

# 삶의 과정에서 본 사랑의 의미

김 경 순\*

## 〈 목 차 〉

I. 서 론	4. Maslow의 분류
II. 사랑이란?	5. Lee의 분류
1. 사랑의 의미	6. Sternberg의 분류
2. 애착형태로 본 사랑	IV. 사랑의 구성요소와 그 관계
3. 사랑을 이루지 못하는 이유	1. 사랑의 구성 요소
III. 사랑의 유형	2. 사랑의 관계
1. 공생적 합일에 의한 분류	V. 성공적인 사랑을 위하여
2. 생산성에 따른 분류	참고문헌
3. 주고 받기에 따른 분류	Abstract

## I. 서 론

Freud는 정신 건강의 지표를 일과 사랑의 능력으로 보고 건강하고 성숙한 사람만이 일에 몰두하고 타인을 사랑할 수 있다고 하였다(한국응용심리학협회, 1988). 누구에게나 사랑은 일생에 있어 주요한 기초가 되는 문제라고 할 수 있다. 인간이 행복하게 살 수 있기 위해서는 '일'과 더불어 '사랑'을 잘해야 한다는 프로이드의 유명한 언급을 빌지 않더라도, 사랑이 우리 삶에 차지하는 비중과 인생에 끼치는 영향의 지대함에 대해서는 누구나 공감하고 있다고 하겠다. 그러기에 동서고금을 막론하고 그 시대의 사람들에게 감동과 위안, 교훈을 주는 모든 예술 장르와 대부분의 종교는 그들의 영구불변한 주제로 사랑을 택해왔던 것이다. 지금 이 순간도 귀만 열면 사랑에 관한 노래를 듣게 되고 눈만 뜨면 사랑을 그리는 문학 작품과 영화 등의 영상물을 보게 되는 것으로 보아 오늘날

\* 제주대학교 학생생활연구소 사무원

의 사람들은 과거 어느 때보다도 사랑에 대해 더 큰 관심을 갖고 있는 것이 아닌가 여겨진다.

Peck은 사랑이란 자기 자신이나 혹은 타인의 정신적 성장을 위해 보양해 줄 목적으로 자기 자신을 확대시켜 나가려는 의도(신승철·이종만역, 1991)라고 했고, Fromm(1975)은 사랑은 참여하는 것이며, 본래 주는 것이지, 받는 것이 아니라고 했다. 이에 의하면 참된 사랑은 상대방의 잠재능력을 개발시켜 주는 것이라고 볼 수 있다.

그러나 대부분의 사람들은 사랑을 여러 측면에서 잘못 생각하고 있는 것으로 보인다. 우선 사랑의 문제를 사랑할 수 있는 능력의 문제로서 보다 주로 사랑받는 문제로서 생각하고 있다(Fromm, 1975). 따라서 그들은 능동적이고 실천적이기 보다 수동적이며 의존적이 되고 있다.

그리고 사랑에 빠지는 것이 정말 사랑이라고 보고 있다(신승철·이종만역, 1991). 사랑에 빠지면 나와 너의 합일 현상에 의하여 나와 너의 구분이 되지 못하고 모든 것을 주관적으로 생각할 위험이 있다. 진정한 사랑의 주요 특징은 그 사람 자신과 다른 사람 사이의 분간이 항상 유지되고 보존되어야 한다(신승철·이종만역, 1991).

사랑은 느낌이 아니라 본질적으로 의지의 행위이며(Fromm, 1975), 선택의 자유로운 실행임(신승철, 이종만역, 1991)에도 불구하고 사랑을 단순한 느낌으로 보고 있다. 이에 따라 자신의 의지적인 실천적인 행동을 간과하고 수동적인 자세를 보이고 있다. 사랑이란 친밀한 것으로만 간주할 뿐 목적지향적이라는 것을 간과하고 있다. 사랑은 목적지향적이며 그 참된 목적이란 오직 정신적 성장이나 인간의 발전인 것이다(신승철·이종만역, 1991).

사랑은 정서적이고 지적인 것과는 무관하다고 보고 있다. 그러나 사랑하기 위해서는 상대방에 대한 지식이 있어야 한다. 이러한 지식의 결핍에 의해 사람들은 이성적이기보다 감정적으로만 행할 위험이 있다.

이와 같이 사람들은 잘못된 사랑에 대한 인식을 하고 있으나 사랑은 인간의 성장에 많은 영향을 미친다.

즉, 사랑은 행동을 촉발하는 동기적 요소를 가지고 있다. 사랑은 어떠한 행동을 하려고 하는 동기를 제공해주고 훈련을 위한 에너지를 제공해 주는 힘이다(안동림, 1980). 그리고 사랑은 자기 발전적인 하나의 순환과정으로서 그 행동은 자아발전의 행동이 된다(신승철·이종만역, 1991). 또한 사랑은 무엇인가를 발견하려는 탐색기능을 가지고 있다. 유아가 어머니로부터 떨어질 때 유아가 어머니를 찾는 탐색적 행동(Hazan and Shaver, 1987), 완전한 인간으로서의 전체에 대한 욕망과 추구(안동림, 1980) 등의 행위는 사랑의 행위로서 사랑의 탐색적 성격을 보여 주고 있다. 그리고 사랑은 인간을 묶어 주는 중심적 힘(Forgus and Shulman, 1979)이며, 무엇을 가치있는 것으로 생각하도록 하고 이로 인해 우리는 거기에 많은 시간을 보내고 그것을 즐기며 보호하게 된다(신승철·이종만역, 1991). 또한 사랑은 개인으로 하여금 다른 사람과 자신간의 벽을 파괴하고 타인을 이해하도록 해준다(Fromm, 1978).

이처럼 사랑은 인간의 삶에 있어서 성장을 위한 에너지를 제공하고 있다. 따라서 본 연구에서는

사랑에 대한 잘못된 인식을 바로 잡고, 사랑에 대한 올바른 이해를 위해 1) 사랑이란 무엇인가? 2) 사랑의 유형, 3) 사랑의 구성요인, 4) 사랑의 요소간의 관계, 5) 성공적인 사랑을 위한 제언의 순으로 제시하고자 한다.

## II. 사랑이란?

### 1. 사랑의 의미

사랑은 다양한 의미를 가지고 있으나 대체로 3방향으로 정의되고 있다. 하나는 사랑은 질병(Bruton, 1963), 또는 신경증(Askew, 1965), 부모와의 경쟁의 투사(Koenigsberg, 1967), 승화된 성욕(Freud, 1955)등 사랑에서 야기되는 부작용에 중점을 두어 있고, 다른 하나는 사랑은 친밀, 성행위, 장기적 실행을 공유하는 대상에의 애착(Forgus, Shulman, 1979), 인간집단을 묶어주는 중심적 힘(Breger, 1974, Fogus, Shulman, 1979)등 인간관계를 결합시켜주는 힘으로서 정의되고 있으며, 마지막으로 사랑은 상대방에 대한 관심, 책임, 존경, 지식으로 상대방의 잠재능력을 개발시켜주는 것(Fromm, 1978), 즉, 자기 자신이나 혹은 타인의 정신적 성장을 위해 보양해 줄 목적으로 자기 자신을 확대시켜 나가려는 의도(신승철 · 이종만역, 1991)로서 인간의 정신적 성장에 주안점을 두어 정의되고 있다.

이와 같이 사랑은 다양하게 정의 되고 있어 사랑의 성격을 획일적으로 설명하기는 어려우나 일반적으로 다음과 같이 정리해 볼 수 있다.

첫째, 사랑은 주는 것만도 아니고 받는 것만도 아닌 주고 받는 것이다. Heider(1958)의 균형이론(Heider's balance theory)에서 처럼 사랑은 P(a Person)-O(another)-X(a third person or other entity) 3자 간의 관계를 설명하기 위해 인지 일관성 이론에 기초하여 '상대방에 대한 감정(우호 또는 비우호)은 그가 나와 같은 편이냐, 아니냐의 지각에 달려있다'는 균형이론에 따른다. 그러나 사랑을 주고 받는 것이라고 하더라도 이는 상거래적 의미의 주고 받는 관계는 아니다(김재만, 1982). 사랑은 우선적으로 주는 것이다(Fromm, 1978). 받는 것은 반사적으로 나타날 뿐이다. 그러기에 사랑하기 위해서는 줄거리가 있어야 한다. 이 줄 거리는 힘(power) 또는 실력이다(김재만, 1982). 그러므로 사랑을 하기 위해서는 스스로 힘 과 실력을 갖추어야 한다. 강한자를 사랑하기 위해선 더 강한 힘과 실력을 갖추어야 한다. 사랑하는 자는 힘과 실력으로 상대방의 잠재능력을 개발시켜 주는 것이다(Fromm, 1978).

다음으로 사랑은 받는 것이 있어야 한다. 그러기 위해서는 받을 거리가 무엇인지를 생각해 보아

야 한다. 받을 거리는 스스로의 만족이다. Peck은 무엇이든지 우리가 행 할 때에는 우리 자신이 그것을 하기로 선택한 결과이고, 우리가 그러한 선택을 한 것은 그것이 우리를 가장 만족시켜주는 것이기 때문이라고 했다(신승철 · 이종만역, 1991). 스스로의 만족 이외에 타인으로부터 어떠한 것을 받기를 기대한다면 그것은 올바른 사랑이 될 수 없다. 그것은 프롬이 말하는 비생산적 성격의 소유자가 가지고 있는 매저키즘적 사랑이거나 판매형 사랑과 같은 비생산적 사랑이고 잘못된 사랑이다.

둘째, 사랑은 인간의 성장이라는 목적을 가지고 있으며 그 성장에는 타인은 물론 자신도 포함되어 있다. Peck은 참사랑과 거짓사랑을 분별하는 중요한 기준 중 하나는 사랑하는 사람이나 사랑하지 않는 사람의 마음에 있는 의식적이거나 무의식적인 목적에 있다고 보았다. 또 그는 우리가 자신의 힘을 키우지 않는 한 우리는 힘의 원천이 될 수 없어 올바른 사랑을 할 수 없기 때문에, 우리가 자신들을 사랑하지 못하면 남을 사랑할 능력도 없다고 했다(신승철 · 이종만역, 1991).

셋째, 사랑은 의지적으로 실천하는 것이다. Fromm(1975)은 사랑한다는 것은 사랑을 만들어내는 힘이며, 무능력이라는 것은 사랑을 만드는 능력이 없음을 의미한다고 했다. Peck은 진정한 사랑은 감정적이기 보다는 오히려 의지적인 것이라고 보았다. 그는 욕구로서만 존재 하는 사랑은 사랑이 아니며 의지로 표출되는 사랑이어야 한다고 보았다(신승철 · 이종만역, 1991).

이상을 간추려 보면 사랑이란 자신과 타인의 정신적 성장을 도모하기 위하여 의지적으로 실천하는 행위라고 볼 수 있다(박영태, 1994).

## 2. 애착형태로 본 사랑

사랑을 학습된 하나의 능력이라고 할 때, 그 기초는 애착관계에서부터 시작된다. 애착관계이론은 원래 유아의 발육 과정을 관찰한 Bowlby(1988)에 의해 창시된 것이다. 애착이란 한 사람이 다른 사람과 특수하며 긍정적인 정서적 유대를 형성하는 과정을 말한다 (Newman, 1987).

Bowlby에 의하면 어린아이는 자신을 돌보아 주는 특정 인물에 대해 안정적 애착을 형성했을 때 자신이 신뢰할 수 있고 필요할 때 도움을 받을 수 있는 누군가가 있다는 확신을 가질 수 있다(윤승경, 1989). Sroufe(1979)도 생애주기적 견해에 의해 초기의 애착이 성장 후 의 사회적 상호작용 능력과 성인기의 친밀한 인간관계 형성 능력을 가능하게 해 준다고 하였다.

Bowlby의 애착이론에 의하면 유아들이 자신을 돌보아 주는 사람과 애착관계를 형성하게 되는데 아동과 돌보는 이가 어떻게 상호 작용하느냐에 따라 애착형태가 달라진다는 것이다. 애착 형태에는 세 가지 유형이 있는데 첫째, 안정적인 애착형태이다. 이는 돌보는 이가 아이의 욕구나 반응에 대하여 편안함을 느낄 수 있도록 상호 신뢰를 맺는 관계이다. 둘째, 불안하고 양가감정적인 애착형태이다. 여기서는 아이가 돌보는 이를 믿지 못하여 신뢰감을 형성하지 못한

관계이다. 셋째, 회피적인 애착형태이다. 이 경우는 돌보는 이가 아이의 욕구와 반응을 민감하게 반응하지 못하고 냉담하여 아이로 하여금 친밀감과 신뢰감을 형성하지 못한 관계이다.

그들에 의하면 안정적인 애착을 형성한 사람은 사랑하는 사람에 대하여 정서적으로 친밀감을 느낄 뿐만 아니라 자기를 개방하는데 크게 불안해하지 않는다. 이에 반하여 불안한 애착을 형성한 사람은 사랑하는 대상에 대하여 자신감의 부족을 보상하기 위하여 강제적인 애착을 요구한다. 따라서 매우 의존적이고 친밀한 관계에 매우 불안해하며 소유적이고 강박적으로 매달리는 경향이 있다. 그리고 회피적 애착형태의 사람은 신뢰감의 부족과 친밀해지는 것에 대한 두려움을 가지고 있다. 이러한 유형의 사람들의 행동반응은 타인과 거리를 유지하면서 친밀한 자기 개방을 하지 않으려는 경향을 보인다.

유아기에 어떤 애착관계를 형성했는가에 따라 그 사람이 성장한 후에 형성하게 되는 대인관계의 양상이 크게 좌우된다. 특히 애착관계와 관련하여 그 사람의 머릿속에 형성되는 인지적 표상은 그 사람이 친밀한 배우자에게 무엇을 기대할 것인가 하는 것을 결정하게 된다. 어른이 된 뒤에 하게 되는 사랑의 관계는 유아기의 애착관계와 여러 면에서 공통점을 가지게 된다(김중술, 1995).

유아기에 안정된 애착관계를 형성했던 사람은 성인이 된 뒤에도 상대방에게 기대할 수 있고 자신의 욕구나 행동을 나타내 보였을 때 상대방으로부터 긍정적인 반응을 기대한다. 반면 불안한 애착관계를 형성했던 사람은 자기 행동에 자신이 없고 타인으로부터 긍정적인 반응보다는 부정적인 반응이 있을 것으로 예상한다. 따라서 상대방을 신뢰하지 못하거나 너무 쉽게 신뢰하여 만족스러운 애정관계를 형성하지 못하는 경우가 있다.

물론 성인이 된 후의 애정관계가 오로지 아동기의 애착관계의 질에 의해서만 결정되는 것은 아니다. 어른이 되는 과정에서 아동기 이후에 겪게 되는 여러 가지 경험과 배우게 되는 지식들이 과거의 애착관계 표상을 수정하고 다른 사람을 사랑하는 능력을 확대시킬 수 있다. 그러나 한가지 확실한 것은 매우 어렸을 때 경험했던 애착관계가 성장한 뒤에도 친밀한 관계형성을 엮어 내는 기본 구조가 된다는 사실이다. 여기서 말하는 친밀한 관계란 친구, 직장, 동료와의 관계도 되지만 특히 이성과의 애착관계에 가장 중요한 의미를 둔다(김중술, 1995a).

연애 관계에서 안정애착유형을 보이는 사람들은 특히 행복하고, 우호적이며 헌신적이고 신뢰감 있는 사랑경험을 많이 하는 것으로 나타났다. 또한 관계가 끝난 뒤에도 긍정적인 감정적 경험을 하는 것으로 보고되어졌다(Pistole, 1993; 김중술, 1995a, 1995b). 연애 관계에서 회피애착 유형은 친밀해지는 것에 대한 두려움과 정서적인 동요와 질투를 나타내었다. 마지막으로 불안한 애착유형은 강박을 포함하여 상호교류와 하나가 되기 위한 욕구, 감정적인 동요와 극심한 성적인 매력과 질투를 경험하는 것으로 나타났다.

### 3. 사랑을 이루지 못하는 이유

사람은 누구나 사랑을 주고받기를 원한다. 그런데 그것이 뜻대로 되지 않아서 고민이다. 그 원인이 어디에 있는가? 그 주된 원인은 바로 나 자신에게 있다(김중술, 1995).

#### 1) 완벽한 사랑의 추구

##### (1) 완벽한 상대

사랑을 못하는 사람들이 공통적으로 하는 말은 사랑할 적당한 상대가 없다는 것이다. 좀 관찮게 보이는 사람이면 이미 정해진 상대가 있거나 기혼자이며, 자신에게 다가오는 사람들은 하나같이 시원치 않은 사람들뿐이다. 누구는 키가 작고, 누구는 학벌이 문제고, 누구는 직장이 나쁘고, 또 누구는 코가 못 생겼고, 그래서 한 사람도 쓸만한 사람이 없다.

흔히 이렇게 불평하는 사람들은 자긍심이 낮은 사람들이며, 자기 사랑이 부족한 사람들이다. 그리하여 그들은 자신에 대한 불만을 다른 사람들에게 투사(Projection)하는 것이다.

##### (2) 완벽한 나

두 번째 부류는 자신은 너무 부족한 점이 많아서 사랑을 받을 수 없다고 주장하는 사람들이다. 자신은 용모도 못 생겼고, 교육도 덜 받았고, 불임성도 없고 한데 누가 자기 같은 사람을 사랑해 주겠느냐고 하며 아예 사랑 받기를, 그리고 사랑하기를 포기한 사람들이다.

나는 사랑 받을 만하다고 생각할 때는 눈빛이 빛나고 얼굴에 자신감이 돌며 만족스런 미소가 태어나오고 전체적으로 활기 있어 보이나, 그와 반대로 생각할 때는 생기가 없고 어깨가 축 늘어져서 우울한 기분이 묻어날 것처럼 보인다. 전자의 경우에는 사람들이 싫어하고 멀리 있고 싶어한다. 결국 누가 다른 사람들은 멀리 도망가게 하고, 혹은 가까이 오게 했는가? 그것은 바로 나 자신인 것이다. 나에게서 아무런 결점도 없는 완벽한 모습을 요구할 때 그것은 이 세상에 존재하지 않는 것을 요구하는 것이며, 그 원인은 역시 자기 사랑의 부족에 있다.

##### (3) 완벽한 사랑

내가 만일 사랑을 한다면 이 세상에서 가장 낭만적이며 멋있는, 이 세상 아무도 해보지 못한 가장 정열적이며 조화 있는 사랑을 할 것이다. 그런 사랑이 아니라면 차라리 사랑을 안하는 것이 낫다는 생각을 가지고 있는 사람들이 있다. 실제로 이 사람이 두려워하는 것이 무엇일까? 그건 불완전한 사랑이 아니라 사랑자체이다. 그는 너무 가까워지는 것이 두려우며, 상대방의 사랑에 자기가 충분히 화답하지 못할까봐 걱정이 생기며, 자신에게는 그럴 능력이 부족한 것 같아 불안하다. 그 같

은 불안을 은폐하는 가장 좋은 방법은 사랑을 안하는 것이며 사랑을 안하는 가장 좋은 방법은 현실적으로 충족될 수 없는 그럴듯한 조건을 내놓는 것이다.

이 세상에 완벽한 상대, 완벽한 나, 완벽한 사랑이 어디에 있는가? 그같은 추구는 하나의 신경증적 환상이다.

## 2) 거부에 대한 불안감

사람들이 사랑을 원하면서도 잘 이루지 못하는 것은 결국 노력의 부족이라 하지 않을 수 없다. 사랑의 상처를 안 받을 수 있는 가장 좋은 방법은 사랑을 하지 않으면 된다. 그 상처를 줄일 수 있는 방법은 무엇인가? 흔히들 마음의 상처는 객관적 상황의 정도에 정비례 하는 것처럼 생각하는데, 그렇지 않다. 마음의 상처의 정도는 객관적 상황에 대한 나의 생각(혹은 해석)의 방법에 의하여 좌우 되는 것임을 명심할 필요가 있다.

### (1) 과잉일반화(Overgeneralization)

우리말에 “자라 보고 놀란 가슴 솥뚜껑 보고도 놀란다”는 말이 있듯, 한번 누구에게 거절 당하면 그것을 앞으로 반복된 거절의 시발이라고 잘못 생각하는 사고 방식이다. 어느 한 사람이 나를 싫어한다고 하여 모든 사람이 나를 싫어하는 것은 결코 아니며, 한번 실패했다 하여 반드시 다음 번에도 실패하는 것은 아니다.

### (2) 자기비난(Self-blaming)

어떤 연애관계에서 실패했을 때 그 책임이 전적으로 나 자신에게 있다는 사고방식이다. 다른 사람들이 그렇지 않다고 설득해도 자신의 책임(결점)만을 강조하려 한다. 이진 사실과 다르다. 아무리 나에게 잘못이 좀 있다 하더라도 관계 파탄의 책임은 두 사람 모두에게 있는 것이지 꼭 나에게만 있는 것은 아니다.

### (3) 이분법적 사고(All-or-nothing thinking)

사랑이 깨어지게 되면 어떤 사람들은 그 관계의 문제점을 밝히거나 그 경험을 통하여 무언가를 배우고 성장의 계기로 삼으려 하기보다, 그 관계는 완전한 실패였다거나 나는 완전한 실패자였다는 생각에만 집착하는 경우가 있다. 이들에게는 검은 색과 흰색만 존재하지 그 중간의 회색은 존재하지 않는 것이다. 이같은 사고 방식의 밑바닥에는 역시 완벽성이 자리하고 있어 사고의 경직성을 조장한다. 때로는 실패가 성공의 밑거름이 됨으로써 그 중간 단계일 수도 있지 않는가?

### (4) 잘못된 심리추측(Mind-reading)

자기 사랑이 부족하고 자긍심이 낮은 사람들은 다른 사람이 자기에게 부정적 감정이나 생각을 가지고 있다고 지레 짐작하는 경우가 많고, 그 결과 실제 상황을 해석하는 경우가 흔히 있다. 그들은 그 같은 해석의 증거를 대라고 하면, 자기 기분에 그럴 뿐이라며 객관적인 증거는 제시하지 못한다. 확실한 증거도 없이 다른 사람들이 나를 어떻게 보는지 어떻게 알 수 있는가?

### Ⅲ. 사랑의 유형

사랑의 유형은 다양하게 나타나고 있다. 사랑의 종류를 몇가지 기준에 따라 구분하여 보면, 1) 공생적합일에 의한 분류, 2) 생산성에 따른 분류, 3) 주고 받기에 따른 분류, 4) Maslow의 분류, 5) Lee의 분류, 6) Sternberg의 분류가 있다.

#### 1. 공생적 합일에 의한 분류

공생적 합일의 피동적 상태와 능동적 상태에 따라 사랑은 매저키즘적 사랑과 새디즘적 사랑으로 구분할 수 있다. 매저키즘적인 사랑은 자기를 이끌어 주고, 지도해 주고, 보호해 주는 어떤 사람의 일부가 됨으로써, 고립과 분리라는 견딜 수 없는 감정으로부터 도피한다. 나라는 것은 그의 일부인 것을 제외하고는 아무 것도 아니며, 그가 전체인 것이다. 새디즘적인 사랑은, 자기의 고독과 감금상태의 강박감으로부터 도피하기 위하여, 타인을 자기의 부분으로 삼고자 한다. 그는 자기를 숭배하는 타인을 끌어 넣어서, 자기자신을 만족시키며 강화한다(Fromm, 1978).

매저키스트들은 학대에 대한 관용을 자기희생으로 보고 이를 사랑으로 생각하고 있기 때문에 받을 것을 전제로 하고 있고, 새디스트들은 주기보다 뺏는 것이므로 사랑으로 보기 어렵다.

#### 2. 생산성에 따른 분류

Fromm(1978)은 인간의 잠재능력 개발이라는 생산성에 근거하여 사랑을 생산적 사랑과 비생산적 사랑으로 구분하고 있다. 우선 비생산적 사랑은 수용형, 착취형, 저장형, 판매형과 같은 비생산적 성격과 관련된 것으로 보고 있다. 성격이 주로 비생산적인 사람은 주는 일을 손해로 생각한다. 그래서 이런 종류의 모든 사람들은 주기를 거부한다. 이에 비해 생산적 성격의 사람은 주는 것을 잠재력의 최고의 발휘로 본다. 준다는 행위야말로, 나의 힘과 부와 역량을 과시하는 경험이다. 이 과시된

생명력과 잠재력의 경험은 나를 기쁨으로 충만케 한다. 따라서 주는 일이란, 빼앗기기 때문이 아니라, 주는 행위속에서 나의 생이 표현되기 때문에 받는 일보다 더욱 기쁜 것이다(Fromm, 1978).

### 3. 주고 받기에 따른 분류

Murstein(1988)은 사랑은 주고 받는 관계를 중심으로 획득적 사랑, 호의적 사랑, 획득적-호의적 사랑으로 나누었다. 획득적 사랑(Acquisitive love)이란 결핍을 가진 개인이 이를 보완해 줄 대상(object)을 가지며 이 대상을 통하여 선과 아름다움을 얻으려는 것이다. Socrates의 사랑은 개인이 가지고 있지 않은 무엇이라는 관점, Freud(1952)의 사랑은 그 핵심에 있어 성적 결합의 욕구라는 관점, Miller와 Siegel(1972)의 사랑은 학습된 반응 특히 광범한 즐거운 기대에 대한 반응이라는 관점등은 획득적 사랑의 예이다. 호의적 사랑(Benevolent love)이란 사랑의 목적이 다른 사람을 도와주고, 보호하고, 개선시켜 주는 것이며, 그 경향이 받기보다 주는 것이고, 자신의 이익보다 타인의 이익을 추구하는 것이다. 이러한 사랑은 아가페로서 언급되고, 신이 인간에게 베푸는 것으로 말해진다. 이 사랑의 주요한 특징은 (1)개인적 관심이나 욕구에 의해 동기화되지 않고 자발적이며, (2)가치를 초월하여 누구에게나 똑같이 귀하게 대접해 주며, (3)창조적이며, (4)신의 전도자이다(Murstein, 1988). 획득적-호의적 사랑(Acquisitive-Benevolent love)은 상호간에 상호적 이익을 베푸는 사람간의 관계이다.

### 4. Maslow의 분류

Maslow(1968)는 존재적 사랑은 상대방을 자기의 독점물로 소유하려 하지 않을뿐만 아니라, 자기의 결핍에 대한 충족 수단으로 이용하려 하기보다는 오히려 상대방을 존중하고 사모하는 형태의 사랑이며, 이와 같은 이성관계는 어떤 목적 달성의 수단이 아니라 그 자체가 목적이 되므로, 인간과 인간존재 사이의 일차원적인 사랑관계인 “나와 당신(I-You)”의 관계가 된다고 하였다. 또한, 동료적 사랑은 동반적 사랑이나, 성숙한 사랑이라고 불리우며, 현실적으로 상호보완적 역할을 할 수 있는 성숙한 사랑을 진행시킬 수 있다고 하였다. 이성관계가 안정되고 지속됨에 따라 동료적 사랑은 계속되며, 공동의 경험이 더욱 번창한다. 또한 이성적이고, 감정을 억제할 수 있으며 독립적이고 안정적인 관계를 유지한다. 상대방에 대한 요구가 과도하지 않고 친구와 같은 동반적 감정을 갖게 한다. 현실을 있는 그대로 받아들이고 결혼과 연결된 이성관계를 하며 자신감을 갖는다. 서로 협조하고 서로의 부족함을 보충하여 상호만족을 추구한다(이정우외, 1990).

## 5. Lee의 분류

Lee(1975)는 '사랑의 색깔'이라는 그의 저서에서 마치 세 가지 원색에서 여러 가지 색채의 조합이 이루어지듯, 사랑도 세가지 원형이 있어 거기에서 여러 가지 조합이 이루어진다고 설명했다. Lee가 요인 분석한 결과 다음과 같은 여섯 가지로 분류 할 수 있다.

### 1) 가장 좋은 친구로서의 사랑(Best friends love)

오랫동안 가까운 친구로서 서로 사귀어 온 관계가 언제 부터인지도 모르게 사랑으로 변하여 애인사이 가 된 사랑이다. 주요한 특징으로는 서로가 좋은 동반자이며, 의사소통이 잘 되고, 서로 함께 취미도 즐기며 의존하고, 서서히 자신을 노출하는 스타일이다. 사랑의 상대에 대하여 백마를 타고 오는 왕자나 무남독녀 공주와 같은 환상을 갖지도 않으며, 서로 잘 알지도 못하는 사람을 사랑하게 된다는 것은 상상도 할 수 없는 일이라고 생각하는 사람들이다. 갑자기 열정적으로 뜨거워지는 사랑도 아니며, 한순간에 로맨스에 빠지는 애인도 아니지만, 이들의 사랑은 사려 깊고 온화하며 좋은 동반자적 애정이며, 은근하며 깊이가 있다. 어쩌다 싸웠다고 해서 사랑에 금이 가지도 않으며, 한동안 떨어져 있다 해서 서로간에 부정을 저지르거나 의심하지도 않는다. 따라서 이들 사이에서는 이혼율이 낮을 수밖에 없다.

### 2) 논리적 사랑(logical love)

서로 사랑하는 사람이 되기 위해서는 한 사람의 남편과 아버지, 혹은 아내와 어머니로서 갖추어야 할 조건이 있는 것으로서, 그 조건을 만족시키지 않은 사람과는 결합할 수 없다는 사고방식이다. 이런 의미에서 논리적 사랑의 애인들은 매우 현실적이다.

이들은 자기가 원하는 상대가 어떤 사람인지 분명하며, 그런 사람이 나타날 때까지 기다린다. 상대방의 교육정도, 성격, 가정 배경 및 외모 등이 자기 자신과 어울려야 할뿐만 아니라, 자기의 조건-가령 얼마만큼의 돈을 모아야 한다든가 어떤 학위를 마쳐야 한다든가-이 충족될 때까지 사랑을 회피하거나 연기하는 사람들이다. 그러므로 이들에게는 이성이 감성보다 우선한다.

### 3) 낭만적 사랑(Romantic love)

큐피드의 화살이 심장을 찔러 잠자던 걱정을 일 순간에 일깨워 놓는 사랑이다. 그래서 그들은 사랑하는 사람이라고도 한다. 그들의 사랑에서 가장 중요한 요건은 신체적 매력이며, 그래서 그들은 사랑에 빠지자마자 신체적 접촉부터 시작한다. 만일 상대방이 신체적 매력이 차츰 덜해지면 그들의 사랑도 시들해진다. 그럴때면 과거의 추억을 되살려서 현재의 상태를 이상화하여 보기도 한다. 원래 사랑이란 어느 정도는 착각인데 그들은 이 착각의 꿈에서 깨어나기를 거부하는 사람들

이며, 사랑은 조건을 따지는 것이 아니라 느끼는데 있다는 원리에 충실한다.

#### 4) 소유적 사랑(Possessive love)

급방 사랑의 흥분에서 절망의 나락 속으로 빠지며, 철저한 헌신이 일순간에 질투의 불길로 변하는 등, 사랑하는 사람을 완전히 소유하거나 그로부터 완전히 소유 당하기를 원하는 사랑이다. 그들은 함께 한 곳을 바라보는 그런 사랑이 아니라 상대방으로부터 버림받지 않을까 하는 불안감에 항상 휩싸여 있기 때문에 그들에게 사랑한다는 것은 항상 상대방의 사랑을 확인해야만 하는 불안하고 괴로운 일이다. 타인의 인정이나 애정에 마치 마약에 중독된 사람처럼 의존하게 되며, 사소한 거부행위에도 과민하게 반응하며, 마치 질투를 사랑의 구성요인인 것처럼 잘못 생각한다. 이것은 피차간에 매우 피곤한 사랑싸움이 아닐 수 없다.

#### 5) 이타적 사랑(Unselfish love)

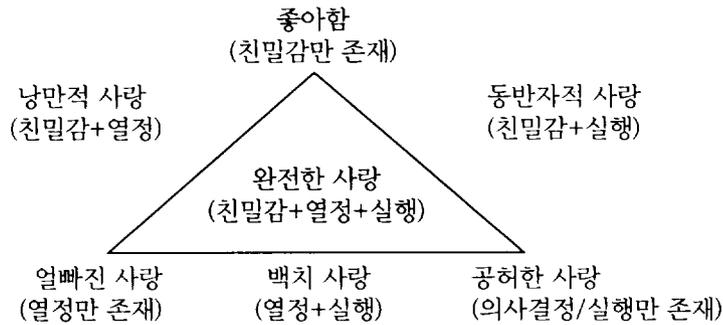
이것은 무조건적 그리고 헌신적 사랑의 표본으로서, 사랑은 나보다 상대방의 필요에 따라서 결정된다는 순교자적 사랑이다. 그러므로 참된 사랑이란 받는 것보다는 주는 것이며, 자신의 목표를 이루기 위하여 나를 희생하겠다는 의지라고 생각하는 것이다. 그들은 상대방이 나를 필요로 하는 한 아무리 상대방이 나를 좋아하지 않아도 나의 사랑을 포기하지 않는 사람들이다. 그러므로 이들의 사랑은 상대방이 나를 더 이상 필요로 하지 않는다는 확신이 생길 때 끝난다.

#### 6) 유희적 사랑(Game-playing love)

사랑이란 하나의 시합이며 즐기는 도전이라고 생각하는 사랑이다. 여기에서 헌신이니 책임이니 장래에 대한 언약이니 하는 것 따위는 고려의 대상이 되지 않는다. 게임의 목적은 어떻게 재미있게 놀이를 진행하는가 하는 것뿐이며, 친밀감을 조장하는 것은 오히려 방해가 된다고 생각한다. 그래서 이 사람들은 한 상대와 너무 오래 사귀지 않으며, 너무 정이 들려고 하면 관계를 깨어 버리며, 질투를 가장 유치한 행위라고 생각한다. 그러므로 이같은 사고방식에 동조하지 않는 사람들에게는 매우 상처를 주는 사랑 형태라 할 수 있다.

### 6. Sternberg의 분류

Sternberg(1988)는 사랑의 3요소로 친밀감, 열정, 의사결정/실행 등을 들고 이 사랑의 3요소를 상호 결합시키면서 <그림 1>과 같이 8가지로 사랑을 구분하고 있다.



〈그림 1〉 사랑의 3구성요소의 상이한 결합에 의한 사랑의 종류  
 자료 : Sternberg, R. J., Triangulating love, 1988, p.122.

첫째, 좋아함(liking)은 개인이 열정과 의사결정/실행요소가 없이 단지 사랑의 친밀성 요소만 경험할 때 나타난다. 좋아함에서 개인은 타인에 대한 가까운 유대감과 따뜻함을 느끼나 격렬한 열정이나 장기적 실행은 없다.

둘째, 얼빠진 사랑(Infatuated love)은 첫눈에 사랑하는 것이다. 일반적으로 그 사람의 현재 있는 그대로의 모습으로서 보다 오히려 이상적 대상으로서 사랑에 빠져 망상(obsession)으로 변신하는 사랑이다. 이 사랑은 사랑의 친밀감이나 결정/실행 요소없이 열정적 각성으로부터 나타난다. Sternberg(1988)는 이 사랑의 문제점을 다음과 같이 지적하고 있다. ① 이 사랑은 개인이 실재적으로 존재하는 모습보다 이상화한 모습에 기초한다. ② 이 사랑은 망상에 빠지는 경향이 있으며, 이로 인해 자신의 인생에서 다른 사물로 인해 시간, 에너지, 동기등을 뺏기게 된다. ③ 이 사랑의 관계는 흔히 불균형(asymmetrical)을 이루며, 이는 고통을 받기 쉽다.

셋째, 공허한 사랑(Empty love)은 친밀감도 열정도 없으면서 타인을 사랑한다는 결정을 내렸을 때 나타난다. 이 사랑은 상호간에 정서적 교류없이 수년간 지속되고 있는 정체된 관계에서 쉽게 발견된다. 사랑의 실행이 강하지 않다면, 실행이란 비교적 쉽게 의식적으로 간섭을 받기 때문에 그러한 사랑은 녹아 없어질 수 있다.

넷째, 낭만적 사랑(Romantic love)은 친밀감과 열정의 결합에서 나타난다. 본질적으로 신체적 또는 다른 매력의 추가된 요소에 대한 좋아함이 나타나며 신체적으로 정서적으로 서로에게 이끌린다. 그러나 실행의 요소는 반드시 필요한 부분이 아니다. 이 사랑의 좋은 예가 로미오와 줄리엘의 관계라고 볼 수 있다.

다섯째, 동반자적 사랑(Companionate love)은 친밀감과 의사결정/실행의 결합에서 나타난다. 이것은 본질적으로 장기적으로 실행된 우정이고, 신체적 매력이 약해진 결혼생활에서 흔히 나타나는 사랑이다.

여섯째, 백치사랑(Fatuous Love)은 친밀감이 없이 열정과 의사결정/실행의 결합에서 나타난다. 열정이란 거의 불가피하게 감소하기 때문에 열정이 감소할 때 남는 것은 의사결정/실행뿐이다. 그러

나 실행도 장기간 지속되거나 깊어지기가 쉽지 않다. 이에 의해 이 사랑은 개인에게 쉽게 고통을 안겨 준다. 동정에 의해 나타나는 사랑의 표현이 이에 해당될 것이다.

일곱째, 완전한 사랑(Consummate love)은 친밀감, 열정, 의사결정/실행의 세요소 모두의 결합으로 나타난다. 이 사랑은 우리 모두가 갈구하는 사랑이다. 이 사랑에 도달하는 것은 어려우나 그것을 유지하는 것은 더 어렵다.

여덟째, 非사랑(nonlove)은 세 요소가 모두 없는 것이다. 비 사랑은 대부분의 대인관계를 나타낸다. 통상적 상호 관계는 사랑도 아니고 우정도 아니다.

사랑의 종류에 있어서 여자들에게는 논리적 사랑, 소유적 사랑, 그리고 친구와 같은 사랑이 훨씬 많다. 남자들에게는 유희적 사랑, 낭만적 사랑이 훨씬 더 많다. 이타적 사랑에는 남녀간에 별로 차이가 없는 것으로 나타난다(김중술, 1995a; Kephart, 1967).

## IV. 사랑의 구성요소와 그 관계

올바른 사랑을 하기 위해서는 그 사랑을 구성하고 있는 사랑의 요소가 무엇임을 알고 그 요소를 어떻게 관계지어 실행할 것인가를 고찰하는 것이 필요하다.

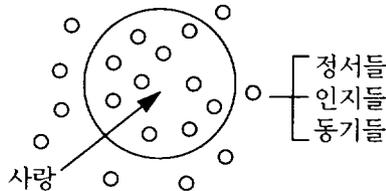
### 1. 사랑의 구성요소

사랑이 일차원적 형태로 구성되어 있는가 혹은 중다형태로 구성되어 있는가 하는 문제는 많은 학자들의 관심사항이다(Hazan and Shaver, 1987). Sternberg와 Grajek(1984)은 지능과 관련된 Spearman, Thomson, 그리고 Thurston의 이론을 적용하여 사랑의 본질을 구명하려고 하였다 <그림 2>.

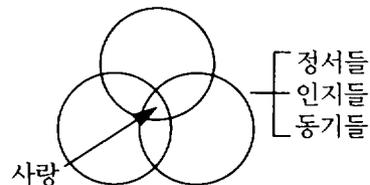
Spearman식 모델



Thomson식 모델



Thurston식 모델



<그림 2> 3가지 대안적 사랑의 모델

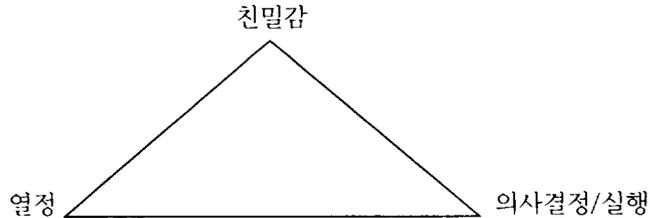
자료 : Sternberg, R.J. and Grajek, S., The nature of love, 1984.

Sternberg와 Grajek(1984)의 3모형에서 보듯 사랑은 Spearman식 모델의 일반적 요인이란 한 요인에서부터 Thurston의 중다 요인으로 구성되어 있어 그 요인을 분명히 구명하기는 어렵다. 여기서는 Sternberg(1988)가 제시한 3요인과 Fromm(1978)이 제시한 4요인을 중심으로 보고자 한다.

1) Sternberg의 사랑의 요인

사랑에 대한 삼각형 이론은 사랑이 하나의 삼각형을 구성하는 세 구성요소-이 요소는 삼각형의 꼭지점으로 볼 수 있다 -의 측면에서 이해될 수 있다는 의미에서 붙여진 이름이다 (고선주, 1994).

Sternberg(1988)는 사랑의 구성요소를 <그림3>과 같이 친밀감, 열정, 의사결정/실행의 3가지로 제시하고 있다.



<그림 3> 사랑의 3구성요소

자료 : Sternberg, R. J., Triangulating love, 1988, p.121.

첫째, 친밀감(intimacy)은 사랑하는 관계에서 나타나는 가깝고, 연결되어 있고, 결합되어 있다는 느낌을 일컫는다.

이것은 사랑의 관계에서 파스함을 창조하는 느낌을 포함한다. Sternberg와 Grajek는 가까운 관계에서 나타나는 친밀감의 표시를 다음과 같이 제시하고 있다(Sternberg, 1988).

- ① 사랑하는 사람의 복지(welfare)를 증진하려는 욕망
- ② 사랑하는 사람과 행복을 경험하는 것
- ③ 사랑하는 사람을 매우 존중하는 것
- ④ 어려운 시기에 사랑하는 사람에게 의지할 수 있는 것
- ⑤ 사랑하는 사람과 서로 이해하는 것
- ⑥ 사랑하는 사람과 모든 것을 서로 공유하는 것
- ⑦ 사랑하는 사람으로부터 정신적 지지를 받는 것
- ⑧ 사랑하는 사람에게 정신적 지지를 주는 것
- ⑨ 사랑하는 사람과 친밀한 의사소통을 가지는 것

⑩ 자신의 인생에서 사랑하는 사람을 가치있게 여기는 것

Fromm(1975)은 개인은 타인과의 분리를 주로 신체적인 분리로서 경험하므로, 신체적 결합이 분리의 극복을 의미하게 된다고 보아 친밀은 주로 성적 만남을 통해서 이루어진다고 했다.

둘째, 열정(Passion)은 사랑하는 관계에서 낭만, 신체적 매력, 성적인 몰입 같은 것들로 이끄는 욕망을 말한다. 많은 관계에서 성적 욕구가 주요 부분을 차지하기도 하지만, 다른 요구들, 즉 자아 존중감, 타인과의 친화, 타인에 대한 지배, 타인에 대한 복종, 자아실현 같은 욕구들이 열정이라는 경험에 기여하기도 한다(Sternberg, 1988; 고선주, 1994).

셋째, 의사결정/실행(Decision/Commitment)은 두 측면으로 구성된다. 하나는 단기적이고 다른 하나는 장기적이다. 단기적인 것은 개인이 다른 사람을 사랑한다는 결정이고 장기적인 측면은 사랑을 유지하는 실행이다. 이러한 사랑의 의사결정/실행 요소의 두 측면은 반드시 공존해야 할 필요는 없다. 왜냐하면 사랑하려는 결심은 그 사랑을 헌신하는 것을 반드시 내포하는 것은 아니기 때문이다. 대부분 결심은 헌신에 앞선다(박영태, 1994).

2) Fromm의 사랑의 요인

Fromm(1978)은 사랑의 대상이 다르고, 사랑의 깊이와 질이 다를 지라도, 생산적 사랑의 기본적인 요소는 동일하다고 하며, 그 기본적인 요소로 관심(care), 책임감(responsibility), 존 경(respect), 지식(knowledge)을 제시하고 있다.

첫째, 사랑에 관심이 포함되는 것은, 아기에 대한 어머니의 사랑에서 가장 뚜렷이 나타난다. 사랑은 우리가 사랑하는 것의 생명과 성장에 적극적으로 관여하는 것이다. 이 적극적인 관여가 결여되어 있는 곳에는 어떤 사랑도 있을 수 없다(Fromm, 1975). 관심은 문제에 직면하여 그 문제의 성격을 구명하고 그 해결책을 파악하는 것이다. 문제를 직면한다는 것은 고통스러운 일이지만 사랑은 기꺼운 마음으로 고통스런 문제를 대면하도록 해준다(신승철 · 이종만역, 1991).

둘째, 인간을 생산적으로 사랑한다는 것은 자신의 삶 즉 육체적 생존 뿐만 아니라 인간능력의 성장과 발달에 관심을 가지고 책임을 느끼는 것을 의미한다. 책임을 가진다는 것은 반응할 준비가 되어있다는 것을 뜻한다. 책임감과 반응은 같은 뿌리를 가지고 있다. 그 어원 *respondere*는 대답하는 것(to answer)을 의미한다(Fromm, 1978).

셋째, 존경이란 상대방이 그 자신 그대로 성장하며 발전하여야 한다는 것을 인식하는 관심을 말한다. 존경은 착취가 없음을 뜻한다. 사랑하는 사람이 나에게 봉사해 줄 것을 바라지 않고, 그 자신을 위하여, 그리고 자기 스스로 성장하며 발전하기를 원한다(Fromm, 1975). 존경은 그것의 어원에서 보면 *respicere*는 보는 것(to look at)을 의미한다. 즉 respect는 있는 그대로의 개인을 바라보는 능력, 개성과 독특성을 인식하는 것을 의미한다(Fromm, 1978). 존경받음으로서 나타나는 귀

중히 여김 받는다는 느낌은 '나는 귀중한 사람이다' 라고 느끼는 것이어서, 정신 건강에 근본적인 중요 요인이 되는 것이다(신승철 · 이종만역, 1991).

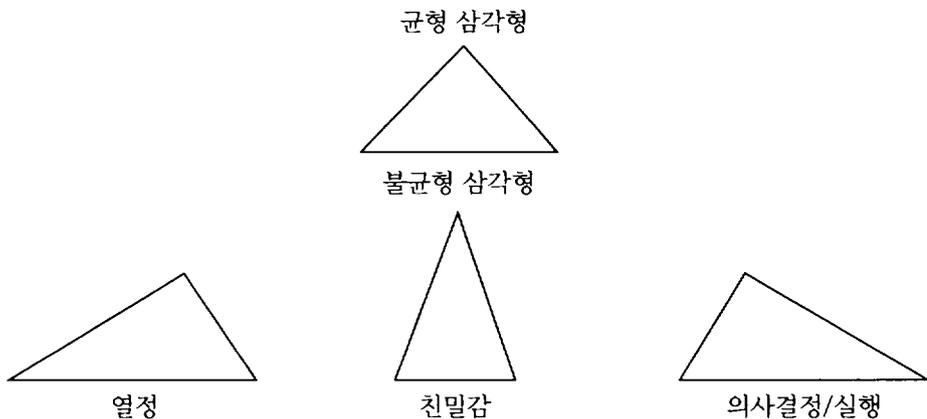
넷째, 사랑하는 사람에 대한 존경과 지식이 없다면 사랑은 지배나 소유로 타락된다. 어떤 사람을 존경하는 것은 그 사람에 관한 지식이 없다면 불가능하다. 관심과 책임감은 개인이 개성에 관한 지식의 인도가 없다면 맹목적이 될 것이다(Fromm, 1978).

이상에서 사랑에는 관심, 책임, 존경, 지식, 친밀감, 열정, 의사결정/실행 등의 요소가 있으며 이 요소들간의 상호관련으로 사랑이 표출된다는 것을 알 수 있다.

## 2. 사랑의 관계

### 1) Sternberg의 사랑의 3요소간의 관계

Sternberg(1988)는 친밀감, 열정, 의사결정/실행의 3요소로 사랑의 삼각형(love triangle)을 제시했다. 이 사랑의 삼각형은 사랑의 강도(intensity of love)와 사랑의 균형(balance of love)을 나타내 준다. 다른 사람에 대한 사랑의 강도는 사랑의 삼각형의 크기로서 나타낸다. 삼각형이 크면 클수록 사랑의 강도는 더 큰 것으로 된다. 사랑의 균형은 사랑의 삼각형의 형태로서 나타낸다. 친밀감, 열정, 의사결정/실행의 3요소가 완전히 균형된 형태는 정삼각형으로 표현되어지나 균형 되지 않은 관계는 가장 큰 요소의 방향으로 가리키는 삼각형으로 표현되어진다. <그림 4>



<그림 4> 균형관계와 불균형 관계

자료 : Sternberg, R. J. Triangulating love, 1988, p. 133

사랑은 오직 한 가지 삼각형만 있는 것이 아니고 수많은 삼각형이 있고 여기에는 첫째, 현실 삼

각형 대 이상삼각형 둘째, 자기삼각형대 상대의 삼각형 셋째, 자기가 인식한 삼각형 대 상대가 인식한 삼각형 넷째, 생각삼각형 대 행동삼각형 등이 있다(고선주, 1994).

사랑의 세 가지 요소 각각을 표현하는 행동은 다르다. 이 세 가지 요소는 행동으로 표현 됨으로써 관계에 실제적인 효과를 가져온다. 관계에 몰입한 개인들은 사랑도 사랑에 대한 이론도 잃어버려서는 안된다. 또 자신의 사랑을 표현하는 방법을 염두에 두는 것이 필요하다. 표현 없이 가장 위대한 사랑이라도 소멸될 수 있다(고선주, 1994; 홍대식, 1991).

사랑의 삼각형 이론은 연인들이 더 가까워질 수 있을 것이고 최소한 자신들의 차이를 이해하고 그 차이를 존중할 수 있도록 도울 수 있다. 이 이론에서는 또한 사람들에게 대부분의 관계는 변화한다는 것을 인식시키는데 있다. 우리가 우리의 관계를 이해하고 또 다시 만들어 가기 위해 지속적으로 일해야만 함을 말하고 있다(Sternberg, 1986). 친밀감, 열정, 그리고 의사결정/실행 요소는 시간의 흐름에 따라 변화할 것이다. 관계란 건축물과 같다. 그리고 그것은 유지되고 손질되지 않으면 시간이 흐름에 따라 파손된다. 우리는 아무런 노력 없이 사랑의 관계가 잘 유지될 것을 기대할 수는 없다. 대신 우리는 관계가 가능한 한 최상의 것이 되도록 만드는 책임을 수행해야만 한다(고선주, 1994).

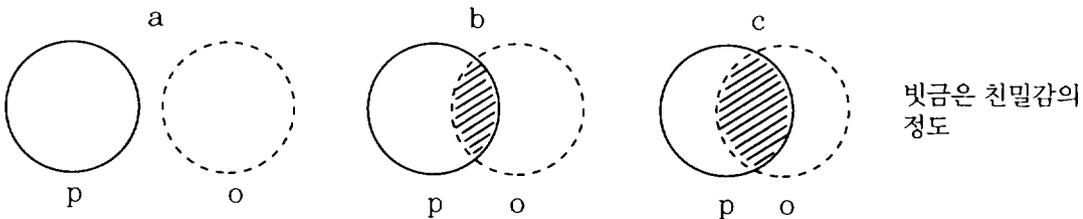
이상에서 사랑은 생산적 사랑, 아가페적 사랑, 호의적(주는) 사랑, 완전한 사랑등이 바람직 함을 알 수 있으며, 개인이 가지고 있는 사랑의 삼각형의 크기와 형태를 알면 그 개인이 상대방에 관하여 지니고 있는 사랑의 정도와 사랑의 유형을 분석할 수 있음을 보여준다.

## 2) Levinger의 사랑 3요소들 간의 관계

Levinger(1988)는 위 3요소들로서 이루어지는 사랑의 관계를 다음과 같이 제시하고 있다.

첫째, 친밀감에 의한 관계는 <그림 5>와 같다.

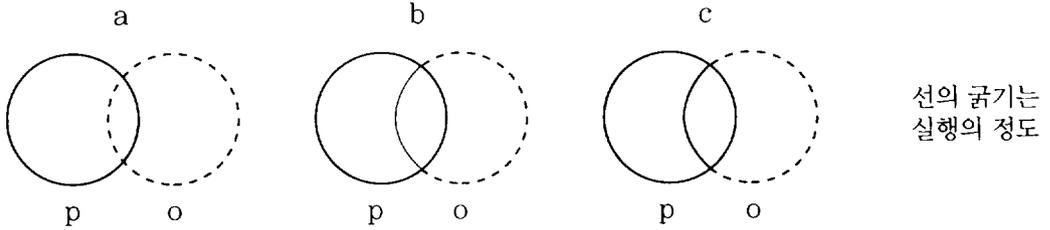
이 친밀감의 요소는 애정의 투자와 행동적 상호 의존으로서 사랑관계의 핵심이다. <그림 5>에서 c는 친밀감이 가장 높은 관계이고 a는 친밀감이 없는 관계이다.



<그림 5> p가 지각하는 친밀감의 정도

자료 : Levinger, G. Can We Picture Love?, 1988, p.243.

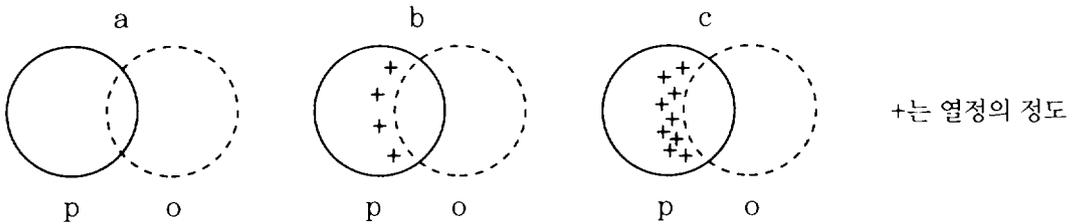
둘째, 실행의 관계는 <그림 6>과 같다. a에서 p는 파트너에게 친밀감을 느끼나 지속감이나 관계의 종식에 대한 거부감을 느끼지 않는다. b에서 p는 관계를 지속할 의무감을 느낀다. c에서 p는 관계를 지켜야하는 강한 실행감을 느낀다.



<그림 6> p가 지각하는 실행의 정도

자료 : Levinger, G. Can We Picture Love?, 1988, p.146.

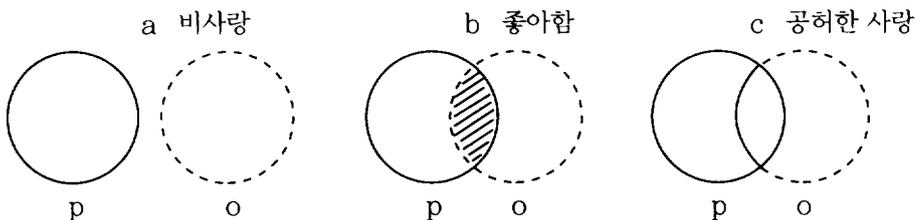
셋째, 열정의 관계는 <그림 7>과 같다. +는 열정의 정도를 표현한다. 열정이 강하다고해서 반드시 긍정적 관계는 아니다. 상호간에 미움이 있으면 오히려 부정적이다( '-' 관계). a, b, c에서 c가 가장 열정적인 관계이다.

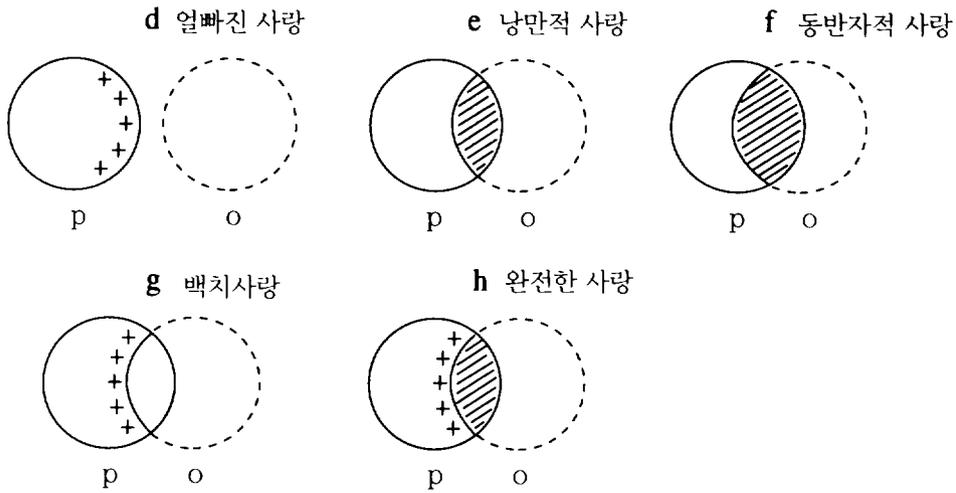


<그림 7> p가 지각하는 열정의 정도

자료 : Levinger, G. Can We Picture Love?, 1988, p.147.

Levinger는 이러한 3요소의 관계를 종합하여 8가지 사랑유형의 관계를 <그림 8>과 같이 제시하고 있다.





〈그림 8〉 사랑의 8유형

자료 : Levinger, G. Can We Picture Love?, 1988, p.148.

이상에서 Levinger의 관계모형을 통하여 개인이 가지고 있는 사랑의 유형을 보다 구체적으로 파악할 수 있음을 알 수 있다.

## V. 성공적인 사랑을 위하여

이상에서 사랑에 대한 정의를 내려보면, 사랑은 섬광과 같은 순간적인 것이나 어느 한순간에 생기는 것이 아니라, 수많은 경험을 통하여 이루어지는 감정적 느낌의 표현이라 할 수 있다. 즉 사랑은 상대방을 성장발전 시키는 동시에 자신의 욕구를 충족시켜주는 동일시가 내포된 영속적인 감정적 애착이라고 표현할 수 있다.

사랑을 받고자 한다면 사랑받고 싶은 그 마음을 상대방에게 표현해야 한다. 그러면 상대방은 사랑을 주고자 하는 마음이 생겨나며, 그래서 두 사람의 관계는 더욱더 빛이 난다.

사랑을 획득하기 위해서는 때로는 치열한 노력이 필요하다. 이때 그 노력을 포기하면 얻게 될 기회를 놓치게 되고, 그러므로 인해 새로운 발전적인 관계에 손상을 입게 된다.

사랑은 본능적 행위라기 보다 배워서 터득하는 학습된 능력이라고 한다. 누구나 마음먹은 대로 손쉽게 할 수 있는 감정의 놀이가 아니다. 그것은 사랑할 수 있는 능력과 재주와 그리고 동기를 가

지고 있는 사람만이 할 수 있는 특별한 인간관계인 것이다. 인간관계란 정신건강의 매우 중요한 한 가지 측면이기 때문에 사랑은 정신건강과도 밀접한 관계를 가지고 있다. 특히 유아기에 부모로부터 따뜻한 사랑을 풍부하게 받으며 부모와 친밀한 관계를 형성한 경험이 사랑의 능력에 기본적인 요소가 된다(김중술, 1995).

인생에서 가장 중요한 것은 첫째, 누구를 사랑하는 것이며, 둘째는 당신을 사랑해 주는 누군가가 있다는 것이고, 셋째는 이 두 가지가 동시에 이루어지는 것이다. 넷째로 중요한 것은 서로가 사랑받고 있다는 느낌을 갖게 하는 것이 무엇인가를 아는 것이다. 이것을 모른다면 우리가 사랑을 나타내기 위하여 하는 행동이나 말의 대부분이 허사로 끝날 가능성이 많다.

사랑이란 무엇인가? 사랑하고 있음을 나타내는 가장 중요한 특징적 현상은 무엇인가? 사랑한다는 것은 상대방의 말이나 행동 뒤에 있는 정서적 동기를 내가 알고 있다는 믿음이며, 또한 그 쪽에서도 똑같이 나의 동기를 이해하고 있다는 믿음이다. “지성의 목소리는 작아도 사람들은 그것을 경청한다”고 Freud는 말했다. 사랑이란 이지적 인식이다. 이 점이 열정과 사랑의 차이일지도 모른다. “나의 상대와 나는 사랑이란 무엇을 의미하는지를 잘 알고 있는 것이다” 이것이 바로 사랑의 모습인 것이다.

사랑의 기본 요소는 감정이입적(empathetic)능력이라 할 수 있다. 감정이입은 공감(empathy)과 그 수준에서 다르다. 우리가 공감한다고 할 때는 다른 사람이 느끼고 있는 정서를 비교적 정확하게 똑같이 느낄 수 있는 상태를 말한다. 공감은 감정과 동일하지만, 감정이입은 감정의 인지적 인식이다. 감정이입은 정서적 통합(emotional integration)과 같은 차원인 것이다(김중술, 1995). 사람에게 따라서는 그가 선호하는 사랑의 양식이 있는데, 그 차이를 알지 못할 때 감정이입은 근본적으로 불가능하게 된다. 그러나 다른 사람이 선호하는 사랑의 양식을 이해하거나, 다른 사람이 나타내는 사랑의 행위를 인정하고 수용하게 되면 성공적인 사랑을 이룰 수 있다. 그러기 때문에 자기중심적인 사람, 타인의 입장에 서서 그 사람의 시각으로 사물을 볼 수 있는 능력이 없는 사람은 감정이입적 차원의 성숙된 사랑을 하기 어렵다. 왜냐하면 정서적 성숙이란 자신의 감정을 한 걸음 물러서서 객관적으로 관조할 수 있는 능력을 의미 하기 때문이다. 물론 이 세상에는 이렇게 성숙된 사람들만 사는 것은 아니다. 다만 성숙된 사람들이 하는 방법이 사랑을 행복하게 할수 있는 효과적인 방법을 몇가지 살펴보고자 한다.

#### 1) 각자가 선호하는 사랑의 양식을 서로 알아야

첫 번째 방법은, 가능한 정확하게 자신이 선호하는 사랑의 양식과 상대방이 선호하는 사랑의 양식을 구체적으로 파악하는 일이다. 각자가 가지고 있는 사랑의 의미를 가장 잘 알 수 있는 방법은 어떤 말, 어떤 행위, 혹은 어떤 태도가 각자로 하여금 진실로 사랑받고 있다고 느끼게 하는지를 서로

솔직하게 알리고 확인하는 방법이다.

2) 자기가 상대방에 원하는 것이 무엇인지 분명히 알려주어야

사랑하는 사람에게 자기가 원하는 것을 솔직히 말할 수 없는 이유는 무엇일까? 한 가지 이유로 는, 많은 사람들이 그 주제를 가지고 서로 대화를 나누는 것 자체가 너무 쑥스럽다. 그것이 쑥스러운 까닭은 우선 자기의 감정에 관하여 말한다는 사실 자체가 자기를 너무 적나라하게 드러내 보이는 것 같고, 그렇게 함으로써 상대방이 흥보거나 비난하더라도 완전히 무방비상태에 빠지게 되는 것 같기 때문이다. 그것은 상대방 앞에서 자기의 마음을 알몸으로 내보이는 것과 같이 느껴지기 때문이다. 또 한가지는 우리 자신이 많은 경우에 자기가 원하는 것이 정확히 무엇인지를 잘 모르기 때문이다.

사랑이란 두 사람이 감정을 함께 나누는 일이다. 감정을 함께 나누기 위해서는 서로간에 의사소통이 있어야 하고, 그러기 위해서는 서로가 자기의 마음을 상대방에 열어 보여주어야 한다.

3) 각자가 서로의 사랑양식을 존중해야

두 사람이 서로 다른 사랑의 양식을 가지고 있다 하더라도 어느 한쪽만이 전적으로 옳거나 진실한 것은 아니라는 사실을 받아들이는 일이다. 우리는 상대방이 선호하는 사랑의 양식을 가급적 정확히 파악하고, 그리고 자기의 양식을 상대방에게 잘 알리는 것이 행복한 사랑을 위하여 필요하다.

4) 내가 먼저 변화해야

지금까지 내가 해오고 있던 사랑의 표현방법을 상대방의 사랑양식과 어울리게 변화시킬 수 있는 능력과 변화시키려는 의지를 갖는 것이다.

사람이 달라질 수 있는 능력은 대단하다. 마음만 먹는다면 상대방의 소원이나 기준에 맞춰 자신의 행동을 충분히 변화시킬 수 있다. 또한 그렇게 함으로써 원만한 대인관계를 형성할 수도 있다. 그러나 동시에 변화하지 않으려는 태도 또한 대단히 강하게 잠재하고 있어서, 특히 가장 친밀한 관계에서 그것이 드러날 때가 많다.

먼저 조금만 변화를 보이면 상대방은 금방 사랑받고 있다고 느끼게 되는데 그럼에도 불구하고 변화하지 않는 이유는 대개 다음과 같은 네 가지가 있다.

첫째, 두 사람의 관계에서 자기가 지배적인 역할을 하려고 할 경우, 만일 상대방에 맞추어 자신을 변화시킨다 함은 힘이나 지배성의 상실을 의미할 수 있기 때문이다.

둘째, 변화한다는 것은 그 자체가 다소 귀찮은 일이어서 어떤 사람들은 너무 게으른 나머지 그것을 해낼 수가 없다.

셋째, 어떤 사람들은 자기가 변화를 보였을 때 나타나게 될 결과가 너무 두려워 변하지 못하는 경우가 있다.

넷째, 어떤 사람들은 너무 자기중심적이어서 변화를 시도하지 않는다. 그들은 오히려 상대방이 변화해야 한다고 고집하는 것이다. 이런 사람들에게 있어서 변화란 자신의 과오를 인정하는 것과 같다.

#### 5) 의사전달을 어떻게 할 것인가

사랑을 이루는 과정에서부터 이루어진 사랑을 잘 키워가는 과정에 이르기까지 가장 중요한 것은 의사소통이다. 물론 마음이 중요하다. 하지만 마음은 있어도 그것이 상대방에 충분히 그리고 정확하게 전달되지 않으면 행복한 사랑을 이루기 어려울 수 있다. 특히 상대방에 행동의 변화를 원할 경우에는 그 의사표시 방법이 더욱 중요하다. 상대방의 변화를 요청하는 의사표현 방법 몇 가지 소개하면 다음과 같다.

첫째, 하고 싶은 말은 가능한 간략하게 표현할 것 : 불필요하고 비생산적이거나 상대방의 감정을 상할 수 있는 말들을 최소한으로 줄일 수 있다.

둘째, 구체적으로 지적할 것 : 예) “당신은 너무 정돈할 줄 모른다”고 말하는 대신에, “당신이 벗어 놓은 양말은 세탁기에 넣었으면 좋겠군요”

셋째, 상대방에게 모욕을 주거나, 비난하거나, 화를 터뜨리지 말 것 : 원인을 밝히되 해결 방안을 찾는 맥락에서 밝혀야 하며, 책임을 추궁하고 상대방을 비난하거나 공격하는 일에 역점을 두어서는 안된다.

넷째, ‘게으름뱅이’ 라거나, ‘이기주의자’ 라거나, ‘경솔한 사람’ 과 같은 표현을 쓰지 말 것.

이와 같은 표현은 과잉 일반화(overgeneralization)로서 문제의 핵심을 흐리게 할 뿐만 아니라, 상대방의 감정을 상하게 함으로써 문제해결을 더욱 어렵게 만든다..

다섯째, ‘한번도 그런 적이 없다’거나 ‘언제나 그렇다’와 같은 극단적인 표현을 쓰지 말 것. 이 같은 표현은 정확하지 않을 뿐만 아니라 상대방으로부터 반박을 당할 수 있다.

여섯째, 상대방의 심리분석을 함부로 하지 말 것.

일곱째, 자기말만 하려 하지 말고 상대방의 말을 경청할 줄도 알 것.

상대편의 주장과 일치하는 점이나 서로 이해가 가능한 점을 찾아보려는 태도가 필요하다.

## 참고문헌

- 권경인(1996). 대학생의 이성관계 증진을 위한 집단상담의 효과분석, 석사학위 논문, 계명대학교 교육대학원.
- 권성호(1990). 교육공학원론, 서울 : 양서원.
- 김원중(1992). 사랑에 관한 사회과학적 연구의 최근 동향, 「성심생활」제11집, 성심여자대학교 학생생활연구소.
- 김재만(1982). 사랑과 교육관, 교육신서 45, 서울 : 배영사.
- 김중술(1995). 사랑의 의미, 「학생생활연구」제9호, 포항공과대학교 학생생활연구소.
- 김중술(1994). 新사랑의 의미, 서울대학교 출판부.
- 박영태(1994). 사랑을 통한 학습지도 모형, 「학생생활연구」 제22집, 동아대학교 학생생활연구소.
- 신승철, 이종만 역(1991). 아직도 가야할 길(The Road Less Traveled, M. Scott Peck), 서울:열음사.
- 이정우 외(1990). 결혼과 가족관계, 숙명여대출판부.
- 안동림 讀(1980). 철학의 즐거움(월 듀란트 저), 서울 : 현암사.
- 이형득 외 공역(1987). 부모교육, 서울 : 형설출판사.
- 정찬주 역(1988). 자기학습능력의 육성, 서울:교육과학사.
- 편영자(1988). 후회없는 아버지의 길, 서울 : 형설출판사.
- 한국응용심리학협회(1988). 정신위생, 교육과학사.
- Bowlby, J.(1969). Attachment and Loss(Vol. 1) : Attachment, New York : Basic Books.  
 (1973). Attachment and Loss(Vol. 2) : Separation : Anxiety and Anger,  
 New York : Basic Books.  
 (1980). Attachment and Loss : Vol. 3. Loss, New York : Basic Books.
- Broderick, C.(1979). Couples : How to Confront Problems and Maintain Loving Relationships,  
 New York : Simon & Schuster.
- Erikson, E.H.(1959). 前獨書.
- Freeney, J.A. & Noller, P.(1990). 前獨書.
- Fromm, E. The Art of Loving(1975). 세기명작대역 시리즈 4/사랑의 기술, 서울 : 삼지사.
- Fromm(1978). Man for himself, Lowe & Brydone Printers Ltd.
- Jone, W.H.(1982). Loneliness and social behavior, in L.A.Paplaul & D. Perlman, eds.,  
 Loneliness : A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy,  
 New York : John Wiley & Sons.
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving, Personality and Social Psychology Bulletin.

- Levinger G.(1988). Can We Picture Love ?, Sternberg, R.J., and Barnes, M.L.,(ed), The Psychology of love, Yale University.
- Newman, B.M.& Newman, P.R.(1987). Development Through Life : A Psychosocial Approach, Chicago : Dorsey Press.
- Sternberg, R.J., & Barnes, M.L. (1985). Real and ideal others in romantic relationships : Is four a crowd ?, Journal of Personality And Social Psychology.
- Sternberg, R.J., & Barnes, M.L. (1988). The psychology of love, Yale Press : New Haven & London.
- Sternberg, R.J., and Grajek, S.,(1984). The Nature of Love, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.47, No.2, 312~329.
- Sternberg, R.J., (1986). A Triangylar theory of love. Psychological Review.
- (1988).Triangulating love, Sternberg, R.J., and Barnes, M.L.,(ed).  
The Psychology of love, Yale University.

<abstract>

## The Meaning of Love in the Procees of Life

**Kim, Kyung-soon**

The puuroose of this study is to correct the wrong awareness about love and to research 1) what is love? 2) the types of love 3) the elements of love ane their relationship, and 4) a sussessful love, so as to understand love correctly.

Love is an act to practice with a will for helping mental growth of oneself and otheres, and it's basis is derived from attachment relationship. There are three types of attachment, that is, stable attachment, uneasy and two-pronged emotional at achment, and evading attachment.

Meanwhile, the reason why one can't win love is that one seeks s perfect love, so to peak, the most romantic love in the world and the most passionate and harmonious love, in addition to a feeling of uneasiness to refusal.

The kinds of love are classifiled by some standards such as 1) classification by commensal oneness, 2) classification by the productivity, 3) classification by give-and-take, 4) Maslw's classification, 5) Lee's classification, and 6) Sternberg's classification.

Many scholars have been interested in whether love consists of one-dimensional pattern or multi-dimensional pattern. Sternberg(1988) presented that the elements of love are intimacy, passion, and determination/practice.

According to Fromm(1978), the basic element of productive love is identical even though the bject of love is different and the depth and quality of love is different. He stated that the basic elements of love are care, responsibility, respect, and knowledge. Meanwhile, in the relationship of love, Sternberg(1988) presented love triangle as the shape of those three elements of intimacy, passion and determination/practice. This love triangle shows the intensity of love and is considered to be. The balance of love is showed by the shape of love triangle. A regular triangle represents the balanced pattern of those three elements. On the other hand, if those three elements are not balanced, the angle is large in the biggest element.

To obtain a successful love, 1) one should know each other's favorite love pattern, 2) one should let the other know what one wants, 3) one should respect each other's love pattern, 4) one should try to change oneself first, and 5) one should express properly one's request of the other's change.