

부부 관계 회복하는 러브 토크

(MC)

안녕하세요 한국워킹맘연구소 이화진입니다.

학교생활과 가정생활의 균형을 맞춰라 5번째 시간입니다.

이 시간에는 워킹맘들이 좀 더 귀를 쫑긋 세우고 들으시면 좋을 것 같은데요

바로 <부부 관계 회복하는 러브 토크>에 대한 이야기를 해보겠습니다.

오늘도 한국워킹맘연구소 이수연 소장님 나오셔서 좋은 말씀 해주시겠습니다.

어서오세요 소장님.

(이수연)

네 안녕하세요. 한국워킹맘연구소 이수연 소장입니다.

(MC)

통계청에 의하면 2010년 32만 커플이 결혼하고 12만 커플이 이혼하여 세계 이혼율 1, 2위를 미국과 다투고 있으며, 결혼 3~5년 미만의 신혼기 이혼율이 전체 27%, 결혼 20년차 50~70세 황혼기 이혼율이 25%를 차지하고 이혼가구수는 127만을 넘고 있다고 합니다.

부부가 살다 보면 싸울 수 있습니다. 아니 살면 살수록 싸울 일이 참 많아집니다.

그렇다고 매일 눈에 불을 켜고 서로 흠집을 내다보면 님에서 남으로 돌아서는 것은 시간 문제이죠.

특히 맞벌이 부부들은 지치고 힘들다 보니 서로 위로 받으려는 욕구가 강해서 쉽게 상처를 주고, 또 쉽게 상처를 받는 것 같은데 어떠신가요 소장님~

(이수연)

네 맞습니다.

맞벌이 부부들을 만나다 보면 사이가 좋은 커플을 별로 못 봤습니다.

10커플 중 9커플은 무늬만 부부인 마네킹 부부이거나 사이가 별로 좋지 않습니다.

부부 사이가 안 좋으면 가장 큰 문제가 사랑하는 아이들에게 영향이 그대로 미친다는 것입니다.

그래서 이 시간에는 남편과 관계 회복하고 러브 모드로 만드는 구체적인 방법에 대해서 알려드리겠습니다.

한국 여성단체연구원에서 여성 1만 11명에게 부부 싸움을 하는 가장 큰 이유는 무엇입니까?
라고 물었습니다.

어떤 대답이 나왔을까요?

(MC)

글쎄요. 음주나 흡연 뭐 이런 게 아니었을까요? 아니면 바람?

.

(이수연)

오~ 맞추셨어요. 바로 배우자의 생활 습관 즉 음주, 흡연, 늦은 귀가 등으로 인해 싸운다고
합니다. 여러분은 어떠신가요?

부부 싸움 뒤 하는 행동에 대해서 물어봤더니 <1위가 배우자 대신 자녀 야단치기>라고 합
니다. 아마 찢리는 분 많으실 것 같은데요.

다들 이런 경험 하셨을 겁니다.

남편과 싸워서 잔뜩 화가 나있어요. 근데 거실을 보니 아이가 집을 엉망으로 만들어 놔어요.
이 때 “어머 시원아~ 이렇게 어지르면 어떻게. 우리 같이 치울까?” 이런 말이 나오니까?
절대 안 나오죠!

“야! 빨리 안치워! 엄마가 다 놀았으면 정리하라고 몇 번 얘기했어? 빨리 안 치우면 갖다
버린다! 도대체 너는 누구 닮아 이렇게 말을 안 듣니? 응?” 하고 얘기를 하죠.

(MC)

애 입장에서는 마른 하늘에 날벼락이겠네요.

(이수연)

그렇죠! 만약 날마다 싸우고 이런 행동이 반복이 된다면 아이는 문제가 될 확률이 90%가
높습니다. 그래서 아이를 잘 키우고 싶다면 부부 사이가 먼저 좋아야 된다는 겁니다.

부부 싸움 뒤 하는 행동 두 번 째는 바로 <서로 말 안하기> 라고 합니다.

서로 누가 먼저 말하나~ 하고 자존심 대결을 하는 거죠. 근데요 살다 보니 다 부질없어요.
분위기기만 냉랭해져요~ 서로 말 안하는게 오래 되면 웃기는 상황들이 발생이 되요.

이사님은 이런 경험해보셨는지 모르겠는데요.

직접 말하기는 싫고 그렇다고 말 안하자니 불편하니 누구를 활용해요? 바로 아이죠. 가서
아빠한테 식사하시라고 해/ 그럼 아이가 아빠 식사하시래요 아빠는 안 먹는다고 그래 / 엄
마 아빠 안 드신대요 / 알았다고 다시는 집에서 밥 먹을 생각하지 말라고 그래 / 그럼 그
때부터 아이는 울먹울먹하며 전하죠.

아이가 가운데서 얼마나 괴롭겠어요~ 이것 또한 좋은 방법이 아닙니다.

세번째 행동으로는 <폭언과 욕설을 하거나 듣는 것> 인데 가장 위험하고 안 좋은 방법이죠.
이런 분들은 없을 거라 믿습니다. 그렇지요?

(MC)

아 무섭네요. 우리 교사맘 중에서는 이런 분들 안 계실겁니다.
근데 요즘 제 주변을 보면 이혼한 부부가 참 많아요.

(이수연)

그쵸, 제 주변에도 이혼한 부부가 많은데요 부부가 이혼하는 이유는 싸움의 내용이 아니라
바로 싸움의 방식 때문이라고 합니다.
바로 비난, 방어, 경멸 등과 같은 행동이죠.

예하나 들어볼까요?

나도 하루 종일 밖에서 일하고 녹초가 돼서 집에 들어왔는데 집이 엉망이에요.
대충 치우고 애들 뒤치닥거리하고 쓰러지기 일보 직전인데 남편은 날마다 야근이네 회식이
네 하면서 집에 들어오거나 안 들어온다고 생각해봐요.
생각만해도 엄청 열받죠?

(MC)

어후! 생각만해도 엄청 열받네요!!!

(이수연)

잔뜩 화가 나 있는데 남편이 들어왔어요~이 때 “자기야 왔어요?” 이렇게 꼬맹맹이 소리가
나옵니까? 눈에서 불이 번쩍 하면서 “당신은 왜 맨날 늦게 들어오는데?” 라고 소리를 치죠.
그러면 남편이 가만히 있습니까.
바로 반박을 하죠, “내가 뭐 논다고 늦게 들어오냐?” 라고 하고
여자는 “헛누가 보면 떼돈 버는 줄 알겠네!” 하면서 치고 받죠.
그러면 분위기 싸해지고 여파가 다음날로 계속 이어지죠.

계속 이런 상황들이 발생되면 서로 피곤해서 못 살아요.

(MC) 여기부터

네 진짜 이야기만 들어도 엄청 피곤해지네요.
그렇다면 행복한 부부 관계를 유지하려면 어떻게 해야 할까요?

(이수연)

인간의 욕구 중 가장 크고 강렬한 것이 바로 사랑 받고 싶은 욕구입니다.

한 번 잘 생각해 보세요.

내가 얼굴도 예쁘고 돈도 엄청 많아 근데 남편은 이런 나를 사랑하지 않고 다른 여자를 사랑해요. 드라마 보면 이런 경우 엄청 많죠.

이 여자가 과연 행복할까요? 어때요?

(MC)

엄청 불행하죠.

(이수연)

결혼 생활은 서로 이러한 사랑 받기 원하는 욕구를 채워줬을 때에 비로서 유지가 됩니다.

만약 아내가 남편의 사랑 받기 원하는 욕구를 안 채워주면 남자는 백프로 땀 짓을 하죠.

남자들이 룸살롱을 가는 이유가 뭔지 아세요?

(MC)

글쎄요. 예쁜 여자들 보러 가는 게 아닐까요? 스킨십도 좀 하고.

(이수연)

바로 잠시나마 사랑 받고 있다는 것을 느끼기 위해서랍니다.

“오빠 오빠” 하면서 내 이야기도 들어주고, 터치도 해주니 이 맛에 가는 거죠.

왜? 아내가 채워주지 않으니까.

아내 역시 마찬가지죠. 하지만 방법은 남편과 조금 달라요. 물론 바람을 피우는 경우도 있지만 여자는 드물어요. 대신 쇼핑 특히 홈쇼핑이나 성형 중독 쪽으로 빠질 확률이 높아요.

미국에서 유명한 소아 정신과 의사는 이런 말을 했습니다.

“모든 아이의 내면에는 사랑으로 채워지길 기다리는 정서 탱크가 있다.

아이가 진정으로 사랑받고 있다고 느낄 때 그 아이는 정상적으로 성장하지만 그 사랑 탱크가 비었을 때 그 아이는 그릇된 행동을 하게 된다. 수 많은 아이의 탈선은 빈 사랑 탱크가 채워지길 갈망하는 데서 비롯된다” 라고요.

(MC)

아~ 그렇네요. 아이들의 탈선이 빈 사랑 탱크가 채워지길 갈망하는 데서 비롯되다니 웬지 가슴이 뭉클합니다.

(이수연)

부부 사이 역시 마찬가지입니다.

자동차의 연료 탱크에 기름을 넣어 적당한 레벨로 유지시켜 주어야 하듯 사랑 탱크에도

충분하게 사랑을 채워 사랑의 레벨을 유지시켜주는 것이 중요합니다.

결혼 생활하는데 있어서 빈 사랑 탱크를 그대로 두는 것은 기름을 넣지 않고 자동차를 운전하는 것 보다 더 위험합니다.

(MC)

좋은 부부 관계를 유지하기 위해서는 어느 정도의 노력이 필요하겠군요.

(이수연)

그렇습니다. 저는 이를 의식적인 노력이라고 표현을 합니다.

일의 성격상 맞벌이 부부들을 참 많이 만나는데요 부부 사이 좋은 사람들과 안 좋은 사람들을 보면 이유가 딱 나와요.

바로 노력 여부죠. 부부 사이가 좋은 사람들은 서로 굉장히 많이 노력을 해요.

저희 부부 역시 마찬가지인데요 오늘은 많은 분들이 늘 궁금해 하셔서 저희 부부의 노하우 3가지를 알려드릴까 합니다.

첫째는 미고사 노트 쓰기입니다

미고사는 “미워!” “고마워” “사랑해” 의 줄임말로 평소 서로에게 서운했던 점이나

고마웠던 내용들은 노트인데 처음에는 “미워”가 아닌 “미안해”였는데 살다 보니 미운 일도 생기고 해서 “미워”로 바꾸게 되었습니다.

화가 났을 때 말로 하면 싸움이 되지만 노트에 적어 내려가다 보면 감정이 순화가 돼서 서로에게 상처 줄 일이 그만큼 줄어듭니다.

이 노트는 항상 식탁 위에 올려져 있어서 수시로 쓰고 열어보면서 서로의 감정과 마음을 확인하죠.

서로 입만 열면 싸우는 부부라면 꼭 한 번 ‘미고사 노트’를 써보길 권해드립니다.

(MC)

아~ 미고사 노트요. 너무 좋네요. 저도 한 번 시도해 봐야겠습니다.

(이수연)

대화만 나누려고 하면 싸움을 하는 부부라면 미고사 노트는 정말 강추입니다.

둘째는 장점 찾기입니다.

살다 보면 결혼 전에는 장점으로 보였던 모든 것이 단점으로 보일 때가 있지요.

(MC)

너무 많죠~

(이수연)

단점만 생각하다 보면 말과 행동이 좋게 전달되지 않아 곧 싸움으로 이어집니다.

그래서 저 같은 경우에는 의도적으로 장점을 찾으려 노력하고 장점을 찾을 때마다 휴대폰에 적어 놓습니다.

현재 제 휴대폰에는 남편의 장점 56 개가 적혀있는데요 올 말까지 100 개 채우는 것이 목표입니다.

남편도 제가 남편의 장점을 적어놓는 것을 알아요.

그래서 제가 잘 때 혹시나 추가 된 게 있나 없나 가끔 확인해요.

그러면서 혼자 굉장히 뿌듯해하죠.

그걸 보면서 느낀 게 이런 게 바로 남편의 자존감을 세워주는 방법이구나 하는 생각을 했습니다.

참고로 한 가지 힌트를 드리자면, 장점 쓸 때 남편에게 바라는 모습을 적는 것도 좋습니다.

예를 들면 남편이 술을 좋아한다고 하면 ‘좋아하는 술을 줄이려고 노력한다’ 라던지 ‘바깥에도 불구하고 가족을 위해 시간을 내려고 애쓴다’ 등을 적어 놓으면 남편들은 글자 써진 그대로 해요.

알고 보면 우리 남편들 참 단순해요. 그만큼 여러분들이 조금만 노력하면 얼마든지 내가 원하는 남편상으로만들어 갈 수 있습니다.

(MC) 아~ 그거 좋은 방법이네요!

남편이 육아에 좀 소홀하면 비난할 게 아니라 “우리 남편은 피곤함에도 불구하고 아이와 잘 놀아줘서 아이가 아빠를 잘 따르게 한다” 뭐 이런 식으로 쓰라는 말씀인거죠.

(이수연)

네 바로 그거죠!!

마지막은 스킨십 하기입니다.

아침에 아내의 뽀뽀를 받고 출근하는 남편은 그렇지 않은 남편보다 연봉이 3 배가 높다는 연구 결과가 있습니다.

저희 집은 남편이 출근할 때면 어김없이 두 아들까지 가세해 남편에게 뽀뽀 세례를 합니다. 그리고 수시로 저희 부부는 손을 잡고 안고 스킨십을 합니다.

처음에는 우리 둘 사이를 갈라 놓으려고 했던 아들들도 하도 이런 모습을 많이 봐서 이제는 웃고 넘길 정도로 익숙해졌습니다. 부모의 스킨십 모습을 많이 봐서 인지 아들들도 스킨십을 굉장히 좋아합니다.

(MC)

역시 부부의 사랑을 유지하기 위해서는 반복적이고 의도적인 노력이 필요하군요.

(이수연)

물론입니다. ‘말 안해도내 마음 알아주겠지?’ 천만의 말씀입니다.

마음만으로도 절대 안 됩니다! 실천하고 표현해야 부부 사이도 그만큼 좋아지고, 아이들도 부모의 좋은 영향을 받아 건강하게 잘 큰답니다.

인성이 바른 행복한 아이로 키우고 싶다면, 지금 당장 아이의 학원 스케줄 체크가 아닌 남편에게 사랑과 감사의 마음을 담은 문자 메시지를 보내보세요.

남편도 기다렸다는 듯이 하트가 가득 담긴 답 문자를 보내줄지도 모릅니다.

(MC)

마지막으로 부부 관계를 회복하기 위한 러브토크 노하우를 정리해보겠습니다.

첫 번째, 서로의 사랑받고 싶은 욕구를 채워주세요!

두 번째, 좋은 부부관계를 위해 의식적인 노력을 하세요!

세 번째, 자주 다툰다면 서로의 마음을 글로 표현해 보세요!

미고사 노트 쓰기라든가 장점 쓰기 그리고 스킨십 하기를 꼭 따라해보시면 좋겠습니다.

역시나 좋은 말씀 감사합니다. 소장님.