

부부관계와 의사소통

◎ 김성목 장로(사)두란노아버지학교운동본부

세 가지 혹은 한 가지 종류의 가정

'난, 이젠 지쳤어요. 마치 벽하고 사는 것 같아요. 꼭 필요한 이야기 이외에는 서로 말하지 않고 지낸 지 꽤 오래되었어요. 그게 차라리 편해요.' 50대 중반에 들어선 자매남매서 나에게 하소연한 이야기다. 대학에서 캠퍼스 커플로 만나 누구보다 열렬히 연애했고, 그래서 두 사람은 누구보다 행복한 것이라는 자신감을 느끼며 결혼했다. 그러나 이제 결혼 30주년이 가까워져 오면서, 포기하고 싶은 생각이 든다고 한다. 무엇이 문제일까?

결혼할 때는 다 행복을 꿈꾸며 결혼한다. 결혼할 때는 함께 있으면 행복해질 것이라는 환상을 갖기도 한다. 그러나 결혼한다고 해서 행복해지는 것은 아니다. 함께 있다고 해서 행복해지는 것은 타구나 아니다. 얼마나 열렬히 연애했는가가 행복한 결혼을 보장해 주지는 못한다.

조이스 허기트는 그의 저서, '결혼과 사랑의 미학'에서 이 땅에는 세 가지 종류의 가정이 있다고 말한다. 갈등을 억누르고 사는 가정, 갈등을 회피하며 사는 가정, 갈등을 극복하며 사는 가정이다. 공통점은 갈등이다. 모든 가정에는 갈등이 있다. 갈등이 없는 부부는 없다.

전통적인 가정에서는 갈등을 억누르며 살았다. 힘 있는 한 사람이 '시끄러워! 뭐 그렇게 말이 많아!'라고 소리치면 모두가 숨죽이고 살아야만 했다. 그곳에는 분노와 한, 한숨과 눈물, 그리고 상처가 있었다. 현대의 가정은 갈등을 회피하며 사는 가정이 많다. 아무 일도 없는 것처럼 무관심과 회피 속에 '너는 너, 나는 나' 이렇게 산다. 그러다 종말에는 파경에 이르르게 된다. 행복과는 거리가 먼 가정이다. 행복한 가정은 갈등을 극복하며 사는 가정이다. 부부는 갈등을 통해서 성장하고 성숙해 가면서 행복해진다. 성장과 성숙에는 통증이 따르게 되어 있다.



행복한 부부의 특징

행복한 부부에게는 몇 가지 특징이 있다. 먼저 서로가 가정에 우선순위를 두고 헌신하고 있으며, 의사소통이 잘 되고, 함께 하는 시간이 많으며, 감사와 사랑의 표현이 많고, 함께 같은 비전을 향해 나간다는 것이다. 그러나 내

용을 한마디로 요약하면 부부간에 관계가 좋고 의사소통이 잘 된다는 것이다. 관계가 깨어지면 의사소통이 제대로 되지 않고, 의사소통이 제대로 되지 않으면 관계는 더욱 악화 되어 간다. 부부 생활에 가장 중요한 것은 관계다. 행복한 부부가 되려면 먼저 관계를 회복해야만 한다. 어떻게 관계를 회복해야만 할까? 예수님은 마태복음 7장 12절에서 "그러므로 무엇이든지 남에게 대접을 받고자 하는 대로 너희도 남을 대접하라. 이것이 율법이었어. 선지자니라."라고 말씀하셨다. 이것은 인간관계의 황금률이며, 부부관계의 황금률이다.

행복한 가정을 만들기 위해서는 부부관계가 건강해야 한다. 관계를 맺는 때는 반드시 두 가지 요소가 필요하다. 그것은 바로 접근과 반응이다. 만일 부부관계가 흔들리거나 깨어졌다면 접근과 반응을 잘못하고 있다는 이야기다. 대접 받고자 하는 대로 대접을 하지 않고 있다는 이야기다. 따라서 부부관계를 회복하려면 접근하는 태도를 바꾸든지, 반응하는 태도를 바꿔야만 한다.

다시 말하면 적절하게 접근하고 적절하게 반응해야만 관계가 아름다워지고 그래야 행복해진다. 그러나 많은 부부가 엉뚱하게 접근하고 반응하며, 또 과격하게 반응하기도 하고 과민반응을 보여 관계가 어려워지고 삶이 무너진다. 문제는 바로 접근과 반응의 태도다. 에베소서 5장 33절은, "그러나 너희도 각각 자기의 아내 사랑하기를 자기같이 하고 아내도 그 남편을 경외하라."고 말씀하고 있다. 이것은 남편이 아내에게 접근하거나 반응할 때는 자기 몸을 돌보듯 그렇게 사랑, 즉 염려와 배려와 관심을 두고 돌보라는 의미이며, 아내는 남편에게 접근하거나 반응할 때는 존경, 즉 인정과 칭찬과 존중하라는 것이다.

연애의 신비는 오해가지 않는다

참 신기한 것은 연애할 때는 누가 가르쳐 주지 않아도 자연스럽게 접근하고 반응한다. 남자들은 아내가 추워하면 알아서 옷도 벗어주고, 오 리 가지면 십 리도 가주고, 조금만 무거운 것을 들어도 다 들었다 주면서 섬세하게 배려하고 관심을 기울여 준다. 그러면 여자들은 "오빠가 최고야~ 오빠 같은 사람 있으면 나와 보라고 해!"라는 반응을 보여 준다. 그래서 서로 사랑에 빠져 들어간다. 이랬서 풍각지가 씩씩진 상태에 빠져 들어간다. 그 단계에 들어가면 강박적으로 상대방을 좋아하게 된다. 말이 없는 남자는 말이 없어서 좋아 보이고, 재잘거리는 여자는 말을 잘해서 좋아 보이고, 심지어는 폭력적인 남자도 티프해서 좋아 보인다.

그런데 현대 의학은 이때 새로운 사랑의 호르몬이 분비된다는 사실을 밝혀내었다. 그 호르몬에는 강력한 친연 마약 성분이 있다. 사실 그래서 분별력을 상실(?)하는지도 모르겠다. 그래서 그때부터는 이상한 소리도 한다. "난 너를 위해서는 죽을 수도 있다." "하늘에 있는 별이라도 따다 줄게" 그러면 "난 오빠가 가지면 어디든 갈 수 있어!" "오빠하고 함께 있으면 굶어도 좋아!"라는 소리도 한다. 그래서 결혼이 이루어지는지도 모르겠다.

그런데 문제는 호르몬에 수명이 있다는 사실이 밝혀졌다. 대개 3년 정도면 끝난다. 왜 하나님께서 호르몬을 3년 정도만 가게 하셨을까? 사랑은 감정으로 완성되는 것이 아니다. 사랑은 의지다. 그래서 애베소서는 강력한 명령어인 "MUST"라는 단어를 사용했다. 반드시 해야 한다. 그러나 문제는 결혼한 후에는 서로 그렇게 접근하고 반응하지 않는다. 남편은 아내에게 옷을 벗어 주지 않는다. 얼마 전 TV에서 한 젊은 아내가 이야기하는 것을 보았다. 겨울 저녁에 남편과 외출을 했는데 갑자기 기온이 푹 떨어져 두꺼운 점퍼를 입고 앞서 가는 남편에게 "자기가, 춥다."라고 했더니 "응, 정말 추운데."라며 지퍼를 목까지 죽 올리면서 "야. 빨리 가자!"라며 발걸음을 서두르더라는 것이다. 연애할 때는 별을 따다 줄 수도 있다고 하던 남편이 결혼 후에는 몸을 따다 주기는커녕, 물 띠오라고 한다.



문제는 아내에게도 있다. 연애할 때는 그렇게 오빠가 최고라고 하던 아내가 결혼 후에는 계속 충고와 조언을 하기 시작한다. 사실 내가 결혼해서 당시 중학교 교사였던 아내한테 제일 많이 했던 말은, "내가 당신 학생이야? 왜 날 가르치려고 해?"라는 말이었다. "날 가르치려고 하지 마!"라고 하면 아내는 "내가 아니면 누가 이런 이야기를 해! 다 당신 잘못이라고 하는 이야기지."라고 응수를 하였다.

아내에게 있어 충고와 조언은 남편을 돌보는 것이다. 다시 말하면 사랑한다는 고백이다. 그러나 남편은 이 말이 지적, 무시, 비판 심지어는 비난으로 듣는 데 문제가 있다. 부부가 함께 차를 몰고 어디를 가다가 남편이 길을 잘 모르거나 길을 잃어버린 것 같으면 아내는 금방 눈치를 채고 남편에게 "여보, 길 좀 물어봐~"라고 한다. 그러나 이때 길을 물어보는 아내는 남편이 거의 없다. 여기저기 헤매고 다닌다. 왜 그런 일이 벌어질까? 아내가 길 좀 물어보라는 이야기는 '난 당신을 사랑해요!'라는 고백이다. 그러나 남편에게는 이것이 무시로 들린다. "당신은 평생 가야 이 길을 못 찾은 사람이야~ 그러니까 길 좀 물어봐~이 비보야~"라고 들린다. 남편은 화가 나서 "뭐 내가 비보라고? 나도 찾아야 한다."라며 여기저기를 헤매고 다닌다.



관계가 깨어지면 감정이 상하고 감정이 상하면 관계가 악화한다. 관계가 악화하면 대개 두 가지 현상이 일어난다.

한 사람은 관계 회복을 위해 접근하고, 한 사람은 피한다. 대개 아내가 접근해 온다.

"여보, 이야기 좀 해!" 그러나 남편은 피한다.

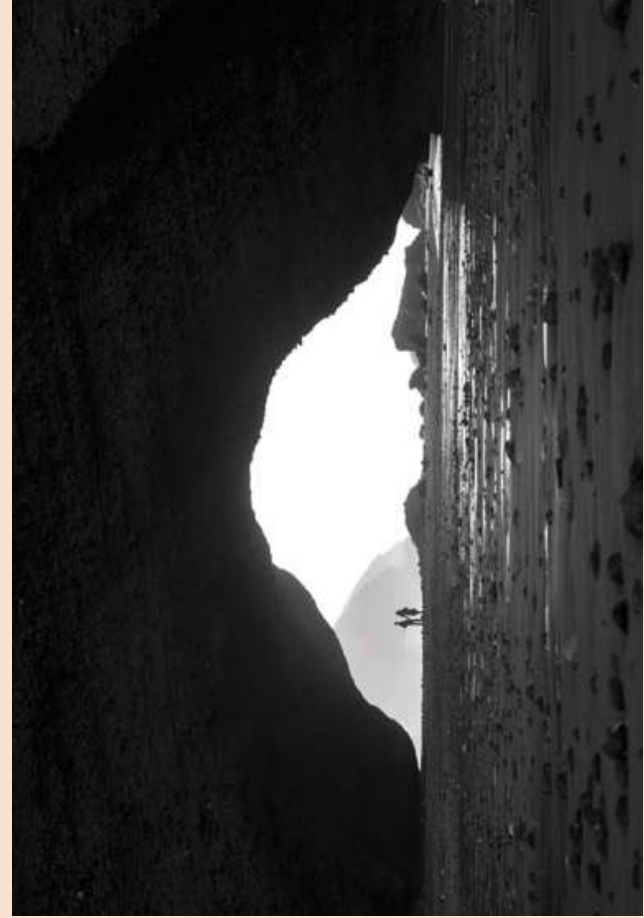
그럼 아내는 반응을 보이지 않는 남편에게 더 접근한다.

사랑으로 접근하고 반응하라

남편은 아내에게 접근하고 반응할 때, 염려와 배려와 관심을 두고 자상하게 접근하고 반응해 주어야 한다. 아내는 남편에게 접근하고 반응할 때, 인정과 칭찬과 존경하는 마음을 가지고 접근하고 반응해 주어야 한다. 그래야 두 사람의 관계가 친밀해진다.

수원에 사는 한 자매님이 외출해서 돌아오는 길에 시소한 다뚝으로 마음이 상해서 임을 꼭 다뚝고 있는 남편에게 어떻게 접근할까 고민하다가 내 강의 생각이 나서 아파트 지하 주차장에서 단숨에 후진으로 주차하는 남편에게 "여보 당신은 어떻게 후진으로 이렇게 주차를 잘해요? 당신 정말 최고야."라고 접근을 했더니, 남편이 피식 웃더니, "난 후진으로 서울까지도 갈 수 있어~"라고 반응하더라. 그래서 관계가 바로 회복이 되었다.

중요한 이야기다. 관계가 깨어지면 감정이 상하고 감정이 상하면 관계가 악화한다. 관계가 악화하면 대개 두 가지 현상이 일어난다. 한 사람은 관계 회복을 위해 접근하고, 한 사람은 피한다. 대개 아내가 접근해 온다. "여보, 이야기 좀 해!" 그러나 남편은 피한다. 그럼 아내는 반응을 보이지 않는 남편에게 더 접근한다.



이때 접근하는 태도가 중요하다. “나는 아직도 당신을 믿고 있어요.” “난 당신을 존경하고 있어요.” “당신은 나에게 꼭 필요한 존재예요.” 라는 마음을 담아 접근해야만 남편은 안심하고 관계 속으로 나온다. 그러나 대개 아내들은 상한 마음을 가지고 접근하기 때문에 남편은 피한다. 감정 처리에 서툰기도 하고, 또 가정의 평화를 위해서 ‘내가 참는다.’라는 생각을 하고 피한다. 그러나 이런 태도도 잘못된 태도다. 아내가 접근해도 반응을 보여야 한다. 아내를 돌보는 마음으로 반응을 보여야 한다. 사실 아내가 접근해 온다는 것은 “아직도 나는 당신을 사랑하고 있어요. 그런데 정말 나는 당신한테 소중한 존재예요?”라는 의미다. 아내에게 그리스도께서 교회를 위해서 자신을 주신 것 같은 마음으로 반응해야 한다.

상담을 요청해 온 자매들에게 이런 말을 자주 듣는다. “우리 남편은 말귀가 어두워요. 내가 말을 해도 알아듣지를 못해요.”, 그러나 남편들은 이렇게 응수를 한다. “난 도대체 우리 아내가 무슨 말을 하는지 이해할 수가 없어요.” 근본 문제는 남편과 아내가 대화의 패턴이 다르다는 것이다. 남자는 대화를 문제 해결책으로 생각하고 아내는 공감을 원한다. ‘남자는 사실과 정보를 주고 확인하는 대화를 하고, 아내는 감정을 나누길 원한다. ‘남자는 마음속에 말을 담아 놓고, 여자는 말속에 마음을 숨겨 놓는다.’라는 말도 있다. 그래서 아내가, ‘여보, 이야기 좀 해요!’ 하면, 대뜸 하는 말이, ‘문제가 뭐야?’라고 다그친다. 대화는 문제가 있을 때 하는 것으로 생각하고, 늘 해결책을 내놓는다. 아내가 아프다고 하면 ‘약 먹어!’, ‘병원에 가봐!’라고 이야기한다. 또 직장 생활을 아내가 힘들다고 하면 남편은 ‘그만둬!’라고 이야기한다.

아내는 단지 공간, 즉 들어주고 감정을 나누고 싶은데, 남편은 해결책만 이야기해서 대화를 계속 할 수가 없다. 그래서 아내가 입을 다물면 남편들은 또 문제가 다 해결되었다고 생각한다. 그래서 아내들이 많이 하는 이야기는 ‘답답하다.’ ‘속 터져서 못 살겠다.’이다. 그러나 남편들은 ‘말치 아프다.’라는 말을 많이 한다. 내가 그렇게 해결책을 이야기해 주었는데 왜 똑같은 질문을 되풀이하는 나라는 것이다.

문제는 아내에게도 있다. 아내들은 이런 식으로 접근해 온다. “여보 저기 예쁜 카페가 있는데?” 그럼 남편은 바로 사실을 확인해 준다. “그래 그 카페 괜찮아 보이는데.” 그리고 가던 길을 계속 간다. 사실 아내는 “저 카페에 들어가서 당신하고 커피 한잔했으면 좋겠다.”라는 감정이 있었지만, 그런 식으로 표현하지 않는다.

아내가 “여보, 말이 참 밉죠?”라고 물으면 대부분 남편은 “오늘 보름이잖아!”라고 사실을 확인해 준다. 그럼 아내는 또 마음이 상한다. ‘누가 보름인 줄 모르나.’ 아내의 경우, 말이 밉아서 드러내브 하고 싶을 수도 있고, 산책하고 싶을 수도 있다. 그런 감정이 숨어 있다. 그럼 그렇게 표현을 정확히 해 주는 것이 필요하다. “여보 말이 밉아서 아주 낭만적이네요, 난 당신하고 산책하고 싶어요.” 그래야 남편이 적절하게 반응을 할 수 있다. 서울 아내가 경상도 남편에게 “오빠 말이 밉지?” 그랬더니, 남편이 “와? 말이 나더러 뭐라 키드나?”라고 했다는 유머도 있다.

그러나 아내는 말귀를 못 알아듣는다는 말을 하고 남편은 도대체 무슨 말을 하는지 모르겠다고 한다. 아내들이 조심해야 할 중에는 “해어제!”, “그럼 이혼해”라는 말이다. 여기 엄청난 감정이 숨어 있지만, 남편은 그런 말을 들으면 자존심도 상하고 그걸 사실로 해석해서, “그래. 그럼 이혼하면 될 것 아니냐!”라고 반응하면서 실제로 그렇게 준비하는 사람들도 있다. 대화는 듣고 말하는 가운데 관계를 성장시키는 도구다. 이 도구를 잘 개발해야 한다. 대화는 혼란이다. 말을 할 때는 상대방이 잘 이해할 수 있도록 정확하게 자신의 감정을 잘 이야기하고 들을 때는 상대방이 잘 표현할 수 있도록 정확하게 들어주고 가능한 속마음을 읽어 주어야 한다.

마지막으로 부부간 대화의 규칙이 있어야 한다. 대화하다, 한쪽에서 ‘스톱!’ 혹은 ‘그만!’하고 외치면, 그때는 바로 중단하고 다음 약속을 하고, 일단 그 문제는 접어두어야 한다. 그리고 끝낼 때는 반드시 손잡고 기도한 후에 끝내는 것이다. 대화를 통해서 문제가 문제로 나타나는 현상들을 해결할 수 있다. 그러나 상처를 남길 수도 있다. 기도는 문제의 근본을 보게 하며, 상처 없이 문제를 뿌리를 없앨 수 있는 위력이 있다. 문제를 뛰어넘어 하나님을 볼 기회를 준다. 부부간의 관계와 의사소통에 가장 중요한 요소는 하나님과의 의사소통이며, 두 사람이 함께 기도하는 것이다. 그리고 하나님의 비전을 향해 나가는 것이다.



김성목 1985년에 개성된 아버지학교 1기를 수료하였으며, 현재 두란노 아버지학교 운동본부 국제운동본부장으로 아버지학교를 이끌고 있다. 저서로 ‘아버지 사랑합니다’, ‘교동초지 부부의 사랑(이성 두란노)’, ‘그 남자가 원하는 여자’ 그 여자가 원하는 남자(김영사)가 있다.