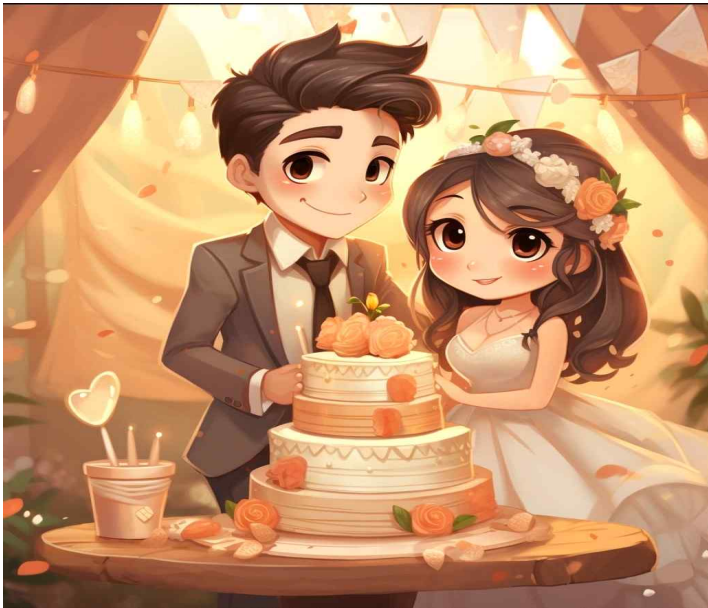


## 30년차 부부의

# 행복한 결혼



문한기 지음

기쁨 출판사

### 머리말

서로 사랑해서 결혼했지만 시간이 갈수록 부부간에 비난과 원망을 할 때가 많다. 경제적으로 부요한 사람도, 큰 권력을 가진 사람도 그리고 사회적으로 존경 받는 위치에 있는 사람조차도 부부간에 말만 하면 싸우게 된다고 말하는 경우가 허다하다. 행복 전도사로 불리며 수많은 사람들에게 행복과 희망을 이야기했던 스타 강사 최윤희의 갑작스런 죽음도 행복은 지식의 문제가 아니고 삶의 문제라는 말을 하고 있다. 행복해지는 방법을 많이 안다고 행복한 것이 아니고 내가 현재의 삶에서! 행복을 찾아가고 발견해 가고 키워나가는 것이 중요하다.

## 목 차

머리말 2

### 제1부 함께하기

여행하기 11

공부하기 15

운동하기 17

명 때리기 21

영화보기 23

자서전 쓰기 28

버킷 리스트 작성하기 30

### 제2부 표현하기

아내에게 밥상차려주기 39

공감의 언어로 말하기 41

칭찬하기 43

사랑의 편지쓰기 46

긍정의 언어로 말하기 48

용서하기 51

분노 풀어내기 60

감정 표현하기 62

부부싸움 규칙 정하기 65

우리 부부도 30년 동안 결혼생활을 하면서 고통의 터널을 통과 해왔고 지금도 통과 중이다. 그럼에도 부족한 일상을 진솔하게 내놓는 이유는 상담전공자로서의 전문성과 목회자 부부로서의 믿음의 길을 걸어오면서 깨달은 지혜가 부부관계에서 고통과 어두운 마음으로 힘들어하는 이들에게 반딧불이 같은 작은 희망의 빛이 되기를 바라는 애정과 책임감 때문이다.

“어리석은 자는 멀리서 행복을 찾고, 현명한자는 자신의 발치에서 행복을 키워나간다.”라는 제임스 오픈하임의 말을 떠올리며 내 발치에서 찾은 자그마한 지혜를 건넨다.

### 제3부 역할하기

남편의 자신감 키워주기	74
부부역할 알고 실천하기	77
부모님께 효도하기	79
믿음의 자녀로 키우기	81

### 제4부 헌신하기

상대 소원 이뤄주기	91
이기심 버리고 헌신하기	94
어려울 때 도울 친구 만들기	98
좋은 사람 되기	102

### 제5부 말씀 나누기

명언을 통해 지혜 찾기	106
더 큰 꿈꾸며 살기	112
더욱 더 사랑하며 살기	115
감사하며 살기	120
진리에 순종하기	124
상처 없이 살기	126
사랑장(고전 13장)처럼 살기	131
믿음으로 파도타기	137
행복일기	141

저자소개	144
------	-----

## 제1부

# 함 께 하 기

### 1. 여행하기

여행, 내게는 무척 생소한 단어였다. 큰딸이 초등학교 4학년



<2017년 제주도>

이 될 때까지는 말이다. 내게는 사치이고 시간낭비라고 여겼던 여행에 대한 생각이 바뀌게 된 계기가 생겼다. 아내가 암으로 의심되는 증세를 호소해 암 검사를 받고 결과를 기다리던 중이었다. 끝이 없을 것처럼 길고 두려운 1주일엔 ‘지옥이 있다면 이렇겠구나’ 싶을 정도로 고통스러운 시간이었다. 새벽에 일어나 앉아 잠

든 아내를 지켜보며 혼자 눈물을 흘리기도 하고, 뺨에 떨어진 내 눈물에 눈을 뜬 아내와 부둥켜안고 울기도 하였다. 결혼생활 10여년을 되돌아보니 아내에게 받은 것은 무척 많은데 내가 아내에게 해 준 것이 하나도 없는 것 같았다. 그동안 내가 너무 무심하고 이기적이었다는 생각, 아내에게 너무 소홀했다는 생각에 죄책감마저 들었다.

아내가 처음이자 마지막이 될지도 모르니 가족여행을 가자고



했다. 전에도 아내는 가족여행을 가자고 여러 번 말했지만 우리  
에게 여행은 사치스러운 것이라는 생각에 일축해오던 중이었다.  
장인장모님을 모시고 칠갑산 휴양림에 갔다. 텐트 속에서 하룻밤  
을 자는데 이 여행이 마지막이 될지도 모른다는 생각으로 아내를  
보니 기쁨과 슬픔이 교차했다. 아무 것도 모르는 아이들과 부모  
님 그리고 슬픔에 젖은 나를 즐겁게 해주기 위해 밝고 환한 모습  
으로 밥을 짓고 놀아주는 아내의 모습은 처연했다.

그럼에도 불구하고 자연 속에서의 첫 밤은 무척 좋았다. 내 몸  
의 나쁘고 해로운 기운이 호흡과 함께 다 빠져나가고 대자연의  
생명의 기운이 내안에 들어오는 느낌이었다. 그 상쾌함과 새로워  
짐과 기쁨은 말로 표현할 수 없을 만큼 좋았다. 아내가 암에 걸  
렸을지도 모른다는 걱정과 불안에도 불구하고 십년 묵은 체증이  
한순간에 다 내려가는 기분이었다. 사람들이 왜 여행을 가는지  
그제서야 알 것 같았다.

다행히 검사 결과가 암은 아니어서 자궁적출수술로 우리의 걱  
정은 끝이 났다. 아내의 죽음 앞에 직면했을 때에야 비로소 나는  
조금 철이 든 것 같다. 그 이후 방학이나 연휴 때면 가족여행을  
가는데 이것은 굉장한 즐거움이다. 자연의 아름다움에 심취하고  
치유도 되었다. 따뜻하고 싱그러운 가족애도 느낄 수 있다. 대화  
도 깊어지고 부부간에 많은 것들을 공유하는 시간도 만들어진다.

많은 여행 중에서도 단연코 잊지 못할 추억은 부부가 서로 힘  
들어하던 때 갔던 안면도여행이다. 결혼한 지 십년 쯤 되던 2월  
말, 두 딸이 봄방학을 맞아 처가에 가있던 상황이라 홀가분하게  
대중교통을 이용하여 안면도로 1박 여행을 떠났다. 아마 신혼여  
행 후 처음 떠난 여행인 것 같다.

데이트를 하다 각자의 집으로 돌아가기 위해 잠시라도 떨어져  
있는 것조차 아쉬워 결혼을 했지만, 항상 함께 하는 생활은 데이  
트 후 떨어지는 것보다 훨씬 더 힘들었다. 30년 가까이 다른 세  
계에서 살던 두 성인이 하나가 되어가는 과정은 과장하여 표현한  
다면 ‘뼈를 깎는 아픔과 살을 에는 고통’이었다. 내가 이정도 밖  
에 되지 않는 사람인가 하는 자괴감에 시달리는 순간은 얼마나  
많고, 저 사람이 저런 사람이었나 하는 실망의 순간은 또 얼마나  
 많았는지! 스스로 이 정도면 꽤 괜찮은 사람이라고 자부하고 살  
았는데 부부가 되어가는 과정에서 부딪히고 실망하고 좌절하고  
후회하고 낙심하고 포기하면서 정서적으로나 신체적으로 느끼는 무  
력감은 굉장히 컸다.

우리는 마음속에 담아둔 생각을 솔직하게 이야기하며 냉정하게  
변한 관계에서 결혼 전의 설렘을 되찾을 방법을 함께 고민했다.  
아이들을 키우면서 부딪치는 이유가 되는 서로의 어린 시절 모습  
도 숨기지 않고 이야기 하였다. 아침 9시부터 오후 3시까지 따사

로운 햇살과 제법 쌀쌀한 바람을 맞으며 안면도의 하얀 모래밭을 꼬박 걸었다. 2월말에 벌써 푸르게 자라고 있던 싱싱한 마늘 싹을 보면서 우리도 추운 현실을 저렇게 이겨내 보자는 다짐도 했다. 안면도에서 갈 때 형식적인 관계였던 우리는 친구관계가 되어 돌아왔다.

여행이 주는 유익은 많지만 바쁜 일상에서 느낄 수 없는 평안한 쉼을 준다는 것이 제일 큰 유익 같다. 자연의 치유력을 맛보는 것은 행복하다. 자연이 주는 치유력에 더하여 사랑하는 가족과 함께하면서 얻는 에너지는 여행의 소중한 추억이자 기쁨이다.

또한 다양한 나라, 유적지, 사람이 만들어내는 이야기 속에서 인생에 대한 통찰력과 삶의 가치에 대한 배움을 얻으며 인생의 깊이와 넓이가 커지는 기쁨도 맛본다. 밤새 어린 딸들과 함께 텐트 안으로 들이치는 빗물과 흙더미를 퍼 나르고 막아내면서 우리가 족은 단단해졌고, 문제를 대하고 풀어내는 방식도 함께 배웠다.



<2017년 캄보디아>

## 2. 공부하기

아내는 상담학 석사이고 나는 상담학 박사이다. 목사로서 성도들을 돕는데 많은 부족함이 있음을 느끼는 중 결혼생활 속에서 점점 심해지는 갈등으로 인해 우리 관계가 이대로는 안 되겠다는 절박함에 우리는 상담공부를 시작 했다.

우리는 같이 공부하면서 자신과 부부관계를 돌아볼 수 있었다. 문제해결의 지식을 습득하고 속 깊은 대화를 통해 한 가지씩 문제가 해결 될 때마다 기쁨을 맛보았다. 내가 박사학위 논문을 쓸 때는 아내가 교정을 도와주었고, 논문 내용을 토의하는 과정에서 서로 어린 시절이나 부모님의 모습들을 얘기하면서 치유되는 경

힘도 했다. 힘들게 박사학위를 받게 됐을 때 학위를 받는 만족감만큼이나 아내와 나사이가 가까운 사이가 됐다는 기쁨은 컸다.

함께 공부하면서 배운 것을 나누고 우리 가정과 관계에 적용하다보니 문제를 객관화 할 수 있고 대화주제도 다양해져서 서로를 깊이 알게 되는데 큰 도움이 됐다. 이후 부부세미나나 좋은 강연이나 강의에 함께 참석하면서 견문도 넓히고 강의내용에 대한 대화를 통해 서로의 내면세계와 생각을 알게 되었다. 아는 만큼 서로에 대한 이해의 폭도 넓어졌다. 요즘에는 도서관이나 문화센터에서 유익한 강의를 많아 공부하기가 좋다.

지금은 부천시에서 1년간 지원하고 상동도서관에서 주관하는 책 쓰기 공부를 함께 하고 있다. 우리의 책을 쓰기 위해 대화하고, 지나간 일들을 정리하다 보니 잊고 있었던 행복했던 일들이 떠올라 더욱 행복하다. 속이 상했던 일들이나 바빠서 미처 나누지 못했던 생각들을 나누다보니 오해도 풀 기회가 된다. 책 쓰기를 통해 더 깊은 관계로 발전하고 있어 마음이 흐뭇하다. 함께 공부하고 좋은 강연을 듣는 것은 부부관계의 깊이를 더해준다. 함께하고 서로를 아는 만큼 사랑하게 된다.



<2017년 책쓰기 수업>



### 3. 운동하기

아내와 나는 시간이 날 때면 강아지를 데리고 집 주변 공원이나 동네를 산책하기를 좋아한다. 꼬리를 흔들며 좋아서 날뛰는



<사랑이와 함께>

강아지의 재롱을 보면 우리들도 마음이 편해지고 즐거워져 많은 얘기를 하게 된다. 속상한 일이 있을 때는 나가기 싫지만 강아지를 위해 억지로 나가면 기분도 풀리고 아내와의 관계나 속상한 일도 쉽게 넘어간다. 이 맛을 알기에 강아지 똥을 치우면서도 산책길이 즐겁다.

올 초부터 아내와 함께 오정례

포츠 센터에서 수영을 배우기 시작했다. 수영을 시작한지 1년이 채 안 되었는데도 건강 외에 부수적으로 얻는 게 많다. 수영하러 오가는 길에 대화를 하게 되고, 대화를 통해 하루에 있었던 일이나 가정의 전반적인 문제를 미리 상의하고 결정할 수 있게 됐다. 서로간의 오해도 이때 풀어지는 경우가 많다. 다툼이 있었어도 수영을 같이 하면서, 눈을 마주치고 서로 수영하는 모습을 봐주면서 사르르 마음이 풀리게 된다. 서로의 부족한 부분이나 안 되는 부분을 같이 연습하고 코치하면서 친근감을 느낀다. 집에서는 수영관련 유튜브를 같이 보면서 얘기를 나눈다. 함께하는 수영은 현재 우리 부부에게 윤희유 역할을 해주는 좋은 시간이다.

운동은 몸에 있는 호르몬의 문을 열어주는 중요한 건강의 비밀이다. 삼성 병원 연구진들이 중대한 연구 발표를 했다. 자살에 이르게 하는 우울증 같은 병도 운동을 하면 세르토닌, 도파민, 옥시토신 등 항 스트레스 호르몬이 활성화 되어 항 우울제를 먹지 않고도 치료할 수 있다는 것이다.

항우울제를 사용하지 않고 우울증을 치료하고 있는 캔사스 대학의 심리교수인 Dr. Stephen Ilardi는 자신의 저서 <The Depression Cure: The six step program to beat depression without drug> 에 지난 20년 동안 우울증이 열배 이상 증가한 이유가 유전이나 다른 문제보다도 현대인의 생활습관 때문이라고 지적하고 있다. 우리의 생활환경은 짧은 시간 안에 많이 변화했지만 우리 몸은 아직도 원시 그대로의 기능을 유지하고 있기 때문에 원시적인 생활환경이 결여된 현대인의 삶이 결국 신체적인 문제와 정신적인 문제를 일으킨다는 것이다. 그의 자연적인 운동방법을 사용한 우울증 치료는 약물보다 더욱 효과적이고 재발률도 적다. 운동을 하면 두뇌에 충분히 산소가 공급되고, 혈액순환을 촉진시켜 영양을 제공하게 되며, 이로인해 스트레스와 긴장을 해소해주기 때문이다.

또 대표적인 항 우울제인 Zoloft 와 운동의 효과를 비교한 연구도 있다. 매일 30분씩 주 3회 3일간 빠른 걸음으로 걸었을 경

우에도 항 우울제를 복용했을 때와 효과가 비슷하다는 연구결과가 나왔다. Zoloft 를 복용한 사람보다 항우 10개월 동안 운동을 꾸준히 한 사람은 우울증 재발 가능성이 세배나 더 낮게 나타난다는 연구도 있다.



#### 4. 멍 때리기



얼마 전 90세 장모님을 모시고 울진에 갔다. 바닷가 숙소에서 어머님을 모셔두고 우리 부부만 잠시 나와 호텔 앞 벤치에 앉아 가로등 비추는 야경에 밀려오는 파도를 한동안 바라보고 있었다. 옆에 나란히 앉았지만 서로의 존재를 잊고 아무 말 없이 밀려왔다 빠져나가는 바닷물에 몰입해 있었다. 그렇게 30분정도 지났을 때 한 중년 남자가 우리에게 다가오며 말을 걸었다. 그분은 뒤에서 우리가 앉아있는 모습을 한참 바라보다 밤바다를 배경으로 말없이 나란히 앉아있는 중년부부의 모습이 아름다워 사진을 찍었다는 것이다. 우리의 사진을 자기 블로그에 올리고 싶으니 허락

해 달라고 했다. 우리는 그가 찍은 사진을 보고 뒷모습만 나오는 조건으로 허락을 했다. 기분이 좋았다. ‘아름답다’라는 말을 계속 음미해 보았다. ‘그래 우리가 부부로 함께하는 것이 아름다움이고, 연로하신 어머니 모시고 효도 여행하는 것도 아름다움이지.’ 그러나 더 큰 아름다움은 인생의 밤에 저렇게 밀려온 파도를 함께 헤쳐 온 삶과, 또 그렇게 앞으로 살아갈 삶이 아름다움이라는 생각이 들었다.

부부는 많은 것을 함께 하지만 모든 것을 함께하는 것은 아니다. 함께 있으면서도 서로 다른 생각을 하고 서로 다른 것을 보는 자유를 주는 것이 부부관계를 편하게 해준다.

## 5. 영화보기

나와 아내는 영화를 좋아한다. 요즘에는 주로 집에서 넷플릭스로 영화를 보는데 얼마 전 <박물관을 털어라>라는 영화를 보았다. 이 영화는 내 모습을 보게 해준 코미디영화다.

박물관 경비로 은퇴를 앞둔 '로저'의 유일한 낙은 박물관에 전시된 '외로운 메이든'이란 여자의 초상화를 바라보는 것이다. 어느 날 이 그림이 덴마크 미술관으로 팔려서 더 이상은 볼 수 없게 된다는 청천벽력 같은 소식을 듣게 된다. 그는 자신처럼 이 그림을 박물관 두 동료와 힘을 합해 우여곡절 끝에 그림을 훔치는데 성공한다.


훔친 작품을 창고에 넣어둔 로저는 아내의 성화를 못 이겨 플로리다로 여행을 간다. 그곳에서 그는 해변에 서있는 아내를 보고는 깜짝 놀란다. 바람을 맞으며 해변에 아름다운 아내가 그림 속의 메이든과 겹쳐 보인 것이다. 그는 자신이 진정 사랑한 사람은 그림 속의 메이든이 아니고 부인이었다는 것을 깨닫는다. 집으로 돌아온 로저는 창고에 보물처럼 보관한 메이든 그림을 보지만 전에 느꼈던 애정과 감동은 사라지고 무감각해진 자신을 느끼며 자기 곁에 생생하게 살아있는 아내에 대한 사랑이 회복되었음을 깨닫는다.

나도 로저처럼 아내에게 집중하지 못하고 마음을 딛 데 빼앗긴



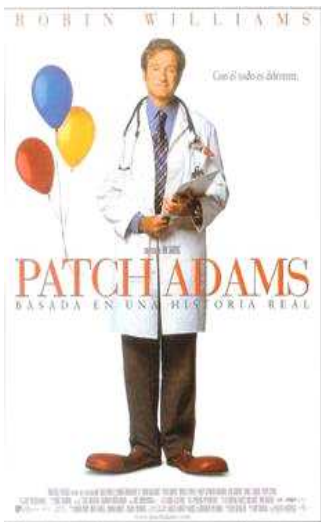
적이 참 많았다. 공부를 좋아해서 공부한다고 아내를 돌아보지 못했다. 공부하는 나를 방해하지 않으려고 숨죽이며 아이들을 조용히 시키는 아내를 당연히 여겼다. 공부한다며 직장에서 피곤하게 돌아오는 아내를 위해 청소기를 돌릴 생각도 못하고 살았다. 목회자로서 교인들을 돌아본다고 아내를 돌아보지 못했다. 오히려 가족인 아내를 돌아보는 것은 하나님 일이 아니라고 생각되어 아내를 돌아보는 것에 대해 죄책감 비슷한 감정까지 가졌었다.

영화는 결국 사람 사는 이야기라서 나의 거울이 되어 비춰주고 반성하게 해준다. 헌신적인 영화를 보면 헌신을 다짐하게 되고 열정적인 영화를 보면 연애시절의 열정을 생각하게 된다. 함께 영화를 보며 서로에 대한 감정을 말하고 바라는 점을 말하는 기회로 삼으면서 부부관계가 개선되고 발전될 때가 많다.

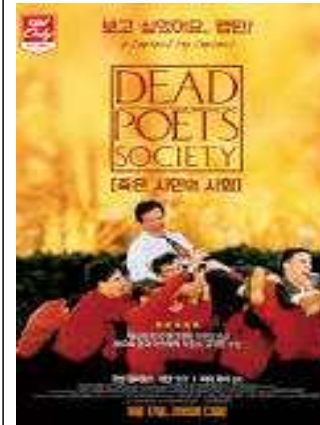
추천영화	내 용
	<p>가난하지만 한평생 가정을 위해헌신을 하며 살아온 정비사 ‘카터’와 자수성가한 백만장자이지만 괴팍한 성격에아무도 주변에 없는 사업가 ‘잭’. 공통점이 라곤 티끌만큼도 없는 두 사람의유일한 공통점은 오로지 앞만 보고 달려온 인생과 그 끝이 얼마 남지 않았다는 것. 어느 날 우연히 무언가를 작성하고 있던 ‘카터’에게 ‘잭’은 함께 모험을 떠나볼 것을 제안한다. 그것은 버킷리스트였다. 이것을 실행하면서 기쁨과 용서와 가족관계의 회복을 통해 행복의 문이 열린다. 버킷리스트를 이루며 행복해 보이는 모습이 참 좋다</p>
	<p>고집불통 까칠한 남자 ‘오베’. 평생을 바친 직장에서 갑자기 정리해고를 당하고, 유일한 친구이자 아내인 ‘소냐’까지 세상을 떠난다. 살아갈 희망을 잃고 소냐의 뒤를 따르려는 계획을 실행할 마지막 순간에 막무가내로 들이대는 이웃들로 인해 그의 계획은 방해를 받고 만다. 이때 따뜻한 말 한마디를 해주는 이웃을 만나면서 오베의 인생은 달라진다.</p>



성공을 100%를 사랑하는 헤드헌터 '데인'이 스트레스가 하늘을 찌를 즈음, 아들이 암으로 쓰러졌다는 한 통의 전화를 받고 가족들 옆에 있기로 결심한다. 하지만 회사는 그가 돌아올 것을 강요하고 설상가상 그에게 한 중년의 은퇴자 재취업 프로젝트가 떠맡겨지게 된다. 남편으로서 아버지로 남자로서 삶의 위기를 맞은 순간에도 살아가기 위해 또 다시 앞으로 달려 나가야 하는 데인. 직장가 가정의 양립이 어려운 현실에서 가족의 소중함을 놓치고 있진 않는지 돌아보게 하는 영화다.



미국의 실존인물이었던 헨터 아담스는 의사의 권위주의를 내려놓고 광대 코를 달고 어린 암환자를 웃기기도 하고, 천사 날개를 달고 나타나 말기 환자들에게 "죽음과 친해지는 법"을 권하는 괴짜 의학도이다. 당시 그의 행동에는 '의료행위란 단순한 병과의 싸움이 아니라 인간을 치료하는 것'이라는 자각이 숨어 있다. 환자가 병명이나 번호로 불리어지는 병원에서 병이 아니라 사람을 치료하는 그의 치료법은 오늘날 웃음치료의 효과를 아낌없이 보여준다.

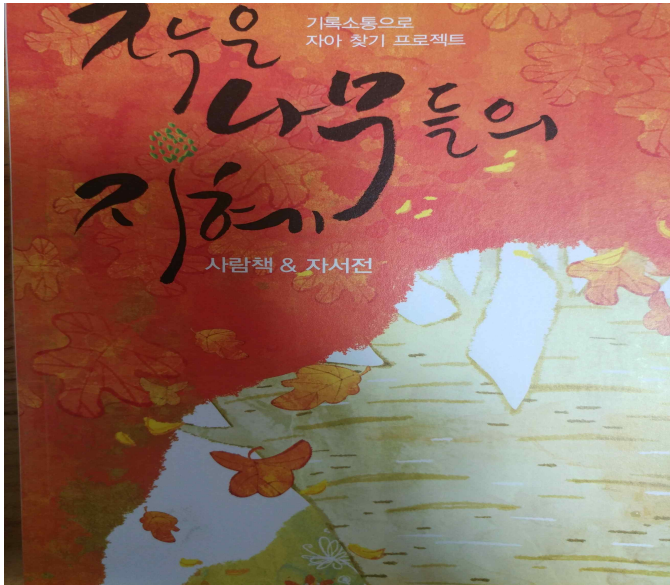


859년에 창립된 미국의 명문 웰튼 아카데미의 새 학기 개강식에 이 학교 출신 '존 키팅'선생은 영어 교사로 부임한다. 첫 시간부터 키팅 선생은 "카르페 디엠"을 외치며 파격적인 수업방식으로 학생들에게 신선한 충격을 준다. 학생들은 그를 '캡틴'이라 부르며 따르게 되고, '죽은 시인의 사회'라는 서클에 대한 이야기를 듣게 된다. '닐'과 그의 친구들은 엄격한 학교 규율을 어기고 서클에 참여하면서 키팅 선생을 통해 '참된 인생'이 무엇인지를 조금씩 느끼게 된다.





## 6. 자서전 쓰기



<2015년 출간한 자서전>

2015년 부천 복사골 문화센터에서 '자서전 쓰기와 사람 책 만들기'강의를 들었다. 배운 것을 실제로 적용해야겠다는 생각에 장모님의 영상 자서전을 만들었다. 자서전을 만들기 위해 장모님이 살아오신 이야기를 듣다보니 장모님에 대한 애정과 존경심이 더 깊어졌다. 영상자서전을 보신 장모님께서는 옛날 생각이 난다시며 무척 기뻐하셨다. 우리 어머니의 자서전은 내가 아는 것을 바탕으로 문집으로 출간하였다.

자서전을 쓰기 위해서는 열린 마음과 적극적인 협조가 있어야

한다. 인터뷰하면서 깊이 있게 듣고 질문하는 과정을 통해 깊은 대화가 이어진다. 자서전쓰기는 인간의 이해와 자기발견, 치유, 자기회복, 친밀한 관계의 형성 등의 성과가 있다. 부부가 서로의 자서전 쓰기를 하면 친밀하고 건강한 부부가 되는데 큰 도움이 된다.



## 7. 버킷리스트 작성하기

버킷리스트는 죽기 전에 꼭 하고 싶은 일을 적어서 실천함으로써 삶의 의미를 찾고 후회 없는 삶을 살기 위해 필요하다. 어느 날 아내가 친구를 만나고 돌아오더니 죽기 전에 꼭 하고 싶은 버킷리스트가 생겼다고 했다. 말레이시아에 가서 스노 쿨링을 하고 싶다는 것이다.

아내 친구가 친정자매들과 함께 말레이시아에 가서 스노 쿨링을 할 기회가 생겼는데, 다른 자매들은 신비한 바다 속을 즐길 때 아내 친구는 수영을 못해서 혼자 주변을 맴돌면서 속상해했다고 한다. 그 말을 듣고 아내는 우리도 언젠가 말레이시아에 가서 스노 쿨링을 할 기회가 생길지 모르니 미리 수영을 배워야겠다는 것이었다. 이것이 계기가 되어 우리 부부는 오정레포츠센터에서 함께 수영을 배우고 있다. 이 꿈이 언제 이루어질지 모르지만 우리는 마치 내일이라도 바다에서 스노쿨링하며 노는 것처럼 기대하고 즐거워한다.

얼마 전에는 미국에서 7년간 공부하고 온 후배를 만났다. 그 후배는 미국 댈러스에 살면서 석사 과정을 밟는 동안 미국 동부 서부 전역을 두 바퀴를 돌았다고 했다. 작년에도 친구 가족과 함께 LA쪽에 있는 UCLA대학 등을 일주일정도 다녀왔는데 경비를 절감하여 900만 원 정도 들었다고 한다. 나는 아내와 같이 미국

을 여행하고 싶은 생각이 들어 열흘 정도 미국을 여행하려면 어느 쪽이 좋은지, 자연경관이 좋은 곳은 어디인지, 경비를 줄이려면 어떻게 해야 하는지 등 후배에게 미국여행에 대한 정보를 얻었다. 그리고 이것을 나의 버킷리스트에 올렸다.

지금은 어렵고 불가능해 보이는 것도 꿈을 꾸고, 그 꿈을 부부가 공유하면 그것을 위한 준비를 하게 된다. 언제가 될지 모르지만 그 꿈이 이루어질 때 그 기쁨과 환희는 얼마나 클까를 생각해 보면 기대감에 마음이 부풀어 오른다. 설령 이루어지지 못한다 하더라도 꿈을 꾸는 동안은 행복하다.

꿈은 준비하는 자에게 이루어진다. 혼자든 함께든 꼭 해보고 싶은 것들을 버킷리스트로 만들어 도전하고 격려하다보면 가정생활에 활력이 생긴다.

< 나의 버킷리스트 >

구분	번호	목 표	기한	달성여부
가족	1	가족여행 (연4회)	50	
	2	아내와 함께 책 쓰기	58	0
	3	아내와 함께 수영배우기(바다물이 무섭지 않을 정도)	60	
	4	가족과 예루살렘 성지순례하기	65	
자기계발	5	내 이름으로 책 내기	60	0
	6	박사학위받기	55	0
	7	상당강의	60	
	8	자살예방 강연	55	0
사랑	9	아내에게 음식 만들어 밥상차려주기	58	0
	10	딸 둘 결혼 후 가까운 곳에서 같이 살기	65	
	11	아내 지중해 여행보내기	65	
국외여행	12	스위스 알프스 여행하기	68	
	13	미국여행하기	65	
국내여행	14	혼자 힐링여행 (연 1회)	55	
	15	친구와 단둘이 여행하기 (연 1회)	50	
	16	제주 둘레길 등산	60	
	17	자전거로 제주 일주하기	60	
배움	18	사회복지사 1급 따기	60	
봉사	19	동네어르신 무료급식 섬기기	55	0
	20	우울증상담센터 만들기	68	
경험	21	말레이시아 스노쿨링	60	
	22	자전거여행하기	60	

< 아내의 버킷리스트 >

구분	번호	목 표	기한	달성여부
가족	1	가족사진 찍기	55	
	2	가족과 여행하기(연 3회)	45	0
	3	가족 크로아티아 여행보내기	57	
	4	남편과 공저 책 쓰기	55	0
	5	남편과 수영배우기	55	0
자기계발	6	우쿨렐레 배우기(복음성가 반주가능)	56	0
	7	한국무용 배우고 공연하기	50	0
사랑	9	딸들에게 세뱃돈 100만원 주기	57	
	10	손주에게 텃밭 만들어 농촌체험하게 해주기	70	
	11	남편전용 서재 만들어주기	55	0
	12	3층에 아이들 방 만들어주기	55	0
국외여행	13	자유여행 10개국	65	
	14	예루살렘 성지순례	60	
	15	미국 여행하기	65	
국내여행	17	방학 때 일주일 떠나기	56	
	18	친정식구와 여행하기(연 1회)	55	0
	19	친구와 여행하기(연 4회)	55	0
	20	영어배우기(해외여행 가능)	58	
배움	21	스포츠댄스배우기	58	
	22	반 아이들과 여행하기(연4회)	55	0
봉사	23	선교봉사여행하기	65	
	24	사랑의 전화 상담봉사	65	
	25	리마인드 웨딩사진 찍기	56	
경험	26	말레이시아 스노 쿨링하기	56	
	27	강아지 기르기	50	0
	28	제주도에서 한 달 살아보기	65	
	29	경치 좋은 곳에서 한달씩 살아보기(5곳)	70	



<버킷리스트 : 한국무용 공연>



<버킷리스트 : 친정식구와 여행>





<버킷리스트 : 강아지 기르기>



<버킷리스트 : 반 아이들과의 여행>

## 제2부 표 현 하 기

### 8. 아내에게 밥상차려주기

7월 말, 반찬을 해 본 적 없는 내가 양발 무지외반증 수술로 움직이지 못하는 아내를 대신하여 밥상을 차려야 하는 상황이 되었다. 일주일 동안은 조리된 식당 음식을 포장하여 날랐다. 그러나 계속 식당 음식을 사다 나를 수도 없어 상차림이 막막하고 두렵기까지 했다. 고민 끝에 결국 요리에 도전을 했다.

처음 도전한 요리는 된장찌개이다. 아내가 된장찌개가 제일 쉽다고 했기 때문이다. 호박과 감자와 된장과 두부를 넣고 된장을 풀어 끓이기만 하면 된다는 아내의 격려를 받으며 된장찌개를 끓였다. 아내가 맛있다면서 찌개를 먹더니, 조심스럽게 “왜 감자를 안 넣었냐?”고 묻기에 “당신이 좋아하는 감자를 특별히 많이 넣었는데.....”라며 아내의 반응을 살폈다. 아내는 숟가락을 넣고 휘휘 젓더니 뚝배기바닥에서 새끼손톱만한 감자를 숟가락 가득 퍼올렸다. “감자를 다져 넣어서 바닥에 다 가라앉아 버렸네!”하며 웃었다. 결혼생활 30년 동안 된장찌개를 수없이 많이 먹어봤지만 나는 된장에 감자를 얼마만한 크기로 넣어야하는지도 몰라 재료를 무조건 다져넣었던 것이다.

첫 작품인 된장찌개가 맛있다는 칭찬에 기분이 좋아진 나는 아내의 도움을 받아 ‘만개의 레시피’ 라는 앱을 다운받았다. 그걸 보며 순두부찌개, 청국장, 해물탕, 바지락 된장찌개 등에 도전했

다. 감히 생각도 못했던 요리지만, 요리하는 것이 생각보다 어렵지 않았다. 내가 만든 음식을 맛있게 먹는 아내를 보면서 즐겁고 기쁜 마음까지 들었다. 내가 차려주는 밥상이 사랑의 표현으로 느껴진다는 아내의 말을 들었을 때 사랑은 행동을 통해 표현된다는 평범한 진리를 다시 깨달았다.

요리는 생각보다 쉽다. 남편들도 일주일에 하루 정도는 아내를 위해 밥상을 차린다면 부부관계는 훨씬 더 부드러워지고, 아내의 커진 행복 그 이상으로 남편의 행복도 커질 것이다.



## 9. 공감의 언어로 말하기

이혼율 세계 1위인 우리나라에서 이혼의 첫 번째 이유는 성격 차이라고 한다. 성격차이란 엄밀히 말하면 관계의 문제이고 소통의 문제이다. 말하는 방식이 다르고 그걸 받아들이며 대처하는 기술이 미흡해서이다. 말하는 방식이 어떻게 문제를 일으키는가? 저명한 심리학자 토마스 고든에 따르면 관계는 관계를 깨는 말이 독처럼 공존해서 이 말이 처음에는 비난(예 :미쳤어 등)→ 방어(예:못 믿겠어 ,이해 못해)→ 경멸(예:없는 게 나아, 죽이고 싶어)→ 담쌓기(예:말 해 봤자 소용없어)의 냉랭한 과정을 거쳐 이혼에 이른다는 것이다. 문제가 생기면 독(깨지게 하는 말)을 사용하여 깨지게 된다는 것이다. 우리부부에게도 소통의 문제로 위험한 순간이 많았다. 소통이 안 되는 이유는 지식이 없기 때문이다. <화성에서 온 남자, 금성에서 온 여자>라는 책 제목처럼 남자와 여자가 생각하는 방법과 방식은 근본적으로 다르다. 이것을 인정하고 다른 부분에 대한 이해가 전제 될 때 소통이 가능해진다..

유튜브에서 김 지연강사의 <여자와 대화 하는 방법>을 들었다. 부부나 연인이 소통하려면 공감의 언어 다섯 마디를 사용하라는 것이다. “진짜? 정말이야? 웬일이야! 헐! 대박!”, 이 다섯 마디면 모든 여자와 대화 할 수 있다는 것이다. 여자의 대화는 논리적인 지식과 정보 전달의 언어가 아니라 비논리, 즉 경청과 공감의 감

정언어이기 때문이다. 이 강의내용을 염두에 두고 아내와 대화를 해봤다. 본인이 하는 말을 지지받으니 답답했던 마음이 시원하다는 아내의 대답을 들었다. 남자는 여자의 투정을 들으면 그걸 문제로 보고 해결하려고 든다. 그러나 여자는 해결이 아니고 공감해달라는 것이다. 공감의 언어를 말하여 불통으로 깨진 관계를 예방하고 회복하여야 한다. 그러기 위해서는 남자와 여자의 다음과 특성에 대한 공부를 지속적으로 해야 한다.



## 10. 칭찬하기

숙부께서 암으로 돌아가셨을 때 숙모께서 “너희 작은아버지는 나한테 한 번도 칭찬한 적이 없어” 라고 푸념을 하셨다. 그러고 보니 우리 아버지도 어머니를 칭찬하신 기억이 없다. 오히려 두 분은 서로의 흠을 말하고 비난을 반복하며 서로를 힘들게 하는 삶을 사셨다. 부모님의 불행은 말할 것도 없고 그런 부모를 지켜 보는 우리 형제들도 불행했다. 나의 부모님은 왜 그럴 수밖에 없었을까?

성경은 상대의 단점을 보지 말고 장점을 보라고 한다. 사랑으로 장점을 키우면 단점이 작아지고 허물이나 잘못도 덮어진다고 한다. 우리 교회에 103세에 돌아가신 김권사님이 계셨다. 그분은 아들 장로님에 대해 “아들은 어려서부터 지금까지 손톱만큼도 부모 속을 썩인 적이 없어”라고 자랑하고 다니셨다. 그러나 아들 장로님은 학창시절에 책값을 속여 친구들과 놀러가기도 하고 농사일이 싫어 학교핑계로 도망 나온 애기도 한다. 그럼에도 불구하고 아들에 대한 어머니 권사님의 사랑이 커서 아들의 허물이나 잘못은 아예 안 보이는 것이다.

칭찬하면 엔돌핀이 올라가서 무기력을 극복하고 능력이상의 힘을 극대화 시킬 수 있다. 나는 아내의 장점을 하루에 최소 3번은 칭찬을 하려고 노력한다. 그러나 칭찬을 못하고 아내의 크고 작



은 실수에 재판장이 되어 상처를 주고는 크게 후회를 하는 일이 자주 반복되곤 한다.

칭찬하는 것은 참 어렵다. 칭찬 한마디가 부부관계의 원활유 역할을 하고, 또한 상대의 능력을 극대화시켜 성공적인 삶을 살게 된다는 것을 알면서도 칭찬하기가 어려운 것은 칭찬도 각오와 노력이 필요하기 때문이다. 행복한 부부가 되려고 칭찬하겠다는 결심을 하고 어떻게 칭찬하는지, 어떨 때 칭찬하는지, 어떤 식으로 칭찬하는지 배우고 노력해야 한다. 그래야 비로소 칭찬이 주는 부요하고 아름다운 삶을 살 수 있다. 칭찬은 지혜롭게 해야 한다. 즉시, 구체적으로, 진실을 담아서 해야 한다. 칭찬도 타이밍을 놓치면 칭찬의 효과가 반감되고, 구체적이어야 칭찬 듣는 이유를 인지하고 칭찬을 받으려고 더 애쓰게 된다.

또한 칭찬은 진실을 담아야 한다. 아내는 나를 ‘국보급 남편’이라고 칭찬하고 높여주면서 아이들 앞에서 나의 결점을 감추어 줬다. 이런 아내의 마음이 참 고맙다. 아이들이 어릴 때 아내가 아이들을 챙겨서 유치원에 데려다 준 후 버스로 출근했다. 자는 아이들을 깨우고, 씻기고, 입히고, 먹이고, 유치원가방을 챙겨 출근길에 데리고 나가는 일은 거의 전쟁터와 같았다. 그러면서도 아내는 집에 있는 내가 먹을 점심상까지 차려놓고 나간다. 내가 특별한 일이 없어 집에 있는 날에는 내가 해도 될 일인데 아내는

혼자 도맡아 했다. 목회자인 남편의 시간을 빼앗지 않으려고, 남편이 집안일에 신경 쓰게 하지 않으려고, 남편이 혹시라도 아이들 챙기는 일로 인해 자존심 상해할까봐 혼자 감당한 것이다.

아이들이 유치원에 다니던 어느 날, 다른 집 아빠는 직장에 나가 돈을 벌고 엄마는 집에서 살림하는데 왜 우리 아빠는 집에 있는 작은 딸의 질문을 받았다. “아빠는 돈 버는 것보다 훨씬 더 중요하고 귀한 일을 하느라고 그래. 엄마와 아빠에게는 하나님 일이 돈 버는 일보다 더 중요하거든. 아빠는 하나님 일을 하시느라 바쁘니까 엄마가 돈을 벌러 가는 거야.” 아내가 대답을 했지만, 그렇다고 내가 하루 온종일 기도하고 전도하고 성경 읽고 연구만하는 것은 아니다. 할 일이 없어 게으름을 피우고 낮잠을 자거나 티비를 보며 시간을 보낼 때도 꽤 있었다. 그러면서도 아이들을 돌보거나 집안일을 도울 생각은 미처 못 했던 것이다.

아이들이 자라 판단력이 생기면서 당연히 나의 결점을 알게 되었고, 아빠에 대한 실망감이 얼마나 컸을지를 생각하면 두딸에게 미안한 마음이 든다.. 본의 아니게 애들에게 아내를 거짓말쟁이로 만든 것도 참 미안하다. 칭찬은 필요하다. 그러나 거짓되거나 입에 발린 칭찬이어서는 절대로 안 된다. 진실 된 칭찬이어야 사람을 변화시키는 위력을 발휘하고 부부의 행복에 촉진제가 될 수 있다.

## 11. 사랑의 편지 쓰기

무척 오랜만에 당신에게 편지를 쓰네. 연애시절에는 하루가 멀다 하고 당신을 향한 내 마음을 전하고 싶어서 편지를 쓰고 또 썼던 때가 생각나는군요. 그때는 참 뜨거웠고 앓으나 서나 당신 생각이었던 것 같아요. 요즘은 그때 같지는 않지만 당신 생각을 많이 하게 되어요.

죽을 때가 되면 철이 든다고 하지만, 결코 그건 아니고 단지 당신 나 때문에 고생한 것이 생각나면서 당신에게 미안한 마음이 자꾸 들어요. 당신은 이런 얘길 들으면 이렇게 말할 것 같아요. “미안하다는 생각이 들면 잘하라고!” 당연히 잘해야지. 그리고 잘해야 당신 고생에 내가 조금이라도 보답한 게 되니까.

최근에 당신에게 고맙다고 말하고 싶었어요. 나한테 전보다 따뜻하게 잘해줘서 고마워요. 그리고 생일날 일산 가서 내게는 분에 넘치는 많은 선물을 사줘서 고마워요. 애들보다 당신이 20배는 더 나에게 관심과 사랑을 보여주는 것 같아서 아주 많이 고마웠어요. 애들은 곧 독립할 것이고 역시 부부밖에 없다는 생각이 들었어요.

이틀 전에 나한테 밖에서 많은 시간을 보내면서 당신에게는 소홀하다고 말했지요? 맞는 말이에요. 앞으로 무슨 일이 생기면, 그리고 가장 후회할 것이 있다면 당신이 말한 그것일 거예요. 후회를 남기는 인생은 여기서 그쳐야지요. 당신 말을 마음에 두고 항상 노력할거예요.

오늘 문득 이런 생각이 들었어요. ‘둘째처형과 넷째처형이 암투병 중인데, 유전이든 스트레스 때문이든 아내가 암 걸리면 어떻게 하나?’ 얼마 전에 큰 아이가 당신에게 스트레스를 주었을 때 그것 때문에 혹시 당신이 암에 걸리면 어떡하나? 그리고 그렇게 되면 내가 큰 아이를 어떻게 대할까? 하는 생각도 들었어요. 얼마든지 있을 수 있는 일이죠. 그렇기 때문에 그런 일을 방지하기 위해서라도 당신한테 잘하고 내가 당신 방패막이가 되어줘야겠다고 생각했어요.

아무튼 당신이 오래살기를 바라고 당신이 지금까지 사랑과 희생과 헌신해준 모든 것에 감사를 전해요. 또 절망하지 않고 다시 내게 일어날 수 있는 삶의 희망과 용기를 북돋아 줘서 고마워요. 당신에게 고마움뿐이지만, 또 곧 잊어버리고 당신을 힘들게 할까봐 두렵군요. 함께해준 당신의 노고가 헛되지 않도록 더 열심히 살아가도록 할게요. 사랑해요.

영문으로부터

만 만날 수 있었다. 교제하는 동안 고비가 여러 번 있었지만 결 혼까지 가게 된 가장 큰 공로자는 바로 편지이다.

우리는 연애기간 동안 매주 편지를 주고받았다. 결혼 전에 100 통의 편지를 받고 싶다는 아내의 소원을 이뤄주려고 하루에 2통 씩 써서 100통을 채우기도 했다. 당시에는 편지를 써 보내고 다 시 답장을 받는데 1주일이 걸렸는데, 편지를 기다리는 설렘은 교 제하는 내내 지속되었다. 몸은 주말에만 만났지만 편지를 쓰는 평일에도 마음은 항상 만난 것과 마찬가지였다. 편지는 둘 사이 를 더 깊은 사랑으로 연결해주는 끈이었다. 결혼 후 편지를 쓰지 않게 됐다. 대신 가끔 이메일을 쓴다.

대상을 보며 말로 하는 대화와 혼자 생각하면서 글로 쓰는 대 화는 질적으로 다르다. 이 메일은 속 깊은 얘기를 해야 할 때나 평소에 얘기할 시간이 없을 때에도 좋고 어려운 대화를 쉽게 전 개할 수 있다. 또 대면해서 말하기 불편한 감정을 전달하기도 편 하다. 요즘에는 스마트 폰을 이용한 문자나 카카오톡 등으로 부 부관계의 깊이를 더 하고 있다. 말로하기 어색한 달살표현도 문 자로는 가능하다.

연애시절 나는 대전에, 아내는 파주에 근무해서 우리는 주말에

## 12. 긍정의 언어 사용하기

오래전부터 나는 “감사합니다!”라는 말을 습관적으로 한다. 내가 “감사합니다!”라는 말로 통화를 끝냈을 때, 고맙다는 말을 할 때가 아닌데 어울리지 않는 인사말을 한다는 아내의 핀잔을 들은 적도 많다. 오랜 신앙생활 끝에 믿음의 언어, 긍정의 언어를 해야겠다는 결심으로 처음에는 의식적, 의지적으로 시작했지만 이제는 무의식적으로 하게 된다.

말은 씨가 된다는 말이 있는데, 내 경험에 의하면 씨 정도가 아니라 우리 마음의 병을 넘어 몸의 병까지 정확하는 능력이 있다. 말을 하면 마음의 아픈 기억, 상처, 응어리짐 분노까지 깨끗해지는 경험도 많다.

하와이 휴렌 박사의 연구 결과도 이와 같다. 그는 정신과 의사로 하와이 정신병원에서 회복 불가 상태의 환자를 치료하였는데 치료방법은 한마디로 ‘말’이었다. “사랑해, 미안해, 용서해. 고마워” 이 네 마디 말이 치유의 핵심이다. 이중 가장 강력한 말은 “사랑해”인데 다른 세 감정이 모두 들어가 있다. 그는 이 네 마디로 환자의 내면 무의식 속 나쁜 기억을 제거하였고 그 당시에 불가능한 정신병을 치료하는데 선구자적 역할을 감당하였다.

이 긍정적 언어의 효과를 지난 주말에 경험하였다. 지난주 큰 처남 칠순잔치가 있었다. 가기 전에 나와 아내의 마음은 불편했

다. 큰 처남과 형제들이 돈 문제와 오해가 얽혀 10년 가까이 형식적인 관계로 이어지는 상황이었기 때문이다. 어머님과 조카, 손주들까지 온 가족이 모인 식사시간 내내 냉기가 감돌았다. ‘응어리를 풀지 못하고 헤어지는 것은 아닌가?’ 하는 불안도 들었다.



<칠순잔치 때 어머니께 용서를 구하는 처남>

식사가 끝나갈 무렵 큰처남의 인사말이 이러한 우려를 한순간에 날려 보냈다. 큰처남의 첫마디는 “미안해”였다. 큰오빠노릇을 못해 미안해, 어머니를 잘 모시지 못해 미안해, 소심하게 오랫동안 동생들에 대한 서운한 마음 풀지 못해 미안해! 라고 말할 때

형제들과 가족들의 표정이 풀리는 것을 보았다.

두 번째 말은 “고마워”였다. 형제들이 다 와줘서 고마워, 막내가 어머니를 잘 모셔줘서 고마워, 내가 못한 효도 동생들이 최선을 다해 효도해줘서 고마워! 라는 말은 진심으로 전해졌다.

세 번째 말은 “사랑해”였다. 성격이 욱하는 나를 받아주고 기도해주고 참아준 어머니 사랑합니다, 오늘의 나를 있게 해준 헌신과 내조의 아내 사랑해, 여동생들 매제들 변함없이 나를 사랑으로 대해준 모두를 사랑해! 라는 말을 하며 어머니를 업어주고 아내를 안아줄 때는 어머니의 눈에 눈물이 흘렀다.

마지막으로 형님이 하신 말씀은 “용서해”였다. 자존심 때문에 화내고 오해하고 멀리한 오빠를 용서해, 효도할 마음은 있지만 효도하지 못한 저를 용서해주세요! 10여 분간 인사말이 진행 되는 동안 장모님의 눈에서도, 여동생들의 눈에서도 참석한 모든 사람들의 눈에서도 눈물이 흘렀다.

칠순잔치가 화려하지는 않았지만 감동과 사랑과 기쁨의 잔치였다. 한순간에 미움과 분노와 원망의 빙하가 녹아내린 잔치였다. 원망하고 불평하고 미움을 말하던 큰처남이 긍정의 말을 함으로 장모님과 처가 형제들의 부정적인 감정이 날아가는 기적을 체험하였다.

### 13. 용서하기



사람과의 관계에서 용서의 중요성은 아무리 강조하여도 지나치지 않다. 예수님께서도 하루에 일곱 번씩 일흔 번이라도 용서하라고 하실 정도이니 말이다. 그러나 부부관계에서 많은 경우 용서를 무시하다 치명적인 불행을 초래하기도 한다.

할머니 할아버지를 모시고 TV방송에서 낱말 맞추기 게임을 하는 장면을 보았다. 한 할아버지가 ‘천생연분’이라는 답을 기대하며 “당신과 나 같은 관계”라고 설명했다. 그랬더니 할머니가 자신 있는 목소리로 “평생원수”라고 대답하였다. 천생연분이야 할 부부관계가 평생원수의 상태를 벗어나지 못하는 아픈 현실이 방송을 통해서 적나라하게 공개되는 순간이었다. 시청하던 우리 가족과 방청객 모두는 웃었지만 내 마음은 슬펐다. 용서는 날마다 그리고 죽는 순간까지 반복해야 할 부부간의 과제이지만 사실 용서하기는 참 어렵다.

성경 속 인물 중에서 용서라는 주제를 생각할 때 제일먼저 떠오르는 인물은 요셉이다. 그는 12형제 중 11째로 부모의 사랑을 독차지하며 자랐으나 시기심 많은 형들의 손에 의해 죽을 고비를 거쳐 노예상인에게 헐값으로 팔려간다. 요셉에게 형들은 불구대천의 원수임에 틀림없다. 13년 동안 노예와 감옥생활 등 온갖 고난과 시련 끝에 이집트의 국무총리가 된 그가 형제들에 대한 복수심을 갖고 기회가 오면 복수하는 것이 당연하다. 그러나 요셉은 총리로서 자신 앞에 무릎 꿇은 형제들을 다 용서했다. 용서의 비결은 두 가지라고 생각한다.

1) 사건에 대한 관점의 변화이다.

내 친구 중에 상담사 친구가 있는데 그는 정기적으로 교도소에

인성 교육을 간다. 수감자들과 친근함이 생겼을 때 ‘교도소에 있는 것이 좋은 이유 5가지를 말해보라’는 설문을 돌렸다. 공통적으로 많이 나온 대답은 ‘가족의 소중함을 알게 됐다.’라는 것이다. 한 폭력 전과자는 욕하는 성질 때문에 교도소에 왔는데 이곳에서 욕하는 성질을 조절하고 다스릴 수 있는 훈련이라 생각하니 좋다는 대답을 했다. 교도소라는 부정적이고 절망적인 환경에서도 관점에 변화를 주면 희망과 축복이 될 수 있다.

2) 선으로 악을 이겨야 한다.

요셉은 용서 못할 형제들의 죄와 허물을 사랑하고 축복함으로 이기고 극복하여 용서했다. 우리들 대부분은 악에 대해 악이나 욕으로 갚기 쉽다. 그러나 악으로 갚는다고 문제나 감정이 해결되는 건 아니다. 모든 악에 대해 선으로 갚으면 하나님의 도움으로 시원하게 해결된다. 요셉도 형제들을 원수가 아니라 은인으로 여겼다. 그리고 형들에게 기름진 땅을 주어 경작하게 하였다. 그리고 원수인 형제의 가족까지도 챙겨서 그들이 넉넉하게 살게 했다. 요셉의 용서는 형들 뿐 아니라 그 가족까지 돌보는 진실한 섬김의 용서였다. 선한 행동과 말로 악을 대했을 때 나 자신의 부정적인 감정은 물론 상대방의 부정적인 감정을 풀어주며 서로의 관계가 깊어지게 되어 부부와 가족 간에 끈끈함과 친밀감이 강해진다.

### 3) 상대의 입장에서 생각하기

어릴 때 나는 가정불화가 심한 가정에서 자라면서 아버지를 용서할 수 없는 대상으로 여겼다. 외무고시에 거듭 낙방하여 꿈을 이루지 못한 아버지는 날마다 술로 마음을 달랬는데, 아버지를 이해할 수 없는 어린 나에게 아버지는 단지 약자인 어머니를 괴롭히는 존재, 차라리 없는 게 나았으면 하는 존재로 여겼다.

스무살이 될 때까지 아버지에 대한 미움과 원망과 분노는 차곡차곡 쌓였고, 때로는 폭발직전의 아슬아슬한 지경에 도달한 적도 많다. 만약 그때 분노가 폭발했다면 수습할 수 없는 큰 사태가 벌어졌을 것이다. 그걸 생각만하면 끔찍스럽다.

그러던 중 가정적으로나 개인적으로 절망의 바닥을 경험하게 되는 사건이 생겼다. 아버지가 사기를 당해 퇴직금을 다 날리고, 그 충격으로 인해 정신병원에 입원까지 하게 된 것이다. 설상가상으로 나는 두 번이나 대학진학에 실패하였다.

인생의 밑바닥으로 떨어진 나는 절대자를 찾게 되었다. 아무 것도 모른 채 기도원에 가서 목숨을 걸고 3일 금식기도를 하면서 하나님을 만났다. 그때 나는 아버지를 용서할 수 있게 되었다. 하나님께서 내 아버지도 피해자라는 것을 깨닫게 해주셨기 때문이다. 신 것이다.

전라도 옥구의 만석꾼이자 민의원(지금의 국회의원) 집안에서

셋째 아들로 태어나 발이 땅에 닿지 않게 유모의 손에, 하인의 등에 업혀 귀하게 자란 아버지였다. 하지만 쌍둥이로 태어나신 아버지는 유모의 젖을 먹고 자라면서 어머니의 사랑을 받지 못하였다. 그리고 할머니께서는 할아버지의 외도와 증조할머니의 구박으로 자살까지 시도하였었다니 어린 시절 아버지가 얼마나 큰 상처를 받으셨을지 짐작하는 것도 어렵지 않다. 상처가 얼마나 컸을지는 충분히 짐작이 된다! 게다가 아버지는 그림에 소질이 있어 미대에 진학하려고 했는데, 환쟁이가 되어 집안망신 시키려고 한다면, 큰형에게 야구방망이로 두들겨 맞아 결국 영문과에 입학하였다. 평생 맞지 않는 옷을 입고 살면서 아버지가 느꼈을 처절한 좌절감이 아프게 내 가슴에 전해졌다.

○ 자조감염원망했던 나의 불효를 데굴데굴 구르며 회개하였다. 상대방의 입장에서 상대의 속사정과 형편을 이해할 때 용서할 수 있게 된다는 것을 그때 배웠다.

### 4) 내 모습으로 생각하기

결혼 초부터 아내의 입바른 소리는 견디기 힘든 고통이고 시련이다. 나는 편하게, 대충대충 하는 성격인데 반해 아내는 치밀하고 완벽주의적인 성향이어서 항상 아내의 입바른 소리가 말다툼의 시작이 되고는 한다. 내가 실수해도 보듬어 주고 사랑으로 따뜻하게 품어주는 사랑을 원하는데, 아내는 보듬어주는 커녕

내 실수를 탓하고 비난하며 상처를 주기를 반복한다. 그런 아내를 보면서 나는 아내가 교만해서 나의 부족함을 판단하고, 정죄하고 나를 비난한다고 받아들였다. 나는 오직 피해자일 뿐이라고 생각했다.



그러던 어느 순간 아내가 그렇게 하는 것은 진심으로 나를 위해서라는 사실이 깨달아졌다. 진심으로 내 문제를 고쳐주고 싶어서 그런 말을 하는 것이고, 아내의 모든 말과 행동은 내 거울이라는 깨달음 말이다. 아내의 입바른 소리, 잔소리가 나에게 상처를 준다면 아내를 탓하기보다 아내가 말하는 결정이 내 모

습임을 인정하고 받아들여 나를 고치고 나를 인격적으로 업그레이드 시키는 계기로 삼아야 한다는 것을 깨달은 것이다. 아내의 입바른 소리가 나를 성장시키는 감사이유가 되니 상처도 안 받게 되고 용서 못할 이유도 없다. 지금은.

#### 5) 하나님의 관점으로 생각하기

나는 마음이 여리고 자기표현을 어려워하며 쉽게 상처받는 성

격이다. 그래서 자주 토라진다. 그런데 토라지는 것도 유전이라는 것을 알게 되었다.

한번은 어머니가 아버지 흉을 보시면서 “너희 친할머니가 너희 아버지 어릴 적에 빠지기를 잘했다고 하셨는데, 결혼생활을 하는 동안 정말로 잘 빠지셔서 내가 힘들었다.”고 하신 것이다. 아내도 잔소리에 상처받고 토라지는 나에게 속이 좁은 남자라며 편잔을 준 적이 있는데 아버지도 그러셨던 것이다.

내가 내 중심으로 사고하고 관계를 맺으면 마음이 상하고 용서하기도 힘들다. 그러나 하나님의 눈으로 아내를 보고 아내의 깊은 마음을 헤아릴 때면 아내가 한없이 불쌍하게 느껴진다. 기도하다보면 마음에 사랑이 넘쳐나서 쉽게 용서의 벽을 넘어 감사의 자리로 날아오르게 된다. 용서는 마음을 하나님의 눈높이로 높이고 넓히면 나의 노력 없이도 저절로 열리는 은혜의 세계이다.

#### 6) 나를 위해 용서하기

용서를 하느냐 마느냐의 기로에서 용서를 선택하는 중요한 원칙 하나는 ‘용서는 너를 위해서가 아니라 나를 위해서 한다.’는 것을 생각하는 것이다. 우리 주변에도 용서를 못해서 감옥과 같고 지옥과 같은 삶을 사는 사람들이 많다. 그런 삶을 사는 사람은 암 같은 질병과 불행한 삶의 악순환을 반복하는 경우가 많다.

암 병동 환자들을 상대로 암 환자들의 공통점을 조사한 통계자

료를 보면 암으로 고통당하는 대부분의 암 환자들은 커다란 원망의 대상이나 용서할 수 없는 사람을 마음에 품고 있었다고 한다. 자신은 피해자로서 커다란 고통을 당하는데 상대는 나의 고통을 전혀 알지도 못하고 아무 일 없었던 것처럼 살고 있다는 생각에 더욱 괴로워한다는 것이다.

내가 용서하지 못해서 불행한 사람은 바로 나 자신이다. 잠시라도 스스로 불행해지는 선택을 해서는 안 된다. 이것이 나를 지키고 보호해야 하는 우리의 책임이자 의무이다.

#### 7) 축복의 언어로 용서하기

대부분의 사람들은 물질보다 인간관계에서 고통당하는 경우가 많다. 그 관계는 가까울수록 치명적이다. 대부분의 원수관계는 가족이나 친구관계에서 형성된다.

가까운 친지 중에 신앙심이 좋은 누나가 있다. 6자매의 큰딸로서 어릴 때부터 중압감과 고생으로 많은 상처를 받았다. 부모 농사를 돕고 어린 동생들을 돌봐야 해서 초등학교밖에 못나왔지만, 잘난 남편 만나 결혼하고 신앙생활을 열심히 하며 잘 살았다. 그러던 어느 날 남편이 바람을 피웠다. 부처도 돌아왔다는 사건이다. 교회에서 몸부림치며 기도하면서 그 아픔을 추스르고 시련을 이겨나갔다. 남편을 용서하고 불행을 받아들이되 하나님의 사랑으로 남편을 품으면서 하나님의 사랑 안에서 성숙해지는 계기

로 삼았다. 아마도 그 과정은 조개 속에서 진주가 만들어지는 과정이었을 것이다. 모진 상처, 배신감의 아픔을 준 남편을 품고 사랑으로 녹여내고 풀어내고 참아냈다.

누나는 용서의 원리 하나를 행동으로 보여 주었다. 말의 비밀이었다. 자신을 배신한 남편에게 모진 원망과 불평의 말 대신 “복 받을 사람”이라고 부르고 말했다. 용서와 축복의 말로 운명을 바꾼 누나는 위기를 잘 넘기고 지금은 남편에게 큰 사랑을 받으며 화목한 부부로 살고 있다. 누나는 말 안 듣는 어린 아들을 향해서도 “이 복 받을 아들이야!”라며 혼내곤 했다.

말이 씨가 되고, 우리가 입술의 열매로 배부르게 된다는 말이 있는데, 이것은 과학적으로도 밝혀진 원리다. <물은 알고 있다>는 책에서 이 원리를 설명한다. 물을 떠놓고 저주를 말하니 물의 결정체가 저주의 결정체로 깨지고, 축복을 말하니 물의 결정체가 환히 빛나는 축복의 결정체로 바뀌어진 것이다. 또 두 개의 물병에 양파를 놓고 한 쪽에는 원망과 저주의 말을 하니 양파가 죽고 썩었지만 같은 상황에서 축복된 사랑의 말을 들은 양파는 풍성하게 잘 자랐다. 신체의 70%가 물로 구성되어 있는 사람에게 말의 영향력은 오죽하겠는가!



## 14. 분노 풀어내기



나는 내성적인데 반해 아내는 활발한 성격이다. 이런 아내를 만나게 하신 하나님 참 감사하다. 아내는 나의 부족함을 채워주는 돕는 자이기 때문이다. 감정표현이 서투르고 마음이 어려서 쉽게 상처를 받는 나는 화가 나도 그것을 표현하지 못하고 속으로 쌓아두어 분노(상처응어리)를 키우고는 한다. 지금은 하루

이들이면 풀지만, 결혼초기에는 1주일이 넘도록 속으로 분을 품을 때도 많았다. 이것은 내 인생의 커다란 마이너스 요인으로, 많이 후회되는 부분이다.

속상하고 화날 때 그 화를 풀어내는 것은 매우 중요하다. 분노를 마음에 담아두면 분노가 독이 되어 우리를 죽이고 불행하게 만들기 때문이다. 물론 나는 크리스찬이라 기도로 풀어내고 말씀을 듣고 묵상하면서 풀어낸다.

다른 방법도 있다. 분노의 원인을 6하 원칙으로 찾아서 기록한

후 내가 지금 하나님 앞에 있다고 생각하면서 큰소리로 말하는 것이다. 마치 어린 아이가 어머니에게 고자질하면서 마음의 위안을 삼는 것처럼 말이다. 사람에게 말하면 뒤탈 걱정을 해야 하는데 하나님께 고자질하면 뒤탈걱정을 안 해도 되니 얼마나 좋은지 모른다.

수다치료라는 것이 있다. 여자들이 모여 이런저런 얘기로 수다를 떨다 보면 마음이 치료된다는 것이다. 마음의 쓰레기를 쓰레기봉투에 담다 밖으로 배출하듯이 말로 마음의 나쁜 쓰레기감정을 배출하면 마음이 깨끗해지고 치유가 된다는 것이다. 물이 고이면 썩듯이 마음의 쓰레기로 고여 썩으면 부패하고 냄새가 나게 되니 빨리 말로 버려서 청소를 해야 한다는 것이다.

마음의 분노를 몸으로 풀어내는 방법도 있다. 미국의 저명한 사회 심리학자 스미스박사에게 상담 온 청년이 있었다. 이 청년은 폭발 직전의 분노로 인한 우울증 때문에 죽고 싶은 심정을 토로하였다. 스미스박사는 이 청년에게 큰 베개를 주며 이것을 그 원수인 상대라고 생각하고 마음껏 패라고 했다. 한참을 베개를 던지고 핏고고 때리고 난 청년은 마음의 응어리가 풀려 시원해졌다며 밝은 표정으로 돌아갔다고 한다. 이같이 말이나 행동으로 마음속 분노와 응어리를 풀어내면 마음의 병, 나아가서 육체의 병을 예방하는데 도움이 된다.

## 15. 감정 표현하기



말은 신께서 사람에게 주신 귀한 소통의 도구다. 아무리 많은 시간을 함께 한 부부라 할지라도 말이라는 도구를 사용하지 않으면 속마음을 정확하게 알 수가 없다. 모르는 것으로 끝나지 않고 오해를 하게 되고 갈등을 일으키다 큰 다툼으로 발전될 수 있다. 말하지 않고 표현하지 않으면서 상대방이 스스로 알아주기를 원하지만 사실 그것은 불가능한 일이다.

부부간에는 사소한 일상적인 것까지 친구처럼 얘기하고 돕고 결정해야 한다. 이것은 문제의 불씨를 예방하는 것과 같다. 나는 서운하고 섭섭하며 야속하고 원망스러운 감정이 생겨도 그것을 아내에게 말하는 것이 남자답지 못하고 좀스럽다는 생각이 든다. 그러나 말로 하지 않은 부정적인 감정은 결국 표정과 행동과 말투로 나타난다. 그러면 아내도 감정이 전염되어 표정과 행동과 말투가 나와 같아지고 만다. 이런 상태에서 두세 번 말이 오가다 보면 결국 목소리가 커지고 감정이 더 불쾌해져서 호미로 막을 수 있는 것을 가래로도 못 막는 상황이 되고 만다. 우리 부부가 상담학 석사와 상담학 박사라 할지라도 말을 안 하면 서로의 감정을 알 수 없다.

상처의 응어리를 대화로 풀지 않고 마음에 쌓아두면 그것이 마음의 병(예: 우울증) 뿐 아니라 육체의병(예: 암)까지 확산될 수

있다. 원망이나 용서할 수 없는 분노로 나 자신이 피해를 입지 않으려면 마음에 반복되는 치명적인 상처를 상대에게 표현하여 알리는 것이 중요하다. 아내가 “말 안 해도 알아서 잘 좀 하지.” 라고 말하는 것이 내게 얼마나 잔인하고 불가능한 일인지 아내가 알았으면 좋겠다.

얼마 전 아내가 “당신은 가끔 말로 나를 나쁜 사람으로 만들어.” 라는 말을 했는데 참 의아했다. 나는 아내를 좋은 사람이라고 생각하고 있는데 내가 아내를 나쁜 사람으로 만든다니 말도 안 되는 트집 같고 이해가 안 된다는 생각을 했다. 그러다 아내가 가끔 “그래. 내가 문제고 나 때문이야!”라며 죄책감을 가지고 말하던 모습들이 떠올랐다. 아내에게 죄책감을 갖게 할 생각은 전혀 없었지만 나도 모르게 비난이나 정죄를 했구나! 하는 생각이 퍼뜩 스쳤다. “그랬어? 미안하네! 내가 말을 그렇게 해서 당신을 힘들게 했지? 고치려고 하는데 잘 안되네. 고치도록 더 노력할게.” 라고 말하였다. 아내가 표현하지 않았다면 난 내가 아내에게 죄책감을 주는 말을 하는 줄 모르고 계속 반복하여 상처를 주었을 것이다.

표현해야 문제가 발견되고 도움을 줄 수도 있다. 표현해야 사랑받는 이를 고통에서 건질 수 있고 부부간에 행복한 관계로 발전할 수 있다. 몇 년 전 국민배우 최진실의 자살 사건이 톱뉴스로 보도 됐다. 그녀가 목욕탕에서 죽음을 결심할 때 안방에는

그녀의 어머니가 있었다. 그녀가 어머니에게 힘든 심정을 말로 표현했다면 어땠을까? 그랬다면 어머니는 온 힘을 다해 도와주어 죽음을 막을 수 있지 않았을까? 그녀는 표현하지 않았고, 유서에 외롭다고, 혼자라고, 힘들다고 써놓고는 생을 하직하고 만 것이다. 오히려 일이 꼬일 것을 걱정하며 조심스럽게 마음을 표현했는데 의외로 관계와 일이 더 잘 풀린 경험을 많이 했다. 아내도 아이들도 나와 좋은 관계를 맺고 싶어 하기 때문에 내가 표현을 해주면 오히려 고마워할 때가 많다. 나를 포함하여 많은 남자들은 “사내가 이런 말을 하면 대범하지 못하고 좀스럽다”고 생각할까봐 마음을 표현하지 못하고 속으로 누를 때가 많은데 내 경험에 비춰보면 그건 오해이다. 가족들은 아빠나 남편이 감정이나 생각을 말해주는 것을 더 좋아한다. 부정적인 감정까지도 말로 표현해주면 그 문제를 해결해주려고 노력하고, 더 가깝고 친근하게 느끼는 것을 경험할 수 있다.

## 16. 부부싸움 정하기

부부싸움을 해본 사람은 안다. 그것이 얼마나 고통스러운 것인지. 성경에도 ‘고문 중에서도 가장 고통스런 물고문’이라고 표현할 만큼 고통스러운 게 부부싸움이다. 그렇다고 싸움을 전혀 하지 않는 부부는 없기에 부부싸움에는 지혜가 필요한 것이다. 나



는 마음이 여리고 내성적이어서 쉽게 상처를 받는다. 그리고 상처를 내색하지 않고 속으로 참으며 견딘다. 겉으로는 가정의 평화를 위해서라고 말하고 부부생활의 지혜라고 말을 하지만 나이 들고 환경이 어려워지니 참는 것이 더 힘들어 진다. 한번은 아내와 다투는데 가슴 통증이 너무 심하여 죽을 것 같았다. 젊을 때와 달리 나이가 들면서 내성이 많이 약해진 것 같다.

대부분의 부부싸움은 나의 반복되는 결점이나 습관이 아내에게 상처를 주어 생긴다. 아내도 참고 참다가 결국 폭발하게 되면 내게 날카롭고 아픈 상처를 준다. 상처를 받으면 그것을 아내에게



풀 수도 없고 그 자리에서 견디기도 힘들어 교회로 피한다. 그곳에서 하나님께 기도하면서 하나님께 상황을 얘기하고 어떤 말에 어떤 상처를 받고 얼마만큼 힘든지, 도대체 언제까지 이렇게 힘들어야 하냐고 하나님께 하소연을 한다. 그러다보면 아내에 대해 서운하고 화나고 억울하던 처음 감정은 사라지고 아내가 나한테 해준 것들, 아내가 나 때문에 고생한 것들, 내 이기적인 생각으로 아내를 아프게 해서 후회 됐던 일들이 생각나면서 아내가 불쌍해진다.

사실 아내가 나를 위해 헌신하고 희생한 것에 비하면 나의 분노는 은혜를 너무 모르는 소심한 행동이다. 분노를 품고 하루를 넘기지 않으려고 아내에게 다가가 먼저 미안하다고, 용서하라고 말한다. 젊은 시절에는 아내가 먼저 화해를 청했는데 요즘엔 내가 먼저 아내를 풀어주는 편이다. 30년의 부부생활을 하면서 나름대

로 발전시켜온 패턴이다.

모든 부부관계에는 갈등과 다툼이 있기 마련인데 싸움을 피하기만 하면 건강한 관계로 발전하지 않는다. 그렇다고 파괴적인 부부싸움이 되어서도 안 된다. 발전적인 부부싸움을 위해 지혜로운 규칙을 정하고 노력하면 덜 상처주고 고통을 줄이며 살 수 있다.

우리 부부의 30년간의 치열한 전쟁역사 속에 지키려고 노력했던 규칙이 있다. 규칙을 지키려는 노력으로 싸움을 예방할 수도 있고 부부싸움이 나도 조기 진화 시킬 수 있으니 그만큼 상처와 고통도 줄어든다.

1) 반드시 잠자리에 들기 전에 풀고 잔다.

성경은 하루해가 지도록 분을 품지 말라고 했다. 마귀가 틈탄다고 했다. (에베소서4장 26-27절) 우리는 부부싸움을 하면 어떻게든 하룻밤을 넘기지 않고 풀고 나서 사이좋게 나란히 누워서 잔다.

2) 내가 먼저 미안하다고 말하고 용서를 구한다.

싸운 후 내가 기도하려 가면 아내도 혼자 생각할 시간을 갖는다. 내가 후회하는 만큼 아내도 후회를 한다. 내가 마음을 풀고 미안하다고 말하러 가면 아내도 다가와 미안하다며 나를 안아준다. 먼저 용서를 구하는 사람이 이기는 게 부부싸움 같다.

3) 상대의 약점이나 아킬레스건을 건드리지 않으려고 한다.

나 같은 경우는 특히 어머니에 대해 아내가 무시하고 험담할 때 참기 어렵다. 또 자존심을 건드리면 정말 화가 나고 못 참을 상황이 되기도 한다.

4) 부부싸움 후에는 일부러라도 함께 외식을 한다.



우리 부부의 단골 화해장소는 집에서 3분 거리에 있는 맥도날드이다. 서로 말도 하기 싫고 얼굴도 보기 싫은 감정이지만 풀고 싶을 때 아무나 먼저 “맥도날드 갈까?”라고 묻는다. 그건 대화로 풀자는 암호이다. 아내는 따끈한 커피와 사과파이 한 조각을, 나는 달콤한 아이스크림 하나를 먹으며 얘기를 시작한다. 대화 장소만 바뀌어도 마음도 따라 바뀐다. 공공장소이다 보니 화를 내도

큰소리로 말할 수 없고 맛있는 먹거리를 앞에 두고 불쾌해할 수도 없다. 달콤한 아이스크림을 먹다보면 마음도 누그러지는 걸 느낀다. 맛있는 음식을 먹으며 얘기하다보면 속이 풀리고 마음이 가라앉으면서 자연스럽게 대화로 풀 수 있는 조건이 된다.

5) 원망보다 감사를 찾으려고 한다.

조심하고 잘하려고 하다가 서로를 사정없이 찌르고는 후회하는 경우가 많다. 그럴 때는 감사가 특효약이고 기적을 가져온다. 행복은 지극히 작은 일부터 감사하고 행복해할때 천국을 맛본다. 아내가 하는 말이 기억난다. “당신이 해 준 음식을 먹으면서 천국을 느껴. 당신이 수술한 발을 마사지해주는 데서 천국을 느껴. 당신이 나를 아껴주는데서 천국을 느껴.” 일상의 작은일, 작은 배려와 섬김에서 행복을 느낀다면 여기가 천국이다.

6) 여행하며 대화의 자리를 마련한다.

여행은 스트레스를 한순간에 날려 보내기도 하고 함께하면서 자연스레 얘기를 하게 되고 오해가 풀리기도 한다. 우리 부부도 다투고 나면 가까운 곳이라도 바람 쐬러 나갔다 온다. 강화도나 도당산공원, 호수공원에 나가 바람만 쐬어도 마음의 응어리가 풀리곤 한다.

7) 장점을 보고 단점은 지그시 눈감아준다.

싸움의 원인은 큰 일이 아니다. 큰 문제가 생기면 오히려 문제

를 해결하려고 가족 모두가 마음을 모은다. 대부분의 부부싸움은 아주 사소한 것, 예를 들면 상대의 단점 한 가지를 말하면서 시작된다. 단점을 탁구공처럼 주고받기를 반복하다가 서로가 상처투성이가 되고 만다. 미움과 원망만 잔뜩 쌓인다. 이때 다투다가도 일부러 아내의 장점을 떠올리면 아내에 대한 불만이 많이 누그러져 단점을 덮고 넘어갈 수 있게 된다.

8) 남과 비교하지 않는다.

부부 싸움은 남과 비교하면서 시작될 때도 많다. 남과 비교를 당하면 열등감을 느끼고 이로 인해 깊은 상처가 생겨 결국에는 큰 싸움이 된다. 열등감이라는 괴물이 부부관계를 갉아먹고 큰 화근으로 작용하지 않도록 사전에 예방해야 한다.

9) 화날수록 존대어를 쓴다.

잠언에 보면 과격한말은 분노를 폭발시켜도 유순한 대답은 분노를 쉬게 한다는 말이 있다. 교만한 말, 미련한 말, 어리석은 말, 거만한 말, 이기적인 말, 원망의 말, 미워서 하는 말은 목소리가 커지고 반말로 말하게 되거나 독침같이 표현되어 결국 큰 환란을 일으킨다. 화날수록 부드러운 목소리와 존대어로 하는 것이 좋다.

요즘 내가 개발한 방법 하나를 소개한다면 바로 ‘윙크’다. 아내가 화를 낼 때 한쪽 눈을 찡긐 감으며 윙크를 했더니 아내가 얼

마나 웃어대는지, 나 자신도 깜짝 놀랄 정도로 윙크의 위력이 좋았다. 젊을 때는 하지도 않던 윙크를 180cm의 58살의 중년남자가 되어 찡긋거리는 것을 보는일이 그렇게나 즐거운 일인가보다. 다른 분들도 효과를 볼 것이다.

10) 행복했던 추억을 재생한다.

아내 때문에 힘들면 시편 42편 5절 말씀을 적용하여 아내와 연애했던 시절, 아내와 여행했던 즐거운 때, 아내가 헌신적으로 나를 섬기고 도와줬던 고마운 때를 생각한다. 그러면 한순간에 마음에 감사가 올라오고 미움과 원망은 사라지고 아내가 나 때문에 고생하는 것이 느껴지며 아내가 불쌍해진다. 그러면 마음이 풀어지고 용서를 구하고 화해하기도 쉬워진다.

11) 성경말씀을 묵상하거나 낭독한다.

화나고 힘들 때 부부문제에 지혜를 주는 설교말씀을 듣는다. 그러면 하나님의 말씀으로 치료되고 회복하는 경험을 한다. 또 책속에 좋은 글을 통해 위로와 지혜를 얻고 책을 통해 왜 이런 문제가 일어나는지 내가 어떻게 해야 하는지 책을 통해 나 자신을 돌아볼 시간을 갖기도 한다. 성경말씀을 묵상하며 나를 향한 하나님의 말씀에 귀를 기울여 듣고자 애쓰며 내가 고쳐야 할 부분에 집중하는 것도 내가 부부싸움을 할 때 지키려고 노력하는 규칙이다.



## 17. 남편의 자신감 키우기



<2016년 전국총회에서 인천시장에게 감사패 전달>

내게 2016년은 부천·인천의 120개 교회의 연합회장을 맡아 송도 컨벤시아에서 침례교단 전국총회를 성공적으로 치룬 가슴 벅찬 해다. 총회는 전국 3300여개 교회의 목회자를 초청하는 대규모 회의이다. 역지로 회장이 된 상황에서 재정이나 규모가 아주 작은 교회의 목사인 나로서는 잠도 오지 않을 만큼 큰 부담이었다. 그러나 아내의 헌신적인 내조로 총 106차에 걸친 총회 중 가장 은혜로운 총회로 개최되었다는 평가를 받았고, 이 기적의 총

회는 연합회장인 나와 아내의 헌신으로 가능했다고 모두가 칭찬하며 인정해 주었다. 총회에 협조해준 유정복 인천시장에게 2000여명의 목회자 대의원들 앞에서 공로패를 수여하는 영광도 누렸다.

미국의 유명한 소설가인 제임스 애그리의 책, ‘날지 않는 독수리’가 생각났다. 한 농부가 독수리새끼를 사로잡아 자기 집 닭장에 넣어 길렀다. 독수리는 자신도 닭인 줄 알고 전혀 날 생각을 하지 않았다. 날지 않는 독수리가 있다는 말을 듣고 동물학자가 독수리는 반드시 날게 되어 있다는 것을 증명하겠다면 그 집에 찾아왔다. 그리고는 독수리를 지붕 위에 올려놓고 날아오를 것을 기대했다. 그러나 독수리는 비틀비틀 걸어서 지붕에서 내려오는 것이었다. 동물학자는 소신을 굽히지 않고 독수리를 데리고 산으로 올라갔다. 절대로 걸어서는 내려올 수 없는 아주 높은 절벽 위에 세워 놓고 그 뒤를 막아버렸다. 독수리는 날거나 계속 그 곳에 머물거나 둘 중 하나를 선택해야 하는 상황이었다. 독수리는 작렬하는 태양을 바라보고 벼랑 끝 발아래를 바라보다 자신이 독수리임을 깨닫게 되었습니다. 무기력하게 보이던 독수리의 눈에 생기와 투지가 불타올랐다. 독수리는 자신의 발밑에 있는 세상을 향해 몸을 던졌고, 그렇게 유유히 날아갔다.

이 책이 생각난 이유는 무기력했던 독수리가 바로 나라는 깨달음이 왔기 때문이다. 동물학자는 아내였다. 아내의 내조는 내안에 잠재해있는 독수리로서의 능력을 끌어내고 키워내 기적처럼 풍성



한 총회의 아름다운 열매를 맺게 한 것이다. 치밀하고 계획성 있는 아내의 장점과 두루뭉술하고 포용력 있는 나의 장점이 합해져 섬기는 리더십으로 발현되었다. 나의 겸손한 섬김은 총회 내내 기적 같은 화합과 사랑의 실천으로 감격과 흥분과 기쁨을 경험할 수 있었다.



## 18. 부부역할 알고 실천하기

‘지식이 없으면 망한다.’는 말이 있다. ‘아는 것이 힘’이고, ‘알아야 면장을 한다.’는 말도 있다. 결혼하는 순간 남편과 아내에게는 역할이 주어지는데 각자의 역할을 모르면 힘들고, 힘든 이유도 몰라 해결하지 못하는 악순환의 연속이 된다. 한국의 이혼율이 높은 이유도 부부의 역할에 대한 지식이 없어서이다. 심지어 신혼부부 3쌍 중 1쌍이 3년 안에 이혼한다는데 이 또한 역할에 대한 이해와 실천이 없어서라고 생각한다.

지난 30년을 돌아보면 우리에게도 이혼의 위기가 있었다. 그 고통의 시기에 나는 그 이유를 생각하고 문제를 풀기위해 질문을 던지며 목마른 사슴이 시냇물을 찾듯이 답을 찾아 헤맸다. 내가 찾은 해답은 부부의 문제는 부부 역할에 대한 무지에서 비롯된다는 것이다. 성경에서 말하는 부부의 역할은 다음과 같다.

### 1) 남편의 역할

- 아내를 사랑하라.
- 아내를 (특별히, 친밀한 관심을 가지고) 양육하고 보호하라
- 귀담아 들어주라.
- 소심함 혹은 무기력이나 우유부단함이 아니고 결단하고 실행하는 모습을 보여라.
- 아내를 칭찬하라

## 2) 아내의 역할



- 남편에게 복종하라. 아내는 남편을 돕는 배필이다.
  - 남편을 잘 섬겨라.
  - 남편을 격려하라.
  - 남편을 위해 중보기도하라
- 부부가 서로를 잘 섬기는 지식을 실천하려는 노력을 통해 우리 부부는 위기를 극복하였고 부부생활을 지혜롭게 만들어가고 있다. 지식이 힘이다.

## 19. 부모님께 효도하기



<경복궁에서 장모님과 함께>

부모를 공경하는 것은 성경의 가르침이다. 특히 장인장모님은 두 딸이 유치원에 들어가기 전까지 키워주신 분들이셔서 은혜에 대한 보답으로 더 잘하려고 한다. 그래서 방학 때면 두 분을 모시고 가족여행을 가곤 했다. 장모님께서 해 주신 것에 비하면 약소하지만 30년 동안 매달 10만원 씩 용돈을 드리고 있다. 이것이 애들에게 산교육이 되었는지 교사인 큰딸은 우리 부부에게 10만원씩 따로따로 용돈을 주어서 잘 받고 있다.

금년 추석에는 가족여행으로 제주도에 다녀왔는데, 작은 딸이

여행계획을 세우고 장소를 검색하고 큰딸은 렌트카를 운전하면서 즐거운 분위기로 여행을 이끌었다. 우리 부부는 뒷방 노인처럼 딸들이 하자는 대로 따라만 다녔다. 우리 부부가 하던 것을 그대로 따라서 우리 부부를 모시고 여행하는 딸들을 보며 얼마나 흐뭇했는지 모른다! 뒷방 노인네가 되어도 좋을 만큼 부모로서 커다란 기쁨과 보람을 느낀 여행이었다.



<2003년 장인장모님과 함께 무주여행>

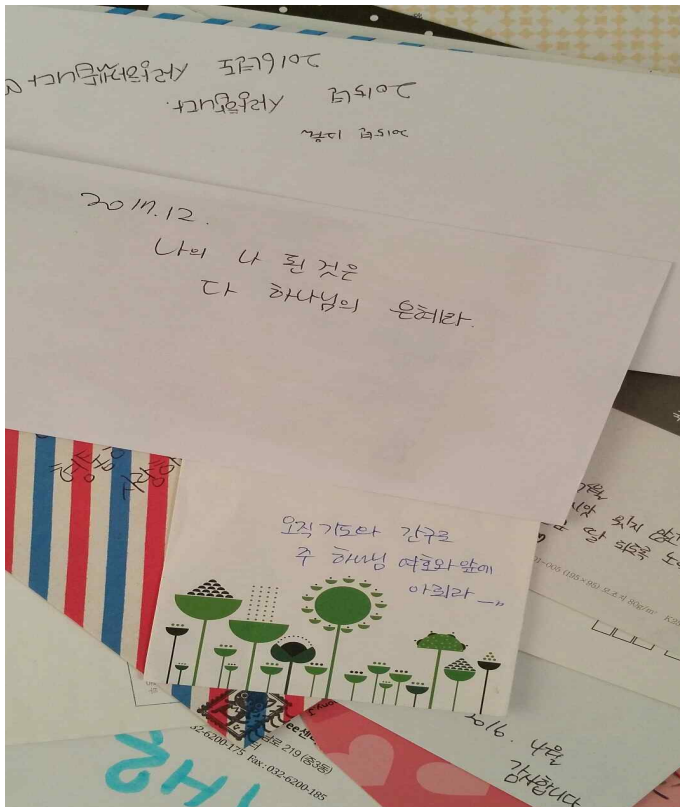
## 20. 믿음의 자녀로 키우기



큰딸 이야기를 해보려고 한다. 큰 아이는 힘들고 어려운 개척 교회 시절 가난한 부모 밑에서 마음고생을 많이 했다. 3살도 채 안된 아이를 아내가 출근길에 교회 선교원에 맡기고 퇴근길에 데리고 왔다. 당시에는 5살 이하 아이를 받아주는 선교원도 없어서 동네 선교원에 특별히 부탁해서 다닐 수 있었다.

작은 교회에서 운영하는 선교원이다보니 원장이신 교회 사모님이 심방을 나가면 오줌을 싸도 제때 기저귀를 갈아 줄 사람이 없어 축축한 기저귀를 차고 있을 때도 있고, 차가운 교회 한 쪽 구석에서 쭈그려 잠든 아이를 깨워 데리고 와야 하는 열악한 환경





#### <큰딸이 준 용돈봉투>

이었다. 심방 나간 원장님 대신 초등학교 1학년인 아들이 우리 아이를 옥상에서 데리고 놀다가 하마터면 떨어져 불구가 될 뻔한 적도 있었다. 20년도 넘은 낡은 상가건물 꼭대기 층에서 교회한 구석에 방을 들여 사택으로 사용했는데, 곰팡이와 건조한 환경에서 생활하다 보니 아토피도 생겼다. 지금도 아내는 큰딸 어

릴 적 생각만 하면 눈물이 난다고 한다.

어린 시절의 트라우마는 틱 현상이라는 정서불안 장애로 나타났다. 반복되는 틱 현상에 답답하고 속상하면서도 마음 한구석에는 이 모두가 못난 나 때문이라는 죄책감에 화도 나고 마음이 아프기도 했다.

딸아이 자신이 상처가 많고 자아존중감이 낮다보니 주로 자존감이 낮고 똑똑하지도 모범적이지도 못한 아이들과 어울렸다. 착하고 편견이 없고 너그러운 아이여서 친구의 영향을 많이 받는 편이라 주변 친구들을 보면서 걱정스럽기도 했다. 부모로서 기도와 훈계하며 무엇보다 믿음을 갖도록 권면하였다. 콩나물에 물을 주면 물이 다 빠져나가는 것처럼 보여도 조금씩 자라듯 신앙도 생각도 꾸준히 자랐다. 고등학교 때 가장 친한 친구는 가난하고 불우한 가정환경에서도 전교 수석 자리를 놓치지 않는 인정(가명)이었다. 그 친구와 가까워지면서 자극과 도움을 받아 공부를 열심히 하더니 고등학교 2학년 2학기에는 학급 1등을 했다.

우리는 큰딸을 ‘대기만성형’이라고 부르며 딸의 마음을 격려하고 북돋아 주었다. 동생은 공부도 잘하고 똑똑한데 비해 자신은 많이 부족하다고 판단하여 자신감을 잃을까봐 아내가 붙여준 별명이다. 큰아이는 대기만성이란 별명을 좋아했다.

딸은 원하는 대학에 진학하지 못하고 한영신학대학교 기독교상

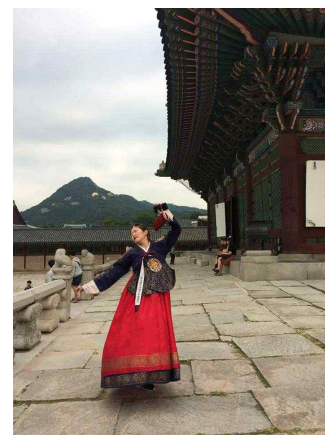
담학과에 들어갔다. 워낙 성격이 활달하고 즐겁게 생활하는 아이라 2개의 동아리활동을 하고 틈틈이 농구와 탁구 등 운동도 하면서 대학생살을 즐겼다. 하나님의 은혜로 1, 2학년 종합성적 10%만 이수할 수 있는 교직과정을 이수하였고 사회복지학을 복수 전공하였다.

졸업 후에는 전공과목과 적성에 따라 상담교사 임용고사에 도전했다. 그때까지 딸이 다닌 대학교에서는 상담교사임용고사에 최종 합격한 학생이 한 명도 없어서인지 교사임용시험에 대한 안내나 지도가 전혀 없어서 혼자 알아서 공부를 해야 하는 상황이었다. 경제적 여력이 안 돼 고등학교를 졸업할 때까지 학원을 다니지 못한 것처럼 임용고사도 혼자서 좌충우돌하며 도전했는데 결과는 낙방이었다. 결국 임용고사 전문학원에 보냈다. 두 번째 도전도 만만치 않은 상황이었다. 상담학은 전공이라 공부할 만했는데 교육학은 공부의 양도 많고 배우지도 않은 내용이라 무척 힘들어 했다. 거의 포기상태가 되었다.

다행히 1차 시험은 합격했지만 2차 시험이 남은 상황에서 불안감이 커진 딸에게 기도하러 가자고 했다. 하나님을 의지하겠다는 믿음으로 선뜻 따라나선 딸은 3박 4일간 눈물 흘리며 기도하면서 많은 은혜를 받았다. 특히 성경 이사야 43장1-3절 “너는 내 것이라. 내가 너를 강을 건널 때나 불 가운데 행할 때 너를 지켜 주

고 구원하리라.”는 성구에 대한 확신을 가졌다.

기도원에 다녀온 이틀 뒤 2차 시험을 보았다. 딸아이는 교육학



을 거의 포기했는데 거의 다 자신이 예상했던 문제가 나와 어렵지 않게 썼다고 했다. 교육학의 7과목 중에서 예상문제를 거의 맞출 수 있었던 것이 하나님의 인도하심임을 알았다.

임용고사 최종합격자 발표 날, 너무 긴장되고 떨려서 차마 내 손으로 합격자명단을 열 수 없어 딸에게 직접 보라고 했다. 명단을 훑어보던 딸은 “아빠 합격이에요!” 라고 외치며 나를 끌어안았다. 꿈인지 생시인지 분간이 안 될 정도로 기뻐했다.

지금도 그때의 감격은 마음에 큰 기쁨으로 남아있다. 딸은 “하나님이 하셨습니다! 나는 도저히 못한다고 포기했는데 하나님께 매달리며 문제를 맡기니 기적적으로 시원하게 해결해 주셨어요!” 하며 감사기도를 올렸다. 그리고 6개월 동안 받은 월급 전부를 감사헌금으로 드렸다. 지금까지 4년 동안 우리 부부에게 매달 용돈도 꼬박꼬박 주며 감사를 잊지 않고 있다. 딸이 다닌 대학교 한쪽에 ‘축 기독교상담학과 문00 임용고시 최종합격’이라고 쓴 현수막이 걸렸다고 한다. 학교가 생긴 후 첫 정식교사합격의 경사를 학교 측에서 크게 홍보한 것이다. 이 기적 같은 경사는 그 학교 학생들에게 ‘나도 하면 된다!’라는 믿음을 불어넣었고, 하나님의 은혜로 우리 딸이 그 대학의 희망의 등불이 되었다.

인생은 문제투성이다. 문제가 문제로 계속 남아 있는 것은 우리의 능력에 한계가 있기 때문이다. 그럴 때 부모는 자녀가 믿음으로 하나님께 승부수를 걸게 해야 한다. “하나님이 하셨습니다, 기

적이에요.” 라는 신앙고백을 하도록 안내하는 것은 부모의 절대적인 역할이다. 이 같은 경험을 매 순간 삶속에서 경험하도록 자녀를 믿음으로 키운다면 사랑하는 자녀는 하나님의 손아래에서 독수리처럼 높이, 더 높이 날아오르게 될 것이다. 큰딸은 지금 교회차량운행 봉사를 하는데, 운전석에 말씀성구를 꽂아놓고 읽는 걸 보면서 ‘하나님이 우리 딸을 어떻게 축복하실까?’ 기대된다.

한 가지 더 말하고 싶은 것은 고등학교 때 수석을 하던 큰딸 친구 인정(가명)이 이야기다. 그 아이는 연세대로 진학을 했다. 그러나 아직 취업이 안 되어 아르바이트를 하고 있다. 우수한 실력도 능력으로 혼자 사는 인생과, 비록 실력과 능력은 떨어지지만 하나님이 함께하는 인생의 결국은 하늘만큼 땅만큼 차이가 난다는 것을 너무도 생생하게 깨닫게 되는 경우이다.

우리 부부는 두 딸에게 가장 소중한 유산으로 ‘믿음’을 전해주고 싶다. 오직 하나님이 주시는 행복만이 진짜 행복임을, 하나님을 가진 자가 다 가진 자임을 경험으로 알기 때문이다.



< 사이좋은 푸딩자매 >



## 21. 상대 소원 이뤄주기



<2011년 이탈리아 여행>

결혼 초 아내가 지중해를 여행하고 싶다는 꿈을 얘기한 적이 있다. 그것은 그 당시 이루어지기 힘든 꿈이었고 아내도 기대하지 않는 눈치였다. 그러나 나는 아내의 꿈을 기억했다. 이십삼 년 동안 내 속에 묵혀온 아내의 꿈은 처조카가 이탈리아에서 박사 공부를 하게 되는 기회를 잡아 이루어졌다.

경제적 상황이 불가능하다는 아내의 반대를 무릅쓰고 아내와 두 딸을 이탈리아와 지중해로 여행을 보냈다. 돈이 없어서 여행을 안 가겠다던 아내는 여행을 가기 전에 이탈리아와 연관된 책을 여러 권 읽고 영화도 여러 편 보았다. 한 달이 넘는 준비기간 동안 아내가 흥분하고 기대하며 여행계획을 짜는 모습은 보기만 해도 흐뭇하고 즐거웠다.

아내는 돈을 절약하기 위해 이탈리아로 전기밥솥까지 들고 가서 호텔에서 밥을 지어 김밥을 말아 점심까지 먹었다. 광장에서 우리 가족이 까만 김밥 먹는 걸 신기하고 궁금해 하는 눈으로 바라보는 외국인들에게 웃어주기도 하고, 그늘에 앉아 쉬는 여행객들 앞에서 두 딸들이 태권도 시범을 보여주기도 하였단다. 두 사람의 여행경비도 안 되는 돈으로 네 사람이 여행을 하는 상황이라 초라할 때도 많았을 테지만 돈이 없다고 기죽지 않고 처음 나가본 외국의 풍경과 유적과 생활모습을 보며 씩씩하고 즐겁게 다녀온 아내가 고마웠다.

하루 한 끼 굶어가며 다녀온 첫 해외여행, 고생이야 많았겠지만 아내는 꿈을 이뤄준 내게 무척 고마워한다. 사실 아내의 여행 꿈은 내 꿈이었기에 나와 아내의 꿈이 동시에 이루어진 것이다. 같이 꿈을 꾸고 꿈을 이야기 하고 함께 기억하며 이를 이루어주려는 노력과 과정은 부부관계를 즐겁고 행복하게 해 준다.



<2011년 밀라노, 베네치아>

## 22. 이기심 버리고 헌신하기

15년 전 아내가 자궁적출수술을 하였다. 증상이 자궁암과 비슷하여 암 검사를 하고 결과를 기다리는 동안 아내가 암일지도 모른다는 걱정은 꼬리에 꼬리를 물고 일어났다. 결과를 기다리는 일주일 동안, 아내가 완전히 암 판정으로 사형선고를 받은 것 같은 고통이 느껴졌다. 마음에 슬픔이 밀려 왔다. 자기연민의 파도가 밀려 왔다. 아내가 불쌍해서 아내를 부둥켜안고 울었다. 아내가 얼마나 많은 시간을 희생해 왔는지 그때야 보였다. 나의 이기심의 바윗돌이 얼마나 큰지도 실감났다. 아내의 암이 실제처럼 생각 되면서 나의 욕심 많고 교만한 자아가 깨졌다. 애통하고 회개하는 시간이 되었다. 이기심이 얼마나 크게 부부의 행복을 가로막고 있는지도 깨달았다.

아내는 헌신이란 말을 싫어한다. ‘일방적인 희생’ 같은 느낌이 들어 싫다고 한다. 가족을 위해 일하는 것은 당연한 것이지 헌신이 아니라고 말한다. 하지만 아내는 가족에게, 특히 나에게 무척 헌신적으로 살아왔다.

결혼하던 해에 신학공부를 시작하고 교회를 개척하여 지금까지 30년 동안 나는 경제적으로 아내에게 해 준 것이 없다. 지금까지 아내의 월급으로 생활해왔고, 아내의 월급으로 교회를 운영해왔고, 아내의 월급으로 박사학위까지 공부했고, 아내의 월급으로

로 아이들을 키웠다. 자신은 만원이 넘는 옷은 사 입지 않으면서도 나에게 백화점에서 양복을 사 입혔다. 자매들이나 직장동료 등 주변 사람들이 입던 옷을 받아 입으면서도 “여러 사람에게 받으니 옷이 많아서 골라 입는다.”고 좋아한다. 몸매가 받쳐주고 감각이 좋아 코디를 잘 해 입는다는 칭찬까지 받는다면 자랑하는 걸 보면 안쓰러울 때도 있다.



<2013년 박사학위 수여식>

아이들 학원은 못 보내도 남편이 하고 싶은 공부는 밀어줘야 한다면 내가 공부하고 싶을 때마다 지원해줘서 염치없게도 나

는 대학원을 네 번이나 다녔다. 그럼에도 불구하고 나는 아내의 잔소리가 듣기 싫어 짜증을 냈고 거듭되는 지적에는 화를 냈다. 내 실수를 꼬집으면 마음을 닫았고, 집안일을 도와달라고 하면 남자의 체면과 자존심을 깎아내린다면 무시해버렸다.

나는 만석꾼이었지만 토지개혁으로 농토를 다 빼앗겨 화병으로 40대에 돌아가신 국회의원 출신의 할아버지와, 꿈을 이루지 못한 좌절감에 가정폭력까지 일삼은 아버지 아래에서 가부장적인 분위기로 자랐다. 아내와 연애시절에 다툰 적이 있다. 당시 아내는 학교 사택에서 살았는데, 연탄불관리를 잘 못해서 번개탄을 많이 사용한다고 말하면서 나에게 “연탄불 갈 줄 아세요?”라고 물었다. ‘어떻게 남자에게 감히 연탄불 갈 줄 아냐고 물어볼 수가 있지?’하는 생각에 나를 무시하는 것 같은 불쾌감에 표정이 굳어지면서 다투게 된 것이다. 그런 환경에서 자라서 나는 집안일은 고사하고 내 개인적인 일도 제대로 처리하지 못할 때가 많았다.

그런 내가 상상 속 아내의 죽음 앞에서 내 모습이 얼마나 뻔뻔한 것인지 적나라하게 깨달아졌다. 그렇게 헌신적이던 아내가 영원히 사라진다고 상상만 해도 너무 큰 고통이 느껴졌다. 이젠 내가 변하고 내가 헌신을 할 차례라는 생각이 들었다. 난 아내를 위해 설거지를 했다. 아내의 퇴근시간이 가까워지면 청소기를 돌렸다. 아내가 쉴 수 있도록 저녁에 아이들을 맡았다. 자존심 상해

가며 억지로 하는 게 아니고 아내를 위해 즐거움으로 했다. 검사 결과 아내가 암이 아니었다. 무척 고맙고 다행한 일이라고 생각하며 긴장을 풀지 않고 아내를 위해서라면 무엇이든 할 마음의 준비를 했다.

내가 하는 일들이 아내를 만족시키지는 못했다. 야무지지 못한 성격에 안 해본 일을 처음 하는 나로서는 열심히 한 일도 꼼꼼하고 완벽주의적인 성향의 아내 눈에는 차지 않았다. 청소나 설거지를 제대로 못해서 “어차피 하는 거 잘 좀 해 달라.”는 잔소리를 들었지만, 그래도 그렇게라도 내가 아내를 위해 할 수 있다는 것이 좋아 화내지 않고 웃음으로 받았다. 아내도 내 마음을 고맙게 받아줬다. 그러면서 우리 부부는 더 깊이 사랑하게 되었다. 헌신이 부부관계의 행복과 변화에 얼마나 중요한지도 알게 되었다.



<고등학교 친구 삼총사>

### 23. 어려울 때 도울 친구 만들기

친구의 의미는 각자 다르겠지만 나나 아내에게 친구의 의미는 각별하다. 친구가 주는 도움이 감동을 넘어 이해가 안 갈 정도로 커다란 감사의 대상이기 때문이다.

아내와 두 딸의 이탈리아 여행 때이다. 딸들이 대학생이 되었

지만 해외로 나가본 적이 없는 것을 마음 아파하던 아내가 처조카가 이탈리아에서 공부중이니 이 좋은 기회를 놓치지 말고 두 딸을 이탈리아로 여행을 보내자는 얘기를 했다. 나는 아내도 같이 가라고 말했지만 아내는 경비가 많이 들기 때문에 안 간다고 했다. 나는 빗을 내서라도 한 번도 해외여행을 못 간 아내를 이번에 기필코 보내겠다고 생각했지만 역시 돈은 부담스러웠다.

그때 기적이 일어났다. 아내의 사정과 형편을 들은 아내친구가 500만원을 기부하겠다고 한 것이다. 생명과도 같은 큰돈을 친구라는 이유만으로 주겠다는 게 이해가 안 됐다.

그 후 오랜만에 고등학교 때부터 친한 친구를 만나 사는 이야기를 하다가 아내의 고마운 친구 얘기를 했다. 그런데 내 친구가 자기도 500만원을 보태주겠다고 망설임 없이 말하는 것이었다. 최후의 비상금이라면서……. 그 친구는 골동품 같은 폴더 폰을 쓰고 있었고, 건강문제로 뚜렷한 직장을 갖지 못해 아버지의 일을 도우며 생활하는 것을 잘 알기에 마음만 고맙게 받겠다며 거절했다. “너도 남편으로서 체면을 세워야하지 않냐? 그 심정 내가 잘 안다.”며 강권하여 결국 속눈물을 흘리며 돈을 받았다.

이렇게 하여 두 친구가 준 천만 원으로 아내와 두 딸이 이탈리아로 17박 18일 동안 자유여행을 갔다 오게 된 것이다. 이 두 친구에 대한 고마움은 죽어서도 잊지 못할 만큼 크다. 사실 나는 아무리 친한 친구라 해도 어떻게 그럴 수 있는지 이해가 안 된



다. 나 자신은 이런 친구가 되지 못하는 게 사실이다. 이런 친구가 있으니 앞으로 살아가는 동안 어떤 어려움이 있어도 이겨 나갈 수 있을 것이다. 친구는 인생에 있어 그 무엇과도 바꿀 수 없는 큰 자산이다. 또한 나도 친구에게 그런 자산이 돼주어야 한다.







## 24. 좋은 사람 되기

행복한 사람 = 잘사는 사람 = 좋은 사람이라고 믿는다. 성경에 보면 하나님이 에덴낙원을 만드시고 아담(남자)을 지으셨다. 그리고 “좋았더라!”고 하셨다. 그러나 아담은 2% 부족했다. 그래서 아담을 재우고 아담의 갈비뼈로 하와(여자)를 만드셨다. 그때서야

아담은 하와를 보며 “나의 뼈 중의 뼈요 살 중의 살”이라며 행복해 한다. 남편과 아내가 몸은 둘이지만 서로 사랑하며 하나 되어야 행복하다는 것이다. 그러다 하나님의 말씀을 불순종하여 선악과를 먹고 죄가 들어옴으로 사랑은 사라지고 그 자리에 비난이 들어온다. 하나님이 왜 선악과를 먹었느냐고 물으시니 아담은 하와 때문(비난, 원망, 정죄)이라던 비난과 원망과 정죄의 불행바이트는 지금도 부부간의 행복을 깨트리며 악순환 되고 있다. 그러므로 잘사는 사람, 행복한 사람은 서로 사랑함으로 하나 되는 사람인 것이다. 이런 사람이 좋은 사람이다. 여기서 중요한 전제는 우리에게 스스로 사랑할 능력이 없다는 것이다. 예수 믿을 때 오는 하나님의 사랑을 받아야만 나 자신을, 상대를 사랑할 수 있게 된다는 것이다.

나와 아내는 성격 차이가 크다. 내가 아무리 노력해도 아내를 따라갈 수가 없다. 피곤한 몸으로 퇴근하고 돌아오는 아내를 도와줄 마음으로 열심히 청소를 한다. 하지만 퇴근하고 들어온 아내는 피곤한 기색을 띠면서도 걸레를 들고 나선다. 내 눈에는 안 보이던 먼지와 얼룩이 아내가 들고 있는 걸레에 왜 그렇게나 많이 묻어나오는지 도무지 이해가 안 된다. 내가 방금 청소를 했는데 말이다. 아내가 짜증나는 표정으로 세탁기에서 빨래를 꺼내면 난 몸 둘 바를 모르겠다. 아침에 출근하면서 세탁기를 돌렸으니

## 제5부

# 말 씀 나 누 기

빨래 좀 널어달라고 부탁을 한 것을 하루 종일 잊고 있었던 것이다. 어떤 때는 칭찬을 기대하며 빨래들을 개서 한 쪽에 놓으면 아내는 그걸 펴서 다시 갠다. 빨래를 이렇게 고깃고깃하게 개면 입을 때 구겨져서 안 좋구나? 설거지도 마찬가지이다. 그럴 때면 아내 맘에 들만큼 제대로 하지 못한 나 자신에게 화가 난다. 그리고 그냥 넘어가주지 않는 아내에게도 화가 치민다. 다시는 아내를 도와주지 않겠다는 다짐도 한다. 속이 상하면 나는 기도실로 간다. 성경을 읽고 기도를 하다보면 화가 가라앉는다. 내 도움이 되지 못해 속상하다고 말하는 아내가 안쓰럽게도 느껴진다. 다시 아내에게 가서 미안하다고 말을 걸면서 괜한 너스레를 떨면 아내도 눈을 흘기다가 피식 웃으며 미안하다고 말한다.

내가 먼저 다가가 미안하다고 말을 하는 것은 내가 사랑이 많은 사람이어서가 아니다. 기도를 하다보면 하나님께서 나를 위로하시고 사랑하시며 안타까워하시는 것이 느껴지면서 아내가 불쌍하고 안쓰럽게 느껴지기 때문이다. 하나님의 사랑이 ‘나’라는 그릇에 넘쳐서 아내에게 흘러가는 것이다. 달은 스스로의 자가 발전으로는 지구를 밝힐 수 없다. 오직 태양의 빛을 받아야 지구를 밝힐 수 있다. 나도 하나님의 사랑을 받아야만 그 사랑으로 아내를 사랑할 수 있고, 그래서 아내는 날더러 ‘좋은 사람’이라고 말해주는 것이다.

## 25. 명언을 통해 지혜 찾기



페이스 북에 60만의 팔로어를 가져 팔로어의 황제라는 칭호를 가진 이외수씨가 2년 전 ‘세상 만물이 나의 스승’이라는 주제로 수원 시청에서 수원포럼을 가졌다. 세상에는 성공의 롤 모델을 찾는데 혈안이 되어 있지만 마음의 지평을 넓혀서 ‘세상 만물이 나의 스승’이라는 사유로 생각하고 살아야 한다는 것이 주 내용이다.

십대 때부터 내가 좋아하고 삶에서 실천해 왔던 주제여서 반가운 느낌이 들었다. 27년 전을 회상해 보았다. 어릴 때 알코올 중독 아버지로 인해 마음고생을 많이 하고 자란 나는 항상 우울했고, 가정의 가난과 대학낙방의 절망을 겪으면서 많이 방황했다. 어려운 가정형편 때문에 육군 3사관학교를 가게 되었는데 마음

한가운데가 뺨 뚫린 것 같은 공허감이 있었다. 몸이 둔하고 운동이나 몸으로 하는 활동은 소질이 없는 내가 사관학교에 적응하는 것은 너무 힘들고 처절한 일이었다. 동기들의 도움이 없이는 주어진 시간 안에 완전군장도 못해 고문관이란 별명을 얻을 만큼 적응하기 힘든 생활이었지만, 그나마 퇴학당하지 않은 것은 수석으로 입학했기 때문이었을 것이다. 나는 공허감을 채우기 위해 사관학교 기숙사에서 책을 빌려다가 읽었다. 주로 자기개발과 정신 수양도서를 많이 읽었다. 읽으면서 중요한 것, 그렇게 살고 싶은 것은 대학노트에 메모하고 필사했다. 노트 20권 정도의 많은 글들이 마음에 머물다 지나갔지만 30년이 넘는 지금까지도 내 삶을 관조하고 지탱하고 성숙시키는 글귀가 있는 데 그것이 ‘삼라 만상이 나의 스승’이라는 것이다.

1980년경 사관학교 연병장에서 제초작업을 한 적이 있다. 작업을 하면서 보니 개미가 자기보다 3배 큰 거미의 사체를 끌고 가는 모습이 보였다. 그것을 보고 내가 꾀방을 해서 막으면 포기하고 그냥 갈까하는 생각이 들었다. 그래서 개미가 가는 방향에 작은 나뭇가지로 막아 못 가게 했다. 위협도 했다. 개미는 곧 위협과 장애물을 느끼고 좀 멈추고 되돌아가는 듯 했다. 그러나 얼마 후 개미떼 한 무리가 와서 포기하지 않고 힘을 모아 거미 사체를 끌고 가는 것이었다. 그 개미의 모습을 보면서 내가 나의 스승이구나 하는 생각이 들었다. 개미의 포기하지 않는 불굴의 정신이,

그리고 혼자 힘으로 안 될 때 협동(공동체)의 힘으로 극복하는 모습이 나의 마음에 큰 스승의 족적으로 남았다.

현대그룹의 왕 회장이라고 알려진 정 주영씨도 빈대를 스승으로 배운 일화가 있다. 정 회장이 노숙자들과 생활할 때이다. 평상에 누워 자는데 빈대가 피를 빨아 먹고 하도 괴롭혀서 자는 주위에 물을 채운 세숫대야를 방패삼아 잠을 청했다. 며칠 동안은 편하게 잤는데 며칠 후에는 빈대 한 마리가 벽을 타고 천장으로 올라간 후 공수낙하해서 자기 몸의 피를 빨아먹는 것을 보고 빈대도 저렇게 머리를 쓰고 노력하는데 나도 저렇게 노력을 하면 무슨 일을 못 하겠는가 라는 생각으로 노력해서 오늘의 현대 그룹을 이루었다는 얘기이다. 빈대가 왕 회장의 스승이 된 셈이다. '삼라만상이 나의 스승이다'는 주제는 유교, 불교, 기독교진리의 공통 키워드라는 사실을 최근에 알게 되었다.

1) 유교 : 자왈 삼인행이면 *필유아사*언이니 택기선자이종지요 기불선자이개지니라. (子曰 三人行 必有我師焉 擇其善者而從之 其不善者而改之) -논어, 술이 제21장-

세 사람이 함께(하면) 길을 가다 보면 그 중에 반드시 내 스승이 있는 법이니 그 선한 점을 본받아 따르고 그 나쁜 점을 골라 내어 고쳐야 하느니라.

2) 불교 : 부처 百 草 佛 母 (백 초 불 모) -불경-

백가지 풀이 부처님의 어머니다. 즉, 삼라만상이 부처님의 스승이라는 뜻이다.

그대의 선하지 못한 모습을 보고 내 오늘 선한 일을 배웠고.

내 오늘 삼라만상이 스승임을 진정 배웠노라.

3) 기독교 : 비판을 받지 아니하려거든 비판하지 말라. 너희가 비판하는 그 비판으로 너희가 비판을 받을 것이요 너희가 헤아리는 그 헤아림으로 너희가 헤아림을 받을 것이니라.(마태복음 7장 1~5절)

하나의 명언이 인생을 성숙하게 하고 행복하게 할 수 있다. 또 부자가 되려면 부자가 된 사람을 도시락을 싸들고 다니면서 배워야 한다는 말처럼, 내가 1000명을 만나면 1000명에게 배울 수 있고 그 1000명의 지혜를 내가 흡수한다면 나의 인생은 더욱 행복의 자리로 나아갈 수 있다. 명언으로 읽는 100명의 인생철학 (김옥림 저, 팬덤 북스)에 있는 명언 일부를 참고로 적어본다.

- 물은 아무리 높은 곳에 서 떨어져도 깨지는 법이 없다. 노자
- 위대한 일을 하는 유일한 방법은 자신이 하는 일을 사랑하는 것이다. 스티브 잡스

- 말이 많으면 쓸 말은 상대적으로 적은법이다. 묵자
- 현재에 사랑하지 못하는 사람은 사랑이 없는 사람이다. 톨스토이

- 당신의 선택이 당신이 누구인지 말해 준다. 브라이언 트레이시
- 세상은 감사하는 자의 편이다. 오프라 윈프리
- 길이 없으면 찾고 그래도 없으면 만들어 나가면 된다. 정주영
- 기회가 왔을 때 받아들일 준비가 되어 있는 것이 성공의 비결이다. 벤저민 디즈레일리
- 신념에 대한 보상은 믿는 것을 보게 된다는 것이다. 성 아우구스티누스
- 나는 우연히 성공한 것이 아니라 꾸준한 노력으로 성공한 것이다. 헤밍웨이
- 나의 생애는 일곱 번 넘어지고 여덟 번 일어났던 것이다. 루스벨트 대통령
- 좋아하는 일을 하면 성공은 자연히 이루어진다. 워렌 버핏
- 남이 자기 자신에 관해 말하도록 격려하라. 데일 카아네기
- 매가 죄인을 만드는 법이다. 황희
- 사람들이 성공하지 못하는 이유는 기회가 문을 두드릴 때에 뒤돌아 나가 네잎클로버를 찾기 때문이다. 월터 클라이슬러
- 중요한 임무는 가까이 있는 분명한 것을 실천하는 것이다. 토마스 칼라일
- 믿음이 능력을 만든다. 간디
- 행복해서 웃는 것이 아니라 웃어서 행복한 것이다. w 제임스



## 26. 더 큰 꿈꾸며 살기



일본에 ‘코이’라는 비단잉어가 있다. 옛날에는 부, 부부금실, 행운, 다산의 상징으로 왕궁의 정원 연못에서 기른 물고기이다. 왕과 왕비는 비단잉어가 유영하는 모습을 보면서 황실의 평안과 안녕과 자손의 번창을 기원했다고 한다. 한 마리에 12만원부터 120만원에 판매되지만 1000만원이나 1억짜리도 있다고 한다.

코이에게는 한 가지 주목할 점이 있다. 바로 몸의 크기이다. 코이는 어항에 살면 3-4cm 정도로 자란다. 하지만 커다란 수족관이나 연못에 넣어서 기르면 15-25cm까지 자라는데 강에 방류하면 120cm까지 자란다. 왜 이런 변화가 일어날까? 생각해보면

극히 당연하다. 작은 어항에서는 몸집이 크면 오히려 움직이기도 불편하고 또 이렇다 할 천적도 없으니 작아도 괜찮다. 클 필요를 못 느낀다. 그러나 강에서 살게 되면 이야기가 달라진다. 주변에는 무시무시한 천적들로 뒤덮였고 이런 천적을 대항하고 살아남으려면 몸의 크기를 최대한 불려서 상대에게 위협을 주는 상황을 만들어야한다. 그래서 상황 적응의 차원에서 그렇게 몸의 크기가 변화하는 것이다.

일본의 저명한 소설가 엔도 슈사키는 그의 소설 <희상>에서 코이를 예로 들면서 이렇게 말했다. “큰 꿈을 품은 사람은 큰사람이 되고 작은 꿈을 품은 사람은 작은 사람이 된다. 명심하라! 꿈의 크기가 사람의 크기이고 인생의 크기이자 미래의 크기이다.”

코이를 생각하면서 “나는 어떤 꿈이 있는가? 또 앞으로 이루고 싶은 꿈이 있다면 무엇인가?”를 스스로 물었다. 질문에 대답할 말이 없었다. 한마디로 꿈이 없다. “그럼 아내와 함께 이루고 싶은 꿈은 무엇인가?” 대답은 마찬가지였다. 이런 모습으로 60세를 바라보는 인생이 된 것이다. 더 늦기 전에 아내와 꿈을 공유하고 꿈의 크기를 넓혀서 현실을 초월한 희망차고 행복한 삶을 살아가야겠다는 생각을 한다.

코이가 어항- 연못- 강으로 영역을 넓혀가며 큰 물고기가 되듯이 우리 부부도 나와 가족만을 위해 살았던 생활에 마침표를 찍고 이웃을 위해서, 부친을 위해서 나라를 위해서 살아가는 부부



가 되어야겠다는 생각을 이 책을 함께 쓰면서 나누고 있다. 우리 부부의 전공을 살려 생명의 전화 무료 봉사, 지역 어르신을 위한 무료급식, 노인 사회복지 섬김이, 노인우울증 치매상담, 노인 자서전, 사람 책 쓰기 도우미, 부천 시 역사를 위한 구술사봉사를 하겠다는 계획을 갖고 있다.

## 27. 더욱 더 사랑하며 살기

“원만한 부부 관계를 위해 가장 중요한 한 가지는 무엇이라고 생각하나?”는 질문으로 50대 남자 1명, 60대여자 1명을 인터뷰했다. 남자는 교회에 다니는 분인데, 신앙의 믿음이 가장 중요하다고 말했다. 서로 사랑해서 결혼하지만 살다보면 수많은 위기를

만나게 된다. 위기의 때에 상대에게 상처를 받아 미움과 원망을 하는데 이런 것들이 쌓여 폭발하면 스스로 통제 불능의 상태가 되기도 한다. 서로에 대한 신뢰가 무너지



고, 상대가 변하지 않는 것에 대해 절망하고, 상대에 대한 기대를 포기 하려고 해도 포기되지 않는다. 이런 위기를 당할 때 믿음이 있으면, 그래서 절대자인 신을 의지하면 내 힘으로 안 되는 그 위기를 넘어설 수 있고 견딜 수 있다고 하였다. 여자는 배려라고

답했다. 대부분의 경우 남편의 무관심과 무례함으로 아내는 고통을 겪거나 상처를 받는다. 아내들은 남편을 돕는 것을 숙명이라 여기며 남편과 자식을 위해 모진 고생을 감내하며 희생하고 돌보았다. 그런데 남편이 아내의 고생을 몰라주고 이기적인 태도만 고집하며 배려해주지 않으면 절망과 원망거리가 되어 힘들어진다는 것이다. 스스로에게 같은 질문을 던져보았다. 나는 '믿음과 배려를 아우르는 사랑'이라고 결론지었다.

톨스토이도 명저<사람은 무엇으로 사는가!>에서 해답은 사랑이라고 했다. 톨스토이에게 이런 영감을 준 것은 성경 속에 있는 '선한 사마리아인'의 비유였다. 한 유대인이 여리고로 가는 중 산을 넘다가 강도를 만나 피 흘리며 죽어간다. 같은 민족인 유대인 제사장이나 성직자 레위인은 못 본체 지나갔다. 사랑은 가난한자(슬픈 자, 병든 자)를 살리는 것인데 그들에게는 사랑이 없어 그냥 지나 쳤던 것이다. 그런데 유대인에게 개만도 못한 취급을 받던 사마리아 사람 한 명이 장사하러가는 바쁜 중에 병든 자를 발견하고는 그가 자신들을 핍박하는 유대인인 것을 알고도 병원에 데려가 병원비를 지불하면서 치료를 해준다. 사랑은 이처럼 가난한자를 살리는 것이다. 사랑이 없으면 헛되게 사는 것이다.



사랑이란 무엇인가? 바로 불쌍히 여기는 마음이다. 선한 사마리아인 이야기를 꿰뚫고 있는 주제는 '불쌍히 여기시는 예수님의 사랑'이다. 그는 굶주린 백성을 불쌍히 여기심으로 오병이어의 기적으로 백성들의 굶주림을 해결해주셨다. 죽은 나사로 살리실 때도 불쌍히 여기셨다. 소경 바디매오의 눈을 뜨게 하실 때에도 그를 불쌍히 여기셨다.

어제 아내가 기쁜 소식을 전해주었다. 내게 기도 부탁을 했던 후배교사 박선생의 아들이 서울대에 최종합격했다는 소식이다. 후배교사의 오랜 고통과 아픔이 아들의 합격의 기쁨으로 위로 받

을 것 같아 기뻐다. 아내는 “박 선생 아들은 7년째 무직인 아빠 때문에 고통 받는 엄마가 불쌍해서 독하게 공부했다”는 말을 덧붙였다. 그 아들의 마음이 느껴져서 내 마음도 찼했다. 아들의 사랑이 비록 건강한 사랑은 아니지만 엄마를 불쌍하게 여기는 사랑의 승리라고 느껴졌다. 사랑은 불쌍히 여기는 마음에서 시작되어 기적을 일으키곤 한다.

또한 사랑은 섬김이다. 교회에서 동네 어르신을 대상으로 8년간 무료급식을 했었다. 처음에는 섬기는 성도님들의 마음이 다듬어지지 않아서 실수를 하곤 했다. 급식하러 오시는 분들 중 식사한 끼도 힘든 분들이 있었다. 그런 분들은 다른 분이 한 그릇 먹을 때 네 그릇씩 먹곤 했다. 언제 식사하게 될지 모르는 상황이니 먹을 것이 있을 때 많이 먹어두려는 심산이다. 봉사자들은 그런 부분에 대한 이해가 없다보니 네 그릇씩 먹는 사람에 대해 싫은 마음이 생겼고, 직접 내색은 안했지만 싫어하는 눈치가 내 눈에는 보였다. 대접받는 입장에서는 눈치가 보이고 불편해지고 상처가 될 수도 있다. 그러나 시간이 갈수록 모난 섬김은 깎였고 최대한 대접받는 마음이 들도록 정성껏 준비해서 맛있게 대접하게 되었다. 그런지 얼마 후 교회에 불이 났다. 1층 교회가 새까맣게 탔다. 누전으로 인한 화재였다. 화재의 충격으로 교인 전체가 정신이 못 차리는 상황이었다. 다음 날이 무료급식을 하는 날인데, 비록 식당은 지하에 있었지만 급식을 할 여유가 없었다. 그런

데도 급식봉사자들은 급식을 하자고 했다. 다음 날, 무너지고 힘든 마음을 추스르면서 평상시와 같이 준비해서 대접했다. 맛있고 고맙게 대접을 잘 받았다고 기쁘고 행복하게 돌아가는 모습을 보면서 감사와 행복이 밀려왔다. 받는 자보다 주는 자가 더 행복하다는 진리를 다시 깨달았다. 하나님의 위로와 칭찬이 마음을 뜨겁게 적셨다.

또 화재연기로 까맣게 된 의자를 까맣게 타들어가는 심정으로 하나씩 그을음을 닦아내며 함께 극복하며 애써준 아내가 한없이 고맙고 불쌍했다. 너무나 힘든 상황을 맞이하니 나와 같은 심정을 가진 사람은 부부밖에 없다는 사실도 깨달았다. 사랑은 불쌍히 여기는 마음으로 섬기는 것이다. 조건 없이 섬기는 것이다. 이런 사랑의 경험은 부부관계를 더욱 더 행복하게 하는 윤활유가 된다.

## 28. 감사하며 살기



감사는 우리 부부와 우리 가정의 힘이다. 감사를 말로 표현하는 것이 하나님의 뜻이지만, 내 경우는 글로 표현 될 때 더 큰 치유를 경험하기도 한다. 감사치료에 참석한 한 말기 암 환자는 큰소리로 일만 번을 감사하다고 간절하게 외쳤더니 암이 나았다고 한다. 뒤돌아보면 나도 감사한 일이 참 많다. 절망의 밑바닥에서 신앙을 갖게 된 것이 무척 감사하다. 아내를 만나 결혼하고 두 딸을 얻은 것도 감사하다. 교회건물을 얻은 것도 감사하고 박사학위를 받은 것도 감사하다. 연합회장으로서 전국총회를 기적과 은혜가운데 마친 것도 감사하고, 교회에 불이 나서 절망적이었을 때 오히려 하나님을 간절히 찾아 만나고 소망의 문이 열리

며 새 길을 열어 주신 것도 감사하다.

가장 큰 감사는 내가 원하는 대로 되지 않았지만 오히려 내 생각보다 더 좋은 결과를 맺은 것이 있을때다. 그 중 하나는 바로 아내이다. 아내는 나에 비해 꼼꼼하고 똑똑하다. 삶에 빈틈이 없고 성실할 뿐 아니라 헌신적이기까지 하다. 그리고 직업의 영향도 있겠지만 매우 교육적이다. 아내의 이런 점이 감당하기 힘들 것이 뻔했기에 결혼을 망설이게 하기도 했다. 치약은 뒤에서부터 짜기, 사용한 물건은 원래의 모습으로 제 위치에 놓기, 전화 잘 받기, 옷은 깔끔하고 맵시 있게 입기, 양말색은 양복에 맞추기 등 대부분의 아내 말은 맞는 말이다. 하지만 사람마다 성격이 다른 법인데, 아내는 내가 자기와 다르다는 사실을 인정하지 않고 본인에게만 맞추려 한다는 불만이 내 안에 생겼다. 그렇게 오랜 시간이 지나면서 원망이 쌓여갔다.

그러다 아내에 대한 불만이 찬사와 감사로 바뀌는 사건이 생겼다. 내가 경인지역 연합회장이 되어 전국 2000여개 교회 목사대 의원들을 초청해 송도 컨벤시아에서 전국 총회를 치를 때였다. 큰 행사를 치르기 위해서는 최소한 1억 원 이상이 필요한데, 아무리 머리를 싸매고 끌어 모아도 5000만원을 넘을 수가 없어서 운영진들이 고민하고 있을 때였다. 아내가 하나뿐인 적금통장을 통째로 하나님께 드렸다. 한달 생활비 20만원을 아껴서 1-2만원

씩 모여 20년이 넘게 은행에 적금으로 부은 돈이다. 가난한 개척교회의 사모가 천 사백여만원 정도 금액의 적금통장을 통째로 부흥회때 헌금했다는 소식이 알려지면서 목사들과 성도들이 감동을 받아 헌금에 동참하였다.

결국 아내의 헌금이 마중물이 되어 2억 가까운 헌금이 모아졌고, 이 돈으로 기적과 축제의 은혜로운 송도 총회를 치르게 되었다. 돈이 있는 곳에 마음이 있다는 성경말씀처럼, 헌금을 드린 많은 목회자와 성도들은 총회에 관심을 갖고 기도하게 되었고 적극적으로 참여하고 봉사하며 총회의 성공을 위해 동참하는 기적이 이루어진 것이다.

총회를 성공적으로 이끈 또 하나의 비결은 바로 유능한 사무총장과 뜻을 맞춰 일을 했기 때문이다. 나는 빈틈이 많고 허술한데 반해 사무총장은 완벽하고 능력 있는 목사였다. 다만 까칠한 성격 때문에 주변 사람들에게 인정을 받지 못하는 아쉬움이 있는 사람이었다. 그런데 하나님께서 나와 사무총장을 환상의 콤비로 붙여 주셨다.

“이보다 더 좋을 수 없는 최고의 콤비”라는 주변의 평가를 들으며 시너지 효과를 낼 수 있었는데 그 이유가 바로 아내를 통해 단련 받은 내 경험 덕분인 것이다. 완벽하고 치밀하지만 까칠한 사무총장의 성격은 아내의 성격과 비슷하여 그의 비위를 맞추며

일하기가 조금도 어렵지 않았다. 주변 사람들은 함께 일하기 힘든 사람이 사무총장이 되어 일할 때 많이 힘들 거라고 걱정을 해줬지만 정작 나는 아내를 통해 30년 동안 단련 받아 왔기 때문에 이런 성격의 사람과 관계를 잘 맺는 축적된 지혜를 발휘하여 즐겁고 신나게 일했던 것이다.

이처럼 우리가 생각하는 대로 안 돼도 상상도 못할 멋진 일이 벌어지는 것이 인생이기에 원망하지 말고 감사하며 사는 것이 행복의 지혜라고 할 수 있다.

## 29. 진리에 순종하기



30년 부부생활을 하면서 고치고 싶은데 잘 안 되는 것은 ‘잘 되면 내 덕이고 안 되면 네 탓이다’는 사고방식이다. 이것 때문에 상처주고 갈등하고 다투고 애증관계였던 때가 많다.

얼마 전 어머니 생신모임을 마치고 돌아오는 차안에서도 작은 말다툼이 있었다. 우리 어머니의 잘못으로 아내가 속이 상하여 작은 불평을 했는데, 아내 심정이 이해가 되면서도 나도 속이 상

해서 아내에게 짜증을 내고 만 것이다. 어머니는 평생 가정폭력을 하셨던 남편 때문인지 지금도 당신 아들과 딸들은 끔찍이도 위해주시면서 며느리는 아직도 남이라고 생각하시는 것처럼 행동하고 말씀하신다. 아내는 이런 어머니께 상처를 받을 때에도 도리는 해야 한다며 어머니께 꼬박꼬박 용돈도 드리고 정성껏 섬길 때면 참 고마운 마음이 든다. 사실 아내가 하는 작은 불평은 내가 충분히 이해하고 받아줄 수 있는데 내가 짜증을 내면서 말씨가 된 것이다. 아내와 나는 서로 ‘네 탓’을 했고 큰딸 앞에서 부끄러운 모습을 보이게 된 것에 더 화가 나서 내가 입을 닫고 말을 안하는 상황이 되어버렸다. 그럴 마음이 아니었지만 결과적으로 아내 탓으로 돌리고 아내를 비난하고 상처를 주고 말았다.

화를 식이기 위해 성경을 보고 기도를 하다 보니 내가 아담의 모습이라는 생각이 들었다. 제 좋을 때에는 ‘내 뼈 중의 뼈요, 살 중의 살이다’고 말하다가도 기분이 상하거나 두려움이 생기면 ‘저 여자 때문에..’라면서 정죄하고 비난하는 모습 말이다.

돌이켜 보면 많은 경우 아내의 장점을 보고 아내에게 당신덕분이라고 했었는데 그때는 관계가 좋았고 순풍에 돛단 듯이 모든 것이 형통했고 행복해하는 아내모습에 덩달아 행복해졌다. 또 잘못을 나에게 돌리며 용서를 구할 때는 아내도 자기 때문이라면서 서로 낮아지며 용납하고 하나가 되어 어려움을 이겨냈었다.



불행한 환경을 행복한 환경으로 바꾸는 것은 ‘내 탓, 네 덕’이라고 생각만 바꾸면 된다. 남편은 아내를 사랑하고 아내는 남편에게 순종하라는 성경말씀은 바로 나의 행복을 위해서 하신 말씀이다. 잘못은 나 자신에게 돌리고 감사는 네 덕이라고 생각하는 태도가 바로 진리에 순종하는 사랑의 모습이다.

### 30. 상처 극복하기



부부간에는 상처 주는 일이 많다. 기대가 클수록 실망도 크고, 실망은 상처의 형태로 마음에 자리 잡으면서 미움과 원망으로 나타나기도 한다. 이 상처는 부부사이에 마음의 벽이 되어 어떤 때

는 독침이 되고 심할 때는 폭탄이 되어 상대를 사정없이 절망과 죽음의 바다로 내몰기도 한다.

상처를 전혀 안 받을 수는 없으나 상처를 쉽게 극복하고 이 상처가 더 큰 성숙으로 승화 시킬 수 있는 길은 없는 것일까? 시42편 5절에 이런 문제가 주는 어두움을 밝혀주는 말씀이 있다. “내 영혼아 네가 어찌하여 낙망하며 어찌하여 내 속에서 불안하여 하느고? 너는 하나님을 바라라. 그 얼굴의 도우심을 인하여 내가 오히려 찬송하리로다.” 상처를 받을 때 이를 극복할 수 있는 길은 하나님(절대자, 신)을 바라보는 데 있다.

여행을 할 때는 항상 아내가 운전을 한다. 초보운전 때부터 아내가 목사인 나의 운전기사를 자처하고 나선 것이다. 한번은 충전된 하이패스카드를 카드기에 삽입해야 하는 상황이 되었다. 차에 관한 일도 항상 아내가 해왔지만 그날은 아내와의 다툼으로 분위기가 험악한 상황이었어서 내가 없는 눈치를 발휘해 카드를 챙겨서 기기에 삽입했다. 웬일이냐며 시큰둥해하던 아내는 시흥IC를 지나면서 드디어 폭발하고 말았다. 우리 차가 하이패스출구를 통과하는데 빨간 경고등과 함께 경고음이 요란하게 울렸기 때문이다. 아뵘싸. 내가 카드를 거꾸로 삽입하였던 것이다. 카드를 삽입하는 것도 방향이 있는 줄 생각도 못했던 것이다!

처음 해본 일이라 실수를 한 것이라는 변명은 말하는 나 자신이 들어도 구차했다. 그럼 그렇지! 하는 표정과 말투로 신랄하게

공격하는 아내를 보니 고속도로 위에 내려버리고 싶었다. “그럴 수도 있지!”라는 내 항변에 “당신은 매번 ‘그럴 수도 있지’ 라고 말하지! 설령 그럴 수도 있지만, 그러지 않으면 안 돼?”라는 아내의 폭발하는 분노를 온몸으로 받으며 가는 동안 나는 지옥을 경험하였다. 그때 받은 상처는 사실 아내에게 받은 게 아니었다. 바로 나 자신이 나에게 주는 상처였다.

나도 제대로 아무지게 잘하고 싶다. 나도 치밀하고 꼼꼼하게 잘하고 싶다. 나도 실수 없이 완벽하게 일을 처리하고 싶다. 나도 차분하고 빠르게 잘하고 싶다. 그런데 그게 그렇게 안 되는 걸 어찌란 말인가! 아내에게 지적을 받을 때마다 내 속에서 절규하며 부르짖는다. 아내가 원하는 만큼 잘하지 못하는 나 자신이 그렇게나 밉고 속상하다.

내가 실수를 할 때면 아내가 잔소리도 하기 전에 이미 나 자신을 책망하며 스스로 상처를 준다. 상처는 마음이 머무는 곳에서 일어난다. 내가 나를 바라볼 때는 상처를 받지만, 그럼에도 불구하고 하나님께서 나를 사랑하신다는 사실을 생각하면 상처가 아닌 위로를 받게 된다.

사도바울은 빌립보감옥에 갇혔을 때 면회 온 제자들에게 “내가 기뻐하노라”고 하였다. 환란의 환경에서 하나님을 바라보았기 때문에 감옥에서도 기뻐할 수 있었다. 이스라엘민족 300만 명이 애

굽에서 나와 홍해에 이르렀을 때, 모든 백성들은 환경을 바라보고 절망하여 모세를 원망하였지만 모세는 하나님을 신뢰하고 바라며 하나님의 구원을 선포하였고, 결국 그 믿음대로 되었다. 혼자서 300만 명이 울부짖는 비탄과 저주와 원망을 들으면서도 그의 마음은 사람을 향하지 않고 하나님을 향했기에 상처받지 않고 당당하게 맞섰던 것이다.

남의 비난이나 책망이 상처를 주는 것이 아니고 내 마음이 머물러있는 부분이 건드려졌을 때 상처를 받게 되는 것이다. 쉽게 말하면 나는 박사인데 누군가 나에게 무식하다고 말하면 상처받지 않는다. 내 마음이 스스로 무식하다고 생각하지 않기 때문이다. 나는 미남이라고 믿는데 어떤 사람이 날더러 못생겼다고 말해도 나는 조금도 상처 받지 않는다. 내 마음이 외모에 머물러 있지 않기 때문이다. 사도바울도 마음을 항상 하나님께 머무르도록 하라고 하였다. 하나님은 만물을 주관하시고 전능자이니 하나님께 마음이 머물면 상처받는 상황을 막아주신다는 것이다.

나는 마음이 여리고 약해서 쉽게 상처받는다. 그럴 때면 상처 받은 나는 예수님이 십자가에 죽으심으로 처리해 주셨다고 믿고 내 안에 계신 하나님을 바라보면 하나님 안에서 모든 상처들이 눈 녹듯이 사라진다.

부부를 일심동체라고 하지만 사실은 절대적으로 남일 때가 많다. 서로의 마음으로 힘들 때 하나님을 바라보고 하나님께 소망

을 두면 상처를 예방할 수 있을 뿐 아니라 상처도 쉽게 회복할 수 있다.



<설악산 등산을 통한 가족치유>

### 31. 사랑장(고린도전서13장) 처럼 살아가기



어린 시절 가정불화를 겪으며 자란 나는 마음 깊은 곳에 사랑에 대한 굶주림과 목마름이 있었다. 그러기에 청년시절 그 빈 자리를 채우려고 방황도 많이 했다.

사관학교에서 3개월동안 생존훈련을 받으면서 너무 힘들어 말 씀을 통해 위로를 찾았다. 힘든 훈련 중에 화장실에서 고린도전서 13장을 암송하고 또 암송했다. 그때 하나님의 사랑이 만져지고 마음에 밀려들어와 평평 울었다. 한 번도 경험해 보지 못한 사랑, 하나님의 사랑에 푹 잠긴 행복감을 맛본 순간이었다. 그리

고 고된 훈련기간 내내 취침나팔이 불 때 하루를 마치며 그 말씀을 생각하며 하나님을 바라보면 한량없는 사랑의 위로가 밀려오곤 했다. 그 사랑에 힘입어 힘들어도 힘든 줄 모르고 훈련을 잘 마쳤다.

그 후 더 이상의 사랑의 체험은 없다. 그 말씀은 오래전에 맛본 경험, 지식의 하나로만 알고 지내왔다. 그런데 최근에 ‘사랑은 무례히 행치 않는다.’는 말씀이 계속 내 양심에 찔림이 되었다. 한 선배목사를 통해 내가 얼마나 사랑 없이 무례하게 살아 왔는가를 깨닫게 된 것이다.

하나님 앞에 벌거벗듯 내 모습을 비추어 보니 내가 얼마나 교만하고 하나님을 무시하고 멸시하는 행동으로 살았는지 깨달아졌다. 당연한 결과로 아내도, 자녀도 사랑이라는 이름으로 학대하고 무시하고 상처주고 때로는 죽고 싶은 절망의 나락으로까지 몰아갔는지 알아졌다. 아내와 자녀들에게 얼마나 잔인하게 말했는지, 무참할 정도로 비난하고 참소하고 정죄하고 때로는 원망했는지 너무 미안하고 부끄럽다. 이토록 교만하고 무례한 모습으로 살아온 30여년의 헛된 세월이 원통하기까지 하다.

최근 은혜 받은 성경 말씀이 있다. 계시록 3장 20절 말씀이다. “볼 지어다 내가 문 밖에 서서 두드리노니 누구든지 내 음성을 듣고 문을 열면 내가 그에게로 들어가 그와 더불어 먹고 그는 나와 더불어 먹으리라.” 예수님도 우리에게 오실 때 무례하지 않으

신다는 것이다. 전능자가 강제로 들어 오실수도 있는데 나의 허락을 구하는 예의를 갖추어 오신다는 것이다. 이유는 사랑은 무례하지 않기 때문이다.



나는 이 예수님보다 마음이 높아 온통 무례함 투성이니 사랑을 모르는 이런 나로 인해 상처받았을 아내와 자녀 모든 이들에게 얼굴을 들 수 없다. 그래서 두 번 다시 이런 헛된 삶을 살지 않기 위해서 이 사랑장을 마음에 새기고 실천해보려고 한다. 그리



고 내가 은혜를 구하며 이 말씀대로 살면 사랑으로 행복한 부부, 행복한 가정을 이룰 수 있도록 도와주실 것이라는 확신이 있다.

우리 작은딸은 어린 시절 경제적으로 힘든 가운데에서 자랐다. 내가 결혼 후 신학을 하고 교회를 개척하여 아이들 분유살 돈도 없어 찢찢매던 때였다. 또 나의 사랑 없음과 무례함으로 상처도 많이 받고 자랐다. 어린 아이가 울면 달래주어야 하는데 나는 어린 딸이 화내고 고집부리면 나도 화가 나서 강압적으로 그 고집을 꺾는 과정에서 상처를 주기를 반복했다.

딸이 사춘기로 접어든 어느 날, 내가 딸의 변명도 듣지 않고 화를 내며 호되게 혼낸 적이 있다. 그 후 우연히 딸의 일기장을 봤는데 눈앞이 캄캄해질 만큼 충격이었다. 딸이 일기장에 적은 표현 하나하나가 마치 내 마음을 난도질하는 느낌이었다. 물론 딸 자신도 마음의 분노를 풀기위해 일기장에 아버지에 대한 감정을 있는 그대로 적은 것은 이해가 간다. 그러나 그 일기를 읽은 당시에는 절망을 넘어서 죽고 싶은 기분이 들 정도였다. ‘딸을 사랑하지도 않고 이렇게 혼내는 사람이 무슨 목사나?’는 식의 내용이었다.



아내도 일기를 보고 충격 받는 것 같더니 바람 쐬러 나가자며 소매를 끌었다. 이런 저런 위로로 내 감정을 추스르도록 도와주는 아내가 고마웠다. 나는 힘든 상황이 되면 습관적으로 하나님께 도움을 구한다. 하나님은 충격 받은 나에게 이런 마음을 주셨다. ‘사랑은 모든 것을 참으며 바라며 견디느니라.’ 또 ‘딸이 편지에 쓴 글을 네 입장에서 생각하면 널 미워하고 원망하고 죽이고 싶어 하는 것 같아 화가 나지? 짝이 노랑고 교만하고 은혜도 모르는 것 같다고 생각되지? 내가 은혜를 모르는 자식을 키우고 있는 것이 아닌가 하는 절망감에 괴롭지? 그러나 하나님 입장에서 생각해 봐. 얼마나 사랑에 굶주렸으면 그렇게까지 표현했을까? 사랑을 주지 못한 내가 문제지 딸이 문제가 아냐! 이럴 때 오히

려 잘해줘야지!’ 하는 마음을 주셨다. 아내도 이 상황을 수습하기 위해 딸을 불러 맛있는 것을 사주라고 했다. 이럴수록 아빠가 어른스럽게 너그러운 모습을 보여야 한다고 했다.

아내는 딸에게 전화해서 피자집으로 나오라고 했다. 만남 장소에 나온 막내딸은 일기에 대한 눈치를 챘는지 ‘나는 이제 죽었구나!’하는 긴장된 모습을 보였다. 나는 일기 건은 묻어 두고 맛있는 것을 사주며 편하게 대해줬다. 긴장했던 딸의 마음이 풀리고 마음의 분노와 상처가 눈 녹듯이 풀어지는 모습이 느껴졌다. 부모에 대한 불신의 벽이 허물어지고 신뢰를 주기 시작했다. 사실 4살까지 외할머니와 살던 아이는 우리 곁에 와서도 외할머니를 부르며 울 정도로 우리에게 마음을 열지 않았던 상태였다. 이일 후 우리는 진짜 좋은 부모와 자녀의 관계가 되었다.

이런 경험을 통해 사랑은 모든 허물을 덮는다(베드로전서4장 8절)는 하나님 말씀이 체험 되었다. 가족 간에 사랑장을 실천하고 하나님의 은혜로 살아가게 된다면 애증과 불신의 벽이 무너지고 사랑과 행복의 장이 펼쳐질 수 있다.

## 32. 믿음으로 파도타기



큰 아이가 태어난 해 여름, 처가식구들과 완도에 있는 명사십리 해수욕장에 갔다. 그 시간이 아직도 나의 마음에 행복한 추억으로 자리 잡은 이유는 처음으로 파도 타는 즐거움을 경험했기 때문이다. 튜브를 허리에 두르고 야트막한 바닷물에 몸을 담고 파도를 바라보다가 파도가 밀려 올 때면 발을 굴러 파도 위로 몸을 붕 띄워 실으면 파도의 힘에 밀려나면서 뒤집어지고 곤두박질치는 그런 재미는 태어나서 처음 맛본 것이었다. 파도에 떠밀려 옆 사람과 부딪혀 허리통증으로 한동안 고생까지 했지만 즐거움이 통증보다 수십 배 커서 기회가 되면 파도타기를 또 하고 싶어 정도다. 우리부부의 삶에도 파도타기의 경험은 수없이 많다.



결혼 2년차, 900만원 전세를 살 때 집주인이 집을 팔겠다고 나가라고 했다. 돈 없고 집 없는 설움을 처음 경험했다. 그러나 낙심하지 않고 위기를 기회로 삼아 믿음의 파도타기를 했다. 담보대출을 일으켜 연탄보일러를 사용하는 19평 아파트를 생애 첫 집을 장만했다. 감당하기 힘든 대출에 천 원짜리 자투리 돈까지 다 긁어모아 부담스럽게 마련했지만 내 집이라고 생각하니 행복했다.



청빈한 목회자로 평생을 19평 아파트에서 살 거라고 생각했는데 상황이 변하여 또다시 파도타기의 아슬아슬함을 즐기는 심정으로 30평 아파트로 이사를 하게 됐다. 아내는 더 이상 바랄 것이 없다며 얼마나 집을 닦았는지 무릎이 벗겨지기까지 했다.

교회도 그랬다. 임대를 못 벗어났지만 지하에서 2층으로 이전했을 때는 마치 지하세계에서 지상세계로 나온 것만큼 기뻐했다. 물론 2층도 월세건물이었다. 그로부터 3년 후 지금의 건물로 이전을 했다. 지금의 건물도 믿음의 파도타기로 매입했다. 1억도 안 되는 자금으로 지하 1층 지상 3층의 건물을 3억에 매입할 때, 아이들 둘 반지와 아내의 14K목걸이까지 다 팔고 공무원 신분인 아내를 이용한 온갖 대출을 다 끌어 모아도 터무니없이 돈이 부족하여 계약위반 될 상황까지 갔다. 계약금을 떼일 상황에서 애간장이 타들어가는 심정으로 돈을 구해서 계약을 완료했을 때는 피 말리는 고통 뒤에 짜릿함까지 느꼈다. 커다란 고통 뒤에 따르는 짜릿함은 상상도 못할 만큼 컸다.

아내가 지중해 여행을 가고 싶어 했지만 현실적으로는 불가능한 꿈이었다. 그때도 믿음의 파도타기를 했다. 아내는 두 딸과 함께 이탈리아를 16박 18일 동안 다녀왔다. 가이드는 이탈리아에서 박사학위 공부하던 처조카가 해주었고 비용은 두 친구(천사)가 도와줘서 이뤄진 이 여행은 우리 부부의 기적의 간증거리 중의 하나가 되었다.

사노라면 무서운 파도처럼 삶의 무게가 덮치고 폭풍이 일며 감당하기 힘든 고난이 온다. 누구에게나. 이럴 때 집채 같은 파도를 보고 무서워 떨며 낙심하고 도망가기보다 하나님과 함께 믿음의

파도타기를 한다는 생각으로 문제를 바라보면 문제가 클수록 해결되는 짜릿함과 성취감은 더없이 커지는 기적을 경험하게 된다.



### 33. 행복일기 쓰기



‘하나님은 하고자 하는 자를 하게 하신다’는 말이 있다. 어느 날 ‘행복’이란 키워드가 내내 마음을 사로잡았다. 우리 부부가 행복이란 단어를 선택하고 집중한다면 어떤 일이 일어날까? 항상 행복을 선택하고 행복을 생각하고 행복을 말하고 행복하게 행동한다면 불행이나 병이나 문제는 사라질 것이라는 확신이 들었다. 내가 우울증연구로 박사논문을 쓰면서 우울증의 원인과 치료에 대한 연구를 6년간 하였는데, 행복하면 우울증은 없어진다는 생각을 하니 6년간 했던 연구가 허망하기까지 했다. 한 마디로 말하면 인생의 본질인 행복을 선택하고 집중하면 부가적인 인생의

문제는 해결된다는 것을 나 스스로 깨달은 것이다. 그래서 행복을 선택하고 집중하기 위한 시작으로 행복일기를 썼다. 지금까지 행복한 결혼생활을 위해 노력해온 것에 더하여 행복일기를 쓰려고 한다. 다음은 행복일기 한 편이다.

어제 저녁에 아내를 위해 해물 누룽지탕을 해줬다. 아내가 칭찬하고 행복해하는 것을 보고 오늘 저녁은 해물 순두부찌개를 준비했다. 어떻게 하면 영양만점일까? 어떻게 하면 맛도 있을까? 생각하면서 준비했다. 아내가 행복해 하는 얼굴 모습을 그리며 하니 즐거움이 솟았다. 내가 나를 생각해도 많이 달라진 것 같다. 그리고 30년간 안하다가 하는데 어떻게 이렇게 잘할 수 있는지 나 자신이 대견하기도 하다. 마늘, 생강, 대파, 호박, 무, 다시마, 청양고추로 국물을 우려내고 거기에 홍합을 손질하고 바지락을 소금에 담갔다가 순두부와 함께 넣고 끓였다. 그 후에 들기름, 후추, 비법 양념을 넣고 새우젓으로 간을 맞추었다. 드디어 끝. 아내가 와서 먹고 평가받을 시간이다. 긴장도 기대도 된다. 맛있다고 할 거라고 생각해본다. 나는 최선을 다했으니 말이다. 아내가 퇴근 후에 식사를 같이 했다. 혹시나 했더니 역시나다! 아내가 칭찬을 아끼지 않았다. “여보, 당신 식당해도 되겠어. 내가 밀어 줄게. 직장에서 남편이 밥상을 차려준다고 자랑하니깐 다들 부러워해!” 그 말도 참 좋다. 아내가 행복해 하는 것, 그리고 칭찬하는 것, 남편을 자랑스럽게 말하는 것 그 모두가 행복하다. 그러나 그 무엇보다 아내가 행복해 하니 내가 더 행복한 것 같다. 주는 기쁨이

받는 기쁨보다 더 크다는 말씀은 참 진리이다.



출간일: 2023년 12월 2일

제목 : 30년차 부부의 행복한 결혼

저자: 문한기

출판사: 기쁨 출판사

## 저자 소개

문한기

- 27년째 부천 기쁨교회 담임목사로 활동하고 있다.
- 상담학 박사
- 초,중,고 자살폭력·성폭력·인성교육 강사로 재능기부하고 있다.
- 부천시 책쓰기 지도자로 활동하고 있다.