

외로움과 대학생

신 순 옥*

Loneliness among College Students

Soonock Shin

목 차	
Abstract	
I. 서 론	6. 외로움과 부정적 태도들
II. 본 론	7. 외로움과 사회 기술 부족
1. 외로움의 정서와 종류	8. 외로움과 사회 접촉 및 불만족
2. 외로움의 감정들	9. 외로움의 수동적 해결
3. 외로움의 원인들	10. 외로움과 부정적인 대인관계 판단
4. 외로움이 미치는 영향	
5. 대학생과 외로움	III. 결 론
	참고문헌

Abstract

The purpose of this paper is to review research findings about lonely college students as well as major concepts and reasons for loneliness.

Loneliness is a widespread problem in the modern times. Research shows that loneliness is strongest among late adolescents and young adults over 18 years old due to many developmental transitions. Moreover, loneliness or sense of alienation is considered to be one of the main reasons for early withdrawal from college. Assuming that loneliness is such a serious and emergent problem among college students, it is worthwhile to review and get acquainted with the literature for better understanding of lonely students. Ways to help and counsel lonely students are also suggested for college personnel and counselors.

* 한국해양대학교 교양과정부 강사(심리학)

I. 서 론

외로움은 모든 사람이 겪는 문제이다. 특히 현대인은 급속한 변화와 과학 기술이 사람들간의 친밀감을 방해하고 외로움을 자극하는 환경 속에 살고 있는 것 같다. 가정과, 친밀하고 안정된 관계가 쇠퇴할수록 많은 사람들은 일시적으로 외로움에서 벗어나 공허감을 채우려고 술, 마약, 성적쾌락, 폭력 등 사회적으로 바람직하지 못한 방법에 의존하기도 한다.

많은 연구에 따르면 18세 이상의 청소년들 사이에서 외로움이 심했다. 그 이유중의 하나는 심리적으로 청소년기와 성인 초기가 어려운 전환기이기 때문이다. 또 국내외 많은 연구들이 대학교 저학년과 신입생들이 외로움과 친밀한 관계의 부족을 호소한다고 보고한다. 더군다나 미국에서는 외로움과 소외감이 대학생들의 높은 자퇴 이유 중의 하나라고 본다.

이러한 대학생들의 외로움과 심각성을 깨닫고 이해하기 위하여 이 글은 먼저 외로움과 관련된 기본 개념들과 원인들을 살펴본다. 또 외로운 대학생들의 여러 특징들에 관한 연구결과들을 제시하여 그들을 이해하고 돕는 것이 이 글의 주요 목표이다.

II. 본 론

1. 외로움의 정의와 종류

외로움은 우리의 사회적 관계가 어떤 중요한 양상이 부족할 때 느끼는 주관적인 불편함(subjective discomfort)이다. 다시 말하면 외로움은 다른 사람들과 의미 있고 친밀한 관계가 부족할 때 느끼는 고통이다(Sears et al., 1995). 이 부족은 질적일 수도 있다. 다시 말해서 우리의 관계들이 피상적이거나 우리가 원하는 것보다 덜 만족스러울 때 느끼는 감정이다. 또 양적인 양상일 수도 있어서 친구가 없거나, 원하는 수보다 친구가 적을 때 일어날 수 있다.

외로움의 주관적인 감정과는 대조적으로 혼자임(aloneness)은 다른 사람들과 떨어져 있는 객관적 상태이다. 홀로 있음은 유쾌할 수도 있고 불쾌할 수도 있다. 또 고독과 외로움을 구별하는 것이 필요하다. 고독(solitude)은 다른 사람으로부터 자발적으로 물러나는 것으로 기분을 상쾌하게 하며 재충전의 기회가 될 수 있다. 그래서 작가나 예술가들, 종교 지도자들은 자주 사회적 상호작용에서 벗어나 혼자 작업을 하기도 하며 명상의 시간을 갖는다.

Weiss(1973)는 구체적 상황에 근거하여 정서적 외로움(emotional loneliness)과 사회적 외로움(social loneliness)을 구분한다. 정서적 외로움은 친밀한 애착대상이 없을 때 일어난다. 예를 들면 어린이에게는 부모가 없거나 성인의 경우에는 배우자나 친밀한 친구가 없을 때이다. 사회적 외로움은 친구집단이나 동료들에 의해서 제공되는 사회적 소속감이나 집단의식이 부족할 때 느끼는 외로움이다. 예를 들어 새로 결혼한 신혼부부가 낯선 도시에 직장을 얻어 이사했다면 정서적 외로움은 안 느끼지 몰라도 새 지역사회에서 친구를 사귀어 소속감을 느끼지 못한다면 사회적 외로움을 느낄지도 모른다. 반대로 남편을 잃은 과부는 가족과 친구들이 옆에 있어 사회적 외로움은 안 느끼더라도 남편의 죽음 후에 강렬한 정서적 외로움을 느낄 것이다.

정서적, 사회적 외로움 이외에도 실존적 외로움은 삶에는 아무런 의미나 목적이 없다고 느끼는 사람에게 일어나는 고통감을 말한다. 실존적 외로움은 청소년들의 삶의 의미와 자아정체 추구를 설명하는데 필요한 것으로 지적된다(Gaev, 1976).

2. 외로움의 감정들

한 연구는 외로움과 연관있는 감정들을 조사하고 요인분석을 했다(Rubenstein & Shaver, 1982). 응답자들은 18세부터 87세까지 다양했는데 사람들이 자신을 외롭다고 말할 때 그들이 가장 많이 언급한 감정들은 슬픔(60%), 우울함(60%), 권태로움(55%), 자기 연민(50%), 한 특별한 사람과 같이 있고 싶은 갈망(45%) 등이었다. 또 외로움의 네 가지 주요 요인들(factors)은 절망감, 우울감, 권태감과 자기 비하였다.

절망감에는 절망적인, 무력한, 두려운, 버려진 등과 같은 감정들로 사람들이 부모나 배우자와 같은 친밀한 관계를 상실했을 때 경험하는 정서적 고립감과 유사했다. 실제로 자신이 이혼하거나 별거 중인 응답자들과 부모가 이혼한 응답자들 중에서 절망감 점수가 가장 높았다.

또 권태감은 Weiss(1973)가 분류하는 사회적 고립감과 유사한 감정으로 성인들이 새로운 도시나 직장으로 옮겨갈 때, 혹은 친한 친구가 부족할 때 느끼는 감정들이었다. 예를 들면, 짜증나는, 지루한, 화 나는, 집중할 수 없는 등의 감정들이었다. 이 권태감은 나이와 부정적 상관계수가 가장 높았다. 다시 말해 외로움의 형태로써 권태감은 노인보다는 젊은이들의 특징이었다. 대학생들에게는 외로움은 불안, 우울함과 관련이 있으며 다른 부정적인 감정들로는 희망이 없는, 소외된, 이해 받지 못하는, 버려진, 공허한, 사랑 받지 못하는 등과 같은 감정들이었다. 청소년들을 대상으로 한 조사에서, 외로움은 자기 연민, 부모에게 거부당했다는 느낌과 동료들 사이에 인기 없음 등과 관련이 있었다(Brennan, 1982). 그리고 외로움과 가장 자주 일관성 있게 관련이 있는 것은 낮은 자존감이었다.

3. 외로움의 원인들

외로움에는 여러 가지 원인들이 있을 수 있는데 대개 사회적, 발달적, 심리적, 환경적 원인 등이 있다.

1) 사회적 원인

뿔 투르니에(Paul Tournier, 1962)는 “외로움은 이 시대정신에서 비롯된다”고 말한다. 이 시대의 급격한 사회적 변화로 인해 사람들이 서로 친밀한 교제를 나누지 못하고 외로움이 더욱 만연해졌다는 것이다. 외로움을 증가시키는 사회적 원인들 중에는 다음 사항들이 있다.

a) 과학 기술. 과학 기술로 기업과 교육이 점점 비대화되고 비인간화됨에 따라서 사람들은 더 의기소침해지고 자신들이 불필요하다고 생각한다. 또 효율성과 편의성이 강조될수록 깊고 만족스러운 관계를 발전시킬 시간이 줄어든다. 더욱이 과학기술은 전문가들의 필요성을 증대시키며 전문가들은 다른 분야의 사람들과 교제할 시간과 능력이 없어 결과적으로 관계는 피상적으로 되며, 이해심은 줄어들고, 외로움은 더욱 만연해진다.

b) 도시화. 특히 대도시에서는 혼잡한 환경 때문에 소음과 동요를 피하고 싶어한다. 그래서 사람들이 서로 밀집되어 살고 있어도 다른 사람들로부터 거리를 두는 경향이 있으며 낯선 사람들을 경계하고 멀리하게 된다. 결과적으로, 수많은 사람들이 아주 가까이 살고 있어도 심한 고립감과 외로움을 느낀다.

c) 텔레비전. 가족들조차도 서로 마주보며 대화를 나누기보다는, 텔레비전 화면만을 쳐다보고 있기 때문에 분리감이 조장된다. 또 텔레비전 프로그램의 허구성에 사로잡혀서 이웃, 친지와 서로 관계를 나누며 삶을 직접 체험하기보다는 화면에 나오는 인물들과 오락물을 통해 간접적으로 자신의 삶을 살아가는 관람자적이며 방관적인 태도를 갖기 쉽다. 더욱이, 텔레비전을 통한 서구문화의 유입으로 사람들은 가치관의 혼란을 느끼며 방황할 수 있다.

다른 원인들도 계속 열거할 수 있지만, 결론적으로 현대사회의 기술발달은 많은 이점도 주었지만,

동시에 인간성을 말살시키며, 사람들을 분열시켰고, 우리의 전통적인 안정의 근원을 사라지게 하여 사람들로 하여금 심한 고립감과 외로움을 일으킬 가능성을 만들어 내었다.

2) 발달적 원인

Ellison(1978)은 외로움을 방지하려면 세 가지 기본적인 발달적 욕구들이 반드시 채워져야 한다고 주장한다. 그것은 애착과 수용과 사회적 기술의 습득에 대한 욕구이다.

(a) 애착(attachment). 애착은 어린아이가 자기를 돌봐주는 엄마가 자기에게 수용적으로 반응을 보이거나 가까이 있을 때에 정서적인 안정을 느끼게 하는 강한 감정적 유대관계이다. 그래서 엄마가 옆에 있을 때는, 낯선 사람이나 낯선 상황에서도 덜 두려워하며 호기심을 보인다. 그렇지만 부모와 떨어져 있게 되면 불안해하고, 헤어졌던 부모가 다시 돌아오면 어린아이는 다시 헤어질 것을 두려워하여 엄마나 아버지에게 매달리며 집착한다. 이렇게 어린 시절에 형성된 애착의 질은 성장 후 아이의 또래관계에도 영향을 미친다(Sroufe et al., 1993). 구체적으로, 어린 시절에 안정된 애착을 형성한 아동은 4세와 11세에도 불안정 애착 아동에 비해 친구와 더 많은 시간을 보내며, 더 밀접한 우정 관계를 가졌다. 학교 교사들도 안정 애착 아동들이 더 자신감이 있고, 사회적 기술이 높고, 성인에 덜 의존하는 아동으로 평가하였다.

Hazan과 Shaver (1987)는 유아기의 애착유형이 성인이 되어 이성과의 관계에도 영향을 미친다고 주장한다. 그들에 따르면 유아기에 안정된 애착을 형성한 성인은 연인과의 관계가 신뢰로우며, 친근한 것으로 묘사하고 있다. 반면에 불안정한 애착관계의 성인은 연인과의 관계에서 상대를 충분히 신뢰하지 못하며, 감정의 기복이 심하고, 질투가 강하며, 결별의 불안을 갖고 있었다.

Shaver (1986)는 이러한 아동과 부모와의 애착관계를 바탕으로 아동기에 부모와 안정된 애착을 형성한 성인들은 외로움을 덜 느낀다고 주장한다. 실제로 미국인들을 대상으로한 대규모 연구에서 이혼한 부모를 가진 성인들은 더 외로움을 느꼈다. 특히 이혼이 아동이 6세 이전에 일어났을 때 외로움이 심했다. 흥미로운 점은 유년기에 일어난 부모의 죽음은 성인의 외로움과는 관련이 없었다(Rubenstein & Shaver, 1982). 연구자들은 이러한 결과에 대해 이혼한 부모를 가진 사람들은 타인을 믿지 못하고 인간 관계에 대해 부정적인 견해를 갖기 쉽기 때문이라고 추측한다.

결론적으로 위의 연구들에 비추어 요즈음 이혼율과 자녀 학대가 증가하고 있는 것을 볼 때 왜 많은 청소년들이 소외감과 외로움을 느끼는지 쉽게 이해할 수 있다.

(b) 수용(acceptance). 부모들은 자녀들과 시간을 함께 보내고, 이야기를 들어주며, 훈육하고, 손으로 만지고 안아 주는 등 애정을 표시하여 수용을 전달한다. 이러한 수용이 적거나 없을 때, 또는 무시당하거나 심하게 비난받을 때 자녀들은 자신이 쓸모 없거나 무가치하다고 느낀다. 결국 그들은 남과 어울리지 않고, 다른 사람으로부터 움츠러들거나, 아니면 더욱 다른 사람들에게 자신을 강요하여 더 거부감을 일으킨다. 결과적으로는 사람들을 신뢰하지 못하며 친밀한 관계를 맺지 못하여 외로움을 느낀다.

(c) 사회적 기술 습득. 다른 사람들의 감정이나 요구에 둔감하며 친밀한 대인관계를 갖는 사회기술이 부족한 사람들은 거부감과 고립감을 느껴 외로움을 느낀다(Rokach, 1990). 외로운 사람들은 타인에 대한 관심과 수용의 표현이나 친밀한 자기노출과 같은 행동들을 적게 나타낸다. 또한 외로운 사람들은 대인관계에서 더 자기중심적인 방법(self-focused way)으로 행동했다(Jones, 1982). 예를 들면, 새로 만난 사람과 대화를 할 때 외로운 사람들은 상대에 관해 질문도 적게 하고, 상대에 초점을 맞추는 이야기도 적게 하고, 상대의 말에 더 천천히 반응했다. 다시 말해 외로운 사람들은 자신에게 몰두하여 타인에게 덜 반응 적이었다. 그들은 또 상대에게 자신에 관해 거의 털어놓지 않았다. 결과적으로 이러한 부적절한 사회기술은 사람들의 거부와 비난을 받게 되며 소외감과 외로움을 느끼게 한다.

3) 심리적 원인

(a) 낮은 자존감(low self-esteem). 외로운 사람들은 자존감이 낮았다(Frankel & Prentice-Dunn, 1990 ; Jones, Carpenter, & Quintana, 1985). 자존감(self-esteem)이 낮은 사람들은 자신의 가치를 과소평가하고 움츠러들어 다른 사람들과 친밀한 관계를 가질 수 없다. 자신을 신뢰하지 못하고 부끄럽게 여길 때 자신을 감추게 된다. 그리고 자신에 대해 솔직하게 얘기하지 않으면 친밀감을 형성하기는 어려운 것이다. 따라서 건전한 자존감은 친밀한 관계를 형성하는데 필요하다. 결국 이러한 친밀한 관계가 건전한 자존감을 갖는데 도움이 되며 그 결과 외로움을 감소할 수 있다.

(b) 두려움. 외로운 사람들은 더 내향적이고 수줍으며 자신을 더 의식하고 덜 주장적이었다(Jones et al., 1986). 외로운 사람들은 대개 친밀함에 대한 두려움이나, 남들에게 알려지는데 대한 두려움이나, 거절에 대한 두려움이 크다. 과거에 불쾌한 경험이나 상처를 받았던 것처럼 또 상처를 받을지 모른다는 두려움 때문에 외로움이 고통스럽지만 다른 사람들에게 손을 내미는데 두려움과 불안을 느끼는 것이다.

(c) 적대감. 외로운 사람들은 타인과 인생 전반에 대해 불신감과 적대감, 냉소적인 태도가 높았다(Jones et al., 1981). 외로움과 적대감 사이에 인과관계는 분명하지 않지만 상호작용을 할 것이다. 즉, 타인에 대한 부정적 태도와 적대감 때문에 타인들과 덜 접촉하고, 이러한 태도가 주변 사람들을 불편하게 만들어 떠나게 되면 이로 인해 더욱 외로움을 느끼고 불행해진다. 또 자신을 떠나간 사람들로 인해 모든 사람들에 대해서도 불신감과 적대감이 더욱 강화된다. 그래서 자신을 혐오하게 되며, 자기혐오감이 다른 사람들에게로 향해질 때 화가 날 수도 있다.

(d) 자기 파멸적인 태도 (self-defeating attitudes). 스위스의 상담자인 뿔 푸르니에(1962)는 외로움이 어느 정도는 외로운 사람 자신의 책임이라고 주장한다. 그리고 외로움과 관련된 자기파멸적 태도들로 경쟁적 태도, 독자적(independent) 태도, 소유적인(possessive) 태도와 요구적인(demanding) 태도 등을 예로 든다. 다시 말해서, 사람들이 심한 경쟁에 사로잡혀 있을 때나, 자기중심적으로 자기 자신과 자신의 성공에만 열중해 있을 때 외로움을 느끼기 쉽다. 또 다른 사람들에게 비판적이고 계속적으로 원한을 품고 있을 때, 혹은 다른 사람들에게 끊임없는 관심과 주의를 요구할 때 외로움의 가능성은 커지는 것이다. 이렇게 소유적이거나 요구적인 태도들은 다른 사람들을 이용해서 자신의 욕구를 채우거나 자아를 만족시키는 것으로 결국은 다른 사람들과 쉽게 멀어지며 외로움이 커진다는 것이다.

4) 환경적 요인

특별한 환경적 요인들은 사람들이 외로움에 빠질 위험을 더 많이 준다(Weiss, 1974). 예를 들면, 어려서 이혼한 부모를 가진 사람들과 가난한 사람들 가운데 외로운 사람들이 많았다. 그리고, 새로 이사 온 사람들과 외국인들, 몹시 재능이 많은 사람들, 그 외에 신체적으로 장애자나 병에 걸린 사람들이 외로움을 느끼기 쉬운 사람들로 밝혀졌다. 이런 사람들은 자기가 주위 사람들과 다르다는 점을 의식하고 거절당할까 두려워 쉽게 접근하지 못하며 움츠러들기 쉽다.

결혼 상태도 외로움과 밀접한 관련이 있다. 결혼한 사람들이 혼자 살고 있는 사람들보다 외로움을 덜 느낀다. 그러나 주목할 것은 한 연구에서는 결혼한 사람들의 18%도 외로움을 느꼈다. 그들의 결혼 생활이 만족스럽지 못하거나, 친구나 동료가 부족할 때 외로움을 느꼈다(Peplau & Perlman, 1982).

이 밖에 나이도 외로움과 관련이 있다. 통념적으로 노년기가 외로운 시기로 간주되지만 미국의 여러 조사에 의하면 사춘기 청소년들과 젊은 성인들 사이에서 외로움이 가장 높았다(Rubenstein & Shaver, 1982 ; Russell, 1982). 연구자들은 이유에 대해서는 확실치는 않으나 청년들이 집을 떠나

거나, 대학에 입학하거나 직장을 잡는 일 등과 같은 많은 사회적 전환을 직면하기 때문인 것으로 추측한다. 그리고 사람들이 나이가 들수록 사회 생활이 안정되어 가고 더 나은 사회적 기술을 습득하며 현실적인 기대를 갖기 때문에 외로움을 덜 느끼는 것으로 짐작된다.

4. 외로움이 미치는 영향

외로움은 사람들에게 어떤 영향을 미칠까? 징후는 무엇일까? 자신과 주위 사람들은 어떻게 발견할 수 있을까? 각 사람마다 독특성 때문에 다른 식으로 외로움을 나타낼 것이다. 그러나 대개는 다음의 특징들이 혼합하여 나타난다.

첫째는 남들로부터 고립되는 것이다. 외로운 사람들은 자신에 대한 낮은 자존감과 무가치하다는 생각 때문에 움츠러든다. 또는 다른 사람들과 친밀한 관계를 가질 능력이 없어서 실망과 자기연민과 더불어 타인에 대한 불신과 적대감으로 더 심한 외로움에 빠진다. 실제로 한 연구에 따르면 지독하게 외로운 사람들은 '잔다', '텔레비전을 본다', '술 마신다', '아무 것도 안 한다' 등과 같은 수동적 반응을 보였다(Rubenstein & Shaver, 1982). 이러한 수동적 반응은 무기력한 자기 연민의 상태로서 낮은 자존감과 사회적 고립을 초래한다. 그러나 친구에게 전화를 걸거나 방문하는 식으로 외로움에 대처한 사람들은 오히려 일시적으로 외로움을 느끼거나, 외로움을 거의 안 느끼는 사람들이었다.

외로움은 우울증과도 밀접한 관련이 있다. 친밀한 대인 관계를 가지고 있는 사람들은 심한 스트레스를 받는 경우에 친구나 배우자로부터 안정감을 얻고, 사회적 지원(충고, 위로, 도움 등)을 받으므로 잘 대처하고 정신건강을 유지할 수 있지만 그렇지 못 할 때에는 외로움과 우울증에 빠지기 쉬운 것으로 나타났다. 예를 들면 이혼, 별거, 사망 등에 의해서 배우자를 잃고 외로움에 빠질 경우에 우울증세를 많이 보이는데, 이는 특히 남자들에게서 더욱 잘 나타난다 (Stroebe & Stroebe, 1983). 관계의 상실에서 남자들이 외로움과 우울함에 잘 빠지는 이유중의 하나는 남자들이 여자들보다 자신의 부정적 감정과 사정을 주위 사람들에게 덜 얘기하고 혼자 속에 쌓아놓기 때문인 것으로 여겨진다.

외로움은 또한 수명과 신체건강에도 영향을 미친다. 캘리포니아주에서 6천 9백명의 성인을 대상으로 9년간에 걸친 연구(Berkman & Syme, 1979)에 따르면 각 연령층에서 친밀한 대인 관계가 없는 외로운 사람들에게서 사망하는 비율이 훨씬 높게 나타나고 있다. 이 경향은 오십대의 남자들에게서 두드러지게 나타났다. 50대 남자들 중에서 친밀한 관계를 지니고 있던 사람들 가운데서는 9.6%만이 사망했지만, 대인교류가 적은 사람들의 30.8%가 사망한 것으로 나타났다. 대인관계의 정도는 어느 연령집단에서나 일관성 있게 사망률에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Wagner et al., 1993).

미국 청소년들 사이에서는 외로움이 중요한 대인관계 문제(이성관계와 가족)와 함께 학습 동기와 의욕을 방해하며 상실하게 한다는 보고가 있다(Christiaans, 1965). 또 미국 전역에서 거행된 연구에 의하면 과반수 이상이 2년 이내에 자퇴하며 오직 삼분의 일만이 사년대학을 끝마친다고 한다. 외로움이 높은 자퇴율의 주요 이유이며, 대학 내의 자살이나 알코올 중독과 약물 남용과 같은 문제들도 극심한 외로움의 문제와 관련이 있다 (McWhirter, 1990).

절망은 때로 자포자기와 자살할 생각으로까지 이끄는데, 이들은 모두 외로움의 특징을 잘 나타낸다. 외로움이 너무 클 때 자살은 탈출구가 되며 주위의 관심을 가지지 않았던 것같은 사람들에게 충격을 준다. 미국 청소년기 자살의 원인 중에서 가정의 불안정, 애정과 정서적 결핍, 바람직하지 못한 아동기의 가정적 경험이 가져다 준 우울증과 원만하지 못한 교우관계등에서 오는 외로움이 자살의 주요한 원인으로 지적된다(Wagner et al., 1993).

이밖에도 외로움은 폭력과 범죄로 표현되기도 한다(Moore, 1974). 몹시 외로운 사람들은 의기소침해지기보다는 파괴적인 방법으로 화를 내거나 좌절감을 표현하는 경향이 있다. 이러한 행동들은 외로움의 고통에서 벗어나려는 몸부림이 될 수도 있으며 주변의 관심을 요구하는 외침일 수도 있다.

5. 대학생과 외로움

대학입학은 많은 사람들에게 외로움을 느끼게 한다. 대학생활의 시작이라는 흥분과 함께 새로운 사회생활을 시작한다는 불안을 내포하기도 한다. 더군다나 대학 생활은 고등학교와 비교하여 더 크고 집단적인 환경 안에서 다양한 지리적, 문화적 배경을 가진 동료들과 어울리는 생활이기 때문이다.

대학생들이 교우관계의 어려움과 외로움을 호소한다는 연구보고가 국내외에 많이 있다. 예를 들어, 권석만(1995)은 교우관계가 서울대학교의 상담실을 찾는 학생들의 주요 문제영역임을 지적한다. 권석만에 의하면 대학생들이 교우관계에서 갖는 어려움은 여러 가지인데, 그 중 첫째가 대학에 입학하여 친밀한 교우관계를 형성하는데 어려움을 호소하는 학생들이 많다는 것이다. 특히 저학년 학생 중에서 '외롭다, 고독하다', '대학 내 어디에도 소속감을 느낄 수 없다', '강의만 듣고 집으로 가곤한다', '대학 생활이 재미없고 학교에 오기가 괴롭다' 등의 내용을 호소한다고 한다.

서울대생들의 교우관계를 조사한 다른 연구에 의하면 교우관계에 불만족을 경험하고 있는 학생이 17.3%였으며, 전반적인 교제문화에 불만을 표현한 학생이 34.2%였다(홍두승, 1991). 교우관계의 저해요인으로는 대화의 부족(32.5%), 신뢰의 부족(24.7%), 열등감과 우열의식(18.2%) 등의 순으로 대답하였다.

미국 대학생들도 외로움을 겪는 사람이 많으며 특히 신입생들 사이에 두드러진다(Cutrona, 1982). 예를 들어, 미국 UCLA에서 대학 신입생들이 대학에 잘 적응하는가를 알아보기 위해 한 연구 조사를 하였다. 이 연구에 참석한 일 학년 학생들은 입학후 2주, 7주, 그리고 7개월 후에 그들이 어느 정도 외로움을 느끼는지 질문을 받았다. 학기 초기에는 신입생의 75%가 가끔 외로움을 느낀다고 대답했다. 신입생 전체의 40%이상은 외로움을 보통에서 심할 정도로 느낀다고 답했다. 다행히 입학후 7개월 후에는 대부분의 일 학년 신입생들이 대학에 성공적으로 적응하였다. 그러나 25%의 신입생들은 아직도 외로웠다. 주목할 것은 동아리 가입이나 운동을 하거나 파티 참석 등은 외로운 그룹이나 외로움을 극복한 그룹이나 두 그룹이 거의 비슷했다. 또 집에서 부모와 함께 사는 신입생이나, 기숙사에 사는 학생들도 외로움을 느끼는데는 별 차이가 없었다는 것이다.

다음은 외로운 대학생들의 여러 가지 특징들을 조사한 연구들이다.

6. 외로움과 부정적 태도들

미국 UCLA 신입생들을 대상으로 한 연구에서, 일년동안 외로움을 극복하지 못한 학생들의 특징은 그들이 자기 자신과 자신의 성격에 대해 부정적이었다는 것이다(Cutrona, 1982). 대조적으로 외로움을 잘 극복한 학생들은 자신들이 친구를 성공적으로 잘 사귄 수 있다고 긍정적인 기대를 가졌으며, 자기 자신과 자신의 성격에 대해 긍정적이었다. 다시 말해 낙천성과 높은 자기 존중감은 대학에서 만족스러운 사회생활을 하는데 중요한 요소이다.

외로움은 자신뿐만 아니라 타인들과 인생 전반에 대해 냉소적이고 거부하는 태도와 관련이 있다(Hojat & Crandall, 1987). 또한 염세적인 신념들과 사람의 운명을 통제할 수 없다는 느낌과도 관련이 있다(Solano, 1987). 예를 들면 대학생들 가운데서 외로움은 사회적 소외감뿐만 아니라 외적 통제성향과 일반적인 적대감과 관련이 있다. 따라서 외로움은 인간성의 신뢰, 애타주의나 호감, 타인을 수용하거나 공정한 세상이라는 믿음과 상반된 관계가 있다.

외로운 대학생들은 결혼에 대해서도 더 회의적인 견해를 갖고 있는 것으로 나타났다(Jones et al., 1981). 외로운 대학생들은 대부분의 사람들이 사랑 때문에 결혼한다고 덜 믿었다. 그들의 미래의 결혼과 이혼에 관해서, 외로운 대학생들, 특히 여자들이 자기들이 30세까지는 결혼할 것이라는 가능성을 더 의심했고, 이혼할 가능성이 더 많으리라 예측했다. 외로운 학생들이 결혼에 관해 비판

적인 것은 그들이 결혼을 하려는 동기를 비추어 볼 때 이해하기 쉽다. 외로운 학생일수록, 외로움, 부모의 압력, 혹은 안전과 의존감 때문에 결혼하리라고 예측하는 가능성이 더 높았다. 다시 말해 사랑 때문에 결혼하리라는 기대가 적었다.

물론 외로움과 상기한 태도들 사이에 어떤 것이 먼저 인지는 분명치 않으나 상호작용을 할 것이다. 다시 말해 타인에 대한 부정적 태도와 운명론적이고 염세적인 태도 때문에 타인들과 덜 접촉하고, 만족스러운 관계를 덜 갖게 되어 더욱 외로움에 빠질 수 있다. 또 외로운 사람들의 냉소적이고 적대적인 태도는 인간관계에 대한 비현실적이고 경직된 기대에서 기인할 수도 있다. 그들의 친구, 애인, 배우자에 대한 이상적 기준이 너무 높아서 이 기준에 도달하는 사람이 없는 것에 대한 실망이 외로운 사람들의 냉소적이고 적대적인 태도를 나타내는 지도 모른다.

7. 외로움과 사회 기술 부족

외로운 대학생들의 사회 기술을 측정했을 때 다양한 사회 기술이 부족함을 보여준다 (Jones et al., 1985 ; Vaux, 1988). 예를 들어 외로운 학생들은 먼저 말을 거는 것과 같은 사회적 모험이나 사교성, 유친 경향(affiliative tendency), 타인에 대한 애정과 포용의 표현, 친밀한 자기노출과 같은 행동들을 훨씬 적게 나타내었다(Solano, Batten, & Parish, 1982).

외로움은 또한 강한 자기 몰두, 내향성과 수줍음과 같은 성격적 특성과도 높은 관계가 있었다. 한 연구에 의하면 외로운 대학생들은 자기 자신에게 훨씬 더 몰두하는 경향이 있었다 (Jones, 1982). 그래서 그들은 다른 사람들의 필요, 관심사와 감정에 덜 감정이입 적이었으며 반응이 적었다. 구체적으로 예를 들면, 외로운 학생들은 상대방과 얘기할 때 상대에 관해 질문도 적게 했으며 상대에 관해서 적게 얘기하며, 더 천천히 반응했다. 다시 말해 외로운 사람들은 더 부정적이며 자신에 몰두하여 타인에게 덜 반응적이었다.

8. 외로움과 사회 접촉 및 불만족

외로운 대학생들은 이성관계와 친한 친구가 부족한 경우가 많았다. 한 연구에 따르면, 꾸준히 사귀는 이성 파트너가 전혀 없었던 대학생들이 파트너가 있는 학생들보다 더 외로움을 느꼈다 (Jones et al., 1981). 그리고 친밀한 이성관계가 깨어졌을 때는 더 큰 외로움을 느꼈으며, 자신이 관계의 종말을 원하거나 시도하지 않았을 때는 외로움이 특히 심했다.

그러나 외로움은 친구의 전체 숫자와는 관련이 적었다(Jones et al., 1981). 이러한 결과가 의미하는 것은 많은 사람들에게는 가족과 친구, 애인관계에서 만족스러운 관계가 하나라도 있거나 소수일 지라도 대인관계 욕구를 충족시키기에 충분하다는 것을 뜻한다. 특히 로맨틱한 관계에서는 만족스러운 관계가 하나만 있으면 다른 애정 관계는 불필요하며 불가능하다.

외로운 사람들의 사회 접촉에 대해서는 여러 가지 결과가 있다. 우선 외로운 대학생들은 외롭지 않은 대학생들보다 사회적 접촉이 적었다(Jones et al., 1981). 외로운 대학생들은 데이트도 덜 빈번히 했고, 더 적은 사회 활동을 한다고 보고했으며, 혼자 보내는 시간도 더 많았고, 주말저녁도 혼자서 보낸 적이 많았다.

위의 결과와 반대로, 몇 연구들은 외로움과 사회 접촉 및 활동의 빈도와 관계가 발견하지 못했다. 오히려 사회접촉에 대한 만족이 실제 빈도 수보다 더 중요하다는 것을 보여준다. 한 예를 들어, 대학생들이 일기에다 이들동안 일어난 대인 상호작용의 전체 숫자를 기록하도록 했다. 결과는 외로움이 대인상호작용의 전체 숫자, 상호작용의 평균 길이, 이성과의 상호작용의 비율, 혹은 자신이 느끼는 친밀함의 수준과 관련이 없었다(Jones, 1982). 오히려, 외로운 학생들은 낯선 사람들이나 아는 사람들과 더 많은 상호작용을 했으며, 가족들이나 친구들과는 적은 상호작용을 했다. 이 결과는 외

로운 사람들이 친한 사람들과 시간을 보낼 기회가 더 적다는 것을 나타낸다. 더구나 외로운 학생들은 어느 정도 친하며 알고 있는 사람들을 친구라고 부르기보다는 낯선 사람이나 지인(知人) 정도로 명명하는 경향이 높았다. 흥미로운 점은 외로운 대학생들도 대체로 외롭지 않은 학생들만큼 많은 상호작용을 했으며 오히려 더 많은 사람들과 상호작용을 했다. 상호작용을 기록하는 방법을 사용한 다른 연구에서는, 외로운 사람들이 친밀한 사람들과의 접촉에 대한 만족도나 친밀도는 차이가 없었지만, 친한 사람들과 보낸 시간이 적었다는 사실을 발견했다(McCormack & Kahn, 1980). 이 밖에도 이 연구에 따르면 외로운 남녀 피험자들 모두가 친한 여자와 보내거나 혼성의 친한 친구들과 보내는 시간이 적었다.

또 다른 연구(Cutrona, 1982)는 대학 신입생을 대상으로 우정, 데이트 파트너와 가족의 세 영역에서 접촉의 빈도와 만족도를 비교했다. 결과는 외로움을 잘 예견할 수 있는 것은 친구들과의 접촉 빈도나 친구의 숫자, 데이트 빈도, 집에서 떨어진 거리등이 아니라 우정, 데이트 파트너, 가족과의 불만족이었다.

위의 연구 결과들을 요약하면 외로운 사람들의 관계와 사회 접촉에서 질적인 면과 양적인 면을 구분하는 것이 중요하다. 즉, 외로움의 원인들이 친구들의 숫자나 접촉의 양같은 객관적인 특징들이 아니라 외로운 사람들이 그들의 대인 관계를 어떻게 지각하고, 평가하며, 반응하는가에 달려있다는 것이다. 다시 말하면, 외로움은 중요한 대인관계(친구, 애인, 가족)에서의 불만족과 친밀한 사람들과 보내는 시간의 부족과 밀접한 관련이 있다.

9. 외로움의 수동적 해결

외로움에 관한 연구에서 중요한 질문은 사람들이 외로움을 대처하고 해결하기 위해 어떤 방법을 사용하는 가이다. 대답은 대부분의 사람들은 외로우면 타인과의 접촉을 늘리기보다는 오히려 감소하는 행동을 한다는 것이다. 예를 들어, 자신의 사회기술에 대해 자신감을 느끼는 대학생들은 외로울 때 친구에게 얘기를 하는 것과 같은 친밀한 활동을 하였다. 반면에 자신의 사회기술에 자신감이 적은 대학생들은 외로울 때 쾌락적인 활동(음주, 마약)이나 분산적인 활동들(바쁘게 움직임, 독서, 일)을 하는 경향이 있었다(Paloutzian & Ellison, 1979).

위와 비슷한 외로움에 대한 반응은 다른 연구에서 찾아 볼 수 있다(Rubenstein & Shaver, 1982). 외로울 때 어떻게 하는가를 물었을 때 젊은 외로운 사람들의 가장 흔한 대답은 '잔다', '과식한다', '텔레비전을 본다', '술마신다', '안정제를 먹는다', '아무 것도 안 한다' 등이었다. 연구자들은 이러한 반응들을 "슬픈 수동성(sad passivity)" 이라 명칭 했다. 이러한 반응들은 지독하게 외로운 사람들의 외로움에 대한 주요 반응이었다. 이러한 수동적 반응은 무기력한 자기 연민의 상태로서 낮은 자존감과 사회적 고립을 초래하는 것이다. 이것은 또한 우울증과 자기비하와 높은 상관을 보였다. 가끔 외로움을 느끼는 사람들은 적극적으로 고독에 대처하는 방법으로서 독서, 음악감상, 운동, 일 등과 같은 방법을 택했다. 수입이 많은 사람들은 부정적 감정들을 보상하기 위해서 아니면 다른 것으로 자신의 주의를 분산시키려고 쇼핑을 하거나 돈을 썼다. 친구에게 전화를 걸거나 방문하는 식으로 외로움에 반응한 사람들은 일시적으로 외로움을 느끼거나 외로움을 거의 안 느끼는 사람들이었다.

10. 외로움과 부정적인 대인관계 판단

외로운 대학생들은 자기 자신과 타인들에 대해서도 부정적으로 볼뿐만 아니라 다른 사람들도 자기를 부정적으로 평가한다고 예상했다(Hojat & Crandall, 1987 ; Jones et al., 1981).

외로운 사람들이 자기비하를 많이 하며, 다른 사람들에게 거절당할 것을 기대하는 이유는 그들이 주위 사람들에게 긍정적인 피드백을 적게 받았기 때문에 자신들을 비하하며 거절을 기대하는지 모

른다. 또는 이들이 주위 사람들의 순수하고 진심의 칭찬이나 관심을 지각하거나 받아들이지 못하기 때문인지도 모른다. 따라서 이러한 자기비하와 더불어 타인들로부터 거절을 예상하기 때문에 다른 사람들과 효과적으로 상호작용 하려는 시도를 덜 하는지도 모른다.

또한 외로운 사람들은 자기 자신을 싫어할 뿐만 아니라, 다른 사람들도 개인적으로나 집단적으로 좋아하지 않는 경향이 있었다. 이러한 성향은 특별히 외로운 남자들에게 더 심했다. 그들은 예상되는 거절을 피하기 위해서 사람들과 계속해서 접촉하는 것에 관심이 적었다. 외로운 사람들이 타인들을 싫어하는 것은 여러 가지로 설명될 수 있다(Jones, 1982). 첫째는 그들은 자기 자신의 열등감을 다른 사람들에게 투사하는 것일지도 모른다. 또는 다른 사람들에게 너무 높은 기대를 가지고서 완벽한 짝과 친구를 찾기 때문에 주위 사람들과의 대인관계를 활용하지 못 하는지도 모른다. 따라서 다른 사람과 어울리거나 새로운 친구를 사귀으로써 외로움을 해소하는 방법은 가능한 선택이 아닌 것 같다.

한편, 구본용(1991)은 국내에서 고독한 대학생들의 특성을 연구하였다. 고독한 사람들은 대인관계가 원만하지 못하거나, 관계에서 만족을 못 느끼는 사람들이다. 이들은 대인관계를 교환의 관계로서 보는 경향이 강했으며, 공정성에 바탕을 둔 교환논리를 모든 인간관계에 적용시키는 특징이 있었다. 교환관계는 자신과 상대의 호의가 상응되리라고 기대하고 자신의 빛은 갚아야 한다는 의무를 지니고 있다. 반대로 정의 관계에서는 가족, 연인, 부부, 친한 친구의 사이에서처럼 상대방에게 상응하는 호의를 기대하면서 호의를 베푸는 것이 아니다. 오직 상대에 대한 관심과 주고 싶은 마음에서 호의를 베푸는 것이며 이것이 되갚아지는 것은 중요하지 않다. 따라서 정의 관계가 바탕을 이루고 있는 한국사회에서 고독한 사람들은 개인주의적 성향이 강한 서구적 사고방식을 가지고 있으며 대인 교류에서 고독하지 않은 사람들보다 만족감이 적었다. 구본용에 의하면 외로움을 많이 느끼는 사람일수록 가족관계의 만족도가 떨어지고, 타인과의 만족도도 낮았으며, 물질추구 경향이 높았다.

Ⅲ. 결 론

많은 사람들이 외로움을 극복하려고 여러 가지 방법을 시도한다. 예를 들면, '모임에 더 많이 참석한다', '여행을 한다', '결혼한다', '여행을 한다', '취미생활을 한다' 등 여러 가지 활동들을 한다. 그러나 Wolff (1970)는 이 모든 활동들이 외로움이 주는 고통을 일시적으로는 감소시킬지 모르지만 근본적인 문제는 해결하지 못하며 또한 바람직하고 지속적인 결과를 가져오지도 못한다고 결론짓는다. 이 결론에 동의하며 Collins(1980)는 외로운 사람들을 돕기 위해 다음 과정들을 제안한다.

1. 문제를 인정한다. 많은 사람들에게 자신이 외롭다는 것을 인정하는 것은 자신이 사회에 적응하지 못하거나, 매력에 없거나, 다른 사람들과 친밀한 관계를 갖지 못한다는 것을 인정하는 것과 같다. 하지만 상담자는 피상담자에게 누구나 다 가끔씩은 외롭다는 사실을 상기시킬 필요가 있다. 사람들이 외롭다고 느낄 때 회복의 첫 단계는 자신의 외로움을 인정하고, 외로움이 고통스럽다는 것을 시인하며, 또 외로움에 대해 어떻게 할 것인지를 결정한다.

2. 원인을 생각한다. 앞에서 보았듯이 외로움은 여러 가지 원인들에 의해 생긴다. 피상담자와의 면담이나 질문들을 통해서 이런 원인들이 밝혀질 수 있다면 징후들을 없애기 위해 노력하기보다는 오히려 외로움의 원인에 직접 관여할 수 있게 된다. 따라서 상담을 하기 전에 외로움의 원인들을 검토하는 것이 도움이 된다.

3. 변화될 수 없는 것은 수용한다. 원인들을 생각할 때 변화될 수 있는 것들도 있지만 반면에 변화될 수 없는 원인들도 있다. 예를 들면, 남편을 잃어 외로움을 느끼지만 죽은 남편을 살릴 수는 없다. 그러나 환경을 변화시킬 수는 없지만 자신의 태도는 변화되도록 도움을 받을 수 있다. 예를 들면, 혼

란스러운 사회 변화와 실망의 한가운데서도 자기 연민을 없애고 기꺼이 인생의 밝은 면을 보도록 하며, 유머 감각을 개발하도록 격려할 수 있다.

4. 변화될 수 있는 것은 바꾼다. 변화될 수 없는 외로움의 원인들이 있을지라도 다른 일상적인 원인들은 변화되거나 개선되거나 제거될 수 있다. 예를 들면, 텔레비전 보는 것을 줄이거나 가족과 많은 시간을 보내거나, 혹은 유익한 사회 활동에 참여할 수 있다. 이 모든 것들은 다른 사람들에게 손을 내미는 것을 뜻한다. 그러나 자존감, 사회적 기술, 또는 의사소통 기술 등이 부족한 사람들에게는 어려울 것이다. 그러므로 이러한 것들을 구체적으로 다루도록 해야한다.

(a). 자존감을 높인다. 외로운 사람들은 자신들의 결점뿐만 아니라 장점과 능력, 특징들을 인식하도록 도움을 받아야 한다. 많은 사람들이 자신들의 부정적인 면을 과대평가하고 집중하기 때문에 남들이 자신을 싫어한다고 생각하고 거부당할 것을 기대하거나 확신하면서 스스로 움츠러든다. 그러면 결과적으로 다른 사람들과 친밀한 관계를 갖지 못 하게 되고 긍정적인 피드백과 성장의 기회를 얻지 못하여 더욱 더 외로움과 열등감에 빠져들게 된다.

(b). 남들에게 손을 내미는 모험을 한다. 높은 자존감을 갖고 있을지라도 남들에게 손을 내미는 데는 때로 큰 용기를 필요로 한다. 즉 남들이 나를 거절하거나 또는 반응하지 않는다면 어떻게 할까? 이런 일들은 곤란하며 위협적일 수 있다. 그러므로 상담자는 피상담자가 남과 접촉하기 위해 손을 내밀 때 필요로 하는 용기와 격려를 줄 수 있다. 이때에 다음과 같은 질문들을 고려할 수 있다. “남들과 접촉하기 위해 구체적으로 어떻게 손을 내밀 수 있습니까?” “예전에 남들과 친밀한 접촉을 하지 않으려고 어떤 일을 했습니까(하지 못했습니까)?” 상담자는 피상담자가 용감하게 손을 내밀 때 격려해주며 그러한 시도가 어떻게 작용하는지, 어떤 점에서 실패하고 있는지 토론할 기회를 준다.

(c). 사회적 기술을 습득한다. 외로운 사람들의 대부분이 사회적 기술과 의사소통 기술이 부족하다. 따라서 사회 기술과 관계를 개선하는 것이 필요하다. 상담자는 대인관계 기술과 의사소통 기술을 가르친다. 물론 상담자 자신이 먼저 모범(model)이 되어 시범을 보이고 역할놀이(role play)등을 통하여 연습하고 격려하여 피상담자가 대인관계에 자신감을 갖게 한다.

(d). 가족관계를 강화한다. 외로움은 자주 가정에서 시작되기 때문에 외로움을 효과적으로 대처하고 예방할 수 있는 곳이 바로 가정이다. 그러므로 가족들 간에 함께 식사하고, 즐거운 시간을 가지며, 솔직하게 의사소통을 하고, 서로 존중하며 돌보는 것을 가르친다.

참 고 문 헌

- 구본용 (1991). 고독한 사람들의 대인관계 특성. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지 행동적 설명모형. *학생연구*, 30(1), 38 - 63.
- 홍두승 (1991). 서울대생의 의식과 생활에 관한 조사연구. 미발표 연구자료집.
- Collins, G. R. (1980). *Christian counseling : A comprehensive guide*. Word Incorporated.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college : Loneliness and the process of social adjustment. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness : A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp.291 - 309). New York : Wiley Interscience.
- Frankel, A., & Prentice-Dunn, S. (1990). Loneliness and the processing of self-relevant information. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 303 - 315.
- Hojat, M., & Crandall, R. (Eds.) (1987). Loneliness: Theory, research, and applications. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2.
- Jones, W. H. (1981). Loneliness and social contact. *Journal of Social Psychology*, 113, 295 - 296.
- Jones, W. H., Freeman, J. A., & Goswick, R. A. (1981). The persistence of loneliness : Self and other

- determinants. *Journal of Personality*, 49, 27 - 48.
- Jones, W. H. (1982). Loneliness and social behavior. In L. A. Peplau & D. Perman(Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*.
- Jones, W. H., Carpenter, B. N., & Quintana, D. (1985). Personality and interpersonal predictors of loneliness in two cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1503 - 1511.
- McCormack, S. H., & Kahn, A. (1980). *Behavioral characteristics of lonely and nonlonely college students*. Paper presented at the annual meeting of the Midwestern Psychological Association, St. Louis, May 1980.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68, 417 - 422.
- Moore, J. (1974). Relationship between loneliness and interpersonal relationships. *Canadian Counselor*, 8, 84 - 89.
- Rokach, A. (1990). Surviving and coping with loneliness. *Journal of Psychology*, 124, 39 - 54.
- Rubenstein, C., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness : A sourcebook of current theory, research and therapy*.(pp.206 - 223). New York : Wiley-Interscience.
- Sears, D. O., Peplau, L. A. & Taylor. S. E. (1995). *Social psychology*. Prentice Hall : Englewood Cliffs. New Jersey.
- Solano, C. H., Batten, P. G., & Parish, E. A.(1982). Loneliness and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 524 - 531.
- Stroebe, M., & Stroebe, W. (1983). Who suffers more? Sex differences in health risks of the bereaved. *Psychological Bulletin*, 93, 279 - 301.
- Tournier, P. (1962). *Escape from loneliness*. Philadelphia : Westminster.
- Vaux, A. (1988). Social and personal factors in loneliness. *Journal of Social and Clinical psychology*, 6, 462 - 471.
- Wagner, B. M., Cole, R. E., & Schwartzman, P. (1993). *Prediction of suicide attempts among junior and senior high school youth*. Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, New Orleans.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness : The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wolff, R. (1970). *The meaning of loneliness*. Wheaton, IL: Key Publishers.