배우자의 외도에 똑소리나게 대처하는 법 5가지

부부간에 유독 상대에게 큰 상처를 주는 행위가 있다. 바로 외도이다. 서로 사랑해서 결혼했으니 잘 살아야겠지만, 결혼생활 중 결코 일어나서는 안 되는 일이 일어날 때도 있다.

<너도 옳고 나도 옳다 다만 다를 뿐>의 공저자인 한국건강가정진흥협회의 김승회 대표가 안내한 '배우자의 외도에 똑소리나게 대처하는 법 5가지' 을 소개한다. 상대와 상황에 따라 심사숙고해서 대처하는 데 도움을 줄 것이다.

1. 미련을 버려라!

외도한 배우자와 이혼하지도 받아들이지도 못한 채 고민만 하는 사람들이 있다. 마음의 상처가 깊어도 미련을 버리지 못하는 이유는 기다리면 배우자가 뉘우치고 변할 것이라고 생각하기 때문이다.

하지만 배우자의 외도를 알았을 때 맨 먼저 할 일은 미련을 버리는 것이다. 한번 바람을 피운 사람은 반드시 또 피우게 돼 있다. 나이 들면 조강지처한테 돌아온다고 하지만, 그건 남자들이 늙으면 돈 떨어지고 병들던 시절의 옛날 얘기다. 그러니 나중에라도 남편이 변해서 새 사람이 돼 돌아올 것이라는 미련은 버리고 더 이상 상처받지 않는 길이 어떤 길인지 객관적으로 판단해야 한다. 쿨하게 이혼하든지, 남편의 외도를 인정하고 졸혼 관계로 살든지, 아니면 손해배상과 위자료 청구를 하든지.

2. 두려움에 발목 잡히지 마라!

이혼의 두려움 때문에 외도한 배우자에게 똑소리나게 대처하지 못하는 사람들도 많다. 배우자의 외도로 상처받았는데도 경제적 문제와 평판에 대한 두려움으로 고민만 하고 있는 것이다.

이 경우 어떤 선택이든 하기 전에 반드시 해결해야 할 것은 바로 두려움을 내려놔야 한다는 것이다. 툭하면 폭력을 일삼는 상대를, 게다가 외도까지 하는 상대를 잘못 만난 것을 되돌린 것뿐이라고 생각해야 한다. 그러면 자존감이 높아져 상대와 떳떳한 관계를 유지할 수 있다.

경제적 문제에 대한 두려움도 마찬가지다. 일하겠다는 의지만 있으면 일자리는 얼마든지 찾을 수 있다. 그러니 비록 수중에 돈이 없더라도 남편 눈치를 보거나 위축될 것은 없다.

3. 자녀의 볼모가 되지 마라!

자녀에게 죄를 짓는 것 같아서 도저히 용서할 없는 사람에게 평생 상처받으며 사는 것은 '배외한대법' (배우자의 외도에 한심하게 대처하는 법)식 대응이다. 이들은 이혼을 수천 번도 더 생각했지만 자식에게 누가 될까봐 참고 사는, 자녀를 위해서라면 자신의 삶 정도는 얼마든지 희생할 수 있다는 사람들이다. 이 경우 '배외똑대법' (배우자의 외도에 똑소리나게 대처하는 법)은 가능한 한 빨리 이혼하는 것이다. 물론 이혼해도 갈등의 상처는 남는다. 그러나 그 길이 갈등과 상처의 총량을 훨씬 적게 안고 갈 수 있는 길일 확률이 높다.

4. 그래도 기회는 줘라!

마음을 비우고 내려놓지 못하는 것 역시 '배외한대법' 이다. 배우자의 외도에 대한 분노를 내려놓지 않으면 새로운 갈등에 또 다른 상처를 입을 수 있기 때문이다. 결혼한 지 6년 만에 남편의 외도 문제가 불거지자 단칼에 이혼한 한 여성은 그 후 아이 문제 등으로 완전히 연을 끊지 못하고 아이도 자신도 남편도 계속 고통을 받고 있다.

그녀는 남편의 외도에 칼같이 이혼하는 것만이 능사라고 생각했을 것이다. 하지만 부부의 상황별로 다르겠지만 이는 너무 가혹한 대처법이라고 볼 수도 있다. 상습적인 게 아니라면 한 번쯤의 실수는 다시 한 번 기회를 주는 것도 '배외똑대법' 이지 않을까?

5. 자존감만은 짓밟지 마라!

남편의 외도녀를 만나면 대부분의 아내는 분노가 치밀어 폭언을 한다든지, 뺨을 때린다든지, 머리채를 붙잡고 흔든다든지 한다. 때로는 둘이서 육탄전을 벌이기도 한다. 외도녀의 자존감 짓밟기를 서슴지 않는 것이다.

진정 상대를 사랑한다면 구속하지 말고 자유롭게 놓아주어야 한다. 상대의 생각을 진정으로 존중해야 한다. 또 늙고 병들고 오갈 데도 없어서 돌아온다 한들 사랑이 식지 않았기 때문이라고 착각하지도 자위하지도 마라. 사랑해서가 아니라 자비를 구하기 위해서일 수도 있다. 단, 그런 모습이 역겹다고 자존감을 짓밟아서는 안 된다. '배외똑대법' 은 존중의 토대 위에서 실행해야 한다. 그래야 나도 존중받을 수 있다.

가든 그로브 럭키타이어

연말연시 감사 대 세일

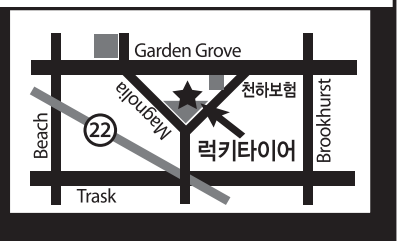
HANKOOK KINERGY ST H737 P195/65R 15 $65.00 Each

CONSUMERS BEST BUY DIGEST

브레이크 체크 업 Free
얼라이먼트 체크 업 Free

Hankook driving emotion

NEW TIRES
OIL CHANGE
BRAKES

(714)530-2301

13128 Magnolia St. #A
Garden Grove, CA 92844