

## 한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰

서 영 석<sup>†</sup>     안 수 정<sup>1)</sup>     김 현 진<sup>2)</sup>     고 세 인<sup>3)</sup>

외로움이 사회적인 문제로 대두되면서 국가 차원에서 국민들의 외로움에 개입하는 나라들이 증가하고 있다. 한편, 외로움에 대한 개념적 합의가 이루어지지 않았고 유사 개념들과 외로움이 서로 혼용되고 있는 상황에서 외로움 관련 연구들은 꾸준히 증가하고 있다. 본 연구에서는 외로움에 대한 주요 이론적 접근과 관련 선행연구 및 문헌들을 고찰함으로써, 외로움의 본질적인 요소들을 이해하고 한국인들이 경험하는 독특한 외로움을 발견하고, 이를 통해 기존에 사용되고 있는 외로움 척도들을 비판적으로 고찰하고자 하였다. 우선, 본 연구에서는 외로움에 대한 주요 이론적 관점(사회적 욕구 관점, 인지적 접근, 실존적-현상론적 접근, 상호영향론적 관점)을 통합적으로 고찰하였고, 이를 통해 외로움이 관계적 결핍, 주관적 평가, 고통스러운 정서, 맥락적 요소 등으로 구성된다는 것을 확인하였다. 또한 연구자들은 선택과 인식이라는 두 차원을 기준으로 외로움이 고독, 고립, 소외, 관계 불만족 등 유사 개념들과 개념적으로 구분되는 것으로 판단하였다. 뿐만 아니라 한국인들은 집단에 대한 외로움, 타인지향적 외로움, 융합에서의 외로움을 더 많이 더 강하게 경험하고 있음을 확인하였다. 이러한 결과를 바탕으로 기존에 개발되어 사용되고 있는 외로움 척도들을 비판적으로 분석하였다.

주요어 : 외로움, 한국인, 개념적 정의, 측정

<sup>†</sup> 교신저자 : 서영석, 연세대학교 교육학부, 교수, 서울특별시 서대문구 연세로 50

Tel: 02-2123-6171, E-mail: seox0004@yonsei.ac.kr

1) 연세대학교 교육학과, 박사과정생, E-mail: tiaresoo@yonsei.ac.kr

2) 연세대학교 교육학과, 졸업생, E-mail: portmania@naver.com

3) 연세대학교 교육학과, 석사과정생, E-mail: siko4003@gmail.com

인간의 외로움과 그것에서 벗어나려는 투쟁은 인류의 역사만큼이나 오래되었다(Horney, 1991; Rokach, 1990). 한편, 인간은 외로움 수밖에 없는 존재이고 따라서 외로움은 참고 견딜 수밖에 없는 현상이라는 인식 때문에(Killeen, 1998), 외로움을 개념화하고 다른 변인들과의 관련성을 실증적으로 확인하려는 노력은 최근에서야 비로소 이루어졌다(Ernst & Cacioppo, 1999). 이렇듯 외로움은 1970년대 이후 특수한 임상적인 문제로 주목받기 시작했는데(Wang & Dong, 2018), 외로움은 걱정, 무력감, 분노 등 다른 부정적인 정서보다도 낮은 행복감과 더 관련이 있는 것으로 나타났다(Asghar & Iqbal, 2019). 외로움이 매일 담배 15개비를 피우는 것만큼이나 건강에 해롭다는 영국 공영방송(British Broadcasting Corporation)의 경고처럼, 외로움은 수면장애(Cacioppo, Hawkley, Bernston, Ernst, Gibbs, Stickgold, & Hobson, 2002), 섭식장애(Levine, 2012), 면역력 저하(Pressman, Cohen, Miller, Barkin, Rabin, & Treanor, 2005), 조기 사망률 증가(Holt-Lunstad, Smoth, Baker, Harris, & Stephenson, 2015) 등 신체적 건강을 위협하고, 우울(Horowitz, French, & Anderson, 1982), 불안(Wei, Russell, & Zakalik, 2005), 죄책감(Sermat, 1980), 절망(Rubenstein & Shaver, 1982), 자기비하(Rubenstein & Shaver, 1982) 등 심리적 건강을 악화시켜, 자존감(Peplau, Miceli, & Morasch, 1982)과 삶의 만족도(Goodwin, Cook, & Yung, 2001)를 낮추고, 삶의 의미마저 잃게 한다(Stillman, Baumeister, Lambert, Crescioni, DeWall, & Fincham, 2009). 결국, 외로움은 현대인의 행복을 잠식시키는 위험요소라 할 수 있다.

최근 우리나라 심리학자들이 평정한 대한민국의 외로움 지수는 78점을 상회했고(Korean

Clinical Psychology Association, 2018), 문제가 있을 때 도움을 요청할 수 있는 지인이 있는지를 묻는 질문에 우리나라는 OECD 국가 중 최하위를 기록했다(OECD Better Life Index, 2019).

선행연구에서도 한국의 대학생은 미국의 대학생보다, 한국의 노인은 일본의 노인보다 더 깊은 외로움을 경험하고 있었다(Simmons, Klopf, & Park, 1991; Kim, Byeon, Kim, Endo, Akahoshi, & Ogasawara, 2009). 이렇듯 한국인이 경험하는 외로움이 심각하고 외로운 한국인을 이해하기 위한 연구가 절실함에도 불구하고, 본 연구자들이 확인한 바에 따르면 지난 20년간 한국심리학회에서 출간한 학술지에 게재된 외로움 관련 논문은 총 15편에 불과하다(예: Chung & Kim, 2006; Koh, Choi, Choi, Park, & Seo, 2014; Lee & Choi, 2005). 외국의 경우 외로움과 관련된 연구들이 심리학 분야에서만 2000여 편 검색될 뿐 아니라, 외로움에 대한 개념적 논의와 경험적 연구 결과들을 종합한 개관 논문들이 다수 출판된 점을 고려하면(표 1 참조), 국내에서는 외로움에 대한 연구가 매우 부족하다고 할 수 있다.

특히, 우리나라 사람들이 경험하는 외로움의 특징과 요소, 개념적 정의에 대한 학술적인 논의가 부족하다. 문화가 개인의 행동과 사고 및 감정에 많은 영향을 미친다는 점을 고려하면(Yang & Clum, 1994), 외로움과 문화를 분리해서 생각할 수 없고(Rokach, Lackovic-Grgin, Penezic, & Soric, 2000; Vanhalst, Soenens, Luyckx, Van Petegem, Weeks, & Asher, 2015), 사회문화적 요인을 고려하지 않은 채 외로움을 정의하는 것은 현상의 중요한 조각을 놓친 채 퍼즐을 맞추는 것과 같다. 그럼에도 불구하고 문화적 특징을 반영해서 외로움을 정의하고, 관련 연구들을 수행하려는 노력

표 1. 대표적인 외로움 개관 연구

논문제목	발행연도	저자	학술지	연구 내용
Loneliness: A Theoretical Review with Implications for Measurement	1989	Marangoni & Ickes	Journal of Social and Personal Relationships	외로움의 이론적 개관 및 척도에 대한 방법론적 고찰
Loneliness: A Review of Current Literature, with Implications for Counseling and Research	1990	McWhirter	Journal of Counseling & Development	외로움의 정의와 차원, 관련 변인(우울, 불안 등)과 선행 요인 및 개입 등 외로움에 대한 전반적인 문헌 개관
Loneliness: An epidemic in modern society	1998	Killeen	Journal of Advanced Nursing	외로움과 유사 개념 간 구분 시도, 관련 변인과 개입
The clinical significance of loneliness: A literature review	2006	Heinrich & Gullone	Clinical Psychology Review	외로움의 정의와 생애주기에 따른 양상, 외로움이 심리적 건강에 미치는 영향과 특성, 외로움의 배경, 대표 척도에 대한 고찰
Loneliness: Clinical Import and Interventions	2015	Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo	Perspectives on Psychological Science	외로움에 대한 대중과 의료인들의 인식 향상의 필요성, 외로움의 영향과 개입, 임상적 함의
Loneliness Across the Life Span	2015	Qualter, Vanhalst, Harris, Van Roekel, Lodder, Bangee, Maes, & Verhagen	Perspectives on Psychological Science	생애주기에 따른 외로움의 차이, 외로움의 정서적, 행동적, 인지적 특성과 개입
The Social Construction of Loneliness: An Integrative Conceptualization	2015	Stein & Tuval-Mashiach	Journal of Constructivist Psychology	외로움에 대한 기존의 관점들을 비판하고, 사회구성주의 관점에서 외로움의 경험을 통합적으로 개념화함으로써 7가지 요소로 구성된 경험적 모델을 제시함
An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness	2017	Leigh-Hunt, Baggeley, Bash, Turner, Turnbull, Valtorta, & Caan	Public Health	사회적 고립과 외로움이 신체적, 심리적 건강에 미치는 영향 탐색
A Review of Researches Workplace Loneliness	2018	Zhou	Psychology	직장에서의 외로움에 대한 개념, 보편적 외로움과의 차이, 차원과 척도, 영향과 결과

은 상대적으로 미흡하다. Qualter 등(2015)은 개인주의와 집단주의 문화 간에 외로움에 대한 합의가 이루어지지 않았음을 언급하면서, 외로움에 대한 비교문화 연구들이 활발히 진행될 필요가 있다고 주장하였다. Stein과 Tuval-Mashiach(2015) 역시 외로움을 정확히 개념화하기 위해서는 외로움의 본질적인 측면뿐 아니라 외로움과 관련된 사회문화적 맥락을 이해할 필요가 있다고 주장했다. 따라서 한국인의 외로움을 탐색하는 일은 관련 지식기반의 빈틈을 채우는 의미 있는 작업이라 할 수 있다.

본 연구는 ‘기존의 척도들은 우리나라 사람들이 경험하는 외로움을 타당하게 측정하는가?’라는 문제의식에서 출발하였다. 이러한 문제의식은 앞서 제기한 ‘한국이라는 사회문화적 맥락에서 우리나라 사람들이 경험하는 외로움은 어떤 특징을 가지고 있는가?’라는 질문과 논리적으로 연계된다. 몇몇 개관연구에서 외로움을 통합적으로 정의하면서 타당하게 측정할 수 있는 척도의 필요성을 언급했는데(예, Marangoni & Ickes, 1989; Stein & Tuval-Mashiach, 2015), 서로 다른 문화권에서 생활하는 사람들의 외로움을 정의하고 측정하는 문제에도 동일한 문제의식이 제기될 필요가 있다. 현재로서는, 기존에 개발된 척도들이 과연 우리나라 사람들이 경험하는 외로움을 포괄적으로 타당하게 측정하는지를 체계적으로 분석한 연구를 찾아보기 어렵다. 이런 문제의식을 바탕으로 본 연구에서는 범문화적인 외로움의 본질적인 특징과 핵심 요소들을 확인하고, 이에 더해 **우리나라 사람들이 상대적으로 강하고 독특하게 경험하는 외로움의 종류 및 요소를 파악한** 후, 외로움을 측정하는 척도들이 외로움의 범문화적 특징과 한국인의 문화특수적인 요소들

을 함께 반영하고 있는지를 분석하고자 하였다. 신체적인 건강뿐 아니라 심리적인 건강과 행복을 위협하는 요소로 최근 주목받고 있는 외로움을 보다 객관적이고 과학적으로 이해하기 위해서는, 외로움의 본질적인 특징뿐 아니라 우리나라 사람들이 경험하는 외로움을 파악하는 작업이 선행될 필요가 있다. 본 연구를 통해 우리나라 사람들이 경험하는 외로움을 보다 더 정확하고 포괄적으로 이해하고, 정신건강 등 심리적인 현상과의 관련성을 파악하는 연구들이 활성화되기를 기대한다.

구체적으로, 본 연구에서는 세 개의 연구문제를 설정하고 각각의 연구문제에 답하기 위해 세 단계의 세부 연구를 수행하였다(그림 1 참조). 우선, 첫 번째 단계에서는 ‘외로움의 본질적인 특징과 핵심적인 요소는 무엇인가?’라는 질문에 답하기 위해, 외로움과 관련된 이론과 선행연구들에서 외로움을 어떻게 정의하고 개념화했는지를 살펴보았다. 또한 외로움과 자주 혼용되거나 의미상 유사한 변인들을 외로움과 구분함으로써 외로움의 개념적 범위와 차원을 보다 명료하게 드러내고자 하였다. 두 번째 단계에서는 ‘한국인이 경험하는 외로움은 어떤 특징을 지니고 있는가?’라는 질문에 답하기 위해 다양한 문헌연구를 실시하였고, 이를 통해 한국인들이 상대적으로 많이 경험하는 외로움의 특징과 요소들을 확인하였다. 연구자들은 단계 1과 단계 2의 결과를 종합하면, 한국인들이 경험하는 외로움을 통합적으로 개념화할 수 있을 것으로 기대하였다. 마지막 단계인 3단계에서는 ‘외로움을 측정하는 기존의 척도들은 한국인의 외로움을 타당하게 구인하는가?’라는 질문에 답하기 위해, 단계 1과 단계 2의 결과를 바탕으로 현재 사용되고 있는 척도들이 한국인의 외로움을 타당하게

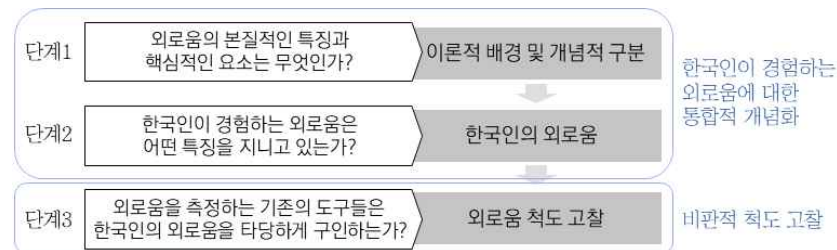


그림 1. 전체 연구 흐름도

측정하고 있는지를 개념적으로 분석하였다.

### 단계 1: 외로움의 정의, 유사 개념과의 구분

국어사전에서 외로움은 ‘홀로 되어 쓸쓸한 마음이나 느낌’(국립국어원 표준국어대사전, 1999; 민중에센스 국어사전, 2006)으로 정의된다. 외로움과 가장 유사한 의미를 지닌 영어 단어를 찾기 위해 여러 종류의 한영, 영한, 영영사전들을 확인한 결과, 외로움은 일반적으로 loneliness와 solitude로 번역되고 있었다. loneliness와 solitude는 유의어로 제시되고 있지만, 다수의 사전에서는 두 단어가 분명히 구분되는 심리적 현상임을 밝히고 있다. Solitude에는 ‘loneliness가 지니는 적적한 기분이 포함되지 않는다’거나 ‘especially when this is what you enjoy’ 등의 단서가 붙어 있어, solitude는 홀로 있되 부정적인 정서 상태가 아닐 수 있다고 설명하고 있다. 따라서 연구자들은 loneliness가 현대인의 정신건강을 위협하는 위험요소인 외로움과 가장 근접한 용어라고 판단하였다. 또한 연구자들은 국내외 외로움 관련 문헌들에서 외로움의 개념 및 번역된 용어 등을 검토하였는데, 1980-90년대 초기 외로움 연구부터 최근에 이르기까지 대부분의 국내 연

구(예, Chung & Kim, 2006; Kim & Kang, 1994; Koh et al., 2014; Park, Lee, & Hyun, 2016; Shin, 2018; Sok & Yoon, 1987)에서는 loneliness를 외로움과 동일한 개념으로 사용하고 있었다. Loneliness를 ‘고독감’으로 번역한 연구들(Kim, 1995; Lee, Min, & Rhee, 2017)이 일부 있지만 그 수가 많지 않고, 두 개념을 구분하는 연구 동향(Choi, & Lee, 2016; Galanaki, 2004; Goossens & Beyers, 2002)을 확인할 수 있었다. 따라서 본 연구에서는 외로움의 사전적 의미와 연구 관행을 바탕으로, 외로움을 ‘loneliness’와 동일한 개념으로 가정하였다.

앞서 언급한 것처럼 해외에서는 외로움(loneliness) 관련 연구들이 많이 수행되었고, 이러한 연구들을 개관한 논문들 또한 지속적으로 출판되고 있다. 그러나 기존 연구들에서 중요한 한계점을 발견할 수 있다. 즉, 대부분의 논문들이 외로움의 원인과 결과(Leigh-Hunt et al., 2017; Heinrich & Gullone, 2006), 임상적 함의 및 개입(Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo, 2015; Heinrich & Gullone, 2006; Qualter et al., 2015) 등에 초점을 둔 반면, 외로움이라는 현상 자체를 포괄적이고 통합적으로 이해하는 데에는 충분한 관심을 기울이지 않았다. 특히, 외로움의 개념에 대해 충분한 합의에 이르지 않은 채(Andersson, 1998), 연구마다 외로움에 대한 정의가 다르거

나 명확하지 않고(Oshagan & Allen, 1992), 더욱이 고독, 소외, 고립, 관계 불만족 등 유사 개념과 외로움을 구분하지 않고 혼용하는 사례가 많다. 비록 외로움의 개념과 차원을 논하고(Heinrich & Gullone, 2006; McWhirter, 1990), 외로움과 유사 변인들을 개념적으로 구분하려는 시도가 있었지만(Killeen, 1998), 이러한 시도 역시 한계를 지니고 있다. 예를 들어, McWhirter(1990)는 이론적 관점을 제시하거나 고찰하지 않은 채 외로움 관련 선행연구들을 나열하는 수준에서 외로움의 특성을 논하였다. 또한 Killeen(1998)은 '선택'(능동-수동)이라는 차원을 바탕으로 고독, 소외 등의 유사 변인과 외로움을 연속선상에 위치시키면서 개념적으로 구분하려고 시도했지만, 이에 대한 이론적 근거를 제시하지 않았을 뿐 아니라, 근거로 제시한 실증적 연구들의 수가 매우 적고, 외로움과 자주 혼동되는 '관계 불만족'은 논의에서 제외되어 있다. 따라서 본 연구자들은 기존의 척도들이 한국인이 경험하는 외로움을 측정하는지를 체계적으로 분석하기 위해서는, 외로움의 본질적인 요소와 특징을 확인하는 작업, 즉 외로움을 개념적으로 정의하는 일이 우선적으로 필요하다고 판단하였다. 이때 선행연구와는 달리 이론적 관점(들)을 바탕으로 외로움을 포괄적으로 정의하되, 외로움과 유사 개념들을 구분할 수 있는 설득력 있는 기준이 마련될 필요가 있다고 판단하였다.

본 연구의 첫 번째 단계의 목적은 외로움의 본질적인 특징과 핵심적인 요소들을 파악하는데 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 연구자들은 외로움과 관련된 이론과 경험적인 연구들에서 외로움을 어떻게 정의하고 개념화했는지를 검토하였다. 또한 외로움과 의미상 유사해서 자주 혼용되고 있는 변인들을 정의하

고 이를 외로움의 정의 및 특징과 구분함으로써, 외로움의 개념적 정의를 보다 명료히 하고자 하였다. 본 연구의 단계 1에서 사용한 방법과 이를 통해 도출된 연구 결과를 기술하면 다음과 같다.

## 방 법

### 연구대상 및 자료 수집

연구자들은 외로움에 관한 이론과 개념적 정의들을 살펴보기 위해, 대표적인 해외논문 데이터베이스인 SCOPUS와 Science Direct 등에서 'loneliness'를 주제어로 선정하여 관련 논문들을 검색하였다. 연구자들이 논문의 초록을 정독한 결과 2000여 편의 논문들이 외로움을 직접적으로 다루고 있음을 확인하였다. 연구자들은 이 중에서 미국심리학회(American Psychological Association)에서 발간하는 학술지에 게재된 84편의 논문들을 선정하고, 피인용 지수가 높은 학술지인 Psychological Science, Personality and Individual Differences, Psychological Reports 등에 게재되거나 이 논문들의 참고문헌에서 반복적으로 등장하는 300여 편의 논문들을 추가로 찾아 정독하였다. 또한 사회심리학자인 Weiss와 임상심리학자인 Rokach 등 외로움에 대한 개념적 틀을 마련한 주요 학자들의 저서 또한 함께 살펴보았다. 국내 문헌의 경우 '외로움'을 주제어로 사용해서 RISS와 DBPIA 등의 데이터베이스를 검색하였다. 그 결과, KCI에 등재된 심리학 및 관련 사회과학 학술지에 게재된 논문 37편과 10편의 박사학위 논문, 그리고 200여 편의 석사학위 논문들을 찾을 수 있었다. 연구자들은 이 논문들과

함께 각 논문에서 언급한 외로움 관련 문헌들을 추가로 살펴보았다.

검색된 논문과 저서들을 정독하는 과정에서, 연구자들은 외로움이 우울, 고립, 고독, 소외감, 낮은 사회적 지지, 낮은 관계 만족, 낮은 소속감과 혼용되고 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 연구자들은 이러한 유사 개념과 외로움이 어떻게 다른지를 파악하기 위해, 위에서 언급한 국내외 데이터베이스를 활용해서 각각의 유사 개념을 주제어로 설정하거나 ‘외로움’과 함께 주제어로 설정한 후 관련 문헌들을 검색하였다. 연구자들이 해당 문헌들을 숙독한 결과, 우울과 낮은 사회적 지지는 의미상 외로움과 분명하게 구분되고 별도의 개념으로 학자들 간에 합의된 것으로 판단하여, 우울과 사회적 지지를 주요 변인으로 포함하고 있는 문헌은 연구대상에서 제외하였다.

## 결 과

이론적 관점을 기반으로 한 외로움의 개념적 정의

외로움을 이해하고 개념화하는 방식은 이론마다 다르다(Sønderby & Wagoner, 2013). 본 연구자들이 검토한 논문들에서 반복적으로 언급하고 있는 외로움의 주요 이론은 사회 욕구 이론, 인지적 접근, 실존적-현상학적 접근, 상호영향론적 접근이었다. 아래에서는 각 이론에서의 외로움에 대한 정의를 살펴보고, 이를 통해 외로움의 부분적인 단면이 아니라 외로움의 총체적인 모습을 조망하고자 하였다.

외로움 연구의 서막을 연 학자 중 한 명인 사회심리학자 Weiss(1973)는 사회 욕구 이론

(social needs approach)을 바탕으로 외로움을 논하였다. 이 이론에 따르면 인간은 접촉(contact)과 다정함(tenderness)을 추구하는 사회적 동물로서(Fromm-Reichmann, 1980), 외로움은 ‘관계 결핍으로 인한 좌절 반응’이라고 정의할 수 있다(Ernst & Cacioppo, 1999). 이 관점을 따르는 학자들은 Bowlby(1973)의 애착이론에 근거해서 외로움의 발달적 기원을 설명한다. 즉, 아동이 발달 초기 부모와 정서적 유대감을 형성하지 못할 경우 외로움을 경험하는데, 이러한 외로움은 반복적으로 경험되어 강화될 가능성이 높다. 이후 또래나 연인 및 배우자로 애착 대상이 바뀔 수 있지만, 나이와 대상을 불문하고 애착 대상의 상실과 부재는 고통스러울 수밖에 없고, 바로 이 고통이 외로움의 정수가 된다(Heinrich & Gullone, 2006).

한편, 사회심리학자인 Peplau와 Perlman(1982)으로부터 시작된 인지적 접근(cognitive approach)에 따르면, 인간은 현재의 대인관계 상황이 만족스럽지 않다고 지각할 때 외로움이라는 불쾌한 경험을 하게 된다(Peplau & Perlman, 1982). 즉, 개인이 관계에서 원하고 바라는 것과 실제 관계에서 충족된 정도 사이의 인지적 불일치로 인해 외로움을 경험하게 된다(Marangoni & Ickes, 1989). 사회 욕구 이론이 관계에서 경험하는 결핍 자체에 초점을 둔다면, 인지적 관점에서는 개인이 관계에서 무엇을 소망하는지, 그 결과에 대해 어떤 주관적 평가를 내리는지 그 간극에 초점을 둔다(Parkhurst & Hopmeyer, 1999). 따라서 인지적 접근에서는 관계 상황에 대한 개인의 인지적 평가가 외로움의 본질적인 속성이 된다. 인지적 접근을 통해 외로움에 대한 연구는 획기적인 전환기를 맞게 된다(Nilsson, Lindstrom, & Naden, 2006). 외로움은 객관적인 고립 상태뿐



아니라 주관적 경험에 의해 발생한다는 점과, ‘결핍’과 같은 병리적인 측면보다는 일반적인 삶의 영역에 초점을 둠으로써 외로움을 설명하는 가장 핵심적인 모델로 평가받는다. 이를 바탕으로 다양한 척도들이 만들어졌고(예, the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, de Jong-Gierveld loneliness scale), 국내외 외로움 관련 연구에서 가장 많이 활용되고 있다.

인지적 관점을 바탕으로 외로움을 개념화할 경우 정서적인 측면들이 간과되기 쉽다는 비판이 제기되면서, 실존적-현상학적 접근(existential-phenomenological approach)이 재조명되었다. 심리학자로서 실존적 관점을 기반으로 외로움을 이해한 Moustakas(1961)는 외로움을 삶의 본질적이고도 유기적인 실재(reality)라고 가정한다. 즉, 모든 인간은 삶을 시작해서 마치는 순간까지 궁극적으로 혼자이기 때문에, 인간은 불가피하게 외로움이라는 정서 상태를 직면하게 된다는 것이다. 이 관점에 따르면, 관계 욕구 결핍(사회적 욕구 관점)이나 주관적 평가(인지적 관점)보다는 외로움이란 어떤 상태인지, 사람들은 저마다 외로움을 어떻게 경험하는지에 더 많은 관심을 기울인다. 결국, 개인의 주관적 경험에 초점을 맞춘 현상학적 접근을 토대로 외로움의 정서 상태를 묘사하려고 하는데, 이는 개인마다 외로움이 어떻게 다르게 경험되는지에 대한 이해의 틀을 제공한다(Sønderby & Wagoner, 2013). 이러한 관점을 따르는 연구자들은 외로움이 일반적으로 고통, 공허함, 비어 있음, 슬프고 쓸쓸함, 분리되는 느낌, 지루함 등으로 표상된다고 보고한다(Mikulincer & Segal, 1990; Rubenstein & Shaver, 1982). 즉, 실존적-현상학적 관점에서는 ‘공허하고 쓸쓸하고 고통스러운 정서적 반응’이 외로움을 구성하는 본질적인 요소가 된다. 사람

의 주관적 정서 경험을 타인이 온전히 이해할 수 없기 때문에, 실존적-현상학적 관점에서는 외로움이라는 주관적 경험을 지나치게 단순화하거나 계량화하지 않으려고 한다. 이런 이유 때문에 실존적-현상학적 관점을 바탕으로 척도를 개발했다고 명시한 연구를 찾아보기 어렵다.

앞서 기술한 세 개의 접근들이 주로 외로움을 개인의 반응으로 한정된 반면, 상호영향론적 접근(interactionistic approach)에서는 외로움을 맥락, 문화, 시간 등의 영향을 받는 현상으로 간주하고 이를 측정할 수 있는 척도를 개발해야 한다고 주장한다. 즉, 사회구성주의에 바탕을 둔 이 접근에 따르면 사람들은 개인적인 요인과 문화·상황적인 요인들이 서로 상호작용하는 가운데 외로움을 경험한다(Rokach et al., 2000; Sønderby & Wagoner, 2013). 원인과 맥락에 관계없이 누구나 동일하게 경험하는 외로움의 공통 속성을 강조한 일차원적 접근(Russell, Peplau, & Cutrona, 1980)과 달리, 상호영향론적 접근에서는 맥락이나 발생 원인에 따라 사람들이 다양하고 복잡한 방식으로 외로움을 경험한다고 가정한다(Asher, Hymel, & Renshaw, 1984; Terrell-Deutsch, 1999). 예를 들어, 어떤 사람이 배우자와 사별을 했다면, 애착 대상의 상실로 인해 불안이나 염려 등 정서적 외로움(emotional loneliness)을 경험하는 동시에, 배우자와 함께 형성했던 사회적 연결망에서의 역할과 의미가 축소됨으로써 지루함이나 배제된 느낌 등 사회적 외로움(social loneliness)을 경험할 수 있다.

지금까지 살펴본 것처럼, 외로움에 대한 각각의 이론적 관점은 외로움의 다른 측면에 초점을 맞추고 있다. 사회 욕구 이론은 ‘관계 욕구의 좌절’을, 인지적 관점은 ‘주관적 경험’을,



실존적-현상학적 접근에서는 ‘고통스러운 정서’를, 상호영향론적 접근에서는 ‘상황과 맥락적 차이’를 강조한다. 그러나 외로움이 복합적인 현상이자 일련의 과정으로 가정한다면(Stein & Tuval-Mashiach, 2015), 하나의 관점만으로 외로움을 이해하고 정의하는 것은 온전하지도, 타당하지도 않을 것이다. 예를 들어, 사회 욕구 이론을 통해 외로움을 발생시키는 인간의 근원적인 욕구를 이해할 수는 있지만 외로움의 개인차를 설명하기 어렵고, 인지적 접근을 통해 외로움이 객관적 상황을 해석하고 평가하는 과정에서 개인이 경험하는 주관적 현상임을 알 수는 있지만 외로움의 정서적인 측면을 간과하기 쉽다. 또한 실존적-현상학적 관점을 통해 외로움의 정서적 측면에 대한 이해가 증진될 수는 있지만, 개인마다 다르게 경험하는 현상을 포괄하는 기본 원리나 메커니즘을 파악하기가 용이하지 않다. 마지막으로, 상호영향론적 관점을 통해 외로움의 다양한 맥락과 그에 따른 유형을 보다 거시적인 안목으로 바라볼 수 있지만, 맥락의 종류나 범위, 외로움의 핵심 차원 또는 유형을 파악하는 과제가 선결되지 않을 경우 외로움의 일부 측면과 주변적인 특징만을 강조할 가능성이 크다.

따라서 각각의 이론들을 종합해서 외로움을 통합적으로 이해하려는 노력이 필요하다. 실제로, 외로움에 대한 통합적 모델을 제시한 Stein과 Tuval-Mashiach(2015)는 외로움을 한 가지 이해방식에 가두는 것은 바람직하지 않고, 대신 서로 다른 접근들을 연계하려는 노력이 필요하다고 주장하였다. UCLA 외로움 척도를 개발한 Russell, Peplau, 그리고 Ferguson(1978) 역시 외로움이 관계 욕구 좌절, 주관적 경험, 고통스러운 정서 등 세 가지 요소로 구성된다고 가정하였고 이후 많은 연구자들이 이에 동의

했지만, 이는 뚜렷한 이론(들)에 근거를 둔 주장은 아니었다. 이에 본 연구자들은 앞서 기술한 이론적 관점들을 통합적으로 고려해서, 외로움이 네 가지 이론에서 강조하는 요소들을 포괄하는 복합적인 현상이라고 가정하되 네 가지 요소를 정의적 요소와 인식적 요소로 구분하였다. 첫째, 외로움의 원인과 그에 따른 결과를 각각 설명하고 있는 사회 욕구 이론과 실존적-현상학적 접근을 바탕으로 외로움은 ‘관계에 대한 욕구가 좌절 또는 결핍되었을 때 경험하는 공허함과 쓸쓸함 등 불쾌하고 고통스러운 정서’를 의미한다고 가정하였다(정의적 요소). 둘째, 외로움의 맥락과 상황을 해석하는 것에 초점을 둔 인지적 접근과 상호영향론적 접근에 따라 ‘개인의 주관적 인식이나 판단, 상황이나 맥락 등에 따라 외로움은 다르게 해석되고 경험된다’고 가정하였다(인식적 요소). 즉, 연구자들은 외로움을 정의적 차원과 인식적 차원으로 구성된 ‘관계에 대한 욕구가 좌절 또는 결핍되었을 때, 그에 대한 개인의 주관적 경험이나 상황 및 맥락 등에 따라 느끼는 공허함과 쓸쓸함 등의 불쾌하고 고통스러운 정서’로 정의하였으며, 외로움을 측정하는 도구 역시 이러한 특성들을 포괄적으로 반영해야 한다고 판단하였다.

#### 외로움과 유사 개념과의 구분

본 연구자들은 유사 개념과 외로움을 개념적으로 구분하는 것이 외로움의 본질적인 측면을 보다 명확히 드러내는 일이라고 판단하였다. 아래에서는 앞서 제시한 외로움의 통합적 정의를 바탕으로, 유사 구성개념과 외로움이 어떻게 유사하고 또 어떤 측면에서 다른지를 살펴보고자 한다.

### 고독과 외로움

‘세상에 홀로 떨어져 있는 듯 매우 쓸쓸함’(국립국어원 표준국어대사전, 1999)으로 정의되는 고독(solitude)은 외로움과 자주 혼용된다(이운영, 민윤기, 2018). 외로움을 측정하는 가장 대표적인 척도인 UCLA 외로움 척도는 국내에서 타당화 되는 과정에서 ‘UCLA 고독감 척도’로 번역되기도 했다. 그러나 외로움과 고독이 서로 구분되는 개념이라는 주장이 설득력 있게 받아들여지고 있는데(Leary, Kelly, Cottrell, & Schreindorfer, 2007; Maes, Wang, Noortgate, & Goossens, 2015; McGraw, 1995), 외로움이 선택의 여지없이 그런 상태에 ‘처한 것’이라면, 청소년기 고독척도(Galanaki, Mylonas, & Vogiatzoglou, 2015) 등에서 고독은 ‘자발적으로 홀로 있음(voluntary aloneness)’으로 정의되며, 자신의 욕구와 의지를 품은 채 신중하게 선택한 결과로 개념화된다(Larson & Lee, 1996). 따라서 스스로 ‘홀로 있음’으로써 그 시간을 자아 성찰, 여가 즐기기 등 생산적으로 꾸려나간다면 이를 ‘고독의 시간’이라 부를 수 있다(Buchholz, 1997; Marcoen & Goossens, 1993). 유사한 맥락에서, 사회학자인 Bauman(2010)은 현대인이 충분하고 진실되게 혼자 있을 수 있는 고독의 시간을 잃어버렸다고 주장한 바 있다.

임상심리학자인 Detrixhe, Samstag, Penn과 Wong(2014)은 애착이론을 토대로 외로움과 고독을 구분해서 개념화했다. 이들에 따르면, 외로움이 애착 대상을 상실함으로써 겪는 고통이라면, 고독은 안정애착이라는 토양 위에서만 가능한 분리(separation)에 가깝다고 주장했다. 안정된 애착을 형성한 사람은 홀로 있을 때 내면의 소리에 귀를 기울이고 고독한 시간을 긍정적으로 활용할 수 있지만, 그렇지 못

할 경우에는 외로움의 고통을 경험하게 된다는 것이다(Cacioppo, Hawkley, & Thisted, 2010). 같은 맥락에서 고독이 ‘자기 결정적 고독’, ‘고독에 대한 선호’, ‘고독할 수 있는 능력’ 등으로 이해된다는 것은 고독이 갖는 자발성과 긍정성을 반영한다. 이런 관점을 따른다면 최근 사회문제로 떠오른 ‘고독사’는 ‘고립사’로 바뀌어 사용하는 것이 적절할 것이다(Kim, 2019. Dec 25; Lee, 2018. May 4).

### 고립과 외로움

고립(isolation)은 ‘사회적 교류와 접촉이 결여된 상태’로 정의된다(Vincenzi & Grabosky, 1987). 특히, 가치중립적인 의미를 지닌 ‘홀로 있음’과 달리 고립은 ‘외톨이’(국립국어원 표준국어대사전, 1999), ‘인기 없는’(Hymel & Rubin, 1985) 등의 부정적인 단어로 정의된다. 즉, 고립은 당사자가 원치 않지만 ‘혼자 있는’ 상태에 놓인 것을 의미한다.

고립과 외로움은 서로 혼용되는 경우가 많다. 비록 Cornwell과 Waite(2009)가 고립을 관계에 통합(integration)되지 않은 상태로, 외로움을 관계에 뿌리내리지(embeddedness) 못한 상태로 구분했지만, 고립과 외로움을 개념적으로 구분하는 것은 쉽지 않다. 고립을 객관적 고립과 주관적 고립으로 구분한 것도 이러한 혼란을 가중시키는 원인 중 하나라고 볼 수 있다. 몇몇 학자들(예: Cornwell & Waite, 2009; Perlman & Peplau, 1981)은 고립을 사회활동 및 참여의 부재, 소규모 사회 네트워크의 단절을 의미하는 객관적 고립(objective isolation)과, 사회적 지지의 부족함에 대한 개인의 지각된 고립(perceived isolation) 즉 주관적 고립(subjective isolation)으로 구분한다. 이때 주관적 고립을 외로움과 동일한 의미로 설명하고 사용함으로써

이 둘 간의 개념적 구분을 더욱 모호하게 만든다.

본 연구자들은 주관적 고립이 개인마다 다르게 지각된다는 점에서 외로움과 유사하지만, 정서적 고통을 수반하는 외로움과는 개념적으로 구분된다고 판단하였다. 즉, 어떤 사람이 고립된 것으로 지각한다고 해서 반드시 정서적 고통을 느끼는 것은 아니다. 또한 두 개념 모두 자발적으로 선택한 상태가 아니라는 점에서는 비슷하지만, 외로움이 관계에서의 욕구 좌절에 더 초점을 두고 있다는 점에서 주관적 고립과 구분된다고 판단하였다.

#### 소외와 외로움

Fromm, Durkheim, Marx, Simmel, Hegel과 같은 철학자뿐 아니라 정치, 사회, 문학 등 거의 모든 분야에서 학자들은 오랜 시간 소외로부터의 회복을 사유해 왔다. 그만큼 소외는 외로움과 함께 현대인들이 경험하는 가장 큰 사회적 통증 중 하나라고 볼 수 있다. 소외(alienation)는 연구 분야 또는 연구자들의 이론적 지향에 따라 다양하게 정의되어 왔다. 예를 들어, Marx와 Durkheim(1951)의 사회구조적 관점에 따르면, 소외는 자본, 권력, 제도 등에 의해 체계적으로 배제되거나 기회가 박탈되는 경험인 반면, Segal(1991)의 개인 심리적 관점에 따르면 소외는 개인이 자신(self)의 어떤 측면을 낮설게 지각하는 경험으로 정의할 수 있다. 보다 통합적인 관점을 취한 사회심리학자 Seeman(1972)에 따르면, 소외는 현대 사회의 구조적 맥락 안에서 개인이 자기 자신, 타인, 또는 사회구조, 문화, 집단, 활동 등에 갖는 기대감과 실제 보상 간 차이에서 오는 상실, 불안, 무력감, 정체성 혼란 등의 부정적인 감정으로 정의될 수 있다. 이를 반영하듯, 소외감을

측정하는 대표적인 검사도구인 '소외감 척도'(The Alienation Scale; Seeman, 1967)는 무력감, 무의미성, 무규범성, 사회적 고립감, 문화적 소외, 자기 소외 등 6개의 하위요인을 포함하고 있다.

소외감은 기대와 실제 간 불일치, 그에 대한 주관적 평가, 부정적 정서 수반이라는 측면에서 외로움과 상당 부분 유사하다(Zhou, 2018). 그러나 소외에는 '배제'(Durkheim, 1951), '괴리'(Seeman, 1972), '따돌림'(Standard Korean Language dictionary, 1999), '버림 받음'(Younger, 1995)과 같이 제외되고 박탈당한다는 의미가 강하게 내포되어 있다. 또한 외로움과 달리 소외는 규범과 질서의 약화와 그에 대한 반발심에서 파생되기도 하고(Durkheim, 1951), 외로움에는 포함되지 않은 반감(antipathy)이 존재한다(Younger, 1995). 경험하는 대상이나 범위 측면에서도 소외는 외로움에 비해 더 포괄적이다. 즉, 소외는 조직 내 구성원들과의 관계에서뿐만 아니라 업무나 조직 자체와의 관계에서도 경험되고(Zhou, 2018), 자기 자신과 타인, 그리고 사회를 넘어서 자연, 신, 현존하는 세계와의 단절로 인해 경험할 수 있다(Killeen, 1998; Younger, 1995). 요약하면, 외로움이 주로 대인관계적인 영역에서 경험하는 공허함으로 정의되는 반면, 소외는 대인관계뿐 아니라 심리내적인 측면과 사회 구조적인 맥락에서 경험하는 상대적 박탈감(또는 반감)을 포함하는 보다 넓은 개념으로 정의할 수 있다.

#### 관계 불만족과 외로움

'주요 타인과의 관계에서 자신이 원하는 만큼 욕구가 충족되지 못한 상태'(Choi & Kim, 2017)를 의미하는 '관계 불만족'은 개념상 외로움과 매우 유사하다. 특히, 외로움을 '의미

있는 관계를 맺고자 하는 인간의 기본적인 욕구가 충족되지 않았을 때 발생하는 정서적 고통’(예: Paque, Bastiaens, Van Bogaert, & Dilles, 2018)으로 정의할 경우, 외로움과 관계 불만족을 명료하게 구분하는 것은 쉽지 않다. 이를 반영하듯, 한국판 대인관계 욕구 질문지를 타당화한 연구에서는 관계 불만족의 수렴 타당도를 확인하는 변인으로 외로움을 채택하였고, 두 변인 간 상관이 .80으로 높게 나타났다(Lee, Lee, & Oh, 2015). 즉, 이 연구에서는 두 변인을 동일한 개념으로 간주한 것이다.

이렇듯 두 개념을 서로 구분하지 않고 유사한 개념으로 취급하는 경향은 많은 연구에서 확인할 수 있다. 예를 들어, 관계(불)만족을 측정하는 대표적인 도구인 Ryff(1989)의 ‘타인과의 긍정 관계 척도’(Positive Relations With Others)는 외로움을 측정하는 문항들을 다수 포함하고 있다(예: ‘내 걱정을 함께 나눌 친구들이 많지 않아 외로움을 느낀다’, ‘내가 필요할 때 말할 수 있는 사람이 많지 않다’). 최소한 Ryff는 외로움이 관계 불만족을 구성하는 주요 요소로 간주한 것이다. 국내 연구(Choi & Kim, 2014; So & Shin, 2011)에서 사용한 관계(불)만족 척도에도 외로움 척도에 포함된 문항들과 매우 유사한 문항들이 다수 포함되어 있는 것으로 확인되었다.

비록 두 개념이 의미상 유사하고 많은 연구들에서 두 개념을 명확히 구분하지 않고 사용해 온 것이 사실이지만, 본 연구자들은 외로움과 관계 불만족이 서로 구분되는 독립적인 개념이라고 판단하였다. 우선, 관계 불만족이 관계에 대한 인지적 평가에 초점을 둔다면, 외로움은 인지적 평가와 함께 정서적 고통을 수반한다. 그동안 외로움에 대한 정의와 이를 측정하는 도구들은 주로 인지적 관점에 기초

한 반면 외로움의 정서적인 측면을 간과한 경향이 있었다. 이로 인해 관계 불만족과 외로움을 동일한 현상으로 간주하는 현상이 연구자들 사이에 존재했을 것으로 추론된다. 또한 관계 불만족이 외로움을 유발하는 선행요인이라는 주장(Oh & Seo, 2016; Shearer & Davidhizar, 1994)은 두 변인이 서로 독립적인 개념이라는 본 연구자들의 주장을 뒷받침한다. 즉, 관계에 만족하지 못할 경우 외로움을 느낄 수는 있지만, 불안, 우울, 분노, 자기 비난 등 다른 정서를 경험할 수 있는 것이다. 결론적으로, 두 변인은 동일한 개념이 아닐 뿐 아니라, 어느 변인이 다른 변인을 포함하는 위계적인 관계에 있는 것도 아니고, 서로 구분되는 별개의 개념이라고 판단된다.

유사 개념들에 대한 지금까지의 논의를 바탕으로, 본 연구자들은 두 가지 차원에 따라 외로움과 유사 개념들을 구분하고 외로움에 대한 개념적 이해를 보다 명료히 하고자 하였다. 우선, 외로움과 유사 개념들을 구분할 때 ‘선택’ 여부가 중요한 기준점이 된다고 주장한 Killeen(1998)의 제언에 따라, 개인이 자신의 상황을 스스로 선택한 것인지 아니면 원치 않는 결과로 주어진 것인지를 의미하는 ‘선택’(능동적-수동적) 차원으로 각 개념들을 구분하였다. 둘째, 본 연구자들은 ‘인식’(주관적-객관적)이 외로움과 유사 개념들을 구분하는데 중요한 기준이 된다고 판단했는데, 이는 현실을 지각하는 개인의 주관적 경험이 외로움의 본질적인 요소라고 강조한 학자들(예: Stein & Tuval-Mashiach, 2015)의 주장과 맥을 같이 한다. 이를 종합해서 그림 2와 같이 수평축은 선택(능동적-수동적) 차원으로, 수직축은 인식(주관적-객관적) 차원으로 표시하고, 외로움과 유사 개념들을 두 차원에 따라 배치하였다.

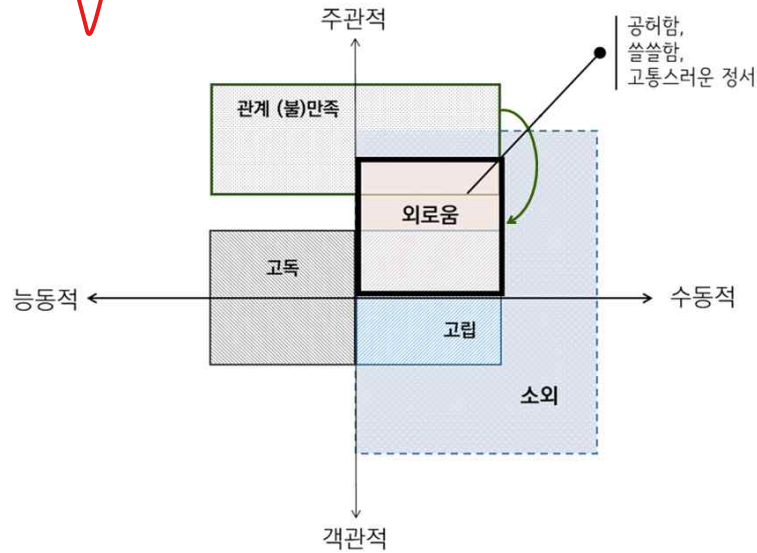


그림 2. 선택과 인식 차원에 따른 외로움과 유사 개념의 구분

그림 2에서 볼 수 있듯이, '외로움'은 자발적으로 선택하지 않았지만(수동적), 사회적 관계에서 원하고 바라는 것과 실제 관계에서 달성한 정도가 일치하지 않는다고 지각할 때(주관적) 느끼는 고통스러운 감정이기 때문에 1사분면에 위치시켰다. 반면, '고독'은 자발적으로 선택한 결과(능동적)라는 점에서 외로움과 구분되고, 주관성과 함께 타인과 거리를 두고 물리적으로 홀로 있는 상태인 객관성을 포함하기 때문에 2, 3사분면에 위치하는 것이 적절하다고 판단하였다. '고립'은 자발적으로 선택하지 않은 수동적 상태라는 점과 주관적 지각이라는 인지적 측면을 포함한다는 점에서 외로움과 유사하지만, 객관적인 상태 또한 포함하기 때문에 1, 4사분면에 위치시킴으로써 1사분면에만 위치한 외로움과 구분하였다. 한편, 외로움과 소외는 수동적이면서 주관적이라는 점에서는 개념적으로 중첩되지만, 소외는 차별적인 사회구조 및 제도 등 맥락적인 측면에 기인하는 경우가 많기 때문에 주관적-

객관적 차원에 모두 걸쳐 있는 보다 광범위한 개념으로 가정하였다. 마지막으로, 관계에 대한 (불)만족과 외로움은 주관성을 내포한다는 점에서 개념적으로 중첩되지만, 관계(불)만족이 외로움에 영향을 미치는 선행요인이라고 판단하여 그림 2에서는 일방향 화살표로 두 개념 간 관계를 표시하였다.

한편, 앞서 기술한 것처럼 정서적인 측면은 외로움과 유사개념들을 구분하는 핵심적인 요소다. 감정이 아닌 객관적인 상태를 의미하거나 능동적으로 선택한 개념을 의미하는 2, 3, 4사분면은 외로움의 본질적 요소인 공허하고 쓸쓸하며 고통스러운 정서와 직접적으로 연결되지 않는다. 1사분면에 위치하면서 외로움과 개념적으로 겹치는 고립, 관계(불)만족, 소외 등은 고통스러운 정서를 일부 포함한다. 그러나 고립은 언제나 고통스러운 것은 아니고, 관계(불)만족은 외로움 외에도 불안, 우울, 분노 등 다른 정서를 초래할 수 있으며, 소외는 박탈감이나 반감 등의 정서를 포함한다는 점

에서 외로움과 구분된다.

## ✓ 단계 2: 한국인이 경험하는 문화 특수적인 외로움

심리학 분야에서 문화맥락적 의미의 중요성에 대한 공감대는 지속적으로 확대되어 왔다(Park, Kim, & Chung, 2004; Seo, 2010). 문화와 개인은 결코 분리될 수 없으며(Markus & Kitayama, 2010), 문화적 맥락을 배제한 채 개인의 인지, 정서, 동기 등을 설명하기 어렵다(Markus & Kitayama, 1991). 예를 들어, 수치심(shame)과 같은 감정은 문화적으로 형성되고, 경험되며, 해석되기 때문에(Keeler, 1983; Kitayama, Markus, & Matsumoto, 1995; Kressel, 1992; Rosaldo, 1983), 서구의 개인심리학적 관점에서 수치심을 개념화하는 것과 타인과의 비교의식, 체면의식 등이 높은 한국의 문화적 맥락을 바탕으로 수치심을 이해하는 것은 상이할 수 있다(Yang & Rosenblatt, 2001). 동일한 맥락에서 외로움은 자신뿐 아니라 타인과 사회와의 관계를 통해 유발되는 정서로 이해할 수 있다(Rokach et al., 2000). 따라서 서양학자들 사이에서 논의된 외로움에 대한 개념적 정의와 이를 측정하기 위해 개발된 도구들이 우리나라 사람들이 경험하는 외로움을 온전하게 반영한다고 가정할 수 없다. 본 연구에서는 상호영향론적 관점을 바탕으로 우리나라 사람들이 문화 맥락적으로 경험하는 외로움을 살펴보고, 앞서 확인한 외로움의 본질적인 특성들을 함께 고려해서 우리나라 사람들이 경험하는 외로움을 총체적으로 정의하고자 하였다. 연구자들은 이러한 작업을 통해 기존에 개발된 외로움 척도들이 과연 우리나라 사람들이

경험하는 외로움을 온전히 반영하고 측정하는지를 보다 정확히 평가할 수 있을 것으로 판단하였다.

## 방 법

### 연구대상 및 자료 수집

연구자들은 다양한 경로를 통해 한국인이 경험하는 문화 맥락적인 외로움을 살펴보았다. 우선, 연구자들은 학술연구정보서비스(RISS), Psychology database 등의 검색엔진을 활용하여 심리학 분야에서 동서양의 문화적 차이 또는 한국인의 문화적 특징을 논한 국내외 문헌들을 살펴보았다(예, Choi, 1993; Jung, 2010; Kitayama & Hong, 2007; Spencer-Rodgers, Boucher, Mori, Wang, & Peng, 2009). 그 결과, 비교 문화, 집단주의, 외재적 가치추구, 체면 중시, SNS의 발달 등이 한국인의 주요한 사회문화적 특징으로 확인되었다. 이러한 특징들을 ‘외로움’과 함께 주제어로 설정해서 데이터 베이스를 다시 검색하였고, 검색된 51편의 논문을 숙독하였다(예, Choi, Kim, & Kim, 2000; Lim & Suh, 2011; Han, Ryu, & Kim, 2013). 또한 우리나라 사람들이 일상생활에서 외로움을 어떻게 경험하고 있는지를 확인하기 위해, 연구자들은 ‘외로움’뿐만 아니라 ‘쓸쓸함’, ‘공허함’ 등 외로움의 정서적 특징을 나타내는 단어들을 주제어로 사용해서 신문과 방송 기사, 문학 및 철학 작품(20여 편), TV 프로그램과 웹툰을 검색하였다. 이를 통해 한국인들이 외로움을 어떻게 표상하는지, 어떤 상황에서 어떤 종류의 외로움을 경험하는지, 그리고 외로움을 불러일으키는 맥락과 상황이 무엇인지를



확인하였다. 이때, 선별된 논문 및 자료들을 연구자들이 개별적으로 검토한 다음 연구자들이 함께 모여 한국인이 경험하는 외로움의 특징에 관해 합의에 이를 때까지 논의하였다.

## 결 과

연구 결과, 서구에서 개발된 이론 및 척도에서는 상대적으로 많은 관심을 기울이지 않았으나 한국의 사회문화적 맥락에서는 강하게 경험되거나 의미 있게 나타나는 특성들이 존재하는 것으로 확인되었다. 이를 다음과 같이 세 가지 외로움으로 정리하였다.

### 집단에 대한 외로움

Weiss(1973)가 외로움을 정서적 외로움과 사회적 외로움으로 구분한 이후, Cacioppo 등(2015)은 ‘집단에 대한 외로움’(collective loneliness)을 또 다른 유형의 외로움으로 추가하였다.<sup>1)</sup> 이는 개인이 의미를 부여하는 사회적 정체성 또는 자신이 활동하고 있는 집단(예, 집단, 학교, 군대, 국가 등)에서 ‘우리’로 포용되지 못하고 ‘남’으로 버려진 것 같은 고통을 일컫는다. 즉, **집단에 대한 외로움은 특정 집단 내에 안착하지 못하거나 타집단으로**

**분리될 때 느끼는 고통스러운 정서를 의미한다.** 앞서 논의한 외로움의 정의 및 요소들을 고려할 때, 집단에 대한 외로움은 개인적, 사회적 관계뿐 아니라 집단을 포함한 관계에서 욕구가 좌절되면서 경험하는 외로움으로, 외로움을 느끼는 관계의 범위가 확장된 것으로 이해할 수 있다.

**학연, 지연, 혈연 등 인연과 인맥을 강조하는 사회문화적 맥락을 고려했을 때, 우리나라 사람들이 집단에 대한 외로움에 노출될 가능성은 매우 크다.** 한국인들은 고향이나 출신 학교 등 ‘우리’가 될 수 있는 연결 고리를 찾는 경향이 강한데, 이는 쉽게 정을 주고받을 수 있는 관계로 진입해서 호혜적인 상호작용을 가능케 하고(Choi, Kim, & Kim, 2000), 의지하면서 위로를 주고받을 수 있는 심리적 보험 기능을 한다(Choi & Lee, 1999). **한국인에게 ‘우리 편’은 서구에서의 ‘우리’나 사회심리학에서 말하는 ‘내집단(內集團)’보다 더 밀착된 관계를 상징하며(Choi & Lee, 1999), 한국의 ‘우리성’과 같은 토착심리는 서구의 집단개념으로는 이해하기 어려운 측면이 있다(Choi & Choi, 2002; Park, Hur, & Choi, 2001; You & Shim, 2013).** 즉, 우리 편으로 뭉칠수록 남의 편에는 배타적일 수밖에 없는 사회에서는 집단에 속하지 못한 사람들이 외로움을 느낄 가능성이 상대적으로 매우 높다(Park, Baik, Kim, & Lee, 2017). 더욱이, ‘우리’ 밖에 있는 ‘남(들)’은 우리와 단지 분리되어 있는 타인이 아니라 비호의적인 관계로 규정될 수 있기 때문에(Choi, Kim, & Kim, 2000) ‘우리’에 속하지 못할 경우 ‘우리’ 안에 있음으로써 얻을 수 있는 심리적 안정감과 자기 가치(Choi, 1993)를 잃을 뿐 아니라 피해를 받지 않을지 불안해하고 동시에 강한 외로움을 경험하게 된다.

1) 뇌과학과 심리과학을 접목해서 사회신경과학을 창시한 Cacioppo 등(2015)은 사회적 외로움(social loneliness)과 집단에 대한 외로움(collective loneliness)이 관계의 규모와 익명성 측면에서 차이가 있다고 설명한다. ‘사회적 외로움’이 직접적으로 상호작용을 맺는 관계에서 경험하는 외로움이라면, ‘집단에 대한 외로움’은 개인적으로 관계가 형성되지 않은 익명의 구성원까지 포함해서 보다 큰 규모의 집단에 대해 경험하는 외로움을 의미한다.



한국 사회에서 같은 집단에 속하지 못할 때 어느 정도의 외로움을 경험하는지를 보여주는 단적인 예로 학교뿐 아니라 직장과 군대에서 발생하는 집단따돌림을 들 수 있다. 군대 및 직장, 학교 내 또래들로부터 따돌림을 당할 경우 치명적인 외로움을 경험할 수 있는데 (Choi, 2006; Kwon & Kwon, 2018), 단순히 또래로부터 직접적인 괴롭힘을 당하거나 그들과 부정적인 상호작용을 할 때와는 질적으로 다르고 훨씬 더 강한 외로움을 경험하는 것으로 나타났다(Choi & Lim, 1999).

### 타인지향적 외로움

Riesman(1969)은 '고독한 군중'(The Lonely Crowd)에서 타인의 눈치를 살피며 그들의 생각과 행동을 고려하는 '타인지향적' 인간에 대해 설명한 바 있다. 본 연구에서는 우리나라 사람들이 자신을 타인 또는 사회적 기준과 비교하면서 그 결과로 외로움을 많이 경험한다고 판단하고 이를 '타인지향적 외로움'으로 명명하였다. 타인지향적 외로움(other-oriented loneliness)은 자신이 어느 집단에 속했는지/속하지 못했는지에 따라 경험하는 '집단에 대한 외로움'과 달리, 타인의 삶이나 사회적 기준과 비교해서 자신의 상황이 그보다 우위에 있는지 아니면 그보다 못한지 여부에 따라 경험하는 외로움을 의미한다. 사회비교는 자신의 신념이나 능력, 태도 등을 타인과 비교하여 이를 토대로 자신을 평가하는 것을 의미하는데, 이러한 성향이 강한 사람들은 타인의 상황이나 사회적 기준이라는 외부 맥락을 바탕으로 자신을 평가한다(Lee & Park, 2018). 서구문화에 비해 사회비교 민감성이 높은 한국 문화에서는 자신의 주관적 경험보다 외적, 사회적 준거에 따라 자신을 평가하는 경향이 강한다

(Suh & Koo, 2008), '점수 말고 등수'를 궁금해하고(Kim & Ohtake, 2014), '남보다 나은 나'를 구축하는 것을 강조한다(Choi & Kim, 2011). 따라서 한국인들은 자신이 관계에서 무엇을 얼마나 원하는지와 같은 내적 기준보다는 외부의 기준을 통해 자신의 관계 상황을 지각하고 해석할 가능성이 높으며, **규준에 맞는 또는 그보다 더 나은 관계를 형성하는 것이 외롭지 않은 길이라 믿는다**(Han, Ryu, & Kim, 2013). 타인지향적 외로움이 외로움의 관계적, 정서적 요소들을 포함하고 있지만, **내적인 기준보다는 타인과 사회적 규준을 바탕으로 자신의 관계를 판단한다는 점에서 독특하다고 볼 수 있다.**

구체적으로, 본 연구자들은 타인지향적 외로움을 1) 자신이 맺고 있는 관계가 관계에 대한 사회적 준거에 미치지 못한다고 인식할 때 경험하는 외로움과 2) 자신의 삶(예, 관계 만족도, 행복도 등)이 타인의 삶에 미치지 못한다고 인식했을 때 경험하는 외로움으로 세분화하였다. 이 중에서 첫 번째 외로움은 성공적이라고 간주될 수 있을 만큼의 관계 규모(얼마나 많은 사람들과 관계를 맺고 있는가), 관계 맺는 사람들의 지위(얼마나 사회적 지위가 높은 사람들과 관계를 맺고 있는가), 관계 맺는 방식(얼마나 고가의 물건, 장소, 음식을 공유하며 관계를 맺고 있는가)과 같은 사회적 기준과 자신의 관계 상황을 비교할 때 경험할 것으로 추론하였다. 두 번째 유형의 타인지향적 외로움은 한국인의 일상에 깊숙이 침투해 있는 SNS에서 쉽게 발견할 수 있다. 많은 사람들이 'SNS에서 다른 사람들의 행복한 모습을 볼 때' 외로움을 느낀다고 보고하는데(Sim, 2017. Aug 28), 특히 2-30대의 경우 SNS상에서 다른 사람들이 행복해 보이는 반면

자신은 외롭고 혼자라고 느끼는 것으로 나타났다(Bak, 2016. Feb 26). SNS 이용자들의 70% 이상이 인맥관리와 대인관계 유지 및 확장을 목적으로 SNS를 사용하지만, SNS를 하지 않을 때보다 더 극심한 외로움을 경험하게 된다는 연구 결과(Lee & Sung, 2013)는, 타인과 비교함으로써 외로움을 경험하는 우리의 사회문화적인 특성을 반영한 것으로 이해할 수 있다.

‘체면’은 다른 사람에게 보여주고 싶은 자신의 긍정적인 이미지로, 문화 보편적으로 존재하는 개념이지만 자아를 중심으로 형성되는 서양의 체면과 달리 동양의 체면은 타인과의 관계나 상황에 따라 좌우되는 경향이 강하다(Brown & Levinson, 1987; Kim, 2003). 특히, 우리나라에서는 타인의 시선이나 평가를 의식하고 그로 인해 불안을 느끼는 체면민감성이 매우 중요한 심리적 변수다(Choi, 2011; Lim & Shu, 2011; Hofstede, 1995). 따라서 사회적으로 바람직한 기준에 도달하지 못했다고 인식할 때 한국인들은 그 실패감과 관련된 타인지향적 외로움을 더 많이 경험할 수 있고(Yang & Rosenblatt, 2001), 이는 열등감과 자기 비하로 이어질 수 있다(Kim, 2017). 따라서 본 연구자들은 타인 및 준거집단을 기준으로 자신의 관계적 상황을 평가하는 타인지향적 외로움이 한국인이 경험하는 특징적인 외로움에 해당한다고 판단하였다.

#### 융합에서의 외로움

집단심리치료자인 Yalom(2007)은 현대인들이 불안을 해소하기 위해 자신과 상대방의 분리됨을 부정하고 자신을 타인의 일부로 간주하는 융합(fusion) 또는 합입 현상에 빠진다고 주장하였다. 본 연구에서는 ‘융합되기를 소망하는 사람의 가치나 소망을 따라갈 때 발생하

는 텅 빈 마음’을 융합에서의 외로움(fusional loneliness)으로 정의하였다. 융합에서의 외로움은 친밀감의 욕구가 충족되는 상황에서도 경험할 수 있고, 인지적 평가 과정에서 불일치감을 인식하지 않은 채 경험할 수 있기 때문에, 외로움에 대한 기존의 정의와 구분된다. 또한 융합에서의 외로움은 관계가 확장된 집단에 대한 외로움과 차이가 있고, 타인과 사회적 기준을 바탕으로 자신의 관계를 판단하는 타인지향적 외로움과도 구분된다.

‘나는 그 사람과 하나다’, ‘나는 그 사람들/집단의 일부다’와 같은 융합적 사고는 한국의 부모-자녀 관계에서 두드러지게 나타난다. 한국의 부모-자녀 관계는 서구와 다른 독특한 측면이 있는데(Kim & Choi, 1994; Kim & Park, 2000), 자녀에 대한 부모의 무조건적인 희생과 과도한 기대, 부모에 대한 자녀의 죄송함과 효도 등이 현저한 관계 특성으로 나타난다(Park & Kim, 2004; Kim & Park, 2000). 자녀의 학벌이 곧 부모의 서열이 되는 등 부모와 자녀가 동일한 객체로 여겨지는 사회 분위기 속에서 과밀착된 관계가 증폭되는데, 이는 한국 사회에서 나타나는 대표적인 융합 현상이라 할 수 있다. 이러한 융합 현상은 부모의 양육 방식과 당사자들의 심리정서적 경험, 그리고 이 과정에서 발생하는 외로움에도 영향을 미친다. 서구 문헌들은 부모-자녀 관계가 빈약하거나 아동의 애착이 불안정할 때 깊은 외로움을 경험한다고 일관되게 보고하고 있다(Allen, Moore, Kuperminc, & Bell, 1998; Shaver & Rubenstein, 1980). 반면, 융합의 일환으로 나타나는 우리나라 부모들의 과보호적인 양육방식은 자녀를 보호하고 도움을 주고자 하는 욕구를 넘어 불안에 기반한 간섭과 통제라는 복잡한 속성을 띠고 있는데(Kim & Oh, 2011), 융합

된 관계에서 부모는 부모대로 자녀는 자녀대로 텅 빈 마음을 경험한다. 즉, 자녀에게 융합된 부모는 자신을 희생하느라 자신의 감정을 있는 그대로 경험하지 못할 뿐 아니라 자녀와 감정적 거리를 적절히 유지하지 못하며(Lee, 2000), 주관적 정서나 사고가 자유롭지 못한 의존적 생활을 하기 때문에(An, 2007) 만성적 불안과 심리적 어려움에 노출된다(Benson et al., 1993). 특히, 자기희생적인 부모들은 자녀가 독립할 시기가 되거나 독립을 원할 경우 '정서적 밀착'의 상실감(Kim & Park, 2015), 자신의 일부가 떨어져 나가는 것 같은 공허함과 외로움(Yang, 2018)을 경험하게 된다.

한편, 부모의 과보호적 태도나 밀착된 상태는 오히려 자녀의 외로움을 증가시키는 결과를 가져온다(Kim & Lee, 2002; Park & Woo, 2001). 즉, 부모가 자녀를 어린아이 취급하고 간섭하면서 사생활을 침범할수록 자녀는 외로움을 더 깊이 경험하게 된다(Park & Woo, 2001). 보웬의 자아분화 이론에 따르면 개별성(individuality)과 연합성(togetherness)이 균형을 이룰 때 건강한 관계가 형성될 수 있는데, 평형이 깨진 융합은 과잉통제나 경계 침범으로 이어진다(Bowen, 1976). 부모와 융합된 자녀의 경우 과잉통제와 경계 침범으로 점철된 관계에서 부모에게 동조하거나 반항하는 것 이외에는 다른 선택의 여지가 없다(Nichols, 2011). 결국, 자녀는 갈등을 피할 목적으로 자신의 자율성을 포기하거나 자신의 영역을 찾기 위해 저항하고 반발하게 되는데, 이 모두 정서적 거리감과 불안을 초래하게 된다. 이렇듯 한국 자녀들에게는 융합된 관계에서 경험하는 정서적 거리감과 불안이 독특한 형태의 외로움으로 다가오게 된다.

지금까지 외로움에 대한 주요 이론들을 고

찰하고, 이를 토대로 외로움과 유사 변인들을 개념적으로 구분하였으며, 우리나라 사람들이 상대적으로 많이 경험하는 문화특수적인 외로움을 살펴보았다. 이를 통해 연구자들은 우리나라 사람들이 외로움의 근본적인 요소뿐 아니라, 집단주의, 외재적 가치추구, 타인 및 사회 기준과의 비교를 강조하는 사회문화적 맥락에서 매우 특징적인 외로움을 경험하고 있음을 확인할 수 있었다. 즉, 우리나라 사람들은 관계에서 욕구가 좌절되었다고 지각할 때 공허하고 쓸쓸하며 고통스러워하는 등 외로움의 본질적인 요소들을 경험할 뿐 아니라, 집단에 대한 욕구가 좌절되었을 때(집단에 대한 외로움), 타인의 삶이나 사회적 규준과 비교해서 자신의 삶이나 관계가 그것에 미치지 못할 때(타인지향적 외로움), 과밀착된 관계에서 공허함과 거리감을 느낄 때(융합에서의 외로움) 외로움을 더 많이 경험하는 것으로 이해할 수 있다. 따라서 우리나라 사람들이 경험하는 외로움을 정의하고 측정하기 위해서는 이러한 외로움의 다양한 특성과 요소들을 포괄적으로 반영할 필요가 있다.

### 단계 3: 외로움 척도의 문화적 타당성에 대한 고찰

서론에 기술한 것처럼, 본 연구는 '기존의 외로움 척도들은 우리나라 사람들이 경험하는 외로움을 타당하게 측정하는가?'라는 문제의식에서 출발하였고, 본 연구의 궁극적인 목적은 외로움을 측정하는 척도들이 외로움의 범문화적 특징과 한국인의 문화특수적인 요소들을 모두 반영하고 있는지를 고찰하는데 있다. 단계 3에서는 단계 1과 단계 2의 결과를 바탕으

로, 주요 외로움 척도들이 한국인의 외로움을 타당하게 반영하고 있는지를 개념적으로 분석하였다.

국내 연구자들은 외로움을 측정하기 위해 주로 외국에서 개발된 도구를 사용하거나, 서구에서 비롯된 외로움 관련 이론을 토대로 개발된 척도들을 사용하고 있다. 이때 척도의 문화적 타당성을 고려하는 것이 중요하다(Choi & Kim, 2018). 문화적 타당성(cultural validity)은 측정 도구가 해당 문화권에 속한 사람이 경험하고 이해할 수 있는 내용으로 구성되었는지를 의미하는데, 서구의 문화를 바탕으로 개발된 도구를 문화적 타당성에 대한 확인 없이 다른 문화권에 거주하는 사람들을 대상으로 사용한다면 본래의 특성과는 다른 것을 측정할 가능성을 배제할 수 없다(Shadish, Cook, & Campbell, 2002). 또한 보편적 이론으로는 설명될 수 없는 변량이 간과되거나, 한국인들이 지닌 고유의 심리적 특징과 행동 기제에 대한 근본적 관심이 차단될 가능성이 있다(Kim, Park, & Park, 2000). 따라서 국내에서 사용되고 있는 외로움 척도들이 우리나라 사람들의 외로움을 포괄적으로 반영하고 있는지를 살펴보는 작업은, 기존 척도 사용의 한계점을 파악하고 추후 척도 개발의 필요성을 확인하는데 중요한 기초 작업이 될 것이다. 아래에 단계 3의 절차와 결과를 기술하였다.

## 방 법

### 연구대상 및 자료 수집

연구자들은 대표적인 해외논문 데이터베이스인 SCOPUS와 Science Direct, 학술연구정

보서비스(RISS) 등의 검색엔진에서 'loneliness, assessment, scale, inventory, validity, questionnaire' 등의 주제어를 사용해서 기존에 개발된 외로움 척도들을 검색하였다. 그 결과 해외에서는 17개의 척도가, 국내에서는 7개의 척도가 사용되고 있는 것을 확인할 수 있었다. 연구자들은 24개의 척도가 만족할만한 타당도(validity)와 신뢰도(reliability)를 확보했는지, 얼마나 많이 활용되고 있는지, 사용자 제한을 두고 있는지 등을 살펴보았다. 그 결과 Rokach 외로움 척도, NYU 외로움 척도, VELS(Virtual Environment Loneliness Scale), DLS(Differential Loneliness Scale), ESLI(Emotional Social Loneliness Inventory), CMLS(Children's Multidimensional Loneliness Scale), BLS(Bradley Loneliness Scale), CELS(Children's Emotional Loneliness Scale)는 현재 사용 빈도가 매우 낮은 것으로 나타났다. 또한 Rokach 외로움 척도와 DLS, BELS(Belcher Extended Loneliness Scale)는 문항 수가 많아 결측치가 발생할 가능성이 높고, 이분형 응답 방식을 사용하고 있어서 외로움의 정도를 다양하게 측정하지 못하는 한계를 지니고 있었다. NYU 외로움 척도는 '외롭다고 느끼는지'를 직접적으로 묻기 때문에 사회적 바람직성이 높은 응답자, 특히 남성들의 경우 솔직한 응답을 얻기가 어렵다는 비판이 제기되어왔다(de Jong-Gierveld, Tilburg, & Dykstra, 2006). ESLI는 임상군과 비임상군 간 차이를 비교한 것 외에는 타당도가 보고되지 않았으며, LRS(The Loneliness Rating Scale)는 요인분석과 성차만을 확인하였다. RPLQ(Relational Provisions Loneliness Questionnaire)와 LLCA(Louvain Loneliness Scale for Children and Adolescent), LSDS(Loneliness and Social Dissatisfaction Scale)는 많이 사용되는 아동용 외로움 척도들이지만, 외로움을 직접적

으로 측정하지 않고 아동의 지각된 사회적 지지, 또래에 대한 사회적 유능감, 홀로 있음에 대한 유연함 등을 측정한다는 비판이 제기되어 왔다(Terrell-Deutsch, 1999). 한편, 국내에서 사용되는 척도 중 세 개는 UCLA 외로움 척도와 SELSA를 타당화한 것이고, 두 개는 각각 아동과 노인을 대상으로 개발된 것이었는데, 이 척도들은 주성분 분석 외에 타당도 검증을 실시하지 않았거나 출판 또는 활용된 적이 없다. 다른 하나의 척도는 자녀와의 관계에서 파생된 외로움만을 측정할 뿐 아니라 내용타당도만 검증되었다.

따라서 연구자들은 이러한 척도들을 연구 대상에서 제외하였고, 가장 많이 활용되고 있는 UCLA 외로움 척도와 이것의 한국어 버전, 유럽에서 가장 많이 사용되고 있는 de Jong-Gierveld 외로움 척도, 그리고 Weiss의 분류체계를 잘 반영하고 있으면서 국내에서 타당화가 진행된 SELSA(the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults) 등 세 개의 측정 도구를 분석 대상으로 선정하였다. 또한 국내에서 개발되고 타당화된 '청소년 외로움 척도'(Hur & Kim, 2014)를 분석 대상에 포함하였다.

#### 자료 분석

본 연구에서는 다섯 가지 기준을 적용해서 외로움 척도를 분석했는데, 그 기준은 다음과 같다. 첫째, 국내 타당화 여부를 확인하였다. 둘째, 척도가 외로움의 본질적인 요소들을 반영하고 있는지를 평가하였다. 즉, 척도가 친밀함에 대한 욕구의 좌절뿐 아니라 이에 대한 주관적 평가를 측정하고 있는지, 그리고 공허함, 비어 있음, 쓸쓸함 등과 같은 정서적 고통

을 측정하고 있는지를 확인하였다. 셋째, 각 척도에 포함된 문항들이 유사 구성개념을 측정하고 있는지를 검토하였다. 넷째, 척도가 외로움의 맥락을 적절히 반영하고, 외로움의 유형들을 구분하여 측정하고 있는지를 평가하였다. 다섯째, 해당 척도가 우리나라 사람들이 상대적으로 많이 경험하는 문화 특수적인 외로움을 반영하고 있는지를 확인하였다.

## 결 과

자료 선별 기준을 충족시킨 네 개의 외로움 척도(UCLA 외로움 척도, de Jong-Gierveld 외로움 척도, SELSA-S 척도, 청소년 외로움 척도)를 분석한 결과를 표 2에 요약해서 제시하였다. 표 2에서 볼 수 있듯이, 다섯 가지 기준을 모두 충족시키는 척도는 없는 것으로 나타났다. 특히, 네 개의 척도에는 외로움의 본질적인 요소 중 정서적인 측면과 우리나라의 문화적인 요소들이 대체로 반영되어 있지 않은 것으로 나타났다. 각각의 척도에 대한 분석 결과는 아래와 같다.

#### UCLA 외로움 척도(University of California Los Angeles Loneliness Scale)

대학생과 성인을 대상으로 개발된 UCLA 외로움 척도(Russell, Peplau, & Ferguson, 1978)는 Weiss(1973)의 정의를 토대로 외로움을 '관계적 결핍으로 인해 극도로 고통받는 상태'로 정의한다. 첫 출간 이후 Russell 등(1980)은 원척도에 없던 긍정 문항들을 추가하여 개정하였고, 3차 개정판(Russell, 1996)에서는 학생, 간호사, 교사, 노인을 대상으로 신뢰도와 타당도를 검증하고 다양한 직업군과 연령층이 수월하게

표 2. 다섯 가지 기준에 따른 외로움 척도 분석 결과

척도	국내 타당화	핵심 요소			유사 개념과의 중복	차원	우리나라의 문화특수적 외로움 반영
		관계 결핍	주관 평가	고통 정서			
1. UCLA 외로움 척도	O	O	O	X	소외, 고립, 성격 등	단일차원	X
2. de Jong-Gierveld 외로움 척도	X	O	O	△	소외, 고립 등	단일차원	O(집단)
3. 사회적-정서적 외로움 척도	O	O	O	X	관계 불만족	다차원	X
4. 청소년 외로움 척도	국내 개발	O	O	O	관계 불만족	다차원	O(집단)

주. 각 항목별로 해당되거나 평가기준이 반영된 경우에는 O, 그렇지 않은 경우에는 X, 완벽하게 반영되었다고 할 수는 없지만 관련된 부분이 있는 경우에는 △로 표시하였다. 집단: 집단에 대한 외로움.

평정할 수 있도록 문항들을 수정하였다. 3차 개정판은 “얼마나 자주, 주변 사람들과 잘 통한다고 느끼니까?”, “얼마나 자주, 당신을 진정으로 아는 사람이 아무도 없다고 느끼니까?” 등 총 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘자주 그렇다(4점)’까지 4점 리커트 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 외로움의 정도나 빈도가 높음을 의미한다. NYU 외로움 척도, 변별적 외로움 척도와 상관을 통해 수렴타당도를 확인하였고, 성격척도 및 우울, 불안 척도와 상관을 통해 변별타당도를 확인하였다(Russell, 1996). 3차 개정판을 타당화하는 과정에서 전체 문항의 내적합치도는 .89-.94인 것으로 나타났다(Russell, 1996). 이 척도는 자기보고식 척도로 개발되었지만, 면접자의 질문에 응답한 결과와 자기보고 결과가 유사하게 나타나 다양한 방법으로 외로움을 측정할 수 있다는 장점을 지니고 있다(Hughes, Waite, Hawkey, & Cacioppo, 2004).

앞서 기술한 다섯 가지 기준으로 UCLA 외로움 척도를 분석하면 다음과 같다. 첫째, UCLA 외로움 척도는 국내외 외로움 연구에서 가장 많이 사용되어왔으며, 덴마크(Lasgaard, 2007), 터키(Durak & Senol-Durak, 2010), 필리핀(Tharayil, 2010), 오스트레일리아(Elphinstone, 2018) 등 다양한 국가에서 타당화 작업이 이루어져 신뢰도와 타당도가 확보되었다. 국내에서는 Kim과 Kim(1989)이 대학생을 대상으로 타당화하였고, 이후 Kim(1997)는 미국에 거주하는 한국 노인들을 대상으로 개정판을, Jin과 Hwang(2019)은 대학생을 대상으로 3차 개정판을 타당화하였다. 가장 최근에 타당화된 3차 개정판의 경우, 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하여 척도의 구인타당도를 확인하였고, 우울, 불안 척도와 상관이 .61-.68로 나타나 준거관련 타당도가 확인되었다(Jin & Hwang, 2019).

둘째, 단일요인 접근(Russell et al., 1980)을 토대로 개발된 UCLA 외로움 척도는 원인과



맥락에 관계없이 존재하는 외로움의 본질적이고 공통적인 특성을 측정한다. 특히, 관계 측면에서 어느 곳에도 발을 딛고 서 있지 못한 채(5번 문항) 자신을 진정으로 이해해주는 사람이 없어(3, 13번 문항) 혼자라고 느끼는(4, 11, 14번 문항) 관계적 결핍을 구체적으로 다루고 있다. 또한 자신이 물리적으로 홀로 있다고 느끼는 '고립'에 의한 외로움뿐 아니라 '그저 주위에 있는 주변 사람들로 인해 주관적으로 경험하는 '군중 속 외로움'의 정도를 함께 측정할 수 있으며, '자신이 원할 때'(욕구) 관계를 형성할 수 있다(실제)고 생각하는지 물음으로써 외로움의 인지적인 측면을 반영하고 있다. 반면, '혼자라는 느낌'(예, '얼마나 자주 혼자라고 느끼니까?')과 '의미 없다고 느낌'(예, '얼마나 자주 다른 사람들과의 관계가 의미 없다고 느끼니까?') 등을 반영하고 있지만, 외로움의 본질적인 정서인 공허함, 쓸쓸함, 고통 등을 구체적으로 묻는 문항은 포함되어 있지 않다.

셋째, UCLA 외로움 척도에 포함된 문항들이 유사 개념이 아닌 외로움을 배타적으로 측정하는지 살펴본 결과, 11번 문항은 '소외'를, 14번 문항은 '사회적 고립'을 측정하는 것으로 판단하였다. 하지만 외로움과 이러한 구성개념들 사이에는 어느 정도 개념적 중첩성이 존재하기 때문에 세 개 문항을 척도에 포함시킨 것이 반드시 부적절하다고 볼 수는 없다. 문제는, 외로움과 관련이 없는 다른 구인들을 측정하는 문항들이 포함되었다는 것이다. 구체적으로, 외향성(9번 문항), 수줍음(17번 문항)과 같은 성격특성, 상대방과 공통점을 많이 갖고 있는지 여부를 묻는 문항(6번 문항)은 외로움의 본질적인 측면을 측정한다고 볼 수 없기 때문에 외로움 척도를 구성하는 문항으로

는 적절하지 않다고 판단된다.

넷째, UCLA 외로움 척도가 단일요인으로 구성되어 있기 때문에, 다양한 관계 맥락에서 경험하는 외로움을 구분해서 측정하지 못하는 한계를 지니고 있다(Asher et al., 1984; DiTommaso & Spinner, 1993). 모든 관계 맥락을 포괄적으로 측정하는 척도를 개발하는 것이 사실상 불가능하지만, 그럼에도 불구하고 본 연구자들은 대학생과 성인들에게 해당되는 주요 관계 맥락이 무엇인지 파악하고 그것을 척도에 반영하는 것이 적절했을 것으로 판단하였다. 가장 문제가 되는 것은, UCLA 척도를 통해서는 사회적 역할 상실 및 변화 등으로 인해 경험하는 성인들의 사회적 외로움을 모호하게 측정하거나 전혀 측정할 수 없다는 것이다. 또한 타당화 과정에서 'find companionship'을 '친구를 사귀다'로 번역했는데, 이 문항을 통해서는 직장, 지역사회 또는 기타 공동체에서 경험하는 외로움을 연상하기가 용이하지 않다. 우정(friendship)이 정서적 유대감(emotional bonding)을 강조한다는 점에서 정서적 외로움과 관련이 있다면, companionship은 물리적으로 함께 함(physical presence)에서 기인하는 사회적 외로움과 관련이 있다. 대학생뿐 아니라 직장 생활을 하는 성인이나 사회적 고립에 많은 영향을 받는 노인을 대상으로 척도를 사용할 경우, 이 문항은 '친구를 사귀다가 아니라 보다 확장된 의미를 지닌 내용으로 번역되었어야 한다고 판단된다.

마지막으로, UCLA 외로움 척도에는 타인을 기준으로 자신의 관계를 평가함으로써 경험하는 타인지향적 외로움과, 타인과 강하게 융합되어 있으면서 겪는 융합에서의 외로움 등 한국인들이 경험하는 문화특수적인 외로움이 전혀 반영되어 있지 않다. 유일하게 5번



문항에서 자신이 '모임의 일부'라고 느끼는지를 묻고 있지만 이 또한 친구들 모임(group of friends)에 한정하고 있어 집단에 대한 외로움 역시 거의 반영되어 있지 않은 것으로 볼 수 있다. 가장 보편적으로 사용되고 있는 UCLA 외로움 척도에 우리나라의 문화적 특징이 거의 반영되어 있지 않다는 사실은, 외국에서 개발된 도구를 단순 번안해서 사용하기보다는 한국 실정에 맞는 도구를 개발하는 것이 시급하다는 것을 시사한다.

#### de Jong-Gierveld 외로움 척도(de Jong Gierveld Loneliness Scale)

인지적 관점에 기반을 두고 개발된 de Jong-Gierveld 외로움 척도(de Jong-Gierveld & Kamphuis, 1985)에서는 외로움을 '친밀한 관계 또는 사회적 관계에서의 결핍에 대한 개인의 지각과 평가'라고 정의한다. 이 척도는 네덜란드 성인 남녀를 대상으로 개발되었고, "온전히 믿을 수 있는 사람들이 많이 있다", "내가 원할 때 언제든지 내 친구들에게 전화할 수 있다" 등 총 11문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '아니다(1점)', '다소 그렇다(2점)', '그렇다(3점)'의 3점 리커트 척도로 평정하고, 점수가 높을수록 현재 경험하는 외로움의 정도가 크다는 것을 의미한다. 요인분석 결과, 극심한 외로움, 유기(abandonment) 등 특정 상황과 관련된 외로움, 동료에 상실과 관련된 외로움, 소속감 관련 외로움 등 4개 하위요인으로 구성된 것으로 나타났다. 성격요인, 사회불안, 자아 존중감과의 상관이 확인되었고, 전체 문항의 내적 합치도는 .86으로 나타났다(de Jong-Gierveld & Kamphuis, 1985).

다섯 가지 기준을 적용해서 de Jong-Gierveld 외로움 척도를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, de Jong-Gierveld 외로움 척도는 우리나라에서 타당화 작업이 이루어지지 않은 것으로 확인되며, 이를 번안하여 활용한 연구 또한 찾을 수 없었다. 둘째, de Jong-Gierveld와 Kamphuis(1985)는 의미 있는 대상에게 기대하는 친밀감의 정도와 실제 인식하는 정도, 이로 인해 경험하는 박탈감(deprivation)이 바로 외로움의 핵심 요소라고 설명하였다. 따라서 de Jong-Gierveld 외로움 척도는 관계적 측면에서의 박탈감과 인지적 측면에서의 간극을 측정한다고 볼 수 있다. 우선, 총 11개 문항 가운데 세 개의 문항은 동사 'miss'가 반복되면서 평정자의 현재 상황이 소망하는 대로 이루어지지 않았는지를 평가한다. 또한 '문제를 나누고 의지할 수 있을' 정도로(1, 4번 문항) '믿을 수 있고'(7번 문항) '가까운'(2, 8, 9번 문항) 관계를 소망하지만 그만큼 채워지지 못한 것에 대한 불일치감과 박탈감을 측정한다. 11번 문항에서는 자신이 원할 때(욕구) 친구들을 만날 수 있는지(실제) 확인함으로써 인지적 측면을 강조하고, '공허함'(3번 문항), '즐거움의 상실(miss the pleasure)'(5번 문항) 등 구체적인 용어를 사용하여 외로움의 정의적 측면 또한 반영하고 있다.

셋째, 10번 문항인 '거절당한 느낌'은 소외감과 개념상 중첩된다. 이는 de Jong-Gierveld(1985)가 외로움을 이루는 핵심 요소를 '박탈감(deprivation)'으로 규정하고 척도를 개발했기 때문으로 이해할 수 있다. '거절감'이 비어 있거나 분리된 느낌과 같은 외로움의 본질적 요소와 상이하다고 볼 수 없고, 척도에 포함된 대부분의 문항들이 개인 내적인 측면에 초점을 맞추고 있기 때문에, 이 척도에 포함된 문항들이 현대 사회의 구조적 맥락이나 문화, 규범의 상실로 인해 경험하는 거시적인 차원

의 소외감을 측정한다고 보기도 어렵다. 그 외에는 유사 구성개념을 측정하고 있거나 외로움과 직접적인 관련성이 낮은 구인을 측정하는 문항을 발견할 수 없었다. 9번 문항의 경우에도 물리적인 '고립'의 상태에 대해 질문하고 있지만 'miss' 동사를 사용함으로써 관계에 대한 개인의 소망과 실제 간 차이를 개인이 어떻게 지각하고 있는지를 강조하고 있기 때문에, 고립보다는 외로움의 인지적인 측면을 측정하는 것으로 이해할 수 있다.

넷째, de Jong-Gierveld 외로움 척도는 단일차원 척도로 개발되었기 때문에, 다양한 맥락에서 경험하는 외로움을 직접적으로 반영하지는 않는다. 다만, Weiss(1973)의 사회적, 정서적 외로움 분류 체계를 참고해서 개발되었기 때문에, '신뢰하고 의지할 수 있는 주변 사람들과 같은 사회적 외로움을 일부 반영하고 있고(de Jong Gierveld & Tilburg, 1999), 6번 문항과 같이 'circle of friends and acquaintances'라는 표현을 통해 관계의 범위를 정서적인 영역 외에 사회적 활동 범위로 확장시키고 있다.

마지막으로, 현재 유럽에서 가장 많이 사용되고 있는 척도 중 하나(Buz & Pérez-Arechaederra, 2014)인 de Jong-Gierveld 외로움 척도는 '개인 내적'으로 경험하는 정서 상태에 초점을 맞추고 있다(de Jong-Gierveld & Kamphuis, 1985). 반면, 한국 사람들은 타인의 상황이나 사회적 기준과 자신을 비교함으로써 외로움을 경험할 가능성이 큰데, 이 척도에서는 타인지향적 외로움이 반영된 문항을 발견할 수 없었다. 마찬가지로, 융합된 관계에서 나타나는 융합에서의 외로움을 반영하고 있는 문항 또한 없는 것으로 확인되었다. 한편 'circle of friends'(6번 문항)라는 표현은 내집단의 의미를 담고 있는 것으로 해석할 수 있기

때문에, 어느 정도 집단에 대한 외로움을 측정하는 것으로 판단된다.

#### 사회적-정서적 외로움 척도(Social Emotional Loneliness Scale for Adults: SELSA)

DiTommaso와 Spinner(1993)가 캐나다 성인 남녀를 대상으로 개발한 사회적-정서적 외로움 척도(이하 SELSA)는 외로움을 '불충분한 사회적 관계 및 정서적 애착 관계의 부재로 인해 나타난 결과'로 정의했는데, 사회적 외로움과 정서적 외로움을 구분한 Weiss(1973)의 관점을 반영하고 있다. 총 37개 문항으로 구성되었던 초기 척도는 이후 측정 시간 단축에 대한 임상 현장의 요구에 따라 15문항의 단축형 척도로 개정되었다(DiTommaso, Brannen, & Best, 2004). 단축형 SELSA는 사회적 외로움 5문항(예, '나는 내 마음을 함께 나눌 친구를 원하지만 그런 친구가 내게 없다'), 낭만적 외로움 5문항(예, '나를 격려해주고 지원해주는 배우자나 이성친구가 있다'), 가족 외로움 5문항(예, '내 가족은 진정으로 나를 걱정한다') 등 총 15문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 동의하지 않는다(1점)'에서 '매우 동의한다(7점)'의 7점 리커트 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 외로움의 정도가 크다는 것을 의미한다. SELSA 단축형 척도는 SELSA 원 척도, UCLA 외로움 척도와 상관을 통해 구인타당도가 확보되었고, 단축형 개발 연구에서 세 하위척도의 내적 합치도는 .87에서 .90으로 나타났다(DiTommaso et al., 2004).

연구자들이 설정한 다섯 가지 기준으로 SELSA 단축형 척도를 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, SELSA는 터키, 폴란드, 이란 등 여러 국가에서 타당화되었으며, 한국에서도 대학생 및 성인 1043명을 대상으로 5점 리커트

척도로 변경해서 타당화 작업이 진행되었다(Lee, Min, & Rhee, 2017). 한국판 SELSA 척도는 교차 적재된 문항을 제외한 14문항이 원 척도와 동일하게 3개 요인구조로 나타났으며, 각 하위척도의 내적합치도는 .82에서 .85로 나타났다(Lee et al., 2017). UCLA 외로움 척도와 유사한 타당도가 확인되었고, 자아존중감, 생활만족 척도와 유의미한 부적 상관을 통해 준거 타당도가 검증되었다(Lee et al., 2017). 한편, 한국판 SELSA 척도의 경우 '성인용 정서적 사회적 고독 척도'로 번역되었는데, 'Loneliness'을 고독으로 번역한 것일 뿐 척도에 고독의 핵심 요소(예, 자발성)가 포함되어 있지 않다.

둘째, SELSA는 가족, 친구, 연인과의 관계에서 마음을 나누고(3, 9, 11번 문항) 격려하며(6, 8번 문항) 진정으로 걱정하는(10번 문항) 대상이 있는지/없는지를 측정함으로써 관계 욕구에 대한 충족 여부를 확인한다. 또한 SELSA는 '함께 할 원하지만(욕구) 그런 대상이 내게는 없다(실제)'는 문항 형식을 반복함으로써 평정자의 인지적 불일치를 확인한다. 그러나 자신의 욕구가 충족되었는지를 '있다/없다'로 확인할 뿐, 그로 인해 평정자가 어떤 정서적 상태를 경험하고 있는지는 거의 측정하지 않는다. 즉, '혼자라고 느낀다'(2번 문항), '가깝다고 느낀다'(12번 문항) 외에는 외로움의 본질적인 요소인 정서적 고통을 직접적으로 측정하지 않는다.

셋째, SELSA에 포함된 문항들은 외로운 상황이나 맥락을 추측하게 할 뿐 평정자가 얼마나 외로운지를 분명하게 측정하지 않는다(예: "나는 배우자나 이성친구와 지금보다 더 만족스런 관계를 갖기 원한다"). 즉, 자신이 소망하는 만큼(-원하지만) 관계를 맺지 못하고 있다('내게는 없다')는 문장이 반복되기 때문에, 점

수가 높을수록 관계에서 좌절을 많이 경험한 것으로 해석하게 한다. 결국, SELSA는 외로움을 측정한다기보다는, '관계(불)만족'이나 이와 유사한 개념을 측정하는 것으로 판단된다.

넷째, DiTommaso와 Spinner(1993)는 성인기에 막 접어든 성인, 결혼 생활을 시작한 성인, 그리고 사별 한 성인이 질적으로 다른 관계 경험을 할 것으로 가정하고 다차원적인 관점에서 SELSA를 개발하였다. 이 척도의 장점 중 하나는 정서적 외로움을 세분화한 것인데, 지지적인 남편이 있어도 가족관계가 소원해서 경험하는 '가족 외로움'과, 가족 모임은 활발하게 이루어지지만 남편과의 관계에서 공허함을 느끼는 '낭만적 외로움'으로 구분하여 측정한다. 이러한 장점은 동시에 제한점이 되기도 하는데, 현재 배우자나 연인이 없는 성인들의 경우에는 이러한 외로움을 측정할 수 없다는 문제가 발생한다. 또한 사회적 외로움의 경우 친구와의 관계로 한정시킴으로써 다양한 사회적 연결망과 역할의 변화 및 상실 등으로 인한 외로움을 측정하지 못하는 한계를 가지고 있다.

마지막으로, SELSA는 가족관계와 낭만적 관계에서의 외로움을 구분하고 있지만, 융합된 관계에서 경험하는 정서적 거리감과 불안을 의미하는 '융합에서의 외로움'을 반영하고 있지 않다. 또한 관계를 친구, 가족 배우자 또는 이성관계로 한정시킴으로써 한국인에게서 나타날 수 있는 집단에 대한 외로움과 타인지향적 외로움을 측정하지 않는다.

#### 청소년 외로움 척도

Hur와 Kim(2014)은 사회 욕구 이론과 인지적 관점을 토대로 우리나라 중고등학생을 대상으로 '청소년 외로움 척도'를 개발하였다.

개발자들은 청소년의 외로움을 ‘다른 사람들과 사회적, 정서적으로 상호작용하고자 하는 욕구의 좌절과 관계에 대한 청소년 자신의 부정적인 평가에 따른 고통스러운 상태’로 정의하였다. 청소년에게 의미 있는 애착 대상을 부모와 친구로 세분화하였고, 사회적 외로움으로 공동체 관계에서의 소속감을 포함시켰다. 청소년 외로움 척도는 가족 관계 8문항(예, ‘나는 우리 가족과 함께 있으면 왠지 불편하다’), 또래 관계 8문항(예, ‘나는 내 생각과 감정을 터놓을 친구가 별로 없다’), 공동체 관계 8문항(예, ‘나는 내가 살고 있는 지역에 소속감을 느낀다’) 등 총 24문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 4점 리커트 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 외로움의 정도가 크다는 것을 의미한다. 척도 개발 당시 UCLA 외로움 척도와 상관을 통해 구인타당도를 확인하였고, 척도 전체 문항의 내적합치도는 .93이었으며, 하위요인별 내적합치도는 .81에서 .92로 나타났다(Hur & Kim, 2014).

다섯 가지 기준을 적용해서 청소년 외로움 척도를 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 국내에서 개발된 외로움 척도를 찾아보기 어렵고, 대부분 외국에서 개발된 것을 번안하거나 타당화해서 사용하고 있는 상황에서 우리나라 청소년들을 대상으로 개발된 청소년 외로움 척도는 그 자체만으로도 의의가 크다고 할 수 있다. 그러나 개발 과정에서 준거관련 타당도가 확보되지 않은 것은 척도의 한계로 지적할 수 있는데, 앞으로 다양한 연구를 통해 척도의 준거관련 타당도가 확인될 필요가 있다.

둘째, 청소년 외로움 척도는 외로움의 본질적인 요소들을 충실히 반영하고 있다. 구체적으로, 척도에는 가족/친구/공동체 관계에서 ‘아

껴주고’(1번, 17번 문항), ‘의견을 존중해’(4번 문항) 주는 등 개인이 기대하는 친밀감 및 소속감의 욕구와 그에 대한 좌절감이 잘 반영되어 있다. 또한 이 척도는 관계에 대한 청소년 개인의 지각과 평가를 확인한다는 측면에서 인지적 관점을 반영하며, ‘거리를 둔다’ ‘슬프다’ ‘든든하다(역채점)’, ‘불안하다’ 등과 같은 외로움의 정의적인 측면을 평가하고 있다. 그러나 외로움을 구성하는 ‘공허’하고 ‘비어 있는’ 정서적 특성이 척도에 포함되지 않은 것은 한계로 지적할 수 있다.

셋째, 청소년 외로움 척도에 포함된 많은 문항들이 외로움의 본질적인 요소들을 밀도 있게 반영하고 있지만, 몇몇 문항은 외로움이 아닌 다른 개념을 측정하는 것으로 판단된다. 예를 들어, 2번 문항(‘나는 내 친구들과 공통점이 많다’)에서 공통점은 외로움의 고유 특성으로 볼 수 없고, 24번 문항(‘나는 여러 명이 함께 일할 때 보조를 잘 맞춘다’)은 외로움이 아니라 대인유능감을 측정하는 것으로 판단된다. 또한, ‘나는 우리 가족과 가깝다’(13번 문항), ‘나는 선배들과 잘 지낸다’(6번 문항)는 외로움의 선행요인인 관계만족을 측정하는 것으로 판단된다.

넷째, 청소년 외로움 척도는 다차원을 가정한 척도로서 청소년이 경험할 수 있는 외로움의 관계 맥락을 세분해서 측정하고 있다. 즉, 이 척도는 청소년이 부모와 형제자매와의 관계 및 또래 관계에서 애착의 부재로 경험하는 외로움을 측정할 뿐 아니라, 학교, 학급, 지역사회, 동아리 등 공동체 안에서 가치 있는 구성원이라고 인식하지 못해 경험하는 사회적 외로움을 측정하고 있다. 즉, 전체 점수를 통해 청소년이 전반적으로 경험하는 외로움의 정도를 평가할 수 있을 뿐 아니라, 각 관계

맥락에서 경험하는 외로움의 정도 또한 확인할 수 있다는 장점을 가지고 있다(Hur & Kim, 2014).

마지막으로, 지금까지 살펴본 다른 외로움 척도들과 비교했을 때 청소년 외로움 척도는 상대적으로 우리나라의 문화적 특성을 잘 반영하고 있다. 특히, 공동체 관계가 하위요인으로 포함되어 있는데, 이는 우리나라 청소년들이 공동체 안에서 소속감을 느끼고 싶어 하는 욕구를 반영하는 것으로서, 우리나라 사람들이 상대적으로 많이 경험하는 '집단에 대한 외로움'을 측정하는 것으로 이해할 수 있다. 그러나 다른 척도들과 마찬가지로 이 척도에는 '융합에서의 외로움'이나 '타인 지향적 외로움'을 측정하는 문항들이 포함되어 있지 않다.

## 종합 논의

본 연구에서는 외로움을 측정하는 주요 도구들이 한국인의 외로움을 타당하게 측정하고 있는지를 개념적으로 고찰하기 위해, 우선 선행연구 및 관련 이론들이 외로움을 어떻게 정의하고 있는지 살펴보고 유사 변인들과의 개념적 구분을 통해 외로움을 보다 명료하게 정의하고자 하였다. 또한 연구자들은 한국인들이 경험하는 특징적인 외로움의 종류와 특성들을 살펴보았다. 이를 토대로 기존에 개발되어 사용되고 있는 외로움 척도들이 우리나라 사람들의 외로움을 포괄적으로 반영하고 있는지를 비판적으로 고찰하였다. 아래에서는 본 연구 결과를 해석하고 임상 실제 및 후속 연구에 대한 시사점을 논하였다.

첫째, 사회 욕구 이론, 인지적 접근, 실존적-

현상학적 접근, 상호영향론적 접근 등 외로움에 대한 주요 이론적 관점들은 외로움의 다른 측면에 초점을 맞추고 서로 분리된 채 연구되어왔다(Sønderby & Wagoner, 2013). 본 연구자들은 네 개 이론을 모두 고려해서 외로움을 통합적으로 정의하는 것이 외로움의 본질적인 요소들을 온전히 반영하는 것이라고 판단하였다. 즉, 한 가지 이론만을 바탕으로 외로움을 정의할 경우 간과되거나 놓칠 수 있는 외로움의 본질적인 요소들이 존재할 것으로 가정했는데, 이는 구성 요소 중에서 영향 인자가 큰 하나만 있으면 모든 것이 갖춰졌다고 생각하는 '역범주 착오'(inverse category mistake; Ryle, 1984)를 범하지 않기 위함이었다. 이렇듯 외로움에 대한 통합적 접근은 최근 연구 동향과도 맥을 같이 한다. 예를 들어, Sønderby와 Wagoner(2013), Stein과 Tuval-Mashiach(2015)의 연구에서도 고려한 이론의 수나 종류가 다른 하지만, 모두 외로움을 통합적 관점에서 접근하고 있다. 국내에서는 허정화와 김진숙(2014)이 사회 욕구 이론과 인지적 접근을 토대로 외로움을 정의한 후 청소년 외로움 척도를 개발하였다. 결과적으로, 본 연구에서는 외로움이 관계적 결핍, 주관적 평가, 고통스러운 정서 등 본질적인 요소로 구성되고, 상황과 맥락에 따라 다른 외로움을 경험할 수 있다고 가정하였다.

앞서 기술한 것처럼, 본 연구에서는 고독, 고립, 소외감, 관계(불)만족 등 외로움과 혼용되어 온 변인들과 외로움을 개념적으로 구분함으로써 외로움의 본질적인 특징과 그 범위를 명료화하고자 하였다. 이는 유사 개념들을 함께 고려할 경우에만 외로움이 명료하게 정의될 수 있다고 주장한 Younger(1995), Killeen(1998)과 맥을 같이 하는 것이다. 그러나

Younger(1995)의 이론을 발전시킨 Killeen(1998)의 경우 유사 구성개념들을 하나의 연속선상에 위치시켰는데, 본 연구에서는 두 가지 차원 즉 '선택'(능동적-수동적)과 '인식'(주관적-객관적)에 따라 유사 개념들을 구분하였다. 이러한 접근은 고립이 객관적 상태를 의미하고(Buchholz, 1997; Cornwell & Waite, 2009), 고독이 자발적으로 선택한 상황이며(Galanaki & Vassilopoulou, 2007), 소외감은 사회구조 및 규범 상실 등을 포함하는 보다 큰 개념이고(Rokach et al., 2000), 관계(불)만족은 외로움과 같은 연속선상에 위치하는 것이 아니라 외로움의 선행요인이라는(Heinrich & Gullone, 2006) 기존 연구자들의 주장을 반영한 것이다. 한편, **외로움과 유사 개념들을 구분하는 과정에서 더욱 분명해진 것은, 공허함, 비어있음, 쓸쓸함 등 고통스러운 정서가 외로움의 본질적인 속성이라는 것이다.** 지금까지 많은 연구자들이 인지적 관점을 토대로 외로움을 개념화하고 측정도구를 개발했는데, 이로 인해 외로움의 정의적 측면은 상대적으로 덜 강조되거나 간과되는 경향이 있었다. 이로 인해 외로움과 유사 개념들이 서로 명료하게 구분되지 않은 채 혼용되는 현상이 가중되었을 것으로 추론된다. 본 연구에서는 외로움의 정의적인 특성을 개념적 정의에 포함하였고, 이를 토대로 외로움과 관계(불)만족, 고립, 소외를 보다 명확히 구분할 수 있었다.

둘째, 본 연구에서는 맥락적인 측면을 강조한 상호영향론적 관점을 바탕으로 한국인들이 노출되기 쉬운 문화특수적인 외로움을 확인하고자 하였다. 서로 다른 문화권에서 생활하는 사람들이 외로움을 어떻게 경험하는지를 이해하는 것이 중요함에도 불구하고(Tzouvara, Papadopoulos, & Randhawa, 2015), 문화에 따른

외로움의 차이를 살펴본 연구는 매우 제한적이다(Hawkey, Gu, Luo, & Cacioppo, 2012). 본 연구에서는 외로움을 개인적 특성과 사회문화적 요인들이 서로 상호작용해서 경험하는 다차원적인 정서로 가정하고, 선행연구 및 실증적인 자료들을 바탕으로 한국인들이 독특하고 상대적으로 강하게 경험하는 외로움을 살펴보았다. 우선, 한국인들은 Cacioppo 등(2015)이 언급한 집단에 대한 외로움을 강하게 경험하는 것으로 나타났다. 한국 문화에서는 개인들이 뭉쳐 '우리'가 되었을 때 갖는 힘을 중시하는데, 소속되기를 희망하는 집단에서 타인과 함께 '우리'가 되었을 때 삶의 원동력을 얻기도 하지만, 반대로 '우리'가 되지 못했을 경우 더 깊은 외로움을 경험하게 된다. 이에 더해 우리나라 사람들은 타인지향적 외로움과 융합에서의 외로움을 많이 경험하는 것으로 나타났다. 서구의 인지적 관점에 따르면, 개인의 관계욕구가 자신의 내적 기준에 미치지 못할 때 외로움을 경험하는데, 우리나라 사람들은 이러한 상황에서 뿐만 아니라 자신의 삶과 관계가 타인의 삶 및 사회적 기준에 미치지 못한다고 판단했을 때 타인지향적인 외로움을 경험하는 것으로 나타났다. 또한 우리나라 사람들은 과밀착된 관계에서 보호와 관심에 대한 욕구가 충족되기도 하지만, 자율성 결여와 이로 인한 심리적 거리감 때문에 오히려 융합에서의 외로움을 경험하는 것으로 나타났다.

셋째, 본 연구에서는 외로움에 대한 통합적 정의와 한국인이 경험하는 문화특수적인 외로움을 바탕으로 4개의 외로움 척도를 개념적으로 분석하였다. 그 결과, 대부분의 척도들이 외로움의 본질적인 요소인 '고통스러운 정서'를 구체적으로 반영하지 않은 것으로 확인되었고, '고통' 또는 '불쾌'라는 외로

움의 정서적인 방향조차 충분히 드러나지 않는 문항들이 다수 발견되었다. 이는 Stein과 Tuval-Mashiach(2015)의 주장과 일치하는데, 지금까지 외로움에 대한 논의가 주로 인지적 접근을 중심으로 이루어졌기 때문인 것으로 판단된다. 척도에 포함된 문항들이 외로움의 정서적인 측면(쓸쓸함, 공허함, 고통 등)을 구체적으로 반영하지 못할 경우, 척도가 평정하는 것이 외로움인지 아니면 우울, 분노, 절망 등의 다른 부정적 정서나 관계(불)만족인지가 모호해진다. 또한, 대부분의 척도에는 유사 구성개념 또는 관련 구인을 측정하는 문항들이 일부 포함되어 있어서 외로움을 배타적으로 측정하지 못하는 한계를 지니고 있었다. 앞서 논의한 것처럼, 외로움과 유사 변인들은 개념상 서로 중복되는 부분이 있기 때문에, 외로움을 측정하는 검사도구에 유사 구성개념을 반영하는 문항들이 일부 포함되는 것은 자연스러운 일이다. 그러나 외로움을 측정하는 척도에 전혀 다른 구성개념을 나타내는 문항들이 포함될 경우 척도의 구인타당도에 심각한 문제가 초래될 수 있다. 이렇듯 기존의 척도에서 고통스러운 정서 등 외로움의 본질적인 측면들이 간과되거나, 유사 변인 또는 전혀 다른 개념을 반영하는 문항들이 포함되는 이유는, 외로움에 대한 개념적 논의와 이론적 관점들을 충분히 고려하지 않은 채 문항들이 제작되었거나, 또는 이론적 관점을 따랐지만 특정 이론에 경도되어 외로움의 전체적인 모습을 포착하지 못한 데서 기인한 것으로 해석할 수 있다.

한편, 기존의 척도들은 우리나라 사람들이 경험하는 문화특수적인 외로움을 충분히 반영하지 않은 것으로 나타났다. 이는 외로움에 관한 개념적 논의와 척도 개발이 주로 서구의

사회문화 현상과 구성원들의 경험을 반영하면서 진행되었기 때문인 것으로 추론된다. 반면, 우리나라 사람들이 어떤 상황에서 어떻게 외로움을 경험하는지에 대해서는 상대적으로 논의가 부족했고, 이로 인해 본질적인 외로움의 속성과 함께 한국인의 문화특수적인 외로움을 측정하는 도구를 개발하려는 노력이 미흡할 수밖에 없었던 것으로 해석된다. 비록 우리나라 청소년을 대상으로 개발된 청소년 외로움 척도에 한국의 문화적 특성을 반영한 문항들이 일부 포함되어 있지만, 본 연구자들이 확인한 한국인의 문화특수적인 외로움이 충분히 반영되어 있지 않은 것으로 나타났다. 예를 들어, 한국의 청소년들은 부모와의 관계가 소원하기 때문에 외로움을 경험할 수도 있지만, 부모의 지나친 관심과 돌봄, 자녀에 대한 과잉 기대 등으로 인해 외로움을 경험할 수 있는데(Kim & Oh, 2011), 청소년 외로움 척도에는 이러한 특징이 반영되지 않은 것으로 확인되었다.

#### 연구결과의 시사점

본 연구결과는 외로움을 측정하는 문제, 외로움을 호소하는 사람들에게 심리건강서비스를 제공하는 문제, 그리고 외로움에 대한 이론을 확립하고 연구를 수행하는 문제에 대해 몇 가지 의미 있는 시사점을 제공한다. 첫째, 본 연구결과는 현재 사용되고 있는 외로움 척도들을 보완하거나 새로운 척도를 개발해서 한국인이 경험하는 외로움을 측정하는 것이 필요함을 시사한다. 우선, 외로움 척도는 외로움의 일부 측면만을 반영하는 것이 아니라 외로움의 본질적인 요소들을 통합적으로 반영할 필요가 있다. 예를 들어, 본 연구자들이 파악



한 외로움의 네 가지 요소인 관계 욕구 결핍, 주관적 평가, 고통스러운 정서, 맥락적 요소를 모두 반영해서 외로움을 측정할 필요가 있다. 또한 본 연구결과는 우리나라 사람들이 경험하는 문화특수적인 외로움이 척도에 반영되어야 함을 시사한다. 예를 들어, **집단에 대한 외로움을 반영하기 위해서는 ‘의미 있게 여기는 집단(예, 학교, 직장, 군대 조직 등)으로부터 거리감을 느껴 두렵고 절망스럽다’와 같은 문항을, 타인지향적인 외로움을 측정하기 위해서는 ‘SNS에서 좋아요(like) 또는 팔로워 등의 숫자가 높은 사람을 보면 나만 혼자인 것 같아 쓸쓸하고 불안하다’와 같은 문항을, 마지막으로 융합에서의 외로움을 측정하기 위해서는 ‘가까운 존재로부터 충분한 관심을 받고 있지만 때때로 내 안에 무엇이 있는지 몰라 혼란스럽고 공허하다’ 등의 문항을 포함할 수 있을 것이다.** 결국, 본 연구결과는 외로움의 본질적인 측면들을 통합적으로 고려하면서 한국인의 문화특수적인 외로움을 반영하는 척도가 개발되어야 함을 시사한다.

둘째, 본 연구결과는 심리치료와 같은 정신건강 실무에 몇 가지 시사점을 제공한다. 우선, 본 연구결과는 외로움과 그 중요성을 인식하도록 조력하는 것이 필요함을 시사한다. 우울, 불안 등 정서적인 문제를 치유하는 과정에서 이러한 감정들을 인식하고 수용하는 작업이 필요한 것처럼, 외로움으로 인해 적응상의 문제를 경험하고 있는 사람들을 조력하기 위해서는 이들이 **자신의 정서 상태를 외로움으로 지각할 수 있도록 돕는 일이 선행될 필요가 있다.** 특히, 우리나라 사람들이 경험하는 문화특수적인 외로움을 다룰 때는 인식 증진에 초점을 둔 초기 개입이 필요할 것으로 판단된다. 예를 들어, 융합에서의 외로움은 매

우 밀착된 관계에서 발생하는데, 주변 사람과의 관계에서 대립과 갈등을 초래하지 않기 위해 감정 인식과 표현을 자제하는 성향이 강한 우리의 문화적 규범을 고려했을 때(Seo, 2003; Choi & Kim, 2011), **우리나라 사람들은 비록 친밀한 관계에서 외로움을 경험하더라도 그것을 외로움으로 규정하거나 표현하는 것을 어려워할 가능성이 크다.** 이때 정신건강 전문가는 내담자가 경험하는 **융합에서의 외로움을 인식하도록 돕고, 전문가와의 치료적인 관계에서 이를 수용하고 표현할 수 있도록 조력할 수 있을 것이다.** 같은 맥락에서 집단에 대한 외로움과 타인지향적 외로움으로 인해 어려움을 겪고 있는 사람들을 위해서도, **집단에 대한 소속감과 타인 및 사회적 기준을 중시하는 우리의 사회문화적 규범과 자신이 경험하고 있는 심리정서적 외로움이 서로 밀접하게 관련이 있음을 이해하도록 도와줄 필요가 있다.**

외로움을 인식하고 수용하도록 조력하는 것 이외에도, 정신건강 전문가는 내담자가 외부의 판단이나 기준보다는 자신의 가치와 상황에 초점을 두면서 관계를 맺고 그 충족 여부를 평가하는 등 보다 **자기지향적이고 자기주도적인 태도를 향상시키도록 조력하는** **방략을 고려해볼 필요가 있다.** 이러한 개입은 Rokach(1990)가 제시한 ‘고독을 즐기는 자세’, Winnicott(1958)가 주장한 ‘혼자가 될 수 있는 힘(the capacity to be alone)’을 향상시키는 것과 유사하고, 외로움과 고독을 개념적으로 구분한 본 연구와도 맞닿아 있다. 결국, 관계에서 경험하는 거리감과 욕구 좌절로 인해 슬픔과 고통을 경험하는 사람들이 **홀로 있는 시간을 자신과 접촉하고 스스로를 돌볼 수 있는 시간으로 재구성함으로써 자기실현의 기회로 전환시키도록 도와줄 수 있을 것이다**(Storr,

1988). 외로움과 그로 인한 심리정서적 부적응을 경험하는 사람들을 위해 사회적인 관심을 기울이고 지지체계를 마련하는 등 보다 체계적인 노력을 기울이는 것과 함께, **개인 스스로 자구적인 노력을 기울일 수 있도록 심리건강서비스가 제공될 필요가 있다.**

셋째, 본 연구결과는 외로움과 관련된 이론적 논의와 실증적인 연구들이 우리나라 심리학계에서 보다 활발히 진행될 필요가 있음을 시사한다. 본 연구에서는 우리나라 사람들이 경험하는 외로움의 종류와 특징들을 조명하고, 이러한 문화특수적인 측면이 우리나라 사람들의 외로움을 정의하고 측정하는 과정에 포함될 필요성을 확인하였다. 기존 연구자들 중에는 상호영향론적 관점을 토대로 다양한 맥락에서 경험하는 외로움을 개념화하고 측정하려고 시도한 적이 있지만, 특정 문화권에 속한 구성원들의 외로움의 종류와 특징을 구체적으로 논한 경우는 찾아보기 어렵다. 이러한 의미에서 본 연구결과는 앞으로 외로움 관련 현상(예, 외로움의 맥락과 발생 및 유지 요인, 경험 과정 및 결과)에 대한 이해를 정교화하고, 우리나라 사람들이 경험하는 외로움에 대한 이론적 기초를 세우는 작업이 보다 활발히 진행될 필요가 있음을 시사한다. 예를 들어, 외로움의 기저 차원을 규명하는 연구를 수행해 볼 수 있을 것이다. 본 연구에서는 선택과 인식이라는 두 가지 차원을 적용해서 외로움과 유사 개념들을 구분했는데, 질적인 접근과 양적인 접근을 사용해서 우리나라 사람들이 경험하는 외로움의 특징을 포괄하는 기저 차원을 경험적으로 확인하는 작업을 수행할 수 있을 것이다.

#### 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언

본 연구에서는 외로움에 대한 주요 이론적 관점과 관련 연구 및 문헌들을 검토하는 방식으로 연구결과와 시사점을 도출하였다. 이는 개념적 고찰에 바탕을 둔 것이기 때문에, 본 연구를 통해 도출된 결과와 논의는 합리적 추론 내지는 후속 연구를 위한 가설로 이해할 필요가 있다. 따라서 **본 연구에서 개념화한 외로움의 본질적인 요소들이 우리나라 사람들에게 공통적으로 발견되는지를 실증적으로 확인할 필요가 있고, 우리나라 사람들이 특징적으로 경험한다고 가정한 세 가지 외로움이 해당 맥락과 상황에서 나타나는지를 경험적으로 검증할 필요가 있다.** 또한 본 연구에서는 외로움을 경험하는 사람들의 연령별 차이를 고려하지 않고 모든 사람들이 일반적으로 경험한다고 가정하는 본질적인 요소와 우리나라 사람들이 공통적으로 경험할 것으로 추정되는 특징적인 외로움들을 논하였다. 따라서 후속 연구에서는 횡단 및 종단 자료들을 수집해서 외로움의 요소 및 특징들이 발달단계에 따라 어떻게 다르고 유사한지를 확인할 필요가 있다. 아동, 청소년, 성인 및 노인들이 외로움을 경험하는 맥락이나 방식, 특징적인 요소에 차이가 있는지를 확인하고, 필요할 경우 외로움을 측정하는 도구들을 연령대에 맞게 개발한다면 대상에 특화된 외로움을 타당하게 측정할 뿐 아니라 관련 연구를 활성화하는데 기여할 것이다. 한편, 본 연구자들은 사전적 의미와 심리학 분야에서의 연구 관행을 토대로 외로움을 loneliness와 동일한 개념으로 가정하였는데, 두 개념이 100% 일치한다고 단언할 수 없기 때문에 본 연구의 의의를 평가하고 연구결과를 해석하는데 주의를 요한다. 마지막으

로, 본 연구에서는 외로움을 개념적으로 정의하고 관련 척도들을 비판적으로 고찰하였는데, 외로움과 관련된 변인이나 외로움에 대한 개입 및 효과를 다루지는 않았다. 따라서 추후 연구에서는 외로움에 영향을 미치는 선행요인과 결과, 외로움에 대한 보호요인과 촉진요인들을 살펴보고, 외로움의 감소를 목표로 하는 전략 및 프로그램의 효과를 검증하는 작업이 이루어져야 할 것이다.

## 결론

외로움은 매우 강력한 감정으로(Rusell et al., 1980), 현대인의 전염병이 될 것이라는 경고(Cacioppo et al., 2010)가 놀랍지 않을 만큼 많은 사람들이 외로움의 시대를 살아가고 있다. 따라서 외로움을 관리하는 것이 정신건강 및 삶의 질 제고에 매우 중요하다는 점을 대중들에게 고취시키는 등(Wang & Dong, 2018), 정신건강 전문가들의 외로움에 대한 관심이 그 어느 때보다 절실하다(Cacioppo et al., 2015). 그럼에도 불구하고, 지금까지 국내에서는 외로움을 직접적으로 다룬 연구들이 매우 제한적으로 진행되었다. 외로움의 원인이나 결과로 추정되는 변인들과 외로움의 관계를 살펴본 연구들을 제외하면, 외로움의 보편적 특성을 통합적으로 살펴보고 문화적 맥락에서 한국인의 외로움을 논한 연구는 찾아보기 어렵다. 본 연구를 통해 확인한 외로움의 통합적 정의와 타 구성개념과의 개념적 구분, 이를 토대로 진행한 기존 척도들에 대한 비판적 고찰을 바탕으로, 추후 외로움에 대한 실효성 있는 이론들이 확립되고, 우리나라 사람들이 경험하는 외로움을 타당하게 측정하는 도구뿐 아니라 외로움에 대처할 수 있는 효과적인 개입

들이 개발되고 검증되기를 기대한다.

## 참고문헌

- Allen, J. P., Moore, C., Kuperminc, G., & Bell, K. (1998). Attachment and adolescent psychosocial functioning. *Child Development*, 69(5), 1406-1419.
- An, Y. J. (2007). *A study on family therapy of Murray Bowen*. Unpublished master's degree dissertation, University of Sang Myung, Seoul.
- Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: a review of the literature. *Aging & Mental health*, 2(4), 264-274.
- Asghar, A. & Iqbal, N. (2019). Loneliness matters: a theoretical review of prevalence in adulthood. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 7(1), 41-47.
- Asher, S. R., Hymel, S., & Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in children. *Child Development*, 55(4), 1456-1464.
- Bak, J. Y. (2016. Feb 26). I'm alone and lonely, I'm afraid we're together. *Kyunghang news*. Retrieved from [http://news.khan.co.kr/kh\\_news/khan\\_art\\_view.html?artid=201602262109315&code=940100](http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201602262109315&code=940100).
- Bauman, Z. (2010). *44 Letters from the liquid modern world*. CB: Polity Press.
- Benson, M. J., Larson, J., Wilson, S. M., & Demo, D. H. (1993). Family of origin influences on late adolescent romantic relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 663-672.
- Bowen, M. (1976). *Theory in the practice of*

- psychotherapy. *Family Therapy: Theory and Practice*, 4(1), 2-90.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger*. (Vol. 2.). New York: Basic Books.
- Brown, P., Levinson, S. C., & Levinson, S. C. (1987). *Politeness: Some universals in language usage*(vol. 4). UK: Cambridge University Press.
- Buz, J., & Pérez-Arechaederra, D. (2014). Psychometric properties and measurement invariance of the Spanish version of the 11-item de Jong Gierveld loneliness scale. *International Psychogeriatrics*, 26(9), 1553-1564.
- Buchholz, E. S. (1997). *The call of solitude: Alonetime in a world of attachment*. New York: Simon and Schuster.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Berntson, G. G., Ernst, J. M., Gibbs, A. C., Stickgold, R., & Hobson, J. A. (2002). Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychological Science*, 13(4), 384-387.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology Aging*, 25(2), 453-463.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Choi, B. G., & Lim, J. Y. (1999). The influence of peer victimization on children's loneliness and anxiety. *Family and Environment Research*, 37(5), 111-121.
- Choi, E. S., & Kim, W. I. (2017). The mediating effect of emotional stability in the relationship between smart-phone addiction and interpersonal satisfaction of middle school students. *Korean Journal of Youth Studies*, 24(4), 259-279.
- Choi, H. Y., & Lee, D. H. (2016). In aloneness, the difference between solitude and loneliness. *Korean Journal of Youth Studies*, 23(12), 77-103.
- Choi, I. K., & Kim, H. J. (2018). Improving validity of sex role learning index (SERLI): Focusing on ecological and cultural validity. *Early Childhood Education and Care*, 13(4), 5-24.
- Choi, M. K. (2006). The relations of children's peer victimization, self-esteem, and loneliness. *Korean Journal of Child Studies*, 27(4), 133-145.
- Choi, S. C. (1993). The nature of Korean selfhood: A cultural psychological perspective. *The Korean Journal of Culture and Social Issues*, 7(2), 24-33.
- Choi, S. C., & Choi, I. J. (2002). The effects of Korean cultural psychological characteristics on coping styles, stress, and life satisfaction: Centering around Cheong and weness. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 14(1), 55-71.
- Choi, S. C., Kim, J. Y., & Kim, K. B. (2000). The structural relationship among Cheong(情), and its actions and functions. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 14(1), 203-222.
- Choi, S. C., & Kim, K. B. (2011). *Cultural psychology: Understanding Korean people and*

- culture*. Paju: Knowledge Company.
- Choi, S. C., & Lee, J. J. (1999). The psychological interior and social-cultural functions of Korean Cheong(情). *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 13(1), 219-234.
- Choi, W. K., & Kim, J. S. (2014). The relationship between college students' life stress and suicidal ideation: The mediating effects of maladaptive cognitive emotion regulation and frustrated interpersonal needs. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 22(1), 1-25.
- Chung, Y. J., & Kim, K. W. (2006). The influence having peer relationships and affectionate relationships with the mother had on children's loneliness. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 18(1), 217-232.
- Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health Social Behavior*, 50(1), 31-48.
- de Jong-Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299.
- de Jong-Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (1999). Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: Coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 14(1), 1-24.
- de Jong-Gierveld, J., van Tilburg, T. G., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Detrixhe, J. J., Samstag, L. W., Penn, L. S., & Wong, P. S. (2014). A lonely idea: Solitude's separation from psychological research and theory. *Contemporary Psychoanalysis*, 50(3), 310-331.
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134.
- Durak, M., & Senol-Durak, E. (2010). Psychometric qualities of the UCLA loneliness scale-version 3 as applied in a Turkish culture. *Educational Gerontology*, 36(10-11), 988-1007.
- Durkheim, E. (1951). *Suicide: A study in sociology*. Glencoe, Illinois: The Free Press.
- Elphinstone, B. (2018). Identification of a Suitable Short form of the UCLA Loneliness Scale. *Australian Psychologist*, 53(2), 107-115.
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. L. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1-22.
- Fromm-Reichmann, F. (1980). Loneliness. In J. Hartog, J. R. Audy, & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press.
- Galanaki, E. P. (2004). Are children able to

- distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude?. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443.
- Galanaki, E. P., Mylonas, K., & Vogiatzoglou, P. S. (2015). Evaluating voluntary aloneness in childhood: Initial validation of the Children's Solitude Scale. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(6), 688-700.
- Galanaki, E. P., & Vassilopoulou, H. D. (2007). Teachers and children's loneliness: A review of the literature and educational implications. *European Journal of Psychology of Education*, 22(4), 455-475.
- Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*, 8(2), 225-230.
- Goossens, L., & Beyers, W. (2002). Comparing measures of childhood loneliness: Internal consistency and confirmatory factor analysis. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(2), 252-262.
- Han, M., Ryu, S. A., & Kim, K. M. (2013). The moderation effect of cultural self-construal on a social comparison and happiness. *The Korean Journal of Culture and Social Issues*, 19(4), 577-597.
- Hawkey, L. C., Gu, Y., Luo, Y. J., & Cacioppo, J. T. (2012). The mental representation of social connections: Generalizability extended to Beijing adults. *PloS one*, 7(9), e44065.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 20(6), 695-718.
- Hofstede, G. (1995). *Culture's consequences: International differences in work related values*(Vol. 5). Beverly Hills, CA: Sage. 427-454.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Horney, K. (1991). *Neurosis and human growth: The struggle for self-realization*. New York: Norton.
- Horowitz, L. M., French, R. D. S., Anderson, C. A. (1982). The prototype of a lonely person. In L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26(6), 655-672.
- Hur, J. H., & Kim, J. S. (2014). Development and validation of the loneliness scale for adolescents(LSA). *Korean Journal of Counseling*, 15(4), 1549-1570.
- Hymel, S., & Rubin, K. H. (1985). Children with peer relationship and social skills problems: Conceptual, methodological, and developmental issues. In G. J. Whitehurst (Ed.), *Annals of Child Development*. Greenwich, CT: JAI Press.
- Jin, E. J., & Hwang S. S. H. (2019). The validity of the Korean-UCLA loneliness scale version 3. *Korean Journal of Youth Studies*, 26(10), 53-80.
- Jung, T. Y. (2010). Historical and cultural analyses

- of collective features of Korean society. *The Korean Journal for Social and Personality Psychology*, 24(3), 53-76.
- Keeler, W. (1983). Shame and stage fright in Java. *Ethos*, 11(3), 152-165.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770.
- Kim, D. H. (2017). A longitudinal study on risk and protective factors influencing internet use time of early adolescents. *Journal of Youth Welfare*, 19(2), 137-157.
- Kim, H. S., & Ohtake, F. (2014). Status race and happiness: What experimental surveys tell us. (No. 2014-01). *Korea Development Institute Policy Study*.
- Kim, I. H. (1995). Phenomenological approach on Loneliness of the elderly. *The Korean Nurse*, 34(3), 60-62.
- Kim, J. H., & Kang, S. H. (1994). A Theoretical review on loneliness. *The Institute of Living Culture Sunshin Women's University*, 8, 233-253.
- Kim, J. Y. (2019, Dec 25). Solitary death is due to social isolation. it should be called isolated death. *International press*. Retrieved from <http://www.kookje.co.kr/news2011/asp/newsbody.asp?code=0300&key=20191226.22008012237>.
- Kim, J. Y. (2003). A study on face: preparation for the empirical research. *Korean Journal of Resources Development*, 5(2), 63-81.
- Kim, J. Y., & Oh, K. J. (2011). The effect of parental overprotection on depression: The mediation effect of ego-resilience according to gender. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30(3), 647-661.
- Kim, K. H., & Kim, J. H. (1989). Korea UCLA loneliness scale. *Journal of Student Guidance*, 16, 13-30.
- Kim, K. W., & Lee, S. S. (2002). The relationship between the child's perception of the parent's child-rearing attitudes and loneliness. *Sook-Myung Women's University Child Study Center*, 10(1), 33-64.
- Kim, O., Byeon, Y. S., Kim, J. H., Endo, E., Akahoshi, M., & Ogasawara, H. (2009). Loneliness, depression and health status of the institutionalized elderly in Korea and Japan. *Asian Nursing Research*, 3(2), 63-70.
- Kim, O. S. (1997). Reliability and validity test. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 27(4), 871-879.
- Kim, S. H., & Park, S. M. (2015). The qualitative study on the leaving home process of young adult children and sense of crisis experienced by midlife mothers. *Journal of Family and Counseling*, 31(1), 75-97.
- Kim, U., & Choi, S. H. (1994). Individualism, collectivism, and child development: A Korean perspective. In P. Greenfield & R. R. Cocking(Eds.), *Cross-cultural roots of minority child development*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Kim, U., Park, Y. S., & Park, D. H. (2000). The challenge of cross-cultural psychology: The role of the indigenous psychologies. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(1), 63-75.
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Matsumoto, H. (1995). Culture, self and emotion: A cultural perspective on self conscious emotions. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.),



- Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (p. 439-464). New York: Guilford Press.
- Kitayama, S., Park, H. (2007). Cultural shaping of self, emotion, and well-being: How does it work? *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 202-222.
- Koh, E. Y., Choi, Y. Y., Choi, M. Y., Park, S. H., & Seo, Y. S. (2014). The relationships among loneliness, interpersonal sensitivity, and facebook addiction. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 26(3), 713-738.
- Korean Clinical Psychology Association (2018). Korea Loneliness Index. Retrieved from <http://www.kcp.or.kr/user/kcp660pm/list.asp?listType=2>.
- Kressel, G. M. (1992). Shame and gender. *Anthropological Quarterly*, 65(1), 34-46.
- Kwon, H. W., & Kwon, K. D. (2018). The determinants of intragroup conflicts in public sector organizations: Focusing on the network effects of college alumni and birthplace, gender similarity. *Journal of Governance Studies*, 13(2), 97-124.
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *The Journal of Social Psychology*, 136(1), 5-16.
- Lasgaard, M. (2007). Reliability and validity of the Danish version of the UCLA Loneliness Scale. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1359-1366.
- Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A., & Schreindorfer, L. S. (2007). *Individual differences in the need to belong: Mapping the nomological network*. Unpublished manuscript, Duke University.
- Lee, H. Y., Lee, J. A., & Oh, K. S. (2015). Validation of the Korean version of interpersonal needs questionnaire(K-INQ) for older adults. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 34(1), 291-312.
- Lee, I. S., & Choi, H. R. (2005). Assessment of shame and its relationship with maternal attachment, hypersensitive narcissism and loneliness. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 17(3), 651-670.
- Lee, J. S. (2018. May 4). Poor man have a hard time going to the next world. *Hankyurea news*. Retrieved from [http://www.hani.co.kr/arti/society/society\\_general/843377.html](http://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/843377.html).
- Lee, S. S. (2000). A study on the relationship between married adults level of self differentiation and their life satisfaction. *Journal of Family Relations*, 3(1), 23-43.
- Lee, S. Y., & Park, K. H. (2018). The influence of self-construal on body satisfaction and emotion in situations with appearance-related social comparisons. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 32(2), 1-22.
- Lee, U. Y., & Min, Y. K. (2018). Prototype analyses of the concepts of loneliness: A case study of early adulthood. *Journal of Social Science*, 29(2), 249-264.
- Lee, U. Y., Min, Y. K., & Rhee, Y. E. (2017). Difference between loneliness in late adolescence and adulthood: focus on validation of social and emotional loneliness scale for adults(SELSA-S). *Journal of Social Science*, 28(2), 219-235.

- Leigh-Hunt, N., Baggeley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157-171.
- Levine, M. P. (2012). Loneliness and eating disorders. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 243-257.
- Lim, N. Y., & Suh, E. M. (2011). Moderating effect of shame on the relationship between face-consciousness and loneliness. *The Korean Psychological Association Proceeding book*, 2011(1), 218-218.
- Maes, M., Wang, J. M., van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2015). Loneliness and attitudes toward being alone in Belgian and Chinese adolescents: Examining measurement invariance. *Journal of Child and Family Studies*, 24(5), 1408-1415.
- Marangoni, C., & Ickes, W. (1989). Loneliness: A theoretical review with implications for measurement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(1), 93-128.
- Marcoen, A., & Goossens, L. (1993). Loneliness, attitude toward aloneness, and solitude-Age differences and developmental significance during adolescence. *Journal of Gerontology*, 48(4), 157-171.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. K. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420-430.
- McGraw, J. G. (1995). Loneliness, its nature and forms: An existential perspective. *Man and World*, 28(1), 43-64.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling Development*, 68(4), 417-422.
- Mikulincer, M., & Segal, J. (1990). A multidimensional analysis of the experience of loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 209-230.
- Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Nichols, M. P. (2011). *The essentials of family therapy*. Boston, MA: Person Education.
- Nilsson, B., Lindstrom, U. A., & Naden, D. (2006). Is loneliness a psychological dysfunction? A literary study of the phenomenon of loneliness. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(1), 93-101.
- OECD Better Life Index (2019). Retrieved from <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>.
- Oh, S. W., & Seo, S. G. (2016). The effect of perfectionistic self-presentation on loneliness: focusing on social support, ambivalence over emotional expressiveness and satisfaction of need for relatedness. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 24(2), 1-16.
- Oshagan, H., & Allen, R. L. (1992). Three Loneliness Scales: An Assessment of Their Measurement Properties. *Journal of Personality Assessment*, 59(2), 380-409.
- Park, C. Y., Hur, T. K., & Choi, S.

- C. (2001). Psychological sub-categorization of "In-group": Weness versus in-the-same- group. *The Korean Journal of Psychology: General*, 21(1), 25-44.
- Park, I. J., & Woo, M. J. (2001). The relationships between child bonding type in early stages, family functioning, and children's loneliness. *Korean Journal of Family Welfare*, 1(2), 25-43.
- Park, S. Y., Lee, S. J., Hyun, M. H. (2016). The relationship between loneliness, spirituality and depression: Focused on Korean immigrant women in Vietnam. *The Korean Journal of Health Psychology*, 21(2), 339-356.
- Park, Y. S., & Kim, U. C. (2004). Interpersonal relationship and delinquent behavior among adolescents: With specific focus on parent-child relationship, teacher-student relationship, and relationship with friends. *The Korean Journal of Culture and Social Issues*, 10(4), 87-115.
- Park, Y. S., Kim, C. U. & Chung, K. S. (2004). Longitudinal analysis of the influence of parent-child relationship on adolescents' academic achievement: With specific focus on the mediating role of self-efficacy and achievement motivation. *The Korean Journal of Culture and Social Issues*, 10(3), 37-59.
- Park, Y., Baik, S. Y., Kim, H. S., & Lee, S. H. (2017). The influence of traditional culture and the interpersonal psychological theory on suicide research in Korea. *Psychiatry Investigation*, 14(6), 713-718.
- Parkhurst, J. T., & Hopmeyer, A. (1999). Developmental change in the sources of loneliness in childhood and adolescence: Constructing a theoretical model. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Paque, K., Bastiaens, H., Van Bogaert, P., & Dilles, T. (2018). Living in a nursing home: a phenomenological study exploring residents' loneliness and other feelings. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(4), 1477-1484.
- Peplau, L. A., Miceli, M., & Morasch, B. (1982). Loneliness and self-evaluation. In L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder*. London: Academic Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Pressman, S. D., Cohen, S., Miller, G. E., Barkin, A., Rabin, B. S., & Treanor, J. J. (2005). Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology*, 24(3), 297-306.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.

- Riesman, D. (1969). *The lonely crowd: A study of the changing American character*. Yale University Press.
- Rokach, A. (1990). Surviving and coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 124(1), 39-54.
- Rokach, A., Lackovic-Grgin, K., Penezic, Z., & Soric, I. (2000). The effects of culture on the causes of loneliness. *Psychology*, 37(3-4), 6-20.
- Rosaldo, M. Z. (1983). The shame of headhunters and the autonomy of self. *Ethos*, 11(3), 135-151.
- Rubenstein, C., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 20-40.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryle, Gilbert. (1984). *The concept of mind*. Chicago: University of Chicago Press.
- Seeman, M. (1972). Alienation and engagement. In A. Campbell & P. E. Converse (Eds.), *The Human meaning of social change*. New York: Russell Sage Foundation.
- Segal, J. M. (1991). *Agency and alienation: a theory of human presence*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Seo, Y. S. (2003). Effects of individual-level cultural values on the perceptions of expressions of emotions in counseling. *Korean Journal of Counseling*, 4(2), 329-345.
- Seo, Y. S. (2010). Individualism, collectivism, client expression, and counselor effectiveness among South Korean international students. *The Counseling Psychologist*, 38(6), 824-847.
- Sermat, V. (1980). Some situational and personality correlates of loneliness. In J. Hartog, J. R. Audy, & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness*. New York: International Universities Press.
- Shaver, P., & Rubenstein, C. (1980). Childhood attachment experience and adult loneliness. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Shadish, W., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Shearer, R., & Davidhizar, R. (1994). It can be never be the way it was: Helping elderly women adjust to change and loss. *Home Health Care Nurse*, 12(4), 60-65.
- Shin, K. E. (2018). Lonely people benefit more from prosocial spending. *The Korean Journal of*

- Culture and Social Issues*, 24(1), 79-99.
- Sim, H. J. (2017, Aug 28). 7 out of 10 Koreans "lonely"...The lower the income, the greater the loneliness. *Seoul Economy*. Retrieved from <https://www.sedaily.com/NewsView/1OJXD7AMWG>.
- Simmons, C. M., Klopff, D. W., & Park, M. S. (1991). Loneliness among Korean and American university students. *Psychological Reports*, 68(3), 754-754.
- So, E. H., & Shin, H. C. (2011). The influence of Gratitude on subjective well-being: Mediating effects of basic psychological needs satisfaction in interpersonal relationships. *Korea Journal of Counseling*, 12(1), 159-175.
- Sok, S. Y., & Yoon, J. L. (1987). Managing loneliness: A program for adolescents. *The Institute of Living Culture*, 20(1), 35-55.
- Sønderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). Loneliness: an integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29.
- Spencer-Rodgers, J., Boucher, H. C., Mori, S. C., Wang, L., & Peng, K. (2009). The dialectical self-concept: Contradiction, change, and holism in East Asian cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(1), 29-44.
- Stein, J. Y., & Tuval-Mashiach, R. (2015). The social construction of loneliness: An integrative conceptualization. *Journal of Constructivist Psychology*, 28(3), 210-227.
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 686-694.
- Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. New York: Free Press.
- Suh, E. M., & Koo, J. (2008). Comparing subjective well-being across cultures and nations. In E. D. Diener & E. M. Suh (Eds.), *The science of subjective well-being*. Cambridge, MA, US: The MIT Press.
- Terrell-Deutsch, B. (1999). The conceptualization and measurement of childhood loneliness. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- The National Institute of Korean Language (1999). *Standard Korean Language dictionary*. Seoul: Dusan Donga.
- Tzouvara, V., Papadopoulos, C., & Randhawa, G. (2015). A narrative review of the theoretical foundations of loneliness. *British Journal of Community Nursing*, 20(7), 329-334.
- Vanhalst, J., Soenens, B., Luyckx, K., Van Petegem, S., Weeks, M. S., & Asher, S. R. (2015). Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(5), 932-948.
- Vincenzi, H., & Grabosky, F. (1987). Measuring the emotional/social aspects of loneliness and isolation. *Journal of Social Behavior Personality*, 2(2), 257-270.
- Wang, B., & Dong, X. (2018). The association between personality and loneliness: Findings from a community-dwelling Chinese aging population. *Gerontology and Geriatric Medicine*,

- 4, 1-9.
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 602-614.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA, US: The MIT Press.
- Winnicott, D. W. (1958). The Capacity to be Alone. *International Journal of Psycho-Analysis, 39*, 416-420.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yang, B., & Clum, G. A. (1994). Life stress, social support, and problem-solving skills predictive of depressive symptoms, hopelessness, and suicide ideation in an Asian student population: A test of a model. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 24*(2), 127-139.
- Yang, H. W. (2018). Peace: living with me. *Christian Home and Family Life Association in Korea, 65*, 61-65.
- Yang, S., & Rosenblatt, P. C. (2001). Shame in Korean families. *Journal of Comparative Family Studies, 32*(3), 361-375.
- You, M. B., & Shim, H. I. (2013). A study on the cultural characteristics of Korean society: discovering its categories using the cultural consensus model. *The Korean Journal of Culture and Social Issues, 19*(3), 457-485.
- Younger, J. B. (1995). The alienation of the sufferer. *Advances in Nursing Science, 17*(4), 53-72.
- Zhou, X. (2018). A Review of researches. Workplace loneliness. *Psychology, 9*(5), 1005-1022.
- 1차원고접수 : 2019. 11. 10.  
2차원고접수 : 2020. 02. 19.  
최종게재결정 : 2020. 04. 17.

## Review on the Conceptual Definition and Measurement of Loneliness Experienced among Koreans

Young Seok Seo

Soo Jung An

Hyun Jin Kim

Sein Ko

Department of Education, Graduate School, Yonsei University

As loneliness has emerged as a social issue, more countries are intervening in the loneliness of their people at the national level. Meanwhile, studies have been steadily increasing in a situation where no conceptual consensus has been reached on loneliness, and similar concepts are used conceptually undifferentiated. The purpose of this study is to examine the major theories of loneliness, to examine the unique loneliness that Koreans experience, and to review the most used measures of loneliness. First, theoretical perspectives (social needs, cognitive, existential-phenomenological, and interactionistic approach) were integrally examined, confirming that loneliness consists of relational deficiencies, subjective assessment, painful emotions, and contextual factors. Second, loneliness is conceptually distinct from solitude, isolation, alienation, and dissatisfaction with relationships by two dimensions of choice and perception. Third, Koreans are more likely to experience collective, other-oriented, and fusional loneliness. Based on these results, we critically analyzed the measures of loneliness.

*Keywords* : loneliness, Koreans, conceptual definition, measurement