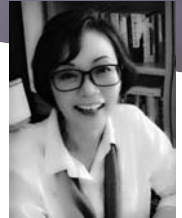


제2의 사춘기



최충희(작가)

미국 세인트루이스 한인장로교회에서 사모로 섬기다가 2000년 미주 교양지 《광야》에서 신인문학상을 수상하면서 글을 쓰기 시작했다. 현재는 귀국해 남편과 함께 주님의십자가 교회를 섬기며, 전남대 평생교육원에서 심리치료를 공부하며 상처 입은 이웃들을 섬기고 있다.

딸의 결혼을 몇 달 앞둔 세계 이상한 현상이 나타났습니다. 그것은 극심한 우울감이었습니다. 뭔지는 모르겠지만 모든 것이 슬프고 허무한 느낌이 들기 시작한 것입니다.

사건은 어느 날 수요 집회 때부터 시작됐습니다. 남편이 성경통독 순서에 따라 그날 말씀인 결혼과 이혼에 대한 메시지를 전하고 있었는데, 왠지 제 마음속에서 불편한 감정이 일기 시작했습니다. '저렇게 설교하면 쉽게 이혼해도 된다고 오해를 할 텐데 다른 설명을 더 해줘야 하는 거 아냐?' 남편의 설교를 판단하는 마음이 들면서 제어할 수 없는 화가 치밀어 올랐습니다. 그때 저는 왜 그렇게 화가 나는지 돌아볼 마음의 여유조차 생기지 않았습니다. 그저 제 마음 깊은 곳에서 화가 부글부글 끓다가 확 치솟아 오르는 것을 경험한 것입니다. 이

게 웬일입니까? 맨 뒤에 앉아 있던 저는 저도 모르는 사이에 설교 도중에 자리에서 벌떡 일어나 교회를 나오고 말았습니다. 사모인 제가 말입니다!

그리고는 무작정 차를 몰고 가다가 어느 텅 빈 주차장 안으로 들어섰습니다. 사방은 캄캄하고 어두웠습니다. 저는 구석에 차를 세워 두고 차 안에서 울기 시작했습니다. 정말 평평, 영영 소리 내서 구슬피 한참을 울었습니다. 그러다가 문득 '내가 왜 이렇게 울지?'하는 의문이 생겼습니다. 정말 이렇게 서글피 울 이유가 하나도 없는데, 그리고 이렇게 분노할 이유가 하나도 없는데... 그렇게 스스로 질문을 하면서도 울음을 멈출 수 없었습니다. 그날 저는 눈이 퉁퉁 부어서 밤늦게 집으로 들어갔습니다. 그 후로 저는 신경이 아주 예민해져서 사사건건 남편과 부딪치기 시작했습니다. 남편이 무슨 말

만 하면 서운하고, 어떤 행동을 하면 분노가 치밀어 폭발 일보 직전까지 이르렀습니다. 정말 평소의 제 모습이 아니었습니다. 저희 부부는 그때까지 30년 넘도록 살아오면서 부부싸움이라 할 만한 싸움을 해본 적도 없었는데 말입니다. 그런데 이제는 제가 남편에게 싸움을 걸 판이었습니다.

그러던 어느 날, 교회 저녁 집회가 끝나고 결국 일이 났습니다. 사소한 것에도 예민한 반응을 하는 제게, 그날 밤 남편은 조금 언짢은 투로 대꾸했습니다. 그런데 제 분노가 폭발하고 만 것입니다. 남편을 향해 정말 불같이 화를 내며 반발하자 남편은 ‘이 여자가 내 아내 맞나?’ 하는 어이없다는 표정으로 저를 멍하니 쳐다보았습니다. 제가 생각하기에도 이건 보통 때의 내 모습이 아니라는 생각이 들 정도로 거친 말과 함께 분노를 표출하고 있었던 것입니다. 그런 저를 싸늘하게 바라보던 남편은 교회 밴을 타고 혼자 뺑하니 떠나 버렸습니다. 저는 제 차에 앉아 또 울기 시작했습니다. 남편이 원망스럽고 미워서 한참을 서럽게 울다가 어디론가 떠나야겠다는 생각이 들었습니다.

‘그래! 신용카드도 있고 차도 있으니 어디든 떠날 수 있어. 가자! 어디든 가버리자. 떠나 버리는 거야!’

이렇게 엉뚱한 생각을 하며 저는 무작정 차에 시동을 걸었습니다. 정말 제정신이 아니었지요. 어리석고 충동적이고 유치한 행동을 앞뒤 구별 없이 하려 했으니 지금도 당시의 제 모습을 생각하면 헛웃음이 납니다.

제가 막 떠나려고 하는 그때, 남편이 다시 교회 주차장으로 들어왔습니다. 그러고는 울고 있는 저를 운전석에서 떼어내어 옆자리에 태우더니 집을 향해 차를 몰았습니다. 가는 내내 서럽게 우는 저를

남편은 힐끗 거리고 쳐다보다가 평상시와 달라진 제가 아무래도 이상했는지 차를 길 옆에 세우고 저를 달래기 시작했습니다.

“요즘 당신 왜 그러냐고? 도대체 뭐가 잘못된 거야?”

저는 울면서 말했습니다.

“나도 몰라요. 내가 왜 이러는지... 감정 조절이 안돼서 무서워요. 정말 그게 제일 두려워요. 내 감정을 내가 어떻게 할 수가 없어요. 나도 내가 왜 이러는지, 왜 이러는지...”

그날 후로 이대로는 안되겠다 싶어 저보다 나이가 많으신 권사님께 상담을 청했습니다. 부끄러웠지만 그동안의 일을 모두 말씀드렸습니다. 권사님은 제 말을 다 들으시더니 이렇게 말씀하셨습니다.

“사모님, 갱년기네요. 갱년기를 여성의 제2의 사춘기라고도 하잖아요. 저도 그기간을 지났는데요. 저는 몸으로 더 심하게 왔었어요. 갑자기 몸에 불이 나는 것처럼 뜨거워져서 땀을 줄줄 흘리다가 또 갑자기 추워졌다가 몸이 엄청 변덕스러워지는 거지요. 그런데 사모님은 감정으로 그게 다 온 것 같아요.”

“예? 갱년기요...?”

“예에. 중년 여성들이 한 번씩은 다 겪고 지나간다는 갱년기를 사모님도 맞으신 것 같네요.”

권사님의 말씀을 듣고 갱년기에 대해 자세히 알고 싶어 인터넷을 통해 정보를 수집하기 시작했습니다. 그리고 확실히 제가 갱년기 증상을 보이고 있다는 것을 확인했습니다. 권사님이 조언해 주신 대로 이 사실을 남편에게 알리고 도움을 청했습니다. 권사님은 이 기간을 잘 넘어가려면 본인도 물론 잘 대처해야 하지만 가족의 협조가 꼭 필요

하다고 하셨습니다. 남편은 제가 준 정보들을 유심히 살펴보더니 고개를 끄덕이며 이렇게 말했습니다.

“허허. 당신도 사람이네, 사람이야! 참, 내 생애 당신 이런 모습은 처음이다, 처음이야. 제2의 사춘기라... 허허.”


그 후, 남편은 정말 저를 도와주려고 애쓰는 모습이 역력했습니다. 제가 예민해서 트집 잡고 반발을 하면 부딪치지 않으려고 침묵했습니다. 그리고 눈치를 보며 제 주변을 맴돌았습니다. 제가 우울한 상태로 울적해져 있으면 안 하던 농담까지 하면서 저의 기분을 맞춰 주려 애를 썼습니다.

어느 날 밤엔, 제가 우울감에 사로잡혀 바다가 그림자라고 했더니 말없이 저를 차에 태워 강가로 데려다주었습니다. 제가 살던 곳은 바다를 보려면 10시간 넘게 차를 몰고 가야 했기 때문에 강물이라도 보면서 위로를 삼으라는 남편의 배려였습니다. 11시가 가까운 한밤에 말입니다. 저는 그날 밤 아무도 없는 강가에서 하염없이 강물을 바라보며 눈물을 흘렸습니다. 남편은 그런 제 뒤에서 말없이 오랜 시간을 기다려 주었습니다. 그렇게 저의 제2의 사춘기는 지나가고 있었습니다. 그러다 딸의 결혼식 준비로 바빠지자 저는 정신을 차리고 마음의 고삐를 단단히 잡게 되었지요. 저의 갱년기는 강하고 짧게, 그렇게 지나갔습니다. 참 유별난 갱년기였지요?

사람은 영적 존재이기도 하지만 감정을 지닌 정서적 존재이자 신체를 지닌 육체적 존재이지요. 영과 육과 혼이 하나인 전인적 존재인 것입니다. 그래서 한 부분이 병이 들면 다른 부분도 영향을 받지 않을 수 없습니다. 영적으로 병이 들면 정서적으로도 불안해지고 몸도 그에 따라 서서히 약해지

게 마련입니다. 식욕이 없어지거나 소화가 안 되거나 가슴이 답답해지는 여러 증상이 일어나게 됩니다. 또 한편으로는 오랫동안 육체적 병을 앓게 되면 자연스럽게 정서적으로 우울해지고 영적으로도 침체됩니다. 영적인 삶도 중요하지만 감정을 다스리고 육체를 돌보는 것 역시 중요하고 필요한 일입니다.

여러분 중에도 혹시 지금 갱년기를 지나고 있는 분들이 계신지요? 조금 더 자신을 여유롭게 봐주시길 바랍니다. 가족에게 이해를 구하고 의학적으로도 도움을 받으시길 바랍니다. 성령님의 도우심을 힘입어 그 어렵고 힘든 시간이 오히려 주님께로 더 가까이 다가가는, 은혜로 채워지는 시간이 되기를 축복합니다.

“평강의 하나님이 친히 너희를 온전히 거룩하게 하시고 또 너희의 온 영과 혼과 몸이 우리 주 예수 그리스도께서 강림하실 때에 흠 없게 보전되기를 원하노라”(살전 5:23). 



* 홍성사 「희망 온 에어」와 함께합니다.