

2021 - 2022 은둔형 외톨이 가정방문 상담 사례집

## 〈광주청년 : 내 방의 계절〉



2021 — 2022  
은둔형 외톨이 가정방문  
상담 사례집

광주청년 : 내 방의 계절

2021 — 2022

은둔형 외톨이 가정방문

상담 사례집

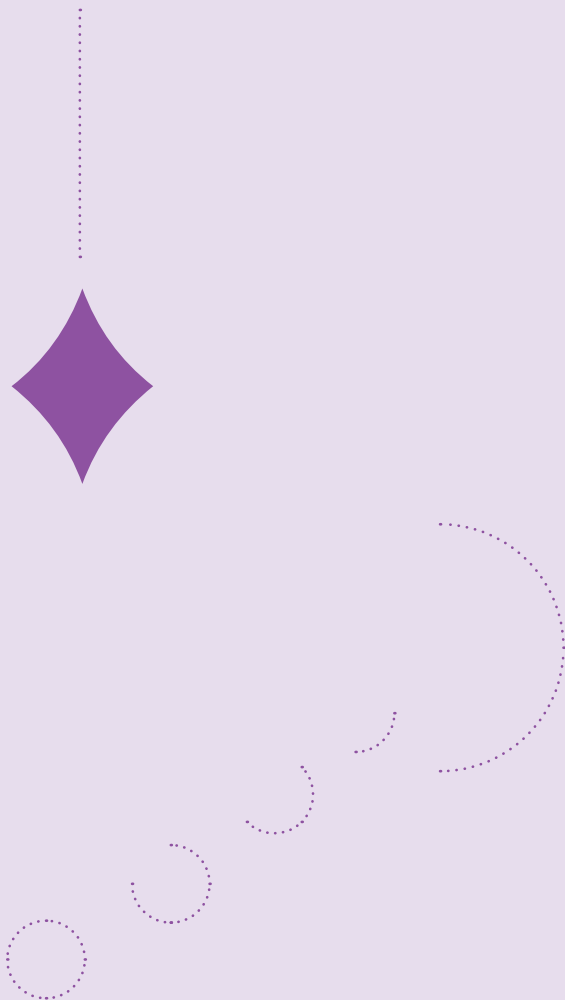


#### 일러두기

이 책은 2021년과 2022년 광주청년센터에서 진행한 은둔형 외톨이 가정방문 상담의 사례 중 소개에 동의한 일부 사례를 엮어 제작하였습니다. 한 개인을 특정할 수 있는 특징적인 사건 및 사실을 배제하였으며, 소개된 사례의 이름은 가명임을 알려드립니다. 무단 전재와 복제를 금합니다.

광주청년 : 내 방의 계절

## 내 방의 계절, 여는 글



“방 안에만 있어서 계절이 바뀔 줄도 몰랐다”는  
한 은둔형 외톨이 청년의 이야기...

시간은 흐르고 세상은 계속해서 변하는데,  
나의 시간만 멈춰있는 것처럼 느끼는  
은둔형 외톨이의 감정이 확 와닿았습니다.

밖으로 나가는 것이 일상생활인 사람들에게는  
계절과 날씨가 옷차림, 약속 장소 등등  
여러 요소에 영향을 미치기 때문에  
관심을 둘 수밖에 없습니다.

하지만, 밖으로 나가지 않은 은둔형 외톨이는  
계절과 날씨가 관심을 둘 사항이 아니기 때문에  
둔감할 수밖에 없었을 것입니다.

그래도, 그 방안의 계절은 있지 않았을까요?  
겨울에 몇 년간 머물러 있기도 하고,  
봄, 여름, 가을, 겨울이 하루에도 여러 번 바뀌기도 하고...

세상의 계절이  
자연의 이치로 변하듯  
은둔형 외톨이의 방의 계절은  
자신의 감정대로 변하지 않을까요?

세상의 계절이  
지구가 기울어진 자전축으로  
공전을 하기 때문에 변하듯이  
그 방의 계절 또한  
누군가 주의를 기울여 주고, 움직이게 해야만  
방의 계절, 마음의 계절에 변화가 올 것입니다.

꼭 봄이 좋은 것도, 겨울이 나쁜 것도 아닌  
계절의 변화에 잘 적응하며  
사계절을 모두 즐길 수 있기를  
간절히 바라는 마음으로 시작했습니다.

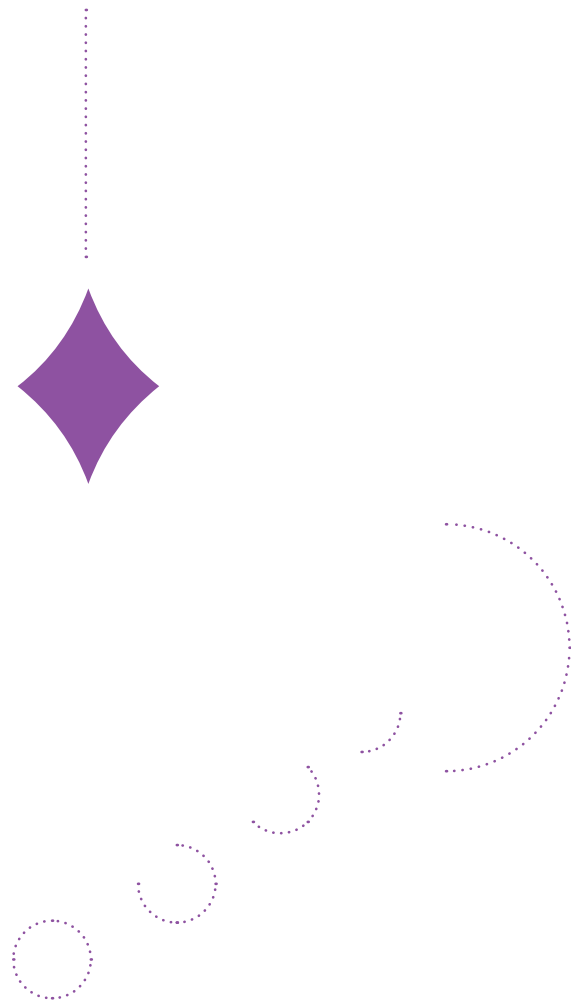
그리고 계절을 되찾은 청년의 이야기와  
찾아가는 중인 청년의 이야기를 담아  
이 책을 펴냅니다.

방안의 계절이 멈춰있는 모든 분들께 바칩니다.

— 광주청년센터 청년정책팀장 박민국



## 내 방의 계절, 목차



여는 글

006

### 첫 번째

은둔형 외톨이는  
어떤 사람일까요?

012

### 두 번째

은둔생활 이야기

028

### 세 번째

상담 그리고 그 후

054

### 네 번째

함께한 사람들의 이야기

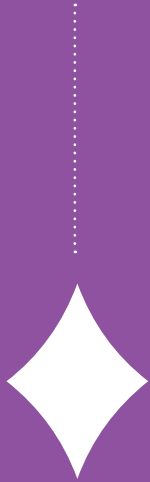
062

닫는 글

076



## 내 방의 계절, 첫 번째

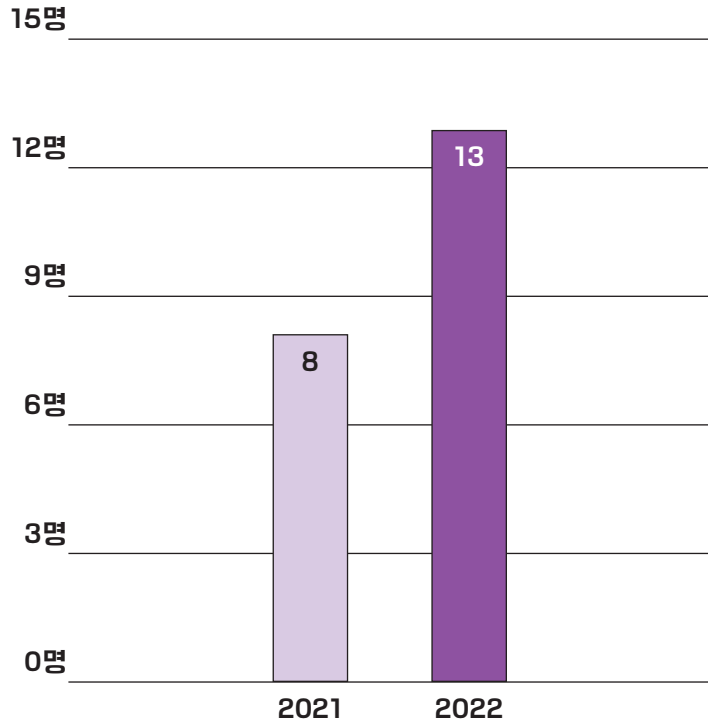


은둔형 외톨이는  
어떤 사람일까요?



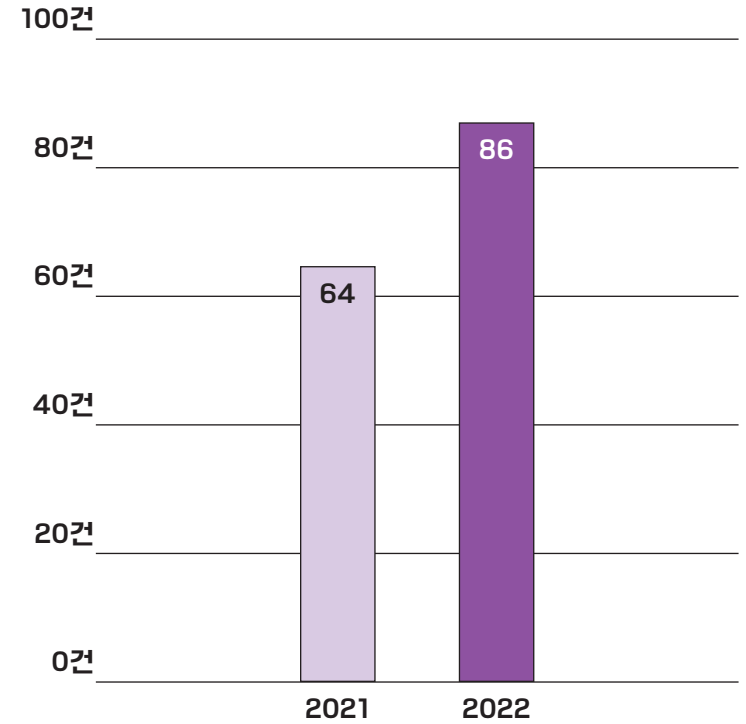
센터에서 발굴한 일부 사례만으로  
은둔형 외톨이를 정의하는 것은 어렵습니다.  
사례집의 이야기에도 실리지 않은  
그리고 아직 드러나지 않은  
은둔형 외톨이가 더 많기에  
지속적인 관심과 지원이 필요합니다.

◆  
통계자료 1



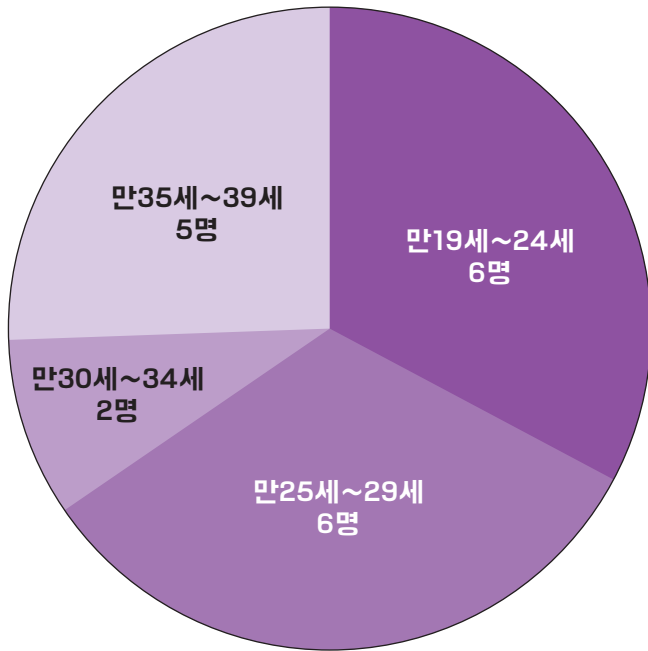
상담인원

◆  
통계자료 2



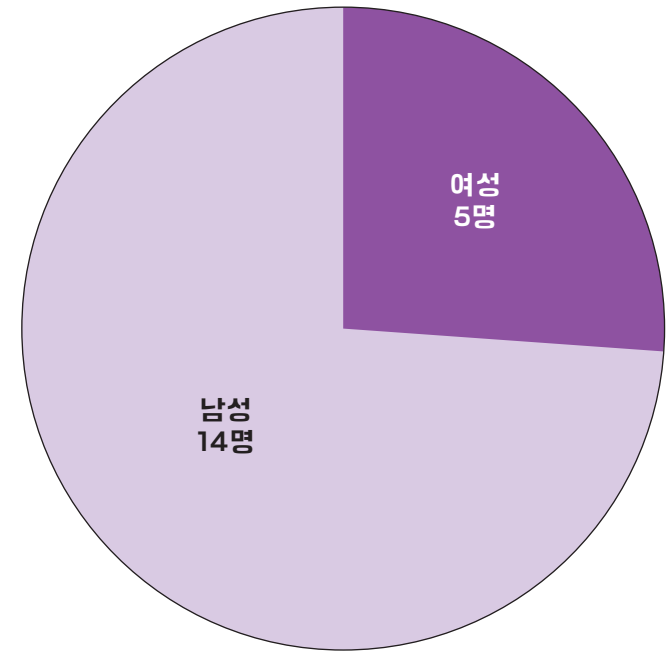
상담건수

◆  
통계자료 3



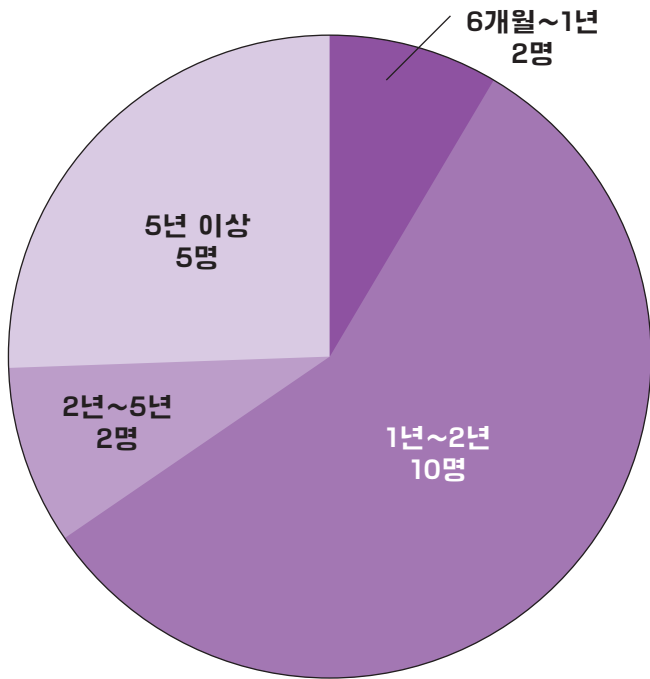
연령 \*중복 2명 제외

◆  
통계자료 4



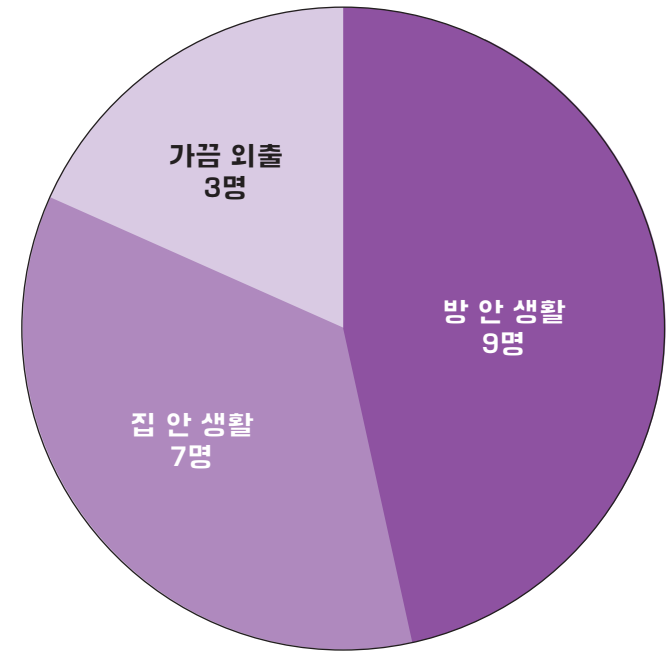
성별

◆  
통계자료 5



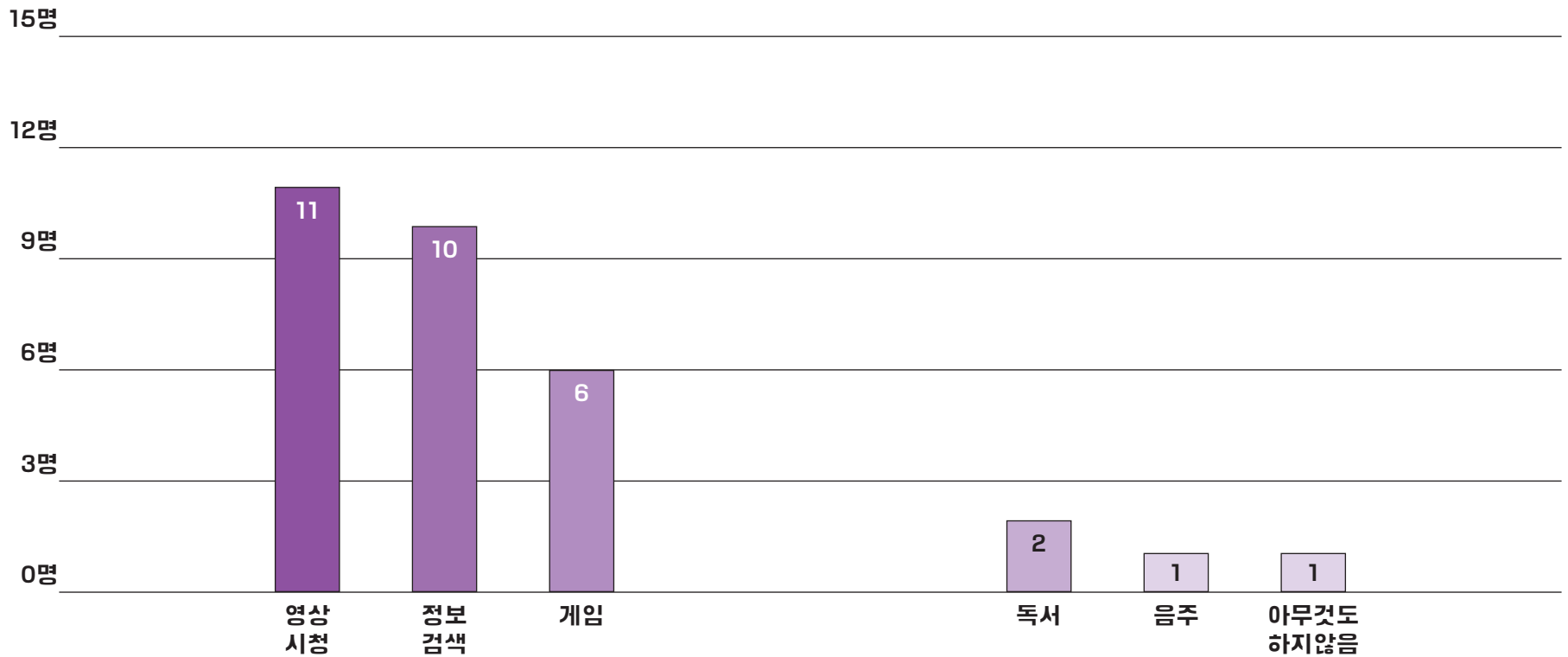
은둔 기간

◆  
통계자료 6



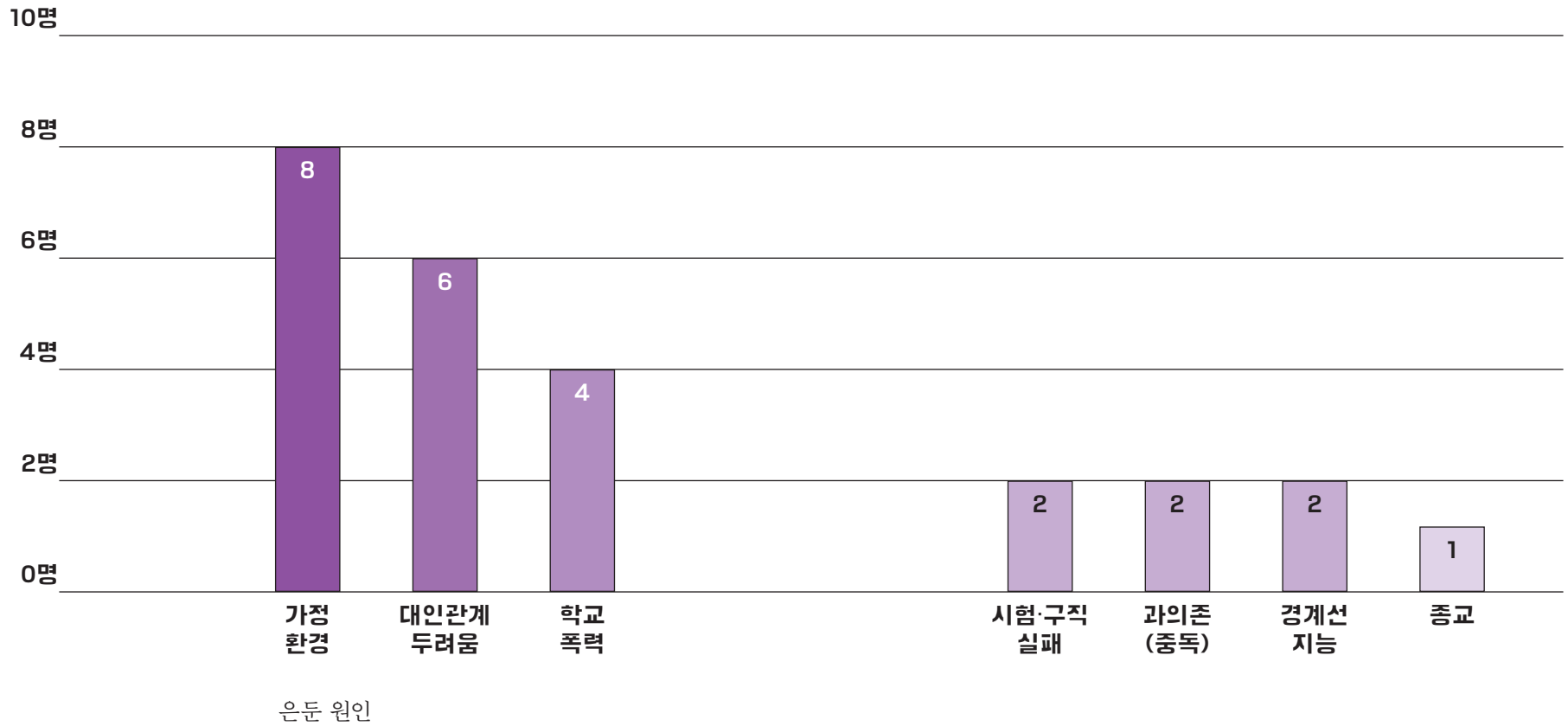
은둔 유형

◆  
통계자료 7



은둔 생활 중 주요 활동 \*중복응답 포함

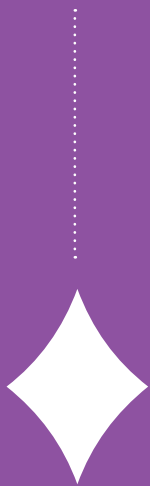
◆  
통계자료 8





괜찮아... 괜찮아... 이 정도쯤이야...  
계속 최면을 걸며 버텼던 것 같아요.  
그러던 어느 날,  
갑자기 최면이 통하지 않았는지  
나는 방에서 나갈 수 없었어요.

## 내 방의 계절, 두 번째



은둔생활 이야기

- ◆ 서로를 미워하는 모녀 관계
- ◆ 코로나19와 함께 시작한 은둔생활
- ◆ 부모와 관계 개선의 한계
- ◆ 신체 콤플렉스와 대인관계의 두려움
- ◆ 다른 사람처럼 일하고 싶어요

## ◆ 서로를 미워하는 모녀 관계

.....

내담자는 사실 느린 학습자이다. 종합지능지수가 66으로 자존감과 사회적 성숙도가 낮은 상태인 관계이며 감정 조절이 세련되지 못하고 충동적이었다.

그러나 내담자는 상담 시간 내내 집중하려고 하였고 상담사와 신뢰를 쌓고 싶어 하는 마음을 표현하고 있었다. 그래서 참 다행스럽게도 내담자와의 라포를 형성하는 데는 그다지 큰 어려움이 없었다.

은둔의 벽을 넘을 수 있도록 도와주는 가장 핵심은 상

답자의 관심과 시간이라는 것을 알고 있었기에 정식적인 상담 시간 외에도 거의 매일 전화나 문자로 꾸준히 소통하였다.

상담의 첫 주제는 내담자가 포문을 열었는데 가족에 대한 분노와 억울함이었다. 우리는 3회기, 약 7시간 동안 가족들의 단점을 들춰내는데 그리고 과거 가족들이 내담자에게 했던 부정적인 언어들에 대해 분노를 표출하는데 대부분의 시간들을 썼다.

물론 4회기 이후 진행했던 여행 상담 동안에도 내담자의 분노 표출은 계속되었지만, 그러한 과정을 통해 내담자의 마음에 가득한 분노의 에너지를 소거시키기 위한 필연적인 과정이었으므로 비논리적이고 이기적인 내담자의 모든 말들을 무조건적으로 수용하였다.

그러한 과정들은 이후 진행된 상담에서 가족이 아닌 자기 자신에 집중할 수 있는 토대가 되었다.

상담자와 동행한 1박 2일의 여행 상담 프로그램은 쉽게 이루어진 프로그램은 아니었다. 출발 전날까지 “아프다”

“다음에 가겠다” 등... 첫 모험에는 큰 용기가 필요했으리라.

하지만 출발 이후 내담자는 놀랍도록 기뻐하고 강인했으며 스스로 프로그램의 활동 범위를 확대하면서 계획하고 실행에 옮겼다. 그래서 10년 만에 지인을 만나 차를 마시고 밥을 먹으며 보통 사람과 다르지 않게 시간들을 보냈다.

그동안 내담자의 애증의 핵심 인물인 모친과의 상담은 내담자와 비슷한 양상을 띠었다. 자녀가 얼마나 자신을 힘들게 했는지, 얼마나 많은 어리석을 짓을 했는지. 그리고 얼마나 자신이 힘들게 가정을 꾸려 가야만 했는지. 과거를 끊임없이 쏟아냈고 상담사는 그러한 내담자 모친의 부정적 감정들을 묵묵히 들어주는데 상담의 거의 모든 시간을 할애했다. 그리고 이후 모친은 상담자가 제시하는 과제와 내담자의 심리·정서적 문제점들을 인정하고 납득하기 시작했다.

결론적으로 말하자면 이제 그들은 더 이상 서로를 비난하거나 싸우지 않는다. 그들은 적어도 서로 이해하려 노력하고 있고 도와주려고 하고 있다. 물론 그 비난의 화살이 완전히 없어진 것은 아니다. 이젠 모친이 아닌 부친을

향해 있으나 화살의 날카로움은 많이 무뎠다.

내담자는 “상담이 끝나도 그냥 친구 해주세요”라는 말과 문자나 전화를 통해 소통을 요구하며 자신의 외로움과 사회 속으로 들어오고 싶어 하는 열망을 표현했다. 그리고 주말을 이용해 미술관이나 복지 기관의 프로그램에 함께 동반해 줄 것을 요구하기도 한다. 물론 이러한 요구를 다 들어주고 있지는 않고 거절하기도 한다.

사회는 그렇게 수용적이지 않고 내담자 중심으로 돌아가지 않는다는 것을 이제는 알려 줄 필요가 있으니까.

그래서 간간이 걸려 온 전화를 받지 않거나 보낸 문자에 답장을 하지 않거나 동행 요구를 거절하기도 하고 내담자의 행동에 대해 지적하며 야단도 친다.

그런 과정에서 수위 조절은 쉽지 않다. 하지만 변하지 않는 사실은 내담자는 더 이상 상담자가 필요하지 않을 만큼 스스로 이겨내고 일어설 수 있는 힘을 길러야 할 때라는 것이다.

이제는 내담자의 최우방으로서 역할을 하지 않을 것이며 그냥 보통 사람의 모습을 보여줄 것이다. 그리고 그러한 현실을 받아들일 때 내담자가 진정 사회 구성원으로서의 준비가 되었다고 믿는다.

◆  
코로나19와 함께 시작한  
은둔생활

첫 상담으로 내담자의 가정을 방문하였을 때 트레이닝  
복 차림으로 잠을 못 이룬 듯 눈 주변이 어두운 내담자를  
만났다. 내담자는 상담사에게 우호적인 모습으로 대하였지  
만 상담사의 질문에 “예”, “아니요” 단답형으로만 대답하였다.

내담자의 주 호소문제는 가족과의 관계에서 느끼는 불  
편감이 있었다. 그리고 초등학교 때 내담자 모친의 직장 변  
동으로 인한 잦은 전학과 고등학교 때 왕따로 인한 자살  
충동 및 자해를 한 경험이 있었으며, 대학 때는 정신과 치  
료까지 받았던 일로 사회생활의 어려움과 원활하지 못했던

대인관계를 이야기하였다.

또한, 내담자는 코로나19로 인한 은둔형 생활이 2년간  
지속되고 있는 상황으로 자신감이 부족하고 실패에 대한  
불안 등에 대해 호소하였다. 과거 잦은 이직, 다단계에 빠  
진 경험, 불건전한 종교에 빠진 경험 등 부정적인 사회 경  
험과 은둔형 생활의 기간이 길어짐에 따라 무기력하고 위  
축되어 있는 모습이었으며, 새벽까지 컴퓨터로 영상을 시청  
하는 데에 많은 시간을 보내고 있었다.

그리고 내담자의 은둔형 생활이 계속되면서 부모와의  
갈등이 심각해지고 많이 지쳐있는 상태였다. 상담사는 우선  
부모에게 힘을 주기 위해 “북book 콘서트”에 초청하여 힐링  
하는 시간을 갖도록 하였으며, 그 외에도함께 식사를 하며  
응원과 지지, 그리고 친밀한 관계 형성을 위해 노력하였다.

상담기법으로는 내담자 중심의 로저스 이론을 바탕으  
로 “무조건적 긍정적 존중”, 그리고 “공감적 이해”의 상담자  
의 태도로 상담하였다.

상담의 검사 도구로는 문장완성검사<sup>내담자와 부모</sup>와 동굴화 그리기<sup>내담자, 부</sup>, 공감카드와 바램카드 이용<sup>내담자, 부모</sup>, 홀랜드 직업흥미검사<sup>워크넷</sup>로 내담자의 직업 적성을 인식하게 하였으며, MBTI성격유형검사를 통하여 내담자와 가족들이 서로의 성격을 이해함으로써 갈등의 원인을 인지할 수 있도록 하였다.

또한, 외부와의 접촉을 위해 내담자와 내담자의 부친과 함께 상담 시간이 끝나고 바깥에 나가서 점심 식사를 하기도 했다.

상담의 경과로 내담자는 5회기 이후부터 스스로 현혈을 하기 위해 나가거나, 스케일링과 충치 치료를 위해 치과에 방문하였으며, 몇 년 동안 연락하지 않았던 친구를 만나는 등 조금씩 회복의 기미가 나타났다.

8회기 이후에는 취업 준비가 되지 않은 상태이며, 구직에 적극적이지 않고, 불규칙한 생활 습관의 개선을 위하여 상담을 연장하였다.

12회기에 내담자는 모 전문대학교를 권유받아 관심 있는 AI분야 진로 준비를 위한 정보처리기사 자격증반에 입학하기 위해 면접을 앞두고 있었다. 종결 시점에 내담자는 밝은색 복장으로 정돈된 헤어스타일과 뚜렷하게 달라진 얼굴색, 매우 자연스럽게 웃는 표정으로 상담자를 대하는 모습이었다.

또한, 자신의 방 청소와 모가 출근할 때 인사를 하기로 한 실천사항을 지키려고 노력하였고, 부모와의 갈등도 많이 줄어들어서 관계가 회복되어 가고 있다고 하였다. 부모는 이런 자녀의 변화된 모습에 매우 만족해하였다.

내담자의 부는 ‘은둔형 부모 자조 모임’에 정기적으로 참석하여 내담자에 대해 이해하고, 관심을 갖게 되었으며, 내담자의 모친도 내담자의 변화를 위해 더욱더 관심을 갖고 소통하겠다는 의지를 보였다.

상담사는 내담자와의 상담 이후에도 연락을 주고받고 있는데, 내담자의 부모는 8주간 “농촌 체험 프로그램”에 참여하여 내담자가 홀로 생활할 수 있는 시간을 갖도록 하였

다고 전했다.

현재 내담자는 해당 전문대학에 다니며, 미디어센터에서 컴퓨터 관련 교육을 받고 있고, 대학원 진학을 계획하고 있으며, 1급 사회복지사 자격을 취득하려는 의지를 보인다.

또한, 건강한 신앙생활을 위해 교회에 꾸준히 출석하면서 신앙으로 어려움을 극복하려는 모습을 보이고 있다.

내담자는 상담 이전과 다르게 여러 부분에서 적극적인 모습을 보이고 있으며 내담자의 회복이 유지되고, 지속적으로 변화할 수 있도록 후속 상담을 추천하여 정서적 지지와 진로상담을 하는 중이다.

## ◆ 부모와의 관계 개선의 한계

가끔 필요한 외출은 하는 상황의 내담자이기에, 방이나 집안에서만 생활하고 있는 다른 은둔형 외톨이보다는 나은 상황이라고 격려하며 상담을 시작했다.

내담자는 고교 시절부터 조울증과 우울 증세를 보여 약물을 복용하고 있으며, 대부분의 시간을 혼자 지내거나 게임을 하면서 가정에서 생활하고 있다.

내담자는 어떻게 사회관계를 유지할 수 있는지 모르겠다며 대인관계에 대한 어려움을 호소했지만, 상담을 진행하며

파악하기로는 가족과 갈등이 발생하면서 인정받지 못한 자신의 상황을 극복하기 어려웠던 점이 은둔생활의 원인 중 가장 크게 나타났다. 그리고 이 영향으로 인해 또래 집단과도 대인 관계를 잘 맺지 못하는 것으로 보였다.

게다가 집안에만 있으면서 대화하거나 상대할 사람이 없다 보니 대학에 입학했다가 그만두는 과정이 반복되었고, 상담을 진행하던 시기에도 대학교를 자퇴하고 집에 있는 상황이었다.

내담자는 자신이 대인관계에서 어떤 방법으로 의사를 전달하고, 상대의 의견을 들어야 하는지 모르겠다고 했다.

대인관계에서 어려움은 고교 시절부터 나타났는데, 자신의 상황을 객관적으로 이해하고 대화를 하기보다는 계속 채근하거나, 부모가 요구하는 부분까지 이르지 못한 것에 대한 자책으로 조울 증세가 반복된 것이 원인이었다.

이에 상담사는 내담자의 상황을 충분히 수용과 존중으로 공감하며 상담을 진행했다. MMPI-2와 문장완성검사

를 활용하여 내담자의 객관적인 상황을 점검한 결과, 내담자가 호소하는 문제로 부모와 갈등을 해결하기 위해 혼자서 생활하고 싶은 마음을 표현하였고 독립에 대한 기대감을 가지고 있었다.

하지만 상담이 진행되면서 모친이 상담에 참여하였고, 그 결과 고교 시기에 내담자 부모의 압력으로 인해 나타났던 조울증 상황과 갈등이 반복되었다.

은둔형 외톨이가 회복되기 위해서는 부모와 분리하는 것이 관계 개선에 도움이 되는데, 그 한계가 드러난 것이었다.

결국, 부모와의 갈등이 깊어져 가정방문 상담은 종결하고 대안을 탐색할 수 있는 다른 방식의 상담을 시도하게 되었다.

◆  
신체 콤플렉스와  
대인관계의 두려움

.....

청년은 주로 방 안에서만 생활을 하지만, 가끔은 밖으로 나가기도 하는 상황이었다. 특히 사람과의 관계 맺기를 노력하고 있지만, 뜻대로 되지 않아 괴로워하고 있었다.

학창시절 괴롭힘을 당한 것으로 인해서 대인관계에 두려움이 있으며 그때 잘 대처하지 못한 부친에 대한 원망이 십해 2년 정도 은둔생활을 하고 있었던 내담자는 어릴 때부터 비만으로 인해서 친구들에게 놀림을 당했으며 군입대 후에도 잘 적응하지 못하여 집으로 다시 오게 되었다.

짧게 군사기초훈련을 받을 때도 대인관계 형성이 어려워서 힘들었으며 여러 사람들과 단체생활을 하는 것이 몹시 힘들었다고 호소하였다. 사람들을 만나는 것이 두려워 밖으로 나가기가 힘들고 다른 사람과 말은 하고 싶는데 잘 되지 않아 괴롭고 힘든 상황... 대부분의 은둔형 외톨이와 비슷한 상황이었다.

외모에 대한 콤플렉스 혹은 괴롭힘의 트라우마가 있는 사람들은 자신감이 부족해 사람들은 만나는 것에 소극적인 부분이 있고, 다른 일을 하다가도 대인관계가 어려워서 중간에 포기하는 경향이 많다.

이 내담자에게는 나타난 문제는 과체중에 따른 대인관계의 두려움이었다.

과체중과 대인관계의 어려움을 모두 해결하기 위해서는 자신감을 향상시키는 것이 필요하다고 생각하여 운동을 권유하여 시작했는데, 혼자 헬스장에서 운동을 하고, 집에서 가족과 함께 다른 운동을 시도 해보았다. 그리고 가족과의 관계 개선을 위해서 부친과 함께 상담을 진행하였다.

가족들 모두가 적극적으로 돕고, 내담자도 열심히 임해서 운동 중 손목이 다칠 정도였으며 그렇게 체중도 조금씩 줄어들고, 운동 외에 다른 활동들도 찾아서 하는 등의 생활개선 효과가 나타났다. 체력과 활력이 많이 향상되어 이제는 밖으로 나가서 무엇인가를 할 수 있을 것 같다고 말하기도 했다.

아직 완전히 회복되어 외부활동을 할 수 있는 상황은 아니지만, 꾸준히 노력하여 자신감을 회복하면 외모 콤플렉스를 극복하고 은둔생활에서 완전히 벗어날 수 있지 않을까 기대해 본다.

◆  
다른 사람처럼  
일하고 싶어요

처음 내담자를 만났을 때 떡진 머리와 자다 깬 얼굴로 상담사들을 맞이한 내담자. 내담자의 부친은 내담자와 상담사를 앉혀 놓고 지금까지 내담자를 위해 자신이 얼마나 노력을 하였는지 1시간 30분 남짓 설명해 주었다. 집안은 깔끔하지 못한 상태로 내담자는 방치된 듯 보였다.

첫 회기 때 상담사가 상담에 대한 구조화를 하였으나 내담자의 부친은 상담을 통한 회복에는 관심이 없고 자신이 생각하는 방식으로 해결하려고 설득하고 있었다.

2~3회기 상담을 거치며 라포형성은 내담자의 부친의 이야기를 주로 듣고 공감하는 방식으로 진행하였으며, 내담자의 부친이 상담사를 믿고 신뢰할 수 있도록 하는 데 초점을 맞추었다.

내담자는 학창 시절에도 공부를 따라가기 힘들어하였으며, 친구들과의 관계도 원만하지 못해 늘 외톨이로 지내왔고, 고등학교 졸업 후 군대에 입대를 하였지만 적응을 하지 못하고 되돌아왔으며, 다시 재입대를 하였지만 결과는 같았다. 그리고 아르바이트를 하였지만 그곳에서 일을 잘 하지 못한다는 핀잔과 함께 시작한 지 얼마 되지 않아 그만두게 되고 그 이후 자신의 방안에서 은둔생활이 지속되고 있었다.

상담을 주로 외부에서 진행하기 위해 내담자의 아파트 앞 공원에서 만남을 지속하였으며 상담기법으로는 로저스의 자기실현 경향성을 강화하는 것을 목표로 하여 내담자를 무조건적 긍정적인 존중과 치료자의 공감적 이해를 통해서 상담을 진행하였다.

5~6회기가 진행되어도 내담자의 부친은 광주청년센터를 통해서 내담자에게 도움이 되는 방법이 있는지에만 관심을 보였고, 원하는 도움을 줄 수가 없다고 하자 실망하는 모습을 보였으며, 상담사가 권유한 “자녀와 함께 시간 보내기”를 잘 지키지 못했다. 하지만 이는 자녀를 사랑하지 않아서라기보다는 자녀의 은둔생활로 인한 부모의 소진이 시작되는 모습이기도 하다.

부친에게 더 이상 관계 개선과 상담의 효과를 기대하기 어려워 모친으로 방향을 돌렸는데, 내담자는 자신의 현재 상태를 어머니가 모르기를 바라는 상황이었다. 하지만 상담사는 부친과 상담을 지속하며 관계 개선에 노력하는 것이 내담자에게 도움이 되지 않다는 판단에 긴 설득 끝에 내담자의 모친을 만났으며, 내담자의 현재 상태를 설명하였다.

결국 내담자의 거처를 모친의 집으로 옮기고, 상담을 진행하였는데, 바로 다음 상담부터 변화가 있었다. 깔끔하게 씻고, 생기가 있어 보였지만 시간이 지남에 따라 내담자는 더 말수가 적어지고 상담자와 마주하는 것도 힘들어하였다.

부친의 경우 자녀가 하고 싶은 대로 내버려 두는 방식이었지만, 모친은 잔소리를 하며 강요하는 것이 새로운 문제가 된 것이었다.

상담사는 답답하고 불안한 마음은 공감해 주되, 내담자에게 잔소리하는 것이 내담자에게 도움이 되기는커녕 오히려 독이 되는 것이라고 알려주었으나, 상담 중에 답답해 하며 한숨을 쉬는 등의 행동을 하는 것으로 보아 자녀에 대한 불안감이 마음속에 크게 자리 잡고 있었던 것 같았다.

가장 활발하게 활동할 나이라고 생각하는데, 방 안에서 꿈쩍하지 않으려고 하는 자녀를 눈으로 보는 부모의 마음은 모든 은둔형 외톨이 부모의 마음일 것이다. 상담사는 작은 실천 과제로 날마다 아주 작은 것에도 내담자에게 감사의 쪽지를 쓰게 하였고 함께 동네를 산책하게 하였다.

다행히 내담자의 모친은 상담을 하면서 상담사와 한 과제들을 조금씩 수행하였고, 그렇게 조금씩 가족관계가 개선되며 집안일을 조금씩 돕고, 활동 범위를 넓혀가고 있을 즈음 친척들에게 도움을 받을 곳을 알아봐서 내담자의

친척과 함께 일을 해보겠냐는 제안을 받았다.

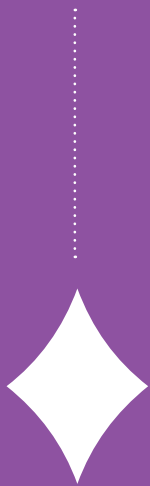
문제는 내담자의 의사였다. 조심스레 친척과 일을 해보겠냐는 제안에 내담자는 1초의 망설임도 없이 다니고 싶다고 하였고, 바로 다음 날부터 새벽 6시에 일어나 첫 출근을 하였다.

갑작스러운 제안과, 일을 하게 된 것에 따른 충격도 있을 것이고 다른 위험 요소가 있기도 했지만, 친척과 함께하는 일이라서 조금은 덜 하기도 했고, 무엇보다 내담자는 다른 사람처럼 일하고 싶어 하는 욕구가 가장 컸기에 스스로 노력하는 모습을 보여주었다.

일을 시작하게 된 후 상담에서 무엇이 가장 힘들냐는 질문에 새벽에 일찍 일어나는 것도 힘들고, 아직 일이 몸에 익지 않아 잘하지 못해 눈치도 보인다고 하였지만, 이 세상 누구든지 처음 직장에 들어가면 모두 힘든 시기를 보내며 힘든 시기를 보내고 나서 일이 익숙해지면 편안하게 직장 생활을 할 수 있을 것이라고 일반화하여 주었다.

내담자는 상담 11회기 때 8개월이 조금 넘는 은둔생활을 끝내고 다른 사람처럼 일하고 있다. 아직 어렵고 힘들지만 그럼에도 불구하고 아침 일찍 일어나고, 땀 흘려 일을 한다. 내담자가 일을 시작한 후 상담에 임할 때 말로는 힘들다고 하지만 언제나 고개를 숙이고 자신감이 없던 목소리에서 자신감이 보이고 표정에서 ‘나도 할 수 있는 것이 있다’고 생각하는 것이 보였다.

## 내 방의 계절, 세 번째



상담 그리고 그 후

◆  
상담을 통해 생긴  
용기



“은둔형 외톨이 가정방문 상담”을 통하여 나는 많은 변화가 있었던 것 같다.

2년 동안 코로나19의 시기에 직장을 잃고 무기력하게 세상과의 인간관계를 끊고, 집 안에서만 생활해 왔었는데 상담을 통하여 다시 한번 용기를 내어 바깥으로 나갈 수 있었다.

성격유형검사에서 내 성격이 극내향형이라는 새로운 사실도 알게 되었다. 무슨 일이 생기면 말... 대화로 누군가

와 이야기하기보다는 나 혼자 끙끙 앓는 방법으로 인내하며 지내왔다.

나 자신의 생각을 억누르며 살았었는데 상담을 받으면서 더 이상 집에서 머물다가는 내 인생이 이대로 무너져서 더 이상 회복이 어려울 것만 같은 느낌을 받았다. 그래서... 그 동안 부모님 눈치 때문에 다니지 않았던 교회도 다시 나가려는 용기가 생겼고...

또 대학원을 가야겠다는 계획을 실천에 옮기게 되었습니다. 비록 올해 목표로 한 취업은 멀어졌지만... 빠른 시일에 회복할 수 있는 힘을 얻게 되어서 “은둔형 외톨이 가정 방문 상담”에 매우 만족한다.



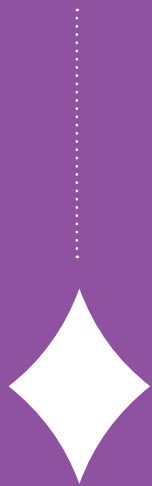
상담으로 나의 아픈 상처를 표현할 기회가 주어졌고, 그 과정에서 나는 많은 회복과 일상으로의 복귀는 이루어졌다. 지금까지는 나의 마음을 표현할 상대가 없었다. 상담사에게 있는 현실 그대로를 표현하면서 안정적인 생활과 조울 증상이 악화되어 학업과 진로에 집중하고 있다.

◆  
혼자만의 세계로부터  
벗어나기



가족은 아니지만, 나의 마음을 열고 대화하면서 대안  
과 제3의 방법을 알게 되었다. 아직도 나에게는 두려움과  
인정받고자 하는 욕구로 혼자만의 세계로 회피하는 경향  
이 있다. 상담사는 나에게 회피하지 말고 표현하면서 대안  
을 강구하라고 반복해서 말씀하셔서 감사하다.

## 내 방의 계절, 네 번째



함께한 사람들의 이야기



상담사 이병숙

서로에 대한 불신, 실망, 미움, 온갖 부정적인 것들은 상대에 대한 기대가 너무 커서 생긴 것이기도 하다. 때문에, 사람에게 받는 상처가 너무 아플 때가 많다. 그러나 사람은 그다지 우월하지 않은 존재임을 인정하고 나 역시 우월한 인간이 아님을 받아들여야 한다. 그래야 타인의 공격적인 행동이 이해되며 동시에 나의 울분과 타인을 향한 비난이 이해된다.

우리는 어리석고 미숙함이 섞여 있는 혼합물이기 때문에 자기 통찰을 통해 “관심과 사랑”이라는 순수한 물속에 떠 있는 미숙함과 어리석음을 걸어내야 할 것이다.

다는 것을 깨닫고 “잠자고 있는 잠재력”을 깨워볼 수 있으면 좋겠다고 전하고 싶다.



상담사 이해숙

은둔형 외톨이 가정방문 상담을 하면서 느낀 점은 은둔형 외톨이 상담이 다른 상담에 비해 내담자의 복합적인 문제가 있다는 것과 단시간에 변화가 일어나지 않는다는 것이다. 하지만 지속적인 관심과 사랑으로 사람을 변화시킬 수 있다는 것을 이번 상담을 통하여 새삼 느끼게 되었으며, 상담사로서 은둔형 외톨이를 바깥세상으로 이끌어낼 수 있었다는 것에 큰 보람을 느꼈다.

내가 담당한 내담자를 비롯한 은둔형 외톨이 청년 분들에게 자신이 갖고 있는 선천적, 후천적 잠재력이 많이 있



상담사 민임규

상담을 시작할 때 내담자는 몸이 너무 비만이어서 밖으로 나가 활동할 수 있는 몸 상태가 아니었는데 가족의 지속적인 도움으로 운동을 하여 살을 빼고 밖으로 나가서 걷는 것도 힘들지 않게 되었습니다. 몸이 일을 할 수 있는 상태가 되어야 했기에 운동을 통해서 몸을 만드는 것을 하여 자신감이 떨어진 것을 회복하고자 했습니다.

운동을 통해서 몸이 만들어지면서 자신감도 찾고 가족 간의 유대관계도 생기면서 긍정적인 효과가 나타났는데, 앞으로 운동을 지속적으로 실시하여 일자리도 찾고, 앞으로의 계획을 세워서 멋진 인생을 살기를 바랍니다.



상담사 오상빈

은둔형 외톨이 가정방문 상담을 하며 제가 담당한 내담자는 중학교 시기까지는 다른 청소년과 크게 다르지 않았다. 그런데 고교 시기부터 자신은 최선을 다해 공부하고 노력을 하여도 가족은 내담자를 수용하거나 존중하지 않았다.

상담자는 내담자를 있는 그대로 수용하고 존중하며 상담을 진행하였는데, 내담자는 자신의 마음을 표현하고 대안을 탐색하였다. 내담자의 말과 행동에 옳고 그름, 좋고 나쁨을 판단하지 않고 있는 그대로를 수용하고 존중하면서 공감하자 표정부터 편안한 상태를 보여 상담에 어려움

이 없었다.

상담사를 만나기 이전에는 병원 치료와 심리치료를 받았으나, 증상은 치료되지 않고 있었고, 상담 과정에서 내담자의 표정은 불안해하면서도 누군가에게 도움을 요청하는 표정이었다.

내담자와 상담 종결 이후 다른 방식의 상담을 진행하였는데, 몇 가지 특징이 있었다. 첫째는 자신의 의사를 표현하고 타인의 의사를 파악하는 능력이 부족했다. 둘째는 감정 조절이 잘 이루어지지 않아 어려움이 있으면 누구와도 연락이 되지 않는 시간이 있다. 셋째는 쉽게 지쳐 자신만의 공간에서 쉬는 **생활하는** 시간이 반복되기도 했다.

현재 내담자와는 지속적으로 관계를 유지하며 사회기술훈련을 시도하고 있다. 내담자가 건강하고 아름다운 생활하기를 기대하면서...



상담사 민임규

은둔형 외톨이 가정방문 상담을 하면서 내담자의 가족이 조금만 도움을 주면 내담자가 은둔생활을 마치는 데 많은 도움이 될 것 같은데 내담자가 은둔생활을 하는 것은 어느 날 갑자기가 아니라 많은 시간과 많은 사건들이 내담자가 은둔생활을 할 수밖에 없도록 몰아가지 않았나 하는 생각이 듭니다. 부모님들의 불안과 걱정은 알고 있지만 지금까지의 양육과 자녀와의 관계를 깊이 생각해 보고 상담자와 자녀를 믿고 상담한 것을 실천하면 자녀의 은둔생활을 마치는 데 많은 도움이 될 것이라 생각합니다. 제가 담당했던 내담자는 현재 직장 생활한 지 4개월째 지나가고

있고 타지에 있는 동생이 오면 회를 사준다고 하여 가족  
모두 기분 좋게 그날을 기다리고 있습니다. 힘들지만 어제  
출근해서 퇴근했던 것처럼 매일의 직장 생활이 일상이 되  
었으면 합니다.



“네가 여기 오래 있어서 모르나 본데,  
저건 벽이 아니라 문이야. 나는 저 문을 열 거야.”  
— 영화 설국열차 中

누군가에겐 손쉽게 열 수 있는 문을  
벽이라고 생각하고 스스로를 가둔 청년이 있습니다.

나갈 수 없다는 생각으로 은둔 생활이 길어질수록  
“문”은 정말 혼자서는 열 수 없는 “벽”이 되어  
“나는 저 문을 열 거야” 라고 생각할 수 없게 된 청년.

늘 닫혀있어 벽이라고 생각하는 문을 열고 나가기 위해  
누군가 알려주고, 힘을 보태야 한다면  
어떤 방식이어야 할까 고민하며,  
여러 전문가와 담당 공무원의 도움을 받아  
가정방문상담을 시작했습니다.

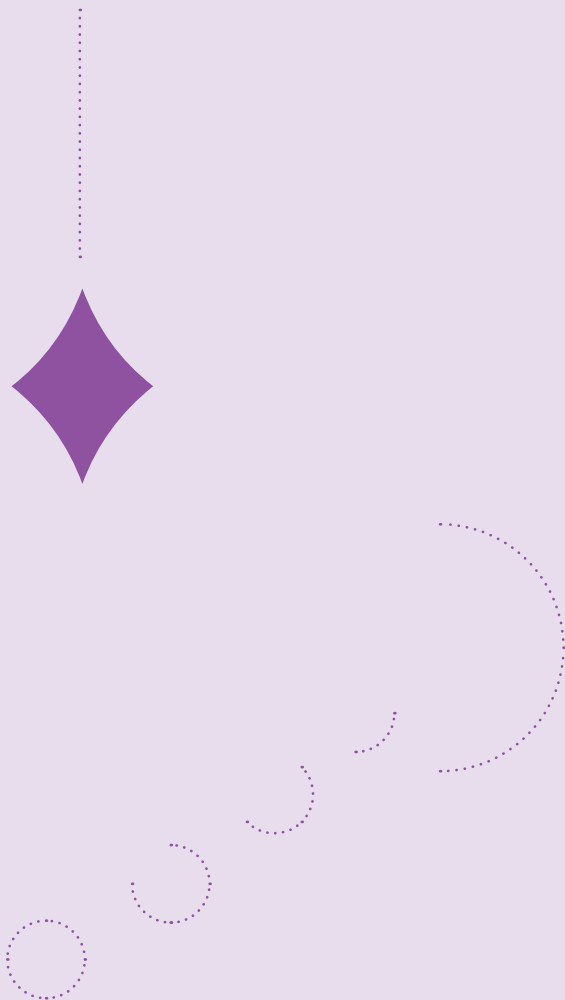
담  
고  
자  
인  
사  
말

그리고 1년이 지난 지금  
은둔 생활의 이야기를 경청하여  
패배감과 좌절감, 외로움 등등  
온갖 극복하기 어려운 “벽”이 있었지만  
생각의 전환으로 “문”으로 바꾸고  
열고 나온 청년을 보며  
저 역시 희망을 가지고 동력을 얻었습니다.

지금의 은둔 생활이 실패가 아닌  
앞날을 위한 밑거름이라 굳게 믿고  
“나는 저 문을 열 거야” 라고 말하는  
생각의 전환과, 용기를 내어 보시길  
간절히 바라겠습니다.

2022년 12월 어느 날,  
광주청년센터 청년정책팀장 박민국

## 내 방의 계절, 달는 글



모든 사람은 각자의 장점과 단점을 가지고 있습니다.  
드러나지 않으면 잘 모를 뿐이죠.

아직 드러나지 않아 모를 수 있는  
은둔형 외톨이 청년분들의 재능과 열정을  
세상에 보여줄 수 있는 날이 빨리 오기를 바라며,  
그리고 이 책이 조금이나마 도움이 되기를 바라며  
세종대왕의 말과 함께 마무리하고자 합니다.

“知汝質美，不爲則已，若用心力，何事不能也？”  
(너의 자질(姿質)이 아름다움을 아노니,  
하지 않으면 그만이거니와,  
만약 마음과 힘을 다한다면,  
무슨 일인들 능히 하지 못하리오.)

— 세종 22년(1440) 7월 21일



## 추신

사례집은 닫지만,

은둔형 외톨이 청년의 방은 닫히지 않기를 바랍니다.

언제든 바깥의 계절을 볼 수 있도록...

## 2021 - 2022 은둔형 외톨이 가정방문 상담 사례집 〈광주청년 : 내 방의 계절〉

발 행 | 2022년 12월 15일

기획·편집 | 박민국

디 자 인 | 파종모종

인쇄제작 | 종로인쇄

펴 낸 곳 | 광주청년센터

062-232-1939

광주광역시 동구 예술길 38

H. gjyouthcenter.kr

F. facebook.com/gjtheforest

B. blog.naver.com/gjtheforest

Insta. @gjyouthcenter

kakao. 광주청년센터



\*FSC® 인증 및 무염소 표백 펄프를 사용한 친환경 내지 지류와  
코트 펄프를 함유한 친환경 표지 지류로 제작되었습니다.

\*수록 내용을 전개하거나 활용하고자 할 때는  
광주청년센터와 협의하여 주시기 바랍니다.