



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2016년 2월
석사학위 논문

남자 대학생의 실연경험에 대한 현상학적 연구

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 성 화

남자 대학생의 실연경험에 대한 현상학적 연구

A Phenomenological research about break up of
romantic relationship of male college students.

2016년 2월 25일

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 성 화

남자 대학생의 실연경험에 대한
현상학적 연구

지도교수 권 해 수

이 논문을 상담심리학 석사학위신청 논문으로
제출함

2015년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 성 화

김성화의 석사학위논문을 인준함

위원장	조선대학교 교수	<u>정승아 (인)</u>
위원	조선대학교 교수	<u>오지현 (인)</u>
위원	조선대학교 교수	<u>권해수 (인)</u>

2015년 11월

조선대학교 대학원

목 차

I. 서론

A. 연구의 필요성.....	1
B. 연구문제.....	8

II. 이론적 배경

A. 실연	9
B. 실연 후 성장	12
C. 현상학적 체험연구.....	15

III. 연구 방법

A. 연구 설계.....	19
1. 연구 참여자 선정과정.....	19
2. 인터뷰 문항.....	21
3. 자료수집절차.....	22
4. 연구 참여자 특성.....	23
a. 연구 참여자에 대한 윤리적 고려.....	27
B. 자료 분석.....	28
C. 자료 분석의 타당성.....	31
D. 연구자 주관성.....	33

IV. 연구 결과

A. 남자대학생의 실연경험에 대한 상황적 구조진술.....	36
B. 남자대학생의 실연경험에 대한 일반적 구조기술.....	62

V. 논의 및 제언

A. 남자대학생의 연애행험에 대한 논의.....	69
B. 남자대학생 실연당시의 경험에 대한 논의.....	72
C. 남자대학생의 실연 후 변화 경험에 대한 논의.....	75
D. 의의 및 제언.....	77
참고문헌.....	80
부 록.....	90

표 목 차

<표 1> 연구 참여자 특성	23
<표 2> 의미단위 구분의 예.....	29
<표 3> 의미단위를 전체 연구주제에 연결 짓는 관계 기술의 예.....	30
<표 4> 참여자 진술에 대한 학문적 용어로 전형의 예.....	30
<표 5> 남자대학생의 실연경험의 구성요소 및 하위구성요소.....	36

그림 목차

<그림 1> Giorgi 연구 자료분석 절차(이남인, 2014).....	28
<그림 2> 관찰자 다원화 모형	32
<그림 3> 남자대학생의 실연경험에 대한 일반적 구조 모형.....	62

ABSTRACT

A Phenomenological research about break up of romantic relationship of male college students.

Kim Seong Hwa

Advisor : Prof. Kwon hae-soo, Ph.D.

Department of Counselling,

Graduate School of Chosun University

This study is designed to understand the nature and meaning of break up experiences of male college students with phenomenological approach. The subjects of this study are 10 male college students who have experienced break up in romantic relationship, aged 21 to 27. The in-depth interviews with the participants were implemented by adopting Giorgi's descriptive phenomenology, in 1-2 sessions. The interview includes five phases which are meant to examine all the way of from pre-break up experience, to in-break up experience, to post-break up experience. Descriptive statements from the interview display 204 significant meaning units, six components including 18 sub-components. Comprehensive significance structure is described as 'growing pain to search self-responsibility', which is on the process of having sense of self-responsibility by being solely alone. The structure is made up with six components: 'suffering from you yourself', 'efforts of endurance for continue the relationship', 'thin ice able to be broken anytime', 'emptiness hard to bare', 'facing myself as a leader of independence movement', and 'an endless relay race'. A typical structure model of

break up experience of male college students presents temporal and contextual relations among the components. As a result, this study sheds a light on the comprehensive process over romantic relationship of male college students, describing psychological information on men's standpoint for 'break up crime'. In addition, men's standpoint in literature is proved in quality and therefore this study is significant for offering in-depth data of men to detail 'growth after break up'.

I. 서론

A. 연구의 필요성

요즘 이별에 관련한 범죄 뉴스를 자주 접할 수 있다. 참혹한 이별 범죄 “헤어지자” 한 마디에 여친을 네 차례 차로 들이받아(여성신문, 2015), 대구 살인사건, 이별 통보에 여친 부모를 무자비하게...(sbs뉴스, 2014) ‘이별 통보’ 여친 살해 후 애완견까지 ‘인면수심’ 20대 징역 18년 선고(쿠키뉴스, 2014) 등의 뉴스들을 예로 들 수 있다. 최근 이별 관련 사건을 명칭화 시켰는데 이는 ‘이별범죄’로 연인 또는 배우자의 이별통보를 받아들이지 못해 저지르는 범죄로 상대방에게 신체적, 정신적, 재산적 피해를 일으킨 행위를 말한다(뉴스인사이드, 2015). 이러한 이별범죄는 대부분 남성이 가해자로 발생하게 되고 점점 더 잔인성이 증가하고 있는 추세이다. 특히 사회가 변화하면서 친밀했던 연인관계의 상실 후 대체할만한 인간관계가 협소해지면서 그에 따른 분노, 자존감 상실을 살해, 폭행, 보복 등 불건강한 방법으로 대체하고 있다(뉴스인사이드, 2015). 이러한 남성들의 어려움은 사회적인 문제로 많은 중요성을 강조하고 있지만, 법적 또는 학술적으로도 아직 접근이 굉장히 미비한 상태이다.

실연이란 ‘연애에 실패한다’는 사전적 의미로서, 인생에서 겪을 수 있는 다른 어느 경험보다도 고통이나 상처를 심하게 받는 경험이다(Bowlby, 1980). 이러한 실연을 예측 요인으로 가장 큰 설명력을 가지는 변인은 친밀감과 본인의 언약이다. 서양에서는 파트너와 함께 보내는 시간의 양이나 활동의 다양성 등 외현적 행동으로 측정된 것에 비해, 우리나라는 정서적 지지, 공유정도, 자기노출과 같은 ‘우리’라는 친밀감을 가지면서 ‘정’이 중요한 요인으로 나타났다(최상진, 1993; 김금운, 2003). 그리고 중단적으로 실시하여 연애지속기간에 따른 요인을 탐색했는데 ‘금전적 부담’의 경우 초기에는 부담이 적을수록 결별양상이 크고, 10주차 이후에는 부담이 클수록 결별양상이 높게 나타났다. 그리고 ‘파트너의 언약’의 경우 연애초기에 언약이 더 강할수록 결별하는 경향을 보이고, 5주차 이

후부터는 언약이 더 약한 집단이 결별하는 경향을 보였다. 이러한 연애지속 정도에 따른 종속연구를 실시하면서 다양한 결별예측요인을 밝혔다(김금운, 2003). 또 이성관이 분명하고 주체적으로 이성관계의 종결을 결정했을 경우에는 실연의 정도가 비교적 문제화 되지 않는 것으로 나타났다(Emmers & Hart, 1996). 그러나 수동적으로 버림받은 자는 더 큰 불안을 느끼며, 문제 상황에 대해 합리적인 방법으로 문제해결을 하지 못하고 ‘소망적 사고’를 통한 정서조절에 보다 의존하는 등 외부에 통제가능성을 두어 더 많은 고통에 시달리는 것으로 나타났다(이옥진, 2005).

실연경험 시 느끼는 감정들은 깊은 상실감과 자포자기, 무력감, 슬픔과 분노와 같은 부정적인 감정들이다(차승희, 1994). 실연을 경험한 후에도 심리적 안녕감과 정서적 측면 인지적 변화 그리고 신체적 건강의 손상까지 부정적인 영향을 미치며(Kaczmarek, Backlund & Biemer, 1990), 더 나아가 최악의 상황 시 자살 및 살인까지 야기한다(쿠키뉴스, 2014).

특히 청년기는 가족과 분리되어 스스로 독자적인 인생을 걷기 시작하는 단계이다(Erikson, 1963). 대학 시기의 연애관계는 사회적 지지를 매우 다양하게 제공하는 중요한 자원이며, 결혼 후 관계 및 가족생활의 기초가 되기 때문에 매우 중요하다(엄혜정, 2007). 따라서 대학 시기에 경험하는 실연은 매우 고통스러운 스트레스원이 될 수 있으며, 대부분의 대학생들은 실연을 고통스럽고 중요한 생의 사건이라고 인식하고 있다(Simon & Barrett, 2010).

대학생들은 연인과 실연 후 신체적, 정서적, 행동적, 인지적인 특성을 보이는 것으로 보고되고 있다. 먼저, 대학생들은 실연 이후 식욕을 상실하거나 불면에 시달리는 것 같은 신체적 증상이 나타난다(Kelly, 1981). 다음으로 우울감, 분노, 혹은 죄책감과 같은 부정적 감정 등 정서적 측면의 증상이 나타난다(정민자, 2011). 수업에 빠지거나, 집중하지 못해 공부에 방해가 되거나, 혹은 대학생으로서 중요한 역할에서 중단을 선언하는 등 행동적인 증상이 나타난다(이옥진, 2005). 마지막으로 과잉일반화하거나 부인 지각, 타인에 대한 불신, 미래에 있을 친밀한 관계 형성에 대한 부정적인 시각, 재앙화 등 인지적인 증상이 나타난다. 특히 대학생에게는 실연의 부정적 영향력이 큰 것은 미래와 친밀한 대인관계에 대한 부정적 시각을 갖게 하고, 부정적 순환 고리에 빠질 수 있기 때문이다. 따라서 실연경험에 대한 개입을 통해 건강한 성인이 될 수 있도록 조력하는 것이 필요하다(Kelly, 1981).

그러나 최근 실연에 관련한 연구 동향은 긍정심리학의 관점으로 인하여 실연에 대한 성장의 의미로서의 국내연구가 활발하게 연구가 진행되고 있다. 현재 성장적 의미를 가진 여러 연구들이 진행이 되며 성장에 관련한 용어가 명확하게 합의되지 않았다. 그러나 최근 임선영(2013)이 제안한 개인의 성장에 비중을 둔 역경 후 성장에서 말하는 ‘성장’이라는 것은 역경이전의 개인의 성장 수준을 넘어서는 긍정적이며 새로운 그 무엇을 의미한다. 즉 단순히 역경이전의 기능수준으로의 회복이 아니라 개인이 가지고 있던 이전 기억의 적응수준 심리적 기능수준 또는 삶의 자각 수준을 넘어서는 진정한 변화를 의미하는 것이다(이양자, 정남운, 2008; Tedeschi & Calhoun, 1995).

역경 후 성장을 경험한 개인은 ‘작각’을 넘어서는 실제적인 삶의 변화를 경험하게 되고 역경 이후의 긍정적 변화는 다양한데 공통적으로 나타나는 세 가지 차원은 자기 및 세상에 대한 관점의 변화, 대인관계 변화, 삶에 대한 철학적/영적 인식의 변화로 나타났다(Calhoun & Tedeschi, 2006).

자기 및 세상에 대한 관점의 변화로서 개인은 자신의 취약성을 인정하고 강점을 발견함으로써 균형 잡힌 자기상을 형성하게 되며, 세상에 대한 더욱 합리적이고 현실적인 시각을 갖게 된다(Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004). 대인 관계적 변화는 자신의 아픔과 고통을 통해 다른 사람을 더욱 깊이 이해하고 공감하며, 함께 살아가는 이들에 대한 감사와 이타적 태도가 증가하는 긍정적 변화를 보이게 된다(Park, Cohen, & Murch, 1996; Tedeschi & Calhoun, 2004). 삶의 철학에서의 변화는 역경 후 성장을 경험하여 대체적으로 삶의 우선순위가 바뀌고, 작은 것들에 고마움을 느끼며 영적인 면에서 신의 존재를 느끼거나 종교에 대한 믿음이 공고해지는 변화를 보이는 것으로 밝혀졌다(Tedeschi & Calhoun, 1996).

이러한 역경 후 성장을 하기 위해서는 애착관계를 회피하는 성향이 적고, 역경 이후에 많은 사회적 지지를 경험하며, 역경경험에 대한 성장적 반추를 많이 할수록 더 높은 성장적 변화를 경험한다(김진수, 서수균, 2011). 실연 경험을 통한 긍정적인 성장 경험은 연인과의 실연 후 자신을 더 잘 조절할 수 있게 되며, 자신감이 높아지면서 좋은 관계를 맺을 수 있는 파트너를 선택할 수 있는 안목이 생겼을 뿐 아니라 관계에 대해서 전반적으로 더 지혜롭게 인식하게 된다. 이렇게 긍정적인 변화과정을 통해 실연 경험은 부정적인 결과 뿐 아니라 긍정적인 결과를 보고 하는 것으로 나타났다(Tashiro, Frazier,

2003).

또한 실연 후 성장과 관련하여 여성이 남성보다 성장 및 긍정정서를 더 많이 보고한다고 발견되었는데 이유는 여성은 정서적 지지체계를 다른 대상들에게 받으면서 실연을 극복하는 양상을 보이며 또는 실연을 먼저 정리한 후 제안하는 것을 통해 알 수 있다(Tashiro, Frazier, 2003). 여성은 과거 희생적이고, 남성 의존적인 모습이 아닌 현재 사회진출이 활발해지고 여성에게 있어 일의 중요성이 높아지고 있기 때문에 남녀의 관계에 대한 이전의 선행연구들과는 다른 결과들이 점차 확대되고 있다.

20세기 후반까지 남자대학생들에 대한 연구로 여학생에 비해 회피적인 경향이 강하고, 남학생들은 열정애, 성적 태도, 도구적 사회화, 덜 의존적이고 더 독자적인 경향이 있다고 하였다(Frazier & Esterly, 1990). 또 애착에서 남학생의 거부적-회피가 여학생보다 높고 여학생은 두려운-회피 성향과 몰두된 애착향상이 상대적으로 높다고 하였다(Feeney, 1994; Kobak & Hazan, 1991). 또 여학생이 남학생보다 연인관계를 맺어 가는데 더 몰입하고 친밀감을 느끼며, 남학생은 감정적인 몰입을 회피하거나 빨리 책임감을 느낀다고 하였다(강진경, 최혜경, 1996). 강진경과 정태연(2001)에서 살펴보면 남학생들이 자아개념이 더 긍정적이고, 연인사이에 남학생의 의사결정이 더 큰 영향력을 행사하며, 연애관계에 있어서 자유로우며, 성적인 태도에서 더 허용적이라고 보고되고 있다. 또 남성은 사랑에 있어서 시간이 경과하면서 변화하지만 여자는 안정적인 형태의 결과가 나타났었다.

그러나 점차 연구가 진행 될수록 과거의 남학생에 대한 연구결과와 불일치된 연구결과가 보고 되고 있는데 남학생은 타인과 융합되어있는 경우가 증가하고 파트너에 대한 친밀감 지각은 남학생이 여학생보다 더 높은 것으로 나타났다(조은경, 2000). 강은숙과 박정희(2005)는 자아분화와 사회불안이 남녀대학생의 커플친밀감에 미치는 영향을 보았는데 여자대학생에게서는 유의미한 결과가 나타나지 않았으나, 남자대학생의 경우 사회불안이 높을수록 커플친밀감이 낮아진다고 하였다. 이는 사회불안이 진공상태에서 나타나는 것이 아니라 가족으로부터 분화와 어느 정도 관련이 있다는 측면에서 남자대학생에 대입할 수 있는 상담적 접근이 필요함을 나타낸다(Peleg-Popko, 2002).

최근 연구에 따르면, Joo(2010)는 남학생이 여학생보다 열정적이고 헌신적으로 사랑을 한다고 보고하였다. 또 전주람(2014)의 남녀 대학생들의 ‘사랑의 정의’에 관한 내

러티브 연구에서는 남학생은 사랑을 열정, 주는 것, 노력, 고통을 수반하는 것이라고 나타냈다. ‘주는 사랑’이라는 내재된 성역할로 인해 과도한 책임감을 가질 수 있다고 말했다. 정여주와 정여진(2013)에서는 현재 남학생들은 연인상대에게 자기를 희생하여 맞춰주고, 자기를 인식하며 경계를 잘 만들어가지 못함으로 인해 오히려 상대에게 함입되어 버리는 경우가 많다고 하였다. 반대로 여학생들은 상대적으로 자기를 확장시키기 위해 여러 사람을 만나고, 자신의 욕구만 내세우는 주장적인 모습을 나타내고 또 다르게 남녀모두 연애관계를 유희적으로만 생각하는 경우도 나타냈다(Lolen-Hoeksema, 1987). 또 연구에 참여한 남자대학생들이 30살을 결혼 적령기라고 적은 것으로 보아 현재 이성과 결혼에 대한 전제가 반드시 있는 것으로 보이지 않음에도 불구하고 희생적 특징이 두드러지는 것은 남성이 분리-개별성과 감정몰입에서의 회피를 한다는 선행연구와는 다른 결과이다(Feeney, Noller, & Hanrahan, et al., 1994).

현재 남성의 실연 경험으로 인한 문제들이 사회적으로 많은 이슈화 되고 있으며, 최근 활발하게 진행되고 있는 역경 후 성장, 실연 후 성장에서 남녀 간의 차이가 없다(김은미, 2015, Frazier et al., 2001; Park et al., 1996)라고 하는 연구 결과들이 많이 보고되고 있다. 하지만 역경 후 성장은 여성이 남성보다 더 잘 일어난다는 입장이 확대되어 활발한 연구들의 중심이 되고 있다. 예컨대 남학생이 정서중심대처로 통제, 회피를 사용하면서 실연을 대처한다고 말하고 있으며, 여학생은 사회적 지지를 통한 문제중심대처를 사용하여 적극적으로 대처하지만, 남학생들의 경우 사회적인 지지에서 낙인, 좌절감, 우울감을 경험한다는 연구결과를 통해 알 수 있다(정민자, 2011). 이렇게 과거의 연구에서 부적응적인 양상의 결과에 대해서만 대체적으로 이야기할 뿐 구체적으로 남자대학생만의 실연경험에 대해서는 심층적으로 다루지지 않고 있는 실정이다. 또 과거의 연구와 달리 현재 남자대학생의 친밀한 관계경험에서의 사회적 변화를 반영한 연구는 양적연구의 몇 가지 결과로만 도출될 뿐 심층적으로 친밀한 관계경험을 살펴보기는 어렵다. 심리적인 부적응을 이야기할 수 있는 실연이라는 경험을 통해 남자대학생들은 어떠한 심리적 불편감을 겪고 있는가에 대한 깊이 있는 심층적인 접근의 필요성이 대두된다. 기존 실연에 관련한 질적연구를 살펴보면 다음과 같은 한계점을 가진다.

먼저, 최윤정(2008) 미혼여성의 관계 종결 후 반응을 종결 이유, 종결 후 반응, 대처에 대해 살펴보았다. 하지만 최윤정(2008) 연구는 여성의 입장에서만 탐색하였기 때문에 남

성의 입장에 대한 연구를 통해 더 폭넓게 경험에 대해서 연구할 필요가 제언되었다. 대학생의 이별 후 성장(신수빈, 2012)에서의 이별 후 시간이 지나 회고적인 상태로서의 인터뷰 내용을 가지고, 합의적 질적 분석을 통한 성장에 관련한 긍정적인 측면을 반영하여 진행되었다. 그러나 신수빈(2012)의 연구에서는 다양한 연령과 남성 참여자의 비율이 다소 낮았으며, 합의적 질적 연구의 방법을 사용해서 전체적 실연 후 성장에 과정은 살펴보았으나, 보다 깊이 있는 정서적 결과는 미비하였다. 다음으로 임선영(2013)의 상실의 의미처리와 성장과정 분석에서 구조화된 측정도구를 사용하여 양적인 통계 분석을 실시한 선행연구의 한계를 극복하고 관계상실을 통한 성장 현상을 보다 정교하게 관찰하기 위해 근거이론의 접근법으로 질적 연구를 실시하였다. 관계상실을 통한 성장 현상에 초점을 둔 국내의 최초의 질적 연구로서 의미를 가지지만, 관계상실이라는 포괄적인 개념이기 때문에 사별경험으로 성장한 사람들이 참여자의 과반수를 차지하였고, 성장과정에만 초점을 두었다는 점에서 한계점을 가진다. 마지막으로 남자의 이별에 관련한 근거이론 질적연구 방법으로 1편이 있다. 노정자, 박주현(2014)의 병영생활 중의 이별경험 연구는 병영 중 실연이라는 체험이 분명하게 규정되어 있어 남자 대학생의 생생한 입장을 전달하기는 제한적이다. 이러한 한계점을 보완하여 현재 남자대학생의 실연경험 자체의 본성이나 본질을 탐색함으로써 실연의 의미를 일정한 정도로 깊이 있고 풍부하게 기술하고 해석하는 것을 목표를 가지고 접근하는 것이 필요하다.

남자대학생의 실연경험에 대해서 풍부하게 기술하고 해석할 수 있는 질적 연구 방법들은 점차 확대되고 있다. 선행연구에서도 마찬가지로 근거이론, 합의적 질적 연구 등을 통해서 양적연구로 설명할 수 없는 보다 풍부한 기술들로 실연경험에 대해서 설명해주고 있다. 그러나 위에 내용을 보면 알 수 있듯이 남자대학생들에 대한 연구결과가 과거와 최근이 연결되지 않은 양상을 보이고 있다. 남자대학생의 실연경험을 살펴보고자 할 때 그들의 기술에서 나오는 경험자체에 초점을 맞춰서 연구를 진행해야 보다 본질적일 수 있는데 그에 해당하는 질적 연구 방법은 현상학적 연구가 적합하다. 현상학적 연구는 의식의 지향성을 가지고 순수의식의 본질구조를 살펴본다. 실연경험과 같은 체험은 의미체를 향한 남자대학생의 의식(노에시스)을 살펴 볼 수 있는 연구이다(김영필, 2002). 다시 말해 실연 후 남자대학생과 실연대상의 관계는 끝나게 되지만 그 대상과의 관계 속 의식의 지향성은 남게 된다(김영필, 2002). 예를 들어 남자 대학생들에게 여자라는 대상에 대해서 묻게 했을 때 어떤

학생은 ‘첫사랑’의 경험을 이야기할 수 있고, 어떤 학생들은 ‘두렵고 어려운 사람’이라는 경험을 이야기 할 수 있다. 위의 예시에서 말하는 여자는 남자대학생과 상관없이 일반적인 존재가 아니라, 남자대학생과의 관계를 통해서 의미 있는 대상으로 구성되는 존재인 것이다. 여자가 사라지더라도 남자대학생에게 여자라는 의미체는 없어지지 않는다. 다시 말해 실연이라는 관계 상실경험 속에서 관계는 상실되더라도 그 대상에 대한 감정과 경험들은 ‘의미체’로서 영원히 남게 된다. 또한 다른 질적 연구와 구별 지을 수 있는 ‘현상학적 환원’은 그들의 인식에서 떠오르는 것을 받아들이고, 숙고하고, 상상하고, 집중하는 과정을 통해 남자대학생들이 경험하는 현상에 대해서 연관되어있는 새로운 관점들을 가질 수 있다(Moustakas, 1994).

현상학은 세상에 존재하는 실연경험이 아닌 그들이 인지하는 경험속의 실연경험에 대한 연구방법이다(van Manen, 1994). 현상학 연구는 인간이 자신의 인생만 직접체험 할 수 있을 뿐 남의 인생은 직접 체험할 수 없기 때문에 다른 사람의 체험에 대한 그들의 해석과 반성을 빌리는 작업이다(van Manen, 1994). 그렇기 때문에 남자대학생의 실연경험은 대학생의 시기에 누구나 겪을 수 있는 경험이기 때문에 연구 참여자의 경험을 해석하는 현상학적 연구는 남자대학생의 실연경험에 적합한 연구방법으로 볼 수 있다.

종합해보면 본 연구에서는 선행연구에서 중점적으로 다루지지 않았던 남자대학생을 중심으로 그들이 현재 대학생활 속에서 어떻게 실연이 경험되어지고 있는지 실연이전의 경험, 실연당시의 경험, 그리고 실연 후 변화경험에 대한 경험을 심층적으로 살펴보고자 한다.

남자대학생들의 실연경험을 풍부하게 기술하기 위해 심층인터뷰를 통한 실연 경험의 의미를 살펴봄으로써 현대사회의 변화된 남자 대학생의 특성에 접근방법을 제공할 수 있고, 최근 활발히 진행되고 있는 ‘실연 후 성장’에 남자대학생의 특성과 실연경험에 대한 정보를 제공할 수 있다. 또 사회적 차원에서 실연이라는 의미를 남자대학생들은 어떻게 인식하고 있는지에 대한 정보로 사회적 차원으로서의 상담적, 법률적 개입을 형성하기 위한 자료제공을 할 수 있다. 마지막으로 현대 사회 구성원으로서의 남성은 어떠한 어려움을 겪고, 대처방법을 통해 극복하는 것을 앞으로 인해 상담적 개입방법, 남성을 위한 실연프로그램 개발에 도움이 될 것으로 기대해볼 수 있다.

B. 연구문제

본 연구에서는 남자 대학생들이 일상적으로 경험하는 공유된 실연의 총체적인 관점에서 그들의 실연 이전, 실연 당시, 실연 후 변화 경험을 살펴보고자 한다. 이를 통해 남자 대학생이 경험한 실연 경험에 심층적인 본질을 탐색하고자 한다.

본 연구에서 연구문제로 설정한 내용은 다음과 같다.

첫째, 남자대학생의 실연이전의 연애행험은 무엇인가?

둘째, 남자대학생의 실연경험은 어떠한가?

셋째, 남자대학생은 실연 후 어떻게 변화하는가?

II. 이론적 배경

A. 실연

실연(失戀)은 ‘연애에 실패하다’라는 뜻으로서 일생을 살아가면서 굉장히 아픈 경험이다. Hayes(2005)는 “충분히 오래 산다면, 모든 인간은 사랑하는 사람을 잃는 상실을 경험한다”고 말하였고, Elisabeth Kübler-Ross(2007)는 “이 세상이 하나의 학교라면 상실과 이별은 그 학교의 주요 과목이다”라고 이야기 할 정도로 실연은 일생에서 굉장히 중요한 경험이다.

이성과의 친밀함 형성의 실패는 개인을 고립의 상태에 빠트린다고 말하며(Erickson, 1963), 어느 경험보다도 고통이나 상처를 심하게 받는다고 한다(Bowlby, 1980). 특히 성인 초기인 대학생들은 본격적으로 낭만적 사랑경험을 하게 되는데 큰 관심사이면서도, 주된 스트레스 원인이기도 하다(정태연, 최상진, 강진경, 2000). 왜냐하면 이성 관계는 상호책임성이 없기 때문에 서로가 서로에게 적합하지 않다고 판단될 때는 언제든지 그 관계가 끝날 수 있기 때문이다(Loyd & Cate, 1985). 대학생들에게 실연경험은 고통과 슬픔을 대부분 경험하게 되며, 개인마다 경험의 정도는 차이가 있지만 공통적으로 정서적, 신체적, 행동적, 인지적인 4가지 반응이 나타나며(Kelly, 1981), 더 나아가 주요 우울 장애가 최초로 발병되도록 영향을 미치는 위험요인이라고 밝혀졌다(Monroe, Rohde, Seeley & Lewinson, 1999).

실연 후에 가장 소중한 사람을 잃는 슬픔, 그리움, 분노, 상실감, 죄의식, 자기증오, 열등감과 같은 자아개념에 심한 타격을 주는 부정적 정서를 야기한다(Kelly, 1981). 실연 후에 가장 먼저 반응하는 것은 신체반응인데 갑작스러운 실연 경험을 통해 많은 부정적 감정이 잠재 또는 억압되는데, 이는 신체적 장애를 통해 표현되기까지 한다. 대표적으로 피로감, 잠들기가 어렵고, 숙면을 취하지 못하고 식욕을 상실하고 체중이 감소하거나 급격하게 체중이 증가하기도 하다. 가슴에 통증이 나타나고, 얼굴이 붉어지고, 눈물이 자꾸 나는 신체적 반응이 나타난다(차승희, 1993).

인지적 반응으로 과대일반화하고, 흑백 논리적 판단 경향성이 짙어지며 자신에 대한 부정적 지각을 갖게 되고, 타인에 대한 불신 및 미래 이성에 대한 부정적 인식, 재앙화 등으로 예를 들면 “00없이는 내 삶은 의미가 없다”, “만약 내가 이랬다면, 만약 이렇게 되었다면, 내가 괜찮은 사람이었다면” 과 같은 자신에 대한 비난의 특성을 보인다. 결코 이러한 사고패턴들은 절망감과 무력감을 야기 시킨다(Kelly, 1981).

인지, 정서, 신체반응, 행동 중에 가장 일상생활에 영향을 끼치는 것은 행동 반응인데 친밀감을 통해 일상생활에서 함께한 연인관계의 상실은 상호작용패턴, 계획, 목표와 같은 것이 더 이상 이루어 질 수 없다는 것을 받아들이지 못하고 일상생활에 큰 타격을 준다(홍대식, 1996). 대학생의 경우 수업을 빠지게 되고, 공부하기 힘들고 사람과 활동에 대한 기피행동, 실인증상 과식 및 과음, 상대방과 관련 행동을 제안한다(김묘정, 2008; 차승희, 1993; Kelly, 1981). 최근에는 ‘이별범죄’ 라는 신조어가 생겨날 정도로 하루에 이별범죄는 54건, 1년에 2만 여건의 사건사고가 발생한다. 범죄 종류로는 성폭행, 감금, 폭행, 살인 등 다양한 문제행동으로 나타나고, 점차 잔인하고 심각한 문제행동들이 증가하고 있는 추세이다(뉴스인사이드, 2015).

국외에서 이성 간의 관계 종결에 대한 연구는 1970년대 중반 이후 활발히 이루어졌다. Duck(1982)는 관계단절의 의미를 사용하여, 사랑이 어떻게 끝나는가를 설명하기 위해 모델 4단계를 설정하여 설명했다. 첫 번째 단계는 ‘일방적 심리단계’ 라고 불리는 이 단계 동안에는 상대방의 행동 중에서 사랑을 종식시키는 원인에 대해서 평가한다. 이 단계에서는 ‘더 이상 참을 수 없다’ 라는 생각과 함께 상대방의 행동에 대한 주관적 견해, 관계에서의 부정적 측면에 대한 평가, 헤어질 때 나타날 희생 고려, 진퇴양난에 직면과 같은 특징이 나타난다. 두번째 단계로 ‘양방적 인지단계’ 사랑이 끝나는 정당한 이유를 가지고 있으며 현재의 관계를 개선하거나 끝낼 것인지를 결정한다. 이때는 ‘사랑을 끝낼 정당한 이유를 가지고 있다’ 로 직면과 회피의 갈등에 봉착하게 되고 상대방과 직면하게 되며 관계에 대한 협상 및 개선 혹은 화해를 시도하게 된다. 세 번째 단계는 ‘사회적 단계’ 로 사랑을 끝내려고 하는 결심을 하고 난후 사회적 적응을 위한 다른 시도가 시작되며 관계 철수에서의 주변 사람들에 대한 해명 및 단절이 타인에게 미치는 사실을 알고 대응하는 시기이다. 이 단계에서는 ‘ 더 이상 갈 길이 없다’ 로 상대방과 파탄 이후의 상태를 협상하게 되고 신문이나 잡지에 실린

다른 사람의 경우를 참조하여 타인에게 도움을 청하는 형태를 보인다. 마지막 단계로 ‘정리단계’에서는 두 사람의 관계를 정신적으로 육체적으로나 완전히 끝맺는 시기를 말한다. ‘나는 최선을 다했다’라는 생각이 강하고 극복을 위한 스스로의 활동을 하게 되고 회상과 변명을 하게 되고 새로운 사랑에 대한 준비과정이 포함된다. 그 뒤에 Baxter(1984) 회고적 방법으로 이성관계 단절과정에서 6개 차원을 발견했다. 위의 두 선행연구에서 2가지 공통적 패턴은 첫째, 관계 수리의 시도가 전혀 없이, 일방적으로 그리고 간접적으로 이뤄진다는 것과 두 번째, 빈번한 공통적인 이성 관계 단절이 패턴은 신속하게, 쌍방이 원하고, 상호의 양가감정을 가지고 이루어졌다(이옥진, 2005).

대학생들의 실연경험에 구체적으로 살펴보면, 실제로 대학생의 상담 주제 중 60~70%가 이성교제와 연관이 있었는데(김진희, 2005; 설기문, 1993) 이성교제 진행에 있어 종결단계 대한 상담 사례가 약 19%나 되었고 특히 여성(50%)이 남성(19.6%)보다 실연후의 고통을 더 많이 보고 하였다. 연애관계에서의 긍정적 상호작용들이 관계의 상실로 인해 개인에게 보상의 상실 및 자존감의 상실을 경험하게 하고 깊은 우울이나 분노, 무기력, 불행감을 유발시키며 이를 직면하게 하는 것에 대한 불안감을 높이거나 자기개념, 자신에 대한 지각 및 미래에 있을 친밀한 관계에 대한 부정적 시각을 가지게끔 하고 스스로 만남을 제한하는 등 여러 가지 심리적 부적응을 초래한다(김기열, 1984). 사건충격척도(Impact of Event Scale, IES; Horowitz, 1979)를 사용하여 실연스트레스를 측정 한 결과, 전체 대상자의 72%가 고수준 집단에 해당하는 결과가 나타났다. 특히 실연이 상대의 배신 때문이라고 지각된 경우의 실연경험은 외상 후 스트레스 장애에 비견될 수 있기 까지 하였다(Chung et al., 2013; Fisher, 2004).

선행연구에서 높은 자존감을 갖고 있는 경우에는 결별을 먼저 선언하는 것의 영향을 받지 않는 것으로 나타났고(Waller & MacDonald, 2010), 애착불안이 높을수록 실연스트레스가 증가한다(Davis, Shaver, & Vernon, 2003; Sbarra, 2006).

실연에 여러 패턴이 있다 하더라도 평균적으로 버림받은 편이 더 큰 불안을 느낀다. 예를 들어보면 떠나가는 사람은 버림받은 사람보다 분리에 대한 준비가 더 잘되어 있을 수 있고, 버림받은 사람은 방심하고 있다가 갑자기 당하게 되면서 떠나는 사람은 관계에서 버림받은 사람은 고독뿐만 아니라 무력감과 무가치감까지도 느끼게 된다. 실연 후 주

또한 주체에 따라 호소하는 문제 행동에 차이가 있을 수 있다.

또한 실연경험에서의 정서적 반응은 ‘심리적 괴로움’으로, 당사자가 주관적으로 스스로 경험하는 것이지만, 부정적 정서에 대해 인정하지 않고 억압할 경우 실연에 따른 부정적 정서를 느끼지 못할 수 있다(김정호 외 2008). 이와 더불어 실연경험이 반드시 부정적인 것은 아니며, 임상적 현상에서 실연경험에 대한 충분한 이해를 통해 효과적으로 다루는 것이 필요하다(최선재, 2012).

B. 실연 후 성장

김정영, 이성민, 이소은(2014)은 <마녀사냥> TV프로그램을 텍스트 분석하였는데, 오늘날 젊은 남녀의 이성애적 연애가 갖는 의미가 무엇인지 살펴본 결과 ‘솔직한 감정’과 ‘개인의 성장’으로 나타났고, 이별은 더 이상 실패가 아닌 ‘연애하는 나’에게 끊임없는 성장을 제공하는 자원이라고 하였다. 자기 테크놀로지로서의 재 개념화 되는 연애의 모습은 사회적 불확정성을 ‘자기’에 대한 성찰을 통해 극복하려는 후기 근대적인 개인성의 실천의 한 사례라 말한다.

외상 후 성장이라는 개념은 국외에서 1995년에 연구가 되어, 국내에는 이양자, 정남운(2008)이 사회적 지지변인 고통의 인내가 대처과정과 외상 후 성장의 출현에 영향을 준다고 하는 대처결과 모델(Tedeschi & Calhoun, 1995; 2004), 외상에 대처하기 위한 방식으로 ‘긍정적 착각’을 경험한 형태로 보는 대처전략모델(Park & Folk, 1997) 시간이 경과함에 따라 착각적 요소는 감소하는 반면에 건설적이고 자기 변형적 요소가 증가하는 것은 당연한 것으로 보는 통합모델(Maercker & Zoellner, 2004)에 대한 연구 개관을 통하여 2008년 이후 많은 외상사건에 대해서 긍정적으로 보는 양상과 함께 활발한 연구들을 진행이 되었다. 외상의 희생자는 성장의 진통을 경험하는 중이라는 것을 인식하고자 했다(이양자, 정남운, 2008). 외상 후 성장(Posttraumatic growth)은 심각한 스트레스 상황을 경험하게 되면서 자신이 지닌 긍정적인 면을 발견하고 통찰력이 증가 되고, 삶의 철학이 변하며 사회적 관계를 새롭게 세

우는 것으로 변화하는 것을 말한다(Tedeschi & Calhoun, 1995). 이러한 가정들이 계속적으로 구축됨에 따라 힘든 사건을 경험한 사람들은 타인과 관계에 대해 깊이 생각해보게 되며 자기 자신에 대한 새로운 지각을 갖게 되고 긍정적인 삶의 철학을 구성하게 된다(Tedeschi, Park & Calhoun, 1998). 외상 후 성장의 필수요인은 인지적 처리과정이라고 보고 있으며, 성장적 반추를 많이 할수록 더 많은 성장을 경험한다고 하였다(김진수, 서수균, 2011). 또 사회적지지, 반추(의도적, 침투적), 자기노출, 낙관성, 탄력성, 자기자비 등 매개위주의 연구가 활발히 진행되고 있다.

‘외상 후 성장’은 외상 후 스트레스 장애나 주요 우울증의 영역에서 주로 연구되어 왔는데 외상 후 스트레스 장애의 평생 유병률이 약 5%라는 점에서 스트레스나 부정적인 현상이 아닌 인간이 경험하는 성장과정에 주목해야 하는데 현재 한국에서 연구자 간의 합의가 이뤄지지 않고 다양한 용어로 구성이 되고 있다. 그러나 임선영(2013)이 ‘역경 후 성장’이라는 용어로 관계를 중심으로 고통을 야기하면서도 극복하고 성장시키는 경험이라는 우리말로 선택하여 사용하였다. 단순히 역경 이전의 기능 수준으로서의 회복이 아니라 개인이 가지고 있던 이전의 적응 수준, 심리적 기능 수준, 또는 삶의 자각 수준을 넘어서는 진정한 변화를 의미하는 것을 말한다(이양자, 정남운, 2008). 역경 후 성장을 경험한 개인은 ‘착각’을 넘어서는 실제적인 삶의 변화를 경험하게 되는데 역경 이후의 긍정적 변화는 다양한데 공통적으로 나타나는 세 가지 차원은 자기 및 세상에 대한 관점의 변화, 대인관계 변화, 삶에 대한 철학적/영적 인식의 변화로 나타났다(Calhoun & Tedeschi, 2006).

자기 및 세상에 대한 관점의 변화는 세상에 대한 위험과 스스로의 취약성을 인식하고 동시에 자신과 세상에 대한 비현실적인 지각과 신념을 수정하게 되는 것인데 자신의 잠재력과 강점을 새롭게 발견하게 되고, 스스로에 대한 확신과 통제감이 상승하는 경험을 하게 된다. 즉 개인은 자신의 취약성을 인정하고 강점을 발견함으로써 균형 잡힌 자기상을 형성하게 되며, 세상에 대한 더욱 합리적이고 현실적인 시각을 갖게 된다(Tedeschi & Calhoun, 1996, 2004).

대인 관계적 변화는 관계상실과 같은 역경 사건은 관계의 단절이라는 극단적인 변화를 직접적으로 초래하고, 위기에서 빠져나오기 위해 도움을 청하거나 자기공개를 하고, 주변의 지지와 도움을 경험함으로써 관계의 중요성과 친밀감이 더욱 증가하게 된다. 자

신의 아픔과 고통을 통해 다른 사람을 더욱 깊이 이해하고 공감하며, 함께 살아가는 이들에 대한 감사와 이타적 태도가 증가하는 긍정적 변화를 보이게 된다(Park, Cohen, & Murch, 1996; Tedeschi & Calhoun, 2004). 삶의 철학에서의 변화는 위기에 직면한 사람들이 신에 대한 분노, 혹은 자신의 운명과 인생 전반에 대한 회의와 절망을 경험한 후에 인생의 유한함을 인정하고 자신에게 주어진 한정된 시간동안 어떻게 살아가야 행복하고 의미있는가에 대해 고민하게 되면서 더 나은 인생관 및 가치관을 가지게 되고, 역경 후 성장을 경험한 사람들은 대체적으로 삶의 우선순위가 바뀌고, 작은 것들에 고마움을 느끼며 영적인 면에서 신의 존재를 느끼거나 종교에 대한 믿음이 공고해지는 변화를 보이는 것으로 밝혀졌다(Calhoun & Tedeschi, 1996).

Linley와 Joseph(2004)의 메타분석 연구에서 역경 후 성장 수준이 높을수록 Big 5의 우호성, 성실성, 외향성, 개방성이 높고 신경성이 낮은 것으로 나타났다. 다른 성격 강점들과 관계에서 역경 후 성장 수준이 높을수록 낙관적이며, 강인하고, 탄력적이며, 자존감이 높고 감사성향이 높은 것으로 보여졌다. 역경 후 성장에 영향을 미치는 요인으로 역경을 경험한 횟수가 많을수록 역경 후 성장 수준이 높은 것으로 나타났다(임선영, 2013).

역경 후 성장은 ‘즐거움 삶, 의미 있는 삶, 열정적인 삶’이라는 행복 삼각형의 하위내용과 중증도 이상의 정적 상관을 보였고, ‘의미 있는 삶’은 가장 높은 상관을 보이며, 인생을 보람되고 의미 있게 꾸려나가는 가운데 충만함을 느끼는 것과 관련이 깊다고 하였다(임선영, 권석만, 2012).

Tedeschi과 Calhoun(2003)은 연인과의 실연 후 자신의 감정을 더 잘 조절할 수 있게 되었고, 자신감이 높아졌으며 좋은 관계를 맺을 수 있는 새로운 파트너를 선택할 수 있는 안목이 생겼을 뿐 아니라 관계에 대해서 전반적으로 더 지혜로워졌다는 긍정적인 변화를 나타냈다. 또 임지준과 권석만(2014)은 애착불안이 높을수록 실연스트레스가 더 심각함을 보고였고, 애착회피는 실연 후 성장에 부적 상관을 보인다고 하였다. 실연스트레스와 실연 후 성장은 상호관련이 없기 때문에 실연 후 성장을 탄력성의 개념으로 이해해야 한다고 말하였다.

이처럼 실연과 같은 상실경험은 장기적인 관점에서 관찰하면 이전보다 더욱 만족스럽고 성숙한 삶을 살게 되는 경험이다(Janoff-Bulman, 1992). 성장이라는 개념은 양

적으로 측정하는 것보다 질적 연구가 필요하다고 선행연구의 후속 연구를 위한 제언점에 자주 등장한다. 그에 따라 신수빈(2012)은 대학생들의 경험을 질적 분석을 통해 이별 경험 후 긍정적 변화와 성장에 대해서 연구하였다. 실연 경험에 국한되는 것이 아니라 자신의 삶 전체를 되돌아보는 계기가 되었고, 주변 자원에 대해서도 깨달았으며 자기중심적인 사고에서 탈피하여 좀 더 시야가 넓어지는 모습을 보이며 관계에 더 신경을 쓰는 모습을 나타냈다. 이전보다 긍정적인 태도를 갖고 자신의 삶을 더 소중하게 여기며 자신의 능력에 대해서도 다시 재확인하며 실연 대상이 없더라도 혼자서도 잘 해결해 낼 수 있다는 자신감을 갖게 되었음을 보고했다. 이는 역경 후 성장 연구에서 나타난 의미 있는 연인관계, 개인적 역량의 증가, 우선권의 변화, 풍부해진 정신적 삶 등의 유사한 맥락을 나타냈다(Tedeschi & Calhoun, 2004). 이는 사별이 아닌 연인관계에서의 실연도 역경 후 성장과 같은 긍정적 효과로서의 성장을 경험하는 것을 시사한다.

C. 현상학적 체험 연구

현상이란 세상에 존재하는 것에 대한 인간의 ‘경험’을 의미하며, 현상학이란 인간의 이러한 ‘경험’에 대한 연구를 의미한다(Battitt et al., 1995). 현상학은 무편견과 무전제의 원리를 바탕으로 인간의 의식 속에서 나타나는 사물과 현상 그대로의 경험을 정확히 그리고 끝까지 반성하고 검토하고자하는 노력이다. 수학자이면서 철학자인 후설(Edmund Husserl, 1859~1938)은 수학과 논리학 속에 인간의 경험을 넘어서 진리가 존재하듯 인간의 일상 경험 속에서 어느 누구도 부인할 수 없는 지식의 토대나 원칙을 어떻게 확보 할 수 있을지에 대해 고민하며 현상학을 발전시켰다. 연구자가 당연히 하는 것에서 벗어나서 시각적으로 보기 전에 존재하는 것을 현재 지금 여기에서 나타난 대로 바라보고 받아들이기 위해서는 자기비판과 훈련이 필요하며, ‘고되고 어려운’ 작업이다(Crotty, 2001).

현상학적 체험연구의 방법들은 다양하다. Van Manen(1990)은 본질적 현상학적 심리학 연구이며 가장 많이 활용되고 있다. 후설이 말한 질적 연구 방법과 가장 비슷하며 스스로 해석학적 현상학으로 부르며 다양한 현상학과 해석학적 전통을 철학적 배경으로 체험연구 방법을 개발하였다. 가장 먼저 수집되어야 할 자료는 연구자 자신의 체험으로서 연구 대상인 체험의 어원, 체험과 관련된 관용구, 체험과 관련한 문학 및 예술작품을 검토하여 자료 수집을 한다.

Giorgi(1985)에 의하면 현상학 체험 연구방법은 참여자의 체험에 대한 내용을 들을 준비와 개방적인 태도를 취한 것으로 시작한다. 그 다음 참여자의 기술 속에서 다른 의미를 가진 진술을 구별하고, 그 후 구별한 의미에 대해 학문적인 관점으로 전환된 기술을 통해 밝혀지는 본질적인 의미와 그 의미들의 관련성을 밝히고 구조로 통합하는 것을 말한다. 본질은 일차원적이지 않으며, 다차원적이고 다층적인 구조를 가진다(이남인, 2014). 또한 연구자는 연구 대상자가 아닌 연구 대상자의 체험 자체에 관심을 가져야 한다(Crotty, 2001).

Giorgi(1997)의 현상학적 방법은 경험적인 현상학적 분석, 기술적 현상학자, 철학

적 현상학적 방식을 추구한다. 일상적 삶 속의 인간 경험을 명확하게 하여 지식의 기초를 세워서 경험에 대한 개인적 기술로 출발하여 연구 참여자 개인의 독특성을 자세히 설명해주면서도, 전체 연구 참여자의 경험을 일반적·구조적 진술로 통합하여 연구 대상에 대해 기술이나 면접형태로 경험이거나 객관적 자료를 수집하여 심층 분석하여 경험의 의미를 보다 구체적으로 밝힌다. Giorgi의 현상학적 연구방법은 개방적 태도로 참여자의 체험을 기술하고, 참여자의 기술 속에 다른 의미의 진술을 구별하고 이것을 학문적인 관점으로 전환하여 본질의 의미를 탐색한다.

Giorgi(1997)의 현상학을 하기 위해 연구자가 갖추어야 할 자세로는 첫째, 현상학적 환원의 태도로 괄호치기 또는 판단중지로, 예전에 가졌던 본인의 경험에 대한 판단중지를 해야한다. 선경험적 의식으로부터의 복귀를 의미하는 것으로, 연구자의 이론적인 편견이 참여자의 기술 내용에 들어가서는 안된다. ‘있는 그대로’ ‘스스로 보여주는 그대로’의 형태로서 정확하게 기술해야 한다. 둘째, 존재론적 단언의 유보인데 우리의 대상에 관한 인식의 두 단계는 대상이 실제로 존재한다는 실재와 대상이 존재를 스스로 확인하여 현존으로 가는 단계이다. 환원의 과정에서는 ‘내게 보여지기는 이러하다’라고 이야기 할 수 있지만, ‘실제로 이러하다’라고 말할 수 없는 것을 의미한다. 셋째, 본질을 찾는 것을 말한다. 연구자는 상상적 변형을 사용하여 현상 속에서 사라지거나 변하지 않는 특성이 무엇인지 찾으려고 애써야 한다. 넷째, 결과를 기술하는 것으로 언어 사용을 통해 지향적인 대상을 설명하는 것을 말한다

Giorgi(1997)의 자료 분석 절차는 4단계의 절차로 구성된다. 첫째, ‘전체를 인식한다.’ 전체 내용에 대한 일반적 인식을 얻기 위해 인터뷰 내용을 읽는 것을 말한다. 둘째, ‘연구자의 학문적 주제에 합당한 현상을 의미단위로 구분한다’ 이 단계는 일단 전체에 대한 인식이 파악된 연구자가 처음으로 되돌아가서 심리학적 관점에서 ‘의미단위’를 구별하겠다는 구체적인 목적을 가지고 자료를 다시금 읽는 과정을 말한다. 심리학적 관점을 가지고, 의미단위를 나누는 것이 중요하다. 셋째, ‘나누어진 의미단위를 조합하여 주제화시킨 후, 주제 안에 담겨진 의미단위들을 연구자의 상상적 변형을 통해 중심 의미를 학문적 용어로 변경시킨다’ 이 단계에서 의미단위의 윤곽을 잡은 연구자는 주제를 규명하고, 이 연구 주제를 구체화하기 위해 중심의 의미를 연구자의 언어로 표현한다. 연구자는 현상학적 환원의 자세에서 참여자의 기술로 돌아가 연

구현상이 보여주는 어떤 것을 심리학적인 학문적 용어로 기술해야한다. 넷째, ‘도출된 중심 의미를 구조적으로 통합한다’ 연구자는 참여자의 경험을 고려하며 도출된 상황적 구조를 일관성 있는 진술로 통합해야한다. 연구자가 변형한 의미 단위 속에 포함되어 있는 통찰력을 사건에 대한 학문적 구조의 일관성 있는 기술로 만들고 이 과정에 다른 연구자의 동의를 구하여 보다 타당한 구조를 만들어 가는 노력이 요구된다(신경림 외, 2004).

더 나아가 현상학적 체험연구의 의미단위를 나누기를 연구자가 진행 할 때 보다 심층적으로 기술하는 방법으로 이남인(2014)이 제안한 11가지 특성은 보다 질적 연구의 타당도를 높이고, 더 상세하게 의미단위를 나눌 수 있도록 구성 되어 있다.

첫 번째로 체험의 주체로서 신체와 더불어 다양한 의식을 지니고 있고, 신체화 의식을 통해 대상들과 다양한 지향적인 관계를 가지는 것을 말한다. 두 번째로 지향적 대상으로서의 체험된 대상을 탐색하는 것을 말한다. 세 번째로 시간성으로 다양한 대상들은 시간 속에서 존재하기 때문에 양적으로 존재하는 시간 뿐 아니라 질적인 특성도 갖고 있다. 네 번째로 공간성으로 체험은 특정한 공간 안에서 존재한다는 것을 의미한다. 다섯 번째 타인과의 관계 체험 중에 만나는 다양한 사람 별로 분류하는 것을 말한다. 여섯 번째 자기와의 관계 체험 중에 갖게 되는 나와의 관계를 상징하는 의미를 나누는 것을 말한다. 일곱 번째, 동기와 목적으로 체험의 주체가 체험에 대해 갖는 동기와 목적을 말한다. 여덟 번째, 변화와 전개과정에 따라 의미단위를 나누고 시간의 흐름 속에 다양한 변화가 발생하는 것을 확인하여 나뉜다. 아홉 번째 주체의 삶에 대한 의미로서 주체의 인생에 일정한 의미를 부여하는 점을 의미로 나뉜다. 열 번째로 주체의 가치평가로서 체험의 주체가 내리는 가치 평가를 말한다. 마지막으로 사회적, 역사적 맥락에서 이뤄지는 부분들을 의미단위로 나뉜다는 것을 말한다.

위의 11가지 방법을 통해 의미단위를 나누고 의미단위를 확정하여 유사 주제끼리 묶은 후 확정된 의미단위 속 이론적 범주를 표현하여 학문적 이름을 붙임으로서 이론적 범주를 갖고 범주 간의 관계에 대한 기술을 통해 ‘본질’이 갖는 구조에 대해 기술하여 보다 깊은 본질 탐구가 가능하다(이남인, 2014).

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구설계

본 연구는 남자 대학생들이 직접 주관적으로 경험한 실연이라는 체험을 남자대학생의 표현을 통해 현상학적으로 살펴보고자 하는 목적을 가진다. 남자대학생들이 경험한 실연에 대한 의미를 실연의전의 연애경험 실연당시 그리고 실연 후의 변화하기까지 어떠한 경험을 통해 변화를 이르게 되는지에 대한 총체적인 전 과정을 살펴보고자 한다. 이러한 최근의 경험을 생생하게 심층적으로 파악할 수 있는 질적 연구 방법으로 Giorgi(2004)의 현상학적 연구방법 선택하였다. Giorgi(2004)의 현상학적 연구방법은 남자 대학생의 실연경험에 대해 현재 일반적이고 보편적인 현상을 그들의 입장에서 이해하고, 남자대학생의 경험적 시각으로 살펴봄으로서 살아있는 경험과 그 의미에 대한 이해를 얻기에 유용하기 때문이다(양혜원, 김희수, 2009). 또한 현상학적 연구의 대표 자료 분석 방법인 심층면접법을 활용하여 남자 대학생의 실연경험의 본질적인 내용을 탐색하고자 한다.

1. 연구 참여자 선정과정

Giorgi(2004)는 연구대상을 결정할 때 탐색하고자 하는 경험을 가진 대상이어야 하고, 충분히 구술 및 기술 할 수 있는 능력이 있어야 한다는 기준을 가지고, 연구 목적을 달성하기 위하여 심층적이고 풍부한 정보를 얻는 데에 목적을 두므로 의도적인 표집방법이 더 적합하다고 하였다(천미영, 김희정, 2011). 이에 본 연구에서는 의도적인 표집방법으로 실연경험이 있는 대상자를 선정하고자 한다. 이 방법은 무작위 표집이

아니며, 심층적이고 질적 연구 자료 수집에서 사용되는 개인 접촉을 통해서 얻을 수 있는 눈덩이 표집방법을 통하여 연구 참여자를 모집하였다.

연구 참여자들을 다양하게 구성하기 위해서 학년, 나이, 군복무 유무, 전공, 연애기간, 연애히수를 다양하게 구성하기 위해 총 세 가지의 방법으로 연구 참여자를 모집하였다. 첫째, 대학교 홈페이지에 직접 연구 참여자 공개모집을 통하여 대상자를 모집하였다. 자신이 직접 신청했기 때문에 더 생생한 정보와 동기가 높은 참여자를 모집할 수 있었다. 둘째, 연구자가 진행하는 이별치유 집단상담에 신청한 집단원을 만나 초기 사전면담 시간에서 인터뷰 제안을 통해 참여자를 선정하였다. 이들은 실연경험의 영향이 자신의 삶에 크게 작용하고 있기 때문에 집단상담에 신청을 하여 연구 참여자로서의 동기가 높아 적합하였다. 마지막으로 연구자의 인적 네트워크 활용을 통해서 실연경험이 있는 남자대학생을 추천 받아 인터뷰를 제시하여 모집하였다. 이 세 가지 방법은 참여자 대상의 다양성을 할 수 있도록 연구자가 의도성을 가지고 참여자 선정을 하였다.

또 연구자는 남자대학생의 실연 후 경과 기간을 1개월 이상으로 정하였는데 연애행험에 전반적인 과정을 살펴보기 때문에 회고했을 시 더 생생한 내용을 도출하기 위함이고, 인터뷰 도중 다시 사귀게 되는 경우가 있어서 1개월이 지난 실연이 확실한 경우에만 참여 대상으로 선정하였다.

2. 인터뷰 문항

본 연구에서는 구조화 된 질문 외에 참여자의 응답에 즉각 반응하고 추가 질문과 질문 변경 등으로 본질탐색을 극대화하기 위하여 귀납적 형태의 반 구조화 형식으로 구성하였다.

a. 남자대학생의 연애 경험

- 그 사람과 관계는 어떠한 패턴을 가졌었나요?
- 상대와 나의 관계를 떠올릴 때 생각나는 이야기를 해보세요.
- 당신은 연애 경험에서의 갈등 시 어떠한 경험을 했나요?

b. 남자대학생의 실연 당시 경험

- 실연에 대해서 예감할 수 있었나요? 어떤 정서가 느껴졌나요?
- 통보하거나 통보 받을 당시에 어떤 감정들이 들었나요?
- 당신은 실연 당시 어떻게 행동 했나요?
- 실연 중 기억 남는 이야기 대사가 있다면 해보세요.
- 상대를 잊기 위해 어떠한 방법을 사용했나요?
- 그때 당시로 돌아가 머릿속으로 했던 이야기를 지금 해보시겠어요?
- 상대에 대한 생각 및 정서가 느껴질 당시 당신은 어떤 행동을 했나요?

c. 남자대학생의 실연의 의미

- 실연 후에 달라진 점은 무엇입니까?
- 실연 후 이성관계는 어떻게 달라졌나요?
- 실연을 겪은 사람에게 조언을 한다면 어떠한 말을 해주고 싶나요?
- 실연 경험은 나에게 어떠한 의미입니까?

3. 자료수집절차

질적 연구에서는 관찰, 문서, 면접 등 다양한 수집방법을 활용하고 있지만 본 연구에서 사용한 자료수집 방법은 Giorgi의 현상학적 연구방법에서 가장 많이 사용하는 참여자와 연구자가 대화를 통해 참여자가 경험한 것에 대한 의미를 탐색하기 위해 사용하는 방법인 심층면접법이다(신경립, 1998).

이때 가장 연구자가 중요시 생각해야 하는 것은 연구자가 가지고 있는 실연에 대한 선 이해를 증진함으로서 참여자의 입장에서 실연경험의 의미를 밝히는 것이 중요하다(Marshall & Roseman, 2006). 본 연구의 시작에 앞서 연구자 주변의 남자 대학생 2명을 각각 만나 그들의 실연경험을 들으며 인터뷰 질문 내용을 현재 대학생들의 상황에 맞게 구성하였다. 예비조사 결과 실연경험 후 일정기간이 지난 참여자를 위해 회고적인 접근을 촉진하는 방법이 필요하고 또 감정적 경험이기 때문에 안정감 형성이 중요함을 알 수 있었다. 긴장되지 않은 분위기가 조성된 후 질문을 통한 심층면담으로 들어가기 위해 친근한 분위기를 조성하는 방법의 예로는 실연 당시 자주 들었던 음악을 함께 듣거나, 실연에 대한 정의 내리기와 같은 위밍업 활동과 활동성이 강한 오전 보다는 오후에 음악이 나오는 카페에서 인터뷰를 진행하기 등이 있다. 이러한 방법을 활용하여 참여자의 편이에 맞게 인터뷰를 진행하였고, 특히 음악이 나오며 사람 수가 적은 카페에서는 보다 더 풍부한 경험에 대한 보고를 들을 수 있었다.

자료 수집은 2015년 5월부터 2015년 9월까지 총 4개월 동안 진행되었다. 연구 참여자들은 최소 1회부터 최대 3회까지 심층면담이 이루어졌고, 인터뷰 시간은 90분에서 150분 정도로 진행되었다. 시간의 차이는 모두 90분 이상으로 진행하였으나 생각의 침묵이 길거나, 에피소드가 많아 풍부한 내용이 나오는 경우에 따라 유동적으로 변경하여 진행하였다. 인터뷰하기 시작에 앞서 비밀보장, 면접내용이 연구목적 이외로는 사용되지 않을 것이라는 것에 대해 알려주고, 동의서를 작성하여 내용은 녹음기로 녹음을 실시하고, 연구자가 녹취 내용을 들으면서 직접 컴퓨터로 축어록 필사하였다. 분석 도중에 구체적인 질문이 필요한 정보들은 축어록 내용에 바로 메모달기를 이용하여 2차면담을 실시하거나 카카오톡 혹은 전화로 연락하여 내용을 보충하였다.

면담에 들어가기 전에 자연스럽게 학교생활과 취미와 같은 이야기들을 나누었고, 실연 당시의 경험을 바로 묻는 것보다 처음만난 순간부터 시작해서 시간적 변화에 따라 이야기를 전개하여 참여자들의 심리적 부담감을 줄이기 위해 힘썼다. 실연고통에서 아직도 머무르고 있는 내담자의 경우 인터뷰가 심리적으로 부정적 영향력을 끼칠 수 있는 점을 주의하였고, 인터뷰 종료 후에 상담적 서비스를 제공할 수 있다고 안내하면서 언제든지 인터뷰를 종료할 수 있는 점을 설명하였다.

4. 연구 참여자 특성

본 연구의 참여자의 일반적인 특성은 다음과 같다.

참여자	나이	학년	의미 있는 실연 후 경과 기간 (개월)	의미 대상과의 연애기간 (개월)	참여자 연애히수	병역 구분	의미대상과 이별방법	전공 계열
1	21	2	1	2	5회	미필	받음	공과
2	25	3	48	24	20회	필	통보	보건
3	27	4	1	15	10회	필	받음	경상
4	22	3	18	7	2회	미필	받음	체육
5	24	4	3	5	5회	면제	통보	보건
6	24	3	18	24	2회	필	통보	사회
7	25	3	2	18	5회	필	받음	사회
8	23	2	11	22	30회	필	받음	인문
9	24	3	7	4	3회	필	통보	보건
10	23	4	18	18	2번	면제	받음	경상

<표 1> 연구 참여자 특성

참여자1의 경우에는 21세 남자로 연구자가 대학 내 상담 캠페인을 진행하던 중에 만나게 되었다. 눈이 우수에 차있었고, 고개를 푹 숙인 채 기운이 없어 대화를 나누던 중 실연 중이라고 이야기를 하여 인터뷰에 대한 참여 동의를 얻고, 1개월 이상이 흐른 뒤 만나기로 하고 인터뷰 날짜를 잡아 인터뷰를 진행하였다. 2차 인터뷰는 군복무로 인해 휴학을 하여 카톡과 전화로 2차 인터뷰를 하였다. 고등학교 첫사랑 후 가벼운 연애만 하다가 대학교 와서 과CC를 하게 되어 2개월의 연애기간동안 항상 함께했으며 진심으로 사랑하는 경험을 통해서 첫사랑이 더욱더 떠오르게 되었다. 인터뷰 내용 중 아버지에 대한 내용에서 눈물을 터트렸다. 실연 후에도 많이 눈물을 흘리며 실연을 견디고 있었다. 실연 중 힘든 순간순간마다 시를 쓰고 있었다며 핸드폰에 있는 시를 보여줬으며 자신이 실연을 당하고 나니 이별을 통보했던 첫사랑이 떠올라 ‘거울’ 이라는 제목으로 시를 지었다고 했으며 첫사랑이 실연을 잘 이겨내고 사랑을 시작한 것처럼 자신도 그렇게 하고 싶다고 첫사랑에 대해 모델링을 하였다. 이별대상자에 대한 감정은 갑자기 떠나 다른 이성을 만났지만 그 상대가 원망스럽지 않고, 현재 이 상황이 원망스러울 뿐이라는 말을 하였다.

참여자2의 경우 연구자가 진행하는 이별 집단상담 참여 신청을 한 학생으로 연애히수가 많아 자신의 실연경험에 대해서 가장 의미 있는 대상은 첫사랑이라고 말할 수 있다고 하면서 첫사랑과의 실연경험에 대해서 이야기를 하였다. 사귀면서 자신의 실수로 인해 잦은 이별이 있었으며, 여자 친구가 대학교 합격을 하게 되면서 새로운 남자를 만나게 돼서 희침에 헤어지자고 하여 끝이났다. 실연 후 다른 이성을 많이 만나면서 실연을 극복하고자 했지만 빈번히 실패했고 군대 복역 후 사귀던 현재 여자 친구와 계속 만남을 이어나가고 있지만 의미 있는 대상의 상대는 지금 나타나도 흔들릴 정도의 여자라고 이야기 했다.

참여자3의 경우에는 학교 홈페이지에 올린 내용을 보고 신청한 참여자인데 전화통화상에서 매우 푹 가라앉은 목소리에 빠른 시일 내에 인터뷰를 진행하고 싶어했다. 코스모스 졸업이라서 인터뷰당시에 졸업을 한 후 3일이 지난 시점이었고 OO지역에 있는 것이 의미가 없는데 졸업하게 되어 OO에 있을 이유가 없음에도 불구하고 여자 친구가 학교에 다니기 때문에 근처에서 자취를 하다가 실연 후 고향인 △△로 간다고 했으며 여자 친구에게 미래가 없다는 이유로 첫 번째 이별을 통보받았고 열심히 하겠다

는 다짐으로 사귀게 되었지만 결국 오해로 이별을 통보받았다. 실연 후에 다시 만날 수 있다는 희망과 더 좋은 남자가 되어야 한다는 것을 목표로 더 열심히 자신의 삶을 살아가려고 노력하는 모습을 보였다.

참여자4의 경우에는 체육대학에 다니는 지인이 소개해준 대상으로서 첫사랑과의 실연경험은 현재에도 많은 영향을 끼치고 있음을 이야기를 하였고 전직 배드민턴 선수였고, 여자 친구는 현직 운동선수이다. 참여자4는 카페에서 만나 인터뷰를 진행하였는데 어둑해지는 저녁노을에 이별음악과 함께 참여자의 목소리가 믹스 될 때는 연구자도 감정적으로 슬프게 느껴지고 참여자도 눈물을 글썽이며 이야기를 하였다. 표정과 언어의 표현력이 훌륭하여 비언어적인 부분들을 관찰할 수 있어 많은 정보를 얻을 수 있었다. 특히 연애초기의 이야기를 했을 때는 참여자가 사랑에 빠져있는 사람 같았고 눈을 올려 인지적으로 이야기를 하지 않고, 눈을 아래로 내려 감정에 충분히 젖어 인터뷰를 진행하는 행동을 관찰할 수 있었다. 현재도 생각하면 잠을 이루지 못할 정도로 영향을 주는 대상으로 그때 당시의 연애경험과 현재 경험의 차이에서 혼란스러움을 경험하고 있었다.

참여자5의 경우에는 잘 알지 못하는 학과 후배로 참여자2에게 최근 이별경험이 있는 대상으로 추천을 받았다. 희귀병을 가지고 있었으며, 자신을 수동적이라고 표현하였다. 자신은 ‘자신을 좋아하지 않는 사람은 좋아하지 않는다’ 라는 이야기를 인터뷰 중간 중간에 계속적으로 이야기를 했으며 의미 있는 대상은 연상의 여자였으며 직장인이며 서로 고집 세고 회피적인 것이 비슷했다고 직접 표현하였다. 외로운 사람이라 서로 그런 부분에서 감싸주지 못했다는 후회감을 가지고 있었다. 자신과 함께 데이트하고 있는 장면에서 전 남친과 카카오톡을 하는 것을 보고도 직접 표현하지 않고 끝까지 비꼬는 양상으로 상대를 몰아붙였는데 실연 후 다시 돌아오던지 새로운 대상이 나타내던지 인터뷰 중에도 굉장히 혼란스러운 양상을 보였고, 자신의 병이 더 악화됨과 함께 의지했던 연인과의 실연이 자신이 세상에 혼자가 된 기분이 들어 방황의 시간이 2~3달 지속되었다고 말하였다.

참여자6은 학교홈페이지로 신청을 받은 참여자인데 참여자는 현재 여자 친구에게 많은 사랑의 감정을 느끼고 있었으며 자기 스스로 이야기를 하기에 의지하고 있다고 표현하였다. 그러나 최근 현재여자 친구가 외국으로 어학연수를 떠난 상태이며 과거연애

는 6살 연상의 여자 친구와 외로움이 비슷하여 만났다고 표현했으며, 여자 친구는 사
 람에 대한 신뢰감이 없어 계속적으로 헤어지자는 통보를 달래는 연애생활이 힘들었다
 고 하였다. 군 생활에서 자신도 힘든데 상대의 힘든 소리를 들어주는 것이 너무 힘들
 어 이별을 통보했지만 후회가 되었고 현재 연애를 하면서의 모습이 비슷한 것 같다고
 이야기를 하였다. 참여자6은 자신의 연애경험보다 남자대학생들에 대한 자신의 생각을
 많이 표현했으며 요즘의 가벼운 연애에 대해서 책임지기 싫어서 이기적인 사랑방법이
 라고 표현하며 자신은 진실한 사랑을 하기 위해 애를 쓰는데 이번 연인관계에서 실연
 이 오게 되면 자신 또한 그렇게 사랑의 감정을 조절하게 될 것 같아서 두렵다고 표현
 했다.

참여자7은 참여자6의 소개로 추천을 받은 참여자인데 현재 공무원 시험준비를 하고
 있지만 PC방과 술집을 자주 가며 마음을 못 잡고 있다고 표현하였다. 이전의 여자 친
 구 자신과 함께 공부를 했었는데 가족들의 재촉으로 노량진으로 공부를 하러 가버려서
 연락문제로 이별하게 되었다. 여자 친구가 챙겨주면서 공부했던 그 순간에 대한 그리
 움이 있으며, 자신의 집에 와서 상담선생님처럼 이야기를 편하게 하는 여자 친구가 좋
 았다고 이야기를 하였으며, 자신은 이끌어주는 상대가 필요하다고 이야기를 하였다.
 또 보수적이기 때문에 부모님께 보여드릴 수 있는 상대를 사귄 시 집에서 데이트를 주
 로 하는 경향이 있었다. 부모님께 보여드릴 수 있는 대상은 자신의 일을 잘하고 자신
 을 잘 이끌어주며 짝짝한 특성의 여성을 선호하였다.

참여자8은 연구자 남동생의 추천으로 소개받아 인터뷰를 진행했는데 연애경험이 평
 장히 많이 있지만 그 중의 의미 있는 대상은 2명이라고 하였다. 참여자8은 연애를 하
 면서 인내했던 것들을 술 마시고 분출하는 행동을 했다가 실연을 통보 받았는데, 군 생
 활에서 자신이 탈영하고 싶은 행동들이나 실연에서의 힘든 점에는 친구들이 자신을 많
 이 도와줬다고 표현하였다. 잦은 헤어짐이 있었지만 최종적으로 헤어지기 전에 여자 친
 구가 굉장히 자신에게 잘해주는 행동을 하면서 군생활에 적응이 된 후에 실연을 선고
 받았다. 일말상초에 헤어져서 힘들었다고 이야기를 하였지만 스스로 견딘 후 여자 친구
 에게 보란 듯이 자신이 헤어지면서 했던 군대 나갈 동안 여자 친구를 사귀지 않고 있
 다가 찾아가겠다는 소리를 했는데 약속은 지켰으나 여자 친구가 다른 이성과 교체경험
 을 알고 꽃신을 사냈지만 찾아가지고 못하고 있다고 이야기를 했고, 최근 다른 이성과

교제를 시작했다고 참여자 검증 때 이야기를 나눴다.

참여자9는 참여자2의 소개로 인터뷰를 진행하게 되었고, 적극적이고 연애행험이 많은 연상의 여자 친구로 인해서 많이 당황스러운 첫 시작이었지만 점차 매력을 느끼고 마음을 주고 나서 시간이 흐르자 연애행험 속 갈등인 상대가 전 애인과 연락하거나, 연락이 뜸한 행동으로 인해 오히려 더 힘든 실연경험과 같았다고 이야기를 했다. 전 남자친구가 계속적으로 여자 친구에게 연락을 했으며 연락횟수의 감소가 자신에게 마음이 없는 것이라고 표현하였다. 실연 후 자신의 몸 관리에 집중하여 근육 만들기에 집중하는 몰입행동을 하였다.

참여자10도 마찬가지로 실연 집단상담에 신청하여 인터뷰를 진행하였다. 연애를 할 때 자존감이 없어지는 모습을 변화하고 싶다고 했고 첫사랑의 대상이 자신과 대화가 잘 통해서 하루의 희노애락을 느낀 대상이었고 같은 대학에 다니게 되어 함께 있으니 공부도 더 잘되는 경험을 하였다고 한다. 사귀는 중간에 전 남자친구로부터 지속적인 연락으로 인해 여자 친구가 흔들리는 것을 경험했으며 갈등이 있는 중에 갑상선암 선고를 받아서 수술을 하는 상황에서 실연을 통보받았다. 그럼에도 불구하고 다시 만나고 싶었지만 번호도 바뀌버리고 연락도 단절한 여자 친구로 인해 실연의 고통이 너무 컸다고 표현하였다. 현재 여자 친구는 개인적인 성향이 강해 그로 인해 연애 기간 속에서 고통을 겪고 있으며 또 다시 실연을 겪게 될까 염려하고 있다.

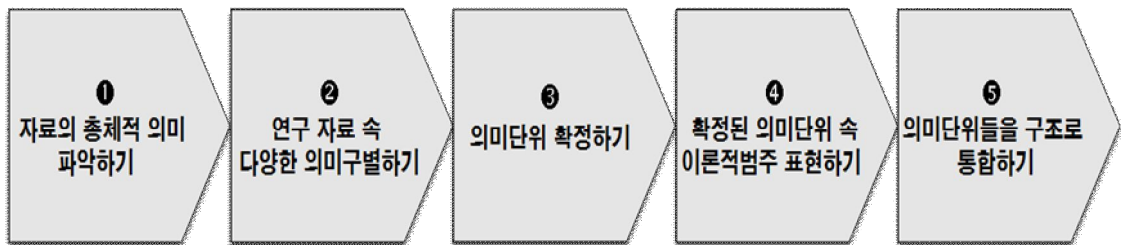
a. 연구 참여자에 대한 윤리적 고려

현상학적 연구에서는 연구 참여자의 풍부한 진술 내용을 얼마나 확보하는가에 따라 영구의 성패를 가질 정도로 연구 참여자는 굉장히 중요한 대상이다. 참여자가 자신의 경험을 진술하기 위해서는 무엇보다도 연구 참여자와 충분한 라포가 필요하다. 그러기 위해서는 연구에 대한 구조화된 정보를 제공해야하고 편안한 분위기를 만들어 언제든 참여자가 증도에 그만 둘 수도 있으며, 자유롭게 경험에 대해서 진술할 수 있는 점에 대해서 설명하였다. 연구 참여자에게는 연구 동의서를 제공하면서 이를 함께 읽고, 중요 항목인 비밀보장, 익명처리, 면담시간, 녹음기 사용, 추후 발생할 수 있는 문제와

대처 내용에 대해서 설명을 하였고 연구 동의서를 충분히 읽고 서명할 수 있도록 하였다. 실연이라는 심리적인 부적응이 발생할 수 있는 점에 대해서 설명하였고 면담 중간 혹은 면담 후에 심리적 부적응이 일어날시 상담을 전공한 연구자가 상담적 서비스를 제공할 수 있으며 혹은 다른 교내 학생상담센터로 연계할 수 있음에 대해서 안내해주었다. 또 중도에 언제든지 그만 둘 수 있으며, 진행 후 면담내용을 자료화 하기 불편감을 느낄 시 언제든지 자료는 폐기처분될 수 있다는 점에 대해서 설명하며 참여자의 안정감 형성을 위해 노력하였다. 참여자들은 연구자가 상담심리를 전공하였다는 점에서 연구가 상담처럼 진행될 것이라고 생각하고 참여하기도 하였는데 연구면담에서는 연구자의 유도질문이나 공감적 반응의 한계점이 있다는 점을 충분히 설명 후 연구를 진행하였다.

B. 자료 분석

Giorgi의 연구 단계는 구체적으로 개념화 되어 있고, 과정이 단계별 또는 시간별 맥락을 따라 체계적으로 조직되어 있다. 자료 분석의 절차는 총 5가지로 구성되어 있다 (이남인, 2014).



<그림1> Giorgi 연구의 자료분석 절차(이남인, 2014)

본 연구를 위해 자료 분석 절차는 위의 그림과 같이 5단계의 절차로 이루어졌다. 구체적으로 자료 분석 내용에 대해서 설명하면 다음과 같다.

첫 번째, 남자대학생의 실연경험의 총체적 의미를 파악하기 위해 여러 차례 자료를 읽으면서 자료가 기술하고 있는 상황에 대한 대략적 의미를 파악하고, 수집된 자료를

특별한 태도를 취하지 않고 자료를 계속해서 읽어가는 과정인데 이 분석과정을 할 때 판단중지 자세를 가지고 읽기 위해 노력했다.

두 번째, 연구 자료를 천천히 읽으면서 연구 주제와 관련된 참여자의 경험을 의미단위로 구분하였는데 의미단위들을 나누면서 각 참여자들이 추가 될 때마다 의미단위들 간의 관계에 유의하면서 의미단위를 비교분석하며 추가하였다.

참4-33: 항상 헤어지고 1~2주일 안에 다시 만났으니까 이번에도 꼭 돌아오겠지 하고 안 나가고 있었는데 개랑 남자애랑 연애중이 올라오는 것을 보고 하늘이 무너지는 것 같더라구요 안 그래도 술 먹고 있었는데 그거보자마자 또 울었어요 바보 같은게 그 사진이나 그 대화방을 못 나가겠더라구요 아는 형이 장난으로 대화명 나간다 이렇게 하길래 나가세요 나가세요 이렇게 했는데 나가기만 누르면 되는데 제가 핸드폰을 뺏으면서 막 오열을 했거든요 왜 그랬는지 모르겠는데 그땐 그 사진 한장이 저한테 정말 소중한것이었나봐요 사실 지금 생각해보면 별거 아니기도 하는데... 그때 헤어졌을 때 생각만하면 지금도 슬프고 하니까...

참4-33.1 : 이번에도 꼭 돌아오겠지 하고 안 나가고 있었는데 개랑 남자애랑 연애중이 올라오는 것을 보고 하늘이 무너지는 것 같더라구요

참4-33.2 : 아는 형이 장난으로 대화방을 나간다 하길래 나가라고 했는데, 나가기만 누르면 되는데 제가 핸드폰을 뺏으면서 막 오열을 했거든요

참4-33.3 : 왜 그랬는지 모르겠는데 그땐 그 사진 한 장이 저한테 정말 소중한것이었나봐요

참4-33.4 : 사실 지금 생각해보면 별거 아니기도 하는데... 그때 헤어졌을 때 생각만하면 지금도 슬프니까...

<표 2> 의미단위 구분의 예

세 번째, 의미 단위를 확정하기 위해 유사한 의미단위를 삭제해 가면서 의미단위를 확정하고, 확정된 의미단위들 간의 관계 및 전체 연구 주제와의 관계를 기술한다.

참3-63: 자기는 오빠를 .. 위로해주고 토닥여주고 조언해주고 나면오빠는 괜찮아지고
고맙다고 하고 지나가겠지만 나는 응어리처럼 남아서 그전에 내가 해야할 일
도 있는데 자신도 혼란스럽고 자신도 위로받지 못하고 힘들다고 하더라구요.

(참3-63.1) 혼란스러운 상황 속에서 위로받지 못하고 항상 위로해준 여자 친구가
힘들다고 함

참4-64: 항상 밝고 웃음이 많았는데 내리 한 두달을 우울해 했어요 패턴자체가 사람들
을 안 만나려고 했어요

(참4-64.1) 항상 밝은 나지만 한 두달을 우울해하면 사람들을 안만나려고 함

<표 3> 의미단위를 전체 연구 주제에 연결 짓는 관계 기술의 예

네 번째, 확정된 의미단위 속 이론적 범주를 표현하기 위해 구체적 표현으로 된 의미단위를 학문적 용어를 통해 일반적 범주를 파악한다. 이때 의미단위들을 연구자가 학문적 시각으로 해석해야한다.

(참10.1-1) 나중에 다시 만나자라고 하고 좋게 헤어진 여친의 전 남친으로 인해 흔들리는 여자 친구

(참10.1-2) 고등학교 때 사귀던 연애는 안 잊혀진다는 속된 말처럼 여자 친구가 자신과 전 남친 사이에서 망설이며 연락을 계속 함.

(참10.12-1) 가끔씩 볼 때마다 전남자친구와 계속 연락을 하는 여자 친구로 마음이 불편함

(참10.17-3) 한 달 마다 두달 마다 자꾸 전 남친과의 연락문제로 싸움

참여자10은 전 남자친구는 참여자10의 연인관계에 관계중 지속적으로 반복 개입되고 있으며, 그로 인해 혼란을 겪는 여자 친구와 반복적인 갈등이 시작되었고, 자신

과 전 남친 사이에서 갈등을 하는 여자 친구를 보는 것으로 심리적불편감을 겪음.

<표 4> 참여자10의 진술에 대한 학문적 용어로 전형

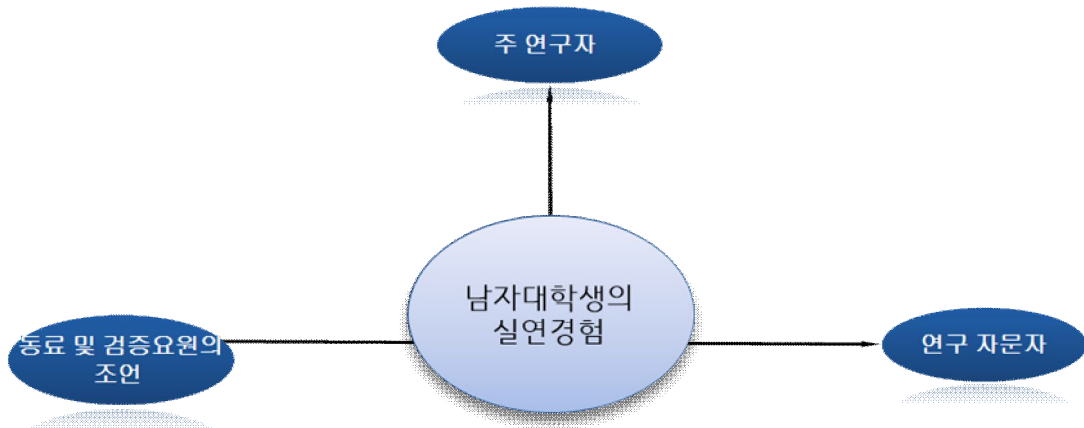
다섯째, 의미단위를 구조로 통합 학문용어로 기술된 의미단위들 속에 존재하는 구성요소를 도출하여 본질 구조를 밝히는 것이다. 구성요소들을 도출해내고 여러 구성요소들 간의 상관관계를 포함하고 있는 경험의 ‘일반적 구조’를 찾기 위해 ‘자유변경 기법’을 사용하였다. 전체적인 사례를 현상학적 환원을 통해 변하지 않는 본질인가를 끊임없이 생각하고 심사숙고하였다.

연구의 일반적 구조가 타당한지 확인하기 위해서 전체 축어록을 반복적으로 다시 읽는 연역적 과정을 수행하였고, 이런 과정을 통해 중복된 의미단위는 생략하면서 총 204개의 의미단위가 도출되었고, 최종적으로 6개의 구성요소와 하위 구성요소는 18개가 도출되었다.

C. 자료 분석의 타당성

질적 연구에서 타당성에 대해서는 여러 학자들에 의해서 다양한 관점에서 논의되고 있는데 Creswell(2010)이 다양한 관점들을 정리해서 설명해주었다. Lincoln과 Gaba(2011)는 양적 연구에서 내적 타당도가 질적 연구의 맥락에서는 신빙성과도 상응하는 개념으로, 연구가 수행되고 있는 사회적 맥락에서 연구자와 연구 참여자들이 연구 결과물의 진실성을 인정하면 그 연구의 신빙성이 존재하는 것이며 이는 곧 내적 타당도가 높음을 의미하게 된다. Creswell(2010)은 질적 연구에서 타당도는 연구 참여자가 기술한 연구결과가 얼마나 정확한지를 파악하려는 정보이자 비교적 연구현장에서 많은 시간을 할애하며, 참여자들과 친밀한 기술을 할 수 있는 것이 질적 연구의 타당성에 대한 논의를 차별화 할 수 있는 강점이라고 말하였다. 이러한 타당성은 용어와 전략이 다양하게 구성되지만 현상학뿐만 아니라 다양한 질적 연구방법에서 관계없이 사용할 수 있다.

질적 연구에서 가장 흔하게 사용되는 다원화(triangulation)는 삼각 검증법, 삼각측정법 등으로 불리기도 한다. 다원화 방법은 다수의 연구조사자와 다수의 자료원, 혹은 연구결과를 확인하기 위한 다양한 방법을 사용하는 것이다. 다원화의 방법은 이론의 다원화, 관찰자다원화, 자료다원화가 있다. 이론의 다원화는 다양한 이론과 관점을 활용하여 타당도를 높이는 방법이고 관찰자 다원화는 간주관적 동의를 얻기 위해 한 연구에서 한 명이상의 관찰자가 자료를 분석하는 것이다. 마지막으로 자료 다원화는 한 가지 이상의 자료 출처를 통해 풍부하게 연구를 타당화 하기 위한 작업이다(Denzin, 1970). 본 연구에서는 관찰자 다원화를 통해 본 연구의 타당성을 높이기 위하여 연구자가 직접 인터뷰를 진행하고 전사한 내용을 최대한 판단중지에 힘쓰며 구성요소를 도출하였다. 연구자 타당도를 높이기 위해 주관성은 아래 내용에서 구체적으로 설명하겠다.



<그림2> 관찰자 다원화(Observer triangulation) 모형

관찰자 다원화를 위해 연구자는 2명의 자료검증요원을 구성하였다. 남자1명, 여자1명으로 구성하여 남자대학생의 실연경험이 주관성의 영향을 최대한 적게 받기 위해 노력하였다. 연구자가 확정지은 의미단위와 자료검증요원이 확정지은 의미단위를 비교분석하면서 서로의 의견을 계속적으로 피드백하면서 간주관적 동의를 얻을 수 있었다. 또한 함께 질적 연구를 하는 동료들의 조언 및 지지는 자신의 정직성을 유지할 수 있도록 하는 감시, 평가기제로 역할을 해주었다. 연구자가 참여자가 조망적인 상태가 되지 않을 때 3명의 동료 질적 연구자들로 인해 신선한 통찰력을 얻을 수 있었다.

또 외국에서 질적 연구에 대해 다년간 공부한 연구자이자 질적 연구방법에 대한 저서를 쓴 현재 남자교수 자문위원 1명과 질적 연구경험을 가지고 있으며 연구 설계부터 함께한 연구자의 주관성의 흐름을 계속적으로 판단중지할 수 있도록 도와준 여자교수 자문위원 1명으로 구성하여 의미단위 및 구성요소에 대한 자문을 받으며 연구를 진행하였다. 남자교수 자문위원을 통해서 현상학 연구에 대한 자세를 유지하면서 연구에 집중할 수 있었으며, 남자대학생에 대한 여자의 주관성에 대한 염려를 조언해주고 지지해주었다. 여자교수 자문위원은 의미단위분석과 구성요소 도출하는데 많은 조언을 구할 수 있었으며, 남자대학생의 실연경험의 본질을 찾기 위해서 의식을 확장할 수 있도록 지속적으로 지도를 받았다.

또 참여자를 통한 재확인으로 연구의 타당도를 높이도록 하였다. 자료 수집을 거쳐 자료 분석 단계로 들어서게 되면 질적 연구자는 종종 자신의 해석과 분석을 통해 드러나는 구성요소상의 관련성 여부를 확인하기 위해 다시 연구 참여자에게 돌아가고 이를 통해 다시 재확인하며 올바른 방향으로 가고 있는 지를 점검하게 된다. 재확인 과정에서 본 연구자는 시각의 차이, 연구자에 대한 신뢰, 세심한 용어 변경을 할 수 있었다. 참여자들을 통한 재확인은 시간적인 여건 때문에 어려워 카카오톡으로 구성요소 6개와 하위 구성요소 18개를 보냈으며, 일반적 구조진술을 통해 참여자가 이해할 수 있고 연구자가 왜곡한 부분이 있는지 확인을 받았다. 군대 및 어학연수, 연락두절로 인해 6명의 참여자에게 확인을 받을 수 있었으며 ‘참여자들은 남자들이 공감할 수 있을 것 같다’, ‘가장 공감되는 부분은 연애지속을 위한 몸부림의 구성요소이다’, ‘어떤 표현은 너무 강한 어감의 표현 같다’, ‘자신의 인터뷰가 이렇게 구성되니 신기하다’ 등 다양한 피드백을 받으면서 최종 구성요소를 도출하고 일반적 구조진술을 밝히는데 도움을 받을 수 있었다.

D. 연구자 주관성

질적 연구에서는 연구자가 자료수집과 분석과정에서 연구자의 가치 판단이 개입될 수 밖에 없다는 것을 부인하지 않는다. 따라서 연구자의 주관성 중 연구 결과에 영향

을 미칠 수 있는 부분을 언급함으로써 현상학의 본래 취지에 맞도록 연구 참여자가 형성한 연구현상의 의미를 독자가 이해하도록 하기 위해 연구자의 4가지의 정도의 주요 주관성을 기술하고자 한다.

먼저 연구자는 심리학을 전공하고 있다. 따라서 심리학 전공을 6년간 공부하면서 갖고 있는 심리학적 지식이 연구 과정 중에 영향을 미쳤을 것이다. 이것이 현상학의 본래 취지에 어긋나지 않도록 하기 위해 자료 분석 과정에서 ‘괄호치기’ 작업을 수행하면서 학술적 용어로의 전형부분에서도 심리학적 특색으로 구성하기보다는 참여자들이 하는 목소리를 최대한 반영하기 위해 상식적인 용어로 구성하였다.

두 번째로 연구자는 여러 번의 연애와 실연경험이 있다. 성인초기에서 중요시 되는 발달단계인 ‘친밀감’ 습득을 위해 부단히 애쓰면서 또 그 경험 안에서 실연을 경험하였다. 실연의 종류로는 통보받는 실연, 통보한 실연경험 모두 다 가지고 있다. 연구자 또한 의미 있는 대상과의 여러 차례의 실연경험으로 인해 고통감을 느끼며 성장하였고, 실연 후 성장 척도(K-PTGI) 점수 80점 만점에 58점으로 성장에 유의미한 변화가 있는 범주의 결과가 나타났다. 이러한 성장을 이루기 위해서는 외로움과의 싸움이 가장 고통스러웠는데 극복하기 위해서는 자신의 삶에 집중할 수 있도록 여행 및 상담받기, 심리극을 통해서 감정표출하기 등 다양한 심리적 자원들로 인해 극복한 경험을 가지고 있다. 이로 인해 ‘이별성장통’, ‘자취생들의 이별 후 외로움자원화하기’ 집단상담을 개발하여 직접 진행하였으며 대학학생상담센터에서 인턴상담원으로서 대학생들의 실연경험에 대한 상담사례를 많이 다뤄본 경험이 있기 때문에 연구자는 실연의 다양성에 대해서 접하였고, 경험의 의미를 이해하고 있다. 그러나 실연 후 성장이라는 개념을 느껴본 연구자의 주관성을 배제하고 있는 그대로의 참여자를 보기 위해 노력하였으나, 연구자의 주관성은 완전히 배제할 수 없다.

세 번째로 여성이라는 점이다. 남자대학생의 실연경험에서 직접 체험할 수 없기 때문에 그들을 이해하기 위해 여성이라는 연구자의 주관성이 개입될 수 있다. 이러한 주관성을 배제하기 위해서 남성학에 대한 책을 계속적으로 읽었으며, 연구 인터뷰 기간에는 SNS속에서 남성들이 말하는 실연, 마녀사냥과 같은 남자대학생의 실연 사례를 보기 위해 노력하였으며 남자의 사랑에 관련한 영화시청을 많이 하였고 가장 많이 지속적이고 일상생활에서 많이 노력한 부분은 남자 이별노래 듣기였다. 이는 남자 참여

자들의 인터뷰에서 빠르게 라포 형성을 할 수 있었고, 은유적으로 표현하는 남자참여자의 표현을 쉽게 이해할 수 있는 것에 도움이 많이 되었다. 또한 자료분석 과정에서 타당성에서 언급한 바와 같이 남자교수 자문위원과 남자분석요원으로 주관성을 배제하고자 애썼다.

마지막으로 연구 참여자의 의미있는 진술을 풍부하게 표현하는 전달자인 질적 연구자로서의 자질이 굉장히 중요하다. 본 연구자는 질적연구 방법론 강의를 한 학기 이수하였으며, 현상학 연구 방법 및 직접 실습 지도 받는 워크샵에도 참여하였다. 질적 연구자를 시행하면서의 한계를 보완하기 위해 선배 질적 연구자들을 만나 자문을 계속적으로 구하였고, 지도교수 외 타당성을 높이기 위해 계속적으로 자문을 준 남자교수참여자에게 여러 현상학에 대한 이해를 넓힐 수 있는 자문을 E-mail 및 전화로 지속적으로 구하였다.

IV. 연구 결과

A. 남자대학생의 실연경험에 대한 상황적 구조기술

본 연구에서는 남자대학생의 실연경험을 심층적으로 살피기 위해 Giorgi의 질적 분석을 이용하였다. 총 10명의 참여자와 심층인터뷰 진행한 후 분석한 결과 본 연구의 의미구조는 ‘자기 책임감을 갖기 위한 개별화 성장통’으로 나타났다. 의미구조를 도출하기 위해 동일한 의미끼리 묶어서 204개의 의미단위요약을 도출하였다. 다음단계에서 도출된 의미단위요약들의 보다 상위개념인 18개의 하위 구성요소를 도출하여 하위 구성요소들을 묶어 최종적으로 6개의 구성요소를 도출하였다. 이 과정을 다음 <표 5>에 제시하였다.

구성요소	하위구성
그대라서 아프다	내 편이 되어준 너
	밀당은 생각도 할 수 없는 첫사랑
	新 현모양처의 현존
연애지속을 위한 인내의 몸부림	관계를 깨지 않기 위해 참고 맞춰 줌
	버림받음에 대한 두려움 감내
	억제된 감정의 분출
언제 깨질지 모르는 살얼음판	위협적인 다른 남자로 인한 고통
	실연의 예고, 연락문제로 인한 뼈격거림

	찾은 헤어집 통보로 인한 가시밭길 걷기
견디기에 버거운 텅 빈 허전함	어차피 떠난 사람이라고 스스로를 합리화 함
	밀물처럼 밀려오는 이별 감수성
	허전함을 채우기 위한 방향
독립투사가 되어 나를 만나다	나에게로 떠나는 반추
	긍정적 의미부여를 통해 동기부여로 전환
	나의 변화를 위한 몰입시간
끝나지 않는 이어달리기	여자라는 반쪽이 있어야 온전히 마무리 됨
	다시금 달리기 위한 재정비
	현재 연애에도 전 여친은 살아있다

<표 5> 남자대학생의 실연경험의 구성요소 및 하위 구성요소

다음은 <표5>에 제시되어 있는 구성요소들을 참여자들의 구체적인 상황적 진술과 함께 자세하게 기술한 내용이다. 6개의 구성요소와 18개의 하위 구성요소를 중심으로 참여자 개인의 경험과 유사성을 상세하게 제시하였다.

1. 그대라서 아프다

청소년기를 지나 대학생생활에서 연애경험은 진정한 성인이 되기 위한 과정 중 하나이며, 친밀감을 습득하기 위한 가장 최적화된 경험이라고 볼 수 있다. 통상적으로 남자 대학생들에게 연애경험은 두 가지의 기준으로 나뉜다. 가벼운 ‘인스턴트식의 연애’와 진정한 사랑의 대상의 ‘최선을 다하는 연애’로 나뉜다. 모든 참여자는 자신의 실연경험 대상자는 진실한 사랑, 최선을 다하는 사랑, 진짜사랑이라고 표현하였으며,

또 다른 하나는 가볍고 외로움을 달래기 위한 수단적인 연애가 있다고 보고하였다. 이는 실연경험으로 포함시키지 않고, 실연 후 고통과 같은 부정적인 감정은 없다고 표현하였다. ‘인스턴트 연애’는 참여자6이 명명한 내용인데 이 인스턴트 연애의 예로는 썸에서 끝나는 가벼운 만남, 술 마시고 즉흥적으로 추진한 원나잇, 여성이 좋다고 호감을 표현해서 거절하기 민망해서 사귀게 된 여자, 실연의 고통을 줄이기 위한 목적 등 인스턴트 연애는 빠르고 짧은 것 뿐 만 아니라 생산적이지 않으며 심리적 건강에 긍정적 영향을 끼치지 않음을 알 수 있었다. 이에 반해 진짜사랑의 대상은 굉장히 만나기 어렵다. 한 번 온전히 쏟아부은 사랑을 또 다시 누군가에게 주는 것이 두렵고 혼란스럽다고 보고 하였는데 그만큼 ‘최선을 다하는 연애’의 경험이 끝나는 것은 참여자들에게는 트라우마틱한 고통임을 알 수 있다.

‘그대라서 아프다’라는 구성요소는 하기 어려운 진짜사랑을 시작하게 된 대상의 의미를 말한다. 참여자들은 연애횟수가 많더라도 진짜사랑의 대상자와의 실연경험은 생생하게 기억해내는 능력을 보여줬다. 하위구성요소는 ‘내편이 되어준 너’, ‘밑당은 생각할 수도 없는 첫사랑’, ‘新현모양처의 현존’ 세 가지로 나누어진다. 이는 실연의 고통의 깊이와도 연결되며 대상의 의미로 인해 사랑을 지키기 위한 참여자들의 노력을 생생하게 나타는 중요한 이유이자 사랑의 출발점이다.

a. 내편이 되어준 너

참여자들이 경험한 ‘내편이 되어준 너’의 하위구성요소의 의미는 상대도 나를 사랑함에 대한 의미임을 알 수 있었다. 실연경험 대상자인 여자 친구는 정서적 지지를 충족하고자 하고, 그 안에서 자신의 삶에 대한 동기부여를 하는 영향력 있는 대상임을 알 수 있다.

참여자2는 연애경험이 많지만 많은 연애경험 중에서도 진짜사랑을 한 대상이라고 이야기를 하면서 군 생활 이전의 4년 전 연애경험에 대해서 생생하게 이야기를 하였다. 자신의 과거 모습을 숨기고 싶었지만, 그렇게 되지 않았을 때 자신을 응원해주고 곁에서 지지해준 여자 친구의 큰 포용력은 실연 후에도 계속적으로 대상에 대한 의미

부여를 증폭시키는 역할을 하였다. 갈등으로 헤어져있는 중 신종플루라는 전염성 질병에 걸렸는데 아무소리 안하고 와서 자신을 돌봐준 행동에 헤어진 후에도 고마움을 느끼고 있었다. 자신의 다른 여자와 연락한 것에 대해서는 묵인하고 다른 여자와 싸우는 행동까지 한 것을 보고 자신을 좋아하는 것으로 인식했다.

제가요 신종플루에 걸려서 어디 나갈 수도 없고 집에만 있었는데 어떻게 알았는지 그 애가 집으로 온거예요 그래서 간호해주러 온거예요 근데 그때 그 연락처 교환했던 여자한테 연락이 온거예요 근데 안 받고 하니까 그 연락하는 여자애가 왜 안 받냐고 그래서 받아서 그냥 바로 연락 안 해줬으면 좋겠다고 하고 끊었는데 앞뒤 맥락 없이 바로 그렇게 하니까 개도 어이 없었겠죠? 당황스럽기도 했을 거고.. 또 계속 전화가 오니까 그때 여자 친구가 받아서 '나 000여자 친구인데 연락 안 해주셨으면 좋겠다'고 이런 식으로 했던 거하고.. 좀... 저 때문에 그 여자애랑 싸웠던거.. 내가 잘못했는데 잘못된 것에 대해서 한마디도 안 따지고. 개도 잘못을 떠나서 절 좋아해서 했었던 것 같아요.<참여자2>

참여자3의 경우 취업준비가 아닌 창업을 준비하는 자신에게 주변사람의 지지가 굉장히 중요했었는데 열정 있는 자신의 모습을 인정 받고나서 다른 사람들도 자신의 열정을 알아준다고 긍정적 확장을 하며 자신의 선택에 의미 부여하였다. 그리고 관계 안에서 사랑을 다지기 위해서 애정표현을 더 하면서 관계를 돈독히 하려는 자신의 조급한 태도를 수용하고 성숙하게 대처하는 것에 대해 고마움을 느끼고 어른처럼 받아줬다는 표현을 보아 수용 받는 느낌을 느끼는 것을 알 수 있다.

그 친구가 저한테 그러더라구요 열정 있어 보인다고... 나를 열정적으로 본다는 것은 내가하고 있는 것을 남들도 느끼는구나 힐끔힐끔 보더라도 남들도 나의 열정을 알아주는 구나.. <참여자3>

특히 청소년기를 거쳐 오면서 대학생활안에서 수용 받는 느낌은 좀처럼 찾기 어렵다. 각박하고 늘 경쟁구도 안에서 무엇인가를 해야만 하는 수행불안 속에 참여자는 정

서적 충족감을 얻고, 감정을 표현하고 자유롭게 이야기를 나눔으로서 자신의 나아갈 삶에 대해 독려하는 것을 볼 수 있다. 이렇게 의미 있는 대상의 상실경험은 홀로 되었을 때 실연의 고통이 증대되고 혼자로서의 고립감이 증대되는 것을 볼 수 있었다. 참여자3의 경우 4학년 코스모스 졸업 후 여자 친구와 함께 있기 위해 □□에 있었으나, 실연 후 가족들이 있는 고향으로 떠났다.

b. 밀당은 생각도 할 수 없는 첫사랑

참여자들 중 4명은 첫사랑과의 실연경험을 이야기를 하였다. 남자에게는 ‘첫사랑이 잊혀지지 않는다’ 라는 일반적인 이야기처럼 참여자들의 진술에서도 첫 연애라는 느낌을 생동감 있게 표현하였고, 참여자들의 표정을 살펴볼 때도 눈 꼬리가 내려가며 얼굴에 해별쪽 미소가 번지면서 신이 나는 듯했다. 눈을 위로 올리며 생각하는 것이 아니라 감정에 젖어 이야기를 하는데 굉장히 밝고 행복한 모습을 관찰할 수 있었다. 이처럼 비언어적 행동에서의 관찰에서도 첫사랑에 대한 설레고, 순수하고 소중한 경험은 남성들에게 큰 의미를 지니는 것으로 볼 수 있었다.

첫사랑이 끝나고 나서 공통적으로 느끼는 느낌은 그 느낌을 다시 느낄 수 있을까에 대한 염려였다. 그 느낌을 첫 사랑이라는 대상 외 다른 대상으로 채우고 싶지 않을 만큼 첫사랑에 처음경험이라는 새로움은 참여자들에게 의미 있는 것으로 볼 수 있었다. 참여자들에게 대상은 1순위가 되어버리기 때문에 애정을 조절하면서 관계를 유지하는 ‘밀고 당기기’ 도 허용이 되지 않는 무조건적인 사랑임을 알 수 있었다. 실연 후에도 처음 사랑에 빠진 대상의 의미는 계속적으로 대상에 대한 생각이 나게 만들었고 참여자4는 현재 1년 넘게 만남을 하고 있는 여자 친구가 있지만 그 느낌을 잊을 수 없으며 지금도 생각나면 잠이 오지 않는다고 말하면서 카페에서의 인터뷰 중간 중간에 눈에 눈물이 고이는 모습도 보여 질 정도로 아직도 첫사랑의 애정과 실연의 아쉬운 느낌을 간직하고 있었다.

처음 연애고.. 목 메달고.. 제대로 연애한 것은 처음이라고 생각 하는거니까.. 진심을

다해서 연애한 것은 처음이니까.. 마음가짐이 살짝 달라진다고 해야 하나 진짜 엄청 좋고 그냥 얼굴만 봐도 좋고 그냥 손 만 잡고 있어도 좋고 그냥 길만 걷고 대화만 해도 좋고 개랑 연락만 해도 좋고 만났을 때는 말로 표현할 수 없는거고 진짜 사랑이 아니라 외로워서 만난다던지 필요해서 만난거면 감정자체가 그런게 아닌 것 같아요 <참여자4>

우선순위가 바뀌어요. 그니까 이런 쉽게 말 하는거 있잖아요. 남자들한테는 게임이나 여자 친구냐. 여자 친구와 데이트냐 게임이나. 요즘에 롤이나 뭐 그거냐. 우정이냐 사랑이냐. 되게 애매한.. 그니까 구분 지을 수는..이걸 두 개를 놓고 비교를 할 수 없음에도 불구하고 굳이 비교를 하려고 들면 언제나 승리는 이쪽(여자 친구).. 그 우선순위가 바뀌는거죠. 저도 그랬으니까. 그니까 자기도 모르게 불안해 하는거 같아요. 그래서 최선을 못하는거 같아요. 이 사람한테 최선을 다해버리면 이 사람과의 관계가 끝났을 때 진짜 되돌아 가기 힘들잖아요. <참여자6>

c. 新 현모양처의 현존

‘新 현모양처의 현존’ 은 모든 참여자들이 보고하는 독특한 하위 구성요소로서 현대의 여성에 대한 기준의 변화를 보여준다. 과거의 가정 안에서 좋은 어머니와 좋은 아내의 역할뿐만 아니라 신여성의 이미지인 사회적인 능력까지 포함한 리더십 있고, 진취적인 면을 반영하여 新현모양처라고 명명하였다. 남자대학생 참여자들은 자신의 삶에 미래지향적인 특성과 목표의식, 끈기, 자신감, 개방성과 같은 특성의 여성들을 보고 매력을 느꼈으며 그러한 여성들과의 미래를 상상하며 가족이 되고 싶어했다. 그래서 참여자들은 미래계획에 대상을 집어넣고 자신의 삶을 열심히 살기 위한 동기부여를 하였다.

사회의 변화에 따라 여성의 지위가 향상하게 되면서 우리 주변에서는 능력 있는 여자들을 많이 볼 수 있다. 참여자들의 여자 친구들은 남자친구로 인해 자신의 진로준비 행동이나 유학, 취업준비를 미루지 않고 당당하게 하는 모습들을 볼 수 있었다. 이는

연애관계 안에서도 자극제로서 역할을 하는 것으로 여성의 적극적인 태도를 보고 자신의 삶에 자극을 받는다.

자신의 사회적인 역할과 스펙을 떠나서 연애관계 안에서도 스킨십 및 자기표현적인 부분에 대해서도 적극적으로 표현하는 여자 친구로 인해 당황하기도 하지만 더 매력을 느끼고 의미 있는 대상으로서 매력을 느낀다. 참여자1, 2, 9는 여자 친구가 먼저 스킨십을 시작하였고 그것을 통해 여자 친구의 마음을 확인하는 수단으로 인식하였다. 과거의 여자는 조신해야하고 여성스러워야 한다는 인식에서 현대의 남자참여자들은 적극적이고 성적인 매력 또한 겸비한 개방적인 여성에게 매력을 느끼는 것으로 보였다. 하지만 이러한 적극적이고 매력적인 여성이 자신 외에 다른 남자에게 사랑을 받는 모습에서 질투심과 자신만이 이 여자를 쟁취하고 싶다는 마음을 가지고 있으며, 실연 후 그것은 욕심이었다고 보고하였다.

참여자3의 경우에는 열정 있고 당당한 여자 친구에게 미래적인 부분에 발전이 없는 모습과 오해로 이별을 통보 받게 되었는데 헤어지고 나서도 끝이 아니며 멋지고 좋은 남자가 되기 위한 동기유발 계기로 긍정화 시켰으며, 참여자들은 실연 후 답장이 오지 않더라도 자신의 열심히 노력하며 상대에게 멋있는 모습을 보여주겠다고 다짐하는 모습을 볼 수 있었다. 新현모양처로서의 대상은 실연을 극복하는 것에서도 영향력을 끼치는 것을 알 수 있었다.

어떤 신념이나 가치관이 박혀있는 친구인 것 같아요 일을 열심히 한다는 것은 뭘 해야 하는 방향을 알고 있다는 것이잖아요 저는 항상 뒷심이 약했는데 그렇게 독심 있는 그 친구가 부럽고 끌렸던 것 같아요.. <참여자3>

음... 얘기를 하다 보니까 .네 그 누나가 적극적이고 활발하다가 보니까 말을 막 걸어줘요 이것저것 막 할라고 하고.. 그니까 막.. 그니까 그... 뭐든지 막... 뭐냐 매사에 적극적이라고 해야하나.. 그냥 뭐.. 어디 놀러가자고 하면 먼저 나서서 막 하고..일상생활에서 살아가는 모습도 적극적으로 살아가고 학교에서 실습 이런거 나가면 학교 생활, 과 활동 이런 것도 먼저 나서서 회장 같은 것도 하고 그런 열심히 사는 모습이 좋아보였어요 <참여자9>

그냥 저를 좀 많이 바꿔놨어요. 제가 진짜 맨날 집에는 공부한다고 해놓고 pc방가서 맨 날 게임하고 저녁마다 술 먹고 진짜 일주일에 5~6일 연속해서 술 먹고 그랬었는데, 공부하는 애를 사귀다 보니까, 재가 공부하니까 개는 좀 독한 게 있어가지고 옆에서 아무리 놀자고 해도 지 할 거 해야 된다고 그리니까 저도 어쩔 수 없이 옆에서 공부하고 하니까..그래서 저희엄마가 많이 좋아했어요 공부시킨다고(웃음) <참여자7>

2. 연애지속을 위한 인내의 몸부림

인터뷰를 통해 참여자들은 자신의 의미 있는 대상과의 사랑을 지키기 위해서 굉장히 많은 노력을 하고 있었다. 과거의 가부장적인 남성의 모습보다는 수동적이고 수용적이며 여성의 요구를 들어주고 지켜주는 남자로서의 역할까지 하는 것으로 보여졌다. 참여자들의 경우엔 자신의 핸드폰을 공개하고, 주변의 여자대인관계를 다 정리하며 연애 관계에 임하는 경우가 많았다. 그러나 참여자들의 여자 친구의 경우에서는 아는 오빠, 아는 친구, 남자사람친구라는 표현으로 다른 남성과의 연락 및 만남을 정당화하는 모습에 부당함을 느끼는 것으로 볼 수 있었다. 하지만 표현하지 않고 참는 이유는 연애를 지속하고 싶고 상대가 좋기 때문에 자신이 참는 것이 훨씬 낫다고 표현하였다. 참여자들은 갈등에서 힘든 것보다 헤어져서 힘든 것이 더 고통스러워 힘든 순간에서 표현하려하지 않고 참고 표현을 하였다. 자기주장을 하는 남자참여자의 경우에는 집착이나 따지는 행동으로 갈등을 야기했다. 참여자들을 볼 때 대부분이 자신이 연애 안에서 참음을 보고 했고, 자신의 책임으로 이별을 맞이하는 것이 너무 고통스러운 것이라고 표현하였다.

연애 지속을 위한 인내의 몸부림의 하위구성요소는 ‘관계를 깨지 않기 위해 참고 맞춰줌’, ‘버림받음에 대한 두려움 감내’, ‘억제된 감정의 분출’ 로 도출되었다.

a. 관계를 깨지 않기 위해 참고 맞춰줌

참여자들은 자신으로 인해 관계가 깨져 실연의 고통을 배로 느끼는 것에 대한 두려움과 불안감에 참고 맞춰주는 행동을 굉장히 많이 한다. 갈등 시 자신의 감정표현을 하게 되면 관계가 종료될까봐 인내하고, 그 자리를 피하는 회피적 양상을 볼 수 있었다. 여성이 자신에게 ‘질린다’는 표현과 ‘이제는 좀 지치지도 않나’는 헤어짐을 권유하는 이야기에 그 순간만큼에서 자신이 감정적인 분출을 하거나, 잘못 말하게 돼서 관계가 종료될까에 대한 염려가 크다는 표현을 참여자들의 보고에 의해 들을 수 있었다. 참여자들이 참고 맞춰준 내용에 대해서는 실연에 대한 인터뷰 중간 이후에 조심스럽게 이야기를 하였는데, 그것은 관계를 지키기 위한 두려움이자 자신의 관계에 대한 것을 정당화 하려는 듯한 행동이 아님을 알 수 있었다. 다시 말해 참여자들은 자신이 참았던 행동에 대해서 투덜거리거나, 원망스럽다는 표현보다는 ‘정말 노력했지만 지킬 수 없었다’라는 마음가짐을 갖고 있음을 느낄 수 있었다. 참여자4의 경우에는 헤어짐을 받아들이는 슬픈 감정을 이야기를 하면서 참고 맞춰준 내용에 대해서 이야기를 했는데 관계유지를 위해 노력한 인내는 실연 후 고통만큼이나 연애 중에서 힘든 시간이었음을 말해준다.

너무 화가 나는데 여기서 걸고 늘어지면 진짜 헤어지게 될까봐 거기서 또 참고. 싸우는 것 보다 헤어 지는게 훨씬 두려웠어요 그 헤어짐이 나의 일상생활에 너무 큰 지장이니까... 느껴봤으니까 최대한 안 헤어지려고 했죠 <참여자4>

그걸 다 감안할 정도로 좋았다고 해야하나 그때는 제 감정을 숨김이 없었거든요 싫다고 할 때도 직설적으로 말 안하고 돌려 말했고 최대한 기분 안 나쁘게.. 왜냐면 그 연애가 제 실수로 인해서 깨지는게 너무 두려워가지고... 할 말도 못하고 그렇게 살았으니까.. <참여자4>

제가 그래가지고 하다가 개 너무 열심히 하고 안 그래도 집에서 부담감도 심한 앤데 내가 옆에서 너무 갈 근게 아닌가 진짜 막 참았어요. 참으니까 지는 이제 지 땀에 개는, 차라리.. 막 뽐 짓거리 하면 욕이라고 하고 속이라고도 편할 텐데, 공부한다고... 공부

한다고 욕하고 그럴 순 없잖아요. 인생 찾아간다고 공부하는 애를 막 속으로 답답해 죽겠는데 막. <참여자7>

b. 버림받음에 대한 두려움 감내

임용준비 및 자신의 진로를 위한 준비로 인해 어학연수 및 공부를 위해 다른 곳으로 가는 행동을 통해서 연애 중에도 외로움과 애정욕구가 충족되지 않는 불안정감을 경험하고 있었다. 그로 인해 집착행동 및 자신이 상대에게 폐를 끼칠까하는 걱정과 열심히 하는 상대가 자신을 떠날까에 대한 두려움을 가지는 것으로 보여졌다. 그것이 실제 이별이 되었을 때는 현실적인 상황에 자신을 채찍질 하면서 살아가려고 하는 노력과 이 것처럼 돌아갈 수 없다는 관계 종결 후 책임의식을 느껴 공부를 스스로도 하게 되는 모습도 나타났다. 또 자신이 열심히 해야만 상대가 떠나가지 않을 것이라는 수동적인 형태의 반응들을 종종 볼 수 가 있었는데 뜻대로 노력하는 바가 잘되지 않는 각박한 현실에 있는 대학생활에서는 자신의 삶에 대한 자책감이나 후회감에서 더 나아가 여자 친구와의 관계에 대한 부담감까지 느끼고 있었다.

그 후로 어쩌면 제 불안함이 더 커졌다고 생각을 해요 왜냐면 또 어디를 가면 어떻게 하지 그런 불안감이 있었거든요 6개월 가있는 동안 괜찮다고 이야기는 했지만 하루에 한 번씩은 보고싶다 그림다 그런 생각을 많이 했거든요 이 친구가 꿈이 큰 것을 아니까 꿈을 위해서 물리적으로 어디를 가버리면 어떻게 하나.. 그런 불안감이 있었죠.. <참여자3>

부담감이 들었어요. 내가 만약에 이 과정을 실패했을 때 애는 나를 떠나갈까 불안함도 있었고 불안하기 때문에 부담감이 컸던 것 같아요. <참여자1>

c. 억제된 감정의 분출

너무 많은 인내를 견디지 못하고 분출하게 되는 경우는 몇몇 참여자들에게 나타났는데 상대를 향한 폭언, 다른 물건은 부시는 폭력적인 행동, 자신을 학대하는 행동들로 나타났다. 그러나 참여자들이 맨 정신에 분출하는 경우에는 엄청난 배신감에 끝임을 직감했을 때 마지막에 분노 및 배신감을 분출하였고, 술을 마신 후에 억압된 자신의 감정을 술기운을 빌려 폭발적으로 표현하게 되는 경우로 두 가지가 있었는데 이는 관계종결에 대한 두려움이 일시적으로 분출하는 것임을 알 수 있었다.

제가 맥주를 먹으면 필름이 끊기는데 기억이 안 나는데.. 여친을 차를 태워서 다리 밑으로 데려갔어요 비가 엄청 많이 왔는데 근데 말 하는게 욕을 했어요 '야이 먼년아 니가 날 좋아하냐고 꺼지라고' 블랙박스랑 룸미러를 싹 다 깨버리고 막 핸드폰을 찾았어요 핸드폰이 있으면 연락하면서 싸우니까 거의 그런 내용으로 싸운 것 같아요 술이 정말 취하면서 그동안 쌓였던게 폭발했던 것 같아요 <참여자8>

배신감이..... 제가 수술한지도 얼마 안 되가지고. 아예 없거든요. 갑상선이. 너무 배신감이 큰거예요. 그 화를 냈을 때 욕도 하고..... 미친년.. 너 어떻게 그럴 수 있냐. 그랬던 것 같아요. 그랬는데, 근데..... 그때도 느끼게 뭐였냐면, 내가 아무리 잘 못했어도. 그렇게 똑같이 그러면은 결국 내가 똑같은 사람 되구나 <참여자10>

3. 언제 깨질지 모르는 살얼음판

20대 초반 청춘기의 연애는 연애방법 및 스킬이 떨어지고 주변 자극 요인제들이 많기 때문에 연애관계는 항상 불안하고 위협적이다. 그 연애를 지속시켜 나가는 것은 서로의 많은 노력과 인내가 필요하다. 참여자들은 실연이 임박했을 때 여러 가지 갈등으로 인해 언제 깨질지 모르는 살얼음판 위에 있는 긴장감과 두려움을 경험하였다. 가장 많은 갈등은 참여자들이 통제할 수 없는 제3자로부터의 관계 위기를 경험하였는데 연애관계 중에 지속적으로 개입되는 전 남친과 다시 관계를 이을 수 없는 여자 친구의 다른 남자로 인한 실연을 하게 되는 것을 볼 수 있었다. 인내과정 속에서 계속 문제시

되었던 점점 약화되는 연락들로 인해서 긴장감과 피로움을 경험하였고, 상대가 연락이 안 되는 이유가 상대의 미래를 향한 수행과제(어학연수, 과제, 시험준비)이기 때문에 화를 낼 수도 없으며 이해할 수도 없는 오도 가도 못하는 답답함을 경험하고 있었다. 또 참여자들은 잦은 헤어짐을 경험하게 되면서 연애 중간 중간에서도 하루에서 많게는 보름까지 실연의 고통을 경험하고 있었다. 10명의 참여자 중 6명이 2~5회의 연애 중간에서의 실연을 경험했다.

‘언제 깨질지 모르는 살얼음판’의 하위구성요소는 ‘위협적인 다른 남자로 인한 고통’, ‘실연의 예고, 연락문제로 인한 뼈격거림’, ‘잦은 헤어짐 통보로 인한 가시밭길 걷기’로 도출되었다.

a. 위협적인 다른 남자로 인한 고통

참여자들 중에 몇몇은 연애관계 안에서 다른 이성과 연락하고 있는 여자 친구로 인한 갈등을 많이 겪게 되었으며 첫사랑의 경우 이러한 문제에서 어떻게 개입하는 것에 대한 판단이 서지 않아 어려워했다. 참여자5, 참여자9, 참여자10은 실연 후 여자 친구가 전 남자친구와 만남을 이어나감을 경험했고 자신을 장난감, 유기견으로 표현했다. 참여자들의 여자 친구들은 자신의 핸드폰을 보는 것에 지나치게 민감해했고, 여자친구인 대상은 자신의 카카오톡을 본 사실에 대해서 오히려 더 화를 내는 행동으로 참여자들은 어이없다는 표현으로 당황스러워했다. 참여자5, 9는 자신과 함께 있을 때 다른 상대와 톡을 하면서 마음을 공유했다는 자체에 분노감을 느꼈지만 직접적으로 바로 표현하지는 않고 자신을 이성화 시킨 후 표현하려는 모습을 보였다. 그 당시에는 자신의 마음을 보호가 위해 회피하려고 하고 여자 친구에게 마음을 닫으려고 하는 노력을 많이 하고 있었다. 참여자10의 경우에는 자신이 갑상선암에 걸려 병원에 있는 우울감과 더 부합하여 배신감으로 감정적인 표출을 하였지만 그 이후 자신의 잘못을 계속해서 후회하고 자책하는 경험을 하였다.

나중에 크리스마스 때 놀러를 갔는데 숙소에서 이제 카톡을 봤는데 언제 막 그 사람이

장교였는데.. 전역한다고 그러면서 보러온다고 이야기를 하는거예요 그걸 보고 너무 어이가 없는거예요 ... 근데 말을 못하겠는거예요 너무 어이가 없어가지고.. 만감이 교차한다는게 먼지를 알았죠 그 누나에 대한 배신감과 여행까지 나랑 왔는데 ... 근데 제 앞에서는 해맑은 얼굴을 하고 있으니... <참여자9>

처음이 아니었어요 연애 중간쯤에.. 닭고치 집에서 술을 먹고 있는데 카톡을 하고 있더라구요 제가 앞에 있는데 하는거예요 그래서 머라고 했는데 화장실 갔는데 어떤 남자가 너가 보고 싶다 생각이 난다 이렇게 있어서 그때부터 깨지기 시작했어요 결론은 다신 안그러겠다고 했어요 근데 일단 자백은 했어요 옛날 남자친구고 자기는 감정이 없는 상태에서 했다고 하는데 어떻게 감정이 없어요 여자 친구가 먼저 보고싶다 카톡으로 이런 말을 해서.. 그래서... 애도 그런 애구나.. 한 애... 여자 중에 하나구나....<참여자5>

제가 입원을 해 있을 때 그 페이스북 메시지를 보니까 핸드폰은 어차피 차단 돼있으니까..... 그 애랑 연락을 했더라구요. 그 서울 갔을 때 서울 이모 집을 간다고 하고 이모집에서 연락을 했었나봐요. 내용은 이런 거더라구요. 잘 지내냐구.. 예전에 뭐 엄청 예전에... 막 과거 이야기를 하는거예요. 추억 떠올리면서 자기네들 끼리 그런 이야기를 떠올리면서 남자애가 나 기다리고 있다고.. 언제든지 나 계속 기다릴거니까 언제든지 오라고 근데 남자애는 그럴 수 있다고 치는데... 근데.. 저는 이해가 안 가는데.. 근데 여자애가 또 이렇게 말하는 거예요. 나도 너랑 마음 똑 같다고..... 그걸 봐버렸어요.<참여자10>

b. 실연의 예고, 연락문제로 인한 뼈저거림

참여자들의 연애관계에서 연락은 사랑을 확인하는 증표로 사용된다. 특히 참여자들에게 술 먹고 놀게 되었을 때 연락을 하는 것을 굉장히 중요시 하게 생각했는데 점차 뜸해지는 연락은 상대가 자신을 좋아하지 않음으로 인식하고 있었다. 연락문제는 나이

의 변화에 따라 문제 상황을 달리 경험하였다. 20세 초반의 대학생 1~2학년 남자참여자들의 경우에는 연하의 여자 친구가 고등학생인 경우가 있었는데 참여자들의 성인으로서의 환경변화는 고등학생인 여자 친구들의 불안감을 야기하게 만들었으며 눈앞에 보이는 술, 친구들, 대학활동들과 여자 친구 사이에서의 갈등을 겪었다. 그러나 3~4학년의 경우에는 술을 마시거나 여자 친구의 잘못으로 연락이 되지 않는 것이 아닌 상황적인 환경으로 답답함을 크게 호소했는데 상대를 탓할 수 없고 대학생이라는 구조 아래서 해야 하는 학습, 임용고시 준비, 어학연수, 운동선수생활에서는 화내는 것은 자신이 못된 남자가 되고 이해심 없는 남자가 됨으로 인식하고 있었다. 참여자7의 경우에는 그냥 연락이 안 되는 이유가 타당하게 상대의 잘못이면 더 마음이 편했을텐데 공부 때문에 연락이 안 되어 헤어진다는 것은 서로 가슴 아프고 어이없는 이별사유로 인식하였다.

개는 거기서 많이 힘들어 하더라구요 서로 연락할 시간이 안 맞았으니까.. 개 입장에서는 그게 제일 중요 했던거겠쥬 장거리고 하면 연락이 쥬 중요한데 그게 잘 안되다 보니까 개는 고등학생이고 저는 대학생이니까 아예 생활자체가 다르잖아요 저녁에 술 먹으러 가기도 하고 친구들 만난다고 하면 불안해하고 그랬으니까.. <참여자4>

"뭐했냐" , "뭐했어" "너 또 내가 하는 게 맨날 똑같은데 너는 또 그러냐고" 저는 섭섭하니까. 남자친구라고 있는데 얼굴도 못 보는 데 연락이라도 하고 목소리라도 듣고 싶고 그래서 개가 원래 카톡을 잘 안 해가지고 전화하는 거를 좋아해가지고 전화하고 그랬는데, 저도 공부하니까 서로 타이밍이 안 맞잖아요. 개가 그런 것 때문에 저한테 싸우고 자주 싸우다 보니까 그렇게 시간 뺏기는 게 싫다고 자기 공부해야 되는데. <참여자7>

c. 잦은 헤어짐 통보로 인한 가시밭길 걷기

참여자들은 총 몇 번 헤어지게 되었는지를 먼저 이야기를 한 후 하나하나씩의 헤어

짐에 대해서 이야기를 할 수 있을 정도로 연애 관계 안에서 헤어짐을 많이 경험하는 것으로 볼 수 있었다. 그 고통은 최종적인 마지막 실연인 것처럼 그 당시에는 고통스러운 정서적 경험을 하게 되며, 스스로 자신이 헤어짐을 견디기 보다는 곧 바로 여자 친구에게 연락을 해서 고통을 호소하고 최대한 다시 만날 수 있도록 하는 패턴을 보였다. 참여자들은 잦은 헤어짐 통보로 인해 고통을 경험하지만, 이것은 실연을 위한 전조증상이거나 준비행동으로도 인식하나 탈민감화 되지 않은 큰 상실감으로 보여진다.

여자 친구가 나가는 것을 봤는데 부르니까 나중에 이야기를 하자고 해서 그냥 안 잡았어요 전 여자 친구가 생각할 시간을 갖자고 했을 때 제가 계속 연락했더니 그것 때문에 남자새끼가 참지도 못하냐고 그래서 헤어졌거든요 그래서 저는 참아야하는 줄 알고 보름동안 연락 안했거든요 근데 애는 왜 연락 안 하냐고! 아 진짜 가시내 새끼들 어느 장단에 맞춰야하는지 모르겠어요 어려워요! <참여자8>

매번 헤어질 때마다 똑같은 감정이었어요 처음 헤어졌을 때는 진짜 이게 머지 싶었고 두 번째 헤어질때 제가 잘못해서 헤어져서 헤어질만 하겠다하면서도 너무 힘들었어요 마지막 헤어질 때도 수치로 환산할 순 없지만 더하면 더 했지 덜하진 않았던 것 같아요 <참여자4>

4. 견디기에 버거운 텅 빈 허전함

참여자들이 경험한 실연 당시의 ‘견디기에 버거운 텅 빈 허전함’ 구성요소는 참여자들은 여자 친구와 함께 하는 시간들이 많았기 때문에 함께 했던 자신의 삶의 일부가 사라졌다는 허전감과 연락행동을 하지 않는 것에 대한 인내가 실연의 고통이라고 표현했다. 더 이상 상대를 만날 수 없다는 멍멍함을 가지고 있으며 실연당시의 기억을 떠올리려고 했을 때 기억이 잘 나지 않는다고 하면서 침묵하는 행동을 보였는데 고통이 너무 커 인지적으로 차단하는 심리적인 방어로 볼 수 있다.

통보 방법에 따라 고통이 다르지 않음을 경험할 수 있었는데 이는 관계가 종료되는

실연경험은 통보하거나 통보 받든지에 따라 슬픈 경험임을 참여자들의 경험을 통해 알 수 있었다. 단지 분노감이 먼저 나타나는지에 대한 여부로 강렬하게 보이지만 모두다 신체적, 정신적, 행동적으로 부적응적인심리상태를 경험하였다. 구체적으로 보면 참여자들도 자신이 헤어지자고 했지만 왜 고통스러운 지에 대해서 의문을 가지고 있었으며, 확김에 실연을 통보한 남자참여자는 방황의 시간이 큰 것으로 볼 수 있었다. 그러나 후회함에 대한 판단을 하고 헤어짐에 대해서 통보하더라도 자신이 관계를 상실했다는 후회감에 연락을 해서 살피는 행동하는 것으로 나타났다. 참여자들의 경험에 의하면 상대인 여자 친구처럼 완전한 끝을 선언하지 않으며 끝이라고 말해놓고도 실연의 고통을 계속해서 경험하는 것을 볼 수 있었다.

‘견디기에 버거운 텅 빈 허전함’의 하위 구성요소는 ‘어차피 떠난 사람이라고 스스로를 합리화 함’, ‘밀물처럼 밀려오는 이별 감수성’, ‘허전함을 채우기 위한 방향’으로 도출되었다.

a. 어차피 떠난 사람이라고 스스로를 합리화 함

참여자들은 이별 직후 자신을 보호하기 위해서 감정을 느끼지 않고, 담담하게 주지화 하거나 회피하는 행동을 보인다. 참여자들은 ‘어차피’라는 표현으로 자신의 마음을 닫기 위해 끝임을 인지적으로 받아들여 자신의 마음을 건조하게 다독거리는 행동을 보인다. 참여자3의 경우 직후의 슬픔을 느끼게 되면 자신이 어떻게 될지에 대한 감당의 어려움을 빨리 이겨내기 위해 현실적인 상황에 집중하려고 하는 노력을 하였다. 참여자3은 자신이 외롭고 약해보이지 않기 위해서 계속적으로 자신의 창업 준비 등에 몰입하려고 애쓰고 있었다. 참여자5의 경우에는 카톡을 직접봐야 기억할 수 있을 정도로 실연당시의 기억을 잊어버렸다고 말했다. 몇몇의 참여자는 침묵과 생각하는 시간이 길었으며 산만한 모습을 보인 것으로 보아 슬픔이나 고통을 인지적으로 무마시키려고 했다. 실연을 담담하게 받아들여려는 참여자들의 행동은 ‘남자는 약하면 안돼’라는 내사를 바탕으로 볼 수 있다. 감정의 접촉 또 이러한 합리화를 많이 하면 할수록 실연기간이 길어 더욱더 방황하는 것을 참여자5, 참여자7을 통해 살펴볼 수 있었다.

좋아하는데.... 어차피 이 관계에서는 이렇게 되 버린 거 내가 무슨 말을 해도. 그리고 아무리그래도 어떻게 붙여 보려해도 어차피 안 될거 아니까 서로 마음이 너무 멀어진걸 아니까 <참여자7>

처음에는 쿨하게 잘됐다 차라리 정말 슬픈 일이지만 만약에 만약에 부부가 돼서 사회 생활을 함께 헤쳐나가야 할텐데 늘 기쁘고 행복할 수만은 없는데 책임을 져야할 나이에 더 중요한 시기에.. 차라리 그 사람과 함께 하지 않아서 다행이다. 스스로 위로를 했죠 제 입장에서 차라리 다행이다 날 떠나갈 사람이라면.. 저에게도 괜찮아 잘됐어 안 좋은 일이 짝 생겨서 하면서 차단해야 제가 살 수 있었던 것 같아요. <참여자3>

연락 많이 했었는데 안 해도 되고, 핸드폰 안 쥐고 있어도 되고 뭐 하는 것은 없어도 가만히 있어도 되니까 별 좋은 장점 같은 것은 없었고 편안했죠 생각보다.. <참여자5>

b. 밀물처럼 밀려오는 이별 감수성

참여자들은 이별 직후 슬픔을 크게 느끼는데, 그것은 자신이 인지적으로 자신을 바라보지만 자신 스스로가 통제할 수 없는 슬픔을 경험한다. 참여자들에게 실연은 몇 개월에서 1년 이상의 시간이 지나도 너무나 고통스럽고 꺼내기 힘든 경험임에 확실했다.

사람마다 각기 다른 사람을 살아가지만 특별한 케이스가 아닌 이상은 누군가의 상실 경험을 경험하기엔 아직도 20대에는 너무나 어려운 일임에 분명하다. 그러하듯 연애 과정에서의 실연경험은 참여자들이 온전히 슬플 수 있음이 인정되는 시간이기도 하다. 특히 참여자들에게 실연 직후의 한 두달 정도는 스스로가 온전히 대상과의 실연경험 속에서 슬픈 것으로 보고 한다. 참여자2, 8은 친구와 대인관계를 통해 실연 후 의지하는 대상을 찾아 자신을 위로 받으려하는 양상을 보이기도 하고 자신이 눈물을 보일 수 있는 대상 친구 혹은 부모님께 찾아가 자신의 고통이 아픔을 털어놓으며 감정을 충분히 분출했다. 그 외의 참여자들은 자신 스스로 온전히 슬픔을 느꼈고, 자신의 행동에

대한 자책감과 함께 했던 추억을 생각하면서 잊으려고 노력하지 않은 채 슬픔을 받아들이고 온전히 그 대상의 상실감을 느끼는 것으로 보여졌다.

그때를 다시 생각해야하는거죠?... 음...그냥 밥 먹다가도 그냥 생각이 나면 한숨이 계속 나와요 글고 밥을 안 먹고 앉아서 그냥 울어요. 그러다가 또 내가 왜 이렇게 망가져있지 이런 생각이 들긴하는데 정신 차려야지 내가 왜 이려고 있지 하면서도 안차려져요 그게 맘대로 안되는게 좀 힘들었어요 다시 원래의 나로 돌아가자 하면서 마인드 컨트롤을 하는데 다시 생각하면 다시 돌아와주겠지 이런 생각하고..〈참여자1〉

아 진짜 끝이구나 (웃음) 지가 노력하는 모습 알겠냐고 물어보더니 이제는 끝인 것 같다고 울더라구요.. 저도 눈물이 나더라구요 하하하 진짜 이게 마지막이라는 것을 알아버리니까.... 개가 지금까지 마음이 아니라 이게 노력을 했으니까 그 말을 들어버리니까 한마디로 마음이 떠나 가 버린거잖아요 아 완전 끝이구나... 전화로 공중전화에서 저도 울었어요. 그때가 일말 삼초 허~ 고마웠다고 니 같은 여자 처음이었고 오빠가 너처럼 좋아했던 여자처음이었다 〈참여자8〉

항상 밝고 웃음이 많았는데 내리 한 두달을 우울해 했어요 패턴자체가 사람들을 안 만나려고 했어요 저녁에 잠을 못자고 여자 친구 사진보고 울고 추억하나하나가 너무 슬픈거예요 . 함께 들었던 노래도 슬프고 ... 〈참여자4〉

c. 허전함을 채우기 위한 방향

참여자5는 실연을 받아들이기 어려워 인지적으로 방어하는 모습과 다르게 공격적이고 자학적인 행동을 보이기도 하였다. 참여자5는 희귀병을 앓고 있어 타지생활을 하는 자신에게 여자 친구의 존재는 의미 있었고, 여자 친구와 관계를 하기 전부터 자신을 좋아해주는 것이 확실했을 때 비로소 자신의 마음을 열었다. 이처럼 신뢰와 관련한 마음 열기를 어려워했었는데 어렵게 마음을 연 대상자로부터의 상실은 자신을 부정할 만큼

이나 고통스러운 경험이었다는 것으로 볼 수 있다. 참여자들은 억압된 감정을 술을 먹고 충동적인 행동으로 자신을 자학했으며 다른 여자를 만나는 행동들로 허전함을 채우려 했지만 결코 그 방법도 좋지 않아 다시 그 대상을 그리워하는 원점으로 돌아가게 됨을 알 수 있었다. 몇몇 참여자들의 경험에 의하면 상대가 곁에 있음으로서 자신의 삶의 변화나 제어적인 역할을 한 여자 친구의 부재는 다시금 이전의 동기 없는 생활로 돌아가게 되는 부정적인 경험임을 알 수 있었다.

한번은 술집 벽을 친구들이랑 먹다가 한번 부시고.. 근데 그것은 예전에도 그랬어요 가
 끄씩 뭐 그냥 몸을 막 다룬다 해야하나 그래서 손을 다쳐서 응급실가기도 하고 부축안
 받으려고 하다가 다치고 최근에는 멍들고 다치기도 했어요. 약간의 화라는 감정을 세분
 화하는 것보다는 한번에 딱 푸는 잠잠해졌다가 딱 푸는 그땐 여자들이랑 놀았어요 재
 미는 없고 술도 막 맛있지도 않고 많이 못먹고 좀 외로운 것도 있었던 것 같아요 그사
 람은 그래도 저를 다 받아줬었으니까..<참여자5>

좀 고삐가 풀린 것 같아요. 좀 참고 그랬던게 아 나 이제 게임해도 뭐라고 할 사람 없
 고 술먹어도 뭐라고 할 사람없다. 이제 부모님이 뭐라고 하는 건 적응이 되가지고 <참
 여자7>

5. 독립투사가 되어 나를 만나다

대체적으로 사람들은 자신의 삶을 성장시키고 변화하기 위해서는 자신에 대해서 많
 은 깨달음을 필요로 한다. 마찬가지로 실연 후 변화를 경험하기 위해 스스로 자신에
 대해서 만나는 작업은 때론 고되고 때론 긍정적인 동기부여제 역할을 한다. 참여자들
 에게 자신 혼자 이별을 건디는 작업은 자신의 삶에 대한 책임감을 갖게 되는 시작점임
 을 알 수 있었다. 시작은 대상과 이별했다는 후회감과 자신이 잘못했다는 자책감을 가
 지게 되는데 연애평정에서 힘들게 인내한 자신의 행동에 정당화하려고 하는 것이 아니
 라 관계종결에 대한 모든 책임을 자신이 지려고 하는 것으로 보아 참여자의 깊은 고뇌

감을 알 수 있었다. 단순하게 다른 대상자를 찾고, 술과 담배로 자신의 감정이나 슬픔을 회피하거나 방황하는 행동이 있더라도 실연과정에서는 자신 스스로가 온전히 그 이별을 견뎌야하는 필수 코스가 있는 것으로 보여졌다. 자신 내부적으로 깊이 있게 자신을 파헤치는 작업은 성인으로서 진정한 남자가 되어가는 과정을 경험하는 것으로 자신 스스로가 개별성을 가지고 존중하는 것을 배우는 과정을 경험하는 것이다.

‘독립투사가 되어 나를 만나다’의 하위구성요소는 ‘나에게로 떠나는반추’, ‘긍정적 의미부여를 통한 동기부여로 전환’, ‘나의 변화를 위한 몰입시간’으로 도출되었다.

a. 나에게로 떠나는 반추

참여자들은 자신의 실연 속에 있는 자신에게 ‘왜 그랬지?’라는 의문으로부터 시작하여 반추하며 실연에 대한 책임을 지려고 애썼다. 참여자들은 자신의 행동에 대한 후회감, 그리운 대상이 없음에 대한 슬픔 등 실연이라는 자체만으로도 힘든데 자기 스스로에게 잘못을 귀인하며 외로운 싸움을 하는 것을 볼 수 있었다. 그들의 행동은 잊기 위한 노력이 아니고 자기 스스로의 고통스러운 상황을 온전히 주관적으로 바라보고 통찰하는 것으로 나타났다. 잊으려고 노력하는 것은 해도 안 되는 것이기 때문에 참여자들에게 반추는 그 자체의 슬픔, 허전함, 외로움, 자책감, 쓸쓸함, 두려움, 막막함 등을 모두다 그대로 마주하는 작업임을 알 수 있었다.

제일처음에는 왜 그랬지? 왜 상황을 그렇게까지 만들었지 그런 생각이 들더라고 설령 개가 잘못했다하더라도 내가 잘못했다. 모든 상황들을 저한테 뒤집어 씌운거죠 엄청 힘들었어요 저녁마다 울고.. 사람만나다가도 개 이야기를 하고 좀 깊이 들어가면 울고.. 헤어지고 사진보면서도 울고.. 카톡 대화내용들 보고도 울고.. <참여자4>

저는 저 자신을 탓했어요. 지금 여자 친구와도 그래요. 진짜 내 마음을 진심을 보여주 고자 노력했던 사람과의 헤어짐은 그 사람을 탓하고 싶어요 당연히. 난 잘못된게 없는

데. 근데 모든 사람이 그렇잖아요. 둘이 싸우고 안 좋은 일이 있으면 남 탓을 하잖아요. 근데 희한하게 저는 제 탓을 하게 되더라고요. 뭐가 잘못됐을까? 내가 뭘 어떻게 해야하지? <참여자6>

우리는 헤어졌고, 이 사람은 남이다. 그러면서도 그렇게 규정지으려고 하면 아프고 힘들니까 잊으려고 노력을 해야 하는데, 잊으려고 노력을 하면 그게 되는 것도 아니니까 받아들이는 것이 맞다고 생각한 것 같아요. 이야기하다가 굳이 노력하지 않고 자연스럽게 하는 것이 최고의 방법이라고 답을 내린 것 같아요. <참여자6>

b. 긍정적 의미부여를 통해 동기부여로 전환

참여자들은 자신의 실연을 회고하면서 ‘꼭 해야하는 경험’이라는 표현을 많이 사용하였다. 참여자3의 경우에는 전 여자 친구가 헤어진 후 자신이 열심히 살아야하는 이유가 되어 실연 후에도 계속적으로 영향을 받으며, 자신의 삶에 동기부여로 작용시키며, 실연을 이겨내고 있었고 참여자1, 참여자8, 참여자9, 참여자10의 경우는 이 경험을 통해 새로운 연애 대상을 만나기 위한 준비라는 표현을 하였다. 참여자들은 자신처럼 조절하지 않고 모든 마음을 쓴 자신의 행동을 이제 조절해서 사귀는 방법에 대해서 익히는 경험이라고 표현하였다. 연애대상에 대한 그리고 실연 속에서 아픈 경험에 대한 긍정적 의미를 찾아 자신의 자양분으로 실연경험을 가져가는 경험을 하고 있었다.

그 친구는 모르겠지만 왜 더 열심히 살아야할지 이유가 생긴거예요 그니까.. 좋아하는 사람이 생기면 더 잘보이고 싶어서 얼굴도 가꾸게 되고 지식도 가꾸는 것처럼 지금은 더 잘 보일사람이 생긴거거든요 다음에 그 친구를 만나게 되었을 때 예전의 모습과 똑 같으면 안되는거잖아요.<참여자3>

경험이겠구나 나중에 좋은 여자를 만나기 위해 이것도 경험이겠다 라고 생각해요 제가

잘 다져지는 과정이겠구나 생각해요 더 좋은 여자를 만나라고 이렇게 실연 많이 해서 더 좋은 여자 만나서 친구들 중에서도 제가 켈 좋은 여자만나고 결혼할 것 같거든요 연애 많이 안하고 결혼하기 보다는 저처럼 실연 많이 해보고 만나면 더 좋은 여자를 만날 수 있을 것 같아요. 사귄 때는 후회 없이 사귀고 그니까 사귄 때는 미련 없이 후회 없이 사귀고 헤어질 때는 쿨하게 보내 주는게 제일 깔끔한 것 같아요 <참여자8>

그니까 힘든 상황이란 없다. 힘들어하는 사람만 있을 뿐이다. 이거 하나만 계속 한 1년 넘게 생각했던 것 같아요. 계속 그리고 막.. 더 힘든 사람이랑 비교하려고 했었던 것 같아요.<참여자10>

c. 나의 변화를 위한 몰입시간

참여자들은 자신을 향한 몰입시간을 통해 실연경험을 생산적으로 대처하는 경험을 하였다. 참여자들은 남자의 특성상 운동을 가장 많이 했으며 운동에서 힘든 고통으로 실연을 승화시켜 이겨내고 있었다. 운동을 하면서는 상대방보다 더 좋은 이성을 만나겠다는 다짐도 하고, 몸의 변화를 통해 스스로에 대한 상처를 회복하는 과정을 가지는 것으로 스스로에게 집중하며 실연을 극복하는 것임을 알 수 있었다. 그 밖에 참여자들은 군 생활에서 운전병으로 운전을 통해서 풍경을 보면서 혼자 사색하였고, 부동산 및 제테크 책을 읽으며 자신이 잘 되야겠다는 생각을 하거나, 혼자 있지 않기 위해서 운동 레슨을 늘려 경제활동에 집중했다. 또 몸이 아파 쉬어야 함에도 불구하고 학교에 복학하여 학업활동에 집중하는 등 실연을 극복하기 위해 자신이 직접 하는 여러 가지 몰입활동을 찾기 위해 노력하는 것으로 보여졌다. 다시 말해 참여자들은 에너지를 분출할 수 있는 다양한 생산적인 활동을 하면서 발생하는 몰입시간을 통해 자신에게 초점을 맞추는 행동을 연습하게 되고 이를 통해 개인성장적 변화를 하게 됨을 알 수 있었다.

디를 돌아다니는 것을 좋아하는데 군대 안에서만 갖혀 있으면서 운행 나가면 시간이 남으니까 세상 살면서 군대있을 때 책을 많이 읽었어요 몰입 잘되게 판타지 허허허허 부동산 이런 것도 많이 보고 성공을 해야겠다 재테크 펀드 이런 것을 많이 봤어요<참여자8>

실연하고 나서 음..... 그냥 운동하면서 그 누나한테 그 누나 만나면서 운동도 못하고 말라가는 내 모습을 보면서 이걸 아니다 운동시작하고 막 먹으면서 하니까 건강해지고 그런 몸 올라오는 모습 보면서 아 그동안 내가 너무 나한테 신경쓰지 못했구나 그러면서 그 누나는 잊어버리는게 좋겠다 감정을 계속 가지고 있으면 또 .. 너무 힘들겠다 그러면서 잊었죠. <참여자9>

6. 끝나지 않는 이어달리기

참여자들은 연애행의 시작점에 있는 참여자들이 대부분이고 연애행이 많다고 해도 결혼이라는 과정까지 가기에 앞서 앞으로 다양한 만남과 실패를 경험해야한다. 그로 인해 실연경험에서 자신을 다지고 재정비하는 것은 성장적인 미래를 위해서 중요하다. 또한 이전의 연애행 및 대상에 대한 의미, 실연경험이 주는 영향이 그 후의 연애에 계속해서 바톤을 주고 이어달리기를 하는 것처럼 지속됨을 참여자들의 경험을 통해 알 수 있었다. 참여자들의 실연 후 나타나게 되는 변화경험에 의하면 전 연애가 현재연애에 영향을 많은 끼치고 있으며, 새로운 사랑을 만나기 위해 신중함을 가지게 되는 중요한 기준점을 갖게 된다. 참여자8, 참여자10은 이전의 연애 대상의 상실 후 다른 대상이 있어야 이전의 연애대상은 온전히 잊을 수 있다고 말하였고 여자는 여자로서 잊어야 한다고 이야기를 하면서 그럼에도 불구하고 스스로 혼자서 고통을 겪는 시간을 경험해야 새로운 여자를 통해 극복할 수 있다고 이야기를 하였다. 참여자9의 경우 연애행이 풍부한 여자 친구로 인해 경험의 우월함을 느끼게 되었고, 그 대상과의 실연 후 참여자9에게 연애는 시행착오 경험의 습득 과정이라고 표현하였다.

a. 여자라는 반쪽이 있어야 온전함

전 여자 친구가 없으면 안 될 것 같았는데 참여자들은 다른 여자와의 이성교제를 생각하게 되었고, 다른 이성교제를 통해서 확실하게 잊어지는 것을 경험하였다. 자신이 혼자 노력하는 것에서는 분명한 한계가 있었다. 다른 사람을 만나 잊기 위해서는 슬픔을 대치하기 위해서 선택하는 충동적인 이성관계가 아닌 자신이 슬픔을 경험하고 난 후의 이성교제였을 때 비로소 이전의 대상을 잊고 새로운 대상을 만날 수 있다고 하였다.

애를 잊으려고 다른 사람을 만나는 건 아닌데 다른 사람을 만나다보면 잊혀졌던 것 같아요. 잊혀지니까 아.아.. 그냥 완전히 잊으려면은 좀 앞뒤가 바뀐 것 같은데 좀 그럼 다른 사람한테는 이런 말도 해줬으면 좋겠다 그런데 너무 짧게 잊으려고는 만나지마라 이렇게 말해주고 싶어요, 그런데 예전에는 이랬거든요. 다른 사람 만나지 말아야겠다. 절대 못 잊을 것 같다. 혼자 살란다. 이랬는데 다른 사람한테도 마음이 좀 갈 수 있다는 걸 느꼈었어요. 그 애를 안보더라도 다른 사람도 나도..〈참여자10〉

여자는 여자로 잊는 것 같고. 여자를 만나도 그 여자한테 정을 붙여버려야지 개 생각이 안 나 것 같아요 그 전 여자 친구도 그랬었어요 헤어지고 나서 못 잊고 있었는데 여친을 소개를 받고 나니까 정이 붙으면서 잊혀지더라구요 느끼기에 여자는 여자로 잊어야 하는구나 〈참여자8〉

b. 다시금 달리기 위한 재정비

참여자들은 실연경험을 통해서 자신의 삶의 변화를 경험하고 다시 자신의 미래 연애 경험에 대한 중요한 기준점을 갖게 됨을 경험하였다. 자신의 슬픔에 대해서 정당화하여 생각하게 되었고 사랑이란 감정을 느끼고, 자신의 실연에 대해서 인정하며 또다시 실연이 오게 되었을 때 또 힘들 경험에 대해서 인정하는 초월한 자기를 만날 수 있었

다. 참여자들이 경험한 초월하는 자기란 새로운 사랑에 앞서 실연을 두려워하지 않고 자신의 아파하는 모습을 직접적으로 바라보며 개인 내적인 성장적 변화하는 것을 말한다. 이로 인해 실연에 대한 두려움은 아프지만 피할 수 없는 것이고, 그 과정 안에서 혼자서 스스로 이겨내고 난 이별 효능감을 가지게 되나 다시금 그 감정을 불러일으키는 대상을 만날 수 있을까에 의문과 염려를 가지고 있었다. 자신의 순정적이고 조절되지 않았던 사랑의 감정을 이제는 조심스럽게 다음 대상에 주기 위해 자신을 조절하는 모습을 보였다.

이게 경험이겠구나 나중에 좋은 여자를 만나기 위해 이것도 경험이겠다 라고 생각해요 제가 잘 다져지는 과정이겠구나 생각해요 너무 제 마음을 다 털어놓지 않고 어느 정도는 제 내면을 감추고 있고 60%는 안보여주고 40%는 보여주고 너무 자주만나도 안 좋을 것 같아요 여자가 저를 좋아하게 만들어야 할 것 같아요 <참여자8>

혼자 놔두면 저 혼자 극복 하는건데, 어 위로를 해주면 다른 사람으로 극복을 하는거 같아요 그러면 어.. 혼자 힘이 아니니까 이게.. 만약에 다른 사람이 없었을 때 혼자 극복하는 능력이 안생긴거잖아요 혼자 극복하는 법을 배운 것 같아요. <참여자1>

남자대학생에게 필연적인 경험이라고 해야할까 외상후 성장이라는 개념있잖아요 그래 가지고 약간 성장을 하게 된 계기가 된 것 같아요 세상을 조금 더 넓게 보게 되었고 여자에 대해서 조금 더 알게 된 것 같기도 하고 아직 많이 알아야겠지만... <참여자9>

c. 현재 연애에도 전 여친은 살아있다

참여자들은 이전의 연애 후 새로운 사랑을 시작함에도 불구하고 전 연애로부터의 영향을 계속적으로 받고 있었다. 참여자들은 현재연애 대상에 자신의 모습을 투사해서 보는 행동을 하고 있었으며 현재 연애관계에서 전 여자 친구가 계속적으로 침투되는 경험을 하고 있다. 참여자4의 경우에는 현재 연애대상이 자신에게 수동적이며 계속

적으로 애정 표현하는 모습에 답답함을 느끼고 있었다. 이는 자신이 과거에 경험했던 모습을 직접적으로 경험하게 되어 투사감정을 상대에게 느끼는 것으로 볼 수 있다. 그러한 투사감정으로 인해 예전의 사랑의 감정을 느끼기가 어려우며 편하다는 느낌이 사랑인 것인지에 대한 의문을 가지게 됨을 알 수 있었다. 이전의 첫사랑처럼 설렘 모든 것을 주고 싶은 마음이 들지 않는 자신에게 씩씩함을 느끼고 있었다. 참여자6은 이전 여자 친구와 자신이 이별통보를 하여 헤어졌으나, 군 제대 후 학교 적응이 어려운 상황에 만난 여자 친구에게 많은 의지를 하게 되었다. 상대에게 의지하는 모습은 과거 여자 친구의 모습이 현재 연애를 하고 있는 자신의 모습임을 알게 되었다. 그래서 전 여자 친구가 버림받지 않기 위해서, 얼마나 힘들었을까 그 대상이 자신을 얼마나 많이 사랑했는지 지금 여자 친구를 사귀면서 계속해서 영향을 받고 있었다.

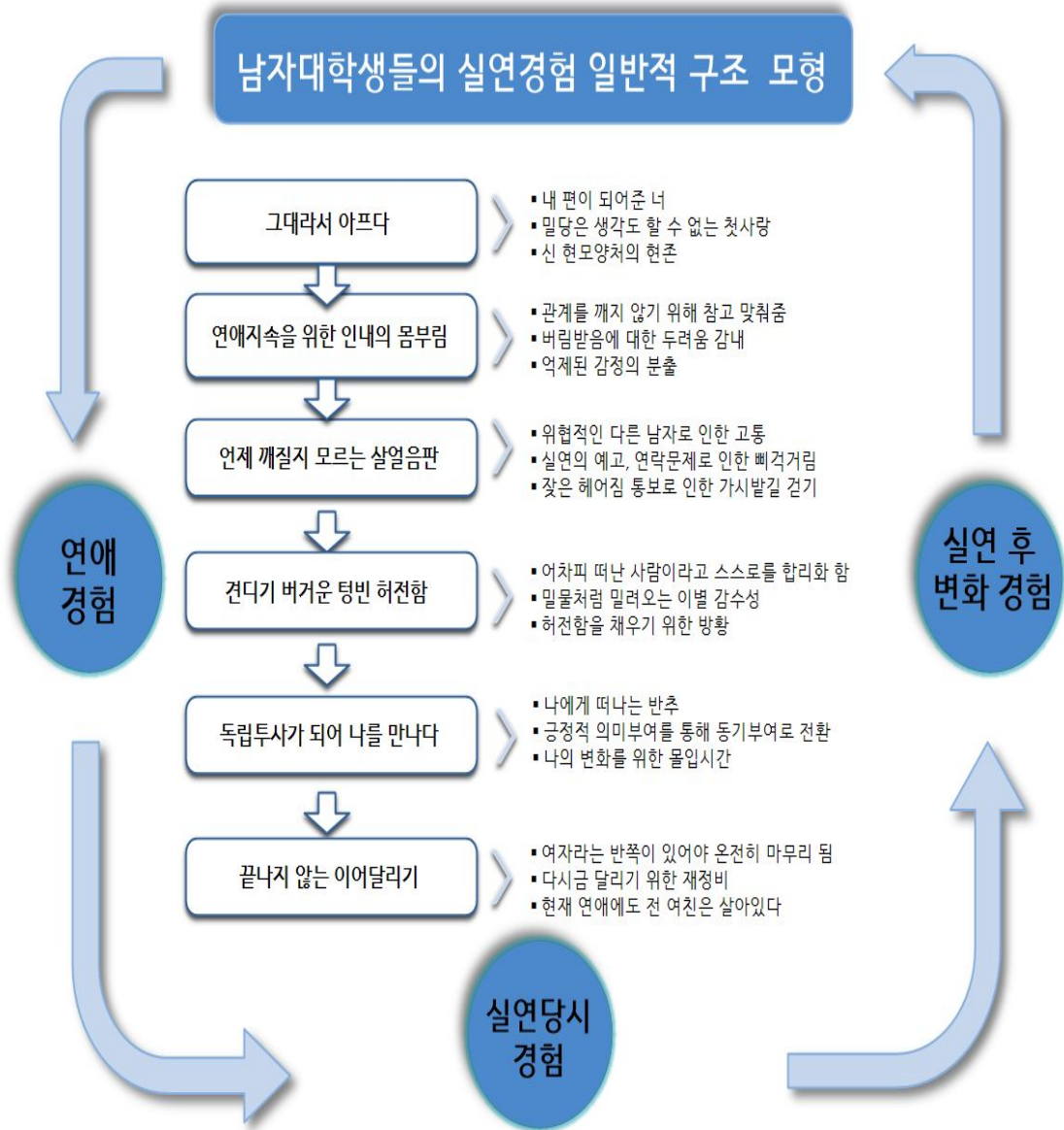
참여자6은 인터뷰가 종료되기 임박하기 전에 ‘전 여자 친구가 저인 것 같아요 라는 말을 차마 입 밖에 내고 싶지 않았어요’ 라는 인터뷰 소감을 통해서 현재 자신의 연애에서 상대의 기분을 알고 힘들음을 느끼게 되는 역지사지의 감정은 인정하기 힘든 감정인 것으로 나타났다. 또 참여자10의 경우에서는 지난 연애의 종결이유가 전 여자 친구의 전 남친으로 인한 헤어짐이라 현재 여자 친구가 이성과의 연락하는 것에 민감해했으며 자신이 그 공포감을 떨치기가 어려웠다고 하며 끊임없이 속으로 이전연애와 현재의 연애의 차이점에 대해서 비교하며 경험을 하고 있었다.

나중에 보니까 그 친구가 막 저 같은거예요 혼자 끄끄앓고.. 아 이거는 아니다 내가 그 누나처럼 이 친구를 대하고 있구나 잘해주려고 했는데.. 결국에 또 약간 소홀하게 되는 거예요.. 그 친구를 사귀면서도 약간 그런.. 제가 그 누나 같은 모습을 보이니까 그 누나 생각이 나는거예요 그 누나가 이런 느낌이었을까.. 계속 집착하고 있다는 느낌.. 그런 느낌을 나한테서 받았을까.. <참여자9>

좀 반대되는 입장. 그때의 나와 지금 여자 친구의 나와..상황역전. 내가 전 여자 친구의 입장이 된 것이고, 전에 내가 지금 여자 친구의 입장이 된 느낌. 오히려 이 사람이 나를 위로해주고 오히려 내가 위로는 받는 입장이었거든요. 전역과 동시에 복학을 해서 적응 못하는 시간이 있었는데 그 때 마침 여자 친구를 만났다고 했잖아요. 그래서 많

이 위로 받고, 그러다 보니까 역전이 되어서 많이 생각났어요. 애도 그 때 이런 기분으로 나를 만나지 않았을까..<참여자6>

B. 남자대학생의 실연경험에 대한 일반적 구조기술



<그림 3> 남자대학생의 실연경험에 대한 일반적 구조 모형

참여자 진술에 존재하는 본질적인 의미를 기초로 남자대학생의 실연경험에 대한 의미구조를 파악하기 위해 6개의 구성요소와 18개의 하위구성요소를 중심으로 참여자의 상황적 구조를 설명하였다. 앞서 제시한 개별적 구조를 뛰어넘어 보다 본질적인 것으로 나아가 남자대학생의 실연경험에 대한 보다 일반적인 구조를 보고자 한다. 일반적 경험의 구조는 구성요소들 간의 관계를 의미하므로 연애의 경험부터 실연 후 변화 경험까지 전 과정에서의 시간적 맥락을 중심으로 제시하고자 한다.

실연이 먼저 시작되기 위해서는 남자대학생들의 연애 대상에 대한 의미부여 여부에 따라 이 후 실연경험의 유무를 알 수 있다. 남자대학생의 경험에서 보았을 때 일반적으로 외롭거나 마음이 가지 않은 상태에서 연애는 실연경험이 없고 오히려 실연을 받기 위해 연락을 안 하거나, 만남을 기피하는 행동을 보이면서 헤어짐을 통보 받으려고 노력하는 양상을 볼 수 있었다. 그러나 실연경험을 할 수 있는 대상에서는 크게 세 가지 의미가 있었다. 참여자에게 정서적인 지지 및 포용을 해주는 상대이자 자신을 인정해주고 보살펴주는 상대로서 자신이 연애관계 안에서 잘못을 했음에도 자신을 좋아해주고, 사랑을 표현해주는 대상을 의미한다. 두 번째로는 첫사랑인데 이는 무조건적인 사랑을 하게 되고, 아무조건 없이 웃음이 나고 아무 말 하지 않아도 좋고 못생겨도 예뻐 보이는 콩깍지가 쓰인 상대로 남자대학생에서 처음의 의미는 굉장히 크게 의미되고 있었다. 마지막으로 新현모양처로서 자격이나 신여성의 이미지를 가지고 있는 대상을 말하는데 전체적인 참여자가 모두 이 대상에 대한 매력을 많이 느끼고 있었다. 이 대상은 학교생활에서 리더십이 있으며, 자신의 미래를 위해 진취적이고 매사에 똑 부러지는 행동을 하면서 남자대학생의 삶에도 영향을 많이 끼쳐 자극제가 되기도 하고 직접적으로 공부나 학업을 이끌어주기도 하는 경험을 통해 참여자의 삶에서 굉장히 의미 있고 고마운 대상이 되게 된다. 뿐만 아니라 연애관계에서도 여행정보, 예약, 스킨십의 개방성을 가지고 있어 적극적으로 애정을 표현하는 모습을 가진 대상과의 연애를 지키며 실연을 하지 않기 위해 무척이나 애를 쓰는 것으로 나타났다.

그럼에도 불구하고 연애가 거듭되면 될수록 의미 있는 대상과의 연애 갈등은 피할 수 없게 된다. 참여자들은 연애관계를 지속하기 위해서 굉장히 많은 인내경험을 하는데 남성적이고 무뚝뚝한 태도보다는 적극적이고 감정표현을 받기 원하며 여자 친구와의 갈등을 피하기 위해 언행도 조심히 돌려 말하려는 노력하면서 분명히 자신이 화가

나는 상황임에도 불구하고 자신의 책임으로 관계가 깨어지는 것은 너무 두렵기 때문이다. 자신의 잘못으로 관계가 종결 된 후 다시 연락하여 만남을 지속하게 되고 난 후에는 더 민감하게 상대의 반응을 살피고 인내하면서 관계를 지속하기 위해 애쓴다. 참여자들은 학교생활을 열심히 하고 자신의 학업, 어학연수, 임용고시준비, 운동선수생활 등 다양한 자신의 목표를 위한 준비행동을 많이 하는 대상으로 인해 자신의 진로를 위해 떠날까하는 염려와 두려움을 가지고 자신의 삶을 열심히 살지 않았을 때 ‘관계가 깨져버릴 것 같다’ 라는 막연한 두려움을 가지고 있다. 자신이 여자 친구의 미래에 적합한 대상이 되기 위해 애를 쓰고 있지만 혹여 되지 않을까에 대한 부담감을 가지고 연애지속을 위해 인내하며 몸부림 치고 있었다. 하지만 남자대학생도 사람인지라 계속해서 억제했던 감정은 더 이상 갈 곳이 없어 분출하게 되는데 이는 술이라는 도구를 빌려 자신의 감정을 터트리게 되지만 극단적인 결과를 낳게 되고 여자 친구의 신뢰를 상실하게 되어 자책감을 갖게 된다. 그리고 또 참고 인내했던 경험은 상대의 다른 이성에 대한 배신으로 인해 분출하고 끝맺음을 하게 되기도 한다. 참여자들에게 인내의 분출은 자신에게 오히려 더 아픈 상처를 낳는 실수로 연애관계 안에서 인내했던 노력이 와르르 무너지게 된다.

참여자들의 노력에도 불구하고 실연은 필연적으로 다가오는데 참여자들은 위협적인 다른 이성으로 인한 관계의 침범을 받게 된다. 정서적으로 충족시키며 자신의 삶에 열정 있는 의미 있는 대상이기 때문에 다른 남성들의 침범을 받게 되는데 다른 이성들 중에서도 전 남자친구는 여자 친구를 굉장히 많이 흔들리게 만들기 때문에 피를 말리게 하는 대상이다. 연애 중에서도 실연처럼 잠을 잘 못자고, 눈물을 흘리기도 하며 자신의 감정을 직접적으로 표현하지 못하는 가시방식에 앉아있는 것처럼 고통스럽다. 참여자와 여행이나 데이트 중에 다른 이성과 마음을 공유하는 카톡을 본 참여자는 하늘이 무너지거나 유기견이 된 듯한 느낌이면서 현실을 인정하지 못해 어안이 병병해져 직접적으로는 이야기를 하기 어렵다. 그러다가 시간이 지나 자신이 이성을 되찾았을 때 상대가 먼저 이야기를 할 수 있도록 분위기 조성을 하거나, 장문의 글로 카톡을 보내거나, 눈물로서 표현하기도 하다. 이처럼 연애 대상과 참여자가 아닌 제 3자의 개입은 참여자들에게 너무나 자존심상하고 고통스러운 경험으로 결국 실연을 이끄는 주요한 이유가 된다. 그리고 연인들의 애정의 표현방법이자 사랑을 확인할 수 있는 연락문

제로 인한 변화는 참여자들에게 더 이상 사랑받지 않는 느낌을 느끼고 핸드폰에게 항상 예의주시하고 있다. 특히 이전의 연락횟수와 동등하지 않고 현저하게 줄어들었을 때 참여자들은 상대가 자신에게 마음이 떠났다고 마음의 준비를 하면서도 계속해서 사랑을 확인하려고 한다. 저학년의 참여자의 경우에는 술, 과 행사, 대학생활로 인한 눈앞에 일들로 인해 참여자 스스로도 여자 친구에게 힘쓰지 못해 참여자가 갈등을 야기하기도 하였고, 고학년이 될수록 연애대상자의 미래를 위한 준비행동으로 인해 바쁨 속에 연락문제로 인한 표현을 당당하게 말할 수 없는 답답함에 서로 계속해서 지쳐가는 과정 끝에 이별을 맞이하게 된다. 그리고 또 참여자들에게 갈등이나 실연을 계속해서 반복하는 잦은 이별이 반복되었는데, 참여자들은 연애경험에서 거듭되는 이별 속에서 그 당시 마다 실연에 버금가는 고통을 겪고 있지만 탈 민감화되기는 어려우며 최종 실연에서 진짜실연인지 직감하기가 매우 어렵다. 상대가 다른 남자와의 만남을 시작하게 되었다는 통보와 눈물로 호소했음에도 불구하고 돌아서 버리거나, 핸드폰 번호를 바꿔버리게 되는 등 극단적인 상대의 분리행동을 통해 실연을 인정하게 된다.

실연 직 후에는 늘 함께 한 대상, 함께한 연락한 시간에서 견디기 어려운 텅 빈 허전함을 느끼게 된다. 항상 가지고 있던 핸드폰이 무용지물이 되었고, 함께 했던 장소에 함께 갈수 없으며, 연락하던 시간에 아무 일도 하지 않게 되어 멍멍하고 당황스러워한다. 참여자들은 견딜 수 없는 감정들로 인해 자신을 보호하기 위해 방어를 하게 된다. 어차피 오래갈 것 아님에 대한 다행스러움, 힘든 연애의 종료에 시원함에 더 집중하여 느끼려하는 등 자신의 상황을 합리화 하려고 애쓰는가 하면 감정에 압도되어 이별과 함께 온전히 씩구는 채로 감정적 지배 상태에 놓이게 된다. 밥 먹다가도 눈물이 나서 눈물을 흘리고, 친구들과 만나거나 다른 사람들에게 실연을 이야기 할 수 없을 정도로 감정이 북받쳐 올라 자신 혼자 집에서 무기력하게 있는 행동을 볼 수 있으며 세상의 모든 노래가 자신의 노래 같고, 자신의 처지가 슬프고 외로운 정서를 느끼며 그 속에서 다시 연락을 하고 싶어 울고 연락하는 행동까지 반복되는 상태에 놓이게 된다. 이러한 슬픔을 온전히 느낄 수도 없이 자신의 삶을 피폐하게도 하게 되는데 술을 먹고 술집 유리창을 깨거나, 가벼운 만남에 돈을 많이 쓰거나, 담배를 피게 되고, 피시방에서 나오질 않고 게임에만 빠지고 해야 할 과업을 전혀 수행하지 않은 채 여자친구를 만나기 이전의 삶으로 돌아가거나 혹은 더 극단적으로 실연을 받아들이지 못하

는 당시의 경험을 하게 된다.

이 후 참여자들의 보고에 의한 통상적 시간인 한 달에서 두 달 여 시간이 지나가게 되면 혼자서 자신의 이별에서 허우적대다가 실연을 극복하기 위한 여러 대처방법을 사용하게 되는데 자기 스스로와의 싸움을 하는 과정이 필수적으로 필요한데 참여자들은 자신을 자책하는 생각들이 반추를 통해서 자신의 행동과 연애과정에 대한 전반적인 과정을 살피고 자신의 문제점을 찾게 된다. 자신의 잘못이 아님에도 불구하고 떠나갔던 상대에게 잘못을 돌리는 것이 아니라 자신의 잘못으로 온전히 책임을 지려는 태도를 보인다. 참여자들은 자신이 사랑했던 의미 있는 대상과의 만남 그리고 추억을 소중하게 생각하며 간직하고자 한다. 하지만 그러한 자신 내부로 향하는 반추는 많이 아프고 고통스럽지만 참여자들 스스로가 이겨낼 수 있도록 채찍질하는 것임을 알 수 있다. 또 참여자들은 실연에 대해서 긍정적인 의미부여를 많이 하였는데 지난 연애가 자신에게 준 의미에 대해서 긍정적으로 생각하고 스스로 이제 열심히 살려는 터닝 포인트, 자신을 알게 됨, 앞으로 자신의 미래를 위해 달려가기 전의 좋은 경험으로 활용하여 자신의 대학생활에서 진로준비행동을 더 하거나, 자신의 전공에 몰입하게 되고, 다른 연애를 만나기 위해서 배우는 과정으로 활용하며 실연을 극복하고 있었다. 실연을 견뎌낼 때 물론 참여자들은 친구들에게 위로를 받고, 술을 마시면서 친구들과 흥겹게 놀기도 하였지만 자기 자신에게 스스로 집중하는 행동들을 하였는데 운동을 가장 많이 하면서 자신 신체적 변화에 몰입하는 노력을 하였다. 군 생활에서 버틸 수 있는 책임기, 재테크 공부하기를 통해서 몰입대상을 계속적으로 찾으며 극복하였다. 드라마 보기, TV보는 내용상 연애대상과 함께 했던 추억들이 생각나 몰입을 방해하기도 하였지만 스스로 자신이 실연을 극복하기 위해 몰입대상을 지속적으로 찾음을 통해 실연을 극복하려고 힘쓴다.

참여자들은 빠른 시일 내 새로운 사람이 생기기도 하며, 1년여 시간이 지나면서 솔로생활을 지속하고 있는 경우들도 있었는데 참여자들은 실연경험 후 새로운 사랑에 대해서 막연한 두려움을 가지게 된다. 실연 후 급작스럽게 시작한 연애는 성공적이지 못하고, 단순히 허전함을 채우는 식의 연애이기 때문에 오래 지속되기가 어렵고, 이전의 연애감정이 남아있기 때문에 혼자서 견디는 실연의 시간이 적게라도 있어야지만 새로운 대상자가 나타났을 때 상대를 잊게 되고 새로운 사랑에도 집중하게 된다고 이야기

한다. 참여자들은 새로운 사랑이 이전의 감정이 느껴지지 않는 변화로 당황스러워하기도 하고 진실한 사랑인지 아닌지에 대한 구분이 정확히 서지 않아 곤란하기도 하다. 특히 첫사랑과의 실연 경험 후 두 번째 사랑을 시작하게 될 때는 첫사랑과 확연히 다른 감정에 어색하고 그때 그 순간의 감정을 그리워하면서 현재 연애에 집중하기 어려워하지만 시간이 변화함에 따라 다름을 인정하게 되고, 이전의 연애 대상이 전경에서 배경으로 사라지게 된다. 자신의 마음을 보호하기 위해 자신을 재정비하고 밀당을 연습하기도 한다. 그렇게 새로운 연애가 시작되면서 그 안의 관계에서도 또다시 전 연애 대상이 관계 안에서 떠오르게 되고 스스로 생각할 거리들이 생겨난다. 자신에게 몰입하는 여자 친구를 자신이 이전 연애에서 했던 모습으로 투사시키며 스스로를 생각하면서 상대에게 답답함을 느끼기도 한다. 또 자신이 현재 대상을 사랑하며 마음이 안절부절하고 힘든 모습을 통해 이전 연애에서 상대가 자신에게 그렇게 사랑을 해줬었구나 하는 생각에 많이 고맙고 미안한마음에 떡떡해지기도 하며, 자신의 모습이 상대에게는 이렇게 느껴졌구나 하는 역지사지의 경험을 하게 된다. 좋은 대상을 만나서 더욱더 생산적이고 성장적인 경험을 하기도 하지만, 연애경험을 더 폭넓게 즐기고 배우기 위해서 연애시행착오의 과정을 겪기도 한다. 그렇게 의미 있는 대상이 또다시 나타나면 전 연애의 경험을 가지고 와서 끝없이 달려가는 이어달리기처럼 또다시 참여자는 사랑을 하고 실연을 하게 되면서 반복적인 경험을 통해 성인이 됨을 배우게 된다.

V. 논의 및 제언

본 연구는 대학생 중 남자대학생들이 겪는 실연경험의 의미와 본질을 탐구하기 위해 시도된 현상학적 연구이다. 이 연구는 Giorgi의 기술적 현상학으로 경험의 본질을 통해 현상의 구조를 밝히고자 하였고, 남자대학생들의 실연경험을 폭넓게 이해하기 위하여 실연 이전의 경험, 실연 당시의 경험, 실연 이후의 변화까지의 시간적 과정을 살펴보는 것으로 시작하였다.

연구 참여자는 남자대학생은 의미 있는 연애대상과의 실연경험을 가진 20세 이상의 대학생의 신분을 가지고 있는 대상으로 정하였고 참여자의 나이는 21세에서 27세까지였다. 총 자료수집기간은 2015년 5월부터 ~ 2015년 9월까지 총 4개월간 10명의 참여자들을 만났는데 남자대학생들을 다양하게 살펴보고자 전공, 연애기간, 연애횟수, 통보방법, 병역유무, 나이, 이별 후 경과 시간 등을 고려하여 대상자를 선정하였다. 1회 면담에서 소요시간은 90분에서 150분 정도였으며 참여자별 면담횟수는 2~3회 되었다. 진로 및 취업 및 군복무로 인한 휴학을 하게 된 참여자에게는 전화 및 카카오톡 연락을 통해 추가 인터뷰를 실시하였다. 참여자의 언어적인 표현 외 비언어적인 기술적 측면들까지 포함하여 그대로를 필사하고 의미단위를 도출하였다.

본 연구를 통해 남자대학생의 실연경험의 의미구조는 ‘자기 책임감을 갖기 위한 개별화 성장통’이었다. 이에 대한 구성요소는 ‘그대라서 아프다’, ‘연애지속을 위한 인내의 몸부림’, ‘언제 깨질지 모르는 살얼음판’, ‘견디기에 버거운 텅 빈 허전함’, ‘독립투사가 되어 나를 만나다’, ‘끝나지 않은 이어달리기’ 6개의 구성요소와 18개의 하위구성요소로 도출되었다. 도출된 구성요소를 크게 실연경험 이전의 연애경험, 실연당시의 경험, 실연 후 변화에 대한 경험으로 세 가지를 통해 남자대학생의 삶에 실연경험이 어떠한 의미가 되는지에 대한 이해를 넓히고자 하였는데 그 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

A. 남자대학생의 연애행동에 대한 논의

남자대학생의 실연경험에 대한 시작점이자 실연경험의 유무를 알 수 있는 실연 이전의 연애행동에 대해서 살펴볼 때 구성요소는 ‘그대라서 아프다’, ‘연애지속을 위한 인내의 몸부림’ 두 가지로 구성된다.

첫 번째로 ‘그대라서 아프다’의 구성요소의 중심내용은 실연경험 이전의 연애 대상에 대한 의미가 실연 후 고통에 영향을 주는 강도에 차이가 있음을 보여준다. 참여자 6의 경우 ‘인스턴트식의 요즘연애’라고 표현을 하며 자신의 사랑과 비교 설명하며 자신의 연애 대상에 대한 의미부여를 더 증가시킴을 볼 수 있었다. 이를 통해 참여자들이 인식하는 연애 대상에 대한 의미의 다양성과 기준에 대해서 살펴볼 수 있었다.

먼저 참여자들이 연애대상을 의미대상으로 인식하지 않을 때는 정여주와 정여진(2013)의 대학생의 연애 군집에서 유희적 사랑을 하는 가벼운 연애그룹이 존재했다는 결과와 비슷한 ‘인스턴트식의 요즘연애’를 들 수 있다. 요즘 사회에서 대학생들이 자주 표현하는 언어인 ‘썸’의 관계와는 구별된다. 썸이란 남녀가 서로 밀고 당기며 교제의 여부를 판단하는 행위로 깊은 연애관계가 시작되기 이전의 관계를 설명할 수 있는데 진지하고 깊은 연애교제 대상이 아닌 것으로 ‘썸’을 설명가능하나, 정여주와 정여진(2013)의 연구에서의 ‘유희적 사랑’과 본 연구에서의 ‘인스턴트식의 연애’는 더 부정적이고, 방어적인 연애태도로 설명할 수 있다.

참여자들의 보고에 따르면 자신의 외로움과 즐거움, 유희로서의 만남으로 명명한 후 시작한 연애에서는 실연의 고통이 완전히 없는 상태라고 표현하였다. 이때의 남성들의 모습은 20세기 후반까지의 선행연구 결과(강진경, 최혜경, 1996; Cancian, 1985; Barthomew & Horowitz, 1991)인 회피적인 경향과 열정애, 성적태도, 도구적 사회화 등 덜 의존적이며 더 독립적인 경향이 있는 일반적인 사회통념의 모습과 일치하는 것으로 볼 수 있다.

하지만 참여자들에게 실연고통이 증대되는 의미대상은 정서적 지지감을 충족할 수 있는 자신의 편이 되어주는 대상, ‘밀당은 생각도 할 수 없는 첫사랑’이라는 처음의 감정의 대상, 현대사회에서 자신의 삶을 진취적으로 꾸려나가는 ‘新 현모양처로서의

현존인 대상으로 하위 구성요소가 도출되었는데 이는 커플친밀감 지각에서 남성이 여성보다 연애대상에게 더 융합한다는 선행연구(강은숙, 박정희, 2005) 결과를 구체적인 참여자들의 진술로 설명할 수 있었는데, 밀당을 할 수도 없으며 자신의 삶을 진취적으로 꾸리는 여성에 대한 수동적인 특성, 처음이라는 사랑의 감정에 조절하지 못하는 특성들을 남자대학생의 연애경험에 대한 기술에서 살펴볼 수 있었다. 이는 남자대학생의 애착과 분리개별화에서 사회적 불안감소 예측요인은 정서적 지지라는 연구결과(김효정, 이승연, 노경란, 2014)를 뒷받침해주는 결과이다. 참여자10은 여자 친구가 함께 학교에 다니는 것만으로도 성적 향상이 되고 안정감을 느낀다고 보고하였는데 이는 연인관계를 맺고 있을 때 더 높은 주관적 안녕감을 느낀다는 선행연구와 일치한다(Kamp, Dush, & Amato, 2005). 즉 참여자들에게 연애대상의 의미는 정서적 지지 충족의 여부를 판단하는 중요한 기준이 되며, 의미 있는 대상이었을 시 실연의 고통과 상실감에 큰 영향을 주는 것으로 볼 수 있다.

또 하나 독특한 점으로 참여자들의 보고에 의하면 참여자들의 의미대상들은 자신의 삶에 주체적이고 진취적으로 진로준비행동을 하는 행동을 보였는데 참여자3은 자신의 미래가 없는 무기력함이 헤어짐의 이유가 되었으며, 실연 후에도 연애대상과 재회를 위해 자신의 미래를 준비하는 실연 후 행동으로 연결되기도 하였다. 이러한 참여자들이 경험한 의미대상은 주현덕과 박세니(2005)의 연구에서 여학생들이 남성에 비해 연애관계에 집중성, 허용성이 더 낮음을 보였다는 결과와 연결 지어 설명할 수 있다. 참여자들은 연애대상이 자신의 삶을 위해 진취적이고 열심히 하는 新현모양처 같은 특징에 매력을 느끼게 되며, 상대의 주체적인 행동을 통해 자극을 받기도 하고 혹은 더욱 더 좌절하게 되는 다양한 반응들을 나타냈다. 그에 더 부가적으로 자신과 다른 특성을 가진 대상이기 때문에 호감을 갖게 되었지만 결국 그러한 특성을 감당하지 못한 채 상대가 떠나갈 때도 붙잡지 못하는 수동적인 형태를 보였다. 이는 연애대상에 대한 상실감 보다 더 깊은 자기부적절감을 느낌을 분노행동 및 방황적인 행동을 통해 확인할 수 있었다.

두 번째로 ‘연애지속을 위한 몸부림’ 과 ‘언제 깨질지 모르는 살얼음판’ 의 하위 구성요소를 통해 연애 경험 속에서도 많은 인내와 심리적인 불편감을 경험하는 것으로 나타났다. 참여자들은 관계를 깨지 않기 위해 참고 맞춰주려고 하는 의미단위가 가장

많이 도출되었는데 연애 경험 속에서 자신을 무시하는 연애대상에게도 자신의 불쾌한 감정을 표현하지 않으며, 연애대상의 남자사람친구에게도 불편감이 있지만 화내지 않고 자신 혼자 삭히는 행동 및 갈등 시 싸우게 되어 자신의 책임으로 최종적인 이별을 하는 것을 가장 두려워하고 있었다. 연구의 타당성을 높이기 위해 참여자 검증 실시하였는데 참여자들에게 일반적 진술 모형을 제시하여 보여줬을 때 연애지속을 위한 몸부림의 항목을 가장 잘 공감되고 자신의 마음을 구성요소로 잘 도출해냈고 ‘많은 남자들이 공감할 수 있을 것 같다’ 라는 참여자들의 검증 피드백을 통해 연애과정 안에서 실연의 고통만큼이나 인내의 몸부림을 하고 있는 것을 알 수 있었다.

현재 남자대학생이 연인 상대에게 자신을 희생하여 맞춰주고, 자기를 인식하고 경계를 잘 만들어가지 못하며, 오히려 상대에게 함입되어 버리는 경우가 많은 특성과 또 여자대학생들은 자신의 욕구만을 내세우고 상대를 무시하고 상대적으로 자신을 확장시키려는 연애관계 유형을 밝힌 정여주와 정여진(2013)의 선행연구와도 일치됨을 알 수 있다. 또 남성이 여성보다 분리-개별성을 지향한다는 과거의 선행연구(Feeney, Noller, & Hanrahan, 1994)와 일치하지 않았다. 참여자들은 분리하지 않고 연애관계를 지속하려는 인내와 결국 실연하게 되는 경험을 통해 분리개별성을 굉장히 고통스럽게 습득해가는 과정 속에 있음을 알 수 있었다.

특히 본 연구의 참여자들은 여자 친구의 미래를 위한 적극적인 준비행동으로 인해 떠날까봐 하는 불안감을 가지고 있었다. 상대에게 의존할 수 없으며 서로의 경계가 존중되어야 하는 현대사회 속에서 참여자들은 내적인 갈등을 억압한 채 관계를 유지하려는 노력을 하고 있었으며, 참여자들의 순응행동 내부의 낮은 자존감과 슬픔, 두려움, 부담감을 느끼고 있다고 나타났다.

인내하면서 관계유지에 힘쓰에도 불구하고 자신의 감정을 억압한 채로 계속적인 갈등 후 극단적으로 폭발하는 참여자들의 모습을 종종 볼 수 있었다. 극단적으로 감정을 폭발하는 참여자들은 약물(술)의 영향으로 충동성을 통제하지 못하는 경험과 돌이킬 수 없는 끝임을 직감 후 감정 표출하는 두 가지의 경우로 볼 수 있다. 참여자의 경우 ‘자신의 감정을 표현하지 않아야만 관계가 유지된다’ 비합리적인 생각으로 자신의 감정을 연애기간동안 많이 억압함으로써 관계의 끝이 다가오는 불안정하고 긴장된 상황에서 폭발하게 되는데 이는 현명한 방법이 아니며 오히려 극단적인 실연경험을 하게

됨을 통해 실연의 고통을 더 증가 시키는 것임을 알 수 있었다.

B. 남자대학생의 실연 당시의 경험에 대한 논의

남자대학생의 실연 당시의 경험에서는 실연 직전의 실연 사유 및 직후의 감정적인 상태에 대해서 보다 구체적으로 살펴본 내용을 논의해보면 다음과 같다.

참여자들의 실연 사유에서 ‘위협적인 다른 남자로 인한 고통’은 실연 당시의 경험에서 가장 의미 있게 살펴볼 수 있는 내용이다. 참여자 10명 중 3명은 연애 중간에 전 남자친구에게로 떠나는 경험을 했으며 연애 중 다른 남자로 인한 갈등을 경험한 경우는 7명으로 다른 이성으로 인해 갈등을 경험하고 그것으로 인한 신뢰감 잃게 되어 실연에 이르게 됨을 알 수 있었다. 현대 연애 상을 잘 반영해주고 있는 프로그램인 <마녀사냥>에서는 연애 지속을 위해서는 당사자끼리의 감정, 목적 자체로서의 연애, 상호 신뢰 이 세 가지를 중요시 하는데 ‘위협적인 다른 남자로 인한 고통’은 위의 세 가지를 모두 파괴시키는 경험임을 알 수 있었다. <마녀사냥>에 나온 연애갈등 유형(김정영, 이성민, 이소은, 2014)에서 보면 1번 항목으로 연인의 이성 관계를 뺏을 수 있었으며, 연인의 전 애인과의 관계유지, 많은 이성 친구, 과거의 화려한 이성경험으로 볼 수 있는데 이는 참여자들의 주된 보고와 상응하는 내용으로 볼 수 있다.

본 연구에서는 참여자들의 실연경험에서의 심리적 취약성 뿐 만 아니라, 참여자들의 연애대상인 여자대학생들에 대한 정보도 얻을 수 있었다. 과거에는 결혼을 통해 성인기에 진입했던 20대 여성이 교육과 학업을 연장하고 직업을 모색하며 결혼을 연기함으로써 경제, 사회, 주거적 독립을 위한 기반을 갖추는 성인기에 집을 하지 못한 상태(김은정, 2011)의 연구결과처럼 참여자들과의 교제 중 다른 타인들과의 다양한 관계를 형성하는 특성, 자신의 진로준비에 몰입하는 개인적인 활동을 더 중요시 양상을 보였다. 더 이상 현대사회에서는 전통적인 친밀한 관계, 가족 및 조직 중심적인 특성에서 자기에 및 자아도취적인 개인으로 변모하고 있으며, 다양한 확장형 인간관계를 중요시 하는 여성들의 특성도 살펴 볼 수 있었다.

그러나 남학생이 연애관계에 대한 몰입과 만족감이 높다는 선행연구 결과(강진희,

2011)와 일치된 특성으로 참여자들은 연애를 지속하고자하는 노력을 많이 하면서도 연애경험 속에서 실연경험과 똑같은 고통을 느끼고 있었다. 잠을 자지 못하고, 핸드폰에서 손을 못 놓고 하염없이 연락을 기다리는 모습으로 상대의 변심에 대한 공포를 경험하고 있었다. 연애에서 관계가 종결되기까지는 다른 이성의 문제, 연락문제로 인한 갈등, 잦은 헤어짐 반복으로 인해 결국 실연에 이르게 되는데 이를 통해 참여자들은 연애관계에서 안정적이지 못하고 연애대상과 분리경험을 반복하게 되면서도 계속적으로 힘든 상태를 견디고 있음을 알 수 있었다.

참여자들의 실연 직후의 경험으로 이별에 대한 고통의 보고에서는 정서적 반응으로 우울, 분노, 죄의식이 나타나고 피로, 식욕상실, 불면증과 같은 학교생활 부적응적인 양상(Kelly, 1981)이 공통적으로 나타남을 확인할 수 있었다. 신수빈(2012)에서의 연구 결과처럼 생각을 하지 않으려고 회피하게 되고 자신에 대해서 되돌아보거나 이별을 수용하고, 친한 지인들을 만나 위로를 구하고, 이별을 긍정적으로 합리화 하는 등의 실연고통감과 실연에 대한 대처방법이 일치하게 나타났으며 남녀모두 자신 스스로 이별을 온전히 정리하는 시간이 필요한 것과 일치되게 나타났다.

남자대학생의 실연경험 연구에서 주의 깊게 두드러진 경험은 참여자들의 경험은 자신이 이별을 통보하거나, 통보를 받게 됨에 상관없이 이별의 고통을 느끼며 자신을 자책하고 자신에게 온전히 탓을 돌리는 경험을 살펴본 점이다. 스스로 자책을 하면서 온전히 자신 혼자 의도적이거나 침습적으로 여러 생각을 하는 참여자들의 행동은 김진수와 서수균(2011)의 연구결과와 일치한다. 참여자들은 자신 혼자 의도적으로 생각하거나 혹은 반추하는 경험들을 부인하지 않고 겸허히 받아들였다. 참여자들의 대부분의 대처방법에 대한 물음에서는 ‘잊으려고 하지 않았어요’, ‘그냥 생각나면 생각이 나는대로’ 라는 표현으로 이별을 받아들이고 온전히 감수 하는 형태를 보임으로서 연애 경험에서 분리되지 않기 위한 노력을 하였지만 결국 끝임을 받아들이는 실연 후에는 스스로 감내하는 책임감을 가지고 성인이 되기 위한 성장통을 겪는 것을 볼 수 있었다.

구체적으로 살펴보면 여성의 이성 관계 종결 후 반응(최윤정, 2008)에서는 이중관계로 인한 상처가 있는 후 자신의 상처받기 두려워 위축된 모습으로 연애에 임하다 자신을 보호하기 위한 방어로 헤어짐을 선택하여 자신에게 자책감을 하는 양상을 보이는

것이다.

참여자의 경우에서는 관계 종결 시 온전히 자신의 책임으로 수용하는 경험을 통해 자기 자신에 대한 책임감을 가지는 과정임을 알 수 있었다. 참여자들은 어떻게 헤어짐이 다가올지라도 상대를 다른 사람들에게 욕하고 헐담하는 행동은 자신의 의미 있는 대상과의 좋은 만남자체를 흐트리는 것 같아 자신이 그 소중한 경험까지 지키기 위해 다른 사람들과의 만남을 하지 않고 혼자 슬퍼한다고 말하였다. Saffrey & Ehrenberg(2007)의 연구 결과에서 애착회피 수준이 높은 사람이 같은 특성인 약점에 대한 어떤 생각도 하지 않으려는 회피로 인해 심리적 고통을 잘 느끼지 못하고 ‘헤어진 파트너를 다신보지 않기’, ‘관련된 물건 다 없애기’를 하는 이별 후 반응양식과 정반대의 결과가 나타났다. 애착불안과 안정애착에 대해서는 본 연구결과로 설명하기는 어렵지만 실연 스트레스 즉 실연 후 고통감을 크게 느끼고 있음을 분명하게 일치한다(Sweeper & Harford, 2006; Vormbrock, 1993). 이별이 자신의 탓으로 끝나게 되는 것에 대한 두려움에 참고 인내하였지만, 결국 실연을 하게 되었을 때는 온전히 이별의 고통을 스스로 감내하려는 특성은 현대에 남성들의 깊고 넓은 사랑임을 알 수 있었다. 또 참여자들은 긍정적인 의미부여를 통해서 스스로 동기부여를 했고, 이전 연애대상을 잊으려고 애쓰지 않는 것을 볼 수 있었다. 잊으려고 애쓰면 더 고통이 커지고, 해도 안 된다는 비효율성에 대해 터득한 후 있는 그대로 그리워하는 방법을 사용하고 있었다. 방법적인 것으로는 사진을 지우지 않고 그리워하기, 혼자 추억을 생각하기, 운동과 같은 운전으로 몰입할 수 있는 행동을 지속하면서 잊는 것 등을 실제적으로 하면서 이별 하는 동안은 ‘함께 슬퍼하기’를 하고 있었다. 어느 정도 적정시간이 지나거나 아니면 홀로 있을 때 두려움이나 슬픔에 너무 빠져있다는 자신을 관찰하는 자기를 만들어 문제행동을 대처할 수 있도록 스스로를 조력하는 것으로 나타났다. 일정시간 견뎌낸 후 자신이 실연경험을 견뎌냈다는 의미부여 또한 실연을 이겨내기 위한 동기유발제 역할을 하는 것으로 나타나면서 실연을 스스로의 책임감으로 극복하려는 특성이 있음을 알 수 있었다. 그 이후에 일정기간 스스로 실연을 겪고 난 후의 참여자들은 자신의 삶에 책임의식을 가지고 학업몰두, 꿈을 위한 진로 준비행동, 현실 상황을 고려한 경제활동에 더 몰입할 수 있게 되었으며(신수빈, 2012; 정민자, 2011) 이성관계적으로는 이전의 실연경험을 현재 연애에 자신의 내면을 보호하고 신중하게

연애에 임하며 경험적 가치로서의 의미를 가치를 알 수 있었다(Block & Kremen, 1996).

C. 남자대학생의 실연 후 변화 경험에 대한 논의

남자대학생의 실연 후 변화 경험에서는 새로운 연애를 하기 위해 준비하는 과정 및 새로운 연애경험에 대한 구체적인 논의를 하려한다. 실연경험에서 실연에 대한 고통과 부정적인 어려움만 있는 것이 아니라 실연 이전보다 성장하는 경우도 있다(최승미, 2008)는 것처럼 본 연구의 참여자들도 실연경험을 통해 자신에 대한 자기개념을 확실히 하기도 하고 자신의 조절되지 않았던 감정을 조절할 수 있었고 상대와 자신의 경계를 지키려고 하는 노력이 나타났다. 하지만 그에 따른 노력에서는 쓸쓸함과 멍멍함을 표현하였다.

자신마음대로 사랑한다고 관계가 유지되지 않는 것에 대한 회의감을 인지하고 자신과 타인에 경계를 만들어야 했다. 자신이 상처를 덜 받고 연애경험을 오래 지속할 수 있음을 받아들이는 과정은 꽤 어려웠다. 여러 선행연구들에서 보고한 내용(김은미, 2015; 김진수, 서수균, 2011)처럼 반추작업과 스스로의 실연을 견디어 성장하는 행동을 개인의 내적특성들이 어느 정도 안정적이어야 함을 알 수 있었다. 참여자5, 참여자10의 경우에는 질병으로 인한 자기수용에 대한 부적응적 특성이 있어 실연 경험 후 방향의 시간이 더 길고 회복이 더딘 것을 볼 수 있었다.

참여자들의 실연 후 가장 두드러지는 행동은 실연 후 다른 이성을 찾는 행위이다. 하지만 빈번히 실패하는 경우들을 보았으며 선행연구의 유희적사랑(정여주, 2012)의 모습을 나타내기도 하였다. 유희적 사랑은 모든 연인관계를 돌아다니면서 연애를 가볍게 하는 것처럼 산만하게 애정을 채워줄 상대를 바꿔가며 찾게 되는 것이다. 참여자들은 실연 후 곧바로 다른 이성과 연락처를 교환함으로써 지난 연애를 잊기 위해 노력하였지만 그것은 오히려 더 지난 상대를 생각하게 하는 것이었고, 실연과정에서는 스스로 참여자 중 한명은 100% 중에 30%로라도 혼자서 실연을 견디는 시간을 겪은 후 다른 연애를 찾아야지만 이전 연애를 잊으면서 사랑에도 다시금 집중할 수 있다고 이

야기를 하였다. 그럼에도 불구하고 참여자들은 온전히 자기 스스로 있기 보다는 ‘여자는 여자로서 잇는 방법’ 이 가장 효과적이라고 표현한 것으로 보아 참여자들에게 정서적 지지 및 친밀감을 경험할 수 있는 연애경험은 꼭 필요한 경험임을 알 수 있었다. 그렇게 해서 새로운 연애대상을 만나기전에 참여자들은 많은 갈등을 경험하고 자신을 제어하는 행동을 보인다. ‘자신의 감정을 너무 표현하지 않아야 한다’, ‘상대를 많이 좋아하는 것보다는 적절하게 균형을 맞춰서 사랑해야한다’ 등으로 인해 새로운 사랑에 임할 때 자신을 신중하게 다독거리는 행동들을 하는 것을 알 수 있었다. 참여자들은 새로운 사랑의 경험을 할 때 함부로 마음을 열지 않으려고 하는 자기방어력이 생기게 된다. 이는 정서명확성이라는 특성으로 설명할 수 있는데 자신의 정서를 더 명확하게 인지하면서 새로운 연인관계 및 대인관계에서 나타나는 갈등을 처리할 때 더 긍정적인 전략으로 사용할 수 있는 특성(강진희, 2011)으로 새로운 관계를 하기 위한 긍정적 특성으로 보여진다.

참여자들의 새로운 사랑에 전 연애대상은 계속적으로 나타난다. 자신이 했던 과거의 행동들을 현재 상대가 하는 것을 보고 투사감정을 느끼게 되고, 현재 자신이 사랑에 몰입함으로써 힘든 경험을 통해 지난 연애에서 자신으로 인해 힘들었을 전 연애대상에 대한 미안감과 안쓰러움을 느끼기도 한다. 현재 연애를 하면서 의미 있는 대상은 기준점이 되게 되며 연애 상황에서도 지속적으로 영향을 주고 있음을 할 수 있었다.

‘끝나지 않는 이어달리기’ 는 연애경험이 유기적으로 연결되어 있음을 뜻하며 성인 초기 친밀감을 습득하기 위해 연애는 불가피함을 시사한다. 거듭되는 실연경험으로 인해 자기를 재정비하고 자기 챙김을 하기 시작하며, 상대와의 경계를 만들어갈 수 있도록 학습하는 경험의 과정이었다.

남자대학생의 실연 이전의 경험, 실연 당시의 경험, 실연 후 변화 경험의 논의를 바탕으로 다음과 같은 상담적 시사점을 제공할 수 있다.

먼저 남자대학생을 상담하는 상담자에게 목표설정 유형을 제시할 수 있다. 상담 유형은 두 가지로 들 수 있다. 이는 실연 고통감 감소 목표설계와 자기 성장적 목표설정으로 방향을 제시할 수 있다. 실연 고통감 감소 목표 설계 시 상담 적 접근으로는 감정을 충분히 해소할 수 있도록 안정적인 환경을 제공해야 할 것이며, 실연을 회피하지 않고 받아들일 수 있도록 공감적 형태의 상담 적 개입이 필요할 것으로 보여진다. 또

자기 성장적 목표설계 시 상담자는 분리에 대한 불안감을 해소하고, 개별화과정에서 자기책임감을 형성 할 수 있도록 강점과 자기수용을 촉진하는 상담적 개입이 필요할 것이다. 더불어 상담자는 본 연구의 일반적 구조진술을 참고하여 남자대학생이 어떠한 시간적 맥락 속에서 심리적 불편감을 느끼고 있는지에 대해 쉽게 파악하면서 내담자를 깊이 공감할 수 있다. 예를 들어 실연 경험을 한 남자대학생이 의미대상과의 실연 시 정서적 지지체계의 확보가 어려워 내방하였을 경우 상담자는 공감 및 지지적 태도로 상담에 임하는 것이 효과적일 수 있고 ‘新현모양처의 현존’의 대상의 상실로 인한 내방일 경우에는 구체적인 진로탐색 및 대하생활적응을 돕기 위한 현실적 상담개입을 하는 것이 효과적일 수 있다.

개인 상담 이외의 집단상담 및 집단프로그램에서는 두 가지의 유형을 제안할 수 있다. 첫 번째로 본 연구의 의미구조인 ‘자기책임감을 갖기 위한 개별화 성장통’을 상담적인 측면에서 개입하는 방법으로 의미대상이 존재하지 않더라도 온전할 수 있는 주체성 함양할 수 있는 집단상담을 개발 할 수 있다. 두 번째로 참여자들에게 연애상황 속에서 인내하는 양상이 두드러지게 나타났는데 연애 시 자신의 의사표현을 건설적인 방법으로 표현할 수 있도록 의사소통 훈련 및 감정표현 훈련 프로그램을 개발하여 남자대학생들에 보다 건강한 연애경험을 선사할 수 있을 것으로 보여진다.

D. 의의 및 제언

실연 이전의 연애경험, 실연 당시의 경험, 실연 후 변화의 전 과정을 총체적으로 살펴본 남자대학생의 실연의 본질은 ‘자기 책임감을 갖기 위한 개별화 성장통’으로서 현대사회의 핵가족 구조 안에서 성장하여 과보호 속에서 성장해온 남자대학생에게 연애 실패인 실연경험은 성인애착 불안경향성을 야기 시키며(이윤주, 2004), 참여자들에게 실연경험은 자기 스스로가 독특한 개인으로서 온전하기 위한 시행착오 속에서 개별성을 획득하는 과정임을 알 수 있었다. 특히 불안정애착을 겪은 남자대학생의 경우에는 이타적인 사랑과 몰입, 열정적으로 사랑을 하게 되는 것처럼 본 연구에서도 남자대학생들이 열정적으로 몰입한 연애경험 후 실연경험은 남자대학생의 삶에 굉장히

큰 영향을 주는 것으로 경험되었다. 그러나 그러한 실연경험 속에서 바닥을 치닫는 경험을 하면서도 자신에게 끊임없는 반추사고로 인해 스스로 고통 속에서 자신에 대해서 몰입하고 자기를 지키기 위한 방법들을 모색하는 행동들을 하며 자신의 삶에 대한 책임을 갖게 되는 성인으로서 개별적인 존재가 됨을 배우게 됨을 경험하였다. 이는 실연 후 성장의 개념에서 성장적 반추적 사고를 통해 성장을 한다는 입장과 같음을 시사한다. 남자대학생의 자기책임감은 첫째, 연애경험에서 상대를 존중하고 인내함을 통해 애정을 지키려는 참여자들의 노력 둘째, 어떠한 이별사유에도 상관없이 상대의 감정을 존중하고 관계의 책임을 자신이 지는 행동 셋째, 자신의 정서를 진솔한 태도로 인식하려는 태도로 볼 수 있다. 실연 후 자기책임감 습득이야말로 성인이 되기 위한 성장적 변화로 볼 수 있겠다. 그러나 이 경험은 결코 쉽지 않은 아픈 성장통이며, 참여자들은 대학생활 내에서 완전한 개별화에 이르지 못하는 못하지만 연애경험 뿐 아니라 실연경험이야말로 남자대학생의 인생에서 중요한 경험으로 볼 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

먼저 본 연구에서 실연경험을 총체적으로 살펴보았다는 것에 의의가 있다. 특히 ‘연애 지속을 위한 인내의 몸부림’ 과 ‘언제 깨질지 모르는 살얼음판’ 의 실연 이전의 경험을 연결 지어 살펴봄을 통해 남자대학생의 연애대상의 의미, 관계적 어려움에 대한 정보 제공적 역할을 하였다. 또 하나로 기존의 선행연구에서 여성 중심의 연구들이 많이 있었는데 남자대학생의 실연경험을 기술함을 통해 성별에 따른 세부적인 차이를 살펴볼 수 있었다. 이전의 선행연구(신수빈, 2012; 최윤정, 2008)에서는 대상자가 여성의 비중이 컸지만 본 연구를 통해 구체적인 내용을 전달할 수 있었다. 남녀 모두 실연 후 성장을 경험하기 위해서는 개인적인 반추의 과정, 물질적으로 혼자 있는 경험이 필요함을 공통적으로 나타나는 내용이었다. 하지만 최윤정(2008)의 결과로 보면 타인들에게 도움을 청하지 않고 혼자 있는 경험은 최선의 도움이 되지 않을 것 같다고 하였으며 타인 의식적인 의도를 가지고 실연 후 혼자 이별을 감내하는 모습으로 나타났는데 본 연구에서 참여자들은 온전히 자기책임감으로 돌리고, 그 대상에 대한 감정을 스스로 정리하는 모습을 통해 세부적인 차이를 파악할 수 있었다.

마지막으로 사회이슈로서의 ‘이별범죄’와 연결 지어 남자대학생의 이별을 살펴봄으로서 대학생이라는 보호요인을 발견할 수 있었음에 의의가 있다. 남자대학생의 특성을 최대한 달리 구성하여 살펴보았지만 이별범죄의 주요한 요인을 살펴보기는 어려웠다. 대학생의 경우 준사회인으로서 학생이라는 보호요인아래 자신의 미래를 설계하는 공간이다. 이러한 공간속에서는 이별 고통 수용을 통해 변화의지로서 자기 스스로를 조절할 수 있는 것으로 파악할 수 있었다. 그러나 정책적·심리적 측면으로 ‘이별범죄’에 대한 구체적인 연구는 계속해서 필요한 실정이다. 후속연구에서는 남자대학생 보다는 이별범죄에서 가장 많은 빈도를 보인 30~40대 남성에 대해서 구체적인 연구가 필요할 것으로 보여진다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 참여자들은 자기내적 변화를 도모하려는 동기가 있는 경향성으로 인해 보다 풍부하게 경험을 기술할 수 있었지만, 질적 연구의 특성으로 일반화의 제한점을 들 수 있다.

둘째, 실연경험은 애착과 밀접한 관계가 있기 때문에 실연경험과 함께 가족환경에 대한 자료도 수집했으면 보다 풍부한 결과를 나타내지 못한 한계점을 들 수 있다. 후속연구에서는 가족과 관련된 정보제공과 함께 반복되는 실연패턴에 대한 경험, 실연 후 성장하지 못하는 경험, 최근 나타나고 있는 유희적 사랑에 대한 질적 연구가 후속 연구로서 나타나면 보다 실연경험에 대해서 풍부한 정보들이 구성될 것으로 보여진다.

참고문헌

- 익명, (2014, 05, 21) 대구 살인사건, 이별 통보에 여친 부모를 무자비하게...SBS-CNBC. [인터넷기사참조]
- 김현섭 (2014, 11, 21) ‘이별통보’ 여친 살해 후 애완건까지.. ‘인면수심’ 20대 징역 18년 선고. 쿠키뉴스. [인터넷기사참조]
- 박길자, (2015, 02, 01) 참혹한 이별범죄... “헤어지자” 한마디에 여친을 네 차례 차로 들이받아. 여성신문. [인터넷기사참조]
- KBS창원방송국, (2015, 03, 22) 헤어지자는 말에... ‘이별범죄’ .뉴스인사이드. [유튜브동영상참조]
- 강은숙, 박정희 (2005). 자아분화와 사회불안이 남·녀 대학생의 커플친밀감에 미치는 영향. 한국가족치료학회지. 13(2), 149-169.
- 강진경, 정태연, (2001). 사랑에게 관계지위와 성별에 따른 개인적 및 관계적 특성에서의 차이. 한국심리학회지. 여성. 6(1). 1-21.
- 강진경, 최혜경 (1996). 아동기의 어머니에 대한 애착 및 자율성과 성인기 사랑에서의 성차. 대한가정학회지, 34(4), 161-174.
- 강진희 (2011). 남녀 대학생의 교제유형, 정서경험특성, 갈등해결전략 및 이성관계 만족도간의 관계. 명지대학교 석사학위논문.
- 고영인 (1994). 대학생의 분노 표현양식과 우울 및 공격성과의 관계. 미간행 석사학위논문, 부산대학교.
- 김금운 (2004). 대학생들의 연애관계에서 결별을 예측하는 관계적 요인. 한국인간발달학회. 11(1) 103-128.
- 김기열 (1984). 위기개입론. 서울. 대왕사.
- 김묘정, (2008). 계슈탈트 집단치료가 실연을 경험한 대학생들의 자아가치관과 부정적 정서감소에 미치는 효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김미재 (2004). 성인애착 책임귀인과 이별 이후 성장간의 관계. 이화여자대학교 석사학위 논문.

- 김은미 (2015). 연인의 이별을 경험한 대학생의 애착과 자아탄력성이 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 문제중심대처를 매개변인으로. 한국상담학회, 16(1). 147-174.
- 김은정 (2011). 새로운 생애 발달 단계로서의 성인모색기(Emerging Adulthood):20대 전반 여대생을 중심으로, 사회와 이론, 제19집, 329~372.
- 김영필 (2002). 현대철학: 후설에서 들뢰즈까지. 울산: 울산대학교 출판부.
- 김정영, 이성민, 이소은 (2014). ‘나의’ 성장과 경험으로서 연애의 재구성: JTVC<마녀사냥> 분석을 통해 본 청년 세대의 연애 담론의 풍경. 한국여성커뮤니케이션학회, 29(3), 47-78.
- 김정호, 임성견, 김선주, 유제민, 서경현, 김미리혜, 공수자, (2008) 긍정정서와 부정정서의 정서경험유형. 대한신심스트레스학회. 16(4). 343-350.
- 김진수, 서수균 (2011). 친밀한 관계경험과 성장적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향. 한국심리학회지. 일반, 30(3), 793-809.
- 김진희 (2005). 대학생의 이성교제에 관한 사이버 상담 사례 연구. 한국가정관리학회지, 23(3), 137-151.
- 김효정, 이승연, 노경란, (2014). 대학생의 애착, 분리-개별화와 불안의 관계. 한국심리학회지. 19(4). 339-359.
- 노정자, 박주현 (2014). 병영생활 중 이성과의 이별경험 연구. 군체대 복학생의 회고를 중심으로. 한국군사회복지학. 7(1),127-156.
- 설기문 (1993). 우리나라 대학 상담의 이론적 모형-청소년 상담이론 효과 분석. 한양대학교 학생생활 연구소, 1-38.
- 송승훈, 이홍석, 박준호, 김교현 (2009). 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 건강, 14(1), 193-214.
- 신경림, (1998). 인터뷰.(kvale, S. 역) 서울: 현문사. (Original work published, 1996).
- 신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정승은, (2004). 현상학과 심리학 연구. (Giorgi, A, 역) 서울: 현문사.
- 신경림, 조명옥, 양진향 (2004). 질적 연구 방법론. 서울: 이화여자대학교출판부.

- 신수빈 (2012). 대학생들의 이별 후 성장에 관한 질적연구분석. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 양혜원, 김희수 (2009). 가정폭력 피해 여성의 자녀양육 경험: 쉼터 입소 여성의 경험을 중심으로. 한국가족사회복지학회. 26. 123-157.
- 유기웅, 정중원, 김영석, 김한별 (2012). 질적연구방법의 이해. 서울: 박영사.
- 임미영 (2010). 노인 자살시도 경험에 관한 연구: Giorgi의 현상학적 방법론을 통하여. 한서대학교 박사학위논문.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 261-281.
- 임선영 (2013). 역경 후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계상실을 중심으로. 서울대학교 박사학위논문.
- 임지준, 권석만 (2014). 성인애착과 실연스트레스 및 실연 후 성장관계: 자기가치감 수반성의 조절효과. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 321- 351
- 임지준 (2011). 성인애착과 실연스트레스 및 실연 후 성장의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이남인 (2014). 현상학과 질적연구: 응용현상학의 한 지평. 파주: 한길사.
- 이양자, 정남운 (2008). 외상 후 성장에 대한 연구 개관; 적응과의 관계 및 치료 적용을 중심으로. 한국심리학회: 건강, 13(1), 1-23.
- 이윤주 (2004) 대학생의 성인애착유형, 자아탄력성수준과 대학생활적응의 관계. 아시아교육연구 5(4). 125-144.
- 이옥진 (2005). 대학생의 이성관계 단절 후 겪는 문제유형과 대처방식. 동국대학교 석사학위논문.
- 이혁규 (2004). 질적 연구의 타당성 문제에 대한 고찰. 교육인류학연구. 7(1). 175-210.
- 전주람 (2014). 남녀 대학생들의 ‘사랑의 정의’ 에 관한 내러티브 연구. 한국가족관계학회지. 19(1). 125-142.
- 정민자 (2011). 대학생의 사랑경험 조사분석. 한국생활과학학회지, 20(4). 759-775.
- 정여주 (2012). 대학생 연인관계 향상 집단상담 개발 및 효과검증. 상담학연구,

- 13(1), 169-191.
- 정여주, 정여진 (2013). 대학생 연인관계 유형에 따른 군집분석과 남녀비교. *한국상담학회지*, 14(5). 2925-2943.
- 정태연, 최상진, 강진경 (2000). 성인이 애착특성과 낭만적 사랑 및 성격특성과의 관계: 성차를 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 5(2), 85-102.
- 조은경 (2000). 기혼남녀의 자아분화 수준과 갈등 대처 행동 및 결혼 적응에 관한 연구. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 주현덕, 박세니 (2005). 그들은 어떻게 다른가?: 연애관계와 연애태도에서의 성차와 집단차이. *한국심리학회지: 여성*, 10(4), 573-601.
- 차승희, (1993). 대학생의 이성관계 문제 해결을 위한 집단상담 효과분석. 동아대학교 석사학위논문.
- 천미영, 김희정 (2011). 조손가정 아동의 적응유연성에 관한 질적연구. *한국가족치료학회*. 19(3). 159-182.
- 최상진, (1993). 한국인의 심정심리학: 情과 恨에 대한 현상학적 한 이해. *심포지움*. “한국인의 특성: 심리학적 탐색” (pp.3-22). 한국심리학회.b
- 최선재 (2011). 상실 경험의 의미 재구성과 심리적 적응의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 박사학위 논문.
- 최윤정 (2008). 미혼여성의 이성 교제 종결 후 반응. 서울대학교 석사학위 논문.
- 홍대식 (1996). 한국 대학생의 사랑스타일과 이성 상대 선택준거. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 10(2), 81-110.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment style among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Barritt, L. S. Beekman, T., Bleeker, H., & Mulderij, K. 저 홍기형 번역. (1995). *교육연구와 현상학적 접근*. 서울: 문음사(원저: A handbook for phenomenological research, 1983년 출판).
- Baxter, L. A. (1984). Trajectories of relationship disengagement, *Journal of*

- Social and Personal Relationship*, 1, 29–48.
- Best, M., Streisand, R., Catania, L., & Kazak, A. E. (2001). Parental distress during pediatric leukemia and posttraumatic stress symptoms after treatment ends. *Journal of Pediatric Psychology*, 26(5), 299–307.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349.
- Bowlby J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3: Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Choo, P., Levine, T. & Hatfield, E., (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11, 143–160.
- Chung, M. C. Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Patne, S., Perret, M., Saunders, J., Smith C., Stone, N (2003). Coping with post-traumatic stress symptoms following relationship dissolution. *Stress and Health*, 19. 27–36.
- Conwell. Y., Lyness, J. M., Duberstein, P. R., Cox, C, Herrmann, J. H., Seidltz., Digiorgio, D., & CANE, E.D.(2002). Completed suicide among older patients in primary care practices: A controlled study. *Journal of the American Geriatric Society*, 48, 23–29.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. C. (2006). The foundations of posttraumatic growth: Expanded framework. in L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *handbook of posttraumatic growth Research and practice* (pp.3–23). Mahwah, NJ: Erlbaum. associates.
- Cancian, F. M. (1985). Gender politics: Love and power in the private and public spheres. In Skolnick, A. S., & Skolnick, J. H.(Ed.), *Family in Transition* (pp.219–230). Boston: Little, 인터뷰 문항 and Company.
- Cresswell, R., & Biklen, S. (저), 조장수 (역)(2010). *교육의 질적 연구방법론*.서

- 울:경문사(원저 2007년 출간).
- Crotty, M. 저 신경림, 공병혜 공역 (2001). *현상학적 연구*. 서울: 현문사. (원저: Phenomenology and Nursing Research, 1996년 출판)
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, and environmental involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 971–884.
- Denzin, N. K. (1970). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. New York: McGraw–Hill.
- Duck, S. W., (1982). A Topography of relationship disengagement and dissolution. In S.W.Duck(ed.), *Personal relationship 4:Dissolving personal relationships*, London & New York: Academic Press.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627.
- Emmers, T. M., Hart, Russell D., (1996), Romantic Relationship Disengagement and Coing Rituals. *Communication Research Reports*, 13, n1 p8–18.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed). New York: Norton.
- Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1, 333–348.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment.
- Fied, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2011). Breakup distress in university student: A review. *College Students Journal*, 45(3), 516– 523.
- Fied, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2013). Negative emotions and behaviors are markers of breakup distress. *College Students Journal*, 47(3), 516– 523.

- Fisher, H. (2004). *Why we love: the nature and chemistry of romantic love*. New York: Henry Holt.
- Frazier, P. A. & Esterly, E. (1990). Correlates of relationship beliefs: Gender, relationship experience and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 331–352.
- Frazier, P., & Berman, M. (2001). Perceived control and posttraumatic stress: A temporal model. *Applied & Preventive Psychology*, 10(3), 207–223.
- Giorgi, A. (1985, 1997, 1999). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research, *Journal of phenomenological Psychology*, 28(2), 235–261.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research, *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235–261.
- Giorgi, A.(2003). Descriptive phenomenological method : Dr. A. P. Giorgi–2003년 Winter Qualitative Research Methodology Workshop.
- Giorgi, A. (2004). *Giorgi의 현상학적 연구 방법*. : advanced workshop on the descriptive phenomenological method, 2004 *qualitative research methodology* 자료집, 서울:한국질적연구.
- Guba, E. & Lincoln, Y. (1981). *Effective evaluation*. CA: Jasssey & Bass.
- Hayes, J. D., Flanagan, J. U., & Jowsey, I. R. (2005). Glutathione transferases. *Annu. Rev. Pharmacol. Toxicol.*, 45, 51–88.
- Horowitz, M. (1979). Impact of Event Scale: Measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41(3), 209–218.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Joo, E. J. (2010). Romantic attachment and love style of college students. *Korean Journal of Youth Studies*, 17(12), 155–186.
- Kelly, G. F.,(1981). *Loss of Loving: A Cognitive Therapy*. *The Journal of*

- Personal & Guidance Journal*. 1981, 401–404.
- Kübler–Ross, E. (2009). *On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families*. Taylor & Francis.
- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 681–689.
- Kaczmarek, P., Backlund, B., & Biemer, P., (1990, The dynamics of ending a romantic relationship; An empirical assessment of grief in college students. *Journal of College Student Development*, 31, pp319–324.
- Nolen–Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological bulletin*, 101(2), 259.
- Loyd, S. A., & Cate, R. M. (1985). The developmental course of conflict in dissolution premarital relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2, 755–773.
- Lincoln, Y., Lynham, S., & Guba, E. (2011). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences, revisited. In N. Denzin, & Y. Lincoln (Eds.). *The Sage Handbook of Qualitative Research* (4th ed.) (pp. 97–128). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Linely, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic stress*, 17(1), 11–21.
- Maercker, A., & Zoellner, T. (2004). The Janus face of self–perceived growth: Toward a two–component model of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 41–48.
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2006). *Designing qualitative research* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- McMillen, C. , Zuravin, S. ,& Rideout, G.(1995). Perceived benefit from child abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 1037–1043.
- Monroe, S. M. , Rohde, P. , Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life

- events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 606–614.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and predictions of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Assessment and predictions of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71–105.
- Peleg-Popko, O. (2002). Bowen Theory: a study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy*, 24(2), 355–369.
- Saffrey, C., Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal Relationships*, 14(3), 351–368.
- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 298–312.
- Simon, R. W., Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men? *Journal of Health and Social Behavior*, 51, 168–182.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personal and Social Psychology*, 59, 971–980.
- Sweeper, S., & Halford, K. (2006). Assessing adult adjustment to relationship separation: The psychological adjustment to separation test (PAST). *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791–809.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

- Tedeschi, R. G, & Calhoun, L. G.(1996).The Post-Traumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Trauma Stress 9*, 455-471.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L.,& Calhoun, L. G.(1998).*Posttraumatic growth: Positive changes in the after mathof crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Tashiro, T., & Frazier, P.(2003)."I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships, 10*, 113-128.
- Tedeschi, R. G,& Calhoun, L. G.(2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15*, 1-18.
- van Manen, M. (1994). 체험연구: 해석학적 현상학의 인간과학 연구방법론(신경림, 안규남역). 서울: 동녘.(원저 1990년 출판)
- Vormbrock, J. K. (1993). Attachment theory as applied to wartime and job-related marital separation. *Psychological Bulletin, 114*. 122-144.
- Waller, K. L., MacDonald, T. K. (2010). Trait self-esteem moderates the effect of initiator status on emotional and cognitive responses th romantic relationship dissolution. *Journal of Personality, 78*(4), 1271-1300.

