

은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험에 대한 현상학적 연구*

박은정** · 김현주***

본 연구는 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험과 그 내재된 의미를 심층적으로 탐색하는 데 목적이 있다. 이를 위해 청년기 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모 5명을 연구 참여자로 선정하여 심층 면담을 실시하였으며, 자료 분석은 Giorgi의 현상학적 연구 방법을 적용하였다. 연구 결과, 4개의 구성요소와 8개의 하위요소가 도출되었다. 도출된 구성요소는 ‘자조모임 참여 전 자녀 대응과 부모의 소진’, ‘공동체 안에서 정서 안정과 자녀 돌봄 실천’, ‘은둔형 외톨이 자녀 수용과 가족관계 재해석’, ‘자기 성찰과 사회적 연대’로 나타났다. 연구 참여자들은 자조모임 참여 전 역기능적 대처로 심리적 소진을 경험하였으나, 모임 참여를 통해 사회적 고립감에서 벗어나 ‘공감적 자기대상’을 경험하며 실천적 돌봄 역량을 획득하였다. 또한 자녀를 있는 그대로 수용하는 인식의 변화와 가족관계의 성숙을 거쳐, 타인과 도움을 나누는 연대 의식으로 확장되는 과정을 보였다. 본 연구는 은둔형 외톨이 자녀 부모의 자조모임 경험을 심층적으로 조명함으로써, 향후 이들에 대한 실질적 지원 방안 마련 및 부모 교육을 위한 기초자료를 제공한다는 점에서 의의가 있다.

주제어 : 은둔형 외톨이(Socially withdrawn adult children, Hikikomori), 부모 경험(Parental experience), 자조모임(Self-help groups), 현상학적 연구(Phenomenological study)

논문 투고일 : 2026. 01. 30. 최종심사일 : 2026. 03. 08. 게재확정일 : 2026. 03. 30.
* 이 논문은 한국상담대학원대학교 상담심리학과 석사학위논문의 일부임, 일부 내용을 수정 보완함.
** 한국상담대학원대학교 상담심리학과 석사
*** 한국상담대학원대학교 상담심리학과 교수
Corresponding author : Kim, Hyun Joo. 501, Hyoryeong-ro 366, Seocho-gu, Seoul, Korea. 06722.
E-Mail : hyunjooyangkim@kcggu.ac.kr

I. 서론

은둔형 외톨이(hikikomori)는 사회적 관계에서 장기간 고립된 채 생활하는 개인을 지칭하며, 일본의 사회학자 사이토 타마키(Saito, 1998)가 본격적으로 개념화한 이후 국제적인 주목을 받아왔다. 최근 이 현상은 특정 국가에 국한된 문제가 아니라 전 세계 청년과 청소년 집단에서 나타나는 보편적 사회 현상으로 이해되고 있다(Kato, Tateno, & Shinfuku, 2012). 은둔 당사자들은 학업이나 노동과 같은 사회적 역할 수행에서 이탈하고 대인관계를 회피하며 가정 내에 머무르는 생활양식을 지속하게 되는데, 이는 양육과 보호의 책임을 지닌 부모에게 장기간에 걸친 심리적·사회적 부담을 발생시킨다(Kato et al., 2012; Saito, 1998). 특히 한국의 경우, IMF 경제위기 이후 지속된 경기침체, 청년실업의 증가, 핵가족화, 높은 수준의 입시 경쟁 등 사회 구조적 요인으로 인해 일본의 히키코모리와 유사한 양태의 은둔 현상이 중요한 사회적 문제로 부상하였다(유민상·신동훈, 2021). 이러한 환경적 압박은 성과 중심의 사회 구조에서 배제된 개인으로 하여금 ‘사회적 철회(social withdrawal)’를 선택하도록 만들며, 이 과정에서 나타나는 가족 관계의 긴장과 돌봄 소진은 부모에게 무력감과 정서적 소진을 경험하게 하는 주요 원인으로 작용한다(김미경, 2021; 김신아·강연정, 2021; 김재희, 2023).

최근 실태조사에 따르면 국내 고립·은둔 청년은 약 54만 명에 달하며, 이들 대다수(72.3%)가 가족과 함께 거주하고 있다(보건복지부·한국보건사회연구원, 2023). 이는 은둔 문제가 당사자 개인을 넘어 가족 전체의 심리적 환경에 고착되어 있음을 시사한다. 특히 일본의 선행 사례에서 나타난 은둔 장기화와 부모 고령화의 결합, 즉 ‘8050 문제’는 한국 사회 역시 머지않은 미래에 직면할 구조적 위기라는 점에서 부모 지원의 시급성을 뒷받침한다(오재호, 2025). 그러나 현재의 공공 지원체계는 여전히 당사자 중심 서비스에 편중되어 있어, 가족이 경험하는 고립과 돌봄 소진을 해결하기 위한 실천적 지원은 미진한 상태다. 보건복지부의 고립·은둔 청년 지원사업의 경우 전담 기관을 통해 당사자 발굴, 전용 커뮤니티 프로그램 및 취업 지원을 하고 있으며(보건복지부·한국보건사회연구원, 2023), 서울시에서는 일상 회복과 사회 관계 형성을 돕는 사례관리 서비스 및 고립·은둔 청년 부모를 위한 지식 전달이나 기능적인 대화법 중심의 훈련이 이루어지고 있다(서울특별시, 2025). 따라서 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모에 대한 심도있는 이해를 토대로 지속적인 자조 체계를 형성할 수 있도록 돕는 가족 중심의 통합 지원 개입의 필요성이 제기된다.

은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모는 자녀의 고립이 장기화됨에 따라 경제적 부담, 신체적 건강 악화, 우울 및 불안 등 다각적인 어려움에 직면한다(김재희, 2023). 특히 이들은 자녀의 은둔을 부모의 양육 실패로 간주하는 사회적 낙인(social stigma)으로 인해 주변과의 관계를 스스로 단절하는 '이중 고립' 상태에 놓이기도 한다(정근하·노영희, 2022a; Saito, 2013). 이러한 상황에서 부모가 경험하는 심리적 불안과 스트레스는 다시 자녀에게 투사되어 은둔의 악순환을 심화시키는 주요 원인이 된다(김혜원, 2022). 선행연구에 따르면 은둔형 외톨이 부모의 돌봄 부담은 장기 은둔으로 이어지는 가족관계의 역기능적 고착을 초래하며(김은숙·김지연, 2025), 이는 부모 개인의 심리적 소진을 넘어 가족 관계의 갈등을 심화시키는 위기로 이어질 수 있다(이진아·서미아, 2022).

은둔형 외톨이에 대한 초기 개입이 지연되는 배경에는 성인 이행기의 제도적 사각지대와 부모의 인지적 혼란이 복합적인 장벽으로 작용한다. 청년기 은둔은 특정 시점의 돌발적 현상이 아닌, 생애 초기부터 누적된 발달적 과정의 연속선상에서 이해되어야 함에도 불구하고(서정아·강경균·최홍일·허창수, 2024) 현재의 공적 지원체계는 이를 충분히 포괄하지 못하고 있다. 특히 당사자가 지원을 거부할 경우, 부모는 '개입의 주변인'으로 소외되며 자녀와 함께 고립되는 상황에 처한다. 부모들은 자녀의 고립을 발달 단계에서 나타나는 일시적 방황으로 오인함으로써 초기 개입의 기회를 놓치거나(정근하·노영희, 2022a), 일상적 생계 유지와 역할 수행에서 비롯되는 현실적 부담으로 인해 자녀와의 대면과 개입을 유예하는 등 인지적·심리적 방어기제를 나타내기도 한다(김신아·강연정, 2021).

이러한 제도적 공백과 심리적 장벽 속에서 일부 부모들은 스스로 대안적 해결 방안을 모색하는 과정에서 자조모임(self-help group)을 형성한다. 자조모임은 공통된 고통을 겪는 개인들이 자발적으로 모여 상호 간의 정서적 지지와 정보를 공유하며 문제를 해결해 나가는 당사자가 주도하는 모임으로, 전문가 중심의 일방향적 개입에서 벗어나 동료(peer) 간의 평등한 관계를 바탕으로 임파워먼트를 형성한다는 운영상의 특징을 갖는다(이숙진·김안나, 2013). 이는 공식적 지원체계의 경직성을 보완하는 '가교적 지원체계(bridging support system)'로서 비심판적이고 수평적인 상호원조를 통해 부모들에게 심리적 안전망을 제공한다(Solomon, 2004).

국내 은둔형 외톨이 부모 자조모임은 일본의 히키코모리 가족 지원 모델(오재호, 2025)의 영향을 받아 발전해 왔으며, 자생 단체를 중심으로 정보 공유, 정서적 환기, 사회적 옹호라는 세 가지 축의 활동이 전개되고 있다. 구체적인 활동을 살펴보면 전문가 교육 및 구성원 간 지식 공유를 통한 돌봄 역량 강화와 문화·예술 프로그램을 매개로 한 정서적 치유 및 유대도모에 중점을 두고 있는 것으로 나타났다. 아울러 온라인 플랫폼 기반의 비대면 채널을 구

축하여 최신 정책 정보를 공유하고 부모 간 상호 피드백을 촉진하는 소통의 장을 마련하고 있다(김혜원, 2022; 오재호, 2025). 이러한 온·오프라인의 결합은 일회성 교육의 한계를 극복하고 정서적 유대의 지속성을 확보하는 핵심 기제가 된다. 나아가 자전적 도서 출간이나 정책 제안, 언론 인터뷰와 같은 적극적인 사회적 옹호(advocacy) 활동은 고립된 가족을 지역사회로 재유입시키는 실천적 교두보가 되며, 부모를 단순한 수혜자에서 변화를 주도하는 능동적 주체로 전환시키는 토대가 된다(이진아·서미아, 2022).

하지만 이러한 민간의 노력에도 불구하고 부모 자조모임의 활성화 수준은 여전히 미약하다. 최근 일부 지방자치단체를 중심으로 관련 지원 조례를 제정하고 자조모임 활성화 방안을 모색하는 등 정책적 변화가 나타나고 있으나, 이는 여전히 초기 단계에 머물러 있다. 현재 공공 부문의 부모 지원 사업은 일정 회기의 활동 지원을 포함하고 있음에도 불구하고 주로 단기적 개입에 머물러 있는 실정이다(보건복지부·한국보건사회연구원, 2023; 서울특별시, 2025). 민간 부문에서는 일부 비영리 단체들이 부모 자조모임과 당사자 지원을 병행하고 있으며, 전문 기관을 통해 교육 및 심리 지원이 보완적으로 이루어지고 있다(김혜원, 2022). 그러나 여전히 전국 단위의 네트워크나 공인된 운영 매뉴얼이 부재하여 지역별 서비스 편차가 크고 운영의 지속성을 확보하는 데 한계가 있는 실정이다(정용제, 2025). 또한 대부분의 사업이 예산과 인력의 제약으로 인해 초기 시범 단계에 머물러 있으며, 공적 지원이 일부 대도시를 중심으로 집중됨에 따라 지역 간 격차와 서비스 지속성의 제한이 주요 과제로 제기되고 있다(보건복지부·한국보건사회연구원, 2023). 이처럼 실천 현장의 지원 체계가 미비한 상황에서, 부모들의 자조모임 참여 경험에 관한 구체적인 내용이 학술적으로 충분히 다루어지지 않고 있다는 점은 서비스 전달 체계의 발전을 저해하는 주요 요인이 된다. 따라서 현장 중심의 실효성 있는 지원 방안을 수립하고 정책적 근거를 마련하기 위해서는, 부모들의 자조모임 참여 경험에 내재된 본질적 가치를 심층적으로 규명하는 연구가 요구된다.

실제로 자조모임의 실천적 유용성은 이미 다양한 위기 집단을 대상으로 한 선행연구를 통해 그 효과성이 입증되어 왔다. 입양가족 부모를 대상으로 한 연구(권지성·변미희·안재진·최운선, 2018)에서는 자조모임이 부모의 양육 효능감을 높이고 정체성 확립에 기여하는 ‘심리적 안전망’임을 강조하였으며, 장애 자녀 부모 연구(김경양·박경옥, 2019)는 모임 내 정보 공유가 자녀의 문제를 해결하는 ‘실질적 자원’으로 기능함을 밝혔다. 또한 이주여성(서태실·이윤정, 2017)과 취약 계층 가족(이숙진·김안나, 2013) 연구에 따르면, 자조모임은 사회적 낙인으로 인한 심리적 위축을 해소하고 자기 결정권을 회복시키는 ‘임파워먼트(empowerment)’의 핵심 기제로 작용한다. 이처럼 자조모임이 사회적 재통합을 돕는 실천적

대안임이 확인되었음에도 불구하고, 그간 은둔형 외톨이 관련 연구들은 부모가 경험하는 정서적 어려움의 본질을 규명하거나(김미경, 2021; 김신아·강연정 2021; 김은숙·김지연 2025; 김재희, 2023) 전문가 중심의 위계적 개입 효과를 분석하는 데 주로 초점을 두어 왔다(문정화, 2020; 오상빈, 2019). 일부 연구에서 한·일 양국의 실태 비교를 통해 양육 태도가 자녀의 은둔에 미치는 영향에 대해 의미 있는 시사점을 제공하기도 하였으나(정근하·노영희, 2022b), 이러한 논의는 주로 거시적인 실태 파악이나 부모의 태도 분석에 치중되어 있어, 이들이 자조모임이라는 상호원조의 장에서 구체적으로 어떠한 주관적 경험을 하고 어떠한 실천적 역동을 형성하는지에 대한 연구는 여전히 미비한 실정이다. 이에 본 연구는 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모들이 자조모임 참여 과정에서 경험하는 내면적 변화와 상호작용의 역동을 심층적으로 고찰하고자 한다.

이를 위해 본 연구에서는 질적 연구방법 가운데 현상학적 연구방법을 적용하여 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험에 대하여 탐색하고자 한다. 현상학적 연구방법은 연구참여자가 경험하는 현상의 본질과 그 의미를 알아보는 데 유용하며, 특히 개별적인 삶의 세계 속에서 나타나는 심층적인 경험의 구조를 포착하고 그 안에 내재된 보편적 의미를 규명하는 데 적합한 방법론이다(이남인, 2014; Giorgi, 2009). 본 연구에서는 현상학적 연구방법을 통해 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험과 의미를 탐색하고 학문적·실천적 함의를 도출하고자 한다. 본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

1. 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험은 어떠한가?
2. 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험은 어떠한 의미를 갖는가?

II. 이론적 배경

1. 은둔형 외톨이 자녀와 부모

은둔형 외톨이 현상은 개인이 부모로부터 심리적으로 독립하여 성인기로 이행하는 생애주

기적 발달 과업 수행의 어려움과 관련이 있다. Blos(1979)가 제시한 ‘2차 분리-개별화’ 과정이 원활하지 못할 경우, 자녀는 성인기 사회 진입에 필요한 자율성을 확보하지 못한 채 독립에 대한 심리적 회피 기제를 보이게 된다(노가빈 · 이소민 · 김재희, 2021). 특히 최초 은둔 시작 평균 연령이 19.3세(보건복지부 · 한국보건사회연구원, 2023)라는 점은, 이전 발달 단계에서 누적된 심리적 취약성이 성인기 진입이라는 환경적 스트레스와 맞물려 고립으로 발현된 결과일 수 있다는 점을 시사한다(Booth-LaForce & Oxford, 2008). 이러한 개인이 겪는 발달적 정체는 가족이라는 하나의 역동적인 체계 안에서 외부 자원과의 소통이 차단된 닫힌 체계(closed system)를 형성하게 할 수 있다(Saito, 2013). 이 과정에서 부모와 자녀는 정서적으로 과도하게 얽히는 밀착된 경계를 형성하며 서로의 독립성을 저해하고 불안을 증폭시키는 상호작용을 반복할 수 있다(김혜원, 2022). 이러한 구조적 단절 속에서 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모들은 독특한 심리적 위기 상황에 직면하기도 한다. 부모는 자녀가 물리적으로는 존재하지만 정서적으로는 상실된 상태에 놓여 있는 ‘모호한 상실(ambiguous loss)’을 경험하며 만성적인 애도 반응에 머무르게 된다(Boss, 2007). 특히 한국 사회의 체면 중심 문화는 자녀의 성취를 부모의 ‘생애 성적표’로 인식하게 하여, 자녀의 은둔을 양육 실패로 귀인하는 ‘만성적 수치심’을 유발하기도 한다(김재희, 2023). 이 과정에서 자녀의 문제를 대리 해결함으로써 자신의 존재 의미를 확인하려는 ‘공의존(codependency)’ 역동은 결과적으로 자녀의 자립 동기를 약화시키고 부모-자녀 간의 미분화 상태를 심화시키는 요인이 된다(Beattie, 1986; Bowen, 1978).

자녀의 은둔 장기화는 부모에게 돌봄 역할의 무기한 지속을 의미하며, 특히 돌봄 제공자의 고령화는 경제적 부담의 심화와 사회적 고립 위험을 증가시키는 요인으로 지적된다. 일본 전국히키코모리가족회연합회(KHJ)의 자료에 따르면, 당사자의 평균 은둔 기간이 증가함과 동시에 가족(부모)의 평균 연령 또한 빠르게 상승하고 있음을 보여준다. 조사에 따르면, 은둔 당사자의 평균 연령은 2012년 26.6세에서 2019년 36.8세로 약 10.2세 상승한 것으로 나타났다. 평균 은둔 기간 역시 2005년 7.5년에서 2019년 12.2년으로 약 4.7년 증가하였다. 반면 은둔 시작 연령은 2004년 20.5세에서 2019년 19.7세로 소폭 하락한 이후 유사한 수준을 유지하는 경향을 보였다. 또한 가족, 특히 부모의 평균 연령은 2006년 60.11세에서 2019년 65.9세로 약 5.8세 상승한 것으로 보고되었다(오재호, 2025). 이러한 고령화 추세 속에서 한국의 중장년 부모들은 노부모 봉양과 성인 자녀 돌봄이 중첩되는 ‘다층적 돌봄 부담’에 직면해 있으며, 이는 장기적인 심리적 소진과 노후 준비의 위축으로 이어질 가능성이 있다(정경희 · 김정현 · 남궁은하, 2023). 앞선 일본의 지표 변화에 비추어 볼 때 한국 사회 역시 이와 유사한 고령

화 경향을 보일 것으로 예상되는데 아직 국내에는 이를 입증할 만한 장기 추적 데이터가 충분히 축적되어 있지 않아 관련 문제가 사회적으로 명확히 드러나지 않고 있다.

2. 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모와 자조모임

이 같은 사회적 특성과 가족문화를 고려할 때 은둔형 외톨이 자녀를 둔 가족관계에서 부모와 자녀의 건강한 거리두기는 회복의 핵심이다. 부모가 자녀와의 정서적 밀착에서 벗어나 자기 분화(self-differentiation)를 이룰 때 비로소 객관적인 조력이 가능해지기 때문이다(Bowen, 1978). 이러한 맥락에서 자조모임은 ‘완충 가설(buffering hypothesis)’을 통해 부모의 심리적 소진을 막는 보호막 역할을 수행한다(Cohen & Wills, 1985). 특히 자조모임 내에서 제공되는 사회적 지지는 정서적 위로를 넘어 구체적인 정보 공유를 통한 정보적 지지를 도모하고, 타인의 경험을 통한 평가적 지지로 자신의 상황 객관화를 가능하게 함으로써 부모의 심리적 탄력성을 높인다(House, 1981). 또한 주목해야 할 점은 ‘경험적 지식(experiential knowledge)’의 체계화이다. 이는 전문가의 이론적 지식으로는 접근하기 어려운 은둔 생활의 구체적 난제들을 해결하는 실용적 자산이 되며(Borkman, 1991), 타인을 돕는 과정에서 자신의 임파워먼트를 경험하는 ‘헬퍼 치료 원칙(helper therapy principle)’의 기반이 된다(Riessman, 1965). 이러한 과정은 부모 개인의 효능감을 회복시키는 개인적 수준을 넘어, 동료 부모와의 연대를 형성하는 대인관계적 수준, 나아가 은둔형 외톨이에 대한 사회적 인식을 개선하고 정책을 제안하는 정치사회적 수준의 임파워먼트로 확장된다(Zimmerman, 2000). 따라서 이러한 내적 역량이 지속적인 회복 동력으로 안착하기 위해서는 안정적인 환경적 토대가 필수적이다. 이는 일본의 ‘이바쇼(居場所)’ 모델이 시사하듯, 부모가 단발성 교육을 넘어 상시적으로 정서적 지원을 충전하고 소통할 수 있는 ‘공동체적 거점’으로 자조모임이 진화해야 함을 뒷받침한다. 특히 서정아 등(2024)은 일본의 사례를 바탕으로 한국의 고립·은둔 청소년 부모들이 심리적 안정을 취하고 지속적으로 교류할 수 있는 상시적 지원 공간의 구축 필요성을 강조하였다.

결국, 부모가 자녀의 상태를 강제로 교정하려는 ‘완성자’의 강박에서 벗어나, 자녀와 사회를 잇는 ‘연결자(linker)’로 기능할 때 고립된 가족 체계는 지역사회 안전망과의 재연결 가능성을 갖게 된다(유민상·신동훈, 2021). 이러한 역할의 전환은 부모가 자녀의 고통과 자신을 분리하여 고립된 삶을 객관화하고, 비로소 자신의 생애 발달적 성장에 주목할 때 가능해진다

(Solomon, 2004). 즉, 부모의 내적 성장은 자녀에 대한 집착을 사회적 연대로 전환하는 동력이 되며, 이는 자녀의 변화에만 몰두해온 기존 부모교육의 패러다임을 부모 자신의 주체성 회복과 사회적 안녕을 지원하는 포괄적 패러다임으로 확장해야 할 필요성을 시사한다.

III. 연구방법

1. 현상학적 연구방법

본 연구는 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모가 자조모임을 통해 경험하는 주관적 체험의 본질적 의미를 규명하기 위해 Giorgi의 현상학적 연구방법을 선정하였다. 현상학적 연구는 개인이 생활세계(lebenswelt)에서 겪는 현상의 본질을 탐색하는 것을 목적이 있으며, 그중 Giorgi(2009)의 방법론은 개별 사례의 특수성을 유지하면서도 참여자들의 공통된 경험 속에 내재된 보편적 구조를 도출하는 데 유용하다(이남인, 2014). 본 연구에서 Giorgi의 방법론을 활용한 이유는 다음과 같다. 첫째, 은둔 가정의 특수한 고립 상황을 고려하여 연구자의 선입견을 철저히 배제하는 ‘현상학적 환원’과 ‘판단중지(epoché)’를 수행함으로써, 부모의 생생한 경험(lived experience)에 내재된 본질적 의미를 왜곡 없이 포착하고자 함이다. 둘째, 참여자의 일상적 언어를 심리학적·학술적 언어로 변형하는 ‘용어의 전환’ 단계를 거침으로써, 자조모임에서의 역동적인 심리·정서, 실천적 변화 과정을 상담학적 가치가 있는 보편적 구조로 명료화하기에 가장 적합한 틀이라 판단하였다. 셋째, ‘자유변경(free variation)’을 통해 경험의 핵심적 속성들이 사라지지 않는 범위 내에서 다양한 가능성을 검토함으로써, 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 변화를 성립시키는 필연적인 본질적 구조를 추출하고자 하였다(Giorgi, 2009).

2. 연구참여자

본 연구는 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험을 심층적으로 탐색하기

위해 의도적 표집(purposive sampling)을 실시하였다. 연구 참여자는 은둔형 외톨이 부모를 위한 협회에 소속되어 2년 이상 활동을 이어온 부모 5명을 선정하였다. 참여자 선정 기준은 첫째, 「서울특별시 사회적 고립 청년 지원 조례」 및 서울시 고립·은둔 청년 및 가족지원 기준(서울특별시, 2025)에 부합하는 만 19세 이상 39세 이하의 고립·은둔 청년 자녀를 둔 부모로 한정하였다. 둘째, 선행연구와 정책적 기준에 근거하여 자녀의 은둔 기간이 1년 이상인 사례를 선정하였다. 이는 보건복지부(2023)가 제시한 은둔 판정의 최소 기준인 6개월보다 강화된 '1년'의 기준을 적용함으로써, 일시적 퇴행이 아닌 고립의 '만성화'가 뚜렷한 사례에 집중하기 위함이다. 특히 은둔 기간이 1년을 경과할 때 가족 내 갈등과 고립 양상이 심화된다는 이진아와 서미아(2022)의 연구를 바탕으로, 고착화된 은둔 환경 속에서 부모가 겪는 심층적인 경험의 본질을 확보하고자 하였다. 셋째, 자조모임 활동 기간이 1년 이상인 자발적 참여자를 대상으로 하여, 구성원 간 상호작용과 지지 경험에 대하여 풍부한 내용을 보고할 수 있는 연구참여자를 선정하였다(<표 1> 참조).

<표 1> 연구 참여자의 인구통계학적 배경

구분	연구 참여자						자녀 정보				
	연령	직업	학력	자녀 수	부/모	모임 참여 기간	연령	성별	학력	형제순위	은둔 기간
A	58	강사	대졸	2	모	5년	21	여	고졸	둘째	5년
B	63	무직	대졸	1	모	5년	36	남	고졸	외동	2년
C	50	주부	대졸	2	모	3년	20	남	고졸	첫째	2년
D	58	직장인	고졸	2	모	5년	31	남	고졸	둘째	1년
E	57	공무원	대학원졸	2	부	2년	34	남	대졸	첫째	18년

3. 자료 수집 및 분석

본 연구의 자료수집은 2024년 7월 1일부터 9월 30일까지 약 3개월에 걸쳐 이루어졌다. 연구 참여자들에게 심층 면담에 앞서 연구의 목적과 절차를 충분히 설명하였으며, 연구 참여 동의서와 면담 질문지는 이메일을 통해 사전에 제공하여 연구에 대한 이해를 돕고자 하였다. 자료수집은 반구조화된 면담지를 활용한 개별 심층 면담 방식으로 진행되었으며, 참여자 1인당 1~2회의 심층 면담을 실시하였으며, 각 면담은 약 60분~90분 동안 진행하였다. 면담

장소는 참여자의 접근성과 편의를 고려한 곳으로 하였고 면담의 전 과정은 참여자의 동의를 얻어 녹음하였다. 또한 면담 과정에서 나타나는 비언어적 표현과 특이사항은 면담기록지를 활용하여 보완적으로 기록하였다. 면담 종료 이후에는 녹음 파일을 바탕으로 축어록을 작성하였으며, 내용이 불분명하거나 추가적인 확인이 필요한 경우 이메일 또는 전화 연락을 통해 보완 자료를 수집하였다.

현상학적 연구에서 연구자가 현상에 대해 가지는 선행 지식이나 고정관념을 명시적으로 드러내고 이를 유보하는 과정은 연구의 객관성 확보를 위해 필수적이다. 본 연구주제에 대하여 연구자의 선이해는 다음과 같다. 첫째, 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모는 반복되는 개입 실패로 인한 무력감과 소진을 경험하고, 사회적 낙인에 대한 우려로 심리적 고립감을 느낄 것이다. 둘째, 자녀의 은둔 생활에 대해 역기능적 방식으로 대처하여 부모-자녀 갈등이 심화될 것이다. 셋째, 부모 자조모임 참여는 단기적인 정서적 환기에는 기여하나, 경제적 부담이나 돌봄 공백과 같은 실질적이고 현실적인 난제들을 해결하는 데에는 한계가 있을 것이다. 넷째, 부모 자조모임이라는 개입만으로는 자녀의 실제적 변화를 이끌어내는 상담학적 조력 효과가 미흡할 것이다. 연구자는 이러한 선이해가 분석 과정에서 참여자의 진술을 왜곡하거나 자의적으로 해석되지 않도록, 연구 전 과정에서 ‘괄호치기(bracketing)’를 수행하며 현상학적 판단중지를 실천하고자 노력하였다.

본 연구의 자료 분석은 Giorgi(2009)가 제시한 심리학적 현상학 연구 방법의 4단계 절차를 적용하였으며, 구체적인 과정은 다음과 같다. 첫 번째 단계는 ‘전체 인식’ 과정으로, 연구자는 전사된 자료를 반복적으로 정독하며 참여자의 언어를 있는 그대로 수용하고 연구 주제와 관련된 전체적인 의미 흐름을 파악하였다. 두 번째 단계는 ‘의미 단위 구분’ 단계로, 전사된 면담 자료에서 의미가 전환되는 지점을 중심으로 내용을 분리하되, 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 내면 변화와 삶의 재구성 과정이 드러나는 진술에 주목하여 참여자의 언어를 반영하면서 의미 단위를 구분하였다. 세 번째 단계는 ‘학술적 용어로의 전환’ 과정으로, 연구 참여자의 일상적인 언어로 표현된 의미 단위에서 핵심 내용을 규명하고, 이를 현상학적 환원의 태도를 바탕으로 심리학적·학술적 언어로 재구성하였다(이남인, 2014). 이 과정에서는 참여자의 발화 속에 내재된 심리적 본질을 포착하여 연구자의 학술적 언어로 기술하였다. 마지막 단계는 ‘구조적 통합’ 단계로, 참여자들의 경험 세계에서 공통으로 부각되는 심리학적 의미들을 통합하여 현상의 본질적 구조(essential structure)를 도출하였다. 이 과정에서 본질적 속성을 엄밀히 규명하기 위해 자유변경(free variation) 기법을 적용하였다. 예를 들어, ‘정서적 지지’라는 요소를 가상적으로 제거하거나 순서를 바꿔보며 그것이 ‘자녀 수용과 가족관계의

재해석' 혹은 '자기 성찰과 사회적 연대'로 나아가는 본질적 과정에 어떠한 영향을 미치는지 검토하였다. 이를 통해 최종적으로 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험에 대한 일반적 구조 기술(general structural description)을 도출하였다.

4. 윤리적 고려

본 연구는 참여자들의 삶 전반에 걸쳐 지속되는 심리적 현상과 그 역동적인 변화 과정을 탐색하기 위하여 윤리적 측면에서 충분한 신중함과 엄격함을 기하고자 하였다. 이를 위해 기관윤리위원회(Institutional Review Board, IRB)의 심의를 거쳐 연구 승인을 받았으며(승인번호: 24-2-R-01), 학술적 연구 윤리 지침을 엄격히 준수하여 연구를 수행하였다. 연구 과정에서는 연구의 목적과 내용, 진행 절차를 참여자에게 상세히 설명하고 참여자들이 해당 내용을 명확히 이해하였음을 확인한 후 서면 동의서를 받고 자발적 동의에 따라 연구에 참여하도록 하였다. 또한, 면담 과정 중 언제든지 자유롭게 참여를 철회할 수 있고 이로 인한 어떠한 불이익도 발생하지 않음을 사전에 안내하였다. 참여자의 비밀 보장과 사생활 보호를 위해 전사된 면담 자료는 익명성을 확보할 수 있도록 즉시 암호화하였으며, 개인 식별이 가능한 정보는 익명 처리하였다. 연구참여 동의서에 연구 완료 후 관련 지침에 따라 수집된 모든 자료를 일정 기간 후 폐기할 것을 명시하였고, 연구의 전 과정에서의 윤리적 타당성을 확보하고자 노력하였다.

5. 연구의 타당성 및 신뢰성

본 연구는 질적 연구의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 Lincoln과 Guba(1985)가 제안한 네 가지 기준인 사실적 가치, 적용 가능성, 일관성, 중립성을 적용하였다. 첫째, 사실적 가치를 위해 분석 결과를 연구 참여자에게 확인받는 참여자 검토(member checking)를 실시하였으며, 자조모임 참여 소감문과 현장 관찰 기록을 상호 비교하는 자료 출처의 삼각검증을 병행하였다. 둘째, 적용 가능성을 위해 선정 기준에 부합하는 외부 대상자 1인에게 결과의 동질성을 확인받았으며, 다수의 국내외 질적연구를 수행한 질적연구 전문가 1인과 이론 및 실무 전문가 2인에게 분석 내용과 실무 맥락의 일치 여부를 검증받았다. 셋째, 일관성 확보를 위해

연구 절차를 투명하게 기술하고 질적 연구 전문가와의 동료 피드백을 실시하였다. 마지막으로, 분석 과정에서 판단 중지(epoché)를 통해 연구자의 주관적 편견을 배제함으로써 중립성을 유지하고자 하였다.

IV. 연구 결과

1. 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험 구성요소

본 연구에서는 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험에 대하여 알아보고 그 의미를 탐색하고자 하였다. 분석 결과 총 252개의 의미 단위를 도출하였으며, 이 중 중복되거나 의미가 통합될 수 있는 항목을 제외한 32개의 공통의 의미 단위를 최종 분석 단위로 사용하였다. 이를 기반으로 8개의 하위 구성요소와 4개의 구성요소를 도출하였다(표 2).

<표 2> 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험 의미 단위와 구성요소

구성요소	하위구성요소	의미구성요소
자조모임 참여 전 자녀 대응과 부모의 소진	자녀 대응의 한계와 부모의 심리적 위축	주변 이해 부재 속 홀로 버텨온 정서적 고립감
		중학생 자녀 은둔으로 놀람과 안타까움
	역기능적 대처로 갈등 심화	은둔형 외톨이 사례 접근의 한계와 정보 부족
		부모상담 참여에 대한 심리적 거부감
공동체 안에서 정서 안정과 자녀 돌봄 실천	보편성으로 진솔한 공감과 위로	강압적 대응으로 심화된 부모-자녀 갈등
		자녀의 등교 거부에 대한 부모의 대응 실패
		형제 비교를 통해 자녀에게 책임 전가
		부부간 자녀 대응 차이로 인한 갈등과 소진
	실천적 돌봄 전략의	부모의 억압된 감정적 투사가 자녀에 영향을 미침
		‘혹 들어가도 되는’ 심리적 안전감 확보
		경험자의 깊은 공감으로 공허함 해소
		나만의 고통이 아님을 확인하며 낮아지는 불안
		경제적 비용이 부담되지 않는 심리적 지원
		내 이름이 불리는 소모임에서 느낀 소속감
		자조모임에서 조언과 사례를 통해 문제 해결 탐색

은둔형 외톨이 자녀 수용과 가족관계 재해석	습득과 적용	자녀 식사 챙기기부터 돌봄 방식을 조정 낮설고 서툴지만 일상의 미세한 변화 모색
	자녀에 대한 관점 전환과 부모의 수용적 태도	경험자들 서사로 자녀상황을 객관화함
		성숙한 부모 관찰하며 태도의 롤모델 삼음
		밖에 안 나가도 괜찮다는 마음으로 자녀를 수용 자녀를 이기려 하기보다 이해하려는 태도의 전환
	가족관계의 성장	은둔형 외톨이 자녀 덕분에 가족 유대 강화
		가족 각자의 사정을 이해하며 관계 회복
자조모임에서 접한 긍정적 정서가 가족관계로 확대됨 가족과 세대 간 갈등을 새롭게 보는 시선		
자기 성찰과 사회적 연대	자기 내면 마주하기와 관계적 성숙	자신의 감정을 돌아보고 내면의 혼란을 정리
		현장 활동가의 헌신을 통해 회복된 인간적 신뢰
		자신을 벗어나 타인을 온전히 받아들이게 됨
	공동체 내 역할 변화와 사회적 실천	자녀 변화를 나누는 응원과 연대
		다른 부모들을 돕고자하는 능동적 태도 가능한 역할 수행 통해 자존감 회복 행사 참여를 통해 사회적 연대의 필요성 체감

1) 자조모임 참여 전 자녀 대응과 부모의 소진

(1) 자녀 대응의 한계와 부모의 심리적 위축

① 주변 이해 부재 속 홀로 버텨온 정서적 고립감

연구 참여자들은 자녀가 방에서 나오지 않고 스스로를 고립시키는 모습을 보며 정서적 고통을 경험하였다. 주변 지인들과 의논해 보았지만, 단순한 사춘기 문제로 치부하거나 오히려 은둔하는 자녀를 비난하는 등 자녀 상황을 제대로 이해받지 못했다.

근데 이제 은둔 방에서 안 나오고 할 때 혼자 너무 힘들었던 것 같아요. 제 자신이 그걸 바라보고 있고 누구하고 의논을 해도 대답이 시원치 않게 청소년기 사춘기 때 애들 다 그런 다. 근데 좀 양상이 일반 사춘기 애들 뭐 그런 부모와의 갈등이나 뭐 이런 호르몬 이런 게 아니라, 아이가 되게 더 문고리를 바꿔가면서 정말 그런 혼자 있는 거에 대해서 끔찍 숨으려 고만 하고. 막 그런 게 더 강했던 것 같아요. (연구 참여자 C)

② 중학생 자녀 은둔으로 놀람과 안타까움

연구 참여자는 자녀가 중학생 시기부터 등교를 거부하고 집안에서만 머무는 상태에 들어갔

지만 이를 은둔이라고 인식하지 못했다. 아직 나이가 어린데 이런 문제를 겪는다는 것이 예상 밖이었고, 주변에서도 유사한 사례를 본 적이 없어 초기 대응과정에 혼란을 경험하였다.

내가 왜냐하면 아이가 이제 이렇게 안 나와서 여자인데 뭐 씻지도 않고 진짜 이런 상황을 살다 살다 처음 보니까 이거 자체에 되게 놀랐는데 (중략) 그래서 저도 좀 안타까웠던 게 어리다는 거에 되게 저도... 애가 만약에 20대 때 그랬으면 뭔가 그래 이해할 수 있어 괜찮아 이거 이거였는데 중학생 때 그렇게 시작한다는 것 자체는 너무 빨랐잖아요. 주위에 없었어. 한 명이 없었어요. (연구 참여자 A)

③ 은둔형 외톨이 사례 접근의 한계와 정보 부족

지방에 거주하는 연구 참여자는 주변에서 은둔형 외톨이 사례를 더욱 접하기 어려웠고, 모든 것이 개인적인 차원에서 대처해 나아가야만 하는 과제가 되어 자녀 지원에 대한 방향을 찾는 데 막막함을 경험했다.

지방에 살다 보니까 이런 주변에 이런 사례들도 발견하기 어렵고 그렇다 보니까 어떻게 애를 도와주고 해야 될지 갈피를 못 잡고 있었죠. 물론 제 와이프가 막 상담 대학원으로 자기 공부를 하고 뭐 이렇게 했는데도 이렇게 머릿속으로 아는 거 하고 그냥 이게 몸에 체득한 거하고는 좀 다른 것 같더라고요. (연구 참여자 E)

④ 부모상담 참여에 대한 심리적 거부감

연구 참여자들은 자녀의 은둔 상태를 개선하기 위해 상담을 시작했으며, 자녀와 함께 부모도 상담에 참여할 것을 권유받았다. 그러나 당시 과중한 업무와 자신에게 특별한 문제가 없다고 느껴지는 상황에서 심리상담 도움을 청하는 것에 대한 저항이 있었다.

요즘 아이들은 한 명 두 명이에요. 그러다 보니까 모델이 없어요. 형제 자매가 없어 누구한테 해소할 그런 기회도 없고. 어떤 제3자한테 어드바이스 받은 사람들이 없다 보니까... 부모들도 마찬가지로 내 아이만 왜 이러냐 내 아이만 왜 그러냐 이런 부분인데 나도 처음에는 심리 상담을 받으라고 그랬는데 내가 도망다녔어요. (연구 참여자 B)

(2) 역기능적 대처로 갈등 심화

① 강압적 대응으로 심화된 부모-자녀 갈등

자녀가 외부 활동을 하지 않고 집에서만 지내는 무기력한 생활이 지속되자, 연구 참여자들은 주변인의 제안에 따라 물리적이고 강압적인 대처 방식을 적용하기도 하였다. 하지만 이러한 접근 방식은 자녀의 반발을 불러일으키고 부모와 자녀 간 갈등을 심화시키는 부작용을 초래했다.

주위 사람들은 그냥 일반적인 아이들의 예를 저한테 막 “야! 안 일어나? 방에서 안 나오고 계속 누워 있어? 침대를 없애!” 그래서 침대를 없앤 적도 있어요. 저는 진짜 그런 걸 다 적용해 갖고 침대 매트리스를 들어올려. 막 그래서 진짜 침대 없애고 들어올려갖고 빼고 그랬더니 애는 더 난리 치던데 그런 잘못된 방식을 계속 적용했었던 것 같아요. (연구 참여자 C)

② 자녀의 등교 거부에 대한 부모의 대응 실패

연구 참여자들은 자녀의 등교 거부라는 위기 상황을 직면했을 때, 이를 일상의 일탈이나 의지의 문제로 간주하여 ‘훈육’의 관점에서 접근하였다. 자녀를 학교로 복귀시키기 위해 혼내거나 협박하는 등 가용한 모든 수단을 동원하였으나, 자녀의 완강한 저항 앞에 무력감을 경험하였다.

남들이 하는 거 다 해봤죠. 혼내기도 하고 협박도 해보고 이제 그 학교를 그만두기까지 물론 째었어요. 길지 않아 오래 끌지는 않았어요. 왜냐하면 너무 완고하게 안 가겠다고 얘기했고 더 이상 말을 못 붙일 정도로 갑작스럽게 그렇게 좀 급속도로 가다 보니까 이게 진짜 학교에서 무슨 일이 있었나부터 시작해서 이제 그동안의 일을 다 되짚게 되는 거잖아요. 복기를 하게 되고 그랬던 것 같아요. (연구 참여자 A)

③ 형제 비교를 통해 자녀에게 책임 전가

연구 참여자들은 자녀의 은둔 원인을 외부 환경적 맥락이나 가족 역동 차원에서 이해하기보다, 자녀 개인의 성격적 특성이나 기질적 취약성에 초점을 두고 다른 형제와 비교하는 경향을 보였다. 부모는 동일한 가정환경에서도 사회적으로 적응한 형제의 사례를 근거로 자녀의 고립을 ‘개인의 의지 문제’로 규정하였으며, 이 과정에서 발생한 모든 고통의 책임을 자녀에게 전가함으로써 부모-자녀 간의 정서적 단절을 심화시켰다.

나는 이제 자꾸 그렇게 비교를 했던 거예요. 우리 큰 애는 안 그랬는데 “너는 왜 이 모양이야? 야! 똑같은 상황이야. 나도 힘들고 형도 힘들었고 너도 힘들었지만 어차피 이 험한 세상을 다 극복해 나가야 되는 거야! 넌 남자인데 왜 그래? 엄마도 견뎠는데. 다 모든 게 다 네 탓이고 니 잘못이고 니가 그랬다.” 계속 그랬는데. (연구 참여자 D)

④ 부부간 자녀 대응 방식 차이로 인한 갈등과 심리적 소진

연구 참여자들은 자녀의 고립 문제를 해결하는 방법론적 지점에서 배우자와 견해 차이를 경험하였는데, 이는 가정 내 또 다른 긴장과 심리적 소진을 야기하는 원인이 되었다. 참여자들은 기다림과 수용의 태도를 취하는 입장이었으나, 배우자는 자녀의 현실 자각과 변화를 목적으로 상대적으로 압박과 동기부여 전략을 고수하기도 하였다. 이러한 대응의 불일치는 상호 비난과 갈등으로 이어졌고, 자녀 돌봄에 집중해야 할 에너지를 부부간의 감정 소모에 낭비하게 만드는 구조적 악순환을 초래하였다.

문제 해결 방식이 집사람하고 저하고 생각이 많이 달랐어요. 집사람은 아이를 바꿔야 된다고 아이한테 계속 푸시를 가해서.. 현실에서 그런 문제점들을 자기가 받아들이고 그걸 변화할 수 있는 동기부여를 하게 자꾸 프레셔를 줘야 된다고 생각을 했었고. 저는 뭐 기다려야 된다 이런 시기였었는데 그러면서 막 와이프하고 갈등도 많이 있었죠. 갈등도 많이 있었고 지치기도 했었고. (연구 참여자 E)

⑤ 부모의 억압된 감정적 투사가 자녀에 영향을 미침

연구 참여자는 결혼 후 지속된 가정 불화로 남편과 이혼한 뒤, 자신이 경험한 부부 갈등과 억눌린 감정이 자녀에게 무의식적으로 투사되었음을 인식했다. 이로 인해 자녀의 정서적 긴장이 지속되었으며, 자녀의 정서적 불안정성이 은둔에 영향을 미쳤을 가능성에 대해 자각하게 되었다.

이제 이혼에서부터 시작된 그런 부분이 있는데 그런 부분들이 어느 순간엔가 아들한테도 공격성으로 나타나는 부분이 있었어요. 아빠를, 그러니까 어떻게 보면 가족 중에 아빠가 없게 되니 아들이 아프기 시작하잖아요. 그런데 그 원인을 내 탓이라고 생각 안 하고, 너 이렇게 우리 사이 좋게 잘 지내면 되는데 네가 아빠 닮아서 어찌고저찌고 그러니까 내가 무의식 중에 한 번 했을 거 아니예요. 어떤 부분에서 화가 났을 때, 그 부분이 나도 모르게 내 안에

화가 이렇게 있었구나 하고는... (연구 참여자 B)

2) 공동체 안에서 정서 안정과 자녀 돌봄 실천

(1) 보편성으로 진솔한 공감과 위로

① ‘혹 들어가도 되는’ 심리적 안전감 확보

연구 참여자들은 자조모임이라는 공간에서 외부 사회에서는 경험할 수 없었던 심리적 안전감을 경험하였다. 일상적인 인간관계에서 자녀의 은둔 사실을 숨기거나 타인의 시선을 의식하며 자기 검열을 수행해야 했던 것과 달리, 이곳에서는 유사한 고통을 공유하는 이들 사이의 동질감을 바탕으로 자신의 내밀한 서사를 가감 없이 드러낼 수 있었다.

그냥 그 얘기를 듣는 것만으로도 뭔지는 모르겠는데 그게 동질감인가? 동질감. 막 이렇게 동료 같은 느낌. 웬지 그리고 편하게. 어디 가서 얘기하려면 불편하잖아. 살짝 눈치 봐야 될 수도 있는데 그리고 뭐 얘기할 데가 없잖아. 일단은 얼마 되지도 않았으니까 친구들한테도 그랬는데 가서 이제 뭐 그냥 혹 들어가도 되는 곳이니까. 여기는 다 혹 혹 들어가도 되는 상황이었으니까 그게 뭐 선을 넘는다는 생각이 안 들고 좀 안전하다는 생각이 있어서, 네. 그래서 저는 괜찮았었어요. (연구 참여자 A)

② 경험자의 깊은 공감으로 공허함 해소

연구 참여자들은 주변 지인들이 건네는 일반적인 위로가 지닌 피상성과 한계를 경험하며 정서적 공허감을 느껴왔으나, 자조모임에 참여하며 동료 경험자들과의 만남을 통해 비로소 실질적인 내면의 치유를 경험하였다.

그러니까 기존에 내가 알던 어떤 세상에서 받았던 위로나 지지하고 여기에서 받았던 위로와 지지가 좀 성격이 달랐던 것 같아요. 왜 그러냐면 내가 경험해 보지 못한 걸 말을 못하잖아요. 그리고 그걸 해준다 한들 그 깊이는 없는 거야. “괜찮아 뭐 애들 다 그렇지 뭐 나중에는 나아질 거야.” 물론 그렇게 얘기를 해 주는데 그게 굉장히 공허해. 그러니까 이제 원래 들었던 건 굉장히 공허함이었다면 여기(자조모임)는 이제 꼭 차. 본인은 직접 경험해 보니까 이걸 진실된 거지. (연구 참여자 D)

③ 나만의 고통이 아님을 확인하며 낮아지는 불안

연구 참여자들은 자신의 고통을 개별적이고 특수한 불행으로 인식하던 단계에서 벗어나, 이것이 많은 부모가 공유하고 있는 ‘보편적 문제’임을 깨달으며 정서적 해방감을 경험하였다. 이러한 인식의 전환은 부모를 짓누르던 막연한 불안을 감소시켰으며, 불안에 기인했던 자녀에 대한 강압적 태도를 멈추고 객관적인 거리를 유지할 수 있는 계기가 되었다.

그러니까 좀 비슷한 공감대가 있다는 건 사실 이게 나만 겪는 아픔이 아니고 다른 사람 그 하나만으로도 힘이 됐던 것... 그거 하나만으로도 불안이 좀 나아지고 이게 나 혼자 겪는 그런 일이 아니야 라는 것, 내 주위에 수많은 사람들이 겪고 있다는 것. 그걸 내가 발견을 못하고 주변에서 내가 이렇게 흔히 못 찾았을 뿐이지 이런 문제들을 많은 부모님들이 갖고 계시다는 그런 생각 속에서 위안을 많이 얻었던 것 같아요. 그렇게 위안을 얻으니까 예전에는 그 불안이 올라오면 아들을 푸시를 하고 또 나도 같이 힘들고 이랬는데 이제 그런 것들이 좀 줄었다. 많이 줄었어. (연구 참여자 E)

④ 경제적 비용이 부담되지 않는 심리적 지원

연구 참여자들은 자녀의 은둔이 장기화됨에 따라 상담비와 치료비로 인한 경제적 압박을 경험하고 있었으며, 이는 부모의 정서적 탈진을 가중시키는 원인이 되었다. 자조모임은 별도의 경제적 부담 없이도 정서적 치유 효과를 제공함으로써, 부모들에게 경제적 안도감과 심리적 회복이 가시화되는 대안적 지지 체계로 기능하였다.

물론 상담은 개별적으로 여러 군데에서 많이 받았어요. 그래서 우리 애 상태를 보고 아마 이쪽이 맞다고 그분이 판단을 하셨나 봐. 정보를 가지고 내가 이 세 군데를 딱 보아하니 다른 데는 사례비가 너무 비싸다, 상담비가 좀 비싸더라고. 근데 나는 이미 상담을 받았기 때문에 좀 여력이 없는 상황이었어요. 그래서 우리의 상태를 얘기를 하니까 자조모임에서는 우리 애를 다 이해를 하는 거죠. 그래서 나는 이런 데가 있었네, 나처럼 힘든 게 있는 사람이 있구나, 그런 엄마들이 있구나, 그래서 이제 조금 편했죠. (연구 참여자 D)

⑤ 내 이름이 불리는 소모임에서 느낀 소속감

집안에만 지내는 은둔형 외톨이 자녀를 돌보며 심리적 소진과 고립감을 경험해 온 연구 참여자들은 자조모임 내 소모임에 참여하면서 자신의 안부를 묻고 확인해 주는 관계적 안전

망 속에서 소속감과 실존적 존재 가치를 새롭게 인식하였다. 이는 자녀 문제로 인해 관계가 단절되고 역할이 모호해진 상황에서, 타인에게 인정받고 정서적 유효성을 확인하는 통로가 되었다. 특히 자신의 이름이 불리는 사소한 행위는 자신이 고립되지 않은 사회의 일원임을 깨닫게 하는 계기가 되었다.

좀 줌으로 했는데 솔직히 좀 귀찮은 면도 있더라고요. 그냥 독서 책 같이 읽는 건데 이런 모임도 챙겨주는 거 그 존재감 이런 것도 좋더라고요 “○○씨 오늘 뭐 못 들어요?” 이런 거. 그냥 누가 나를 챙겨준다는 것도 좋기는 했어요. 그러니까 어디 소속도 안 돼 있고 그러면 내가 우울하든 말든 이런데, 그래도 그 이름 한 번 불리는 게, 이렇게 이름 한번 불러주고 이런 거가 내가 아직 쓸모 있는 인간인가 이런 것까지도, 같이 아무것도 안 하고 심심하면 진짜 내가 어디서 죽어도 모를 텐데. 그래서 그런 모임이라는 것 자체는 되게 좋은 것 같아요. (연구 참여자 C)

(2) 실천적 돌봄 전략의 습득과 적용

① 자조모임에서 조언과 사례를 통해 문제 해결 탐색

연구 참여자들은 자조모임에서 만난 은둔형 외톨이 자녀 돌봄 경험자들의 조언을 통해 자녀 문제 해결을 위한 실질적인 대처방법을 적극적으로 탐색하였다. 외부 사회에서는 자녀의 문제가 이해받지 못할 것이라는 긴장감과 두려움으로 인해 소통이 어려웠으나, 자조모임 내에서는 도움을 받을 수 있을 것이라는 기대감과 함께 정서적 안도감을 경험하였다.

나는 이게 다 이니까. 이곳이 내가 아이한테 수혈할 수 있는, 아이 문제를 해결할 수 있는 유일한 통로니까 여기서 같이 버스 타고 가는 선생님이나 누구든 그분의 얘기를 듣고 이렇게 공감하고 하는 그 시간이 동창 만나고 오는 느낌처럼 내가 좀 풀 수도 있고. “어떻게 했어요?” 아니면 “맞아요, 근데 그럴 때는 어떻게 해줘요?” 아니면 “그게 얼마나 길었어요?” 이런 질문을 하면서, 그래서 나이는 달랐고 성별은 달랐지만 그래도 알아줘야 되겠다는 생각을 계속했어. 왜냐하면 배우겠다는 자세로 갔으니까. (연구 참여자 A)

② 자녀 식사 챙기기부터 돌봄 방식을 조정

연구 참여자들은 유경험자들의 사례를 공유하면서, 자녀의 심리정서적 문제에만 집중한 나머지 식사 및 건강 관리 등 기본적인 돌봄을 간과해왔음을 인식하였다. 유경험자들의 현실

적인 조언을 바탕으로, 자녀가 선호하는 음식이나 제공 방식을 자녀의 눈높이에 맞춰 조정하며, 생리적 욕구 충족을 우선으로 하는 일상 회복을 시도하였다. 부모들은 돌봄 전략의 우선 순위를 심리적 개입에서 기능적 안정으로 전환하였다.

저도 그래서 그때 ‘음식에 좀 더 신경을 써야 되겠다’ 이런 것들도 배운 거죠. 잘하지는 못했지만 우리는 아이가 밥을 안 먹는 쪽이었어요. 처음에는 그래서 말랐던 쪽이야. 보통은 또 살이 찌거나 마르거나 둘 중에 하나인데, 우리는 또 예민하고 여자애고 이러니까 안 먹게 되고. 밤낮 바뀌면서 또 못 먹게 되고 이런 것도 있다 보니까 막 빈혈도 엄청 심하게 오고 이랬었죠. 그래서 그런 얘기들이 되게 잘 들어왔어요. 음식을 이렇게 해야 된다. 근데 놓쳤던 거예요. (눈물) 그 먹이는 거를 세상에! (연구 참여자 A)

③ 낮설고 서툴지만 일상의 미세한 변화 모색

연구 참여자들은 자신의 사고방식에 간혀 변화가 없던 상황에서, 실천 가능한 작은 행동들, 예를 들어 말투 바꾸기, 답변이 오지 않더라도 진심을 담아 문자 보내기, 친밀감 형성을 위해 농담하기나 행동 바꿔보기 등을 일상에서 실천하며 변화를 시도하였다. 작은 시도들이 자녀로부터 예상치 못한 긍정적 반응을 끌어내면서 부모는 관계 회복에 대한 실질적인 희망과 동력을 얻게 되었다.

계속 저만의 생각 틀 안에서 ‘왜 이럴까? 애가 왜 이럴까?’ 그러니까 진전이 없었던 것 같아요. 이렇게 모임 나오면서 시야가 넓어지고 여러 사람들 얘기를 들어보니까 이렇게 하니 조금 낫더라 이런 팁도 얻으니까. 그래도 좋았던 건 연극도 좀 하고 그랬던 거예요. 집에 가서 저답지 않게 여태까지는 하지 않았던 말이나 행동도 하고, 문자 몇 개 보낸다고 애가 뭐 달라져 이랬던 것도 한번 해보니까, 몇 번 해보니까 또 답도 어찌다가는 하고. 이런 조금 조금의 발전이 저를 막 불을 지핀 것 같아요. 되나보다 이렇게 좀 희망이 보였던 것 같아요. (연구 참여자 C)

3) 은둔형 외톨이 자녀 수용과 가족관계 재해석

(1) 자녀에 대한 관점 전환과 부모의 수용적 태도

① 경험자들 서사로 우리 아이를 이해하고 받아들임

연구 참여자들은 다른 은둔 당사자들의 사례를 청취함으로써 자녀의 입장에서 상황을 이해하는 관점 수용의 전환점을 경험하였다. 다른 사람들의 서사를 통해 자신의 자녀 문제를 객관화하고 자녀의 감정을 더 깊이 이해하게 되면서, 부모로서 자녀를 바라보는 시각이 변화하고 수용과 이해의 폭이 넓어졌다.

우리 아이 이외에 다른 은둔 경험이 있는 당사자를 제가 처음 봤었으니까 ‘그랬구나!’ 그 때가 좀 가장 인상에 남았던 것 같아. ‘생각이 저랬구나! 우리 애도 저랬겠다!’ 그런 생각을 좀 하면서 도움도 되고 제가 또 아이를 받아들이는 그런 전환점이 될 수 있었던 것 같고, 다른 아이를 통해서 우리 아이의 입장이 되어 봤다고 할까요. 그동안 그냥 부모의 입장에서 애를 바라봐 왔었다면, 다른 당사자 사례를 통해서 우리 애가 ‘그랬겠다, 이런 생각이었겠다!’라는 생각을 하게 되었던 계기 같은. (연구 참여자 D)

② 성숙한 부모 관찰하며 태도의 롤모델 삼음

지방에 거주하며 유사 사례를 접할 기회가 적었던 연구 참여자는 자조모임 내 경험자들을 긍정적 역할 모델로 수용하였다. 다른 부모들이 담담하고 객관적인 문제 인식을 유지하는 모습을 관찰하고, 이를 통해 자신의 감정을 안정시키며 자녀를 인내로 기다려주는 수용적 태도를 학습하게 되었다.

저는 어머님들이 굉장히 막 풀이 죽어 있고, 막 어머님들도 무슨 문제를 겪고 있고 그럴 줄 알았거든요. 근데 굉장히 담담하게 말씀을 하시고 또 이 문제에 대해서 굉장히 뭐라고 그럴까 객관화시켜서 보고 있다고 해야 될까요? 그런 부분들을 많이 느꼈어요. 나도 좀 저렇게 덤덤하게 내가 힘을 좀 유지를 하면서 우리 애를 좀 기다려줘야 되겠다라는 생각을 좀 많이 했던 것 같아요. (연구 참여자 E)

③ 밖에 안 나가도 괜찮다는 마음으로 자녀를 수용

연구 참여자들은 자조모임을 통해 자녀의 상황과 한계를 있는 그대로 수용하는 방법을 익

히며, 사회적 성취 기준에 대한 압박에서 벗어나 현재 삶의 의미를 다시 생각해보는 기회를 갖게 되었다고 하였다. 일부 참여자들은 자녀가 집 밖으로 나가지 않고 침대에만 머물러 있더라도, 그 상태가 문제라는 인식보다 자녀가 곁에 있다는 '존재 자체'에 가치를 두기도 하였다. 이러한 태도 변화는 성취를 강조하던 이전의 양육 방식에서 벗어나 현재의 의미를 발견하려는 노력으로 이어졌으며, 부모-자녀 간의 정서적 유대감을 재정립하고 가족 관계의 변화를 모색하는 계기가 되었다.

예를 들어 아이가 많이 힘들 때 그 생각했어요. '그냥 이대로 살아도 괜찮다. 밖에 안 나가고 그냥 침대에만 있어도 뭐 어때? 그냥 집 안에서만 생활해도 괜찮아!' 남편이랑 그 얘기했어요, "그냥 평생 가도 가자. 그래 뭐 더 심한 또 장애도 있으니까 그냥 있는 그대로만 감사하자." 이런 얘기들도 많이 했었거든요. 뭔가 우리가 항상 성장해야 되고 뭔가 좀 나아가야 된다고 늘 생각했다가, 나조차도 자꾸 성장하고 싶어 하고 했던 사람이었는데, 그게 용서가 안 됐었는데 아이가 힘들고 나서는 글썩요, 자조모임 하면서 좀 그런 굳히기 마음도 많이 생각했죠. (연구 참여자 A)

④ 자녀를 이기려 하지 않고 이해하려는 태도의 전환

연구 참여자들은 자신의 성향과 유사한 자녀의 고집을 변화시키려 하였고 이러한 노력이 어느 순간부터 자녀를 이겨야만 한다는 당위로 변질되고 있음을 자각하였다. 그간 자신의 이러한 시도들이 결과적으로는 지속적인 실패로 이어졌다는 것을 성찰하게 되었고, 이후 자녀와의 관계에서 이겨내려는 접근 대신 자녀를 이해하고 수용하는 방향으로 태도를 전환하게 되었다.

부모가 자식을 더 사랑하기 때문에 저주는 거래요. 그게 그래서 결국에는 이길 수 없는 거래요. 그래서 그게 또 되게 마음이 공감이 가더라고요. 내가 이기려고 그렇게 노력을 했는데 결과적으로 이기지도 못하고 사이만 나빠지고 뭔가 진행되는 건 하나도 없었기 때문에. 그래, 이제 이기려고 해서는 안 된다. 그리고 애를 이제 좀 이해하려고 하고 좀 덮어주려고 해요. 사랑으로 좀 감싸는 길이 더 빠른 길일 수 있구나. (연구 참여자 D)

(2) 가족관계의 성장

① 은둔형 외톨이 자녀 덕분에 가족 유대 강화

연구 참여자들은 자녀의 은둔으로 촉발된 가족 내 갈등을 단순한 시련에 머물게 하지 않고, 이를 가족 전체가 성숙해지는 계기로 재해석하였다. 자녀의 고립을 해결해 나가는 과정에서 부모는 자신의 삶과 가치관을 성찰하게 되었으며, 이러한 변화는 부부간의 결속력 강화와 더불어 가족 관계의 질적 성장을 견인하는 동력이 되었다.

집사람하고 가끔씩 농담 비슷하게 얘기하는데 “야, 우리를 가장 크게 성장시켜준 건 우리 큰애다. 누가 이렇게 우리를 성장할 수 있도록 해주겠냐?”라는 얘기를 하기도 하는데, 그런 긍정적인 변화들은 좀 있었던 거. (연구 참여자 E)

② 가족 각자의 사정을 이해하며 관계 회복

연구 참여자들은 자조모임을 통해 가족 구성원들의 상처와 맥락적 상황을 이해하게 되었으며, 자녀 문제를 단지 개별적인 문제로 보기보다는 가족 전체의 맥락 속에서 바라보는 시각을 갖게 되었다. 이러한 변화는 참여자들에게 반응적이고 감정적인 대응을 줄이고, 이해 중심의 상호작용 방식을 학습할 수 있는 계기를 마련하였다.

결국 내 가정에서의 관계도 그렇지 않을까? 아니 큰 애가 하는 행동이 진짜 마음에 안 들지만 그렇다고 뭐 입을 닫는 건 아닌데, 말을 덜하게 된 거고 알고 보면 개도 사정이 있고, 또 그 다음에 좀 챙기는 거 이런 것들도 좋아요. 나름 잘못된 게 있으면 빨리 또 반성을 하고 사과도 하려고 하고, 가족이 치료가 좀 된 것 같아요. 우리가 가족이 4명이면 4명 다 사실은 골고루 어떤 상처를 받았잖아요. 한 아이가 아프면 다 상처받듯이. 이제 그런 것도 좀 보게 됐던 거죠. 이 자조모임에서 제가 그거를 배운 게 가정에서도 조금은 전이돼서 이렇게 하고 있는 거 아닌가 그 생각을 좀 하죠. (연구 참여자 A)

③ 자조모임에서 접한 긍정적 정서가 가족관계로 확대됨

연구 참여자들은 자조모임에 참여함으로써 긍정적인 정서적 경험을 하였고, 이는 부모 자신의 심리정서적 변화를 촉진하는 계기가 되었다. 이로 인해 가족의 상호작용에도 변화가 나타났는데, 자녀를 대하는 태도가 보다 관용적이고 수용적인 방향으로 전환되면서 부모-자녀 상호작용과 관계의 질을 증진시키는 요인으로 작용하였다.

엄마가 자조모임 갔다 오면 조금 더 뭔가 달라져서, “엄마 공부하고 올게!” 이러면 처음에는 뭐 가든지 말든지 이랬는데 그래도 아이가 이렇게 챙기기도 하고 “엄마 오늘 뭐 어디 안가?” 이러면 오히려 “응” 그러고, 저도 기분 환기가 되니까 갔다 와서는 조금 더 아이를, 가족들을 너그러운 마음으로 대했던 것도 같아요. 그리고 저도 모르게 긍정 에너지가 생기니까 좀 밝아지는 느낌, 집에 있으면 화가 나고 막 그거에 막 몰입해서 더 힘든 상황인데 나갔다 오면 가족들한테도 더 잘 대해주고. (연구 참여자 C)

④ 가족과 세대 간 갈등을 새롭게 보는 시선

연구 참여자들은 가족 내 상호작용과 정서적 역동, 그리고 그로 인한 세대 간 영향을 다각적으로 이해하려는 태도의 변화를 경험하였다. 참여자들은 가족 구성원 간의 갈등을 단순히 부정적인 현상으로 보지 않고, 각자의 심리적 및 사회적 맥락을 고려하여 이해하는 가운데 자녀 문제에 대한 새로운 시각을 갖게 되었다. 이를 통해 가족 구성원 간의 갈등을 해결하려는 방식에 변화를 주게 되었다.

새로운 시선도 생겼어요. 우리 와이프가 왜 저렇게 불안해 했을까? 와이프의 무기력한 모습들이 아이한테 어떻게 영향을 주었을까? 우리 와이프와 장모님과의 관계, 그 다음에 아이와 와이프와의 관계에서 지금 안 좋은 그런 것들이 뭐가 이렇게 대를 넘어서 내려갔을까? 또 저도 저와 저의 부모 그리고 제가 제 아이한테 하는 어떤 한 2년 동안의 그런 것들을 좀 고민해 보고 탐구를 통해서 좀 개선해보고자 하는 그런 생각을 요즘 하게 됐어요. (연구 참여자 E)

4) 자기 성찰과 사회적 연대

(1) 자기 내면 마주하기와 관계적 성숙

① 자신의 감정을 돌아보고 내면의 혼란을 정리

연구 참여자들은 자신의 감정을 의식적으로 되돌아보고 정리하는 과정을 통해, 과거의 힘든 기억을 억누르고 회피해 왔음을 깨닫게 되었다. 이러한 과정은 참여자가 내면의 혼란을 정리하고, 감정에 대한 자기 인식을 심화하는 계기가 되었다.

저도 좀 약간 차가운 성격을 많이 가지고 있기 때문에, 생활이 힘들다 보니까 뭔가 감정

조절을 계속 이렇게 배제를 시키는 경향이 많아요. 내가 수치스러웠던 거나 내가 힘들었던 거는 생각을 하면 내가 힘들었어요. 그래서 ‘그거 아무것도 아니야! 아무것도 아니야! 그냥 생각하지 말자’ 하니까 정말 이렇게 과거까지 지워지는 그런 거를 좀 제가 느꼈어요. 생각이 잘 안 나요. 구체적으로 생각이 안 나요. 그래서 그런 걸 끄집어내는 게 좀 사실 힘들었는데 그거를 한 번씩 좀 더 정리하는 의미. (연구 참여자 D)

② 현장 활동가의 헌신을 통해 회복된 인간적 신뢰

연구 참여자들은 자조모임에서 만난 현장 활동가들의 헌신적 태도와 꾸준한 지원을 직접 목격하면서, 인간적 신뢰와 따뜻함을 다시 확인하기도 하였다. 먼 거리에서도 찾아오는 현장 활동가의 진정성 있는 노력과 인내심 있는 태도는 참여자들에게 깊은 감동을 주었고, 이는 타인에 대한 부정적 기대나 경계심을 자연스럽게 완화시키는 계기가 되었다.

박사님은 진짜 광주에서 그냥 실비만 받고 오셨는데 이분도 또 사랑이 많으시더라고요. 그래서 좀 감동스러웠어요. 박사님이 상담을 가게 되면 처음에는 문도 안 열어줬대요. 그럼 에도 불구하고 수차례 가서 기다리고 이런 과정을 좀 얘기를 해 주시더라고요. 그 분이 광주에서 서울까지 온다는 것도 사실은 엄청난 봉사잖아요. 마음을 이해하려고 왔는데도 불구하고 못 열어주는 데는 뭔가 이유가 있지 않을까 하신대요. 좀 냉정한 인간들은 이해할 수 없는 그런 게 있을 수 있겠구나. (연구 참여자 D)

③ 자신을 벗어나 타인을 온전히 받아들일게 됨

연구 참여자들은 자조모임 참여를 통해 규범적 기준으로 판단하던 기존의 관점을 점차 넘어서는 경험을 하였다. 모임에서 다양한 상황과 배경을 가진 구성원들과 지속적으로 상호작용하는 과정에서 이러한 판단의 틀이 자연스럽게 해체되었다.

모임에 나오든 안 나오든 예를 들자면 열심히 하든 안 하든 그냥 그대로를 좀 인정해 주는 것에 대해 이제 낯설지 않다는 거. 전에는 좀 불편하기도 하고 왜 그런 거 있잖아요, 예절 이런 거요 (중략) 이해가 막 돼. 그 분이 오죽하면 또 그랬을까. 그리고 그분의 상황은 아무도 모르는 거야. 그 아이의 상황을. 그러니 누가 그분에 대해서 말을 할 수 있겠어. 그리고 그분이 와서 뭐 되게 우울하게 있다 간들 그것도 또 모르는 거야. 자조모임에서 배운 것 같아요. 모임을 하면서 그게 가장 달라진 점 같아요. (연구 참여자 A)

④ 자녀 변화를 나누는 응원과 연대

연구 참여자들은 자조모임을 통해 다른 참여자들의 자녀 변화를 목격하며 간접적인 대리 감동과 희망감을 갖게 되었고, 이들을 응원하고 지지하는 연대감을 토대로 긍정적 상호작용을 경험하였다.

이제 조금씩 조금씩 변하고 있는 그런 거를 얘기해 주면 되게 기뻐요. 정말 잘 되어서 다행이다. 진짜 막 눈물이 나오려고 하고. 내가 느꼈던 감동. 그래서 응원해 주고 축하해 주고 싶더라고요. 너무 힘들텐데 그렇다고 우리가 이게 다 끝난 건 아니잖아요. 처음에는 저도 끝난 줄 알았어요. 근데 그게 아니더라고요. 그래서 항상 우리는 다시 내려올 수 있다는 걸 생각하고 그때의 마음가짐을 가지고 있어야 되겠구나. (연구 참여자 D)

(2) 공동체 내 역할 변화와 사회적 실천

① 다른 부모들을 돕고자하는 능동적 태도

연구 참여자들은 자조모임에서 도움을 주고받는 상호 지원의 경험을 통해, 자신만의 경험에 그치지 않고 유사한 어려움을 겪는 다른 구성원들도 보다 원활하게 회복할 수 있도록 기여하고 싶다는 바람을 갖게 되었다.

내가 뭐 목적이 있어서 남아야 겠다 절대 그런 게 아니거든요. 저는 제가 왜 있냐고 그 의미를 묻는다면 저도 도움을 받았으니까 그래도 뭔가 좀 도움이 될까 싶기도 하고. 그리고 아무도 없다면 그 사람들은 누구를 보고 여기를 와야 돼 이런 마음도 있었어요. (연구 참여자 A)

② 가능한 역할 수행 통해 자존감 회복

연구 참여자들은 자조모임에서 자신이 감당할 수 있는 범위 내에서 책 선정이나 모임 운영 등 구체적인 역할을 맡으며 활동하는 과정에서 자신의 능력과 역량을 재확인하게 되었다.

1년 지나고 독서 모임은 제가 할 수 있는 일이니까. 제가 했던 거니까 제가 그거는 해볼게요, 그랬던 것 같아요. 왜냐하면 그건 내가 할 수 있던 일이기도 하니까. 그래서 하겠다고 하니까 너무 좋아하시더라고요. 그래서 뭐 여기는 대단한 걸 하는 거는 아니니까... 그리고 내가 대단한 걸 해 줄 수는 없다. 지금 에너지로는 말아서 책을 고르고 이런 거는 해보겠다.

나도 책 좋아하고 하니깐. 그렇게 해서 제가 맡게 됐던 거예요. (연구 참여자 A)

③ 행사 참여를 통해 사회적 연대의 필요성 체감

연구 참여자들은 전국 규모로 개최된 정신건강 관련 행사에 직접 참여하면서, 다양한 기관과 단체가 수행하는 자살예방, 발달장애 지원, 정신건강 증진 활동 등을 한 자리에서 마주하는 경험을 하였다. 이러한 현장 참여는 국가적·지역사회적 차원에서 이루어지고 있는 정신건강 지원체계를 몸소 확인하고 그 안에서 자신의 역할 가능성을 탐색하는 계기가 되었다.

그냥 일단 연가를 내고 공주까지 왔다가 대중교통 타고 고생스럽다고 해도 근데 거기 한번 갈 만 해요. 진짜 전국에서 다 와가지고 여러 가지 자살 방지 이런 것도 있고. 정신 지체, 세월호 관리하는 거 이렇게 모든 부스를 다 차지하고 있는 정신 건강 관련된 것들이 체계화돼 있어 가지고 나눔 하는 게. 우리는 책을 팔았거든요. (연구 참여자 D)

2. 일반적 구조기술

은둔형 외톨이 자녀를 둔 연구 참여자들은 자녀의 은둔 해결을 위해 기존의 양육 관성에 기반한 회유와 처벌 등 다양한 방식을 시도했으나, 이는 정서적 단절과 갈등을 심화시키는 결과를 초래하였다. 연구 참여자들은 이러한 시행착오와 대처 자원의 고갈로 인한 심리적 고립감을 경험하기도 하였으나, 동료 경험자들과 고통을 공유하는 자조모임 참여를 통해 전환점을 맞이하였다. 자조모임에서 접한 타인의 사례를 롤 모델로 삼아 자녀의 심리적 변화에만 매몰되었던 시각에서 벗어나는 계기를 마련하였으며, 일상적·생리적 욕구 충족을 통한 기능적 돌봄의 가치를 재발견하고 자녀와의 관계에서 긍정적 변곡점을 경험하기도 하였다. 나아가 자녀의 문제를 개인적 병리 현상이 아닌 가족 시스템 전체의 맥락 속에서 파악하게 되었으며, 공감을 토대로 한 새로운 상호작용 기제를 체득하였다.

자조모임 참여를 통해 부모들은 개별 가정이 직면하는 어려움이 구조적 사회 현상과 맞닿아 있음을 통찰하게 되었다. 이는 자녀의 어려움을 부모의 생애적 성과 실패로 간주하는 가족문화와 사회적 인식에서 벗어나, 도움을 요청할 권리가 있는 시민으로서의 주체성을 회복하는 계기가 되었다. 이러한 인식의 확장은 자녀의 은둔을 판단하고 교정하려는 태도에서 벗어나, 자녀의 실존적 상황을 있는 그대로 관찰하고 수용하는 긍정적 태도 변화로 이어졌

다. 또한, 자녀와 건강하고 균형적인 방식으로 관계를 조율할 수 있는 역량을 강화하며 자기 성찰과 가족 관계 개선을 촉진하는 계기가 되었다.

IV. 논의 및 제언

본 연구는 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험의 본질과 의미를 심층적으로 탐색하고자, 19세 이상 39세 이하 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모 5명을 대상으로 심층 면담을 실시하고, Giorgi의 현상학적 연구 방법을 적용하여 자료를 분석하였다. 분석 결과, 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모가 경험한 자조모임 참여 경험의 구성 요소는 '자조모임 참여 전 자녀 대응과 부모의 소진', '공동체 안에서 정서 안정과 자녀 돌봄 실천', '은둔형 외톨이 자녀 수용과 가족관계 재해석', '자기 성찰과 사회적 연대'로 나타났다. 본 연구결과 나타난 논의점은 다음과 같다.

첫째, 은둔형 외톨이 자녀에 대한 문제 중심적 인식은 부모들에게 심각한 정서적 고립과 무력감을 야기하였다. 이는 자녀의 문제를 부모의 양육 실패로 귀인하는 한국 사회의 문화적 담론과 결부되어 부모와 자녀 모두에게 깊은 낙인감과 죄책감을 유발하는 요인이 된다(정근하·노영희, 2022a). 특히 양육소진이 정서적 고갈과 부모 역할에 대한 유능감 상실을 초래한다는 연구 결과(한수희·이소희, 2023)에 비추어 볼 때, 자녀의 은둔 장기화는 부모 정체성의 위기를 넘어 가정이 외부와 단절된 채 내부 에너지만 소모하는 '닫힌 체계(closed system)'를 형성함으로써 부모와 자녀의 고립이 중첩되는 '이중 고립' 현상을 심화시킨다(김혜원, 2022; Saito, 2013).

따라서 부모가 자녀의 상태를 강제로 교정하려는 '완성자'의 강박에서 벗어나 자신의 삶을 객관화하고 주체성을 회복하는 '생애 발달적 성장'을 이룰 때, 비로소 가족 체계는 사회적 안전망과 재연결될 수 있는 동력을 얻게 된다(유민상·신동훈, 2021; 이진아·서미아, 2022). 이러한 맥락에서 본 연구결과는 은둔형 외톨이 자녀 부모의 심리적 소진 회복을 돕는 상담적 개입과 체계적인 지원 프로그램의 필요성을 시사한다. 현재 공공기관에서 이루어지고 있는 지원정책의 경우 보건복지부의 '청년미래센터'를 통한 부모 교육, '서울시 고립·은둔 청년 지

원센터'의 부모 커뮤니티 지원 프로그램 등이 운영되고 있는데(서울특별시, 2025), 주로 자녀의 특성 이해나 단기적 정보 제공 지원에 초점을 두고 있다는 점에서 본 연구참여자들이 보고한 심리적 위축과 실존적 고립감, 양육 정체성의 혼란에 대한 심도 있는 심리조력개입의 필요성이 강조된다. 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 경우, 단기적, 기능적 교육을 넘어, 부모가 자녀의 중요한 지지자원으로 역할하는 동시에 부모 자신의 삶을 객관화하고 주체성을 회복할 수 있도록 이들을 위한 전문적 심리상담적 개입이 선행될 필요가 있다. 이를 위해 전국적인 지원 기관 및 인력 현황에 대한 실태조사를 선행하고, 이를 바탕으로 은둔형 외톨이 부모의 고유한 경험을 반영한 교육 프로그램을 개발하여 그 효과성을 체계적으로 검증해야 한다. 특히 심리 조력개입을 통해 회복을 경험한 부모의 경험을 심층적으로 분석하여 양육 실패가 아닌, 함께 성장하는 부모로 전환하는 사회적 인식 전환을 도모할 필요가 있다. 또한, 지역사회 내 은둔형 외톨이 자녀 부모를 위한 심리조력 연결망과 같은 실제적인 개입방안을 마련하여 이들이 심리적 안정감과 자아 효능감을 회복할 수 있는 지지적 환경을 조성할 필요가 있다.

둘째, 부모 자조모임은 '공감적 자기대상(Kohut, 1971)'으로 기능하며 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모들의 정서적 안정과 실천적 돌봄 역량 강화에 기여하였다. 이러한 '내적 안정'의 회복은 자녀의 심리적 문제와 기본적인 생활 돌봄(basic life care)을 포함하는 실질적 지원 전략을 수용하는 선행 조건이 되었다. 이는 부모가 양육 과업을 성공적으로 수행할 수 있다는 양육효능감이 부모의 심리적 안녕감 및 양육 행동과 직결된다는 연구 결과(정미현, 2019)와 맥락을 같이 한다. 본 연구 결과는 '공감적 자기대상 경험'이 단순한 위로를 넘어 실천적 대처를 가능하게 하는 '심리적 마중물' 역할을 한다는 점을 시사한다. 연구참여자들은 정서적 안전감을 확보한 뒤에야 비로소 자녀와의 적절한 거리두기와 새로운 대처방법 모색에 집중할 수 있는 심리적 가소성을 확보하였다. 특히 자조모임 내에서 유사한 고통을 겪은 동료들의 성공적인 대처 사례를 목격하는 '대리 경험(vicarious experience)'은 부모의 심리적 장벽을 낮추고 실천적 효능감을 강화하는 계기로 작용한다(Bandura, 1997; Yalom & Leszcz, 2005). 본 연구결과 회복의 여정을 앞서 경험한 연구참여자들은 다른 부모들에게 실현 가능한 미래 롤모델이됨과 동시에, 전문가의 이론적 가이드를 실제 현장의 언어로 변환하여 전달하는 '경험적 코칭'의 주체가 되었다. 이는 전문가의 객관적 지식과 롤모델이 되는 부모의 주관적 경험이 결합할 때 부모의 실천적 효능감이 강화됨을 의미한다. 따라서 본 연구결과는 은둔형 외톨이 부모의 양육 효능감을 증진하기 위해, 전문가의 이론적 지원과 자조모임 참여 부모들간의 정서적 수용 및 실천전략 공유가 상호 지지적 부모교육 모델을 구축해 나아가는

데 중요한 요인임을 시사한다.

셋째, 자조모임 참여를 통한 부모의 인식 전환은 가족관계의 성숙과 건강한 체계 재구조화를 이끄는 중요한 요인이 되었다. 참여자들은 자녀에 대한 비판에서 수용 중심으로 태도를 변화시켰으며, 이는 부모-자녀 간 안정적 상호작용과 상호 이해 증진으로 이어졌다. 이러한 결과는 은둔 가족이 갈등 속에서도 관계 회복을 모색하며(김은숙·김지연, 2025), 가족이 자녀의 핵심 지지체계이자 역량 강화의 구조적 장치로 기능한다(보건복지부·한국보건사회연구원, 2023)는 것을 뒷받침한다. 본 연구는 부모의 인식 전환이 단순한 심리적 변화를 넘어 가족 내 역기능적 상호작용을 변화시키고, 건강한 가족체계를 재구성하는(Minuchin, 1974) 실질적 역동으로 작용한다는 점을 제안한다. 참여자들은 자조모임의 간접 체험을 통해 자녀를 교정의 대상이 아닌 성장의 주체로 재정의하였으며, 이러한 관점의 변화는 자녀와의 갈등 관계 변화 및 가족 내 신뢰 회복의 단초가 되었다. 부모가 자녀의 정서에 과도하게 몰입하던 ‘밀착된 관계’에서 벗어나 적절한 심리적 경계선을 확보하는 과정은 가족체계 재구조화를 통한 체계적 변화의 중요성을 강조한다. 가족구성원간 상호작용에 대한 관찰 학습(Bandura, 1977)과 구성원들의 개별사례를 통한 간접 체험은 가족 내 역기능적 상호작용을 변화시키고 가족 전체의 항상성(homeostasis)을 기능적으로 재형성하는 요인이 된다(Minuchin, 1974). 특히 부모가 인식하는 동반자적 태도는 가족내 긍정적 상호작용과 신뢰 형성에 기여한다는 점에서(도미향·김은영, 2024), 자조모임을 통한 수용적 태도의 내면화는 관계 변화를 위한 실천적 역량의 토대가 된다. 따라서 본 연구결과는 부모가 자녀의 상황을 현실적으로 재구성하고 수용적 태도를 유지할 수 있도록 돕는 전문적인 가족 체계 중심의 부모교육 개입의 필요성을 시사한다.

넷째, 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모들은 자조모임 참여를 통한 자기 성찰과 공동체적 나눔을 바탕으로 개인적 성숙을 이루고 사회적 관계망을 확대하는 변화를 경험하였다. 참여자들은 모임 내에서 역할을 수행하며 자기 효능감을 회복하였는데, 이는 생애진로이론에서 제시하는 ‘생애역할(life roles)’의 긍정적 재조정(Super, 1980)과 맥락을 같이 한다. 이러한 변화는 부모가 자녀의 문제 해결을 위한 조력자에 머물지 않고 독자적인 생애 발달을 이루는 주체로 기능하게 하며, 가족 관계 회복과 사회적 적응을 촉진한다는 선행연구(김혜원, 2022; 노영희·강정아, 2023)의 결과를 지지한다. 본 연구에서 참여자들은 고통에 매몰되기보다 경험의 객관화를 통해 적절한 대처전략을 추구하는 전문가의 모습으로 변모해 나아감으로써, 자녀의 은둔이 가족의 성숙과 사회적 연대를 이끄는 역설적 기제가 될 수 있음을 보여주고 있다. 이는 부모가 심리적 어려움을 경험하는 대상에서 그 고통에 적극적으로 대처하는 주체로

거듭나는 질적 변용의 결과이다. 본 연구결과는 자조모임을 통해 성장한 부모를 자조모임의 리더와 같은 전문가로 양성하여 국가 시스템 내에 활용하는 가능성을 시사한다. 일본의 ‘피어 서포터(peer supporter)’ 사례처럼(오재호, 2025), 회복된 부모가 고립 가정을 발굴하고 심리적 단계를 함께하는 ‘삶의 동반자’로 활동할 때 전문적 상담이 닿지 못하는 사각지대를 보완하는 효과를 거둘 수 있을 것이다. 이러한 경험 전문가의 체계적 양성은 부모의 주체적 발달을 돕는 동시에(Savickas, 2013), 한국형 ‘8050 문제’를 선제적으로 예방하는 지역사회 중심의 실질적인 안전망이 될 수 있다는 점을 시사한다.

다섯째, 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모에 대한 개입은 개인뿐만 아니라 가족 구성원을 포함하는 가족체계적 고려가 요구된다. 일본과 미국 등 서구권에서는 가족의 역량을 강화하는 다각적인 조력 프로그램을 운영하고 있다. 특히 미국의 CRAFT(Community Reinforcement and Family Training) 모델은 비난 대신 긍정적 강화와 의사소통 기술을 통해 자녀의 변화를 이끌어내는 틀을 제공하고 있으며(Meyers & Wolfe, 2004), 일본에서는 이를 은둔 가정에 적용하여 부모와 자녀의 심리적 안녕을 높이는 성과를 거두고 있다(Sakai, 2012). 본 연구에서도 참여자들은 자녀의 고립이 부부 갈등이나 다른 자녀와의 관계 소원으로 전이되는 과정을 보고하고 있으며, 가족 전체를 단위로 하는 포괄적 개입의 필요성을 제기하고 있다. 연구 참여자들은 자조모임의 경험이 개인의 위로를 넘어 가족 내 경직된 의사소통 구조를 유연하게 만드는 계기가 되었음을 보고하였다. 본 연구결과는 부모-자녀 관계는 물론 부부와 형제 자매 관계를 포괄적으로 다루는 가족체계적 조력 체계의 구축이 시급함을 시사한다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 자발적으로 자조모임에 참여하여 회복 의지를 실천하고 있는 능동적인 부모 집단의 경험을 심층적으로 탐색하였다. 후속 연구에서는 사회적 낙인감으로 인해 문제를 은폐하고 있는 ‘미개입 사각지대 부모’들의 서비스 진입 장벽을 분석하고, 이들을 제도권으로 이끌어낼 수 있는 맞춤형 아웃리치(outreach) 전략에 관한 연구가 수행될 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 주로 어머니들의 경험을 중심으로 탐색하였다는 점에서, 후속 연구에서는 은둔형 외톨이 자녀를 둔 아버지의 양육 및 대처 경험을 탐색하고 성별에 따른 역할 차이와 개입 전략의 상이점을 비교 분석해 볼 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 부모 5인을 대상으로 경험의 본질을 밀도 있게 탐색하였다. 후속 연구에서는 다양한 연령대와 사회경제적 배경을 가진 부모를 포함하여 질적 연구와 양적 연구를 결합한 혼합 연구 설계를 적용해볼 수 있을 것이다.

본 연구는 그동안 충분히 조명되지 않았던 은둔형 외톨이 자녀 부모의 심리적 고립과 자조모임 참여 경험을 심층적으로 탐색하고 이들을 적절히 조력하기 위한 상담 개입의 실천적

합의를 제공하였다는 점에서 의미가 있다. 또한, 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모를 위한 부모 교육 및 제도적 지원 마련의 이론적, 실제적 방향성 정립을 위한 학술적 토대를 마련하였다는 점에서 의의가 있다.

참 고 문 헌

- 권지성·변미희·안재진·최운선(2018). 입양부모의 입양관련 활동경험에 관한 질적 사례연구: 입양가족 캠프, 자조모임, 입양합창단을 중심으로. **사회복지 실천과 연구**, 15(2), 5-41.
- 김경양·박경옥(2019). 지체·중복장애 자녀의 의사소통 지원을 위한 자조모임에 참여한 부모의 경험과 인식. **지체·중복·건강장애연구**, 62(4), 169-195.
- 김미경(2021). 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자녀 양육 경험에 대한 해석현상학적 연구. 광운대학교대학원 박사학위논문.
- 김신아·강연정(2021). 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 심리적 갈등과 영적 경험에 관한 연구. **복음과 상담**, 29(1), 123-156.
- 김은숙·김지연(2025). 장기 은둔형 외톨이의 가족관계 경험에 대한 해석현상학적 분석. **상담학연구**, 26(2), 103-127.
- 김재희(2023). 청소년기 은둔형 외톨이 자녀를 둔 어머니의 돌봄 경험에 관한 현상학적 연구. 전남대학교대학원 박사학위논문.
- 김혜원(2022). 은둔형 외톨이 청년들의 특성 및 은둔 경험 분석. **청소년학연구**, 29(10), 1-32.
- 노가빈·이소민·김제희(2021). 청년 은둔형 외톨이의 경험과 발생원인에 대한 분석. **한국사회복지학**, 73(2), 57-81.
- 노영희·강정아(2025). 은둔형 외톨이(Hikikomori)의 사회적 재통합을 위한 공공도서관 서비스 개발 연구. **한국도서관·정보학회지**, 56(1), 27-54.
- 도미향·김은영(2024). 부모와 자녀간의 긍정적 상호작용을 위한 부모코칭 프로그램 개발과 적용. **부모교육연구**, 21(1), 29-47.
- 문정화(2020). 상담을 거부하는 학업중단 은둔형 외톨이 청소년 자녀의 문제해결을 위한 가족치료 사례연구. **한국가족복지학**, 67(3), 101-133.
- 보건복지부·한국보건사회연구원(2023). 2023년 고립·은둔 청년 실태조사 결과. 세종: 보건복지부.
- 서울특별시(2025). 2025년 고립·은둔 청년 및 가족 지원 종합계획. 서울: 서울특별시.
- 서정아·강경균·최홍일·허창수(2024). 고립·은둔형 청소년 실태 및 지원 방안 연구 (연구보고서 24-기본 07). 세종: 한국청소년정책연구원.
- 서태실·이윤정(2017). 조선족 이주여성의 자조모임을 통해서 본 초등학교 자녀교육경험에 관한 연구. **학습자중심교과교육연구**, 17(24), 857-881.
- 오상빈(2019). 은둔형 외톨이 가정방문 상담 프로그램 개발과 효과. 목포대학교 대학원 박사학위 논문.
- 오재호(2025). 의정부시 사회적 고립·은둔 청년 지원 방안 연구(정책연구 2025-22). 경기연구원.
- 유민상·신동훈(2021). 청년의 사회적 고립 실태 및 지원 방안 연구 (연구보고서 21-R15). 세종: 한국청소년정책연구원.
- 이남인(2014). **현상학과 질적 연구**. 서울: 한길사.
- 이숙진·김안나(2013). 결혼이주여성의 임파워먼트와 다문화 지원기관의 상호작용. **가족과 문화**, 25(2),

127-156.

- 이진아 · 서미아(2022). 성인 은둔형 외톨이 자녀를 둔 어머니의 삶에 대한 내러티브 탐구. **가족과 가족치료, 30(4)**, 819-847.
- 정경희 · 김정현 · 남궁은하(2023). 가족돌봄자의 돌봄부담 유형화에 관한 연구. **보건사회연구, 43(4)**, 426-444. 세종: 한국보건사회연구원.
- 정근하 · 노영희(2022a). 한국사회의 은둔형 외톨이 출현 배경 연구. **한국비교정부학보, 26(1)**, 1-32.
- 정근하 · 노영희(2022b). 한국과 일본의 은둔형 외톨이 은둔생활 비교 연구. **한국비교정부학보, 26(4)**, 1-28.
- 정미현(2019). 양육효능감증진 부모교육 프로그램개발. **부모교육연구, 16(2)**, 19-36.
- 정용제(2025). “고립·은둔·고독의 대한민국”, 사회적 연결 회복을 위한 입법·정책 과제 (국가전략보고서 18). 서울: 국회입법조사처.
- 한수희 · 이소희(2023). 에니어그램 성격유형에 따른 어머니의 양육소진 척도개발 및 타당화. **부모교육연구, 20(2)**, 59-79.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Beattie, M. (1986). *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself*. Hazelden Publishing.
- Blos, P. (1979). The second individuation process of adolescence. *Psychoanalytic Study of the Child, 34*, 162-187.
- Booth-LaForce, C., & Oxford, M. L. (2008). Trajectories of social withdrawal from grades 1 to 6: Prediction from early parenting, attachment, and temperament. *Developmental Psychology, 44(5)*, 1298-1313.
- Borkman, T. (1991). *The new self-help groups: A professional's guide to the self-help movement*. Rutgers University Press.
- Boss, P. (2007). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Harvard University Press.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98(2)*, 310 - 357.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Duquesne University Press.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Kato, T., Tateno, M., & Shinfuku, N. (2012). The pathophysiology of hikikomori. *Journal of Affective Disorders, 142(1-3)*, 209-216.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. International Universities Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Meyers, R. J., & Wolfe, B. L. (2004). *Get your loved one sober: Alternatives to nagging, pleading, and threatening*. Center City, Minn: Hazelden Publishing.

- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Riessman, F. (1965). The "helper" therapy principle. *Social Work, 10*(2), 27-32.
- Saito, T. (1998). *Shakaiteki hikikomori: Owaranai shishunki* [Social withdrawal: A never-ending adolescence]. PHP Kenkyūjo.
- Saito, T. (2013). *Adolescence without end: Challenging the Hikikomori phenomenon*. University of Minnesota Press.
- Sakai, M. (2012). *Hikikomori ni kiku CRAFT: Kazoku no tame no taiwa bunseki to taiho*. Iwasaki Gakujutsu Shuppansha.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction: A narrative approach to vocational being. In W. B. Walsh, M. L. Savickas, & P. J. Hartung (Eds.), *Handbook of vocational psychology: Theory, research, and practice* (4th ed., pp. 11 - 50). Springer.
- Solomon, P. (2004). Peer support/peer provided services underlying processes, benefits, and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 27*(4), 392-401.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior, 16*(3), 282 - 298.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. *Handbook of Community Psychology, 43-63*. Kluwer Academic/Plenum Publishers

Abstract

A Phenomenological Study on the Experience of Parents with Socially Withdrawn Children Participating in Self-Help Groups

Park, Eun Jeong* · Kim, Hyun Joo**

This study aims to examine, in depth, the experiences of participating in self-help groups and their inherent meanings among parents raising socially withdrawn children. Five parents (four mothers and one father) of socially withdrawn individuals aged 19~39 participated in qualitative, in-depth interviews were conducted. Data were analyzed using Giorgi's phenomenological research methodology, yielding four essential constituents and eight subcategories. The four essential constituents identified were: parental burnout and dysfunctional coping prior to participation, communal emotional stability and the practice of practical care, receptive cognitive change and family relationship maturity, and self-reflection leading to the expansion of social solidarity. The findings suggest that participants, through communal interaction within self-help groups, moved beyond the guilt and isolation of parenting to reconstruct their roles as "experience experts" and developed renewed insights into their children as independent subjects. This study holds significance in that it enriches the understanding of the "double isolation" faced by these families, while also offering foundational data for the development of practical support measures and systematic parent education programs tailored to their needs

* M.A. Department of Counseling Psychology, Korea Counseling Graduate University

** Professor, Department of Counseling Psychology, Korea Counseling Graduate University