

중장년의 동거형태와 외로움이 삶의 만족도에 미치는 영향

이무영* · 박수선** · 강기정***

본 연구는 중장년의 인구사회학적 특성을 통제한 상태에서 동거형태와 외로움이 삶의 만족도와 갖는 관련성을 분석하고, 동거형태와 외로움 수준의 차이가 어떠한 관계적·생활적 맥락에서 경험되는지를 살펴보는 데 목적이 있다. 이를 위해 만 40~64세 중장년 225명을 대상으로 설문조사를 실시하여 위계적 다중회귀분석을 실시하고, 이 중 동거형태와 외로움 수준에서 대조적인 특성을 보이는 4명을 선정하여 심층면접을 실시하였다. 분석 결과, 인구사회학적 특성만을 투입한 모형은 유의하지 않았으나 동거형태를 추가한 모형에서는 설명력이 유의하게 증가하였으며, 1인 가구는 배우자·자녀 동거가구보다 삶의 만족도가 유의하게 낮았다. 외로움을 추가한 최종모형에서는 설명력이 더욱 증가하였고, 외로움은 삶의 만족도와 유의한 부적 관련을 보인 반면 1인 가구의 회귀계수는 더 이상 유의하지 않았다. 심층면접에서는 ‘동거형태와 외로움 경험의 불일치: 관계의 질과 자기결정성’, ‘외로움 경험과 관계적·개인적 자원’, ‘가족 밖 관계와 사회적 연결의 의미’의 세 가지 주제가 도출되었다. 이러한 결과는 중장년의 삶의 만족도와 외로움을 이해하기 위해 동거형태뿐 아니라 관계의 질과 자기결정성, 다양한 관계자원 및 사회적 연결을 함께 고려할 필요가 있음을 시사한다.

주제어 : 중장년, 동거형태, 외로움, 삶의 만족도

논문 투고일 : 2026. 08. 19.

최종심사일 : 2026. 09. 22.

게재확정일 : 2026. 09. 23.

* 이무영 : 대덕대학교 사회복지학과 교수. 주저자

** 박수선: 서원대학교 사회복지학부 교수. 교신저자

*** 강기정: 백석대학교 노인복지학과 교수

Corresponding author : Park, Su-Sun, 377-3, Seowon University, Musimseo-ro, Seowon-gu, Cheongju-si, Chungcheongbuk-do, 28674, Korea, E-mail: sunybono@seowon.ac.kr

I. 서론

외로움은 사회적 관계의 객관적인 양이나 접촉 빈도만으로 설명하기 어려운 주관적 경험으로, 실제로 혼자 있는 상태와 관계 속에서 고립되어 있다고 지각하는 상태는 구분될 필요가 있다(Weiss, 1973; Cornwell & Waite, 2009).

중장년기는 자녀의 성장과 독립, 부부관계의 재조정, 직업 및 사회적 관계의 변화가 함께 나타나는 시기로, 자녀의 독립과 가족생활주기 변화에 따라 부모-자녀 및 부부관계의 재조정이 이루어질 수 있다(김미라·하영운, 2023; 송순·박효인, 2006). 또한 중장년기 부부의 외로움은 배우자뿐 아니라 가족 밖 사회적 관계와도 관련되며(이은주·김경민, 2025), 1인 가구 내부에서도 외로움과 사회적 고립의 경험은 동일하지 않은 것으로 보고되고 있다(박민진·김성아, 2022). 이는 중장년의 외로움을 이해할 때 동거 여부뿐 아니라 동일한 가구형태 내에서도 서로 다른 경험, 가족 및 사회적 관계에서 경험하는 관계의 특성을 함께 고려할 필요가 있음을 보여준다.

외로움과 함께 살펴볼 필요가 있는 또 다른 측면은 삶의 만족도이다. 본 연구에서 삶의 만족도는 자신의 삶 전반에 대한 주관적 평가를 의미하며, 중장년의 삶의 만족도를 이해하기 위해서는 개인의 인구사회학적 조건뿐 아니라 가족 및 사회적 관계와 같은 생활맥락을 함께 고려할 필요가 있다.

그러나 기존연구는 1인 가구 내부의 외로움과 사회적 고립의 이질성을 밝혀왔으나(박민진·김성아, 2022), 1인 가구와 배우자 동거가구, 배우자·자녀 동거가구 등 중장년의 실제 동거형태를 세분하여 직접 비교하는 데에는 한계가 있다. 또한, 부부의 관계특성과 외로움의 관련성이 보고된 바 있으나(이은주·김경민, 2025), 외로움을 이해하기 위해 부부관계뿐 아니라 가족 밖 사회적 관계를 함께 고려할 필요성이 제기되었다. 특히 중장년 부모의 정서적 경험은 가족관계뿐 아니라 가족 밖 사회적 관계와도 관련될 수 있으며, 박은정과 김현주(2026)는 청년기 은둔형 자녀를 둔 부모가 자조모임을 통해 정서적 안정과 사회적 연대를 경험하는 과정을 보고하였다. 따라서 중장년의 외로움을 동거 여부나 개인의 정서적 문제로만 이해하기보다 가족 및 사회적 관계의 맥락에서 살펴보는 것은 중장년기 부모와 가족을 위한 교육 및 상담의 기초자료를 제공한다는 점에서 의미가 있다.

이에 본 연구는 중장년의 인구사회학적 특성을 통제한 상태에서 동거형태와 외로움이 삶

의 만족도에 미치는 영향을 분석하고, 동거형태와 외로움 수준에서 대조적인 사례에 대한 심층면접을 통해 그 차이가 나타나는 관계적·생활적 맥락을 탐색하고자 한다. 이를 통해 중장년기 부모와 가족을 위한 교육·상담 및 실천적 개입의 기초자료를 제공하고자 한다.

이상의 연구목적에 따른 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 중장년의 인구사회학적 특성은 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 2. 인구사회학적 특성을 통제하였을 때, 중장년의 동거형태와 외로움은 삶의 만족도에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 3. 중장년의 동거형태와 외로움 수준의 차이는 어떠한 관계적·생활적 맥락에서 경험되는가?

II. 이론적 배경

1. 중장년의 삶의 만족도

삶의 만족도는 자신의 삶 전반에 대한 인지적·판단적 평가로서 주관적 안녕을 구성하는 주요 요소이다(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). 이는 특정 영역이나 일시적인 정서상태보다는 개인이 자신의 삶 전반을 어떻게 평가하는지를 나타낸다.

중장년기는 건강, 경제활동, 가족관계 등 다양한 생활조건의 변화를 경험하는 시기로, 이러한 조건은 삶의 만족도와 관련될 수 있다. 조동훈(2015)은 40세 이상 중고령자의 삶의 만족도가 건강상태와 사회경제적 배경 등과 관련됨을 보고하였으며, 최근 연구에서도 건강, 경제적 조건, 가족관계 및 사회활동 등 다양한 요인과 삶의 만족도의 관련성이 보고된바 있다(박창제, 2022; 조성희·박수선·황경란, 2021; 강금안·한창근, 2024). 또한 중장년의 삶의 만족도는 개인에 따라 서로 다른 변화양상을 보이는 것으로 나타났다(박선미·박정운, 2025).

이러한 결과는 중장년의 삶의 만족도를 이해하기 위해 인구사회학적 특성과 함께 가족구조 및 생활양식의 변화를 고려할 필요가 있음을 보여준다.

2. 동거형태와 삶의 만족도

동거형태는 개인이 일상생활에서 누구와 함께 생활하고 있는지를 나타내는 생활조건으로, 중장년기에는 자녀의 성장과 독립, 이혼이나 사별, 비혼 등 가족생활의 변화에 따라 다양하게 나타날 수 있다.

홍성표와 임한려(2022)는 40세 이상 중고령자를 분석한 결과, 1인 가구의 삶의 만족도가 다인 가구보다 상대적으로 낮았으며 이러한 차이가 특히 중장년층에서 두드러짐을 보고하였다. 그러나 1인 가구 내부에서도 삶의 만족도는 동일하지 않다. 박소영과 최송식(2024)은 중장년 1인 가구의 삶의 만족도가 경제·건강·노동·주거 및 관계망 등의 조건과 관련됨을 보고하였다.

따라서 동거형태는 중장년의 삶의 만족도와 관련된 객관적 생활조건이지만, 동거형태만으로 삶의 만족도를 충분히 설명하기는 어렵다. 이에 동거형태와 함께 개인이 관계 속에서 경험하는 외로움과 삶의 만족도의 관계를 살펴볼 필요가 있다.

3. 외로움과 삶의 만족도

외로움은 혼자 있는 객관적인 상태라기보다 개인이 기대하는 사회적 관계와 실제 관계 사이의 차이를 지각할 때 경험하는 주관적 정서상태로 이해할 수 있다. Weiss(1973)는 외로움을 관계의 결핍에서 비롯되는 경험으로 보고 정서적 외로움과 사회적 외로움으로 구분하였다. 이후 Russell(1996)은 주관적 외로움을 측정하는 UCLA Loneliness Scale Version 3을 개발하였으며, 국내에서는 진은주와 황석현(2019)이 한국판 척도를 타당화하였다.

객관적인 사회적 관계와 주관적으로 경험하는 외로움은 반드시 일치하지 않는다. Cornwell과 Waite(2009)는 사회적 관계망과 사회참여 등으로 나타나는 사회적 단절(social disconnectedness)과 외로움 및 지각된 사회적 지지 부족 등으로 나타나는 지각된 고립(perceived isolation)을 구분하였다. 국내에서도 박민진과 김성아(2022)는 1인 가구 내부에서 외로움과 사회적 고립의 양상이 다양하게 나타남을 보고하였다.

특히 중장년의 외로움은 가족 및 사회적 관계의 특성과도 관련된다. 이은주와 김경민(2025)은 중장년기 부부 919쌍과 노년기 부부 1,105쌍을 대상으로 분석한 결과, 중장년기 부부에서는 배우자의 사회적 관계 특성이 본인의 외로움과 관련되는 상대방 효과가 확인되었

다. 이는 배우자와 함께 생활하고 있는 경우에도 외로움이 단순한 동거 여부뿐 아니라 부부가 형성하고 있는 사회적 관계의 특성과 관련될 수 있음을 보여준다.

외로움은 중장년의 삶의 만족도와도 밀접하게 관련된다. 최숙희(2026)는 중년기 성인을 대상으로 분석한 결과, 외로움과 사회적 고립이 삶의 만족도와 유의한 부적 관련을 보인다고 보고하였다. 이상의 선행연구를 종합하면, 동거형태가 누구와 함께 생활하는가를 나타내는 객관적 생활조건이라면 외로움은 관계 속에서 경험하는 주관적 관계경험을 반영한다. 따라서 중장년의 삶의 만족도를 이해하기 위해서는 인구사회학적 특성과 동거형태를 고려한 상태에서 외로움과 삶의 만족도의 관계를 함께 살펴볼 필요가 있으며, 동일하거나 유사한 동거 형태에서도 외로움이 다르게 경험되는 관계적·생활적 맥락을 탐색할 필요가 있다.

III. 연구방법

1. 연구설계 및 연구대상

본 연구는 중장년의 동거형태와 외로움이 삶의 만족도에 미치는 영향을 양적으로 분석한 후, 양적분석결과를 관계적·생활적 맥락에서 구체적으로 이해하기 위해 후속 심층면접을 실시한 설명적 순차 혼합연구(explanatory sequential mixed methods design)를 적용하였다(Fetters, Curry, & Creswell, 2013). 즉, 양적분석 결과를 바탕으로 동거형태와 외로움 수준에서 대조적인 참여자를 선정하고, 질적분석 결과를 통해 양적 결과를 보완적으로 해석하는 순차적 구조로 설계하였다.

양적 조사는 2026년 3월부터 6월까지 대전광역시, 세종특별자치시 및 충청권을 중심으로 만 40세 이상 64세 이하의 중장년을 대상으로 실시하였다. Google Forms로 제작한 웹 설문지를 이용하여 자기기입 방식으로 자료를 수집하였으며, 총 254명의 응답 중 연령기준 미충족 및 불성실 응답을 제외한 225명을 최종 분석하였다.

후속 심층면접은 설문조사 참여자 중 면접에 동의한 사람을 대상으로 동거형태와 외로움 수준에서 대조적인 특성을 보이는 4명을 목적표집하였다. 심층면접 참여자 수는 연구목적과

참여자 특성, 자료의 질 및 분석전략에 따른 정보력을 고려하는 질적연구의 표본선정 원칙을 참고하였다(Malterud, Siersma, & Guassora, 2016). 사례선정 시 성별, 동거형태 및 외로움 수준을 고려하였으며, 외로움 수준의 높고 낮음은 임상적 절단점에 따른 구분이 아니라 설문 조사에서 측정된 외로움 점수를 바탕으로 대조적 사례를 선정하기 위한 상대적 구분으로 사용하였다. 참여자의 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 심층면접 참여자 특성

사례	연령	성별	직업	혼인상태	동거 형태	주관적 외로움 수준
A	55	남	공무원	기혼	배우자	높음
B	60	남	전문직	미혼	1인 가구	낮음
C	58	여	전문직	기혼	배우자, 자녀 동거	낮음
D	56	여	서비스업	기혼	배우자	높음

2. 측정도구 및 자료수집

양적 조사의 주요 변수는 동거형태, 외로움, 삶의 만족도와 인구사회학적 특성이다. 동거 형태는 현재 함께 거주하는 사람을 기준으로 배우자·자녀 동거, 배우자 동거, 1인 가구, 부모·자녀 등과의 동거로 구분하였다. 외로움은 Russell(1996)이 개발하고 진은주와 황석현(2019)이 타당화한 한국판 UCLA 외로움 척도 3판(Korean-UCLA Loneliness Scale Version 3)을 사용하였다. 총 20문항의 4점 척도(0=전혀 그렇지 않다~3=항상 그렇다)로, 점수가 높을수록 외로움이 높음을 의미하며 본 연구의 Cronbach's α 는 .930이었다. 삶의 만족도는 자신의 전반적인 삶의 만족도를 0점(매우 불만족)에서 10점(매우 만족)으로 평가하는 단일문항으로 측정하였다. 통제변수는 성별, 연령, 학력, 경제활동 상태 및 거주지역으로 구성하였다.

심층면접은 참여자별 50~70분 동안 일대일 반구조화 방식으로 실시하였다. 면접의 주요 질문은 가족 및 사회적 관계, 외로움과 삶의 만족도, 사회참여와 디지털 관계경험, 지원욕구 등을 중심으로 구성하였으며 참여자의 동의를 얻어 녹음·전사하여 분석자료로 활용하였다.

3. 자료분석

양적 자료는 SPSS 25.0을 이용하여 분석하였다. 연구대상자의 인구사회학적 특성과 주요 변수의 특성을 파악하기 위해 빈도분석과 기술통계를 실시하였으며, 삶의 만족도에 대한 동거형태와 외로움의 설명력을 검토하기 위해 위계적 다중회귀분석을 실시하였다. 모형 1에는 성별, 연령, 학력, 경제활동 상태 및 거주지역을, 모형 2에는 동거형태를, 모형 3에는 외로움을 추가하여 각 단계의 설명력 변화와 회귀계수의 통계적 유의성을 확인하였다.

심층면접 자료는 전사자료를 반복하여 읽으며 연구문제와 관련된 의미 있는 진술을 추출하고 초기코드를 부여한 후, 유사한 코드를 비교·통합하여 하위주제와 주제를 도출하였다. 이 과정에서 동거형태와 외로움 수준이 대조적으로 나타나는 사례를 지속적으로 비교하였으며, 도출된 질적 주제를 양적분석 결과와 연결하여 동거형태와 외로움의 차이가 나타나는 관계적·생활적 맥락을 보완적으로 해석하였다.

IV. 연구결과

1. 인구사회학적 특성과 삶의 만족도

연구대상자의 인구사회학적 특성과 이에 따른 삶의 만족도 차이는 <표 2>와 같다. 연구대상자는 여성 79.6%, 남성 20.4%였으며, 50대가 60.9%를 차지하였다. 동거형태는 배우자·자녀 동거 43.6%, 배우자 동거 36.0%, 1인 가구 14.2%, 부모·자녀 등과의 동거 6.2%였다. 인구사회학적 특성 중 집단별 삶의 만족도 차이가 유의미하게 나타난 변수는 혼인상태($F = 2.849$, $p < .05$)와 동거형태($F = 3.597$, $p < .05$)였는데, 별거나 사별을 경험하였거나 1인 가구 중장년인 경우 삶의 만족도가 낮은 것으로 나타났다.

<표 2> 인구사회학적 특성에 따른 삶의 만족도 (N=225)

구분	범주	N	%	삶의 만족도 평균	t / F
성별	남성	46	20.4	7.22	t = -.901
	여성	179	79.6	7.51	
연령	40~44	21	9.3	6.90	F = .831
	45~49	24	10.7	7.29	
	50~54	62	27.6	7.61	
	55~59	75	33.3	7.56	
	60~64	43	19.1	7.40	
교육 수준	고졸 이하	38	16.9	7.79	F = 1.699
	전문대졸	61	27.1	7.07	
	4년제 졸	81	36.0	7.53	
	대학원 이상	45	20.0	7.56	
거주 지역	대전/세종	93	41.3	7.58	F = 1.445
	충남	92	40.9	7.26	
	충북	10	4.4	8.30	
	기타	30	13.3	7.37	
경제 활동 상태	정규직	94	41.8	7.40	F = 1.131
	비정규직	46	20.4	7.35	
	기간제 및 프리랜서	6	2.7	7.33	
	자영업	37	16.4	7.19	
	경제활동 없음	42	18.7	7.93	
혼인 상태	기혼(배우자동거)a	181	80.4	7.58	F = 2.849* (b, c < a)
	기혼(별거)b	6	2.7	5.83	
	사별c	6	2.7	6.17	
	이혼d	18	8.0	7.50	
	미혼e	14	6.2	7.00	
동거 형태	1인 가구a	32	14.2	6.56	F = 3.597* (a < b, c, d)
	배우자와 거주b	81	36.0	7.63	
	배우자, 자녀와 거주c	98	43.6	7.58	
	부모/자녀와 거주 등 d	14	6.2	7.45	

* $p < .05$

2. 동거형태와 외로움이 삶의 만족도에 미치는 영향

<표 3> 외로움과 삶의 만족도 기술통계 (N=225)

변수	최소값	최대값	평균	표준편차
외로움	20	73	38.98	10.74
삶의 만족도	2	10	7.45	1.69

주요 변수에 대한 기술통계 결과는 <표 3>과 같다. 외로움 점수의 평균은 38.98점(SD=10.74), 삶의 만족도 점수의 평균은 7.45점(SD=1.69)이었다. 중장년의 삶의 만족도에 대한 인구사회학적 특성, 동거형태 및 외로움의 관계를 살펴보기 위하여 위계적 다중회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 4>와 같다.

인구사회학적 특성을 투입한 모형 1의 설명력은 6.0%였으며, 회귀모형은 통계적으로 유의하지 않았다($R^2=.060$, $F=1.368$, $p>.05$). 동거형태를 추가한 모형 2에서는 설명력이 3.5%p 유의하게 증가하였고($\Delta R^2=.035$, $\Delta F=2.723$, $p<.05$), 1인 가구는 배우자·자녀 동거가구에 비해 삶의 만족도가 유의하게 낮았다($B=-.925$, $p<.01$). 외로움을 추가한 모형 3에서는 설명력이 23.9%p 증가하였고($\Delta R^2=.239$, $\Delta F=75.410$, $p<.001$), 외로움은 삶의 만족도와 유의한 부적 관련을 보였다($B=-.080$, $p<.001$). 한편 모형 2에서 유의했던 1인 가구의 회귀계수는 외로움 투입 후 통계적으로 유의하지 않았다($B=-.485$, $p>.05$).

<표 4> 삶의 만족도에 미치는 영향요인에 대한 위계적 다중회귀분석

변수	모형1			모형2			모형3		
	B	SE	t(p)	B	SE	t(p)	B	SE	t(p)
(상수)	5.600	1.246	4.493***	5.722	1.289	4.438***	9.628	1.196	8.048***
성별(여성=1)	0.380	0.315	1.206	0.305	0.313	0.975	0.194	0.269	0.722
나이	0.018	0.020	0.921	0.023	0.021	1.071	0.011	0.018	0.592
학력	0.141	0.128	1.104	0.109	0.127	0.856	0.106	0.109	0.970
경제활동(기준:정규직)									
- 비정규직	-0.116	0.318	-0.366	-0.139	0.315	-0.440	-0.041	0.271	-0.153
- 기간제	0.139	0.729	0.190	0.083	0.722	0.115	-0.235	0.622	-0.377
- 자영업	-0.282	0.334	-0.844	-0.234	0.332	-0.705	-0.045	0.286	-0.159
- 무직	0.606	0.343	1.768	0.524	0.340	1.538	0.427	0.293	1.458
거주지역(기준:대전세종)									
- 충남	-0.480	0.258	-1.865	-0.432	0.255	-1.694	-0.449	0.219	-2.045*
- 충북	0.659	0.575	1.147	0.652	0.569	1.146	0.196	0.492	0.398
- 기타	-0.400	0.363	-1.102	-0.417	0.360	-1.160	-0.659	0.311	-2.120
동거형태(기준:배우자와 자녀와 거주)									
- 1인가구				-0.925	0.344	-2.689**	-0.485	0.300	-1.617
- 배우자와거주				-0.099	0.270	-0.367	0.040	0.233	0.172
- 부모와 거주 또는 자녀와 거주				0.186	0.480	0.387	0.060	0.413	0.145
외로움							-0.080	0.009	-8.684***
R2(Adj.R2)	.060(.016)			.095(.039)			.334(.290)		
ΔR^2	.060			.035			.239		
F(p)	1.368			1.706			7.529***		
$\Delta F(p)$	1.368			2.723*			75.410***		

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

모든 더미변수는 해당 범주=1, 그 외=0으로 코딩됨.

3. 동거형태와 외로움 경험의 관계적·생활적 맥락

양적분석 결과를 실제 생활경험의 맥락에서 구체적으로 이해하기 위해 동거형태와 외로움 수준에서 대조적인 특성을 보이는 4명의 심층면접 자료를 분석하였다. 분석 결과, ① 동거형태와 외로움 경험의 불일치: 관계의 질과 자기결정성, ② 외로움 경험과 관계적·개인적 자원, ③ 가족 밖 관계와 사회적 연결의 의미라는 세 가지 주제가 도출되었으며, 구체적인 결과는 <표 5>와 같다.

1) 동거형태와 외로움 경험의 불일치: 관계의 질과 자기결정성

참여자들의 경험에서 물리적인 동거 여부와 외로움 수준은 반드시 일치하지 않았다. 배우자와 거주하면서 외로움이 높은 A는 부모 돌봄, 자녀 및 직장 문제에 대한 어려움을 배우자와 충분히 나누거나 이해받지 못한다고 느꼈으며, 이를 ‘기댈 데가 없는 것이 확인되는’ 허전함으로 표현하였다. D 역시 배우자와 생활하면서도 기대한 정서적 반응이 충족되지 않을 때 외로움과 허탈감을 경험하였다.

반면 1인 가구이면서 외로움이 낮은 B는 장기간의 1인 생활을 익숙한 생활방식으로 받아들이고, 자신의 관심과 필요에 따라 관계의 범위와 혼자 있는 시간을 선택·조절하고 있었다. 이러한 경험은 동거인의 존재 자체보다 관계에서 경험하는 정서적 연결과 이해, 그리고 자신의 생활과 관계를 조절하는 자기결정성이 외로움 경험과 관련될 수 있음을 보여준다.

2) 외로움 경험과 관계적·개인적 자원

외로움의 차이는 참여자가 활용하는 관계적·개인적 자원과도 함께 나타났다. 외로움이 낮은 C는 배우자를 자신의 ‘편’이자 ‘같이 늙어가는 친구’로 인식하며 일상을 공유하는 한편, 부모모임, 종교공동체, 형제자매 등 다양한 관계를 유지하고 서로의 개인적인 시간과 공간을 존중하였다. 1인 가구인 B 역시 독서·글쓰기·피정 등 혼자 있는 시간을 의미 있는 활동으로 구성하고 신앙과 종교공동체를 통해 관계를 유지하였다.

한편 외로움이 높은 D에게도 신앙과 규칙적인 신체활동은 위안을 얻고 감정과 스트레스를 조절하는 자원으로 활용되었다. 이는 관계적·개인적 자원이 외로움 자체의 유무만을 결정

하기보다, 외로움을 경험하는 상황에서도 정서를 조절하고 일상을 유지하는 자원으로 기능할 수 있음을 보여준다.

3) 가족 밖 관계와 사회적 연결의 의미

가족 밖의 사회적 관계와 역할 역시 외로움 경험의 주요 맥락으로 나타났다. A는 직장 내 지위가 높아지면서 속마음을 나눌 동료가 감소하고, 은퇴를 앞두고 사회에서 ‘밀려난다’는 느낌을 경험하였다. 이에 은퇴 이후에도 소득 자체보다 일정한 사회적 역할과 활동을 지속하는 것을 중요하게 인식하였다. B는 형식적인 관계 확대보다 자신의 관심과 가치에 부합하는 신앙·예술·운동 등의 활동과 상호작용을 중시하였으며, D에게 규칙적인 지역사회 활동은 생활리듬을 유지하고 감정과 스트레스를 조절하는 의미를 지녔다. 디지털 관계 역시 참여자에 따라 기존 관계를 유지·보완하는 수단으로 활용되거나 대면관계를 대신하기 어려운 것으로 경험되는 차이가 있었다. 이러한 결과는 가족 밖 사회적 연결이 단순한 접촉의 양보다 사회적 역할의 지속, 자신에게 의미 있는 활동과 관계의 형성, 관계매체의 활용방식과 관련되어 있음을 보여준다.

<표 5> 하위 주제 및 주요 의미 단위

주제	하위주제	주요 개념 및 의미단위	주요 사례
1. 동거형태와 외로움 경험의 불일치: 관계의 질과 자기결정성	동거가 정서적 연결을 보장하지 않음	배우자와 함께 있어도 어려움을 나누거나 이해받지 못함	A
	관계에서 기대한 정서적 반응의 좌절	기대한 반응의 미충족과 관계욕구의 좌절	D
	혼자 사는 것과 외로운 것의 구분	1인 생활을 익숙한 생활방식으로 수용함	B
	독립적 생활에 대한 자기결정성	관계와 생활을 자신의 필요에 따라 선택·조절함	B
2. 외로움 경험과 관계적·개인적 자원	정서적으로 신뢰할 수 있는 관계	배우자와 일상과 경험을 나누고 정서적 지지를 경험함	C
	다양한 관계자원의 활용	가족·부모모임·종교공동체 등 다양한 관계 유지	C
	혼자 있는 시간에 대한 의미부여	독서·글쓰기·피정 등 의미 있는 활동으로 구성	B
	종교·신앙을 통한 정서적 대처	신앙·종교공동체를 통한 관계 유지와 위안	B, D

	활동을 통한 정서 및 일상 조절	신체·개인활동을 통한 감정·생활 조절	B, D
3. 가족 밖 관계와 사회적 연결의 의미	사회적 역할 변화와 관계망의 변화	직장 내 관계 축소와 은퇴에 따른 역할 변화 경험	A
	사회적 역할 지속에 대한 욕구	은퇴 후에도 지속적인 사회적 역할을 희망함	A
	자신에게 의미 있는 사회참여	관심사에 맞는 상호작용적 활동을 선호함	B
	지역사회 활동의 생활적 의미	규칙적인 외부활동을 통한 생활리듬·정서 조절	D
	디지털 관계를 통한 관계경험의 차이	관계 유지·보완 수단 또는 대면관계 대체의 한계로 경험	A, B, C, D

V. 논의 및 결론

본 연구는 중장년의 동거형태와 외로움이 삶의 만족도와 어떠한 관련을 보이는지 분석하고, 심층면접을 통해 그 차이가 나타나는 관계적·생활적 맥락을 탐색하였다. 주요 결과를 연구문제에 따라 논의하면 다음과 같다.

첫째, 삶의 만족도는 혼인상태와 동거형태에 따라 차이가 있었으며, 1인 가구에서 상대적으로 낮게 나타났다. 이는 중장년층에서 1인 가구의 삶의 만족도가 다인 가구보다 낮다고 보고한 홍성표와 임한려(2022)의 결과와 유사하다. 다만 중장년 1인 가구의 삶의 만족도는 경제·건강·노동·주거 및 관계망 등의 조건과 관련된다는 박소영과 최송식(2024)의 결과를 고려하면, 동거형태에 따른 차이는 가족구조 자체보다 생활 및 관계적 조건과 함께 해석할 필요가 있다.

둘째, 외로움은 삶의 만족도와 유의한 부적 관련을 보였으며, 외로움을 고려한 최종모형에서는 1인 가구의 회귀계수가 더 이상 유의하지 않았다. 이는 외로움과 사회적 고립이 삶의 만족도와 부적 관련을 보인 최숙희(2026), 1인 가구 내부에서도 외로움과 사회적 고립이 다양하게 나타난다고 보고한 박민진과 김성아(2022)의 결과와 연결된다. 따라서 중장년의 삶의 만족도를 이해할 때 동거형태와 함께 주관적인 외로움 경험을 고려할 필요가 있다. 다만 본

연구는 외로움의 매개효과를 검증하지 않았으므로 이를 인과적 기제로 해석하는 데에는 주의가 필요하다.

셋째, 심층면접에서는 동거 여부와 외로움이 반드시 일치하지 않았으며, 관계의 질과 자기결정성, 관계적·개인적 자원 및 가족 밖 사회적 연결이 외로움 경험의 주요 맥락으로 나타났다. 이는 객관적 사회적 단절과 주관적 고립을 구분한 Cornwell과 Waite(2009), 1인 가구 내부의 외로움과 사회적 고립의 이질성을 보고한 박민진과 김성아(2022), 중장년기 외로움이 가족 밖 사회적 관계와도 관련됨을 보여준 이은주와 김정민(2025)의 연구와 맥을 같이한다. 이러한 결과는 중장년의 외로움을 동거 여부나 관계의 수만으로 파악하기보다 정서적 연결, 관계에 대한 자기결정성 및 의미 있는 사회적 관계와 활동을 함께 고려할 필요가 있음을 보여준다.

이상의 결과는 중장년 지원에서 1인 가구 여부뿐 아니라 외로움과 정서적 지지관계, 관계자원을 함께 파악할 필요가 있음을 시사한다. 특히 부모교육·가족생활교육 및 상담에서는 자녀의 성장과 독립, 부부관계의 재조정, 은퇴와 역할변화 등 중장년기 가족생활주기의 변화와 함께 부부간 정서적 지지와 의사소통, 가족 밖 관계자원의 형성을 다룰 필요가 있다. 또한 지역사회에서는 개인의 관심과 경험을 활용할 수 있는 교육, 멘토링, 자원봉사 등 의미 있는 사회적 역할과 참여기회를 확대할 필요가 있다.

본 연구는 대전·세종·충청권을 중심으로 조사하였고 여성과 기혼자의 비율이 높아 결과의 일반화에 한계가 있으며, 삶의 만족도를 단일문항으로 측정하고 횡단자료를 활용하였다는 제한이 있다. 또한 심층면접이 4개 대조사례를 중심으로 이루어졌으며 질적분석에서 확인된 관계적·생활적 요인을 양적으로 측정하지 못하였다. 향후 연구에서는 보다 다양한 지역과 가족형태를 포함하고, 종단자료와 다문항 척도를 활용하여 본 연구에서 확인된 관계적·생활적 요인을 검증할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강금안·한창근(2024). 중장년 가구주의 부채부담이 삶의 만족도에 미치는 영향: 가족 갈등 대처방식의 조절 효과를 중심으로. **사회복지정책**, 51(3), 179-206.
- 김미라·하영운(2023). ‘빈둥지의 새단장’: 자녀독립이후 부부관계 변화와 적응과정에 대한 근거이론 연구. **한국심리학회지: 여성**, 28(4), 381-405.
- 박민진·김성아(2022). 1인가구의 외로움과 사회적 고립 및 정신건강 문제의 특성과 유형: 서울시 1인가구를 중심으로. **보건사회연구**, 42(4), 127-141.
- 박선미·박정운(2025). 한국 신(新)중년 삶의 만족도 궤적유형 및 영향요인. **한국가족관계학회지**, 30(1), 23-53.
- 박소영·최송식 (2024). 사회적 배제 변화가 중장년 1인 가구의 삶의 만족도 성장궤적에 미치는 영향. **한국가족복지학**, 71(3), 39-76.
- 박은정·김현주(2026). 은둔형 외톨이 자녀를 둔 부모의 자조모임 참여 경험에 대한 현상학적 연구. **부모교육연구**, 23(1), 37-72.
- 박창제(2022). 중·고령자의 성별·연령별 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인 연구. **한국노년학**, 42(4), 855-871.
- 송순·박효인(2006). 대학생의 부모-자녀 관계와 심리적 독립에 대한 연구. **부모교육연구**, 3(2), 5-25.
- 이은주·김경민(2025). 중장년기 및 노년기 부부의 관계 특성과 외로움: 자기-상대방 상호의존 모형과 상호영향 모형의 비교. **한국가족관계학회지**, 30(3), 89-115.
- 조동훈(2015). 중고령자 삶의 만족도 결정요인 패널분석. **응용경제**, 17(1), 5-27.
- 조성희·박수선·황경란(2021). 경기도 지역 중장년의 가족관계 어려움이 삶의 만족에 미치는 영향: 가족지원서비스의 조절효과를 중심으로. **가족자원경영과 정책**, 25(4), 31-41.
- 진은주·황석현(2019). 한국판 UCLA 외로움 척도 3판의 타당화. **청소년학연구**, 26(10), 53-80.
- 최숙희(2026). 중년기 성인의 자기효능감, 불안, 외로움과 사회적 고립이 삶의 만족도에 미치는 영향: 울산광역시를 중심으로. **문화기술의 융합**, 12(2), 163-173.
- 홍성표·임한려(2022). 중고령자 1인가구 삶의 만족도 변화 및 영향 요인 분석: 중고령자 다인가구와 비교 분석. **보건사회연구**, 42(2), 7-27.
- Cornwell, E. Y., & Waite, L. J.(2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31-48.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.(1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71 - 75.
- Fetters, M. D., Curry, L. A., & Creswell, J. W.(2013). Achieving integration in mixed methods designs—Principles and practices. *Health Services Research*, 48(6 Pt 2), 2134-2156.
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D.(2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753-1760.

- Russell, D. W.(1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Weiss, R. S.(1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.

Abstract

The Effects of Living Arrangements and Loneliness on Life Satisfaction among Middle-Aged Adults

Lee, Moo Young* · Park, Su-Sun** · Kang, Ki-Jung***

This study examines the associations of living arrangements and loneliness with life satisfaction among middle-aged adults after controlling for sociodemographic characteristics and explores the relational and everyday-life contexts underlying differences in living arrangements and loneliness. A survey was conducted with 225 adults aged 40 - 64, and hierarchical multiple regression analysis was performed. Subsequently, four participants with contrasting living arrangements and levels of loneliness were selected for in-depth interviews. The results show that the model including only sociodemographic characteristics was not statistically significant. Adding living arrangements significantly increased the explanatory power of the model, and participants living alone reported significantly lower life satisfaction than those living with a spouse and children. In the final model, adding loneliness further increased the explanatory power, and loneliness was significantly and negatively associated with life satisfaction, whereas the regression coefficient for living alone was no longer statistically significant. The in-depth interviews identified three themes that include “mismatch between living arrangements and experiences of loneliness: relationship quality and self-determination,” “experiences of loneliness and relational and personal resources,” and “the meaning of relationships outside the family and social connectedness.” These findings suggest that understanding life satisfaction and loneliness among middle-aged adults requires consideration not only of living arrangements but also of relationship quality, self-determination, diverse relational resources, and social connectedness.

Keywords: middle-aged adults, living arrangements, loneliness, life satisfaction

* Associate Professor, Department of Social Welfare, Daeduk University

** Associate Professor, Department of Social Welfare, Seowon University

*** Professor, Major of Welfare for the Elderly, Division of Social Welfare, Baekseok University