선, 「대학생의 애착불안, 외로움 및 관계중독 간 관계: 경험회피의 조절된 매개효과」, 『사회과학연구』 제50권 제3호, 경희대학교 사회과학연구원, 2024, 2쪽.

하문선, 「대학생의 애착불안, 외로움 및 관계중독 간 관계: 경험회피의 조절된 매개효과」, 『사회과학연구』 제50권 제3호, 경희대학교 사회과학연구원, 2024, 18쪽.

한국보건사회연구원, 『고립 ·은둔 청년 실태조사』, 보건복지부, 2023.

DCMS(Department for Cluture, Media and Sports, "Tackling Loneliness annual report March 2023: the fourth year", https://www.gov.uk/government/publications/loneliness-annual-report-the-fourth-year/tackling-loneliness-annual-report-march-2023-the-fourth-year, 접속일: 2025.09.18

DCMS(Department for Cluture, Media and Sports, "'Let's Talk Loneliness'

campaign launched to tackle stigma of feeling alone", https://www.gov.uk/government/news/lets-talk-loneliness-campaign-launched-to-tackle-stigma-of-feeling-alone?utm_source=chatgpt.com, 접속일: 2025.09.18.

DCMS(Department for Cluture, Media and Sports, "Government's work on tackling loneliness", https://www.gov.uk/guidance/governments-work-on-tackling-loneliness, 접속일: 2025.09.18.

Talò, C., Mannarini, T., & Rochira, A., "Sense of Community and Community Participation:A Meta-analytic Review", *Social Indicators Research, 2014,* pp.1-28.

[부록 1] 탐사 사전 준비

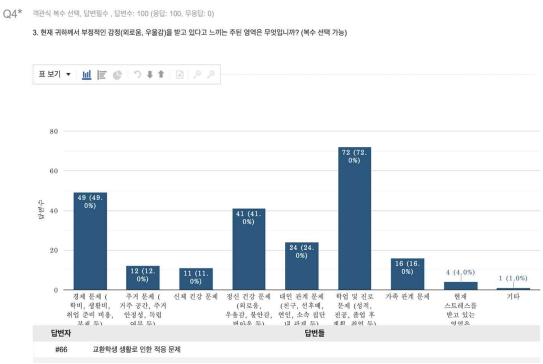
1) 팀 브랜딩 & 프로모션

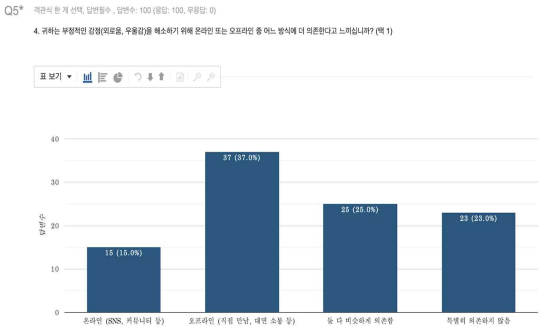
(1) 팀명

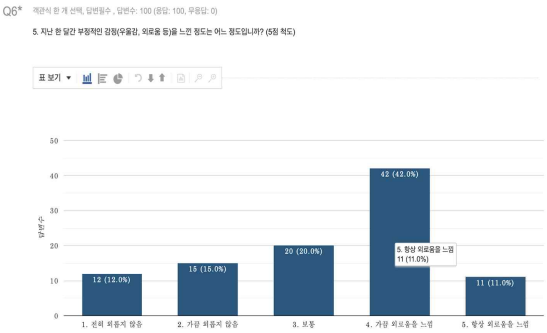
E:motion은 'Ewha(이화)'를 의미하는 E와 '움직임'을 뜻하는 motion에서 출발한 이름으로, 이화에서 시작된 움직임이 개인의 감정을 사회적 연결과 변화로 확장시키고자 하는 팀의 비전을 담고 있다. E:motion은 외로움을 단순히 개인이 감내해야 할 내면의 상태로 보지 않고, 사회적 연결과 커뮤니케이션 구조 속에서 형성되며 그 안에서 해결되어야 하는 과제로 인식한다. 이에 개인의 감정이 인식과 공감을 넘어 실제 실천과 구조적 변화로 이어질 때, 비로소 사회적 문제에 대한 지속 가능한 대응이 가능하다고 믿는다. 이화에서 출발한 작은 움직임이 캠퍼스 안의 관계를 변화시키고, 나아가 사회 전반의 커뮤니케이션 방식과 연결 구조에 영향을 미치는 확장된 변화를 만들어 내는 것, 이것이 E:motion이 지향하는 비전이다.

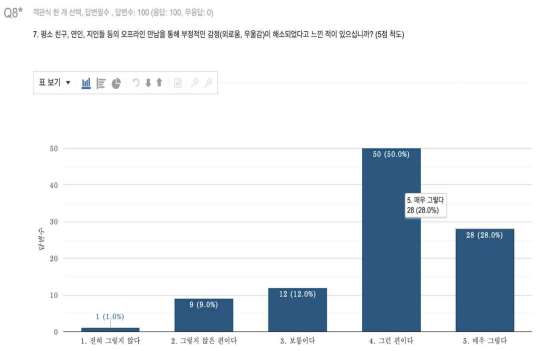
(2) 사전 설문조사

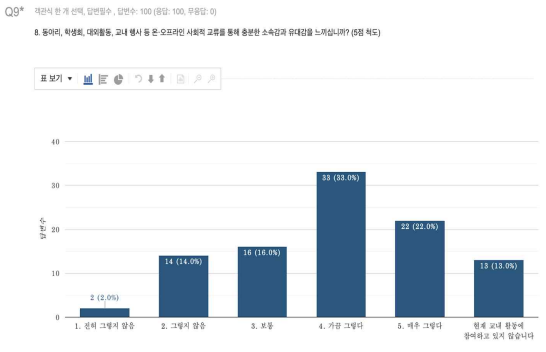
본 탐사에 앞서, 교내 정신 건강 상담 프로그램에 대한 인식과 접근성을 파악하기 위해 사전 설문조사를 실시하였다. 본 설문조사는 2025년 9월 8일부터 9월 15일까지 진행되었으며, 한국 대학생 100명을 대상으로 온라인 설문조사 링크를 통해 이루어졌다. 설문은 교내 정신 건강 상담 프로그램에 대한 인지도와 이용 경험, 접근 과정에서의 인식과 어려움을 중심으로 구성되었으며, 이를 통해 기존 상담 중심 지원 체계의 한계와 개선이 필요한 지점을 파악하고자 하였다. 본 사전 조사는 이후 외로움 문제에 대한 커뮤니케이션 모델을 설계하는 데 있어 기초 자료로 활용되었다.

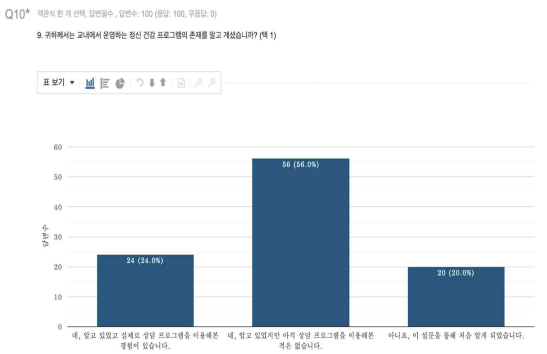


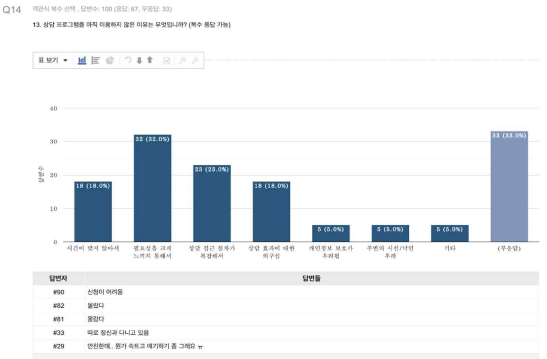












(3) 팀 명함

Name Joan Yun
Affiliation Communication &Media
Reserch Area Loneliness & Communication
Email joanyun0205@ewhain.net

EWHA WOMANS UNIVERSITY

2025 Ewha Global Frontier

Name Daeun Hyun
Affiliation Sociology
Reserch Area Loneliness & Communication
Email daeunese@ewha.ac.kr

EWHA WOMANS UNIVERSITY

2025 Ewha Global Frontier

Name Seyoon Won
Affiliation Communication &Media
Reserch Area Loneliness & Communication
Email seyoonwon@ewhain.net

EWHA WOMANS UNIVERSITY

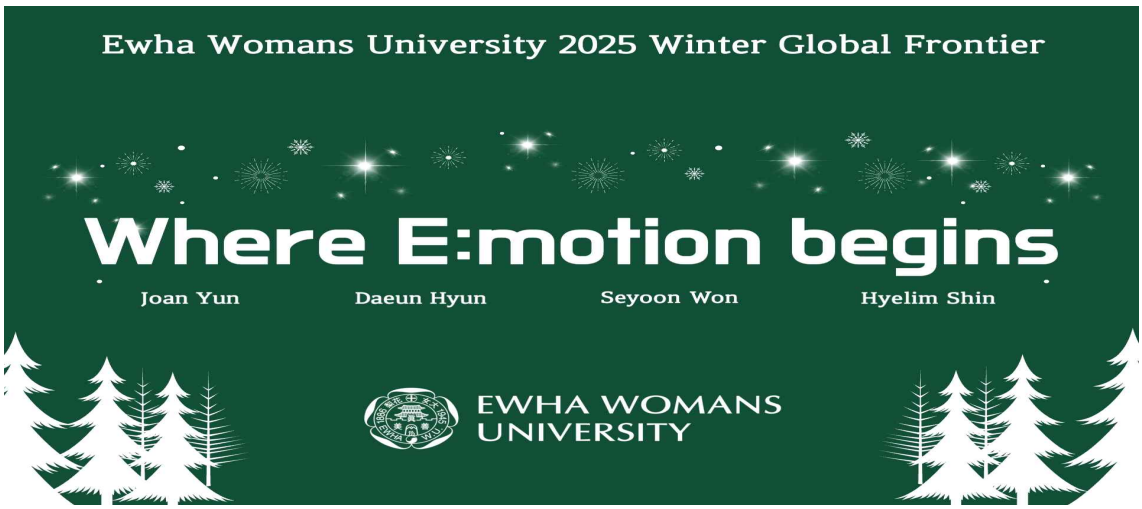
2025 Ewha Global Frontier

Name Hyelim Shin
Affiliation Sociology
Reserch Area Loneliness & Communication
Email dorim04@ewhain.net

EWHA WOMANS UNIVERSITY

2025 Ewha Global Frontier

(4) 팀 현수막



(5) 팀 팜플렛

본 팜플렛은 팀 E:motion의 전반적인 활동을 한눈에 이해할 수 있도록 구성된 소개 자료이다. 브로슈어에는 팀의 연구 주제와 문제의식, 팀원 구성과 역할, 연구 일정 및 해외 탐사 계획 등 프로젝트의 핵심 정보가 체계적으로 정리되어 있다. 특히 한국 대학생의 외로움이라는 연구 주제를 쉽게 전달하기 위해 연구 배경과 목표를 시각적 요소와 함께 간결하고 명확하게 제시하는 데 중점을 두었다. 본 브로슈어는 연구 협력자 및 인터뷰 대상자에게 팀의 정체성과 연구 방향을 효과적으로 전달하고, 프로젝트에 대한 이해를 높여 원활한 소통과 협력을 도모하기 위한 목적에서 제작되었다.

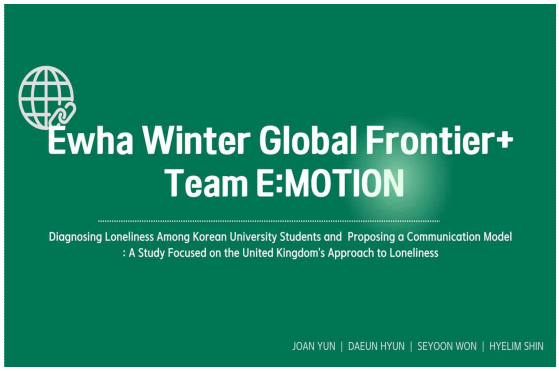
(6) 답례품

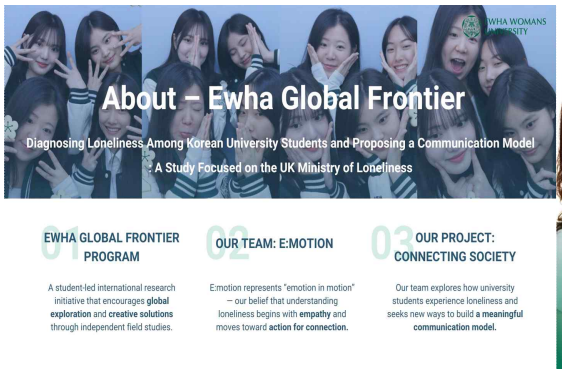
답례품으로는 국립중앙박물관 대표 소장품인 고려청자를 모티브로 한 피규어가 적용된 클립형 유성볼펜 3종 세트를 인원수에 맞게 준비하였다.

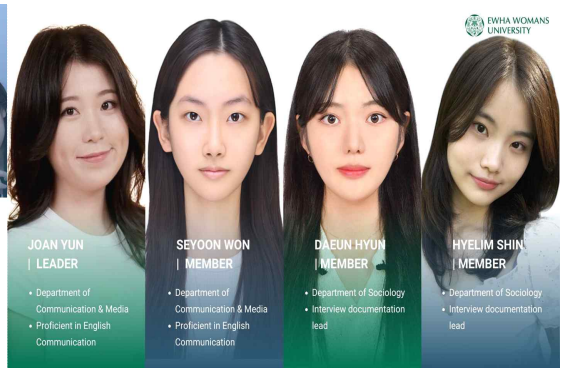
출처: 국립중앙박물관 뮤지엄샵

2) 기관 컨택 과정

기관 컨택 과정에서는 인터넷 자료 조사를 통해 국내외 관련 기관의 정보를 수집하였으며, 학술 논문과 관련 기사 등을 함께 참고하여 조사 내용을 보완하였다. 수집한 정보는 구글 독스와 노션 페이지에 체계적으로 정리하여 관리하였다. 이후 팀 및 프로그램을 효과적으로 소개하기 위해 인터뷰용 PT 자료를 제작하였고, 기관의 특성과 국가별 소통 환경을 고려하여 국내·해외용 이메일 컨택 양식을 각각 마련하였다. 원활한 대외 커뮤니케이션을 위해 팀 전용 이메일 계정(emotion.ewha25@gmail.com)과 인스타그램 계정(emotion.ewha)을 개설하여 공식 소통 창구로 활용하였다. 본 기관 컨택 과정에 사용된 PT 자료는 아래에 첨부하였다.







[부록 2] 커뮤니케이션 모델 일정 시뮬레이션

본 시뮬레이션은 1학기 기준으로 학사 일정을 고려하여 프로그램 운영 흐름을 시각적으로 정리한 것이다. 학기 중에는 총 8회의 단기 프로그램을 배치하여 참여자가 자신의 일정과 참여 수준에 맞추어 자유롭게 프로그램에 참여할 수 있도록 설계하였다. 이후 방학 기간에는 단기 프로그램 참여 경험을 바탕으로 한 장기 프로그램을 연계 운영함으로써, 관계 형성이 일회성에 그치지 않고 점진적으로 확장될 수 있는 구조를 제시한다. 본 일정은 프로그램의 단계적 운영 방식과 참여자의 부담 완화를 동시에 고려한 배치를 보여주며, 학기와 방학의 흐름 속에서 프로그램이 어떻게 유기적으로 연결되는지를 한눈에 이해할 수 있도록 한다.

3 MARCH 2026

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	TO DO LIST
1 삼일절	2 대체공휴일	3	4	5	6	7	
			프로그램 홍보 및 참여자 모집				
8	9	10	11	12	13	14	
	단기 프로그램 ①						
15	16	17	18	19	20	21	
			프로그램 홍보 및 참여자 모집				
22	23	24	25	26	27	28	
	단기 프로그램 ②						
29	30	31					

4 APRIL 2026

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	TO DO LIST
			1	2	3	4	
			프로그램 홍보 및 참여자 모집				
5	6	7	8	9	10	11	
	단기 프로그램 ③						
12	13	14	15	16	17	18	
			프로그램 홍보 및 참여자 모집				
19	20	21	22	23	24	25	
	단기 프로그램 ④						
26	27	28	29	30			
			프로그램 홍보 및 참여자 모집				

5 MAY 2026

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	TO DO LIST
					1	2	
3	4	5 어린이날	6	7	8	9	
	단기 프로그램 ⑤						
10	11	12	13	14	15	16	
			프로그램 홍보 및 참여자 모집				
17	18	19	20	21	22	23	
	단기 프로그램 ⑥						
24 부처님오신날 / 31	25 대체공휴일	26	27	28	29	30	
			프로그램 홍보 및 참여자 모집				

6 JUNE 2026

7 JULY 2026

8 AUGUST 2026

[부록 3] 브리핑 자료

본 브리핑 자료는 해외 탐사를 통해 얻은 인사이트와 최종 결과물을 국내 관련 기관에 공유하기 위해 제작되었다. 자료는 프로젝트의 배경과 목적을 시작으로, 대학생 외로움 문제에 대한 정의와 기존 대응 방식의 한계를 정리한다. 이후 해외 사례 조사를 통해 얻은 시사점을 바탕으로 본 팀이 제안하는 커뮤니케이션 모델을 소개한다. 특히 예방적이고 부담 없는 참여가 가능한 프로그램 구조와 진단 도구를 제시함으로써, 실제 대학 현장에서 적용할 수 있는 모델을 제안한다. 따라서 본 자료는 해외 탐사를 통해 축적한 경험과 고민을 국내 맥락에 맞게 정리한 브리핑 자료로, 향후 국내 기관과의 소통과 협력 논의를 위한 기초 자료로 활용하고자 한다.

5. 운영 구조

또한 프로그램 참여 전후로 외로움 진단을 실시해 변화 정도를 측정한다

사전 진단 → 프로그램 참여 → 사후 측정

프로그램 참여 전후로 외로움 척도로 진단을 실시해 변화 정도를 측정하고, 이를 통해 프로그램을 통해 폭넓은 참여를 유도하고, 이후 필요에 따라 장기 프로그램으로 연계하여 관계 형성과 외로움 완화를 단계적으로 지원한다

6. 외로움 진단 척도 개요

또한 프로그램 참여 전후로 외로움 진단을 실시해 변화 정도를 측정한다

본 모델은 UCLA 표준 척도를 기반의 20문항 지표를 통해 외로움과 연결감을 정량적으로 측정하고, 소시오그램을 병행하여 관계의 구조와 맥락까지 입체적으로 파악하는 고도화된 2 Step 진단 체계를 구축하였다.

7. 커뮤니케이션 모델 핵심 & 프로그램 구성 요약

- 외로움의 의료화·낙인 지양
- '문제 해결'보다 '연결 경험'
- 비공식적·편안한 분위기
- 또래 기반 신뢰 형성

장기 프로그램

- 2주 1회 / 한 학기
- 자유 참여 → 3회 이상 재측정
- 개선 시 자연 종료 구조
- 가벼운 활동 중심 (클래스·피크닉 등)

단기 프로그램

- 척도 기반 참여자 선발
- 1:1 교환일기 매칭
- 주제 기반 기록
- 마지막 오프라인 만남

8. 기대 효과 및 의의

본 프로그램은 대학생의 외로움 해소를 위한 체계적인 예방 모델을 제시하고, 실제 운영을 통해 그 실효성을 직접 검증하는 데 의의가 있습니다.

나아가 캠퍼스 전반으로의 적용 및 확장 가능성을 확인하며, 개인의 심리적 영역에 머물렀던 외로움이라는 화두를 공동체의 문제로 전환하여 건강한 대학 문화를 조성하는 데 기여하고자 합니다.