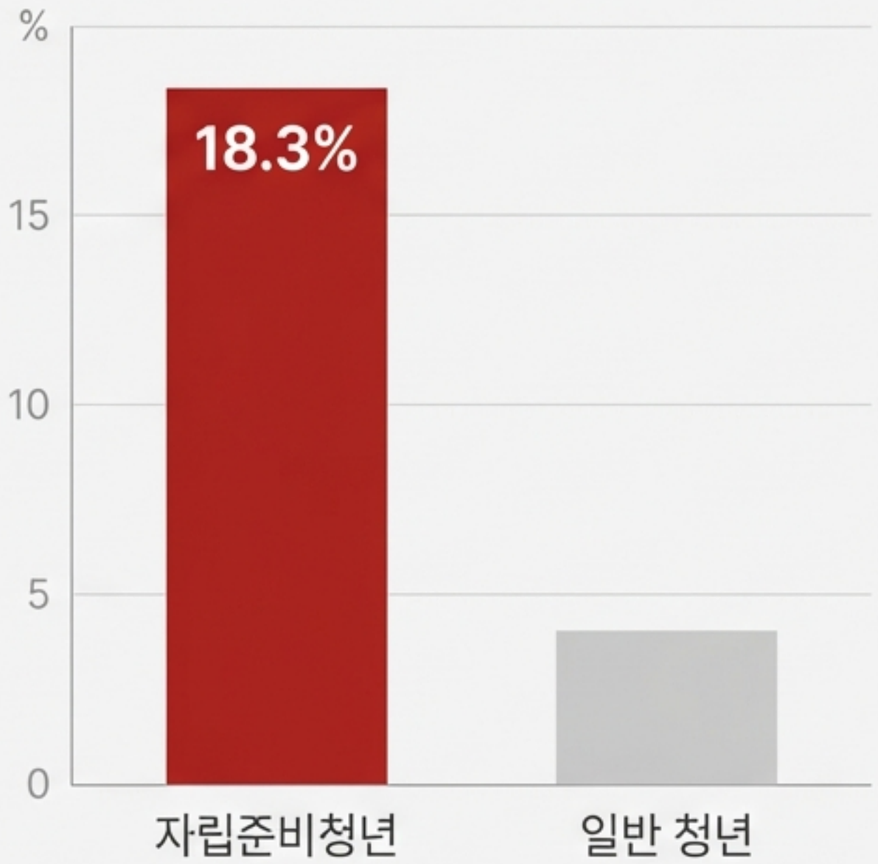
절망의 해부: 자립준비청년, 그들은 왜 스스로 삶을 포기하는가

시스템의 실패가 개인의 비극으로 이어지는 경로에 대한 심층 진단 보고

NotebookLM

위기는 숫자로 증명된다: 18.3%의 절박한 외침

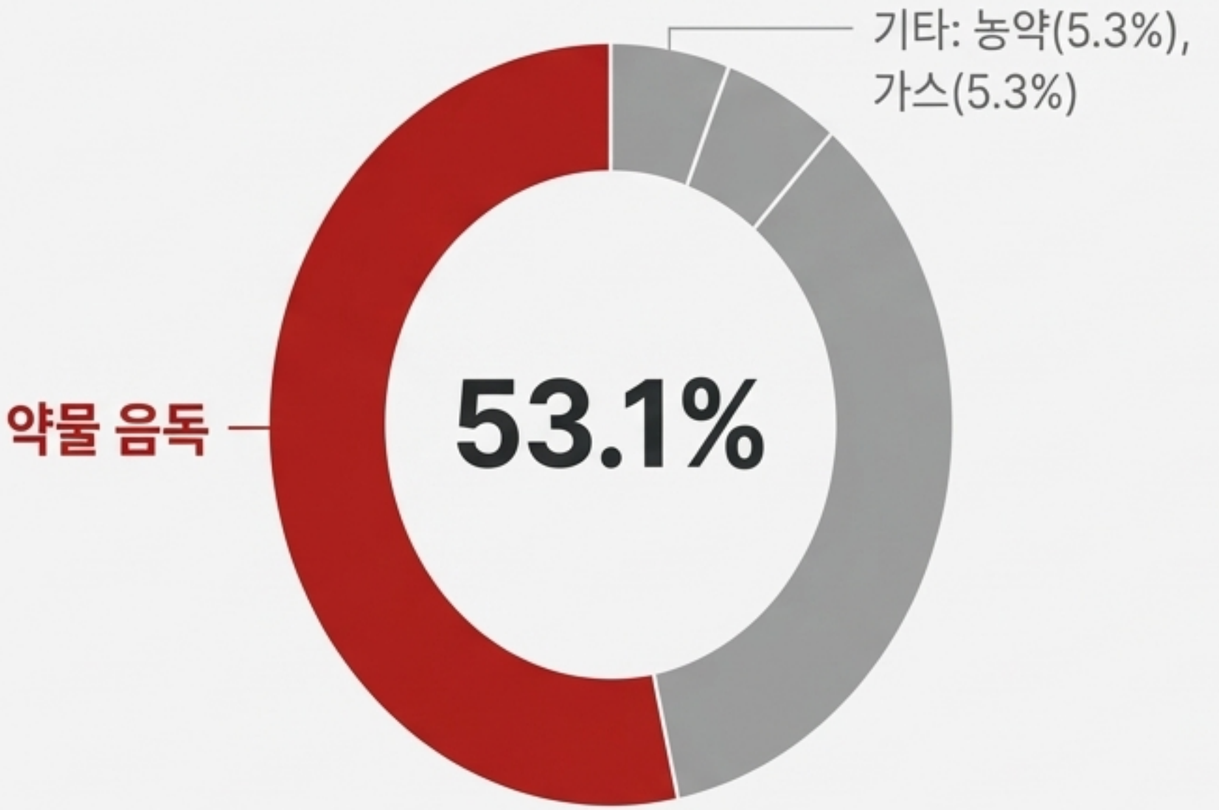


2023년 보건복지부 '자립지원 실태조사'에 따르면, 자립준비청년의 **18.3%**가 **"자살을 심각하게 생각한 적이 있다"**고 응답했습니다.

이는 일반 청년의 자살 생각 경험률과 비교할 때 압도적으로 높은 수치로, 이들이 처한 정신건강 위기의 심각성을 명확히 보여줍니다.

NotebookLM

시도 방식에 담긴 비극: 충동이 아닌, 계획된 절망의 증거

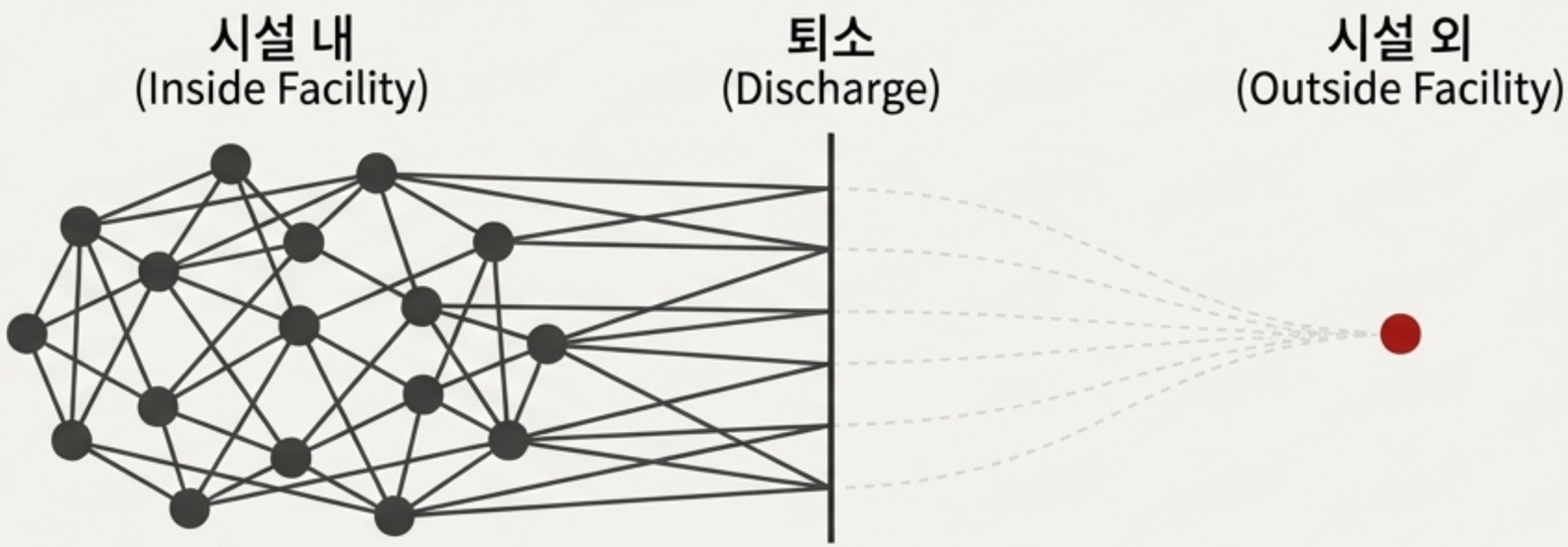


자살 시도 방법 중 약물 음독(53.1%) 비율이 가장 높게 나타났습니다. 이는 투신이나 번개탄과 같은 충동적 방식보다, 약물을 모으고 준비하는 과정이 필요한 방법입니다.

이것은 일시적 감정의 폭발이 아닌, 오랜 기간 축적된 우울감과 해결 불가능한 생활고가 낳은 **'학습된 절망'**의 결과임을 시사합니다.

NotebookLM

세상에 홀로 서다: 퇴소와 동시에 끊어지는 관계의 안전망



만 18세(또는 24세), 시설을 나오는 순간은 자립의 시작이 아니라 **고립의 시작**입니다.
그동안 의지했던 보육사, 함께 자란 시설 친구들과의 관계가 물리적으로, 그리고 제도적으로 단절됩니다.

가족이라는 1차 안전망이 부재한 상태에서, 이들은 **사회적 자본(Social Capital)이 전무한 상태**로 사회에 던져집니다. 연구에 따르면 **'보육사와의 유대'**가 자립의 가장 중요한 요소임에도, 퇴소 후에는 이 연결이 보장되지 않습니다.

NotebookLM

닿지 않는 지원: 공급자 중심 정책의 공허한 메아리

"광주광역시 자립준비청년 중,
심리상담 바우처 이용자"

단 1명.

정부는 '청년마음건강지원사업' 등 심리상담 바우처를 제공하지만, 실제 이용률은 극히 저조합니다.

이는 정책이 청년들의 심리적 장벽을 전혀 고려하지 못하고 있음을 보여줍니다.

심각한 우울과 무기력에 빠진 청년은 스스로 행정복지센터를 찾아가 복잡한 서류를 제출할 에너지가 없습니다.

NotebookLM

1,500만 원의 무게: 자립정착금은 희망이 아닌, 생존의 시작점

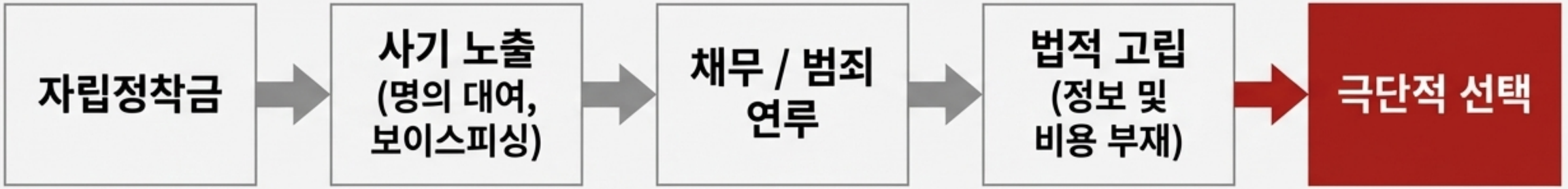
자립정착금은 지자체별로 1,000~1,500만 원 수준으로 인상되었지만, 수도권의 높은 보증금과 월세를 감당하기에는 역부족입니다.

LH 전세임대주택 제도는 까다로운 조건과 복잡한 행정 절차로 인해 많은 청년들이 중도에 포기합니다.

결국 열악한 고시원이나 원룸을 전전하게 되면서 삶의 질은 급격히 하락하고, 주거 불안은 우울감을 증폭시키는 기폭제가 됩니다.

NotebookLM

금융 문맹을 노리는 약탈자들: 사회초년생에서 범죄자로



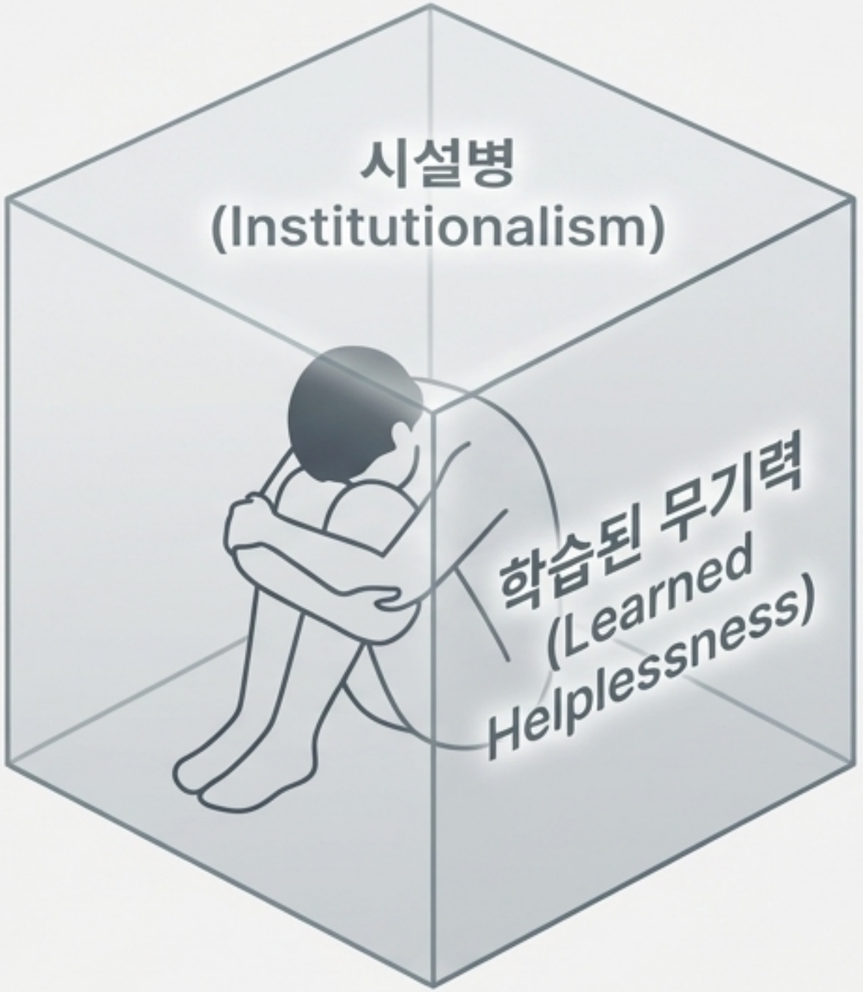
경제 관념 없이 갑자기 손에 쥔 목돈은 범죄의 표적이 됩니다.

"휴대폰 개통만 해주면 돈을 준다", "통장을 빌려달라"는 식의 명의 대여 사기,
보이스피싱 가담 유혹에 쉽게 노출됩니다.

한 번의 실수로 빚더미에 앉고 신용불량자가 되거나, 자신도 모르게 범죄에 연루됩니다.
법적 대응 방법을 모르고 비용도 없어, 극단적 선택을 유일한 탈출구로 여기게 됩니다.

NotebookLM

보이지 않는 내면의 감옥: '시설병'과 '학습된 무기력'



가장 근본적인 원인은 성장 환경에서 형성된 심리적 기제에 있습니다. 시설의 집단생활은 아이들을 보호하는 동시에 자립 능력을 저해합니다.

시설병 (Institutionalism)

장기간의 집단생활이 개인의 개성을 말살하고, 수동적이고 의존적인 성향을 강화합니다. 이는 사회 부적응과 고립으로 이어집니다.

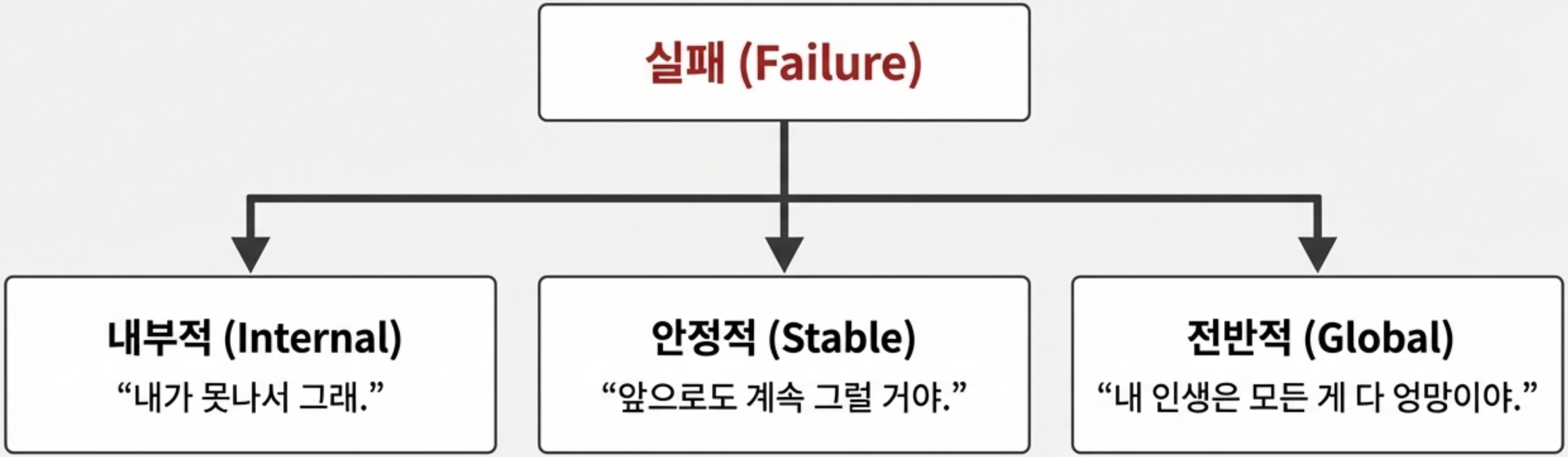
학습된 무기력 (Learned Helplessness)

기상, 식사 등 모든 것을 통제당한 경험은 "스스로 아무것도 바꿀 수 없다"는 무력감을 내재화시킵니다.

NotebookLM

“결국 나는 안 돼”: 절망을 만드는 생각의 회로

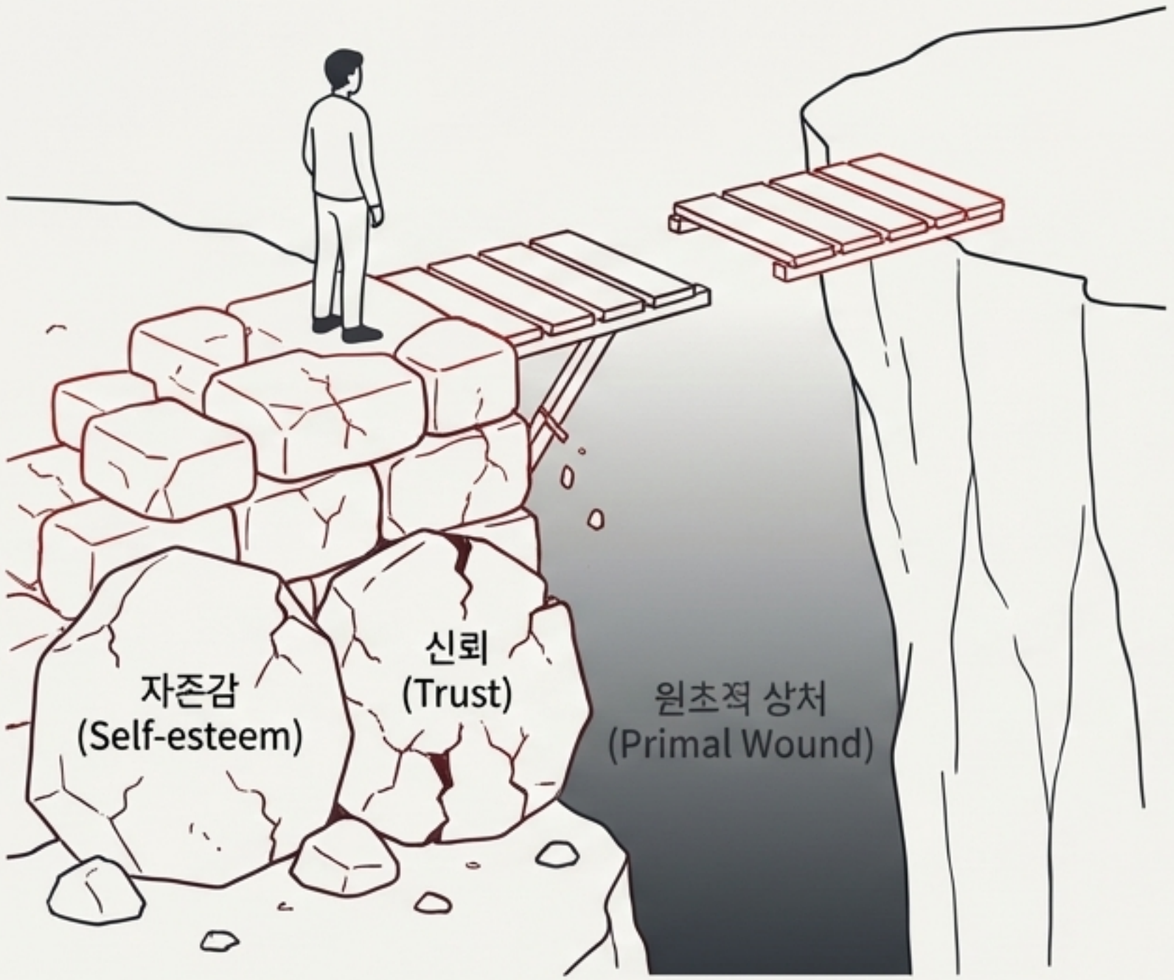
심리학자 마틴 셀리그만의 이론처럼, 통제 불능의 상황에 반복 노출된 이들은 작은 실패 앞에서도 쉽게 포기합니다.



이러한 사고방식은 문제 해결 시도를 원천 차단하고 우울증으로 직행하는 핵심 기제입니다.

NotebookLM

'버림받았다'는 원초적 상처가 관계를 망가뜨린다



"부모에게 버림받았다"는 **원초적 상처(Primal Wound)**는 성인기 내내 **낮은 자존감**과 **불안정 애착**으로 이어집니다.

이로 인해 타인에게 도움 요청을 극도로 수치스러워하거나, 반대로 과도하게 의존하다 거절당하면 쉽게 분노합니다.

이러한 불안정한 관계 패턴은 스스로 사회적 지지망을 끊어버리는 비극적 결과를 초래합니다.

NotebookLM

탈출구 없는 ‘이중 구속’: 보편적 고통에 더해진 생존의 공포

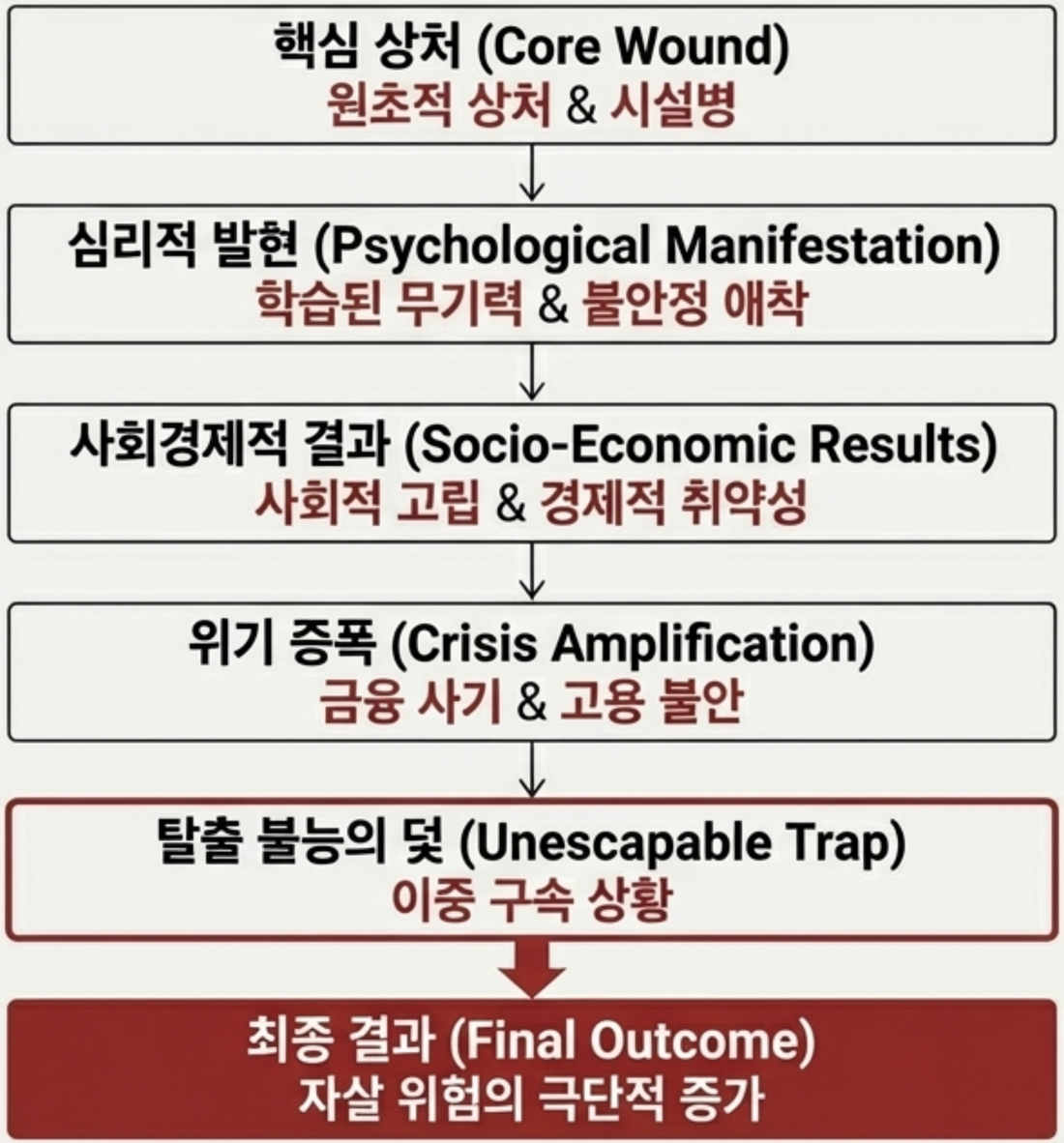
한국 사회는 청년 누구나 입시, 취업난, 경쟁으로 고통받는 ‘자살 공화국’입니다.

하지만 자립준비청년은 이러한 일반적 고통에 더해, 부모의 지원 없이 **‘혼자 살아남아야 한다’**는 근원적 생존 불안을 추가로 떠안습니다.

이는 어떠한 선택을 해도 고통스러운 ‘이중 구속(Double Bind)’ 상황과 같습니다. 사회의 일원이 되려 해도(취업, 학업) 생존이 발목을 잡고, 생존에만 매달리면 미래가 보이지 않습니다. 이 딜레마가 정신적 붕괴를 초래합니다.

NotebookLM

절망의 경로: 비극은 어떻게 완성되는가



NotebookLM

질문을 바꿔야 할 때

우리가 던져야 할 질문은
“왜 그들은 극단적 선택을 하는가?”가 아니라,

**“어떤 시스템이 그들에게
다른 선택지를 남겨두지 않았는가?”**

입니다.

NotebookLM