

가족에게 몰입하는 방법



정 현 숙 / 상명대학교 가족복지학과 교수

“하루 24시간 모두를 투자할 수 없지만 가족을 위해 기꺼이 투자하겠다는 마음을 갖는 등 가족의 중요성을 인식하고 가족에게 몰입하려는 태도가 필요하다”

우리 주변에 보면 회사에서 다른 사람을 잘 챙기고 사려성이 높아 좋은 직원으로 평판이 나있고, 친구들과 사이에서도 좋은 사람으로 평이나 있어서 저 사람과 사는 사람은 정말 좋겠다고 생각하지만 정작 가족들에게는 별로 인기가 없는 사람들을 종종 볼 수 있다. 이런 사람들은 사회생활을 하면서 일에 에너지와 관심을 더 많이 쏟게 되면서 자신과 가장 가까운 배우자, 자녀, 친지와의 관계를 상대적으로 소원히 다루는 경향이 있다.

이들의 행동은 가족관계에서 여러가지 문제의 원인이 되고 있지만, 자신들은 대개 아무런 문제가 없다고 느끼며 가족들이 항상 내 주변에서 나를 이해해 줄 것이라고 믿고 있다. 그러나 이런 사람들의 가족에서의 물리적 부재는 가족원들과의 정서적인 분리를 일으키면서 실직, 명예퇴직 등의 사건은 이들의 적응을 어렵게 할 뿐만 아니라 가족원들의 적응도 어렵게 하는 원인이 된다.

가족이 중요하다면 가족의 중요성을 인식하고 기꺼이 가족에 몰입하려는 태도가 필요하다. 물론 하루 24시간 모든 시간을 가족을 위해 투자하라는 것이 아니라, 가족을 위해 시간과 에너지를 기꺼이 투자하겠다는 자신과의 약속이 필요하다. 이는 한 가족원을 위해 다른 가족원이 희생하는 것이 아니라 모든 가족구성원이 성장하도록 돕는 것을 의미한다.

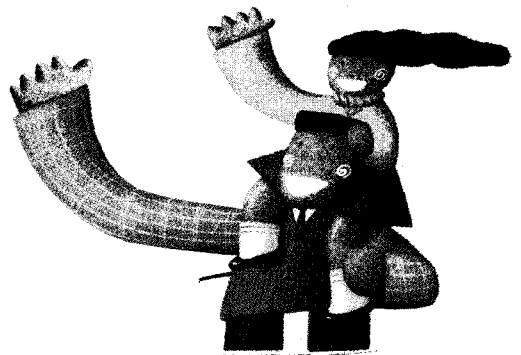
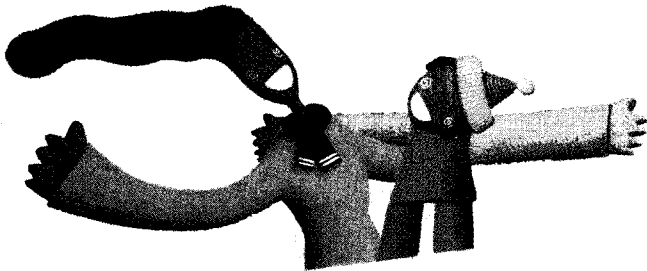
가족에 몰입한다는 것은 세 가지 측면을 포함한다. 첫째, 가족에 우선권을 두는 것으로 각 가족구성원의 개인적 가치를 존중하

는 것이다. 한 아버지가 친구와 놀고 있는 딸에게 이웃집에 놀러간 엄마를 불러오라고 심부름을 시켰지만 싫다고 했다면서 친구들 앞에서 자신을 무안주고, 부모의 권위에 도전했다면서 이런 경우 어떻게 문제를 해결하는 것이 좋은지를 상담하셨다.

아이 친구들이 집에 놀러 와서 재미있게 놀고 있는데 심부름을 시키는 부모는 아이의 개인적 가치를 존중했다고 보기 힘들다. 가족성원이 개인적 인격을 존중하는 것이 가족에 몰입하기의 중요한 요소이며, 행복한 가족생활을 위한 기본적인 태도이다.

심을 표시하고, 감정의 변화에도 관심을 가지고 표현을 해보자.

이러한 관심은 가족의 긍정적 상호작용을 증가시키는 첫 단계이다. 부부간에 신뢰가 무너지고 상대방이 관계에 몰입하지 않는다는 의심이 들면 그들 관계는 부정적인 결과를 낳을 수 밖에 없다. 자신은 그런 시시한 것에는 관심이 없다며 “난 부인이 머리를 잘랐는지 안잘랐는지 잘 모르겠다”라고 대답하는 남자가 있다면 앞으로 평생 외롭게 살 각오를 해야 할 것이다.



둘째, 가족이 함께하는 활동에 시간과 에너지를 쏟는 것이다. 물론 남는 시간에 가족과 함께 지내는 것이 아니라 가족에 우선권을 두는 것을 의미한다.

셋째, 부부간에 정절을 지키는 것도 가족에 몰입하기 위한 중요한 요소로 신뢰와 정직을 바탕으로 부부간에 특별한 감정을 공유하는 것을 의미한다.

갑자기 가족에 몰입한다는 것은 매우 어려운 일이다. 이런 방법들을 써 보는 것이 어떨까. 첫 번째는 '가족원에 관심이 있는 것처럼' 행동하는 것이다. 가족 안에서 변화와 성장이 일어나게 하기 위해서는 서로가 서로에게 관심이 있는 것처럼 행동하여야만 한다. 물론 관심이 있다면 다행이지만 그렇지 않더라도 있는 척 하다보면 자연스럽게 관심이 가게 된다. 부인이나 남편의 머리, 옷차림 등에 관

두 번째는 '먼저 변화하자'는 원칙을 세우는 것이다. 대부분의 가족들은 나 이외의 다른 사람이 먼저 변화하기를 기대하며, “남편(부인, 혹은 자녀)이 그렇게 한다면 용서하지”하는 식으로 이야기한다. 특히 신혼기에는 더욱 이러한 경향이 심한데, 이런 주도권 싸움은 관계를 악화시킬 뿐이다. 가족관계에서의 차이를 극복하고, 가족이 성장하고 다른 사람을 변화시키기 위해서는 자기 자신의 행동부터 변화시켜야 할 책임이 있다.

다시 말하자면 각자가 다른 사람이 행동에 상관 없이 먼저 기꺼이 자신의 행동을 변화하도록 노력하여야 한다. 가족들끼리도 힘겨루기를 하고, 자존감을 세워야 한다면 다른 관계에서는 어떨까? 아마도 가족에서 잃는 것이 얻는 것이 될 것이다. PPFK