

심리학에서 고독과 정신건강에 대한 연구

윤석민

대원대학교 전임교수

Research on Solitude and Mental Health in Psychology

Seok-Min Yoon

Daewon University College, Professor

요약 본 연구는 심리학에서 바라본 고독과 정신건강에 대한 연구로 현대사회 문제 중 하나로 문헌 연구를 제시하였다. 고독은 심리학적으로 다양한 개념으로 공감돼 왔다. 즉, 고독은 병적인 것으로, 어린 시절의 갈등의 요인으로, 부적응의 표현으로 현재의 경험에 영향을 주는 요인으로 강조되었다. 한편으로는 고독은 상호작용이 없는 객관적 상태의 혼자를 의미한다. 반면에 외로움과 사생활은 주관적 상태의 개념이며 외로움은 타인의 존재가 필요함을 나타낸다. 한편으로 종교적인 단독자는 하나님 앞에서 고독한 존재라 할 수 있다. 인간의 자발적으로 선택하는 고립과 감각적 제한은 외로움을 치료하는 효과가 있다. 그리고 고독은 긍정적 안녕과 건강한 적응력과 관련이 있다. 인간은 외로움을 고독으로 변경하여 내적인 자유를 가지도록 하여야 한다. 즉, 외로움은 고독을 통해서 극복될 수 있다. 또한 긍정적 사고는 부정적 사고와 외로움, 우울 등을 극복할 수 있다.

주제어 고독, 외로움, 정신건강, 발달, 수용

Abstract This study presents literature research on solitude and mental health in psychology as one of the problems in modern society. Solitude has been understood as a psychologically diverse concept. In psychology, solitude has been understood in a variety of ways: as a pathological phenomenon, a source of conflict in childhood, an expression of maladjustment, and a factor influencing current experiences. Solitude is an objective state of being alone without social interaction, while loneliness and privacy are subjective concepts, with loneliness indicating a need for the presence of others. On the contrary, the religious solitary is a solitary being before God. Isolation and sensory restriction, which humans voluntarily choose, is a cure for loneliness. Also, solitude is associated with positive well-being and healthy adaptability. Humans need to have inner freedom by turning loneliness into solitude. This suggests that loneliness can be overcome through solitude, and that positive thinking can overcome negativity, loneliness, and depression.

Key Words Loneliness, Isolation, Mental-Health, Development, Inclusion

Received 05 Oct 2023, Revised 16 Oct 2023

Accepted 23 Oct 2023

Corresponding Author: Seok-Min Yoon
(Daewon University College)

Email: yoonseakmin9@naver.com

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. 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/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

본 연구는 심리학에서 바라본 고독과 정신건강에 대한 연구로 현대사회 문제 중 하나로 문헌연구를 제시하였다. 연구과제로는 주관적 지각에 의존하는 외로움을 상호작용 없는 객관적인 상태의 단독인 고독의 과정을 언급하였다. 고독은 상호작용이 없는 객관적 상태의 혼자를 의미한다. 반면에 외로움과 프라이버시는 주관적 상태의 개념으로 외로움은 타인의 존재가 필요함을 나타낸다. 이처럼 고독의 정의와 특성에서는 고독과 외로움의 특성과 차이점을 주로 논의하였다. 고독의 학문적 관점에서 인간은 고독 속에서 자신을 실존적으로 의식할 수 있다. 또한 인간이 혼자 있을 때 어떠한 변화가 일어나는가를 서술하였다. 그리고 고독과 인생주기에서는 인간 발달단계에서 사고와 정서의 발달단계를 설명하였다. 그리고 고독과 정신건강에서는 외로움을 극복하는 데 태도변화를 논의하였다. 이 부분에서는 주로 고독의 시간을 자아실현의 기회로 가질 때 새로운 기능을 학습할 수 있다는 내용과 인간의 긍정적 사고는 부정적 사고와 외로움, 우울 등을 극복할 수 있다는 내용으로 논하였다.

2. 고독의 이해

2.1 고독의 정의와 특성

고독은 심리학적으로 다양한 관념으로 납득돼 온 것이 사실이다. 정신 역동적 관점에서의 고독은 병적인 것으로 고독의 기원을 어린 시절 갈등의 요인으로 보았으며, 현상학적 관점에서도 역시 고독을 부적응의 표현으로, 어린 시절 갈등의 요인이 아니라 현재의 경험에 영향을 주는 요인들을 강조하였다. 실존주의적 견해를 주장하는 학자들은 고독의 인과적 뿌리를 찾으려 하지 않고, 고독이 인간 실존에 이미 주어진 조건이라고 본다[1]. 즉, 고독은 병적인 것, 어린 시절 갈등의 요인, 부적응의 표현, 현재의 경험에 영향을 주는 요인들로 강조하였다. 또한 고독이 인간 실존에 이미 주어진 조건이라고 보고 있다.

고독(solitude)에 대한 사전적 정의는 외로움(lone-

liness), 홀로 있음(aloneness), 프라이버시(privacy)의 개념과 혼동돼 이해되고 있다. 그러나, 고독은 외로움, 사생활은 다른 개념으로 고독은 상호작용이 없는 객관적인 상태의 혼자 있음이다. 반대로 외로움과 사생활은 주관적인 상태의 개념으로 외로움은 타자의 생존이 필요함을 느끼는 심리적인 상태이다 [2]. 환언하면, 고독은 상호작용이 없는 객관적 상태의 혼자를 의미한다. 반면에 외로움과 프라이버시는 주관적 상태의 개념으로 외로움은 타인의 존재가 필요함을 나타낸다. 아무리 사회적 관계를 많이 맺고 여러 사람에게 둘러싸여 있더라도 스스로 흡족할만한 친근감을 느끼지 못한다면 외로움을 느낄 수 있다. 이와 같이 외로움이 관계자의 주관적 지각에 의존하는 인식으로 고독과는 구분될 수 있다. 다시 말하면, 외로움은 주관적 지각에 의존하는 개념이고, 고독은 상호작용이 없는 객관적인 상태의 단독이라 할 수 있다.

고독은 주관적인 감정인 외로움의 부정적 정서와는 차원이 다른 개념이며, 고독은 사회적 상호작용의 부재 상태에서 다른 사람들과 정보 교환이나 피드백이 없는 객관적 상태를 지칭하고 있다[3]. 이처럼 고독은 객체 상태이다. 외로움에 대한 문제는 이미 현재를 살아가는 우리 사회에서 혹독하며 심각하게 피겨나가고 있다. 예를 들어 아직 결혼을 하지 못하거나 포기한 많은 독신자들과 피치 못할 사정으로 이혼한 사람들, 그리고 사별의 아픔을 겪는 미망인들이 가지고 있는 문제이다. 더욱이 노년층 인구가 많아지고 있는 실버시대에 노인들에 대한 사회적 관심과 어려움을 생각해 본다면 외로움의 의미를 간과하기에는 너무나 그 문제가 크다. 관계에서 고립되거나 분리되지 않았지만 그 관계 안에 있어도 외로움을 느끼는 사람들도 있다. 가족 안에서 부부 사이에서도 소통 그리고 공감의 결여되면 외로움을 느낀다[4].

일반적으로 사회에서나 가족 관계에서 의사소통할 때 수용, 공감, 지지가 있어야 외로움이 발생하지 않는다. 사람이 외로움 안에 사로잡히면 조심해야 한다. 외로움이 병리적으로 발전하기 때문이다. 외로움을 해결하기 위해 중독이 발생하며, 외로움이라는 상실로 인한 우울과 조울이 나타나기도 한다. 또

한 외로움과 함께 동반된 불안과 두려움은 삶 속에서 분노라는 감정으로 드러나기 쉽다. 이 감정에 표출된 사람은 마음속에 무시무시한 악마를 만들어낸다. 분노의 감정이 원인으로 변하게 된다. 이 외로움의 상황 때문에 만들어진 원한(분노)은 자기에게로 향하면 자살과 자기 학대를 형성한다. 반대로 타인으로 향하게 되면 묻지마 폭행과 살인 범죄 등으로 이어지기 때문이다[4]. 즉, 외로움을 해결하기 위해 중독이 발생하며, 외로움이라는 상실로 인한 우울과 조울이 나타나기도 한다.

2.2 고독의 학문적 관점

발달 심리이론에서는 특히 고독에 빈약한 사람들이 발달과정에서의 개인사가 고독감과 가지는 반응을 거론한다. 반면에 낮은 자긍심을 가진 사람은 사회적 불안정을 감수하려는 의지가 약할 가능성이 높고, 자신의 가치를 낮춘 상태에서 타자와 의사소통할 가능성이 높는데 이로 인해 생겨난 건강하지 못한 관계는 고독감을 강화시키는 순환이 좋지 않음으로 연결될 수 있다는 것이다. 낮은 자존감 이외에도 사회적 고립에서 제 스스로 끌어들이는 성격이나 고독을 견디지 못하는 성격적 장애는 고독감을 강화하는 경향이 있다. 다시 언급하면 낮은 자존감은 사회적 위협을 감수하려는 의지가 약하고, 자신의 가치를 낮추기 때문에 건강하지 못한 관계로 이어질 경우 고독감을 가져올 수 있다.

Nietzsche는 인간은 오직 고독 속에서만 자기 자신을 실존으로 의식할 수 있다고 말한다. 그러나 사람들은 대체로 고독을 싫어하며 그것을 회피하려고 하는데 그것은 자신이 살아온 세계 속에 그냥 그대로 파묻혀 있고 싶어 하며 절망 속에 빠져서 자신의 참된 모습을 보려고 하지 않는다. 인간들이 그토록 고독을 싫어하는 것은 스스로 주인이 되어서 자신이 결단을 내리고 자신의 의지에 따라서 행동하려 하지 않고 관습이나 전통에 얽매어 다른 사람들이 생각하는 대로 자기도 함께 따라서 생각하고 다른 사람들이 행동하는 대로 똑같이 따라 행동하려고 하기 때문이다. 따라서 진정한 자기 자신이 되기 위해서는 반드시 고독하지 않으면 안 될 뿐만 아니라 고독이 주는 아픔을 견뎌내지 않

으면 안 된다고 말한다[6].

인간은 고독 속에서 자신을 실존적으로 의식할 수 있다. 즉, 고독에서 진정한 자기 자신을 찾을 수 있다. 고독이란 우리의 생존을 우리 자신이 필요한 것을 선별한다는 것을 포함하고 있다고 말한다. 실로 인간은 고독하게 되지 않고서는 자신의 삶을 자신의 관점에서 살아갈 수가 없으며 따라서 자신의 삶에 대해서 주인이 될 수가 없는 것이다. 고독에 의해서 인간은 마침내 자신을 탄압하고 있는 모든 것으로부터 자유롭게 되어 스스로 자신에 대하여 책임 있는 사람이 될 수 있다는 것이다. 즉, 고독을 통하여 자신의 존재를 자신이 선택할 수 있다. 유신론적 실존주의자인 Kierkegaard는 종교적인 사람의 최초의 행위는 문을 닫고 은밀히 이야기하는 것이라고 이야기한다. 이처럼 종교적인 단독자는 하나님 앞에서 고독한 존재일 수밖에 없다. 그러나 하나님 앞에서 고독하게 서있다고 해서 홀로 고립되어 있다는 것은 아니다. 단독자는 하나님 앞에 선 후에 다시 문을 열고 타자에게로 나아가야 한다. 다시 말하면 하나님 앞에선 고독해졌던 단독자는 이미 그 자체 속에 이웃사랑을 가지고 있다는 것이다[1]. 환언하면, 종교적인 단독자는 하나님 앞에서 고독한 존재라 할 수 있다. 홀로 시간을 보내는 것은 과거 행동을 성찰하고 미래를 계획하고, 장래의 사회적 만남을 준비하기 위해서, 자신의 논리를 구성하고 조직하는데 정기적인 시간을 확보할 필요가 있다.

자기회복(self-restoration)의 단계는 사회적 행동으로부터 떨어져 있어야 자신의 느낌을 관리할 수 있기 때문에 더욱 필요하다. 이처럼, 자신의 시간을 가지게 될 때 자기 회복이 일어날 수 있다.

고독은 새로운 자기 이해의 가치를 제공할 뿐만 아니라 세상을 새롭게 바라보는 시각을 제공해 주기도 한다. 즉 고도로 구조화된 일상 환경으로부터 벗어남으로써 새로운 개념적 연결이 가능해지고 생각이 유연해지며, 기존의 방식과는 다른 새로운 방식의 조직화가 진행된다. 다시 언급하면, 고독은 사물을 관찰하고 파악하게 하고, 자신을 깨닫게 한다. 또한 혼자 있을 수 있는 힘은 자기발전과 자기실현으로 이어져 자신의 가장 깊은 곳에 생존하는 욕구

나 감정, 충동 등의 성찰과 연결된다고 말한다. 환언하면, 혼자 있을 때 자기 발견과 자기실현으로 이어지며, 본인의 자각이 일어날 수 있다. Suedfeld는 역시 좋아서 하는 사회적 고립과 감각적 제한은 중요한 치료적 좋은 결과가 나타날 수 있다고 말한다. 홀로 시간을 보내는 것이 비록 사회로부터 떨어져 있는 고립으로 움츠러들게 하더라도 스스로 선택해서 보내는 시간은 부정적 기분과 부정적 문제를 반드시 이끌어내는 것이 아니다. 특히 어떤 사람들은 사회에 잘 순응하면서 혼자 있는 시간을 애호하는 것이 가능하다. 즉, 자발적으로 선택하는 고립과 감각적 제한은 치료적 효과가 있다고 할 수 있다.

Larson의 연구에서 보면 청년기는 자기 자신을 위한 시간을 대충 갖는 사람이 아주 많은 시간을 혼자서 보내거나 아주 적게 보내는 사람보다 더 순응적이라고 하였다. 그는 홀로 보내는 시간은 이 시기의 당면한 정체감과 가치에 관한 과제를 작업할 청년기에 용납돼야 한다고 주장하였다[2]. 다시 언급하면, 청년기에 자기 자신을 위한 시간을 적당히 보낼 때, 자아정체감과 가치관을 잘 형성할 수 있다. 혼자 있는 시간으로부터 피신하지 않고, 그 시간을 활용하는 기법을 배우는 것은 젊은 시절에 특히 중요한데 혼자 있는 것을 감당하지 못하는 청소년들은 나중에 성인이 되었을 때 진지한 정신적 결의를 해야 하는 과업을 실천하지 못한다. 즉, 청소년 시기에 혼자 있는 시간을 견뎌내는 훈련을 했을 때, 성인기에 닦칠 수 있는 위기를 극복할 수 있다.

Kazumi는 개인의 다양한 힘을 발굴해야 하는 청년 시기야말로 사고하는 힘은 그 무엇보다도 중요한데 혼자만의 시간을 갖지 못하거나 사회적 관련을 꺼리는 부정적인 외로움에 구속되어 있는 사람들에게는 나타나지 않는 힘이라고 말한다. 다시 말하면, 청년기에 혼자만의 시간과 건강한 사회적 관계를 형성할 때, 다양한 능력을 개발할 수 있다.

Burger는 고독의 선호 정도를 연구하였는데 어떤 개인은 다른 사람의 부정적인 평가를 두려워하거나 사회적 상호작용을 피하기보다는 고독의 유익을 위하여 고독을 찾았고 좋아한다는 것이다. 혼자 있는 시간을 좋아하는 사람은 또한 사회적 관계를 즐기기도 한다는 것을 밝혔는데 이에 대해 Burger는 고

독을 선호하는 정도가 높은 사람은 긍정적 안녕(Well-being)과 건강한 적응력과 상관이 있다고 보고하였다. 그러나 단순히 고독에 대한 선호도가 높다고 해서 고독의 혜택을 누리는 것은 아니다. 고독에 대한 높은 선호는 긍정적 지표뿐 아니라, 여러 부적, 지표와도 상관을 보인다. 사회적 상호작용에서 불안해하고 성공적이지 못한 사람들이 사회적 압력으로부터 자유를 획득하는 방편으로 고독을 선호할 가능성을 제기하였다[2]. 환언하면, 고독은 긍정적 안녕과 건강한 적응력과 관련이 있다.

2.3 고독과 인생주기

혼자 놀이를 하는 것은 사회적 적응이 어렵다는 것과 관련이 되어있다[11]. 이처럼 혼자 놀이를 하는 경우 사회성이 떨어질 수 있다. 5-6학년의 혼자 있는 시간이 많은 아이들은 긍정적인 감정과 관련이 적음을 알 수 있고, 이는 고독이 이 시기의 아동들에게 건설적인 경험이 아니라는 것을 알려주고 있으며, 아동기의 대부분은 혼자 있음을 느낄 때 불안과 두려움을 느낀다[5]. 다시 말하면, 혼자 있는 시간이 많은 아동들은 긍정적 감정과 건설적인 경험이 부족하다고 할 수 있다. 미성숙할수록 양육자와의 유대관계가 중대하고, 혼자 있는 것이 부정적인 결실을 야기할 가능성이 크다. 이처럼, 영유아 시기는 건강한 엄마와 사랑의 애착관계가 형성될 때 원만한 성격을 형성할 수 있다. 아동기의 혼자 있는 시간이 고의적으로 사용되는 일은 거의 없을 것이라는 가설을 세울 수 있다[5]. 즉, 아동기에는 의도적으로 혼자 있는 시간을 보내기보다는 가족 환경으로 인하여 아동 혼자 시간을 보낼 수 있다. 11~13세의 초기 청소년들보다 15~18세의 후기 청소년들은 고독의 시간을 통해 소외감과 사회적 낙인을 덜 느끼고, 반성과 사고할 수 있는 고독의 시간을 더 요구하고 희망한다[13]. 즉, 후기 청소년들은 고독의 시간을 통해 반성과 사고를 하게 된다.

청소년 시기의 이러한 고독에 대한 발달적 변화는 청소년 시기의 인지기술(reasoning-skill)의 습득으로 인해 청소년 이전의 시기와는 다르게 고독이라는 시간을 유용하게 이용하고 혼자 있는 시간에 대한 생각의 관점이 변화했다는 것에 대해서 주목

할 필요가 있다. 특히 청소년 시기에는 자신의 감정을 관찰하고, 행동하고 이후의 결과를 예측할 수 있으며, 다른 대안적 선택을 분석할 수 있는 인지기술의 증가되는 것과 연결지어 생각해 볼 수 있다[2]. 다시 언급하면, 청소년기의 고독에 대한 발달적 변화로 인지기술의 습득과 사고의 관점이 변화되었다. 청소년 시기의 인지기술의 증가는 자신의 감정-조절(emotional self-regulation)을 다루는데 고독의 시간이 유용하게 사용될 수 있음을 허락한다[16]. 이러한 고독을 통한 인지기술은 감정조절을 하게 한다. 성인들의 고찰에서는 혼자 있는 시간이 주요한 사고를 더 잘할 수 있거나 좀 더 독창적임을 발견한다고 보고하고 있다. 환언하면, 성인들은 고독한 시간에 중요한 사고를 할 수 있고, 창의력을 발휘할 수 있다. 나이가 들어감에 따라 외로움과 고독의 시간은 급격하게 증가된다[16]. 이처럼 노년기에는 좌절감과 불안 때문에 외로움과 고독감이 더욱 증가한다고 할 수 있다. 한편으로 성공적으로 나이가 들어간다는 것은 정서적 활력성과 삶에 대한 창의적인 태도가 증진된다는 것과 관련이 있다[18]. 즉, 성숙한 노년기를 맞이할 때 정서적 만족감과 창의적인 태도가 촉진된다, 혼자 있는 시간이 가져다주는 긍정적인 정서로는 불안, 긴장, 분노를 낮출 수 있는 편안함(peace), 고요함(quietude), 이완(relaxation)이다[19]. 이처럼 자발적인 고독의 결과로 주어지는 정서로는 편안함, 고요함, 이완이다.

3. 고독과 정신건강

Shaver, Furman & Buhmester는 외로움을 극복하는 방법으로써 고독을 선호하는 것을 밝혔다[6]. 이러한 이유는 고독이 외로운 대상들을 여유 있게 하기 때문이다. 외로움을 극복하는 데 장애물이 되는 한 가지는 외로운 사람들이 외로움을 기꺼이 받아들이지 못하거나 인지하지 않는 데 있다[19]. 환언하면 외로움을 극복하기 위해서는 외로움을 수용하고 인지하여야 한다. Rokach & Brock는 자신의 두려움, 바람, 욕구를 알아차리는 데 초점을 둔 연구에서 여러 가지 변인 중 수용(Acceptance)과 반성(reflection)이 가장 높은 설명량(14%)을 가졌다[7].

이처럼 외로움도 직면, 수용할 때 알아차릴 수 있다. Nouwen은 고독과 외로움을 서로 다른 것이라 했는데 내면적 자유란 고독 속에서만 발육하기 때문에 외로움으로부터 도망가고 그것을 잊거나 거부하려고 하는 대신 그 외로움을 지켜서 그것을 생산적인 고독으로 바꾸어야 함을 역설한다. 다시 말하면, 외로움을 고독으로 변경하여 내적인 자유를 가지도록 하여야 한다.

Paul Tillich는 외로움(loneliness)은 고독(solitude)을 품고 견딜 수 있는 사람에게서만 정복될 수 있다[8]. 즉, 외로움은 고독을 통해서 극복될 수 있다. Tournier는 역시 깊이 있는 교재를 증험하려면 독창적인 고독을 먼저 경험하여야 한다고 말한다. 다시 언급하면, 고독으로 자기 자신을 정리할 수 있기 때문에 깊이 있는 친교가 이루어질 수 있다고 할 수 있다.

Csikszentmihalyi에 의하면 다른 사람과 함께 있을 때는 할 수 없는 목표들을 혼자 있는 시간에 실현하는 계기로 여긴다면 그 사람은 외로움을 느끼지 않고 오히려 고독을 누리게 될 것이고 또 그 과정에서 새로운 방법을 학습할 수도 있다고 말한다. 즉, 고독의 시간을 자아실현의 기회로 가질 때 새로운 기술을 학습할 수도 있다. Young은 사고를 바꾸는 인지치료가 외로움을 고독으로 바꾸는 하나의 접근이라고 말하고 있는데 외로움을 극복할 수 있는 원리는 긍정적인 사고의 개입에 있다는 것을 추론해 볼 수 있다[22]. 즉, 긍정적 사고는 부정적 사고와 외로움, 우울 등을 극복할 수 있다.

4. 결론

본 연구는 심리학에서 바라본 고독과 정신건강에 대한 연구로 현대사회 문제 중 하나로 문헌연구를 제시하였다. 고독은 심리학적으로 다양한 관념으로 공감돼 온 것이 사실이다. 즉, 고독은 병적인 것으로 어린 시절 갈등의 요인과 부작용의 표현으로 현재의 경험에 영향을 주는 요인들로 강조하였다. 그러나 고독은 상호작용이 없는 객관적 상태의 혼자라는 의미이다. 반면에 외로움과 프라이버시는 주관적 상태의 개념으로 외로움은 타인의 존재가 필요함을

나타낸다. 즉, 외로움은 주관적 지각에 의존하는 개념이고 고독은 상호작용 없는 객관적인 상태의 단독이라 할 수 있다. 인간은 외로움을 해결하기 위해 중독이 발생하며 외로움이라는 상실로 인한 우울과 조율이 나타나기도 한다.

인간은 고독 속에서 자신을 실존적으로 의식할 수 있다. 즉, 고독에서 진정한 자기 자신을 찾을 수 있다. 그리고 고독을 통하여 자신의 존재를 자신이 선택할 수 있다. 또한 종교적인 단독자는 하나님 앞에서 고독한 존재라 할 수 있다. 인간은 혼자 있을 때 자기 발견과 자기실현으로 이어지며 자신의 자각이 일어날 수 있다. 또한 고독은 긍정적 안녕과 건강한 적응력과 관련이 있다. 자발적인 고독의 결과로 주어지는 정서로는 편안함, 고요함, 이완이다. 인간이 외로움을 극복하기 위해서는 외로움을 수용하고 인지하여야 한다. 또한 외로움을 직면, 수용할 때 알아차릴 수 있다.

인간은 외로움을 고독으로 변경하여 내적인 자유를 가지도록 하여야 한다. 즉, 외로움은 고독을 통해서 극복될 수 있다. 다시 언급하면, 고독으로 자기 자신을 정화할 수 있기 때문에 깊이 있는 친교가 이루어질 수 있다. 그리고 긍정적 사고는 부정적 사고와 외로움, 우울 등을 극복할 수 있다. 후속연구를 위한 제언과 연구의 한계점으로는 다음과 같다. 질적연구와 양적연구를 비교분석하였을 때 신뢰도와 타당도를 더 입증할 수 있었다. 즉, 후속연구에서는 양적연구를 통해서 현대사회의 상황을 심층적인 비교분석을 제시되어야 할 필요가 있다.

References

- [1] 안근석. 1987. 고독에 대한 심리적 이해, 충남대학교 학생생활연구소, 학생생활연구지, 제15호.
- [2] Larson, R. W. 1990. The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from children to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. 1982. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley.
- [3] Larson, R. W. The solitary side of life An examination of the time people spend alone from children to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183.
- [4] 최광현. 2014. 가족의 발견, 서울; 부키, p. 221.
- [5] 한상복. 2011. 지금 외롭다면 잘되고 있는 것이다, 경기: 위즈덤하우스, p.10.
- [6] 김남규, F. Nietzsche의 실존사상 연구, 중앙대학교 대학원, 석사학위논문.
- [7] 김종원. 2007. 키에르케고르의 실존적 인간 이해, 부산대학교 대학원, 석사학위논문.
- [8] Long, C. R. & Averill, J. R. 2003. Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33, 21-44.
- [9] Larson, R. W. 1990. The Solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Development Review*, 10, 155-183.
- [10] Burger, J. M. Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29, 85-108.
- [11] Factor, D. C. & Frankie, G. H. 1980. Free-play behaviors in socially maladjusted and normal preschool children: A naturalistic study. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 12, 272-277.
- Rubin, K. Daniels-Beirness, T. & Hayvren, M. 1982. Social and Social-Cognitive correlates of sociometric status in preschool and kindergarten children, *Canadian Journal of Behavioral Science*, 14, 338-349.
- Rubin, K. & Daniellis-Beirness, T. 1988. Concurrent and predictive correlates of sociometric status in kindergarten and grade 1 children, *Merrill-Palmer Quarterly*, 29, 337-351.
- [12] Larson, R. W. 1990. The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from children to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183.
- [13] Larson, R. W. 1990. The Solitary side of life: An examination of the time people spend alone from children to old age. *Developmental Review*, 10,

- 155-183.
- [14] Freeman, M., Csikszentmihalyi, M. & Larson, R. 1986. Adolescence and its recollection: Toward an interpretive model of Development. *Merrill-Palmer Quarterly*, 32, 167-185.
- [15] Keating, D. Adolescent Thinking. In S. Feldman & G. R. Elliot (Eds.), 1990. *At the Threshold: The Developing Adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press, pp. 54-92.
- [16] Larson, R. W. 1997. The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Child Development*, 68, 80-93.
- [17] 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.
- [18] Carstensen, L. L. Carstensen, L. L. Isaacowitz, D. M. and Casles, C. T. 1999. Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity, *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Smith, G. J. W. and van der Meer, G. Creativity in old age. In M. A. Runco and R. Richards (eds), 1997. *Eminent Creativity, Everyday Creativity, and Health*. Greenwich, CT: Ablex, pp. 333-353.
- [19] Galanaki, E. 2004. Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude. *International Journal of Behavioral Development*, University of Athens, Greece, 28(5), 435-443.
- [20] Shaver, P. Furman, W. & Buhrmester, D. Aspects of a life in transition: Network changes, social skills and loneliness. In S. W. Duck & D. Perlmann (eds.), 1985. *Understanding Personal Relationships*, London: Sage Publication, pp. 193-219.
- [21] Booth, R. 1983. Toward and understanding of loneliness. *Social Work*, 23, 116-119.
- Rook, K. S. & Peplau, L. A. 1982. Perspectives on helping the lonely. In L. A. Peplau & D. Perlman (eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: John Wiley, pp. 351-378.
- [22] Rokach, A. & Brock. H. 1998. Coping with loneliness. *Journal of Psychology*, 132(1), 107-127.
- [23] Rokach, A. 2004. Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- [24] Young, J. E. 1982. Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory application. In L. A. Peplau & D. Perlman (eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley, pp. 379-406.

윤 석 민 (Yoon, Seok-Min)



- 2006년 03월~현재: 대원대학교 사회복지학과 교수
- 2001년 03월~2010년 8월: 백석대학교 대학원 상담학박사
- 1996년 02월~1998년 02월: 서울신학대학교 대학원 신학석사
- 1990년 03월~1992년 02월: 한남대학교 대학원 교육학석사
- 관심분야: 심리상담, 놀이치료, 미술치료, 독서치료 등
- E-Mail: yoonseakmin9@naver.com