

중년기

부부관계 변화를 위한 최고의 시기



정 현 숙 / 상명대학교 가족복지학과 교수

“중년기는 새로운 변화와 기회의 시기라는 인식이 필요하다. 성장을 위해서 무엇보다도 부부가 서로에 대한 관심을 집중해야 한다.”

중년기는 연령을 기준으로 볼 때 대략 40대 중반에서 50대 후반까지를 의미한다. 중년기는 자녀의 성장으로 인해 부모로서 역할이 감소되고 부부관계가 다시 중요해지는 시기이다. 평균가족수의 감소와 평균수명의 증가는 부부가 부모역할 이후의 시기가 증가됨을 의미하기 때문에 중년기는 새로운 부부관계를 형성할 수 있는 기회의 시기다.

또한 중년기 부인은 결혼생활에서도 이제는 어느 정도 자신의 위치를 확고히 한 시기이므로 부부관계에서나 부모역할에서나 혹은 확대가족과의 관계에서도 주도성을 행사할 수 있는 시기라고 볼 수 있다. 실제 중년여성의 대다수는 현실의 경험을 통해 삶의 연륜이 가져다 준 자신감을 가지고 있어 여러 가지 측면에서 볼 때 중년기는 새로운 기회가 될 가능성이 많은 시기이다.

중년기의 성공적인 적응을 위해 부부는 이제부터는 중년기가 새로운 변화의 시기이며 기회의 시기라는 인식이 필요하다. 부부관계의 성장을 위해 상대방의 심리적 상태를 이해하고, 자녀들에게 쏟았던 애정을 부부 서로에게로 향하는 자세가 필요하다. 또한 서로의 변화를 긍정적으로 받아들인다면 새로운 역할과 생의 목표를 찾을 수 있게 될 것이다.

이제는 부부 서로에 대한 관심을 집중하여야 하며 이를 위해 다음의 4가지를 실천해보자.

첫째, 상대방에 대한 기대를 수정하자. 완벽하고 낭만적 사랑을 기대했지만, 중년에 와서는 부부가 서로 완벽하지 않다는 것을 인식하게 된다. 지금까지 서로에 대해 실망도 느끼고 상처도 받았으며, 기쁨과 애정도 느껴왔다. 그러나 이런 이유 때문에 이 시기가 배우자와 현실적이고 성숙된 결혼관계를 세울 수 있는 시기이다. 상대방을 더 잘 이해하게 되면, 서로에 대한 확신이 생기며 어려운 상황도 더 잘 극복할 수 있게 된다.

둘째, 부부 서로 정서적 지지를 제공하자. 중년기는 매우 강한 정서적 변화를 동반한다. 변화가 불안할 때는 매우 상처받기 쉽다. 이러한 불편한 감정을 부부가 서로 공유하지 못하면 배우자는 긴장을 느끼고 심지어 고립감과 함께 거부당했다는 느낌을 가질 수 있다. 그러나 배우자가 함께 자신이 느끼는 감정을 이야기한다면 강렬한 정서적 지원을 주고받을 수 있게된다. 어려움과 성공을 함께 공유하는 것은 부부간의 신뢰감을 키워주는 만족스러운 경험이 될 수 있다.

셋째, 성적인 즐거움을 발전시켜라. 부부들이 성적인 욕구가 줄고, 성관계 횟수가 줄어드는 것이 자연스러운 과정이지만, 이러한 사실을 기꺼이 받아들이고 싶어하지는 않는다. 성적인 능력에 대한 불안감 때문에 자신의 능력을 증명하기 위해 외도를 하기도 하고 정력제 등 다양한 보신음식에 관심을 보이기도 한다. 그러나 이러한 시도들이 부부관계에 긍정적인 영향을 미치지 않는다.

실제로 중년기여성은 성적인 즐거움에 대한

잠재력이 이전시기보다 더 많은 시기이다. 성교횟수는 감소하지만 성적관계에서의 행동표현과 의사소통의 다양성은 새로운 즐거움이 될 수 있으며 이는 결혼생활의 만족도와 친밀감을 증진시킬 수 있다.

넷째, 새로운 방향을 탐색하라. 부부가 새로운 목표를 설정함으로써, 삶의 스타일을 재정의할 필요가 있다. 가사 일을 새롭게 분담하고, 여가활동도 새롭게 하며, 새로운 친구를 사귄 수도 있다. 처음에는 시행착오가 필요하다. 어떤 시기보다 많은 대화가 필요하다. 부부가 함께 우선순위를 정하고 새로운 기쁨, 성장과 성취를 위한 영역을 탐색함으로써 중년기 부부관계의 성장을 이룰 수 있다. PPFK

