

ISSUE PAPER

2022 Vol. **03**

| 발행인 윤효석

| 발행일 2022. 10. 5.

청소년상담 이슈페이퍼

은둔형 외톨이 청소년을 이야기하다

: 은둔형 외톨이 청소년 보호자를 위한 지침서 개발

01 은둔형 외톨이 청소년이란?

02 은둔형 외톨이 청소년, 전개과정

03 대응방안



01 은둔형 외톨이 청소년이란?

“내가 좀 잘했다면 달라졌을까 이런 생각도 들고...
우리 가족 모두가 사회에서 고립되어버린 느낌이에요.”

중학생이 되자 아이가 학교를 가기 싫다고 했어요. 담임 선생님도 기다려 주시고 여러 차례 상담을 하였지만, 여전히 학교를 안 가려고 했고 결국 2년간 집안에서 은둔생활을 하였습니다. 아이가 집안에 있는 동안 보호자로서 무엇을 해야 할지 막막하고 무기력해지기도 했습니다. 저는 답답한 마음에 이곳저곳 연락을 하다 청소년상담복지센터에서 상담사 선생님과 연결이 되었고, 우리 아이보다 보호자가 아이를 이해하고 어떻게 의사소통해야 하는지에 대해 상담을 받았습니다. 이후 우리 아이는 조금씩 변화하였고 지금은 복학하여 학교생활을 하고 있습니다.

- 은둔형 외톨이 청소년 문제로 청소년상담복지센터를 내방한 보호자 인터뷰 중 -

은둔형 외톨이 청소년은 장애나 정신질환 등이 아닌 특별한 은둔의 계기가 없으면서 3개월 혹은 6개월 이상 방 또는 집에서 나가지 않고 학업이나 직업 등의 사회적 활동을 하지 않으며, 친구가 1명 이하인 만9세에서 24세 청소년으로 불안 등 심리적 어려움이 있는 경우로 정의함(윤철경 외, 2021)

- 은둔형 외톨이 개념은 1970년 일본에서 청년실업이 증가하면서 세상과 접촉을 끊고 집에서만 지내는 청년들의 현상이 생기며 이들을 ‘히키코모리’란 용어로 명명하면서 일본사회의 특유한 사회현상으로 관심 받게 됨
- 그 후 우리나라를 비롯한 다른 나라에서도 각기 다른 용어로 정의되었으며, 이와 같은 현상이 존재하고 있음을 알게 되었음. 국내에서는 2000년대 초반부터 정신의학계, 상담학계에서 은둔형 외톨이에 대한 관심을 가졌으나 정신병리적, 심리적 문제로 진단하고 이를 개인적 특성으로 접근해 왔음(윤철경 외, 2020). 하지만, 청소년기에 가족 내 관계 및 또래 관계의 어려움 등의 이유로 등교를 거부하거나, 사회적 관계 형성에 실패하고 은둔형 외톨이로 지내는 사람이 증가하는 추세가 되어 연구의 필요성이 제기됨(황순길 외, 2005). OECD 기준으로 우리나라의 15~29세 청소년 니트 비중은 다른 국가의 평균보다 높으며, 다른 국가는 2014년 이후 감소하는 반면 우리나라의 경우 증가하는 추세를 보이고 있다(김기현 외, 2018)

1) 유사단어로 히키코모리, 니트 등의 용어가 있으나 본 페이퍼에서는 ‘은둔형 외톨이 청소년’이라 정의함

- 현재 은둔형 외톨이 청소년에 표적화 된 전국 단위의 공식적인 자료는 없으나, 19~29세의 청년 은둔형 외톨이 발생률은 0.91%이며(윤철경 외, 2020), 은둔 유경험자 중에서 약 40%가 '청소년기에' 은둔생활을 시작하고 있다는 (광주광역시, 2020) 수치를 통해 잠재적인 은둔형 외톨이 청소년이 많을 것으로 예측됨. 최근 청소년상담복지센터를 이용한 은둔형 외톨이 청소년 상담 실적을 살펴보면, 2020년 431명에서 2021년 507명으로 전년대비 17% 증가하여 청소년과 가족들에게 필요로 하는 상담복지서비스의 요구도가 높아진 것으로 볼 수 있음
- 청소년기에 발현되는 은둔 현상에 관심을 가져야 하는 이유는 첫째, 은둔 양상을 가지고 있는 청소년에게는 사회·정서, 우울증 및 자살사고와 같은 정신건강 문제가 빈번하게 나타남(광주광역시, 2020). 둘째, 사회적 위축 성향(은둔)이 높을수록 우울, 불안과 같은 정서문제를 겪으며, 사회적 회피와 같은 부정적인 사회심리학적 상태에 노출됨(이윤지 외, 2015). 따라서 은둔 현상은 최근 부각되는 청소년 마음건강에 있어 중요한 이슈임
- 특히, 전체 청소년기 중 본격적인 사회활동이 진행되는 후기청소년(만19세~24세)의 사회적 고립감은 코로나 이후 증가하였고(한국청소년상담복지개발원, 2022), 이는 최근 청년기 사회적 고립에 대한 사회적 관심의 증가와 맥락을 같이 한다고 볼 수 있음
- 청소년기의 은둔형 외톨이 연구에 비해 상대적으로 연구가 활발한 청년 고립의 연구결과에서는 고립은 생애 전반기 동안의 부정적 경험이 누적되어 발생하여 그 양상이 지속되고 있다고 밝히고 있음(Caspi, Harrington, Moffitt, Milne, & Poulton, 2006). 사회적 고립감이 높은 청년일수록 아동·청소년기에 부정적인 경험이 많으며 생애 주기적 관점을 통해 분석되어야 할 필요성이 제기됨(유민상 외, 2021)
- 인터뷰와 선행연구를 통해 청소년기에는 은둔형 외톨이 청소년을 둔 가족의 지원이 필요하다고 제시되었고, 이러한 요구에 맞추어 한국청소년상담복지개발원은 은둔형 외톨이 청소년의 실태 및 특성을 파악한 내용을 바탕으로 은둔형 외톨이 청소년 보호자 개입을 위한 가이드를 개발하였음
- 본 이슈페이퍼에서는 청소년기에 은둔의 이유와 발생 원인을 알고 조기 발굴이 필요하며, 이를 통해 청소년 은둔의 장기화를 막고 성공적인 사회복귀가 가능하도록 모두의 관심이 필요함을 제시하고자 함



02 은둔형 외톨이 청소년, 전개과정

청소년이 은둔을 하게 된 원인, 계기부터 시작하여 은둔기간에 보이는 특징과 종료하게 된 계기를 제시함. 본 내용은 은둔형 외톨이 청소년 보호자 개입을 위한 가이드 개발을 위해 실시한 선행연구 및 보호자, 청소년, 전문가의 경험에 대한 조사 결과를 종합하여 제시하였음

은둔의 시작 학교폭력 및 대인관계 상처, 가족 간의 갈등

은둔을 시작한 계기로는 대인관계에서의 상처 및 학교폭력 피해 경험, 학업 스트레스로 인한 좌절감, 가정 내의 갈등 및 돌봄의 부재 또는 보호자의 과잉통제와 간섭 요인 등이 제시됨(이영식 외, 2022)

○ 대인관계에서 온 상처 및 학교폭력 피해 경험

청소년기 발달에 대인관계는 중요한 역할을 하게 되는데, 대인관계 내 좌절과 상처는 청소년이 은둔을 하게 되는 원인 중 하나임. 많은 시간을 보내는 학교에서 대인관계 내 어려움을 겪을 경우, 부등교의 상태를 넘어 은둔을 선택하기도 함. 특히 학교폭력 피해 경험은 중요한 은둔의 원인이며 계기가 됨. 학교폭력 또는 학교 내의 대인관계의 갈등을 처리하는 과정에서 피해청소년의 입장에서 원만하게 해결되지 않을 때, 자신의 감정과 생각이 존중받지 못했다고 인식하며 상처를 받기도 함



“은둔의 원인이 학교 폭력과 괴롭힘이 많거든요. 너 때문에 이렇게 되었다는 비난을 받거나 하면 어린 학생이다 보니 마음에 상처를 받게 되요. 제가 만나 본 청소년도 학교폭력으로 은둔이 시작되었어요. 학교 안에서의 그런 학교 폭력 피해 이후 피해 학생을 심리적으로 돌볼 수 있는 위센터 역할, 학교 폭력 처리 이후의 절차가 필요하다고 생각해요.”(상담자 인터뷰)

“친구가 하지도 않은 말을 했다고 소문을 내서 왕따 아닌 왕따가 되어 버렸어요. 학년이 바뀌면서 해결이 되나 했는데 반 친구가 단독에 작년엔 이런 저런 일이 있었다고 올려버렸나 봐요. 한참 친해지고 있던 아이들도 그 일로 수근 수근거리면서 어색해졌고요.”(보호자 인터뷰)





“어렸을 때부터 친구랑 잘 어울리지를 못하고 자기 생각을 이야기하는 걸 어려워해서 초등학교 때부터 상담 받고 놀이치료라든지 꾸준히 받아왔거든요. 저한테 말할 때 학교 가기 싫은 건 아니었는데 학교 가면은 막 땀이 난대요, 식은땀이... 교실에 앉아 있으면 왜 그런지 자기도 모르겠는데, 교실에만 들어가서 앉아 있으면 그 압박감이라고 해야 되나..”(보호자 인터뷰)

○ 학업 스트레스로 인한 좌절감

부정적 평가에 취약한 청소년의 경우, 비난을 받지 않으려고 하다 보니 학업경쟁에서 밀렸을 경우 갈 곳이 집밖에 없는 경우가 있음(박성민, 2020.09.03)

2020년 전국 청소년상담복지센터 이용자의 문제유형별 상담실적을 보면 ‘대인관계’ 21.5%, ‘정신건강’ 19.9%, ‘학업·진로 문제’ 12.9% 등의 순으로 나타나(여성가족부, 2022) 학업과 진로 문제는 청소년기에 중요한 요인으로 작용함. 보호자의 학업 강요, 또는 스스로 느끼는 학업에서의 부담감과 좌절감은 청소년이 은둔하는 계기가 되기도 함



“자기가 영어 학원 이야기를 꺼내면 엄마, 아빠는 수학 학원, 과학 학원 이런 식으로 두 개, 세 개를 이야기를 하며 학업부담을 느꼈다고 해요.” (상담자 인터뷰)

○ 가정 내 갈등과 돌봄의 부재, 보호자의 과잉 통제, 과잉 간섭

청소년은 보호자의 보호에서 벗어나 한 명의 개체로서 독립을 준비하는 시기임과 동시에 보호자에게 의존하고 보호를 받고 싶은 마음도 존재함. 보호자에게 사랑받고 이해받고 싶은 청소년의 욕구가 좌절되거나, 보호자에게 통제받는 생활, 보호자와의 갈등이 지속된다면 청소년이 은둔이 시작되는 계기가 될 수 있음

“왜 학교를 안 가게 되었냐, 왜 밖을 안 나가게 되었냐면 ‘아이가 어릴 때 내가(보호자) 너무 바빠서 다그친다고 애를 많이 때렸다고 하더라고요” (상담자 인터뷰)



“어릴 때 아이의 소극적인 성격을 바꾸겠다고, 아이가 문제 행동을 하면 방에 가두고 이런 식으로 많이 해서 감정이 많이 안 좋았어요.” (보호자 인터뷰)



“학교도 안가고 또래도 안 만나지만 상담선생님은 만나는 친구들이 있어요. 이런 친구들은 가정 안에서의 불안은 그래도 조금 적고 아이가 밖에서 받는 스트레스가 너무 커서 밖에 못 나가는 경우인데 이제 저희도 안 만나려고 하는 그런 친구들을 보면 가정 안에서의 불화가 일단 더큰 거죠. 또래 관계는 큰 무리 없는데 보호자-자녀갈등이 심한 친구들은 오히려 보호자-자녀갈등이 해결이 되면 나올 수 있는 확률이 커지게 되는 사례도 있어요.”(상담자 인터뷰)

은둔기간 동안 보이는 특징

무력감과 자살사고, 생활 관리의 어려움, 인터넷 과의존

밤낮이 바뀌어 식사가 불규칙적이고, 수면 패턴과 스마트폰-인터넷 게임 등을 하며 대부분의 시간을 보내고, 스마트폰에 집착하는 모습을 보임. 공포, 범죄와 같이 자극적인 콘텐츠에 몰두하기도 함. 스마트폰, 인터넷 몰입 자체가 은둔형 외톨이가 되는 원인이라기보다는, 은둔 생활 동안 따로 할 것이 없으니 인터넷 사용과 게임 중독이 심해지면서 은둔 상태가 더욱 심해진다고 볼 수 있음(이영식, 외, 2022). 특히, 자살사고나 자해 문제가 생기는 경우도 보고됨



“거의 심할 때는 이틀에 한 번 정도 ‘죽고 싶다’ 이런 말도 했고, 실제로 저희 앞에서 막 죽을 거라고 협박하기도 했고, 우울증 심할 때는 손목을 긋는 경우도 있었어요. 제가 출근해서 있으면 ‘아빠 퇴근하고 오면 내가 시체가 돼 있을 거야’ 이런 문자 보내오기도 했죠.”
(보호자인터뷰)

“전반적인 시간관리가 힘들었어요. 유튜브나 온라인에 빠지게 되니 온라인 사기도 당할 뻔하기도 하고, 밤낮이 바뀌어서 수면관리나 건강관리가 어려웠어요. 이렇게 되다보니 더 무력해지고 불안해지기도 하고요.”(청소년 인터뷰)



“씻는 거를, 그러니까 거의 일주일 넘게 안 씻은 적도 있었고요. 일단은 현관문 밖을 아예 한 달 넘게 안 나간 적도 있었거든요. 맨날 밤에 보면 방에 불도 켜져 있고요”(보호자 인터뷰)

함께 고립되어 가는 가족

아이들의 은둔은 보호자의 은둔으로 연결

은둔자녀를 둔 가족들은 자녀의 문제를 이야기 나눌 곳도 부족하고 말하기도 어려운 상황에 직면함. 언제 끝날지 모르는 자녀의 고립생활에 앞으로 자녀의 미래는 어떻게 될까라는 초조함이 동반됨



“보호자님들이 거의 다 지쳐 계시더라고요. 본인들의 생활도 없고 오로지 집중은 이 친구한테 다 가 있고 엄마 아빠들도 은둔형처럼 되어가더라고요. 우선 보호자님들한테 '일단은 엄마 아빠가 좀 쉬시라, 좀 쉬셔라 쉬시라' 하고 오히려 이 친구들이 자살 시도나 '죽겠다' 이런 말 하기는 하지만은 조금 좀 안전하다고 생각될 때는, 아이를 오히려 조금 혼자 놔두고 두 분이 좀 여행 좀 가시라 보호자님들한테 조금 이 문제와 조금 떨어져서 생각할 수 있도록 저는 그렇게 얘기를 좀 했고 물론 그 힘든 거를 들어주는 거는 마찬가지고.”
(상담자인터뷰)

“‘아이가 공부를 못한다’ 이 정도만 얘기했지 ‘학교는 안 가고 있다’ 이 말은 못하겠어요. 그러니까 내 생활이 없어지고 친척들을 만나기도 힘들고 그 다음에 또 직장에서도 ‘저 집 안에 시험을 치고 어쩌구 저쩌구’ 그런 얘기를 해도 그 자리도 피하게 되고.”(보호자 인터뷰)



“제가 얘기할 곳이 없잖아요. 상담선생님 도움을 많이 받았어요. 일주일에 두 번쯤 만나서 이야기 나누고..아이에게 너무 매달리지 말고 보호자님의 생활을 유지하라는 말이 많은 도움이 되었어요. 사실 지금도 문제지만 앞으로 해결해야 할 일이 산더미예요. 직장에 군대 문제에..”(보호자 인터뷰)

은둔의 종료

스스로 세상으로 나올 준비, 보호자의 기다림이 중요

청소년들은 스스로 나올 준비가 되었을 때, 은둔을 종료하게 되었다고 보고함. 은둔 외톨이 청소년은 은둔이 시작되었지만, 이들은 세상으로 나가고 대인관계를 맺고 새로 시작하고 싶어 하는 욕구는 가지고 있으나 어디서부터 시작해야 할지 모르는 경우가 많다고 보고됨(김혜원 외, 2022). 그 출구의 시작을 본인 스스로 혹은 가족으로부터 도움을 받게 되는 경우가 많은데, 가장 전제가 되어야 하는 것은 보호자가 자녀를 믿고 기다려 주어야 한다는 것임. 보호자가 자녀의 은둔시기에도 끊임없이 의사소통 하며 신뢰감을 주며 기다려 준 것이 큰 힘이 되었다고 제시됨



“꼭 학교에 가야 되는 것도 아니고 검정고시나 다른 방법도 있으니까 기다리자’ 싶어서 압박감 안 주고 기다려 줬어요. 대신 가까운 공원이라도 밖에서 바람 쐬 수 있게 데리고 나가려고 유도 하고요. 그렇게 지내다보니까 자기도 이것저것 알아보는 것 같더니 대안학교 이야기를 하더라고요. 상황에 대해 솔직하게 이야기를 하고 나서는 ‘학교에 가겠다’고 하더라고요.”
(보호자 인터뷰)

“뭐라고 말하기는 힘든데, 어느 순간 이제 나가도 되겠다. 이제 학교로 돌아갈 수 있겠다 생각을 했어요. 엄마한테 이제 용기내보겠다고 얘기했어요.”(청소년 인터뷰)



“식사 메뉴나 가족들의 일정 같은 것들을 어머니가 말해주고 내용을 쪽지에 써서 문 아래로 넣어줬대요. 아이가 잠깐 나간 사이에 큰 애가 동생 방에 들어가 봤는데 메모를 모니터에 붙여놨다는 거예요. ‘아닌 것 같아도 애가 밖에서 하는 말을 다 듣는 것 같다’고 얘기하신 적이 있어요”(상담자 인터뷰)

은둔 시기에 도움이 된 것

상담, 학교, 그리고 친구들 나를 믿어주는 지지체계

은둔시기에 가장 도움이 된 것은 자신을 믿어주는 사람이 한명이라도 있는 것이 중요하다고 제시됨. 그 대상이 보호자, 또래친구, 상담자든 누군가가 자신의 편이라고 생각해 주는 것 자체가 큰 도움이 되었다고 보고함



“학교로 돌아갔을 때, 처음에는 겁이 났어요. 근데 애들이 아무렇지도 않게 ‘안녕?’ 이렇게 인사 한번 건네주는 게 힘이 되더라구요”(청소년 인터뷰)

“보호자들에게는 ‘자녀 말을 좀 잘 들어줘라 보호자가 자녀를 잘 이해해줘라’ 이제 이게 가장 우선인 것 같고요. 청소년들에게는 힘든 것을 충분히 공감하고, ‘지금 잠시 쉬어보자’ 이야기 해요. 이 친구는 누군가 자기 생각을 옳다고 말해줄 사람을 기다리고 있었던 것 같아요.”
(상담자 인터뷰)



03 대응방안

“은둔형 외톨이 청소년이 세상에 나올 수 있도록
기다려 줄 수 있는 가정·학교·사회적인 관심이 필요”

첫째, 은둔을 선택한 자녀를 둔 보호자에게도 도움이 필요

- 한국청소년정책연구원(2018)에 따르면 은둔 청소년의 자녀와 보호자의 관계가 중요하고 이에 따라 보호자의 역할이 중요하게 제시됨. 인터뷰 결과에서도 보호자들은 자녀가 은둔이 되었을 때 자녀의 상태를 이해하고 의사소통하기 위한 연습이 필요하며 보호자가 지지받을 수 있는 전문적인 도움이 절실한 것으로 나타남
- 자녀가 은둔생활을 하게 되면 보호자 또한 일상생활과 사회적인 접촉이 제한되고, 계속해서 새로운 양육방법을 찾거나 출근을 할 수 없는 등의 스트레스 요인이 추가됨. 무엇보다도 자녀를 이해하기 위한 보호자 스스로가 심리적 건강을 지키는 것이 중요하며 자녀를 이해하기 위한 전문가의 도움을 통해 자녀의 사회복귀에 도움이 되는 다양한 정보를 제공하는 것이 필요함
- 이에 한국청소년상담복지개발원에서는 올해 은둔형 외톨이 청소년이 사회로 걸음을 내딛기 위한 방향을 제시하는 '은둔형 외톨이 청소년 보호자 개입을 위한 가이드'를 개발하여 은둔자녀를 둔 보호자와 이들 가족을 지지하는 상담자를 위한 지침서 및 카드뉴스를 배포함 ▶ [지침서 다운로드](#) ▶ [카드뉴스 바로가기](#)

가이드에서는 은둔형 청소년 실태, 특성을 비롯하여 자녀의 은둔위험 수준 파악하기, 은둔자녀에 대한 이해돕기와 자녀와 소통하는 방법등을 안내하고 있다. 자세한 내용은 바로가기를 통해 확인 가능함

- 또한 은둔 외톨이 청소년의 경우, 스마트폰 과의존 문제가 생기는 경우가 많다고 보고됨. 한국청소년상담복지개발원에서는 자녀 스스로 혹은 보호자가 활용할 수 있는 건강한 인터넷·스마트폰 사용을 위한 인스타그램(인스타그램 과의존 STOP) 상담프로그램을 활용하여 다양한 정보를 제공받을 수 있음 ▶ [인스타그램 바로가기](#)

청소년의 미디어사용에 대한 현재상태를 파악하고 미디어 사용조절을 하기 위해 본인 스스로 자기조절능력을 향상시키는 프로그램이 제시되어 있으며, 자세한 프로그램은 바로가기 링크를 통해 확인가능함

둘째, 청소년 은둔행동의 조기 발견이 중요

- 은둔의 조기 발견은 매우 중요함. 학교와 가정에서의 세심한 관찰과 관심이 필요함
- 학교에서 은둔 시기에 공통적으로 발생하는 징후는 등교거부, 잦은 지각과 결석, 수업시간에 무기력한 모습, 또래와 교류하지 않는 등 대인관계가 이루어지지 모습이 나타남
- 연구결과에서는 청소년 은둔의 계기가 학교 안에서의 대인관계 문제가 대부분을 차지하였으며, 그 중 학교폭력은 중요한 요인으로 제시됨. 학교폭력을 해결하는 과정에서 생기는 갈등이 충분한 이해 속에서 해결 될 수 있도록 학교 안에서의 선생님의 관심과 또래친구와의 관심이 필요함. 한국청소년상담복지개발원에서는 「학교폭력 피해 청소년 상담개입」 연구를 올해 진행하고 있으며, 내년 전국 청소년상담복지센터 보급 및 교육할 계획임
- 은둔형 청소년은 다른 연령대의 은둔형 외톨이에 비해서 최소한의 가족과의 관계가 유지될 가능성이 높아 자녀가 등교거부와 같은 눈에 띄는 행동이 나타나서야 알게 되는 경우가 많음. 가정에서는 갑자기 자녀의 등교거부, 낮과 밤이 바뀌고 밖에 나가지 않거나, 인터넷 몰입, 게임 중독이 심해지는 등의 징후에 관심을 가지고, 청소년상담복지센터 등 지역 내의 전문기관에서는 은둔 생활의 장기화로 가족의 영향력이 낮아지기 전에 가족과의 협력 하에 은둔형 외톨이 청소년을 조기에 발굴하여 지원해야 할 필요가 있음
- 「은둔형 외톨이 청소년 보호자 개입을 위한 가이드」 안에 내 자녀가 은둔위험이 있는지 아닌지 확인할 수 있는 체크리스트를 통해 조기발견이 도움이 될 수 있음 ▶ [지침서 다운로드](#)

셋째, 사회적 관심이 필요

- 2019년 10월 광주광역시의회에서 은둔형 외톨이 지원조례를 국내 처음 통과시키며 지자체 차원에서 은둔형 외톨이 문제를 사회적 담론 수준에서 제도적 영역으로 끌어들었으며, 뒤이어 서울특별시 노원구, 은평구, 부산광역시등도 지원 조례를 제정해 은둔형 외톨이에 대한 통합적인 지원에 대한 공감대를 확산시켜 나가고 있지만 여전히 법적 지원 근거는 약함
- 최근 사회적으로 고립된 은둔형외톨이 청소년을 지원하는 「학교밖청소년법」 개정안을 발의하면서 은둔형 청소년에 대한 개념정의 및 국가 및 지방자치단체의 이들에 대한 관심을 갖도록 하는데 노력하고 있음(양길성, 2022.08.25.)
- 이러한 노력을 발판으로 이들의 대한 국가적·사회적 포용과 관심이 필요함. 한국청소년상담복지개발원에서는 은둔 외톨이 청소년에 대한 이해를 돕기 위하여 대국민 홍보 및 포럼을 추진할 예정임

- 김기현, 배상률, 성재민(2018). 청년 핵심정책 대상별 실태 및 지원방안 연구 I: 청년 니트(NEET). 세종 : 한국청소년정책연구원.
- 김혜원, 조현주, 김지연, 김연옥, 김지향, 박찬희(2022). 당사자와 보호자 상담 가이드북 은둔형 외톨이 상담. 서울:학지사.
- 광주광역시(2020). 2020 광주광역시 은둔형 외톨이 실태조사.
- 박성민. (2020.09.03). “엄마, 난 민달팽이야” 은둔형 외톨이에 가장 필요한건... 동아일보. <https://www.donga.com/news/article/all/20200903/102775844/1>
- 양길성(2022.08.25). 은둔형 청소년 지원법' 발의...첫 법적근거 마련. 한경.<https://www.hankyung.com/politics/article/202208257513i>.
- 여성가족부(2022). 2021 청소년백서. 여성가족부.
- 유민상, 신동훈(2021). 청년의 사회적 고립 실태 및 지원 방안 연구. 세종 : 한국청소년정책연구원.
- 윤철경, 박선영, 임말희, 김재희, 문금화, 김연정(2021). 은둔형 외톨이 청소년 가족 지원을 위한 입법과제. 국회입법조사처.
- 윤철경, 서보람(2020). 은둔형 외톨이 현황과 제도적 지원의 정립. 서울시 은둔형 외톨이 현황과 지원방안 토론회(2020. 8. 25).
- 이영식, 최태영(2022). 은둔형 외톨이 탈출가-우리 모두의 이야기. 서울:학지사.
- 이윤지, 서민재, & 최태영(2015). 한국 청소년에서 사회적 은둔의 정신병리적 특성. J Korean Neuropsychiatr Assoc, 54(4), 549-555.
- 정은진, & 김기현(2018). 청소년정책 추진체계의 유형과 정책성과에 관한 OECD 국가 비교. 한국청소년연구, 29(1), 117-143.
- 한국청소년상담원 (2006). 은둔형부적응청소년 부모교육 프로그램. 부산: 한국청소년상담복지개발원.
- 황순길, 여인중, 남재량, 장미경, 허묘연, 권해수, & 홍지영(2005). 은둔형 외톨이등 사회부적응 청소년 지원방안. 서울: 국가청소년위원회.
- Caspi, A., Harrington, H., Moffitt, T. E., Milne, B. J., & Poulton, R. (2006). Socially isolated children 20 years later: risk of cardiovascular disease. Archives of pediatrics & adolescent medicine, 160(8), 805-811.

