

## 이사를 자주 할수록 더 외로운가? 심리적 다채로움의 완충 작용

박 은 정    염 혜 은    신 지 은<sup>†</sup>

전남대학교 심리학과

이사는 삶의 보편적인 경험이다. 하지만 익숙한 곳을 떠나 새로운 환경에 적응하는 과정은 다양한 심리적 어려움을 동반한다. 특히 빈번한 이사로 인한 기존 관계의 단절은 외로움의 주요한 원인으로 꼽힌다. 하지만 동시에 이사는 삶을 다채롭고 풍요롭게 만드는 기회가 되기도 한다. 이에 본 연구는 개인이 '변화'를 수용하는 자세에 따라 이사의 영향력이 달라질 것이라고 가정하고 최근 활발히 연구되고 있는 '심리적 다채로움'에 주목하였다. 심리적으로 다채로운 삶이란 비록 긍정적이지 않더라도 새롭고 다양한 경험과 도전이 가득한 삶을 뜻한다. 다채로움이 높은 사람들은 이사에 따른 환경 변화나 낯설도 자신의 삶을 풍성하게 해주는 경험 일부로 받아들일 가능성이 크다. 따라서 본 연구는 총 2개의 연구를 통해 심리적 다채로움이 이사로 인한 외로움을 완화하는지 살펴보았다. 그 결과, 예상대로 심리적 다채로움이 상대적으로 낮은 사람들은 유·청소년기(연구 1) 및 성인 초기(연구 2) 이사 경험이 많을수록 높은 외로움 수준을 보고한 반면, 심리적 다채로움이 높은 사람들의 이사 경험은 외로움과 유의한 관련성을 보이지 않았다. 그리고 심리적 다채로움의 조절 효과는 성별, 나이, 성격 5요인 등의 관련 변인들을 통제하고도 유효했다. 본 연구는 주거지 이동으로 인한 외로움을 경감시키는 새로운 보호 요인을 제안했다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 주거 이동성, 이사, 심리적 다채로움, 외로움

<sup>†</sup> 교신저자: 신지은, 전남대학교 심리학과, (61186) 광주광역시 용봉로 77, E-mail: [jieunshin@jnu.ac.kr](mailto:jieunshin@jnu.ac.kr)



© 2024, 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.

인류는 식량과 자원을 위해 끊임없이 이동하며 삶의 터전을 일구어왔다. 특히 현대 사회의 교통과 통신 발달은 다른 지역으로의 물리적 이동을 급속도로 증가시켰다. 점차 많은 사람이 태어난 곳을 떠나 자유롭게 이동하게 됨에 따라 이사의 심리적 영향력에 대한 이해가 중요해지고 있다(Oishi, 2010). 이사 자체는 보편적인 경험이지만, 익숙한 것을 떠나 새로운 삶에 적응하는 과정은 다양한 어려움을 동반할 수 있다. 실제로 많은 선행 연구들은 지역 간 이사가 스트레스와 불안, 우울을 높이는 등 심리적 안녕감을 저해한다고 보고한다(Oishi, Korchik, et al., 2012; Oishi & Schimmack, 2010). 특히 이사는 가족이나 친구 등의 관계 유지를 어렵게 만들으로써 외로움을 초래한다는 점에서 그 위험성이 크다(Cacioppo & Patrick, 2008; Magdol, 2000; Oishi, 2010; Oishi & Kesebir, 2012). 하지만 이와 동시에 이사는 삶을 더 풍성하고 다채롭게 만드는 기회가 될 수 있다. 새롭고 다양한 환경에 대한 노출은 개인의 창의력과 문제 해결 능력을 촉진하고(Cheng & Leung, 2013; Maddux & Galinsky, 2009), 외집단 구성원에 대한 이해와 포용을 증진하며(김영주, 나진경, 2019; Tadmor et al., 2012), 나아가 쾌락과 관련된 뇌 영역을 활성화함으로써 행복감을 높이기 때문이다(Heller et al., 2020). 이상의 내용은 개인이 환경 변화나 낯설음을 수용하는 자세에 따라 이사의 영향력이 사뭇 달라질 수 있음을 시사한다. 이를테면, 비록 긍정적이지 않은 경험이나 도전 속에서도 의미를 찾고 이를 다채로운 삶의 일부로 받아들이는 사람일수록 이사로 인한 부적응을 덜 경험할 가능성이 있다. 이와 관련된 대표적인 학술 개념으로 최근 제안된 ‘심리적 다채로움(psychological richness; Oishi et al., 2019)’을 들 수 있다. 본 연구는 심리적 다채로움이 빈번한 이사 경험으로 인한 외로움을 완화할 가능성에 대해 검토하고자 한다.

## 주거 이동성의 영향력

주거 이동성(residential mobility)은 거주지 이동을 통해 주거 환경이 변화한 정도로 정의된다(Oishi, 2010). 미시적인 수준에서는 개인이 거주지를 옮기는 빈도, 즉 이사 경험 횟수를 나타내며, 거시적인 수준에서는 개인이 속한 지역 사회 내 주거 이동이 발생한 확률을 나타낸다. 최근 십여 년간 주거 이동성은 자기와 타인, 집단을 바라보는 시각 전반에 영향을 미치는 요인으로 주목받아 왔다. 우선 주거 이동성은 개인의 사회적 관계 및 상호작용 경험과 직결된다는 점에서 중요하다(Lun et al., 2013; Schug et al., 2009, 2010). 주거 이동성이 낮은 사람은 대체로 안정적인 관계망을 유지하며 집단 내 역할도 상대적으로 고정되어 있다(Oishi et al., 2007). 반면, 주거 이동성이 높은 사람은 기존에 형성된 관계를 안정적으로 유지하는 데 어려움을 겪는다(Oishi & Schimmack, 2010). 이들은 계속해서 새로운 관계망을 형성하며 소속 집단 역시 유동적이다. 따라서 빈번한 이사를 경험한 사람들은 집단 내 역할보다 개인적 특성(예, 성격, 능력)을 통해 자신을 규정하고, 타인과 구분되는 독립성과 자율성을 중시하며(박혜경, 2013; Kashima et al., 2004; Oishi et al., 2007), 집단에 대한 전반적인 의존도가 낮은 모습을 보인다(홍승범, 박혜경, 2013; Barreto & Ellemers, 2002). 그뿐만 아니라 유동성으로 인한 관계 축소를 보완하기 위해 관계망을 확장하려는 동기를 가지며(Oishi et al., 2013), 다양한 활동과 목표에 적합한 다수의 사람에게 분산된 관계를 선호하는 모습을 보인다(Lun et al., 2013). 주거 이동성이 높아질수록 친밀한 소수로 구성된 ‘좁고 깊은’ 관계보다 ‘넓고 얕은’ 관계가 제공하는 효용이 커지기 때문이다(Oishi & Kesebir, 2012).

하지만 앞서 언급한 사회적 환경 변화는 적응을 저해하는 위협 요인으로 작용할 수 있다. 이에 많은 연구들은 이사 경험이 심리적, 신체적 안녕감에 미치는 부정적 영향력을 보고해왔

다. 실제로, 거주지 이동은 스트레스를 유발하는 삶의 주요 사건 중 하나에 해당하며(Holmes & Rahe, 1967), 이동에 따른 학교, 직장, 대인 관계 등의 변화를 아우른 스트레스는 가장 높은 스트레스 사건인 배우자의 사망보다도 크다. 따라서 빈번한 이사 경험을 한 사람일수록 높은 우울감과 낮은 안녕감을 보이며(Hendriks et al., 2016; Oishi, Krochik, et al., 2012; Oishi & Schimmack, 2010; Salas-Wright et al., 2019), 심지어 이사하는 상황을 상상하는 것만으로도 이와 유사한 현상이 나타난다(Oishi et al., 2013). 이러한 주거지 이동에 따른 환경 변화의 핵심은 사회적 관계의 변화에 있다. 긴밀한 관계는 개인 삶의 중요한 자원으로, 스트레스나 역경에 대처하는 능력과 더불어 삶의 목적과 의미를 찾는 데 도움을 준다(Feeney & Collins, 2015). 하지만 주거 이동성이 높은 사람들의 사회적 관계망은 대체로 불안정하며, 깊은 관계에서 얻을 수 있는 자원(예, 사회적 지지)을 획득하기 어렵다(Oishi & Kesebir, 2012). 따라서 주거 이동성으로 인한 안녕감 저하는 ‘외로움’과 밀접하게 관련될 가능성이 크다.

#### 주거 이동성과 외로움

인간은 공동체 안에 소속되고 어울리고자 하는 강한 욕구를 가지고 있다(Leary & Baumeister, 1995). 그러나 이러한 연결 욕구가 충족되지 않거나 위협받을 때 개인은 주관적인 고통, 즉 외로움을 경험하게 된다(Cacioppo & Patrick, 2008). 외로움은 불안, 우울과 같은 심리적 건강은 물론, 수면장애, 섭식장애 등 신체적 건강을 저해하는 핵심 원인으로 꼽힌다(Cacioppo et al., 2002; Hawkey, 2022; VanderWeele et al., 2012). 이에 따라 연구자들은 외로움을 예측하는 다양한 선행 요인을 탐구하는 데 주력해왔다. 이를 통해 나이(Shovestul et al., 2020), 성별(Maes et al., 2019), 성격(Buecker et al., 2020) 등의 개인적 특성이 밝혀진 바 있다. 하지만 외로움에 가장 큰 영향을

미치는 건 배우자나 연인의 부재, 낮은 친사회적 행동, 좁은 사회 관계망 등의 대인적 특성인 것으로 나타났다(Barjaková et al., 2023; Hawkey et al., 2022; Nguyen et al., 2020; Qualter et al., 2015).

더 나아가 최근 연구자들은 대인적 특성의 기저에 자리한 ‘생태적’ 요소에 주목하고 있다(Uskul & Oishi, 2020). 기후, 인구 밀도, 성비 등의 생태 환경이 개인의 인지, 정서, 행동 전반을 형성하는 근본적인 원인으로 작용한다는 것이다(Oishi, 2014; Sng et al., 2018). 그중에서도 특히 주거 이동성은 개인의 사회적 환경 변화와 외로움을 예측하는 환경적 요소로 언급된다(Oishi et al., 2013). 다른 지역으로의 이사는 가족, 직장 동료, 친구 등 기존의 사회적 관계를 약화하며(Magdol, 2000), 이로 인해 감소한 사회적 유대감은 외로움을 증가시키는 원인이 되기 때문이다(Cacioppo & Patrick, 2008). 그렇다면, 실제로 이사를 많이 한 사람들이 더 외로운가? 그동안 선행 연구들은 주거 이동성이 높을수록 외로움이 증가할 가능성을 꾸준히 보고해왔다. 주거 이동성이 높은 대도시일수록 높은 외로움 수치를 보이며(Houghton et al., 2016), 이민자들의 사회적 고립과 외로움은 오랜 사회적 문제로 꼽힌다(Rokach & Sharma, 1996). 이러한 경향성은 실험 연구에서도 일관되게 나타난다. 일례로, 한 연구속 참가자들은 원하던 취업으로 인해 주거 이동성이 높거나 낮은 삶을 사는 미래를 떠올리도록 안내받았다. 그러자 빈번한 주거 이동을 상상한 사람일수록 그렇지 않은 사람에 비해 외로움에 관한 걱정이 높아졌으며, 이를 완화하기 위해 자신의 대인 관계를 더 넓게 확장하려는 동기를 보였다(Oishi et al., 2013). 이상의 내용은 빈번한 이사로 인한 기존 관계의 약화 및 단절이 외로움의 위험 요인이 될 가능성을 보여준다.

그러나 주거 이동이 항상 심리적 어려움을 초래하는 것은 아니다. 이사로 인한 물리적 환경 및 관계의 변화는 스트레스의 원인이 되는 동시에, 새롭고 다양한 경험을 제공함으로써 삶

을 풍요롭게 만드는 기회가 될 수 있기 때문이다. 가령, 해외 거주 경험 등을 포함한 다양한 경험은 개인의 창의력을 증진시키고(Maddux & Galinsky, 2009), 문제 해결 능력을 촉진하며(Cheng & Leung, 2013), 외집단에 대한 유연성을 높이고 고정관념과 차별 행동을 감소시키는 경향이 있다(김영주, 나진경, 2019; Tadmor et al., 2012). 나아가 환경 내 새로운 자극은 개인의 정서적 행복감도 증진시킬 수 있다. 구체적으로, 한 연구(Heller et al., 2020)는 약 100일 동안 참가자들의 이동 경로를 추적하고 이들의 긍정 및 부정 정서 경험을 측정해 왔다. 그 결과, 이동성, 특히 새로운 장소에 대한 방문 빈도가 높은 참가자일수록 더 높은 긍정 정서를 보고하였다. 게다가 새로운 환경이 긍정 정서에 미치는 긍정적인 영향력은 기억을 담당하는 뇌 영역인 해마와 쾌락 및 보상을 담당하는 뇌 영역인 줄무늬체 회로(striatal circuit)가 서로 긴밀하게 연결된 사람에게서 두드러졌다. 이런 측면에서 볼 때, 이사가 수반하는 환경 변화는 오히려 심리적 적응과 관련된 다채로운 경험일 가능성이 있다. 위 내용은 주거 이동과 그로 인한 환경 변화를 얼마나 긍정적으로 수용하는지에 따라 그 영향력이 달라질 수 있음을 시사한다. 예를 들어, 빈번한 주거 이동의 부정적 영향력은 새로운 사람들을 만나는 데 상대적으로 더 능숙하고 이를 즐기는 외향적인 사람들에게서는 덜 두드러지게 나타날 수 있다(Oerlemans & Bakker, 2014). 실제로, 성인 7,108명을 10년간 추적한 한 연구에 따르면(Oishi & Schimmack, 2010), 어린 시절 이사 경험이 많을수록 낮은 안녕감과 높은 사망률을 보고하였으나, 이러한 경향성은 내향적인 사람에 한하는 것으로 나타났다. 이에 본 연구는 환경의 '변화' 전반에 대한 긍정적인 태도 및 가치관이 이사의 영향력을 좌우하는 중요한 요소임에 주목하였다. 그리고 이와 관련하여 최근 제안된 개념인 '심리적 다채로움'이 이사로 인한 외로움을 완화하는 새로운 개인차 변인일 가능성을 검토하고자 한다.

## 심리적 다채로움의 조절 효과

심리적 다채로움(psychological richness)<sup>1)</sup>은 Oishi와 동료들(2019)이 최근 소개한 개념으로, 안녕감에 대한 새로운 관점을 제시한다는 점에서 주목받고 있다. 심리적으로 다채로운 삶은 새롭고 다양한 경험과 도전이 가득한 삶으로 정의되며, 반대로 다채로움이 결여된 삶은 단조로운 경험이 반복되는 지루한 삶으로 정의된다(Chin et al., 2017; Oishi et al., 2019; Westgate & Wilson, 2018). 학자들은 오랫동안 '어떤 삶이 좋은 삶인가?'에 대한 답을 주로 행복한 삶 또는 의미 있는 삶에서 찾아왔다(Ryan & Deci, 2001). 구체적으로, 쾌락주의적 안녕감(hedonic well-being)에 해당하는 행복한 삶은 개인이 주관적으로 느끼는 삶의 만족감이나 기쁨, 즐거움에 초점을 맞추며, 자아실현적 안녕감(eudaimonic well-being)에 해당하는 의미 있는 삶은 분명한 방향성을 가지고 자신의 가치와 잠재력을 최대한 발휘하며 살아가는 것을 지향한다. 하지만 제시된 두 관점이 좋은 삶의 모든 측면을 아우를 수는 없다. 부정적이거나 의미가 크지 않은 경험도 좋은 삶의 자원이 될 수 있기 때문이다. 실제로 사람들은 예술이나 음악, 문학 등의 경험이 때로는 불편감을 유발하거나 그 속에서 의미를 찾기 어려움에도 불구하고 이를 즐기는 모습을 보인다(Westgate & Oishi, 2021). 이에 Oishi와 동료들(2020)은 9개 국가의 3,728명에게 어떤 삶을 이상적으로 생각하는지 물은 바 있다. 기존의 행복한/의미 있는 삶에 대한 응답이 가장 보편적이었으나, 각 국가의 약 7-17%의 사람들은 다채로운 삶을 추구한다고 응답하였다. 누군가에게는 오히려 복잡하거나 다소 고통스러울지라도 풍성하고 다양한 경험을 하는 삶이 더 가치 있게 여겨질 수 있다는 것이다(Oishi et al., 2020). 이렇듯 심리적

1) 해당 개념은 다양하게(예, 심리적 풍요) 번역될 수 있으나, 본 연구는 Oishi와 Westgate(2022)에 언급된 정의(a variety of interesting and perspective-changing experiences)를 토대로 심리적 다채로움이라는 용어를 채택하였다.

다채로움은 안녕감에 대한 기존의 양분화된 접근이 놓칠 수 있는 삶의 중요한 측면을 포착할 수 있다.

심리적으로 다채로운 사람들은 낮삶이나 변화도 삶을 풍성하게 해주는 경험 일부로 받아들인다. 이들의 특징을 크게 세 가지로 정리할 수 있다. 첫 번째는 수용성으로, 다채로운 삶을 사는 사람들은 새로운 환경에 노출되었을 때 이룰 더 많은 경험을 얻을 기회로 여기는 모습을 보인다(Oishi et al., 2020). 이들은 심지어 비극적이고 충격적인 사건에 대해서도 배울 점을 찾는 등 더욱 적응적으로 자극을 수용하는 경향이 있다(Oishi & Westgate, 2022). 가령, 해외여행이나 유학 생활과 같이 새로운 문화에의 노출도 이들에게는 독특하고 관점을 바꾸는 경험으로 여겨진다(Oishi et al., 2019; Oishi et al., 2021). 두 번째는 개방성으로 심리적으로 다채로운 삶을 사는 사람들은 도전적이고 개방적이며, 새로운 환경에서도 더 잘 적응하는 경향이 있다(Oishi et al., 2019; Westgate & Oishi, 2021). 특히 새로움과 호기심을 기반으로 하는 성격 특성인 개방성은 심리적 다채로움을 예측한 반면, 다른 안녕감은 유의하게 예측하지 않는 것으로 나타났다(Oishi et al., 2019). 마지막은 다양성으로 많은 긍정 정서 경험과 적은 부정 정서 경험을 행복의 구성 요소로 보는 쾌락주의적 안녕감과 달리, 심리적으로 다채로운 사람들은 긍정 정서와 부정 정서 모두를 자주 경험하는 경향이 있다(Oishi et al., 2020). 다채로운 삶을 사는 사람들은 다양한 감정, 심지어 부정적인 감정도 포용하며 이를 관점 변화에 활용하여 긍정적으로 바라보고자 한다(Besser & Oishi, 2020). 심리적 다채로움은 단지 심리적 안녕감이나 적응의 정도가 아닌, 삶에 대한 자세나 태도, 가치관 등이 내포된 개념이다. 따라서 심리적 다채로움이 높은 사람들은 이사로 인한 환경 변화나 낮삶을 자신의 삶을 풍성하게 해주는 경험 일부로 받아들일 가능성이 크며, 빈번한 이사 경험으로 인한 외로움을 덜 경험할 것으로 예상된다.

## 본 연구

현대인에게 이사는 일상의 흔한 경험이다. 하지만 이사는 단지 물리적인 이동이 아닌, 삶의 큰 변화를 가져오는 전환점이다. 선행 연구들은 주로 이러한 변화가 유발하는 스트레스, 우울 등의 심리적 부적응을 다루어 왔다. 무엇보다도, 빈번한 이사는 기존 관계의 단절 및 유대감 약화를 유발함으로써 외로움에 취약하게 만든다. 하지만 이사가 수반하는 새로움과 낮삶이 누구에게나 위협으로 인식되는 건 아니다. 누군가에게 이사는 자신의 삶을 더 풍성하게 만들 기회로 여겨질 수 있기 때문이다. 이에 본 연구는 좋은 삶에 대한 새로운 관점인 '심리적 다채로움'에 주목하고, 이것이 이사 경험에 따른 외로움을 완화하는 보호 요인이 될 것이라고 가정하였다. 이를 알아보기 위해 총 2개의 연구를 실시하고자 한다. 먼저 연구 1에서는 대학생 대상자로 유·청소년기 이사 경험이 외로움과 어떻게 연관되는지, 그리고 이 관계가 심리적 다채로움에 의해 어떻게 조절되는지 검토할 것이다. 그러나 거주지 이동은 전 연령대에 이루어지며 이동 시기에 따라 영향력이 달라질 가능성이 있으므로(Jelleyman & Spencer, 2008), 연구 2에서는 25세 이상 성인을 대상으로 성인 초기 이사 경험을 살펴봄으로써 연구 1의 결과를 반복 검증하고자 하였다. 두 연구 모두에서 빈번한 이사는 새롭고 도전적인 삶을 사는 사람들에 비해, 익숙하고 편안한 삶을 사는 사람들의 외로움에 더 부적응적인 것으로 예상된다. 모든 연구는 생명윤리위원회의 승인(1040198-230213-HR-012-01)을 거쳐 진행되었다.

## 연구 1

본 연구의 목적은 빈번한 주거지 이동으로 인한 외로움을 심리적 다채로움이 완화하는지 살펴보는 데 있다. 선행 연구들은 이사에 따른

환경 변화와 유대감 약화가 외로움을 유발한다고 설명한 바 있다. 그러나 이사는 삶을 윤택하게 해주는 다양한 경험의 기회를 마련해주기도 한다. 따라서 이사와 외로움 간 연관성은 개인의 심리적 다채로움 수준에 따라 달라질 수 있다. 심리적으로 다채로운 삶을 영위하는 사람은 이사에 따른 새로움과 낯섬을 부정적으로 보기 보다는, 자신이 삶을 풍성하게 만들어주는 경험 일부로 받아들일 가능성이 크기 때문이다. 이에 본 연구는 유·청소년기 빈번한 이사 경험과 높은 외로움의 관계가 심리적 다채로움이 높은(vs. 낮은) 사람에게서 상대적으로 덜 두드러질 것이라고 예상하였다.

## 방 법

### 연구 대상

4년제 대학에 심리학 교양 과목을 수강하는 학부생 104명(여자 74명)이 연구에 참여하였다. 연구 참가자들의 연령 범위는 만 18-25세, 평균 나이는 19.90세( $SD = 1.76$ )였다. 이들은 설문 참여에 대한 보상으로 크레딧을 부여받았다. G\*Power(Faul et al., 2007)를 이용한 사후 분석 결과, 중간 효과 크기( $f^2 = 0.15$ )에서  $power(1 - \beta) > .95$ 로 나타나 본 연구의 표본 수가 충분한 검정력을 가진다는 것을 확인하였다.

### 측정 도구

#### 주거 이동성

참가자들의 거주지 이전 경험은 고등학교 시기까지 이사한 횟수를 통해 측정하였다. 이때 같은 시/군/구로의 이사는 횟수에서 제외하고 숫자로 기입하도록 안내하였다(Oishi et al., 2007 참고). 따라서 숫자가 클수록 주거 이동성이 높음을 의미한다.

#### 심리적 다채로움

참가자들이 새로운 경험을 수용하는 방식을 측정하기 위해 Oishi와 동료들(2019)의 심리적 다채로움 척도를 사용하였다. 이 척도는 초기에 4개의 역문항을 포함한 17문항으로 제작되었다. 하지만 역문항을 포함한 5개의 문항을 제외한 단축형 척도가 단일 요인 모형에 더 적합함에 따라 이후 연구(예, Oishi et al., 2020)에서 12문항 척도가 주로 사용되었다. 본 연구에서도 12문항의 단축형 척도를 사용하였으며, 모든 문항은 이중 언어자 2인의 번역 및 역 번역 과정을 거쳐 선정되었다. 이 척도는 “나는 살아오면서 흥미로운 경험들을 많이 해봤다,” “내 삶은 독특하고 흔치 않은 경험들로 가득하다”와 같은 문항으로 구성되어 있다. 응답은 7점 척도(1 = 전혀 동의하지 않는다, 7 = 매우 동의한다)로 이루어져 있으며 문항 간 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 Oishi와 동료들(2019)에서는 .93, 본 연구에서는 .92로 나타났다. 숫자가 클수록 심리적 다채로움 수준이 높음을 의미한다.

#### 외로움

본 연구의 종속 변인인 외로움을 측정하기 위해 3문항으로 이루어진 단축형 UCLA 외로움 척도(Hughes et al., 2004)가 사용되었다. “얼마나 자주 사람들과의 교제가 부족하다고 느끼십니까?,” “얼마나 자주 혼자 남겨졌다고 느끼십니까?,” “얼마나 자주 다른 사람들로 부터 고립되어 있다고 느끼십니까?”의 질문에 대하여 참가자들은 3점 척도(1 = 거의 그렇지 않다, 2 = 가끔 그렇다, 3 = 자주 그렇다)로 외로움의 빈도를 보고하였다. 문항 간 내적 합치도는 .78로 나타났다.

## 결 과

본 연구의 가설은 심리적 다채로움이 주거 이동성과 외로움의 관계를 완화한다는 것이다.

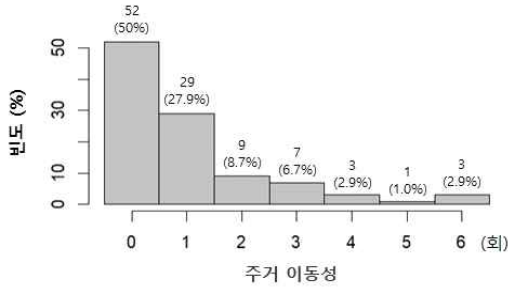


그림 1. 주거 이동성 분포 (연구 1)

이를 위해 우선 이사 경험에 관한 참가자들의 응답을 분석하였다. 대학생 참가자들의 유년기 이사 경험 횟수는 0회에서 6회 범위를 가지는 것으로 나타났다( $M = 0.99, SD = 1.42$ ). 그림 1에 주거 이동성의 분포를 구체적으로 나타내었다. 참가자의 절반인 52명(50%)은 이사 경험이 없었으며, 이사 경험이 1회인 참가자가 29명(27.9%), 2회인 참가자가 9명(8.7%), 3회는 7명(6.7%), 4회는 3명(2.9%), 5회는 1명(1.0%), 6회는 3명(2.9%)이었다. 분포가 고르지 않은 변인을 분석에 사용하는 데 앞서 정규성 가정을 충족하는지 확인하였다. 왜도와 첨도가 각각 절대값 2와 7을 넘지 않은 경우 정규성 가정을 충족하는 것으로 간주하며(Curran et al., 1996), 이를 충족하지 못한 경우 제곱근 변환하여 분석에 사용한다(예, Oishi, Miao, et al., 2012). 본 연구에서는 왜도가 1.87, 첨도가 3.45로 나타나 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다. 게다가 제곱근 변환하여 분석했을 때 유사한 결과가 나타나<sup>2)</sup>, 이사 경험 횟수를 제곱근 변환 없이 그대로 분석에 사용하였다.

다음으로 변인 간 단순 상관관계를 살펴본 결과, 주거 이동성은 외로움( $M = 1.61, SD = 0.56$ ) 및 심리적 다채로움( $M = 4.29, SD = 1.19$ )과 정적 상관이 있었으나 유의하지 않았다(외로움,  $r = .07, p = .515$ ; 심리적 다채로움,  $r =$

2) 주거 이동 경험을 제곱근 변환하여 분석했을 때도 유사한 조절 효과가 나타났다,  $b = -0.12, SE = .06, t = -2.12, p = .037, 95\%CI = [-0.23, -0.01]$ .

$.07, p = .507$ ). 심리적 다채로움은 외로움과 유의한 부적 상관을 보였다,  $r = -.42, p < .001$ . 각 변인에 대한 유의한 성차나 연령차는 나타나지 않았다.

이어서 본 연구의 가설인 심리적 다채로움의 조절 효과를 살펴보았다. Preacher와 Hayes(2008)가 개발한 SPSS Indirect macro 프로그램을 활용하여 종속 변수에는 외로움을, 독립변수에는 주거 이동성을, 조절 변수에는 심리적 다채로움을 투입, 붓스트랩(bootstrap) 표본 수는 5,000을 기준으로 하였다. 연속형 변인은 평균 중심화하여 분석하였다. 그 결과, 예상대로 심리적 다채로움은 이사 경험과 외로움의 관계를 유의하게 조절하는 것으로 나타났다,  $b = -0.07, SE = .03, t = -2.27, p = .026, 95\%CI = [-0.14, -0.01]$ . 그림 2에서 볼 수 있듯이, 심리적 다채로움 수준이 낮은 참가자(-1 SD)의 경우, 이사 경험이 많을수록 외로움도 높아졌지만,  $b = 0.14, SE = .06, t = 2.43, p = .017, 95\%CI = [0.02, 0.25]$ , 심리적 다채로움 수준이 높은 참가자(+1 SD)에게서는 이러한 경향성이 나타나지 않았다,  $b = -0.04, SE = .05, t = -0.79, p = .429, 95\%CI = [-0.13, 0.06]$ . Johnson-Neyman 검정을 통해 이 조건부 효과의 유의영역을 살펴본 결과, 심리적 다채로움이 3.82(하위 34.83%, 상위 65.17% 지점) 이하에서만 조건부 효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 심리적 다채로움 수준이 평균보다 낮은 경우에만 이사 경험이 외로움에 부정적으로 작용함을 보여준다. 이상의 내용은 주거 이동성이

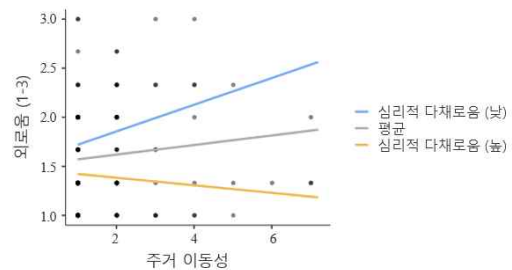


그림 2. 외로움에 대한 심리적 다채로움의 조절 효과 (연구 1)

독특하고 새로운 경험으로 채워진 삶을 사는 사람의 외로움에는 별다른 영향을 미치지 않지만, 상대적으로 단조로운 삶을 사는 사람의 외로움에는 부정적으로 작용할 수 있음을 보여준다.

## 연구 2

연구 1을 통해 유년기의 빈번한 이사 경험이 심리적 다채로움 수준이 상대적으로 낮은 사람들의 외로움에 더 큰 위험 요인이 밝혀졌다. 연구 2는 크게 세 가지 목적을 가진다. 첫째, 주거 이동성에 관한 선행 연구는 대부분 유년기 이사 경험에 기반하며, 성인 초기 이사 경험의 결과는 상대적으로 비일관적인 경향이 있었다 (Jelleyman & Spencer, 2008; Kling et al., 1997; Larson et al., 2004). 따라서 앞서 나타난 심리적 다채로움의 완충 효과를 이사 경험 전반에 확대 적용할 수 있는지 검증할 필요가 있다. 이에 연구 2에서는 25세 이상의 성인 참가자를 대상으로 이들의 지난 10년간 이사 경험을 측정할 것이다. 둘째, 앞선 연구 1에서는 3문항으로 구성된 외로움 단축형 척도를 사용한 바 있다. 이는 간편하고 효율적인 측정을 가능하게 하지만, 역문항이 포함되지 않아 응답 편향에 취약할 수 있고 외로움의 다면적 특성을 포괄하기 어렵다는 한계가 있다. 이에 연구 2에서는 가장 널리 활용되고 있는 20문항 UCLA 외로움 척도 3판 (Russell et al., 1980)을 사용함으로써 좀 더 타당하고 체계적인 측정을 꾀하고자 하였다. 마지막으로, 본 연구의 결과가 제3의 변인에 기인할 가능성을 배제하고자 성별, 나이, 성격을 통제하고자 하였다. 성별 및 나이는 외로움의 개인차를 예측하는 요인이며 (Maes et al., 2019; Shovestul et al., 2020), 외향성은 주거 이동으로 인한 심리적 부적응을 완화하며 (Oishi & Schimmack, 2010), 개방성은 심리적 다채로움과 밀접하게 관련되는 성격 특성이기 때문이다 (Oishi et al., 2019). 이에 인구통계학적 변인과 성격 5요인을 추가적으로

측정 및 통제하여 본 연구의 결과를 보다 선명하게 제시하고자 하였다.

## 방 법

### 연구 대상

온라인 설문 조사 업체 (<https://embrain.com>)를 통해 25세 이상 성인 남녀 185명을 모집하였다. 이 중에서 결측값을 가진 11명을 제외한 총 174명(여자 93명)의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 연구 참가자들의 연령 범위는 만 28-37세, 평균 나이는 29.32세 ( $SD = 1.29$ )였다. G\*Power (Faul et al., 2007)를 이용한 사후 분석 결과, 중간 효과 크기 ( $f^2 = 0.15$ )에서  $power(1 - \beta) > .99$ 로 나타나 본 연구의 표본 수가 충분히 적합하다는 것을 확인하였다.

### 측정 도구

#### 주거 이동성

참가자들의 이사 경험을 측정하기 위해 “지난 10년간, 당신은 총 몇 번 이사하셨습니까?”라는 문항을 사용하였다. 참가자들은 ‘0번’에서 ‘10번 이상’의 11점 척도로 응답하였다. 숫자가 클수록 주거 이동성이 높음을 의미한다.

#### 심리적 다채로움

연구 1과 동일한 문항을 사용하여 심리적 다채로움을 측정하였으며 문항 간 내적 합치도는 .94로 나타났다. 숫자가 클수록 심리적 다채로움이 높음을 의미한다.

#### 외로움

외로움 수준을 측정하기 위해 가장 널리 활용되고 있는 20문항 UCLA 외로움 척도 3판 (Russell et al., 1980)을 사용하였다. 이 척도는 자신의 사회적 관계에 대한 부정적 인식(예, 나는



다른 사람으로부터 소외감을 느낀다)과 긍정적인 인식(예, 나는 내 주변의 사람들과 잘 어울린다)을 각 10문항으로 측정한다. 관계에 대한 긍정적인 방향의 문항(1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20번 문항)을 역 채점했으며 점수가 높을수록 외로움 수준이 높은 것을 의미한다. 참가자들은 각 문항에 대하여 5점 척도(1 = 전혀 느끼지 않는다, 5 = 매우 자주 느낀다)로 응답하였다. 문항 간 내적 합치도는 .93으로 나타났다.

### 통계 변인

본 조절 효과에 영향을 미칠 수 있는 공변인을 통제하기 위해 성격을 측정하였다. 이를 위해 Costa와 McCrae(2008)의 성격 척도(The Revised NEO-Personality Inventory-Revised; NEO PI-R)를 사용하였다. 이 척도는 성격 5요인 각각에 대한 12문항씩 총 60문항으로 구성되어 있으며, 7점 척도(1 = 전혀 동의하지 않는다, 7 = 매우 동의한다)로 응답하게 되어 있다. 문항 간 내적 합치도는 외향성 .86, 신경증 .89, 성실성 .86, 우호성 .64, 개방성 .69로 나타났다.

### 결 과

본 연구의 목적은 연구 1에서 나타난 주거 이동성과 외로움의 관계에서 심리적 다채로움의 조절 효과가 성인 초기의 주거 이동 경험에서도 동일하게 나타나는지 검증하는 것이다. 지난 10년간의 이사 경험에 대한 참가자들의 응답을 바탕으로 주거 이동성을 계산하였다. 이들의 평균 이사 횟수는 3.18회( $SD = 2.44$ )였으며, 왜도는 0.85, 첨도는 0.35으로 나타났다. 따라서 연구 1에서와 마찬가지로 제공된 변환 없이 원점수를 분석에 사용하였다.<sup>3)</sup> 그림 3에서 구체적으로 볼

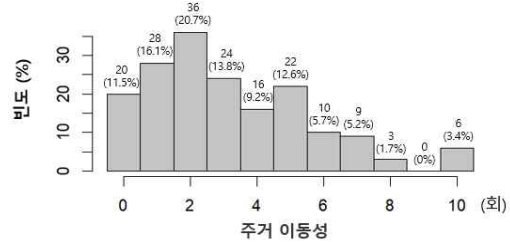


그림 3. 주거 이동성 분포 (연구 2)

수 있듯이, 참가자 174명 중 20명(11.5%)은 이사 경험이 없었으며, 28명(16.1%)은 1회, 36명(20.7%)은 2회, 24명(13.8%)은 3회, 16명(9.2%)은 4회, 22명(12.6%)은 5회, 10명(5.7%)은 6회, 9명(5.2%)은 7회, 3명(1.7%)은 8회, 6명(3.4%)은 총 10회 이상의 이사 경험이 있는 것으로 나타났다.

다음으로 변인들 간 단순 상관관계를 표 1에 제시하였다. 그 결과, 주거 이동성은 외로움( $M = 3.15$ ,  $SD = 0.65$ )과 정적 상관이 있었으나 유의하지 않았고,  $r = .05$ ,  $p = .538$ , 심리적 다채로움( $M = 4.60$ ,  $SD = 1.26$ )과 정적 상관을 보였다,  $r = .18$ ,  $p = .016$ . 심리적 다채로움과 외로움은 부적 상관을 보였다,  $r = -.22$ ,  $p = .003$ . 각 변인에 대한 성차나 연령차는 나타나지 않았다. 성격과 주요 변인 간의 상관관계를 살펴본 결과, 외향성과 개방성은 심리적 다채로움과 정적 상관이 있었다, 외향성:  $r = .38$ ,  $p < .001$ , 개방성:  $r = .23$ ,  $p = .002$ , 그리고 외로움은 신경증과 정적 상관을,  $r = .47$ ,  $p < .001$ , 외향성, 우호성, 성실성과는 부적 상관을 보였다, 외향성:  $r = -.42$ ,  $p < .001$ , 우호성:  $r = -.24$ ,  $p = .002$ , 성실성:  $r = -.32$ ,  $p < .001$ .

이어서 성인의 이사 경험과 외로움의 관계가 심리적 다채로움에 따라 어떻게 달라지는지 알아보기 위해 연구 1과 동일한 분석 방법을 사용하였다. 그 결과, 주거 이동성과 외로움의 관계에서 심리적 다채로움의 유의한 조절 효과가 나타났다,  $b = -0.04$ ,  $SE = .01$ ,  $t = -2.98$ ,  $p = .003$ ,  $95\%CI = [-0.07, -0.01]$ . 그림 4에서 볼 수 있듯이, 심리적 다채로움 수준이 낮은 ( $-1 SD$ )

3) 연구 1과 마찬가지로, 주거 이동 경험을 제공된 변환하여 분석했을 때도 유사한 조절 효과가 나타났다,  $b = -0.10$ ,  $SE = .05$ ,  $t = -2.05$ ,  $p = .042$ ,  $95\%CI_5 = [-0.19, -0.01]$ .

표 1. 기술통계 및 변인들 간 상관관계(연구 2)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 주거 이동성	-							
2. 심리적 다채로움	.18*	-						
3. 외로움	.05	-.22**	-					
4. 외향성	.04	.38***	-.42***	-				
5. 우호성	.01	.07	-.24**	.29***	-			
6. 성실성	-.06	.10	-.32***	.24***	.09	-		
7. 신경증	.06	-.14	.47***	-.37***	-.33***	-.47***	-	
8. 개방성	.14	.23**	.02	.15*	.13	.15*	-.06	-
평균	3.18	4.60	3.15	4.82	4.78	4.20	4.14	4.91
표준편차	2.44	1.26	0.65	0.92	0.64	0.93	1.11	0.75

주.  $N = 174$ .

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

참가자의 경우 이사 경험이 많을수록 높은 외로움 수준을 보고했지만,  $b = 0.08$ ,  $SE = .03$ ,  $t = 2.96$ ,  $p = .004$ ,  $95\%CI = [0.03, 0.14]$ , 심리적 다채로움 수준이 높은(+1 SD) 참가자에게서는 이사 경험과 외로움 간 유의미한 관계가 나타나지 않았다,  $b = -0.03$ ,  $SE = .03$ ,  $t = -0.99$ ,  $p = .324$ ,  $95\%CI = [-0.08, 0.03]$ . 연구 1의 결과와 마찬가지로, 주거 이동성은 새롭고 다양한 경험을 쌓으며 사는 사람의 외로움에는 별다른 영향을 미치지 않지만, 상대적으로 단조로운 삶을 꾸려나가는 사람의 외로움에는 부적응적일 수 있음

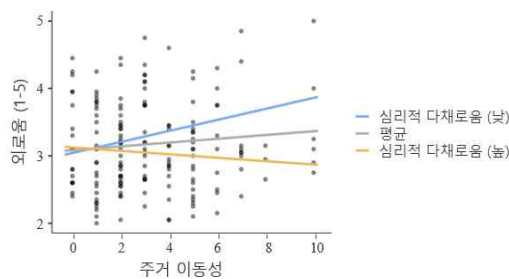


그림 4. 외로움에 대한 심리적 다채로움의 조절 효과 (연구 2)

을 보여준다. 다음으로 인구 통계학적 변인(성별, 나이) 및 성격 5요인을 공변인으로 투입하여 분석한 결과, 심리적 다채로움의 조절 효과는 여전히 유의한 것으로 나타났다,  $b = -0.05$ ,  $SE = .01$ ,  $t = -3.44$ ,  $p < .001$ ,  $95\%CI = [-0.07, -0.02]$ . 이러한 결과는 심리적 다채로움의 완충 효과가 기질적인 특성과 독립적일 수 있음을 시사한다. 이상의 결과는 심리적 다채로움이 청소년기와 더불어 성인 초기의 이사 경험으로 인한 외로움을 완화하는 중요한 요인임을 잘 보여준다. 더불어 Johnson-Neyman 검정을 통해 이 조건부 효과의 유의영역을 살펴본 결과, 심리적 다채로움이 3.82(하위 30.15%, 상위 69.85% 지점) 이하에서만 조건부 효과가 유의한 것으로 나타났다. 연구 1에서와 마찬가지로 이사 경험은 심리적 다채로움 수준이 낮을 때에만 외로움에 부정적으로 작용하는 것으로 보인다.

## 논 의

이사는 현대 사회의 일상적인 경험 중 하나

다. 이사는 사회적 관계의 단절과 그로 인한 외로움을 초래할 위험이 있는 동시에, 삶을 새롭게 풍성하게 만드는 기회가 되기도 한다. 이에 본 연구는 이사와 외로움 간 관계를 이해하는 핵심이 삶의 변화에 대한 수용과 관련된 '심리적 다채로움'에 있을 가능성에 주목하였다. 그리고 총 2개의 연구를 통해 심리적 다채로움이 빈번한 이사 경험과 외로움의 부적 관계를 완충하는 요인으로 작용하는지 검토하였다. 연구 1에서는 대학생을 대상으로 유·청소년기 이사 경험과 심리적 다채로움, 외로움의 관계를 살펴보았다. 연구 2에서는 외로움 단축형 척도 대신 20문항 척도를 사용하여 타당성을 확보하고, 인구 통계학적 변인 및 성격 5요인을 통제하여 심리적 다채로움의 효과를 좀 더 선명하게 살펴보았다. 연구 결과, 예상대로 심리적 다채로움이 상대적으로 낮은 사람들은 유·청소년기(연구 1) 및 성인 초기(연구 2) 주거 이동 경험이 많을수록 높은 외로움 수준을 보고한 반면, 심리적 다채로움이 높은 경우 주거 이동성은 외로움과 유의한 관련성을 보이지 않았다. 그리고 이러한 심리적 다채로움의 조절 효과는 성별, 나이, 성격 5요인 등의 관련 변인들을 통제하고도 유효했다.

본 연구는 심리적 다채로움이 주거 이동성이 외로움에 미치는 부정적 영향력을 조절하는 요인임을 새롭게 제안한다. 대인 관계의 단절을 유발하는 주거 이동성은 개인의 신체적/정서적 안녕감을 저해하는 대표적인 원인으로 손꼽혀왔다(Oishi & Schimmack, 2010). 하지만 개인의 주거 이동 경험이 외로움에 미치는 영향력과 더불어 이를 완화할 수 있는 요인에 대한 검토는 상대적으로 부족하였다는 한계가 있다. 반면, 본 연구는 심리적 다채로움이 빈번한 이사 경험으로 인한 부정적 영향력을 경감시켜준다는 것을 보여주었다. 이는 개인의 주거 이동 경험과 외로움의 관계를 탐구하는 것에서 나아가, 그 보호요인을 밝혔다는 점에서 중요하다. 또한 본 연구는 심리적 다채로움의 긍정적 영향력에 관한

선행 연구 결과를 지지 및 확장한다. 심리적으로 다채로운 사람들은 부정적 사건에서도 자신의 관점을 변화시킬 수 있는 면모를 발견하는 등 긍정적 특성을 가진다(Oishi et al., 2020). 본 연구는 '이사 경험'이라는 새로운 상황에서 심리적 다채로움이 보호 요인으로 기능함을 보여준다. 이는 심리적 다채로움이 새로운 환경을 조망하는 낙관적인 시각뿐 아니라, 적응의 어려움이나 스트레스도 삶의 일부로 받아들임으로써 환경 변화로 인한 외로움 완화에 기여할 수 있음을 의미한다. 현대 사회에서 이사가 일상적으로 이루어진다는 것을 고려할 때 본 연구는 이사 경험의 부정적 영향력과 이를 경감시키는 요인을 살펴보았다는 점에서 의의가 있다.

그러나 본 연구 결과에 대한 다양한 대안 가설을 고려할 필요가 있다. 첫째, 본 연구의 결과가 심리적 다채로움이 아닌 성격 특성에 기인할 가능성이 존재한다. 실제로 경험 확장은 개방성의 핵심 요소로, 심리적 다채로움 척도를 개발한 Oishi 등(2019)의 연구와 본 연구에서 심리적 다채로움은 개방성과 유의한 정적 상관을 보였다. 그러나 개방적인 성격은 새로운 경험을 하도록 이끌 수는 있으나 삶에서 다채로움을 느끼고 경험하는 것과는 독립적인 개념이며(Oishi et al., 2019), 본 연구에서도 개방성의 조절 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다,  $b = -0.04$ ,  $SE = .03$ ,  $t = -1.33$ ,  $p = .186$ ,  $95\%CI = [-0.09, 0.02]$ . 이와 유사한 맥락에서 외향성은 주거 이동성의 부정적 영향력을 경감시키는 것으로 알려진 성격 특성 중 하나이지만(Oishi & Schimmack, 2010), 외향성의 조절 효과 또한 유의하지 않은 것으로 나타났다,  $b = -0.03$ ,  $SE = .02$ ,  $t = -1.35$ ,  $p = .180$ ,  $95\%CI = [-0.06, 0.01]$ .

둘째, 본 연구에서는 주거 이동성과 외로움의 관계를 조절하는 개인차 변인으로 심리적 다채로움을 다루었지만, 이러한 결과가 심리적 다채로움의 고유한 효과인지 아니면 전반적인 안녕감/행복의 효과인지 알아볼 필요가 있다. 많은 선행 연구들을 통해 행복이 사회적 적응을 촉진

하고, 스트레스 상황에서 완충 역할을 할 수 있음이 밝혀진 바 있기 때문이다. 이에 연구 1과 2의 자료를 토대로 주관적 안녕감의 조절 효과를 추가적으로 분석하였다. 주관적 안녕감은 하위 요소인 삶의 만족에 긍정 정서를 더하고 부정 정서를 뺀 값으로 계산하였다(Diener et al., 1985; Diener et al., 2009). 그 결과, 주관적 안녕감의 조절 효과는 두 연구 모두에서 유의하지 않은 것으로 나타났으며(연구 1,  $b = 0.00$ ,  $SE = .01$ ,  $t = .011$ ,  $p = .909$ ,  $95\%CI = [-0.03, 0.03]$ ; 연구 2,  $b = 0.01$ ,  $SE = .01$ ,  $t = 1.32$ ,  $p = .188$ ,  $95\%CI = [-0.01, 0.03]$ ), 이는 주관적 안녕감의 하위 요소 각각을 분석해보았을 때도 마찬가지였다.

셋째, 주거 이동성과 외로움 간 직접적인 관련성에 관한 보다 체계적인 검증이 필요하다. 우선, 본 연구에서 사용한 횡단 자료로는 주거 이동성의 인과적 영향력을 파악하기 어렵다. 따라서 주거 이동성이 단지 개인의 심리적 다채로움 수준의 결과물일 가능성도 배제하기 어렵다. 외부 변화를 도전과 기회로 여기는 사람일수록 애초에 이사 자체를 주저하지 않을 수 있기 때문이다. 그러나 이사에 대한 의사결정은 개인의 심리적 특성뿐만 아니라 다양한 외적 상황의 영향을 받는다. 게다가 본 연구에서 지난 10년간 누적된 이사 경험을 측정했다는 점을 고려했을 때, 발생한 이사 경험으로 인한 환경 변화를 받아들이고 이에 적응하는 데 심리적 다채로움이 기여한다고 해석하는 것이 더 타당하다고 여겨진다. 하지만 후속 연구에서는 실험을 통해 주거 이동성에 대한 주관적 지각을 조작한 뒤 외로움에 차이가 발생하는지, 그리고 이것이 심리적 다채로움 수준에 따라 어떻게 달라지는지 분석할 필요가 있을 것이다.

넷째, 선행 연구들은 주거 이동으로 인한 심리적 부적응이 주로 사회적 관계의 변화 및 단절에 기인한다고 보았다. 그러나 예상과는 달리, 본 연구에서는 외로움에 대한 주거 이동성의 주효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 물론

개인의 심리적 다채로움에 따른 결과일 수 있지만, 이와 동시에 주거 이동성과 외로움의 관계가 복합적인 요인들과 관련됨을 시사한다. 가령, 이사 원인을 예로 들 수 있다. 유·청소년기의 이사 경험은 부모의 주거지에 의해 결정되며 수동적일 가능성이 크지만, 성인 초기의 주거지 이동은 결혼이나 이직 등과 같은 지위의 변동에 기인하기도 한다. 특히 지역의 자원을 활용하여 특정 목적(예, 취업 기회)을 달성하고자 자발적으로 이사할 지역을 선택하는 것은 새로운 거주 지역에 대한 만족도를 좌우할 수 있다(Clark & Onaka, 1983). 문화 역시 주거 이동성의 영향력을 논하는 데 고려되어야 할 요소다. 물리적 이동의 정도나 환경의 변화 정도가 문화권에 따라 다를 수 있기 때문이다. 가령, 한국에서의 이사는 500km 이내로 이루어지며 지역 간 차이가 두드러지지 않는 반면, 미국은 횡단 거리가 약 4,000km로 기후, 언어 등이 지역별로 매우 다르다. 이러한 문화적 차이를 고려할 때, 심리적 다채로움의 완충 효과가 범문화적인지 다양한 문화권에서의 후속 연구가 권장된다.

## 저자 소개

박은정은 전남대학교에서 사회심리학 석사학위를 받았다. 생태 환경과 개인이 지닌 신념의 상호작용 및 그에 따른 심리적 결과에 관심을 가지고 있다.

염혜은은 전남대학교 심리학과 석사과정에 재학 중이며 주요 관심사는 대인 관계에서 행복의 긍정적 역할이다.

신지은은 전남대학교 심리학과 부교수로 재직 중이다. 현재 인간의 정서 및 사회적 행동을 기능적 관점에서 조망하는 데 관심을 가지고 있다.

### 참고문헌

- 김영주, 나진경 (2019). 다양한 경험이 외집단에 대한 태도에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 33(3), 1-20.
- 박혜경 (2013). 주거 유동성, 독립성의 가치 및 독특성 선호 간의 관계. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 19(2), 179-202.
- 홍승범, 박혜경 (2013). 지리적 이동에 관한 심리학적 탐색: 주거 유동성과 상호의존적 자기 개념 및 사회적지지 추구의 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 27(4), 47-68.
- Barjaková, M., Garnero, A., & d'Hombres, B. (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*, 116163.
- Barreto, M., & Ellemers, N. (2002). The impact of respect versus neglect of self-identities on identification and group loyalty. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 629-639.
- Besser, L. L., & Oishi, S. (2020). The psychologically rich life. *Philosophical Psychology*, 33(8), 1053-1071.
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8-28.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W W Norton & Co.
- Cacioppo, J. T., Hawley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Bursleson, M. H., Kowalewski, R. B., ... & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407-417.
- Cheng, C.-Y., & Leung, A. K.-y. (2013). Revisiting the multicultural experience-creativity link: The effects of perceived cultural distance and comparison mind-set. *Social Psychological and Personality Science*, 4(4), 475-482.
- Chin, A., Markey, A., Bhargava, S., Kassam, K. S., & Loewenstein, G. (2017). Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life. *Emotion*, 17(2), 359-368.
- Clark, W. A., & Onaka, J. L. (1983). Life cycle and housing adjustment as explanations of residential mobility. *Urban studies*, 20(1), 47-57.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (2008). The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment, Vol. 2. Personality measurement and testing* (pp. 179-198). Sage Publications, Inc.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247-266). Springer Science + Business Media.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147.
- Hawley, L. C. (2022). Loneliness and health. *Nature Reviews Disease Primers*, 8(1), 22.

- Hawkey, 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.
- Heller, A. S., Shi, T. C., Ezie, C. C., Reneau, T. R., Baez, L. M., Gibbons, C. J., & Hartley, C. A. (2020). Association between real-world experiential diversity and positive affect relates to hippocampal - striatal functional connectivity. *Nature Neuroscience, 23*(7), 800-804.
- Hendriks, M., Ludwigs, K., & Veenhoven, R. (2016). Why are locals happier than internal migrants? The role of daily life. *Social Indicators Research, 125*, 481-508.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*(2), 213-218.
- Houghton, S., Hartie, J., Carroll, A., Wood, L., & Baffour, B. (2016). It hurts to be lonely! Loneliness and positive mental wellbeing in Australian rural and urban adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 26*(1), 52-67.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging, 26*(6), 655-672.
- Jelleyman, T., & Spencer, N. (2008). Residential mobility in childhood and health outcomes: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health, 62*(7), 584-592.
- Kashima, Y., Kokubo, T., Kashima, E. S., Boxall, D., Yamaguchi, S., & Macrae, K. (2004). Culture and self: Are there within-culture differences in self between metropolitan areas and regional cities? *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(7), 816-823.
- Kling, K. C., Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1997). Adaptive changes in the self-concept during a life transition. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(9), 981-990.
- Larson, A., Bell, M., & Young, A. F. (2004). Clarifying the relationships between health and residential mobility. *Social Science & Medicine, 59*(10), 2149-2160.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.
- Lun, J., Roth, D., Oishi, S., & Kesebir, S. (2013). Residential mobility, social support concerns, and friendship strategy. *Social Psychological and Personality Science, 4*(3), 332-339.
- Maddux, W. W., & Galinsky, A. D. (2009). Cultural borders and mental barriers: The relationship between living abroad and creativity. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(5), 1047-1061.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta analysis. *European Journal of Personality, 33*(6), 642-654.
- Magdol, L. (2000). The people you know: The impact of residential mobility on mothers' social network ties. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*(2), 183-204.
- Nguyen, T. T., Lee, E. E., Daly, R. E., Wu, T.-C., Tang, Y., Tu, X., Patten, R. V., Jeste, D. V., & Palmer, B. W. (2020). Predictors of loneliness by age decade: Study of psychological and environmental factors in 2,843 community-dwelling americans aged 20-69 years. *Journal of Clinical Psychiatry, 81*(6), 1-17.
- Oerlemans, W. G. M., & Bakker, A. B. (2014). Why extraverts are happier: A day reconstruction study. *Journal of Research in Personality, 50*, 11-22.

- Oishi, S. (2010). The psychology of residential mobility: Implications for the self, social relationships, and well-being. *Perspectives on Psychological Science, 5*(1), 5-21.
- Oishi, S. (2014). Socioecological psychology. *Annual Review of Psychology, 65*, 581-609.
- Oishi, S., Choi, H., Buttrick, N., Heintzleman, S. J., Kushlev, K., Westgate, E. C., Tucker, J., Ebersole, C. R., Axt, J., Gilbert, E., Ng, B. W., & Besser, L. L. (2019). The psychologically rich life questionnaire. *Journal of Research in Personality, 81*, 257-270.
- Oishi, S., Choi, H., Koo, M., Galinha, I., Ishii, K., Komiya, A., ... & Besser, L. L. (2020). Happiness, meaning, and psychological richness. *Affective Science, 1*(2), 107-115.
- Oishi, S., Choi, H., Liu, A., & Kurtz, J. (2021). Experiences associated with psychological richness. *European Journal of Personality, 35*(5), 754-770.
- Oishi, S., & Kesebir, S. (2012). Optimal social-networking strategy is a function of socioeconomic conditions. *Psychological Science, 23*(12), 1542-1548.
- Oishi, S., Kesebir, S., Miao, F. F., Talhelm, T., Endo, Y., Uchida, Y., Shibana, Y., & Norasakkunkit, V. (2013). Residential mobility increases motivation to expand social network: But why? *Journal of Experimental Social Psychology, 49*(2), 217-223.
- Oishi, S., Krochik, M., Roth, D., & Sherman, G. D. (2012). Residential mobility, personality, and subjective and physical well-being: An analysis of cortisol secretion. *Social Psychological and Personality Science, 3*(2), 153-161.
- Oishi, S., Lun, J., & Sherman, G. D. (2007). Residential mobility, self-concept, and positive affect in social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(1), 131-141.
- Oishi, S., Miao, F. F., Koo, M., Kisling, J., & Ratliff, K. A. (2012). Residential mobility breeds familiarity-seeking. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(1), 149-162.
- Oishi, S., & Schimmack, U. (2010). Residential mobility, well-being, and mortality. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(6), 980-994.
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review, 129*(4), 790-811.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879-891.
- 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.
- Rokach, A., & Sharma, M. (1996). The loneliness experience in a cultural context. *Journal of Social Behavior and Personality, 11*(4), 827-839.
- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Salas-Wright, C. P., Oh, S., Vaughn, M. G., Cohen, M., Scott, J. C., & Amodeo, M. (2019). Trends and drug-related correlates in residential mobility among young adults in the United States, 2003-2016. *Addictive Behaviors, 90*, 146-150.
- Schug, J., Yuki, M., Horikawa, H., & Takemura, K. (2009). Similarity attraction and actually selecting similar others: How cross-societal differences in relational mobility affect interpersonal similarity in

- Japan and the USA. *Asian Journal of Social Psychology*, 12, 95-103.
- Schug, J., Yuki, M., & Maddux, W. (2010). Relational mobility explains between- and within-culture differences in self-disclosure to close friends. *Psychological Science*, 21, 1471-1478.
- Shoveslul, B., Han, J., Germine, L., & Dodell-Feder, D. (2020). Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PLoS ONE*, 15(2), e0229087.
- Sng, O., Neuberg, S. L., Varnum, M. E. W., & Kenrick, D. T. (2018). The behavioral ecology of cultural psychological variation. *Psychological Review*, 125(5), 714-743.
- Tadmor, C. T., Hong, Y. Y., Chao, M. M., Wiruchnipawan, F., & Wang, W. (2012). Multicultural experiences reduce intergroup bias through epistemic unfreezing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(5), 750-772.
- Uskul, A. K., & Oishi, S. (2020). What is socio-ecological psychology? *Current Opinion in Psychology*, 32, 181-184.
- VanderWeele, T. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777-784.
- Westgate, E. C., & Oishi, S. (2021). Art, music, and literature: Do the humanities make our lives richer, happier, and more meaningful? In L. Tay & J. Pawelski (Eds.), *The Oxford handbook of the positive humanities* (pp. 85-96). Oxford University Press.
- Westgate, E. C., & Wilson, T. D. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychological Review*, 125(5), 689-713.

1 차원고접수 : 2023. 09. 27.

수정원고접수 : 2023. 12. 04.

최종게재결정 : 2023. 12. 29.



## Do frequent residential moves relate to increased loneliness? Exploring the buffering role of psychological richness

Eunjeong Park    Hye-eun Yeom    Ji-eun Shin

Department of Psychology, Chonnam National University

Moving, a universal life experience, often induces psychological distress during the adjustment to unfamiliar environments. The disconnection from established close relationships is particularly recognized as a significant risk factor for loneliness. However, moving also provides an opportunity to enrich one's life. It seems thus plausible that the adverse influence of moving may differ depending on individuals' readiness to embrace change. Drawing from contemporary research on 'psychological richness,' which involves novel, complex, and perspective-changing life events, even if not inherently positive, we hypothesized that frequent moves may exert a less adverse influence on individuals living a psychologically rich life. Across two studies, we examined whether psychological richness mitigates the link between residential mobility and loneliness. As expected, frequent moves (during childhood in Study 1; during adulthood in Study 2) were associated with increased loneliness among individuals with relatively lower psychological richness. However, this association disappeared among those with higher levels of psychological richness. Moreover, the moderating effect of psychological richness remained significant even after controlling for relevant variables, including gender, age, and the Big 5 personality traits. Our study offers a valuable contribution by unveiling a novel protective factor that alleviates the loneliness tied to personal moving experiences.

*Key words* : residential mobility, residential move, psychological richness, loneliness