

WEEK 05.

사랑



학습목표

1. 사랑의 정의와 특성, 사랑의 발달단계, 사랑의 다양한 형태를 통하여 사랑의 기본 틀을 이해하게 한다.
2. 사랑의 기본 틀을 이해하여 성숙한 사랑을 할 수 있게 한다.
3. 성숙한 사랑은 저절로 일어나는 것이 아니라 효과적인 의사소통 기술, 자기개방의 자세, 효율적인 갈등해결 기술 등을 학습해야 이루어진다는 것을 알게 한다.

학습목차

- | | |
|-------------|-------------------|
| I. 사랑의 정의 | IV. 사랑과 우정, 그리고 성 |
| II. 사랑의 특성 | V. 성숙한 사랑 |
| III. 사랑의 이론 | |

“사랑의 목적은 자신과 사랑하는 사람의 성장을 향하기 때문에
성숙한 사랑은 두 사람이 더 나은 사람(better person)이 되게 한다.

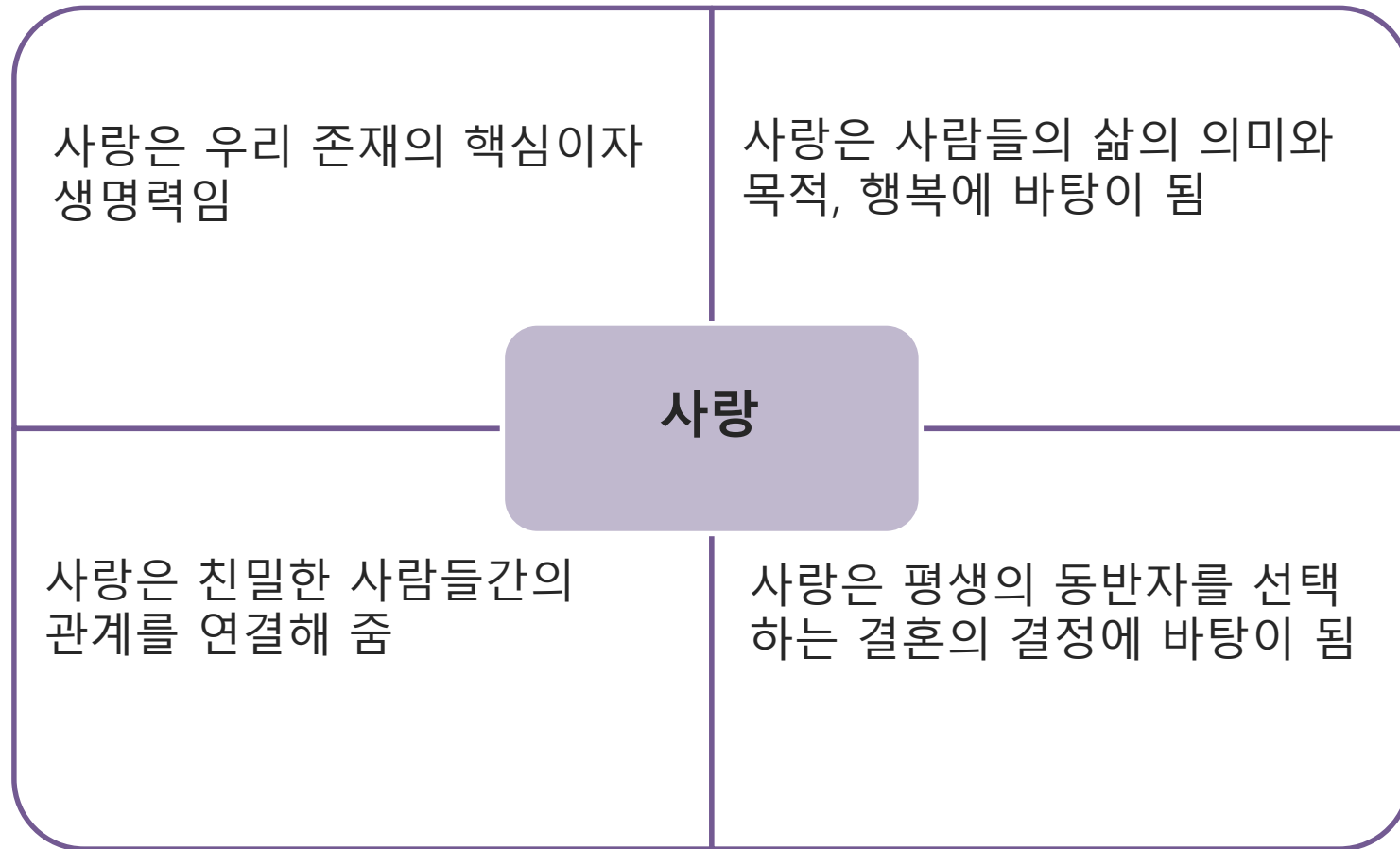
그러므로 사랑에 빠지는 것은 선택의 문제가 아니라

그저 우연히 다가오는 일이지만

사랑을 하는 것은 성장을 향한 자신의 선택이라서

상당한 헌신, 노력, 시간 에너지가 드는 수고로운 일이다.”

1. 사랑의 중요성



2. 사랑의 정의

◆ 사랑을 정의하기가 어려워 아직 학자들 간의 일치된 개념 정의가 없음

- ❖ 사랑은 개인에 따라, 시대에 따라, 문화적 공간에 따라 다르게 정의되며, 정서, 태도, 인지, 행동의 다양한 형태로 정의되고, 문학이나 예술 세계에서 다양하게 표현되기 때문에 일관된 정의를 내리기 어려움
- ❖ 사랑은 애정과 증오, 짜릿함과 지루함, 안정과 변화, 연결감과 자유와 같이 양면적이고 역설적인 특성을 지니고 있어 기쁨과 고통의 경험을 동시에 주기 때문에 일관된 정의를 내리기 어려움

2. 사랑의 정의

◆ Erich Fromm:

- ❖ "사랑은 그 사람에게 관심을 갖고 있고, 그 사람을 잘 알며, 그 사람을 존중하고, 나 자신과 그 사람의 관계에 책임을 지는 것이다."
- ❖ "사랑은 가지고 태어나는 능력이 아니라 목공기술이나 기계기술처럼 배워서 얻는 능력이기 때문에 사랑의 능력을 잘 습득하여 익히지 못한 사람은 사랑을 잘 할 수 없다."

◆ Sternberg:

- ❖ 사랑에는 사랑하는 대상에 대한 태도, 사랑의 감정, 사랑에 대한 생각, 사랑에 대한 일련의 행동 등 네 가지 공통적인 특성이 있다고 함

2. 사랑의 정의

◆ Helen Fisher:

- ❖ “사랑에는 정서적 의존과 갈망을 향한 갈망도 크지만 성적 갈망과 욕망도 내포되어 있다.”

◆ May:

- ❖ “사랑은 자신의 가치와 성장을 위해 최대한 기뻐할 수 있는 사람과 영적 성장을 가져오는 사람을 갖는 것이다.”

◆ Pat Love:

- ❖ “사랑이 우정과 헌신과도 밀접한 관계를 가지고 있어 사랑에는 우정과 헌신의 개념도 포함된다.”

1. 사랑의 특성

- ◆ 사랑은 현실 생활에 존재하기 때문에 사람들은 사랑을 실제로 경험할 수 있다.
- ◆ 사랑의 능력은 개인의 문화와 환경에 의해서 학습되기 때문에 사랑은 부모, 친구, 대중문화 등의 영향을 받는다.
- ◆ 사랑은 발달단계가 있다.
- ◆ 사랑에는 여러 다른 형태가 존재하는데, 학자들은 다양한 형태의 사랑을 이론적으로 설명하고 있다.
- ◆ 사랑은 많은 경험과 학습을 통해 성장한다.

1. 사랑의 특성

1) 현실생활에서 경험할 수 있는 사랑의 태도

- ◆ 상대방에 대한 배려 : 상대방을 편안하게 하려고 하며 무슨 일이든 도우려 함
- ◆ 상대방에 대한 필요성 : 상대방을 보고 싶어 하고 상대방과 함께하고 싶은 강렬한 마음
- ◆ 상대방에 대한 신뢰감 : 상대방을 믿고 서로의 비밀을 나눔
- ◆ 상대방에 대한 인내심 : 상대방의 결점이나 모순점을 받아들임

1. 사랑의 특성

2) 현실생활에서 관찰되는 사랑의 행동

- ◆ "난 당신을 사랑해"와 같은 언어적 애정표현
- ◆ 자신에 대한 비밀스러운 것을 말로 나타낼 수 있는 자아노출
- ◆ 상대방의 의견을 존중하거나 상대방에게 정서적이고 도덕적인 지지가 필요할 때 정서적인 지지를 제공
- ◆ 상대방과 같이 있을 때 느끼는 행복감, 만족감, 안정감과 같은 비언어적인 감정을 표현
- ◆ 선물을 제공하거나 사랑하는 사람을 위해 무언가를 해주는 것 등을 통해 실질적인 것을 제공
- ◆ 안아주기, 키스하기, 사랑 만들기 등의 신체적 표현
- ◆ 상대방의 모순점, 이상한 습관 등 사소한 일들에 대해 인내심 가지기

2. 사랑에 대한 학문적 발전이 늦은 이유

사랑을 신비화하려는 낭만적 성향

사랑이 과학적으로 해부되어 버리면 삶이 너무 무미건조해지지 않겠느냐는 두려움과 사랑이 과학적으로 연구되어 그 신비성이 사라지면 사랑의 가치가 상실될 것은 같은 미신적인 불안감 때문

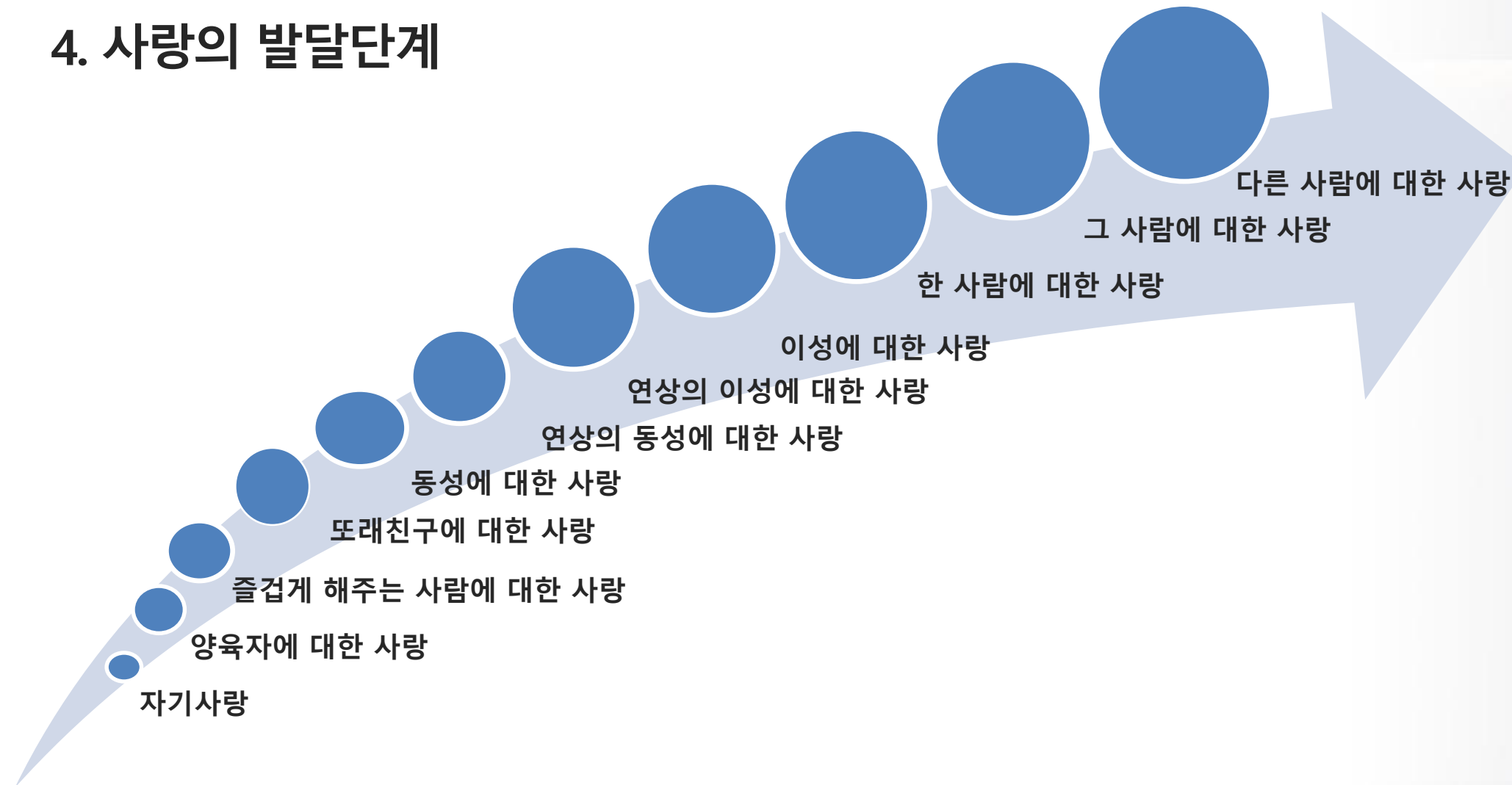
사랑을 가르치려 하지도, 배우려 하지도 않기 때문

사람들은 사랑 자체가 자연스럽게 이루어지는 것이라 생각하고 또 그랬으면 하는 바람이 크기 때문에 사랑도 다른 것처럼 배우고 학습하는 것이라는 생각을 하지 못함

3. 사랑에 대해서 연구하는 이유

- ◆ 자신이 바라는 이상형을 현실에서 만나기 위해서임. 즉, 사랑에 대해 정확히 안다면 자신의 이상형에 적합한 사람을 보다 만날 수 있기 때문
- ◆ 사랑에 대한 무지는 사랑에 대한 환상이나 신비감을 증가시킬 수 있으나 미성숙하고 파괴적인 사랑으로 이끌어 불행과 고통 속에 빠지게 할 수 있기 때문
- ◆ 성숙한 사랑은 배워야 함
- ◆ 성숙한 사랑을 위해서는 사랑에 대한 이해가 먼저 선행되어야 하며 성숙한 사랑은 저절로 이루어지는 것이 아닌 노력(학습)으로 얻어질 수 있기 때문

4. 사랑의 발달단계





Sternberg & Graik 사랑의 삼각이론

Lee 사랑의 유형 이론



Reiss 사랑의 수레바퀴 이론

1. 사랑의 삼각이론

사랑의 3가지 요소

★ 정서적인 측면
친밀감(intimacy)

동기적인 측면
열정(passion)

인지적인 측면
결심(decision)/
헌신(commitment)

1. 사랑의 삼각이론

1) 친밀감(intimacy) – 정서적 요소

- ◆ 사랑하는 관계에서 갖게 되는 가깝고
- ◆ 서로 결합되어 있다는 느낌
- ◆ 서로 연결되어 있다는 느낌(따뜻함)
- ◆ 즉, 두 사람이 서로에게 느끼는 정서적 일체감



1. 사랑의 삼각이론

1) 친밀감(intimacy) – 정서적 요소

◆ Sternberg가 말하는 친밀감의 10가지 징표

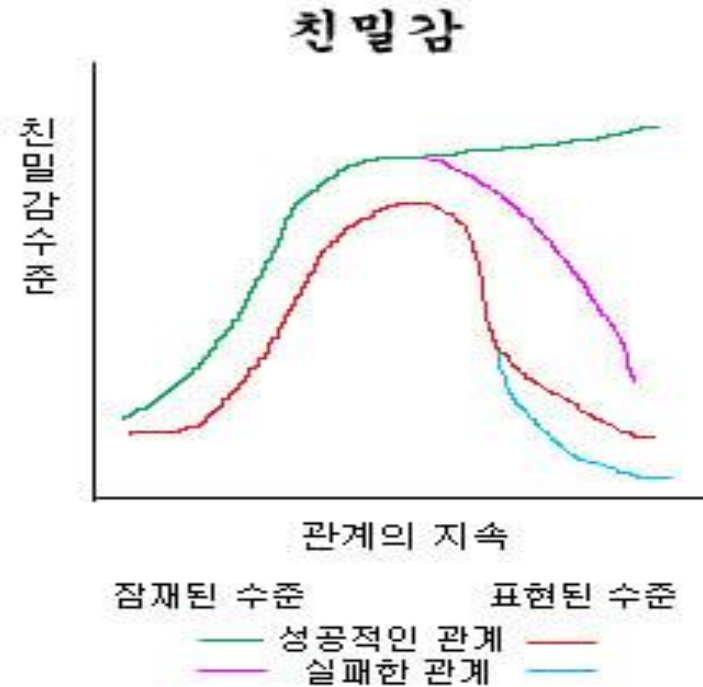
- ① 사랑하는 사람의 행복을 증진시키고자 열망
- ② 사랑하는 사람과 함께 있을 때 느끼는 행복
- ③ 사랑하는 사람을 존중하는 마음
- ④ 어려울 때 사랑하는 사람에게 기댈 수 있는 것
- ⑤ 사랑하는 사람과 서로 이해하는 것
- ⑥ 자신 및 자신의 소유물을 사랑하는 사람과 함께 나누어 갖고 싶은 것
- ⑦ 사랑하는 사람으로부터 정서적 지지를 주고 받는 것
- ⑧ 사랑하는 사람과 친밀한 의사소통을 하는 것
- ⑨ 자신의 생활에서 사랑하는 사람의 가치를 높이 평가하는 것

1. 사랑의 삼각이론

1) 친밀감(intimacy) – 정서적 요소

◆ 사랑의 발전 - 친밀감

- ❖ 일단 형성되는데도 시간이 필요하지만, 사라질 때도 서서히 사라짐
- ❖ 처음에는 꾸준히 증가하지만 어느 정도에 이르면 점차 증가 속도가 느려지면서 결국 한계점에 도달
- ❖ 성공적인 관계에서는 겉으로는 잘 들어나지 않는 잠재적인 친밀감 계속 증가



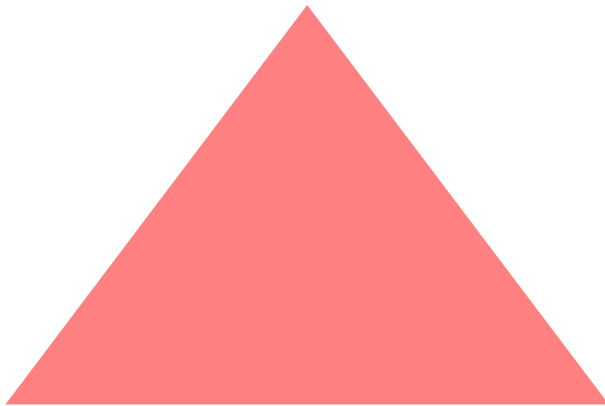
1. 사랑의 삼각이론

사랑의 3가지 요소

정서적인 측면
친밀감(intimacy)



동기적인 측면
열정(passion)



인지적인 측면
결심(decision)/
헌신(commitment)

1. 사랑의 삼각이론

2) 열정(passion) – 동기적 요소

- ◆ 연인끼리 함께 있고 싶으며, 일체가 되고 싶은 강렬한 욕망
- ◆ 사랑의 '뜨거운' 측면
- ◆ 사랑에 빠진 사람들을 생리적으로 흥분하여 들뜨게 함

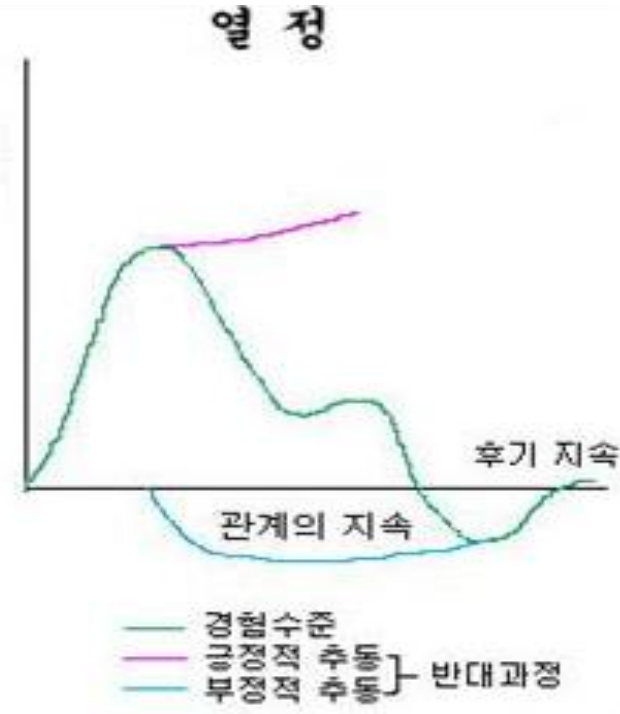


1. 사랑의 삼각이론

2) 열정(passion) – 동기적 요소

◆ 사랑의 발전 - 열정

- ❖ 초기에 매우 빠른 속도로 증가하지만 얼마 지나면 상대방에 익숙해짐에 따라서 감소
- ❖ 사랑에 빠졌을 때 마치 공중에 붕 떠있는 듯한 황홀감을 느끼게 하는 호르몬(페닐에틸아민)의 지속성이 길어봤자 2-3년 밖에 되지 않음

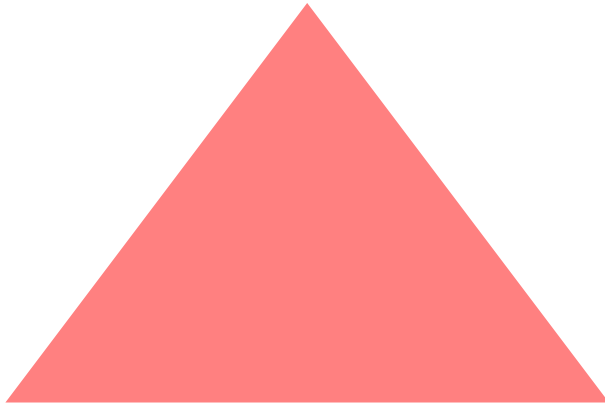


1. 사랑의 삼각이론

사랑의 3가지 요소

정서적인 측면
친밀감(intimacy)

동기적인 측면
열정(passion)



★
인지적인 측면
결심(decision)/
헌신(commitment)

1. 사랑의 삼각이론

3) 결심/헌신(decision/commitment) – 인지적 요소

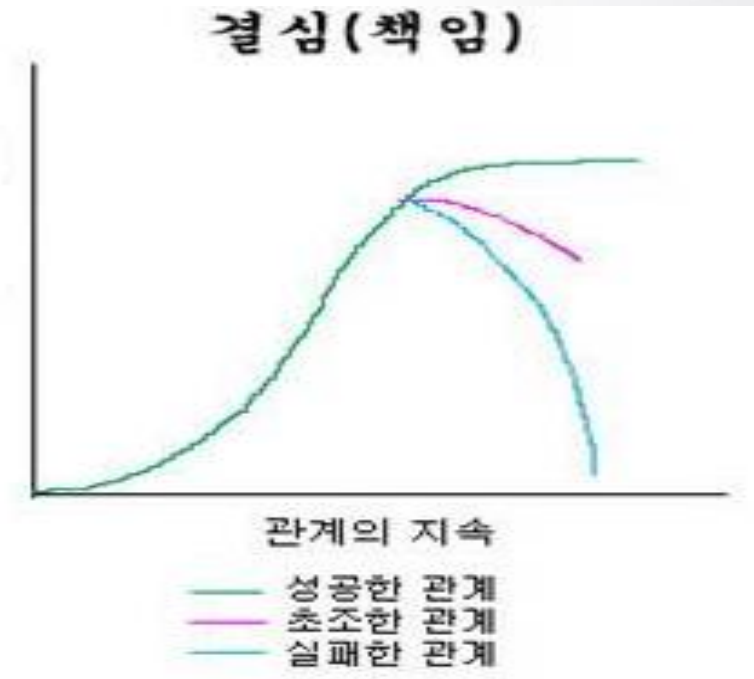
단기적인 면 – 결심
<ul style="list-style-type: none">• 누구를 사랑한다는 결심(결정) 및 약속
장기적인 면 – 헌신
<ul style="list-style-type: none">• 사랑의 관계를 유지하겠다는 의지 및 헌신• 사랑을 지속시키고 성장하도록 해주는 요소

1. 사랑의 삼각이론

3) 결심/헌신(decision/commitment) – 인지적 요소

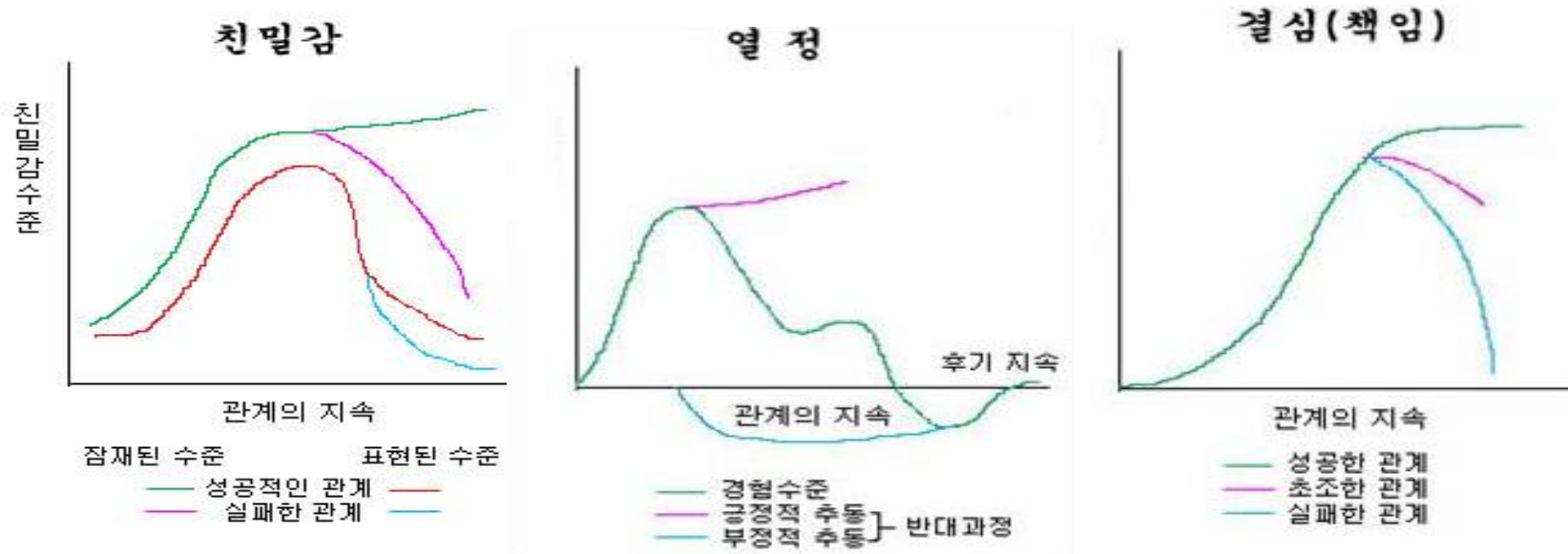
◆ 사랑의 발전 – 결심/헌신

- ❖ 두 사람이 처음 만날 때 제로에서 시작하여, 서로 가까워짐에 따라서 서서히 증가
- ❖ 결심/헌신의 요소가 시간에 따라 어떻게 변화하는가는 그 관계의 성공여부에 달려 있음



1. 사랑의 삼각이론

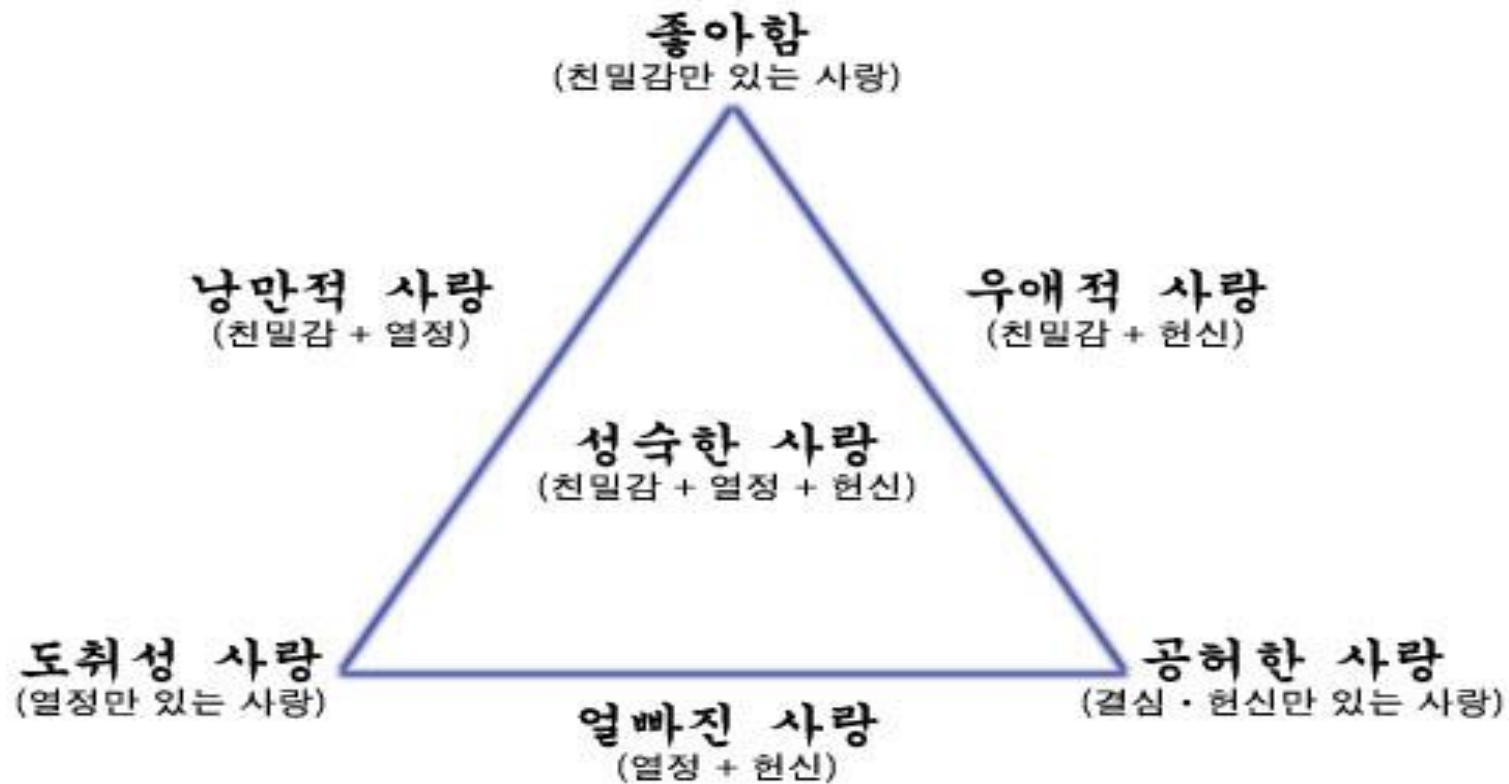
4) 사랑의 발전



시간이 경과해도 사랑을 지속적으로 유지하기 위해서는 사랑의 관계를 이해하고, 형성하고, 또 재형성하기 위해 끊임없이 노력해야 할 필요가 있다.

1. 사랑의 삼각이론

5) 사랑의 종류



1. 사랑의 삼각이론

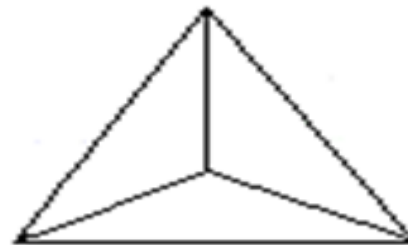
5) 사랑의 종류

① 사랑의 부재(non-love)

- ❖ 사랑이 없다는 것은 일상생활에서 친밀감, 열정, 결심/헌신의 감정이 없는 사람과 관계를 맺고 있다는 것임



Nonlove

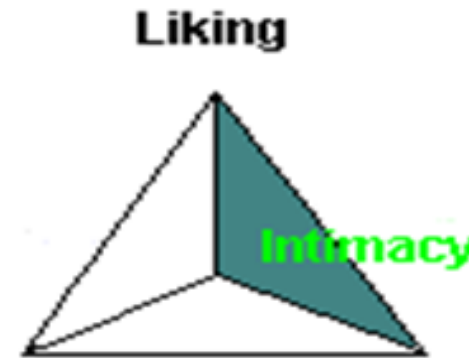


1. 사랑의 삼각이론

5) 사랑의 종류

② 좋아함(liking)

- ❖ 열정과 헌신이 없고 오직 친밀감만 존재
- ❖ 진정한 친구와의 관계에서 경험하는 것과 같은 감정 및 경험들을 포함하는 관계임
- ❖ 슬프거나 힘들 때 서로 위로해 주고 힘이 됨
- ❖ 애정관계에서는 친구 이상도 이하도 아닌 사이임



[출 처] https://www.reddit.com/r/coolguides/comments/jdrhly/types_of_love/

[출 처] <https://lgbtqcenter.org.il/women25/?hcb=1>

1. 사랑의 삼각이론

5) 사랑의 종류

③ 도취적 사랑(infatuate love)

- ❖ 친밀감과 헌신 없이 열정만이 존재
- ❖ 첫눈에 반한 사랑
- ❖ 상대를 있는 그대로가 아니라 이상화시켜서 보는 망상으로 치우치는 사랑
- ❖ 즉각적으로 생겨나고 정신이 들면 빠르게 사라짐
- ❖ 무엇보다도 정신적으로 신체적으로 상당히 흥분함



[출 처] https://www.reddit.com/r/coolguides/comments/jdrhly/types_of_love/

[출 처] https://www.freepik.es/vector-gratis/pareja-coleccion-amor_3682321.htm

1. 사랑의 삼각이론

5) 사랑의 종류

④ 공허한 사랑(empty love)

- ❖ 친밀감과 열정이 없이 결심/헌신만 존재
- ❖ 몇 년 동안 서로 감정적 몰입이나 육체적 매력을 전혀 느끼지 못하는 정체된 관계에서 발전하는 사랑
- ❖ 상대방에 대한 매력이나 친밀감은 없지만 서로 간에 헌신하겠다는 결정으로 관계를 시작하는 중매결혼에서 발견되는 사랑
- ❖ 결혼생활 내내 이혼을 결심하고 사는 부부들임



[출 처] https://www.reddit.com/r/coolguides/comments/jdrhly/types_of_love/

[출 처] https://fr.freepik.com/photos-gratuite/jeune-conflit-familial-jeune-femme-ayant-conflit-son-mari_1469421.htm?hcb=1

1. 사랑의 삼각이론

5) 사랑의 종류

⑤ 낭만적 사랑(romantic love)

- ❖ 결심/헌신은 없고 친밀감과 열정이 존재
- ❖ 친밀감에 육체적 매력이나 그 밖의 매력이 첨가되어 서로에게 감정적, 육체적으로 밀착되어 있는 사랑
- ❖ 지금 현재의 관계에 몰입되어 있어 관계의 지속에 대해서는 미래에 언젠가 다루어져야 할 문제라고 생각함



[출 처] https://www.reddit.com/r/coolguides/comments/jdrhly/types_of_love/

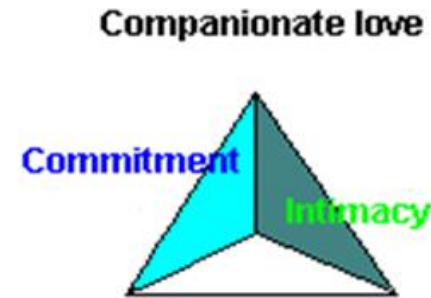
[출 처] https://br.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-casal-apaixonado-por-um-guarda-chuva_1257814.htm?hcb=1

1. 사랑의 삼각이론

5) 사랑의 종류

⑥ 우애적 사랑(companionate love)

- ❖ 열정은 없고 친밀감과 결심/헌신만 존재
- ❖ 결혼에서 열정이 사라진 후 흔히 볼 수 있음
- ❖ 평생 지속되는 친밀한 우정 관계임
- ❖ 우애적 사랑을 편안하고 평온하여 오랜 동반자 관계로 정착하는 사람이 있는가 하면, 낭만적 요소가 결여된 사랑으로 행복하지 않다고 여겨 새롭고 신선한 낭만을 찾기도 함



1. 사랑의 삼각이론

5) 사랑의 종류

⑦ 얼빠진 사랑(fatuous love)

- ❖ 친밀감은 없고 열정과 결심/헌신만 존재
- ❖ 갑자기 사랑에 빠져서 상대방과 친밀감을 형성할 겨를도 없이 결혼하는 사랑의 유형
- ❖ 열정이 사라지기 시작하면 실망감과 좌절감이 느껴져 관계에 투자하거나 헌신하는 정도가 점점 약화되고 성숙한 관계의 지속이 어려워짐



[출 처] https://www.reddit.com/r/coolguides/comments/jdrhly/types_of_love/

[출 처] <https://www.marialunarillos.com/topper-silueta-pareja-de-novios-18-cm.html>

1. 사랑의 삼각이론

5) 사랑의 종류

⑧ 성숙한 사랑(consummate love)

- ❖ 사랑의 3요소 즉 친밀감, 열정, 결심/헌신이 모두 존재
- ❖ 사랑의 3요소가 균형을 이룰 때의 사랑
- ❖ 성숙한 사랑은 낭만적인 관계에 있는 사람들이 도달하려고 노력하는 종류의 사랑임
- ❖ 성숙한 사랑은 도달하기도 어렵지만 지키기는 더욱 어려움



1. 사랑의 삼각이론

6) 사랑의 강도와 균형

◆ 나의 사랑 삼각형은 어떤 모양일까?

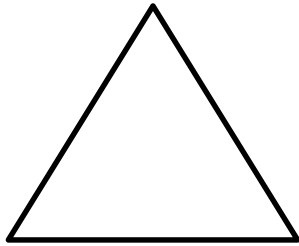
사랑의 강도와 균형에 따른 나의 삼각형의 모양	나와 상대방의 사랑의 삼각형 비교
<p>① 어떤 사랑의 구성요소가 가장 크고, 어떤 사랑의 구성요소가 가장 작은가?</p> <p>② 나의 삼각형의 크기가 큰 편인가? 작은 편인가?</p>	<p>① 자기 삼각형 vs. 상대방의 삼각형</p> <p>② 자기가 인식한 삼각형 vs. 상대가 인식한 삼각형</p>

1. 사랑의 삼각이론

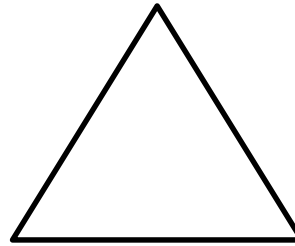
6) 사랑의 강도와 균형

◆ 나의 사랑 삼각형은 어떤 모양일까?

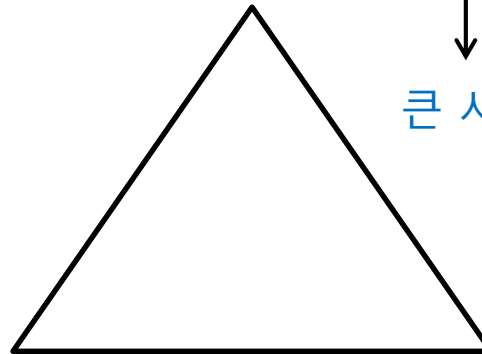
균형을 이룬 삼각형



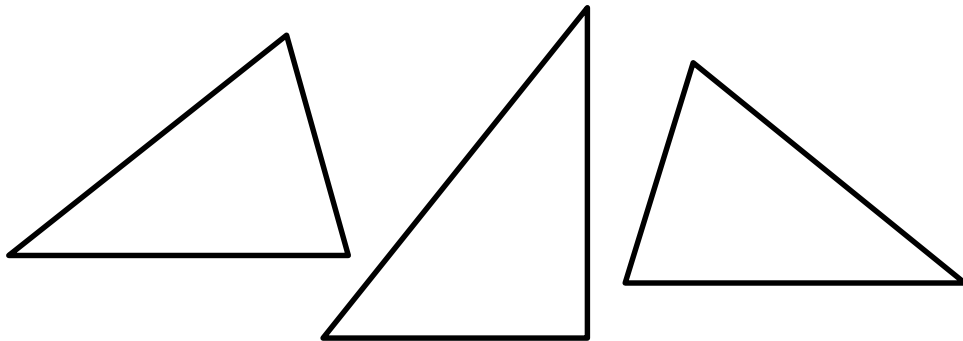
작은 사랑



큰 사랑



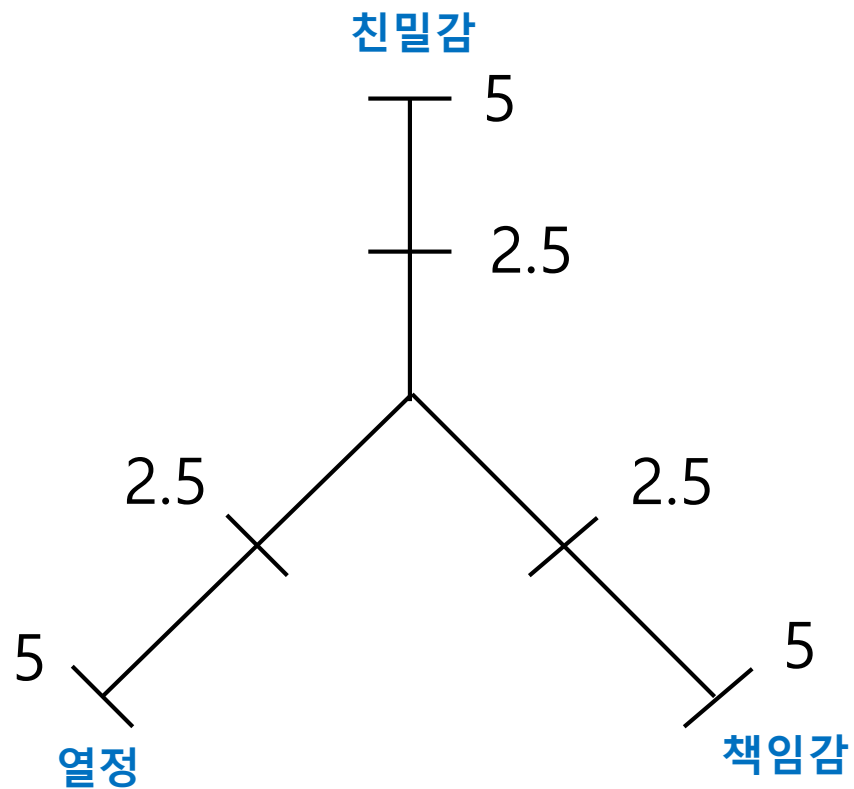
균형을 이루지 못한 삼각형



1. 사랑의 삼각이론

6) 사랑의 강도와 균형

◆ 나의 사랑 삼각형은 어떤 모양일까?



Sternberg & Graik 사랑의 삼각이론

★
Lee 사랑의 유형 이론

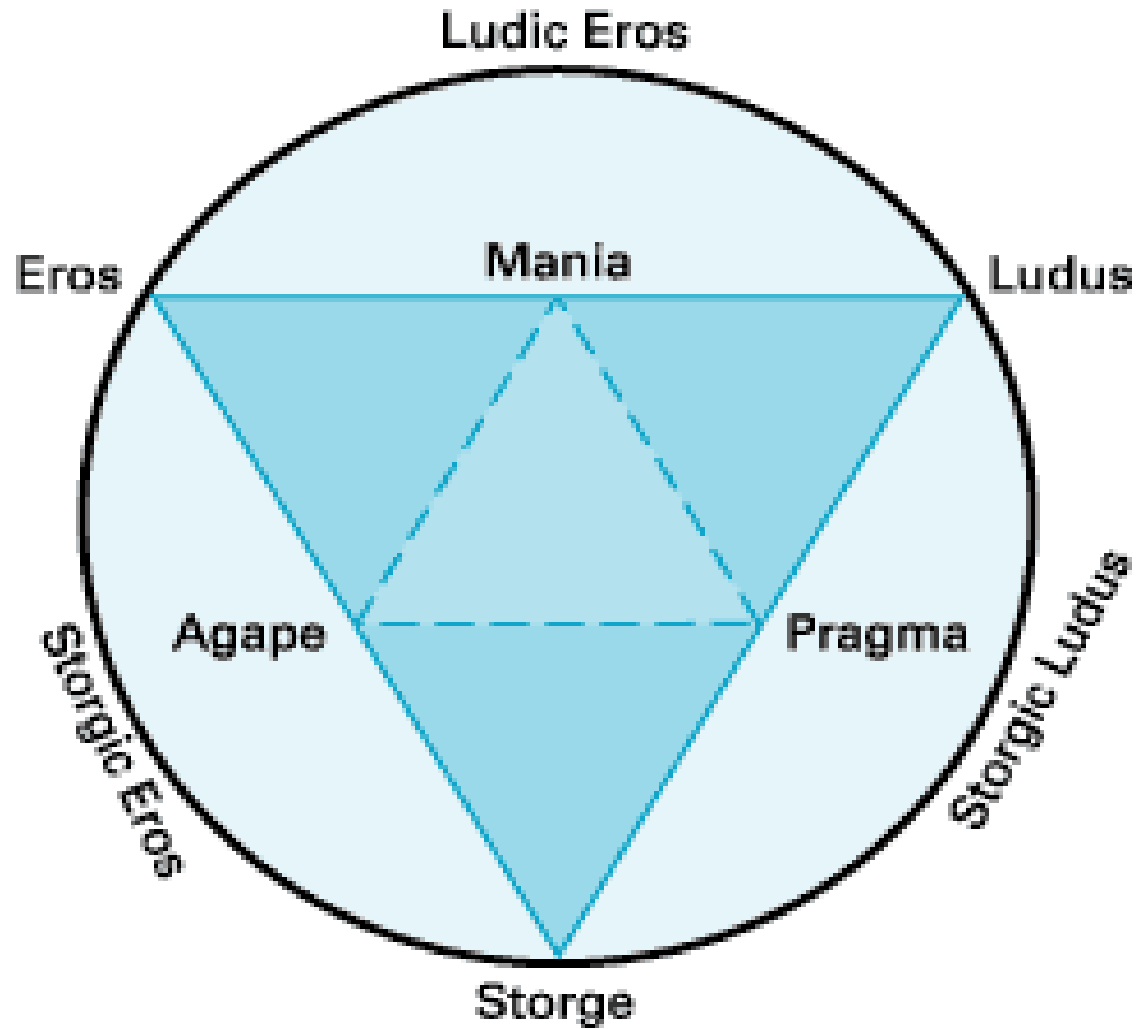


Reiss 사랑의 수레바퀴 이론

2. 사랑의 유형 이론

- ◆ 사람들이 보여주는 사랑의 유형을 6개의 색깔로 표현
- ◆ 개인마다 좋아하는 색깔이 다르듯 좋아하는 사랑의 유형도 사람마다 다름
- ◆ 색깔에 삼원색이 있고 이 색들을 배합하여 다양한 색깔이 만들어지듯, 사랑에도 일차적 사랑의 유형(eros, ludus, storge)과 이차적 사랑의 유형(mania, pragma, agape)이 존재
- ◆ 서로 어울리는 색깔이 있듯이 색깔이 잘 어울리는 사랑의 유형이 있음

2. 사랑의 유형 이론



2. 사랑의 유형 이론

일차적 사랑

에로스 (eros)
(낭만적/열정적)

루두스 (ludus)
(유희적/오락적)

스토르게 (storge)
(우애적/동료적)

이차적 사랑

마니아 (mania)
(소유적/중독적)
에로스+루두스

프래그마 (pragma)
(실용적/논리적)
스토르게+루두스

아가페 (agape)
(의지적/이타적)
에로스+스토르게

2. 사랑의 유형 이론

1) 사랑의 유형

① 낭만적/열정적 사랑(eros, romantic/passionate love)

- ❖ 낭만적/열정적 사랑 유형의 사람은 이상적인 연인을 만나서 함께 사는 것이 매우 중요하고, 이상적인 연인과의 만남을 대비하여 언제나 사랑할 준비가 되어 있음
- ❖ 신체적인 매력을 중시하며 자신의 이상형에 대해 제대로 인식하고 있어서 이상형에 부합되는 대상을 만나면 강하게 끌림
- ❖ 첫눈에 반해 사랑에 빠지는 것이 가능하며, 사랑에 빠진 상대와 관계를 급속도로 빠르게 발전시키는데, 이 때 자기 개방적이며 성적 접촉도 허용적임
- ❖ 상대방에 대해 모든 것을 알고 싶어 하고, 자신의 모든 것을 알리고 싶어 함
- ❖ 말이나 행동, 신체적 접촉을 통해 자신의 사랑을 표현하려 하고, 선물을 주고받으며, 같은 옷을 입거나 물건에 자신들의 이름을 새겨 놓으면서 서로 동일시하려 함

2. 사랑의 유형 이론

1) 사랑의 유형

② 유희적 사랑(ludus, playful love)

- ❖ 사랑을 일종의 즐거운 놀이라고 생각하여 진지하고 깊게 사랑에 빠지기 보다는 사랑의 즐거움을 누리면서 한 사람에게 전념하지도 않고 어디에도 얽매이지 않음
- ❖ 마음속에 그리는 이상향도 없고, 한번에 여러 사람을 사랑할 수도 있으며, 삶에서 사랑이 그리 중요하다고 여기지 않음
- ❖ 상대방이 관계에 너무 몰입하지 않도록 너무 가까운 만남을 피하며, 빈번히 만나는 것도 질투도 싫어함
- ❖ 오직 즐거운 현재가 중요하기 때문에 상대방이 미래 계획을 세우기 시작하면 떠날 때가 되었다는 생각으로 떠날 준비를 함

2. 사랑의 유형 이론

1) 사랑의 유형

③ 우애적 사랑(storge, friendship/companionate love)

- ❖ 친밀한 관계의 우정을 기반으로 사랑을 서서히 발전시키는 유형
- ❖ 의도적으로 상대를 고르기 보다는 늘 보고, 알고 지냈던 사람과 우연히 마음이 통해 사랑을 하게 되는 경우가 많음
- ❖ 노골적인 감정의 표현보다는 함께 공유할 수 있는 관심사나 흥미에 대해 대화하기를 좋아하며, 격렬한 열정보다 은근하고 지속적인 정에 근거한 사랑을 축적해 나감
- ❖ 우애적 사랑 유형의 사람들은 사랑 자체가 인생의 목표가 아니라 우정과 안정된 가정이라는 보다 큰 목표를 중요하게 여김

2. 사랑의 유형 이론

1) 사랑의 유형

④ 실용적/논리적 사랑(pragma, practical/logical love)

- ❖ 파트너를 찾을 때 자신이 어떤 유형의 상대를 좋아하며 필요로 하는지를 알고 있는 현실적인 사람으로 자신의 기준에 적합한지 의식적으로 판단하여 의도적으로 고려해 상대를 고름 – 가정 배경, 교육수준, 성격, 종교, 취미 등
- ❖ 상대를 제대로 알기 전까지는 헌신을 하거나 미래의 계획을 세우지 않음
- ❖ 자신의 선택에 자신이 없기 때문에 더 확인하는 방식으로 부모나 친구, 혹은 주변에 믿을 만한 사람과 자주 상의함

2. 사랑의 유형 이론

1) 사랑의 유형

⑤ 소유적/중독적 사랑(mania, possessive/dependent love)

- ❖ 소유적/중독적 사랑 유형의 사람들은 사랑한다는 것은 상대방을 완전히 소유하는 동시에 상대방에게 자신이 소유당하는 것이라고 생각함
- ❖ 사랑할 필요를 강하게 느끼면서도 사랑은 힘들고 고통스럽다는 생각에 사랑하기를 두려워함
- ❖ 자신이 사랑하는 만큼 사랑받지 못할까 봐 불안해하고 마음을 졸임
- ❖ 상대방에게 극도로 의존적이고 질투심이 강하여 상대방에게 항상 더 많은 애정과 헌신을 요구하고 자신이 원하는 만큼의 사랑을 얻지 못하면 사랑을 분노와 증오로 바뀜
- ❖ 이들은 연인에게 의지하면서도 버림받을 가능성에 대해 두려워하는 양가적인 모습을 보이며, 실제 일어나지 않은 갈등이나 문제를 미리 걱정하며 실제로 문제가 발생했을 때 회피하는 경향이 있음

2. 사랑의 유형 이론

1) 사랑의 유형

⑥ 의지적/이타적 사랑(agape, all-giving, selfless love)

- ❖ 상대방을 아무 조건 없이 좋아하고 돌봐주며, 용서하고 베푸는 자기희생적 사랑
- ❖ 헌신적이고 이타적이며 자신을 드러내지 않고 자신을 내 주는 타인중심적인 유형의 사랑
- ❖ 사랑을 필요로 하는 사람에게 무조건적으로 베풀어 주어야 할 의무이며, 감정보다는 의지로 사랑을 함
- ❖ 자신이 사랑하는 사람이 다른 사람과 더 행복할 수 있다면 기꺼이 그 관계를 포기하고, 배우자도 자신의 희생과 배려를 필요로 하는 사람으로 선택함

2. 사랑의 유형 이론

- ◆ 6가지 사랑의 종류에서 가장 높은 순위에 속하는 사랑의 종류가 자신이 선호하는 사랑의 방법 혹은 의미가 되며, 가장 낮은 순위에 속하는 것은 자신이 아니라고 생각하는 사랑의 방법 혹은 의미가 됨
- ◆ 사랑의 종류 중 어느 것이 다른 것보다 더 가치 있다거나 혹은 더 성숙한 것이라고 쉽게 결론지을 수 없음
- ◆ 사랑의 유형은 고정적이지 않고, 환경의 변화나 학습에 의해 변함
- ◆ 대개 여러 종류의 혼합된 사랑을 하고 있으며 그 중에서 우세한 것과 열세한 것이 있을 뿐임
- ◆ 성숙한 사랑을 위해서는 6가지 유형을 다 높일 필요가 있음

Sternberg & Graik 사랑의 삼각이론

Lee 사랑의 유형 이론



Reiss 사랑의 수레바퀴 이론



3. 사랑의 수레바퀴 이론

- ◆ Reiss(1971)는 사랑과 친밀감이 한번 형성되면 영원히 지속되는 것이 아니라 바퀴처럼 순환하는 특성이 있다고 함
- ◆ 서로에 대한 친근감이 느껴지면 자기개방을 더 잘하게 되고, 그 결과 상호의존성이 증가하면서 친밀감 욕구충족이 이루어짐
- ◆ 다시 친근감이 더 증가하는 쪽으로 영향을 미치게 되어 계속 다음 단계로 진행되면서 사랑이 극대화됨
- ◆ 그러나 서로에 대한 친근감이 약화되면 자기개방이 감소하고, 그 결과 상호의존성도 약화되어 친밀감 욕구충족도 감소됨
- ◆ 다시 친근감이 더 감소되는 쪽으로 영향을 미치게 되어 회전이 멈추면서 사랑이 식고 관계가 종료됨

3. 사랑의 수레바퀴 이론

1) Rapport 형성단계

- ◆ 두 사람이 서로 좋아하고 원하게 되는 단계
- ◆ 이 단계를 통해 서로 간에 마음을 열고 우호적 감정을 느끼는 라포 형성
- ◆ 배경의 유사성(유사한 문화적 배경, 어린 시기의 양육 환경, 사회계층, 교육 등) → 라포 형성이 용이함



3. 사랑의 수레바퀴 이론

2) 자기노출(self-revelation) 단계

- ◆ 두 사람이 자신에 대한 개인적인 정보를 주고 받는 단계
- ◆ 신뢰감이 생기고 감정을 편안하게 교류할 수 있다면 자신을 개방함



3. 사랑의 수레바퀴 이론

3) 상호의존(mutual dependency)단계

- ◆ 서로에게 관심과 호의를 보이고, 상호작용하면서 상대방에게 의존하기 시작하며 서로가 서로의 존재를 필요로 하는 단계
- ◆ 상호 의존하는 습관을 형성하게 되는 서로 협력을 하며 생활하는 것에 익숙함
- ◆ 자신이 원하는 만큼 상호의존이 안되는 경우 갈등이 생기고, 상대방을 비난하게 되면서 관계를 해체하는 경우가 많음. 이 단계에서 가장 많이 싸우고, 헤어지는 커플이 많음



3. 사랑의 수레바퀴 이론

4) 친밀감 욕구충족(personality need fulfillment) 단계

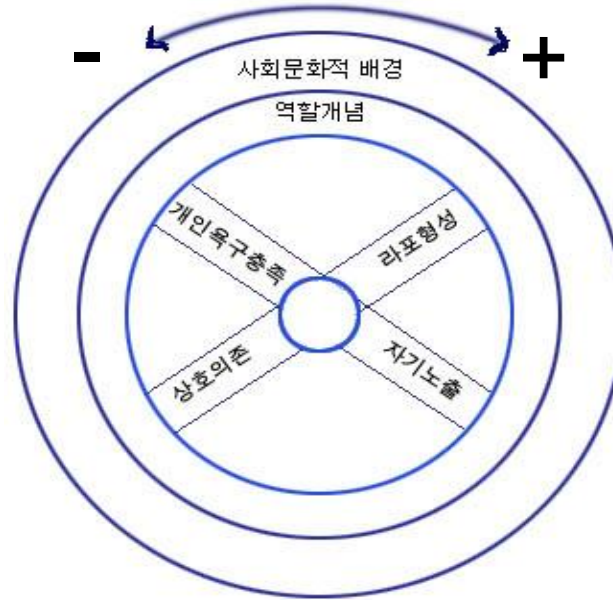
- ◆ 사랑을 주고 받고, 이해, 지지, 격려 받고자 하는 감정적 욕구를 충족하는 단계
- ◆ 더 깊은 라포 형성, 더 많은 자기노출, 상호의존의 심화, 욕구 만족의 증대로 이어지면서 개인의 친밀감 욕구를 충족시키는 단계



3. 사랑의 수레바퀴 이론

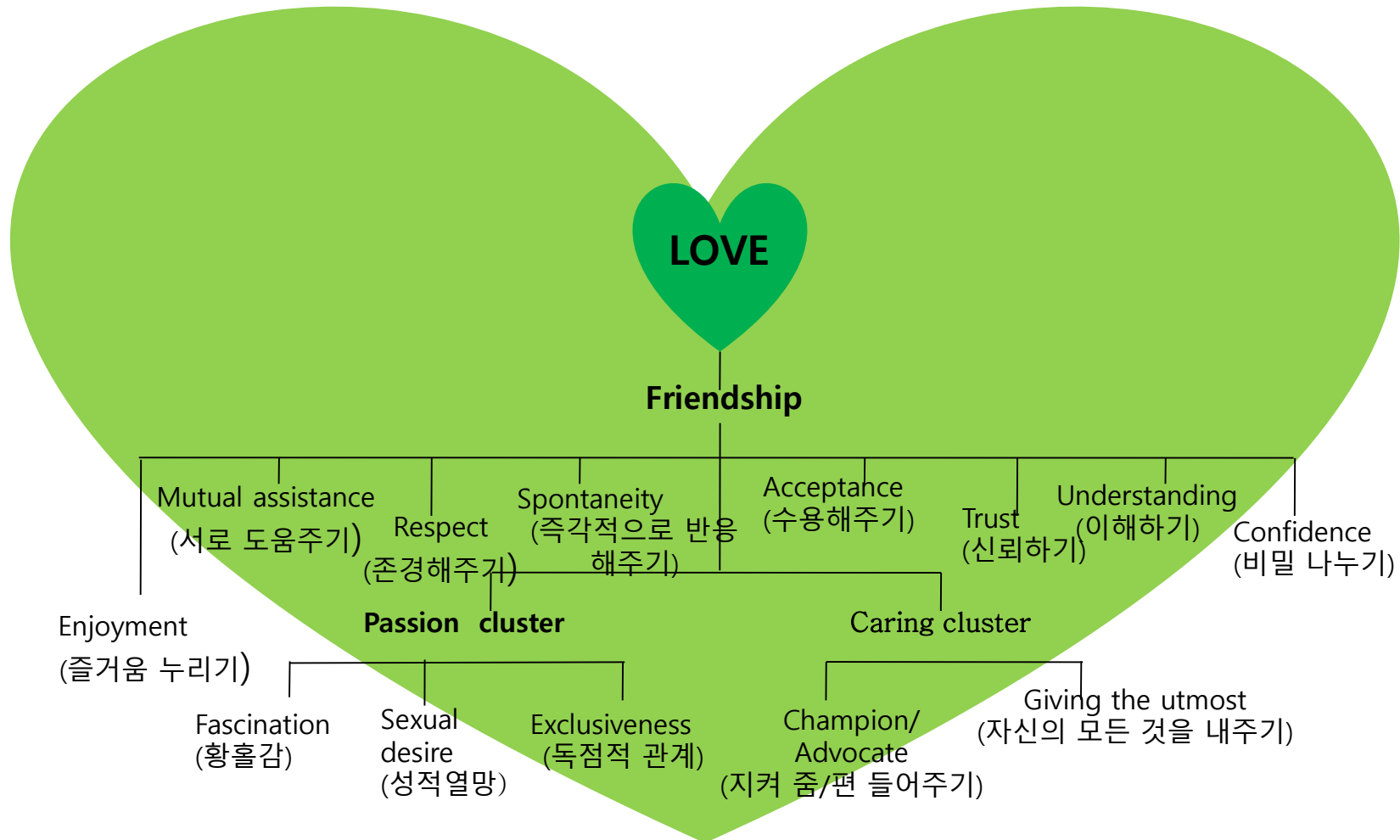
5) 사랑의 수레바퀴 이론의 시사점

- ◆ 사랑발달의 순환적 성격은 가역적이기도 하기 때문에 특정한 단계에서의 어려움은 사랑의 발달을 거꾸로 회전시켜서 애정이 진전되는 것을 멈추게 하기도 함
- ◆ 사랑을 유지하기 위해서는 라포 형성, 자아노출, 상호의존, 욕구충족을 증가시키는 요인과 감소시키는 요인을 탐색할 필요가 있음
- ◆ 사랑의 관계를 저해하는 사회문화적 배경과 성역할 개념을 탐색할 필요가 있음



1. 사랑과 우정

1) 사랑과 우정의 공통점



1. 사랑과 우정

2) 사랑과 우정의 차이점

- ◆ 사랑이 우정보다 더 보상을 주고 더 변화되기 쉬움
- ◆ 사랑이 우정보다 더 황홀감을 주고 사랑하는 사람이 친구보다 더 독점적임
- ◆ 사랑이 훨씬 더 스트레스를 주고, 갈등을 겪으며, 상호 비난을 많이 함
- ◆ 사랑을 유지하기 위해서는 헌신이 필요함
- ◆ 사랑은 질투나 집착과 같은 병리적인 현상을 야기시킬 수 있음

2. 사랑과 성

유사점	차이점
<ul style="list-style-type: none">• 격렬한 감정 수반• 생리적 변화 수반• 인지적 요소를 가짐• 다양한 방식으로 표현 가능• 결핍에 비례해서 욕구 증가	<ul style="list-style-type: none">• 사랑은 인간의 행복에 필수적, 성은 선택적• 사랑은 전면적이나 성은 부분적• 사랑은 정보보다 더 상대 선택의 조건이 까다로움

1. 성숙한 사랑

- ◆ Freud는 성숙하고 건강한 성격을 지닌 사람은 일할 줄 알고, 사랑할 줄 알며, 즐길 줄 아는 사람이라고 함
- ◆ 일에 너무 집착함으로 인해 일 중독을 초래하고, 사랑에 너무 집착하여 사랑중독 현상을 보이고, 지나치게 쾌락을 추구함으로써 다른 삶의 조화를 파괴하여 이 세가지 영역의 균형이 깨지게 되면 두 사람 간의 사랑관계와 삶에 영향을 미침
- ◆ 그러므로 성숙한 사랑은 성숙한 사람만이 경험할 수 있고, 성숙한 사랑으로 발전시켜 나가기 위해서는 효과적인 의사소통 기술, 자기개방 자세, 효율적인 갈등해결 기술을 학습해야 함

1. 성숙한 사랑

1) 성숙한 사랑을 위한 조건

- ◆ 사랑의 진정한 의미와 가치를 깨달아야 함
- ◆ 삶에 대한 좌절감이나 고난에 인내력을 발달시켜야 함
- ◆ 긍정적인 자아관을 바탕으로 자신을 사랑할 수 있어야 함
- ◆ 타인을 이해할 줄 알고 상호관계에 대한 합리적이고 현실적인 기대를 가져야 함
- ◆ 부모로부터 독립하고 자신의 생활에 책임을 질 수 있어야 함

1. 성숙한 사랑

2) 사랑에 대한 신화

- ◆ 진실한 사랑은 모든 것을 극복하게 한다.
- ◆ 진실한 사랑은 오직 한 사람하고만 가능하다.
- ◆ 진실한 사랑은 첫눈에 알아본다.
- ◆ 성적으로 잘 맞으면 사랑이 틀림없다.
- ◆ 이렇게 황홀해지는 것을 보니 사랑임에 틀림없다.
- ◆ 사랑만 있으면 영원히 행복할 것이다.

1. 성숙한 사랑

3) 성숙한 사랑에서의 자아 경계

- ◆ Smalley(2000)는 성숙한 사랑은 진솔한 사랑을 말하는 것으로 진실한 사랑은 행복할 때나 슬플 때나 서로 도와주고 함께 나누며, 너무 성급한 기대나 황홀한 낭만적 환상, 특히 성적인 몰입을 자제할 수 있으며, 상대방을 너무 이상화하지 않으며, 상대방의 생각이나 감정을 있는 그대로 받아들이는 상태라고 함
- ◆ 성숙한 사랑은 두 사람 사이에 명확한 독립성과 개별성의 경계가 있어야 함. 자아의 명확한 경계는 사랑의 의존이나 희생으로부터 자아를 상실하지 않게 해주고, 자신의 의무와 책임은 스스로 지게 해 줌

1. 성숙한 사랑

3) 성숙한 사랑에서의 자아 경계

◆ 자아의 경계

- ❖ 자아의 경계란 개인으로서의 나와 관계에서의 나를 명확하게 구분 짓는 규칙
- ❖ 물리적인 경계와 심리적인 경계가 있음
- ❖ 물리적 경계: 사생활 영역이나 상대방의 독립적인 공간을 존중해 주는 것
- ❖ 심리적 경계: 정서적 교류를 구분 짓는 규칙으로 관계가 너무 과하게 밀착되거나 분리되어 있는 것
- ❖ 고슴도치의 이야기: 관계의 규칙(개별성과 연결성)

2. 미성숙한 사랑

- ◆ 자기 이미지를 투사하거나 상대방에 대해 신체적이거나 심리적인 정복을 하고자 하는 것은 미성숙한 사랑의 양상임
- ◆ 극도로 의존하는 관계는 표면적으로 사랑처럼 보이지만 미성숙한 사랑임
- ◆ 희생이나 과도한 돌봄도 미성숙과 의존성을 강화시켜주는 미성숙한 사랑임
- ◆ 미성숙한 사랑은 인간을 성장시키고 성숙시키기는 커녕 오히려 저해하는 요인이 됨

3. 성공적인 사랑의 방법

- ◆ 성공적인 사랑을 위해서는 사랑에 대해 정확하게 배우고, 건강한 사랑의 실천을 위해 노력해야 함
 - 1) 가능한 정확하게 자신이 선호하는 사랑의 양식과 상대방이 선호하는 사랑의 양식을 구체적으로 파악
 - 2) 두 사람이 서로 다르거나 상반된 사랑의 양식을 가지고 있다 하더라도, 어느 한쪽만이 전적으로 옳거나 진실한 것은 아니라 서로의 조화가 더 중요하다는 사실을 받아들임
 - 3) 지금까지 자기가 해 오고 있던 사랑의 표현방법을 상대방의 사랑 양식과 어울리게 변화시킬 수 있는 능력과 변화시키려는 의지가 있어야 함

4. 사랑을 자신의 관계 속에서 실천하는 방법

- 1) 내 요구만이 아니라 상대의 요구에 대해서도 생각하라.
- 2) 자기 자신과 상대를 존중하는 법을 배워라. 나 자신의 존중할 만한 점은? 내 파트너의 존중할 점은 무엇인가를 찾으려고 노력하라.
- 3) 서로의 관계에서 내가 줄 수 있는 것에 초점을 맞춰라. 무엇을 얻을 수 있을까 보다는 무엇을 줄 수 있을까를 먼저 생각하라.
- 4) 상대와 좋은 친구가 되어라. 우정이 사랑의 바탕임을 기억하라.
- 5) 상대방을 열정적으로 대하라. 정열적으로 접촉하면서 열정을 가져라.
- 6) 과거를 놓아버리고 용서하라. 특히, 부모나 상대방에게 받았던 상처와 실망을 버리고 용서하면서 새로운 시작을 하라.

4. 사랑을 자신의 관계 속에서 실천하는 방법

- 7) 개방적이고 솔직하게 감정을 교류하라.
- 8) 서로의 관계를 인정하고, 상대를 그 무엇보다 가장 우선순위에 놓아라.
- 9) 서로의 관계에서 열정을 재창조하라.
- 10) 상대를 신뢰하는 법을 배우고, 서로의 관계를 신뢰하며, 그 관계가 결코 끝나지 않을 것처럼 행동하라.



05. 사랑

5주차 수업을 마치겠습니다.

