ISSN: 2800-051X

Hankook Research

한국리서치 주간리포트(제269-1호)

기획: 외로움 실태조사 - 누가, 얼마나 외로운가?

2024. 02. 21.



담당자 최선아 수석연구원

전화 | 02-3014-1015 e-mail | choisa@hrc.co.kr

한국리서치 주간리포트

- ◎ 한국리서치가 기획하고 운영하는 자체 조사입니다.
- 격주로 시행하는 정기조사입니다.
- 특정 의제를 다각도로 조사하고 분석하는 심층 여론조사입니다.여론의 현상과 함께 흐름을 추적하고, 여론 속의 민심을 파악하고자 합니다.
- ◎ 정기지표-기획조사 등으로 구성합니다.
- 정기지표는 국가, 사회, 개인과 관련한 국민들의 인식 추이를 제시합니다.
- 기획조사는 한국리서치 연구원이 기획하고 분석합니다. 주제에 따라 외부 전문가와 함께 기획하고 분석 및 보도를 함으로써, 여론에 대한 심층적인 이해를 돕고자 합니다.
- ◎ 궁금하신 사항은 아래 에디터들에게 문의하여 주십시오.

운영책임 이동한 수석연구원

전화 | 02-3014-1060 e-mail | dhlee@hrc.co.kr

연구진 이소연 연구원

전화 | 02-3014-1062 e-mail | lee.sy@hrc.co.kr

저작권 정책

- 본 보고서에서 제공하는 모든 콘텐츠(텍스트, 차트 및 그래프)는 저작권법에 의하여 보호받는 저작물로써, 별도의 저작권 표시 또는 다른 출처를 명시한 경우를 제외하고는 원칙적으로 (주)한국리서치에 저작권이 있습니다. 따라서 본 보고서의 콘텐츠를 무단 복제, 배포하는 경우에는 「저작권법」제136조의 지적재산권침해죄에 해당하여 5년 이하의 징역 또는 5천 만원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠는 (주)한국리서치가 상당한 투자나 노력으로 만든 성과물입니다. 출처를 명기하지 않고 이를 무단으로 사용하는 행위는 「부정경쟁방지 및 영업비밀보호에 관한 법률」에 위반되므로 위 행위자에 대해 해당 법률에 따른 조치 및 손해배상을 청구할 수 있습니다.
- 본 보고서로 연결되도록 링크하는 것은 허용합니다. 다만, 이 경우에도 출처는 반드시 명기하여야 합니다.
- 보도, 연구, 교육 등 정당한 범위 안에서 공익적 목적을 위해 본 보고서를 인용할 수 있습니다. 그러나 이 경우에도 인용은 저작물의 일부분에 한정되어야 하며, 전체 내용의 10% 이상을 인용하는 경우에는 이를 저작권 침해로 판단할 수 있습니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 영리 목적 없이 개인적으로 이용할 경우에는 복제가 가능합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠로 수익을 얻거나 이에 상응하는 혜택을 누리고자 하는 경우에는 ㈜한국리서치와 사전에 별도의 협의를 하거나 허락을 얻어야 하며, 협의 또는 허락을 얻어 자료의 내용을 게재하는 경우에도 출처가 ㈜한국리서치임을 반드시 명시하여야 합니다.
- 본 보고서의 콘텐츠를 적법한 절차에 따라 다른 인터넷 사이트에 게재하는 경우에도 단순한 오류 정정 이외에 내용의 무단변경을 금지하며, 이를 위반할 때에는 형사 처분을 받을 수 있습니다.

일러두기

- 본 리포트의 데이터는 소수점 첫째 자리에서 반올림하여 정수로 표기하였으므로, 보고서 상에 표기된 값의합이 100%가 되지 않을 수 있습니다.
- 복수응답 문항의 빈도는 그 합이 100%를 초과할 수 있습니다.
- 응답 사례 수가 적은 경우 해석에 유의하여 주십시오.

O與字論

외로움 실태 - 누가, 얼마나 외로운가?



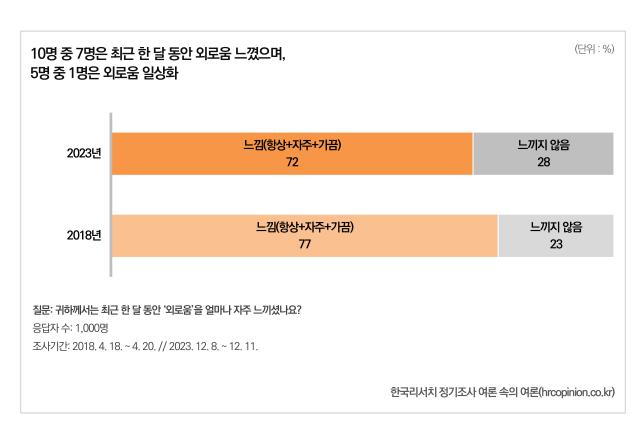
- 2018년 영국 정부가 외로움 장관(Minister for Loneliness)직을 신설한데 이어 일본도 2021년 고독·고립 담당 장관을 임명하고 총리관저 내각관방에 고독·고립 대책실을 출범시켰다. 외로움이 일부 사람이 간헐적으로 겪는 개인 차원의 문제가 아닌 정부가 나서서 정책적으로 다루어야 하는 사회적인 의제라는 문제의식이 반영된 결과라 하겠다.
- 한국리서치 〈여론 속의 여론〉팀은 외로움에 대한 우리 국민의 실태와 인식을 파악해 보고자 2023년 12월 8일 ~ 11일 전국 만 18세 이상 남녀 1,000명을 대상으로 조사를 진행하였다. 이는 2018년 1차 조사에 이어 5년만에 시행한 2차 조사이기도 한데, 이번 조사를 통해 우리 국민의 외로움 수준이 5년 전과 비교해 어떤지 알아보고 현재 외로움에 특히 취약한 사람이 누구인지 알아보았다. 그리고 이러한 외로움에 우리 국민이 어떻게 대처하고 있는지, 우리 사회가 외로움에 대처하는 현명한 자세는 무엇일지 살펴보았다.
- 최근 한 달 동안 '외로움'을 느낀 적이 있냐는 질문에 응답자의 72%가 외로움을 경험했다고 답했다. 5년 전인 2018년 4월 한국리서치 '여론 속의 여론'팀이 동일한 방식으로 질문한 결과 77%가 외로움을 느낀다고 답한 것과 유사한 수준이다.
- 올해 조사에서는 응답자의 5%가 외로움을 '거의 항상' 느꼈고, '자주' 느꼈다는 응답도 14%로 5명 중 1명(19%)은 외로움에 상시 노출돼 있는 것으로 조사됐다.
- 월평균 소득이 낮거나 본인의 주관적 계층 인식이 '하'층인 경우, 1인 가구인 경우 상시 외로움을 느꼈다는 응답이 상대적으로 높다. 외로움과 연관성이 있는 '사회적 지지망'이나 '외로움 해소 수단'에 대한 접근성 역시 경제 상태나 가구 구성에 따라 차이가 있다. 이를 통해 '외로움이란 감정'은 개인이 선택하거나 통제할 수 있는 문제라기 보다는 개인이 처한 상황과 밀접하게 연관돼 있다는 점을 확인할 수 있다.
- 응답자의 50%가 외로움 문제를 해결하기 위해 우리나라에서도 정부가 나서는 것이 필요하다고 응답했다. 2018년 4월 한국리서치 '여론 속의 여론'팀이 같은 방식으로 실시한 조사에서 응답자의 40%가 정부가 나서야 한다고 했던 것에 비해 10%포인트 가량 증가한 수치다.



1 누가, 얼마나 외로움을 느끼는가

10명 중 7명은 최근 한 달 동안 외로움 느꼈으며, 5명 중 1명은 외로움 일상화

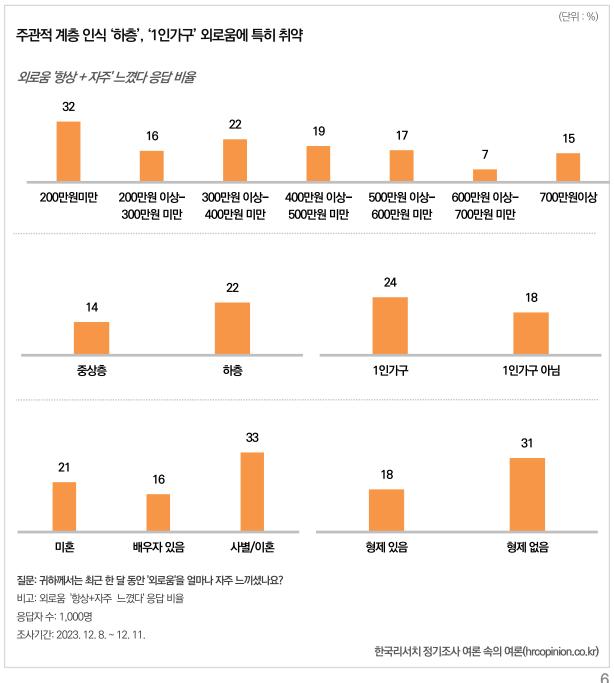
최근 한 달 동안 '외로움'을 느낀적이 있나는 질문에 응답자의 72%가 외로움을 경험했다고 답했다. <u>5년 전인 2018년 4월 한국리서치 (여론 속의 여론)팀이 동일한 방식으로 질문(정한</u>물, [기회 한국인의 외로움 인식 보고서: 한국에도 외로움 장관(Minister for Loneliness)이 필요할까?, 한국리서치 '여론 속의 여론', 2018. 5. 23) 한 결과 77%가 외로움을 느낀다고 답한 것과 유사한 수준이다. 더군다나 올해 조사에서는 응답자의 5%가 외로움을 '거의 항상' 느꼈다고 답했으며, '자주' 느꼈다는 응답도 14%로 5명 중 1명(19%)은 외로움에 상시 노출되어 있는 상황이다.





주관적 계층 의식 '하층', '1인가구' 외로움에 특히 취약

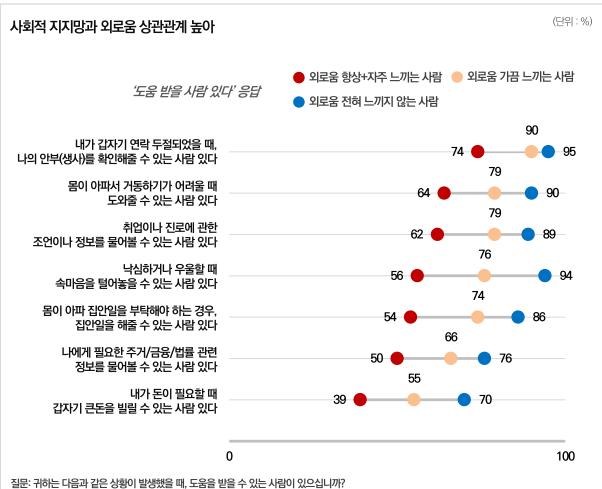
그렇다면 외로움에 특히 취약한 사람들은 어떤 사람들일까? 외로움을 상시(항상+자주) 느꼈다는 응답자를 분석한 결과 성별이나 연령에 따라 큰 차이를 보이지는 않았다. 그보다는 '돈'과 '가족'이 관건이다. 월평균 소득 200만원 미만에서는 상시 외로움을 느꼈다는 응답이 32%로, 월소득 700만원 이상(15%) 보다 2배나 높다. 소득이 아닌 주관적 계층 인식에 따라서도 차이를 보이는데, 본인이 '하'층 이라고 한 경우 상시 외로움을 느꼈다는 응답이 22%로 중상층(14%)보다 높다. 1인 가구에서 상시 외로움을 느꼈다는 응답은 24%로 2인 이상 가구(18%)보다 약간 높다. 배우자가 없는 경우에도 상시 외로움을 느꼈다는 응답이 높은데. 특히 사별/이혼한 경우 상시 외로움을 느꼈다는 응답이 33%로 기혼(16%)보다 높고 미혼(20%)과 큰 차이를 보였다. 형제가 없는 경우에도 31%가 외로움을 느꼈다고 답해 형제가 있는 경우(18%)보다 10%포인트 이상 높다. 다만, 자녀 유무는 차이를 보이지 않았다.





사회적 지지망과 외로움 상관관계 높아 주변에 친밀한 지인 많을수록 외로움 덜 느끼기도

외로움은 '어려움이 닥쳤을 때 도움을 청할 수 있는 사람의 존재 여부'와 관련이 있는 '사회적 지지망'과도 연관성이 높다. 본 조사에서는 사회적 지지망을 '내가 갑자기 연락 두절되었을 때, 나의 안부(생사)를 확인해줄 수 있는 사람', '몸이 아파서 거동하기가 어려울 때 도와줄 수 있는 사람'등 총 7개 문항으로, 각각의 유무를 질문하여 파악해 보았다. 그 결과 외로움을 전혀 느끼지 못했다는 응답자는 상시 외로움을 느꼈다는 응답자에 비해 사회적 지지망이 '있다'는 응답이 모든 항목에서 20%포인트 이상 높았다. 특히 '낙심하거나 우울할 때 속 마음을 터놓을 수 있는 사람'에 대해 외로움을 전혀 느끼지 않는 응답자 층에서는 94%가 '있다'고 답했으나. 상시 외로움을 느끼는 응답자 중에서는 56%만이 '있다'고 답해 큰 차이를 보인다.



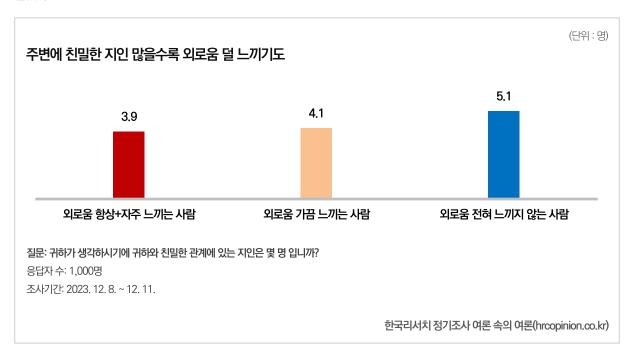
비고: 도움을 받을 수 있는 사람 '있다' 응답 비율

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2023, 12, 8, ~ 12, 11,



평소 친밀한 관계의 지인 수에서도 차이를 보였다. 외로움을 전혀 느끼지 못했다는 응답자는 평균 5.1명, 외로움을 상시 느끼는 응답자는 3.9명이다. 외로움을 상시 느꼈다는 응답자 층에서는 친밀한 관계의 지인이 없다(0명) 응답도 14%에 달했다.



가구소득, 주관적 계층인식 높을수록 사회적 지지망 더 잘 갖추고 있어

주목할 점은 이러한 사회적 지지망과 응답자 개인의 경제상태, 가정환경의 관계이다. 소득이 높을수록 사회적 지지망이 '있다'는 응답이 높고, 본인의 계층이 중상층이라고 응답한 경우 하층이라고 생각하는 응답자에 비해 모든 항목에서 사회적 지지망이 '있다'는 응답이 10%포인트 이상 높다. 또한 2인 이상 가구를 이루고 있는 응답자가 1인 가구 보다 모든 항목에 대해 사회적 지지망이 '있다'는 응답이 10%포인트 이상 높다, '몸이 아파서 거동하기가 어려울 때 도와줄 수 있는 사람'과 '몸이 아파 집안일을 부탁해야 하는 경우, 집안일을 해줄 수 있는 사람'이 있다는 응답은 25%포인트 이상 높다. 자녀의 유무에 따라서는 큰 차이를 보이지 않았지만, 배우자나 형제가 있으면 없는 경우에 비해 사회적 지지망이 '있다'는 응답이 전반적으로 높다. 결국 '사회적 지지망'이나 '외로움이란 감정' 모두 개인이 선택하거나 통제할 수 있는 문제라기보다는 개인이 처한 상황과 밀접하게 연관되어 있다는 점을 확인할 수 있다.



(단위 : %)

가구소득, 주관적 계층인식 높을수록 사회적 지지망 더 잘 갖춰져 있어

	사례수 (명)	내가 갑자기 연락 두절 되었을 때, 나의 안부 (생시)를 확인해줄 수 있는 사람	몸이 아파서 거동하기가 어려울 때 도와줄 수 있는 사람	취업이나 진로에 관한 조언이나 정보를 물어볼 수 있는 사람	낙심하거나 우울할 때 속미음을 털어놓을 수 있는 사람	몸이 아파 집안일을 부탁해야 하는 경우, 집안일을 해줄 수 있는 사람	나에게 필요한 주거/금융/ 법률 관련 정보를 물어볼 수 있는 사람	내가 돈이 필요할 때 갑자기 큰돈을 빌릴 수 있는 사람
전체	(1000)	88	80	79	77	73	66	56
월평균 가구소득								
200만원미만	(157)	80	62	71	67	53	56	42
200~300만원 미만	(157)	87	78	75	72	73	63	57
300~400만원 미만	(154)	88	76	76	76	69	60	48
400~500만원 미만	(149)	89	86	81	81	78	69	64
500~600만원 미만	(119)	91	91	80	84	83	69	62
600~700만원 미만	(95)	91	87	87	81	83	76	63
700만원이상	(169)	93	83	83	82	81	72	62
주관적 계층인식								
중상층	(343)	95	88	86	86	80	80	68
하층	(634)	84	75	74	72	70	59	51
모르겠다	(24)	93	76	86	81	73	33	37

질문: 귀하는 다음과 같은 상황이 발생했을 때, 도움을 받을 수 있는 사람이 있으십니까?

비고: '있다' 응답 비율

응답자 수: 1,000명

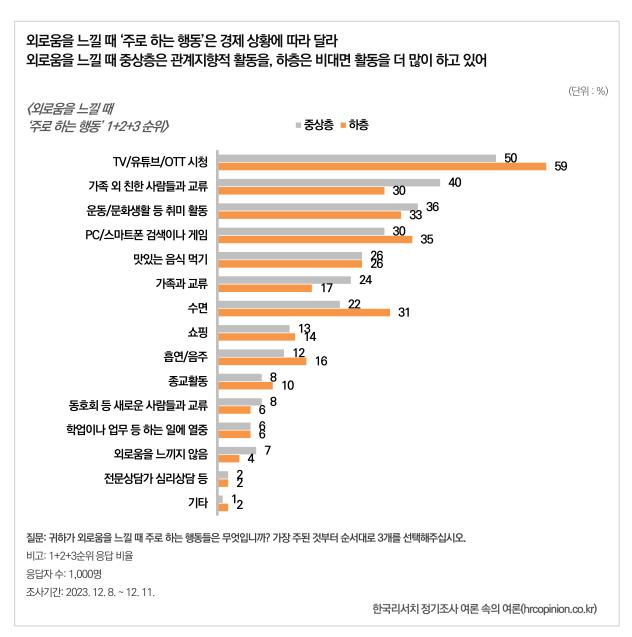
조사기간: 2023. 12. 8. ~ 12. 11.



외로움, 어떻게 대처하는가

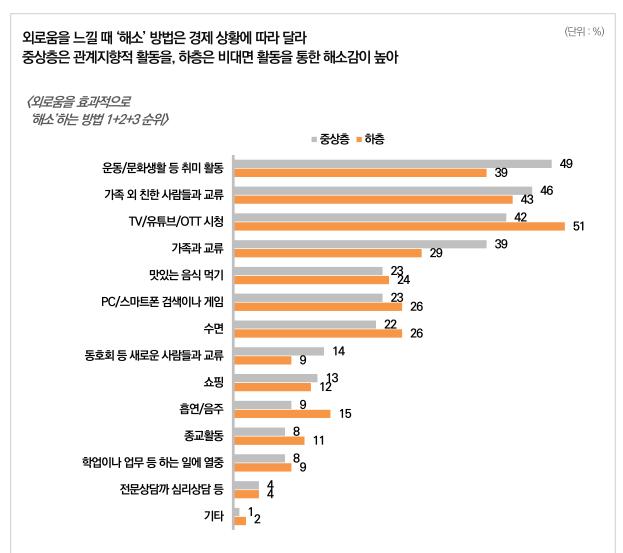
외로움에 대한 대처도 경제 상황에 따라 달라, 중상층은 관계지향적 활동을 통해. 하층은 비대면 활동을 통해 외로움에 대처해

외로움을 느낄 때 주로 하는 행동도 경제 상황에 따라 차이를 보였다. 응답자 특성에 상관없이 'TV/유튜브/OTT시청'이 부동의 1위이지만, 중상층에서는 미디어 시청에 이어 '가족 외 친한 사람들과 교류'(40%), '운동이나 문화생활 등 취미활동'(36%) 순으로 답했다. 반면 주관적 계층인식이 '하'인 응답자층에서는 미디어 시청에 이어 'PC/스마트폰 검색이나게임'(35%), '운동/문화생활 등 취미활동'(33%) 순으로 답했다.





외로움을 해소하는데 가장 효과적이라고 생각하는 행동에 대해서는 더 극명한 차이를 보였다. 중상층은 '운동/문화생활 등 취미활동'(49%)을 1순위로 꼽았으며, 다음으로 '가족 외 친한 사람들과 교류(46%), 'TV/유튜브/OTT 시청'(42%) 순으로 응답했다. 반면, 하층에서는 'TV/유튜브/OTT 시청'(51%), '가족 외 친한 사람들과 교류(43%), '운동/문화생활 등 취미활동'(39%) 순이었다. 중상층에서는 관계지향적인 활동을 외로움의 대안으로 꼽은 반면 하층에는 미디어 시청이나 PC나 스마트폰과 같은 비대면 활동을 선택한 것이다.



질문: 귀하가 생각하시기에 외로움을 가장 효과적으로 해소할 수 있는 방법은 무엇입니까? 가장 효과적인 것부터 순서대로 3개를 선택해주십시오.

비고: 1+2+3순위 응답 비율

응답자 수: 1,000명

조사기간: 2023. 12. 8. ~ 12. 11.



각종 모임에 소속되어 있는지 질문한 결과에서도 중상층이 하층보다 동창회, 취미/문화/학술모임 등에 소속되어 있다는 응답이 높았다. 이처럼 개개인의 경제 상황에 따라 외로움에 대처하는 방식도 다르다는 것을 알 수 있다.

중상층이 하층에 비해 동창회, 취미/문화/학술모임에 소속되어 있다는 응답 높아

(단위:%)

	사례수 (명)	동창회	취미/문화 ⁽ /학술모임	이웃모임/ 마을 공동체	인터넷 동호회 <i>/</i> SNS	종교모임	종친회/ 향우회	자선/ 봉사모임	정당이나 정치단체	시민단체	이익 단체나 직능단체	없음
전체	(1000)	42	31	22	22	20	11	11	5	3	2	24
주관적 계층	인식											
중상층	(343)	51	36	25	25	19	15	10	4	5	3	19
하층	(634)	39	28	21	21	21	9	11	5	2	1	26
모르겠다	(24)	15	25	19	10	17	5	12	0	0	0	55

질문: 다음 중 귀하가 소속되어 있는 집단을 모두 선택해 주십시오.

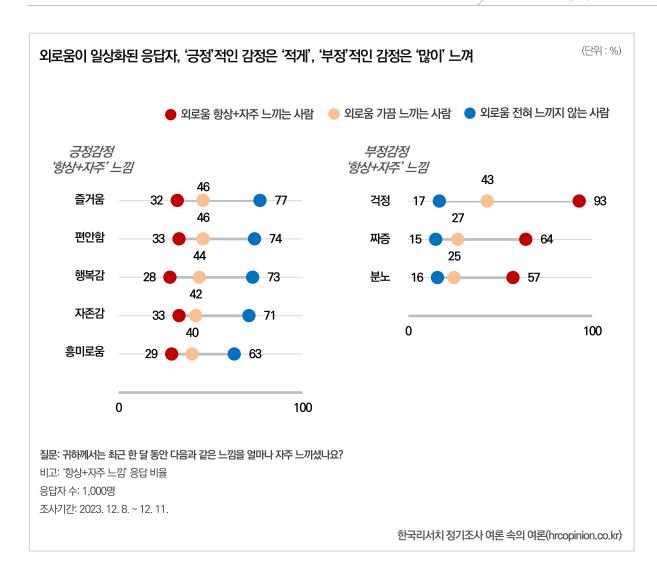
응답자 수: 1,000명

조사기간: 2023. 12. 8. ~ 12. 11.

한국리서치 정기조사 여론 속의 여론(hrcopinion.co.kr)

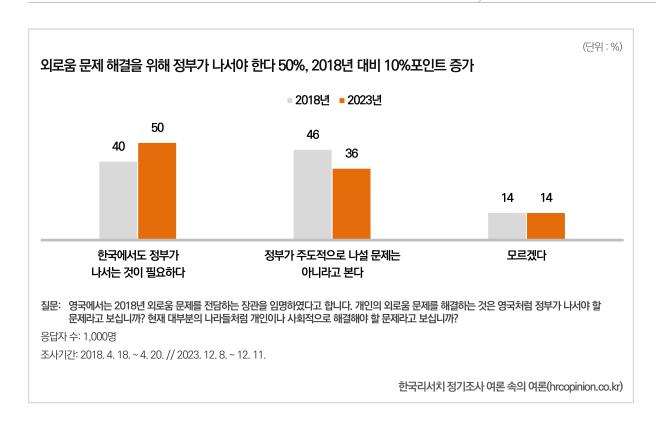
외로움이 일상화된 응답자, '긍정'적인 감정은 '적게' · '부정'적인 감정은 '많이' 느껴

감정과 관련한 전반적인 정신 건강에도 광범위하게 관련이 있다는 점을 확인할 수 있다. 한편 외로움을 상시 느끼는 사람은 걱정, 짜증, 분노와 같은 부정적인 감정도 더 많이 느끼고 있다. 외로움이 일상화된 응답자 중에서는 93%가 최근 한 달 동안 항상 또는 자주 '걱정'했다고 답했다. '짜증'을 상시 느꼈다는 응답은 64%이고, '분노'도 57%에 달한다. 이는 외로움을 전혀 느끼지 못했다는 응답자에 비해 3배 이상 높다. 반면 '즐거움', '편안함', '행복감', '자존감', '흥미로움' 같은 긍정적인 감정을 항상 또는 자주 느꼈다는 응답은 30% 수준으로, 외로움을 전혀 느끼지 못했다는 응답자의 절반 수준이다. 외로움은 외로움 자체만의 정서에 그치지 않고 일상에서 느끼는 감정과 관련한 전반적인 정신 건강과도 광범위하게 관련이 있다는 점을확인할 수 있다.



외로움 문제 해결을 위해 정부가 나서야 한다, 50%

그렇다면, 우리 사회의 외로움 문제를 어떻게 해소하는 것이 바람직할까? 외로움 문제를 현실에 부합하게 대처하기 위해서는 우리도 외로움을 정부의 의제로 삼아야 하는 것은 아닐까? 외로움 문제를 해결하기 위해 정부가 나서야 할지 질문한 결과 응답자 2명 중 1명은 우리나라에서도 '정부가 나서는 것이 필요하다'는 인식이다. 2018년 4월 한국리서치 〈여론 속의 여론〉팀이 같은 방식으로 실시한 조사에서 응답자의 40%가 정부가 나서야 한다고 했던 것에 비해 10%포인트 가량 증가한 수치다. '정부가 주도적으로 나설 문제는 아니다'는 응답은 46%에서 36%로 감소했다.



이번 조사 결과에 따르면 외로움을 해소하기 위해 전문 상담가에게 심리상담을 받은 적이 있다는 응답은 11%였으며, 응답자의 10%는 약을 처방 받아 복용한 적이 있다고 답했다. 특히 상시 외로움을 느낀다는 응답자 중에서는 40%가 상담이나 약물치료와 같은 적극적인 해소 방법을 경험한 것으로 나타났다. 외로움에 맞서기 위한 이러한 개인의 노력을 뒷받침 할 수 있는 정부의 보다 깊은 관심과 적극적인 지원을 기대해 본다.

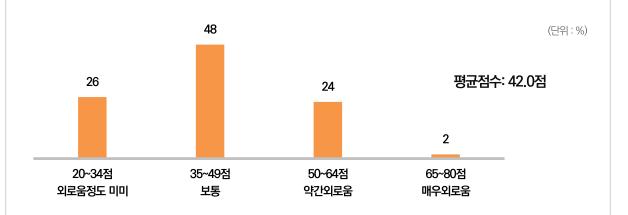


※ 한국형 UCLA 외로움 척도를 활용한 한국인의 외로움 점수

이번 조사에서는 UCLA(University of California, Los Angeles)에서 개발한 외로움 평가 척도를 우리나라 상황에 맞게 적용한 '한국형 UCLA 외로움 척도(Korean-UCLA Loneliness scale)'를 질문해 외로움 점수를 산출해 보았는데, 응답자의 4명 중 1명이 외로움 위험군으로 분류되었다.

한국형 UCLA 외로움 척도는 총 20개 항목으로 각각 1~4점 척도로 질문했다. 합계 점수가 높을수록 외로움 정도가 심하다고 할 수 있는데, 응답자 평균은 42점이었으며 응답자의 26%가 50점 이상으로 외로움 위험군으로 분류되었다.

외로움척도 항목	평균점수 (점)
나는 수줍음을 잘 탄다	2.6
나와 같이 있어 줄 사람이 부족하다	2.3
누구도 나를 진정으로 아는 사람은 없다고 생각한다	2.3
나는 혼자라고 생각한다	2.2
나는 주위 사람들과 공통점이 많다	2.2
혼자 남겨진 것 같은 기분이 든다	2.2
내 주위에 사람들은 있지만 나와 함께 할 사람은 없다고 생각한다	2.2
나는 친구들 안에 속해 있다	2.1
나의 관심사와 의견이 주위 사람들과 공유되지 못한다	2.1
나는 주위사람에게 사교적이고 친근하게 다가간다	2.1
나는 주위사람들과 가깝다고 생각한다	2.1
내가 원할 때 같이 있어 줄 사람을 찾을 수 있다	2.1
도움을 청할 사람이 아무도 없다	2.0
나는 더 이상 어느 누구와도 가깝지 않다고 생각한다	2.0
나는 사람들 사이에서 고립되어 있다고 생각한다	2.0
나를 진정으로 이해해 주는 사람들이 있다	2.0
다른 사람들과의 관계는 의미 없다고 생각한다	1.9
내가 의지할만한 사람이 있다	1.9
나는 주위 사람들과 '조화'를 이룬다	1.8
나와 대화를 나눌 수 있는 사람이 있다	1.8



조사개요

구분	내용					
모집단	• 전국의 만 18세 이상 남녀					
표집틀	• 한국리서치 마스터샘플(23년 11월 기준 전국 89만여 명)					
표집방법	• 지역별, 성별, 연령별 비례할당추출					
표본크기	• 1,000명					
표본오차	• 무작위추출을 전제할 경우, 95% 신뢰수준에서 최대허용 표집오차는 ±3.1%p					
조사방법	• 웹조사(휴대전화 문자와 이메일을 통해 url 발송)					
가중치 부여방식	• 지역별,성별,연령별 가중치 부여(셀가중) (2023년 9월 행정안전부 발표 주민등록 인구 기준)					
응답율	• 조사요청 26,000명, 조사참여 1,479명, 조사완료 1,000명 (요청대비 3.8%, 참여대비 67.6%)					
조사일시	• 2023년 12월 8일 ~ 12월 11일					
조사기관	• (주)한국리서치(대표이사 노익상)					

한국리서치 주간리포트

여론속의

o 興 語



Hankook Research