모두의 토론회

사회적 고립, 위기가 되기 전에 무엇을 해야 할까요?

주 제	누구도 혼자 고립되지 않는 사회를 위한 '연결의 해법' 찾기
일 시	2026. 11. 26.(목) 13:00 ~ 18:00
장 소	일산 킨텍스(2026 대한민국 정부혁신 박람회 연계 · KTV 생중계)
주 최	행정안전부 · 보건복지부

토론회 한눈에 보기

'모두의 토론회'는 행정안전부가 운영하는 국민 참여형 공론장입니다. 집안일을 부탁하거나 이야기 상대가 필요한 경우 도움을 받을 곳이 없는 국민이 **3 명 중 1 명(33.0%)**이고, 어려울 때 기댈 친척·친구가 있는 비율은 **OECD 38 개국 중 38 위**입니다. 단절과 고립이 위기로 번지기 전에 우리 사회에 필요한 관계망과 공동체 모델을 국민과 함께 찾고자 이번 토론회를 마련하였습니다. 찬반을 가리는 대신 경험과 아이디어를 나누고 정책 대안을 함께 만드는 **'아이디어 교류형'** 토론회로 진행됩니다.

사회적 고립이란? 몸이 아파 집안일을 부탁해야 하거나, 힘들 때 이야기 상대가 필요한 상황에서 도움 받을 곳이 없다고 느끼는 상태를 말합니다. 혼자 산다고 모두 고립된 것은 아니고, 가족과 함께 살아도 고립될 수 있습니다.

세 가지 질문

질문① 청소년·청년 **19~29 세 4 명 중 1 명(24.4%) 어려울 때 기댈 곳 없음**

처음 홀로 서는 삶이 막막할 때, 우리는 어떤 연결을 시작해야 할까요?

홀로 사회에 첫발을 내딛거나, 불합격이 이어지거나, 가족 돌봄으로 인해 내 시간이 사라질 때, 고립의 벽을 허물고 세상 밖으로 나와 서로 연결되려면 무엇을 바꾸어야 할지 이야기합니다.

질문② 중장년 **50 대 10 명 중 3~4 명(37.2%) 어려울 때 기댈 곳 없음**

일과 가족의 변화로 삶이 낯설어질 때, 관계는 어떻게 다시 이어져야 할까요?

사업 실패, 갑작스러운 실직, 일과 간병 사이에서 지쳐 갈 때, 관계가 끊기기 쉬운 이런 순간에 일터 밖의 연결을 어떻게 만들 수 있을지 이야기합니다.

질문③ 노년 **60 세 이상 10 명 중 4 명(39.4%) 어려울 때 기댈 곳 없음**

혼자 보내는 하루가 쓸쓸하게 느껴질 때, 이웃과 어떻게 연결될 수 있을까요?

동반자를 떠나보내거나, 몸과 형편이 함께 어려워지거나, 말 한마디 나눌 일 없는 하루가 이어질 때 어르신이 이웃이나 지역과 이어지려면 무엇이 필요한지 이야기합니다.

모두의 토론회

사회적 고립, 위기가 되기 전에 무엇을 해야 할까요?

참가자 사전 학습 자료

주 제	누구도 혼자 고립되지 않는 사회를 위한 '연결의 해법' 찾기
일 시	2026. 11. 26.(목) 13:00 ~ 18:00
장 소	일산 킨텍스 메인 무대 (2026 대한민국 정부혁신 박람회 연계 · KTV 생중계)
주 최	행정안전부 · 보건복지부

'모두의 토론회'란?

'모두의 토론회'는 행정안전부가 운영하는 국민 참여형 공론장입니다. 복잡하고 다양한 관점이 제시될 수 있는 정책일수록 국민의 뜻을 직접 듣고 반영하자는 취지에서 마련되었습니다. 국민 누구나 의견을 내고 함께 토론할 수 있는 자리를 지향합니다.

이번 토론회는 사회적 고립 가운데 **'생애주기별로 필요한 연결의 해법'**에 집중합니다. 토론은 온라인 사전 의견수렴(2026. 11. 5. ~ 11. 23., 모두의 광장 설문 · 빠띠 의견 모으기)으로 시작합니다. 토론회 당일에는 전문가 발제와 지자체 사례 발표를 들은 뒤, 플로어 토론과 생애주기별 토론을 거쳐 국민이 직접 정책 제안을 만들고 공감 투표로 대표 제안을 선정합니다. 이렇게 모인 의견은 이후 소관부처(보건복지부)의 정책 검토에 활용되며, 결과는 '모두의 광장'에 공개됩니다.

이 자료를 읽는 방법

이 자료는 토론회에 앞서 주제를 미리 살펴보기 위한 참고자료입니다. 어느 한쪽 해법을 권하지 않으며, 주제 이해를 위한 정보와 여러 사례를 담았습니다. 자료를 읽으며, 내 경험이나 주변에서 본 장면을 함께 떠올려 보세요. 용어 풀이와 자료 출처는 6 장 붙임에, 온라인 토론 참여와 당일 생중계 안내는 맨 뒤에 담았습니다.

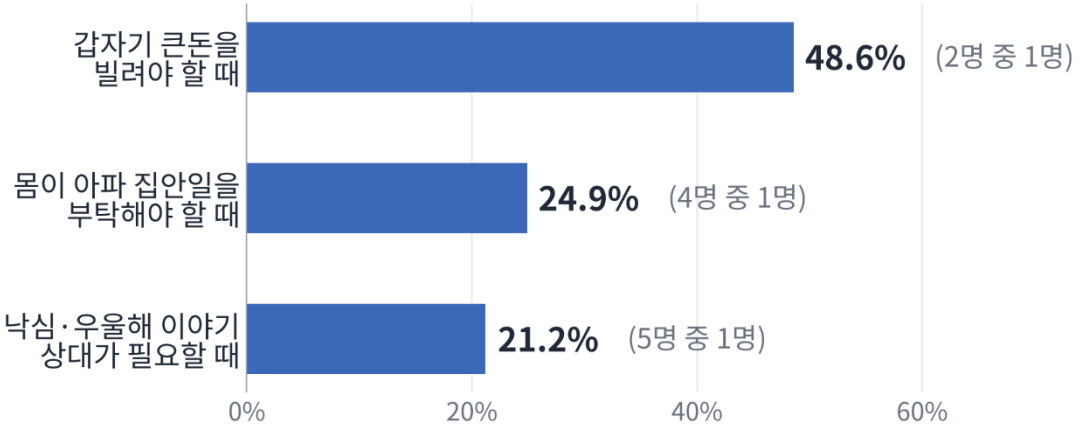
1 현황 — 우리는 얼마나 고립되어 있을까요?

다음 상황에서 **망설임 없이 도움을 요청할 수 있는 사람**은 몇 명인가요? 한 명씩 떠올려 보세요.

- 갑자기 큰돈을 빌려야 할 때
- 몸이 아파 집안일을 부탁해야 할 때
- 낙심하거나 우울해서 이야기 상대가 필요할 때

우리 국민은 어떻게 답했을까요?

도움받을 곳이 없는 사람들



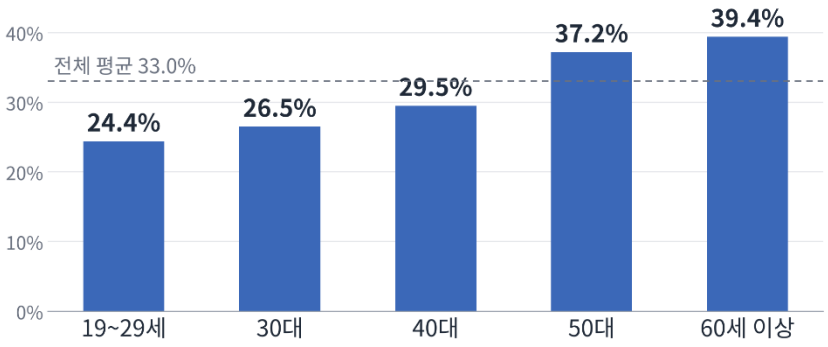
※ 자료: 국가데이터처「2025 년 사회조사 결과」보도자료(2025. 11. 11.)

갑자기 큰돈을 빌려야 할 때 도움받을 사람이 없다는 응답은 48.6%로 2 명 중 1 명에 이릅니다. 이 비율은 지난 10 년 동안 절반 안팎에서 크게 달라지지 않았습니다. 몸이 아파 집안일을 부탁해야 할 때 도움받을 사람이 없다는 응답은 24.9%, 낙심하거나 우울할 때 이야기 상대가 없다는 응답은 21.2%입니다. 아플 때 도움받을 곳이 없다는 응답은 2021 년(27.2%) 이후 조금씩 줄었지만, **이야기 상대가 없다는 응답은 2021 년 20.4%에서 2025 년 21.2%로 오히려 늘었습니다**. 경제적인 도움을 청할 곳이 가장 부족하고, 마음을 나눌 사람이 없는 국민도 줄지 않고 있습니다.

이 가운데 '몸이 아플 때'와 '이야기 상대가 필요할 때', 둘 중 하나라도 도움받을 곳이 없는 사람의 비율을 **사회적 고립도**라고 합니다. 2025 년 기준 **33.0%, 3 명 중 1 명**입니다. 또 가족·친척 외에 교류하는 사람이 없다는 응답은 22.6%, 같이 사는 사람 말고는 도움받을 사람도 평소 교류하는 사람도 전혀 없는 국민은 5.8%였습니다.

나이가 들수록 넓어지는 관계의 공백

고립은 특정 세대만의 일이 아닙니다. 어느 연령대에서나 네 명 중 한 명 이상이 어려울 때 기댈 곳이 없다고 답합니다. 다만 **나이가 들수록 그 비율이 높아지고, 50 대부터 전체 평균(33.0%)을 넘어섭니다**.



※ 연령별 사회적 고립도(2025). 자료: e-나라지표 '사회적 고립도'(국가데이터처「사회조사」)

잘사는 나라, 그러나 가장 고립된 나라

OECD 가 '어려울 때 도움받을 수 있는 친척이나 친구가 있는가'를 물었을 때 한국은 79.0%로 **OECD 38 개국 중 38 위**입니다(1 위 아이슬란드 98.1%). 한국의 1 인당 국내총생산(GDP)은 38 개국 가운데 중간 수준이지만, 관계 영역은 가장 취약합니다. **경제가 성장해도 관계는 저절로 따라오지 않는다**는 뜻입니다.

고립의 가장 극단적인 결과, 고독사

고독사는 흔히 '홀로 사는 어르신'의 문제로 생각하지만, 실제로는 **50 대와 60 대**가 가장 많습니다. 2024 년 고독사 사망자는 3,924 명으로, 60 대(32.4%)와 50 대(30.5%)를 합치면 10 명 중 6 명이 넘습니다. 남성이 81.7%로 여성보다 5 배 이상 많습니다. 실직, 이혼, 사별, 은퇴로 **일과 가족이라는 관계의 축이 한꺼번에 흔들리는 시기**입니다.

세계가 주목하는 새로운 위험

- 세계 인구의 약 6 명 중 1 명이 외로움을 경험하고, **사회적 고립과 외로움으로 매년 약 87 만 명이 조기 사망**하는 것으로 추정됩니다(WHO, 2025).
- **고립은 불평등하게 나타납니다.** 소득 하위 20%는 상위 20%보다 어려울 때 의지할 사람이 없을 확률이 2 배입니다(OECD, 2025).
- 영국(2018)과 일본(2021)은 외로움·고립을 담당하는 장관을 두었고, 한국도 2026 년 5 월 보건복지부 제 1 차관을 사회적 고립 담당 차관으로 지정했습니다.

2 개념 — 외로움과 사회적 고립, 무엇이 다를까요?

구분	뜻	특징
외로움	원하는 관계와 실제 관계 사이의 차이에서 생기는 감정. 관계가 기대에 못 미칠 때 마음이 느끼는 것	주관적 · 정서적
사회적 고립	사회적 관계와 교류가 부족하거나, 어려울 때 도움을 청할 사람이 없는 상태	객관적 · 관계적
고독사	사회적 고립 상태로 생활하던 사람이 자살, 병사 등으로 임종하는 것	사회적 고립의 극단적 결과

혼자 산다고 모두 고립된 것은 아닙니다

혼자 산다고 모두 고립된 것은 아닙니다. 반대로 가족과 함께 살면서도 방 밖으로 나오지 않는 청년처럼, **2 인 이상 가구에서도 고립이 생깁니다.** 그래서 '누구와 사는가'보다 '어려울 때 기댈 사람이 있는가, 평소 교류하는 사람이 있는가'를 보는 것이 중요합니다.

고립과 외로움이 겹칠 때

평소 교류가 있는지(고립)와 외로움을 느끼는지를 함께 보면 네 집단으로 나뉩니다. 교류가 없는 사람 가운데 절반 정도만 외롭다고 답합니다. **외로움만 물어서는 고립된 사람의 절반을 놓칠 수 있다**는 뜻입니다.

	외롭지 않음	외로움
교류 있음	56.0% 연결된 상태	32.1% 관계는 있지만 외로움 — 관계의 '질' 문제
교류 없음	5.8% '숨은 고립' — 외로움을 묻는 방식으로는 찾기 어려워 직접 찾아가야 함	6.2% '이중 취약' — 고립과 외로움이 겹친 가장 위험한 집단

※ 자료: 국가데이터처 「2025 년 사회조사」 마이크로데이터를 한국보건사회연구원이 분석. 외로움은 '자주'+'가끔' 외롭다고 답한 경우

왜 '사회적 위험'으로 보나요?

복지국가는 실업·질병·노령·산업재해 같은 산업사회의 위험에 대비해 만들어졌습니다. 이제는 가족과 공동체가 맡아 오던 교류와 도움의 관계가 비는 것, 곧 **사회적 고립**이 돌봄 공백·불안정 노동과 함께 '새로운 사회적 위험'으로 꼽힙니다. 어려울 때 기댈 사람이 없다는 것은 **개인의 성격이나 운의 문제가 아니라, 우리 사회가 함께 대응해야 할 과제**라는 뜻입니다.

3 고독사 예방에서 사회적 고립 대응으로

고독사를 막는 데서 출발했습니다

우리나라의 사회적 고립 관련 정책은 고립의 가장 극단적인 결과인 **고독사**를 막는 데서 출발했습니다. 가족·이웃과 단절된 채 홀로 지내다 숨진 뒤 뒤늦게 발견되는 죽음이 이어지면서, 정부는 2021 년

「고독사 예방 및 관리에 관한 법률」을 만들고 고독사 위험이 있는 사람을 찾아내 안부를 확인하고 필요한 서비스로 연결하는 체계를 갖추어 왔습니다.

고립이라는 '앞 단계'로 넓혀 가고 있습니다

고독사는 오랜 고립 끝에 나타나는 결과입니다. 고립은 1 인 가구나 어르신만의 문제가 아니라, 방 밖으로 나오지 못하는 청년, 가족을 돌보느라 관계가 끊긴 청년, 일과 가족이 한꺼번에 흔들리는 중장년까지 모든 세대에서 나타납니다.

정부는 고독사라는 결과에 대응하는 데서 나아가, 그 앞 단계인 **고립 상태를 미리 막는 쪽**으로 정책의 방향을 넓히고 있습니다. 2025 년에는 고립·은둔 청년과 가족돌봄 아동·청년을 처음으로 법에 담았고, 2026 년 5 월에는 보건복지부 제 1 차관을 사회적 고립 담당 차관으로 지정하는 한편 「고독사예방법」을 '사회적 고립 예방법'(가칭)으로 전부 개정하는 방향을 밝혔습니다.

정책이 발전해 온 과정

시기	내용
2021 년	「고독사 예방 및 관리에 관한 법률」 제정(2022 년 4 월 시행)
2022 년	고독사 예방·관리 시범사업 시작, 2024 년 전국으로 확대
2023 년	제 1 차 고독사 예방 기본계획(2023~2027) 수립
2025 년	「가족돌봄 등 위기아동 · 청년 지원에 관한 법률」(위기아동·청년법) 제정(2026 년 3 월 시행) — 고립·은둔 청년과 가족돌봄 아동·청년을 처음으로 법에 담음
2026 년	보건복지부 제 1 차관을 사회적 고립 담당 차관으로 지정, '사회적 고립 예방법'(가칭)으로 전부개정 추진(2026 년 9 월 국회발의, 김교흥의원안)

함께 만드는 연결이 필요한 이유

정부는 고립 위험이 있는 사람을 찾아내고, 안부를 확인하고, 필요한 서비스로 연결하는 체계를 촘촘히 만들어 가고 있습니다. 하지만 **사람과 사람 사이의 관계는 정책만으로 채우기 어려운 영역**입니다. 지금의 지원 체계에는 다음과 같은 빈틈이 남아 있습니다.

빈틈	내용
대상의 칸막이	고독사 위험군·1 인 가구 중심이라, 가족과 살면서 고립된 사람이나 '숨은 고립'은 빠지기 쉬움
발굴·관리 중심	찾아내는 체계는 촘촘해졌지만, 우정이나 이웃 관계는 서비스처럼 공급되지 않음. 반복되는 검사가 낙인이 되기도 함
또래가 만날 곳의 공백	청소년·청년·노인에게는 사업과 공간이 있지만, 고독사가 가장 많은 중장년에게는 전담 사업·공간이 없음
작은 실험, 불안한 기반	효과가 확인된 사업 대부분이 기초지자체의 작은 사업으로, 예산이 적고 기부에 기대거나 조례 근거가 없는 경우가 많음

행정은 고립된 사람을 찾아내고 머물 곳을 마련할 수는 있지만, 곁에 머무는 관계까지 만들기는 어렵습니다. 그래서 **이웃과 당사자, 지역 단체와 기업이 함께 만드는 연결**이 중요해집니다. 다음 장에서는 정부와 지역, 당사자와 이웃이 함께 만들어 가는 연결 사례를 소개합니다.

4 연결 사례 — 정부와 지역, 이웃이 함께 만드는 연결

고립을 막는 연결은 정부의 정책, 지역의 실험, 당사자와 이웃의 힘이 함께 만듭니다. 아래 사례를 살펴보며 우리 동네와 일상에서 시작할 수 있는 일을 떠올려 보세요. 각 사례에는 주로 관련된 세대를 함께 적었습니다.

정부가 함께하는 연결

청년미래센터 청소년·청년

청년의 일상 회복을 돕는 전담 센터입니다. 정부는 고립·은둔 청년과 가족돌봄청년을 한곳에서 지원하는 청년미래센터를 인천·울산·충북·전북 4 개 시도에서 시범 운영으로 시작해 전국으로 넓혀 가고 있습니다.

129 보건복지상담센터와 24 시간 온라인 상담창구로 누구나 도움을 청할 수 있습니다. 전담 인력이 상담에서 출발해 심리 지원, 사람들과 다시 관계를 맺는 모임, 일대일 멘토링, 일 경험까지 이어 줍니다. 시범사업 기간(2024. 8.~2025. 6.)에 가족돌봄·고립은둔 청년 약 3,000 명을 찾아내 약 1,800 명을 곁에서 지원했습니다.

2026 년 3 월 시행된「위기아동·청년법」에 따라, 실업급여 이력이나 학교 출결 같은 공공 자료로 도움이 필요한 청년을 먼저 찾아 청년미래센터로 연결하는 체계도 갖춰 나가고 있습니다.

자료: 파이낸셜뉴스(2025. 10. 13.) 보도

가족돌봄청년 지원 청소년·청년

아픈 가족을 돌보는 청년의 짐을 덜어 줍니다. 정부는 가족을 돌보느라 학업과 취업을 미뤄 온 13~34 세 청년 가운데 기준 중위소득 100% 이하인 청년에게 1 인당 연간 최대 200 만 원의 자기돌봄비를 지원합니다.

자기돌봄비는 학업, 취업 준비, 건강관리, 심리 회복처럼 청년 자신을 위해 쓸 수 있습니다. 장학금·주거·법률·취업 지원과 함께, 돌봄받는 가족을 위한 장기요양·방문간호 같은 서비스도 연계해 돌봄 부담을 나눕니다.

자료: 파이낸셜뉴스(2025. 10. 13.; 2026. 10. 5.) 보도

가족돌봄 휴가·휴직 중장년

일과 간병을 함께 지킬 수 있게 합니다. 일하는 사람은 조부모, 부모, 배우자, 배우자의 부모, 자녀, 손자녀를 돌봐야 할 때 연간 최대 10 일의 가족돌봄휴가를 쓸 수 있고, 휴가를 포함해 연간 최대 90 일까지 가족돌봄휴직을 할 수 있습니다.

정부는 혼인 외 출생 자녀, 사실혼 배우자, 위탁아동, 나아가 실제로 돌봄을 나누는 관계까지 대상을 넓히는 방안을 검토하고 있습니다.

자료:「남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률」제 22 조의 2, SBS Biz(2026. 7. 24.) 보도

AI 안부 전화 노년 · 중장년

AI 가 홀로 지내는 어르신과 중장년 1 인 가구에 정기적으로 전화를 걸어 안부와 건강 상태를 묻습니다. 대화 속에서 건강 이상 신호가 나오면 담당자가 직접 찾아가 살핍니다.

지자체에서 널리 쓰이는 한 서비스는 2021 년 부산 해운대구에서 처음 도입된 뒤, 2024 년 8 월 기준 전국 229 개 시군구 가운데 128 곳에서 약 3 만 명이 이용하고 있습니다.

자료: 네이버 보도자료(2024. 9. 5.)

지역에서 만드는 연결

전주함께라면 모든 세대

전주시는 복지관, 청소년센터, 청년공간 등에 "누구나 놓고 가고, 누구나 먹고 가는" 무인 라면 공간을 두었습니다. 이용자를 등록하지 않아 낙인 걱정 없이 들를 수 있고, 노인일자리·자활 참여자가 공간을 지키며 자연스럽게 말을 건넵니다.

2024 년 6 월 문을 연 뒤 2025 년 11 월 말까지 8 곳에서 누적 64,810 명이 이용했고, 복지 서비스로 이어진 사례는 211 건에 이릅니다.

자료: 서울신문(2025. 12. 31.) 보도

서울 강북구 '기운찬' 중장년

강북구는 2025 년 4 월부터 고독사 예방 밑반찬 지원사업 '기운찬'을 운영하고 있습니다. 고독사 위험이 있는 40~64 세 중장년 1 인 가구와 고립·은둔 가구에, 지역 사회적협동조합이 만든 밑반찬을 매주 한 번 배달하며 안부를 확인합니다. 연락이 닿지 않으면 동 주민센터가 전화나 방문으로 다시 살핍니다.

밥이라는 매개가 닫힌 문을 엽니다. 처음에는 안부 확인을 거부하던 사람들도 128 명 중 118 명이 우리동네돌봄단, 스마트 안부확인 등으로 연결되었습니다.

자료: 아시아경제(2025. 4. 21.) 보도; 김성아 외(2025),「사회적 고립 대응 제도 평가 연구」

인천 가상회사 '미래컴퍼니' 청년

다시 세상과 만나는 출퇴근 모임입니다. 인천시사회서비스원 인천청년미래센터는 고립·은둔 청년이 가상회사에 월~금요일 오전 10 시부터 오후 4 시까지 출근하며 일상의 리듬을 되찾도록 돕습니다.

한 기수는 4 개월 과정입니다. 월요일 팀 회의로 한 주를 계획하고 회복 프로그램, 실내 정원 가꾸기, 자기 탐색 프로그램을 이어 갑니다. 참여 청년이 하고 싶은 활동을 직접 제안하고, 동물보호소 봉사나 영화 상영회 같은 프로젝트를 스스로 기획해 운영합니다.

자료: 인천투데이(2025. 5. 28.) 보도

당사자가 만드는 연결

안무서운하우스 청년

은둔을 경험한 청년들이 2022 년 스스로 회사(㈜안무서운회사)를 세우고, 시민 출자로 마련된 서울 강북구의 '터무늬있는집'에서 공동생활을 운영합니다. 2024 년에는 은둔 기간이 짧게는 6 개월, 길게는 13 년인 청년 8 명이 함께 살았습니다.

걸어서 5 분 거리 동네 협동조합 카페에서 매일 아침모임을 하고 점심을 함께 만들어 먹으며, 10 분 거리 사회적경제지원센터에서 워크숍을 엽니다. 거창한 프로그램이 아니라 매일 반복되는 일상이 신뢰를 쌓았고, 숨겨야 했던 은둔 경험이 오히려 관계의 출발점이 되었습니다.

자료: 김성아·최선영(2026),「고립 청년의 공동체: 새로운 가능성의 실험과 함의」,『공익과 인권』26

다른 나라의 연결

네덜란드 — 사회 전체가 함께 나서는 연결

네덜란드는 2013 년 로테르담에서 숨진 지 10 년 만에 발견된 74 세 어르신의 고독사를 계기로 노인 대상 재연결 사업을 시작했고, 2018 년 국가사업으로 넓힌 뒤 2022 년부터 모든 세대로 확대했습니다. 지자체마다 보건의료 전문가, 봉사자, 기업이 함께하는 외로움 대응 네트워크를 꾸리도록 권장하고, 전국 단위로는 은행·슈퍼마켓·기부단체·스포츠클럽·문화단체가 참여하는 '외로움 대응 전국 연합'을 구성했습니다.

수다스러운 계산대(Kletskassa) 모든 세대

슈퍼마켓 체인 점보(Jumbo)의 '수다스러운 계산대'에서는 계산원과 천천히 이야기를 나누며 장을 봅니다. 2019 년 한 매장에서 시작해 2026 년 초 기준 200 곳이 넘는 매장에서 운영하고 있습니다.

자료: Retail Insight Network(2026) 보도

오마스 수프(Oma's Soep) 노년 · 청년

어르신과 학생 봉사자가 함께하는 요리 모임입니다. 2017 년 암스테르담에서 시작해, 슈퍼마켓에서 남은 채소를 받아 동네 주민센터에서 어르신들과 함께 수프를 끓입니다. 노인의 외로움을 줄이려고 시작했지만, 대도시로 유학 온 외로운 젊은 학생들도 도움을 받았습니다.

자료: NOS(2017. 11.) 보도

오푸(OOPOEH) 노년

바쁜 반려인과, 반려동물을 시간제로 맡아 줄 수 있는 같은 동네 어르신을 연결합니다. 어르신은 반려견과 산책하며 몸과 마음의 건강을 지키고 이웃을 만납니다. 2018 년 국제 반려동물 사회공헌상(Purina BetterwithPets Prize)을 받았습니다.

자료: Ashoka(2018) 소개

영국 — 모든 정책에 관계를 담는 연결

영국은 2018 년 외로움 담당 장관을 두고 국가 전략을 세웠습니다. 따돌림, 이직, 실직, 은퇴, 이혼, 돌봄, 건강 악화처럼 고립을 부르는 계기에 주목하고, 주택·디지털·대중교통 등 모든 정책을 관계를 고려해 설계하도록 강조합니다.

사회적 처방(Social Prescribing) 모든 세대

링크워커가 자조모임, 자원봉사 등 맞춤형 처방을 제공합니다. 일반의(GP)가 환자를 링크워커에게 연결하면, 링크워커는 외로움·빚·주거 같은 생활 속 어려움을 살피고 운동, 자원봉사, 상담 등 지역의 활동과 도움으로 이어 줍니다.

2019 년 국가보건서비스(NHS)에 도입되었고, 2023 년 한 해에만 130 만 명이 연계되었습니다. 링크워커는 3,300 명이 넘습니다.

자료: UCL(2025. 9.) 연구 발표

일본 — 머무를 공간과 보통 시민의 연결

일본은 2021 년 고독·고립 담당 장관을 두었습니다. 누구나 머물고 교류할 수 있는 장소(이바쇼) 마련에 힘쓰고, 상담·치료 같은 단기 지원과 일상생활 속 지속적인 연결을 함께 추진합니다.

연결서포터(つながりサポーター) 모든 세대

주변 사람에게 관심을 갖고, 할 수 있는 범위에서 어려움을 겪는 사람을 돕는 보통 시민입니다. 2024 년 중점계획에 처음 담겼으며, 영국의 링크워커와 비슷한 역할을 합니다.

일본 내각부 고독·고립대책추진실이 양성 강좌를 운영하며, 복지 분야 종사자가 아닌 일반 시민도 참여할 수 있습니다.

자료: 일본「고독·고립대책 중점계획」(2024); 노무라종합연구소, 연결서포터 양성 강좌 안내(2026)

연결을 만들고 이어 가는 단계

앞의 사례들을 보면, 공동체가 연결을 만들고 이어 가는 과정은 크게 세 단계로 나누어 볼 수 있습니다.

단계	핵심	예시
① 자리 열기	누구나 이유 없이 들를 수 있는 공간과 매개	이미 있는 카페·공방·단체 공간을 동네 거점으로, 자격을 묻지 않고 생활 동선 위에, 밥·문화예술·일상의 작은 모임
② 관계 잇기	사람과 또래, 세대 간 섞임	비슷한 경험을 가진 동료활동가·이웃 돌봄단, 또래 모임에서 시작해 세대·계층이 섞이는 만남, 일상의 안부와 느슨한 지켜봄
③ 지속하기	참여와 지역 기반	지역사회보장협의체 등 정책 과정 참여, 사회적기업·협동조합·지역연대기금, 당사자를 연결의 주체로 보는 인식

※ 연락 두절·생계 위기·건강 악화 같은 위험 신호를 발견하면 단계와 상관없이 행정복지센터·복지관 등 공적 지원으로 바로 연결합니다.

5 생애주기별로 함께 생각해 봅시다

사회적 고립은 생애주기에 따라 다른 모습으로 찾아옵니다. 처음 홀로 서는 청소년과 청년, 일과 가족의 변화를 겪는 중장년, 혼자 보내는 시간이 길어지는 어르신에게 고립이 시작되는 순간도, 필요한 연결도 다릅니다.

세 시기로 나누어 어떤 순간에 고립되기 쉬운지, 무엇이 달라지면 좋을지 함께 생각해 보세요. 내가 지나온 시기가 아니더라도 가족·이웃·동료에게서 본 장면을 떠올려 보셔도 좋습니다. 여러분의 생각은 **온라인 토론**(맨 뒤 참여 안내)에 남길 수 있고, 11 월 26 일 토론회 현장에서 국민 참가자들이 같은 질문을 두고 해법을 찾아 나갑니다.

청소년·청년

Q. 처음 홀로 서는 삶이 막막할 때, 우리는 어떤 연결을 시작해야 할까요?

19~29 세의 사회적 고립도는 24.4%로, **4 명 중 1 명은 어려울 때 기댈 곳이 없습니다**. 30 대는 26.5%입니다. 의지할 가족 없이 홀로 사회에 첫발을 내디딘 날, 계속되는 불합격에 방문을 닫아 버린 밤, 아픈 가족을 돌보느라 내 시간이 사라질 때 고립되기 쉽습니다.

관련 사례 — 청년미래센터, 가족돌봄청년 지원, 인천 가상회사 '미래컴퍼니', 안무서운하우스, 네덜란드 오마스 수프

여러분께 묻습니다

청년이 먼저 손을 내밀 수 있도록, 무엇이 달라져야 할까요?

- 처음 독립하거나 진로가 막막할 때, 누구와 어떤 방식으로 연결되면 좋을까요?
- 도움을 청하는 것이 부담스럽지 않으려면 어떤 장치가 필요할까요?

중장년

Q. 일과 가족의 변화로 삶이 낯설어질 때, 관계는 어떻게 다시 이어져야 할까요?

50 대의 사회적 고립도는 37.2%로, 10 명 중 3~4 명은 어려울 때 기댈 곳이 없습니다(40 대 29.5%). **2024 년 고독사 사망자 10 명 중 6 명(62.9%)이 50·60 대**였습니다. 사업 실패 후 누구에게도 연락하지 못한 며칠, 갑작스러운 실직으로 사람들과 멀어진 시간, 일과 간병 사이에서 지쳐 갈 때 고립되기 쉽습니다.

관련 사례 — 가족돌봄 휴가·휴직, 서울 강북구 '기운찬', 영국 사회적 처방

여러분께 묻습니다

중장년의 고립을 막으려면, 일터 밖의 연결을 어떻게 만들까요?

- 실직·퇴직·이혼·돌봄처럼 삶이 바뀌는 시기에 어떤 도움이 먼저 필요할까요?
- 중장년이 부담 없이 모이고 이어질 수 있는 계기나 공간은 무엇일까요?

노년

Q. 혼자 보내는 하루가 쓸쓸하게 느껴질 때, 이웃과 어떻게 연결될 수 있을까요?

60 세 이상의 사회적 고립도는 39.4%로 **모든 연령대 가운데 가장 높습니다**. 몸이 아플 때 집안일을 부탁할 사람이 없는 비율은 28.0%, 이야기 상대가 없는 비율은 27.7%입니다. 오랜 동반자를 떠나보내고 홀로 남겨진 빈집, 몸은 아픈데 통장 잔고마저 비어 가는 날, 말 한마디 나눌 일 없는 하루가 이어지면 고립되기 쉽습니다.

관련 사례 — AI 안부 전화, 전주함께라면, 네덜란드 수다스러운 계산대·오마스 수프·오푸, 일본 연결서포터

여러분께 묻습니다

어르신이 지역과 계속 이어지려면, 무엇이 필요할까요?

- 안부 확인을 넘어, 어르신이 스스로 나서고 싶은 만남은 어떤 모습일까요?
- 이웃·상점·지역 단체가 함께할 수 있는 일은 무엇일까요?

6 붙임: 참고자료

알아두면 좋은 용어

사회적 고립도 — 아플 때 집안일을 부탁할 사람, 힘들 때 이야기할 상대 중 하나라도 없는 사람의 비율(국민삶의 질 지표)

사회적 지지체계 — 어려울 때 경제적·도구적(돌봄)·정서적 도움을 받을 수 있는 사람들의 관계망.
국가데이터처 「사회조사」에서 큰돈, 아플 때, 우울할 때 도움받을 사람이 있는지로 묻습니다

고독사 — 가족·친척 등 주변 사람과 단절된 채 사회적 고립 상태로 지내던 사람이 자살, 병사 등으로 임종하는 것(「고독사예방법」 제 2 조)

고립·은둔 청년 — 사회적 관계가 끊겨 고립되어 있거나, 집 등 제한된 공간에 머무르며 외부와 거의 교류하지 않는 청년. 「위기아동·청년법」(2025)에서 지원 대상으로 처음 법에 규정

사회적 처방 — 의료진이나 링크워커가 약 대신 자조모임·자원봉사·취미활동 등 지역의 관계와 활동을 연결해 주는 방식(영국)

링크워커 · 연결서포터 — 고립된 사람을 지역의 활동·사람·서비스와 이어 주는 사람(영국 · 일본)

이바쇼(居場所) — 누구나 편하게 머물고 교류할 수 있는 장소를 뜻하는 일본어

지역사회보장협의체 — 시군구·읍면동 단위로 주민·기관이 함께 지역 복지를 논의하고 계획하는 협의 기구

발제문·자료 출처

- 김성아(한국보건사회연구원), 「사회적 고립과 외로움, 고립에서 연결로」
  - OECD, Social support [Indicator] · Social Connections and Loneliness in OECD Countries(2025)
  - WHO Commission on Social Connection, From Loneliness to Social Connection(2025)
  - 김성아 외(2025), 「사회적 고립 대응 제도 평가 연구」, 보건복지부·한국보건사회연구원

◦ 김성아·최선영(2026),「고립 청년의 공동체: 새로운 가능성의 실험과 함의」,『공익과 인권』26

● 김은하(한국사회보장정보원),「모두의 토론회 사회적 고립 해소편」

◦ 외로움·사회적 고립·고독사 개념 구분: 김은하 외(2025)

◦ 네덜란드: 로테르담 고독사를 계기로 한 재연결 사업과 전 세대 확대(BBC, 2023. 12. 17.), 외로움 대응 네트워크·전국 연합, 수다스러운 계산대·오푸·오마스 수프

◦ 영국: 외로움 대응 국가전략 — 고립을 부르는 계기, 모든 정책을 관계를 고려해 설계

◦ 일본: 고독·고립대책 중점계획(2023~2025) — 이바쇼, 연결서포터

● 국가데이터처,「2025 년 사회조사 결과(복지·사회참여·여가·소득과 소비·노동)」보도자료(2025. 11. 11.)

● e-나라지표, '사회적 고립도'(index.go.kr, 원자료: 국가데이터처「사회조사」)

● 보건복지부,「2024 년도 고독사 발생 실태조사」결과(2025. 11. 27.)

● 「고독사 예방 및 관리에 관한 법률」제 2 조 ·「남녀고용평등과 일·가정 양립 지원에 관한 법률」제 22 조의 2

● 아시아경제(2025. 4. 21.), 강북구 '기운찬' 보도 · 인천투데이(2025. 5. 28.), 인천 가상회사 보도

● 파이낸셜뉴스(2025. 10. 13.; 2026. 10. 5.), 청년미래센터·가족돌봄청년 지원 관련 보도

● SBS Biz(2026. 7. 24.), 가족돌봄휴가 대상 확대 검토 보도 · 서울신문(2025. 12. 31.), 전주함께라면 보도

● 네이버, AI 안부 전화 서비스 보도자료(2024. 9. 5.)

● Retail Insight Network(2026), Jumbo 수다스러운 계산대 보도 · NOS(2017. 11.), Oma's Soep 보도 · Ashoka(2018), OOPOEH 소개

● UCL(2025. 9.), 영국 사회적 처방 연구 발표 · 노무라종합연구소(2026), 일본 연결서포터 양성 강좌 안내

함께해요

연결의 해법, 함께 찾아 주세요

토론회장에 오지 않아도 함께할 수 있습니다. 온라인 토론에 경험과 생각을 남기고, 토론회 당일에는 생중계로 함께해 주세요.

온라인 토론에 참여해 주세요

2026 년 11 월 5 일부터 23 일까지 온라인으로 국민 여러분의 경험과 생각을 모으고 있습니다. 누구나 참여할 수 있으며, 모인 의견은 토론회 당일 함께 공유됩니다.

모두의 광장 — 온라인 토론 설문

사회적 고립감을 느낀 적이 있는지, 그때 도움을 받았는지, 고립 지원에 누가 가장 큰 역할을 해야 하는지 등을 객관식으로 묻습니다.

응답 결과는 토론회 당일 첫 순서에서 공개됩니다.

모두의 광장 설문

빠띠 — 경험과 제안 들려주기

사회적 고립을 직접 겪었거나 주변에서 지켜본 경험, 그때 필요했던 도움, 바꿔야 할 제도를 자유롭게 들려주세요. 청소년·청년, 중장년, 노년, 모든 세대 가운데 주제를 골라 참여할 수 있습니다.

- **AI 로 분석한 시민 의견 리포트:** 모인 의견을 AI 도구로 분석해 주요 의견의 갈래, 요구와 제안, 세대별 생각의 차이를 한눈에 볼 수 있는 리포트로 제공합니다. 리포트는 토론회 당일 함께 살펴봅니다.

빠띠 의견 모으기

토론회 당일, 생중계로 함께해 주세요

토론회 당일 생중계

KTV 국민방송 · 2026. 11. 26.(목) 13:00~18:00

전문가 발제와 국민 참가자들의 토론, 공감 투표 결과를 실시간으로 함께 보실 수 있습니다. 토론회 결과는 이후 '모두의 광장'에 공개되며, 소관부처의 정책 검토에 활용됩니다.