

## 외로움-이차공통요인 척도의 개발과 타당화\*

박광배<sup>1)</sup> 이다니<sup>2)</sup> 엄진섭<sup>1)</sup> 장은진<sup>3)</sup> 정안숙<sup>4)†</sup>

<sup>1)</sup>충북대학교 심리학과 <sup>2)</sup>신시내티대학교 범죄학과

<sup>3)</sup>한국침례신학대학교 상담심리학과 <sup>4)</sup>드폴대학교 심리학과

본 논문은 외로움이 네 가지의 이론적 관점들을 일차요인으로 포괄하는 이차공통요인(second-order common factor) 개념이라는 가정에 기초하여 '외로움-이차공통요인 척도'를 개발하고 신뢰도와 타당도를 검증한 것이다. 외로움에 대한 사회심리학적 관점의 개인 간 외로움(소원감), 실존주의 심리학적 관점의 실존적 외로움(고립감), 현상학적 관점의 개인 내 외로움(위축된 사교성), 그리고 긍정심리학적 관점의 외로움 예방 및 치유 요인(자기가치감)을 포괄하는 40문항으로 구성된 척도는 18세부터 75세까지의 성인 1,170명(문항개발 절차 550명, 척도타당화 절차 620명)을 대상으로 탐색적, 확인적 요인분석을 통해 이차공통요인 구조가 명확히 검증되었고, 높은 신뢰도와 준거타당도, 구성개념타당도, 공인(동시)타당도, 변별타당도를 가지는 것이 확인되었다. 본 연구에서 개발된 척도는 넓은 연령범위의 성인이 경험하는 다양한 유형의 외로움을 측정하므로, 외로움 및 사회적 고립감의 일반적인 실태에 대한 기초자료를 제공하는 도구로 활용될 수 있을 것으로 생각된다.

주요어: 외로움, 소원감, 고립감, 위축된 사교성, 자기가치감, 신뢰도, 타당도, 이차공통요인

\* 본 연구는 2022년 문화체육관광부의 지원으로 수행된 외로움-사회적고립감 사례관리 사업 중 외로움 척도 개발로 진행되었으며, 따라서 저자들이 속한 연구팀이 제출한 최종보고서(한국심리학회, 2023) 내용과 겹치는 부분이 있습니다.

\* 본 외로움 척도 개발을 위해 자문으로 애써주신 국내 심리학자 분들께 이 자리를 빌려 감사의 말씀 올립니다.

†교신저자: 정안숙, 드폴대학교 심리학과, E-mail: granble@gmail.com

 © 2023, Korean Social and Personality Psychological Association.  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

인간은 사회적인 동물이고, 가족과 부족 등의 사회적 협동과 연대를 통해서 서로를 보호하며 생존해왔기 때문에 사회적 연결이 단절되거나 고립되면 고통을 경험하게 되고, 다시금 사회적 연대를 회복하려는 갈망과 동기가 생기도록 진화해온 것으로 생각된다(Cacioppo, Cacioppo, & Boomsma, 2014). 다시 말해서, 인간은 협동과 연대를 지속시키는 적응체계의 하나로 오래전부터 '외로움'(loneliness)을 느끼는 정서를 갖게 된 것으로 이해된다.

현대에 들어, 사람들은 인터넷을 통하여 무한한 사회적 가능성을 탐색하고, 빠르고 효율적으로 소통하며, 자기의 관심과 욕구를 많은 사람들과 공유한다. 그러나 역설적으로, 인터넷 환경에서의 사회적 상호작용과 대화, 교류는 사람들이 경험하는 외로움을 증가, 심화시킬 수 있다(Turkle, 2011). 그 이유는 인간의 진화과정에서 외로움 정서가 생성된 것과 동일한 이유(협동과 연대)로 많은 사람들은 사회적 거부와 위협에 대한 고도의 민감성을 가지기 때문이다. 사람들은 다른 사람들이 자신을 보아주고, 수용하며, 원하기를 갈망하면서도, 동시에 사회적인 위협과 거부에 고도로 민감하여 자신을 노출하는 것에 대한 두려움을 또한 가진다(Hawley & Cacioppo, 2010; Laing, 2015). 즉, 사회적 욕구와 사회적 불안이 개인의 내면에서 모순과 갈등을 유발하는 것이다(아래 현상학적 관점이 조망하는 개인 내 외로움에 관한 설명을 참조할 것). 그래서 사람들은 타인으로부터 거부되는 경험을 할 수 있는 가능성을 회피 혹은 최소화하기 위해 컴퓨터 화면 뒤에 자신을 숨기고 다른 사람들이 호감을 가질 것으로 예상되는 이미지(예: 아바타 등)로 자신을 포장, 위장하여 인터넷 환경에서 사회적 욕구를 추구한다. Turkle(2011)은 인터넷에서 사람들이 사회적으로 상호작용하는 이러한 양태를 “자기발명”(self-invention)으로 지칭하고, “유혹적이지만 위험한 마음의 습관”(seductive but dangerous habit of mind)이라고 표현하였다. 외로운 사람들이 인터넷 환경에서 자기

발명을 통한 사회적 활동에 몰두할수록 진실한 관계를 형성할 수 있는 기회가 축소되어 외로움이 더 강화되는 악순환이 초래되기 때문이다. 최근에 서울시는 20대 ~ 30대 청년 100명 중 4명이 취업에 실패하거나 심리적 요인으로 사회에서 고립, 은둔한다고 발표하였다(KBS, 2023. 01. 18.). ‘은둔형 외톨이’로 불리는 청년들의 사회적 활동은 거의 전적으로 인터넷 세계에만 국한되어 이루어진다. 은둔형 외톨이의 외로움은 개인의 정신건강의 문제에 불과한 것이 아니고, 교육체계와 노동시장의 안정성에 광범위하고 심대한 영향을 줄 수 있는 잠재적인 사회문제로 발전할 수 있다(Kato, Kanba, & Teo, 2019). 게다가 한국에서 1인 가구의 비율이 2000년도에 15.5%였던 것이 2020년에는 31.7%로 두 배로 증가해, 가구원 수에서 현재 1인 가구가 가장 높은 비율을 차지하고 있다(박민진, 김성아, 2022). 보건복지부(2022)에 따르면 최근 5년간 연평균 고독사 증가율도 가팔라서 남자의 경우 무려 10%에 달했고 여자의 경우도 5.6%에 이르렀다. 외로움이나 고립으로 인한 사회문제가 더 심화되지 않도록 하기 위해서는 촘촘한 실태파악과 사회적 관심이 필요한데(JTBC, 2023. 01. 19.), 외로움의 정확한 실태파악과 사회적 대처방안의 모색을 위해서는 안정성과 일관성을 가진 신뢰로운 측정도구가 마련되어야 한다(Teo et al., 2018).

지금까지 외로움을 측정할 목적으로 개발된 척도들은 대부분 외로움의 주관적 경험 내용에 대한 명확한 이론적 개념 없이 구성되거나(i.e., UCLA Loneliness Scale, Russell, Peplau, & Ferguson, 1978; Russell, 1982), 특정의 이론적 관점(사회심리학적 관점)에 집중하여 개발되거나(i.e., Differential Loneliness Scale: DLS, Schmidt & Sernat, 1983; Social and Emotional Loneliness Scale for Adults: SELSA, DiTommaso & Spinner, 1993), 특정 연령집단의 외로움을 측정할 목적으로 개발되었다(청소년 외로움 척도, 허정화, 김진숙 2014; 노인 외로움 척도, 이시은, 2019).

본 논문은 외로움의 실태에 대한 과학적인 기초자료를 제공할 수 있는 ‘외로움-이차공통요인(L-SOCF: Loneliness, Second Order Common Factor) 척도’의 개발 과정과 개발된 척도의 요인 구조, 그리고 신뢰도 및 타당도를 보고하기 위한 것이다. 본 연구에서 개발된 L-SOCF 척도는 외로움에 관한 네 가지 이론적 관점들이 가정하는 외로움 정서의 경험을 포괄적으로 반영하여, 성인(18세 이상)이 경험할 수 있는 외로움을 측정하기 위한 도구다. 우선, 외로움에 관한 이론적 관점들을 설명하고, 국내외에서 개발된 기존의 외로움 측정 척도들을 살펴본 후, L-SOCF 척도의 개발과정과 척도의 신뢰도 및 타당도 검증 결과를 제시하였다.

#### 외로움에 대한 이론적 관점

외로움(loneliness)은 고립(isolation)과 자주 혼용된다. 고립은 사회적 연결이 결여된 객관적 상태를 의미한다. 반면, 대부분의 학자들이 동의하는 외로움의 한 가지 특징은 그것이 주관적인 경험이라는 것이다. 객관적인 상태를 의미하는 사회적 고립과 달리, 혼자 사는 사람도 주관적으로는 외로움을 경험하지 않을 수 있고, 많은 사람과 함께 있어도 외로움을 경험할 수 있다. 외로움의 또 다른 특징은 그것이 혐오 경험 혹은 불쾌한 경험이라는 것이다. 혐오 경험은 외로움이 고독(solitude)과 구별되는 중요한 특징이다. 고독은 홀로 있는 시간을 생산적으로 사용하거나 즐기기 위해 자발적으로 홀로 있는 것(voluntary aloneness)을 의미하는 개념이다. 또한 고독을 안정애착 상태에서의 일시적 분리로 개념화하는 시각도 있다(Detrixhe, Samstag, Penn, & Wong, 2014). 반면, 외로움은 ‘원치 않는’ 느낌이고, 애착 대상의 상실로 경험되는 고통이다. 외로움은 개인이 내적으로 성장하는 계기가 될 수도 있지만, 그 경험 자체는 불쾌하고 고통스러운 것이다.

개인이 주관적으로 경험하는 혐오 정서인 외

로움의 내용적 특성에 관하여 심리학 분야에는 크게 네 가지의 이론적 관점이 존재한다. 외로움에 관한 사회심리학적 관점에 의하면 개인이 다른 사람과 가지는 관계가 자신이 원하는 관계에 비하여 양적으로나, 질적으로 부족하다고 지각할 때 생기는 불쾌한 경험이 외로움이다(Perlman & Peplau, 1984). 실존주의 심리학의 관점에서는 자기와 세상, 그리고 자기와 타인이 필연적으로 분리되어 있고, 모든 개인이 본원적으로 혼자라는 자각에 의한 무력감과 공포심으로부터 외로움이 경험되는 것으로 본다(Yalom, 1980). 현상학적 관점은 분열된 자아 혹은 상호 모순되는 자기 개념에서 생기는 자기 불신(self-doubt), 자기 억압(self-inhibition), 혹은 자기 소외(self-alienation)로부터 파생되는 내적 갈등 경험이 외로움이다(Rogers, 1961, 1973). 끝으로, 긍정 심리학의 관점은 앞선 세 가지 관점과는 달리, 외로움을 예방하거나 감소시킬 수 있는 방안을 모색하기 위한 실증연구를 통하여 확인되는 관점으로, 몰입된 사회적 관여(social engagement)를 통하여 삶의 목적 의식을 획득하고 자신의 사회적 가치를 재확인하는 것이 외로움을 줄일 수 있다는 관점이다(Boucher et al., 2021; Sutin et al., 2022; Zhang et al., 2018).

#### 사회심리학적 관점: 개인 간 외로움

외로움에 관한 사회심리학적 관점은 배우자/연인, 가족, 친구 등의 사회적 관계에서 경험되는 결손 즉, 개인 간 관계의 부재, 단절, 결별에 의한 소원함(疏遠; estrangement)에 의해 외로움이 초래된다고 본다.

Weiss(1973, 1974)는 여섯 가지의 사회적 관계가 가지는 고유한 심리적 기능(social provision)을 개념화하였다: (1) 배우자/애인과의 로맨틱/성적 관계는 보안을 제공하고 안전을 보장하는 애착(attachment)의 기능을 가진다; (2) 친구와의 우정 관계는 흥미와 관심을 공유하는 사회융합(integration)의 기능을 가진다; (3) 자식과의 관계는 내가 안녕과 복지를 책임지는 양육 기회

(nurturance)의 기능을 가진다; (4) 동료와의 관계는 나의 기술과 능력을 인정받는 자기가치(self-worth)의 재확인 기능을 가진다; (5) 가족과의 관계는 어떤 상황에서도 의지할 수 있고, 실질적, 물리적 도움을 구할 수 있는 확고한 유대 혹은 연대(alliance)의 기능을 가진다; (6) 스승이나 멘토와의 관계는 믿고 충고와 조언을 구할 수 있는 지도(guidance)의 기능을 가진다. 이러한 사회적 관계에서 결손이 생기면, 그 관계가 제공하는 심리적 기능의 결핍을 초래하고, 결핍된 기능에 대한 지각과 결핍된 기능의 복구에 대한 욕구를 증가시켜서 외로움이 촉발된다.

또한 Perlman & Peplau(1984)는 Weiss(1973, 1974)의 사회적 관계 기능 이론에 기초하여 외로움을 “개인의 사회적 관계망이 질적 혹은 양적으로 상당한 결손을 가질 때 생기는 불쾌한 경험”(loneliness is the unpleasant experience that occurs when a person's network of social relationships is significantly deficient in either quality or quantity)으로 정의하였다. 많은 학자들(i.e., Ernst & Cacioppo, 1999; Mikulincer & Shaver, 2014)이 공유하는 이 정의의 핵심적 특징은 가지고 싶은 혹은 원하는 관계와 현재 실제로 가지고 있는 관계 사이의 차이 혹은 부조화로부터 외로움이 생긴다는 것이다.

외로움에 대한 사회심리학적 정의는 외로움이 부적 피드백(negative feedback)에 기초한 사이버네틱스(cybernetics) 원리(Ashby, 1957; Rikklefs & Miller, 2000)에 따라 발생하는 심리상태라는 가정에 기초하므로, “원하는 관계”에 대한 미도달 혹은 불충족 상태를 전제한다. 따라서 외로움은 배고픔과 갈증과 같은 충족되지 않은 갈망 혹은 욕구의 감각적 경험을 포함한다. 최근에, Tomova et al.(2020)은 자기공명영상(MRI)을 이용한 실험 연구에서 사회적 욕구가 배고픔과 유사한 중추 신경계 반응을 유발한다는 것을 보여주었다. 그들의 연구에서 20명의 참가자는 10시간 동안 금식을 하였고, 또 다른 20명의 참가자는 10시간 동안 다른 사람이 없는 장소에 혼자 격리되었

다. 그런 후 참가자들의 뇌를 자기공명영상으로 스캔하면서 음식 사진 혹은 사람들이 서로 어울리는 사진(예: 사람들이 웃으며 이야기를 나누는 사진 등)을 보여주었다. 금식을 했던 참가자들은 음식 사진을 보여주자 음식과 약물에 대한 욕구에 관여하는 기저핵(basal ganglia) 부위의 흑질치밀부(substantia nigra pars compacta: SN)와 복측피개야(ventral tegmental area: VTN)가 활성화되었다. 그런데, 10시간 동안 사람들로 부터 격리되어 혼자 있었던 참가자들도, 금식했던 참가자들이 음식을 보았을 때처럼, 사람들이 어울리는 사진을 볼 때 동일한 영역(SN/VTN)이 활성화되었고, 활성화의 정도는 사람들과 어울리고 싶은 욕구의 평정치와 높은 상관을 보여주었다. 이러한 실험 결과는 사회적 소원함이 초래하는 외로움은 금식이 초래하는 배고픔과 매우 유사한 갈망 상태라는 것을 의미한다.

#### 실존주의 심리학의 관점: 실존적 외로움

어빈 알롬(Irvin Yalom)은 죽음(death), 자유(freedom), 고립(isolation), 무의미(meaninglessness)를 네 가지의 피할 수 없는 인간의 “실존적 고민”(existential concern)으로 칭하였는데, 그중 고립은 개인 간 고립 및 개인 내 고립과 구별되는 ‘실존적 고립’(existential isolation)을 의미한다(Yalom, 1980). Yalom(1980)에 의하면, 모든 인간은 홀로 세상에 왔다가 홀로 세상에서 떠나야 하는 존재이므로, 실존적 고립은 “우리 각자가 서로에게 아무리 가까워져도 메울 수 없는 마지막 간극”<sup>1)</sup>이고(p. 9), “세상으로부터의 분리”<sup>2)</sup>다(p. 355). 외로움에 관한 실존주의 심리학의 관점은 자기와 세상, 그리고 자기와 타인이 필연적으로 분리되어 있고, 모든 개인이 본원적으로 혼자라는 자각에 의해 외로움이 경험되는 것으로 보는 이론적 관점이다.

실존적 고립은 모든 인간이 불가피하게 처한

- 1) “No matter how close each of us becomes to another, there remains a final, unbridgeable gap”(Yalom, 1980, p. 9).
- 2) “Separation from the world”(Yalom, 1980, p. 355).

객관적 상태를 의미하는 개념이지만, “고립감”(sense of isolation)은 개인차를 가지는 주관적 현상이다(Pinel, Long, Murdoch, & Helm, 2017). 즉, 실존적 고립을 누구나 주관적으로 똑같이 경험하고 느끼는 것은 아니다. Ettema, Derksen, & van Leeuwen(2010)는 고립감을 “자신이 인간으로써 근본적으로 분리되었다는 것을 아는 것에서 생기는 참을 수 없는 공허감, 슬픔, 그리고 갈망”<sup>3)</sup>으로 정의하였다. Josselson(2007)에 의하면, 사람들은 이 세상에서 아무도 자기를 생각하는 사람이 없는 순간들이 있다는 공포스러운 느낌을 가질 때, 실존적 고립감을 경험한다. Pinel et al. (2017)에 의하면, “다른 사람은 나의 경험을 이해하지 못한다”거나, “내 주변 사람들은 환경에 존재하는 물건들에 대해서 나와는 다르게 반응한다”와 같이, 자극에 대한 자신의 주관적인 경험이 다른 사람의 경험과 다르다는 것을 인지할 때 즉, 자신과 타인이 절대적으로 분리되어 있다는 것을 느낄 때, 실존적 고립감을 경험한다.

요약하면, 실존적 고립은 사람이 맺을 수 있는 관계의 유형(예: 배우자, 부모, 자식, 친구, 동료, 등), 관계의 질, 관계의 내용과 상관없이, 누구나 근본적으로 혼자 존재한다는 부정할 수 없는 사실에 기인한다. 그 절대적 고립의 감각적 경험인 실존적 고립감은 자신이 모든 사람으로부터 분리되어 있는 느낌, 사람들 속에 소속되지 못하고 혼자 남겨진(left out alone) 느낌, 불특정의 주변 사람들에게 느끼는 좁힐 수 없는 거리감, 사람들에게 거부되고 소외된다는 느낌, 끝없는 우주 혹은 망망대해와 같은 고립무원의 상태에 홀로 처한 듯한 느낌으로 구성되며, 무기력감, 두려움, 불안 등이 주된 내용을 구성하는 외로움이다(Fromm, 1956; Yalom, 1980).

### 현상학적 관점: 개인 내 외로움

현상학(phenomenology)은 일인칭 관점에서 경험되는 의식의 구조에 관한 학문(Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2013)으로, 모든 의미와 가치가 궁극적으로 인간의 내적, 주관적 경험(experience)에서 비롯된다고 보는 철학, 심리학의 관점이다(Armstrong, 2005). 외로움에 관한 현상학적 관점은 마크 트웨인(Mark Twain)이 “최악의 외로움은 당신이 당신 자신에 대해 불편해지는 것이다”<sup>4)</sup>고 하였듯이, 외로움을 개인 내 상호모순적인 욕구와 의식들의 분열과 갈등에서 유래되는 것으로 본다. 즉, 외로움의 원인이 개인 내에 존재한다고 보는 관점이다.

칼 로저스(Carl Rogers)는 다른 사람들로부터 긍정적으로 평가되고 수용되고자하는 본원적인 욕구가 인간의 ‘의식적 자기’(conscious self)를 구성한다고 보았다(Rogers, 1961, 1973). 개인의 ‘의식적 자기’가 실제로 경험하는 실체로서의 자기 즉, ‘실체적 자기’(experiencing organism)와 조화되고 합치할 때 성장과 자기실현이 이루어지는데, 그 두 개의 자기 사이에 괴리와 갈등이 생기고, 하나의 자기가 다른 자기를 소외시킬 때 자신이 ‘텅 빈 존재’(empty existence)로 느껴지며, 외로움을 느끼게 된다는 것이다. 외로움을 경험하는 사람에게 있어, 다른 사람들에게 긍정적으로 평가되고 수용되고자 하는 욕구 즉, 의식적 자기와 조화되지 못하고 갈등하는 실체적 자기는 무엇일까?

외로움은 사회불안(social anxiety)과 밀접한 관련성을 가진다. 특히 사회불안은 외로움을 오래 지속시키는 중요한 요인이다(Lim, Rodebaugh, Zyphur, & Gleason, 2016). Bangee & Qualter(2018)와 Vanhalst, Gibb, & Prinstein(2015)은 외로움 수준이 높은 사람들이 거부를 표현하는 표정의 얼굴 자극에 주의를 많이 기울이는 “거부 민감성”(rejection sensitivity)을 가지는 것을 발견하였

3) “Existential loneliness(EL) is understood as an intolerable emptiness, sadness, and longing, that results from the awareness of one’s fundamental separateness as a human being”(Ettema et al., 2010, p. 141).

4) “The worst loneliness is not to be comfortable with yourself.” - Mark Twain Quotes.(n.d.). Quotes.net. Retrieved August 31, 2022, from <https://www.quotes.net/quote/1743>.

다. 거부 민감성은 다른 사람으로부터 거부당할 것이라는 예기불안, 거부를 나타내는 신호를 빨리 포착하는 예민성, 거부당하는 것에 대한 과도한 정서 반응을 의미한다(Downey & Feldman, 1996; Feldman & Downey, 1994). 또한 외로움은 사회적 기술(social skill)의 결함과 관련되는 것으로 알려졌다(Horowitz, French, & Anderson, 1982; Jones, 1982; Jones, Hobbs, & Hockenbury, 1982). 외로움 수준이 높은 청소년과 대학생들은 자신의 사회적 기술이 부적절하다고 보고하는 경우가 많은데, 부적절한 사회적 기술에는 소극성, 자기주장을 못 하는 것, 부끄러움을 타는 것, 자의식이 높은 것, 그리고 사회적 억제 등이 포함된다(Brennan, 1982; Horowitz & French, 1979). Ypsilanti(2018)는 외로움을 감소시킬 목적으로 설계된 많은 개입프로그램들이 참가자들에게 사회적 기술을 향상시키기 위한 훈련을 실시하고, 참가자들이 다른 사람들과 접촉하고 만날 수 있는 기회를 극대화하는데 초점을 맞춘다는 점을 주목하면서, 그러한 개입프로그램들이 외로운 사람들의 외로움을 감소시키는 목적을 효과적으로 달성하기 어려울 것으로 예측하였다. 그 이유는 외로운 사람들은 자신에 대한 부정적인 감정 혹은 부정적인 자의식(self-disgust)을 가지는 경우가 많은데, 그로 인하여 다른 사람으로부터 거부되는 경험을 할 수도 있는 상황과 상호작용을 회피하고, 사회적 자극에 대한 반응을 축소하거나 자제하려는 사회적 억제(social inhibition) 경향을 가지기 때문이다.

외로운 사람들이 가지는 사회적 회피와 억제는 다른 사람들에게 긍정적으로 평가되고 수용되고자하는 본원적인 욕구를 가진다는 칼 로저스의 의식적 자기 개념과 모순되는 경험하는 자기 즉, '실체적 자기'다. 외로운 사람은 불안과 공포의 경험을 불안해하는 '불안 민감성'(anxiety sensitivity)이 높아서, 그런 공포스러운 경험을 하게 될 가능성이 있는 사회적 상황을 회피하는 경향이 있다(Narchal & McDavitt, 2017). 다시 말해서, 외로운 사람은 애착, 융합, 유대, 양육 등

의 기본적인 사회적 욕구를 충족할 수 있는 관계를 갈망하고, 그러한 관계를 형성하려는 욕구와 동기가 높지만, 사회적 거부에 대한 민감성과 사회불안이 또한 높기 때문에 자신이 사회적으로 거부되는 공포스러운 경험을 할 수 있는 기회를 멀리하려는 불안 민감성을 가진다. 외로움을 경험하는 사람의 그러한 불안 민감성은 기본적인 사회적 욕구를 충족할 수 있는 관계를 갈망하면서도, 사회적 상황을 회피하고, 사회적 철수(social withdrawal), 사회적 소극성(social passivity), 등의 모순적인 행동양식을 가지게 하고, 그러한 행동양식이 외로움의 발현을 촉진하거나 증가시킨다(Watson & Nesdale, 2012).

#### 긍정심리학적 관점: 자기가치감

외로움에 관한 긍정심리학의 관점은 몰입된 사회적 관여(social engagement)를 통하여 자신의 사회적 가치(자기가치)를 재확인하고, 삶의 의미와 목적에 대한 의식을 갖는 것이 외로움을 예방하고 감소시키는 보호 기능을 한다는 관점으로, 외로움의 원인보다는 실증연구를 통하여 외로움과 부적으로 관계하는 요인들을 모색하는 관점이다. Boucher, McNaughton, Harake, Stafford, & Parks(2021)은 성인들이 외로움을 어떻게 경험하는지 파악하고, 외로움을 감소하기 위한 디지털 정신건강 개입프로그램("Happify Health")에 대한 반응을 파악하기 위한 질적 연구를 수행하였는데, 이 연구로부터 부정적인 자기 지각을 교정하고, 타인에 대한 자신의 가치에 대한 지각(perceived self-worth and value to others)을 강화하는 것이 외로움 감소를 위한 개입프로그램의 가장 핵심적인 전략이라고 결론지었다.

Sutin et al.(2022)은 북미, 남미, 유럽, 중동 지역의 26개 국가에서 수집된 18세 ~ 108세 사이의 135,227명의 참가자들을 포함하는 자료를 메타분석하여, 사람들이 자신의 삶에 명확한 의미와 목적이 있다는 느낌(sense of purpose in life)을 강하게 가지고, 그 의미와 목적을 통하여 자신의 가치를 명확히 인식할수록 외로움이 낮아지

는 경향이 있다는 것을 발견하였다(메타분석 효과 추정치 meta-analytic effect estimate = -.31). 삶의 의미와 목적에 관한 인식은 동기의 원천이다. 사람들로 하여금 책임감을 가지고 참여하고, 몰입하여 행위하도록 하는 의미, 가치, 목적의 대부분은 사회적인 것이다. Sutin et al.(2022)의 연구에서, 다른 사람을 가르치기, 혹은 다른 사람을 보살피기 등의 사회적인 목적에 몰입할수록 외로움을 적게 경험하는 것으로 나타났다. 다른 사람과의 관계에서 자신의 가치를 인식하고, 삶의 의미와 목적에 관한 의식을 가진 사람은 일, 사회적 관계, 상황에 대해 높은 책임감과 몰입된 관여도(engagement)<sup>5)</sup>를 보인다(McKnight & Kashdan, 2009; Scheier et al., 2006). 즉, 책임감을 가지고 다른 사람을 가르치거나(Nickel & Zimmer, 2019), 다른 사람을 돌보거나(Yu, Cheng, & Wang, 2018), 봉사하는(Jongenelis, Jackson, Newton, & Pettigrew, 2022) 행위에서 삶의 의미와 목적의식이 획득된다. 예를 들어, Yu et al. (2018)은 치매환자의 간병이 가족 구성원에게 미치는 긍정적 영향을 보여주는 연구논문 41개를 리뷰하고, 그러한 돌봄이 가족 간병인의 개인적 성취감과 성장감, 고마움, 쌍방관계의 상호성, 가족결속감, 삶의 목적의식을 향상시키는 것을 발견하였다<sup>6)</sup>. 따라서 사회적인 참여와 몰입을

통한 자기가치에 대한 의식은 외로움을 효과적으로 감소하거나 예방하는 기능을 가진다(Zhang, Liu, Tang, & Dong, 2018).

자기가치감이 외로움의 예방과 감소에 큰 역할을 한다는 것을 노년(65세 이상)을 대상으로 외로움에 대한 회상치료(remembrance therapy)의 효과를 검증한 실험연구가 잘 보여주었다(Chiang et al, 2010). 이 연구에서 실험집단은 긍정적인 과거의 기억을 서로 나누거나, 과거에 있었던 좋았던 관계, 자신의 삶에 대한 회상, 개인적으로 이룬 일들과 같은 과거를 회상하게 했다. 외로움은 실험 전, 실험 후, 실험 3개월 후, 세 번에 걸쳐서 UCLA 외로움 척도를 사용해서 측정하였다. 통제집단에서는 외로움에서 유의한 수준의 변화가 없었지만(42.0, 42.1, 42.1), 실험집단은 자기 자신을 재확인하는 회상치료를 통해 실험전과 비교해 외로움이 유의한 수준으로 떨어졌고 그 효과는 3개월 이후에도 지속되었다(42.2, 34.8, 35.0). 이러한 효과가 나타난 이유는 회상치료가 노인들의 사회성을 향상시키고, 몰입된 참여에 의한 성취감을 유도하며, 우울감을 감소시키기 때문인 것으로 해석되었다(Chiang, et al., 2010).

#### 이차공통요인으로써의 외로움

혐오 정서인 외로움에 관한 이론적 관점들은 공히 외로움을 다른 일차적인 느낌과 감정으로부터 평가와 유추과정을 거쳐 인지되는 주관적 경험인 것으로 이해한다. 사회심리학적 관점에서는 주로 자신이 원하는 관계의 결핍과 특정한 타인(연인, 가족, 친구 등)과의 사이가 벌어져서 떨어진 느낌(소원감)이 외로움의 경험 내용을 구성하는데, 소원감은 특정한 타인과의 관계가 고유하게 제공할 수 있는 심리적 기능이 결핍되어 그 기능의 회복을 원하는 욕구를 주된 내용으로 하는 동기적 요인이다. 실존주의 심리학의 관점에서는 주로 불특정 다수의 타인 혹은 모든 타인(세상)으로부터 소외되거나 분리되어 고립무원의 상태로 혼자 남겨진 느낌(고립감)에 의해 외

5) 실존주의 철학에서 “앙가주망”(engagement)은 ‘실존적 자유’(existential freedom)를 토대로 한 행위, 실천을 의미한다. 사르트르는 앙가주망을 자신의 행위가 초래하는 결과에 대해 책임을 수용하는 과정으로 정의하였다(Internet Encyclopedia of Philosophy: A Peer Reviewed Academic Resource, <https://iep.utm.edu/sartre-p/>).

6) Yu et al.(2018)은 치매환자를 돌보는 가족 간병인에게 간병의 긍정적인 영향이 생길 수 있는 세 가지의 조건을 또한 명시하였는데, (1) 간병인이 간병을 충실히 완수했다는 것을 간병인 스스로, 그리고 주변사람들 혹은 사회가 인정하고(personal and social affirmation of role fulfilment), (2) 간병인이 자신의 인지, 정서의 조절을 효과적으로 할 수 있고(effective cognitive emotional regulation), (3) 간병에서 의미를 발견하는 것에 호의적인 주변 맥락이 있다(contexts which favour finding meaning in the caregiving process)는 것이다.

로움이 경험되는데, 이 고립감은 상황이 불가역적으로 느껴지는 두려움과 공포심을 반영하는 정서적 요인이다. 현상학적 관점에서는 주로 타인에게 거부되는 것에 대한 불안감 때문에 자신의 사회적 기술을 저평가하고, 자신의 사회적 욕구에 반하여 사회적 행동을 억제 혹은 회피하려는 경향(위축된 사교성)이 외로움으로 경험되는데, 위축된 사교성은 외로움의 행동적 요인이다. 긍정심리학적 관점에서는 타인과의 몰입된 관계에 의해 자기의 가치와 삶의 의미를 재확인하는 것(자기가치감)을 외로움에 대한 인지적 보호 요인으로 보는데, 역으로 타인과의 관계에서 삶의 의미를 발견하지 못하거나, 자기의 가치를 긍정적으로 평가하지 못할 때 외로움을 극복하는 것이 어려워질 것으로 가정된다.

외로움이 경험되는 소원감, 고립감, 위축된 사교성, 낮은 자기가치감은 이론적으로 서로 다른 원인에 의해 촉발되고, 논리적으로 서로 다른 내용을 가지는 정서지만, 서로 독립적인 경험들은 아니다. 그 경험들은 서로 영향을 주고받는 상호작용을 할 수 있어서, 당사자가 자신

이 경험하는 외로움 감정의 종류를 명확히 구별하기는 어렵다(Yalom, 1980, p. 355). 사회적 관계의 결손에 의해 타인과의 사이가 벌어지고 멀어져서 생긴 소원감이 위기의식, 두려움, 불안에 의해 실존적 고립감을 촉발할 수 있고, 반대로 실존적 고립감을 경험하는 사람이 그 고립감에서 벗어나기 위하여 사회적 관계를 갈망하는 소원감을 느낄 수 있다. 또한, 타인과 사이가 벌어지고 멀어진 소원감을 경험한 사람은 그러한 관계의 결손 혹은 상실을 또 다시 경험할까 두려워 사회적 철수와 사회적 억제의 행동양상 즉, 위축된 사교성을 보일 수 있다. 반면에, 거부되는 것에 대한 민감성과 사회불안에 의해 사회적 행동을 억제하고 사회적 상황을 회피하여 자신을 스스로 고립시키기 때문에 외로움을 느끼는 사람이 사회적 관계에 대한 강한 갈망을 가질 수 있다. 또한 자신의 사회적 기술과 사교성을 부정적으로 평가하는 사람은 피상적인 사회적 관계에서 더 진전하지 못하여 몰입된 관여를 통한 삶의 목적 의식을 획득하기 어려울 수 있다.

이와 같이, 소원감, 고립감, 위축된 사교성, 자

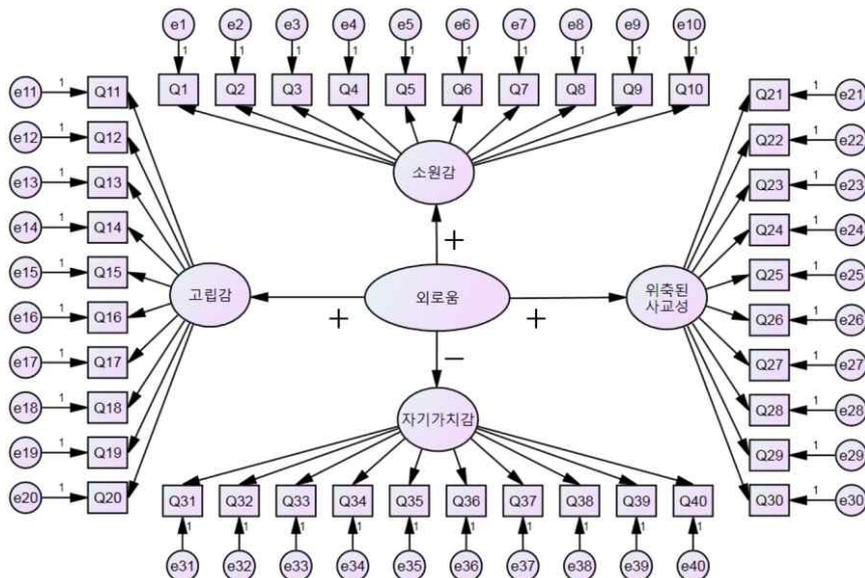


그림 1. L-SOCF 척도의 이차공통요인 모형

기가치감 사이의 상호작용과 관계가 형성되는 것은 그 주관적 경험들이 더 고차원의 공통요인을 반영하기 때문이다(그림 1).

이차공통요인 모형은 오랫동안 지능(Spearman, 1927; Rindskopf & Rose, 1988)과 성격(DeYoung, Peterson, & Higgins, 2002)을 비롯하여 많은 개념들의 이론적 모형으로 활용되어 왔다. 이차공통요인 모형은 (1) 이론적/개념적으로 서로 구별되는 일차요인들 사이에 상당한 상관관계가 존재할 때, (2) 일차요인들 사이의 상관관계를 이차공통요인이 매개 혹은 설명하는 모형이다(Chen, Sousa, & West, 2005; Rindskopf & Rose, 1988). 그림 1의 모형이 표현하듯이, 외로움은 개인 간에서 경험되는 소외감, 자신이 근본적으로 혼자라는 실존의식에 의해 경험되는 고립감, 욕구와 불안의 개인 내 갈등에 의해 경험되는 위축된 사교성, 타인에 대한 몰입된 관여를 통해서 삶의 목적 의식을 획득했을 때 경험되는 자기가치감의 네 가지 독특한 요인들로 구성되면서도, 그 요인들 사이에 상당한 상관관계가 존재할 것으로 예상된다. 요인들 사이의 상호작용과 상관관계를 가장 잘 매개하고 설명할 수 있는 이차공통요인이 '외로움'의 개념이다.

#### 외로움 측정을 위한 기존척도

외로움을 측정하기 위해 기존에 개발된 척도들은 크게 세 가지의 부류로 나뉠 수 있다. 첫째는 외로움을 경험하는 빈도를 직접적으로 묻는 한 개의 문항으로 구성된 척도이고, 둘째는 간접적으로 외로움을 표현하는 복수의 문항들이 일차원적인 외로움을 측정하는 척도이며, 셋째는 외로움의 여러 국면 혹은 유형을 구분하여 측정하는 다원적 측정 척도이다.

#### 단일 문항 척도

Sheldon(1948)은 영국에서 노인들의 건강/보전 상태를 파악하기 위한 조사를 수행하면서 노인들이 경험하는 외로움을 한 개의 문항으로 측정

하였다. Holmén, Ericsson, Andersson, & Winblad (1992)도 또한 스웨덴에서 75세 이상의 노인들의 외로움을 단일 문항 “당신은 외로움을 (1) 자주 (often) 경험합니까, (2) 가끔(sometimes) 경험합니까, (3) 거의(seldom) 경험하지 않습니까, (4) 전혀 (never) 경험하지 않습니까?”로 측정하였다. 영국의 국가통계청(Office of National Statistics)은 매년 외로움의 국가 지표를 산출하기 위해, 국민들이 경험하는 외로움의 수준을 “당신은 얼마나 자주 외롭다고 느끼니까?”(How often do you feel lonely?)라는 한 개의 문항을 사용하여 측정한다(Birnstengel, 2020).

단일 문항 척도들은 외로움의 경험을 직접적으로 질문하기 때문에 안면타당도가 높고, 사용이 간편하며, 응답자의 심리적 부담을 최소화한다는 장점을 가진다. 그러나, 외로움의 경험을 직접적으로 질문하는 단일 문항으로 이루어진 외로움 척도는 응답자의 개인적, 내재적인 주관적 느낌과 경험을 측정하기보다는 공적인, 외현화된 외로움을 측정한다(Victor, Scambler, Bowling, & Bond, 2005).

#### 일요인 척도

외로움을 하나의 차원 혹은 일반요인(general factor)으로 구성된 정서로 간주하는 대표적인 척도로 UCLA 외로움 척도(Russell et al., 1978)와 De Jong Gierveld 외로움 척도(De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985)가 있다.

#### UCLA 외로움 척도(UCLA Loneliness Scale).

이 척도는 캘리포니아 대학교 로스앤젤레스(University of California, Los Angeles: UCLA)의 심리학자들이 개발한 척도로 외로움 연구에서 가장 많이 활용되고 있는 척도이다. UCLA 외로움 척도(Russell et al., 1978; Russell, 1982)는 그보다 앞서 만들어진 Sisenwein(1964)의 외로움 척도 문항들 중에 극단적인 의미를 표현하는 문항들을 제거하고 나머지 문항들의 어구를 다듬어서 단일 차원 척도(unidimensional scale)를 구성하는 것으로

가정된 20문항(coefficient  $\alpha = .96$ )으로 제작되었다. UCLA 외로움 척도가 측정하는 외로움의 이론적 내용이 모호하기 때문에 척도의 원저자인 Russell(1996)은 UCLA 척도가 측정하는 외로움에 “일반 요인 혹은 범용 요인이 존재하는지 여부가 불분명하다”고 하였다<sup>7)</sup>. 그러면서 Russell(1996)은 UCLA 외로움 척도를 개정하고(version 3), 개정판에 대한 확인적 요인분석을 통하여 1개의 외로움 일반 요인과 2개의 방법 요인(공정-부정 문항 요인)을 도출한 후, UCLA 외로움 척도가 측정하는 외로움은 한 개의 일반요인으로 구성된다는 결론을 내렸다<sup>8)</sup>. 한국판 UCLA 외로움 척도 3판은 진은주, 황석현(2019)에 의해 번역되어 타당화되었다.

**De Jong Gierveld 외로움 척도(De Jong Gierveld Loneliness Scale).** De Jong Gierveld & Kamphuis(1985)는 당사자가 자신이 고립되어 있고 다른 사람과의 소통이 부족함을 지각하고, 경험하고, 평가하면서 나타나는 현상이 외로움이며, 다른 사람과 형성한 관계의 수가 본인에 바라는 것보다 적거나 관계의 친밀도가 기대 미치지 못하는 상황에서 외로움을 느낀다고 보고, 직접적으로 외로움을 언급하지 않으면서 사회적 연결망에 대한 응답자의 평가를 반영하는 총 11문항으로 구성된 단일차원(일요인) 척도를 라쉬 모형(Rasch Model)을 기준으로 개발하였다. 라쉬 모형은 단일차원의 연속적인 잠재특질(i.e., 외로움)이 이분변인들에 대한 반응으로 관찰된다고 가정하는 측정이론이다<sup>9)</sup>. 현재 한국에서는 De Jong Gierveld 외로움 척도를 번역하여 타당

화한 연구가 없다.

### 다원 척도

외로움을 두 가지 이상의 국면(domain), 차원(dimension), 혹은 요인(factor)으로 구성된 정서개념으로 간주하는 척도로 ‘분화된 외로움 척도’(Differential Loneliness Scale: Schmidt & Sermat, 1983)와 ‘성인용 사회적, 정서적 외로움 척도’(Social and Emotional Loneliness Scale for Adults: DiTommaso & Spinner, 1993)가 있고, 한국에서 개발된 ‘청소년 외로움 척도’(허정화, 김진숙, 2014), ‘노인 외로움 척도’(이시은, 2019), 그리고 ‘외로움과 사회적 고립 척도’(황수진 외, 2021)가 있다.

**분화된 외로움 척도(Differential Loneliness Scale: DLS).** Schmidt & Sermat(1983)은 UCLA 외로움 척도(Russell, Peplau, & Cutrona, 1980)를 외로움에 대한 이론적 기반 없이, 외로움이 단일 차원의 현상일 것이라는 단순 가정을 기반으로 만들어진 척도로 평가하면서, 외로움을 “원하는 관계와 현재의 실제 관계 사이의 지각된 차이”<sup>10)</sup>로 정의하고, 응답자가 특정한 종류의 관계에서 경험하는 상호작용(interaction)의 양과 질을 평가하여 외로움을 측정하는 척도를 개발하였다. 구체적으로, DLS는 관계 차원에서 Sadler(1975)의 분류를 기반으로 (1) 로맨틱-성적 관계, (2) 가족 관계, (3) 친구 관계, 그리고 (4) 집단 또는 공동체와의 관계(이하 공동체 관계)로 관계 유형을 설정하였다. DLS는 외로움을 직접적으로 문항에 명시하지 않으며, 특정 사회적 관계에서 경험하는 불만족이나 부족함, 결핍을 평가한다(Schmidt & Sermat, 1983).

### 성인용 사회적, 정서적 외로움 척도(Social and Emotional Loneliness Scale for Adults:

7) “It is unclear whether there exists a general or global loneliness factor.”(p. 31. Russell, 1996).

8) “The factor analysis results provide support for viewing the UCLA Loneliness Scale as a unidimensional measure”(p. 35. Russell, 1996).

9) De Jong Gierveld 외로움 척도는 각 문항에 대한 응답자의 반응을 Yes!, Yes, More or Less, No, No! 의 5점 척도로 수집하나, 응답을 이분화하여 채점한다.

10) “A felt discrepancy between the kinds of relationships the individual perceives himself as having and what he would like to have”(Sermat, 1980; Schmidt & Sermat, 1983)

**SELSA).** DiTommaso & Spinner(1993)는 Weiss(1973)의 두 가지 외로움 유형(사회적 외로움, 정서적 외로움)을 측정하기 위해 37문항으로 구성된 SELSA를 개발하였다. SELSA는 로맨틱 관계에서의 외로움(12문항)과 가족 관계에서의 외로움(11문항), 그리고 사회적 외로움(14문항)을 반영하는 세 가지 성분으로 구성된다. 한국에서는 이운영, 민윤기, 이용은(2017)이 성인 1,043명을 대상으로 SELSA의 단축형 버전인 15문항을 번역하여 타당화하였다.

**외로움과 사회적 고립 척도.** 황수진 외(2021)는 국내외 사회적 고립 척도와 외로움 측정 척도를 참고하여 약 200개의 예비문항 목록을 작성한 뒤, 자문 위원단(정신건강의학, 심리측정 및 연구 방법론, 척도 개발 등 관련 전문가 6인)의 회의를 거치고, 대학병원을 방문한 외래 환자와 보호자 300명을 대상으로 타당화 연구를 거쳐 6문항(Cronbach's  $\alpha = .77$ )을 확정하였다. 이 척도는 사회적 관계망(Cronbach's  $\alpha = .59$ ), 사회적 지지(Cronbach's  $\alpha = .77$ ), 외로움(Cronbach's  $\alpha = .81$ )을 각 2문항씩으로 측정한다.

**청소년 외로움 척도.** 허정화, 김진숙(2014)은 외로움을 사회적 관계에 대한 욕구로 본 Weiss(1973)의 이론과, 외로움을 개인이 지각하는 사회적 관계에 대한 불만족의 산물로 본 Terrell-Deutsch(1999)의 관점에 따라 청소년의 외로움을 타인과 사회적, 정서적으로 상호작용하려던 욕구의 좌절, 또는 타인과의 관계에 대한 부정적인 평가로 인한 고통스러운 정서로 정의하였으며, 중학생과 고등학생을 대상으로 면담을 실시하여 문항을 구성하고, 기존 외로움 척도들의 문항을 참조하여 3개의 요인별로 8개 문항씩 총 24개의 문항으로 구성된 '청소년 외로움 척도'를 개발하였다. 세 개의 요인은 가족 관계, 친구 관계, 공동체 관계로 명명되었다.

**노인 외로움 척도.** 이시은(2019)은 젊은 성인

을 대상으로 개발된 도구들은 친구/연인과의 관계나 개인의 정서적 측면을 중점으로 다루기에 노인이 느낄 수 있는 사별, 가족 관계의 단절이나 사회적 역할 위축으로 인한 외로움을 측정하기에 적절하지 않다고 보았다. 집단주의적인 한국문화에서 나고 자란 한국 노인들의 문화적 배경을 담은 척도가 필요하다고 생각하여 노인을 대상으로 심층면담을 통해 문항을 개발하였고, 가족 관계 외로움(family relationships loneliness), 사회적 외로움(social loneliness), 소속감 결여(lack of belonging)의 3개 요인으로 구성된 14개의 문항의 '노인 외로움 척도'를 개발하였다.

#### 기존척도의 제한점

위에서 설명된 척도들은 현재 외로움과 관련하여 가장 널리 사용되고 연구되는 척도들이다. 기존척도들 중 일부는 외로움의 이론적 내용이 모호한 채 개발된 것도 있고(i.e., UCLA 외로움 척도), 대부분은 사회심리학적 관점이 조망하는 개인 간 외로움을 핵심적인 이론적 토대로 개발되었다. 따라서 기존척도들은 외로움을 “개인의 사회적 관계망이 질적 혹은 양적으로 상당한 결손을 가질 때 생기는 불쾌한 경험”으로 정의하는 사회심리학적 관점에 기초하여 원하는 관계의 결핍에서 생기는 소원감을 주로 측정하고, 그 소원감이 두려움, 불안으로 발전하여 생길 수 있는 고립감(자신이 혼자라는 느낌)을 일부 반영한다.

기존 척도들은 외로움에 대한 현상학적 관점에서 조망되는 위축된 사교성, 실존주의 심리학적 관점의 고립감, 그리고 긍정심리학적 관점의 자기가치감을 명시적으로, 그리고 체계적으로 반영하지 않는다. 따라서 예를 들어, Turkle(2011)과 Hertz(2021)가 주목하는 바와 같이 현대사회에서 타인들과의 교류와 교제를 원하면서도, 타인으로부터 거부될 가능성에 민감하여 자신을 노출하는 것을 두려워하는 사람이 인터넷 환경에서 “자기발명”에 기반하여 타인들과 상호작용하고 교류할 때 역설적으로 더 심화되는 개인

내 외로움과, '은둔형 외톨이'로 불리는 청년들이 경험하는 외로움은 기존의 외로움 측정 척도에 반영되지 않는다. 또한 실존주의 심리학이 조망하는 외로움은 사람이 맺을 수 있는 관계의 유형, 관계의 질, 관계의 내용과 상관없이, 누구나 혼자 존재하고, 혼자 사라진다는 실존적 사실에 대한 자각에 기인한다. 그런데 타인과의 관계의 양과 질이 결손, 결핍될 때 생기는 외로움을 이론적 토대로 개발된 기존의 척도들은 이러한 무조건적인 실존적 외로움을 명시적으로 반영하지 않았다. 마지막으로, 자신에 대한 타인의 인식을 통하여 자신의 사회적 가치와 삶의 목적 의식을 재확인하는 자기가치감을 외로움의 예방 및 보호요인으로 강조하는 긍정심리학의 관점을 기존의 외로움 측정 척도에서 찾아보기 어렵다.

본 연구에서는 기존의 외로움 척도들이 반영하는 이론적 내용과 측정대상의 폭이 제한적이라고 판단되어, 외로움에 관해 심리학에 현존하는 이론적 관점을 포괄적으로 반영하고, 일반성인이 경험할 수 있는 외로움을 측정하기 위한 '외로움-이차공통요인 척도', L-SOCF 척도를 개발하였다.

#### 문항개발

그림 1의 이차공통요인으로써의 외로움을 측정하기 위한 L-SOCF 척도의 문항들은 첫째로, 모든 문항이 공히 외로움을 반영해야하고, 둘째로, 각 문항은 네 개의 이론적 요인들(소원감, 고립감, 위축된 사교성, 자기가치감) 중 하나를 반영해야 한다. 이러한 측정 문항의 개발은 세 단계로 이루어졌다. 첫째 단계에서, 외로움을 간접적으로 표현하는 짧은 문장들을 제작하여 81개의 예비문항을 구성하였다. 둘째 단계에서, 제작된 81개의 예비문항들과 외로움 측정의 안면 타당도가 높은 준거(criterion) 사이의 상관계수를 산출하여 예비문항들 중 외로움을 반영하는 것이 실증적으로 확인되는 문항을 선정하였다. 셋째 단계에서, 외로움을 반영하는 것이 실증적

로 확인되는 예비문항들 중 외로움에 대한 네 가지 이론적 관점(소원감, 고립감, 위축된 사교성, 자기가치감)을 명확히 반영하는 문항들을 요인분석을 통하여 선정하였다. 문항 개발의 세 단계를 도식적으로 표현하면 그림 2와 같다.

문항 개발의 첫 단계에서 박사학위 이상의 학력을 가진 심리학 전문가 13명<sup>11)</sup>이 기존의 외로움 척도 문항들과 외로움에 관한 학술 및 일반 문헌들을 참고하여, 외로움을 간접적으로 표현하거나 암시하는 짧은 문장들을 만들었다. 외로움을 간접적으로 표현하는 문장은 외로운지 여부를 직설적으로 표현하지 않고, 외로움이 유추될 수 있는 정황이나 느낌(유대의 결핍, 심리적 거리감, 관계에 대한 부정적 평가 등)을 기술하여 외로움을 암시하는 문장을 말한다. 예를 들어, "나의 진정한 친구가 없다"는 사회적 융합 혹은 유대가 결손된 정황을 기술하는 문장으로, 원하는 관계의 부재와 타인과의 관계가 벌어지고 멀어져서 생기는 외로움(소원감)이 유추되는 문장이다. 반면에, "나는 소외되었다고 느낀다"는 외로움(고립감)이 유추되는 느낌을 기술하는 문장이다. 심리학 전문가 13명은 이와 같이 외로움이 간접적으로 유추되는 정황이나 느낌으로 표현된 짧은 문장들을 총 401개 제작하였다. 그 문항들 중 의미가 불명확하거나 어색한 표현으로 구성된 문장을 제거하거나 문구를 수정하고, 거의 동일한 내용을 공유하는 문장들은 1-2개의 문장으로 통합하였으며, 낮은 자기가치감을 표현하는 문장은 높은 자기가치감이 표현되도록 반대의 의미로 수정하여, 81개의 예비문항을 구성하였다.

문항개발의 두 번째 단계는 제작된 예비문항 81개에 대한 예비조사를 실시하여 그 예비문항들 중 외로움을 반영하는 것이 실증자료에 의해 확인되는 문항을 선별하는 것이다. 이를 위하여

11) 문항개발에 참여한 심리학 전문가의 세부 전공분야는 사회심리학 2명, 공동체심리학 2명, 법심리학 2명, 계량심리학 2명, 임상심리학 2명, 그리고 문화심리학, 상담심리학, 성격심리학 각 1명씩이었다.

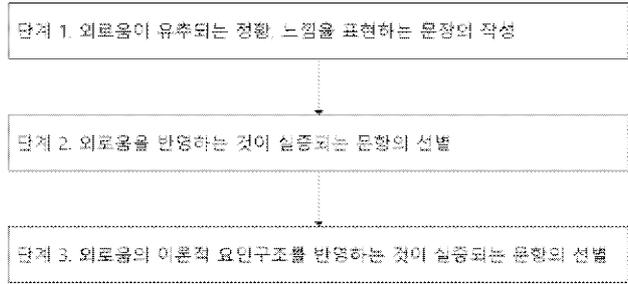


그림 2. 문항개발 단계

외로움 측정의 안면타당도가 높은 준거(criterion)와 각각의 예비문항이 가지는 상관관계를 확인하여 예비문항들 중 외로움을 실증적으로 반영하는 문항들을 선별하였다.

문항선정을 위한 세 번째 단계는 실증적으로 외로움을 반영하는 것이 검증된 문항들(준거와 상관관계를 가지는 예비문항들)에 대한 요인분석을 실시하여 네 가지의 외로움 요인(소원감, 고립감, 위축된 사교성, 자기가치감)들이 서로 상호상관을 가지면서도, 동시에 명확히 서로 구분되어 나타나게 하는 문항들을 선정하였다. 문항선정 과정에서 최종 척도에 외로움 요인 당 10개씩의 문항이 선정되어 최종 L-SOCF 척도가 40문항으로 구성되는 것을 목표로 하였다.

예비조사

방 법

절차

본 예비조사는 연구 당시 교신저자 소속기관 생명윤리위원회(Institutional Review Board: IRB)로부터 연구승인(7001988-202208-HR-1630-03)을 받은 후, 온라인 조사업체를 통해 참가자를 모집하고 온라인 조사를 실시하였다. 참가자들은 조사업체에서 게시한 연구 대상자 모집 광고를 통해 본 연구에 참여하였다. 참가자들은 편안한

장소에서 온라인으로 설문 링크에 접속하여 온라인 설명문을 읽은 뒤, 연구 참여에 ‘동의합니다’ 버튼을 눌러 자발적으로 동의하고 연구참여를 시작하였다. 참가자들은 영국의 국가통계청 외로움 준거문항, 본 연구를 위한 81개 예비문항들, 그리고 인구통계학 정보를 묻는 문항들에 답하였다. 설문을 완료한 참가자에게는 IRB 승인 내용에 따라 조사업체의 적립금을 보상으로 제공하였다.

참가자

조사업체에 등록된 전국의 패널들 중, 만 18세 이상의 성인을 대상으로 응답을 수집하였다. 연구 참여에 자발적으로 동의한 패널을 대상으로 성별, 출생연도, 거주 지역, 혼인 상태, 최종 학력, 가구 총 수입을 함께 조사하였다. 총 749명이 설문을 완료하였으나, 성별과 연령별로 50명씩(인구분포 비율에 따라 17개 거주지역 배분), 총 600명의 데이터가 분석 대상이 되었다. 이들 중 불성실 응답자를 제거하여 550명의 데이터로 자료를 분석하였다.

도구

준거 척도

영국의 국가통계청(Office of National Statistics)이 외로움의 국가 지표를 산출하기 위하여 국민들이 경험하는 외로움의 수준을 매년 측정하는

데 이용하는 문항, “당신은 얼마나 자주 외롭다고 느끼니까?”(How often do you feel lonely?)를 준거로 사용하였다. 이 문항이 준거로 선택된 이유는 외로움을 직설적으로 표현하기 때문에 안면타당도가 매우 높은 문항이기 때문이다. 이 준거 문항에 대하여 응답자들은 “자주/항상”, “가끔”, “때때로”, “거의”, “전혀”의 5점 리커트 척도에 응답한다.

#### L-SOCF 예비문항

L-SOCF 척도의 문항개발 과정에서 심리학 전문가들이 제작한 예비문항 81개에 대하여 4점 리커트 척도(1 = 전혀 아니다, 2 = 아니다, 3 = 그렇다, 4 = 매우 그렇다)로 응답하는 설문 이 사용되었다.

#### 인구통계학 정보

성별, 출생연도, 거주 지역, 혼인 상태, 최종 학력, 가구 총 수입과 같은 인구통계학적 정보를 묻는 문항들이 사용되었다.

#### 분석

문항제작 과정에서 집약된 예비문항들 각각이 외로움을 반영하는 문항인지 확인하기 위하여 81개 예비문항들과 준거 문항(“당신은 얼마나 자주 외롭다고 느끼니까?”) 사이의 피어슨 상관계수를 산출하였다.

예비문항의 요인구조를 확인하고 각 요인을 대표하는 문항들을 선별하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인추출 방법으로 주축 요인분해(principal axis factoring) 방법을 사용하였으며, 요인의 개수를 결정하는 기준으로 스크리도표(scree plot), 평행선 분석(parallel test), 해석가능성을 사용하였다. 평행선 분석에서는 무선표집을 100번 수행하여 100번의 평균 고유치를 사용하였다. 요인구조를 회전하는 방법으로는 사각회전의 한 종류인 직접 오블리민(direct oblimin) 방법을 사용하였다. 요인분석은 SPSS v19를 이용

하여 실시하였다.

## 결 과

예비문항 81개는 모두 준거와 유의미한 상관계수를 보여주었다. 상관계수 81개의 절댓값 평균은  $|r| = .42$ 이고, 표준편차는 .076 이었으며, 절댓값이 가장 큰 상관계수는  $|r| = .59$ (“혼자 남겨진 것 같다”), 절댓값이 가장 작은 상관계수는  $|r| = .24$ (“나에게 힘이 되어 주는 관계가 있다고 생각한다”)이었다. 절댓값이 가장 작은 상관계수 .24도 통계적으로 유의미할 뿐만 아니라, 두 개의 단일문항들(한 개의 예비 외로움문항과 한 개의 준거문항) 사이의 상관계수이므로 예비문항이 준거가 포착하는 외로움을 충분히 반영되는 것으로 판단되었다. 따라서 예비문항 81개 모두 외로움을 반영하는 문항들로 판단하여 문항 선정의 다음 절차인 요인분석에 투입하였다.

상관관계 분석을 통해 획득된 예비문항 81개에 대한 요인분석을 실시한 결과, 고유치가 1 이상인 요인은 9개가 있었지만, 스크리도표 상으로는 5번째 요인부터 고유치가 평균화되었다. 또한 무선자료를 이용하는 평행선 분석 결과, 첫 4개 요인의 고유치는 표본자료가 무선자료보다 더 컸지만, 다섯 번째 요인부터는 무선자료의 고유치가 표본자료보다 더 컸다. 따라서 공통요인의 개수를 4개로 고정한 후, 요인을 추출하고 패턴 행렬을 확인하였다.

첫 번째 요인에 가장 큰 요인 부하량을 보이는 문항은 47개가 있었다. 이 요인에 포함된 문항들은 “나의 내밀한 생각과 감정을 공유할 사람이 없는 것 같다”와 같이 사회적 관계의 결핍 혹은 사이가 멀어져 멀어진 느낌인 ‘소원감’(疏遠感; sense of estrangement)을 표현하는 문항들이 대부분이었다. 요인 부하량과 문항의 내용을 고려하여 본 연구진들이 상의를 거쳐 47개의 문항들 중 소원감을 가장 잘 반영할 것으로 생각되는 문항들 13개를 선택하였다. 이 중 3개는 예비

문항으로 포함되었다.

두 번째 요인에 가장 큰 요인 부하량을 보이는 문항은 11개가 있었다. 이 문항들 중 6개의 문항은 “사람들에게 불임성 있게 행동하는 것이 어렵게 느껴진다”와 같이 사회적 소극성, 사회적 불안, 사회적 회피, 혹은 ‘위축된 사교성’(社交性萎縮, reduced sociability)을 표현하는 문항들이었으며, 나머지 5개의 문항은 “사람들과 원만히 지내기가 어렵다”와 같이 위축된 사교성과 비슷한 의미를 가지기는 하지만 그것이 명확히 표현되지 않은 문항들이었다. 따라서 ‘위축된 사교성’의 의미가 분명한 6개만 선택하였고, 추가로 “사람들과의 대화를 주도하는 것이 어렵다”와 같이 위축된 사교성 및 사회적 억제를 나타내는 문항을 7개 추가로 제작하였다. 최종적으로 3개의 예비문항을 포함한 13개의 문항으로 위축된 사교성을 측정하는 문항들을 구성하였다.

세 번째 요인에 가장 큰 요인 부하량을 보이는 문항은 12개가 있었다. 이 요인에 포함된 문항들은 “사람들이 나를 멀리하는 것 같다”와 같이 소외감 혹은 ‘고립감’(孤立感, sense of isolation)을 나타내는 문항들이었다. 12개의 문항들은 모두 ‘고립감’을 반영하는 것으로 판단되어 선택하였다.

네 번째 요인에 가장 큰 요인 부하량을 보이는 문항은 11개가 있었다. 11개 문항들 중 5개의 문항은 “사람들이 나를 필요로 하는 것 같다”와 같이 ‘자기가치감’(自己價値感, sense of self-worth)을 나타내는 문항들이었으며, 나머지 6개의 문항은 “나는 사람들과 좋은 관계를 맺고 있는 것 같다”와 같이 사회적으로 긍정적인 자기가치를 반영하지만, 그 표현이 다소 약하거나 모호한 문항들이었다. 따라서 11개 문항 중에서 ‘자기가치감’의 의미가 분명히 표현되는 5개의 문항을 선택하였으며, 추가로 “나는 누군가의 의미 있는 삶을 위해 필요한 존재라고 느낀다”와 같이 자기가치감을 명확히 반영하는 8개의 문항을 만들어, 최종적으로 예비문항 3개를 포

함하는 13개의 문항을 구성하였다.

문항제작 과정에서 외로움의 일차요인 4개가 확인되었고, 그 요인들에 속하는 문항들로 예비 문항 81개 중 36개가 선정되었으며, 15개의 새로운 문항이 추가되어, 11개의 예비문항을 포함하는 총 51개의 문항이 타당화(validation)를 위한 L-SOCF 척도 문항으로 확정되었다.

#### 외로움-이차공통요인 척도의 타당화

문항제작 절차를 통하여 선택된 외로움 측정 문항들 중에서 최종 척도를 확정하고, 확정된 척도의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위한 조사(타당화 조사)를 실시하였다. 타당화 조사에 의해 최종 외로움-이차공통요인(L-SOCF) 척도를 구성하는 40개의 문항이 탐색적, 확인적 요인분석을 통하여 확정되었고, 척도의 신뢰도는 내적 일관성과 시간적 안정성을 통하여 검증되었으며, 척도의 준거 타당도, 공인(동시)타당도, 구성 개념타당도, 그리고 변별타당도를 검증하였다.

## 방 법

### 절차

본 타당화 조사는 국가생명윤리정책원의 공용기관 생명윤리위원회(Institutional Review Board: IRB)로부터 연구승인(P01-202210-01-002)을 받은 후 온라인 조사업체를 통하여 실시하였다. 참가자들은 조사업체에서 게시한 연구 대상자 모집 광고를 통해 본 연구에 참여하였다. 참가자들은 편안한 장소에서 온라인으로 설문 링크에 접속하였다. 온라인 설명문을 읽은 뒤, 연구 참여에 ‘동의합니다’ 버튼을 눌러 자발적으로 동의한 참가자를 대상으로 응답을 수집하였다. 자료분석에 포함된 620명의 참가자들 중 무작위로 선정된 65명은 일차 조사가 종료되고 약 2주 후에 외로움 척도에 다시 응답하였다. 외로움 척도에

대한 재응답은 척도의 시간적 안정성 혹은 검사-재검사 신뢰도를 검증하기 위한 것이었다.

#### 참가자

조사업체에 등록된 전국의 패널들 중, 만 18세 이상의 성인을 대상으로 응답을 수집하였다. 연구 참여에 자발적으로 동의한 패널 참가자들 총 750명이 설문을 완료하였으나, 성별과 연령별로 50명씩(인구분포 비율에 따라 17개 거주지역 배분), 총 700명의 데이터가 분석 대상이 되었다. 이들 중 불성실 응답자를 제거하여 620명의 자료를 분석하였다. 자료분석에 포함된 참가자 중 여성은 316명(51%), 남성은 304명(49%)이었다. 연령별로는 20대 이하(만 18세 ~ 29세)가 126명(20.3%), 30대(만 30세 ~ 39세)가 128명(20.6%), 40대(만 40세 ~ 49세)가 116명(18.7%), 50대(만 50세 ~ 59세)가 125명(20.2%), 60대 이상(만 60세 ~ 74세)이 125명(20.2%)이었다. 본 조사에서 설문을 완료한 참가자에게는 IRB승인 내용에 따라 조사업체의 적립금을 보상으로 제공하였다.

#### 측정도구

##### L-SOCF 척도(51문항)

문항제작 절차를 통해 제작된 51개의 L-SOCF 척도 문항들에 대하여 4점 리커트 척도(1 = 전혀 아니다, 2 = 아니다, 3 = 그렇다, 4 = 매우 그렇다)로 응답하는 설문이 사용되었다.

##### 준거 타당도 척도

L-SOCF 척도의 준거 타당도(criterion validity)를 검증하기 위하여, 영국 국가통계청의 외로움 측정 문항을 준거로 사용하였다. 이 준거 문항에 대하여 응답자들은 “자주/항상”, “가끔”, “때때로”, “거의”, “전혀”의 5점 리커트 척도에 응답한다.

##### 공인(동시) 타당도 척도

L-SOCF 척도의 공인(동시) 타당도(concurrent validity)를 검증하기 위하여 진은주, 황석현(2019)이 한국어로 번역하고 타당화한 UCLA 외로움 척도 3판(Russell, 1996)으로 외로움을 측정하였다. 한국판 UCLA 외로움 척도 3판의 타당화 연구에서 보고된 내적 일관성은  $\alpha = .93$ 이고 검사-재검사 신뢰도는  $r = .94$ 였다(진은주, 황석현, 2019).

##### 변별 타당도 척도

L-SOCF 척도의 변별 타당도(discriminant validity)를 검증하기 위하여 Nicol(2005)이 개발한 고독 및 관계 추구에 대한 자기결정적 동기척도(Self-Determined Motivation Scale: SMS)의 하위척도인 자기결정적 고독 척도(Self-Determined Solitude Subscale: SDS)로 ‘고독(solitude)’을 측정하였다. 고독은 외로움과 자주 혼용되는 구성개념이나 최근에는 외로움과 달리 자발적으로 홀로 있는 것으로 정의된다. 국내 연구에서 Loneliness를 “고독감”으로 번역하기도 하였으나, 현재는 두 개념을 구분하는 연구 동향이 있으며(서영석, 안수정, 김현진, 고세인, 2020), 본 연구에서도 고독을 외로움과 유사하지만 다른 구성개념으로 보아, 외로움 척도의 변별 타당도 검증에 활용하였다. 본 연구에서 SDS는 임아영, 이준득, 이훈진(2012)이 한국에서 타당화한 척도를 사용하였다. 임아영 외(2012)의 SDS는 총 29문항으로 이루어졌고, 내적 일관성은  $\alpha = .93$ 이었으며, 2주간격의 검사-재검사 신뢰도는  $r = .68$ 이었다. SDS와 UCLA 외로움 점수의 상관관계는 통계적으로 유의하지 않았다( $r = .10, p = ns$ ). 이 유의미하지 않은 결과는 자발적인 고독과 외로움 사이의 차이를 비교한 최현영(2014)의 연구에서도 일관되게 나타났다.

##### 구성개념 타당도 척도

외로움은 우울, 불안과 같은 부정적 정서의 경험을 동반한다. 먼저, 우울과 외로움 사이의 강한 상관성이 여러 연구에서 반복되어 검증되었

다. UCLA 외로움 척도의 개발 및 개정과정에서 우울과 UCLA 외로움 점수로 측정된 외로움 사이의 상관은  $r = .38$ 에서  $r = .62$  사이의 정적 관계를 보였다(Russell et al., 1978; Russell et al., 1980; Russell, 1996). DLS(Differential Loneliness Scale) 개발과정에서도 우울은 학생용 DLS에서  $r = .46$ , 일반인용 DLS에서  $r = .62$ 가 정적 상관관계로 산출되었다(Schmidt & Serfaty, 1983). 본 연구에서는 UCLA 외로움 척도 개발 및 개정과정에서 우울을 측정하기 위해 사용된 벡 우울척도 2판(Beck Depression Inventory-II; Beck, Steer, & Brown, 1996)의 한국판(K-BDI-II, 김지혜, 이은호, 황순택, 홍상환, 2015a)으로 우울을 측정하였다. K-BDI-II 타당화 연구는 연령과 성별, 학력, 지역을 고려한 1,022명의 정상 성인 표본을 대상으로 실시되었다. K-BDI-II의 내적 일관성은  $\alpha = .89$ 였으며, 검사-재검사 신뢰도는  $r = .90$ ( $p < .001$ )으로 양호한 수준이었다(김지혜 외, 2015a).

불안은 우울과 함께 외로움에 동반되는 부정적인 정서로 불안과 외로움 사이의 상관관계가 여러 연구에서 검증되었다. UCLA 외로움 척도의 개발 및 개정과정에서 불안과 UCLA 외로움 점수로 측정된 외로움 사이의 상관은  $r = .32$ 에서  $r = .43$  사이로 정적 상관관계를 가지는 것으로 나타났다(Russell et al., 1978; Russell et al., 1980). DLS 개발 과정에서도 불안은 학생용 DLS에서 .29, 일반인용 DLS에서  $r = .42$ 의 정적 상관관계가 산출되었다(Schmidt & Serfaty, 1983). 본 연구에서는 불안 증상의 심각도를 측정하는 벡 불안척도(Beck Anxiety Inventory; Beck, Epstein, Brown, & Steer, 1988)의 한국판(김지혜, 이은호, 황순택, 홍상환, 2015b) 척도를 활용하였다. 벡 불안척도(BAI)는 사람들이 불안할 때 흔히 경험하는 증상들이 총 21개의 문항으로 구성되어있다. 응답자는 각 문항에서 묘사하는 증상을 지난 일주일 동안 얼마나 심각하게 경험했는지 0점에서 3점 사이의 4점 리커트 척도로 평정하여, 점수를 합산한 총합은 0점에서 63점까지 산출된다. 한국판 벡불안척도(K-BAI)는 1,022명의

정상 성인을 연령, 성별, 학력, 지역을 고려하여 표집한 연구를 통하여 타당화되었다. K-BAI 타당화 연구에서 보고한 일관성은  $\alpha = .91$ , 검사-재검사 신뢰도는  $r = .84$ 였다(김지혜 외, 2015b).

개인의 성격특성 또한 외로움과 상관이 있다. UCLA 외로움 척도는 개정과정에서 여러 성격특성과 외로움 점수 사이의 상관관계를 비교하고, 이러한 성격특성이 외로움을 예측하는지 회귀분석을 실시하는 방법으로 외로움 척도의 타당도를 검증하였다(Russell et al., 1980). UCLA 외로움 척도 3판 또한 성격특성을 측정하여 타당도를 검증하였고(Russell, Kao, & Cutrona, 1987), 한국판 UCLA 외로움 척도 3판의 타당화 과정에서도 반복 검증되었다(진은주, 황석현, 2019). 여러 성격특성 중에서 내향성이 특히 외로움과 관련성이 높다(Saklofske & Yackulic, 1989). 내향성은 외향성과 함께 측정하여 응답자가 조용하고 자아성찰적인 사람인지 혹은 사교적이고 친화적인 사람인지 측정하는 방식으로 척도가 구성된다(Eysenck & Eysenck, 1975). UCLA 외로움 척도 개정과정에서는 외/내향성 척도(Eysenck & Eysenck, 1975)를 활용하여 응답자의 외향성과 내향성 성격특질을 측정하였다. 척도의 내적 일관성은  $\alpha = .85$ 이었으며 외/내향성 척도의 검사-재검사 신뢰도는  $r = .89$ 였다. UCLA 외로움 척도 개정판으로 측정된 외로움 점수와 외/내향성은 통계적으로 유의미한 부적 상관( $r = -.46$ )을 보여주었는데, 내향적인 사람이 높은 외로움 점수를 보고하는 것으로 나타났다(Russell et al., 1980). 외/내향성은 사교성과 타인과의 관계에서의 사회적 주도성, 적극성을 측정한다. UCLA 외로움 척도 개정(Russell et al., 1980; Russell et al., 1987)과 한국판 UCLA 외로움 척도 타당화 연구(진은주, 황석현, 2019)에서 외향성은 외로움과 일관되게 강한 부적 상관관계가 나타났으며, 내향적인 사람에게서 외로움 점수가 높게 나타났다. 본 연구에서는 Eysenck & Eysenck(1975)가 개발하고, 이현수(1985)가 표준화한 한국판 아이젠크 성격검사(Korean version Eysenck Personality Scale:

K-EPS)를 활용하여 성격특성을 측정하였다. 본 연구에서는 단축형인 K-EPS 제II부를 활용하여 외향성-내향성을 12문항으로 측정하였다. 이는 각 문항이 자신의 생각과 일치하면 '예', 일치하지 않으면 '아니요'로 응답하는 이분 척도이며, 각 요인의 점수가 높을수록 그 요인에 해당하는 성격 경향이 많이 나타남을 의미한다(이현수, 2004). 검사의 채점은 문항 수를 합하여 표준점수로 환산하여 산정하며, K-EPS의 외향성-내향성 척도의 내적 일관성은  $\alpha = .78$ 였다.

### 인구통계학 정보

성별, 출생연도, 거주 지역, 혼인 상태, 최종 학력, 가구 총 수입과 같은 인구통계학적 정보를 묻는 문항들이 사용되었다.

### 분석

본 연구에서는 문항 선정과정에서 추려진 51개 문항에서 40문항을 선택하여 4요인 구조의 L-SOCF 척도를 완성한 후, 완성된 척도의 일반화 가능성(교차타당도)을 검증하였으며, 4개의 요인이 단일의 이차공통요인을 반영하는지 확인하였다. 그리고 L-SOCF 척도의 신뢰도와 타당도를 확인하였다.

탐색적 요인분석을 이용하여 L-SOCF 척도의 요인구조를 완성한 후, 확인적 요인분석을 통하여 요인구조의 일반화 가능성(요인구조가 다른 표본에서도 안정적으로 유지되는 가능성)을 확인하기 위하여 전체 620명의 표본을 둘로 나누었다. 탐색적 요인분석의 안정성을 위하여 탐색적 요인분석에 사용할 표본의 크기를 전체의 2/3로 정하고 전체 표본에서 413명(66.6%)의 표본을 무선 추출하여 표본 1을 구성하였으며, 나머지 207명(33.4%)을 표본 2로 구성하여 확인적 요인분석에 사용하였다.

표본 1을 사용한 탐색적 요인분석에서는 주축 요인분해 방법을 사용하여 요인을 추출하고, 스크리 도표와 평행선 분석을 통하여 요인의 개수

를 확인하였다. 평행선 분석에서는 무선표집을 100번 수행하여 100번의 평균 고유치를 사용하였다. 요인구조를 회전하는 방법으로는 사각회전의 한 종류인 직접 오블리민 방법을 사용하였다. 요인분석은 SPSS v19를 이용하여 실시하였다.

확인적 요인분석에서는 탐색적 요인분석의 결과로 확인한 40문항의 4요인 구조가 표본 2에서 유지되는지 확인하였다. 그리고 모든 문항이 단일의 일차요인을 반영한다고 가정하는 1요인 구조나 부정적 표현으로 이루어진 요인(소원감, 고립감, 및 위축된 사교성)과 긍정적 표현으로 이루어진 요인(자기가치감)으로 구성된 2요인 구조 보다 4요인 구조가 더 우수한지 확인하기 위하여, 1요인 모형과 2요인 모형의 적합도를 산출하여 4요인 모형과 비교하였다. 확인적 요인분석은 AMOS v20을 사용하여 실시하였다.

소원감, 고립감, 위축된 사교성, 및 자기가치감 요인이 더 상위 요인인 외로움의 반영지표임을 확인하기 위하여 '외로움' 공통요인을 포함하는 이차공통요인 모형을 검증하였다. 이차공통요인 모형의 검증은 620명 전체 표본을 이용하였다.

L-SOCF 척도의 내적 일관성 신뢰도와 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다. 내적 일관성 신뢰도를 확인하기 위하여 620명 전체 표본을 대상으로 소원감, 고립감, 위축된 사교성, 자기가치감, 및 전체 외로움 점수의 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출하였으며, 전체 표본 중 65명을 무선 추출하여 3주간격으로 재검사를 실시한 후에 검사-재검사 신뢰도를 산출하였다.

L-SOCF 척도의 타당도를 확인하기 위하여, 620명 전체 표본을 대상으로 L-SOCF 척도의 요인 점수 및 전체 점수와 준거 문항(영국 통계청에서 사용하는 단일 문항 "당신은 얼마나 자주 외롭다고 느끼니까?"), UCLA 외로움 척도, 자기결정적 고독 척도, 백 우울검사, 백 불안검사, 한국판 아이젠크 성격검사 점수 간 상관계수를 산출하였다.

## 결 과

### 외로움 척도 문항과 요인의 확정

예비문항 11개를 포함하는 L-SOCF 척도의 51개 문항에 대한 요인분석을 실시하였다. 고유치가 1 이상인 요인은 6개였지만, 스크리 도표와 평행선 분석에서는 4개의 요인이 적절한 것으로 나타났다. 요인의 수를 4개로 지정하여 요인분석을 한 후, 패턴행렬을 확인하였다.

요인 1에 가장 큰 부하량을 보이는 문항은 16개가 있었으며, 13개 문항은 소원감을 반영하는 문항이었고 나머지 세 문항은 다른 요인을 반영할 것으로 예상하였던 문항이었다. 요인 2에 가장 큰 부하량을 보이는 문항은 14개가 있었으며, 12개 문항은 위축된 사교성을 반영하는 문항이었고 나머지 두 문항은 다른 요인을 반영할 것으로 예상하였던 문항이었다. 요인 3에 가장 큰 부하량을 보이는 문항은 11개가 있었으며, 11개 문항 모두 자기가치감을 반영하는 문항이었다. 요인 4에 가장 큰 부하량을 보이는 문항은 10개가 있었으며, 10개의 문항은 모두 고립감을 반영하는 문항이었다.

문항과 요인의 관계가 예상과 다르게 나타난 5개의 문항(소원감 3문항, 위축된 사교성 2문항)을 삭제한 후 요인분석을 다시 실시하였다. 소원감을 반영하는 13개 문항이 요인 1에, 위축된 사교성을 반영하는 12개 문항이 요인 2에, 자기가치감을 반영하는 11개 문항이 요인 3에, 그리고 고립감을 반영하는 10개 문항이 요인 4에 가장 큰 부하량을 보였으며, 이 부하량들은 모두 .3 이상이었다. 각 요인 당 10개의 문항씩 총 40문항의 척도를 구성하기 위하여, 의미가 중복되는 문항 또는 부하량이 낮은 문항을 삭제하였다. 소원감에서 3문항, 축소된 사교성에서 2문항, 자기가치감에서 1문항이 삭제되었다.

최종적으로 선택된 40문항에 대하여 요인분석

을 실시하였다. 고유치가 1 이상인 요인은 5개가 있었지만, 스크리 도표와 평행선 분석결과로는 4개의 요인을 강력하게 지지하였다. 표 1에 제시된 패턴행렬에서 볼 수 있듯이, 모든 문항이 의도하였던 요인에 .3 이상의 부하량을 보였으며 교차부하량(의도하지 않았던 요인에 가지는 부하량)이 .3을 넘는 경우는 없었다.

표본 1에서 요인간 상관계수는 표 2에 제시된 바와 같이 .47 ~ .70의 절댓값 범위를 보였고, 모두 유의미하였다( $p < .01$ ).

### 요인구조의 일반화 가능성(교차타당도)

표본 1의 자료를 이용하여 구성된 L-SOCF 척도의 요인구조가 다른 표본자료에서도 유지되는지 확인하기 위하여 표본 2의 자료( $n = 207$ )를 이용하여 요인들이 상호상관을 가지는 4요인 모형에 대하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 표 3과 같이 각 요인당 10문항으로 구성된 4요인 모형의  $\chi^2(734)$ 은 1,178.07이었으며, TLI(Tucker-Lewis index)는 .91, CFI(Comparative fit index)는 .92, RMSEA(Root mean square error of approximation)는 .05(90% CI: .05 ~ .06)로 양호한 적합도를 보였다. 모든 요인계수는 통계적으로 유의하였으며(모두  $p < .001$ ), 표준화 요인계수의 범위는 .59 ~ .85이었다. 수정지수의 값이 상대적으로 높은 두 개의 문항에 대하여 교차요인을 허용한 결과에서도 표준화 요인계수가 .4를 넘지 못하여, 4요인 구조의 일반화 가능성이 강력하게 지지되었다.

40개의 문항이 단일의 일차요인 혹은 일반요인(general factor)을 반영한다고 가정하는 1요인 모형의  $\chi^2(740)$ 은 1,957.61이었으며, TLI는 .76, CFI는 .77, RMSEA는 .09(90% CI: .09 ~ .09)로 좋지 않은 적합도를 보였고, 1요인 모형과 4요인 모형의 차이는  $\chi^2$ -차이 = 779.54(자유도의 차이 6)로 통계적으로 매우 유의미하여 4요인 모형이 1요인 모형보다 적합도가 우수한 것으로 나타

표 1. L-SOCF 척도의 패턴행렬(표본 1, n = 413)

문항	요인				공통분
	SE	SI	RS	SW	
고민을 상의할 사람이 없는 것 같다	.781				.637
모든 걸 말할 수 있는 사람이 없는 것 같다	.752				.545
즐겁게 대화할 사람이 없는 것 같다	.747				.643
나의 내밀한 생각과 감정을 공유할 사람이 없는 것 같다	.719				.539
가까운 느낌이 드는 사람이 없는 것 같다	.680				.641
진정한 친구가 없는 것 같다	.675				.497
나와 잘 맞는 사람이 없다는 느낌이 든다	.641				.557
나와 통하는 사람이 없는 것 같다	.625				.582
자주 어울릴 사람이 없는 것 같다	.620				.560
나와 견해가 같은 사람이 없는 것 같다	.461				.420
나의 생각과 의견이 무시된다는 느낌을 받는다		.703			.551
사람들에게 거부당하는 느낌이 든다		.683			.599
사람들은 나를 싫어하는 것 같다		.678			.507
나를 아는 사람들이 나를 모른 채하는 것 같다		.662			.501
사람들이 나를 불신하는 것 같다		.650			.493
사람들에게 받아들여지지 않는 느낌이 든다		.650			.601
사람들이 나를 멀리하는 것 같다		.611			.537
나는 소외된 느낌을 받는다		.407			.546
나의 좋은 점들을 사람들이 몰라주는 것 같다		.386			.354
내가 방치되어 있다는 느낌이 든다		.369			.479
사람들과 교류하는 것이 어렵게 느껴진다			.827		.726
사람들에게 불임성 있게 행동하는 것이 어렵게 느껴진다			.748		.551
친목을 위해 사람들이 모이는 곳에서 어떻게 어울릴지 모르겠다			.732		.611
여러 사람이 모이는 자리를 꺼리는 편이다			.703		.515
사람들과의 대화를 주도하는 것이 어렵다			.681		.525
주변사람들을 대하는 것이 긴장된다			.616		.528
사람들을 사교적으로 대하는 방법을 모르는 것 같다			.593		.526
사람들과 함께 있는 것이 불편하게 느껴진다			.578		.572
사람들과 개인적인 이야기를 하는 것이 어렵게 느껴진다			.449		.431
사람들과 교제가 부족하다고 느껴진다			.426		.381

표 1. L-SOCF 척도의 패턴행렬(표본 1, n = 413)

(계속)

문항	요인				공통분
	SE	SI	RS	SW	
나는 누군가의 의미 있는 삶을 위해 필요한 존재라고 느낀다				.798	.613
누군가로 인해 내가 사는 이유를 분명하게 느낀다				.701	.497
나는 사회에서 필요한 사람이라고 느낀다				.618	.504
내가 보살필 수 있는 사람이 있어서 보람을 느낀다				.612	.382
나는 사는 동안 누군가를 위해 해야 할 것이 있다				.609	.326
나는 누군가가 행복해지는 데 중요한 사람이라고 생각한다				.580	.371
나는 다른 사람에게 유용한 사람이다				.560	.462
나는 누군가에게 소중한 존재라고 생각한다				.525	.453
사람들이 나를 필요로 하는 것 같다				.472	.440
내 연락을 기뻐하는 사람들이 있는 것 같다				.330	.400
고유치(Eigenvalue)	2.37	1.74	15.40	2.98	
누적설명변량 %(고유치가 큰 것부터 차례로 누적)	51.87	56.23	38.50	45.95	
회전 후 로딩 자승합	11.11	10.82	10.08	7.57	

주. 문항이 속한 요인의 회전 후 로딩 자승합이 큰 순서로 문항들이 제시되었다. SE(sense of estrangement) = 소원감; SI(sense of isolation) = 고립감; RS(reduced sociability) = 위축된 사교성; SW(sense of self-worth) = 자기가치감. 요인추출방법 = 주축요인분해(principal axis factoring); 요인회전방법 = 직접 오블리민(direct oblimin). 절댓값이 .30 미만인 로딩(부하량)은 표기를 생략함

표 2. L-SOCF 척도 일차요인들 간 상관계수(표본 1, n = 401)

소원감	고립감	위축된 사교성	자기가치감
1			
.70**	1		
.59**	.70**	1	
-.55**	-.52**	-.47**	1

\*\* p < .01

났다.

부정적인 표현의 문항들로 이루어진 소원감, 고립감, 위축된 사교성 요인들의 문항들을 한 개의 일차요인 문항들로 간주하고, 긍정적인 표

현의 문항들로 이루어진 자기가치감 요인을 또 다른 한 개의 일차요인으로 간주하는 2요인 모형의  $\chi^2(739)$ 은 1629.39이었으며, TLI는 .82, CFI는 .83, RMSEA는 .08(90% CI: .07 ~ .08)로 좋지 않은 적합도를 보였고, 2요인 모형과 4요인 모형의 차이는  $\chi^2$ -차이 = 451.32(자유도의 차이 = 5)로 통계적으로 매우 유의미하여 4요인 모형이 2요인 모형보다도 훨씬 더 우수한 것으로 나타났다.

이차공통요인 구조

L-SOCF 척도의 4개 요인(소원감, 고립감, 위축된 사교성, 및 자기 가치감)이 단일의 이차공통요인으로 수렴되는지 확인하기 위하여 전체

표 3. L-SOCF 척도 일차요인 모형의 적합도(표본 2,  $n = 207$ )

일차요인 모형	$\chi^2$	$df$	$p$	TLI	CFI	RMSEA(90% CI)
1요인	1,957.61	740	< .001	.76	.77	.09(.09 ~ .09)
2요인	1,629.39	739	< .001	.82	.83	.08(.07 ~ .08)
4요인	1,178.07	734	< .001	.91	.92	.05(.05 ~ .06)

주. TLI: Tucker-Lewis index. CFI: Comparative fit index. RMSEA: Root mean square error of approximation

1요인 모형: L-SOCF 척도의 40개 문항이 모두 한개의 일차요인을 반영하는 모형

2요인 모형: 긍정적 의미를 표현하는 10개 자기가치감 문항이 한 개의 일차요인을 반영하고, 부정적 의미를 표현하는 나머지 요인들의 문항 30개가 또 한 개의 일차요인을 반영하는 모형

4요인 모형: 4개의 일차요인들(소원감, 고립감, 위축된 사교성, 자기가치감)이 각각 10개씩의 문항들로 반영되는 모형

표본자료(620명)를 이용하여 그림 1과 같은 이차공통요인 모형(second-order common factor model)과, 이차공통요인 없이 일차요인들이 직접 서로 상호상관을 가진다고 가정하는 상관된 일차요인 모형(correlated first-order factors model)을 비교검증하였다. 이차공통요인 모형의 자유도는  $df = 736$  이고, 상관된 일차요인 모형의 자유도는  $df = 734$  로서, 두 모형은 2의 자유도 차이를 가진다. 이차공통요인 모형은 상관된 일차요인 모형보다 자유도가 큰, 더 간명한(parsimonious) 모형이다.

표 4에 상관된 일차요인 모형과 이차공통요인 모형의 적합도가 제시되어 있다. 상관된 일차요인 모형의  $\chi^2(734)$ 은 1,838.26이었으며, TLI는 .92, CFI는 .92, RMSEA는 .05로 양호한 적합도를 보였고, 이차공통요인 모형의  $\chi^2(736)$ 은 1,854.29였으며, TLI는 .92, CFI는 .92, RMSEA는 .05(90% CI: .05 ~ .05)로 역시 양호한 적합도를 보였다. 상관된 일차요인 모형과 이차공통요인 모형은 거의 동일한 적합도를 나타내었다. 적합도가 동일하다면 더 간명한 모형이 선호된다는 과학적

원칙(Gustafsson & Balke, 1993; Rindskopf & Rose, 1988)에 따라 상관된 일차요인 모형보다 이차공통요인 모형이 더 좋은 모형으로 판단되었다.

이차공통요인의 요인계수는 모두 통계적으로 유의미하였으며, 표준화 요인계수의 절댓값 범위는 .71 ~ .92로 비교적 높은 값을 보였다(표 5).

#### L-SOCF 척도의 신뢰도

전체 표본자료(620명)를 이용하여 L-SOCF 척도의 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출하였다. 표 6에 제시된 바와 같이 4개 요인의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88 ~ .93의 범위를 보였으며, 전체 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .96로 양호한 수준의 내적 일관성 신뢰도를 보였다. 각 요인에서 수정된 문항-총점 상관은 모두 .5 이상의 상관을 보여 각 요인 내에서 모든 문항이 내적 일관성에 기여하는 것으로 나타났다. 65명을 대상으로 한 검사-재검사 신뢰도는 4개의 요인에서 .70 ~ .80의 범위를 보였으며, 전체 척도의 검사-재검

표 4. L-SOCF 척도에 대한 이차공통요인 모형과 상관된 일차요인 모형의 적합도 지수(전체 표본,  $n = 620$ )

모형	$\chi^2$	$df$	TLI	CFI	RMSEA	PNFI	PCFI
상관된 일차요인 모형	1838.26	734	.92	.92	.05	.83	.87
이차공통요인 모형	1854.29	736	.92	.92	.05	.83	.87

표 5. L-SOCF 척도에 대한 이차공통요인 모형의 요인계수

계수	계수값	표준화 계수값	t	p
소원감 ← 외로움	1.00	.86	-	-
고립감 ← 외로움	.88	.92	14.18	< .001
위축된 사교성 ← 외로움	1.00	.83	13.78	< .001
자기가치감 ← 외로움	-.65	-.71	11.57	< .001

표 6. L-SOCF 척도의 신뢰도

요인	문항수	Cronbach's α	수정된 문항-총점 상관	검사-재검사 상관
소원감	10	.93	.61 ~ .77	.79
고립감	10	.91	.56 ~ .74	.80
위축된 사교성	10	.92	.59 ~ .81	.73
자기가치감	10	.88	.55 ~ .71	.70
전체	40	.96	.38 ~ .73	.77

사 신뢰도는 .77으로 양호한 수준이었다.

L-SOCF 척도의 타당도 전체 표본자료(620명)를 사용하여 L-SOCF 척도의 점수와 다른 척도의 점수 간 피어슨 상관

표 7. L-SOCF 척도와 타당도 척도들간의 피어슨 상관계수

타당도 유형	척도	L-SOCF 척도 요인점수와 총점				
		소원감	고립감	위축된 사교성	자기가치감	총점
준거	영국 통계청 문항 <sup>1</sup>	.46***	.50***	.41***	-.38***	.51***
공인(동시)	UCLA외로움 척도 <sup>2</sup>	.76***	.70***	.70***	-.64***	.83***
구성개념	백 우울척도 <sup>3</sup>	.52***	.59***	.49***	-.51***	.62***
	백 불안척도 <sup>4</sup>	.40***	.51***	.38***	-.35***	.48***
	아이젠크 외/내향성 <sup>5</sup>	-.41***	-.34***	-.64***	.35***	-.52***
변별	자기결정적 고독 척도 <sup>6</sup>	.03	-.01	.14***	.05	.04

주. \*\*\* p < .001

1. “당신은 얼마나 자주 외롭다고 느낍니까?”
2. 한국판 UCLA 외로움 척도 3판(진은주, 황석현, 2019)
3. 한국판 백 우울척도 2판(K-BDI-II, 김지혜 외, 2015a)
4. 한국판 백 불안척도(K-BAI, 김지혜 외, 2015b)
5. 한국판 아이젠크 성격검사(K-EPS, 이현수, 1985)
6. 자기결정적 고독 척도(SDS, 임아영 외, 2012)

계수를 산출한 결과가 표 7에 제시되어 있다.

영국 통계청에서 사용하는 준거문항으로 측정된 외로움 정도를 준거 점수로 하여 L-SOCF 척도의 4개 일차요인 점수와 상관계수를 산출한 결과 .38 ~ .50의 범위를 보였으며, 전체 점수와 준거 점수 간의 상관계수는  $r = .51$ 였다.

L-SOCF 척도의 공인(동시)타당도(혹은 수렴 타당도)를 확인하기 위하여 UCLA 외로움 척도 점수와 L-SOCF 척도의 4개 일차요인 점수 간 상관계수를 산출한 결과 .64 ~ .76의 범위를 보였으며, L-SOCF 척도의 전체 점수와 UCLA 외로움 척도 점수 간의 상관계수는  $r = .83$ 이었다.

L-SOCF 척도의 하위요인 점수들과 총점은 백 우울척도 2판(K-BDI-II)으로 측정된 우울과 .49 ~ .62의 상관을 보였고, 백 불안척도(BAI)로 측정된 불안과는 .35 ~ .51 상관을 보여서(표 7), 우울 및 불안과 정적이지만 너무 높지는 않은 안정적인 상관관계를 보여주었다. 아이젠크 성격검사의 외향성 점수와 상관은 소원감 요인이 -.41, 고립감 요인이 -.34, 위축된 사교성 요인이 -.64, 자기가치감 요인이 .35였고, L-SOCF 척도 총점이 -.52 이었다. 외내향성과의 상관은 모두 통계적으로 유의미하였다( $p < .001$ ).

변별타당도를 확인하기 위하여 자기결정적 고독척도 점수와 L-SOCF 척도의 4개 하위요인 점수 간 상관계수를 산출한 결과 .01 ~ .14의 상관계수를 보였다. L-SOCF 척도의 전체 점수와 자기 결정적 고독척도 점수간의 상관계수는 .04이었다. 고독척도와의 낮은 상관은 예상된 바와 같이 본 연구에서 개발된 외로움 척도가 자기결정적 고독과는 무관한 외로움을 측정한다는 것을 의미한다.

## 논 의

본 연구에서는 개인이 주관적으로 경험하는 혐오 정서인 외로움이 상황, 경험, 자극에 의해 직접 촉발되는 정서가 아니고, 관련된 일차적인

느낌과 감정(소원감, 고립감 등)과 그 감정들의 상호작용을 매개하고, 설명하는 이차공통요인 개념(그림 1)이라고 가정하고, '외로움-이차공통요인 척도', L-SOCF 척도를 개발하였다. L-SOCF 척도는 외로움을 문항들이 직접적으로 표현하지 않고, 4개의 이론적 관점을 통하여 간접적으로 측정하는 척도인데, 각 이론적 관점에서 외로움의 일차요인을 측정하는 문항을 10개씩 포함하여 총 40개의 문항으로 이루어진 척도이다(표 1). 각기 다른 관점들이 조망하는 외로움의 일차요인들은 이론적으로 서로 상관관계를 가질 것으로 예상되었고, 따라서 '외로움'을 일차요인들 사이의 상관관계를 매개하는 이차공통요인으로 가정하는 모형(그림 1)이 확인되었다. 이 외로움 척도는 각각의 일차요인들이 외로움의 네 가지 이론적 측면을 반영하면서, 종합적으로는 전반적인 외로움의 수준을 나타내기 때문에 실질적 유용성을 가지는 척도라고 할 수 있다.

### L-SOCF 척도의 요인

본 연구에서는 사회심리학적 관점에서 조망하는 개인 간 외로움을 반영하는 요인을 '소원감(疏遠感, sense of estrangement)으로, 현상학적 관점에서 조망하는 개인 내 외로움을 반영하는 요인을 '위축된 사교성(社交性萎縮, reduced sociability)으로, 실존주의 심리학적 관점에서 조망하는 실존적 외로움을 반영하는 요인을 '고립감(孤立感, sense of isolation)으로, 그리고 긍정심리학의 관점에서 조망하는 외로움 예방·감소 요인을 '자기가치감(自己價値感, sense of self-worth)으로 명명하였다.

소원감 요인은 특정한 타인(예: 연인, 가족, 친구 등)과의 사이가 벌어져 떨어진 느낌을 대표하는 요인으로, '진정한 친구가 없는 것 같다' 같은 특정한 관계의 부재, 단절, 결별, 혹은 소원함에 의해 그 관계가 고유하게 제공할 수 있는 심리적 기능이 결핍되어 그 기능의 회복을

원하는 욕구를 주된 내용으로 하는 동기적 요인이다. 예를 들어, “고민을 상의할 사람이 없는 것 같다”는 가족이 제공할 수 있는 유대 혹은 연대의 기능이나, 스승이나 멘토와의 관계가 제공할 수 있는 지도(guidance)의 기능을 원하는 욕구가 반영되는 문항이고, “나의 내밀한 생각과 감정을 공유할 사람이 없는 것 같다”는 로맨틱/성적 관계가 제공하는 애착의 기능이나, 친구 관계가 제공할 수 있는 사회융합의 기능을 원하는 욕구를 반영한다.

고립감 요인은 ‘사람들에게 거부당하는 느낌이 든다와 같이 불특정 다수의 사람들 혹은 모든 사람들로부터 분리되거나 소외되고, 본인의 의사에 반하여 고립무원의 상태로 혼자 남겨진 것으로 느껴지는 실존적 외로움을 반영한다. 고립감은 갈망이나 욕구보다는, 두려움과 공포심 등을 주된 특성으로 가지는 정서적 요인이다 (Yalom, 1980; Breitbart, 2017). “내가 방치되어 있는 느낌이 든다”와 같은 문항이 반영하듯이, 고립감은 불특정 다수의 사람들로부터 분리되고 고립된 느낌이기 때문에 상황이 불가역적으로 받아들여져 상황을 극복하는 것이 불가능하게 느껴지는 절망감과 무력감을 동반하는 정서다.

위축된 사교성 요인은 사회적 욕구(개인 간 외로움 혹은 소원감)를 가진 사람의 사회적 억제(social inhibition)를 반영하며, 따라서 이율배반적인, 혹은 모순된 자아의 갈등에 의해 촉진되는 개인 내 외로움 요인이며, 외로움의 행동적 측면을 반영하는 요인이다. ‘여러 사람이 모이는 자리를 꺼리는 편이다와 같은 억제된 사회적 행동 양식이 외로움의 발현을 초래하고(Watson & Nesdale, 2012), 외로움을 오래 지속시킨다(Lim et al., 2016).

자기가치감 요인은 ‘나는 사회에서 필요한 사람이라고 느낀다와 같이 자신에 대한 사회적 환경(타인)의 인식을 통하여 자신의 사회적 가치를 재확인하고, 삶의 의미와 목적에 대한 의식을 가지는 것을 의미하는 인지적 요인이다. 사회적인 참여와 몰입을 수반하는 자기가치에 대

한 의식은 외로움을 효과적으로 감소하거나 예방하는 기능을 갖는다(Zhang et al., 2018). 반면에, 타인과의 관계에서 삶의 의미를 발견하지 못하거나, 자기의 가치를 긍정적으로 평가하지 못할 때 외로움을 극복하는 것이 어려워질 것으로 가정된다.

L-SOCF 척도의 다른 요인들과 달리, 자기가치감 요인의 문항들이 자신의 가치에 대해 긍정적인 인식을 표현하는 문항들로 이루어진 이유는 두 가지인데, 첫째는 자기가치감이 긍정심리학의 관점에서 외로움을 조망하는 개념이기 때문이고, 둘째는 척도 문항에 반응하는 응답자들의 반응편향성을 줄이기 위해 포함되는 역코딩 문항의 역할도 하도록 의도되었기 때문이다. 긍정심리학의 관점에서 볼 때, 높은 자기가치감은 외로움을 예방하고 감소시킬 것으로 예상된다. 그러나 낮은 자기가치감 혹은 자기가치감의 결핍이 외로움의 발생이나 증가에 대한 직접적인 원인이 될 것으로 기대되지는 않는다. 따라서 자기가치감 요인의 문항들을 부정적인 자기 평가를 의미하는 문항들로 바꾸고, 다른 요인들과 마찬가지로 외로움과 정적인 관계를 가지는 요인으로 구성하는 것은 외로움에 대한 긍정심리학의 관점과 배치되는 것으로 생각되므로 긍정적인 자기가치를 표현하는 문항들로 구성하였다.

자기가치감 요인의 문항들이 자신의 가치에 대해 긍정적인 인식을 표현하는 문항들로 이루어진 두 번째 이유는 척도 문항에 반응하는 응답자들의 반응편향성을 줄이기 위해 포함되는 역코딩 문항의 역할도 하도록 하기 위해서다. 그러나 역코딩 문항의 포함은 검사 전체의 신뢰도를 낮추는 요인이 될 수 있고, 내용적으로 무의미한 요인(문항방향 요인)의 발생을 초래할 수 있는 위험이 있다(Suárez-Alvarez et al., 2018). 다행히 L-SOCF 척도에서는 역코딩 문항의 그러한 위험이 현실화되지 않았는데, 표 6에 제시된 바와 같이, 자기가치감 요인의 신뢰도가 다른 요인들에 비해 근소하게 낮았지만 여전히 높은 수준(Cronbach's  $\alpha = .88$ )으로 나타났고, 그 요인

까지 포함하는 전체 척도의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha = .96$ )도 매우 양호하였다.

역코딩 문항들로 이루어진 자기가치감 요인이 내용적으로 무의미한 문항방향 요인일 가능성도 거의 없을 것으로 판단된다. 만약 자기가치감 요인이 단지 긍정적인 표현이 사용된 문항들로 구성된 문항방향 요인이라면, 다른 요인들도 단지 부정적인 표현이 사용된 문항들로 구성된 문항방향 요인이라야 하고, 부정적인 표현이 사용된 문항들이 모두 동일한 하나의 요인으로 집약되어야 한다. 표 3에 제시된 바와 같이, 부정적인 표현의 문항들로 이루어진 소원감, 고립감, 위축된 사교성 요인들의 문항들을 한 개의 일차요인 문항들로 간주하고, 긍정적인 표현의 문항들로 이루어진 자기가치감 요인을 또 다른 한 개의 일차요인으로 간주하는 2요인 모형은 좋지 않은 적합도를 보였고( $\chi^2(739) = 1629.39$ , TLI = .82, CFI = .83, RMSEA = .08), 소원감, 고립감, 위축된 사교성, 자기가치감을 각각 개별적인(내용적으로 분리된) 요인으로 보는 4요인 모형과의 합치도 차이는  $\chi^2$ -차이 = 451.32(자유도의 차이 = 5)로 통계적으로 매우 유의미하여 4요인 모형이 2요인 모형보다도 훨씬 더 우수한 것으로 나타났다. 따라서 자신의 사회적 가치에 대해 긍정적인 인식을 표현하는 자기가치감 요인은 소원감, 고립감, 위축된 사교성 요인들과 내용적으로 분화된 긍정심리학의 관점을 반영하는 인지적 요인으로 생각된다.

결론적으로, L-SOCF 척도의 4개 일차요인은 문항선정 단계와 타당화 조사 단계의 탐색적 요인분석에서 안정적으로 일관되게 도출되었다. 또한 확인적 요인분석에 의해 40개 문항이 모두 하나의 일차요인을 반영한다고 가정하는 1요인 모형과 긍정적인 의미를 가진 문항(자기가치감) 요인과 부정적인 의미를 가진 문항 요인이 존재한다고 가정하는 2 요인 모형보다 소원감, 고립감, 위축된 사교성, 자기가치감의 4개 일차요인을 가정하는 모형이 자료와 훨씬 더 잘 합치하

는 것으로 나타났다(표 3).

#### 이차공통요인 모형

L-SOCF 척도의 소원감, 고립감, 위축된 사교성, 자기가치감 요인들은 서로 상관관계가 있는 외로움 정서의 요인 혹은 측면들이다. 이 요인들이 상호상관을 가지기 때문에 이차공통요인 혹은 상위 잠재요인인 '외로움' 요인으로 수렴할 것으로 예상되었고, 이차공통요인모형이 확인적 요인분석에 의해 검증되었다. 이차공통요인 모형의 적합도가 외로움 요인들의 상호상관을 전제하는 상관된 일차요인 모형의 적합도와 거의 동일한 것으로 나타난 결과(표 4)는 이차공통요인으로서의 외로움이 일차요인들 사이의 관계를 거의 완벽하게 매개 혹은 설명한다는 것을 보여준다(Gustafsson & Balke, 1993; Rindskopf & Rose, 1988). L-SOCF 척도의 4개 일차요인은 공통의 상위 요인을 반영하는 것이기 때문에, 4개의 일차요인들의 점수를 합산(혹은 40개 문항에 대한 응답을 모두 합산)해서 외로움 점수를 도출하고, 그 점수를 전반적인 외로움의 수준을 반영하는 지표로 해석하는 것이 합리성을 가진다.

#### 신뢰도

L-SOCF 척도의 일차요인 점수들과 전체 척도의 총점은 매우 우수한 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )를 보여주었다(표 6). 또한 각 요인 내에서 모든 문항이 내적 일관성(문항-총점 상관)에 기여하는 것으로 나타났다. 측정의 신뢰도를 반영하는 시간적 안정성 또한 양호하여 4개 일차요인의 검사-재검사 신뢰도가 .70 ~ .80의 범위에서 나타났다. 신뢰도는 측정치와 측정치가 반영하는 잠재적 특성의 관계를 일컫는 개념이다. 본 연구에서 개발된 외로움 척도에 응답하여 산출되는 점수는 해당 응답자가 경험하는 실제 외로움을 상당히 정확하게 반영하는 것으

로 신뢰할 수 있다.

#### 준거 타당도

L-SOCF 척도의 4개 일차요인과 총점은 모두 영국의 국가통계청이 외로움의 국가 지표를 산출하기 위하여 이용하는 문항, “당신은 얼마나 자주 외롭다고 느끼니까?”에 대한 응답과 높은 상관을 보였다(표 7). 이 준거문항은 단일 문항이지만 외로움을 측정하는 척도로서 표면적인 안면 타당도(face validity)를 가지는 것이므로 그러한 준거 문항과 중간 정도의 강한 상관을 보인 L-SOCF 척도 일차요인 점수들과 총점은 외로움 척도가 실제 외로움을 측정하는 정도 즉, 타당도를 암시한다.

#### 공인(동시) 타당도

L-SOCF 척도의 일차요인은 모두 한국판 UCLA 외로움 척도와 높은 상관을 보였다. 소원감 요인은 UCLA 척도와  $r = .76$ , 고립감 요인은  $r = .70$ , 위축된 사고성 요인은  $r = .70$ , 그리고 역코딩된 자기가치감 요인은  $r = .64$ 의 상관을 보였다. 그리고 외로움 총점은 UCLA 외로움 척도와  $r = .83$ 의 매우 높은 상관을 나타냈다. 표 7을 보면, L-SOCF 척도의 일차요인들과 총점은 본 연구에서 사용한 모든 타당도 척도들 중 UCLA 외로움 척도와 가장 높은 상관을 가지는 것을 알 수 있다. 외로움 척도로서 현재 가장 널리 사용되고, 가장 많은 연구가 이루어진 UCLA 외로움 척도와 높은 상관을 보이는 것은 본 연구에서 개발된 L-SOCF 척도의 타당도를 나타낸다.

#### 구성개념 타당도

외로움은 주관적으로 경험하는 혐오 정서다. 또한 외로움은 슬픔, 갈망, 의심, 갈등, 두려움, 불안 등의 부정적 감정에 의해 강화되거나 그러

한 부정적 감정을 강화할 수 있다. 따라서 외로움의 측정치는 우울 및 불안의 측정치들과 일정 수준의 정적인 상관을 보여야 한다. 그러나 동시에 외로움과 우울 및 불안은 또한 서로 구별되는 정서이고, 각기 독특하고 고유한 특징을 가지는 구성개념들이므로 그 측정치들이 서로 너무 높은 상관을 가져서는 안 된다.

본 연구에서 개발한 외로움 척도의 일차요인들과 총점은 벡 우울척도 2판(K-BDI-II)으로 측정된 우울과 .49 ~ .62의 상관을 보였고, 벡 불안척도(BAI)로 측정된 불안과는 .35 ~ .51 상관을 보여서(표 7), 우울 및 불안과 정적이지만 너무 높지는 않은 안정적인 상관관계를 보여주었다. 이러한 수준의 상관관계는 진은주, 황석현(2019)의 연구와 Russell(1996)의 연구에서 UCLA 외로움 척도로 측정된 외로움 측정치와 우울, 불안 측정치와의 상관관계와 유사한 결과이다. 본 연구에서 개발한 L-SOCF의 구성개념 타당도를 반영하는 우울 및 불안 측정치와의 상관관계가 가장 널리 활용되는 기존의 외로움 척도인 UCLS 외로움 척도와 유사한 수준을 보였다.

L-SOCF 척도의 일차요인들 중에 불안과 가장 강한 관계를 보이는 요인이 고립감 요인이다( $r = .51$ ). L-SOCF 척도의 고립감 요인은 사람이 맺을 수 있는 관계의 유형, 질, 내용과 상관없이, 누구나 근본적으로 혼자 존재한다는 부정할 수 없는 사실에 기인하는 실존적 외로움(existential loneliness)을 반영하는 요인이다. 고립감은 사회적 무기력감, 두려움, 불안을 그 중심적 특징으로 가지는 외로움의 요소이므로, 본 연구에서 벡 불안척도의 측정치와 차별적으로 가장 높은 상관을 보인 것은 L-SOCF 척도의 타당도에 대한 증거라고 할 수 있다.

L-SOCF 척도의 구성개념 타당도를 나타내는 또 다른 지표는 성격 변인 특히, 외/내향성과의 상관이다. 본 연구에서 개발한 L-SOCF 척도의 일차요인들과 총점은 한국판 아이젠크 성격검사로 측정된 외/내향성 성격특성과  $r = -.34 \sim -.64$ 의 상관을 보여주어 L-SOCF 척도의 구성

개념 타당도를 나타내었다. 특히, 외로움 척도의 일차요인들 중에서도 외/내향성 성격특성과 특별히 높은 관계를 가질 것으로 예상되는 위축된 사교성(현상학적 관점에서 조망하는 개인 내 외로움) 요인이 실제로 가장 강한 상관계수( $r = -.64$ )을 보여준 것은 L-SOCF 척도의 일차요인들 간의 상관에도 불구하고 그 요인들이 서로 구별되는 외로움의 요소 혹은 측면을 반영한다는 것을 의미한다.

#### 변별 타당도

외로움은 주관적으로 경험하는 혐오 정서로 이해되는 반면, 고독은 자발적으로 홀로 있는 것으로 정의되며, 홀로 있는 시간을 생산적으로 활용하는 것이고, 안정애착 상태에서의 분리로 이해된다. 따라서 외로움을 측정하는 척도는 고독의 측정치와 상관이 없거나 낮은 상관을 가져야 한다. 본 연구에서 개발한 L-SOCF 척도의 일차요인들은 자기결정적 고독 척도(Self-Determined Solitude Subscale: SDS)와 일관되게 낮은 상관을 보였다(표 7). 다만, L-SOCF 척도의 위축된 사교성 요인과 SDS가 낮지만 통계적으로 유의미한 상관( $r = .14, p < .001$ )을 보였는데, 위축된 사교성 요인은 외로운 사람이 보이는 사회적 억제 혹은 사회적 철회의 행동양식을 반영하는 요인이므로 스스로를 자발적으로 격리하는 자기결정적 고독과 다른 일차요인들에 비해서 근소하게 높은 상관을 보이는 것으로 이해된다. 그러나, 그 상관계수의 통계적 유의미성은 상당부분 상관계수 계산에 사용된 사례수가 많아서( $N = 620$ ) 생기는 결과인 것으로 사료된다. 임아영 외(2012)의 연구에서도 SDS와 UCLA 외로움 척도 점수의 상관관계는  $r = .10$ 로 나타났는데, 상관계수의 크기는 본 연구에서 나타난 위축된 사교성 요인과 SDS 사이의 상관계수와 유사한 것이지만, 사례수가 크지 않아서 통계적으로 유의미하지 않았다. 특히, 본 연구에서 개발한 L-SOCF 척도의 외로움 총점과 SDS의 상

관은  $r = .04$ 로, 두 개의 측정치가 거의 완전히 무관하다는 것을 알 수 있고, L-SOCF 척도가 측정하는 외로움이 고독과는 명확히 변별되는 구성개념이라는 것을 나타낸다.

#### L-SOCF 척도의 활용

앞서 본 논문의 초두에서 언급한 바와 같이, 현대 한국사회에서 관찰되는 은둔형 외톨이의 증가, 가족구조의 해체와 1인 가구의 증가, 출산율의 감소, 자살률의 증가, 노령화와 고독사의 증가 등의 문제들에는 직·간접적으로 외로움의 문제가 내재되어 있다고 생각된다. 그러한 외로움의 문제는 사람들 사이의 대면 접촉을 통한 상호작용의 필요성을 급속히 줄이는 인터넷, 로봇, 인공지능 등의 소위 제4차 산업혁명을 주도하는 테크놀로지의 숨 가쁜 발전에 의해 가속화할 것으로 믿어진다. 이러한 사회현상이 암시하는 중요한 사실은 외로움이 개인의 문제가 아니라라는 것이다. 즉, 외로움을 더 이상 개인의 사정으로 치부하고 국가적 무관심의 영역으로 도외시킬 수 없는 상황이 도래한 것이다.

외로움이 개인의 삶과 사회의 건강을 위협하는 심각한 문제가 될 수 있다는 점(i.e., Hawkey & Cacioppo, 2010)에 국가 차원의 주의를 환기하고, 외로움의 폐해를 예방, 감소하기 위한 정부와 지역사회의 정책을 고안하고 실시하기 위해서는 외로움의 실태를 구체적으로 파악하고, 외로움이 존재하는 이유와 원인을 규명하며, 외로움이 초래하는 부정적 결과를 포착하고, 실시된 정책의 효과를 정확하게 평가해야 한다. 영국 의회의 “Jo Cox 외로움 위원회”는 2017년에 세가지의 외로움 정책을 영국 정부에 제안하였다(Jo Cox Commission on Loneliness, 2017): (1) 국민들의 외로움 수준을 매년 측정하고, 모니터링할 수 있는 측정 도구와 국가 지표(national indicator)의 개발; (2) 정부의 외로움 정책을 전담하는 장관(Minister)의 신설; (3) 외로움 감소를 위한 불특정의 선제적이고 적극적인 프로젝트와 노력을

지원할 수 있는 기금의 마련이 그 내용이다. 영국 정부는 Jo Cox 외로움 위원회의 세 가지 권고를 받아들여 정부의 외로움 정책으로 구현하였다(Department for Digital, Culture, Media and Sport, 2018. A connected society: A strategy for tackling loneliness - laying the foundations for change). 영국 정부 정책의 첫 번째 핵심은 구체적인 정책을 고안하고 실시할 수 있는 근거 기반(evidence base)을 구축하는 것이다.

따라서 한국에서도 근거에 기반한 외로움 정책의 수립과 정책 효과에 대한 지속적인 감찰을 위한 신뢰롭고 타당한 외로움 측정도구로서 L-SOCF 척도가 활용되어, 외로움과 관계된 많은 사회문제들이 감소되거나 개선되는데 일조하기를 기대한다.

#### 제한점과 후속연구의 필요성

본 연구에서는 L-SOCF 척도의 타당도를 확인하기 위하여 대표적인 기존의 선행 외로움 척도(UCLA 외로움 척도)를 비롯하여, 우울, 불안, 외향성 척도들과의 상관관계를 검토하였다. 기존 척도들과의 상관은 일반적으로 예상되는 차별적 패턴을 보여주었는데, 예를 들어, 실존적 외로움을 반영하는 L-SOCF 척도의 고립감 요인이 L-SOCF척도의 다른 요인들보다 불안 측정치(K-BAD)와 가장 높은 상관을 나타내었고, 위축된 사교성 요인이 다른 요인들보다 외향성 성격 측정치(K-EPS)와 높은 부적 상관을 나타내었다(표 7). L-SOCF 척도의 요인들이 기존 척도들과의 상관관계에서 보여준 이러한 차별적 패턴은 L-SOCF 척도 요인들의 이론적 정의와 명칭의 구성개념 타당도를 반영한다. 그러나 L-SOCF 척도의 구성개념 타당도를 보다 확실히 확정하기 위해서는 더 많은 다른 측정 척도들과의 차별적 상관이 확인될 필요가 있다.

L-SOCF 척도의 소외감 요인은 사회적 관계에 대한 충족되지 않은 갈망 혹은 욕구의 감각적 경험으로 정의되므로, L-SOCF 척도의 다른

요인들보다 그러한 관계 갈망과 욕구의 측정치와 높은 상관을 보여야 한다. 실존적 외로움을 반영하는 L-SOCF 척도의 고립감 요인은 L-SOCF 척도의 다른 요인들보다 Josselson(2007)이 말하는 “이 세상에서 아무도 자기를 생각하는 사람이 없는 순간들이 있다는 공포스러운 느낌”, 자극에 대한 자신의 주관적인 경험이 다른 사람의 경험과 다르다는 것의 인지(Pincel et al., 2017), 자신과 타인이 절대적으로 분리되어 있다는 느낌, 소외감(alienation) 등의 측정치들과 더 높은 상관을 보여야 한다. L-SOCF 척도의 위축된 사교성 요인은 타인에게 거부되는 것에 대한 불안감 때문에 자신의 사회적 욕구에 반하여 사회적 행동을 억제 혹은 회피하려는 경향을 반영하는 요인이므로, L-SOCF 척도의 다른 요인들보다 자기불신, 거부민감성, 사회적 억제 등의 측정치들과 높은 상관을 보여야 한다. 마지막으로, L-SOCF 척도의 자기가치감 요인은 L-SOCF 척도의 다른 요인들보다 삶의 의미와 목적에 관한 인식, 사회적 책임감, 사회적 몰입과 관여도의 측정치들과 높은 상관을 가져야 한다.

L-SOCF 척도 요인들의 이론적 정의와 명칭의 구성개념 타당도를 보강하기 위해 필요한 측정도구들이 아직 충분히 발견되지 않는 경우가 많고, 측정도구가 존재하는 경우에도 한국인을 대상으로 한국어로 타당화된 도구를 찾기 어려운 경우가 많아서 본 연구에서는 L-SOCF 척도의 구성개념 타당도를 검증하기 위해 모두 고려되지 못하였다.

마지막으로, L-SOCF 척도는 18세부터 75세까지의 성인 남성과 여성이 경험하는 외로움을 측정할 목적으로 개발되었다. 여성과 남성이 청년기, 장년기, 노년기에 걸쳐 경험하는 외로움의 정도와 내용은 다를 수 있지만, 외로움 정서의 기본 구조는 성별과 연령대에 걸쳐 불변할 것으로 생각된다. 그럼에도 불구하고, 성별, 연령대에 따른 외로움을 비교하거나, 일생에 걸친 외로움의 발달과정을 파악하기 위해서는 L-SOCF 척도의 총점 및 요인점수의 의미가 성별과 연

령대에서 동일하게 해석된다는 것이 실증되어야 한다. 따라서 향후에는 L-SOCF 척도의 요인구조가 성별과 연령대에서 불변인지의 여부(invariance)가 검증될 필요가 있다.

## 결론

본 연구에서 개발된 L-SOCF 척도의 일차요인들이 반영하는 외로움의 네 측면은 심리학 분야에서 현존하는 외로움 이론들을 반영하였고, 특히 최근에 발전하는 긍정심리학의 관점에서 새로이 알려진 사실들을 함께 포함하여 외로움을 감소하거나 치유하는데 적합한 개입 전략을 차별적으로 설계하는데 유용하다. 동시에 사람들이 경험하는 외로움을 포괄적으로 파악, 이해, 분석할 수 있는 척도이다. 따라서 본 연구에서 개발된 외로움 척도는 사람들이 경험하는 외로움 및 사회적 고립감의 일반적인 상태에 대한 과학적인 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

## 저자 소개

박광배는 충북대학교 심리학과 명예교수이다. 주요 연구 관심사는 심리측정, 연구방법, 법심리학, 사회심리학 등이다.

이다니는 신시내티 대학교 범죄학과(University of Cincinnati, School of Criminal Justice)에서 박사과정에 재학중이다. 주요 연구 관심사는 고정관념, 편견 등이 형사사법체계 내의 결정과정에 미치는 영향이다.

엄진섭은 충북대학교 심리학과 강사이다. 주요 연구 관심사는 뇌파를 이용한 기억탐지이다.

장은진은 한국침례신학대학교 상담심리학과

교수이며, 범죄피해트라우마통합지원기관인 대전스마일센터장을 맡고 있다. 주요 연구 관심사는 임상심리, 학교심리분야에서 트라우마, 긍정적행동개입지원(PBIS), ADHD, 자살, 외로움과 고립감 등이다.

정안숙은 드폴대학교 심리학과(DePaul University, Department of Psychology)의 교수이다. 주요 연구 관심사는 암·알츠하이머 환자의 가족보호자 적응·의사소통·역할분담, 지역사회내 노인케어 지지시스템 구축, 소외된 인구의 사회적 연결이다.

## 참고문헌

- 김지혜, 이은호, 황순택, 홍상황 (2015a). 한국판 백 우울 척도 2판 지침서. 대구: 한국심리주식회사.
- 김지혜, 이은호, 황순택, 홍상황 (2015b). 한국판 백 불안 척도 지침서. 대구: 한국심리주식회사.
- 박민진, 김성아 (2022). 1인가구의 외로움과 사회적 고립 및 정신건강 문제의 특성과 유형: 서울시 1인가구를 중심으로. 보건사회연구, 42(4), 127-141.
- 보건복지부 (2022). 2022년 고독사 실태조사 결과 발표 (2022년 12월 14일자 보도자료)
- 서영석, 안수정, 김현진, 고세인 (2020). 한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰. 한국심리학회지: 일반, 39(2), 205-247.  
<https://doi.org/10.22257/kjp.2020.6.39.2.205>
- 이시은 (2019). 한국 노인의 외로움 측정도구 개발. Journal of Korean Academy of Nursing, 49(5), 643-654.  
<https://doi.org/10.4040/jkan.2019.49.5.643>
- 이운영, 민윤기, 이용은 (2017). 청년 후기와 성인기 고독에서의 차이: 성인용 사회적, 정서적, 고독척도(SELSA-S) 타당화를 중심으로.

- 사회과학연구, 28(2), 219-235.  
<https://doi.org/10.16881/jss.2017.04.28.2.219>
- 이현수 (1985). 성격 차원 검사. 서울: 중앙적성 출판사.
- 이현수 (2004). 한국판 아이젠크 성격검사 실시요강. 서울: 학지사.
- 임아영, 이준득, 이훈진 (2012). 자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 31(4), 993-1021.  
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2012.31.4.007>
- 진은주, 황석현 (2019). 한국판 UCLA 외로움 척도 3판의 타당화. *청소년학연구*, 26(10), 53-80.
- 최현영 (2014). '홀로 있음'에서 고독과 외로움간의 차이 탐색. 국내박사학위논문 건국대학교. 서울.
- 허정화, 김진숙 (2014). 청소년 외로움 척도 개발과 타당화. *상담학연구*, 15(4), 1549-1570.
- 황수진, 홍진표, 안지현, 김명현, 정서현, 장혜인 (2021). 외로움과 사회적 고립 척도의 개발 및 타당화 연구. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 60(4), 291-297.  
<https://doi.org/10.4306/jknpa.2021.60.4.291>
- Armstrong, P. B. (2005). Phenomenology. M. Groden, M. Kreiswirth, & I. Szeman (Eds.), *Johns Hopkins Guide for Literary Theory and Criticism* (2nd Edition). Johns Hopkins University Press.
- Ashby, R. W. (1957). *Introduction to Cybernetics*. Chapman & Hall Ltd.  
<http://dspace.utalca.cl/handle/1950/6344>
- Bangee, M., & Qualter, P. (2018). Examining the visual processing patterns of lonely adults. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(4), 351-359. <https://doi.org/10.1111/sjop.12436>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Birnstengel, G. (2020.01.17.) What Has the U.K.'s Minister of Loneliness Done to Date? *Next Avenue*.  
[www.nextavenue.org/uk-minister-of-loneliness](http://www.nextavenue.org/uk-minister-of-loneliness)
- Boucher, E. M., McNaughton, E. C., Harake, N., Stafford, J. L., & Parks, A. C. (2021). The impact of a digital intervention (Happify) on loneliness during COVID-19: Qualitative focus group. *JMIR Mental Health*, 8(2), e26617.  
<https://doi.org/10.2196/26617>
- Breitbart W. (2017). Existential isolation. *Palliative & Supportive care*, 15(4), 403-404.  
<https://doi.org/10.1017/S1478951517000621>
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & emotion*, 28(1), 3-21.  
<https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Chen, F. F., Sousa, K. H., & West, S. G. (2005). Teacher's corner: Testing measurement invariance of second-order factor models. *Structural Equation Modeling*, 12(3), 471-492.  
[https://doi.org/10.1207/s15328007sem1203\\_7](https://doi.org/10.1207/s15328007sem1203_7)
- Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied*

- sciences*, 25(4), 380-388.  
<https://doi.org/10.1002/gps.2350>
- De Jong Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299.  
<https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- Department for Digital, Culture, Media and Sport (2018). A Connected Society: A Strategy for Tackling Loneliness-Laying the Foundations for Change.
- 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.  
<https://doi.org/10.1080/00107530.2014.897853>
- DeYoung, C. G., Peterson, J. B., & Higgins, D. M. (2002). Higher-order factors of the Big Five predict conformity: Are there neuroses of health? *Personality and Individual Differences*, 33(4), 533-552.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00171-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00171-4)
- 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.  
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1-22.  
[https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(99\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(99)80008-0)
- Ettema, E. J., Derksen, L. D. & van Leeuwen, E. (2010). Existential loneliness and end-of-life care: A systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics*, 31(2), 141-169.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. (1975). *Manual of the EPQ*. London: Stoughton Educational.
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579400005976>
- Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. Harper & Row: New York.
- Gustafsson, J., & Balke, G. (1993). General and specific abilities as predictors of school achievement. *Multivariate Behavioral Research*, 28(4), 407-434.  
[https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2804\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2804_2)
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine: a Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.  
<https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hertz, N. (2021). *The Lonely Century: How to Restore Human Connection in a World That's Pulling Apart*. Currency: New York.
- Holmén, K., Ericsson, K., Andersson, L., & Winblad, B. (1992). Loneliness among elderly people living in Stockholm: A population study. *Journal of Advanced Nursing*, 17(1), 43-51.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1992.tb01817.x>
- Horowitz, L. M., & de Sales French, R. (1979). Interpersonal problems of people who describe themselves as lonely. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(4), 762-764.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.4.762>
- Horowitz, L. M., French, R. de S., & Anderson, C. A. (1982). The prototype of a lonely person. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A*

- Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Jo Cox Commission on Loneliness (2017). Combatting loneliness one conversation at a time. [https://d3n8a8pro7vhm.cloudfront.net/jcf/pages/164/attachments/original/1620919309/rb\\_dec17\\_jocox\\_commission\\_finalreport.pdf?1620919309](https://d3n8a8pro7vhm.cloudfront.net/jcf/pages/164/attachments/original/1620919309/rb_dec17_jocox_commission_finalreport.pdf?1620919309)
- Jones, W. H. (1982). Loneliness and social behavior. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 682-689. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.4.682>
- Jongenelis, M. I., Jackson, B., Newton, R. U., & Pettigrew, S. (2022). Longitudinal associations between formal volunteering and well-being among retired older people: follow-up results from a randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 26(2), 368-375. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1884845>
- Josselson, R. (2007). *Irvin D. Yalom: On Psychotherapy and the Human Condition* (Working Biographies). Jorge Pinto Books Incorporated: New York.
- Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2019). Hikikomori: multidimensional understanding, assessment, and future international perspectives. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 73(8), 427-440. <https://doi.org/10.1111/pcn.12895>
- Laing, O. (2015.04.01). The future of loneliness. *The Guardian*.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. M. (2016). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620-630. <https://doi.org/10.1037/abn0000162>
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251. <https://doi.org/10.1037/a001715>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2014). An attachment perspective on loneliness. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*(pp. 34-50). Wiley Blackwell.
- Narchal, R., & McDavitt, S. A. (2017). Loneliness and anxiety sensitivity: understanding behavioural avoidance in the lonely. *Acta Psychopathologica*, 3(5) 1-8. <https://doi.org/10.4172/2469-6676.100130>
- Nickel, J., & Zimmer, J. (2019). Professional identity in graduating teacher candidates. *Teaching Education*, 30(2), 145-159. <https://doi.org/10.1080/10476210.2018.1454898>
- Nicol, C. C. (2005). *Self-determined Motivation for Solitude and Relationship: Scale Development and Validation*. [Doctoral dissertation, Southern Illinois University at Carbondale].
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*(pp. 13-46). National Institute of Mental Health.
- Pinel, E. C., Long, A. E., Murdoch, E. Q., & Helm, P. (2017). A prisoner of one's own mind: Identifying and understanding existential isolation. *Personality and Individual Differences*, 105, 54-63. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.024>
- Ricklefs, R. E. & Miller, G. L. (2000). *Ecology*. Macmillan. (§6.1 Homeostasis depends upon negative feedback. p. 92).
- Rindskopf, D., & Rose, T. (1988). Some theory and

- applications of confirmatory second-order factor analysis. *Multivariate Behavioral Research*, 23(1), 51-67.
- Rogers, C. R. (1961). The loneliness of contemporary man as seen in "The case of Ellen West". *Annals of Psychotherapy*, 3, 22-27.
- Rogers, C. R. (1973). *The Lonely Person and His Experiences in an Encounter Group*. Carl Rogers on encounter groups.
- Russell, D. (1982). The measurement of loneliness. *Loneliness: A Sourcebook of Current theory, Research, and Therapy*, 81-104.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Russell, D., Kao, C., & Cutrona, C. E. (1987, June). *Loneliness and Social Support: Same or Different Constructs*. In Iowa Conference on Personal Relationships, Iowa City, IA.
- 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.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11)
- Sadler, W. A. (1975). The causes of loneliness. *Science Digest*, 78(1), 58-66.
- Saklofske, D. H. & Yackulic, R. A. (1989). Personality predictors of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 10(4), 467-472.  
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90011-1](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90011-1)
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R., & Zdaniuk, B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 291-298.  
<https://doi.org/10.1007/s10865-005-9044-1>
- Schmidt, N., & Sermat, V. (1983). Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(5), 1038-1047.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.5.1038>
- 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.
- Sheldon, J., (1948) *The Social Medicine of Old Age. Report of an Enquiry in Wolverhampton*. London: Oxford University Press.
- Sisenwein, R. J. (1964). *Loneliness and the Individual as Viewed by Himself and Others*. Columbia University.
- Spearman, C. (1927). *The Abilities of Man*. London: Macmillan.
- Suárez-Álvarez, J., Pedrosa, I., Lozano, L. M., García Cueto, E., Cuesta Izquierdo, M., & Muñiz Fernández, J. (2018). Using reversed items in Likert scales: A questionable practice. *Psicothema*, 30.
- Sutin, A. R., Luchetti, M., Aschwanden, D., Lee, J. H., Sesker, A. A., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2022). Sense of purpose in life and concurrent loneliness and risk of incident loneliness: An individual-participant meta-analysis of 135,227 individuals from 36 cohorts. *Journal of Affective Disorders*, 309, 211-220.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.084>
- Teo, A. R., Chen, J. I., Kubo, H., Katsuki, R., Sato-Kasai, M., Shimokawa, N., Hayakawa, K., Umene-Nakano, W., Aikens, J. E., Kanba, S., & Kato, T. A. (2018). Development and validation of the 25-item Hikokomori

- Questionnaire (HQ-25). *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 72, 780-788.  
<https://doi.org/10.1111/pcn.12691>
- Terrell-Deutsch, B. (1999). The conceptualization and measurement of childhood loneliness. In K. J. Rotenberg & S. Hymel(eds), *Loneliness in Childhood and Adolescence* (pp. 11-33). Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Tomova, L., Wang, K. L., Thompson, T., Matthews, G. A., Takahashi, A., Tye, K. M., & Saxe, R. (2020) Acute social isolation evokes midbrain craving responses similar to hunger. *Nature Neuroscience*, 23(12), 1597-1605.  
<https://doi.org/10.1038/s41593-021-01004-2>
- Turkle, S. (2011). *Life on the screen: Identity in the age of the Internet*. New York: Simon & Schuster.
- Vanhalst, J., Gibb, B. E., & Prinstein, M. J. (2015). Lonely adolescents exhibit heightened sensitivity for facial cues of emotion. *Cognition and Emotion*, 31(2), 377-383.  
<https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1092420>
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A. N. N., & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society*, 25(6), 357-375.  
<https://doi.org/10.1017/S0144686X04003332>
- Watson, J., & Nesdale, D. (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(8), 1984-2005.  
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00927.x>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of relational deficit*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Weiss, R. (1974). The provisions of social relationships. In Rubin, Z., (Ed.), *Doing unto Others*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, 17-26.
- Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books
- Ypsilanti, A. (2018). Lonely but avoidant-the unfortunate juxtaposition of loneliness and self-disgust. *Palgrave Communications*, 4(1), 1-4.  
<https://doi.org/10.1057/s41599-018-0198-1>
- Yu, D., Cheng, S. T., & Wang, J. (2018). Unravelling positive aspects of caregiving in dementia: An integrative review of research literature. *International Journal of Nursing Studies*, 79, 1-26.
- Zhang, W., Liu, L., Tang, F., & Dong, X. (2018). Social Engagement and Sense of Loneliness and Hopelessness: Findings From the PINE Study. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 4, 1-8.  
<https://doi.org/10.1177/2333721418778189>

1 차원고접수 : 2023. 08. 09.  
 수정원고접수 : 2023. 09. 19.  
 최종게재결정 : 2023. 09. 21.

## Development And Validation Of Loneliness, Second-Order Common Factor (L-SOCF) Scale

Kwangbai Park<sup>1)</sup>    Danee Lee<sup>2)</sup>    Jin-Sup Eom<sup>1)</sup>    EunJin Chang<sup>3)</sup>    Ansuk Jeong<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup>Department of Psychology, Chungbuk National University

<sup>2)</sup>School of Criminal Justice, University of Cincinnati

<sup>3)</sup>Department of Counseling Psychology, Korea Baptist Theological University

<sup>4)</sup>Department of Psychology, DePaul University

The present paper is to report the development and validation of a loneliness scale that is based on a second-order common factor model assuming first-order factors incorporating four different theoretical perspectives toward loneliness. The scale consists of 40 items to measure the sense of estrangement (interpersonal loneliness), reduced sociability (intrapersonal loneliness), the sense of isolation (existential loneliness), and the sense of self-worth as a known preventive and alleviating factor. Exploratory and confirmatory factor analyses involving 1,170 respondents between the ages of 18 and 75 clearly showed a second-order common factor structure consisting of four primary factors. The reliability of the scale was found acceptable with internal consistency coefficients ( $\alpha$ ) ranged between .881 and .962. Criterion validity, concurrent validity, discriminant validity, and construct validity were all confirmed as expected. Since the loneliness scale developed in this study measures various types of loneliness experienced by adults in a wide age range, it is expected that it can be used as a tool to provide basic data on the general reality of loneliness and social isolation experienced by people in the society.

*Key words* : loneliness, second-order common factor, sense of estrangement, sense of isolation, reduced sociability, sense of self-worth, reliability, validity