

정책서

2022년 2월 외로움에 관한 세번째 연례 보고서

Policy Paper

Tackling Loneliness Annual Report February 2022: The Third Year

(February 15, 2022)

영국 디지털·문화·미디어·스포츠부

(Department for Digital, Culture, Media and Sport, UK)

목차(Contents)

장관의 서문(Ministerial foreword)

낙인 줄이기(Reducing stigma)

지속적인 변화 추진(Driving a lasting shift)

증거 기반의 확장(Expanding the evidence base)

부록 A: 2018년 외로움 문제에 관한 전략 업데이트(Annex A: Update on 2018 Tackling Loneliness Strategy commitments)

부록 B: 외로움 문제에 관한 네트워크 실행 계획 업데이트(Annex B: Update on Tackling Loneliness Network Action Plan commitments)

장관의 서문(Ministerial foreword)

지난 1년 동안 코로나 19 팬데믹은 다른 사람과의 유대감을 느끼는 것이 얼마나 중요한지를

계속해서 보여주었습니다. 우리 모두의 노력으로 많은 사람이 가까운 사람들과 다시 대면할 수 있었고, 지역사회에서도 함께 할 수 있었습니다. 전국적으로 지역 단체들은 계속해서 변화하여 사람들이 안전하게 연결될 기회를 제공해 왔습니다.

하지만 코로나 19 팬데믹 발생 훨씬 이전부터 많은 영국인들이 외롭고, 고립되었다고 느꼈다는 것을 우리는 알고 있습니다. 이것이 바로 3년 전 영국 정부가 외로움을 해결하고 더 연결된 사회를 건설하기 위한 전략을 발표한 이유입니다.

코로나 19 팬데믹 이전에 외로움을 느꼈던 사람들은 아무런 제약이 없더라도 계속 외롭다고 느낄 가능성이 높다는 것을 우리는 알고 있습니다. 코로나 19 팬데믹의 영향으로 자신감을 잃었거나, 규제가 완화됐음에도 혼자라고 느끼거나, 다른 사람들과 다시 연결되는 것이 힘들다고 느끼는 사람들 또한 있습니다. 이러한 이유로 인해 영국 정부는 외로움을 해결하는 것이 여전히 우선순위이며 앞으로도 그러리라 판단하고 있습니다.

지난 1년 동안 우리는 정부 및 사회 전반적으로 외로움과 싸우고 코로나 19 팬데믹으로부터 회복된 연결을 지원하기 위한 조치를 추진하기 위해 더욱 광범위하게 노력해 왔습니다.

여기에는 다음이 포함됩니다:

1. 외로움 문제에 관한 네트워크(Tackling Loneliness Network, TNL) 회원과 협력하여 5월에 **TLN 행동 계획을 발간합니다**(<https://www.gov.uk/government/publications/emerging-together-the-tackling-loneliness-network-action-plan/emerging-together-the-tackling-loneliness-network-action-plan>).
2. 영국 복권 기금(National Lottery Community Fund)과 협력하여 **400만 영국 파운드의 지역 연결 기금(Local Connections Fund)을**

전달합니다(<https://www.tnlcommunityfund.org.uk/funding/programmes/local-connections-fund-round-1>).

3. 우리의 외로움 증거 그룹(Loneliness Evidence Group), 사회적 연결 기금 그룹(Social Connection Funders Group), **외로움 문제에 대한 허브(Tackling Loneliness Hub, <https://tacklinglonelinesshub.org/>)**를 통해 단체들이 행동을 취할 수 있도록 계속해서 **지원합니다.**

4. 외로움을 가장 많이 경험하는 집단을 대상으로 외로움 참여 기금(Loneliness Engagement Fund) 등 **우리의 외로움 캠페인 활동을 통해 그 어느 때보다 많은 사람에게 다가갑니다.**

이 보고서에서는 TLN 행동 계획의 이행에 대한 업데이트를 포함하여 지난 한 해 동안 우리가 달성한 사항이 자세하게 나와 있습니다. 미래에 대한 우리의 계획도 담았습니다.

향후 1년 동안 우리의 작업은 2018년에 설정한 전략의 세 가지 목표를 계속 따를 것입니다:

1. 외로움에 대한 국가적 소통을 통해 사람들이 외로움에 관해 이야기하고 도움을 청할 수 있도록 **낙인을 줄입니다(Reducing stigma).**
2. 사람들을 연결하는 단체의 영향을 지원하고 확대하면서, 사회 전반에서 단체가 정책을 수립하고 시행하면서 관계성과 외로움을 고려하도록 **지속적인 변화를 주도합니다(Driving a lasting shift).**
3. 어려울 때에도 모든 사람이 정보에 입각한 결정을 내리는 데 필요한 정보를 갖도록 보장하고, 설득력 있는 행동 사례를 만들고, **외로움에 대한 증거 기반을 개선하는데 우리의**

역할을 다합니다(Improving the evidence base on loneliness).

앞으로는 잘 회복하고, 지역사회가 함께 모여 서로를 계속해서 지지하며, 우리가 외로움에 대한 대화에 모두 참여하는 것이 중요합니다.

영국 정부 혼자서는 이 일을 할 수 없으며, 우리는 지역사회에서 모든 부분에 걸쳐 외로움을 해결하기 위해 노력하고 있는 크고 작은 단체들의 계속된 지원에 감사합니다. 우리는 함께 더 연결된 사회를 건설하는 노력을 계속할 수 있습니다.

낙인 줄이기(Reducing stigma)



목표 1: 외로움에 대한 국가적 대화를 통해 사람들이 외로움에 관해 이야기하고 도움의

손길을 뺄 수 있도록 낙인을 줄이겠습니다.

누구나 외로움을 느낄 수 있지만, 인정하기가 항상 쉬운 것은 아닙니다. 코로나 19 팬데믹은 사회적 연결(Social Connection)의 중요성을 강조하고, 고립감을 느끼는 것(feel isolated)이 얼마나 어려울 수 있는지를 많은 사람에게 보여주었습니다. 우리가 공유하는 경험을 바탕으로 외로움에 대해 마음을 열고 이야기를 계속해 나가는 것은 중요합니다.

외로움 캠페인 활동(Loneliness campaign activity)

2019년부터 '외로움을 이야기하자(Let's Talk Loneliness)' 캠페인을 통해 외로움에 대한 국가적 소통을 구축해가고 있습니다. 지난 1년 동안 우리는 사람들이 자기 자신과 다른 사람을 돕기 위한 조치를 하도록 계속해서 격려해 왔습니다. 지난 6월 '외로움 인식주간(Loneliness Awareness Week)' 동안 우리는 수백만의 사람들에게 다가가기 위해 BT (British Telecommunications), 틱톡(TikTok), 로열 메일(Royal Mail) 등의 파트너와 협력했습니다.

최근의 외로움에 대한 캠페인 활동의 일환으로 우리는 흥미로운 발걸음을 내디뎠는데, 사람들이 그들의 정신적 건강과 웰빙(mental health and wellbeing)을 돌볼 수 있도록 조언을 공유하는 '나아진 건강: 모든 마음은 중요하다(Better Health: Every Mind Matters, <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness/>)' 캠페인에 참여하게 된 것이 그 예입니다. 이러한 노력의 일환으로 지난 1월, 18세에서 24세의 젊은이 집단이 높은 외로움의 위험에 처해 있으나 행동을 취할 가능성이 가장 낮은 그룹이라는 통찰에 따라 우리는 이러한 젊은이들을 지원하는 데 초점을 맞춘 새로운 캠페인을 시작하였습니다. 우리의 캠페인은 젊은이들이 외롭다고 느낄 만한 지인에게 다가가는 행동을 취하도록 장려하는데, 다른 누군가를 돕는 행동은 종종 우리 자신이 덜 외롭기 위한 첫 번째의 훌륭한

발걸음이 될 수 있기 때문입니다.

외로움 기금(Loneliness Engagement Fund)

광범위한 커뮤니케이션 활동을 지원하기 위해 지난 9월 우리는 코로나 19 팬데믹 기간
잉글랜드에서 외로움에 가장 많이 영향을 받는 그룹들에 다가가기 위한 외로움
기금(Loneliness Engagement Fund, <https://www.gov.uk/government/publications/loneliness-engagement-fund>)을 시작했습니다. 우리는 이러한 그룹들과 일할 수 있는 단체들을 지원하기
위해 9개의 보조금을 제공했습니다. 이러한 단체들은 이 기금을 외로움을 둘러싼
낙인(stigma)을 줄이고, 사람들이 자기 자신과 타인을 돕기 위한 조치를 하도록 격려하는
커뮤니케이션과 참여 활동을 수행하는 데 사용하고 있습니다.

앞으로 우리가 할 일(What we will do next)

다음 1년 동안 우리는 외로움에 대한 국가적인 소통을 늘리기 위해 '나아진 건강: 모든
마음은 중요하다(Better Health: Every Mind Matters)' 캠페인의 일환으로 파트너들과 계속
협력할 것입니다. 우리는 계속해서 사람들에게 외로움을 느껴도 괜찮다는 것을 상기시키고,
모든 사람이 자기 자신과 다른 사람을 돕기 위해 행동을 취하도록 격려할 것입니다.

참여 방법(How to get involved)

- 외로움을 해결하는 최고의 정보를 위해 '모든 마음은 중요하다' 웹사이트(Every Mind Matters, <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/loneliness/>)를 방문하고 그것들을 실행에 옮기십시오. 여러분 주변의 사람들과 외로움에 대해 마음을 열고 이야기하고, 여러분 자신과 공동체를 돕기 위한 실질적인 조치를 하십시오.
- 캠페인 툴킷(toolkit)을 다운로드하고, 소셜 미디어를 통해 '#모든 마음은 중요하다(#EveryMindMatters)'를 사용하여 이러한 정보를 널리 전할 수 있도록 도와주십시오.

사례 연구: 안락의자 모험(Case Study: Armchair Adventures)



'사람이 만듦(Made by Mortals)'은 맨체스터에 있는 지역사회 이익 회사(Community Interest Company)로 프로페셔널 예술가, 보건과 돌봄 단체, 지역사회 참가자들과 협력하여 몰입감이 있는 팟캐스트(podcasts), 영화(films), 뮤지컬 극장 프로그램(musical theatre shows)을 제작하고 있습니다. 그들은 온 가족을 위해 상호작용이 가능하고(interactive), 몰입할 수 있으며(immersive), 재미있는(fun) 팟캐스트인 '안락의자 모험(Armchair Adventures)'을 제작하였는데, 이 팟캐스트는 재미있고 창의적인 활동을 통해 외로움을 퇴치하고 실생활에 관한 이야기를 공유합니다. 이것은 외로움에 대한 낙인을 줄이면서 세대 간의 연결을 만들어냅니다.

이 팟캐스트 시리즈는 그레이터 맨체스터의 테임사이드(Tameside, Greater Manchester)

사람들과 함께 공동 제작되었습니다. 지역 공동 제작자 모두 혼자 살면서 정신 건강 질환이나 장애를 겪은 경험이 있으며, 재미와 창의력을 활용해 자신과 타인의 외로움 문제를 해결하는데 헌신적입니다. 프로젝트의 첫 번째 단계에서 안락의자 모험(Armchair Adventures)은 25,000명 이상의 사람들에게 도달했습니다.

이 프로젝트는 올해 영국 디지털·문화·미디어·스포츠부(DCMS)의 외로움 기금(Loneliness Engagement Fund)을 통해 상호작용이 가능한 워크숍, 활동 프로그램과 함께 안락의자 모험 세 편을 더 만들기 위한 25,000 영국 파운드의 기금을 받았습니다. 이 프로젝트의 두 번째 단계에서, 안락의자 모험은 50,000명 이상의 사람들에게 다가가 훨씬 더 큰 영향을 주는 것을 목표로 하고 있습니다!

지속적인 변화 추진(Driving a lasting shift)



목표 2: 우리는 사회 전반에서 각 단체에 의한 정책 결정과 실행에 있어서 관계와 외로움이 고려되도록 지속적인 변화를 추진하여, 사람들을 연결하는 단체의 활동을 지원하고 증폭시킬 것입니다.

외로움의 문제를 풀기 위해서는 협력해야 한다는 것을 우리는 알고 있습니다. 우리는 국가 및 지역적 차원에서 이러한 활동을 지원하기 위해 여러 정부 부처와 부문에 걸쳐 협력하고 있습니다.

지역 연계 기금(Local Connections Fund)

영국 복권 기금(National Lottery Community Fund)과 협력하여 2021년에 400만 영국 파운드의 두 번째 지역 연계 기금(Local Connections Fund)을 구성하였습니다(<https://www.tnlcommunityfund.org.uk/funding/programmes/local-connections-fund-round-1>). 이러한 지역 연계 기금을 통해 우리는 사람들이 연결되도록 돕는 잉글랜드의 자선단체와 지역사회단체에 약 1,700개의 작은 기금(microgrant)을 제공했습니다. 우리는 데본(Devon)의 작사 워크숍과 베드포드셔(Bedfordshire)의 댄스 수업과 같은 지역 사회 프로젝트를 지원했습니다. 더럼(Durham)의 온라인 채팅 서비스와 같은 건강과 웰빙에 관한 프로젝트와 램베드(Lambeth)의 자연 관찰 산책과 같이 교육, 기후, 환경 등을 지원하는 프로젝트 또한 후원하였습니다.

외로움 문제에 관한 네트워크(The Tackling Loneliness Network)

지난 1년 동안 우리는 외로움을 해결하기 위해 일하는 공공, 민간, 자선 부문에 걸친 100개 이상의 단체들을 모아 외로움 문제에 관한 네트워크를 강화하고 있었습니다. 지난 5월에 우리는 네트워크 회원들과 협력하여 외로움 문제에 관한 네트워크 실행 계획을

발간하였습니다(<https://www.gov.uk/government/publications/emerging-together-the-tackling-loneliness-network-action-plan/emerging-together-the-tackling-loneliness-network-action-plan>). 이 계획은 정부와 네트워크 구성원이 코로나 19 팬데믹로부터의 연결된 복구(*connected recovery from COVID-19*)를 지원하기 위해 취하고 있는 행동을 보여줍니다. 이러한 조치에 대한 진행 상황은 부록 B에 담겨 있습니다.

상기 실행 계획의 일환으로 우리는 외로움 문제에 관한 챔피언 그룹(*Tackling Loneliness Champions group*)을 만들었습니다. 이들 챔피언들은 그들의 업무에서 외로움의 문제를 해결하기 위한 추가적인 조치를 할 것을 약속한 단체들입니다. 영국 적십자사(*British Red Cross*)와 에이지 UK(*Age UK*)가 이끄는 이러한 챔피언들은 매일 현장에서 외로움 문제 해결에 애쓰고 지역사회를 연결하기 위해 일하는 인물과 단체를 기념하기 위한 온라인 행사를 운영하는 등 외로움 문제에 관한 네트워크(*Tackling Loneliness Network*) 전반에 걸쳐 행동하고 통솔력을 발휘해왔습니다. 웰빙 센터(*What Works Centre for Wellbeing*)와 함께 이들 챔피언들은 외로움 문제 해결 노력에 대한 영향을 평가하는 그들 자신의 단체적 역량을 향상시키기 위해 노력해왔습니다.

지난 6월 우리는 '외로움 끝내기 캠페인(*the Campaign to End Loneliness*)'과 협력하여 외로움 문제 해결을 위한 허브(*the Tackling Loneliness Hub*, <https://tacklinglonelinesshub.org/>)를 시작했습니다. 상기 허브는 네트워크 구성원들이 서로 연결되고, 공유하며, 서로에게서 배우기 위한 디지털 공간입니다. 설립 후, 이러한 허브는 블로그 게시물(*blog posts*), 이벤트, 세미나 등을 통해 토론과 협업의 공간을 제공함으로써 네트워크 회원들을 지원해오고 있습니다.

정부가 하는 일(Work across government)

우리는 2018년 처음 전략에서 제시된 책무를 토대로 정부 부서 전반에 걸쳐 외로움 문제를 해결하기 위해 지속해서 노력하고 있습니다. 이러한 책무에 대한 자세한 업데이트는 부록 A에 담겨 있습니다.

여기에는 다음과 같은 내용이 포함되어 있습니다:

- 영국 교통부(the Department for Transport)는 정부의 공유 결과 기금(Shared Outcomes Fund) 산하 정부 간 프로젝트를 주도하여 외로움을 감소시키는 혁신적인 방법을 모색하고 있습니다 (이 580만 영국 파운드 프로젝트는 외로움이라는 사회적 도전에 대한 해결책을 교통수단이 제공할 방법을 파악하고 평가하는 것을 목적으로 합니다).
- 잉글랜드 국민건강보험 (NHS England)과 개선 부문 국민건강보험(NHS Improvement)은 외로운 사람들이 지역사회에서 연결되고 지원받을 수 있도록 돕는 사회적 처방(social prescribing)에 대한 제공을 계속해서 확대하고 있습니다.
- 새로운 이러닝(e-learning) 프로그램을 통해 보건 및 돌봄 종사자들이 외로움 문제 해결을 위해 일하는 것을 지원하는 잉글랜드 보건 교육(Health Education England)이 지난 6월에 시작되었습니다(<https://www.hee.nhs.uk/about-hee/work-us/e-learning-healthcare>).

자원봉사(Volunteering)

자원봉사는 사회적 관계를 형성하고 웰빙을 향상할 수 있습니다. 우리는 자원봉사 참여에 대한 장벽을 없애고 이것이 더 포용적이기를 바랍니다. 11월 영국 디지털, 문화, 미디어, 스포츠부(DCMS)는 잉글랜드 예술위원회(Arts Council England), 피어스 재단(Pears

Foundation), 국민건강보험의 함께하는 자선단체(NHS Charities Together)와 협력하여 예술과 스포츠 등 다양한 부문에서 사람들이 더 많은 자원봉사의 기회를 얻도록 돕기 위해 7백만 영국 파운드의 기금을 조성했습니다. 이 자원봉사 미래 기금(Volunteering Futures Fund)은 젊은이, 장애인, 소수 민족 출신은 물론 외로운 이들을 포함한 다양한 사람들에게 기회를 제공할 예정입니다(<https://www.gov.uk/government/news/government-increases-accessibility-to-volunteering>).

앞으로 우리가 할 일(What we will do next)

향후 1년 동안, 우리는 계속해서 외로움 문제에 관한 네트워크(Tackling Loneliness Network)를 성장시키고 네트워크 구성원들이 협력하여 서로 배울 수 있도록 지원할 것입니다. 외로움 문제에 관한 챔피언들(Tackling Loneliness Champions)은 앞으로 한 해 동안 계속해서 통찰과 증거를 공유하고, 외로움에 대한 국가적 소통을 개선하기 위해 협력할 예정입니다. 우리는 사회적 연결 기금자 그룹(Social Connection Funders Group)과 계속해서 협력하여 기금자들이 모여 정보, 학습, 조언을 공유할 수 있도록 할 것입니다.

우리는 또한 사회적 연결의 혜택(the benefits of social connection)이 영국 정부의 새로운 정신 건강 전략(the government's new Mental Health Strategy)에 어떻게 반영될 수 있는지를 고려하는 등 정부의 관련 업무에 외로움에 관한 문제를 계속해서 포함할 것입니다.

참여 방법

- 지역 사회 단체에서 봉사하십시오(<https://www.gov.uk/volunteering>).
- 지역사회에서 고립된 사람들을 지원하는 것을 돕기 위해 지역 단체를 조직해 보십시오.



사례연구: 대단한 아빠(Case study: EPIC Dad)

대단한 아빠는 서퍽(Suffolk)에 있는 지역사회 이익 회사(Community Interest Company)로서 아빠들이 함께 모여 친목을 도모하고, 인맥을 쌓으며, 육아에 대한 조언을 받을 수 있는 장소를 제공합니다. 이 회사는 아빠들에게 어려움에 대해 솔직해지고, 그들의 자신감을 높일 수 있는 공간을 제공합니다. 대단한 아빠는 지역 연결 기금(the Local Connections Fund)에서 기금을 받았습니다.

이 혜택을 받은 사람 중 한 명은 앤디(Andy)입니다. 앤디는 두 아이의 아버지이며, 코로나 19 팬데믹 초기에 일과 삶의 균형을 맞추는 것이 어렵다는 것을 알게 되었습니다.

“저는 제 육아에 대한 걱정이나 의문점을 말할 수 있는 곳이 없다고 느꼈습니다 — 정말 외로웠어요.”

앤디는 대단한 아빠가 아버지 노릇 지원 업무의 일환으로 제공하는 5주간의 '아빠는 중요하다(Dads Matter)' 과정에 참여했는데, 이 과정은 그의 자신감을 위한 실질적인 육아 조언과 함께 다른 아빠들과 교제할 기회 또한 제공했습니다.

“저는 대단한 아빠와 함께하기 전 아버지로서의 분투로 인해 외로움을 많이 느꼈습니다 — 하지만 이제 저는 제가 혼자가 아니라는 것을 압니다.”



사례연구: 변화를 위한 큰 도약(Case study: Big Steps 4 Change)

변화를 위한 큰 도약은 지역사회 내의 외로움을 줄이는 동시에 사람들이 잠재력을 최대한 발휘할 수 있도록 지원합니다. 그들은 엔필드(Enfield)에 있는 지역사회 구성원들과 전화로 소통하기 위해 지역 연결 기금(the Local Connections Fund)을 두 차례에 걸쳐 지원받았습니다. 그들은 공동체 숯불구이 파티(community barbecue) 등 개방된 공간에서 대면 모임을

주선했습니다. 이것은 참가자들이 사교에 대한 자신감을 회복할 기회를 주었고, 비슷한 상황에 처한 다른 사람들을 만날 수 있게 해주었습니다.

코로나 19 팬데믹이 시작된 이후 사고 생활을 줄여온 저스티나(Justina)는 그녀의 연령대에 속하는 70세 이상의 사람들을 만날 수 있었습니다. 혼자 사는 윈드햄(Windham)은 좋은 음식을 나누며 새로운 우정을 쌓을 수 있었습니다.

이 프로젝트는 공동체 정신의 중요성(the importance of community spirit)을 보여주었고, 참여자들이 표현하는 행복감은 서로를 돌보는 것의 가치를 보여줍니다.

증거 기반의 확장(Expanding the evidence base)



목표 3: 우리는 외로움에 대한 증거 기반을 개선하고, 설득력 있는 행동 사례를 만들며,

어려울 때 모든 사람이 정보에 입각한 결정을 내리는 데 필요한 정보를 갖도록 보장하는 데 우리의 역할을 하겠습니다.

지난 1년 동안 우리는 코로나 19 팬데믹이 사람들이 경험하는 외로움에 미치는 영향을 포함하여 외로움에 대한 우리의 이해를 계속해서 넓혀왔습니다.

영국의 외로움 수준(Loneliness levels in England)

우리는 잉글랜드에서 16세 이상 성인의 외로움 수준을 계속해서 측정해 왔습니다.

2020/2021년에 수행된 공동체 생활 조사(the 2020-2021 Community Life Survey)에 따르면,

대부분의 성인(95%)이 도움이 필요할 때 그들을 위해 함께 해줄 사람이 있다고

응답했습니다(<https://www.gov.uk/government/statistics/community-life-survey-202021-wellbeing-and-loneliness/wellbeing-and-loneliness-community-life-survey-202021>).

자주 외롭거나 항상 외롭다고 응답한 성인의 비율은 6%로 2019/2020년과 비슷했습니다. 장애가 있거나

장기적으로 제한을 주는 질환을 앓고 있는 경우, 24세 미만, 또는 빈곤 지역에 거주하는

성인의 경우 외로움을 자주 또는 항상 느끼는 것으로 나타났습니다.

지난 4월, 국가통계청(the Office for National Statistics, ONS)은 지방 당국 수준에서 외로움에 대한 첫 번째 추정치를

발표했습니다(<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/mappinglonelinessduringthecoronaviruspandemic/2021-04-07>).

이 연구에 따르면 연구 기간(2020년

10월~2021년 2월) 젊은이(16~24세)가 많이 사는 지역과 실업률이 높은 지역에서 외로움의

비율이 높게 관찰되는 경향이 있었습니다.

외로움 기금 지원 평가(Evaluating loneliness funding)

지난 8월에 우리는 1,150만 영국 파운드의 '연결성 구축 기금(Building Connections Fund, BCF, https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1010471/BCF_Part_2_evaluation_report_May_2021.pdf)'에 대한 평가를 발표했습니다(<https://www.gov.uk/government/publications/building-connections-fund-evaluation-final-reports>). 이 기금은 잉글랜드에서 외로움 문제 해결을 위한 최초의 정부 기금이었습니다. 9개 국가 단체가 외로움 문제를 다루는 서비스를 제공하도록 지원하기 위해 2020년 5월에 시작된 500만 영국 파운드 규모의 '외로움에 관한 코로나 19 기금(Loneliness COVID-19 Fund)'의 평가 또한 발행했습니다(<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-loneliness-fund-evaluation>). 이 평가에 따르면 코로나 19 팬데믹 기간 외로움과 관련된 가장 큰 위험에 놓인 참가자는 여성, 젊은이, 소수 민족에 속하거나 혼혈인 사람, 장애를 가진 성인인 것으로 밝혀졌습니다.

외로움 문제 해결을 위한 증거 그룹(Tackling Loneliness Evidence Group)

지난 1년 동안 우리는 외로움에 대해 여전히 알아야 할 것과 현재의 증거 공백을 어떻게 해결하기 시작할지를 알아내기 위해 전문가와 학자를 새로운 '외로움 문제 해결을 위한 증거 그룹(Tackling Loneliness Evidence Group)'을 통해 모았습니다. 이 증거 그룹은 지난 1월에 먼저 필요한 증거 공백에 대한 리뷰를 발표했습니다(<https://www.gov.uk/government/publications/tackling-loneliness-evidence-review>). 이 보고서는 비전문가들에게 외로움 관련 분야에서 여전히 채워져야 할 증거의 공백에 대한 전문가의 정보를 제공합니다. 우리는 올해 이 보고서의 조사 결과를 활용하여 먼저 필요한 증거 공백을 다루기 위한 새로운 연구를 의뢰했습니다.

우리가 다음에 할 일(What we will do next)

'2021/2022 공동체 생활 조사(the 2021-2022 Community Life Survey)'의 연구 결과는 2022년에 출판될 예정이며, '영국의 외로움 수준'에 대한 연구 결과를 포함할 것입니다. 우리는 '외로움 문제 해결을 위한 증거 그룹(the Tackling Loneliness Evidence Group)'과 협력하여 증거 기반을 계속해서 구축해 나갈 것입니다.

참여 방법

단체는 개입 활동이 외로움 문제에 대한 해결에 이바지하는지 평가할 수 있습니다.

웰빙 센터(the What Works Centre for Wellbeing)는 이를 위한 지침을

작성했습니다(<https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/02/Brief-Guide-to-measuring-Loneliness- Feb2019.pdf>).



사례연구: 독서하는 친구들 (Case study: Reading Friends)

‘독서하는 친구들(<https://readingfriends.org.uk/>)’은 독서의 검증된 힘을 통해 삶의 큰 도전을 다루는 국가 자선 단체인 ‘독서 진흥원(The Reading Agency)’이 제공하는 독서 친목 프로그램입니다. 이 프로그램은 독서를 통해 대화를 시작하고 사람들을 사회적으로 연결하면서 외로움과 고립 문제를 다룹니다.

‘독서 진흥원’은 영국 디지털, 문화, 미디어, 스포츠부(DCMS)의 ‘외로운 겨울 기금(Winter Loneliness Fund, <https://www.gov.uk/government/news/government-announces-75-million-funding-to-tackle-loneliness-during-winter>)’을 통해 102개의 잉글랜드 도서관 담당자가 새롭게 부모가 되거나 될 사람들, 젊은 돌봄 제공자, 노인 및 치매가 있는 이 등을 포함한 외로움의 위험에 놓인 다양한 사람들에게 ‘독서하는 친구들’을 제공하도록 기금, 교육 및 자료를 제공했습니다. 독서진흥원은 겨울 봉쇄 기간 사람들의 웰빙을 지원하고 사람들을 연결하기 위한 최전방의

개입으로서 공공 도서관을 통해 이 프로그램을 시행했습니다.

로치데일 도서관(Rochdale Libraries)은 새로 부모가 됐거나 예정인 사람들에게 이야기를 나누고 새로운 친구들을 사귄 기회를 제공하기 위해 매주 ‘엄마와 아기(Mums, Bumps and Babies)’라는 줌(Zoom) 그룹 미팅을 시작했습니다. 엄마와 아기에 관한 일반적인 그룹 미팅을 이용할 수 없는 상황에서 많은 참가자들은 이것이 바로 그들이 필요로 한 것이라고 말했습니다. 임신 중 불안을 경험하는 일부 사람들에게 상기 줌 그룹 미팅은 매우 필요한 지원을 제공했는데, 예를 들어 그들이 다른 사람들과 이야기하면서 혼자가 아니라는 것을 알 수 있게 해주었습니다.

“‘독서하는 친구들’이라는 모임에 참여함으로써 자신감을 되찾았을 뿐만 아니라 수요일마다 기대를 할 수 있었으며, 독서를 다시 시작할 기회와 나를 위한 시간을 가질 수 있었습니다. 저와 비슷한 상황에 처한 새로운 친구들도 만날 수 있었습니다.”

지난 겨울 7만 건의 독서 친목 활동을 통해 ‘독서하는 친구들’이 많은 사람의 삶에 미친 엄청난 영향은 의심할 여지가 없습니다. 참가자의 83%가 사회적 유대감을 더 느꼈고 72%는 외로움을 덜 느꼈습니다. 이야기를 나누는 것은 삶을 크게 변화시켰습니다.

외로울 때 해야 할 일(What to do if you are feeling lonely)

외로움의 느낌은 사람에 따라 다르며, 우리는 모두 때때로 외롭다고 느낄 수 있습니다. 어떤 사람들은 혼자 있는 것을 즐길 수 있지만, 다른 사람들은 그렇지 않을 수도 있습니다. 우리는 다른 사람들에게 둘러싸여 있어도 외로움을 느낄 수 있습니다. 지금 혹은 다른 어떤 때에 외롭다고 느끼는 것에 대해 자신을 비난해서는 안 됩니다.

외로움에는 공통 원인이 없습니다. 삶의 사건이나 상황 변화 때문에 촉발될 수도 있고, 어떤

것에 의해서도 전혀 촉발되지 않을 수도 있습니다. 외롭다고 느끼는 것은 사람마다 다르고 우리는 모두 다른 방식으로 그것을 경험합니다. 이것은 올바른 도움과 지원을 통해 외로움을 극복할 수 있는 많은 방법이 있다는 것 또한 의미합니다. 외로움과 힘든 느낌은 지나갈 수 있다는 것을 기억하는 것이 중요합니다.

주요 정보(Top tips)

주변 사람들과 자신을 위해 아래 조치 중 일부를 행할 수 있습니다. 외로움을 느낄 때 할 수 있는 일에 대한 자세한 내용은 ‘모든 마음은 중요하다’ 웹사이트에서 확인할 수 있습니다(<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/life-challenges/loneliness/>).

1. 주변 사람들과 계속 연락합니다
2. 그룹에 가입합니다
3. 즐기는 일을 합니다
4. 감정을 공유합니다 — 하지만 다른 사람들과 자신을 비교하지는 않습니다
5. (자원봉사 등을 통해) 다른 사람이 유대감을 느끼도록 돕습니다

지원(Support)

사람들은 어떤 이유에서든 이러한 조치를 행할 수 없다고 느낄 수 있습니다. 외로움과 그에 동반될 수 있는 부정적인 감정들을 해소하는 데는 시간이 걸릴 수 있으므로 자기 자신과 다른 사람들에게 인내심을 가져야 합니다. 더 많은 지원이 필요하다면 ‘모든 마음은 중요하다(Every

Mind Matters)’ 웹 사이트에 정보가 나와 있습니다(<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/life-challenges/loneliness/>).

* 이번 국문 번역 요약본은 원문의 ‘장관의 서문,’ ‘낙인 줄이기,’ ‘지속적인 변화 추진,’ 및 ‘증거 기반의 확장’을 담았습니다. 더욱 자세한 내용은 아래 링크의 보고서 원문을 참고하여 주시기 바랍니다 (<https://www.gov.uk/government/publications/loneliness-annual-report-the-third-year/tackling-loneliness-annual-report-february-2022-the-third-year>).

* 아셈노인인권정책센터는 아셈 지역과 국제사회의 고령화와 노인인권 관련 자료를 정기적으로 모니터링하고 주요 자료를 요약 및 번역하여 공유하고 있습니다. 자료의 내용에 대한 책임은 각 기관에 있음을 참고하여 주시기 바라며, 번역에 대한 의견이 있으시면 담당자(elee@asemgac.org)에게 연락해주시기 바랍니다.