

대학생 1인가구와 다인가구의 사회적 고립과 외로움의 관계: 대인관계 마음챙김의 매개효과

Social Isolation and Loneliness Among University Students Living Alone and with Others: The Mediating Effects of Interpersonal Mindfulness

양연숙*

대전대학교 상담학과 교수*

Yang, Yeonsuk*

Department of Counseling, Daejeon University

Abstract

This study explored how interpersonal mindfulness mediates the relationship between social isolation and loneliness among university students, comparing those living alone with those living with others. We conducted a survey of university students in Daejeon and analyzed using correlation and mediation analyses. The results revealed that social isolation was positively correlated with loneliness in both groups, while interpersonal mindfulness was negatively correlated with both social isolation and loneliness. For students living alone, social isolation had both direct and indirect effects on loneliness through interpersonal mindfulness. In contrast, for students living with others, social isolation affected loneliness only indirectly via interpersonal mindfulness. These findings suggest that interpersonal mindfulness serves as a protective psychological mechanism in the relationship between social isolation and loneliness. The study provides empirical evidence for differing mediation patterns based on household type and discusses implications for interventions aimed at enhancing interpersonal mindfulness and social relationship support among university students.

Keywords: University students living alone and with others, Social isolation, Loneliness, Interpersonal mindfulness

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사회적 고립과 외로움은 전 세계적으로 건강을 위협하는 주요 공중보건 문제로 부각되고 있다. World Health Organization(2025)은 사회적 연결의 약화를 ‘간과할 수 없는 글로벌 건강 위협’으로 규정하며, 사회적 고립과 외로움이 심혈관 질환, 불안과 우울, 인지 기능 저하, 조기 사망 위험 등 광범위한 건강 문제와 연관된다고 보고하였다.

Organisation for Economic Co-operation and Development(2025) 또한 사회적 고립과 관계 단절이 청년층에서 심각한 사회문제와 정신건강 위협으로 확산되고 있음을 경고하고 있다. 이러한 문제는 디지털화, 1인가구 증가, 사회적 관계 약화 등 사회 구조 변화와 맞물려, 대학생 집단에서도 그 심각성이 나타나고 있다(Bae, 2023). 대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 전환되는 발달적 과도기로, 학업 수행, 진로 선택, 자아정체성 확립, 사회적 관계 형성 등과 같은 다양한 발달과업을 수행해야 한다(이유정, 2025; Arnett, 2000). 이러한 발달적 요구는 성장을 촉진하

* Corresponding author: Yang, Yeonsuk
Tel: +82-42-280-2450, Fax: +82-42-280-2458
E-mail: ysyang@dju.kr

지만 동시에 정서적 부담을 증가시켜 불안, 우울, 대인관계 스트레스 등 정신건강 위협을 높이는 것으로 보고된다(김지경 외, 2018). 국내 조사에서도 상당수의 대학생이 불안(74.5%)과 우울(43.2%)을 경험하는 것으로 나타났으며(오혜영, 김성은, 2016), 관계 기술 부족 및 관계 스트레스가 정서적 어려움의 요인으로 확인되고 있다(장혜지, 한유진, 2020). 사회적 관계에서의 좌절 경험이나 외로움이 심리적 안녕감, 삶의 만족도, 학업 지속 의지의 저하와 관련되는 것으로 나타났다(Hysing et al., 2020). 이러한 결과는 대학생의 심리·사회적 적응을 이해하기 위해, 사회적 고립과 외로움의 특성 그리고 사회적 고립과 외로움이 어떤 기제를 통해 형성되는지를 보다 체계적으로 살펴볼 필요가 있음을 시사한다.

사회적 고립(social isolation)은 개인이 사회적 관계망에서 분리되거나 단절된 객관적 상태를 의미하며(Wenger et al., 1996), 단순한 접촉 빈도의 감소뿐 아니라 사회적 참여 감소, 관계 기술 부족 등 다양한 차원을 포함하는 복합적 개념이다. 대학생은 기존의 가족 중심 지지망에서 벗어나 새로운 환경에서 독립적인 삶을 구축해야 하므로, 사회적 고립에 노출되기 쉽다. 사회적 참여 제한, 관계 기술 미숙, 과도한 학업 및 취업 부담은 사회적 고립을 심화시키는 요인이 되며(Krug et al., 2019), 이는 정서적 안녕감 저하와 학업동기 감소로 이어질 수 있다. 더욱이 사회적 고립은 자발적 고립과 비자발적 고립으로 구분될 수 있으며, 대학생의 생활환경과 관계 구조에 따라 다른 양상으로 나타나기에 사회적 고립을 이해할 때는 단순한 접촉 빈도뿐 아니라, 관계 맥락을 함께 고려할 필요가 있다.

외로움(loneliness)은 사회적 고립과 관련되지만 상이한 개념으로, 개인이 기대하는 사회적 관계의 양과 질이 기대 수준에 미치지 못할 때 경험하는 불쾌한 주관적 정서 반응으로 정의된다(Perlman & Peplau, 1984). 외로움은 단순한 관계 수 부족이 아니라, 관계 만족도, 정서적 친밀감 등 질적 요소에 의해 크게 영향을 받으며(Asher & Paquette, 2003), 우울, 불안, 신체 건강 악화 등 광범위한 부정적 심리·신체적 결과와 연관된다(Holt-Lunstad et al., 2015). 사회적 고립이 외로움으로 이어지는 과정에는 관계의 질, 정서 조절 능력, 인지적 해석 등 다양한 심리사회적 요인이 연결되어 있으며 심리적 기제에 의해 매개될 수 있음을 시사한다.

최근 대학생들은 사회적 압박, 관계 불안, 학업 스트레스 등으로 인해 사회적 고립과 외로움에 노출될 위험이 증가하고 있으며(김수영, 2020; 조향정, 2021; Hysing et al.,

2020; Krug et al., 2019), 이는 정신건강 약화 및 사회적 기능 저하로 이어질 우려가 있다(신지원 외, 2024; Evans & Fisher, 2022). 그러나 사회적 고립을 경험하는 모든 대학생이 외로움을 느끼는 것은 아니며, 외로움은 개인의 관계 해석과 만족도 등 주관적 경험에 따라 달라진다(Perlman & Peplau, 1984). 즉, 사회적 고립이 외로움으로 전환되는 과정은 단순한 관계의 유무나 빈도가 아니라, 개인이 대인관계 상황을 어떻게 인식하고 정서적으로 반응하는가에 따라 달라질 수 있다. 이는 사회적 고립이 외로움에 영향을 미치더라도, 그 영향이 개인의 대인관계 인식 방식과 정서적 반응 과정을 매개로 차별적으로 나타날 수 있음을 시사한다. 따라서 사회적 고립 경험이 어떤 심리적·관계적 경로를 통해 외로움으로 전환되는지 규명할 필요가 있으며, 이러한 전환 과정을 설명할 수 있는 매개변인으로 대인관계 마음챙김에 주목할 필요가 있다.

대인관계 마음챙김(interpersonal mindfulness)은 타인과의 상호작용 과정에서 개인이 자신의 정서 반응을 인식하고 조절하면서, 타인의 신호를 즉각적인 판단이나 해석 없이 주의깊게 받아들이는 능력을 의미한다(Parker et al., 2015). 마음챙김이 개인 내적 경험에 초점을 두는 개념(Brown & Ryan, 2003)인 것과 달리, 대인관계 마음챙김은 대인 상호작용의 맥락에서 개인의 정서반응과 관계 해석을 보다 적응적으로 조절하는 특성을 지닌다(정주리, 2023). 대인관계 마음챙김은 정서조절, 공감, 관계 만족과 같은 사회 정서적 적응 지표와 밀접하게 관련되며(Creswell, 2017; Pratscher et al., 2019), 대인관계 상황에서 부정적 정서 반응이나 방어적 해석을 감소시키는 보호요인으로 기능한다(Dutcher et al., 2025). 또한 사회적 위협 단서에 대한 부정적 해석을 완화하고, 사회적 연결감과 정서적 안정감을 증진시키는 역할을 하는 것으로 보고되고 있다(양석연, 이희경, 2025). 선행연구는 대인관계 마음챙김을 자기인식, 정서 조절, 친사회적 반응이 결합된 다차원적 관계 과정으로 규정하며, 대인관계 맥락에서 정서적 반응과 관계 경험의 질을 조절하는 핵심 기제로 설명한다(Khoury et al., 2013). 이러한 논의에 비추어 볼 때, 대인관계 마음챙김은 사회적 고립과 같은 관계적 조건 속에서도 개인이 대인관계 경험을 보다 균형적으로 인식하도록 돕는 심리적 과정 변인으로 이해될 수 있다. 즉, 대인관계 마음챙김은 사회적 지지나 자아존중감과 같은 결과적 특성이나 개인적 자원과 달리, 사회적 고립 경험이 대인관계 해석 과정을 거쳐 외로움이라는 주관적 정서로 전환되는 과정을 설명하는 데 초점을 둔다. 따라서 대인관계 마음챙김은 사회적 고립 상

황에서 부정적 관계 해석과 정서 반응을 조절함으로써, 사회적 고립이 외로움으로 이어지는 경로에서 중요한 매개요인으로 기능할 가능성이 있다.

한편, 대학생 집단에서 1인가구 증가가 뚜렷해지고 있다. 1인가구란 한 명이 독립적으로 생활하는 가구를 의미한다. 청년 삶 실태조사에 의하면 대학재학 및 휴학 학생 중 가구주는 27.3%이었으며(국무조정실, 2024), 대학생의 거주 형태가 부모 집 54.8%, 자취 31.0%, 기숙사 10.3%로 나타난 결과(한국직업능력연구원, 2023)를 통해 대학생 1인가구 수는 더 많을 것으로 추정된다. 대학생 1인가구의 증가는 학업·진로 이동, 경제적 독립, 변화된 가족·사회 구조 등 다양한 요인의 영향을 받은 결과이며(양연재, 송인한, 2025), 가구형태에 따라 사회적 지지, 관계적 경험, 생활 구조가 상이한 것으로 보고되고 있다(강은나, 이민홍, 2016; 김현아, 2021). 선행연구에서는 대학생 1인가구가 정서적 지지망의 제한, 주거·경제적 부담 증가, 생활 관리의 자율성 확대 등으로 인해 사회적 고립과 외로움의 위험에 더 쉽게 노출될 수 있음을 지적하고 있으며(김동현, 2025; 유현정, 조미혜, 2024), 혼자서 해결하기 어려운 고립과 외로움의 문제를 개인이 감당해야 하는 생활환경에 놓여 있음을 보고하고 있다(최진환, 박정윤, 2024). 반면, 다인가구는 가족구성원과의 일상적 상호작용을 통해 정서적 보호 자원을 확보할 가능성이 높은 것으로 제시되어 왔으나(Hawley & Cacioppo, 2010) 관계의 질이나 상호작용의 특성에 따라 고립과 외로움의 경험 수준이 달라질 수 있음도 함께 보고되고 있다. 이러한 연구들은 가구 형태에 따라 사회적 고립이나 외로움의 경험 수준이 달라질 수 있음을 보여주지만, 사회적 고립이 외로움으로 전환되는 과정에서 작동하는 심리적 기제에 대해서는 충분히 설명하지 못하고 있다. 특히 1인가구와 다인가구라는 서로 다른 생활 구조 속에서 사회적 고립 경험이 어떠한 경로를 통해 외로움으로 이어지는지에 대한 과정 중심의 비교 분석은 제한적으로 이루어져 왔다. 대학생 1인가구와 다인가구를 구분하여 분석하는 접근은 사회적 고립과 외로움의 관계를 개인의 정서적 특성에 한정하지 않고, 생활 구조와 관계 경험의 맥락 속에서 그 작동 경로의 차이를 규명하기 위한 분석틀로서 의미를 가진다.

대학생의 사회적 고립과 외로움은 발달적 요구, 심리적 특성, 관계의 질 등 다양한 요인이 상호작용하여 나타나는 복합적 현상이며, 대인관계 마음챙김은 이 과정에서 사회적 고립이 외로움으로 이어지는 경로를 설명하는 핵심 심리적 매개요인으로 기능할 수 있다. 본 연구는 사회적 고립

이 외로움을 증가시키는 경로를 전제로 하며, 이 과정에서 대인관계 마음챙김이 사회적 고립의 부정적 영향을 완충하여 외로움을 낮추는 역할을 할 것으로 가정한다. 더불어 대학생은 1인가구와 다인가구라는 서로 다른 생활 구조 속에서 상호작용의 빈도와 정서적 지지 자원이 상이하기 때문에, 이러한 매개 경로의 작동 방식 또한 가구 형태에 따라 다르게 나타날 가능성이 있다. 이에 본 연구는 대학생 1인가구와 다인가구를 대상으로 사회적 고립이 외로움에 미치는 영향을 비교 분석하고, 그 과정에서 대인관계 마음챙김의 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 대학생의 가구 형태에 따른 사회·정서적 경험의 구조적 차이를 규명하고, 사회적 고립과 외로움 예방을 위한 실천적, 정책적 시사점을 제시하고자 한다. 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생 1인가구와 다인가구의 사회적 고립, 외로움, 대인관계 마음챙김은 어떠한가?

연구문제 2. 대학생 1인가구와 다인가구의 사회적 고립과 외로움의 관계에서 대인관계 마음챙김의 매개효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 대전광역시 소재 대학교의 인문·사회·공학·자연과학대학의 27개 학과 학생을 대상으로 연구 참여자를 공개 모집하여, 참여 의사를 밝힌 대학생을 대상으로 실시하였다. 표집은 특정 대상군을 설정한 목적표집(purposive sampling)과 자발적 참여 기반 편의표집(convenience sampling)을 병행한 비확률표집(non-probability sampling) 방식으로 이루어졌다. 연구대상은 원가족과 분리하여 독립적으로 생활하는 1인가구 182명(53.1%)과 원가족과 함께 거주하는 다인가구 161명(46.9%), 총 343명으로 구성되었다. 연구대상 대학생 1인가구와 다인가구의 인구학적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 측정도구

1) 사회적 고립

본 연구에서 사회적 고립을 측정하기 위해 한국청소년정책연구원(2021)에서 청년을 대상으로 진행한 2021 청

〈표 1〉 연구대상 대학생 1인가구와 다인가구의 인구학적 특성

(N=343)

변인	집단	1인가구 빈도(%)	다인가구 빈도(%)	전체가구 빈도(%)
성별	남자	78(42.9)	72(44.7)	150(43.7)
	여자	104(57.1)	89(55.3)	193(56.3)
학년	저학년	71(39.0)	66(41.0)	137(40.0)
	고학년	111(61.0)	95(59.0)	206(60.0)
학과계열	인문사회	86(47.3)	79(49.1)	165(48.1)
	공학자연과학	96(52.7)	82(50.9)	178(51.9)
가족구성	부모	81(44.5)	72(44.7)	162(47.2)
	부모+형제자매	101(55.5)	89(55.3)	181(52.8)
전체		182(100.0)	161(100.0)	343(100.0)

년사회·경제실태조사의 사회적 고립 문항을 사용하였다. 외부 자원과 얼마나 연결되어 있는지 등 사회적 지원을 측정하는 7문항과 주변 사람과의 교류 여부 및 빈도 등 연결망을 측정하는 10문항으로, 총 17문항이다. 문항은 ‘몸이 아파서 거동하기가 어려울 때 도와줄 수 있는 사람’, ‘갑자기 연락이 끊어졌을 때, 나의 안부(생사)를 확인해 줄 수 있는 사람’, ‘가족들과의 대면 혹은 비대면 교류 정도’, ‘친한 친구나 친한 사람과의 대면 혹은 비대면 교류 정도’ 등으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로, ‘전혀 없음’ 1점에서 ‘거의 매일’ 5점까지 평정되었다. 모든 문항은 역채점하였으며, 점수가 높을수록 사회적 고립이 높음을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .83으로 나타났다.

2) 외로움

본 연구에서는 주관적 외로움을 측정하기 위해 Russell et al.(1980)이 제작한 개정판 UCLA 외로움 척도를 김교헌과 김지환(1989)이 번안하여 대학생을 대상으로 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 ‘나는 혼자라고 느낀다’, ‘더 이상 아무하고도 가깝지 않다고 느낀다’, ‘나를 진정으로 아는 사람이 아무도 없다고 느낀다’ 등 18문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로, 타인과 원하는 수준의 친밀한 관계를 형성하지 못할 때, 그로 인해 경험하는 외로움의 정도에 따라 ‘전혀 느끼지 않는다’ 1점에서 ‘자주 느낀다’ 5점까지 평정되었다. 점수가 높을수록 외로움의 정도가 증가함을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .95로 나타났다.

3) 대인관계 마음챙김

본 연구에서 대인관계 상호작용 과정에서 나타나는 마음챙김 수준을 측정하기 위해 Pratscher et al.(2019)이 개발한 척도를 정주리(2023)가 번안하여 성인 대상으로 타당화한 한국판 대인관계 마음챙김 척도를 사용하였다. 본 척도는 다른 사람과 상호작용 하는 현재 순간에 주의를 기울이는 현존, 자기 경험과 타인의 경험에 동시에 주의를 기울이고 알아차리는 인식, 대인관계에서 발생하는 현재의 경험을 판단하지 않고 수용하는 비판단적 수용, 현재 순간의 정서와 경험에 자동적으로 반응하지 않고 잠시 멈추어 이를 인식하며 타인의 관점을 고려하는 비반응성의 4개 하위요인, 27문항으로 구성되어 있다. 문항은 ‘다른 사람과 함께 할 때, 나는 그들이 어떤 기분인지 느낄 수 있다.’, ‘내 기분이 타인에게 행동하는 방식에 어떤 영향을 미치는지 알고 있다.’ 등이다. 5점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 대인관계에 대한 마음챙김의 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 대인관계 마음챙김의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .90이었다.

3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 28.0과 PROCESS Macro v5.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 첫째, 연구대상의 인구학적 특성은 빈도와 백분을 산출을 통해 분석하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 셋째, 주요 변인의 특성과 변인 간의 관계를 확인하기 위해 기술통계 분석과 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 마지막으로, 대학생 1인가구의 사회적 고립이 대인관계 마음챙김을 매개로 외로움에 미치는 영향은 Hayes (2022)가 제시한 PROCESS Macro Model 4를 적용하여 분석하였다. 간접효과의 유의성 검증은 부트스트래핑

(bootstrapping) 절차를 10,000회 반복하여 검증하였으며, 95% 신뢰구간 내에서 0을 포함하지 않을 때 유의한 것으로 판단하였다. 변인 간 관계 분석시 성별, 학년, 학과계열, 가족구성을 통제하여 인구사회학적 요인의 영향을 배제하였다. 한편, Hayes(2022)는 완전매개와 부분매개의 구분이 표본 수에 영향을 받기 때문에 이론적, 실제적으로 큰 의미를 갖지 않는다고 주장하였다. 이에 본 연구에서는 매개유형 구분보다는 변인 간의 직접효과와 간접효과를 중심으로 분석하였다.

III. 연구결과

1. 대학생 1인가구와 다인가구의 사회적 고립, 대인관계 마음챙김 및 외로움

대학생 1인가구와 다인가구의 사회적 고립, 대인관계 마음챙김 및 외로움의 기술통계량과 상관관계를 살펴본 결과는 <표 2>와 같다. 대학생 1인가구와 다인가구의 주요 변인들의 평균 점수는 5점 Likert 척도임을 고려할 때, 보통 수준의 사회적 고립(평균 2.94, 평균 2.65), 다소 낮은 외로움(평균 2.12, 평균 2.20)과 중간 이상 수준의 대인관계 마

음챙김(평균 3.84, 평균 3.83)을 보였다. 각 변인의 정규성을 검토하기 위해 왜도와 첨도를 산출한 결과, 왜도는 .00에서 1.77, 첨도는 -.65에서 3.85 범위로 나타났다. Kline (2016)의 기준에 따라 왜도의 절대값이 3 미만이고, 첨도의 절대값이 10 미만이기엔 정규성이 확보된 것으로 판단하였다.

대학생 1인가구와 다인가구의 사회적 고립, 대인관계 마음챙김, 외로움 간의 관계를 분석한 결과, 대학생 1인가구와 다인가구 모두 외로움은 사회적 고립감과 유의한 정적 관계를($r=.40, p<.001$; $r=.35, p<.001$), 대인관계 마음챙김과 사회적 고립($r=-.19, p<.01$; $r=-.25, p<.001$) 및 대인관계 마음챙김과 외로움($r=-.45, p<.001$; $r=-.54, p<.001$)은 유의한 부적 관계를 보였다. 즉, 대학생 1인가구와 다인가구 모두 사회적으로 고립될수록 외로움이 커지는 것으로 나타났으며, 대인관계 마음챙김 수준이 높을수록 사회적 고립과 외로움이 낮아지는 것으로 나타났다.

2. 대학생 1인가구와 다인가구의 사회적 고립과 외로움의 관계에서 대인관계 마음챙김의 매개효과

대학생 1인가구의 사회적 고립과 외로움의 관계에서 대인관계 마음챙김의 매개효과를 검증한 결과는 <표 3>과 같다.

<표 2> 대학생 1인가구와 다인가구 사회적 고립, 대인관계 마음챙김 및 외로움 관계

변인	대학생 1인가구			대학생 다인가구		
	1	2	3	1	2	3
1. 사회적 고립	1.00			1.00		
2. 대인관계 마음챙김	-.19**	1.00		-.25***	1.00	
3. 외로움	.40***	-.45***	1.00	.35***	-.54***	1.00
Mean(SD)	2.94(1.28)	3.84(.47)	2.12(.55)	2.65(1.45)	3.83(.49)	2.20(.66)
Min-Max	1.00-5.00	1.82-5.00	1.00-4.33	1.00-5.00	2.82-4.91	1.00-3.89
왜도	1.77	.53	.65	.64	.00	.12
첨도	2.97	.17	.17	3.85	-.14	-.65

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

<표 3> 대학생 1인가구 사회적 고립과 외로움 관계에서 대인관계 마음챙김의 매개효과

경로	B	SE	t	R ²	F
사회적 고립→대인관계 마음챙김	-.17	.03	-2.97*	.09	4.87***
사회적 고립→외로움	.25	.03	4.52***	.31	29.50***
대인관계 마음챙김→외로움	-.48	.09	-5.37***		

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

대학생 1인가구의 사회적 고립이 대인관계 마음챙김에 미치는 영향을 분석한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=4.87, p<.001$), 모형의 설명력은 9%로 나타났다. 변인 간 관계를 살펴보면, 사회적 고립은 대인관계 마음챙김과 유의한 부적 관계를 보였다($B=-.17, p<.05$). 이를 통해 대학생 1인가구가 사회적으로 고립될수록 대인관계 마음챙김 수준이 낮아지는 것을 확인하였다.

다음으로, 대학생 1인가구의 사회적 고립과 대인관계 마음챙김이 외로움에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=29.50, p<.001$), 모형의 설명력은 31%로 나타났다. 변인 간 관계를 살펴보면, 사회적 고립은 외로움과 유의한 정적 관계를($B=.25, p<.001$), 대인관계 마음챙김은 외로움과 유의한 부적 관계를 보였다($B=-.48, p<.001$). 이를 통해 대학생 1인가구의 외로움은 사회적 고립 수준이 높을수록, 대인관계 마음챙김 수준이 낮을수록 심화됨을 알 수 있다.

대학생 1인가구의 간접효과 유의성을 검증한 결과는 <표 4>와 같다. 먼저, 사회적 고립이 외로움에 미치는 총효과는 .33으로 나타났으며, 하한 신뢰구간(BootLLCI=.11)과 상한 신뢰구간(BootULCI=.25)에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의하였다. 이는 사회적 고립 수준이 높을수록 대학생 1인가구의 외로움이 증가함을 의미한다. 매개변인을 통제한 직접효과는 .25로 나타났으며, 하한 신뢰구간

(BootLLCI=.08)과 상한 신뢰구간(BootULCI=.21)이 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 확인되었다. 이는 대학생 1인가구의 경우 사회적 고립이 외로움에 직접 경로를 통해서도 작용하고 있음을 시사한다.

사회적 고립과 외로움 간의 관계에서 대인관계 마음챙김의 간접효과는 .08이었으며, 하한 신뢰구간(BootLLCI=.01)과 상한 신뢰구간(BootULCI=.06)에 0이 포함되지 않아 간접효과 역시 통계적으로 유의하였다. 이를 통해 대학생 1인가구의 사회적 고립은 대인관계 마음챙김을 매개하여 간접적으로도 외로움에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 즉, 사회적 고립이 높을수록 대인관계 마음챙김 수준이 낮아지고, 이는 외로움 증가로 이어지는 매개 경로가 유의하게 확인되었다.

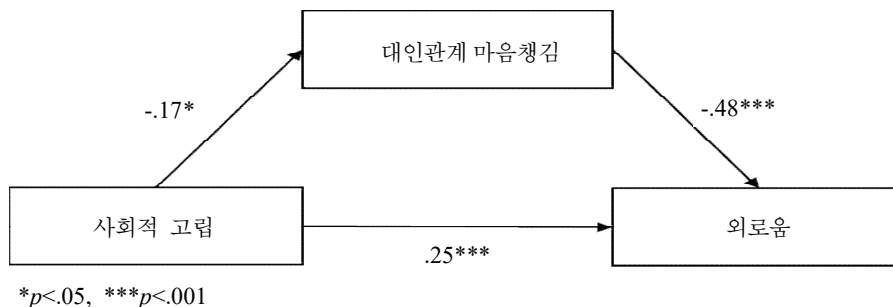
종합하면, 대학생 1인가구에서는 사회적 고립이 외로움에 미치는 직접적 영향과 간접적 영향이 모두 유의하였으며, 대인관계 마음챙김은 두 변수 간 관계를 매개하는 중요한 심리적 요인으로 확인되었다. 이는 1인가구 대학생의 사회적 지지망이 상대적으로 제한된 상황에서, 대인관계 마음챙김이 고립의 부정적 영향을 완충하는 핵심 심리적 보호요인임을 시사하는 결과이다. 전체 경로 구조는 [그림 1]에 도식화하였다.

대학생 다인가구의 사회적 고립과 외로움의 관계에서 대인관계 마음챙김의 매개효과를 검증한 결과는 <표 5>와

<표 4> 대학생 1인가구 대인관계 마음챙김의 매개효과에 대한 간접효과 유의성 검증

경로	Effect	BootSE	95% CI	
			BootLLCI	BootULCI
총효과	사회적 고립 → 외로움	.33	.11	.25
직접효과	사회적 고립 → 외로움	.25	.08	.21
간접효과	사회적 고립 → 대인관계 마음챙김 → 외로움	.08	.01	.06

부트스트래핑 반복 횟수 = 10,000



[그림 1] 대학생 1인가구 사회적 고립과 외로움 관계에서 대인관계 마음챙김 매개모형

같다.

대학생 다인가구의 사회적 고립이 대인관계 마음챙김에 미치는 영향을 분석한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=3.54, p<.01$), 모형의 설명력은 7%로 나타났다. 변인 간 관계를 살펴보면, 사회적 고립은 대인관계 마음챙김과 유의한 부적 관계를 보였다($B=-.16, p<.05$). 이를 통해 대학생 다인가구가 사회적으로 고립될수록 대인관계 마음챙김 수준이 낮아지는 것을 확인하였다.

대학생 다인가구의 사회적 고립과 대인관계 마음챙김이 외로움에 미치는 영향을 검증한 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=20.55, p<.001$), 모형의 설명력은 29%로 나타났다. 변인 간 관계를 살펴보면, 사회적 고립은 외로움과 유의한 관계가 나타나지 않으며($B=.07, N.S.$), 대인관계 마음챙김은 외로움과 유의한 부적 관계를 보였다($B=-.70, p<.001$). 이를 통해 대학생 다인가구는 대인관계 마음챙김 수준이 낮을수록 외로움이 높아지는 것을 확인하였다.

대학생 다인가구의 간접효과 유의성을 검증한 결과는 <표 6>과 같다. 먼저, 사회적 고립이 외로움에 미치는 총효과는 .18로 나타났으며, 하한 신뢰구간(BootLLCI=.00)과 상한 신뢰구간(BootULCI=.22)에 0이 포함되지 않아 유의하였다. 이는 대학생 다인가구의 사회적 고립 수준이 증가할수록 외로움 수준도 유의하게 높아지는 경향이 있음을 의미한다. 반면, 매개변인을 통제한 직접효과는 .07로

나타났으나 하한 신뢰구간(BootLLCI=-.02)과 상한 신뢰구간(BootULCI=.16)에 0이 포함되어 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 대학생 다인가구에서는 사회적 고립이 외로움에 미치는 직접 경로는 통계적으로 확인되지 않았으며, 외로움에 대한 영향이 간접경로를 통해 나타날 가능성을 나타낸다.

사회적 고립과 외로움 간의 관계에서 대인관계 마음챙김의 간접효과는 .11로 나타났으며, 하한 신뢰구간(BootLLCI=.01)과 상한 신뢰구간(BootULCI=.19)에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의하였다. 이는 대학생 다인가구의 사회적 고립이 대인관계 마음챙김을 경유하여 외로움에 간접적으로 영향을 미치고 있음을 의미한다. 다시 말해, 사회적 고립 수준이 높아질수록 대인관계 마음챙김이 저하되고, 그 결과 외로움이 증가하는 매개 경로가 유의하게 작동하고 있음을 보여준다.

종합하면, 대학생 다인가구에서는 사회적 고립이 직접 경로가 아닌 간접 경로를 통해서만 외로움에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉, 대학생 다인가구의 사회적 고립은 대인관계 마음챙김을 매개로 할 때에만 외로움에 유의한 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 이는 대인관계 마음챙김이 다인가구 대학생의 사회적 고립과 외로움 간 관계에서 핵심적 매개요인으로 작동함을 의미한다. 대학생 다인가구의 전체 경로 구조는 [그림 2]에 제시하였다.

<표 5> 대학생 다인가구 사회적 고립과 외로움 관계에서 대인관계 마음챙김의 매개효과

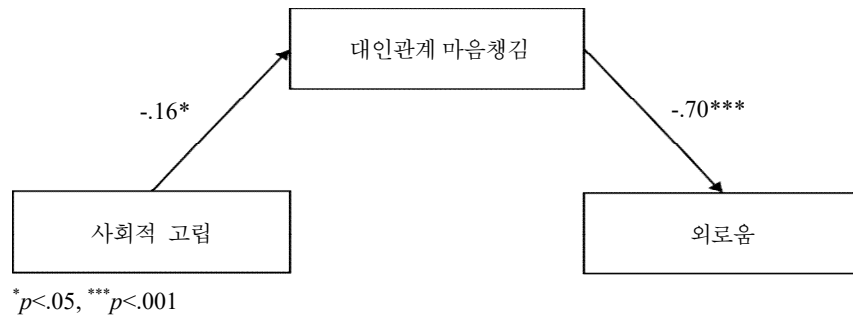
경로	B	SE	t	R ²	F
사회적 고립→대인관계 마음챙김	-.16	.04	-2.88*	.07	3.54**
사회적 고립→외로움	.07	.04	1.64	.29	20.55***
대인관계 마음챙김→외로움	-.70	.12	-9.77***		

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

<표 6> 대학생 다인가구 대인관계 마음챙김의 매개효과에 대한 간접효과 유의성 검증

경로	Effect	BootSE	95% CI		
			BootLLCI	BootULCI	
총효과	사회적 고립 → 외로움	.18	.05	.02	.22
직접효과	사회적 고립 → 외로움	.07	.04	-.02	.16
간접효과	사회적 고립 → 대인관계 마음챙김 → 외로움	.11	.03	.01	.19

부트스트래핑 반복 횟수 = 10,000



[그림 2] 대학생 다인가구 사회적 고립과 외로움 관계에서 대인관계 마음챙김 매개모형

IV. 논의 및 결론

본 연구는 대학생 1인가구와 다인가구를 대상으로 사회적 고립, 대인관계 마음챙김과 외로움 간의 관계를 분석하고, 사회적 고립과 외로움의 관계에서 대인관계 마음챙김의 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생 1인가구와 다인가구는 보통 수준의 사회적 고립(평균 2.94, 평균 2.65), 다소 낮은 외로움(평균 2.12, 평균 2.20)과 중간 이상 수준의 대인관계 마음챙김(평균 3.84, 평균 3.83)을 보였다. 이는 대학생의 외로움과 사회적 고립 정도가 전반적으로 심각하지 않은 것으로 나타난 선행연구(서종수, 장성화, 2025; 최세영, 2023)와 일치한다. 대학생의 외로움과 사회적 고립 수준이 상대적으로 심각하지 않은 것은, 대학생이라는 사회적 지위와 역할에 따라 일정 수준의 사회적 관계를 형성하고 유지하고 있기 때문으로 판단된다.

사회적 고립, 대인관계 마음챙김과 외로움 간에는 모두 통계적으로 유의한 상관관계가 확인되었다. 즉, 대학생 1인가구와 다인가구 모두 사회적으로 고립될수록 외로움이 커지고, 대인관계 마음챙김 수준이 높을수록 사회적 고립과 외로움이 낮아졌다. 이러한 결과는 대학생의 사회적 고립과 외로움 간의 관계를 보고한 연구(서종수, 장성화, 2025), 사회적 관계의 부족이 심리적 어려움으로 이어진다는 연구(신지원 외, 2024) 및 외로움과 정신건강이 밀접하게 연결되어 있다는 연구(Evans & Fisher, 2022)와 일치한다. 또한 외로움이 관계의 양적 특성보다 질적 특성 즉, 개인이 관계를 어떻게 지각하고 해석하는가에 의해 더 큰 영향을 받는다는 선행연구(Asher & Paquette, 2003; Perlman & Peplau, 1984)를 뒷받침한다.

둘째, 대학생 1인가구에서는 사회적 고립이 외로움에 직접적인 영향을 미치는 동시에, 대인관계 마음챙김을 통해

간접적으로도 영향을 미치는 매개효과가 확인되었다. 이는 사회적 지지망이 상대적으로 제한된 대학생 1인가구에서 사회적 고립이 외로움으로 전환될 가능성이 더 크다는 점을 시사한다. 반면, 대인관계 마음챙김이 높은 학생은 고립 상황에서도 타인의 신호를 정확하게 이해하고 관계를 긍정적으로 해석함으로써 외로움을 완화할 수 있었다. 이는 대인관계 마음챙김이 정서조절과 관계적 반응을 강화하고(Brown & Ryan, 2003), 상호작용의 질을 개선하며(Pratscher et al., 2019), 스트레스 상황에서 사회적 정보 처리능력을 강화하고(Creswell, 2017), 외로움 감소와 사회적 연결감 향상에 기여한다(Dutcher et al., 2025)는 연구결과와 일치한다. 즉, 대인관계 마음챙김이 1인가구 대학생에게 있어 사회적 고립의 부정적 영향을 완충하는 핵심 심리적 자원임을 확인하였다.

대학생 다인가구에서는 사회적 고립이 외로움에 직접적으로 영향을 미치지 않았으며, 대인관계 마음챙김을 매개하여만 외로움에 영향을 미쳤다. 이는 다인가구의 경우 가족 구성원과의 정서적 지지 및 일상적 상호작용이 보호기제로 작용하여 사회적 고립이 외로움에 즉각적으로 영향을 미치는 것을 완충하는 보호기제로 작용하기 때문으로 볼 수 있다(Hawley & Cacioppo, 2010). 그러나 다인가구에서도 대인관계 마음챙김 수준이 낮을 경우, 관계적 상호작용의 질이 낮아지면서 외로움이 증가하였다. 이는 물리적 동거 여부보다 관계의 질(quality of interaction)이 외로움을 더 잘 설명한다는 연구(Parker et al., 2015) 결과와도 일치한다. 즉, 대학생 다인가구에서도 대인관계 마음챙김은 외로움 예방과 완화를 위한 핵심 요인으로 기능하였다.

대학생 1인가구와 다인가구 연구결과에서 나타난 구조적 차이를 논의하면, 1인가구는 사회적 고립이 외로움으로 직접 이어지는 반면, 다인가구는 간접경로를 통해 외로움에 영향을 미치는 구조가 나타났다. 이러한 차이는 동일한

사회적 고립 경험이라 하더라도 가구형태와 같은 생활 구조의 차이에 따라 외로움으로 전환되는 경로와 심리적 기제가 상이하게 작동할 수 있음을 시사한다. 1인가구의 경우 일상적 상호작용과 정서적 지지 자원이 제한적이어서 고립 경험이 정서적 반응으로 빠르게 전환되는 반면, 다인가구는 가족 구성원의 존재가 고립의 직접적 영향을 완충하는 보호기제로 작동하기 때문에 해석된다. 그럼에도 불구하고 두 집단 모두에서 대인관계 마음챙김이 사회적 고립이 외로움으로 이어지는 경로를 완충하는 보호 요인으로 작동하였다. 이는 청년기 학생들의 사회·정서적 적응에서 대인관계 마음챙김이 단순한 정서적 자원이나 관계의 결과이기보다, 사회적 고립 상황에서도 개인이 대인관계 경험을 어떻게 인식하고 해석하는가에 따라 외로움 경험에 중요한 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 특히 대학생 1인가구의 경우 대인관계 마음챙김 증진은 외로움 완화에 직접적인 보호 효과를 가지며, 다인가구에서도 대인관계 마음챙김은 관계적 경험의 질을 향상시켜 외로움을 간접적으로 낮추는 경로로 작동하였다. 기존 연구들이 주로 ‘관계의 양’이나 ‘상호작용의 질’이 외로움에 미치는 영향을 중심으로 논의한 데 비해(Asher & Paquette, 2003; Parker et al., 2015), 본 연구는 ‘관계의 질’을 구성하는 핵심 심리 기제로서 대인관계 마음챙김을 구체화하고, 그 작동 방식이 가구형태에 따라 구조적으로 달라짐을 실증적으로 검증하였다는 점에서 이론적·방법론적 차별성을 갖는다. 이상의 결과는 대인관계 마음챙김이 가구 형태와 무관하게 사회적 고립과 외로움 간의 관계에서 일관된 심리적 완충 요인으로 기능함을 시사하며, 이에 따라 대인관계 마음챙김은 대학생을 대상으로 한 개입 전략에서 핵심적 중재 요소로 고려될 필요가 있음을 보여준다.

본 연구의 결과는 학문적, 실천적, 정책적 측면에서 다음과 같은 의의를 가진다. 학문적 측면에서 본 연구는 사회적 고립과 외로움 간의 관계를 매개하는 심리·사회적 변인으로 대인관계 마음챙김을 제시함으로써, 대학생의 사회적 고립과 외로움 연구에 새로운 관점을 제공하였다. 기존 연구들이 주로 사회적 지지망이나 관계의 양적 특성에 초점을 맞춰왔다면, 본 연구는 관계 경험의 질적 요인을 설명 변수로 포함시켜 사회적 고립과 외로움 연구의 이론적 폭을 확장하였다. 또한 가구 형태에 따라 사회적 고립이 외로움으로 전환되는 ‘과정’과 ‘심리적 기제’가 다르게 작동함을 제시함으로써 대학생의 생활환경을 고려한 사회적 고립 및 외로움 연구의 분석 틀을 정교화하였다.

실천적 측면에서 본 연구는 대학생의 외로움을 예방하

고 완화하기 위한 심리·교육적 개입 설계에 실질적인 근거를 제공한다. 단순히 사회적 접촉 기회를 확대하는 것만으로는 외로움을 효과적으로 줄일 수 없다는 점에서, 대학생 스스로가 관계 속에서 주의집중과 비판단적 수용 능력을 실제 상호작용 상황에서 연습하고 적용할 수 있도록 돕는 심리·정서적 개입이 필요하다. 이에 따라 대학 상담센터 및 학생생활지원 프로그램에서는 대인관계 마음챙김 기반 훈련(예: 관계적 주의집중, 감정조절, 상호작용 신호 해석 훈련)을 도입하여 관계 경험의 질을 실질적으로 향상시키는 전략을 주요 실천 방안으로 제시한다. 또한 공동체 기반 프로그램을 통해 소규모 또래 모임이나 참여형 활동을 중심으로 정서적 지지와 상호작용을 촉진하는 것도 도움이 될 수 있다. 나아가 학생들이 혼자 있는 시간을 자기돌봄과 성장의 기회로 재해석하도록 돕는 접근은, 사회적 고립을 단순한 부정적 경험이 아닌 성장 맥락으로 전환하는 데 유용할 것이다(김소연, 2025). 이러한 개입은 사회적 지지망이 제한된 1인가구 학생에게는 외로움 완화에 직접적으로 기여할 수 있으며, 대인관계 마음챙김 수준이 낮을 경우 외로움이 증가하는 경향을 보인 다인가구 학생에게도 관계 경험의 질을 높이는 예방적 전략으로 적용 가능하다.

정책적 차원에서 대학생 1인가구를 위한 지원정책은 주거·경제적 지원에 국한되지 않고, 사회적 고립이 외로움으로 전환되는 과정에서 드러나는 구조적 취약성을 완화할 수 있도록 관계적 역량 강화 중심의 프로그램을 포함해야 한다. 특히 대학 진입 초기 단계를 고려하여, 대학 차원의 학생지원 체계와 연계된 ‘1인가구 예비 교육 프로그램’을 운영한다면 독립적 생활 기술뿐 아니라 사회적 관계 형성 전략, 정서적 자기관리 등을 습득하게 함으로써 초기 적응을 향상시킬 수 있다. 이는 사회적 고립이 외로움으로 직접 전환되기 쉬운 대학생 1인가구의 생활 구조적 조건을 보완하는 정책적 접근으로 이해될 수 있다. 또한 대학과 지역사회는 공동체 기반 교류 프로그램, 소규모 참여형 활동, 마음건강 서비스 접근성 확대 등을 통해 대학생의 일상적 상호작용이 지속될 수 있는 환경적 기반을 구축할 필요가 있다. 아울러 다인가구 대학생의 경우에도 물리적 동거 여부와 관계없이 관계 경험의 질이 외로움에 중요한 영향을 미친다는 연구결과를 고려할 때, 가구 형태에 따라 외로움으로 전환되는 경로가 다르게 나타난다는 점을 반영하여, 대인관계 마음챙김을 증진할 수 있는 보편적 정책 지원이 요구된다. 더불어 급변하는 사회 환경 속에서 대학생의 사회적 연결망을 강화하기 위한 주거·생활 안정 지원, 정신건강 서비스 체계 연계 등이 요구되며, 이는 외로움과 고립이

신체 건강 및 사망률 증가와 관련된다. 선행연구(Holt-Lunstad et al., 2015)에 비추어 보았을 때 청년기 건강 불평등을 완화하는 공중보건적 접근으로도 의미가 있다.

본 연구는 다음과 같은 한계를 지니며, 이를 보완하는 후속 연구가 필요하다. 첫째, 본 연구는 특정 지역의 대학생 집단을 대상으로 수행되었기 때문에, 연구 결과를 일반화하는 데에는 한계가 있다. 특히 본 연구의 결과는 연구가 수행된 지역의 사회·문화적 환경과 대학생의 생활 여건을 반영한 맥락 속에서 해석될 필요가 있으며, 이를 모든 지역의 대학생 집단에 동일하게 적용하는 데에는 신중함이 요구된다. 향후 연구에서는 지역적 범위를 확대하고 연구대상의 규모와 표집 방법을 다각화하여, 보다 일반화 가능한 결과를 도출할 필요가 있다. 둘째, 대학생 1인가구와 다인가구의 사회적 고립과 외로움에 영향을 미칠 수 있는 다양한 요인이 존재할 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 개인적 요인뿐만 아니라 가족관계 및 환경적 요인 등 다양한 변인의 영향을 종합적으로 탐색하는 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구는 횡단적 설문조사를 통해 변인 간 관계를 분석하였기 때문에 인과관계를 명확히 규명하기 어렵다. 향후 연구에서는 종단 연구나 실험 설계를 통해 사회적 고립, 외로움과 대인관계 마음챙김 간의 인과적 경로를 보다 명확히 검증할 필요가 있다. 넷째, 대학생 1인 가구의 자기성찰, 독립성, 책임감 등 발달적 성장 요인을 중심으로 긍정적 잠재력을 탐색하는 연구가 필요하다. 이러한 탐구를 통해 1인가구 경험이 미래의 훌륭한 자원이 될 수 있도록 돕는 요인을 발견하고 지원되기를 기대한다.

본 연구는 대학생 1인가구와 다인가구를 대상으로 사회적 고립이 외로움에 미치는 영향과 이 관계에서 대인관계 마음챙김이 작동하는 방식의 차이를 실증적으로 규명하였다. 그 결과, 사회적 고립이 외로움으로 이어지는 경로는 가구 형태에 따라 다르게 나타났으며, 대인관계 마음챙김은 두 집단 모두에서 외로움을 완화하는 중요한 보호 요인으로 확인되었다. 이러한 결과는 사회적 고립과 외로움을 줄이기 위한 개입 전략이 단순한 관계망 확대를 넘어, 개인의 심리 정서적 역량 강화에 초점을 둘 필요가 있음을 시사한다. 특히 대인관계 마음챙김을 증진하는 프로그램과 정책은 대학생의 삶의 질 향상과 심리적 건강 증진에 중요한 역할을 할 것이다.

주제어: 대학생 1인가구와 다인가구, 사회적 고립, 외로움, 대인관계 마음챙김

REFERENCES

- 강은나, 이민홍(2016). 우리나라 세대별 1인 가구 현황과 정책과제. *보건복지포럼*, 234, 47-56.
- 국무조정실(2024). *2024년 청년의 삶 실태조사*. 세종: 국무조정실.
- 김동현(2025). 1인가구 대학생의 가족경험이 외로움에 미치는 영향에서 성인애착의 매개효과. *전북대학교 석사학위논문*.
- 김소연(2025). 지방대학생이 자신, 타인, 세상 간 관계에서 외로움 연구. *학습자중심교과교육연구*, 25(5), 491-506.
- 김수영(2020). 재난피해자의 회복 탄력성에 영향을 미치는 요인에 관한 연구-1인가구와 다인가구 비교를 중심으로. *인문사회* 21, 11(3), 95-108.
- 김지경, 이윤주, 이민정(2018). *20대 청년 심리·정서 문제 및 대응방안 연구*. 세종: 한국청소년정책연구원.
- 김교훈, 김지환(1989). 한국판 UCLA 고독척도. *학생생활연구*, 16, 13-30.
- 김현아(2021). 국내 1인 가구의 상담 및 심리 연구동향 분석. *인문사회* 21, 12(5), 2173-2188.
- 서중수, 장성화(2025). 대학생의 외로움과 사회적 고립이 행복에 미치는 영향: 여가생활 만족의 조절효과를 중심으로. *청소년상담학회지*, 6(2), 29-43.
- 신지원, 양현, 박혜연(2024). 대학생의 사회적 관계가 정신건강과 시간 관리에 미치는 영향: 외로움과 사회적 고립을 중심으로. *대한작업치료학회지*, 32(3), 89-101.
- 오혜영, 김성은(2016). 대학생 정신건강 척도 개발 및 타당화 연구. *상담학연구*, 17(6), 333-356.
- 유현정, 조미혜(2024). 기숙사 장소감 형성과 대학 생활 적응 간의 관계. *학습자중심교과교육연구*, 24(9), 379-388.
- 양석연, 이희경(2025). 대학생의 거부민감성이 대인관계 능력에 미치는 영향: 마음챙김과 자기침묵의 이중매개효과. *청소년학연구*, 32(7), 297-322.
- 양연재, 송인한(2025). 1인 가구 청년 임금근로자의 고용 형태가 우울에 미치는 영향: 주거 불안정의 조절효과 분석. *보건사회연구*, 45(1), 98-121.
- 이유정(2025). 대학생의 불안, 스트레스, 외로움과 대학생활 적응의 관계에서 스트레스 대처, 자아탄력성의 매개효과에 대한 연구. *신라대학교 박사학위논문*.

- 장혜지, 한유진(2020). 대학생의 자기결정적 고독동기가 대인관계능력에 미치는 영향: 자아존중감과 심리적 안녕감의 이중매개효과. *한국생활과학회지*, 29(2), 137-150.
- 정주리(2023). 한국판 대인관계 마음챙김 척도 타당화 연구. *상담학연구*, 24(4), 163-186.
- 조향정(2021). 대학생의 생활스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 대처방식의 조절효과 검증. 협성대학교 박사학위논문.
- 최세영(2023). 대학생들의 사회적 고립과 대학생활적응의 관계에서 정서조절곤란과 외로움의 순차적 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 최진환, 박정윤(2024). 청년 1인 가구의 외로움에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. *한국가족관계학회지*, 29(1), 37-60.
- 한국직업능력연구원(2023). *대학 진로교육 현황조사(2023)*. 세종: 한국직업능력연구원.
- 한국청소년정책연구원(2021). *2021 청년사회 경제실태조사: 기초분석보고서*. 세종: 한국청소년정책연구원.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78.
- Bae, S. M. (2023). The association between adverse childhood and adulthood experiences, social isolation, loneliness, and depression among young adults in South Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19), 6900.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Dutcher, J. M., Brown, K. W., Lindsay, E. K., Greco, C. M., Wright, A. G. C., Gallegos, A. M., Heffner, K. L., & Creswell, J. D. (2025). Mindfulness-based stress reduction and loneliness in older adults: Two randomized controlled trials. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 80(12), gbaf178.
- Evans, M., & Fisher, E. B. (2022). Social isolation and mental health: The role of nondirective and directive social support. *Community Mental Health Journal*, 58(1), 20-40.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.)*. New York, NY: The Guilford Press.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237.
- Hysing, M., Petrie, K. J., Bøe, T., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Only the lonely: A study of loneliness among university students in Norway. *Clinical Psychology in Europe*, 2(1), e2781
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)*. New York, NY: The Guilford Press.
- Krug, G., Drasch, K., & Jungbauer-Gans, M. (2019). The social stigma of unemployment: Consequences of stigma consciousness on job search attitudes, behaviour and success. *Journal for Labour Market Research*, 53, 11.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2025). *Social Connections and Loneliness in OECD Countries*. Paris, France: OECD Publishing.
- Parker, S. C., Nelson, B. W., Epel, E. S., & Siegel, D. J. (2015). The science of presence: A central mediator of the interpersonal benefits of mindfulness.

- In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*(pp. 225-244). New York, NY: Guilford Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. In L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp. 13-46). Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness, 10*(6), 1044-1061.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(3), 472-480.
- Wenger G. C., Davies R., Shahtahmasebi S., & Scott, A. (1996). Social isolation and loneliness in old age: Review and model refinement. *Ageing & Society, 16*(3), 333-358.
- World Health Organization. (2025). Loneliness and isolation: The hidden threat to global health we can no longer ignore. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/loneliness-and-isolation-the-hidden-threat-to-global-health-we-can-no-longer-ignore>.

Received 08 December 2025;

1st Revised 04 January 2026;

Accepted 22 January 2026