



차례

- 프롤로그: 사랑을 알아야 인생이 보인다 _ 3

제1부 사랑이란 무엇인가? · 13

제1장 사랑의 의미 · 15

1. 행복의 가장 큰 원천 _ 15
2. 인생의 가장 소중한 가치 _ 18
3. 외롭고 고단한 삶의 가장 큰 위안 _ 20
4. 불행과 비극의 가장 큰 원천 _ 22
 - 1) 가장 쓰라린 좌절의 원천 _ 22
 - 2) 가장 빈번한 갈등의 원천 _ 23
 - 3) 가장 강렬한 배신감과 증오의 원천 _ 24
 - 4) 가장 아픈 상실과 슬픔의 원천 _ 24
5. 홀로 터득해야 하는 가장 중요한 삶의 기술 _ 25

제2장 사랑의 과학적 탐구 · 27

1. 사랑에 대한 과학적 접근 _ 27
 - 1) 20세기 이전의 사랑에 대한 이해 _ 27
 - 2) 사랑에 대한 과학적 연구 _ 29
2. 사랑의 정의와 유형 _ 32

- 1) 사랑의 원형적 경험 _ 32

- 2) 사랑의 유형과 측정도구 _ 35

3. 사랑의 다양한 측면에 대한 과학적 탐구 _ 38

- 1) 부모와 자녀 간의 사랑: 애착 이론의 발전 _ 39

- 2) 남녀 간의 낭만적 사랑과 개인차 _ 40

- 3) 사랑의 발달과 붕괴 과정 _ 42

- 4) 사랑의 갈등 요인과 커플치료 _ 43

- 5) 사랑의 생물학적 기반 _ 44

- 6) 사랑의 문화적 다양성 _ 46

- 7) 사랑의 통합적 이해 _ 47

제2부 부모와 자녀 간의 사랑 · 51

제3장 부모와 자녀 간의 혈연적 사랑 · 53

1. 가장 깊은 사랑: 부모와 자녀 간의 사랑 _ 53

2. 부모의 자녀 사랑: 내리사랑 _ 56

- 1) 어머니의 사랑 _ 58

- 2) 아버지의 사랑 _ 61
- 3. 부모에 대한 자녀의 사랑: 치사랑 _ 64

제4장 부모와 자녀 간의 애착: 애착 이론 · 69

- 1. 사랑의 탄생: 생명을 이어 가는 방식 _ 69
 - 1) 번식과 양육방식: 유성생식과 K-전략 _ 70
 - 2) 생존을 위한 부모와 자녀 간의 유대관계 _ 71
- 2. 부모와 자녀 간 사랑의 전개 과정: 애착 이론 _ 74
 - 1) 애착 이론의 발전 _ 75
 - 2) 애착의 발달단계 _ 78
 - 3) 애착의 네 가지 핵심 조건 _ 81
- 3. 부모-자녀 애착의 개인차 _ 84
 - 1) 애착의 개인차: 애착 유형 _ 84
 - 2) 애착에 영향을 미치는 부모의 양육 행동 _ 88
 - 3) 부모가 부적절한 양육을 하는 이유 _ 90
- 4. 유아기의 애착 경험이 인생에 미치는 영향 _ 94
 - 1) 안정 애착의 효과 _ 94
 - 2) 애착 경험의 내면화: 내적 작동 모델 _ 96

제5장 부모와 자녀 간 사랑의 변화 과정 · 101

- 1. 부모와 자녀 간 사랑의 시간적 변화 _ 101
 - 1) 아동기 자녀와 부모의 관계 _ 101
 - 2) 청소년기 자녀와 부모의 관계 _ 103
 - 3) 성인기 자녀와 부모의 관계 _ 104
- 2. 애착 이론의 확장: 행동체계 이론 _ 105
 - 1) 애착 이론과 행동체계 이론 _ 105
 - 2) 애착행동체계: 자녀의 부모 사랑 _ 108
 - 3) 돌봄행동체계: 부모의 자녀 사랑 _ 110
 - 4) 탐색행동체계:
 - 자녀의 세상 탐색과 성장 추구 _ 113

- 5) 권력행동체계:
 - 자녀의 자기주장과 영향력 추구 _ 116
- 6) 인생의 발달단계와 부모-자녀 관계의 변화 _ 119
- 3. 부모-자녀 관계가 변화하는 과정 _ 121
 - 1) 아동의 심리적 탄생: 분리-개별화 과정 _ 122
 - 2) 아동의 심리적 탄생 과정 _ 123
 - 3) 분리-개별화 이론과 애착 이론 _ 126
 - 4) 청소년기의 분리-개별화 과정 _ 128
 - 5) 성인기의 분리-개별화 과정 _ 131

제6장 부모와 자녀 간 사랑의 그림자 · 133

- 1. 부모-자녀 관계의 다양성 _ 133
 - 1) 부모-자녀 관계의 문화적 차이 _ 133
 - 2) 부모-자녀 관계의 개인차 _ 135
 - 3) 한국인의 부모-자녀 관계 _ 137
- 2. 부모-자녀 간의 상호작용 _ 138
 - 1) 부모-자녀 관계의 양방향성 _ 138
 - 2) 자녀의 기질 _ 141
 - 3) 부모의 양육방식 _ 143
- 3. 역기능적인 부모-자녀 관계 _ 146
 - 1) 부모-자녀 관계의 위험성 _ 146
 - 2) 역기능적 부모-자녀 관계의 유형 _ 150
- 4. 역기능적 부모-자녀 관계로 인한 자녀의 정신 병리 _ 156
 - 1) 분리불안 장애 _ 157
 - 2) 애착 외상 장애 _ 158
 - 3) 파괴적 기분조절 곤란 장애 _ 159
 - 4) 틱 장애 _ 160
 - 5) 적대적 반항장애 _ 160
 - 6) 품행장애 _ 161
- 5. 역기능적 부모-자녀 관계의 개선과 치유 _ 162



- 1) 부모-자녀 상호작용 치료 _ 162
- 2) 자녀 양육을 위한 부모교육 _ 164

제3부 남자와 여자 간의 사랑 · 169

제7장 남자와 여자 간의 낭만적 사랑 · 171

1. 낭만적 사랑이라는 인생의 신비 _ 171
2. 인간 사회의 사랑 이야기 _ 173
 - 1) 사랑 이야기 _ 173
 - 2) 사랑 노래 _ 175
3. 낭만적 사랑이라는 특별한 경험 _ 179
 - 1) 낭만적 사랑의 특징 _ 179
 - 2) 낭만적 사랑의 체험 _ 181
4. 인생의 단계와 낭만적 사랑 _ 182
 - 1) 사춘기의 사랑 _ 183
 - 2) 청년기의 사랑 _ 184
 - 3) 중년기와 노년기의 사랑 _ 185
5. 낭만적 사랑의 개인차 _ 187
 - 1) 열정적 사랑과 우애적 사랑 _ 187
 - 2) 사랑의 스타일 _ 188

제8장 낭만적 사랑의 발전 과정 · 193

1. 사랑은 어떤 과정을 통해 발전하는가? _ 193
 - 1) 사랑의 시작: 첫 만남 _ 193
 - 2) 첫 만남 이후에 사랑이 발전하는 과정 _ 197
 - 3) 우정이 사랑으로 변화하는 과정 _ 202
2. 매력과 이끌림의 심리학 _ 204
 - 1) 낭만적 매혹: 이끌림과 사랑에 빠지는 것 _ 204
 - 2) 이끌림을 결정하는 요인들 _ 205
 - 3) 이끌림을 유발하는 심리적 과정 _ 209

- 4) 위험한 이끌림: 환멸로 변화하는 매력 _ 212
3. 뇌과학에서 본 사랑의 발전 과정 _ 214
 - 1) 사랑의 생물학적 이해 _ 215
 - 2) 사랑의 세 단계와 신경전달물질 _ 215

제9장 낭만적 사랑의 심화 과정 · 219

1. 낭만적 사랑의 세 구성요소 _ 219
 - 1) 사랑의 삼각형 이론 _ 219
 - 2) 사랑의 다양성과 유형 _ 222
2. 사랑의 심화 요인(1): 친밀감 _ 224
 - 1) 친밀감의 의미와 구성요소 _ 225
 - 2) 친밀감의 발달 과정 _ 227
 - 3) 친밀감 발달의 개인차와 유동성 _ 231
3. 사랑의 심화 요인(2): 열정과 섹스 _ 233
 - 1) 낭만적 열정 _ 233
 - 2) 열정의 원천 _ 234
 - 3) 성적 열정: 사랑과 섹스의 관계 _ 238
4. 사랑의 심화 요인(3): 헌신 _ 244
 - 1) 상호의존과 헌신 _ 245
 - 2) 헌신의 투자 모델 _ 246
 - 3) 헌신의 두 구성요소: 투신과 구속 _ 248
 - 4) 사랑과 헌신의 관계 _ 250

제10장 낭만적 사랑의 붕괴 과정 · 253

1. 사랑이 미움으로 변하는 이유 _ 253
 - 1) 연인관계의 관계 갈등과 관계 조절 _ 253
 - 2) 연인관계에서 사회적 교환의 불균형 _ 257
2. 질투의 심리학 _ 263
 - 1) 낭만적 질투 _ 263
 - 2) 질투에 영향을 미치는 요인들 _ 267
 - 3) 질투 유발 행동 _ 268

3. 외도의 심리학 _ 271
 - 1) 외도의 유형 _ 271
 - 2) 남자와 여자의 외도 _ 273
 - 3) 외도하는 이유 _ 274
 - 4) 외도에 영향을 미치는 요인들 _ 276
4. 이별의 심리학 _ 278
 - 1) 사랑의 붕괴 과정:
사랑은 어떻게 무너지는가? _ 278
 - 2) 연인관계를 종결하는 전략:
이별의 기술 _ 282
 - 3) 관계 종결에 대한 저항 행동 _ 286
 - 4) 관계 종결의 후유증 _ 288

제11장 낭만적 사랑의 빛과 그림자 • 293

1. 좋은 사랑 _ 293
 - 1) 연인관계 만족도 _ 294
 - 2) 연인관계의 지속성 _ 296
 - 3) 좋은 사랑의 조건 _ 297
2. 아픈 사랑과 나쁜 사랑 _ 299
 - 1) 아픈 사랑: 관계 상처와 관계 통증 _ 299
 - 2) 나쁜 사랑: 역기능적 연인관계 _ 303
3. 사랑의 정신병리학 _ 306
 - 1) 사랑중독 _ 307
 - 2) 가스라이팅: 은밀한 조종과 착취 _ 309
 - 3) 데이트 폭력과 스토킹 _ 311
 - 4) 병적 질투:
망상적 질투와 오셀로 증후군 _ 314
 - 5) 나쁜 사랑으로 이끄는 성격장애:
나쁜 남자와 나쁜 여자 _ 317
 - 6) 아픈 사랑으로 인한 정신장애 _ 319
4. 아픈 사랑의 치유: 관계 복구와 커플치료 _ 321

- 1) 관계 복구 _ 321
- 2) 커플치료 _ 324

제4부 신과 인간 간의 사랑 • 329

제12장 하나님과 인간 간의 종교적 사랑 • 331

1. 종교적 사랑과 애착 욕구 _ 331
 - 1) 종교의 기원 _ 331
 - 2) 인간과 맺는 사랑의 한계 _ 333
 - 3) 애착 대상으로서의 신 _ 334
2. 기독교의 사랑: 하나님과 인간 간의 사랑 _ 336
 - 1) 하나님에 대한 인간의 사랑 _ 337
 - 2) 애착 대상으로서 하나님의 속성 _ 339
 - 3) 하나님과 인간의 애착 관계 _ 341
3. 하나님의 이미지: 부성애와 모성애 _ 345
 - 1) 하나님의 부성적 이미지 _ 345
 - 2) 하나님의 모성적 이미지 _ 347
 - 3) 예수의 양성적 이미지 _ 349
 - 4) 삼위일체론의 통합적 이미지 _ 351
4. 일신교와 다신교의 애착 대상 _ 353
 - 1) 애착 대상의 수: 일신교와 다신교 _ 353
 - 2) 불교의 애착 대상 _ 355
 - 3) 힌두교의 애착 대상 _ 359

제13장 종교적 사랑의 발달 과정 • 363

1. 종교적 사랑의 시작: 종교적 회심 _ 363
 - 1) 종교적 회심 _ 363
 - 2) 종교적 회심의 다양성 _ 366
 - 3) 종교적 회심의 유도 방법:
신흥 종교의 전도 방법 _ 369

- 2. 종교적 사랑의 개인차: 애착 유형 _ 373
 - 1) 애착 유형과 하나님과의 관계 _ 374
 - 2) 보상 가설: 하나님과의 관계로 이끄는 불안정 애착 _ 374
 - 3) 대응 가설: 하나님과의 관계로 이끄는 안정 애착 _ 376
 - 3. 종교적 사랑의 심화 과정 _ 378
 - 1) 종교적 사랑의 심화를 위한 다양한 장치 _ 378
 - 2) 기도의 유형과 종교적 사랑 _ 382
 - 3) 종교적 신앙의 발달단계 _ 384
 - 4) 종교적 성숙 _ 387
 - 4. 종교적 사랑의 갈등과 위기 _ 389
 - 1) 종교적 갈등 _ 389
 - 2) 하나님 개념과 하나님 이미지의 괴리 _ 391
- 제14장 종교적 사랑의 빛과 그림자 • 395**
- 1. 종교적 사랑의 긍정적 효과 _ 395
 - 1) 행복과 정신건강에 대한 긍정적 효과 _ 395
 - 2) 인간의 삶에 대한 종교의 순기능 _ 397
 - 3) 하나님과의 애착이 미치는 심리적 효과 _ 401
 - 2. 종교와 정신병리 _ 403
 - 1) 종교적 망상 _ 403
 - 2) 신경증적 성격과 종교 생활 _ 405
 - 3) 종교지도자의 종교 남용 _ 411
 - 3. 종교적 사랑의 의미와 가치 _ 416
 - 1) 종교적 사랑의 의미 _ 416
 - 2) 종교적 사랑의 가치 _ 417
- 에필로그: 사랑은 외로운 영혼의 연결 _ 421
 - 참고문헌 _ 425
 - 그림 출처 _ 447
 - 찾아보기 _ 449