

은둔형 외톨이의 자활경험에 대한  
해석학적 현상학 연구

김진숙  
조선대학교



## 은둔형 외톨이의 자활경험에 대한 해석학적 현상학 연구\*

김진숙

조선대학교 행정복지학부 교수

**주제분류** 사회복지학

**주제어** 해석학적 현상학 연구, 은둔형 외톨이, 자활, 경험

**요약문** 본 연구는 집안에서 은둔생활을 하다가 집 밖으로 나와 공동체 활동을 하면서 취업 또는 학업을 준비하거나 현재 경제활동을 하고 있는 참여자들을 대상으로 이들이 인식하는 자활 경험의 의미와 본질을 분석했다. 이를 위해서 16명을 연구참여자로 선정하였고 개별 심층면담을 수행하여 원자료(Raw Data)를 구성하였다. 2021년 7월부터 2022년 6월까지 인터뷰를 진행하였다. 원자료는 van-Manen(1990)의 네 개의 생활세계(lifeworld) 실존체들 -‘체험된 신체성(lived body, corporeality)’, ‘체험된 관계성(lived human relation, relationality)’, ‘체험된 공간성(lived space, spatiality)’, ‘체험된 시간성(lived time, temporality)’에 근거하여 분석을 진행하였다.

연구결과, ‘체험된 신체성’은 <흠 있는 존재의 자각>, <타인의 시선에 갇힌 몸>, <얼어 있는 마음에 불씨 지피기>, ‘체험된 관계성’은 <낮섬에 대한 본능적 불안>, <성공가면을 쓴 채 살아가기>, <내 편이 되어줄 수 있는 우군 갈망>, <서로에게 삶의 동력 충전해 주기>, <희망의 물을 길어 올리는 가족>으로 나타났다. ‘체험된 공간성’은 <성과주의에 매몰된 사회>, <일상의 평온이 실종된 공간>, <안전을 위해 선택한 동굴>, <세상을 향한 희망의 고리걸기>로, ‘체험된 시간성’은 <경계 밖으로의 발돋움>, <심리적 조망권 확보하기>가 도출되었다. 이러한 연구결과를 바탕으로 은둔생활을 하고 있는 이들의 자활을 위한 사회복지적 실천 및 정책 차원의 논의를 제시하였다.

### I. 서론

은둔형 외톨이(Hikikomori)란 특별한 정신 질환이 없지만 6개월 이상 집안에서만 생활하며 자발적으로 고립된 삶을 선택한 이들로 학교등교나 직장출근과 같은 사회적 활동 참여를 거부한 채 지내는 이들을 일컫는다(Suwa and Suzuki, 2013 ; Yong and Kaneko, 2016; Pozza, et al, 2019). 2020년 청년 사회·경제실태 및 정책방안 연구에 따르면, 집안에 머무르면서 집밖을 잘

\* 이 논문은 2021년도 대한민국 교육부와 한국연구재단의 인문사회분야 중견연구지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임(2021S1A5A2A01062704).

나가지 않는다고 응답한 사람은 전체 응답자 3,520명중에서 161명으로 나타났다(한국청소년정책연구원, 2020). 우리나라 은둔형 외톨이에 대한 정확한 통계는 아직 없지만 2019년 통계에 의하면 19세에서 39세 미만 청년들 중에서 은둔형 외톨이는 대략 13만 명으로 추산하고 있다(<국민일보>, 2020). 은둔형 외톨이 인구가 확산되는 시점에서 은둔형 외톨이 현상은 전 세계적으로 많은 임상가들과 연구자들의 주목을 받고 있다(Pozza, et al., 2019). 은둔형 외톨이 현상은 현대 사회의 빠른 변화에 적응하지 못한 사회문제로 인식되었고(Yong and Kaneko, 2016) 오래 전부터 일본에서는 이 현상과 관련하여 많은 연구를 진행하였다(Suwa and Suzuki, 2013). 은둔형 외톨이 문제를 일본에서는 가장 해결하기 힘들고 만성적이고도 심각한 사회현상으로 받아들이고 있다(Tatenno, et al., 2012). 은둔형 외톨이 현상은 당사자뿐만 아니라 그 가족들에게 경제적, 심리적으로 큰 고통을 야기할 수 있다(Funakoshi and Miyamoto, 2015). 은둔형 외톨이들은 대체로 만성 질환(Yuen et al., 2019)과 심각한 심리적 증세를 동반하였고 스스로 상황을 변화시킬 수 없다는 좌절감을 자주 경험하는 것으로 나타났다(Katsumata, 2011). 이들은 사회적으로 주변적 위치에서 머물러 있는 집단으로서 이들에 대한 사회적 관심과 지원이 미비할 경우 사회적 철회행동이 장기화되면서 중년기까지 고착화될 가능성이 높다(Ismail, 2018; 이소베 우시오, 2009 ; Suwa and Suzuki, 2013). 특히, 보호자가 고령화되면서 국가가 이들의 돌봄을 책임져야 하므로 사회적 비용부담은 커지게 된다. 일본에서는 7년 이상 된 장기 은둔형 외톨이가 34.7%에 달하는 것으로 나타나 이들의 연령이 고령화되고 있음을 지적했다(Tajan et al, 2017). 이들이 장기 은둔생활을 탈피하여 세상 밖으로 나올 수 있도록 효과적인 정책과 개입을 마련하기 위해서는 무엇보다 은둔 기간이 길지 않은 20~30대 당사자의 관점을 제대로 이해해야 할 것이다.

은둔형 외톨이가 사회적 이슈로 주목받으면서 그동안 많은 연구가 진행되었다. 은둔형 외톨이의 심리적 특성을 탐색하거나(박현숙, 2004) 범죄행위와 연결한 연구(김성욱, 2019)가 있다. 또한, 시간의 흐름에 따라 은둔형 외톨이가 되어가는 과정(Chong and Chan, 2012 ; 이재영, 2014)에 초점을 맞춘 연구 등이 있다. 그러나 은둔형 외톨이를 주제로 다룬 많은 선행연구는 결핍·병리적(deficit-pathology) 관점에서 주로 고찰하였다(Koyama, et al., 2010; Suwa and Suzuki, 2013; Caputo, 2020). 이들을 정신적 문제로 고통받는 개인으로 환원시켜(Yong and Kaneko, 2016) 치료에 초점을 두고 서비스를 지원하고 개입하는 과정을 강조했다(Yuen et al., 2019). 이처럼 선행연구들은 겉으로 드러난 문제에만 초점을 맞추었기 때문에 은둔형 외톨이에 대한 편견, 가치관이 계재되어 있을 가능성이 농후하다. 이들이 어떤 내적 변화와 경로를 통해 자신이 처한 환경을 변화시키고 세상 밖으로 나오게 되는지를 탐색한 연구는 거의 없는 편이다.

이들이 누구의 강요에 의해서가 아니라 자신의 능력으로 삶을 유지하는 행위가 곧 자활이므로 은둔형 외톨이들에게 자활의 과정은 특히 중요할 수 있다. 장기 은둔생활을 청산하고 자활에 참여한 이들에게 비현실적인 목표를 강요한다면 안정적이고 장기적인 자활은 기대하기 어려울 수 있다. 자활 실천 현장에서는 정치·경제학적 이데올로기와 맞물려 ‘위로부터의 관점’을 반영하고 있다(정혜숙, 2013). 이러한 실천 틀은 개인적 특성을 무시하고 개인의 책임성 강화와 생산성 유지 증가, 독립적이고 자율적인 삶의 독려, 사회적 성취 등의 규범적 목표를 제시하려는 경향성이 강하다. 이와 같은 하향 전달식 접근방법은 억압적이고 통제적으로 작동하여 참여자의

근로의욕을 저하시킬 수 있는 요인이 될 수도 있다. 생산성의 신화에 몰두하거나 예산 절감 차원에서 접근한다면 은둔형 외톨이들을 자칫 주변인화할 수 있고 사회구조적 환경을 무시하고 개인에게 책임을 돌리려는 경향성을 강화할 수 있을 것이다.

은둔형 외톨이들은 장기간 시간적, 관계, 공간적 측면에서 단절 경험을 했기 때문에 사회진입을 시도하기는 쉽지 않다. 이들이 사회적 철회를 극복하고 일상생활 복귀를 돕는 하나의 해결책은 존재하지 않는다(Ismail, 2018). 자활은 한 번의 변화로 자활이 되는 것이 아니라 넘어지고 서기를 반복하는 지난(至難)한 과정이다. 그러기 때문에 과정적이면서도 사회, 정서적 관점에 근거하여 자활을 접근해야 할 것이다. 본 연구는 은둔형 외톨이 생활에서 벗어난 이들이 당사자의 관점에서 재구성하고 재해석한 자활의 의미를 파악하여 자활에 이르는 과정을 탐구하고 자활의 의미와 본질을 파악하는 데 목적이 있다. 이를 통해 이들이 겪고 있는 현실적 요인을 짚어보고 이들의 자활 의지와 근로 동기를 강화하는 방안을 찾고자 한다. 아울러 이들의 자활잠재력을 높이고 자활의 연속성을 강화할 수 있는 실천적 시사점을 제공하고자 한다.

## II. 은둔형 외톨이에 대한 자활의 의미

최근 사회복지에서 자활이 중요하게 부각하고 있다. 자활은 하나의 서비스 접근방법을 뛰어넘어 사회복지서비스의 핵심 가치이자 목표로 자리매김하였다(김인숙, 2008). 자활은 이들의 개인적 노력과 환경의 통제를 통해서 생산적인 활동에 참여하고 적극적으로 독립적인 삶을 영위한다는 의미가 담겨 있기 때문에 상당히 중요하게 다루어져 왔다. 누구의 강요에 의해서가 아니라 자신의 능력으로 삶을 유지하는 행위가 곧 자활이기 때문에 은둔형 외톨이에게 자활의 과정은 특히 중요하다고 볼 수 있다.

자활(自活)의 사전적 정의는 ‘자기 힘으로 살아감’으로 본다. 정부 기관에서 진행하는 대부분 자활프로그램은 취·창업 등 경제활동에 초점을 맞추고 있다. 이에 대한 문제점을 많은 연구에서 지적하고 있다(김인숙, 2008; 정혜숙, 2015; 최상미, 2018). 자활의 관점에서 중요한 것은 자활에 참여한 당사자들의 목소리, 즉 당사자가 경험하고 있는 현실적 어려움을 반영할 수 있는 자활의 의미탐색 과정이다(정혜숙, 2015). 최근에는 정서적, 심리적 자활이 중요하다고 판단하기 때문에(지규옥, 2018) 내부자적 관점에서 이들이 자활을 어떤 의미로 받아들이고 있는지 재해석과 재구성 과정을 고찰할 필요가 있을 것이다. 김인숙(2010)은 자활 연구에서 당사자가 현재 처한 자활 현장의 현실성을 충분히 반영할 필요가 있음을 언급했다. 김인숙(2009)은 10대 성매매 청소년들의 자활 과정 연구에서 사회적 기대와 시선을 주체화하는 경험을 강조했는데 당사자 자신이 자활을 바라보는 관점과 자활을 어떻게 재구성하고 재해석하는가가 성공적 자활에 중요한 요소가 됨을 시사하는 대목이다. 지역자활센터에 참여한 이들의 자활을 연구한 최상미(2018)는 경제적 자활뿐만 아니라 일상생활의 회복과 정서적, 사회적 측면이 통합적으로 이루어지는 자활을 강조하였다.

위의 선행연구 등을 검토해 볼 때 은둔형 외톨이가 어떤 환경에 처해 있는가에 따라 자활의 의미를 다르게 규정할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 경제적 자활의 관점을 넘어서서 은둔형 외톨이라는 특수한 환경에 처한 이들이 인식하고 있는 자활을 의미를 탐색해 보고 자활을 어떻게 재구성하고 재해석하는지 살펴보고자 한다.

오랫동안 사회와 담을 쌓고 직업적 탐색을 시도하지 않은 이들에게 경제적 자활은 무엇보다 중요할 수 있다. 특히 사회가 요구하는 구체적이고 현실적인 능력을 연마하는 습득과정이 자활을 위해 중요한 조건이 될 수 있다. 취·창업의 기회를 제공하고 자격증을 취득하고 직업기술과 사회적 기능을 습득하여 사회적 관계망을 회복할 수 있도록 원조하여 복지의존을 막고 자립할 수 있는 길을 열어주는 것이 필요할 수 있을 것이다. 그러나 노동시장에서 자립할 수 있을 만큼의 돈을 벌어야 한다는 경제적 잣대로 이들의 자활을 평가한다면 이들은 여전히 불완전하고 미완의 상태에 머물러 있는 존재로 정형화시킬 개연성이 높다. 따라서 외부적 기준이나 판단에 의해서는 이들의 욕구를 고려한 적절한 자활시스템이 구축되기 힘들 것이다. 자활시스템에 진입한 이들을 내부자적 관점에서 시간의 연속선상에서 이루어지는 자활의 관점을 고찰할 필요가 있다. 아울러 이들이 처한 개인적 관심과 욕구와 환경적 상황을 고려한 자활의 관점을 논의해야 할 것이다. 정혜숙(2015)은 고정된 시점에서는 자활에 대한 개인 상태와 상황을 정확하게 평가할 수 없으므로 다차원적 평가와 함께 시간적·과정적 이해가 필요함을 강조했다.

본 연구에서는 경제적 이윤추구나 직업적 성취 측면에 초점을 둔 경제적 자활의 개념보다는 회복, 미래에 대한 희망, 내적 역량 강화 등의 과정적 성취개념과 정서적 자활의 관점으로 자활을 접근하고자 한다. 자활의 역동성 과정을 이해하기 위해서는 당사자들의 목소리에 귀를 기울일 필요가 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 은둔형 외톨이의 자활의 현실적인 의미를 탐색하고 자활의 맥락과 현실을 명확히 규명하여 실행전략을 개발하고자 한다. 그러나 장기 은둔 생활을 청산하고 밖으로 나온 이들에게 생산성 차원에서 경제적 동기를 강조하는 자활을 먼저 강요한다면 부정적이고 장기적인 자활은 기대하기 어려울 수 있다. 따라서 은둔형 외톨이의 자활과정은 이들의 욕구, 주관적 의미구성은 물론 자활을 어떻게 주체적으로 받아들이고 있는가에 대한 인식 과정 등을 중심으로 접근해야 할 것이다. 은둔형 외톨이의 자활은 직업적 성취와 경제적 이윤추구와 같은 경제적 차원으로 접근하기 보다는 사회적, 정서적 자활을 아우르는 통합적 차원으로 조명해야 할 것이다. 또한, 내부자적 관점에서 자활의 의미를 탐색하고 자활의 맥락을 점검하는 과정이 중요할 것이다. 그동안 은둔형 외톨이에 관한 자활 연구가 부족했던 원인은 외부자적인 관점에서 은둔형 외톨이들의 자활을 직업적 성취라는 목표지향적인 기준에서 접근했기 때문일 수 있다. 이러한 성과주의적 목표 설정은 이들에게 지배적 규범을 강요하며 심리적 압박감의 원인으로 작용할 수 있다. 따라서 은둔형 외톨이에 대한 자활의 관점을 제대로 이해하기 위해서는 이들의 주관적인 의미구성과 시간의 경과에 따른 현실적 맥락을 고찰하는 과정이 필요할 것이다. 당사자가 자활을 주체적으로 받아들이고 자활에 대해 어떻게 의미를 구성하는가에 따라서 성공적인 자활이 될 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 또한, 사회적으로 불안정한 다양한 상황이 교육적 성취와 구직 기회를 포기하게 만든 요인이 되므로(Caputo, 2020) 시공간적 맥락의 관점에서 자활과정을 심도 있게 파악해야 할 것이다.



### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구참여자 선정

본 연구에서는 집에서 2년 이상 은둔생활을 하다가 집밖으로 나와 공동체 활동을 하면서 취업 및 학업 준비를 하거나 현재 경제활동을 하고 있는 이들을 대상으로 연구참여자를 선정하였다. 은둔형 외톨이의 사회적 철회(social withdrawal)에 대한 관점이 학자마다 서로 상이하고 주관적이고 복합적인 요소가 많기 때문에(Caputo, 2020) 은둔형 외톨이의 개념을 명확히 정의하기는 어렵다. 그러나 기존 연구를 검토해 볼 때, 특별한 정신장애가 없는데 6개월 이상 학업이나 직업 활동에 참여하지 않고 집안에서만 생활한 이들을 은둔형 외톨이로 간주한다(Ismail, 2018 ; Chong and Chan, 2012 ; 오상빈, 2020). 따라서 본 연구에서는 과거 6개월 이상 경제활동이나 학업·취업 준비과정에 참여하지 않고 집안에서만 생활을 한 자로서 지적장애나 정신장애 진단을 받지 않은 이들을 참여자로 선정하였다. 은둔형 외톨이는 가족과도 이야기를 전혀 하지 않고 자신의 방 밖으로 나가지 않는 유형부터 간단한 쇼핑을 하거나 다른 사람과 가끔 이야기하는 유형까지 다양하다(Heinze, and Thomas, 2014). 본 연구에서는 다양한 스펙트럼에 있는 이들을 대상으로 연구참여자 집단을 구성하였다.

#### 2. 자료수집

연구자는 눈덩이 표집과 세평적 사례선택 방법(reputational case selection)을 통해서 연구참여자를 선정하였다. 연구참여자들은 1회기 당 면접시간은 60분 정도였으며 각 정보의 범주들은 포화(Saturated)수준에 이를 때까지 1-3회 정도 인터뷰를 진행하였다. 본 연구에서는 집안에서 은둔생활을 하다가 집 밖으로 나와 공동체 활동을 하면서 취업 또는 학업을 준비하거나 경제활동을 하고 있는 16명의 참여자를 대상으로 2021년 7월부터 2022년 6월까지 심층면담을 진행하였다. 연구참여자 특성은 <표 1>에서와 같다.

<표 1> 연구참여자의 일반적 특성

연구참여자	은둔기간	성별	연령	하는일	학력
참여자 1	3년	여	20	취업, 학업준비	고졸 검정고시

참여자 2	8년	여	28	매니저	고졸
참여자 3	8년	남	28	멘토	대학중퇴
참여자 4	5년	남	26	사회적 기업운영	대졸
참여자 5	10년	여	26	공동체 활동	고졸 검정고시
참여자 6	4년	여	24	취업준비	고졸
참여자 7	5년	남	30	공무원	대학원졸
참여자 8	5년	여	38	상담가	대학원졸
참여자 9	5년	남	26	취업준비	대졸
참여자 10	5년	남	20	취업준비	고졸
참여자 11	5년	남	27	취업준비	고졸 검정고시
참여자 12	6년	남	27	취업	고졸
참여자 13	7년	남	32	대학재학	대졸
참여자 14	7년	남	29	취업	대졸
참여자 15	7년	남	27	취업준비	대재
참여자 16	2년	남	29	학업 준비	고졸

### 3. 자료분석 방법

본 연구에서는 생활세계의 기본구조로 van-Manen(1990)이 제시한 네 가지의 실존체를 중심으로 분석하였다. 특히 van-Manen(1990)은 체험된 글쓰기 과정에서 체험의 실존적 구조를 기술하는 것을 강조했는데 네 개의 생활세계(lifeworld) 실존체들 -체험된 신체성(lived body, corporeality), 체험된 관계성(lived human relation, relationality), 체험된 공간성(lived space, spatiality), 체험된 시간성(lived time, temporality)을 언급했다. van-Manen(1990)은 이 네 가지의 실존체들이 사회적 맥락과 역사적 상이함에도 불구하고 공통적으로 관통하는 특성이 있다고 언급했다. 이 네 개의 실존체들은 각기 구분되는 개념이 아니라 서로 연관성을 갖고 있다고 볼 수 있다. 우리가 스스로 경험하고 해석하는 몸, 관계, 공간, 시간을 어떻게 의미하는가에 따라서 경험은 새롭게 해석될 수 있을 것이다. van-Manen(1990)의 해석학적 현상학 분석틀은 오랫동안 외부와 소통을 단절하면서 지냈던 은둔형 외톨이들의 경험은 지극히 은밀하고 사적인 세계라고



볼 수 있는데 우리의 인식범위 내에서 파악하기 힘든 그들의 상황, 느낌을 새롭게 조명해 주며 다양한 삶의 차원들을 규명하는 데 도움이 되리라 판단했다.

본 연구에서는 참여자들이 자주 언급한 언어표현에 집중하고 그들의 문장을 확인하면서 개념을 추출하는 줄단위 분석(line-by-line)을 통해 의미가 구성될 수 있는 주제들을 개념화하였고 드러난 주제를 추출하였다. 이후 ‘현상학적 질문의 연쇄 고리’ 방법을 통해 현상학적 해석과 성찰 과정을 드러내면서 본질적 주제를 찾는 데 집중하였다.

## 4. 연구의 엄격성과 윤리적 이슈

### 1) 연구의 엄격성

자료를 분석하는 과정에서 이 연구가 객관성을 유지할 수 있는가가 중요한 관건이다. 연구자는 연구의 엄격성 확보를 위해 출처의 다원화 방법과 장기간의 신뢰감 형성 방법, 연구자에게로 돌아가 확인하는 방법을 활용하였다. 첫째, 연구자는 심층면담 이외에도 연구참여자들이 작성한 수기를 읽었다. 또한, 연구참여자들이 만든 랩 가사를 살펴보거나 유튜브 동영상을 직접 시청하였고 참여자들의 모임에 참석하여 유대관계를 구축하였다. 둘째, 연구자는 심층면담이 시작되기 전부터 종결된 다음 자료 분석을 진행할 때까지 관계를 지속하고자 노력하였다. 이러한 긍정적인 관계 형성은 연구참여자들의 반응성을 경감시키는 데 어느 정도 도움이 되었을 것으로 판단된다. 은둔생활을 선택한 이들과 오랫동안 지속적인 교류를 하면서 경험을 쌓은 전문가들을 대상으로 동료 지지집단을 구성해서 연구자의 편견과 독단 오류를 방지하고자 노력했다. 셋째, 연구참여자에게로 돌아가서 확인하는 작업을 거쳤다. 연구자는 자료 분석과정에서 모호하거나 불확실한 문장이나 내용을 연구참여자들에게 이메일이나 SNS 등을 활용하여 그 의미에 관해서 확인하는 작업을 거쳤다.

### 2) 윤리적 고려

본 연구는 연구참여자들에게 연구 동의를 한 자들만 연구에 참여하였다. 연구동의서와 관련하여 자세한 설명을 해주었고 인터뷰를 원하지 않으면 언제든지 중단할 수 있다는 점을 알려주었다. 그리고 다음과 같은 연구윤리 기준을 적용하였다. 첫째, 연구동의서를 작성하여 연구목적과 취지를 연구참여자들에게 자세하고 충분히 설명해 주었으며 자발적 참여 의사를 밝힌 자에 한해 인터뷰를 진행하였다. 둘째, 면담 과정에서 발생할 수 있는 정서적 피해를 방지하기 위해서 부정적 정서 반응이 나타날 때 정신보건 전문가에게 의뢰할 수 있음을 고지하였다. 그리고 면담 과정에서 정서적으로 힘든 모습을 보일 때는 연구자가 면담을 먼저 중지시키거나 본인이 스스로 면담을 중지할 수 있음을 알렸다. 셋째, 모든 정보는 익명으로 처리하였으며 연구참여자의 사생활 보호를 위해 노력했다. 녹음 파일은 비밀 잠금장치를 사용하였으며 전사 후에는 녹취록은 폐기하도록 하였다. 본 연구는 조선대학교 생명윤리위원회로부터 심의를 받고 연구를 진행

하였다(2-10041055-AB-N-01-2021-76).

## IV. 연구 결과

본 연구에서는 심층면담한 자료를 바탕으로 van-Manen(1990)의 네 개의 생활세계(lifeworld) 실존체들 - ‘체험된 신체성(lived body, corporeality)’, ‘체험된 관계성(lived human relation, relationality)’, ‘체험된 공간성(lived space, spatiality)’, ‘체험된 시간성(lived time, temporality)’에 근거하여 분석을 진행하였다.

### 1. 체험된 신체성

〈표 2〉 자활 경험 과정에서 은둔형 외톨이들의 체험된 신체성

드러난 주제	본질적 주제	실존적 차원
스스로 부여한 낙인	흠 있는 존재의 자각	체험된 신체성
또래들에 비해 자신이 불품없다는 자각		
잉여 인간으로 바라보는 주변의 시선에 위축	타인의 시선에 갇힌 몸	
부모가 정한 인생 각본에 따라 행동		
자신의 마음에 불인 험한 딱지 떼기	얼어있는 마음에 불씨 지피기	
죽음 문턱까지 갔다가 기적적으로 살아난 몸		

#### 1) 흠 있는 존재의 자각

낙인(sigma)은 부정적인 행위를 한 사람들을 그렇지 않은 사람들과 구별하기 위한 하나의 신체적 기호로 인식된다(Goffman, 1986). 참여자들이 스스로 부여한 낙인은 자기충족적 예언과 같이 부정적 자아상을 형성하면서 자신의 삶을 엮어냈다. 타인의 시선이 닿을 때마다 뭐 하나 잘하는 것이 없는 만만하고 불품없는 존재로 자신을 비하하였다. 잘 나가는 또래들을 보면 한없이 위축되었고 존재가 지워진 채 살아가는 게 편하다고 생각했다.

“저는 중학교 때 친구 관계가 힘들었습니다. 학교폭력을 당했고 왕따를 경험했습니다. 대인관계의 어려움이 그때부터 생겼습니다. 무서움을 느꼈고 피해 다니게 되었고 대인공포증까지 생겼습니다. 사람들이 무서웠고 학교에 요청했지만 도움을 받지 못했습니다. 부모님께도 이야기했지만 대수롭지 않게 여겼습니다. 고등학교에 가서도 계속 이어졌습니다. 말을 못 하는 이상한 아이라고 놀렸습니다.” (참여자 14)

## 2) 타인의 시선에 갇힌 몸

참여자들은 남보다 일찍 세상의 어두운 면과 조우했다. 우울한 생애의 초상은 대부분의 참여자들이 경험하고 있었다. 부모가 정한 인생 각본에 따라 부모가 원하는 대로 자신을 조용해 나갔고 내면 감정은 억제되거나 차단당했다. 학교에서는 강하고 힘 있는 또래들로부터 피해를 당했지만 저항을 할 수 없었다. 굴욕적인 자신의 모습을 계속 되새김질하면서 무기력감이 몸에 배었다. 일부 참여자들은 주변 사람들이 내뱉은 부정적인 언어에 오랫동안 함몰되었다. 시선은 타자와의 관계이고 나와 세계를 맺어주는 기본적인 매체이다. 시선은 인간관계의 기본인 권력관계와 밀접한 관련성이 있다. 참여자들은 자신을 사회적으로 평가절하된 인간으로 묘사했다(참여자 16). 자신들을 우울증 환자나 잠재적 범죄인 또는 잉여 인간, 구제불능자로 바라보는 주변의 냉랭한 시선이나 편견을 의식한 이후 소통의 문을 서서히 닫게 되었다.

“다른 사람들 특히 나를 알던 시선이 어떨지 정말 두려웠습니다. 내가 나락까지 떨어진 것을 아무에게도 들키게 하고 싶지 않았습니다. 중학교 때는 자살 기도도 했었습니다. 내 마음을 이해해주는 친구가 아무도 없었습니다. 전 군대에 입대한 뒤 곧 요주의 인물로 지목을 받고 관심사병이 되었고 중간에 제대했습니다.” (참여자 3)

## 3) 얼어있는 마음에 불씨 지피기

참여자 7은 군대에서 자살 시도를 한 뒤 그린캠프에 머물다가 전역한 이후 계속되는 우울감과 무력감 때문에 진로를 정하지 못했다. 어렵게 구한 직장도 우직하게 버티지 못하고 그만두는 일이 잦았다. 어느 날 문득 전투화 끈으로 목을 매고 자살을 시도했다가 기적적으로 살아난 몸인데 뭘 못하겠느냐는 생각이 머리를 스쳤다. 참여자들은 누렇게 색이 바래고 탈색된 과거의 퍼즐 조각 위에 다양한 색을 덧입히기 시작했다.

“군대에서 자살까지 한 몸인데 내가 뭘 못하겠느냐는 생각을 하게 되었습니다. 또래들보다 스펙이 한없이 딸리고 경쟁력이 부족하고 우울증도 앓고 있지만 그런 상황을 인정하자는 생각을 했습니다. 내 단점을 장점으로 바꾸자는 생각을 하게 되었습니다.” (참여자 7)

## 2. 체험된 관계성

〈표 3〉 자활 경험 과정에서 은둔형 외톨이들의 체험된 관계성

드러난 주제	본질적 주제	실존적 차원
타자에 대한 경계	낮춤에 대한 본능적 불안	체험된 관계성
세상에 대한 두려움 생성		
실수를 무능의 증거로 받아들임	성공 가면을 쓴 채 살아가기	
타자에게 늘 잘 보여야 한다는 불안 생성		

있는 그대로 자신을 봐줄 수 있는 대상 갈망 무질서한 낙서 같은 인생도 ‘옳다’고 인정해 주기를 바람	내 편이 되어 줄 수 있는 우군 갈망	
서로에게 따뜻한 눈길 포개기 당사자 관점을 존중하는 공간에서 허기 해결 동병상련 상호지지 격려로 탄력받기	서로에게 삶의 동력 충전해 주기	
손잡고 함께 장애 벽 돌파 집착을 내려놓은 이후 편안한 배려 간섭하지 않고 지켜보고 기다려주는 가족 단단한 가족 결속력	희망의 물을 길어 올리는 가족	

### 1) 낯섦에 대한 본능적 불안

참여자들은 오랫동안 세상과 담을 쌓고 지내면서 이 지구 어디에도 자신을 받아줄 공간이 없다고 생각했다. 가정에서는 감정이 소거된 채 지냈고 학교에서는 투명 인간 취급을 받았다. 참여자들은 은둔생활이 길어지면서 낯섦에 대한 본능적 불안을 경험했다. 사회에 발을 내딛는 것에 대해 불안이 엄습해 오면서 방 안에서 지내는 시간이 길어졌다.

“그때 제가 10년 정도 방 안에서만 생활했는데 누구도 만나기 싫었어요. 친구들은 이제 대학도 갔는데 나는 아직 중학교 학력밖에 안 되고 점점 더 나 자신이 초라하게 느껴졌습니다. 그리고 새로운 것에 도전을 한다는 거 자신이 없어졌어요” (참여자 5)

### 2) 성공 가면을 쓴 채 살아가기

참여자들은 어릴 때부터 기대치가 높은 부모의 욕구에 부응하기 위해 우등생이 되어야 했고 말 잘 듣는 착한 아이가 되기 위해서 부단히 노력했다. 부모를 만족시키기 위해 노력했지만 가정에서는 개별적인 존재로서 관심과 인정을 받지 못했다. 참여자들은 부모가 원하는 모습대로 살아가면서 ‘좋은 아이 이미지’를 유지해야 한다는 중압감에 시달렸다. 대부분 참여자는 성장하면서 자신의 진정한 가치와 조우하는 기회를 갖지 못했다.

“나는 내가 아닌 모습으로 살았습니다. 진정한 내가 아니라 다른 사람의 모습으로 가면을 쓴 채 살아갔습니다. 누구보다 완벽해지려고 노력했습니다. 나의 연약함을 타인에게 보여주고 싶지 않았습니다.” (참여자 9)

### 3) 내 편이 되어 줄 수 있는 우군 갈망

참여자 8은 부모가 설정한 목표에 도달하기 위해 전속력으로 앞만 보고 달려갔고 부모가 원하는 명문대학교에 진학했다. 소위 ‘엄친아’로 비친 외적 이미지와는 달리 자신의 모습은 한없

이 초라했고 세상을 향해 자신을 드러내는 게 두렵고 무서웠다. 거절당할 두려움을 알지만, 누군가에게 손을 내밀어 도움을 요청하고 싶은 욕구가 누구보다 강했다. 정서적으로 ‘내 편’이 되어 줄 수 있는 우군을 간절히 열망했다.

“구해줘 나를 이 늪에서 꺼내줘 바닥이 보이지 않은걸. 많은 걸 잃어버린 나인 걸 알아주길 바라  
이게 나의 맘인 걸 현재인 걸 부디 그걸 잊지마 찢지마 무질서한 낙서 같아 보일지라도 이게 나의  
삶인걸.” (참여자 8가 작성한 랩 가사의 일부)

#### 4) 서로에게 삶의 동력 충전해 주기

이들에게 공동체는 정상성을 회복할 수 있는 유일한 장소였다. 먼저 은둔생활을 벗어나기 위해서는 익숙한 공간으로부터의 탈출이 필요했다. 미망(迷妄)에서 벗어나자 아무것도 자랄 것 같지 않은 사막과 같은 마음에 풀이 자라기 시작했다.

공동체의 심리적 공기는 달랐다. 공동체 생활을 하면서 정서적 결핍이 어느 정도 해소되었고 세상 같은 건강성을 되찾았다. 공동체 생활을 하면서 공통분모를 가진 이들은 서로에게 자신을 있는 그대로 드러내는 일이 편안해 졌다. 공동체에서 맺은 관계는 서로의 경계가 명확하면서도 공유하는 부분이 넓은 합집합이었다. 이들은 부모와 일정 간격 심리적 거리를 유지하면서 공동체 내에서 가족의 외연을 확대했다. 일부 참여자들은 은둔생활을 하는 이들과 그 가족들을 도와주면서 상처입은 치유자로서의 가능성을 새롭게 발견하였다. 비슷한 경험을 가진 자들은 서로에게 버팀목이 되어 주었고 삶의 나침반 역할을 해주기도 했다(참여자 2, 3, 4). 어찌보면 이들은 험난한 세상을 헤쳐 나가기 위한 동반자 관계이기도 했다.

“나 같은 사람도 먹고사는데 너희들은 충분히 잘 살 수 있다고 했어요. 그 말에 큰 용기를 얻게 되었습니다. 저는 공동체 생활을 하면서 나와 비슷한 사람을 만나게 되면서 변화 속도가 엄청 빨라졌습니다. 내가 왜 이런 사람들을 진즉 만나지 못했을까 하는 생각을 했어요.” (참여자 4)

“당사자 양성에 힘써야 한다고 생각합니다. 은둔 문제는 특히 그렇습니다. 그들이 동선에서 정책을 직접 발휘할 수 있도록 도와주어야 합니다. 접근성이 부족한 정책들이 너무 많고 치유프로그램도 역시 그렇습니다. 상담센터에서 좋은 프로그램을 하더라도 가지 않습니다. 당사자성을 갖는 것이 중요합니다. 아무리 예산을 많이 지원해도 당사자 중심으로 진행되어야 하는데 그러지 못해 어렵습니다.” (참여자 2)

#### 5) 희망의 물을 길어 올리는 가족

부모와 크고 작은 갈등들로 인해 생애 초기부터 많은 어려움을 겪었던 일부 참여자들은 부모의 강요성 말투가 바뀐 이후 긍정적 변화를 경험했다. 참여자들의 부모들은 부모 자식간 경계를 쉽게 허물고 넘나 들면서 참여자들의 고유한 감정과 의사결정 영역까지 침범하곤 했다. 여러 번의 자살시도와 학교 자퇴, 반복된 휴학, 정신병원 입원, 잦은 이직, 오랜 기간의 칩거 생활을 목

도한 이후 부모들은 자조모임과 부모교육 모임에 참여하기 시작했다. 이후 참여자들에게 협박성 계몽을 하거나 끊임없는 간섭을 했던 부모들은 통제와 지시를 내려놓았다(참여자 2). 성급하게 중용하지 않았고 폐쇄적이고 경직된 의사소통 방식을 서서히 바꾸게 되었다. 부모들은 참여자 관점에서 기다려 주면서 공감해 주는 의사소통을 시작했다.

“제가 정신병원에 퇴원한 이후 부모님들이 많이 달라지셨어요. 부모님이 직접 상담을 받으셨고 그 과정에서 부모님들이 많이 변화되었습니다. (참여자 13)

### 3. 체험된 공간성

〈표 4〉 자활 경험 과정에서 은둔형 외톨이들의 체험된 공간성

드러난 주제	본질적 주제	실존적 차원
감시체계 작동으로 인한 불안 생성	성과주의에 매몰된 사회	체험된 공간성
성적만 중시하는 억압된 공간		
학벌이 인생을 결정한다는 인식		
부족한 스펙 때문에 짓밟힌 자존심		
남들처럼 못하면 ‘루저’로 평가받는 사회	일상의 평온이 실종된 공간	
부모의 감정 쓰레기통이 됨		
자살만이 유일한 출구		
손쉬운 희생양		
엄친아에서 애물단지로 전락	안전을 위해 선택한 동굴	
스스로 자유를 차단하고 금단의 경계 설정		
밑바닥 경험		
미래와 희망으로부터 유배된 공간	세상을 향한 희망의 고리 걸기	
심리적 벼랑 끝에서 간절한 생존 의지 발현		
혼자힘으로는 이곳을 벗어날 수 없다는 자각		
작은 성취에서 가능성 발견		
자기관리 습관		
틈새길 개척		
가치 있는 일에 대한 자기 확신		

#### 1) 성과주의에 매몰된 사회

생존전략을 최대한 강화하는 자본주의 사회는 인간을 끊임없는 성과 기계로 만들고 착취하는 시스템으로 볼 수 있다(한병철, 2012: 31). 인간을 존재 그 자체로 인정해 주지 않고 성과물에 따라 가치를 평가받는 사회 구조내에서 참여자들은 사회의 변방에 위치해 있는 낙오자에 불과했다. 다양한 성과주의 압력에도 불구하고 참여자들은 나름 잘 견디어 내었지만 과정은 중요하지 않았다. 참여자 2는 세상 밖으로 나가기 위해 용기를 내어 이력서를 냈지만 스펙이 부족하고



경력이 미천하고 학력이 낮은 자신들을 받아주는 기관은 없었다. 참여자 6은 재수 생활을 청산한 뒤 아르바이트를 시작했지만 잠시 쉴 틈도 주지 않고 끊임없이 일할 것을 재촉하는 사장 때문에 일을 접어야 했다. 그동안 참여자들의 노력과 존재가치는 휘발되어 버렸고 ‘은둔형 외톨이’이라는 획일적 잣대로 평가받았다.

“제가 용기를 내어서 이력서를 냈는데 왜 이렇게 빈칸이 많냐고 하면서 그 나이 먹도록 뭐 했느냐 왜 쉬었냐 이런 거를 물어서.” (참여자 2)

## 2) 일상의 평온이 실종된 공간

대부분 참여자의 가정은 일상의 평온이 실종된 억압된 공간으로 기억에 남아 있다. 어릴 때부터 참여자들은 지속해서 다양한 폭력을 경험했다(참여자 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 11). 부모들은 권위적이고 억압적 분위기를 형성하며 참여자들을 강하게 통제하려고 했다. 아버지의 신체적 폭력, 어머니의 방관, 부모의 끊임없는 잔소리, 감정교류 없는 양육 태도 등으로 어려움을 겪었다. 자신들은 부모들의 감정을 고스란히 받아내는 감정 쓰레기통(참여자 5) 취급을 당하거나 단순한 화풀이 대상(참여자 16)에 불과했다. 공부를 잘해 한때 부모의 기대를 한 몸에 받았던 엄친아였지만 이제 가족들은 방안에서 은둔하는 자신들을 가문의 치부로 규정하고 자신들의 존재를 은폐시키기도 했다.

학교와 사회에서도 이들을 압박하고 죄어오는 고통은 여전했다. 이들이 겪은 트라우마로 인한 침묵은 상당히 깊고 오래갔다. 그때를 회상할 때마다 숨이 멎고 살점이 떨어져 나가는 고통이 밀려왔다. 참여자들은 오랫동안 방안에 머물면서 고통을 반추하였다. 가정폭력과 학교폭력으로 인한 과거 기억들은 마치 암처럼 강한 팽창성을 강화하면서 참여자들의 정신세계를 갇아먹었다. 이처럼 참여자들은 오랫동안 고통과 강하게 유착되어 있었고 외부와 차단한 채 타자가 침범할 수 없는 공간에 자신을 유배시켰다.

“저는 가정에서 생활하면서 부모로부터 공감을 받은 적이 거의 없습니다. 지지받지 못하는 느낌이 강했고 아주 권위적이었습니다. 부모님들은 성적을 아주 많이 강조하셨습니다. 아버지는 큰 스님 같은 분이셨고 어머니로부터는 정서적 공감을 전혀 받지 못했어요.” (참여자 3)

“그 당시 저는 자살을 결심했어요. 중학교 때인데. 중간고사 기간에 제가 수면제를 먹고 자살을 시도했었어요. 그때 저에게 엄마는 엄청 화를 내시면서 쓸데없는 짓을 왜 했냐고 하시면서 빨리 공부나 하라고 하는 겁니다. 그래서 저는 몸을 추스를 겨를도 없이 공부에 집중했어요.” (참여자 9)

## 3) 안전을 위해 선택한 동굴

참여자들은 심리적 극한에 도달하자 생애 에너지는 쪼그라들어 갔다. 모든 것을 잠시 내려놓고 세상과 자신을 분리해 안전한 곳으로 몸을 숨겼다. 일부 참여자들은 스스로 자유를 구속하기

위해 자의적으로 정신병원에 입원하였다. 동굴은 자신의 안전과 생존을 보장받을 수 있는 피난처와 같은 곳이었다. 현실의 무게와 압력을 감내하기 힘들었기 때문에 참여자들은 사회적 비난을 감수하더라도 생존을 위해 이곳을 유일한 출구처로 선택했다. 살아남기 위해서는 자신이 가진 것을 버려야 했다. 이들에게 몸을 숨기는 행위는 살기 위한 생존의 몸부림이었고 하나의 생존전략이었다. 일부 참여자들은 하루종일 포르노물을 탐닉하거나 게임에 몰두하였다. 장손으로 태어나 엄청난 중압감에 짓눌려 있었던 참여자 4는 화장실에서 소변을 보지 않고 기거하는 방에서 본능을 해결했다. 방에서는 악취가 진동했다. 치우지 않은 쓰레기더미에서는 벌레가 부화하고 있었지만 어떤 조치도 취하지 않은 채 동물처럼 살았다고 회고했다. 광합성을 할 수 없는 음습하고 갇힌 공간에서 참여자들은 서서히 지치고 말라갔다. 이들의 은둔생활이 타자의 눈에는 치료가 시급한 정신병리 증상으로 비춰질 수도 있지만 심리적 벼랑 끝에 간신히 매달린 채 세상을 향한 소리없는 절규이자 외침이라고 볼 수도 있을 것이다.

“사람은 누구나 안전하고 싶은 욕구가 있잖아요. 인간은 포유류이기 때문에 생존본능을 갖게 되고 안전한 공간으로 가려는 본능이 있잖아요. 저는 생존을 하기 위해 숨었던 것 같아요.” (참여자 8)

“극단적 회피 도피를 계속하면서 쓰레기처럼 살았습니다. 낮과 밤이 바뀌었고 밤에 자려고 누우면 겁이 나고 모든 게 두렵고 미래가 불안해서 유튜브나 게임에 몰두하게 되었습니다.” (참여자 2)

“내가 가장 중요하다고 생각하는 소신이 깨졌고 그냥 내가 0이 된 기분이었습니다. 그 당시에는 해결점을 찾기 어려웠고 유연한 사고를 하지 못했습니다. 혼자서는 거의 불가능에 가까웠다고 생각합니다.” (참여자 12)

#### 4) 세상을 향한 희망의 고리 걸기

참여자들은 방안에 오랫동안 머물면서 강한 허기가 밀려왔다. 이들은 지친 육체와 황폐한 정신력으로는 불가능할 것 같았던 희망을 끌어 올리기 시작했다. 참여자들은 각자의 방법으로 고립된 상황을 벗어나기 위해 부단히 노력했다. 참여자들마다 탈출구를 모색하기 위한 나름의 전략을 구사하였다. 일상생활에서 작은 성공을 만들기 시작했고(참여자 7), 혼자 힘으로 이곳을 벗어날 수 없다는 자각을 하게 되면서 누군가에게 도움을 요청하기 위해 세상을 향해 문을 두드렸다(참여자 2, 3, 4, 10, 11). 많은 참여자들은 자활을 경험할 수 있는 센터를 수소문해서 찾아갔다(참여자 2, 3, 4, 5, 10, 11, 12, 14, 16.). 친한 친구로부터 도움을 받거나(참여자 3), 상담 치료를 받기 시작했고(참여자 1, 2, 3) 상담대학원에 입학해서 상담공부를 하면서 자신의 삶을 통찰하는 기회를 가졌다(참여자 8). 참여자 4는 해묵은 습관을 탈피하고자 책을 통째로 필사했고 도움이 될 만한 구절을 적은 포스트잇을 벽에 도배하듯 붙여놓기도 했다.

자신과 비슷한 경험을 했던 이들과 만나면서 새로운 변화가 일어났다. 공동체는 피곤한 영육이 귀환하여 새 힘을 얻는 어머니의 모태와 같은 곳이기도 했다. 이들은 이곳에 몸을 담그면서 자기 회복력이 발현되기도 했다. 과거로 회귀하지 않기 위해 다양한 대처전략을 학습했다(참여

자 2, 16). 자신의 감정을 솔직하게 털어놓거나 분노를 조절하는 방법, 교류하기 힘든 이들과 감정을 조율할 수 있는 대처전략을 구체적으로 배워 나갔다. 일부 참여자들은 직접 유튜브 채널을 제작하였고 강연, 예술 활동을 병행하면서 사회적 기업가로 활동했다. 은둔형 외톨이와 그 가족을 도울 수 있는 사회적 협동조합 설립을 준비하기도 했다. 또한 매니저 역할을 하면서 경제적으로 독립할 수 있는 자신감과 가능성을 확인했다.

“이곳에서 정말 은둔이 스펙이 될 수 있다는 자신감을 형성할 수 있게 되었습니다. 너는 할 수 있다는 믿음을 갖게 해주는 곳입니다. 제가 관계에 취약했는데 이곳에서 힘을 키울 수 있었습니다.” (참여자 4)

“저는 모든 습관의 신호를 리셋하기 위해서 포스트잇을 내 동선마다 붙이고 해야 할 일 감정 등을 붙여놓는 인지 패턴을 통해서 개선을 시도했습니다. 습관을 길들이기 위해서 습관과 관련된 책을 읽고 일기를 썼습니다. 또한 오프라인 온라인 상담을 받았고 관련 영화와 논문을 보면서 해법을 찾았습니다.” (참여자 12)

#### 4. 체험된 시간성

〈표 5〉 자활 경험 과정에서 은둔형 외톨이들의 체험된 시간성

드러난 주제	본질적 주제	실존적 차원
진정한 나를 찾기 위한 숨 고르기	경계 밖으로의 발돋움	체험된 시간성
비상하기 위한 멈춤의 시간		
나와 가장 친한 친구되기		
자신을 미래를 향해 터져있는 존재로 인식		
배움의 기쁨 누리기	심리적 조망권 확보하기	
스펙이 부족한 인생을 여백 있는 삶으로 수용		
인생의 전환점이라는 인식		
내 안에 진정한 나와 마주하기		

##### 1) 경계 밖으로의 발돋움

참여자들이 오랫동안 머물렀던 방안은 희망과 욕구가 파묻히고 제로로 수렴되는 텅 빈 공간이 아니었다. 은둔생활 이전부터 깨어지기 쉬운 유리 조각 같은 여리고 나약한 존재였지만 이들은 실존 양식을 전복시킬 수 있는 가연성 질료를 담고 있었다.

쓰레기가 가득한 공간에서의 삶은 꺼져가는 심지처럼 위태위태했지만, 이들에게는 앞으로 나아갈 수 있는 미래동력이 존재했다. 경계에 서 있는 자들에게는 양면을 동시에 볼 수 있는 가능성이 존재한다. 이들은 경계에 머물러 있었다. 이들은 음습하고 닫힌 방에서 세상의 자유에 갈

급했고 세상을 향해 손을 뻗치고 있었다. 이들이 들어간 동굴은 무책임한 자기 유기나 극도의 자학행위를 하는 공간이 아니었다. 사회에서 낙오한 패잔병들의 설움의 공간도 아니었다. 이들은 그곳에서 또 다른 자기 실존을 탐구하거나 자기 본래성을 찾기 위한 시도를 했다고 볼 수 있다. 참여자들의 무력감은 긍정적인 힘의 대립항이라고 볼 수도 있다. 절망과 무력감 속에서도 내재적인 힘은 끝까지 이들의 삶에 깊이 관여하였다. 은둔생활을 통해 이들은 바닥을 경험하였다. 바닥은 길항의 힘이 작용하는 곳으로 되튀어 오를 수 있는 힘을 가능케 하는 공간이었다. 참여자들은 이곳에서 바닥을 친 뒤 또 다른 반응을 꿈꾸고 있었다. 바닥을 친 참여자에게 더 이상 앓을 게 없었고 올라갈 일만 남았다.

“뭔가 실마리를 찾기 위해서 정신병원에 입원했는데 그곳에서는 특별한 프로그램이 없었습니다. 대부분 조현병 환자와 알코올 중독자들과 함께 생활했습니다. 시간이 지나서 간호사에게 부탁했어요. 상담 요청을 한 거죠. 매일 상담을 하루 30분 정도 진행했습니다. 일상생활을 나누면서 조금씩 변화되기 시작했고 대화하고 싶은 욕구가 있다는 것을 알게 되었습니다. 그리고 그곳에서 대화하는 곳을 일부러 찾아다녔습니다.” (참여자 15)

## 2) 심리적 조망권 확보하기

체험된 시간은 이들에게는 주관적 시간이다. 과거, 현재 미래의 시간적 차원은 개인의 순간을 구성할 수 있다. 참여자들이 오랫동안 몸을 숨겼던 동굴은 텅 빈 공간이 아니고 자기 실존 재구성 장소였다는 자기 해석을 하게 되었다. 참여자들은 방 안에서 지냈던 긴 시간은 치열하게 세상으로 나가기 위한 또 다른 생존 투쟁이자 노력으로 받아들였다. 고통을 이겨낸 또다른 나와 만나는 것을 삶의 축복으로 받아들였다. 참여자들은 변화를 위해서 자기 객관화를 하기 시작했다. 세상을 바라보는 시야도 깊고 넓어졌다. 주변부에 밀려난 사회적 약자에 대한 공감과 이해의 폭이 넓어졌다. 참여자 12는 6년간 은둔 대학원에서 인생공부를 했다고 해석했다. 은둔 경험을 통해서 세상의 이면을 바라볼 기회를 얻게 되었다고 회상했다. 참여자들은 은둔생활을 청산한 이후 더 많은 내적 자원을 갖게 되었다고 회고했다.

“저는 은둔생활을 하면서 다른 친구들보다 많이 뒤처지고 스펙을 쌓지 못했다고 생각할 수도 있지만, 오히려 더 많이 내적으로 성장해 있다는 생각이 들었어요. 은둔 대학원을 졸업했다고 받아들이고 있습니다.” (참여자 12)

## V. 논의 및 제언

본 연구에서 은둔생활을 한 이후 자활을 결정하고 이를 수행한 16명의 연구참여자들을 대상으로 그들의 경험을 살펴보았다. 본 연구결과의 결론 및 제언은 다음과 같다.

16명의 연구참여자들은 오랜 기간 은둔 생활을 하다가 내적 변화를 경험하고 집 밖으로 나와

미래를 준비하거나 경제활동을 하는 이들이다. 참여자들은 공동체 생활을 하면서 다양한 활동에 참여하였다. 방안에 머물고 있는 이들을 돕는 멘토 역할을 하거나 유튜브 채널을 운영하였다. 또는 예술활동을 병행하면서 사회적 기업가로 활동했고 은둔생활을 하는 이들을 도울 수 있는 사회적 협동조합 설립을 준비하기도 했다. 중단한 학업을 이어가거나 최저 임금을 받으면서 스스로 생계를 꾸려 나갔다.

참여자들은 은둔생활을 탈피하는 과정 자체를 자활로 인식했다. 참여자들이 바라보는 자활의 관점은 개인차가 존재했고 다양한 스펙트럼을 갖고 있었다. 참여자들은 사회 구성원으로서 제 몫을 다하는 것을 자활로 인식했고 자기 스스로 자신의 인생을 책임질 수 있는 삶을 자활로 받아들이었다. 또는 정신적, 경제적 여건이 회복되어 힘든 누군가를 도와줄 수 있고 과거에 얽매이지 않고 앞으로 나아가는 삶을 자활로 규정했다. 이는 당사자 관점을 존중하는 자활의 인식개선을 시사하는 대목이다. 자활을 특정 시점에서 이루어지는 결과론적인 측면으로 접근할 수 없고 당사자와의 지속적인 소통을 통해 당사자에게 의미 있는 경험을 스스로 찾아갈 수 있도록 긴 호흡을 갖고 접근할 수 있는 시각이 필요하다. 회복은 질병으로부터 완전히 벗어난 상태가 아니라 세상을 향해 천천히 전진하면서 ‘무존재(nobody)’에서 ‘누군가(somebody)’가 되어가는 과정이다. 자신의 정체성을 새롭게 정립하고 잃어버린 내 모습과 만나고 단절되었던 시간과 관계를 회복하면서 일상성을 조형해 나가는 과정으로 볼 수 있다(김선민, 2006; 김선민, 오기철, 강향숙 2013). 이와 마찬가지로 자활도 넘어지고 서기를 반복하는 지난(至難)한 과정이다. 그러기 때문에 과정적이면서도 사회, 정서적 관점에 근거하여 자활을 접근해야 할 것이다.

참여자들은 가족과 학교, 사회생활에서 폭넓게 다양한 어려움을 경험했다. 대부분 원가정에서 부모로부터 개별적 존재로 인정받거나 충분한 공감을 받지 못했고 학교에서는 다양한 트라우마를 경험했다. 특히 성과를 강조하는 사회에서 높은 학력과 충분한 능력을 쌓지 못한 참여자들은 주변부에 위치할 수밖에 없었다. 이 결과는 선행연구와 유사하게 나타났다(여인중, 2005; 고스케 유코, 2012; 오상빈, 2019). 참여자들은 심리적 극한에 달하자 생애 에너지는 점차 꺾이져가면서 모든 것을 잠시 내려놓고 세상과 자신을 분리해 안전한 곳으로 몸을 숨겼다. 참여자들은 수많은 사람이 들끓는 치열한 생존공간인 도시의 광장을 벗어나 스스로 자신을 윤택시킬 수 있는 소외된 공간을 선택했다. 한때 가족들에게 자랑거리였던 엄친아는 애물단지로 전락했다. 참여자들의 존재는 타자의 기억 속에서 서서히 잊혀졌다. 그러나 음습하고 고독한 은둔생활은 이들에게 또 다른 실존의 장이 되었다. 참여자들은 토굴 속에서 혼자만의 독존하는 시간을 가지면서 불안과 싸우며 불안과 벗어나며 불안을 통해 배우면서 서서히 내적으로 변화해 나갔다. 참여자들은 은둔의 공간에서 자기 존재에 대한 의문을 던지면서 본래적 의미를 찾는 숙고의 시간을 가졌다. 이들에게 은둔의 삶은 하나의 통과의례이자 생존전략이었다. 참여자들이 머물렀던 그곳은 유일하게 안전과 생존을 보장받을 수 있는 도피성(cities of refuge)과 같은 곳이었다. 참여자들은 그곳에서 고통을 잠시 내려놓고 안착할 곳을 찾기 위해 이곳저곳을 헤매는 신 유목민과 같이 정신없이 마음의 유랑을 하기도 했다. 이들은 살아남기 위해서 자신이 그동안 쌓아 올렸던 대상물들을 버려야 했다. 그러나 실존을 위해 버리는 행위는 또 다른 회복의 의미로 받아들일 수도 있을 것이다. 그곳에서 부모, 과거 트라우마 등 단단하게 유착되었던 연결고리와의 서서히



분리해 나가는 경험을 하였다. 이들에게 은둔의 삶은 잃어버린 과거나 텅 빈 공간이 아니라 회복이라는 존재의 관점에서 파악할 수 있을 것이다.

부모와 관계를 회복한 참여자도 있었지만, 부모와 여전히 거리를 두는 참여자들도 많았다. 그러나 일부 참여자(5, 8, 13)들은 부모로부터 받은 상흔들을 떠올리며 오랜 기간 원망의 감정을 품기도 했다. 하지만, 부모로부터 받은 과거 상흔을 계속 마음에 담고 지낸다면 자신이 세운 목표에 집중할 수 없다는 것을 자각하였다. 참여자들은 감정적 불편함을 덜어내고자 부모를 용서했고 화해를 시도했다. 심리적 권력자인 부모가 휘두른 폭력적인 행동으로 인해 오랫동안 고통을 받았지만 타자의 관점을 수용하는 태도는 건강한 문제의식과 성찰의 결과물이자 상처받은 자신을 끌어안는 진정한 용기있는 행동이라고 볼 수도 있을 것이다. 은둔생활을 한 것은 내 탓도 부모 탓도 사회 탓도 아니고 고통을 통해 인생의 의미를 발견하는 성찰의 시간으로 해석하였다. 참여자들의 부모들도 자녀의 고통을 함께 떠안으면서 또 다른 의미를 경험하는 시간을 가졌다. 오랫동안 캄캄한 토굴에 들어가 있는 자녀들을 보면서 부모들은 자신 욕망의 한계를 깨닫게 되었고 인내를 배워 나가는 마음훈련을 하였다. 참여자들을 밖으로 나오라고 독촉하지 않았다. 쌓인 눈을 애써 치우려고 하지 않아도 봄이 찾아오면 눈은 녹을 것이고 매운 눈바람에도 꽃을 피울 수 있을 거라는 믿음을 갖게 되었다.

위의 논의를 바탕으로 은둔형 외톨이의 자활과 회복을 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 은둔형 외톨이들의 개별적 욕구를 고려한 세밀한 접근이 필요하다. 은둔을 시작할 때 사회복귀를 이끌기 위한 무리한 시도보다는 이들이 스스로 설 수 있다는 내재 역량과 가능성을 믿어주고 기다려주는 주변의 믿음과 일관적인 태도가 필요할 것이다. 특히 부모들은 오랜 기간 자녀로 인해 스트레스를 받았기 때문에 이들을 지지해 주면서 가족의 불안감을 경감시킬 수 있는 프로그램과 함께 자녀들을 있는 그대로 받아주고 기다려 줄 수 있도록 부모교육과 자조 모임 참여 기회를 확대하는 것도 필요할 것이다. 무엇보다 참여자들은 자신을 있는 그대로 바라볼 수 있는 주변의 따뜻한 시선을 갈망했다. 이러한 주변의 관심과 배려가 이들에게 마음 근력을 강화시켜 줄 수 있는 기회를 제공해 줄 수 있을 것이다.

둘째, 자활공동체의 확충과 지원 마련이 필요하다. 참여자들은 경제적으로 스스로 자립할 기회를 중요한 경험으로 꼽았다. 세상밖으로 나가기 전 중간의 집과 같은 자활공동체에서 건강한 생활방식을 습득하면서 일상 자립 훈련을 할 수 있었고 자신과 같은 경험을 공유한 동료들과 생활을 하면서 관계 능력을 연습할 수 있는 기회를 갖도록 도와주는 것이 필요하다. 무엇보다 이들이 안전하게 일할 수 있는 일터를 마련해 주는 것이 중요할 수 있다. 특히, 실패하고 좌절했을 때 수용해 주면서 유연하게 대처하는 사회기술을 배울 수 있고 사회로부터 좌절을 겪었지만 다양한 도전을 할 수 있는 기회를 제공해 줄 수 있는 공간 마련이 필요할 수 있다. 무엇보다 주변에서 이들이 실패하더라도 용기를 주고 실패에 대한 내성이 생길 수 있도록 강점을 강화해 주는 지원책이 필요하다.

셋째, 이들의 은둔 경험을 살려 다른 은둔형 외톨이들을 지원해 줄 수 있는 멘토의 활성화가 필요하다. 본 연구결과 참여자들은 상당한 많은 강점이 있고 열정과 에너지를 가진 인재들이었다. 은둔 경험이 있는 이들을 통해 다른 은둔형 외톨이들을 훈련할 수 있는 회복자 양성을 위한



사회시스템이 갖춰질 수 있는 제도가 필요하다.

본 연구에서는 은둔형 외톨이 당사자가 인식한 자활에 대한 관점을 제공했고 자활에 영향을 줄 수 있는 다양한 요인을 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 하지만 공동체 경험이 있는 이들을 중심으로 참여자를 선정했다는 점과 시간적 변화과정에 따른 역동성을 충분히 드러내지 못한 한계점을 안고 있다. 향후 연구에서는 다양한 경로로 자활에 참여한 이들을 참여자로 선정할 필요가 있을 것이다. 또한, 가족, 또래, 교사, 상담가 등 주변 인물을 대상으로 한 질적연구도 필요할 수 있다. 은둔형 외톨이의 적응과정과 양상은 문화권마다 상이하고(Haasio and Naka 2019) 사회문화적 맥락에 따라 적응과정은 다르게 전개되기 때문에(Husu and Välimäki, 2017) 비교문화 연구도 접근해 볼 만하다. 은둔생활을 하고 있는 중·장년층과 노인층 등 다양한 생애주기별 연구와 함께 여성 은둔형 외톨이를 대상으로 한 후속연구가 필요하다고 사료된다. 은둔형 외톨이 집단은 다양한 스펙트럼이 존재하기 때문에 이들을 잠재적 범죄자, 정신 질환자 등과 같이 획일적인 잣대로 규정할 수 없을 것이다. 또한, 은둔형 외톨이라는 용어는 당사자들을 이해하는데 부정적인 의미를 부여할 수 있으므로 당사자의 관점을 고려한 용어 사용도 모색할 필요가 있을 것이다.

## 참고문헌

- 김 건, 2013, 「은둔형 외톨이의 행태와 소통방식의 이해방안: 흔들리는 도교와 김씨 표류기를 중심으로」, 『글로벌 문화컨텐츠』, 8: 1-24
- 김나미, 2017, 「은둔형 외톨이의 정신분석적 연구: 영화 ‘김씨 표류기’를 중심으로」, 한신대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선민, 2006, 「알코올리즘으로부터 회복중인 상담가의 체험연구」, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김선민·오기철·강향숙, 2013, 「노숙을 경험한 알코올 의존자의 치료공동체를 통한 회복체험 연구-노숙인 시설인 비전트레이닝센터의 치료공동체 프로그램을 수료한 후 회복중인 자를 중심으로-」, 『사회복지연구』, 44(10): 5-31.
- 김성욱, 2019, 「은둔형 외톨이에 대한 경찰의 인식 및 개입방안 연구」, 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김신아, 2019, 「은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 심리적 갈등과 영적 경험에 관한 연구」, 고신대학교 박사논문.
- 김예슬, 2007, 「인지 행동 집단미술치료를 통한 은둔형 외톨이의 사회참여에 관한 연구」, 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김인숙, 2008, 「자활 개념의 재구성에 대한 탐색: 성매매 자활 현장을 중심으로」, 『한국가족복지학』, 23: 95-129.
- 김인숙, 2009, 「시설 거주 10대 성매매 피해여성의 자활과정」, 『한국아동복지학』, 30: 133-157.
- 김인숙, 2010, 「성매매피해여성의 자활과정 척도개발」, 『한국사회복지학』, 62(1): 55-81.
- 김재주, 2018, 「어쩌다 은둔형 외톨이 열덤편에 10년」, 한국경제신문.
- 고스게 유코, 2012, 「은둔형 외톨이 사례연구: 한국과 일본 사례를 중심으로」, 숭실대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 박현숙, 2004, 「사회적 히키코모리에 관한 일 연구: Bowen의 이론을 통해 본 히키코모리 사례연구」, 서울여자대학교 기독교대학원 석사학위논문.
- 손은수, 2005, 「청소년 은둔형 외톨이에 관한 연구」, 광운대학교 정보복지대학원 석사학위논문
- 이경선, 2015, 「후기청소년의 사회적 히키코모리의 2차 분리-개별화」, 『연세상담코칭연구』, 4: 105-127.
- 이상희, 2010, 「은둔형 외톨이 개념의 사회적 구성과 효과」, 서울대학교 석사학위논문.
- 이재영, 2014, 「사회적 은둔 청소년의 임상특성, 평가 및 치료」, 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지민, 2019, 「은둔형 외톨이 청소년의 은둔경험에 관한 현상학적 연구」, 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이향남, 2008, 「은둔형 외톨이 청소년을 위한 생태체계적 통합 지원 모형 개발에 관한 연구」, 대전대학교 박사학위논문.
- 여인중, 2005, 「은둔형 외톨이」, 지혜문학.
- 오상빈, 2019, 「은둔형 외톨이 가정방문 상담 프로그램 개발과 효과」, 목포대학교 박사학위논문.
- 오상빈, 2020, 『고립생활을 하는 사람은 누구인가?: 은둔형 외톨이 치료와 예방』, 솔과학
- 오윤선, 2010, 「은둔형 외톨이 청소년을 위한 기독교 상담 활성화 방안 연구」, 『복음과 상담』, 15: 202-221.

- 정지현, 2011, 「은둔형 외톨이의 특징과 기독교 사이버상담 적용가능성에 관한 연구」, 아세아연합신학대학원 상담대학원 석사학위논문.
- 정혜숙, 2013, 「미국 한인 가정폭력 피해 한부모 빈곤여성들의 자활경험」, 『한국사회복지학』, 65(4): 245-269.
- 정혜숙, 2015, 「빈곤 여성 한부모 자활 경험의 재구성: 자활, 복지의존 일의 의미」, 『한국사회복지학』, 76(4): 251-277.
- 지규옥, 2018, 「빈곤여성가구주의 자활경험에 관한 현상학적 연구: 사회적 협동조합 경험을 중심으로」, 『지역사회연구』, 26(4): 207-231
- 최상미, 2018, 「이용자중심적 관점으로부터의 자활에 대한 재개념화 : 지역자활센터 사업 참여자의 시각을 중심으로」, 『사회과학연구』, 25(10): 98-124.
- 허경운, 2005, 「은둔형 외톨이의 사회문제와 분석에 관한 연구: 전화상담, 사이버상담사례 중심으로」, 동국대학교 석사학위논문.
- 한병철, 2012, 『피로사회』, 문학과 지성사.
- 한국청소년상담원, 2005, 「은둔형 외톨이 등 사회부적응 청소년 지원방안 국제심포지엄 자료집」, 한국청소년상담원.
- 한국청소년정책연구원. 2020, 『청년사회·경제실태 및 정책방안 연구 V-기초분석보고서』 한국청소년정책연구원.
- Caputo, A., 2020, “Emotional and symbolic components of hikikomori experience: A Qualitative narrative study on social withdrawal. Mediterranean” , *Journal of Clinical Psychology*, 8(1): 1-27.
- Chong, S. S., and Chan, K., 2012, “A case study of a chinese ‘Hikikomorian’ in canada theorizing the process of hikikomorition” , *World Experience And Current Events*, 13(3-4): 99-114.
- Correy, E, 2012, *Hikikomori*, Boulder: University of Colorado.
- Greswell, J. W., 2007, *Qualitative Inquiry and Research Design*, Thousand Oaks. CA: Sage.
- Denzin, N. K. and Lincoln, Y. S., 1994, “Introduction; Entering the field of qualitative research” , In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (eds), *Handbook of Qualitative Research*, London; Sage, 1-17.
- Funakoshi, A., and Miyamoto, Y., 2015, “Significant factors in family difficulties for fathers and mothers who use support services for children with hikikomori” , *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 69: 210-219.
- Hatch, J. A., 2002, *Doing Qualitative Research in Education Settings*, Albany: State University of New York Press.
- Heinse, U., and Thomas, P., 2014, “Self and salvation: Vision of Hikikomori in Japanese manga” , *Contemporary Japan*, 26::151-169.
- Husu, H. M. and Välimäki, V., 2017, “Staying inside: social withdrawal of the young, Finnish ‘Hikikomori’” , *Journal of Youth Studies*, 20(5): 605-621.
- Haasio, A. and Naka, H., 2019, “An analysis of information shared on hikikomoris discussion forum” , *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries(QQML)*, 8(4): 509-523.
- Hamasaki, Y., Pionnie-Daz, N., Dorard, G., Tajanm N. and Hikida, T., 2020, “Identifying Social Withdrawal (Hikikomori) Factors in Adolescents : Understanding the Hikikomori Spectrum” , *Child Psychiatry & Human Development*, 52: 808-817.
- Husu, H. M. and Väilimaki, V., 2017, “Staying inside: social withdrawal of the young, Finnish Hikikomori” ,

*Journal of Youth Studies*, 20(5): 605-621.

- Ismail, R. M., 2018, "Not Working, Working from Home: The Work of Hikikomori", Degree Master Dissertations, University of California Sandiego.
- Kato, T. A., Tateno, M., Tateno, M., Shinfuku, N., Fujisawa, D., Teo, A., Sartorius, N., Tsuyoshi Akiyama, Tetsuya Ishida, Tae Young Choi, Yatan Pal Singh Balhara, Ryohei Matsumoto, Wakako Umene-Nakano, Yota Fujimura, Anne Wand, Jane Pei-Chen Chang, Rita Yuan-Feng Chang, Behrang Shadloo, Uddin Ahmed, HTiraya Lerthattasilp and Kanba, S., 2011, "Does the 'hikikomori' syndrome of social withdrawal exist outside Japan? A preliminary international investigation", *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47: 1061-1075.
- Kaneko, S., 2006, "Japan's socially withdrawn youths and time constraints in Japanese society. Management and conceptualization of time in a support group for hikikomori", *Time & Society*, 15(2/3): 233-249.
- Kim, H., 2005, "Internet addiction and hikikomori", *Human Mind*, 123: 93-9(in Japanese).
- Kondo N., Sakai M. and Kuroda Y., 2013, "General condition of hikikomori (prolonged social withdrawal) in Japan: psychiatric diagnosis and outcome in mental health welfare centers", *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1): 79-86.
- Katsumata, M., 2011, "Hikikomori: Hikikomori: A Qualitative Study on Social Withdrawal of Japanese Adolescents. Scholar", *Human Sciences*, 3(2): 127-142.
- Koyama A., Miyake Y., Kawakami N., Tsuchiya M., Tachimori H. and Takeshima T., 2010, "Lifetime prevalence, psychiatric comorbidity and demographic correlates of "hikikomori" in a community population in Japan", *Psychiatry Research*, 176(1): 69-74.
- Luca, M. D., 2017, "Hikikomori: Cultural idiom or present-day expression of the distress engendered by the transition from adolescence to adulthood", *L'Évolution Psychiatrique*, 82(1): 1-15.
- Nakamura K., Kitanishi K., Masumo H., 1995, "Taijin kyofusho cases characterized by avoidant and withdrawal tendencies", *Journal of Psychopathology*, 16: 249-59(in Japanese).
- Padgett, D. K., 1998, *Qualitative Methods in Social Research: Challenges and Rewards*, NY: Sage Publications.
- Suwa, M. and Suzuki, K., 2013, "The phenomenon of "hikikomori" (social withdrawal) and the socio-cultural situation in Japan today The phenom", *Journal of Psychopathology*, 19. 191-198.
- Tateno, M., Park, T. W., Kato, T. A., Umene-Nakano, W. and Saito, T., 2012, "Hikikomori as a possible clinical term in psychiatry: a questionnaire survey", *BMC Psychiatry*, 12(169): 2-7.
- Tateno, M., Skokauskas, N., Kato, T. A., Teo, A. R. and Guerrero, A. P. S., 2016, "New game software(Pokémon Go) may help youth with severe social withdrawal, hikikomori", *Psychiatry Research*, 246: 848-849.
- Tajan, N., Yukiko, H. and Pionnie-Dax, N., 2017, "Hikikomori: The Japanese Cabinet Office's 2016 Survey of Acute Social Withdrawal", *The Asia-Pacific Journal*, 15(5): 1-15.
- Pozza, A., Coluccia, A., Kato, T., Gaetani, M. and Feretti, F., 2019, "The 'Hikikomori' syndrome: worldwide prevalence and co-occurring major psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis protocol", *BMJ Journal*, 9(9): 1-8.
- Ranieri, F., 2018, "Psychoanalytic Psychotherapy for Hikikomori Young Adults and Adolescents", *British*

- Journal of Psychotherapy*, 34(4): 623-642.
- van Manen, M., 1990, *Researching Lived Experience. Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*, Ontario: The University of Western Ontario.
- van Manen, M., 2007, *Phenomenology of practice- Meaning-Giving Methods in Phenomenological Research and Writing*, 7Edition, NY: Routledge.
- Yuen, J. W. M., Wong, V. C. W., Tam, W. W. S., So, K. W. and Chien, W. T., 2019, “A One-Year Prospective Follow-Up Study on the Health Profile of Hikikomori Living in Hong Kong” , *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(546): 1-14.
- Yong, R. K. F. and Kaneko, Y., 2016, “Hikikomori, a Phenomenon of Social Withdrawal and Isolation in Young Adults Marked by an Anomic Response to Coping Difficulties: A Qualitative Study Exploring Individual Experiences from First- and Second-Person Perspectives” , *Open Journal of Preventive Medicine*, 6(1): 1-20.
- <국민일보>, 2020, 「옆집 애도 그렇대 히키코모리 국내에도 13만명」, <https://n.news.naver.com/article/005/0001385575>. (검색일: 2020.12.01.)

## A Hermeneutic Phenomenological Study on the Self-sufficiency Experience of the Hikikomori

Kim, Jin-sook  
(Chosun University)

**Subject** Social Welfare

**Key words** Hermeneutic Phenomenological Study, Hikikomori, Self-sufficiency, Experience,

**Summary** This study aimed to analyze the meaning and essence of participants' self-reliance experiences as perceived by individuals who transitioned from a reclusive lifestyle at home to engaging in community activities outside the home, while preparing for employment or education, or currently participating in economic activities. To achieve this, 16 individuals were selected as research participants, and individual in-depth interviews were conducted to gather raw data. Data collection took place from July 2021 to June 2022. The original data were analyzed based on van-Manen (1990)'s four lived world entities: 'lived body, corporality', 'lived human relation, relationality', 'lived space, spatiality', and 'lived time, temporality'. As a result of the study, lived body was <self-awareness of an imperfect existence>, <body trapped in the gaze of others>, <igniting a spark in a frozen heart>, lived human relation was <instinctive anxiety towards unfamiliarity>, <living in a success mask>, <longing for an ally who can be on my side>, <Mutually recharging each other's life momentum>, <a family raising the water of hope>, and lived space was <a society immersed in achievement-oriented mindset>, <space where the tranquility of everyday life is missing>, <the cave chosen for safety>, <hanging the ring of hope towards the world>, and lived time was <stepping beyond the boundaries>, <establishing psychological perspective>. Based on these research findings, discussions on social welfare practices and policy dimensions for engaged in reclusive lifestyles for the sake of self-reliance were presented.

접 수 일 : 2023년 7월 9일

심사완료일 : 2023년 7월 23일

게재확정일 : 2023년 7월 26일