2023학년도 2학기 중간과제물

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

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 관계에는 특징 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, 셋째로는 그녀는 연애 경험이 다수 있지만 나는 한 번도 없어서 그녀가 대부분의 결정을 주도적으로 하고 나는 따라가는 경향이 강했다는 것 등이 있다.

여태까지는 내 사랑이 어떤 사랑인지, 어떤 방향이 이상적인지에 관해 생각한 적이 없었고 특히나 이미 끝난 사랑이다보니 과거를 떠올리기 싫어서 묻어놓았었지만 이번 기회를 통해서 이전의 사랑에 대해 분석해보고자 한다.

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 의사결정/헌신이란 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

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 아니라면 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. 그리고 우리는 다른 점이 아주 많았다. 단순히 다른 언어, 다른 문화, 다른 국가를 가진 것 뿐만 아니라 성격과 성향도 정 반대였다. 처음에는 다른 점에 이끌려서 열정이 생기고 서로를 더 알고 싶고 싶어했다.

* 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 시간이 지나고 반복되면서 그러한 영상을 공유하는 행위 자체가 진부한 것이 되어버려서 나중에는 의미가 옅어진 것 같다. 신체적인 매력과 이끌림의 경우에는 처음에는 별 생각 없이 그냥 그녀의 모든 것이 그대로 좋아보였기에 그냥 영상통화로 얼굴을 보는 것 만으로도 행복했던 시절이 있었는데 갈수록 그런 감정은 사그라들고 아주 약간이지만 지겨움까지 느낄 정도로 외모에 대한 이끌림이 사라졌다. 이 부분에 대한 약간은 의문은 내가 가졌던 상대의 신체적 매력에 대한 호감도가 줄어든 것과 실제로 살을 맞대도 스킨쉽을 할 기회가 전혀 없었던 것과 연관관계가 있는 것인 것 궁금하다. 왜냐하면 나는 이성과의 신체접촉, 스킨쉽 등을 포함한 연애경험 자체가 전무하긴 하지만 들었던 바로는 그런 요소들이 관계를 유지시키고 발전시키고 친밀감을 형성하고 열정을 유지시키는데에 큰 기여를 한다고 알고 있기 때문이다. 만약 대다수의 일반적인 연인들처럼 그러한 기회를 가졌더라면 신체적 매력과 욕망을 가질 수 있었을까? 하는 생각이 들었다.

* 1. 의사결정/헌신

의사 결정 부분에서는 꼭 사랑에 관해서가 아니라 어느 분야든 나는 내가 주도적으로 무엇인가를 결정하기보다는 다른 사람의 의견을 먼저 들어보고 거기에 내 의견을 보태면서 따라가는 것을 선호하는 편이다. 내가 했던 연애에서도 서로 친구가 되는 것도, 서로 사귀기로 한 것도, 그리고 이별도 모두 내가 결정하지 않고 순응하기만 했다. 한가지 특이한 점은 여자친구가 중요한 시험을 봐야했기 때문에 우린 서로 말하지 않고 서로의 관계가 소원해지고 서서히 끝이 보이고 있다는 것을 알고 있었지만 암묵적으로 시험날 전 까지는 그것에 대해 전혀 언급하지 않고 마치 모든 게 정상인 마냥 행동했다. 즉 사랑 외의 다른 요소 때문에 관계를 지속하기로 결정하고 그 요소가 해결되자 더 이상 관계를 지속해야 할 명분이 사라져서 이별을 하게 됐다.

* 1. 사랑의 삼각형

내 사랑의 삼각형을 분석해 봤을 때 연애 초반에는 주로 의사결정/헌신이 가득 있고 친밀감이 절반 정도 있고 약간의 정열이 있는 공허한 사랑과 동반자적 사랑 그 사이 어디에 있는 삼각형이었다가, 시간이 갈수록 점점 친밀감이 낮아지면서 서서히 공허한 사랑 쪽으로 기울다가 종국에는 의사결정/헌신마저 사라져서 사랑이 아님으로 변해왔다고 생각한다.

1. 자신이 추구하는 사랑과 펙(M. S. Peck)이 제시한 참사랑의 공통점과 차이점

연애 당시에는 딱히 내가 추구하는 사랑 같은 것에 대한 생각 자체가 없었다. 그냥 사랑에 대한 막연한 생각, 미디어 등에서 보고 배운 좋은 사랑, 나쁜 사랑에 대한 어느 정도 기준은 있었지만 ‘나는 사랑할 때 어떻게 해서 어떤 사랑을 해야겠다’ 같은 구체적인 생각은 전혀 없었다. 그녀도 아마 참사랑이라는 아이디어를 직접 접해보거나 한 적은 없었다고 생각한다. 하지만 우리는 우리를 가로막는 장애물이 컸기에, 그 장애물을 뛰어넘기 위해서는 준비가 필요했고 그 과정에서 참사랑의 몇몇 요소들은 충족할 수 있었다고 생각한다.

펙이 제시한 참사랑은 자신과 상대방의 영적, 정신적 성장을 목적으로 자기 한계를 뛰어넘어 확대시키고 더 큰 존재로 성장하고 서로에게 선순환적으로 영향을 주는 그런 관계를 일컫는 개념이다. 이러한 측면에서 봤을 때, 연애로 인해 나에게 생긴 변화는 정말 셀 수 없이 많은데 대부분이 긍정적 변화였고 내가 더 큰 존재로 성장할 수 있게끔 도와줬다. 연애하기 전에 친구로서 대화를 나누면서 나왔던 얘기 주제 중 하나는 참사랑에서 언급되는 것과 비슷한 주제로 ‘자신을 사랑하지 않으면 남을 사랑할 수 없다’는 것이었다. 나는 그 전까지 긴 우울, 무기력, 자기혐오에 빠져 있었으므로 먼저 나 자신을 사랑하기 위해 노력을 해야 했다. 나 자신을 사랑하기 위해 방안에서 안 씻고 하루 종일 무기력하게 지내기를 멈추었다. 아무런 의지가 없던 내가 뭔가 하고 싶은 것들이 생겼다. 자기 비하가 줄어들고 자신감이 생겼다. 미래에 대한 비관적 전망을 버리고, 더 나은 미래를 위해 훈련을 받고 공부를 하게 되었다. 타인의 안부를 묻고 타인에게 관심을 가지는 방법을 배웠다. 따뜻한 말, 좋은 말을 하는 방법을 배웠다. 유머감각이 생겼다. 서로 의견이 다르다고 해서 적이 아니고, 건설적으로 의견을 교환하는 방법을 배웠다. 나만큼 극적인 변화는 아니었지만 여자친구 역시 여러 긍정적인 변화를 겪었고 우리는 서로를 더 나은 사람으로 만들어 주는 것에 대해 고마워할 수 있었다. 비록 우리는 호감과 매력의 상실, 물리적 거리 등의 이유로 우리의 관계를 더 완전한 참사랑에 가깝게 발전시키고 심화시키지는 못하였지만 우리는 분리된 존재로서 서로를 존중하고 서로의 문제를 상담할 수 있으며 서로에게 관심을 가지고 이야기를 들어주고 서로를 발전시키고 더 나은 존재로 만드는 좋은 관계를 가졌다. 이별하면서도 항상 자신의 best version이 되려고 노력하자고 약속하면서 헤어졌다. 한동안 이별의 상실감으로 인해 그 약속을 지키지 못 했지만, 상실감을 극복한 후로는 다시 어제의 나보다 나은 내가 되기 위해서 노력하고 있다.

1. 결론 – 느낀 점과 배운 점

이 과제를 수행하면서 내가 연애에 얼마나 서툴고 미숙했는지 되돌아 볼 수 있었다. 자신의 부족했던 과거를 떠올리고 분석한다는 게 나에게는 정말 쉽지 않은 일이고 피하고 싶은 일이기 때문에 나는 항상 과거를 묻어 놓고 봉인해 놓은 채로 열지 않는 타입인데 이러한 과제물을 통하여 이전의 경험을 들추어 보고 내가 어떤 사람인지 조금이나마 더 잘 알 수 있는 기회를 가질 수 있었고, 또한 미래에 만약에 앞으로 다시 누군가를 사랑하게 될 기회가 온다면 어떻게 해야 과거의 실수를 반복하지 않고 조금 더 성숙하고 참사랑을 지향할 수 있을 지에 대해 생각해 볼 수 있는 시간을 가질 수 있었다. 단순히 여태껏 미디어에서 보아왔던 감정과 열정만으로 이루어진 쉬운 사랑이 아니라 좀 더 고차원적이고 깊은 내면에 까지 영향을 주고 서로를 성장시키는 그러한 참사랑을 하기 위해서는 정말 의식적이고 꾸준한 노력이 필요하다는 것을 알게 됐다. 우리 모두는 완벽할 수 없고 각자 장점과 단점을 포함한 셀 수 없이 다양한 특징들로 이루어진 각자가 모두 유일한 사람이다. 단점과 결점이 없는 사람은 없다. 하지만 이러한 분석 과정을 통해 자신이 했던 경험을 조금 더 심층적으로 탐구해보고 내가 어떤 단점을 가지고 있는지, 고칠 수 있는지 그냥 받아들여야 하는지, 내가 어떤 생각을 하는지, 내가 왜 그랬었는지 분석해보고 이해하려는 노력을 함으로써 자신에 대해 조금 더 잘 알 수 있게 되고 그를 통하여 앞으로 더 낫고 더 좋은 사랑을 할 수 있다고 생각한다.