



정 현 숙 / 상명대학교 가족복지학과 교수

# 부부싸움 잘하기

**많은** 부부들은 행복한 부부들은 싸우지 않는다고 생각한다. 그래서인지 가끔 “우리 부부는 절대 안싸워요”하는 부부들도 만나게 된다.

그러나 친밀한 관계에서의 갈등은 어쩌면 당연한 것인지도 모른다. 친하기 때문에 서로에게 기대하고, 부부라는 역할에 대한 사회적 기대 때문에 또 갈등이 생기기도 한다. 그래서인지 이러한 갈등을 통해 서로에 관해 알아가고 어르신들이 말씀하시는 미운정, 고운정이 쌓이는가 보다. 그러나 이혼을 결심하였거나 부부간의 갈등이 심각해져서 상담실을 찾아오는 부부들의 경우 부부싸움의 내용보다는 부부싸움이 일어났을 때 어떻게 해결하는가가 부부관계의 성패를 좌우한다는 것을 알 수 있다.

따라서 부부관계에서의 싸움은 싸움의 내용보다는 싸움이 일어났을 때 어떻게 해결하는가, 즉, 부부싸움 잘하는 것이 더 중요하다는 이야기이다.

그러나 생각보다 부부싸움은 아주 사소한 일로 시작되고, 상대방에 대한 존중감이 없거나 예의를 무시할 때 일어나게 된다. 계속 불

평하고, 묻는 말에 대답하지 않고, 한심하다는 듯이 위 아래 한번 쳐다보면 곧바로 싸움으로 직행할 수 있다.

배우자와 다른 사람을 비교한다거나, 배우자가 중요한 일이라고 한 것을 깜빡깜빡 잊는 것도 싸움의 지름길이다.

“당신네 집 식구들은..” 같이 모두를 싸잡아 비난한다거나, “웃기시네...” 등과 같이 말을 함부로 하는 것도 한 예이며, 식사시간이나 출근시간에 싫어하는 별명을 부르며 잔소리 하는 것도 한 방법이다. 이러한 것들이 상대방을 자극한다는 것을 알지만 무심코, 부부니까, 친하니까, 내가 원하는 것 안해주니까 이런 행동과 말을 하게되고, 이러한 행동과 말은 마른짚에 불을 부치듯 다른 문제로까지 발전되는 경향이 있다. 따라서 잘 싸우는 첫 번째 비결은 위에서 나열한 것과 같은 사소한 말과 행동을 서로 조심하고 부부로서의 예의를 지키는 것부터 시작하여야 한다.

그 다음 지금까지 갈등이 일어났을 때 어떤 방식으로 해결했는지를 꼼꼼이 검토해보아야 한다. 우리 나라 부부들이 가장 많이 쓰는 방식은 요구/회피 방식으로 한 사람이 문제해결



“당신네 집 식구들은...”

“웃기시네...” 등의 말로 무심코, 부부니까, 친하니깐  
서로 상처 받는 경우가 많다

을 위한 논의를 시도하기 위해 압력을 가하고 요구하는 반면, 다른 사람은 피하거나 물러나는 방식이다.

경우에 따라서는 둘다 상황을 회피하는 방식을 쓰기도 하며 어떤 부부들은 며칠씩 말도 안하고 산다고도 한다. 어떤 부부들은 싸우는 원인에 대해서 문제해결 방식 등에 대한 논의 보다는 배우자의 부정적인 의사소통에 대해 다른 배우자가 부정적으로 응답하여 서로의 감정을 자극하는 방법을 쓴다.

경우에 따라서는 공격성과 신체적 폭력을 휘둘러 걸로 보기에 는 갈등이 잠잠해지는 것처럼 보이기도 한다. 또는 친구나 친인척 등 제3자를 동원해 문제를 더 어렵게 만들기도 한다. 부부관계는 두사람이 우선적으로 풀어야 하며, 문제가 심각해졌을 때는 상담가 등의 지원이 필요하다. 그러나 결혼관계에서 갈등이 당연한 것이라면, 사소한 갈등이 생길때, 이 문제가 더 커지기 전에 잘 싸울 수 있는 방법을 배우는 것이 필요하다.

싸움을 잘하기 위해서는 말하는 사람과 듣는 사람 간에 관계에 대한 헌신이 있어야 한다. 이는 기꺼이 관계를 가지려는 태도와 상대를

배려하는 태도를 갖는 것이다. 또한 대화 중에 발생될 수 있는 변화에 개방적이고 유연하게 대처하고 수용과 양보, 및 관용을 베풀 수 있는 비위협적인 환경을 서로가 제공하여야 한다. 이러한 조건하에서 상대방의 욕구나 감정을 이해하면서 자신의 감정, 의견이나 태도를 자세히 상대방에게 이야기하는 것이 중요하다. 공격적인 사람은 자신의 감정을 표현하는데 집중하다보면 다른 사람의 욕구를 완전히 무시하게 된다. 따라서 자신은 남들에게 상처를 준 사실이 없다고 생각하지만 상대방은 상처를 입는 경우가 많이 있다.

싸움을 잘하는 사람은 저 사람은 어떻게 생각할까를 생각하면서 자신을 자유롭게 표현하는 사람이다. 이들은 다른 사람의 행동에 대해 비판하기보다는 자신이 관찰한 내용에 대해 설명한다. 즉, 성공적인 싸움은 자신에 대해 많은 부분 잘 아는 것이 중요하다.

그래서 소크라테스도 “너 자신을 알라”라고 했는지도 모른다. 결국 싸움은 상대에 대한 이해 부족과 나 자신의 욕구를 제대로 이해하지 못하고 나의 관점으로 상대방을 보기 때문에 일어나는 잘못된 사랑의 방식인 것이다. ■■■■