

협동조합 소이랩

고립·은둔 청년 지원사업
성과 사례집

다시, 봄

대구에는 지금 이 순간에도 방 안에서, 혹은 익숙한 공간에서 조용히 시간을 보내고 있는 청년들이 있습니다.

누군가는 잠시 쉬고 있고, 누군가는 다시 나아갈 타이밍을 찾고 있으며, 누군가는 어떻게 시작해야 할지 몰라 망설이고 있습니다.

협동조합 소이랩(고립·은둔청년지원센터)과 남구청년지원센터는 청년들과 가까운 곳에서 함께 머무르고, 함께 질문하며, 함께 회복의 길을 찾아왔습니다.

이번 사례집은 우리가 만난 청년들의 여정을 기록한 것이지만, 동시에 "어떻게 곁을 내어줄 것인가"에 대한 하나의 제안이기도 합니다.

우리는 단순히 숨어버린 청년을 찾아내는 것을 넘어, 청년들이 고립의 깊은 터널로 들어가기 전에 멈춰 설 수 있는 안전한 지점을 만드는 일을 해 왔습니다.

이 작은 기록이 현장 활동가, 정책을 고민하는 분들, 그리고 청년 곁에 있는 가족과 이웃 모두에게 작게나마 영감을 불러일으키기를 바랍니다.

앞으로도 소이랩은 청년이 스스로의 속도로 성장할 수 있도록, 옆에서 묻고, 듣고, 연결하는 역할을 이어가겠습니다.

협동조합 소이랩 고립·은둔청년지원센터 대표 강아름

01. Intro — “보이지 않던 청년들을 향해”

대구·경북 지역의 고립·은둔청년 문제는 최근 들어 사회적으로 더욱 선명하게 드러나고 있습니다.

대구광역시의회 연구(2024)에 따르면, 대구 지역 청년 인구 57만여 명 중 약 2만 명(3.6%)이 사회적 고립 상태에 있으며, 고립 고위험군까지 포함하면 약 4만 6천 명(8%)에 달하는 것으로 추정됩니다. 특히 고립 기간이 평균 7.4년으로 장기화되고 있어, '조기 발견'이 무엇보다 중요합니다.

이러한 이유로 고립·은둔청년을 발견하는 일은 매우 어렵고, 제도적 기반이 갖춰졌음에도 여전히 지원의 손길이 닿지 않는 사각지대가 존재합니다.

우리가 마주한 것은 '보이지 않는 청년들'이었습니다.

사회적 고립은 어느 날 갑자기 만들어지지 않습니다. 아동·청소년기의 환경, 학교와 직장, 가족관계, 지역사회와의 연결성 등 다양한 경험이 축적되며 서서히 고립이 깊어집니다. 각종 고립·은둔청년 관련 보고서에서도 지적하듯, 이러한 청년들을 만나기 위해서는 기존의 행정 절차만으로는 충분하지 않습니다. 무엇보다도 세심한 관찰과, 여러 기관이 연결된 촘촘한 접근이 필요합니다.

우리는 이들을 '고립청년'이 아니라, 다음 도약을 위해 잠시 쉬어갈 필요가 '쉼청년'으로 바라보기로 했습니다. 고립은 실패가 아니라, 지친 마음이 회복을 요청하는 신호이기 때문입니다.

그래서 우리는 질문을 던졌습니다.

"청년이 고립을 선택하기 전에, 우리가 먼저 일상의 곁을 내어줄 수는 없을까?"

이 질문이 바로 협동조합 소이랩 고립·은둔청년 지원사업의 출발점이 되었습니다.

사회적 고립청년의 경제활동 손실이 연간 6.7조 원, 질병 발병 및 정신건강 치료 등 복지비용으로 1인당 연간 2천만 원이 소요될 것으로 추정되며, 조기 발견과 예방적 개입의 필요성이 그 어느 때보다 절실합니다. 고립이 삶의 태도로 굳어지기 전, 예방적 개입이 가장 효과적입니다. 실제로 고립 초기(활동형 3.1%) 단계에서 지원하면, 심각한 은둔형(0.2%)으로 진행되는 것을 막을 수 있습니다.

*용어 안내: 본 사례집은 정책 용어인 '고립·은둔청년'을 기본으로 하되, 낙인감을 낮추고 회복 관점을 담기 위해 '쉼청년'이라는 표현을 함께 사용합니다.

**여기서 '쉼'은 단순 휴식이 아니라, 관계·일상·마음 기능이 회복되는 과정을 뜻합니다.

02. 만남 - “고립보다 빠른 안부 인사를 건네다”

1) 다양한 경로를 통한 첫 발견

(관계): #또래모임 #대화시도

고립·은둔청년을 만나는 일은 단순한 참여 모임이 아니라 ‘탐색’에 가깝습니다. 발굴의 핵심은 ‘속도’가 아니라 ‘타이밍’입니다. 고립이 삶의 태도로 굳어버리기 전, 가장 필요한 순간에 손을 내미는 ‘조기 개입(Early Intervention)’이 우리의 목표였습니다. 우리는 청년이 스스로 나서지 않아도 자연스럽게 연결될 수 있도록 다양한 경로를 열어두었습니다. 온라인 자가진단과 익명 상담 채널, SNS 기반의 접근, 지역기관과의 연계(지역사회보장협의체), 이웃주민(지역 통·반장, 편의점주), 주민 서포터즈와의 협력, 상담기관 등 여러 통로를 통해 청년이 ‘문을 두드리지 않아도’ 만날 수 있는 발굴 생태계를 구축했습니다. 이러한 다층적 접근은 고립·은둔청년 관련 연구 등에서 제안하는 발굴 체계와 동일한 방향성을 갖고 있으며, 실제 현장에서 많은 청년을 발견하는 데 중요한 역할을 하고 있습니다.

2) 일상 속에서 연결을 발견하다

(일상): #루틴형성 #소규모체험

지역에서 청년을 발굴한다는 것은 거창한 프로그램보다 ‘작은 신호’를 놓치지 않는 일에서 시작됩니다. 고립은 어느 날 갑자기 찾아오지 않습니다. 우리는 청소년기부터 이어지는 생활 맥락 속에서 고립의 전조 증상을 미리 감지하고 예방하기 위해 학교, 청년센터, 동네 가게 등 일상의 공간을 지켰습니다. 가족의 문의, 이웃의 작은 걱정, 주민센터 및 복지기관에서의 짧은 상담 기록 같은 아주 작은 단서를 놓치지 않으며, 청년이 스스로 말하지 못한 필요를 대신 알아주는 역할을 지역과 함께 수행했습니다.

3) ‘발견’이 아닌 ‘초대’로 시작된 관계

(안전): #심리안정 #개별상담

발굴의 목적은 누군가를 단순히 찾아내는 데 있지 않습니다. 진짜 목적은 청년이 다시 사회와 연결될 수 있는 ‘첫 관계’를 만들기 위함입니다. 그래서 우리는 청년을 프로그램으로 ‘끌어오는 것’을 목표로 하지 않았습니다. 대신, 청년이 스스로 한 걸음 내딛을 수 있도록 안전하고 부담 없는 접점을 만드는 데 집중했습니다. 온라인을 통한 가벼운 접속, 이름을 밝히지 않아도 가능한 초기 상담, 부담되지 않는 만남을 제안하는 방식 등은 청년이 자신의 속도대로 움직일 수 있게 하는 장치였습니다. ‘유연한 접근’과 ‘조기 발견’의 방향성을 그대로 현장에서 실천한 과정입니다.

4) 지역 네트워크가 함께 만든 발굴 생태계

(도약) #진로탐색 #사회복귀

고립·은둔청년 발굴은 단일 기관의 힘만으로는 감당하기 어려운 일입니다. 청년들의 사연이 저마다 다르듯, 그들을 발견하고 돕는 방법 또한 다양해야 하기 때문입니다. 그래서 우리는 지역 내 25개의 유관기관과 함께 '고립·은둔청년 지원 실무협의체'라는 든든한 울타리를 만들었습니다. 남구청년센터가 중심이 되어 운영하는 이 모임은 형식적인 회의체가 아닙니다. 행정, 복지, 의료, 그리고 현장의 전문 단체들이 각자의 전문성을 가지고 청년을 위해 머리를 맞대는 '고민의 장'입니다.

행정의 문턱을 낮추고 구청과 고용센터는 청년이 현실적인 어려움을 겪을 때 필요한 제도를 쉽고 빠르게 연결합니다.

마음을 살피며 정신건강복지센터와 대학 상담센터는 청년의 지친 마음을 전문적으로 어루만집니다.

일상 결에서 곳곳에 있는 복지관과 쉼터, 전문 민간기관들은 청년의 눈높이에서 가장 가까운 친구가 되어줍니다.

이처럼 서로 다른 역할을 가진 기관들이 촘촘하게 연결된 덕분에, 우리 지역에는 '어떤 경로로 들어와도 소외되지 않는 안전망'이 생겼습니다. 소이랩은 이 다양한 협력자들과 함께, 한 명의 청년도 놓치지 않는 따뜻한 발굴 생태계를 지속해 나갈 것입니다.

03. 작은 발견이 큰 변화를 만든다

우리가 만난 청년들의 변화는 '발굴'이라는 첫 과정이 왜 중요한지를 증명합니다. 한 번의 연락, 한 번의 메시지, 작은 초대가 청년에게는 새로운 관계의 시작이 됩니다. 이 작은 시작은 이후의 지원과 회복, 자립으로 이어지는 중요한 첫 걸음입니다.

소이랩의 발굴 과정은 단순히 청년을 '찾아낸 것'이 아니라, 청년이 다시 세상과 연결될 수 있는 첫 번째 다리를 놓는 일이었습니다.

소이랩의 고립·은둔청년 지원 프로그램은 청년을 세상 밖으로 끌어내는 훈련이 아닙니다. 지친 '쉽청년'들이 죄책감 없이 온전히 쉬고, 다시 일어날 힘을 채우는 시간입니다. 고립감에 빠지지 않고 언제든 다시 찾아올 수 있도록 '마음의 면역력'을 기르는 예방적 회복 과정입니다.


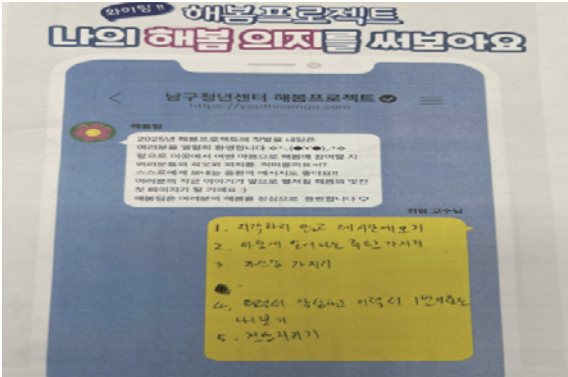
단계적 지원체계-심리 안정, 관계 회복, 일상 적응, 사회 복귀-의 흐름을 기반으로, 청년들이 각자의 속도로 참여할 수 있는 프로그램을 마련했습니다. 우리는 고립 상태에 있는 청년이 '큰 변화'보다 '작은 시도'를 먼저 경험할 수 있도록, 부담을 줄인 활동부터 점진적으로 참여의 폭을 넓혀 가는 방식으로 구성했습니다.

01. 첫 연결: 안전한 만남을 만드는 시간

청년과의 첫 만남은 언제나 신중하게 이루어졌습니다.

발굴 단계에서 어렵게 이어진 연결이 부담으로 느껴지지 않도록, 프로그램 초기에는 가볍고 편안한 활동을 중심으로 운영했습니다. 더 깊은 고립으로 침전하지 않도록 심리적 안전장치를 거는 이 시기는, 청년이 스스로를 보호할 수 있는 힘을 기르는 첫 번째 예방 단계입니다.

우리는 개별 상담과 짧은 체크인, 소규모 모임 등을 통해 청년이 자신을 표현할 수 있는 작은 틈을 열었습니다. 말을 하지 않아도 괜찮고, 참여하지 않는 시간이 있어도 자연스럽게 받아들여졌습니다. 그런 환경 속에서, 청년들은 서서히 사람들과 함께 있는 시간을 익혀 가기 시작했습니다.

두려움과 긴장을 안고서 찾아온 청년을 환대하고 1:1로 깊이 있게 마주하며 안전지대를 형성하는 과정	
1:1 초기 심층 상담	나의 다짐 적기 (오리엔테이션)
편안한 공간에서 매니저와 참여자가 마주 앉아 첫 대화를 나누는 1:1 심층상담 장면.	오리엔테이션에서 활동지/포스트잇에 참여 각오를 손글씨로 적는 '나의 다짐' 작성 장면.
 <p>"첫 만남은 평가가 아닌 '경청'에서 시작됩니다. 전문 상담가와와의 1:1 심층 상담을 통해 청년의 현재 마음 상태를 살피고, 누구에게도 말하지 못했던 고민을 안전하게 털어놓을 수 있는 '내 편'을 만들어줍니다."</p>	 <p>"망설임 끝에 용기를 낸 청년들이 스스로에게 약속을 건넵니다. '완벽하지 않아도 괜찮아', '일단 시작해 보자'는 작은 다짐들이 모여 변화를 향한 첫 단추가 끼워지는 순간입니다."</p>



02. 일상 회복: 작은 루틴을 만들어가는 과정

초기 적응 이후에는 청년의 일상 회복을 돕는 프로그램이 이어졌습니다.

고립 상태에서 벗어나기 위해서는 일정한 리듬을 회복하는 것이 중요합니다. 이에 따라 우리는 생활 루틴을 만드는 활동, 흥미 기반 프로그램, 소규모 체험 활동 등을 단계적으로 운영했습니다.

이 시기의 활동은 '성과'보다 '과정'을 중심에 두었습니다.

활동에 참여했다는 사실만으로도 큰 의미가 있었고, 그 경험을 통해 청년 스스로 변화의 가능성을 확인하는 일이 무엇보다 소중했습니다. 청년들은 새로운 경험을 조금씩 받아들이며, 다시 자신에게 맞는 생활 속 속도를 찾아가기 시작했습니다.

무기력한 생활 패턴을 깨고, 매일의 작은 약속(기상, 걷기 등)을 지키며 자기 효능감을 쌓는 과정	
'해봄' 루틴 챌린지(온라인 인증)	사진(예시) 공예/만들기 활동에 몰입하는 장면
단체방에 '오늘의 할 일'을 공유하고 완료를 인증한 '행복 루틴 챌린지' 기록 화면	뜨개·비즈 등 손작업 활동에 함께 몰입하며 생활 리듬을 회복해 가는 소그룹 프로그램 장면
 <p>"낮과 밤이 뒤바뀌고 불규칙했던 일상을 되돌리기 위해 우리는 매일 아침 '해봄 컴퍼니'로 출근합니다. 거창한 목표가 아니라 물 마시기, 이불 개기와 같은 아주 사소한 루틴을 함께 인증하며, 무너졌던 생활의 리듬을 스스로 회복해 나갑니다."</p>	 <p>"스마트폰을 내려놓고 온전히 손끝의 감각에 집중해 봅니다. 내 손으로 무언가를 완성해 내는 '작은 성취'의 경험은 무기력을 밀어내고, 일상을 지탱하는 단단한 힘이 됩니다."</p>

03. 관계 회복: 함께하는 경험을 통해 연결을 확장하다

고립·은둔청년에게 사람과의 관계는 종종 가장 높은 장벽이 됩니다. 그래서 우리는 청년들이 서로를 관찰하고, 자연스럽게 관계를 맺어갈 수 있는 환경을 마련했습니다. 외부에서 강요하지 않는 방식의 참여 유도, 활동 중 부담 없이 시작되는 짧은 대화, 소모임을 통한 공통 관심사 발견 등은 관계 형성의 중요한 시작점이었습니다. 시간이 흐를수록 청년들은 누군가의 이야기를 듣고, 자신의 이야기를 조금씩 나누며, "나도 괜찮을지도 모른다"는 작은 믿음을 쌓기 시작했습니다. 이 과정은 프로그램 전체의 흐름 중 가장 눈에 띄는 변화가 시각적으로 드러나는 시기이기도 했습니다.

관계 회복은 또래 사이에서만 일어나지 않습니다. 고립 상태가 길어질수록 가족 간의 소통도 함께 단절되는 경우가 많았습니다. 청년이 변화하고 있어도 가족이 그 변화를 알아채지 못하거나, 오히려 조금함으로 인해 갈등이 깊어지는 상황도 있었습니다. 특히 부모는 자녀의 고립을 바라보며 불안, 죄책감, 답답함을 동시에 경험합니다. "내가 뭘 잘못했나", "언제까지 기다려야 하나" 라는 질문 속에서 부모 스스로도 지쳐갑니다. 이에 소이랩은 청년 지원과 함께 '고립·은둔청년 부모 교육 및 상담 프로그램'을 병행 운영하고 있습니다. 이 프로그램은 부모가 청년의 상태를 이해하고, 조금함 대신 신뢰로 기다릴 수 있도록 돕습니다. 가족이 먼저 안정될 때 청년도 다시 움직일 수 있다는 사실을 우리는 여러 사례를 통해 확인했습니다. 청년의 회복은 혼자만의 여정이 아니라, 가족과 함께 만들어가는 과정이기도 합니다.

고립청년 지원 정책 수요조사 결과, 가족을 위한 지원으로 '고립에 대한 이해 교육'(30.2%), '가족관계 관련 상담'(19.7%)이 높은 비율을 차지했습니다. 이는 청년의 회복이 가족의 이해와 함께할 때 더욱 효과적임을 보여줍니다.

타인에 대한 두려움을 허물고, 함께 먹고 웃으며 '우리'라는 소속감을 느끼는 과정	
보드게임 활동 (즐거운 교류)	네트워킹 데이 (식사/다과)
보드게임을 하며 규칙을 지키고 웃고 대화하는 또래 교류 장면	식사/다과를 함께하며 둘러앉아 편안하게 이야기를 나누는 네트워킹 장면
 <p>"어색했던 침묵 대신 웃음소리가 채워집니다. 보드게임이라는 매개체를 통해 자연스럽게 서로를 응원하고 규칙을 지키며, 사람과 함께하는 시간이 두려움이 아닌 즐거움일 수 있음을 배워갑니다."</p>	 <p>"함께 밥을 먹고 이야기를 나누는 '식구(食口)'가 되어갑니다. 나의 이야기에 귀 기울여주는 동료들이 있다는 사실은, 세상 밖으로 다시 나갈 때 등을 받쳐주는 든든한 안전기지가 되어줍니다."</p>

04. 확장과 도전: 사회와 다시 연결되는 경험

프로그램 후반부에는 청년이 스스로 선택한 ‘다음 단계’를 향해 나아갈 수 있도록 다양한 기회를 제시했습니다. 단계적 지원체계(심리치유 → 일상 회복 → 관계 확장 → 사회적 복귀)를 기반으로, 청년들이 자신의 속도에 맞춰 참여할 수 있는 실험적 프로그램을 배치했습니다.

이는 취업 준비·일경험 연계·자기 이해 프로그램·기술 기반 활동 등으로 이어질 수 있었고, 어떤 청년에게는 일상 밖으로 벗어나는 첫 체험이 되었으며, 다른 청년에게는 앞으로의 진로 방향을 점검하는 계기가 되었습니다. 우리는 결과를 재촉하지 않았습니다. 중요한 것은 청년이 자신의 의지로 ‘한 걸음 더 나아갈 수 있는 감각’을 회복하는 것이었기 때문입니다.

센터 밖으로 나가 역동적인 활동을 경험하고, 구직 준비 등 사회 진출을 위한 실질적 도전을 하는 과정	
야외 루지 체험 활동 (활력 충전)	취업 사진 촬영 (사회 진출 준비)
사진(현장) 헬멧을 착용하고 루지 카트에 탑승해 함께 즐기는 야외 루지 체험(활력 충전) 장면	사진(현장) 스튜디오에서 취업용 증명사진을 촬영하며 사회 진출을 준비하는 취업 사진 촬영 장면
 <p>"방 안의 정적을 깨고 탁 트인 야외로 나갔습니다. 바람을 가르며 달리는 루지 체험처럼, 굳어있던 몸과 마음을 깨우며 '나도 밖에서 무언가 할 수 있다'는 자신감을 온몸으로 체감합니다."</p>	 <p>"막연한 불안을 뒤로하고, 이제 진짜 세상과 마주할 준비를 합니다. 말끔한 정장을 입고 카메라 앞에 선 청년들의 눈빛에는 '다시 시작해 보겠다'는 결연한 의지가 담겨 있습니다. 이 사진은 사회로 보내는 그들의 첫 번째 신호입니다."</p>

05. 함께 만든 변화의 흔적

프로그램의 과정은 청년 개개인의 변화와 속도에 따라 모두 달랐습니다. 어떤 청년은 사람들 사이에 있는 시간이 아직 불편하다고 말했고, 또 어떤 청년은 오랜만에 누군가의 관심을 받는 경험이 낯설지만 좋다고 표현했습니다. 하지만 공통적으로 발견된 변화가 있었습니다.

청년들은 “혼자가 아니다”라는 감각을 되찾으며, 관계 속에서 다시 자신을 자리매김하기 시작했다는 것입니다. 그 작은 변화들은 프로그램의 전체 흐름을 통해 더욱 선명하게 드러났습니다.

프로그램에 참여한 청년들의 변화는 모두 다르게 나타났습니다.

누군가는 첫날 아무 말도 하지 않다가 마지막 활동에서 조용히 미소를 보였고, 또 누군가는 사람들과의 대화가 부담스럽다면서도 매주 빠짐없이 프로그램을 찾아왔습니다. 이들의 시간은 크고 화려한 변화라기보다는, 자신을 다시 바라보는 데서 시작된 작은 움직임들이었습니다.

청년들은 고립의 이유만큼이나 다양한 삶의 맥락을 가지고 있었습니다. 학교생활의 좌절, 직장에서의 반복된 실패 경험, 관계에서의 상처, 장기간 이어진 무력감 등 겉으로 보이지 않던 시간들이 지금의 모습으로 이어져 있었습니다. 그렇기에 인터뷰는 “왜 이렇게 되었는데?”를 묻기보다는 “어떤 순간에 마음이 조금 움직였는가”를 함께 듣는 과정이었습니다. 많은 청년이 공통적으로 말한 것은 “부담 없이 참여할 수 있었다”는 점이었습니다. 이곳에서는 평가받는 느낌이 들지 않았고, 말하지 않아도 괜찮았으며, 자신이 정한 속도로 참여할 수 있었다는 점이 안정감을 주었습니다. 어떤 참여자는 조용히 이렇게 표현했습니다.

관계 회복 사례: "어둠던 제 마음에 '빛'이 되어준 안전한 울타리"



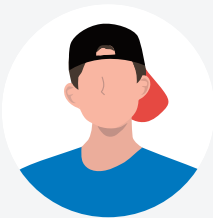
(참여자 A님 / 중기 프로그램 참여)

“사람들과 어울리는 게 두려워 방 안에만 있던 저에게 이곳은 처음으로 ‘안전하다’고 느끼게 해 준 공간입니다. 처음엔 어색했지만, 함께 수업을 듣는 분들과 서로를 알아가고 이해하는 시간이 늘어날수록 마음의 문이 열렸습니다. 다른 반 참여자분들과도 인사를 나누면서, 저는 비로소 ‘청년센터’라는 큰 울타리 안에서 소속감을 느낄 수 있었습니다. 매니저님들의 환대와 세심한 배려 덕분에 저는 이곳을 ‘저에게 빛이 되는 곳’이라고 부르게 되었습니다. 혼자가 아니라 함께라는 감각, 그것이 저를 다시 세상 밖으로 이끌어 주었습니다.”

또 다른 청년은 관계의 변화를 이야기했습니다.

오랫동안 타인과의 관계를 피하며 살아왔지만, 프로그램에서 만난 또래들의 모습을 보며 “나만 이런 게 아니었다는 사실”이 큰 힘이 되었다고 말했습니다. 누군가의 이야기를 듣고, 자신의 생각을 조금 나누는 순간들이 그에게는 사회로 다시 연결되는 첫 신호처럼 느껴졌다고 했습니다.

활력 충전 사례: "무기력한 고립인 줄 알았는데, 몸을 움직이니 건강한 '힘'이 되었어요."



(참여자 B님 / 외부 연계 활동 참여)

“늘 생각만 많고 몸은 무기력했습니다. 그런데 프로그램 덕분에 생전 처음 ‘루지’라는 레포츠도 타보고, 현장에서 코미디 공연도 보며 크게 웃어봤습니다. 신기하게도 맘을 풀리고 웃는 동안 저를 갇혀있던 무기력감이 씻은 듯이 사라졌습니다. ‘아, 무기력을 없애려면 그냥 몸을 움직여서 다양한 활동을 해보면 되는구나.’ 머리로는 고민할 때는 몰랐던 사실을 직접 체험하며 배웠습니다. 운동이 제게 새로운 에너지가 되고 활력소가 된다는 걸 알게 된 지금, 저는 앞으로도 꾸준히 저를 위해 몸을 움직여볼 생각입니다.”

“변화는 아주 작은 용기에서 시작되었다”

앞으로의 삶을 이야기하는 청년도 있었습니다. 아직 두렵지만, 그래도 이전보다 내일을 조금 더 구체적으로 생각하게 되었다고 했습니다. “이제는 나도 뭔가 해볼 수 있을 것 같다”는 조심스러운 문장은 이 프로그램이 남긴 가장 중요한 변화이자, 우리의 지원이 계속되어야 하는 이유이기도 했습니다. 이러한 인터뷰는 각기 다른 청년의 경험하면서도 동시에 많은 청년에게서 반복적으로 들은 이야기입니다.

다시 말해, 우리의 프로그램이 단순한 활동 제공을 넘어 청년들이 스스로 변화를 시도할 수 있는 ‘안전한 출발점’이 되었음을 보여주는 증거이기도 합니다.

정서 교감 사례: “작은 생명에게 받은 위로, 이제 제가 돌려줄 차례입니다”



(참여자 C님 / 유기견 봉사활동 참여)

“강아지와 놀거나 교감해 본 적이 없어서 처음엔 무서웠습니다. 하지만 보호소의 유기견들이 저를 보며 꼬리를 들고 반가워하는 모습을 보며 두려움은 금세 사라졌습니다.

제가 청소를 하고 먹이를 챙겨주는 동안 행복해하는 강아지들을 보며, 저도 누군가에게 도움이 될 수 있는 존재라는 걸 느꼈습니다. 작지만 소중한 생명들과 눈을 맞추며 느꼈던 그 따뜻한 감정을 잊을 수 없습니다. 앞으로도 이 작은 생명들을 위해 관심을 가지고 계속 돕고 싶다는 책임감이 생겼습니다.”

청년들의 목소리는 프로그램 운영 과정 곳곳에서 우리에게도 중요한 질문을 던졌습니다.

“어른들이 정한 기준이 아니라, 청년의 속도에 맞춘 지원은 무엇인가?”

“정답을 제시하기보다, 청년이 스스로 정답을 찾도록 돕는 방식은 무엇인가?”

이 질문들은 앞으로의 지원 방향을 고민하게 만드는 소중한 자원이 되었습니다. 인터뷰 속 조용한 변화들은 명확하게 기록하기 어려운 감정과 경험이지만, 바로 그 점이 이 프로젝트가 의미 있는 이유이기도 합니다.

청년들에게 필요한 것은 완벽한 해결책이 아니라, 지금의 자신을 있는 그대로 받아들여도 괜찮다는 경험이었습니다. 그 사실은 우리가 이후의 지원 방향을 결정하는 중요한 기준이 되었습니다.

[People] 파트는 그런 변화들이 실제로 존재한다는 사실을 보여주는 장입니다.

청년들의 목소리는 앞으로의 지원이 향해야 할 방향을 담고 있으며, 이 사례집을 읽는 모두가 그 여정을 함께 바라봐주기를 바라는 마음으로 기록했습니다.



01 우리가 만난 청년들 (발굴 및 참여)

보이지 않던 132명의 고립·은둔 경험 청년(심청년), '세상 밖'과 다시 연결되었습니다.
(대구시 고립청년 약 2만 명 중 0.66%, 조기 발견의 시작)

- + 총 발굴: 132명 / 단기(38명), 중기(63명), 장기(31명)
- + 프로그램 등록자(125명)의 이수율: 100% (참여자들의 높은 의지와 완주)



02 함께 걸어온 시간 (프로그램 밀도)

"단순한 만남을 넘어, 최대 6개월간 일상을 함께 쌓아올렸습니다."

- + 최장 참여 기간: 25주 (약 6개월)
- + 최대 지원 시간: 200시간 (장기 프로그램 기준)
- 내용: 1:1 밀착 상담, 사례관리, 자신감 회복, 진로 탐색, 취업 역량 강화 등



03 든든한 울타리 (지역사회 연계)

"혼자가 아닙니다. 25개의 지역 기관이 청년의 걸을 지켰습니다."

- + 협력 유관기관 수: 25개소
- + 구성: 고립·은둔 및 구직단념 청년 지원을 위한 실무협의체 (복지관, 심리센터, 대학, 관공서 등 총 25개 기관)
- + 지역 사회 홍보 활동: 594건 (청년을 찾기 위한 온/오프라인 노력)



04 변화의 시작 (사회 진입 성과)

"멈춰있던 시간이 다시 흐르기 시작했습니다. 절반 이상의 청년이 새로운 도전을 선택했습니다."

- + 사회 진입 및 정책 연계: 65명 (프로그램 등록 이수자의 52%)
- 취업: 20명 / 창업: 2명 / 직업훈련 및 국민취업지원제도 등 연계: 43명으로, 다양한 경로의 사회 진입을 시도했습니다.

“함께 걷는 길을 계속 이어갑니다”

소이랩의 고립·은둔청년 지원 프로그램은 청년 개인의 삶을 바꾸기 위한 거대한 목표에서 시작된 것이 아니었습니다. 누군가에게는 아주 조용한 한 걸음, 다른 누군가에게는 오랜 시간 멈춰 있던 마음의 움직임 일 수도 있습니다. 우리의 활동은 청년을 '구출하는 것이 아니라, 청년이 비틀거릴 때 기댈 수 있는 '일상의 턱'을 낮추는 일이었습니다.

우리는 이 과정에서 청년들이 보여준 용기를 가까이에서 마주했습니다.

말을 꺼내는 데 시간이 오래 걸렸던 청년, 관계가 두려워서 자꾸만 뒤로 물러나던 청년, 그리고 다시 한 번 일상을 시도해 보고 싶다고 조용히 이야기해 준 청년까지.

이 프로그램은 그 모든 움직임을 존중하며 함께 걸은 시간들이었습니다.
앞으로도 소이랩은 청년의 속도를 최우선으로 생각하는 지원을 이어갈 것입니다.

청년이 준비되었을 때, 그들의 손을 부드럽게 잡아주는 방식으로 접근하며, '변화를 강요하지 않는 지원', '스스로 선택하는 회복'을 가장 중요한 가치로 삼겠습니다.

우리가 만난 청년들은 자신만의 속도로 다시 삶과 사회를 향해 나아가고 있었고, 그 속도를 지켜주는 것이야말로 진정한 지원임을 배웠습니다.

청년의 회복은 청년 혼자만의 과제가 아닙니다. 앞서 살펴본 것처럼, 가족의 이해와 정서적 안정은 청년이 다시 일어설 수 있는 중요한 기반이 됩니다.

소이랩이 운영하는 '고립·은둔청년 부모 교육 및 상담 프로그램'은 단순히 정보를 전달하는 자리가 아닙니다. 이곳은 부모들이 자신의 불안과 죄책감을 내려놓고, "내 아이를 어떻게 기다려야 할까"라는 질문에 함께 답을 찾아가는 공간입니다.

부모가 조금씩 대신 신뢰를 배울 때, 청년은 비로소 자신의 속도로 움직일 용기를 얻습니다.
한 부모님은 이렇게 말씀하셨습니다.

"교육을 받기 전에는 매일이 전쟁 같았어요. 하지만 이제는 아이가 조금씩 변하고 있다는 걸 알아챌 수 있게 됐습니다."

앞으로도 소이랩은 부모 교육과 상담을 확대하여, 청년과 가족이 서로를 안전하게 지지하며 함께 회복해 갈 수 있는 환경을 만들어 갈 것입니다.

이번 사례집에 담긴 기록은 끝이 아니라 시작입니다.

청년의 변화는 단번에 이루어지지 않으며, 프로그램 종료 이후에도 흔들림과 멈춤이 반복될 수 있습니다. 우리는 그 시간을 함께 기다리고, 다시 만날 수 있는 문을 항상 열어둘 것입니다.

앞으로도 소이랩은 '사후 약방문'식 지원이 아닌, 지역사회가 청년의 고립 신호를 미리 읽고 함께 막아내는 '예방적 돌봄 생태계'를 촘촘히 만들어가겠습니다.

청년들에게 필요한 것은 완벽한 해결책이 아니라 "괜찮아, 천천히 해도 돼"라고 말해줄 수 있는 단 한 사람 일지도 모릅니다.

소이랩은 그 '한 사람의 역할'을 책임감 있게 이어가며 고립·은둔청년과 가족이 서로를 이해하고 회복해 갈 수 있도록 앞으로도 흔들림 없이 그 길을 지키겠습니다.

부모교육 프로그램 소개

가족이 함께 안정될 때, 청년도 다시 움직일 수 있습니다.

고립·은둔청년을 둘러싼 환경에는 청년 자신뿐 아니라 가족, 특히 부모의 이해와 역할이 중요한 요소로 자리합니다.

청년의 회복은

개인만의 과제로 남겨지지 않으며, 청년이 속한 가족의 감정적 안정과 이해는 회복을 가능하게 만드는 중요한 조건이 됩니다.

소이랩은 이러한 문제의식을 바탕으로 고립·은둔청년의 부모를 위한 교육 프로그램을 함께 운영하고 있습니다.

이 프로그램은 부모가 자녀의 상태를 정확히 이해하고, 불안과 당혹감 속에서도 자신의 감정을 정리하며, 청년과의 관계를 다시 회복해 갈 수 있도록 돕는 과정입니다.

부모 교육은 '문제를 해결하는 방법'을 가르치는 시간이 아니라, 부모 스스로가 안정될 수 있는 기반을 마련하는 데 초점을 둡니다.

부모가 먼저 숨을 고르고, 청년을 있는 그대로 바라볼 수 있을 때, 청년 또한 다시 움직일 수 있는 여지를 갖게 된다는 사실을 우리는 여러 사례를 통해 확인해 왔습니다.

대상	구성	주요 내용	연계
고립·은둔청년의 부모 및 보호자	총 4회기 교육 과정	청년 이해 ↓ 부모 감정 돌봄 ↓ 관계 회복 대화 ↓ 가족 회복 계획	청년 프로그램, 개별 상담, 후속 부모 모임

지역의 사회문제를 시민·기관·전문가와 함께 해결하는 리빙랩 전문 운영 조직

협동조합 소이랩은 지역사회가 마주한 복합적인 사회문제를 현장의 목소리와 실험적 접근을 통해 해결하는 리빙랩 전문 조직입니다.

시민, 청년, 공공기관, 전문가가 함께 참여하는 과정을 설계하고 운영하며, 문제 해결의 실효성과 지속가능성을 동시에 만들어 가고 있습니다.

소이랩은 고립·은둔청년 지원사업을 통해 청년 개인의 회복을 넘어 가족, 지역, 관계망 전체를 함께 바라보는 접근을 시도해 왔습니다.

청년 발굴부터 회복 프로그램, 부모 교육, 지역 연계까지 이어지는 통합적 지원 구조는 현장에서 축적된 경험과 사례를 바탕으로 설계되었습니다.

앞으로도 소이랩은 고립·은둔청년을 포함한 다양한 사회적 어려움에 대해 사람 중심의 접근과 지역 기반의 협력 모델을 통해 지속 가능한 해결 방안을 만들어 갈 것입니다.

협동조합 소이랩 고립·은둔청년 지원센터

주요 활동



문의: soilabcoop@gmail.com | 053-941-9003
홈페이지: www.soilabcoop.kr

협동조합 소이랩
고립·은둔 청년 지원사업
성과 사례집