

유튜브를 통해 자신을 드러낸 은둔·고립 청년의 경험

강 희 주¹ | 강 현 아³ | 안 선 경² | 양 유 진³ | 이 민 지³ | 정 익 중^{2*}

¹ 아동권리보장원

² 이화여자대학교

³ 숙명여자대학교

* 교신저자: 정익중
(ichung@ewha.ac.kr)

초 록

본 연구는 유튜브 플랫폼에 자발적으로 자신을 드러낸 은둔·고립 청년들의 채널을 질적으로 분석하여, 은둔의 배경과 고립된 삶의 양상, 디지털 활동의 동기와 이를 통한 변화를 심층적으로 탐색하였다. 연구 방법으로는 5개 채널의 155개 영상을 분석 대상으로 삼아 귀납적 주제분석을 실시하였다. 분석 결과, 13개의 하위범주와 4개의 상위범주가 도출되었으며, 중심 주제로는 ‘은둔·고립 청년의 상처 회복 여정: 디지털 세계에서 다시 연결되다’가 도출되었다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 참여자들은 아동·청소년기와 청년기에 반복된 외상을 경험하며 정서적 지지 기반이 부재한 상황에서 은둔·고립을 선택하였다. 둘째, 유튜브는 단순한 오락의 장이 아니라 심리적 안전지대로 기능하였고, 자기노출과 자기서사는 외상 재해석과 성장의 계기가 되었다. 셋째, 구독자와의 상호작용은 새로운 사회적 지지체계를 형성하며, 일부 참여자에게는 사회참여와 적응 가능성을 탐색하는 기회가 되었다. 본 연구는 이 연구 결과에 기반하여 사회복지의 정책적 및 실천적 함의를 제시하였다.

주요 용어: 은둔고립, 은둔청년, 고립청년, 유튜브, 자기노출, 디지털 사회복지

알기 쉬운 요약

이 연구는 왜 했을까? 은둔·고립 청년은 사회와의 관계를 단절한 채 고립된 생활을 이어가지만, 최근 일부는 유튜브를 통해 자신을 드러내고 있다. 연구자들은 이들이 온라인 공간에서 어떤 이유로 자신을 노출하고, 이를 통해 어떤 변화를 경험하는지 탐색하고자 했다. 이를 위해 유튜브에 스스로 삶을 기록한 은둔·고립 청년들의 채널을 질적으로 분석하였다.

새롭게 밝혀진 내용은? 유튜브는 단순한 영상 플랫폼을 넘어, 은둔·고립 청년에게 정서적 안전지대이자 사회적 관계를 회복하는 장으로 작용했다. 자기서사와 댓글 상호작용을 통해 이들은 자신을 수용하고, 타인과의 느슨한 연결 속에서 점진적인 회복을 경험했다. 연구는 이러한 변화를 ‘은둔·고립 청년의 상처 회복 여정: 디지털 세계에서 다시 연결되다’로 개념화하였다.

앞으로 무엇을 해야 하나? 은둔·고립 청년의 회복을 위해서는 유튜브와 같은 디지털 공간을 활용한 사회복지적 접근이 필요하다. 온라인 관계 맺기가 자립과 사회참여로 이어질 수 있도록 디지털 기반 상담·자조모임·커뮤니티 연계 프로그램을 개발해야 한다. 동시에 개인정보 보호, 혐오발언 대응 등 윤리적 가이드라인을 마련하여 안전한 참여 환경을 보장할 필요가 있다.

■ 투 고 일: 2025. 07. 28.

■ 수 정 일: 2025. 09. 23.

■ 게재확정일: 2025. 10. 28.

I. 서론

현대 사회는 점차 고립과 단절의 양상이 심화하고 있다. 그중에서 ‘은둔형 외톨이(Hikikomori)’는 타인과의 소통을 피하고 외부 활동을 하지 않는 상태를 의미하며, 단순히 혼자 있는 것을 넘어 사회와의 관계, 활동, 소속에서 장기적으로 이탈한 상태를 말한다. 한국에서는 이시형과 여인중 연구팀이 2002년 ‘은둔형 외톨이’라는 용어를 처음 사용한 이래, 학계와 정책 현장에서 이 용어가 널리 쓰이고 있다(정근하 외, 2021).

최근 고용불안, 관계 단절, 심리적 위기 등 복합적 위기를 겪는 청년들이 급증하면서 은둔·고립 청년 문제는 점차 사회문제로 부각되고 있는데, 2024년 기준 전체 청년인구의 약 5.2%, 약 51만 명이 은둔·고립 상태에 있는 것으로 추산된다(국무조정실, 2025). 이러한 현상은 단순히 개인의 문제가 아니라 사회 구조적 위기의 징후임을 보여준다. 은둔은 대개 취업 실패, 가족갈등, 학교폭력 등 누적된 위기 속에서 점진적으로 형성되며(김성아 외, 2023), 결국 신체적·심리적 건강 악화와 일상 기능 상실로 이어지는 심각한 고립 상태로 발전한다(김혜원, 2023). 그러나 이들에 대한 연구는 대개 실태조사나 정책 제안에 집중되어 있으며, 당사자의 삶의 맥락과 정서적 경험을 깊이 이해하려는 시도는 여전히 부족하다. 대면접촉이 어려운 은둔·고립 청년의 특성상, 이들의 ‘현재적 은둔·고립 경험’을 직접 포착하기가 쉽지 않기 때문이다.

주목할 점은, 최근 일부 은둔·고립 청년들이 유튜브와 같은 디지털 플랫폼을 통해 스스로의 일상과 감정을 드러내며, 타인과 제한적이거나 관계를 맺으려는 시도를 보이고 있다는 것이다. 김성아 외(2023)의 조사에 따르면, 은둔·고립 청년들은 일상의 상당 시간을 동영상 시청(23.2%)과 온라인 활동(15.6%)에 할애하고 있다고 보고 되는데, 이는 SNS와 커뮤니티 등을 통해 일정 수준의 사회적 상호작용을 지속하고 있음을 보여준다. 특히 유튜브는 자기 삶을 해석하고 의미를 구성하는 자기서사적 공간이자 동시에 외부 세계와 연결될 수 있는 사회적 매개 플랫폼으로 기능하고 있다(Gonzales, 2017). 실제로 장애인, 노인, 아동 등 사회적으로 소외된 집단이 유튜브를 통해 자신을 표현하고, 디지털 서사를 통해 심리적 정리를 시도하는 사례가 점차 증가하고 있다(정익중 외, 2025). 이는 은둔·고립 청년들이 비록 물리적 공간 차원에서는 외부와 단절되거나 외부와의 상호작용이 제한적이어서도, 비교적 안전하고 통제 가능하다고 생각되는 디지털 공간을 통해 타인과의 소통을 시도하고, 점차 타인 및 외부와 연결될 실마리를 찾을 수 있음을 시사한다.

기존 연구들 역시 디지털 공간이 사회적 소외계층에게 감정적·정보적 지지 자원이 될 수 있음을 지적하고 있다(Charmaraman et al., 2022; Choudhury & De, 2014; Granovetter, 1973). 특히 디지털 안에서의 자기개방(self-disclosure)과 느슨한 사회적 연결은 고립된 정체성을 재구성하고 간접적인 지지 관계를 형성하며, 사회적 접촉 가능성을 재창조하는 중요한 통로가 될 수 있다. 국내에서는 정근하 외(2021)의 연구가 유일하게 유튜브 영상 내러티브를 분석하여 사회로 복귀한 은둔 청년들의 경험을 조명하였지만, ‘은둔’을 과거의 경험으로 전제할 채, 사회복귀 이후의 사례를 중심으로 지방소멸 대응이라는 정책 제안에 초점을 맞추고 있어 은둔 상태에 있거나 은둔과 사회참여의 경계에 놓인 청년들의 현재적 삶과 내면의 변화 가능성을 심층적으로 조망한 연구는 현저히 부족하다.

이러한 맥락에서, 자신의 은둔 상태를 유튜브를 통해 서사화하고 외부와의 연결을 시도하는 청년들은 학술적·실천적으로 매우 주목할 필요가 있는 집단이다. 이들은 ‘은둔의 경계선’에 위치한 청년들로서, 고립을 유지하면서도 디지털 공간이라는 비교적 안전한 환경에서 관계를 실험하고 회복의 실마리를 만들어가는 중간 지대의 주체들이다. 특히 대면 접근이 어려운 은둔 청년의 삶을 당사자 자신의 언어로 드러낸다는 점에서, 이는 드러나지 않던 목소리가 디지털 플랫폼을 통해 말해지기 시작한 드문 사례이며, 그 자체로 사회복지 실천의 새로운 가능성 지점을 제시한다. 또한 이들의 디지털 자기서사는, 직접적으로 자기노출을 하지 않는 다른 은둔 청년들에게도 공감과 동질감을 불러일으킬 수 있으며, 온라인상에서 느슨한 연결을 시도하거나 향후 더 적극적인 관계 맺기로 나아가는

데 심리적 동기를 제공하는 자원으로 작용할 수 있다. 즉, 이들의 실천은 자신에게만 머무는 것이 아니라, 다른 은둔 청년의 회복 가능성을 자극할 수 있는 사회적 파장을 지닌다.

따라서 본 연구는 기존의 실태조사와 정책 중심 연구가 충분히 포착하지 못했던, 은둔 상태에 있는 청년들의 현재적 경험과 디지털 공간에서 나타나는 회복 가능성에 주목한다. 특히, 유튜브라는 플랫폼을 통해 드러난 자기 서사와 상호작용을 분석함으로써, 은둔 청년들이 어떻게 자기표현을 수행하고, 사회와의 연결을 모색하며, 회복과 적응의 단서를 형성하는지를 탐색하고자 한다. 이러한 분석은 은둔 청년들이 디지털 공간에서 발견하는 회복의 단서를 포착하는 데 기여할 것이다. 더 나아가 당사자의 목소리를 기반으로 은둔의 삶을 이해하고, 이를 토대로 디지털 기반 사회복지 개입의 새로운 방향성과 실천 전략을 제시하고자 한다. 이러한 목적에 따라 본 연구는 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제. 유튜브를 통해 자신을 드러낸 은둔·고립 청년의 경험은 무엇인가?

II. 선행연구

1. 은둔·고립청년의 현황과 온라인 활동

청년기는 청소년기에서 성인기로 이행하는 과도기적 단계로 개념화된다(Arnett et al., 2014). 그러나 최근 인구 사회학적 변화 속에서 청년기는 안정된 직업과 결혼을 통한 가족 형성의 시기라기보다, 고등교육의 연장과 불안정한 노동시장으로 인해 장기간의 구직활동을 요구받는 시기로 변화하였다. 이 과정에서 청년들은 심리·정서적 불안, 대인관계의 어려움, 경제적 위기 등 다양한 문제에 직면하며, 오늘날 청년기는 ‘불안정의 시기’로 특징지어지고 있다. 이에 따라 청년의 정신건강 문제는 중요한 사회적 관심사로 부각되고 있다(Arnett et al., 2014).

고립(isolation)은 사회적 관계의 단절을 의미하며, 자발적 고립뿐 아니라 타인에 의해 거부됨으로써 오는 비자발적 고립(김춘남 외, 2018), 사회적 관계의 부재 혹은 주관적 고립감까지 내포하고 있다(유민상 외, 2021). 이는 사회적 고립에 대한 객관적 차원을 넘어서 주관적 차원까지 확장된 개념이라고 볼 수 있다(조미형 외, 2023; Zavaleta et al., 2014). 이에 비해 은둔은 일본에서 ‘히키코모리’로 알려진 개념으로, 사회참여를 하지 않은 상태가 6개월 이상 지속되는 것을 의미한다(김혜원 외, 2021). 이는 고립의 개념보다 심화된 형태로, 경제적·사회적·가족적 등 광범위한 단절을 보인다(박규범 외, 2024). 우리나라의 은둔·고립 청년인구는 2024년 기준 약 51만 3천 명으로 추산되며, 전체 청년인구의 5.2%에 달한다(국무조정실, 2025). 이들은 보통 아동기 트라우마 사건, 청년기의 대인관계 상처, 학업 및 취업의 실패, 건강 문제, 가족 문제, 경제적 문제, 사회적 지지체계의 부재 등 다양한 요인에 의해 사회적 단절을 경험한다(김성아 외, 2023; 박규범 외, 2024; 서울특별시, 2022; 정근하 외, 2021). 이들은 불규칙한 생활 패턴으로 신체적·정서적 문제가 더욱 심화되면서 은둔·고립의 장기화로 이어지게 되고(김혜원, 2023), 이는 곧 인지 및 정서 기능에 부정적인 영향을 초래한다(유지희 외, 2024; 장원빈, 문의정, 2024).

최근 코로나19 팬데믹 이후 전 세계적으로 은둔·고립 문제가 큰 주목을 받고 있는데(Rooksby et al., 2020), 특히 온라인 중심의 생활문화의 확산과 맞물려 그 관심이 더욱 높아졌다(Gavin et al., 2025). 특히 트위터(X)와 같은 플랫폼 기반 분석 연구가 다수 진행되었는데, 일본의 트위터 데이터를 분석한 연구에서는 개인이 자신의 어려움을 직접 언급하고, 우울·자살 충동과 같은 심각한 정신건강 문제를 호소하는 주요 경로로 트위터를 활용하는 것으로 드러났다(Uchiyama et al., 2025). 또 다른 연구에서는 기존 연구에서 다루지 않았던 히키코모리 관련 키워드가 소셜미디어 속에서 확인되었으며, 이는 소셜미디어가 히키코모리 개인에게 피난처이자 사회적 지원을

모색할 수 있는 공간으로 기능할 수 있음을 보여주었다(Pereira-Sanchez et al., 2022). 문화적·맥락적 측면으로 바라본 연구에서는 오프라인의 사회적 고립이 온라인 커뮤니티 및 디지털 상호작용으로 사회적 생활로 이전해가고 있으며, 이는 완전한 단절이 아닌 사회적 연결과 상호작용의 형태로 나타나고 있음을 확인했다(Coppola et al., 2022).

은둔·고립 청년들은 대부분의 시간을 동영상 시청(23.2%), 온라인 활동(15.6%)에 할애한다(김성아 외, 2023). 그러나 지나친 온라인이나 미디어 이용에 대해서는 학계의 우려도 많이 존재한다. 예를 들어, SNS로 인한 과도한 상호작용과 정보 노출은 심리적 문제나 스트레스를 유발시킬 수 있고(최미연, 2025), 미디어 중독의 우울에 대한 영향은 많은 선행연구를 통해서도 알려져 있다(김태곤, 이수진, 2018). 그러나 은둔·고립 청년들에게 SNS나 커뮤니티라는 온라인 공간은 사회와 단절되었던 소통을 시작할 수 있는 안전하고 편리한 수단이 될 수도 있다. 예를 들어, 외로움이나 우울감을 느낄 때 SNS 사용에 있어 능동적이고 상호작용적인 이용 행태를 보이는데(박채리, 김종완, 2023), 그 과정에서 페이스북, 인스타그램의 ‘좋아요’ 혹은 ‘공감’ 버튼(천홍말, 2014), 유튜브 채널의 구독 수, 공감 댓글 등은 온라인 공간에서 사회적 지지의 경험이 되기도 한다. 또한 온라인 공간에서 형성되는 사회자본이나 온라인 네트워크가 청년들의 정신건강 문제를 낮추는 데에 기여할 수 있는 것으로 보고되기도 하였다(Achdut et al., 2021). 특히 유튜브와 같은 플랫폼은 타인과의 소통을 위한 매개체로 활용될 수 있어(Gavin et al., 2025) 은둔·고립 청년들이 사회와 연결될 수 있는 수단으로 볼 수 있다.

2. 디지털 플랫폼에서의 자기노출과 사회적 연결

유튜브는 2005년 등장 이후 전 세계적으로 가장 큰 영상 플랫폼 중 하나로 성장하여 월간 활성 사용자가 20억 명을 넘는다(정익중 외, 2025). 우리나라에서도 2019년 1인당 유튜브 월평균 사용 시간이 21시간이었던 것이 2024년에는 40시간으로 증가하였다(홍국기, 2024). 이처럼 유튜브는 보편적 접근성을 가지고 있어 지리적·사회적 경계를 넘어 소수 집단의 관심사와 목소리를 공유할 수 있는 다양한 디지털 커뮤니티를 형성하고 있다(Gonzales, 2017). 그 결과 기존 연구에서 다루기 어려웠던 민감한 주제나 소외계층의 경험을 새로운 방식으로 탐색할 수 있는 기회를 제공하여 전통적인 현장 참여관찰이 디지털 공간으로 확장되고 있다(Pink et al., 2016). 대표적으로 디지털 민족지학(Digital Ethnography)은 온라인 행위를 탐구하는 질적연구 접근으로, Clifford Geertz의 ‘두터운 기술(thick description)’ 개념을 바탕으로 한다(Geertz, 1973). 이는 디지털 상호작용이 어떤 맥락과 상징을 지니는지, 참여자들이 어떻게 의미를 부여하는지, 그리고 플랫폼 정책·알고리즘·인터페이스와 같은 기술적 조건이 사람들의 경험을 어떻게 형성하는지를 해석적으로 분석한다.

국내에서도 디지털 환경에 등장하는 다양한 현상을 탐구하는 연구들이 수행되면서 기존의 연구방법론을 디지털 환경으로 확장하는 시도가 이루어지고 있다. 정익중 외(2025)는 유튜브가 영상, 음성, 자막, 댓글, 실시간 방송 등 다양한 데이터를 보유하고 있다는 점에 주목하여, 기존 질적연구방법을 디지털 플랫폼 연구에 어떻게 적용할 수 있는지를 체계적으로 정리하였다. 이를 바탕으로 김지혜 외(2024)는 장애인 유튜버 채널을 분석하여 장애수용 과정을 탐구하고, 이들이 사회적 인식 변화를 위해 채널을 매개체로 활용함을 확인했다. 강희주와 정익중(2020)은 유튜브에 출연하는 아동이 영상 제작에 참여하면서 경험할 수 있는 학대 위험을 분석하여, 디지털 환경에서의 아동학대가 오프라인 학대와 다른 양상을 보임을 밝혀냈다. 이러한 방법론적 시도는 단순히 기술적 확장에 머무르지 않고, 디지털 환경에서 소수자와 소외계층의 목소리를 탐색하는 데에도 새로운 연구적 가능성을 열어주고 있다(정익중 외, 2025).

최근에는 디지털 공간이 단순한 정보 공유를 넘어, 자기노출을 통한 사회적 연결과 정체성 재구성의 장으로 기능한다는 연구들이 축적되고 있다. Ramirez, Rivera, & Cerezo(2025)는 성적·젠더 소수자 청년 238명을 대상으

로 한 혼합 연구에서, 소셜미디어의 구조적 특성인 접근성과 익명성이 정체성 탐색과 안전한 자기노출을 가능하게 하고, 그 과정에서 사회적 연결이 우울 증상 감소와 밀접하게 연관됨을 확인하였다. Payne et al.(2025) 역시 온라인 커뮤니티에서 ‘fat(뚱뚱한)’으로 불리는 사람들이 경험한 연대, 차별, 정체성 재구성 과정을 탐색하며, 온라인 공간이 오프라인보다 더 안전하고 포용적인 제3의 공간으로 기능할 수 있음을 보여주었다. 다만 이들은 동시에 혐오 발언과 차별, 플랫폼 알고리즘의 한계 등 사회기술적 위험 역시 상존한다고 지적하였다. 또한 De Choudhury와 De(2014)는 커뮤니티 기반 소셜미디어인 Reddit을 분석해, 구조적 익명성이 자기노출과 감정표현을 촉진하고, 이를 매개로 공감과 지지가 오가며 심리적 안전지대(safe space)가 형성됨을 확인하였다. 이처럼 디지털 플랫폼은 소수자와 취약집단이 사회적 낙인과 고립을 완화하고 새로운 지지체계와 공동체적 연대를 형성할 수 있는 장으로 작용한다.

한편, 유튜브(YouTube)는 긴 형식의 비디오를 통해 진정성 있고 깊이 있는 자기표현을 가능하게 한다는 점에서 다른 플랫폼과 구별된다(Tian et al., 2019). Bond와 Miller(2024)는 LGBTQ 개인 428명을 대상으로 한 연구에서, LGBTQ 유튜버 콘텐츠를 시청함으로써 경험하는 사회적 연결감이 개인적 자존감과 집단적 자존감을 모두 높이는 데 중요한 역할을 한다는 점을 실증적으로 확인하였다. 또한 참여자들은 유튜브를 자신과 유사한 정체성을 가진 타인과 간접적으로 연결될 수 있는 공간으로 인식하며, 이를 통해 사회적 고립을 완화하고 자신을 긍정적으로 수용하는 과정을 경험한다고 보고하였다.

이처럼 기존 연구들은 주로 소수자 및 취약대상 시청자의 경험에 초점을 맞추어 소셜미디어의 사회적 연결 효과를 분석해 왔다. 그러나 성소수자, 장애인 등이 온라인 공간에서 자기정체성을 탐색하고 사회적 연결망을 확장해 온 과정이 밝혀지고 있으나, 사회 밖으로 나오지 않는 은둔·고립 청년이 디지털 환경에서 어떻게 자신을 노출하고 관계 맺는지에 대한 연구는 이루어진 바가 없다. 고립을 선택한 이들이 역설적으로 유튜브라는 전체 공개 플랫폼에서 자신을 드러내는 것은 매우 독특한 현상으로 디지털 시대의 사회적 연결과 자기노출을 새롭게 이해할 필요성을 제기한다. 이들은 고립과 참여의 경계에 놓인 중간 지대의 주체들로서, 제한적 관계 실험을 통해 회복을 모색할 뿐 아니라, 또 다른 은둔 청년 시청자들에게 공감과 사회적 연결감을 제공할 수 있다. 따라서 은둔·고립 청년의 유튜브 채널 운영 경험을 탐구하는 것은 이들의 현재적 삶을 이해하고, 디지털 공간을 통한 새로운 회복 가능성과 사회적 의미를 밝혀내는 데 중요한 연구적 의의를 지닌다(Austin et al., 2020; Shilo & Savaya, 2011).

III. 연구 방법

1. 자료수집 및 분석대상 선정

자료수집은 2025년 4월 30일을 기준으로 유튜브 플랫폼에 게시된 전체 공개 영상과 채널별 회원 전용 영상을 대상으로 진행되었다. 자료수집 및 분석대상 선정을 위해 사전에 구성된 키워드를 바탕으로 6인의 연구자가 각각 독립적으로 검색을 수행하였다. 키워드는 은둔·고립 청년들을 대상으로 실시한 사전 비대면 인터뷰를 통해 도출한 언어 표현을 중심으로 구성하였다. 예를 들어, ‘은둔’, ‘히키’, ‘히키코모리’, ‘우울증’, ‘무기력’, ‘공황’, ‘불안장애’, ‘정신과’, ‘정병’, ‘백수’, ‘자살’, ‘폐인’, ‘탈출’, ‘강박’, ‘청년’, ‘집돌이’, ‘집순이’ 등의 단독 키워드와 ‘히키코모리_청년’, ‘은둔_공황’, ‘히키_정병’ 등 조합 키워드를 포함하였다.

본 연구는 「청년기본법」에서 정의한 청년 연령(만 19세~34세)을 기준으로 분석 대상을 선정하였다. 그러나 은둔·고립이라는 삶의 경로는 생물학적 연령과 달리 사회적 발달이 지연되거나 단절되는 특성이 있을 수 있으므로

은둔의 시작 시점과 영상의 내용이 청년기 발달 과업과 밀접히 연관된 경우에는 분석대상으로 예외적으로 포함하였다. ‘은둔·고립청년’의 개념은 「가족돌봄 등 위기아동·청년 지원에 관한 법률」에서 정의한 ‘타인과의 교류가 거의 없거나 상당 기간 이상 제한된 거주공간에서만 생활하여 일상생활이 현저히 곤란한 사람’이라는 기준과, 기존의 관련 연구들(정근하 외, 2021; Teo, 2010)을 바탕으로 설정하였다. 이는 단순히 외부 활동이 적은 상태가 아니라, 일정기간 동안 사회적 관계, 교육, 고용 등 주요 사회 영역으로부터 철회되어 일상생활의 대부분을 주로 집 안 등 폐쇄된 공간에서 보내는 상태를 의미한다.

그 결과, 1차 검색을 통해 총 69개의 채널이 수집되었으며, 연구진 간 비교 및 중복 제거를 거쳐 43개의 채널이 2차 모니터링 대상으로 선정되었다. 연구진은 디지털 환경에서 수집된 이들 영상을 분석 가능한 1차 자료로 간주하고(정익중 외, 2025; Caliendo, 2018) 채널 운영자가 은둔 경험을 일회적으로 언급하지 않고 반복적이고 일관된 방식으로 서사화하고 있는지, 즉, 은둔의 배경, 정서적 반응, 사회적 단절 및 회복 과정을 일회성 언급이 아닌 반복적이고 일관된 주제로 구성하였는지, 또한 해당 경험에 대한 정서적 반응, 인식 변화, 사회적 관계의 단절과 회복 과정 등을 직접적으로 드러내는지를 기준으로 최종 분석대상을 선별하였다. 이에 따라 ‘은둔’ 관련 키워드를 사용하였더라도 실제로는 니트족, 프리터족, 취업 준비 목적의 일시적 은둔, 또는 퇴사 후 은둔을 경험하였으나 외부활동이 활발한 경우에 해당하는 영상은 분석대상에서 제외되었다. 이러한 기준을 적용하여 최종적으로 코더 간 일치도가 1로 확보된 5개의 채널과 해당 채널에 게시된 총 518개의 영상을 본 연구의 분석 대상으로 확정하였다. 선정된 채널 내 콘텐츠 중에서 게임 라이브 영상, 요리 및 먹방 영상, 스토리가 없는 산책 영상, 일부 비공개 전환 영상 등도 분석대상에서 제외하였다. 그 결과, 최종 155개의 영상이 분석대상으로 선정되었다. 다섯 명의 은둔고립 유튜브 채널 운영자는 모두 20~40대의 남녀로, 은둔 기간은 평균 약 8년에 달하였다. 이들은 게임 방송, 유튜브 운영, 콜센터 및 디자인 업무 등 제한적인 노동 경험을 가졌으며, 은둔 관련 영상을 평균 15편 이상 게시하였다. 각 채널의 일반적 특성은 <표 1>에 제시하였다.

표 1. 은둔고립 채널 운영자의 일반적 특성

	구분	유튜버 A	유튜버 B	유튜버 C	유튜버 D	유튜버 E
일반적 특성	성별	남	남	남	남	여
	연령	30대	40대	30대	39세	27세
	최종학력	확인안됨	확인안됨	확인안됨	고졸	고교 중퇴
	은둔기간	약 8년	약 4년	약 10년	약 7년	약 10년
	취업 및 근로경험	블로그에 포스팅을 쓰거나 아프리카 tv 게임 생방송 운영	약 3년반 직장생활 유튜브 채널 운영	없음	게임회사, 콜센터 근무(3개월), 인터넷방송 야간 모니터링(3개월)	없음
	유튜브 채널	구독자수	6.83천명	445명	14명	8.06천명
	은둔·고립영상 /전체영상	12개/103개	18개/18개	14개/14개	21개/32개	90개/94개

2. 분석 방법

본 연구는 질적연구에서 가장 널리 사용되는 귀납적 주제분석을 적용한 텍스트 데이터 분석 방법을 수행하였다(김인숙, 2016). 주제분석을 선택한 이유는, 은둔·고립 청년들의 유튜브 영상이 개인적 경험과 감정을 담은 내러티브 형태로 제시되기 때문에, 이를 세밀하게 분절하고 반복적으로 비교·분석하여 공통된 의미와 주제를 도출하기에

가장 적합한 방법이기 때문이다(장혜림, 유민상, 2019). 또한 주제분석은 특정 이론적 틀에 선이해를 두지 않고, 자료에서 출발하여 의미를 귀납적으로 탐색할 수 있어, 은둔·고립 청년이라는 상대적으로 연구가 드문 집단의 목소리를 당사자 관점에서 재구성하는 데 유용하다.

분석 절차는 다음과 같다. 먼저 유튜브 영상의 발화 내용은 Lilys AI 자동 전사 프로그램을 활용하여 텍스트로 전환하였으며, 전사본의 정확성을 확보하기 위해 실제 음성 파일과 대조·수정하는 과정을 병행하였다. 자료의 신뢰성을 높이기 위해 연구자 6인은 분석 대상 선정 단계부터 참여하였으며, 다음과 같은 연구 질문을 중심으로 분석을 진행하였다. (1) 은둔·고립에 이르게 된 계기와 원인은 무엇인가?, (2) 은둔·고립 경험은 어떠한가?, (3) 은둔·고립 청년의 유튜브 운영 이유는 무엇인가?, (4) 유튜브 채널 운영 이후 삶에 어떤 변화가 있었는가?

이후 텍스트에서 의미 단위를 추출하고, 이를 기반으로 하위범주와 상위범주를 구성하였다. 연구자들은 각 상위범주를 종합적으로 재해석하고, 그 맥락을 관통하는 주제를 도출하는 과정을 거쳐 중심주제를 확정하였다. 분석 전 과정은 연구자 간 반복적 상호 검토로 진행되었으며, 해석의 신뢰도를 높이기 위해 단계별 분석결과에 대해 협의하고 조정하는 과정을 거쳤다. 특히 분석대상 선정, 영상 분석, 범주화, 중심주제 형성까지 전 단계에서 연구자 간 신뢰도를 1로 유지하여 개인적 해석의 편향을 최소화하고, 자료에 기반한 실증적 분석을 지향하였다.

3. 연구자 전문성 및 타당도 확보

본 연구에 참여한 6인의 연구자는 아동·청소년 복지, 임상심리, 사회복지 실천 등 다양한 학문적 배경을 가지고 있으며, 다수의 질적 인터뷰와 디지털 콘텐츠 분석 경험을 축적해 왔다. 이러한 전문성은 은둔·고립 청년이라는 특수한 집단의 목소리를 다각도로 해석하는 데 기여하였다. 연구자들은 연구결과와 타당성과 신뢰도를 확보하기 위해 자료 삼각검증(triangulation)을 통해 유튜브 영상 분석 결과를 기존 선행연구, 정책 보고서, 사전 인터뷰 자료와 교차 검토하였다. 연구자는 분석 전 과정에서 코드북 작성과 연구 메모 기록을 병행하며 자신의 선이해가 결과 해석에 개입하지 않도록 지속적으로 성찰하였다. 마지막으로 연구결과 제시 시에는 은둔·고립 청년의 발화 맥락을 풍부하게 드러내는 두터운 기술(thick description)을 활용하여, 독자가 연구결과와 전이 가능성을 스스로 판단할 수 있도록 하였다(Shenton, 2004).

4. 윤리적 고려

「저작권법」 제28조에 따르면 공표된 저작물은 연구 목적으로 필요한 범위 내에서 출처를 밝히고 인용할 수 있다. 그러나 연구자는 단순히 법적 근거에 의존하기보다, 연구 참여자의 권리와 프라이버시 보호를 우선적으로 고려하였다. 이를 위해 채널명과 영상 링크는 모두 삭제하고 ‘유튜버 A, B, C...’와 같은 가명으로 처리하였다. 출연자의 얼굴은 모자이크 처리하여 재식별 가능성을 최소화하였다. 또한 자살, 정신질환, 가족 갈등 등 민감한 경험이 담긴 발화는 직접 인용하지 않고 핵심 의미 중심의 간접 인용이나 요약 인용으로 제시하였다. 마지막으로 연구자는 분석 대상 유튜버들에게 연구 활용 사실을 알리고 동의를 요청하는 이메일을 여러 번 발송하였으나, 응답을 받지 못하였다. 이에 따라 자료 활용 과정에서는 저작권법이 허용하는 범위 안에서만 인용을 진행하고, 개인을 특정할 수 있는 정보는 모두 제거하였다. 이와 같은 과정을 통해 본 연구는 공개 데이터를 다루는 디지털 연구의 특수성을 고려하면서, 참여자의 권리를 존중하고 사회적 유익성을 해치지 않는 방향으로 연구를 수행하고자 하였다.

IV. 연구 결과

본 연구의 목적은 은둔·고립 청년이 유튜브 채널에서 밝히는 고립의 원인과 그 삶은 어떠한지, 그리고 유튜브를 하게 된 계기와 이를 통한 변화가 무엇인지 탐색하는 것이다. 분석 결과, 13개의 하위범주, 4개의 상위 범주가 도출되었으며, 중심주제로 ‘은둔·고립 청년의 상처 회복 여정: 디지털 세계에서 다시 연결되다’를 확인하였다. 주요 내용은 <표 2>와 같다.

표 2. 은둔·고립 채널 운영자의 일반적 특성

의미단위	하위범주	상위범주
어린시절 아버지를 여윈 충격과 가족 갈등 발생, 아버지가 부재한 이후 가족 삶의 변화(이사), 어린시절, 빈곤과 그로 인한 어머니의 힘들음 목격함, 학창시절 경제 활동으로 인한 학업 곤란을 겪음, 직업훈련을 받지 못함, 불안했던 아동기의 기억, 여자친구와의 이별과 권고사직을 동시에 경험함, 소중했던 관계로부터의 단절을 연속적으로 경험함, 학교폭력과 왕따 경험의 고통, 누적되는 외상경험, 가족관계 단절로 인한 극심한 상실감을 겪음, 힘든 상황에서 가정으로부터 위로와 보호를 받지 못함, 가족과 학교에서 정서적으로 고립됨	누적된 외상 사건 경험	은둔·고립의 계기
외상으로 인한 고통을 억압하는 것으로 대응함, 외상사건에 대한 부정적 감정을 방치하고 외부와 단절하는 것이 장기화됨, 감정적 고통과 눈물의 연속이었음, 모멸감과 수치심을 느낌, 자기를 억압하고 침묵을 선택함, 누적된 감정이 극단적으로 표출됨, 공황장애 발생, 스트레스의 신체화, 쉽게 사그라들지 않는 상처, 대인 기피증 발생, 불면증 발생, 소화불량 발생	외상의 고통에 의한 정신적 어려움 발생	
의사소통을 거부함, 은둔생활로 인해 현실감각이 둔화되는 것 같음, 은둔생활의 지속과 외부활동의 제한, 은둔생활자의 환경 적응 전략을 만들어냄, 타인을 의식하며 자기관리 하려고 노력함, 사회적 상호작용의 어려움을 경험함, 언어 기능의 저하를 경험함, 사회적 도태(퇴사)로 인한 부정적 자아상과 은둔의 악순환이 발생함	은둔생활로 인한 자기 및 타인, 세상으로부터의 철수	은둔·고립의 삶
사람과의 대면접촉의 어려움을 느낌, 대면 업무의 불안감을 느낌, 비대면 업무를 선호하게 됨, 오랜 은둔으로 취업 시 기술·자격 조건의 한계를 경험함, 오랜 시간 동안 노동하지 않음, 노동을 하더라도 지속적 노동이 어려움, 사회에서 겪을 두려움으로 인해 온라인으로 경제활동을 하는 방법을 찾음, 대인기피로 온라인 속에서 살아감, 온라인이 세상과 소통하는 최소한의 수단이 됨	상처받지 않는 관계를 찾은 곳, 은둔자의 디지털 공간	
유튜브로 다른 사람들이 일하는 모습을 봄, 유튜브를 시청하다보니 경제적 활동에 대한 관심이 생김, 과거 경제활동 경험 없음을 인식함, 새로운 사회적 경험을 하고 싶다는 욕구가 생김, 경제적 자립에 대한 바람도 생김, 은둔의 장기화로 과거와 달라진 뼈아픈 현실을 인식함	경제적 자립과 현실 인식	
현실 사회로의 복귀를 상상하곤 함, 일상의 규칙성을 찾고자 나름대로 노력함, 루틴을 만들고 지키는 시도를 함, 미래에 대한 긍정적 상상을 자주함, 자기확신과 희망을 놓치지 않으려 노력함, 독서를 통해 힘든 정서를 조절하고 삶을 성찰하기도 함, 자신의 잠재적 역할이 무엇인지 조용히 탐색해봄, 긍정적 미래를 상상하며 감정적인 고양을 겪기도 함, 창밖을 관찰하며 외부와 연결하려는 시도를 함	회복과 통합을 향한 내면의 움직임	
과거 아픔이 줄어들긴 하지만 아예 없어지진 않음, 이상과 현실의 간극을 느끼며 좌절함, 타인과의 비교와 부정적 자기평가를 반복함, 행복에 대한 부러움과 욕구, 은둔에서 벗어나고자 시도하지만 계속되는 좌절 속에서도 포기하지 않고 다시 계획을 세움, 성장과 퇴보를 반복하는 자신을 경계선 히키코모리라고 칭함	은둔·고립의 경계에서의 성장과 퇴보 경험	유튜브 채널 운영 계기
자신의 이야기를 말하고 상처를 공유하는 유튜브 공간, 상처에 대한 자기개방 의지, 유튜브를 동기부여의 공간으로 활용하고자 함, 영상 촬영과정에서 정서적으로 회복하길 기대함, 비슷한 어려움을 갖는 청년들에게 동기부여와 희망을 줄 수 있길 바램, 자신의 심리상태 기록을 위한 도구로서의 유튜브 활용	디지털 공간에서의 자기표현과 회복 의지	
자신의 이야기에 관심 가져주는 시청자들이 증가함, 시청자들의 응원 속에 힘을	디지털 공간에서의	유튜브를 통한 변화

의미단위	하위범주	상위범주
언음, 유튜브를 매개로 한 긍정적인 정서가 환기됨, 시청자들이 나를 좋아하고 응원해 주는 것에 감사함, 시청자들과의 연결성을 인식함, 구독자들이 힘이 되는 책을 추천해줌, 세상과 소통하고 싶어짐, 구독자들과의 관계는 언어훈련과 사회훈련의 기회가 됨	관계 맺기	
아버지에 대한 존경의 마음을 기억함, 가정적이었던 아버지의 인품을 닮았음, 가족과의 따뜻한 추억을 회상하기 시작함, 과거 힘들었을 때 저지른 가족에게 모진 행동을 인식함, 분노대상에 대한 이해의 감정, 가족 구성원의 충고와 조언, 힘든 상황에서 어머니가 느꼈을 고단함을 공감함, 삶에 대한 자기 책임감을 인식함	자기노출과 과거 긍정적 사건의 재회상	
성장과 퇴행 속에서도 계속 변화를 시도함, 진정한 용기는 아픔을 회피하지 않고 직면하여 성장으로 나아가는 것임을 깨달음, 다른 사람도 인생의 어려운 지점이 있다는 보편성을 인식함, 회귀 되는 모습 또한 자신의 모습임을 수용함, 자신에게 힘이되는 말을 스스로 해줌, 힘들었던 시기를 견디며 살아온 자기에 대한 확신을 이야기함, 과거의 고통을 회피하지 않고 통합하여 앞으로 나아가려는 의지를 말함, 자신의 경험을 고백하며 은둔·고립 청년들에게 감정 표현과 유튜브를 통한 사람들과의 상호작용을 권유함, 고립에서 벗어나려면 관계 맺기와 일상 공유가 필요하다는 상호 치유적 태도를 보임, 유튜브에서의 자기고백이 실제 가족 관계 회복으로 확장됨, 오래 방치한 자신을 위해 소비하는 행동변화의 필요성을 인식함	치유와 성장에 대한 의지	
사회성 회복과 규칙적 훈련을 위해 라이브 방송을 시도함, 유튜브를 영상 및 라이브를 통해 꾸준함과 책임감을 기름, 직장인과 같은 반복적인 삶을 경험함, 다른 유튜브 채널의 인터뷰에 참여함, 인터뷰에서 나의 경험을 극복의 사례로 이야기함, 유튜브를 통해 사회생활 감각을 확인함, 안전하게 느끼는 무인카페나 배달 앱 등의 비대면을 통한 외부활동을 시도함	디지털 공간에서의 사회참여	
새로운 삶에 대한 도전을 시도함, 직업적 흥미 및 보람을 느끼고 싶음, 창작 욕구와 피로감의 공존함을 고백함, 영상 제작의 복잡성과 노동강도를 인식함, 타인의 노동에 대해 존중하는 마음이 생김, 다이어트를 계획함, 도전적 영상 콘텐츠 기획하고자 함, 미래 활동 계획을 시청자들과 공유함, 하루의 계획을 세워 지키고자 노력함, 계획적 소비 및 운동을 통한 다이어트 시도 내용을 영상으로 공유함, 단계적 연습을 위한 전략을 세움, 다시 꿈꾸기 시작한 놀랍고 기쁜 마음을 공유함, 구독자가 추천한 알바를 체험함, 실제 노동참여를 통해 자신에게 맞는 진로를 탐색함, 디지털에서의 관계가 실제 사회경험을 하도록 지지하는 것으로 확장됨	미래를 위한 실천과 도전	

1. 은둔·고립의 계기

1) 누적된 외상 사건 경험

참여자들의 진술은 크게 두 가지 외상 경험 경로를 보여주었다. 일부는 아버지를 여윈 충격, 가족 해체, 학교폭력, 정서적 방임, 빈곤 등 아동기 부정적 생애경험(Adverse Childhood Experiences, ACEs)을 반복적으로 경험하며 심리적 기반이 무너졌다고 보고했다. 이들의 진술은 Felitti et al.(1998)과 Anda et al.(2006)이 밝힌 것처럼, 아동기의 복합적 외상이 성인기 정신건강 문제와 사회적 위축으로 이어질 수 있음을 보여준다. 다른 일부는 아동기 외상을 직접적으로 보고하지 않았으나, 청년기 외상사건—연인과의 이별, 학업·취업 실패, 권고사직 등—을 결정적 계기로 지목했다. 이러한 사건들은 무기력, 우울, 낮은 자존감을 유발하였고, 이는 은둔·고립의 장기화로 이어졌다. 즉, 발생 시기는 다르지만 아동기와 청년기의 외상 모두가 각기 다른 경로를 통해 은둔·고립으로의 이행을 촉발하는 요인으로 작용했음을 알 수 있다.

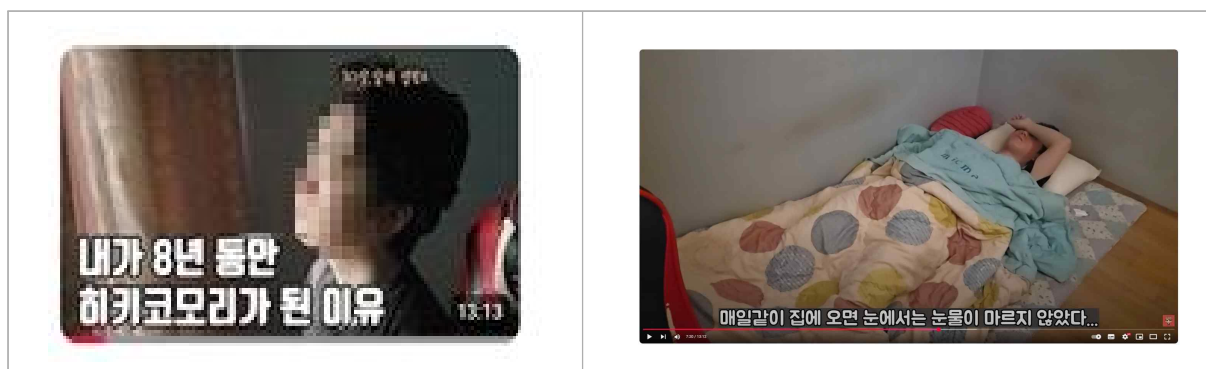
“아버지가 돌아가시고 정말 슬프면 눈물이 나오지 않는다는 것을 깨달았다. [...] 가족들이 걱정할까 봐 어린 마음에 왕따를 당했다는 말도 못 했고 [...] 집에 오면 눈에서는 눈물이 마르지 않았다. 그런 우는 모습을 보면 가족들은 왜

우냐고 나를 더 다그쳤고... 그래서 나는 더욱더 마음의 문을 닫고 혼자 살아갔다.” -유튜버 A-

“내성적인 성격 탓에 남자 중학교를 다니던 2학년 때에는 처음으로 반 전체에서 따돌림을 당했었습니다. [...] 아무도 저랑 이야기하지 않았습니다. 적대적인 눈빛과 비웃음, 폭력들이 성장기의 저는 힘들고 충격이 컸었습니다. 매일 밥을 혼자 먹었습니다. 제가 다닐 땐 53명이 한 교실 인원이었는데 그중에서 한 명도 저랑 말을 섞을 수 없는 분위기가 조성되어서 외롭고 힘들게 학교생활을 한 것 같습니다.” -유튜버 C-

“(전 여자친구와)1년 정도 교제를 하고 헤어졌고, 그렇게 마음이 힘들고 착잡한 시기에 회사에서도 잘리게 됩니다. 헤어지고 잘리고 집에 이렇게 있는데 세상에 혼자만 남은 것 같더라고요. 혼자서만 온갖 생각들을 반복하다가 빨리 상처를 털어낼 수 있었던 시기를 놓쳐버린 것 같아요. 6개월 정도를 그렇게 방 안에서 외부와 단절한 채 그냥 지냈어요.” -유튜버 D-

그림 1. 과거 외상경험을 고백하는 유튜브 영상



2) 외상의 고통에 의한 정신적 어려움 발생

방치된 복합외상 경험은 시간이 지나면서 자기혐오, 감정조절의 실패, 분노 폭발, 신체화 증상 등 장기적인 심리적 고통으로 발전하였다. 참여자들은 극심한 스트레스 속에서 감정조절의 어려움으로 과도한 행동을 표출하거나 자기혐오를 경험하기도 했다.

“큰 도시에 나가면 사람들이 다 저만 쳐다보는 것 같고 그냥 비둘기 비둘기는 그래도 관심은 안 받지 동물원에 있는 이제 낡고 초라한 늑은 원숭이가 된 기분이에요. 구경꾼 서커스단의 원숭이. 그래서 나가기 싫어요. 모두가 다 저만 쳐다보는 것 같고 제가 저를 혐오하는데 누가 저를 사랑하겠나요?” [...] 청년들 많이 다니는 길거리를 가려다 실패했다. 아직 그 정도 자신감은 없는 거 같다.” -유튜버 E-

“고등학교 3학년이 되던 해에 극심한 분노가 올라왔고, 참을 수가 없었다. [...] 나는 소리를 지르면서 집에 있는 물건을 다 집어 던졌다.” -유튜버 A-

“자기혐오에 빠져서 자책하고 ‘난 쓰레기다.’ 이런 생각만 반복하면서 그냥 죽은 듯이 살았죠.” -유튜버 D-

감정조절의 어려움은 단순한 일시적 감정 폭발이라기보다, 복합외상으로 억제되어 온 감정 에너지가 임계점에 도달해 발생한 위기적 반응이었다. 이는 반복적 외상이 정서 조절 능력의 손상과 정체성 혼란을 초래하는 전형적 양상으로 해석될 수 있다(van der Kolk, 2005). 참여자들의 경험은 감정 통제의 어려움, 자아에 대한 불안정한

인식, 신체화된 스트레스 반응을 동반하며, 결국 은둔·고립의 심화를 가속하였다. 이러한 반응은 은둔·고립의 문제에 대해 심리·사회적 측면에서 종합적인 지원이 필요함을 보여준다.

은둔·고립 청년의 사회 복귀가 어려운 배경에는 어린 시절부터 이어져 온 구조적 빈곤이 깊게 작용하고 있었다. 열악한 주거 환경, 만성적 식생활 불안, 학업·기술훈련 기회의 박탈, 반복된 취업 실패 등은 청년의 자존감을 약화시키고 장기적 고립을 심화시켰다.

그림 2. 외상으로 인한 심리적 어려움에 대해 언급하는 영상



“어릴 때도 가난은 익숙했다. [...] 푼돈이지만 당장 먹고 살아야 하면 필요했기에 매일매일 알바를 했다. 그래서 기술을 배울 시간도 없었다. 그렇게 치이고 치어서 시간은 흘러 어른이 되었는데 나이만 먹고 모자람은 그대로라 가난도 그대로 인 것 같다.” -유튜버 B-

이 사례는 빈곤이 단순한 경제적 결핍을 넘어 교육·노동·사회적 관계 전반에서 기회 구조를 제약하는 사회구조적 요인임을 보여준다. 이는 개인의 책임으로 환원될 수 없는 문제이며, 빈곤의 누적은 은둔·고립을 강화하는 사회적 배제와 누적적 불평등의 경로(Shildrick & MacDonald, 2007)로 이해될 수 있다.

2. 은둔·고립의 삶

1) 은둔생활로 인한 자기 및 타인, 세상으로부터의 철수

누적된 외상과 장기적 빈곤은 감각이 무뎠지는 은둔생활로 전환하게 했으며 외부와의 접촉을 최소화하고 스스로를 고립시키는 방식으로 삶을 유지하게 되었다.

“도태되어 뒤쳐진 제 모습이 쪽팔리니까 친구들에게도 먼저 연락하지도 않았고, 카톡 읽지 않고 그냥 달아버리고, 전화 오면 안 받고, 그나마 가족들이 저를 도와려고 해도 집 문을 잠그고 절대 열어주지 않았죠.” -유튜버 D-

2) 상처받지 않는 관계를 찾은 곳, 은둔자의 디지털 공간

은둔 청년들에게 디지털 기기는 단순한 오락 수단을 넘어 외부 세계와의 간접적 연결을 유지하는 창구였다. 현실에서 사회적 관계가 단절되었더라도, 온라인 공간에서는 최소한의 끈을 놓지 않고 있었다. 게임, 유튜브 시청, 온라인 커뮤니티 등은 자신을 직접 드러내지 않고도 세상과 느슨하게 이어질 수 있는 방식이었으며, 이는 고립된 삶에서 허용된 거의 유일한 ‘사회적 상호작용’의 형태였다. 이처럼 디지털 공간은 은둔·고립 청년들에게 물리적 접촉 없이도 느슨하게 사회와 연결될 수 있는 안전지대(safe space)로 기능했다(De Choudhury & De, 2014).

“오프라인 세상에서 온라인 세상으로 접속할 때 나는 편안한 마음이 된다. 아마 그건 나를 꾸미지 않고 누군가의 눈치를 보지 않아서 그런 거 같다.” -유튜버 A-

“밖이 너무 궁금해 보이기 시작한 실시간 라이브 개인 방송들이 저의 유일한 바깥나들이입니다.” -유튜버 C-

그림 3. 디지털 공간에서 동질감을 느끼는 유튜브를 즐겨보는 영상



3) 경제적 자립과 현실인식

일정 시점 이후, 참여자들은 경제적 자립의 필요성을 인식하고, 과거 경제활동의 부재에 대한 자각과 함께 새로운 사회적 경험에 대한 갈망을 드러냈다.

“알바를 보다가 느낀 건데 세상에는 참 자격증이 많다. 나는 있는 게 민증 밖에 없는데 세상 사람들은 언제 저 많은 걸 알고 취득했을까. 사실 며칠 전에 뭐라도 해야 할 거 같아서 배민 배달을 봤다. 배달도 차로 하든 오토바이로 하든 면허증이 있어야 한다. 자전거도 가능하지만 난 자전거를 못 탄다. 그래서 도보 배달을 하려고 했다. 그런데 도보 배달도 필요한 게 있었다. 보냉백이 필요했다. 진짜 뭐 하나 있는게 없구나” -유튜버 B-

한 참여자는 은둔생활이 장기화 되면서 오랜 시간이 흐른 만큼 과거와 현재 자신의 현실이 달라졌음을 자각하게 되었으며, 점차 변화된 상황을 인지하기 시작하였다.

“마음속에서 집착만 하고 있던 전 여자친구 (현재) 나이가 그때 저보다 훨씬 많은 나이가 됐고 고작 1년 만났기 때문에 우리가 만난 시간보다 헤어진 시간이 훨씬 길어요. [...] 30살에서 멈춰버린 정신연령, 그동안 밖에서 사람을 만나보지 않았으니까 30살 넘는 사람은 전부 저보다 많게 느껴집니다.” -유튜버 D-

4) 회복과 통합을 향한 내면의 움직임

디지털 공간은 단순한 회피처에 머물지 않았다. 유튜브와 같은 플랫폼은 타인의 일상과 사회적 경험을 관찰할 수 있는 창구가 되었고, 이를 통해 은둔 청년들은 현실 사회로의 복귀를 서서히 상상하게 되었다. 반복적 관찰과 공감의 과정은 ‘언젠가는 나도’라는 희망을 형성하며 심리적 전이 단계를 촉진했다. 참여자 일부는 독서, 수면 루틴 형성, 긍정적 상상, 자기 성찰 등의 과정을 통해 일상성과 자기조절 능력을 회복하고자 하였으며, 이는 외부 세계와의 단절을 회복하려는 시도로 해석된다.

“(유튜브에서 알하는 영상을 보고 난 후) 30살까지 알바를 한 번도 해본 적이 없지만, 나도 이제 이 답답한 방구석을 벗어나 사람들과 일을 한번 해보고 싶다는 생각이 요즘 많이 들고 있다. [...] 찾아보니 기술이 없는 내가 할 수 있는

것은 택배 상하차와 곰팡이라는 일이다. 엄청 힘들다는 이야기가 많이 있어서 걱정은 되지만, 그래도 사람을 대면하는 일보다는 몸을 쓰는 일이 나한테는 맞는 거 같다. 그러다가 일을 하는 게 점점 익숙해지면 서비스직도 한번 도전해 보고 싶다는 생각을 하게 됐다.” -유튜버 A-

“주 1회 대결레질하기, 1일 1 설거지, 1일 1 얼굴 씻기, 3일에 1번 머리감기, 1일 1 성경책 읽기, 1일 1 강아지 산책, 주 4회 강아지 놀아주기를 하고 있다. 힘들게 실수하더라도 이제 자신을 조금이나마 바꾸고 싶었다. 도망친 곳에 낙원이 없다는 건 그 누구보다 잘 알고 있으니깐. 전으로 돌아가고 싶은 마음도 없다.” -유튜버 E-

5) 은둔·고립의 경계에서의 성장과 퇴보 경험

참여자들은 자신이 성장과 퇴보 사이를 오가고 있다는 인식을 갖고 있었다. 한 참여자는 그런 자신을 ‘경계선 히키코모리’로 지칭하기도 했다. 그들은 과거의 상처가 완전히 사라지진 않았고, 새롭게 도전하는 구직과정에서 재실패를 경험하면서도, 자신이 과거에 올린 유튜브 영상을 보면서 초심을 기억하고 마음을 새롭게 다잡았다.

“아직 은둔형 외톨이에서 완전히 탈출하지 못한 것 같아요. 구직을 위해서 여러 가지 노력을 해봤는데 잘 되고 있진 않아요. [...] 처음에는 뭐든 나가서 할 수 있겠다 싶었는데 지금은 자신감도 많이 떨어져 있고, 이제 또 뭘 할 수 있지 싶은데, 그대로 여기저기 지원을 해서 뭐라도 하는 곳이 있으면 가서 일을 해봐야겠죠. [...] (그래도) 저는 하고 싶은게 아직 많기 때문에 잘 지낼겁니다.” -유튜버 D-

“주 2회 샤워, 영어로 앱 공부, 매일 성경책 읽기, 주 4회 방송을 하다가 멘탈이 나가서 며칠 동안 누워만 있었다. 모르겠다. 내 마음은 최선을 다해서 살고 싶은데 멘탈이 그걸 못 버티는 거 같다. 흠, 내 자신이 한심하다. 그렇게 방황하고 살고 있는데 저녁에 우연히 내 영상을 봤다. 저 당시 기억이 선명히 기억나서 갑자기 정신이 번쩍 들었다. 진짜 그때로 돌아가지 않게 정신 차려야겠다.” -유튜버 E-

3. 유튜브 채널 운영 계기

1) 디지털 공간에서의 자기표현과 회복 의지

참여자들은 자신의 이야기를 말하고 상처를 공유하며, 그 과정에서 자기 치유와 정서적 회복을 경험하길 바라며 유튜브 채널을 운영하기 시작했다. 유튜브 공간은 단순한 자기 일상 공유에 그치지 않고 오프라인 세계에서는 억압되었던 감정과 경험을 자유롭게 표현할 수 있는 ‘자기개방의 공간’이었으며, 이는 일종의 ‘회복적 자기서사’를 이야기할 수 있는 공간이었다. 유튜브 채널을 운영하는 은둔·고립 청년들은 유튜브라는 디지털 공간을 외부로 나아가기 위한 하나의 거점 공간으로 삼았다.

“영상을 만들면서 좋아졌으면 좋겠습니다. 유튜브를 하면서 조금 더 저에 대한 이야기를 해보려 합니다. 제 이야기를 들어주는 사람이 필요했을 수도 있습니다.” -유튜버 C-

“내가 이 순간을 정말 극복해 낸다면, 그걸 영상으로 하나씩 기록해둔다면 나와 비슷한 삶을 살고 있는 사람들에게 동기부여나 희망이 되어주지 않을까, 그런 긍정적인 생각도 하긴 했죠. [...] 저 자신에게 강한 동기부여를 하기 위해 유튜브를 시작했던 게 맞아요.” -유튜버 D-

보여준다. 이러한 양가적 경험은 Payne et al.(2025)이 온라인 커뮤니티에서 연대와 지지를 경험하는 동시에 혐오 발언을 마주했다고 지적인 결과와 일치한다. 그럼에도 불구하고 대다수 운영자들에게는 지지적 반응이 행동 변화를 이끌어 내고 새로운 시도를 가능하게 하는 중요한 계기가 되었다.

2) 자기노출과 과거 긍정적 사건의 재회상

출연자들은 유튜브라는 안전한 디지털 공간에서 지속적인 자기서사를 공개하는 과정에서, 고통 속에서 어렵게 꺼낸 과거의 사건들에 압도되기도 했지만, 동시에 미처 인식하지 못했던 긍정적 경험을 발견하고 새로운 의미를 구성해 나갔다. 이는 외상에 대한 자기노출이 단순한 고통의 반복이 아니라, 경험을 재구성하고 삶의 서사를 다시 써 내려가는 회복과 성장의 과정이 될 수 있음을 보여준다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 실제로 자기노출은 외상사건과 관련된 부정적 정서를 감소시키고, 사건이 주는 삶의 의미를 생각하게 함으로써 이전보다 더 넓은 조망으로 사건을 바라보게 한다고 알려져 있다(Pennebaker, 1997). 이러한 결과는 유튜브는 자기개방을 가능케 하는 중요한 매개이자, 부정적 기억 속에서 긍정적 단서를 발견하고 심리적 회복을 촉진하는 자기서사적 플랫폼으로 기능할 수 있음을 시사한다.

“누나는 나에게 이런 말을 했었다. 아버지가 돌아가시고 엄마는 누나들과 나를 버리고 떠날 수도 있었다. 하지만 지금까지 키워주는 것에 고맙게 생각하라는 말이었다. 나는 그 말을 듣고 분노와 화가 났던 마음이 미안함과 감사한 마음으로 바뀌었다. 그리고 엄마를 용서한다는 말을 꼭. 해야겠다는 생각이 들었다.” -유튜버 A-

3) 치유와 성장에 대한 의지

유튜브를 통해 자기 삶의 서사를 지속적으로 개방하는 은둔·고립 청년들 가운데는 고립된 삶 속에서도 변화의 조짐을 포착하고 자신을 긍정하려는 노력이 발견되었다. 유튜브를 통해 자신을 표현하고 타인과 연결되며 정서적 지지를 경험하는 과정은 자기회복력의 기반이 되기도 했다.

“잠은 밤낮이 바뀌어서 아직 거꾸로 생활하고 있지만 다시 조금씩 바뀌면 된다. 맞다. 포기해도 다시 시작하면 된다.”
- 유튜버 B-

과거의 고통을 회피하거나 지우기보다는 경험을 통합하고 의미화하며 앞으로 나아가려는 의지를 보였다.

“살면서 앞으로 이것보다 더 힘든 날이 오겠지만, 나는 이런 경험을 통해 그래도 한 번에는 무너지지 않을 것 같다. 살면서 또 힘든 날이 온다면, 아마 나는 이런 생각을 할 거 같다. "아, 또 올 것이 왔구나."라고 말이다. [...] 아픈 기억은 힘들지만 다시 그 기억을 꺼내어 그 아픔을 똑바로 마주보고 피하지 않고 조금씩 앞으로 나아가야만 아픔을 극복할 수 있는 거 같다. -유튜버 A-

일부 참여자는 유튜브를 통해 자신의 고립 경험을 숨김없이 고백하며, 비슷한 상황에 놓인 은둔·고립 청년들에게 직접 메시지를 전했다. 그들은 고립에서 벗어나기 위해서는 감정을 솔직히 드러내고, 타인과의 관계를 통해 위로를 경험하는 것이 필요하다고 강조하였다. 이러한 사례는 유튜브가 단순한 기록의 공간을 넘어, 상호 치유적 메시지를 매개하고 변화 가능성을 실천하는 장으로 기능하고 있음을 보여준다.

“혹시라도 저와 비슷한 삶을 사는 분들도 이 영상을 보신다면 저처럼 지푸라기라도 잡는 심정으로 마지막 용기를 내서 친구한테 연락을 해보세요. 가식이나 허세 없이 사실 그대로 내 현재의 삶을 그대로 고백하면 위로를 해줄 겁니다. [...] 더 숨고 싶은 거 아는데 사람들은 생각보다 따뜻합니다. 본인이 왜 아픈지 왜 힘들어하고 있는지 모든 말을 다 해보세요.

눈물이 나면 울고 화가 나면 욕하고 감정을 그대로 표현해 보세요 [...] 이 삶을 바꾸려면 사람과 대화하고 직접 문밖을 나와야 합니다. 내 삶을 고백하고 이제 나아질 것이라 약속하고 변화하는 일상을 공유하세요” -유튜버 D-

오랜 외상 경험을 유튜브에서 자기노출하여 감정을 정화하고 재해석하는 과정과 구독자와의 지지적 관계형성 과정은 갈등 관계였던 가족과의 실제적인 화해와 관계회복으로까지 확장되었다.

“30대가 되고 나서 어머니를 보니 얼굴에 주름이 보였고, 내가 큰 만큼 어머니는 늙어 있었다. 이제는 어머니의 마음에서 한 가지 마음의 짐을 내려놓게 해야겠다는 생각이 들었고, 조만간 그때 내가 정말 미안했다고 말하고 싶다.(영상에서 엄마에게 보내는 편지를 공개하고, 어머니와 화해하는 영상을 업로드함)” -유튜버 A-

그림 5. 유튜브에서의 자기고백을 통해 관계회복을 시도한 영상



4) 디지털 공간에서의 사회참여

한 출연자는 유튜브를 통해 디지털 공간에서의 관계 맺기와 회복 경험을 바탕으로, 활동 범위를 타 플랫폼의 실시간 생방송으로 확장하며 보다 적극적인 사회적 상호작용을 시도하였다. 이는 디지털 환경 속에서 자기주도적으로 규칙적인 일상을 실천하고자 하는 의지의 표현이자, 책임감과 꾸준함을 기르는 훈련이었다. 정해진 시간에 맞춰 라이브 방송을 운영하는 과정은 마치 직장인의 일상처럼 반복적이면서도 규칙적인 루틴을 요구했고, 이는 사회생활의 감각을 되찾고자 하는 출연자에게 일종의 사회적 회복 훈련으로 작용하였다.

“제가 (라이브)방송을 할까 생각 중이에요 [...] 일단 저의 꾸준함을 기르기 위해서 [...] 사회성을 기르려고 하는 겁니다. [...] 주에 4일 방송을 하고 있거든요 2시간씩 방송을 하고 있는데 뭐라고 해야 하지 사회 직장인이 된 기분이에요 [...] 나도 일반인 사람들에게 좀 한 발자국 다가간 느낌이라서 좀 기분이 좋아요” -유튜버 E-

다른 유튜브 채널을 통해 인터뷰 요청을 받고 이에 응한 참여자도 있었다. 그는 유튜브와 자신의 모습을 드러내는 데에 거리낌이 없었으며, 고통에서 벗어나기 위해 노력하는 자신의 태도를 오히려 긍정적으로 바라보았다. 본인의 실패 경험을 정면으로 말하고, 스스로를 ‘극복해낸 사례’로 전환하려는 의지는 향후 삶의 방향성에 대한 기대감으로 이어졌다.

“실패하고 스스로 은둔해서 고립되어 살던 삶에 대해서 말을 하는 거라 직접 모습을 드러내서 말한다는 게 쉽지 않았던 것도 사실이지만, 은둔형 외톨이 생활을 극복하고자 노력하고 있었고, 결과적으로 극복해 낸 사례로 제가 세상에 더 알려진다면 더 다양한 시도를 할 수 있지 않을까 기대한 것도 있어요” -유튜버 D-

은둔·고립 청년은 당장 사회와의 전면적인 접촉이나 대면 참여는 어려운 상황이지만, 무인카페나 배달앱 등의

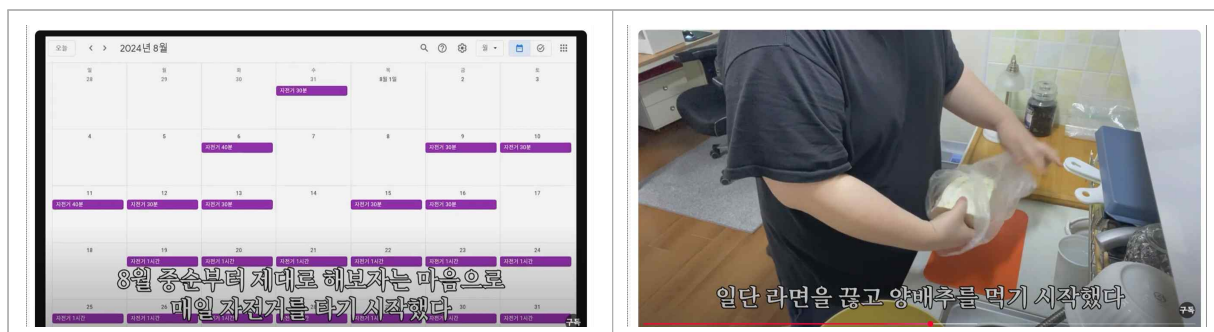
비대면 서비스를 활용하면서 점진적으로 사회참여를 연습하고 있는 모습도 포착되었다. 이는 단절된 상태에서 곧바로 사회로 복귀하는 것이 아니라, 점진적 노출과 활동을 통해 자기노출과 외부 자극에 대한 내성을 키우고자 하는 시도로 해석할 수 있다. 이처럼 규칙적인 온라인 활동은 단순한 자기노출을 넘어, 기존 사회에 직접 참여하기 어려운 상황에서 점진적으로 사회성과 규칙성을 훈련하는 과도기적 공간으로 기능했다. 이는 Payne et al.(2025)이 논의한 디지털 제3의 공간 개념을 확장하는 것으로, 유튜브 채널을 운영하는 은둔·고립 청년에게 디지털 환경은 사회적 연결과 소속감의 장을 넘어 제한적 사회참여와 사회 적응 가능성을 실험하는 공간으로 작동할 수 있음을 보여준다.

5) 미래를 위한 실천과 도전

유튜브 활동은 새로운 삶을 설계하고 실행해 보는 출발점이 되기도 했다. 영상 속에서 이들은 직업적 흥미 탐색, 콘텐츠 기획, 일상 관리, 건강 회복, 사회참여 연습 등 다양한 실천을 시도하며 과거와는 다른 방향으로 삶을 재구성하고 있었다. 과거와 단절되었던 시간 속에서 생성된 새로운 자기서사는 이들의 삶을 서서히 변화시키고 있었다.

“다이어트를 다시 시작했다. 8월부터 실내 자전거를 타기 시작했다. [...] 계획도 없고 꿈도 없고 희망도 없던 내가 운동을 시작하고, 식단을 하면서 계획을 세우기 시작했다. [...] 인간다운 삶을 포기했던 내가 하루 스케줄을 짜기 시작하면서 뭔가 다시 꿈을 가지기 시작했다는 것이 개인적으로 참 놀랍고 기쁜 일이다.” -유튜버 B-

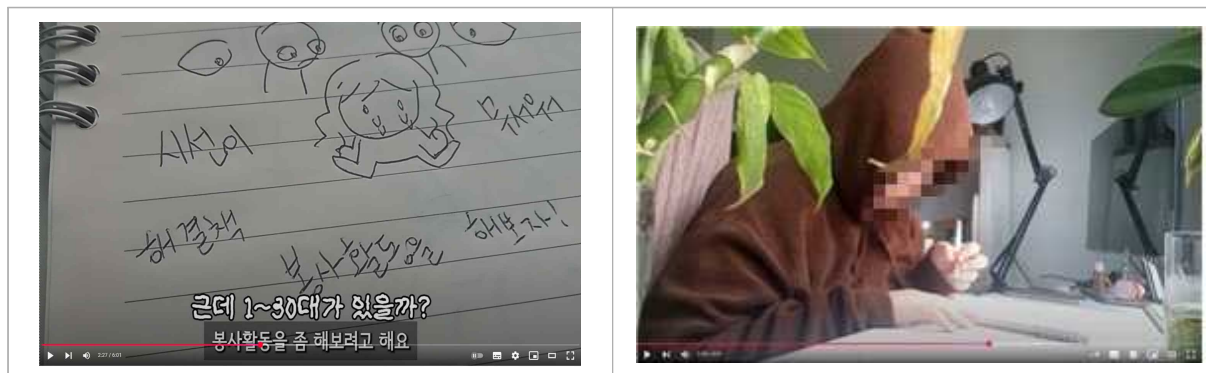
그림 6. 실내자전거 타기 실천과 식습관 개선의 의지를 보이는 영상



한 참여자는 대면 사회참여에 대한 두려움을 줄이기 위해 ‘단계적 연습’ 전략을 채택하고 있었으며, 이는 봉사활동처럼 간접적이지만 실질적인 사회 노출로 이어지고 있었다.

“사람들과 눈 마주치는 것도 아직 무서운 인간이라서, 일단 봉사활동을 다니면서 사람들과 대화를 늘려 보는 게 좋을 것 같아서 봉사활동을 좀 해보려고요. 취업은, 음, 일단 또래랑 대화하는 거를 능숙하게 한다면 그때 취업을 생각하기로 합시다. 조금씩 느리게, 느리게 성장하는 모습을 보여 드리겠습니다.” -유튜버 E-

그림 7. 변화를 위해 단계적 실천 목표를 계획하는 영상



한 출연자는 구독자의 제안으로, 해당 구독자가 일하는 편의점과 카페에서 일일 아르바이트 체험을 진행하였다. 체험 후 그는 서비스직이 자신과 잘 맞지는 않다고 느꼈지만, 사회적 관계를 완전히 회피할 수 없다는 점을 인정하며, 자신의 성향에 맞는 사회참여 방식과 직업 유형을 탐색하게 되었다고 진술했다. 이 사례는 은둔·고립 청년이 자신의 사회적 능력과 한계를 자각하고, 자신에게 맞는 방식의 사회참여 경로를 시험적으로 탐색한 과정으로 해석할 수 있다. 특히 구독자와의 상호작용이 자발적 참여의 동기가 되었으며, 이는 디지털 관계망이 실제 사회경험으로 이어지는 실천적 연결고리로 작동함을 보여준다.

그림 8. 구독자들의 조언과 응원으로 알바에 도전한 영상



V. 결론 및 논의

본 연구는 유튜브에 자발적으로 자신을 드러낸 은둔·고립 청년들의 채널을 질적으로 분석하여, 이들이 은둔을 선택하게 된 배경, 고립 상태에서의 삶의 양상, 유튜브 운영 계기, 그리고 활동을 통해 경험한 변화를 심층적으로 탐색하였다. 분석 결과, 13개의 하위범주, 4개의 상위범주가 도출되었으며, 중심 주제로는 ‘은둔·고립 청년의 상처 회복 여정: 디지털 세계에서 다시 연결되다’를 설정하였다. 이 중심 주제는 반복된 외상 경험과 사회적 단절 속에서 겪은 심리적 고통과 회복의 과정을 조명하며, 그 회복이 기존의 대면 중심 지원체계가 아닌 디지털 플랫폼을 매개로 이루어지고 있다는 점에서 학술적·실천적 의의를 갖는다. ‘상처 회복 여정’이라는 표현은 연구 참여자들이 과거의 외상, 자기혐오, 자살 충동 등 깊은 내적 고통을 겪으면서도 유튜브를 통한 자기노출과 사회적 지지를 통해 자기서사를 재

구성하고 점진적으로 회복해 가는 과정을 포착한다. ‘디지털 세계에서 다시 연결되다’는 부제는 이들이 비대면 기반의 디지털 공간에서 구독자 및 시청자와의 관계를 통해 심리적 지지를 얻고, 고립에서 벗어나 사회참여로 나아가는 변화를 함축한다. 이는 기존의 대면 중심 지원체계가 아닌 디지털 맥락에서의 회복 가능성을 학술적으로 제시한다는 점에서 의의가 있다. 본 연구의 주요 논의 및 제언 사항은 다음과 같다.

첫째, 참여자들은 아동·청소년기에 아버지의 자살, 반복된 이사, 가족 해체, 빈곤, 학교폭력, 정서적 방임 등 다양한 심리·사회적 외상을 경험해 왔다. 정서적 지지 기반이 부재한 채 관계망이 단절된 이들은 외부에 도움을 요청하지 못한 상황에서 자발적 고립을 선택하게 되었으며, 이는 청년기 은둔·고립 상태로의 이행을 가속화하는 요인이 되었다. 이러한 경험은 아동기의 부정적 생애경험(Adverse Childhood Experiences, ACEs)이 성인기의 정신건강 문제와 사회적 위축으로 이어질 수 있음을 밝힌 기존 연구(Felitti et al., 1998; Anda et al., 2006), 그리고 복합외상과 은둔·고립 간의 연관성을 지적한 선행연구(김성아 외, 2023; 박규범 외, 2024; 서울특별시, 2022; 정근하 외, 2021)와도 맥락을 같이한다. 다른 일부 참여자들은 아동기 외상을 직접 보고하지 않았지만, 연인과의 단절, 반복된 취업 실패, 권고사직 등 청년기 외상 사건을 은둔의 결정적 계기로 언급하였다. 이는 은둔으로의 이행 경로가 단일하지 않으며, 생애주기적 맥락 속에서 다양하게 나타난다는 점을 보여준다. 또한, 감정조절 실패, 분노 폭발, 신체화 증상은 단순한 감정 반응이 아니라 복합외상으로 억제된 감정 에너지가 임계점에 도달해 발생한 위기적 반응으로 해석될 수 있으며(van der Kolk, 2005), 이는 은둔·고립의 장기화를 심화시키는 요인으로 작용하였다.

따라서 은둔·고립 청년에 대한 개입은 단순히 고립을 해소하거나 취업을 연계하는 단기 프로그램에 그쳐서는 안 된다. 생애 전반에 걸친 외상 경험을 포괄하는 회복 중심의 심리·사회적 지원이 반드시 선행되어야 한다. 특히 아동·청소년기에 나타나는 정서적 고립의 징후를 조기에 인식하고, 학교, 지역아동센터, 청소년 상담복지센터, 정신건강복지센터 간 유기적 연계를 통해 위기 상황 초기부터 구조적으로 개입할 수 있는 체계 구축이 시급하다. 현재 제정된 「가족돌봄 등 위리아동·청년 지원에 관한 법률」이 은둔·고립 청년을 제도적으로 정의하고 국가 개입의 법적 근거를 마련한 점에서 의의가 있다. 그러나 실질적인 성과를 위해서는 아동·청소년기 위기 상황에 대한 발굴 및 조기개입 체계를 강화하고, 외상기반 접근에 입각한 발굴 및 사례관리, 개입 체계를 구체화해야 한다.

더불어 아동기 외상이 없더라도, 청년기에 경험하는 반복된 취업 실패, 조직 내 적응의 어려움, 연인이나 주요 타인과의 관계 단절 등에서 비롯된 위기가 독립적인 은둔·고립의 원인으로 작용하였으며, 이러한 경험은 외부 세계에 대한 불신과 회피 행동을 심화시켰다. 따라서 아동기 외상뿐만 아니라, 청년기 삶에서 경험하는 좌절과 관계 상실 역시 고립의 주요 원인으로 다루어져야 한다. 아동·청소년·청년기에 요구되는 발달과업과 지원체계를 아우르는 정책 간의 유기적 연계와 예방 중심의 정책 설계가 반드시 필요하다.

둘째, 기존 은둔형 외톨이에 대한 통념과 달리, 본 연구 참여자들은 자기혐오와 무기력 속에서도 일상적 리듬을 회복하려는 루틴화된 시도와 미래지향적 상상을 지속해 왔다. 독서, 영상 제작, 실시간 방송 등은 정서적 안정과 자기통찰을 유도하며, 감정적 고양을 경험하게 했다. 이들에게 디지털 공간은 단순한 오락의 장이 아니라 ‘상처받지 않는 안전지대로 기능하였다. 이는 온라인 익명성이 공감과 지지를 매개하는 안전지대로 작동한다고 본 De Choudhury와 De(2014)의 연구와 부합한다. 나아가 참여자들은 유튜브를 통해 억압된 감정과 경험을 드러내며 자기서사를 재구성하였고, 이는 외상을 재해석하고 성장을 이끌 수 있음을 강조한 Tedeschi와 Calhoun(2004)의 외상 후 성장(Posttraumatic Growth) 이론과도 연결된다.

실제로 일부 참여자들은 자기노출 과정에서 부정적 기억 속에서도 긍정적 단서를 발견하고 삶의 의미를 재구성하는 모습을 보였다(Pennebaker, 1997). 이러한 결과는 은둔·고립 청년을 단순히 ‘게으름’이나 ‘무기력’으로 낙인찍는 시각에서 벗어나, 내적 회복력과 성장 가능성을 가진 존재로 재조명할 필요성을 시사한다. 이제는 은둔·고립 청년의 내면적 회복 역량을 사회적 자산으로 인정하고, 이들이 스스로 구성한 삶의 루틴과 비대면 자기표현 활동

을 존중하는 개입 전략이 필요하다. 단순한 심리상담이나 콘텐츠 워크숍을 넘어, 디지털 자서전 프로젝트(예: '나의 이야기 다시 쓰기' 캠페인), '회복의 루틴 공유 챌린지'(자신만의 일상 회복 루틴을 영상이나 글로 표현하고 공유하는 온라인 커뮤니티 캠페인) 등 자기표현과 회복을 동시에 촉진하는 디지털 회복 활동을 장려할 필요가 있다. 이와 함께, '은둔-고립'에 대한 왜곡된 대중의 인식을 전환하기 위한 공공 캠페인과 미디어 협업도 병행되어야 한다. 예를 들어, 유튜브나 넷플릭스와 같은 디지털 플랫폼과 협력하여 회복 중인 은둔-고립 청년의 이야기를 담은 웹다큐나 숏폼 콘텐츠를 제작·확산함으로써 사회적 낙인을 줄이고 청년 당사자의 회복을 북돋는 사회적 환경을 조성할 수 있다.

셋째, 구독자와의 상호작용은 단순한 '댓글 교류' 이상의 의미를 지녔다. 참여자들은 응원과 격려 속에서 자기 존중감을 회복하였고, 이는 기존 오프라인 관계망에서 제공되지 못했던 새로운 사회적 지지체계였다. 이러한 경험은 Granovetter(1973)의 '약한 연결의 강점(strength of weak ties)' 이론으로 해석될 수 있다. 즉, 밀접하지 않은 관계라도 온라인 상호작용은 정서적 위안을 제공하고, 외부 활동(예: 아르바이트 체험)에 대한 동기를 강화하는 자원으로 기능할 수 있음을 보여준다.

나아가 Payne et al.(2025)이 논의한 디지털 제3의 공간 개념을 확장하여, 유튜브 활동은 단순한 사회적 연결과 소속감을 넘어 제한적 사회참여를 실험하고 사회 적응 가능성을 탐색하는 과도기적 장으로 작동하고 있음을 확인할 수 있었다. 실제로 일부는 실시간 방송과 정기적 콘텐츠 제작을 통해 일상생활의 구조화와 책임감을 회복하고, '사회인'으로서의 감각을 되찾는 경험을 보고하였다. 이는 디지털 상호작용이 기존의 밀접한 관계망과는 다른 방식으로 새로운 지지체계를 형성할 수 있음을 보여주며, 온라인 공간에서도 정서적·정보적 지지가 형성될 수 있음을 보여준 선행연구들(Charmaraman, Charmaraman & Hodes, 2022; Choudhury & De, 2014; Gonzales, 2017)과도 맥을 같이 한다. 즉, 디지털 상호작용은 기존 오프라인 지지체계가 닿지 못하는 집단에게 심리적 발판이 될 수 있음을 시사한다.

따라서 향후 정책과 실천에서는 이러한 비대면 기반의 사회참여 경험과 디지털 지지관계를 사회적 자산으로 인정하고, 이를 일상생활 훈련이나 직업 탐색, 사회적 관계 회복을 지원하는 중간지원 모델로 발전시킬 필요가 있다. 또한 회복 중심 콘텐츠를 적극 발굴하고 은둔-고립 청년이 자주 참여하는 디지털 커뮤니티를 공공 및 민간 차원에서 후원하는 방안이 요구된다. 이러한 디지털 기반 자조모임은 유사한 경험을 공유하는 당사자 간의 정서적 지지와 심리적 소속감 회복에 효과적이며, 사회 재접속의 중간 단계로 기능할 수 있을 것이다.

마지막으로 은둔-고립 청년들의 회복 과정은 회복과 후퇴를 반복하는 일종의 경계도 포함한다는 점에 주목해야 한다. 외상 회복은 선형적으로 진전되지 않으며, 감정적 동요와 반복적 좌절을 포함하는 역동적 과정임이 강조된 바 있다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 따라서 향후 개입은 단기성과 중심의 일회성 중재가 아닌, 유연하고 반복적인 접근이 가능한 디지털 기반의 장기적 지원체계로 전환되어야 한다. 정기적 상담, 디지털 동료지원, 회복지향 커뮤니티 등은 변화의 리듬에 맞춘 실질적 개입 모델로 도입될 필요가 있다.

본 연구는 은둔-고립 청년 당사자들이 디지털 플랫폼을 활용하여 직접 자신을 드러내어 은둔의 삶과 회복의 과정을 자신의 언어로 해석한 자기서사 자료를 분석하였다는 점에서 중요한 의의를 가진다. 그럼에도 불구하고 디지털 플랫폼에서의 자신을 드러내는 행위 자체가 회복의 단초가 된 것인지, 아니면 관계 맺기의 회복 준비가 된 이들이 디지털 플랫폼을 통해 자신을 드러내기 시작하는 것인지는 정확히 파악하기 어렵다. 그러나 본 연구 결과는 은둔-고립 청년의 회복을 돕기 위해서는 '치유의 객체'가 아닌, '치유의 주체'로서의 청년들을 인정하는 실천적 전환이 필요하다는 점을 보여주고 있으며, 사회복지 실천 역시 당사자의 언어와 경험을 이해의 출발점으로 삼아야 한다는 점을 강조하고 있다. 따라서 본 연구 결과는 향후 청년들의 자기표현 기반 회복모형을 제도적으로 수용할 수 있는 포괄적 정책 환경을 마련하는 데에 기여할 수 있을 것으로 기대되는 바이다.

강희주는 본 논문 투고 시점에는 이화여자대학교 사회복지학과 박사후연구원으로 재직하였으며, 현재 아동권리보장원 부연구위원으로 재직 중이다. 주요 관심 분야는 아동복지와 아동권리이며, 디지털 환경과 아동권리, AI기반 아동보호체계 구축 등을 연구하고 있다.

(E-mail: heyju83@hanmail.net)

강현아는 숙명여자대학교 아동복지학과 교수로 재직 중이며, 아동복지정책, 가정외보호아동, 아동학대 등을 연구하고 있다.

(E-mail: hkang3@sookmyung.ac.kr).

안선경은 이화여자대학교 일반대학원 사회복지학과 박사수료생이다. 주요 관심 분야는 아동·청소년 복지, 청년 복지이며, 현재 아동권리, 고립은둔 청소년 및 청년, 도박중독 등을 연구하고 있다.

(E-mail: ask9153@naver.com)

양유진은 숙명여자대학교 아동복지학과 아동·청소년복지전공 박사과정생(수료예정)이다. 주요 관심 분야는 아동·청소년의 권리와 복지, 위기청소년 보호 및 자립, 청소년 관련 정책, 청소년활동, 학교사회복지 분야이다.

(E-mail: yujin891113@gmail.com)

이민지는 숙명여자대학교 일반대학원 아동복지학과 석사과정에 재학 중이다. 주요 관심 분야는 아동·청소년복지 등이다.

(E-mail: minzi223@naver.com)

정익중은 이화여자대학교 사회복지학과 교수 및 아동권리보장원 원장으로 재직 중이다. 주요 관심 분야는 아동·청소년복지이며, 현재 아동학대, 빈곤아동 등을 연구하고 있다.

(E-mail: ichung@ewha.ac.kr)

참고문헌

- 가족돌봄 등 위기가동·청년 지원에 관한 법률, 법률 제20846호 (2025).
- 강희주, 정익중 (2020). 아동 출연 유튜브에 나타난 아동학대 현황. *아동과 권리*, 24(4), 585-613. <https://doi.org/10.21459/kccr.2020.24.4.585>
- 국무조정실. (2025). '24년 '청년의 삶' 실태조사' 결과 발표 [보도자료]. <https://www.korea.kr/briefing/pressReleaseView.do?newsId=156678299&pWise=sub&pWiseSub=C2>
- 김성아, 김문길, 임덕영, 노혜진, 노현주. (2023). *고립·은둔 청년 실태조사 연구*. 세종: 한국보건사회연구원.
- 김인숙. (2016). *사회복지연구에서 질적방법과 분석*. 집문당.
- 김지혜, 정익중, 김재연. (2024). 시각장애인의 장애수용에 관한 질적연구: 유튜브 동영상을 중심으로 *시각장애연구*, 40(2), 101-128. <https://doi.org/10.35154/kjvi.2024.40.2.101>
- 김춘남, 박승민, 박승희, 김서인. (2018). *사회적 고립의 유형분석 및 지원방안*. 수원: 경기복지재단.
- 김태곤, 이수진. (2018). 대학생의 자기불일치와 우울이 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 15(3), 511-535. <https://doi.org/10.16983/kjsp.2018.15.3.511>
- 김혜원. (2023). 청소년정책 리포트: 고립·은둔 청소년 이해 및 지원사업 추진방향. *여성가족부*, 03, 1-31.
- 김혜원, 조현주, 김연옥, 김진희, 윤진희, 차예린, 한원진. (2021). *은둔형 외톨이: 가족, 사회, 자신을 위한 희망안대서*. 서울: 학지사.
- 박규범, 박예은, 윤범식, 최다솜. (2024). *2024 경기도 고립·은둔 청년 실태조사*. 수원: 경기복지재단.
- 박채리, 김종완. (2023). 다변량 분석 방법을 이용한 인스타그램 이용과 심리적 변인 간의 관계 예측: Covid-19로 인한 자가격리자를 중심으로 *감성과학*, 26(4), 3-14. <https://doi.org/10.14695/KJSOS.2023.26.4.3>
- 서울특별시. (2022). *서울시 고립·은둔 청년 실태조사 결과 보고서*. 서울특별시.
- 유민상, 신동훈, 이민정. (2021). *청년의 사회적 고립 실태 및 지원 방안 연구*. 한국청소년정책연구원 연구보고서, 1-558.
- 유지희, 양정빈, 김자영. (2024). 청년 1인가구의 사회적 고립감이 우울에 미치는 영향: 가족·친구·이웃 접촉 빈도의 조절효과를 중심으로 *한국웰니스학회지*, 19(3), 279-285. <https://doi.org/10.21097/ksw.2024.8.19.3.279>
- 장원빈, 문의정. (2024). 청년의 은둔이 우울감 및 삶의 만족도에 미치는 영향: 가족 및 친구·동료와의 소통 단절의 조절효과. *가정과삶의질연구*, 42(4), 135-146. <https://doi.org/10.7466/JFBL.2024.42.4.135>
- 장혜림, 유민상. (2019). 위기를 경험한 청소년의 보호받지 못한 경험에 관한 연구. *한국사회복지교육*, 46, 61-87. <http://dx.doi.org/10.31409/KJSWE.2019.46.61>
- 정근하, 이상엽, 노영희. (2021). 은둔형 외톨이 극복자들의 활동 확대를 통한 지방소멸 방지 방안 연구. *한국비교정부학보*, 25(2), 141-165. <https://doi.org/10.18397/kgcr.2021.25.2.141>
- 정익중, 강희주, 김재연, & 김지혜. (2025). *누구나 쉽게 시작하는 유튜브 연구방법론*. 서울:박영사.
- 조미형, 고아라, 최하영. (2023). 청년의 사회적 고립 척도 타당화 연구: 잠재프로파일 분석. *미래사회복지연구*, 14(3), 153-177. <https://doi.org/10.22836/kaswpr.2023.14.3.153>
- 천홍말. (2014). SNS 유형과 사용자 인지심리특성 간의 관계를 통한 소셜 문화 건전성 탐색. *문화산업연구*, 14(3), 93-102.
- 최미연. (2025). 대면 및 비대면 소통이 고립감과 우울불안감에 미치는 영향: SNS 이용자의 연결감과 사회적 과부하의 매개효과. *한국소통학보*, 24(1), 89-123. <https://doi.org/10.51652/ksmca.2025.24.1.3>
- 홍국기. (2024. 3. 4.). *한국인 1인당 유튜브 월평균 사용 40시간 돌파*. 연합뉴스. <https://www.yna.co.kr/view/AKR20240304019800017>에서 2024년 10월 23일 인출.
- Achdut, N., Refaeli, T., & Tayri, T. M. (2021). Subjective poverty, material deprivation indices and psychological distress among young adults: The mediating role of social capital and usage of online social networks. *Social Indicators Research*, 158(3), 863-887. <https://doi.org/10.1007/s11205-021-02729-0>

- Anda, R. F., Felitti, V. J., Bremner, J. D., Walker, J. D., Whitfield, C., Perry, B. D., Dube, S. R., & Giles, W. H. (2006). The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 256(3), 174-186. <https://doi.org/10.1007/s00406-005-0624-4>
- Arnett, J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(14\)00080-7/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(14)00080-7/abstract)
- Austin A., Craig S. L., Navega N., & McInroy, L. B. (2020) It's my safe space: the life-saving role of the internet in the lives of transgender and gender diverse youth. *International Journal of Transgender Health*, 21(1), 33-44. <https://doi.org/10.1080/15532739.2019.1700202>
- Bond, B. J., & Miller, B. (2024). YouTube as my space: The relationships between YouTube social connectedness and collective self-esteem among LGBTQ individuals. *New Media & Society*, 26(1), 513-533. <https://doi.org/10.1177/14614448211061830>
- Caliandro, A. (2018). Digital methods for ethnography: Analytical concepts for ethnographers exploring social media environments. *Journal of contemporary ethnography*, 47(5), 551-578. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0891241617702960>
- Charmaraman, L., Hernandez, J. M., & Hodes, R. (2022). Marginalized and Understudied Populations Using Digital Media. In J. Nesi, E. H. Telzer, & M. J. Prinstein (Eds.), *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health* (pp. 188-214). chapter, Cambridge: Cambridge University Press.
- Coppola, M. (2022). Defining Hikikomori between Digital Migration, Ghosting and Cyberactivism. A Netnographic Study on Voluntary Social Self-Isolation in Italy. *Italian Sociological Review*, 12(7S), 865-865. <https://doi.org/10.13136/isr.v12i7S.584>
- De Choudhury, M., & De, S. (2014, May). Mental health discourse on reddit: Self-disclosure, social support, and anonymity. *Proceedings of the international AAAI conference on web and social media*, 8(1), 71-80. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v8i1.14526>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American journal of preventive medicine*, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Gavin J., Brosnan, M., & Joiner, R. (2025). Pathological and non-pathological hikikomori: social media use, digital engagement and therapeutic implications. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1596504. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1596504>
- Gonzales, A. L. (2017). Disadvantaged minorities' use of the internet to expand their social networks. *Communication Research*, 44(4), 467-486. <https://doi.org/10.1177/0093650214565925>
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380. <https://doi.org/10.1086/225469>
- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures: Selected essays*. Basic Books.
- Payne, B. H., Taylor, J., Spiel, K., & Fiesler, C. (2025). Building Solidarity Amid Hostility: Experiences of Fat People in Online Communities. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 9(1), 1-27. <https://doi.org/10.1145/3701186>
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York; Guilford.

- Pereira-Sanchez, V., Alvarez-Mon, M. A., Horinouchi, T., Kawagishi, R., Tan, M. P. J., Hooker, E. R., Alvarez-Mon, M., & Teo, A. R. (2022). Examining tweet content and engagement of users with tweets about Hikikomori in Japanese: mixed methods study of social withdrawal. *Journal of medical Internet research*, 24(1), e31175. <https://doi.org/10.2196/31175>
- Pink, S., Horst, H., Postill, J., Hjorth, L., Lewis, T., & Tacchi, J. (2016). *Digital ethnography: Principles and practice*. SAGE Publications Ltd.
- Ramirez, A., Rivera, D. B., & Cerezo, A. (2025). Social media and social connection in sexual and gender minority young adults. *The Counseling Psychologist*, 53(4), 523-551. <https://doi.org/10.1177/00110000251359690>
- Rooksby, M., Furuhashi, T., & McLeod, H. J. (2020). Hikikomori: a hidden mental health need following the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry*, 19(3), 399. <https://doi.org/10.1002/wps.20804>
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 6375. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Shildrick, T., & MacDonald, R. (2007). Biographies of exclusion: Poor work and poor transitions. *International Journal of Lifelong Education*, 26(5), 589-604. <https://doi.org/10.1080/02601370701559672>
- Shilo, G., & Savaya, R. (2011). Effects of family and friend support on LGB youths' mental health and sexual orientation milestones. *Family Relations* 60, 318-330. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00648.x>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Teo, A. R. (2010). A new form of social withdrawal in Japan: a review of hikikomori. *International journal of social psychiatry*, 56(2), 178-185. <https://doi.org/10.1177/0020764008100629>
- Tian, K., Zhu, H., Guang, T. (2019). The moderating role of social media platforms on self-esteem and life satisfaction: a case study of YouTube and Instagram. *Journal of Applied Business and Economics* 21, 208-216. <https://www.researchgate.net/publication/358808140>
- van der Kolk, B. A. (2005). Developmental trauma disorder: Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. *Psychiatric Annals*, 35(5), 401-408. <https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-06>
- Uchiyama, M. A., Bekki, H., McMann, T., Li, Z., & Mackey, T. (2025). Characterizing Experiences With Hikikomori Syndrome on Twitter Among Japanese-Language Users: Qualitative Infodemiology Content Analysis. *JMIR infodemiology*, 5(1), e65610. <https://doi.org/10.2196/65610>
- Zavaleta, D., & Samuel, K. (2014). Social isolation: A conceptual and measurement proposal. *OPHI WORKING PAPER*, 67, 1-62. <https://doi.org/10.35648/20.500.12413/11781/ii029>

Experiences of Socially Withdrawn and Isolated Youth who Revealed Themselves Through YouTube Channels

Kang, Hee-Ju¹ | Kang, Hyun Ah³ | Ahn, Seon-Kyeong² | Yang, Yu-jin³ | Lee, Min-Ji³ | Chung, Ick-Joong^{2*}

¹ National Center for the Rights of the Child

² Ewha Womans University

³ Sookmyung Women's University

* Corresponding author:
Chung, Ick-Joong
(ichung@ewha.ac.kr)

| Abstract |

This study qualitatively analyzed YouTube channels operated by socially withdrawn and isolated youth who voluntarily disclosed their lives on the platform. It explored in depth the background of their withdrawal, the patterns of isolated living, the motivations for digital engagement, and the changes experienced through these activities. Using inductive thematic analysis, 155 videos from five channels were examined, yielding 13 subcategories and four overarching categories. The core theme identified was “The Healing Journey of Socially Withdrawn Youth: Reconnecting in the Digital World.”

The main findings are as follows. First, participants reported repeated traumatic experiences during childhood and adolescence—including family dissolution, school bullying, and emotional neglect—as well as adverse events in young adulthood. In the absence of emotional support systems, these experiences often led participants to choose social withdrawal. Second, YouTube functioned not merely as a source of entertainment but as a psychologically safe space, where self-disclosure and digital storytelling served as a catalyst for trauma re-interpretation and personal growth. Third, interactions with viewers and subscribers fostered new forms of social support, and for some participants, these exchanges opened opportunities to experiment with social participation and adaptation.

Based on these results, the study proposed both policy and practice implications for the field of social work.

Keywords: Social Withdrawal, Reclusive Youth, YouTube, Self-Disclosure, Digital Social Work, Digital Welfare