



## 서로 존중하고 존중받는 부부로 살아가는 비결

모든 부부는 서로의 욕구와 희망을 조율해 나가면서 칭찬과 비난을 주고받습니다. 이 과정에서 부부관계가 나빠지는 것은 어느 한쪽이 '나쁜 사람' 이어서가 아니라 잘못된 비난방식과 칭찬의 부재가 근본적인 원인인 경우가 많습니다. 반대로 서로 존중하고 존중받는 성공적인 결혼생활을 이어가는 부부는 끊임 없이 서로를 '좋은 사람' 이라고 생각합니다. 그러면서 지속적으로 서로를 칭찬할 수 있는 일들을 함께 찾는 데 노력을 기울입니다.

'봉리브르' (bonlivre.tistory.com)가 심리학자인 테리 앰터가 그의 저서 <나를 함부로 판단할 수 없다>에서 제시한 '서로 존중하고 존중받는 부부로 살아가는 비결 8가지' 를 소개했다. 행복한 결혼생활을 위한 지침으로 삼을 만하다.



### 1. 칭찬과 비난의 황금비율을 생각한다.

결혼생활의 지속 여부를 판가름하는 변수 중 하나는 바로 칭찬과 비난의 역할이다. 부부싸움을 하느냐 안 하느냐는 전혀 중요하지 않았다. 중요한 것은 비난의 양과 비교해서 칭찬의 양이 얼마나 되느냐이다. 결론적으로 칭찬과 비난의 비율이 5:1일 때 결혼생활이 가장 잘 유지된다. 이를 '마법의 비율' 이라고 하며, 결혼생활의 지속 여부를 예측하는 지표로 사용된다.

### 2. 권위적인 칭찬을 하지 않는다.

남편 혹은 아내를 향한 칭찬은 인정과 존중을 받고 있다는 확신을 심어주며, 서로 꼭 맞는 단 한 사람의 동반자라는 믿음을 갖게 해준다.

다만, 문제는 이 칭찬이 때로는 문제의 불씨가 되는 경우도 있다는 것이다. 귀기울여 듣지 않는 칭찬, 곧 상대의 바람과 욕구에 더 이상 반응하지 않는 칭찬은 이른바 '권위적인 칭찬' 이 되기 쉽다. 권위적인 칭찬은 직접적인 비난만큼이나 상대에게 강한 죄책감을

불러일으킨다. 배우자의 욕구, 바람, 목표에 부합하지 않는 칭찬은 상대에게 불안감과 죄의식을 심어주며, 결국 부부관계를 위태롭게 만든다.

### 3. 단순한 실수를 비난하지 않는다.

비난의 화살이 잘못된 방향을 가리키면, 구체적인 실수나 판단착오 등만 비난하는 게 아니라 상대방의 정체성 자체를 공격하게 된다는 것이 문제다.

특정 행동이나 말이 아닌 성격 자체를 비난하면 배우자에게 상당한 무력감을 안겨주게 된다. 이 상태에서는 수치심까지 겹쳐 비난을 받은 상대는 '내 존재 자체를 비난하는 거라면, 벗어나는 유일한 방법은 숨어버리거나 아예 사라져버리는 것뿐이야' 라고 극단적인 생각까지 할 수도 있다.

### 4. 싸움의 원인이 상대방 때문이라고 생각하지 않는다.

또 하나의 위험한 비난방식은 무엇이든 상대방 탓으로 돌리는 것이다. 무슨 문제든 생기면 해결하는데 집중하기보다는 서로를 탓하기에 바쁜 것이다. 이로서는 언제든 격한 싸움으로 번질 수밖에 없다.

대개 가까운 사이일수록 상처와 죄책감을 안겨주기가 더 쉽다. 남편 혹은 아내를 자신을 향한 비난을 방어하면서 그 화살을 바로 상대방에게 돌린다. 설령 부부관계가 손상을 입더라도 전혀 개의치 않는다.

### 5. 상대방의 마음을 꿰뚫고 있다고 생각하지 않는다.

부부관계에서 문제가 되는 또 하나의 비난 방식은 배우자의 생각과 동기를 추측하는 것이다. 이것은 서로를 이해하는 데 치명적이다. "당신 기분은 충분히 알겠어!" 라고 말하는 대신, 마치 상대의 마음을 꿰뚫고 있다는 듯이 "당신은 내가 잘 알지. 무슨 생각을 하는지 다 보여!" 라며 비꼬듯 말하는 것이다. 그러면서 상대의 설명이나 입장은 좀처럼 들을 생각을 하지 않는다. 이런 상황에서 추측을 당한 쪽 배우자는 그저 상대방의 생각에 휘둘릴 뿐, 아무것도 할 수 없는 무기력한 상태가 되고 만다.

이 상황에 이르게 되면 이제 다툼의 목적이 완전히 달라진다. 부부는 더 이상 문제를 해결하는 데 집중하지 않은 채 그들의 목표는 오직 서로에게 더 많이 상처를 주고 모욕하며 흠집을 내는 것으로 바뀌어버린다.

### 6. 비난에 대한 두려움으로 싸움을 키우지 않는다.

다툼을 해결하기는커녕 대화를 할 때마다 언성을



높이는 부부가 있다. 이들은 때면 똑같은 패턴을 반복한다. 그래서 대화를 시작할 때마다, 서로의 입장에 차이가 있거나 문제가 발생할 때마다 으레 상대방의 비난을 예상한다. 그리하여 논쟁이 시작되기도 전에 이미 교착상태에 빠져버릴 뿐 아니라

대화의 주제가 뭐든 오직 서로의 결점에만 주목한다.

부부처럼 친밀한 관계에서는 이처럼 상대의 말을 듣지 않고 이해하려 하지 않는 태도가 상당한 모욕감을 줄 수 있다. 심한 상실감과 고립감을 갖게 되는 두 사람은 결국 각자의 격화된 감정을 모두 상대방 탓으로 돌리며 비난하게 된다.

### 7. 배우자를 모욕하거나 배신하지 않는다.

부부관계는 칭찬과 비난의 잘못된 형태로 인해 무너지기도 하지만, 그 칭찬이 배우자 외에 다른 상대를 향한 경우에도 파국을 맞는다. 인간사회에서 성적인 부정행위는 부부관계에 치명적이다. 배우자가 부정행위를 하고 있을지도 모른다는 가능성을 예측케 해주는 핵심지표는 제3자와의 끊임없는 비교다.

이는 배우자를 모욕하는 비난으로 결혼생활에 헌신할 의지가 없음을 나타내며, 결국 배우자를 배신하는 타당한 구실로 작용한다.

### 8. 존경과 감사의 마음을 담아 상대방을 칭찬한다.

성공적인 결혼생활을 위해 꼭 필요한 전제는 '때로 화를 내거나 공격적인 모습을 보여도 내 배우자는 기본적으로 존경할 만한 좋은 사람이다.' 라는 생각을 갖는 것이다. 그렇지 않고 모든 문제의 원인을 배우자의 성격적인 결함 탓으로 돌려버리면 해결은 결코 쉽지 않다. 이런 상태에서는 제대로 된 사과가 이루어질 수 없으며 오히려 더 많은 불평불만으로 이어질 뿐이다.

결혼생활에서의 칭찬은 남편 혹은 아내에 대한 존경은 물론 서로의 감정과 목표, 가치에 대한 관심을 나타낸다. 감사의 마음도 포함되어 있으므로 다른 사람과 부정적인 비교를 하는 행위를 차단하는 역할도 한다.

www.isemusa.com

# 세금보고 미국 전 지역 서비스

## PREMIER TAX GROUP

- 세금보고
- 연체세금 해결

- 법인설립
- 세무감사대행

- 해외자산보고
- 상속, 증여세금보고



대표 세무사 이세진(Skyler S. Lee)  
공인세무사 (E.A.)  
(전) 한국 삼일회계법인 / PWC 근무

Office 714.530.0030  
714.345.0762

5730 Beach Blvd, Ste. 202 ~ 203, Buena Park, CA 90621  
\*Garden Grove에서 Buena Park로 사무실 이전하였습니다  
info@isemusa.com / taxcapital@gmail.com