



[SRI 시민패널조사]

수원시민의 외로움, 사회적 고립과 정신건강 실태

박민진 수원시정연구원 연구위원 farnia@suwon.re.kr 정재진 데이터분석센터장 김재이 위촉연구원

요약

외로움과 고립은 新사회적 위험, 개인을 넘어 정책 차원에서 예방 필요

- 최근 사회적 외로움과 고립으로 인한 사회문제 증가
- 영국은 '외로움 장관(Minister for Loneliness)'을 임명하고 외로움 관련 다양한 정책 추진
- 일본은 '고독부 장관' 직을 신설하고 고립 취약계층을 위한 선제 지원 중

수원시민은 다양한 개인적 속성과 환경적 요인으로 외로움과 고립에 직면

- 수원시민 중 외로움 취약 집단은 40대, 중장년층, 1인가구. 고립 취약 집단은 남성, 노년층, 1인가구. 우울증 취약 집단은 여성, 청년, 1인가구. 자살생각은 여성, 중장년층에서 높게 나타남
- 외롭다고 해서 모두 사회적으로 고립된 것은 아니나 사회적으로 고립된 사람은 거의 외로움을 느낌. 따라서 외로움 현황에 기반 한 맞춤형 정책 지원 발굴 필요

시사점

외로움, 고립, 정신건강 취약층 발굴을 통한 맞춤형 지원 필요

- 영국은 외로움을 질병으로 인식하고 사회적 처방을 통해 해결 중이며, 수원시도 사회적 외로움 및 고립 등으로 어려움을 겪는 시민을 위한 다양한 사업 추진 중
- 수원시는 시민의 외로움, 고립실태를 주기적으로 점검하고, 외로움 유발 속성에 맞는 대안 발굴 필요

1 외로움¹⁾과 고립, 개인의 문제가 아닌 사전 예방이 필요한 정책 이슈

□ 사회적 외로움, 고립²⁾, 고독사 등이 새로운 사회문제로 부상

- 영국 정신건강재단(Mental Health Foundation)에 따르면, 성인 4명 중 1명은 때때로 또는 항상 외로움을 느끼며, 외로움을 극복하는 것은 정신적으로 건강한 사회가 되는 것의 일부라고 설명³⁾
 - 조콕스 재단(Jo Cox foundation)에 따르면, 외로움은 하루 15개의 담배를 피우는 것만큼 해로우며, 외로움과 사회적 고립은 사회적으로 비건강한 상태를 의미함
 - 외로움은 우울증을 비롯한 심리적 질병을 동반할 수 있으며 우리의 신체적, 정신적, 사회적 건강에 악영향(Griffin, 2010)을 미칠 수 있기 때문에 사전 예방 중요
- 한국은 최근 사회적 외로움과 고립으로 인한 사회문제가 증가하고 있음

<사회적 외로움, 고립, 고독사 관련 기사>



□ 외로움과 고립의 문제를 개인의 문제로 국한하지 않고 정책적 차원에서 적극적으로 예방하고 추진하는 것은 전 세계적 현상

- (영국) 2018년 1월, 조콕스 외로움 위원회 권고에 따라 외로움 장관(Minister for Loneliness) 임명
 - 2018년 외로움 전략을 수립 및 실행하고 이후 외로움 종합 대책 수립, 외로움 참여 기금(Loneliness Engagement Fund) 마련 등 다양한 정책을 실행중임. 또한 매년 외로움 연례 보고서를 발간하여 외로움에 대한 인식이 얼마나 개선되었는지, 외로움 전략을 통해 지속적인 변화를 이끌어내고 있는지를 파악함
- (일본) 2021년 2월, 영국에 이어 세계 2번째로 고독대책 담당 장관 임명
 - 고독부 장관은 사회적 고립을 완화하기 위한 정책적 조치 필요성 주장. 특히, 고립되어 있거나 외로운 사람, 사회에서 단절될 위험이 있는 사람을 먼저 확인하는 것이 중요하며 대표적으로 여성, 40-50대 남성(잃어버린 세대), 1인가구, 히키코모리를 주요 정책 대상으로 설정
- (한국) 정부 및 지자체는 정신건강복지센터 운영(보건복지부), 사회적 교류사업(문화체육부), 우리동네 돌봄단(서울시), 수다살롱 커뮤니티 지원(경기도) 등을 통해 사회적 외로움 및 고립을 위한 예방 대책을 수립 중

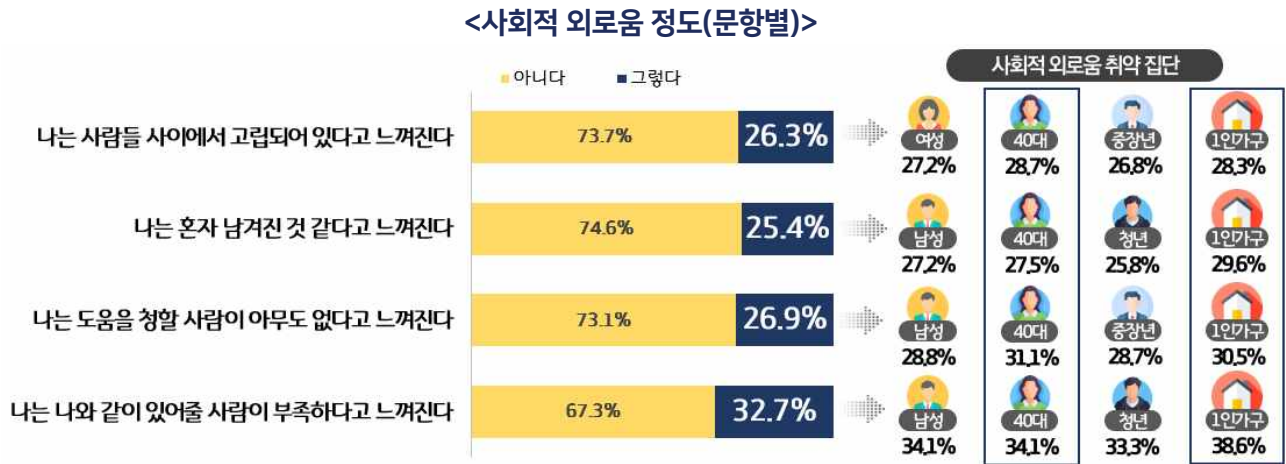
1) 공동된 관심과 활동을 공유하는 친구, 동료집단에 소속되지 못하는 것과 같이 자신이 원하는 사회적 연결망이 붕괴될 때 나타나는 무목적감, 지루함, 배제된 느낌, 사회적 통합감의 결여를 의미. 주관적인 측면
 2) 사회적 연결망의 크기 또는 접촉빈도 등 타인으로부터 고립과 분리의 정도를 나타내는 객관적인 측면
 3) <https://www.reengage.org.uk/latest-news/five-years-on-from-the-first-minister-for-loneliness/>

2 수원시민의 외로움, 사회적 고립과 정신건강에 대한 조사결과

2-1 수원시민의 외로움과 외로움 대처방법

□ 수원시민 중 외로움 취약 집단은 40대, 중장년층, 1인가구

- 사회적 외로움을 측정하는 4개 문항 결과를 살펴보면, ‘나는 나와 같이 있어줄 사람이 부족하다고 느껴진다’가 32.7%로 가장 높음. 다음으로 ‘나는 도움을 청할 사람이 아무도 없다고 느껴진다’는 26.9%, ‘나는 사람들 사이에서 고립되어 있다고 느껴진다’ 26.3%, ‘나는 혼자 남겨진 것 같다고 느껴진다’ 25.4% 순
- 각 문항별 사회적 외로움 취약 집단(공통)은 40대와 1인가구로 나타남



주: ‘사회적 외로움 취약 집단’은 각 문항별로 ‘그렇다’고 응답한 비율이 높은 집단이며, 집단은 성별(여성, 남성), 연령별(20~60대), 세대별(청년, 중장년, 노년), 가구형태별(1인가구, 다인가구)로 구분

- 수원시민 중 외로움이 상대적으로 높은 집단은 남성(1.62점), 40대(1.79점), 중장년층(1.59점), 1인가구(1.70점)
- 외로움 정도⁴⁾를 비교한 결과, 수원시 전체 평균은 1.56점으로 나타남



4) 총 4개 문항의 개별 문항의 점수를 0-3점으로 부여하고 총 12점 만점으로 환산: 전혀 아니다(0점), 여러날 동안(1점), 일주일 이상(2점), 거의 매일(3점)

□ 수원시민은 외롭다고 느낄 때 주로 취미활동(32.0%)을 하며 오락활동, 신체활동 순

- 취미활동을 제외한 세대별 외로움 대처방법은 상이함. 청년은 다른 세대에 비해 상대적으로 오락활동, 중장년은 친목모임 또는 종교활동, 노년은 신체활동을 한다는 비율이 상대적으로 높게 나타나
 - 1인가구는 외롭다고 느낄 때 주로 취미활동을 하며 오락활동, 친목모임 순, 다인가구는 외롭다고 느낄 때 주로 취미활동을 하며 신체활동, 오락활동 순
- 외롭다고 느낄 때 아무것도 하지 않는다는 비율은 4.1%, 중장년층(4.6%)과 1인가구(6.4%) 비율이 높게 나타남

<외로움 대처방법(1순위)>

(단위: %)

구분	오락활동	취미활동	신체활동	친목모임	혼식, 혼주	종교활동	외부기관 요청	아무것도 하지 않는다	기타	
전체	19.8	32.0	19.7	14.9	6.1	2.6	0.3	4.1	0.7	
세대별	청년층	21.5	30.7	20.2	13.9	7.5	1.6	0.4	3.8	0.3
	중장년층	17.8	32.9	18.8	16.0	4.6	3.9	0.2	4.6	1.2
	노년층	19.5	39.0	24.4	14.6	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0
가구 형태별	1인가구	25.3	30.0	14.2	15.5	6.9	1.7	0.0	6.4	0.0
	다인가구	18.6	32.4	20.9	14.7	5.9	2.8	0.4	3.5	0.8

주: 오락활동(게임, 인터넷 등) . 취미활동(독서, 영화감상, 여행 등), 신체활동(헬스, 운동 등)

2-2 수원시민의 고립과 정신건강

□ 수원시민의 6.2%는 사회적으로 고립⁵⁾되어 있어

- 수원시민 중 어려울 때 모두 도움을 받을 사람이 없다고 응답한 비율은 6.2%로 남성, 노년층, 1인가구에서 높게 나타남

<사회적 고립 정도>



<성별 사회적 고립 정도>



<세대별 사회적 고립 정도>



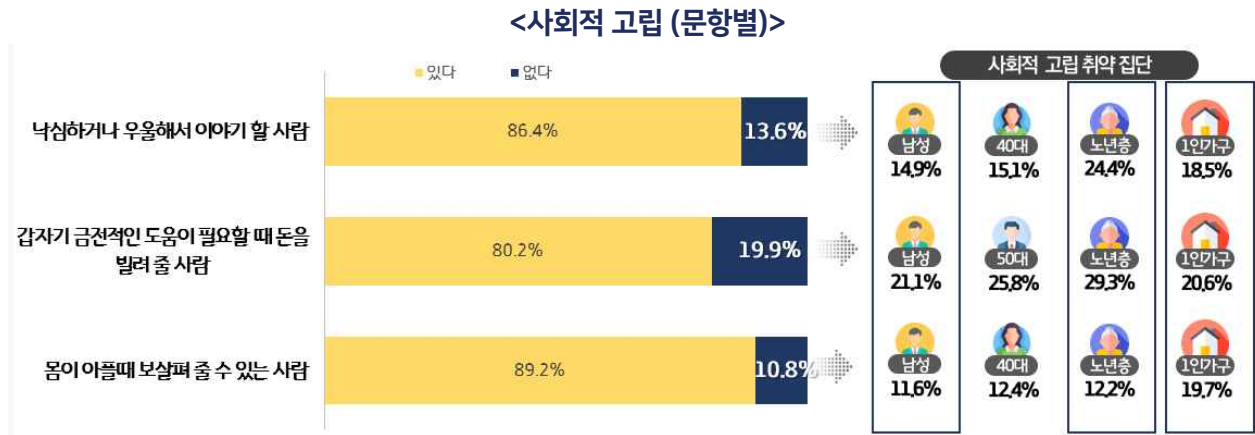
<가구형태별 사회적 고립 정도>



5) 사회적 고립 문항 모두 도움을 받을 사람이 없다고 응답한 경우

○ 사회적 고립 취약집단은 남성, 노년층, 1인가구

- 수원시민의 13.6%는 낙심하거나 우울할 때 이야기할 사람이 없고, 19.9%는 갑자기 금전적인 도움이 필요할 때 돈을 빌릴 사람이 없음. 또한 10.8%는 몸이 아플 때 보살펴 줄 수 있는 사람이 없음



주: '사회적 고립 취약 집단'은 각 문항별로 '그렇다'고 응답한 비율이 높은 집단이며, 집단은 성별(여성, 남성), 연령별(20~60대), 세대별(청년, 중장년, 노년), 가구형태별(1인가구, 다인가구)로 구분

○ 사회적 고립 집단 10명 중 1명은 가족, 친구, 이웃과 한 번도 소통하지 않는 것으로 나타남

- 비고립 집단의 59.6%는 하루에 한번 이상 가족, 친구, 이웃과 소통하는 것으로 나타났고, 다음으로 일주일에 한번 (27.2%), 이 주일에 한번(6.5%)순
 - 고립 집단의 경우 일주일에 한번 이상 가족, 친구, 이웃과 소통한다는 비율이 29.6%로 가장 높았고, 연락하지 않는다는 비율은 11.1%로 높게 나타남

<고립정도와 소통빈도>

(단위: %)

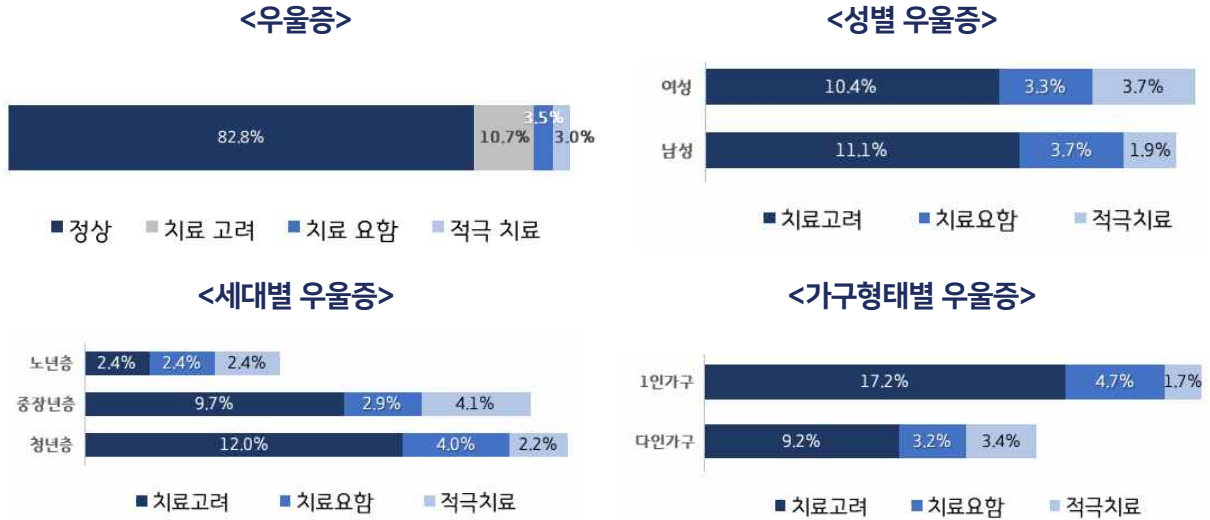
구분	하루에 한번	일주일에 한번	이주일에 한번	한달에 한번	월 1회 이하	연락하지 않음
비고립	59.6	27.2	6.5	4.7	1.6	0.3
고립	11.1	29.6	16.1	19.8	12.4	11.1

□ 여성, 청년, 1인가구의 우울증⁶⁾ 비율이 높게 나타나

○ 수원시민의 83.3%는 우울하지 않은 상태(정상)이며, 6.6%는 치료를 요하거나 적극적인 치료가 필요한 상태

- 수원시민의 3.5%는 치료 요함, 3.1%는 적극 치료가 필요한 상태이며, 치료 고려(경과 관찰)가 필요한 잠재적 우울증은 10.7%
 - 성별 우울증은 여성이 17.4%로 남성(16.7%)보다 높게 나타났고, 세대별로는 청년층이 18.1%⁷⁾로 중장년층 (16.7%), 노년층(7.3%)보다 높게 나타남. 가구형태별 우울증은 1인가구가 23.6%로 다인가구(15.8%)에 비해 높게 나타남

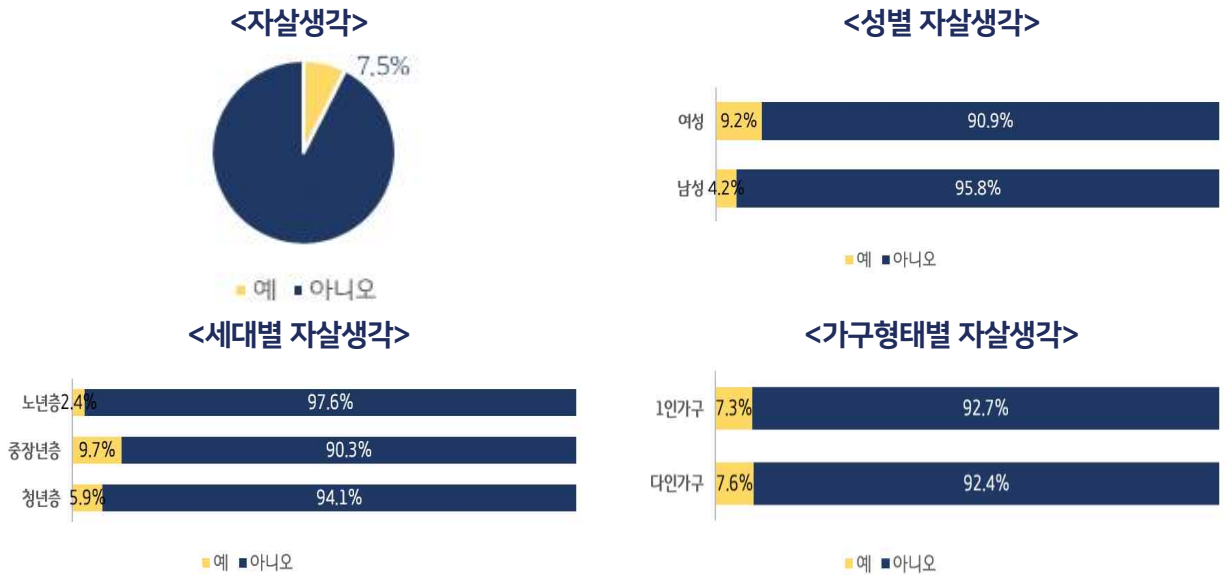
6) 우울증은 9개의 개별 문항을 점수화하여, 0-9점: 정상, 10-14점: 치료 고려, 경과 관찰, 15-19점: 치료요함(약물, 상담), 20-27점: 적극적인 치료, 정신과 치료로 정의
 7) 2018년 75만2976명이었던 우울증 환자가 2023년 100만명을 넘어섬. 특히 2030 환자가 절대적으로도 증가하고 그 비율도 높아짐. 20대 우울증 진료 인원은 18만5942명. 18.6%를 차지해 연령대별 최다이며, 30대가 16만108명(16%)으로 그 뒤를 잇고 있음(중앙선데이, 2023년 10월 28일자 인용)



□ 여성, 중장년층에서 자살 생각이 높게 나타나

○ 수원시민의 7.5%는 지난 1년간 심각하게 자살을 생각한 적이 있어

- 성별로 살펴보면 여성(9.2%)이 남성(4.2%)의 약 2배 이상 높게 나타남. 세대로 살펴보면 중장년층이 9.7%로 가장 높았고 다음으로 청년층(5.9%), 노년층(2.4%) 순
- 가구별로는 1인가구(7.3%)와 다인가구(7.6%)의 자살생각이 유사한 것으로 나타남

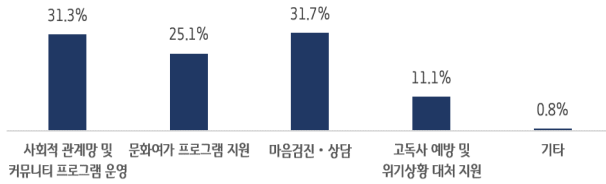


□ 사회적으로 고립되어 있다고 느낄 때 가장 필요한 정책은 마음검진·상담

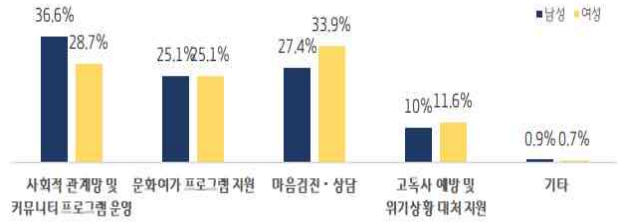
○ 사회적으로 고립되어 있다고 느낄 때 가장 필요한 정책은 마음검진·상담이 31.7%로 가장 높았고, 사회적 관계망 및 커뮤니티 프로그램 운영(31.3%), 문화여가 프로그램 지원(25.1%) 순

- 남성은 사회적 관계망 및 커뮤니티 프로그램 운영, 여성은 마음검진·상담에 대한 수요 높게 나타났고, 연령이 높을수록 사회적 관계망 및 커뮤니티 프로그램 운영, 연령이 낮을수록 마음검진·상담에 대한 정책 수요 높게 나타남
- 1인가구는 사회적 관계망 및 커뮤니티 프로그램 운영을 선호하며, 다인가구는 마음검진·상담을 원하는 것으로 나타남

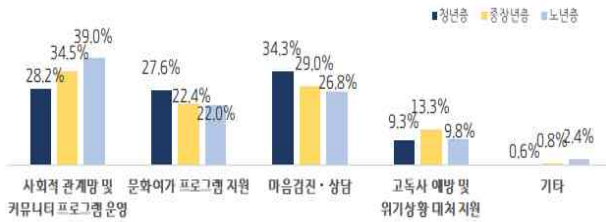
<사회적 고립 정책>



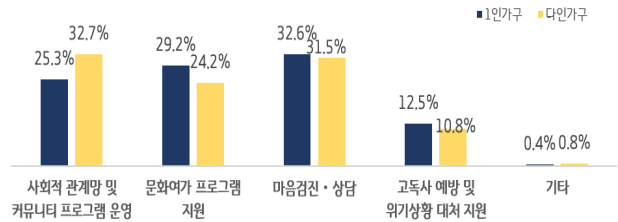
<성별 사회적 고립 정책>



<세대별 사회적 고립 정책>



<가구형태별 사회적 고립 정책>



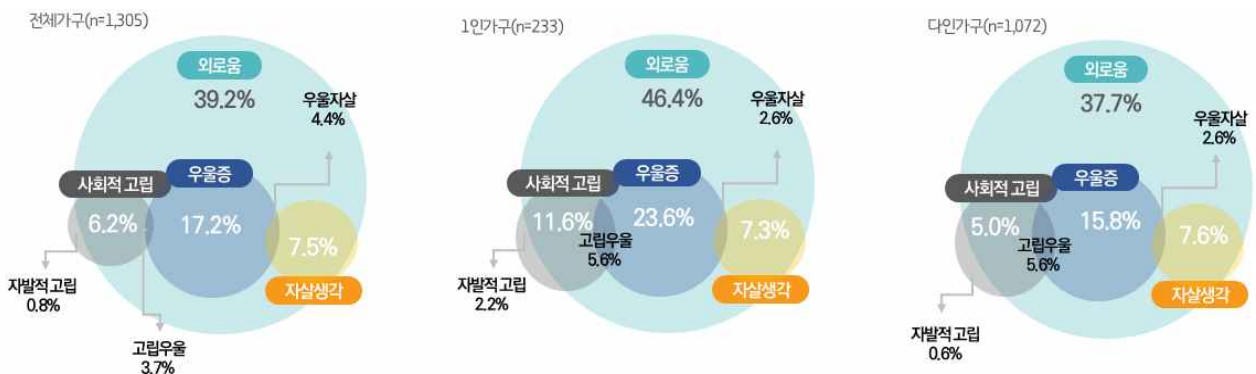
3

수원시민의 외로움, 고립, 그리고 정신건강과의 관계

□ 사회적 외로움⁸⁾은 사회적 고립, 우울증, 자살생각의 필요조건

- 외롭다고 해서 모두 사회적으로 고립된 것은 아니나 사회적으로 고립된 사람은 거의 외로움을 느낌
 - 수원시민 39.2%는 외로움을 느끼며, 이중 6.2%는 사회적으로 고립되어 있는 것으로 나타남. 사회적으로 고립된 사람과 자살생각이 있는 사람의 대부분도 외로움을 느끼고, 우울증이 있는 사람은 외로움을 느낌. 또한 우울증이 있는 17.2%는 모두 외로운 상태였음
- 1인가구가 다인가구에 비해 외로움, 사회적 고립, 우울증 모두 높게 나타남

<외로움, 사회적 고립, 정신건강과의 관계>



8) 사회적 외로움 4개 문항 중 한번이라도 외로움을 경험한 사람의 비율

4 시사점

□ 수원시는 시민의 외로움, 고립을 선제적으로 관리하여 수원시가 보다 건강하고 지속가능한 사회가 될 수 있도록 노력 필요

○ 청년들의 우울 및 사회적 고립 관리 필요

- 수원시 청년들의 우울증이 다른 세대보다 높고 청년 10명중 5~6명은 자살 생각을 한 적이 있음. 청년 우울증의 주요 원인은 경제 요인과 연관성을 가짐. 소위 N포세대로 불리는 청년들은 경기는 악화되고 미래가 불확실하기 때문에 우울감에 빠질 수밖에 없음. 청년 대상의 마음건강상담 서비스 강화 필요

○ '긴 세대'인 중장년층의 마음의 병을 해소할 수 있는 외로움 및 고립 정책 필요

- 소위 '긴 세대'인 수원시 중장년층은 사회적 외로움이 다른 세대보다 상대적으로 높고, 외로움을 느낄 때 아무것도 하지 않는 비율과 자살 생각 또한 다른 세대보다 높게 나타남. 중장년층의 외로움과 정신건강 치료를 위한 지원 정책 필요

○ 영국은 외로움을 질병으로 인식하고 사회적 처방을 통해 해결 중임. 수원시도 사회적 외로움 및 고립 등으로 어려움을 겪는 시민을 위한 다양한 사업 추진 중임. 향후 수원시는 영국을 벤치마킹하여 수원 시민의 외로움, 고립실태를 주기적으로 모니터링하고, 외로움 유발 속성에 맞는 대안 발굴 필요

- 수원시는 경제적 어려움을 비롯해 사회적으로 고립되어 도움이 필요한 복지사각지대 위기관리를 위한 발굴 사업을 진행할 뿐만 아니라 정서적 고립 등으로 어려움을 겪는 1인 가구를 공적으로 지원하는 체계를 만들고 청년 고민상담소 등을 운영하여 청년들이 안심하고 생활할 수 있는 지원체계 구축 중. 이외에도 청(소)년 마인드 케어 사업 실시, 중장년 위기 1인가구 복지사각지대 발굴 사업 등을 추진 중

- 수원시는 영국을 벤치마킹하여 외로움 및 고립 종합대책 수립, 외로움 및 고립 기금 마련, 연례보고서 발간 등을 통해 수원시민의 고립 현황 및 정신건강에 대한 지속적인 모니터링 필요

✓ SRI 시민패널조사 개요(2024년 1/4분기)

- 조사목적 : 시정현안에 대한 적시성 있고 신뢰도 높은 데이터 구축, 시민들의 시정현안 인식과 변화 파악
- 조사대상 : 수원시정연구원 패널 2,653명(유효표본 1,305명)
- 조사방법 : 온라인조사
- 조사시기 : 2024.2.19.~2024.2.25.(7일간)
- 조사내용 : 수원시민의 사회적 외로움과 고립, 수원시 생활 만족도 및 정책수요

■ 참고문헌

김성아·박민진·김정아. 2021. 서울시 1인가구 외로움·사회적 고립 실태와 대응전략, 서울연구원.
수원특례시 홈페이지(<https://www.suwon.go.kr>)
영국 정부 홈페이지(<https://www.gov.uk>)
"평생 빛 갇아야 해 암울" 2030 우울증 5년 새 배로 늘어(중앙선데이, 2023년 10월 28일자)

※ 본 간행물은 집필자의 개인 의견으로 수원시정연구원의 공식적인 견해와 다를 수 있습니다.