

# 서울시 외로움 및 고립위험 체크리스트 안내

## ■ 정의

- 서울시 외로움 및 고립위험 체크리스트(이하 체크리스트)는 관계망 단절과 일상생활 관리의 어려움이 있는 대상의 '도움필요' 상황부터 '긴급위기' 상황까지 단계별로 선별하는 도구임. 수준별 서비스 연계 가능 내용을 배치하여 선별 이후의 전달체계로 이어주는 출입통로(gate way)로 작동하도록 디자인 함. 자가측정을 기초로 전문가 관찰과 의견이 반영되도록 설계함.

## ■ 구성원리

체크리스트는 2025년 '서울시 외로움 및 고립위험 체크리스트 개선연구'를 통해 구성되었고, 정신의학, 상담, 사회복지 교수와 고립 및 은둔 실천 전문가 19명과 사회적 고립과 은둔형 외톨이 전문 연구진 2명의 참여로 내용을 개발하고 구성을 수정하여 완성하였음.

- 체크리스트는 일반적인 지표와 같이 점수 합산결과를 바탕으로 위험수준을 판별하는 것이 아니라 총 세 가지 영역의 도움필요(욕구) 수준에서 위험 단계(긴급대응)까지 개입수준을 확인하는 입체적 구성임.
- 세 가지 영역은 (1) 관계망 단절 상황, (2) 일상생활 관리 상황, (3) 위기상황으로 구분되며, (1)과 (2)영역에서 모두 도움필요일 경우 (3)영역을 측정하는 방식임. 위기상황은 긴급대응이 필요한 상황을 내포하고 있음.
- 영역별 문항구성은 다음과 같음. (1) 관계망 단절상황 5문항, (2) 일상생활 관리 상황 7문항, (3) 위기상황 6문항이고 위기상황 문항 중에는 긴급대응 2문항이 포함되어있음.
- 체크리스트는 총 2단계 조사로 구성됨. 1단계 측정 도구는 (1)+(2) 총 12문항임. 문항 결과 값이 두 영역 모두 도움 필요일 경우, (3) 영역 6문항 조사를 실시하여 총 18문항이 됨.

## ■ 참여자

- 시민 전체 : 체크리스트는 시민들이 두루 사용할 수 있도록 전체 내용을 공개하여 외로움과 고립 위험에 대한 인식을 넓히기 위해 사용할 수 있고 자기검토로 자신의 상황을 객관화할 수 있도록 활용 가능함. 18개 전체 문항뿐만 아니라 영역별로도 활용 가능함.
- 위험 발굴 : 참여자는 기관 서비스를 이용하지 않거나, 지역사회에서 잘 보이지 않는 사람들이라 복지기관의 아웃리치나 위기정보 등으로 이른바 발굴된 사람들임.

## ■ 활용자

- 동주민센터 복지담당, 복지관 고립은둔사업 담당, 청년 고립은둔관련 기관 담당 등

■ 체크리스트 측정문항 흐름도

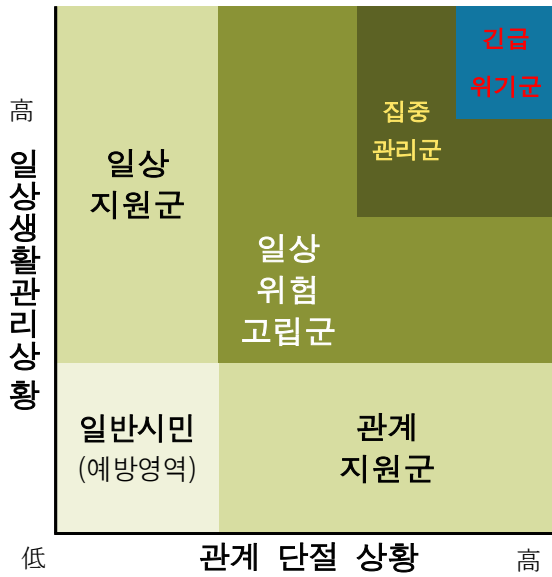
구 분	측정문항	기준조건	판별	기존 고독사 분류
관계지원군	<b>관계 단절 상황 5문항</b>	외로움 5점 이상이고 사회적 고립 1점 이상	도움필요	저위험군
일상지원군	<b>일상생활 관리 상황 7문항</b>	2문항 아니다 선택 시	도움필요	
일상위험 고립군	<b>관계단절, 생활관리 12문항</b>	각 영역문항이 <b>도움필요일때</b>	서비스 연계	중위험군



일상위험고립군일 때, 위기상황6문항 추가 실시

집중관리군	<b>위기상황 6문항</b>	일상위험고립위험군이고, <b>일반위기상황 2문항 이상</b>	집중관리	고위험군
긴급위기군	<b>위기상황 6문항 內 (*표 2문항)</b>	일상위험고립위험군이고 <b>긴급위기상황 1문항 이상</b>	긴급대응	

## ■ 대상군 선별과 특성



유형	특성
[1] 일상지원군	일상생활관리 상황만 도움필요, 주로 중 고령층, 일상 돌봄 필요, 1인가구일 경우 잠재적 일상위험고립군, 문제 자각 못함, 정보 부족
[2] 관계지원군	관계 단절 상황만 도움필요, 사회적 지지연계, 관계 중요성 인지 못함, 정보부족
[3] 일상위험고립군	관계 단절과 일상생활관리 도움 함께 필요, 일상 회복형, 자기 돌봄형, 은둔관계 개선형 서비스 목표 접근 계획 수립
[4] 집중관리군	자기방임 등 위기상황 염려, 장기적 모니터링 대상, 은둔형 외톨이, 거부가구
[5] 긴급위기군	고독사 위험, 자살위험, 생명 안전 위험

## ■ 서비스 내용 연결

유형	대응 방향	서비스 내용 (각 서비스는 상위단계에선 하위단계서비스 이용가능)
[1] 일상지원군	지속적 안내 (신규, 모집등)	돌봄SOS서비스(식사, 동행, 주택관리, 일시재가, 단기시설), 일상돌봄서비스(재가, 가사, 일상), 노인맞춤돌봄(안전, 사회참여, 일상생활 지원, 고립 우울 관리), 노인장기요양(방문요양), 스마트 안부확인
[2] 관계지원군	지속적 안내 (신규, 모집등)	운동·문화·예술 등 서울시 관계망 서비스, 자조모임(1인가구지원센터), 생애주기모임(청년, 50+, 노인복지관), 스마트 안부확인 ※ 관계의 단절성이 높을 경우 서울연결처방 서비스 제공
[3] 일상위험고립군	서비스 연계 (직접적 연계)	서울연결처방, [1], [2]영역 서비스 종합 설계, 일상회복(식사, 재정관리, 수면패턴관리), 자기돌봄(위생, 건강관리), 관계은둔(대인, 외출), 생애주기별 사업, 특화돌봄 서비스(돌봄sos, 복지관)
[4] 집중관리군	관리	은둔 거부 맞춤형지원사업, 서울연결처방, 은둔청년지원, 우리동네돌봄단 모니터링, 통합사례관리, 자원연계
[5] 긴급위기군	중점개입	정신건강 상담 및 치료 우선 지원, 은둔 거부 맞춤형지원사업, 응급대응(입원, 등), 긴급지원, 우리동네돌봄단 모니터링

※ [2]~[5] 지역단위 고립가구전담기구 관리대상

## ■ 서울시 외로움 및 고립위험 체크리스트 질문지

(1면)

▣ 귀하는 아래의 상황에 대해 어떻게 경험하고 계신지 정도를 점수로 기입하거나 V표 해주세요.

서울시 외로움 및 고립위험 체크리스트			
영역	하위내용		
관계 단절 상황 (5문항)	<b>외로움 관련</b> (지난 4주간(한달)의 상황에 대한 질문임)	<b>답변</b>	<b>점수</b>
	1-1. 나는 같이 있어 줄 사람이 부족하다고 자주 느낀다.	(1점) 거의 없다 (2점) 조금 그렇다 (3점) 자주 그렇다	
	1-2. 나는 혼자 남겨진 것 같다고 자주 느낀다.	(1점) 거의 없다 (2점) 조금 그렇다 (3점) 자주 그렇다	
	1-3. 나는 사람들 사이에서 고립되어 있다고 자주 느낀다.	(1점) 거의 없다 (2점) 조금 그렇다 (3점) 자주 그렇다	
		점 수 합 (작성)	
	<b>사회적 고립 관련</b> (도움 줄 사람은 가족,친구,이웃,동료 및 공공기관 전문기관 담당자도 포함)	<b>답변</b>	<b>점수</b>
	1-4. 나는 몸이 아파서 도움이 필요할 때 도움 줄 사람이 있다.	(0점)있다 (1점)없다	
1-5. 나는 낙심하거나 우울해서 이야기상대가 필요할 때 들어줄 사람이 있다.	(0점)있다 (1점)없다		
	점 수 합 (작성)		
평가	<b>[도움필요 기준] 외로움 5점 이상이고 사회적 고립 1점 이상 : 해당(V 표시) □</b>		
일상 생활 관리 상황 (7문항)	<b>일상생활유지와 은둔 외출 관련</b> (지난 4주간(한달)의 상황에 대한 질문임)	<b>답변</b>	<b>점수</b>
	2-1.(위생관리) 개인위생과 집안 청소 등 관리가 되고 있다. (▣ 관찰자변경가능)	아니다 그렇다	
	2-2.(식사관리) 끼니를 거르거나 폭식하지 않고 꾸준히 식사관리를 한다.		
	2-3.(재정관리) 생활비, 용돈과 공과금 납부를 잘 관리한다.		
	2-4.(건강관리) (신체·정신적으로) 건강에 문제가 있을 때 병원도 가고 약도 잘 챙겨 먹는다.		
	2-5. (외출/은둔) 혼자 필요한 활동을 하거나 누군가를 만나기 위해 외출한다.		
	2-6.(대인관계) 다른 사람과 직접 만나서 대화하거나 교류한다.		
2-7.(생활패턴) 일상생활이나 수면 패턴이 규칙적이다.			
평가	<b>[도움필요 기준] 아니다 2개 이상 : 해당(V 표시) □</b>		

▣ 중간점검 : 관계단절상황과 일상생활관리상황 모두 '도움필요'시 아래 응답 진행, 해당 없으면 일반사항 응답 요망

	위기 상황	답변	
		아니다	그렇다
위기 상황 (6문항)	3-1.장이나 만성적 질병이 있고 관리하고 있지 않다(암, 알콜중독, 폐렴, 당뇨, 간질환, 신장질환, 정신질환 등)		
	3-2.돌봄 서비스 및 치료 (입원)를 해야 하지만 이용하지 않거나 중단했다.* (▣의뢰시 관찰자 변경 가능)		
	3-3.나는 지난 1년간 심각하게 자살을 생각해 본 적이 있다.* (▣의뢰시 관찰자 변경가능)		
	3-4.이혼, 사별 등 가까운 사람과의 이별로 고통 받았고 지금도 이어진다.		
	3-5.실직, 실패, 사기피해, 파산, 채무불이행 등으로 고통 받았고 지금도 이어진다.		
	3-6.치매, 중증질환 등으로 돌봄이 필요한 가족과 동거하고 전적으로 돌보고 있어서 힘들다.		
평가	<b>*문항 그렇다 1개 이상 긴급위기 해당(V 표시) □, *이외 문항 그렇다 2개 이상 일반위기 □, 해당없음 □</b>		

▣ 유형판별 : 각 상황별 평가를 바탕으로 유형 판별 해당란에 V요망

관계지원군	일상지원군	일상위험고립군	집중관리군	긴급위기군
관계단절상황만 해당	일상생활관리상황만 해당	관계단절+일상관리 도움필요 해당 +위기상황 해당 없음	일반위기해당	긴급위기해당

## ■ 서울시 외로움 및 고립위험 체크리스트 질문지

(2면)

□ 일반사항 (인구사회 영역과 서비스 이용관련) 내용입니다. 작성하거나 V 표 해주세요.

조사대상자 기본 현황							
성명		생년월일	. . .	성별	① 남 ② 여		
주소						휴대전화	
보호구분	<input type="checkbox"/> 기초생활보장 맞춤형 급여 수급 (해당표시)(생계, 의료, 주거, 교육)		<input type="checkbox"/> 차상위계층		<input type="checkbox"/> 차상위계층 <input type="checkbox"/> 자활사업참여 <input type="checkbox"/> 기타 ( ) <input type="checkbox"/> 해당없음		
가족유무	<input type="checkbox"/> 있음 → <b>교류 여부(대면,비대면)</b> <input type="checkbox"/> 주 1회 이상 <input type="checkbox"/> 월 1회 이상 <input type="checkbox"/> 월 1회 미만이나, 교류 有 <input type="checkbox"/> 교류 없음 <input type="checkbox"/> 없음						
가구원수	<input type="checkbox"/> 1명 <input type="checkbox"/> 2명 <input type="checkbox"/> 3명 <input type="checkbox"/> 4명 <input type="checkbox"/> 5명 <input type="checkbox"/> 6명 이상						
경제활동	<input type="checkbox"/> 직업 有 ( <input type="checkbox"/> 상시근로 <input type="checkbox"/> 임시·일용근로 <input type="checkbox"/> 자영업 <input type="checkbox"/> 기타 : ( ) <input type="checkbox"/> 직업 無						
주거현황	<input type="checkbox"/> 주거유형 <input type="checkbox"/> 아파트( <input type="checkbox"/> 일반 <input type="checkbox"/> 임대 ) <input type="checkbox"/> 단독주택( <input type="checkbox"/> 지상 <input type="checkbox"/> 지하 <input type="checkbox"/> 옥탑 ) <input type="checkbox"/> 다세대·연립·빌라( <input type="checkbox"/> 지상 <input type="checkbox"/> 지하 <input type="checkbox"/> 옥탑 <input type="checkbox"/> 매입임대 ) <input type="checkbox"/> 고시원 <input type="checkbox"/> 쪽방 <input type="checkbox"/> 숙박시설(여관, 모텔 등) <input type="checkbox"/> 비주거시설 <input type="checkbox"/> 보유형태 ( <input type="checkbox"/> 자가 <input type="checkbox"/> 전세 <input type="checkbox"/> 월세 <input type="checkbox"/> 무료임차 <input type="checkbox"/> 기타 : ( ) <input type="checkbox"/> 주거환경 ( <input type="checkbox"/> 양호 <input type="checkbox"/> 불량 ( <input type="checkbox"/> 위생불량 <input type="checkbox"/> 안전문제 <input type="checkbox"/> 기타 : ( ) )						
건강상태	<input type="checkbox"/> 양호 <input type="checkbox"/> 장애 (구분: ( )) <input type="checkbox"/> 질병 (종류: ( )) <input type="checkbox"/> 기타건강상황 ( ( ))						
서비스이용의사	<input type="checkbox"/> 예, 돌봄 및 관계지원 등 서비스를 이용하겠습니다. <input type="checkbox"/> 아니오, 돌봄 및 관계지원 등 서비스를 이용하지 않겠습니다.						

### □ 조사자 종합의견(자가 체크 영역 제외)

조사자명: \_\_\_\_\_ (소속기관: \_\_\_\_\_, 연락처: \_\_\_\_\_)

※ 기본현황 및 3자정보동의서 양식은 수정될 수 있음.



■ 체크리스트의 내용에 따른 서비스 구분과 조사자 주의사항

서울시 외로움 및 고립위험 체크리스트			
영역	하위내용	서비스 구분 (대응 목표)	
관계 단절 상황 (5문항)	<b>외로움 지표</b> (지난 4주간(한달)의 상황을 질문함)	<b>관계지원군</b> (지속적 안내)	<b>일상위험고립군</b> (연계)
	1-1. 나는 같이 있어 줄 사람이 부족하다고 자주 느낀다.	<b>[도움필요시]</b> 관계망 단절로 도움 필요, 사회적 지지 연계, 관계 필요 인지, 정보제공 필요군 -운동·문화·예술 등 서울시 관계망 서비스	<b>[관계망 단절+일상생활지원 모두 도움필요시]</b> 해당하는 사람들에게 관련 서비스를 연계
	1-2. 나는 혼자 남겨진 것 같다고 자주 느낀다.		
	1-3. 나는 사람들 사이에서 고립되어 있다고 자주 느낀다.		
	<b>사회적 고립 지표</b> (아래 1,2번은 가족,친구,이웃,동료 및 공공기관 전문기관 담당자를 모두 포함함)		
	1-4. 나는 몸이 아파서 도움이 필요할 때 도움 줄 사람이 있다.		
1-5 나는 낙심하거나 우울해서 이야기상대가 필요할 때 들어줄 사람이 있다.			
일상 생활 관리 상황 (7문항)	<b>K-IADL 및 고립은둔 지표</b> (지난 4주간(한달)의 상황을 질문함)	<b>일상지원군</b> (지속적 안내)	<b>서비스 유형 구분</b> (선택영역별 서비스 목표)
	2-1.(위생관리) 개인위생과 집안 청소 등 관리가 되고 있다. <b>(☑관찰자변경가능)</b>	<b>[도움필요시]</b> 일상생활관리 도움필요, 주로 고령층, 일상돌봄 필요, 1인가구일 경우 잠재적 생활 위험 고립군, 문제 인식 지원군 -돌봄,SOS, 일상돌봄, 장기요양, 장애인 활동지원, 청년기관 등	- 일상회복형(2,3,7) - 자기돌봄형(1,4) - 은둔개선행(5.6) 예) 식사관리와 대인관계에 해당되는 A씨는 일상회복형과 은둔개선행을 함께 목표로 서비스계획 추진
	2-2(식사관리) 끼니를 거르거나 폭식하지 않고 꾸준히 식사관리를 한다.		
	2-3.(재정관리) 생활비, 용돈과 공과금 납부를 잘 관리한다.		
	2-4(건강관리) 신체상(신체적으로) 건강에 문제가 있을 때 병원에 가고 약도 잘 챙겨 먹는다.		
	2-5 (외출은둔) 혼자 필요한 활동을 하거나 누군가를 만나기 위해 외출한다.		
	2-6.(대인관계) 다른 사람과 직접 만나서 대화하거나 교류한다.		
	2-7.(생활패턴) 일상생활이나 수면 패턴이 규칙적이다.		
위기 상황 (6문항)	<b>고독사 고위험, 자살 생각 지표</b> (관계단절과 일상생활관리 도움필요 대상만 조사)		
	3-1.장애나 만성적 질병이 있고 관리하고 있지 않다 (암, 알콜중독, 폐렴, 당뇨, 간질환, 신장질환, 정신질환 등)		자기방임 등 위기 - 장기적 모니터링, 통합사례관리, 은둔형 외톨이 지원, 거부가구 지원, 통합사례관리 지원 <b>긴급위기군 (중점개입)</b>
	3-2돌봄 서비스 및 치료 (입원)를 해야 하지만 이용하지 않거나 중단했다* <b>(☑의뢰시 관찰자 변경 가능)</b>		
	3-3.나는 지난 1년간 심각하게 자살을 생각해 본 적이 있다* <b>(☑의뢰시 관찰자 변경가능)</b>		
	3-4이혼, 사별 등 가까운 사람과의 이별로 고통 받았고 지금도 이어진다.		
	3-5살직, 실직, 사기 피해, 파산, 채무불이행 등으로 고통 받았고 지금도 이어진다.		
	3-6재중증질환 등으로 돌봄이 필요한 가족과 동거하고 전적으로 돌보고 있어서 힘들다.		

**[조사자 주의 사항]**

일반시민 참여자는 체크리스트 응답, 영역평가, 판별까지 스스로 작성하지만, 발굴된 참여자는 조사자가 실시. 조사자는 관찰자 변경 가능 문항에 대해 위생상태, 입원거부, 자살자 의뢰 등의 상황을 반영할 수 있음. 서울시 고독사위험 판별 고, 중, 저 기준은 집중관리 고위험, 고립위험 중위험, 관계·생활지원 필요군은 저위험으로 간주. 조사자의견에 생활위험고립군의 중복 유형인 대상에게 복합적인 서비스 목표를 달성할 수 있도록 유형을 기입.