



# Solitude and Loneliness in Korean Society: Cognitive Exploration and Understanding\*

Hyejin Jang<sup>1</sup>, Youngkeun Kim<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Counseling and Psychotherapy, Inje University

This study developed a representative words tool for solitude and loneliness and examined the perception of the two emotions dimensionally. A word classification task was performed on adults in their 20s to 60s, and the dimensions inherent in words were discovered based on the results. The dimension of solitude was 2-dimensional at all ages, and the dimension of loneliness was 2-dimensional at all ages except those in their 60s. In the case of solitude, those in their 20s are 'relaxation (freedom)-withdrawal(lack of confidence)/inward orientation(anxiety)-external orientation(dissatisfaction)', and those in their 30s are 'relaxation(exploration)-withdrawal(avoidance)/internal orientation(deficiency)-External orientation(depression)', for those in their 40s, 'relaxation(transition)-withdrawal(fear)/internal orientation(helplessness)-external orientation(confusion)', for those in their 50s, 'relaxation(self-discovery)-withdrawal(vulnerability)/internal orientation(Helplessness)-external orientation(struggle and perseverance)', those in their 60s were named 'leisure(reflection)-shrinkage(loss)/internal orientation(anxiety)-external orientation(anxiety)'. In the case of loneliness, those in their 20s are 'conflict-emptiness/helplessness-exhaustion', those in their 30s are 'helplessness-emptiness/anxiety-depression', those in their 40s are 'helplessness-emptiness/alienation-withdrawal', and those in their 50s are 'dedication-patience/fear of isolation-anxiety about the future', and those in their 60s named it 'skepticism(due to the futility of the hardships of time)-the joys and sorrow(balance in chaos)'. This study explored individual internal and external states of solitude and loneliness through a multiple approaches in terms of emotion, cognition, and behavior. This will be used to promote a deep understanding of emotions and to develop data necessary to stabilize life and promote mental health.

**Keywords:** solitude, loneliness, emotional words, emotional dimensions, adulthood, Korean society, Koreans

1차원고접수: 24.01.21; 수정본접수: 24.06.18; 최종게재결정: 24.07.19



Copyright: © 2024 The Korean Society for Cognitive and Biological Psychology. This is and Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided that the article is properly cited and the use is non-commercial.

인간은 자유롭고 독립적인 존재이기를 원함과 동시에 타인과 관계를 형성하고 연대를 나누며 공동체 삶을 살아가고자 하는 사회적 동물이다(Cacioppo, Cacioppo, & Boomsma, 2014). 인간의 본성이 선형적으로 혼자인 상태를 힘들어하는 가운데, 오히려 자유를 갈망하는 사회적 욕구는 현실적으로 완전히 충족시킬 수 없다. 따라서 자유에는 건디기 어려운

고독과 책임이 뒤따르는 것이다(Mansfield et al., 2021). 그러나 적절한 고독의 경험은 독립과 적응에 필수적인 것으로, 개인은 고독과 연대 그 사이에서 자신의 삶을 적절한 방식으로 구성하며 사회에 적응해 나간다(Lin, Wang, Lin, & Yang, 2020).

고독과 외로움은 개인이 홀로 되었을 때 가장 먼저 느끼

\* 이 논문은 2022년도 인제대학교 교원연구년제의 지원에 의한 연구결과임(20230011).

† 교신저자: 김영근, 인제대학교 상담심리치료학과, 경남 김해시 인제로 197, Tel: 055-320-4024, email: ykkim@inje.ac.kr

는 정서이다. 그 중 고독(solitude)의 사전적 의미는 세상에 홀로 떨어져 있는 듯이 매우 외롭고 쓸쓸한 상태(National Institute of the Korean Language Standard Korean Dictionary, 이하 NIKL)로, 개인적 요인과 사회·환경적 맥락에 따라 긍정적·부정적 영향이 작용한다. 가령, 사회적 상호작용이 결여된 상태로써 불안, 우울, 고립, 소외 등의 잠재적 문제를 유발하는 것으로 보는 반면, 창의적인 통찰과 자기 발견을 촉진하여 개인의 발달적 욕구를 충족시킨다는 견해가 있다(Nelson & Millett, 2021; Nguyen, Ryan, & Deci, 2018). 일각에서는 외로움의 해소 방안으로써 고독의 상태로 변화해 나갈 것을 제시하는 가운데, 비교적 최근에 와서 고독의 긍정적 효과에도 관심을 가지고 있다(Coplan, Bowker, & Nelson, 2021). 그럼에도, 고독으로 인한 고립은 우울한 사람을 더 취약하게 만들듯이(Elmer, Geschwind, Peeters, Wichers, & Bringmann, 2020), 고독의 잠재적 가치에 대해서는 합의되거나 일관된 연구 결과가 여전히 부족하다(Weinstein, Hansen, & Nguyen, 2022). 고독의 이러한 양가적 특성에는 능동적·수동적 상황과 관계없이 외로움과 교차되는 요인이 상당 부분 존재하고 있어 둘 간에 수반되는 여러 심리 상태가 서로 얽혀 있다. 고독이 개인의 선호와 편의에 의한 문제로 다루어지기도 하나 그 이면에는 사회적 연결망의 부재와 결핍으로 고통받을 가능성 또한 내포되어 있다는 점에서 외로움과 연결된다(Johnson, Lavoie, & Mahoney, 2001). 그에 따라 고독과 유사하게 다루어지는 외로움(loneliness)은 홀로 되어 적적하고 쓸쓸한 마음이나 느낌이다(NIKL).

고독과 외로움 모두 홀로 있음으로 인해 느끼는 쓸쓸함과 공허한 정서라는 점에서 공통된 특성이 있다. 그러나 사회적 접촉의 정도가 반드시 삶의 질을 설명하는 것은 아니므로, 간혹 그 상황을 개인이 자처했는가 아닌가, 이를 어떻게 받아들여 지내는가에 따라 두 정서를 구분하기도 한다(Jang & Kim, 2024). 가령, 고독은 홀로 있기를 스스로 선택하는 측면이 있는 만큼 그 상태에 만족하는 경향이 있다. 반면, 외로움의 핵심 요인은 부적 정서이며(Hawkey & Cacioppo, 2010), 타인과의 연결을 원함에도 불구하고 충족시키지 못하거나 거리감을 느끼는 일종의 소외와 같다(Galanaki, 2005). 의도하지 않아 슬프고 고통스러운 경험이자 스트레스를 유발하는 요인 중 하나인 것이다.

이러한 흐름 속에 새롭게 대두되는 현상으로, 사회로부터 의도적으로 벗어나 홀로 지내기를 선택하는 사람의 수가 점차 증가하고 있다. 이는 일종의 자발적 고독으로서, 곧장 혼자만의 상태를 만듦으로써 자기 스스로를 의식적으로 배제시

키는 능동적 행위에 가깝다. 자발적 고독은 사회에 적응하기 어려워하거나 상대적 박탈감을 느끼는 개인으로 하여금, 심리적·실천적 자원으로 활용된다. 때로 고독과 마주하게 되었을 때, 정신적 안정과 자유로움을 얻으며 육체적 피로를 해소하는 계기가 된다는 점(Brennan, 2021; Gordon, 2022)에서 인간은 홀로 고독해질 필요가 있는 듯하다. 그러나 이는 사회적 관계 활동에서의 발전 가능성을 상실하고 고립으로 심화될 수 있음을 암시한다(Cacioppo, Chen, & Cacioppo, 2017). 또한, 과거의 잘못이나 후회, 미래에 대한 불안 등이 끊임없이 떠오르는 반추 사고나 침투 사고에 몰입한 나머지 고통스러운 순간이 될 수 있다(Nguyen, Weinstein, & Deci, 2022). 고독이 외로움만큼 내적 고통을 유발하는 측면이 있는 가운데, 애써 추구하는 이들이 생겨나고 있는 요즘 시대의 현상은 모순되고 부조화스럽기까지 하다.

이처럼, 고독과 외로움은 전 생애에 걸쳐 누구나 경험할 수 있는 보편적인 현상이지만 연령을 비롯한 여러 생의 사건들이 정서적 맥락과 그에 대한 관점 등에서 상이한 양상과 변화를 가져온다(Nguyen, Ryan, & Deci, 2018). 즉, 개인의 내·외적 요인들의 영향력이 다양하여 차별적으로 다루어져야 하는 주관적 경험인 것이다(Hipson, Kiritchenko, Mohammad, & Coplan, 2021; Rook, 1984). 그에 따라 고독과 외로움을 구분하여 통합적으로 이해하는 노력이 필요한 가운데, 연령에 따른 두 정서의 변화적 양상을 밝히고자 하는 시도가 있다. 연구들에 따르면, 고독은 생애 과정을 따라 젊은 층과 노년층에서 더 널리 확산된다(Pyle & Evans, 2018). 청년과 50·60대의 중·노년층 그리고 최고령 층에서 정점에 이르거나(Hawkey, Buecker, Kaiser, & Luhmann, 2020) 일생동안 점진적으로 감소하다 75세 이후에 다시 증가한다(Hawkey, Wroblewski, Kaiser, Luhmann, & Schumm, 2019). 비슷한 맥락에서 외로움 역시 정도의 차이는 있겠으나 연령이 낮거나 노년층일수록 더 취약하며 특히, 노년층이 청·장년층에 비해 상대적으로 외로움을 배가시키는 요인이 더 많아 외로움의 발생 위험이 가장 높다(Hawkey, Buecker, Kaiser, & Luhmann, 2022). 한편에서는 발달 단계상 관계 욕구가 높은 청소년기를 외로움에 가장 취약한 시기로 보고 있어 대조를 이루고 있다(Coplan, Hipson, & Bowker, 2021). 그러나 고독은 주로 중·노년기와 같은 특정 연령 집단이 경험하는 불유쾌한 정서로 다루어지는 한편(Kim & Kim, 2019; Chen & Liu, 2023), 외로움은 아동(Kim & Cho, 2019; Antonopoulou, Chaidemenou, & Kouva, 2019)과 청소년(Kang, Lee, & Choi, 2022;

Marquez, Qualter, Petersen, Humphrey, & Black, 2023)을 대상으로 한 연구가 활발하게 수행되어 왔으며 그마저도 청소년을 주요하게 다루고 있는 실정이다.

또 다른 연구들에서는 두 정서와 신체적·심리적 건강 간의 관계를 다루고 있다. 이를테면, 고독과 외로움은 그 수준에 따라 사회적 자극에 대한 신경 반응에서 유의한 차이가 있다. 그 기제 중 하나는 세로토닌과 도파민을 포함한 신경전달물질의 불균형이 정서, 사고, 행동, 감각 및 운동, 신경계 조절 능력을 손상시키는 것이다(Keesom & Hurley, 2020). 외로운 사람일수록 정서 표현이 결여되어 있고, 그와 관련된 특정 뇌 영역의 활성화가 약화되어 있다. 또한, 긍정적인 사회적 자극에 대한 주의 수준과 민감성이 낮다(Quadt, Esposito, Critchley, & Garfinkel, 2020). 한편, 사회적 위축과 배제, 우울, 불안, 자살 등의 현상은 영양실조나 인지 기능 저하를 비롯한 전반적인 신체 건강과 정신병리적 증상의 발병을 예측한다. 특히, 만성적인 질환이 있을수록 사회적 상호작용을 감소시켜 장기적으로 미래에 정신 질환의 발병을 비롯한 부정적 영향을 미칠 가능성이 높다(Beutel et al., 2017; Rødevand et al., 2021; Solmi et al., 2020; Vespa et al., 2023).

이처럼 고독과 외로움은 개인의 내·외적 요인을 반영한 복잡하고 다차원적인 과정을 알 수 있는 가운데, Averill과 Sundararajan(2013)은 성인 초기의 대학생이 경험하는 고독의 네 가지 차원으로 ‘깨달음, 외로움, 자유, 친밀감’을 제시하였다. Long(2000)은 청년기부터 중년기의 고독을 구분하는 요인으로서, ‘내면으로 향하는 관심의 초점, 외로움과 기분 전환, 외부 지향’을 제시하였다. 이는 결국 홀로인 상태에 대한 여러 가지 이유나 동기가 고독을 구성하고 있음을 보여준다. 한편, Marcoen, Goossens와 Caes(1987)는 청소년의 외로움에 대해 ‘동료 관련 외로움, 가족 외로움, 고독에 대한 긍정적인 태도, 고독에 대한 부정적인 태도’를 발견했다. Weiss(1975)는 성인기의 외로움으로, ‘사회적 외로움, 친밀한 일대일 관계의 부재와 관련된 감정적 외로움’을 제안함으로써, 다양한 형태의 외로움을 특정 유형의 관계로 구분하였다(DiTommaso & Spinner, 1993). de Jong-Gierveld와 Kamphuis(1985)는 성인기의 개인적 요인(미혼, 기혼, 이혼, 사별)에 따른 외로움의 주요 요인으로, ‘극심한 외로움, 특정 상황과 관련된 외로움(유기 등), 동료애 상실과 관련된 외로움, 소속감 관련 외로움’을 제시하였다. 그 밖에 Hymel, Tarulli, Hayden Thomson과 Terrell Deutsch(1999)는 아동기의 외로움을 구성하는 세 가지 차원으로, ‘정서·인지·대인관계’를 제시하였으며, Chen, Dai, Bao, Wang과

Liu(2012)는 고독 행동을 구성하는 네 가지 차원으로서, ‘긍정적 고독, 편심, 사회적 회피, 외로움’을 제시하였다. Marcoen과 동료들(1987) 또한, 외로움을 구성하는 네 가지 차원으로 ‘동료를 향한 외로움, 가족을 향한 외로움, 고독에 대한 긍정적인 태도, 고독에 대한 부정적인 태도’를 제시하였듯이, 모든 상황과 대상이 고독과 외로움에 작용할 수 있음을 주장한다.

이와 같이, 고독과 외로움을 차원으로 이해하는 일은 두 정서적 경험과 그 구조를 논리적이고 총체적으로 다루는데 적용 가능한 매우 유용한 관점이다(Monterrosa-Blanco, Monterrosa-Castro, & González-Sequeda, 2021). 차원적 접근을 통해 정서의 관련 구성 요인들을 탐구함으로써 고독과 외로움이 개별적으로 지닌 고유하고 차별적인 특성에 주목하게 되는 것이다.

한편, 기존 연구들에서는 주로 척도를 활용하여(Park & Kim, 2022) 측정된 점수를 통해 고독과 외로움에 대한 개인의 정서 수준이나 경험 빈도 등의 정보를 얻는 데 초점을 두고 있다. 그러나 척도는 측정 대상과 목적에 따라 두 정서가 혼용된 상태로 사용되어 각 정서의 본질과 한국인의 고유한 정서 경험을 정의하고 측정하는 데 있어 타당성을 제고할 필요가 있으며, 이러한 문제 의식은 다른 문화권에도 동일하게 제기할 수 있다. 질적 연구에서도 발생하는 문제로, 참가자의 주관적 보고와 연구자의 해석이 편향되거나 왜곡되기 쉬운 연구 결과의 신뢰성에 영향을 미친다. 그 밖에 수행된 연구로는 고독과 외로움의 관련 변인 간의 상호 관계에 주목하고 있으나 연구 대상이 한정적이고, 두 정서적 경험과 연관된 개인적 요인과 사회적 맥락에서의 발달 단계를 고려하지 못해 제약이 있다. 특히, 삶의 기반을 위한 무거운 책임과 스트레스를 경험하는 성인기는 고독에 대한 자발적 추구나 동기를 발달시키고 동시에 그 선택조차 없이 고독하고 외로운 생활로 이어지기 쉬운 취약한 시기이다. 그럼에도 이들을 대상으로 두 정서를 다룬 연구는 충분하게 이루어지고 있지 않아(Yuan & Grünh, 2023) 고독과 외로움에 대한 성인의 경험 및 인식이 실제 발달적 특성을 고려하지 않은 형태로 설명되고 있다. 관련하여, 전 생애적 관점에서 성인 초·중·후기 혹은 청년기와 장년기 등을 대상으로 고독의 경험을 살펴본 소수의 연구들(Lee, Min, & Lee, 2017; Lay, 2018)이 있으나 연령의 범주를 광범위하게 구분한 결과, 세대별로 고유하게 나타나는 양상을 개인과 사회적 맥락에서 심층적으로 이해하는 데 한계가 있다. 더욱이, 한국 사회는 정치·경제·사회·문화적 측면에서 급격한 변화를 겪고 있어 고독과 외로움의 형태가 달라지고 있다. 이러한 변화의

속도와 과정에서 각 세대가 서로 다른 생애 경험을 보유하고 있다는 점을 고려할 때, 명확하고 세부적인 연령 구분이 필요하다.

고독과 외로움은 인지·정서·사회·생물학적 영역의 상호작용에 기반한 경험적 요소가 존재하고, 심리적 구조를 형성한다(Bolmsjö, Tengland, & Råmgård, 2019; Lay, Pauly, Graf, Mahmood, & Hoppmann, 2020). 추상적 정신 과정을 이해하고 표상하는 방식은 언어를 통해 얻은 개념을 특정한 단어로 상징하는 것이다. 이는 공통된 차원을 도출하는 것으로, 개인이 어떻게 의미를 형성하느냐에 따라 다르게 이해되며 그 과정에서 끊임없이 변화한다(Ortony, Clore, & Collins, 2022). 이를 효과적으로 처리하는 데 적합한 도구로써, 지정 분류 과제(bounded sorting test)는 대표 정서 단어 도구를 개발한 Jang과 Kim(2020)의 연구에서 실시한 방식으로, Bush(1972)의 자유 분류 과제(free sorting test)를 변경한 것이다. Bush(1972)의 분류 방법은 범주 수에 상관없이 의미가 같은 단어끼리 분류하도록 하여 그 유사성을 살펴본다. 그러나 지정 분류 과제는 지정한 범주 수만큼 단어를 유사한 것끼리 분류한다. 그 가운데, Jang과 Kim(2020)은 자유 분류 과제를 중심으로 진행되어 온 기존의 연구들에서 오류를 발견하였고, 이를 보완하기 위해 지정 분류 과제를 새롭게 고안하였다. 이는 분류 작업을 통해 연구자의 주관적 의견이 배제된 객관적 자료를 갖출 수 있음과 동시에, 전체적인 시각을 통해 단어에 대한 참가자의 인식을 이끌어내고 분석할 수 있는 장점이 있다. 결과적으로, 단어 구성에 따라 도출되는 차원이 달라지는 만큼, 단어에 내재한 정서 상태에 민감하게 반응하도록 함으로써, 연구 수행 및 결과 도출에 대한 정확성과 효율성을 이끌어낼 수 있다.

본 연구는 발달적 맥락에서 한국인의 주관적인 고독과 외로움에 관심을 갖고 시작하였다. 그에 대한 일환으로, 지금까지 혼용되고 있는 두 정서의 개념을 정립하는 것에서부터 시작할 수 있으나 비교적 많은 선행 연구들이 유익한 결과를 일구어낸 상태라고 본다. 두 정서를 정의하려는 국외 시도(Motta, 2021; Weinstein et al., 2022)를 비롯해 국내에서 Seo와 동료들(2020)은 한국인이 경험하는 외로움을 정의하기 위해 관련 연구와 문헌들을 참고함으로써 고독과 구분되는 정서임을 확인하였다. Jang과 Kim(2024)은 한국인의 고독과 외로움을 명확하게 구분하고 개념화하여 실제적인 이해를 도모하고자 청소년과 성인을 대상으로 대표 단어 도구를 개발한 바 있다.

이에 연유하여, 본 연구에서는 고독과 외로움에 대한 연령 집단의 전반적 양상과 핵심 요인 간의 관계를 탐색함으로써,

차원으로 이루어진 정신적 공간을 통해 한국 성인이 경험하는 두 정서의 고유성과 예측 요인을 밝히고자 한다. 아울러, 고독과 외로움이 개념적으로 구분되나 혼용될 만큼 유사하다면 긍정적 효과 이면에 존재하는 부정적 영향 역시 간과할 수 없다고 판단되기에 이를 탐색해 보기로 한다.

이를 수행하기 위해 본 연구에서 다음의 질문을 제기한다.

첫째, 연령에 따라 고독과 외로움에 관한 인식 차원은 어떠한가?

둘째, 연령에 따라 고독과 외로움의 인식 차원과 관련된 한국인의 심리적, 사회·문화적 요인은 무엇인가?

## 방 법

### 연구 1: 고독 및 외로움의 대표 단어 도구 개발

고독과 외로움에 대한 한국인의 인식 차원을 대표하는 단어 도구를 개발하기에 앞서, 두 정서를 나타내기 적합한 단어를 수집하는 것이 필요하다. 특히, 연령 및 사회·문화적 요인에 따른 개인의 정서 경험과 이해가 다를 수 있으므로 이를 반영한 전형적인 단어 목록을 구성하는 것이 중요하다. 본 연구에서는 모든 과정 동안 ‘중복없이 그리고 빠짐없이(exclusive and exhaustive)’라는 기본적인 원칙을 적용하였다. 이는 Jang과 Kim(2020)이 대표 정서 단어 도구를 개발하기 위한 전 과정에서 신중을 기하고자 별도로 마련한 조치이다. 본 연구에서는 이에 기초하여 고독과 외로움에 관한 단어로 보기에 의미적으로 정확하고 구체적이며, 어색함이 없이 일상생활에서 익숙하게 사용하는 단어를 선별함으로써, 단어의 누락과 중복 등의 문제가 발생할 가능성을 최대한 배제하고자 하였다. 단어 도구 개발은 일관된 기준과 체계에 의해 재검토하여 통일성과 체계성을 갖추는 것이 중요하므로, 해당 작업은 연구의 전 과정에 걸쳐 이루어졌다. 고독 및 외로움에 관한 단어 선정에 대해 수행한 구체적인 절차 및 결과는 다음에 제시하는 바와 같다.

### 고독 및 외로움의 단어 총집 제작

사전 전문 출판사에서 발간한 3종의 국어사전(Dong-A's New Korean dictionary, 2018; Minjungseorim's Korean dictionary, 2018b; Minjungseorim's Essence Korean dictionary, 2018a)으로부터 고독과 외로움에 관한 단어를 수집하여 단어 총집을 제작하였다. 어휘 수집을 위해 빅데이터를 활용할 수 있으나 이용자들의 검색 및 사용 빈도에 따라 공통된 어휘를 수집해야 하는 특성상, 국어사전에 수록된

어휘의 양보다 한정적이고 세부적으로 구성하지 못하는 단점이 있다. 또한, 정보·통신 기술의 사용이 적거나 익숙하지 않은 세대일수록 그들의 언어를 수집하고 분석하는 일에 제약이 뒤따른다. 세대 집단별로 디지털 정보 사용 능력에 대해 살펴본 선행 연구들(Kim, Kim, & Lee, 2023; Oh & Yoo, 2018)에 의하면, 일반적으로 연령이 증가할수록 디지털 기기의 물리적·환경적 접근성이 확보되더라도 조작 및 활용에서 매우 제한적이고 취약한 수준에 머무르게 된다.

반면, 국어사전은 두 정서에 관한 풍부하고 실질적인 어휘를 종합적으로 고려하는 데 활용 가능한 적합한 자료이다. 개인의 경험, 지식, 관념 등은 일상적인 언어생활에 반영이 되고, 국어사전은 이를 포괄하고 있다. 그 가운데, 본 연구에서는 국어사전마다 수록된 단어가 모두 동일하다고 보기 어려우므로 각기 다른 국어사전을 활용하고 검토함으로써 국어사전 정보의 이점을 더욱 보장하고자 하였다.

한편, 고독과 외로움에 대한 사회적 화두만큼 학술적 관심 또한 증가하고 있는 데 반해, 이를 다룬 연구는 충분하지 않으며 그마저도 주로 국외에서 진행되어 왔다. 관련하여, 지금까지 정서를 소재로 한 단어 도구가 개발되어 왔으나(Jang & Kim, 2020; Hong, Nam, & Lee, 2016; Rice & Zorn, 2021; Zupan, Dempsey, & Hartwell, 2023) 고독과 외로움을 독자적으로 구분하여 다룬 연구는 부진해 참고할 수 있는 선행 연구가 미흡한 실정이다. 이러한 상황에서 본 연구는 국어사전을 기반으로 한 단어 수집 방식이 용이하다고 보고, 고독과 외로움을 나타낸다고 판단되는 어휘들 중, 그 의미를 명확하게 이해하거나 파악할 수 있고 한 번 이상 듣거나 사용한 경험이 있는 모든 단어를 선별하였다. 추가로, 자발적으로 주변과의 관계를 끊고 혼자됨을 선택하는 자발적 고독이 증가하고 있는 현상을 반영하여 이를 가리키는 단어 또한 포함하였다. 그리하여 3종의 국어사전에서 수집한 고독 및 외로움에 관한 단어는 총 1,768개로, 중복되는 경우를 제외하여 총 684개의 단어를 선별하였다.

### 고독 및 외로움의 주요 단어 구성

앞서 선별한 단어의 수는 총 684개로, 문법 단위가 다르지만 의미 간 유사성에 따라 동일하게 사용하는 단어가 추가로 발견되어 재분류 작업이 필요하였다. 이에 단어의 언어적 모호함을 제거함으로써 의미를 명료화하고, 모든 사람이 쉽게 이해하고 친숙하게 사용할 수 있는 보편적인 단어를 선별하고자 하였다. 여기서 본 연구는 시대적 흐름에 따른 언어 변화 또한 고려하였으나 단어가 의미하는 바를 훼손시킬 가능성이 있다고 보고, 언어의 일반화된 핵심적 의미에 기준을 두었다.

신중을 요하는 작업인 만큼, 정서를 주요하게 다루며 관련 지식과 경험이 풍부한 상담학 교수 1인과 한국어에 대한 기본 지식을 갖춘 국어교육학 박사 1인으로 구성된 전문가들이 함께 참여하였다.

한편, 본 연구에서는 Jang과 Kim(2020, 2021)이 대표 단어 도구를 개발하기 위해 독자적으로 만든 평가 기준에 근거하여 단어를 검토하고 선별하였으며, 필요에 따라 일부 사항을 추가하였다. 구체적인 기준은 다음과 같다. 첫째, 사투리는 표준어로 변경하였다. 둘째, 은어, 비속어, 유행어는 사회와 시대적 요구에 부합하는 보편적이고 바람직한 어휘 수준으로 보기에 적절하지 않으므로 제외하였다. 대신 이를 충분히 대표할 수 있는 단어를 선별하였다. 셋째, 신조어는 제외하였다. 신조어를 사용하는 이유는 오락성, 편리성, 동질성 등이다. 따라서 모든 사람이 뜻을 알거나 사용하는 것은 아니며, 비속어의 성격을 지니기도 하므로 일상적인 언어 사용에 도움이 되지 않는다. 어휘로서의 안정성이나 확립성의 결여는 개인마다 신조어의 의미와 형성 배경이 명확하게 인식되고 전달되지 않는 점을 보여주므로, 비판적으로 수용하고 구분할 필요가 있다. 넷째, 어휘 간 의미가 가장 유사하고 근접한 경우에는 동일하게 다루어 하나로 통합하였다. 다섯째, ‘가슴을 찢다’, ‘못이 박히다’ 등의 구는 제외하고 동사나 형용사 형태를 취하였다. 구는 두 개 이상의 어휘가 결합하여 특정한 맥락에서만 사용될 가능성이 있으므로, 은유적인 경우가 많다. 여섯째, 다른 품사로 변경하기 어려운 명사의 경우, 원형(prototype) 그대로 사용하였다. 이는 한국어에서 용언을 이루는 품사가 동사와 형용사인 점을 고려한 것이다. 일곱째, ‘끓어지다’를 ‘끓다’와 같이 능동태로 변경할 경우, 본래 의미가 완전히 달라지는 예외적인 상황을 제외하고, ‘만족스럽다’를 ‘만족하다’로 바꾸듯이 수동태 구조는 능동태로 변경하였다. 여덟째, 일상생활에서의 생소한 고어나 전문 용어는 제외하고 접근성이 높은 보다 익숙한 단어를 선택하였다. 특히, 유의 관계에 있는 단어일수록 사용 빈도가 높은 어휘를 중심으로 제시하였다. 본 연구에서는 이를 적용하여 총 6회의 검토 과정을 거쳤으며 그 결과, 총 243개의 단어를 선별하였다.

### 고독 및 외로움의 대표 단어 구성

총 243개의 단어는 관련 전문가들과의 작업을 통해 얻은 자료로서, 추가적인 재검토 작업이 더 이상 필요하지 않을 만큼 단어의 구성이 다양성과 유용성을 갖추고 있다. 그러나 연구 참가자가 분류 과제를 통해 243개의 단어를 반복 처리하는 일은 물리적·시간적·심리적 제약이 뒤따르게 된다

(Jang & Kim, 2020; Marshall et al., 2016). 동시에 243개의 단어는 통계 프로그램이 차원 도출을 위한 정확한 측정에 있어 적합하다고 제안하는 변인의 최대값인 100을 훨씬 초과한다. 따라서 최대 변인 수를 간과하고 처리할 경우, 참가자들의 분류 과제 자료는 전체적으로 복잡하게 분포되어 분석이 불가능할 수준에 이른다. 또한, 수집된 자료 중 일부만 분석하더라도 무작위 선택에 따라 변인을 활용해야 하고, 이는 자료의 신뢰성과 프로그램의 효용성을 상실하게 된다. 결과적으로, 불안정하고 왜곡된 차원의 도출과 분석이 이루어지는 것이다. 본 연구의 특성상, 수집된 단어는 고독과 외로움을 나타내기에 보다 명료하고 포괄적으로 구성되도록 간결하게 축소할 필요가 있다. 비록 고독과 외로움의 단어 도구를 개발한 선행 연구들을 찾아보기 어렵지만 정서 단어 및 대인관계 단어를 다룬 연구들(Park, Min, 2005; Ahn, Lee, & Kwon, 1993; Jang & Kim, 2020, 2021; Frijda, 1970; Halczak, 2023; Rocklage & Fazio, 2015)에서 최종적으로 제시한 단어의 수가 100개 내외인 점에 비추어 볼 때, 이 같은 절차는 중요하다고 본다.

한편, 고독과 외로움을 대표하는 단어를 최종적으로 선정하기 위한 마지막 절차로, 일반인을 대상으로 각 단어가 지닌 친숙성(familiarity)과 적절성(appropriateness)을 평가하여 재선별 작업을 실시하였다. 친숙성은 ‘제시된 단어가 개인의 삶에 얼마나 반영되고 있는가’를 확인하는 것으로, 사용 빈도와 범위 수준을 나타내고 적절성은 ‘단어의 의미가 어떻게 인식되고 있는가’를 묻는 것으로, 개인의 인식 수준을 반영한다. 두 특성은 정서 어휘 목록을 축소하여 재구성할 경우, 유용한 선별 기준으로 기능할 수 있다. 특히, 전문가들과 일반인들에 의한 선별 작업을 동시에 실시함으로써, 정서와 그에 부여된 단어 간의 관계 및 심리적 과정을 명확하게 전달하고 사람들의 접근성을 높여 정서 단어의 다양한 기능과 실

제적 측면을 더 강화할 수 있다(Beck, McKeown, & Kucan, 2008; Schmitt & Schmitt, 2020). 이를 통해 인간의 복합적인 정서 구조와 작용을 더 깊이 이해할 수 있게 되는 것이다. 친숙성과 적절성은 7점 Likert 척도에 의해 평정되고, 각 영역의 평균이 모두 4점 이상에 해당하는 단어를 선정하였다. 이는 두 특성을 보다 명료하게 나타내는 단어를 선별하기 위한 기준으로, 평균을 4점 이하로 설정할 경우, 단어 수가 100개를 초과하여 본 작업의 근본적인 목적에 어긋날 수 있기 때문에 적합하다고 볼 수 있다. 그 결과, 최종적으로 89개의 고독 단어와 83개의 외로움 단어로 구성된 대표 단어 목록을 마련할 수 있었다.

**고독 및 외로움의 단어 카드**

단어 카드는 고독이 총 89장, 외로움이 총 83장으로, 일정한 규격(가로 7cm × 세로 3cm)으로 제작하였다. 단어 카드의 앞면에는 고독과 외로움에 관한 연상 단어를, 우측 상단에는 해당 단어를 식별할 수 있는 일련번호를 작은 크기로 표기해 두었다.

인간은 다양한 상황을 표현하기 위해 다른 형태의 단어를 새롭게 생산하기보다 유의 관계에 있는 기존 단어의 의미를 확장시켜 사용한다. 이는 인지적 부담을 감소하기 위한 것으로, 인간의 인지 체계와 신경생물학적 특성 간의 연결성을 보여준다(Plass, Kalyuga, & Leutner, 2010). 그러나 직관적으로 사용하는 것일 뿐, 두 단어가 유의 관계를 형성하게 된 인지적 동기가 무엇인지 파악하기 어려우므로 그 의미는 모든 영역에서 동일할 수 없다(Chandler & Sweller, 1991). 관련하여, 고독 및 외로움의 단어 카드는 두 정서의 공통된 특성으로 단어가 중복된다. 그러나 단어가 혼용될수록 유사성뿐 아니라 의미 간 차이를 탐색하는 일은 매우 중요하다(Boers & Lindstromberg, 2008). 특히, 본 도구는 한

**Table 1.** List of 89 Solitude Words

Solitude Words									
가로막다	고립	낭만적	무겁다	불평하다	성찰하다	억누르다	자책하다	침체하다	혼란하다
가만있다	고민하다	냉혹하다	무력감	불행하다	소외감	여유	자포자기	퇴보하다	혼자있는
각박하다	고요하다	눈물겹다	반추하다	불화	속상하다	열등감	적막감	파괴적	화나다
감추다	공포	단절	발전하다	비참하다	슬프다	외롭다	절망하다	패배감	회피하다
걱정하다	공허하다	답답하다	벽차다	사색하다	심란하다	우울하다	지치다	한가하다	흔들리다
결핍	괴롭다	두렵다	병들다	삭막하다	쓸쓸하다	위험하다	짜증나다	함께하는	희로애락
고뇌하다	그렵다	막막하다	부적응	상실하다	암울하다	유유자적	창출하다	허무하다	희생하다
고단하다	근심	만성성	복받치다	서럽다	애먹다	인내하다	처량하다	허송세월	힘들다
고독	깨닫다	몰입하다	불안하다	서운하다	어렵다	자기혐오	초라하다	허전하다	

**Table 2.** List of 83 Loneliness Words

Loneliness Words									
가로막다	고립	냉혹하다	무력감	사색하다	쓸쓸하다	유유자적	창출하다	허무하다	희생하다
가만있다	고민하다	눈물겹다	바치다	삭막하다	암울하다	인내하다	저량하다	허송세월	힘들다
각박하다	고요하다	단절	병들다	상실하다	애먹다	자기발견	초라하다	허전하다	
감추다	공포	답답하다	부적응	서럽다	어렵다	자기혐오	침제하다	혼란하다	
걱정하다	공허하다	두렵다	불안하다	서운하다	억누르다	자책하다	퇴보하다	혼자있는	
결핍	괴롭다	막막하다	불평하다	소외감	열등감	자포자기	파괴적	화나다	
고뇌하다	그렵다	만성성	불행하다	속상하다	외롭다	적막감	패배감	회피하다	
고단하다	근심	몰입하다	불화	슬프다	우울하다	절망하다	한가하다	흔들리다	
고독	깨닫다	무겁다	비참하다	심란하다	위협하다	지치다	함께하는	희로애락	

국민의 실제 언어 사용의 실례를 바탕으로 제작된 것인 만큼, 그 구성이 보편타당하며 미세한 차별성을 갖추고 있다. 고독 및 외로움의 단어는 Table 1, Table 2에 제시한 바와 같다.

## 연구 2: 고독 및 외로움의 차원 탐색

### 연구 참가자

본 연구에서는 총 260명의 성인을 참가자로 선정하였다. 연구자가 직접 대면하거나 주변 선전을 통해 모집하였으며, 연구 주제와 목적 및 방법에 대해 설명을 듣고 자발적으로 참가 의사를 밝힌 자들이다. 일반인으로 구성된 다양한 연령 집단의 관점을 최대한 반영하는 것이 중요하므로, 인구사회학적 특성에 근거하여 20/30/40/50/60대 남녀를 13명씩 균등하게 선발하였다. 참가자의 구체적 사항은 Table 3에 제시

하였다.

### 연구 절차

참가자가 지정 분류 과제를 수행하는 동안 주변 소음 및 예상치 못한 방해원으로 인해 주의집중에 영향을 미칠 수 있다. 이를 최대한 방지하기 위한 조치로, 조용한 공간을 마련하여 참가자가 단독으로 과제를 수행하도록 하였다. 그에 앞서, 모든 참가자에게 지시문을 배부하고 그 내용을 충분히 숙지하도록 하였다. 고독과 외로움을 구분해야 하기에 두 개의 지정 분류 과제로 구성하였으며, 각 과제 수행에 참가자가 중복되지 않도록 참여 횟수를 1회로 제한하였다. 가령, 고독의 단어 분류 과제에 참여한 사람은 외로움의 단어 분류 과제에 참여할 수 없다. 고독과 외로움의 의미는 유사하여 혼용되고 있고, 개인의 경험 또한 긍정적·부정적 측면이 혼재되어 있다. 만일 두 분류 과제를 동시에 수행한다면 일상

**Table 3.** Number of study participants (bounded sorting test)

(N=260)

	Age group	Number of participants	Participant Configuration	Time required for performance
고독 (89개)	20대	26명	남녀 각 13명	2시간 15분
	30대	26명	남녀 각 13명	2시간 20분
	40대	26명	남녀 각 13명	2시간 30분
	50대	26명	남녀 각 13명	2시간 50분
	60대	26명	남녀 각 13명	3시간 10분
외로움 (83개)	20대	26명	남녀 각 13명	2시간 5분
	30대	26명	남녀 각 13명	2시간 15분
	40대	26명	남녀 각 13명	2시간 20분
	50대	26명	남녀 각 13명	2시간 45분
	60대	26명	남녀 각 13명	3시간 5분

생활에서 고독과 외로움에 관한 단어를 분별력 있게 사용하더라도 일정한 방식으로 유형화되어 하나의 도식을 형성하기 쉽다. 이는 단어들의 핵심적인 의미 간의 경계가 모호해져 자칫 혼동이 생길 수 있고 불분명한 응답을 할 가능성이 있다. 따라서 최초의 과제 수행 경험이 이후 수행에 어떤 단어나 효과로 작용할 수 있으므로, 사전에 방지할 필요성이 있다.

**연구 도구**

**지정 분류 과제.** 지정 분류 과제는 Jang과 Kim(2020)이 개발한 도구로, Bush(1972)의 자유 분류 과제를 변형한 것이다. 지정 분류 과제는 분류 기준이 없는 자유 분류 과제와는 달리, 각 분류마다 범주 수가 체계적으로 지정되어 있으며, 본 연구에서는 주어진 규칙을 준수하여 과제를 실시하였다. 첫째, 정서 단어 분류 시, 이전의 분류 범주 수와 다음 분류 범주 수가 배수 관계가 되지 않도록 한다. 일반적으로 분류 과제에서는 기존에 분류한 범주와 뒤이어 분류할 범주가 연결될 가능성이 높다. 가령, 앞 범주를 형성한 후, 뒤 범주에서 다시 분류하거나 통합하는 방식의 책략을 사용하는 경향이 있다. 그 결과, 단어가 특정 범주를 구성하고 있더라도 내재된 차원이 객관성 및 타당성 그리고 다양성을 갖추기 어렵다. 둘째, 각 범주를 구성하는 단어의 수는 최소 두 개 이상이 되도록 한다. 만일 범주에 포함된 단어의 수가 한 개인 경우, 단어들 간의 유사성 정보를 얻을 수 없어 도출되는 차원의 설명력이 낮고 요인 간 분별이 불가능하다. 셋째, 앞서 분류한 단어에 대한 개인의 인식은 이후 분류에 작용할 가능성이 있다. 따라서 전후 분류 간에 영향을 미치지 않고, 참가자의 관점이 전체적으로 잘 반영되도록 하기 위해 각 분류 순서마다 범주의 수를 다르게 제시한다.

한편, 본 연구에서는 평정해야 하는 단어 수가 많기 때문에 참가자의 불성실한 응답 가능성을 배제할 수 없다. 그에 따른 대비 방안으로, 제시된 단어 카드에 고독과 외로움에 관한 어떤 의미를 표상하기에 쉽지 않은 중립적인 단어를 포함시켰다. 이는 ‘기온’, ‘나방’, ‘대륙’, ‘모양’, ‘부리’, ‘수건’, ‘열쇠’, ‘자석’, ‘천체’, ‘티올’, ‘파이프’, ‘한지’로 구성된 12개의 단어로서, 모든 수행 과정 중에 각기 다른 4개의 단어가 3회에 걸쳐 제시된다. 만일 과제 수행에서 이를 따로 구분하지 않고 범주로 분류한 경우에는 해당 참가자의 모든 자료를 분석 대상에서 제외시키고 다른 참가자를 모집하여 결원을 보충하였다. 수집 자료를 검토한 결과, 5명(20대 3명, 30대 2명)을 제외한 모든 참가자가 분별력을 가지고 정확하게 과제를 수행하였다. 제외된 자료의 참가자들은 모든 중립 단어

의 존재를 인지하지 못했으며 분류 과제 또한 지시문에 따라 수행하지 않은 것으로 확인되었다. 이를테면, 중립 단어를 식별했다 하더라도 그 외 원칙에 반하는 경우로서, 한 개의 단어로 구성된 범주가 있거나 제시된 분류 범주 수의 조건을 미충족한 경우가 상당 부분 발견되었다. 이는 단어에 대한 개인의 인식에 내재된 차원을 보다 명료하게 드러내도록 함으로써, 연령에 따른 고독과 외로움의 대표적 특성을 안정적으로 탐색하는 데 필요한 대책이었다고 판단된다.

**지시문.** 연구 참가자는 연구 진행 과정에 대한 정확한 이해가 필요하다. 과제 실시 전, 과제 수행에서의 책임감을 높이고 불성실한 응답을 방지하고자 지시문을 제작하여 충분히 숙지하도록 하였다. 지시문의 내용은 연구 목적과 방법, 참가 내용의 비밀 보장, 자료 보관 및 폐기 방법 등에 관한 주요 사항으로서, 단어 카드의 분류 조건과 분류 범주 수, 분류 순서 및 횟수가 구체적으로 제시되어 있다. 또한, 분류 내용과 관련 없는 단어인 것으로 인식되면 따로 구분하도록 하였다. 한편, 중립 단어의 정보를 사전에 제공할 경우, 참가자는 ‘고독/외로움 단어 분류’와 ‘중립 단어 분류’의 상충된 과제를 동시에 수행해야 하는 상황에 직면하게 된다. 중립 단어 유무의 예견은 암묵적으로 분류 과제에 대한 주의를 분산시켜 정작 본 연구에서 대비하고자 하는 참가자의 불성실한 수행 태도를 가려내기 어려워지고, 고독과 외로움에 대한 개인의 인식을 그대로 이끌어내는 데 방해가 될 수 있다. 따라서 단어 카드에 중립 단어가 포함되어 있고, 그 단어가 무엇이며 언제 제시되는지에 대해서는 명시하지 않았다.

다음, 본격적인 분류에 앞서, 참가자가 지시문을 정확하게 이해하고 있는지 점검하기 위해 연습 분류를 1회 실시하였다. 그리고 차례대로 제시된 범주의 수로 단어 카드를 분류하였다. 가령, 분류 절차가 3-5-9-15-19-23-27-35-39-43인 경우, 연습 분류인 3개의 범주부터 나눈 후에 순차적으로 5개, 9개, 15개 범주로 분류해 나간다. 지정 분류 과제의 수행 횟수는 총 10회로, 중립 단어는 미리 짐작하지 못하도록 분류 과정의 중반 무렵부터 포함하였다. 분류 과제에 대한 구체적인 분류 범위는 Table 4에 제시한 바와 같다.

**자료 분석**

연습 분류를 제외한 모든 정식 분류 자료는 Matlab(Matrix Laboratory) 2023과 IBM SPSS(Statistical Package for Social Sciences) 27을 통해 분석하였다. 인간 심리의 구성 요소는 복잡하여 이를 정확하게 측정하고 구현하는 것은 쉽지 않다. 그 대안으로, Matlab은 개인의 인식을 체계적이고

**Table 4.** Typical word classification of solitude and loneliness and the number of word cards

Age group	Number of words	Number of classifications	Scope of classification	Total number of word cards	Total number of word cards (Include neutral words)
고독	89	10	(3)→5→9→15*→19→23→27*→35→39*→43	890	902
외로움	83	10	(3)→5→7→13*→17→19→25*→31→37*→41	830	842

Note. The scope of the classification should include one practice classification ( ) to display it.

The range of neutral words shall be marked with \* and not specified to participants.

객관적으로 처리하고 분석할 수 있는 고성능의 수치 계산 및 시각화 도구로써 유용하게 활용되고 있다(Qu, 2022).

분석의 첫 단계로, Matlab을 통해 참가자들의 반응 자료를 통합하고 변환하였다. 분류된 단어들의 유사성 정도는 같은 범주로 분류되는 빈도수와 관련 있는 만큼, 전체 단어는 참가자가 나눈 범주 수에 영향을 받는다(Teimouri, Seyedghorban, & Amirjani, 2021). 이에 모든 범주 수를 합산하여 단어를 유사성 행렬의 형태로 생성한 후, n개 단어 간의 유사성과 상대적 거리를  $n \times n$ 으로 구성된 유사성 행렬(similarity matrix)로 산출하여 계산하였다. 그리고 이를 SPSS의 다차원척도법(multidimensional scaling: MDS)을 통해 분석하였다. 다차원척도법은 응답자가 가지고 있는 n개 개체의 심상 자극 구조를 추출하는 자료 분석 기법이다(Alqahtani, Ali, Xie, & Jones, 2021). 연구자의 주관에 개입되지 않은 상태에서 개체 간의 관계를 나타내는 유사성(similarity)과 비유사성(dissimilarity) 혹은 근접성(proximity)의 자료를 분석하는 것으로, 인식을 구성하는 잠재적 차원(latent dimension)의 공간에 이를 시각적으로 배치시킨다(Kim, 2013). 그 결과, 유사성이 높은 개체들은 다차원 공간 상에서 서로 가깝게 위치하고, 유사성이 낮은 개체들은 멀리 위치하게 된다(Zha, Foroudi, Jin, & Melewar, 2022). 본 연구에서는 점의 형태로 좌표에 배치된 참가자의 응답을 통해 단어 간의 유사성과 상대적 관계에 대한 객관적 자료를 정리하였다. 동시에 차원을 분석하는 과정에서 범주를 형성한 단어들의 의미적 관계의 특성을 구분함으로써, 도출된 차원을 재검토하였다. 이는 해석된 결과가 분석 방법의 차이가 아닌 단어에 대한 개인의 인식이 반영된 차원으로서 안정적이고 적합한 지지 기반을 이루고 있는지 살펴보기 위함이었다.

## 연구 2: 성인의 고독 차원 규명

## 결 과

### 성인의 고독 차원 규명: 20대

우선 단어들 간의 유사성 행렬에 대한 상대적 거리를 계산하여 대표 프로파일을 추출한 다음, 이를 다차원척도법을 통해 살펴보았다. 먼저, MDS 모형의 최적의 차원 수를 도출하기 위해 적합도 검증을 토대로 스트레스(stress) 값을 확인하였다. 스트레스는 참가자가 평가한 대상 간의 유사성 자료와 도출되는 공간 사이의 차이를 의미하는 함수로, 스트레스가 일정한 수준일 때 최종적으로 적합한 차원이 제시된다. 일반적으로 .05보다 작을수록 좋다고 볼 수 있다. 차원이 증가할수록 스트레스 값은 달라지므로, 차원의 수를 다르게 설정하여 차원 간의 적합도를 반복해서 살펴보았다. 동시에, 스크린 도표를 토대로 스트레스가 최적의 차원 수를 나타내는 평균화 지점에 도달하기까지의 감소 정도를 고려하였다. 그 결과, MDS 모형의 적합한 차원 수는 1차원에서 2차원의 가능성을 가지고 있음을 알 수 있었다. 이를 바탕으로, 다차원척도법을 실시하여 고독 단어의 유사성 자료를 각각 두 개의 차원으로 구성된 공간에 배치하고 그 구성 차원을 살펴보았다. 이는 두 정서 자료를 처리하는 데 동일하게 적용하였으며, 60대의 외로움을 제외한 모든 연령 집단에서 차원의 수가 일치하는 것으로 나타나 이후 설명에서 생략한다.

고독에 대한 응답 자료를 분석한 결과는 다음과 같다. 1차원은 ‘감추다/고독/낭만적/절망하다/폐배감/한가하다’ 등이, 2차원은 ‘각박하다/근심/눈물겹다/불화/상실하다/적막감’ 등이 위치한다. 그 중심은 ‘고단하다/두렵다/몰입하다/부적응/불화/열등감/파괴적/회피하다’ 등이 있다(Figure 1, Table 5). 이에 20대의 고독은 2차원 구조로, 1차원을 ‘여유(자유)-위축(자신감 결여)’, 2차원을 ‘내부 지향(불안)-외부 지향(불만족)’으로 명명하였다.

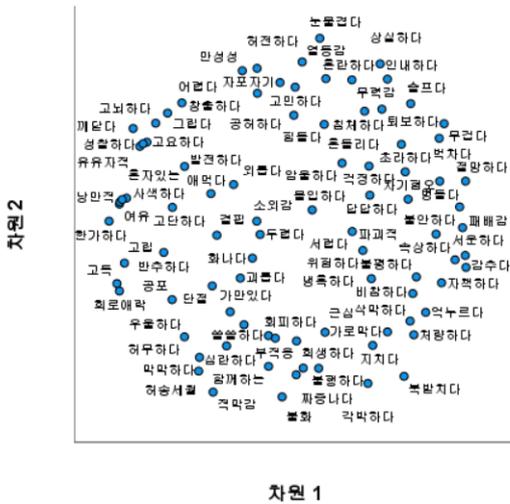


Figure 1. Multidimensional scaling analysis results of 89 solitude words: 20s(N=26)

**성인의 고독 차원 규명: 30대**

1차원은 ‘고민하다/단절/여유/짜증나다/한가하다/회피하다’ 등을, 2차원은 ‘괴롭다/공허하다/근심/냉혹하다/막막하다/지치다’ 등을 이루고 있다. 그 중심은 ‘고단하다/공허하다/근심/두렵다/불화/삭막하다/파괴적/혼자 있는’ 등이 있다(Figure 2, Table 6). 이를 토대로, 30대의 고독은 2차원 구조로, 1차원을 ‘여유(탐구)-위축(회피)’, 2차원을 ‘내부 지향(결핍)-외부 지향(우울)’으로 명명하였다.

**성인의 고독 차원 규명: 40대**

1차원은 ‘깨닫다/결핍/공포/자기혐오/적막감/희로애락’ 등을, 2차원은 ‘가만있었다/답답하다/무력감/삭막하다/화나다/흔들리다’ 등을 구성하고 있다. 그 중심은 ‘답답하다/발전하다/억누르다/창출하다/허무하다/혼란하다/흔들리다/희생하다’ 등이 있다(Figure 3, Table 7). 이에 40대의 고독은 2차원으로, 1차원을 ‘여유(전환)-위축(두려움)’, 2차원을 ‘내부 지향(무력감)-외부 지향(혼란)’으로 명명하였다.

르다/창출하다/허무하다/혼란하다/흔들리다/희생하다’ 등이 있다(Figure 3, Table 7). 이에 40대의 고독은 2차원으로, 1차원을 ‘여유(전환)-위축(두려움)’, 2차원을 ‘내부 지향(무력감)-외부 지향(혼란)’으로 명명하였다.

**성인의 고독 차원 규명: 50대**

1차원은 ‘낭만적/불화/암울하다/여유/초라하다/한가하다’ 등이, 2차원은 ‘만성성/애먹다/지치다/침체하다/혼란하다/회피하다’ 등이 배치되어 있다. 그 중심은 ‘결핍/괴롭다/눈물겹다/막막하다/어렵다/우울하다/퇴보하다/희생하다’ 등이 있다(Figure 4, Table 8). 이상으로, 50대의 고독은 2차원으로, 1차원을 ‘여유(자기 발견)-위축(취약)’, 2차원을 ‘내부 지향(무력감)-외부 지향(투쟁과 인내)’으로 명명하였다.

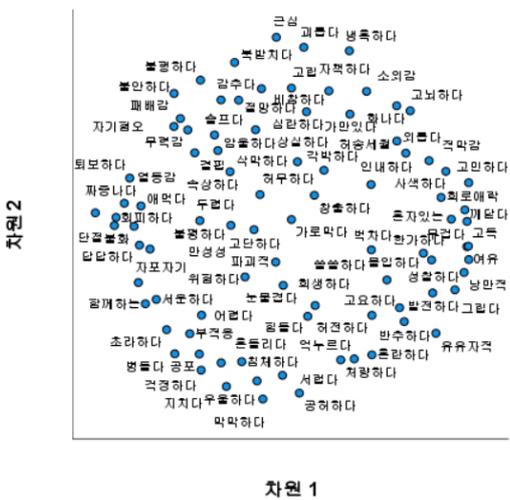


Figure 2. Multidimensional scaling analysis results of 89 solitude words: 30s(N=26)

Table 5. coordinate value of a solitude words for two dimensions: 20s

	단어	부적방향	단어	0점 기준	단어	정적방향
1차원	한가하다	-0.842	함께하는	-0.117	감추다	0.781
	고독	-0.806	회피하다	-0.086	절망하다	0.779
	낭만적	-0.795	불화	-0.055	패배감	0.765
	희로애락	-0.795	부적응	0.010	불안하다	0.752
	여유	-0.792	열등감	0.036	속상하다	0.731
2차원	혼자있는	-0.782	불행하다	0.041	자책하다	0.670
	불화	-0.792	결핍	-0.051	눈물겹다	0.852
	적막감	-0.770	두렵다	-0.047	근심	0.744
	각박하다	-0.730	파괴적	-0.046	상실하다	0.735
	북받치다	-0.697	몰입하다	0.065	만성성	0.703
	짜증나다	-0.690	고단하다	0.077	혼란하다	0.667
	허송세월	-0.673	불안하다	0.079	무력감	0.662

Table 6. coordinate value of a solitude words for two dimensions: 30s

	단어	부적방향	단어	0점 기준	단어	정적방향
1차원	짜증나다	-0.895	막막하다	-0.127	한가하다	0.818
	단절	-0.808	파괴적	-0.068	고민하다	0.817
	회피하다	-0.800	근심	-0.065	여유	0.815
	열등감	-0.762	삭막하다	0.032	무겁다	0.809
	퇴보하다	-0.738	공허하다	0.040	고독	0.809
2차원	불화	-0.718	괴롭다	0.061	깨닫다	0.799
	막막하다	-0.813	답답하다	-0.098	근심	0.870
	공허하다	-0.786	고단하다	-0.025	괴롭다	0.824
	지치다	-0.755	불화	-0.009	냉혹하다	0.807
	우울하다	-0.729	두렵다	0.022	북받치다	0.753
	서럽다	-0.703	혼자있는	0.024	불행하다	0.671
	걱정하다	-0.679	회피하다	0.032	고립	0.634

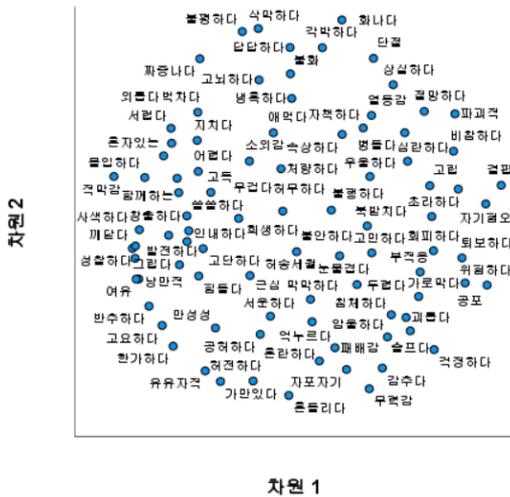


Figure 3. Multidimensional scaling analysis results of 89 solitude words: 40s(N=26)

Table 7. coordinate value of a solitude words for two dimensions: 40s

	단어	부적방향	단어	0점 기준	단어	정적방향
1차원	적막감	-0.821	허무하다	-0.050	결핍	0.947
	깨닫다	-0.736	흔들리다	-0.022	공포	0.882
	희로애락	-0.724	답답하다	-0.017	자기혐오	0.876
	성찰하다	-0.722	억누르다	0.084	가로막다	0.782
	여유	-0.719	혼란하다	0.117	퇴보하다	0.768
2차원	낭만적	-0.707	각박하다	0.131	초라하다	0.751
	흔들리다	-0.808	인내하다	-0.092	화나다	0.939
	무력감	-0.776	발전하다	-0.063	삭막하다	0.899
	가만있다	-0.743	희생하다	-0.042	답답하다	0.885
	히전하다	-0.740	창출하다	0.028	각박하다	0.811
	침체하다	-0.693	허무하다	0.050	단절	0.810
	자포자기	-0.687	불행하다	0.054	짜증나다	0.760

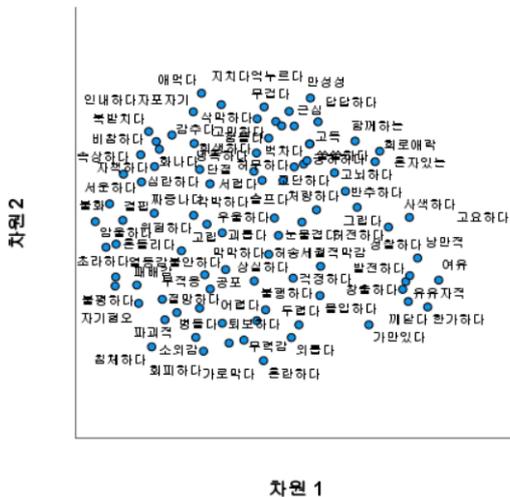


Figure 4. Multidimensional scaling analysis results of 89 solitude words: 50s(N=26)

Table 8. coordinate value of a solitude words for two dimensions: 50s

	단어	부적방향	단어	0점 기준	단어	정적방향
1차원	암울하다	-0.888	괴롭다	-0.167	여유	1.064
	초라하다	-0.827	퇴보하다	-0.166	한기하다	1.001
	불화	-0.807	막막하다	-0.147	낭만적	0.944
	불평하다	-0.775	희생하다	0.028	발전하다	0.899
	열등감	-0.772	어렵다	0.030	고요하다	0.897
2차원	흔들리다	-0.770	삭막하다	0.032	깨닫다	0.891
	혼란하다	-0.800	흔들리다	-0.124	애먹다	0.750
	회피하다	-0.745	눈물겹다	-0.074	만성성	0.722
	침체하다	-0.719	괴롭다	-0.059	지치다	0.684
	가로막다	-0.698	결핍	0.014	억누르다	0.671
	무력감	-0.681	우울하다	0.027	무겁다	0.645
	외롭다	-0.666	고요하다	0.031	인내하다	0.602

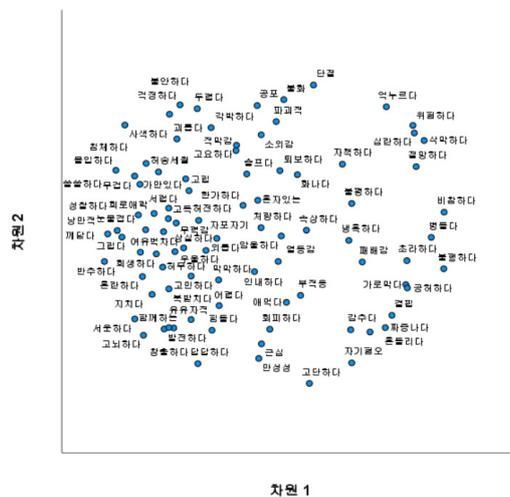


Figure 5. Multidimensional scaling analysis results of 89 solitude words: 60s(N=26)

Table 9. coordinate value of a solitude words for two dimensions: 60s

	단어	부적방향	단어	0점 기준	단어	정적방향
1차원	반추하다	-0.766	막막하다	-0.139	비참하다	1.098
	깨닫다	-0.748	어렵다	-0.137	불행하다	1.096
	눈물겹다	-0.703	적막감	-0.044	병들다	1.027
	희로애락	-0.696	공포	0.072	파괴적	0.988
	그립다	-0.670	혼자있는	0.075	절망하다	0.944
2차원	사색하다	-0.654	고민하다	0.081	심란하다	0.934
	고단하다	-0.859	억누르다	-0.035	단절	0.825
	답답하다	-0.747	그립다	-0.033	불행하다	0.743
	자기혐오	-0.743	암울하다	-0.027	걱정하다	0.713
	만성성	-0.718	눈물겹다	0.008	공포	0.709
	근심	-0.635	처량하다	0.020	병들다	0.702
	고뇌하다	-0.587	무력감	0.046	두렵다	0.692

**성인의 고독 차원 규명: 60대**

1차원은 ‘깨닫다/눈물겹다/반추하다/병들다/불행하다/비참하다’ 등을, 2차원은 ‘걱정하다/고단하다/단절/답답하다/불행하다/자기혐오’ 등을 구성한다. 그 중심은 ‘공포/그립다/눈물겹다/암울하다/어렵다/적막감/치량하다/혼자 있는’ 등이 있다 (Figure 5, Table 9). 이에 60대의 고독은 2차원으로, 1차원을 ‘여유(성찰)-위축(상실)’, 2차원을 ‘내부 지향(근심)-외부 지향(불안)’으로 명명하였다.

**연구 2: 성인의 외로움 차원 규명**

**결 과**

**성인의 외로움 차원 규명: 20대**

1차원은 ‘냉혹하다/불화/상실하다/서럽다/쓸쓸하다/적막감’ 등을, 2차원은 ‘감추다/암울하다/외롭다/초라하다/퇴보하다/힘들다’ 등을 구성한다. 그 중심은 ‘걱정하다/고단하다/단절/무력감/자포자기/침체하다/희생하다’ 등이 있다(Figure 6, Table 10). 이에 따라 20대의 외로움은 2차원으로, 1차원을 ‘갈등-공허’, 2차원을 ‘무력감-소진’으로 명명하였다.

**성인의 외로움 차원 규명: 30대**

1차원은 ‘소외감/속상하다/외롭다/자기혐오/패배감/허전하다’ 등을, 2차원은 ‘고단하다/고립/냉혹하다/불안하다/불화/흔들리다’ 등을 형성한다. 그 중심은 ‘고민하다/바치다/삭막하다/소외감/파괴적/허무하다/허전하다’ 등이 있다(Figure 7, Table 11). 이를 토대로, 30대의 외로움은 2차원으로, 1차원을 ‘무력감-공허’, 2차원을 ‘불안-우울’로 명명하였다.

**성인의 외로움 차원 규명: 40대**

1차원은 ‘고단하다/삭막하다/쓸쓸하다/절망하다/허전하다/힘들다’ 등을, 2차원은 ‘걱정하다/고립/두렵다/불화/자기혐오/초라하다’ 등을 이루고 있다. 그 중심은 ‘걱정하다/고요하다/만성성/불평하다/속상하다/자기발견/자책하다/희생하다’ 등이 있다(Figure 8, Table 12). 이에 40대의 외로움은 2차원으로, 1차원을 ‘무력감-공허’, 2차원을 ‘소외감-쇠퇴’로 명명하였다.

**성인의 외로움 차원 규명: 50대**

1차원은 ‘공허하다/소외감/속상하다/자기혐오/절망하다/힘들다’ 등이, 2차원은 ‘걱정하다/고립/공포/그립다/불화/삭막하다’ 등이 배치되어 있다. 그 중심은 ‘가만있다/근심/몰입하다/불평하다/속상하다/쓸쓸하다/파괴적/치량하다’ 등이 있다 (Figure 9, Table 13). 따라서 50대의 외로움은 2차원으로, 1차원을 ‘헌신-인내’, 2차원을 ‘고립에 대한 두려움-앞날의 고민’으로 명명하였다.

**성인의 외로움 차원 규명: 60대**

1차원은 ‘고립/슬프다/쓸쓸하다/인내하다/혼란하다/혼자 있는’ 등을, 2차원은 ‘고요하다/단절/두렵다/함께 하는/흔들리다/희로애락’ 등을 형성한다. 그 중심은 ‘고립/만성성/몰입하다/바치다/서럽다/쓸쓸하다/외롭다/힘들다’ 등이 있다(Figure 10, Table 14).

한편, 스트레스 수준, MDS 분석 결과, 각 차원별로 배치된 정수 방향의 단어들은 60대의 정서가 2차원 구조의 가능성을 나타냈다. 그러나 각 차원의 의미는 유사하여 이를 적절하게 설명할 수 있는 해석 및 명확한 구분이 어려웠다. 이

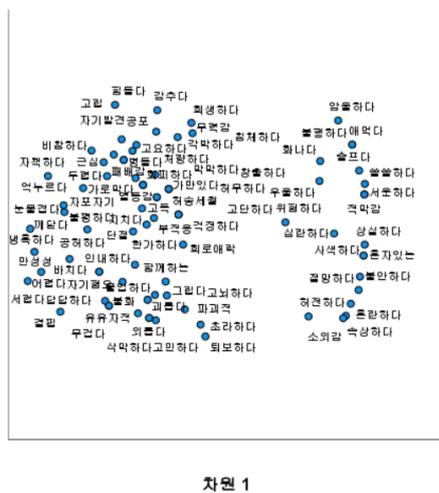


Figure 6. Multidimensional scaling analysis results of 83 loneliness words: 20s(N=26)

Table 10. coordinate value of a loneliness words for two dimensions: 20s

	단어	부적방향	단어	0점 기준	단어	정적방향
1차원	서럽다	-0.887	가만있다	-0.079	쓸쓸하다	1.046
	냉혹하다	-0.874	침체하다	-0.028	상실하다	1.045
	불화	-0.849	걱정하다	-0.023	적막감	1.043
	어렵다	-0.811	희생하다	0.051	서운하다	1.043
	자책하다	-0.772	무력감	0.058	혼자있는	1.039
	몰입하다	-0.700	초라하다	0.104	사색하다	1.039
2차원	퇴보하다	-0.651	심란하다	-0.053	힘들다	0.696
	초라하다	-0.582	단절	-0.041	감추다	0.665
	외롭다	-0.557	자포자기	-0.029	암울하다	0.605
	속상하다	-0.545	걱정하다	0.058	희생하다	0.592
	고민하다	-0.543	고단하다	0.058	자기발견	0.540
	삭막하다	-0.543	허송세월	0.058	무력감	0.531





Figure 10. Multidimensional scaling analysis results of 83 loneliness words: 60s(N=26)

Table 14. coordinate value of a loneliness words for two dimensions: 60s

	단어	부적방향	단어	0점 기준	단어	정적방향
1차원	슬프다	-0.762	눈물겹다	-0.264	혼란하다	1.081
	고립	-0.739	바치다	-0.264	인내하다	1.081
	쓸쓸하다	-0.739	힘들다	-0.264	혼자있는	1.075
	적막감	-0.739	만성성	0.119	한가하다	1.067
	허전하다	-0.739	몰입하다	0.119	함께하는	1.039
	가만있다	-0.708	깨닫다	0.120	희로애락	0.977
	고요하다	-1.152	암울하다	-0.016	희로애락	0.903
2차원	함께하는	-0.771	고립	-0.010	단절	0.806
	혼들리다	-0.743	쓸쓸하다	-0.010	두렵다	0.750
	고단하다	-0.721	서럽다	0.235	힘들다	0.642
	허무하다	-0.721	외롭다	0.235	서운하다	0.642
	허송세월	-0.721	사색하다	0.267	눈물겹다	0.642

를 고려하여 본 연구에서는 60대의 외로움을 1차원의 구조로 형성되어 있다고 보고, ‘회의(세월의 고단함이 허무함으로)-애환(혼돈 속 균형)’으로 명명하였다.

### 논 의

본 연구에서는 단어에 내재한 의미를 통해 성인의 고독과 외로움의 잠재적 차원을 탐색하고, 세대에 따른 고유한 특성을 함께 살펴보았다. 정서는 발달 단계의 다양한 측면에 따라 복잡한 양상을 띤 정서적 산물로서(Averill & Sundararajan, 2013), 다차원적으로 접근할 수 있다(Long et al., 2003). 동시에 사회는 언어를 통해 조직되고 유지되는 것으로(Lutz, 1988), 사회적 관계와 언어적 상호작용으로 구성된다. 단어에 부여하는 의미는 세계와 신념, 실재를 구성하는 수단이자 상징이 된다. 따라서 언어를 통해 세대 간 정서·사고·태도 및 행위 양식을 특징짓는 주요 요인을 비롯한 구성 차원을 탐색할 수 있다면 두 정서의 본질과 그에 관한 발달적 특성을 이해할 수 있다(Coplan et al., 2019; Gibson, 2000; Hipson et al., 2021).

본 연구에서는 공통된 경험적 기반을 가진 세대 간 특성을 발견할 수 있었다. 이는 연령에 따른 변화가 모든 사람들 간에 공유되고 예측이 가능하여 유사한 경험과 의식이 형성될 가능성이 높다는 것을 보여준다. 다만, 한국의 대다수의 사람들은 사회 변화로부터 갈수록 분리되고 변화되어 가고 있어(Kim, 2023) 고독과 외로움에 대한 경험적 측면에서 기존의 연구들과는 다른 요인이 개입될 수 있음을 고려하여 분석할 필요가 있었다.

그 가운데, 고독은 외로움과 의미적으로 연관되어 있으나

차원적으로 구분되는 명확한 속성이 존재함을 알 수 있었다. 이는 고독의 차원을 ‘내부 지향적, 외부 지향적’으로 나눈 Long, Seburn, Averill과 More(2003)의 견해와 맥을 같이 한다. 전반적으로 고독은 개인이 싫어하는 일이나 상황으로부터 책임을 회피하거나 벗어나려는 충동인 동시에 독립과 휴식에 대한 욕구로서, 홀로 있는 동기나 원인을 나타내고 있음을 알 수 있다. 또한, 연령에 따라 고독의 구조는 다르지만 ‘여유-위축’은 모든 집단에서 가장 일관되게 나타나 기본적으로 핵심적인 차원인 것으로 판단된다. 즉, 두 정서를 구분하는 중심 요소로서, 고독은 평온함과 불안함이 공존하는 복합적인 정서인 데 반해, 외로움은 정서적 고통 및 부정적 영향이 강조되는 단일한 특성과 관련이 있어 차이가 있다. 이는 공동체가 중시되던 시대에서 개인중심적인 시대로 이행하는 과정 중에 나타나는 한국 사회의 주된 현상으로 보이는 가운데, 고독의 상황과 그에 대한 인식에서 연령별 차이가 있음을 알 수 있다. 특히, 본 연구에서 기존의 연구들이 고독과 외로움 차원의 구성 요인으로 제시하지 않았던 ‘각박하다’, ‘냉혹하다’, ‘삭막하다’ 등이 상당 부분 발견된 점은 최근 한국 사회의 갈등과 위기가 고스란히 반영된 결과로 보여 흥미롭다. 이는 단순한 사회 현상으로 여길 문제가 아닌, 다양한 생애주기에 기인한 세대 간 이해나 가치관의 차이에서 나타나는 현상으로 다루어야 할 필요성을 시사한다.

또 다른 지표인 외로움의 차원은 비교적 유사한 의미를 지닌 단일한 형태를 띠고 있다. 그동안의 선행 연구들이 외로움을 관계에 대한 불만족으로 설명해 온 가운데, 본 연구에서도 관계에 대한 개인 욕구 결핍과 좌절이 관련 있는 것으로 나타났다. Russell, Peplau와 Cutrona(1980)의 연구 결과와도 일치하는 것으로, 외로움을 특징짓는 대표적 요인인

소외감, 슬픔, 불안, 우울, 불행 등이 제시된다. 일반적으로 외로움은 우울의 특징으로 정의될 만큼 밀접한 관련이 있다(Radloff, 1977). 우울은 의욕이 저하되고 무기력하며 활기를 잃은 상태로서, 정신적 에너지가 소진되어 아무것도 할 수 없는 지경이다. 따라서 둘 간에 기능적으로 구별되나(Hawkey et al., 2006) 외로움의 경험이 빈번할수록 고독으로 발전되고, 이는 다시 우울과 슬픔으로 심화되듯이, 외로움은 고독에 비해 상대적으로 삶의 만족을 저하시키는 요인으로 작용할 가능성이 더 크다고 볼 수 있다.

고독과 외로움은 성인기의 이행 과정 중에 경험하는 주요한 정서로서, 개인 역할과 성취, 자기 평가와 반성, 사회 변화, 미래에 대한 기대, 상실과 이별 등의 여러 요인이 복잡하게 얽혀있다(Miller, 2017). 성인 초기는 선진국 진입 이후의 한국 사회를 경험한 세대로, 이른바 MZ세대로 지칭하기도 하는데, 연령이 어릴수록 개인의 권리와 선택, 자유를 우선시하는 개인주의 성향을 강하게 드러냄으로써 이전 세대와는 다른 사고 및 행동 방식을 갖고 있다. 가령, 자기 계발과 노력을 통한 개인적 성장을 추구하고 각자의 삶을 스스로 책임지는 데 가치를 두는 만큼, 삶의 만족에 대한 높은 관심과 기대감을 갖고 있다.

그러나 이러한 ‘각자도생’의 삶은 인간성의 상실에 기여하기도 한다. 한창 가치관을 확립하고 최선의 선택을 이끌어내는 성숙한 심리적 자율성이 요구되에도 불구하고, 인구구조와 산업별 노동시장의 변화로 경기 침체가 지속되고 많은 세대가 힘겨워하는 가운데, 자립을 시작하는 청년 세대는 취업난으로 더 많은 어려움을 겪는다. 취업 경쟁과 속도에 뒤처진 개인은 소외되는 것에 대한 두려움과 절망, 열등감, 분노 속에서 불안정한 삶을 살아간다. 삶(학업, 일, 애정 등)의 불확실성과 그에 대한 인내력의 부족은 풍요로운 사회와 대비되어 고독과 불안을 초래하고, 자기중심적 성향은 더욱 강화되어 가는 것이다(Arnett, 2015). 업무와 휴식 시간, 기회 비용, 자기 계발 등 어느 것 하나 포기하기가 쉽지 않다 보니 타인과 접촉할 경제적·심리적 여유가 없어 외로움에 더 취약하다. 또한, 디지털 노마드(digital nomad), 디지털 네이티브(digital native)라는 또 다른 이름으로 불리듯이 해체성과 익명성이 강한 디지털 사회의 상호작용에 익숙하고, 이를 현실에서의 공동체 삶으로 인식하는 경향이 있다. 실제 20·30대는 온라인을 통해 맺는 관계를 가장 중요한 사회적 관계로 생각하는(Kang, Oh, Cho, & Kim, 2021) 동시에 소셜 미디어(SNS)로 접한 타인의 삶을 이상적으로 여기고 자신과 비교함으로써 상대적 박탈감의 경험이 증가하는 것으로 보고된다(Jin, 2022). 상대적 박탈감은 부정적인 미래 전망과 사

회적 고립 수준을 강화시킴으로써, 자살 위험에 직접적인 영향을 미치게 된다(Lee, Shin, & Yoon, 2022). 세계보건기구(WHO)의 「2022 World Mental Health Report」에 따르면 전 세계적으로 우울증을 경험하는 20·30대의 비중이 급증하여 높은 수준을 차지하고 있다. 국내 조사(Health Insurance Review & Assessment Service, 이하 HIRA, 2022) 또한 이들이 가장 우울한 연령 집단으로 집계되어 매우 심각한 수준이다. 더욱이, 한국의 20·30대는 이전 세대에 비해 스트레스에 취약하고, 주변 환경에 대한 민감한 반응과 왜곡된 사고방식을 하는 경향이 있으며, 제한된 지식으로 의사결정을 하는 경향이 높아 삶의 질이 감소되기 쉽다(Lee et al., 2022; Choi, Han, & Park, 2022). 같은 맥락에서 본 연구 결과 또한, 고독에 대한 20대의 인식 차원이 상당 부분 극단적이고 부정적인 경향이 높으며, 연대와 협력 또는 희생에 과도한 거부적 반응을 보이는 것으로 나타났다. 가령, ‘짜증나다’, ‘허송세월’, ‘희생하다’, ‘불행하다’, ‘함께 하는’, ‘심란하다’, ‘회피하다’ 등의 인식이 범주의 주요 요인을 형성하고 있는 가운데, 문제는 한쪽으로 지나치게 치우친 상태로서 개인과 사회의 공존이 불균형을 이루고 있다는 점이다. 이는 젊은 세대일수록 미래의 행복을 위해 사회적 유대를 맺고 현재를 희생하는 부담을 갖기보다 개인의 자유와 영리를 더욱 중시하고 즉각적인 안정과 휴식을 선호하는 것으로 이해된다. 이러한 상황은 갈수록 약화되는 상호 간 소통과 맞물려 끊임없이 홀로 있고자 하는 갈망을 증가시키고 사회적 고립을 초래한다. 미디어로 항상 소통하고 연결되어 있지만 오히려 실존적 공허함은 더 커질 것으로 예측된다. 이 같은 맥락에서 20대의 고독(2차원)은 ‘여유(자유)-위축(자신감 결여)’, ‘내부 지향(불안)-외부 지향(불만족)’으로, 외로움(2차원)은 ‘갈등-공허’, ‘무력감-소진’의 차원으로 볼 수 있다.

한편, 30대의 고독(2차원)은 ‘여유(탐구)-위축(회피)’, ‘내부 지향(결핍)-외부 지향(우울)’으로, 외로움(2차원)은 ‘무력감-공허’, ‘불안-우울’ 중심의 심리 작용이 반영되어 있다고 하겠다. 30대는 20대와 다른 양상을 띠고 있다. 가족과 직업을 비롯한 사회적 역할 및 책임에서 활발한 변화가 일어나는 시기로, 20대보다 비교적 현실적이고 실리를 중시한다. 그 과정에서 개인 삶의 욕구와 사회 참여의 균형을 효과적으로 관리하는 일은 쉽지 않다. 시간과 에너지가 제한될 수밖에 없고, 개인 관계망의 유지는 점차 어려워져 고립으로 이어지기도 한다. Cho와 Joo(2020)에 의하면, 우울증은 관계의 어려움(단절)과 현재 느끼는 외로움 간에 유의한 관련성이 있다. 더욱이, 이들 또한 20대에 이어 사회적 이정표를 비롯한

개인의 성취를 타인과 비교하고 평가함으로써 우울하고 무력한 증상을 경험할 수 있다. 즉각적인 개선이 어려운 상황일수록 그 고통은 스스로 감내해야만 하기에 이들은 재충전을 위한 고독을 선호함으로써 소진을 예방하고 스트레스를 감소시키려는 시도가 나타나는 것으로 보인다.

이로 보아, 성인 초기의 고독은 삶의 필수 불가결한 자유와 휴식 그리고 회복의 시간이며, 낭만이자 동경의 대상임을 알 수 있다. 다만, 20대는 답답한 현실에서 벗어나려는 일탈에 가까운 은둔처로 인식하는 반면, 30대는 삶의 향상을 위한 자기 탐색의 기회로 인식한다는 점에서 미묘한 차이가 있다. 모두 무력감과 공허감을 호소할 수 있으나 30대가 20대에 비해 삶의 방향성이 뚜렷하고 인내심을 갖고 극복하려는 경향이 있다는 점에서 시행착오로 인한 내적 갈등이나 소진으로 인한 외로움의 경험은 적은 것으로 해석된다.

이후 중년기로 접어든 개인은 가정과 사회의 중추적인 역할을 담당하게 되면서 힘과 권위를 부여받는다. 또한, 자신의 내적 과정에 관심을 갖고 삶의 목적과 주관적 만족에 대해 스스로 질문하고 해결하려는 경향이 있다. 가장 중요한 시기인 만큼, 일과 가정의 양립에서 발생하는 스트레스가 고독과 외로움의 주요 요인이 된다. 그 유형과 심각성은 다르지만 가족 부양과 노후 준비에 대한 책임감과 부담감을 동시에 짊어지고 있는 결과로 볼 수 있다. 그러나 후반으로 갈수록, 가족·친구와 더 깊은 관계를 형성하고, 외부 방해 없이 양질의 시간을 즐기는 형태로 변화될 수 있다. 이는 자신을 이해하는 관용이 타인에 대한 관용으로 발전함으로써 성숙에 이르게 됨을 나타낸다. 관련하여, Seo와 Jeong(2017)의 연구에 따르면 중년기에는 가족과 일의 의미, 직장 만족도를 삶의 주요한 가치로 생각하고 있다. Kang과 동료들(2021)의 연구에서도 가족을 중심으로 한 관계가 중년기의 외로움을 감소시키는 요인으로 작용한다고 나타나 가족관계만족도가 삶의 질에 중요한 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

그 가운데, 40대의 고독(2차원)은 '여유(전환)-위축(두려움)'과 '내부 지향(무력감)-외부 지향(혼란)'으로, 외로움(2차원)은 '무력감-공허', '소외감-쇠퇴' 중심의 차원을 이루고 있다. 40대는 중년기로서의 새로운 전환을 겪는 시기로, 가정과 경제적 안정이 더욱 강조된다(Levinson, 1986). 40대 이상부터는 주관적 웰빙이 감소하기 시작하는데(Statistics Korea, 이하 KOSTAT, 2023), 대체로 경력의 정체나 불만족이 성취하지 못한 감정으로 이어져 미래에 대한 두려움과 혼란을 가져온다. 그에 대한 방안으로 인생 목표를 재점검하고 자기 계발에 힘쓰며, 일과 가정의 균형을 유지하기 위해 노력하는 동안 정작 개인적 관계에 소홀해질 수 있다. 이는

삶의 안녕감을 저하시켜 사회·정서적 고립을 초래하기 쉽고, 그로 인한 소외감과 무력감은 고독과 외로움의 원인이 된다. 따라서 40대는 삶과 미래에 대해 최대한 사색하고 인내하며, 급변하는 복잡한 사회 변화에 대처하고자 노력하는 적극적인 세대인 것으로 이해된다.

한편, 50대에 이르러서는 다른 시기보다 사회·경제적 지위가 상대적으로 안정된다. 그러나 역설적이게도 50대의 고독(2차원)을 '여유(자기 발견)-위축(취약)', '내부 지향(무력감)-외부 지향(투쟁과 인내)'으로, 외로움(2차원)을 '헌신-인내', '고립에 대한 두려움-앞날의 고민'에서 설명된다고 볼 때, 이들의 삶이 다른 세대와 견줄 수 없이 상당 부분 여유로워졌다고 할 수 없다. 그 현실을 뒷받침하듯, KOSTAT의 「National Quality of Life 2022 Report」에 따르면, 50대의 전반적인 행복 수준은 40대보다 낮은 것이 특징이다. 한국발명진흥회(KIPA)의 「2022 Social Integration Survey」에서도 50대가 60대에 이어 다른 연령(20대~60대 이상)보다 행복감과 자신의 사회적 지위를 낮은 수준으로 인식하고 있음을 보고하였다. 특히 주의 깊게 살펴볼 점으로, 주요 선진국에서는 40대 이후부터 행복감 수준의 증가가 일반적이지만 한국은 50대 이후부터 감소하는 현상이 발견되고 있다(Kim & Jung, 2019). 우울과 불안에서도 50대가 40대보다 높은 것(Kim & Lee, 2006)으로 나타나 여전히 이 시기에 수반되는 스트레스가 이들의 삶의 만족도를 감소시키고 있음을 알 수 있다. 후반에는 적극성과 의욕, 경험에 대한 개방성이 감소하기 시작하면서 개인의 내적 상태에 더 큰 관심을 가진다. 사회적 가치와 기여도에 대한 인식 변화와 함께 노후 계획을 비롯한 새로운 목표 의식을 재모색하는 과정으로 전환된다. 이는 위기를 가져오기도 하나 그동안의 책무를 다 하느라 소홀했던 자기실현을 이루어 내기에 최적의 시기가 될 수 있다(McCrae & Costa, 2003; Roberts, Walton, & Viechtbauer, 2006). 그러나 50대의 현재는 다른 세대보다 물질적으로 풍요한 시기임에도 불구하고 충족되기 어려울 만큼, 현실적으로 다른 세대들의 상황과 크게 다르지 않다. 급변하는 사회 환경 속에서 퇴직을 준비하거나 주된 일자리에서 이미 물러난 50대가 적응하는 일은 쉽지 않다. 특히, 노부모 부양과 성인 자녀의 경제적 자립이 늦어지면서 부양 책임은 가중되고 있고, 스스로를 돌볼 여력은 감소되어 불안정한 노후의 삶으로 이어지고 있다. 이로 미루어 보아, 50대의 고독과 외로움에는 주관적 인식 수준을 넘어선 주거와 경제 상태 등의 객관적 조건이 더 중요한 요인이 될 수 있음을 알 수 있다.

종합하면, 중년기의 고독은 자신을 재발견하고 중년의 변

화에 새로운 의미를 부여함으로써 삶의 향상과 안정된 노후를 준비하는 기회의 시간으로 다루어진다. 상당한 책임과 부담을 감당하는 동시에 내적 욕구를 억제하고 인내하는 것이 중요한 도전 과제임을 분명히 보여준다. 이는 오늘날 중년이 경험하는 정신적 혼돈이 그 어떤 세대보다 심각한 문제를 수반함으로써 두 정서를 비롯한 두려움, 상실, 공허함과 유의한 관련이 있음을 시사하고 있다.

마지막으로, 60대의 고독과 외로움에는 은퇴와 건강 문제, 사회적 연결망의 감소, 이혼/사별이 주요 요인으로 작용한다. 이는 ‘여유(성찰)-위축(상실)’, ‘내부 지향(근심)-외부 지향(불안)’의 고독(2차원)과 ‘회의(세월의 고단함이 허무함으로)-애환(혼돈 속 균형)’의 1차원적 중심의 외로움이 반영되어 있다고 볼 수 있다. 60대는 다른 세대와 달리, 외로움의 차원을 구체화하는 단어들의 배치 관계가 분별이 모호할 만큼 매우 유사하여 해석에 어려움이 있었다. 이에 대한 추론으로서, 노년기에는 새로운 생애 단계의 시작과 그 의미를 재정립하는 일에 기대감을 갖기도 하지만 자신의 삶을 되돌아보는 과정에서 경험하는 무력한 좌절감과 외로움에 의해 과거와 현재 사이에서 혼란스러워 한다(Erikson, 1982; Levinson, 1990). 그러나 외향성과 활력이 감소하는 반면, 순응성은 오히려 증가하듯이(Hutteman, Hennecke, Orth, Reitz, & Specht, 2014; Jecker, 2020), 전반적으로 안정적인 정서 상태를 유지하고 있음을 알 수 있다(Bleidorn et al., 2022). 이에 노년기는 지금까지의 인생 경험을 모두 통합하고 긍정적으로 수용할 것인지 혹은 허무하고 비참한 심정으로 괴로워하며 절망감에 빠질 것인지에 대한 문제 사이에 놓여 있는 중요한 시기로 보인다. 이러한 맥락에서 노인의 외로움은 다른 세대와 달리, 삶에 대한 궁극적 관심을 통해 통합성과 일관성을 갖추고 있으며, 지난날의 갈등(후회, 원망, 씁쓸함 등)과 죄책감을 해소하고 세월의 고단함과 현재의 혼란 속에서 균형을 찾기 위한 애환의 산물로서 이해할 수 있겠다.

한편, 노년기의 고독과 외로움의 수준은 가장 높은 것으로 알려져 있다. 앞서 언급한 대로, 60대 이상의 사람들은 다른 연령보다 자신의 사회적 지위를 가장 낮은 수준으로 인식한다. 행복감 역시 가장 낮은 수준이며(KIPA, 2022), 이러한 주관적 웰빙 수준은 고연령과 적은 소득일수록 그 경향성이 더 뚜렷해짐을 보여준다. 노년기에는 그동안의 삶의 성취를 검토하고 그 여정을 이해하는 것뿐만 아니라, 새로운 활동 양식을 형성해야 한다. 과거에는 노후를 단순히 늙어가는 시간으로 보낸다면 오늘날의 노년기는 그동안 생계를 위한 책임으로 오랫동안 살피지 못한 자기 자신에 집중함으로써 인

생을 재설계하고 삶의 의미를 재발견하는 일이 중요하다. 그러나 대부분 건강 약화에 따른 활동 감소로 혼자 있는 시간이 증가하면서 사회적 고립을 경험하기 쉽다. 가령, 이들의 고독과 외로움은 젊은 성인과 중년 성인에 비해 유병률과 심각한 기능 장애에 기인할 가능성이 높다(Carrasco, Crespo, Rubio, & Montenegro-Peña, 2022; Hawkey et al., 2022). 그 중, 청각 및 시각 장애는 노년기에 흔히 발생하는 질환으로서 의사소통의 어려움을 가져오고 사회적 상호작용을 감소시켜 삶의 질을 저하시킨다. 고독과 외로움을 포함한 불안, 우울, 인지 기능 저하, 자살 및 사망률 증가 등의 전반적인 신체적·심리적 문제와 동시다발적으로 발생(Simning, Fox, Barnett, Sorensen, & Conwell, 2019)하는 가운데, 오늘날에는 중년기에서부터 이어진 이중 부양 부담에 의해 개인적으로 사회 활동에 쏟는 시간과 에너지가 부족하다. 노인 인구가 급증하고 있는 상황에서, 노화로 인한 기능 장애에 대처하고 정신 건강 및 육체적 건강 증진을 위해 예방 및 치료와 실효성 있는 정보 안내 등의 사회적·환경적 지원을 제공할 필요가 있다. 이처럼, 노인의 고독과 외로움은 생물학적 요인이 주요 원인 중 하나로 작용하고 있음을 알 수 있다.

여기서 주목할 만한 사실은 이들의 고독과 외로움의 주요 차원이 ‘괴롭다’, ‘무력감’, ‘적막감’, ‘한가하다’, ‘허송세월’ 등의 요인을 구성하고 있어 젊은 세대와 다른 양상을 보인다는 것이다. 젊은 세대에게 고독과 외로움은 일종의 휴식과 도피를 위한 낭만적 경험으로 인식되기도 하지만 주로 성취, 경쟁, 사회적 비교, 타인에 대한 무관심 등에서 야기되는 분노와 짜증, 열등감과 같은 각성된 반응을 이끌어내는 특징이 있다. 반면, 노인에게는 이 같은 고독의 여유나 한가로움은 심리적·신체적 고통을 수반하고 상당한 정신적 부담감을 가져온다. 예컨대, Rubenstein과 Shaver(1982)가 외로움의 주요 요인으로 제기한 ‘혼자 있음, 지루함, 배우자나 연인이 없음, 할 일이 없는 상태’는 다른 시기보다 상대적으로 노년기에 두드러지는 경험이다. 주로 침체된 반응을 보이는 가운데, 고립은 외로움과 적막감을 가져오고 이는 다시 고독의 상황에 내몰게 됨으로써 악순환이 반복된다. 이 점을 상기했을 때, 고독이라는 단어에 내재한 이들의 두려움, 공허감, 불안감 등의 실재가 보다 절실하게 이해된다.

그 밖에도 다른 연령에 비해 유독 ‘그립다’, ‘발전하다’, ‘여유’, ‘인내하다’, ‘희로애락’, ‘희생하다’ 등의 요인이 고독과 외로움의 주요 범주를 구성하고 있다는 점은 흥미롭다. 동시에 ‘눈물겹다’, ‘혼란하다’, ‘흔들리다’ 등의 인식이 혼재되어 있는 것으로 보아, 이들 또한 고독하고 외롭기는 마찬

가지이다. 특히, 60대에는 직면한 상황과 문제를 받아들일 수 있는 자족적 태도를 갖추고 있음을 알 수 있는데, 어떠한 역경 속에서도 삶의 의미를 발견하고, 노력과 인내를 통해 극복해 나가려는 방식으로 볼 수 있다. 이들이 살아온 시대 역시 자유주의에 기반하고 있지만 어떤 공동의 목표를 이루고자 할 때 개인보다 공동체적 의식이 더 큰 역할을 해 왔다는 점은 다른 세대와 구분되는 독특한 현상이다. 같은 맥락에서 현재 60대는 개인주의적 삶과 이해관계를 추구하기보다 집단주의에 익숙하고 가족과 공동체에 대한 개인의 의무와 도리가 중요시된 사회·문화를 거쳐 왔다. 그만큼 헌신과 협동, 희생적인 책무를 담당해 온 세대인 것이다. 그러다 평생 헌신해 온 자신의 역할과 자리로부터 물러날 무렵, 주변과의 관계는 상당 부분 단절되거나 소원해진다. 특히 개인주의적 삶에 익숙한 젊은 세대와의 소통은 어려워지고 가치관이 충돌하기 쉽다. 비슷한 시기에 겪는 생활 사건(질병, 죽음, 역할 상실, 경제적 위기 등) 역시 이들에게 상실감과 비극, 혼란감 등을 가져다주어 더욱 고독하고 외로울 수밖에 없다. 특히, 고독의 주요 인식이 ‘걱정하다’, ‘공포’, ‘두렵다’, ‘병들다’, ‘불행하다’, ‘심란하다’, ‘절망하다’, ‘파괴적’ 등으로 형성되어 있는 점은 고연령층이 삶의 여러 영역에서 건강을 가장 중요시하는 집단임을 주장한 Carrasco와 동료들(2022), Choi와 Song(2017)의 연구와 맥을 같이한다. 이는 자립적 생활이 어려워 주변에 의지해야 하거나 그조차 없을 경우, 남은 삶을 어떻게 영위해야 할지에 대한 근심이 많아진다고 이해할 수 있다. 고령층일수록 가족관계와 생활 수준, 건강을 매우 중요하게 인식하는 경향이 높은 만큼, 노인의 고독과 외로움에 대한 개입 방안은 경제·대인관계·건강 측면의 세 가지 영역에서 접근할 필요가 있겠다.

한편, 60대 이상의 삶의 만족도가 경제력과 밀접한 관련이 있는 것은 단순히 자원에 대한 검소함과 절약을 놓지 못하며 살아온 오래된 습관 때문만은 아닐 것으로 판단된다. 그런 점에서 노년기의 고독과 외로움은 삶에 대한 헌신과 담대함 그리고 책임감을 반영하고 있다고 볼 수 있으며, 결코 가볍지 않은 인생의 무게를 가늠할 수 있다. 아울러, 죽음에 다가가고 있는 노인의 삶은 젊은 세대에게 안정적이고 평온해 보일 수 있으나 정작 무료하고 공허한 일상이 되기도 한다. 이들의 복잡한 이면을 살펴본다면 그에 대한 마음과 한 인간으로서 지키고 싶은 존엄에 대해 깊이 이해할 수 있을 것이다.

특히, 최근에 고독을 경험하는 젊은 연령층이 증가하고 있고, 의도하지 않은 고립뿐 아니라 자발적 선택에까지 이르게 되면서 더 이상 고독이 특정 연령 집단에서 해당되는 현상만

이 아니며, 고독이 지니는 긍정적 효과에도 주목할 필요가 있음을 알 수 있다. 그러나 홀로 고독에 전념하며 내면세계를 성숙시키려는 사람이 있는가 하면, 전체 속에서 이를 실현하는 데 편안함을 느끼는 사람이 있다. 이 같은 상반된 양상은 본 연구에서 고독의 차원을 통해 명확하게 발견되었다. 또한, ‘만성성’이 고독의 일부 구성 차원을 이루고 있는 점에 비추어 볼 때, 고독은 상황에 관계없이 만성적이고 제약됨이 없이 유발되며, 반드시 특정한 정서를 포함하지 않는 것으로 해석된다. 이러한 만성적 특성은 Russell과 동료들(1980)이 개정된 UCLA 척도를 우리 문화에 맞게 번안 및 타당화한 Kim과 Kim(1989)의 연구 결과에서도 확인할 수 있다.

기존에 정립된 고독과 외로움의 개념은 비교적 유사한 프로파일을 갖고 있어 정작 현실에서 구분하기에는 모호하다. 본 연구에서 두 정서는 각 차원의 일부를 구성하는 것으로 나타나 양방향적으로 연관되어 있음이 확실시해 보인다. 고독과 외로움에 대한 인식은 개인의 발달 단계적 특성과 사회·심리적 여건 등을 고려하여 상대적으로 다를 수 있을 것으로 판단된다. 그러나 고독은 불안이라는 인식이 깊이 내재하고 있고, 긍정적 의미를 비롯한 개인의 두려움이 잠재된 다차원적 정서임을 알 수 있다. 그에 반해, 외로움은 신체 및 정신 건강을 위협하는 부정적 요인과 주요하게 관련되어 있어 두 정서는 분명하게 구분됨을 알 수 있다.

이를 바탕으로, 본 연구는 고독과 외로움에 대한 한국인의 인식을 통해 한국 사회의 보편적이고 특수적인 정서적 특성을 살펴보았다는 점에서 의미있는 시사점을 제공한다. 첫째, 한국 성인의 관점을 반영하여 이들의 인식에 전제된 실제적이고 독특한 세대 경험 및 지식을 사회·발달적 맥락과 연결해 포괄적으로 다루고자 하였으며, 두 정서에 기저한 공통적인 차원을 통해 규명하였다. 이는 추후 연령별로 특화된 정서 측정 도구 개발 및 관련 연구 수행을 활성화하는데 참고할 수 있다. 둘째, 고독이 지닌 성장과 파괴의 상반된 양면성으로부터 긴밀한 관련성을 모색하고 그 의미를 재조명함으로써, 그동안 개인의 삶과 질을 위협하는 것으로 인식되어 온 고독의 부정적 측면을 살펴봄과 동시에, 고독의 긍정적 측면과 자발적 고독의 연관성을 탐색하였다. 셋째, 고독과 외로움의 단어 도구를 활용함으로써 기존의 척도로 살펴보기 어려웠던 한국인의 두 정서적 경험을 명료화하고 개인의 내·외적 요인을 살펴어 응답 왜곡의 가능성이 높은 척도의 단점을 최대한 보완하고자 하였다. 이는 참가자의 경험과 의미를 분석하고 설명하는 데 중점을 둔 질적 연구에서도 동일하게 적용된다. 그 가운데, 본 연구는 고독과 외로움의 개념적인 정의와 쓰임을 명확하게 구분하고 각 정서의 원형적인

특성을 발견함으로써, 두 정서가 혼용되고 있는 비일관된 상황적 한계를 극복하고 더 나은 정서 경험을 촉진하는 데 의미있는 정보를 도출했다고 본다. 이를 토대로, 향후 고독과 외로움을 타당하게 측정하는 실효성 있는 도구 및 효과적 개입 방안이 마련되기를 바란다. 넷째, 젊은 세대에서 자발적 고독이 심화되고 있고, 사회병리적 문제로 이어질 가능성이 클 수 있음을 발견하였다. 물리적·심리적 관계의 공백은 사회 전반에 걸친 개인의 고립과 그에 따른 심각한 문제로 귀착될 수 있으므로, 고독을 자처할 때도 그저 고독의 긍정성에 속단하지 말고, 그에 잠재된 위험성에 각별히 주의해야 함을 알린다. 마지막으로, 고독과 외로움 속에서 개인의 상황과 한계를 인정하고, 삶의 가치와 의미를 명확하게 인식하는 데 있어 요구되는 두 정서의 고유한 특징을 밝혔다. 즉, 생애 전반에 고독과 외로움을 순조롭게 다루어 나가는 데 필요한 개인의 바람직한 인식과 태도 발달에 있어 고려할 수 있다. 이는 정신 건강 증진을 위한 공적·사회적 개입 방안 마련에 필요한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

그럼에도 불구하고, 연구가 지닌 한계점을 제기할 수 있다. 첫째, 본 연구에서 참가자의 연령은 20대부터 60대를 이루고 있다. 후속 연구에서는 아동, 청소년 혹은 노인의 연령 범위를 보다 확대해서 조사한다면 고독과 외로움에 대한 더 많은 대상자의 인식을 살펴볼 수 있다. 둘째, 성별을 구분하고 이를 차원적으로 다루어 그 의미와 특징을 살펴본다면 남성과 여성의 생애 발달 주기에 적합한 지원계획을 수립하고 실현하는 데 유용한 자료를 제공할 수 있을 것이다. 셋째, 고독과 외로움의 수준에 따라 집단을 나누고 그 유형별 차이와 영향 요인을 탐색할 필요가 있다. 마지막으로, 이 과정에 대해 고독의 양가적인 특성을 고려하여 고독의 비선호 집단과 선호 집단 간의 차이와 함께 다루는 작업도 의미 있을 것으로 본다.

고독과 외로움은 인간 본질의 모습으로(Wood, 1987), 인간이 존재하는 모든 시대와 문화에서 다양한 형태로 존재한다. 개인은 자신을 둘러싼 환경으로부터 벗어나 온전히 독립적인 삶을 향유하려 하지만 불가능한 일이며, 이는 삶 자체를 부인하는 것과 다르지 않다. 따라서 고독과 외로움을 완전히 해결하는 방법은 사실 없다(Cacioppo & Patrick, 2008). 다만, 내면의 중심이 분명하게 세워지고 고독의 심연을 아는 현자들은 고독의 양면성을 잘 알고 건설적인 방향으로 조성해 나갈 수 있으나 현대를 살아가는 우리는 그렇지 않다. 고독에 익숙하지 않고, 진정한 경험으로서 승화시킬 훈련이 되어 있지 않아 고독을 신중하게 고려할 필요가 있다. 그러나 힘들어 수반된다는 이유로 최선의 노력으로 슬기롭게 대처하

기보다 자기 보호에만 몰입한 나머지 그 상황을 기피하거나 일방적으로 관계를 단절하는 자기중심성에 얽매이기도 한다. 즉, 사회로부터 자유를 획득하려는 방편으로 고독을 선호할 가능성이 높다는 것이다(Burger, 1995). 이는 표면적으로 자의적 행태를 띠고 있어 합당하고 유용하며 멋스러운 것으로 이해될 수 있으나 실상, 자기 책임을 부정하고 회피하는 이기적 행태에 불과하다. 모든 존재는 고독하나 전체로 존재하듯이, 자유로운 삶은 당연한 권리이더라도 그것이 개인에게 정당하다는 이유로 공동체에 위배 되는 일이 관찮다는 의미는 결코 아니다. 고독은 개인의 사회적 책임과 의무를 충실하게 다하고 있다는 전제 하에 그 의미와 효용이 통하게 된다(Pavlic, 2021). 혼자만의 시간과 사회적 상호작용 간의 균형은 필수적이다. 견디기 힘든 현실과 고독의 순간에 놓이더라도 고독이 지닌 부정성에 체념하기보다는 외면하지 않고 마주하면서 희망적인 면을 발견하려는 노력이 필요하다는 점에 주목할 필요가 있다.

그 가운데, 일부 세대별로 이를 헤쳐나가는 방식에서 뚜렷한 양극화 현상이 발견되고 있다. 이는 개인의 삶이 더 이상 특정 계층이나 집단에 의해 인도되지 않는다는 점을 시사한다. Giddens(1991)는 이러한 사회 현상이 개인주의 사회로의 지속적인 발전을 예견하고 장려하는 것이며, 가족과 공동체에 대한 기본적 책임과 권리를 포기하고 개인에게 긍정적 지침으로 작용하는 삶의 나침반을 스스로 내려놓은 것과 다를 없음을 언급하였다. 그만큼 현대 사회는 근본적 대안을 도출할 수 있는 실천적 대안이 등장하기까지 많은 고민과 소통이 필요하다. 본 연구가 공동체 의식을 함양하고 사회 참여를 촉진시켜 세대 간 연대와 삶의 안정을 도모하는 데 적합한 자료가 되길 기대하면서 갈등을 조정하고 협력하여 개인적으로나 사회적으로 미래 변화에 대한 희망적인 모습을 함께 그려볼 수 있기를 바란다.

## References

- Ahn, S. H., Lee, S. H., & Kwon, O. S. (1993). Structure of emotion: analysis of Korean emotion words. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 7(1), 107-123.
- Alqahtani, A., Ali, M., Xie, X., & Jones, M. W. (2021). Deep time-series clustering: A review. *Electronics*, 10(23), 1-29. <https://doi.org/10.3390/electronics10233001>
- Antonopoulou, K., Chaidemenou, A., & Kouvas, S. (2019). Peer acceptance and friendships among primary school pupils: Associations with loneliness, self-esteem and school

- engagement. *Educational psychology in practice*, 35(3), 339-351. <https://doi.org/10.1080/02667363.2019.1604324>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). New York, Albany: Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Averill, J. R., & Sundararajan, L. (2013). Experiences of solitude: Issues of assessment, theory, and culture. In R. J. Coplan & J. C. Bowker & L. J. Nelson (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 90-108). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Beck, I. L., McKeown, M. G., & Kucan, L. (2008). *Creating robust vocabulary: Frequently asked questions and extended examples*. New York, Albany: Guilford Press.
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münzel T, Lackner K. J., & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, 17(1), 1-7.
- Bleidorn, W., Schwaba, T., Zheng, A., Hopwood, C. J., Sosa, S. S., Roberts, B. W., & Briley, D. A. (2022). Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 148(7-8), 588-619.  
<https://doi.org/10.1037/bul0000365>
- Boers, F., & Lindstromberg, S. (2008). Opening chapter: How cognitive linguistics can foster effective vocabulary teaching. *Cognitive linguistic approaches to teaching vocabulary and phraseology*, 1(1), 1-61.
- Bolmsjö, I., Tengland, P. A., & Rämgård, M. (2019). Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing ethics*, 26(5), 1310-1325.  
<https://doi.org/10.1177/0969733017748480>
- Brennan, E. (2021). Digital loneliness. In A. Fickers, V. Schafer, S. Takats, G. Zaagsma (Eds.), *Digital Roots* (pp. 229-244). Berlin: Walter de Gruyter.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108.
- Bush, L. E. (1972). Empirical selection of adjectives denoting feelings. *JSAS Catalogue of Selected Documents in Psychology*, 2, 67.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & emotion*, 28(1), 3-21.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York, Albany: WW Norton & Company.
- Cacioppo, J. T., Chen, H. Y., & Cacioppo, S. (2017). Reciprocal influences between loneliness and self-centeredness: A cross-lagged panel analysis in a population-based sample of African American, Hispanic, and Caucasian adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(8), 1125-1135.
- Carrasco, P. M., Crespo, D. P., Rubio, C. M., & Montenegro-Peña, M. (2022). Loneliness in the elderly: association with health variables, pain, and cognitive performance. *A population-based study. Clinical and Health*, 33(2), 51-58. <https://doi.org/10.5093/clysa2021a14>
- Chandler, P., & Sweller, J. (1991). Cognitive load theory and the format of instruction. *Cognition and instruction*, 8(4), 293-332.
- Chen, X. L., Dai, X. Y., Bao, L., Wang, M., & Liu, M. (2012). Development and psychometric properties of the solitude behavior scale. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 20(1), 1-10.
- Chen, Y., & Liu, X. (2023). How solitude relates to well being in old age: A review of inter individual differences. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(1), 30-39.  
<https://doi:10.1111/sjop.12862>
- Cho, Y. I., & Joo, E. S. (2020). A qualitative research on the experience of depression in Korean men in their thirties. *Journal of Social Science*, 59(1), 329-379.  
<https://doi.org/10.22418/JSS.2020.6.59.1.329>
- Choi, H. J., Han, S. L., & Park, T. Y. (2022). What is reasonable purchasing decision in 20·30s?: The cause of the new consumption pattern revealed by qualitative research. *Journal of Consumption Culture*, 25(2), 15-36.  
<https://doi.org/10.17053/jcc.2022.25.2.002>
- Choi, I. A., & Song, Y. W. (2017). Perspectives and challenges for geriatric medicine. *The Korean Journal of Medicine*, 92(3), 225-234. <https://doi.org/10.3904/kjm.2017.92.3.225>
- Coplan, R. J., Bowker, J. C., & Nelson, L. J. (2021). *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., Archbell, K. A., Ooi, L. L., Baldwin, D., & Bowker, J. C. (2019). Seeking more solitude: Conceptualization, assessment, and implications of

- aloneliness. *Personality and Individual Differences*, 148, 17-26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.020>
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., & Bowker, J. C. (2021). Social withdrawal and aloneliness in adolescence: Examining the implications of too much and not enough solitude. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(6), 1219-1233. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01365-0>
- De Jong-Gierveld, J., & Kamphuls, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied psychological measurement*, 9(3), 289-299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- Dictionary Study Group. (2018). Dong-A's New Korean dictionary. Seoul: Dong-A publishing.
- 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.
- Elmer, T., Geschwind, N., Peeters, F., Wichers, M., & Bringmann, L. (2020). Getting stuck in social isolation: Solitude inertia and depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 129(7), 713-723. <https://doi.org/10.1037/abn0000588>
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York, Albany: Norton.
- Frijda, N. H. (1970). Emotion and recognition of emotion. In M. B. Arnold (Ed.), *Feelings and emotions: The Loyola symposium proceedings* (pp. 241-250). New York, Albany: Academic Press.
- Galanaki, E. (2005). Solitude in the school: A neglected facet of children's development and education. *Childhood Education*, 81(3), 128-132. <https://doi.org/10.1080/00094056.2005.10522255>
- Gibson, H. B. (2000). *Loneliness in later life*. New York, Albany: St. Martin's Press.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Sacramento, CA: Stanford University Press.
- Gordon, M. (2022). Solitude and privacy: How technology is destroying our aloneness and why it matters. *Technology in Society*, 68: 101858. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101858>
- Halczak, P. (2023). Dictionary representation of the semantics of adjectives signifying emotions. *International Journal Of Lexicography*, ecad016. <https://doi.org/10.1093/ijl/ecad016>
- Han, E. H., & Cha, H. T. (2017). A novel method for modeling emotional dimensions using expansion of Russell's model. *Science of Emotion & Sensibility*, 20(1), 75-82.
- Hawkley, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 39-49.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.
- Hawkley, L. C., Wroblewski, K., Kaiser, T., Luhmann, M., & Schumm, L. P. (2019). Are U.S. older adults getting lonelier? Age, period, and cohort differences. *Psychology and Aging*, 34(8), 1144-1157.
- Health Insurance Review & Assessment Service (2022). Statistics on Diseases of National Interest.
- Hipson, W. E., Kiritchenko, S., Mohammad, S. M., & Coplan, R. J. (2021). Examining the language of solitude versus loneliness in tweets. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), 1596-1610.
- Hong, Y. J., Nam, Y. E., & Lee, Y. H. (2016). Developing Korean affect word list and It's application. *Korean Journal of Cognitive Science*, 27(3), 377-406. <https://doi.org/10.19066/cogsci.2016.27.3.002>
- Hutteman, R., Hennecke, M., Orth, U., Reitz, A. K., & Specht, J. (2014). Developmental tasks as a framework to study personality development in adulthood and old age. *European Journal of Personality*, 28(3), 267-278. <https://doi.org/10.1002/per.1959>
- Hymel, S., Tarulli, D., Hayden Thomson, L., & Terrell-Deutsch, B. (1999). Loneliness through the eyes of children. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence*. (pp. 80-109). New York, Albany: Cambridge University Press.
- Hawkley, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International journal of behavioral development*, 46(1), 39-49. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>
- Hawkley, L. C., Masi, C. M., Berry, J. D., & Cacioppo, J. T. (2006). Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychology and Aging*, 21(1), 152-164. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.152>

- Jang, H. J., & Kim, Y. K. (2020). The development of the tool of representative emotional words to derive the emotional dimensions in the process of emotional development. *Korean Journal of Social and Personality Psychology, 34*(3), 29-58. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2020.34.3.002>
- Jang, H. J., & Kim, Y. K. (2021). Dimensional exploration inherent in Korean interpersonal words. *Korean Journal of Social and Personality Psychology, 35*(3), 1-26. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2021.35.3.001>
- Jang, H. J., & Kim, Y. K. (2024). Solitude and Loneliness: Developmental Exploration of the Familiarity and Appropriateness of Words. *Science of Emotion & Sensibility, 27*(1), 13-46. <http://doi.org/10.14695/KJSOS.2024.27.1.13>
- Jecker, N. S. (2020). *Ending midlife bias: New values for old age*. New York, Albany: Oxford University Press.
- Jin, B. R. (2022). College students' perceived economic status, social media use, relative deprivation, and loneliness. *Journal of the HCI Society of Korea, 17*(1), 15-23. <https://doi.org/10.17210/jhsk.2022.03.17.1.15>
- Johnson, H. D., Lavoie, J. C., & Mahoney, M. (2001). Interparental conflict and family cohesion: Predictors of loneliness, social anxiety, and social avoidance in late adolescence. *Journal of adolescent research, 16*(3), 304-318. <https://doi.org/10.1177/074355840116300>
- Kang, D. S., Oh, Y. R., Cho, H. C., & Kim, H. J. (2021). A study on relating factors affecting loneliness by age group in adulthood: Focused on urban citizens. *NGO Studies, 16*(2), 301-337. <https://doi.org/10.23193/kngos.2021.16.2.301>
- Kang, S. H., Lee, D. H., & Choi, J. H. (2022). Reactive aggression and loneliness among adolescents: A moderated mediation model of social isolation and perceived school climate. *Journal of Educational Studies, 53*(3), 125-149.
- Keesom, S. M., & Hurley, L. M. (2020). Silence, solitude, and serotonin: neural mechanisms linking hearing loss and social isolation. *Brain sciences, 10*(6), 367. <https://doi.org/10.3390/brainsci10060367>
- Kim, C. K., & Cho, M. K. (2019). A structural relationship and latent mean analysis of attachment type among perfectionism, inferiority and loneliness for children. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders, 35*(3), 225-246. <https://doi.org/10.33770/JEBD.35.3.11>
- Kim, D. N. (2023). Individualism, collectivism, liberalism, communitarianism and social change in Korea. *Korean Journal of Social Theory, 63*, 153-196. <https://doi.org/10.37245/kjst.2023.05.63.153>
- Kim, H. S., Kim, J. S., & Lee, K. Y. (2023). The effect of digital utilization on life satisfaction of the elderly: Focusing on the moderated mediating effect of depression and social participation. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare, 78*(1), 41-65. <https://doi.org/10.21194/kjgsw.78.1.202303.41>
- Kim, H. S., & Lee, E. J. (2006). A study on the relation of laughter index, depression and anxiety in middle-aged women. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing, 9*(2), 126-133.
- Kim, K. H., & Kim, J. H. (1989). Korea UCLA Loneliness Scale. *Journal of student guidance, 16*, 13-30.
- Kim, S. A., & Jung, H. S. (2019). The determinants of life satisfaction in different age groups and their policy implications. *Health and Welfare Forum, 2019*(4), 95-104. <https://doi.org/10.23062/2019.04.9>
- Kim, S. J., & Kim, S. E. (2019). Loneliness and Death Anxiety among Older Adults Living in Urban and Rural Communities: The Moderating Effect of Social Capital. *Journal of the Korean Gerontological Society, 39*(1), 127-144. <http://doi.org/10.31888/JKGS.2019.39.1.127>
- Kim, S. Y., You, S. E., Eom, J. S., & Ro, E. Y. (2013). Development and validation of discrete emotions scale (DES). *Korean Journal of Psychology: General, 32*(1), 63-89.
- Kim, Y. K. (2013). The dimensionality of clients' perceptions of counselor's factors as therapeutic factors. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy, 25*(2), 203-226.
- Korea Institute of Public Administration (2023). 2022 Social Integration Survey.
- Lay, J. C. (2018). *Alone but not lonely? Distinct types, antecedents, and correlates of older and younger adults' daily life solitude experiences in two cultural contexts*. (Unpublished doctoral dissertation). The University of British Columbia. Vancouver.
- Lay, J. C., Pauly, T., Graf, P., Mahmood, A., & Hoppmann, C. A. (2020). Choosing solitude: Age differences in situational and affective correlates of solitude-seeking in midlife and older adulthood. *The Journals of Gerontology: Series B, 75*(3), 483-493. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby044>
- Lee, C. J., Park, J. E., Shin, H. Y., Choi, S. M., Seo, D. G., & Kim, J. K. (2022). Development and validation of social media emotional contagion scale (SECS) for 20s adult. *The*

- Journal of the Korea Contents Association*, 22(7), 583-598.  
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2022.22.07.583>
- Lee, H. S. (2018a). *Minjungseorim's Essence Korean dictionary*. Gyeonggi: Minjungseorim.
- Lee, H. S. (2018b). *Minjungseorim's Korean dictionary*. Gyeonggi: Minjungseorim.
- Lee, S. B., Shin, Y. L., & Yoon, M. S. (2022). The effects of relative deprivation of youth on suicide: The serial mediation effect of prospects and social isolation. *Health and Social Welfare Review*, 42(2), 369-389.  
<https://doi.org/10.15709/hswr.2022.42.2.369>
- Lee, U. Y., Min, Y. K., & Lee, Y. E. (2017). Difference between loneliness in late adolescence and adulthood: Focus on validation of social and emotional loneliness scale for adults (SELSA-S). *Kookmin Social Science Reviews*, 28(2), 219-235. <https://doi.org/10.16881/jss.2017.04.28.2.219>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Levinson, D. J. (1990). A theory of life structure in adulthood. In C. N. Alexander & E. J. Langer (Eds.), *Higher stages of human development: Perspectives on adult growth*. New York, Albany: Oxford University press.
- Lin, P. H., Wang, P. Y., Lin, Y. L., & Yang, S. Y. (2020). Is it weird to enjoy solitude? Relationship of solitude capacity with personality traits and physical and mental health in junior college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5060.
- Long, C. R. (2000). *A comparison of positive and negative episodes of solitude*. (Unpublished master's thesis). University of Massachusetts. Amherst, MA.
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578-583. <https://doi.org/10.1177/0146167203029005003>
- Lutz, C. (1988). Ethnographic perspectives on the emotion lexicon. *Cognitive perspectives on emotion and motivation* 44, 399-419. [https://doi.org/10.1007/978-94-009-2792-6\\_16](https://doi.org/10.1007/978-94-009-2792-6_16)
- Marcoen, A., Goossens, L., & Caes, P. (1987). Loneliness in pre-through late adolescence: Exploring the contributions of a multidimensional approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(6), 561-577.  
<https://doi.org/10.1007/BF02138821>
- Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., Gray, K., & Golding, A. (2021). A conceptual review of loneliness in adults: Qualitative evidence synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11522.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph182111522>
- Marquez, J., Qualter, P., Petersen, K., Humphrey, N., Black, L. (2023). Neighbourhood effects on loneliness among adolescents. *Journal of Public Health*, 45, 663-675.  
<https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad053>
- Marshall, N., Timme, N. M., Bennett, N., Ripp, M., Lautzenhiser, E., & Beggs, J. M. (2016). Analysis of power laws, shape collapses, and neural complexity: new techniques and MATLAB support via the NCC toolbox. *Frontiers in physiology*, 7, 250.  
<https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00250>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective*. New York, Albany: Guilford Press.
- Miller, S. A. (2017). *Developmental research methods* (5th ed). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Monterrosa-Blanco, A., Monterrosa-Castro, Á., & González-Sequeda, A. (2021). Online assessment of the perception of loneliness and associated factors in Colombian climacteric women during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Health Promotion Perspectives*, 11(2), 230-239.  
<https://doi.org/10.34172/hpp.2021.28>
- Motta, V. (2021). Key concept: loneliness. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 28(1), 71-81.  
<http://doi.org/10.1353/ppp.2021.0012>
- National Institute of the Korean Language Standard Korean Dictionary. <https://stdict.korean.go.kr/main/main.do>
- Nelson, L. J., & Millett, M. A. (2021). Social withdrawal during emerging adulthood. In R. J. Coplan & J. C. Bowker & L. J. Nelson (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 146-162). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Nguyen, T. V. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and social psychology bulletin*, 44(1), 92-106.
- Nguyen, T., Weinstein, N., & Deci, E. (2022). Alone with our thoughts: Investigation of autonomy supportive framing as a driver of enjoyment during quiet time in solitude. *Collabra: Psychology*, 8(1), 1-25. <https://doi.org/10.1525/collabra.31629>
- Oh, J. A., & Yoo, J. W. (2018). A study on the effects of

- digital literacy on the psychological wellbeing and life satisfaction of the elderly. *Korean Public Management Review*, 32(2), 319-344.  
<https://doi.org/10.24210/kapm.2018.32.2.013>
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (2022). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge, Cambridgeshire: Cambridge University Press.
- Park, I. J., & Min, K. H. (2005). Making a list of Korean emotion terms and exploring dimensions underlying them. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 19(1), 109-129.
- Park, M. J., & Km, S. A. (2022). Characteristics and types of loneliness, social isolation, and mental health problems in single-person households: Focusing on single-person households in Seoul. *Health and Social Welfare Review*, 42(4), 127-141. <https://doi.org/10.15709/hswr.2022.42.4.127>
- Pavlic, E. (2021). *Outward: Adrienne Rich's Expanding Solitudes*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Plass, J. L., Kalyuga, S., & Leutner, D. (2010). Individual differences and cognitive load theory. In J. L. Plass, R. Moreno, & R. Brünken (Eds.), *Cognitive load theory* (pp. 65-88). Cambridge, Cambridgeshire: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511844744.006>
- Pyle, E., & Evans, D. (2018). *Loneliness-what characteristics and circumstances are associated with feeling lonely*. Newport, RI: Office for National Statistics.
- Qu, Q. (2022). Application of MATLAB in signal and system. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 145, p. 01029). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202214501029>
- Quadt, L., Esposito, G., Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2020). Brain-body interactions underlying the association of loneliness with mental and physical health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 116, 283-300.  
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.06.015>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.  
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Rice, D. R., & Zorn, C. (2021). Corpus-based dictionaries for sentiment analysis of specialized vocabularies. *Political Science Research and Methods*, 9(1), 20-35.  
<https://doi.org/10.1017/psrm.2019.10>
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1-25.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>
- Rocklage, M. D., & Fazio, R. H. (2015). The evaluative lexicon: Adjective use as a means of assessing and distinguishing attitude valence, extremity, and emotionality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 56, 214-227.  
<https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2014.09.002>
- Rook, K. S. (1984). Research on social support, loneliness, and social isolation: Toward an integration. *Review of Personality & Social Psychology*, 5, 239-264.
- Rødevand, L., Bahrami, S., Frei, O., Lin, A., Gani, O., Shadrin, A., Smeland, O. B., O'Connell, K. S., Elvsåshagen, T., Winterton, A., Quintana, D. S., Hindley, G. F. L., Werner, M. C. F., Djurovic, S., Dale, A. M., Lagerberg, T. V., Steen, N. E., & Andreassen, O. A. (2021). Polygenic overlap and shared genetic loci between loneliness, severe mental disorders, and cardiovascular disease risk factors suggest shared molecular mechanisms. *Translational Psychiatry*, 11(1), 3.  
<https://doi.org/10.1038/s41398-020-01142-4>
- Rubenstein, C. M., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 206-223). New York, Albany: Wiley.
- 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.
- Schmitt, N., & Schmitt, D. (2020). *Vocabulary in language teaching*. Cambridge, Cambridgeshire: Cambridge university press.
- Seo, Y. S., & Jeong, C. Y. (2017). The relations between self-efficacy, social support, college life adaptation and academic achievement of nursing students. *Journal of Korean Clinical Health Science*, 5(4), 1040-1047.
- Seo, Y. S., An, S. J., Kim, H. J., & Ko, S. (2020). Review on the Conceptual Definition and Measurement of Loneliness Experienced among Koreans. *Korean Journal of Psychology: General*, 39(2), 205-247.

- <http://doi.org/10.22257/kjp.2020.6.39.2.20>
- Simning, A., Fox, M. L., Barnett, S. L., Sorensen, S., & Conwell, Y. (2019). Depressive and anxiety symptoms in older adults with auditory, vision, and dual sensory impairment. *Journal of aging and health, 31*(8), 1353-1375. <https://doi.org/10.1177/0898264318781123>
- Solmi, M., Veronese, N., Galvano, D., Favaro, A., Ostinelli, E. G., Noventa, V., Elisa, F., Tudor, F., Finessi, M., Shin, J. I., Smith, S., Koyanagi, A., Cester, A., Bolzetta, F., Cotroneo, A., Maggi, S., Demurtas, J., Leo, D. D., & Trabucchi, M. (2020). Factors associated with loneliness: an umbrella review of observational studies. *Journal of affective disorders, 271*, 131-138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.075>
- Statistics Korea (2023). National Quality of Life 2022 Report.
- Switek, M., & Easterlin, R. A. (2018). Life transitions and life satisfaction during young adulthood. *Journal of Happiness Studies, 19*, 297-314. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9817-y>
- Teimouri, M., Seyedghorban, Z., & Amirjani, F. (2021). Fragments expert: A graphical user interface MATLAB toolbox for classification of file fragments. *Concurrency and Computation: Practice and Experience, 33*(9), e6154. 1-47. <https://doi.org/10.1002/cpe.6154>
- Vespa A., Spatuzzi R., Fabbietti P., Di Rosa M., Bonfigli A. R., Corsonello A., Gattafoni P., & Giulietti M. V. (2023). Association between Sense of Loneliness and Quality of Life in Older Adults with Multimorbidity. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(3), 2615. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032615>
- Weinstein, N., Hansen, H., & Nguyen, T. V. (2022). Definitions of solitude in everyday life. *Personality and Social Psychology Bulletin, 49*(12), 1663-1678. <https://doi.org/10.1177/0146167222111594>
- Weiss, R. S. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wood L. A. (1987). Loneliness: Physiological or linguistic analysis? *Journal of Social Behavior and Personality, 2*(2), 41-49.
- World Health Organization (2022). 2022 World Mental Health Report.
- Yuan, J., & Grünh, D. (2023). Preference and motivations for solitude in established adulthood: antecedents, consequences, and adulthood phase differences. *Journal of Adult Development, 30*(1), 64-77. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09415-6>
- Zha, D., Foroudi, P., Jin, Z., & Melewar, T. C. (2022). Making sense of sensory brand experience: Constructing an integrative framework for future research. *International Journal of Management Reviews, 24*(1), 130-167. <https://doi.org/10.1111/ijmr.12270>
- Zupan, B., Dempsey, L., & Hartwell, K. (2023). Categorising emotion words: The influence of response options. *Language and Cognition, 15*(1), 29-52. <https://doi.org/10.1017/langcog.2022.24>

## 한국 사회의 고독과 외로움: 인식적 탐색과 이해

장혜진<sup>1</sup>, 김영근<sup>1</sup>

<sup>1</sup>인제대학교 상담심리치료학과

본 연구에서는 대표성을 가진 고독과 외로움의 단어 도구를 개발하고, 두 정서에 대한 한국인의 인식을 차원적으로 살펴보았다. 20대~60대의 성인을 대상으로 단어 분류 과제를 수행하였고, 그 결과를 토대로 단어에 내재한 차원을 발견하였다. 고독의 차원은 모든 연령에서 2차원으로, 외로움의 차원은 60대를 제외한 전 연령에서 2차원으로 나타났다. 고독의 경우, 20대는 '여유(자유)-위축(자신감 결여)/내부 지향(불안)-외부 지향(불만족)', 30대는 '여유(탐구)-위축(회피)/내부 지향(결핍)-외부 지향(우울)', 40대는 '여유(전환)-위축(두려움)/내부 지향(무력감)-외부 지향(혼란)', 50대는 '여유(자기 발견)-위축(취약)/내부 지향(무력감)-외부 지향(투쟁과 인내)', 60대는 '여유(성찰)-위축(상실)/내부 지향(근심)-외부 지향(불안)'으로 명명하였다. 외로움의 경우, 20대는 '갈등-공허/무력감-소진', 30대는 '무력감-공허/불안-우울', 40대는 '무력감-공허/소외감-쇠퇴', 50대는 '현신-인내/고립에 대한 두려움-앞날의 고민', 60대는 '회의(세월의 고단함이 허무함으로)-애환(혼돈 속 균형)'으로 명명하였다. 본 연구는 정서·인지·행동적 측면에서의 다각적인 접근을 통해 고독과 외로움에 대한 개인의 내·외적 상태를 탐구하였다. 이는 정서에 대한 심층적인 이해를 도모하고, 삶의 안정과 정신 건강 증진에 필요한 자료 개발에 활용될 수 있을 것이다.

**주제어:** 고독, 외로움, 정서 단어, 정서 차원, 성인기, 한국 사회, 한국인