

8장. 연인관계

누구나 한 번쯤은 진정한 사랑을 원하고
인간은 진정한 사랑 속에서 인간적으로 성숙한다



1. 사랑이란?

- 사랑은 인간관계에서 경험할 수 있는 가장 행복하고 때로는 가장 고통스런 경험이다. 어떻게 사랑해야 하는지를 따로 배우는 것도 아니고 사람마다 사랑을 서로 다르게 받아들이기 때문에 사랑에 대한 분명한 정의는 매우 어렵다. 그러다 보니 사랑을 이상화하는 잘못된 신화(myth)로 인해 사랑이 어려움에 빠질 수 있다.
- 사랑에 대한 잘못된 신화(myth)
 - 1) 사랑은 모든 문제를 극복하게 해준다.
 - : 결혼 전에 가지고 있던 가족과의 문제, 성격차이가 사랑으로 극복될 수 있을 것이라고 생각하지만 실제로는 더 심화되는 경향이 있다.
 - 2) 사랑은 서로만 바라보는 것이다.
 - : 사랑은 우리가 사회에서 경험하는 많은 인간관계 중 하나일 뿐이며 사랑하는 사람을 위해 다른 인간관계를 무시하는 것은 불가능하고 바람직하지도 않다.
 - 3) 사랑은 낭만적이고 행복한 경험이다.
 - : 사랑하는 사람에게 비현실적인 기대(“사랑한다면 무엇이든 들어줘야 한다“)를 하게 되어 고통과 부정적인 감정을 경험하게 된다. 친구보다 사랑하는 사람에게 더 비판적이고 관대하지 못하다(Davis, 1985). 서로 사랑하기보다 호감을 느낄 때 성공적인 결혼생활을 할 가능성이 높다(Sternberg & Grajeck, 1984).

2. 남자의 사랑과 여자의 사랑

여성과 남성은 감정을 느끼거나 표현하는 방식이 다르기 때문에 사랑을 경험하는 방식도 다를 수 있다.

- 남성은 어릴 때부터 독립심을 강조하고 감정을 억제하도록 양육되고, 대화를 감정을 나누기보다 지위를 획득하거나 통제를 하기 위한 수단으로 인식하도록 배운다. 그에 비해 여성은 타인을 배려하고 정서를 솔직하게 표현하도록 허용되며 대화를 친밀감을 높이는 수단으로 배운다. 그렇기 때문에 사랑을 느끼고 표현하는 방식도 다르다.
- 우리 사회에서는 여성이 남성보다 사랑을 낭만적인 것으로 받아들일 것이라는 선입견이 있지만 반드시 그렇지 않다. 양육방식의 차이로 인해 여성이 애정을 자연스럽게 말로 표현하거나 드러내기 때문에 남성에 비해 낭만적이라는 인상을 주는 것이며 실제로 사랑에 대한 감정에서 여성과 남성의 차이는 크지 않으며 감정을 느끼고 표현하는 방식의 차이 때문에 나타나는 것이다. 남성이 여성보다 낭만적인 사랑을 더 원하며 여성보다 더 쉽게 사랑에 빠지고 더 늦게 빠져 나온다는 연구결과도 있다.
- 남성은 타인과의 분리를 통해 자신을 찾고자 하지만 여성은 타인과의 관계 속에서 자신을 찾고자 한다(Rubin, 1977). 따라서 남성은 일정한 거리를 유지할 때 편안함을 느끼지만 여성은 타인과의 친밀한 관계를 가질 때 편안함을 느끼며 이러한 차이 때문에 남녀 간의 갈등이 발생하기도 한다.

- 연구에 따르면 남성은 여성이 보이는 호감을 과도하게 지각하여 낭만적인 공상을 하고 행동을 해서 여성을 당황하게 하는 경향을 보인다. 즉, 상대방에게 끌린 정도를 평가하도록 했을 때 남자는 상대방 여성이 자신에게 끌렸다고 평가하는데 비해 여자들은 그렇게 생각하지 않았으며 그렇기 때문에 남자들의 추근거림이 나타날 수 있다고 한다.



3. 사랑의 유형

연인이 사랑한다고 고백할 때 말하고 듣는 사람이 똑같은 감정을 느낄까? 사랑은 한 가지 의미만을 가진 개념이 아니며 사람마다 자기가 생각하는 사랑의 의미가 다를 수 있다(Lasswell의 설문지).

동료적인 사랑(Storge)

오래된 친구처럼 서로 신뢰하는 사랑

- 유년기나 아동기에 가족 간의 유대관계가 돈독하고 사랑과 지지가 많았던 이들에게서 많이 발견됨

열정적인 사랑(Eros)

성적 충동을 유발하는 사랑

- 사랑에 빠지는 속도도 빠르고, 감정이 격렬하며, 이성보다 감정이 앞서고 배타성이 강함

논리적인 사랑(Pragma)

형평성의 원칙을 지키려고 하는 사랑

- 사랑이 이루어지기 위한 조건이 갖추어지지 못하면 사랑을 진전시키지 못하며 형평성을 중시함

소유적인 사랑(Mania)

상대방의 행동 하나 하나에 몰두하는 사랑

- 상대를 소유하고 싶어 하며 상대방에게 지나친 정서부담을 지우기 때문에 관계가 쉽게 깨지기 쉬움

이타적인 사랑(Agape)

부모의 사랑

- 헌신적이고 무조건적인 수용과 배려를 아끼지 않는 사랑

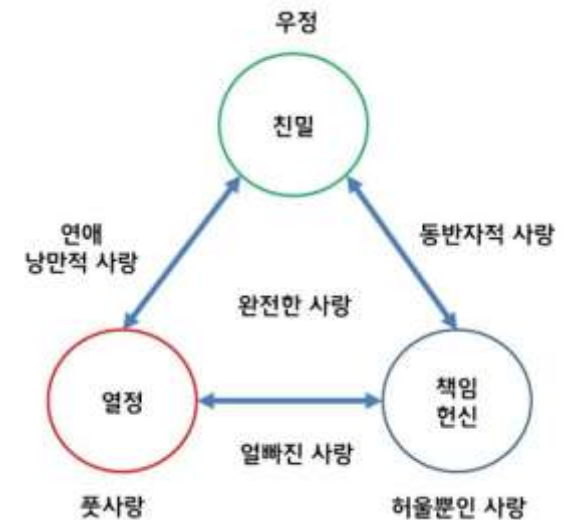
유희적인 사랑(Lotus)

상대방을 성적 대상으로 즐기려 하는 사랑

- 사랑에서 중요한 책임감이나 헌신에 대한 의식이 없으며 여러 이성과의 만남과 사랑을 원함

4. 사랑의 삼각형이론(Sternberg, 1988)

- 사랑은 정서적 친밀감, 동기적 열정, 인지적 책임/헌신으로 이루어져 있으며 세 요소가 모두 존재하고 균형을 이룰 때 완전한 사랑에 가까워진다.
- **친밀감**은 사랑하는 사람들이 가깝고 맺어져 있다고 느끼게 해주는 감정적인 요소로 초기에는 교제횟수나 기간에 따라 점진적으로 증가하지만 교제가 진전된 후에는 의식되지 않는다.
- **열정**은 사랑하는 사람에게 느끼는 성적 흥분이나 강렬한 충동으로 연인관계를 시작하게 만들어주는 역할을 하지만 관계의 초기에 급격하게 증가했다가 감소하는 경향을 보인다.
- **책임/헌신**은 상대를 사랑을 하겠다는 약속과 그것을 지키겠다는 책임감 그리고 상대방의 행복을 위해 노력하겠다는 헌신을 포함한다. 책임감과 헌신 때문에 상대방을 위해 더 많은 시간과 노력을 투자하고 다른 인간 관계에 대한 관심을 줄이게 된다.

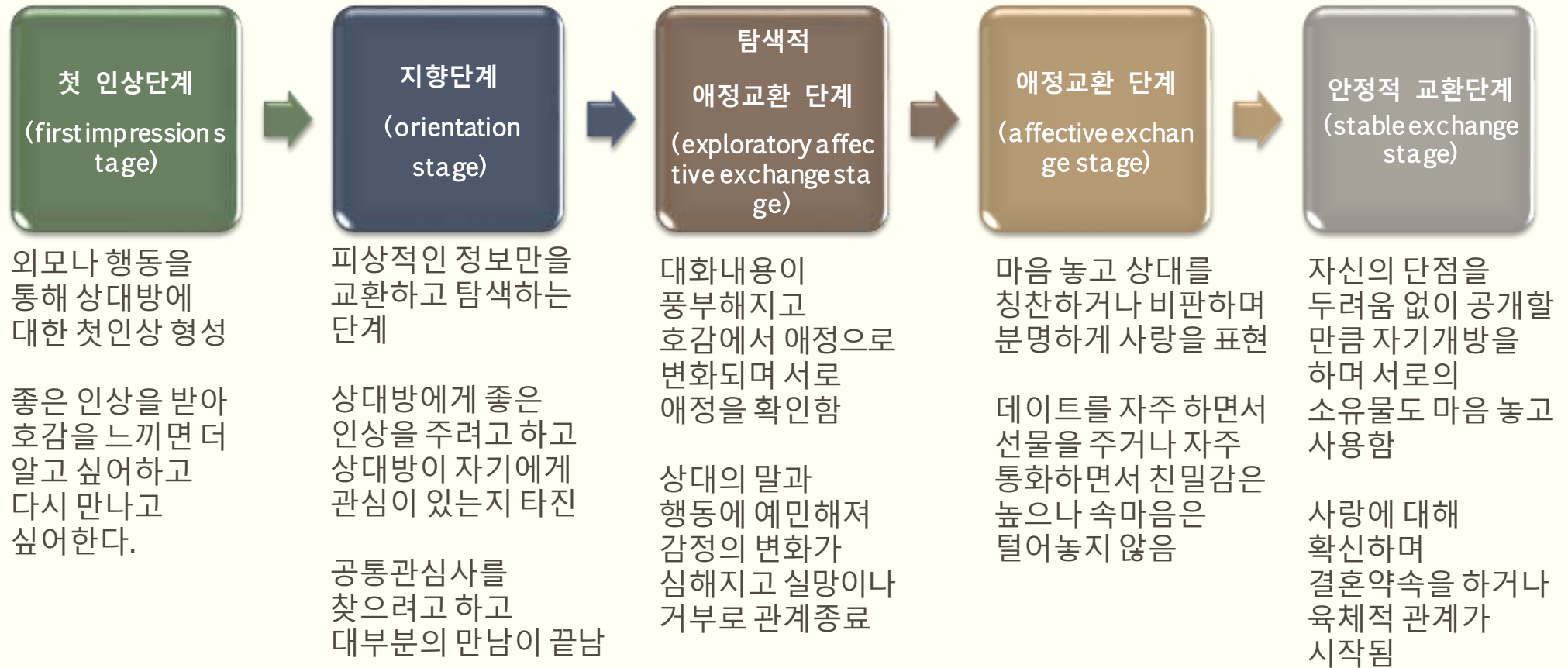


사랑의 유형	요 소		
	친밀감 Intimacy	열정 Passion	책임/헌신 commitment
사랑 없음(non-love)	×	×	×
좋아함(liking)	○	×	×
현혹된 사랑(infatuation)	×	○	×
공허한 사랑(empty-love)	×	×	○
낭만적 사랑(romantic love)	○	○	×
실체 없는 사랑(fatuous love)	×	○	○
동반자적 사랑(companionate love)	○	×	○
완전한 사랑(consummate love)	○	○	○

사랑 없음(nonlove)	· 세 요소가 모두 없는 것으로 일상적으로 만나는 무의미한 대인관계
좋아함(liking)	· 친밀감만 있는 경우로 친구와의 우정 같은 것으로 편안함과 따뜻함을 느낌
현혹된 사랑(infatuation)	· 열정만 있는 경우로 첫눈에 반하는 사랑의 감정이며 주로 짝사랑인 경우가 많음
공허한 사랑(emptylove)	· 헌신행위만 있는 사랑으로 사랑 없이 살아가는 부부나 열정이나 친밀감 없이 돈이나 명예 때문에 결혼하는 경우
낭만적 사랑(romantic love)	· 열정과 친밀성은 있지만 헌신은 없는 경우로 결혼에 대한 약속 없이 휴가나 여행에서 만나 즐기는 경우
실체 없는 사랑(fatuous love)	· 열정을 느껴 상대방에게 헌신하는 경우로 친밀감도 없이 만난지 며칠 만에 결혼을 하는 식의 사랑
동반자적 사랑(companionate love)	· 친밀감과 헌신은 있지만 열정이 없거나 식어 버린 사랑으로 오랜 결혼생활을 한 부부의 경우
완전한 사랑(consummated love)	· 세 요소를 갖춘 완벽하고 이상적인 사랑으로 이루기가 어려움

5. 사랑의 단계(Altman & Taylor, 1973)

연인관계도 다른 인간관계와 마찬가지로 점진적으로 발전하며 각 단계에서 필요한 욕구나 기대가 충족되지 않으면 유지되기 어렵다.



6. 사랑을 심화하는 요인

- ① **즐거운 체험의 공유를 통한 정서적 만족**
연인과 즐거운 체험을 공유하면서 느끼는 유쾌한 감정과 만족감
- ② **자기개방을 통한 신뢰감**
서로의 장단점을 알게 되면서 연인이 자신을 위해 기꺼이 위험과 손실을 감수할 것이라는 믿음
- ③ **정서적 지지와 공감을 통한 상호의존감**
서로 힘들 때 해주는 지지와 공감을 통해 서로를 필요로 한다는 느낌



- 사람마다 기대하는 이상적인 사랑의 기준이 다르고, 남녀가 추구하는 사랑의 유형이 다를 수 있음
예) 친밀감을 중시하는 사람, 성적인 매력을 중시하는 사람 등

Tips. 사랑을 원한다면?

① 자주 만날수록 서로 좋아진다.

단순노출효과로 인해 상대방에게 부정적인 첫인상을 주지 않은 이상 자주 만날수록 호감을 얻을 수 있다.

② 흥분과 스릴을 느낄 수 있는 경험이 사랑을 키운다.

정서이론에 따르면 무서운 영화를 보거나 긴장되는 게임을 하면 신체적 흥분이 발생하고 그 흥분의 원인을 상대방에게서 찾기 때문에 사랑이 증가할 수 있다.

③ 좌절을 겪어 자존심이 낮아졌거나 우울할 때는 누구나 사소한 호의에 감동한다.

실제로 성격검사에게 낮은 평가를 받은 여학생은 남학생의 프로포즈에 더 쉽게 응한다는 실험결과가 있다.

④ 아이에게 관심을 보이는 행동은 여성에게 좋은 인상을 준다.

여성들은 아이들에게 친절한 남성을 더 매력적으로 보는 경향이 있으며 여성 자신도 아기의 사진에게 더 강하게 반응하는 경향을 보인다. 정치가들도 이런 사실을 알고 아이를 안고 사진을 잘 찍는 경향을 보인다.

7. 성공적인 사랑을 위한 조건

성공적으로 사랑을 이루기 위해서는 상대방에게 무엇을 기대하기보다 우선 자신이 변화되어야 한다.

① 자신의 기본적 욕구를 먼저 충족시켜야 한다.

자신의 욕구가 충족되어야 타인의 욕구에 민감해질 수 있다.

② 좌절에 대한 인내심이 있어야 한다.

사랑은 자신의 욕구보다 타인의 욕구에 민감해질 것을 요구하기 때문에 좌절이 일어날 가능성이 높으며 그것을 잘 극복할 때 성공적인 사랑이 가능하다.

③ 자신을 사랑해야 한다.

자신을 사랑하지 않으면 상대방에게 의존하게 되고 상대방의 말이나 행동에 민감해지기 때문에 갈등이 일어나게 될 가능성이 높다.

④ 상대방에 대해 합리적인 기대를 가지고 있어야 한다.

상당방에게 비현실적으로 완벽함을 기대하는 것은 실망을 가져온다.

⑤ 부모에 의존하지 않고 독립해야 한다.

성숙한 성인의 관계는 부모가 아니라 파트너의 욕구와 소망에 의해 주도되어야 한다.



8. 남자와 여자의 갈등

1) 갈등의 원인

▪ 남녀차이

남자와 여자는 사회화 과정에서 성역할에 대한 고정관념을 형성하게 되고 이러한 고정관념에 근거한 기대를 하게 되는데 그러한 기대가 충족되지 않으면 상대방에 대해 불만을 가질 수 있다. 또한 대화에서도 남자는 대화의 주도권을 가지려고 하고 분명한 목적을 가지고 대화하는 경향을 보이는데 비해 여자는 상대방에게 맞춰주려는 경향을 보이며 대화를 통해 감정을 나누고자 한다. 그에 따라 여성은 남성이 너무 냉정하고 하고 싶은 말만 하는 경향이 있다고 보는데 비해 남성은 여성이 쓸데 없는 말만 하면서 시간을 보낸다고 생각한다. 이러한 불만이 지속되면 대화가 중단되고 갈등이 깊어질 수 있다.

▪ 의사소통 방식의 문제

의사소통의 방식은 갈등을 유발하기도 하지만 갈등을 심화하기도 한다. 갈등은 모든 관계에서 불가피하지만 갈등을 해결하는데 사용되는 의사소통 방식이 문제를 유발할 수 있다. 갈등이 발생했을 때 상대방의 인격을 공격하는 비판적 행동, 상대방을 무시하거나 모욕하는 경멸적 행동, 솔직하지 않고 자기방어에 급급한 방어적 태도, 의사소통을 회피하고 무관심한 장벽 쌓기를 하게 되면 연인관계의 갈등을 더 심각하게 만들 수 있다.



- **극복하기 어려운 이질감**

남자와 여자는 성장환경이 이질적인데 게다가 사회경제적 배경까지 이질적인 경우에는 대화나 관심의 공통분모를 찾기 어려워 갈등이 발생할 수 있다.

- **사랑에 대한 환상**

많은 연인들은 사랑에 대해 환상을 가지는 경향이 있으며 이러한 환상이 현실에서 깨지면 실망감과 좌절감으로 갈등이 생길 수 있다. 가령, '사랑한다면 무슨 부탁이든 들어줘야 한다'는 기대는 현실에서 깨질 수밖에 없다. 사랑은 상대방에 대한 집착에서 해방되어 마음의 안정과 편안함으로 얻어야 가능하다.



2) 갈등상황에서 대화법

- **문제를 해결하기보다 이해하고 공감하는 마음으로 상대방을 대한다.**

누구나 대화를 통해 자신의 생각과 감정을 이해 받고자 하기 때문에 문제를 해결하려고 하기보다 상대방의 감정에 공감하고 수용해주는 자세를 가져야 한다.

- **잠시 동안 판단중지가 요구된다.**

누구 말이 더 옳은지 따지기 시작하면 상대방은 말을 중단하고 마음의 문도 닫게 된다. 상대방이 편안한 마음으로 이야기할 수 있도록 분위기를 조성한다.

- **자신의 감정을 나-메시지를 통해 표현한다.**

인간은 감정적 존재이기 때문에 감정을 솔직하게 전달할수록 친밀해질 수 있는데 문제는 감정을 어떻게 전달하는가 하는 것이다. 나-메시지는 공격적이거나 부담을 주지 않고 자신의 감정과 상대방에게 원하는 행동을 전달할 수 있기 때문에 효과적이다.



10. 헤어짐과 극복

1) 헤어짐의 원인

(1) 관심의 감소

특별한 갈등은 없지만 처음 느꼈던 감정이 점차 사라지고 서로에 대해 무관심해지는 것이다. 설문조사에서 결별의 이유 중 78%가 지루함을 선택했다. 지루해지는 이유로는 사랑과 열정을 혼동하는 것으로 열정이 식으면 사랑도 식었다고 생각하는 것이다.



(2) 신뢰감의 상실

사귀는 시간이 증가하면서 서로에 대한 헌신과 관여가 중요해지고 기대를 많이 하게 되는데 이를 충족시켜주지 못하면 신뢰감이 떨어져 사랑이 감소하게 된다. 가령, 생일이 되어 멋진 이벤트를 기대하고 있는데 아무 일도 없으면 상대방에 대해 실망하게 되고 관심과 사랑도 줄게 된다.

(3) 갈등해결의 실패

성 역할 갈등이나 이질감으로 인한 갈등 같이 사귀는 과정에서 다양한 갈등이 발생하게 되는데 이러한 갈등을 제대로 해결하지 못하고 상대방이 변하기를 기다리거나 상대를 비난하게 되면 헤어질 수 있다.

(4) 불만이 있는데도 대화를 하지 않고 회피

이혼한 부부 대부분은 서로에 대해 매우 비판적이고 대화하는 것을 회피하는 경향이 있는데 비해 행복한 부부는 서로의 의견을 수용하고 대화를 많이 하는 경향이 있다.

(5) 새로운 연인과의 만남

서로에 대해 권태나 불만을 가지고 변화를 모색할 때 현재 연인보다 더 매력적인 사람을 만나면 헤어질 수 있다.

(6) 가족의 반대

가족의 반대는 연인관계가 어려워지는 가장 큰 원인의 하나이다. 부모가 자녀의 교제를 반대하면 당사자들은 이에 맞서거나 헤어져야 하는데 대부분 후자를 선택한다.

헤어짐의 원인

원 인	여자	남자
싫증	76.7 %	76.7 %
관심의 차이	72.8 %	61.6 %
독립하고자 하는 여자의 갈망	73.7 %	50.0 %
독립하고자 하는 남자의 갈망	46.8 %	61.6 %
배경의 차이	44.2 %	46.8 %
성적 태도의 갈등	48.1 %	42.9 %
여성의 외도	40.3 %	31.2 %
너무 멀리 떨어져 삶	28.2 %	41.0 %
남성의 외도	18.2 %	28.6 %
여성의 부모로부터의 압력	18.2 %	13.0 %
지적 차이	19.5 %	10.4 %
남성의 부모로부터의 압력	10.4 %	9.1 %

2) 헤어짐에 이르는 과정

일방적 심리 단계	나는 더 이상 참을 수 없다.
상대의 말과 행동으로부터 입은 상처로 이 관계를 계속하지 못하겠다고 생각	<ol style="list-style-type: none"> 1. 상대방의 행동과 역할수행에 대한 주관적 판단 2. 관계의 부정적 측면에 대한 평가 3. 헤어졌을 때 생길 수 있는 문제를 고려(마음의 상처) 4. 대안적 관계에 대한 긍정적 고려(대안적 만남의 긍정적 기대) 5. 진퇴양난에 직면
쌍방적 인지 단계	사랑을 끝낼 정당한 이유를 가지고 있다.
사랑이 끝날 수 있다는 사실을 알게 되어 두려워하고 가슴 아파한다.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 직면과 회피 간의 갈등 2. 상대방과의 직면(만나서 관계를 개선하거나 끝내야 한다는 압박감) 3. 개선 혹은 화해를 시도(갈등의 원인을 제거하려고 노력) 4. 헤어질 경우 서로가 갖게 되는 어려움을 고려
사회적 단계	더 이상 길이 없다.
사랑을 끝내기로 결심하고 상황을 어떻게 극복할지 고민한다.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 상대방과 헤어진 후의 상태를 고려 2. 미디어에 실린 다른 사람의 경우를 참조 3. 공공연하게 관계의 위기에 대해 말한다(타인에게 변명) 4. 중재자의 도움을 구한다.
정리 단계	나는 최선을 다했다.
정신적으로나 육체적으로 완전하게 헤어진다.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 헤어짐을 극복하기 위한 노력 2. 주변사람들에게 뿐 아니라 자신에게도 합리적 이유를 찾음 3. 새로운 사랑에 대한 준비

3) 헤어짐의 극복

헤어짐은 누구에게나 아픈 일이며 우리에게 다양한 문제를 일으킬 수 있다(권석만,2020).

첫째, 헤어짐은 상실 경험이므로 정서적으로 슬픔과 우울함을 느끼게 되며 헤어진 연인에 대한 미련과 후회의 감정 또는 분노를 느낄 수 있다.

둘째, 이별경험에 대한 반복적 반추로 인해 주의가 산만해지고 판단력이나 집중력이 떨어지며 자신에 대한 부정적 생각과 회의를 밀려온다.

셋째, 동기가 떨어져 생활이나 학업에 대한 의욕과 흥미가 저하되고 대인관계가 위축되기도 하며 술에 빠지거나 건강에 문제가 생기기도 한다.



헤어짐을 극복하기 위해서는 보다 적극적인 방법이 요구된다.

첫째, 자신이 헤어짐으로 인해 고통을 받고 있다는 것을 인정하고 주변사람들에게 표현하여 도움을 받는다.

헤어짐에 대해 의연하게 대응하려면 할수록 마음의 상처와 외로움은 더 커지므로 주변사람들에게 솔직한 감정을 드러내고 그들의 경험담을 듣고 위로 받을 때 마음의 상처가 더 빨리 아문다.

둘째, 헤어짐의 아픔을 담아두지 말고 어떤 수단이든 표현해본다.

헤어지고 나서 상대를 생각하면 마음이 아플까 봐 회피하려고 하는데 헤어진 사람에게 대한 감정이나 하고 싶은 말을 일기나 노트에 모두 써보는 것도 아픔을 극복하는데 도움이 된다.

셋째, 일상으로부터 벗어나 차분하게 마음을 정리하는 시간을 가진다.

혼자 여행을 하거나 시간을 갖고 차분하게 마음을 정리하는 시간을 가져보면 헤어짐을 새로운 시각에서 볼 수 있는 여유를 가질 수 있다.





수고하셨습니다. 다음주에 만나요
