

제 126호 가족문제를 인식하는 방법과 그 대응책

지난 6회에 걸쳐 가족치료를 받은 두 케이스를 소개해 드렸습니다. 오늘은 일반적으로 전 문직 가정에 흔한 가족문제를 인식하는 방법과 그 대응책을 간략히 알려 드리겠습니다.

1. 시스템으로 본다. (문제 행동을 저지르는 사람은 오히려 피해자일 수 있다) 어느 가정에 나 크고 작은 문제가 있게 마련입니다. 가족 치료를 받으러 올 경우 대개는 자살시도, 약물 중독, 폭력 등 바람직하지 않은 행동을 극적으로 저지르는 구성원을 "고치려고" 합니다. 그러나 치료를 시작해 보면 대개 가족 문제는 가족이라는 시스템에서 벌어지는 일이지 한 개인이 일으키는 문제가 아님을 알 수 있습니다. 이를테면 자녀가 들인데 그 중 하나가 유달 리 말썽을 부린다면, 형제자매 사이에 비교와 경쟁을 조장하는 부모의 언행 때문일 수가 있습니다. 또 이혼의 충격과 상처를 받을 때 한 자녀는 "착한 행동"으로 부모의 갈등을 완화 하려고 노력하는 반면 다른 자녀는 "악역"을 맡음으로써 충격과 상처를 적나라하게 드러냅니다. 장기간 후유증을 놓고 본다면 차라리 겉으로 표현하는 쪽이 숨기는 쪽보다 바운스백 (bounce back)할 확률이 높습니다.

2. 세월이 약이 아니다. 대개 가족치료를 받으러 올 때에는 문제가 10년, 20년 오래 누적된 상태입니다. 또 부부 사이에 얽히고 설킨 문제의 원인을 찾다보면 둘이 만나기 훨씬 전인 어릴 때의 상처가 지속적으로 유사한 패턴의 문제를 일으키는 경우가 있습니다. 이를 테면 폭력 남편의 문제는 "매 맞을 짓"을 한 아내 때문이 아니라 알코올 중독과 성격파탄자이던 시아버지에게 받았던 유년기 남편의 상처가 제대로 치유되지 못한 채 결혼 생활을 하기 때 문일 수 있습니다. 많은 경우 "세월이 약이겠지요~" 하고 덮어두고 기다립니다. 확실한 것은 "세월은 약이 되지 않는다!"는 사실입니다. 그 "세월" 동안 무엇을 어떻게 하느냐가 약이 될 수도 있고, 독으로 변할 수도 있습니다. 문제를 덮어두는 피상적 이유는 사회적 체면이겠지 만 더 깊은 이유는 해결하지 못할 것이라는 두려움입니다. 문제를 인식할 경우는 문제를 덮어두느라 소 모하는 정신력, 체력, 경제적 손실이 덮어둠으로써 얻는 보상보다 훨씬 클 때 입니다. 이 불균형적 손실을 인식하는 순간이 바로 치료의 시점이 됩니다.

대응책: 핵심 질문 셋

가족의 문제가 심각하다고 느낄 때 가장 먼저 스스로에게 물어야 할 질문이 셋 있습니다.

1. 내가 진정 바라는 것이 무엇인가?
2. 그 바라는 것을 얻기 위해 내가 지금 무엇을 해야 하는가?
3. 바라는 것을 얻었을 때 내 기분(gut feeling)이 어떨까?

아이러니칼하게도 많은 사람들이 자신이 진정 바라는 바를 모르는 경우가 많습니다. 치료를 받으러 와서도 "우리 엄마가 그러시는데~" 따위로 남의 의견이나 희망 사항을 늘어놓는 수가 종종 있습니다. 남이 바라는 것 때문에 자신을 변화하기란 극히 어려울 뿐 아니라 지속적인 효과도 없습니다. 변화는 본인이 갈망해야 선택 하는 실존적 체험입니다. 이런 결단 없이는 성장이 일어나지 않습니다. 1번 질문에 대한 답을 짚막한 글로 써 보는 것이 자신이 원하는 바에 대한 구체적인 그림 을 마음에 떠오르게 하는 데 도움이 됩니다. 그리고 나

서야 2번 질문인 현실적인 대응 전략을 찾을 수 있게 됩니다. 머리로 바라는 바와 마음으로 느끼는 바가 일치되지 않는 경우에도 변화가 일어나지 않습니다. 3번 질문은 바로 생각과 감정이 일치하는지를 점검하는 것입니다. "건강한 자아"란 생각, 감정, 행동이 유기적 조화 (harmony)를 이룬다는 뜻입니다.

<<편집 코멘트>>

지난 몇 주 동안 사례 중심으로 가족치료에 대한 소개를 해 드렸습니다. 짧은 지면에 매우 단편적인 내용이었지만 여러분께 조금이나마 보탬이 되었기를 진심으로 바랍니다.

최성애