

춘천문화재단

지구를 구하는 창작노트 제작 지원사업

주제 : 사회적 고립감에 대한 직시

장소영 (이내) 제작

insta @studio_enae





Title

-
- #01 연구 동기
 - #02 '사회적 고립감'의 개념 정의
 - #03 관련 논문 발췌
 - #04 보도자료 및 기타자료
 - #05 2021 '이내'의 실행 방안
 - #06
 - #07
 - #08
 - #09
 - #10
-



연구 동기

사람은 세상 밖에 나올 때 지니고 나오는 천성이 있다고, 그 천성은 변하지 않지만 나이를 먹으면 조금은 숨기는 요령이 늘어날 뿐이라는 말을 믿는다.

그런 의미에서 나는 태어날 때 부터 예민하고 스트레스에 과민반응 하던 (부모님이 케어하기 힘든) 아이였다. 그런 성향 탓이었을까?

20대 초반에는 심하게 우울증을 겪었다. 23살부터는 꾸준히 일기를 썼다. 그 때의 나는 나라는 사람이 어떤지, 무엇을 좋아하는지 싫어하는지, 어느 정도의 역량을 지니고 있는지 스스로에 대해 전혀 몰랐다. 스스로가 외로움을 탄다는 사실도 꽤 오래 모르는 채로 지냈다. 그래서 내 안을 들여다보는 시간을 오래도록 가졌고, 작품을 할 때도 마치 일기를 쓰듯 개인적으로 느껴온 감정들의 배설과 해소에 그친 작업을 해왔다. 이러한 작업들에는 어느 정도 한계가 있다. 내가 경험 하지 않은 세계는 이해하지도 표현하지도 못한다.

2020년 무렵 약 1년 반의 시간동안 아예 작업을 쉬면서 말하고 싶은 것들에 대하여 생각 해보았다. 직장을 다니게 되기도 했고, 코로나19로 인하여 여력이 없다는 좋은 핑계는 작업을 못하는 동안 내가 혼자 생각할 수 있는 시간들을 허락했다.
내가 말하고자 하는 건 그래서 궁극적으로 무엇일지, 무엇이 하고싶은지, '작가노트'에 대한 필요성을 느꼈다.

코로나19를 겪으면서 가장 작업해보고 싶은, 주목 했던 키워드는 <사회적 고립감>이었다.

세대/젠더/빈부 등의 격차와 갈등이 극심해지는 세계의 흐름 속에 맞물린 급진적인 기술의 발전과 코로나19는 사람들을 소통의 장에서 더욱 고립시키고 있다. 이러한 고통은 약자의 입장 일수록 더욱 크게 와닿는다.

본인은 늘 세상이, 사람이 싫다, 나는 부정적이고 영세적인 사람이다 라고 입버릇처럼 말하지만 그럼에도 불가결한 가치의 존재를, 한 종의 인간성을 믿는 모순적인 작가이다. 최근에는 스스로의 이런 면에 대한 자각이 커져 모순적인 감정의 충돌을 외면하지 않고 들여다 보는 작업에 힘 쓰고 있다. 인정하니 괴로움이 줄었고 오히려 주변을 바라볼 시야가 생겼다.

한 사람의 생은 그 사람의 하루, 하루가 쌓인 하나의 큰 서사이다.

그 자체로 존중 받아 마땅하지만, 거대한 소셜 네트워크의 타자화와 익명성이라는 속성은 그것을 호락호락하게 인정해주지 않는 듯 하다. 최근에는 본인의 마음을 아프게 하는 사건들이 많았다. 아 정말 주변에 도움줄 사람이 한 두명만 있었더라면, 저 사람이 삶을 놓지 않았을텐데- 지지 기반과 지식이 있었더라면 얼마든지 해결할 수 있는 문제인데- 저렇게 될 때 까지 그 누구도 곁에 있지 않았구나하는 마음이 드는 사건들이 많았다.

사회적 약자는 확률적으로 문제상황이 발생해도 해결할 수 있는 지지기반이나 지식, 금전이 부족하기 때문에 같은 일에도 느껴지는 무게감이 다르고 허들의 높이가 다르다. 그래서 그로인한 좌절감도 훨씬 크게 맞볼 수 밖에 없다.

한 사람의 절박함이 인터넷의 세상에선 단순히 '우울 전시' 라는 단어로 치부 되기도 하고, 쉽게 써진 말들이 줄줄이 달리곤 한다.

언제부터 우리 사회는 자신의 고통만을 돌보고 여유가 없다는 핑계 아닌 핑계로 타인에게 어떻게 냉담했을까?

점점 이 사회에 여유와 서로에 대한 관용은 사라져 간 지 오래다. 그럼에도 불구하고, 우리 모두는 사람으로부터 얻을 수 있는 온정을 갈구하고, 그러면서도 스스로가 타인에게 퍼 줄 여력은 없는 것이다.

기술의 발달과 비대해진 소셜 미디어로 우리는 모두와 소통할 수 있다고 생각했다. 하지만 오히려 계층 간의 장벽을 허무는 것이 아닌 견고하고 두텁게 만들고 있는 게 아닌지, 기술과 가상 세계의 발달은 마치 "너는 더 고립되고 쓸쓸해 질거야"라고 말하는 것만 같다.

<참고자료>

1. "하루하루 지옥이야" 묻지마폭행 피해자의 마지막 카톡

[출처] - 국민일보

[원본링크] - <http://news.kmib.co.kr/article/view.asp?arcid=0015440066&code=61121111&cp=nv>

2. 그냥 따뜻한 말 한마디 듣고 싶었는데...비극으로 내은 '사회 안전망'

<http://www.kyeonggi.com/news/articleView.html?idxno=2340503>



사회적 코리깅의 개념 정리

사회적 고립감

사회적 고립(Social isolation)은 인간을 포함한 사회적 동물이 그 사회의 관계, 예컨대 사람이면 인간관계에 참여하지 않고 고립되는 것

개인과의 접촉이 거의 혹은 완전히 없는 상태이다. 외로움(loneliness)과는 다른데, 외로움은 일시적이며 다른 사람과의 접촉이 단절된 것이 자발적이지 않다. 사회적 고립은 연령대마다 증상은 다르지만 어느 연령대에서도 나타날 수 있는 문제이다.

수 년간 사회적 고립을 겪게 되면 실존에 관한 모든 측면에 영향을 주는 만성 질환이 될 수 있다.
사회적 고립은 외로움의 느낌, 타인에 대한 두려움, 부정적인 자존감 등을 야기한다.

인지적 사회적 고립은 인지수행과 실행기능이 빈약해지고, 인지저하 속도가 더 빨라지며, 부정적이고 우울한 인지가 늘어나고, 사회적 위협에 대한 민감도와 사회적 인지에서의 자기방어적 확증편향 수준이 높아지게 하는 원인이 된다.
또한 인지적 사회적 고립은 노화과정을 가속화하기도 한다. -> 개인이 더욱 고립되는 악순환

사회적 고립은 정서적 혹은 심리적 문제를 일으키는 원인일 수도 있지만, 역으로 정서나 심리상의 문제로 인해 발생하는 증상일 수도 있다.

사회적 고립은 이른 시기 시작될 수 있다. 발달 단계 초기에서 타인과의 공유할 수 없는 자기만의 개체성에 관한 느낌과 생각에 몰두할 수 있다. 이는 어렸을 적 경험으로 인한 수치, 죄책감, 소외감에서 비롯되기도 한다.

중학생 때에는 사교적 문제들에 예민해지고 자존감이 깨지기 쉽다. 발달 과정에서 취약한 이 시기에는 학교에 대한 소속감을 지지해 주는 것이 매우 중요하다. 청소년기 소속감 발달은 사회적 정서적 안정과 학업적 성취를 위한 중요 요소라는 것이 연구를 통해 밝혀졌다.
또한 기존 연구에서는 청소년기 우정에서 오는 고독이 부모에서 오는 고독보다 우울증에 있어서 더 중요하다는 것이 밝혀졌다.
친구는 청소년기 사회적 지지의 근원이라고 할 수 있다. 학자들 사이에서는 성년기 고독이 우울증을 쉽게 걸리게 한다고 알려져 왔으나, 이후 고독한 어린이가 청년기에 우울증에 걸리기 쉽다고 밝혀지기도 했다.
한 연구에서는 유년기에 고독을 방지하는 것이 성년기 우울을 막는 요소라고 결론지었다.

사회적 소외감을 느끼고 주변 사람들로 부터 격리되었다고 느낄 때 실제로 뇌의 통증을 느끼는 부분이 활성화된다고 한다.

연구들, 특히 인터넷 사용이 확산되기 전의 1990년대부터 데이터를 이용한 연구들에서, 과도한 인터넷 사용과 외로움 간의 연관성을 찾아왔다. 그러나 인터넷 사용과 외로움 간의 연관성이 단순히 외로운 사람들이 인터넷에 더 끌리게 된 것의 결과인지, 혹은 인터넷이 실제로 외로움을 일으키는지에 관하여 시행한 연구들을 통해서 정반대 결과가 도출되었다.
변위 가설(displacement hypothesis)은 일부 사람들이 현실의 대인관계에서 자신을 벗어나는 길을 택하여서 인터넷에 더 많은 시간을 할애한다는 것이다. 과도한 인터넷 사용은 불안과 우울을 직접적으로 일으키는데 불안과 우울은 외로움을 일으키는 증상이다.
그러나 이러한 것들은 대인관계를 쉽게 하고 사람에게 힘을 불어넣는 인터넷의 효능에 의해 상쇄될 수 있다.
일부 연구에서는 인터넷 사용이 최소한 몇몇 유형의 사람들에게 있어 외로움의 원인이라고 하였다.
다른 연구들은 인터넷 사용이 외로움을 줄이는데 긍정적인 효과가 있을 수 있다고 본다. 2015년 이후 메타연구와 리뷰의 저자는 외로움과 인터넷 사용 간의 양방향적 인과관계가 있다고 논의하였다. 과도한 인터넷 사용, 특히 수동적인 인터넷 사용은 외로움을 늘릴 수 있다.
반면 단순히 수동적으로 콘텐츠를 소비하는 것이 아니라 타인과 함께 하는 사용자가 적절히 인터넷을 사용하면 사회적 연결이 강화되고 외로움을 줄일 수 있다

존재론자 입장에서는 개별성이 인간다움의 필수라고 본다. 사람은 저마다 홀로 이 세상에 태어나, 홀로 인생을 살아가며 종국엔 홀로 죽는다. 이를 다루고 수용하며 감사와 만족함을 알며 우리 삶을 다루는 방식을 채우는 것은 인간의 조건인 것이다.



관련 논문 발췌

고령인구와 사회적 고립

빈곤한 독거노인들은 자신이 기대하는 바를
극도로 낮추고 주어진 현실과 상황을
받아들이며 살아갈 수밖에 없다

사회적 역할 상실과 경제적 능력 상실은
소외감과 고립감, 우울감, 고독감을
증가시키는 직접적인 원인

고독감으로 인해 사회적인 관계를
기피하게 되는 결과

심리적으로 우울감의 증가와 더불어
내향성, 수동성, 경직성, 조심성, 의존성이
증가하는 특성

-우리나라는 2018년 65세 이상 고령인구가 총 인구의 14.3%를 차지하여 고령사회로 진입

-2025년에는 65세 이상 인구가 총인구의 20%를 넘어 초고령사회로 진입할 전망

-노인 인구 비율이 높은 지역은 전남 23.0%, 경북 21.1%, 전북 20.8%, 강원 20.2% 순으로 나타났으며, 이들 4개 지역은 2020년 4월 초고령사회로 진입

-독거노인 가구 비율이 산업화 가 이루어진 도시 지역보다 이농현상으로
고령화가 된 농촌지역에서 더 높았다.

-일반적으로 여성이 남성보다 평균수명이 높기 때문에 남성 독거노인에 비해서 여성 독거노인의 수가 더 많은 것으로 나타났다. 통계청에 의하면 2019년 1인 가구 중 독거노인 가구는 150만 가구이며 그 중 남성독거노인 가구는 40.4만 가구, 여성독거노인 가구는 109.6만 가구이다. 특히 여성독거노인은 고령자이고, 낮은 교육수준과 사회활동에 참여할 수 없으므로 경제적 빈곤, 가정과 사회로부터 받는 소외 등에 의해 보다 심각한 노후 문제를 겪게 된다.

-지역사회 내 사회적 지지망에서 벗어난 독거노인은 부부노인이나 가족 동거 노인보다 가족, 친구, 친척, 이웃, 단체 활동, 복지시설 등의 접촉률이 낮기 때문에 사회적 고독감이 보다 높은 것으로 보고되고 있다.

-독거노인은 일반노인보다 가족, 친구, 이웃, 단체 활동, 복지관 등의 접촉률이 낮아 사회적 고독감이 큰 것으로 나타나고 있다. 독거노인의 사회적 역할상실로 인한 사회활동의 의지 약화와 사회적으로 지원받을 수 있는 관계망의 부재 등은 독거노인들의 고독감을 증가시키는 원인이 된다.

- 그동안 노인돌봄사업은 중복 지원이 금지되어 이용자별로 하나의 서비스만 이용할 수 있었다. 하지만 2020년 1월부터 시행되는 노인맞춤돌봄서비스는 필요에 따라 안전지원과 사회참여, 일상생활 지원 등의 다양한 서비스를 동시에 이용할 수 있다(보건복지부, 2020).
->고령화 사회의 문제점 개선에 대한 노력은 진행되어져 오고 있다.

-정부의 법적, 제도적, 정책적인 노력에도 불구하고 실제로 독거노인들이 고독감을 극복하는 데는 한계가 있다. 우리 사회는 노인의 고독감이 노인이 되면 자연스럽게 생기는 감정이라고 가볍게 생각하는 경향이 있다. 또한 노인복지정책은 돌봄이나 부양에 집중되어 있으며, 사회복지실천 현장에 서도 수급자와 보호자들은 가사서비스를 더 선호하고 있는 것이 현실이다.

독거노인은 부정적 감정을 언어로 표현하고 대화를 나눌 수 있는 대상이 없기 때문에 부정적 정서가 누적되어 고독감이 높아질 수밖에 없다.

=> 초고령화 사회에 대한 인지와 제도적 노력이 실행되고 있으나 돌봄, 부양에 집중되어 독거노인이 정서적으로 기댈 수 있는 기반이 부족함

[타인과의 관계/주위 사람으로부터 받는 사회적 지지를 통한 존재의 의미 찾기]

고독감의 대처과정으로 사회참여활동이나 여가활동은 사회적 관계를 변화시키고 신체적, 정신적 건강을 유지 및 향상시킬 뿐만 아니라 자존감과 자아정체성을 유지할 수 있으므로 독거노인의 삶의 질을 향상시키는데 도움이 된다.

고독감과 대처

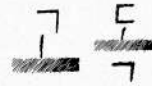
고독감에 대한 연구는 1970년대 전에는 행동과학에서 다룰 수 없는 현상으로만 여겨 이에 대한 연구가 부족하였으나 1970년대에 들어오면서 급속히 이에 대한 연구가 시작되었다.

고독감은 개인이 경험하고 있는 고독의 성질이나 원인, 개인이 지향하고 있는 사회적 관계와 이미 성취된 사회적 관계의 괴리에 대한 반응이다.

따라서 개인별 차이로 인하여 고독감을 하나로 정의하기는 어려우며, 학자들의 관점에 따라 다양하게 제시되고 있다.

Rogers(1973)는 고독감을 실제 자기와 사회적 역할을 하는 자기의 불일치로부터 비롯되며, 내적인 자기와의 만남이 아닌 타인들로부터 거절될 것을 예상할 때 생긴다고 하였다.

Peplau & Perlman(1982)은 고독감을 인간의 사회적 대인관계 조절이 질적, 양적으로 불충분할 때 발생하는 불쾌한 감정으로 보았다. 이러한 감정은 개인의 주관적인 친밀함과 객관적인 사회접촉 수와 관련되어 있다



Memo
[Solitude]

-긍정적인 고독

-혼자되는 시간이나 상황을 적극적으로 선택해 심신을 재생

Memo
[Loneliness]

-부정적인 고독

-관계의 격리로 인하여 외로움을 수반하는 감정

-> '고독'은 부정적인 영향을 미치기도 하지만, 많은 예술가와 철학자들은 고독의 이점에 대해 이야기 하곤 한다. '외로움'이란 감정은 인간이 필연적으로 피할 수 없는 감정이다. 건강한 '혼자'일 수 있는 사람만이 '우리'일때도 건강할 수 있지 않을까? 사회적 약자의 건강한 자립을 정서적으로 지원해줄 수 있는 방안 모색 필요

**긍정의 고독

해방감은 고독이 주는 혜택 중 하나이다. 타인의 제약은 고독에 시간을 들이고 있는 사람에게 어떤 영향도 없을 것이며, 행동에 더 많은 자유를 줄 것이다. 해방감이 늘어나면서 개인의 선택은 타인과의 교류를 통해 영향받을 가능성이 적어진다.

해방감이 주어지면 창조성이 타오르기도 한다. 고독은 해방감을 늘려주며, 주의를 분산시키는 것들로부터 해방되는 것은 창조성을 유찰할 잠재력이 있다. 1994년 심리학자 미하이 칙센트미하이이는 혼자 있는 것을 견디기 어려워하는 청소년은 창조적인 재능을 기르지 못한다는 것을 발견하였다.

또 다른 이점으로는 자기 계발이다. 타인으로부터 고독을 유지하면 자기개념(self-concept)을 변화시키는 경험을 하게 된다. 이는 외부의 방해 없이 정체성을 형성하거나 발견하는 것을 돕는다. 고독은 또한 사색의 시간, 영성의 성장, 자기반성의 기회를 제공한다. 이런 상황에서, 고독한 상태에 있는 사람은 타인과의 의미있는 관계를 가지고 있다는 사실을 알게 되면서, 외로움은 피할 수 있게 된다.

출처 : 위키백과

[정서적 측면의 고독]

-사별, 이혼, 결별을 경험할 때 발생하는 일종의 분리 스트레스

[사회적 측면의 고독]

-사회적 지지망이 미흡한 경우
-스트레스 상황에서 가족, 친구들의 부재, 혹은 지역사회에 잘 적응하지 못하는 경우 느끼게 되는 고독감

-> 따라서 노인은 관계망이 축소될 가능성이 높으므로 고독감에 더 취약. 노인이 경험하는 고독감은 '만성적'이다.

고독감과 대처

**고독감의 심리적 특징

- 1. 불안, 우울, 두려움과 같은 부정적 감정 상황과 유사한 회피적 경험
- 2. 사회적 관계망에 대한 부적응 상태로서 타인과의 친밀감의 결여

=> 공동체 속에서 소외되거나 주변 사람들로부터 사랑받지 못하고 있음을 느끼며, 개인적인 관심사나 경험을 공유할 사람이 없고, 자신의 존재가 무의미하게 느껴질 때 고독감이 동반

**고독감에 대한 대처

대처는 개인의 안녕과 적응에 필요한 자원이 요구되는 스트레스 상황에서 결과와 관계없이 문제 해결을 위해 개인이 기울이는 노력/ 특성 지향적 X, “과정 지향적”

(문제 중심 대처 대 정서중심 대처, 적극적 대처 대 소극적 대처, 접근 대처 대 회피 대처 등)

-문제 중심 대처는 긍정적인 정서를 증가시키고 부정적인 정서는 감소시키지만, 정서 중심 대처는 단기적으로는 적응적인 결과를 초래하더라도 장기적으로는 정서에 부정적인 영향을 미침.

-적극적 대처는 문제가 되는 행동을 변화시키든지 환경적 조건을 변화시켜 문제를 해결하기 위해 적극적으로 행동하는 것이다. 반면 소극적 대처는 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 정서 상태를 조절하려는 노력으로 스트레스의 원인을 회피하거나 인지적으로 재구성하여 긍정적인 측면에 주의를 기울이는 대처 반응

- 접근의 대처방식은 적극적 대처방식과 같이 문제의 상황을 회피하지 않고 직면하여 문제를 해결하기 위해 적극적으로 대처하는 방식이다. 회피의 대처방식은 문제의 상황을 부인하거나 관심을 다른 곳으로 전환시킴으로써 심리적인 거리를 두려고 하는 소극적인 대처 방식

회피형 대처로 상황을 해결하는 것은 일시적 해결이며 직접적인 상황에 대한 해결을 제시해 주지는 못한다. (정서에 부정적 영향)

대인관계 유지 / 사회적 지지 / 자기통제감 / 자아존중감 / 스포츠 / 여가활동 / 사회활동참여

‘고독감의 한 가운데서 삶의 긍정을 찾아 나가기’

-독거노인에 대한 연구들은 양적 연구 중심으로 이루어져 왔으나 최근 들어 질적 연구도 증가

-저소득 독거노인이 독립적으로 일상생활을 수행해 나갈 수 있도록 지역복지관 및 노인복지센터, 경로당 등에서 지지모임, 신체활동, 건강증진활동 등을 활성화시켜야 하며, 소득 수준 향상을 위한 취업교육의 활성화 및 경제 활동 지원방안도 함께 모색할 필요가 있음

최근 한 연구는 소셜미디어를 많이 이용하는 사람일수록 다른 사람들의 행복한 경험에 더욱 많이 노출되게 되고, 이것이 오히려 더 많은 사회적 단절감을 경험하게 한다고 하였다. (Primack et al. 2017)

최근 COVID-19로 인한 강제적인 물리적, 사회적 단절이 장기화되면서 코로나와 'blue(우울감)'의 합성어인 '코로나 블루'라는 신조어까지 등장할 정도로 사회적 관계 단절로 인한 무기력감과 불안감 등은 앞으로도 심각한 사회문제로 대두될 것으로 예상된다.

사회적 배제 경험이 일반적으로 개인의 공격성, 물질주의 추구, 공감능력 부족 등 이기적인 행동을 유도한다고 하였다.

출처 : 사회적 배제, 메시지 지향성, 처리유창성이 친환경소비 행동에 미치는 영향/송효준,천성용

[자아통제감]

자아통제감(self-regulation)은 외부의 지시나 감독 없이도 자신을 인식하거나 사회적,상황적 요구에 적합한 행동을 하고 미래에 더 좋은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 자제하고 정서, 행동을 제어할 수 있는 자기조절 능력을 말한다. 즉, 무엇인가에 중독되었다는 것은 그 자체로 이미 자신이 스스로를 제어할 수 있는 능력을 상실했음을 의미하므로 자아통제감은 다양한 중독에 영향을 미칠 수 있는 중요한 변인으로 사용될 수 있다

[사회적지지]

1. 물질적 (도구적) 지지

: 금품, 시간 등 구체적 원조를 포함한 실질적인 문제 해결 지원 / 직접적 사회적지지

2. 정서적 지지

: 공감, 관심, 돌봄, 사랑, 신뢰 등을 포함한 가족과 친구들에게서 비롯되는 가장 일반적인 지지 형태

3. 정보적 지지

: 충고, 제언, 또는 직접적 지시 등 개인적 혹은 상황적 요구에 대처하는 사람을 돕고자 하는 지지 형태

4. 평가적 지지

: 사회 비교를 통해 전달되는 지지로서 가족이나 친구, 동료 및 지역사회에서 얻어지는 지지 형태

=> 이들에게 있어 사회적지지는 노년기 문제인 신체건강, 경제적 빈곤, 고립감, 역할상실 등을 완화해주고, 노인의 스트레스 및 우울을 줄여주며, 자아존중감을 높여주는 등 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있다

스마트폰의 대중 화에 따라 스마트폰을 사용하는 노인의 수는 계속해서 증가/ 그러나 노인의 스마트폰 사용과 관련한 연구는 아직 부족한 실정

=> 50대 이상의 장·노년층의 인터넷 및 스마트폰 사용문제가 청소년이나 성인초기 집단에 비해 심각하지 않다는 선입견과, 장년층 이상의 집단은 청소년이나 대학생들과 달리 인터넷 및 스마트폰 사용 의 부정적 효과와 문제가 크지 않다는 잠재적 판단에서 비롯되었을 것으로 보임

그러나 최근 한국정보화진흥원에서는 장·노년층의 스마트폰 중독이 유아동 다음으로 높은 것으로 보고함

특히 이들이 은퇴 준비, 신체적 기능 저하 등 심리적 위축을 경험하는 세대이며, 60대 이후부터는 사회적 역할의 축소 및 관계망의 약화로 인해 우울, 외로움, 불안과 같은 정서적 어려움을 경험할 가능성이 더욱 커지는 연령대라는 점에서 스마트폰 중독 위험 노출도 역시 높아진다는 점을 감안할 필요가 있다.

스마트폰과 같은 정보통신기술이 노인의 삶의 질에 미치는 영향력은 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 모두 내포하고 있는 만큼 연구 결과에서도 일관성이 없다. 스마트폰은 시간과 공간의 제약 없이 사용할 수 있고 휴대가 쉬우므로 노년층의 사회적 상호작용뿐만 아니라 소일거리로도 이용이 가능한 편리한 기기이다. 하지만 현실적으로 기기의 올바른 사용에 대한 교육이나 위험성 고지가 전혀 이루어지지 않는 실정이 사회적 문제로 대두되고 있다.

스마트폰 중독은 주로 부정적 정서와 관련되는 것으로 보고되었다. 청소년의 스마트폰 중독은 우울, 사회불안과 상관관계가 있었으며 청소년의 대부분은 우울하고 불안함을 느끼는 이유로 쉽게 스마트폰 중독에 빠지는 것으로 나타났다. 50대 이상의 장·노년층의 경우 역시 신체적 기능 저하, 은퇴로 인한 사회적 관계의 축소 등으로 불안, 사회적 고립 등의 정서적 어려움을 경험하기 쉽다. 특히, 사회적 고립은 장·노년층이 흔히 경험할 수 있는 정서로, 사회적으로 고립 된 사람들은 사회적 상호작용이 줄어들고 혼자 있는 시간이 많아지게 되기 때문에 외로움을 달래기 위해 인터넷 및 스마트폰 사용이 증가하는 것으로 나타났다.

실제로 외로움을 느끼는 수준이 높을수록 스마트폰 중독 수준이 높은 것으로 보고, 사회적 고립감이 중독에 부정적 요인임을 보여줌

출처 : [장·노년층의 사회적 고립감이 스마트폰 중독에 미치는 영향 : 자아통제감과 사회적지지의 매개효과] 이혁준, 임진섭



보도자료 및 추가자료

장소영 (이내)
insta @studio_enae

'사회적 고립감' 관련 보도자료 및 기타자료

춘천문화재단
지구를 구하는 창작노트
사회적 고립감

관련 링크 :
<https://m.blog.naver.com/PostView.naver?isHttpsRedirect=true&blogId=businessinsight&logNo=222219289818&proxyReferer=>

2021.05.31. [춘천문화재단 X TURN A 라운드테이블]

“문화도시, 메타버스에 올라타다.” -김상균 강원대 산업공학전공 교수

<우리는 메타버스에서 공존하는가?>



코로나19를 겪고, 직장 생활을 하며 본의 아니게 작업을 중단하는 기간을 가졌고, 올 해 초 '사회적 고립감'이라는 주제에 관심이 생겨 지원사업 기획서들을 작성 하면서 다양한 자료들을 조사하였다. 그 중 인상 깊었던 자료가 '김상균 교수의 메타버스를 다룬 칼럼이었다. 기획서를 작성할 때도 자료로 참고하였는데, 춘천문화재단에서 교수님의 강의가 있다는 사실을 알고서는 바로 신청했다. 평생 이과 학문과는 인연이 없을 줄 알았던 나였지만, 수 많은 자료 중 산업공학전공의 교수가 작성한 자료가 나의 마음에 박힐 줄은 몰랐다.

인문학과 공학의 알고리즘은 절을 같이 할 때에 더욱 시너지가 난다는 것을 깨달고 있는 요즘이다. 사람들은 이과 학문에는 흔히들 '감성'이 없다고 생각한다. 그러나 이 실제없는 우울함과 고독함이라는 감정은 나 자신이 잘못되어서가 아니라 어떤 상황과 현상에 대한 작용이라는 점, 신경전달물질과 호르몬 등으로 인한 뇌 과학 측면으로 분석 가능한 현상이라는 점, 분석과 측정이 가능한 현상은 원인이 있고 해결방안이 있다. 수학, 과학이라면 질색하던 내가 요즘은 이 사실에 오히려 위로 받고는 한다.

소셜미디어가 시공간을 넘어서 우리를 연결해주는 듯하지만, 한편으로는 우리 스스로 세대 간 벽을 소셜미디어 속에 만들고 있다. 한 세대 내의 끼리끼리만 대동단결하면서, 초월한 소통을 하고 있다는 착각을 나부터 하고 있지는 않았을까?

<동상이몽의 메타버스>

집, 직장, 거리, 음식점 등에서 우리가 마주치는 비슷한 세대 또는 다른 세대의 사람들. 우리는 막연하게 이 모든 사람이 한 공간, 하나의 지구에서 함께 살아간다 생각하지만, 어찌 보면 우리가 실제 공유하는 대상은 아닐로고 지구의 물리적 공간과 시간일 뿐이다. 우리 가족, 친구, 동료 중에서 나와 같은 메타버스에서 살아가는 이들이 얼마나 될까?

“우리 아이는 나만 보면 피해요.”
“내 배우자가 무슨 생각으로 살고 있는지 모르겠어요.”
“요즘 학생들은 다른 별에서 온 아이들 같아요.”
“요즘 신입사원들은 몸만 회사에 있는 것 같아요.”

혹시 이런 생각이 들었던 적이 있다면 그들과 내가 공유하는 메타버스가 있는지 깊게 생각해 보면 좋겠다. 4인 가족이 주말에 모여 저녁 식사를 함께 한 후, 혹시 이런 모습으로 생활하지 않는지 돌아보자. 식사 후 아빠는 스마트폰으로 콜플레이 게임을 하고, 엄마는 유튜브로 온라인 탐골공원을 방문하고, 큰아이는 인스타그램으로 친구들과 일상을 공유하고, 작은아이는 제페토에서 자신만의 놀이 공간을 만들고 있는 상황.

가족이 한 집에서 오붓하게 휴식을 즐기는 상황이지만, 그들의 정신과 마음은 각자 다른 메타버스를 탐험하는 셈이다. 같이 있다고 착각할 뿐, 그 순간만큼은 같이 있는 게 아니다.

<우리는 메타버스에서 공존하는가? -김상균 교수/ 인터뷰 윤현중 정리>

<강의 메모>

- 메타 : 넘어섬 / 메타+유니버스=세상을 넘어선다
아바타로 살아가는 디지털 지구
- 이제 오프라인 매장 없이도 상품 구매 가능
(VR 기능으로 쇼룸이나 매장을 방문할 필요 X -> but 유통업자, 고령인구는?..)
- 현실~가상
(디지털 테라포밍/증강현실/라이프로그/거울세계/가상세계)
- 오락굴 (마인크래프트 유투버) -> 게임에서 자영업자 소상공인 홍보, 선한 영향력
- MZ 세대는 아바타, 디바이스를 끼워서 소통하는 것에 익숙한 세대.
(전화나 미팅 등 직접적이고 즉각적인 커뮤니케이션을 어려워함)
가상 공간에서도 물리적으로 만나서 소통 하면
동료로 인식하고, 친밀감을 느낌 (텍스트로는 사회적 실재감 X)
가상공간에선 인간이 가지고 있는 권력 거리에 대한 불편함을 희석 시킴.
(디지털에선 왠지 더 귀엽고 친근하게 느껴지는 거)
인간에 대한 본질은 변하지 않으나 거리감이 줄어든다.
- MZ+메타버스 공략법 : 함께 창작하라 / 디지털 재화 공급 / 재미를 선물 (다양한 재미, 다양성을 인정, 무조건 경쟁 X, 소통)
사용자들에게 창작 가능한 권한을 부여 (주도권)
- 복잡한 로그인 방식 X 간단하게 바로 반응할 수 있는 소통방식 필요
- 메타버스의 우려 되는 점 : 익명성/메세지 기반의 소통 증가/과거에 비해 서비스를 버튼 하나로 해결할 수 있게 됨(배달 등) -> 소비자의 스트레스를 줄여주지만 일방적으로 감정을 받는, 스트레스를 받는 사람이 생김. / 악플 문제

어깨 무거운 4050 중년층 정신건강 ‘빨간불’

- ‘최근 5년간 공황장애, 조울증, 불안장애, 우울증 환자수 현황’ 자료에 따르면 지난해 공황장애와 조울증으로 진료 받은 환자는 40대가 가장 많았고 불안장애와 우울증환자는 50대가 가장 많은 것으로 나타났다.
- 공황장애환자의 비율은 40대(25.4%)에 이어 50대(21.7%), 30대(18.4%) 순으로 30~50대 환자가 전체의 66%를 차지했다. 조울증의 경우 40대(18.8%)에 이어 30대(17.4%), 50대(17.0%)순으로 나타나 총 환자수의 절반을 넘었다. 불안장애환자는 50대(20.8%)에 이어 60대(18.1%), 40대(16.7%)로 40~60대 환자가 56%를 차지했다. 우울증의 경우 50대(18.7%)에 이어 60대(18.3%), 70대(17.0%)로 50대 이상 환자가 대부분을 차지했다.

등 떠밀린 ‘나를로족’ 500만 시대, 고립 깊어질수록 모두를 적으로

- 지난해 11월 서울 종로구 국립고시원에서 불이 나 7명이 목숨을 잃었다. 옥탑방까지 뿔뿔하게 들어찬 54개의 방에는 저마다 ‘고립된 개인’이 몸을 누이고 있었다. 이름은 고시원이지만 입주자는 대부분 40~60대 일용직 노동자로 파악됐다. 전입신고를 하지 않아 숨진 이들의 신원 파악부터 어려움을 겪었다. 고시원을 전전하며 하루벌이로 먹고살다 보니 가족이나 친구도 관계를 끊은 지 오래였다. 사망자 7명 중 4명은 빈소조차 차려지지 않았다.
- 문제는 자연스러운 가치관의 변화 때문이 아니라 어쩔 수 없이 ‘혼자’로 내몰리는 1인 가구가 늘고 있다는 점이다. 실업, 빈곤, 주거 불안정, 이혼 등으로 1인 가구가 된 이들은 다인 가구에 비해 경제적·정서적·육체적 어려움에 취약하다. 1인 가구가 새로운 취약계층으로 전락한 이유도 여기에 있다.
- 한국보건사회연구원이 공개한 ‘2017년 빈곤통계연보’에 따르면 1인 가구의 상대적 빈곤율은 가처분소득 기준 2010년 45.5%에서 2012년 48.1%까지 높아졌다. 상대적 빈곤율은 우리나라 인구를 소득 순으로 세웠을 때 중간 소득의 50% 미만을 버는 사람의 비율이다. 2016년 45.7%로 소폭 낮아지긴 했지만 사실상 절반 가까운 1인 가구가 빈곤에 허덕이고 있는 것이다.

불완전한 ‘혼자’가 불안한 사회 만든다

전문가들은 이렇게 ‘고립된 개인’이 늘어나면 전통적인 가족의 해체뿐 아니라 공동체의 분열로 이어질 수 있다고 진단한다. 사회적 안전망이 없는 상황에서 최소한의 가족 울타리까지 사라지면서 한 사람 한 사람이 완전한 개인으로 노출되고, 생존을 위해 타인을 경쟁상대로만 바라본다는 분석이다.

박태순 사회갈등연구소장은 6일 “사회적 연대가 유지되면 국가와 공동체에 대한 신뢰, ‘국가가 우리를 지켜주고 발전을 위해 노력할 것’이라는 믿음이 있어야 하는데 그런 기반이 굉장히 취약해졌다”며 “가족, 지역, 혈연이라는 사회적 공동체에도 의지할 수 없고 향후 생존까지 불확실해지면서 사회가 만든 ‘타의적 히키코모리(은둔형 외톨이)’가 늘고 있다”고 설명했다.

이택광 경희대 교수는 “그동안 서양의 복지제도와 같은 역할을 해줬던 가족이라는 최소 단위마저 붕괴됐다”며 “개인이 이 파편화되면 나의 행위가 상대방에게 어떤 영향을 주는지 고찰하지 않고 공감능력이나 배려가 사라진다. 더 크게는 경제적으로 부유한 일부의 함의로만 대의정치가 이뤄지면서 나치즘의 토대가 될 수 있다”고 지적했다.

불평등이 심화되면 패자로 낙인찍힌 다수의 개인은 자괴감과 열등감, 분노를 경험한다. 이렇게 쌓인 스트레스를 건전한 교류를 통해 해소하지 못하면 누적된 감정은 또 다른 사회적 약자에게 표출된다. 개인의 위기가 사회 갈등을 야기하고 불안한 사회를 낳는 것이다.

‘행동 뒤에 숨은 심리학’을 쓴 이영직 작가는 “개인의 고립이 깊어지면 모두를 적으로 돌리려는 심리가 행동을 지배하게 된다”며 “나는 나름대로 열심히 일했는데 아무런 결과가 나지 않으면 주위 사람들의 탓으로 돌리게 되고, 그 본풀이가 ‘문지마 범죄’라고 정의했다.

이병태 카이스트 교수도 “사회적으로 고립된 개인은 스트레스를 해소할 기회를 찾지 못한 채 우울과 불안 등 부정적 감정에 침잠하게 돼 때로는 극단적 폭력성을 드러낸다”며 “실직이나 이혼 등으로 고립된 개인이 증가하면 각종 범죄에 이어 사회 정체로 이어질 수 있다”고 설명했다.

약순환을 끊을 수 있는 건 결국 연대와 교류다. 전문가들은 사회적 유대를 강요하기 어려운 만큼 다양한 연령 성별 직업 계층이 모이고 교류할 수 있는 작은 지역 커뮤니티가 생성돼야 한다고 조언했다. 개인의 직접적인 체험이 없으면 해결할 수 없다는 게 공통된 의견이다. 또 개인의 자율성을 높이면서 타인을 배제하지 않는 새로운 공동체 의식이 필요하다고 입을 모았다.

김윤태 고려대 교수는 “고립된 개인, 사회적 해체는 전 연령대에서 일어나고 있다”며 “평생교육 시설이나 체육시설, 도서관, 미술관을 늘리는 등 다양한 형태의 공동체 이웃조직이 활성화돼야 한다”고 말했다. 그는 “엄집에 누가 사는지 모르고 친한 친구도 1년에 한 번 보는 경쟁사회에서 어떻게 유대가 생길 수 있겠냐”며 “여가를 즐길 수 있는 워라벨 정책과 공동체 문화를 배울 수 있는 학습 환경 등 다방면의 노력이 필요하다”고 강조했다.

박상은 기자 pse0212@kmb.co.kr

원문보기 : <https://www.khan.co.kr/life/health/article/201710251736002#csidxf866e96cfc6c2fb248d573b3584b57>

원문보기 : <http://news.kmb.co.kr/article/view.asp?arcid=0924054587&code=11131100&cp=nv>

“외로움은 질병, 사회적 관심 기울일 때”

- 사회복지연대 김경일 사무국장은 “외로움은 개인뿐만 아니라 각종 사회 문제의 근원이지만 사실상 큰 문제로 여기지 않아 방치돼 온 측면이 크다”며 “특히 자발적 선택이 아닌 본인의 의사와 관계없는 외로움은 하나의 질병처럼 여겨 사회적 관심을 기울일 필요가 있다”고 말했다.

나 혼자 간다... 심각한 중장년 고독사



고독사는 1인 가구가 증가하면서 자연스레 늘어나는 경향이 있다. 그러나 중장년층이 고독사의 그늘에 놓인 데는 한국적 맥락이 깔려 있다. 우선 IMF 경제위기와 2008년 금융위기 이후 가족 해체와 실직이 늘어나면서 사회적으로 고립된 중년층이 늘어났다. 지난해 중장년층 행정통계에 따르면 2017년 기준 소득이 없거나 1000만원 미만인 40대 이상 65세 미만 인구는 모두 961만여명으로 전체 중장년층의 48.9%나 됐다. 신창환 경북대 사회복지학과 교수는 “직장 생활에서 사회적 관계가 모두 이뤄졌던 국내 남성들은 일터에서 퇴출되면 관계가 끊어져 우울감과 고독감을 느끼게 된다”면서 “노인처럼 복지정책의 대상으로 인식되지도 않기 때문에 빈곤 중장년층은 제도적 혜택을 받기도 어렵다”고 분석했다.

또 이들은 스스로 고립을 선택하는 경향을 보인다. 경제적 어려움을 겪고 가정이 해체되면 중장년층은 도움을 요청하기보다는 오히려 사회적 관계를 끊는다. 이러한 양상은 특히 남성일수록 두드러진다. 신창환 교수는 “중장년층 남성들은 직장이 아닌 다른 곳에서 사회적 관계를 유지하는 데에 어려움을 겪는다”면서 “반면 여성들은 자신의 감정을 비교적 잘 표현할 줄 알고, 자식들과의 관계도 더 잘 형성한다”고 설명했다.

자신을 드러내기 꺼리는 중장년 남성의 특징 때문에 지자체들도 어려움을 겪고 있다. 전국에서 유일하게 고독사 통계를 별도 작성하고 있는 부산시의 관계자는 “노인층은 시에서 지원을 해 준다고 하면 개인정보도 잘 공유하고 사생활 노출을 꺼리지 않는데 중장년층은 이혼 등 개인사 노출을 극도로 꺼린다”면서 “결국 지원을 한다고 해도 거부하는 사례가 많다”고 설명했다.

고독사 실태를 연구해 온 송인주 서울복지재단 연구위원은 “스스로 관계망을 끊고 고립을 자처하는 고위험군일수록 간접적 지원이 필요하다”면서 “위험한 상황에 'SOS'를 칠 곳이 있다는 점을 인지시키고 언제든 도움을 요청할 수 있게끔 유도해야 한다”고 강조했다.

웃지만 울고 있는 중년, 정말 괜찮나

하재근 문화평론가는 “우리나라의 중년 세대는 달리 스트레스를 해소할 출구가 없는 상태에서 앞만 보고 경쟁하며 숨 가쁘게 달려 왔다”며 “인생의 전환점에 선 중년은 이제 삶의 질을 본격적으로 고민하는 노력이 우선돼야 한다”고 말했다. 가정과 사회에서 의무와 희생, 책임이 주로 강조되는 역할을 일부 내려놓고, 자기만의 취미나 가족과의 유대관계에 더 관심을 기울여야 하는 당부다.

삼성사회정신건강연구소는 지난해 발간한 저서 <아무에게도 말할 수 없었던 진심>을 통해서 직장인 1000명을 설문조사하고, 관리직급 40~50대 직장인 30여 명을 심층 인터뷰한 내용을 소개했다. 심층 인터뷰를 통해 들여다본 40~50대 중년의 속마음은 한 마디로 '결의가 갖든 외로움'이었다고 연구소 측은 정의했다.

직장에 속해 있으나 정작 자신의 미래는 홀로 책임져야 하는, 집에서는 잔소리만 해대는 공대가 되지 않으려고 애써 웃는 외로운 배우자이자 자식이자 부모. 그러면서도 개성을 상실해 가는 자신의 모습에 고독을 느끼는 차아. 대한민국 중년의 자화상은 비장하고 처연했다. 연구소는 “40~50대 중년들의 정신건강에 위험 신호가 켜졌다면, 우선 이들의 목소리에 귀를 기울여야 할 시점”이라고 화두를 던졌다.

원문보기 : <http://www.busan.com/view/busan/view.php?code=2019101318544131758>

원문보기 : https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20190909015003&wlog_tag3=naver

원문보기 : <https://magazine.hankyung.com/money/article/202101204534c>

쫄쫄히 틀로 세상 떠나는 우리의 중년 이웃들

원문보기 : <https://www.khan.co.kr/national/national-general/article/201709031001001#csidx8d53848d8b4a3d0baa724a3b12ce4be>

-고독사 통계에서 가장 높은 비율은 40~50대의 남성 중년층이다.
중년층 이하 연령대의 고독사 위험이 높은 것은 사회적 관계망이 무너져 버린 데 기인한다.
문제는 중년층 고독사에 대한 실태파악과 대책이 없다는 것이다.

-고독사는 고독한 삶의 결과다. 단지 임종을 혼자 맞는다고 해서 고독사로 분류하지는 않는다.
죽음을 맞이 전 생활 전반에서 사회적 관계가 거의 없는 삶이 죽음으로까지 이어지면 고독사가 된다.
이렇게 볼 때 국내에서 가장 고독한 집단은 중년층 남성이다. 고독사 통계에서 가장 높은 비율을 차지하는 연령대는 40~50대의 중년층이다. 이 가운데 남성 고독사 사망자의 비율이 압도적이다.
한 50대 거러기 아빠의 고독사 사례는 그나마 직장이라는 사회와의 접점이 있었지만, 그마저도 없는 경우가 태반이다.

-중년층 이하 연령대의 고독사 위험이 높은 것은 사회적 관계망이 무너져버린 데 기인한다.
그간 고독사 위험이 높은 것으로 알려진 노년층 1인가구는 비교적 공동체적 생활문화가 남아있는 농촌지역에 집중돼 있고, 경로당이나 복지시설처럼 정기적으로 타인과 접촉할 수 있는 공간도 마련돼 있다. 그에 비해 청년·중년층 1인가구는 직장이 없으면 경제적인 어려움을 겪는 것 외에도 정기적으로 안부를 확인할 통로마저 사라지게 된다.
결국 실업은 물론 일용직 등 출근이 일정치 않은 불안정한 일자리에서 일하는 이들에게는 경제적 공핍이 사회적 고립과도 직결되는 것이다.

-고독사가 늘어나고 있는 한국의 사회적 환경은 위기에 처한 일부에게만 위협적인 것은 아니다.
한국은 국제적으로도 시민들의 공동체 자체가 위기에 처한 나라로 분류된다.
경제협력개발기구(OECD)의 '2016 더 나은 삶 지수(Better Life Index)' 자료를 보면 한국은 시민들이 서로를 지지하는 네트워크의 질을 측정하는 '공동체' 부문에서 끝에서 두 번째인 37위를 차지했다.
특히 어려움에 처했을 때 도움을 청할 수 있는 친구나 지인이 있는지를 묻는 설문에서 그렇다고 응답한 한국인의 비율은 75.8%에 불과해 최하위권이었다. OECD 평균(88%)보다 12%포인트 낮은 수치다.
2년 전의 같은 설문에서 77%가 그렇다고 응답한 것과 비교하면 점차 악화되고 있는 양상도 드러난다.
도움을 청할 곳이 없다고 답한 4명 중 한 명의 한국인은 사회적·심리적 지지를 얻지 못한 채 고독한 삶을 이어가게 되는 셈이다.

국민 85% "진보·보수 갈등, 극심"...소득 낮을 수록 사회적 고립감 높아

국민 85% "진보·보수 갈등, 극심"...소득 낮을 수록 사회적 고립감 높아

세종=이민아 기자
입력 2021.03.25 12:00



[2020 한국의 사회지표]
"외롭다" 느끼는 비중 22.3%...3년 째 증가
소득 높을 수록 삶의 만족도 높아

지난해 우리나라 국민 10명 중 8명은 보수와 진보사이의 정치적 갈등이 극심한 상태라고 인식하는 것으로 나타났다. 보수와 진보 간 갈등은 빈곤층과 중·상층, 근로자와 고용주 집단보다도 높다고 인식되고 있었다. '아무도 나를 잘 알지 못한다'는 사회적 고립감을 느끼는 비중은 월 소득 400만원 미만에서는 대체로 소득 수준이 낮을 수록 더 많았다.

Advertisement



많이 본 뉴스

- [한국아파트 60년] ⑤ 32평형 부엌에는 식모 방도 말라... 고급 아파트 원조격인 '이촌 한강연선'
- 7000원짜리 백반 먹으며

원문보기 : https://biz.chosun.com/site/data/html_dir/2021/03/25/2021032501249.html?utm_source=naver&utm_medium=origin&utm_campaign=biz

현대사회에서 '관용'이 점점 부족해지고 있다는
창작자의 의견을 방증함



원문보기 : <https://www.edaily.co.kr/news/read?newsId=02640406625803032>

국민 10명 중 2명 '외롭다'...저소득층·여성·60대 사회적 고립감 심해

-2019년 시민 의식과 관련된 8개 항목의 중요도 인식 조사 결과에서는 국민 10명 중 9명은 법·규칙 준수를 중요하다고 답했고, 사회·정치단체 활동을 중시한다는 응답은 51.9%로 가장 낮았다. 타인의 의견존중이 중요하다는 사람의 비중은 전년보다 5.2%p 감소한 81.1%로, 2013년 이후 가장 낮은 수치를 기록했다.

-국민 중 '외롭다'라고 느끼는 비중은 20.5%, '아무도 나를 잘 알지 못한다'라고 느끼는 비중은 16.7%로 전년보다 각각 4.5%p, 5.4%p 증가했다. 사회적 고립감을 느끼는 사람은 2014년 이후 매년 감소하는 추세를 보였으나 지난해 조사에서는 증가했다. 월 소득 400만원 미만에서는 소득수준이 낮을수록 사회적 고립감을 더 많이 느끼는 경향을 보였다. 또 여자가 남자보다 사회적 고립감을 더 느끼고 있으며, 60대와 40대가 사회적 고립감을 상대적으로 심하게 느끼는 것으로 조사됐다.



1인 가구의 문제점 : 고립감, 무연사회의 일차적 원인,
가정의 붕괴, 유대감의 약화, 가족 친밀도 약화

<1인 가구를 위한 커뮤니티 디자인>

현재의 커뮤니티 디자인은 커뮤니티가 없는 지역에 새로운 커뮤니티를 만드는 개념이 아닌, 소실되어가는 커뮤니티를 되살리는 커뮤니티 재생의 성격이 강하다고 할 수 있다. 실제로 국내 지역 기반의 맞춤형 커뮤니티 계획이 가장 활발하게 시도되는 읍·면·동 단위의 사례들도 대부분 기성시가지 재생사업인 것으로 나타났다. 이는 구성원이 기존의 커뮤니티를 활성화 시키게끔 유도하기 위하여 진행되는 것이다. 도시연대 커뮤니티 디자인센터의 저서 『커뮤니티 디자인을 하다』에서는 커뮤니티 디자인을 지탱하는 큰 원칙을 '주민참여', '공유와 공존의 삶', '소통과 협력', 그리고 '공공의 가치'라고 하였다. 이는 커뮤니티 디자인의 진행단계에 따른 가치의 설정이라고 볼 수 있다.

<1인 가구 커뮤니티의 특성>

첫째는 지역과의 관계이다.
둘째는 1인가구의 잦은 이동이다.

- 1인가구의 커뮤니티는 주체적 참여프로세스의 과정 이전에 지역에 대한 애착이 형성되어야 하며, 다른 지역으로의 전이 시, 유연한 이전을 위해 해당지역에서의 적응성을 기를 수 있는 기반을 만들어 주어야 한다.

<관계 연결, 플랫폼, 시스템>

1인가구가 지역내의 요소들을 인지하기 위해선 '동네'의 설정과 내부의 랜드마크적 거점 형성을 통하여 지역의 구성을 하나의 멘탈이미지(mental image)로서 인지하여야 한다. 인지 요소를 형성한다는 것은 지역과 개인간의 관계를 만들어주는 것이다. 이후에는 이들을 거점으로 개인간의 공감대, 즉, 개인과 개인간의 관계를 형성하여 공존의 장을 만들어 주어야 한다. 마지막으로 이들 관계를 통하여, 지역 내에서 안정감을 느낄수 있도록 유도해주는 것이 필요하다.

[출처] 1인가구 집단을 위한 커뮤니티 디자인방안 연구|작성자 sunae97

원문보기 : <https://blog.naver.com/sunae97/222202280560>

1인 가구 지원센터 관련 자료

1. <https://blog.naver.com/gracecho1/222211444201>
2. <https://blog.naver.com/seoulcouncil/221690885424>

1인 가구 지원센터

1인 가구의 사회적 고립감을 예방하고, 사회적 연결망을 형성하기 위해 서울시는 1인 가구 지원센터를 서울 25개 전 자치구에 설립하기로 하였습니다. 1인 가구 지원센터에서는 생활에 필요한 정보를 공유하고, 외로움으로 인한 우울 증을 예방하기 위한 상담이 이뤄지는 오프라인 공간입니다. 커뮤니티 활동과 각종 서비스 신청을 할 수 있는 온라인 홈페이지도 내년에 개설 운영될 예정입니다.

소셜 다이닝과 1인 가구 맞춤형 커뮤니티 공간

이제 혼밥은 그만! 2023년까지 마을 조리학원, 문화센터 등과 연계해 75개소의 공동부엌을 마련하여 '소셜 다이닝' 프로그램을 운영합니다. 소셜 다이닝(Social-Dining)이란 1인 가구들이 모여서 취사와 식사를 함께 하는 행동을 말합니다.

또한 혼자 사는 이들이 고립되지 않고 인간관계를 형성할 수 있도록 공동부엌 외에도 코인세탁방 같은 1인 가구에 필요한 커뮤니티 공간을 2023년까지 100곳 확충할 예정입니다. 또한 운동·문화·여가 활동을 통해 관계망을 형성할 수 있는 동아리 활동도 지원합니다.

시간은행

몸이 아프거나 위급할 때 등 1인 가구가 서로 도움과 돌봄을 주고받을 수 있는 품앗이 서비스 '시간은행'이 내년부터 운영됩니다. 시간은행은 예를 들어 A가 B에게 3시간 동안 병원 동행을 해주면 A에게 3시간이 적립되고, A는 적립된 3시간을 자신에게 필요한 서비스를 받는 데 쓸 수 있는 일종의 '시간 화폐' 개념의 서비스입니다.

1인 가구 주거 안정 지원

내년부터 월 소득 170만 7000원, 연 소득 2천만 원 이하의 근로 저소득 1인 가구를 대상으로 연 2% 안팎의 금리로 임차보증금 대출을 지원합니다. 연 5천 명 이내, 2023년까지 총 1만 7500여 가구가 혜택을 받을 것으로 예상됩니다.

여성 1인 가구 안전 지원

홀로 사는 여성 가구가 안심하고 생활할 수 있도록 여성 안심 홈 4종 키트를 설치 지원하는 '여성안심 홈' 사업을 확대합니다. 여성안심 홈 4종 키트에는 디지털 방범창, 창문 경보기, 휴대용 경보기, 현관문 보조키 설치 지원이 포함됩니다. 또한 경찰 신변보호 대상자용 '안심' 앱을 신규 개발할 예정입니다.

1인 가구 사회성과 보상사업(SBI) 추진

장년층의 고립감 증상의 완화를 위해 상담 등을 통해 외로움 지수가 호전되면 수당을 지급하는 영국의 정책에 착안하여 마련된 1인 가구 사회성과 보상사업도 전국 최초로 추진됩니다. 2021년부터 2023년까지 외로움, 고립감, 사회적 단절을 겪는 100명의 1인 가구를 대상으로 맞춤 상담, 특화 프로그램을 진행해 호전되면 성과에 대해 보상하게 됩니다.

[사설] 정부의 1인 가구 TF, 사회적 고립감 완화에 주목하길
[출처] - 국민일보
[원본링크] - <http://news.kmb.co.kr/article/view.asp?arcid=0924118267>

원문보기 : <https://blog.naver.com/smartcitytoday/222175254504>

스마트시티에도 '따뜻한 이웃'이 필요하다
: <https://news.kotra.or.kr/user/globalAllBbs/kotranews/list/2/globalBbsDataAllView.do?dataidx=185112>

원문보기 : <https://www.rotary.org/ko/how-rotary-is-alleviating-effects-of-isolation-during-covid-19>

추가자료 : <https://blog.naver.com/psme20/221536007476>

(혼자 있는 시간의 힘)

[칼럼] 사회 고립감까지 해소하는 것이 스마트시티의 본질

-스마트시티 설계자들은 상호 효율성을 높이고자 할 때 '도시 외로움(Urban loneliness)' 부분에서 시민 지향적(citizen-oriented) 측면을 결코 간과해서는 안된다. 현대 도시에서 기술은 외로움을 극대화하는 반면 스마트시티를 오히려 더욱 친근하고 활기 있는 공간으로 만들어주는 윤희유 같은 존재가 될 수도 있다. 기술을 이용해 가상과 현실을 이어주는 도시로 디자인함으로써 스마트시티 설계자들은 활력 있는 도시를 만들 수 있다.

스마트시티 내에서 상호적 관계 구축을 위해서는 '도시 외로움 (Urban loneliness)'의 원인 파악과 그에 맞는 기술의 역할에 대해 잘 이해해야 한다. 도쿄의 포용 카페부터 친구 대역 서비스까지, 현대 사회에서 도시의 사회적 고립 수준은 치유 비즈니스 서비스 차원의 모델이 생길 정도로 심각하다. 그러나 이런 방법은 인스타그램의 좋아요 수가 급격히 올라갈 때 느껴지는 일시적인 도파민 자극 같은 뿐, 뿌리 깊은 사회 문제를 해결해 주지는 못한다.

-플랫폼을 통한 참여가 이루어지면 사회적 고립과 도시 외로움을 줄이는 것이 가능하다. 때문에 스마트시티 설계자는 언제나 다이내믹한 사회 생활이 가능한 도시를 사회적 생태계의 본질로 삼아야 한다.

[출처] [칼럼] 사회 고립감까지 해소하는 것이 스마트시티의 본질 | 작성자 smartcitytoday

[칼럼] 코로나/9 격리기간 중 고립감 해소 나선 로타리안들

-인간에게는 연결을 원하는 본연의 욕구가 있으므로 고립은 스트레스를 유발하는 상태가 된다

-임상심리학자인 메리 버지는 "연결할 수 있는 능력은 우리 안에 내재된 것"이라며 "누군가를 포용할 때 분비되는 옥시토신은 사회적 유대감을 통해서도 분비된다"고 말한다. 옥시토신이 분비되면 이러한 사회적 유대감이 강화된다.

버지 박사는 이러한 기분좋은 화학물질(이타적인 행위를 통해서도 분비된다)이 고립 상태에서 반드시 멈추지는 않는다고 말한다. 불안과 스트레스에 시달리는 환자와 정기적으로 웃음 치료를 진행하는 그녀는 이러한 운동이 진정한 웃음과 동일한 결과를 초래한다고 밝힌다.

"과학적으로 설명하면 사람의 뇌는 웃음이 가짜인지, 강요된 것인지, 진짜인지 구분하지 못한다"고 들려주는 버지 박사는 "그저 근육을 통해 느끼고 '웃고 있다'고 인지하면서 도파민을 방출한다"고 설명한다.

-"나만 혼자가 아니라는 사실을 알아야 한다. 멀리 떨어져 있을 수는 있지만 결코 고립되지는 않을 것이라는 인식이 중요하다"



2021 '이내'의 실행 방안

<춘천문화재단 '일당백 리턴즈'> 나를 알고, 전환하는 시간 '퍼스널 브랜딩'

-7월 말 진행 예정 / 대상 : 만 40세 이상의 춘천 시민 (성별 무관)

-<사회적 고립>에 대해 고민하면서 자주 스스로가 부끄러워 지고는 한다.
단순히 시각적인 작업물로 보여주는 것에 그치는 것이 아니라, 실질적으로 지역 내에 커뮤니티를 구성하여 다른 세대와 소통하고 이해하려는 시도를 하고 싶었다. 그러면서도 그들에게도 작은 즐거움이나 일탈을 어떻게 나의 작업과 결합하여 제공할 수 있을까 고민하던 중 <일당백 리턴즈>사업을 접하게 되었다.

-앞에 기록된 자료들에 언급되었듯이, '사회적 고립'이라 하면 무조건 노령인구가 가장 취약할 것 이라고 막연히 생각하게 되지만 노령인구 만큼이나 중장년층의 사회적 고립, 우울증 및 고독사는 이미 사회적인 문제로 다가올 정도로 심각한 수준이었다. 그들은 가장 젊어져야 할 책임감은 많이 부여 되었지만 정작 스스로에 대해 돌아보고, 자신을 소중히 여기고 아껴줄 시간은 거의 가져본 적이 없는 세대이기도 했다.

-요즘 흔히들 말하는 MZ세대, 그 중에서도 Z세대는 96년생을 기준으로 시작이라고 한다.
나는 나도 몰랐던 Z세대인 것 이었다. 이런 내가 말로만 그들을 이해하고 싶다고 하는 것이 아닌, 실제로 만나서 모임을 가지고 소통하는 시간을 어떻게 가질 수 있을지를 고민하였다. 함께 즐거운 시간을 가지고 싶기도 했고, 퍼스널 컬러 진단은 평소에 받아보고 싶던 것이기도 했고, 올 해 '사회적 고립'에 대해 많은 고민을 하고 있는 창작자 본인이 직접 다른 세대를 만나 설문조사와 프로그램들을 통해 직접적인 조사를 해볼 수 있는 '실험의 장' 이기도 하다.

*퍼스널 브랜딩이란?

1. 자신을 브랜드화하여 특정 분야에 대해서 먼저 자신을 떠올릴 수 있도록 만드는 과정
2. 특정 분야에서 차별화되는 나만의 가치를 높여서 인정 받게끔 하는 과정

-> "일찍이 그 어떤 사람도 완전히 자기 자신이 되어본 적은 없었다. 그럼에도 누구나 자기 자신이 되려고 노력한다." 헤르만 헤세의 '데미안' 도입부이다. 우리는 완전히 자기 자신이 될 수는 없지만, 또한 나로 태어난 이상 타자가 될 수도 없다. 무너지지 않는 단단한 삶을 영위하기 위해선 스스로를 알고 정립하려는 노력을 끊임없이 해야만 한다. 혼자로서 건강한 사람만이 함께일때도 힘이 될 수 있다. 그것이 내가 퍼스널 브랜딩을 하기로 한 이유이다.



<춘천문화재단 '일당백 리턴즈'> 나를 알고, 전환하는 시간 '퍼스널 브랜딩'

- 프로그램 내용

1차 모임
OT, 설문조사 및 **퍼스널 브랜딩 질문지** 작성

2차 모임
퍼스널 컬러 컨설팅을 통하여 나에게 어울리는 색 알아보기

3차 모임
컨설팅 받은 컬러를 참고하여 컬러 배경지에 나를 표현하는 **증명사진 촬영**하기

- 프로그램 내용



참여자들이 작성한 '퍼스널 브랜딩 질문지'는 프로그램 종료 후 증명사진과 함께 '물젓저널' 콘텐츠의 퍼스널 브랜딩 페이지로 재탄생 시켜 전달할 예정입니다.

- 프로그램 내용



청소년 극단 무하 8기 친구들을 대상으로 직접 제작했던 질문지와 퍼스널 브랜딩 시간

- 프로그램 내용



타는 불질문? 겨울출문?
내가 보는 나와 진짜 나는 같을까?
퍼스널 컬러 진단,
이미지 컨설팅 현장 사진

컬러 증명 사진 시간
(입체이 컬러 판로)

<춘천문화재단 문화예술지원사업-‘창작발표’>

Instant Love

[작품주제]

대부분의 예술작품의 혼한 클리셰이자, 본질적인 진리로 표상되는 '사랑'의 가치도 어느 순간부터 다른 물질적 가치들에게 우선순위를 내어준지 오래이다. 타자가 나를 침범하는 불편함을 감수하고 싶지 않고, 자발적 고립으로 편리를 누리고 싶지만 그럼에도 불구하고 애정의 달콤한 맛을 보고 싶어 하는 현대인들의 모습은 마치 인스턴트 음식을 생각나게끔 한다. 인스턴트는 간편하고 맛있다. 하지만 그 편리에 매료되면 건강에는 반드시 해롭다. 앞서 말했듯이 쉽게 얻은 것은 잃기도 쉽기 때문이다. 작가는 어떠한 감정을 표상하는 인스턴트 음식을 먹으면 그 감정을 느꼈을 때와 동일한 기분과 만족감을 얻을 수 있는 세계를 구상하였다. 감정들은 혼자서도 얻을 수 있는 감정이 아닌, 반드시 타인과의 교류로만 얻어지는 감정인 '애착', '과시욕', '위로', '사랑' 등을 선정하였다. 인스턴트 음식으로 얻어지는 애착, 위로 등의 감정은 타인에게 구걸하지 않아도 된다. 바쁜 현대사회의 서로에게 피해를 주지 않으면서, 모두 만족할 수 있다. 하지만 쉽게 얻은 그 감정들은 거짓이다. 그로 인해 밀려오는 허무의 세계를 모순적으로 달콤한 디저트 같은 색감의 사진들로 표현하여 쓸쓸함을 더한다.



2020년에 작업을 쉬면서 생각했던 것들중 가장
 옮겨보고 싶었던 주제의 작업이다.

촬영에 사용될 인스턴트 식품들은 직접
 디자인하여 제작 과정까지 거칠 예정이다.

춘천문화재단 창작발표에 선정된 작업으로, 올 해
 10월쯤 전시를 진행하고자 한다.

궁극적으로 인스턴트식 교류와 사랑은
 쉽고, 편하고 달콤하겠지만 그것은
 실체가 아닌 일순간 사라지는 쾌락들이
 며 유통기한이 짧다는 점, 사람 대 사람
 이 마주했을 때 얻을 수 있는 것들의 귀함
 을 말하고 싶었다. 사진상으로 인스턴트의
 편리를 말하는 것처럼 보이지만
 역설적으로 그 안에 오는 허무의
 이미지를 보여주고자 한다.

<춘천문화재단 문화예술지원사업-‘창작발표’>

Instant Love

Products List 01



LOVE

사랑

[전시]
1. 어떤 사랑이나 존재를 잠시 버리고 재빨리 포기하는 마음. 또는 그만 두는
2. 어떤 사물이나 정신을 버리고 새로운 것이나 물건을 쓰는 것을 일
3. 보통 재빨리 줄을 끊는 것을 일

원료 : 숯 80%, 골리타 15%, 흙 5%
반짝이는 기구가 간혹 들어간 달콤한 음식향 빛의 제품입니다.
개봉 후 바로 드시면 됩니다.

Products List 02

ATTACHMENT



애착

심리학용어사전
: 모든 동물의 자란과 유사 다른 인간이나 동물을 가까이 하고 버릴 수지하려고 하는 행동
인형 조각기 가까운 사람에게 강한 감정적 유대를 형성하는 것

[전시]
1. 물이나 사랑의 기쁨이나 열거하지 못하는 것은 그런 마음
2. 용이하여서 달콤함

원료 : 달걀 80%, 스피커 10%, 흙 10%
사랑과 애틋함 비슷해 보이지만, 다른 제품입니다. 바닐라 맛이 나는 제품입니다.
애착형성이 불안정한인 분들에게나 자녀를 둔 부모님에게 추천드립니다.
개봉 후 바로 드시면 됩니다.

Products List 03



OSTENTATION

과시욕

[전시]
1. 자랑하거나 흉내 버리고 남을 격모

원료 : 보석 40%, 진주 20%, 깃털 40%
타인에게 과시하고 요구하지 않아도 뛰어난 과시욕과 허영심이 채워지는 제품입니다.
말기 조물조물 맛이 납니다. 인디안계도 이 제품의 현재 상태로 수급이 원활하게 되지 않아
조물리 재료만 남은 상태입니다. 그 때문에 제품을 구하기 어려움의
제품 자체의 구매 성공과 인증 사진, 개봉 프로그램 업로드 행위가
또 하나의 과시를 채워주는 현상으로 남겨 되었습니다.

Products List 04



CONSOLATION

위로

[전시]
1. 걱정할 일이나 당혹스러워 할 때를 달랠 수 있는 말로

원료 : 우레탄폼 60%, 진주 20%, 스텝글 20%
너무 힘든 날, 누군가에게 기대고 싶지만 다른 사람도 받을 것 같아서 기댈 수 없을 때,
타인에게 선례 받지 않아도 위로의 감정을 느낄 수 있습니다.
크림스프맛이 납니다. 전자에인저에 대해서 따뜻하게 드세요.



01

02

03

04

05

06

07

08

09

10