

관계속의 나 사랑, 그 남자 & 그 여자



▶ 연구방법

연구대상

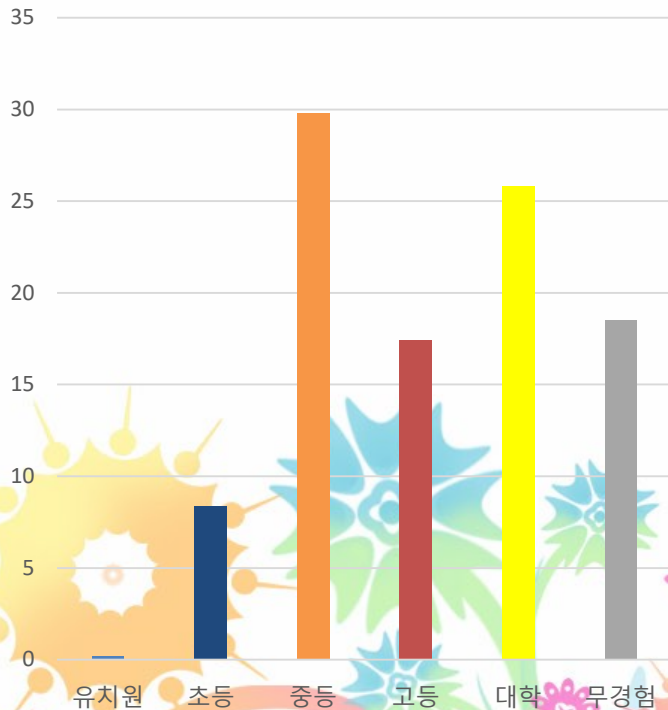
- 연애 선택(연애를 하고 있고, 3개월 지속한 연애경험 있음) : 257명
 ↳ 남 : 95명(37.0%), 여 : 162명(63.0%)
- 연애 비선택(연애를 안하고, 6개월 이상 연애 계획 없음) : 209명
 ↳ 남 : 91명(43.5%), 여 : 118명(56.5%)

나이 : 만 18 ~ 29세
평균 : 21.13세
표준편차 : 2.13세

남 : 186명 (39.9%)
 (군필 108명 / 미필 78명)
여 : 280명 (60.1%)

▶ 연구방법

연구대상(연애경험)



첫 연애 시작

유치원 : 1명(0.2%)

초등 : 39명(8.4%)

중등 : 139명(29.8%)

고등 : 18명(17.4%)

대학 : 120명(25.8%)

무경험 : 86명(18.5%)

연애 지속기간 : 0 ~ 96개월

평균(10.38개월), 표준편차(11.95)

* 전체의 95%가 0~22.33개월에 속함.

24개월 이상의 연애는 44명(9.4%) 뿐

가장 긴 연애 : 0 ~ 80개월

평균(18.62개월), 표준편차(16.16)

현재 연애기간 : 0 ~ 77개월

평균(12.32개월), 표준편차(15.09)

▶ 연구방법

측정도구의 신뢰도검증을 위해서 Cronbach's α 를 살펴보았음

전반적인 자료 특성을 알아보기 위해 각 변인별 평균과 표준편차를 검토

다변량분산분석(MANOVA)을 실시. PASW 21.0 프로그램을 이용



우리나라 대학생들을 연애집단과 비연애집단으로 나누어 각 변인들의 차이를 비교하여 대학생의 연애를 이해하고자 하였음

▶ 연구 결과

종속변수	연애 (N=256) M(SD)	비연애 (N=204) M(SD)	단변량 F	자유도	p	부분 에타 제곱
경제적 부담	3.17(1.60)	3.41(1.91)	2.05	1	.147	.004
일상생활 바빠	3.27(1.58)	4.25(2.00)	34.27	1	.000	.070
취업준비	2.80(1.57)	3.20(1.88)	5.87	1	.015	.013
상대없음	2.21(1.39)	4.87(1.87)	307.68	1	.000	.402
이전연애경험	2.20(1.52)	2.80(1.95)	14.18	1	.000	.030
관심없음	1.85(1.12)	4.95(1.82)	511.86	1	.000	.528
가치두지않음	1.90(1.17)	4.69(1.91)	371.74	1	.000	.448
지금 편함	2.07(1.30)	5.24(1.74)	510.30	1	.000	.527
감정소비	3.09(1.77)	4.64(1.80)	87.19	1	.000	.160
일방적 노력	2.29(1.38)	3.67(1.80)	87.89	1	.000	.151
가치관차이	3.01(1.74)	3.85(1.72)	27.18	1	.000	.056

경제적인 부담에서만
유의한 차이가 없음

나머지 모든 영역에서
연애선택자들이 비선
택자들에 비해 지각하
는 어려움이 작음

▶ 연구 결과

행복

종속변수	연애 (N=257)	비연애 (N=208)	단변량 F	자유 도	p	부분에 타제곱
	M(SD)	M(SD)				
우울	2.66(0.94)	2.77(0.92)	1.49	1	.216	.003
불안	3.12(0.93)	3.19(0.79)	0.79	1	.379	.002
삶의 만족도	4.22(1.12)	4.00(1.18)	3.93	1	.048	.008

부정적 부분 : 유의한
차이 없음
긍정적 부분 : 유의한
차이 있음

▶ 연구 결과

개인내적 변인

종속변수	연애 (N=255) M(SD)	비연애 (N=208) M(SD)	단변량 F	자유 도	p	부분에 타제곱
자존감	3.56(0.62)	3.34(0.68)	12.53	1	.000	.026
자존감안정	3.18(0.53)	3.20(0.57)	0.29	1	.591	.001
애착불안	3.32(1.05)	3.47(1.04)	3.26	1	.071	.007
애착회피	3.16(0.94)	3.89(0.89)	20.77	1	.000	.050
외로움	1.87(0.48)	2.13(0.55)	7.03	1	.000	.054
자기고독	2.03(0.58)	2.99(0.55)	9.71	1	.002	.021

자존감은
유의한 차이가 있지만
자존감 안정성에는
유의한 차이가 없음

애착불안은
유의한 차이가 없지만
애착회피는
유의한 차이가 있음

외로움과 자기결정성
고독은 둘다 연애비선
택자가 높음

▶ 논의점



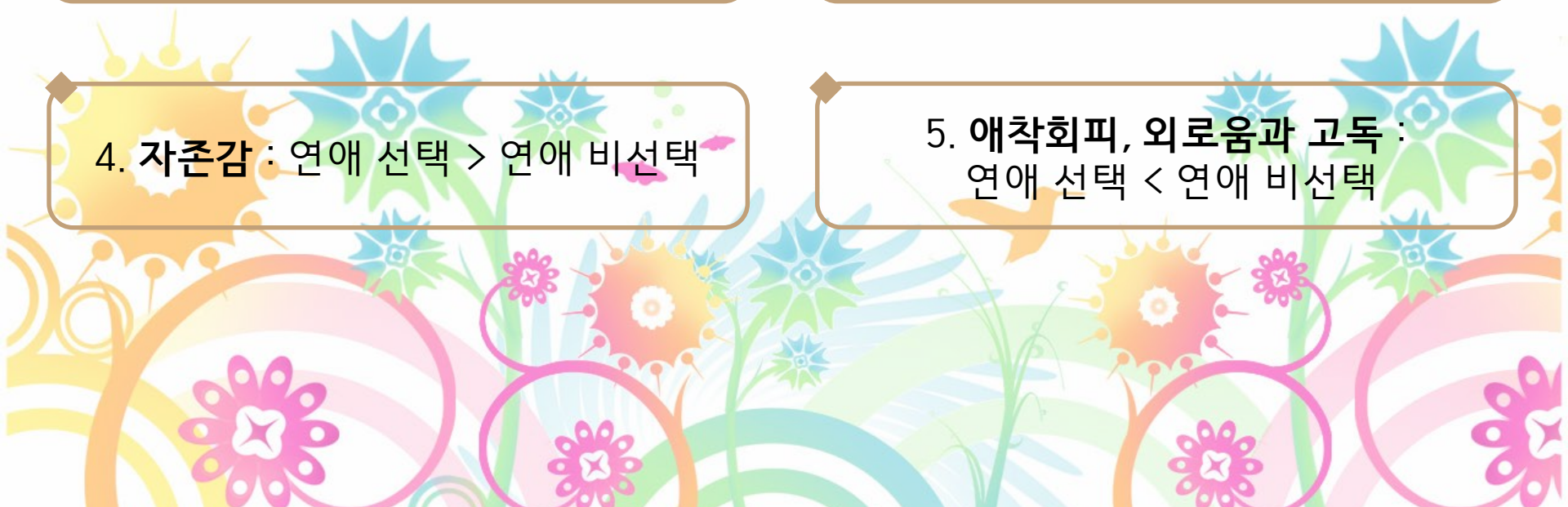
1. **경제적인 부담**에서만 유의한 차이가
없음

2. **관심없음, 가치두지않음, 지금 편함**
이 설명력이 높음

3. 연애 선택/비선택은 **부정정서**에서
차이가 없음

4. **자존감** : 연애 선택 > 연애 비선택

5. **애착회피, 외로움과 고독** :
연애 선택 < 연애 비선택



차례

- 남녀 차이
- 20대의 연애
- 사랑_몰입, 그 시작
- 사랑의 단계: 갈등, 끌림, 애착
- 사랑의 색이론
- 사랑의 삼각형
- 만족스럽고 지속적인 관계
- 이별: 헤어짐



생물학적 성 vs 심리사회적 성

- 생물학적 성(sex): 남녀를 구분해 주는 생물학적 차이
예) 상이한 생식기능, 호르몬, 해부학적 차이
- 심리사회적 성(gender): 성과 관련하여 학습된 행동과 태도
생물학적 성차보다 먼저 자각, 문화에 따라 차이

Gerig 저/이종한 등 역 (2013) 심리학과 삶 269-271쪽

성 정체감 vs 성 고정관념

- 성 정체성(gender identity):
 - 문화적 기대에 의한 남성다움과 여성다움에 대한 자각
 - 10개월에서 14개월 성에 대한 인식 생김
- 성 고정관념(gender stereotype):
 - 특정 문화에서 남성과 여성에게 각각 적합하다고 간주되는 특징과 행동에 관한 믿음

Gerig 저/이종한 등 역 (2013) 심리학과 삶 269-271쪽

성 고정관념

- 성 고정관념 발달
 - 5-7세: 자신의 지식을 성 고정관념 속에 고정시키고 가장 완고하게 적용시키는 시기
 - 8세부터 남녀의 유사성 이해
- 성 역할 사회화의 과정
 - 부모의 성차별적 태도
 - 예) 아들과 딸에게 다른 옷을 입히고 다른 종류의 장난감과 의사소통
 - 또래의 영향: 동성의 또래와 활동
 - 예) 소년의 우정은 경쟁과 흥분, 소녀의 우정은 친밀감과 자기개방
 - 개인차

남녀의 심리적 차이

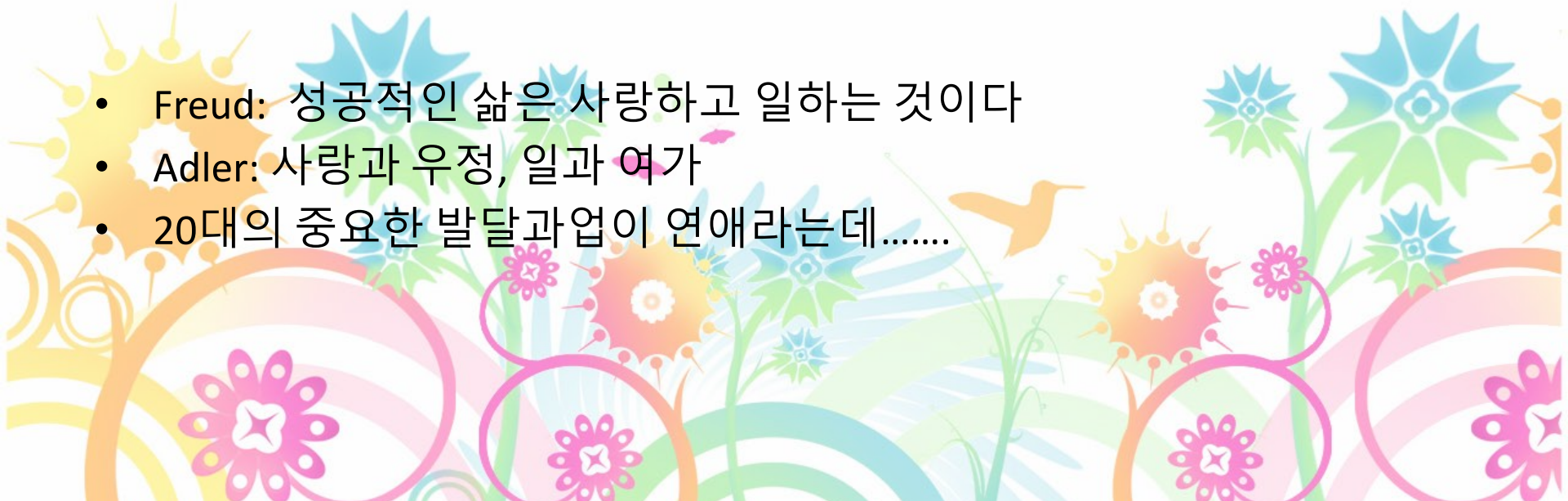
- 남자와 여자의 성차는 출생 직후부터 나타남
- 신생아의 경우, 남아는 여아보다 깨어있는 시간이 길고, 신체 운동량이 많으며, 더 많이 보채고, 활동수준이 높음
- 반대로 여아는 남아보다 더 조용하며 다른 사람과 눈맞춤
- 여아는 언어능력이 남아보다 더 빨리 발달. 어휘력, 독해력, 언어유창성이 높음
- 정서적 교감능력은 여아가 남아보다 높음. 4-5세경부터 여아는 남아에 비해서 타인의 감정에 대한 공감 반응이 더 많으며 정서적 표현 다양.
- 여아는 남아보다 정서적 민감성과 표현력이 높으며 성인기까지 지속. 여아는 남아보다 두려움과 조심성이 많으며 모험심이 낮음

성격특질의 남녀차이

- 신경과민성과 일반적인 불안 수준은 여아가 남아보다 높음
- 여자는 남자보다 긍정적 부정적 정서를 모두 강하게 경험하는 것
- 주장성은 남성이 더 높은 반면, 양육은 여자가 높음
- 남자는 이성적 개방성이 높은 반면, 여자는 정서적 개방성이 높음
- 우호성은 여자가 남자보다 높음
- 26개국의 23,000명을 대상으로 실시한 Costa, Terracciano, & McCrae(2001)의 연구결과, 여자는 신경과민성과 우호성, 따뜻함과 감정에 대한 개방성이 높음. 남성은 주장성과 사고에 대한 개방성이 높음
- 그러나 성격특질의 성차는 동일한 성내에서 나타나는 개인차에 비해 상대적으로 적었으며 성차의 크기가 문화에 따라 차이

20대의 연애

- Erikson: 친밀감 vs 고립감
 - 자아정체성을 유지하면서 다른 사람과 깊이있고 성숙한 인간관계를 형성하는 것을 제안
 - 청년초기에 이러한 발달과제를 잘 해결한 20대는 친밀감을 경험하지만 발달과제 해결에 실패한다면 고립감을 경험
 - 부모로부터 독립하고 새로운 인간관계와 연인관계를 형성하고 유지하는 것은 20대 시기에 가장 중요한 발달과제
-
- Freud: 성공적인 삶은 사랑하고 일하는 것이다
 - Adler: 사랑과 우정, 일과 여가
 - 20대의 중요한 발달과업이 연애라는데.....



특히, 20대의 연애는

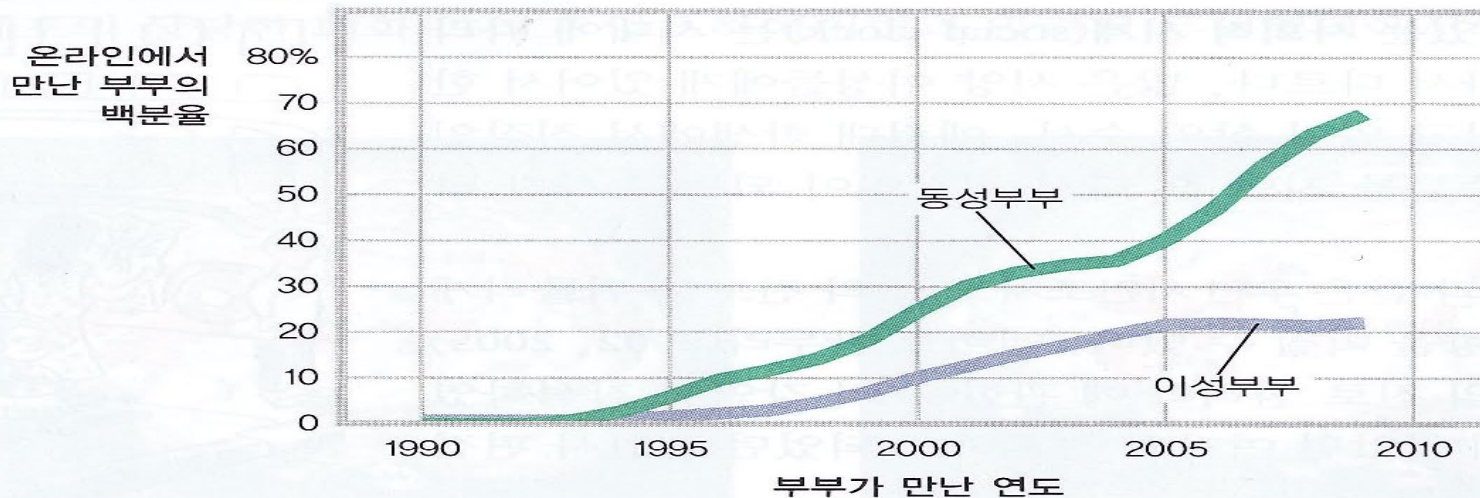
- 연애를 통해서 자신을 더 많이 이해, 자신의 모습을 경험하며, 연인뿐만 아니라 다른 사람과 소통하는 방법을 배움
- 또한 인생의 가장 큰 즐거움과 행복을 경험하고 좋은 연애는 심리적 건강과 안녕에 좋은 영향을 미침(정여주, 정영진, 2013)
- 경험적 연구에서도 초기 연애관계가 개인의 성장뿐만 아니라 미래에 중요한 다른 사람들과의 친밀한 관계를 형성하고 유지하는 능력에 결정적인 영향을 미침(Lee & Lok, 2012)
- 청년기의 연애에서 경험하는 상대방과의 상호작용은 이후의 연애관계는 물론 성인기의 결혼생활에도 영향을 미치는 것으로 알려지고 있으며, 성인 초기에 안정적인 관계에서 경험하는 관여와 헌신은 일반적으로 개인의 자존감과 삶의 적응을 높임(Collins, 2003).
- 연애를 하는 대학생은 연애를 하지 않는 대학생보다 신체적, 정신적 건강 수준이 높음(Braithwaite, Delevi, & Finchman, 2010)

사랑

- 가장 성공적인 삶이란 사랑하고 일하는 것이다(Freud)
- 사랑은 기술. 사랑이란 상대방에 대한 열정과 감정이 아니라 상대방에 대한 행동양식(Fromm)
- 존재의 사랑(Maslow): 결핍사랑 vs 성장사랑
 - 결핍사랑: 타인이 자신의 욕구를 충족시켜 주기 때문에 타인을 사랑. 자존감, 성욕, 고독의 두려움에 기인
 - 성장사랑: 타인의 성장을 위한 사랑. 비소유적, 자기만족보다 타인의 행복에 보다 관심
- 사랑이란 상대방 없이 못 산다는 애착, 그의 편안과 행복을 원하는 배려, 사랑받는다는 느낌, 믿을 수 있고 마음을 터놓을 수 있는 신뢰를 의미(Rubin)
- 사랑은 신뢰, 배려, 정직, 우정, 존중(Fehr)

사랑_ 그 시작

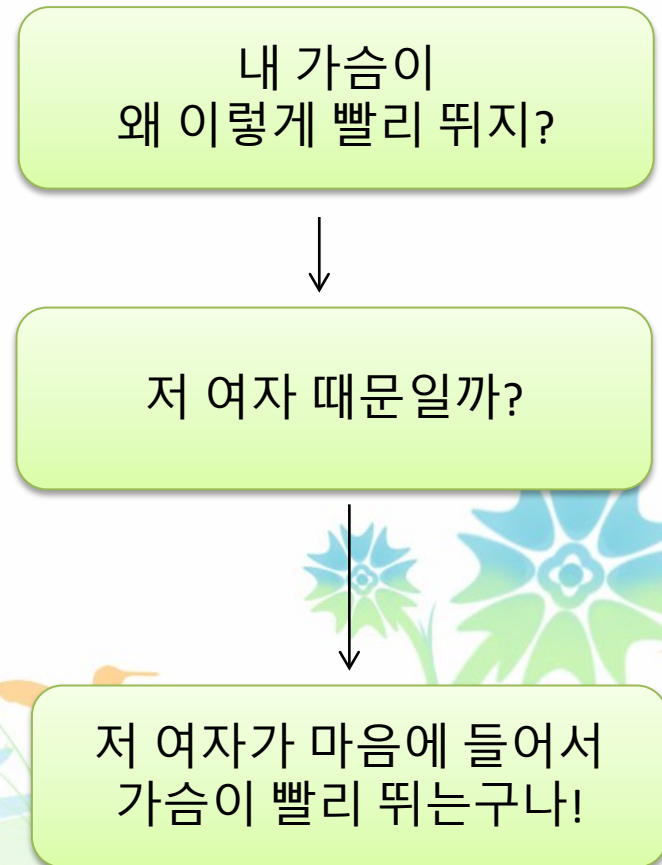
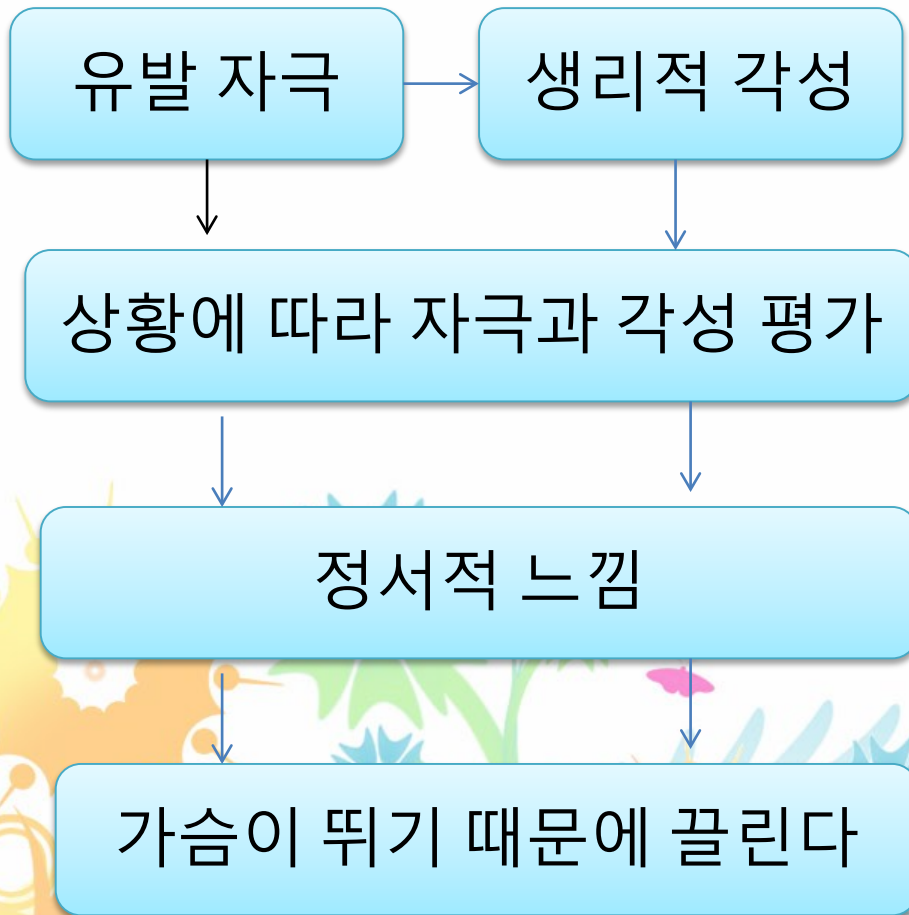
- 역사적으로 보면, 사람들은 가족, 특히 친구를 통해서 학교와 직장에서 배우자를 만났음
- 인터넷이 출현한 이후에는 온라인에서 배우자를 만나는 비율이 현저하게 증가해 왔고 최근에 수행한 전국 조사에서 보면, 이성애 부부의 거의 1/4 그리고 동성애 부분의 2/3가 온라인에서 만났다.



생리적 각성과 끌림(1)

- Dutton과 Aron(1974)
 - 불안반응이 신체적 흥분으로 지각될 때 쉽게 사랑에 빠짐
 - 난간이 낮고 흔들려서 건너는 사람으로 하여금 두려움을 느끼게 하는 다리(위험다리)와 낮은 곳에 위치해 있고 단단한 삼나무 목재로 된 다리(안전다리) 위에서 실험
 - 젊은 남성을 두 집단으로 나누어 위험다리와 안전다리를 지나고 한 여성(실험자)이 다가와 연구 중이라고 하며 설문지를 제시. 질문에 응답한 이후에 자신의 연구에 대해 자세히 설명해주겠다고 하면서 전화번호를 가르쳐 줌
 - 실험참여 남성 중 위험다리는 50% 전화, 안전다리는 12.5%가 실험자에게 전화
 - 실험자를 남성으로 대체한 후속연구에서는 연락한 사람이 없음

생리적 각성과 끌림(2)



사랑의 단계

- Fisher(1998)



- 상대에게 반해 사랑에 빠지고 애착 관계를 맺고 만남을 지속하는 과정은 화학물질의 연쇄작용으로 일어나는데 사랑에 빠진 연인들의 뇌 활동을 연구해온 Fisher는 사랑은 **갈망** → **끌림** → **애착** 3단계 거친다고 한다.

1단계: 갈망

- 서로에게 신체적, 비언어적으로 이끌리며 테스토스테론과 에스트로겐 같은 성호르몬이 작용



2단계: 끌림

- 잠재적인 배우자와 친밀한 관계를 형성하려고 하며 상대에 대한 생각이 더 많아지고 강박증세가 나타나는 단계
- 쾌감을 느끼는 도파민, 심장을 빨리 뛰게 하고 땀이 나게 하는 에피네프린, 일시적으로 사람을 미치게 만드는 세로토린 등이 분비
- 상대의 결정을 인식하지 못하게 해 사람의 눈을 멀게 만듦
- 3-12개월

3단계: 애착

- 관계가 더욱 밀착되고 결혼으로 발전하기를 원하게 됨
- 협조적인 유대관계를 구축하게 해 주기 때문에 부부는 해로하면서 자녀를 양육
- 출산과 수유시 엄마와 아기의 결합력을 공고하게 하는 옥시토신과 바소프레신



사랑의 색 이론

- Lee(1973)

소유적 사랑
(mania)

낭만적
사랑(eros)

이타적 사랑
(agape)

유희적
사랑(ludus)

동료적
사랑(strage)

논리적 사랑
(pragma)

사 랑 유 형	동료적 사랑 (스트 로게)	낭만적 사랑 (에로스)	논리적 사랑 (프레 그마)	소유적 사랑 (매니아)	이타적 사랑 (아가페)	유희적 사랑 (루두스)
문 항 번 호	1, 7, 13, 19, 25, 31	2, 8, 14, 20, 26, 32	3, 9, 15, 21, 27, 33	4, 10, 16, 22, 28, 34	5, 11, 17, 23, 29, 35	6, 12, 18, 24, 30, 36

낭만(열정)적 사랑(에로스)

- 이상적인 사랑을 갈구하는 사람.
- 어린 시절이 행복했다고 기억하며(객관적인 사실이 아닐지라도), 일을 즐기고, 항상 사랑을 추구하는 것은 아니지만 사랑을 위하여 위험을 감수할 준비가 되어 있다.
- 자신의 이상형을 분명히 알고 있기 때문에, 이상형에 가까운 사람을 본다면(SNS의 사진이라도) 첫 눈에 반할 수 있다. 금방 사랑에 빠지고 상대방에 대해 모든 것을 빠른 속도로 알게 되기를 원한다.
- 사랑하는 사람의 단점과 드러나지 않은 결함을 잘 알고 있고, 사랑하는 사람에게 빈번하게 언어적으로 신체적으로 자신의 기쁜 마음을 표현하려 한다. 이들은 대개 배타적인 관계를 원하지만, 소유하려 하지 않으며 경쟁자의 존재에 대해 두려워하지도 않는다.
- 에로스식 사랑을 하는 이들은 이상적인 연인을 만나서 함께 사는 것이 삶에서 가장 중요하다고 생각한다.

동료(우애)적 사랑(스토르게)

- 가장 좋은 친구가 곧 사랑이라고 생각.
- 전형적인 스토르게식 사랑을 하는 사람들은 식구가 많고, 격려해주는 가족 안에서 자랐거나, 안정되고 우호적인 공동체 안에서 성장한 사람들
- 친구를 좋아하며 삶에 만족해한다. 그들은 사랑이 많은 시간과 활동을 공유하는 특별한 우정이라고 기대한다. 특별한 외모적인 이상형이 없고, 애인이 없다는 것에 전전긍긍해 하지도 않고 "시간이 흐르면" 만날 것이라고 생각한다.
- 연인의 지나친 감정 표출을 불편해하고 '서로의 느낌'보다는 '공유할 수 있는 관심사'에 대해 얘기하기를 더 좋아한다. 연인과의 관계가 깊어짐에 따라 감정 표현을 해야 한다는 압력을 경험하지 않는 한, 서로를 평온한 방법으로 소유하게 된다.
- 성관계를 갖기 전에 먼저 친구로서 서로 알아 가는 과정을 중요하게 생각한다. 일단 서로 간에 깊은 우정이 확실해지면, 성과 관련된 문제가 해결될 수도 있다고 생각한다. 상호간의 사랑은 그 자체가 인생의 목표가 아니라, 우정과 가정이라는 보다 큰 목표의 한 측면이다.

유희(놀이)적 사랑(루두스)

- 두루두루 사랑하고 싶어하는 사람.
- 어린 시절이 그저 평범했었다고 생각하지만, 어른이 되어서는 종종 좌절을 겪는다.
- 사랑을 위해 헌신할 생각이 없으며, "아직 정착할 준비가 되어 있지 않다." 외모에서 이상형이 없기에, 언제든지 다른 대상을 찾아 떠날 수 있다. 새로운 짝을 만나도 특별한 감흥을 느끼지도 않고, 확실하게 사랑에 빠지는 일도 없다. 현재의 사랑이 미래를 기약할 수 없다고 생각하기 때문에 미래에 대한 계획을 세우기를 꺼린다.
- 상대방이 '너무 몰입하는 지 않게 하기' 위해 너무 자주 보거나 상대방이 질투하는 것을 싫어한다. 여러 명의 연인을 똑같이 그리고 동시에 사랑하는 것이 가능하다고 생각한다. 성관계는 헌신을 표현하기 위한 것이 아니라 재미를 위한 것이며, 사랑이 삶에서 가장 중요한 것도 아니다.

논리(계산/실용)적 사랑(프래그마)

- 사랑도 성공의 문제라고 생각하는 사람.
- 어린 시절과 현재의 삶에서 아무런 차이를 느끼지 못하지만, 성인이 되어서는 노력을 통해 목적을 달성할 수 있으며, 삶에서 성공할 수 있다고 생각
- 어울리는 상대를 만나는 것은 노력을 기울여 해결해야 할 현실적인 문제이다. 가까운 사무실이나 클럽 또는 자신이 몸담고 있는 공동체 내에서 자기 짝을 찾으며, 그 사람이 "실제로 어떤 사람" 인지를 알기 위해 가능한 철저하게 조사를 한다.
- 상대를 제대로 알기 전까지는 헌신이나 미래 같은 말을 하기 어렵다. 일반적으로 과도한 감정의 표출, 특히 질투심 같은 것을 경시하지만 서로 점점 더 헌신적으로 변화하거나 상대방의 배려에 대해 만족해한다.
- 성적으로 궁합이 맞는지가 이들에게는 중요하지만 필요하면 개선될 수 있는 기술적인 문제이다. 어울리는 짝을 만나는 것은 행복한 삶을 위해 바람직한 것이지만 본질적인 것은 아니다. 그 어떤 상대도 자신의 상식을 희생할 만큼 가치 있다고 생각하지 않는다.

이타(헌신)적 사랑(아가페)

- 자기 희생적 사랑을 하는 사람.
- 아무 조건 없이 좋아하고 돌보아 주며, 용서하고 베풀어주는 자기 희생적 사랑
- 진정한 사랑이란 받는 것이 아니라 주는 것이며, 자기자신보다 사랑하는 사람의 행복과 번영을 더 생각하며, 상대방의 희망과 목표를 성취할 수 있도록 하기 위하여 자신의 희망이나 목표는 유예하던가 포기하는 것이라고 생각
- 아무리 내가 상대방을 사랑한다 하더라도, 만일 그가 나 아닌 다른 사람을 더 사랑한다면 나는 기꺼이 물러날 수도 있다고 한다. 상대방이 자기에게 심리적 고통을 줄 때에도 그 사람이 몰라서 그랬거나 순전히 실수로 혹은 어쩔 수 없는 외부의 압력으로 그랬을 것이라고 해석하는 경향이 있다.
- 상대방이 자기를 얼마나 필요로 하는가 하는 것이기 때문에, 더 이상 상대방이 자기를 필요로 하지 않는다고 확신할 경우에 그들의 사랑은 끝난다.

소유(의존)적 사랑(매니아)

- 사랑의 노예.
- 자신의 어린 시절이 불행했다고 생각하고 성인이 되어서도 대개는 외로워하며, 종종 자신의 일에 만족해하지 못한다.
- "사랑할" 필요를 강하게 느끼면서도, 사랑은 힘겹고 고통스럽다는 생각해서 사랑을 두려워한다. 이상형도 분명하지 않으며, 때로는 잘 어울리지 않는 사람을 찾아 다닌다. 자신이 좋아하지 않으며, 사랑이 실패한다면 친구로서도 관계를 유지하지 않을 그런 사람과 사랑에 빠지고 때로 그런 자신의 모습에 스스로 놀라워하기도 한다.
- 사랑에 빠지면 매일 만나려 하며, 함께 할 미래를 상상해 보기도 한다. 종종 분별을 잃는 것처럼 보이며, 사랑을 증명하기 위해 극단적인 행동을 한다.
- 사랑을 극적으로 표현하고 잠깐이지만 "자신을 통제하기 위해" 조심스러운 태도를 보이기도 한다. 극도의 질투심을 보여주며, 상대방에게 더 많은 애정과 헌신을 요구한다. 대부분의 성관계에서, 항상 상대측에서 관계를 끝내게 된다. 이런 사랑을 극복하는데 많은 시간이 걸린다.

사랑의 색 이론

- Lee(1973)

소유적 사랑
(mania)

낭만적
사랑(eros)

이타적 사랑
(agape)

유희적
사랑(ludus)

동료적
사랑(strage)

논리적 사랑
(pragma)

일반적으로 사랑유형은

- 남성은 유희적 사랑, 낭만적 사랑, 이타적 사랑
- 여성은 소유적 사랑, 동료적 사랑, 논리적 사랑
- 남성은 여성보다 사랑에 더 쉽게 빠지며(낭만적 사랑) 여성은 관계에 들어가는 것에 더 조심스러움(논리적 사랑)
- 일단 애정관계가 형성되면
남성은 여성보다 관계를 깨어버리는
경향이 더 적고
여성애정관계가 끝난 후에도
친구로 남기가 쉬움(동료적 사랑)

사랑유형과 사랑

- Hendrick & Hendrick(1986)은 Lee이론에 근거하여 사랑태도 척도 개발
 - Hendrick, Hendrick & Adler(1998) 사랑스타일은 이성관계의 만족도나 안정성에 영향을 미침
- 1) 연인은 서로 비슷한 사랑 스타일
 - 2) 관계 만족도가 높을수록 남녀 모두 에로스형 사랑에서 높은 점수
 - 3) 루두스형 남자들과 마니아형 여자들은 관계만족도가 낮음
 - 4) 남자보다는 여자의 사랑 스타일이 상대방의 관계 만족도에 더 중요
 - 5) 남녀 모두 에로스형 사랑을 많이 나타내도 루두스형이 적을수록 연인 관계의 지속이 길어짐

사랑의 삼각형(1)

- Sternberg(1986)
- 사랑의 3요소
 - 친밀: 상대방과 가깝게 결합되어 있고 서로 잘 이해하고 있다는 느낌을 공유함. 긍정적인 지지 등
 - 열정: 상대의 신체적 매력에 대한 강한 끌림과 성적 결합의 욕구까지 포함된 사랑의 생리적 동기적 요소
 - 헌신: 단기적으로는 특정 대상을 사랑하겠다는 약속이고 장기적으로는 사랑을 유지하겠다는 스스로에 대한 약속. 사랑의 인지적 요소

사랑의 삼각형(2)

- 좋아함
- 낭만적 사랑
- 우애적 사랑
- 열빠진 사랑
- 성숙한 사랑

Sternberg가 제안한
사랑의 삼각형 이론



만족스럽고 지속적인 관계_형평성

- **형평성(equity):** 두 사람이 똑같이 주고받는 형평성이 존재할 때, 만족스럽고 지속적인 동료애의 가능성이 높아지게 됨(Gray-Little & Burks, 1983; Van Yperen & Buunk, 1990).
- 전국 조사에서 사람들이 성공적인 결혼과 연합시킨 아홉 가지 목록에서 '집안일을 나누어 하기'가 '상대방에게 충실하기'와 '행복한 성관계'의 뒤를 이어 세 번째를 차지하였다. 퓨 연구센터(2007)는 "나는 껴안기를 좋아하고 키스하기를 좋아한다. 그렇지만 내가 진정으로 사랑하는 것은 설거지를 도와주는 것"이라고 요약
- 형평성의 중요성은 결혼을 넘어서서 확장. 소유물을 공유하고, 함께 결정하며, 정서적 지원을 주고받고, 서로의 웰빙을 조장하고 염려해주는 것이 모든 유형의 사랑관계에서 핵심(Sternberg & Grajek, 1984). 이것은 연인관계, 부모-자식관계 그리고 절친한 친구관계 모두에서 참이다.

만족스럽고 지속적인 관계_자기노출

- **자기노출(self-disclosure):** 싫어하고 좋아하는 것, 미래에 대한 꿈과 걱정거리, 자랑스럽거나 창피했던 순간들 등 자신에 관한 은밀한 세부사항들을 드러내는 것
- 자기노출은 호감을 싹트게 하며, 호감은 자기노출을 가능케 한다 (Collins & Miller, 1994). 한 사람이 자신을 조금 노출시키면 상대방이 응답하게 되며, 다시 첫 번째 사람이 더 많은 것을 노출하는 식으로 진행함에 따라서 친구나 연인들이 더욱 깊은 친밀감을 느끼게 되는 것이다 (Baumeister & Bratslavsky, 1999).
- 실험에서는 자원한 학생들을 짝을 이루어 45분에 걸쳐서 “가장 최근에 혼자 노래를 불렀던 적은 언제입니까?”에서부터 “가장 최근에 남들 앞에서 울었던 적은 언제이고 혼자 울었던 적은 언제입니까?” 등과 같이, 점차적으로 자기를 노출하는 대화를 나누도록 하였다. 다른 쌍의 학생들은 “고등학교 시절에는 무엇을 좋아했나요?”와 같은 잡담으로 시간을 보냈다(Aron et al., 1997). 실험이 종료되었을 때, 친밀감이 상승하는 경험을 하였던 사람들은 잡담으로 시간을 보냈던 사람들에 비해서 상대방을 현저하게 가깝다고 느꼈다.

만족스럽고 지속적인 관계_긍정적 지지

- **긍정적 지지(positive support):** 관계의 갈등이 필연적인 것이라고 할지라도, 혹시 소통이 지지보다는 빈정거림은 아니었는지, 공감이 아니라 야유는 아니었는지, 미소가 아니라 비웃음은 아니었는지를 자문
- 불행한 쌍의 경우에는 불일치와 비난 그리고 멸시가 일상적. 지속적인 관계를 유지하는 행복한 쌍의 경우에는 칭찬, 신체 접촉, 웃음 등의 긍정적 상호작용이 야유, 비난, 모욕 등의 부정적 상호작용보다 5배 이상으로 압도적이다(Gottman, 2007; Sullivan et al., 2010도 참조).



이별_친밀한 관계의 종료

- 헤어짐은 단일한 사건이 아니라 여러 단계를 거치는 과정
- 관계에 대한 불만족- (더 이상 참을 수가 없어)- 개인내적 단계-(헤어지는 것이 당연해)-상호적 단계-(확실히 헤어지는 것이 나아)-사회적 단계-(이제 다시 돌아가는 것은 불가피해)-개인적 반성(새로운 활동에 참여, 무엇이 잘못되었는지 분석, 자기나름의 이별이야기를 공개함)
- 마지막 단계 측면에서 '왜 관계가 끝났는지'에 대해 친한 친구한테 털어놓는 솔직한 이유와 동료나 이웃에게 얘기하는 공식적 이유가 매우 다를 수 있음을 발견.

이별_친밀한 관계의 종료

- 문제가 있는 관계에서 발생하는 네 가지 유형 행동을 확인.
- 파괴적인 행동
 - 1) 적극적으로 관계를 해치는 행동(파트너 학대, 헤어지겠다고 위협)
 - 2) 수동적으로 관계가 악화되도록 허용(문제를 다루는 것 거부, 파트너 무시, 함께 시간을 보내지 않고 관계에 헌신하지 않는 것)하는 행동
- 긍정적이고 건설적인 행동
 - 3) 관계를 개선하기 위해 시도(문제에 대해 논의, 변화 시도)
 - 4) 수동적으로 관계에 충성심을 유지하는 것(상황이 나아지길 바라면서 기도하고, 싸우기보다 지지적, 낙관성 유지).
- 건설적 행동이 도움이 되는 것보다 파괴적 행동이 관계에 해를 끼치는 것이 더 큼을 발견.

이별_친밀한 관계의 종료

- 파경의 30%는 '치명적인 매력' 때문. 처음 매력을 느꼈던 특성이 헤어지게 된 이유가 됨
예) '그는 너무 비범하고 특이해'가 '그와 나는 공통점이 없어'로
'그녀는 너무 재미있고 예측할 수 없어'가 '나는 그녀를 믿을 수 없어'
- 성공적인 관계에서 파트너 간의 유사성이 중요함
- 관계 종료의 예측 요인: 커플이 갈등을 어떻게 다루는지
- 의사소통에서 경멸, 비꼬기, 비판의 징후를 보인 부부가 다른 커플에 비해 깨질 가능성이 높음
- 갈등을 잘 견뎌낼 수 있는 커플은 불일치를 해소하기 전에 진정되기를 기다렸고, 자동으로 방어하지 않고 경청할 수 있는 능력을 보인 커플

이별경험

- 대학생에게 헤어지자는 결정에 얼마나 책임이 있는가에 대해 질문
- 높은 수준의 책임을 보인 참가자는 '이별을 고한자'로
낮은 책임을 보고한 사람은 '이별을 당한자'로
의사결정을 똑같이 공유한 사람은 '상호합의자'로 명명
- 이별을 당한 자: 비참, 높은 수준의 외로움, 우울, 분노 보고. 헤어지고
몇 주 안에 신체적 질병 경험했다고 보고.
- 이별을 고한 자: 관계의 종말에 대한 속상함, 고통스러움, 스트레스 가
장 적음. 죄책감과 불행감을 보고했지만 두통, 복통, 수면 불규칙과 같
은 부정적인 신체증상이 가장 적었음.
- 의사결정을 공유하는 상호합의: 이별을 당한 자처럼 속상해하거나 상
처를 받는 것은 아니지만 이별을 고한 자만큼 영향을 안 받는 것도 아
니었음. 60%는 신체증상 보고. 이는 연인관계에 대해 함께 내린 결론이
단순히 혼자 관계를 끝내기로 결정한 것보다 더 스트레스가 큰 경험임
을 의미

이별경험

- 성별은 응답자의 정서적, 신체적 반응에 중요한 역할을 함.
- 여성은 남성에 비해 헤어짐에 대해 부정적 반응 보고.
- 헤어지고 친구로 남기를 원하는가에 따라서는 남성은 이별을 고했든 당했든 그다지 관심이 없고, 여성은 친구로 남는 것에 더 많은 관심을 보임.
- 사귀는 동안 더 높은 만족과 투자를 경험한 커플이 이후에 친구로 남을 가능성이 높은 것처럼 투자가 헤어진 후 상호작용에 중요한 역할을 함



평가 요소	출석	중간 고사 과제	기말 고사	과제	기타	계
배점 비율	10	20	40	20	10	100

주차	날짜	강의내용	
1	3/18	비대면 강의_강의안내/ 나의 고민	과제1
2	3/27	비대면 강의_나는 누구인가	과제2
3(1)	4/1	강의 안내 & 나는 누구인가	
4(2)	4/8	20대는 어떤 시기인가	
5(3)	4/15	관계 속의 나 - 가족, 부모님의 뒷모습	
6(4)	4/22	관계 속의 나 - 대인, 우정과 사회적 관계	
7(5)	4/29	관계 속의 나 - 이성, 그 남자와 그 여자	
8	5/6	<p>중간고사대체과제 20점</p> <p>5월6일 수요일 오전 10시-오후 12시 제출</p>	

수업공지

평가요소	출석	퀴즈	기말 고사	과제	기타	계
배점비율	10	20	40	20	10	100



중간고사 대체 퀴즈

- 20문제
- 서술식
- 5월6일(수) 오전 10시-오후 4시(6시간) 사이에 작성해서 온라인 과제제출
- 5월6일(수) 오전 10시 이후에는 전반부 강의 복습 불가
- 반드시 손으로 작성해서 제출

이후 일정

- 5월27일 과제제출
- 6월24일 기말고사 혹은 온라인 과제제출
- 발표: 피피티 녹음이나 동영상으로 10분 발표 자료 제작. 6월3일까지 메일로 제출.

behelper@gnu.ac.kr