



설날증후군 지혜롭게 극복하기 “수고했어 당신이 최고야 고마워”

가족과 친척, 친지들이 모여 오순도순 이야기꽃을 피우고 정을 나누는 시간. 누구나 바라는 설날 풍경이다. 그런데 현실은 이와 다르기 일쑤다. 설날이 다가올수록 아내의 짜증지수는 치솟고 남편은 그런 아내 눈치 살피기에 전전긍긍한다. 심지어 설날 때마다 두통이나 복통을 호소하는 이도 적지 않다. 명절 이후 이혼상담 비율이 높아지는 것은 또 어찌 설명할까. 이른바 명절증후군이다. 그런데, 이 같은 명절증후군을 극복하고 정답과 행복하게 설날을 보낼 방법은 없을까.

글 이은정 기자

설날 스트레스는 일보다 말 때문에

설날이 다가오면 아내도, 남편도 예민해지기 십상이다. 음식을 장만하고 차례 상을 준비할 걱정에, 혹은 친척들을 맞을 생각에 아내는 머리부터 지끈거린다. 남편은 남편대로 뼈뚫은 월급 걱정에 혹은 부모님과 아내가 갈등을 빚지 않을까 살얼음판을 걷는 기분이 된다. 이렇다보니, 육체적으로 힘든 것보다 사소한 말 한마디가 불씨가 되어 마음을 다치고 오해의

골을 만들기 일쑤다. 무심코 던진 말 한마디에 아내도, 남편도 씻을 수 없는 상처를 입게 되는 것이다.

말 한마디로 천 냥 빚을 갚는다는 속담도 있듯이, 말이 갖는 무게감은 결코 무시할 수 없다. 생각이 대부분 말로 표현되다보니, 부부 사이에 오해가 생기고 갈등을 낳는 원인 중 가장 큰 것도 바로 오고가는 말 때문이다. 그런데, 간과하지 말아야 할 것은, 같은 말이라도 남편과 아내는 각각 달리 표현하고 받아들이는 것도 다르다는 점이다. 이것은 남자(남편)와 여자(아내)의 화법이 서로 다르기 때문이다.

공감이 필요한 아내, 논리로 접근하는 남편

부부 간 갈등을 줄이고 즐거운 설날로 만들기 위한 첫 걸음은 바로 남편과 아내가 서로의 화법이 다르다는 점을 인정하는 것이다. 내 남편, 내 아내가 유발해서 그렇게 말하는 것이 아니라, 남자와 여자가 다르기 때문에 그렇게 말하는 것임을 이해한다면 감정이 상할 일도, 오해할 일도, 싸울 일도 줄어든다.

남편과 아내의 화법 차이를 한마디로 요약하면, '남자는 보고를 위한 대화(report-talk)를 하고, 여자는 공감을 얻기 위한 대화(rapport-talk)를 한다'는 것이다. 아내는 말을 할 때 주로 간접 화법을 사용한다. 자신이 원하는 것을 암시하거나 돌려 말하는 것이다. 이 같은 화법은 공격, 대결, 불화 등을 피하고 원만한 인간관계를 구축하며 강한 유대의식을 갖게 하는 힘이 있다. 아내는 논리적인 충고보다는 관심을 갖고 들어주고 공감해주길 바란다. 설날에 아내가 불만을 갖는다면 그것은 아무도 자신의 말을 들어주지 않고 수고로움을 인정해주거나 그에 상응하는 대가를 받지 못한다고 느끼기 때문이다. 아내는 자신의 문제를 들어주고 공감해주는 것만으로도 마음을 어느 정도 누그러뜨린다.

그런데, 남편 입장에서는 이 같은 아내의 화법이 본론에서 벗어나 막연하게 이야기하는 것처럼 보일 수 있다. 아내의 의도가 무엇인지 몰라 답답하고, 혹시 불만이 나에게 대한 비난이 아닌가 싶어 가시를 세우게 된다. 남편은 아내와는 달리 직접 화법을 쓰기 때문이다. 직설적이고 논리적인 표현이 중요한 남편은 대화를 할 때에 자신이 공격을 받거나 비난

받는다. 느끼면 공격적인 성향을 보이게 된다. 아내가 힘들다고 하는 불평과 투정이 자신을 비난하는 말로 들리게 되는 것이다. 하지만 아내는 '내가 힘든 것을 알아 달라'고 사랑하는 남편에게 호소하는 것이다.

서로 인정하고, 칭찬하고, 고마워하기

남편과 아내의 화법이 다르다는 것을 이해하면 실천에 옮기기 훨씬 수월해진다. 남편은 공감을 바라는 아내의 감정에 공감할 수 있는 언어로 대화를 하면 된다. 특히 자신의 기준으로 아내의 노고를 평가하거나 잘못을 지적하는 것은 금물이다. 가족 모두가 있는 자리에서 설날에 고생하는 아내의 수고를 칭찬해주거나 도와주는 모습을 보이면 아내는 든든한 제 편이 있고 자신의 수고로움을 알아줬다는 사실에 마음의 안정을 느낀다.

아내가 힘들다고 하소연할 때 "이번 설날에도 정말 고생 많았어요. 역시 당신이 최고야, 정말 고마워요."라고 말해 보자. 아내도 마찬가지로 "당신이 벌어들인 월급으로 이번 설날도 잘 보낼 수 있었어요. 고마워요."라고 남편의 기를 살리는 말 한마디를 건네 보자. 눈치 보기에 전전긍긍하다 이빨을 드러내던 남편이 어느새 말랑말랑하게 변할 것이다. 슬며시 설거지를 하겠다고 나설지도 모를 일이다.

이처럼 설날을 즐겁고 평화롭게 보낼 수 있는 부부 대화의 핵심은 바로 인정과 칭찬이다. 설날에 서로 수고했음을 인정해주고, 칭찬해주고 고마워하는 것이야말로 명절증후군을 날려버리는 특효약이 될 수 있다. 평소 하지 않던 말이라 손발이 오글거리더라도 이번 설날만큼은 용기를 내어 칭찬의 말, 인정의 말을 건네 보자.

"여보 수고했어요."

"당신이 최고야."

"정말 고마워요." ☺

