

11장. 밀접한 관계와 웰빙



밀접한(친밀한) 관계(Close Relationship)

친밀한 관계란?

- **얽** : 상호적인 자기개방에 기초한 상호이해
- **신뢰** : 나에게 해를 끼칠 사람이 아니라는 가정. 비밀을 지킴.
- **보살핌** : 진정한 관심과 관계의 유지 및 지속적인 감찰
- **상호의존성** : 생활에서의 연계와 상호영향
- **상호성** : ‘우리’ 라는 생각과 생활에서의 겹침
- **헌신** : 좋을 때나 께을 때나 한결같이 관계를 지속하려는 의향



부모-자녀관계, 부부, 연인(낭만적 사랑), 친한 친구(우정)

✓ 여섯 가지 자질을 모두 갖춘 관계가 가장 만족스러운 관계!

인간관계의 두 가지 기본 형태

교환관계

- 공식적이며, 덜 사적이며, 관계발달의 초기 단계에서 나타남
- 공정성과 상호적 호혜성에 기초

공동관계

- 가까운 친구 사이, 연애하는 사이, 가족들과의 사이
- 서로가 상대의 욕구 및 복지에 초점을 맞추어 상호적인 관심과 배려를 나눔

친밀감이 증가함에 따라



교환적 관계

서로 필요한 것을 주고받는 거래적이고 교환적인 관계

기본원리: 주는 만큼 받고 받는 만큼 주어야 한다는 **호혜성** 원칙

설득의 효과: 혜택을 입으면 설득 당하기 쉬움

흥정의 원리: 상대방이 양보해주면 자신도 양보하기 쉬움

상대방으로부터 받는 보상과 자신이 지불하는 대가의 균형 중요

- 1) 개인이 지각한 이득과 손실의 불균형은 갈등과 대립을 초래
- 2) 상대방에게 받으면 부담감 느낌
- 3) 상대방에게 무엇인가 주면 그 대가가 나에게 돌아올 것을 기대

두 사람이 모두 교환관계를 추구하면, 인간관계가 피상적으로 됨

공유적 관계

상대방이 나의 목적에 이용되는 수단이 아니라 친교 경험을 나누는 존재 (가족, 연인, 친한 친구관계)

내면적 특성 공유, 상호의존성이 높고, 친밀감을 느낌
상대방의 행복이 나의 행복, 상대방의 고통이 나의 고통이 됨

공유관계의 특징

- 1) 관계 속에 있는 서로가 상대방의 행복과 불행에 각별한 관심과 책임감 느낌
- 2) 주는 것만큼 받고 받는 것만큼 되돌려주는 호혜성의 원칙 초월
- 3) 상호 작용하는 두 사람이 서로를 '우리는 하나' 로 인식

친밀관계가 되려면 서로 공유적 관계를 형성해야 함

밀접한 관계: 우정과 사랑



우정과 낭만적 사랑의 차이: 우정 규칙은 명료

규칙의 명료성

❖ **우정의 규칙** (Argyle & Henderson,

지원해 주기

도움이 필요할 때 자원해서 도와주기 / 정서적인 지원해주기
그 자리에 없는 친구 변호해 주기

신뢰로운 막역한 친구가 되어주기

친구의 프라이버시 존중하기
친구를 믿고 비밀 털어놓기 / 비밀을 지켜주기
여러 사람 앞에서 친구간 비평하지 않기
친구에게 사적 감정이나 문제를 털어놓기

즐거움과 유머의 원천이 되기

함께 있을 때 서로를 기분 좋게 해주기
동반자가 되어주기 / 농담을 주고 받기 / 성공소식을 함께 나누기

관용과 포용을 베풀기

친구의 다른 관계들에 대해 질투하거나 비평하지 않기
친구의 친구들을 관용적으로 대하기
개인적인 충고를 구하기 / 잔소리 하지 않기



우정과 사랑의 차이

감정의 복잡성

❖ 낭만적 사랑

- 우정보다 더 복잡한 감정
- 요구가 더 절박
- 기대가 더 높음

- 연인에게에는 충성심, 성실성, 타인 배제성 요구(Miller et al., 2007)

정서적 기대

- 배우자와 연인에게 친구보다 더 많은 정서적 충족을 얻으려, 더 많은 것을 기대함.
- 친구에게는 개인적 충족과 행복에 대한 책임 지우지 않음.
- 결혼생활에서 상호 간에 정서적 충족을 지나치게 기대하는 것은 서로의 행복을 뒤엎히게 하는 것
- 다른 사람의 행복의 책임을 짊어진다는 것은 감당하기 힘든 짐이 될 수 있음.

다양한 종류의 사랑

열정에 / 낭만에 (passionate / romantic love)

- 범위 : 강렬한 성적매력(끌림), 심취, 전념, 타인배제성
- 성분 : 사랑하는 사람에게만 전념함, 사랑하는 사람의 개인적 속성(자질)이상화하기, 사랑하는 사람과 함께 있으면 생리적으로 각성됨, 신체적으로 가까이 하고 싶은 바람, 강한 호혜성의 욕구



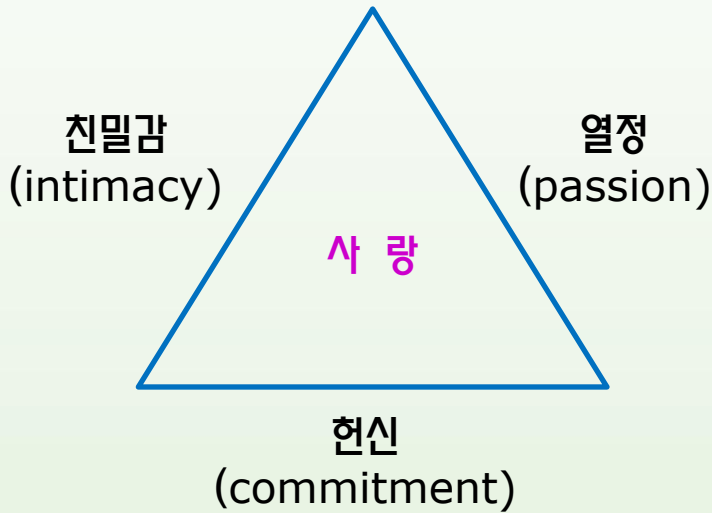
동료애 (companionate love)



- 특별한 애정 어린 우정이 바탕인 오래된 관계
- 인생을 함께 살아오며, 따뜻한 빛을 발하는 애정과 감사의 마음
- 천천히 발전하는 동료애는 더 온화하고 더 평온함

다양한 종류의 사랑

사랑의 삼각형 이론 (Sternberg)



친밀감

상호 이해, 온정, 상대의 복지에 대한 상호 간의 염려 (또는 배려)

열정

강렬한 정서, 열광, 종종 성적인 바람 및 끌림(매력) 과 연계된 생리적 각성

헌신

오랫동안 관계를 지켜나가겠다고 의식적으로 내린 결정

- 세 가지 요소가 어떠한 조합을 이루느냐?
→ 다양한 종류의 사랑이 성립됨!

사랑에 대한 중다 이론

무사랑

좋아함

광적 사랑

텅빈 사랑

스턴버그 이론
(Sternberg, 1988)

열정(갈망)
(passion)

전념(헌신)
(commitment)

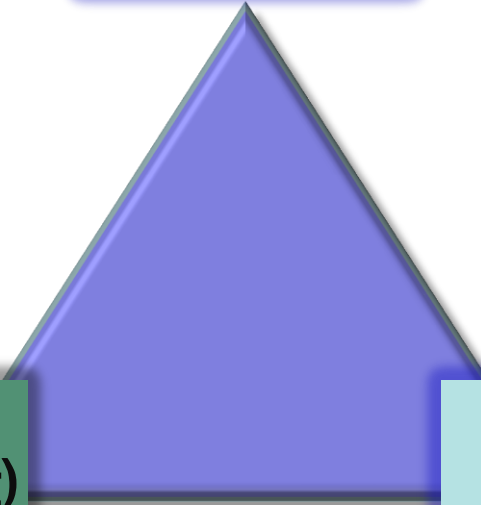
친밀감(연결감)
(intimacy)

낭만적 사랑

동반자적 사랑

바보같은 사랑

완전한 사랑



밀접한 관계: 결혼 그리고 이혼



사랑, 결혼 그리고 이혼의 문화적 맥락

- 결혼과 심리적 안녕간은 강하게 연결!
: 성공적인 결혼은 개인의 건강과 행복의 증진에 기여하는 강력한 요인
불행한 결혼은 개인의 불행 및 건강의 쇠퇴와 강하게 연결



사랑, 결혼 그리고 이혼의 문화적 맥락

- 문화적인 변화가 높은 이혼율에 영향!

→ **늘어난 자유와 줄어든 제약**으로 이혼 증가

과거

1. 많은 여성들이 생계유지를 위한 재정을 남편에게 의존하고 있었음
2. 이혼 = 사회적인 낙인
3. 모든 사람들이 자녀를 위해 가정을 지키는 것이 중요하다는 생각을 가지고 있었음
4. 결혼의 신성성에 대한 신념이 사회규범과 법률에 반영되어 있었음



현재

- 이혼이 결혼생활의 문제를 해결하는 합리적이고 유효한 방법이라고 생각하는 사람들이 늘어남 → 결혼해체의 자유 (양날의 칼)
- 불행한 결혼생활에 묶여 있지 않고 더 나은 인생을 영위할 가능성
 - 문제해결책으로서 이혼을 너무 쉽게 선택하도록 만들 가능성

사랑은 결혼의 이유일까?

사랑은 이혼의 이유일까?

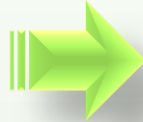
사랑은 이혼의 이유일까?

결혼하기 및 결혼 유지하기 : 사랑이 그 해답인가



37개국 10000명 대상: 남녀의 결혼의 제 1조건 :사랑
(Buss, 1994)

열정애(낭만애)를 결혼의 기초: 열정과 로맨스



열정애가 이혼의 이유로서는 어떠한가?
열정애가 또한 이혼 증가의 이유가 되기도 함

결혼의 이유였던 사랑으로 인해 정서적 충족감에 대한 기대가 지나치게 높으면?



그 기대가 충족되지 못할 때 결혼에 대한 **환멸**을 느끼기 쉬움



이혼할 가능성이 높아짐

친밀한 관계를 잘 맺는 사람들

사람들이 상대방과 관계를 맺는 방식에 차이가 있는가?



다른 사람들보다 친밀한 인간관계를 더 잘 맺는 사람들이 있는가?

생의 초기 어린 아이가 엄마와 맺은 인간관계 방식이 이후 사람을 대하는 방식의 기초가 되는 것이 아닌가?



애착 (attachment)

애착이란?



- 서로에 대해 강하게 좋은 감정을 느끼고, 그 관계 지속을 위해 많은 일을 하게 하는 정적 관계
- 특히 생의 초기 자신을 돌보는 사람과 영아가 맺는 깊은 긍정적 정서적 유대
(영아와 양육자와의 친밀한 정서적 유대)

애착은 어떤 기능을 갖는가

심리적 안전 기지 (Psychological Security Base)

- 1) 애착대상과 가까이 있으려 하고
- 2) 불안하고, 힘들고 어려울 때 찾고
- 3) 대상이 있으면 새로운 탐색 시도



무엇이 애착을 발생하게 하는가?

엄마가 무엇을 제공하는가?

- 음식 제공 (Freud)
- 따뜻한 접촉으로 인한 편안함 (Harlow의 실험)
- 사람에 대한 신뢰감 (Erikson)



Harlow 연구에서 사용된 "철사"어미와 "형겉"어미

[Harlow실험.WMV](#)

하잔과 쉼버의 3범주 성인기 애착양식

나는 타인과 가까워지는 것을 비교적 쉬운 일이라고 생각한다. 내가 타인에게 의지하고 그들이 나에게 의지할 때, 나는 편안함을 느낀다. 나는 타인에게 버림받을까 걱정하지 않으며 또한 타인이 나에게 지나치게 많이 가까워지는 것도 걱정하지 않는다. **(안정형)**

나는 타인과 가까워질 때 약간 불편함을 느낀다. 내가 타인을 완전히 믿지 못하고 타인에게 의지하려고도 하지 않는다. 나는 다른 사람이 나와 가까워지려고 하면 겁이 난다. 나를 사랑하는 사람이 내가 원하는 것보다 더 친해지려고 할 때 나는 오히려 신경이 날카로워지고 불안해진다. **(회피형)**

내가 타인과 지나치게 많이 가까워지기를 원할 때가 있어 타인들이 오히려 나를 꺼린다고 생각한다. 나는 자주 내가 사귀는 사람이 나를 사랑하지 않는다고 걱정하고 그(그녀)가 나와 함께 있는 것을 원하지 않을지도 모른다고 불안해한다. 나는 사귀는 사람과 완전히 하나가 되기를 원하지만, 이러한 나의 소망은 때대로 다른 사람을 놀라게 하여 떠나버리게 한다. **(불안/양가형)**

낭만적 관계와 개인적 자질 - 애착양식

❖ 건강하고 만족스러운 관계 :

양 당사자가 모두 **안정형 애착**일 때.

- 파트너를 더 많이 지원.
- 서로 사적이고 세부적인 면모들을 공개.
- 친구들이나 연인들과 만족스럽게 지냄.
- 정서적 웰빙의 수준이 높고, 정서적 시름에 빠지는 일 적음
- 부모와의 관계 건강.