

고독동기와 애착에 따른 군집유형과 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족 및 정서조절전략의 차이

Received: 17 July 2026
Revised: 4 September 2026
Accepted: 4 September 2026

남여원¹, 홍정순²
아주대학교 교육대학원 석사졸업생¹, 아주대학교 교육대학원 교수²

교신저자: 홍정순
아주대학교 교육대학원
수원시 영통구 월드컵로 206

E-MAIL: day012@ajou.ac.kr

Differences in Loneliness, Depression, Anxiety, Stress, Life Satisfaction, and Emotion Regulation Strategies Across Cluster Types Based on Solitude Motivation and Attachment

Yeowon Nam¹, JungSoon Hong²
Department of Psychotherapy Education, Ajou University/ Master¹
Department of Psychotherapy Education, Ajou University/ Professor²

* 해당 논문은 남여원(2024)의 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

ABSTRACT

본 연구는 초기성인 미혼남녀 510명을 대상으로 고독동기와 성인애착에 따른 군집유형을 확인하고, 군집유형 간 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족도, 정서조절전략의 차이를 살펴보았다. 군집분석 결과, 회피 자기결정고독, 불안 이중고독, 두려움 비자기결정고독, 안정 자기결정고독의 네 유형이 도출되었다. 회피 자기결정고독 유형은 회피애착 특성과 높은 자기결정적 고독동기를, 불안 이중고독 유형은 불안애착 특성과 함께 자기결정적·비자기결정적 고독동기가 모두 높은 특징을 보였다. 두려움 비자기결정고독 유형은 두려움 애착 특성과 높은 비자기결정적 고독동기를 보였으며, 안정 자기결정고독 유형은 안정애착 특성과 보통 수준의 자기결정적 고독동기, 군집 중 가장 낮은 비자기결정적 고독동기를 보였다. 군집유형 간 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족도 및 정서조절전략에서 유의미한 차이가 나타났다. 이를 바탕으로 고독경험을 입체적으로 살펴보기 위하여 고독의 자기결정성 측면과 애착원을 함께 반영해야 함을 논의하였고, 확인된 군집유형과 관련하여 상담 개입방법을 제시하였다.

주요어 : 고독동기, 성인애착, 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족, 정서조절전략



© Copyright 2026. The Korean Journal of Developmental Psychology.
All Rights Reserved.
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.

우리나라 1인 가구 수는 1,012만 가구로 전체 2,412만 가구의 약 42%를 차지한다(행정안전부, 2025). 또한 2024년 통계청이 발표한 인구주택 총조사 결과에 따르면, 20대의 95.2%, 30대의 51.3%가 미혼 상태인 것으로 나타났으며, 평균 초혼 연령은 남성 34세, 여성 32세로 나타났다(통계청, 2024). 이처럼 1인 가구의 증가와 초혼 연령의 상승은 성인기에 홀로 있음을 경험하는 인구가 늘어나고 있음을 보여준다. 특히, 개인의 수명 연장(정환수, 2013) 및 전통적인 가족 생애주기에서 벗어나 개인화된 삶의 방식이 증가(김수영 외, 2022) 하고 있음은 홀로 있음을 더욱 가속화하고 있다. 이는 성인의 홀로 있음을 개인적 차원에서 나아가 사회적 맥락에서 살펴볼 필요가 있음을 보여준다.

‘홀로 있음’은 그 자체로 긍정 또는 부정적으로 규정될 수 없는 중립적인 개념이다(최현영, 2014). 즉, 홀로 있다는 객관적인 상황만으로 그 경험의 심리적 의미를 판단하기 어렵다. 홀로 있음은 개인의 욕구와 의지에 따라 혼자 있는 시간을 생산적으로 활용하는 고독(solitude)으로 경험될 수도 있고(최현영, 2014), 혼자 있는 것 자체를 부정적으로 경험하는 외로움(loneliness)으로 나타날 수도 있다. 고독과 외로움은 모두 혼자 있는 상태와 관련된 개념이라는 점에서 혼재되어 이해되는 경향(Galanaki & Vassilopoulou, 2007)이 있었으나, 최근에는 두 개념의 차이를 확인하고 차별적 특성을 확인하기 위한 연구가 지속적으로 이루어지고 있다(강하늘, 2019; 최현영, 2014).

외로움은 혼자 있는 것 자체를 부정적으로 경험하면서 사회적 관계가 결핍되었거나 결핍되었다고 지각하는 것이다(김옥수, 1997). 외로움을 많이 느끼는 사람은 자신이 처한 상황에서 높은 스트레스

를 느끼며, 자존감이 낮고, 주변에 의지할 만한 사람이 없다고 생각하는 것으로 나타났다(Cacioppo & Hawkley, 2003). 다수의 연구자들은 외로움을 심리적 문제, 정신건강, 신체 건강에 영향을 미치는 중요한 원인으로 주장하여 왔다(Blai, 1989; Kupersmidt, Sigda, Sedikides & Voegler, 1999). 이에 외로움을 극복하는 효과적인 치료방법으로 ‘고독’(Solitude)이 제안되었고, 고독은 다른 이에게 받는 정서적 지지만큼 효과가 있는 것으로 나타났다(Cohen & Hoberman, 1983; Gibson, 2000). 고독은 ‘자발적인 홀로 있음(voluntary aloneness)’을 의미하며, 자신의 욕구와 의지에 따라 신중하게 선택한 결과로 나타나는 상태이다(Larson & Lee, 1996). 때문에 고독은 사회적 압력과 상호작용으로부터 벗어나 개인에게 자유를 제공하며(Long & Averill, 2003), 자기성찰과 자아인식 및 통찰을 통해 자신과 세상을 이해하는 자기반성적 측면의 창의성을 계발하도록 돕는다(Storr, 1988). 또한 기존의 방식과는 다른 새로운 개념적 연결을 가능하게 하고 보다 유연한 사고를 촉진한다(Long & Averill, 2003). 이처럼 고독은 타인의 시선으로부터 자유롭게 자신의 생각과 행동을 선택할 수 있는 경험을 제공하며(Long, 2000), 유익한 효과를 가져올 수 있다(Larson, 1990). 따라서 동일하게 홀로 있는 상황에 있더라도 이를 고독으로 경험하는지, 외로움으로 경험하는지에 따라 의미가 달라질 수 있으며, 이를 이해하기 위해서는 개인이 홀로 있음을 어떻게 선택하고 경험하는지에 주목할 필요가 있다.

이러한 관점에서 홀로 있음에 영향을 미치는 중요한 요인으로 고독 추구 동기를 고려할 수 있다(임아영 외, 2012). Nicol(2005)은 고독이 긍정적또는 부정적인 결과로 이어지는 과정을 이해하기 위

한 이론적 틀로서 Deci와 Ryan(1985)의 자기결정성 이론(self-determination theory)을 도입하였다(임아영, 2010에서 재인용). 자기결정성은 행동의 원천이 자기에게 있으며, 자신의 의지에 따라 행동을 선택하는 것을 의미한다(김아영, 2002). Nicol(2005)은 자기결정성 이론을 토대로 홀로 있는 상태를 선택한 동기가 스스로에게 있다면 자기결정적 측면으로, 그렇지 않다면 비자기결정적 측면으로 구분될 수 있음을 제안하였다. 즉, 자기결정적 고독동기는 혼자 있는 시간을 통해 얻을 수 있는 유익을 지각하고, 이를 얻기 위해 자발적으로 고독을 선택하는 것을 말한다. 반면에 비자기결정적 고독동기는 두려워하는 부정적 상태를 피하기 위한 수단으로 고독을 추구하는 것이다(임아영, 2010). 즉, 고독이라는 행동을 선택하게 된 동기에 따라 심리적 의미와 결과가 달라질 수 있다는 것이다.

한편, 개인이 홀로 있음을 선택하는 이유를 이해하기 위해서는 고독동기 뿐 아니라 관계에 대한 기대 및 타인과 관계맺는 방식도 함께 살펴볼 필요가 있다. 성인애착은 친밀한 관계를 형성하고 유지하는 방식을 이해하기 위한 중요한 요인이다. Bowlby(1973, 1988)에 따르면 초기 애착경험을 통해 형성된 자기와 타인에 대한 인지적, 정서적 표상은 내적작동모델을 형성하며, 이는 이후 대인관계에서 자신과 타인을 이해하고 관계맺는 방식에 영향을 미친다. Winnicott(1958)은 성인이 가진 홀로 있음의 능력은 어릴 적 ‘엄마가 가까운 곳에 있음을 아는 상태에서’ 혼자 있던 경험에서 비롯된다고 하였다. 즉, 혼자 있는 상태에서 오는 두려움과 혼란을 견디는 능력은 양육자로부터 빌려 온 것(Winnicott, 1958)으로, 홀로 존재할 수 있는 능력은 안정 애착에 기반하여 발달한다는 것이다. 반면, 불안정 애착은 홀로 있음의 경험에 다르게 영향을

미칠 수 있다. 불안정 애착을 형성하게 되면, 내적 자원을 활용하여 안도감을 얻지 못하거나(Collins & Feeney, 2000), 과도한 자기의존성을 갖게 된다(Hazan & Shaver, 1987). 애착불안이 높은 사람들은 관계에서 거부되거나 버림받는 것에 대한 두려움이 높기에 관계에 지나치게 몰입하고, 정서적으로 과도하게 반응하여(Wei, Vogel, Ku & Zakalik, 2005) 혼자 있는 상태를 외로움이나 관계적 결핍으로 경험할 수 있다. 반면, 애착회피가 높은 사람들은 타인에 대한 인식이 부정적이므로 관계에서 오는 불편감이나 좌절감을 피하기 위해 타인과 거리를 두면서(Shaver & Mikulincer, 2002; Woodhouse & Gelso, 2008), 혼자 있음을 선택할 수 있다. 또한 두려움 애착은 애착불안과 회피가 모두 높은 특성(Bartholomew & Horowitz, 1991)을 보이며, 타인과 친밀한 관계를 형성하고자 하는 욕구를 가지고 있으면서도 거절이나 상처에 대한 두려움으로 인해 친밀한 관계에 접근하는 것을 회피하는 접근-회피의 양가적인 모습이 나타날 수 있다(Favez & Tissot, 2019). 임아영 외(2012)는 자기결정적 고독동기와 비자기결정적 고독동기에 따른 집단 차이를 분석하여, 고독과 애착유형의 관계성을 확인하였는데, 자기결정적 고독동기가 높은 집단에서 안정애착 유형이 많으며, 비자기결정적 고독동기가 높은 집단의 경우 두려움형이 많음을 확인하였다. 이러한 결과는 고독동기와 성인애착이 각각 독립적으로 홀로 있음의 경험을 설명할 뿐 아니라 두 요인의 결합 양상이 고독 경험의 심리적 특성을 이해하는데 중요할 수 있음을 시사한다.

실제로 최근에는 고독과 외로움이 개념적으로 혼재되어 온 한계를 보완하고, 홀로 있음의 다양한 경험을 살펴보기 위해 고독동기와 애착을 포함한 개인의 특성을 중심으로 집단을 분류하고, 각 집단

의 특성을 살펴보려는 연구들이 진행되어 왔다(문희운, 양난미, 2019; 박은경, 2021; 이솔아, 2021; 최현영, 2014). 최현영(2014)은 홀로 있음의 경험을 자기결정적 고독동기와 외로움 두 차원으로 구분되는지 확인하고자 군집분석을 실시하고, 군집별로 나타나는 우울, 반추, 반성, 창의성, 애착유형의 차이를 확인하였다. 연구 결과, 높은 외로움을 보이는 외로움고(高) 집단, 자기결정적 고독동기가 높은 고독고(高) 집단, 자기결정적 고독동기와 외로움 모두 낮은 고독저(低) 집단의 3개 집단이 도출되었다. 그러나 우울, 반추적 사고, 애착친밀, 애착의존, 애착불안에서 고독고(高) 집단과 고독저(低) 집단의 차이가 뚜렷하게 나타나지 않아 자기결정적 고독동기만으로는 고독경험의 심리적 특성을 충분히 설명하기 어려움을 시사하였다.

이에 문희운(2018)은 고독경험을 추가적으로 설명할 수 있는 변인으로 애착에 주목하였고, 애착회피, 애착불안, 자기결정적 고독동기, 외로움으로 집단을 분류하고, 군집별 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도 차이를 확인하였다. 그 결과 불안외로움, 회피고독, 비고독, 안정고독 4개의 집단이 도출되었다. 집단 중에서 비고독집단은 자기결정적 고독동기가 낮았으나 애착차원이 분명하게 드러나지 않았으며, 이들에게 나타나는 보통 수준의 외로움, 낮은 삶의 만족도, 스트레스 대처방식은 자기결정적 고독과 애착차원의 수준으로 설명하기 어려웠다. 따라서 자기결정적 고독동기와 성인애착 만으로는 고독경험을 설명하는 것에 한계가 있음을 확인하였다.

이솔아(2021)는 문희운(2018)의 연구에서 나타난 한계를 보완하기 위해서는 고독동기의 특성을 함께 고려할 필요가 있다고 보았다. 이에 애착회피, 애착불안, 자기결정적 고독동기, 외로움에 비자기결정

적 고독동기를 추가하여 집단을 분류하고, 군집별 자기효능감, 대인관계문제에서 보이는 차이를 확인하였다. 확인된 3개의 집단은 높은적응 고독추구, 중간적응 고독추구, 낮은적응 고독추구 집단으로 자기결정적 고독동기 수준에서는 세 집단이 가진 차이가 거의 없었고, 비자기결정적 고독동기 수준에서만 차이가 확인되었다. 또한 안정애착 유형으로 확인되는 높은 적응 고독추구 집단을 제외한 나머지 두 집단에서는 애착회피와 애착불안 수준이 뚜렷하게 구분되지 않아, 고독경험과 애착차원 간의 관계를 명확하게 설명하기 어려웠다.

본 연구는 문희운(2018)의 연구에서 비고독 집단이 애착 차원에서 명확하게 구분되지 않았던 점과 이솔아(2021)의 연구에서 비자기결정적 고독동기 수준에서만 집단 간 차이가 확인된 점에 주목하였다. 또한 대부분의 선행연구에서는 외로움을 군집분류의 기준변인으로 활용하여 집단 간 차이를 확인하였는데(김송은, 2022; 문희운, 2018; 박은경, 2021; 이솔아, 2021; 최현영, 2014), 이는 외로움과 자기결정적 고독의 개념적 차별성이 충분히 구분되지 않은 채 혼재되어 나타났을 가능성이 있는데 주목하였다. 본 연구에서는 외로움을 홀로 있음의 과정에서 나타날 수 있는 부정적 정서적 결과 중 하나로 개념화하고(최현영, 2014), 고독은 개인이 홀로 있음을 선택하고 경험하는 방식(Killeen, 1998)으로 이해하였다. 특히 동일한 홀로 있음의 상황에서도 고독을 자기결정적으로 선택하는지(임아영, 2010) 여부에 따라 외로움과 심리적 적응수준이 달라질 수 있다고 보았다. 이는 외로움이 홀로 있음을 구성하는 선행 요인이자보다 홀로 있음의 경험 과정에서 나타날 수 있는 심리적 결과로 볼 수 있다는 점에서, 고독동기 및 애착과 구분하여 살펴볼 필요가 있음을 보여준다. 이에 본 연구

에서는 외로움을 군집 형성의 기준변인에서 제외하고, 홀로 있음의 경험을 설명하는 선행 요인으로서 고독동기와 애착의 결합 양상을 중심으로 군집을 도출하고자 한다. 즉, 자기결정적 고독동기와 비자기결정적 고독동기, 애착회피와 애착불안이 어떠한 방식으로 결합되어 나타나는지를 확인함으로써 초기 성인의 미혼 남녀에게 존재하는 다양한 고독경험의 유형을 탐색하고자 한다. 또한 이렇게 도출된 군집간에 외로움, 우울, 불안, 스트레스와 같은 심리적 부적응 변인 및 적응적 변인으로 삶의 만족도, 정서조절전략의 차이를 검증함으로써 각 군집이 나타내는 차별적 특성을 구체적으로 살펴보고자 한다. 각각의 변인을 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 외로움은 본 연구에서 고독동기와 성인애착의 결합 양상에 따라 차이가 나타날 것으로 예상되는 중요한 결과변인이다. 긍정적 고독 경험을 이루지 못한 상황에서 나타나는 외로움은 원하는 사람이 없을 때 느끼는 상실의 감정, 슬픔이나 무기력과 관련된다(Buchholz & Catton, 1999). 때문에 외로움은 우울증을 발달, 유지시키는 원인이 되기도 하며(Green et al., 1992; Rich & Bonner, 1987; Weeks, Michela, Peplau & Bragg, 1980), 외로운 사람일수록 불안, 우울, 낮은 삶의 만족도 등 다양한 적응 문제를 보고하고 있다(서원진 외, 2014). 불안정 애착 수준이 높은 사람은 정서적 친밀감을 충분히 경험하지 못해 외로움을 느끼게 되는데(백지숙, 2000; 윤석은 외, 2016; 이선민, 2014; Wei et al., 2005), 애착회피와 애착불안은 관계에서 사용하는 전략이 서로 다르므로 외로움을 경험하는 양상 또한 다르게 나타난다. 애착불안 수준이 높은 사람은 친밀감을 강하게 추구하는 특성이 있음에도 관계 욕구가 충족되지 않는다고 지각하여 높은 수준의 외로움을 경험한다. 반면, 애착

회피 수준이 높은 사람은 자기의존성이 높고 타인에 대해 부정적인 내적 표상을 지니고 있다. 따라서 이들은 상대방의 보통 수준의 지지에도 간섭이나 통제로 지각할 가능성이 있으며, 이로 인해 대인관계가 손상되어 외로움을 경험하게 되는 것으로 해석할 수 있다(윤석은 외, 2016; Girme et al., 2015). 성인애착 불안 및 성인애착 회피 모두 우울 및 불안에 정적상관을 보인 연구(Mallinckrodt, 2000)가 있으며, 성인애착의 심리적 요인이 우울, 불안 등의 신경증 증세의 관계와 밀접하게 연관되어 있음(김은정, 권정혜, 1998; 이윤숙, 황성훈, 2021; Lopez et al., 2001)이 보고된 바 있다. 이는 고독동기와 성인애착의 결합 양상에 따라 외로움 뿐만 아니라 우울과 불안 같은 심리적 부적응에서도 차이가 나타날 가능성을 시사한다.

스트레스 역시 고독동기와 성인애착의 결합 양상에 따른 심리적 적응을 이해하는데 중요한 변인이다. 고독동기와 성인애착의 군집에 따른 스트레스의 차이를 직접 확인한 선행연구는 없으나, 임아영(2010)은 자기결정적 고독 집단이 비자기결정적 고독 집단보다 안정애착에 속한 비율이 높고, 낙관성과 창의성이 높다고 보고하였다. 낙관성이 높은 개인은 스트레스 상황에서 부정적인 영향을 덜 받고(Chang & Sanna, 2003), 역경을 극복하기 위해 보다 적극적으로 대처하며(신현숙, 2005; Peterson, 2000), 스트레스와 우울 수준이 낮고 적응 과정에서 높은 유연성을 보이는 것으로 나타났다(정미경, 이규미, 2010).

삶의 만족도는 고독동기와 성인애착의 결합에 따른 적응 수준을 확인할 수 있는 변인이다. Larson과 Lee(1996)는 고독을 선호하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 삶의 만족도가 높고, 고독을 수용하는 능력은 낮은 우울감과 높은 삶의 만족도와 관련

있음을 보고하였다. 또한 임아영, 이준득과 이훈진(2012)은 자기결정적 고독 집단이 낮은 스트레스와 우울, 높은 심리적 적응을 보인 반면, 비자기결정적 고독 집단은 외로움, 우울, 사회적 회피 및 불편감 수준이 높다고 보고하였고, 김송은(2022)은 자발적 고독 집단이 외로움 집단보다 삶의 만족도가 높음을 확인하였다. 이러한 선행연구를 종합해 볼 때, 자기결정적 고독동기가 높은 사람은 스트레스 상황에서도 보다 적응적으로 대처하며, 높은 삶의 만족도를 보일 것으로 예상된다.

한편, 고독동기와 성인애착의 결합 양상에 따른 심리적 특성을 이해하기 위해서는 개인이 부정적인 정서와 스트레스에 어떻게 대처하는지를 살펴볼 필요가 있다. 정서조절전략은 개인이 경험하는 정서를 어떻게 조절하며 표현하는지를 보여주는 중요한 지표이다. Cassidy와 Berlin(1994)은 정서조절이 애착의 질과 밀접하게 연결될 수 있다고 하였다. 회피형 애착은 정서를 최소화하고, 때문에 정서의 과잉 조절로 이어진다. 불안형 애착은 정서를 고조시키는 경향이 있고, 이는 정서의 과소 조절 측면으로 이해된다. 안정형 애착은 개방적이고 유연한 조절을 보여준다. 이처럼 애착이라는 중요한 타인과의 상호작용은 광범위한 조절전략으로 내재화되어 개인으로 하여금 심리적 고통이나 스트레스에 대처하게 하기 때문에 정서조절전략과 애착은 매우 밀접한 관련이 있다(전은숙, 홍혜영, 2012). 정서조절을 고독 측면에서 살펴보면, 자기결정적 고독동기는 인지재해석에 유의한 영향이 있으며(이유정, 2012), 자기결정적 고독동기 수준이 높은 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 적극적 대처를 많이 사용하고(문희운, 2018), 적응적 정서조절 전략을 많이 사용하며(김송은, 이영순, 2022), 삶의 만족도 또한 높은 것으로 밝혀졌다(김송은, 이영순, 2022; 문

희운, 2018; 임아영, 2010).

종합해 보면, 본 연구는 미혼 초기 성인을 대상으로 하여 이들의 고독경험과 관련된 심리적 특성을 살펴보고자 한다. Erikson(1968b)에 따르면 성인은 친밀감의 발달과업을 수행하는 시기로, 친밀한 관계를 형성하지 못할 경우 고립감과 외로움을 경험할 가능성이 높다. 청년(21~30세) 및 중년 후기 성인(50~70세)을 대상으로 연령별 사회적 관계의 특성과 외로움, 고립 간의 관련성을 조사한 결과, 미혼 초기 성인은 중년 후기 성인에 비해 더 넓은 사회적 관계망을 보유하고 있었음에도 외로움과 고립감을 두 배 이상 경험하는 것으로 나타났다(Child & Lawton, 2019; 김민주, 이아라, 2021 재 인용). 이처럼 미혼 초기 성인은 친밀한 관계에 대한 요구가 높으면서 동시에 외로움과 고립을 경험할 가능성 또한 높은 시기이다. 따라서 이들이 경험하는 홀로 있음이 외로움으로 이어지는지, 혹은 생산적인 고독으로 기능하는지를 이해하는 것은 중요한 의미를 갖는다. 이에 본 연구는 20대, 30대 미혼 초기성인을 대상으로 고독동기와 성인애착을 중심으로 군집을 분류하고, 군집유형 간 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족도, 정서조절전략을 살펴봄으로 각 군집유형이 갖는 특성을 확인하고자 한다. 군집분석 결과를 통해 20대, 30대 미혼 초기성인의 고독경험을 다차원적으로 살펴보고, 군집유형이 가진 심리적 요인을 탐색함으로써 이에 대한 차별적 개입을 고려해 볼 수 있을 것으로 기대한다. 본 연구에서 확인하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 미혼 초기성인의 자기결정적 고독 동기, 비자기결정적 고독동기, 애착회피, 애착불안의 수준에 따른 군집유형은 어떠한가?

연구 문제 2. 군집유형에 따라 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족도, 정서조절 전략에 차이가 있는가?

명(65.7%)으로 혼자 거주하는 1인 가구 175명(34.3%)에 비해 더 많은 수로 보고되었다.

측정도구

고독동기

고독에 대한 자기결정적 동기와 비자기결정적 동기를 확인하기 위해 김예린(2023)이 번안, 타당화한 한국판 고독동기 척도의 단축형 척도(K-MSS-SF)를 사용하였다. K-MSS-SF는 Thomas와 Azmitia(2019)가 미국의 고등학생과 대학생을 대상으로 개발한 고독동기 척도 단축형(Motivation for Solitude Scale-Short Form; MSS-SF)을 한국어로 번안하고 국내 고등학생을 대상으로 타당화한 척도이다. 원척도인 MSS-SF가 고등학생 뿐 아니라 대학생을 포함한 후기 청소년 및 초기성인 표본을 대상으로 개발되었으며, 문항이 청소년기의 발달적 상황을 특정하지 않고 개인이 혼자 있는 시간을 선택하는 일반적인 동기를 측정한다는 점을 근거로 본 연구의 초기성인 표본에도 적용 가능하다고 판단하였다. K-MSS-SF는 '내가 혼자 시간을 보내는 이유는 혼자 있을 때 나의 솔직한 감정에 머무를 수 있기 때문이다'를 포함한 8문항의 자기결정적 고독동기(SDS)와 '내가 혼자 시간을 보내는 이유는 다른 사람들과 함께 있으면 불편하기 때문이다'를 포함한 6문항의 비자기결정적 고독동기(NSDS)로 구성된다. 척도는 총 14문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'의 4점 Likert 척도로 평정한다. 김예린(2023)의 연구에서 신뢰도(Cronbach' α)는 자기결정적 고독동기 .78, 비자기결정적 고독동기 .87이었으며, 본 연구에서 하위요인별 신뢰도(Cronbach' α)는 자기결정적 고독동기 .71, 비자

방 법

연구대상

본 연구의 대상은 전국 20세 이상 39세 이하 미혼 성인으로 2023년 7월 10일부터 2023년 8월 10일까지 한 달 동안 온라인 설문조사를 실시하였다. 설문은 대학, 대학원생, 직장인이 주로 활동하는 인터넷 카페에 참여신청을 알리는 글을 게시하여 신청을 받고, 신청자의 메일로 참여 안내 및 온라인 설문지를 보내 회수하는 방식으로 수집하였다. 회수된 563명의 설문 중 불성실하게 응답하거나 무응답이 있는 53부를 제외한 510부가 분석에 사용되었다. 연구 참여자의 성별은 남성 221명(43.3%), 여성 289명(56.7%)이었고, 연령은 20세~25세 107명(20.9%), 26세~29세 188명(36.9%), 30세~35세 192명(37.7%), 36세~39세 23명(4.5%)으로 20대 참여자는 57.8%, 30대 참여자가 42.2%이었다. 학력은 전체 표본 중 대학교를 졸업한 참여자가 373명(73.1%)으로 가장 많았고, 대학교 재학 99명(19.4%), 고졸 이하 25명(5%), 대학원 졸업 13명(2.5%) 순이었다. 직업은 사무직 247명(48.4%), 대학생 또는 대학원생이 99명(19.4%), 서비스 및 생산직 82명(16%), 전문직 51명(10.0%), 자영업 및 예술에 종사 6명(1.1%) 순으로 보고되었다. 종교의 유무로는 종교가 없음이 285명(55.9%), 종교 있음 225명(44.1%) 이었고, 거주형태의 경우 가족 또는 친구와 거주하는 2인이상의 가구가 335

기결정적 고독동기 .81, 전체 신뢰도는 .73으로 나타났다.

성인애착

불안정 성인애착을 측정하기 위해 Brennan, Clark와 Shaver(1998)가 개발한 친밀한 관계경험 척도 (Experiences in close Relationship scale: ECRS)를 Fraley, Waller와 Brennan(2000)이 수정하고 김성현(2004)이 한국어로 번안, 타당화한 친밀한 관계경험 척도-개정판(The Korean Experiences in close Relationship-Revised: ECRR-K)을 사용하였다. ECRR-K는 '다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.'를 포함한 18문항의 애착회피와 '다른 사람들의 기대에 못 미칠까봐 걱정된다.'를 포함한 18문항의 애착불안으로 구성된다. 역채점 문항이 존재하고 점수가 높을수록 불안정 애착수준이 높음을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 신뢰도 (Cronbach's α)는 애착회피는 .85, 애착불안은 .89이었으며, 본 연구에서 신뢰도(Cronbach' α)는 애착회피 .86, 애착불안 .92, 전체 신뢰도 (Cronbach' α)는 .90이었다.

외로움

외로움을 측정하기 위해 Russell, Peplau와 Ferguson(1978)이 개발하고, Russell, Peplau와 Cutrona(1980)가 개정한 Revised UCLA Loneliness scale을 김옥수(1997)가 번안하고 타당화한 개정판 UCLA 외로움 척도(Korean Version of the Revised UCLA Loneliness scale)를 사용하였다. 개정판 UCLA 외로움 척도(RULS)는 '나는 진실로 친한 사람이 아무도 없다.'를 포함한 사회적 관계에서 불만을 나타내는 10문항과 '나는 친구들 집단 안에서

소속감을 느낀다.'를 포함한 사회적 관계에서 만족을 나타내는 10문항으로 구성된다. 역채점 문항이 존재하고 점수가 높을수록 외로움 수준이 높음을 의미한다. 척도는 총 20개 문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '자주 그렇다(4점)'의 4점 Likert 척도로 평정한다. 김옥수(1997)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .93이었으며, 본 연구에서 신뢰도(Cronbach' α)는 .90이었다.

우울, 불안, 스트레스

우울, 불안, 스트레스를 측정하기 위해 Henry와 Crawford(2005)가 개발한 우울, 불안, 스트레스 도구인 DASS-21(Depression Anxiety Stress Scale)을 이은현 외(2019)가 번안한 한국어판 우울, 불안, 스트레스 척도-21(Korean version of the Depression Anxiety Stress Scale; K-DASS-21)을 사용하였다. K-DASS-21은 '어떤 것에도 긍정적인 감정을 느낄 수가 없었다.'를 포함한 우울 7문항과 '내 자신이 심한 불안상태까지 도달했음을 느꼈다.'를 포함한 불안 7문항, '어떤 상황에 과잉 반응을 보이는 경향이 있었다.'를 포함한 스트레스 7문항으로 구성된다. 총 21개 문항이며, 각 문항은 '전혀 해당되지 않음(0점)'에서 '거의 대부분 해당됨(3점)'의 4점 Likert 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 우울, 불안, 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 이은현 외(2019)의 연구에서 신뢰도(Cronbach' α)는 우울 .91, 불안 .85, 스트레스 .90이다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach' α)는 우울 .88, 불안 .87, 스트레스 .87이었다.

삶의 만족도

삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen 그리고 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족

도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)를 조명한, 차경호(1998)가 번안한 것을 사용하였다. 삶의 만족도 척도(SWLS)는 '전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다.' 등과 같은 총 5개 문항으로 구성된다. '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'의 7점 Likert 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 삶의 만족도 수준이 높음을 의미한다. 조명한, 차경호(1998)의 연구에서 신뢰도(Cronbach' α)는 .82이며, 본 연구에서 신뢰도(Cronbach' α)는 .86이었다.

정서조절전략

정서조절전략을 측정하기 위해 Garnefski 등 (2001)이 개발하고 김소희(2004)가 번안한 인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 사용하였다. 인지적 정서조절 질문지(CERQ)는 적응적 전략과 부적응적 전략으로 이루어져 있으며, 적응적 전략의 하위요인은 5가지로 균형있게 바라보기 4문항, 해결중심 사고 4문항, 긍정적 재초점 4문항, 수용 4문항, 그리고 긍정적 재평가 4문항으로 구성된다. 부적응적 전략의 하위요인은 4가지로 자기비난 4문항, 반추 4문항, 파국화 4문항, 타인비난 4문항으로 이루어져 있다. 총 36개 문항이며, '거의 그렇지 않다(1점)'에서 '거의 항상 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도로 평정한다. 김소희(2004)의 연구에서 신뢰도(Cronbach' α)는 균형있게 바라보기 .66, 해결중심 사고 .80, 긍정적 재초점 .85, 수용 .53, 긍정적 재평가 .80, 자기비난 .76, 반추 .68, 파국화 .78, 타인비난 .83이다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 균형있게 바라보기 .68, 해결중심 사고 .81, 긍정적 재초점 .82, 수용 .66, 긍정적 재평가 .80, 자기비난 .72, 반추 .72, 파국화 .79, 타인비난 .83이

었다.

자료분석

SPSS 25.0를 사용하여 수집한 자료를 다음과 같은 방법으로 분석하였다. 첫째, 신뢰도 계수 값을 산출하고, 기술통계 및 상관분석을 실시하였다. 둘째, 고독동기와 성인애착의 수준에 따른 군집유형을 나누기 위해 군집분석(Cluster analysis)을 실시하였다. 자기결정적 고독동기, 비자기결정적 고독동기, 애착회피, 애착불안 점수의 평균을 각각 산출한 후 Hair와 Black(2000)이 제안한 2단계 군집분석을 실시하였다. 1단계에서 군집 간의 거리에 대한 오차를 최소화 하기 위해 Ward의 방법으로 중심점을 탐색하여 군집의 수를 정하고, 2단계에서 K-평균분석으로 최종 군집을 확정하였다. 셋째, 군집 별 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족도 및 정서조절전략의 차이를 검증하기 위하여 변인들의 표준화 점수를 이용하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. 다변량 분산분석 결과 유의미한 경우 구체적인 차이가 있는지 살펴보기 위하여 Scheffe 사후검증을 실시하였다.

결 과

주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

주요 연구 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과 내용은 표 1과 같다. 주요변인들은 West, Finch와 Curran(1995)이 제시한 $|왜도| < 3$, $|첨도| < 8$ 의 정규분포 가정을 충족하는 것으로 확인되었다.

변인 간 상관관계를 살펴보면 다음과 같다. 자기

표 1. 변인 기술통계 및 상관분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 자기결정고독	1										
2 비자기결정고독	.09 [*]	1									
3 애착회피	-.09 [*]	.48 ^{***}	1								
4 애착불안	-.01	.67 ^{***}	.30 ^{***}	1							
5 외로움	-.23 ^{***}	.67 ^{***}	.55 ^{***}	.61 ^{***}	1						
6 우울	-.16 ^{***}	.56 ^{***}	.34 ^{***}	.60 ^{***}	.67 ^{***}	1					
7 불안	-.18 ^{***}	.52 ^{***}	.22 ^{***}	.56 ^{***}	.60 ^{***}	.82 ^{***}	1				
8 스트레스	-.12 ^{**}	.48 ^{***}	.31 ^{***}	.55 ^{***}	.52 ^{***}	.84 ^{***}	.79 ^{***}	1			
9 삶의 만족도	.18 ^{***}	-.25 ^{***}	-.47 ^{***}	-.15 ^{***}	-.40 ^{***}	-.30 ^{***}	-.13 ^{**}	-.24 ^{***}	1		
10 적응적정서조절	.38 ^{***}	-.29 ^{***}	-.45 ^{***}	-.12 ^{**}	-.50 ^{***}	-.32 ^{***}	-.24 ^{***}	-.26 ^{***}	.52 ^{***}	1	
11 부적응적정서조절	.06	.39 ^{***}	.05	.62 ^{***}	.39 ^{***}	.44 ^{***}	.39 ^{***}	.43 ^{***}	.04	.10 [*]	1
평균	2.94	2.35	3.98	3.74	2.17	1.06	.91	1.18	4.13	3.42	3.00
표준편차	.51	.74	.89	1.13	.57	.75	.73	.77	1.29	.65	.66
왜도	-.62	-.09	.13	-.15	.15	.28	.21	.11	-.23	-.28	.13
첨도	.74	-.63	.81	-.37	.35	-.68	-1.20	-.85	-.34	.08	.22

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

결정적 고독동기는 비자기결정적 고독동기($r = .09$, $p < .05$), 삶의 만족도($r = .18$, $p < .001$), 적응적 정서조절전략($r = .38$, $p < .001$)과 유의한 정적상관을 보였고, 애착회피($r = -.09$, $p < .05$), 외로움($r = -.23$, $p < .001$), 우울($r = -.16$, $p < .001$), 불안($r = -.18$, $p < .001$), 스트레스($r = -.12$, $p < .01$)와는 유의한 부적상관을 보였다. 비자기결정적 고독동기는 애착회피($r = .48$, $p < .001$), 애착불안($r = .67$, $p < .001$), 외로움($r = .67$, $p < .001$)과 유의한 정적상관을 보였고, 삶의 만족도($r = -.25$, $p < .001$)와는 유의한 부적상관을 보였다. 애착회피는 애착불안($r = .30$, $p < .001$), 외로움($r = .55$, $p < .001$)과 유의한 정적상관을 보였고, 삶의 만족도($r = -.47$, $p < .001$)와는 유의한 부적상관을

보였다. 애착불안은 외로움($r = .61$, $p < .001$), 우울($r = .60$, $p < .001$), 불안($r = .56$, $p < .001$), 스트레스($r = .55$, $p < .001$)와 유의한 정적상관을 보였고, 삶의 만족도($r = -.47$, $p < .001$)와 유의한 부적상관을 보였다. 외로움은 우울($r = .67$, $p < .001$), 불안($r = .60$, $p < .001$), 스트레스($r = .52$, $p < .001$), 부적응적 정서조절전략($r = .39$, $p < .001$)과 유의한 정적상관을 보였고, 삶의 만족도($r = -.40$, $p < .001$), 적응적 정서조절전략($r = -.50$, $p < .001$)과는 유의한 부적상관을 보였다.

군집분석

군집 변인에 따라 자연적으로 형성되는 집단을 탐색하고, 자기결정적 고독동기, 비자기결정적 고독동기와 애착회피, 애착불안의 수준에 따라 나타나는 군집의 특성을 확인하고자 2단계 군집분석(Cluster Analysis)을 실시하였다.

1단계 군집분석 과정에서는 표준화된 변인을 대상으로 위계적 군집분석인 Wards의 방법을 적용하여 적절한 군집 수를 탐색하였다. 군집화 일정표와 덴드로그램 등을 종합적으로 검토한 결과, 2~4개의 군집이 가능한 대안으로 제시되었다. 이 중 4개 군집 모형이 각 군집의 개념적 특성과 해석 가능성을 가장 잘 반영하는 것으로 판단되어 최종 군집 수를 4개로 결정하였다. 이후 군집 수를 4개로 고정한 후 비위계적 군집분석인 K-평균 분석을 실시하여 최종 군집을 도출하였다. 각 군집별로 보면 군집1에는 110명(21.57%), 군집2는 152명(29.80%), 군집3은 138명(27.06%), 군집4에는 110명(21.57%)이 포함되었고, 군집2가 가장 높은 비율로 분류되었다. 군집별 최종 중심점은 표 2에 제시하였고, 각 군집의 특성은 그림 1에 제시하였다.

군집1은 군집 중 가장 높은 애착회피 수준을 나타냈고, 높은 자기결정적 고독, 낮은 비자기결정적 고독, 낮은 애착불안 수준을 보였다(자기결정적고독

M=0.43; 비자기결정적고독 M=-0.33; 애착회피 M=0.61; 애착불안 M=-0.67). 군집2는 군집 중 자기결정적 고독과 비자기결정적 고독, 애착불안 수준이 가장 높게 나타났고, 애착회피는 평균 수준으로 나타났다(자기결정적고독 M=0.62; 비자기결정적고독 M=0.79; 애착회피 M=0.00; 애착불안 M=0.75). 군집3은 애착회피와 애착불안, 비자기결정적고독 수준이 높고, 자기결정적 고독은 군집 중 가장 낮은 수준으로 나타났다. (자기결정적고독 M= -0.96; 비자기결정적 고독 M=0.40; 애착회피 M=0.40; 애착불안 M=0.54). 군집4는 군집 중 애착불안, 애착회피, 비자기결정적 고독이 가장 낮았고, 자기결정적 고독은 평균 수준으로 나타났다(자기결정적고독 M=-0.08; 비자기결정적 고독 M=-1.27; 애착회피M=-1.12; 애착불안 M=-1.04).

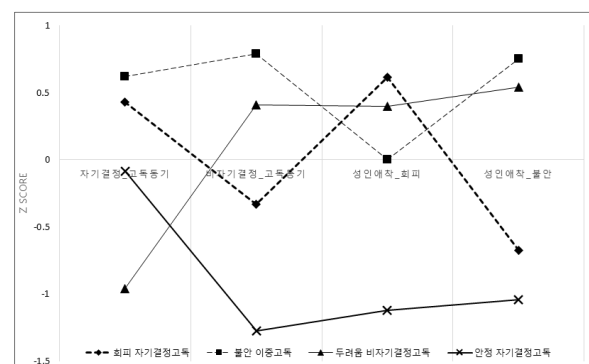


그림 1. 군집 프로파일

표 2. 최종 군집별 중심점

	군집1 (n=110)	군집2 (n=152)	군집3 (n=138)	군집4 (n=110)
자기결정적 고독	.43	.62	-.96	-.08
비자기결정적 고독	-.33	.79	.40	-1.27
애착회피	.61	.00	.40	-1.12
애착불안	-.67	.75	.54	-1.04

군집에 따라 자기결정적 고독, 비자기결정적 고독, 애착회피 및 애착불안에서 유의한 차이를 보이는지 확인하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였으며, 결과는 표 3에 제시하였다. Box's M 검정 결과, 집단 간 공분산행렬의 동일성 가정이 충족되지 않는 것으로 나타났으므로 [F(30,614501)=5.708, $p<.001$], 공분산행렬의 동일성 가정 위반에 비교적 강건(robust)하다고 알려진 Pillai's Trace 값을 기준으로 살펴보았다. 그 결과, 군집별 자기결정적 고독, 비자기결정적 고독, 애착회피, 애착불안으로 구성된 종속변인들의 선형 결합에서 유의한 차이가 있었다[Pillai's Trace=1.46, F(12, 1515)=120.11, $p<.001$, 부분 $\eta^2=.488$]. 이후 각 종속변수에서 나타난 군집 간 차이를 구체적으로 확인하기 위하여 단변량 분석을 실시하였으며, 유의한 차이가 나타난 변인에 대해서는 Scheffé 검증을 통해 사후검증을 실시하였다. 사후검정 결과 자기결정적 고독동기는 군집1과 2가 가장 높고, 군집4, 군집3 순이다. 비자기결정적 고독동기는 군집2가 가장 높고, 군집3, 군집1 순으로 높고, 군집4가 가장 낮았다. 애착회피는 군집1과 3

이 가장 높고, 군집2, 군집4 순이다. 애착불안은 군집2와 3이 가장 높았으며, 군집1, 군집4 순이다.

표 2의 최종 중심점 결과와 표 3의 차이검증의 결과로 군집별 특성을 살펴보면, 군집1은 자기결정적 고독동기와 애착회피가 높은 수준으로 확인되어 '회피 자기결정고독' 유형으로 명명하였다. 군집2는 자기결정적 고독동기와 비자기결정적 고독동기, 애착불안이 군집 중 가장 높은 수준으로 나타나 '불안 이중고독' 유형으로 명명하였다. 군집3은 비자기결정적 고독동기, 애착회피와 애착불안이 높은 수준으로 확인되어 '두려움 비자기결정고독' 유형으로 명명하였다. 한편 두려움 비자기결정고독 유형과 회피 자기결정고독 유형은 애착회피 수준에서는 유의한 차이가 없었으나 애착불안 수준에서 유의하게 구분되었으며, 불안 이중고독 유형과 두려움 비자기결정고독 유형은 애착불안 수준에서는 유의한 차이가 없었으나 애착회피 수준에서 유의하게 구분되었다. 군집4는 평균 수준의 자기결정적 고독동기와 낮은 수준의 비자기결정적 고독동기, 애착회피, 애착불안이 확인되어 '안정 자기결정고독' 유형으로 명명하였다.

표 3. 군집 간 하위척도 차이검증

	군집1 회피 자기결정고독 (n=110) <i>M(SD)</i>	군집2 불안 이중고독 (n=152) <i>M(SD)</i>	군집3 두려움 비자기결정고독 (n=138) <i>M(SD)</i>	군집4 안정 자기결정고독 (n=110) <i>M(SD)</i>	F	사후검증
자기결정적 고독동기	3.16(.37)	3.26(.28)	2.45(.34)	2.90(.56)	115.863 ^{***}	3<4<1,2
비자기결정적 고독동기	2.11(.47)	2.95(.46)	2.65(.51)	1.41(.39)	261.730 ^{***}	4<1<3<2
애착회피	4.53(.58)	3.98(.76)	4.34(.74)	2.98(.60)	111.784 ^{***}	4<2<1,3
애착불안	2.98(.65)	4.59(.70)	4.36(.74)	2.56(.81)	235.481 ^{***}	4<1<2,3

*** $p<.001$

외로움과 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족도의 군집유형 간 차이검증

군집에 따라 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족도에서 유의한 차이를 보이는지 확인하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였으며, 결과는 표 4와 그림 2에 제시하였다. Box's M 검정

결과, 집단 간 공분산행렬의 동일성 가정이 충족되지 않는 것으로 나타났으므로[F(45,555519)=4.102, $p<.001$] Pillai's Trace 값을 살펴보았다. 그 결과, 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족도로 구성된 종속변인들의 선형결합에서 유의한 차이가 있었다[Pillai's Trace=.60, F(15, 1512)=25.28, $p<.001$, 부분 $\eta^2=.200$]. 이후 각 종속변수에서 나타난

표 4. 군집별 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족도 차이

	군집1 회피 자기결정고독 (n=110)	군집2 불안 이중고독 (n=152)	군집3 두려움 비자기결정고독 (n=138)	군집4 안정 자기결정고독 (n=110)	F	사후검증
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>		
외로움	-.22(0.81)	.34(0.73)	.70(0.76)	-1.12(0.62)	138.71***	4<1<2<3
우울	-.42(0.80)	.40(0.90)	.60(0.82)	-.89(0.59)	94.15***	4<1<2,3
불안	-.49(0.79)	.47(0.94)	.57(0.76)	-.89(0.50)	105.39***	4<1<2,3
스트레스	-.34(0.89)	.37(0.95)	.52(0.74)	-.82(0.73)	68.67***	4<1<2,3
삶의 만족도	-.20(0.96)	.05(1.00)	-.35(0.91)	.56(0.87)	21.81***	3<2<4

*** $p<.001$

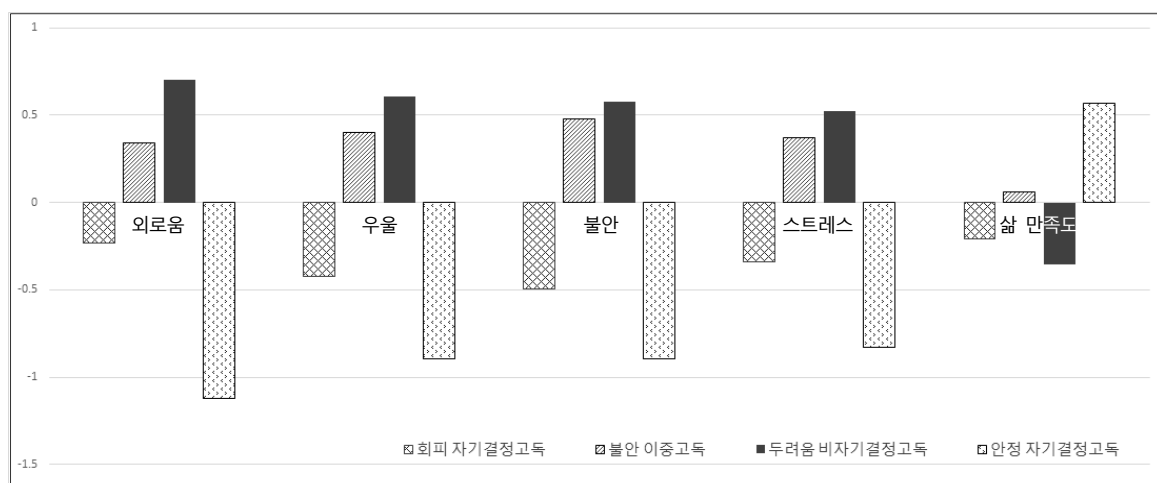


그림 2. 군집별 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶 만족도 수준

군집 간 차이를 구체적으로 확인하기 위하여 단변량 분석을 실시하였으며, 유의한 차이가 나타난 변인에 대해서는 Scheffé 검증을 통해 사후검증을 실시하였다. 군집유형에 따른 심리적 특성을 살펴본 결과, 외로움, 우울, 불안 및 스트레스에서 일관된 군집 간 차이가 나타났다. 심리적 부적응 변인 모두 안정 자기결정고독 유형에서 가장 낮았고, 두려움 비자기결정고독 유형에서 전반적으로 높은 수준을 보였다. 다만 외로움에서 네 유형이 모두 유의하게 구분된 반면, 우울, 불안, 스트레스에서는 두려움 비자기결정고독 유형과 불안 이중고독 유형 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 삶의 만족도는 안정 자기결정고독 유형에서 가장 높고, 두려움 비자기결정고독 유형이 불안 이중고독 유형보다 유의하게 낮았으며, 회피 자기결정고독 유형은 두 유형 어느 쪽과도 유의한 차이를 보이지 않았다.

정서조절전략의 군집유형 간 차이검증

군집에 따라 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략에서 유의한 차이를 보이는지 확인하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. 각 군집유형의 적응적 정서조절 전략과 부적응적

정서조절 전략에 대한 평균과 표준편차, 분산분석 결과는 표 5와 그림 3에 제시하였다. Box's M 검정 결과, 집단 간 공분산행렬의 동일성 가정이 충족되지 않는 것으로 나타났으므로 $[F(9,2227717)=9.120, p<.001]$ Pillai's Trace 값을 살펴보았다. 그 결과, 군집별 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략으로 구성된 종속변인들의 선형결합에서 유의한 차이가 있었다[Pillai's Trace=.35, $F(6, 1012)=36.29, p<.001$, 부분 $\eta^2=.177$]. 이후 각 종속변수에서 나타난 군집 간 차이를 구체적으로 확인하기 위하여 단변량 분석을 실시하였으며, 유의한 차이가 나타난 변인에 대해서는 Scheffé 검증을 통해 사후검증을 실시하였다. 군집유형에 따

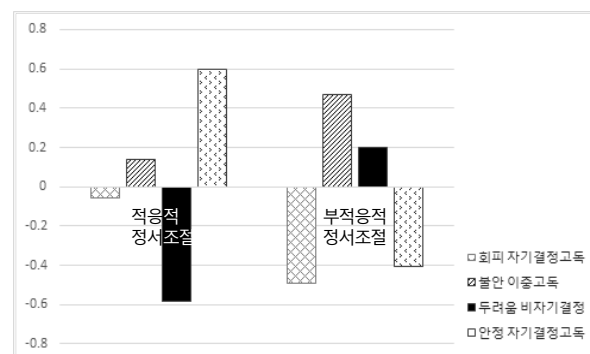


그림 3. 군집별 정서조절전략 수준

표 5. 군집별 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략 차이

	군집1 회피 자기결정고독 (n=110)	군집2 불안 이중고독 (n=152)	군집3 두려움 비자기결정고독 (n=138)	군집4 안정 자기결정고독 (n=110)	F	사후검증
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>		
적응적 정서조절	-.06(1.00)	.13(0.86)	-.58(0.85)	.59(0.94)	35.89***	3<1,2<4
부적응적 정서조절	-.49(1.12)	.46(0.93)	.20(0.72)	-.40(0.87)	33.17***	1,4<2,3

*** $p<.001$

른 정서조절전략의 차이를 살펴본 결과, 적응적 정서조절전략은 안정 자기결정고독 유형이 가장 많은 사용을 보였고, 두려움 비자기결정고독 유형이 가장 적게 사용하였으며, 회피 자기결정고독과 불안 이중고독 유형은 그 중간 수준으로 두 유형간 차이는 유의하지 않았다. 부적응적 정서조절전략은 불안 이중고독과 두려움 비자기결정고독 유형이 회피 자기결정고독 및 안정 자기결정고독 유형보다 유의하게 많이 사용하였다.

이어서 군집에 따라 적응적 정서조절전략의 하위요인과 부적응적 정서조절전략의 하위요인이 유의한 차이를 보이는지 확인하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시하였다. 각 하위요인의 평균과 표준편차, 분산분석 결과는 표 6에 제시하였다. Box's M 검정 결과 적응적 정서조절 전략 [$F(45,555519)=2.809$, $p<.001$], 부적응적 정서조절

전략 [$F(30,614501)=2.687$, $p<.001$]의 하위요인에서 집단 간 공분산행렬의 동일성 가정이 충족되지 않는 것으로 나타났으므로 Pillai's Trace 값을 살펴보았다. 그 결과, 군집별 적응적 정서조절전략 [Pillai's Trace=.25, $F(15, 1512)=9.26$, $p<.001$, 부분 $\eta^2=.084$]과 부적응적 정서조절 전략 [Pillai's Trace=.25, $F(12,1515)=11.23$, $p<.001$, 부분 $\eta^2=.082$] 하위요인으로 구성된 종속변인들의 선형결합에서 유의한 차이가 있었다. 이후 각 종속변수에서 나타난 군집 간 차이를 구체적으로 확인하기 위하여 단변량 분석을 실시하였으며, 유의한 차이가 나타난 변인에 대해서는 Scheffé 검증을 통해 사후검증을 실시하였다.

군집유형에 따른 정서조절전략 하위요인의 차이를 살펴본 결과, 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략 하위요인에서 군집에 따라 서로 다른

표 6. 군집별 적응적 정서조절전략 부적응적 정서조절 전략 하위요인의 평균과 표준편차

	군집1 회피 자기결정고독 (n=110)	군집2 불안 이중고독 (n=152)	군집3 두려움 비자기결정고독 (n=138)	군집4 안정 자기결정고독 (n=110)	F	사후검증
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>		
균형있게 바라보기	-.11(1.02)	.18(0.77)	-.41(1.00)	.38(1.04)	17.13***	3<2,4
해결중심 사고	.03(1.05)	.04(0.86)	-.56(0.93)	.61(0.79)	34.02***	3<1,2<4
긍정적 재초점	-.11(1.03)	.04(0.99)	-.31(0.85)	.44(0.97)	13.37***	3<2<4
수용	.10(1.00)	.05(0.96)	-.39(0.97)	.31(0.91)	12.21***	3<1,2,4
긍정적 재평가	-.12(1.00)	.21(0.81)	-.58(0.91)	.56(0.90)	37.30***	3<1<2<4
자기비난	-.20(1.08)	.32(0.93)	.03(0.83)	-.28(1.07)	10.36***	1,4<2
반추	-.27(1.06)	.23(1.03)	.01(0.86)	-.07(0.97)	5.910***	1<2
파국화	-.46(0.93)	.40(0.87)	.31(0.82)	-.49(1.01)	36.41***	1,4<2,3
타인비난	-.49(0.84)	.40(0.95)	.19(0.85)	-.31(1.07)	25.96***	1,4<2,3

*** $p<.001$

사용 양상이 나타났다. 적응적 정서조절전략의 하위요인에서는 안정 자기결정고독 유형이 다섯 하위요인 모두에서 높은 수준을 보였고, 두려움 비자기결정고독 유형은 전반적으로 낮은 수준을 나타냈다. 긍정적 재평가에서는 네 유형이 모두 유의하게 구분되었으나, 나머지 하위요인에서는 회피자기결정고독과 불안 이증고독 유형간 차이가 유의하지 않았다. 부적응적 정서조절전략의 하위요인에서는 불안 이증고독 유형이 네 하위요인 모두에서 가장 높은 수준을 보였다. 파국화와 타인비난에서는 불안 이증고독 및 두려움 비자기결정고독 유형이 나머지 두 유형보다 유의하게 높았으며, 자기비난에서는 불안 이증고독 유형만 회피 자기결정고독 및 안정 자기결정 고독 유형과 유의한 차이를 나타냈다. 반추의 경우 회피 자기결정고독 유형과 불안 이증고독 유형간 차이에서만 유의하였다.

논 의

본 연구는 미혼 성인남녀를 대상으로 고독동기와 성인애착에 따른 군집을 분류하고, 군집 별로 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 삶의 만족, 정서조절 전략에 차이가 있는지 살펴보았다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

먼저 변인 간 상관을 살펴보면, 자기결정적 고독동기는 삶의 만족도와 적응적 정서조절 전략 등 심리적 적응 요인과는 정적상관을, 외로움, 우울, 불안, 스트레스와 같은 부적응 요인과는 부적상관을 나타냈다. 이는 자기결정적 고독동기가 심리적 적응과 긍정적으로 관련된다는 선행연구(문희운, 2018; 임아영, 2010)와 일치하는 결과이다. 다만 애착과의 관계에서는 애착회피와 약한 부적상관이

나타났으나 그 크기가 미미하였고, 애착불안과는 유의한 관계가 나타나지 않아, 자기결정적 고독동기와 애착 간의 관련성이 뚜렷하지 않음을 보고한 선행연구(문희운, 2018; 임아영, 2010)와 유사한 결과로 해석할 수 있다. 반면, 비자기결정적 고독동기는 애착회피, 애착불안, 외로움, 우울, 불안, 스트레스 및 부적응적 정서조절 전략과 정적상관을, 삶의 만족도와 적응적 정서조절 전략과는 부적상관을 보였다. 이러한 결과는 비자기결정적 고독동기가 심리적 부적응과 밀접하게 관련된다는 선행연구(임아영, 2010)와 일치하며, 고독을 견디는 능력이 안정애착과 관련된다는 관점(Long et al., 2003; Winnicott, 1958)을 지지한다.

다음으로, 고독동기와 성인애착 수준에 따라 총 4개의 군집이 도출되었으며, 각각 ‘회피 자기결정고독’(110명, 21.57%), ‘불안 이증고독’(152명, 29.80%), ‘두려움 비자기결정고독’(138명, 27.06%), ‘안정 자기결정고독’(110명, 21.57%)으로 명명하였다. 첫째, ‘회피 자기결정고독’ 유형은 회피애착의 특성을 보이며, 자기결정적 고독동기가 높다. 회피애착이 높은 경우, 초기 양육자와의 관계에서 형성된 부정적 작동모델로 인해 타인에 대한 신뢰가 낮고, 친밀 또는 의존에 대하여 두려움을 느끼며, 거절로 인한 실망을 피하고자 타인과 일정한 거리를 두려는 경향이 있다(Girme et al., 2015). 이와 관련하여, 본 연구에서는 회피애착과 높은 자기결정적 고독동기가 동일한 군집 내에서 함께 나타나는 경향이 확인되었으며, 이는 친밀한 관계를 회피하려는 성향이 자기결정적으로 홀로 있는 시간을 선택하고 추구하는 경향과 밀접하게 관련되어 있음을 시사한다. 이 군집유형은 불안 이증고독 및 두려움 비자기결정고독 유형에 비하여 외로움, 우울, 불안, 스트레스가 모두 유의하게 낮게 나타나 상대적으로

부적응적 측면이 낮은 것으로 확인되었다. 그러나 삶의 만족도에서는 두 유형 어느 쪽과도 유의한 차이를 보이지 않았으며, 안정 자기결정고독 유형에 비해서는 유의하게 낮았다. 즉 부정적 정서경험이 유의하게 감소하였음에도 삶의 만족도에서는 그에 상응하는 이점이 나타나지 않았다. 정서조절에서는 부적응적 전략 사용은 적었으며, 적응적 정서조절 전략은 평균 수준이었다. 다만 회피 자기결정고독의 적응적 하위요인을 살펴보면 균형있게 바라보기, 긍정적 재초점, 긍정적 재평가는 평균보다 낮은 수준의 사용을 보였으나 수용의 경우 평균을 상회하여, 적응적 정서조절전략 가운데 수용은 다른 전략에 비하여 상대적으로 높은 수준으로 사용하는 것으로 보일 가능성이 관찰되었다. 수용은 일반적으로 부정적인 사건이나 정서를 회피하거나 통제하려 하지 않고 이를 있는 그대로 인정하고 경험하려는 개방적이고 비판단적인 태도를 의미하는 적응적 정서조절전략으로 이해된다(주수진, 손정락, 2015; Hayes et al., 1999). 그러나 일부 아시아 문화권에서는 수용이 변화하기 어려운 상황을 참고 감내하거나 체념적으로 받아들이는 태도로 이해될 가능성이 제기된 바 있다(김송은, 2022; 안현의 외, 2013; Hussain & Bhushan, 2011). 본 연구에서 수용의 질적 측면을 직접 측정하지 않았으므로 단정하기 어려우나, 애착회피 경향이 높은 개인이 관계에서 발생하는 정서를 억압하는 방식으로 대처할 수 있다는 점(Detrixhe et al., 2014)을 고려할 때, 이 군집유형에서 나타난 수용의 높은 수준의 사용이 정서를 충분히 경험한 결과라기보다 정서를 비활성화하는 방식과 관련되어 있을 가능성을 조심스럽게 추정해 볼 수 있다. 이는 후속 연구에서 수용의 하위 속성을 세분화하여 검증할 필요가 있음을 시사한다. 이러한 관점에서 회피 자기결정고독 유형

에서 나타난 비교적 높은 수준의 '수용'은 부정적 정서를 비활성화하고 자발적으로 혼자 있는 상황을 선택하도록 하여 외로움, 우울, 불안, 스트레스 수준은 상대적으로 낮게 나타났을 가능성이 있다. 그러나 동시에 타인과의 친밀한 관계를 통해 얻을 수 있는 긍정적 정서 경험과 소속감 역시 제한됨에 따라 삶의 만족도가 낮아졌을 수 있다. 이와 같은 결과는 회피적인 이유로 동기화되는 고독경험이 부정적인 결과로 이어질 수 있다는 선행연구와 맥락을 같이한다(Larson, 1990; Long et al., 2003). 즉, 관계를 회피함으로써 부정적 정서는 줄일 수 있으나, 긍정적 관계 경험에서 얻는 만족감 또한 제한될 가능성이 있다. 따라서 정서적 고통의 감소가 반드시 심리적 안녕이나 삶의 만족으로 이어지는 것은 아님을 보여준다.

둘째, '불안 이중고독' 유형은 불안애착 특성을 보이며, 자기결정적, 비자기결정적 고독동기가 모두 높다. 애착불안이 높은 개인은 과거 예측하기 어려웠던 애착 인물과 경험의 영향(Wallin, 2007)으로 통합되지 않은 내적작동모델을 형성하며, 친밀함에 대한 기대와 친밀함의 상실에 대한 두려움이 동시에 존재한다(Mikulincer & Shaver, 2003). 이와 같은 양가성은 자율성과 관계성을 충족하기 위하여 자기결정성으로 고독동기를 선택함에 있어서도(Nicol, 2005) 양가적인 양상이 이 나타났을 가능성을 가정할 수 있다. 이 군집유형은 외로움, 우울, 불안, 스트레스가 군집 중 두 번째로 높아 심리적 부적응을 높이면서도, 삶의 만족도 또한 군집 중 두 번째로 높은 특징을 보여 적응적인 측면이 확인되었다. 정서조절전략 사용에서는 적응적 전략은 군집 중 두 번째로 많은 사용을 보였고, 부적응적 전략은 군집 중 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다. 특히 자기비난, 반추, 파국화, 타인비난 모든

하위요인에 있어서 가장 많은 사용을 보고하였는데, 이들의 정서조절전략의 사용은 불안애착이 높은 개인이 과잉활성화 전략을 사용하는 특징이 있다는 선행연구 결과를 뒷받침한다(Main, 1995, 2000). 또한 자기결정적 고독이 높더라도 비자기결정적 고독이 함께 높을 경우 심리적 부적응으로 이어질 수 있음을 시사한다. ‘회피 자기결정고독’ 유형은 심리적 어려움은 상대적으로 낮았지만 삶의 만족도 또한 낮았으며, 반대로 ‘불안 이중고독’ 유형은 높은 수준의 심리적 부적응에도 불구하고 비교적 높은 삶의 만족도를 유지하였다. 이러한 결과는 심리적 적응과 부적응이 동일한 차원에서 움직이지 않으며, 애착체계가 활성화되는 방식에 따라 서로 다른 양상으로 나타날 수 있음을 시사한다. 즉 회피애착은 관계를 제한함으로써 심리적 어려움뿐 아니라 관계를 통한 만족감도 함께 감소시키는 반면, 불안애착은 관계에 대한 높은 정서적 관여로 인해 심리적 부적응을 경험할 가능성이 높으면서도, 동시에 관계를 통해 얻는 만족감 또한 유지될 가능성이 있음을 시사한다. 이는 정신건강을 이해할 때 심리적 적응과 부적응을 하나의 연속선상에서 파악하기보다, 각각 독립적인 차원으로 이해할 필요가 있음을 뒷받침하는 결과로 볼 수 있다.

셋째, ‘두려움 비자기결정고독’ 유형은 두려움 애착 특성을 보이며, 비자기결정적 고독동기가 높다. 이들은 자신과 타인 모두에 대하여 부정적인 모델을 지니며, 관계에서 접근과 회피 경향을 동시에 나타냄으로 사회적 관계를 회피하기 쉽다(신선임, 2015). 이러한 이유로 혼자 있고 싶지 않음에도 불구하고 관계를 피하기 위해 혼자 있는 시간을 선택할(박은경, 2021) 가능성이 있다. 임아영(2010)의 연구에서도 비자기결정적 고독집단에 두려움 애착

유형이 가장 많이 포함되어있는 것으로 나타났다. 또한 비자기결정적 고독동기가 높은 개인은 회피적 동기에 의해 고독을 추구한다는 선행연구(Nicol, 2005)와도 일치하는 결과이다. 이 군집유형은 외로움, 우울, 불안, 스트레스 수준은 가장 높았으며, 삶의 만족도는 가장 낮게 나타났다. 적응적 정서조절전략 사용은 군집 중 가장 낮았고, 부적응적 정서조절전략은 군집 중 두 번째로 많이 사용하는 것으로 확인되었다. 파국화와 타인비난에서는 불안 이중고독 유형과 함께 높은 수준의 사용을 보였으며, 두 유형 간 차이는 유의하지 않았다. 이는 애착 차원에서 타인에 대한 부정적 표상으로 인하여 타인에 대한 수용에 어려움이 있음을 예상해 볼 수 있으며, 비자기결정적으로 고독을 선택함으로 고독의 유익한 측면 또한 활용하지 못할 가능성을 추측해 볼 수 있다.

넷째, ‘안정 자기결정고독’ 유형은 안정애착의 특성을 보이며, 자기결정적 고독동기는 보통이며, 비자기결정적 고독동기 수준은 군집 중 가장 낮다. 이들은 자신과 타인 모두에 대하여 긍정적인 모델을 지니며 자기결정적으로 고독을 선택할 가능성이 높다. 이는 홀로 존재할 수 있는 능력은 기본적으로 안정애착에 기반한다는 주장을 지지하는 결과로 양육자가 존재하지 않더라도 양육자로부터 빌려 온 고독 능력을 통하여(Winnicott, 1958) 자아를 발견하고, 정서적 발달과 삶의 성숙을 이루어 나가는 것으로 해석해 볼 수 있다. 이 군집 유형은 외로움, 우울, 불안, 스트레스가 가장 낮고, 삶의 만족도는 가장 높은 것으로 확인되었다. 또한 적응적 정서조절 전략을 가장 많이 사용하였으며, 부적응적 전략은 회피 자기결정고독 유형과 함께 가장 적게 사용하는 특징을 보였다. 이는 ‘안정 자기결정고독’ 유형의 사람들이 혼자 있는 시간을 긍정적으

로 보내고 있음을 반영한 결과로, 고독의 시간에 오히려 다른 사람과의 친밀감을 경험하고 있음(Long, 2000; Long & Averill, 2003)을 예상해 볼 수 있다. 또한 내면으로 안정적인 대상이 표상화(Winnicott, 1958)되어 혼자 있는 시간에 외로움을 느끼기보다 자신과 타인에 대한 친밀함을 경험하고, 언제든지 연결될 수 있는 심리적 안전기지(Bowlby, 1988)가 있으므로 고독경험을 불편한 감정이 아닌 긍정적인 경험으로 여겼을 가능성을 내포한다.

본 연구는 미혼 초기 성인을 대상으로 고독동기와 애착유형에 따른 군집을 분류하고, 각 군집의 특성을 확인함으로써 고독동기와 애착의 결합 양상에 따른 개인의 심리적 특성의 차이를 구체적으로 확인하였다는 점에 의의가 있다. 자기결정적 고독동기, 비자기결정적 고독동기, 애착회피, 애착불안을 통합적으로 고려한 군집유형을 확인함으로써 고독경험에 대한 선행연구를 확장하였으며, 고독동기의 개인차를 보다 체계적으로 이해할 수 있는 틀을 제공하였다. 각 군집 유형은 고독 경험의 질적 측면에서 서로 구분되는 특성을 나타냈다. ‘회피 자기결정고독’ 유형은 심리적 어려움을 완화하기 위해 자발적으로 홀로 있음을 선택하는 방어적 고독인 한편 ‘불안 이중고독’ 유형은 홀로 있음을 원하면서도 원하지 않는 상반된 동기가 존재하는 양가적 고독의 특성을 보인다. 또한 ‘두려움 비자기결정고독’ 유형은 애착차원에서 접근과 회피의 욕구가 동시에 나타나지만, 비자발적인 단절과 심리적 고통이 두드러지는 고립된 고독의 양상을 보인다. 마지막으로 ‘안정 자기결정고독’ 유형은 자기성찰과 정서적 회복을 촉진하는 성장적 고독으로 이해될 수 있다. 이는 애착유형에 따라 구별되는 고독동기 양상이 나타남을 확인하였으며, 애착과 고독동기가

상호 연관된 심리적 특성으로 작동할 가능성을 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 또한 선행연구에서 확인되지 않았던 ‘두려움 비자기결정고독’과 ‘불안 이중고독’ 군집유형을 도출함으로써, 고독을 추구하는 동기가 애착 특성과 결합하여 다양한 양상으로 나타날 수 있음을 확인하고, 이에 대하여 정교하게 이해할 수 있는 근거를 제공하였다는 점에서 의의를 가진다.

나아가 확인된 군집유형은 상담장면에서 내담자의 특성을 고려하여 이에 적합한 개입을 계획하는데 활용될 수 있을 것이다. 먼저, ‘회피 자기결정고독’ 유형은 애착회피 수준이 높아 애착체계의 비활성화 전략을 사용함으로써 자신의 정서를 최소화하거나 억압하는 경향이 있을 가능성을 고려할 필요가 있다. 적응적·부적응적 정서조절전략 사용수준이 비교적 낮게 나타났으므로, 상담자는 이들이 상담장면에서 보이는 미세한 정서적 단서를 민감하게 포착하고(Wallin, 2007), 억제된 정서를 안전하게 인식하고 표현하도록 돕는 개입을 제공할 필요가 있다. 또한 이들은 적응적 정서조절전략 가운데 수용을 가장 많이 사용하는 것으로 나타났는데, 일부 아시아 문화에서는 수용이 ‘체념’으로 이해될 가능성이 제기되었기에(김송은, 2022; 안현의 외, 2013; Hussain & Bhushan, 2011) 상담에서는 체념과 수용을 구분하여 탐색하고 보다 능동적인 수용으로 확장할 수 있도록 돕는 접근이 필요하다. 다음으로, ‘불안 이중고독’ 유형은 자기결정적 고독과 비자기결정적 고독이 동시에 높고, 적응적·부적응적 정서조절전략 역시 모두 많이 사용하는 특징을 보였다. 이는 관계를 통해 안정감을 얻고자 하는 욕구와 관계 상실에 대한 두려움이 공존하는 양가성을 반영하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 상담에서는 상담자와의 안정적인 관계를 통해 신뢰와 정서적 안전

감을 경험하도록 돕고, 과잉활성화된 애착전략을 보다 유연한 정서조절 방식으로 전환할 수 있도록 개입할 필요가 있다. 아울러 혼자 있는 시간이 자기이해와 성장의 시간이 될 수 있도록 활용하는 방법을 함께 탐색하는 것 또한 도움이 될 것이다. 한편, ‘두려움 비자기결정고독’ 유형은 자신과 타인 모두에 대한 부정적 표상을 가지고 있으며 심리적 부적응 수준이 가장 높은 집단으로 나타났다. 따라서 상담에서는 자신과 타인에 대한 부정적 표상을 변화시키기 위해 장시간에 걸친 노력이 필요(김광은, 2004)할 수 있으며, 동시에 고독을 회피나 고립의 경험이 아니라 스스로 선택하고 활용할 수 있는 경험으로 전환할 수 있도록 시도해볼 수 있을 것이다.

정리해 보면, 본 연구는 외로움과 우울, 불안, 스트레스 등 심리적 어려움을 호소하는 내담자를 이해할 때 고독을 선택하는 동기와 애착 특성을 함께 고려하는 것이 중요함을 시사한다. 동일하게 혼자 있는 시간을 보내더라도 고독동기와 애착 특성의 조합에 따라 그 경험의 의미와 심리적 결과가 달라질 수 있기 때문이다. 따라서 상담에서는 내담자가 혼자 있는 시간을 어떻게 경험하고 활용하는지, 정서조절전략은 어떠한지를 평가하고, 개인의 군집 특성에 맞는 개입 전략을 적용할 필요가 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 참가자는 20세부터 39세 미혼 성인을 대상으로 하였다. 때문에 연구의 결과를 모든 대상에 적용하기 어렵다. 특히 군집의 연령에 따른 구성표본에 있어서 30대 후반에 포함되는 36세~39세의 표본은 23명으로 군집유형으로 나타난 특성에서 이들 연령이 가진 특성을 충분히 표현하기에 불충분하다. 군집분석은 표본에 영향을 많이 받는 관계로

후속 연구를 통해 다른 대상으로 본 연구 결과를 재검증 하는 한편, 30대를 대상으로 본 연구의 결과를 재확인할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 사용된 한국판 단축형 고독동기 척도(김예린, 2023)는 청소년을 대상으로 타당화된 척도이다. 추후 연구에서는 성인을 대상으로 타당화된 척도를 통해 연구를 재검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 애착과 고독동기의 결합 양상, 형태적 차이를 확인하는 데 목적이 있으며, 군집분석을 적용한 선행연구와 결과를 비교하였다. 다만 군집분석은 잠재 프로파일분석과 달리 모형 기반 적합도 지수를 제공하지 않는다는 점에서 한계가 있으며, 군집 수 결정이 통계적 지표만으로 명확하게 이루어지기 어렵다는 제한점이 있다. 향후 잠재 프로파일분석을 활용하여 본 연구에서 확인된 유형을 재검증할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 고독동기와 성인애착을 중심으로 군집을 구분하고, 외로움, 우울, 불안, 스트레스, 정서조절 전략의 차이를 확인하였다. 이에 따라 각 군집의 심리적 적응, 부적응, 정서조절 전략의 차이를 확인하였으며, 군집별 특성에 대한 종합적인 정보를 제공하였다. 그러나 고독 경험 자체의 질적 측면은 측정하지 않았다. 때문에 각 군집유형이 실제로 어떠한 고독 경험을 하였는지에 대한 해석은 추론 수준에 머무르는 한계가 있다. 추후 연구에서는 홀로 있음에 영향을 미치는 개인적, 사회적 맥락을 함께 숙고하는 한편, 홀로 있음에 동기를 갖게 하는 관계추구 동기(Nicol, 2005; 임아영, 2010)를 고려한 추가적 연구가 필요하다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

참고문헌

- 강하늘 (2019). **독자성과 융화성에 따른 군집 유형별 외로움, 자기결정적 고독동기와 주관적 안녕감**. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김광은 (2004). 성인 애착 유형과 요인에 따른 성격 특성 및 스트레스 대처방식. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 16(1), 53-69.
- 김민주, 이아라 (2021). 대학생의 객관적·주관적 사회적 고립과 대처양식의 군집에 따른 심리적 안녕감 및 대인관계 문제의 차이. **청소년학연구**, 28(9), 89-114.
- 김성현 (2004). **친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로**. 서울대학교 석사학위논문.
- 김소희 (2004). **스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김수영, 박준혁, 권하늬 (2022). 1인 가구 노동자의 생산-재생산 활동에 대한 사례분석: 개인화된 사회의 자기중심적 생산-재생산 메커니즘에 관한 시론적 탐색. **한국사회정책**, 29(4), 105-150.
- 김송은 (2022). **노인의 자기결정적 고독과 외로움 수준에 따른 군집 간 정서조절과 삶의 만족도 차이**. 전북대학교 석사학위논문.
- 김송은, 이영순 (2022). 노인의 자기결정적 고독과 외로움 수준에 따른 군집 간 정서조절과 삶의 만족도 차이. **재활심리연구**, 29(2), 95-114.
- 김아영 (2002). 자기결정성 이론에 따른 학습동기 유형 분류체계의 타당성. **교육심리연구**, 16(4), 169-187.
- 김옥수 (1997). 한국어로 번역된 UCLA 외로움 사정도구의 신뢰도 및 타당도 조사. **대한간호학회지**, 27(4), 871-879.
- 김옥수 (1997). 외로움(loneliness)의 개념분석. **간호과학**, 9(2), 29-38.
- 김예린 (2023). **한국판 단축형 고독동기 척도의 타당화**. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은정, 권정혜 (1998). 임상: 우울증상과 관련된 대인관계 특성: 성인기 애착관계형성을 중심으로. **한국심리학회지: 임상**, 17(1), 139-153.
- 문희운 (2018). **성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움에 따른 집단분류와 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도의 집단 간 차이**. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 문희운, 양난미 (2019). 성인애착, 자기결정적 고독동기, 외로움의 수준에 따른 집단분류와 우울, 스트레스 대처방식, 삶의 만족도의 집단 간 차이. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 31(1), 129-154.
- 박은경 (2021). **고독과 외로움의 수준에 따른 군집 유형과 대인관계유능성 및 우울의 군집 간 차이**. 계명대학교대학원 석사학위논문.
- 백지숙 (2000). 대학생의 부모에 대한 애착이 자아 존중감, 대학적응에 미치는 영향. **가정과삶의 질연구**, 18(1), 127-137.
- 서원진, 김미리혜, 김정호, 조인성 (2014). 사회불안과 외로움의 관계에서 자기효능감의 매개효과. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 2014(1), 231.

- 신선임 (2015). 성인애착 유형에 따른 스트레스 대처방식 및 대학생활 적응. **청소년학연구**, 22(4), 1-21.
- 신현숙 (2005). 청소년의 낙관성 및 비관성과 심리적 적응의 관계에서 대처의 매개효과. **청소년학연구**, 12(3), 165-192.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. **상담학연구**, 14(3), 1773-1794.
- 윤석은, 김명주, 강민준, 박재현, 하창순 (2016). 대학신입생의 성인애착과 외로움의 관계에서 거절민감성과 자존감의 매개효과. **상담학연구**, 17(1), 345-367.
- 이선민 (2014). **대학생의 불안정 애착과 외로움의 관계: 자아존중감과 지각된 사회적 지지의 매개효과**. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 이솔아 (2021). **미혼 초기성인의 외로움, 성인애착, 고독동기에 따른 잠재프로파일과 자기효능감 및 대인관계문제의 차이**. 용문상담심리대학원 대학교 석사학위논문.
- 이유정 (2012). **고독 선호도, 자기결정적 고독동기와 긍정정서의 관계: 발달단계에 따른 차이**. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이윤숙, 황성훈 (2021). 반복적 부정사고의 가능한 발생 기원과 완화 요인. **한국심리학회지: 건강**, 26(1), 181-203.
- 이은현, 문승희, 조명선, 박은숙, 김순영, 한진실, 최정희 (2019). The 21-item and 12-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales: Psychometric evaluation in a Korean population. **Asian Nursing Research**, 13(1), 30-37.
- 임아영 (2010). **자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 임아영, 이준득, 이훈진 (2012). 자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 31(4), 993-1021.
- 전은숙, 홍혜영 (2012). 성인애착과 용서의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 조절효과. **상담학연구**, 13(3), 1159-1179.
- 정미경, 이규미 (2010). 노인의 스트레스, 우울, 낙관주의 및 적응유연성의 경로분석. **한국노년학**, 30(2), 629-642.
- 정환수 (2013). 한국사회 노인문제에 관한 철학적 고찰. **철학논총**, 71, 335-354.
- 조명한, 차경호 (1998). **삶의 질에 대한 국가 간 비교**. 서울: 집문당.
- 주수진, 손정락 (2015). 수용전념치료가 대인의 상경험이 있는 대학생의 외상후 스트레스 증상과 복합 외상후 스트레스 증상에 미치는 효과. **한국심리학회지: 임상**, 34(2), 353-374.
- 최현영 (2014). **홀로 있음에서 고독과 외로움간의 차이탐색**. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 통계청 (2024). 인구동향조사: 시도별 평균초혼연령, 국가데이터처 국가통계포털(KOSIS). https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B83A05&conn_path=12
- 행정안전부 (2025). 2025 행정안전통계연보. <https://www.mois.go.kr/>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Blai Jr, B. (1989). Health consequences of loneliness: A review of the literature.

- Journal of American College Health*, 37(4), 162-167.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. Volume II. Separation, anxiety and anger. In Attachment and loss. volume II. *Separation, anxiety and anger* (pp. 429-p).
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. *New York: Basic Books*.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*, 46, 76.
- Buchholz, E. S., & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, 34, 203-213.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2003). Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine*, 46(3), S39-S52.
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65(4), 971-991.
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2003). Optimism, accumulated life stress, and psychological and physical adjustment: Is it always adaptive to expect the best? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 97-115.
- Child, S., & Lawton, L. (2019). Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation. *Aging & Mental Health*, 23(2), 196-204.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- 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.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Erikson, E. H. (1968b). Life cycle. In *International Encyclopedia of the Social Sciences* (Vol. 9, pp. 286-292). New York: Macmillan.
- Favez, N., & Tissot, H. (2019).

- Fearful-avoidant attachment: A specific impact on sexuality? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(6), 510-523.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Galanaki, E. P., & Vassilopoulou, H. D. (2007). Teachers and children's loneliness: A review of the literature and educational implications. *European Journal of Psychology of Education*, 22(4), 455-475.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gibson, H. B. (2000). Loneliness in later life. Houndmills, England: Macmillan; New York: St. Martin's Press.
- Girme, Y. U., Overall, N. C., Simpson, J. A., & Fletcher, G. J. O. (2015). All or nothing: Attachment avoidance and the curvilinear effects of partner support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 450-475.
- Green, B. H., Copeland, J. R. M., Dewey, M. E., Sharma, V., Saunders, P. A., Davidson, I. A., ... & McWilliam, C. (1992). Risk factors for depression in elderly people: A prospective study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 86(3), 213-217.
- Hair, J. F., & Black, W. C. (2000). Cluster analysis. In L. G. Grimm & P. R. Yarnold (Eds.), Reading and understanding more multivariate statistics (pp. 147-205). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239.
- Hussain, D., & Bhushan, B. (2011). Posttraumatic stress and growth among Tibetan refugees: The mediating role of cognitive emotional regulation strategies. *Journal of Clinical Psychology*, 67(7), 720-735.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770.
- Kupersmidt, J. B., Sigda, K. B., Sedikides, C., & Voegler, M. E. (1999). Social self-discrepancy theory and loneliness

- during childhood and adolescence. *In Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 263-279).
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review, 10*(2), 155-183.
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *Journal of Social Psychology, 136*, 5-12.
- Long, C. R. (2000). A comparison of positive and negative episodes of solitude (Unpublished master's thesis). *University of Massachusetts, Amherst*.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 33*(1), 21-44.
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(5), 578-583.
- Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko, T., & Berger, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling & Development, 79*(4), 459-464.
- Main, M. (1995). Discourse, prediction, and recent studies in attachment: Implications for psychoanalysis. *International Universities Press*.
- Main, M. (2000). The organized categories of infant, child, and adult attachment: Flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 48*(4), 1055-1096.
- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support, and interpersonal process in psychotherapy. *Psychotherapy Research, 10*(3), 239-266.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology, 35*, 56-152.
- Nicol, C. C. (2005). Self-determined motivation for solitude and relationship: Scale development and validation (Unpublished master's thesis). *Southern Illinois University, Carbondale*.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*(1), 44.
- Rich, A. R., & Bonner, R. L. (1987). Concurrent validity of a stress-vulnerability model of suicidal ideation and behavior: A follow-up study. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 17*(4), 265-270.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 42*(3), 290-294.
- 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.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161.
- Storr, A. (1988). Solitude: A return to the self. *New York: Free Press*.
- Thomas, V., & Azmitia, M. (2019). Motivation matters: Development and validation of the Motivation for Solitude Scale-Short Form (MSS-SF). *Journal of Adolescence*, 70, 33-42.
- Wallin, D. J. (2007). Attachment in psychotherapy. *Guilford Press*.
- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A., & Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1238.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non normal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Sage.
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 416.
- Woodhouse, S. S., & Gelso, C. J. (2008). Volunteer client adult attachment, memory for in-session emotion, and mood awareness: An affect regulation perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 197.

Differences in Loneliness, Depression, Anxiety, Stress, Life Satisfaction, and Emotion Regulation Strategies Across Cluster Types Based on Solitude Motivation and Attachment

Yeowon Nam¹

JungSoon Hong²

Department of Psychotherapy Education, Ajou University/ Master¹

Department of Psychotherapy Education, Ajou University/ Professor²

This study identified cluster types based on solitude motivation and adult attachment among 510 unmarried early adults and examined cluster differences in loneliness, depression, anxiety, stress, life satisfaction, and emotion regulation strategies. Cluster analysis of self-determined and non-self-determined solitude motivation, attachment avoidance, and attachment anxiety yielded four types: Avoidant Self-Determined Solitude, Anxious Dual Solitude, Fearful Non-Self-Determined Solitude, and Secure Self-Determined Solitude. Each type reflected a distinct attachment pattern. The Anxious Dual type was high for both motivations, whereas the Secure type was the lowest for non-self-determined motivation. The clusters differed significantly across outcome variables. These findings suggest that the self-determination of solitude and the attachment dimension should be collectively considered to understand solitude. The counseling implications of each cluster type are discussed.

Keywords : solitude motivation, adult attachment, loneliness, depression, anxiety, stress, life satisfaction, emotion regulation strategies