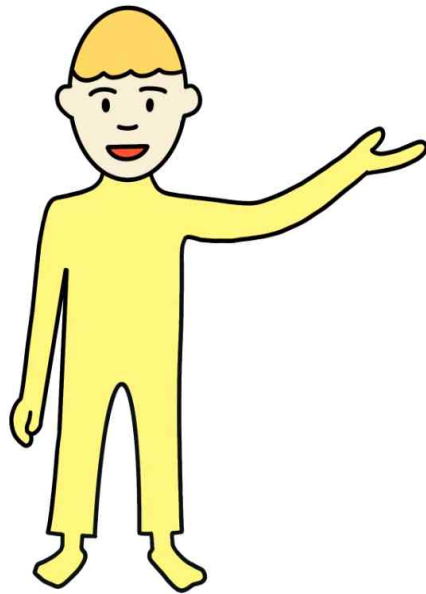


# 은둔형외톨이 매뉴얼



파이심리상담센터

## 목차

1. 정의 ..... ①
2. 현황 및 심각성 ..... ①
3. 오해와 진실 ..... ③
4. 특징 ..... ⑥
5. 원인 ..... ⑨
6. 대응법 ..... ⑫
7. 도움 받을 곳 ..... ⑮
8. 참고문헌 ..... ⑮

# 은둔형외톨이 매뉴얼

## 1. 정의

“은둔형 외톨이”란 사회·경제·문화적으로 다양한 사유가 복합적으로 작용하여 일정 기간<sup>1)</sup> 이상을 자신만의 한정된 공간에서 외부와 단절된 상태로 생활하여 정상적인 사회활동이 현저히 곤란한 사람을 말한다.”

(광주광역시 은둔형외톨이 지원에 관한 조례, 2019)

## 2. 현황 및 심각성

\*\*\* “우리나라에도 은둔형외톨이가 있어? 일본만의 문제아냐?” 이렇게 믿고 싶지만 은둔형외톨이는 더 이상 다른 나라 문제가 아닙니다.

### ○ 사회적 관심의 시작과 현황

- 우리나라의 경우 2000년대 초반부터 정신의학계나 상담학계에서 은둔형외톨이 심각성을 제기해왔습니다. 하지만 20년이 지난 지금까지 공식적이고 구체적인 실태조사는 이루어지고 있지 않습니다.
- 이렇게 은둔형외톨이에 대한 현황파악이 잘 되지 않다보니, 이들을 위한 정책 마련도 예방과 치료적 조기개입도 매우 어려운 상태입니다.
- 구체적인 현황을 파악하지 못한 가운데 최근 학교중퇴 청소년<sup>2)</sup>, NEET 청년<sup>3)</sup>들이 급증하는 가운데 은둔형외톨이의 비율도 높아지는 것으로 추정하고 있습니다.

1) 은둔형외톨이를 구분하는 은둔 기간을 일본 후생노동성에서는 6개월 이상, 한국청소년정책연구원에서는 3개월 이상으로 보는 등 기간에 대해서 다양한 의견이 제기되고 있음.

2) 매년 7~8만 명의 청소년이 학교를 중퇴하고, 2015년 기준 38만7천명이 학교 밖 청소년인 것으로 조사됨(여성가족부)

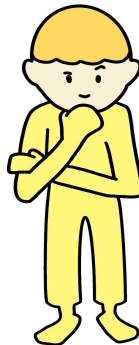
3) NEET(Not in Education, Employment, Training) 청년 : 일하거나 교육 및 훈련을 받지 않는 젊은이를 지칭함. 모든 NEET 청년이 은둔형외톨이가 되는 것은 아니고 어느 정도의 대인관계를 유지한다는 점에서도 은둔형외톨이와는 차이가 있음. 그러나 2016년 기준 우리나라 15~29세 청년중 NEET비율이 18.9%로 OECD 평균(13.9%)보다 훨씬 높게 나타나 우리나라 청년들이 사회조직에 소속되지 않고 고립되는 위험성이 높음을 알 수 있음

## ○ 조사결과

- 최근의 몇몇 조사를 통해 우리나라의 은둔형외톨이는 현재 수십만에 이르고 이중 다수가 20대로 추정하고 있습니다.
  - ▷ 2017년 은둔형외톨이 지원기관 16곳과 기존 조사결과를 분석, 최소 13만 5천명의 고립인이 있을 것으로 보고함.(GL학교밖청소년연구소 윤철경 소장)
  - ▷ 2018년 국민건강보험공단의 데이터를 활용, 20~40대 잠재적 은둔형외톨이 21만 명으로 추정.(한겨레21)
- 일부 연구에서는 은둔형외톨이 수는 전국에 약 32만 명 이상이고, 당사자와 가장 가까운 주변인(가족) 수를 합하면 약 100만 명을 웃도는 숫자가 이 현상으로 고통 받는다고 주장합니다.

## ○ 일본의 경우

- 히키코모리(ひきこもり)의 심각성이 우리보다 30년 정도 앞서 나타난 일본은 2016년 현재 15세~39세 중 54만 명, 40~64세 중 61만 3천 명이 은둔상태인 '은둔형외톨이 120만 명 시대'를 맞고 있습니다.
- 특히 장기은둔자가 많아지면서 은둔형외톨이의 중년화를 넘어 고령화에 대한 사회적 우려가 커지고 있습니다.(일본내각부)



### 3. 오해와 진실

\*\*\* 은둔형외톨이의 존재를 모르는 경우도 많지만, 안다 해도 그 현상에 대해 잘못 알고 있는 경우가 많습니다. 대표적인 ‘오해와 진실’을 통해 은둔형외톨이를 바르게 이해하는 것이 이들을 돕는 첫 걸음입니다.

#### 은둔형외톨이는 정신질환이다? - No

▷ 은둔형외톨이와 정신질환은 발발, 경과 등에서 차이가 있습니다.

많은 전문가들이 은둔형외톨이는 병이나 정신질환이 아니라고 주장합니다. 은둔은 출구가 확보된다면 때론 창조적이고 유익한 경험이 될 수도 있고, 상황이 개선된다면 벗어날 수 있는 ‘상태’이기 때문입니다. 하지만 출구 없는 은둔상태가 장기화되면 우울, 불안, 대인 공포증, 강박증, 피해망상 등 여러 정신질환 증상이 나타나기도 합니다. 이 경우도 일반적인 정신질환과는 다른데, 나타나는 증상들이 은둔형외톨이 전후 시작되고, 은둔이 장기화되면 악화되고, 은둔이 중단될 때 급속히 개선 혹은 사라지지만 은둔이 재개되면 다시 재출현된다는 점 등의 차이점이 있기 때문입니다.

#### 은둔형외톨이는 모두 인터넷 과의존 또는 게임 중독자이다? - No

▷ 은둔형외톨이 중 인터넷 과의존 또는 게임중독자는 많다. 하지만 다 그렇지는 않다.

은둔형외톨이는 외출하지 않고 집에만 머무르기 때문에 이들에게 인터넷은 세상과 소통할 수 있는 유일한 창구입니다. 인터넷과 게임을 통해 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 회피하기도 하고, 심심할 때 인터넷과 게임을 통해 즐거움을 얻으며 보상경험을 하게 됩니다. 그러다 보니 인터넷 중독에 이르는 위험성이 증가하는 것은 사실입니다. 하지만 일부는 인터넷, 게임뿐만 아니라 피규어, 레고, 책 등 다양한 자신만의 취미에 빠지기도 합니다.

## 은둔형외톨이는 시간이 지나면 저절로 좋아진다? - No

- ▷ 은둔형외톨이의 문제는 시간이 지난다고 저절로 해결되는 것은 아니다.

외톨이 성향을 갖고 있는 개인은 자신의 문제를 해결하고 싶어 하지만 사회적 관계를 어려워하기 때문에 적극적으로 도움을 요청하지 못하고 고립이 지속되는 경우가 많습니다. 또한 은둔생활이 길어지면 빠르게 변화하는 사회에 대한 두려움이 더욱 커지고 세상으로 나갈 엄두를 내기 어렵게 됩니다. 따라서 은둔 상태에서 개인의 노력만으로 빠져나오기는 어렵고 가정-학교-상담 및 치료 기관이 함께 협조하여 도와주는 것이 필요합니다.

## 모든 은둔형외톨이는 부모가 응석을 받아줘서 생긴 결과이다? - No

- ▷ 부모의 양육방식만이 은둔형외톨이를 만드는 것은 아니다.

은둔형외톨이는 부모의 과보호나 방임, 학대 등의 양육태도나 어려운 가정환경이 원인이 되기도 하지만 개인적 특성, 심리학적 특성, 사회적 기술부족, 학교 부적응, 사회문화적 요인 등이 복합적으로 작용해서 발생할 수 있습니다[원인부분 참조].

## 은둔형외톨이가 방 밖으로 나오면 문제는 해결된 것이다? - No

- ▷ 은둔형외톨이가 준비되지 않은 채 사회조직의 구성원이 되도록 하는 것만이 해결책은 아니다.

은둔형외톨이도 집 밖으로 나가고 싶은 욕구는 가지고 있지만, 무리한 진학, 취업 등 사회 구성원이 되기를 강요하는 것은 근본적인 문제해결이 될 수 없습니다. 일단 사회에 나온 경우에도 다른 사람들에 비해 자신이 뒤처졌다고 생각하면 다시 은둔을 반복하여 장기화되는 경우가 많습니다. 그러므로 이들이 안전한 환경에서

사회적응훈련을 통해 단계적으로 사회에 적응할 수 있도록 지속적인 관심과 지원이 필요합니다.

### 은둔형외톨이는 공격적이고 폭력적이다? - No

▷ 은둔형외톨이의 공격성과 폭력성은 개인의 성향과 환경에 따라 다르다.

은둔형외톨이의 폭력성은 불만 및 분노가 타인을 향하기보다는 자기 내부로 향한 것이라고 볼 수 있습니다. 공격성을 보이는 경우도 자신을 자극하고 질책하는 주변사람에게 한정되는 경우가 대부분입니다. 하지만 폭력이나 공격 행동을 했을 때, 주변사람들은 이를 묵인해서는 안 되며 어떤 경우라도 강력하고 단호하게 거부해서 허용범위를 명료하게 해야 합니다.

### 은둔형외톨이는 한국, 일본 특유의 현상이다? - No

▷ 은둔형외톨이는 각 나라마다 유사한 현상을 보이는 사람들이 있다.

은둔형외톨이는 한국과 일본만의 특성은 아닙니다. 일본의 히키코모리, 한국의 은둔형외톨이 외에 영국의 니트, 독일의 네스트 호커, 캐나다의 부메랑 키즈 등 사회·문화마다 명칭은 다르지만 타인과의 교류가 없고 사회활동을 하지 않는 동일한 특징을 갖는 집단이 존재합니다. 특히 경쟁이 심하고 상대에 대한 배려가 없는 사회·문화일수록 그 심각성은 두드러지게 나타납니다.

## 4. 특징

\*\*\* 은둔형외톨이는 여러 가지 측면에서 독특한 특징을 보입니다. 하지만 개인에 따라 일부 특징만 보이기도 하고 여러 특징을 한꺼번에 보이기도 합니다.

### ○ 행동·신체 측면

- 일정 기간(3~6개월 이상) 자신만의 한정된 공간(방, 집안)에 머무름
- 잦은 결석이나 등교거부로 학교 중퇴로 이어지는 경우가 많음
- 낮과 밤이 바뀐 수면 패턴을 보임
- 식사는 방에서 혼자 불규칙하게 하는 경우가 많음
- 양치, 샤워 등을 하지 않고 개인위생을 거의 돌보지 않음
- 밤새 인터넷이나 스마트폰을 하는 경우가 많음
- 오랜 은둔으로 근육, 뼈, 치아 등 건강상 문제가 생기기도 함
- 외부와 단절된 상태로 1~2명과만 관계를 맺음
- 간혹 자기가 좋아하는 취미활동에만 몰입함
- 경제활동을 거의 하지 않고 하더라도 단기에 그만둠
- 돈을 거의 쓰지 않고 소비욕구를 제한함
- 가족의 권유로 상담이나 정신과 도움을 받는 경우도 있음
- 가족에게 국한되는 경우가 대부분이지만 폭언, 폭행을 하기도 함
- 은둔하며 자신의 패턴을 고수하며 자기중심적으로 보이기도 함

### ○ 정서·인지 측면

- 아무것도 하고 싶은 게 없다는 무기력과 우울감을 느낌
- 자신은 부족하고 결국 잘하지 못할 거라는 열등감을 느낌
- 남들보다 뒤처졌다는 불안감을 느낌
- 은둔에서 벗어나기 어렵고 희망이 없다는 절망감을 느낌
- 자신을 이렇게 만든 것은 타인이나 주변 환경이라고 여기며 분노를 느낌
- 은둔에서 벗어나라는 가족의 조언과 지시에 심한 저항감을 느낌
- 간혹 관심을 갖는 가족이나 주변사람에게 죄책감과 미안함을 느낌
- 현재 상태에 자신의 잘못도 있다는 후회와 자책을 하기도 함








- 자신의 방을 가장 안전한 공간이라고 생각함
- 자신의 상황이나 고통을 아무도 이해하지 못할 거라고 여김
- 단절하는 것 같지만 실제로는 외로워하고 누군가와 소통을 원함
- 가족을 피하는 것처럼 보이지만 가족의 동정에 신경을 쓰거나 살피는 경우가 많음
- 자신의 현재 은둔 상태는 문제라는 인식을 하는 경우가 많음
- 세상에 나가고자 하는 생각은 있으나 방법을 몰라 답답해함
- 때론 자살충동이나 자살사고를 갖기도 함

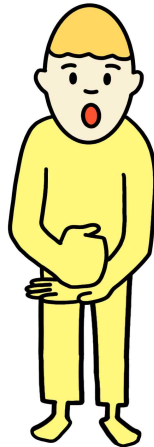
### ○ 성격·대인관계 측면

- 비교적 어린 시절부터 내향적이고 주변과 잘 어울리지 않음
- 어린 시절 주변 사람을 귀찮게 하거나 요구하지 않아 안전하다는 평을 듣기도 함
- 사람들을 만나거나 대화하는 것을 두려워함
- 일부 가족에게 과도하게 의존하거나 사랑을 확인받으려 함
- 주변 사람들의 반응에 예민하고 작은 사건에도 크게 상처받음
- 사람들이 자신을 패배자, 쓰레기, 패륜아 등으로 손가락질할 거라고 위축됨
- 다른 사람들을 신뢰하거나 마음을 열기 힘들어함
- 사람들이 자신을 부정적으로 평가한다는 피해의식을 가짐
- 모임의 분위기를 깨고 사람들에게 불편함을 줄까 봐 염려함
- 자신의 감정을 잘 표현하지 못하거나 억제함
- 어려움이 생겼을 때 도움을 잘 요청하지 못함
- 타인과 갈등이 생길 때 숨거나 관계를 단절하는 경우가 많음

\*\*\* 은둔형외톨이는 활동범위에 따라 생활반경이 상대적으로 넓은 '광의의 은둔형 외톨이'에서부터 매우 제한된 '협의의 은둔형외톨이'로 구분하기도 합니다.

상 태		특 징	상 태	
광 의 의 은 둔 형 외 톨 이		취미와 관련된 일을 볼 때만 외출한다.		준 은둔형 외톨이
		집 근처 편의점 정도만 외출한다.		협의 의 은둔형 외톨이
		자기 방에서는 나오지만 집 밖으로는 나가지 않는다.		
		방에서 거의 나오지 않는다.		

(출처 :일본 나가노현 정신보건복지센터 홈페이지 중에서)



## 5. 원인



\*\*\* 은둔형외톨이에 영향을 미치는 원인은 다양합니다. 개인, 가족, 학교와 친구, 사회문화 등 한 개인을 둘러싼 다양한 요인이 원인이 될 수 있습니다.

### ○ 개인 및 가족 요인

- 출생순위<sup>4)</sup>
- 성별<sup>5)</sup>
- 성격 : 예) 예민함, 수동성, 내향성
- 대인관계 기술 : 예) 소극적 태도, 감정표현의 미숙함, 요청이나 부탁 어려움, 문제해결 회피
- 잦은 이사나 가정 내 큰 변화
- 가정불화나 가정 내 폭력과 폭언
- 가족의 무관심이나 방치
- 가족 내 대화나 정서 교류 부족
- 성취에 대한 부모의 과도하고 높은 기대
- 다른 자녀나 타인과의 지속적인 비교
- 자녀 요구에 대한 무시와 부모의 일방적인 지시
- 부모의 과도한 간섭과 개입
- 가정의 경제적 어려움

## ○ 학교 및 진로 요인

- 잦은 전학
- 졸업, 입학, 군 제대와 같이 적응이 필요한 큰 변화
- 학교 폭력이나 왕따 경험
- 친구의 부재
- 어려울 때 도움을 요청할 수 없었던 학교환경
- 학업에 대한 흥미 상실
- 교사와의 갈등과 마찰
- 자신이 원하는 것에 대한 탐색 기회의 부족
- 타인이나 가족의 요구에 의해서만 결정된 진로
- 갑작스럽고 원치 않는 진로 변경
- 목표한 바에 대한 실패와 좌절

## ○ 사회문화 요인

- 진학, 취업, 부, 지위 등 사회적 성취에 대한 지나친 강조
- 높은 삶의 목표와 정형화된 과정에 대한 압력
- 목표나 노력하는 과정은 무시되고 결과만을 중시하는 문화
- 대면관계가 아닌 온라인 관계에만 몰입하고 의존
- 사회구성원의 각기 다른 특성에 대한 존중 부족
- 남을 누르고 내가 이겨야만 하는 끊임없는 경쟁
- 개인의 약함과 부족함에 대해 공격하는 문화
- 사회 전반에 만연된 타인에 대한 공감과 배려 부족

- 4) 5) 최근 이뤄진 몇몇 조사결과에 의하면 다른 형제자매보다 첫째자녀가, 여자보다 남자가 은둔형외톨이인 경우가 더 많은 것으로 나타난다. 예를 들어 은둔형외톨이 당사자 및 부모 총 81명을 대상으로 조사한 연구(파이교육그룹, 2019)에서 첫째라고 응답한 당사자는 59.6%, 은둔자녀 부모는 73.5%였음. 또한 이 조사에서 남자비율(당사자 응답)은 66.0%였음. 30여 년 가량의 일본 히키코모리 연구와 치료 결과들에서도 남성이 70~80%인 것으로 보고됨(사이코 다마키, 2012). 하지만 보다 구체적인 국내 현황을 확인하기 위해서는 더 많은 대상자들을 통한 연구와 조사가 필요함

- 대중매체나 SNS 속 성공이나 행복에 대한 과대포장 및 과한 강조

\*\*\* 은둔형외톨이의 원인은 다양하지만 다음 질문들을 따라가면 핵심원인을 더 잘 이해할 수 있습니다.

☞ 살면서 어려움(객관적, 주관적 어려움)을 경험했을 때,

1. 누군가에게 말할 수 있었나? 혹은 말할 사람이 있다고 느꼈나? Yes / No
2. 그 사람들로부터 공감 받고 격려 받았나? Yes / No
3. 그들이 어려움을 해결하고 이겨낼 수 있도록 도와주었나? Yes / No

☞ 이 질문들에 차례차례 'No!'라면 결과는 어떻게 될까요? 은둔형 외톨이 현상은 이러한 어려움을 이제 더 이상 견뎌낼 수 없다는 강력하고 절절한 도움 요청일 수 있습니다!



• **핵심**

- “삶에서 생기는 어려움” (주관적, 객관적)

- 누군가에게 말할 수 있었나? 그렇게 느꼈나?
- 공감받고, 격려받았나?
- 함께 해결하려 애써주는 사람이 있었나?

## 6. 대응법

\*\*\* 은둔형외톨이는 당사자나 그 가족만의 문제가 아니라 우리 사회 전반의 아픔입니다. 특히 우리 사회의 근간이고 미래사회 주역인 청소년과 청년들이 겪는 고통이기 때문에 그들이 속한 가정-학교-지역사회의 따뜻하고 적극적인 도움이 필요합니다.

### ○ 가족

- 수용, 존중의 마음을 표현 한다 : “괜찮아, 잠시 쉬어갈 수도 있지...” “네 마음을 표현하고 싶은 때까지 기다릴게.”
- 자녀가 원하는 것에 관심을 기울인다 : “네가 좋아하는 걸 알고 싶다.”
- 자녀의 공간을 존중하고, 노크나 허락 없이 방에 들어가지 않는다.
- 소속감을 느끼고 가족의 일원임을 알 수 있도록 일상적인 대화를 꾸준히 한다 : “잘 잤니? 날씨가 참 좋구나.” “엄마 요 앞에 2시간 정도 나갔다 웬지.”
- 감정은 수용하되 행동에 대한 가족 규칙을 정해 지킬 수 있도록 꾸준히 전달한다 : “네가 무척 화가 났구나. 하지만 가족에게 소리 지르는 건 안 된다.”
- 폭력(언어적, 신체적)은 절대 허용하지 않고 반복하지 않도록 분명하게 전달한다 : “너뿐 아니라 누구도 이런 행동은 우리 집에선 허용되지 않는다.”
- 공격, 비난하지 않는다 : “아휴, 네가 맨날 그렇지.” “너 때문에 우리 가족이 아무 것도 못해.”
- 호들갑이나 과잉칭찬으로 자녀에게 부담을 주지 않는다 : “오, 드디어 나왔구나.” “할 수 있어! 맘만 먹으면 넌 뭐든지 할 수 있다!”
- 아이의 은둔상황을 숨기거나 거짓말하고 자녀를 부끄러워함으로써 자녀에게 수치심을 주지 않는다 : “우리 애 자취해요” “유학 가서 아주 잘 살고 있어요”
- 자녀에게 원인을 돌려 죄책감을 갖게 하지 않는다 : “그때 네가 사람들에게 더 적극적으로 말했어야지.” “세상이 다 그렇지... 이렇게 된 데에는 네 잘못이 더 큰 것 같다.”
- 다른 자녀의 욕구를 다루지 않고 방치하거나 혹은 과도한 중간자 역할로 부담을 주지 않는다 : “OO야, 오빠가 저러니 네가 좀 더 많이 참아주렴.” “언니한테 말 좀 잘해서 방에서 나오도록 해볼래?”

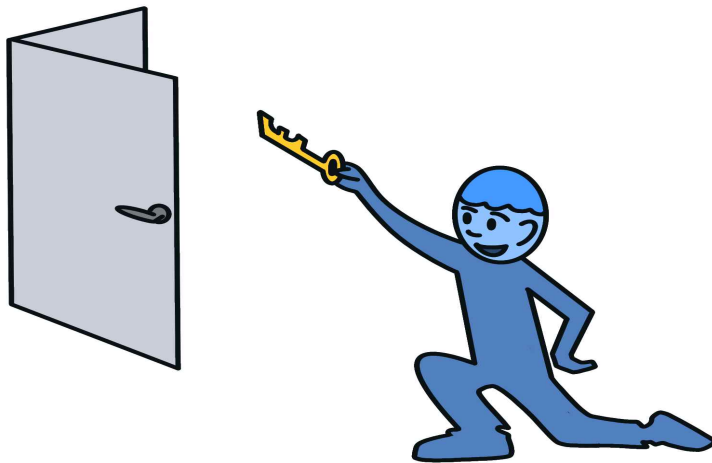
## ○ 학교

- 모니터링 : 교사는 은둔형외톨이의 중요 시작이 될 수 있는 또래관계 어려움, 집단 따돌림, 학교 폭력 문제를 겪는 학생이 있는지 확인한다.
- 의견 공유 : 확인이 필요한 경우, 객관적으로 판단할 수 있도록 다른 교사를 통해 학생에 대한 더 많은 정보를 구한다(예 : 다른 수업시간 때의 행동, 쉬는 시간 교우관계 등).
- 등교거부 : 확인이 필요한 경우, 은둔형외톨이를 예방하기 위해 부모님에게 가정 내 자녀 상황과 행동에 대한 정보를 구한다.
- 학교 구성원으로서의 역할 : 교사는 해당 학생이 소외되지 않도록 해낼 수 있는 작은 역할을 지속적으로 맡겨 소속감을 갖게 한다(예 : 작은 심부름, 교구재 정리 등).
- 감정과 행동을 구분 : 해당 학생의 경우, 감정은 공감해주되 행동에 대한 규칙은 명확하게 한다. (예: “네가 힘들겠구나. 하지만 친구들에게 물건을 던지는 건 안 된다.”)
- 논쟁은 금물 : 학생을 변화시키려고 강요하지 않는다. (예: “네가 좀 더 적극적으로 애들에게 다가가 보렴.” “네가 생각을 좀 바꾸면 되지 않겠니?”)
- 조기 발견과 개입 : 교사는 학생의 문제행동이 확인되면 예방과 조기 대응을 위해 전문 상담사에게 연계하고 협력하여 학생을 돕는다.
- 프로그램 활용 : 은둔형외톨이를 예방하고 위험성이 있는 학생에게 조기 개입할 수 있도록 집단상담이나 활동 프로그램을 적극 활용한다.

## ○ 지역사회

- 공감과 배려 : 누구나 은둔형외톨이의 상태가 될 수 있고 그들은 지역사회의 따뜻한 시선과 기다림을 통해 회복될 수 있음을 인식해야 한다.
- 인식개선 노력 : 은둔형외톨이에 대한 편견과 낙인을 줄이기 위해 매체를 통한 홍보 및 교육을 지속적으로 시행한다.
- 현황 조사 : 각 지역 및 넓은 단위에서 은둔형외톨이에 대한 실태조사(청소년, 청년, 중장년)를 실시하여 구체적 현황을 확인해야 한다.
- 찾아가는 상담서비스 : 은둔하는 이들을 위한 찾아가는 상담서비스 시스템을 구축하고, 현재 관련 프로그램을 운영하는 기관들 간의 연계서비스를 제공한다.

- 자조 모임 활성화 : 유사한 아픔을 경험하는 사람들끼리 자조모임을 구성해서 서로 격려하고 정보를 교환하며 대응 방안을 함께 실천할 수 있도록 한다.
- 사회 복귀 지원 : 은둔형외톨이와 가족에 대한 적극적인 사회적 차원의 지원을 통해 사회로의 복귀를 돕는다(향후 구체적 법규와 정책적 지원 필요).





## 7. 도움 받을 곳

- 꿈터가정형대안학교
- 카페 '놀터'
- 달라이트 대화모임
- (주)사람마중
- 사회비행자
- 사회적 협동조합 SE바람
- 사람을 세우는 사람들 더유스
- 한국 생명의 전화
- 한국은둔형외톨이부모협회
- 이아당 심리상담센터
- G'L학교밖청소년연구소
- 청년재단
- K2인터넷서널 코리아
- 파이심리상담센터 / 파이청년학교

## 8. 참고문헌

- 고스케 유코(2011). 은둔형외톨이 사례연구 '한국과 일본 사례를 중심으로'. 송실대학교 대학원 석사논문.
- 김성욱(2019) 은둔형 외톨이에 대한 경찰의 인식 및 개입방안 연구. 울산대학교 대학원 석사논문.
- 김유숙, 박진희 외 1명 (2009). 은둔형외톨이, 세상으로 나오기 두려운 아이를 어떻게 도울 것인가? 이너박스.
- 김혜원, 현 호서대학교 교수, 파이심리상담센터 고문. 서울시 은둔형외톨이 현황과 지원 방안 마련을 위한 토론회.(2020. 08. 25)
- 서울시 은둔형 외톨이 현황과 지원 방안 마련을 위한 토론회. (2020. 08. 25)
- 사이토 다마키(2012). 은둔형 외톨이 : 그 이해와 치유법. 파워북.
- 오오쿠사 미노루, 사회적기업 (주)케이투인터넷서널코리아 교육팀장. 서울시 은둔형 외톨이 현황과 지원 방안 마련을 위한 토론회.(2020. 08. 25)

- 한겨레21. 제1263호

[http://h21.hani.co.kr/arti/cover/cover\\_general/47079.html](http://h21.hani.co.kr/arti/cover/cover_general/47079.html) “예비범죄자로 낙인찍지 말라” (2019. 05. 20)

- 황순길, 여인중(2005) 은둔형외톨이 등 사회부적응 청소년 지원방안. 청소년 위원회.

- 齋藤環(2020). 中高年ひきこもり. 幻冬舎新書

- 일본 나가노현 정신보건복지센터 홈페이지 중에서

[https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/hikikomori/withdraw\\_config.html#mylinks](https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/hikikomori/withdraw_config.html#mylinks)