



분야별 멘토 3인의 조언 당신의 결혼생활은 어떻습니까?

‘이 사람이 내가 사랑했던 그 사람이 맞나?’

‘내가 꿈꾸던 행복한 결혼 생활은 어디로 간 걸까?’

가정을 꾸리고 살아가다보면 누구나 한 번쯤 이런 회의를 느낄 때가 있을 것이다.
배우자에게 느끼는 서운함, 아낀다고 아껴도 늘 빠듯하기만 한 집안 살림, 더 이상
서로에게 매력적인 이성이 아닌 것 같을 때 오는 외로움….

하지만 이런 회의를 느끼기 시작하는 바로 지금이

부부로서, 한아이의 엄마와 아빠로서 더 성숙해질 수 있는 기회일지도 모른다.
가정 경제, 부부 대화, 부부 성상담 전문가에게 행복한 가정을 꾸리기 위한 노하우를
들어봤다. 행복해지기 위해 우리는 무엇을 해야 할까?

행복한 가정을 만들기 위해 가장 중요한 것은
무엇이라고 생각합니까?

다른 가정과 비교했을 때 열등감을
느끼는 이유는?

62% 부부 대화(264명)

27% 돈(115명)

8% 부부 성관계(34명)

3% 기타(11명)

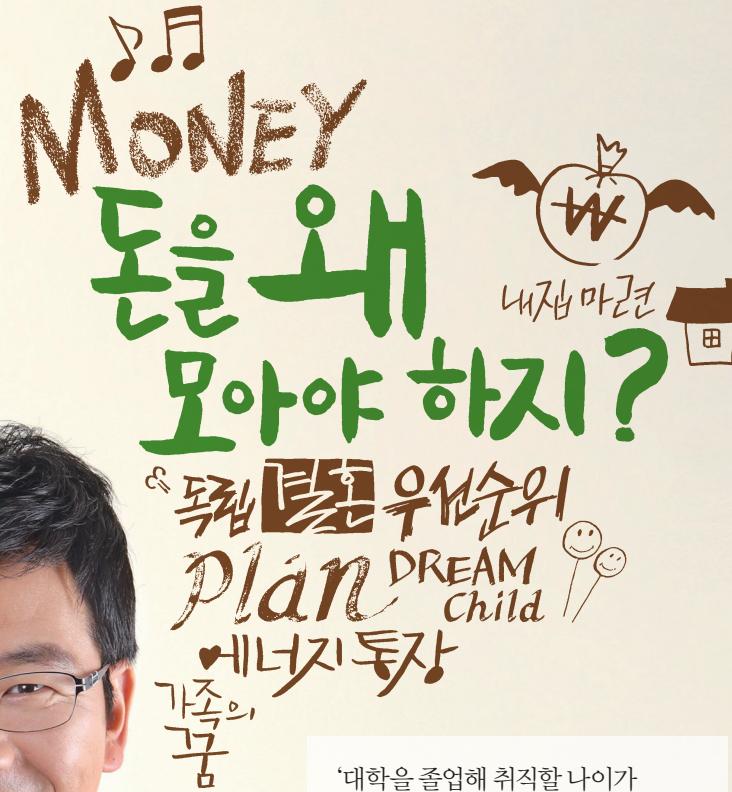
59% 경제력(251명)

27% 다정한 부부사이(116명)

7% 부부간의 원만한 성관계(31명)

7% 기타(26명)

★ 위 결과는 여성 포털사이트 이지데이(www.ezday.co.kr)에서 2013년 10월 7~15일에 4백24명을 대상으로 설문조사한 결과입니다.



‘대학을 졸업해 취직할 나이가 되었는데도 취직을 하지 않고 부모에게 얹혀살거나 취직을 했다 하더라도 경제적으로 독립하지 못하고 부모에게 의존하는 젊은 세대’. 다름 아닌 요즘 한국의 20~30대를 일컫는 캥거루족의 사전적 의미다. 캥거루족이 마음에 드는 이성을 만나 결혼을 했다 치자. 이제 곁에서 알아서 쟁겨주던 부모님은 없다. 경제적으로 독립해야 하는 때, 이들에게 가장 필요한 것은 바로 경제관념을 바로 세우는 것과 가정의 재무 설계다. 가정경제에 관해 ‘애매한 것을 정해주는 남자’를 자칭하는 <돈 걱정 없는 우리집 지원센터> 박상훈 팀장과 함께 행복한 가정을 위한 재무 상담을 시작해보자.

재무 상담 전문가 박상훈

개인 재무상담 기업 (주)KIV 어드바이저의 <돈 걱정 없는 우리집 지원센터> 상담 팀장으로, 행복한 가정을 위한 재무 상담과 재무 교육, 컬럼 연재, 마스컴 출연 등을 하고 있다. 저서에 <돈 걱정 없는 신혼부부>, <빚 걱정 없는 결혼준비>가 있다.

심플하게 설계해라

사실 경제니 재무니 말만 들어도 어렵다. 부부의 재무 설계 첫걸음은 무엇인가?

우리가 돈을 버는 목적은 결국 가족이 함께 행복하기 위함이다. 그런데 남편이, 또는 아내가 돈을 쓰고 싶은 곳이 과연 당신의 생각과 같을까? 수고해 번 돈을 어디에, 어떻게 쓰고 싶은지, 저축은 얼마만큼 무엇을 위해서 하고 싶은지, 10년 후 그리고 20년 후 계획은 무엇인지 배우자의 생각을 알아야 한다. 그게 곧 재무대화고, 가정경제를 바로 세우는 데는 부부의 재무대화가 우선되어야 한다. 부부는 대화를 통해 가정경제의 목표와 소비의 우선순위를 정해가면서 둘의 수입을 관리해야 한다. **재무대화는 서로의 경제적 가치관, 소비 패턴 등을 이해하고 함께 계획하며 부부의 신뢰를 쌓아나가는 계기를 만들어준다.** 요즘처럼 전세난이 심하고 내 집 마련에 대한 고민이 깊어진 상황에서 재무대화의 중요성은 더욱 크다. 기대하는 수준은 높은 데 비해 현실은 받쳐주지 못하다 보니 그만큼 갈등의 소지도 많아진다. **재무대화를 충분히 나눈다면 서로가 원하는 수준을 조율하고 기준을 세울 수 있으며, 이는 열심히 일하는 원동력이 되어준다.**

신혼부부, 어떻게 재무 설계하면 되나? 나는 신혼부부에게 키스(KIS)라고 말한다. 'Keep It Simple'이라고. 단순하게 접근하길 바란다. 대개 신혼부부들은 야심찬 계획을 가지고 가계부를 쓰고, 최대한 많은 돈을 적금에 듣다. 하지만 무조건 돈을 모으는 데 집중할 것이 아니라 목표를 정하는 것이 먼저다. 복잡하게 가계부를 쓸 것 없이 목적에 따른 통장 조개기만 해도 잘 관리할 수 있다. 아이를 계획하고 노후를 생각하면 마음이 급하겠지만 '빠른' 준비보다는 '바른' 준비를 하라고 말하고 싶다.

맞벌이 부부더라도 재무 설계는 외벌이 소득을 기준으로 계획을 짜는 것이 중요하다. 출산 후 아내가 일을 쉬거나 생각보다 먼 미래까지 맞벌이를 할 수 없을 때를 대비하는 것이 좋다. 보장성보험을 가입할 때도 맞벌이 소득이 아닌 외벌이 소득의 8% 이내로 가입한다. 노후자

부부가 행복한 재무 설계 노하우

① 부부의 소득은 합치고, 통장은 조개기 부부는 소득을 공개해 통장을 합친다. 월급통장을 0원으로 만들면서 예비비인 저수지통장을 생여놓고, 1년 치 비정기 지출을 따로 모으고, 매달 생활비와 용돈은 체크카드에 넣어놓고 쓰는 습관이 좋다.

② 신용카드 사용은 비정기 지출로만 쓰기 신용카드는 금여통장이 아닌 비정기 지출 통장으로 결제 계좌를 바꿔서 명절, 휴가, 부모님 생신, 자녀 교재비 등 미리 1년 예산을 정한 곳에만 쓴다.

③ 보장성 보험료는 남편 소득의 8% 이내 남편은 종신보험보다 4분의 1 저렴한 정기보험으로 65세까지 보장자산을 준비한다. 부부는 공동적으로 손해보험을 통해 실손의료비를 준비하고 여기에 성인병과 후유장해 진단금을 추가해 20만원 안에서 해결한다. 어린이보험 역시 100세 만기 실손보험이 기본, 생명보험으로 고액암 1억원 대비하는 1만원대 보험으로 보완한다.

④ 전세 값은 숨차게 올리도 내 집 마련은 미리톤 하는 자세로 준비하기 집값의 30% 정도만 대출받아 집을 산다고 생각하고 그때까지 전세금을 채워가는 적금을 준비한다. 월 2백만원씩 버는 맞벌이 부부가 80만원씩 저축하면 2년 뒤 2천만원은 모은다. 연소득 5천만원 이하 가정은 재형저축펀드를 추천한다.

금 15억을 마련하기 위해 지금부터 매월 몇십 만원씩 준비해야 한다는 공포 마케팅에 졸지 말고 남편 소득의 10% 이내에서만 준비하면 된다. 아내가 아이를 낳고 다시 자신이 하고 싶은 일을 찾아 안정적인 소득이 생기면 '추가납입 제도'를 이용해 불입액을 늘려가면 된다.

재무 설계에 있어 부부의 뜻이 맞지 않는다면? 수십 년을 다르게 살아왔다. 돈에 대한 가치도, 계획도 충분히 다를 수 있음을 인정해야 한다. 상대방이 언제, 어떻게 소비하면서 행복을 느끼는지, 서로가 생각하는 돈의 가치를 인정해주어야 한다. 예를 들어, 쇼핑을 좋아하는 아내를 위해서는 '웃통장'을, 운동을 좋아하는 남편을 위해서는 '운동통장'을 마련하는 거다. 목표에 맞는 통장을 만들고 소비하면서 부부는 연습과 훈련을 할 수 있다. 그리고 그 과정을 통해 혁명한 재무 설계를 알아갈 수 있다.



양육경제의 큰 그림을 그린다

아이가 생긴 후 달라지는 재무 설계는? 세 가지 목표를 뚜렷하게 잡는 것이 좋다. 내 집 마련, 아이의 대학자금, 그리고 부부의 노후자금. 특히 아이가 사회에 나가면서 최소한 빚을 지고 시작하지 않도록 대학등록금만큼은 미리 마련해두길 권한다. 아이의 꿈을 지켜줄 수 있는 통장이라고 생각하면 당장 타고 싶은 외제차와 비교하진 않을 것 같다. **대학자금만 해도 20년 뒤에는 1억8천만원 정도지만, 현재 가치로 따지면 5천만원 정도다. 월 2백만원을 받는 맞벌이 부부의 1년 연봉 정도 되는 금액이지만 매달 5%(20만원)씩 20년간 저축한다면 4천8백만원이 모여 절반 정도는 준비가 되는 셈이다.** 고급 자동차 한 대 값이기도 하다. 월 20만원도 저축하지 못하면서 수입차를 타고 다니는 상담자를 볼 때도 있는데, 멋진 수입차와 아이들 대학자금을 맞바꾸지 않길 바란다.

그럼 아이가 가정경제의 중심이 되어야 하는 건가? 아이'만'이 아니라 아이'도'가 되는 것이다. 가족이 다 함께 의미를 둘 수 있는 곳에 소비하는 것이 건강한 가정을 만든다. 예를 들어, 우리 부부는 아이들에게 값비싼 교구나 학습지를 사주는 것에 큰 의미를 두지 않으므로 책, 교구, 장난감 등을 대여해 이용한다. 대신 아빠와 엄마는 일과 양육의 시간을 분리해 업무가 끝나고 집에 돌아와서는 철저하게 아이들과 대화하고 몸으로 놀아주는 시간을 갖는다. 우리 가족은 캠핑을 즐기지만 좋은 캠핑 장비를 갖추지 않았다. 대신 **엄마의 10년 후를 위해 '에너지통장'을 만들어 저금하고 있고, 가족의 꿈을 위해 '비전통장'을 만들었다.** 이렇게 가족 모두가 가치를 느끼는 곳에 소비하고, 가족 모두가 중심에 놓여야 한다.

양육에 있어 부부의 재무 설계 의견이 대립한다면? 아이를 양육하면서 많은 부부가 지출 문제로 다투곤 한다. 기본적인 양육비는 생각보다 많지 않지만 가끔 교재비나 학원비, 병원비 등으로 나가는 돈이 만만치 않다. 이렇게 가끔 쓰는 비용을 비정기 지출이라고 하는데, 부부가 함께 예산을 정해놓는 것이 좋다. 예를 들어 앞으로 **1년간 3백만원 정도 육아 관련 비정기 지출이 필요할 것** 같다면 매달 25만원씩 모은 통장에서 쓰는 것이다. 기준과 예산이 짜여 있으면 부부간의 갈등은 줄어든다. 아이를 키우다 보면 특히 주변 친구들과 비교하기 쉬운데, 가정의 재무 설계가 탄탄하다면 절대 기죽을 일은 없다.

경제적 수치보다 정서적 수치가 우위에 있어야 행복하다

돈 걱정이 있는데도 행복할 수 있을까? 일정한 수입이 있다면 계획적인 재무 설계를 통해 극복해나갈 수 있다. 맞벌이 부부가 **갑자기 외벌이가 된다 해도 필수자금 준비와 보험료를 외벌이 기준으로 꼼꼼하게 세워놨다면** 이른바 '버티기'가 가능하다. 하지만 '돈 갈등'이 문제다. 돈으로 인해 생기는 가족간의 갈등은 기대와 현실의 차이에서 올 수 있다. '내가 너한테 해준 게 열만네'라는 식으로 서로를 탓하는 모습의 갈등을 많이 볼 수 있다. **평소 여유가 있을 때는 큰 문제가 없지만 재무 설계에 실패해 써야 할 때 돈이 없으면 문제 가 생기는 것이다.** 돈은 서로의 불만을 터트리는 촉매가 되기 때문에 맨 처음으로 돌아가 '재무대화의 중요성을 떠올려보길 바란다.'



'돈 갈등'을 빚지 않도록 재테크가 필요한 건 아닌가? 한때 몇 억 만들기 부자 열풍이 있었다. '재테크에 미쳐라' '모아서 불려라'라는 유행어도 있었다. 상담을 하면서 돈이 돈을 번다는 머니게임을 통해 삶의 주인을 돈에 빼앗긴 가정을 많이 만났다. 가정경제는 종잣돈을 모아서 불린다는 생각보다 '지키는 것'이 중요하다. **아무리 절약해서 적금이나 펀드로 수익을 낸겨도 부부싸움 한 방에 날아가는 경우가 있다.** 그래서 나는 재테크보다 '정(情) 테크를 하자고 말한다.

진부할지 모르지만 '돈 갈등'을 겪지 않으면 정서적으로 행복한 것이 먼저다. 부부는 함께 재무목표를 정해 열심히 일하고, 기쁘게 저축하며, 준비된 만큼 행복을 누려가는 것이 중요하다.

가정의 정서적 행복지수를 높이는 방법은 무엇이 있나? 우리 가족은 구성원 각각을 배려한 기념일, 가족 모두가 함께 하는 기념일을 만들었다. 일주일에 하루는 'You can day'라 하여 엄마에게 자유를 주고, 하루는 'We can day'라 하여 온가족이 시간을 보낸다. 그리고 아빠의 월급날은 '흰 장갑 환영식'을 하는데, 아빠의 수고를 명품처럼 대해준다는 의미로 아내와 아이들이 흰 장갑을 끼고 퇴근하는 아빠를 환영한다. 단순히 재미가 아니라 아이들이 아빠가 번 돈의 가치를 깨닫는다는 의미 있는 이벤트라고 생각한다.

THANK YOU
 네 마음을
 들려줘!
 고생 많아~~~
 제일 예뻐
 마음의 귀
 나의 입술로 마음을 표현
 당신이 최고야
 I love you
 톡톡

“말이 안 통해”
 “그걸 일일이 말해야 알아?”
 “괜히 말했지, 괜히 말했어” “왜
 말만 하면 화를 내?”
 도무지 대화가 되질 않아
 답답한 부부,
 얘기만 시작하면 언성이
 높아지는 부부,
 하루 5분도 눈을 마주치며
 대화하지 않는 부부….
 세상에서 가장 어려운 게
 ‘남편(내)과의 대화’라면,
 아주은 부부상담심리센터 원장의
 대화 노하우에 귀 기울여보자.
 상대방의 마음을
 이해하지 못하고 입술만
 움직이는 건 앵무새라고 말하는
 그녀에게 듣는 ‘진짜 대화법’.

부부상담 전문가 아주은
 아주은부부상담심리센터 원장으로, EBS ‘부부가 달라졌어
 요’에서 다양한 시연을 가진 부부들의 갈등을 해결하는
 부부상담 전문가로 활약 중이다. 저서에 〈나는 다른 사람과
 살고 싶다〉가 있다.



대화의 스킬보다 서로의 ‘정서 상태’를 아는 것이 먼저다

앙케트 조사를 했더니 행복한 가정을 꾸려가는 데 가장 중요한 것이 ‘부부간의 대화’라고 대답한 사람이 60%를 넘었다. 반면 대화를 가장 어려운 일로 꼽기도 했다. 요즘 젊은 부부들은 대부분 대화가 중요하다는 것쯤은 안다. 책이나 영상매체에서 정보를 듣고 대화를 ‘잘’해보려고 시도도 한다. 하지만 대화를 시작하고 5분도 안 돼서 부부싸움으로 이어지는 경우가 많다. 대화 이전에 풀어야 할 숙제가 있다는 것을 모르기 때문이다. 상대방과 커뮤니케이션을 하려면 나 자신과 상대방의 ‘정서 상태’를 먼저 파악해야 한다. 나의 현재 마음 상태가 어떤지, 상대방은 어떤지. 요즘 무슨 일로 기분이 나쁜지, 어떤 스트레스를 받고 있는지, 두 사람의 ‘정서적 상황’에 마음의 귀를 기울이는 것이 중요하다. 시시콜콜 사소한 일들까진 아니더라도 아내가 시부모와 갈등하지 않는지, 남편이 회사에서 긴급 문제로 골머리를 썩진 않는지 대략적인 상황은 알고 있어야 한다. 이게 바로 대화를 시작하기 전 해야 하는 기초공사다. 정서 상태가 불안할 때는 그 불똥이 엄한 데로 튀는데 가장 가깝고 편한 배우자일 경우가 많다. 또한 서로에 대해 전혀 이해하지 못한 상황에서 대화를 시도해봤자 오히려 상대를 비난하는 말을 하기 쉽다.

정서 상태를 파악하는 것 또한 대화를 해야 알 수 있는 것 아닌가? 배우자가 툭 내뱉듯 하는 일상적인 이야기에 귀 기울이고, 가볍게 이야기를 나누면 된다. 가장 중요한 것이 바로 상대방의 말을 듣는 ‘귀’의 역할인데, 무조건 경청할 것이 아니라 ‘상대방의 관점’에서 경청해야 한다. 예를 들어 남편이 퇴근하고 집에 들어와서 “오늘 엄청 바빴어. 아휴”, 또는 “지각해서 부장한테 아침부터 욕먹어서 하루 종일 기분이 안 좋았어”라고 했을 때 “나도 승민이 보느라 정신없었거든. 난 오늘 점심도 못 먹었어” 또는 “그러니까 빨랑 나가지”라고 대답한다면 철저히 자신의 귀로만 상대방의 얘기를 들은 것이다. 대화가 될 리 만무하다. 싸움밖에 안 된다. 자, 이렇게 대답해보자. “아침에도 컨디션이 안 좋아 보이던데 오늘 바빠서 힘들었겠네. 밥은 먹고 일했어?” “하루 종일 속상했겠네. 내가 맛있는 저녁 했어. 얼른 먹자” 하며 상대방의 감정에 공감하고, 질문을 던지면 자연스럽게 대화가 된다. 그리고 서로의 일상과 정서 상태를 알 수 있다.

무조건 맞장구만 칠 수는 없지 않나? 배우자가 잘못했다는 생각이 들면 지적하게 되는 것이 사실이다. 이런 대화는 대부분 ‘내 마음이 지금 이렇다. 위로받고 싶다’가 목적이다. 상대방의 잘못이 보이더라도 일단 상대방 관점에서 듣고 공감하고 토닥이고, 잠시 쉰 후에 “근데 나도 오늘 눈코 뜰 새 없이 바빴어. 다른 날보다 더 피곤하네” “지각하는 거 좋아하는 상사가 어디 있겠어. 내일부터는 좀 서둘러서 나가야겠다” 식으로 자신이 하고 싶은 말을 하면 된다. 이미 아내에게 위로받은 남편은 “당신도 바빴구나. 우리 빨리 씻고 푹 쉬자.” “내일부터 절대 늦지 말아야지”라고 말하게 된다. 서로에게 듣이 되는 대화의 물꼬가 트이는 것이다.

고생 많아~~~
 제일 예뻐



남자와 여자는 다르다는 것을 인정하라

“당신은 말이 안 통해!” 아내들이 남편한테 가장 많이 하는 말이 아닐까? 남자와 여자의 차이에 대해 인정하고 이해하지 않으면 평생 말이 안 통하는 사이로 살 수밖에 없다. 남자에게 가장 중요한 것은 ‘존재감’이다. 반면 여자는 ‘안정감’이다. 물론 남자에게도 안정감이, 여자에게도 존재감이 중요하지만 일순위는 아니다. 이게 남녀의 차이다.

아이가 유치원에서 친구를 때렸다는 전화를 받은 아내가 남편에게 “오늘 승민이 선생님한테 전화가 있는데 승민이가 친구를 때렸대. 승민이한테만 문제가 있다고 얘기하니까 기분이 나빠”라고 얘기했다 치자. 아내는 남편이 “그런 전화가 왔어? 기분 언짢았겠네. 아휴, 어떻게 하는 게 좋을까?”라는 말만 해도 위로를 받는다. 하지만 많은 남자들이 “그럼 유치원 옮겨”라고 말한다. 이 또한 남자에게 가장 중요한 ‘존재감’과 연결된다. 남자들은 문제 해결을 중시하기 때문에 아내한테 ‘짜잔’하고 해결책을 줘야 한다고 생각한다. 이것이 바로 남자들이 여자를 이해하지 못해서 생기는 생각의 오류다. 여자들의 안정감에는 정서적, 경제적, 사회적 안정감 등이 있지만 그중

가장 중요한 것이 남편과의 안정감이다. 쉽게 말해 남편이 무조건 ‘내 편’이라는 확신이 들 때 가장 큰 안정감을 느낀다. 아내도 마찬가지다. 남편들은 “어머, 당신밖에 없어. 고마워”라는 말에 기운이 솟는다. 하지만 남편에게 응원이 필요한 순간 여자들은 불안감을 느껴 잔소리를 하기 쉽다. 남편은 퇴근 후 현관문을 열었을 때 “당신 왔어? 오늘도 고생했어. 늦을 줄 알았는데 일찍 오니까 좋네” 식의 환영을 기대하고, 이런 반응에 가정에서 자신의 필요성을 확실하게 느낀다. 여자는 ‘이걸 꼭 말을 해야 알아?’라고 생각할 수 있지만 남자는 여자가 왜 토라졌는지, 왜 불만이 쌓였는지 이해하지 못한다. 구체적으로 말해주지 않으면 남자에겐 애매모호한 외계어일 뿐이다. 남편이 집안일을 도와주길 바란다면 “빨래 좀 도와줘”라고 말하기보다 청소할 범위를 좁게 잡고, 구체적으로 해야 할 일을 정해 주는 것이 효과적이다. “세탁기에 삶을 기능으로 수건 좀 돌려줘. 세탁기 돌아가는 시간에 지금 널어놓은 빨래는 개서 작은 방 서랍장에 넣어줘”라고 말해야 한다. 감정 또한 마찬가지다. 말을 안 해도 알 거라는 건 여자들만의 착각이다.

얘기하자고 하면 피하려는 남편, 왜 그러는 걸까? 아내가 “얘기 좀 하자”고 하면 남편은 긴장하고 겁부터 낸다. 아내와 대화를 했을 때 좋았던 경험이 거의 없기 때문에 도망가고 싶어 한다. 남편은 아내의 진지하고 심오한 대화 시도가 달갑지 않고, 복잡한 심리 상태를 이해하기 힘들다. 아내와의 대화를 편하게 생각하게 만들려면 화가 났을 때만 얘기 좀 하자고 할 게 아니라 평소에 가벼운 주제로 대화를 시도한다. 연예인 얘기도 좋고, 아이와 있었던 일, 남편의 취미와 관련된 얘기도 좋다. 대화를 하고 난 후에는 “당신하고 얘기하니까 좋다. 동네 아줌마들 필요 없다니까. 당신하고 얘기하는 게 제일 재밌어”라고 즐거운 마음을 전하며 남편에게 성공 경험을 주자. 남편은 ‘아, 아내가 나랑 대화하는 걸 좋아하는구나. 내가 말을 꽤 재미있게 하니라고 생각하고, 재미를 느끼면 더 잘하려고 노력한다. 남편과 대화할 때 “내가 당신하고 얘기하느니 벽을 보고 얘기하자” 식의 말은 절대 삼간다. 남편에겐 아내와의 대화가 가장 힘든 일이고, 결국 대화 자체를 기피하게 된다.

서로에게 최고의 대접을 해줘라

고부 갈등, 자녀교육, 잠자리 등 말을 꺼내기도 쉽지 않고 꺼내봤자 싸움이 되는 대표적인 것들이 있다. 어떻게 조심스러운 주제는 어떻게 풀어야 하나? 지인 중에 30년 이상 시집살이를 한 사람이 있다. 남편은 결혼해서 지금까지 “당신밖에 없다. 세상에서 가장 소중한 사람”이라는 말을 입에 달고 산다. 아내는 남편의 그 말에 힘을 낸다. 이런 사례만 봐도 남편이 주는 안정감이 여자에게 얼마나 중요한지 알 수 있다. 이렇게 진심 어린 말 한마디만 해도 사람은 합리화해서 행복하게 살 수 있는 근거로 삼는다. 고부 갈등뿐 아니라 다른 문제도 마찬가지다. 그 주제만 나오면 자꾸 부딪히는 이유가 서로의 육아관이 다르고 가치관이 다르기 때문이라고 생각할 수 있지만 뿐리는 관계에 있다. 예를 들어, 냉장고 청소 문제로 싸울 때 표면적으로 드러난 ‘더러운 냉장고 안’은 싸움의 원인이 아니다. 근본적인 원인은 ‘저 사람이 나를 귀하게 여기지 않고, 배려하지 않는다’는 섭섭함에서 온다. 가족, 특히 부부는 서로에 대한 신뢰가 강하면 세상의 어떤 이론보다 상대방의 가치관을 믿게 돼 있다. 모든 일이 자연스럽게 “당신 말대로 합시다. 믿을게”가 된다. 가치관이 다르다고 여기기보다 ‘관계 속 어떤 부분에서 서로를 귀하게 여기지 않았

나, 신뢰하지 않았나, 서운했던 게 뭘까를 먼저 생각해야 한다. 서로를 극진하게 아낀다고 생각하면 모든 문제는 쉽게 해결된다.

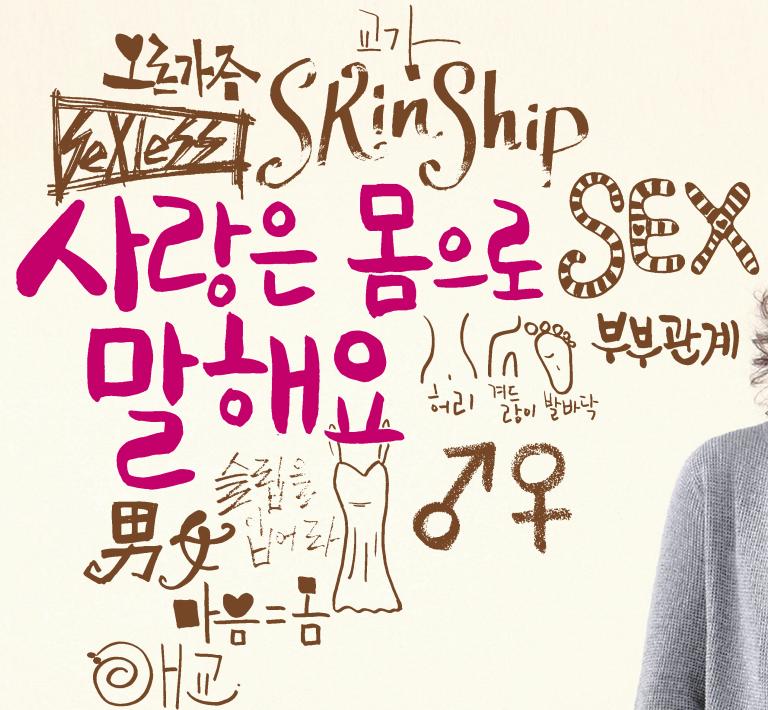
남편이 아내에게, 아내가 남편에게 가장 기를 세워주는 말은 뭘까? 서로에게 최고의 대접을 해줘라. 바깥에 나가서 다른 사람들에게 아무리 잘해봤자 소용없다. 서로를 왕자, 공주로 여기고 대해야 한다. 칭찬에 춤을 추는 남편에겐 “당신이 최고다. 내가 우리 친구 중에 시집을 가장 잘 간 거 알아?” 식의 말이, 신체적 칭찬과 비교 멘트에 약한 아내에겐 “당신한테 그 색이 참 잘 어울려. 오늘 예쁘네” 식의 말이 기분을 좋게 한다. 기를 꽉 꽉 세울 수 있는 마지막 비법 멘트는 바로 이거다. 아이에게 “엄마 같은(아빠 같은) 사람을 만난 건 네 인생에 축복이고 행운이야.”

부부싸움을 할 때 절대 해서는 안 되는 말 5가지

- ❶ 배우자의 집안을 비난하는 말 “당신 집안 사람들은 왜 그래?”
- ❷ 인격적으로 무시하고 비난, 비교하는 말 “이게 사람 배야? 거울도 안 봐?”
- ❸ 비아냥거리는 말과 표정 “그렇게 잘난 척하더니 결국 이거야?”
- ❹ 배우자의 약점을 건드리는 말 “엊저 남편은 진급했다던데, 이번에도 안 됐어?”
- ❺ 부부싸움 후 양가 부모에게 알리겠다는 협박 “지금 당장 당신 엄마한테 전화해서 얘기할 거야.”

서로에게 매일 하면 좋은 말 10가지

- ❶ 어보, 잘 쟁어?
- ❷ 오늘 입은 블라우스가 참 잘 어울려.
- ❸ 당신 덕분에 ○○ 잘됐어.
- ❹ 우리 뜰뜰이가 당신 닮아서 ○○ 잘했어.
- ❺ 당신밖에 없어.
- ❻ (특히 남편에게) 당신이 최고야.
- ❼ (특히 아내에게) 당신이 제일 예뻐.
- ❽ 당신은 좀 쉬어, 내가 할게.
- ❾ 아무리 다녀봐도 당신이 꽂인 짜개가 최고로 맛있어.
- ❿ 오늘 하루도 고생했어. 행복한 꿈꿔.



자연스럽고 유쾌할 것인가?
부끄럽고 민망할 것인가?
성(性)에 대한 궁금증과 고민
앞에서 우리는 대부분 후자다.
부부의 성문제에 관해서는
그 불편함이 곱절인데,
문제는 바로 지금
아이를 임신했거나
육아로 지쳐 있는 이 시기에
당신과 남편의 평생 부부관계가
결정된다는 사실이다.
튕기고 망설일 시간이 없다.
우리나라 부부 성상담 분야에서
요즘 가장 바쁘기로 소문난
배정원 소장의
리얼한 안내를 받으며
알다가도 모를 부부의 성,
그 요지경 속을 탐험해보자.

부부 성상담 전문가 성 컬럼니스트 배정원
성교육 · 성상담 전문가이자 성 컬럼니스트다. 현재 ‘배정원의 성문화센터&행복한 성’의 대표로 우리 사회의 건강한 성문화를 전파하느라 바쁘다. 저서에 〈여자는 사랑이라 말하고, 남자는 섹스라 말한다〉가 있다.





사랑은 몸으로 말하고 마음으로 통하는 것

1997년부터 성교육, 성상담 전문가로 활약했다고 들었다. 10년이 넘는 시간 동안 반복되고 있는 우리나라 부부의 성상담 주제는 무엇인가? 반면 최근 새롭게 대두되는 고민도 있나? 찾아오는 상담자의 50%가 섹스리스(Sexless) 문제를 겪는 부부들이다. 관련 학계 정설로 말하자면 섹스리스란 한 달에 한 번 이하로 부부관계를 갖는 것을 말한다. 놀라운 점은 과거에는 아내의 불감증이 섹스리스의 주요 원인이었는데, 요즘은 남편의 성욕 저하로 섹스리스가 되는 경우가 많다는 것이다. 가장 심각한 원인은 남자들의 포르노 중독이다. 흔히 '야동'이라고 장난처럼 말하면서 죄책감을 덜어내지만 분명 포르노다. 포르노에 등장하는 여성들은 생물학적으로 일반 여성들과 비교가 안 된다. 포르노를 보며 마스터베이션을 하는 것은 매번 상대를 바꿔가며 섹스하는 것과 마찬가지다. 그러나 막상 부부관계를 가질 라면 흥분이 안 되는 거다. 점점 더 아내와 부부관계를 갖지 않게 되면서 남편은 포르노 중독이 되고, 아내는 섹스리스가 되어가는 커플이 많다.

실제로 이혼하는 부부 중 상당수가 섹스리스 부부라고 하던데, 섹스리스 문제가 결혼을 파경으로 내모는 이유는 무엇인가? 16년간 수많은 이혼 위기의 부부를 상담하며 깨달은 건 부부관계가 좋은데 소통이 안 되는 부부가 없고, 부부관계가 나쁜데 문제 없는 부부도 없다는 점이다. 특히 남자들한테서 부부관계를 빼앗는 것은 파경에 이르는 가장 쉬운 방법이다. 남자들은 부부관계를 하지 못하면 '이 여자가 나를 사랑하지 않는다고 생각하고, 여자는 대화를 하지 못하면 이 남자가 나를 사랑하지 않는다고 믿는다. 사실 부부관계라는 자체가 무장하지 않은 자신의 있는 그대로의 모습을 보여주는 것인지 않나. 그럴 수 있는 유일한 상대가 아내와 남편이다. 부부관계가 좋아지면 서로를 더 믿고 의지하게 되고, 이야기도 자연히 잘 통하게 된다.

'부부관계가 없어도 우리는 행복하다'고 여기는 부부는 문제가 없는 건가? 섹스리스
부부들에게는 성적 긴장감이 쌓여 있다. 은연중에 '내가 여자로서 매력이 없나?' '남자로서 매력이 없나?'를 걱정하다가 점점 '나를 거절하는 구나'라고 무시당하는 느낌을 갖게 된다. 그렇게 쌓인 성적 긴장감을 결국 화로 풀게 되는 경우가 많다. 부부 사이의 사소한 일에 더 긴장하고 분노하며 서로에게 더 까칠해지는 것. 반면 부부관계가 좋아지면 부부생활의 전반적인 면이 굉장히 안정되고 좋아진다.

소장님이 부부관계는 정신적으로 유대감을 높이기도 하지만, 육체적인 건강 측면에서 도 이로운 점이 많다고 이야기한 걸 들은 적이 있다. 실제로 어떠한가? 부부관계가 주는 좋은 점은 정말 많다. 우리 몸의 성 기관은 쓰지 않으면 퇴화하는데 특히 여성들은 폐경기가 되면 내 인생의 섹스는 끝났다고 생각하기도 하는데, 폐경기 가나서 부부관계를 하지 않으면 여성호르몬이 나오지 않아 질이 건조해지고 점막이 약해지면서 질이 협착하기도 한다. 남성도 부부관계를 하지 않으면 전립선암에 걸릴 가능성이 높아진다. 나이가 들어도 일주일에 한두 번은 사정을 하는 것이 몸에 좋다는 사실이 의학적으로도 밝혀졌다.

아내를 행복하게 하는 남편의 노하우

① 아내의 애교는 남편하기 나름이다

관계가 오래되고, 권태기가 오면 상대를 탓하는 부부가 있다. 섹스리스 문제로 상담하러 온 부부가 있었다. 남편은 아내가 너무 무뚝뚝하고 애교가 없다고 푸념했는데, 실제로 그 아내는 누가 봐도 상냥하고 애교가 넘치는 여자였다. 알고 보니 아내에게 남편은 의지하고 믿음을 주는 대상이 아니라 무엇이든 행거주어야 하는 마마보이였다. 생각해보라. 자기가 보호해야 할 상대에게 애교를 부리는 여성은 어디 있겠는가. 남자가 움직이고 믿음직한 모습을 보이면 여자도 자연히 의지하고 애교를 발산하기 마련이다.

② 아내의 성감대를 개척하라

대체로 간지럼을 잘 타는 허리, 거드랑이, 발바닥 등은 훌륭한 성감대다. 그러나 성감대를 찾기 위해서는 터치의 강도가 중요해서 상대방이 좋아하는 강도를 적절히 조절해야 한다. 한 가지 팁을 주자면 여성은 시시각각 성감대가 옮겨 다닌다. 탐구정신을 살려 아내의 성감대를 발굴해보자.

③ 하루 네 번은 아내를 안아주자

〈화성에서 온 남자 금성에서 온 여자〉의 저자 존 그레이 박사는 "행복한 부부관계를 위해 의무적으로 하루 네 번 서로 포옹해야 한다"고 주장한다. 아침에 일어나서 한번 출근하며 한번, 퇴근 후 한 번 그리고 자기 전에 한번, 1분간 서로를 포근히 안아주는 것인데, 실제로 해보면 1분은 짧은 시간으로 충분히 교감할 수 있다.



부부관계, 임신과 출산에서 길을 잊지 않으려면

문제는 부부로서 가장 행복한 시기인 임신·출산 과정에서 많은 부부가 오히려 섹스리스가 된다는 점이다. 이 시기를 잘 극복해 나가는 노하우가 있을까? 부부의 성생활에서 매우 중요한 시기다. 이 시기 남편의 역할에 따라 부부의 평생 섹스 패턴이 결정된다고 봐도 된다. 육아뿐만 아니라 부부관계에서도 남편의 이해와 배려가 절실히다. 여자들이 성적 고민으로 가장 많이 호소하는 것이 오르가슴 각성 장애와 성교통인대, 오르가슴을 느끼지 못하는 오르가슴 각성 장애는 성감 개발을 통해 치료할 수 있지만 성교통은 좀 더 전문적인 치료가 필요하다. 특히 여성이 아이를 낳고 수유를 하는 시기에는 호르몬이 바뀌어서 여성의 몸이 폐경 수준이 된다. 이때 시도한 첫 섹스가 아파서 섹스리스가 되는 경우가 실제로 많다. 삽입이 힘든 경우 아스트로 글라이드, 자이젤리 등 안전성이 입증된 유후제를 사용해보자. 시중에서 쉽게 구입할 수 있다.

부모와 아이가 함께 자는 우리나라 육아 문화에서는 부부관계를 갖는 것이 쉽지 않다. 간혹 부부관계를 갖다가 아이에게 들켜 아예 포기하는 경우도 있고, 부부관계를 가질 때만이라도 가급적이면 아이와 같은 방을 쓰지 말고, 방문을 잠그는 것이 좋다. 아빠 엄마도 둘만의 시간이 필요하다는 것을 아이가 알게 해야 한다. 부부관계는 부부의 사생활이고 부모 자식 간에도 엄격하게 지켜야 할 규칙이다. 또 부부관계를 갖다가 아이에게 들켰을 때 부모가 지나치게 당황하면 아이도 불안해진다. 아이가 어린 경우 "엄마 아빠가 레슬링하는 중이야"라고 재치 있게 넘어가거나, 아이가 좀 커서 뭔가 아는 눈치면 "엄마가 사랑해서 너를 안아주고 업어주듯이 아빠 엄마도 서로 사랑한다고 안아주는 거란다" 하고 이야기해준다.

'성생활에 문제가 있는 부부는 성교육만 잘해도 70%는 해결된다'고 말씀하신 적이 있다. 성인도 성교육을 받아야 하나? 이미 성생활을 하고 있는데 무슨 성교육이냐고 의아해하시는 분이 많다. 그런데 생애주기별 성지식만 제대로 알아도 부부싸움이 크게 준다.

남편을 행복하게 하는 아내의 노하우

① 잘 때는 슬립을 입어라

섹스리스 문제를 상담하러 오는 여성들에게 가장 먼저 건네는 처방전은 "오늘 밤부터 슬립 입고 주무세요"다. 여자는 여자답고, 남자는 남자다울 때 가장 섹시하다. 남편에게 여자로 보이고 싶다면 새로운 모습을 보여라. 브래저 어를 하지 않으면 더 좋다. 슬립의 부드러운 느낌과 어깨끈이 자연스럽게 흘러내리는 느낌은 스킨십을 부를 것이다. 몸매 걱정은 말아라. 남편을 사랑하고, 원하고, 행복하게 해주고 싶다는 메시지가 전달되는 것으로 충분하다.

② 남편에게 부탁할 일이 있으면 진핑크 옷을 입어야

회사에서 PT를 할 때, 남자를 설득해야 할 때는 어두운 정장 대신 진한 핑크색 정장을 입는 것이 유리하다. 남자는 심리적으로 상대가 '여자'라고 느끼면 안 싸운다. 네이비 컬러 슈트를 입은 전문가 느낌의 여성에게는 경쟁의식을 느끼지만, 상대가 여자라고 느끼면 '여자하고 싸우는 것은 남자가 할 일이 아니야'라는 생각에 전투력을 상실하는 것. 집에서도 마찬가지다. 남편에게 요

신혼부부에게는 남자와 여자의 성심리를 알려준다. 남자는 부부관계에 부담이 없지만 여자는 단 한 번의 부부관계로 임신에서 출산까지 치러야 할 대기가 크기 때문이다. 절대 임신해서 결혼하지 말고, 서로에게 충분히 익숙해졌을 때 부모가 되어야 좀 더 안정적인 가정을 이룰 수 있다는 것을 강조한다. 결혼 10년차에 접어들면 '대화'가 가장 중요하다. 단한 '마음'을 여는 것은 바로 '몸'이다. 일상에서도 스킨십을 자주 하고 의식적으로 부부만의 시간을 가지려고 노력해야 부부도 행복하고 자녀에게도 좋은 룰모델이 될 수 있다.

마지막으로 육아에 지치고, 부부관계로 고민하는 젊은 부부들에게 당부하고 싶은 이야기가 있다면 덧붙여달라. 오랫동안 섹스리스로 살아온 부부들이 나를 찾아와 서로 상처를 헤집고 으르렁대다가도 4~5차례 상담을 통해 노력하고 변화하는 것을 수없이 목격했다. 알다가도 모를 사이가 남녀관계지만, 부부간에 해결할 수 없는 문제도 없다는 것을 늘 실감한다. 아이가 생긴다는 것, 부부의 삶에서는 가장 큰 축복이지만 부부관계에서는 사실 첫 번째 위기일 수도 있다. 내 인생에 폭탄이 터진 것과 같다. 남편과 아이, 아내 모두가 함께 힘든 시기이므로 온가족이 손을 잡고 협쳐가야 한다. 절대 포기하지 말라고 얘기하고 싶다.

청할 일이 있으면 당신 안의 여자를 보여라. 그래서 방귀를 트는 것도 지양한다. 부부관계를 상담하러 오는 남자 중 80%가 아내가 자신 앞에서 방귀를 풍기는 환상이 깨진다고 한다. 편하다고 다 행복한 것은 아니다.

③ 오르가슴을 연기하지 마라

남편이 기죽을까봐, 혹은 더 잘하려는 의미로 거짓 오르가슴을 연기하는 아내들이 많다. 이는 당사자인 아내에게 더 좋지 않다. 오르가슴 연기를 하다 보면 부부관계에 집중하지 못하고, 남편에게도 잘하고 있다는 거짓 정보를 주는 셈. 앞으로 더 잘할 수 있거나 노력할 수 있는 기회를 빼앗는 일기도 하다. 오르가슴에 다르게 하는 것은 온전히 남성의 둘이라 여기는 것도 잘못된 생각이다.

④ 남편도 모르는 남편의 성감을 깨워라

때로는 아내도 남편이 자신에게 해주는 방법으로 스킨십을 해보자. 부부상담을 하러 오는 이들에게 기존의 성 역할을 바꿔 '남편의 성감대를 찾아오라는 숙제를 내기도 하는데, 숙제를 마친 부부의 경우 남편이 매우 만족해한다. 사실 남자들도 자신의 성감대를 잘 모른다. 부부관계에 끊임없는 노력이 필요한 이 때문이다.