

이달의 초점

청년의 복합 위기와 기본사회

이주배경 초기 청년의 노동시장 진입 격차와 청년정책 접근성

| 박윤경 |

청년 건강 현황과 과제: 취약청년 중심으로

| 김동진·이지영 |

청년 부채 현황과 채무조정제도의 정책과제

| 나원희 |

최근 청년층 고용 상황과 비경제활동인구의 변화(2022~2026)

| 함선유 |

청년의 고립·은둔 현황과 과제

| 노혜진 |

청년의 복합 위기에 대응하는 청년복지 제도화 과제

| 김성아 |



한국보건사회연구원
KOREA INSTITUTE FOR HEALTH AND SOCIAL AFFAIRS



청년의 고립·은둔 현황과 과제

The Current State of Social Isolation and Social Withdrawal among Young Adults and Policy Challenges

노혜진 강서대학교 사회복지학과 부교수

이 글에서는 사회적 연결성의 관점에서 청년의 사회적 고립, 은둔, 외로움의 현황과 특성을 분석하고 정책적 과제를 제시하였다. 2025년 사회조사 원자료를 활용하여 사회적 교류와 지지체계 결핍에 기반한 사회적 고립, 외출 빈도를 기준으로 한 은둔, 주관적 외로움의 실태를 살펴보았다. 분석 결과 청년의 사회적 고립은 2019년을 기준으로 증가하였는데, 장애 청년, 비취업 청년, 후기 청년(30~34세) 등에서 취약성이 높았다. 은둔과 외로움은 사회적 고립과 일부 중첩되지만, 서로 다른 특성과 원인을 보여 개별적 접근이 필요한 것으로 확인되었다. 또한 청년의 사회적 단절은 경제활동, 대인관계, 건강 등 복합적인 요인에 의해 발생한다. 서비스 이용 과정에서도 재고립 위험이 존재한다. 이에 청년의 다양한 사회적 단절 양상을 반영한 맞춤형 지원, 지역사회 기반의 통합 전달체계 구축, 전문인력 양성 및 장기적 지원체계 마련, 보호된 경제에서의 일 경험 지원이 필요함을 제안하였다.

1 들어가며

세계보건기구(WHO)는 ‘외로움에서 사회적 연결로(From Loneliness to Social Connection)’ 보고서를 통해 사회적 고립과 외로움을 전 세계 공중보건의 핵심 과제로 제시하였다(WHO, 2025). 전 세계적으로 약 6명 중 1명이 외로움을 경험하는데

(15.8%), 13세 이상 17세 이하 청소년은 20.9%, 18세 이상 29세 이하 청년은 17.4%로 높다. 경제협력개발기구(OECD)에서도 ‘사회적 연결과 외로움(Social Connections and Loneliness in OECD Countries)’ 보고서를 통해 청년을 사회적 연결이 가장 빠르게 악화되고 있는 집단으로 지목하였다. 16세 이상 24세 이하 인구는 모든 연령층

가운데 외로움의 증가폭이 가장 크고, 사회적 지지 결핍의 증가폭이 가장 크며, 친구와의 대면 접촉 감소폭 역시 가장 큰 집단으로 나타났다(OECD, 2025). OECD는 정책결정자들에게 청년의 사회적 연결지표 악화가 조기경보 신호(early warning sign) 역할을 한다고 강조하며 청년들에게서 나타나는 문제가 앞으로 사회 전체로 확산될 수 있으므로 지금 바로 대응해야 한다고 촉구한다.

사회적 고립은 사회적 연결이 결핍된 상태로 개인이 보유한 사회적 관계망, 사회적 교류 및 상호작용, 사회적 지지 등 사회적 관계 자원이 부족하거나 단절된 상태를 의미한다. 측정 과정에서는 주로 어려울 때 도움을 받을 수 있는 사람이 있는지, 가족과 가족 이외의 사람과 교류하는지 등을 통해 사회적 지지체계와 사회적 교류의 결핍을 파악한다(김성아, 강예은, 2025). 그러나 이러한 객관적 관계의 부족만으로 개인이 경험하는 사회적 단절을 충분히 설명하기는 어렵다. 사회적 관계가 어느 정도 존재하더라도 개인이 원하는 관계와 실제 관계 간의 불일치로 외로움을 느낄 수 있고, 반대로 사회적으로 고립되어 있어도 외로움을 느끼지 않을 수 있기 때문이다(de Jong-Gierveld & van Tilburg, 2006). 따라서 사회적 단절을 파악하기 위해서는 사회적 관계와 교류, 지지체계와 같은 객관적 측면 뿐 아니라 주관적 측면인 외로움도 함께 고려할 필요가 있다. 이러한 관점에서 OECD는 사회적 연결성을 구조, 기능, 질의 세 측면으로 구분한다. 관계망과 상호작용은 구조적 측면에, 사회적 지지와 외

로움은 기능적 측면에 포함한다(Mahoney et al., 2024). 또한 OECD How's Life? 웰빙 데이터베이스에서는 사회적 지지, 사회적 교류, 개인 관계 만족도, 외로움을 주요 하위 지표로 활용하여 국가별 사회적 연결성을 제시하고 있다.

한편 은둔은 사회적 교류를 위한 외출을 거의 하지 않고 방이나 집과 같은 물리적 공간에 스스로를 가두는 상황을 말한다. 일본의 히키코모리에서 출발한 개념으로, 일본에서는 사회활동을 하지 않고, 대면 접촉을 하지 않은 상태로 6개월 이상 계속해서 집에 머무르는 상태로 정의한다(김성아, 강예은, 2025). 사회적 고립 개념과 비교해 보면 외출이라는 행동, 방이나 집이라는 공간, 그리고 6개월 이상이라는 기간 등의 개념이 추가된 특징이 있다. 지금까지 국내에서는 사회적으로 고립된 청년을 지원하는 과정에서 사회적 고립과 은둔을 함께 고려해 왔다(관계부처 합동, 2023). 이에 이 글에서는 기존의 접근을 준용하되 사회적 고립과 은둔에 더해 사회적 연결성의 주요 측면인 외로움까지 포괄하여 청년의 사회적 단절 실태와 현황을 파악하고, 이를 개선하기 위한 방안을 제안하고자 한다.

분석에는 총 3개의 데이터를 활용했다. 먼저 고립·은둔 및 외로움의 실태를 파악하기 위해 국가데이터처의 '사회조사' 2025년 원자료를 활용했다. 사회조사에서는 2019년부터 사회적 고립을 조사해 왔다. 2025년부터 외로움과 은둔 관련 문항이 추가되어 청년의 사회적 단절을 보다 폭넓게 분석할 수 있었다. 다음으로 고립·은둔 청년의 욕구를

파악하기 위해 보건복지부의 2023년 ‘고립·은둔 청년 실태조사’ 원자료를 활용했다. 총 8874명이 참여한 조사에서 ‘정부에서 고립·은둔 청년들을 지원하기 위해 꼭 필요하다고 생각하는 내용’을 자유롭게 응답한 결과를 토대로 워드 클라우드 분석을 했다. 마지막으로 서비스 이용 현황은 청년재단의 ‘고립·은둔 청년 삶의 유형화 연구’에서 실시한 조사 결과를 활용했다. 이 연구는 고립·은둔 경험이 있는 청년 123명을 대상으로 서비스 이용 현황과 욕구를 온라인으로 조사했다.

2 고립·은둔 청년의 실태

가. 고립 청년의 실태와 특성

2025년 사회조사 결과에 따르면 19세 이상 34세 이하 청년 중에서 사회적 고립 상태에 있는 비율은 5.5%이다. 이를 사회적 교류와 사회적 지지체계 결핍을 중심으로 구분하여 살펴보면 우선 사회적 교류의 결핍은 평소에 대면, 인터넷(SNS 등), 전화 등으로 교류하는 사람들이 있는지를 중심으로 조사하는데, 사회적 교류가 없는 청년의 비율은 2025년을 기준으로 9.8%이다. 교류하는 사람은 가족 또는 친척과 단순 업무상 관계를 제외한 타인으로 구분하여 조사하는데, 가족과의 교류가 없다고 응답한 청년은 22.1%이고, 가족 이외의 사람과 교류가 없다는 응답은 22.6%로 교류 대상 간 결핍 비율에 큰 차이가 없다. 조사에 참여한 13세 이상 인구를

대상으로 할 때 사회적 교류가 없다고 응답한 비율은 14.1%로 청년의 사회적 교류 결핍률은 상대적으로 13세 이상 인구 대비 높지 않은 것처럼 보이지만, 전체 청년에게 적용할 때 규모는 약 99만 5000명으로 적다고 볼 수 없다.

다음으로 사회적 지지체계의 결핍은 (1) 몸이 아파 집안일을 부탁해야 하거나 (2) 갑자기 큰돈을 빌려야 하거나 (3) 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 어려운 일이 있을 때 도움받을 수 있는 사람이 있는지를 중심으로 조사한다. 3가지 상황에서 모두 도움받을 사람이 없다고 응답한 결과를 토대로 사회적 지지체계의 결핍을 측정하는데, 청년은 사회적 지지체계 결핍 비율이 2025년을 기준으로 9.8% 수준이다. 항목별로 살펴보면 갑자기 큰돈을 빌려야 할 경우 도움을 받을 사람이 없다고 응답한 비율이 35.7%로 가장 높다. 다음으로 몸이 아파 집안일을 부탁해야 할 경우(19.5%), 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 경우(15.4%) 순으로 나타났다. 지지체계의 결핍을 경험하는 비율 역시 13세 이상 인구(12.0%) 대비 3.08%포인트 낮은 수준이지만, 한국 전체 청년에게 적용하면 약 99만 1000명 규모이다.

사회적 고립을 사회적 교류와 사회적 지지체계 결핍을 동시에 경험하는 상태로 가장 협소한 개념 정의를 적용할 때 청년의 사회적 고립 비율은 4.7% 수준으로 약 47만 5000명 수준이다. 2023년을 기준으로 2025년 사회적 지지체계의 결핍은 13세 이상 인구와 청년 모두 감소했다. 2019년을

기준으로 2021년에 최고조였던 사회적 고립은 이후 감소 추세에 있다. 2025년에 13세 이상 인구에서 사회적 지지체계 결핍을 경험하는 비율이 2019년에 8.9%에서 2025년 12.0%로 25.5% 증가하는 사이에 청년은 동일 2개 시점을 기준으로 6.1%에서 9.8%로 37.8% 증가했다. 사회적 고립 비율 역시 13세 이상 인구에서 2019년에 4.7%에서 2025년 5.5%로 14.5% 증가하는 사이에 청년은 3.1%에서 4.7%로 34.0% 증가하였다.

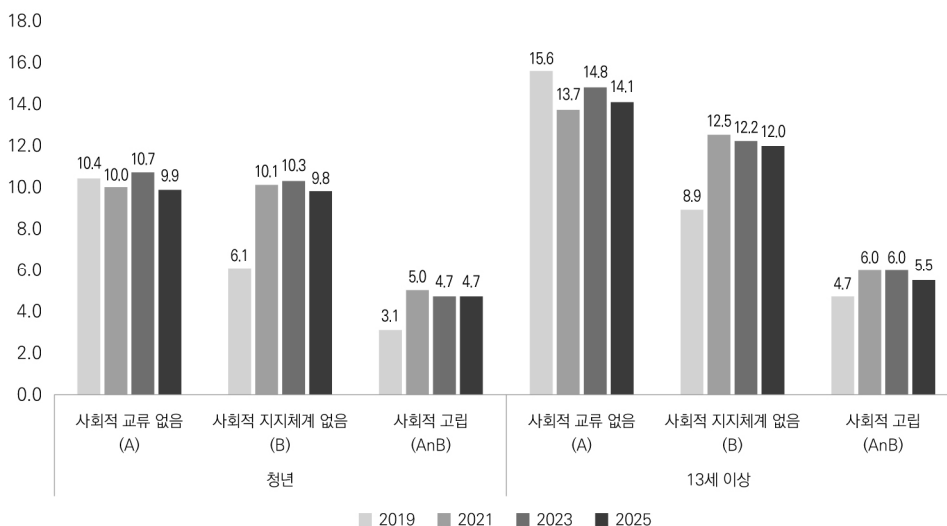
앞서 사회적 고립 상태에 있는 청년이 2025년을 기준으로 4.7%이고, 2019년에 비해 14.5% 증가함을 확인하였다. 그렇다면 사회적 고립을 경험하

는 청년은 누구인가?

주요 인구학적 특성을 중심으로 사회적 고립 청년의 특성을 분석한 결과를 보면 30세 이상 34세 이하 후기 청년의 사회적 고립 비율은 5.3%로 초기 청년보다 높다. 초기 청년은 사회적 교류보다 사회적 지지체계 차원에서 결핍 수준이 높지만, 후기 청년은 사회적 교류에 더욱 취약하다. 성별을 중심으로 보면 남성 청년의 고립 비율은 6.2% 수준이다. 이는 여성 청년(3.1%)보다 2배 높은 것인데, 특히 사회적 교류보다 사회적 지지체계의 결핍에 더욱 취약하다. 장애 청년의 사회적 고립 비율은 12.6%로 매우 높은 수준인데, 비장애 청년(4.6%)

[그림 1] 청년의 사회적 고립 추이

(단위: %)



주: 사회적 고립(AnB)은 (1) 동거하는 사람들을 제외한 가족 또는 친지나 (2) 가족 또는 친지 이외의 사람과의 사회적 교류(A)가 없고, (1) 몸이 아파 집안일을 부탁해야 하거나 (2) 갑자기 큰돈을 빌려야 하거나 (3) 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요한 어려운 일이 있을 때 도움을 받을 수 있는 지지체계(B)가 모두 없는 경우임.

출처: "사회조사", 국가데이터처, 각 연도, 원자료 저자 분석.

보다 2.7배 높다. 장애 청년의 사회적 고립은 특히 사회적 지지체계의 결핍보다 교류의 결핍(29.0%)으로 인해 발생하는 것으로 보인다. 비취업 청년의 사회적 고립 비율은 6.8%로 취업상태 청년(3.6%)보다 1.9배 높다.

다음으로, 가구 특성을 중심으로 보면 별거나 이혼, 사별을 경험한 청년의 사회적 고립 비율은 8.7%로 모든 유형 중에 가장 높다. 이어 미혼(4.8%), 유배우(4.2%) 순으로 나타났다. 배우자가 없는 청년의 사회적 고립은 사회적 교류 결핍보다 도움이 필

요한 상황에서 도움을 요청할 사람이 없는 지지체계의 결핍(16.2%)으로 인해 발생한다. 가구 규모별로 보면 2인 이상의 다인 가구(4.6%)보다 1인 가구(5.0%) 청년의 고립 비율이 더 높다.

한편 거주 지역에 따라서는도 청년의 고립 비율에 차이가 나타났다. 서울·인천·경기에 거주하는 청년의 고립 비율은 5.4%로, 비수도권 청년(3.9%)보다 높았다. 청년의 거주 지역에 따른 고립 차이에 주목한 국내 연구가 많지 않아 이러한 차이의 맥락을 명확히 설명하기는 어렵다. 다만 기존 연구를 중

[표 1] 사회적 고립 청년의 특성

(단위: %)

		사회적 교류 없음 (A)	사회적 지지체계 없음 (B)	사회적 고립 (A∩B)
전체		9.9	9.8	4.7
연령	19~24세	8.6	10.3	4.3
	25~29세	9.7	9.8	4.5
	30~34세	11.0	9.5	5.3
성별	남성	12.1	13.1	6.2
	여성	7.5	6.3	3.1
장애 여부	비장애	9.6	9.6	4.6
	장애	29.0	21.7	12.6
취업 여부	취업	8.2	8.5	3.6
	비취업	13.0	12.4	6.8
혼인 상태	미혼	9.7	10.3	4.8
	유배우	10.6	7.8	4.2
	무배우(별거·이혼·사별)	12.9	16.2	8.7
가구 규모	다인 가구	10.3	9.4	4.6
	1인 가구	8.2	11.5	5.0
지역	비수도권	9.2	8.8	3.9
	수도권	10.4	10.9	5.4

출처: “사회조사”, 국가데이터처, 2025, 원자료 저자 분석.

합하면 수도권 청년은 취업·주거 경쟁과 상대적 박탈을 경험할 가능성이 높고, 수도권으로 이동한 청년의 경우 기존 관계망에서 이탈하여 새로운 관계망을 형성해야 하는 부담을 경험할 수 있다(변금선, 김정숙, 2024). 따라서 수도권 청년의 상대적으로 높은 고립 비율은 취업·주거 경쟁과 상대적 박탈, 그리고 관계망 재구축의 어려움이 복합적으로 작용한 결과로 추정할 수 있다.

나. 은둔 청년의 실태와 특성

국가데이터처에서 조사하는 사회조사에서는 2025년부터 은둔과 외로움에 관한 항목을 추가하였다. 은둔은 ‘귀하는 평소 얼마나 자주 외출하십니까?’라는 질문으로 조사하는데, 이때 외출은 학업, 경제활동, 여가, 만남 등을 목적으로 집 밖의 장소로 나가는 것을 의미한다. 인근 마트, 편의점 등의 방문만을 위해 나가는 것은 포함하지 않는다고 조사지에 명시하고 있다. 외출 빈도는 ① 일주일에 5일 이상, ② 일주일에 3~4일, ③ 일주일에 1~2일, ④ 한 달에 2~3일, ⑤ 한 달에 1일 이내, ⑥ 집 밖으로 거의 나가지 않음 등 6개 항목으로 질문한다. 6개 항목 중 ④번부터 ⑥번(한 달에 2~3일 외출, 한 달에 1일 이내 외출, 집 밖으로 거의 나가지 않음)에 응답한 경우에 한하여 현재의 외출 횟수가 된 가장 주된 이유를 대인관계 어려움, 가정 내 문제 등 8개 항목으로 조사하고 지속 기간을 6개월 미만과 6개월 이상으로 구분하여 묻는다. 이 글에서는 ⑥ ‘집 밖으로

거의 나가지 않는다’고 응답한 경우를 은둔을 측정하였다.

19세 이상 34세 이하의 청년 중에서 은둔 상태에 있는 비율은 0.4%로 전체 청년 인구에 적용하면 약 3만 8000명 규모이다. 한 달에 1일 이내로 외출한다는 응답까지 포함하면 은둔 상태에 있는 청년 비율은 0.6%로 증가한다. 전 연령을 대상으로 집 밖으로 거의 나가지 않는 상태의 비율은 1% 수준이다. 이는 65세 이상 고령층에서 2.9%로 가장 높고, 청년과 중장년은 0.4~0.5%로 유사하다.

그렇다면 어떤 청년들이 은둔을 경험할까? 이들은 얼마나 은둔 상태에 있을까? 우선 개인적 특성을 중심으로 보면 30세 이상 34세 이하 후기 청년과 19세 이상 24세 이하 초기 청년의 은둔 비율이 0.4%로 중기 청년보다 소폭 높다. 그러나 집 밖으로 거의 나가지 않았다고 응답한 사람 중에서 지속 기간이 6개월 이상인 비율은 25세 이상 29세 이하 청년이 76.4%로 가장 높다. 성별을 중심으로 보면 은둔 상태에 있는 남성 청년은 0.5%로 여성 청년(0.3%)보다 많다. 은둔 상태에 있는 청년 중에서 6개월 이상 지속 상태라고 응답한 비율은 성별에 따라 다르지 않다. 장애 청년의 은둔 비율은 6.4%로 매우 높은 수준이고, 이는 비장애 청년(0.3%)보다 무려 21배 높다. 은둔 상태에 있다고 응답한 장애 청년 중에서 기간이 6개월 이상 지속된다는 비율도 74.0%에 달한다. 취업 여부에 따른 은둔은 집단 간 차이가 극명한데, 비취업 청년의 은둔 비율은 1.1% 수준이지만, 취업 청년 중에서는 은둔 상

태에 있는 경우가 전혀 없다. 은둔 상태에 있는 비취업 청년 중에서 6개월 이상 은둔이 지속된다는 응답은 63.5%이다.

다음은 가구 특성을 중심으로, 사회조사 분석 결과에 따르면 배우자가 있거나 혹은 별거나 이혼, 사별을 경험한 청년에게서는 은둔이 없는 것으로 분석되었다. 은둔은 미혼 상태의 청년에게서 0.5%로 나타났다. 이들 중에서 6개월 이상 은둔이 지속된 경우는 63.5%이다. 가구 규모별로 보면 1인 가구 청년의 은둔 비율은 0.1%인 데 비해 다인 가구 청

년은 0.5%로 나타났다. 이는 앞서 사회적 고립이 다인 가구보다 1인 가구 청년에게서 더 높았던 결과와 반대되는 결과이다. 부모 혹은 다른 가구원과 함께 사는 청년들에게서 은둔 비율이 더 높다. 다만 은둔이 6개월 이상 지속되는 비율은 다인 가구보다 1인 가구 청년이 100%로 압도적으로 높다.

한편 거주하는 지역에 따른 차이를 보면 비수도권에 거주하는 청년이 은둔 비율뿐만 아니라 장기적 은둔에 모두 취약한 것으로 보인다. 비수도권 청년의 은둔 비율은 0.4% 수준이고, 이들 중 은둔 기

[표 2] 은둔 청년의 특성

(단위: %)

		집 밖으로 거의 나가지 않음	6개월 이상 집 밖으로 거의 나가지 않음
전체		0.4	63.5
연령	19~24세	0.4	74.9
	25~29세	0.3	76.4
	30~34세	0.4	40.4
성별	남성	0.5	63.2
	여성	0.3	64.0
장애 여부	비장애	0.3	59.6
	장애	6.4	74.0
취업 여부	취업	0.0	0.0
	비취업	1.1	63.5
혼인 상태	미혼	0.5	63.5
	유배우	0.0	0.0
	무배우(별거·이혼·사별)	0.0	0.0
가구 규모	다인 가구	0.5	62.3
	1인 가구	0.1	100.0
지역	비수도권	0.4	65.4
	수도권	0.3	61.5

주: 6개월 이상 은둔 경험 비율은 '집 밖으로 거의 나가지 않는다'고 응답한 경우로 대상을 선별한 후 비율을 계산함.

출처: "사회조사", 국가데이터처, 2025, 원자료 저자 분석.

간이 6개월 이상이라는 응답은 65.4%이다.

그렇다면 청년들이 은둔에 이르게 된 원인은 무엇일까? 상술한 것처럼 사회조사에서는 외출의 빈도를 묻는 6개 항목 중 ④번부터 ⑥번(한 달에 2~3일 외출, 한 달에 1일 이내 외출, 집 밖으로 거의 나가지 않음)에 응답한 경우 현재의 외출 횟수가 된 가장 주된 이유를 조사한다. 이 글에서는 ⑥번 항목인 집 밖으로 거의 나가지 않는다고 응답한 경우만 선별하여 은둔의 이유를 검토하였다. 분석 결과 다른 세대와 비교되는 청년기의 뚜렷한 특징은 은둔의 이유가 다양하다는 것이다. 13세 이상 18세 이하 은둔 상태에 있는 청소년 중에서 83.8%는 학교 문제로 외출을 하지 않는다. 은둔 상태에 있는 중장년 중 절반 이상은 장애나 건강상의 어려움으로 인해 외출하지 않는데, 이 원인은 65세 이상 노인일 때 91.5%까지 치솟는다.

그런데 청년의 경우 경제활동 어려움으로 외출

하지 않는다는 응답이 31.8%로 가장 높지만, 대인관계의 어려움도 21.7%이다. 뿐만 아니라 게임이나 취미활동 등 다른 일에 몰두(18.6%)하거나 장애나 건강상의 어려움(18.8%)으로 인해 외출하지 않는다는 응답도 18% 수준이다. 고립과 은둔을 통합하여 조사한 보건복지부 실태조사에 따르면 청년의 고립·은둔 원인은 직업 어려움(24.1%), 대인관계 어려움(23.5%), 건강상의 어려움(12.4%), 가족 어려움(12.4%) 순이다(김성아 외, 2023).

은둔의 원인을 청년 연령대별로 다시 구분하면 19세 이상 24세 이하의 초기 청년은 장애나 건강상의 이유로 외출하지 않는다는 응답이 44.2%로 가장 높다. 그런데 25세 이상 29세 이하의 중기 청년은 대인관계의 어려움(52.9%)이 은둔하게 만드는 가장 큰 요인이다. 30세가 넘는 후기 청년의 외출을 가로막는 가장 큰 요인은 취·창업 준비, 실직, 퇴직 등 경제활동의 어려움으로 47.8%를 차지한다.

[표 3] 세대별 은둔 원인

(단위: %)

	미성년	청년	중장년	노년
대인관계의 어려움(친구, 연인, 동료 등)	0.0	21.7	18.1	3.2
가정 내 문제(이혼, 사별, 가정불화 등)	0.0	0.0	2.5	0.0
경제활동 어려움(취·창업 준비, 실직, 퇴직 등)	16.2	31.8	13.9	3.5
학교 문제(학업중단, 입시실패, 학교폭력 등)	83.8	0.0	0.7	0.0
다른 일 몰두(게임, 취미활동 등)	0.0	18.6	4.3	0.3
장애, 건강상의 어려움	0.0	18.8	54.6	91.5
임신출산, 양육, 가족돌봄	0.0	0.0	2.2	1.2
기타	0.0	9.1	3.8	0.3

주: 미성년은 13세 이상 18세 이하, 청년은 19세 이상 34세 이하, 중장년은 35세 이상 64세 이하, 노년은 65세 이상으로 구분함.
출처: “사회조사”, 국가데이터처, 2025, 원자료 저자 분석.

[표 4] 청년 연령대별 은둔 원인

(단위: %)

	전체	19~24세	25~29세	30~34세
대인관계의 어려움(친구, 연인, 동료 등)	21.7	8.2	52.9	7.1
경제활동의 어려움(취·창업 준비, 실직, 퇴직 등)	31.8	13.2	34.5	47.8
다른 일 몰두(게임, 취미활동 등)	18.6	14.8	12.6	27.9
장애, 건강상의 어려움	18.8	44.2	0.0	10.3
기타	9.1	19.6	0.0	6.8

출처: “사회조사”, 국가데이터처, 2025, 원자료 저자 분석.

다. 외로운 청년의 실태와 특성

서두에 제시한 것처럼 사회적 고립에는 사회적 관계망과 지지체계의 결핍으로 구성된 외부적 고립 뿐만 아니라 외로움이라는 감정을 중심으로 한 내부적 고립도 포함된다. 이에 이 글에서는 2025년 사회조사에서 은둔과 함께 새롭게 추가된 외로움 항목을 중심으로 청년의 고립 현황을 파악하고자 한다.

‘귀하는 평소에 얼마나 자주 외롭다고 느끼십니까?’라는 질문에 대한 답변은 ‘전혀 그렇지 않다’부터 ‘자주 그렇다’까지 4점 척도로 구성되어 있다. ‘자주 그렇다’고 응답한 결과를 중심으로 외로운 청년의 비율을 보면 전체 청년 중 3.8%는 외로운 상태에 있다. 외로운 청년의 비율은 30세 이상 34세 이하의 후기 청년이 4.1%로 가장 높다. 후기 청년은 사회적 고립과 은둔, 외로움에서 모두 전체 청년 중 가장 취약한 것으로 보인다. 여성 청년(4.1%)이

남성 청년(3.4%)보다 높다. 이는 앞서 사회적 고립과 은둔에서 모두 남성이 여성보다 취약했던 결과와 상반된다. 장애를 중심으로 보면 장애 청년의 외로움 경험 비율은 5.5%로 비장애 청년(3.7%)보다 높다. 취업을 중심으로 보면 비취업 상태의 청년이 외롭다고 자주 느끼는 비율은 4.8%로 취업 청년(3.2%)보다 높다. 그러나 취업 상태의 청년들 역시 사회적 고립이나 외로움 경험 비율이 3.2~3.6% 수준임을 볼 때 경제활동을 하면서 일터에 소속되어 있는 상태가 사회적 연결감으로 반드시 이어지는 것은 아님을 확인할 수 있다.

가구 특성을 중심으로 보면 배우자가 없는 청년이 자주 외롭다고 느끼는 비율은 13.9%로 압도적으로 높다. 가구 규모별로는 다인 가구(3.6%)보다 1인 가구(4.3%) 청년이 상대적으로 외로움을 더 자주 느낀다고 응답하였다. 비수도권 거주 청년(3.3%)보다 수도권에 거주하는 청년(4.1%)이 외로움을 자주 느낀다고 응답한 비율이 더 높았다.

[표 5] 외로운 청년의 특성

(단위: %)

구분		비율	구분		비율
전체		3.8	혼인 상태	미혼	3.7
연령	19~24세	3.7		유배우	3.6
	25~29세	3.5		무배우(별거·이혼·사별)	13.9
	30~34세	4.1	취업		3.2
성별	남성	3.4	취업 여부	비취업	4.8
	여성	4.1		가구 규모	다인 가구
장애 여부	비장애	3.7	1인 가구		4.3
	장애	5.5	지역	비수도권	3.3
				수도권	4.1

출처: “사회조사”, 국가데이터처, 2025, 원자료 저자 분석.

라. 고립·은둔·외로움 여부에 따른 8개 집단 유형별 청년 특성

지금까지 외로움에서 사회적 교류, 지지체계에 이어 은둔에 이르기까지 청년의 고립·은둔 현황을 살펴보았다. 상술한 것처럼 이 글에서는 은둔과 고립의 관계를 부분집합 관계가 아니라 병렬 관계 안에서 교집합이 발생할 가능성을 전제하였다. 이에 3개 개념을 중심으로 8개의 조합을 구성하여 주요 집단별 현황을 분석하였다. <표 6>을 보면 전체 청년 중에서 8.2%는 고립과 은둔, 외로움 중 1개 이상을 경험하고 있다. 이들 청년은 대부분 은둔이나 외로운 느낌 없이 사회적 고립만 경험(4.22%)하고 있거나, 고립이나 은둔 없이 외로움(3.24%)만 자주 느낀다.

고립과 은둔, 외로움 등 사회적 단절에 관한 영역에서 1개 이상 결핍상태에 있는 청년의 비율은 장

애 청년일 때 19.8%까지 치솟는다. 이어서 이혼·별거·사별 등 배우자가 없는 청년(16.6%)과 노동 시장에서 배제된 청년(11.6%) 역시 어떤 형태로든 고립과 은둔 상태에 있을 위험이 크다.

집단별로 살펴보면 연령대를 중심으로 후기 청년은 은둔과 외로움, 혹은 은둔만 경험하는 비율이 다른 연령대보다 높아서 상대적으로 은둔 위험이 클 수 있다. 남성 청년은 여성 청년보다 사회적 고립만 경험하는 비율이 높고, 여성 청년은 남성 청년보다 외로움만 느끼는 비율이 높다. 장애를 중심으로 보면 장애 청년이 비장애 청년보다 사회적 고립에 관한 거의 모든 영역에서 취약하며 외로움보다 고립과 은둔을 중심으로 사회적 단절 상태에 놓여 있다. 고립이나 은둔 없이 외로움만 느끼는 비율은 비장애 청년에게서 더 높다. 취업을 중심으로 보면 비취업 상태의 청년이 모든 영역에서 일관되게 취약하다.

[표 6] 사회적 고립, 은둔, 외로움을 경험하는 청년의 특성

(단위: %)

		고립∩ 은둔∩ 외로움	고립∩ 은둔	고립∩ 외로움	은둔∩ 외로움	고립	은둔	외로움	사회적 단절 없음
전체		0.05	0.05	0.39	0.07	4.22	0.21	3.24	91.77
연령	19~24세	0.00	0.28	0.05	3.38	0.00	3.98	0.39	91.91
	25~29세	0.15	0.50	0.03	2.79	0.00	3.85	0.16	92.51
	30~34세	0.00	0.37	0.14	3.56	0.13	4.78	0.09	90.93
성별	남성	0.08	0.07	0.55	0.03	5.49	0.29	2.79	90.70
	여성	0.03	0.02	0.21	0.13	2.86	0.11	3.73	92.92
장애 여부	비장애	0.05	0.02	0.35	0.08	4.17	0.13	3.25	91.95
	장애	0.00	1.67	2.99	0.00	7.92	4.75	2.47	80.20
취업 여부	취업	0.00	0.00	0.32	0.00	3.25	0.00	2.88	93.55
	비취업	0.15	0.13	0.52	0.21	6.03	0.59	3.91	88.45
혼인 상태	미혼	0.07	0.06	0.44	0.10	4.27	0.26	3.13	91.67
	유배우	0.00	0.00	0.07	0.00	4.09	0.00	3.50	92.34
	무배우	0.00	0.00	5.99	0.00	2.74	0.00	7.91	83.36
가구 규모	다인 가구	0.07	0.06	0.26	0.08	4.26	0.25	3.23	91.80
	1인 가구	0.00	0.01	0.93	0.05	4.09	0.00	3.29	91.62
지역	비수도권	0.03	0.05	0.32	0.05	3.50	0.30	2.93	92.81
	수도권	0.07	0.05	0.45	0.09	4.81	0.13	3.49	90.91

출처: "사회조사", 국가데이터처, 2025, 원자료 저자 분석.

가구 특성을 중심으로 보면 배우자가 없는 상태에서 사회적 단절 상태에 있는 청년은 주로 외로움과 관련된 개념을 중심으로 집단이 분포되어 있다. 미혼이나 배우자가 있는 상태에서 사회적 단절 상태에 있는 청년은 외롭기만 하거나 사회적 고립만 경험하는 청년으로 구성되어 있다. 다인 가구와 비교하여 1인 가구 청년에게서 발견되는 특성은 고립과 외로움을 동시에 경험하는 청년의 비율이 상대적으로 높다는 것이다.

3 고립·은둔 청년의 욕구와 서비스 이용 현황

고립·은둔 청년 8436명을 대상으로 조사했던 보건복지부 실태조사 결과에 따르면 고립·은둔 상황을 벗어나기 위해 시도한 경험이 있다는 응답률은 67.2%이다. 이들 중 고립이나 은둔에서 벗어나기 위해 일이나 공부를 시작했다는 응답이 45.4%로 가장 높고, 이어서 취미활동(35.6%), 병원 진단 및 치료(16.3%), 심리상담(15.5%) 순이다. 그러

나 돈이나 시간이 부족하고(27.2%), 힘들고 지쳐서(25.0%) 다시 고립·은둔하게 된다. 참여했던 프로그램을 통해 근본적인 문제가 해결되지 않거나(22.9%), 효과가 없었다는 응답(9.2%)을 합치면 32.1%로 3명 중 1명은 고립·은둔 생활을 벗어나기 위해 시도했던 경험이 도움이 되지 않았다고 응답했다(김성아 외, 2023).

고립과 은둔, 외로움 등 어떤 형태로든 사회적 단절 위기에 있는 청년들은 어떤 도움을 바랄까? 고립·은둔을 벗어나기 위해 도움이 필요한 정도를 분석한 결과를 보면 경제적 지원(88.7%), 취업 및 일 경험 지원(82.2%), 혼자 하는 활동 지원(81.7%), 일상생활 회복 지원(80.7%), 눈치 보지 않고 들러서 머물 수 있는 공간(78.9%) 순으로 나타났다. 이는 정부에서 고립·은둔 청년을 지원하기 위해 꼭 필요하다고 생각하는 내용을 자유롭게 작성하도록 한 개방형 문항을 토대로 한 워드 클라우드 분석 결과와도 크게 다르지 않다. 고립과 은둔으로 구분하여 분석한 결과를 보면 고립 청년에게서는 경제, 사람,

활동, 상담, 프로그램 순으로 최빈 단어가 도출되었고, 은둔 청년에게서는 사람, 취업, 경제, 상담, 사회 순으로 최빈 단어가 도출되었다. 고립 청년에게서는 활동, 프로그램, 다양성 등의 단어가 상대적으로 강조되었다. 은둔 청년에게서는 취업, 일자리 등의 단어가 상대적으로 상위에 있었다.

고립·은둔 청년을 돕는 법과 제도를 만들고 서비스를 제공하는 과정에서 간과하지 않아야 하는 것은, 청년들에게서 서비스의 필요성 인식부터 신청, 이용, 향후 이용 의향에 이르기까지의 각 단계가 단선적으로 순서대로 진행되지 않는다는 점이다. 단계별로 진입과 이탈이 반복되거나 특정 단계에서 고착되고 다음 단계로 이동하지 않을 가능성에 주목한 노혜진 외(2025)의 연구 결과를 보면 취업 문제로 고립·은둔을 경험한 청년들이 서비스 필요성을 더 크게 인식하지만, 실제 신청 자체는 지지체계가 많거나 건강한 청년 중심으로 이루어진다. 프로그램에 신청한 청년이 모두 실제 참여하는 것은 아니므로 서비스 이용 단계를 분리해서 보면 취업이

[그림 2] 고립 청년과 은둔 청년 응답의 워드 클라우드 분석 결과



출처: “고립·은둔 청년 실태조사 연구”, 김성아 외, 2023, 보건복지부, 한국보건사회연구원, 원자료 분석.

나 인간관계의 어려움으로 고립·은둔하게 된 청년, 1인 가구 청년, 건강한 청년에게서 더 높지만, 비수도권에 거주하거나 비취업 상태일 때 이용 가능성이 감소한다. 향후 서비스 이용 의향은 이용했던 서비스에 대한 만족도가 높을수록 증가한다. 만약 청년들이 참여했던 서비스가 근본적인 문제를 해결해 주지 못했거나 만족스럽지 않다면 서비스를 이용하지 않을 수 있고, 이 과정에서 청년의 재고립 위험은 증가할 수 있다. 실제 고립·은둔 청년 중 58.8%가 재고립 경험이 있는데, 그 이유가 고립·은둔의 원인이 해결되지 않았기 때문이라는 응답이 32.9%에 이른다(청년재단, 2023).

4 나가며

이 글에서는 사회적 교류와 사회적 지지체계를 중심으로 한 사회적 고립, 은둔, 외로움을 중심으로 청년의 사회적 단절 실태를 분석하고, 이들을 돕는 다양한 지원체계를 모색하는 과정에서 청년들의 욕구와 서비스 이용 현황을 검토하였다. 초기에 몇몇 민간단체를 중심으로 시작했던 고립·은둔청년 지원사업은 중앙정부 차원에서 2024년 하반기 인천, 울산, 충북, 전북 4개 지역에서 설립된 청년미래센터를 주축으로 전담 지원사업이 운영되고 있다. 지자체 차원에서는 서울시가 서울청년기지개센터를 개관하여 고립·은둔청년 지원사업을 운영 중이다. 2025년 3월에는 「가족돌봄 등 위기아동·청년 지원에 관한 법률」이 제정되면서 청년의 사회적 고립

방지 및 삶의 질 향상을 도모하기 위한 법적 근거를 마련하였다.

청년의 사회적 고립을 방지하고 문제를 개선하기 위한 노력이 여러모로 빠르게 전개되고 있다. 그 런데도 가장 최근 조사 결과를 보면 청년은 13세 이상 인구집단보다 2019년 대비 2025년에 사회적 고립의 증가폭이 더 크다. 그렇다면 청년의 사회적 고립 문제를 예방하고 고립과 은둔에서 회복할 수 있도록 돕기 위해 우리는 무엇을 고민해야 할까? 이에 대해 이 글에서는 분석 결과를 바탕으로 4가지를 제안하고자 한다.

첫째, 청년들의 고립·은둔은 다른 세대보다 더 복잡하다. 은둔의 원인을 보더라도 10대는 학교 문제가 대부분이고, 65세 이상은 건강 문제가 대부분이다. 그러나 청년은 경제활동의 어려움이 31.8%로 가장 높지만, 대인관계의 어려움, 다른 일 몰두, 장애나 건강상의 어려움 등 복합적이다. 이마저 초기 청년과 중기 청년, 후기 청년 각각 은둔의 주된 이유가 다르다. 또한 서비스 필요성을 인식한다고 해서 자동으로 신청을 하는 것이 아니다. 신청한다고 이용으로 이어지지도 않는다. 서비스를 통해 고립이나 은둔 회복에서 도움을 받지 못했다고 생각하면 언제든지 이용을 철회할 수 있다. 이는 재고립 위험을 높인다. 그 외에도 누군가는 외로움만 경험할 수도 있지만, 누군가는 외로움과 고립, 은둔을 복합적으로 경험할 수도 있다. 결국 청소년기에서 중장년기로 이행하는 과정에서 양쪽 생애주기의 특성을 공유하면서 시기별로 빠르게 변화하는 청년의

특성을 반영하기 위해서는 복합적 속성을 반영한 맞춤형 지원이 더욱 필요하다고 할 수 있다. 고립·은둔에서의 회복을 돕는 데는 하나의 정답이 존재하는 것이 아니다. 청년마다 정답이 다를 수 있음을 반영해야 한다. 또한 재고립이나 재은둔을 하게 된 청년을 다시 돕기 위해서는 장기적 관점에서 긴 호흡으로 청년을 지원하는 체계가 구축되어야 한다.

둘째, 청년마다 각기 다른 정답을 가지고 장기간 풀어나가야 한다면 이것을 누가 어디에서 할 수 있을까? 현재 4개 시도에 설치한 청년미래센터가 2026년에 17개 지자체에 모두 설치되어 전국으로 확대된다고 하지만 고립·은둔, 나아가 외로움 문제에 직면한 청년을 돕기에는 턱없이 적은 수이다. 또한 하나의 정답이 아니라 개인마다 다른 방식으로 접근하는 방식을 고려한다면 청년미래센터가 고립·은둔 청년을 지원하는 과정에서 필요조건은 될 수 있으나 충분조건이라고 보기 어렵다. 결국 청년미래센터가 거점 역할을 하더라도 지역 안에서 청년들이 자유롭게 이용할 수 있는 공간을 제공할 뿐만 아니라 유연한 서비스를 제공하는 지역사회의 다양한 기관이 결합하여야 한다. 이 과정에서 서비스를 이용하면서 단순히 오고 가는 수준을 넘어 주거와 생활을 공유할 수 있는 다양한 실험공간도 제공되어야 한다.

셋째, 고립·은둔 청년을 지원하는 지역 내 전달 체계를 촘촘하게 구성한다면 다음 과제는 그 안에서 이들을 돕는 인력의 전문성이다. 고립·은둔뿐만 아니라 가족돌봄, 채무, 니트 등 다양한 위기 상황

에 놓인 청년이 확대되고 있다. 이 글에서 주목한 고립·은둔에 국한하더라도 전체 청년 중에서 외로움이나 고립, 은둔 중 하나라도 경험하는 청년이 8.2%이고, 어려운 상황에서 도움을 요청할 사람이 전혀 없고 교류하는 가족이나 친구가 전혀 없다고 응답한 청년은 2025년을 기준으로 47만 5000명 규모이다. 청년의 상황과 고립의 맥락을 충분히 반영하는 맞춤형 지원을 장기간 하기 위해서는 전문 인력의 역량과 고용 안정성이 매우 중요하다. 그렇다면 최근 몇 년 사이에 빠르게 확대되고 있는 청년 관련 사업을 수행하는 인력들은 청년을 대상으로 한 지원사업의 원칙과 방향, 방법을 둘러싼 역량을 어디에서 배웠고, 어디에서 키우고 있을까? 현재 많은 인력이 충분한 학습 기회 없이 현장에 투입되는 상황이다. 장기적으로는 대학에서 청년복지 교과목을 통해 수행 인력의 전문성을 높이고, 해당 교과목을 사회복지사 법정 교과목으로 추가할 필요가 있다. 단기적으로는 우수 사례를 확산하여 현장 학습 효과를 높이는 노력이 필요하다. 현재 고립·은둔 청년을 지원하는 전담 조직인 청년미래센터뿐만 아니라 청년을 지원하는 다양한 단체와 조직에서 일하는 종사자의 처우와 고용 안정성 문제도 개선되어야 하는데, 이는 인증제도를 통해 모색해 볼 수 있겠다. 위기가동청년지원법 26조에서는 위기 청년을 위한 프로그램을 운영하는 법인, 기관, 단체에 대하여 전문기관으로 인증할 수 있다고 규정하고 있다. 이에 청년 친화적인 조직 및 사업의 전문성을 정착시키는 과정에서 인증제도를 활용할 수도 있겠다.

마지막으로 개인과 사회 사이 중간적 완충 제도나 조직이 약화됨에 따라 개인에 대한 노동시장의 지배력이 강화되는 과정에서 위기의 효과가 청년층에게 두드러지는 현상에 주목할 필요가 있다. 노동시장에서의 배제는 청년의 고립·은둔과 매우 밀접한 관계에 있으므로 이들이 고립에서 회복되는 과정에서 노동시장으로의 진입을 지원하는 과정은 더욱 정교하게 설계되고 운영되어야 한다. 그러나 현실적으로 고립·은둔 청년의 취업을 지원하기 위해 개별 센터에서 일자리를 발굴하고 연계하며 안정적 정착을 지원하는 전 과정을 수행하기에는 한계가 있다. 또한 일자리를 개발한다고 하더라도 해당 직무의 수준이 너무 낮으면 청년들이 본인의 쓸모를 느끼기 어려울 수 있고, 반대로 너무 높으면 적응이 어려울 수 있다. 따라서 취업 지원은 자신의 쓸모를 느낄 수 있는 보호된 일자리와 섹터에서 충분한 시간 동안 청년의 속도에 맞추어 안전하게 경험을 쌓을 수 있도록 운영되어야 하고, 일터에서 이들을 돕는 인력이 있어야 한다. 또한 보호된 경제에서 경험을 쌓은 청년들이 일반 노동시장으로 이동하더라도 이들을 지원하는 멘토 인력이 있어야 한다. 이것은 단순히 청년도전지원사업이나 국민취업지원제도의 대상자 확대로 해결할 수 있는 사안이 아니다. 청년들이 고립과 은둔에서 회복하여 삶에서 다른 꿈을 꿀 수 있도록 지원하는 과정에서 새로운 섹터를 어떻게 조성하고 운영할지에 대한 고민은 개별 센터가 아니라 우리 사회가 구조적으로 해결해 나가야 한다. ㉔

참고문헌

- 관계부처 합동. (2023. 12. 13.). **고립·은둔 청년 지원 방안**. 국가데이터처. (각 연도). **사회조사**.
- 김성아, 김문길, 임덕영, 노혜진, 노현주. (2023) **고립·은둔 청년 실태조사 연구**. 보건복지부, 한국보건사회연구원.
- 김성아, 강예은. (2025). **생애주기별 사회적 고립 및 외로움 실태와 정책 과제**. 한국보건사회연구원.
- 노혜진, 김민정, 김아래미, 이해님, 최윤희. (2025). 고립·은둔 청년의 서비스 이용 과정. **한국지역사회복지학**, 95, 99-129.
- 변금선, 김정숙. (2024). 청년의 외로움과 사회적 고립 유형, 정신건강의 관계-서울 청년의 이주 경험 차이를 중심으로. **사회복지정책**, 51(3), 67-108.
- 청년재단. (2023). **재은둔 설문조사 결과보고서**.
- De Jong-Gierveld, J., & van Tilburg, T. (2006). 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness: Confirmatory Tests on Survey Data. *Research on Ageing* 28(5), 582-598.
- Mahoney, J., Fleischer, L., Bottura, G., & Scrivens, K. (2024). *Measuring social connectedness in OECD countries: A scoping review*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/f758bd20-en>.
- OECD. (2025). *Social Connections And Loneliness in OECD Countries*.
- World Health Organization. (2025). *From loneliness to social connection: Charting a path to healthier societies: Report of the WHO Commission on Social Connection*.

The Current State of Social Isolation and Social Withdrawal among Young Adults and Policy Challenges

Noh, Hyejin

(Gangseo University)

In this study, I analyze the current state and characteristics of social isolation, social withdrawal, and loneliness among young adults from the perspective of social connectedness and consider policy measures to address these issues. Using data from the 2025 Social Survey, this study examines social isolation among young adults in terms of a lack of social interaction and support networks, social withdrawal in terms of the frequency of outings, and subjective loneliness. Compared with 2019, social isolation had increased among young adults, with individuals with disabilities, those who were not employed, and those at the older end of the young adult age range being more likely to experience social isolation. Although social withdrawal and loneliness were in part associated with social isolation, they differed in their characteristics and underlying mechanisms, suggesting the need for distinct approaches to addressing each. Social withdrawal was associated with multiple interrelated factors, including those concerning economic activity, interpersonal relationships, and health. Support services also carried the risk that users could experience renewed social isolation. This study proposes several policy measures, including establishing an integrated, community-based service delivery system, developing specialized personnel and long-term support mechanisms, and providing support for work experience opportunities through protected employment arrangements.