

대전광역시사회서비스원 정책연구 2023-4

ISBN 979-11-92238-33-3

후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움이 미치는 영향 및 개입방안

최성원, 장은진, 박주은, 박성실, 김채원



대전광역시사회서비스원
Daejeon Public Agency for Social Service

후기청소년의 대인관계 외상과
자살사고의 관계에서 외로움이
미치는 영향 및 개입방안

후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움이 미치는 영향 및 개입방안

연구책임자	최성원 (대전시남자중장기청소년쉼터)
공동연구원	장은진 (한국침례신학대학교 상담심리학과 교수)
공동연구원	박주은 (한국침례신학대학교 상담심리학과 박사과정)
공동연구원	박성실 (마인드앤러닝 연구원)
공동연구원	김채원 (한국침례신학대학교 상담심리학과 석사과정)

2023. 12. 18.

제 출 문

대전광역시사회서비스원장 귀하

『후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서
외로움이 미치는 영향 및 개입방안』의

최종보고서를 제출합니다.

2023년 12월

최 성 원

※ 본 연구는 2023년 참여형 현장연구 공모사업에 선정된 연구로써
본 연구결과는 사회서비스원과 무관함을 알려드립니다.

차 례

제1장 서론	1
제1절 연구의 필요성 및 목적	1
제2절 연구문제 및 가설	5
제2장 이론적 배경	6
제1절 후기청소년	6
제2절 대인관계 외상	8
제3절 자살사고	11
제4절 외로움	14
제5절 변인 간 관계	17
1. 대인관계 외상과 자살사고	17
2. 대인관계 외상과 외로움	18
3. 외로움과 자살사고	19
제3장 연구방법	20
제1절 연구설계	20
제2절 양적연구	21
1. 연구설계	21
2. 연구참여자	21
3. 연구절차	24

4. 측정도구	24
5. 자료 분석	27
제3절 심층 인터뷰	27
1. 인터뷰 참여자 선정 및 특성	27
2. 연구 절차 및 자료 수집	28
3. 자료 분석	31
4. 연구참여자의 윤리적 고려	32
제4장 연구결과	33
제1절 양적연구 결과	33
1. 대인관계 외상 유형과 경험에 관한 빈도분석	33
2. 기술통계 분석	37
제2절 심층 인터뷰 결과	44
1. 유형별 사례분석	44
2. 통합비교분석	59
제5장 논의 및 제언	62
제1절 연구요약 및 논의	62
제2절 연구의의 및 제언	66
참고문헌	70
부 록	81

표 차례

<표 3-2-1> 연구참여자의 인구통계학적 특성	23
<표 3-2-2> 대인관계 외상 유형	25
<표 3-2-3> 외로움 척도 문항 구성과 신뢰도(Cronbach's α)	26
<표 3-3-1> 인터뷰 참여자 특성	28
<표 3-3-2> 인터뷰 질문지	30
<표 4-1-1> 대인관계 외상 유형 빈도	33
<표 4-1-2> 대인관계 외상 경험 중 가장 고통스러웠던 사건 유형	34
<표 4-1-3> 대인관계 외상의 경험 빈도	34
<표 4-1-4> 대인관계 외상 경험 발생 시점 및 경과 시기	35
<표 4-1-5> 외상 경험 당시 고통 및 최근 고통	36
<표 4-1-6> 대인관계 외상 유형에 따른 고통 수준	36
<표 4-1-7> 주요 변인의 기술통계 분석결과	37
<표 4-1-8> 주요 변인 간 상관관계	38
<표 4-1-9> 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움의 매개효과	39
<표 4-1-10> 외로움의 매개효과 유의성 검증 부트스트래핑 결과	41
<표 4-1-11> 외로움의 각 하위요인별 병렬다중매개효과	42
<표 4-1-12> 외로움의 하위요인 간접효과 유의성 검증 부트스트래핑 결과	42

그림 차례

[그림 3-1-1] 연구 과정	20
[그림 3-2-1] 연구모형	21
[그림 4-1-1] 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움의 매개효과	39
[그림 4-2-1] 소원감 사례 1 도식	45
[그림 4-2-2] 소원감 사례 2 도식	46
[그림 4-2-3] 소원감 사례 3 도식	47
[그림 4-2-4] 위축된 사교성 사례 1 도식	48
[그림 4-2-5] 위축된 사교성 사례 2 도식	49
[그림 4-2-6] 위축된 사교성 사례 3 도식	51
[그림 4-2-7] 고립감 사례 1 도식	52
[그림 4-2-8] 고립감 사례 2 도식	54
[그림 4-2-9] 고립감 사례 3 도식	55
[그림 4-2-10] 낮은 자기가치감 사례 1 도식	57
[그림 4-2-11] 낮은 자기가치감 사례 2 도식	58
[그림 4-2-12] 낮은 자기가치감 사례 3 도식	59
[그림 4-2-13] 통합비교분석 도식	61

제1장 서론

제1절 연구의 필요성 및 목적

과거부터 현재에 이르기까지, 자살은 동서고금을 막론하고 한 사회에의 심각한 사회적 이슈로 다뤄져 왔다. 특히 청소년들의 자살은 사회 전체의 건강과 직결되기 때문에, 사회의 미래를 준비하는 그들의 건강한 성장과 발달을 위해 더욱 깊은 사회적 관심과 고찰이 필요하다.

실제 우리나라는 OECD(Organization for Economic Cooperation and Development: 이하 OECD) 회원국 중 가장 높은 자살률을 기록하고 있는데(OECD, 2021), 자살로 인한 사망자가 OECD 평균 10.6명에 비해 우리나라는 22.6명으로 약 두 배가 넘는 수치이다(통계청, 2023). 특히 청소년 자살 문제는 더욱 심각한 수준으로, ‘2021 사망원인통계’에 따르면 청소년기에 해당하는 10대와 20대의 사망원인 1위가 고의적 자해, 즉 ‘자살’로 나타났으며 10대의 경우 전년 대비 10.1%, 20대는 8.5%의 증가율을 보이고 있다(통계청, 2022). 이러한 결과는 현재 우리나라의 청소년들이 직면한 자살 문제의 심각성을 보여주고, 이에 대한 이해와 예방의 중요성을 시사한다.

자살과 관련된 선행연구에 따르면 자살은 단일한 사건이 아닌 자살에 대한 생각과 시도 그리고 그 결과로 이어지는 연속적인 개념으로 볼 수 있다(Harwood & Jacoby, 2000). Sandin 외(1998)는 자살을 ‘죽고 싶다거나 자살하고 싶다는 생각’인 자살사고, 그리고 ‘죽음을 초래하는 의도적인 자해행위’인 자살시도, 마지막으로 ‘자살행위 또는 사망’으로서의 완성된 자살 등의 세 가지 유형의 개념으로 구분하였다. 이는 전혀 자살을 생각하지 않았던 일상에서 일시적으로 자살을 생각했다가 점차 그 강도가 강해져 심각한 자살시도와 함께 자살로 이르게 될 위험성을 가정할 수 있다(이미리, 김춘경, 여종일, 2019). 실제 자살시도보다 자살사고가 더 높은 빈도로 나타나는 바(Fergusson, Woodward, & Horwood, 2000), 자살사고가 자살을 행동에 옮기기 전에 발생하는 사고과정이라고 볼 수 있다(하정희, 안성희, 2008). 앞선 선행연구를 통해 알 수 있듯이 자살사고가 논리적으로, 경험적으로 자살시도나 자살행위에 앞서 있으므로(김현순, 김병석, 2008) 자살사고를 이해한다는 것은 자살

행위로의 위험을 이해하거나 예방하는데 큰 의의가 있을 것으로 판단된다.

한편, 청소년의 자살 문제를 이해할 때 중요하게 고려해야 할 것은 청소년기가 아동기와 성인기 사이의 고유한 발달단계로서, 그 자체로 독특한 특성을 가지고 있다는 것이다. 청소년기는 일반적으로 청소년기본법에 따라 ‘만 9세 이상 만 24세 이하의 사람’으로 정의할 수 있으며, 생물학적으로 급격한 변화와 함께 정서적으로 슬픔, 분노, 우울감, 흥분 등 강렬한 정서를 짧은 시간 내에 경험한다. 이에 따라 청소년기는 혼란스러움과 쉽게 상처받는 경향을 가진 취약한 시기로서의 특성을 보인다(Schave, D, & Schave, B, 1989). 또한 청소년들은 대부분 외부의 자극이나 변화에 예민하며, 성인보다 더욱 충동적으로 대처하는 모습이 나타난다(김도희, 2015). 청소년기는 사회적으로도 큰 변화를 겪게 되는데, 성취해야 할 과업에 비해 인지적으로 미성숙하고 정서적으로는 불안정한 시기이기 때문에(고재홍, 윤경란, 2007), 충동적인 선택으로서 자살을 시도할 위험성이 있다(이귀숙, 장은희, 김은영, 2016). 본 연구에서는 이러한 특징을 보이는 청소년기 중에서도 만 19세에서 24세에 해당하는 후기청소년에 주목하였다. 청소년기는 각 연령별로 신체적, 인지적, 사회적, 그리고 정서적 발달의 특성에 따라 초기청소년(9~14세), 중기청소년(15~18세), 후기청소년(19~24세) 세 단계로 구분될 수 있다(한국청소년정책연구원, 2015). 그중 후기청소년은 청소년기와 성인기 사이의 과도기에 해당하며 경제적·심리적 자립을 준비하는 시기로서 청소년이나 성인과는 다른 사회적 역할이 요구된다(Erikson, 1950). 보건복지부(2021)가 실시한 정신건강실태조사에 따르면 18세에서 29세의 정신장애 평생유병률은 23.9%였으며, 한국청소년정책연구원(2021)의 후기청소년 건강권 실태조사에서도 ‘최근 12개월 동안 한 번이라도 자살하고 싶다고 생각을 해본 적 있습니까?’라는 질문에는 16.3%가 ‘있다’라고 응답하였다. 후기청소년들이 자살을 생각한 이유로 외로움과 고독 그리고 경제적 어려움을 가장 높게 꼽았는데, 이러한 통계 결과를 통해 청소년기, 그중에서도 후기청소년들의 정신건강 문제가 심각한 상태임을 알 수 있다. 뿐만 아니라 자살사고가 자살시도로 이어질 수 있다는 선행연구(Fergusson, Woodward, & Horwood, 2000)를 감안 하였을 때 청소년들의 자살을 예방하기 위해서는 자살사고에 대한 이해와 그에 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있는 외로움에 대한 개입 필요성이 시사된다.

해외 선행연구에 따르면 외상경험은 자살사고를 예측하는 강력한 변인으로(Dube et al., 2001), 특히 관계 속에서 사람에게 의해서 일어난 대인관계 외상사건이 자살과 큰 연관성이 있는 것으로 나타났다(Stein et al., 2010). 일반적으로 외상경험이란 외부의 충격으로 인

해 개인이 실제적이거나 위협적인 죽음, 심각한 상해 또는 신체적 안녕을 위협하는 사건을 본인이 직접 경험하였거나 타인에게 일어나는 것을 목격한 경우, 그로 인해 강렬한 두려움, 무기력감, 공포 등의 감정을 경험한 경우를 포함한 것으로 정의되고 있다(American Psychiatric Association, 1994, DSM-IV). 이는 개인이 삶에서 경험하는 주관적 위기 사건으로 인해 경험되는 높은 수준의 스트레스로서 정서 조절의 어려움과 개인의 부적응을 야기할 수 있는 사건을 말한다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 외상을 경험한 개인들은 이후 외상과 관련한 불안, 회피, 각성 반응을 보이기도 하며, 이러한 증상들이 높은 수준으로 나타난 결과로 외상 후 스트레스 장애(Posttraumatic Stress Disorder: PTSD)를 겪기도 한다. 이때 외상 사건의 대인관계 관여도에 따라 대인관계 외상(Interpersonal Trauma)과 비 대인관계 외상(Impersonal Trauma)으로 구분할 수 있는데, 관계 속에서 사람에 의해 일어난 신체, 언어, 정신적 폭력 등을 대인관계 외상이라 정의한다(Allen, 2005). 즉, 대인관계 외상은 외부로부터 받은 충격적인 사건을 통해 얻게 된 심리적 상처가(권석만, 2013) 사람에 의해 발생하는 것을 뜻한다(Allen, 2005). 이러한 대인관계 외상은 학대나 유기 및 신체적·성적 폭력(이현정, 장희순, 2014), 사랑하는 사람과의 사별(윤명숙, 박아란, 2015), 이별과 배신 등, 정서적 폭력(장진이, 2010), 따돌림(신지영, 이동훈, 이수연, 한운선, 2015), 가까운 지인들과의 다툼(박선정, 2015) 등과 같이 관계에서 일어날 수 있는 고통스러운 사건들이 포함될 수 있다. 이러한 대인관계 외상은 개인으로 하여금 정신질환, 중독, 성격장애 등의 문제를 야기할 수 있으며(한수경, 정남운, 2014), 특히 사람으로 인해 반복적이고 복합적으로 발생하는 대인관계 외상은 개인의 정서와 행동뿐만 아니라 대인관계 전반에 변화를 일으킬 수 있다(안현의, 2007).

한편, 최근 국내외 선행연구들에서 개인의 정신건강과 심리·정서적 문제와 관련된 변인으로서 외로움을 주목하고 있다. 특히, 외로움의 정도에 따라 자살사고가 증가한다는 연구가 보고되고 있으며(Stravynski & Boyer, 2001), 국내에서도 9,060명의 청소년을 대상으로 자살사고와 외로움의 관계를 연구한 결과 외로움이 자살사고에 중요한 예측변인이라는 연구결과가 나타났다(정지선, 2021, 정혜경, 2021). 사실 외로움은 누구나 한 번쯤 경험할 수 있는 보편적인 정서로서 자신의 사회적 관계가 결핍되었다고 느낄 때 발생하는 고통스러운 감정이다(Perlman, Peplau, & Goldston, 1984). 특별히 사람은 관계 속에서 태어나 타인과의 관계 속에서 위로와 수용, 행복과 친밀감 등의 긍정적 정서들을 경험한다(Leary & Baumeister, 1995). 하지만 타인과의 사회적·정서적 상호작용을 통해 충족하고자 하는

욕구가 좌절되었을 때 외로움이라는 괴로운 정서 상태를 경험할 수 있으며(허정화, 김진숙, 2014), 이러한 외로움을 지속적이고 반복적으로 경험하게 되는 경우 우울이나 적대감, 소외감 등의 부정적인 정서를 경험할 수 있다(Asher & Paquette, 2003). 국내 선행 연구에 따르면 실제로 외로움은 우울(성경미, 성민경, 2023; 이승희, 김영범, 2019), 수면문제(최유정, 이경규, 이석범, 김정민, 김도현, 이정재, 2020), 텔레비전 의존(이강형, 신동호, 2018), 삶의 만족도(윤동경, 정영미, 신진이, 2022), 스트레스 대처 방식(문희운, 양난미, 2019), 부정적 자기개념과 편집증(박문섭, 현명호, 2020), SNS 중독경향성(김기숙, 김영근, 2020; 김진숙, 문현주, 최은, 2019; 임지숙, 양난미, 2020), 낮은 자기수용(김유나, 이정희, 2022), 비자살적 자해(윤경숙, 하정희, 2021), 충동구매(도양탁, 고동우, 2021), 섭식장애 및 문제(김건우, 박기룡, 정보연, 이정현, 김수아, 김보영, 2023), 사이버 관계중독(김택호, 정형화, 2019) 등의 문제와의 연관성이 나타났다. 선행연구들에서 외로움이 개인의 정신건강과 심리적, 정서적, 사회적 적응 능력에 영향을 미침이 나타났음에도 불구하고 국내 외로움 관련 연구들은 주로 노인을 대상으로 연구되어 왔다(성경미, 성민경, 2023; 최유정 등, 2020; 이승희, 김영범, 2019; 이강형, 신동호, 2018). 청소년이나 대학생을 대상으로 외로움과 자살사고와의 관계를 살펴본 연구도 일부 있었으나(정지선, 2021, 정혜경, 2021), 주로 SNS 중독과의 관계에 초점을 두어 연구되어 온 것으로 확인된다(김기숙, 김영근, 2020; 허정화, 김진숙, 2019; 임지숙, 양난미, 2020). 따라서 청소년이 경험한 외로움에 대한 보다 심층적인 연구가 필요한 실정이다.

본 연구는 후기청소년의 대인관계 외상이 자살사고 간의 관계에서 외로움이 미치는 영향을 분석하고자 하며, 이를 통해 외로움으로 인해 발생하는 후기청소년의 자살사고 및 자살 문제에 대해 보다 효과적인 대응을 위한 기초자료를 제공하고자 한다. 따라서 본 연구의 궁극적인 목적은 대인관계 외상을 경험한 후기청소년의 자살문제에 대한 상담 및 치료의 기초자료를 제공하고, 외로움을 감소시키는 방안을 통해 후기청소년의 자살문제 예방과 조기 개입을 돕고자 한다.

제2절 연구문제 및 가설

본 연구는 후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움의 매개효과를 검증하고자 한다. 이러한 연구목적을 위해 설정한 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 후기청소년의 대인관계 외상, 자살사고, 외로움은 서로 상관이 있는가?

가설 1-1. 대인관계 외상과 자살사고는 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 대인관계 외상과 외로움은 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 외로움과 자살사고는 정적 상관이 있을 것이다.

연구문제 2. 후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움은 매개할 것인가?

가설 2-1. 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움은 매개효과를 나타낼 것이다.

연구문제 3. 후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움의 하위요인인 소원감, 위축된 사교성, 고립감, 자기가치감은 각각 유의한 매개효과를 갖는가?

가설 3-1. 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움 하위요인인 소원감, 위축된 사교성, 고립감, 자기가치감은 각각 유의한 매개효과를 가질 것이다.

제2장 이론적 배경

제1절 후기청소년

일반적으로 육체·정신적 성장과 나이를 중심으로 청소년기를 구분 짓고 있으나 청소년기를 정확히 규정하기는 쉽지 않다. 나이에 따라 모든 사람의 사고와 행동양식이 동일하지 않으며 개인차와 문화집단에 따라 다양성을 보이기 때문에 청소년기의 연령적 범위는 각 국가의 법률, 연구자 등에 따라 다르게 규정되고 있다(오치선, 김진화, 1999). 우리나라 청소년기본법에 따르면 청소년을 '만 9세 이상 만 24세 이하의 사람'으로 정의하고 있으며, 신체적·사회적·인지적·정서적 발달 등 인간의 발달적 특성과 공교육 등의 사회제도를 고려하였을 때 청소년을 초기청소년(9~14세), 중기청소년(15~18세), 후기청소년(19~24세) 세 단계로 구분할 수 있다(한국청소년정책연구원, 2015). 후기청소년의 정의는 현대의 성장조건 변화를 반영하고 있다(전상진, 정주훈, 2006). 과거에는 직업의 확정이나 경제적 자립 등 주체적인 사회적 공동체로서의 신분 조건이 20대 초반에 결정되었지만, 현대사회로 진입하면서 30세 전후로까지 독립 연령이 늦춰졌고, 청소년기와 성인기의 특성을 일정 부분 포함하지만 해당 주기에 완벽히 속하지 못하는 새로운 단계가 나타난 것이다. 특히 대학이라는 교육 기관에서의 학습 연장이 후기청소년을 등장시켰다(전상진, 정주훈, 2006). 자녀의 출가 혹은 부모 부양 의무 등과 같은 가족 구성원들 간 관계 규율이 완화됨에 따라 청소년기에 해당하는 자녀는 불확실한 취업보다는 학업 연장을 선택하였고, 청소년기가 연장된 상태의 후기청소년이 생겨났다(Galland, 2003). 이러한 후기청소년은 청소년에서 성인기로의 이행(Transition from Youth to Adulthood)이 이루어지는 과도기적 성격을 가지고 있으나, 학령기와 자립의 시기가 늦춰지면서 청소년의 특성을 가지고 있으면서 성인의 역할 기대를 가지고 있는 시기라고 말할 수 있다(강은미, 2020).

해외의 후기청소년 연령기준을 살펴보면 세계보건기구(WHO)와 UN 인구기금(The United Nations Population Fund: UNFPA)은 15~24세, 국제아동기금(United Nations Children's Fund: UNICEF)은 19~24세로, 2013년 발표된 미국 연방정부 차원의 청소년 마스터플레인 'Pathways for Youth'에서는 후기청소년 또는 초기성인을 18~24세로 구분하

였다. 영국의 청소년 건강 및 웰빙 보고서는 20~24세 연령층을 ‘초기성인(early adult)’으로 분류하였으며 OECD는 청소년기를 연령으로 제한하는 것이 연령 기반 차별의 원인이 될 수 있음을 지적하였다. 이러한 배경에서 최근에는 연령기준보다는 아동과 청소년, 성인으로 이어지는 연속적인 성장 관점에서 다루어져야 하며, 실제 발달 내용 측면에서 구분되어야 한다는 관점이 제시되고 있다(임희진, 황여정, 유성렬, 2021).

후기청소년기는 성인 초기와 중복되는 시기로 20대 초반까지 성인기에 필요한 안정된 구조를 형성하기 위해 노력한다. 전통사회와 달리 현대사회가 빠르게 발달해감에 따라 20세 초반에 이루었던 발달과업을 20대 후반이나 30대 초기에 이루게 됨으로써 후기청소년들은 적어도 20대 중반까지 ‘성인 진입기’ 단계를 경험하는 특징을 보인다(이은정, 2020).

후기청소년의 신체적 특징을 살펴보면 이 시기의 청소년들은 신체기능이 정점에 다다른다. 25세(만 23~24세)에는 인간의 심박출량이 정점으로 발달되고, 신체 질병에 가장 취약하지 않은 시기로 볼 수 있다(Parker, Schmitz, Jacobs, Dengel & Schreiner, 2007). 그러나 수면부족, 영양실조, 생활방식의 문제에서 높은 스트레스를 경험하기도 한다(Braveman, Egerter & Williams, 2011). 이러한 생활방식은 건강 상태가 정점에 다다른 시기임에도 불구하고 후기청소년들의 소진이 일어나는 원인이 된다(Arnett, 2016). 발달 특성상 후기청소년들은 신체적 변화에 민감한 반응을 보이게 되며, 신체상의 변화는 심리상태에 많은 영향을 준다(이은정, 2019).

후기청소년의 심리·정서적 발달에서 나타나는 두드러지는 특징은 자아존중감의 상승과 정체감의 발달이라고 할 수 있다(배동훈, 2023). Calsyn와 Winter(2002)에 따르면 후기청소년기에는 긍정적 자아존중감을 발달시키며 자신감을 기른다고 하였다. 외모에 대한 중요도가 점차 감소하고, 부모와 갈등이 줄어들면서 자아존중감이 발달한다(Fingerman & Yahurin, 2015). 또래들로부터의 관계에서 자유로워지며, 학교를 떠나 자유롭게 생활하는 것도 자아존중감에 영향을 준다(C. J. Pascoe, 2007)

후기청소년의 가장 중요한 발달과업은 정체감의 발달이다. Erikson(1963)은 심리·사회적 발달 이론에서 후기청소년기는 청소년기의 정체감(identity)과 역할 혼란(role confusion)의 위기 단계에서 성인기의 친밀감(intimacy)과 고립감(isolation)의 위기 단계로 이행하는 과정이라고 하였다. 이 영역들에서 청소년기가 지나갈 때까지 중요한 결정을 스스로 내리지 못하는 부분을 정체성의 혼란으로 보았다. Erikson(1963)은 또 청소년기부

터는 가까운 미래가 포함된 생애 설계를 하게 되고, 어린 시절의 예상에 그 미래에 그 미래가 일치하는지에 의문의 가지게 된다고 하였다. 또한, 이전 시기의 꿈, 역할, 특성과 기능을 직업적, 성적 원형에 어떻게 결합하는지의 문제도 청소년기의 주요 관심사가 된다고 하였다.

후기청소년의 인지적 특성을 살펴보면 Piaget(1965)의 인지 발달 단계 중 후형식적 사고기에 해당한다. 이는 실용주의의 진전과 반성적인 판단이 나타나는 시기로서 초중기 청소년기와 달리 주어진 상황과 관련된 사회적 영향과 요인을 고려하는 지각 능력이 높아진다(Sinnott, 2014). 또한 변증법적 사고를 통해 보다 수월하게 절충안을 찾는 능력을 발휘하기도 한다(Basseches, 1984).

이러한 후기청소년은 전체 청소년의 46%를 차지하고 있으며(여성가족부, 2020), 청소년 전체의 해당하는 인원은 급감하고 있지만 후기청소년기에 해당하는 인원은 증가하고 있는 실정이다(통계청, 2019).

후기 청소년의 자살현황을 살펴보면 2017년 총 사망자 약 28만 6천 명 중 만 20세~24세는 56.9%로 1,087명으로 나타났다. 사망원인으로는 후기청소년의 경우 고의적 자해, 자살이 가장 많았으며 최근 한국청소년정책연구원(2021)의 ‘청소년의 건강권 보장을 위한 정책방안 연구 III : 후기청소년’의 보고에 따르면 극단적 선택을 한 이유에 ‘경제적 어려움 때문’과 함께 ‘외로움·고독 때문’이라는 응답이 16.3%로 가장 높은 영향을 미치는 것으로 알려진 것으로 볼 때 외로움은 후기청소년의 자살의 중요한 요인으로 볼 수 있으며 후기청소년의 외로움이 자살에 미치는 영향을 살펴볼 필요성이 있다고 판단된다.

제2절 대인관계 외상

외상(Trauma)은 사전적으로는 신체 외부의 상처를 의미하지만, 심리학이나 정신의학에서는 마음의 상처 즉, 개인이 경험하는 심각한 스트레스 사건으로부터 주관적으로 경험하는 심리적 충격 및 부정적 결과의 총체적 상태를 의미한다(송승훈, 2007). 미국정신의학협회(American Psychiatric Association: APA)에서는 외상경험을 외부적인 충격으로 인해 개인이 실제적이거나 위협적인 죽음, 심각한 상해 또는 신체적 안녕을 위협하는 사건을 본인이 직접 경험하였거나 타인에게 일어나는 것을 목격한 경우, 그로 인해 강렬한 두려움,

무기력감, 공포 등의 감정을 경험한 경우를 포함한 것으로 정의하고 있다(APA, 1994). 이러한 외상경험이 극단적인 형태로서 외상 후 스트레스 장애(PTSD)로 나타나기도 하며 주요 증상으로 첫째, 기억, 꿈, 플래시백과 같은 침습 증상, 둘째, 외상 사건을 떠올리게 하는 자극에 대한 회피, 셋째, 인지와 정서에서 부정적인 변화, 마지막으로 과각성과 반응성의 변화 등과 같은 증상이 1개월 이상 나타나 일상생활에 심각한 지장을 경험할 수 있다. 기존 정신 장애 진단체계에서는 외상 사건을 강간, 폭행 등 ‘실제적이거나 위협적인 죽음, 심각한 부상 또는 성폭행에의 노출’로 다소 협소하게 정의하였으나 최근 DSM-IV(APA, 1994)와 DSM-5(APA, 2013)에서는 교통사고나 질병, 또는 중요한 대상의 상실과 같은 누구나 한 번쯤 경험할 수 있는 사건들로 외상을 확대하여 정의하고 있다(APA, 1980; APA, 1994; APA, 2013). 또한 DSM-III(APA, 1980)에서 DSM-5(APA, 2013)까지의 개정을 통해 과거에는 개인이 직접 경험하는 것만 한하여 외상사건을 인정했던 것과 다르게 직접 경험 이외의 간접적인 경험까지도 외상경험으로 포함하는 등 외상 사건의 개념이 확정되고 있다(송승훈, 2007). 외상 후 성장의 이론을 설명한 Tedeschi와 Calhoun(2004) 또한 외상을 ‘주관적으로 지각한 삶의 위기나 삶을 뒤흔드는 사건이며, 부정적인 심리적 결과를 유발하는 아주 높은 수준의 스트레스를 만들어내는 사건을 직·간접적으로 경험하는 것’으로 정의하였으며, 외상사건을 교통사고, 신체적 부상, 이혼, 성폭력, 신체적 혹은 정신적 학대 경험 등 주관적으로 삶의 위기라고 지각되는 다양한 사건들을 외상 사건에 포함하고 있다.

한편, Allen(2010)은 외상사건을 대인관계 관여도에 따라 비대인 외상(Impersonal Trauma)과 대인관계 외상(Interpersonal Trauma), 애착 외상(Attachment Trauma)으로 구분하였다. 비대인 외상은 태풍, 지진, 홍수 등과 같은 자연재해 사고 등으로 사람이 개입되지 않는 외상을 의미하며 대인관계 외상은 외상의 원인이 사람과 관련되어 있으며 타인의 고의적 행동에 따라 나타난 외상을 말한다. 마지막으로 애착 외상은 부모 등 정서적으로 의존도가 높은 애착관계에서 일어나는 외상을 이야기한다. 그중 대인관계 외상은 복합 외상(Complex Trauma)으로 명명되어왔으며, 반복적이고 만성적인 특유의 복합적인 심리적 후유증 때문에 주목을 받아왔다(장진이, 2010).

기존의 선행연구에서는 대인관계 외상으로 인한 충격과 고통감은 개인 내적인 변화와 함께 대인관계에서 다양한 어려움을 나타내는 것으로 보고되었다. 대인관계 외상 경험이 많을수록 심리적 증상이 증가하고 삶의 만족도가 낮아지는 것으로 나타났으며(박경순, 2018; 주소희, 2019; 허정윤, 유영달, 2012), 아동기 외상 경험은 초기 성인기의 대인관계 문제에

직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(이태영, 심혜숙, 2011). 대인관계에서 반복적이고 만성적으로 지속되는 외상에 노출되는 아동이나 성인은 PTSD 진단만으로는 포괄하기 어려운 심층적이고도 다양한 심리적 증상을 나타내는데(장진이, 2010), Herman(1992)은 반복적인 대인 간 외상의 심리적인 증상이 일회적으로 발생하는 외상에 의한 심리적인 증상과 차이점에 주목하여 이를 복합 외상(Complex Trauma)으로 다루어야 한다고 하였다(안현의, 2007). 반복적인 대인관계 외상으로 나타나는 심리적 증상들은 복잡하고 광범위하며(Diffuse), 만성적인(Tenacious) 증상을 보이고 반복되는 피해에 대한 취약성 등의 임상적 특징들을 나타내며 성격적인 변화를 일으킨다. 즉, 대인관계 외상이며, 반복적이고, 예측할 수 없고, 가학적이거나 악의적이고, 보호자 또는 가까운 지인에 의해 발생하는 외상 유형은 다른 유형에 비해 그 외상을 경험한 생존자에게 심각하고 장기적인 영향을 미친다(Herman, 1992). 장진이(2010)는 외상의 한 부분이라고 할 수 있는 대인관계 외상 경험을 사람에게 의해 고의적으로 일어난 외상으로 정의하였다. 이러한 대인관계 외상에는 이별, 배신, 소외, 폭력, 학대나 방임 등에 의한 외상을 포함한다. 김지애(2013)는 친구나 부모와 같은 친밀한 관계에서 일어나는 배신, 무시, 폭언이나 무관심, 따돌림과 같은 정서적 폭력을 경험한 대상을 대인관계 외상 경험자로 정의하였다. 외상경험은 모든 연령대에서 나타날 수 있지만, 특히 청소년기와 성인 초기에 가장 흔하게 발생할 수 있다(Ford, 2012). 선행연구에 따르면 많은 사람이 성인이 되기 전에 이미 외상 사건에 노출된다고 보고하였는데, 신지영 등(2015)이 연구한 대학생의 외상 사건 유형을 살펴보면, 한 번이라도 외상 사건을 경험했다고 응답한 사람이 91.9%였으며, 가장 많이 보고한 외상 사건의 유형은 ‘주변 대인관계 문제(다툼, 갈등, 언쟁, 이별, 실연 등)’이 가장 높게 나타났다. 대인관계 외상의 경험은 타인을 신뢰하기 어렵게 하여 이후 성인기에서 정서적, 행동적 문제로 연결될 가능성이 크다(Shane, 2011). Erikson(1963)의 심리사회적 발달단계에 따르면 후기청소년기와 초기 성인기에 해당하는 시기의 주된 발달과업은 바로 친밀감이다. 따라서 대인관계 외상 중에서도 또래 괴롭힘은 타인과의 관계를 통해 친밀감을 얻고, 자아정체감을 확립하는 청소년기에 특히 취약한 경험이다(장은영, 손은정, 2020). 또한 과거 겪었던 외상 사건의 시기가 아동, 청소년기일 경우, PTSD가 발병될 위험이 75%까지 증가할 수 있다는 연구결과에 따라(Ford, 2012), 대인관계가 확장되며, 정서적 친밀감을 발달과업으로 삼는 후기청소년기에 큰 영향을 미칠 것으로 보인다.

선행연구에 따르면 단순 외상에 비해서 대인외상 경험자가 자기체계의 손상이 크고 불안

이나 우울 수준이 높다고 보고되고 있으며(장진이, 2010), 지속적이고 반복적인 대인관계 외상일수록 정서조절의 어려움과 대인관계 문제 정도가 높은 것으로 나타났다(고나래, 2008). 또한 이수림(2013)의 연구에서 대인관계 외상을 경험한 집단은 비대인관계 외상 집단보다 외상을 더욱 고통스럽게 지각하였고, 사회적 지지를 낮게 지각함과 동시에 긍정적인 대처보다 회피적 대처를 더 많이 사용한다는 연구결과를 나타내었다. 외상의 유형에 따라 외상 후 성장과 용서의 수준 또한 다른 것으로 나타났는데, 박지은(2016)은 대인관계 외상 경험자들이 비대인관계 외상 경험자들보다 외상 후 성장과 용서 수준이 낮은 것을 확인하였다. 따라서 대인관계 외상은 단순 외상과 달리 더 광범위하고 만성적인 다양한 증상을 보이며 개인의 인지, 정서, 행동 전반에 부적응과 역기능적 태도의 원인으로 적용된다는 것을 알 수 있다.

제3절 자살사고

자살을 의미하는 영어, suicide의 어원은 라틴어 sui(자기 자신)와 caedo(죽이다)의 합성어다. 즉, 자살은 스스로 자기 자신을 죽이는 극단적인 행위를 의미한다. 세계보건기구(WHO)는 자살을 치명적인 결과를 초래하는 자해행위라고 정의하고 있으며, 자해행위란 어느 정도 자살 의도를 갖고 그 동기를 인지한 상태에서 자신에게 가한 상해라고 하였다. 자살은 학자들의 견해에 따라 다양하게 정의되고 있지만, 그중에서도 Durkheim(1897)은 자살을 ‘스스로 결과를 알면서도 소극적, 적극적 행동으로 직접 또는 타인을 통하여 행하는 죽음’이라고 하였고, 이 정의가 일반적으로 받아들여지고 있다.

자살은 전 세계에서 주목하는 정신건강 문제이다. 특히 우리나라의 자살 문제는 2000년(13.7%)을 기점으로 심각하게 증가하는 추세로 최근 3년 자살률을 보면 2020년 25.7%, 2021년 26%, 2022년 25.2%이다(통계청, 2023). 자살의 심각성은 코로나19와 비교하면 더 확연하다. 최악의 감염병 중 하나로 기록될 코로나19의 경우 2020년 1월 20일 국내에서 첫 확진자가 발생한 이후 2022년 말까지 3만 2156명이 이 병으로 목숨을 잃었고 같은 기간인 2020~2022년, 자살로 숨진 사람은 3만 9453명이다(강주안, 2023에서 재인용). 또한, 우리나라는 자살공화국이라는 불명예스러운 오명과 함께 OECD 회원국 중 최근 3년 자살률 1위를 기록하고 있다(보건복지부, 2022). 안타깝게도 청소년의 자살 문제도 위와 별

반 다르지 않다. 청소년(만 9~24세)의 최근 3년 자살률을 보면 2019년 9.9%, 2020년 11.1%, 2021년 11.7%로 증가하고 있으며(보건복지부, 2022), 2011년 이후 청소년 사망 원인 1위는 변하지 않고 고의적 자해(자살)로 나타났다(여성가족부, 2023). 이같이 청소년 자살 문제는 심각한 실정이며, 한국 미래의 주역이 되는 청소년들의 자살은 국가적, 사회경제적으로 엄청난 손실을 초래함으로 이를 예방하기 위한 강력한 대책과 지원이 시급하다.

자살은 단일한 사건으로 이해되기보다는 자살사고(suicide ideation), 자살시도(suicide attempt), 완결된 자살(completed suicide)의 과정으로 이루어지는 연속적인 개념으로 볼 수 있다(Beck et al., 1979; O'Carroll et al., 1996; Harwood & Jacoby, 2000). Reynolds(1988)는 자살행동을 4개의 하위차원(dimension)으로 구분하여 생각(ideation), 의도(intent), 시도(attempt) 및 완료(completion)로 구분하였다. '자살사고'는 누구나 한 번쯤 일시적으로 갖게 되는 보편적인 죽음에 대한 생각, 죽었으면 하는 바람으로, 죽는 방법과 시간 등에 대한 구체적인 계획을 포함한다. '자살의도'는 유서 작성이나 소지품 처분, 사소한 자해적 행동 등의 구체적인 행동이며, '자살시도(parasuicide)'는 자살사고와 달리 구체적인 행동으로 표현되어진 공공연한 위협, 자살행동을 통해 다른 목적을 달성하려는 것이지만 결과적으로 그 목적을 달성하지 못한 경우를 말한다. 이러한 자살시도는 완전한 자살과는 달리 정식으로 보고되지 않기 때문에 정확한 수치를 알기 매우 어렵지만 완전한 자살보다 훨씬 높은 비율인 8배에 이를 것이라고 추정하기도 한다(Cohen, Spirito & Brown, 1996). '자살완료'는 자신이 죽으려는 의도를 가지고 행한 결과가 죽음으로 나타난 것으로 실제적인 자살을 의미한다. 결국 자살행동은 자살에 대한 생각, 계획 등 사고적 측면에 초점을 두는 자살사고와 구체적인 행동으로 표현되는 자살시도로 구분할 수 있다(임영식, 오세진, 1999). 자살사고는 자살시도 또는 완결된 자살로 이어지는 연속적 과정의 출발점이며, 직접적으로 자살을 시도하는 행위는 아니지만, 그러한 시도와 행동의 중요한 예측지표가 된다(Beck et al., 1979).

Sandin 외(1998)는 자살사고를 자살시도 및 완료와 다른 개념으로 구분하며, 자살에 대한 의도는 있지만, 실제로 자살을 시도하거나 그로 인해 사망에는 이르지 않는 경우를 자살사고라고 정의하였으며, Reynolds(1998)는 자살사고를 죽음, 자살 및 자해적 행동과 관련된 생각으로, 개인이 처한 상황이나 문제를 해결하는데 있어서 뚜렷하고 수용가능한 해결책으로 믿는 것이라고 정의하였다. Institute of Medicine(2002)에서는 '자기 자신에게 위해를 가하거나 목숨을 끊으려는 생각'으로 자살사고를 정의하였다. 홍영수(2004)은 죽음에

대한 보편적 생각부터 자살수단에 관한 생각까지 아직 행동으로 표출되지 않은 광범위한 심리적 증상을 자살사고를 정의하였다. 자살사고와 관련된 선행연구를 살펴보면 자살사고는 반드시 자살시도 및 자살실행이라는 행위로 나타나는 것은 아니지만, 자살사고의 강도가 높을수록 자살시도의 빈도 또한 높아지므로 자살사고의 수준이 미미할지라도 이후 강도 높고 빈번한 수준으로 발전해 결국 자살시도, 자살실행으로 연결될 수 있다(Beck et al., 1979). 실제로 자살사고의 빈도가 자살시도의 빈도보다 높게 나타난다는 것이 선행연구를 통해 밝혀졌으며(Fergusson et al., 2000), 자살사고 경향이 높을수록 실제로 자살을 시도할 가능성 또한 높아지는 것이 관찰되었다(김은경, 이정숙, 2008; 류진아, 2009; Beck et al., 1979; Bonner & Rich, 1987).

청소년들의 자살사고와 관련된 선행연구를 살펴보면, 청소년을 둘러싸고 있는 가정불화, 교우갈등이나 소외 등 대인관계로 인한 스트레스 요인은 주요한 자살사고의 원인이 되는 것으로 보고되고 있으며(이경진 외, 1996; 신소라, 2010; King & Merchant, 2008), 이들과의 관계에서 소외되거나 대인관계능력이 미숙한 청소년들은 자살을 생각하거나 자살충동을 경험하게 된다(이해경 외, 2006; Johnson, Cohen, Gould et al., 2002; Spirito, Valeri, Boergers, & Donaldson, 2003). 이정숙 외(2007)의 연구에 따르면 집단따돌림을 경험한 청소년이 그 피해 정도가 높고 우울 정도가 높을수록 자살사고가 높은 것으로 나타났다. 이는 집단 따돌림으로 인해서 관계적 소외를 경험하게 되면 청소년은 타인과의 정서적으로 거리감을 경험하게 되고, 자신의 인생을 잘 헤쳐 나가지 못할 것이라고 믿으며, 누구도 자신에게 관심이나 이해, 애정을 가지지 않는다고 느끼므로 자살을 선택한다고 볼 수 있다(이정숙, 권영란, 김수진, 2007). 또한 직접적으로 타인과 대면하여 발생하는 따돌림이 아닌 디지털미디어를 통해 적대적이거나 공격적인 메시지를 반복적으로 전달하는 ‘사이버불링’ 또한 청소년의 자살사고에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전진호와 이성규(2022)의 연구 결과 청소년의 사이버불링 피해가 심각할수록 자살사고를 많이 하는 것으로 확인된다. 이러한 선행연구를 종합하였을 때 직·간접적으로 경험하는 타인과의 갈등이나 소외 등은 자살사고를 야기하는 중요한 원인으로 예측할 수 있다.

제4절 외로움

외로움은 단순히 혼자 있는 것을 의미하는 것이 아니다. 여러 사람과 함께 있어도 외로움을 경험할 수 있고, 반대로 혼자이지만 외로움을 경험하지 않을 수 있다. 사회적 연결이 결여된 객관적 상태를 의미하는 고립과 달리, 외로움은 관계에 대한 욕구가 좌절 혹은 결핍되었을 때 그에 대한 개인의 주관적 평가나 맥락에 따라 느끼는 공허함과 쓸쓸함 등의 고통스러운 정서로 정의된다(서영석, 안수정, 김현진, 고세인, 2020). 외로움에 대한 개념화와 심리학적 분석이 이루어지기 시작한 것은 얼마 되지 않았다. 외로움의 개념에 대해 충분한 합의에 이르지 않은 채, 연구마다 외로움에 대한 정의가 다르거나 명확하지 않고 더욱이 고독, 소외, 고립 등 유사 개념과 외로움을 구분하지 않고 혼용하는 사례가 많다. 그러나 대부분의 학자들이 동의하는 외로움의 한 가지 표상적 특징은 그것이 주관적인 경험이라는 것이다. 외로움은 누구나 경험할 수 있는 보편적인 정서이지만, 정도에 따라 심리적 어려움을 초래하기도 한다. 외로움은 수면, 섭식, 면역력 저하, 조기 사망 등 신체적 건강을 위협하기도 하고, 우울과 불안 등 심리적 고통을 촉발하기도 한다(안명희, 2014; 여종일, 2016; Wei, Russell, & Zakallik, 2005). 뿐만 아니라 외로움이 깊어지면 자기비하(Rubenstein & Shaver, 1982)에 빠지거나 자존감이 낮아지고(Goodwin, Cook, & Yung, 2001), 심지어 심한 경우 자살충동 및 행동으로 이어지거나(Heinrich & Gullone, 2006) 죽음이 앞당겨지기도 한다(Murthy, 2020). 그동안 외로움과 관련된 연구들은 스마트폰 및 SNS 중독(고은영, 최윤영, 최민영, 박성화, 서영석, 2014; 김기숙, 김영근, 2020; 안도연, 이훈진, 2011; 여종일, 2016; 이정화, 김호영, 강정석, 2017), 폭식 행동(황다솔, 설경옥, 2018), 수면문제(최유정 등, 2020), 비행(정혜경, 2016) 등 문제 증상과의 관련성이나 매개 및 조절 효과를 확인한 연구들이 주를 이루었다.

한편, 다수의 선행연구에서 외국에서 개발된 척도를 통해 외로움을 개념화하고 측정했기 때문에, 한국인의 문화적 특성을 반영하는 외로움을 타당하게 개념화하고 측정하는지에 대한 근본적인 점검이 필요하다. 서영석(2020) 또한 한국인들이 경험하는 독특한 외로움을 발견함과 동시에 이를 통하여 기존에 사용하고 있는 외로움 척도들을 고찰할 필요성을 제기하였다. 하지만 실제 우리나라 사람들이 경험하는 외로움의 특징이나 요소, 개념적 정의에 대한 학술적 논의는 미비한 상태이다(서영석, 2020). 후술할 본 연구에서 사용한 외로움 척도는 이러한 선행연구에서의 한계점들을 보완하였다는 점에서 의의가 있다. 외로움을

측정하는 척도들을 개발한 학자들은 외로움이 단일요인으로 구성되어 있다고 전제하거나 여러 요인으로 구성되어 있다고 가정한다. 먼저 단일요인, 또는 단일차원으로 외로움을 측정하려는 접근은 Russell과 그 동료들의 초기 연구에서 찾아볼 수 있다(Russell, Ferguson & Peplau, 1978; Peplau & Perlman, 1982). 그들은 단순하면서 높은 신뢰도를 가진 측정 도구를 개발할 필요성을 느끼면서 외로움을 그 강도에 차이가 있는 단일한 차원으로 정의 하여 일련의 과정을 통해 외로움을 측정할 수 있는 도구를 개발하였다(Russell, 1982). 그 도구가 국내 외로움 연구에서 가장 많이 활용되고 있는 UCLA 외로움 척도이다. UCLA 척도는 외로움을 빈도와 강도에서만 차이가 있는 단일 현상으로 개념화한다(DiTommaso & Spinner, 1993; Russell et al., 1980). 따라서 UCLA 외로움 척도는 상황이나 원인과는 관계없이 공통적으로 존재하는 외로움의 본질적 특성을 측정한다. 그러나 이 척도를 통해 수집된 자료들을 요인 분석했을 때 다수의 하위요인이 비일관되게 나타나면서, 외로움을 단일요인으로 개념화하는 것이 적절한지에 대한 비판이 제기되어 왔다(김교현, 김지환, 1989; Hays & DiMatteo, 1987; Miller & Cleary, 1993). 무엇보다 단일요인으로 구성된 척도들은 외로움의 사회문화적, 상황적 맥락들을 측정하기 어렵기 때문에, 다양한 상황에서 다른 종류의 외로움을 경험하는 내담자를 조력하는데 필요한 상세 정보를 제공하는 데에도 한계가 있다(서영석 등, 2020; Asher, Hymel, & Renshaw, 1984). 따라서 관계의 질과 양에만 초점을 맞춰 외로움을 정적으로 혹은 일차원적으로 정의할 경우, 현대인들이 경험하는 외로움을 정교하게 반영할 수 있는지를 확인할 필요가 있다. 한편, 외로움은 맥락이나 발생 원인에 따라 다양하고 복잡한 방식으로 경험된다는 가정 하에 다차원 척도들이 개발되었다(Asher et al., 1984; Terrell-Deutsch, 1999). 이 척도들은 대부분 Weiss(1973)의 이론에 근거하여, 외로움을 배우자와의 이혼 혹은 사별, 또는 애인과의 결별 등과 같이 친밀한 애착의 결핍에서 생기는 정서적 외로움(emotional loneliness)과 이직, 전학등과 같은 환경적 변화로 인하여 생기며 관심을 공유하고 함께 활동하는 관계망의 결손에 의해 생기는 사회적 외로움(social loneliness)으로 구분하여 측정한다. 정서적 외로움은 부모, 배우자, 가까운 친구 등 친밀한 애착 대상이 부재할 때 나타나며, 주로 불안이나 염려, 쓸쓸함 등으로 경험된다. 한편, 사회적 외로움은 또래들과의 연대(engagement with peers)나 동료, 지역 사회 등에 대한 소속감을 형성하지 못하여 지지적인 사회적 연결망이 없다고 느낄 때 소외되고 배척당하는 느낌이나 무망감 등으로 경험된다. 이러한 유형 분류를 통해 외로움의 개념이 명료화되고 보다 실제적인 대처방안모색을 위해 필요한 정보를 제공할 수 있

었지만, 외로움이라는 복합적인 정서를 이원체계로 이해하는 것이 적절한지에 대해서는 의문이 제기되었다. 예를 들어, Cacioppo 등(2015)은 큰 규모의 집단에 소속되지 못해 경험하는 집단에서의 외로움(collective loneliness)을 이원 분류체계에 추가해야 한다고 주장했다. 또한, 인간은 궁극적으로 혼자일 수밖에 없다는 근원적 분리감을 의미하는 실존적 외로움(existential loneliness)에 대한 논의도 점차 증가 하고 있다. 최근에는 정서적으로나 사회적으로 연결되어있다 하더라도 다른 사람과의 물리적 접촉을 그리워할 수 있다는 사실을 토대로, 외로움 관련 논의에 물리적 외로움(physical loneliness)을 추가해야 한다는 주장이 제기되었다(Landmann & Rohmann, 2022). 그러나 Weiss(1973)의 이원체계 분류 이후 외로움의 유형과 특징에 대한 통합적 논의는 부족한 실정이다.

2022년 문화체육관광부 주관 하에 한국심리학회가 실시한 ‘외로움 · 사회적 고립감 사례 관리 사업: 외로움 척도 개발 및 사회적 연결 실태조사’는 외로움에 대해 심리학에 현존하는 이론적 관점을 섭렵하여, 사회심리학적 관점에서 조망하는 개인 간 외로움, 현상학적 관점에서 조망하는 개인 내 외로움, 실존주의 심리학적 관점에서 조망하는 실존적 외로움을 포괄적으로 모두 반영하고, 최근에 외로움에 관한 실증연구들에 의해 알려진 외로움 감소 및 치유를 유도하는 보호 요인을 추가하여, 외로움을 포괄적으로 측정하고, 불특정의 거의 모든 성인(18~75세)이 경험하는 외로움을 측정하는 척도를 개발하는 시도를 보였다. 해당 연구에서는 외로움을 개인이 주관적으로 경험하는 정서로, 소원감, 고립감, 위축된 사교성 그리고 자기가치감으로 구성된다고 정의하였다. 각 하위요인들을 살펴보면 첫 번째 소원감은 사회심리학적 관점에서 조망하는 요인으로 ‘진정한 친구가 없는 것 같다’와 같은 특정 사회적 관계의 부재, 단절, 결별, 혹은 소원함에 의해 초래되는 개인 간 외로움(Interpersonal Loneliness)을 반영한다. 두 번째 고립감은 실존주의 심리학적 관점에서 조망하는 요인으로 ‘사람들에게 거부당하는 느낌이 든다’와 같이 사회 일반의 불특정 다수의 사람들로부터 분리되고, 본인의 의사에 반하여 고립무원의 상태로 혼자 남겨진(Left out Alone) 것으로 느껴지는 실존적 고립감을 반영한다. 세 번째 위축된 사교성은 현상학적 관점에서 조망하는 요인으로 ‘여러 사람이 모이는 자리를 꺼리는 편이다’와 같이 자신의 사회적 기술에 대해 부정적 혹은 회의적으로 평가하며, 의식적 또는 잠재의식적으로 사회적 상황과 사회적 상호작용을 회피하고, 사회적 자극에 대한 반응을 축소하거나 자제하려는 사회적 억제(Social Inhibition)를 반영하는 개인 내 외로움(Intrapersonal Loneliness)을 반영한다. 마지막으로 자기가치감은 긍정심리학의 관점에서 조망하는 요인으로 ‘나는 사회에

서 필요한 사람이라고 느낀다'와 같이 자신에 대한 사회적 환경(타인)의 인식을 통하여 자신의 사회적 가치를 재확인하고, 삶의 의미와 목적에 대한 의식을 가지는 것을 의미한다.

이러한 선행연구 및 개념적 논의들을 바탕으로, 본 연구에서는 후기 청소년들의 외로움의 종류와 특징을 확인함으로써 후기 청소년들이 경험하는 외로움에 대한 이해를 정교화하고, 이에 따른 맞춤형 개입방안을 마련하고자 하였다.

제5절 변인 간 관계

1. 대인관계 외상과 자살사고

외상사건을 경험한 사람은 세상이나 사람에 대해 더 이상 믿을 수 없다고 인식하거나 인생의 의미에 있어서 심각한 혼란을 야기하는 적응문제를 경험할 수 있다(Fritz, 1961). 그 중에서도 사람과의 관계 속에서 일어난 대인외상은 특히 이 대인관계 외상은 정신질환이나 중독, 성격장애와 더불어 대인관계 전반에 변화를 일으킬 수 있는 만큼(한수경, 정남운, 2014; 안현의, 2007) 많은 경우에 외상사건은 자살사고와 자살행동에 영향을 미칠 수 있다(Dixon, Rumford, Heppner, & Lips, 1992; Wilburn & Smith, 2005). Joiner(2005)의 대인관계심리이론에 따르면 한 개인이 자살을 하게 되는 구조를 (1) 좌절된 소속감(Thwarted Belongingness), (2) 자신이 남에게 짐이 되는 존재라는 생각(Perceived Burdensomeness), (3) 습득된 자살 잠재력(Acquired Capability for Suicide)의 세 가지 요소로 설명한다. 그중 첫 번째 요소인 좌절된 소속감은 소속욕구, 즉 '개인의 삶에 중요한 의미를 지닌 가까운 사람들과 오랜 기간 동안 서로 보살피 주고 보살핌을 받은 안정적인 인간관계를 유지할 필요(윤일홍, 권해수 2019)'가 완전히 소멸 되어버린 상태를 칭하고 이 상태에 도달하면 인간은 자살하고 싶다는 생각이 들게 된다고 주장하였다(윤일홍, 권해수, 2020에서 재인용).

선행연구에서도 대인관계 외상이 자살사고에 영향을 미치는 것을 밝힌 바가 있다. Tarrier(2004)의 연구에서는 외상사건을 경험한 대상자들이 자살사고와 자살시도가 매우 높은 것으로 나타났으며 청소년 3,906명을 대상으로 진행된 Waldrop 등(2007)의 연구에서도 직접적인 성적, 신체적 폭력 피해 같은 외상경험이 자살사고 및 자살시도를 예측함과

동시에 대부분의 유형의 폭력 노출 이력이 있는 청소년이 피해 경험이 없는 청소년보다 자살사고를 보고할 가능성이 더 높은 것으로 나타났다. 또한 Borges(2008)의 연구에 따르면 외상사건이 있는 청소년들의 자살 충동의 유병률은 매우 높았으며 강간 등의 외상사건을 경험한 청소년들의 43%가 자살사고를 보이는 것으로 나타났다. 또한 모든 종류의 외상사건 경험은 자살사고의 가능성을 3.2배 증가시키고, 자살계획 5.1배, 자살시도를 6.6배 증가시키는 요인인 것으로 나타났다. 국내 연구에서도 대인관계 외상경험이 자살사고에 영향을 미치는 것으로 나타났는데 자녀학대경험과 청소년의 자살사고의 관계를 살펴본 결과 학대경험을 가진 청소년들이 그렇지 않은 청소년들보다 자살사고가 더 높은 것으로 나타났다(김재엽, 2009). 김민경(2011) 연구에서도 가족학대 경험이 우울과 자살사고의 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었으며 김보미, 유성은(2012)의 연구에서는 대인관계 외상 경험자가 국내 일반인의 평생 자살 생각의 3배에 이르는 자살사고를 응답하였다. 이러한 연구결과는 대인관계 외상이 개인의 정신건강 문제 더불어 심리·정서 문제를 야기할 뿐만 아니라 특히 자살사고 문제에 영향을 줄 수 있음을 의미한다.

2. 대인관계 외상과 외로움

대인관계 외상은 다른 사람과의 관계에서 발생하는 외상으로, 단순 외상과는 다르게 더욱 광범위하고 만성적인 증상을 보이기 때문에 대인관계 외상경험은 인지, 정서, 행동 전반에 부적응과 역기능적 태도의 원인으로 주목되고 있다. 선행연구에 따르면 대학생들의 대인관계 기능의 결함은 사회적 기술에 부정적 영향을 미쳐 우울을 유발하며(이지민, 2010), 원만한 대인관계가 형성되지 않을 경우 불안(Mackintosh, Power, Schwannauer & Chan, 2018)과 우울(송소원, 2008)의 수준이 증가한다. 특히 대인관계문제의 다양한 측면 중 타인에게 친밀감이나 애정을 느끼기 어렵고 정서적 표현에 어려움을 느끼는 것을 의미하는 ‘냉담성’이 우울을 유의미하게 예측하였다(박경, 2003). 또한 Van der Kolk(2001)은 대인관계 외상을 경험한 사람은 무기력감을 경험하게 되고 자신은 무능력하며, 타인이 자신을 싫어할 것이라는 부정적인 자기지각을 발달시킨다고 하였다. 이러한 자기지각의 발달은 개인의 대인관계 양상뿐만 아니라 보다 심층적인 자신과 타인, 대인관계에 대한 표상에도 영향을 미친다(Cole & Putnam, 1992). Williams(2006)은 대인관계 외상의 후유증을 심각하게 파편화된 자기와 자율성 및 자기감의 상실뿐만 아니라 타인을 믿을 수 없게 된 고통이라

고 강조함으로써 대인관계에서의 어려움이 핵심적일 수 있음을 주장하였다. 이러한 선행연구를 통해 대인관계 외상은 한 개인의 사회적 기능과 기술에 부정적인 영향을 미침과 동시에 정서적으로 타인과 친밀감과 애정을 느끼기 어렵게 만들 뿐만 아니라 스스로를 부정적으로 인식함으로써 대인관계에 역기능적인 영향을 미치는 것으로 나타난다. 이러한 영향은 타인과 원활하게 상호작용하며 사회·환경과 적절하게 접촉하고자 하는 기본적인 욕구를 충족하지 못하게 만들 수 있으며 타인과 친밀한 관계를 형성하지 못하거나 공동체에 소속되기 어렵게 됨으로써 외로움을 경험할 것으로 예측할 수 있다.

3. 외로움과 자살사고

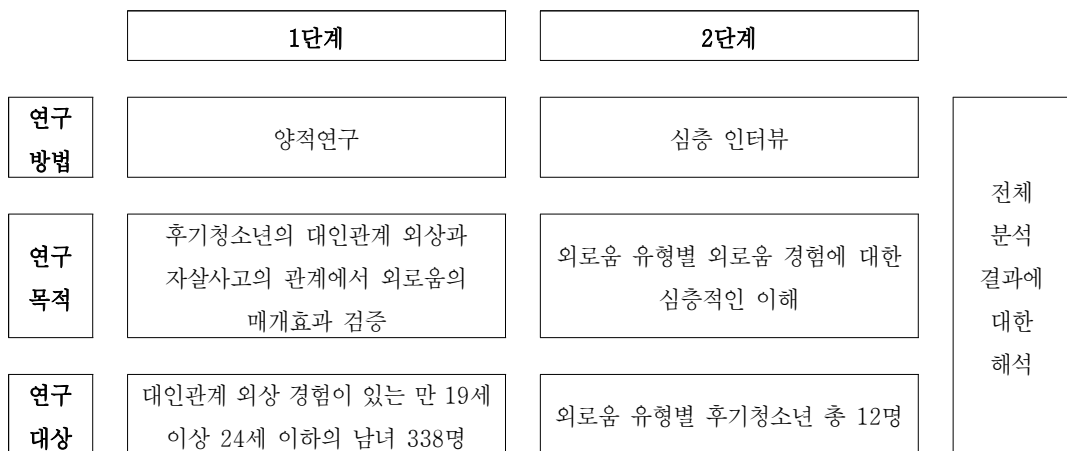
외로움은 관계에 대한 욕구가 좌절되고 그에 대한 주관적 평가나 맥락에 따라 느끼는 고통스러운 정서이다(서영석, 안수정, 김현진, 고세인, 2020). 외로움은 그 정도에 따라 다른 사람에 대한 부정적인 인식이나 문제 대처 능력의 상실과 함께 범죄 행위나 자살시도와 같은 위험행동을 초래할 수 있다(Rubenstein & Shaver, 1982). 그중 본 연구에서는 외로움이 자살사고에 미치는 영향에 대해서 주목하고자 한다. 선행연구에서 이미 두 변인관계가 밝혀진 바가 있는데 정혜경(2021)은 청소년 338명을 대상으로 연구한 결과 외로움은 자살사고에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 1,253명의 대학생들을 대상으로 자기통제력, 스트레스, 외로움 및 자살시도의 상관관계를 살펴본 이영미(2011)의 연구에서도 자살시도를 한 학생들의 외로움 수준이 더 높게 나타나는 것으로 나타났다. 청소년의 자살사고 빈도에 영향을 주는 요인을 연구한 정지선(2021) 연구에서는 관계에서 오는 고립과 단절로 인한 외로움이 자살사고를 예측하는 강력한 변인으로 확인됐다. 이러한 연구결과는 외로움이 자살사고에 영향을 줄 수 있음을 의미하며 외로움의 부정적 결과를 예방하기 위해 보다 효과적인 대처와 이해가 필요하다.

제3장 연구방법

제1절 연구설계

본 연구의 목적은 후기청소년의 대인관계 외상, 자살사고, 외로움 간의 관련성을 알아보고, 대인관계 외상이 자살사고 미치는 영향을 외로움이 매개하는지 검증하는 데 있으며, 이를 바탕으로 외로움을 경감시키고 회복시키기 위한 외로움 유형별 개입방안을 모색하고 후기청소년 지원 서비스에 대한 기초를 제공하는 데 있다. 이상의 연구목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 양적연구 방법과 심층 인터뷰 방법을 사용하였다. 특히 심층 인터뷰를 통해 후기청소년의 외로움을 이해하는데 있어 상황적인 맥락과 연구참여자의 직접적인 진술이나 의견들을 연구에 반영하도록 하였다.

본 연구의 연구 과정을 그림으로 나타내면 [그림 3-1-1]과 같다.

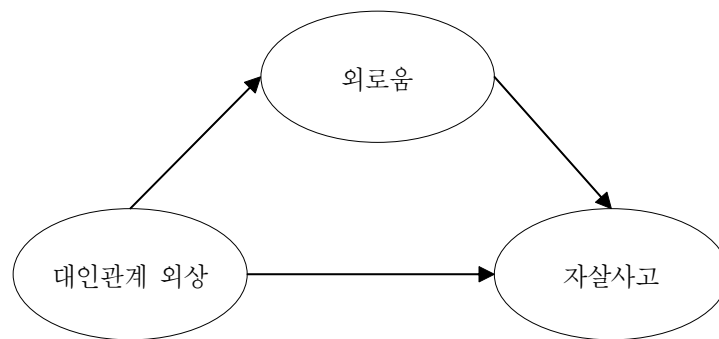


[그림 3-1-1] 연구 과정

제2절 양적연구

1. 연구설계

본 연구에서는 후기청소년의 대인관계 외상이 외로움을 매개로 자살사고에 직접적 혹은 간접적으로 영향을 미칠 것으로 가정하였다. 따라서 다음과 같이 연구모형을 선정하였다. 연구모형은 다음에 제시된 [그림 3-2-1]과 같다.



[그림 3-2-1] 연구모형

2. 연구참여자

본 연구참여자는 전국 대인관계 외상 경험이 있는 만 19세 이상 24세 이하의 남녀를 대상으로 국내 온라인 리서치 업체를 통해 회수한 총 300부와 D시에 위치한 K대학에 설문지를 배포 후 회수한 95부를 사용하였다. 회수된 총 395부 중에서 대인관계 외상경험 당시의 고통 수준을 보통(4점) 이하로 응답한 57부를 제외하고, 총 338부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

1) 인구통계학적 특성

인구통계학적 분석결과는 다음에 제시된 <표 3-2-1>과 같다. 구체적으로 살펴보면

첫째, 성별은 남성 155명(45.9%), 여성 183명(54.1%)으로 남녀의 성비가 거의 균등하였다.

둘째, 연구참여자들의 연령을 살펴보면 만 23세가 69명(20.4%)으로 가장 많았으며 24세 65명(19.2%), 22세 62명(18.3%), 19세 54명(16%), 21세 46명(13.6%), 20세 42명(12.4%)으로 연령의 분포는 비교적 고르게 나타났다.

셋째, 연구참여자들의 혼인 여부는 미혼 335명(99.1%)으로 가장 많았으며, 기혼 2명(0.6%), 이혼 1명(0.3%)이었다.

넷째, 연구참여자들의 종교는 천주교 15명(4.4%), 기독교 118명(34.9%), 불교 13명(3.8%), 무교 192명(56.8%)으로 분포하였다.

다섯째, 연구참여자들의 최종학력은 고등학교 재학 2명(0.6%), 고등학교 졸업 40명(11.8%), 대학교 재학 240명(71%), 대학교 졸업 52명(15.4%), 석사과정 2명(0.6%), 석사졸업 2명(0.6%)으로 대학교 재학, 대학교 졸업 순으로 높게 분포하였다.

<표 3-2-1> 연구참여자의 인구통계학적 특성

(N=338)

변수	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	155	45.9
	여성	183	54.1
	합계	338	100
연령	만 19세	54	16.0
	만 20세	42	12.4
	만 21세	46	13.6
	만 22세	62	18.3
	만 23세	69	20.4
	만 24세	65	19.2
	합계	338	100
혼인여부	미혼	335	99.1
	기혼	2	0.6
	이혼	1	0.3
	합계	338	100
종교	천주교	15	4.4
	기독교	118	34.9
	불교	13	3.8
	무교	192	56.8
	합계	338	100
최종학력	고등학교 재학	2	0.6
	고등학교 졸업	40	11.8
	대학교 재학	240	71.0
	대학교 졸업	52	15.4
	석사과정	2	0.6
	석사졸업	2	0.6
	합계	338	100

3. 연구절차

전국 대인관계 외상 경험이 있는 만 19세 이상 24세 이하의 남녀를 대상으로 국내 온라인 리서치 업체를 통해 회수한 총 300부와 D시에 위치한 K대학의 대인관계 외상 경험이 있는 만 19세 이상 24세 이하의 남녀를 대상으로 설문지를 배포 후 회수한 95부, 총 395부 중에서 대인관계 외상경험 당시의 고통 수준을 보통(4점) 이하로 응답한 57부를 제외하고, 총 338부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

자료 수집 기간은 2023년 9월 15일부터 10월 15일까지 약 한 달에 걸쳐 조사되었으며, 설문지 배포 시에는 연구목적과 비밀보장 등 응답 시 유의사항을 명시하고, 연구윤리에 따라 연구 참여에 자발적으로 동의하고 개인정보 수집에 동의한 참여자만 설문을 진행하도록 하였다. 응답에는 인구통계학적 정보를 포함하여 59문항이 포함되어 실시시간은 약 20분 정도 소요되었다.

4. 측정도구

1) 대인관계 외상 경험 질문지

본 연구에서는 대인관계 외상 경험을 살펴보기 위해 Norris(1990)의 ‘일반 모집단을 위한 외상 스트레스 사건 목록(Traumatic Stress Schedule)’과 Tedeschi와 Callhoun(1996)의 ‘미국판 PTGI 개발연구에서 사용된 사건 목록’ 그리고 전경구와 김교현(1991)의 ‘대학 생용 생활스트레스’의 하위요인을 참고하여 송승훈(2007)이 제작한 외상사건 목록 12가지 중 정지양(2015)이 제시한 대인관계적 외상 8문항을 사용하였다. 한국의 가족 중심적 특성을 고려하여 대인외상 범주를 제작한 이동훈 외(2016)의 논문을 참고하여 ‘가족과의 갈등 또는 다툼’ 문항을 추가하였고, 마지막에는 기타 항목을 두어 개방형으로 답할 수 있도록 하였다. 본 척도는 지인으로부터의 성추행 및 성폭력, 사랑하는 사람의 질병, 사랑하는 사람의 사망, 어린 시절의 학대, 본인 및 부모의 이혼 혹은 별거, 가족과의 갈등 또는 다툼, 주변 대인관계문제(다툼, 갈등, 언쟁, 이별, 실연 등), 주변 사람에 대한 배신, 충격(외도 속임, 거짓말, 사기 등), 적응의 어려움(학교, 군대, 사회에서의 소외, 따돌림, 언어 및 신체적 폭력의 경험 등), 기타로 구성되어있다. 대인관계 외상 유형은 <표 3-3-1>에 제시하였다. 대인외상 목록 8가지 중 자신이 겪은 대인외상 사건의 종류를 모두 선택하고, 그중 가

장 고통스러웠던 단일 사건을 기재하도록 하였으며, 그 사건이 일회성인지 반복적인 경험이었는지 체크하도록 하였다. 그다음으로 외상사건 발생 시기, 사건 당시의 연령, 사건 발생으로부터 경과된 기간을 선택하게 하였다. 마지막으로 사건 당시와 현재의 주관적 고통감을 7점 Likert 척도(1=전혀 고통스럽지 않았다, 2=거의 고통스럽지 않았다, 3=별로 고통스럽지 않았다, 4=보통이다, 5=조금 고통스러웠다, 6=거의 고통스러웠다, 7=매우 고통스러웠다)로 평정하도록 하였다.

<표 3-2-2> 대인관계 외상 유형

외상 유형	
1	주변 대인관계 문제(다툼, 갈등, 언쟁, 이별, 실연 등)
2	본인 및 부모의 이혼 혹은 별거
3	사랑하는 사람의 사망
4	사랑하는 사람의 질병
5	적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서의 소외, 따돌림 등)
6	지인으로부터 성추행 및 성폭행
7	주변 사람에 대한 배신 충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등)
8	어린 시절의 학대
9	기타

2) Beck 자살사고 척도(Scale for Suicidal Ideation; SSI)

본 연구에서는 자살사고를 측정하기 위해 Beck이 개발한 자살사고 척도(Beck, Kovacs, Weissman, Garfield & Sol, 1979)를 사용하였다. SSI는 본래 임상면접을 통하여 임상가가 3점 Likert 척도로 평정하는 19문항으로 이루어진 검사이나, 피험자들을 일일이 면담하는 것에 한계가 있기 때문에 이를 자기 보고형 질문지로 변형시켜 한계를 보완한 박광배와 신민섭(1991)의 척도를 사용하였다. SSI는 자살시도 전에 자살에 대한 심각성을 측정하는 도구로 자살에 대한 생각이 반드시 자살시도를 이끌지는 않지만 검사결과는 이후에 보일 자살행동의 중요한 예언지표가 될 수 있고, 자살위험에 대한 임상가의 평가와 높은 상관성이 있음이 보고되었다(Beck et al., 1979). 문항에 대한 응답은 3점 Likert 척도로 평정하게 되며, 점수가 높을수록 자살에 대한 생각을 많이 하는 것으로 볼 수 있다. 박광배와 신민섭의 연구에서 보고된 자살사고 척도의 신뢰도(Cronbach α)는 .87이며, 본 연구에서 신뢰도(Cronbach α)는 .74로 나타났다.

3) 외로움 척도 단축형

외로움을 측정하기 위해 (사)한국심리학회가 ‘외로움·사회적 고립감 사례관리 사업’ 연구 부문에서 개발한 사회적 연결성을 측정하기 위한 외로움 척도 단축형을 사용하였다. 본 척도는 사회심리학, 현상학, 실존주의 심리학, 긍정심리학 관점에 따라 외로움을 4가지 측면에서 측정하고, 전반적인 외로움의 수준을 측정하기 위해 개발되었다. 척도의 하위 요인은 소원감(5문항), 위축된 사교성(5문항), 고립감(5문항), 자기가치감(5문항) 등 총 20문항으로 구성되었다. 문항에 대한 응답은 4점 Likert 척도(1=전혀 아니다, 2=아니다, 3=그렇다, 4=매우 그렇다)로 평정되며, 총점이 높을수록 스스로 외로움을 느끼고, 사회적 연결성이 부족할 가능성을 시사한다. 본 척도의 역채점 문항은 5문항이고 해당 문항은 역코딩하여 사용하였다. 외로움·사회적 고립감 사례관리 사업(2023)의 연구에서 척도 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .92이었고, 하위 척도별 신뢰도(Cronbach's α)는 .81~.88이었다. 본 연구에서의 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .93이었고, 요인별 신뢰도(Cronbach's α)는 소원감 .92, 위축된 사교성 .92, 고립감 .94, 자기가치감 .87이었다. 문항 구성과 신뢰도 결과는 <표 3-2-3>에 제시하였다.

<표 3-2-3> 외로움 척도 문항 구성과 신뢰도(Cronbach's α)

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's α
소원감	5	1, 5, 9, 13, 17	.92
위축된 사교성	5	2, 6, 10, 14, 18	.92
고립감	5	3, 7, 11, 15, 19	.94
자기가치감	5	*4, *8, *12, *16, *20	.87
전체	20		.93

* 역채점 문항

5. 자료 분석

본 연구는 대인관계외상, 외로움, 자살사고간의 관계를 살펴보기 위해 SPSS 21.0과 Process Macro 3.5를 사용하여 자료를 분석하였다. 구체적인 통계적 검증 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 일반적 특성을 확인하기 위해 빈도 분석을 실시하였다.

둘째, 측정 도구의 신뢰도를 파악하기 위해 각 척도와 하위요인에 대한 내적합치도 (Cronbach's α) 계수를 확인하였다.

셋째, 연구참여자인 후기청소년의 대인관계 외상, 외로움, 자살사고의 평균과 표준편차, 왜도, 첨도를 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다.

넷째, 후기청소년의 대인관계 외상, 외로움, 자살사고 간 상관성을 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2015)가 제시한 Process Macro model 4를 사용하여 회귀분석을 실시하였다.

여섯째, 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움의 각 하위요인, 소원감, 위축된 사교성, 고립감, 자기가치감이 미치는 간접효과를 확인하기 위해 Process Macro model 4를 활용한 병렬다중매개모형 검증방법을 차용하였다. 이 방법은 하나의 모형에 다수의 매개변인을 투입하여 서로 다른 매개효과를 동시에 추정하고 비교할 수 있다는 장점이 있다.

일곱째, 매개효과의 유의성 검증을 위해 부트스트랩 방법을 실시하였다. 부트스트래핑 (Bootstrapping) 표집은 5,000번으로 설정하였으며 95%의 신뢰구간을 이용하여 분석하였다.

제3절 심층 인터뷰

1. 인터뷰 참여자 선정 및 특성

이 인터뷰의 참여자들은 대전광역시에 거주 중인 만 18세에서 24세의 후기청소년들이

다. 이 연구참여자를 선정하기 위해 설정한 기준은 다음과 같다. 첫째, 자료수집을 기준으로 대전광역시에 거주 중인 후기청소년이다. 이는 대상자의 인터뷰 참여 및 진행에 대한 물리적 환경과 용이성을 고려함과 동시에 본 연구가 대전광역시의 사회서비스 분야의 현장 중심의 실천을 위한 기초자료로써 적절히 활용되기를 기대하였기 때문이다. 둘째, 외로움 단축형 척도(L-SOCF)의 각 하위요인(소원감, 위축된 사교성, 고립감, 자기가치감)에서 외로움 수준을 구분하는 기준(Cut-Off) 이상의 점수를 받은 후기청소년을 선별하여 진행하였다. 이러한 기준들을 가지고 후기청소년들을 접촉하여 각 유형별 3명씩 총 12명을 차례로 선정하였고 이들을 대상으로 자료를 수집하고 분석하였다. 연구참여자들의 개별적 특성들을 다음과 같다.

<표 3-3-1> 인터뷰 참여자 특성

(N=12)

번호	성별	연령	종교	외로움 유형
1	남	19	무교	소원감
2	남	24	기독교	소원감
3	여	21	기독교	소원감
4	여	20	기독교	위축된 사교성
5	여	21	무교	위축된 사교성
6	남	24	기독교	위축된 사교성
7	여	22	무교	고립감
8	여	20	기독교	고립감
9	여	23	기독교	고립감
10	여	24	무교	낮은 자기가치감
11	남	21	기독교	낮은 자기가치감
12	남	23	기독교	낮은 자기가치감

2. 연구 절차 및 자료 수집

심층 인터뷰 단계에서 외로움 단축형 척도(L-SOCF)의 각 하위요인(소원감, 위축된 사교성, 고립감, 자기가치감)에서 외로움 수준을 구분하는 기준(Cut-Off) 이상의 점수를 받은 대전광역시에 거주 중인 만 18세에서 24세의 후기청소년을 선별하여 진행하였다. 대상자들과의 면접을 통해 연구의 목적을 설명하고 이에 동의하는 총 12명(각 하위요인별 3명)을 선정하였다. 인터뷰는 1회 진행하였고, 인터뷰 당 1시간 정도 진행되었다. 모든 면접은 연구참여자들의 동의를 얻어 녹음하였으며 가능한 녹음 직후 녹취록을 작성하였다. 면접에

사용한 질문지에 포함된 주요 질문들에는 외로움 수준, 외로움의 주관적 정의(느낌 또는 이미지), 외로움의 경험(현상), 외로움의 의미(인지, 정서), 외로움의 주요 원인과 핵심 요인, 외로움 해소를 위한 노력, 외로움 해소를 위한 필요와 욕구 등이 포함되었다.

<표 3-3-2> 인터뷰 질문지

번호	내 용
1	1-1. 당신은 현재 ‘전혀 외롭지 않다 1점에서 매우 외롭다 10점 그 사이에 몇 점입니까? 1-2. (응답) 점의 의미는 무엇입니까?
2	(P)2-1. 당신이 생각하는 외로움은 무엇입니까? (P)2-2. 질문의 응답이 어렵다면 외로움이라고 들었을 때 떠오르는 단어 또는 생각 3가지를 말씀해주세요. 2-3. 당신은 그 외로움을 느낀 경우가 있습니까? [외로움 척도 실시 후]
3	3-1. 당신은 (유형)으로 나타나는데 (유형설명) 당신이 경험하는 외로움과 같다고 생각하십니까? 3-2. 얼마나 자주 (유형)과 같은 외로움을 느끼십니까?
4	4-1. (유형)과 관련되어(된) 가장 외롭다고 느꼈던 상황을 구체적으로 이야기해주세요. 4-2. 상황이 일어났던 시점은 언제입니까?
5	5-1. 위의 상황에서 외롭다고 느꼈던 이유는 무엇입니까? 5-2. 외롭다고 느낀 이유를 여러 가지 제시한다면, 가장 영향이 큰 것은 무엇인가요?
6	6-1. 외롭다고 느꼈던 상황에서 어떤 생각이 들었습니까? 6-2. 외롭다고 느꼈던 상황에서 어떤 기분이 들었습니까?
7	외롭다고 느꼈던 상황에서 가장 힘들다고 생각했던 것은 무엇입니까? (인지·정서·사회/환경)
8	8-1. 외로움을 해소하기 위해 한 노력은 어떤 것이 있습니까? 8-2. 그 노력은 외로움을 해소하는데 어느 정도 도움이 되었습니까? 8-3. 위의 노력을 시도한 이유는 무엇인가요? 혹은 노력을 시도하지 않았다면 무엇 때문인가요?
9	9-1. 도움을 청할 수 있는 사람이 얼마나 있다고 느끼십니까? * 누구(예: 가족, 친척, 친구, 애인 등) / 몇 명 9-2. 주 몇 회 정도 연락을 하시나요?
10	본인 또는 본인과 같은 (유형) 사람들에게는 어떤 도움이 필요하다고 생각하십니까?

3. 자료 분석

본 연구에서는 후기청소년이 경험하는 다양한 관계 맥락에서 경험하는 외로움을 귀납적으로 파악하고자 하였다. 본 연구의 질적 자료에 대한 분석과정은 권지성(2018)이 사회복지학을 위한 새로운 질적 연구접근으로 개발한 ‘맥락-패턴 분석방법’을 참조하였으며 각 사례의 후기청소년 개인이 경험한 외로움의 ‘현상’과 ‘의미’들을 구분한 뒤 그것들의 간의 관계를 도식화하여 제공하였다. 맥락-패턴 분석방법과 그 특성을 간략하게 기술하자면 권지성(2021)은 인식수준(현상-경험-맥락-본질)과 인식 차원(시간과 공간)을 교차하여 14가지의 질적 분석전략을 제안하였다. 그중에서 맥락-패턴 분석방법은 맥락과 시간을 결합한 것이다. 맥락이란 특정 현상과 관련하여 연구참여자들이 경험하는 현상의 다양한 측면들과 경험의 주관적 의미들이 일정한 관계를 맺고 서로 이어져 있음을 이야기하며, 패턴은 시간의 흐름에 따라 연구참여자들이 경험하는 현상과 의미에서 일정하게 나타나는 양상을 말한다. 정리하면, 맥락-패턴 분석이란 특정 현상에 대해 연구참여자들이 경험하는 맥락이 시간의 흐름에 따라 어떻게 달라지는지? 또는 시간의 변화와 상관없이 일정하게 유지되는 맥락이 무엇인지 밝혀내고자 하는 질적분석 전략이다. 맥락-패턴 분석방법의 특성은 첫째, 맥락-패턴 분석방법은 현상의 층위를 본질-사물-의미의 세 층위로 구분하고 이해하고자 한다. 즉 인간이 감각과 지각을 통해 경험할 수 있는 ‘사물’과 인간이 그 사물에 대해 부여하고 있는 ‘의미’, 그리고 그러한 사물과 의미를 성립시키는 근본적인 성질로서 ‘본질’로 현상이 구성되어 있다고 가정하고, 사물과 의미, 본질을 명료하게 구분하면서도 서로 연결하고자 하는 것이다. 둘째, 맥락-패턴 분석방법은 이러한 개념들을 기초로 하여 분석틀을 구성하되, 개별 현상에 대한 탐구 과정의 절차와 방법에는 유연성을 부여한다. 즉, 현상을 맥락과 패턴 차원에서 파악하고, 사물과 의미를 구분하여 분석한 뒤 다시 연결한다는 발상만을 유지하고, 구체적인 절차와 방법, 탐색의 범위는 연구자의 몫으로 맡겨두는 것이다 (권지성, 2018).

구체적인 분석 과정과 방법을 제시하면 다음과 같다. 먼저 연구자들은 녹음한 면접 파일을 여러 차례 반복하여 청취하였으며 전체적인 맥락과 그 의미를 파악하였다. 그리고 1쪽 분량의 사례별 외로움 현상과 의미 경험을 요약 기술하였다. 이후에는 다른 질적 연구접근들에서 일반적으로 사용하는 것처럼 의미단위들을 파악하였고 이들 간의 관계를 도식화하는 작업을 진행하였다. 수집한 인터뷰 자료와 결과의 타당성 확보를 위하여 연구 자료 분석

과정과 결과를 질적연구를 수행한 경험이 있는 사회복지전공 교수 1인과 상담 및 임상심리 전공 교수 1인으로부터 검토를 받았다.

4. 연구참여자의 윤리적 고려

인터뷰 참여자들의 윤리적 측면을 보호하기 위해 면담 시작 전에 연구의 목적과 연구 방법, 면담 내용의 녹음 등을 설명하여 동의를 얻어 문서화된 연구 참여 동의서에 서명을 받았다. 인터뷰 내용은 연구목적으로만 사용할 것이며, 익명성을 보장한다는 점과 참여자가 원하는 경우 언제든지 인터뷰를 중단할 수 있음을 공지하여 참여자의 권리를 보호하고자 노력하였다. 인터뷰 내용을 철저히 비밀로 보장되어 연구가 종료되면 일정 기간 후 자료를 폐기할 것임을 조사 시작 전에 충분히 설명하였고, 인터뷰에 응한 연구 대상자에게 2만원 상당의 상품권을 제공하였다.

제4장 연구결과

제1절 양적연구 결과

1. 대인관계 외상 유형과 경험에 관한 빈도분석

1) 대인관계 외상 유형에 관한 빈도분석

후기청소년의 대인관계 외상 유형을 분석하기 위해 복수 응답에 대한 빈도분석을 <표 4-1-1>에 제시하였다. 본 연구에서 후기청소년의 대인관계 외상 유형은 주변 대인관계 문제(29%), 적응의 어려움(22.3%), 주변 사람에 대한 배신 충격(17%)의 순으로 나타났다.

<표 4-1-1> 대인관계 외상 유형 빈도 (N=338)

대인관계 외상 유형	빈도(명)	백분율(%)
주변 대인관계 문제(다툼, 갈등, 언쟁, 이별, 실연 등)	273	29
본인 및 부모의 이혼 혹은 별거	51	5.4
사랑하는 사람의 사망	68	7.3
사랑하는 사람의 질병	89	9.5
적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서의 소외, 따돌림 등)	209	22.3
지인으로부터 성추행 및 성폭력	33	3.5
주변 사람에 대한 배신 충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등)	160	17
어린 시절의 학대	52	5.5
기타	5	0.5
합계	940	100

후기청소년들에게 대인관계 외상 경험 중 가장 고통스러운 사건을 선택하도록 하였을 때 338명 중 100명(29.6%)은 주변 대인관계 문제를 선택하였고, 그다음 100명(29.6%)이 적응의 어려움을 가장 고통스러운 사건으로 선택하였다. 이후 주변 사람에 대한 배신 충격이

35명(10.4%)으로 나타나, 주변 대인관계 문제, 적응의 어려움, 주변 사람에 대한 배신 충격을 후기청소년들이 가장 많이 경험할 뿐만 아니라 후기청소년들에게 가장 고통스러운 외상 경험임을 확인하였다. 결과는 <표 4-1-2>와 같다.

<표 4-1-2> 대인관계 외상 경험 중 가장 고통스러웠던 사건 유형 (N=338)

대인관계 외상 유형	빈도(명)	백분율(%)
주변 대인관계 문제(다툼, 갈등, 언쟁, 이별, 실연 등)	100	29.6
본인 및 부모의 이혼 혹은 별거	13	3.8
사랑하는 사람의 사망	29	8.5
사랑하는 사람의 질병	24	7.1
적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서의 소외, 따돌림 등)	100	29.6
지인으로부터 성추행 및 성폭력	7	2.1
주변 사람에 대한 배신 충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등)	35	10.4
어린 시절의 학대	27	8
기타	3	0.9
합계	338	100

2) 대인관계 외상 경험 빈도에 대한 분석

후기청소년들이 경험한 대인관계 외상이 일회적으로 발생한 일회성 외상인지 아니면 지속적인 외상에 노출된 것인지를 분석한 결과를 <표 4-1-3>에 제시하였다. 338명중 187명(55.3%)은 일회성 외상 경험을, 그리고 151명(44.7%)은 지속적인 외상 경험으로 나타났다.

<표 4-1-3> 대인관계 외상의 경험 빈도 (N=338)

외상 경험 빈도	빈도(명)	백분율(%)
일회성 경험	187	55.3
지속적이고 반복적인 경험	151	44.7
합계	338	100

3) 대인관계 외상 경험 발생 시점 및 경과 시기

후기청소년 대인관계 외상 경험 발생 시점 및 경과 시기 분석결과를 <표 4-1-4>에 제시하였다. 가장 고통스러웠던 외상 경험의 발생 시점은 중학교 시기가 95명(28.1%)으로 가장 많았다. 그다음으로 고등학교(24.6%), 초등학교(22.4%)순으로 나타났다. 또한 가장 고통스러운 외상 경험이 발생한 경과기는 ‘3~10년 전’이 159명(47%)으로 가장 많이 응답하였으며 ‘10~20년 전’(14.2%), ‘2~3년 전’(10.7%) 순이었다.

<표 4-1-4> 대인관계 외상 경험 발생 시점 및 경과 시기 (N=338)

		빈도(명)	백분율(%)
외상 발생 시점	취학 이전	12	3.6
	초등학교	76	22.4
	중학교	95	28.1
	고등학교	83	24.6
	20대 초중반	72	21.3
	합계	338	100
외상 경과 시기	한 달 이내	13	3.8
	1개월-6개월 이내	27	8
	7개월-12개월 이내	25	7.4
	1년-2년 전	30	8.9
	2년-3년 전	36	10.7
	3년-10년 전	159	47
	10년-20년 전	48	14.2
	합계	338	100

4) 외상 경험이 발생한 당시 고통 및 최근 고통

대인관계 외상 경험 발생 당시의 외상 고통이 보통(4점) 이하로 응답한 57명을 제외하고 총 338명만 분석에 포함하였다. 참여자 338명 중 ‘매우 고통스러웠다’고 응답한 경우가 111명(32.8%)으로 가장 많았으며, 그다음으로 ‘거의 고통스러웠다’(35.2%), ‘조금 고통스러웠다’(32%) 순으로 나타났다. 반면 외상 경험 후 최근 고통에 대해서는 ‘조금 고통스럽다’라고 응답한 사람이 95명(28.1%)으로 가장 많았으며, 그다음으로 ‘보통이다’(14.8%), ‘별로 고통스럽지 않다’(13.6%) 순으로 나타났다.

<표 4-1-5> 외상 경험 당시 고통 및 최근 고통

(N=338)

		빈도(명)	백분율(%)
당시 고통	조금 고통스러웠다	108	32
	거의 고통스러웠다	119	35.2
	매우 고통스러웠다	111	32.8
최근 고통	전혀 고통스럽지 않다	28	8.3
	거의 고통스럽지 않다	38	11.3
	별로 고통스럽지 않다	46	13.6
	보통이다	50	14.8
	조금 고통스럽다	95	28.1
	거의 고통스럽다	42	12.4
	매우 고통스럽다	39	11.5

5) 대인외상 유형에 따른 고통 수준

대인관계 외상 유형에 따른 경험 당시의 고통수준은 지인으로부터 성추행 및 성폭력이 6.5점으로 가장 높았으며, 그다음으로 사랑하는 사람의 사망, 질병, 적응의 어려움이 각 6.1점으로 나타났다. 최근의 고통은 어린 시절의 학대 4.7점이 가장 높았으며 그다음으로는 지인으로부터 성추행 및 성폭력 4.4점으로 나타났다. 최근 고통 수준의 평균은 4.2점으로 경험 당시 고통 수준 평균인 6.2점에 비해 전반적으로 그 정도가 줄어든 것을 확인할 수 있다.

<표 4-1-6> 대인관계 외상 유형에 따른 고통 수준

(N=338)

외상 유형	고통정도(1~7점)	
	경험 당시	최근
주변 대인관계 문제(다툼, 갈등, 언쟁, 이별, 실연 등)	6	4.2
본인 및 부모의 이혼 혹은 별거	6.3	4.3
사랑하는 사람의 사망	6.1	4.3
사랑하는 사람의 질병	6.1	4.1
적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서의 소외, 따돌림 등)	6.1	4.3
지인으로부터 성추행 및 성폭력	6.5	4.4
주변 사람에 대한 배신 충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등)	6	4.2
어린 시절의 학대	6.2	4.7
기타	6.6	3.6
전체 평균	6.2	4.2

2. 기술통계 분석

1) 주요 변인들의 기술통계분석과 측정변수들의 정규성 검정

본 연구의 기초적인 분석을 위해 각 척도에 대한 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 구하였고, 결과는 <표 4-1-7>에 제시하였다.

척도별 전체점수 평균은 대인관계 외상 4.27(SD=1.76), 외로움 2.11(SD=.55), 자살사고 1.57(SD=.28)로 나타났다.

측정변수들의 정규성을 확인하기 위해 왜도와 첨도 값을 확인하였다. 왜도와 첨도의 경우 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않을 경우 정상분포의 가정을 충족하므로(Finch & West, 1997), 모든 변인(대인관계 외상, 외로움, 자살사고)의 정규성 가정이 충족되었다.

<표 4-1-7> 주요 변인의 기술통계 분석결과

	M	SD	왜도	첨도
대인관계외상	4.27	1.76	-0.25	-0.84
외로움	2.11	0.55	0.18	-0.41
소원감	1.89	0.79	0.57	-0.45
위축된 사교성	2.19	0.88	0.25	-1.02
고립감	1.79	0.77	0.67	-0.43
낮은 자기가치감	2.58	0.78	-0.24	-0.51
자살 사고	1.57	0.28	-0.25	-0.08

2) 주요 변인 간 상관관계

본 연구에서는 변인(대인관계 외상, 외로움, 자살사고) 간 상관성을 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 실시한 결과는 <표 4-1-8>에 제시하였다.

대인관계 외상은 종속변인인 자살사고와 유의미한 정적 상관관계($r=.41$, $p<.001$)가 있

는 것으로 나타났고 이는 후기청소년의 대인관계 외상이 수준이 높을 경우 자살사고도 높아진다는 것으로 볼 수 있다.

대인관계 외상과 외로움 또한 유의미한 정적 상관관계를 나타냈으며($r=.29, p<.001$) 하위요인인 소원감($r=.32, p<.001$), 위축된 사교성($r=.23, p<.001$), 고립감($r=.28, p<.001$)과도 정적 상관관계가 있음을 확인했다. 하지만 자기가치감($r=.02, p>.05$)과는 유의미한 상관관계가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 대인관계 외상이 심각할수록 후기청소년의 외로움 경험 수준은 높아지며 구체적으로는 자기가치감을 제외한 소원감과 위축된 사교성, 고립감과 더 많은 관계가 있음을 알 수 있다.

매개변인인 외로움과 종속변인인 자살사고는 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다($r=.44, p<.001$). 외로움의 하위요인인 소원감($r=.44, p<.001$), 위축된 사교성($r=.40, p<.001$), 고립감($r=.38, p<.001$), 자기가치감($r=.13, p<.05$)과도 정적으로 유의한 상관관계를 보였다. 즉, 사회적으로 억제되고 위축되거나 소원감과 고립감을 크게 경험하여 외로움 수준이 높을수록 자살사고를 더 많이 하게 된다는 것을 알 수 있다.

<표 4-1-8> 주요 변인 간 상관관계

변수	1	2	3	3-1	3-2	3-3	3-4
1. 대인관계 외상	1						
2. 자살사고	.41***	1					
3. 외로움	.29***	.44***	1				
3-1. 소원감	.32***	.44***	.89***	1			
3-2. 위축된 사교성	.23***	.40***	.85***	.71***	1		
3-3. 고립감	.28***	.38***	.86***	.77***	.72***	1	
3-4. 낮은 자기가치감	.02	.13*	.50***	.26***	.15***	.15***	1

* $p<0.5$, *** $p<.001$

3) 매개효과 검증

(1) 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움의 매개효과

후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 Process Macro model 4를 이용하였다. 부트스트랩 샘플은

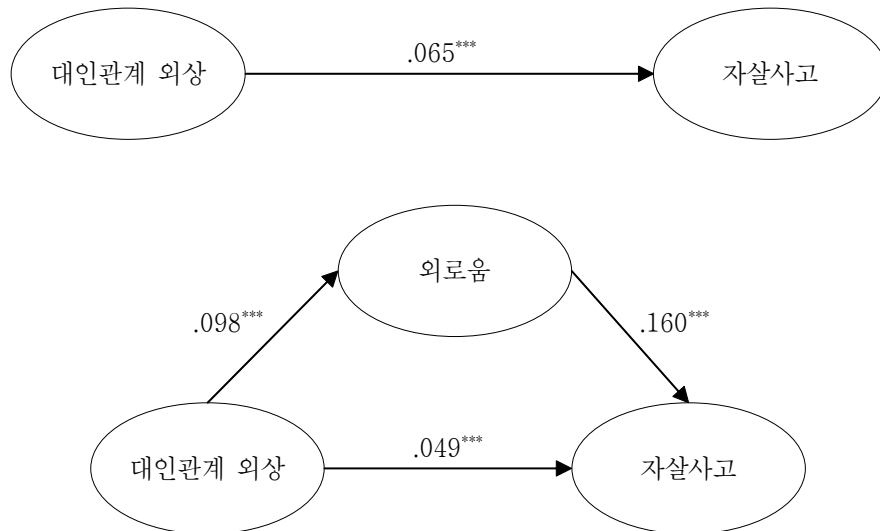
5,000개로, 신뢰구간은 95%로 설정하였다.

<표 4-1-9>는 매개모형 내 변인들 간의 직접효과를 제시하고 있다. [그림 4-1-1] 은 본 연구에서 설정한 매개모형의 총효과와 직접효과를 함께 도식화하여 보여준다.

<표 4-1-9> 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움의 매개효과

독립변인	종속변인	B	SE	t	R ²	F
대인관계 외상	외로움	.098	.019	5.275***	.08	27.82***
대인관계 외상	자살사고	.065	.008	8.135***	.16	66.17***
대인관계 외상	자살사고	.049	.008	6.37***	.28	65.85***
외로움	자살사고	.160	.022	7.41***		

***p<.001



[그림 4-1-1] 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움의 매개효과

첫째, 후기청소년의 대인관계 외상은 자살사고에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.065$, $p<.001$) 회귀 모델의 설명력은 16%($R^2=.16$)로 나타났다. 둘째, 대인관계 외상은 외로움에도 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.098$, $p<.001$) 설명력은 8%($R^2=.08$)였다. 마지막으로 독립변수인 대인관계 외상과 매개변수인 외로움이 종속변수인 자살사고에 미치는 영향을 살펴보았다. 외로움은 자살사고에 유의미한 정적 영향을 미쳐($B=.160$, $p<.001$) 매개효과가 존재하는 것으로 나타났다 독립변수인 대인관계 외상 또한 자살사고에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.049$, $p<.001$). 하지만 그 수준이 대인관계 외상이 자살사고에 직접적인 영향($B=.065$, $p<.001$)을 미치는 것보다 작아, 부분매개효과가 있는 것으로 확인되었다. 이러한 연구결과를 종합하면 후기청소년의 대인관계 외상이 심각할수록 자살사고의 경험 수준도 증가하며 동시에 대인관계 외상은 외로움에도 유의미한 정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 더불어 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움이 매개 변수로 작용하며 자살사고에 정적인 영향을 미치는 것을 의미한다. 대인관계 외상과 외로움이 자살사고를 설명하는 설명력은 28%($R^2=.28$)이다.

대인관계 외상이 자살사고에 미치는 총효과, 직접효과, 간접효과를 나누어 살펴본 결과는 다음과 같다. 대인관계 외상이 자살사고에 직접적으로 미치는 효과와 매개변인을 통해서 미치는 간접효과를 합친 총효과는($B=.065$, $p<.001$) 유의하였으며, 매개변수인 외로움이 투입되어 대인관계 외상과 자살사고 간 경로의 간접효과도 또한 유의했다($B=.016$, $p<.001$).

부트스트랩의 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않아 간접효과, 즉 매개효과는 유의한 것임이 밝혀졌다. 부트스트랩 결과는 <표 4-1-10>과 같다. 따라서 외로움이 후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고의 관계를 부분 매개함을 알 수 있다.

<표 4-1-10> 외로움의 매개효과 유의성 검증 부트스트래핑 결과

효과	B	SE	p	95% 신뢰구간	
				(95% Biased-corrected: CI)	
				LLCI	ULCI
총효과	.065	.008	.000	.04	.08
직접효과	.049	.007	.000	.03	.06
간접효과	.016	.004	.000	.01	.02

(2) 외로움의 각 하위요인별 병렬다중매개효과

후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서 외로움의 하위요인, 소원감, 위축된 사교성, 고립감, 자기가치감이 미치는 간접효과를 확인하기 위해 Process Macro model 4를 활용한 병렬다중매개모형 검증 방법을 차용하였다.

이 방법은 하나의 모형에 다수의 매개변인을 투입하여 서로 다른 매개효과를 동시에 추정하고 비교할 수 있다는 장점이 있다.

대인관계 외상과 자기가치감의 상관이 통계적으로 유의하지 않았으므로 ($r=.016$, $p>.05$), 자기가치감은 매개효과 검증에서 제외되었으며, 나머지 소원감, 위축된 사교성, 고립감 요인만 매개변인으로 투입되었다. 부트스트랩 샘플은 5,000개로, 신뢰구간은 95%로 설정하였다. 대인관계 외상이 외로움에 미치는 영향에서 세 요인의 간접효과를 분석한 결과는 <표 4-1-11>과 같다.

<표 4-1-11> 외로움의 각 하위요인별 병렬다중매개효과

직접효과			B	SE	t	p
(독립)		(종속)				
대인관계 외상	→	자살사고	.065	.008	8.13	.000
(독립)		(매개)				
대인관계 외상	→	소원감	.145	.023	6.26	.000
대인관계 외상	→	위축된 사교성	.117	.027	4.40	.000
대인관계 외상	→	고립감	.123	.023	5.39	.000
(매개)		(종속)				
소원감	→	자살사고	.078	.028	2.82	.005
위축된 사교성	→	자살사고	.052	.023	2.30	.022
고립감	→	자살사고	.005	.029	.18	.859

직접효과를 분석한 결과 대인관계 외상은 소원감($B=.145$, $p<.001$)에, 소원감은 자살사고($B=.078$, $p<.001$)에 유의한 영향을 미쳤으며, 대인관계 외상은 위축된 사교성($B=.117$, $p<.001$)에, 위축된 사교성 또한 자살사고($B=.052$, $p<.001$)에 유의한 영향을 미친 것으로 나타났다. 그러나 대인관계 외상은 고립감($B=.123$, $p<.001$)에는 유의한 영향을 미쳤으나, 고립감은 자살사고($B=.005$, $p>.05$)에 유의한 영향을 미치지 않았다.

<표 4-1-12> 외로움의 하위요인 간접효과 유의성 검증 부트스트래핑 결과

간접효과	B	SE	95% 신뢰구간	
			(95% Biased-corrected: CI)	
			LLCI	ULCI
대인관계 외상 → 소원감 → 자살사고	.011	.004	.003	.020
대인관계 외상 → 위축된 사교성 → 자살사고	.006	.003	.001	.013
대인관계 외상 → 고립감 → 자살사고	.001	.004	-.006	.009

외로움의 하위요인이 대인관계 외상과 자살사고에 미치는 간접효과를 살펴보면, 대인관계 외상이 소원감을 거쳐 자살사고에 영향을 미치는 경로의 간접효과는($B=.011$), 95% CI[.003~.020]에 0이 포함되어 있지 않기 때문에 소원감의 부분 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 또한 대인관계 외상이 위축된 사교성을 거쳐 자살사고에 미치는 경로에서 간접효과는 ($B=.006$), 95% CI[.001~.013]로서 역시 0이 포함되어 있지 않기 때문에 위축된 사교성의 부분 매개효과가 유의함을 알 수 있다. 하지만 고립감의 경우, 대인관계 외상과 자살사고에 영향을 미치는 경로가 ($B=.001$), 95% CI[-.006~.009]로 0을 포함하고 있어 간접효과가 유의하지 않았다. 이러한 결과는 대인관계 외상이 자살사고에 미치는 영향을 외로움이 집합적으로 매개한다고 할 수 있지만, 외로움은 주로 소원감과 위축된 사교성을 통해서 자살사고에 간접적 영향을 미치는 것을 의미한다.

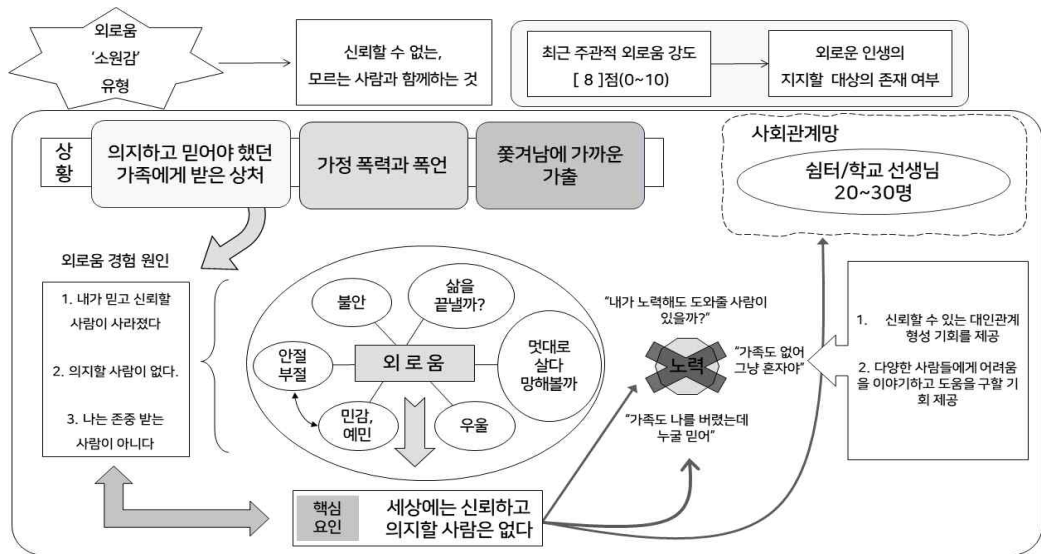
제2절 심층 인터뷰 결과

1. 유형별 사례분석

1) 소원감 유형

(1) 사례 1

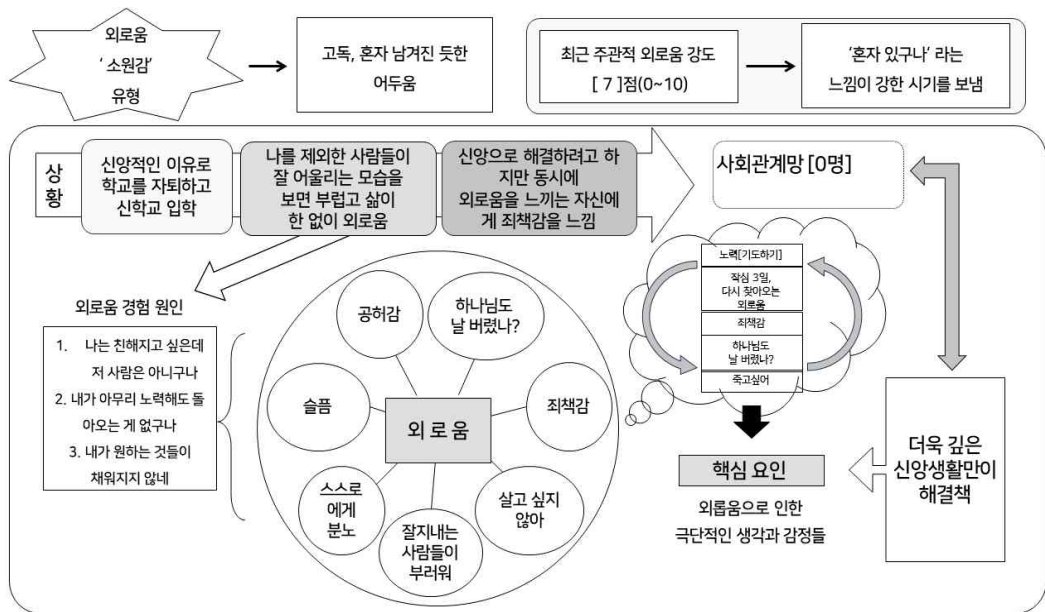
사례 1은 현재 소원감 유형의 외로움 상태이며, 최근 경험하는 외로움의 정도는 ‘8’점(1~10)이다. 외로움의 주관적 정의는 ‘신뢰할 수 없는’, ‘모르는 사람과 함께하는 것’이며, 외로움의 경험 및 상황으로는 어릴 적 가정에서 부모에게 받았던 폭력과 폭언이라고 하였다. 사례 1은 초등학교 때부터 집에서 쫓겨났다가 다시 집으로 돌아오는 일이 반복되었다고 한다. 이때 의지할 사람이 없고 믿어야 했던 사람이 사라졌다는 사실이 가장 큰 외로움으로 다가왔으며 ‘나는 존중받는 사람이 아니다’라는 느낌을 받았다고 한다. 당시 경험과 의미를 구체적으로 살펴보면 우울이 가장 심했으며 우울하다 보니 민감해지고 민감해지니 누군가 건들면 화를 냈다고 한다. 이후 점차 우울감이 심화되었고, ‘생을 마감할까?’, 또는 ‘멋대로 살다가 망해볼까?’라는 충동적인 생각이 들었다고 한다. 그러다 우연히 학교에서 진행한 심리검사에서 위험군으로 선정되어 교내 Wee Class 상담선생님과 상담을 받아야 했고 강제적이었지만 이러한 기회를 통해 하소연을 하며 어려움을 해소한 경험이 있다고 한다. 한편, ‘이 세상에 내가 믿을 만한 사람은 없다’라는 생각으로 인해 외로움에서 벗어나기 위해 누군가에게 도움을 요청하거나 다른 노력을 해보지 못했다고 한다. 사회관계망에 대한 질문에 현재 생활하고 있는 쉼터와 학교 선생님 20~30명을 회상하며 그들로부터 직접적인 도움을 요청하고 받기보다 외로움을 해소하기 위해 하소연하는 과정에서 친밀해진 관계라고 하였다. 마지막으로 본인과 동일한 유형의 외로움을 경험하는 사람들에게는 주변에 기댈 수 있고 믿을 수 있다고 느껴지는 사람에게 하소연하는 것과 이 사람 저 사람 자꾸 부딪혀 보면서 도움을 받는 것이 필요하다고 한다.



[그림 4-2-1] 소원감 사례 1 도식

(2) 사례 2

사례 2는 현재 소원감 유형의 외로움 상태이며, 최근 경험하는 외로움의 정도는 ‘7’점 (1~10)이다. 사례 2는 외로움에 대해 ‘고독’, ‘혼자 남겨진 듯한 어두움’이라고 정의 내렸으며, 외로움의 경험 및 상황으로 본인을 제외한 사람들이 잘 어울리는 모습을 볼 때를 꼽았다. 사례 2는 ‘나는 친해지고 싶은데 저 사람은 아니구나’, ‘내가 아무리 노력해도 돌아오는 게 없구나’, ‘내가 원하는 것들이 채워지지 않네’와 같은 생각들이 외로움을 경험하게 만드는 원인이라고 한다. 외로운 상황에서 경험하는 정서적 요소들로는 ‘슬픔, 공허감, 죄책감, 스스로에게 분노, 부러움 등’이 있으며, 인지적 요소들로는 ‘잘 지내는 사람들이 부러워’, ‘하나님도 날 버렸나?’, ‘살고 싶지 않아’ 등이 있었다. 사례 2는 외로움을 극복하기 위해 기도를 하는 방법을 사용하였지만 이러한 전략이 지속되지 못하고, 작심 3일로 끝나는 경우가 잦았으며 이후 외로움이 다시 찾아오고, 죄책감이 든다고 한다. 중국에는 ‘하나님도 날 버렸나?’, ‘죽고싶다’라는 생각으로 치닫게 된다고 한다. 사례 2는 외로움을 경험하게 되는 핵심요인이 전술한 극단적인 생각과 감정들이라고 하면서, 더욱 깊은 신앙생활만이 해결책이라고 하였다. 한편, 사회관계망에 대한 질문에는 ‘솔직하게 0’이라고 답하였다.

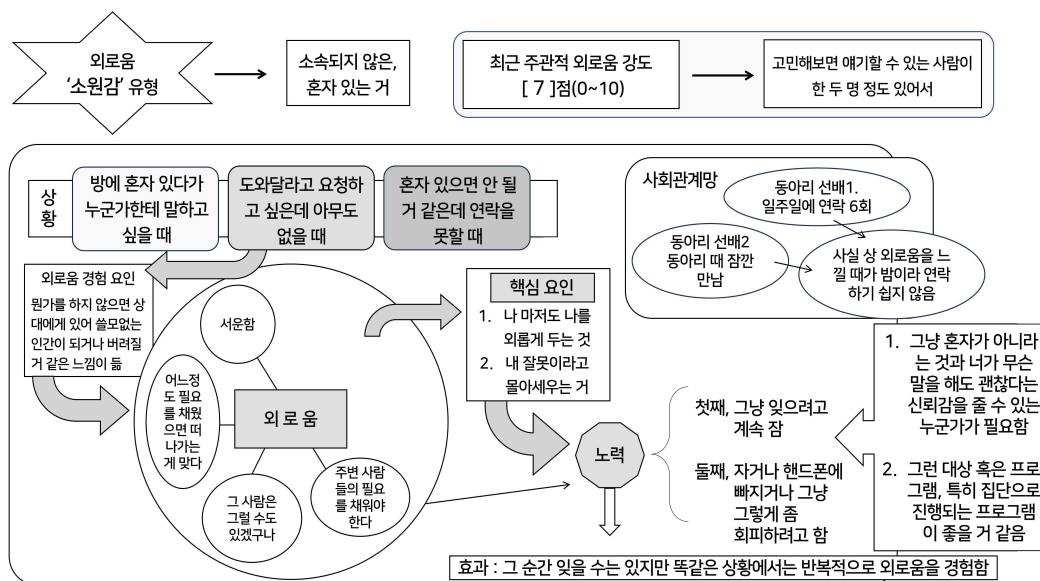


[그림 4-2-2] 소원감 사례 2 도식

(3) 사례 3

사례 3이 최근 경험한 외로움의 정도는 ‘7’점(1~10)으로, 점수의 의미에 대해서는 고민해보면 얘기할 수 있는 사람이 한두 명 정도 있는 상태이기 때문이라고 답하였다. 사례 3이 생각한 외로움의 정의는 ‘소속되지 않은, 혼자 있는 것’이라고 한다. 외로움의 경험 및 상황으로는 세 가지 상황으로 이야기하였는데 ‘방에 혼자 있다가 누군가한테 말하고 싶을 때’, ‘도와달라고 요청하고 싶은데 아무도 없을 때’, ‘혼자 있으면 안 될 거 같은데 연락을 못 할 때’라고 한다. 한편, 뭔가를 하지 않으면 상대에게 있어 쓸모없는 인간이 되거나 버려질 거 같은 느낌이 드는 것을 외로움을 경험하게 되는 요인으로 꼽았다. 외로운 상황에서는 서운함과 같은 감정이 동반되고, ‘주변 사람들의 필요를 채워야 한다’, ‘어느 정도 필요를 채웠으면 떠나가는 게 맞다’, ‘그 사람은 그럴 수도 있겠구나’와 같은 생각들이 든다고 한다. 외로움을 느끼게 하는 핵심요인은 자기 자신마저도 스스로를 외롭게 두는 것과 자기 잘못으로 몰아세우는 것이라고 한다. 사례 3은 외로움을 벗어나기 위한 노력으로 계속 잠을 자거나, 핸드폰에 몰입하는 등 회피하는 방식을 택한다고 한다. 이러한 방식은 외로움을 그 순간에는 잊게 해주지만 결국 똑같은 상황에서는 반복적으로 외로움을 경험하게 된다고 한다. 현

재 사회관계망으로는 동아리 선배 두 명이 있고, 자신이 외로움을 느끼는 때가 주로 저녁 시간대이므로 정작 외로움을 경험할 때 연락하는 것은 쉽지 않다고 한다. 마지막으로 같은 외로움 유형을 느끼는 사람들에게 필요하다고 생각하는 것은 ‘혼자가 아니라는 것과 무슨 말을 해도 괜찮다는 신뢰감을 줄 수 있는 누군가’, ‘집단으로 진행되는 프로그램’이라고 답하였다.



[그림 4-2-3] 소원감 사례 3 도식

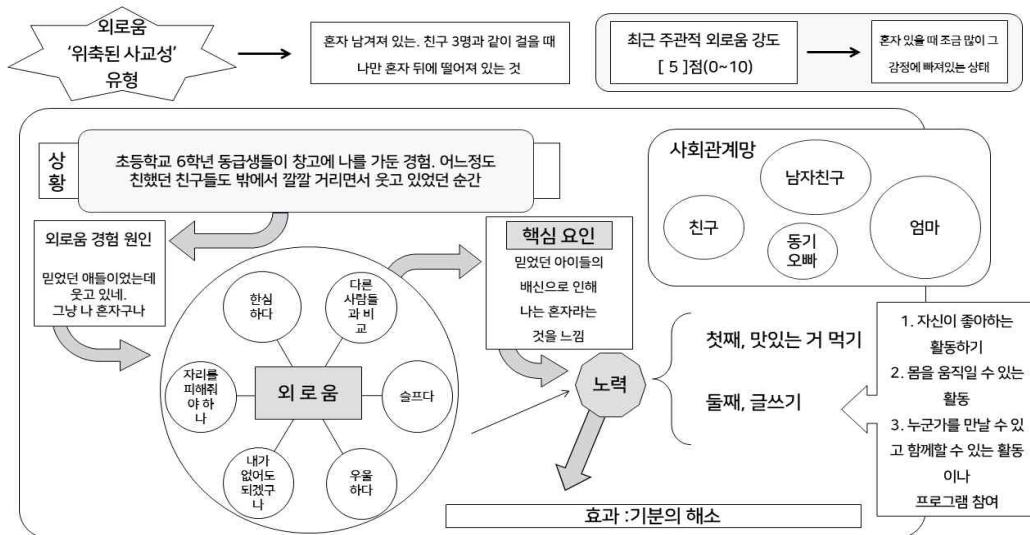
(4) 소원감 유형 통합 분석

소원감의 경우, 외로움을 강렬하게 느꼈던 상황이나 경험이 대부분 대인관계의 부재 또는 결핍과 관련되어 있다. 하지만 이러한 대인관계의 부재나 결핍이 불특정 다수가 대상이 되는 것이 아닌, 의지하거나 도움을 요청하는 등, 친밀감 나눌 수 있는 특정 대상의 부재나 단절로 인한 소원감이 나타난다. 소원감 유형의 특징은 인지·정서 의미 차원에서 두드러지게 나타나는데, 비합리적인 관계 신념과 타인과의 비교를 통한 자기비하적 사고, 그리고 그로 인한 자책감이나 서운한 정서 반응이 특징이다. 이것은 소원감 유형의 외로움을 경험하는 후기 청소년들이 외로움을 해결하기 위한 필요로서 ‘신뢰할 수 있는 대인관계 형성의 기회 제공’의 욕구로 연결된다.

2) 위축된 사교성 유형

(1) 사례 1

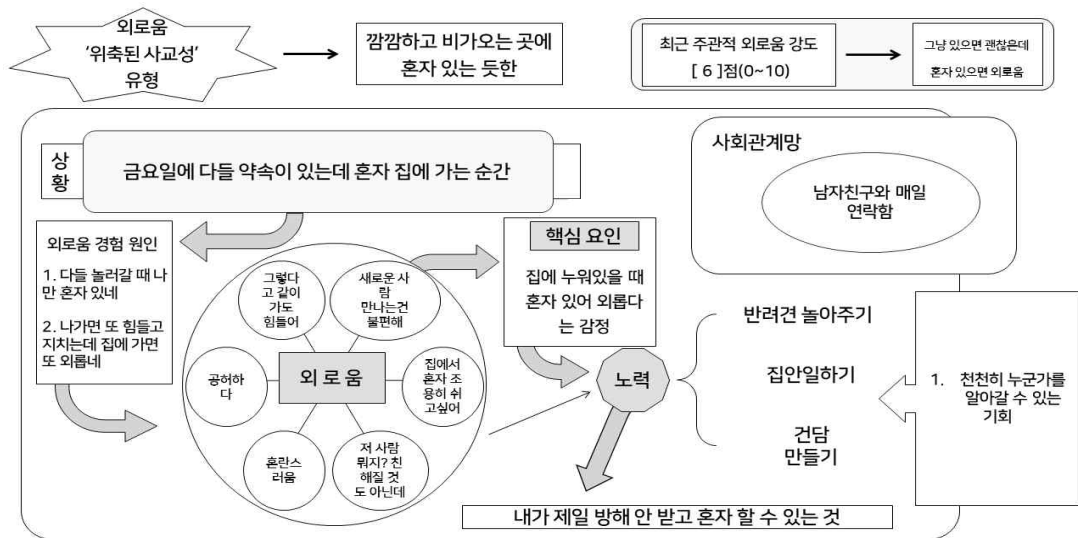
사례 1은 현재 위축된 사교성 유형의 외로움 상태이며, 최근 경험하는 외로움의 정도는 '5'점(1~10)이다. 외로움의 주관적 정의는 '혼자 남겨져 있는, 친구들과 같이 걸을 때 나만 혼자 뒤에 떨어져 있는 것'이라고 하였다. 외로운 상황은 초등학교 6학년 때 동급생들이 창고에 나를 가두었으며 친했던 친구들도 웃으면서 동참했던 순간의 경험이라고 이야기하였다. 따라서 외로움의 경험 원인은 '믿었던 친구들의 웃음과 그로 인해 나 혼자라는 생각'이다. 외로움을 경험하였을 때 '자리를 피해줘야 하나', '내가 없어도 되겠구나', '다른 사람들과 비교'하는 인지와 '슬프다', '우울하다', '한심하다'의 정서를 나타낸다. 이런 외로움을 해소하는 방법으로는 '맛있는 거 먹기', '글쓰기'가 있었으며 이런 방법은 기분 해소의 효과를 가져오기는 하지만 외로움을 해결해 주지는 않는 것으로 보고하였다. 이러한 것으로 보았을 때 외로움의 핵심요인은 믿었던 친구들의 배신으로 인해 나 혼자라는 생각이 든 것이라고 할 수 있다. 현재 사회관계망은 남자친구, 엄마, 친구, 동기 오빠가 있으며 필요한 서비스 '자신은' '자신이 좋아하는 활동하기', '몸을 움직일 수 있는 활동', '누군가를 만날 수 있고 함께 할 수 있는 활동이나 프로그램 참여'라고 이야기하였다.



[그림 4-2-4] 위축된 사교성 사례 1 도식

(2) 사례 2

사례 2은 현재 위축된 사교성 유형의 외로움 상태이며, 최근 경험하는 외로움의 정도는 ‘6’점(1~10)이다. 외로움의 주관적 정의는 ‘깜깜하고 비가 오는 곳에 혼자 있는 듯한’ 것이다. 외로운 상황은 회사가 끝나면 다른 사람들은 약속이 있지만 나는 혼자 집에 가는 순간이다. 따라서 외로움의 원인은 ‘다들 놀러나갈 때 나만 혼자 있음’, ‘약속을 가면 힘들고 지치는데 집에 가면 또 외로움을 느낌’이다. 외로움을 경험하였을 때 ‘그렇다고 같이 가도 힘들어’, ‘새로운 사람 만나는 건 불편해’, ‘집에서 조용히 쉬고 싶어’, ‘저 사람 뭐지? 친해질 것도 아닌데’의 인지와 ‘공허하다’, ‘혼란스럽다’의 정서가 나타난다. 외로움을 해소하기 위해 시도 했던 방법으로는 ‘반려견 놀아주기’, ‘집안일 하기’, ‘건강 만들기’가 있었으며 이와 같은 방법을 선택한 이유는 ‘내가 제일 방해 안 받고 혼자 할 수 있는 것’이라고 보고하였다. 현재 사회적 관계망은 남자친구이며 매일 연락을 한다고 한다. 필요한 서비스는 천천히 알아갈 수 있는 기회를 제공하는 것이라고 하였다.



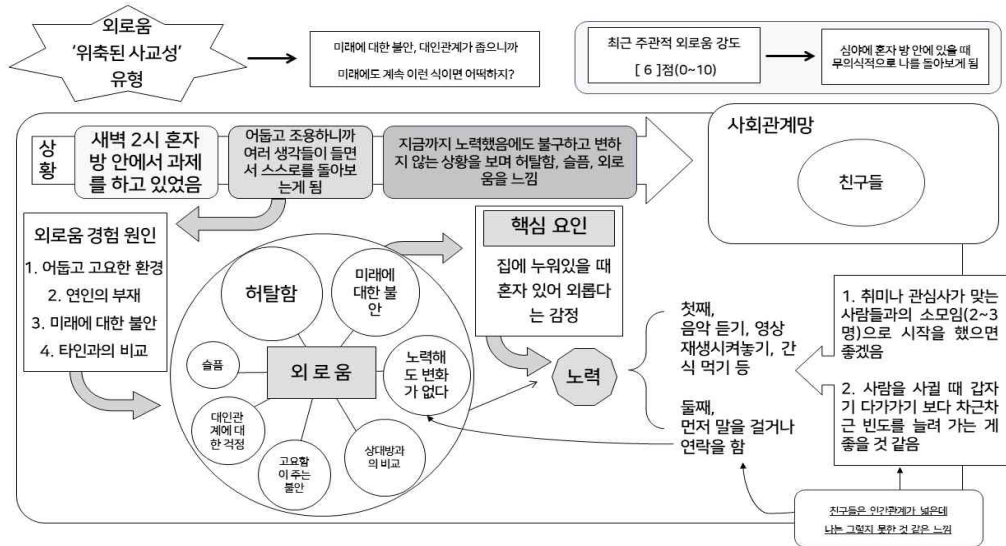
[그림 4-2-5] 위축된 사교성 사례 2 도식

(3) 사례 3

사례 3은 현재 위축된 사교성 유형의 외로움 상태이며, 최근 경험하는 외로움의 정도는 ‘6’점(1~10)이다. 외로움의 주관적 정의는 ‘미래에 대한 불안, 대인관계가 좁으니까 미래에도 계속 이런 식이면 어떡하지?’ 라고 하였다. 외로운 상황은 ‘새벽에 혼자 스스로를 돌아보며 지금까지 노력했음에도 변하지 않는 상황을 보며 허탈함, 슬픔, 외로움을 느낌’이라고 하였다.

이런 외로움의 원인은 ‘어둡고 고요한 환경’, ‘연인의 부재’, ‘미래에 대한 불안’, ‘타인과의 비교’이다. 외로움을 경험하였을 때 ‘미래에 대한 불안’, ‘노력해도 변화가 없다’, ‘상대방과의 비교’, ‘대인관계에 대한 걱정’의 인지와 ‘허탈함’, ‘슬픔’의 정서 그리고 ‘고요함이 주는 불안’의 환경이 나타난다. 이러한 것으로 보았을 때 ‘집에 누워 있을 때 혼자 있어 외롭다는 감정’이 외로움의 핵심요인으로 보인다.

외로움을 해소하는 방법으로는 ‘음악 듣기’, ‘영상 재생 시켜놓기’, ‘간식 먹기’, ‘먼저 말을 걸거나 연락을 함’이 있었으나 먼저 말을 걸거나 연락을 하는 노력을 하여도 변화가 없다고 보고하였으며 친구들은 인간관계가 넓은데 나는 그렇지 못하는 것 같은 느낌을 받는다고 하였다. 현재 사회관계망은 친구들이 있으며 필요한 서비스는 ‘취미나 관심사가 맞는 사람들과의 소모임(2~3명)으로 시작을 했으면 좋겠음’, ‘사람을 사귄 때 갑자기 다가가기 보다 차근차근 빈도를 늘려 가는 게 좋을 것 같음’이라고 하였다.



[그림 4-2-6] 위축된 사교성 사례 3 도식

(4) 위축된 사교성 유형 통합 분석

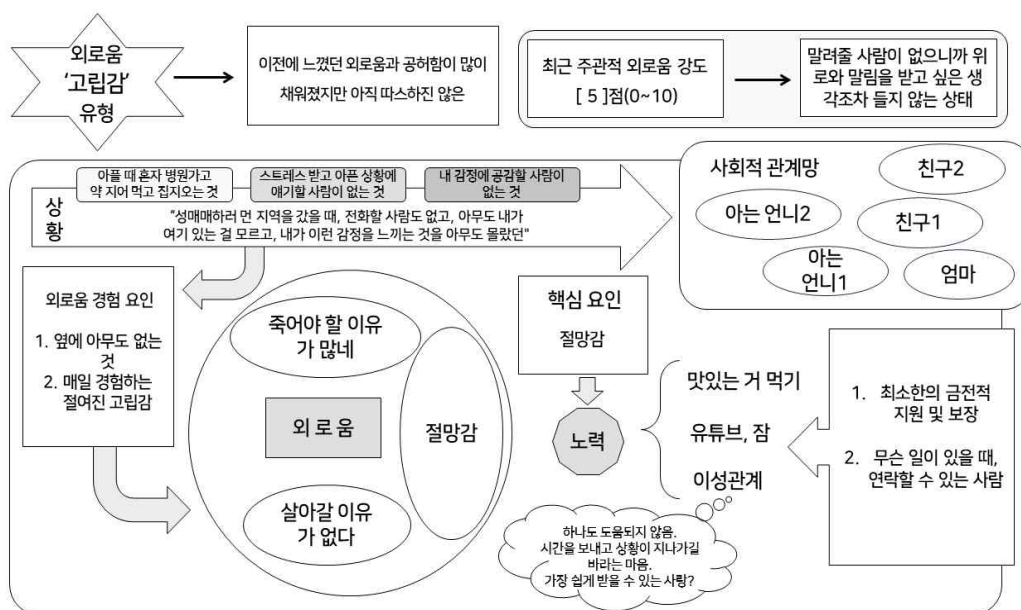
위축된 사교성 유형의 후기청소년들은 '의지'나 '신뢰'를 기반한 특정 대상의 부재나 결핍으로 인해 경험되는 소원감과는 다르게, 사회적 관계를 '회피'하거나 '위축'되어 경험되는 '혼자'라는 점에서 구별된다. 사회적 관계에 대한 욕구나 바람과는 달리 회피적인 태도와 관계에 대한 소극적인 태도가 특징적이다. 특별히 '타인과의 비교'를 통해 사회적 상황 속의 자신에 대해 부정적하고 비관적으로 보고하며 이로 인한 부정적 정서를 경험한다. 외로움을 해결하기 위한 필요로서 소원감 유형과 유사한 대인관계 형성 기회의 필요가 나타나지만 '천천히'라는 소극적인 태도가 고려될 필요성이 있다.

3) 고립감 유형

(1) 사례 1

사례 1은 현재 고립감 유형의 외로움 상태이며, 최근 경험한 외로움의 정도는 '5'점

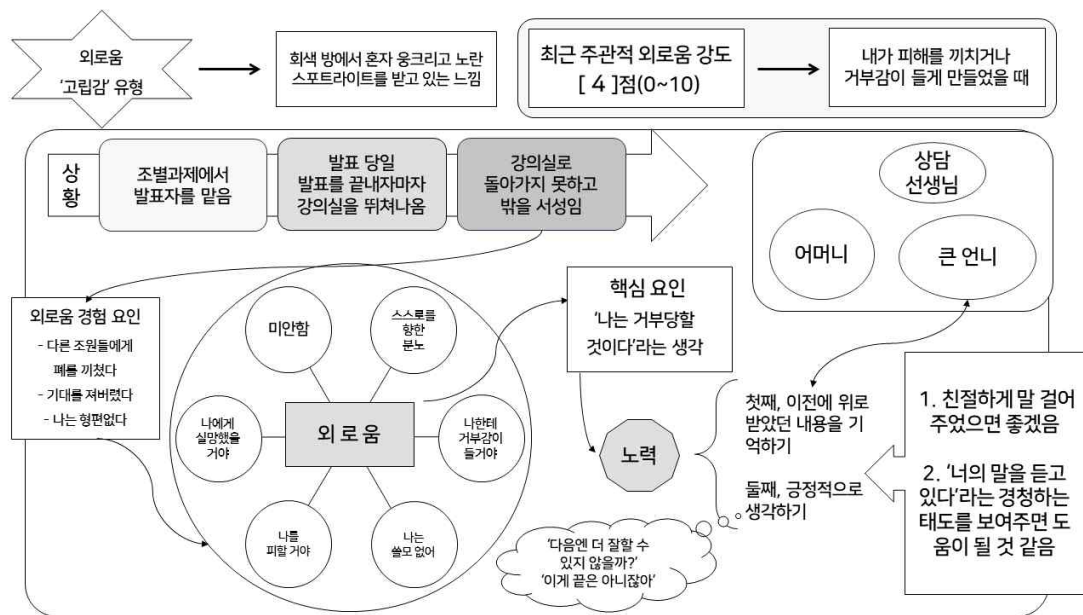
(1~10)으로, 점수의 의미에 대해서는 ‘자신을 위험 행동(성매매)에서 말려줄 사람이 없으니까 위로와 말림을 받고 싶은 생각조차 들지 않는 상태’라고 답하였다. 사례 2가 생각한 외로움의 정의는 ‘전보다는 외로움과 공허함이 많이 채워졌지만, 아직 따스하지 않은 느낌’이라고 하였다. 외로움의 경험 및 상황으로는 ‘아플 때 혼자 병원 가고 약 지어 먹고 집에 올 때’, ‘스트레스 받고 아픈 상황에서 이야기할 사람이 없을 때’, ‘내 감정에 공감할 사람이 없는 상황’이라고 하였다. 한편, 외로움을 경험하게 되는 요인으로 ‘옆에 아무도 없다’. ‘매일 경험하는 고립감에 절여진 느낌’을 꼽았다. 외로운 상황에서는 ‘절망감’과 같은 감정이 동반되고, ‘죽어야 할 이유가 많네’, ‘살아갈 이유가 없다’와 같은 생각들이 든다고 하였다. 외로움을 느끼게 하는 핵심 요인은 ‘절망감이라는 감정’이라고 답하였다. 사례 1은 외로움을 벗어나기 위한 노력으로 이성 관계 만들기, 맛있는 거 먹기, 유튜브 시청, 잠자기의 방법을 택한다고 하였다. 현재 사회관계망으로는 어머니, 아는 언니 2명, 친구 2명이 있다고 하였으며, 마지막으로 같은 외로움 유형을 느끼는 사람들에게 필요하다고 생각하는 것은 ‘최소한의 금전적인 지원’과 ‘무슨 일이 있을 때, 연락할 수 있는 대상’이 있으면 도움이 될 거 같다고 하였다.



[그림 4-2-7] 고립감 사례 1 도식

(2) 사례 2

사례 2는 현재 고립감 유형의 외로움 상태이며, 최근 경험한 외로움의 정도는 '4'점(1~10)으로, 점수의 의미에 대해서는 '자신이 타인에게 피해를 끼치거나 거부감이 들게 만들었을 때'라고 답하였다. 사례 2가 생각한 외로움의 정의는 '회색 방에서 혼자 웅크리고 노란 스포트라이트를 받고 있는 느낌'이라고 하였다. 외로움의 경험 및 상황으로는 '조별과제에서 발표자를 맡았는데, 발표 당일 발표를 끝내자마자 강의실을 뛰쳐나와 강의실로 돌아가지 못하고 밖을 서성였던 상황'이라고 하였다. 한편, 외로움을 경험하게 되는 요인으로 '다른 조원들에게 폐를 끼쳤다.', '기대를 저버렸다.', '나는 형편없다.'라는 생각을 꼽았다. 외로운 상황에서는 '미안함', '스스로를 향한 분노'와 같은 감정이 동반되고, '나에게 실망했을 거야', '나를 피할 거야', '나는 쓸모 없어'와 같은 생각들이 든다고 하였다. 외로움을 느끼게 하는 핵심 요인은 '나는 거부당할 것이다.라는 생각'이라고 답하였다. 사례 2는 외로움을 벗어나기 위한 노력으로 '이전에 위로받았던 내용을 회상하기', '긍정적으로 생각하기'의 방법을 택한다고 하였다. 현재 사회관계망으로는 어머니, 큰언니, 상담 선생님이 있다고 하였으며, 마지막으로 같은 외로움 유형을 느끼는 사람들에게 필요하다고 생각하는 것은 '친절하게 말을 걸어줄 대상'과 '너의 말을 듣고 있다.'라고 경청하는 태도를 보여주는 대상'이 있으면 도움이 될 거 같다고 하였다.

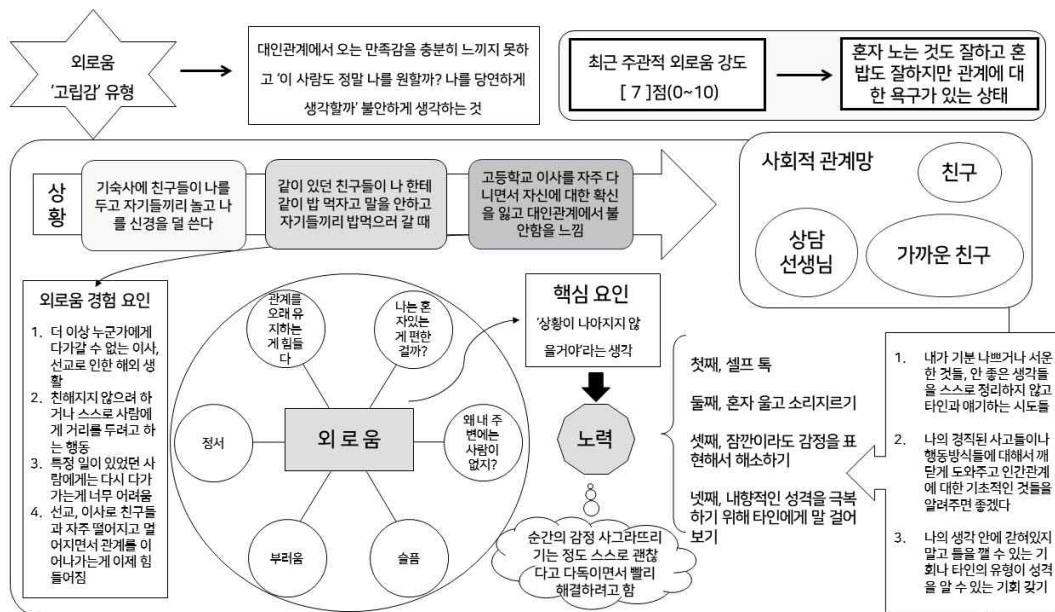


[그림 4-2-8] 고립감 사례 2 도식

(3) 사례 3

사례 3은 현재 고립감 유형의 외로움 상태이며, 최근 경험한 외로움의 정도는 '7'점 (1~10)으로, 점수의 의미에 대해서는 '혼자 노는 것도 잘하고 혼밥도 잘 먹지만 관계에 대한 욕구가 있는 상태'라고 답하였다. 사례 3이 생각한 외로움의 정의는 '대인관계에서 오는 만족감을 충분히 느끼지 못하고 이 사람도 정말 나를 원할까? 나를 당연하게 생각할까?라며 불안하게 생각하는 것'이라고 하였다. 외로움의 경험 및 상황으로는 세 가지 상황으로 이야기하였는데, '기숙사 친구들이 나를 두고 자기들끼리 놀 때', '같이 있던 친구들이 자신에게 밥 먹자고 말하지 않고 자기들끼리 밥 먹으러 갈 때', '고등학교 시절 이사를 자주 하면서 자신에 대한 확신을 잃고 대인관계에서 불안함을 느꼈을 때'라고 하였다. 한편, 외로움을 경험하게 되는 요인으로 '더 이상 누군가에게 다가갈 수 없는 이사, 선교로 인한 해외 생활', '친해지지 않으려 하거나 스스로 사람에게 거리를 두려고 했던 행동', '특정 일이 있던 사람에게 다시 다가가는게 너무 어려웠던 것' 등을 꼽았다. 외로운 상황에서는 '부러움', '슬픔'과 같은 감정이 동반되고, '관계를 오래 유지하기 힘들다', '나는 혼자 있는 게 편한 걸까?', '왜 내 주변에는 사람이 없지?'와 같은 생각들이 든다고 하였다. 외로움을 느끼게

하는 핵심 요인은 ‘외로운 상황이 나아지지 않을 것이라는 생각’이라고 답하였다. 사례 3은 외로움을 벗어나기 위한 노력으로 ‘셀프 톡’, ‘혼자 울고 소리지르기’, ‘잠깐이라도 감정을 표현하여 해소하기’, ‘내향적인 성격을 극복하기 위해 타인에게 말 걸어보기’의 방식을 택한다고 하였다. 현재 사회관계망으로는 친구, 상담 선생님, 가까운 친구가 있다고 하였으며, 마지막으로 같은 외로움 유형을 느끼는 사람들에게 필요하다고 생각하는 것은 ‘기분 나쁘거나 서운한 것들, 안 좋은 생각들을 스스로 정리하지 않고 타인과 얘기하려는 시도’와 ‘경직된 사고나 행동방식에 대해 깨닫게 도와주고 인간관계에 대한 기본적인 것에 대한 교육’, ‘자신의 생각에 갇혀있지 않기 위해 틀을 깰 수 있는 기회’ 등이 필요할 거 같다고 하였다.



[그림 4-2-9] 고립감 사례 3 도식

(4) 고립감 유형 통합 분석

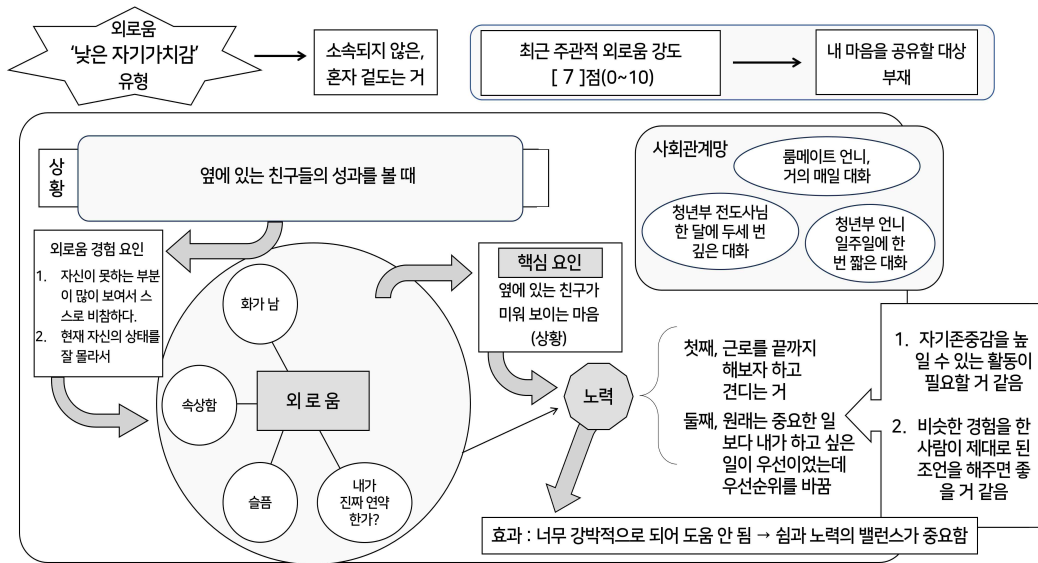
고립감 유형의 외로움은 인지적 의미 차원에서 나타나는 관계에 대한 비합리적 신념이 두드러진 특징이다. 이러한 부정적 믿음은 외로움이라는 객관적인 현상에 대한 개인이 부여하는 의미의 핵심 요소가 된다. 즉, 외로운 경험에 대해 ‘나는 거부당할 것이다’, ‘상황은

나아지지 않을 거야’ 등의 경직되고 부정적인 믿음이 기반이 되어 절망감이나 우울감이 같은 부정적 정서 경험으로 연결된다. 이러한 특징으로, 고립감 유형의 외로움은 실제 사회관계의 양이나 깊이와는 무관하게 경험될 가능성이 높다. 고립감 유형의 외로움을 경험하는 후기 청소년들은 외로움을 해소하기 위한 방법으로, 단순한 회피전략부터 대인관계에 도전하거나 자기 생각과 감정을 변화하고자 다양한 노력이 보고됐다.

4) 낮은 자기가치감 유형

(1) 사례 1

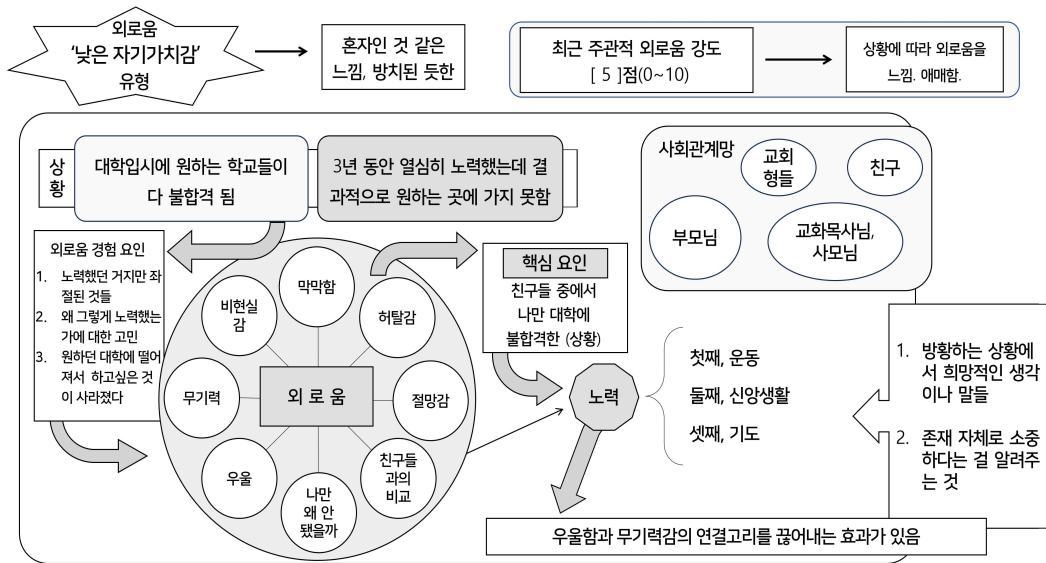
사례 1은 현재 낮은 자기가치감 유형의 외로움 상태이며, 최근 경험하는 외로움의 정도는 ‘7’점(1~10)이다. 외로움의 의미는 ‘소속되지 않은, 혼자 걷도는 거’라고 하였다. 외로운 상황은 옆에 있는 친구들의 성과를 볼 때이며 이러한 외로움 경험 원인은 ‘자신이 못하는 부분이 많이 보여서 스스로 비참하다.’, ‘현재 자신의 상태를 잘 몰라서’이다. 외로움을 경험하였을 때 ‘화가 남’, ‘속상함’, ‘슬픔’의 정서와 ‘내가 진짜 연약한가?’의 인지를 나타낸다. 이러한 것으로 보았을 때 외로움의 핵심요인은 ‘옆에 있는 친구가 미워보이는 마음(상황)’라고 할 수 있다. 이런 외로움을 해소하는 방법은 ‘근로를 끝까지 해보자 하고 견디는 거’, ‘원래는 중요한 일보다 내가 하고 싶은 일이 우선이었는데 우선순위를 바꿈’이라고 하였으며 노력의 효과는 너무 강박적으로 되어 도움이 안 된다고 하였으며 쉽과 노력의 밸런스가 중요하다고 하였다. 현재 사회관계망으로는 거의 매일 대화하는 룸메이트 언니, 한 달에 두 세 번 깊은 대화를 하는 청년부 전도사님, 일주일에 한 번 짧은 대화를 하는 청년부 언니가 있으며 필요한 서비스는 ‘자기존중감을 높일 수 있는 활동이 필요할 것 같음’, 비슷한 경험을 한 사람이 제대로 된 조언을 해주면 좋을 거 같음’이라고 답하였다.



[그림 4-2-10] 낮은 자기가치감 사례 1 도식

(2) 사례 2

사례 2는 현재 낮은 자기가치감 유형의 외로움 상태이며, 최근 경험하는 외로움의 정도는 '5'점(1~10)이다. 외로움의 의미는 '혼자인 것 같은 느낌, 방치된 듯한'이라고 하였다. 외로운 상황은 대학입시에 원하는 학교들이 다 불합격됨 3년 동안 열심히 노력했는데 결과적으로 원하는 곳에 가지 못한 것이다. 이런 외로움의 경험 원인은 '노력했던 거지만 좌절된 것들', '왜 그렇게 노력했는가에 대한 고민', '원하던 대학에 떨어져서 하고 싶은 것이 사라졌다.'이다. 외로움을 경험하였을 때 '막막함', '허탈감', '절망감', '우울', '무기력', '비현실감'의 정서와 '나만 왜 안됐을까', '친구들과의 비교'의 인지를 나타낸다. 이런 외로움을 해소하는 방법으로는 '운동', '신앙생활', '기도'라고 보고하였으며 이 방법은 우울함과 무기력감의 연결고리를 끊어내는 효과가 있다고 말하였다. 현재 사회관계망은 교회 형들, 친구, 부모님, 교회 목사님과 사모님이라고 하였으며 필요한 서비스는 '방황하는 상황에서 희망적인 생각이나 말들', '존재 자체로 소중하다는 걸 알려주는 것'이라 하였다.

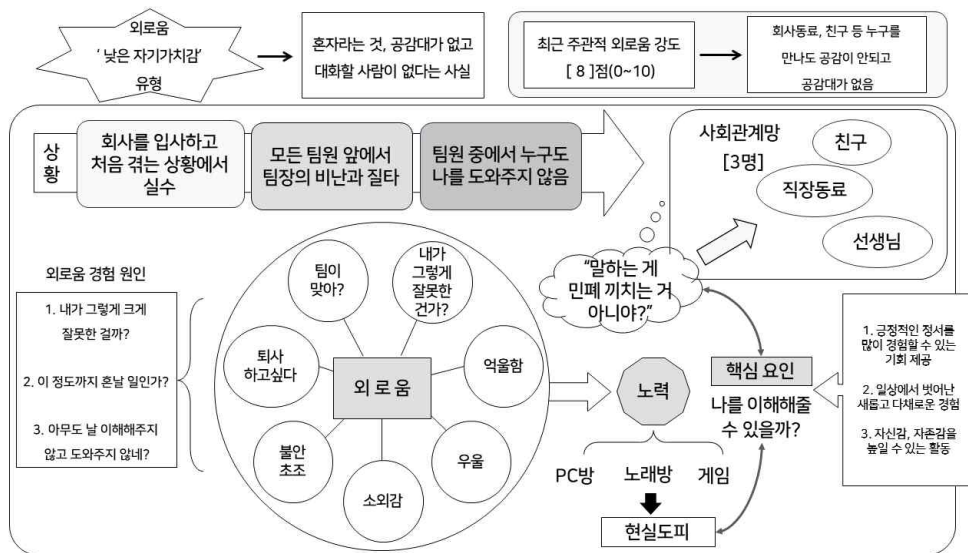


[그림 4-2-11] 낮은 자기가치감 사례 2 도식

(3) 사례 3

사례 3은 현재 낮은 자기가치감 유형의 외로움 상태이며, 최근 경험하는 외로움의 정도는 '8'점(1~10)이다. 외로움의 의미는 '혼자라는 것, 공감대가 없고 대화할 사람이 없다는 사실'이라고 하였다. 외로운 상황은 회사를 입사하고 처음 겪는 상황에서 실수를 하였는데 모든 팀원 앞에서 팀장이 비난과 질타를 하였다 그 상황에서 팀원 중에서 누구도 나를 도와주지 않은 것이다. 이런 외로움 경험 원인은 '내가 그렇게 크게 잘못된 걸까?', '이 정도까지 혼날 일인가?', '아무도 날 이해해주지 않고 도와주지 않네?'이다. 외로움을 경험하였을 때 '불안·초조', '소외감', '우울', '억울함'의 정서와 '팀이 맞나?', '내가 그렇게 잘못된 건가?', '퇴사하고 싶다.' 인지를 나타내며 '일하는 게 민폐 끼치는 거 아니야?'라는 생각을 한다고 한다. 외로움을 해결하기 위한 노력으로는 PC방, 노래방, 게임이 있지만 현실도피를 하는 것이라고 보고하였다. 현재 사회관계망은 친구, 직장동료, 선생님이 있지만 자신의 생각이나 힘들음을 말하는게 민폐 끼치는 거 아니야? 라는 생각이 든다고 한다. 이러한 것을 보았을 때 외로움의 핵심 요인은 나를 이해해줄 수 있을까? 라고 할 수 있다. 필요한 서비스는 '긍정적인 정서를 많이 경험할 수 있는 기회 제공', '일상에서 벗어난 새롭고 다채로운 경험',

‘자신감, 자존감을 높일 수 있는 활동’이라고 하였다.



[그림 4-2-12] 낮은 자기가치감 사례 3 도식

(4) 낮은 자기가치감 유형 통합 분석

낮은 자기가치감의 유형의 특징은 사회적 상황에서 비난받거나 스스로에게 실망감을 경험할 때 외로움 경험했다는 것이다. 타인의 성과나 성취를 관찰하거나, 또는 자기의 목적과 목표가 성취되지 못하고 좌절되었던 경험을 외로움을 경험했던 순간으로 꼽음과 동시에 자기 비하와 자책이 핵심 외로움 요인으로 보고된다. 특히 정서적 의미 차원에서 무기력감을 경험하는 것이 다른 유형들과 구분되며 이러한 외로움을 해결하기 위한 필요로는 스스로를 긍정적으로 고양시키기 위한 활동과 지원으로 공통된다.

2. 통합비교분석

지금까지 후기청소년이 경험하는 외로움을 각 유형별로 살펴보았다. 이 과정에서 개별

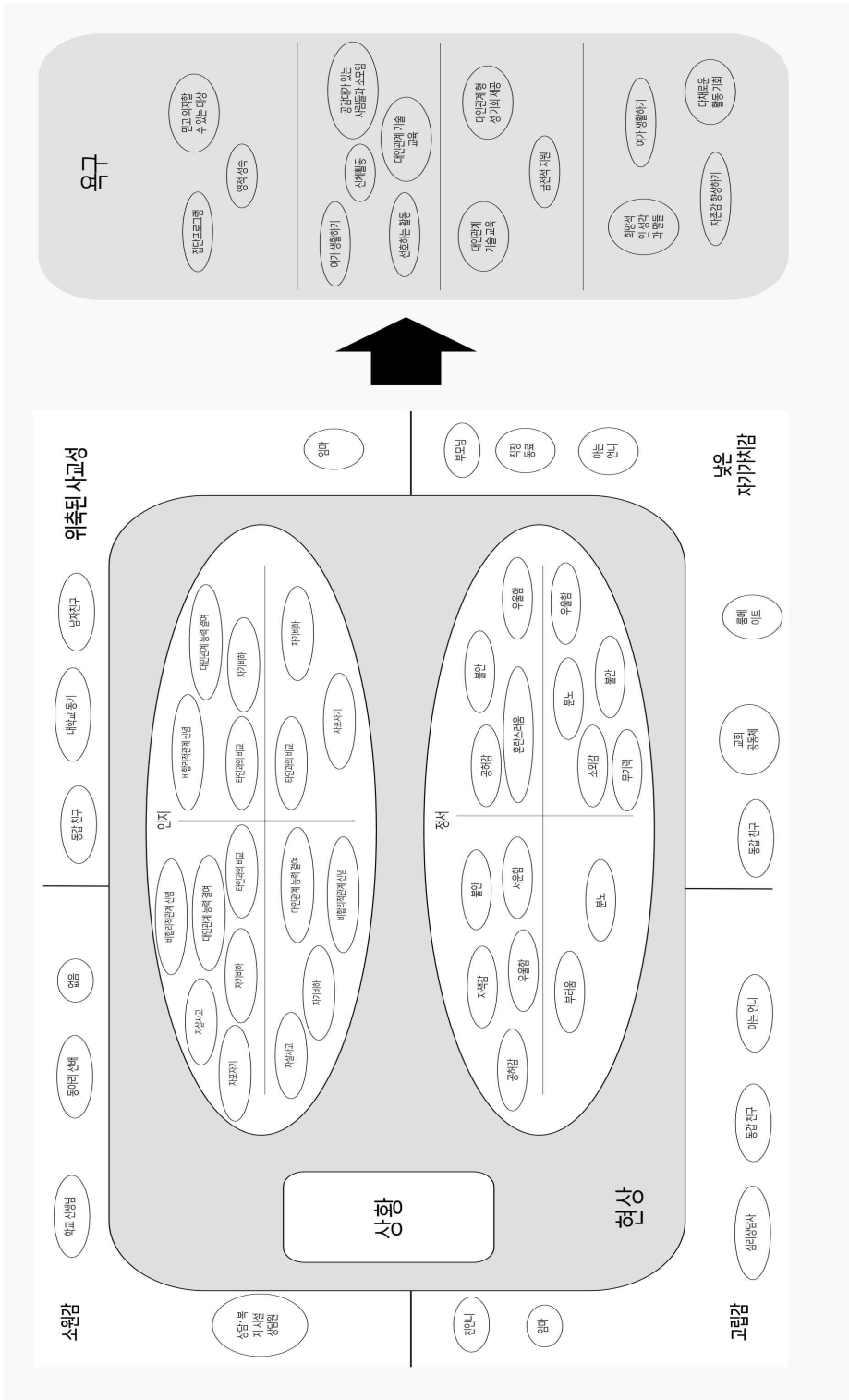
연구참여자들이 부여한 외로움의 점수와 그 의미, 그리고 외로움과 관련된 주관적 경험과 관련된 현상들을 분석하였다. 그리고 이를 보다 명료하게 드러내기 위하여 도식으로 제시하였다. 도식은 유형별 사례들이 보여주는 맥락을 드러내고 있다. 도식의 가운데 위치한 사각형은 개인이 경험하는 외로움의 ‘현상’이며 내부의 두 타원형은 외로움이라는 현상의 주체인 마음의 인지적, 정서적 의미이다. 인지·정서 의미에는 각 사례별, 유형별 분석된 의미가 개별적으로 제시되어 있다. 즉 외로움 현상은 유형별 특성에 따라 유사하면서도 세부적으로는 구별된다는 것이다.

인지·정서적 의미를 둘러싼 다음 사각형은 ‘사회관계망’이다. 이는 개인의 외부에 존재하는 체계로서 직접 또는 간접적으로 외로움이라는 현상과 주관적 경험에 영향을 미친다.

도식의 오른쪽에 치우쳐 있는 사각형은 ‘욕구’로서 외로움 경험에 좌절된 상태를 해소하기 위한 ‘필요’로도 가정할 수 있다.

이 과정에서 앞서 언급한 바와 같이 유형 간 구분되고 구별되는 특징들도 나타났지만, 동시에 상호 독립적이고 구분되기보다 서로 비슷한 맥락과 의미를 공유하며, 공통적인 요소들을 포함한다는 것을 알 수 있었다.

외로움의 각 하위요인인 소원감과 고립감, 위축된 사고성, 낮은 자기가치감은 이론적으로나 논리적인 측면에서는 서로 다른 원인에 의해서 촉발되고 구별되는 내용을 가지고 있는 정서이다. 하지만 서로 독립적인 경험들은 아니며, 경험 간의 영향을 주고받는 등, 상호작용을 할 수 있다(박광배 외 4명, 2023). 또한 외로움을 경험하는 당사자는 자신이 경험하는 외로운 감정의 종료를 명확하기 구별하기는 어렵다(Yalom, 1980). 실제 각기 다른 외로움 유형에 속한 인터뷰 대상자들이 정의한 외로움은 ‘혼자’, ‘소속’, ‘관계’, ‘신뢰’ 등을 주요한 요소로 포함한 ‘대인관계의 부재와 결핍’으로 보고된다. 또한 외로움에 대한 인지적 의미 차원에서도 ‘비합리적 관계 신념’, ‘대인관계 능력 결여’, ‘자기비하’ 등이 유형과 상관없이 유사하게 나타나고 ‘우울’과 ‘불안’ 등의 불쾌하고 고통스러운 정서를 경험한다는 것이 공통점이다.



[그림 4-2-13] 통합비교분석 도식

제5장 논의 및 제언

1. 연구요약 및 논의

본 연구는 후기청소년의 대인관계 외상이 자살사고에 미치는 영향과 그 관계에서 외로움의 매개효과를 살펴보았다. 이를 위해 전국 후기청소년 395명을 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하고 ‘대인관계 외상경험 당시 고통이 보통(4점) 이하’로 응답을 한 57명을 제외한 총 338부의 자료를 최종 결과 분석에 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 21.0을 사용하여 인구통계학적 특성과 각 변인의 기술통계, 측정변인에서 정규성 가정이 충족되었는지를 확인하였고, 대인관계 외상과 자살사고의 관계를 외로움이 매개하는지를 살펴보기 위해 PROCESS Macro를 활용하여 측정모형을 검증하였다. 이후 최종 선정된 모형의 변인 간 직접효과 및 간접효과의 크기를 분석하여 매개효과를 확인하였고, Bootstrapping 기법을 통해 매개효과의 통계적 유의성을 검증하였다. 또한, 외로움을 각 유형별(소원감, 위축된 사교성, 고립감, 자기가치감)로 보다 깊이 있게 이해하고자 대전광역시에 거주하는 후기청소년 12명을 대상으로 심층인터뷰를 진행하였다.

연구결과에 대한 논의는 본 연구의 목적을 달성하기 위해 양적연구와 심층인터뷰의 결과를 정리하여 기술하고자 한다. 우선 양적연구의 주요 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, Pearson 상관분석을 실시하여 변인들 간의 관계를 살펴본 결과, 후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고, 외로움 간에 서로 유의미한 정적 상관이 있음을 확인하였다. 구체적으로 살펴보면, 대인관계 외상과 자살사고는 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 대인관계 외상의 수준이 높을수록 자살사고가 높다는 선행연구들(Dixon, Rumford, Heppner, & Lips, 1992; Wilburn & Smith, 2005; Tarrier, 2004; Waldrop, 2007; Borges, 2008; 김재엽, 이근영 2009; 김민경, 2011; 김보미, 유성은, 2012)과 같은 맥락이다. 또한 대인관계 외상과 외로움도 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 본 연구의 연구문제 1의 가설 1-3을 지지하는 것으로, 대인관계 외상을 경험한 후기청소년은 타인과의 관계에서 어려움을 경험할 수 있으며, 이는 개인이 사회·환경과 원활하게 교류하며 상호작용하고자 하는 기본적인 욕구의 결핍을 초래함으로써 외로움을 경험할 수

있다는 것을 보여준다. 마지막으로 외로움과 자살사고 간에도 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 외로움 단일 감정이 자살사고에 유의미한 영향을 끼친다고 보기는 어렵지만, Shneidman(1993)의 심리적 극통 즉, 외로움, 분노, 불안, 두려움, 절망감이 가장 근접한 위치에서 자살 관련 행동에 영향을 미치고, 우울이나 무망 등 다른 위험요인들은 심리적 극통을 매개로 자살에 영향을 미친다는 주장과 맥락을 같이한다.

둘째, 후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고 간의 관계에서 외로움의 매개효과를 검증하였다. 그 결과 대인관계 외상은 자살사고에 직접적으로 영향을 미치고, 대인관계 외상과 자살사고 간의 관계에서 외로움을 매개로 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 후기청소년이 경험한 대인관계 외상의 수준이 심각할수록 자살사고를 더 많이 경험하게 되며, 외로움이 깊어지면서 공허함, 쓸쓸함, 상실감, 좌절감 등을 느끼게 하여 자살사고를 유발한다는 것을 의미한다. 이는 외로움의 정도에 따라 자살시도와 같은 위험 행동을 초래할 수 있으며(Rubenstein & Shaver, 1982), 외로움이 자살사고를 예측하는 강력한 변인임을 확인한 정지선(2021)의 연구결과와 일치한다.

셋째, 후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고 간의 관계에서 외로움의 각 하위요인인 소원감, 위축된 사교성, 고립감, 자기가치감의 병렬다중매개효과를 검증하였다. 그 결과 자기가치감은 대인관계 외상과 상관관계가 유의하지 않아 검증 과정에서 제외되었으며, 나머지 외로움 하위요인의 병렬다중매개효과를 검증한 결과, 고립감을 제외한 소원감, 위축된 사교성에서 매개효과가 있는 것으로 나타났으며, 매개효과의 크기는 소원감, 위축된 사교성 순으로 나타났다. 이러한 결과는 후기청소년의 대인관계 외상이 자살사고에 미치는 직접적인 영향뿐만 아니라 외로움, 그 중에서도 특정 사회적 관계의 부재나 단절, 결별 혹은 소원함에 의해 초래된 소원감과 사회적 억제를 반영하는 개인 내 외로움인 위축된 사교성이 대인관계 외상에서 자살사고로 이어지는 과정에 미치는 영향이 유의미함을 시사한다. 소원감과 위축된 사교성의 공통점을 살펴보면, 두 하위요인 모두 개인의 기본적인 욕구를 충족할 수 있는 사회적 관계를 갈망하지만, 이러한 욕구가 충족되지 않고 좌절된 상태를 의미한다. 하지만 그와 달리 고립감은 실제 자신의 사회적지지 체계나 대인관계의 양과 질, 또는 관계 대상의 유형이나 내용과 상관없이 경험되는 절대적 고립의 감각적 경험을 이야기한다(한국심리학회, 2023). Yalom(1980)은 이러한 고립을 실존적 고립이라 하였고, 모든 인간은 홀로 세상에 왔다가 홀로 세상에서 떠나야 하는 존재이므로, “우리 각자가 서로에게 아무리 가까워져도 메울 수 없는 마지막 간극”이고, “세상으로부터 분리”라고 하였다.

따라서 고립감은 개인의 내부세계에서 이뤄지는 “실존적 고민(existential concern)”인 반면, 소원감과 위축된 사교성은 주로 사회적 상황에서 발생하는 실제 대상과의 관계 좌절을 나타내는 바, 사회적 관계 대상의 부재 또는 사회적지지 체계나 자원의 부족이 자살사고의 중요한 요인임을 예측할 수 있다. 이는 기존의 자살과 관련된 메타연구(김은경, 이정숙, 2008, 안세영, 최보영, 김종학, 2015, 문동규, 김영희, 2012)에서 사회적 지지나 가족 환경 등이 자살사고의 억제 변인으로 밝혀진 연구결과와 맥을 같이 한다.

마지막으로, 외로움 유형별 심층인터뷰의 결과를 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 외로움을 각 유형별로 나눠 심층인터뷰를 진행하였지만, 외로움의 유형인 소원감, 고립감, 위축된 사교성, 자기가치감은 본래 상호 독립적이고 구별된 경험이지 아니기에(박광배, 이다니, 엄진섭, 장은진, 정안숙, 2023), 개인이 주관적으로 느끼는 외로움을 유형별로 명확히 분류하기에는 한계가 있었다. 따라서 외로움의 각 유형에서 공통으로 보고된 내용을 살펴보고, 각 외로움의 유형별로 두드러지게 나타나는 특성에 초점을 맞춰 심층인터뷰 결과를 기술하였다. 외로움의 각 유형별 인터뷰 대상자가 공통으로 보고한 외로움은 ‘혼자있는’, ‘소속감을 느끼지 못하는’ 것으로 ‘대인관계의 부재나 결핍’된 상태를 의미한다. 인지적 차원에서는 ‘관계에 대한 부정적인 사고’가 두드러졌고, 정서적 차원에서는 ‘슬픔’, ‘우울’, ‘불안’을 모든 외로움의 유형에서 상대적으로 많이 보고하였다. 외로움의 유형별 두드러지게 나타나는 특성으로 소원감에서는 외로움을 ‘신뢰할 수 있는 대상이 없는’ 상태로 보았고, 인지적 차원에서 ‘가족도 나를 버렸는데 누굴 믿어’, ‘세상에 신뢰하고 의지할 사람은 없어’라는 생각과 더불어 정서적 차원에서 ‘서운함’, ‘민감함’, ‘예민함’이라는 정서가 보고되었다. 고립감에서는 외로움을 ‘대인관계가 부족한’, ‘상대에게 거부감이 들게 만드는’ 상태로 보았고, 인지적 차원에서 ‘관계를 오래 유지하는 것이 힘들다.’, ‘나는 혼자있는 게 편한 걸까?’라는 생각과 정서적 차원에서 ‘스스로를 향한 분노’, ‘미안함’이라는 정서가 보고되었다. 위축된 사교성에서는 외로움을 ‘무리에서 방치된 듯한’ 상태로 보았고, 인지적 차원에서 ‘내가 없어도 되겠구나’, ‘새로운 사람을 만나는 건 불편해’라는 생각과 정서적 차원에서 ‘한심함’, ‘혼란스러움’이라는 정서가 보고되었다. 마지막 자기가치감에서는 외로움을 느끼는 상황을 ‘많은 사람 앞에서 자신의 실수에 대한 비난과 질타를 받았을 때’라고 하였으며, 인지적 차원에서 ‘퇴사하고 싶다’, ‘왜 나만 안됐을까?’라는 생각과 정서적 차원에서 ‘무기력’, ‘속상함’이라는 정서가 보고되었다. 외로움 해소에 필요한 지원도 공통된 부분과 각 외로움 유형별 인터뷰 대상자의 두드러진 부분이 나뉘었는데, 공통으로 보고된 것은 ‘의미있는 대인관계

형성'이었고 각 유형별로 두드러지게 보고된 부분으로 소원감에서는 앞서 이야기한 '의미있는 대인관계 형성'의 비중이 상대적으로 높았으며, 고립감에서는 '자신만의 대인관계 틀에서 벗어나기'가 있었다. 위축된 사교성에서는 '소모임으로 하는 활동' 등 집단으로 진행되는 활동이 있었으면 좋겠다고 하였고, 자기가치감에서는 '자존감을 높일 수 있는 의미있는 활동'이 필요하다고 보고하였다. 즉, 외로움 해소를 위해서는 '의미있는 대인관계 형성'이라는 통합적인 접근도 필요하지만, 각 외로움 유형에 따른 혹은 외로움으로 호소하는 대상자의 요구를 반영한 다각적이고 맞춤형 지원과 접근이 효과적일 것으로 사료된다.

2. 연구의의 및 제언

본 연구는 후기청소년을 대상으로 대인관계 외상과 자살사고 간의 관계에서 외로움의 매개효과를 검증하였다. 또한, 외로움을 각 유형별(소원감, 위축된 사교성, 고립감, 자기가치감)로 보다 깊이 있게 이해하고자 대전광역시에 거주하는 후기청소년 12명을 대상으로 심층인터뷰를 진행하였다. 본 연구 주요 결과를 통한 연구의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 대인관계 외상 경험이 있는 후기청소년을 대상으로 외로움과 자살문제를 이해하기 위한 기초자료로서 그 의의가 있다. 앞서 언급했듯 후기청소년 중 16.3%가 한 번 이상의 자살사고를 보고하였으며, 그 이유로 외로움과 고독, 경제적 어려움을 가장 높게 꼽았다(한국청소년정책연구원, 2021). 하지만 실제 청소년들의 외로움과 자살사고를 매개한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 후기청소년들의 외로움을 이해하여 청소년의 자살문제를 예방하고 조기개입 하는데 유용한 자료가 될 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 외로움을 측정하기 위해 기존 사용되고 있는 외로움 척도들을 보완하거나 새로운 척도를 개발해서 한국인이 경험하는 외로움을 측정하는 것이 필요하다는(서영석 등, 2020) 선행연구의 제언에 따라 최근 한국인을 대상으로 대규모로 진행된 외로움 척도 단축형(L-SOCF)을 활용하여 후기청소년의 외로움을 측정하였다. 이는 기존 선행연구에서 단일요인으로 측정되던 외로움을 다양한 심리학적 이론에 기반한 외로움으로 구분하여 측정하였다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 본 연구에서는 청소년의 외로움을 질적분석하는 과정에서 단순히 그 내용과 주제, 의미만을 분석하기 보다는 외로움과 관련된 다양한 맥락과 패턴을 함께 고려하였다는 의의가 있다. 이는 외로움은 그 감정을 느끼는 관련 맥락과 함께 이해할 때 더욱 구체적이고 실제적인 이해와 접근을 할 수 있다는 점에서 의미를 가진다.

넷째, 본 연구는 후기청소년의 대인관계 외상과 자살사고 간의 관계에서 외로움 각 하위요인인 소원감, 위축된 사교성, 고립감, 자기가치감의 병렬다중매개효과를 검증함으로써 대인관계 외상을 경험한 후기청소년의 자살사고에 소원감과 위축된 사교성이 가장 중요한 하위요인임을 제시하는 새로운 연구결과로서 의의가 있다. 이러한 연구결과는 선행연구들에서 진일보하여 자살사고를 예측하는 외로움의 구체적인 요인에 대해 심도 있는 이해를 가능하게 한다. 또한, 상담 및 복지 현장의 실천적 측면에서 외로움을 호소하는 청소년에게

개입할 때 현재 경험하고 있는 외로움을 통합적으로 파악하는데 주력하되, 개인이 개별적으로 경험하고 있는 외로움의 유형별 특성을 반영하여 적합한 개입 전략을 차별적으로 설계하여 외로움을 해소하면 효과적일 것으로 사료된다. 구체적으로 각 외로움 유형별 개입 방안을 제시하자면 다음과 같다.

첫째, 소원감 유형의 경우 타인과의 친밀한 관계 형성을 위한 기회 제공이 가장 중요하다고 볼 수 있다. 또는 기존에 형성된 관계 즉, 가족, 친구, 지인들과의 교류를 증진시키고 심리적 거리를 좁히려는 의식적인 노력이 필요하다. 사회적 활동에 참여하는 것도 도움이 될 수 있는데 지역사회의 행사, 모임, 봉사활동 등을 통해 다른 사람들과 교류하고 새로운 경험을 쌓는 것이 좋다. 한편, 대전광역시에는 청소년 활동을 위한 다양한 공간과 프로그램이 마련되어있는데, 각 구 단위로 설치되어있는 청소년수련시설이나 청소년문화의집에서 진행되는 프로그램을 참여하면 도움이 될 것으로 사료된다.

둘째, 위축된 사교성 유형은 사회적 기술 향상 및 발달을 위한 노력이 필요하다. 예를 들어 사회적 기술 교육 프로그램이나, 워크숍에 참여하는 등 안전한 환경에서 대인관계 형성, 대화 기술, 타인과의 상호작용 등을 배우고 연습하는 것이 필요하다. 또한 일상에서 점진적으로 사회적 상호작용을 연습하는 것이 중요한데, 기존의 모임이나 공동체에 더 많이 참여하거나 새로운 사람들과 대화를 시도하는 등 작은 단계부터 시작하여 성공과 효능감을 바탕으로 더 많은 도전을 직면해 나가는 것이다. 한편, 대전광역시 소재 교육청과 청소년상담복지센터에서는 청소년을 대상으로 한 다양한 주제의 워크숍과 강연을 진행하고 있다.

셋째, 고립감 유형의 외로움을 느끼는 경우, 전문 심리상담가와 상담이 도움될 수 있다. 그 이유는 고립감의 경우 대인관계에 대해 부정적인 신념을 가짐으로써 우울이나 불안 등의 부정적 감정을 유발하고 이는 또다시 새로운 상황에 대한 오해석을 가져오게 된다. 따라서 심리상담을 통해 이러한 비현실적이고 부정적인 믿음에 대한 심리적 어려움을 해결하기 위한 개입이 필요하다. 추가적으로 비슷한 외로움을 느끼는 사람들과 교류하고 상호 지지하는 자조 그룹에 참여하는 것도 긍정적인 변화를 기대할 수 있겠다. 한편, 대전광역시 동구, 서구, 유성구에는 청소년들의 심리·정서적인 지원과 고위기 청소년들의 개입을 위한 청소년상담복지센터가 설치되어있는데, 이곳에서 전문 심리상담을 받을 수 있다.

넷째, 낮은 자기가치감의 경우 스스로 자신의 흥미나 재능을 발견하고 개발할 수 있는 다양한 활동이나 취미에 참여해보는 것이 좋다. 예를 들어 예술이나 음악, 문학, 스포츠 등의

다양한 분야에서 자기실현과 성취감을 느끼는 것이 도움이 될 수 있다. 특히 자원봉사나 여러 사회 봉사활동에 참여하여 다른 사람들을 도우며 자기가치감 충전의 기회를 늘려보는 것도 필요할 수 있다. 이외에도 기존의 소속된 모임이나 공동체에서 보다 적극적으로 소통하고 활동함으로써 스스로 소중한 존재임을 느낄 수도 있다. 한편, 대전광역시에는 청소년들의 의미있는 활동을 지원하기 위한 청소년단체(청소년유해환경감시단협의회, 한국걸스카우트대전연맹, 대전희망유스나래 등)12개가 운영되고 있다. 또한, 청소년방과후아카데미에서는 기본 교과목뿐만 아니라 성취감을 느낄 수 있는 다양한 활동을 참여할 수 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위해 고려되어야 할 점을 제언하자면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 연구참여자를 만 19세~24세의 후기청소년으로 한정하였다. 따라서 연구 결과를 청소년 전체 집단으로 일반화하는데 어려움이 있으므로 연령대를 보다 확장하여 동일한 연구결과가 나타나는지 혹은 연령에 따른 특성들이 있는지를 확인할 필요성이 있다.

둘째, 본 연구에서는 자기 보고식 설문을 통해 대인관계 외상, 외로움, 자살사고의 정도를 측정하였다. 이는 연구참여자들이 자신의 경험을 과대 혹은 과소 보고하였을 가능성을 배제하기 힘들다. 또한 응답함에 있어 사회적으로 바람직하다고 생각되는 방향으로 보고하려는 경향이 나타날 수 있다. 추가적으로 본 연구에서는 연구참여자에게 ‘최근 외상사건으로 인한 고통 및 괴로움 수준’을 1~7점으로 응답하게 하는 단일문항을 활용하였다. 따라서 복잡하고 다양한 요소들로 이루어진 대인관계 외상 개념을 측정하는데 한계가 있을 수 있다. 하지만 기존의 선행연구(Wanous et al., 1997; 김용숙, 2009; 이가현, 2016)를 통해서 단일문항의 효용성을 감안함과 동시에 청소년을 대상으로 다소 민감하고 정서적 위협을 초래할 수 있는 대인관계 외상을 간단하면서도 직접적인 질문을 제시하여 청소년들의 부담과 위협을 최소화할 수 있다는 장점이 있다.

셋째, 인터뷰에 참여한 12사례로 후기청소년의 외로움의 현상과 그 맥락을 설명하기에는 한계가 있다. 따라서 추후 더 많은 사례를 포괄하여 외로움과 관련된 다양한 맥락과 패턴을 살펴보고 그에 따른 외로움의 개입방안을 발전시켜 나갈 필요성이 있다. 또한 발달심리적 맥락과 특성을 고려하여 발달 단계별 외로움의 특성과 개입방안을 고려할 필요가 있겠다.

이상의 제한점에도 불구하고, 본 연구는 후기청소년이 경험하는 외로움의 다양한 측면을

새롭게 개발된 연구 도구인 한국형 외로움 사회적 연결척도를 활용하여 측정하였으며 각 하위요인이 미치는 영향을 병렬다중매개모형으로 평가하였다. 또한 대전광역시에 거주중인 후기 청소년들의 외로움을 분석함으로써 후기청소년이 경험하는 대인관계 외상이 자살사고로 이어지는 과정에서 외로움의 매개효과를 보다 구체적이고 정교하게 설명할 뿐만 아니라 외로움을 경감시키고 회복시키기 위한 개입에의 실제적 시사점을 제공하고 있다.

참고문헌

- 권석만. (2013). 현대이상심리학 2판. 학지사.
- 이미리, 김춘경, 여종일. (2019). 청소년 심리 및 상담. 서울:학지사.
- Allen, J. G. (2005). Coping with trauma: Hope through understanding (2nd ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.
- Arnett, J. J. (2016). The Oxford handbook of emerging adulthood. Oxford University Press.
- Durkheim, E. (1951). Suicide. Free Press.
- Ford, J. D. (2012). 진단명: 외상 후 스트레스 장애- 원인, 증상, 진단, 치료와 예방. (김정휘, 허주연, 김태욱 역). 서울: 시그마프레스
- Harwood, D., & Jacoby, R. (2000). Suicidal Behaviour Among the Elderly. In K. Hawton & K. van Heeringen (Eds.), The International Handbook of Suicide and Attempted Suicide (pp. 275-291).
- Shane J. Lopez. (2011). 역경을 통해 성장하기. (권석만, 박선영, 하현주 역). 서울: 학지사.
- 강은미. 후기청소년의 자아정체감이 우울에 미치는 영향. 국내석사학위논문 군산대학교 대학원, 2020. 전라북도.
- 고나래. "아동, 청소년기 복합외상경험이 정서조절과 대인관계문제에 미치는 영향." 국내석사학위논문 이화여자대학교 대학원, 2008. 서울.
- 고은영, 최윤영, 최민영, 박성화, 서영석. (2014). 외로움, 대인 민감 및 페이스북 중독 간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 713-736.
- 고재홍, 윤경란. (2007). 청소년의 스트레스와 자살생각 : 자아탄력성의 완충효과. 한국청소년연구, 18(1), 185-212.
- 고재홍, 윤경란. (2007). 청소년의 스트레스와 자살생각의 완충효과. 한국청소년연구, 18(1), 185-212.
- 김건우, 박기룡, 정보연, 이정현, 김수아, 김보영. (2023). 외로움과 섭식 문제에 관한 메타분석. 재활심리연구, 30(3), 37-48.
- 김교현, 김지환. (1989). 한국판 UCLA 고독척도. 학생생활연구 (충남대학교), 16, 13-30.
- 김기숙, 김영근. (2020). 고등학생의 초기부적응도식과 SNS 중독경향성의 관계: 거부민감성과 외로움의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(2), 949-969.
- 김도희. (2015). 부모의 학대와 학업스트레스가 청소년 자살생각에 미치는 영향: 공격성의 매개효과. 청소년학연구, 22(11), 487-515.

- 김민경. (2011). 대학생의 가족학대경험, 우울과 레질리언스 및 자살생각의 관계. 한국가족관계학회지, 16(3), 109-127.
- 김보미, 유성은. (2012). 대인관계 외상 경험자들의 사회적 유대감, 정서 조절과 자살 생각의 관계. Korean Journal of Clinical Psychology, 31(3), 731-748.
- 김용숙. (2007). 심부전 환자의 건강관련 삶의 질 경로분석 모형. 성인간호학회지, 19(4), 547-555.
- 김유나, 이정희. (2022). 대학생의 자기결정적 고독동기와 외로움에 따른 거부민감성, 정서지능, 자기수용의 차이. 학습자중심교과교육연구, 22(5), 105-119.
- 김은경, 이정숙. (2008). 아동기 학대경험과 청소년의 자살생각 간의 관계:수치심과 친구관계의 매개효과를 중심으로. 가정과삶의질연구. vol.26, no.6, pp. 123-134
- 김재엽, 이근영. (2010). 학교폭력 피해청소년의 자살생각에 대한 연구. 청소년학연구, 17(5), 121-149.
- 김지애. "대학생의 외상 후 성장 촉진 요인에 관한 개념도 연구." 국내석사학위논문 연세대학교 대학원, 2013. 서울
- 김진숙, 문현주, 최은. (2019). 대학생의 SNS 중독경향성이 외로움에 미치는 영향-사회적 지지의 조절효과. 인문사회 21, 10(1), 241-253.
- 김택호, 정형화. (2019). 대학생의 자아정체감과 사이버 관계중독의 관계에서 외로움의 매개효과. 청소년문화포럼, 27-49.
- 김현순, 김병석. (2008). 자살생각과 그 관련변인들 간의 구조적 관계 모형 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(2), 201-219.
- 도양탁, 고동우. (2021). 라이브 쇼핑에서 외로움과 동조성이 충동 구매에 미치는 영향. 글로벌경영연구, 33(2), 35-63.
- 류진아. (2009). 청소년의 자살생각과 대처방식에 대한 질적(CQR)연구. 청소년학연구, vol.16, no.6, pp. 45-70.
- 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.
- 박경. (2003). 부정적인 생활 스트레스와 대인관계 문제가 여성의 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 8(3), 581-593.
- 박경순. (2018). 아동기 외상경험과 우울 및 반응적 공격성의 관계에서 자기 자비의 조절효과. 청소년학연구, 25(2), 167-190.
- 박문섭, 현명호. (2020). 외로움이 편집증에 미치는 영향: 자기개념의 매개효과. 스트레스研究, 28(2), 84-89.
- 박선정. (2015). 관계 상실 경험 대학생이 지각한 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향

- : 의도적 반추의 매개효과. 학교사회복지, 30, 71-94.
- 박지은, 정남운. "외상후 부정적 인지와 외상후 성장의 관계에서 용서의 조절효과: 대인관계 외상 경험자를 중심으로." 人間理解 37.2 (2016): 167-185.
- 배동훈. 코로나 팬데믹 환경 속 후기청소년의 그릿과 주관적 안녕감이 자기결정성에 미치는 영향 회복탄력성의 매개효과를 중심으로. 국내박사학위논문 서울벤처대학원대학교, 2023. 서울
- 서영석, 안수정, 김현진, 고세인. (2020). 한국인의 외로움 (loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰. 한국심리학회지: 일반, 39(2), 205-247.
- 서화원, 조윤오. (2013). 사이버불링 피해가 청소년의 자살생각에 미치는 영향. 미래청소년학회지, 10(4), 111-131.
- 성경미, 성민경. (2023). COVID-19 유행 시기 노인의 우울과 외로움. 한국산학기술학회논문지, 24(9), 171-180.
- 송소원. (2008). 자기표현향상 프로그램이 대학생의 우울, 대인관계, 자기표현에 미치는 영향. 청소년상담연구, 16(1), 103-117.
- 송승훈. "한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)의 신뢰도와 타당도." 국내석사학위논문 충남대학교, 2007. 대전
- 신소라. "청소년 자살에 대한 질적사례연구." 국내석사학위논문 삼육대학교 대학원, 2010. 서울
- 신소라. (2010). 청소년 자살에 대한 질적사례연구:사랑,그 끝없는 그리움. 삼육대학교 석사학위논문.
- 신지영, 이동훈, 이수연, 한윤선. (2015). 대학생이 경험하는 외상사건 유형에 관한 연구. 놀이치료연구, 19(2), 69-95.
- 안도연, 이훈진. (2011). 외로움 개입 예비 프로그램의 효과: 주관적 외로움 및 인터넷 사용행동 개선을 중심으로. 인지행동치료, 11(1), 1-15.
- 안명희. (2014). 모의 심리적 통제와 청소년 우울: 모-자녀 관계만족도, 분노, 외로움의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 737-758.
- 안현의. "복합외상(complex trauma)의 개념과 경험적 근거." 한국심리학회지 일반 26.1 (2007): 105-119.
- 여종일. (2016). 남녀중학생의 외로움과 스마트폰 중독증상의 관계: 자아존중감의 매개효과 검증. 청소년학연구, 23(1), 129-152.
- 오치선, 김진화(1999). 후기 평소년의 작업 및 진로의식에 관한 연구, 한국농업교육학회지, 31(2), 153-170.
- 윤경숙, 하정희. (2021). 지각된 사회적 지지가 청소년의 비자살적 자해에 미치는 영향: 정서조절 능력에 의해 조절된 외로움의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료,

33(3), 1155-1177.

- 윤동경, 정영미, 신진이. (2022). 노인의 외로움이 삶의 만족도에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개 효과. 융합인문학, 10(1), 55-76.
- 윤명숙, 박아란. (2015). 청소년의 대인외상경험과 외상 후 성장의 관계에서 스트레스대처 능력의 조절효과 검증. 청소년복지연구, 17(3), 239-261.
- 이가현. (2016). 경험 표집법에서 단일문항을 이용한 상태 정서와 상태 자존감 측정의 타당성. 국내석사학위논문. 성균관대학교, 서울
- 이강형, 신동호. (2018). 노인의 외로움과 텔레비전 의존. 사회과학연구, 25(3), 29-56.
- 이경진, 조성호. (2004). 청소년 자살고위험 집단의 심리적 특성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(4), 667-685.
- 이귀숙, 장은희, 김은영. (2016). 청소년 자살예방 프로그램의 개발 및 적용효과. 청소년상담연구, 24(2), 99-124.
- 이수림. "외상 유형이 외상후성장 및 지혜에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처의 매개효과." 한국심리학회지: 문화 및 사회문제 19.3 (2013): 319-341.
- 이승희, 김영범. (2019). 독거, 외로움, 우울증상의 관계에 대한 일 연구: 외로움의 매개 효과를 중심으로. 한국노년학, 39(3), 451-465.
- 이영미. (2011). 대학생의 자기통제력, 스트레스, 외로움 및 자살시도의 상관관계. 한국산학기술학회 논문지, 12(12), 5541-5549.
- 이은정. 후기청소년의 정서지능이 미래성공기대감에 미치는 영향. 국내박사학위논문 서울벤처대학원대학교, 2020. 서울.
- 이정숙, 권영란, 김수진. (2007). 청소년의 집단따돌림 피해와 우울이 자살사고에 미치는 영향. 정신간호학회지, 16(1), 32-40.
- 이정화, 김호영, 강정석. (2017). 외로움이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 성별에 따른 대인관계 지향성의 조절 효과. Korean Journal of Clinical Psychology, 36(2), 154-164.
- 이태영, 심혜숙. (2011). 아동기 외상경험이 초기 성인기 대인관계문제에 미치는 영향에서 내면화된 수치심의 매개효과. 상담학연구, 12(6), 2273-2291.
- 이해경, 신현숙, 이경성. (2006). 비행 청소년의 자살사고 예측변인. 청소년 상담연구.
- 이현정, 장희순. (2014). 청소년의 복합 및 다중외상 경험과 대인관계문제 사이에서 초기부 적응도식의 매개효과. 인지행동치료, 14(1), 39-59.
- 임영식, 오세진. 1999. "청소년 자살과 예방." 중앙대학교 사회과학연구. 12(1): 141-158.
- 임지숙, 양난미. (2020). 대학생의 SNS 중독경향성과 심리적 디스트레스의 관계: 외로움과 상향비교의 매개효과. 지역과 세계, 44(1), 117-143.
- 장은영, 손은정. (2020). 중학생의 또래 괴롭힘 경험이 자기 개념과 사회적 관계에 미치는

- 영향: 단기중단연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(2), 897-927.
- 장진이. "반복적 대인간 외상 경험자의 자기체계 손상과 심리적 특성." 국내박사학위논문 이화여자대학교 대학원, 2010. 서울.
- 장한. "외상 후 성장 및 관련변인의 상관관계 메타분석." 국내석사학위논문 경북대학교 대학원, 2016. 대구.
- 전상진, 정주훈(2006). 한국 후기 청소년 세대의 발달경로와 성장유형, 한국사회학, 40(6), 261-285.
- 전진호, 이성규. (2022). 청소년의 사이버불링 피해경험이 자살생각에 미치는 영향: 스트레스의 매개효과와 사회적지지의 조절된 매개효과를 중심으로. 청소년학연구, 29(8), 365-392.
- 정지선. (2021). 청소년의 자살생각에 영향을 주는 요인: 학교폭력 피해 유형, 부모방임, 외로움을 중심으로. 인문사회 21, 12(1), 2645-2660.
- 정혜경. (2016). 청소년의 외로움, 분노, 자살생각이 비행에 미치는 영향. 한국웰니스학회지, 11(4), 89-99.
- 정혜경. (2021). 청소년의 외로움과 자살생각: 희망의 매개효과. 디지털융복합연구, 19(3), 227-233.
- 정희진. "여성의 복합외상경험이 자기역량의 변화와 우울에 미치는 영향." 국내석사학위논문 이화여자대학교 대학원, 2008. 서울.
- 주소희. (2019). 아동· 청소년의 대인외상경험과 우울, 행동문제와의 관계에서 사회적 지지의 조절효과. 인문사회 21, 10(2), 947-960.
- 최유정, 이경규, 이석범, 김경민, 김도현, 이정재. (2020). 독거노인의 외로움과 수면의 관계. 정신신체의학, 28(2), 168-176.
- 하상훈. (2000). 청소년의 자살충동과 심리사회적 변인과의 관계. 인하대학교 박사학위논문
- 하정희, 안성희. (2008). 대학생들의 자살생각에 영향을 미치는 요인들: 스트레스, 대처방식, 완벽주의, 우울, 충동성의 구조적 관계모형 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1149-1171.
- 한국 청소년정책연구원 (2015). 20대 청년, 후기청소년정책 중장기 발전전략 연구-4년제 대학 재학 및 졸업자를 중심으로. 서울: 한국청소년정책연구원
- 한기석, 정영조. (1992). 청소년 자살의 원인과 치료적 개입, 仁濟醫學 Vol.13 No.2, 151-157
- 한수경, 정남운. (2014). 대인간 외상경험이 대인관계문제에 미치는 영향에서 자기체계손상의 매개효과. 인간이해, 35(1), 149-168.
- 허정윤, 유영달. (2012). 아동기 정서적 외상경험이 대학생의 정신건강과 삶의 만족도에 미

- 치는 영향: 자아존중감을 매개변인으로. 가족과 문화, 24(1), 178-212.
- 허정화, 김진숙 (2014). 청소년 외로움 척도 개발과 타당화. 상담학연구, 15(4), 1549-1570.
- 홍영수. (2004). 청소년의 자살행동에 대한 생활스트레스 및 자기존중감의 영향. 한국청소년연구, 15(2), 153-182.
- 황다솔, 설경옥. (2018). 초기 성인기 여성의 외로움, 통제감 그리고 폭식행동 변화에 대한 종단연구. 한국심리학회지: 발달, 31(4), 123-141.
- 보건복지부(2023). 2022 자살예방백서.
- 여성가족부(2020). 2020 청소년백서. 서울: 여성가족부 • 한국청소년정책연구원 청소년정책분석평가센터.
- 여성가족부(2023). 2023년 청소년 통계.
- 여성가족부(2017). 2017년 청소년종합실태조사. 서울: 여성가족부.
- 임희진, 황여정, 성렬. 청소년의 건강권 보장을 위한 정책방안 연구Ⅲ 후기청소년. 한국청소년정책연구원 연구보고서. (2021) 1-559.
- 통계청, 여성가족부(2019). 2019 청소년 통계. 서울: 통계청.
- 통계청(2023). 2022년 사망원인통계.
- 강주안(2023.06.05.). "지난 3년 코로나 사망자보다 자살자가 더 많았다." 중앙일보.
- 이원율(2022. 03. 30). "10명 중 1~2명 '극단 선택 생각해봤어요'...후기 청소년의 절규." 헤럴드경제.
- A.T. Beck, M. Kovacs, A Weissman Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47 (1979), pp. 343-352
- Allen, J. (2005) Coping with trauma: Hope through understanding.
- Arnett, J. J. (2015). The cultural psychology of emerging adulthood. In Jensen, L. A. (Ed). Oxford Handbook of human and culture. New York: Oxford University Press.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. Current directions in psychological science, 12(3), 75-78.
- Asher, S. R., Hymel, S., & Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in children. Child development, 1456-1464.
- Badcock, J. C., Di Prinzio, P., Waterreus, A., Neil, A. L., & Morgan, V. A. (2020). Loneliness and its association with health service utilization in people with a psychotic disorder. Schizophrenia Research, 223, 105-111.

- Basseches, M. A. (1984). *Dialectical thinking as a metasystematic form of cognitive organization. Beyond formal operations: Late adolescent and adult cognitive development*. New York: Praeger
- Borges, G., Benjet, C., Medina-Mora, M. E., Orozco, R., Molnar, B. E., & Nock, M. K. (2008). Traumatic events and suicide-related outcomes among Mexico City adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(6), 654–666.
- Braveman, P., Egerter, S., & Williams, D. R. (2011). The social determinants of health: Coming of age. *Annual Review of Public Health*, 32, 381–398.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 238–249.
- Calsyn, R. J., and Winter, J. P., 2002, “Social support, psychiatric symptoms and housing: A causal analysis.” *Journal of Community Psychology*, 30(3), 247–259.
- Cela, E., & Fokkema, T. (2017). Being lonely later in life: A qualitative study among Albanians and Moroccans in Italy. *Ageing & Society*, 37(6), 1197–1226.
- Cohen, Y., Spirito, A., & Brown, L. K. (1996). Suicide and suicidal behavior. *Handbook of adolescent health risk behavior*, 193–224.
- Cole, P. M., & Putnam, F. W. (1992). Effect of incest on self and social functioning: A developmental psychopathology perspective. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(2), 174.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and individual differences*, 14(1), 127–134.
- Dixon, W. A., Rumford, K. G., Heppner, P. P., & Lips, B. J. (1992). Use of different sources of stress to predict hopelessness and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology*, 39(3), 342.
- Dube, S. R., Anda, R. F., Felitti, V. J., Chapman, D. P., Williamson, D. F., & Giles, W. H. (2001). Childhood abuse, household dysfunction, and the risk of attempted suicide throughout the life span: findings from the Adverse Childhood Experiences Study. *JAMA*, 286(24), 3089–3096.
- Durkheim, E (1951). *Suicide*. New York, Free Press
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*, revised and enlarged. New York: W. W. Norton & company.

- Fergusson, D. M., Woodward, L. J., & Horwood, L. J. (2000). Risk factors and life processes associated with the onset of suicidal behaviour during adolescence and early adulthood. *Psychological medicine*, 30(1), 23–39.
- traumatic memory: Combining clinical knowledge with laboratory methFingerman, K. L., & Yahurin. J. J.(2015). Family relationships. In J .J . Arnett(Ed), *Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. NewYork: Oxford University Press.
- Fritz, C. E. (1996). Disasters and mental health: Therapeutic principles drawn from disaster studies.
- Galland, O. (2003). Adolescence, post–adolescence, youth: Revisedinterpretations. *Revue française de sociologie*, 44(5), 163–188.
- Glaser, K. (1981). Psychopathologic patterns in depressed adolescents. *American journal of psychotherapy*, 35(3), 368–382.
- Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*, 8(2), 225–230.
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short–form measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 51(1), 69–81.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, 26(6), 695–718.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of traumatic stress*, 5(3), 377–391.
- Hinton, W. L., & Levkoff, S. (1999). Constructing Alzheimer's: narratives of lost identities, confusion and loneliness in old age. *Culture, medicine and psychiatry*, 23, 453–475.
- Institute of Medicine(2002). *Unequal treatment: confronting racial and ethnic disparities in health care*. National Academy Press, Washington, DC.
- Johnson, G. Cohen, P. Gould, S(2002). Childhood Adversities, Interpersonal Difficulties, and Risk for Suicide Attempts During Late Adole scence and Early Adulthood. *Archives of general psychiatry* 59(8)741–749.
- Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.
- King, C. A., & Merchant, C. R. (2008). Social and interpersonal factors relating to adolescent suicidality: A review of the literature. *Archives of suicide research*, 12(3), 181–196.
- Landmann, H., & Rohmann, A. (2022). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its

- associations with age, personality, stress and well-being. *International Journal of Psychology*, 57(1), 63–72.
- Stravynski, A., & Boyer, R. (2001). Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: a population-wide study. *Suicide & life-threatening behavior*, 31(1), 32–40.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M., & Chan, S. W. (2018). The relationships between self-compassion, attachment and interpersonal problems in clinical patients with mixed anxiety and depression and emotional distress. *Mindfulness*, 9, 961–971.
- Miller, T. R., & Cleary, T. A. (1993). Direction of wording effects in balanced scales. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 51–60.
- Murthy, V. H. (2020). *Together: Loneliness, health and what happens when we find connection*. Profile Books.
- O'Carroll, P., Berman, A., Maris, R., Moscicki, E., Tanney, B. and Silverman, M. (1996). Beyond the Tower of Babel: A Nomenclature for Suicidology. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 26, 237–252.
- Parker, E. D., Schmitz, K. H., Jacobs, D.R., K/Jr., Dengel, D.R., & Schreiner, P. J. (2007). Physical activity in young adults and incident hypertension over 15 years of follow-up: The CARDIA study. *American Journal of Public Health*, 97(4), 703–709.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 36, 123–34.
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness, 13, 46.
- Piat, M., Sabetti, J., & Padgett, D. (2018). Supported housing for adults with psychiatric disabilities: How tenants confront the problem of loneliness. *Health & social care in the community*, 26(2), 191–198.
- Reynolds, W. M. (1998). *Suicidal ideation questionnaire: Professional manual*. Psychological Assessment Resources, Inc.
- 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.
- Rubenstein, C., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. *Loneliness: A*

- sourcebook of current theory, research and therapy, 206–223.
- 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.
- Sandin, B., Chorot, P., Santed, M. A., Valiente, R. M., & Joiner Jr, T. E. (1998). Negative life events and adolescent suicidal behavior: A critical analysis from the stress process perspective. *Journal of adolescence*, 21(4), 415–426.
- Schave. D., & Schave, B. (1989). *Early adolescence and the search for self: A developmental perspective*. New York: Praeger.
- Shneidman, E. S. (1993). Suicide as psychache. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181(3), 145–147.
- Spirito, A., Valeri, S., Boergers, J., & Donaldson, D (2003). Predictors of continue suicidal behavior in adolescents following a suicide attempt. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(2), 284–289.
- Spirito, A., Valeri, S., Boergers, J., & Donaldson, D (2003). Predictors of continue suicidal behavior in adolescents following a suicide attempt. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(2), 284–289.
- Stein, D. J., Chiu, W. T., Hwang, I., Kessler, R. C., Sampson, N., Alonso, J., Borges, G., Bromet, E., Bruffaerts, R., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., He, Y., Kovess–Masfety, V., Levinson, D., Matschinger, H., Mneimneh, Z., Nakamura, Y., Ormel, J., Posada–Villa, J., ... Nock, M. K. (2010). Cross–national analysis of the associations between traumatic events and suicidal behavior: findings from the WHO World Mental Health Surveys. *PloS one*, 5(5), e10574.
- Stravynski, A., & Boyer, R. (2001). Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A population–wide study. *Suicide and life–threatening behavior*, 31(1), 32–40.
- Tarrier, N., & Gregg, L. (2004). Suicide risk in civilian PTSD patients: Predictors of suicidal ideation, planning and attempts. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 39, 655–661.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). "Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological inquiry*, 15(1), 1–18.
- Terrell–Deutsch, B. (1999). The conceptualization and measurement of childhood loneliness. *Loneliness in childhood and adolescence*, 11–33.
- Van der Kolk, B. A., Hopper, J. W., & Osterman, J. E. (2001). Exploring the nature of ods. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 4(2), 9–31.
- Waldrop, A. E., Hanson, R. F., Resnick, H. S., Kilpatrick, D. G., Naugle, A. E., & Saunders, B. E. (2007). Risk factors for suicidal behavior among a national

- sample of adolescents: Implications for prevention. *Journal of traumatic Stress*, 20(5), 869–879.
- Wanous, J. P., Reichers, A. E. and Hudy, M. J. (1997). Overall job satisfaction: How good are single-item measures?, *Journal of Applied psychology*, Vol.82 No.2, pp.247–252.
- Wei, M., Russell, D., & Zakalik, R. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 602–614.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of social Behavior and Personality*, 2(2), 1.
- Wilburn, V. R., & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescents. *Adolescence*, 40(157).
- Williams, W. I. (2006). Complex trauma: Approaches to theory and treatment. *Journal of loss and trauma*, 11(4), 321–335.
- World Health Organization(1968). Prevention of suicide. Public Health Paper, 35, Geneva

부록 1. 연구참여자용 설문지

◆ 다음은 귀하의 인적 사항과 관련된 문항입니다. 해당되는 곳에 표시해주세요.

1. 성별

- ① 남 ② 여

2. 연령

- ① 만 19세 ② 만 20세 ③ 만 21세 ④ 만 22세 ⑤ 만 23세 ⑥ 만 24세

3. 혼인 여부

- ① 미혼 ② 기혼 ③ 이혼 ④ 재혼 ⑤ 기타()

4. 종교

- ① 천주교 ② 기독교 ③ 불교 ④ 이슬람교 ⑤ 무교 ⑥ 기타()

5. 최종 학력

- ① 고등학교 재학 ② 고졸 ③ 대학교 재학 ④ 대졸 ⑤ 석사과정
⑥ 석사수료 ⑦ 석사졸업 ⑧ 박사과정 ⑨ 박사수료 ⑩ 박사졸업
⑪ 기타()

※ 다음 문항은 지금까지 살아오면서 다른 사람과의 관계에서 고통스럽고 괴로웠던 경험에 관한 질문입니다.

1. 지금까지 한 번 또는 그 이상 경험한 적 있는 사건에 모두 체크 해주시기 바랍니다.

- ① 주변 대인관계 문제(다툼, 갈등, 언쟁, 이별, 실연 등) ()
- ② 본인 및 부모의 이혼 혹은 별거 ()
- ③ 사랑하는 사람의 사망 ()
- ④ 사랑하는 사람의 질병 ()
- ⑤ 적응의 어려움(학교, 사회, 집단에서의 소외, 따돌림 등) ()
- ⑥ 지인으로부터의 성추행 및 성폭력 ()
- ⑦ 주변 사람에 대한 배신 충격(거짓말, 외도, 속임, 사기 등) ()
- ⑧ 어린 시절의 학대 ()
- ⑨ 기타 (대략적으로 적어주세요) ()

2. 위에 선택한 사건들 중 가장 고통스러웠던 사건을 하나만 선택해 번호를 적어 주세요.
()

3. 위에 선택한 사건이 일회성 경험 또는 지속적이고 반복적인 경험이었는지 체크 해주세요.

- ① 일회성 경험 ② 지속적이고 반복적 경험

4. 가장 고통스러웠던 경험이 일어난 당시, 귀하의 연령이 속한 해당 번호에 체크 하주세요.

- ① 취학 이전 ② 초등학교 ③ 중학교 ④ 고등학교 ⑤ 20대 초중반

5. 가장 고통스러웠던 사건이 일어난 때가 지금으로부터 얼마나 지났는지 해당 번호에 체크
해 주세요.

- ① 한 달 이내 ② 1개월~6개월 이내 ③ 7개월~12개월 전 ④ 1년~2년 전
⑤ 2년~3년 전 ⑥ 3년~10년 전 ⑦ 10년~20년 전 ⑧ 20년 이상 경과

6. ‘경험 당시’ 귀하의 고통과 괴로움 수준에 가장 가깝다고 여겨지는 번호에 체크 해주세요.

① 전혀 고통스 럽지 않았다	② 거의 고통스 럽지 않았다	③ 별로 고통스 럽지 않았다	④ 보통이다	⑤ 조금 고통스 러웠다	⑥ 거의 고통스 러웠다	⑦ 매우 고통스 러웠다
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

6. “최근” 그 일로 인한 고통과 괴로움 수준에 가장 가깝다고 여겨지는 번호에 체크 해주세요.

① 전혀 고통스 럽지 않았다	② 거의 고통스 럽지 않았다	③ 별로 고통스 럽지 않았다	④ 보통이다	⑤ 조금 고통스 러웠다	⑥ 거의 고통스 러웠다	⑦ 매우 고통스 러웠다
-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

※ 이 질문지는 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 다음의 문항들을 자세히 읽어 보시고 당신이 일상생활에서 느끼고 있는 바를 가장 잘 나타내 주는 문항의 해당 번호를 체크 해주십시오.

1. 살고 싶은 소망은? ()
 1. 보통 혹은 많이 있다.
 2. 약간 있다.
 3. 전혀 없다.

2. 죽고 싶은 소망은? ()
 1. 전혀 없다.
 2. 약간 있다.
 3. 보통 혹은 많이 있다.

3. 살고 싶은 이유 / 죽고 싶은 이유는? ()
 1. 사는 것이 죽는 것보다 낫기 때문에
 2. 사는 것이나 죽는 것이나 마찬가지다.
 3. 죽는 것이 사는 것보다 낫기 때문에

4. 실제로 자살 시도를 하려는 욕구가 있는가? ()
 1. 전혀 없다.
 2. 약간 있다.
 3. 보통 혹은 많이 있다.

5. 별로 적극적이지 않고 수동적인 자살 욕구가 생길 때는? ()
 1. 생명을 건지기 위해 필요한 조치를 미리 할 것이다.
 2. 삶과 죽음을 운명에 맡기겠다.
 3. 살기 위한 노력을 하지 않겠다.

6. 자살하고 싶은 생각이나 소망이 얼마나 오랫동안 지속되는가? ()
 1. 잠깐 그런 생각이 들다가 곧 사라진다.
 2. 한동안 그런 생각이 계속된다.
 3. 계속, 거의 항상 그런 생각이 지속된다.

7. 얼마나 자주 자살하고 싶은 생각이 드나? ()
 1. 거의 그런 생각이 들지 않는다.

2. 가끔 그런 생각이 든다.
 3. 그런 생각이 계속 지속된다.
8. 자살 생각이나 소망에 대한 당신의 태도는? ()
1. 절대로 받아들이지 않는다.
 2. 양가적이나 크게 개의치 않는다.
 3. 그런 생각을 받아들인다.
9. 자살하고 싶은 충동을 통제할 수 있는가? ()
1. 충분히 통제할 수 있다.
 2. 통제할 수 있을지 확신할 수 없다.
 3. 전혀 통제할 수 없을 것 같다.
10. 실제로 자살 시도를 하는 것에 대한 방해물이 있다면? ()
(예: 가족, 종교, 다시 살 수 없다는 생각 등)
1. 방해물 때문에 자살 시도를 하지 않을 것이다.
 2. 방해물 때문에 조금은 마음이 쓰인다.
 3. 방해물에 개의치 않는다.
11. 자살에 대해 깊게 생각해 본 이유는? ()
1. 자살에 대해 생각해 본 적이 없다.
 2. 주변 사람들을 조종하기 위해서 : 관심을 끌거나 보복하기 위해서
 3. 주변 사람들의 관심을 끌고 보복하거나, 현실 도피의 방법으로
 4. 현실 도피적인 문제해결 방법으로
12. 자살에 대해 깊게 생각했을 때 구체적인 방법까지 계획했는가? ()
1. 자살에 대해 생각해 본 적이 없다.
 2. 자살 생각을 했으나 구체적인 방법까지는 생각하지 않았다.
 3. 구체적인 방법을 자세하고 치밀하게 생각해 놓았다.
13. 자살 방법을 깊게 생각 했다면 그것에 얼마나 현실적으로 실현 가능하며, 또한 시도할 기회가 있다고 생각하나? ()
1. 방법도 현실적으로 실현 가능하지 않고, 기회도 없을 것이다.
 2. 방법이 시간과 노력이 필요하며, 기회가 쉽게 오지 않을 것이다.
 3. 생각한 방법이 현실적으로 실현 가능하며, 기회도 있을 것이다.
 4. 앞으로 기회나 방법이 생길 것 같다.

14. 실제로 자살을 할 수 있는 능력이 있다고 생각하나? ()
1. 용기가 없고 너무 약하고 두렵고 능력이 없어서 자살할 수 없다.
 2. 자살할 용기와 능력이 있는지 확신할 수 없다.
 3. 자살할 용기와 자신이 있다.
15. 정말로 자살 시도를 할 것이라고 확신하나? ()
1. 전혀 그렇지 않다.
 2. 잘 모르겠다.
 3. 그렇다.
16. 자살에 대한 생각을 실행하기 위해 실제로 준비한 것이 있나? ()
1. 없다.
 2. 부분적으로 했다(예: 약을 사 모으기 시작함).
 3. 완전하게 준비했다(예: 약을 사 모음).
17. 자살하려는 글(유서)을 쓴 적이 있는가? ()
1. 없다.
 2. 쓰기 시작했으나 다 쓰지 못했다: 단지 쓰려고 생각했다.
 3. 다 써 놓았다.
18. 죽음을 예상하고 마지막으로 한 일은? ()
- (예 : 보험, 유언 등)
1. 없다.
 2. 생각만 해 보았거나, 약간의 정리를 했다.
 3. 확실한 계획을 세웠거나 다 정리를 해 놓았다.
19. 자살에 대한 생각을 다른 사람들에게 이야기한 적이 있습니까, 혹은 속이거나 숨겼습니까? ()
1. 자살에 대해 생각해 본 적이 없다.
 2. 다른 사람에게 터놓고 이야기하였다.
 3. 드러내는 것을 주저하다가 숨겼다.
 4. 그런 생각을 속이고, 숨겼다.

※ 다음은 가족, 친구, 연인, 배우자, 동료, 이웃 등 사람들과의 관계에서 경험할 수 있는 느낌이나 생각을 표현하는 문항들입니다. 귀하께서 최근 3개월간 각 내용을 경험한 정도를 체크 해주십시오.

문 항		전혀 아니다	아니다	그렇다	매우 그렇다
1.	고민을 상의할 사람이 없는 것 같다.	1	2	3	4
2.	사람들과 교류하는 것이 어렵게 느껴진다.	1	2	3	4
3.	나를 아는 사람들이 나를 모른 채하는 것 같다.	1	2	3	4
4.	나는 누군가의 의미 있는 삶을 위해 필요한 존재라고 느낀다.	1	2	3	4
5.	모든 걸 말할 수 있는 사람이 없는 것 같다.	1	2	3	4
6.	사람들에게 불임성 있게 행동하는 것이 어렵게 느껴진다.	1	2	3	4
7.	사람들에게 거부당하는 느낌이 든다.	1	2	3	4
8.	누군가로 인해 내가 사는 이유를 분명하게 느낀다.	1	2	3	4
9.	나의 내밀한 생각과 감정을 공유할 사람이 없는 것 같다.	1	2	3	4
10.	친목을 위해 사람들이 모이는 곳에서 어떻게 어울릴 지 모르겠다.	1	2	3	4
11.	사람들이 나를 불신하는 것 같다.	1	2	3	4
12.	나는 사는 동안 누군가를 위해 해야 할 것이 있다.	1	2	3	4
13.	즐겁게 대화할 사람이 없는 것 같다.	1	2	3	4
14.	사람들과의 대화를 주도하는 것이 어렵다.	1	2	3	4
15.	사람들은 나를 싫어하는 것 같다.	1	2	3	4
16.	내가 보살필 수 있는 사람이 있어서 보람을 느낀다.	1	2	3	4
17.	가까운 느낌이 드는 사람이 없는 것 같다.	1	2	3	4
18.	여러 사람이 모이는 자리를 꺼리는 편이다.	1	2	3	4
19.	나의 생각과 의견이 무시된다는 느낌을 받는다.	1	2	3	4
20.	나는 누군가가 행복해지는 데 중요한 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4

부록 2. 외로움 유형별 심층 인터뷰 질문지

외로움 유형별 심층 인터뷰 설문지

번 호	내 용
1	1-1. 당신은 현재 ‘전혀 외롭지 않다 1점에서 매우 외롭다 10점 그 사이에 몇 점입니까? 1-2. (응답) 점의 의미는 무엇입니까?
2	(P)2-1. 당신이 생각하는 외로움은 무엇입니까? (P)2-2. 질문의 응답이 어렵다면 외로움이라고 들었을 때 떠오르는 단어 또는 생각 3가지를 말씀해주세요. 2-3. 당신은 그 외로움을 느낀 경우가 있습니까?
3	3-1. 당신은 (유형)으로 나타나는데 당신이 경험하는 외로움과 같다고 생각하십니까? 3-2. 얼마나 자주 (유형)과 같은 외로움을 느끼십니까?

4	4-1. (유형)과 관련되어(된) 가장 외롭다고 느꼈던 상황을 구체적으로 이야기해주세요. 4-2. 상황이 일어났던 시점은 언제입니까?
5	5-1. 위의 상황에서 외롭다고 느꼈던 이유는 무엇입니까? 5-2. 외롭다고 느낀 이유를 여러 가지 제시한다면, 가장 영향이 큰 것은 무엇인가요?
6	6-1. 외롭다고 느꼈던 상황에서 어떤 생각이 들었습니까? 6-2. 외롭다고 느꼈던 상황에서 어떤 기분이 들었습니까?

(생각)	[기분(감정)]
7	외롭다고 느꼈던 상황에서 가장 힘들다고 생각했던 것은 무엇입니까? (인지·정서·사회/환경)
8	8-1. 외로움을 해소하기 위해 한 노력은 어떤 것이 있었습니까? 8-2. 그 노력은 외로움을 해소하는데 어느 정도 도움이 되었습니까? 8-3. 위의 노력을 시도한 이유는 무엇인가요? 혹은 노력을 시도하지 않았다면 무엇 때문인가요?
9	9-1. 도움을 청할 수 있는 사람이 얼마나 있다고 느끼십니까? * 누구(예: 가족, 친척, 친구, 애인 등) / 몇 명

	9-2. 주 몇 회 정도 연락을 하시나요?
10	본인 또는 본인과 같은 (유형) 사람들에게는 어떤 도움이 필요하다고 생각하십니까?

[대전광역시사회서비스원 현장연구 2023-4]

후기 청소년의 대인관계 외상과 자살사고의 관계에서
외로움이 미치는 영향 및 개입방안

발 행 일: 2023년 12월

발 행 인: 최 성 원

발 행 처: 대전광역시사회서비스원

주 소: 대전광역시 중구 보문로 246 대림빌딩 10층(우: 34917)

전 화: 042-331-8901

팩 스: 042-331-8924

홈페이지: <http://daejeon.pass.or.kr>

ISBN 979-11-92238-33-3

이 책의 저작권은 재단법인 대전광역시사회서비스원에 있습니다.



후기청소년의 대인관계 외상과
자살사고의 관계에서
외로움이 미치는 영향 및 개입방안



대전광역시사회서비스원
Daejeon Public Agency for Social Service

(34917) 대전광역시 중구 보문로 246, 10층(대흥동)
Tel. 042)331-8901 Fax. 042)331-8924
<https://daejeon.pass.or.kr/>

비매품/무료



ISBN 979-11-92238-33-3