

외로움과 영국 노인의 정신건강 및 웰빙

Loneliness and the mental health and well-being of older people
in the United Kingdom

Issue Focus, 3(1), pp. 39–52, 2022

Robin Hewings

The Campaign to End Loneliness

영국은 2018년 중앙정부 차원에서 외로움 대응 전략의 일환으로 세계 최초의 고독부 장관 (minister for loneliness)을 임명했다 (HM Government, 2018). 하지만 '외로움 근절을 위한 캠페인 (The Campaign to End Loneliness)'은 그 몇 년 전부터 이미 활동하고 있었다. 우리 기관은 외로움에 대한 증거 기반을 구축하고, 이 문제에 관심이 있는 기관 공동체를 개발하며, 활동의 근거를 만들기 위해 2011년에 설립되었다.

우리 기관의 설립 목적은 많은 노인이 직면하고 있는 사회적 고립에 대한 염려, 특히 가족과 사별했을 가능성이 큰 팔십 대, 구십 대의 "최고령 노인"이 건강이 좋지 않으며, 사회적 접촉이 상대적으로 적을 것이라는 우려를 바탕으로 노인들의 외로움을 조사하는 것이었다. 하지만 외로움은 모든 연령대의 사람이 마주할 수 있는 문제라는 것이 분명해졌으며, 일반적으로 "젊은 노인"은 외로움을 겪을 가능성이 가장 낮다. 이는 연령대에 대한 광범위한 일반화보다는 도움을 가장 필요로 하는 사람들을 대상으로

Robin Hewings는 영국 '외로움 근절을 위한 캠페인'의 프로그램 디렉터이다. 이 전에 그는 '외로움 관련 코로나 19 대응,' '외로움의 심리학,' '유망한 접근 프레임워크에 관한 업데이트' 등과 같은 프로그램을 감독했다. 또한, 그는 위임 행정부서와 지역에서 일하는 '외로움 근절을 위한 캠페인' 팀을 지도했다.

일해야 한다는 것을 보여준다.

영국 정부의 외로움 대응 전략에는 이러한 문제를 조명하고, 외로움의 본질과 원인에 관한 연구와 그 해결책을 찾기 위한 활동을 권장하는 것이 포함되어 있다. 본 글에서는 외로움에 관한 실용적 증거 기반 구축을 위한 우리의 최근 작업 중 일부를 설명하겠다.

외로움의 심리를 심층적으로 살펴보고, 이러한 심리적 이해를 통해 외로운 이들을 효과적으로 도울 수 있는 방법부터 시작하겠다. 이는 외로움에 효과적으로 대응하기 위한 프레임워크 도출에 (우리 의견으로는) 필요한 다양한 서비스와 정책의 분석에 도움이 된다. 마지막으로, 코로나 19 팬데믹이 영국인의 외로움에 미치는 영향 및 그것이 외로움의 본질에 관해 알려주는 것을 살펴보겠다.

외로움의 심리

외로움은 많은 이가 잘 알고 있는 감정 상태이다. 심리적 접근이 외로움의 감정을 완화하고 우리의 반응을 형성하는 데 어떻게 도움이 되는지 이해하면 외로운 노인에 대한 지원을 개선하는 데 도움이 될 수 있다.

우리의 보고서, '외로움의 심리: 중요한 이유와 할 수 있는 일 (The Psychology of Loneliness: Why it matters and what we can do)'은 정책 입안자 및 노인과 같이 일하는 기관과의 협의 내용, 인터뷰한 노인들의 견해와 경험이 수록되어 있다 (The Campaign to End Loneliness, 2020b).

우리의 연구에 따르면, 노인들이 고립되고 소외되어 있다고 느끼게 만드는 요인과 노년기의 외로움에 영향을 미치거나 그것을 촉발할 수 있는 삶의 사건 유형은 잘 알려져 있다. 하지만 외로움의 경험을 형성하거나 악화할 수 있는 "내적" 요인에 관해서는 알려진 바가 적다.

외로움의 심리가 중요한 이유

사람은 불안, 두려움, 수치심, 무력감과 같은 단어를 사용하여 외로움이 주는 느낌을 설명한다 (그림 1 참조). 이렇게 강한 감정은 사람의 행동 방식에 영향을 줄 수 있다. 이러한 감정은 사람이 사회적 상황을 경계하게 하거나 타인과의 상호작용을 더 부정적으로 인식하게 만들 수 있다.

그림 1



주. How loneliness can make you feel 은 '외로움으로 인해 오는 느낌,' distress 는 '괴로움,' abandoned 는 '버려졌다는 느낌,' painful feelings 는 '고통스러운 느낌,' not being understood by others 는 '타인에게 이해받지 못한다는 느낌,' anxiety 는 '불안,' fear and sadness 는 '두려움과 슬픔,' helplessness and emptiness 는 '무력감과 공허감,' lost 는 '길을 잃은 느낌'으로 번역될 수 있음.

사람이 외로움의 이유를 이해하는 방식 또한 외로움의 경험 차이를 만들 수 있다.

외로움을 바꿀 수 없는 무언가로 여긴다면 외로움은 만성적으로 될 수 있다. 외로움이 자신의 일부이며, 관계가 원하는 대로 되지 않기 때문에 어떤 식으로든 외로움에 대한 책임이 자신에게 있다고 믿는 것은 외로움을 떨치기 어렵게 만들 수 있다.

만약 노인 자신이나 그들이 사는 사회가 외로움을 나이듦의 과정에서 오는 당연한 현상으로 간주한다면, 그것은 자기실현적 예언으로 작용할 수 있으며 노년의 외로움을 높일 수 있다.

이러한 요인들이 서로 어떠한 영향을 미치는지 밝혀지지 않았지만 외로움의 이해에 심리적 측면이 중요하다는 것은 알 수 있다. 외로운 이들을 위한 지원책을 개발할 때 외로움에 대한 사회적, 구조적 영향에 대해 이미 밝혀진 내용과 더불어 심리적 측면을 이용할 필요가 있다.

심리적 접근

인지 행동 치료 (CBT), 마음챙김, 긍정 심리가 노년의 외로움을 줄일 수 있다는 증거가 있다 (The Campaign to End Loneliness, 2020b, pp. 22–25 참조).

이 세 가지 접근방식은 핵심 원칙을 공유한다. 이 접근방식을 통해 외로움이 유발하는 자동적이고 부정적인 생각과 감정을 파악하는데, 이러한 생각과 감정은 시간이 지남에 따라 강력해져 행동에 영향을 미칠 수 있다. 상기 접근방식들은 이러한 패턴을 막는 구체적인 테크닉을 사용하고, 더욱 관리하기 쉽고 긍정적인 대응 방식으로 이 패턴을 대체한다.

우리는 실제 개인 및 개인이 처한 상황에 맞춘 테크닉을 조합하여 사용하는 접근방식의 몇 가지 예를 발견했다 (예, Calouste Gulbenkian Foundation 에서 지원하는 '노년기 삶의 전환 프로그램'과 같이 사람들이 노년기 삶의 전환을 준비하는 데 도움이 되는 심리 교육 과정). 훈련된 실무자가 이러한 접근방식으로 프로그램을 진행했을 때 외로운 이들에게 의미 있는 숙고의 시간과 지원이 주어질 수 있었다.

우리는 보고서의 정보를 기반으로 업무 진행 과정에서 심리적 접근방식을 취해 왔는지 확인하고, 이후의 프로그램에 심리적 접근방식을 포함하도록 명시적으로 디자인하며, 그것이 외로움에 미치는 영향을 평가하도록 조치할 것을 관련 기관에 촉구했다.

우리의 견해로는 여기에 초점을 맞추면 어떤 요인 또는 요인의 조합이 외로움을 줄이는데 효과적인지 알 수 있고, 대상자는 누가 되어야 하는지 확인할 수 있으며, 외로움에 대한 개입의 증거 기반을 발전시키는 데 도움이 될 수 있다.

할 수 있는 것

심리학적 통찰을 통해 다음과 같은 세 가지 주요 방법으로 외로움에 대처할 수 있다.

공공 캠페인. 공공 캠페인은 외로움이 생각, 감정, 행동에 미치는 영향 및 시간의 경과에 따라 인간관계에 끼치는 결과에 관한 인식을 제고할 수 있다. 사람들은 삶의 과정에서 사회적 관계를 증진해 나가야 한다는 사실을 깨닫는 데 도움이 필요할 수 있다.

그룹 활동. 지원 서비스 운영자를 포함하여 노인을 위한 그룹 활동을 조직하는 이들은 서비스를 개발하고 직원과 자원봉사자를 훈련하는 과정 동안 그룹 활동 참여에의 심리적, 정서적 장벽에 관한 이해를 의식적으로 구축해야 한다. 지원 직원은 심리 교육이 외로움에 대한 위험 요소 (예, 사별 및 은퇴)로 알려진 삶의 사건과 전환을 관리하는 데 도움이 될 수 있음을 이해해야 한다.

일대일 심리 지원. 복잡한 문제의 일부일 가능성이 있는 만성 외로움을 느끼는 사람의 경우 일대일 심리 지원이 도움이 될 수 있다. 이는 외로움의 감정을 촉발하는 사별 이후 지원을 구하는 사람들이나 정신 건강 문제가 있는 사람들에게 특히 적절할 수 있다.

우리의 보고서는 심리적 접근이 외로움에 대처하는 데 어떤 도움이 될 수 있는지 보여준다. 외로움에 대한 지원은 그 경험의 내적, 외적 측면을 모두 인식할 때 더 효과적일 수 있다.

유망한 접근 프레임워크

우리가 2015년 출간한 '유망한 접근방식 (Promising Approaches)'에는 외로움 대응의 다양한 접근방식을 이해하기 위한 프레임워크와 개인의 외로움 경험에 대한 효과적인 대처를 위해 커뮤니티에서 협력할 수 있는 방안에 관한 설명이 나와 있다 (Age UK & The Campaign to End Loneliness, 2015). 이 프레임워크는 De Jong Gierveld와 그의 동료들 (2011)이 Perlman과 Peplau (1984)가 제안한 외로움의 정의에서 추론하고, 영국 정부 (HM Government, 2018; Scottish Government, 2018; Welsh Government, 2020)가 채택한 외로움에 대처하기 위한 세 가지 주요 메커니즘에 대한 이해를 기반으로 구축되었다.

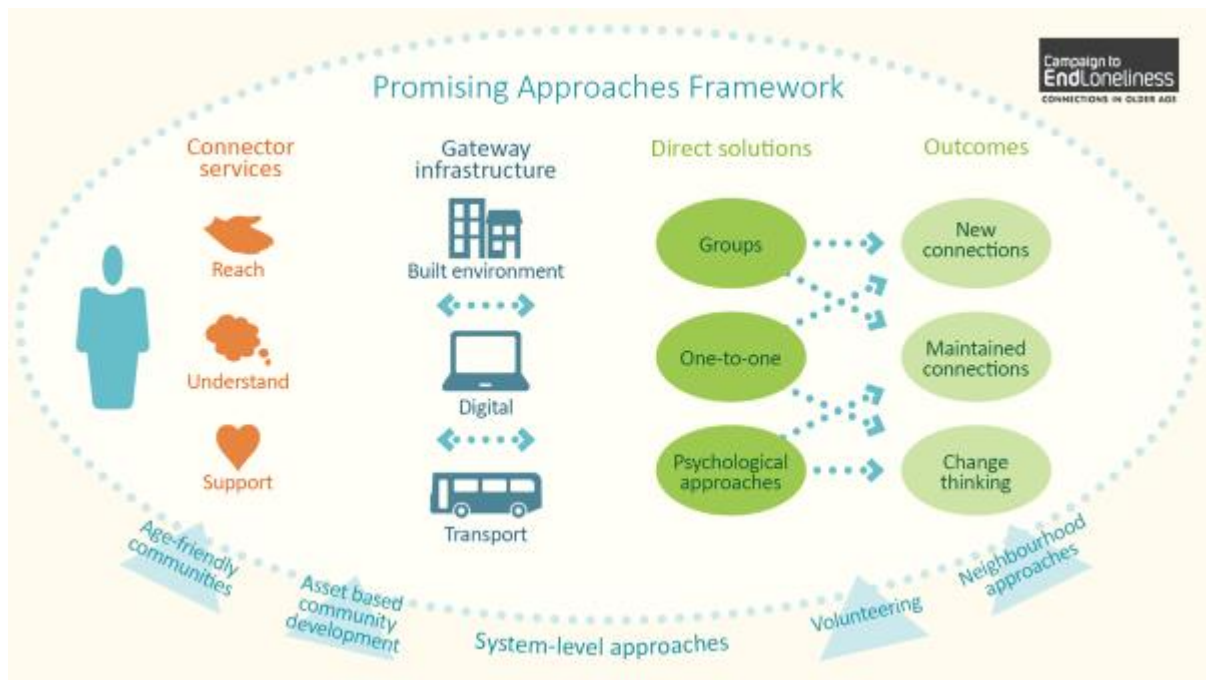
이 메커니즘은 다음과 같다.

- 사람들이 기존의 관계를 유지 및 개선하도록 돕는다.

- 사람들이 새로운 관계를 발전시키도록 지원한다.
- 사람들이 그들의 관계에 대해 생각하고 느끼는 방식을 변화시킨다.

우리가 2020년 출간한 '유망한 접근방식에 관한 재고 (Promising Approaches Revisited)'에서는 이 세 가지 목적을 달성하기 위해 커뮤니티에서 현재 채택하고 있는 접근방식이 반영되도록 상기 프레임워크가 업데이트되었다 (그림 2 참조) (The Campaign to End Loneliness, 2020a). 이 프레임워크는 외로움에 대한 보편적인 이해에 기반을 두고 있으므로 모든 연령대의 외로움 문제에 적용할 수 있다. 하지만, 상기 보고서의 접근방식은 주로 노년과 관련이 있다. 예를 들어, '치매와 함께 살기 (Living Together with Dementia)'는 부부 중심의 사회심리적 개입을 통해 치매를 앓고 있는 커플의 삶의 질과 정신 건강을 개선하는 것을 목표로 한다. '늦은 봄 (Late Spring)'은 에이지 유케이 옥스포드 주 (Age UK Oxfordshire)에서 시작한 사별 지원 그룹이다. '미들즈브러 고령화 개선 지원 프로젝트 (Middlesbrough Ageing Better Outreach Project)'는 외로움과 사회적 고립을 겪고 있는 노인에게 사람 중심의 전인적 지원을 제공한다.

그림 2



주. Promising Approaches Framework 는 '유망한 접근 프레임워크,' Connector services 는 '연결 서비스,' Reach 는 '다가가기,' Understand 는 '이해하기,' Support 는 '지원하기,' Gateway infrastructure 는 '관문 인프라,' Built environment 는 '건설된 환경,' Digital 은 '디지털,' Transport 는 '교통,' Direct solutions 는 '직접적 솔루션,' Groups 는 '그룹,' One-to-one 은 '일대일,' Psychological approaches 는 '심리적 접근,' Outcomes 는 '결과,' New connections 는 '새로운 관계,' Maintained connections 는 '관계 유지,' Change thinking 은 '생각의 변화,' Age-friendly communities 는 '연령 친화적인 커뮤니티,' Asset based community development 는 '자산 기반 커뮤니티 개발,' System-level approaches 는 '시스템 차원의 접근,' Volunteering 은 '자원봉사,' Neighbourhood approaches 는 '이웃 접근방식'으로 번역될 수 있음.

기타 연령 집단에 대해서는 이러한 접근의 방식, 사용되는 언어 및 환경이 적절하게 적용되어야 한다. 예를 들어, 생산가능인구 (점점 늘어나서 현재는 70 세 이상까지)에게는 그들의 근무처가 중요한 접근 지점이 될 수 있다. 상기 프레임워크는 외로움 문제를 다루는 많은 사람과 기관에서 사용하도록 설계되었다.

지방 의회 및 보건 당국. 지방 및 보건 당국과 같은 전략 기관을 위해 우리의 프레임워크는 각 커뮤니티에 필요한 다양한 범주의 조치를 제시한다. 전략 기관은 이 프레임워크를 사용하여 그들의 커뮤니티에 어떤 접근방식이 마련되어 있는지 알아보고 공백을 확인할 수 있다. 대부분의 커뮤니티에는 이 프레임워크의 범주별로 다양한 접근방식이 이미 마련되어 있을 것이다. 여기에서 중요한 문제는 이 접근방식들이 외로움의 영향을 감안하여 최적으로 설계되었는지의 여부이다. 예를 들어, 외로운 이들의 잠재적 요구 및 외로움에 대한 이해를 지원 계획과 '사회적 처방 프로그램 (보건 전문가가 사람들을 다양한 비임상 서비스에 의뢰하기 위해 사용)'에 반영함으로써 이 접근방식들은 커뮤니티의 외로움 대응에서 중요한 부분을 차지할 수 있다. 마찬가지로, 대부분의 지역에는 모든 이들에게 이미 개방된 커뮤니티 그룹과 활동이 있지만 그것들은 외로운 이들과 일하는 최일선의 직원에게는 아직 알려지지 않았을 수 있고, 이러한 커뮤니티 그룹은 외로운 이들이 편안하게 느낄 수 있는 종류의 환경을 제공해주기 위해 추가 지원이 필요할 수도 있다.

기타 서비스들은 문제를 해결하기 위해 장소 기반 (동네) 접근방식을 이미 취했거나 자원봉사를 장려하고 있다. 즉, 외로움 해결을 위한 전반적인 전략에 이러한 방식을 통합하고, 시스템의 여러 부분에 걸쳐 연계를 구축하면, 커뮤니티가 외로움을 다방면으로 해결하는 효과적인 "생태계"가 구축될 수 있다.

개입 기관. 우리의 프레임워크는 기관의 관련 활동이 외로움에 대처하기 위한 광범위한 접근방식의 어디에 위치하는지 확인하는 데 도움이 될 수 있다. 이는 기관이 행하는 고유한 기여를 이해하고, 커뮤니티의 종합적인 대응을 강화하는 데 이바지할 수 있는 연계 기관의 종류를 확인하는 데에도 밑받침이 될 수 있다.

연구원. 우리의 프레임워크는 외로움에 대응하기 위해 선택한 접근방식의 범위를 구분하고 이러한 접근방식이 다른 방식들과 상호 작용할 수 있는 방법을 확인하는 데 도움이 될 수 있다. 이 프레임워크는 사회적 처방 프로그램을 그룹 활동과 비교하는 등의 맞지 않는 비교 연구가 이루어지고 있다는 우려를 해결하기 위해 처음 개발되었다. 하지만 지금은 외로움에 대처하기 위해 접근방식들이 함께 작동할 수 있는 방법을 제시하려 한다. 상기 프레임워크는 폭넓은 범주의 접근방식과 그 하위에 위치하는 가장 일반적인 유형의 접근방식을 보여준다.

프레임워크의 다양한 부분

우리의 보고서에는 우리가 권장하는 접근방식이 일괄 적용되는 특정 개입, 활동 및 서비스가 조사되어 있다.

직접적 솔루션. 외로움에 대한 개입으로 가장 쉽게 인식되고, 관련 주제 문헌에서 가장 많이 조사된 그룹 및 활동 방식을 말한다. 직접적 솔루션은 다음 중 한 개 이상을 수행하여 외로움을 감소시킨다.

- 사람들이 기존의 관계를 유지 및 개선하도록 지원한다.
- 사람들이 새로운 관계를 맺도록 돕는다.
- 사람들의 사회적 관계에 관한 생각을 변화시킨다.

외로움 개입의 대부분은 사람들이 단체 또는 일대일로 함께 모여 새로운 관계를 발전시키도록 지원한다. 하지만 기존의 관계에서 연락을 유지하거나, 관계의 질을 개선하도록 지원함으로써 사람들의 관계 유지를 돕는 것도 중요하다. 외로움과 연관된 심리적 문제를 가지고 있는 사람을 지원하는 일 또한 그 자체로 가치 있는 접근 방식으로 점점 인식되고 있다. 커뮤니티는 사람들이 자신의 상황에 맞는 해결책을 찾고, 자신에게 적합한 방식으로 다른 이들과 교류할 기회를 얻도록 다양한 직접적 솔루션을 제공해야 한다.

연결 서비스. 연결 서비스는 가장 외로운 이가 커뮤니티의 직접적 솔루션에 접근 및 참여할 수 있도록 필요한 지원을 제공하기 위해 필요하다. 연결 서비스에는 다음과 같은 활동이 있다.

- 외로운 사람들에게 다가간다.
- 맞춤형 지원을 제공할 수 있도록 개인이 가진 외로움의 본질을 이해한다.
- 외로운 사람들이 적절한 서비스에 접근할 수 있도록 지원하고, 실제적이고 정서적인 장벽을 극복하도록 돕는다.

이러한 활동이 개인의 외로움을 줄이고, 친교 그룹 및 친구 만들기 계획과 같이 더 일반적인 개입으로 가는 길을 제공하기 위해 취해야 하는 첫 번째 단계이다.

관문 인프라. 관문 인프라는 사람들의 연결 및 외로움에 대한 커뮤니티의 효과적인 대응에 필수적이다. 이러한 종류의 인프라가 없거나, 부적절하거나, 접근

불가능한 지역에서는 서비스 제공이 어렵고, 사람들이 서로 연결되기 힘들다. 이러한 인프라에는 다음이 포함된다.

- 교통
- 디지털 기술
- 건설된 환경

시스템 차원의 접근. 시스템 차원의 접근은 외로움을 해결할 수 있는 커뮤니티 환경을 조성하는 데 기여한다. 이는 개입이라기보다는 지방 당국과 기타 기관들이 접근방식, 그룹 및 활동을 개발하도록 커뮤니티를 격려하고 지원할 수 있는 방법이다. 이러한 접근방식은 커뮤니티의 대응을 뒷받침하며 이중의 효과를 낼 수 있다. 즉, 활발한 사회적 연결을 지원하는 사회적 활동과 그룹 및 외로움이 증가할 가능성이 적은 조건 모두를 만들어 낼 수 있다. 예를 들어, 참여와 자원봉사를 장려하여 사람들이 연결 상태를 유지할 수 있도록 하고, 젊은이와 노인 모두에게 소외감을 들도록 하는 연령주의적 태도를 감소시킬 수 있다.

사람들이 서로 그리고 그룹과 연결될 수 있도록 좋은 인프라가 필요한 것과 마찬가지로, 커뮤니티가 사람들이 서로 연결될 수 있는 그룹과 활동을 개발하고 유지하도록 지원하기 위해서는 시스템 차원의 접근이 필요하다. 이 접근 방식에는 다음이 포함된다.

- 이웃 (장소 기반) 접근방식

- 자산 기반 커뮤니티 개발 (ABCD)
- 연령 친화적인 커뮤니티
- 자원봉사

교차 주제

외로움 대응에는 모든 사람이 접근할 수 있는 포용적인 접근 방식이 필요하다. 서비스와 활동이 프레임워크의 각 범주에 걸쳐 존재하는지 확인하는 것은 물론 전문 서비스 또는 조정된 서비스 제공이 필요할 수도 있다. 다음과 같은 교차 주제가 고려될 필요가 있다.

도시 및 시골 커뮤니티. 외로움에 대처하기 위한 접근방식은 커뮤니티마다 다를 수 있다. 도시 커뮤니티에서 가능하고 바람직한 것이 시골 환경에서는 효과가 없을 수 있으며, 그 반대의 경우도 마찬가지이다. 접근방식들은 목표로 삼는 커뮤니티에 맞춰야 한다는 점을 인식하면서, 우리는 여러 다양한 지역에서 취한 접근방식을 제시한다. 예를 들어, 버스 버디 (Bus Buddies)는 펴브룩셔 (Pembrokeshire) 커뮤니티 교통 단체 협회 (카운티 내 매우 소수인 시골 커뮤니티 교통 사업자를 아우르는 그룹)에서 제공하는 다양한 서비스 중 하나이다. 이 서비스는 커뮤니티 교통 및 대중교통을 이용하기 위해 추가적인 지원이 필요한 사람에게 도움과 친교를 제공한다.

직장. 법정 단체, 비영리 단체 또는 민간 부문 단체 여부와 관계없이 단체들은 서비스 제공자 및 커뮤니티 자산 보유자로서뿐만 아니라 고용 주체로서 외로움을 해결하는 데 중요한 역할을 한다. 우리의 보고서에서는 외로움에 대처하기 위해

직장에서 취해지는 접근방식이 강조되었다. 예를 들어, 노천 탄광, 부동산 및 재생 에너지 회사인 뱅크 그룹 (The Banks Group)은 그들의 광부가 온종일 트럭에서 홀로 일하는 동안 경험하는 외로움과 고립에 의해 흔히 야기되거나 악화되는 직장에서의 정신 건강 문제를 해결하기 위한 "정신적 웰빙 관리 (Managing Mental Wellbeing)"를 시행했다.

세대 간 접근. 외로움은 모든 연령대의 사람들이 경험할 수 있다. 하지만, 외로움에 대한 대응은 나이 별로 그려지는 경향이 있으며, 연구 문헌에서 특히 그러하다. 문헌에는 노인의 외로움에 대한 상당한 연구가 있지만, 젊은이의 외로움을 해결하는 데 무엇이 효과적인지 잘 이해할 필요성 또한 최근 강조되고 있다. 하지만, 실제 많은 커뮤니티 이니셔티브는 외로움에 대처하기 위해 모든 연령대 또는 세대 간 접근 방식을 취하여 여러 세대를 한데 모으고, 그들의 방식으로 친구를 찾을 수 있도록 한다.

세대 간 이니셔티브는 자주 어린이나 젊은이를 노인과 함께하게 하는 것이라고 좁게 해석되기도 한다 (예, 유아를 요양원으로 데려오는 이니셔티브). 하지만, 이것은 다양한 연령대의 사람들이 함께 공통의 명분과 친교 관계를 찾을 수 있음을 인식하는 광범위한 접근방식을 포함한다. 따라서, 이는 우리의 보고서에 기술된 많은 이니셔티브에 적용된다.

소외된 사람들과 함께 일하기

우리의 보고서는 주류 서비스가 제대로 제공되지 않는 커뮤니티, 그리고 전문 서비스 제공을 원하거나 필요로 하는 사람들을 위한 접근 방식을 보여주었다. 이들에게는 다음의 사람들이 포함된다.

- 흑인, 아시아인 및 소수 민족 (BAME)
- 레즈비언, 게이, 양성애자 및 트랜스젠더 (LGBT+)
- 장애인 및 장기 질환을 겪는 사람
- 돌봄 제공자
- 시설 거주자

흑인, 아시아인 및 소수 민족 (BAME). 연구에 따르면 소수 민족 커뮤니티 노인 일부가 느끼는 외로움이 상당히 크며, 노인의 비율에서 점점 더 많은 부분을 차지하는 흑인, 아시아인 및 소수 민족의 배경을 가진 노인에게서 외로움의 주요 위험 요인이 더 만연한 것으로 나타났다 (Victor et al., 2012).

하지만, 이들 커뮤니티의 외로움 해결에 무엇이 효과적인지에 관해서는 알려진 바가 적다. 언어 및 문화는 커뮤니티에 관련된 특정 개입이 때때로 필요함을 의미하며, 이는 제 2 언어 사용 능력 상실을 자주 동반하는 치매 환자에게 특히 그러할 수 있다. 따라서 문화 간 교류의 기회를 만드는 것 또한 필수적이다.

레즈비언, 게이, 양성애자 및 트랜스젠더 (LGBT+). 이와 비슷하게, 연구에 따르면 LGBT+ 노인은 독신이고, 혼자 살 가능성이 더 높으며, 친척과의 접촉 수준이 낮기 때문에 외로움과 사회적 고립에 특히 취약하다. 이 그룹에 속하는 사람들은 제공되는 주류 서비스에 접근하는 데 문제를 겪으며, 이러한 서비스가 그들의 필요를 충족시킬

것이라는 확신도 갖고 있지 않다는 증거 또한 있다 (Guasp, 2011). 따라서, LGBT+ 노인이 편안하게 느끼는 사람들과 연결될 수 있도록 전문적인 지원을 개발하고, 노인을 위한 주류 서비스에 LGBT+ 노인이 포함되도록 지원하는 조치가 모두 필요하다.

장애인 및 장기 질환을 겪는 사람. 장애인 및 장기 질환을 겪는 이들은 만성적인 외로움을 경험할 상당한 위험에 추가로 놓여있다 (Emerson et al., 2021). 예를 들어, 감각 및 인지 장애 또는 치매가 있는 사람들은 일부의 경우 접근할 수 없는 장소, 적절한 교통수단의 부족, 서비스 제공 자체에의 부적응 때문에 외로움에 대한 지원 접근에서 특별한 어려움을 겪을 수 있다. 주류 서비스 제공에 대한 접근성과 포용성을 개선하기 위한 조치가 물론 중요하지만, 동료 지원을 위한 기회 제공 등 장애인 및 장기 질환 환자를 위한 전문 서비스 제공이 필요하다.

돌봄 제공자. 돌봄 제공자는 사회적 연결에 대한 특정 장벽을 경험한다. 임시 간호 제도의 부족을 포함한 실제적인 문제로 인해 돌봄 제공자의 연결 능력이 제한되는 경우가 많지만, 그들은 그들이 처한 고유한 상황과 때로 그들이 사랑하는 사람의 질환을 둘러싼 낙인으로 인해 커뮤니티와 거리감을 느낄 수도 있다. 돌봄 제공자는 그들이 돌보는 사람과의 관계에서 그 질이 악화함을 경험할 수도 있다. 돌봄 제공자는 타인과 연결하기 위한 실질적인 지원을 포함하여 외로움에 대처하기 위한 다양한 지원을 필요로 한다. 그들은 동료 지원을 위해 다른 돌봄 제공자와 연결되는 것이 도움이 된다고 생각하고, 기존의 관계를 유지하기 위해서도 지원을 필요로 한다.

치매 환자를 간병하는 사람을 대상으로 한 일부 연구에 따르면 온라인 지원을 제공하는 것이 돌봄 제공자의 사회적 연결 상태를 유지하는 데 효과적인 방법이 될 수 있다고

한다. 하지만, 이러한 연결은 다른 형태의 연결과 함께 보완될 필요가 있다 (Davies et al., 2019; Hopwood et al., 2018).

돌봄 환경의 노인. 공동체 생활은 외로움에 대한 효과적인 해결책이 아니라고 알려졌으며, 실제로도 요양 시설의 노인들은 걱정스러운 수준의 외로움과 고립을 겪고 있다 (Victor, 2012). 최근 요양 시설 내 거주자 간, 그리고 넓은 커뮤니티와의 연결 수준을 높이기 위해 많은 돌봄 제공자 사이에서 공동의 노력이 있었다.

요양 시설에서의 외로움과 고립에 가장 잘 대처하는 방법에 대한 연구 문헌은 많지 않다. 하지만, 유익한 효과를 보여준다고 평가된 일부 이니셔티브가 존재한다. 여기에는 다음이 포함된다.

- 외로움을 경감시키고 시설 거주자와 타인 사이의 사회적 연결을 발전시키고 촉진하는 수단으로 반려동물을 반입한다.
- 세대 간 연결을 위해 요양원과 학교를 연결하는 것과 같이 시설 거주자와 넓은 커뮤니티를 연결한다.
- 작은 그룹으로 의자를 배치하고, 선술집과 카페처럼 보이는 공간을 만드는 것과 같이 시설 내부에 사회적 환경을 조성한다.

하지만, 각별한 주의가 필요한 요양시설에 대한 연구에서는 공동체 거주자 간의 새로운 연결에 잠재적인 한계가 있음이 나타났다. 즉, 이러한 환경의 노인에게 가장 의미 있는 관계는 이전의 삶에서 그들이 발전시킨 관계임이 드러난 것이다 (Burholt et al., 2013).

지리적 한계 너머. 소외된 커뮤니티 사람들에게는 이웃이 연결을 위한 최적의 지점이 아닐 수 있다는 점에 주목해야 한다. 이러한 사람들은 이웃으로부터 소외감을 느끼거나, 한 지역 내에서 그룹을 형성할 수 있는 동료의 수가 충분하지 않을 수 있다. 따라서, 공동의 관심과 정체성을 가진 공동체가 그들에게 의미 있는 방식으로 모일 수 있도록 준비하는 것이 중요하다. 공동의 관심과 정체성을 가진 커뮤니티가 지리적으로 분산되어 있고 대면하는 데 어려움이 있는 경우, 비록 디지털 기술에 대한 접근과 사용이 가능한 사람들에게만 해당할지라도, 가상 형태의 연결이 해결책이 된 경우가 많다. 예를 들어, 장기 질환을 겪는 사람을 위한 온라인 포럼 및 동료 지원 그룹, 특정 LGBT+ 사람들을 위한 대화방 및 매칭 사이트 등이 여기에 해당한다. 코로나 19 팬데믹 기간 이러한 관심 공동체는 많은 경우 강화되고 성장했으며, 격리 기간 많은 사람의 생명줄 역할을 수행했다. 지리적 기반을 둔 많은 기존 공동체들은 연결 범위를 확장하는 데에서 혜택을 얻었다.

코로나 19 너머의 외로움

2021 년 봄 가장 심각한 제한 단계가 완화되면서 우리는 '코로나 19 너머의 외로움 (Loneliness beyond Covid-19)' 보고서를 작성하기 시작했고, 이는 2021 년 7 월에 출간되었다 (The Campaign to End Loneliness, 2021). 이 보고서는 코로나 19 가 영국의 외로움에 끼치는 영향에 대한 가장 규모 있는 리뷰이며, 예상되는 미래에 관한 논의를 담고 있다. 우리는 봉쇄 기간 사회적 접촉 제한은 보편적이었으나, 사람들이 경험한 외로움은 매우 달랐음을 발견하였다.

코로나 19 는 기존의 불평등을 악화시켰는데, 이는 가난하거나, 건강이 좋지 않거나, 소수 민족이나 LGBTQ+ 커뮤니티에 속하는 등 이미 외로움의 위험에 놓여 있던 그룹들이

코로나 19 팬데믹 기간 더 큰 위험에 처해 있었음을 의미한다. 팬데믹 이전에 이미 외로웠던 사람은 훨씬 더 외로워질 가능성이 있음 또한 밝혀졌다.

상기 보고서에는 외로움을 다루는 책임 기관이 다음과 같은 이유로 그들의 서비스에 대한 수요 증가를 경험한 사실이 수록되어 있다.

- 팬데믹 기간 외로움에 대한 대응 조정을 통해 이미 외로움을 경험하고 있었지만, 서비스에 접근하지 못했던 많은 사람이 확인되었다.
- 코로나 19의 영향은 많은 사람이 직장을 잃었거나 아팠기 때문에 만성적 외로움의 위험에 처할 가능성이 더 높았음을 의미한다.
- 이미 외로운 사람들은 깊은 고립을 겪었고, 많은 이들이 팬데믹의 결과로 환경의 변화를 경험했으며, 이는 그들을 더욱 외롭게 만들었다.

코로나 19는 외로움에 모든 사람의 눈을 뜨게 만들었다. 영국 정부 통계청을 비롯한 다양한 기관에서 실시한 여러 조사에 따르면, 대다수 사람은 외로움이 코로나 19 이후에도 심각한 문제가 될 것이라는 데 동의했다.

많은 이들이 개인적인 외로움을 경험했고, 이것이 외로움이라는 심각한 문제에 관한 대화를 촉발시켰다. 우리가 "더 나은 재건 (build back better)"을 위해 노력하면서 외로움 문제에 신중하게 접근한다면, 이미 외로움에 처해 있는 사람들을 지원할 수 있을 것이고 진정으로 연결된 회복을 추구할 수 있을 것이다. 우리가 수행한 연구가 영국과 전 세계인의 외로움에 관한 이해를 돕고, 할 수 있는 일을 더 잘 파악하게 하는 데 기여하기를 바란다.

우리는 실제로 외로움 해결을 위해 일하는 조직의 노력과 함께하고 있다. 우리는 2021년에 출범한 '외로움과 연결에 관한 글로벌 이니셔티브 (Global Initiative on Loneliness and Connection)'의 창립 멤버이다. 전 세계인과 기관들은 이러한 노력에 자유롭게 참여할 수 있으며, 우리에게 연락해 주기를 바란다.

참고문헌

- Age UK & The Campaign to End Loneliness. (2015). *Promising approaches to reducing loneliness and isolation*. <https://www.campaigntoendloneliness.org/promising-approaches/>
- Burholt, V., Nash, P., & Phillips, J. (2013). The impact of supported living environments on social resources and the experience of loneliness for older widows living in Wales: An exploratory mediation analysis. *Family Science*, 4(1), 121–132. <https://doi.org/10.1080/19424620.2013.870811>
- Davies, N., Walker, N., Hopwood, J., Iliffe, S., Rait, G., & Walters, K. (2019). A “separation of worlds”: The support and social networks of family carers of people with dementia at the end of life, and the possible role of the Internet. *Health & Social Care in the Community*, 27(4), e223–e232. <https://doi.org/10.1111/hsc.12701>
- De Jong Gierveld, J., Fokkema, C. M., & Van Tilburg, T. (2011). Alleviating loneliness among older adults: Possibilities and constraints of interventions. *Safeguarding the Convoy: A call to Action from the Campaign to End Loneliness*, 41–45.
- Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe, R. (2021). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross-sectional study. *Disability and Health Journal*, 14(1), 100965. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965>
- Guasp, A. (2011). *Lesbian, gay and bisexual people in later Life*. Stonewall. <https://www.stonewall.org.uk/resources/lesbian-gay-and-bisexual-people-later-life-2011>
- HM Government. (2018). *A connected society: A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change*. HM Government. <https://www.gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness>
- Hopwood, J., Walker, N., McDonagh, L., Rait, G., Walters, K., Iliffe, S., Ross, J., & Davies, N. (2018). Internet-based interventions aimed at supporting family caregivers of people with dementia: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(6), e9548. <https://doi.org/10.2196/jmir.9548>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp. 13–46). U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration, National Institute of Mental Health.
- Scottish Government. (2018). *A Connected Scotland: Our strategy for tackling social isolation and loneliness and building stronger social connections*. Scottish Government. <http://www.gov.scot/publications/connected-scotland-strategy-tackling-social-isolation-loneliness-building-stronger-social-connections/pages/7/>
- The Campaign to End Loneliness. (2020a). *Promising approaches revisited: Effective action on loneliness in later life*. The Campaign to End Loneliness. https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Promising_Approaches_Revisited_FULL_REPORT.pdf
- The Campaign to End Loneliness. (2020b). *The psychology of loneliness: Why it matters and what we can do*. The Campaign to End Loneliness. <https://www.campaigntoendloneliness.org/the-psychology-of-loneliness-why-it-matters-and-what-we-can-do/>
- The Campaign to End Loneliness. (2021). *Loneliness beyond COVID-19—Learning the lessons of the pandemic for a less lonely future*. The Campaign to End Loneliness. <https://www.campaigntoendloneliness.org/loneliness-beyond-covid-19/>
- Victor, C. R. (2012). Loneliness in care homes: A neglected area of research? *Aging Health*, 8(6), 637–646. <https://doi.org/10.2217/ahe.12.65>
- Victor, C. R., Burholt, V., & Martin, W. (2012). Loneliness and ethnic minority elders in Great Britain: An exploratory study. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 27(1), 65–78. <https://doi.org/10.1007/s10823-012-9161-6>
- Welsh Government. (2020). *Connected communities: A strategy for tackling loneliness and social isolation and building stronger social connections* (p. 48). Welsh Government. <https://gov.wales/sites/default/files/publications/2020-02/connected-communities-strategy-document.pdf>