

# 학습목차

Today's Contents

- 01 성적 외도에 대한 반응
- 02 상처받은 파트너의 반응
- 03 불성실한 파트너의 반응
- 04 같은 문제를 바라보는 상반된 시각

# 학습목표

Today's Goal

- ✓ 성적 외도에 있어서 양쪽 파트너의 심리적 반응 차이를 비교하고 설명할 수 있다.
- ✓ 성적 외도에 있어서 남녀 파트너의 심리적 반응 차이를 비교하고 설명할 수 있다.
- ✓ 같은 문제를 바라보는 상반된 시각을 비교하고 설명할 수 있다.



# 1

## 교시

- 1 성적 외도에 대한 반응
- 2 상처받은 파트너의 반응
- 3 불성실한 파트너의 반응
- 4 같은 문제를 바라보는 상반된 시각



# 1 성적 외도에 대한 반응



## 1 의문점

- 어디까지가 불륜일까?
- 육체적인 관계가 수반되어야만 불륜일까?
- 키스 또는 함께 하는 식사도 불륜일까?
- 외도 후에도 관계를 지속할 수 있을까?
- '죽음의 종소리'일까 '경고의 신호'일까?





# 1 성적 외도에 대한 반응

## 2 피하고 싶은 세 가지

- 1 외도 자체에 대한 옳고 그름의 기준
- 2 '가해자와 피해자' 또는 '배반자와 배반당한 자'로의 구분
  - 본 학습에서 **불성실한 파트너**와 **상처받은 파트너**로 구분함
- 3 관계지속 또는 이별에 대한 감정적인 권고



## 2

## 상처받은 파트너의 반응

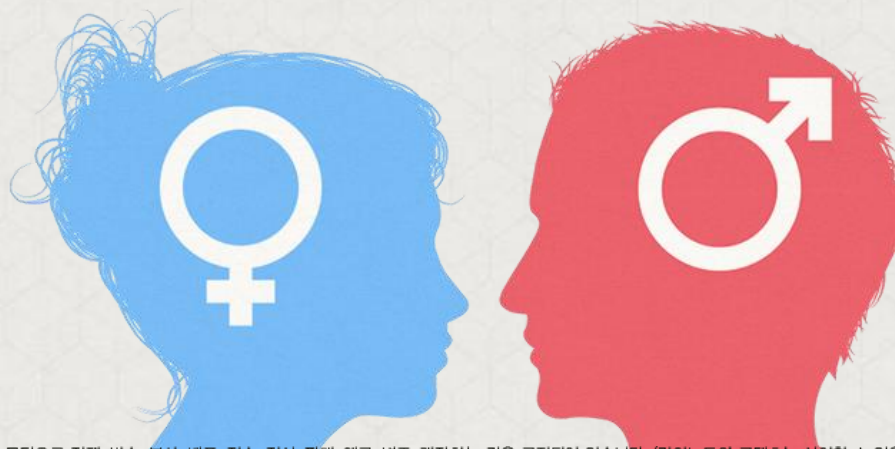


## 1 반응의 유형

## 밀려오는 깊은 상실감

- 정체성
- 특별한 존재라는 자부심
- 자신에 대한 존경심
- 정당한 통찰력
- 자신의 생각이나 행동에 대한 자제력
- 세상의 정의와 질서에 대한 믿음
- 신앙심
- 다른 사람과의 유대감
- 삶의 의지를 포함한 목적의식

➡ 성별에 따라 차이가 있음





## 2 상처받은 파트너의 반응

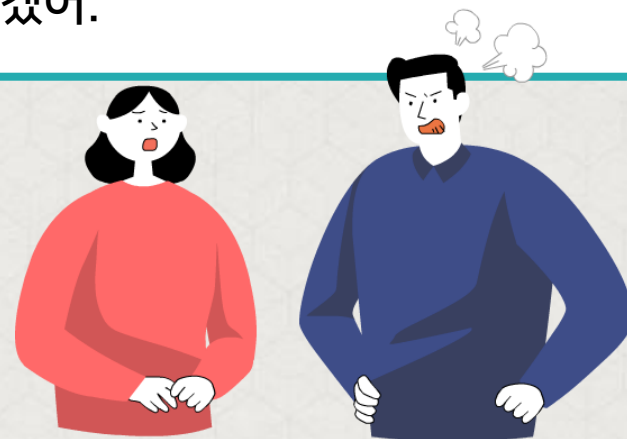
### 2 심리적 반응

#### 1 여성들은 관계를 유지하려고 노력하지만, 남성은 도망치고 싶어함

- 예**
- 여성 : “우리 다시 한번 노력해봐요.”
  - 남성 : “제발 귀찮게 매달리지 마.”

#### 2 여성은 우울증에 빠지고, 남성은 분노에 휩싸임

- 예**
- 여성 : “나는 인생의 가장 중요한 인간 관계에서 실패했어.”
  - 남성 : “아내와 놀아난 그 놈을 죽여 버리겠어.”



## 2

## 상처받은 파트너의 반응



## 2 심리적 반응

## 3 여성들은 자신이 반려자로 부족하다고 느끼지만, 남성들은 연인으로 부족하다고 느낌

- 예
- 여성 : “저는 남편을 만족시키지 못했으니 부족한 사람이에요.”
  - 남성 : “아내가 만족 못한 이유는 내 성적 무능력 때문이야.”

## 4 여성들은 강박관념에 사로잡히지만, 남성들은 자신을 괴롭힘

- 예
- 여성 : “그 남자의 연인에 대한 상상을 떨칠 수가 없어요.”
  - 남성 : “그녀의 외도를 생각조차 하고 싶지 않아요.”



## 3

## 불성실한 파트너의 반응

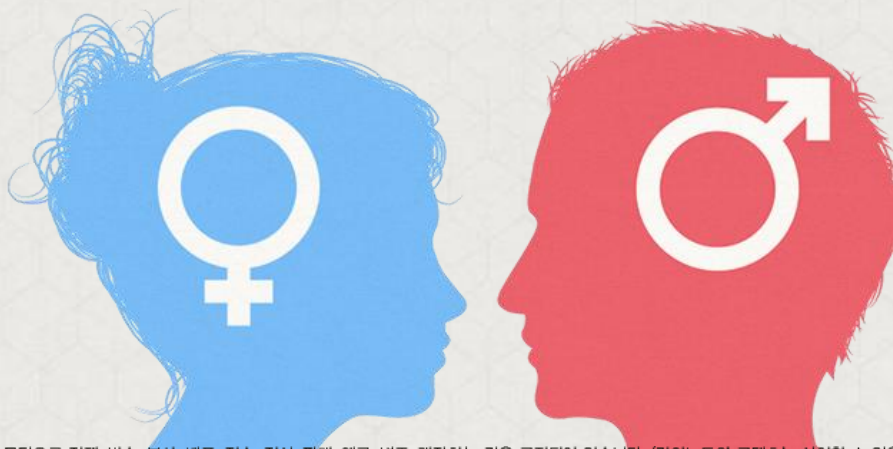


## 1 반응의 유형

## 갈림길에서 빠져드는 번민

- 해방감
- 조급함
- 만성적인 불안감
- 정당화된 분노
- 죄의식의 부재
- 아이들에 대한 죄책감
- 소외감
- 절망감
- 의욕상실
- 자신에 대한 혐오감

➡ 성별에 따라 차이가 있음





## 3

## 불성실한 파트너의 반응



## 2 심리적 반응

## 1 여성은 정신적인 동반자를 찾는 반면 남성은 즐길 상대를 찾음

- 예**
- 여성 : “마침내 마음을 터놓을 수 있는 상대를 만났어.”
  - 남성 : “그녀와 나는 죽이 잘 맞아. 섹스, 테니스, 재즈 등 그녀와 함께 하면 무엇이든 즐거워.”

## 2 여성은 사랑을 위해서라면 외도도 정당화될 수 있다고 믿지만, 남성은 사랑이 개입되지 않는다면 관계없다고 생각함

- 예**
- 여성 : “하지만 난 그를 사랑하는 걸.”
  - 남성 : “하지만 난 그녀를 사랑하진 않아.”

## 3

## 불성실한 파트너의 반응



## 2 심리적 반응

## 3 여성은 외도 때문에 괴로워하고, 남성은 외도를 즐김

- 예**
- 여성 : “그 사람은 내 삶을 송두리째 흔들고 있어.”
  - 남성 : “그녀는 내 삶에 활기를 주고 있어.”



# 4 같은 문제를 바라보는 상반된 시각



1

2

3

남편은 외도 후에도 여전히  
바람기를 버리지 못하고 있어.

아내는 병적으로 의심이 많아.



# 4 같은 문제를 바라보는 상반된 시각



1

2

3

그녀는 항상 사람들 앞에서  
내 의견을 반박하고는 해.  
그럴 때마다 내가 얼마나  
황당하고 모욕감을  
느끼는지 알까?



그는 내가 의견을 말하는  
꼴을 못 봐.  
항상 자기가 제일 잘 아는  
척해야 직성이 풀려.



# 4 같은 문제를 바라보는 상반된 시각



1

2

3

그는 나를 무시해서 초라한  
기분이 들게 만들어.

그녀의 비위를 맞추는 건  
불가능해.  
나를 위해 잠깐이라도 시간을  
보내면 잔소리를 늘어놓곤 해.





# 학습내용 요약

- 성적 외도에 대한 부적절한 반응으로서는 외도 자체에 대한 옳고 그름의 선입견, 가해자와 피해자로의 이분법적 구분, 감정에 치우친 권고 등을 들 수 있음
- 성적 외도에서 상처받은 파트너의 경우, 자존감과 유대감 및 삶의 목적 의식 등에서 깊은 상실감을 경험하게 되며 심리적 반응에 있어서 성별에 따른 차이가 존재함
- 성적 외도에서 불성실한 파트너의 경우, 분노와 죄책감 및 소외감 등에서 상반된 감정상태를 경험하게 되며 심리적 반응에 있어서 성별에 따른 차이가 존재함
- 외도와 관련된 동일한 문제를 바라보는 시각을 비교해보면, 양쪽 파트너는 전혀 다른 시각과 해석을 통해 상반된 입장을 고수하는 모습을 확인할 수 있음

# 학습목차

Today's Contents

- 01 성적 외도 후의 가능한 선택
- 02 선택을 위한 조언
- 03 선택을 위한 질문
- 04 선택 후의 행동

# 학습목표

Today's Goal

- ✓ 성적 외도 후에 가능한 선택을 이해하고 각 선택의 장·단점을 설명할 수 있다.
- ✓ 성적 외도 후의 올바른 선택을 위해 고려해 보아야 할 것들을 이해하고 설명할 수 있다.
- ✓ 성적 외도 후의 선택을 내린 뒤에 올바른 행동지침을 학습하고 설명할 수 있다.



# 2

교시

- 1 성적 외도 후의 가능한 선택
- 2 선택을 위한 조언
- 3 선택을 위한 질문
- 4 선택 후의 행동



# 1 성적 외도 후의 가능한 선택



## 일방적인 사랑

- 파트너를 용서하고 관계 회복을 위해 노력함
- 상처받은 파트너가 빠지기 쉬운 함정은 맹목적으로 상대방에게 매달리는 것임

**예** '내가 바라는 것은 오로지 파트너가 돌아오는 것 뿐이야.'



- 서로 헤어져서 각자의 길을 가는 선택을 함
- 불성실한 파트너가 빠지기 쉬운 함정은 연인에게 몰두해서 무조건 함께 있길 바라는 것임

**예** '이렇게 강한 열정이라면 내 사랑은 진실할 거야.'

## 맹목적인 사랑





# 1 성적 외도 후의 가능한 선택

## 1 일방적인 사랑

### ● 특징

예

진심으로 그를 사랑하지 않는다면  
이렇게 부당한 대우를 어떻게 참을 수 있겠어.

- 이러한 생각을 갖고 있는 경우, 필사적으로 파트너에게 매달림  
➡ 의존성 성격 장애와도 관련됨
- 자신에게 유익한 사람인지 객관적으로 판단을 내리지 못함
- 스스로에 대한 자존감이 저하되며, 편협한 사랑에 눈이 멀어 중요한 것을 생각할 겨를이 없음



# 1 성적 외도 후의 가능한 선택



## 1 일방적인 사랑

### ● 생각해 볼 점

- 진정으로 내가 원하는 삶은 무엇인가?
- 우리 관계는 내가 원하는 욕구를 채워주는가? 고갈시키는가?
- 내가 원하는 방향으로 파트너를 변화시킬 수 있는가?
- 파트너가 기꺼이 변할 마음이 있는가?





# 1 성적 외도 후의 가능한 선택

## 2 맹목적인 사랑

### ● 특징

예

“  
날 이렇게 황홀하고 행복하게 해주는 사람을 위해서라면,  
나는 무엇이든 감수할 각오가 되어 있어.”  
”

- 이러한 생각을 가진 사람의 경우, 연인에게 맹목적으로 집착하게 됨
- 상대방이 어떤 존재인가보다는 충족되지 못한 자신의 어린 시절 욕구에서 비롯됨을 알고 있는 것이 중요함
- 관계가 지속될수록 황홀했던 감정은 점점 줄어들 것이며, 이 선택은 현재의 파트너와의 신뢰를 저버리는 모험이 될 수 있음
- ➡ - 인지적 · 생리적 변화를 겪게 된다는 사실을 명심해야 함
- 사랑의 곡선에는 굴곡이 있다는 사실을 이해하고 미리 준비하는 지혜가 필요함



## 2

## 선택을 위한 조언

- 1 사랑과 결혼에 대한 이상적인 기대감을 바꾸자.
- 2 '일방적인 사랑'과 '맹목적인 사랑'의 인지적 변화를 예상하자.
- 3 배우자가 싫증나지 않는 사람은 특별한 사람이며, 결혼 생활이 지긋지긋하지 않는 사람은 우둔한 사람임을 기억하자.
- 4 열정적인 사랑에서 성숙한 사랑으로 변한다는 것을 기억하자.

## 2

## 선택을 위한 조언



5 '구매기간은 인간의 속임수가 최고조에 달하는 시기임'을 기억하자.

6 의심과 두려움에 솔직하게 맞서는 태도가 필요한데, 이를 위해서는 혼자서 이를 극복하는 방법이 효과적임을 기억하자.

7 인지치료적 탐색 및 접근을 활용하자.

- 스스로에게 질문하고 직면하기

## 3

## 선택을 위한 질문



- ☐ 서로 그렇게 많은 상처를 받았는데도 예전의 관계를 회복할 수 있을까?
- ☐ 한번 배신했던 사람인데 또 다시 배신하지 않는다고 어떻게 믿을 수 있단 말인가?
- ☐ 우리가 앞으로 서로 변할 수 있을까?
- ☐ 지금은 관계를 회복하기 위해 노력하지만, 그 노력이 얼마나 지속될 수 있을까?
- ☐ 당신은 진정 날 원하는 거야 아니면 단지 내가 필요한 거야?
- ☐ 내가 머물고자 하는 이유가 정말로 정당한 것일까?
- ☐ 아이들 때문에 함께 사는 것이 옳은 일일까?
- ☐ 지금까지 당신이 아무리 노력해도 안 되었는데, 앞으로는 날 사랑할 수 있을까?
- ☐ 지금 보이는 당신의 태도는 위선적인 모습이 아닐까?
- ☐ 만일 연인과 많은 시간을 함께 보낸다면 올바른 판단을 내리는데 도움이 되지 않을까?



## 4

## 선택 후의 행동



1 신중한 결정을 내리고 결정을 행동으로 옮겨라.

2 시간이 흐른 후의 모습을 상상하라.

3 서로를 위한 다짐을 선언하라.


4 서로를 위해 맹세를 선언하라.

5 상대방 말에 반박하지 말라.

6 미래를 바라보라.



# 학습내용 요약

- 
- 성적 외도 후 파트너를 용서하고 관계회복을 위해 노력하려는 선택을 하려면, 자신이 진정으로 원하는 삶을 고민해보고 그 방향으로 파트너를 변화시킬 수 있는지에 대해 충분히 생각해보는 시간이 필요함
  - 성적 외도 후 서로 헤어져서 각자의 길을 가는 선택을 하려면, 연인에 대한 맹목적 집착이 아닌지 고민해보고 시간이 흐르면서 이 사랑도 인지적·생리적 변화를 겪게 된다는 사실을 명심해야 함
  - 성적 외도 후 올바른 선택을 하기 위해서는, 사랑과 결혼에 대한 이상적인 기대감을 현실적인 수준으로 수정하고, 열정적인 사랑에서 성숙한 사랑으로 변화시킬 수 있는 태도와 관점의 변화가 필수적임
  - 성적 외도 후 선택을 내린 뒤에는, 자신을 포함한 두 사람의 미래를 바라보고 서로를 위해 다짐하며 성숙한 태도로 파트너에게 최선을 다하려는 행동을 보이는 자세가 필요함

# 학습목차

Today's Contents

- 01 외도를 통해 배우는 교훈
- 02 신뢰회복
- 03 대화법
- 04 용서

# 학습목표

Today's Goal

- ✓ 외도를 통해 배우는 교훈의 의미를 학습하고 이를 설명할 수 있다.
- ✓ 성적 외도 이후의 신뢰회복을 위해 행동 변화, 효과적인 대화법, 상대방에게 구해야 하는 용서의 내용들을 이해하고 설명할 수 있다.



# 3

## 교시

- 1 외도를 통해 배우는 교훈
- 2 신뢰회복
- 3 대화법
- 4 용서







# 1 외도를 통해 배우는 교훈

## 1 어린 시절의 경험에 따른 구분(7가지의 불행한 환경과 관련된 심리도식)

- 내면에 숨어있는 자신의 모습을 똑바로 바라볼 필요가 있음

육체적 · 정신적 안정감을 느끼지 못하고 자란 경우	유기/불안정, 불신/학대
독립적인 행동을 제약 받으며 자란 경우	의존/무능감, 미발달된 자기
다른 사람과 깊은 유대감을 나누지 못하며 자란 경우	사회적 고립/소외
야단을 많이 맞으며, 스스로를 소중히 여기지 못하고 자란 경우	결함/수치심
자신의 의사표현을 적절히 하지 못하고 자란 경우	의존/무능감
삶의 여유와 즐거움을 누리지 못하고 자란 경우	엄격한 기준/과잉비판
적절한 제약과 한계를 받지 못하고 자란 경우	특권의식/과대성



# 1 외도를 통해 배우는 교훈



## 2 동전의 양면 효과



파트너의 못마땅한 점이 실제로는 당신이 좋아했거나  
부러워했던 점 또는 **자신이 갖고 있지 못한 점**이 아닐까?

- 과거는 어디에선가 우리를 기다리고 있다가 문득 놀라게 만들
  - 당신은 자기처럼 어린 시절 불우했던 경험이 있는 사람에게 쉽게 빠짐
  - 당신은 파트너의 말이나 행동을 자신의 어린 시절 잘못된 경험을 강화시키는 방향으로 해석함
  - 당신은 어린 시절 싫어했으면서도 익숙해진 방법으로 파트너가 자기를 대하도록 무의식적으로 유도함

## 2

## 신뢰회복



## 1 행동의 변화

- 서로의 책임 나누기 : 변화를 위한 훈련
- 신뢰회복을 위한 목록 작성법
  - 1 가능한 긍정적이고 구체적으로 제시함
  - 2 파트너의 요구가 상대방에게 소중한 것임을 인정하고 존중함
  - 3 나날이 달라지는 요구 조건에 맞추어 대처함
  - 4 목록을 눈에 잘 띄는 곳에 붙여둠
  - 5 파트너가 요구 조건을 만족시킬 때마다 '목록'에 날짜를 기록함
  - 6 미래가 희망적으로 여겨지지 않더라도 파트너가 원하는 일을 실천함
  - 7 원하는 조건이 늘어나거나, 안정감이나 사랑 받는다는 기분을 느끼기 위해 덧붙이고 싶은 것이 있다면 목록에 새로운 조건을 첨부함

## 2

## 신뢰회복



## 2 저항감 극복

## ● 장애가 되는 사고방식

- 예**
- '나는 파트너에게 변화를 요구할 권리가 없어.'
  - '내가 원하는 걸 말한다면 파트너에게 상처를 입히거나 화나게 만들어 갈등이 더 깊어질 거야.'
  - '함께 사는 파트너라면 적어도 내가 원하는 것쯤은 느낌으로 알아야지.'
  - '나는 구걸하는 사랑은 원하지 않아.'
  - '만일 파트너가 내 요구 사항에 따른다 해도 진심은 아닐 거야.'
  - '파트너의 신뢰회복 노력을 일일이 인정하고 싶지 않아.'
  - '내게 상처를 준 건 당신이잖아. 당신이 변해야 해.'
  - '내 속에 분노가 들끓고 있어. 신뢰회복이 문제가 아니야.'

# 3 대화법



## 1 잘못된 대화법 vs. 올바른 대화법

### 잘못된 대화법

#### ■ 침묵과 소리지름

- 예** - '만일 내가 무엇 때문에 괴로운지 말한다면 우리 사이가 더 멀어질 거야.'
- '가슴에 쌓인 감정은 밖으로 드러내야 해. 속에 담아두면 해로우니까.'
- '나는 마음이 후련해질 때까지 멈출 수가 없어요.'
- '그게 내 스타일이니까.'

vs.

### 올바른 대화법

- 연인에게 분명하게 작별을 고함
  - 외도에 대해 솔직하게 고백함
  - 진지하게 듣는 자세를 보임
- 예** - 입장전환기술
- 무장해제기술
- 성별에 따른 갈등 표현 방식의 차이점을 이해함

## 3

## 대화법



## 2 효과적인 대화법

- 파트너가 이야기할 때, 자신을 방어하거나 의미를 축소시키거나 방해하지 말고 진지한 관심을 보여라.
- 자신의 견해를 밝히고 파트너가 그것을 확인했다면 그것으로 논쟁을 끝내고 멈춰라.
- 한번에 한 가지 주제만 이야기하라.
- 하고 싶은 말을 구체적으로 말하라.





## 3

## 대화법



## 2 효과적인 대화법

- 파트너의 인격 자체를 공격하지 말고, 생각이나 행동만 비판하라.
- 파트너의 행동을 마음대로 해석하지 말라.
- 파트너가 소리를 지른다면, 보다 조용하고 공손한 목소리로 말해달라고 요청하라.
- 파트너에게 집중할 수 없을 때에는 다른 시간에 이야기하자고 제안하고 약속을 지켜라.



## 4

## 용서



## 1 상처받은 파트너가 구해야 할 용서

- 1 너무 맹목적으로 믿었으며, 파트너의 의심스러운 행동을 무시한 점
- 2 파트너의 배반에 대해서 자신을 너무 혹독하게 비난한 점
- 3 파트너의 용납할 수 없는 행동을 관계 악화의 걱정 때문에 눈감아 준 점
- 4 자신의 가치를 찾아내려고 노력하지 않은 점
- 5 파트너의 외도에 너무 화가 난 나머지 아이들을 돌보지 못한 점
- 6 불필요하게 자신을 고립시킨 점
- 7 집에 대한 파트너의 불만을 가중시킨 점



## 4

## 용서



## 2 불성실한 파트너가 구해야 할 용서

- 1 자신의 욕구를 충족시키는 데 급급한 나머지 파트너에게 상처를 준 점
- 2 불만의 원인을 상대방 파트너의 탓으로 돌린 점
- 3 자신의 배반을 정당화하고 잘못된 심각성을 축소시키려던 점
- 4 자신의 욕구를 파트너에게 분명히 알리지 않은 점
- 5 성숙한 사랑에 대해 비현실적인 믿음을 가짐으로써 두 사람 사이의 불편함을 인내하지 못했던 점
- 6 친밀감을 유지하고 서로에게 만족을 느끼는 방법에 대해 미숙했던 점
- 7 아이들이나 가족, 친구들에게 걱정을 끼친 점




# 참고문헌

- Janis A. Spring(1996). 이상춘 번역(2004). After the Affair. 중앙 M&B.



# 학습내용 요약

- 
- 외도를 통해 내면에 숨어있는 자신의 모습을 명확히 인식하거나 파트너의 행동을 강화시켰던 상호작용의 패턴을 이해하는 교훈을 얻을 수도 있음
  - 성적 외도 후에는 신뢰회복을 위해 행동을 변화시키고, 효과적인 대화법을 사용하며, 파트너에게 자신의 그릇된 행동에 대한 용서를 구하는 과정이 필요함