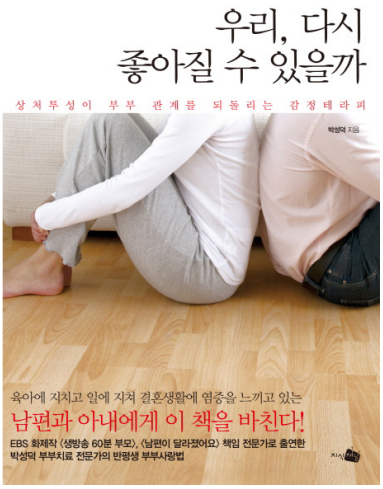

박성덕. *우리, 다시 좋아질 수 있을까: 상처투성이 부부 관계를 되돌리는 감정테라피*. 서울: 지식채널, 2011.

저자에 대해서

고려대 의과대학을 졸업하고 용인정신병원에서 가족/부부치료 분야의 정신과 전문의로 활동하고 있다. 가족/부부상담 클리닉 운영, 부부세미나 및 가족/부부치유 강사, 두란노 아버지학교 및 부부학교 강사 활동 등을 통해 서로에게 상처 입은 부부들의 마음을 들여다봄으로써 불통의 관계를 소통의 관계로 되돌리는 데 힘쓰고 있다. EBS 〈생방송 60분 부모〉, EBS 다큐프라임 〈남편이 달라졌어요〉 책임 전문가로 참여했으며, 역서로는 《날 꼬옥 안아줘요》, 《정서 중심적 부부치료》 저서로는 《정서 중심적 부부치료 이론과 실제》가 있다.

요약

> "십대들은 사랑에 '빠져'버리지만, 성숙한 부부는 사랑을 '이루어' 낸다."-스티브 비덜프 (49쪽)

행복한 삶을 살기 위해서는 사람과 행복한 관계를 만들어 가야한다. 이 관계를 만드는데 있어서 가장 중요하고 기초가 되는 것 중의 하나가 남녀 사이에 형성되는 사랑의 관계이다. 그리고 이 사랑이 남자와 여자를 부부로 만든다.

저자는 정신과 전문의로 스스로 경험했던 부부 사이의 불화와 그 불화를 극복해 내며 가족/부부치료 분야에 갖게 되었다. 그는 의학적인 입장에서 사랑을 3단계 과정으로 소개한다. **첫번째 단계는 갈망의 단계이다.** 의학적으로는 테스토스테론과 에스트로겐이 관여하는 단계이다. **두번째 단계는 강한 끌림의 단계이다.** 이 단계에는 상대에 홀딱 반하여 심리적인 장애를 겪는다. 상대방의 단점(폭력성, 성도착, 집착 등등)이 모두 이상화되는 시기이다. 이 시기는 페닐에틸아민(PEA), 엔돌핀, 노르에피네프린이 감정에 관여하는 단계로 마약에 중독된 상태와 같이 절정의 자극과 감정을 추구한다. 그리고 마약처럼 지속적으로 노출되면 내성이 생겨서 신경전달물질 분비가 감소된다. 대략 최장 3년동안 PEA는 지속된다. 대부분 이 시기에 결혼한다. **세번째 단계는 애착의 단계이다.** 현실을 인식하고 새로운 차원의 사랑이 필요한 단계이다. 고통과 갈등의 단계이기도 하다. 이 책은 이 세번째 단계에서 행복해 지는 방법을 이야기하고 있다.

이 책의 가장 재미있고 공감이 되는 부분은 **"PART 04 우리, 다시 좋아질 수 있을까"**이다. 저자가 직접 상담했던 부부들의 현실적인 이야기들인데, 한번쯤은 겪어 보았을 법한 이야기들인데다가 공감가는 부부의 대화들이다. 이들의 대화를 읽으면서 나도 비슷한 대화의 패턴을 따라가고 있다는

것에 놀랄 것이다.

이 요약에서는 이론적으로 부부의 불화에 대해서 정리하고, 마지막으로 반평생 함께 살기 위해서 부부가 알아야할 8가지 원리들을 소개한다. 그러나 이 요약 뿐 아니라, 실제 부부들의 상담의 실례를 꼭 읽기를 권한다. 나도 그 부부들과 같은 생각을 가지고 있다면, 그 실례들이 내 생각을 바꾸는데 분명 도움을 줄 것이다.

■ 부부불화: 관계 회복을 향해 가는 첫걸음

부부는 (1) 회복을 위해서 '서로' 싸움을 걸거나,(2) '한 사람'은 회복을 위해서 싸움을 걸고, '다른 사람'은 싸우는 것이 싫다며 도망치면서 감정의 골이 깊어간다. 그럼 **불화의 근본 원인은 무엇인가?** 저자는 세가지의 이유를 먼저 제시한다. 첫번째는 받아야할 때 받지 못하는 경우 (위로와 인정/격려) 부부불화이 일어난다. 두번째는 받지 말아야할 것을 받을 때 (공개적인 장소에서 당하는 무시) 부부 사이의 다툼이 생긴다. 세번째는 결혼을 탈출구로 사용한 사람들 사이에서 다툼이 생긴다. 이렇게 만들어진 불화 때문에 (1) 배우자에 대해서 강한 부정적 감정이 생리고, 그(녀)의 일거수 일투족을 다 싫어하게 된다. 그러면서 (2) 서로 감정을 표현하지 않는 관계로 바뀐다. 결국 화를 내거나 침묵하는 두가지 중의 하나를 표출한다.

■ 불화의 원인: 남편의 관심이 필요한 아내, 아내의 인정이 필요한 남편

2007년 한국여성정책 연구원에서 여성 10,011명을 대상으로 실시한 설문조사에서 부부 불화을 하는 가장 큰 이유는 순서대로 (1) 본인 또는 배우자의 생활습관, (2) 경제적인 문제, (3) 교육 문제의 순서였다. 그러나, 이것은 부부 갈등의 원인이라기 보다는 불화의 결과이다.

불화는 부부 사이에서 기본적인 욕구가 충족되지 않아서 생긴다. (1) 생리적 욕구, (2) 안정의 욕구, (3) 소속감과 애정 욕구, (4) 존경의 욕구, (5) 자아실현 욕구 한 단계가 해소되면 다음 단계로 넘어간다.

남성과 여성 사이에 갈등을 대하는 태도도 다르다. 배우자에게 바라는 것이 다르기 때문이다.

> "남자들은 아내가 화를 내면 두려워진다. 관계가 나빠질 것같고 자신을 비난한다는 느낌을 강하게 받는다. 갈등이 지속되는 것이 불편하다. 그래서 그만두라고 화를 내고는 갈등 상황에서 벗어나려고 한다. 실제로 갈등 상황에 직면했을 때 아내보다 남편들이 월씬 두려워하고 고통을 느끼는 경우가 많다. 아내들은 어떤가? 자신이 원하는 것을 남편이 거부하면 남편에게 화를 낸다. 이때 아내는 적극적으로 갈등을 해결하기 위해 노력한다. 남자와 달리 아내는 관계가 회복되기를 원한다. 남편은 갈등 없이 살기를 원하고, 아내는 갈등 상황에서 회복되기를 원한다." (87쪽)

이런 감정은 서로가 상대의 피난처가 되어 주지 못한다는 불신에 이르게 된다.

■ 부부 싸움의 방식: 비난/비난형, 비난/위축형, 회피형

부부가 서로 비난하고 공격하면 (비난/비난형) 가정은 전쟁터가 된다. 이런 부부들은 배우자가 얼마나 나쁜 사람인지 증명하기 위해서 비난 거리를 찾는다. 자신은 옳고 배우자는 잘못됐다는 생각이 강해서 상대의 이야기를 듣지 않는다.

한 사람이 공격적인 태도를 취하면 배우자는 회피하면서 그 자리를 피하려고 하기도 한다(비난/위축형). 한 명이 문제를 폭로하면 상대방은 그 문제를 축소하려고 한다. 비난하고 공격하면 회피하고 도망을 간다. '회피'를 통해서 항의를 하는 것이다. 비난하는 사람은 회피하는 배우자를 관계의 개선 의지가 없고 무책임한 사람으로 보며, 회피하는 사람은 공격적인 배우자가 부정적이고 비난만 한다고 생각한다. 그래서 상대가 비난/비난형과 같이 상대가 바뀌어야한다고 생각한다.

둘다 공격하거나 비난하지 않고 피하기도 한다(회피형). 배우자에 대한 기대를 접고 혼자 해결하려는 유형이다. 즉, 포기를 하는 것이다. 대부분 비난/회피형의 부부가 이 단계로 접어들 확률이 높다. 유령 부부 마냥 한 집에 살아도 서로 없는 사람 취급하며 산다고 생각하기에 제일 나쁜 유형이라고 말할 수 있다.

> "부부의 성격 차이가 부부 불화를 이끄는 것이 아니다. 불화가 차이를 크게 느끼게 하는 것이다." (109쪽)

■ 불화를 이기는 방법

첫번째는 배우자에 대해서 공부해야한다. 배우자가 좋아하는 것과 원하는 것이 무엇인지를 먼저 알아야한다. 그리고 배우자가 불화에 대해서 대처하는 방식이 어떤 성향인지를 이해하고 상대가 그 상황을 회피하지 않도록 대화를 유도하는 것이 중요하다.

두번째, 배우자가 한번에 달라지지 않는다는 것을 받아들여야한다. 관계 개선을 위해서 해보았던 몇번의 시도로 바뀌지 않는다. 조금 나아지는 것 같다가도 제자로 돌아가곤 한다. 그러나 이것은 실패가 아니다. 이런 과정은 매우 정상적이다. 중요한 것은 그 말을 한 상대방의 마음의 소리에 귀 기울이고 많이 기다려 주는 노력이다.

그리고, **서로가 원하는 것이 무엇인지를 알아야한다.** 남편은 아내에게 (1) 존경을 받고 싶어하고, (2) 필요한 존재라는 것을 인정받고 싶어하고,

(3) 충족감을 느끼고자 한다. 그리고 아내는 남편에게 애정을 받고 싶어하고, (2) 솔직한 대화를 원하며, (3) 헌신을 필요로한다. 이 셋 중의 하나가 결핍이 되면 불화의 씨가 뿌려지는 것이다.

서로의 필요를 이해했다면, **부부가 결합하기 위해서 노력해야한다.** 이성적으로 다가가고 반응하며 지적 결합을 이룰 수도 있고, 신체적으로 다가가고 반응하면 신체적 결합을 이룰 수도 있다.

가장 근본적인 치료는 정서적인 유대감이다. 서로가 필요하다는 생각. 그러므로, 배우자를 바꾸려고 하지말고, 긍정적으로 교감해야한다.

■ 반평생 함께 살기 위해 알아야할 8가지

1. **격려와 고마움을 아끼지 말고 표현하라** 가족사진을 찍어서 기념하듯이 부부가 서로 가까워 질 수 있었던 순간을 자주 얘기하고 표현해야한다.
2. **부부만의 의식을 만들어 사소한 순간을 기념하라**
   - 예 1) 서로 떨어지거나 다시 만날 대마다 다가가서 껴안고 입맞춤을 한다
   - 예 2) 부부 싸움을 했을 때 화해의 메모나 편지를 쓴다
   - 예 3) 종교행사, 봉사활동, 취미생활 등 부부가 주기적으로 함께할 수 있는 시간을 갖는다
   - 예 4) 자주 안부 전화를 하거나 문자를 보낸다
   - 예 5) 일주일에 한번 카페 가서 대화한다/ 영화본다
   - 예 6) 결혼기념일, 생일 등 특별한 날은 반드시 축하하고 기념한다 등등
3. **문제 뒤에 숨어 있는 진짜 목소리를 들어라** 배우자가 의지할 만한 사람이라는 것을 알도록 정서적인 유대감을 만들어야 한다.
4. **고통을 극복한 부부는 쓰러지지 않는다** 긍정적인 이야기에는 건설적인 힘이 있다. 사랑의 생기를 유지하려면 부부의 노력으로 관계를 회복시켰던 과정을 하나의 이야기로 만들어야 한다.
5. **미래의 사랑 이야기를 만들어라** 부부가 바라는 관계에 대한 희망사항을 기록해 두는 것이 좋다. 개인적인 바람을 기록하고 나눈 후, 배우자가 원하는 것을 적극적으로 지지해 준다.
6. **부부 중심의 가정으로 재편하라** 가정의 우선순위에 따라서 가족이 느낀느 행복이 달라질 수 있다. 부모와 자녀 모두 가정의 소중한 존재다. 그러나 가장 중요한 사람은 배우자이다.
7. **사랑을 배우고 배우자를 배워라** 부부관계에 대한 책들을 적극적으로 읽는 것이 좋다.
8. **당연해 보이는 부부의 역할에 감사를 표현하라** 배우자의 일을 하찮게 여기지 말고, 그가 그것을 하는 것에 대해서 감사해야한다.

■ 부부 관계를 방해하는 잘못된 생각들

1. **부부 불화는 결혼의 실패다** "부부싸움"은 결혼의 필수 혼수품이다.
2. **부부 간에도 옳고 그름을 따져야 한다** 부부가 따지는 옳고 그름의 문제는 애초에 결판이 날 수 없는 싸움이다. 남편도, 그리고 아내도 옳다.
3. **사랑이 식어서 싸운다** 많은 부부들이 사랑하기 때문에 싸운다. 또한 몰라서 싸운다.
4. **독립은 스스로 서는 것이다** 인간은 다른 사람의 도움을 받아야 독립할 수 있다. 부부도 결합해서 한 몸이 되면 독립할 수 있는 힘을 갖는다.
5. **사랑은 언제나 함께 있는 것이다** 서로 사랑에 대한 믿음이 있으면 쉽게 떨어질 수 있다. 사랑은 쉽게 떨어지고 쉽게 결합할 수 있어야 한다. 아이가 부모와 떨어져 학교에 갈 수 있는 것도 부모의 건강한 사랑을 받았을 때 가능하다.
6. **우리 부부는 절대 좋아지지 않는다** 변화는 선택에 달려 있다.
7. **성격이 다르면 행복해질 수 없다** 성격이 같은 사람은 없다. 갈등이 생기면 그 차이가 벌어지고, 결합하면 서로 성격이 맞다고 생각하는 것뿐이다.

■ 나가면서

목회자들도 부부 사이에서 불화가 있을 수 있다. 그리고 매우 모순적인 사실은 그럼에도 부부 사이의 불화로 고통 받는 가정의 상담도 해야한다. 당신이 먼저 고치지 않는다면 나도 절대 고치지 않겠다고 고집을 부릴 수록 부부 사이의 골은 깊어 간다. 부부 관계의 회복이 필요하다고 생각하는 사람이 먼저 관계 회복의 첫걸음을 떼면 된다. 결단을 내리고 나면 그리 어려운 일만은 아니다. 내가 먼저 다가가서 화해하겠다고 결심을 굳히면 편해지고 해결된다. 또한 불화가 심한 부부일수록 배우자가 먼저 자신에게 다가와주기 원한다고 있다는 사실을 알아야한다. 남편이 노력하면 아내가 행복해지고, 아내가 다가가면 남편이 행복해진다. 결국 배우자가 행복할 때 자신도 행복해 진다. 자존심을 버리라.

> "... 도중에 멈추지 않는이상, 모든 부부 싸움의 결말은 상대방의 가슴에 비수를 꽂는 것으로 끝이난다. 착한 일을 하는 봉사자도, 부부 관계를 도와주던 상담가도, 죄를 처벌하는 법률가도 부부 싸움에 휘말리면 전쟁 같은 싸움을 필친다. 남편과 아내가 나빠서 그런 것이 아니라 싸움의 속성이 그런 것이다. 멈추지 않으면 모두 같은 결말이 이르고 만다." (112쪽)