엄마, 아빠! 힘내세요

한국가족상담교육연구소 / www.consult.or.kr

중년주부의 우울 그 자기찾기 과정

마흔이 넘어가면서 주부들은 쉽게 우울증에 빠져들게 된다. 특히 생명의 기운이 넘쳐나는 봄에는 자기의 처지가 더욱 초라해 보인다. 이미 엄마의 도움이 필요한 나이를 훌쩍 넘겨버린 청소년 자녀들은 더 이상 엄마품을 그리워하지 않는다. 오히려 엄마의 품보다는 또래들과 어울리거나 인터넷의 바다에서 헤엄치는 것만으로도 충분히 재미있게 지낼 수 있기 때문이다.

남편들도 얼굴을 마주보기 힘들다. 사이버 시대를 맞아 새로운 정보와 사회변화에 민감하게 반응해야 하기 때문이다. 그렇지 않으면 끊임없이 전개되는 경쟁사회에서 버텨나갈 수 없다. 그래서 남편들 역시 아내를 돌아봐 줄 여유가 없다.

이런 상황에서 40대 주부들은 그동안 가족들과 엉겨 지내면서 자신을 돌아볼 경황이 없었음을 알게 된다. 자신에게 그것은 전부였고, 또 그럴 수밖에 없었던 것 또한 인정한다. 그러나 이런저런 변화들을 한꺼번에 맞닥뜨리면서, 전혀 준비하지 못한 상태에서 갑작스레 시간적 여유를 갖게 되면서 주부들은 정신적 혼란을 겪게 된다.

가족과의 관계속에서 자아를 발달시켜 나왔던 관계내적 자아로부터 분리되기 위해 긴 터널을 빠져 나와야한다. 이제는 그런 자신을 돌봐야 할 때가 되었음을 알리는 신호탄이 중년기 주부들의 우울이다. '이제는 나를 보호해 주세요', '이제는 나를 존중해 주세요', '이제는 나의 가치를 인정해 주세요' 하는 최초의 외침인 것이다. 이럴 때일수록 주부들은 현실감각을 키우는 것이 중요하다.

즉, 자기의 현실을 직시하고, 그러한 현실을 인정하고 받아들여야만 한다. 그리고 지금까지 잘 버티고 지내왔던 자신의 인생을 사랑할 수 있어야 한다. 지금까지의 모든 자책으로부터 합리성, 당위성을 찾아야만 한다. 또 가족들은 우리를 위해 헌신해준 아내, 어머니로서의 가치를 인정해주고, 그가 스스로의 자아를 찾아나갈 수 있도록 애정어린 관심을 갖고 격려하고 지지해 주어야 한다. 진정한 자기이해와 자기사랑만이 중년의 우울증에서 벗어날 수 있는 유일한 탈출구가 될 테니까.

우리를 위해 헌신해준 아내, 어머니로서의 가치를 인정해주고, 그가 스스로의 자아를 찾아 나갈 수 있도록 애정어린 관심을 갖고 격려하고 지지해 주어야 한다

남성들에게 가족부양 의무가 우선적으로 지워지는 사회 속에서 그들은 자신의 또 다른 반쪽에 나약하고 부드럽고 풍부한 감성이 숨어있음을 잊고 지내왔다

남성의 잃어버린 반쪽 또 다른 나를 살펴보라

"선생님! 저는 정말 요즘 같아서는 살맛이 안나요. 집에 나만 들어가면 마누라하고 애들이 각자 방에 들어가버리든지, 아니면 잘 하던 얘기도 나만 들어가면 뚝 끊기니. 점점 혼자 외톨이가 되는 것 같아 힘들고 집에서 잘못한 것도 별로 없는 것 같은데…. 내가 어떻게 해야되나요?"

최근 들어 남성들의 이와 같은 호소가 심심치 않게 들린다. 간 큰 남성 시리즈, 남성의 전화, 고개 숙인 남성이라는 말이 익숙할 정도다.

남성 자신이 문제를 느끼고 있다는 신호다. 남성들은 지금까지 그들의 세상이라고 해도 과언이 아닐 정도로 별 불편(?) 없이 살아왔다. 친구 같은 아버지, 애인 같은 남편을 가족들이 원해도 이를 무시한 채 남성은 이전과 같은 방식이 오히려 '진짜 사나이' 라고 생각해왔다. 하지만 요즘 이런 남성들의 호소에서 찾아볼 수 있는 점은 변하지 않는 남성 때문에 가족이 힘들다기 보다 남성 자신이 강요된 '남성다움' 을 문제삼고 있다는 것이다. 남성들에게 가족부양 의무가 우선적으로 지워지는 사회 속에서 그들은 자신의 또 다른 반쪽에 나약하고 부드럽고 풍부한 감성이 숨어있음을 잊고 지내왔다.

남성이라는 주어진 성 때문에 모두가 요구하는 남성다움을 보여주느라 감춰진 또 다른 자신을 잃어버렸다. 잘 살펴 보라! 힘들 때 위로 받고 싶고, 뭔가 일이 잘 풀리지 않을 때 하소연하고 싶지 않은가? 그런데 지금까지 너무나 씩씩하고 무뚝뚝하게 혼자 무엇이든 해결하던 아버지가 어느날 갑자기 가족 안으로 쑥 들어와 가족 속에 끼고자 하면 아내와 자녀들은 당황하거나 외면하는 것이 지극히 당연할 수밖에 없다. 함께 지내지 않았기 때문에 함께 있는 방법을 모를 수밖에 없으니까.

가족을 위해서 변화된 아버지 · 남편 역할을 새 시대에 맞춰서 하라는 말이 아니다. 이제는 남성 자신을 위해서, 잘못된 남성다움의 색깔을 벗어버리고 자신의 잃어버린 또 다른 나를 찾는 것이 절대적으로 필요하다는 것을 깨달아야 할 때다. FPFK