

연인관계의 말하기

2024년도 1학기 글말교실 수요특강

한희정 (교양대학)

연애는 꼭 해야 하나?

- 연애를 하지 않는 사람에 대해 어떤 생각을 하나?
 - 사랑에 대한 생각이나 두려움 때문에 연애를 시작하지 못하는 것은 아닐까?
 - 어디가 모자라거나 문제가 있어서인가?
 - 연애하고 싶으면 언젠가는 하겠지. 연애를 꼭 해야하는 건 아니잖아?
 - 너무 눈이 높은 것은 아닐까?

연애는 감정과 관계에 관한 것

- ‘연애 지상주의’에 사로잡힌 사회, 연애는 꼭 해야 하는 경험, 스펙이나 자원으로까지 여겨질 수 있음.
- 연애는 무리해서라도 이뤄야 할 과업이 되고 연애를 하지 못하면 아직은 성숙하지 못한 이 취급당함.
- 그러나 연애의 본질은 감정과 관계에 관한 것.
- 연애를 하고 안하고의 질문이 아닌, 연애할 준비가 되었는지, 어떠한 관계를 맺고 있는지를 질문하고 성찰해야 하는 것.

나는 어떤 연애를 원하나?

- 연애를 하는 것이 반드시 더 좋은 것일까?
- 내 친구들은 모두 다른 성별의 사람과 연애를 하고 있을까?
- 연애를 통해 나는 어떤 관계를 만들어가고 싶은가?

연애할 준비, 되었나?

- 솔로 탈출을 원할 때 가장 필요한 것은?
- ①외모가꾸기 ② 스펙쌓기 ③ 소개팅, 미팅, 동호회 활동 등 만남의 기회 넓히기 ④ 호감을 사는 말투, 매너, 유머 익히기 ⑤차이를 존중하는 자세와 소통능력(자기 표현, 공감, 경청 등) 기르기
- 사랑을 느끼고 상대와 연인관계를 맺어가는 일에 외적 조건이나 환경을 갖추는 것이 가장 필요할까?
- **사랑의 본래 가치는 성장, 열정, 배려, 책임 등을 통한 삶의 변화**이다. 사랑하고 연애하고 싶다면, 이러한 변화를 만들어갈 마음의 자세와 능력을 갖추는 것이 중요하다.

- 연애 상대를 선택할 때 가장 비중 있게 고려하는 부분은?
- ① 사회적 배경(연령, 학년, 직업, 가정환경, 소득수준 등) ② 외모나 스타일 ③ 성격과 인성 ④ (삶, 사회, 결혼, 직업 등에 관한) 가치관 ⑤ (생활습관, 취미 및 여가활동, 취향 등) 생활양식
- 이상형에 대한 질문. 외적인 조건, 호감이나 매력 등 현실적으로 연인 대상을 선택할 때 고려할 수 있음. 그러나 이것이 다른 조건의 문제를 해소하거나 무시, 넘어갈 수 있게 만들지는 않음.
- 내가 신뢰하고 함께 하면 행복하고 성장에 도움이 되는 사람. 이를 위해 연인이 최소한 어떤 조건을 갖추어야 하는지 진지하게 생각해봄. **이에 앞서 자신은 어떤 사람인지를 충분히 성찰해야 함.**

- 좋아하는 사람이 생겼을 때 가장 선호하는 고백 방법은?
- ① 비싼 선물이나 화려한 이벤트를 준비해서 고백 ② 밀당으로 상대의 고백 유도 ③ 현재 감정을 상대에게 솔직하게 말하고 답을 기다림 ④ 기습 스킨십으로 고백! 몸이 가면 마음도 따라오게 되어있음
- 고백시 자신의 감정을 상대에게 솔직하고 구체적으로 분명하게 전달하는 것. 선물이나 이벤트는 상대의 마음을 확인하는데 방해. 장난식 고백은 상대가 진심을 느끼기 어려움. 상대의 동의 없는 기습 스킨십은 고백이 아니라 성폭력임. 마음을 전하는 일은 승자와 패자가 있는 싸움이 아니며 고백하는 사람의 자격이나 조건이 있는 것도 아님. 먼저 고백하는 사람이 지는 것도 아니며, 여성이라고 먼저 고백하면 안되는 것(성별고정관념)도 아님. **진지하게 용기있게 고백하는 나만의 방법을 고안하면 좋을 듯.**

• 고백했을 때 상대방이 거절한다면?

• ① 열 번 짝어 안넘어가는 사람 없음. 끈기를 갖고 상대가 마음을 받아줄 때까지 계속 대시함 ② 고백이 장난이나 그냥 해본 말이라고 착각이었다고 함 ③ 상대방의 거절을 받아들이고 마음을 정리함 ④ 상대에 대한 복수심을 갖음

• 고백을 망설이는 이유 역시 대부분 상대가 거절할 경우의 불편한 감정과 상황에 대한 두려움 때문.

• 고백한 상대가 거절한다면 실망감, 좌절, 후회, 우울, 분노 등의 감정을 겪는 마련임. 그러나 **상대의 거절은 사귀지 않겠다는 의사 표현이지, 나의 존재를 부정하거나 무시하는 것이 아니니 자존심이나 자존감의 상처로 받아들이지 않기를 바람.** 거절한 상대를 열 번 짝으려는 태도는 끈기가 아니라 폭력임. 특히 여성의 NO는 YES라는 생각을 하고 있다면 지금 당장 버려야~~

데이트, 어떻게 정하는지~

- 데이트 할 때 뭐하지? 늘 하는 고민이지만
- 서로 좋아하는 것을 물어보며 데이트 계획을 함께 세워보자
- 정해진 코스를 따르기 보다 서로의 느낌과 욕구를 나누며 계획을 따르면 더욱 만족스럽지 않을까
- 데이트 비용에 대해 상대방과 미리 이야기하고 구체적으로 계획 세우기
- 서로의 경제 상황을 공유하고 합리적으로 지출하면 부담이 없어 좀 더 즐겁게 데이트하기

연인에게 기대하는 20가지 바람직한 가치

- 믿을 만한, 따뜻한, 공정한, 지적인, 아는 것이 많은, 양심적인, 상대를 믿는, 성실한, 든든한, 편안한, 감정적으로 안정적인, 통찰력있는, 침착한, 활기찬, 현실적인, 호기심 많은, 사교적인, 창의적인, 정리를 잘하는, 여유있는...
- <사랑에 관한 오해> 중에서
- 외모, 성격, 경제적 능력 등의 조건보다 중요하게 생각하는 것, **사회적인 소통, 즉 대인관계를 잘 맺는 사람인가 하는 것. 타인을 대하고 배려하는 대인관계 능력, 사회성이 높은 사람들은 더 호감의 대상.**



관찰: 보이는 대로 보려는 노력!

- 관찰은 대상, 행동, 말 더 나아가서 머릿속에 떠오르는 생각과 감정까지도 객관화된 다른 눈으로 바라 보려는 의지적인 노력을 포함하는 것.
- 1. 저 사람은 이기적이야 – 자동적 생각
- 2. 다른 사람들에게 묻지도 않고 에어컨을 끄는 것을 봤어 – 관찰
- 3. 그래서 내가, 저 사람은 이기적이라고 생각했구나 – 자동적 생각 알아차리기
- 관찰은 대화할때 가장 중요한 시작이 됨과 동시에 상대를 우리 대화에 편안하게 개입시키는 평화로운 방법. 관찰과 생각을 구별하는 것~ 그것만으로 충분합니다.

감정과 감각 알아차리기

- 감각은 몸의 신호, 감정은 인지적 해석이 된 신호.
- 좋아하는 사람을 만나기 전에 몸은 어떤 변화를 감지할까. 심장이 뛰고 얼굴이 발그레해지고 몸이 떨림.
- 감정은 몸의 감각에 대해 우리가 생각하는 느낌의 이름.
- 심장이 두근거리고 얼굴이 붉어지는 감각에 ‘벅참’, ‘설렘’의 감정이름 붙임.
- 감정과 감각은 둘다 친구이며 우리의 현재 마음 상태를 알려주는 신호.
동시에 우리가 원하는 것이 무엇인지 알려주는 신호.

감정을 인식하고 말하기!

- 감정은 우리의 생각에 따라 달라져요.
- 사랑하는 사람을 만나러 갈 때, 싫어하는 사람을 억지로 만나야 할 때, 심장이 두근거리고 얼굴이 붉어질 수 있음
- 그러나 동일한 감각이라고 해도 감정은 다름.
- 벅차고 설레고 행복함 / 두렵고 거북스럽고 불편함

- 감정은 우리가 원하는 것(욕구)에 따라 달라져요
- 우리의 욕구 충족 여부에 따라 감정, 달라짐. 감정이 충족되면 행복감이라는 감정이, 욕구가 불충족되면 좌절감, 우울감의 감정을 느낄 수 있음.
- 좋아하는 사람과의 사이에서 욕구는 ‘사랑’, 불편한 사람 사이에서의 원하는 욕구는 ‘정서적 안정’ 일 수 있음.
- 감정대로 행동하는 사람이 되지 않기 위해서는 나의 지금의 감정을 잘 인식하고 우리가 뭘 원하는 지을 잘 알아야...
- 연인끼리 감정을 인식하고 원하는 바, 욕구를 인식하는 것이 필요함

- 감정은 참고 억압하는 것이 아니라, 수용되고 조절하는 것.
- 누구나 성격이 다르듯 기질도 다름. 동일한 사건과 자극(듣지 힘든 말)에 대해 다르게 반응하는 것도 자극에 반응하는 각자 타고난 '정서민감성'이 다르기 때문.
- 시간을 갖고 연습하면 감정, 정서를 다룰 수 있음.
- 고백하기전에 거절당할까 걱정하면서, '심장의 두근거림' 감각을 알아차리고 심호흡을 한다든지, "제가 지금 긴장을 하고 있어서 떨립니다" 하고 말을 하게 되면 한결 차분해짐.
- 나의 감정을 이해하면 자신의 감정을 건강하게 다루게 되고, 타인과의 관계에서도 자신의 입장을 잘 전달할 수 있기 때문에 만족스러운 관계를 맺을 수 있음.
- 관계를 회복하기 위한 시작은 나의 감정을 섬세하게 이해하는 것.
- 감정은 원하는대로 되었을 때, 원하는대로 되지 않았을 때 떠오르는 마음의 신호로 연습.

핵심 욕구와 가치

- 핵심 욕구는 우리가 대화하고 행동하는 결정적 힘.
- 모든 사람에게서 필요하고 원하는 것, 즉 보석같은 욕구가 있음. 이 가운데 '지금-현재'에 필요한 욕구를 핵심욕구라고 할 수 있음.
- 당장의 욕구가 충족되지 않았을 때 불편한 마음을 느낌
- 각자의 기본 욕구를 충족시키는 지혜로운 선택을 하도록 돕는 것이 건강한 삶을 살아가는 변화의 최종 목표가 되는 것.
- 요구를 이해하는 것은 대화에서 중요한 일. 어떤 말을 한다는 것은 핵심욕구가 있다는 것.
- 사람들의 말과 행동은 핵심 욕구를 충족하기 위한 표현임.

욕구 충족의 책임은 각자에게

- 감정의 기저에는 욕구가 있음
- 누구나 자신이 원하는 바가 있음.
- 내 감정의 뿌리는 나의 욕구임을 알 수 있고, 이는 내 감정에 대한 책임도 나의 욕구에 있다는 뜻이 됨.
- 상대에게 나의 욕구 이해할 수 있게 설명하기
- “나도 너처럼 중요한 게 있는 들어볼래?”

욕구로 ‘거절’ 표현하기

- 거절할 때 왜 거절하고 싶은 지에 대해 욕구로 설명하면 “싫어”하는 말보다 편안하게 들림.
- “싫어”라는 말보다 “내게 중요한 게 있어“ 라는 말은 관계를 잘 유지하려는, 중요한 거절의 기술
- 이러한 표현은 우리가 상호적 관계를 맺기 위한 의지적 노력이면서 동시에 ‘서로가 원하는 것을 찾기 위한 노력’의 과정이기 때문.
- 단순히 “싫다”고 하지 말고 “내가 이러이러한 것이 더 중요해서 그래요“ 라고 말하는 것이 더 분명한 의사표시가 될 수 있음.
- 이는 상대라는 존재 자체의 거절이 아니라, 우리의 욕구 때문에 그 요구에 응할 수 없다는 것을 밝히는 것.

잘 다투기

- 사랑하는 이들의 관계에서 갈등이나 다툼이 생겼을 때 그 다툼을 통해 서로를 더 잘 이해하게 되고 각자 문제를 해결하는 방식을 알게 되는 것이 중요.
- 다툼을 어떻게 잘 관리하고 풀어나가냐는 것.
- 내 입장, 감정을 분명히 밝히고 욕구를 표현함으로써 의견차이를 해소하려고 노력하는 것이 중요함.
- 싸울 때는 반드시 다툼의 원인이 된 ‘그 일’ 만을 다루려고 노력해야 . ‘너는 항상 그게 문제야’ ..이런 식으로 과거의 이야기를 가져오고 말의 맥락에 대한 이해 없이 말꼬리를 물고 늘어지게 되면 서로의 감정이 격해지게 됨. 이렇게 되면 서로 비난하는 말만 퍼붓게 됨. 싸움이 끝났을 때 마음에 응어리가 남고 억울하고 상대가 미워지면 관계가 악화될 수 밖에 없음
- 화가 생기면 휴전 요청하기, 평소에 평어를 쓰다가도 존대하기, 문제가 생기면 나의 감정과 바라는 바(욕구)를 표현해주기 등 다툼의 원칙을 만들기

건강하지 않은 5가지 신호

- 강한 집착 - 집착을 관심이나 사랑으로 착각하기 말기. 상대의 관심이 지나치고 옥죄는다는 느낌이 들면 문제가 있는 것. 이 때 상대는 자신의 관심을 구속으로 생각한다고 비난할 수도 있음.
- 심한 질투 - 연인이 만나는 사람에 대한 질투를 넘어 시간, 일, 성장을 위한 공부에도 질투를 느낌. 상대가 성장해서 더 좋은 사람이 되면 자기 곁에 남아 있지 않을 수 있다는 두려움으로 더 나은 사람이 되기를 원하지 않을 수도 있음. 관계를 지키고 싶은 당신은 관계에 함몰되어 버린 당신은 애인의 요구대로 하게 됨.
- 무시 - 당신을 농담 대상으로 삼고 조롱함. 무례한 말과 태도를 일삼음. 지속적으로 비난 받으면 스스로 한심한 사람으로 생각되며 이런 나를 사랑해주니 그가 관대하고 좋은 사람이라고 생각함. 이것이 가스라이팅. 가스라이팅을 하는 이도 자존감이 낮음.

- 날뛰는 감정 기복 - 사소한 일에 갑작스레 화를 내고 좋았다 나빴다 감정 기복이 심한 경우가 반복되고 당신은 그런 감정의 롤러코스터에 편승해 함께 불안한 사람이 되어 감. 심한 감정기복으로 상대를 휘두르고 상대의 불행을 무시하는 것은 결코 사랑이 아님.
- 고립시킴 - 사랑한다는 이유로 통제하기 시작. 처음에는 '염려'의 얼굴로 시작, 너무 곱게 자라서, 세상물정을 몰라서, 너무 순수해서...이런 걱정을 하면서 당신을 주변 사람들로 부터 떼어놓기 시작함. 사랑하는 이와 의 결속감이 커지면서 이것이 지나치면 결국 혼자 남게 됨. 건강한 사랑에서는 '자립'이 포함되는 것. 다른 관계가 다 깨져버린 두사람만의 사랑은 평등할 수도 없음.

심리적 조종자에게 거절하기

- 단호하게 'NO' 말하기
 - 요구에 응하는 것이 상대를 위하는 행동이 아님을 정확히 표현하기
 - 상대의 말이 길어지면 중간에라도 개입하여 자르기
 - 상대에게 어떻게 할 것인지 묻기
- 나에게 중요한 욕구를 명확하게 표현하기
 - 상대를 평가하거나 비난하지 않으며 나의 핵심 욕구를 표현하기

교제 폭력에 관한 편견(○/x로 표시해보기)

- 연인사이의 문제는 남이 관여할 문제가 아니다
- 모든 연인들이 어느 정도 싸우기도 하면서 지내는데 피해자가 예민한 것이다
- 사랑 싸움이니 둘이 잘 해결해야 한다
- 가해자는 일진이나 노는 애들일 것이다
- 가해자는 정신적으로 문제가 있는 사람일 것이다
- 가해자는 술에 취해서 우발적으로, 혹은 실수로 폭력을 행사하였을 것이다
- 피해자가 반응을 달리하면 상대도 변할 것이다
- 폭력은 나쁘지만 이유가 있을 것이다
- 참고 헤어지지 못하는 피해자에게도 문제가 있다
- 피해자에게도 어느 정도 책임이 있다
- 폭력이 조금 있더라도 연애를 하는 것이 더 낫다
- 교제 폭력은 연인간 개인의 문제이지 사회문제는 아니다

다음 중 '사랑하기 때문에' 할 수 있는 일은?

1. 옷차림, 외모를 비난하고 내가 원하는 옷차림을 강요하는 것
2. 핸드폰 메신저를 일일이 확인하고 검사하는 것
3. 매일 매 시각 어디 있는지 확인하고 인증을 요구하는 것
4. 바로 연락이 되지 않을 때 지속해서 연락하여 괴롭히는 것
5. (동성, 이성) 친구나 주변 사람들을 비난하고 만나지 못하게 하는 것
6. 매일 만나자고 하거나 기다리지 말라는 데도 학교 집 앞 등에서 기다리는 것
7. 상대방이 말하고 싶어하지 않는 비밀을 몰래 알아내는 것
8. 나와 다른 가치관이나 취향을 가지고 있는 것에 대해 비난하는 것
9. 헤어지자는 말을 하지 못하도록 상대의 비밀을 알린다거나 죽여버리겠다고 협박하는 것
10. 원하는 반응이나 대답을 받기 위해 감정을 부풀려 말하거나 왜곡하는 것

권리장전(GOODMAN & FALLON, 1995)

- 나는 나 자신일 수 있는 권리가 있다
- 나는 나 자신을 우선순위로 둘 권리가 있다
- 나는 안전할 권리가 있다
- 나는 사랑하고 사랑받을 권리가 있다
- 나는 존중받을 권리가 있다
- 나는 완벽하지 않을 권리가 있다
- 나는 누군가가 나에게 부당하게 대하거나 심하게 다룬다면 그를 저지하거나 화를 낼 권리가 있다
- 나는 사생활을 보장받을 권리가 있다
- 나는 나의 의견을 제시하고 그 의견을 존중받을 권리가 있다

- 나는 자신의 돈을 관리할 권리가 있다
- 나는 나에게 영향을 미칠 수 있는 사안에 대해서는 언제든지 의문을 제기할 권리가 있다
- 나는 자신에게 영향을 미치는 결정을 할 권리가 있다
- 나는 성장하고 변화할 권리가 있다
- 나는 거부할 권리가 있다
- 나는 실수할 권리가 있다
- 나는 타인의 문제에 대해 책임지지 않을 권리가 있다
- 나는 모든 사람에게 사랑받지 않아도 될 권리가 있다
- 나는 행복하지 못한 일상에 대하여 통제하고 변화시킬 수 있는 권리가 있다

* 참고문헌

- 여성의 전화 <내가 필요해서 만든 10대 연애/ 데이트 워크북>
- 박재연, <사실은 사랑받고 싶었어> (한빛라이프, 2022)
- 배정원, <배정원의 사랑학 수업>(행성B, 2023)
- 개리 르완도스키(이지민역) <사랑에 관한 오해> (알에이치코리아, 2022)