

누가 혼자 있을 때 외로운가? 홀로 있음, 권력감과 외로움의 관계

Who is Lonely While Being Alone? The Relationship Between Solitude,
a Sense of Power, and Loneliness

임낭연¹ · 서은국^{2*}

Nangyeon Lim¹ · Eunkook M. Suh^{2*}

Abstract

People who spend more time alone tend to report higher levels of loneliness. However, whether people experience loneliness in solitude can differ. The current research investigated the role of a sense of power as a predictor of loneliness among people who lack social interaction. We investigated factors predicting loneliness in people with little social time using large-scale survey data. As a result of discriminant analysis, a sense of power was verified as a factor that distinguishes lonely from non-lonely groups. As a result, a causal relationship between a sense of power and social loneliness was confirmed. When people feel alone, a high sense of power can work as a buffer against loss of belongingness and the experience of social loneliness. This research focused on psychological rather than situational factors to alleviate loneliness in the current situation where social encounters are limited due to the increase of single-person households and the 19 pandemic.

Key words: Loneliness, Sense of Belonging, Sense of Power, Social Time, Solitude

요약

일반적으로 혼자서 보내는 시간이 많을수록 외로움 수준이 높은 경향이 나타난다. 그러나 홀로 있을 때, 즉 사회적으로 고립되었을 때 외로움을 경험하는지 여부는 사람마다 다르다. 본 연구에서는 홀로 많은 시간을 보내는 사람 중, 누가 외로움을 경험하는지를 예측하는 요인으로 권력감(sense of power)의 역할을 알아보았다. 연구 1은 대규모 설문조사 연구 자료를 이용하여 사회적 시간이 적은 사람들의 외로움을 예측하는 요인을 알아보았다. 판별분석 결과, 권력감이 사회적 활동 시간이 적은 사람들을 높은 외로움과 낮은 외로움 집단으로 판별하는 요인임을 검증하였다. 연구 2는 실험을 통해 권력감의 수준을 조작하여 높은 권력감과 낮은 권력감 집단으로 나누었다. 이후 홀로 있음을 접화한 뒤, 외로움과 소속감 상실의 여부가 권력감 조건에 따라 달라지는지 분석하였다. 그 결과 권력감이 높으면 사회적 외로움을 적게 경험하고 소속감 상실이 완충되는 인과관계를 확인하였다. 현대 사회는 일인 가정이 많아지고 코로나로 인해 사회적 만남이 제한됨으로써 외로움에 취약한 환경에 처한 개인이 전례 없이 많다. 본 연구는 이러한 현상에서 외로움 완화의 요인으로써 상황의 변화보다는 개인의 내적 심리적 측면에 주목하였다는 점에서 의의를 지닌다.

주제어: 권력감, 사회적 시간, 소속감, 외로움, 홀로 있음

※ 이 논문은 2011년도 정부재원(교육과학기술부 인문사회연구역량강화사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음 (NRF-2011-330-B00230).

¹ 임낭연: 경성대학교 심리학과 조교수

^{2*} (교신저자) 서은국: 연세대학교 심리학과 교수 / E-mail: esuh@yonsei.ac.kr / TEL: 02-2123-2446

1. 서론

현재 한국에서는 1인이 한 가구를 형성한 일인 가구 비율이 점차 높아지고 있다. 인구총조사에 의하면 일인 가구는 비율은 전체 가구 중 2000년 15.5%에 이어 2010년 23.9%, 2020년에는 31.7%로 빠르게 늘어나는 추세이다(Korean Statistical Information Service, 2021). 또한, 2020년 코로나19 팬데믹으로 인해 사회적 만남이 상당히 제한되었다. 이와 같은 시대적, 사회적 배경 속에서 현대 한국인들의 홀로 보내는 시간이 전반적으로 길어지고 있으며, 외로움이라는 심리적 적응의 문제를 호소하는 개인이 늘어나고 있다(Seo et al., 2020). 이에, 사회적 만남의 기회가 적은 사람들의 외로움을 예측하고 완화하는 요인에 대한 연구가 필요한 실정이다.

2. 이론적 배경

2.1. 홀로 있음과 외로움

사회적 동물인 인간에게 타인과 의미 있는 관계를 맺는 것은 생존과 번영에 필수적이다(Dunbar & Shultz, 2007). 인간에게 사회적 소속의 욕구는 식욕, 성욕과 더불어 기본적 욕구 중 하나로 여겨질 정도로 중요하며(Baumeister & Leary, 1995), 사회적 관계는 행복한 삶을 위한 가장 기본적인 요소로 평가되기도 한다(Diener & Seligman, 2002; Gable & Bromberg, 2018). 따라서 ‘사회적으로 고립되었다고 지각할 때 경험하는 부정적 상태’인 외로움은 개인의 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미친다(Cacioppo & Hawkley, 2009). 뿐만 아니라 외로움은 우울, 질병률 및 사망률 등을 증가시키는 등, 신체적, 정신적 건강에 광범위한 악영향을 미친다(Cacioppo et al., 2010; Cacioppo et al., 2006; House et al., 1982). 그러므로 사람들은 외로움을 경험할 때 사람이 아닌 동물이나 물건을 의인화 해서까지도 사회적 욕구를 충족하고자 하는 경향을 보인다(Shin, 2020). 즉, 외로움은 타인과의 연결성이 개인에게 얼마나 중요한지 반증해 주는 것이다(Jones et al., 1982).

이처럼 사회적 상호작용 없이 과도한 시간을 홀로 보내는 것은 고통스럽고 부정적인 경험이다(Larson,

1990). 이러한 점을 이용하여 교도소에서는 수감자를 타인으로부터 전적으로 고립시키는 독방 수용을 가장 강도 높은 처벌로 사용한다(Suedfeld, 1982). 경험 연구들 또한 이를 지지한다. 오랜 시간을 홀로 보내는 사람들은 외로움에 취약하며(Russell et al., 1980), 혼자 사는 사람은 평균적으로 다른 주거 형태의 사람들에 비해 외로움을 많이 경험하는 것으로 나타났다(Andersson, 1998). Csikszentmihalyi & Hunter(2003)의 경험표집 연구에서 사람들은 타인과 함께 있는 시간보다 혼자 있는 시간에 더 낮은 주관적 안녕감을 보고하기도 했다. 이러한 경향은 생리적 차원에서도 나타난다. 스트레스를 경험할 때 분비되는 호르몬인 코티솔(cortisol)은 타인과 함께 있을 때보다 혼자 있을 때 더 활발히 분비되는 것이 검증되었다(Matias et al., 2011).

그러나 외로움은 어디까지나 주관적인 경험이다. 객관적인 사회적 고립이 곧 외로움과 동일한 개념이 아니며, 외로움을 직접적으로 예측하는 것도 아니다(Weiss, 1973). 즉, 객관적으로 사람들로부터 고립된 상황에 처한다고 해서 모든 사람이, 또는 모든 경우에 외로움을 경험하는 것은 아니라는 의미이다(Perlman, 2004; Rokach, 2004). 사회적 관계의 객관적, 양적 측면(예, 사회적 관계의 유무, 친구의 수 등)보다는 주관적, 질적 측면(예, 관계 만족, 친밀감, 소속감 등)이 외로움에 중요한 영향을 미친다(Hawkley et al., 2003; Nurmi et al., 1997; Wheeler et al., 1983)는 점도 외로움의 주관성을 지지한다. 외로움의 주관성으로 인해 반대로 군중 속에 둘러싸여서도 외로움을 느낄 수 있다(Golden et al., 2009; Victor et al., 2000).

홀로 있음(solitude)은 사회적 상호작용이 부재하는 상태를 의미한다(Larson, 1990). 외로움과는 달리 홀로 있음은 반드시 부정적인 것은 아니며 오히려 적절한 수준의 홀로 보내는 시간은 긍정적 측면을 갖는다(Larson, 1997). 홀로 있을 때는 타인과의 상호작용이 없으므로 자기 내면을 성찰할 기회와 평온의 기회가 생긴다(Larson et al., 1982). 따라서 가끔 타인과 떨어져 홀로 시간을 보내는 사람들은 삶의 만족과 심리적 안녕감이 높다(Burke, 1992). 홀로 있을 때, 개인은 타인과 떨어져 있음으로 인해서 외적, 사회적 자극으로부터 자유를 얻고(Long & Averill, 2003), 내적인 상태에 집중할 수 있으며, 창의적인 생각, 과학적 혁신, 영적 통

찰 등을 얻을 수 있다(Storr, 1988; Suedfeld, 1982).

이처럼 홀로 있음에는 긍정적, 부정적인 심리적 효과가 모두 존재한다. 즉, 홀로 있을 때 외로움을 느끼는 지 아니면 반대로 안녕감을 느끼는지의 여부에는 개인차가 존재함을 알 수 있다. 실제로, 홀로 있음을 부정적으로 인식하는 정도는 개인이 처한 상황에 따라 조절된다(Cacioppo et al., 2000; Dyson & Renk, 2006). 그렇다면 사회적 상호작용이 없을 때 개인이 외로움을 느끼도록 하는 심리적 특성은 무엇일까? 본 연구에서는 권력감의 영향을 알아보려 한다.

2.2. 권력과 외로움의 관계

대인관계에서 권력(power)은 자신과 타인에게 가치 있는 자원과 결과물을 통제할 수 있는 능력을 가진 상태이다(Fiske, 1993; Keltner et al., 2003). 자원을 통제하는 능력이 있으면 타인에 대한 영향력이 생긴다. 따라서 권력은 타인에게 영향을 미칠 수 있다는 지각을 반영하는 심리적인 상태를 반영한다(Anderson et al., 2012). 즉, 권력은 전반적 사회적 관계에서 나타날 수 있는 사회적 힘이자 영향력을 의미하며, 반드시 객관적인 위계 속에서의 지위만을 의미하는 것이 아니다.

이러한 사회적 힘, 즉 권력에 대한 주관적 지각을 권력감이라 한다(Galinsky et al., 2003). 권력감은 권력과 정적 상관을 지니나(Anderson et al., 2012), 동일한 상황에서도 주관적으로 달리 지각될 수 있는, 개인의 내적이고 심리적인 속성 또한 지닌다. 이와 같은 권력감은 타인을 지각하거나 평가하는 방식 및 사회적 행동 방식(Brauer & Bourhis, 2006), 죄책감이나 슬픔 등, 사회적 관계에서 경험하는 정서(Tiedens et al., 2000), 외로움 등 개인의 다양한 심리적 측면에 영향을 미친다.

그런데 권력과 외로움의 관계는 단순하지 않다. 먼저 권력은 자기의 독립성과 자기충족성을 높여, 타인과의 사회적 거리감을 유발한다(Lammers et al., 2012; Magee & Smith, 2013). 같은 맥락에서 권력은 타인에 대한 동정심과 공감을 저하시키고(Van Kleef et al., 2008) 상대방의 조망을 덜 수용하도록 만들기도 한다(Galinsky et al., 2006). 따라서 권력감이 높아지면 관계에서의 친밀감이 감소하거나 거리감이 발생하여 친밀한 애착 관계에 대한 욕구 충족이 어려워질 가능성이 있다.

한편 권력은 소속감을 증가시키는 효과를 갖는다. 일반적으로 권력이 적은 사람은 많은 사람에 비해 사회적 관계망의 중심이 아닌 변두리에 위치한다(Lee & Tiedens, 2001). 힘이 없는 사람들은 권력 있는 사람을 중심으로 관계망을 만들며, 더 많은 사람들이 힘 있는 사람들과 관계를 맺고자 하기 때문이다. 또한 소속감은 집단의 사람들에게 가치 있고 중요한 사람으로 존중을 받는다고 여겨질 때 느끼게 되는데(Maslow, 1987), 집단 내 권력이 약한 사람은 가치 있는 자원을 통제할 수 없으므로 힘이 있는 사람에 비하여 가치를 인정받지 못한다(Lee & Tiedens, 2001). 이러한 이유로 인해 권력이 큰 사람은 강한 소속감을 느끼는 데 반해, 권력이 작은 사람은 소속감을 상실하기 쉽다.

마찬가지로 높은 권력감도 집단에 대한 소속감을 향상시킬 수 있다(Glass, 2018). 권력감이 낮은 사람들은 행동, 정서, 지각, 동기 등 전반적 측면에서 상호의존적 자기 개념을 가진 개인과 유사한 반면, 높은 권력감을 가진 사람들은 독립적 자기 개념을 가진 개인과 유사하다(Magee & Smith, 2013). 그런데 자기의 상호의존성이 높을수록 집단에 소속되는 것이 중요해지므로(Suh, 2007), 권력감이 낮을수록 상호의존적인 경향으로 인해 집단에의 소속을 더 중요하게 여길 가능성이 높다. 즉, 권력감이 낮은 개인은 높은 개인에 비해 소속감을 더 중요시 하는 상태가 되며, 이로 인해 사회적 상호작용의 부재, 즉 홀로 있는 상황에서 소속감의 상실을 경험하기 쉬워질 수 있다. 반면 권력감이 높은 경우, 사회적 상호작용이 부재한 상황에서도 안정적인 소속감을 경험할 가능성이 높다.

정리하자면 권력감이 높으면 관계적 거리감이 증가하나, 집단에 대한 소속감은 증가하는 상반되는 경향이 함께 나타날 수 있다. 즉, 높은 권력감으로 인해 외로움이 증가할 가능성과 감소할 가능성이 동시에 존재하는 것이다. 그렇다면 객관적으로 사회적 상호작용이 적거나 부재한 상황에서 권력감은 외로움을 증가시킬까 감소시킬까?

2.3. 사회적 외로움

위 질문에 답하기 위해서는 외로움의 서로 다른 차원에 대해 생각해 보아야 한다. 외로움은 사회적 외로

움과 정서적 외로움의 두 가지 하위 요인으로 나눌 수 있다(Weiss, 1973). 사회적 외로움과 정서적 외로움은 서로 상관을 지니긴 하나, 서로 다른 욕구에 의해 발생한다(De Jong Gierveld & Tilburg, 2006). 사회적 외로움은 사회적 소속감의 결핍으로 인해 경험하는 것으로, 이를 해소하기 위해서는 의미 있는 사회적 연결망에 소속 또는 포함되어야 한다. 한편 정서적 외로움은 만족스러운 애착 관계의 결핍으로 인해 경험하는 것으로, 이를 해소하기 위해서는 기존의 애착 관계가 회복되거나 새로이 만족스러운 애착 관계가 형성되어야 한다(DiTommaso & Spinner, 1997).

사회적 외로움과 관련된 개념인 소속감은 집단의 다른 구성원들에 의해 한 구성원으로서 인정받고 받아들여지는 것으로, 소속감의 결핍은 외로움의 주요 원인 중 하나이다(Hagerty et al., 1996). 실제로 소속감이 높은 사람, 즉 자신을 보다 넓은 사회적 집단의 구성원이라 느끼는 사람들은 낮은 수준의 외로움을 보고한다(Mellor et al., 2008). 또한 사회적 지지를 주고받을 수 있는 사람이 많이 있는 집단에 속한 사람은 외로움을 적게 경험한다(Stokes, 1985). 그리고 그 이유는 사회적 연결망을 가진 사람들이 자신이 속한 집단에 대한 소속감을 가지기 때문인 것으로 나타났다. 이처럼 소속감은 친밀한 관계에서의 애착 관계 결핍으로 인해 발생하는 정서적 외로움보다는 사회적 연결망에 소속되지 못했다고 느낄 때 경험하는 사회적 외로움의 예측 요인이다.

그런데 앞서 논의한 바와 같이 권력감과 외로움의 관계에 있어, 높은 권력감으로 인해 소속감이 증가한다면 권력감은 사회적 외로움을 감소시킬 것을 예상할 수 있다. 실제로 조직 내에서 큰 권력을 지니는 관리자 직급의 사람들이 적은 권력을 지니는 비관리자 직급에 비해 낮거나 같은 수준의 외로움을 보고한다(Wright, 2012). 또한 Bell et al.(1990)은 조직에서 높은 직급, 즉 권력을 가진 사람들이 낮은 직급, 즉 권력이 적은 사람들보다 외로움을 적게 느낀다고 보고하였다. 같은 맥락에서, 직장 내에서 가지는 힘이 적은 사람일수록 외로움에 취약하다는 연구도 존재한다(Reinking & Bell, 1991). 조직 환경이 아닌 일반적인 상황에서도 권력 혹은 권력감이 외로움을 감소시키며, 이는 낮아진 소속의 욕구로 인한 것임이 검증되었다(Waytz et al., 2015).

2.4. 본 연구

이와 같은 이론적인 맥락을 바탕으로 정리하면 다음과 같다. 홀로 있는 상황에서 외로움 경험의 여부는 개인의 심리적 특성 및 상태에 따라 달라질 수 있다. 권력감이 큰 사람은 사람들과의 사회적 거리감이 크므로, 외로움에 취약한 환경에 놓일 가능성이 높다. 그러나 한편으로 권력감은 소속의 욕구를 감소시키고 소속감을 증가시키는 효과도 존재하여 오히려 외로움을 감소시킬 가능성이 존재한다. 따라서 혼자 있는 상황에서 권력감이 높으면 외로움, 특히 사회적 외로움 수준이 낮을 것으로 예상할 수 있다. 반대로 권력감이 낮으면 홀로 있는 상황에서 소속감의 상실을 경험하고 사회적 외로움을 경험할 가능성이 높을 것이다.

이러한 가설 검증을 위해 두 개의 연구를 실시하였다. 먼저 연구 1은 대학교 신입생들을 대상으로 한 대규모 설문 연구 자료를 사용하였다. 홀로 많은 시간을 보내는 사람, 즉 사회적인 활동 시간이 적어 외로움에 취약한 사람들에서 권력감이 외로움 여부를 예측하는 중요한 요인인지 검증하였다. 이를 위해 하루 중 타인과 함께하지 않고 홀로 보내는 시간의 비율이 상위 50%인 사람들을 대상으로 하여 권력감이 외로움을 적게 느끼는 집단과 많이 느끼는 집단을 판별하는 요인인지 판별분석을 통해 알아보았다. 연구 2는 실험 연구로, 권력감이 외로움에 미치는 영향의 인과관계를 확인하였다(연구 2). 실험적으로 상태적인 권력감을 높거나 낮게 조작하여 높은 권력감이 홀로 있는 상태일 때의 사회적 외로움을 감소시키며, 소속감의 상실을 완충하는지 검증하였다.

3. 연구 1

연구 1의 주요 목적은 홀로 보내는 시간이 많은 사람의 외로움 여부를 권력감을 통해 판별할 수 있는지 검증하는 것이다. 이를 위하여 사회적 시간이 적은 사람들에게 대해 외로움 수준을 기준으로 두 집단(높은 외로움, 낮은 외로움)으로 나누어 판별분석을 실시하였다. 이와 더불어 권력감 외에도 일반적으로 외로움을 잘 예측하는 것으로 알려진 요인인 사회적 관계의 양적 및 질적 특성,

성격 특질, 인구통계적 특성 등이 사회적 활동이 적은 사람의 외로움을 어떻게 예측하는지 함께 알아보았다.

3.1. 방법

3.1.1. 참가자

한국연구재단의 지원으로 행복과 번영의 조건 및 결과를 알아보기 위해 한국과 미국에서 자료를 수집한 대규모 비교문화 종단 자료 중, 한 차시에 한국에서 수집된 자료를 분석에 사용하였다. 참가자는 서울의 2개 대학 신입생 246명이다. 외로움에 취약한 환경, 즉 홀로 보내는 시간이 많은 사람들을 연구 대상으로 삼기 위하여 전체 한국인 참가자 246명 중, “하루 중 타인과 함께 하는 시간의 비율(%)”에 대한 응답이 중앙값(60%)보다 낮은(즉, 하루 중 홀로 보내는 시간의 비율이 40%보다 높은) 참가자 138명(남자 68명)의 자료를 분석에 포함하였다. 참가자의 평균 나이는 18.8세($SD = .99$)였다.

3.1.2. 측정 도구

사회적 시간의 비율: 평균적으로 하루 중 혼자 보내는 시간과 타인과 함께 보내는 시간(사회적 시간)의 비율을 두 수의 합이 100이 되도록 숫자로 적도록 하였다.

외로움: 20 문항으로 이루어진 Russell 등(1980)의 수정된 UCLA 외로움 척도를 한글로 번안하고 타당화한 척도(Kim, 1997)를 사용하였다. 이 척도는 특질로서의 외로움(trait loneliness), 즉 개인의 외로움 수준의 안정적인 경향성을 측정한다. 각 문항에 동의하는 정도를 7점으로 응답하도록 했다(1 = 전혀 아니다, 7 = 매우 그렇다). 문항의 예는 “나는 혼자 남겨진 느낌이 든다,” “나는 내 주위 사람들과 기분이 통한다”(역문항) 등이며, 문항의 평균을 구하여 외로움 점수로 사용하였다. 문항간 신뢰도(Cronbach's alpha)는 .94였다.

권력감: 여덟 문항으로 이루어진 권력감 척도(Sense of Power Scale; Anderson et al., 2012)를 사용하였다. 척도는 영어 원본 척도를 본 연구팀의 연구원이 한글로 번안하고 이중 언어자인 연구책임자가 검토하였다. 문항은 “내 생각에 나는 큰 영향력을 가지고 있는 것 같다,” “내 아이디어와 의견들은 종종 무시되곤 한다”(역문항) 등이다. 응답의 평균을 구하여 권력감 점수로 사용하였다. 문항간 신뢰도는 .82였다.

그 외 변인: 기존 연구들에 의해 외로움에 영향을 미치는 것으로 제안된 변인인 주관적 안녕감, 성격 특질과 소속의 욕구, 사회 관계적 특성들을 통제 목적으로 판별분석의 예측 변인에 포함시켰다. 다음의 11개 변인이 이에 해당한다. 주관적 안녕감을 측정하기 위하여 행복의 인지적 측면을 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale; Diener et al., 1985)를 사용해 측정하였고, 행복의 정서적 측면인 긍정 정서와 부정 정서 경험 빈도는 긍정 및 부정 경험 척도(Scale of Positive and Negative Experience; Diener et al, 2009)를 사용해 측정했다. 성격 특질 중 행복과 관련이 높은 외향성과 신경증은 25문항 Big 5 척도(25-Item Big Five Scale; Brody & Ehrlichmen, 1997)를 사용해 각각 5문항씩으로 측정하였다. 또한 사회적 관계에 대한 욕구 중 하나인 소속의 욕구는 소속의 욕구 척도(Need to Belong Scale; Leary et al., 2013)를 이용해 측정하였다. 사회적 관계의 양적 측면으로 연인 유무를, 질적 측면으로 사회적 지지를 받는 정도와 친구 관계 만족도를 측정하였다. 사회적 지지는 가족, 친구, 연인 등으로부터 정서적, 정보적, 물질적 도움을 얼마나 받고 있는지 묻고, “나는 주변 사람들로 부터 도움을 많이 받고 있다”라는 문장에 동의하는 정도를 Likert 7점 척도로 응답하게 하였다. 친구 관계 만족도는 친구와의 관계에 대해 만족하는 정도를 7점 평가척도(1 = 전혀 만족스럽지 않다, 7 = 매우 만족스럽다)를 사용해 응답하도록 하였다. 마지막으로 인구통계적 정보로 성별을 측정하였다.

3.2. 결과

사회적 시간이 적은 사람들의 어떠한 특성이 외로운 사람과 외롭지 않은 사람을 판별하는지 알아보기 위해 분석 대상을 높은 외로움 집단과 낮은 외로움 집단으로 나누었다. 분석에 포함된 대상은 사회적 시간의 비율이 전체 참가자 중 하위 50%인 사람들로, 이들은 ‘하루 중 사회적 시간’의 비율이 40% 미만이었다. 참가자 138명의 외로움 수준의 중앙값은 2.95였다. 이 중앙값을 기준으로 하여 외로움 점수가 2.95보다 높으면 ‘높은 외로움 집단’으로, 낮으면 ‘낮은 외로움 집단’으로 나누었다. 즉, 낮은 외로움 집단은 사회적 시간이 적음에도 불구하고 외로움 수준이 낮은 사람인 반면, 높은

Table 1. Canonical discriminant function coefficients of the predictor variables

Predictor variables	Canonical coefficient
Friendship satisfaction	.51
Sense of power	.56
Neuroticism	-.40
social support reception	.28

외로움 집단은 사회적 시간이 적고 외로운 사람들이다. 낮은 외로움 집단($N = 68, M = 2.24, SD = .43$)은 높은 외로움 집단($N = 70, M = 3.78, SD = .71$)보다 유의미하게 외로움 수준이 낮았다, $t(136) = -15.43, p < .001$.

낮은 외로움 집단과 높은 외로움 집단을 판별하는 요인을 파악하기 위해 두 집단을 대상으로 판별분석을 실시하였다. 핵심 변인인 권력감이 외로움을 예측하는지 알아보기 위하여 예측 변인에 권력감을 투입하였다. 또한 권력감 외에 일반적으로 외로움과 관련이 있는 것으로 알려진 주관적 안녕감, 성격 특질 외향성과 신경증, 관계적 욕구, 사회적 관계의 객관적 특성과 주관적 특성, 그리고 인구통계 변인인 성별을 판별분석의 예측 변인으로 함께 투입하였다.

예측 변인으로 투입된 변인 중, 두 집단의 외로움을 가장 잘 예측하는 요인들을 찾아내기 위하여 단계적 판별분석을 실시한 결과, 친구와의 관계 만족, 권력감, 신경증, 사회적 지지를 받는 정도의 4개 변인이 최종 판별 모형에 포함되었다(Table 1). 이 판별 모형의 정준 상관(canonical correlation)은 .692로, 집단 변량, 즉 참가자가 외로운지 여부의 47.89%가 이 판별 모형에 의해 설명되었다. Eigen value는 .921, Wilk's Lambda는 .52로 나타났으며, 판별 함수의 유의성 검정 결과는 유의했다, $X^2 = 86.84, p < .000$.

다음으로 판별 함수 예측 변인들의 표준 정준 계수(canonical coefficient)를 확인한 결과, 권력감의 표준 정준 계수 절대값이 .56으로 네 변인 중 가장 크게 나타났다. 즉, 권력감은 사회적 시간이 적은 사람의 외로움을 예측하는데 있어 사회 관계적 특성(친구 관계 만족, 지각된 사회적 지지)과 성격 특질(신경증)보다 중요한 요인임을 알 수 있다. 판별 함수의 집단 중심점은 .007로, 판별 함수(D)의 값이 이보다 크면 낮은 외로움 집단, 작으면 높은 외로움 집단으로 예측되었다. 정리하면 권력감 수준이 높고 친구와의 관계에 만족하고 신경증이 낮을수

Table 2. Classification accuracy of the discriminant function

Group	N (%)	Predicted group	
		Low loneliness(%)	High loneliness(%)
Low loneliness	68 (100)	57 (83.8)	11 (16.2)
High loneliness	69 (100)	10 (14.5)	59 (85.5)
	116 (84.7)	57 (83.8)	59 (85.5)

록, 그리고 사회적 지지를 많이 받을수록 사회적 시간이 적어도 외로움을 잘 경험하지 않는다고 해석할 수 있다.

판별 함수가 집단을 정확하게 판별하는 정도인 판별 적중률은 Table 2와 같다. 낮은 외로움 집단은 68명 중 57명이 판별되어 판별 적중률 83.8%, 높은 외로움 집단은 69명 중 59명이 판별되어 판별 적중률 85.5%로 나타났다. 전체 판별 적중률은 84.7%로, 판별식이 관측 대상을 판별하는 적중률이 높은 것으로 볼 수 있다.

3.3. 논의

연구 1에서는 홀로 보내는 시간이 많은 사람들의 외로움을 권력감이 예측할 것이라는 가설이 지지되었다. 단계적 판별분석을 통해 권력감은 기존에 외로움과 밀접한 관련을 가지는 것으로 밝혀진 심리사회적 특성들보다도 외로움의 높고 낮음을 잘 판별하는 요인임을 검증하였다. 또한 외로움 수준이 높거나 낮은 집단을 판별하는 중요한 요인으로 나타난 네 변인 중에는 사회 관계적 특성 두 가지(친구와의 관계 만족 및 지각된 사회적 지지)가 포함되어 있다. 이 두 변수는 모두 사회적 관계의 객관적 속성이 아닌 주관적 속성이라는 점이 주목할 만하다. 즉, 기본적으로 사회적 상호작용에 사용하는 절대적 시간이 적은 사람에게는 주관적으로 친밀한 사람들과의 관계에 만족하고 사회적 지지를 받는다고 느끼는 것, 즉 관계의 질이 좋은 것이 외로움을 방지하는 중요한 요인이라고 볼 수 있다. 마찬가지로 일반적으로 외로움을 가장 잘 예측하는 성격 특질인 외향성은 사회적 상호작용이 부족한 상황에서는 외로움을 예측하지 못한 반면, 신경증이 외로움을 판별하는 중요한 요인임을 알 수 있다.

연구 1에서는 홀로 보내는 시간이 많은 사람들의 권력감과 외로움의 관계를 검증하였다. 그러나 상관 연구의 특성상 인과관계에 대한 결론은 내릴 수 없으므로,

연구 2에서는 이를 보완하여 권력감을 실험적으로 조작하였다. 이를 통해 홀로 있는 상황에서 권력감이 외로움에 영향을 미치는지의 인과관계를 검증해 보았다. 더 나아가 외로움을 두 하위 요인으로 나누어 정서적 외로움과 사회적 외로움 각각에 대하여 권력감의 영향이 서로 다르게 나타나는지를 추가로 검증해 보았다.

4. 연구 2

4.1. 방법

4.1.1. 참가자

대학생 51명이 연구에 참가하였다. 이 중, 가설을 눈치챈 사람, 실험 참가에 진지하지 않았거나 한국어를 이해하지 못한 8명을 제외한 43명(남자 17명)의 응답이 분석에 사용되었다. 참가자는 평균 21.26세($SD = 2.24$)였다. 참가자들은 두 가지 실험 조건인 높은 권력감 또는 낮은 권력감 조건에 무선적으로 할당되었으며, 최종적으로 높은 권력감 조건 23명, 낮은 권력감 조건 20명의 자료를 분석하였다.

4.1.2. 절차

실험실에 도착한 참가자는 참가동의서에 서명한 뒤 설문지를 받았다. 두 실험 조건 중 하나에 할당된 참가자들은 기본적인 성격적, 사회적 특성의 개인차를 측정하는 질문에 응답한 뒤, 권력감 조작을 위해 과거 경험 회상하여 적기 과제(Galinsky et al., 2003)에 응하였다. 높은 권력감 조건의 참가자들에게 각각 ‘자신이 원하는 것을 얻기 위해 타인의 능력을 통제할 수 있었던 상황, 혹은 타인을 평가하는 위치에 있었던 상황’에 대한 경험을 회상하도록 하였다. 낮은 권력감 조건의 참가자들에게는 반대 상황, 즉 타인이 자신보다 힘을 많이 가진 상황을 회상하도록 하였다. 참가자들은 지시된 경험을 잠깐 회상한 뒤, 어떤 일이 일어났고, 그 때 어떤 느낌이었는지에 대하여 5분 간 구체적으로 적었다.

권력감 조작 과제 직후 점화의 효과를 확인하기 위해 자기 보고와 타인 평가의 두 가지 방법으로 조작점검을 실시했다. 먼저 자기보고 방식은, 권력감 조작 과제 직후 참가자들이 회상한 경험에서 상대방을 얼마

나 통제하였는지, 상대에게 얼마나 영향을 미쳤는지의 두 문항에 대하여 각각 양분형 7점 척도를 사용하여 응답하도록 했다. 내가 타인에게 영향을 많이 미치거나 통제를 많이 했으면 3, 반대로 타인이 나에게 영향을 많이 미치거나 통제했으면 척도 반대 방향의 3, 이도 저도 아닌 경우 0으로 응답하였고, 이 응답을 $-3 \sim 3$ 점으로 변환하여 두 문항의 평균을 구했다. 즉, 숫자가 0 이하에서 작을수록 권력감이 낮다고 지각한 것이고 반대로 숫자가 0 이상에서 클수록 권력감이 높다고 지각한 것이다. 두 문항의 문항내적 합치도는 .80이었다. 둘째로, 권력감 조작에 대한 타인 평가는 참가자들이 권력감 조작을 위해 적은 에세이를 가설과 실험 조건을 알지 못하는 두 명의 평가자가 5점 척도(1 = 글쓴이의 권력이 전혀 없음, 5 = 글쓴이의 권력이 매우 큼)를 사용하여 평정하였다. 두 평정자의 응답 간 상관은 .74($p < .001$)였다. 두 평가자의 평정값의 평균을 사용하여 조작점검 분석에 활용하였다.

또한 권력감 조작 시 회상 과제를 어렵다고 느낀 정도도 함께 측정하였다. 회상 과제에서 어려움을 겪으면 오히려 연구자의 의도와 반대 방향의 점화가 이루어질 수 있다(Schwarz et al., 1991). 즉, 높은 권력감 조건에서 타인에 대하여 권력을 가지고 있었던 경험을 회상하는 것을 어렵게 느낄 경우 자신은 원래 대인관계에서 권력이 없다고 지각하게 될 수 있다는 의미이다. 이를 방지하기 위해 참가자들이 느낀 점화 과제의 난이도를 통제하는 것이 중요하다. 따라서 참가자들에게 경험을 회상하는 것이 얼마나 어려웠는지 7점 척도(1 = 전혀 어렵지 않았다, 7 = 매우 어려웠다)로 응답하도록 하였다.

다음으로, 연구 2도 연구 1과 유사하게 사회적 상호작용이 제한된 상황에서 권력감의 역할을 알아보기 위하여 권력감 조작 과제 및 조작점검 후, 모든 참가자에게 동일하게 홀로 있음 점화 과제를 실시하였다. 참가자들은 ‘금요일 저녁 시간에 친구도 만나지 않고 가족들이 없는 집에 혼자 있는 상황을 묘사하는 시나리오’를 읽고 자신이 이 상황 속에 있다고 2분간 상상하며 자유롭게 생각이나 느낌을 적었다.

4.1.3. 측정 도구

개인차 변인: 권력감, 성격 특질로서의 외로움, 성격 5요인은 연구 1에서와 동일한 척도를 사용해 측정하였다.

상태적 외로움: 참가자들의 상태적 외로움 수준은 3문항 UCLA 외로움 척도(3-item UCLA Loneliness Scale; Hughes et al., 2004)를 사용하였다. 이 척도는 정서적 외로움과 사회적 외로움의 하위 요인으로 나뉜다. 정서적 외로움은 “지금, 나는 혼자라고 느낀다”로, 사회적 외로움은 “지금, 나를 정말로 이해해주는 사람들이 있다고 느낀다(역문항)”와 “지금, 나는 친구들 집단에서의 소속감을 느낀다(역문항)”로 측정하였다. 각 문항에 대하여 7점 Likert 척도로 응답하도록 하였다.

소속감 상실: 소속감의 상실은 홀로 있음 점화 과제에서 참가자들이 적은 메모의 내용을 실험 조건과 가설을 모르는 두 명의 평가자가 각각 평정하였다. 소속감이 상실된 표현이 없으면 0, 있으면 1로 평가하였다. “왕따”나 “나 혼자만 두고 무슨 바쁜 일기기에 나가셨나” 등의 응답을 소속감 상실 표현의 예로 들 수 있다. 두 평가자의 평정에 차이가 있는 경우 연구자가 평가자와 상의 및 합의를 거쳐 최종 결정하였다.

4.2. 결과

4.2.1. 예비 분석

독립표본 t검정 결과, 실험 조건에 따른 특질 외로움 수준의 차이는 나타나지 않았다, $t(41) = .75, ns$. 낮은 권력감 조건과 높은 권력감 조건 간 외로움 기저선의 평균 차이가 없었으므로 이후 분석에서 기본적 외로움 수준을 통제하지 않았다.

4.2.2. 조작점검

권력감 조작이 성공적으로 이루어졌는지 검증하기 위하여 자기보고식 측정과 타인 평가식 측정에 대하여 각각 독립표본 t검정을 실시하였다. 두 방식에서 모두 권력감 조작이 성공적인 것으로 나타났다. 먼저 주관적 보고에서 실험 조건에 따라 권력감의 유의미한 차이가 나타났다, $t(41) = 8.98, p < .001$. 경험 회상 후 높은 권력감 조건($M = 1.54, SD = 1.08$)의 참가자들이 낮은 권력감 조건($M = -1.65, SD = 1.26$)의 참가자보다 유의미하게 높은 수준의 권력감을 나타냈다. 타인 평정을 통한 조작점검에서도 권력감 조건의 유의한 주효과가 나타났다, $t(41) = 11.32, p < .001$. 평가자들의 권력 평정 점수는 높은 권력감 조건($M = 4.09, SD = .58$)이

낮은 권력감 조건($M = 2.03, SD = .62$)보다 유의하게 높았다. 경험 회상의 어려움은 실험 조건에 따른 유의미한 차이가 나타나지 않았다, $t(41) = -.28, ns$. 즉, 자신이 타인에게 영향력을 가졌던 상황과 반대인, 타인이 자신에게 영향력을 가졌던 상황을 회상하는 과제 간 어려운 정도의 차이가 없었음을 의미한다. 전체 참가자가 보고한 어려운 정도의 평균은 3.25으로, 7점 척도의 중간값 4보다 작았다. 이는 참가자들이 회상 과제를 비교적 어렵지 않게 느꼈음을 의미한다. 따라서 회상의 어려움으로 인해 실험 조건 조작을 위한 과제 수행이 연구에서 의도된 것과 반대 방향의 심리적 상태를 점화하였을 가능성은 매우 낮다고 볼 수 있다.

4.2.3. 외로움

권력감 조건에 따른 외로움 수준의 차이가 외로움의 종류에 따라 달라지는지 알아보기 위하여, 외로움의 종류(정서적 외로움, 사회적 외로움)를 참가자내 변인으로, 권력감 조건(높음, 낮음)을 참가자간 변인으로 하는 2×2 반복 측정 분산분석을 실시하였다. 분석 결과, 외로움 종류의 주효과($F(1,41) = .001, ns$)와 권력감 조건의 주효과($F(1,41) = .005, ns$) 모두 유의하지 않았다. 그러나, 이러한 주효과는 상호작용 효과를 고려하여 해석되어야 한다. 예상대로 외로움의 종류와 권력감 조건 간 상호작용 효과는 유의미했다, $F(1,41) = 7.22, p < .01, \eta^2 = .15$. 즉, 권력감의 높고 낮음에 따라 사회적 외로움과 정서적 외로움은 각각 유의미하게 다른 영향을 받았다(Fig. 1). 구체적으로, 사회적 외로움과 정서적 외로움 각각에 대하여 권력감이 미치는 영향을 알아보기 위하여 권력감을 독립변수로, 사회적 외로움과 정서적 외로움을 종속변수로 하는 독립표본 t검정을

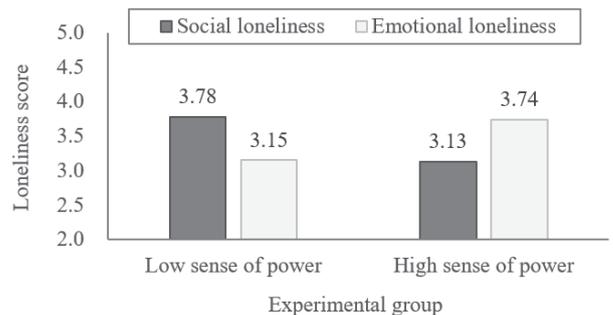


Fig. 1. Social and emotional loneliness scores of low and high sense of power groups

실시하였다. 그 결과, 외로움 수준에 대한 권력감의 주효과는 사회적 외로움에 대해서만 경계 수준에서 나타났다, $t(41) = -1.75, p = .087$. 정서적 외로움에서는 권력감의 주효과가 유의하지 않았다, $t(41) = 1.07, ns$. 즉, 홀로 있는 상황에서 권력감은 외로움의 종류에 따라 상이한 영향을 미치며, 권력감이 높아질 때 사회적 외로움이 낮아지는 방향의 영향력이 더 큼을 알 수 있다.

4.2.4. 소속감 상실

추가적으로 홀로 있음 점화 과제에 대한 응답 중, 소속감 상실을 반영하는 표현의 빈도가 권력감 조건에 따라 다르게 나타나는지 알아보았다. 이를 위해 홀로 있음 점화 과제에 대한 응답 내용 평정 값(소속감 상실 표현 있으면 1, 없으면 0)을 분석하였다. 카이제곱 검정 결과, 두 개 셀의 기대빈도가 5 이하로 나타나 Pearson 카이제곱에 대한 정확 유의성 검증을 실시하였다. 그 결과, 권력감과 소속감 상실 표현 간에 경계수준의 관계가 나타났다. 즉, 소속감 상실을 표현한 사람의 비율이 권력감에 의해 설명되는 것으로 나타났다, $\chi^2(1, n = 43) = 3.80$, 정확 $p = .081$. 낮은 권력감 조건에서 5명이 소속감 상실을 표현한 반면, 높은 권력감 조건의 참가자 중에서는 한 명만 소속감 결핍을 표현했다(Fig. 2).

4.3. 논의

연구 2는 실험을 통해 가설을 지지하는 결과를 발견하였다. 점화를 통해 참가자들의 권력감을 조작하였을 때 권력감 조건은 사회적 외로움과 정서적 외로움에 서로 다른 방향의 영향을 미쳤다. 낮은 권력감 조건의 참가자들이 높은 권력감 조건에 비해 높은 수준의 사회적

외로움을 보고한 것에 반해, 정서적 외로움의 차이는 유의미하지 않았다. 또한 낮은 권력감 조건의 참가자들은 높은 권력감 조건의 참가자들에 비해 홀로 있음이 점화된 상태에서 소속감의 상실을 더 많이 표현했다.

연구 1에서는 조사연구를 통해 권력감은 사회적 시간이 많지 않은, 외로움에 취약한 상황에 놓여 있는 사람들이 외로움을 경험하는지 아닌지를 결정하는 요인이 될 수 있음을 밝혔다. 연구 2는 연구 1과 비교하여 두 가지 이론적인 진전이 있다. 첫째, 권력감을 조작하는 실험 방법을 통하여 권력감이 외로움 및 소속감 상실에 영향을 미친다는 인과관계의 방향성을 확인하였다는 점이다. 둘째, 권력감은 외로움의 하위 요인 중에서도, 정서적 외로움이 아닌 사회적 외로움과, 소속감에 특히 영향을 미침을 검증했다는 점이다.

5. 종합 논의

5.1. 결과 요약 및 의의

본 논문은 대학생을 대상으로 한 두 연구를 통해 권력감이 높은 사람은 홀로 있거나 혼자 보내는 시간이 많아도 덜 외로울 가능성이 높음을 검증하였다. 연구 1에서는 하루 중 홀로 보내는 시간이 긴 사람들에게 권력감이 외로운지 아닌지를 판별하는 요인임을 확인하였다. 사회적 시간이 부족한 경우, 권력감은 일반적으로 외로움을 예측하는 중요한 요인인 사회관계적 특성과 성격 특질보다도 외로움 판별에 큰 효과를 가졌다. 연구 2에서는 실험적 조작을 통해 상대적 권력감 수준과 외로움 간의 인과관계를 확인하였다. 권력감이 낮은 상태보다 높은 상태에서 사람들은 홀로 있는 상황이 주어졌을 때 외로움을 덜 경험했다. 권력감은 외로움 중에서도 정서적 외로움보다는 특히 소속감의 상실로 인해 경험하는 사회적 외로움 수준을 경감시킬 수 있음을 검증하였다.

연구 1은 특히 평균 연령이 만 18.8세인 대학교 신입생을 대상으로 한 조사연구였다. 연구 참가자들은 아직 성인 초기 단계이므로 성인으로서의 사회생활 경험은 많지 않으나, 외로움과 소속감, 권력감은 청소년기에도 경험하는 심리적 현상이다(예, Hirschi, 2009). 뿐만 아

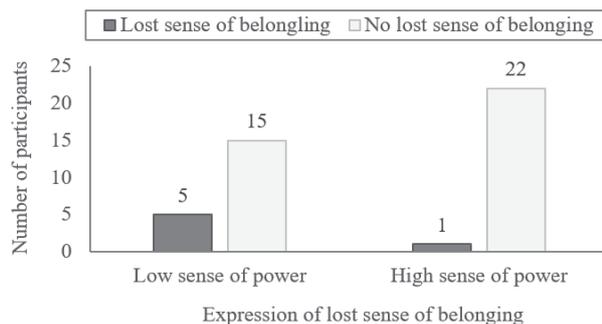


Fig. 2. Number of participants who expressed lost sense of belonging by group

나라 고등학교 시절까지 학급 단위로 생활하는 것과는 달리 대학생이 되면 개인마다 수업 및 생활의 시간표가 달라짐으로써 홀로 보내는 시간이 급격히 늘어나게 된다. 따라서 대학 신입생은 홀로 있는 상황에서의 외로움을 알아보기에 적합한 연구 대상으로 볼 수 있다.

위와 같은 결과에 대하여 먼저 외로움 측면에서 논의해 보고자 한다. 대부분의 외로움 연구는 일반적인 집단을 대상으로 이루어진다(예, Shin, 2020). 반면, 본 연구는 외로움에 상대적으로 취약한 집단인 홀로 많은 시간을 보내는 사람들, 또는 외로움에 취약한 상태인 홀로 있는 상황에 대하여 이루어졌다는 차별점과 의의를 지닌다. 일반적으로 외로움을 가장 잘 설명하는 성격 특질은 외향성으로 보고된다(Stokes, 1985). 그러나 연구 1에서 확인한 바와 같이 사회적 관계의 절대량 자체가 제한된 경우, 외향성은 외로운 집단과 그렇지 않은 집단을 판별하는 효과를 가지지 못함으로 나타나, 외향성으로 외로움을 설명하는 데 한계가 있다. 연구 1에서 객관적 사회적 활동 시간이 적은 사람들의 외로움은 외향성이 아닌 신경증에 의해 예측되었다. 또한 타인을 만나는 절대적 시간이나 친구의 수와 같은 대인관계의 양적 측면이 아닌, 관계의 질적 측면만이 홀로 오랜 시간을 보내는 사람들의 외로움을 예측하였다. 이는 개인이 처한 사회적 상황에 따라 외로움을 예측하는 심리사회적 변수가 달라질 수 있음을 보여준다.

본 연구가 가지는 또 다른 의의는 객관적 사회적 상호작용이 부족한 상황에서도 이러한 사회적 상황의 변화 없이 외로움을 경감시키거나 완충하는 방법을 제안하였다는 점이다. 권력감이 높으면 사회적 접촉이 부족하더라도 외로움, 그 중에서도 특히 소속감의 상실로 인한 사회적 외로움 수준이 오히려 낮아질 수 있음을 발견하였다. 이로써 개인이 홀로 있다고 느껴지는 상태에서 경험하는 외로움에 영향을 미칠 수 있는 요인으로 권력감의 역할을 새롭게 검증했다는 의의가 있다. 앞서 살핀 바와 같이 홀로 있음에는 긍정적 측면이 존재한다(예, Cady, 2010). 그러나 홀로 있는 상황을 긍정적, 발전적으로 활용하기 위해서는 이러한 시간을 유익하게 보낼 수 있는 내적 역량이 필요하다(Storr, 1988). Derlega & Margulis(1982)는 개인적 자원이 있어야 주위에 대인관계를 가질 사람이 없을 때에도 외로움을 느끼지 않을 수 있다고 하였다. 이러한 맥락에서 본 연

구의 결과(즉, 권력감이 높을수록 홀로 오랜 시간을 보내도 외롭지 않음)를 살펴보면 권력감은 홀로 있는 상황에서 외로움의 경험을 방지하는 개인적 자원의 한 형태로 작용한 것으로 보인다. 권력은 상대방과의 관계 속에서 상대적으로 정의되는 개념이나, 이에 대한 주관적 지각인 권력감은 개인적인 특성이며, 더 나아가 개인의 내적 역량으로도 작용할 수 있음을 시사한다. 다시 말해, 사회적인 힘을 행사할 상대방이 없는 상황인 홀로 있는 상황에서도 권력감이라는 내적 역량은 개인의 안녕에 영향을 미칠 수 있다는 의미이다.

권력감은 특성적 측면과 함께 상태적 측면도 지니며, 상태적 외로움 수준은 성격 특질에 비해 변화가 쉽다. 본 연구에서는 권력감의 이 두 가지 측면이 외로움과 가지는 관계에 대하여 모두 살펴 보았다. 먼저, 특성적인 권력감 수준이 높은 사람은 사회적 시간이 적어도 외로움을 경험하지 않음을 검증하였다(연구 1). 또한 실험적 점화를 통해 실험 참가자들의 권력감을 향상시킬 수 있었고, 이로 인해 사회적 외로움 수준이 감소하는 것을 확인하였다(연구 2). 이처럼 점화를 통해 상태적인 권력감이 높아지도록 하는 방법은 많은 연구에서 활용되었다. 과거에 권력을 가졌던 경험을 회상하거나(Galinsky et al., 2003), 권력 관련 단어들을 생각함으로써(Bargh & Raymond, 1995; Lammers et al., 2012), 또는 단순히 자세를 움츠리지 않고 펼침으로써(Huang et al., 2011; Tiedens & Fragale, 2003) 권력감을 높일 수 있다. 외로움에 취약한 상황에서의 외로움을 권력감이 예측한다는 점, 그리고 권력감은 변화가 비교적 쉽다는 점으로 인해 즉각적인 사회적 활동 증가나 관계 개선이 어려운 상황에서 권력감은 개인의 외로움을 효과적으로 방지, 완화시키는 요인으로서 역할을 담당할 수 있다.

5.2. 한계와 향후 연구제안

첫째, 본 연구는 횡단적 자료를 이용하여 이루어졌으므로, 권력감이 외로움에 미치는 장기적 영향에 대하여는 알 수 없다. 높은 권력감으로 인해 낮은 소속의 욕구가 지속되며, 이로 인해 장기적으로 사회적 거리를 넓힐 경우, 결과적으로 개인의 사회적 관계망에 부정적 영향이 발생할 가능성이 있고, 이로 인해 외로움이 증

가하게 될 수도 있으므로 장기적인 종단 연구를 통해 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 낮은 권력감이 외로움에 미치는 영향이 홀로 보내는 시간의 정도나 사회적 시간이 부족한 정도에 따라 다르게 나타날 가능성이 있다. 예를 들어, 홀로 보내는 시간이 극단적으로 많은 사람은 권력감과 상관 없이 외로울 수 있다. 따라서 권력감과 소속감, 외로움의 관계가 어떤 범위 내에서 성립하는지, 경계 조건에 대하여 추후 연구를 통해 알아볼 수 있을 것이다.

6. 결론

지금까지 낮은 권력감이 홀로 있는 사람의 외로움, 특히 사회적 외로움 경험에 영향을 미칠 수 있음을 알아보았다. 본 연구는 두 가지 서로 다른 관점에서 의의를 지닌다. 외로움 연구의 관점에서는 외로움에 취약한 상황에서 외로움을 완충하는 요인으로 권력감이 있음을 발견했다. 한편, 권력 연구의 관점에서는 권력감의 영향을 받는 다양한 심리적 특성 중 외로움이 포함될 수 있음을 발견했다. 일인 가구가 전례 없이 증가하고, 코로나 팬데믹으로 인해 사회적 만남의 기회가 극도로 제한된 현재 상황에서 본 연구 결과가 외로움의 위기에 처한 개인들의 심리적 적응에 기여할 수 있기를 기대한다.

REFERENCES

- Anderson, C., John, O. P., & Keltner, D. (2012). The personal sense of power. *Journal of Personality, 80*(2), 313-342.
- Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging and Mental Health, 2*(4), 264-274.
- Bargh, J. A., & Raymond, P. (1995). The naive misuse of power: Non-conscious sources of sexual harassment. *Journal of Social Issues, 51*(1), 85-96.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.
- Bell, R. A., Roloff, M. E., Van Camp, C., & Karol, S. H. (1990). Is it lonely at the top? Career success and personal relationships. *Journal of Communication, 40*(1), 9-23.
- Brauer, M., & Bourhis, R. Y. (2006). Social power. *European Journal of Social Psychology, 36*(4), 601-616.
- Brody, N., & Ehrlichman, H. (1997). *Personality psychology: The science of individuality*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Burke, N. (1992). College psychotherapy and the development of a capacity for solitude. *Journal of College Student Psychotherapy, 6*(2), 59-86.
- Cacioppo, J. T., Ernst, J. M., Burleson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., Hawkley, L. C., et al. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: The MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology, 35*(2), 143-154.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences, 13*(10), 447-454.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago health, aging, and social relations study. *Psychology and Aging, 25*(2), 453-463.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging, 21*(1), 140-151.
- Cady, J. (2010). *Positive solitude: An examination of individuals who spend frequent time alone*. University of British Columbia.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies, 4*(2), 185-199.
- De Jong Gierveld, J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging, 28*(5), 582-598.

- Derlega, V. J., & Margulis, S. T. (1982). Why loneliness occurs: The interrelationship of social-psychological and privacy concepts. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 152-165). New York: Wiley and Sons.
- 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., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & 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.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427.
- Dunbar, R. I. M., & Shultz, S. (2007). Evolution in the social brain. *Science*, 317(5843), 1344-1347.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Fiske, S. T. (1993). Controlling other people: The impact of power on stereotyping. *American Psychologist*, 48(6), 621-628.
- Gable, S. L., & Bromberg, C. (2018). Healthy social bonds: A necessary condition for well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Galinsky, A. D., Gruenfeld, D. H., & Magee, J. C. (2003). From power to action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 453-466.
- Galinsky, A. D., Magee, J. C., Inesi, M. E., & Gruenfeld, D. H. (2006). Power and perspectives not taken. *Psychological Science*, 17(12), 1068-1074.
- Glass, C. R. (2018). International students' sense of belonging-locality, relationships, and power. *Peer Review*, 20(1), 27-30.
- Golden, J., Conroy, R. M., Bruce, I., Denihan, A., Greene, E., Kirby, M., & Lawlor, B. A. (2009). Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly. *International Journal of Geriatric Psychology*, 24(7), 694-700.
- Hagerty, B. M., Williams, R. A., Coyne, J. C., & Early, M. R. (1996). Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(4), 235-244.
- Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Berntsen, D., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 105-120.
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 145-155.
- House, J. S., Robbins, C., Metzner, H. L. (1982). The association of social relationships and activities with mortality: Prospective evidence from the Tecumseh Community Health Study. *American Journal of Epidemiology*, 116(1), 123-140.
- Huang, L., Galinsky, A. D., Gruenfeld, D. H., & Guillory, L. E. (2011). Powerful postures versus powerful roles: Which is the proximate correlate of thought and behavior? *Psychological Science*, 22(1), 95-102.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, 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.
- Jones, B. C., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 682-689.
- Keltner, D., Gruenfeld, D. H., & Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review*, 110(2), 265-284.
- Kim, O. S. (1998). The effects of social support on loneliness and life satisfaction in elderly Korean immigrants. *Korean Journal of Adult Nursing*, 10(2), 311-321.
- Korean Statistical Information Service. (2021). <https://kosis.kr/>

- Lammers, J., Galinsky, A. D., Gordijn, E. H., & Otten, S. (2012). Power increase social distance. *Social Psychological and Personality Science*, 3(3), 282-290.
- 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. W. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development*, 68(1), 80-93.
- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1982). Time alone in daily experience: Loneliness or renewal? In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 40-53). New York: John Wiley.
- Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A., & Schreindorfer, L. S. (2013). Construct validity of the need to belong scale: Mapping the nomological network. *Journal of Personality Assessment*, 95(6), 610-624.
- Lee, F., & Tiedens, L. Z. (2001). Is it lonely at the top? The independence and interdependence of power holders. *Research in Organizational Behavior*, 23, 43-91.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 33(1), 21-44.
- Magee, J. C., & Smith, P. K. (2013). The social distance theory of power. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 158-186.
- Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York: Harper and Row.
- Matias, G. P., Nicolson, N. A., & Freire, T. (2011). Solitude and cortisol: Associations with state and trait affect in daily life. *Biological Psychology*, 86(3), 314-319.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 213-218.
- Nurmi, J., Sari, T., Katariina, S., & Sanna, E. (1997). Social strategies and loneliness. *Journal of Social Psychology*, 137(6), 764-779.
- Perlman, D. (2004). European and Canadian studies of loneliness among seniors. *Canadian Journal on Aging*, 23(2), 181-188.
- Reinking, K., & Bell, R. A. (1991). Relationship among loneliness, communication competence, and career success in a state bureaucracy: A field study of the 'lonely at the top' maxim. *Communication Quarterly*, 39(4), 358-373.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 23(1), 24-40.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Schwarz, N., Bless, H., Strack, F., Klumpp, G., Rittenauer-Schatka, H., & Simons, A. (1991). Ease of retrieval as information: Another look at the availability heuristic. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 195-202.
- Seo, Y. S., An, S. J., Kim, H. J. & Ko, S. (2020). Review on the conceptual definition and measurement of loneliness experienced among Korean. *Korean Journal of Psychology: General*, 39(2), 205-247.
- Shin, H.-I. (2020). If I only have my cat in this world: Impacts of loneliness on anthropomorphism and dehumanization. *Science of Emotion & Sensibility*, 23(2), 23-34.
- Suh, E. M. (2007). Downsides of an overly context-sensitive self: Implications from the culture and subjective well-being research. *Journal of Personality*, 75(6), 1321-1343.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 981-990.
- Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. New York: Ballantine.
- Suedfeld, P. (1982). Aloneness as a healing experience. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A source book of current theory, research and therapy* (pp. 54-67). New York: Wiley and Sons.
- Tiedens, L. Z., Ellsworth, P. C., & Mesquita, B. (2000).

- Sentimental stereotypes: Emotional expectations for high- and low-status group members. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(5), 560-575.
- Tiedens, L. Z., & Fragale, A. R. (2003). Power moves: Complementary in dominant and submissive nonverbal behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 558-568.
- Van Kleef, G., Oveis, C., Van der Löwe, I., Luokogan, A., Goetz, J., & Keltner, D. (2008). Power, distress, and compassion: Turning a blind eye to the suffering others. *Psychological Science*, 19(12), 1315-1322.
- Victor, C. R., Scambler, S., Bond, J., & Bowling, A. (2000). Being alone in later life: Loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10(4), 407-417.
- Waytz, A., Chou, E. Y., Magee, J. C., & Galinsky, A. D. (2015). Not so lonely at the top: The relationship between power and loneliness. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 130, 69-78.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wheeler, L., Reis, H., & Nezlek, J. (1983). Loneliness, social interaction, and sex role. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 943-953.
- Wright, S. L. (2012). Is it lonely at the top? An empirical study of managers' and nonmanagers' loneliness in organizations. *Journal of Psychology*, 140(1-2), 47-60.

원고접수: 2021.11.21

수정접수: 2022.01.29

게재확정: 2022.02.08.