

애정관계 에너지는 보존? 소멸? ...과학으로 풀어 낸 '사랑 방정식'

행복한 부부와 이혼할 부부를 예측하는데 90%의 적중률을 자랑하는 심리학자가 있다. 그는 결혼 초기 신혼부부 130쌍을 관찰했다. 일명 '러브랩'이라는 관찰집에서 하루 동안 생활하게 했다. 갈등의 상황에서 대화를 나누는 부부들 모습에서 이혼할 부부인지 아닌지를 100% 알아 맞췄다.



사랑의 과학

존 가트먼 지음, 서영조 옮김

증폭된다'던 말을 상기할 필요가 있다.

가트먼 박사는 40여 년 간의 연구를 토대로 인간의 본질, 애정 관계 본질에 초점을 맞췄다. 흔히 감정과 과학은 상극에 놓여 있는 것으로 간주돼 왔지만, 그는 사랑의 영역을 논리로 파헤친다.

특히 갈등하는 부부의 15분간여의 대화를 분석하면 향후 결혼 생활 지속 여부를 예측할 수 있다. 부부의 대화 패턴이나 양상은 14년에 걸쳐 80%이상 변하지 않는 것이다.

상호 작용을 잘하는 커플의 대화는 긍정 대 부정의 비율이 5대 1로 나타났다. 감정 조율이 잘 된다는 것이다. 이런 양상은 부부 관계를 넘어 그 밖의 분야, 일터든 자녀 교육이나 돈 문제에도 영향을 미친다. 존



애정관계는 감정의 에너지가 긍정적이나 부정적이나에 따라 다양한 양상을 연출한다. 사진은 폭풍에 휩싸이기 직전의 위험한 여선으로, 파국 직전의 부부관계도 이와 유사하다. <광주일보 자료>

“갈등 부부 15분간 대화 분석하면 결혼 지속 여부 알아

상호 작용 잘하는 커플 대화 긍정 대 부정 비율 5대1”

대화 속 감정의 역학 통해 사랑의 미래 예측

중과 배려가 관계의 저변에 드리워져 있기 때문이다.

반면 '관계의 폭탄'들은 '독'을 사용한

다. 비난과 경멸, 담쌓기가 그것인데 같은 양상은 일정한 패턴으로 반복된다. 불행한 부부들은 행복한 이들에 비해 부정적

감정으로 빠져들기 쉽고 벗어나기도 어렵다. 다시 말해 감정은 관성이 강한 나머지 갈등상황으로 악화될 가능성이 높다.

서로에게 영향을 미치는 방법 가운데 '영향력 함수'라는 게 있다. 불행한 결혼을 하는 부부의 말다툼에는 '그래, 하지만 효과'가 많이 퍼져 있다. 이와 달리 행복한 부부는 '그래, 그리고'를 비롯해 동의하는 표현이 자주 등장한다.

책에는 '적대적 유형'과 '적대적-무관

심' 유형에 대한 설명도 담겨 있다. 이들은 싸움을 할 때 긍정적 감정 대 부정적 감정 비율이 0.8 대 1로 나타났다. 적대적 유형의 부부는 결혼 생활은 유지했지만 행복하지 않았고 적대적-무관심 유형은 이혼을 했다.

이밖에 다혈질형 부부는 배우자에게 영향을 미치지 위해 화를 내거나 비관다. 갈등회피형의 부부 싸움은 긍정적 감정 대 부정적 감정 비율이 5 대 1이었다. 배우자에게 영향을 미치지 위해 부정적 감정을 이용하지 않는다는 것이다. 가장 바람직한 유형은 수긍형으로 이들은 행복한 부부에 해당한다.

그렇다면 애정 관계의 경우 에너지는 보존될까? 아니면 소멸될까?

“부부는 에너지를 보존하는 시스템이 아니라 낭비하는 시스템이다. 긍정적인 에너지를 지속적으로 투입하지 않으면 관계가 망가질 수밖에 없다. 부부 치료사들은 이미 그런 사실을 직관적으로 알고 있었다.”

갑수를 맡은 심리·교육전문가 최성애·조벽 교수는 “가트먼 박사는 관계가 병드는 원인을 발견하고, 관계가 망가지는 과정을 분석하며, 건강한 관계를 만들어가는 구체적인 효과적인 방법을 알려 준다”며 의미를 부여했다.

<해냄·4만8000원>

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

<문학박사·소설가>

우리가 살아있는 모든 순간

톰 말름퀴스트 지음, 김승욱 옮김

2018 아마존 이달의 책, 스웨덴 4개 문학상 수상, 2017 파이낸셜 타임스 올해의 책...

각종 문학상을 휩쓸며 전 세계적으로 화제가 되고 있는 소설 '우리가 살아있는 모든 순간'이 출간됐다. '유럽 소설의 새로운 목소리'로 평가받는 톰 말름퀴스트의 이번 작품은 "전 세계 엄마와 딸을 울린 한 남자의 감동 실화"다.

소설은 딸의 출생과 백혈병으로 아내의 사랑이라는 운명에 처한 남자의 이야기다. 톰은 약 1개월 반 후면 아빠가 된다. 아이가 태어나기 전에 미처 하지 못한 아내 카린과의 결혼도 계획하고 있다. 그러나 카린이 갑작스러운 고열과 호흡 곤란으로 병원에 실려 가면서 모든 것이 바뀐다. 처음에는 단순한 독감인 줄로만 알았다.

하지만 의사는 '급성 백혈병'이라는 청천벽력 같은 진단을 내놓는다. 세상 모든 사람이 그렇듯, 톰 또한 자신에게 이러한 불행이 닥칠 거라고는 생각해보지 않았다. 갑작스레 찾아온 불행은 톰은 어떻게 헤쳐 나갈까.

소설에서 눈에 띄는 것은 작가의 정제된 문체와 담담한 문장이다. 잔인할 만큼 사실적인데다 아무런 감정의 폭발도 없이 써내려간 글은 읽는 이에게 강한 인상을 준다. '진짜 슬픔'은 결코 드라마처럼 요란하거나 극적이지 않다는 것이다.

사실 반복적인 일상은 견고하고 때로는 지겨울 만큼 평온하다. 대부분의 사람들은 삶이 손쉽게 부서질 수도 있다는 사실을 알지 못한다. 하지만 소중한 사람들과의 마지막 순간은 예고 없이 찾아올 수도 있다. 소설은 어느 한 순간 찾아온 불행으로 일상이 무너져 내린 한 평범한 남자를 통해 상실의 의미를 떠올리게 한다. <다산책방·1만4800원>

/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



초전 설득

로버트 치알디니 지음, 김경일 옮김

"타이밍은 설득의 모든 것이다. 무엇이 아니라, 언제 말하느냐가 핵심이다."

'설득의 심리학 시리즈'를 통해 작은 시도로 다른 결과를 가져오는 설득의 심리학과 기술의 법칙에 대해 알려줬던 로버트 치알디니 박사가 시리즈를 완성할 '초전 설득'으로 돌아왔다. 그는 '설득'이 말주변이나 재치가 아니라 '사람의 심리'만 알면 누구나 해볼만 하다는 긍정적인 메시지를 줬다. 신간 '초전 설득'은 우리말로 풀면 '설득 앞의, 이전을 뛰어넘는 설득'이다. 초전 설득이 주는 미덕은 '타이밍'이다. "최고의 설득은 메시지가 전달되기 전 핵심적인 순간에 일어난다"는 얘기다.

저자는 사람들이 메시지 자체에 대해 걱정하는 데 너무 많은 시간을 들이면서, 메시지를 전달하기 바로 직전에 무슨 일이 일어나는지를 고려하지 않는다고 말한다. 최고의 설득자는 전달하고자 하는 메시지를 꺼내기 전에 상대방이 그 메시지를 받아들이도록 준비하는 과정인 이른바 '초전 설득(pre-suasion)'을 통해서 이미 최고가 된다고 말한다.

책은 익히 알려진 설득의 6가지 기본 원칙인 상호성, 호감, 사회적 증거, 권위, 희귀성, 일관성 외에 '연대감'의 원칙도 새롭게 선보인다. 연대감은 '설득하는 사람'에 대한, '설득되어야 할 사람'의 호감을 높일 뿐 아니라, 주의를 기울이기 쉽고 공감하기 쉽도록 마음을 여는 효과가 있다는 것이다.

저자는 과학적 연구와 함께 다양한 상황과 현장에서 겪은 사례들을 엮어 타당성을 강화하는 한편, 누구나 실생활에서 활용할 수 있도록 이해하기 쉽게 설명한다.

<21세기북스·1만8000원>

/이보람 기자 boram@kwangju.co.kr



어렵지만 가벼운 음악 이야기

마르틴 게크 지음, 이덕임 옮김

최초의 성가에서 블루스, 록, 재즈, 힙합까지 가장 짧게 정리한 음악 이야기가 펼쳐진다.

'어렵지만 가벼운 음악 이야기'의 지은이 마르틴 게크는 "음악을 지키고 발전시켜 나가는 것은 음악의 뿌리를 아는 것에서 시작한다"고 말한다. 작곡가 모데스트 무소르스키는 친구인 화가 빅토르 하르 트만의 전람회에 전시된 일부 그림들을 보고 '전람회의 그림'이라는 피아노곡을 만들었다. 지은이는 이처럼 수천 년 동안 이어진 음악사를 전람회에서 그림 고르듯이 간단명료하게 정리했다. 아프리카 부족의 음악풍습부터 그레고리오 성가, 오페라, 교향곡, 그리고 블루스, 록, 재즈, 힙합까지 장르별로 짚어보며 거대한 음악사를 짧게 훑는다.

음악가 집안에서 태어나 흑독하게 음악 훈련을 받았던 바흐, 말년에 귀가 멀어 아무 것도 들리지 않았음에도 지휘자 단상에 서서 미친 듯이 지휘했던 베토벤, 8명의 자녀를 낳고 기르며 파란만장한 인생을 살았던 클라라 슈만, 17년이나 이사를 다니며 혼란에 가득 찬 일생을 보낸 슈베르트 등 거장들의 이야기가 생생하게 담겼다. 책은 음악가들의 삶을 통해 당시의 시대 상황을 이해하고 그들의 사상과 철학을 바탕으로 한 예술세계를 들여다볼 수 있도록 했다. 또 음악가의 작품과 작품이 당대에 미친 영향력까지 책을 통해 확인할 수 있다.

리스트는 자신의 피아노곡을 통해 연주 기교와 시적인 내용을 결합하는 데 성공했다. 리스트는 음악 공연에 대해 한탄하기도 했다. "명연주자의 직업에서 이젠 얼마나 어려운 필수 조건이란 말인가. 똑같은 연주를 이렇게 끊임없이 되새김질해야 하구나. 대체 언제쯤 마왕의 말을 타지 않아도 되는지 알 수가 없구나..." <재출판·1만4000원>

/백희준 기자 bhj@kwangju.co.kr



그린궁 홈 프라임에버 120

GREEN GOONG PRIME EVER 120

다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!



그린궁홈프라임에버120은 소중한 여성의 피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며 장 건강 그리고 뼈 건강에 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.

소비자상담실 080-234-6588

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

