당신만큼 소중한 사람은 없다

부부관계 돈독하게 하는 법

- 편집실 -

아침에 일어났을 때 당신은 배우자에게 환한 미소와 함께 "잘 잤어?"하는 인사를 나눌 수도 있고 무표정하게 "어휴, 또 당신이야?" 나눌 수도 있다. 과연 당신은 어느 쪽을 선택하고 있는가? 서로에게 가족이니깐 당연히 할 일을 하는 것이라 생각하기 쉬운데 가족만큼 소중한 사람은 없다.

1 출 · 퇴근 시간 환영 · 환송 세리머니를 갖자

아침에 눈을 떠서 그날 처음 배우자를 대할 때 어떤 메시지를 전달하는가? 환한 미소를 짓고 "잘 잤어?" 하는 인사를 하는가? 아니면 무표정하게 "어휴 또 당신이야?" 하는 메시지를 전달하는가? 출근을 위해 집을 나설 때 역시 우리는 두 가지 중 하나를 선택할 수 있다. 남편이 회사에 가든지 말든지 하던 일을 계속할 수도 있고, 설거지 중이라도 대문 앞까지 나와 배웅할 수도 있다. 퇴근 후 집에서 다시 만날 때 역시 반갑게 맞이하면서 '당신이 소중하다' 는 메시지를 전달할 수도 있고, '당신은 안중에도 없다' 는 메시지를 전달할 수도 있다.

아침에 헤어질 때의 환송식과 저녁에 다시 만날 때의 환영식의 습관을 바꿔보자. 단 1분도 걸리지 않는 이 작은 습관은 그날 하루의 기분을 좌우하고 백년해로의 여부를 결정한다.

2 사람은 다를 수밖에 없음을 인정하자

"당신은 드라마가 그렇게도 좋아?" "어쩌면 저렇게 유치한 영화를 좋아할까?" 부부간의 갈등은 이렇게 자기의 생각, 성격, 기호, 습관이나 스타일의 차이를 나쁜 것으로 보는 것에서 시작된다. 사람은 모두 다르다. 우리의 의식 속에 남아 있는 '다르다=나쁘다' 의 공식을 버리고, 그 차이를 인정하고 존중해주는 것이 필요하다. 자기의 취향이 아니더라도 가끔 배우자가 좋아하는 일에 관심을 가져보자.

3 당연시 여기지 말고 칭찬과 감사를 표현하자

많은 사람들은 가족에 대한 칭찬과 감사에는 지나치게 인색하다. "한가족인데 뭘…" "아내가 밥하고 빨래하는 것은 당연하지" "돈을 벌어오는 것은

당연히 남편이 할 일이지" "꼭 말로 해야 해?" 이렇게 생각하기 때문이다. 그러나 이건 잘못된 생각이다. 가족만큼 이 세상에 소중한 사람은 없다.

따라서 누구보다도 가족에게, 특히 배우자에게 칭찬과 감사를 아끼지 말아야 한다. 아내가 양말 한 켤레를 사왔을 때도 당연시 여기지 말고 '고마워' 하고 표현하자. 온라인으로 월급이 입금되었을 때, 남편에게 '당신 좋아하는 음식을 만들어놨으니 빨리 들어와 달라' 고 전화해보자.

4 상대방의 컴플렉스를 건드리지 말자

"살 좀 빼지 그래" "철수 아빠는 이번에도 보너스를 받아왔다던데" 다른 사람에게는 말과 행동을 신중하게 하면서도 배우자에게만큼은 말을 함부로 툭툭 내던지는 경우가 많다. 사람들은 모두 나름대로 컴플렉스를 가지고 있다.

어떤 얘기를 해도 다 받아줄 것 같은 호인조차 특정한 부분을 지적 당하면 못 견뎌한다. 대인관계를 원만하게 만드는 가장 중요한 요인 중 하나는 상대방이 민감하게 생각하는 부분이 무엇인지 헤아려 그것을 건드리지 않는 것이다. 이것은 부부관계에서 더욱 중요하다.

5 끼여들지 말고 상대방의 말에 귀를 기울여보자

부부싸움이 쉽게 끝나지 않는 중요한 이유는 상대방이 말하는 도중에 끼여들기 때문이다. 부부간의 갈등을 가장 효과적으로 해결하는 방법은 상대방의 얘기를 끝까지 들어주는 것이다. 끼여들지 않고 끝까지 들어주면 이해 받았다는 느낌이 들고, 하고 싶은 말을 모두 털어놓고 나면 카타르시스가 되기 때문이다. 부부간의 의견 충돌이 생기면 누가 먼저 말할 것인지를 합의해서 결정하자.

그리고 먼저 말을 하기로 한 사람이 말을 다할 때까지 절대로 말을 자르지 말고 상대의 얘기를 들어주기로 약속하자. 그러면 그 어떤 경우보다 쉽게 문제가 풀리고 앙금도 남지 않게 될 것이다.

6 작은 일이라도 잘못했으면 즉시 사과하자

부부관계가 좋지 못한 사람들은 배우자에게 '미안하다' 는 말을 거의 하지 않는다. 사람들은 상대방의 잘못보다는 그 잘못에 대해 사과할 줄 모르는 태도에 더욱 분노하는 경향이 있다. 작은 행동이라도 잘못한 게 있다면 변명을 하거나 토를 달지 말고 즉시 '미안하다' 고 사과하자.

7 사소한 것을 귀찮게 생각하지 말자

간단한 결함 때문에 치명적인 사고가 발생하는 경우가 많다. 부부관계도 마찬가지다. 부부간의 심각한 감정 문제 역시 하찮게 생각하는 태도나 사소한 행동 때문에 발생한다. 말 한마디, 손짓과 몸짓 하나 하나가 모든 관계를 망칠 수도 있고 사랑을 강화할 수도 있음을 잊지 말자.

대화할 때 눈을 응시하고, 쇼핑할 때 배우자의 손을 잡아보자.