



서로 감사와 애정을 표현하자



정현숙 / 상명대학교 가족복지학과 교수

얼마 전 TV에서 "사랑한다고 말하기란" 제목의 단막극을 본 적이 있다. 자수성가해서 기업의 대표이사 자리까지 오른 한 남자가 삶의 의미를 잃고 방황하다 돌팔이 심리분석가에게 "가족 모두에게 사랑한다고 말하기" 처방을 받아 가족관계를 회복하고 우울증을 극복해가는 모습을 가슴 찡하게 보여준 드라마이다.

주인공은 어려서는 아버지에게 사랑한다, 고맙다는 말을 못했고, 결혼 후에는 부인과 자식에게도 이런 말을 한 적이 없다. 돈벌어 오는 것이 가장 중요한 가장의 역할이라고 생각했는데, 어느 날 지위나 돈이 다 무의미하고 인생에 뭔가 빠진 것을 느끼게 된다. 아이들과 엄마는 대화도 잘 통하고 서로를 아끼는데 자신은 이방인이 되었다는 것을 새삼스럽게 느낀다.

아내에게 갑자기 선물을 하고 외식을 시켜주자 여자가 생겼느냐고 하다가 갑자기 "당신 맘에 걸렸지요" 울부짖는다. 맘에 걸리지 않고서야 그럴 리 없다는 부인의 반응에 남편은 어떤 마음이었

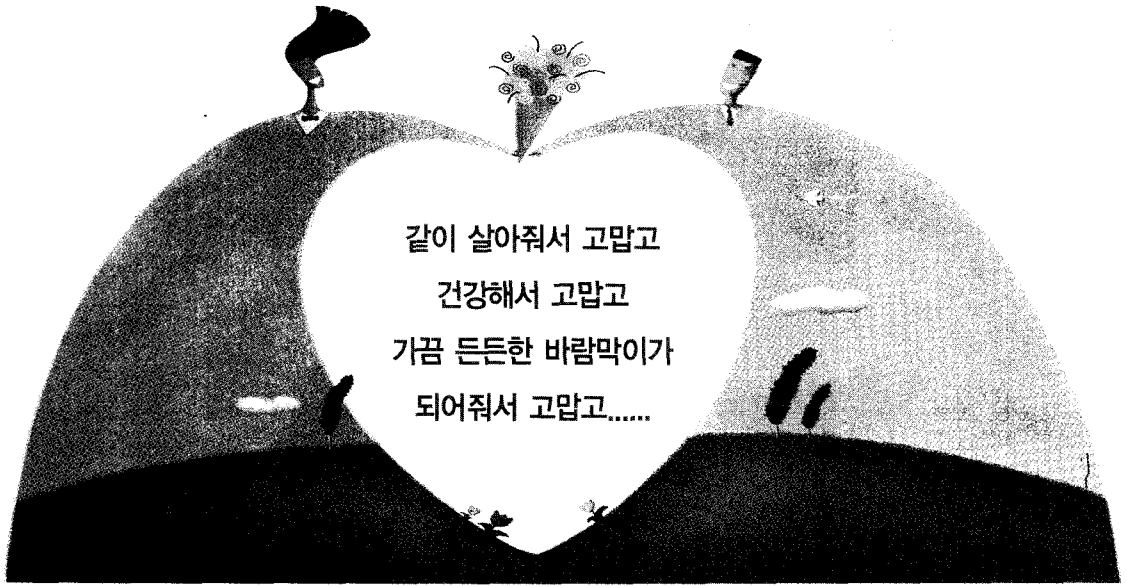
을까?

이 주인공 같은 사람이 우리 주위에는 얼마나 될까? 우리 주변에는 직장이나 친구에게는 너무나 좋은 사람이란 평판을 받지만, 의외로 자신과 가장 가까운 남편이나 아내에게는 무뎠직한 사람들을 많이 본다.

쑥스러워서 아니면 가족이 잘해주는 것은 당연하니까 표현을 하지 않는다고 한다. 그러나 심리학자들은 인간의 가장 기본적인 욕구는 다른 사람으로부터 애정과 감사를 주고받는 것이라고 한다.

가족과 같은 긍정적인 인간관계에서 애정을 주고받는 경험은 소속감을 키워주고 이러한 경험은 긍정적인 자아상의 기초가 된다. 남편이나 아내에게서 감사하다는 인사를 받은 사람들은 자신과 자신이 하고 있는 일에 대해 가치 있음을 배우게 되고, 다른 사람의 '아름다움'을 알게 되며, 자기 스스로 더욱 더 아름다워진다.

그래서인지 사랑하는 사람이나 사랑 받는 사람



은 아름다워졌다고 이야기를 하기도 한다. 새삼 부부간에 감사할 일이 무엇이 있느냐고 할지도 모른다. 우리는 가족은 다른 가족을 위해 희생해야 하기 때문에 가족을 위해 하는 일은 당연한 일이라고 생각한다. 그러나 가족을 위해 식사를 마련해주는 아내에게 고맙다고 이야기 해 보자.

남편에게 잔소리 한다고 월급이 늘 것도 아닌데, 월급날 “뭐 이게 다야” 하기 보다는 힘들게 번 돈을 가져다 줘서 고맙다고 이야기 해보자. 집안일을 왜 도와주지 않느냐고 불만을 나타내기 보다는 작은 일이라도 해 줄때 고맙다고 이야기 해보자.

모처럼 나서서 집안일을 해줬는데 그것밖에 못 하느냐고 하기 보다는 고맙다고 해보자. 같이 살아줘서 고맙고, 건강해서 고맙고, 가끔 든든한 바람막이가 되어줘서 고맙고, 예쁜 아이를 낳아서 고맙고, 임신 중에 맛있는 것 많이 사다줘서 고맙고, 생일을 기억해 주고 선물을 줘서 고맙고.....

갑자기 감사함을 표현하는 것은 매우 어려운

일이다. 감사하기 위해서는 뭔가 감사할 것을 찾아야 한다. 이를 위해서는 “긍정적인 것 강조하기”와 상대방에 관심 갖기” 부터 시작하는 것이 어떨까? 즉, 상대방의 가치 있는 점을 인정해 주기 위해서는 상대방에게 관심을 가지고 긍정적인 것을 강조하는 태도를 가져야 한다.

모처럼 머리 자르고 들어온 아내에게 왜 머리가 그 모양이냐고 말해서 얻는 것은 무엇일까? 무슨 말을 해도 잘려진 머리카락을 다시 붙일 방법은 없다.

심지어는 어떤 부인은 머리 자르고 들어와도 자기 남편은 알아차리지 못한다고 한다. 자신이 관심을 받고 있으며 상대방이 나를 긍정적으로 인식한다고 느끼면 상대방에게 감사함을 느끼게 된다. 감사함을 느끼게 되면 그 다음 단계는 당연히 “감사를 진지하게 표현” 하는 것이며, 상대방은 감사를 받아들이면 된다. 건강한 가족은 이러한 가족 관계를 통해 자연스럽게 만들어가는 것이다. PPFK