

## 12차시 Q & A

[오프닝]

안녕하세요 한국워킹맘연구소 이수연 소장입니다.

지난 시간에 이어 이번 시간에서도 많은 워킹맘들이 궁금해하시는 내용을 선정해 답변을 드리는 시간을 가지도록 하겠습니다.

이번 시간에는 그 중에서도 너무나 많은 워킹맘들이 궁금해 하지만 누군가에게 말하기에는 참 애매한 내용들을 <가정 생활>이라는 주제로 묶어서 담아봤는데요

자 함께 살펴볼까요?

### 고민 1 “저녁 마다 반찬 걱정, 스트레스 받아요”

‘저녁 반찬 걱정’는 저를 비롯해 많은 워킹맘들의 고민일 겁니다.

저도 한 때는 퇴근 무렵만 되면 ‘오늘 저녁에 뭐해 먹지?’ 고민하느라 머리가 지끈거릴 정도였습니다.

하지만 지금은 저 나름의 타협점을 찾아 굉장히 편안하게 식사 준비를 하고 있습니다.

궁금하시죠?

바로 내 손으로 가족들에게 음식을 만들어 먹이려는 ‘욕심’을 버리고 조미료 안 넣고 반찬 만들어주는 가게를 찾았습니다

.

일주일에 2~3번 반찬을 사고, 국 전문 인터넷 사이트에서 종류별로 국을 사서 냉동실에 넣어두니 든든하기도 하고 집에 오자마자 힘들게 저녁 준비 안하게 돼서 너무 좋더라고요.

물론 돈이 드는 단점이 있긴 하지만, 스트레스 받아서 몸 상하는 것보다는 장기적으로 봤을 때 훨씬 이득이라는 생각이 들었습니다.

시간적으로 여유가 생기니 아이랑 더 많은 시간을 보낼 수 있어서 아이들도 좋아하고 특히 매번 똑같은 국과 반찬에서 벗어나 다양한 메뉴를 접하는 가족들의 식사 시간이 즐거워졌다는 것도 큰 수확 중 하나였습니다.

아이들을 키우다 보니까요 음식 만든다고 눈 한 번 안 마주치고 바쁜 엄마보다는 밥에 간장을 넣어 비벼 먹더라도 교감하고 많이 놀아주는 엄마를 더 좋아하더라고요.

이 사실을 깨달은 뒤로는 과감히 욕심을 버렸습니다. 그랬더니 저와 가족 모두에게 평화가 찾아오더라고요.

물론 아이들에게 맛있는 음식 잘 만들어주는 엄마도 중요합니다.

하지만 아이가 어리면 어릴수록 잘 놀아주고 자상한 엄마가 더 필요하기 때문에 엄마표 음식만을 고집하기 보다는 스스로 타협점을 찾은 뒤 아이들이 더 필요로 하는 엄마가 되게끔 노력하는 것이 좋을 것 같습니다.

**다음 고민입니다!**

## **고민 2 “부부 성 관계가 소원해졌어요”**

아~부부 성 관계에 대한 고민이네요!

사실 저도 한 때 이 고민 때문에 힘들어한 적이 있었는데요

머리로는 부부 사이에 몸으로 하는 대화만큼 중요한 것이 없다는 것은

너무나 잘 알지만 현실적으로 참 쉽지 않은 것 같습니다. 특히 아이가 어리면 어릴수록 체력 소모가 커서 부부 성 관계는 커녕 눈 한번 제대로 맞추지 못하고 잠자기 바쁘죠.

상황이 이렇다 보니 맞벌이 부부 중에는 섹스리스 부부가 참 많습니다. 실제 저희 한국워킹맘연구소에서 설문 조사를 해보니까 아이 연령이 어릴수록 섹스 리스 부부의 비율이 매우 크게 나왔습니다.

10명 중 4명은 섹스리스 부부였습니다.

우연히 섹스 리스 부부로 산다는 한 남자 분을 만나 심정을 들어볼 기회가 있었는데요. 이유를 들어보니 처음에는 적극적으로 다가갔는데 그럴 때마다 아내가 피곤하다고 계속 거절을 하셨대요.

남자들은 이런 거절을 받으면 굉장히 자존심이 많이 상하거든요. 그래서 그분이 너무 기분이 나빠 어느 순간부터 다가가려는 노력을 안 하게 됐다고 합니다.

그러자 자연스레 아내와 성관계를 맺고 싶은 욕구도 줄어들고 급기야 억지로 노력해도 흥분이 안 되는 상황에 이르러 지금은 아예 부부 성 관계 없이 그렇게 삭막하게 지낸다고 하더라구요.

참 안타깝기는 했지만 비단 그 분 뿐만 아니라 많은 남편들이 이와 같은 생각을 갖고 있으리라 생각됩니다.

그러므로 남자들이 흔히 말하는 진정한 '가족'(?)에 이르는 상황을 만들지 않기 위해서는 부부 성 관계에도 의식적인 노력이 필요합니다.

가장 먼저 하셔야 할 일은 남편분과 이 문제에 대해서 허심탄회하게 대화를 나누는 것입니다.

그러다 보면 남편이 성 관계 때문에 스트레스를 받고 있는지의 여부도 알 수 있고, 또 남편에게 '남편이 싫어서 거부하는 것이 아니라 너무 피곤해서 어쩔 수 없이 그런 것'이라는 것을 이해시킬 수 있기 때문에 1차적인 감정 순화에 도움이 됩니다.

그런 다음 서로 약속을 정하시는 겁니다. '평일은 힘드니 주말에 한 번씩 하자'거나 '한 달에 2~3회는 꼭 하자!' 식으로 부부만의 약속을 정한

후 이를 지키려고 노력하다 보면 자연스레 부부 성 관계가 회복되면서 부부 사이도 좋아집니다.

몸이 너무 피곤하고 지쳐서 성관계에 대한 욕구가 전혀 없으신 분들 있으시잖아요 이런 분들에게 개인적으로 모텔을 추천합니다. 요즘에는 예쁘고 아기자기한 모텔들이 참 많거든요. 한 번씩 기분 전환하기에는 좋습니다.

특히 여자들은 분위기에 민감하기 때문에 두 달에 한 번 정도는 야외로 나가 맛있는 음식도 먹고 근처 예쁜 모텔에 가서서 데이트를 즐기신다면 결혼 전의 달콤함을 흠뻑 느낄 수 있으실 겁니다.

어때요~ 그렇게 하실 수 있으시죠? ^^

다음에는 또 어떤 고민들이 올라왔을까요?

**고민 3 "5살 된 아들, 동생 성화 둘째 가져도 괜찮을까요?"**

아휴~ 5살 아들이 참 기특하네요. 보통 이맘때는 부모에게 사랑을 독차지 하고 싶어 동생 낳는다고 해도 결사반대를 하는데..

두 아이를 키우고 있는 워킹맘의 입장에서 말씀을 드리면, 아이 둘은 한 명 보다 2배가 아닌 20배(혹자는 200배 힘들다 말하기도 합니다!) 더 힘든 것이 사실입니다.

그럼에도 불구하고 저는 외동이를 키우는 후배들에게 낳을 수만 있다면 한 명 더 낳으라고 이야기를 합니다.

경험상, 키울 때는 힘들어도 어느 정도 힘든 고비만 넘기면 '둘 키우기 참 잘했다!'라는 생각이 들더라구요.

특히 집안일을 하거나 다른 급한 일들을 처리할 때 둘이 놀고 있으면 보면 안심도 되고, 미안함도 줄어들어서 바쁜 워킹맘들에게는 오히려 더 낫지 않나 하는 생각이 들더라구요.

기쁨과 보람의 크기는 말할 것도 없죠. 둘이 노는 모습 보면 너무 예뻐요~!

그리고 아이에게 피붙이인 형제만큼 좋은 친구이자 인생의 동반자도 없습니다.

아이가 '동생이 있었으면 좋겠다'라는 말하는 건 지금 외롭거나 심심하다는 의미

일 수도 있거든요 이 외로움은 크면 클수록 더해집니다. 그래서 어릴 때는 동생 있는 게 싫다던 아이도 초등학교만 들어가면 동생 낳아달라고 조르는 경우가 참 많아요.

제가 아는 분은 둘째 낳은 이유를 이렇게 말하더군요.

아이와 놀이터에 놀러 갔는데 둘이 놀고 있는 형제들 틈에 아이가 끼지도 못하고 물끄러미 바라만 보고 있는 모습이 너무 가슴 아파서 친구 같은 동생을 만들어주겠다 다짐을 했다고하더라구요.

그 말에 저도 크게 공감했습니다. 저희 애들도 가만 보고 있으면 늘 싸우면서도 꼭 붙어 다녔어요. 특히 밖에 나갈 때는 서로 어찌나 챙기는지.. 혼자 컸으면 어쩔 뻔 했나 하는 생각이 많이 들었습니다.

그렇다고 무턱대고 둘째를 낳으라는 것은 절대 아닙니다. 아이 한 명 키우는 데 워낙 많은 돈이 들고 예측불허의 상황들이 많이 발생하기 때문에 아이 한 명과 두 명 키울 때의 장단점과 집안 사정을 충분히 고려하신 다음에 둘째 출산 여부를 결정하셨으면 좋겠습니다.

참고로 아이들 나이가 너무 차이나면 동생을 일일이 챙겨야 하기 때문에

첫째 입장에서는 친구가 아닌 부양가족이 한 명 늘어난 셈이므로 더 스트레스 받을 수 있거든요

그래서 둘째를 낳아야겠다고 결심을 하시게 되면 큰 아이와 나이 차이가 많이 나지 않게 하시는 것도 하나의 방법입니다.

개인적으로 좋은 결과 있으시기를 바랍니다.

또 어떤 질문이 올라왔을 지 저도 궁금합니다.

자~ 다 함께 보시죠!

#### 질문 4 “똑같이 일하는데 바라는 것도 많은 이기적인 남편”

아니! 아직도 이런 간 큰 남자가 있네요. 우리 워킹맘들은 가족, 특히 남편의 도움이 절대적인데 도움은커녕 남편을 모시고 사셔야 했으니... 아 이구 3년간 고생 많으셨겠습니다.

혹시 시어머니가 따뜻하고 다정하고 희생적인 한국의 전형적인 어머니상 아니신가요?

시아버지는 손 하나 까닥하지 않는 가부장적이시구요.

남자들은 자라면서 아버지의 모습을 그대로 닮을 뿐 아니라 어머니와 같은 여자를 찾으려고 하고, 또 어머니처럼 해 주기를 기대합니다.

하지만 요즘은 남자 혼자 벌어서는 살기 힘들기 때문에 아내가 일을 그만두기를 원치 않으면서도 어머니처럼 알아서 다 해주길 바라는 이중 마음을 갖고 있습니다.

이러니                      워킹맘들이                      힘들                      수밖에  
요!!

하지만 때가 때이니만큼 남자들도 바뀌어야 합니다.

가장 먼저 하셔야 할 것은 지금 얼마나 힘들고 버거운지를 남편분께 알려주시는 겁니다. 이때도 화를 내거나 울면서 말씀하시면 절대 안 됩니다. 만약 입만 열면 싸움이 일거나 감정 이입 없이 말씀하시는 것이 곤란하다면 편지를 써보는 것도 좋은 방법입니다.

다음으로 남편이 앞으로 어떻게 도와줬으면 좋겠는지에 대해서 구체적으로 말씀하세요. 만약 남편이 이에 대해 동의하신다면 그렇게 하시고 동의하지 않는다면 남편과 협의를 통해 명확하게 역할 분담을 나누시는 것이 좋습니다.

특히 이대로 지켜지지 않을 시에는 어떻게 할 것인지에 대해서도 명확한 지침을 정해놓으시는건데요 1회 안 지켜졌을 시에 100만원 벌금내기 명품 가방 사주기 이런거 말고 현실 가능하고 당장 적용할 수 있는 사항으로 적으셔서 남편 눈에 잘 띄는 곳에 탁!  
붙여놓으세요

처음에는 잘 안 될 수 있고 흐지부지 끝날 수도 있습니다. 그때마다 잔소리하다 보면 감정의 골만 깊어질 수 있기 때문에 남편이 해야 할 부분에 대해서는 아예 손을 대지 않고 버티시는 것도 하나의 방법입니다.

그리고 남편도 집안일을 해보지 않고 결혼했기 때문에 처음에는 많이 어설프고 잘 못할 수도 있습니다. 그렇더라도 질책하시거나 마음에 안 든다고 남편의 역할까지 해버리지 마시고 남편 스스로 몸에 익을 때까지

기다리시는 것이 좋습니다.

기다리는 자에게 복이 오듯이 남편의 어설피름을 기다리는 워킹맘에게도  
반드시 광명이  
찾아옵니다.  
힘내세요!!!

지금까지 반찬 걱정, 부부 성 관계, 둘째, 이기적인 남편  
고민에 대해서 들어봤는데요

또 어떤 고민들이 기다리고 있을까요~

## 고민 5 알미운 동서 내 편 만들기

아~ 알미운 동서 사연이네요.

자꾸 이죽거리는 동서 때문에 화가 많이 나시겠습니다. 사실 같은 일하  
는 엄마로서 동서의 행동들이 좀 알밋긴 하네요.

둘 다 워킹맘이거나전업맘이면 그나마 사정이 좀 나은대요 이렇게 한 명



은 워킹맘, 한 명은 전업맘일 경우에는 관점도 다르고, 이해의 폭도 달라 갈등이 증폭되는 경우가 많습니다.

사실 저도 저희 형님과... 그렇습니다..

하지만 그 때마다 화를 맘속에 담아 두시면 병 생깁니다.

이런 류의 동서들은 만약 여러분이 아프시잖아요 “거봐요~ 형님! 돈 몇 푼 버시려다 병원비가 더 들겠어요~!” 하며 굉장히 간죽거릴 겁니다. 그러므로 화가 쌓이지 않도록 그 때 그 때 푸셔야 합니다.

동서가 자꾸 그러는 것은 불만이 있어서라기보다는 말씀하시는 것처럼 부러움과 질투심 때문에 그렇게 행동하는 것 같습니다. 그러므로 동서의 이죽거림에 흔들리거나 스트레스 받지 마시고 오히려 통쾌하게 맞받아치세요.

동서가 “형님 좀 빨리 오시면 얼마나 좋아요~” 이렇게 이야기 하잖아요 그러면 “동서가 사회생활을 안 해 봐서 잘 모르나본데직장이 집안 제사 있다고 일찍 퇴근해서 나을 만큼 그렇게 만만한 곳인 줄 알아?” 이렇게 이야기 하시구요 “어머 형님~애들 운동화가 너무 꼬질꼬질해요~” 라고 하면 “운동화 좀 더러우면 어때? 우리 애들은 운동화 잘 빨아주는 엄마 보다 밖에서 일하는 엄마가 멋져서 더 좋다고 하던데” 식으로 말하는 거죠. 아주 당당하고 호탕하게!

그리고 우리가 생계형워킹맘이라고 하지만 그래도 전업맘보다는조금 더 금전적인 여유가 있기 때문에 동서를 확실히 내 편으로 만들고 싶다면 가끔 한 번씩 동서를 위한 선물도 사주시고, 밖으로 나오라고 해서 맛있는 음식도 사줘보세요.

여기에 “동서도 집에서 애들 키우며 살림하기 힘들지? 그래도 참 대견해. 나는 동서처럼 요리 잘하고 살림 잘하는 사람들 보면 부럽더라. 역시 전업주부는 아무나 하는 게 아닌가봐. 나중에 나도 요리 좀 가르쳐줘”하면서 진심어린 위로와 다가가려는 노력을 하신다면 동서는 어느 순간 “형님~ 제가 다 해놨어요. 천천히 퇴근해서 오세요~” 라고 말하는 아주 착한 동서로 변신해 있을 겁니다.

자~~~ 다음 사연은 뭘까요~

### 고민 6 “전업맘과 친해지고 싶어요”

전업맘과 친해지고 싶은 워킹맘의 사연이네요.

아마 이런 경험 많이 하셨을 것 같은데요 아이들 가르치느라 오히려 우리 아이 학교

공식적인 모임은 물론, 중요한 정보들이 오가는 사적인 모임에 참석하기가 어렵지요. 때문에 정보력과 네트워크에서 소외를 당할 수밖에 없습니다.

.

엄마 네트워크 소외 문제는 바로 아이의 교우 형성에 영향을 미치기 때

문에 고민을 하시는 것 같은데요.

그렇다고 친해지고 싶은 마음에 과도하게 비굴한 태도를 보이거나 친절을 베푸는 것은 오히려 역효과가 납니다.

‘진심은 통한다!’라는 진리는 엄마들 사이에서도 역시 마찬가지입니다.

워킹맘이나 전업주부나 모두 고민은 있게 마련이고, 아이를 잘 키우고 싶은 열망, 누군가에게 인정받고 싶은 마음은 같기 때문에 먼저 그들의 마음을 이해하려는 마음가짐이 중요합니다.이야기를 듣고 열심히 맞장구 쳐주며, “어머 자기는 어떻게 그렇게 목소리나게 살림도 잘하고 아이도 잘 키워~ 대단하네” 식으로 그들의 육아법이나 교육법을 칭찬해줌으로써 자존감을 회복시켜주면 충분히 좋은 관계를 유지할 수 있습니다.

모임에 섞일 자신이 없다면 인터넷 커뮤니티나 소셜네트워크를 통해 자연스럽게 안부를 묻거나 정보를 나눠주며 관계를 만들어가는 것도 좋은 방법입니다.

주변을 보면 워킹맘 중에는 전업 엄마들과 친해지기 위해서 주말 시간을 이용해 전업 주부 아이들과 놀아주거나 박물관, 전시회 등을 데려가는 경우가 있는데요. 체력적으로 힘들거나 스트레스를 받는다면 안하느니만 못합니다.

오히려 일을 하다가 그만둔 전업주부에게 마음을 털어놓고 도움을 청하거나, 가장 영향력 있는 주부 한 명을 공략해 친하게 지내는 것이 효과적입니다.

만약 전업 주부들과 코드가 전혀 안 맞거나 친해지기 위해서 노력하는 것이 싫다면,

오히려 같은 반 워킹맘들을 찾아 모임을 만드는 것도 좋습니다. 각자의 전문성을 살려 방과 후나 주말 프로그램을 짜거나 정보 교류를 한다면 오히려 공감대도 형성하면서 경쟁력도 가질 수 있습니다.

## 마지막으로 어떤 고민인지 보시겠습니다!

Q. 워킹대디도 장모님과 친해지고 싶어요

아이 육아 문제 때문에 처가에 들어가 산지 7개월째입니다. 처음에는 서로 조심하고 노력하다보니 갈등이 별로 없었는데 시간이 가면 갈수록 불만도 늘어나고 섭섭한 점들이 쌓여가 힘이 드네요.

장모님이 좋은 분이긴 한데 저랑은 너무 안 맞는 것 같습니다. 특히 육아법에 있어서는 더욱더 그러네요. 장모님이 너무 옛날 방식으로 아이를 돌보시는 것 같아서 전문가 의견을 덧붙여 말씀드리면 “그렇게 안 해도 아이들 잘 키웠다!”라고 말씀하시면서 버럭 화부터 내세요. 처가에 살기 시작한 이후 장모님과의 갈등 때문에 부부 사이도 멀어지고 있는 것 같습니다. 장모님과 잘 지낼 수 있는 방법이 있을까요?

A : 요즘은 아이의 양육 때문에 처갓집 가까이 이사 가거나 함께 살면서 장모와 사위간 갈등으로 고민하는 분들이 참 많습니다.

장모와 사위간 갈등을 해결하는 가장 좋은 방법은 행복한 부부생활을 하는 모습을 친정 엄마에게 보여주는 것입니다.

딸이 행복하고 즐겁게 사는 모습을 보는 것만으로도 장모님은 자연스럽게 사위에게 감사한 마음을 갖게 되기 때문이지요.

장모님 입장에 계신 분들을 만나서 얘기해보면 사위와 갈등을 빚는 첫 번째 이유로 ‘내 딸 힘들게 하는 것’을 꼽으십니다.

사위가 가사나 양육을 전혀 안 도와주거나 술 마시고 저녁에 늦게 들어와 딸이 힘들어 하는 것을 보는 게 속상해 자꾸 사위에게 안 좋은 소리를 하게 된다는 것입니다.

특히 주의해야 할 것이 친정엄마 앞에서 남편에 대한 험담을 하는 건데요. 친정엄마는 사위에 대한 불만을 들으면 들을수록 사위를 더 미워한 다거나 거리감을 두려고 할 수 있기 때문에 여러분이 조금 자제하시면 좋을 것 같습니다.

남편에게도 친정엄마께 종종 전화를 하게 한다거나, 엄마가 좋아하는 것들을 미리 귀띔해 주어서 사갈 수 있도록 하는 것도 팁이 될 것 같습니다.

한 달에 한 번 정도는 남편이 직접 한 요리를 친정엄마께 대접해주는 시간을 갖는 것도 좋은데요.

보통 친정엄마는 사위가 가정적이고 자상한 모습을 보일 때 행복해하시고, 사위에 대한 고마움 마음을 느끼시기 때문에 간단한 요리일지라도 남편 분이 직접 요리에 참여하고, 어려우시다면 워킹맘 여러분이 조금씩 도와주시면 좋을 것 같습니다.

팁 한 가지를 더 드리자면 호칭 문제인데요.

남편이 장모님을 부르는 호칭을 “장모님” 보다는 “어머니”로 바꿔 부르게 해보면 어떨까요? 호칭 하나로 마음의 거리가 훨씬 좁혀진답니다.

### [클로징]

자, 지금까지 가정생활에 있어 워킹맘들이 가지는 고민들을 살펴보고, 나름대로의 해결 전략에 대해 말씀드렸는데요

시원하게 해결이 되셨는지 모르겠습니다.

우리 교사맘 여러분들!

학교생활과 가정생활을 양립하는데 있어 가장 중요한 키 포인트는 바로 내 행복을 위해 얼마만큼 노력하느냐에 달려있습니다.

엄마, 아내. 선생님의 역할도 중요하지만 가장 중요한 것은 바로 여러분 ‘자신’이니깐요.

내가 가장 행복한 방법으로 일과 가정 생활 잘 유지하시길 바랍니다.

지금까지 한국워킹맘연구소 이수연 소장이었습니다.

감사합니다.

