



사회적 고립에서 관계적 자립으로: 일본 청년 지원 정책의 전환과 이바쇼의 역할*

조관자 서울대 일본연구소 HK교수

본 연구는 일본 청년 세대의 무력감과 고립 문제를 분석한다. 먼저 니트(NEET: Not in Employment, Education or Training)와 '8050 문제', 이직률 상승과 퇴직대행 서비스의 부상 등 청년층의 노동 및 고립 현황과 이를 둘러싼 일본 청년 사회학의 이론적 논의를 검토한다. 이어 일본 정부의 청년의식 조사가 '취로(就労)'에서 '관계와 이바쇼(居場所)'로 그 초점을 이동해온 과정을 추적하여, 앞선 실태를 뒷받침하는 청년의식의 변동을 진단한다. '일하기 방식 개혁'과 프리랜서 보호법으로 대표되는 일본 정부의 정책적 대응과 그 임계점을 분석하고, 특히 정신건강 정책의 전개와 지역 청년지원 현장(지역청년서포터스테이션·히키코모리 지역지원센터)의 한계를 중심으로 국가 주도 모델의 임계점을 고찰한다. 마지막으로 정부 지원에만 의존하지 않고 자립적으로 사회적 가치를 창출해온 일본 청년·당사자들의 실천 사례를 검토한다. 이로써, 청년 문제의 해법이 단순한 일자리 분배를 넘어 청년의 행위주체성에 기반한 관계적 자립과 이바쇼의 기능 활성화, 그리고 사회적 가치 창출로 이어질 가능성을 논한다.

주제어 무력감, 고립, 이바쇼(居場所), 청년의식조사, 일하기 방식 개혁, 프리랜서 보호법

I. 서론

AI와 디지털 기술의 발전, 플랫폼 경제의 확산, 그리고 사회적 연결망의 증대는 경제적 가치 창출의 방식뿐 아니라 삶의 의미와 사회참여의 방식까지 변화시키고 있다. 특히 지식·문화·관계와 같은 비물질적 자산은 새로운 사회적 가치의 원천으로 주목받고 있으며, 사회적 연결망은 개인의 성장과 혁신을 가능하게 하는 핵심 자원으로 평가받는다.

그러나 이러한 변화는 노동시장과 사회관계의 재편에 대한 청년들의 불안

* 이 논문은 2019년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2019S1A6A3A02102886). 논문의 완성도를 높여준 심사와 조언을 주신 심사위원 선생님들께 깊이 감사드린다.

을 동시에 증폭시키고 있다. 이제 청년들의 무력감과 고립은 단순한 고용 문제가 아니라 삶의 의미와 사회적 연결의 문제로 확대되고 있다. 특히 코로나 팬데믹 이후 OECD 회원국에서는 청년들의 노동시장 이탈 및 무업(비경제활동) 문제가 다시 주목받고 있다. 그 가운데서도 일본의 청년 무업과 고립 문제는 오랜 역사를 지닌 구조적 현상으로, 은둔과 우울의 시공간에 침잠하는 히키코모리 청년이 적지 않다. 한편 경쟁과 성과 중심의 사회에 거리감을 느끼는 정서는 국경을 넘어 공유되고 있다. 한국 청년들의 “나는 아무것도 하기 싫다”는 외침을 담은 책들이 일본어로 번역되어 베스트셀러가 되기도 했다(キム スピョン, 2019; ハ・ワン, 2020).

이러한 추세 속에서 모로토미 토오루(諸富徹, 2020)는 교육 및 지속가능성에 기반한 사회적 투자국가의 비전을 제시하였고, 기시다 정권(岸田文雄, 2021)은 성장과 분배의 선순환을 내세운 새로운 일본형 자본주의를 표방했다. 그러나 이러한 위로부터의 논의는 청년들이 일상에서 경험하는 고립과 관계 단절의 문제를 충분히 설명하지는 못한다. 본문에서 살펴보듯이 실제로 청년을 위한 일본의 노동·복지 정책은 여러 한계를 드러내고 있다.

사회적 연결이 중요한 가치로 부상하는 시대에 왜 일부 청년들은 관계로부터 이탈하여 고립에 머물러 하는가? 이들은 어떠한 관계와 이바쇼(居場所, 안심할 수 있고 마음 편한 장소)를 통해 사회적 고립에서 관계적 자립으로 나아갈 수 있는가? 본 연구는 특히 코로나 팬데믹 이후 일본 청년 지원 정책의 초점이 취업 중심의 자립 지원에서 관계 형성과 사회적 참여를 기반으로 하는 관계적 자립 지원으로 이동하고 있다는 점을 분석하고, 그 과정에서 이바쇼가 수행하는 역할과 의미를 검토하고자 한다.

이바쇼는 흔히 심리적 안정감이나 복지 서비스의 문제로 다루어지지만, 그것은 동시에 권력과 주체성의 문제이기도 하다. 누가 어떤 공간에서 자신의 모습을 있는 그대로 드러낼 수 있는가, 누가 그 공간으로부터 배제되고 어떤 사회적 규범이 그 배제를 정당화하는가 하는 문제는 이바쇼 논의의 핵심을 이룬다. 취업·노동 중심의 자립 패러다임이 지배하는 사회에서 이바쇼는 그 조직의 규범에 순응하는 자에게만 허용되는 조건부 공간이 되기 쉽다. 히키코모리와 니트가 ‘자립의 실패’로 낙인찍히는 현실은, 이바쇼의 형성과 유지가 특정한 사회적 조

건에 의해 좌우되고 있음을 보여준다. 이 글은 그 공간 부재의 구조를 진단하고, ‘관계적 자립’이라는 대안적 실천 속에서 이바쇼를 되찾을 가능성을 탐색한다.

1. 이바쇼 개념의 계보와 정의

이바쇼와 관계성 회복을 대안으로 제시하는 일본의 청년 복지 논의는 2010년 대 이후 이론·정책·비판적 사회학의 세 층위에서 축적되어 왔다. 이론적 토대를 제공한 것은 하기와라 겐지로(萩原建次郎)다. 그는 이지메·등교거부·살기 힘들(生きづらさ)을 둘러싼 청년들의 내러티브 분석을 통해, 이바쇼를 단순한 물리적 공간이 아니라 본연의 자기(素の自分)가 억압되지 않는 관계성의 조건으로 재정의 하고, 외발적 자립 정책이 오히려 ‘고립’과 관계성의 빈곤을 가속시킨다고 비판 했다(萩原建次郎, 2011, 2018, 2024).

정책 층위에서는 아동가정청(こども家庭庁)이 2023년 발표한 『아동·청년 이바쇼 조사연구 보고서』가 이러한 관점을 공식화하여, 이바쇼를 “‘홈(home)’으로 느껴지는 관계성”으로 정의했다(内閣官房こども家庭庁設立準備室, 2023: 11-12).¹ 유니세 프의 국제비교 조사 역시 일본 아동의 정신적 행복도가 신체적 건강 순위(38개국 중 1위)와 달리 최하위권(37위)에 머문다는 점을 밝히며, 이바쇼의 수와 웰빙 사이의 상관관계를 확인했다(UNICEF, 2020; 放課後NPOアフタースクール, 2023).

이바쇼를 사회적 배제의 구조적 문제로 독해하는 시각은 영어권 연구에서 시작되었다. 앤 앨리슨(Anne Allison, 2013)은 『불안정한 일본(Precarious Japan)』에서 신자유주의적 배제 속에 이바쇼를 잃은 청년들을 분석하며, 이바쇼의 부재가 귀속(belonging)을 박탈하는 사회적 폭력임을 보여주었다. 다나가 하루히코(Tanaka, 2021)와 키도 리에(貴戸理恵, 2018)도 이바쇼를 배제된 이들의 피난처이자 임파워

¹ 한국의 아동은 법적으로 만 18세 미만에 한정되지만, 일본의 아동기본법은 こども를 “심신의 발달 과정에 있는 자”로 정의한다. 아동·청년이 성인이 되기까지 행복하게 성장하도록 지원하려는 취지다. 가정 단위에서 고도모(子ども/子供)는 부모의 자녀를 의미한다. 아동빈곤, 아동학대만이 아니라, 80~90 노부모의 연금으로 50~60 중년의 히키코모리 자녀가 생활하는 문제가 대두되는 가운데, こども家庭庁은 “자녀를 부모에게 속한 존재가 아니라 독립된 주체로 보고, 그 권리를 보호하자”는 취지에서 한자어 ‘子’가 아닌 히라가나 표기를 채택했다. こども家庭庁, 「こども基本法に基づくこども大綱の策定・推進」, 2025.

먼트의 토대로 규정하며, ‘살기 힘들’을 개인의 정신건강 문제가 아닌 사회구조적 병폐로 재해석했다. 이들 연구는 취업·능력 중심의 자립 패러다임을 비판하고 당사자·커뮤니티의 연대 회복을 복지의 과제로 제시했다.

구조 비판 담론은 청년 고립의 사회적 뿌리를 규명한 공헌에도 불구하고, 한 가지 한계를 안고 있다. 살기 힘들과 고립을 사회구조의 산물로 규정하는 시각은 자칫 청년을 ‘구조의 피해자’로만 바라보며, 그들이 그 구조 안에서도 관계를 맺고 의미를 만들어내는 행위주체성(agency)을 과소평가할 우려가 있다. 고립의 책임을 온전히 사회와 국가로 귀속시키는 진단은, 그 해법마저 제도와 예산의 몫으로만 돌림으로써 국가 주도의 복지·고용 정책을 ‘문제를 관리하는 모델’에 머물게 하고, 당사자가 스스로 일으키는 회복과 자생적 실천을 재해석하기 어렵게 만든다.

본고는 서사적 민족지학, 임파워먼트 이론, 사회구조 비판론의 성과를 인정하면서도, 청년을 구조의 피해자로만 바라보는 시각을 넘어 관계성과 주체성의 회복 가능성에 주목한다. 이때 이바쇼는 이러한 관계적 자립이 형성되는 사회적 기반으로, 단순한 쉼터나 교류장에 머물지 않고 사회적 배제를 완화하며 새로운 관계 형성을 촉진하는 공간으로 이해된다. 따라서 본고는 이를 ‘자기 자신으로 존재하면서 타인과 관계 맺을 수 있는 공간’으로 정의하고자 한다.

2. 관계적 자립 개념의 계보와 정의

관계적 자립(relational autonomy)은 구조적 조건과 개인의 행위주체성이 만나는 지점에서 형성되는 역량이다. 관계적 자립이란 타인에게 의존하지 않는 고립된 상태가 아니라, 타인과의 관계 속에서 자신의 역할과 위치를 발견하고 사회적 참여의 주체로 성장하는 과정을 의미한다. 이 개념은 페미니즘 철학과 돌봄윤리에서 ‘자율적 개인’이라는, 즉 타인으로부터 독립된 자족적·원자론적 개인관을 비판하며 발전한 것으로, 자율성이 관계로부터의 독립이 아니라 관계 안에서 형성된다고 본다. 관련 연구는 의존과 돌봄을 인간 조건의 보편적 사실로 재조명한 데서 출발해(Kittay, 1999), 다양한 입장을 체계화하고(Mackenzie and Stoljar, 2000), 자아·자율성·법을 관계의 관점에서 재정립하는 데까지 이어져 왔다(Nedelsky,

2011).

일본의 청년 자립 담론은 오랫동안 취업·경제적 독립 중심의 자립 개념을 전제하며 ‘홀로 설 수 있음’을 이상적 가치로 삼아 왔다. 이에 반해 본고는 독립과 의존의 이분법을 넘어, 인간관계와 사회 환경이 내포한 취약성을 이해하고 함께 나누면서 문제해결 역량을 형성하고 사회적 가치를 실현하는 과정으로 관계적 자립을 재정의한다. 본고는 가부장적 규범 아래 여성과 취업·능력 규범 아래 청년은 각각 ‘자율적 주체’의 자리에서 배제되기 쉬운 취약성 속에서도 관계 안에서 주체로 서 온 사실에 주목한다. 또한 취업과 경제적 성취에서 실패를 경험한 청년들이 사회적으로 고립되고 위축되는 환경에서도, 스스로 사회적 관계를 재형성하고 지속가능한 가치를 생성해 가는 모습을 살펴보고자 한다.

이러한 기초 개념과 문제의식에 기초해서 본론에서는 일본 청년의 노동·의식·정책·실천의 각 층위를 순서대로 검토한다. 첫째, 니트·8050·이직·퇴직대행 등 청년의 노동·고립 현황과 이를 둘러싼 일본 청년사회학의 이론적 쟁점을 검토한다(II장). 둘째, 2016년 이후 일본 청년의식 조사의 변화를 통해 앞선 실태를 뒷받침하는 자료를 살펴보고, 청년 무력감과 고립이 단순한 고용 결핍을 넘어 관계와 이바쇼의 문제로 나타나고 있음을 확인한다(III장). 셋째, 일본 정부의 노동·고용 정책 및 정신건강 정책의 임계점을 분석하고, 지역 청년지원 현장(지역 청년서포트스테이션·히키코모리 지역지원센터)이 부딪히는 한계를 검토한다(IV장). 마지막으로 관계적 자립과 사회적 가치 창출을 실천해온 일본 청년·당사자들의 사례를 통해 대안의 방향을 모색한다(V장).

II. 일본 청년의 노동·고립 현황과 이론적 쟁점: 니트, 8050, 그리고 ‘비대면 저항’

일본의 청년 무업과 고립 문제는 1990년대부터 누적되어온 현상이며, 코로나 19 팬데믹 이후 다시 주목받고 있다. 본 장에서는 니트·8050 문제·이직·퇴직대행 등 청년의 노동·고립 현황을 검토하고, 이러한 현상이 1990년대 이후 일본 청년사회학에서 어떻게 이론화되어 왔는지를 살펴본다. 이어지는 III장에서는

이러한 실태를 뒷받침하는 일본 정부의 청년의식 조사 자료를 분석한다.

1. 니트와 '8050 문제': 고립의 장기화

일본에서는 1990년대부터 '프리터'와 '니트'가 청년층의 불안정 고용 및 사회적 고립의 징후로 논의되었다. 니트는 통계상 15~34세 비노동력인구 중 가사도 통학도 하지 않는 사람으로 정의되며, '젊은 무업자(若年無業者)'로 호칭된다. 총무성 노동력조사(15~34세 기준)에 따르면, 젊은 무업자는 2020년 코로나19의 충격으로 급증하였고, 이후 감소·정체 흐름을 보이다가 2023년 약 59만 명, 2024년 약 61만 명으로 다시 소폭 증가했다(厚生労働省, 2025a: 7).² 주목할 것은 이것이 일자리 부족 탓이 아니라는 사실이다. 초고령·인구감소 사회 일본의 유효구인배율(구직자 1명당 일자리 수)은 코로나19의 충격이 컸던 2020년에도 약 1.18배로 1배를 넘었고, 2024년에도 연평균 약 1.25배를 유지하고 있다(厚生労働省, 2025b). 일자리가 남아도는 상황에서도 청년 무업이 존재하고 또 장기화한다는 점에 문제의 본질이 있다.

더 심각한 것은 고립의 장기화다. 1990년대에 청년기를 보낸 히키코모리·니트의 첫 세대가 50대에 진입하면서, 80대 부모가 50대 자녀를 부양하는 이른바 '8050 문제'가 사회적 과제로 떠올랐다. 청년기의 무업과 고립이 일시적 단계에 머물지 않고 생애 전체로 연장되어, 부양하던 부모가 노쇠하면 가족 단위 전체가 붕괴 위기에 놓이는 것이다. 이는 청년 고립이 '청년기의 문제'가 아니라 '평생에 걸친 구조적 위험'임을 보여준다.

2. 이직률의 상승과 퇴직대행 서비스의 부상

이직에 대한 태도 변화는 노동시장 통계에서도 확인된다. 구인이 구직을 웃돌고 이직이 용이한 인구감소 사회에서, 일본 청년들은 퇴사를 두려워하지 않고

² 무업자의 연령 기준을 15~39세로 확대한 내각부 조사도 있으나, 본고는 시계열의 일관성을 위해 노동력조사의 15~34세 기준을 따른다.

정규직 종신고용에도 매달리지 않는다. 후생노동성(2023b) 통계에 따르면 2020년 3월 졸업한 신규 취업자의 3년 이내 이직률은 대졸 32.3%(전년대비 +0.8%p), 고졸 37.0%(+1.1%p), 중졸 52.9%에 달한다. 이러한 이직 행태는 III장에서 살펴볼 청년의식 조사가 포착한 ‘노동의 상대화’ 경향과도 일치한다.

주목할 사회현상은 ‘퇴직대행 서비스’의 부상이다. 이직을 당연시하는 세대가 등장했음에도, 일본 기업 특유의 경직된 조직 문화는 사직서를 수리하지 않거나 퇴직 희망자에게 심리적 압박을 가하기도 한다. 이러한 괴리를 파고들어 청년의 퇴직 절차를 대행하는 서비스가 성행하게 되었다. 이는 청년 세대가 퇴직 과정에서 발생하는 심리적 스트레스를 외주화함으로써, 조직의 질책이나 회유를 회피하려는 행태로 해석할 수 있다(Mainichi Shimbun, 2024). 업계 1위였던 ‘퇴직대행 모-무리(モ-ムリ)’는 노동조합과 연계해 미지급 임금을 협상하거나 변호사를 알선하는 형태로까지 진화하며 인기를 끌었으나, 2026년 2월 대표가 변호사법 위반 혐의로 구속되는 불상사가 발생했다(Nippon Television, 2026).

왜 청년들은 자신의 사직 의사를 표현하는 권리조차 ‘외주’로 돌려야 했을까? 퇴직대행 서비스의 확산은 일본 기업문화와 청년세대의 가치관 변화가 충돌한 결과로 분석된다(McCurry, 2024). 퇴직대행업의 파행은 ‘메이와쿠(민폐) 회피’ 문화와 전근대적 고용 관행이 낳은 일본 사회의 특이 현상이다. 이는 인간관계의 갈등을 회피하려는 청년들의 심리적 취약성을 드러내는 동시에, 기업에 대한 인격적 종속을 강제하는 낡은 고용 패러다임에 대한 ‘비대면 저항’으로도 읽을 수 있다. 한편, III장에서 살펴볼 청년의식 조사에서 직장을 이바쇼로 느끼는 청년이 2022년 41.0%, 2025년 44.3%에 불과한 사실은, 이들이 직장 이탈의 과정에서 퇴직대행 서비스라는 극단적인 방식을 선택하게 된 구조적 배경을 잘 보여준다.

성장기에 학교와 직장에서 왜곡된 인간관계를 경험한 청년층은 은둔과 사회적 고립감, 불안장애, 우울증 등에 빠져들기 쉽다. 이러한 정신건강 위기는 뒤이어 III장에서 살펴볼 청년의식 조사가 포착한 ‘분절된 안녕’, 즉 사적 관계 안에서는 안정되지만 공적·횡적 관계에서는 취약한 상태와도 맞닿아 있다. 청년 실업 구제금, 주거지원, 기초생활보장 같은 물질적 지원이 제공되어도, 인간관계를 회복하는 능력과 관계의 장 자체가 부재하다면 그 효과는 제한적일 수밖에 없다.

3. 1990~2020년대 일본 청년 문제론의 계보: 연속과 단절

일본의 청년 노동·고립 문제는 1990년대 이후 약 30년에 걸쳐 그 명칭과 초점을 달리하며 재구성되어 왔다. 겐다 유지·마가누마 미에(玄田有史·曲沼美恵, 2004)는 『니트—프리터도 실업자도 아닌』을 통해 ‘니트’ 개념을 일본 사회에 보급시켰다. 이는 1990년대 ‘프리터’ 논의가 노동시장 유연화의 결과로 개인의 선택을 강조했던 것과 달리, 학교에서 노동시장으로의 이행에 실패하는 청년층에 주목함으로써 2000년대 청년 문제의 초점이 이동했음을 보여준다. 이후 겐다(2013)는 배우자나 자녀가 있는 무업자를 포함하는 ‘고립무업(孤立無業, SNEP)’ 개념을 제안하여, 청년기에 국한되지 않는 무업·고립의 생애과정적 확장을 이론화했다.

미야모토 미치코(宮本みち子)는 이러한 변화를 청년기 이행(移行)의 장기화·개인화라는 틀로 파악해왔다. 그는 성인기로의 이행에 실패한 청년들이 ‘사회적 약자’로 전락하는 과정을 추적하고(宮本, 2002), 학교 졸업 이후에도 부모에게 의존하는 기간이 길어지는 현상을 ‘포스트청년기’로 개념화했다(宮本, 2004). 이후 그는 ‘프리터’에서 ‘니트’를 거쳐 ‘사회적 배제’로 이어지는 청년 문제 담론의 계보를 정리하면서, 각 시기의 개념이 서로 다른 인구집단을 가리키는 것이 아니라 동일한 구조적 문제, 즉 학교·노동시장·가족이라는 전후 일본형 이행 체계의 붕괴를 상이한 각도에서 포착해온 것이라고 주장한다(宮本, 2015).

이러한 계보에서 보면, 본고가 다루는 니트·8050 문제·퇴직대행 서비스·이바쇼 담론은 단절된 별개의 현상이라기보다, ‘이행의 실패’라는 동일한 구조적 문제가 약 30년에 걸쳐 표현을 달리해온 결과로 이해할 수 있다. 다만 연속성만을 강조하는 것도 경계할 필요가 있다. 1990~2000년대의 논의가 주로 학교·노동시장 이행과 취업의 문제에 초점을 두었다면, 2010년대 이후의 논의는 관계·이바쇼·정신건강이라는, 취업만으로 환원되지 않는 차원으로 확장되어 왔다는 점에서 질적인 이동이 있었다고 보아야 한다. 본고가 II장과 III장을 통해 니트·8050 문제 등 객관적 지표와 청년의식 조사라는 주관적 자료를 함께 검토하는 것은, 이 연속과 단절이 교차하는 지점을 실증적으로 포착하려는 시도다.

III. 일본 청년의식·정책의 변동: ‘취로’에서 ‘관계와 이바쇼’로

청년의 삶에 대한 인식이 시기별로 어떻게 조사되어 왔는지를 살펴보면, 조사의 초점 자체가 변화해 왔음을 확인할 수 있다. 일본 정부는 「아동·청년 육성 지원 추진법」에 근거해 2010년도부터 청년의식을 조사하여 백서에도 반영해왔다. 다만 조사 주기는 일정하지 않았고(2011→2016→2017→2022→2025년), 대상 연령 역시 회차마다 15~29, 16~29, 13~29세 등으로 계속 달라져, 그 결과를 단순 비교해 통시적 추세를 직접 도출하기는 어렵다. 따라서 본 장의 목적은 그 증감을 추적하는 데 있다기보다 일본 정부가 청년 의식을 문제화하는 방식, 즉 질문 설계 자체에 새겨진 정책적 시선의 이동을 확인하는 데 있다.

조사는 대체로 청년들의 자기인식·사회인식·생활만족도·학업·직업·빈곤 등을 다루지만, 2017년까지 ‘취로’를 중시했다. 예외적으로 2016년도 조사(内閣府, 2017)에서 ‘이바쇼’와 ‘타인과의 연결’을 특집으로 다루었고, 이 흐름은 2022년 「아동·청년의 의식과 생활에 관한 조사」(こども家庭庁, 2023)에서 조사 대상을 10~69세 3만 명으로 확대하고 주제 축을 인생관·이바쇼·고독감·관계방식으로 전면화했다. 이는 히키코모리 1세대의 고령화와 팬데믹 이후 히키코모리 인구가 중년 여성층에 이르기까지 일시적으로 급증했던 사정을 반영한다. 그러나 아동가정청 설치 이후 2025년도 아동·청년종합조사(こども・若者総合調査, 2026)는 대상을 10~39세로 축소했다.

1. 노동의 상대화와 자기인식의 균열

‘취로에 관한 청년의식’을 특집으로 다룬 2017년 조사에서 포착한 가장 두드러진 변화는 노동의 상대화였다(内閣府, 2018: 12-15). ‘일과 가정·사생활 중 무엇을 우선하는가’라는 물음에 ‘가정·사생활을 우선한다’고 답한 비율은 2017년 63.7%로 2011년도(52.9%)보다 10%포인트 이상 높았다.³ 다만 이 상승폭에는 문

³ 2011년도 조사의 명칭은 「若者の考え方についての調査」(청년의 생각에 대한 조사)이며, 현재와 같은 「子供・若者の意識に関する調査」라는 명칭은 이후 회차(2016년)부터다(内閣府, 2018: 6-7).

항 자체의 변화도 섞여 있다. 2011년도 조사가 선택지를 ‘가정’으로 한정했던 데 비해 2017년도 조사는 ‘가정·프라이빗(사생활)’으로 넓혔기 때문이다. 이는 6년 사이 정부 스스로 ‘노동·일자리’의 대항 개념을 ‘가정’이라는 좁은 관계망에서 개인의 사생활 전반으로 확장해 인식하게 되었음을 보여준다는 점에서, 문항의 변화 자체가 이미 노동 상대화라는 흐름의 일부로 해석될 수 있다. 특히 남성의 경우 2011년 47.3%에서 2017년 58.3%로 변화 폭이 컸는데, 이는 ‘남성=생계부양’이라는 전통적 모델이 약화되고 일·생활의 균형이 보편적 규범으로 자리잡고 있음을 시사한다. 같은 조사에서 이직에 긍정적인 응답은 약 70%에 달한 반면, 이직을 부정적으로 보는 응답은 17.3%에 그쳤다. 평생직장 관념이 약화되고 노동 이동을 자연스럽게 받아들이는 인식이 청년층에 정착한 것이다.

그러나 이 조사는 일을 우선하지 않는 청년의 ‘나머지 삶’이 무엇으로 채워지는지는 묻지 않았다. 2022년 조사는 이 공백을 ‘이바쇼’와 ‘고독감’이라는 측정 항목으로 메웠다. 같은 조사에서 ‘지금 행복하다’는 응답이 84.4%로 높은 동시에 ‘자신은 도움이 안된다’는 응답도 31.1%에 달해, 높은 행복감과 낮은 자기유용감이 공존함을 보여주었다(こども家庭庁, 2023: 53).

2. 이바쇼와 관계의 사사화(私事化)

이바쇼 조사 결과는 청년의 안심 공간이 사적 영역으로 수렴하고 있음을 보여준다(표 1). 가정(87.0%)과 자기 방(84.3%)이 압도적인 이바쇼인 반면, 학교(44.9%)와 직장(41.0%)이라는 사회적 소속 공간은 절반에도 못 미치며, 인터넷 공간(56.6%)이 지역·학교·직장보다 우선하는 이바쇼로 자리 잡았다(こども家庭庁, 2023: 63). “이바쇼가 어디에도 없다”고 답한(동일 연령대) 청년 비율은 2022년과 2025년 모두 1.9%로 일치해, 극단적 고립 상태에 놓인 청년의 규모 자체는 정부의 히키코로리 대책 강구 이후에도 크게 변화되지 않았음을 알 수 있다.

관계의 양상에서도 비대칭이 드러난다. 가족·친족과의 관계는 9할 이상이 긍정적인 반면, 학교에서 만난 친구와의 관계는 연령이 높아질수록 단조적으로 약화된다. ‘대화·메일을 자주 한다’는 응답이 2022년 15~19세 86.4%에서 35~39세 40.8%까지 낮아지는데, 2025년도 조사에서도 유사한 하락 폭이 재현되었다.

표 1 '이바쇼가 된다'고 응답한 비율(2016년/2022년/2025년)

장소 \ 조사 년도(대상연령)	2016년도(15~29세)	2022년도(15~39세)	2025년도(15~39세)
가정(본가·친족집 포함)	79.9	87.0	86.9
자기 방	89.0	84.3	84.2
인터넷공간(SNS·유튜브·게임)	62.1	56.6	59.8
지역(도서관·공민관·공원 등)	58.5	50.6	50.1
학교(졸업한 학교 포함)	49.2	44.9	46.5
직장(과거 직장 포함)	39.3	41.0	44.3

출처: 内閣府(2017)[2016년도]; こども家庭庁(2023: 63)[2022년도]; 「こども・若者総合調査(令和7年度) 結果の概要」(2026: 8)[2025년도]를 토대로 필자 작성.

‘고민을 상담할 사람이 있다’도 2022년 78.3%에서 49.2%로, 2025년 76.9%에서 47.0%로 낮아지며, ‘늘 연결되어 있다고 느낀다’ 역시 2022년 80.3%에서 46.4%로, 2025년 80.6%에서 45.8%로 같은 방향의 하락을 보인다(こども家庭庁, 2023: 73-76; 2026: 82-85). 즉 학교 친구와의 관계 빈곤은 2022년과 2025년 두 차례의 독립된 조사에서 반복적으로 관찰되는 안정적 패턴이다. 가족이라는 귀속적 관계는 두텁게 유지되지만, 스스로 선택하고 갱신해야 하는 학교친구와의 횡적 관계망은 노동·결혼·이동의 과정에서 연령에 비례해 얇아진다.

그러나 이 현상이 ‘청년기 관계 자본의 축소’를 의미하지는 않는다. 직장·아르바이트 관계자와의 관계에 대한 응답 방향은 연령에 따라 정반대로 증가한다. ‘대화·메일을 자주 한다’는 응답은 15~19세 36.5%에서 20~24세 47.8%, 25~29세 54.5%, 30~34세 55.7%를 거쳐 35~39세 56.8%까지 오히려 상승하며, ‘고민을 상담할 사람이 있다’ 역시 15~19세 31.8%에서 35~39세 44.3%로 높아진다(こども家庭庁, 2023: 78-79). 두 곡선은 20대 후반에서 교차한다. 즉 학우 관계가 빠지는 자리를 직장 동료 관계가 채우는 것이다. 따라서 20~30대 청년이 겪는 것은 관계의 ‘축소’가 아니라 ‘재편’이다.

다만 II장에서 살펴본 이직률 상승과 퇴직대행 서비스의 확산이 보여주듯, 직장에 대한 제도적 귀속감과 고용 안정성은 오히려 약화되어 왔다. 이때, 직장을 이바쇼로 느끼는 응답이 2016년도에는 39%에서 2022년 41%, 2025년에는 44%대로 시대 변화와 함께 증가하면서도 여전히 절반에 못 미치는 것(표 1)과, 직장

동료와의 관계 강도가 연령에 따라 상승하는 것은 모순이 아니다. 청년들은 조직 자체에 대한 소속감 없이도 동료와의 인간관계는 유지·강화할 수 있는 것이다. 이는 관계적 자립이 반드시 안정된 제도적 소속을 전제하지 않으며, 관계망의 재구성이 조직 충성도와는 별개로 진행될 수 있음을 보여준다.

IV. 국가 주도 모델의 임계점과 대안 담론

고도성장 이후 모순을 경험해온 일본은 노동·고용 정책의 개선을 다양하게 시도해왔다. 그러나 최근 들어 이러한 정책적 대응은 노동 영역에서뿐 아니라 정신건강·청년지원 현장의 영역에서도 임계점을 드러내고 있다. 본 장에서는 일하기 방식 개혁과 프리랜서 보호법, 정신건강 정책의 전개와 그 한계, 그리고 지역청년 서포트스테이션과 히키코모리 지역지원센터가 부딪히는 한계를 순서대로 검토한다.

1. 일하기 방식 개혁과 프리랜서 보호법

2019년부터 추진된 ‘일하기 방식 개혁’은 노동시간 단축과 근무 환경 개선을 통해 일과 생활의 조화를 도모하고자 했다(厚生労働省, 2023a). 이는 저출산 고령화에 대응하기 위한 주요 정책 과제로 주목받았으나, 전산 행정 및 사무 자동화가 미비한 현장 여건 속에서 도리어 노동강도를 높이거나 일감을 사적으로 ‘테이크아웃’하는 역효과를 낳았다. 대표적으로 전일본교직원조합은 초과근무 수당의 제도화와 실질적인 근무 환경 개선을 촉구하고 있다(全日本教職員組合, 2024).

이러한 실태 속에서, 최근 일본 정부의 고용 정책은 종신고용의 문법을 넘어 ‘조직 밖의 개인’을 안전망으로 포용하려는 패러다임 전환을 시도하고 있다. 2024년 11월 시행된 ‘프리랜서 보호법’과 기업 규모와 관계없이 주 20시간 이상 근무하는 모든 노동자에게 후생연금과 건강보험을 적용하는 ‘보편적 사회보험’ 확대 정책이 그 대표적인 예다(日本年金機構, 2026). 이러한 제도적 보완은 고용 형태에 따른 복지 격차를 해소하여 청년들이 이직과 창업을 유연하게 선택할 수

있도록 이끈다. 이는 노동을 특정 조직에 대한 종속이 아닌, 다양한 프로젝트를 수행하는 주체적 활동으로 재정의하는 과정으로 해석할 수 있다.

그러나 노동 현장에서는 계약 형식만 프리랜서로 꾸민 ‘위장 프리랜서’가 양산되면서 근로기준법의 사각지대가 발생하고 있으며, 중소기업의 채용 위축이나 사회보험료 부담을 피하기 위한 근로자의 자발적 근로시간 축소(소득 조정) 같은 부작용도 나타나고 있다(石田信平, 2025). 아울러 정부의 막대한 재정이 투입된 리스킬링(Reskillling) 정책 역시 단순한 자격증 취득이나 강좌 수강 완료에 그쳐, 실질적인 고용 전환으로 이어지지 못한다는 실효성 논란에 직면해 있다.

2. 정신건강 정책의 전개와 한계

일본 정부는 2006년 제정된 「자살대책기본법」을 기반으로 「자살종합대책대강(自殺総合対策大綱, n.d.)」을 수립하여 자살 예방을 종합적으로 추진하고 있다. 가장 최근의 제4차 대강은 2022년 10월에 각의결정되었다(厚生労働省, 2022). 대책은 자살을 단순히 정신보건적 문제로만 파악하지 않고, 보건·의료·복지·교육·노동 등 관련 시책과의 유기적 연계하에 종합적으로 실시해야 한다는 원칙을 명시하고 있다. 한편, 아동가정청은 2024년 3월 「아동의 마음 건강에 관한 조사연구사업 보고서」를 발표하며, 아동의 신체적·정신적·사회적 웰빙을 목표로 하는 종합적 지킴 마련에 착수했다(こども家庭庁・NTTデータ経営研究所, 2024). 고독·고립 문제에 대해서는, 2023년 제211회 국회에서 국가 및 지방자치단체의 책무와 국민연계 체계를 법제화한 「고독·고립대책추진법」을 수립하여 2024년 4월부터 시행했다(内閣官房, 2024).

그러나 연구자들은 이러한 정책의 한계를 지적해왔다. 일본정신신경학회 자살예방위원회는 2022년 의견서에서, 2017년 대강의 개정 이후 연구 성과가 실제 시책으로 연결된 사례가 드물다고 비판하며, 무작위 비교시험(RCT) 수준의 장기 개입 연구 프로젝트의 수립이 필요하다고 제언했다(張賢德, 2022). 또한 코로나19 팬데믹 이후 여성 비정규직 문제와 아동의 커뮤니케이션 감소가 자살 증가의 배경으로 지목되면서, 정신보건적 접근을 넘어선 사회구조적 개입의 필요성도 제기되었다(齊尾武郎, 2022).

청소년 정신건강 연구 분야에서는, 2023년 SNS 분석 연구에서 일본의 X(구 트위터)에 ‘살기 힘들다(生きづらさ)’라는 표현을 담은 게시물이 연간 140만 건에 달하며, 10대의 65.7%, 20대의 81.6%가 X를 이용하는 만큼 디지털 공간에서의 정서적 고통 표출과 조기 개입 연계가 새로운 과제로 부상하고 있다(Tsuno et al., 2025). 정부 정책이 법제 정비와 인식 제고에 집중되어 있는 반면, 연구자들은 각각의 분야에서 이바쇼·관계성 회복과 같은 당사자 관점의 접근, 사회구조적 요인에 대한 개입, 그리고 근거 기반 장기 연구의 제도화와 같은 대안을 제시하고 있다.

3. 청년지원 현장의 임계점: 지역청년 서포트스테이션과 히키코모리 지역지원센터

국가 주도 모델의 임계점은 청년지원 현장에서 구체적으로 드러난다. 후생노동성이 위탁 운영하는 ‘지역청년 서포트스테이션(地域若者サポートステーション, 통칭 사포스테)’은 일하는 데 어려움을 겪는 15~49세를 대상으로 개인상담·커뮤니케이션 훈련·직장체험 등을 무료로 제공하는 기관으로, 2025년 4월 기준 전국 179개소에 설치되어 있다(厚生労働省, 2025c). 2012년도 실적을 보면 이용자 1만 4,713명의 진로가 결정되었고 그중 81.3%가 취직으로 이어지는 등(厚生労働省, 2013), 취업 성과 지표로는 일정한 성과를 보여 왔다.

그러나 사포스테는 ‘취업’을 전면에 내세운다는 바로 그 설계 때문에 정작 장기·고연령 히키코모리 당사자에게는 적합하지 않다는 비판이 꾸준히 제기되어 왔다. NPO 활동가 다나카 토시히데(田中俊英)는 사포스테가 ‘실패했다’고 단언하며, 취업이라는 목표 자체가 오랜 기간 사회와 단절되어 있던 당사자에게는 오히려 ‘지뢰’처럼 작용해 지원으로부터 멀어지게 만든다고 지적한다. 그는 ‘이바쇼 → 일상생활 체험(조리·청소 등) → 취업 준비’라는 스몰스텝(small step) 모델을 제안하며, 사포스테 예산의 일부를 지역의 이바쇼 사업으로 재분배할 것을 주장했다(田中俊英, 2019). 당사자 커뮤니티에서도 ‘사포스테에 갈 수 있는 사람은 이미 히키코모리가 아니다’라는 유사한 문제제기가 나타난다.

취업 지원과 별도로 후생노동성은 2009년부터 ‘히키코모리 지역지원센터’를 도도부현·지정도시(2022년 이후 시정촌까지 확대)에 설치해 왔다. 이 센터는 사회복

지사·정신보건복지사·임상심리사 등을 ‘히키코모리 지원 코디네이터’로 배치하여 당사자·가족을 위한 1차 상담창구 및 가정방문 지원을 담당하며, 2022년 기준 설치단체는 172개에 이른다(厚生労働省, 2025d). 취업이라는 성과 지표를 전제하지 않는다는 점에서 사포스테의 한계를 보완하는 성격을 지니지만, 상담 인력과 예산의 규모가 제한적이어서 실제 접근성은 지역별로 크게 다르다.

결국 사포스테와 히키코모리 지역지원센터는 각각 ‘취업 중심’과 ‘상담 중심’이라는 서로 다른 축에서 국가 주도 지원의 한계를 드러낸다. 전자는 목표 설정 자체가 배제를 낳고, 후자는 제도적으로 지원하지만 실질적 자원이 충분치 않다. 이러한 임계점은 다음 IV장에서 살펴볼 당사자·청년 주도의 자생적 실천이 왜 등장할 수밖에 없었는지를 이해하는 배경이 된다.

V. 자립적 회복과 가치 창출: 일본 청년의 실천 사례

일본의 청년층에서는 정부의 직접 지원에 의존하지 않고 국가 지원의 공백을 메우며, 자신의 고통과 사회적 모순을 관찰·기록해 회복과 가치 창출로 연결해 온 자생적 실천이 존재한다. 이들은 고립이나 배제를 경험한 당사자이면서 동시에 그 경험을 사회적 자원으로 전환하는 주체로서 활약한다.

일본의 복지나 재난 구제에서 강조되는, 스스로를 구제하는 자조(自助)와 지역 공동체·국가가 연계되어 돕는 공조(共助·公助)의 병행 원리는 이 지점에서 중요하다. 바른 복지정책이라면 단순한 물질 지원에 그치지 않고, 당사자가 어려움을 헤쳐나갈 지혜를 얻고 사회에 필요한 역할을 수행하도록 그 조건을 함께 마련해야 한다. 실제로 청년·당사자들은 은둔이나 등교거부를 극복한 경험, 혹은 그 경험을 딛고 마련한 활동의 장을 통해, 자신의 고통을 사회 전체의 이로움으로 환원하는 실천을 보여주고 있다. 이하에서는 다음 세 사례를 제시한다. 다만 이들은 체계적 비교연구의 표본이라기보다, 국가 의존형 모델과 대비되는 자생적 회복의 가능성을 예시하는 사례임을 밝혀둔다.

청년 지원의 국가주도 모델이 부딪히는 임계점을 실천으로 앞서 보여준 사례도 있다. NPO 활동가 다나카가 ‘스몰스텝’ 모델을 이론화한 것은 2019년이지

만, 야마가타현 요네자와시의 NPO법인 ‘위드유(With優)’는 이미 2007년 등교거부 청소년을 위한 프리스쿨로 출발해, 정부 위탁사업인 오키타마 청년서포터즈 테이션도 함께 운영해왔다. 2013년 개업한 ‘회원제 이자카야 유(結)’는 사포스테가 전제하는 ‘즉시 취업 가능한 상태’에 이르지 못한 청년을 위한 중간 단계로, 집객·조리·설거지를 통해 단계적으로 사회적 기술을 익히도록 설계되었다(内閣府, 2017; 特定非営利活動法人With優, 2026). 2023년 개업 10주년을 맞은 회원제 이자카야 유는 회원 4,800명 이상, 훈련생 약 70명 중 58명 취업이라는 성과를 냈고(米沢興譲館同窓会, 2023), 이후 완전급부형 기금 창설과 후생노동대신 표창(2024), 신규 거점 개소(2025), 고등학교와의 취업지원 협정(2026)으로 활동을 확장했다(米沢興譲館同窓会, 2023-2026). 이러한 확장은 정부 위탁사업과의 병행 운영이 제도와의 접점을 유지해준 데서 비롯된 것으로 보인다.

일본의 지역 재생 분야에서도 ‘보조금에 의존하지 않는 자립적 경영’을 주창해온 청년 사례가 있다. 1982년생 기노시타 히토시(木下齊)는 고등학교 재학 시절부터 정부 보조금 없이 와세다 상점가를 활성화하는 사업에 참여한 후 지역 재활성화 기업가로 성장했다. 기노시타는 2002년 일본 최초의 사회적 기업가 대회에서 STYLE 우수상을 수상한 이래, 논문 「일본형 마을만들기의 종언(日本型まちづくりの終焉)」(2003) 등으로 다양한 수상 경력을 쌓고 다수의 저서를 출판하였다(木下齊, 2014). 그는 정부 보조금을 ‘지역을 망치는 독’으로 규정하고, 스스로 수익을 창출해 재투자하는 지역 영업(Area Management) 모델을 구축했다. 방치된 빈집·상가를 서비스 거점으로 변모시켜 그 수익을 지역 활동 재원으로 순환시키는 방식이다(エリア・イノベーション・アライアンス, 2020). 그의 실천은 지역 주민과 사업자들이 새로운 관계망과 역할을 형성하도록 만드는 과정이었으며, 청년의 자립적 실천이 외부 공적 재원에 의존하지 않는 자립적 공공성의 창출로 이어질 수 있음을 보여준다.

취업도 지역경영도 아닌, 당사자 스스로가 조직한 이바쇼 만들기 운동도 존재한다. 2014년 결성된 ‘히키코모리UX회의(ひきこもりUX会議)’는 등교거부·히키코모리·발달장애 등 다양한 배경을 가진 당사자·경험자들이 이끄는 단체로, 대표이사 하야시 교코(林恭子)는 고교 2학년 때 등교거부를 시작으로 30대 후반까지 약 20년간 단속적으로 히키코모리를 경험한 당사자다. 이 단체는 살기 힘들·

갈등·이바쇼 부재·각종 지원 경험 전체를 ‘UX(Unique eXperience, 고유의 체험)’로 재정의하고, 당사자 시점에서 ‘생존전략’을 제안·발신한다. 하야시는 인터뷰에서 “지원은 늘 취업·자립 쪽으로 편향되어 왔고, 그 이전 단계의 지원이 정말 부족하다”고 지적하는데(やまひば, n.d.), 이는 IV장에서 살펴본 국가 주도 모델의 취업 편향 비판과 정확히 공명한다.

히키코모리UX회의는 각 지역 지자체의 지원과 협력으로 다양한 히키코모리를 지역 사회 안으로 끌어내기 위한 강연 활동을 한다. 블로그와 홈페이지의 로고 배너에는 “살기 힘들고 고독을 해방하고, 인생과 사회를 다시 디자인한다”라는 홍보 문구가 실렸다. 2017년부터 전국 21개 도시에서 ‘히키코모리 여자회’를 80회 이상 개최해 누적 3,300명 이상이 참여했으며, 실태조사를 바탕으로 『히키코모리 백서 2021』(1,686명 응답)을 발간해 당사자의 목소리를 가시화했다(ひきこもりUX会議, 2023). 코로나19 팬데믹 시기에는 대면 이바쇼 운영 자체가 어려워졌다는 현장의 어려움도 보고된 바 있다(東京都ひきこもりに係る支援協議会, 2021). 이 사례는 사포스테·히키코모리 지역지원센터라는 국가 주도 모델이 다루지 못한 ‘취업 이전 단계의 관계 형성’을, 당사자 스스로 조직한 이바쇼(강연회, 이벤트)를 통해 매워왔음을 보여준다.

회원제 이자카야 유·기노시타·히키코모리UX회의의 사례가 공통으로 보여주는 것은, 고립과 고통의 경험이 그 자체로 사회적 가치의 원천이 될 수 있다는 점이다. 세 사례는 일본 사회의 대표성을 검증한 표본이 아니며, 심층면접이나 참여관찰에 기반한 체계적 질적연구도 아니다. 이는 공개된 자료(정부 백서, 언론 보도, 단체 발간 보고서)를 통해 국가 의존형 모델과 대비되는 자생적 회복의 가능성을 예시하는 사례 기술(illustrative case description)임을 밝혀둔다. 거창한 전문성이 아니라 자신의 삶과 주변 환경을 관찰하고 기록하며 발신하는 일상적 태도가 이미 회복과 가치 창출의 시작이 된다는 것, 그리고 청년을 수동적인 복지의 객체가 아니라 사회적 가치를 만들어내는 능동적 주체로 바라보는 관점의 전환이 세 사례를 관통한다.

이 사례들은 서론에서 정리한 이바쇼·관계성 회복의 논의와 직접 호응한다. 엘리슨이 ‘귀속의 박탈’로, 다나카가 ‘배제된 이들의 임파워먼트’로 규정한 이바쇼의 문제들에서 보면, 세 사례의 핵심은 단순한 경제적 자활이 아니라 배제된

청년·당사자가 스스로 ‘본연의 자기로 있을 수 있는’ 관계의 장을 만들어냈다는 데 있다. 회원제 이자카야 유의 단계적 취업훈련 프로그램, 기노시타의 지역 거점, 그리고 히키코모리UX회의의 강연 이벤트는 각각 복지사업·경영·당사자운동이라는 서로 다른 경로를 통해, 고립된 개인이 타인과 연결되고 역할을 부여받는 관계적 자립의 실행 형태를 구체적으로 보여준다. 이는 곧 서론에서 정의한 ‘관계적 자립’ 즉, 타인에게 의존하지 않는 상태가 아니라 관계 속에서 자신의 역할과 위치를 발견하고 사회적 참여의 주체로 성장하는 과정이 실제로 실행된 모습이다.

이러한 실천은 청년 지원의 무게중심이 어디에 놓여야 하는지를 시사하는 동시에, 민간·당사자 주도 실천이 제도와 맺는 관계가 서로 다른 방향으로 전개될 수 있음을 보여준다. ‘With優’는 애초부터 정부 위탁사업(사포스테)을 병행 운영하며 제도와 접점을 유지해왔고, 그 결과 후생노동대신 표창과 고등학교와의 정식 협정 체결 등 제도적 인정을 확장의 발판으로 삼아왔다. 히키코모리UX회의는 당사자운동으로 출발하여 지자체 협력사업으로 확장되었다. 그러나 이러한 과정에서 자생적 사회운동의 활력이 제도적 협력사업의 틀 안에서 희석될 수 있다는 긴장을 동시에 안고 있다. 최근 일본 NPO 업계에서 이바쇼 관련 사업이 지자체 위탁·보조금과 결합하면서 이벤트성·경성(輕性) 지원으로 흐르는 경향이 문제점으로 지적된 바도 있다(田中俊英, 2024).⁴

요컨대 제도화는 사회적 고립을 벗어나기 위한 확장의 자원이 될 수도 있고, 저항적 활력이나 관계적 자립을 무디게 만드는 양날의 검이 될 수도 있다. 다만 그 갈림길을 가르는 것은 재원의 유무나 평가 기준만이 아니다. 더 근본적인 문

⁴ 필자는 2025년 1월 21일, 도쿄 도시마(豊島)구에서 열린 히키코모리UX회의의 ‘UX여자회’의 한 갈래인 ‘UX마마(ママ)회’를 취재했다. 지자체와 ‘UX회의’가 협력하는 일회성의 이벤트로, 강연자가 히키코모리의 당사자성(아이덴티티)과 사회적 이해(지원)의 필요성을 강조한 후, 당일 참가 신청한 히키코모리 여성 약간 명이 테이블에 모여 카드를 활용하여 이야기를 나누는 모임이었다. 필자에게는 강연회 청취의 자격만 부여되었지만, 히키코모리가 지역사회 일원으로서 관계적 자립을 함양하면서 사회 참여를 확장할 가능성까지 기대하려면 일회성을 넘어설 만큼의 지속적 활력이 필요해 보였다. UX회의의 활동가에게 모임의 지속성이나 히키코모리의 관계적 자립 가능성에 대해 질문했으나, 개별 참가자가 적극적 관심을 보일 경우 각 지역의 히키코모리 행사에 참여하는 등, 네트워크 형성이 가능하다는 답을 들었다.

제는 재원을 받은 조직이 그것을 어떻게 쓰고 사람들에게 어떤 에너지를 불어넣는가에 있다. 미헬스(Michels, 1962[1911])는 「과두제의 철칙(iron law of oligarchy)」에서, 아무리 민주적 이상으로 출발한 조직이라도 규모가 커지고 자원을 확보할수록 지도부가 조직의 존속과 자기보존을 목적화하는 과두제로 귀결되는 경향을 지적한 바 있다. 외부 재원이 유입되면 조직은 흔히 그 재원과 조직 자체를 지키는 데 몰두하게 되고, 애초의 문제의식과 활동은 조직의 존속이라는 목표에 종속되기 쉽다. 즉 외부 재원은 조직을 살리는 동시에, 조직이 살아남는 것 자체를 목적으로 만들어버릴 위험을 함께 들여온다. 따라서 청년 지원의 새로운 패러다임이 관계적 자립을 실질적으로 견지하려면, 재원의 평가 기준을 바꾸는 것을 넘어, 재원을 받은 조직 스스로 미헬스가 경고한 관료적 자기보존의 유혹을 얼마나 경계하고 통제할 수 있는가가 관건이 된다. 나아가 관련 단체는 일회성 행사를 넘어, 무기력과 고립에 갇힌 청년들이 인간관계의 부담 없이 새로운 사회적 생태계 속에서 자신의 역할을 찾아가도록 지속적인 활력을 불어넣을 수 있어야 할 것이다.

VI. 결론

본 연구는 AI 시대의 산업 구조 변동 속에서 일본 청년이 경험하는 무력감과 고립의 실태를, 의식·행태·정책의 세 층위에서 살펴보았다.

세 층위를 관통하는 하나의 발견은, 일본 청년 문제가 일자리의 양이 아니라 관계의 질에서 비롯된다는 것이다. 니트와 8050 문제, 이직률 상승과 퇴직대행 서비스의 부상은 인력이 부족한 사회에서도 청년의 무업과 고립이 지속·장기화한다는 역설을 보여주며, 정부의 청년의식 조사가 2016년 이후 ‘취로’에서 ‘관계와 이바쇼’로 초점을 옮겨온 것 역시 이 질적 전환을 뒷받침한다. 그런데 이 조사들이 함께 드러낸 것은 청년 고립이 최근 ‘심화’된 문제가 아니라 오래도록 ‘지속’되어 온 구조라는 점이다. 즉 청년 문제는 새로운 위기가 아니라, 일자리 중심의 정책 틀에서는 보이지 않았던 ‘만성적’ 상태다.

이 진단은 정책적 함의를 가진다. 일하기 방식 개혁과 프리랜서 보호법, 정신

건강 관련 법제도는 ‘조직 밖의 개인’을 안전망 안으로 포용하려는 진전이었지만, 위장 프리랜서 문제나 리스킬링의 실효성 논란에서 보듯 여전히 ‘문제를 관리하는 모델’의 임계점에 머물러 있다. 반면 NPO법인 위드유, 기노시타 히토시, 히키코모리UX회의의 실천은 국가가 주도하지 않고도 고립의 경험을 관계와 사회적 가치로 전환하는 대안적 경로를 보여준다. 다만 이 전환이 자동적이거나 위험 없이 이루어지는 것은 아니다. 당사자·민간 주도 실천이 제도적 지원과 결합할 때, 그 지원이 오히려 조직의 자기보존을 목적화하는 방향으로 흐를 위험이 상존한다. 또한 본 연구는 공개된 정부 통계와 소수의 사례 기술에 의존한 만큼, 조사 설계의 시기별 차이와 사례의 대표성이라는 한계를 안고 있어, 당사자 심층면접과 종단 연구를 포함한 후속 연구가 필요하다.

결국 청년 지원의 핵심 과제는 취업 역량 강화나 일자리 알선이 아니라, 청년이 안심하고 머물 수 있는 이마쇼를 회복하고 그 경험을 관계 속에서 의미 있게 활용하도록 돕는 데 있다. 청년을 돌봄의 객체가 아니라 관계를 통해 성장하고 사회에 기여하는 주체로 지원한다는 이 관점의 전환은, 일본만이 아니라 불확실성과 단절이 심화되는 AI 시대 전반이 함께 모색해야 할 새로운 청년 지원 패러다임이다.

투고일: 2026년 6월 14일 | 심사일: 2026년 7월 16일 | 게재확정일: 2026년 7월 31일

참고문헌

- 石田信平. 2025. “フリーランスの自由と保護.” 『日本労働研究雑誌』 Special Issue: 38-46.
- 貴戸理恵. 2005. “不登校の子どもの「居場所」を運営する人びと.” 『現代のエスプリ』 第457号. 至文堂.
- _____. 2018. 『「コミュ障」の社会学』. 青土社.
- キム スヒョン. 2019. 『私は私のままで生きることにした』. 吉川南 訳. ワニブックス.
- 齊尾武郎. 2022. “心理学的剖検の機会喪失：コロナ禍の日本における若者と女性の自殺急増は未解明である.” 『臨床評価』 50(1): 111-122.
- 張賢徳. 2022. “自殺総合対策大綱についての改定への意見.” 公益社団法人日本精神神経

学会自殺予防に関する委員会.

萩原建次郎. 2011. “子ども・若者にとっての居場所の意味再考—身体的自己(素の自分)の抑圧と生成の関係構造分析から—.” 『立教大学教育学科研究年報』第54号: 65-77.

———. 2018. 『居場所—生の回復と充溢のトポス—』. 春風社.

———. 2024. 『子ども・若者の居場所と人間形成—Well-beingな環境デザインへ』. 東信堂.

玄田有史. 2013. 『孤立無業(SNEP)』. 日本経済新聞出版社.

玄田有史・曲沼美恵. 2004. 『ニート—フリーターでもなく失業者でもなく』. 幻冬舎.

宮本みち子. 2002. 『若者が《社会的弱者》に転落する』. 洋泉社.

———. 2004. 『ポスト青年期と親子戦略—大人になる意味と形の変容』. 勁草書房.

———. 2015. 「若者の移行期政策と社会学の可能性—「フリーター」「ニート」から「社会的排除」へ」. 『社会学評論』66(2): 196-212.

田中俊英. 2019. 「サポステは失敗だった~40才以上ひきこもりが61万人. 「居場所」に予算を」. Yahoo!ニュース個人, 2019年 3月 30日.

ハ・ワン. 2020. 『あやうく一生懸命生きてところだった』. 岡崎暢子 訳. ダイヤモンド社.

諸富徹. 2020. 『資本主義の新しい形』. 岩波書店.

Allison, Anne. 2013. *Precarious Japan*. Durham: Duke University Press.

Kittay, Eva Feder. 1999. *Love's Labor: Essays on Women, Equality, and Dependency*. New York: Routledge.

Mackenzie, Catriona and Natalie Stoljar, eds. 2000. *Relational Autonomy: Feminist Perspectives on Autonomy, Agency, and the Social Self*. New York: Oxford University Press.

Michels, Robert. [1911] 1962. *Political Parties: A Sociological Study of the Oligarchical Tendencies of Modern Democracy*. Trans. Eden Paul and Cedar Paul. New York: Free Press.

Nedelsky, Jennifer. 2011. *Law's Relations: A Relational Theory of Self, Autonomy, and Law*. New York: Oxford University Press.

Tanaka, Haruhiko. 2021. “Development of the Ibasho Concept in Japanese Education and Youth Work: Ibasho as a Place of Refuge and Empowerment for Excluded People.” *Journal of Youth Development* 16(4): 3-15.

Tsuno, Kanami, Azusa Arimoto, Yuki Imamatsu, Yumiko Kobayashi, Miho Satoh,

and Tomoyuki Miyazaki. 2025. "Expressions of 'Ikizurasa' in Posts on X (Formerly Twitter) in Japan in 2023: Descriptive Analysis." *JMIR Formative Research* 9: e70613.

UNICEF. 2020. *Report Card 16: Worlds of Influence — Understanding What Shapes Child Well-being in Rich Countries*. Florence: UNICEF Innocenti.

1차 자료: 정부·국제기구 문서, 인터넷 자료

厚生労働省. 2013. "平成24年度地域若者サポートステーション事業実績報告." <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r985200000337nx.html>(검색일: 2026. 7. 21.).

_____. 2022. "自殺総合対策大綱~誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して~." 2022年10月閣議決定. https://www.mhlw.go.jp/stf/taikou_r041014.html(검색일: 2026. 7. 21.).

_____. 2023a. 『令和5年版厚生労働白書—つながり・支え合いのある地域共生社会—』, 第2部第2章. <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22/dl/2-02.pdf>(검색일: 2026. 7. 21.).

_____. 2023b. "新規卒者の離職状況." <https://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/koyou/doukou/24-2/dl/gaikyou.pdf>(검색일: 2026. 7. 21.).

_____. 2025a. "若年者雇用対策の現状について(令和5年)." <https://www.mhlw.go.jp/content/11801000/001619275.pdf>(검색일: 2026. 7. 21.).

_____. 2025b. "一般職業紹介状況(令和6年12月分及び令和6年分)について." https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_49776.html(검색일: 2026. 7. 21.).

_____. 2025c. "地域若者サポートステーション." https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/jinzaikaihatsu/saposute.html(검색일: 2026. 7. 21.).

_____. 2025d. "ひきこもり支援に関する取組." https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/hikikomori/index.html(검색일: 2026. 7. 21.).

こども家庭庁. 2023. "こども・若者の意識と生活に関する調査(令和4年度)." <https://www.cfa.go.jp/>(검색일: 2026. 7. 21.).

_____. 2026. "こども・若者総合調査(令和7年度)結果の概要." <https://www.cfa.go.jp/resources/research/kowaka/results>(검색일: 2026. 7. 21.).

こども家庭庁・NTTデータ経営研究所. 2024. 『令和5年度こどもの心の健康に関する調査

- 研究事業報告書』. <https://www.nttdata-strategy.com/assets/pdf/project/2024/child/00-r5-report.pdf>(검색일: 2026. 7. 21.).
- 岸田文雄. 2021. “新しい日本型資本主義—新自由主義からの転換—.” <https://kishida.gr.jp/wp-content/uploads/2021/09/20210908-02.pdf>(검색일: 2026. 7. 21.).
- 木下斉. 2014. “日本プランニングアート 講師カテゴリー.” http://www.npa.co.jp/search/detail.php?person_id=473(검색일: 2026. 7. 21.).
- 全日本教職員組合. 2024. “【談話】これでは長時間過密労働は解消できない！中教審特別部会審議のまとめ(素案)の問題点.” <https://www.zenkyo.jp/opinion/10767/>(검색일: 2026. 7. 21.).
- 田中俊英. 2024. “劣化する支援／NPOのすべて.” note. <https://note.com/tanakatosihide/n/n3de95fa42afb>(검색일: 2026. 7. 21.).
- 内閣官房. 2024. “孤独・孤立対策推進法.” 第211回通常国会成立, 2024년4월1日施行. <https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/suisinhou/suisinhou.html>(검색일: 2026. 7. 21.).
- 内閣官房子ども家庭庁設立準備室. 2023. 『こどもの居場所づくりに関する調査研究報告書』. https://www.cfa.go.jp/councils/ibasho_iinkai/(검색일: 2026. 7. 21.).
- 内閣府. 2017. 『平成29年版 子供・若者白書』(特集「若者にとっての人とのつながり」). <https://www.aiina.jp/uploaded/attachment/2314.pdf>(검색일: 2026. 7. 21.).
- _____. 2018. 『平成30年版 子供・若者白書』(特集「就労等に関する若者の意識」). <https://ndlsearch.ndl.go.jp/books/R100000001-147111140016089>(검색일: 2026. 7. 21.).
- 日本年金機構. 2026. “短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用の拡大.” <https://www.nenkin.go.jp/service/kounen/tekiyo/jigyosho/tanjikan.html>(검색일: 2026. 7. 21.).
- 特定非営利活動法人 With優. 2026. <https://www.with-yu.net/>(검색일: 2026. 7. 21.).
- 放課後NPOアフタースクール. 2023. “子どものウェルビーイングにつながる居場所とは.” <https://note.com/npoafterschool/n/n03164205bb75>(검색일: 2026. 7. 21.).
- いのちを支える自殺対策推進センター(一般社団法人). n.d. 「いのちを支える自殺対策とは」. <https://jscp.or.jp/overview/countermeasures/>(검색일: 2026. 7. 21.).
- エリア・イノベーション・アライアンス(一般社団法人). 2020. “エリア・イノベーション・アライアンス.” <https://www.areaia.jp/>(검색일: 2026. 7. 21.).
- ひきこもりUX会議(一般社団法人). 2023. 『ひきこもり白書2021』. <https://uxkaigi.jp/>(검

색일: 2026. 7. 21.).

야마히보(山梨県ひきこもり情報ポータルサイト). n.d. “一般社団法人ひきこもりUX会議(全国).” <https://yamahipo.net/group/uxkaigi/>(검색일: 2026. 7. 21.).

東京都ひきこもりに係る支援協議会. 2021. “コロナ禍のひきこもり当事者の現状と課題(第3回支援協議会レジュメ).” <https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/>(검색일: 2026. 7. 21.).

米沢興譲館同窓会. 2023. 「悩む若者支え「結」10周年・「With優」運営の会員制居酒屋・米沢」. <https://yonezawakojokan.info/2023/02/21/h12shiraishi-4/>(검색일: 2026. 7. 21.).

_____. 2024-2026. 「白石祥和」関連記事一覧(NPO法人With優代表理事). <https://yonezawakojokan.info/tag/%e7%99%bd%e7%9f%b3%e7%a5%a5%e5%92%8c/>(검색일: 2026. 7. 21.).

Mainichi Shimbun. 2024. “Nearly 1 in 5 People in Their 20s Used Resignation Agencies to Quit Jobs in Japan.” *The Mainichi* (October 10).

McCurry, Justin. 2024. “‘They Refused to Let Me Go’: Japanese Workers Turn to Resignation Agencies to Quit Jobs.” *The Guardian* (October 19). <https://www.theguardian.com/world/2024/oct/19/japan-workers-resignation-agencies-quit-job-work-life> (검색일: 2026. 7. 21.).

Nippon Television. 2026. “Resignation Agency Operators Arrested for Receiving Illegal Lawyer Referral Fees.” (February 3). <https://www.youtube.com/watch?v=8SnsGMOsWV8> (검색일: 2026. 7. 21.).

Abstract

From Social Isolation to Relational Autonomy: Youth Agency and Changing Support Policies in Japan

Gwan-ja Jo Seoul National University

This study examines the problem of powerlessness and social isolation among Japan's younger generation. First, it reviews the current state of youth labor and isolation—including NEETs, the “8050 problem,” rising job turnover rates, and the emergence of resignation agencies—along with the theoretical debates in Japanese youth sociology surrounding these issues. It then traces how the Japanese government's youth consciousness surveys have shifted their focus from “employment” (就労) to “relationships and *ibasbo*” (居場所), diagnosing changes in youth consciousness that corroborate the conditions identified above. The study analyzes the Japanese government's policy responses—epitomized by “work-style reform” and the Freelancer Protection Act—and their limitations, examining the limits of the state-led model with particular attention paid to the development of mental health policies and the constraints faced by frontline youth-support institutions such as Regional Youth Support Stations and Hikikomori Regional Support Centers. Finally, it examines cases of Japanese youth and stakeholders who have independently created social value without relying solely on government support. In doing so, the study argues that solutions to youth issues can move beyond the mere distribution of jobs toward relational autonomy grounded in youth agency, the revitalization of *ibasbo*'s functions, and the creation of social value.

Keywords | Lethargy, Isolation, *Ibasbo* (Place of Belonging), Youth Consciousness
Surveys, Work-Style Reform, Freelancer Protection Act