

스트레스를 정복하자 (연재Ⅳ)

# 스트레스와 부부갈등

지난 호까지는 스트레스에 대한 각종 반응을 살펴보았습니다.

이번 호부터는 가정생활, 직장생활, 사회생활에서 발생하는 스트레스에 대한 대처방법에 대하여 알아보도록 하겠습니다.

## 1. 부부갈등 유형

### 감정 유리형

‘우리’라는 관계가 충족되지 못하면 어떤 일이 생겨날까? 그 결과 ‘정서적인 분리’가 생기게 됩니다. 두 사람은 서로 감정이나 경험을 공유하지 않는 상태가 되어 ‘난 당신이 필요 없다’는 태도가 되며 이 경우 싸울 일은 없으나 친근감도 없어집니다. 서로간의 미묘하고 예민한 화제는 서로 교묘하게 피해나가고 서로 입을 열지 않는 관계, 시선을 마주치지 않는 관계, 침실을 따로 쓰는 관계, 사업이나 다른 활동에 몰두하면서 서로 얼굴을 맞대지 않고 견디는 관계 등을 예로 들 수 있습니다.

### 감정 유착형

‘나’라는 관념이 희박한 관계에서는 어떤 일이 생겨날까? 자신의 생활을 조절하고 책임지는 분명하고도 독립적인 자아가 없어서 많은 에너지를 상대방을 위해 쓰려 하고 자신과 상대방에 대한 책임감이 모호해져 서로 상대방이 말하고 행하는 것에 매우 감정적으로 민감해져서 싸움이 많아지고 비난하게 됩니다. 예를 들면 사소한 문제로 자주 다투게 되기도 하고 어느 한쪽이 영향력 있고 우세한 역할을 맡아 지배적이 되고 다른 한쪽은 복종적이고 열등한 역할을 맡아 의존적이 되기도 합니다.

## 2. 남편은 논리지향적-부인은 감정지향적

**많은 부인들은 남편이 자신의 분노를 전혀 알아주지 않는다고 불평합니다**

“내 남편은 대꾸도 안 해요!” “내 남편은 기계 같아요” “내 남편은 자신의 감정을 드러내려 하지 않아요” “내 남편은 가족보다 친구, 일을 위해 살아요” “내 남편은 집안 살림과 아이들 치다꺼리를 모두 나 혼자 하기를 원해요. 그러다가 잘못된 것이 있으면 왜 이 모양이냐며 나를 탓해요”

### 남편이 부인에 대해서 하는 불평은 다르다

“내 부인은 너무 신경질적이에요” “별의별 것을 다 참견해요” “내 부인은 나를 들들 볶아요. 퇴근해서 집에 돌아오면 피곤하고 조용히 쉬고 싶은데 아이문제 자기문제 등을 계속 떠들면서 불평을 해요. 잠시도 쉴 겨를이 없어요”





결혼생활에서 남편과 부인이 어느 정도 공존하고 어느 정도 독립성을 지키며 살아야 하는지를 정할 수는 없습니다. 두 사람 간의 균형을 이루기 위해 끊임없이 서로 노력하고 조절해야 합니다. 그런데 대개 남편들은 이성적이고 논리적이며 부부사이 거리를 두고 싶어 하는 반면 부인들은 감정적이며 부부사이를 보다 결속시키려 노력합니다.

### 3. 부부문제를 복잡하게 만드는 몇 가지 이유

**첫째, 대부분의 부부들은 핵심에서 벗어난 문제를 놓고 심하게 다툽니다.**

**둘째, 서로 상대방을 탓하며 상대방을 변화시키려고 노력합니다.**

**셋째, 부부가 갈등을 겪으면 그 균형을 맞추어 가기 위해 자식이나 시댁식구와 같은 제3자를 끌어들이게 되는데 이는 두 사람의 문제를 더욱 복잡하게 합니다.**

예를 들어 남편을 따라다니면서 등 뒤에다 대고 "말문 좀 열어요" "당신 생각을 얘기해 보라구요" 다그치면서 잔소리를 하는 부인이 있다면 그 남편은 점점 냉정해지면서 변화될 기미는 보이지 않을 것입니다. 한편 남편이 감정적인 부인을 다스려 보려고 논리적으로 비판한다면 부인은 점점 더 흥분하게 되는 법입니다.

이러한 작용은 돌고 도는 원과 같아서 한 사람의 행동이 상대의 행동에 영향을 주고 또 그것이 다시 그 사람의 행동을 만들어 냅니다. 이럴 경우 상대방의 어떤 점을 바꾸어 놓으려고 시도하면 할수록, 더 많은 것들이 변하지 않은 채 그대로 남아 있다는 사실을 기억해야 합니다. 이런 싸움은 시작도 없고 끝도 없는 것입니다. 누가 먼저 잘못을 했느냐를 따지는 것은 중요하지 않습니다. 더 중요한 것은 '어떻게 이 악순환의 싸움을 해결하느냐' 하는 것입니다.

### 4. 악순환을 해결하는 방법

**첫째, 비효율적이고 감정적으로 분노를 폭발 시키는 것을 중단해야 합니다. 이러한 감정적 대응은 상대로 하여금 오히려 지금까지 해온 방식을 계속하도록 유도함으로써 의도했던 변화는 고사하고 문제만 더 심각하게 할 뿐입니다.**

**둘째, 변화시키고 조절 할 수 있는 사람은 바로 '나' 자신뿐이라는 것을 이해해야 합니다.**

우리는 가깝다는 것이 '똑같다'는 것을 의미한다고 생각하고 부부나 가족은 온 식구의 일치된 의견대로 행동해야 한다고 생각하기 쉽습니다. 그러나 가족구성원 각자는 서로 다르게 생각하고 느끼며 반응한다는 것을 이해 할 줄 알아야 합니다. 상대방이 변화되기를 바라는 것이 잘못이라고 할 수는 없지만 문제는 변화시킬 수 없다는 점입니다. 우리가 상대방을 조절하고 또 변화시킬 수 있다는 환상을 포기할 때 비로써 비효율적인 싸움과 불평에서 벗어 날 수 있으며 자신의 에너지를 자기의 생활에 쏟기 시작할 때 분노의 악순환은 깨어지기 시작합니다. 여성이 독립심과 여유를 더 많이 표현하고 스스로 이를 인식할 수 있을 때 남편도 그전과는 다르게 부인과 더 친밀함을 느끼고 싶어 하고 의존하게 될 수 있습니다. 이렇게 함으로써 부부관계는 바람직해지고 균형을 맞추어 나가는 것입니다. [☞](#)