

# 교제중인 대학생을 위한 사랑학습 프로그램 개발

김 경 순\*

## 〈 목 차 〉

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| I. 서 론        | 5. 대학생과 이성관계    |
| II. 이론적 배경    | 6. 사랑학습 프로그램 개발 |
| 1. 사랑의 의미     | III. 사랑학습 프로그램  |
| 2. 사랑의 유형     | 참고 문헌           |
| 3. 사랑의 구성 요소  | Abstract        |
| 4. 이성관계와 사랑학습 | 〈부 록〉           |

## I. 서 론

대학생들은 사회적, 문화적, 제도적 이유 등으로 이성관계에 있어 어려움을 겪고 있다. 입시 위주의 교육과 전통적이고 보수적인 유교적 가치관의 영향은 이성교제에 대한 성숙을 방해하는 요인으로 작용한다. 또한 데이트에 대해 사회적으로 합의된 개념적 정의나 모델이 없는 상태여서 대학생의 데이트 문화는 혼란과 유아기적 상태를 벗어나지 못하고 있다(권경인, 1996).

그러나 대학에서는 점차 이성교제가 활발해지고 있다. 이성관계에 대해서 자유롭고 허용적인 대학에서는 미팅(채팅), 소개팅 등을 통한 이성과의 만남이 빈번하게 이루어진다. 사실 깊이 있고 실질적인 이성관계가 처음으로 이루어지는 시기는 대학시절, 즉 청년기 초기라고 볼 수 있다. 또한 성인으로서 진지하고 깊이 있는 이성관계를 형성하고 이성간에 낭만적 사랑(romantic love)을 경험하는 시기이기도 하다. 이처럼 대학생들은 이성관계를 통해 강렬한 감정이 개입되는 새로운 인간관계를 경험하게 된다.

\* 제주대학교 학생생활연구소

\*\* 이 연구는 김정순의 석사학위 논문 "사랑학습 프로그램이 교제중인 대학생의 이성관계에 미치는 효과"를 요약한 것임.

인간관계에서도 특히 이성교제는 대학생들에게 발달 과업적 측면, 인간관계적인 측면, 그리고 대학생들의 고민과 주요 갈등의 측면 등 여러 가지 측면에서 매우 중요한 의미를 가진다. 이 시기에 요구되는 여러 가지의 발달과업이 있지만 사랑과 성, 결혼 등은 중요한 발달 과업으로서 이성관계에 대한 바른 성숙과 효율적인 관계가 요구된다. 아울러 이성관계는 진정한 나를 발견하는데 매우 중요한 과정이라고 할 수 있다. 사실상 대인관계 중에서 이성과 나누는 사랑만큼 즐거움과 고통, 두려움, 기쁨, 슬픔을 한꺼번에 그리고 강렬하게 맛보게 되는 경험은 별로 없을 것이다.

이런 의미에서 바람직한 이성관계는 이성에 대한 이해, 원만한 인간관계, 성숙한 인격형성에 많은 도움을 주며, 결혼 상대자로서의 적합성 여부를 탐색하는 기간이라 할 수도 있다(Lloy & Cate, 1985). 효과적이고 생산적인 이성관계는 개인의 생존과 발달뿐만 아니라 결혼과 가정생활의 발달에도 매우 중요한 역할을 한다. 그러므로 사람은 이성관계를 통해 사랑의 본질과 기쁨을 체득할 수 있으며, 이성에 대한 올바른 지식, 자신의 성에 대한 바른 자세와 역할을 정립하게 된다.

이성관계가 학습을 통해 이루어질 때 더욱 성숙될 수 있다(김계현, 1995; 김중술, 1995b; Fromm, 1995). 흔히 이성관계는 그냥 알아지는 것 내지는 누구나 알고 있는 것으로 취급한다. 그러나 이성관계도 배워야 한다. 사랑은 본능적 행위라기보다는 배워서 학습되는 능력이다(김계현, 1995; 김중술, 1995b; Fromm, 1995). 사랑의 태도가 좀더 신중하고 이에 대한 배움의 자세가 되어있을 때 더욱 성숙한 사랑이 가능하며, 바람직한 이성관계 또한 가능하다(권경인, 1996). 그렇지 못하고 중요한 인간관계의 한 측면인 이성관계에 대해서 그냥 알아지는 것, 누구나 하는 것이라는 생각만 가지면 대학생들은 참으로 많은 심적 에너지의 낭비와 좌절감을 경험하게 될 것이다.

Freud는 정신 건강의 지표를 일과 사랑의 능력으로 보고 건강하고 성숙한 사람만이 일에 몰두하고 타인을 사랑할 수 있다고 하였다(한국응용심리학회, 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 말처럼, 사랑이 우리 삶에서 차지하는 비중과 인생에 끼치는 영향의 지대함에 대해서는 누구나 공감하고 있다고 하겠다.

이런 점에서 대학생들에게 사랑에 대한 올바른 지식 및 이성 교제 방법에 관한 훈련 프로그램과 이성교제시 일어날 수 있는 많은 문제점 및 이성관계에 대해서 구체적인 도움을 줄 수 있는 프로그램의 개발이 필요하다. 최근의 상담 경향을 보더라도 문제 해결이나 치료적 측면에서 보다 능동적이고 발달적인 경향으로 전환되어 가고 있다(이형득, 1992). 이성관계에 있어서도 문제가 발생하고 이를 해결하려는 소극적인 노력보다는 좀더 적극적인 조력 방법의 모색으로 발달적 예방적 측면의 프로그램은 대학 현장에서 절실히 요구되는 부분이다.

따라서 본 연구는 교제중인 대학생들의 이성간에 사랑에 대한 표현과 상호존중, 그리고 관대함을 향상시키기 위한 사랑학습 프로그램을 개발하는데 그 목적이 있다.

## Ⅱ. 이론적 배경

이 연구에서는 이성간에 사랑이 학습될 때 그 관계가 보다 증진될 것이라고 가정하였다. 따라서 이 장에서는 사랑의 의미, 사랑의 유형, 사랑의 구성 요소, 이성관계와 사랑학습, 대학생과 이성관계의 이론적 배경을 제시하고 이에 따라 사랑학습 프로그램을 개발하고자 한다.

### 1. 사랑의 의미

사랑은 사람 사이 즉 인간관계에서 경험할 수 있는 가장 행복하고 오묘한 감정이다. 사랑은 가장 황홀하면서 때로는 가장 고통스런 체험이기도 하다. 사랑은 한 인간과 한 인간이 서로를 강렬하게 원하며 서로를 융합시키는 신비스런 마력을 지니고 있다(권석만, 1998).

Plato는 “사랑한다 함은 그 사람속에 있는 미와 선의 진수를 알아보는 것”이라고 하였고, Balzac은 “사랑이란 우리 인간들이 쾌감의 원천에 대하여 느끼는 감사의 따뜻한 마음”이라고 말한 바 있다(Harlow, 1958; 김정희, 1998에서 재인용). 또한 김중술(1995)은 “우리가 행하는 사랑은 각 사람에 따라 그 의미와 방법이 다르다”고 하였다. 그는 또한 “사랑이란 단순히 하나의 감정만이 아니라 무엇이 사랑하는 행동이며 또 무엇이 사랑하지 않는 행동인지를 아는 인지적 개념”이라고 하였다. 그러므로 자기가 사랑한다고 생각하는 그 자체가 바로 사랑이 된다.

Allport(1955, 1961)는 사랑이란 인간조건에 대한 깊은 이해와 동류의식이며, 다른 사람의 행동을 판단하거나 비방하지 않고 관용적인 태도를 가지며 그들의 행복에 대한 지속적인 관심을 가지는 심리 상태라고 하였다(김정희, 1998).

Freud도 사랑을 성적인 사랑으로 보기도 하였으나, 타인에 대한 관용, 친근감, 신뢰, 그리고 타인의 행복을 보고 즐거워할 수 있는 것이라고 보았다.

Fromm(1941, 1947)에 의하면 사랑은 안정에 대한 요구를 충족시키고 독립성과 일체감을 느끼게 되어 타인과 세상을 사랑하며 창조하는 삶을 살아가는 것이라 하였다. 또한 Fromm(1975)은 “인간이란 근본적으로 고독한 존재이며, 그 고독감과 공허함을 극복하기 위하여 사랑하는 것”이라고 하였다.

Peck(1991)은 사랑을 자기 자신이나 다른 사람의 정신적 성장을 도와줄 목적으로 자기 자신을 확대시켜 나가려는 의지로서 다른 사람의 개성과 고유한 특성을 알아주고 존중해 주는 마음이라고 하였다(신승철·이종만 역, 1991). Powell(1987)은 사랑은 상대방의 절대적이고 개성있는 가치를 존중하고 받아들이며 상대방의 욕구를 알고 그것을 채워 주려 애쓰며 실패를 용서하고 잊는다(김정희, 1998). 홍석현(1995)에서는 사랑이란 타인 또는 특정 대상에 대해 품는 애뜻한 인간의 기본적인 감정이라 했다. 박영태(1994)에서는 사랑을 자신과 타인의 정신적 성장을 도모하기 위한 의지적인 실천적 행위라고 하였다. 이형득(1993)에서는 인간관계에서 어떠한 갈등도 없는 관계를 사랑이라고 하였

다. 윤호균(1983)에 의하면 사랑은 상대방을 위한 절도있는 관여라고 하였다. 김정희(1998)에서도 사랑이란 "참여하는 것이며, 받는 것이 아니고 주는 것이다. 그리고 참된 사랑은 상대방의 잠재능력을 개발시켜 주는 것"이라고 하였다.

한편 종교에 따라서도 사랑에 대한 표현은 다르나 관점은 같다. 유교에서 말하는 사랑이란 다른 사람의 불행을 불쌍하게 여기는 마음에서 나오는 것으로 자기 완성과 타인의 완성을 바라는 이타적 행동이다. 불교에서의 사랑은 자비로서 인간에 대해서 뿐만 아니라 모든 생명이 있는 것들에게까지 베풀어지는 친절함, 따뜻함, 동정심, 공감 다른 사람의 평안을 바라는 마음 등과 같은 깊은 감정 상태이다.

자비란 남을 이롭게 하는 것이고 희생적인 것이지만 자기애가 바탕이 되어야 한다. 그리고 기독교에서의 사랑은 하나님의 사랑인 아가페(Agape) 사랑으로 하나님의 사랑과 같이 봉사와 헌신, 나눔의 생활을 바탕으로 하여 베풀어지는 이웃에 대한 사랑의 실천적 행동이다(김정희, 1998).

위에서 보듯이 학자들과 종교에 따라서 사랑의 정의가 다양함을 알 수 있다. 따라서 이 연구에서는 사랑이란 ① 자기 자신과 상대방을 있는 그대로 존중하는 마음, ② 솔직함과 대가없는 헌신, ③ 의지적으로 노력하는 책임감 있는 행동, ④ 자신과 타인의 정신적 성장과 성숙한 삶을 살아가는 것이라고 정의하겠다.

## 2. 사랑의 유형

이성관계에서 중요한 한 측면은 사랑의 방식에 대한 이해이다. 사랑은 단 한가지 의미만 갖고 있는 유일 개념이 아니다. 사랑은 여러 가지 의미와 여러 표현 방식을 가지고 있다. 결국 중요한 것은 각자가 생각하고 있는 사랑의 의미이며, 각자가 표현하는 사랑의 행동이다(김중술, 1995a). 이성관계에서 먼저 자신의 사랑의 유형을 이해하는 것은 매우 중요한 의미를 가진다고 할 수 있다. 사랑에 대한 자신의 유형을 바로 이해할 때 각각의 사랑이 모두 타당한 것으로 받아들일 수 있다. 사랑의 정의가 사람마다 다른 만큼 사랑에는 여러 가지 종류가 있다.

Lee(1975)는 세 가지 원색에서 여러 가지 색채의 조합이 이루어지듯, 사랑도 세 가지 원형이 있어 거기에서 여러 가지 조합이 이루어진다고 하였다. Lee(1975)의 여섯가지 사랑의 유형을 살펴보면 다음과 같다.

① 가장 좋은 친구로서의 사랑(Best friends love)은 오랫동안 가까운 친구로서 서로 사귀어 온 관계가 언제 부터인지도 모르게 사랑으로 변하여 애인 사이가 된 사랑으로 서로가 좋은 동반자이며 서서히 자신을 노출하는 스타일이다. ② 논리적 사랑(Logical love)은 조건을 만족시키지 않는 사람과는 결합할 수 없다는 사랑으로 원하는 상대가 어떤 사람인지 분명하며 이성이 감성보다 우선한다. ③

낭만적 사랑(Romantic love)은 사랑에서 가장 중요한 요건은 신체적 매력으로 과거의 추억을 되살려서 현재의 상태를 이상화하며, 사랑은 조건을 따지는 것이 아니라 느끼는데 있다는 것이다. ④ 소유적 사랑(Possessive love)은 철저한 헌신이 일순간에 질투로 변하며, 사랑하는 사람을 완전히 소유하거나 그로부터 완전히 소유 당하기를 원하는 사랑이다. ⑤ 이타적 사랑(Unselfish love)은 헌신적인 사랑의 표본으로 참된 사랑이란 받는 것보다 주는 것이며, 상대방이 나를 필요로 하는 한 상대방이 나를 좋아하지 않아도 사랑을 포기하지 않는다. ⑥ 유희적 사랑(Game-playing love)은 사랑이란 하나의 시합이며 즐기는 도전으로 질투를 가장 유치한 행위라고 여긴다(고선주, 1994; 김계현, 1995; 김중술, 1995a / 1995b).

Dion과 Dion's(1997)은 사랑을 소유적 사랑(Mania), 친구같은 사랑(Storge), 논리적 사랑(Pragma), 열정적 사랑(Eros)으로 나누었는데 이것은 Lee가 분류한 유형과 유사한 형태를 띠고 있다.

Murstein(1988)은 사랑을 주고받는 관계를 중심으로 하여서 그 유형을 ① 획득적 사랑, ② 호의적 사랑, ③ 획득적-호의적 사랑으로 분류하였다. 획득적 사랑(Acquisitive love)이란 결핍을 가진 개인이 이를 보완해 줄 대상을 가지며 이 대상을 통하여 선과 아름다움을 얻으려고 하는 사랑이다. 호의적 사랑(Benevolent love)은 사랑의 목적이 다른 사람을 도와주고, 보호하고, 개선시켜 주는 것이며, 그 경향이 받기보다는 주는 것이다. 따라서 자신의 이익보다는 타인의 이익을 추구하는 사랑이다. 그리고 획득적-호의적 사랑(Acquisitive-Benevolent love)은 상호간에 상호적 이익을 베푸는 사람간에 일어나는 사랑을 일컫는다(홍대식, 1994에서 재인용).

Lewis(1960)은 사랑을 ① 주는 사랑과 ② 받는 사랑으로 분류하였다. 주는 사랑은 하나님의 사랑이며, 받는 사랑은 하나님에 대한 인간의 사랑이라고 하였다. 이것을 다시 ① 애정, ② 우정, ③ 에로스, ④ 자비로 나누었다. 이외에도 Edward(1991)은 ① 조건적 사랑과 ② 무조건적 사랑으로 대별하였다. Edward는 대인관계를 관찰할수록 사랑의 본질과 사랑의 필요성에 대해서 많이 깨닫게 되고, 인격 발전이나 상호간의 인간관계에 많은 영향을 주며 영육의 병을 치료하는 데에도 많은 영향을 미친다고 하였다. 이런 관점에서 그는 무조건적인 사랑이 우리의 잠재력을 발전시키고 건강한 성격을 형성하도록 돕는데 아주 중요한 요소가 됨을 강조하였다.

위에 제시한 여러 학자들의 유형을 종합해 보면, ① 신뢰와 친근감이 중심이 되는 동료적 사랑, ② 현실주의적이고 합리적인 논리적 사랑, ③ 하나가 되고 싶은 욕망이 중심이 되는 낭만적 사랑, ④ 소유하거나 소유당하기를 원하는 소유적 사랑, ⑤ 보살핌과 무조건적 배려를 특징으로 하는 이타적 사랑, ⑥ 유희적이며 오락적인 유희적 사랑으로 유형을 나눌 수 있다. 이처럼 여러 학자들이 사랑의 유형을 정의하였지만 사랑의 양식을 분류하려고 시도했던 사람은 Lee(1975)이다. 그래서 이 연구에서는 Lee(1975)의 여섯가지 사랑 유형인 친구로서의 사랑, 논리적 사랑, 낭만적 사랑, 소유적 사랑, 이타적 사랑, 유희적 사랑을 사랑학습 프로그램에 적용하고자 한다.

### 3. 사랑의 구성 요소

위에서 제시한 각각의 사랑의 유형은 또한 유형별로 사랑의 속성을 갖고 있다. Kelly(1983)은 사랑은 경험에 따라 다르다고 보아서 개념적, 방법적인 차원에서 신뢰, 관용, 변영, 자기통제력 등을 사랑의 구성 요소로 간주하였다. Sternberg(1988)은 친밀감(Intimacy), 열정(Passion), 결정/실행(Decision/ Commitment)을 3요소로 하는 사랑의 삼각형이론(Triangular Theory of Love)을 제시하고, 이를 8가지 형태의 사랑으로 분류하였다. 그 유형을 보면 다음과 같다. ① 좋아함(Liking)은 세 요소 중 친밀감이 있는 사랑으로 가까움과 따뜻함을 느끼는 상태이다. ② 열빠진 사랑(Infatuated love)은 열정만 있는 상태이다. ③ 공허한 사랑(Empty love)은 투신, 헌신만 있는 상태의 사랑이다. ④ 낭만적 사랑(Romantic love)은 열정과 친밀감은 있으나 책임이 없는 형태의 사랑이다. ⑤ 동반자적 사랑(Companionate love)은 친밀감과 책임은 있으나 열정은 없는 사랑이다. ⑥ 백치사랑(Fatuous love)은 열정과 헌신은 있으나 친밀감이 없는 상태의 사랑으로서 지속성이 없는 것이 특징이다. ⑦ 완전한 사랑(Consummate love)은 세 요소를 다 갖춘 완벽하고 이상적인 사랑이다. ⑧ 비사랑(Non love)은 사랑을 구성하고 있는 세 요소(친밀감, 열정, 헌신)가 제대로 갖추워지지 않은 사랑을 뜻한다.

Fromm(1978)에서는 비록 사랑이 그 대상이나 깊이, 정도는 다르다 할지라도 사랑의 기본 요소는 동일하다고 보았다. 그가 말하는 사랑의 구성 요소는 ① 관심(care), ② 책임감(responsibility), ③ 존경(respect), ④ 지식(knowledge) 등이다. 즉, ① 자식에 대한 어머니의 사랑과 같이 사랑하는 것에 대한 성장에 적극적으로 관여하는 것과 ② 육체적 생존뿐 아니라 인간 능력의 성장과 발달에 관심을 가지고 책임을 느끼며 자발적 반응을 하는 것이며, ③ 상대방의 개성과 독특성을 그대로 인정하고 존중하는 태도를 가지며, ④ 사랑하는 사람에 대한 지식(상대방의 욕구에 대한 이해)을 가지고 존중해야 함이 하위 요소로 함축되어 있다.

Swensen(1972)에 의하면 사랑의 구성 요소를 일곱가지로 나누어서 설명하고 있다. ① 느낌을 언어로 표현하는 것, ② 자신에 관한 사적인 정보들을 노출하는 것이다. ③ 사랑하는 사람의 만족스럽지 못한 부분까지도 기꺼이 수용하는 것(인내, 관대함)이다. ④ 사랑의 정신적인 증거로서 지지하고, 격려하고, 관심을 가지는 것이다. ⑤ 결코 언어로 표현할 수 없는 느낌을 가지는 것이다. ⑥ 사랑의 물질적 증거로 선물을 주거나 좋아하는 것뿐 아니라 하찮은 일까지도 해주는 것이며 경제적·물질적 지원을 해주는 것이다. ⑦ 사랑이란 신체적으로 표현하는 것이다.

Rubin(1970)을 보면 사랑의 경험적 유형에 근거하여 ① 애착, ② 상대방의 평안과 행복을 원하는 배려, ③ 믿을 수 있고 마음을 터 놓을 수 있다는 신뢰 등을 사랑의 구성 요소로 보았는데, 이러한 요소 중에서 배려를 사랑받는다라는 느낌의 가장 중요한 요소로 보았다(Steck, Levitan, Mc Lane, & Kelly, 1982).

Peck(1991)에서 말하는 사랑의 구성 요소는 자신과 타인의 성장을 바라는 마음, 관심, 용기, 책임

감, 공감, 개성의 존중과 격려, 상대방에 대한 의욕과 인간적인 참여, 좋아함, 칭찬, 솔직함, 자신의 경험을 바탕으로 한 이해 등이다(신승철 · 이종만 역 1991). Lewis(1960)에서는 충만함, 의로움, 즐거움, 인내, 용서, 상대를 위하는 마음 등을 사랑의 구성 요소라고 하였다. Gelleger(1982)에서는 신뢰, 온정, 개방이 사랑의 요소가 된다고 하였다. Hazan과 Shaver(1987)에서는 행복감, 신뢰, 친밀감, 수용, 일치감, 동질감 등이 사랑을 구성하는 요소가 된다고 하였다.

이처럼 여러 학자들이 사랑의 요소를 제시하고 있으나, 이러한 요소들은 대개 Sternberg(1988)의 사랑의 3요소에 포함되고 있다. 따라서 이 연구의 사랑학습 프로그램에서는 Sternberg(1988)에서 말하는 사랑의 요소인 친밀감, 열정, 실행을 적용하여 논의를 전개하고자 한다.

#### 4. 이성관계와 사랑학습

##### 1) 애착관계와 사랑

사랑을 학습된 하나의 능력이라고 할 때, 그 기초는 애착관계에서부터 시작된다. 애착이란 한 사람이 다른 사람과 특수하며 긍정적인 정서적 유대를 형성하는 과정을 말한다(Newman, 1987).

Bowlby(1988)에 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, 1989에서 재인용). Sroufe(1979)도 생애주기적 견해에 의해 초기의 애착이 성장 후의 사회적 상호작용 능력과 성인기의 친밀한 인간관계 형성 능력을 가능하게 해 준다고 하였다(김중술, 1995a에서 재인용).

Bowlby(1988)에서 말하는 애착이론을 보면 유아들이 자신을 돌보아 주는 사람과 애착관계를 형성하게 되는데 아동과 돌보는 이가 어떻게 상호 작용하느냐에 따라 애착형태가 달라진다는 것이다. 애착형태에는 세 가지 유형이 있다. ① 안정적인 애착형태는 돌보는 이가 아이의 욕구나 반응에 대하여 편안함을 느낄 수 있도록 상호 신뢰를 맺는 관계로, 사랑하는 사람에게 대하여 정서적으로 친밀감을 느낄 뿐만 아니라 자기를 개방하는데 크게 불안해 하지 않는다. ② 불안하고 양가감정적인 애착형태는 아이가 돌보는 이를 믿지 못하여 신뢰감을 형성하지 못한 관계로 사랑하는 대상에 대하여 자신감의 부족을 보상하기 위하여 강제적인 애착을 요구한다. 따라서 의존적이고 친밀한 관계에 대하여 매우 불안해하며 소유적이고 강박적으로 매달리는 경향이 있다. ③ 회피적인 애착형태는 돌보는 이가 아이의 욕구와 반응을 민감하게 반응하지 못하고 냉담하여 아이로 하여금 친밀감과 신뢰감을 형성하지 못한 관계로, 신뢰감의 부족과 친밀해지는 것에 대한 두려움을 가지고 있다(윤승경, 1989에서 재인용).

또한 Hazan와 Shaver, Bradshaw(1984)에 따르면 아동기 때의 애착경험이 성인들의 사랑 반응에도 반영된다고 보았다. 즉 안정된 어머니(Secure mother)와 함께 자란 아동은 동료애적인 사랑을 경험하기 쉽고, 불안한 애착을 형성한 아동은 성인기에 열정적인 사랑을 경험하기 쉬우며, 사랑을 받아

보지 못한 아동은 성인기에 비교적 사랑을 경험하지 못한다고 보았다. 이는 아동기의 애착경험이 성인기의 애착관계에도 영향을 미치며 변하지 않고 결정되어지는 성격 특성이 있음을 시사하고 있다(권경인, 1998).

따라서 이 연구에서는 애착관계이론을 창시한 Bowlby(1988)의 애착형태를 프로그램에 적용하여, 자신의 애착관계에 대한 이해와 이성과의 관계 패턴에 있어 중요한 자기 통찰을 도울 수 있는 방법을 제시하겠다.

## 2) 이성관계와 사랑학습

사랑은 정신 건강의 중요한 요소로 강조되어 오고 있다. Saul(1972)에 의하면 정신 건강이란 사랑 하고 사랑받을 줄 알고, 책임감 있는 일과 타인에게 해롭지 않은 오락에 참여할 줄 아는 능력을 갖춘 상태, 정서적인 성숙이 이루어진 상태를 의미한다(김정희, 1998에서 재인용). 자신을 사랑하고 남을 사랑한다는 것은 심리적 성숙을 의미하며, 심리적 성숙은 곧 인간의 본성을 실현할 수 있는 상태를 말하는 것이다.

Freud는 정신 건강의 지표를 일과 사랑의 능력으로 보았다. 건강하고 성숙한 사람만이 일에 몰두하고 타인을 사랑할 수 있으며, 반대로 건강하고 성숙한 사람이 되기 위하여 일과 사랑의 경험을 증진할 수도 있다(홍숙기, 1995에서 재인용). 김종술(1995a)에서는 사람의 정신 건강을 도모하는데는 사회적 지지가 대단히 중요한 역할을 한다고 하였다. 사랑이 부족할 때 우리는 정신적 장애나 신체적인 병을 얻기도 한다. 따라서 아동기의 긍정적인 정서적 경험은 후에 사랑을 주고 받는데 필수적이다. 그러나 비록 아동기에 긍정적 경험이 부족하다 하더라도 사랑은 강력한 힘을 가지고 있기 때문에 후에 다른 사람과 더불어 사랑을 주고 받음으로써 불신, 자신감 결여, 자기방어 등을 극복하고 건강한 방향으로 성숙하여 질 수 있다(홍숙기외, 1999). Allport(1995, 1961), Fromm(1941, 1947), Maslow(1968, 1971) 등도 건강한 성격의 사람, 생산적인 사람에 대한 그들의 이론에서 생산적인 사람의 특성 속에는 사랑의 느낌의 경험을 통하여 생산적인 삶을 살아갈 수 있다고 하였다(권석만, 1998에서 재인용).

따라서 사랑은 놀라운 치유의 힘을 가지고 있으며, 삶을 새롭고 경이롭게 한다. 사랑은 세상의 모든 것, 모든 사람과 전적으로 관련되어 있다. 또한 자기 치유 능력이 있으며, 사람을 변화시키고 그들의 잠재력이 개발하도록 도와 준다.

Peck(1991)은 한편 김종술(1995)과 우리가 행하는 사랑은 각 사람에 따라 그 의미와 방법이 다르며 사랑이란 단순히 하나의 감정만이 아니라, 무엇이 사랑하는 행동이며, 또 무엇이 사랑하지 않는 행동인지를 아는 인지적 개념이라고 하였다. Maslow(1968, 1971) 또한 우리는 사랑을 연구해야만 하며, 나아가 그것을 가르칠 수 있어야 하며, 이해할 수 있고 예측할 수 있어야 한다고 하였다. Peck(1991)에 의하면 정신적으로 성숙한 사람은 엄격한 자기 훈련을 통해 사랑의 느낌을 증진하여 사랑의 능력



을 갖춘 사람이며, 감정 중에서 훈련되어야 하는 것이 사랑의 감정이라고 하였다. 따라서 사랑이 가져다 줄 창조적인 힘을 위하여 사랑의 느낌은 존중되고 또한 개발되어야 하기 때문에 사랑 느낌의 훈련을 강조하였다. 이와 같이 사랑은 훈련을 통하여 증진할 수 있으며 성숙한 삶을 위하여 사랑느낌 훈련이 필요하다는 것을 시사하고 있다.

Fromm(1995)을 보면 사랑에 대한 뿌리 깊은 갈망에도 불구하고 사랑 이외의 거의 모든 일, 곧 성공, 위신, 돈, 권력이 사랑보다 더 중요한 것으로 생각되고 있다고 했다. 사랑도 기술이다. 우리는 다른 기술, 예컨대 음악이나 그림이나 건축, 또는 의학이나 공학의 기술을 배우려고 할 때 거쳐야 하는 것과 동일한 과정을 거치지 않으면 안 된다.

'사랑느낌 증진도 굳이 배워야 하는가?' 하는 질문은 '사랑도 배워야 하는가?' 하는 질문과 일맥상통한다. 인간은 행복하게 살기 위해서는 '일'과 더불어 '사랑'을 잘해야 한다는 프로이드의 말을 빌지 않더라도 사랑이 우리 삶에 차지하는 비중과 인생에 끼치는 영향의 지대함에 대해서는 누구나 공감하고 있다(Fletcher, 1992).

이와 같이 사랑이란 학습될 수 있고 또 학습되어야 한다. 대부분의 사람들은 사랑의 문제를 '사랑하는' 곧 사랑할 줄 아는 능력의 문제가 아니라 오히려 '사랑 받는' 문제로 생각하며, '대상'의 문제라고 생각한다. 또한 사랑을 '하게 되는' 최초의 경험과 사랑의 관계를 유지하는 상태를 혼동한다(박영태, 1994). 즉, 사랑이란 누구나 마음 먹은 대로 손쉽게 할 수 있는 감정의 놀이가 아니며 사랑할 수 있는 능력과 재주와 그리고 동기를 가지고 있는 사람만이 할 수 있는 특별한 인간관계임에도 불구하고(김중술, 1995a) 대부분의 사람들은 사랑에 대해 너무 안일하고 추상적이며 왜곡된 인상을 가지고 있다(신승철 · 이종만 역, 1991).

차승희(1993)에서는 연애 관계의 상실을 경험한 대학생의 치유를 위해 이성관계 문제 해결을 위한 구조화된 집단상담 프로그램을 제작하여 실시하였다. 그 결과 집단상담 프로그램이 이성 및 자기 자신에 대해 보다 객관적인 이해를 하도록 돕는데 효과적이었으며, 집단원 간의 자기 노출이 자기 자신의 이해뿐만 아니라 이성에 대한 올바른 이해를 가져온 것으로 나타났다. 김은지(1996)에서는 교제중인 미혼 남녀의 관계를 증진하기 위한 구조화된 이성관계 증진 집단상담 프로그램이 교제중인 미혼 남녀의 관계를 증진시키는 데 효과적임을 증명하였다. 권경인(1996)의 연구에서도 대학생의 이성관계 증진을 위한 구조화된 집단상담 프로그램이 이성관계에서의 문제 해결에 보다 효과적인 것으로 나타났다.

사랑도 학습되어야 한다. 사랑은 본능적 행위라기보다는 배워서 터득하고 학습되는 능력이다. 사랑에 대한 우리의 태도가 좀더 신중하고 이에 대한 배움의 자세가 갖추어 있을 때 사랑은 더욱 성숙되며, 바람직한 이성관계 또한 가능하다. 그렇지 못하고 중요한 인간관계의 한 측면인 이성관계에 대해서 그냥 알아지는 것, 누구나 하는 것이라는 생각만 한다면 대학생들은 많은 심적 에너지의 낭비와 좌절감을 경험하게 될 것이다.

## 5. 대학생과 이성관계

### 1) 대학생 시기에 있어서 이성관계의 중요성

청년기의 발달 특징의 하나는 성적 발달로 인한 성욕의 고조와 자아의식의 발달에 의한 이성에 대한 접근욕으로 이성에 대한 의식이 높아가는 시기이다(김혁근, 1983). Havighurst(1968)에서는 주로 사랑을 시작하여 사랑의 결실인 결혼에 도달하게 되는 연령대가 이 시기이며, 주요 발달과제는 자아정체 형성과 친밀감 형성의 능력과 이성관의 확립이라고 하였다(김중술, 1992에서 재인용).

대학생 시기는 청년 후기(late adolescence)에 속한다. 청년 후기에 속한 대학생은 한 개인이 생물학적, 심리적, 사회적인 모든 측면을 통합하여야 하는 과도기에 있으므로 이 시기의 성공적인 적응은 그 다음 인생의 대비를 위해 매우 중요한 의미를 가진다(차승희, 1993).

대학 생활의 발달 과업에 대해서 Chickering(1969)은 7 가지를 제시했다. 즉, 유능성의 성취, 정서의 관리, 자율성, 정체성의 확립, 성숙한 대인관계, 인생 목표의 명료화, 통합성의 발달 등이다. 김종서 외(1983)에서는 평생 교육의 관점에서 한국인의 발달과업을 설정했는데, 대학생에 해당하는 청년 후기(19-25세)의 발달과업으로 ① 자아정체성 확립의 마무리, ② 학문, 직업 그리고 경륜, ③ 사랑, 성, 결혼을 제시하였다. 이처럼 청년 후기에 속한 대학생들에게 있어서 사랑과 결혼은 중요한 발달과업이므로 이성관계에 대한 바른 성숙과 효율적 관계가 요구된다. 이성관계는 단순히 이성에 대한 호기심으로써의 만남의 차원을 넘어 청년들의 자아정체성 형성이라는 차원의 관점에서 보아야 한다(최순남, 1989). 이 말은 사랑을 표현하지 못하거나 사랑할 수 있는 능력을 상실하게 되면 성격의 건전성이 경감된다는 뜻이다. 이성관계는 자기의 성격이나 자기가 바라는 바가 상대방에 의해 수용될 때, 또한 동의, 칭찬, 존경을 주고 받을 때 시작되며, 서로간의 욕구가 채워지면 애정으로 발전한다(김혜선, 1986). 이성관계가 만족스럽고 효과적일 때, 바로 그러한 이성관계의 경험을 통하여 한 인간으로서 바람직한 성장, 발달을 하게 되는 것이다.

성숙한 이성관계는 상대방이 자기의 소중한 욕구를 충족시켜 주거나 자기가 소중히 여기는 아름다움, 능력, 지위 등과 같은 속성을 나타냈을 때 상대방과의 상호관계에서 경험하는 긍정적 관계로 표현할 수 있다(유영주, 1988). 또한 자신이 믿는 것을 상대방에게 알리고 행함으로써 상대방이 성장하도록 도와준다. 공통된 목표, 꿈, 희망을 상대방과 함께 하며, 어려운 일에도 기꺼이 함께할 수 있는 관계를 말한다(Nass & MacDonald, 1982).

한편 이성교제는 대학생들이 겪는 인간 관계 측면으로 볼 때도 중요한 영역에 속한다. 대학생들이 겪는 인간관계의 문제는 동료관계, 교수와의 관계, 이성관계, 가족 구성원과의 관계 등으로 나누어 생각할 수 있다(김재은, 1984; 윤정분, 1991). 대학생은 신체적으로나 심리적으로 보아 어느 정도 성인에 해당하는 성숙의 단계에 도달하였지만 사회적으로나 가정적으로 결혼 적령기에 이르지 못한 주변인으로서 대학 생활을 영위한다. 이 과정에서 그들은 다양한 이성과의 인간관계에 접하게 된다. 그

중에서도 이성관계에 대한 관심은 대학생들 사이에 있어 가장 빈번하고 중요한 관심사이다. 대학생 시기를 신체적인 측면에서 본다면 성장이 거의 끝나 성인과 다를 바가 없지만 사회적, 심리적 측면에서 본다면 아직도 미성숙한 부분이 많을 때이다. 이 시기는 이성에 대한 관심의 정도가 가장 왕성한 때이지만 오히려 심리적, 사회적으로는 아직 역할이나 책임을 감당할 준비가 되어 있지 않아 많은 갈등과 좌절을 겪기도 한다(설기분, 1993). 이 과정에서 다양한 이성관계를 접하게 되고 이성에 대해서 올바른 지식이나 적절한 태도를 확립하기 전에 대학에 들어와서 경험하게 되는 이성교제는 대학생들에게 있어 어떤 경우는 학업 문제보다 더 심각한 문제가 될 수 있다(김학수, 1973; 이정호, 1992).

이성관계에 있어서도 학생들은 뚜렷한 가치관이 정립되지 않은 상태여서 여러 가지 어려움을 경험하게 되거나 심각한 성문제와 연결된 상태에서 고민하기도 한다(김계현, 1995; 김종술, 1995a; 김혁근, 1984, 1983; 설기분, 1993; 이석남, 1986; Bath, 1961; Christensen & Arkowitz, 1974).

대학생들은 일반적으로 많은 시간과 노력을 사랑하는 관계의 탐색에 쏟는다. 이러한 탐색을 통하여 그들은 사랑과 관련된 복잡한 감정과 그들 삶에서 성이 차지하고 있는 위치와 사랑에 있어 큰 부분이 되는 동반자 관계의 중요성을 알기 시작한다(차승희, 1993). 아울러 이성과의 교제를 통해 자신의 진정한 감정, 서로를 보는 감정, 자신의 미래 계획, 희망 그리고 기대에 관해 끊임없이 이야기함으로써 자신이 누구인지를 알아가고 발견하려고 한다. 실제로 대부분의 대학생이 이성 교제의 필요성을 느끼거나, 경험 중에 있다는 것은 자연스러운 일임과 동시에 자아정체감 형성이라는 과정에서의 몹부림의 증후이기도 하다(최순남, 1989).

따라서 대학생들에게 있어서 이성교제는 진정한 나를 발견하는데 매우 중요한 과정이라고 할 수 있다. 결국 이성교제는 대학생에게 있어 중요한 발달과업이며 가장 많은 에너지를 투입하는 인간관계이다. 대학생들에게 있어 성숙하고 올바른 이성관계는 개인의 생존과 발달에 뿐만 아니라 결혼과 가정생활의 발달에도 매우 중요한 역할을 한다.

## 2) 대학생의 이성교제 실태

김창수(1994)에 의하면 배우자 선택 방법에서 연애(83.2%)가 가장 높은 비율로 나타났다. 중매(5.4%)는 현저히 낮은 비율을 보여 배우자 선택에 있어서 당사자들의 의견이 높은 비중을 차지하고 있음을 밝히고 있다. 또한 배우자를 선정할 때 가장 중요하다고 생각하는 것으로는 성격(74.6%), 가정형편(4.6%), 재산(3.7%) 순으로 응답했다. 따라서 배우자 선택시 가장 중요한 요소로 여기는 것은 성격임을 알 수 있다. 이러한 연구 결과 대부분의 결혼은 이성관계를 통하여 맺어지며, 배우자 선택시 고려 사항은 환경적 요인이 아닌 개인의 인격, 성격의 조화에 가장 가치를 두고 있음을 알 수 있다.

서창원(1992)의 연구를 보면 결혼의 유형에서는 남녀 모두 연애결혼(78.9%)을 선호하고 있다. 배우자의 선택에 있어 고려 사항은 남학생은 애정, 인격, 외모, 학력, 재산의 순이었으며, 여학생은 인격, 애정, 학력, 외모, 재산의 순이었다.

김경희(1994)에서는 결혼시에 사랑이 우선되어야 하며, 배우자를 선택할 때는 개인의 외적 조건보다 내적 조건인 능력, 품성 등 배우자 자신의 인격과 능력을 고려하는 가치관을 지니고 있는 것으로 나타났다.

김상희(1999)에서 보면 오늘날 남녀관계에서 가장 심각한 문제는 부분별한 성관계(38.5%)와 쉽게 생각되어 이혼이 늘고 있는 것(36.5%) 등이다. 이는 이성간의 사랑이란 모든 것을 주고 하나가 되는 자연스러운 것(79.7%)으로 응답한 것처럼 추상적으로만 생각하고 상호간에 실제 관계를 맺으면서 부딪치는 문제들을 슬기롭게 해결해 나가고 서로의 성장에 도움이 될 수 있는 구체적인 교육은 이뤄지지 못하기 때문인 것으로 볼 수 있다. 또한 이성 선택시 여학생은 실력을, 남학생은 외모를 더 중시하는 것으로 나타났다.

김경순(2000)의 연구에 의하면, 사랑증진 프로그램을 통하여 기대하거나 발전되기 원하는 것으로는 자아발전(19.0%), 신뢰감 형성(18.2%), 대화기술(16.7%), 올바른 이성관(14.4%), 갈등 이해(13.8%), 가치관 공유(13.8%), 타이성관계 지식(6.8%), 기타(0.8%) 순으로 나타났다. 학년별로 보면 학년이 올라갈수록 갈등 이해에 대해 도움을 받고자 하는 것으로 나타났다. 이성유무와 관련지어 보면 이성이 있는 학생은 신뢰감 형성(19.0%), 갈등 이해(16.2%), 자아발전(15.9%)순이며, 이성이 없는 학생은 자아발전(21.7%), 대화기술(18.3%), 신뢰감 형성(17.6%) 순으로 나타났는데 이는 이성이 있는 학생과 없는 학생간에 차이를 보여주고 있다.

이성 관계에서 주로 갈등을 일으키는 부분에 대해서는, 가치관(45.9%), 의사 소통(18.5%), 기타(7.7%), 스킨십(5.1%), 가정 환경(3.7%), 직업관(2.3%), 종교(2.0%) 순으로 나타났다.

이상의 연구 결과에서 알 수 있듯이, 사랑학습 프로그램을 통해 얻고자 하는 목표를 보면 자아발전이 가장 높고, 그 다음이 신뢰감 형성과 대화기술 순이다. 따라서 사랑학습 프로그램은 사랑에 대한 이해를 통해 사랑이해를 증진시키고, 올바른 이성관과 이성관계를 수립하도록 도와 줄 수 있다. 또한 실제 이성관계에서 도움을 줄 수 있는 효율적인 대화 기술을 익혀 생산적인 이성관계로 발전할 수 있도록 도와 주는데 초점을 맞추었다. 이성관계에서 주로 갈등을 일으키는 요인으로 가치관(45.9%)이 가장 높고 그 다음이 의사 소통(18.5%) 순이다. 따라서 각자가 가진 사랑의 의미와 선호 양식을 통해 올바른 이성관을 수립하고, 효율적인 의사 소통 기술을 익혀서 서로간에 의사 소통을 도와줄 수 있는 사랑학습 프로그램을 개발해야 하는 필요성이 대두되었다.

## 6. 사랑학습 프로그램 개발

### 1) 사랑학습 프로그램의 동향

사랑은 대학생 시기에 있어서 중요한 발달과업이며 실제 학생들이 겪게 되는 빈번한 경험이기도

하다. 이성과 관계된 문제 발생시 이를 해결하기 위한 소극적인 노력보다는 좀더 적극적인 조력 방법에 해당하는 발달적 예방적 측면의 이성 관계에 관한 프로그램 개발이 필요하다.

미혼 남녀를 위한 여러 가지 이성관계와 관련된 기존의 프로그램들을 살펴보면 다음과 같다.

미혼의 젊은이를 위한 '선택'이라는 프로그램은 세계적인 Marriage Encounter의 일환으로 1975년부터 시작되었다. 이 프로그램의 중요한 목적은 적극적인 방법으로 젊은이들에게 인간관계에서 누구에겐가 속한다는 것이 무엇이며 속함의 중요성과 또한 조건들을 제시해 주고 당신은 누구에게 속할 것인가? 하는 문제를 그들에게 직면하게 해 주기 위한 것이다(정진자, 1982). 이 프로그램은 총 12회로 구성되어 있는데 그 내용은 ① 무엇이 문제인가? ② 당신은 누구와 대화를 하나? ③ 당신은 남의 말을 진지하게 듣나? ④ 당신의 게임 계획은? ⑤ 당신은 자유로운가? ⑥ 성실은 행복을 약속하나? ⑦ 성(性) 무엇이 문제인가? ⑧ 무엇이 당신의 소속감을 방해하나? ⑨ 누가 나에게 속하기를 원하나? ⑩ 미래의 삶에 대한 당신의 설계는? ⑪ 당신은 영향을 줄 수 있나? 등 11회기로 이루어져 있다.

차승희(1993)은 연애 관계의 상실을 경험한 대학생의 치유를 위해 이성관계 문제 해결을 위해 구조화된 집단상담 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램의 내용을 보면 ① 자기 소개 ② 상실에 대한 이해 ③ 적절한 대응 행동 수립하기 ④ 합리적으로 사고하기 ⑤ 감정 나누기 ⑥ 사랑의 의미 ⑦ 사랑의 신화 ⑧ 사랑에 대한 이해 ⑨ 앞으로의 나의 계획과 나의 이해 ⑩ 작별하기 등이다.

서울대학교에서는 '사랑과 결혼'이라는 제목의 집단 프로그램에서 8가지 주제를 가지고 실시한다. 이 프로그램의 8가지 주제는 ① 사랑이란 ② 질투 ③ 싸움 ④ 잘하는 사랑 ⑤ 사랑하는 사람과 이야기하는 방법 ⑥ 육체접촉 ⑦ 결혼이란 ⑧ 배우자 선택 ⑨ 직장이나 내조냐 등이다.

김은지(1996)은 교제중인 미혼남녀의 관계를 증진하기 위해서 구조화된 이성관계 증진 집단상담 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램의 내용은 ① 프로그램 안내와 자신 및 파트너 소개 ② 사랑의 의미와 유형차이 이해 ③ 사랑의 신화, 비합리적 신념 통찰 ④ 사랑의 표현 차이 이해 ⑤ 사랑의 대화법1-비언어적 표현과 적극적 경청 ⑥ 사랑의 대화법2-공감 ⑦ 사랑의 대화법3- '나-메세지' ⑧ 역할 연기 및 피이드백 나누기 ⑨ 긍정적인 시각 전환 및 마무리 등이다.

권경인(1996)은 대학생의 이성관계 증진을 위한 구조화된 집단상담 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램의 내용은 ① 프로그램 안내 및 자기소개 ② 사랑의 의미 ③ 내 사랑의 유형 ④ 애착형태로 보는 나의 사랑 ⑤ 남성과 여성 이해하기 ⑥ 성역할로 본 남성과 여성 ⑦ 성(性) 알아보기 ⑧ 사랑하는 사람의 말을 듣는 법 ⑨ 사랑하는 사람에게 말하는 법 ⑩ 아름다운 사랑을 위하여 등이다.

이상과 같이 현재 대학생에게 실시 중인 이성관계 관련 프로그램을 살펴보았다. 앞에서 살펴 본 선행 연구들은 대체적으로 남녀 대학생들을 대상으로 프로그램을 실시하였으나, 실제로 사랑을 하고 있는 교제중인 대학생들을 대상으로 실시된 프로그램은 없었다. 따라서 연구자는 교제중인 대학생들의 이성관계 증진을 위해 사랑학습 프로그램을 개발하고자 하였다.

## 2) 프로그램의 구성

이 연구에서는 선행 연구를 기초로 해서 권경인(1996)의 대학생의 이성관계 증진을 위한 집단상담의 효과 분석, 김은지(1996)의 이성관계 증진 프로그램이 교제중인 미혼남녀의 관계 만족도에 미치는 효과를 참고하여 ① 프로그램 안내 및 사랑하는 사람 소개, ② 사랑의 의미, ③ 나의 사랑의 유형, ④ 애착 형태로 보는 나의 사랑, ⑤ MBTI를 통한 너와 나의 기질 이해하기 ⑥ 사랑하는 사람과 대화하는 방법, ⑦ 내 모습 바라보기, ⑧ 마무리 등으로 프로그램을 구성하였다(표Ⅲ-1). 각 회기별 활동지침은 다음과 같다.

① 프로그램 안내 및 사랑하는 사람 소개하기에서는 구성원간의 친밀도와 응집성에 목적을 두고 사랑하는 사람 소개를 활동적인 시간으로 구성하고, 이 프로그램에 대한 간략한 소개와 함께 구성원들이 이 프로그램에의 참여동기, couple끼리 짝을 지어 장점을 나눈다.

② 사랑의 의미 나누기에서는 사랑의 삼각형이론 척도지 검사와 Sternberg의 사랑의 삼각형 이론 강의를 통해 사랑의 의미를 이해하게 한다. 자신의 사랑의 의미를 탐색하고 couple끼리 나누게 함으로써 관계 형성을 촉진한다. 자신이 평소에 지향하는 사랑의 의미가 무엇인지, 내 사랑의 모습에서 긍정적으로 채워진 부분은 어떤 것이며 결핍되고 비어있는 부분은 무엇인지를 알게 한다.

③ 사랑의 유형에서는 사랑의 유형 척도지 검사와 사랑의 유형 강의를 통해 자신의 사랑의 유형을 이해하고 여러 가지 다른 사랑의 방식에 대한 이해 하도록 한다. couple끼리 활동을 통해 자신이 선호하는 사랑의 유형과 상대방이 선호하는 사랑의 유형을 구체적으로 파악하여 성공적인 이성관계를 촉진한다.

④ 애착형태로 보는 나의 사랑에서는 애착유형 검사와 Bowlby의 애착이론 강의를 통해 초기 애착관계가 현재 이성교제에 미치는 영향에 대해 이해를 하도록 한다. 여러 학자들이 제시한 생애 주기적 견해를 통해서 애착형태를 살펴 보면 초기의 애착 관계가 성장 후의 사회적 상호작용 능력을 향상시켜 주며, 성인기에 이르러 친밀한 인간관계의 형성 능력을 가능하게 해준다는 사실을 알 수 있다. 또한 couple끼리 활동을 통해 이성관계에 대한 깊은 동기와 태도에 대한 바른 통찰과 이해를 갖도록 한다.

⑤ 너와 나의 기질 이해하기에서는 MBTI검사와 MBTI기질 강의 및 관계발달의 강의를 통해 자신과 파트너간의 기질적인 차이를 이해하고 보완점을 알아 서로에 대한 충분한 이해가 되도록 한다.

⑥ 사랑하는 사람과 대화하는 방법에서는 가장자리 유념하기와 씨어리어스 드릴(serious drill) 강의 및 활동을 통해 상대방을 하나의 위대한 예술작품인 것처럼 음미·감상하여 찬탄의 파동이 있게 한다.

⑦ 내모습 바라보기에서는 자신의 모습을 객관으로 받아들이는 경험을 할 때 인간은 한층 성숙한 사람이 될 수 있다. 자신을 이해하고 수용할 때 자신감, 용기, 성취동기, 자기발전 및 인생의 성공을 획득할 수 있도록 경험한다.

⑧ 마무리에서는 이성관계에서 일어나는 여러 가지 문제 해결에서 자신이 어떠한 마음자세로 대처

할 것인지를 익힌다.

이 프로그램은 목적, 강의, 활동, 토의 및 평가 단계로 구성한다. 지도자는 프로그램을 실시할 때 먼저 그 시간의 주제와 관계된 내용을 짧게 강의한다. 프로그램의 내용에 따라서 활동과 토의가 동시에 실시될 수도 있다. 집단원들은 스스로 자신의 생각과 느낌 및 경험 등을 자유롭게 이야기한다. 이 프로그램은 총 8회로 구성되어 있다.

### Ⅲ. 사랑학습 프로그램

이 연구에서 개발한 사랑학습 프로그램은 권경인(1996)의 "대학생의 이성관계 증진을 위한 집단상담 프로그램"과 김은지(1996)의 "이성관계 증진 프로그램"을 수정·보완한 것이다. ① 프로그램 안내 및 사랑하는 사람 소개, ② 사랑의 의미, ③ 나의 사랑의 유형, ④ 애착형태로 보는 나의 사랑, ⑤ 너와 나의 기질 이해, ⑥ 사랑하는 사람과 대화하는 방법, ⑦ 내 모습 바라보기, ⑧ 마무리 순으로 구성하였다. 이 프로그램은 총 8회이며, 1회 소요시간은 120분이고, 그 내용은 <표Ⅲ-1>과 같은 상세한 내용은 <부록>에 있다.

<표 Ⅲ-1> 사랑학습 프로그램 회기별 내용

회기	세 목	내 용	준 비 물
1회	프로그램 안내 및 사랑하는 사람 소개	1. 프로그램에 대한 소개 2. 사랑하는 사람 소개 3. 참여 활동에 대한 느낌 발표 및 소감문 쓰기	명찰, 크레파스
2회	사랑의 의미	1. 사랑의 삼각형이론 척도 검사 실시 2. 사랑의 의미에 대한 강의 3. 자신의 사랑의 유형 발표 및 활동 4. 참여 활동에 대한 느낌 발표 및 소감문 쓰기	사랑의 삼각형이론 척도지, 볼펜
3회	사랑의 유형	1. 사랑의 유형검사 실시 2. 사랑의 유형에 대한 강의 3. 자신의 사랑의 유형 발표 및 활동 4. 참여 활동에 대한 느낌 발표 및 소감문 쓰기	사랑의 유형 척도지, 볼펜
4회	애착형태로 보는 나의 사랑	1. 애착유형 검사 실시 2. 애착형태 강의 3. 자신의 애착형태 발표 및 활동 4. 참여 활동에 대한 느낌 발표 및 소감문 쓰기	애착유형 검사지, 볼펜

회기	제 목	내 용	준 비 물
5회	너와 나의 기질 이해	1. MBTI기질 및 관계발달 단계 강의 2. 자신의 성격유형 발표 및 활동 3. 참여 활동에 대한 느낌 발표 및 소감문 쓰기	MBTI 프로파일, 관계발달의 단계 도표
6회	사랑하는 사람과 대화하는 방법	1. 사랑하는 사람과 대화하는 방법 강의 2. 사랑하는 사람과 대화하는 방법 활동 3. 참여 활동에 대한 느낌 발표 및 소감문 쓰기	
7회	내 모습 바라보기	1. 진실을 선택하라 강의 2. 진실한 것과 진실하지 않은 것, 생활속에서의 내 모습 3. 진정한 나는 누구인가?	
8회	마 무 리	모든 활동을 끝내고 난 뒤의 느낌 발표 및 소감문 쓰기	



## 참 고 문 헌

- 고명규(2000). "통합된 성격의 구체적 특성에 관한 연구", 「학생생활연구」 제21집, 제주대학교 학생생활연구소.
- 권경인(1996). 대학생의 이성관계 증진을 위한 집단상담의 효과 분석, 석사 학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 권석만(1998). 인간관계 심리학, 서울 : 학지사.
- 권성호(1990). 교육공학원론, 서울 : 양서원.
- 금장태(1984). "유교에서의 정신건강의 개념", 「정신건강연구」 2, 한양대학교 정신건강연구소.
- 김경숙 역(1997). 화성에서 온 남자 금성에서 온 여자, 서울 : 친구미디어.
- 김경순(1999). "삶의과정에서 본 사랑의 의미", 「학생생활연구」 제20집, 제주대학교 학생생활연구소.
- \_\_\_\_\_ (2000). 사랑학습 프로그램이 교제 중인 대학생의 이성관계에 미치는 효과, 석사 학위논문 제주대학교 교육대학원.
- \_\_\_\_\_ 외(2000). "대학생의 이성관계 실태에 관한 조사연구", 「학생생활 연구」 제21집, 제주대학교 학생생활연구소.
- 김경희(1994). "여대생의 성의식, 결혼관, 배우자 선택, 부모됨의 동기에 관한 연구", 「학생생활연구」 제7집, 목포대학교 학생생활연구소.
- 김계현(1995). 거꾸로 배우는 사랑과 결혼, 서울 : 김영사.
- 김남순(1983). "청년기의 특성 및 발달과정에 관한 연구", 「학생생활연구」 제9집, 경상대학교 학생생활연구소.
- 김상희(1999). "공주대학생의 성과 사랑 및 결혼에 대한 가치관 조사 연구", 「학생생활연구」 제24집, 공주대학교 학생생활연구소.
- 김원중(1992). "사랑에 관한 사회과학적 연구의 최근 동향", 「성심생활」 제11집, 성심여자대학교 학생생활연구소.
- 김은지(1996). 이성관계 증진 프로그램이 교제중인 미혼남녀의 관계만족도에 미치는 효과, 석사학위 논문, 계명대학교 교육대학원.
- 김재만(1982). 사랑과 교육관, 교육신서 45, 서울 : 배영사.
- 김재은(1984). "교수-학생의 인간관계", 「대학교육」 8, 한국대학교육협회.
- 김중서·남정걸·정지용·이종환(1983). "평생교육의 체재와 사회교육의 실태" 「연구논총」, 82-7, 서울 : 교육과학사.
- 김중술(1995a). 신사랑의 의미, 서울 : 서울대학교 출판부.

- \_\_\_\_\_ (1995b). "사랑의 의미", 「학생생활연구」 제9호, 포항공과대학교 학생생활연구소.
- 김창수(1994). "대학생의 성의식 및 태도에 관한 연구", 「학생생활연구」, 제6집.
- 김학수·안창규(1973). "학생의 개인적 문제에 대한 고찰", 「학생지도연구」, 경북대학교 학생생활연구소.
- 김한용(1990). 불교의 사상과 역사, 서울:우리출판사.
- 김혁근(1983). "대학생들의 이성 의식에 관한 조사 연구", 「학생생활연구」 3집, 순천대학교 학생생활연구소.
- 김혜선·김영희(1986). 한국, 미국, 일본 여대생의 배우자 선택과 성의식에 관한 비교 연구, 서울:한국방송통신대학교.
- 김혜정(1997). 예비부부를 위한 관계강화 프로그램의 효과분석, 석사학위 논문, 계명대학교 교육대학원.
- 문진희(1998). 성인 요한의 가르침, 서울:문진희 요가연구소.
- \_\_\_\_\_ (1999). 영적 강연, 서울:문진희 요가연구소.
- \_\_\_\_\_ 외 역(2000). 다시 떠오르기, 서울:정신세계사.
- 박영태(1994). "사랑을 통한 학습지도모형", 「학생생활연구」, 제22집, 동아대학교 학생생활연구소.
- 박태수(1998). 인성교육, 서울:분음사.
- 서창원(1992). "충남대학교 재학생들의 결혼관과 연애관에 대한 조사", 「학생생활연구」 제19집, 충남대학교 학생생활연구소.
- 설기분(1993). "우리나라 대학 상담의 이론적 모형: 현황과 방향", 「대학생활연구」, 제11호, 한양대학교 학생생활연구소.
- 송정근(1993). 기독교적 인간학, 서울:성광문화사.
- 신상운 역(1993). 사랑 연습(M.Scott Pect), 서울:도서출판 우남.
- 신승철·이종만 역(1991). 아직도 가야할 길(The Road Less Traveled, M.Scott Peck), 서울:열음사.
- 심혜숙 외(1998). "심리 경향에 따른 의사소통유형 분석", 「한국심리유형 학회지」, 제5권, 한국심리유형학회.
- 안동립 역(1980). 철학의 즐거움, 서울:현암사.
- 오현경(1993). MBTI를 활용한 인간 관계 교육 프로그램의 효과, 석사학위논문 부산대학교 교육대학원.
- 옥경희(1999). "청년기의 자아분화 정도 및 개체화 유형과 자아정체감 발달", 「학생생활연구」 제6집, 광주대학교 학생생활연구소.
- 유영주(1988). 신가족관계학, 서울:교문사.
- 윤승경(1989). 청년기 자녀의 애착과 독립성에 관한 연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

- 윤호균(1982). 동양철학의 본체론과 인성론. 연세대학교 출판부.
- 이부영(1978). 분석심리학. 서울 : 일조각.
- 이석남(1986). "청년기 발달의 특징과 대학상담의 기본방향", 「학생생활연구」, 호남대학교.
- 이소우 역(1981). 기적을 이루는 사랑. 서울 : 분도출판사.
- 이연순(1986). 공자의 애인사상, 석사학위논문, 원광대학교.
- 이정우 외(1990). 결혼과 가족관계, 서울 : 숙명여대출판부.
- 이정호(1992). 대학생활의 설계. 서울 : 서울대학교출판부.
- 이형득 외 공역(1987). 부모교육. 서울 : 형설출판사.
- ..... (1992). 인간관계 훈련의 실제, 서울 : 중앙적성출판사.
- ..... (1992). 상담이론. 서울 : 교육과학사.
- ..... (1993). 자율적 인간육성의 원리, 대구 : 형설출판사.
- 장휘숙(1993). 청년심리학. 서울 : 장승.
- 정홍규 역(1991). 사랑안에 머무는 방법. 서울 : 분도출판사.
- 차승희(1993). 대학생의 이성관계 문제 해결을 위한 집단상담 효과분석. 석사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 최순남(1989). "대학생의 이성의식에 관한 조사연구", 「학생생활연구」 제2호, 한신대학교 학생생활 연구소.
- 편영자(1988). 후회없는 아버지의 길. 서울 : 형설출판사.
- 한국응용심리학협회(1988). 정신위생. 서울 : 교육과학사.
- 허철수(1998). "집단경험 학습을 통한 학교생활 적응력 신장 방안", 「학생생활연구」 제19집, 제주대학교 학생생활연구소.
- 홍대식(1994). 인간관계의 심리. 서울 : 양영각
- 홍숙기 외(1995). 일과 사랑의 심리학. 서울 : 나남출판사.
- 황문수 역(1995). 사랑의 기술. 서울 : 문예출판사.
- Bath, J. A.,(1961). "Problems of college students", Journal of College Student Personnel, 3, 3, 33-36.
- Bowlby, J.(1988). A Secure base : parent-child attachment and healthy human deveopment, . New York : Basic books.
- Christensen, A., & Arkowitz, H. (1974). "Preliminary report on practice dating and feedback as treatment for college dating problems", Journal of Counseling Psychology, 24, 2, 92-95.

- Edward, S. (1991). The love without conditions, St Paul edition, human development, New York : Basic books.
- Fromm, E. The Art of Loving(1975). 사랑의 기술, 서울 : 삼지사.
- Fromm(1978). Man for himself, Lowe & Brydone Printers Ltd.
- Hazan, C. and Shaver, P.(1987). "Romantic Love Conceptualized as Attachment Process", Journal of Personality and Social Psychology, 52, 511-524.
- Jung, C.G.(1971). Psychological Types. (H.G. Bayners, Trans.: Rev. R.F.C. Hull) Princeton, NJ : Princeton Univ. Press.(Original work published 1921).
- Kelly, H. H. (1983). Love and commitment, In H. H. Kelly et al, Relationships, 265-314.
- Lasswell, M. & Lobsenz, N. M. (1980). Styles of Loving, New York : Doubleday.
- Lee, J. A. (1975). Colors of Love, Toronto : New Press.
- (1977). A typology of styles of loving. Personality and Social Psychology Bulletin, 3, 173-182.
- Levinger G., (1988). Can We Picture Love?, Sternnnnberg, R.J., and Barnes, M.L.,(ed), The Psychology of love, Yale University.
- Lewis, C. S. (1960). The four loves, New York, Harcourt Brace.
- Lloy, S. A. & Cate, R. M. (1985). The Developmental Course of Conflict In Dissolution of Premarital Relationships. Journal of Social And Personal Relationships, 2, 179-194.
- Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being(2nd Ed.). New York : D. Van Nostrand.
- (1971). The farther reaches of human nature, New York: Viking press.
- Murstein, B., A Taxonomy of Love, Sternbeerg, R.J., and Barnes, J.L.,(ed) (1988). The Psychology of love, Yale University. Newman, B.M. & Newman, P.R. (1987). Development Through Life : A psychological Approach, chicago : Dorsey press.
- Powell J. (1978). 박성희역, 왜 나를 말하기를 두려워 하는가, 자유문학사.
- (1981). 왜 사랑하기를 두려워 하는가, 분도출판사.
- (1987). 사랑에 머무는 비결, 보이스사.
- Rubin, Z., (1970). The Measurement of Romantic Love, Journal of Personality and Social Psychology, 16, 265-273.

- Steck, L., Levitan, D., McLane, D., and Kelley, H. H., (1982). Care, Need, and Conceptions of Love. *Journal of personality and social Psychology*, 43, 481-491.
- 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., & Barnes, M.L. (1985). "Real and ideal others in romantic relationships : Is four a crowd ?". *Journal of Personality And Social Psychology*, 49, 1589-1596.
- Sternberg, R.J., (1986). "A Triangular theory of love", *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Sternberg, R.J., (1988). Triangulating love. Sternberg, R.J., and Barnes, M.L.,(ed). *The Psychology of love*. Yale University.
- Sternberg, R.J., & Barnes, M.L. (1988). *The psychology of love*. Yale Press : New Haven & London.
- Swensen, C. H.,(1972). Scale of Feelings and Behavior of Love. In Pfeiffer, J.W.,(1994). *Library of inventories questionnaires and survey. Communications*, 5, 155-174.

**<Abstract>**

**Developing a Love Learning Program for Campus  
Couples in Dating**

**Kim, Kyung-Soon**

Heterosexual dating has a fairly important meaning to college students in many aspects, such as the aspects of developmental tasks, human relationships, their concerns and major conflicts, etc. Among many other developmental tasks required during this period, love, sex, and marriage are important developmental tasks which require full maturity and efficient relationships for heterosexual relationships. Besides, heterosexual dating can be a very important process to discover a real 'I'.

Therefore, it's necessary to develop a program to concretely help college students with correct knowledge on love, ways of heterosexual dating, possible problems in heterosexual dating, and heterosexual relationships.

This study has its purpose in developing a love learning program for dating campus couples in order to improve the expression of love between lovers, mutual respect, and generosity.

This research covers (1) the meaning of love, (2) the types of love, (3) the components of love, (4) heterosexual relationships and love learning, and (5) college students and heterosexual dating. The sessions of the program developed by this research are as follows: the first session of introducing the program and his or her lover, the second session of understanding the meaning of love, the third session of understanding one's type of love, the fourth session of understanding one's love seen by the attachment type, the fifth session of understanding each other's temperament, the sixth session of learning how to talk with one's lover, the seventh session of reflecting on oneself, and finally the eighth session of saying goodbye.

## 〈 부 록 〉

## 제1회 프로그램 안내 및 자기 소개

## 1. 목 적

이 프로그램의 이해를 돕고 자기 소개를 통하여 구성원 간의 친밀도와 응집성을 높인다.

## 2. 준비물 : 명찰, 크레파스

## 3. 강 의

이 프로그램은 이성교제를 중요한 발달과업으로 가지고 있는 대학생들에게 효율적이고 바람직한 이성 친구 교제와 사랑증진을 그 목표로 한다. 전체 프로그램은 8회로 구성되어 있으며 매 회는 120분이다. 그리고 각 회기마다 정해진 주제에 따른 강의를 듣고 우리들의 생각이나 느낌을 함께 나누는 활동이 포함된다.

프로그램 내용은 사랑의 의미, 내 사랑의 유형, 애착형태로 보는 나의 사랑, 너와 나의 기질 이해, 사랑하는 사람과 대화하는 방법을 배우게 된다. 그리고 자신의 삶을 스스로 통찰하여 지혜롭게 삶을 살 수 있게 현재의 내 모습을 바라보는 것이다.

아울러 프로그램 참여시 주의할 사항은 다음과 같다.

## 1) 비밀 보장

집단 안에서 일어나는 어떠한 일도 집단 밖에서 이야기하지 않도록 한다.

## 2) 개방적이고 적극적으로 참여하기

자신에 대해 다른 집단원에게 솔직하게 알리고 적극적으로 임하도록 한다.

## 3) 배우고자 하는 자세로 임하고 서로 존중하기

## 4. 활 동

1) warming-up으로 방석위에 커플끼리 서서 대화를 한다. (내용 : 그동안 만나면서 상대방의 장·단점을 보아왔는데 장점을 5가지 이상 상대방에게 얘기해 준다. 단, 단점은 얘기하지 않는다)

2) 집단에서 불리었으면 좋을 상대 커플의 애칭을 지어 주고 상대 커플을 소개한다.

3) 활동 과정에서 느낀 점을 발표한다.

### 5. 토의 및 평가

이 회의 활동 과정에서 갖게 되는 어떤 생각이나 느낌을 이야기하도록 한다.

## 제2회 사랑의 의미

### 1. 목 적

자신이 평소에 지향하는 사랑의 의미를 이해하고 이를 수용하도록 한다. 이런 사랑에 대한 이해가 자신의 이성관계에 미치는 영향에 대해 이해한다.

### 2. 준비물

활동지, 필기도구(서로 다른 색의 필기도구), 사랑의 삼각형이론 척도(The Triangle of Love Scale, Sternberg, 1990)

### 3. 강 의

사랑은 수만 가지 색을 가졌다는 말이 있다. 이것은 사랑을 단순 명료하게 정의 하기가 어렵다는 뜻이기도 하다. 그러나 내가 알고 있고 생각하고 느끼는 사랑에 대해서 올바른 이해를 가지고 있을 때 이는 분명 우리들의 사랑을 성숙시킬 수 있다.

사랑에 대해 우리는 많은 것을 알고 있는 듯 하지만 실제로 자신의 사랑에 대한 바른 이해가 부족하다. 자신이 평소에 지향하는 사랑의 의미가 무엇인지, 내 사랑의 모습에서 긍정적이고 채워진 부분은 어떤 것이며, 결핍되고 비어 있는 영역이 어디인지를 제대로 알 때 우리의 사랑은 한층 성숙할 수 있다.

미국의 예일 대학 심리학과 교수 Robert J. Sternberg는 사랑에 대한 삼각형 이론을 통해 사랑을 정의하면서 사랑의 구성 요소를 친밀감(intimacy), 열정(passion), 의사 결정/실행(commitment)의 3가지로 제시하고 있다. 그는 사랑의 3요소를 상호 결합시키면서 다음과 같이 8가지로 다시 세분화 하였다. 즉, ① 좋아함(Liking) ② 열빠진 사랑(Infatuated love) ③ 공허한 사랑(Empty love) ④ 낭만적 사랑(Romantic love) ⑤ 동반자적 사랑(Companionate love) ⑥ 백치 사랑(Fatuous love) ⑦ 완전한 사랑(Consummate love) ⑧ 비사랑(Nonlove) 등이다.

Sternberg는 사랑에 대해 삼각형의 기하학을 통해 재미있는 사랑의 모습들을 설명했다. 이런 여러 가지 사실들을 근거로 해서 우리는 좀더 나 자신이 생각하고 추구하는 사랑의 의미에 대해 접근해 갈



수 있을 것이다.

**4. 활 동**

- 1) 사랑의 삼각형이론 척도 검사 실시\*
- 2) "사랑"이란 말을 들을 때 어떤 단어가 떠오르는지 발표토록 한다.
- 3) 평소 자신이 생각하는 사랑의 의미에 대해 자유롭게 이야기해 보도록 한다.
- 4) Sternberg가 제시한 사랑의 3구성 요소의 상이한 결합에 의한 사랑의 종류로 본 자신의 사랑에 유형에 대해 이야기 한다.
- 5) 사랑의 기하학으로 본 자신의 사랑에 대해 이야기해 본다.
- 6) 이를 통해 자신이나 집단원에 대해 느낀 점을 이야기해 본다.

**\*사랑의 삼각형이론 척도(Sternberg, 1990.)**

아래의 문장들은 현재 당신이 사귀고 있는 이성 친구에 대한 당신의 심리 상태를 기술한 것입니다. ○○는 이성 친구의 이름을 뜻합니다. 각 문장이 ○○에 대한 당신의 상태를 잘 나타내는 정도를 아래와 같이 적절한 숫자에 ○표해 주십시오.

전혀			상당히				극히	
아니다			그렇다				그렇다	
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1. 나는 ○○의 행복을 위해서 적극적으로 지원한다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
2. 나는 ○○와 따뜻한 관계를 맺고 있다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
3. 나는 힘들 때 ○○에게 의지할 수 있다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
4. ○○는 힘들 때 나에게 의지할 수 있다.....1 2 3 4 5 6 7 8 9
5. 나는 ○○와 나의 모든 것을 공유할 의향이 있다.....1 2 3 4 5 6 7 8 9
6. 나는 ○○로부터 상당한 정서적 지지를 받고 있다.....1 2 3 4 5 6 7 8 9
7. 나는 ○○에게 상당한 정서적 지지를 주고 있다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
8. 나는 ○○와 말이 잘 통한다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
9. 나는 내 인생에서 ○○를 매우 중요시한다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9

10. 나는 ○○와 친밀감을 느낀다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
11. 나는 ○○와 편안한 관계를 느끼고 있다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
12. 나는 ○○를 정말 이해하고 있다고 느낀다.....1 2 3 4 5 6 7 8 9
13. 나는 ○○가 나를 정말 이해하고 있다고 느낀다.....1 2 3 4 5 6 7 8 9
14. 나는 내가 ○○를 정말 신뢰한다고 느낀다.....1 2 3 4 5 6 7 8 9
15. 나에 관한 매우 개인적인 정보를 ○○와 공유하고 있다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
16. ○○를 보기만 해도 나는 흥분된다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
17. 나는 낮에도 ○○에 대해서 생각하는 나 자신을 자주 발견한다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
18. ○○와 나의 관계는 정말 낭만적이다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
19. 나는 ○○이 매우 매력적이라고 느낀다.....1 2 3 4 5 6 7 8 9
20. 나는 ○○를 이상화하고 있다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
21. 나는 ○○처럼 나를 행복하게 만드는 사람을 상상할 수 없다.....1 2 3 4 5 6 7 8 9
22. 나는 다른 어떤 사람보다도 ○○와 함께 있고 싶다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
23. ○○와의 관계보다 더 중요한 것은 이 세상에 없다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
24. 나는 ○○와 신체적으로 접촉하는 것을 특히 좋아한다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
25. ○○와의 관계에는 '마술적' 인 점이 있다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
26. 나는 ○○를 찬미한다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
27. 나는 ○○없는 인생을 생각할 수 없다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
28. ○○와 나의 관계는 열정적이다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
29. 낭만적인 영화나 책을 볼 때면 ○○를 생각하게 된다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
30. 나는 ○○에 대해서 공상을 하곤 한다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
31. 내가 ○○에 대해서 염려하고 있다는 것을 알고 있다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
32. 나는 ○○와의 관계를 지속시키기 위해 최선을 다하고 있다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
33. 다른 사람이 우리 사이에 끼어 들지 않도록 나는 ○○에 대해 헌신할 것이다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
34. 나는 ○○와의 관계가 흔들리지 않을 것이라는 점에 대해 자신감을 가지고 있다.....1 2 3 4 5 6 7 8 9
35. 나는 어떤 난관에도 불구하고 ○○에게 헌신할 것이다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
36. ○○에 대한 나의 사랑은 남은 인생 동안 계속되리라고 예상한다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
37. 나는 ○○를 위해서 항상 강한 책임감을 느낄 것이다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
38. ○○에 대한 나의 사랑은 확고한 것이다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9
39. 나는 ○○와의 관계가 끝나는 것을 상상할 수 없다.....1 2 3 4 5 6 7 8 9
40. 나는 ○○에 대한 나의 사랑을 확신한다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9

41. 나는 ○○와의 관계가 영원히 지속될 것이라고 생각한다. ....1 2 3 4 5 6 7 8 9  
 42. 나는 ○○와 사귀는 것을 잘한 결정이라고 생각한다.....1 2 3 4 5 6 7 8 9  
 43. ○○에 대한 책임 의식을 느낀다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9  
 44. 나는 ○○와의 관계를 계속 유지할 작정이다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9  
 45. 설혹 ○○와 갈등이 생긴다 해도 나는 여전히 우리 관계를 유지할 것이다 .....1 2 3 4 5 6 7 8 9

\* 채점 : 1번에서 15번까지의 점수를 합산한다. 이 점수가 당신의 친밀감 점수이다.  
 16번에서 30번까지의 점수를 합산한 것이 당신의 열정 점수이다.  
 31번에서 45번까지의 점수를 합산한 것은 당신의 투신 점수이다.

\* 세 구성 요소의 점수를 각각 세 번의 길이로 하여 삼각형을 구성해 보라. 당신의 사랑삼각형은 어떤 모양을 하고 있는가? 어떤 구성 요소가 가장 크고, 어떤 구성요소가 가장 작은가? 이것은 당신의 사랑에 대해 무엇을 의미하는가? 당신의 이성친구도 이 척도에 응답을 했다면 이성 친구의 사랑 삼각형은 어떤 모양인가? 당신의 사랑삼각형과 비교할 때, 어떤 차이가 있는가? 이러한 차이는 어떻게 해소되어 서로 일치하는 사랑의 삼각형을 만들 수 있을 것인가?

### 5. 토의 및 평가

이 회의 활동 과정에서 가지게 된 어떤 생각이나, 느낌을 이야기해 보도록 한다.

## 제3회 내 사랑의 유형

### 1. 목 표

자신의 사랑 유형들에 대해 이해하고 이를 수용하며 여러 가지 다른 사랑의 방식에 대한 이해를 갖도록 한다.

### 2. 준비물

사랑의 유형검사(Lasswell & Lobsenz, 1980), 필기도구

### 3. 강 의

우리는 흔히 사랑이란 단순히 하나의 감정적인 것이라고 생각한다. 하지만 Lee라는 심리학자는 사

랑의 유형을 6가지로 나누고 우리가 각자의 개성에 맞게 옷을 입듯이 사랑의 스타일 또한 사람마다 다르며 사랑한다는 것이 무엇을 의미하는가에 대한 이해가 이성관계에 있어 매우 중요하다고 말한다. 먼저 자신의 사랑의 유형을 이해하는 것은 더욱 의미 있는 일이다. 사랑에는 다른 방식이 있다. 사랑에 대한 자신의 유형을 바로 이해할 때 각자의 기호에 따라 각각의 사랑이 모두 타당한 것을 받아들일 수 있다. 또한 자신이 선호하는 사랑의 방식이 다른 사람의 것과 얼마나 어울리는지를 고려할 수 있으며 특별히 잘 어울리는 상대방을 어디에서 가장 잘 발견할 수 있는지를 배우게 된다.

사랑함에 있어 각자가 의식 속에 자리잡고 있는 그 사람만의 고유한 사랑의 의미를 확인하는 것이 필요하다 할 수 있다. 그런 의미에서 볼 때 사랑에 있어 중요한 것은 어쩌면 감정의 문제가 아니라 각자가 생각하는 사랑의 의미라고 할 수 있다. 성공적인 이성관계를 위해서는 가능한한 정확하게 자신이 선호하는 사랑의 유형과 상대방이 선호하는 사랑의 유형을 구체적으로 파악하는 일이 중요하다.

대표적인 사랑의 유형은 다음 6가지로 정리해 볼 수 있다. ① 가장 좋은 친구로서의 사랑(Best friends love) ② 논리적 사랑(Logical love) ③ 낭만적 사랑(Romantic love) ④ 소유적 사랑(Possessive love) ⑤ 이타적 사랑(Unselfish love) ⑥ 유희적 사랑(Game-playing love) 등이다.

#### 4. 활 동

- 1) 사랑의 유형검사 실시\*
- 2) 사랑의 유형 강의
- 3) couple끼리 주제를 논의하여 사랑의 유형을 역할극으로 표현한다.
- 4) 자신의 사랑 유형이 자신의 이성관계에 미치는 영향에 대해 이야기해 본다.

#### \* 사랑의 유형 척도 (Lasswell & Hatkoff, 1980.)

지시사항 : 검사 문항에 답할 때에는 '그렇다' 혹은 '아니다' 로만 답해야 하며 '때때로' 라든가 '아마도' 와 같은 중간 단계는 허용되지 않는다. 가급적 순서대로 답하고 중간에 빠뜨리는 문항이 있어서는 안 된다. 그렇다, 아니다라고 답하기 어려운 경우에는 평소에 자신이 갖고 있던 생각이나 태도에 가까운 것을 답으로 하는 것이 좋다.

1. 나는 '첫눈에 반한다' 는 것이 가능하다고 생각한다.
2. 나는 한참 지난 다음에야 비로소 내가 사랑하고 있음을 알았다.
3. 우리들 사이의 일이 잘 풀리지 않으면 나는 소화가 잘 되지 않는다.
4. 현실적인 관점에서, 나는 사랑을 고백하기 전에 먼저 나의 장래 목표부터 생각해 보지 않으면 안

된다.

5. 먼저 좋아하는 마음이 얼마 동안 있는 다음에 비로소 사랑이 생기게 되는 것이 원칙이다.
6. 애인에게 나의 태도를 다소 불확실하게 해 두는 것이 언제나 좋다.
7. 우리가 처음 키스하거나 볼을 비볐을 때, 나는 성기에 뚜렷한 반응(발기, 축축함)이 오는 것을 느꼈다.
8. 전에 연애 상대였던 사람들 거의 모두와 나는 지금도 좋은 친구관계를 유지하고 있다.
9. 애인을 결정하기 전에 인생설계부터 잘해 두는 것이 좋다.
10. 나는 연애에 실패한 후 너무나 우울해서 자살까지 생각해 본 적이 있다.
11. 나는 사랑에 빠지면 매우 흥분되어 잠을 이루지 못할 때가 있다.
12. 애인이 어려운 처지에 빠지면 실사 그가 바보처럼 행동한다 하더라도 힘껏 도와 주려고 노력한다.
13. 애인을 고통받게 하기보다는 차라리 내가 고통받겠다.
14. 연애하는 재미란 두 사람간의 관계를 발전시키면서 동시에 내가 원하는 것을 거기서 얻어내는 재주를 시험해 보는 데 있다.
15. 사랑하는 애인이 나에게 관해서 다소 모르는 것이 있다 하더라도 그것 때문에 그렇게 속상해 하지는 않을 것이다.
16. 비슷한 배경을 가진 사람끼리 사랑하는 것이 가장 좋다.
17. 우리는 만나자마자 서로가 좋아서 키스를 했다.
18. 애인이 나에게 관심을 보이지 않으면 나도 결코 행복해질 수 없다.
19. 나의 애인이 행복하지 않으면 나도 결코 행복해질 수 없다.
20. 대개 제일 먼저 나의 관심을 끄는 것은 그 사람의 외모이다.
21. 최상의 사랑은 오랜 기간의 우정으로부터 싹튼다.
22. 나는 사랑에 빠지면 다른 일에는 도무지 집중하기가 힘들다.
23. 그(녀)의 손을 처음 잡았을 때 나는 사랑의 가능성을 감지했다.
24. 나는 어느 사람하고 헤어지고 나면 그 사람의 좋은 점을 발견하려고 무진 애를 쓴다.
25. 나의 애인이 다른 사람하고 같이 있는 것 같은 생각이 들면 도무지 견딜 수 없다.
26. 나의 애인 두 사람이 서로 알지 못하도록 교묘하게 재주부린 적이 적어도 한번은 있었다.
27. 나는 매우 쉽고 빠르게 사랑했던 관계를 잊어버릴 수 있다.
28. 애인을 결정하는데 한 가지 가장 고려해야 할 점은 그가 우리 가정을 어떻게 생각하는가 하는 것이다.
29. 사랑에서 가장 좋은 것은 둘이 함께 살며, 함께 가정을 꾸미고 그리고 함께 아이를 키우는 것

이다.

30. 애인이 원하는 것을 위해서라면 나는 기꺼이 내가 원하는 것을 희생할 수 있다.
31. 배우자를 결정하는 데 있어 가장 먼저 고려해야 할 점은 그가 좋은 부모가 될 수 있겠는가 여부이다.
32. 키스나 포옹이나 성관계는 서둘러서는 안된다. 그것들은 서로 충분히 친밀해지면 자연스럽게 이루어지는 것이다.
33. 나는 매력적인 사람들과 바람 피우는 것을 좋아한다.
34. 나와 다른 사람들과 사이에 있었던 일을 애인이 알게 된다면 매우 속상해 할 것이다.
35. 나는 연애를 시작하기 전부터 나의 애인이 될 사람의 모습을 분명히 정해 놓고 있다.
36. 만일 나의 애인이 다른 사람의 아기를 갖고 있다면 나는 그 아이를 내 자식처럼 키우고 사랑하며 보살펴 줄 것이다.
37. 우리가 언제부터 서로 사랑하게 되었는지 정확히 알 수 없다.
38. 나는 결혼하고 싶지 않은 사람하고는 진정한 사랑을 할 수 없을 것 같다.
39. 나는 질투 같은 것을 하고 싶지 않지만, 나의 애인이 다른 사람에게 관심을 가진다면 참을 수 없을 것이다.
40. 내가 애인에게 방해물이 된다면 차라리 나는 포기하겠다.
41. 나는 내 애인과 똑같은 옷, 모자, 자전거, 자동차 등을 갖고 싶다.
42. 나는 연애하고 싶지 않은 사람하고는 데이트를 하고 싶지 않다.
43. 우리들의 사랑이 이미 끝났다고 생각될 때도 그를 다시 보면 옛날 감정이 되살아나는 때가 적어도 한번쯤은 있었다.
44. 내가 가지고 있는 것은 무엇이든지 나의 애인이 마음대로 써도 좋다.
45. 애인이 잠시라도 내게 무관심해지면 나는 그의 관심을 끌기 위하여 때로는 정말 바보같은 짓도 할 때가 있다.
46. 깊이 사귀고 싶지는 않아도 어떤 상대가 나의 데이트 신청에 응하는지를 시험해 보는 것도 재미 있는 일이다.
47. 상대를 택할 때 고려해야 할 한 가지 중요한 점은 그가 자신의 직업을 어떻게 생각하는가 하는 것이다.
48. 애인과 만나거나 전화한지 한참 되었는데도 아무 소식이 없다면 그에게 그럴만한 이유가 있기 때문이다.
49. 나는 누구와 깊게 사귀기 전에 우리가 아기를 가지게 될 경우 그쪽의 유전적 배경이 나와 잘 맞는지부터 먼저 생각해 본다.

50. 가장 좋은 연애 관계란 가장 오래 지속되는 관계이다.

### \* 사랑의 유형 척도 검사 채점법

채점 방법 : 각 척도 별로 '그렇다' 로 대답한 문항의 수를 합치기만 하면 된다. 그 합친 수를 척도 별로 퍼센트를 계산하여 백분율 값이 가장 높은 척도가 자신의 애정형을 나타낸다.

가장 좋은 친구	이타적	논리적	소유적	낭만적	유희적
2	12	4	3	1	6
5	13	9	10	7	14
8	19	16	11	17	15
21	24	28	18	20	26
29	30	31	22	23	27
32	36	38	25	33	33
37	40	42	39	35	34
50	44	47	43	41	46
48	49	45			
.....					
합계( )	합계( )	합계( )	합계( )	합계( )	합계( )

### 5. 토의 및 평가

- 1) 이 회의 활동 과정에서 가지게 된 어떤 생각, 느낌들을 이야기한다.
- 2) 이 활동을 통해 무엇을 알게 되었나?

## 제4회 애착형태로 보는 나의 사랑

### 1. 목 표

이성관계에 중요한 영향을 미치는 자신의 애착형태를 이해하고 이성관계에 대한 깊은 동기와 태도

에 따른 바른 통찰과 이해를 갖는다.

## 2. 준비물

애착유형 검사, 필기도구

## 3. 강의

사랑을 학습된 하나의 능력이라고 할 때, 그 기초는 애착관계에서부터 시작된다. 애착이란 한 사람이 다른 사람과 특수하며 긍정적인 정서적 유대를 형성하는 과정을 말한다. 생애 초기의 애착이 성장 후의 사회적 상호작용 능력과 성인기의 친밀한 인간관계 형성 능력을 가능하게 해 준다.

Bowlby의 애착이론에 의하면 유아들이 자신을 돌보아 주는 사람과 애착관계를 형성하게 되는데 아동과 돌보는 이가 어떻게 상호 작용하느냐에 따라 애착형태가 달라진다는 것이다. 애착형태에는 세 가지 유형이 있다. 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.

안정적인 애착관계를 형성한 사람은 사랑하는 사람에 대하여 정서적으로 친밀감을 느낄 뿐만 아니라 자기를 개방하는데 크게 불안해하지 않는다. 이에 반하여 불안한 애착관계를 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.

## 4. 활동

warmingup : couple끼리 1조가 되어 자신의 사랑에 대하여 이야기를 나눈다.

- 1) 애착 유형 검사 실시\*
- 2) couple끼리 상대를 불편하게 하는 것을 의논하여 역할극을 한다.
- 3) 애착 형태 강의
- 4) 자신의 어린 시절 애착형태에 대해서 이야기해 본다.
- 5) 자신의 애착형태가 이성에게 어떻게 전이형태로 나타나는지 서로의 경험을 나누어 본다.



## \* 애착유형검사(Hazan &amp; Shaver, 1987.)

질문 : 다음 중 어느 진술이 본인의 느낌을 가장 잘 표현한 것입니까?

1. 나는 사람들과 친해지는데 약간 불편하다. 나는 사람들을 완전히 믿고 의지하는데 불편함을 느낀다. 또한 나는 사람들과 너무 친밀하게 되면 예민해지고 가끔 애인은 내가 느끼는 편안함보다 더 친해지기를 나에게 바란다.

2. 나는 사람들과 친해지는 것이 비교적 쉬운 편이다. 내가 애인에게 의지하거나 또는 애인이 나에게 의지하는 것이 불편하지 않다. 나는 애인이 나를 버릴까봐 두렵거나 너무 가까워지는 것에 대해 별로 걱정하지 않는다.

3. 나는 사람들과 친해지고 싶지만 사람들이 나와 가까워지는 데 주저하는 것 같은 느낌을 받는다. 나는 애인이 정말로 나를 사랑하지 않거나 나와 함께 있고 싶지 않을까 걱정할 때가 종종 있다. 나는 다른 사람들과 완전히 하나가 되고 싶지만 나의 이런 바람은 가끔 사람들을 두렵게 하는 것 같다.

## \* 성인 애착 검사 (Collins &amp; Read, 1990.)

1. 나는 다른 사람을 의지하는 것이 어렵다.
2. 내가 사람들을 필요로 했을 때 아무도 없었다.
3. 나는 편안하게 다른 사람을 믿고 의지한다.
4. 내가 사람들을 필요로 할 때 그들이 함께 있음을 안다.
5. 나는 사람들을 완전히 신뢰하는 것이 어렵다.
6. 내가 사람들을 필요로 할 때 의지할 수 있는 사람들이 거기에 있다는 것을 확신할 수 없다.
7. 나는 내팽겨지는(버려지는) 것에 대해서 걱정하지는 않는다.
8. 나는 때로 나의 파트너가 나를 정말로 사랑하지 않는 것이 아닌가 걱정한다.
9. 나는 다른 사람과 친밀해지고 싶지만 다른 사람들은 이를 꺼린다.
10. 나는 나의 파트너가 나와 함께 있기를 원하지 않을까 걱정이 된다.
11. 나는 어떤 한 사람에게 완전히 몰입하기를 원한다.
12. 몰입에 대한 나의 소망은 때로 사람들을 떠나게 한다.
13. 나는 비교적 다른 사람과 쉽게 친밀해진다.

14. 나는 누군가 너무 친밀하게 다가오는 것에 대해 두렵다.
15. 나는 다소 누군가와 친밀해지는 것이 불편하다.
16. 나는 누군가와 너무 친밀해졌을 때 예민해진다.
17. 나는 다른 사람이 나에게 의지해 올 때 편안하다.
18. 애인은 내가 편안하게 느끼는 것 보다 더 자주 친밀하게 되기를 원한다.

## 5. 토의 및 평가

이 회의 활동 과정에서 가지게 된 어떤 생각, 느낌들을 이야기하도록 한다.

# 제5회 너와 나의 기질 이해하기

## 1. 목 표

- 1) MBTI 검사를 통해 자신과 파트너의 성격 유형을 이해한다.
- 2) 자신의 기질적인 장·단점을 이해하고 개발해야 할 것을 알 수 있다.
- 3) 파트너간의 기질적인 차이를 이해하고 보완점을 알 수 있다.

## 2. 준비물

MBTI 성격 유형 검사지, 성격 유형표, 필기도구

## 3. 강 의

인간의 행동에 대한 보다 더 충분한 이해가 필요하다. 비록 고치지는 못해도 이해할 수 있다면 상호 적응에 많은 도움이 된다. 상대방의 행동을 내가 원하는 대로 변화시킬 수는 없을지 모르나 상대방의 행동에 대한 자신의 해석은 나의 이해 여하에 따라 조절할 수 있는 것이다.

대부분의 경우에는 비슷한 사람들끼리 서로 좋아하게 되는데, 서로 태도가 다름에도 불구하고 좋아하는 관계를 가지게 된다. 즉 사람들은 성격이 반대되는 사람들에게 더 매력을 느낄 수 있다. 사람들은 자기의 욕구나 성격 특성과 일치되는 사람보다는 상호보완적인 욕구나 특성을 가진 사람을 더 좋아하기도 한다. 이러한 현상이 전형적으로 나타나는 경우가 바로 결혼한 부부관계이다.

어떤 부부는 상호보완적인 욕구 체계가, 때로는 상호 유사한 욕구 체계가 상호매력의 동기가 될 수 있다. 그러나 자신과 상대방과의 차이점에 대해 충분히 알지 못할 경우에는 이해하고 수용하기보다

는 자신에게 맞는 방법으로 고치려고 노력한다. 인간은 누구나 다 독특한 면을 지니고 있다. 또한 이 세상을 바라보고 느끼고 판단하고 이를 행동으로 옮기는 방법이 다를 수 있다. 하지만 사랑하는 사람들 사이에는 이를 인정하기보다는 자신과 똑같이 생각하고 행동하기를 원하기 때문에 갈등을 초래하기도 한다.

만약 MBTI를 통해 자신에 대한 깊은 이해와 더불어 타인의 행동에 대한 이해를 한다면 서로의 관계에서 일어날 수 있는 여러 가지 오해나 편견을 근원적으로 다룰 수 있을 것이다.

또 MBTI를 통해 자신이 문제점이라고 느끼고 있는 것을 긍정적으로 활용할 수 있으며 서로의 다른 점과 같은 점의 진정한 가치와 보완할 수 있다는 사실을 인식할 수 있다. 자신의 성격 유형을 알고 자신을 긍정적으로 수용하고 받아들일 수 있게 되며 자신의 강한 점을 인정하고 모자라는 점을 개발할 수 있다. MBTI에는 선호성을 나타내는 4가지 지표가 있는데, 각 지표는 인식, 판단 기능과 연관된 네가지 근본적 선호성 중 하나를 대표한다. 이 선호성은 주어진 상황에서 사람들이 무엇에 주의를 기울이는가 뿐만 아니라, 그들이 인식한 것에 대하여 어떻게 결론을 내리는가에도 영향을 미친다.

외향성(E) 사람들은 주로 외적 세계를 지향하므로 그들의 인식과 판단도 사람과 대상 등 외부 세계와 외부 환경에 초점을 두는 경향이 있다. 외향성의 사람들은 세상을 이해하기 위해서 외적 경험을 필요로 하고 먼저 행동으로 체험하려는 경향이 있다. 따라서 그들은 활달해 보이고 활동적으로 보인다.

내향성(I) 사람들은 주로 내적 세계를 지향하므로 그들의 인식과 판단 역시 개념이나 사상 등 자신의 내부 세계에 더 초점을 두는 경향이 있다. 내향성인 사람들은 그들의 업무가 생각을 주로 하는 활동을 많이 요구할 때 더 많은 흥미와 편안함을 느낀다. 그들은 세상을 직접 경험하기 전에 먼저 생각 속에서 이해하려고 하는 경향이 있다.

감각기능(S)을 선호하는 사람들은 감각기관을 통하여 정보를 받아들인다. 감각형의 사람들은 무엇이 현재 이 상황에 주어졌는가를 수용하고 처리하는 경향이 있으므로 현실적이고 실용적인 특징을 보인다.

직관기능(N)을 선호하는 사람들은 상상력과 영감에 더 큰 가치와 비중을 둔다. 이런 사람들은 현재에 머무르기 보다는 미래의 성취와 변화, 다양성을 더욱 즐기고 전체를 보기 위해 세밀한 사항을 간과하는 편이다. 그러기에 그들은 새로운 일, 복잡한 일에 겁없이 뛰어드는 경향이 있다.

사고형(T)을 선호하는 사람들은 일관성과 타당성을 중시하며 내가 그것을 싫어하던 좋아하던 상관 없이 원리원칙에 입각하여 결정한다. 그들은 무엇이 진실한가에 관심이 많으며, 자신이 개인적으로 느끼는 가치보다는 무엇이 옳고 그른가 하는 객관적인 기준을 중시하는 편이다.

감정형(F)의 사람들은 당신과 다른 사람에게 무엇이 중요한지에 더욱 초점을 두므로 인간 중심의 가치에 초점을 둔 결정을 내리게 된다.

이런 사람들은 인간관계를 좋아하고, 동정심이 많으며, 객관적인 진리보다는 선을 더욱 좋아하고

사람에 대한 열정이 많은 편이다.

판단(J) 태도를 선호하는 사람들은 생활을 조절하고 통제하기를 원하면서 계획을 세우고 질서 있게 살아가는 경향이 있다. 이런 사람들은 구조화되고 조직화되는 것을 더 좋아하고 계획에 따라 일을 추진하고 미리 준비하는 편이다.

인식(P) 태도를 선호하는 사람들은 상황에 맞추어 적응하며 자율적으로 살아가기를 원한다. 이런 사람들은 어떤 순간에도 적응할 수 있는 그들의 능력을 믿고 즐기면서 다양하게 경험할 수 있도록 항상 개방적이기를 좋아한다. 그러므로 조직되지 않은 애매한 상황에도 잘 적응해 나간다.

이러한 네가지의 선호 경향성을 통해 자신의 성격 유형을 알 수 있다. 여기에서 말하는 심리적 선호 경향이란 1) 내가 더 지속적이고 일관성 있게 활용하는 것, 2) 선택적으로 더 자주, 많이 쓰는 것, 3) 선택적으로 더 좋아하는 것, 4) 상대적으로 편하고 쉬운 것, 5) 상대적으로 더 쉽게 끌리는 것 등이다.

4가지 기질(Temperament)

<p style="text-align: center;"><b>NF(이상가)</b></p> <p>진실, 공감 공유관계 원함 의미와 정체감 추구 성장 지향 잠재력 개발(상담 교직 집필) 실존적 자아실현 추구 미래성</p>	<p style="text-align: center;"><b>SJ(보호가)</b></p> <p>소속과 봉사 책임감, 의무 존중 위계 질서 존중 보수적 가치관 전통 근면 정신 경험과 체득</p>
<p style="text-align: center;"><b>NT(합리적)</b></p> <p>자신감 실연(實演) 지적 이해 원리 파악과 장악 사고의 체계 구축 사고의 정확성 이론적 논리적 장기 계획 추상적 구도 구축</p>	<p style="text-align: center;"><b>SP(장인)</b></p> <p>자유로움 충동적 스스럼 없고 자발적 흥취와 자극 현재에 몰입 능력 행동적이며, 용감 도구 사용의 숙련성 절충과 적응</p>

## 4가지 기질의 기본적 욕구

<p style="text-align: center;">NF(이상가)</p> <p>자아실현의 욕구 잠재력 개발의 욕구 진실하고자 하는 욕구</p>	<p style="text-align: center;">SJ(보호가)</p> <p>소속의 욕구 의무 수행의 욕구 책임 완수의 욕구</p>
<p style="text-align: center;">NT(합리적)</p> <p>성취 욕구 재능 발휘의 욕구 자신감 실현(實演)의 욕구</p>	<p style="text-align: center;">SP(장인)</p> <p>충동을 따르고자 하는 욕구 숙달된 기능 실연(實演)의 욕구 인상(Impression)을 주고자 하는 욕구</p>

## 4. 활 동

- 1) MBTI 검사 실시 및 채점하기
- 2) 자신의 성격 특성과 파트너의 성격 특성 작성하기
- 3) 성격 유형표를 통해 자신의 성격 유형의 특성을 이해하고 자신의 기질적인 특성과 함께 장점, 단점을 알아내고 이야기한다.
- 4) 파트너와 함께 성격 유형 특성을 비교하고 서로의 차이점과 보완해야 할 점을 작성하고 발표한다.

## 5. 토의 및 평가

활동을 통해 자신에 대해 새로 깨달은 점과 상대방에 대해 알게 된 점을 이야기하고 경험을 나눈다.

## 제6회 사랑하는 사람과 대화하는 방법

## 1. 목 적

상대방을 하나의 위대한 예술작품인 것처럼 음미·감상하여 찬탄의 파동이 있게 한다. 공경하고 경외를 표하는 느낌으로 상대방이 존재하고 있다는 느낌이 풍기는 것이다.

## 2. 강의

사랑을 이루는 과정에서부터 이루어진 사랑을 키워 나가는 과정에 이르기까지 가장 중요한 것은 의사 소통이라 해도 지나친 말은 아니다. 물론 마음이 중요하다. 하지만 마음은 있어도 그것이 상대방에게 충분히 그리고 정확하게 전달되지 않으면 행복한 사랑을 이루기 어려울 수 있다. 그런데 사람들은 의사소통 방법이 서툴러서 사랑하는 마음을 성공적으로 전하지 못하거나 마음에도 없는 오해를 불러일으킬 때가 있다. 말하는 것도 어렵지만 상대방의 이야기를 듣는 것은 더 어렵다는 것을 우리는 종종 경험한다.

한 사람이 다른 사람에게 말을 한다는 것은 자신의 상황이나 생각, 감정 등을 전하여 상대방에게서 이해받고 싶다는 것이다. 설령 충고나 조언을 바란다고 말할지라도 그보다는 이해 받고 싶은 마음이 우선이며 충고나 조언은 항상 그 다음이다. 그렇다면 사랑하는 사람의 이야기를 들을 때 가장 먼저 갖추어야 할 것은 무엇일까? 그것은 당연히 상대방의 처지와 심정을 같이 느끼려는 자세일 것이다.

상대방이 말하고 있는 내용뿐만 아니라 속마음까지 이해하려는 적극적인 노력이 필요하다. 그렇게 하려면 상대방의 이야기에 귀를 기울이는 것은 물론 그(녀)의 삶 전체에 관심을 가져야 한다. 상대방에게 따뜻한 관심을 가지면 그(녀)에 관해 궁금한 것이 많아지게 되고 설불리 끼어들지 않게 된다.

사랑하는 사람을 이해하기 위해서는 또한 얼마 동안의 판단 중지가 요구된다. 판단받고, 평가받고, 심판받는 것, 그것은 당신도 원치 않을 것이다. 평가를 받는다는 것은 아무래도 긴장되고 불편한 일이기 때문이다. 그러나 대부분의 사람들은 상대방의 이야기를 들을 때 성급하게 판단하기를 잘한다. 그것은 당신이 잘못된 것이라느니, 그때는 네가 옳았다느니, 그런 상황에서는 그렇게 하는 것이 아니었다느니 하면서 말이다. 그런 것이 바로 상투적인 조언과 충고, 즉 잔소리일 것이며, 그럴 때 상대방은 하던 말을 중단하고 마음의 분까지도 달게 된다. 상대방으로 하여금 편안하게 이야기할 수 있도록 분위기를 만드는 것이 무엇보다 필요하다.

상대방에게 관심을 기울이는 반응에는 ① 부드러운 시선의 접촉 ② 이완된 자세 ③ 온화한 표정 ④ 진지한 음성 ⑤ 즉각적인 언어 반응 등이 있고 이를 보여줌으로써 상대방이 한 인간으로서 존중받고 있음을 전달해 줄 필요가 있다.

경청이란 상대방이 전달하고자 하는 내용은 물론 그 내면에 깔려 있는 동기나 정서에 귀를 기울여 듣고 이해한 바를 상대방에게 피이드백해 주는 것이다.

적극적 경청의 과정이란 ① 상대방이 내적 갈등을 언어로 표시한다. ② 당신이 상대방의 느낌을 이해하고 그것을 그대로 전달한다. 이때 상대방의 심정 그대로를 공감한다. ③ 상대방이 다시 반응한다 등이다.

가장자리 유념이란 스크린의 가장자리를 유념하는 것이다. 가장자리를 유념한다는 것은, 자기의 주의가 집중되는 곳의 윤곽 너머를 의식하는 것이다.

### 3. 활 동

- 1) 가장자리 유념하기와 씨어리어스 드릴을 설명한다.
- 2) 부드러운 시선의 접촉, 이완된 자세, 온화한 표정, 진지한 음성, 상대방을 한 인간으로서 존중한다.
- 3) Couple끼리 짝을 지어 상대방의 지각의 범위에 가장자리가 있음을 확인하여 그 한계 밖을 의식하도록 한다.
- 4) 대화를 하면서 자기가 보는 것의 가장자리를 유념하고, 계속 그 가장자리 너머를 의식한다.
- 5) 활동 과정에서 느낀 점들을 가장자리를 유념하면서 이야기하도록 한다.
- 6) 자신의 평소의 반응과 관련해서 느낌을 말한다.

### 4. 토의 및 평가

이 회의 활동 과정에서 가지게 된 어떤 생각, 느낌들을 이야기하도록 한다.

## 제7회 내 모습 바라보기

### 1. 목 적

생활속에서의 진실한 것과 진실하지 않은 내 모습을 통찰함으로써 성숙한 생활을 영위할 수 있도록 한다.

### 2. 준비물

명상음악, 녹음기

### 3. 강 의

우리는 한 사람 한 사람 모두 신성의 불꽃을 지니고 태어났다. 이 불꽃이 밝게 빛날 때, 우리는 자신이 지닌 최상의 고귀한 면들을 경험한다. 우리는 서로 협력하며 서로에게 진실하다. 이런 상태는 위기에 처했을 때 본능적으로 나타나지만, 또한 어떤 위대한 일을 성취하기 위해 의도적으로 지어낼 수도 있다.

한편 이 불꽃이 사라질 때, 우리는 따로따로임을 느끼고, 우리의 이기적이고 탐욕스러운 성질이 나타난다. 서로의 관계에서 진실함이 습관적 태도와 가식으로 대체된다. 갈등, 싸움, 불신이 일상의 일

이 되어 버린다.

우리가 지닌 신성의 불꽃이 밝게 빛나고 그 빛과 축복을 다른 신성과 나누게 될지, 아니면 그것이 시커멓게 사그라들어 버릴지를 무엇이 결정할까요? 정직성이다. 정직성은 우리가 자신의 행동과 생각과 느낌과 의도를 남에게 숨기지 않으려는 의지의 정도이다.

우리가 부정직할 때, 우리는 자기의 드러내기 싫은 행동, 생각, 느낌, 의도를 주변 사람들에게 투사한다. 우리는 자신의 가장 고약한 면을 부인하기 위해 그것을 세상 속으로 투사한다. 우리는 자신의 숨은 부정직을 세상으로 투사하고, 그러면 그것이 타인의 행위를 통해 우리에게로 되돌아온다.

자신의 부정직이 발견되지 않도록 지키기 위해, 우리는 다른 존재들과의 관계에서 스스로 떨어져 나온다. 우리가 부정직함으로써 스스로 지어 내는 고통보다 더한 것은 없다.

그러나 희망이 있다. 만약 우리가 척하기를 그만두고 정말로 정직해진다면, 우리 속에 있는 그 거룩한 것이 깨어나 자라게 된다. 과거의 손상을 고치려는 진지한 노력으로 균형이 회복된다. 우리는 속이기를 그치고 의도적으로 살기 시작한다. 신뢰하는 인간 관계가 진실해짐으로써 형성될 수 있다.

잠시 내 모습을 떠 올리면서 다음의 시를 들어 보세요.

해결책은 지금 있는 자리에서  
스스로에게 정직하기를 실천하기  
시작하는 것.

나는 덜 거짓되고, 보다 공정하게 행동하고,  
보다 진실된 말을 하며, 더욱 신뢰받을 수 있고  
또한 **보다 많이 용서할 수 있는** '나' 가 되기 위해  
최선의 노력을 기울이기로 결정했다.

나는 내 배를 조종할 수 있다.  
그래야만 하는 것이다. 만약 내가  
내 향로의 선장이 아니라면,  
나는 결코 참된 온전함의 반영인 세상에서  
살지 못할 테니까.

나말고 어느 누구도 이 세계를 정직하게 만들 수 없다.



#### 4. 활 동

- 1) 그 사람에게 주의를 쏟으면서 혼잣말로 한다.  
"나와 똑같이 이 사람도 자기 삶에서 행복을 찾고 있다".
- 2) 그 사람에게 주의를 쏟으면서 혼잣말로 한다.  
"나와 똑같이 이 사람도 자기 삶에서 고난을 피해 보려 하고 있다".
- 3) 그 사람에게 주의를 쏟으면서 혼잣말로 한다.  
"나와 똑같이 이 사람도 슬픔과 외로움과 절망을 겪어 알고 있다".
- 4) 그 사람에게 주의를 쏟으면서 혼잣말로 한다.  
"나와 똑같이 이 사람도 자기의 욕구를 충족시키려 하고 있다".
- 5) 그 사람에게 주의를 쏟으면서 혼잣말로 한다.  
"나와 똑같이 이 사람도 삶에 대해 배우고 있다".

#### 5. 토의 및 평가

회의 활동 과정에서 가지게 된 어떤 생각, 느낌들을 이야기하도록 한다.

## 제8회 마무리

#### 1. 목 적

바람직한 이성관계의 의미를 찾고 서로의 모습에 대한 피이드백과 프로그램을 통해 어떤 점을 통찰하였는지 지금까지의 경험을 나눈다.

#### 2. 준비물

소감분 용지, 필기도구

#### 3. 강 의

우리는 지금까지 이성관계에서의 사랑 증진을 위한 프로그램을 경험하였다. 청년 후기의 대학생들에게 이성관계는 매우 중요한 의미를 가지고 있으며 많은 심적인 에너지와 시간이 투자되는 인간관계이다.

이성관계 속에서 내 자신의 모습에 대해 여러 가지로 생각하고 느꼈으며 또 상대방의 모습을 보아

왔다. 이제 스스로 이성관계 속에서 여성으로서, 남성으로서의 매력, 또는 좀 달라져야 할 모습에 대해 정리하고자 한다.

또한 우리가 서로의 모습에 거울이 되어 주는 시간이다. 나와 너의 모습에 대한 피이드백을 서로 주고 받음으로써 좀더 선명한 여성과 남성으로서의 자신의 모습을 볼 수 있도록 한다.

마지막으로 그 동안 프로그램에 참여하면서 얻은 소감 및 다른 집단원들에게 해 주고 싶은 말을 나눔으로써 본 사랑학습 프로그램을 마무리 짓고자 한다.

#### 4. 활 동

- 1) 내가 본 나의 매력, 단점에 대해 커플과 이야기한다.
- 2) 서로에 대한 피이드백을 주고 받는다.
- 3) 이 프로그램에 참여하는 동안에 새롭게 깨달은 점이 있다면 무엇인지 이야기해 본다.

#### 5. 토의 및 평가

프로그램에 참여한 자신의 소감문을 쓰도록 한다.