

감성과 뇌

8~9주차: 끌림의 심리학

■ 학습목표

1. 사랑에 대한 과학적인 입장을 이해하고 비과학적 사실들과 구분할 수 있다.
2. 다양한 사랑의 모습을 이해하고 설명할 수 있다.
3. 사랑의 과정을 이해하고 의미를 논의할 수 있다.
4. '인간의 심리'라는 큰 흐름 속에서 사랑을 설명하고 정의할 수 있다.

■ 학습내용

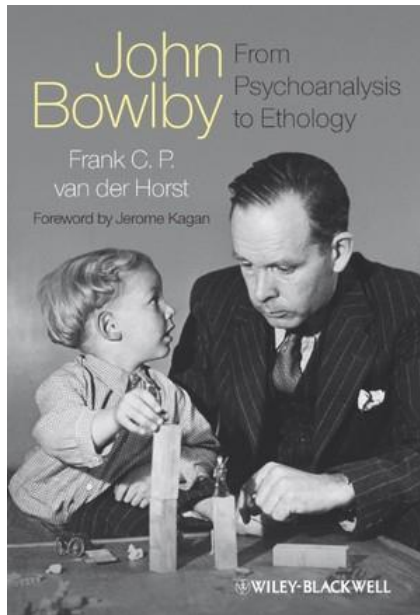
1. 불비의 감정적 유대
2. 낭만적 사랑, 끌림의 예언
3. 사랑의 유형과 과정
4. 관계의 종말과 예언

1. Bowlby와 감정적 유대



1) BOWLBY와 감정적 유대

- 세가지 행동 프로그램: 가족 내 사회적 유대의 생물학적 기초
 - ()(attachment)
 - 돌봄(caregiving)
 - 성(sex).



John Bowlby – From Psychoanalysis to Ethology
Unravelling the Roots of Attachment Theory

1. Bowlby와 감정적 유대

1) 애착체계

1) 애착체계: 유아가 부모 혹은 다른 양육자와 함께 있도록 동기화 시키는 체계

- 애착의 생물학: 내인성 아편
 - 엔도르핀 감소와 넵렉손의 증가: 쥐, 병아리, 고양이, 강아지, 원숭이(Nelson & Pankesep, 1998).
 - ACC(전두회 피질) 반응: 사회적 거절당했을 때
 - 모성강화(maternal potentiation)

네 가지 애착 유형

자신에 대한 기대 타인에 대한 기대	긍정	부정
긍정	안정형 (안정 애착) 친밀감, 자율, 편안함	집착형 (불안정 애착) 관계에 몰두
부정	회피·거부형 (불안정 애착) 친밀감 거부, 독립	회피·공포형 (불안정 애착) 친밀 두려움, 사회 회피

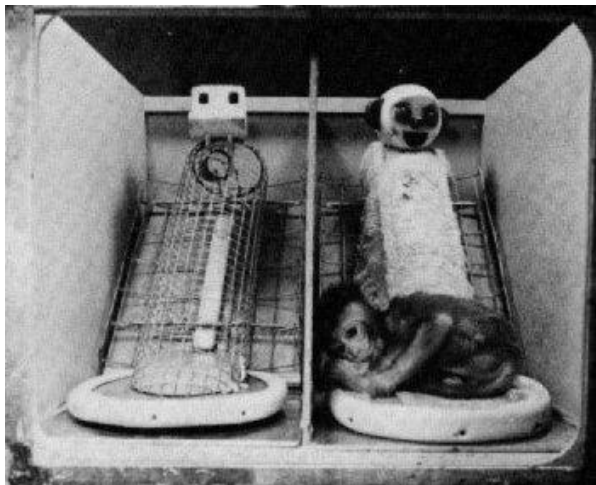
*자료=Bartholomew와 Horowitz, 1991

1. Bowlby와 감정적 유대



1) 애착체계

- () (Harlow, 1958): 대상과의 따뜻한 접촉을 통해서 얻게 되는 안도감이 애착형성에 결정적 요인.
- 위스콘신 대학의 해리 할로우(Harry Harlow)의 '형궤엄마 철사엄마' 실험



Wire and cloth mother surrogates
Harlow, H. F. (1958). The nature of love.

1. Bowlby와 감정적 유대

1) 2) 동정적 사랑과 돌봄 체계

- 돌봄은 자식들이 어리고 보호가 필요할 때 그들을 보호하고 돌볼 수 있도록 동기화하는 체계
- 돌봄의 결핍은 부모에 대한 강한 반발: 생물학적 의무의 강력함을 보여줌
- **동정과 연민**: 타인 초점적 양육적인 행동을 유도하는 정서적 요소.
 - 동정(sympathy): 고통스러운 상황에 처한 사람에게서 갖는 감정이입적 슬픔, 주의 및 염려, 동정 많은 아동이 정서 통제를 잘함
 - 연민(compassion): 타인의 안녕을 높이하고자 하는 정서적 욕망

1. Bowlby와 감정적 유대

3) 성적 욕망

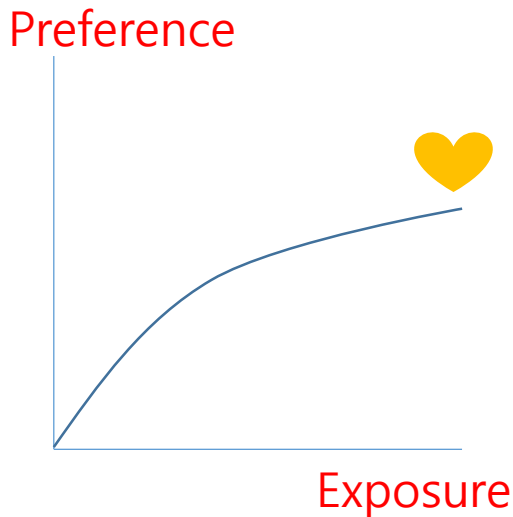
- 성체계 : 재생산을 위해 바람직할 것 같은 파트너에 대해 성적 관심을 촉진시키는 체계
- 성적 매력을 높여주는 범 문화적으로 합의된 특징들
 - ✓ 건강: 길고 윤기 있는 머리카락, 깨끗하고 생기 있는 피부, 허리와 둔부의 비율이 0.7: 1 (Singh, 1993).
 - ✓ 평균적 얼굴 (Langlois et al., 1994): 친근성
 - ✓ 성격적 특징

2. 낭만적 사랑, 끌림의 예언



1) 근접성(proximity)

- 지리학적 근접성(기능적 거리)이 “좋아함”의 가장 강력한 예언
- 결혼 커플들은 대부분 같은 지역 거주자, 같은 회사, 직업, 같은 학습집단, 혹은 좋아하는 지역의 방문자
- 얼마나 자주 마주치는가? 즉, 단순재시효과(Mere exposure effect):
 - ✓ 유아의 미소
 - ✓ 교실에서의 호감도
 - ✓ 사물에 대한 호감도
 - ✓ 잠재의식과 단순재시효과

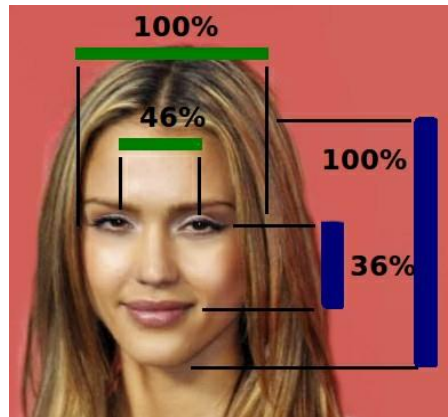


2. 낭만적 사랑, 끌림의 예언



2) 신체적 매력

- “외모가 중요하지 않다고 하는 것은 우리에게 미치는 실제 영향력을 부정하는 또 하나의 방법이다.” “매력이란 두 사람의 케미스트리가 만들어내는 물리적 에너지다.”
Sabrina Romanoff
- 신체적 매력은 “첫눈에 반하는 사랑”을 가능하게 함.
- 남자가 여자보다 신체적 매력을 중요시함.
- 신체적 매력의 유사성이 깊은 사랑에 빠질 가능성을 높임 (결혼 vs. 데이트)
- 모든 문화에서 “아름다운 것은 좋은 것”으로 평가(후광효과).



A University of Toronto study found that the facial proportions of celebrities including Jessica Alba were close to the average of all female profiles.

2. 낭만적 사랑, 끌림의 예언



2) 신체적 매력

- 첫인상

- 0.2초만에 자동적으로 형성
- 일관성유지, 초두효과
- 여성의 경우: "동안" 특징(큰 눈, 작은 코)과 "성숙한" 특징(두드러진 광대뼈)이 결합
- 남성의 경우: 강한 턱과 넓은 이마

- 친근성

- 평균적 얼굴, 안정성
- 문화마다 미인의 기준이 다름.

- 대칭성



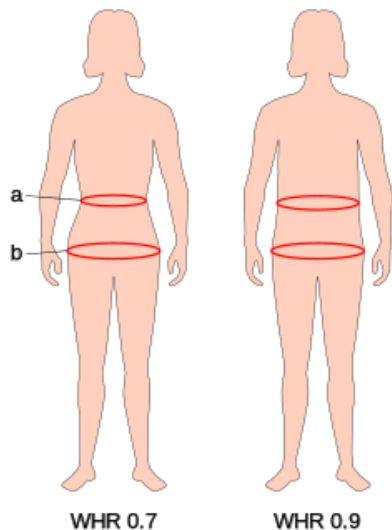
The Attractiveness of the Average Face(Collins, 2012)

2. 낭만적 사랑, 끌림의 예언



2) 신체적 매력

- 신체적 치수: 얼굴 특징 외에도 신체적 치수 및 비율과 같은 다른 인체 측정 요소도 신체적 매력에 영향을 미침. 길고 윤기 있는 머리카락, 깨끗하고 생기 있는 피부, 허리와 둔부의 비율이 0.7: 1(Singh, 1993).
- 얼굴 표정: 얼굴 표정은 신체적 매력의 또 다른 중요한 구성 요소. **미소**는 지능과 신뢰성을 나타내며 신체적 매력을 증가시킴.
- 비시각적 단서: 음성, 향기와 같은 다른 비시각적 단서도 신체적 매력에 기여



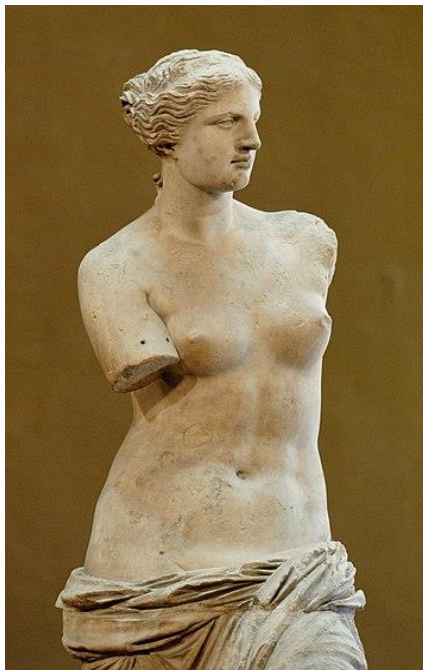
2. 낭만적 사랑, 끌림의 예언



2) 신체적 매력

- 아름다움이란 생물학적으로 젊음, 신체적 건강, 정신적, 정서적 안녕, 강인함, 생식능력을 시사
- 결국, 신체적 매력은 역설적으로 평균과 대칭성에서 나옴.
- 이러한 특성은 생물학적 및 생식적 관점에서 볼 때 배우자에게 바람직한 특성이기 때문

“Venus de Milo”



Louvre Museum, Public domain,
via Wikimedia Commons

2. 낭만적 사랑, 끌림의 예언

3) 유사성

- **안정적 관계**의 예측은 "()"(Caspi & Herbener, 1990): 가치관, 생활양식, 선호활동, 신념의 유사성이 성공적인 관계를 더 잘 예언.
 - 자신에 대한 가치체계가 높을 수록 더 그렇다.
 - 관계의 깊이와 유지는 유사성의 증가와 연관된다.
 - 성격유사성은 결혼생활의 행복을 잘 예언
 - **인지된 유사성**은 실제 유사성보다 **결혼 만족도**와 더 강하게 연관되어 있음
 - 모방: 무의식적 모방의 증가, 모방은 교감을 증가(Lakin & Chartrand, 2003). 무의식적 유사성 또한 관계에 영향을 준다.

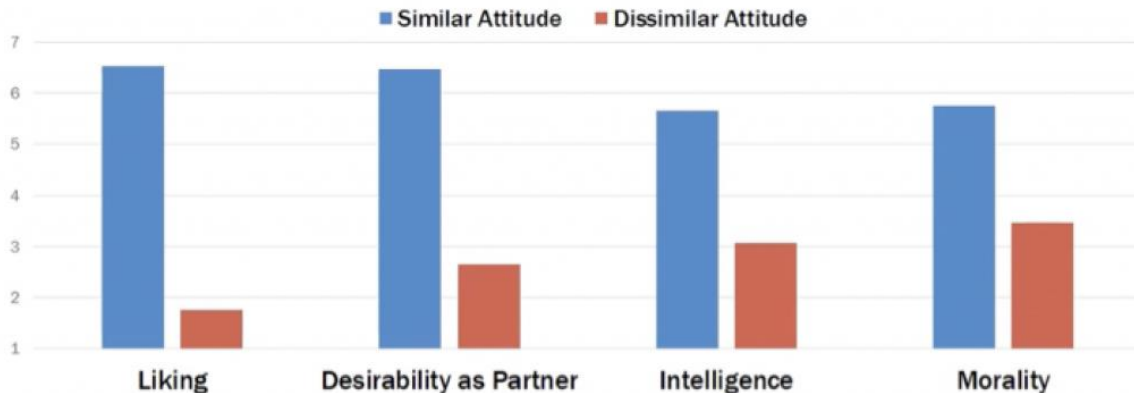
2. 낭만적 사랑, 끌림의 예언



3) 유사성

Attitude Similarity

Classic Attitude Similarity Study (Byrne, 1966)



2. 낭만적 사랑의 끌림의 예언



4) 각성상태(arousal)

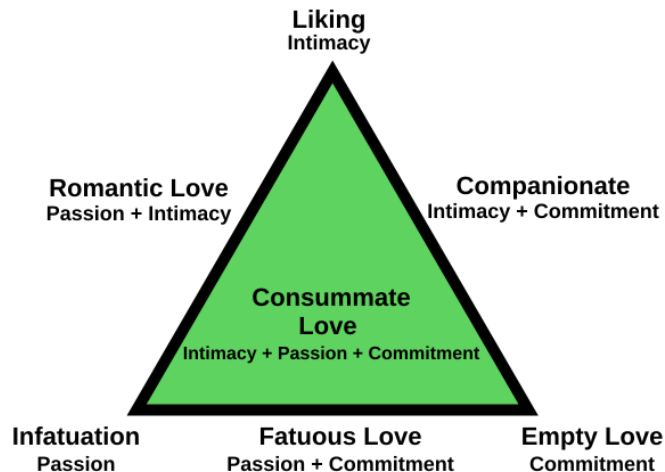
- 카필라노의 법칙(귀인오류)
- 지진연구(Aron et al., 1995)
- 공포영화 무서운 줄 알면서 왜?
- 놀이동산
- 흥분(arousal)과 도파민
- 사랑의 착각



3. 사랑의 유형과 과정



1) 사랑의 삼각형 이론(Sternberg, 1998)



친밀(INTIMACY)

- 함께 시간을 보내다
- 서로를 위해 일을 하는 것
- 경험 공유
- 편지, 메모 쓰기

열정(PASSION)

- 웃고 있는
- 포옹
- 팔을 허리나 어깨로
- 손잡기
- 키스
- 부드럽고 장난스러운 터치
- 성적 행동

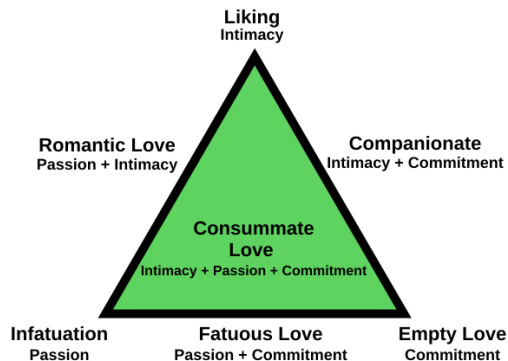
헌신(COMMITMENT)

- 미래의 계획을 함께 세움
- 공동 결정
- 공동의 목표를 향한 노력

3. 사랑의 유형과 과정



1) 사랑의 삼각형 이론(Sternberg, 1998)



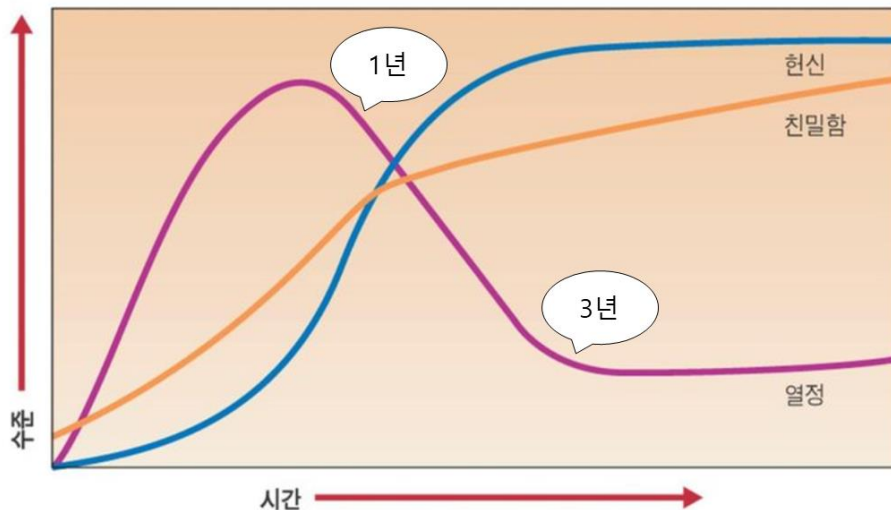
	친밀감	정열	결정/헌신
(0) 사랑이 아님	-	-	-
(1) 좋아함	+	-	-
(2) 도취성 사랑	-	+	-
(3) 공허한 사랑	-	-	+
(4) 낭만적 사랑	+	+	-
(5) 우애적 사랑	+	-	+
(6) 열빠진 사랑	-	+	+
(7) 성숙한 사랑	+	+	+

3. 사랑의 유형과 과정



1) 사랑의 삼각형 이론(Sternberg, 1998)

- 열정, 헌신, 친밀함은 사랑의 진행시간에 따라 다른 방식으로 강화되고 약화된다.



3. 사랑의 유형과 과정



2) 사랑의 2단계 이론

(1) 열정적 사랑의 단계: 사랑에 빠지다

- 열정적 사랑: 관계의 첫 단계, 자꾸만 생각나고, 함께 있고 싶어하고, 상대의 관심을 받으면 희열 (Diamond, 2004)
- 상대를 이상화(핑크렌즈 효과): 긍정적인 특성만 선별적으로 인식, 단점은 인식 못함
- 행동의 변화(Arthur Aron, 1995): 사랑에 빠진 경우 더욱 다양한 방식으로 자기 묘사, 즉, 더 많은 성격 특징, 다양한 사회역할, 더 많은 정서를 표현
- 자기확장(self-expansion): 자신의 인생을 타인의 인생에 통합, 가족 소개, 재산 공유, 동거 등 장기간의 헌신 체제로 돌입.



Romeo and Juliet, depicted as they part on the balcony in Act III, 1867 by [Ford Madox Brown](#)

3. 사랑의 유형과 과정

2) 사랑의 2단계 이론

(1) 열정적 사랑의 단계: 사랑에 빠지다

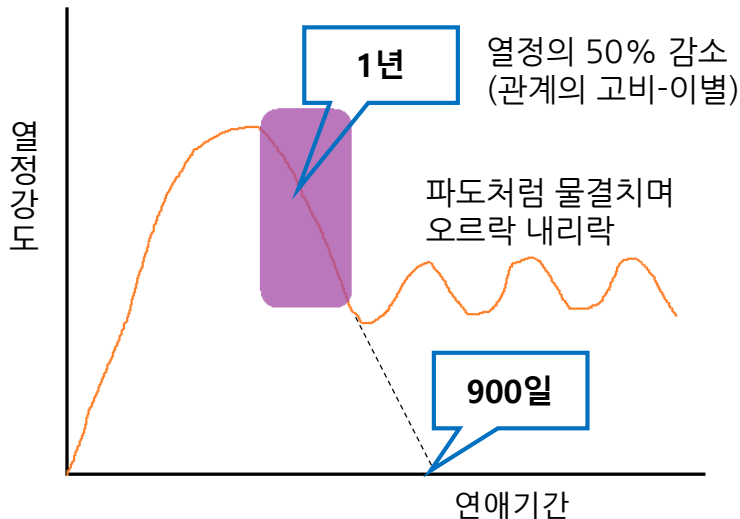
- 열정적 사랑의 흥분은 의존성(중독성)을 가진다.(이것은 장기적인 관계를 방해하기도 함.)
- 상대방에 의해 열정이 되돌아오면 쾌락 / 열정을 보상받지 못하면 불안과 강박(감정 기복이 심함 - 쓰디쓴 약과 달콤한 감로수)
- 신경학적 연구: 17명의 '미칠듯한 사랑에 빠진 남녀'를 대상으로 fMRI. 도파민 관련 보상 영역 활성화.
 - ✓ 도파민 : 지적이고 형이상학적인 사랑. 과도하면 정신분열이 일어나고, 적으면 파킨슨 병
 - ✓ 엔돌핀 : 사랑의 희열을 극대화. 엔돌핀때문에 상사병이 생김.
 - ✓ 옥시토신 : 사랑하는 사람이랑 섹스할 때 성적인 만족감을 높여줌.
 - ✓ 페닐에틸아민 : 사람은 열정적으로 눈이 멀게 되고 상대방에 대해 분별력이 없어짐.

3. 사랑의 유형과 과정



2) 사랑의 2단계 이론

(1) 열정적 사랑의 단계: 사랑에 빠지다



- 미국 코넬 대학교의 신시아하잔 (Cynthia Hazan) : 미국인 5000명을 대상으로 심층 인터뷰.
- 연구 결과 “열정적 사랑의 유효기간은 18개월에서 30개월 사이”라고 주장.

3. 사랑의 유형과 과정

2) 사랑의 2단계 이론

(2) 동정적 사랑의 단계: 사랑하다

- 열정적 사랑에서 동정적 사랑으로 이행: 상호 돌봄, 보호 및 안전을 강조(Diamond, 2004; Hatfield & Rapson, 1993).
- 동정적 사랑은 인생만족과 연관 vs. 열정적 사랑은 정서적 느낌과 연관
- 동정적 사랑은 서로를 위하는 마음이 상호적이라는 신뢰를 기반으로 함.
- 단점과 부정적 기분에 대한 인식이 증가, 도전적이고 스트레스를 주는 상황에서 상대를 관찰, 조정의 필요성 증가
- 일반적으로, 파트너의 단점이 선량함 혹은 매우 한정된 상황과 연관된 것일 때, 관계에 대한 만족도 상승(Murry & Holmes, 1999).
- 신체적 매력도, 흥분, 같이 있고 싶어하는 마음 하락.
- 기쁨은 놀라움에서 온다.

4. 관계의 종말과 예언

1) 관계의 종말 예언

- Duck(1992): 결혼의 종말을 예측하는 요인(종단적 연구)
 - 부모가 이혼한 사람.
 - 십대 결혼.
 - 다른 배경(예: 사회 경제적, 문화적 등)을 가진 사람들 간의 결혼.
 - 사회 경제적 배경이 낮은 사람들 간의 결혼
 - 결혼 전에 여러 성 파트너를 가졌던 사람들 사이의 결혼.
- Flora & Segrin (2003): 최소 6개월 동안 데이트한 젊은 커플 66쌍과 결혼한 지 4년 정도 된 젊은 커플 65쌍.
 - 남성: 공통 관심사, 활동, 함께 시간을 보내고 싶은 욕구가 가장 중요한 요인.
 - 여성: 부정적인 감정(즉, 실망감)의 총량. 관심을 공유하고 함께 시간을 보내는 것이 두 번째로 중요한 요소.

4. 관계의 종말과 예언

1) 관계의 종말 예언

- Fletcher et al. (1987)- 데이트 커플의 귀인 행복한 커플은 긍정적인 사건을 파트너의 성향에 돌리고 부정적인 사건을 상황에 돌렸습니다. 불행한 커플은 그 반대였습니다
- Gottman의 4가지 종말이론
 - 비판: 성향에 따른 귀속 만들기. "그것밖에 못해? 잔소리는 잘하네"
 - 경멸: 파트너의 자존심에 대한 의도적인 공격입니다. "돼지처럼 입었네." "도대체 할 수 있는게 뭐야?"
 - 방어: 피해의식 "그러는 너는 뭘 잘했는데?"
 - 담쌓기: 관계에서 물러남, 포기. "그만하자 지겹다!" "나도 지쳤어 "
- 이별 전 단절된 관계에서 만족도가 가장 많이 감소, 이는 사랑의 소멸보다는 불만으로 인해 관계가 끝나는 것임을 시사.

정리하기



1. 볼비의 연구에 따르면 인간의 사랑은 가족내 유대를 유지하기 위한 체계로 애착, 돌봄, 그리고 성적 관계로 이루어짐
2. 끌림의 예언은 근접성에 따른 호감도의 상승과 상관이 높고, 관계의 안정성은 유사성에 기인한다.
3. 신체적 매력은 건강과 젊음 그리고 평균성에 주로 기인한다.
4. 사랑의 다양한 형태를 가지고 있으며, Sternberg(1998)에 따르면 우정, 열정 그리고 헌신으로 구성된다.
5. 사랑의 과정은 생물학적 프로그램에 기초하는 열정적 사랑을 거쳐 안정을 기초로 하는 동정적 사랑으로 이행하는 과정을 거친다.