
사추기
마음의 지도
심리상담으로 중년의 피로와 고민을 치유하다
정윤영
작가와

추천사

저자는 삶에서 많은 어려움을 겪는 마음이 아픈 분들을 만나는 상담가이다. 또한 삶에서 많은 위기를 만나고 이를 잘 해결해 온 인생의 선배이기도 하다. 저자는 상담실 안에서 만나는 내담자 뿐만 아니라 상담실 밖에 있는 독자들에게 도움이 되는 이야기를 이 책에 담았다. 이 책은 파도처럼 삶에 갑자기 들이닥친 사추기로 삶의 위기를 겪는 분들과 사춘기 자녀와의 갈등으로 힘들어하는 분들에게 도움이 될 것이다. 에너지가 넘쳐나는 인생의 사춘기와 삶을 돌아보고 정리하기 시작하는 사추기가 서로를 이해하는 것은 매우 어려운 일이다. 서로를 사랑하는 마음만으로는 부족할 수 있어 많은 갈등과 상처가 생길 수 있다. 저자는 풍부한 상담 경험과 사례를 독자와 나누며 각자의 상황에 맞는 해결방법을 찾을 수 있도록 도와준다. 또한 저자 스스로 사추기에 겪는 문제를 적극적으로 해결하고 도전하는 모습을 보여줌으로써 독자가 본인의 문제에 직면하고 도전할 용기를 준다. 인생의 가을인 사추기를 잘 보내고 겨울을 따뜻하게 맞이하고자 하는 분들에게 큰 도움이 되는 책이다.

정신건강의학과 전문의 송재민

이 책은 바쁜 일상 속에서 자신도 모르게 놓쳐버린 가족의 소중함을 되새기게 해주는, 사추기 남녀와 사춘기 자녀들에게 필수적인 독서 자료다. 사추기라는 삶의 전환점에서 맞닥뜨리는 다양한 상황들을 이해하고, 그 속에서 삶의 깊은 의미와 가치를 발견하는 데 이보다 더 좋은 안내자는 없을 것이다. 저자는 단순히 문제를 해결하는 방법을 제시하는 것에 그치지 않고, 가족이 함께라면 어떠한 어려움도 극복할 수 있다는 용기와 희망을 주는 동시에, 가족 간의 사랑과 유대감이 얼마나 중요한지를 깊이 있게 일깨워주고 있다.

가족 간의 의사소통이 얼마나 중요한지, 그리고 가족 간의 대화를 어떻게 풍부하게 할 수 있는지에 대한 실질적인 조언들이 가득하다. 특히 사춘기 자녀를 둔 부모들에게 '등대'와 같은 역할을 할 것이다. 사춘기에 대해서는 많은 관심과 정보가 있지만, 사추기에 대해서는 상대적으로 알려진 바가 적고 이해도 부족한 편이다. 이 책은 그런 면에서 사추기에 대한 인식을 새롭게 하고, 이해의 폭을 넓혀주는 중요한 역할을 한다.

단순히 이론적인 지식을 전달하는 데 그치지 않고, 삶 속에서 실제로 마주칠 수 있는 다양한 상황과

예시를 통해 이론을 실제 삶에 적용하는 방법을 보여준다. 가족 간의 관계 개선은 물론, 자신의 내면과도 진솔하게 마주할 수 있는 계기를 제공한다. 가족들과 관계가 한층 더 깊어지고, 삶의 행복과 의미를 더욱 풍부하게 느낄 수 있게 해주는 안내서이다. 가족 간의 사랑과 소통, 그리고 삶의 의미를 찾는 여정에 있어 이 책은 마치 손잡아 주는 든든한 친구 같은 존재가 될 것이다.

한국가톨릭상담심리학회 6대 회장 한철호 신부

이 책은 사춘기 자녀와 사추기를 맞이한 부모 사이의 복잡한 감정과 변화를 탐구하고 있다. 사춘기에 접어든 자녀들은 자신의 내적 변화에 집중하며, 때로는 변화하는 부모의 모습을 낯설게 여길 수 있다. 심리학 전공인 정윤영박사는 이러한 자녀들이 사추기 부모의 경험을 이해하고, 그들의 변화를 알아가는 과정의 중요성을 강조하고 있다.

40-50대 대부분의 남녀들이 겪는 사추기는 삶을 되돌아보고 새로운 깨달음을 얻는 시기이다. 저자는 오랜 연륜에서 얻은 삶의 경험을 보여줌으로써 독자들에게 꿈과 희망을 품고 새로운 도전을 시작할 수 있는 용기를 불어넣어 주고 있다.

세대 간의 이해와 공감을 촉진하는 이 책은, 서로 다른 두 시기의 교차점에서 서로를 이해하는 길을 제시한다. 가족 간의 교류와 이해를 통해 삶의 균형을 찾는 과정을 아름답게 그려내며, 독자들에게 자신의 삶을 새롭게 조명할 기회를 제공한다. 모든 연령대의 독자에게 삶의 다양한 단계를 이해하고, 서로에게 더 가까워질 수 있는 통찰을 제공하는 양서이다. 무엇보다 본 책을 저술한 정윤영 박사의 뜨거운 열정과 노력을 통해서, 이 시대의 중년의 위기로 불리는 사추기를 새롭게 바라보는 시각의 변화와 성찰이 기대된다.

하나서울기독대학교 상담심리학과 오화철 교수

(한국 기독교상담심리학회 11대회장)

(한국가족문화상담협회 4대회장)

저자님과의 첫 만남은 제가 운영 중인 책쓰기 프로그램을 통해 이루어졌습니다. 그 순간부터, 저는 75세라는 나이가 단순히 숫자에 불과하다는 것을 깨달았습니다. 저자님은 새로운 트렌드에 대한 놀랍도록 개방적인 태도와 함께, 제가 전달하는 여러 창작 노하우를 놀라울 정도로 신속하게 자신의 것으로 만들어내셨습니다. 새로이 습득한 것들을 눈부신 성과로 전환시키는 데 탁월한 능력을 가지고 계십니다. 그의 글은 그 자체로 예술적인 흐름을 가지며, 독자로 하여금 매력적인 문장의 바다 속으로 빠져들게 합니다.

이 책은 사추기 중년들이 마주하는 심리적 특성과 그로 인해 발생되는 다양한 고민들을 깊이 있게 탐구하고 있습니다. 저자님은 이 책에서 독자들에게 사추기의 삶을 행복하게 만드는 실질적인 지침들을 제공하고 있습니다.

책은 경험담과 대화체를 사용하여 쉽게 이해하고 공감할 수 있게 구성되어 있으며, 특히 실제 사례들은 독자분들의 마음을 사로잡는 데 특별한 매력을 발휘할 것입니다. 지루한 설명이나 교훈적인 태도는 일체 배제되어 있으며, 친근하고 이해하기 쉬운 방식으로 쓰여 있는 트렌디한 원고입니다. 특히 40-50대 여성 독자들에게 강한 공감대를 형성할 것입니다. 이 책의 일독을 강력히 추천 드립니다.

- 레오짱: 29년 차 출판전문가. 마이북하우스/클라우드나인 출판사 대표. <성공한 사람들의 세 가지 루틴> <팔리는 책쓰기, 망하는 책쓰기> <스토리텔링 연습> <88연승의 비밀> 등 베스트셀러 20권의 저자 혹은 역자.

<저자 소개문>



그림 SEQ 그림 * ARABIC 1 저자

저자는 10여년간 심리상담을 하면서 75세에 박사학위를 받았다. 국가 자격증(청소년상담사와 임상심리사)을 보유하고 있으며, 전문상담가로서 ㈜느티나무 부설 심리상담센터 원장 그리고 통합 뇌 휴먼심리연구소 선임연구원으로 활약 중이다.

섬유업계에서 40여년 간 종사하면서 서울, 홍콩, 상하이, 뉴욕 등지에서 살았던 풍부한 경험들이 심리상담(개인/기업 상담, 한국어/영어/중국어 상담)을 찾아오는 사람들에게 많은 도움이 되고 있다는 평이다.

심리상담은 40-50대 사추기 여성들이 주를 이루고 있다. 그러나 아직은 많은 사람들이 심리상담에 관하여 잘 모르거나 왜곡된 생각을 가지고 있고, 막상 상담을 받으려 해도 선뜻 용기가 나지 않아 망서리고 있다. 저자는 상담에 대한 이러한 거부감 혹은 불안감을 임상현장에서 깊이 깨닫고 많은 사람들이 좀 더 쉽게 심리상담에 다가갈 수 있도록 미디어와 SNS 그리고 저서를 통해 알리고 있다.

상담은 자신의 문제와 감정을 이해하며 극복하고, 사람과 사람의 마음을 연결하는 과정이다. 또한 자신의 삶의 목적과 가치를 찾도록 도와주는 길잡이다. 저자는 사람들이 자신의 마음을 비추어볼 수 있도록 거울이 되어주고 사람들이 상담사라는 거울에 비친 자신의 모습과 삶을 들여다볼 수 있도록 안내해주고 있다.



그림 SEQ 그림 * ARABIC 2 풍랑과 맞서며

목차

사추기 **1**

추천사 2

<저자 소개문> 5

목차 6

프롤로그 8

1부 사추기와의 만남 10

1. 질풍노도의 사춘기 아들을 둔 사추기 부부에게 보낸 편지 11
2. 우리 엄마가 왜 저래? 14
3. 상담을 받아야 할 사람은 딸이 아니고 나? 17
4. 저녁 때가 되었는데, 집에 들어가고 싶지 않아요. 20
5. 필자가 직접 겪은 사추기 22

2부 사추기 여행: 신체의 변화, 감정의 롤러코스터 25

1. 이 주름은 언제부터 생긴 걸까? 26
2. 왜 이렇게 기분이 착잡하고 우울할까? 29
3. 사춘기도 사추기를 못 이긴다 32
4. 필자가 사추기에 세운 삶의 방향성 36

5. 심리상담으로 내 마음의 지도 그리기 39

3부 커리어인의 나: 재평가와 전환 43

1. 신기술은 계절보다 빠르게 바뀐다. 44

2. 꿈에는 나이가 없다! 49

4부 가족과 함께라면 뭐든지 이겨낼 수 있다! 53

1. 가족 간의 의사소통 5G 54

2. 의사소통 버그(bug) 69

3. 가족 간의 소통을 위한 리셋 74

4. 가족을 연결시키는 블루투스는? 77

5부 사추기, 새로운 삶의 시작 83

1. 결혼은 좋은 사람과 하는 것이 아냐! 84

2. 자녀와 배우자를 버려라! 85

3. 여자는 남자의 거들짝으로 만들어졌다고? 누가 그래! 89

6부 아직도 가야 할 길 92

1. 노는 게 참 어렵네요 - 캡틴과 병아리 프로젝트 93

2. 사춘기 딸로부터 자립하고 있는 사추기 엄마 이야기 97

3. 당신은 나를 직원으로 보는 거예요, 마누라로 보는 거예요? 100

4. 우리는 너무 오래 떨어져 있었나 봐요 104

에필로그 107

부록(사추기 자가 점검표) 109

프롤로그



그림 SEQ 그림 * ARABIC 3 상담사는 마음의 거울

필자의 아들 부부는 지금 질풍노도와 같은 사춘기 아들과 전쟁을 치르고 있는 중이다. 우리 부부가 사추기를 맞이하였을 때와 어쩌면 그렇게 똑같을 수 있을까? 인생이란 돌고 도는 것일까?

사추기란 사춘기와 대별되는 개념이라고 말할 수 있다. 인생을 봄 여름 가을 겨울로 비유해서 우주 만물의 기를 받아 뻗어 나가는 봄을 사춘기라고 한다면, 열매를 거두어 들이고 겨울을 준비하는 가을을 사추기라고 할 수 있다.

사추기에는 두 가지 큰 갈등이 일어난다. 첫째는 자녀들이 사춘기가 되어 사춘기와 사추기가 흡사 전쟁을 일으키듯 갈등이 일어난다. 둘째는 사회에서 밀려나 두 부부가 얼굴을 맞대는 시간들이 늘어난다.

필자가 은퇴를 하고 나서 제일 먼저 깨달은 것은 가족도 없어지고 집도 없어졌다는 사실이다. 집안 일은 모두 아내에게 맡기고 밖에서 일만 하다 보니, 아내는 아들 딸과 함께 셋이서 한 가족을 이루게 되었고 필자 혼자만 외톨이가 되어 있었다. 어른이 된 아들 딸들은 아직도 필자의 말에 반응하기 전에 먼저 엄마의 눈치를 살핀다.

필자가 가족과 함께 어울리지 못한 또 다른 원인은 친근감을 나타내는 감정표현이 서투르기 때문이었다. 필자는 어릴 때부터 감정을 보이지 않도록 교육받았다. 얼굴에 희로애락을 나타내면 가벼워 보인다는 것이다. 남자는 눈물을 흘려도 안 되고 강인해야 하며 웬만한 것은 참아야 한다고 강요받으며 자랐다. 필자는 모든 감정을 억압하고 자신을 솔직하게 드러내지 못하여, 가족들이나 다른 사람들이 필자를 모르게 되었고 대인관계가 몹시 서투르게 되었다.

남편이 은퇴 후에 집에 들어오면 아내도 여간 불편한 게 아니다. 모든 것을 재정립하여야 한다. 부부갈등을 극복하고 제2의 부부생활을 하여야 하는 시기이다. 아울러 삶의 방향성을 재정립해야 하는 때이기도 하다. 정신없이 달려왔던 삶을 멈추고 자신을 돌아보아야 한다. 잊었던 꿈도 다시 찾아보아야 할 것이다.

상담실에는 남녀노소 다양한 사람들이 찾아오는데, 제일 많이 찾아오는 사람은 40-50대 사추기 여성이다. 사추기에는 자녀 문제와 부부문제를 동시에 안고 있으며, 때로는 노인 문제도 함께 있기 때문이다.

부부나 가족 사이에서도 말 못 할 고민이 있다. 그러므로 비밀유지가 가능하고 안전한 장소인 상담실과 상담사가 필요하다. 비밀유지는 거의 고해의 비밀 수준에 가깝다. 이 책을 내면서도 심리 상담 윤리 규정에서 강조하고 있는 비밀유지에 관하여 각별히 신경을 썼다. 필자는 윤리규정에 어긋나지 않도록 적절한 수준에서 사례로 등장한 인물들을 가명처리를 했고, 상황 또한 각색했음을 밝힌다. 어떤 사례는 본인이 직접 써 주었고, 다른 사례들은 당사자의 허락이나 수정을 받았다. 본인의 요청에 따라 삭제한 사례들도 있다. 이 모든 분들께 감사드린다. 특히 처음부터 끝까지 지켜보며 도움을 준 아내와 그리고 장치혁님께 감사드린다.

상담은 단순한 대화 이상이다. 그것은 마음의 지도를 그려가는 과정으로 비유할 수 있다. 그 지도에는 우리의 감정, 생각, 행동이 들어가며, 꿈과 희망이 포함된다. 상담자는 사추기의 묘한 마음의 변화와 감정의 굴곡을 비추는 거울이 되어 준다. 제2의 인생의 방향 설정 과정에서 상담사는 길 도우미(내비게이션)가 된다.

이 책의 1-2부에서는 사추기에 대한 이해를 썼고, 3부는 직장인들을 위한 이야기, 4-5부는 사추기를 만난 가족들에게 도움을 주는 이야기들을 담았다. 부록은 사추기를 살아가는 사람들이 자신의 이야기를 직접 쓴 글들이다.

많은 사람들이 이 책을 읽고, 잊었던 꿈을 찾아 마음의 지도를 그리고 제2의 인생 혹은 제2의 부부생활로 성숙된 삶을 영위해 가기를 바란다.

1부 사추기와의 만남



그림 SEQ 그림 * ARABIC 4 가을이 오면

인생을 계절로 보면 봄은 사춘기이고 가을은 사추기이다. 많은 사람들이 자신은 사춘기가 없었거나 별 탈없이 지냈다고 말한다. 그러나 이는 본인의 이야기이고 그들의 부모의 이야기를 들어보면 다를 것이다. 사추기 또한 빨리 알아차리기 쉽지 않다. 가을의 중턱에 이르러야 가을이 왔음을 느끼듯이 사추기도 한 참 진행된 이후에나 어렴풋이 느껴진다.

여성은 몸의 변화 즉 얼굴에 홍조를 띄거나 겨울에도 땀을 흘리는 것으로 자신이 갱년기가 왔다고 느낄 뿐이지만 심리적인 변화는 쉽게 알아차리지 못한다. 남성은 여성보다 더 오랜 기간 천천히 사추기를 겪기 때문에 자신의 사추기를 쉽게 깨닫지 못한다. 많은 남성들이 사회적인 역할이 변경되어 불안감과 무력감을 느끼며 신체적으로 탈모와 성욕 감퇴 등의 증상을 겪는다.

1부에서는 사추기와 만남의 예를 적었다. 1장은 필자가 아들 부부의 사추기를 보면서 쓴 편지이고, 2장은 사춘기 딸과 사추기 엄마와의 갈등을 딸이 쓴 이야기다. 3장은 딸과 싸우던 엄마가 자신이 문제임을 알게 되어 사추기 상담을 시작한 예이다. 4장은 사추기에 은퇴한 남성이 부인과 화합을 어려워하는 이야기다.

질풍노도의 사춘기 아들을 둔 사추기 부부에게 보낸 편지

필자는 아들 부부가 사추기를 맞이한 것을 눈치채지 못했다. 사춘기가 된 손자와 전쟁을 치 르는 모습을 보고 나서야, '아! 우리 아들 부부가 벌써 사추기가 되었구나!'하며 놀라게 되었다. 또한 사회생활을 재 정리하는 모습을 보면서 아들 부부의 사추기를 다시 한번 확인하게 되었다.

(다음은 사추기를 맞은 필자의 아들(H) 부부가 사춘기를 맞은 자신의 아들(Y)과 전쟁을 치르는 모습을 보며 필자가 안타까운 마음으로 쓴 편지 내용이다)

사랑하는 아들(H) 내외에게



그림 SEQ 그림 * ARABIC 5 나 하고 싶은 것 할 거예요

사춘기가 된 너희 아들(Y)이 중2 때에는 프로게이머가 되겠다고 하여 마음고생을 한지가 엊그제 같은데 벌써 고1이 되어 이제는 축구를 하겠다고 애리조나 사막으로 갔으니 너희 마음이 얼마나 아프고 답답하니? 2년 전에 프로게이머가 되겠다고 했을 때 네 아들(Y)이 했다는 말이 생각난다.

"저는 아버지(H)처럼 좋은 대학을 갈 것도 아니고요, 좋은 직장에서 돈을 많이 벌 것도 아니고요. 내가 하고 싶은 게이머가 될 거예요. 제가 잘되면 좋고요. 혹시 안되더라도 제가 그동안 못했던 공부를 열심히 해서 충분히 쫓아갈 수 있어요."

그때에 너희들(H)이 걱정하며 하던 말도 선명하게 떠오른다.

"프로 게이머들이 1-2살 많은 형들인데, 말투가 아주 거칠어요. 죽이고 살리는 게임을 해서 그런 가 봐요."

"우리(필자) 부부가 너희들의 걱정을 모르는 것은 아니지만 그래도 본인의 의사가 제일 중요하니 본인이 좋아하는 것을 하게 하는 것이 어떻겠니?"

할아버지(필자) 할머니의 입장은 조금은 거리를 두고 생각해 볼 수 있으니 엄마 아빠(H)와는 다른 가보다. 그 와중에서도 NY의 일류 고등학교에 아들(Y)을 넣어주느라 너희(H) 부부가 잠 못 자고 신경을 쓰고, 매일 한 시간씩 운전을 해서 데리고 다니며 고생을 했는데, 그 좋은 고등학교를 그만두고 사막에 있는 축구학교로 옮긴다고 하니 얼마나 속이 타니? 밥맛이 없다는 말이 실감이 난다.

"프로가 되려면 어릴 때부터 해야 하는 축구를 이제 와서 하는 것이 말이나 돼요? 보나 마나 1년하고 그만 둘 것이 뻔한데. 1년 후에 다시 돌아오면 바로 고등학교에 들어갈 수도 없고 2년이나 뒤지게 돼요. 더구나 그 좋은 학교에는 다시 못 들어가고 다른 곳을 찾아봐야 해요."

너희들이 고민하며 걱정하는 마음이 전해져 가슴이 짠하고 눈물이 난다.

"축구를 1-2년 하다 말아도, 자기가 하고 싶은 것을 도전해 보았다는 게 중요하지 않겠니? 그 도전 정신이면 무엇을 해도 충분히 성공할 거야. 인생에서 1-2년 뒤진다고 큰 문제는 안 생길 거야. 답답하지만 어쩌겠니? 참고 기다려보자!"

사막으로 가기로 결정하고도 답답한 마음이 해소되지 않아 몇 번을 더 전화했지. 그때마다 우리는 이렇게 말했지.

"나(필자)도 고1 때는 내가 뭐든 다 할 수 있을 줄 알았어. 그 뒤에 보니 안 되는 것도 있더라. 너희들(H)도 이제는 아들(Y)에게만 너무 매달리지 말고, 너희들의 삶을 살아라."

그 좋은 학교를 그만두고 축구학교로 전학한지 얼마 안 되어 또 소식을 듣게 되었지. 그때 네(H)가 엄마(필자의 아내)에게 이런 말을 했다더라.

"아들(Y)이 며칠 논다고 (H의) 아내가 아들을 데리러 간 대요. 그래서 제가 말했어요. 간 지 며칠 됐다고!"

그때 네 엄마(필자의 아내)는 이렇게 말씀하셨지.

"혼자 보내지 말고 둘이 함께 가서 며칠 있다가 오렴"

"간 지 며칠 안됐는데 뭐 하러 가요! 그리고 제(H)가 아내에게 '자꾸 울지 마! 버릇 돼!' 그랬어요."

답답한 마음을 쏟아 붇는 네(H)게 네 엄마는 이렇게 말했다고 그러 더구나.

"참 너(H)도 매정하구나. 그렇게 말하면 어떻게 하니? 내(필자의 아내)가 너(H)를 대학교 기숙사에 넣고

비행기 타고 돌아오던 날 너무 허전하고 섭섭해서 얼마나 울었는지 몰라. 그런데 네 아빠(필자)는 비행기 옆자리가 비어 있다고 가서 쿨쿨 잠만 자더라!"

이 이야기를 들은 나(필자)는 네 엄마(필자의 아내)에게 물어보았단다.

"그럼 어떻게 해야 되는데?"

"그래도 함께 울어주지는 못하더라도, '울지 말라고, 나도 마음이 허전하고 근심된다.'고 위로를 해 주어야지"

너(H)도 머리로만 살고 감성이 예민한 아내를 위로해 주지 못하는 것까지 나(필자)를 꼭 닮았구나.

그래도 너(H)는 엄마와 계속 통화를 하는 것을 보면 네 아내 와도 이야기를 많이 하는 것 같구나. 이제는 너희 부부도 아들(Y)에게만 매달리지 말고, 너희 삶을 사는 것이 좋겠다. 그동안 얼마나 바쁘게 살았니? 네 자신에게 고생이 많았다고 위로해 주면 어떻겠니? 그리고 어린 시절로 돌아가 보거라. 꿈 많던 그 시절, 하고 싶었던 것, 좋아했던 것들을 다시 찾아보는 것도 좋겠다. 그동안 바빠서 못한 것 이제라도 하면서 너희 삶을 살아가거라.

부디 건강을 잃지 말고 잘 살아라.

너희를 사랑하는 아빠로부터

우리 엄마가 왜 저래?

(아래는 사춘기를 맞고 있는 고1 여학생(S)이 사추기의 엄마와 겪은 이야기를 본인이 직접 쓴 글이다)



그림 SEQ 그림 * ARABIC 6 까칠마녀랑 영혼이 바뀐 엄마

우리 엄마가 요즘 이상하다. 지금까지 내(S) 세상 전부였던 엄마가, 평생 나(S)를 지켜줄 것만 같았던 엄마가 까칠마녀랑 영혼이 바뀐 것 같다.

고 1 시험기간이 막 끝날 때였다. 고등학생이 된 지 얼마 되지 않아 이제는 정말 마음을 다잡고 3년 동안 죽었다 생각하고 공부에만 매진해 볼 마음으로 첫 시험에 모든 열정을 쏟아부었다. 몇 날 며칠을 밤을 새우는 것도 마다하지 않고 카페인과 영양제로 1주일을 버텨냈다. 시험이 끝나자마자 내(S) 온몸에 있는 모든 신경들도 시험이 끝난 걸 알아차리기라도 한 듯 긴장이 탁 풀리고 피곤하여 녹초가 되었다. 천근만근이 된 듯한 무거운 돌덩이 같은 몸을 이끌고 집에 가서 여태 못 잔 잠을 몰아 자며 수고한 스스로에게 충분한 휴식으로 보상을 해줄 계획이었다.

그러나 집에 도착하자마자 들려오는 목소리는 나(S)의 이런 달콤한 꿈을 비웃기라도 하는 듯 내(S) 계획에 찬물을 끼얹어버렸다.

“S야, 오늘 할머니 할아버지께서 맛있는 거 사 주신다고 놀러 오라내? 얼른 준비해.”

이 말을 듣자마자 내(S) 달콤한 꿈이 한순간에 깨져버린 것 같아 너무 허무하고 실망스러웠다.

겨우 남아있던 손톱만큼의 에너지마저 온몸에서 전부 빠져나가버리는 느낌이 들었다. ‘휴식 까지가 내(S) 완벽한 계획이었는데...’ 피곤에 절어 축축 처지고 꼼짝하기 싫었던 내(S)게 외식을 핑계로 놀러 오라는 할머니 할아버지도 짜증이 났고, 가장 가까이에서 고생했던 나(S)를 뻔히 보고도 고생했다는 말 한마디 없이 재촉하기 바쁜 엄마는 더욱 원망스러웠다.

‘맛있는 건 나(S) 혼자 시켜 먹는 게 더 편한데.’ 라는 말이 목구멍까지 차 올랐지만 이 말을 내뱉는 순간 지친 몸에, ‘넌 어떻게 아직도 철이 덜 들었니?’로 시작하여 화려하게 펼쳐질 잔소리 릴레이까지 감당하기엔 벅차서 마지못해 힘겹게 입을 열었다.

“나(S) 오늘은 너무 피곤한데 쉬고 다음에 가면 안 될까?”

“너 한동안 시험 기간이어서 못 뵈었잖아! 너 고생했다고 사 주신다는 거니까 빨리 준비해!”

내(S)가 엄마의 계획대로 따라주지 않아 확 짜증이 난 듯 목소리가 날카로워졌다. 이 말이 꼭 ‘너는 무슨 말을 하든 애초에 정해져 있던 것이니 토 달지 말고 따르라.’라는 말처럼 들려 나(S)도 확 신경질이 났다. 내(S) 의견은 안중에도 없어 보였다. 아무리 어른들끼리 이야기가 오고 갔다고 하더라도 나(S)도 그 자리에 참석해야 하는 사람인데 내(S) 입장은 들으려 하지도 않고 일방적으로 통보하는 것이 나라는 사람 자체를 무시하는 것 같아 무척이나 불쾌했다.

‘나(S)는 선택권도 없는 사람인가.’ 속으로 백 번을 넘게 생각한 말이지만 차마 언성을 높이는 말싸움으로 번져서 더 피곤해지고 싶지는 않았기 때문에 말을 아꼈다. 또 할머니 댁에 가면 들을 ‘어느 대학을 목표로 공부하고 있니?’, ‘이번 시험 성적은 어떨 것 같니?’ 등의 잔소리에 대비해서라도 더 이상의 말싸움을 하지 않고 체력을 비축해 놓는 편이 좋았다.

그렇게 내(S) 의지와는 다르게 무거운 몸을 이끌고 차에 올랐다. 가는 길 동안 엄마는 조금 잔잔해지는가 싶더니 이내 더욱 다양한 주제의 잔소리로 내 마음과 머릿속을 어지럽혀 놓았다. 우리 집에서 외할머니 집까지는 차로 불과 30분 거리가 채 되지 않는데도 불구하고 그 안에서 나(S)는 온갖 짜증 받이가 되어 3시간 같은 30분을 묵언수행 하며 인내로 견뎌야 했다.

“왜 이렇게 느려 터지게 준비하니? 할머니 할아버지 너 때문에 다 기다리시잖아!”로 시작한 불만 소리는 “네 아빠가 또~”로 이어졌으며 어려운 경제적 상황과 사회생활에서 받는 스트레스, 내 입시 관련 잔소리까지 끝이 날 줄을 몰랐다. 중간중간 거지같이 운전하는 사람들과 차선 변경을 바로 알려주지 않은 T맵 앱에 대한 극대 분노도 잊지 않았다.

“너 여기 학교에서는 전교 10등 안에 들어야 ‘인 서울 대학(서울 안에 있는 대학)’ 갈 수 있는 거 알지?”

“어 알지. 그래서 이번에 열심히 했잖아.”

“이번에만 열심히 하면 뭐해. 시험 끝났어도 평소 때 미리미리 공부하고 다음 시험 준비 해야지. 시험 끝났다고 그렇게 퍼져서 또 밤 늦게까지 핸드폰하고 그러면 안 돼. 지금 네 습관이 수능 때까지 이어진다고. 그리고 방 청소도 엄마가 하랄 때 제때제때 부지런히 좀 하고. 엄마 말 알아들어?”

이 말은 수천 번도 더 들은 것 같아 이제는 귀에서 피가 날 것 같았다. 안 그래도 내가 진짜 하고 싶은 게 뭔 지, 원하는 대학교를 갈 수 있을지에 대한 확신이 없어서 그 누구보다도 당사자인 내가 가장 공부 스트레스와 압박이 심한데 왜 불안감만 더 키워주는 건지 모르겠다. 늘 듣던 뻔한 이야기에 이젠 일일이 대답하기도 벅차서 그러려니 하고 입을 다물게 되었다. 그러다가 끝내 할머니 댁 방문 후 돌아오는 길에 터지고 말았다.

"너 오랜만에 할머니 할아버지 뵈러 간 건데 좀 더 살갑게 할 수는 없었니?"

이 말을 듣는 순간 평소 살갑고 애교가 있는 성격과는 거리가 먼 내가 나름대로 감사함을 표하기 위해 했던 작지만 수많은 노력들과 자녀라는 이유로 이해하고 참고 넘기며 실천했던 수많은 배려들이 아무 소용이 없다는 생각이 들어 너무 서운하고 또 서러워졌다. 더불어 그동안의 인생을 살면서 서운했던 점이 한꺼번에 떠오르기 시작했다. 그래서 나도 모르게 말이 삐뚤게 나갔다.

"엄마한테는 왜 항상 나보다 다른 사람이 먼저야? 왜 나보다 아빠가 힘든 게 먼저고 할머니가 서운한 게 먼저고 언제나 다른 사람이 먼저야? 왜 맨날 내가 무슨 생각을 하고 어떤 이유로 그런 행동들을 했는지는 궁금하지도 않아? 오늘도 그래. 내가 그동안 노력했던 거 옆에서 봤잖아! 시험 막 끝나서 힘든 거 잘 알면서, 내가 짜증을 낸 것도 아니고 오늘은 쉬고 싶으니 다음에 같이 가자고 꼭 참고 좋은 말로 한 게, 내 입장만 말한 것도 아닌데 왜 그런 말을 했는지 더 들어보려고 하지도 않았고, 가서도 난 최대한 노력했는데 또 나만 가지고 뭐라하잖아. 어렸을 때도 마찬가지야. 친구 랑 어떤 일로 싸우면 아무리 사소한 거라도 내 말보다도 남의 말이 더 중요했고 내 편에 선 적이 단 한 번도 없었어. 억울하고 눈물 난 적이 한두번이 아냐. 아니, 내가 이 집에 있는 사람이긴 해?"

말하다 보니 감정이 격해져 숨도 안 쉬고 울분을 토해내었다. 순식간에 공기가 살얼음판이 되었다. 이윽고 엄마가 붉으락푸르락해진 얼굴로 핏대까지 세우며 내 평소 행실까지 지적하기 시작했다.

"정말 너한테 실망이다. 난 지금까지 너를 위해 살았는데 어떻게 네 편이 없다고 말하니? 그럼 난 지금까지 뭐 하면서 산 거니? 그리고 네가 언제 남을 먼저 배려했는데 내가 몰라줬다고 그래? 식사하는데 엄마 아빠가 밥상 준비 다하면 그제야 기어 나와서 겨우 한 술 뜨는 게 네가 말하는 배려이니? 할머니 할아버지가 예전부터 너 보고 싶어 하시는데 내가 아직 시험기간이라 시험 끝나고 가겠다고 말씀드리고 기다려줬는데 네 생각만 하고 안 가겠다고 하는 게 네가 말하는 배려이니?"

엄마 마음대로 나를 판단하고 이야기하는 게 너무 억울하고 서러워서 나도 지지 않고 대들었다. 아무리 울분을 토해내도 엄마와는 말이 안 통했다. 엄마는 나를 싫어하나 보다. 나는 이집에 있으면 안되는 사람인가보다. 어디 멀리 도망가 버리고 싶었다.

'이놈의 집구석, 확 나가버리든가 해야지!'

상담을 받아야 할 사람은 딸이 아니고 나?

(다음은 40대 여성(C)이 사추기 상담을 받기 시작하게 된 이야기를 본인이 직접 쓴 글이다)


그림 SEQ 그림 * ARABIC 7 딸이 문제인 줄 알았는데

나(C)는 폐경을 시작으로 예전에 체험하지 못했던 갖가지의 증상들이 쓰나미(해일)가 몰려오듯 몰려와 엄청나게 시달렸다. 밤이 되면 아무리 잠을 청하여도 잠을 잘 수 없었다. 때로는 동이 터오는 새벽까지 잠 못 이루는 불면증을 겪기도 했다. 한겨울에도 열이 후끈후끈 달아올랐다. 지하철에서 나(C) 혼자만 콧잔등에 땀이 맺히며 올라오는 열기를 감당하지 못하여 고생을 했다.

몸은 물에 흠뻑 젖은 스펀지 마냥 무거워져 집안일도 버거워지고 모든 것이 힘들고 귀찮아졌다, 그러다 보니 집안도 예전처럼 깔끔하게 정돈되지 않고 어수선한 모습으로 변하기 시작했다. 어느 날에는 딸아이가 물을 마시기 위해 컵을 꺼내다가 나(C)에게 말했다.

“엄마! 컵이 제대로 안 닦였나 봐. 립스틱 자국이 그대로 있어!”

대충 닦아 둔 컵이 깨끗하지 않은 상태였던 모양이다.

“야! 네가 좀 닦으면 안 되니?”

딸은 목소리가 날카로워진 나(C)의 모습을 보며, “엄마 왜 저래?”라는 듯 이상한 눈으로 쳐다보았다.

남편은 손톱깎이가 없다며 내게 물었다.

“어제 분명 내가 사용하였었는데……”

어디에 놓았는지 생각이 나지 않아 우물거렸다. 한참을 찾아 헤매다가 소파의 등받이 사이에 깊이 박혀 있는 손톱깎이를 찾아 남편에게 주었다.

“그게 왜 거기에 들어가 있어?”

남편이 내게 말했다.

“그러게…”

어제 사용하고 아무렇게 놓아두었는데 남편에게 핀잔 들을 것 같아 사실대로 말하지 않고 얼버무렸다. 주말이 되면 한 주간 바쁘게 지냈던 가족들을 위해 정성껏 먹음직스럽게 식사를 준비해 주곤 했는데 이젠 귀찮아 냉장고에 있는 반찬들을 꺼내 뚜껑만 열어 식사를 차리니,

“엄마의 전성기 요리 밥상은 이제 못 먹는 거야?”

가족들도 내가 뭔가 이상 해져 가고 있는 낌새를 알아차리는 모양이다.

감정만이 아니라 몸도 변했다. 불면증과 함께 급격하게 저하되는 체력 탓으로 활동량이 줄어들면서 체중이 크게 늘어갔다. 사정없이 무너져가는 내 체형과 거뭇하게 꺼져가는 나(C)의 눈가, 탄력을 잃어 생기라고는 찾아볼 수 없이 늘어지는 얼굴, 이 모든 것들을 나이 탓이라고 되뇌어 보지만 정작 나(C)에게 찾아오는 이상현상들을 받아들이기가 쉽지 않았다. 이러한 나(C)의 모습을 아무에게도 보여주고 싶지 않아 사람도 만나지 않고 혼자 있는 것이 편해졌다.

한번은 친한 친구에게 연락이 왔다. 연락도 없이 뭐 하고 지내냐며 안부를 물었고 오랜만에 점심 식사를 함께 하기로 했다. 내 친구는 사추기와 관련이 없는듯 모든 것이 긍정적이고 생기 있게 밝은 모습이었다. 이 친구의 남편은 최근에 승진을 하여 집에 좋은 일이 있었고 지역 여성합창단에서 활동하게 되어 즐겁고 행복하다고 했다.

항상 긍정적이고 열심인 친구의 모습을 좋아했기는 하지만 내가 힘들어하는 것을 눈치채지 못하고 본인 즐거운 이야기만 하는 것 같아 나(C)는 친구가 야속하게 느껴지며 서운했다. 오랜만에 친구를 만나 힐링의 시간을 갖나 했는데,

“남편의 승진을 자랑하려고 만나자고 했나?”

속 좁은 생각마저 들면서, '나(C)는 이렇게 시들어 가고 힘든데, 다른 사람들은 모두 사는 것이 즐겁고 행복하구나'란 생각에 집으로 돌아오며 우울함은 더해졌다.

"오랜만에 친구 잘 만났어?"

남편의 물음에 공연히 짜증이 났다. '나(C)의 이 비뚤어져가는 마음은 뭐지?'라는 생각이 들었다. 나(C) 스스로를 긍정적으로 볼 수 없는 마음의 상태가 되어버렸다. 남편에게도 나(C)는 여자로서 매력이 없어지는 것 같아 점점 자신감이 없어지고 소극적으로 대하게 되었다. 아이들 역시 성인이 되어 사고가 뚜렷하고 엄마가 하는 말은 그저 잔소리로 여기며 귀담아듣지 않는 것 같아 아이들로부터 도 존재감을 잃어가는 것 같았다. 가족들에게 대하던 여유와 너그러움은 온데간데없어지고 그들에게 밀리지 않으려고 날을 세우다 보니 자주 갈등으로 번졌다.

한번은 명절을 앞두고 제사준비로 일찍 시댁으로 출발해야 했는데 꾸물대는 딸아이 때문에 출발시간이 지연되어 아이와 말다툼이 시작되었다. 아이는 한 발짝도 물러서지 않고 본인의 생각을 말하며 나(C)를 공격했다. '좋은 말로 이야기해도 되는데 매번 짜증 섞인 엄마의 말투를 받아들이기 힘들다는 것'이었다. 당황한 나(C)는 이제 내가 나이 들고 힘없고 볼품없어지니 엄마로, 어른으로 존중하지 않고 무시하는 것 같아 나(C) 역시 물러서지 않고 아이와 맞서다 큰 싸움으로 번지게 되었다.

참지 못하고 화를 내는 딸아이가 '분노를 조절하지 못하는 것' 같아 조심스럽게 아이와 함께 상담센터를 찾았다. 아이가 시험준비 스트레스로 나(C)에게 화풀이를 하고 있다고 생각했다. 상담결과는 의외였다. 나(C)의 우울한 감정으로 인해 아이가 오히려 영향을 받고 스트레스 속에 있다는 것이었다. 아이는 상담을 받을 정도의 분노나 우울감이 없으며 어머님께서 상담을 받아 보는 것이 좋겠다는 권유였다. 머리를 한 대 얻어 맞은 것 같았다. 힘겹게 버티며 살던 나(C)는 '나(C)의 사추기 병'을 알아차리지 못했다. 그렇게 나(C)의 사추기 상담은 시작되었다.

저녁 때가 되었는데, 집에 들어가고 싶지 않아요.

(다음은 사추기에 들어섰음에도 불구하고 자신의 사추기를 인식하지 못하고 부인과의 화합을 어려워하는 이야기이다)

50대 초반 남성이 필자에게 찾아왔다. 180cm의 큰 키에 몹시 긴장된 얼굴을 하고 있었다. 체격은 우람하나, 목소리는 무언가 꽉 막혀 있고 간신히 새여 나오듯 답답하게 느껴졌다. 삼 년 전에 고위간부직에서 은퇴했는데 부인의 잔소리가 너무 심해서 살 수가 없다는 것이다.



그림 SEQ 그림 * ARABIC 8
은퇴는 젖은 낙엽

"어제는 집사람이 화장실 청소하라는 거예요. 전날 제가 감기 기운이 있어 잠을 잘 못 자 쉬고 싶었어요. 기침도 조금씩 나고요. 제가 집안 일을 안 하는 건 아니 에요. 분리수거도 하고 청소도 하고 설거지도 도와주고 그래요. 그런데 어제는 제가 잠을 못 잤고 기침하는 걸 뻔히 보면서도 조금 쉬려는 저에게 화장실 청소하라고 해서 순간 화가 났어요. 문을 박차고 밖으로 뛰쳐나갔어요."

"뛰쳐나갈 만큼 화가 몹시 났군요." 나는 고개를 끄덕이며 짧게 받아 주었다.

"네~! 아파트 근처를 이리저리 걸어 다녔어요. 벤치에 앉아 쉬기도 했고요. 화는 조금 가라앉는 듯했지만 그래도 분이 완전히 풀리지는 않았어요. 또 한 편 내 모습이 처량하기도 했어요. 내가 돈을 벌어주지 못해서 저러나 하고 자책감도 들고 화도 나고요. 어디 멀리 떠나고 싶어요."

"....."

조용히 다음 말을 기다렸다.

"저녁 때가 되었는데 집에 들어가고 싶지 않았어요. 밥 얻어먹으러 들어가는 것 같아 자존심 상했어요. 그래서 혼자 국밥을 사 먹고 거닐다가 밤 늦게 들어갔어요."

"집에 들어가니 어땠나요?"

"집사람의 표정이 싸늘했어요."

앞의 1장 2장 3장 그리고 4장은 우리 주위에서 흔히 볼 수 있는 사추기의 모습이다. 사추기는 감정이

요동을 치거나 우울해지는 때이다. 몸은 둔해 지고 어깨는 부자유스러워진다. 아이들은 사춘기에 접어들어 반항을 하고, 사추기에 있는 사람들은 일터에서 밀려나 마음이 불안해진다. 사추기에 들어서면 여성은 완경기[1] 혹은 갱년기를 맞게 되고, 남성들은 무기력 해진다. 몸과 마음이 예전 갖지 않아 쓸쓸한 가을처럼 되어간다.

그러나 사춘기에 접어 든 아이들은 새로운 세상을 맞는다. 고분고분 말 잘 듣던 아이들이 어느 날 갑자기 낯설어지고, 밤새도록 스마트 폰에 빠져드는 등 자기만의 세계를 만들어간다.

사추기에는 많은 사람들이 사회에서 밀려나 새로운 일거리를 찾아 헤매 보지만 쉬운 일이 아니다. 남자는 하릴없이 집에 있는 시간이 늘어난다. 반면에 여자는 개인 시간이 줄어들고 집안 일이 늘어나게 된다. 거의 따로 살다시피 하던 부부가 한 공간에 머물러야 한다. 갑자기 집이 좁게 느껴지고 사사건건 작은 일에 부딪치며 갈등이 시작된다. 어디로든지 훨훨 날아가고 싶은 마음이다.

사추기에는 본인만 아니라 가족 간의 갈등도 심화되는 때이다. 사추기에 자녀들은 사춘기가 된다. 심리학자 스타인버그(2001)에 의하면, 사춘기 아이들은 독립적인 생각과 행동을 통해 자신의 정체성을 찾아 나가는 과정에서 부모와의 갈등이 발생하는데 이러한 갈등은 아이들의 성장과 자립을 위하여 필수적이라고 했다.

은퇴를 가장 많이 하는 시기는 사추기이다. 은퇴를 하면 생활패턴이 바뀌고, 적응과정에 많은 어려움을 겪는다. 킴과 모엔(2002)은 그의 저서에서 은퇴는 생활의 큰 전환이며, 그 결과 부부가 신체적, 정신적 스트레스를 겪는데, 새로운 역할을 찾아 나가는 과정에서 갈등을 겪는다고 했다. 또한 가트만과 실버(1999)는 성공적인 부부관계를 위하여 의사소통의 중요성과 기술향상을 강조했다.

사춘기 아이들과 갈등, 은퇴 이후의 적응과정에서의 어려움 등이 사추기에 흔히 볼 수 있는 가족 간의 갈등이다.

필자가 직접 겪은 사추기

[1]완경기: 폐경기의 긍정적인 표현

필자는 40대 초반에 본의 아니게 사무실을 접어야 했다. 이때 주위 사람들은 애정 어린 눈으로 보았지만 불쌍하게 보이는 것이 싫었던 필자는 허세를 부리며 말했다. “나도 안식년이 필요해!” 라며 온 가족이 함께 미국과 남미 여행을 떠났다. 몇 달 후에 돌아왔지만 달라진 것은 아무것도 없었다.



그림 SEQ 그림 * ARABIC 9
사무실을 접고

답답했던 필자는 전부터 알고 있던 수도자를 찾았다. 이 수도자는 노숙자에게 밥을 나누어 주는 일을 했는데, 필자도 함께 따라다니며 봉사를 한 적이 있어 알게 된 분이다. 우리는 수도원에서 3박4일을 함께 지냈다. 앞만 보고 정신없이 달려왔던 필자에게는 그 동안의 삶을 총정리 해볼 수 있었던 좋은 기회였다.

‘나는 누구인가?’ ‘나는 무엇을 해야 하는가?’ 원초적인 질문부터 다시 했다. 커다란 깨달음까지는 아니었지만 차분하게 자신을 돌아보며 제2의 인생을 다시 시작할 수 있는 마음의 여유를 갖게 되었다.

40대 초반 아직 몸과 마음이 온통 제2의 삶의 준비에 있던 어느 날 우연히 혼자 말 하듯이 말했다.

“무엇인가 공부도 하고 새로운 준비를 해야 하는데 공부할 것이 없네”

그 때 옆에서 잠자코 듣고 있던 딸이 말했다.

“아빠 왜 할게 없어요. 돈하고 관련을 지으니까 없지요. 만일 돈하고 관련을 짓지 않으면 공부할 게 얼마나 많은데요.”

그 때 필자는 뒤통수를 얻어맞은 듯했다.

“그래, 맞다! 내가 하고 싶었던 것을 찾아보자!”

이 때에 필자는 카이스트 온라인 클래스에서 컴퓨터 과목을 수강했다. 그 후 미국회사에서 근무하게 되었고, 이 회사의 전산화를 시작하게 되었다.

(사춘기와 사추기 용어)

사춘기와 사추기는 심리를 기준으로 말하려는 것이다. 사춘기는 인생의 봄이라는 뜻이다. 중국에서는 인생의 청춘이라는 뜻으로 청춘기라고 부른다. 모두 심리를 기준으로 하는 말이다.

서양에서는 몸을 기준으로, 즉 성의 징후가 나타나기 시작한다는 뜻으로 Puberty라고 부르는데, 우리나라에서는 다른 말로 번역하지 않고 그대로 사춘기로 사용하고 있다. 심리학에서는 인생의 발달과정을 기준으로 청소년기(Adolescence)라고 부른다.

몸을 기준으로 하여 사추기를 갱년기 혹은 완경기라고 부른다[2]. 몸의 성장과정을 기준으로 중년기라고도 불린다. 영어로는 폐경기라는 뜻으로 Menopause 혹은 인생의 변화(the change of life)라는 단어를 사용한다. 중년이라는 뜻은 Midlife이며, 일반적으로는 중년의 위기(Midlife Crisis)[3]라고 한다. 심리적인 측면을 다루는 이 책에서는 사추기로 통일해서 사용하기로 한다.

(사추기에 만나는 일들)

많은 사람들이 사추기에 접어들면서. "나는 누구인가?", "나는 무엇인가?", "앞으로 어떻게 살아야 하는가?" 등등 많은 의문을 갖게 되는 자기성찰의 때이다. 마치 오래된 자동차의 배터리를 바꾸어 새로 충전해야 하듯 사추기도 자기성찰로 새롭게 충전해야 하는 시기이다.

이 시점에서는 부모로서 역할도 바뀌게 된다. 아이들이 어느새 자라나 사춘기에 접어들고, 과거에는 상상도 못했던 도전과 반항을 시작한다. 아이들의 모습이 낯설게 되면서 부모들도 다시 한번 자신을 돌아보게 된다. 지금까지 아이들을 어떻게 키워 왔는가? 부모의 역할은 무엇인가? 이제부터 어떤 도움을 주어야 하는가? 앞으로의 진로는?

한편으로 직장에서는 또 다른 도전과 혁신을 마주한다. 지금까지 쌓아온 경력과 지식, 오랜 세월

[2]완경기(**完經期**): 폐경기(**閉經期**)를 긍정적으로 표현하는 말.

[3] 칼 융(1931)은 '정신의 구조와 역학(The Structure and Dynamics of the Psyche)'의 논문에 포함된 '인생의 단계(The Stages of Life)'에서, 중년을 가장 중요하게 생각했다. 중년은 이전의 가치관이나 목표를 재평가하며, 심리적 발전과 성장을 위한 중요한 시기이다. 여기서 "중년의 위기"라는 개념이 등장하며, 이는 외부의 세계와의 관계보다는 자신의 내면과의 관계에 중점을 둔다. 본서에서 다루고 있는 '사추기'는 '중년의 위기'를 포함하며 보다 폭 넓게 사용되는 일반적인 개념이다.

나름대로 얻은 전문성이 시대개편과 새로운 세대 앞에서 의미를 잃는다. 신기술, 새로운 방식의 업무처리, 젊은 세대의 활기찬 에너지에 밀려 힘들게 느껴지며 위기의식을 느낀다. 그러나 위기는 항상 새로운 기회를 가져오기도 한다.

사추기에 가장 큰 특징은 감성의 변화이다. 이제까지 느꼈던 감정, 사랑, 아픔, 슬픔, 기쁨 등이 한꺼번에 소용돌이 치며 나의 마음을 송두리째 바꾸어 놓는다. 싱그러운 여름의 푸르름이 가을의 황금빛풍경으로 바뀌듯, 사추기는 자신을 돌아보고 새로운 방향성을 찾는 때이며 인생에서 가장 소중한 시기이다.

(사추기 증상 10가지)

불면증: 수면 패턴이 바뀌어 잠이 잘 오지 않는다.

체중 변화: 몸무게 증가나 감소가 있을 수 있다.

기억력 감소: 일상생활에서의 기억력 저하를 느낄 수 있다.

감정 변화: 감정의 기복이 심해질 수 있다.

무기력: 흥미나 에너지가 감소하여 일상생활에 무기력감을 느낀다.

성적 욕구 변화: 성적 흥미가 감소하거나 증가할 수 있다.

불안감: 불안하거나 스트레스를 많이 느낀다.

(여성) 월경 불규칙: 생리 주기가 불규칙하게 되거나 생리의 양이 달라진다.

(여성) 격렬한 땀: 갑자기 뜨거워지고 땀이 많이 나는 현상이 발생한다.

(남성) 탈모: 머리카락이 빠지기 시작한다.

2부 사추기 여행: 신체의 변화, 감정의 롤러코스터



그림 SEQ 그림 * ARABIC 10 젖은 낙엽일까 아름다운 단풍일까

사추기는 몸만이 아니라 감정의 변화도 크게 일어난다. 몸은 호르몬의 증감과 함께 많이 알려져 있지만 감정의 변동은 많이 알려져 있지 않다. 감정이 마치 롤러코스터를 타는 듯 크게 달라진다.

사추기의 쓸쓸한 느낌을 무엇으로 비길 수 있을까? 아마도 젖은 낙엽으로 빗댈 수 있을 것이다. 잘 쓸리지도 않는 젖은 낙엽처럼 어느 날 갑자기 찾아오는 우울한 느낌이 들 때가 있다. 반면에 사추기를 가을에만 볼 수 있는 아름다운 단풍으로도 비유할 수도 있겠다. 가을에 산에 가면 울긋불긋 오색찬란한 빛들이 우리 마음을 상쾌하게 해준다. 사추기를 젖은 낙엽처럼 지낼 것이 아니라 아름다운 단풍의 계절로 지내려면 어떻게 하여야 할까?

사추기는 잊었던 꿈을 다시 찾는 시기이다. 100세 시대라고 한다. 사추기는 살아온 만큼 더 살아야 한다는 것을 깨닫는 시점이다. 심리상담사의 도움으로 마음의 지도를 그리는 때이다. 제2의 인생, 제2의 부부 생활을 새롭게 시작하는 때이기도 하다.

이 주름은 언제부터 생긴 걸까?

사추기에 흔히 나타나는 몸의 변화와 주의사항을 간단히 알아보자.



(피부의 탄력성)

아침에 거울을 보면서 '이 주름은 언제부터 생긴 걸까?'라는 생각을 하며 고민이 깊어진다. 피부는 우리의 이야기를 담고 있다. 그 섬세한 무늬는 시간과 함께 우리가 겪은 모든 순간을 은은하게 담아내는 캔버스와 같다. 그 주름 하나하나 뒤에는 웃음과 눈물, 그리고 무수한 일화들이 숨어 있다. 우리의 피부는 연령과 함께 변하며 탄력성이 감소된다.

(근육량과 체중의 변화)

우리의 몸은 30대부터 근육 량이 매년 3-8% 줄어든다[4]. 근육은 에너지의 주요원천 중하나로, 근육 량이 줄어들면 활동량도 줄어들고 신진대사도 느려진다[5]. 동일한 양의 음식을 섭취해도 살이 찌고 배가 나온다. 규칙적인 운동, 근육 강화 운동으로 근육 량을 늘리고 유지하여야 한다.

(뼈와 관절의 약화)

계단을 오르내릴 때 무릎에 느껴지는 불편함이나, 오랜 시간 앉아서 일하면 허리가 아프다는 느낌을 받는다. 무릎 연골이 약해지거나 척추가 약해지고 어깨 건염(오십 견)으로 수술하면서 고생하는 사람도 많다. 어떤 사람은 '뼈나 관절에 관한 수술은 잘해야 본전'이라며 극구 반대를 한다. 하지만, 그 보다 더

---

[4]안센, 헤임즈필드& 로스 (2002). "노인에서의 상대적으로 낮은 근육 량(근육감소증)은 기능적 장애와 신체적 장애와 관련이 있다." 미국노인병학회 저널 50(5), 889-896.

[5]마니니 (2010). "에너지 소모와 노화" 노화연구 리뷰 9(1), 1-11.

좋은 것은 그 지경에 이르기 전에 뼈나 관절을 받쳐 주는 근육운동이나 자세교정 운동인 것이다. 또한 칼슘이나 비타민D 섭취하는 것도 필요하다.

(소화기능의 저하)

매운 음식이나 기름진 음식을 먹을 때, 예전처럼 소화가 잘 안 된다. 음식 섭취량과 종류를 조절하고 소화를 돕는 음식과 좋은 식습관을 가져야 한다.

(기억력)

'그거 어디 두었더라?'가 일상의 한 부분이 되어버린다. 이름이나 단어가 빨리 생각이 안 나서 사람들과 이야기 도중에 우물거리거나 당황하게 된다. 2인1조 혹은 4인1조로 서로 도우며 대화를 이어 나갈 때도 있다. 나중에 생각이 나면 그 사람들에게 전화를 걸어 "이제 생각났다" 고 말하며 깔깔대고 웃기도 한다. 두뇌활동을 활발히 하는 퍼즐이나 문제 풀이 활동을 꾸준히 하는 것이 좋다.

(수면의 변화)

아무런 이유 없이 밤중에 깨면 다시 잠들기 힘들다. 부부가 한 방을 쓰면 서로에게 방해되는 때가 많아, 이를 핑계로 각방을 쓰기도 한다. 카페인 섭취를 줄이고 정해진 시간에 잠자리에 들고 수면환경을 개선하는 것이 좋다.

불면증을 호소하는 사람도 있다. 불면증은 수면의 문제이기는 하지만, 어떤 문제에 매여 있거나 과도한 스트레스를 받는 것도 불면증이 된다. 그러므로 수면 자체에 매달리기보다 당면한 문제를 찾아

해결하도록 돕는다. 이러한 방법으로도 안 될 때는 역설적인 방법[6]을 쓰도록 권유한다. 즉 최대한 깨어 있으라고 한다. 잠을 자려 애쓰지 말고 침대에서 일어나 운동이나 일이나 무엇이든지 하도록 권유한다. 우리의 몸은 필요하면 쉬도록 하는 기능이 있다. 아무리 잠이 안 오더라도 2-3일을 넘기지 않는다.

(혈압과 당뇨)

건강검진 결과를 받았을 때, 혈압이나 혈당 값을 주의 깊게 보아야 한다. 고혈압 당뇨 예방을 위한 식습관과 생활습관 중요하다.

(시력과 청력의 변화)

작은 글씨를 읽을 때 더 눈을 찡그리게 되거나, 친구들 과의 대화에서 자주 "뭐라고?"라는 말을 반복하게 된다. 안과 이비인후과 검진을 정기적으로 받아야 한다. 또한 눈과 귀를 강한 빛이나 소리에 노출시키지 않도록 주의하여야 한다.

(호르몬의 변화)

여성들은 여성호르몬인 에스트로겐의 감소로 인해 다양한 증상을 겪는다. 흔히 갱년기라고 일컫는다. 남성들은 테스토스테론 호르몬이 감소하여 여성만큼 즉각적인 변화는 아니나 장기적으로 갱년기를 맞는다. 전문가를 통하여 호르몬 대체 요법으로 적절한 치료를 받을 수 있다. 그러나 부작용 또한 만만치 않으므로 주의하여야 한다.

이렇게 다양한 변화는 우리 몸의 자연스러운 과정이며, 이에 대한 스트레스보다는 이를 관리하고

---

[6] 역설적 인베이션은 1960년대에 심리학자 빅터 프랭클과 정신과의사 밀톤 에릭슨에 의해 개발되었으며, 이 기법은 행동주의와 인지 행동 치료(CBT) 등 다양한 심리치료 분야에서 적용되고 있다. 역설적 인베이션은 강박증상, 불안, 스트레스 등을 관리하고 개선시키는 데 사용되며, 불면증 치료에도 도움이 된다.

대응하는 방법을 찾는 것이 중요하다.

왜 이렇게 기분이 착잡하고 우울할까?



그림 SEQ 그림 * ARABIC 12 우울은 자살의 원인이 되기도

어느 날 40대 여인(D)이 필자의 방문을 조심스럽게 열고 들어왔다. 초겨울이기도 하였지만 커다란 검은 모자를 깊숙이 눌러쓰고 검정 마스크로 얼굴을 가린 채 온 몸이 검은 색으로 둘러싸여 있다. 겨울인데 선글라스를 쓰고 있었다. 이 여인을 보자마자 필자는 혹시 우울증이 아닐까 생각해보면서, 조심스럽게 자리에 앉아 선글라스를 벗고 말을 꺼낼 때까지 기다렸다. 이윽고 입을 열더니 낮은 목소리로 이야기를 시작했다.

"밤에 잠이 안 오고 소화도 안돼요."

다음 말을 기다렸다.

"남편은 새벽에 나가 밤늦게 들어와요"

"....."

"고1 아들은 자퇴를 하고 방에서 안 나와요."

"....."

"집에 있으면 열이 나고 답답해서 있을 수가 없어요. 아침만 되면 거의 매일 나와 돌아다녀요. 이제는 더 이상 갈 데도 없어요."

"....."

"남편과 아들에게 말을 해본 지 언제 인지 몰라요."

"....."

"남편은 밖에 나가 하루 종일 어디서 무엇 하는지 몰라요."

"....."

"이대로 죽어버리면 어떨까 생각해보았어요."[7]

위의 사례는 사추기에 흔히 볼 수 있는 우울증상이다. 우리의 감정은 여러 요소에 의해 영향을 받아 매 순간 변한다. 일상생활의 스트레스, 사랑하는 사람과의 갈등, 미래에 대한 불안, 때로는 아무 이유 없이 가라앉는 기분... 등등 다양하다.

심리학의 연구에 의하면 이러한 우울감이나 기분 장애는 생활환경, 유전, 생화학적 요소 등 다양한 원인으로 인해 발생한다고 한다. 웬일인지 힘들게 느껴지는 가정생활, 부부 갈등, 가족 문제 등 여러 가지 사례를 들 수 있다. 특히 매일 부딪기는 부부 사이에 사소한 말 한마디가 오해와 갈등으로 싸움으로 번지거나 오랫동안 말없이 지내는 일이 흔하다. 넓던 집안이 갑자기 작게 느껴지고 답답하고 우울하다.

사추기에는 많은 사람들이 기분 장애와 우울증으로 고생한다. 중요한 것은 스스로를 너무 탓하지 않는 것이다. 기분이 좋지 않을 때, 그것을 받아들이고 스스로에게 위로를 해 주는 것이 중요하다. 또한 가까운 친구나 가족에게 마음을 열고 이야기하는 것도 큰 도움이 된다.

감정은 일상 속에서 순간순간변하고 우리를 성장하게 한다. 우리는 감정을 포용하고 이해하여야 한다.

우울에 빠지기 쉬운 대표적인 원인 3가지:

(몸의 변화) 나이를 먹으면서 몸이 예전처럼 잘 안 움직이고, 여성들은 완경기를 겪는다. 꾸준한 운동과 올바른 식사로 건강관리가 필요하다. 정기적인 건강검진도 중요하다.

(친구나 가족의 사망) 사추기가 되면 자녀가 집을 떠나거나, 부모님이 치매에 걸리거나 노인 병이 심해진다. 가까운 친구나 가족이 병들거나 사망하는 상황이 많아진다. 슬픔을 공유하고, 친구나 상담사와 이야기를 나누는 것이 좋다. 특히 사랑하는 사람을 잃은 시기에는 애도상담이 필요하다.

(삶의 의미 고민) '나는 지금 잘 살고 있는가?'라는 고민 때문에 우울에 빠지기도 한다. 이럴 때는 취미나 봉사활동을 통해 삶에 만족감을 느낄 필요가 있다. 활동이 줄어들거나 운동이 부족하면 몸과 마음이 가라앉는다. 매일 스트레칭이나 산책이 도움이 된다. 헬스장에 가면 활력을 얻을 수 있는 여러 가지

[7] D의 이야기는 7절에서 자세히 나온다.

다양한 프로그램이 있다.

사춘기도 사추기를 못 이긴다

요즘 사춘기 딸 O는 핸드폰에 빠져 산다. SNS, 게임, 친구들과 채팅…. 그녀의 두 엄지 손가락이 늘 바쁘게 움직인다. 이런 O를 보던 엄마는 신경질적으로 소리를 지른다.

"야 너 공부 안 하니? 지금 네가 몇 학년인데 핸드폰만 보고 있어. 내가 어릴 땐 이런 거 없이도 잘 놀았어!"

"엄마! 요즘 세상에 핸드폰 없이 어떻게 공부해? 친구들과 연락도 안 되는데"

O는 볼멘 소리로 말했다.

"엄마도 너와 똑 같은 세상 살았어! 핸드폰 없어도 공부도 잘하고 친구들과 잘 지냈단 말이야!"

엄마의 목소리가 더 커지고 날카로워졌다.

"엄마가 핸드폰 안 쓴다고? 사진들이 엄청나게 뜨던데"

O는 엄마의 인스타그램을 들춰 보이며 입을 삐죽거렸다. 그러고는 자기 방으로 들어가 버렸다.

"야! 그건 달라! 엄마도 친구들과 소통하려고 하는 거라고!"

닫힌 문을 향해 소리를 질렀다.

“넌 왜 그렇게 고분고분하지 못하고 자꾸만 나를 건드리니? 그러지 않아도 열이 나 죽겠는데”

사춘기는 사추기를 못 이긴다는 말이 있다. 그만큼 사추기가 힘이 든다는 것을 비유적으로 표현하는 말일 것이다. 계절도 희망이 있는 봄보다 월동준비로 바쁜 가을이 더 힘든 것처럼, 사춘기에는 어른이 된다는 희망이 있고 또 가정에서나 사회에서 배려와 인정을 받는다. 그러나 사추기는 노인이 되기 전의 심리적인 절망감이 있는 반면에 가정에서나 사회에서 배려와 인정을 받기 쉽지 않다. 그러므로 사추기에는 어느 누구에게도 말 못하고 혼자서 끙끙 앓는 것이다.

여성은 옥시토신 호르몬이 많이 분비되어 모성 행동, 애정, 신뢰 공감 능력이 남성보다 뛰어나다[8].

[8]펠드만, 자고리, 레바인 (2007) "사람의 유대 관계에 대한 신경내분비학적 기초 증거: 임신 및 출산 후

그러나 사추기가 되면 옥시토신 호르몬 분비가 줄어들어 모성애나 배려심이 떨어진다. 또한 완경기로 인하여 여성호르몬으로 잘 알려진 에스트로겐이 감소되어 기분조절장애 증후군이나 우울증 혹은 불안장애 같은 심리적 증상이 나타난다.

호르몬의 증감 이외에도 자녀들이 떠나가면 '빈 둥지 증후군'으로 그동안의 정체성이나 목적 의무감 등을 상실하게 되어 심리적 어려움을 겪게 된다. 우울감, 상실감, 무기력, 정체성 위기를 겪거나 방향성을 잃게 되고 부부관계에 영향을 미친다[9].

사추기에는 감정의 기복이 심하다. 공연히 사소한 일에 예민해지기도 하고, 우울증을 겪기도 한다. 이러한 부정적인 감정들 중 몇 개만 예를 들어본다.

(40-50대 감정이 쉽게 예민 해지는 3가지)

1) 가족과의 갈등으로 인해 가정 분위기가 악화되면 살얼음판 같이 예민해진다. 사춘기에 접어든 자녀들과 갈등, 부부간의 시시콜콜한 마찰, 친척 혹은 친정식구들과 어려움 등이다.

2) 본인이나 가족들이 건강 문제로 인해 일상생활이 어렵게 되고 예민해진다.

3) 자녀 교육비와 노후 준비의 압박감으로 더 불안하고 예민함을 느낀다.

40-50대 사추기에 겪는 불안, 예민함 우울증 혹은 부정적인 감정들이 미치는 영향은 상황에 따라 다르다. 만약 이러한 예민함이나 우울한 감정이 지속되어 생활에 심각한 영향을 미친다면 전문가의 지도를 받아야 한다.

(에너지의 방향)

기간 동안의 혈장 옥시토신 농도가 어머니와 아기 간의 유대를 예측한다." 심리과학 18(11), 965-970.

[9]라우프와마이어(1989). 빈둥지 증후군: 신화인가, 현실인가? 상담 및 발전 저널, 68(2), 180-183화이트와 에드워즈(1990). 둥지를 비우며 부모의 복지: 국가 패널 데이터 분석. 미국 사회학 리뷰, 235-242.

인생을 발달과정으로 크게 나누어 보면 아동기 사춘기 청년기 사추기 노년기이다. 이 과정에서 심리적 에너지[10]의 방향이 바뀐다. 심리적 에너지가 밖으로 나갈 때는 심리적으로 안정되지만. 반대로 안으로 들어올 때는 넘치는 에너지로 불안정하게 된다[11].



그림 SEQ 그림 * ARABIC 13 심리적 에너지는 인생 주기에 따라 방향이 달라진다

아동기에는 에너지가 몸 밖으로 나간다. 따라서 어린아이들은 밖으로 나가 놀려고 한다. 안정기에 속한다.

사춘기에는 에너지가 몸 안으로 들어가고, '나 자신이 누구인가?'라는 깊은 고민에 빠진다. 몸 안에서 에너지가 넘쳐 질풍노도와 같은 시기를 겪는다. 심리적으로 불안하여 불안정기에 속하게 된다.

청년기에는 에너지가 밖으로 나가고 이성을 찾는다. 열심히 일을 하며, 미래를 꿈꾸고 결혼을 하여 아기를 낳아 기른다. 모든 에너지를 일이나 자녀에게 쏟는다. 심리적으로 안정기에 속한다.

사추기에는 에너지가 안으로 들어와 내가 그동안 무엇 때문에 살았는가에 대한 고민에 빠지게 된다. 그동안 잘못 산 것 같은 느낌이 든다. 남편(아내)과 자녀들이 서먹서먹 해지고 남같이 느껴진다. 어느 날 갑자기 흰머리를 발견하고 눈가에 주름이 생기면서 '내가 벌써 늙었나?' 하고 깜짝 놀라게 된다. 아직도 청년기에 있음을 확인하려 드는 때이기도 하다. 심리적 에너지가 몸 안으로 들어가 불안정기에 있다.

노년기에는 에너지가 밖으로 나가 죽음과 타협하며 삶을 정리한다. 통계에 의하면 가장 크게 행복을

---

[10]"심리적 에너지"는 심리학 분야에서 공식화된 용어가 아니며, 사용되는 맥락에 따라 그 정확한 정의가 달라질 수 있다. 일반적으로 개인이 작업, 도전, 일상 생활의 요구 사항을 처리할 수 있게 해주는 정신적 또는 감정적 자원과 활력을 의미한다.

[11] 필자는 심리를 설명할 때 에너지로 설명하면 이해하기도 쉽고, 양적인 개념으로 설명하기 쉬워서 상담 때 자주 이용한다. <한성열(2022). 중년의 위기를 이겨내는 방법. CBS JOY: YouTube에서 '심리적 에너지가 밖으로 나간다. 혹은 안으로 들어온다.'는 심리학 이론이기 보다, 심리의 방향을 알기 쉽게 비유로 설명한 것이다>

느끼는 때는 80대라고 한다[12]. 심리적으로 안정기에 속한다.

인생주기에서는 에너지의 방향전환에 따라 심리적인 감정이 변하여 마치 롤러코스터를 타는 듯 보이는데, 특히 사추기에는 감정의 기복이 더 심하다.

필자가 사추기에 세운 삶의 방향성

[12]월퍼드(2011)는 오스트리아와 독일 21,000명을 대상으로 하여 만족도 설문 조사를 한 결과 아래와 같이 80대에 삶의 만족도가 가장 높다는 결론을 얻었다.

20대 삶에 관한 걱정과 근심이 비교적 크지 않다. 장래에 대한 희망을 가지고 있다.

40대 만족감이 제일 낮은데, 이는 가족 부양책임감 때문이다.

60대 포기할 수 있는 것을 포기한다. 행복하게 살려고 노력하여 만족도의 상승이 시작된다.

80대 삶을 여유롭게 즐긴다. 만족도가 제일 높다.

사추기에는 몸과 감정의 변화만이 아니라 삶에서도 회의감을 느끼게 된다. 이럴 때는 자신만의 삶의 이정표를 세워 보는 것이 좋다. 가깝게는 이달의 목표, 혹은 금년의 목표, 중기로는 몇 년 후의 목표 또는 죽기 전에 이루고 싶은 인생목표(버킷 리스트) 등을 세우면 삶의 활력도 되고 긍정적인 삶을 산다.



그림 SEQ 그림 * ARABIC 14 100세 집필, 80세 우주여행, 천 명 상담

필자는 아직도 중고등학교 교장 선생님의 훈화가 생각이 난다. 당시에는 매주 월요일마다 중고생 3천여 명을 운동장에 세워 놓고 교장 선생님이 연단에 서서 훈시를 하던 시절이었다. 그 분께서는 늘 착안원대(**着眼遠大**)하고 착수비근(**着手卑近**)하라는 말씀을 하셨다. 눈은 항상 멀리 내다보고(꿈과 비전은 크게 갖고), 손은 가까운 곳에서 착수하라(작고 가까운 곳에서부터 실천하라)는 뜻이다. 지금은 벌써 돌아 가셨으리라 생각되지만, 그 분의 말씀은 항상 내 머리에 남아 있었다. 그래서 필자는 늘 크고 작은 목표를 가지고 살아왔다. 단기 목표만으로는 방향성을 확립할 수 없고, 장기 목표만으로는 뜬구름 잡기가 되기 쉽다,

(100세 시대 필자의 목표)

필자의 어릴 때 꿈은 문학 소년과 여행이었다. 문학 소년의 꿈을 잊고 살다가 사추기에 다시 SNS를 통해 글쓰기를 시작했다. 이제는 100세 시대이다. 필자의 꿈은 100세에도 책을 내는 것이다. 책의 제목은 '세대를 넘어서'이다.

이 꿈은 필자의 삶에서 두 가지 방향을 보여준다. 하나는 새로운 세상을 이해하는 것이고 다른 하나는 치매예방에 있다[13]. 새로운 세상을 이해한다는 말은 새로운 세대를 이해한다는 말이다. 여행을 좋아하는 필자는 말이 안 통하는 곳에도 많이 갔었다.

사람은 누구나 필요하면 말이 안 통해도 의사소통을 하려고 애를 쓴다. 필자가 어릴 때 우리 집을 돕던

[13]치매예방은 중년기부터 시작해야 한다. 2018년에 발표된 한 연구에서 중년기의 인지능력 감소가 후에 알츠하이머 병과 같은 치매의 위험을 높일 수 있음을 발견했다.

벙어리 아줌마가 있었다. 그때 우리는 말을 못해도 서로 통했다. 손짓으로 의사가 전달되었고, 얼굴 표정으로 감정이 전달되었다.

같은 세상을 살면서 나이 때문에 말이 안 통하면 얼마나 슬픈 일인가? 유럽이나 남미 혹은 아프리카에 가서도 살고 있는 사람들이 많은데, 하물며 좁은 한국 땅에서 한국말로 하는데 말이 안 통한다면 얼마나 부끄러운 일인가? 필자는 현재 사회를 책임지고 있는 세대는 물론 미래 사회를 책임 질 세대들과 소통을 하며 배우려고 노력을 하고 있다.

(2030년 우주여행의 꿈)

필자는 2030년에 우주여행을 할 것이라고 오래 전에 목표를 세웠다. 만나는 사람들에게 이런 이야기를 하면 대부분 응원은 못해줄 망정 돈과 건강을 걱정해준다. 그 때 가면 비용도 현저하게 싸질 것이고, 더 중요한 것은 우주 여행을 할 수 있는 건강을 유지하는 것이다. 못해도 상관없다. 그동안 희망을 가지는 것도 좋고 또 건강을 유지하는 것은 더욱 좋다.

(심리상담 목표)

필자는 30여 년 간 해외생활을 하다가 10년 전에 귀국하여 우연히 심리상담 공부를 시작하게 되었는데 무척 재미있었다. 심리상담 공부 이전에 필자는 부부모임인 ME(Marriage Encounter)[14]봉사를 20여년간 했는데, 이 ME의 기본원리는 심리학을 바탕으로 만들어진 것이어서 그 이후 접하게 된 심리상담 공부가 낯설지 않았다.

필자는 75세 되는 금년에 박사 논문을 통과했다. 5명이 시작했는데 그 중 논문을 함께 통과한 사람은

[14] Marriage Encounter (ME)는 그리스도교 배경을 가진 결혼 강화 프로그램으로 부부들 사이의 깊은 통합과 서로 간의 관계 개선이 목표이다. 이 프로그램은 주말 동안 개최되며, 부부들은 서로에 대한 깊은 사랑과 존중, 신뢰를 경험한다. 이 프로그램의 특징은 대화중심, 통합과 치유, 그리스도교 신앙, 부부 각자 생각과 감정을 정리하고 부부가 서로 나누는 시간을 갖는 것 등이다.

2명뿐이었다. 심리상담 공부를 하는 중에도 매년 목표를 세워 정진하였고, 그 동안 획득한 스펙은 청소년상담사와 임상심리사 2개의 국가자격증 이외에도 학회나 민간단체 자격증만 10여개가 넘는다.

기업상담사 1급 자격증도 보유하고 있는데, 우리나라에는 한국 기업만이 아니라 외국 기업 혹은 글로벌 기업들이 많이 있어 영어 상담이 필요하다. 필자는 기업인들을 위한 영어 상담만이 아니라, 2021년에는 정부에서 하는 아프가니스탄 조력자 심리지원 봉사에도 참여하였다.

심리 상담을 천 명(혹은 만 회기) 이상 하는 것이 필자의 목표이다. 그 정도 하고 나면 한국인의 심리적 흐름을 파악하기에 충분한 자격을 갖추었다고 말할 수 있을 것이다.

(심리상담은 길을 바로잡아 주는 내비게이터)

필자에게도 삶의 방향성은 간단하지만은 않았다. 어린 시절에는 어른이 되기만 하면 다 될 것이라고 생각했다. 고1 때는 무엇이든지 내가 하기만 하면 다 될 것만 같았다. 그 후 안 되는 것도 있다는 것을 깨닫게 되었고, 차차로 내가 할 수 있는 것이 별로 없다는 것도 알게 되었다. 시행착오도 많았다. 그러나 어릴 때부터 지금까지 변함없는 것은 늘 뭔가를 찾아 해보려고 크고 작은 목표를 세운 것이다. 그 것이 바로 '나만의 삶의 의미이고 방향성'이다.

사람마다 삶의 의미는 다르다. 어떤 사람은 가족을 중심으로, 또 어떤 사람은 직장 생활에서의 성취감을 통해, 또 다른 사람은 남들에게 도움을 주는 것에서 삶의 의미를 찾는다. 그렇다면 나는 무엇을 통해 내 삶의 의미를 찾을 수 있을까? 교장선생님의 말씀처럼 큰 꿈과 비전을 갖는 것은 중요하다. 하지만 그 꿈을 향해 달려가기 위해서는 현실에서의 작은 실천이 필요하다. 가족이나 친구에게 솔직한 이야기를 나누는 것, 남을 돕는 것까지 모든 것을 포함한다.

심리상담으로 내 마음의 지도 그리기

상담실을 찾는 사람(내담자)은 40-50대가 가장 많으며 그 중 남성보다 여성이 더 많다. 여성은 문제를

해결하려고 할 때 누군가와 이야기를 한다. 남성은 자율성 혹은 독립성이 강하여 스스로 해결하려는 경향이 있다. 남성은 어떤 문제가 생겼을 때 동굴 속에 들어가 혼자서 해결하기 전 까지는 밖으로 나오지 않는다고 비유하기도 한다.

남성이 오랫동안 말없이 혼자 있다면 무엇인가 문제를 해결하려 하는 것이니 여성은 남성이 동굴에서 나올 때까지 기다려주어야 한다. 반대로 남성들은 여성이 문제가 있어 이야기할 때는 스스로 해결하도록 들어주면 된다. 많은 사람들이 이 것을 잘 못한다. 그러므로 개인상담도 필요하고 부부상담도 필요하다. 또한 가족이 함께 하는 가족상담도 필요하다.

상담사도 내담자와 마찬가지로 여성과 남성의 비율이 10:1이다. 상담사나 내담자의 성비는 한국이나 미국이 비슷하다. 상담사는 말을 들어주는 사람이다. 일반적으로 말을 들어주며 공감해 주는 데에는 이성보다 감성이 발달한 여성이 더 우월하다. 상담 초기에는 여성 상담사를 선호한다. 그러나 계속해서 공감만 해주는 것만으로는 충분하지 않다. 공감만 해주고 긍정적인 방향으로 나가지 못하는 상담을 '수다방'에 비유하기도 한다.

감성적인 상담과 이성적인 상담이 적절히 조화를 이루어야 한다. 상담 초기에는 반영[15]이나 공감으로 서로 친해져서 마음 놓고 말할 수 있을 정도가 되어야 한다. 이를 라포(친근감)형성이라고 한다. 반영은 상대방의 말을 정확히 들었음을 확인하는 것이며, 공감은 상대방의 감정에 들어가서 마음으로 동정하고

[15] 반영 (Reflection); 상대방이 한 말을 그대로 되풀이해주는 것. 그렇게 함으로써 상대방이 무슨 말을 했는지 제대로 들었다는 것을 확인시켜주는 행위이다. 예를 들면;

내담자: "요즘 기분이 좋지 않아요." 상담사: "요즘 기분이 좋지 않다고요?"

이해해주는 것이다[16]. 그러나 상담 중기에는 문제점을 찾아 직면 혹은 치료를 해야 한다. 이 때에는 공감보다는 분석과 문제 제기, 해결방법이 중요하다. 감성보다 이성적 분석이 필요한 시기이다. 상담이 끝날 무렵에는 향후 삶의 방향을 이야기하게 된다.

상담은 '마음의 목욕'으로 비유할 수 있다. 목욕을 할 때에 처음에는 따듯한 물로 몸을 불린다. 다음에는 때를 닦아낸다. 심리상담에서 라포(친근감)형성 혹은 공감은 몸을 불리는 과정으로, 직면 혹은 치유과정은 때를 벗기는 과정에 비유할 수 있다. 목욕을 자주 하지 않거나 평생 처음 하면 때를 벗겨내는데 힘들고 아플 때가 있듯이 심리상담에서도 직면이나 치유과정은 힘들고 아플 때가 있다. 몸의 목욕만큼은 아니지만 마음의 목욕도 가끔 해야 한다.

(상담에서 우울증을 벗어나게 된 D의 이야기)

2 절에서 사추기에 대표적인 우울증으로 고통을 받고 있던 D는 어두운 색상의 옷으로 온몸을 휘감고 눈만 내놓고 다니고 있었다. 필자는 D에게 화려한 색상을 보여주고 그 반응을 보기로 했다. 어느 날 D가 도착하기 전에 미리 준비해 논 각양 각색의 머리 핀을 책상에 늘어 놓았다. D는 이것을 보자마자 눈을 반짝이며 말했다.



그림 SEQ 그림 * ARABIC 15 밝은 색을 멀리하던 우울증 내담자

"어머! 웬 머리핀이에요? 참 예쁘네요!"

[16] 공감 (Empathy): 상대방의 기분이나 생각을 이해하고, 그런 기분이나 생각을 겪고 있는 상대방에게 마음에서 진심으로 공감하는 것. 상대방의 감정을 내 감정처럼 느껴주는 것이다. 예를 들면:

내담자: "요즘 너무 힘들고 외로워요."

상담사: "그렇게 힘들고 외로울 때 정말 힘들겠어요. 그런 기분을 겪고 있는 당신을 이해해요."

- 공감에 대하여 좀 더 자세한 설명은 4부 3장 '8) 공감 표현하기' 참조

필자는 D의 반응을 계속 지켜보았다.

“저도 화려한 것을 좋아해요. 이 머리핀 색깔 참 곱네요. 이 것 하나 저 주시면 안돼요?”

“물론이지요. 원하시는 대로 가져 가세요.”

D는 그 자리에서 하나를 골라 머리에 꽂고 몇 개를 가방에 넣으면서 처음으로 밝은 웃음을 보였다. 온몸을 검은 색으로 휘감고 눈만 내놓고 다니던 D는 서서히 옷 색깔도 바뀌고 짧은 치마를 찰랑거리며 다니기 시작했다. 상담을 통하여 우울증을 벗어나게 된 사례이다.

(상담에서 심리적 안정을 찾은 한 청년의 이야기)

한 청년은 어려운 가정 환경 속에서 많은 어려움을 겪었다. 어릴 때 부모님이 이혼하고 아버지를 따라가 살면서 새엄마가 여러 번 바뀌는 집안 환경에서 마음이 많이 상하고 정신적으로 힘들었다. 그래서 병원에 자주 가며 치료를 받아야 했다. 하지만 아버지가 더 이상 돌봐 줄 수 없어 아들을 포기하게 되었을 때 엄마에게 돌아가게 되었고, 그곳에서 상담사의 도움을 받았다. 상담사는 청년이 자신의 감정을 이해하고 처리하는 방법을 배울 수 있도록 도와주었고, 마음의 안정을 찾아 다시 일상생활을 할 수 있게 되었다.

(내 안의 다섯 살 아이는 아직도 울고 있었고, 나는 그 사실을 이제야 바라보기 시작했다)

필자는 다섯 살 때 할아버지에게 끌려가 3년간 엄마 품을 벗어나 계모 할머니에게 맡겨진 적이 있었는데, 이 때 나의 삶은 요즈음으로 치면 아동학대 수준이었다. 아무 것도 모르는 어린아이는 엄마가 보고 싶어 밤마다 몰래 눈물을 훔치며 생존을 위해 살아가고 있었다. 편안하지 않고 뒤틀린 나의 성격, 사람을 믿지 못하고 대인관계에 서툴게 되었던 문제가 이 때 생긴 것임을 심리상담 공부를 하면서 깨닫게 되었다. 성인이 되어도 필자의 내면에는 버림받은 다섯 살 아이가 울며 발버둥 치고 있다는 사실도 알게 되었다.

(상담은 마음의 지도를 그리는 과정)

지금도 많은 사람들이 상담사의 도움으로 잊었던 꿈과 행복의 길을 찾아간다. 심리상담은 단순한 대화 이상이다. 그 것은 내 마음의 지도를 그려 나가는 과정이며, 그 지도에는 우리의 감정, 생각, 행동이 담겨

있다. 꿈과 희망도 나타나 있다. 상담자는 마음의 거울이 되어 주고, 자신의 삶을 되돌아보게 한다. 심리상담은 사추기 몸의 변화들, 감정의 굴곡, 삶의 방향성을 세워주는 믿음직한 나침반이자 내비게이터이다.

우리 모두 사추기에 새로운 시작으로 잊었던 꿈을 찾아 나가며 마음의 지도를 함께 그려보자.

3부 커리어인의 나: 재평가와 전환

시간이 흐르면서 우리 모두의 인생에서는 다양한 도전과 전환이 끊임없이 찾아온다. 그 중에서도 사추기에 있는 직장인, 혹은 커리어인의 삶은 지속적인 재평가와 전환이 있어야 한다. 이는 사람마다 다르지만, 일반적인 것 몇 개만 재미있는 비유와 함께 예를 들어본다.

신기술은 계절보다 빠르게 바뀐다.



그림 SEQ 그림 * ARABIC 16
폭풍의 중심에서

커리어인은 폭풍의 중심에 서야 할 때가 있고, 계절보다 더 빠르게 변하는 신기술에 민감하여야 하고, 계속 부단히 전문성을 계발하여야 한다.

커리어인은 폭풍의 중심에 서야 할 때가 있다:

회사의 구조조정으로 인해, 자신의 직무나 부서가 사라진다면 새로운 시작을 준비해야 한다. 필자는 30대 초반에 혈혈단신 거의 맨손으로 홍콩에 나가 현지법인을 세우고 10여 년간 좋은 성적을 내고 있었다. 그러나 한국 봉제 산업 개편으로 본사가 문을 닫게 되자 홍콩 현지법인은 경영상태가 좋은데도 울며 겨자 먹기로 문을 닫아야만 했다. 당시 40대 초반으로 아무런 준비 없이 폭풍의 중심에 서서 구조조정을 맞아야 했다.

이 때에 필자는 온라인 클래스에서 컴퓨터 원격제어 과정을 수강해 놓은 덕분에 나중에 사스, 메르스, 코로나 시대에 적응할 수 있었다.

신기술은 계절보다 빠르게 바뀐다.

기술의 발전과 산업 변화는 기존의 지식이나 능력을 순식간에 구식으로 만든다. 그래서 우리는 늘 다시 배우고 성장할 시간을 마련해야 한다. 요즘처럼 하루가 멀다 하고 기술이 바뀌는 시대는 과거에는 상상하기 어려웠다.

가끔은 아침에 강의안을 준비해놓고 오후에 강의를 하러 가는 사이에, 이미 업데이트가 되어 자료가 낡아 보일 때도 있다. 몇 시간 전만 해도 최신 기능이었던 버튼이 사라지고, 메뉴의 위치가 이동해버리고, 새로운 도구가 순식간에 등장하기 때문이다. 겨우 익숙해졌다 싶으면 2.0 버전이 나오고, 그게 익숙해질 때쯤엔 이미 베타 버전이 공개된다.

예전에는 네 계절이 뚜렷하게 구분되었지만 이제는 봄이 채 오기도 전에 여름이 밀어붙이듯, 어제의 신기술은 오늘 더 이상 신기술이 아니다. 그래서 우리는 늘 새로운 기술에 민감해야 하고, 끊임없이 변하는 세상을 맞이할 준비를 해야 한다.

승진: 산 너머 산:

승진은 더 많은 책임과 부담으로 마치 산 너머 산 같다. 그러므로 승진을 희망한다면 승진이 오기 전에 준비가 되어 있어야 한다. 필자가 수출회사 영업직 하급 간부일 때 까지만 해도 쉽게 인정을 받아 비교적 빨리 승진을 할 수 있었다. 승진 후에 다른 부서로 가보니 더 높아진 위치에서는 영업보다는 영업 관리를 해야 했다. 그 것은 혼자만 열심히 해서 되는 일이 아니었다. 더 많은 사람들을 관리해야 했고 업무조정을 해야 했다. 그 것도 오랫동안 익숙해진 사람들이 아니라 새로운 사람들과 일을 해야 했다. 필자는 성격상 나 혼자 하는 일은 그런대로 잘 하는 편이었으나, 여러 사람과 함께 일을 하는 데에는 문제가 있다는 것을 이때에 알게 되었다. 이 후 대인관계를 개선하는 법에 관한 책들을 사다가 공부하기 시작했다.

해외 근무:

누구나 한번쯤 해외 근무를 꿈꾸어 본일이 있을 것이다. 국제적인 업무나 해외근무의 기회가 생긴다면, 새로운 문화와 환경에 적응하는 법을 배워야 한다.

나 스스로 혼자 하는 일은 잘 하나 여럿이 함께 하는 일에는 결점이 있다는 것을 알게 된 필자는 해외근무를 신청하여 홍콩으로 나가게 되었고, 황무지에서 홀로 개척해 성공을 하게 되었다. 이 때만 해도 해외여행을 꿈도 꾸지 못하던 시절에 해외에 살면서 필자의 삶은 업그레이드되었다. 아무도 없는 곳에 맨손으로 나가서 일구었던 경험은 전 세계 어느 곳에 가서라도 성공할 수 있다는 자신감을 얻게 되었다.

전문성 계발: 계단을 오르는 발걸음:

자신의 전문성을 더 깊게 발전시키고 싶다면, 추가 교육이나 자격증을 추구해야 한다. 이는 하루 아침에 되지 않는다. 계단을 오르듯 한 발 한 발 꾸준히 걸어 올라가야 한다.

소득의 10%는 자신의 계발을 위하여 투자하여야 한다는 말이 있다. 필자는 자신과 자녀들의 교육에는 돈을 아끼지 않고 투자를 했다. 신입 사원 시절 주야를 가리지 않고 일을 하던 때 대학원을 다녔다. 그때에 느낀 것은 학교를 다닐 때에 오히려 일을 더 잘 할 수 있다는 것이었다. 학교에 가려고 제한된 시간에 부지런히 일을 하게 되었고, 머리가 다른 곳에 갔다가 다시 업무로 돌아오면 일의 능률도 올랐다. 그러나 방학동안 학교를 가지 않을 때는 시간제한 없이 밤 늦게까지 자리에 앉아 있었고 하루 종일 같은 일에 머리를 쓰고 있었기 때문에 오히려 비능률적으로 되었다.

대학원을 나온 지 30년 후에 MBA를 하게 되었다. 당시는 미국회사 상하이 지점에 근무하던 시절이었는데, 절반은 상하이에서 공부를 했고 절반은 LA에서 공부를 했다. 미국 중국 한국 일본 등 10여개국가 사람들이 각자 비행기를 타고 다니며 공부를 했다. 이 때에 알게 된 것은 내가 대학이나 대학원 시절에 배웠던 것들은 이미 낡은 쓰레기가 되어 아무짝에도 쓸모없게 되었다는 사실이다. 학력 수준도 우리 때에 박사과정의 수준은 지금의 중고등학교 수준 정도일 것이다.

30년 해외생활을 접고 귀국하여 10년 전부터 심리 상담을 하게 되었다. 심리 상담은 의학과 마찬가지로 지속적인 공부를 해야 했다. 3년간의 박사과정을 거치고 75세에 학위를 받았다.

지나간 세월을 정리해보면 약 10년 주기로 세상이 크게 바뀌었고, 그에 맞게 새롭게 적응해야 했으며, 늘 다음 10년을 준비해야 했다. 소위 학력이라는 것도 10년이 지나면 거의 무용지물이 되어 새롭게 공부를 해야 했다. 지금 10년의 변동은 과거의 100-200년의 변동과 같다고 하는 말이 실감이 간다. 그러므로 전문성을 계발하기 위하여 늘 정진하여야 한다.

사업: 모래성 위의 집

사업에서 큰 손실을 맞았다면, 그 상황을 회복하고 다시 시작할 길을 찾아야 한다. 영원히 1등을 지키는 사업은 없고, 경쟁의 흐름도 늘 바뀐다. 때로는 내려놓아야 할 순간을 빠르게 읽는 것도 중요한 능력이다.

나는 40대 초반, 구조조정으로 인해 새로운 길을 찾아야 하는 상황에 놓였다. 당시에는 한국과 중국 사이에 외교관계가 없어 모든 교역을 홍콩을 거쳐야만 했다. 중국에서 실크를 들여와 판매했지만

예상만큼 순조롭지 않았다.

그 무렵 전 세계가 부동산 호황으로 들떠 있었고, 나 역시 집과 사무실을 마련하면 삶이 안정될 거라 기대했다. 무리해서 사무실을 계약했지만 얼마 지나지 않아 부동산 거품이 꺼지기 시작했다. 장사는 풀리지 않고 사무실 시세도 떨어지면서 마음이 점점 불안해졌다. 스트레스가 쌓이면서 술이 늘었고, 머릿속은 더 복잡해졌다.

그때 나를 멈춰 세워준 사람은 아내였다.

"어린 아이가 사탕을 양손에 꼭 쥐고 있으면 엄마가 더 좋은 것을 주고 싶어도 못 주잖아요. 사탕을 놓고 손을 펴야 더 좋은 것을 주지요."

이 때에 문득 깨달었다. '내가 무엇인가 길을 잘 못 가고 있구나!' 그때부터 미련을 버리고 엄청난 손해를 감수하고 모든 것을 정리했다. 꼭 쥔 손을 펴고 몇 달을 기다리며 봉사활동을 했다. 기약 없는 몇 달은 몇 십 년만큼이나 길었다. 드디어 반 년 만에 미국에서 연락이 왔다. 상하이에 지사를 내고 싶은데 가겠냐고? 필자는 무조건 수락을 했다. 이 때의 생각은, '남의 돈으로 새로운 곳에 가서 길만 알아도 얼마나 좋은가?' 그 후 필자의 삶은 다시 한 번 업그레이드가 되었다. 지금도 필자는 아내에게 그 당시 고마웠던 마음을 이야기한다.

"내가 그때 건물에서 손해를 보는 것이 아까워 놓지 않았더라면 머리가 너무 아파 쓰러지게 되었을지도 몰라"

똑똑한 아내는 자신과 남편을 구하고, 현명한 아내는 가정을 구하고, 지혜로운 아내는 3대를 구한다는 말이 있다. 주위사람들은 필자의 아내를 지혜롭다고 칭찬을 한다.

사업은 모래성 위의 집 같다. 항상 플랜 B를 준비하여야 한다.

꿈에는 나이가 없다!


그림 SEQ 그림 *
ARABIC 17
꿈에는 나이가
없다

40대 후반으로 보이는 직장인 남성 B는 힘없이 걸어 들어와 지친 표정으로 의자에 앉아 자신 없는 목소리로 말을 했다.

B: 요즘 나 자신이 왜 이렇게 살고 있는지 몰라요. 그냥 매일 똑같은 일상이 반복되고 있는 것 같아 답답해요.

상담자: 매일이 똑 같은 것 같아 답답하고 허무하게 느껴지는 군요. 그래도 그 시간들은 B씨의 값진 체험이 되지 않았을까요?

B: 예전에는 꿈이라도 있었는데, 지금은 그 꿈마저 없어진 것 같아요."

상담자: 꿈을 잊은 것 같아 삶의 보람을 못 느끼는군요. 그 꿈을 다시 찾을 수도 있지 않을까요?

B: 이제 나이도 많아졌는데, 다시 시작한다는 게 쉽지 않을 것 같아요.

상담자: 그래도 마음속에는 아직 그 꿈을 향한 불씨가 남아 있는 것 같군요? 그 불씨를 다시 살려보는 건 어떨까요?

삶이 다람쥐 쳇바퀴처럼 허무하고 답답하게 느껴지던 B는 용기를 내어 상담실을 찾았다. 상담자는 그의 옛 꿈을 되살리고 새로운 도전을 시작할 수 있도록 도왔다.

우리는 모두 인생의 여러 단계에서 서서히 걸어가며, 때로는 주저앉기도, 달려가기도 한다. 특히 40대와 50대에 접어들면, 아련한 청춘의 기억 속에서 '나는 지금 어디에 있을까?'라는 의문을 품게 된다. B처럼, 예전의 꿈이나 열정을 놓쳐버린 듯한 기분에 휩싸이기도 한다. 하지만 그러한 느낌은 바로 사추기라는 인생의 큰 전환점에서 나타나는 것이다. 이는 삶의 중간에서 한 번 더 자신을 재발견하는

기회로 볼 수 있다.

(사추기의 가치)

사추기는 신체적, 정신적 변화의 시기이지만, 이것은 반드시 부정적이라고 볼 수만은 없다. 지금까지 쌓아온 경험과 지혜는 사추기의 가장 큰 자산이다. 그동안의 성공, 실패, 기쁨, 슬픔...그 모든 것들이 현재의 나를 만들어낸 것이다.

(꿈을 다시 찾는 여행)

사추기에는 때로 과거의 꿈을 그리워하며 회상하게 된다. 그 꿈이 무엇이었는지, 그 꿈을 향해 어떻게 노력했는지를 되돌아보는 것은 자신을 돌아보는 중요한 시간이 될 수 있다. 과거의 꿈을 기억하는 것만으로도 행복한 기억과 활력을 되찾을 수 있다. 그리고 그 꿈을 현실의 꿈으로 다시 만들어가는 여정은 인생의 새로운 장을 시작하는 것과 같다.

(시작은 언제나 가능하다)

'이제 나이가 많아서...'라는 생각에 사로잡힐 수 있지만, 새로운 시작은 나이와 상관없이 언제든지 가능하다. 사추기에도 배울 수 있고, 꿈을 실현시킬 수 있다. 중요한 것은 그 꿈을 향한 의지와 열정이다. 사추기는 그저 지나가는 시기가 아니다. 오히려 이 시기는 삶의 다음 장을 준비하는 특별한 시간이다. B처럼 잠시 헤맬 수 있지만, 그 안에서 자신만의 방향을 찾아 나가는 여정이 시작된다. 그 여정 속에서 우리는 다시 한 번 자신의 가치와 꿈을 발견하게 될 것이다.

(무시당한다고 무너질 쏘냐!)

J는 직장 10년차이다. 필자를 만나고 싶다고 해서 스카(스터디 카페)에서 만났다. 홀에는 고시생들로 가득 차 있고, 2인용 룸은 따뜻한 햇살이 비치고 있었다. 한 참 뜸을 드리던 J가 천천히 입을 열었다.

"요즘...직장에서 사람들과 어울리기가 힘들어요."

J는 그렇게 시작했다. 그녀의 눈은 슬픔에 젖어 있는 듯했다. 필자는 따듯한 말로 위로해 주었다.

"모닥불 주변에서, 우리 모두가 각자의 이야기를 들려주며 서로를 알아가는 것처럼, 직장에서도 그러한 시간이 필요하지요. 그런데 때로는 그것이 어렵게 느껴질 수 있어요."

시간이 지나면서 점차로 J는 속마음을 털어놓기 시작했다.

"저는 사람들 사이에서 자주 무시 받는 것 같아요. 제 의견은 그들에게 큰 의미가 없는 것처럼..."

"때로는 우리가 스스로를 작게 만들기도 해요. 다른 사람들의 반응에 너무 민감해지고 자신을 보호하려고 하죠. 그러나 그것은 잠시의 위안일 뿐이지요. 진정한 해결은, 자신의 가치를 스스로 인식하고 그것을 믿는 것에서 시작돼요."

J는 고개를 가볍게 끄덕이며 침묵으로 들어갔다. 시간이 얼마나 지났을까? J는 천천히 말했다.

"그럼...어떻게 시작해야 할까요?"

<중략>

우리는 구체적인 방법을 상의했다. 먼저 무시당한다는 느낌부터 다루었다. 직장에서 무시당한 느낌을 가졌던 여러 가지 예들을 하나씩 분석해 나갔다. 결국 J는 무시당하는 느낌은 J 자신이 만들어 내는 느낌이라는 것을 알아차리게 되었다.

J의 눈동자가 밝아지기 시작했다. 잠시 후, 그녀는 따뜻한 햇살 속으로 나서며 새로운 시작을 준비했다. 스카를 나서면서 여러 가지 생각이 떠올랐다. 우리 모두는 시간이 흐를수록 자기 자신을 잃어버리기 쉽다. 마치 겨울에 나뭇잎들이 떨어져 가늘어진 나무가 쓸쓸해 보이는 것처럼, 우리 주변 환경과 사람들의 반응은 때로는 우리의 자아를 허약하게 만들기도 한다.

자신의 경험과 성취는 누구보다 소중하다. J가 직장에서 무시 받아도, 그녀의 10년 동안의 직장 경력과 성취는 무엇보다 의미 있는 것이다. 그것은 J만이 알 수 있는 보물이며, 그것을 바탕으로 자신의 가치를 재 정의할 수 있다.

자신의 가치를 존중하는 것은 자신을 사랑하는 것이다. 자아 인식과 자아 존중의 첫걸음은 스스로를

사랑하는 것이다. 그러면 타인의 눈치를 보지 않고, 자신의 가치를 인정하며, 세상에 당당히 서게 된다.

자신의 가치를 깨닫는 길. 그 길 위에서 우리는 끊임없이 성장한다.

4부 가족과 함께라면 뭐든지 이겨낼 수 있다!



그림 SEQ 그림 * ARABIC 18 가족이 함께 라면 뭐든지 이겨낼 수 있다

사추기에 당면하는 여러가지 어려움 중에 가장 중요한 것은 사춘기 자녀와의 문제 그리고 사회에서 밀려나 가정으로 돌아온 부부들의 재결합이다. 이 두가지는 혼자서 해결하기보다 온 가족이 함께 풀어나가야 한다. 여러가지 방법들이 있겠지만 필자는 가족들의 의사소통이 가장 중요하다고 강조하고자 한다.

사람은 태어나면서부터 다른 사람과 함께 살아간다. 혼자서는 살 수 없도록 만들어졌다. 갓난아이는 엄마가 돌보아주어야 하고 가족들의 돌봄이 있어야 한다. 어린이 집이나 유치원, 초등학교로부터 시작하여 다른 사람과 함께 살도록 훈련을 받는다. 다른 사람과의 관계에서 가장 중요한 것은 의사소통이다. 소통이라는 단어는 간단해 보이지만 그 본질은 복잡하다. 특히 가족 간의 소통은 다른 모든 관계와는 다르다. 가족은 선택이 아닌 운명의 결과로 함께한 사람들이기 때문이다. 사람들의 성격은 대부분 가족 간의 의사소통에서 만들어진다. 의사소통 훈련은 매우 중요한 일인데도 불구하고 많은 가정에서 이를 소홀히 한다.

4부에서는 가족 간의 의사소통 방법에 관하여 다루고자 한다.

가족 간의 의사소통 5G



그림 SEQ 그림 * ARABIC 19 느낌을 솔직하게 말할 수 있어야

대인관계에서 가장 중요한 것은 의사소통이며 그 중에서도 가족 간의 의사소통은 매우 중요하다. 필자는 주위 사람들로부터 아내의 말에는 주어가 없다고 하는 이야기를 종종 듣는다. 필자도 아내의 말을 잘 못 듣는 때가 많은데, 그럴 때마다 '어느 동네 이야기야?' 혹은 '주어가 뭔 데?'라고 묻는다. 아내는 말을 못 알아듣는다고 짜증을 내더니 내가 하도 물으니까 이제는 익숙해졌는지 짜증도 안 낸다.

우리 아이들이 어렸을 때 아내가 심부름을 시킨다. '얘, 거기 가서 그 거 가지고 와' 그러면 아들이나 필자는 '어디 가서 무엇을 가져와?'라고 묻는다. 그런데 우리 딸은 묻지도 않고 잘 가지고 온다. 그런 모습을 보며 참 신기하게 생각한 적이 많았다. 이 이야기를 아내에게 물으니, '무엇이 필요한지 아는 사람은 설명을 안 해도 척척 가지고 온다'고 설명한다. 의사소통의 5G라고 명명해도 좋을 것이다.

모든 가족의 의사소통이 5G라면 행복하겠지만 쉽지 않을 것이다. 가족의 행복을 위하여 의사소통을 실천하는데 도움이 되는 방법을 알아보자.

진심을 담아서 듣기

앞에서 말한 것처럼 의사소통의 핵심은 듣기이다. 자신의 의견이 항상 옳다고 생각하기보다, 가족 모두의 의견을 진심으로 들으려고 노력해야 한다.

필자의 아들이 초등학교 때 있었던 일이다.

태권도 시범 연습 중, 송판을 제대로 치지 못해 판이 깨지지 않았던 모양이다. 필자는 별생각 없이 "태권도 연습을 1~2번 했다고 송판이 잘 부러지겠니?" 하고 농담처럼 말했는데, 그 말이 아들에게는

의외로 크게 다가왔다.

그 말을 듣는 순간 아들은 눈물을 글썽였다.

아차 싶어 '말을 잘못했구나' 하고 후회를 했지만, 이미 아이의 마음은 상처를 받은 뒤였다.

며칠이 지나고서야 아이는 속마음을 털어놓았다.

"아빠, 저는 그때 정말 열심히 했어요. 그런데 아빠가 제가 못한다고 한 것 같아서 속상했어요."

그 말을 듣는 순간 필자의 마음은 덜컥 내려앉았다.

우리가 흔히 내뱉는 '별 뜻 없는 한마디'가 아이에게는 오랫동안 남을 상처가 될 수 있다는 사실을 온몸으로 깨달았다.

이 일이 있은 후로는, 가족들이 말을 할 때 더 진심으로 귀 기울여 들으려고 노력하고 있다.

가족 간의 소통에서 중요한 것은 이미 정해진 내 의견을 주장하는 것이 아니라, 상대의 마음을 먼저 들어주는 태도임을 다시금 배우게 된 순간이었다.

직접 말하기

문제가 있을 때는 우회하거나 간접적으로 말을 하지 말고, 그 사람에게 직접적으로 그 문제에 대해 이야기하여야 한다.

필자는 가끔 다른 사람에게 상처를 받을 때가 있다. 그럴 때 필자는 직접 당사자에게 말을 하지 못한다. 부정적인 느낌을 편안하게 말하는 기술도 없고 또 용기도 없다. 끝까지 말을 안 하면 좋을 텐데, 가슴에 담아두었다가 결국에는 다른 사람에게 말을 하게 된다. 내심으로는 안 좋았던 필자의 마음이

전달되었으면 하는 바람도 섞여 있다.

어느 날, 안면이 있는 두 사람에게 가까이 다가가 이야기를 나눈 적이 있었다.

잠시 자리를 뜨자마자 내 뒤쪽에서 작은 속삭임이 들려왔다.

"저 사람 누구지?"

"글쎄, 얼굴은 익은 것 같은데 기억이 잘 안 나네."

우리 문화에서는 상대에게 직접 묻는 것이 어색하거나 실례가 될까 봐, 알고 싶은 정보가 있어도 그 사람에게 바로 질문하지 못하는 경우가 많다. 대신 옆에 있는 사람에게 슬쩍 "그 사람 어때?" 하고 묻곤 한다.

이런 문화에 익숙했던 나는, 비슷한 습관을 홍콩에서도 그대로 이어 갔다.

홍콩 사람과 대화를 나누다 보니 그가 아는 다른 사람에 대해 궁금해져 자연스럽게 물은 적이 있었다.

그러나 돌아온 반응은 뜻밖이었다. 그는 다른 사람에 대해 이야기하지 않는다는 듯 조용히 웃어넘겼다. 그 순간 얼마나 부끄러웠는지 모른다.

그 이후로는 타인에 대해 묻는 일이 훨씬 조심스러워졌다. 지금도 여전히 당사자에게 직접 묻는 것이 쉽지는 않지만, 적어도 예전처럼 가볍게 다른 사람을 화제로 올리지는 않게 되었다. 그렇지만 아직도 당사자에게 직접 묻지 못한다. 더구나 기분 나빴다는 말은 직접 본인에게는 더 더욱 못한다. 필자는 여럿이 함께 이야기하는 자리에서 어느 한 사람이 부정적인 느낌을 직접당사자에게 말하는 것을 본적이 있는데, 그때 그 사람이 참 용기 있다는 생각을 하였고, 또 부드럽게 자신의 부정적인 감정을 이야기하는 기술이 부러웠다.

가족 간에 문제가 있으면 본인에게 직접 표현해야 하고, 어릴 때부터 자신의 부정적인 느낌을 억누르거나 피하지 말고 자연스럽게 말하는 훈련이 필요하다.

격한 감정 줄이기

감정이 격해지면 대화의 효과가 줄어들 수 있으므로, 항상 감정을 조절하려고 노력해야 한다.

필자는 화가 날 때면 입을 다물어 버린다. 어릴 때부터 말이 없던 필자는 화를 안 낸다는 말을 듣고 자랐다. 또한 화를 안 내는 필자 같은 사람이 한 번 화를 내면 엄청나게 화를 낸다는 이야기도 들었다. 어릴 때 우리 어머니는 소리를 많이 질렀다. 아마도 5남매를 기르다 보니 정신이 없으셨던 가보다. 반면에 아버지는 말이 없으시고 찬찬하셨다. 엄마가 화를 내면 아버지는 웃으면서 우리를 찬찬히 돌봐 줬다.

감성이 예민한 필자의 아내는 두 아이들을 기르면서 가끔 짜증을 낼 때가 있는데 시간이 흐를수록 자신의 감정에 휘둘려 목소리는 커지고 아이들은 어찌할 바를 모른다. 그럴 때 필자는 가만히 지켜보고 있다가 조용한 목소리로 전후 상황을 이야기해준다. 그러면 아내는 진정이 되었는지 조용해지는데, 내 말을 이해했기 때문인지 아니면 시간이 지나서 스스로 감정이 가라앉았는지는 잘 모르겠지만 감정의 큰 파도가 지나간다.

감정이 격해지면 대화가 잘 안 된다. 우리의 뇌는 감정이 격해지면 직관이나 감정적 반응은 강해지는 반면에 논리적 사고와 판단을 하는 전두엽의 기능은 약해진다[17].또한 감정이 격해지면 자신의 신념에만 매달리게 되고 다른 사람의 의견이나 관점을 받아들이지 못하게 된다. 그리고 감정이 격해지면 판단력이 흐려진다.

그러므로 가족 간의 의사소통을 잘 하려면 정서적으로 안정이 되도록 늘 즐거운 분위기와 긍정적인 말투를 유지해야 한다. 감정의 변화가 심한 사추기에는 특히 신경을 써야 한다.

정기적인 가족 모임 정하기

주기적으로 가족 모두가 함께 시간을 보내며 이야기를 나누는 시간을 가져야 한다.

우리가 어렸을 때는 늘 가족이 함께 식사를 하며 저녁 식사 후에는 둘러앉아 옛날 이야기를 들었다.

---

[17]레두, J. (1996). 감정의 뇌: 감정의 삶의 신비한 기초.LeDoux, J(1996). The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life.

오순도순 함께 하는 바람직한 가족의 모습이다. 그러나 현대 가족의 모습은 이와는 거리가 멀다. 가족과 얼굴을 마주하는 시간보다는 TV나 스마트 폰을 마주하는 시간이 더 많아졌다.

농경사회에서는 아이들이 아버지가 열심히 일하고 엄마가 돕는 모습을 보면서 자랐다. 그런데 산업사회로 넘어가면서 아버지의 일하는 모습을 볼 수가 없었고, 새벽에 나가 밤늦게 들어오면 가족이 서로 얼굴을 보기도 어려웠다. 아이들에게 비추어지는 아버지의 상은 TV에서 보는 과장되거나 비정상적인 모습, 혹은 엄마를 통해 듣는 왜곡된 아버지 상이다. 아버지상이 삐뚤어져 있으며 아버지가 가정에서 외톨이가 된다.

4차 산업 혹은 정보화 시대가 되면서, 사람들은 가족의 얼굴보다 스마트폰 화면을 더 자주 보게 되었다. 작은 아파트에서도 각 방에 흩어진 가족들이 카카오톡으로 대화를 나누는 모습이 낯설지 않다. 얼굴을 맞대는 시간이 줄어들다 보니, 오히려 직접 만나면 어색하거나 부담스럽게 느껴질 때도 있다.

자녀 얼굴을 보는 순간 무의식적으로 “공부 좀 해라” 하는 말이 먼저 튀어나오는 것도 같은 이유일 것이다. ‘공부하라’는 말에는 사실 ‘일하라’는 의미가 겹쳐 있다. 영어에서도 공부는 work(일)이고, 집에서 하는 숙제는 homework(집일)이다.

이런 맥락에서 보면, 오래 떨어져 지내던 가족이 갑자기 함께 시간을 보내게 될 때 숨이 답답해지는 것도 자연스러운 일이다.

예를 들어 남편이 은퇴 후 집에 머무는 시간이 늘어나면, 서로의 생활 리듬이 갑자기 충돌하면서 예상보다 큰 답답함을 느끼기도 한다. 그만큼 우리는 오랜 시간 서로의 얼굴을 보지 않고 살아왔기 때문이다. 가족이 가족 답게 편안 하려면 일(Work)로부터 벗어날 수 있는 시간과 기회를 만들어야 한다. 우선 집을 떠나서 제3의 장소에서 정기적으로 만나야 한다. 학생들에게 공부가 일(Work)이라면 가정주부에게 집은 일터이다. 그러므로 가족 모임을 할 때는 집을 떠나 제3의 장소에서 하는 것이 좋다.

아내와 함께 외출했다가 집에 돌아오면 필자는 소파에 앉아 쉰다. 필자에게 집은 쉬는 곳이다. 그러나 아내는 피곤한 몸을 이끌고 그 때부터 일을 시작한다. 아내에게 집은 쉬는 곳이 아니라 일터였다. 이는 학생들도 마찬가지이다. 새벽부터 밤 늦게까지 공부(일)를 하고 지친 몸으로 집에 돌아와도 휴식은

허용되지 않는다. 좀 쉬려고 하면 '공부(일)해라'고 다그침을 받는다. 집에 오자마자 방에 들어가 방문을 걸어 닫는 이유가 바로 이 때문이다.

그러므로 가족은 정기적으로 집이 아닌 제3의 장소에 가서 함께 휴식을 취하며 대화를 나누어야 한다. 여행을 할 수 있으면 더 좋다. 여행은 함께 식사하고 함께 움직여야 하는 공동작업이다. 여행 중에는 가능하다면 온 가족이 돌아가면서 1일 리더를 정하는 것도 좋은 방법이다. 리더가 모든 계획을 정하는 것이다. 식사는 어디서 무엇을 먹고, 어디 가서 어떤 구경이나 활동을 하고 몇 시에 출발해서 몇 시에 돌아오는 모든 계획을 1일 리더가 사전에 정하는 것이다. 1일 리더 이외의 가족은 리더를 따른다. 리더가 혼자 정할 수 있도록 그 누구도 리더에게 영향력을 행사하지 않는 것이다. 모든 경비는 부모로부터 제공이 되겠지만, 1일 리더가 계획을 세울 때 경비도 사전에 산출하도록 하면 더욱 좋다. 여기에서는 독재가 없고, 모든 가족들이 자립과 독립을 연습할 수 있는 좋은 기회가 될 것이다.

당일 계획이면 리더 한 사람만 스마트 폰을 휴대하고, 다른 가족은 가방에 넣는 것이 좋다. 1박2일 이상 일정일 때는 스마트폰 프리 타임을 정할 필요가 있다. 모두 함께 일정시간 스마트 폰을 멀리 하면 자연스럽게 대화시간이 늘어난다, 대화를 나눈다는 뜻은 삶을 나눈다는 뜻이다. 이 때도 업무이야기가 아닌 삶의 이야기를 나누어야 한다. 집안 일, 사업 이야기, 공부 이야기 이러한 모든 것들은 업무(duty)이다. 업무로부터 벗어나 삶의 이야기, 꿈 이야기, 희망과 소망, 하고 싶은 것 혹은 하고 싶었던 것 등 즐거운 대화를 나눌 수 있어야 한다.

비판 대신 격려하기

가족에게는 비판이 아니라 격려의 말이 필요하다.

'격려나 칭찬은 사람을 살리는 말이다. 비판이나 비난은 사람을 죽이는 말이다.' 정서적으로 사람을 살리고 죽인다는 뜻이다.

"여보, 저녁은 당신이 준비했으니 설거지는 내가 할게"

아침 점심 저녁을 집에서 먹는 삼식이가 되어 늘 밥을 얻어먹는 것 같은 부담감을 떨쳐내기 위하여,

얼른 숟가락을 놓고 그릇들을 들고 싱크대로 갔다. 내 나름대로 열심히 했다. 모든 그릇들과 숟가락 젓가락들을 하나하나 정성 들여 거품으로 닦았다. 거품을 너무 많이 썼는지 싱크대가 거품으로 하나 가득 되었고 옆 싱크대로 넘쳐났다. 아내가 짜증을 냈다.

"이게 뭐 야! 거품이 넘쳐나잖아요!"

나는 어찌할 바를 모르고 쩔쩔맸다. 문득 신입사원 때 총무과 대리가 내 자리까지 와서 사무실이 떠나가도록 소리를 지르며 야단을 쳤던 기억이 떠올랐다. 사장 차를 타고 관공서 심부름을 다녀왔는데 돌아왔다는 말을 해야 하는 것을 내가 몰랐다. 그는 사장차가 돌아오기를 초조하게 기다리다가 내가 자리에 앉아 있는 것을 보고 몹시 화가 났나 보다. 회사에 갓 들어가서 어눌하게 지내던 모습이 이제는 집에서 일어나고 있었다.

아내는 내가 설거지를 할 때면 꼭 잔소리를 한다. 무엇인가 마음에 안 든다는 것이다. 깨끗이 안 닦여졌다는 둥, 수세미를 잘 못 사용했다는 둥, 기름이 있을 때는 뜨거운 물로 닦아야 한다는 둥, 그럴 때마다 나는 기분이 상했다. 설거지하는 방법을 가르쳐 준 적도 없고 매뉴얼(일하는 방법)도 없다. 그냥 자기 머릿속에 있었고, 그 방법대로 하지 않으면 잔소리를 해 댔다. 그러던 어느 날 드디어 터졌다.

"이렇게 온통 그릇에 기름을 묻히면 어떻게 해!"

그 때 나는 혼잣말로 중얼거렸다.

"휴! 시어머니가 아니길 망정이지, 시어머니였다면 뼛속 깊이 사무쳐 평생 못 잊겠네!"

잠시 감정이 누그러진 후에 예전에 필자가 신입사원이었을 때의 예를 이야기해 주었다. 회사에서 신입사원이 들어오면 일일이 가르쳐 주어야 하는데 이 게 보통 짜증나는 일이 아니다. 차라리 직접 해 버리는 게 더 편하다. 그래서 선임 사원은 항상 바쁘고 신입사원은 하릴없이 선임의 눈치만 보아야 한다.

한 번은 내가 좋아하는 오이지를 먹고 싶어 냉장고 문을 열고 오이지 병을 찾았다. 얼른 보이지가 않았다. 전에는 여기 있었는데 생각하며 여기 저기 둘러보았다.

"냉장고 문 빨리 닫으세요!"

미처 말이 끝나기도 전에 냉장고 경고음이 울렸다. 가슴이 철렁 내려앉았다. 아내가 뛰어왔다.

“무얼 찾는데 그래요?” 목소리가 거칠게 들렸다.

“오이지 병이 안보이네” 나는 기어들어가는 듯한 목소리로 말했다.

“요기 있잖아요! 그게 왜 안 보여요!” 아내가 날카롭게 쏘아붙이는 듯 말했다.

“바로 눈앞에 있었는데 그게 왜 안보이지?”

나는 멋쩍은 말투로 어물거렸다. 오이지가 늘 있었던 칸만 찾았던 것이다. 좁은 냉장고에 많은 물건을 챙겨 넣는 것은 아내의 몫이었다. 물건을 넣다 뺐다 하니 물건들의 위치가 자주 옮겨지는데 그 것을 좇아 찾는 일은 쉬운 일이 아니었다.

한 번은 싱크대에서 그릇을 닦다가 미끄러워 놓쳤다. 싱크대에 있는 그릇과 부딪치면서 이빨이 나갔다. 나는 큰 실수나 한 것처럼 얼굴이 벌개지고 몹시 긴장이 되었다. 아내는 몇 번이나 되뇌었다.

“얼마나 비싼 그릇인데...,”

또 한 번은 소포로 배달 온 것을 허리를 굽히기가 힘들어 진열대에 올려놓고 뜯다가 진열대에 있던 도자기로 된 작은 조각품들에 부딪쳐 쓰러지며 소리가 났다. 아내가 뛰어와 조각품들을 치우며 소리를 질렀다.

“이게 얼마나 비싼 것들인데!”

미안함보다 화가 더 크게 난 나는 중얼거렸다.

“내가 이 조각품들보다 못한 사람이네!”

아내는 소리지른 것이 미안했는지 조각품들을 안전한 곳으로 옮겨 놓으며 말했다.

“화가 나서 나도 모르게 소리 지른 것 미안해요. 당연히 당신이 이 조각품들보다 중요하지요.”

“아냐, 내가 안전하지 않은 행동을 했어. 다음엔 소포를 진열대에 놓지 말고 책상에 놓고 할게“

이 예는 격려와 부드러운 말이 상대방 마음에 평안을 준 예이다.

눈맞춤 하기

대화 중에는 상대방의 눈을 바라보는 것이 좋다. 눈맞춤은 매우 중요하다.

초등학교 1학년이었던 딸이 저녁식사 중에 이야기를 한 적이 있다. 그때 나는 딸의 이야기를 귀로만 듣고 열심히 밥을 먹고 있었다. 바로 옆에 앉았던 딸은 이야기하다 말고 자신의 손으로 필자의 얼굴을 자기 쪽으로 돌리면서 이야기를 계속했다. 당시는 딸의 행동이 귀엽기만 했을 뿐 그 이유는 알지 못했다. 아빠의 관심을 끌고 자신의 이야기를 들어달라는 뜻으로만 이해했었다.

그런데 그 이유를 몇 십 년이 지난 후에 알게 되었다. 손자가 미국초등학교에 입학하던 첫날 선생님에게 주의를 받았다고 했다.

“이야기할 때 선생님 눈을 보고 이야기하세요.”

그때서야 몇 십 년 전 딸이 필자의 얼굴을 돌려가면서 이야기를 한 이유를 알게 되었다. 한국문화와 서양문화의 차이를 손자를 통하여 이해하게 된 것이다. 필자는 어릴 때부터 어른들의 눈을 똑바로 쳐다보면 안 되는 것으로 길들여졌다. 그 후로도 주위에서 “뭘 봐!” “왜 쳐다봐!” “눈 깔아!”라는 시비조의 말들도 많이 들었다. 아마도 권위주의의 문화에서 두 사람 사이의 우열을 확인하고 싶은 심리일 것이다.

부부대화를 위한 어느 강습에서 사회자는 부부가 마주앉아 서로 눈을 1분간 마주보라고 지시했다. 수강생들은 그대로 따라 했는데 대부분 3초를 넘기지 못하고, 모두가 깔깔대고 웃은 적이 있다. 가족 중에 누군가가 이야기를 하면 그 사람의 눈을 보며 들어야 한다.

심리상담에서는 내담자의 눈맞춤을 꼭 확인한다. 눈맞춤은 그 사람의 심리 상태를 보여주고 있다. 불안한 사람은 눈맞춤을 잘 못한다. 눈맞춤은 대화와 사회적 상호작용에서 중요한 역할을 한다. 시선을 피하는 것은 상대방을 무시하거나 멀리하고 싶은 마음을 보여주는 것이다.

표정이나 몸짓에 관심 갖기

말만 아니라 몸짓이나 표정도 의사소통의 일부이다.

필자는 어릴 때 우리 집에서 일하던 벙어리 아줌마를 보면서 얼굴과 몸짓 만으로도 감정이 통한다는 것을 알았다. 우리는 가끔 몸짓으로만 하는 팬터마임 게임을 즐길 때가 있다. 진행자가 보여주는 주제를 몸짓으로만 표현하여 그 주제를 알아 맞히는 게임이다. 말이 없어도 표정이나 몸짓으로 의사전달이 가능하다.

또 소리로만 하는 말을 전달하는 게임도 한다. 한 줄로 서서 한 사람이 다음사람에게 또 그 다음 사람에게 귀속 말을 전하는 게임이다. 이 게임에서 우리는 목소리로만 전달하는 말에서 얼마나 많은 왜곡이 일어난다는 것을 알 수 있다.

심리상담은 대면상담을 중요시한다. 코로나 바이러스가 번창할 때는 온라인 상담(화상통화)으로 하기도 하였지만, 필자는 온라인 상담을 좋아하지 않았다. 심리상담에서는 말이 아닌 비언어적 태도를 매우 중요시하고 있기 때문이다.

필자는 내담자에게 이런 말을 한 적이 있다.

"상담 처음 시작할 때에 제가 (마음의) 거울 노릇을 해드린다고 말했잖아요? 방금 말하는 도중에 무엇인가 스쳐 지나가는 것이 얼굴 표정에 나타났었는데, 어떤 생각이 스쳐 지나갔을까요?"

그 내담자는 짐짓 놀라며 자신에게 이러 이러한 생각이 머리에 떠올랐었다고 하며 말했다.

"제 머리에 떠오르는 것까지 아시는 것을 보니 더욱 신뢰가 가는군요."

"칭찬을 해주어 감사합니다."

또 다른 내담자에게는 이런 말을 한 적이 있었다.

"방금 말씀하시는 도중에 몇 번인가 말을 하려다 참고 억누르는 모습이 얼굴에 나타났습니다. 어떤 생각이나 감정을 억누르셨을까요?"

내담자가 이 때에 말한 내용들이 이 후 상담에 중요한 실마리가 되었다.

또 다른 내담자에게 상담 시작 인사말로 물었다.

"지금 기분은 어떤 가요?"

"네 좋습니다."

“말씀은 기분이 좋다고 하시는데, 얼굴 표정은 안 그런데요? 몹시 화난 얼굴로 받아들여지는데요? 저만 그럴까요?”

이 내담자는 여러 번 만나는 동안 어느 정도 신뢰 관계가 쌓여 있었기 때문에, 표정과 감정의 불일치를 직접 지적해도 무리가 없었다.

“그런 가요? 그렇지 않아도 아내한테서 자주 그런 말을 듣습니다. 고쳐보려고 해도 잘 안 고쳐지네요. 말씀해 주셔서 고맙습니다.”

우리가 의사소통이 잘 되고 친근감 있는 가족이 되려면 말만 아니라 얼굴표정이나 몸짓 등 비언어적 태도에 주위를 기울여야 한다.

서로의 경계 존중하기

가족이라도 개인의 사생활이나 경계는 존중해야 한다.

아이에게 밥을 먹이려고 필자의 며느리는 온 정성을 다 쏟았다. 밥상을 차리면 손자는 슬그머니 장난감이 있는 곳으로 갔다. 엄마가 밥그릇을 들고 자신에게 쫓아오는 모습을 즐기는 듯했다. 필자는 우연히 손자가 로봇을 가지고 노는 모습을 보았는데, 로봇을 ‘착한 사람’ ‘나쁜 사람’으로 모아 놓고 있었다. 그 모습을 본 필자는 ‘밥상에서 밥을 먹는 사람이 착한 사람’이라고 가르쳐 주었다. 그 후에 밥상을 차릴 때 손자가 슬그머니 다른 곳으로 가는 모습을 보고 손자에게 말했다.

“착한 사람은 누구이지?”

손자는 필자가 가르쳤 던 말을 기억했는지 우물우물 밥상으로 와서 앉았다. 이러한 모습을 본 필자의 아들은 나중에 약간 화가 난 듯한 목소리로 말했다.

“아버지, 애기하고 놀라고 얘기하고 했지, 누가 가르쳐주라고 했어요?”

그 말을 들은 순간, 필자는 마치 꾸중을 듣는 듯해 마음이 불편했다.

아들은 아마도 ‘밥을 먹는 예절’에 대해 필자의 말이 ‘착한 사람 / 나쁜 사람을 구분하는 잣대’처럼 느껴졌던 모양이다. 또 ‘아기 교육의 책임은 부모에게 있다’는 경계를 필자가 넘어섰다고 생각했을 수도

있다.

비슷한 장면을 최근에도 보았다.

이웃 할머니가 손녀딸이 귀여워 한글을 가르쳐주려 하자,
며느리가 “우리 아이는 우리 방식대로 가르칠게요”라고 말해 할머니가 서운해했던 일이다. 이 할머니 역시 가족 간의 경계를 지키는 문화에 익숙하지 않았던 것이다.

필자의 딸과 사위는 미국식 교육을 받으며 성장해 사생활의 경계를 매우 중요하게 여긴다. 내가 좋은 것이 있다고 딸에게 전하려고 할 때마다 딸은 남편과 먼저 상의하려 한다. 그 모습을 보며, 나는 가족 사이에서도 지켜야 할 선이 있다는 사실을 자연스럽게 배우게 되었다. 내 아내는 좋은 것이 있으면 딸에게 못 주어서 안달이 난 사람 같다. 그럴 때마다 딸은 남편에게 물어봐야 한다고 거절한다. 좋은 음식은 물론 좋은 그릇까지 주고 싶어 하는데 매번 딸에게 거절당한다. 사위는 꼭 필요한 것 이외에는 필요 없다고 한다. 그리고 딸이 친정에 의존하는 것을 몹시 싫어한다. 서운한 아내에게 필자는 가끔 이야기한다.

“여보, 우리 사위는 정말 좋은 사람이야. 처가 덕을 보지 못해 안달하는 사람이 얼마나 많은데, 우리 사위는 독립성이 강하니 얼마나 좋아”

사위는 스마트 폰은 전화만 되면 되지 뭣 하러 쓰지도 않는 그 많은 기능을 가진 스마트폰을 쓰느냐고 아주 오래된 것을 쓰고 있었다. 그 것 조차도 아내가 스마트폰을 바꾼 다음에 필요 없어 버려야 한다고 하니까 딸이 사위와 상의해서 가지고 간 것이다.

아내는 딸네 집 냉장고를 채워주는 게 즐거움이고 기쁨이다. 때로는 맛있는 음식을 정성껏 해다 놓는다. 그러나 아이들은 바빠서 집에서 먹지 않아 음식이 상해 버릴 때도 있다. 딸은 엄마가 해온 음식을 버리기엔 미안하고 마음이 편하지 않아 하지 말라고 한다. 그러나 아내는 자신이 잘하는 음식을 주고 싶어 자주 경계를 넘게 된다.

사위는 주말이 되면 손녀 딸을 볼 수 있는 기쁨을 필자의 부부에게 준다. 오기로 미리 연락한 시간과

나중에 데리고 가는 시간을 일 분도 안 틀리고 정확하게 지킨다. 그 뿐만 아니라 초인종 소리를 듣고 반가운 마음으로 문을 열어 주면 손녀 딸만 들여보내고 바로 떠난다. 밥은 물론 물 한잔조차 안 마시고 가는 모습이 처음에는 이상했지만 우리 부부도 익숙해지고 나니 오히려 편해졌다.

가족 간의 경계를 지키는 것은 아주 중요한 일이다.

존중과 사랑 표현하기

내가 어릴 때 많이 듣던 말 중에 하나는, '우리 집 어른께서는 남에게는 잘하고 가족에게는 잘 못한다.'라는 말이었다. '가족에게는 엄하기만 하고 따듯함이 없다.'는 것이다. 요즈음의 눈으로 보면 권위와 통제 욕구의 표현이다. 남에게는 예의를 갖추고 친절함을 보이나 가족에게는 아무렇지도 않은 듯 말하고 행동을 한다.

가족은 남보다 더 중요하다. 남에게만 예의와 친절함을 보일 것이 아니라 가족에게도 보여주어야 한다. 가족에 대한 존중과 사랑을 표현하여야 한다. 특히 "고마워" "미안해"와 같은 말을 자주 하여야 한다.

필자는 기회가 있을 때마다 "감사합니다"와 '미안합니다'라는 말은 한국말에 없다고 이야기한다. 이 두 마디는 사전에만 있고, 평상시에는 쓰지 않는 말이라고 강조한다.

필자의 동생 가족이 홍콩에 왔을 때 한 말이 있었다.

"내가 발을 밟았으니 내가 미안해해야 하는데 홍콩사람이 오히려 "쏘리(sorry)"라고 말을 해!'

홍콩 사람들은 '감사합니다(또제多謝)'와 '미안합니다(쏘리)'를 입에 달고 산다. 거의 매 순간 이 말을 한다고 해도 과언이 아니다. 이는 미국에서도 마찬가지이다. 영어를 잘하는 사람은 '감사합니다(Thank you)'와 미안합니다(Excuse me)'를 잘하는 사람이라는 말이 있을 정도이다.

한국인들은 이 두 마디 말을 하는 데에 매우 인색하다. 물론 마음으로 "고맙다" "미안하다"라고 하는 것은 알고 있다. 그러나 입 밖으로 표현을 하는데 익숙하지 않다. 외국인이 한국인을 볼 때 한국인은 머리가 크며, 얼굴에 광대뼈가 나와서 웃고 있어도 화난 얼굴로 보인다. 이러한 모습을 한국인들은 근엄한 모습이라고 착각하기도 한다. 한국인이 다른 사람의 발을 밟거나 가벼운 실수를 하였을 때 미안한

마음으로 얼굴이 긴장된다. 뻘겋게 달아오르거나 긴장된 얼굴은 미안한 얼굴로 보이기보다는 오히려 화난 얼굴로 보인다. 그냥 가볍게 '미안하다'고 하면 간단히 끝날 것을, 잘 못을 해 놓고도 화가 난 얼굴을 하는 것 같아 시비가 붙기도 한다.

'고맙다'와 '미안하다'라는 두 마디는 가족 간에는 더욱 볼 수가 없고, 특히 부모들이 자녀들에게 이야기하는 것은 거의 불가능으로 간주될 정도이다.

아들이 대학교 입학하여 기숙사에 들어 가는 날, 방에 전화가 없어 전화를 연결시킬 방법에 몰두하고 있었다. 일하던 머리로 통신을 가장 중요하게 생각하고 있던 필자는 오늘 떠나면 아들과 연락할 방법이 없다는 걱정만 앞섰다. 옆방에 들어오는 다른 부모에게 서투른 영어로 물어보았다. "자기가 도와줄까?"고 되묻는 듯했으나, 말이 시원하게 통하지 않았다. 그때 아들이 중얼거렸다.

"나중에 내가 알아서 한다는데…,"

일에만 몰두했던 필자는 아들에게 맡기거나 상의하지 않았다. 어떻게 해서라도 내가 해결해 주려는 마음과 필자의 마음을 몰라주는 아들에게 화가 났다. 필자도 모르게 소리가 커졌다.

"널 도와주려고 그래"

아들은 전보다 더 낮은 소리로 말했다.

"왜 화를 내고 그래"

학교 측에서는 신입생들을 잔디밭에 둥글게 앉혀 놓고 인사와 함께 오리엔테이션에 들어갔다. 공항으로 떠나야 했던 필자는 아들과 마지막 작별인사를 하려고 그 곳에 갔다. 아들은 걱정되는 필자의 마음은 아랑곳하지 않고 신입생들 사이에서 생글생글 웃으며 있었다. 조금 전까지 화를 내던 모습과 전혀 다르고, 아들을 두고 떠난다는 필자의 섭섭한 마음을 모르는 것 같아 야속하기도 하고 서운하기도 했다.

아들이 새로운 세상에 잘 적응하기를 바라는 마음보다 오히려 무거운 마음으로 헤어졌다. '힘들겠지만 열심히 잘 해라'라는 말도 못하고 아들의 입학 첫날에 싸우듯 헤어진 것이 평생 마음에 걸리고 미안했다. 그러나 이러한 필자의 마음을 표현한 일도 없었고 미안하다는 말도 해 본일 이 없었다.

부부간이나 부모 자식 간은 물론 다른 사람에게도 "감사하다" "미안하다"라는 말을 자연스럽게

표현하는 연습이 필요하다.

의사소통 버그(bug)



그림 SEQ 그림 * ARABIC 20 당신과 말하기 싫어요

많은 가족들이 의사소통에 실패를 한다. 마치 컴퓨터 버그(bug)가 나는 모양새이다. 몇 가지 예를 들어보자.

감정 표현 부재

부모와 자녀들이 자신의 감정을 솔직하게 표현하지 않아, 서로의 진짜 마음을 모르고 소통이 안 된다.

필자는 어린 시절부터 감정을 쉽게 드러내지 못하도록 교육받았다. 얼굴에 조금이라도 약한 모습이 비치면 가벼워 보인다고 배웠기 때문이다. 남자는 눈물을 보여서도, 약해 보여서도 안 된다는 말 속에서 필자는 감정을 억누르는 법만 익혔다. 그 영향은 어른이 되어서도 이어져, 타인에게 마음을 드러내는 일이 쉽지 않았고 대인 관계에서도 자연스러움이 떨어졌다.

결혼 초기에 아내가 해 준 말은 지금까지도 기억에 남는다.

“가족끼리 모이면 이야기가 이어져야 하는데, 당신네 가족은 아무도 말을 안 하더라고요.

다들 가만히 앉아 있다가 갑자기 정치 얘기만 꺼내고…

사람 사는 이야기를 좀 해야 하잖아요?”

그 말을 들은 필자는 놀라움과 부끄러움이 동시에 밀려왔다. 아내는 필자를 ‘목석 같은 사나이’라고 표현했는데, 당시에는 그 말이 칭찬처럼 들렸지만 결국 나중에야 그 의미를 제대로 이해하게 되었다.

감정을 드러내지 못했던 필자는 자연스럽게 친밀감을 형성하는 일이 어려웠던 것이다.

심리상담에서 정서와 공감을 중요시하는데, 감정에 둔한 필자는 참으로 불리했다. 상담초기에는

내담자와 라포(친근감)형성을 해야 하는데 이 과정이 쉽지가 않다. 상담중기에는 직면(문제를 보도록 돕는 과정)과 치료를 들어가는데 이 때는 철저한 분석이 필요하며 감성보다는 이성을 필요로 한다. 이 때부터는 분석에 강한 필자의 성격이 오히려 유리하다.

내담자중에 한 사람인 G는 40대 후반 여성으로 감성보다는 이성이 더 발달된 사람이다. 필자와 내담자 모두 이지적인 사람이 만난 셈이다. 이 내담자는 매 회기가 끝날 때마다 무엇인가 삶에 도움이 될만한 좋은 말을 해달라고 필자에게 요구했다. 아마도 머리에 남는 좋은 말을 가지고 가야 상담을 한 것 같은 만족감을 느끼는 것 같았다. 그에게는 느낌이나 감동이라는 것은 찾아볼 수가 없었다. 필자는 기회가 있을 때마다 즐거웠던 기억과 기뻤던 기억을 회상해 보라고 했다. 시간이 오래 걸리기는 하였지만 조금씩 찾아내기 시작했다. 한 번은 타이타닉 뱃머리에 서 있는 자신의 모습을 상상하면서 기분을 말해보라고 했다. 감성이 약한 필자는 감성을 표현하면서 도움을 줄 수는 없었지만 감성표현을 연습해 보도록 요구는 할 수 있어 다행이었다. 마지막 끝나는 시점에서 그는 또 필자에게 자신의 상담결과에 대하여 알려달라고 했다. 필자는 지적으로 결론을 말하는 대신 그에게 여성 그림을 그려보라고 했다. 그리고 3개월 전 그렸던 그림과 비교해 보라고 했다. 한참을 생각한 후에 그는 3개월 전 그린 여성은 머리가 가슴보다 훨씬 컸는데 지금의 그림은 머리와 가슴의 크기가 비슷하다고 대답했다. 필자는 그 것이 상담 결과이고 효과라고 말해 주었다. 그리고 앞으로는 머리로 살기보다 감정을 표현하며 가슴으로 살면 어떻겠냐고 말해 주었다. 그는 자신의 성격이 그림에도 나타난다는 사실을 알고 매우 흡족한 모습을 보이며 떠나갔다.

감정표현은 대인관계는 물론 가족 간에도 매우 중요하다. 의사소통에 실패하는 가장 큰 요인은 감정표현을 하지 않고 자신의 본 모습을 개방하지 않는 것이다.

듣지 않는 척하기 - 한쪽이 얘기하려 할 때 다른 한쪽이 의도적으로 무시하거나, 그 말을 듣지 않는 척하면 소통이 안 된다.

필자는 어릴 때 홍역을 앓아 가는귀가 먹었다고 했다. 왼쪽귀가 잘 안 들렸다. 이 것을 주위사람들이 모두 알게 되니 때로는 편할 때도 있었다. 대답하기 곤란할 때는 일부러 못들은 척할 때도 있었다. 그러면

어른들은 내가 잘 못 듣는다고 생각하고 그냥 넘어갔다. 이러한 필자의 잘못된 버릇이 나중에 대인관계에 많은 지장을 초래했다.

대학 1학년 때 한 달간 세 명이 무전여행을 한 적이 있었는데 끝날 무렵 이런 말을 들었다.

“아니 다 알고 있었어?”

한 달 동안 여행 중에 그들이 무슨 이야기를 해도 필자는 항상 무표정하게 있어서 필자가 그들의 이야기를 안 듣고 아무것도 모른다고 생각했던 모양이다. 필자는 이 말이 잊혀 지지 않았다. 이 말을 곱씹으며 반성을 했다.

이러한 필자의 안 좋은 버릇은 필자의 아들에게도 나타났다. 아들이 중학생 때 엄마에게 아무런 반응 없이 무표정하게 있으면 엄마는 아들이 못 알아듣는 것으로 알고 힘들게 몇 번이고 되풀이해 말을 했다. 필자는 나중에 아내에게 필자의 사례와 함께 조용히 말 해주었다.

“여보, 걔가 못 듣는 것 같아도 다 듣고 있어”

대화 대신 스마트폰

식사 시간이나 가족이 모여 있는 시간에 스마트폰이나 기기에만 집중하면 소통에 방해가 된다. 손자를 낳다고 미국까지 애기를 봐주러 갔다 온 이웃이 며느리가 아기를 안 보고 스마트 폰만 본다고 입술을 삐죽거렸던 일이 참 오랫동안 기억에 남는다.

필자의 딸과 사위는 미국식 교육을 받아 그런지 사소한 규칙에도 매우 엄하다.

손녀딸은 일주일에 한 번 우리 집에 오는 날을 특히 기다린다. 할머니가 손녀를 공주님처럼 정성껏 돌보는 덕분이다. 그러나 그 보다 더 좋아하는 것은 우리 집에서는 스마트 폰을 마음껏 볼 수 있기 때문이다.

필자가 딸네 집에서 저녁을 먹을 때가 있었는데, 요리를 사진으로 찍어 칼로리를 보려고 했다. 그때 딸이 정색을 하고 나무랐다. 자기네 집에서는 식사시간에 스마트폰을 보면 안 된다는 것이었다. 필자는 정신이 버쩍 들었다. 딸네 집에서는 딸네 집 규칙을 따라야 한다.

필자는 지하철만 타면 습관적으로 스마트 폰을 꺼내어 SNS를 보거나 하릴없이 뉴스를 보는 것이 몸에 배었다. 정말로 내게 필요한 SNS나 뉴스는 별로 없다. 스마트 폰 중독이다. 필자만 그런 것이 아니라 지하철의 모든 사람들이 다 똑같다. 어쩌다 스마트 폰을 안 보거나 신문 혹은 책을 보는 사람이 간혹 있는데 정말로 존경스러울 정도이다. 지하철에서 스마트 폰을 안 보기로 마음먹은 적도 있지만 손이 필자도 모르게 스마트 폰으로 간다.

대화 시간 부족 - 바쁜 일상에서 가족과 대화를 나누는 시간을 충분히 갖지 않아 소통에 실패한다.

필자는 어릴 때부터 필자 혼자 열심히 노력하는 스타일이었다. 결혼 후에도 모든 집안일은 아내에게 맡기고 회사 일에만 매달렸다. 집안일에 간섭을 하지 않는 것이 오히려 아내를 존중해주는 것이라 여겨졌다. 그러다 보니 아내는 아들딸과 함께 셋이서 한 가족을 이루게 되었고 필자 혼자만 외톨이가 되었다. 필자는 외톨이가 되었다는 사실도 모르고, '처자식을 먹여 살린다.'고 착각을 하며 평생을 살아왔다. 은퇴를 하고 돌아와 보니 가족도 없어지고 집도 없어졌다. 필자가 어떤 제안을 하면 아이들은 엄마 눈치를 보며 엄마가 대신 대답해 주기를 바란다.

5) 불필요한 비판을 하거나 과거의 잘못을 반복적으로 언급 – 가족 구성원의 생각이나 행동에 대해 지속적으로 비판하거나, 과거의 실수나 잘못을 반복해서 들추어내면 가족 간의 소통이 방해된다.

필자는 아내로부터 가끔 시어머니에게 야단맞았던 이야기를 들을 때가 있다. 아내의 시어머니는 필자의 엄마로서 엄마를 비난하는 이야기를 들을 때마다 이해나 공감보다는 필자를 비난하는 듯한 느낌을 먼저 받게 된다. 이야기 내용으로는 어쩌다 한 번 있었던 일인 듯하다. 그런데도 그 이야기는 잊지 않고 평생을 간다. 시집살이 이야기는 필자가 어릴 때 엄마로부터 귀가 닳도록 들었다. 어린아이 였는데도 엄마의 시집살이 이야기 즉 필자의 할아버지 할머니를 비난하는 이야기는 듣기 싫었다. 시집살이 이야기는 대를 잇는다. 한 번은 아내에게, "학대 받았구나"라고 응수했더니, 감탄하듯 "뭔가 가슴에 맺힌 것이 확 뚫리는 것 같다"고 아내가 말했다. 내가 공감을 잘 해주었다고 생각했는데, 그 효과는 오래가지

않았다. 과거의 트라우마가 계속 올라오는 모양이었다. 트라우마는 평생을 간다고 한다. 들어주는 사람이 있어 계속 말하면 트라우마의 강도가 낮아지기는 하나 없어지지는 않는다. 화성 금성 두 외계인이 합치기도 어려운데 거기에 양쪽 집안까지 합세하여 확대가족 속에서 사는 것이 결코 쉬운 일이 아니다. 많은 가정들이 사소한 일들 때문에 소통을 하지 못하고 결국에는 파국에 이른다.

가족 간의 소통을 위한 리셋



그림 SEQ 그림 * ARABIC 21 함께 하는 것이 함께 사는 것

사람은 엄마 뱃속에서부터 엄마와 함께 살다가 태어나서 엄마의 돌봄으로 시작하여 가족과 함께 성장하고 성격이 형성된다. 농경사회가 산업사회로 바뀌고 또 다시 4차 산업 혹은 정보통신 사회로 바뀌면서 사람들은 가족과 함께 사는 법을 잊은듯하다. 한 집에 있으면서도 각자 산다. 각자 맡은 일에 집중하다 보니 가족이 무엇인가 함께 하는 일이 없다. 시간에 쫓기다 보니 밥도 함께 먹는 일이 드물다.

어릴 때부터 놀이방이나 유치원에 가야하고 학교와 학원으로 투 잡 쓰리 잡을 뛰어야 한다. 옆집이 학원과 과외를 5개 시키면 나는 6개를 시켜야 마음이 놓인다. 가족이 일만 하고 얼굴을 볼 기회가 없다. 얼굴을 보게 되면 오히려 불안해진다. 아이들이 안 보일 때는 '지금 학원에서 공부하고 있겠지'하고 마음이 놓인다. 부부도 마찬가지이다. 한 집에 둘이 함께 있으면 답답해진다. 한 사람이 밖으로 나가야 마음이 편하다.

가족 간의 소통을 위하여 리셋을 할 필요가 있다. 가족이 무엇인가 함께 하는 기회를 만들어야 한다. 가족이 함께 할 수 있는 간단한 방법에 대해 알아보자.

1) 가족 게임의 시간: 카드게임이나 퀴즈 게임 등을 함께 해보며 유쾌한 시간을 보낼 수 있다.

필자의 손자는 어릴 때부터 중학생 때까지 여름방학을 한국에 와서 보냈다. 올 때는 언제나 카드게임이나 퀴즈게임을 가지고 와서 할머니 할아버지와 함께 놀이를 했다. 함께 게임을 하면 모두가 유쾌해지고 스스럼이 없어졌다.

2) 감사 일기 작성: 가족에게 느끼는 감사함을 일기로 작성하고, 그것을 서로 공유한다.

필자의 손녀딸은 유치원 졸업 때 엄마 아빠에게 감사장을 증정했다. 상장의 내용은 그동안 보살펴주어

감사하다는 내용이었다. 아마도 유치원 선생님의 아이디어인 듯싶다. 딸로부터 감사장을 받았을 때 엄마 아빠는 기쁨의 눈물을 흘렸을 것이다.

3) 가족여행: 가족이 가까워지는 데에는 여행만큼 좋은 것이 없다. 여행은 구성원 모두가 함께 행동을 해야 하고, 우물 안의 개구리에게 세상 밖을 직접 경험할 수 있게 해주는 가장 좋은 방법이다.

필자는 여행을 무척 좋아한다. 우리 자녀들은 어릴 때부터 여행을 많이 하였기에 가정을 이루고 나서도 틈만 나면 여행을 한다. 여행을 얼마나 많이 하는지 마치 삶의 목적이 여행인 것처럼 보일 때도 있다.

필자가 여행을 강조하게 된 사연이 있다. 대학1학년 여름 방학에 당시 유행하던 무전여행을 했다. 제주도를 걸어서 한 바퀴 돌자는 야심 찬 계획이었다. 첫날밤에 용두암에 도착하여 바람 때문에 텐트도 치지 못하고 그냥 바닥에 깔고 잠을 잤다. 눈을 떠보니 수평선에 일출이 보였다. 산골짜기에서 자라난 필자로서는 난생처음 보는 아름다운 광경이었다. 수건을 목에 걸고 이를 닦으며 바위 아래로 내려가 입을 물로 헹궜다. 짠물이 입에 들어왔다. 필자도 모르게 바위 위에 있는 친구들에게 소리를 질렀다.

“야! 물이 왜 짜니?”

소리를 지르면서, 초등학교 때 바닷물이 짜다고 배웠던 생각이 떠올라 부끄러움을 느꼈다. 다행히 필자의 목소리는 파도에 묻혔다. 세수를 하려고 비누질을 했다. 비누가 안 풀렸다.

“비누가 망가졌나 봐!”라고 소리를 지르다가 또 초등학교 때 배웠던 ‘센물(경수)에는 비누가 안 풀린다.’고 배운 것이 떠올랐다. 그 이후 필자는 교육에 대하여 깊이 생각을 했다. ‘책에서 배운 것은 소용이 없다. 여행을 하며 직접 체험하는 것이 산지식이다.’

그 이 후로 틈만 나면 가족 여행을 했다.

4) 함께 요리하기: 요리를 함께 준비하며 서로의 취향과 소통의 시간을 가질 수 있다.

필자에게는 어릴 때부터 치명적인 가정교육을 받아 식사 준비에는 참 오랫동안 문제가 있었다. 어릴 때는 부엌에 들어가면 엄마에게 혼났다. 사내자식이 부엌에 들어오면 안 된다는 것이었다. 당시에는 집

구조가 사랑채에는 남자들이 안채에는 여자들이 서로 구역을 침범하지 않고 살았다. 나중에 아파트로 바뀌고도 싱크대에는 가지 않았다. 아내에게 전해들은 일화가 있다. 이웃집 아줌마가 남편에게 숟가락을 놔 달라고 부탁을 했더니, 숟가락만 달랑 식탁에 갖다 놓고 다시 TV를 보고 앉았다고 한다. 필자는 이 말의 뜻을 못 알아듣고 아내에게,

"숟가락 놔 달라고 해서 숟가락을 놔주었는데 뭐가 문제야?"

아내는 한심한 듯 기가 찬 얼굴을 하며 더 이상 말을 잇지 않았다. 필자는 그 말이 숟가락만 이야기하는 것이 아니고, 밥상을 차리는 것을 도와 달라는 뜻이었음을 한 참 지난 뒤에 알게 되었다.

우리나라에서는 여성들이 주로 식사준비를 해서 그런지 여성들은 이웃집에 가서도 식사나 차 준비를 하는 여주인 옆에서 함께 돕거나 서있기라도 한다. 우리 딸이나 손녀딸도 우리 집에 오면 할머니 옆에 가서 거들거나 요리법을 물어보기도 한다. 그런데 필자도 그렇고 우리 아들도 우리 손자도 그런 것을 못한다.

필자는 메뉴를 정한 적이 없다. 집에서는 늘 아내의 입맛에 따른다. 밖에서 약속을 할 때도 상대방이 식당이나 메뉴를 정하도록 배려(?)를 한다. 아주 최근에 아내와 약속을 했다.

"매주 수요일 점심은 당신이 메뉴를 정하고 식사 준비를 해요."

그리고 필자가 무엇을 정하던, 집에서 요리를 하던, 밖에서 음식을 사오던 배달을 시키던 아내는 무조건 따르겠다는 것이다. 입맛이 까다롭고 예민한 아내가 필자를 위하여 큰 결심을 한 듯하다.

최근에는 아침에 먹는 요리를 내가 했다. 찐 달걀, 계란 프라이, 스크램블을 돌아가며 하였고, 에어프라이어에 튀긴 닭까지 네 가지 요리를 하게 된 필자에게는 가히 혁명이었다. 내가 직접 만든 요리는 맛도 있었고 대견하기도 하여 보람이 있었다. 이런 기쁨이 주어지지 않은 우리 세대의 많은 남성들은 불행하다.

가족을 연결시키는 블루투스는?

N은 40대 후반 여성으로 사춘기를 맞은 두 자녀가 있으며, 마마보이 남편과 홀 시어머니를 모시고 살고 있다.



그림 SEQ 그림 * ARABIC 22 가족이 함께 미술관 방문

N: (낮은 목소리로 조심스럽게) 요즘 많이 답답해요. 가족들 얼굴을 언제 보았는지 기억도 안 나요. 그래서 여기 한 번 와봤어요.

상담사: 가족과 함께 하고 싶은데 마음대로 안 되어 답답하시군요.

N: 네! 얼굴도 못 보고 대화도 없어요. 모두 바쁘거나 집에 오면 각자 자기 방에서 핸드폰만 봐요.

상담사: 가족들과 함께하려는 노력을 해보신 적은 있었을까요?

N: 음...가끔 함께 식사하는 시간을 갖기도 하고 영화를 보기도 했는데, 그때만 잠깐이더라고요. 끝나면 다시 각자의 방으로...

상담사: 함께하는 활동을 시도해보면 어떨까요? 예를 들어, 가족 여행을 계획해보거나 주말에 함께 요리를 만들어 보는 것도 좋은 방법이에요.

N: 가족 여행은 다들 바빠서 어렵고...요리를? 그게 가능할까요?

상담사: 어려울까요? 요리를 함께 하면 얼굴도 보고 대화도 늘어나지 않을까요? 가족끼리 재료 준비도 같이하고, 레시피도 같이 찾아보고, 그 과정에서 이야기도 나눌 수 있지 않을까요? 또 각자 하나씩 자기가 좋아하는 것을 만들어 서로 비교도 해보고 내시피(나만의 레시피)자랑도 해보면 어떨까요?

N: (눈이 밝아지며) 그게 좋을 것 같아요! 어머님도 요리를 좋아하시고요, 남편도 젊었을 때는 요리를 좋아했어요. 저도 요즘 쿡방(요리 방송)을 많이 보고 있거든요.

상담사: 그렇게 시작하다 보면 자연스럽게 가족 간의 대화와 소통이 늘어나지 않을까요? 요리로 시작해서 가족끼리 요리 대회도 열어보고요. 이 방법으로 해 보다가

지루해지면 온 가족이 함께 할 수 있는 또 다른 활동을 찾아볼 수도 있겠지요?

N: 함께 요리를 시작 해봐야겠어요. 그 다음에는 요리 대회도 해 보고요. 감사합니다.

상담사: 네. 무엇보다 함께 하는 시간이 중요하지요.

N: (눈물을 글썽이며) 감사합니다. 사실 제가 오랫동안 원했던 건 그런 가족의 시간이었어요.

상담사: 걱정하지 마세요. N씨의 마음만큼 소중한 시간, 가족과 함께 만들 수 있을 거예요.

요리는 다양한 재료를 활용할 수 있어 가족들이 각자 정보를 찾아 공유하면 재미있다. 신선한 집 밥을 즐길 수도 있고 창작이 가능하여 창의성 개발에도 도움이 된다. 다만 높은 열이나 도구를 다루는 법에 익숙해져야 한다.

요리 이외에도 가족이 함께 할 수 있는 일들을 찾아내야 한다.

(필자가 가족과 함께 했을 때 일어났던 일들)

방 탈출 게임

필자의 손자가 초등학교 시절 며느리와 함께 방 탈출을 시도한 적이 있다. 여름방학이면 손자가 한국에 오는데, 그때마다 며느리가 여러 가지 프로그램들을 찾아서 할아버지 할머니와 함께 할 수 있도록 배려해주었다. 덕분에 새로운 것들을 많이 알게 되어 고마운 마음으로 따라다녔다. 어린이들을 위한 프로그램은 미국보다 서울이 훨씬 더 발달되어 있다.

그때 방 탈출이라는 말을 처음 들었다. 비교적 저렴한 입장료를 내고 온 가족이 함께 방에 들어가면 밖에서 문을 잠그고 일정 시간이 될 때까지 나올 수가 없었다. 주어진 시간 안에 밀폐된 방에서 온 가족이 함께 여러 가지 스토리에 따라 추리를 하며 단계적으로 문을 열고 탈출하는 것이다. 우리는 우주 탈출 방을 선택하여 들어갔었다. 방 안이 우주선처럼 되어 있었고, 영화에서나 본 듯한 낯선 도구들로 가득 차 있었다. 조명까지도 우주처럼 되어 있어 감각적으로도 재미를 느끼게 해 주었다. 우리는 무엇을 어떻게

해야 좋을지 몰랐다. 그런데 손자는 아무런 실마리가 없는데도 잘 찾아냈다. 눈을 반짝이며 이리저리 둘러보다가 어느 한 도구(아주 낡은 가방)을 들추어 내니 그 밑에 낯선 숫자가 보였다. 그 숫자가 무엇을 의미하는지 모두가 나름대로 추측을 했다. 숫자를 추리해가며 숫자 주위에 있는 여러 가지 버튼을 눌러도 보고 돌려보기도 하다가 결국은 손자가 답을 찾아 냈다. 어느 한 버튼과 숫자가 일치되면서, 음악소리가 나고 불빛이 나와 반대 쪽 벽을 쏘아 주었다. 첫 번째 추리가 성공을 한 것이다. 우리 모두 함성을 질렀다. 빛이 쏘여진 지점에 두 번째 추리가 있었다. 이러한 방법으로 12가지 추리를 통과해야 한다. 추리가 막혀 더 이상 진전이 안 될 때는 전화를 걸어 안내원을 부른다. 안내원이 들어와 추리를 풀어주고 다음 단계로 간다. 안내원을 부르는 것도 세 번 이상 안 된다. 일정시간 안에 방문을 못 열면 게임시간이 끝나 불이 켜지고 방문이 열리게 된다.

온 가족이 깔깔대고 웃으며 놀 수가 있었다. 추리 하나를 풀면 함성을 지르고 축하해주고 칭찬을 해준다. 가족이 함께 문제를 해결하는 능력이 생기고 즐거움을 느끼게 해주는 재미있는 프로그램이었다. 처음으로 신기한 놀이를 해보았다고 생각했는데, 그 후에 보니 방 탈출이라는 간판이 여기저기 많이 보였다. '나만 모르고 있었구나' 부끄러움이 슬며시 올라왔다. '모르는 사람에게는 안 보이고, 아는 사람에게만 보이는구나'라는 생각이 들었다. '세상은 엄청나게 변해가는데, 나 혼자 저만치 뒤에 있구나! 며느리와 손자가 아니었으면 알 수도 없었고 들어볼 수도 없는 새로운 세상이었다.

미술관 및 박물관 탐방

미술관이나 박물관은 온 가족이 함께 방문하기에 아주 좋다. 예술과 문화 체험만이 아니라 교육적 가치가 있고, 예술적 영감을 개발시킬 수 있다. 우리나라만큼 박물관이 많은 나라도 드물다. 특별 전시나 행사하는 곳도 많아 사전에 알아 두면 좋다.

필자는 딸과 손녀딸이 함께 서울역사 박물관에 간 일이 있었다. 매일 그 앞을 지나다녔지만 들어가본 일은 없었는데 손녀 딸 덕분에 구경하게 되었다. 서울 모형에서 손녀 딸과 함께 우리 집을 찾기도 하고, 대형 스크린으로 서울의 변천사를 관람하기도 했다, 필자의 어린 시절의 서울을 보는 것 같아 여러 가지

옛날 생각들이 떠올랐다.

또 한번은 서울 미술관에서 무슨 특별전시회를 한다고 하여 딸과 함께 간 일이 있었다. 직장일로 바쁜 딸 대신 아내가 예약을 하기로 했다. 간단히 전화로 예약을 하면 될 것을 전화가 안 되었는지 핸드폰을 주무르기 시작하는데 하루 종일 했다. 자주 하는 프로그램이라면 손 쉽게 되었지만 처음 하는 예약이라 쉽지 않았던 모양이다. 어느 곳에서 무엇이 안 되면 처음부터 다시 해야 했고 그러기를 몇 번을 다시 하는 것 같았다. 필자는 옆에서 그 모습이 재미있는 듯 응원을 해 주었다. “핸드폰은 인내력 테스트야!” 필자 자신도 핸드폰 적응하는데 가끔 계속 반복하는 수고를 할 때가 많았다. 그때마다 자신에게 다짐하는 것은, ‘인내력 테스트’라는 말이었다. 아내가 함성을 질렀다. 아마도 성공했나 보다.

그 다음 날 서울 미술관에서 딸과 만났다. 가서 보니까 예상보다 사람이 많지 않아서 예약을 안 해도 줄이 좀 길기는 하지만 표를 살 수는 있었다. 오히려 예약을 한 사람은 예약한 것을 보여주어야 해서 더 복잡했다. 아내는 “공연히 예약했구나” 하며 후회했다. 때로는 온라인이 아닌 오프라인이 편리할 때도 있다. 그러나 편하다고 해서 오프라인만 하면 바뀌는 세상에 적응할 수가 없다. 필자가 말했다. “여보, 그냥 와도 됐지만, 당신이 온라인 세상에 입성한 것을 축하해요!”하면서 미술관에 입장을 했다.

도자기 만들기

필자의 손자와 함께 도자기 만드는 곳을 갔었다. 그 곳에는 도자기 만드는 실습을 할 수 있도록 도자기 교실이 있었다. 도자기는 온 가족이 함께 즐길 수 있는 예술품이었다. 손이 예민해지고 창작의 성취감을 얻을 수 있었다. 다만 안전 주의와 적절한 교육이 필요했다.

손자는 컵을 하나 만들고 컵에 자신의 이름까지 새겨 넣었다. 몇 일까지 보내준다고 했는데 안 와서 일부러 전화 확인까지 했다. 하나만 가마에 넣을 수 없고 모아서 가마에 넣느라고 늦어졌다는 해명이었다. 나중에 받게 되어 손자가 만든 컵이라고 대견한 마음으로 커피 컵으로 사용했다. 그런데 얼마 지나지 않아 컵 속이 벗겨지는 것이었다. 그때서야 도자기 만드는 것이 쉽지 않다는 것을 알게 되었다. 도자기는 엄청난 예술이었다.

게임

주말만 되면 우리 손녀딸이 온다. 아내는 일주일 내내 손녀딸을 맞이할 준비를 한다. 다음 주에는 무슨 음식을 준비할까 하고 손녀딸에게 묻는다. 그 것도 몇 가지 선택지를 주고 결정하게 한다.

점심 후에는 게임을 한다. 손녀 딸은 선생님이고 우리 내외는 학생이 된다. 선생님은 커다란 엄마 높은 구두를 신고 다리를 꼬고 앉는다. 그 옆에는 아내가 준비한 초콜릿과 조총 빵 등 간식을 가져다 놓는다.

선생님이 나팔을 불면 학생은 시키는 대로 한다. 걷기도 하고, 게임도 한다. 게임은 선생님도 함께 한다. 게임도 5-6종류가 있는데 한 번에 한가지만 한다. 게임이 끝나면 선생님이 나팔을 불고 1등에게 상을 준다. 1등은 어김없이 할머니다. 필자가 이겼을 때도 1등은 할머니라며 상을 할머니에게 준다. 필자는 늘 웃으며 박수를 친다.

가족이 함께 게임을 하면 여러 가지 이야기로 소통이 잘 되며 친근감이 생긴다.

서핑

작년에 손자가 와서 강릉에 함께 놀러 갔었는데 서핑을 배우게 되었다. 서핑은 체력 강화에 좋으며 자연과 교감할 수 있는 운동으로 수상 스포츠 중에서 가장 재미있다. 그러나 반드시 안전장비를 사용하여야 하며 기초교육이 필요하다. 손자가 배울 때 필자도 따라서 기초교육을 받았다. 그때 서핑 복장으로 보드 위에서 찍은 사진을 카톡 대문 사진으로 올렸더니 많은 사람들이 필자에게 진짜로 서핑을 했느냐고 물어보았다.

가족이 함께 하는 데는 장소가 중요하지 않다. 외국에 있어도 온라인으로 무슨 게임이든 할 수 있다. 가족을 연결시키는 것은 함께 하려는 마음이다. 현대인들은 바쁘다는 핑계로 각자 살고 있는 사람들이 많다. 대화의 기회가 있어도 친근감 있는 대화보다는 의무적인 대화가 대부분이다. 가사일, 집안의 대소사, 자녀들의 공부나 학원 등 이러한 모든 것들은 직장이나 마찬가지인 업무적이고 의무적인 일이다.

부부나 가족 사이에 친근감 있는 대화를 연습하여야 한다. 가족을 연결시켜주는 블루투스는 친근감 있는 대화이다.

.

5부 사추기, 새로운 삶의 시작

무덤덤한 일상 속에서 우리는 스스로를 잃기 쉽다. 주변의 모든 것이 반복되는 듯 느껴지고, 새로운 도전이나 모험은 어느새 갈망으로 남게 된다. 사추기는 이런 갈망을 현실로 바꿀 수 있는 최적의 시기이며, 그 시작은 가족이 함께 할 수 있는 취미나 소소한 여행에서 출발한다. 이런 활동은 세대 간의 소통을 높이고 서로의 관심사와 특성을 이해하는 데 큰 도움이 된다. 가족이 함께 무엇을 할지 정할 때에는 각자의 취향과 성향을 존중하는 것이 중요하다. 특히 부모가 자녀에게 일방적으로 결정을 내리는 대신, 자녀 스스로 선택하게 하고 부모가 그 선택을 지지하는 방식이 훨씬 효과적이다. 자녀가 스스로 계획을 세우고 부모가 함께 따라갈 때 가족 활동은 더 풍성해진다.

5부는 자녀가 떠난 빈 둥지에서 새로운 삶을 다시 꾸려 가는 부부의 이야기를 다룬다.

결혼은 좋은 사람과 하는 것이 아냐!



그림 SEQ 그림 * ARABIC 23 화성에서 온 남자와 금성에서 온 여자의 만남

유투브에서 어느 심리학 교수의 강연을 들은 적이 있었다[18].

"결혼 식에서 주례가, '평생 서로 사랑하기로 약속합니까?' 그러면 '글쎄요. 살아보고요.'라고 대답하는 사람은 없어요. 무조건 '네'하고 대답하지요."라면서 모두를 웃겼다. 그러면서 하는 말이 평생 사랑한다는 것은 사랑이 아니고 집착이라는 것이었다.

이 말은 맞다. 우리는 사랑과 집착을 혼동하고 있다. 필자는 기회 있을 때마다 학생들이나 젊은이들에게 말한다.

"결혼은 좋은 사람하고 하는 게 아니야"

그러면 그들은 놀란 눈으로 되묻는다.

"그럼 누구하고 해요?"

"싫지 않은 사람하고 하는 거야."

그제서야 알아들었는지 못 알아들었는지 조용히 다음 말을 기다린다.

"원래 여자와 남자는 달라. 다른 정도가 조금 다른 것이 아니라 외계인처럼 달라. 여자는 금성에서 온 외계인이고 남자는 화성에서 온 외계인이라고 하는데, 외계인끼리 며칠 몇 달 만났다고 알면 얼마나 알아? 난 오십 년을 살았는데도 아직도 우리 아내를 잘 몰라. 내가 아내에게 농담처럼 말하지. '아마도 우리 둘이 서로 완전히 알게 되는 날, 그 날은 우리가 죽는 날 일거야.' 그래서 하는 말인데, 완전한사람은 있을 수가 없어. 그래서 결혼은 싫지 않으면 하는 거야"

청년기가 되면 심리적인 에너지가 밖으로 나가고 이성을 찾게 된다. 그 전에는 친구하고 가까이 지내다가 이 때부터 애인이나 동거인으로 바뀌고 친구는 점차 멀어지게 된다. 성(sex)은 '본능적인 성' 혹은 '생리적인 성' 이라고도 볼 수 있다. 사랑은 성을 포함한다. 성과 사랑이 꼭 일치한다고는 볼 수 없다.

[18]한성열(2022). 중년의 위기를 이겨내는 방법. CBS JOY: YouTube

사추기가 되면 생리적인 변화로 인하여 생리적인 성 즉 본능적인 성이 약해진다. 이 때부터 본능적인 사랑에서 무조건적이고 희생적인 아가페[19] 사랑으로 바뀌어야 한다.

자녀와 배우자를 버려라!



사추기에 버려야 할 것 중 하나는 배우자에게 지나치게 의존하는

[19] 아가페(Agape): 무조건적이고 희생적인 사랑을 의미. 사람에 대한 신의 사
대한 사랑임. 성경 "사랑의 송가"에서 언급된 사랑은 '아가페' 사랑이다.

우리말은 모두 '사랑'이라고 표현하지만, 그리스어에는 아가페(Agape)이외에

에로스(Eros): 로맨틱한 사랑 혹은 성적인 사랑

스토르게(Storge): 가족 간의 사랑, 특히 부모와 자식 사이의 사랑

필리아(Philia): 우정을 기반으로 하는 사랑을 의미

태도다. 사람은 누구나 사랑받고 인정받고 싶은 기본적인 욕구를 지닌다. 하지만 이 욕구가 충족되지 못한 채 지나치게 커지면 집착으로 변하기도 한다. 사람이 사추기에 이르러서도 청년기에 가지고 있던 본능적 성향에 기대어 누군가의 사랑과 인정을 끊임없이 갈구하게 된다면 문제가 된다. 이런 상태는 결국 자신을 사랑하지 못하고 타인에게 의존하게 만든다.

그림 SEQ 그림 * ARABIC 24
사추기 사랑은 정서적 자립

사람은 남성과 여성으로 태어난다. 그리고 사회에서 남성 혹은 여성으로 살아가도록 교육을 받는다. 이러한 사회적 남성 혹은 사회적 여성을 탈피하여야 한다. 사추기가 바로 부부에 대한 의존을 버리고, 자신을 사랑하는 시기이다. 본능적 사랑에서 벗어나는 시기이다.

사추기에 버려야 할 또 하나는 자녀이다. 여성에게는 아기를 낳아 기르는 모성애가 있다. 온 힘을 다하여 아기를 보살피는 힘을 받았다. 아기에게 올인을 하던 엄마가 아기로부터 벗어나는 것은 자기자신을 포기하는 것만큼이나 힘이 든다. 엄마들은 자녀로부터 벗어나도록 두 번의 기회가 주어진다. 그 중 하나는 자녀의 사춘기이다. 어린 아기였던 자녀가 갑자기 낯설어지고 외계인이 된 듯하다. 자녀가 성인이 되어가는 것이다.

상담 중에 많은 사람들에게 물어보면, 자신의 사춘기 때는 큰 문제없이 지나갔다고 말한다. 자신의 자녀는 말도 못하게 속을 썩인다고 한다. 아마도 본인은 기억하지 못하여 아무 탈없이 사춘기가 넘어갔다고 하지만, 그 당시 그의 부모도 엄청나게 속을 썩였을 것이다. 이 것은 자녀가 부모로부터 독립투쟁을 하는 것이기 때문에, 투쟁을 벌이는 쪽은 기억을 못하겠지만 당하는 쪽은 마치 신체의 일부가 떨어져 나가는 듯한 엄청난 고통을 느낄 것이다.

자녀로부터 벗어나는 두 번째의 기회는 사추기이다. 대부분의 많은 사람들이 사추기에도 자녀에게 올인을 한다. 자녀가 삶의 목적이고 삶의 정체성이 되는 사례가 많다. 그러다가 자녀가 떠나가면 빈 둥지 증후군을 앓게 된다. 삶의 목적이 없어지고 정체성이 없어지는 것이다. “그동안 나는 무엇 때문에 살았는가?” “모두가 서운하고 섭섭하다.” 하면서 자칫 우울에 빠지기 쉽다.

사추기는 새로운 삶을 정립하는 기회이다. 남편이나 부인으로부터 정서적 자립을 하여야 한다. 필자는

이 것을 부부자립이라고 말하고 싶다. 부부자립은 요즈음 흔히 말하는 졸혼[20]이나 별거와는 다르다. 정서적 자립은 둘이 '따로 또 함께 사는 것'이다. 서로 의존도를 낮추고 대등한 관계에서 협조하며 사는 것이다.

사추기에는 자녀와의 관계를 재 정립하여야 한다. 자녀를 더 이상 나의 정서적 소유물이나 심리적 노리개로 삼으면 안 된다. 자녀를 버리고 심리적으로 홀로 서야 한다. 그래야만 자녀와 대등한 관계에서 편안한 대화를 나눌 수 있다.

필자가 어느 미국인의 이야기를 들은 적이 있다. 아직 한 살도 안 된 손자를 자신의 집에 데리고 와서 하룻밤 재웠다는 것이다. 필자는 놀란 눈으로 아기가 울지 않느냐고 물었다. 그는 아기가 울거나 말거나 내버려두고, 때맞춰 우유 먹이고 기저귀만 갈아주면 된다는 것이다. 그리고 한 살에는 하룻밤, 두 살에는 이틀 밤, 세 살에는 삼일 밤 그렇게 매년 늘려 나가기로 했다는 것이다. 그들은 어릴 때부터 독립적인 삶을 살도록 길러진다. 자녀만이 아니라 부모도 자녀로부터 독립하는 연습을 하는 것이다. 한국사람들은 이러한 모습에 관하여 "인성이 안 생긴다." 혹은 "감성이 나빠진다." 하면서 안 좋은 쪽으로만 이야기한다. 그러나 필자는 어릴 때부터 독립적인 삶을 길러주는 것이 좋다고 생각한다. 품 안에 자식처럼 올인하다가 사춘기를 간신히 넘기고 사추기가 돼서 잘못 살았다며 온 세상을 원망하고 한탄한들 무슨 소용이 있을까?

사추기에는 부부관계가 진화하여야 한다. 각자의 역할을 재평가하고, 독립적이고 개별적인 삶을 추구하여야 한다[21]. 그리고 대등한 관계로서 서로에게 존경과 사랑을 표현하고 상대방의 의견과 느낌을 존중하여야 한다[22].

---

[20] 졸혼(**卒婚**): 결혼 생활을 졸업한다는 뜻으로, 이혼하지 않은 부부가 서로 간섭하지 않고 독립적으로 살아가는 일.

[21]프라울스, 헬름, 부헬러(2007). "결혼의 질과 개인의 복지: 메타분석" 저널: 결혼 및 가족 연구, 69(3), 576-593.

[22]라크만 (2004). "중년기의 발달" 저널: 심리학 연례 리뷰, 55, 305-331.

여자는 남자의 거들짝으로 만들어졌다고? 누가 그래!



그림 SEQ 그림 * ARABIC 25 신을 닮은 사람

우리 부부는 아직도 신경전을 벌일 때가 있다. 날카로워졌던 신경이 가라앉아 마음의 여유가 생기면 농담을 한다.

"신이 남자와 여자로 만들어 놓고 매일 같이 싸우는 모습을 보면 아마도 재미있을 거야!"

산골짜기의 뾰족한 돌들이 흘러 냇가에 가보면 반질반질한 돌들이 된다. 부부가 24시간 365일을 함께 지내다 보면 매 순간 부딪치게 되어 반질반질한 돌처럼 된다. 필자는 아내와 50년을 함께 살았지만 아직도 아내를 잘 모른다. '아내를 모른다.'기 보다 '여성에 대하여 잘 모른다.'고 표현하는 것이 더 정확할 것이다. 필자는 아내에게 농담을 한다.

"당신이라는 여성에 관하여 완전히 알게 되는 날은 언제쯤이 될까? 죽는 날까지 살면 잘 알게 될까? 50년을 매일같이 부딪치고 비비며 살아와 지금은 냇가의 반질반질한 돌같이 되어 있겠지만, 죽는 날쯤에는 바닷가의 모래알처럼 가루가 되지 않을까?"

필자는 늘 생각한다. '신이 사람을 만들 때 남자와 여자로 만든 이유는 무엇일까?' 만일 남자와 여자로 만들지 않고 사람으로 만들었으면 좋았을 것이다. 신을 닮은 사람으로 말이다. 그런데 사람으로 만들지 않고 여자와 남자로 만들었다.

세계에서 가장 많이 팔렸다는 성경 중에 구약의 내용은 유대교, 그리스도교가 같다고 한다. 그 중 신이 세상을 만들었다는 설화가 나오는 창세기 편에는, '남자가 혼자 있는 것이 외로워 보여 거들 짝(협력자, 도우미)을 만들었다.[23]'고 한다. 많은 사람들이 이 설화를 액면 그대로 받아들이는 것 같다. 여자는 남자를 위하여 만들어졌고 남자를 위하여 살아야 한다는 것이다. 필자는 이 설화가 남자에 의하여 만들어졌다고 생각한다. 만일 여자가 이 설화를 만든다면 어떻게 쓰였을까? 여성이 지배하는 사회였다면, 종교라는

[23]창세기 2장 18절 참조

것이 있기나 했을까?

중국 소수민족 중 모계사회를 가 본 적이 있다. 이 들의 사회에서는 여성이 아기를 낳고 남성은 집에서 아기를 돌본다. 여성이 밖에 나가 일을 한다. 사회의 구조가 여성(엄마)에 의하여 구성된다. 우리가 알고 있는 가족의 성(family name)도 없다.

미국에서는 가족의 성이 없어져 가고 있다. 미국회사에서 근무 중에 본사 사장과 직원이 출장을 온 적이 있다. 그때 미국의 한 매니저가 출장을 온다고 호텔을 예약하라는 것이었다. 그 매니저의 성을 알려달라고 하였더니, 이름만 알고 성은 모른다고 본사에 물어보라는 것이었다. 20년을 함께 근무한 간부의 성을 모른다고 사장과 직원이 서로 얼굴을 쳐다보며 멋쩍은 듯 웃는다.

미국에서는 친근감을 표시하기 위하여 이름을 부른다. 이름은 몰라도 성과 직책을 중요시하는 우리 문화와는 다르다. 미국에서 여성이 결혼을 하면 성을 바꾼다. 성을 바꾸면 신분증을 포함하여 모든 서류를 바꾸어야 한다. 만일 이 여성이 이혼을 하면 또 다시 원래의 성으로 바꾸어야 한다. 혹시나 재혼을 하게 되면 성을 재차 바꾸어야 한다. 결혼한 우리 며느리가 신분증을 포함하여 이름을 고치느라고 꽤 오랫동안 고생하는 것을 본 적이 있다.

여성의 성을 일일이 기억하기 어렵고, 성을 부를 때마다 당사자의 심리 상태도 복잡해진다. 그래서 사람들은 점차 여성의 성을 부르지 않고 이름만 부르는 방식에 익숙해졌다. 시간이 지나면서 이런 현상은 남성에게도 확대되어, 일상 대화에서 성을 사용하는 일이 거의 없어졌다.

가문을 나타내는 성(family name)은 남성 중심 사회에서 나온 이름이며, 가문을 중시하는 문화 자체가 남성 중심적 구조를 반영한다. 이러한 문화에서는 여성이 아니라 남성이 가문의 상징이자 조직의 중심이 된다.

인류의 역사에서 남성이 여성보다 우위를 점해 온 이유는 단일하지 않다.

생물학적 요인뿐 아니라 교육, 문화, 종교, 법, 사회적 기대 등 다양한 요소들이 함께 작용해 왔다.

그중 중요한 요인 하나는 전쟁과 군사 문화의 영향이다.

남의 것을 빼앗기 위하여 싸움은 시작되었다. 싸움에서 이기기 위하여 패싸움 즉 조직이 생겨났고, 씨족사회, 부족사회, 국가 그리고 연합으로 발달되었다. 남성은 조직을 만들고 조직을 지키는데 익숙해졌다. 만일 종교를 조직의 관점으로 본다면 당연히 여성보다 남성이 우위를 점하게 되었을 것이다.

남성이 써 놓은 글(성경)은 남성 위주로 될 수밖에 없었을 것이다. 여기에서 여성은 '남성을 거들짝'이라고 전락되지 않았을까 혼자 생각해본다. 아마도 많은 이들이 몽상 같은 필자의 생각에 이의를 제기할 것이다.

사람은 생물학적인 성으로 여성과 남성으로 태어난다. 그 이후 가정에서나 사회에서 여성은 여성의 역할을 교육받게 되고 남성은 남성으로서 교육을 받는다. 이 것이 생물학적인 성과 다른 사회적인 성이다.

사회적인 성에 의하여 많은 여성은 결혼을 하고 아기를 낳아 기른다. 아이들이 자라서 독립을 하고 남편이 사회에서 물러나 집으로 돌아올 때 까지를 결혼 1기로 본다면, 그 후의 삶은 결혼 2기로 볼 수 있다. 결혼2기는 사추기가 시작되는 새로운 삶이다. 사추기에는 남녀가 사회적인 성을 초월하여 공존하여야 한다.

6부 아직도 가야 할 길

우리네 삶에는 정답이 없다. 여러 가지 참고할 만한 안내서가 있기는 하지만 살아가는 방식은 각자의 몫이다. 경쟁적으로 빨리 갈 수도 없고 기한도 없으며 목적지도 없다. 다만 길(The Way: 도道)만 있을 뿐이다. 길에서 많은 사람들을 만나 서로의 삶을 나누며 살아간다. 필자는 이 글을 쓰면서 많은 사람들을 만나게 되었다. 부록은 사추기를 살아가는 사람들이 자신들의 삶을 직접 글로 써서 보여준 값진 선물이다. 우리들의 미래인 자녀들의 삶도 함께 엮어보았다.



그림 SEQ 그림 * ARABIC 26 머무를 수도, 되돌아 갈 수도 없는 길 The Way 도(道)

노는 게 참 어렵네요 - 캡틴과 병아리 프로젝트

(다음은 필자와 함께 사춘기 남매가 교대로 리더가 되고 나머지는 모두 리더를 따라 1일 여행을 한 일화이다. 가족 여행을 이런 방법으로 하면 도움이 되지 않을까 하는 필자의 제안이다)



"노는 게 참 어렵네요."

캡틴 (대장)과 병아리의 프로젝트에서 캡틴 역할을 먼저 끝낸 H의 첫 일성이었다. 그리고 계속 말했다.

"논다는 것이 그냥 아무것도 안 하는 건 줄로 알았는데 이렇게 힘든 줄 몰랐어요."

그림 SEQ 그림 * ARABIC 27 삶의 연습은 가정에서부터

"밥을 먹기가 이렇게 힘든 줄 몰랐어요." 고급 레스토랑을 찾아 프랑스식 음식점에 들어간 캡틴 W의 실토였다.

상하이에 있는 필자의 집에 묵은 적이 있었던 H(중2 남)와 W(초6 여)는 긴긴 여름 방학에 2박3일 예정으로 필자의 집에 놀러 왔다. 엄마 손에 딸려온 이들은 상당한 실력을 갖춘 엄마로부터 쉴 사이 없이 쏟아지는 과제물 (영어 수학 사회 과학)의 무게를 토로해 냈다. 답안지의 무게를 확인해보기 위하여 자신들이 좋아하는 강아지 요미의 머리에 올려 놓았더니 그대로 바닥에 주저 앉았다며 깔깔대고 웃었다.

엄마가 떠난 후 이들에게 어떻게 하면 2박3일을 기쁘게 보람 있게 보낼 수 있을까 하고 물었다. 그들은 조용히 책만 보겠다고 하며 해리포터 책을 다섯권이나 꺼내 놓았다. 이 것 역시 남에 집에 가서 폐 끼치지 말고 조용히 지내라는 엄마의 과제물이 아닐까 싶었다. 필자는 두 아이들에게 제안했다.

"이제부터 너희들이 그동안 하고 싶었던 일, 가보고 싶었던 곳 중에 시간과 돈이 없어서 하지 못한 일들을 해보거라. 오늘은 준비를 하고, 내일은 H가 캡틴, 모래는 W가 캡틴을 하거라. 모든 일정은 캡틴이 정하고 나머지 식구들은 따르는 것이다. 아침 일어나면서 저녁에 잘 때까지..., 필요한 돈을 미리

말해주면, 내가 캡틴에게 주어 돈은 캡틴만 가지고 다니며 사용한다. 다른 사람은 돈도 없이 따라다니며 캡틴이 시키는 대로 한다."

이들은 자기 마음대로 할 수 있다는 생각에서 인지 눈이 반짝반짝 빛났다. 그리고 인터넷을 뒤지기 시작하여 밤이 새도록 계획을 세웠다. 아침 7시 기상이라고 말한 H는 계획을 세우느라 밤 늦도록 잠을 못 잔 탓인지 9시나 되어 일어나서, 처음 시작부터 자신의 계획이 어긋나게 된 것에 실망하는 얼굴이었다. 과학관 입장과 점심을 고려하여 점심을 들은 후 출발하기로 했는데 출발 시간에 갑자기 엄청난 소나기가 쏟아졌다. 이를 예상 못한 H는 창밖을 응시하며 연실 시계를 들여다보았다. 긴장과 걱정의 연속인 오빠의 모습을 보며, W는

"난 병아리가 좋아, 난 캡틴 안 하면 안되나요?"

그 말을 들은 우리 모두는 한참을 웃었다. 그리고 필자가 말했다.

"언제까지 병아리로만 살 수는 없지 않겠니? 병아리가 크면 암탉으로 살아야 되는데…,"

W가 대답했다.

"우리 집에서는 우리 엄마가 다 해줘요. 우린 그냥 병아리로만 있으면 돼요."

필자는 요즈음의 많은 젊은이들이 대학시절은 물론 결혼해서까지도 병아리 모습으로 살아가게 되는 이유를 알 것 같아 조용히 미소를 지었다. 쉴 새 없이 재잘대는 W를 보면 저절로 웃음이 나왔다. W가 말했다.

"좋은 대학을 가려면요~, 공부를 많이 해야 하는데요~, 우리 엄마는 요~~,"

필자가 웃으면서 물었다.

"왜 꼭 좋은 대학을 가야만 하지?"

"왜냐면 요~, 좋은 대학을 나오면 취업의 기회가 많잖아요~. 그리고 사회성도 기를 수가 있고요."

필자는 잠시 삶의 목표를 좋은 대학입학이라고 너무 짧게 세워서, 입학후에 방황하는 많은 젊은이들을 생각해 보았다. W의 목표는 한 단계 더 나아가 있는 것 같기는 하지만, 그래도 삶의 목표가 취업이라는 데는 뭔가 탐탁스럽지 않았다. 그러나 딱히 뭐라고 할말도 없어 그냥 잠자코 있었다.

이 때 H가 말했다.

“저는 요, 이 다음에 세계일주 하고 싶어요.”

필자가 말했다.

“참 좋은 생각이구나. 그런데 세계일주 하려면 언제 어떻게 해야지?”

“이 다음에 돈 있고, 시간 있으면 그때 하려고요.”

“참 좋기는 한데, 지금부터 준비하지 않으면, 돈 있고 시간이 있는 때는 결코 오지 않는 단다.”

“지금 세계일주를 어떻게 준비해요?”

“음~, 너 지금 집에 있으면서, 네가 잘 알고 있는 이 상하이 여행하는데도 이렇게 어려운 줄 몰랐지?”

“네”

“지금은 상하이 외출이지만, 다음엔 집을 떠나 다른 지방에 몇 일동안 가보거라. 그 다음엔 한국이나 말 통하고 잘 아는 나라를 가보고, 그리고 마지막엔 말도 안 통하는 다른 나라에 가 보는 것이다. 그러면 그것이 세계일주다. 세계일주는 이 다음이 아니라 지금부터 준비하고 연습해야만 한 단다.”

2박3일간 이들은 난생 처음 스스로 계획을 하고 실천을 해 보았다. 자기가 하고 싶은 것을 스스로 찾고, 이를 위하여 돈이 필요하다는 것도 알게 되었고, 돈을 어떻게 사용해야 하는지도 알게 되었다. 그리고 돈을 어떻게 마련해야 되는 것도 곧 알게 되지 않을까? 이 것 이야말로 삶을 터득해 나가는 방법이 아닐까?

필자는 이들에게 각자 쓴 돈을 계산하게 하였고, 나중에 돈을 벌면 갚으라고 하면서, 언제쯤 되겠느냐고 웃으면서 물어보았다. H는 대학과 군대를 마친 후 3년 되는 해 즉 2025년 12월 25일에 갚겠다고 했다. W는 3000년에 갚겠다고 하며 천진난만하게 웃었다.

“천년 후에 W를 만나려면 내가 꼭 천당을 가야 하겠네…,”

라고 말하며 함께 웃었다. H는 2025년에 아저씨를 못 만나면 어떻게 하느냐고 필자에게 물었다. 필자는 웃으면서 대답했다.

“만일 날 못 만나게 되면, 그때 지금의 너 같은 다른 아이들을 위해서 쓰거라.”

모든 가정에서 어릴 때부터 리더가 되는 훈련을 시킬 수 있다면 그리고 모든 가족 구성원이 그 리더에 따르는 연습을 해 본다면, 그 보다 더 좋은 팀은 없을 것이다. 사춘기 자녀와 사추기 부모가 함께 만들어가는 팀이다.

사춘기 딸로부터 자립하고 있는 사추기 엄마 이야기

(다음은 사추기 엄마가 사춘기 딸로부터 자립하게 된 눈물겨운 이야기를 본인이 직접 쓴 것이다)



그림 SEQ 그림 * ARABIC 28 딸은 옆집 예쁜 여학생

친구들이 20대 중-후반 앞 다투어 각자의 짝을 만나 연애하고, 결혼하고 자녀를 낳을 때, 나는 나의 짝을 찾지 못해 홀로 30대 중반을 바라보고 있었다. 인생에서 결혼에 대한 환상과 꿈보다 독신으로 사는 게 자신이 없었고 두려웠다. 결혼을 인생의 가장 중요한 목표인 것처럼 찾고 두드리고 노력하여 남편을 만나 가정을 꾸미고, 예쁜 딸과 귀여운 아들을 두었다.

2020년 2월부터 시작된 코로나 시국, 예쁜 딸은 고등학교 1학년이 되었고, 엄마인 나는 갱년기와 함께 10년간 운영한 비영리 사업체를 그만두고 가정으로 들어와 시간에 쫓기지 않는 오랜만에 여유로운 생활을 보내고 있었다. 하지만 물리적인 시간적 여유와는 다르게 사추기를 맞이한 엄마는 지금까지 겪어보지 못한 많은 새로운 것들과 마주하게 되었다.

그동안 직장생활과 두 자녀를 양육하면서 치열하게 살아와서인지 여기저기 아픈 곳이 생겼다. 두 어깨는 마치 나무토막처럼 뻣뻣하여 일상생활을 할 때마다 “아~“소리가 저절로 나오고, 불면증이 시작되어 하루 밤새 몇 번씩 잠을 깨서 잠자리를 이리저리 바꾸어 가면서 잠을 청해야 했다. 그런데 가장 힘들었던 건 따로 있었다. 조금만 긴장해도 얼굴이 금세 붉게 달아올라, 거울 속 자신의 얼굴을 마주하는 것조차 낯설고 불편했던 점이다. 사추기를 맞이하는 한 여자로서 많은 용기와 적응이 필요한 시점에, 코로나로 한 지붕 아래서 사춘기 딸과의 동거는 더욱 힘들고 치열했다. 사회적 거리 두기로 아이들이 아침에 일어나 가방을 들고 학교에 가는 모습은 상상할 수 없었다. 딸은 어른들의 생각과 의지와 무관하게 하루 일과가 시작되었다. 기상시간, 공부시간, 먹는 시간, 취침 시간의 경계가 사라졌다. 코로나가 금방 끝날 거라고 모두가 기대했지만, 상황은 그렇게 흘러가지 않았다. 결국 아이들은 2년 6개월 동안 학교에 가지 못한 채 집에서 온라인 수업을 이어가야 했다. 사춘기 딸과 40대사추기를 마주한 엄마와는 마치 전쟁을 치르는 것 같이 변해갔다. 사추기 엄마는 오랜 세월 동안 중요하게 여겼던 계획적이고 체계적인 시간 관리가 몸에 배어 있었다. 하지만 딸은 엄마를 조롱하고 반항하는 듯하였고, 하루에도 수십 번씩

딸을 향한 비난과 미움으로 고성이 오갔다.

또 한편으로는 딸을 향한 걱정과 염려로 가슴이 조여왔다. 그런데 어느 날 큰일이 터지고 말았다. 딸과 엄마는 오랜 시간 동안 기상시간과 식사시간, 자는 시간을 서로의 입장을 충분히 대화하고 내일부터 정해진 시간을 지키기로 찰떡같이 약속을 했고, 사추기 엄마는 딸의 약속을 철통같이 믿었다.

그러나 다음 날도, 또 그 다음 날도 딸은 엄마와의 약속이 없었던 것처럼 행동했다. 학교 온라인 수업은 출석체크만 하고 다시 자기 방에 들어가 잠을 잤다. 그러다가 점심시간이 되야 겨우 눈을 뜨고 '아점'(아침 겸 점심)을 먹는 것이었다. 엄마의 인내심에 한계가 왔다. 사추기 엄마는 딸의 방으로 들어가 주방에 있는 나무 주걱으로 딸의 허벅지를 있는 힘껏 후려갈겼다. 그것도 분이 풀리지 않아 때리고 또 때렸다.

사춘기 딸의 허벅지는 나무 주걱에 맞아서 벌겋게 부었고, 딸은 겁에 질려 울음소리조차 내지 못하고 눈물만 주르륵 흘렸다. 30분 뒤 딸은 아무 말없이 가방을 싸 들고 집을 나갔다. 집을 나가는 딸에게

"야~~ 어디가? "

라고 물었지만 대답이 없었다.

저녁이 되고 어두워져도 딸은 아무 연락이 없었다. 사춘기 딸이 평소 좋아하는 할머니와 이모들 한 테 전화해보았지만, 행방을 알 수 없었다. 딸에 대한 서운함이 온 몸을 파고 들었다. 딸에게 묻고 싶었다.

'내가 너 한 테 이런 존재였냐?'

'엄마와의 약속을 이렇게 쉽게 어기다니...'

그동안 맞벌이생활로 딸에게 충분한 공감과 사랑을 주지 못했다고 자책감을 느끼고 살았는데 그것도 쓸모 없어졌다. 혼자 다짐했다.

'애들과 함께 있는 시간이 꼭 많을 필요는 없는 거야! 난 다시 내 일을 찾아 갈 거야! 애들은 애들의 인생을, 부모는 부모의 인생을 사는 거지!'

그러면서도 아이가 위험한 상황에 있지나 않을까 하는 불안감에 휩싸였다. 저녁 9시가 넘었을 때 딸이 사용한 카드 내역이 문자로 떴다. 딸은 엄마와 사건으로 충격이 컸는지 지금까지 한 번도 하지 않았던 가출을 하여, 혼자 고속버스를 타고 동해안 어느 도시 편의점에서 컵라면을 사 먹고 있었다.

사추기 엄마가 느끼는 배심감도, 섭섭함도 잠깐, 딸의 카드사용 소식만으로도 안도감이 들었다. 딸이 엄마의 전화는 받지 않았으므로 아빠가 딸과 문자로 연락을 하여 간신히 어디에 있는지 알게 되었다. 아빠는 그 즉시 딸이 저녁에 묵을 숙소를 정해 주었고 그날 밤 안전하게 쉴 수 있도록 도와주었다.

엄마는 1박 2일 동안 딸과 일어난 사건을 어떻게 잘 수습할지 생각해 보았지만, 마음에 일어나는 섭섭함은 지울 수 없었고, 딸의 삶과 분리를 위하여 어떻게 할지 정리해보았다. 더 이상 딸을 '자녀 사랑' 혹은 '부모' 라는 이름으로 간섭하거나 개입하지 않기로 마음먹었다. 그냥 '옆집에 사는 예쁜 여학생'이다. 그렇게 마음먹고 살기로 나름 결심했다.

사춘기 딸은 이제 대학입시를 앞둔 고3 수험생으로 자기 일을 혼자서 잘 해 나가는 숙녀가 되었고, 사추기 엄마는 사춘기 딸과의 치열했던 갈등을 통하여 자녀와 건강한 자립을 선택하였고, 자녀들이 힘들 때만 응원해 주는 멋진 엄마로 거듭나게 되었다.

자녀들을 위해 불필요한 에너지를 사용하기보다는 나 자신을 더 아끼고, 사랑하고, 여유롭게 다독여 가는 삶을 살기로 했다.

당신은 나를 직원으로 보는 거예요, 마누라로 보는 거예요?

(다음은 40대 여성(L)이 사추기 부부가 마닐라에서 함께 일을 하는 어려움 그리고 남편과 아들 사이에서의 어려움을 대화와 편지로 풀어나가는 이야기이다)



지금 돌이켜 보니 나(L)의 아이들은 사춘기로 헤매고 남편은 사추기로 헤매고 있었다. 나(L)는 아이들과 남편으로부터 날아오는 화살을 받아야 했다. 남편은 아이들 학업과 가정을 책임져야 하는 부담감으로 한국을 오가면서 일을 했다. 마닐라에 와서도 언어가 안 통하여 남편 혼자서는

다닐 수 없었다.

그림 SEQ 그림 * ARABIC 29 침대에서 공장일을 물어보면 어떻게 해요

처음 얼마 동안은 남편 오는 날만 기다렸지만 out of sight, out of mind(눈에서 멀어지면 마음도 멀어진다)인지 자주 오는 남편이 점점 귀찮아 졌다`

남편은 기러기 아빠였다. 아이들과 나(L)는 어느 정도 마닐라 생활에 적응한 상태였고, 나(L)는 가끔 현지법인에 나가서 직원 관리만 하는 정도였다. 아이들은 유럽과 미국으로 유학을 떠났다. 어느 날 통역을 겸한 비서직원이 문제를 일으켜 회사 구조를 전반적으로 개편하게 되었다. 남편도 한국을 떠나 나(L)와 함께하는 시간이 많아졌다. 이 때부터 나(L)는 원치 않았던 남편 통역사에 전담비서, 거래선 관리, 회사 재무관리 등 1인 만능직원이 되었다.

둘이 한 공간에서 일하는 시간이 늘어남에 따라 짜증이 나기 시작한 나(L)는 남편을 피해 가능한 떨어져 있는 시간을 일부러 만들어 보려고 애를 썼다. 나(L)의 이러한 계획(?)은 오히려 나(L)를 더 피곤하게 만들었다. 밖에서 수다로 즐거운 시간을 보내고 있는 중에도 남편으로부터 수시로 날아오는 문자와 전화는 함께 즐기고 있는 사람들에게 민폐를 주었다. 순간의 행복은 물거품 되었고, 남편 옆으로 부리나케 달려와 helper(도우미)가 되어야 했다. 24시간 가족을 위해 열심히 일하는 것을 '남편에 대한 연민'이라 스스로 위로했다. 하지만 나(L)에 대한 남편의 의존도는 점점 더 커져갔고, 스트레스 역시 커져만 갔다. 그래서 우리도 nine to five(9시에서 5시까지)만 일하는 규칙을 정하자고 했다.

'근무시간 외에는 절대로 일 이야기하지 말 것'

일에서 조금이라도 벗어나고 싶은 내 환상(?)이었다. 남편과 나(L)는 서로 다른 별에서 온 게 분명하다. 그는 24시간 일 생각에서 벗어나지 못했다. 자다 가도 한밤중에 내게 물었다.

"그 공장 제품 출고가 언제지? 샘플은 언제 완성되지? "

남편은 완전 일 중독이었다. 내(L)가 마누라인지 모르나 보다. 꿈인지 생시인지, 나(L)도 모르게 직업병처럼 대답한다. 점점 그의 로봇이 되어가는 것 같았다. 어느 날 다른 지역에 제품 검수 차 출장을

갔는데 한국바이어와 제품 관련해서 통화 중 언쟁이 있었는지 아니면 좋지 않은 컨디션이었는지 나(L)에게 신경질을 냈다.

“아니 왜 나(L) 한 테 화를 내냐?”

나(L)는 짜증을 냈다. 그리고 혼자 중얼거린다.

“일을 같이 안 했으면 이런 갈등도 없을 것을…”

두 아이 학비도 만들어야 하고 사업체도 꾸려 나가야 하는데, 일 때문에 결국 감정싸움으로 번졌다. 좀처럼 화가 풀리지 않았다.

”당신 어디 아파? “

나(L)는 계속 화를 냈다.

”응 나(L) 아파“

남편은 대답한다. 한참 뒤 에야 이런 생각이 들었다.

“아! 그래! 그때 남편은 사추기를 앓고 있었던 것이구나.”

남편에게는 미안하지만 나(L)는 갱년기가 어떻게 지났는지도 모른다. 그냥 나이 들어 좀 아픈가 보다고 생각했다. 나(L) 역시 남의 나라에서 격한 긴장감을 일과 친구로 나름대로 해소하고 있었다. 그러나 남편은 만나는 친구도 없이 외로웠다. 앙금을 풀자고 일주일에 한번은 치맥을 하자고 남편이 제안했다. 그것도 ‘치맥을 가장한 일 이야기’였다. 어찌되었건 남편의 술친구가 되었고 일 파트너가 되었다. 그래도 일만 할 때보다는 술을 같이 마실 때가 그나마 행복했다. 술 마실 땐 내가 마누라로 보이는지 평생 못 듣던 말도 했다.

“미안해, 사랑해”

나(L)는 이때다 싶어 엄청나게 욕을 해댔다.

“당신은 나(L)를 직원으로 보는 거야, 아니면 마누라로 보는 거야?”

그러던 어느 날 코로나 바이러스로 귀국을 하여 한국에서 일을 하게 되었다. 한국에 공장을 만들었으나 인건비가 여의치 않아 수입을 계속하게 되었다. 유학에서 돌아온 아들이 아버지와 함께 일을 맡아주면서, 나(L)는 그제야 한숨 돌리고 편안히 쉴 수 있게 되었다. 성격이 불 같은 남편은 아들과 자주 부딪혔다. 부부가 다투던 것을 이제는 부자 사이에 신경이 날카로워졌다.

아들은 힘이 들 때마다 아버지에게 못하는 말을 내게 했다. 많은 일들을 내게 보고하게 되었다. 그때마다 나(L)는 일의 흐름을 잘 설명해 주었다. 영업과 생산 그리고 무역 등의 복잡하게 돌아가는 일들을 차근차근 설명했다. 살얼음판 걷듯 일을 하는 아빠 아들 사이를 부드럽게 만들려고 애를 썼다. 내(L)가 전에 남편과 부딪치던 모습을 이제는 객관적으로 볼 수 있게 되었다.

어느 날 참고 참던 아들이 마침내 손을 들었다. 다시는 아버지와 일을 하지 않겠다는 것이다. 남편도 낙심한 듯 아무 이야기도 하지 못하고 있었다. 나(L)는 아들에게 장문의 편지를 썼다. 일을 하는 데는 항상 어려움이 따르고, 극복해야 할 많은 일들이 순간순간 일어난다. 아들이 아직 체험해 보지 못한 많은 일들을 이야기해주었다. 일을 배우고 나면 할 수 있는 미래의 희망도 보여주었다. 그리고 마지막으로 글을 맺었다.

‘너의 삶은 너의 것이다. 모든 선택은 너에게 달렸고, 오늘의 결정이 너의 미래가 된다. 네가 어떤 결정을 한다고 해도 나(L)는 너를 지지해줄 게’

우리는 너무 오래 떨어져 있었나 봐요

(다음은 몇 십 년을 남편과 떨어져 살다가 부부 사이가 좋아진 50대 여성(Y)의 이야기이다)

필자가 Y에게 물어보았다.



그림 SEQ 그림 * ARABIC 30 가슴에 박혔던 큰 못이 빠져나갔어요

"오랫동안 따로 살던 두 분이 어떻게 그렇게 사이가 좋아졌어요? 그 비결이 뭐 예요? "

Y는 잠시 생각하는 듯했다.

"기다림이 에요. 결혼이라는 굴레가 썩은 동아줄 아니면 끊어질듯한 거미줄이지만 마냥 '기다리는 마음'이지요,"

"……."

조용히 다음 말을 기다렸다.

"그리고 '함께 하려는 마음'이지요."

Y는 서서히 눈시울을 붉혔다. 오랜 세월 아픔을 견디며 살아온 삶을 회상하는 듯했다.

"세 번째는 지난날의 억울함과 힘듦이 떠오를 때마다 잊으려 하는 마음, 어쩌면 그게 '용서'가 아닐까요?"

다음은 Y가 자신의 삶을 직접 쓴 이야기이다.

시어머니와 남편과의 친밀감은 영화나 소설에서나 볼 수 있을 만큼 특별한 관계 속에 힘든 결혼생활을 시작했다. 어머니는 뭔가 마음에 안 드는 일이 있으면 수건으로 목을 매거나 머리를 창문에 찧으며 자해행위로 당신의 존재감을 표현했다.

십여 년의 세월을 더해가면서 잠을 잘 때마다 가위에 눌리고 무거운 쇳덩이가 가슴을 내리 눌러 나날이

바싹 마른 장작이 되어갔다. 그러던 어느 날 남편은 아이들 교육과 회사 판로를 넓힌다는 핑계를 만들어 나(Y)와 어린 두 아이들을 해외에서 살게 해주었다.

나(Y)는 베트남어 공부에 매달려 외로움을 잊으려 했다. 아이들이 커가면서 사춘기를 맞게 된 두 애들의 방황을 혼자 맞는 것은 또 다른 고통이었다. 세월이 흘러 딸아이가 대학을 가고 아들 또한 대학에 들어가게 되어 귀국을 하면서 자연스럽게 분가를 하게 되었다.

분가를 하면 모든 문제가 해결될 거라는 생각은 나(Y)만의 착각이었다. 어머니는 분가를 하면서 그릇을 3개씩만 챙겨 주셨고(딸 아들 나(Y)) 남편의 짐은 보내 주지 않았다. 남편 또한 어머니가 외로울 것 같다며 어머니 집에서 며칠을 지내고 가끔 집으로 들어왔다.

한 밤중 잠이 깬 날은 택시를 타고 어머니 집으로 달려가 불이라도 지르고 싶은 마음을 억누르며 밤을 새우기도 했고, 바쁜 직장생활 속에서도 자살을 할지 아니면 이혼을 할지 그렇게 시간을 보내던 중 딸이 결혼을 하게 되었다.

오랜 세월을 함께 살며 위로를 받았던 딸이 결혼하여 짐을 보내던 날은 한쪽 심장이 찢어져 나가는 것 같았다. 그 순간 머리를 스치고 지나가는 것이 있었다.

'아! 어머니와 내(Y) 남편의 관계가 이런 것이었나? 그래서 분리를 못 하였나? 그렇다면 내(Y)가 나서서 남편과 엄마 사이 탯줄을 끊어 줘야 한다.'고 생각했다.

그러던 어느 날 저녁 마침 남편이 해외출장에서 돌아왔다. 남편의 얼굴을 보는 순간 나도 모르게 집이 떠나가라 엉엉 울며 눈물을 쏟아냈다. 무슨 눈물인지 잘 모르겠다. 아마도 나(Y)에게는 의지할 수 있는 남편이 있다는 것이리라.

남편이 놀라서, "왜 우느냐?" 물었을 때 나(Y)도 모르게 "내가 아끼던 옷과 당신이 사줬던 보석을 딸이 모두 다 가지고 갔다."고 울며 얼떨결에 둘러댔다. 남편은 "아이고! 괜찮아! 내가 다 사줄 게. 어여 자!"

얼마 후 딸네와 가족여행을 할 때 남편이 나(Y)를 무척 존중해줬다. 결혼 후 처음으로 느낀 감정이었다. 사위가 딸에게 극진히 하는 모습을 보았기 때문일까? 그런 일이 있은 후 남편과 서울 5대 궁 탐방을 시작으로 서울근교 둘레 길을 함께 걸었고 비가 오는 날이면 집에서 옛날 영화를 봤다. 시간이 날 때마다

나(Y)와 함께 하고 싶어 했다. 시네마천국 영화를 보면서 젊은 날에 힘들었던 감정이 올라와 눈물을 주르륵 흘린 적도 있었다.

얼마 전 남편(M)과 함께 등산을 한 후 작은 음식점에서 식사를 하며 남편(M)이 드문드문 말했다.

“내(M)가 그동안 당신 한 테 정~말 많은 상처를 준거 같아”

“.....”

“그동안 나(M)는 그런 생각을 하지 못하고 살았는데, 요즘 그런 생각이 부쩍 들었어.”

“.....”

“정말 미안해”

“.....”

“이젠 지난날 힘들었던 모든 것 모두 잊어버려.....”

식사 후 돌아 오는 차안에서 잔잔한 음악이 흐르고 있었다.

'우리는 너무 오래 떨어져 있었나 봐요(I've Been Away Too Long - George Baker)

나(Y)는 갑자기 주체할 수 없는 눈물을 흘리기 시작했다. 운전 중이던 남편이 휴지를 주며,

“왜 그래?”

“.....”

한참을 울다가

"당신 한 테 미안하다는 말을 들으니 내(Y) 가슴에 큰 못 하나가 빠져나간 것 같아“

에필로그



그림 SEQ 그림 * ARABIC 31 삶의 경험을 나누며 함께 가는 길

이 글을 쓰는 동안 여러 세대의 사람들과 깊은 이야기를 나누었다. 그 대화 속에는 누구에게도 말하지 못했던 고통들이 숨어 있었다. 10살 아들과의 다툼, 15살 딸의 가출, 예상치 못한 가족 간의 충돌들까지—시간이 지나 돌이켜보니 모두가 사춘기와 사추기가 부딪히며 생긴 상처들이었다. 이야기를 들은 이들은 “모두가 이 책을 읽어야 한다”고 말하며 공감과 지지를 보내주었다.

사춘기는 ‘성장’이라는 희망이 있고, 가정과 사회에서 어느 정도 배려를 받는다. 그러나 사추기는 노인도, 청년도 아닌 어중간한 지점에 놓여 있어 인정받기도 어렵다. 말없이 혼자 견뎌야 하는 경우가 많다. 그래서 사추기는 더 외롭고, 더 조용히 아프다. 이 시기에는 우울에 빠지기 쉽고[24] 원인도 해결법도 다양하다. 무엇보다 중요한 것은 자신에게 너무 엄격해지지 않는 일이다. 마음이 힘겨울 때에는 주위 사람들에게 솔직히 도움을 청해야 한다. 우울이 길어지면 인지적 위험성과도 연결되기 때문에, 햇볕을 많이 쬐고, 가벼운 활동을 지속하며, 사람들과 자주 대화하는 것이 도움이 된다.

사추기의 이야기는 MZ세대에게도 중요한 선행학습이다. ‘꼰대’라는 한 단어로 한 시대를 통째로 밀어내기보다, 앞서 살아온 이들의 경험을 이해하려는 마음이 필요하다. 사춘기 자녀가 사추기 부모의 어려움을 이해하는 일도 중요하다. 낯선 시선으로 “왜 저럴까?”라고 바라보기보다, 하루하루를 버티고 있는 부모의 마음을 공감해주는 것이 사랑이다.

나는 스스로를 ‘인정에 굶주린 사자’라고 표현하곤 한다. 많은 사람이 나를 인정해 준다 해도, 가장 가깝고 소중한 사람인 아내에게 인정받지 못하면 마음 한 곳이 허전하다. 아내는 가끔 이 글을 읽으며 “자기 이야기만 가득하네?” 하고 웃기도 한다. 이 글에는 분명 나의 삶이 많이 담겨 있다. 자랑도 축소도 없이, 있는 그대로의 경험을 적었다. 실수담까지 숨기지 않은 이유는 누군가 같은 실수를 반복하지 않기를

[24]바네스, 야페, 바이어, 맥코믹, 샤퍼 그리고 윗머(2012). "중년기와 늦은 생애의 우울증 증상과 치매 위험: 알츠하이머병과 혈관성 치매에 대한 차별적 효과."

바라기 때문이다.

돌이켜보면 세상은 거의 10년 주기로 크게 변했다. 그리고 나는 그 변화에 적응하기 위해 늘 다시 배워야 했다. 학력도, 기술도 시간이 지나면 낡아간다. 지금의 10년은 과거의 100~200년에 해당한다는 말이 과장이 아니다. 그래서 나는 지금도 새로운 전문성을 익히기 위해 계속 공부하고 있다. 이 책의 삽화를 AI 도구(DALL·E 3, ChatGPT4plus)를 활용하여 직접 그린 것도 그런 노력의 연장선에 있다.

오래전 나는 '산티아고 가는 길[25]'을 걸었다. 걸을 때는 잘 몰랐지만, 시간이 흐른 뒤 그 길의 의미가 깊게 다가왔다. 산티아고는 인생처럼 정해진 도착지도, 반드시 지켜야 할 코스도 없다. 멈출 수도, 되돌아갈 수도 없다. 안내서가 있지만 따라야 할 의무는 없다. 우리 삶도 그렇다. 참고할 만한 지침은 있지만, 결국 스스로의 방식으로 길을 걸어가야 한다.

우리는 인생길에서 많은 사람을 만나 생각과 경험을 나누며 살아간다. 이 글은 내가 지나온 삶의 여정을 담은 기록이다. 누군가는 이 글을 통해 자신의 길을 조금 더 너그럽게 바라보고, 덜 외롭게 걸어가기를 바란다.

<끝까지 읽어 주셔서 감사합니다>

부록 (사추기 자가 점검표)

지난 2주 동안의 증상 정도를 아래 기준에 따라 선택하세요.

0 = 없음　　1 = 약간　　2 = 보통　　3 = 심함　　4 = 매우 심함

---

[25] "산티아고 가는 길"은 "카미노 데 산티아고" 혹은 "산티아고 순례길"이라고 불리는 루트이다. 스페인 북부의 산티아고데콤포스텔라 대성당까지 이어지는 순례길로, 중세부터 오늘날까지 수많은 순례자들이 이 길을 따라 걸어갔다. 여러 루트 중에 가장 유명한 루트는 "프랑스길"로 스페인과 프랑스 경계의 생쟝피에드드포트에서 시작된다. 이 순례길은 순례자들이 고난과 역경을 극복하며 걷는 동안 자신을 성찰하고, 다른 순례자들과 교류를 통해 새로운 경험과 감동을 얻게 된다. 오늘날에는 종교적 동기만이 아니라 개인적 성찰, 체력 단련, 문화적 탐험 등 다양한 이유로 이 길을 걷는 사람들이 많다.

2. 증상 평가표

번호	증상 내용	점수	점수	4. 해석 가이드
1	갑작스러운 열감 또는 발한	0 1 2 3 4		0~15점: 가벼운 증상 16~30점: 중등도 증상 31점 이상: 전문 상담 또는 치료 권장
2	수면 문제(잠들기 어려움, 자주깸)	0 1 2 3 4		
3	예민함·짜증 증가	0 1 2 3 4		
4	가슴 두근거림(심계항진)	0 1 2 3 4		
5	불안감 증가	0 1 2 3 4		
6	우울 또는 의욕 저하	0 1 2 3 4		
7	피로감	0 1 2 3 4		
8	어지러움	0 1 2 3 4		
9	두통	0 1 2 3 4		
10	관절·근육통	0 1 2 3 4		
11	기억력 저하	0 1 2 3 4		
12	집중력 저하	0 1 2 3 4		
13	성욕 감소	0 1 2 3 4		
14	질 건조 또는 성교통	0 1 2 3 4		
15	배뇨 문제(요실금·빈뇨 등)	0 1 2 3 4		
3. 점수 합산:(각 문항 점수를 더해 총점을 기록하세요)				