2023학년도 2학기 중간과제물

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **교과목명** | : | 심리학에게묻다 |
|  | **학번** | : | 202234-366307 |
|  | **성명** | : | 최문성 |
|  | **연락처** | : | 010-8010-6050 |

- 사람은 누구나 사랑을 받고 또 주고 싶어 한다. ‘심리학에게묻다’ 교재(p165-183)

내용 및 기타 자료를 개인이 자유롭게 참조하여,

1) 자신의 현재 혹은 이전의 사랑에 대해(꼭 이성적 사랑이 아니어도 됨)

스턴버그(R. Sterberg)의 사랑의 삼각형 이론을 적용하여 분석하고,

2) 자신이 추구하는 사랑과 펙(M. S. Peck)이 제시한 참사랑의 공통점과 차이점을

비교해 보고,

3) 이러한 적용과정에서 느낀점과 배운점을 쓰시오.

: 위의 3단계가 모두 포함되어야 함

1. 서론

나는 서른 살이 넘도록 연애경험이 단 한 번도 없었다. 20대의 대부분을 우울, 무기력으로 인해 집에서 게임만 하며 보냈고, 사람 만나기를 극도록 꺼려했다. 그러다가 인터넷을 통해서 전 여자친구를 만나고, 약 1년 9개월 가량의 연애를 하고 헤어지게 되었다. 내 첫 연애는 한 명의 성인으로서 무척이나 미성숙했던 내가 그나마 덜 미성숙하게 변화하는 계기가 되었다. 그녀를 만남으로써 내게 생긴 큰 변화들로는 이전까지 무기력했던 내가 직업교육을 받고 취직해서 스스로를 부양할 수 있고자 하는 의욕이 생기게 되었고 또한 이전까지는 부정적이고 냉소적으로 바라봤던 잿빛 미래를 교육과 노력을 통해 더 밝은 빛으로 바꾸고자 하는 의지를 갖게 되었다. 내가 그녀와 가졌던 관계는 사람들이 일반적으로 연애에서 가지는 관계와 차이점이 몇 가지가 있는데 첫째로는 서로 다른 문화권에서 자라고 다른 언어를 사용한다는 것이고, 둘째는 인터넷에서 만난 장거리 연애였고 코로나 사태로 인해 국제여행 및 비자발급이 어려워진 관계로 헤어질 때 까지 단 한 번도 만날 수 없었다는 점, 그리고

1. 스턴버그의 삼각형 이론을 적용한 분석

사랑의 삼각형이란 사랑의 구성요소에 대해 설명하기 위해 로버트 스턴버그라는 미국의 심리학자가 고안해낸 이론이다. 그는 친밀감, 열정, 의사결정을 사랑의 3요소라고 봤다. 이 중 친밀감이란 서로 가깝게 연결 및 결합되어 있다는 느낌이고, 열정이란 관계 속에서 낭만이나 육체적 매력, 성적인 몰입과 같은 것들로 이끄는 욕망, 마지막으로 의사결정이란 타인을 사랑한다는 결심에서 시작하여 장기적으로 사랑을 유지하고자 실행하는 행동과 헌신을 의미한다.

먼저 사랑의 삼각형의 요소 세 가지를 내가 했던 사랑에 적용하여 비교해보자면 다음과 같다.

1. 친밀감

우선 친밀감에 대해 얘기하자면 나의 관계에서 친밀감은 그다지 높지 않았던 것 같다. 나의 경우에는 부족한 친밀감이 크게 문제가 되지 않았지만 전 여자친구(이하 여자친구)의 경우는 고립감을 크게 느꼈던 것 같고 아주 예외적인 상황이 아닌 이상에야 하루 최소 30분에서 보통 1시간 가량을 매일매일 전화통화를 했다. 여자친구가 고립감을 크게 느꼈던 이유는 여러가지가 있는데, 코로나로 인하여 본인 및 주변인이 아프고 준비하던 시험을 불합격한 후 재준비하는 동안 코로나로 인하여 시험이 1년 미뤄지고, 집에서 부모님으로부터 또한 지원을 못 받아서 독립해서 나와서 새로 방을 구해서 재정 지원없이 혼자 사는 등등 여러 일들이 일어나는 동안 변화가 생기는 동안 나에게 의존하고 위안을 찾았던 것 같다. 나는 “매일 전화통화”가 “의무적”인 것이 되어간다는 사실이 그다지 달갑지는 않았지만 여자친구는 우리 관계에서 그게 반드시 필요하다고 여겼기에 지속되었다. 여자친구는 사귀기 전부터와 마찬가지로 하루 중 나와 대화하는 시간이 가장 행복한 시간이라면서 매일 있는 의무적인 전화통화 시간을 좋아했지만, 그건 나를 피곤하게 만들었고 나로 하여금 그 시간을 피하고, 빨리 지나갔으면 좋겠다고 생각이 들게끔 만들었다. 결론적으로 그렇게 높을 수가 없었던 우리 관계의 친밀감에서 매일 행해지는 전화통화는 여자친구에게는 낮은 친밀감을 높이거나 더 떨어지지 않게 유지시키는 도구였지만 나에게는 낮은 친밀감을 서서히 더 낮아지게 만드는 도구였던 것 같다.

우리는 장거리 연애의 한계에 대해서도 어렴풋이 알고 있었고, 처음에는 솟구쳤던 감정도 갈수록 식어갈 것이라는 것도

1. 열정

열정 같은 부분에서는 연애 초반부에는 격한 감정을 느끼다가, 일정 시간이 지나면 잔잔해 지고 일반적으로 돌아오리라는 것을 우리는 이론적으로 알고 있었다. 그래서 우리는 항상 새로운 것, 안 해본 여러가지 것들을 시도해보아서 열정의 불씨를 꺼뜨리지 않기로 약속했다. 하지만 장거리 연애의 한계상 직접 만나서 시간을 들이지 않고 우리가 함께 할 수 있는 것은 그렇게 많지 않았다. 특히나 연애시간 거의 전체에 걸쳐서 그녀는 중요한 시험을 준비하고 있었기 때문에 집을 장기간 떠나서 무엇을 하기가 쉽지 않았다. 나는 새로운 곳을 갈 때마다 동영상도 찍고 영상통화도 하면서 그 순간을 공유하고 싶었지만 그러한 동영상을 공유하는 행위 자체가 진부한 것이 되어버려서 나중에는 의미가 없어졌다.

1. 의사결정

sd