난임 심리
가이드북



보건복지부

인구보건복지협회

난임 심리 가이드북

contents

Part 01 건강한 의사소통은 난임을 극복하는 가장 큰 힘이다

- 평범하게 살고 싶어요 6
- 부부의사소통은 난임을 극복하는 가장 큰 힘 8
- 요구자 - 회피자 부부: 비대칭에서 대칭으로 9
- 언쟁하는 부부: 상처받은 대로 돌려준다 11
- 이면 교류: 내 속마음을 내보이기 힘들어요. 12
- 긍정 정서의 소통에서 자발적 동기가 생겨난다. 13
- 난임 문제 해결을 위한 동기를 높이기 14
- 난임 문제를 외재화하기 17
- 수용, 경청 vs 비난, 무시 19
- 고마워, 미안해, 사랑해 20
- 폭력적인 말과 행동에 멍드는 부부관계 21
- 부부대화에서 화내기 23
- 건강하게 분노 표현하기 25
- 타임아웃: 부부싸움 최후의 보루 26

Part 02 난임 남편도 힘들다

- 아내 마음을 공감해주고 싶다 30
- 시술을 서두르는 아내 34
- 병원 일정을 기억 못 하는 남편 37
- 술, 담배 하는 남편 40
- 게임, 채팅 앱, 그리고 야동을 보는 남편 42

Part 03 난임의 긴 터널에서 시간 활용하기

Part 04 남성 난임 및 성기능장애 이해하기

- 남성 난임 52
- 남성 성 기능장애 55
- 여성 성 기능장애 59

Part 05 Q&A

- 난임의 정서적 어려움: 절망감 64
- 난임의 정서적 어려움: 무기력감 66
- 난임의 정서적 어려움: 우울감 68
- 난임의 정서적 어려움: 불안, 초조, 두려움 71
- 난임의 정서적 어려움: 분노감 74
- 머리, 어깨, 위의 통증 76
- 엄습하는 공황발작 78
- 난임의 관계적 어려움: 직장동료 79
- 난임의 관계적 어려움: 남편과 갈등 81
- 난임의 관계적 어려움: 시가 83
- 난임의 관계적 어려움: 친정가족 84
- 난임의 관계적 어려움: 지인들 85
- 난임과 정체성 혼란 87
- 엄마가 되고 싶은 마음 89
- 유산으로 아기를 잃은 마음 91
- 아이가 없는 미래 대처하기 94

Part 01

건강한 의사소통은 난임을 극복하는 가장 큰 힘이다

- 평범하게 살고 싶어요
- 부부의사소통은 난임을 극복하는 가장 큰 힘
- 요구자-회피자 부부: 비대칭에서 대칭으로
- 언쟁하는 부부: 상처받은 대로 돌려준다
- 이면 교류: 내 속마음을 내보이기 힘들어요
- 긍정 정서의 소통에서 자발적 동기가 생겨난다
- 난임 문제 해결을 위한 동기 높이기
- 난임 문제를 외재화하기
- 수용, 경청 vs 비난, 무시
- 고마워, 미안해, 사랑해
- 폭력적인 말과 행동에 멍드는 부부관계
- 부부대화에서 화내기
- 건강하게 분노 표현하기
- 타임아웃: 부부싸움 최후의 보루

Part 01

건강한 의사소통은 난임을 극복하는 가장 큰 힘이다

평범하게 살고 싶어요

다른 부부에게는 당연하게 찾아오는 아기인데 우리 부부에게는 왜 이토록 힘겨운 일일까. 주변 부부들은 결혼해서 아이 하나둘씩 낳고 잘 살고 있는데 아직 임신조차 해본 적이 없이 끝없는 터널 속에 갇혀 있는 느낌이다. 아기를 갖기 위한 노력으로 몇 년이 훌쩍 지나갔다. 결혼 이후 즐겁고 행복한 미래에 대한 대부분의 계획이 유예된 채 오로지 시술에 매달려 있다. 아기만 생기면 우리 부부에게 그다음 계획이 있었다. 나는 육아와 병행해서 대학원 공부를 하려고 했었고 남편은 아기가 신생아 티를 벗으면 함께 해외지사 근무를 떠나보자고도 했다. 또는 아기가 생기면 육아휴직을 하고 제주도에서 1년 사는 것은 어떨까 제주도 살이에 관한 정보를 찾아보기도 했다.

선배들은 신혼기를 재미있게 보내라고 조언해주었다. 나중에 아이 키우면서 부부 둘만의 시간은 턱없이 부족하니까 신혼 때 둘이 여행도 많이 다니라고 했다. 그러나 우리 부부는 늦은 나이에 결혼했고 그래서 바로 병원을 찾았다. 원인불명 난임. 딱히 문제 될 것이 없다고 한다. 그래도 나이가 있으니까 임신에 집중하기로 했다. 병원을 열심히 다니면서 하라는 대로 하면 임신하겠지 라고 생각하고 마음을 다잡았다.

원래 나는 아이들을 좋아하는 성품이다. 그래서 어린이집 교사로 일하고 있다. 몸은 고되지만 우리 반 아이들이 귀엽고 예뻐서 일이 힘든 줄 모르고 지낸다. 근무 마치고도 아이들 동영상을 들여다보고 미소 짓고 사진도 괜히 쓰다듬어보고 우리 반 아이들이 사랑스럽지 않냐며 주변 사람들에게 자랑하곤 했다. 결혼하면 아이 둘, 셋 낳아서 행복하게 살아갈 희망을 꿈꾸었다.

그런데 요즘은 가만히 있어도 초조하고 불안해진다. 주변에 난임인 사람도 없고 나와 비슷한 시기에 결혼한 친구들은 늦은 나이에 결혼했어도 이미 아기를 낳고 육아전쟁을 하고 있다. 어느 때인가부터 오랜만에 친구가 연락이라도 하면 임신 소식일까 하여 마음이 덜컥 내려앉고 조마조마 해진다. SNS에서도 임신 소식이 제일 먼저 눈이 들어오고 누가 임신했다고 하면 그날은 우울해서 혼자 눈물을 쏟는다. 여전히 생리주기는 불규칙적으로 길고 배란도 정확하지 않은 상황에서 주변에서 들려오는 임신 소식은 나를 불안하게 한다. 이러다가 영영 아기가 안 생기는 건 아닐까? 불안한 마음에 하루 종일 임신 생각에 집착하고 있을 때도 있다. 그럴 때면 영락없이 난임 카페를 들락날락한다. 나에게 꼭 필요한 정보를 놓칠 것 같은 불안감 때문에 노트북에서 떠날 수가 없다.

과연 나에게도 행복한 날이 올까? 남편과 둘이서만 살아갈 수 있을까? 영영 아기가 오지 않는다면 어떻게 살아야 할까? 나는 평범한 결혼을 꿈꿨었다. 결혼해서 아기 낳고 키우고 살아가는 삶을 원했다. 아이 없이 사는 삶을 상상해본 적이 없는데 요즘 모든 것이 답답하다. 남편은 '우리 둘이 행복하면 됐지'라고 말한다. 오히려 병원 다니면서 내 몸이 약해지고 힘들어하는 것을 보는 게 본인이 힘들다고 한다. 둘이 살아도 재미있게 살 수 있다고 한다. 심심하면 강아지나 고양이 한두 마리 키우면서 살면 되고 여행을 많이 다니면 된다고 한다. 그런데 남편이 아기를 얼마나 좋아하는지 조카를 바라보는 눈을 보면 안다. 남편이 얼마나 아기를 기다리는지 잘 알고 나 또한 너무 간절해서 아기 갖는 노력을 포기할 수 없다.

부부의사소통은 난임을 극복하는 가장 큰 힘

의사소통의 어려움을 겪는 부부는 비효율적인 상호작용을 반복한다. 그것이 습관으로 굳어져서 스스로 빠져나오기 힘들게 얽혀버린다. 가장 대표적인 경우는 배우자가 모든 일의 원인을 상대 탓으로 돌리면서 비난하고, 이길 때까지 자기의 입장을 내세우는 것이다. 상대 배우자는 더 이상 버티지 못하고 지쳐서 백기를 들게 된다. 의견을 나눈 적도 없고 서로의 입장을 들어볼 기회가 없었는데도 불구하고 '그래, 알았어, 알았다고'라는 말을 들으면 자신이 이겼다고 생각한다. 또다시 이와 같은 상황이 찾아온다면 똑같은 방법으로 행동할 것이다. 일방적으로 압박하여 얻어낸 결과는 부부 소통의 결과물이 아님에도 불구하고 자신이 원하는 대로 되었기 때문에 다음에도 이 방법이 통하리라고 믿는다. 다음에 상대 배우자가 저항한다면 압박의 강도를 한층 높이면 된다고 생각한다.

또 다른 예로 평행선을 달리는 부부의 경우 말로만 이해한다고 할 뿐 상대를 이해하지 못한다. 자신의 입장을 일관되게 밀어붙이고자 콕콕 박히는 심한 말로 배우자의 마음을 고통스럽게 한다. 배우자가 나는 난임으로 괴롭고 힘드니 당신이 좀 이해해줄 수 없냐고 이해를 부탁하면 나도 힘들다, 나도 괴롭다는 말로 받아주지 않는다. 절대 물러서지 않는 강력한 벽을 대하는 느낌에 좌절되어 부부 문제가 난임보다 더 힘들다는 생각이 찾아 든다.

요구자 - 회피자 부부: 비대칭에서 대칭으로

강압적이고 일방적으로 자신의 의견을 관철하고자 하는 배우자가 있다면 그 태도를 강화시키는 것은 물러서기만 하는 상대 배우자일 수 있다.

예를 들어, 아내는 남편 때문에 화가 머리끝까지 나서 참을 수가 없었다. 또다시 남편이 약속을 안 지켰던 것이다. 저녁 늦은 시간이라고 해서 말 안 하고 지나갈 수는 없었다. 이 시간이 아니고는 같이 말할 시간도 없다. 큰 것 바라는 것도 아니고 사소한 일이었다. 그러나 사소한 것들이 쌓여서 그녀는 분노가 폭발하고 말았다. 그건 신뢰의 문제였다. 앞으로 신경 곤두세우고 남편이 하는 일들을 하나하나 확인하면서 살아야 하는가? 화내는 것도 한두 번이지, 그녀는 번번이 약속을 어기는 남편에게 실망하면서도 한편으로는 진정으로 이해하고 싶었다. 이해가 되면 화를 내지 않아도 되고 해결 방법을 찾을 수 있을 것만 같았다.

그렇다면 남편의 입장은 어떨까? 남편은 그녀의 엄청난 비난과 분노에 끼어들어 한 마디도 말할 수가 없었다. 그렇다고 잘 했다는 얘기는 아니다. 다만 전후 사정을 말하고 나름의 고충도 있었음을 이해받고 싶었다. 앞으로 잘 해보겠다는 얘기도 당연히 하고 싶었다. 그러나 그녀는 나의 잘못에 대해서 혼내기만 하고 있으니 대화는 어렵다. 그저 미안하다고 했다. 그녀는 사과의 진정성이 안 느껴져서 더 화가 난다고 한다. 이 상황을 무마하고 넘어가야 한다는 생각에 아내에게 항복한다. 아내가 원하는 대로 그러겠다고 했다. 이 경우 남편은 갈등 상황에서 회피함으로써 아내의 자기주장적 행동을 강화시켜주었고 아내는 이 방식으로 자신의 뜻이 관철되었음을 느끼고 다음에도 이렇게 행동할 가능성이 높아진다.

배우자가 화내는 상황도 싫지만 자기 자신이 화났을 때 벌어질 상황을 예측하면 큰 분란으로 번질 것만 같아서 매번 물러서고 회피했더니 어느덧 내 배우자가 싸움닭이 되어 있었다. 내 배우자는 원래 싸움을 잘 하는 사람도 아니었고 화내지 않고 편안한 대화를 하고

싶은 사람일 뿐이었는데 말이다.

회피하는 배우자는 자기가 알아서 먼저 말하지 않는다. 따라서 말할 기회를 주어야 한다. '무슨 일 있어?', '얼굴이 안 좋아 보이는데 말해봐' 이렇게 안전한 기회를 준다면 말을 꺼낼 용기가 생길 것이다. 회피하는 배우자는 어린 시절 이런 생각을 했을 수 있다. '내가 말해봤자 달라지는 것은 없어', '내가 조용히 있는 것이 그나마 부모님을 돕는 거야.' 그래서 차츰 자신의 표현을 안으로 삼켰고 급기야 화나는 상황에서 미소까지 띠고 있기도 한다. 나중에 생각하면 억울하고 화날 일이지만. 그러나 이제 나이도 환경도 대상도 달라졌다. 배우자는 예전에 내 말을 들어주지 않았던 그 누군가가 아니다. 배우자는 내 말을 듣고 싶어 하고 내 마음을 이해하고 싶어 하는 사람이다. 이제 시선을 피하지 말고 대화를 시도하는 용기를 내어보자. 비대칭에서 대칭적 관계로 균형을 이루어보자.

부부는 서로 균형을 잡는 경향이 있다. 부부는 서로 영향을 주어 심리적, 정서적, 그리고 물리적 안정감을 이루는 균형을 찾아간다. 강렬하게 화를 분출하는 배우자와 감정을 억제하고 순응하는 상대 배우자처럼 비대칭적인 부부는 많은 갈등을 겪으며 역기능적이다. 그러면 부부 균형은 어떻게 맞추는 걸까? 예를 들어 청결, 위생을 강조하고 집안 청소에 매진하는 배우자에게는 상대적으로 그렇지 않은 배우자가 있다. 청소하는 남편은 불만을 표시하다가 잔소리꾼이 되고, 아내는 더욱 청소에 자발적 동기를 잃고 피하기 급급하다. 그런데 이들 부부에게 아기를 갖는 일이 가장 중요한 관심사가 되었다. 남편은 아내의 마음의 안정과 휴식이 무엇보다 중요해졌기 때문에 가급적 청소기도 조심스럽게 돌리고 눈에 띄는 것만 대충 치우는 것으로 마무리 지었다. 아내는 남편의 잔소리가 없어진 게 너무 좋았다. '집을 보면 쓰레기통이 따로 없다. 난 이렇게 살아본 적이 없다. 우리 가족이 볼까 봐 무섭다. 곧 피부병 걸릴 것 같다.' 이런 말을 듣지 않게 되어 좋은 반면에 남편이 얼마나 답답할까 하는 생각도 들었다. 그래서 청소도 하고 정리도 시작했다. 청소꾼 남편 마음에 얼마나 들겠냐마는 남편이 먼저 알아보고 기뻐한다. 이렇게 부부는 비대칭에서 대칭으로 균형을 잡아간다.

언쟁하는 부부: 상처받은 대로 돌려준다

'영화 '장미의 전쟁'이 바로 우리 이야기예요' 그녀는 씁쓸한 표정으로 말을 꺼냈다. 본인의 이야기라서 무안해하는 것 같고 슬퍼도 보였다. '이대로 살면서 아기를 가질까 봐 두려워요. 아기가 뭘 보고 배우겠어요.' 눈물이 그녀의 볼을 타고 흘렀다. 남편의 고개가 떨구어졌다.

부부 문제가 풀리지 않음에도 불구하고 시술을 계속해야 하는지 고민이라고 한다. 이들 부부는 상대에게 절대 지는 법이 없다. 한 마디도 안 진다. 화살을 받으면 자신도 즉시 화살을 날린다. 배우자가 맞는 말을 해도 수긍하지 않는다. 왜냐하면 배우자 또한 내 말에 기분 나쁘게 보태면 보탰지 고개 끄덕여준 적이 없었으니까. 상처받은 대로 돌려주기로 했다. 경멸, 멸시, 비꼬기, 비하, 매몰찬 이야기, 심각한 오해, 넘겨짚기, 저주의 불 폭탄을 돌리는 부부. 각자의 마음은 강한 분노에 휩싸인다. 장미의 전쟁처럼 집을 파괴시켜버릴 것만 같은 분노이다.

스트레스를 받는 부부는 이처럼 보복적인 언쟁을 교환하기 쉽다. 아내는 끝을 알 수 없는 난임 상황과 그에 따른 난임 스트레스로, 남편은 직장 내 대인 스트레스, 업무 스트레스로 힘든 일상이 지속되면서 점점 지쳐가고 이 상황을 감당하기 어렵다는 무력감에 빠졌다. 어느덧 배우자에게 심한 말을 내뱉었고 그 짧은 순간 해소감도 느꼈다. 그 해소감은 우월성과 자아존중감을 자극하는 보상이 된다. 그래서 대화를 피하고 침묵하는 부부가 되기보다는 입씨름을 이어간다. 어느덧 언쟁은 이 부부의 숨기고 싶은 부끄러움으로 자리 잡았다. 늦은 감이 있지만 언쟁을 멈추고 제대로 부부대화를 하겠다는 의지를 다졌다. 안정적이고 긍정적인 부부 대화가 주는 보상이 더 크기 때문이다.

이면교류: 내 속마음을 내보이기 힘들어요.

부부가 할 말을 직접 하지 않고 돌려 말하는 것은 내 기대를 직접 말하는 것이 두렵거나 상대의 기대를 무산시키는 의도가 있다. 속마음을 직접 말하지 않기 때문에 애매모호한 구시렁, 불평, 자기 한탄, 하소연 정도로 들릴 수 있다. 직접적인 질문도 직접적인 대답도 없이 속마음을 내보이지 않아서 부부의 대화 내용은 명백하지 않다.

아내는 난임 상황이 계속되면서 아이 없는 삶에 대해 남편은 어떻게 생각하는지 알고 싶다. 그래서 그녀는 '병원 가서 안 좋았던 일들, 몸이 아프고, 집안일을 제대로 해낼 수 없고...'라고 말한다. 남편은 아내가 힘들지만 아기 갖는 노력을 계속 하기를 원한다. 지금은 포기할 때가 아니라는 생각이다. 그래서 '나도 사실 힘들어. 하루 종일 힘들게 일했어. 당신은 집에 있었잖아.'라고 말했다. 아내는 남편이 '아기 없어도 된다. 당신 몸 건강이 첫째다.' 라는 말을 해주길 기대했다. 남편은 '오늘 하루도 수고했어요.'라는 아내 말을 기대했다. 그러나 이 부부는 서로의 속마음에 있는 기대를 직면할 수 없었다. 상대의 기대를 받아주면 내 기대가 무산될 것이라는 생각이 있기 때문이다.

그녀는 지금까지 임신을 위해 노력해왔고 여자로 태어나 아기를 낳고 싶은 마음이 있다. 우리 부부에게 자식이 없으면 나중에 늙어서 외로울 것 같고 내가 먼저 저세상으로 가면 혼자 남을 남편도 걱정된다. 한편으로는 임신이 두렵기도 하다. 내 나이 40세를 넘겼다. 과연 아기를 잘 키울 수 있을까? 이렇듯 난임은 인생 전반에 대한 고민을 함께 담고 있다. 시술이 계속되면서 아내는 깊은 근심을 하고 있었다. 이쯤 해서 아기를 포기해야 하는지, 아니면 계속 진행을 해야 하는지. 이번에는 된다는 믿음으로 한 해 두 해 지났다. 내 마음에서는 희망이 느껴지지 않는데 희망 없이 시술을 받는 것도 자책이 된다. 이럴 때 남편이 믿음을 주었으면 한다. 남편이 '우리 둘만도 얼마든지 행복하게 살 수 있다'는 말을 해준다면 마음이 이처럼 부담스럽지 않을 것이다. 부부가 속마음을 솔직하게 이야기할 수 있다면 아내는 매달 불안해하지 않고 아기 갖는 노력을 해나갈 수 있을 것이다.

긍정 정서의 소통에서 자발적 동기가 생겨난다.

부부가 서로에게 좋은 감정을 늘려나감에 따라서 서로 수용하는 일이 많아지고 부부 결속은 강해진다. 배우자에게 욕을 서슴없이 하거나 약속을 지키지 않기, 비난, 무시, 비교 등의 부정적인 행동이 많지 않다고 해서 단순히 그것 자체로 나의 배우자가 우리 부부 사이에 대해 긍정적으로 느끼게 되는 것은 아니다. 그 무엇보다 부부간에 긍정적 정서가 오갈 때 부부의 행복을 위해 헌신하고 노력하겠다는 자발적 동기가 일어난다. 이러한 강한 자발적 동기는 부부 행복에 도움이 되는 긍정적 행동으로 직접적으로 연결된다.

난임 문제 해결을 위한 동기를 높이기

부부 문제 해결에 대한 동기는 그 강도에 따라 방문형, 불평형, 고객형으로 나눌 수 있다(de Shaer, 1988).

방문형은 부부 문제를 해결하고자 하는 동기가 약하다. 부부가 몇 마디 주고받으면 기분이 상하고 싸움으로 번져서 피곤하고 지친다. 그 과정에서 서로 안 해도 될 감정 소비를 하게 된다. 하지만 예전에 우리 부모도 그렇게 싸우면서 사셨고 주변에 안 싸우고 사는 부부가 어디 있겠는가. 그래서 방문형 정도의 동기를 가진 경우, 문제를 문제로 인식하기보다는 외면하여 배우자를 답답하게 하고 문제 해소의 희망을 좌절시킨다.

불평형은 부부 문제 해결에 대해 중간 정도의 동기를 가지고 있다. 문제로 인해 상당히 불편을 겪고 있고 안 좋은 상황을 충분히 인식하고 있지만 스스로 변화하지 않으려고 한다. 나는 괜찮고 배우자가 문제가 많다는 인식도 가지고 있다. 따라서 스스로 변화에 대한 노력보다는 배우자가 상담을 다녀서 고쳐지기를 기대한다. 배우자가 함께 노력하자고 간곡하게 호소하면 나름 노력을 해보기도 한다. 싸움을 하지 않는 것이 문제의 해결이라고 생각하여 서로 피하고 되도록 말조심하고 지낸다. 조용히 짧게 대화를 하여 당장 부딪치는 일은 없다. 하지만 일회용 반창고처럼 길게 가지 못한다. 우선 성질 죽이고 살기 때문에 영 답답해서 못 견딘다. 꼬투리만 생기면 여지없이 원래대로 돌아가는데, 그렇게 걸리는 시간은 길지 않다. 그리고 다시는 노력을 안 하겠노라고 못을 박는다. 왜냐하면 나는 노력을 했다는 명분이 있으니까. 노력을 했는데도 안 되는 걸 나보고 어쩌란 말이냐. 어설픈 노력의 뒤끝은 오래간다. 문제에 대한 진심 어린 변화 동기를 갖기까지 더 오랜 시간이 걸릴 수 있다. 실제로 오랜 세월 갈등을 반복하는 부부는 불평형이 가장 많다. 그리고 '우리 부부는 고쳐지지 않을 거야'라는 부정적 결론을 내린다.

고객형은 부부 문제 해결에 대해 강한 동기를 가지고 있다. 상황을 변화시키기 위해 준비가 되어 있고 의지가 있으며 긍정적 행동을 취할 능력도 있다. 우선 문제 인식을 정확히 하고자 한다. 무엇이 문제인가? 그 문제를 우리 부부는 앞으로 어떻게 해결할 것인가? 한 사람의 잘못으로 비롯된 문제라 할지라도 그것을 통해 상대의 결점을 찾아내기보다는 문제를 함께 해결하고자 하는 결속력을 보인다. 즉 문제는 내부가 아닌 외부에 있다고 보는 외재화를 한다.

가끔 배우자가 난임 과정에 성의를 보이지 않고 동참에도 미온적이어서 마음 졸이는 경우가 있다. 예를 들어 남편의 비만, 술, 담배, 잦은 회식 등이다. 남편의 건강이 안 좋아서 자연임신이 안 될 수 있다는 이야기를 들었는데, 남편은 여전히 안 좋은 것만 골라서 먹는다. 도대체 나 혼자만 아기를 원하는 것인지. 이번 주가 임신 가능하니 노력하자고 말하면 알아들었는지 못 알아들었는지 뭔가 미루려는 듯 미적지근한 모습이다. 아내로서는 한 달을 다시 기다려야 하는 일이라서 속이 탄다. 같이 고민하고 적극적이어야 할 남편이 적극적이지 않아서 마음이 답답하여 혼자 있을 때 폭풍처럼 눈물이 난다.

남편은 남편대로 할 말이 없는 게 아니다. 직장 스트레스, 원치 않는 회식 자리, 우리 집 반대 방향에 사시는 부장님을 모셔다드리고 밤늦게 들어왔더니 삐쳐있는 아내, 바빠서 점심 식사도 못하고 밤늦게 저녁을 급하게 먹고 있었더니 아내가 살찐다고 잔소리한다. 화가 나서 아내에게 퍼부었다. '담배 피우는 선배도 아기를 잘만 낳더라, 술 담배 한다고 꼭 아기 못 낳는다는 과학적 근거가 있느냐? 나도 운동하고 싶은데 내가 시간이 있어 보이니? 그냥 시술하지 왜 자연임신한다고 이런 분란을 만드는 거야?'

남편의 힘든 사정은 충분히 이해하면서 동시에 무엇보다 아기를 갖고자 하는 자신의 동기를 되물어보는 것이 필요해 보인다. 아기를 갖고자 함에 있어서 자기 자신이 방문형, 불평형, 아니면 고객형 동기를 가지고 있는지. 방문형이나 불평형은 동기가 약해서 비자발적

참여이기 때문에 말뿐이지 실천력은 미미하다. 따라서 약속 안 지키기, 시간 지연시키기, 핑계 대기, 상대의 강한 성격 때문에 힘들다는 문제를 제기하기 등 임신 노력과 무관한 새로운 문제를 등장시킬 수 있다. 당연히 고객형 동기를 가질 때 아내의 마음은 안정되고 아기를 갖는 노력도 함께 할 수 있을 것이다.

동기가 강할 때 상황적 한계가 있음에도 불구하고 내가 함직한 일을 할 용기가 생기지 않을까. 내가 감당할 일에 대해 피하지 않는 의지가 생기지 않을까. 그런 강한 동기는 부부간 긍정적 정서 마일리지가 쌓여 있을 때 자발적으로 나온다. 행복하고 신뢰감 있고 같이 있으면 편안하고 안정감을 느끼고 수용과 친밀감을 느낄 때 긍정적인 동기가 일어난다. 따라서 평소에 부부가 작은 행동, 작은 정성, 간단한 대화, 눈 마주침, 짧은 산책 등에서 긍정적 정서 마일리지를 쌓으며 지내는 것이 중요하다.

난임 문제를 외재화하기

그녀는 시술 시작이 예고되면 너무 불안하여 심장 박동이 빨라져서 심장 뛰는 소리가 들릴 정도이다. 간호사가 심호흡을 하라며 진정시켜주기까지 한다. 불안함 때문에 며칠을 잠을 못 자는 어려움을 겪는다. 난임으로 생기는 불안이 아니다. 웬일인지 매번 시술 전후로 남편과 크게 싸운다. 인공수정을 받을 때도 그랬고 시험관 시술 때도 예외가 없었다. 시술을 진행할 때마다 매번 싸워서 그게 더 마음을 불안하게 하는 것이다. 그래서 이번만은 아무 말도 안 하고 시술 과정을 전적으로 혼자 하겠다고 결심했다. 평소에 남편은 다정다감하고 잘 웃어주는 사람인데 한번 화가 나면 걷잡을 수 없을 정도로 화를 낸다. 그래도 나를 사랑하는 것은 분명하기 때문에 아기를 갖기로 결심을 했다. 과배란 주사를 맞으면서 예민해지고 아랫배 쪽으로 신경이 쓰이는데 남편에게 이런 고충을 하나하나 말하면 이해해주지 못하고 또 싸움으로 번질 것이 뻔하다. 그래서 아무 말 하지 않았는데 이 상황이 또 슬퍼져서 소리 없이 누워 울었다. 그걸 본 남편은 몇 마디 묻더니, 다시 터져버렸다. '그러니까 임신이 안 되는 거라고 했지? 밥을 제대로 먹었냐? 몸을 따뜻하게 했냐?' 남편은 자기가 하라는 대로 안 했다고 그녀를 비난했다. 급기야는 '앉아서 병원에 돈만 가져다주는 여자'라는 말도 들었다. 그녀는 시술로 인해 어려운데 남편조차 이해는커녕 그녀를 질책하는 상황이 억울하고 화가 나서 남편을 따라서 소리 지르고 싸웠다.

시술 과정에서 마음의 안정이 무엇보다 중요한데 왜 이들 부부는 평소보다 더 싸울까? 모든 부부가 시술 중에 이처럼 싸우지는 않는다. 부부가 아기를 원하는 마음은 한결같다. 그런데 난임이라는 문제에 대해 분명하게 외재화하지 않는다면, 문제 원인을 배우자 내부에서 찾게 될 것이고 배우자가 뭐가 달라지면, 어떤 것을 잘 해내면, 난임이 해결되고 임신이 가능하리라고 생각하게 된다. 원인불명 난임의 경우도 마찬가지다. 분명히 원인불명이라고 해도 배우자가 뭐가 달라지면, 뭐를 더 열심히 잘 하면 임신이 될 거라고 생각하게 된다.

그래서 배우자가 무언가 고치지 못하고 반복하는 것을 보게 되면 이번에는 강하게 어필해서 고치게 해야겠다고 생각한다. 비난, 무시, 비교, 판단, 말 자르기, 이름표 붙이기 등이 그런 방법일 것이다. 이처럼 문제를 외재화하지 못했을 때 배우자의 내부에서 문제를 찾게 된다. 문제가 배우자에게 있기 때문에 배우자가 고쳐야 하고 문제가 계속되는 것은 배우자가 고치지 않았기 때문이라고 생각한다. 그런 배우자랑 사는 자신의 처지를 고통스럽다고 여기기까지 한다.

난임을 외재화할 때 난임을 극복하고자 하는 동기가 생긴다. 서로를 공격하지 않고 상처입히지도 않고 내편 의식을 가지고 강한 응집력을 보인다. 부부가 나란히 난임 세미나에 참석하고 돌아와서는 그 내용을 머리 맞대고 다시 읽어본다. 난임에 대한 정보를 공유한다. 다음에 병원에 가서 담당 의사선생님께 질문할 것들을 같이 의논한다. 이렇게 정리가 되었기 때문에 병원에 혼자 가도 불안하지 않게 된다. 마음 든든하다. 병원에 다녀와서 병원에서 있었던 일, 새로 할 이야기를 같이 나눈다. 객관적인 정보를 바탕으로 하여 서로에 대한 강요나 무리한 요구 없이 서로를 위한 일을 할 수 있게 된다.

수용, 경청 VS 비난, 무시

부부대화는 대화의 안전장치가 있다면 얼마든지 가능하다. 그 안전장치는 비난하지 않기, 무시나 비교하지 않기, 말 자르지 않고 경청하기, 이름표를 붙이지 않기 등이 해당된다. 나아가 수용, 경청, 긍정, 유머와 여유로움은 대화의 안정감과 만족도를 높인다. 안전장치 없는 대화는 서로 상처를 주고받는다. 예를 들어, '당신은 왜 그러는데? ㅇㅇ이 와이프 좀 보고 배워라. 된장녀, 겁쟁이, 옹알이' 등등. 대화하면 또 당할 텐데 그러면 또 상처를 받는다는 것을 알기 때문에 대화를 못 한다. 결국 우리도 침묵하는 부부가 되는 것은 아닐지 지레 걱정된다.

배우자의 비난은 마음의 문을 닫게 만든다. 자신의 죄의식이나 책임감을 피하고자 상대를 비난하는 것은 아닐까? 누구의 잘못인가? 누가 문제를 일으켰는가? 누가 비난을 받아야 하는지를 따지는 것에 많은 시간을 낭비하면서 배우자의 마음에 상처를 낸다. 비난은 정작 해결해야 할 문제에 부부 갈등이란 문제를 더하게 된다.

한편 난임 스트레스로 인해 감정 기복이 높아지면 조절이 안 되어 남편에게 과도한 짜증과 신경질을 내기도 한다. 남편도 결국 참다가 화를 낸다. 남편이 언제까지 받아줄 수 없다는 것을 알지만 한편으로는 이해해주지 못하는 남편에게 서운해진다. 화난 남편은 상처를 잔뜩 주는 말을 하고 그 말은 난임보다 더 마음을 아프게 한다. 또다시 상처를 받는 것도 힘든 일이기에 서로를 피하며 간단한 말 외에는 대화 자체를 하지 않으려고 한다. 이제 누구와 병원 일을 의논할까. 외로움과 고립감이 깊어간다. 우리 부부는 화내지 않고 편안하게 대화할 수 없을까?

사실 이들 부부는 예전에 꽤 즐겁게 대화를 이어가곤 했다. 다른 부부처럼 연애할 땐 시간 가는 줄 모르고 이야기를 나누었다. 이렇게 부부는 문제 해결 자원과 경험을 가지고 있다. 그런데 대화가 잘 되었던 경험을 다 잊고 가장 최근의 안 좋은 대화방식을 반복한다. 예전의 대화방식을 떠올려보면 그 안에 해답이 있다. 그때는 상대방의 이야기에 귀 기울이고 그 내용에 초점을 맞추고 중간에 섣불리 판단하지 않고 경청했었다. 그런 태도는 배우자를 안심시키고 충분히 이야기를 할 수 있게 해주었다. 예전에는 대화가 어떻게 달랐는지 현재의 대화와 곰곰이 비교해보는 시간을 통해 우리 부부 대화의 해법을 찾아보자.

고마워, 미안해, 사랑해

배우자의 노력에 대해 마음이 열려 있어야 한다. 작은 노력이라도 알아주고 고마워하고 즐거워하는 반응은 배우자의 노력에 대한 꽤 좋은 보상이 될 것이다. 당신의 배우자가 다르게 행동한다는 것을 당신은 무엇을 보고 알 수 있을까? 당신이 다르게 행동한다는 것을 당신의 배우자는 무엇을 보고 알게 될까? 배우자의 긍정적인 변화에 깨어 있고 반응하지 않으면 꽤 좋은 변화가 찾아왔어도 유지되기 어렵다. 난임 심리 상담에서 부부는 이런 하소연을 한다. '나의 배우자는 내 노력은 노력도 아니고 자기 노력만 알아주라고 한다. 나도 칭찬받고 고맙다는 말을 듣고 싶다.' 감사하다는 말이 없을 때 상대의 노력을 당연하게 여기는 듯이 비춰질 수 있다. 미안하다는 말도 마찬가지다. 작은 일에도 사과를 요구하고 잘잘못을 짚는 배우자가 정작 자신의 실수나 잘못에는 사과를 안 한다. 잊었을까? 어색해서일까? 이심전심으로 전달되었다고 생각해서일까? 고마워, 미안해, 사랑해를 직접 말로 하는 것은 부부 대화를 이어주는 연결고리가 될 것이다.

폭력적인 말과 행동에 멍드는 부부관계

폭력적인 남편은 욕설과 함께 문을 걷어차고 무거운 물건도 집어던진다. 그 누가 그런 물건을 던질 것을 상상이나 했을까. 남편은 자신의 폭력성이 가정 해체의 위기를 몰고 왔다고 보지 않는다. 단지 아내와 성격이 안 맞아서라고 생각한다. 평소에는 그도 다정하고 친절하고 아내를 웃게도 해준다. 집안 살림을 곧잘 하고 둘이 함께 마트에 장 보러 간다. 그런데 화만 나면 돌변하여 통제가 안 된다. 신혼 초부터 남편의 폭력성 때문에 많이 싸웠다. 아내는 어떻게 해서든 남편의 폭력을 바로잡고자 이 방법 저 방법을 다 써봤다. 그러다가 어느덧 함께 소리 지르고 남편을 따라 하고 있는 자신을 보게 되었다. 이혼을 생각할 정도로 불안하고 마음잡기가 힘들어서 아기 갖는 노력을 미루었다. 시어머니는 아기가 생기면 괜찮아질 것이라고 하지만 그녀는 믿을 수 없다. 시술을 미루고 있는 그녀에게 남편은 자신을 믿지 못하냐며 불같이 화를 내어 또 싸웠다.

남편은 장남이고 어린 나이부터 가장 노릇을 떠안았다고 한다. 어머니의 의논 상대가 되어주고 어린 동생들이 엇나가지 않도록 통제했다. 공부도 어느 정도 해서 남들이 부러워하는 직장에 들어갔다. 밖에서는 성실하고 완벽하게 일하고 여직원들에게 친절하다는 평가를 받는다. 부하 직원들에게도 넉넉하여 인심을 잃지 않았다. 그런 그가 집에만 오면 군림한다. 한 마디라도 자신의 뜻에 거슬리면 심한 욕과 비난을 해서 가족을 초토화시킨다. 자신의 뜻이 받아들여지지 않는 것 같으면 몹시 화를 낸다.

그녀는 남편의 폭력성이 심각하다는 것을 충분히 인지하고 있지만, 한편으로 폭력에 적응하고 있는 면모도 보이고 있다. 그녀는 자신이 그를 변화시킬 수 있다고 믿는다. 남편을 관찰해보니 이러이러한 조건일 때만 폭발을 한다. 즉 그녀 자신이 남편의 폭력을 통제할 수 있다고 믿는다. 그를 떠나기에는 자신은 경제력도 없고 사회생활을 해본 경험도 없다. 그녀가

가지고 있는 이러한 생각들은 남편의 폭력을 유지하는 이유가 된다. 사실 남편의 폭력은 자기 성찰, 분노조절, 자기주장 훈련, 문제 해결력 함양 등을 통해 중지되어야 한다.

폭력은 긴장의 형성–폭발–사랑이라는 순환 고리를 반복한다(Walker, 1991). 이 순환은 반복될수록 강도, 빈도, 지속력이 더 증가할 수 있다. 이번에 이 정도 폭력 수준이었다고 해서 다음에도 이 정도일 것이라고 예측하는 것은 맞지 않다. 긴장 형성 단계에서 부부 둘 다 긴장한다. 남편이 화낼 만한 사소한 것들을 아내는 알아서 치운다. 남편이 화내는 상황을 피하고 싶고 두렵기 때문이다. 남편은 그런 그녀를 보면서 자신의 잘못으로 인해 그녀가 떠날까 봐 두려워지기도 한다. 평상시와 다름없지만 폭풍 전야같이 불편한 긴장이 존재한다.

폭발 단계에서 남편은 자신의 분노를 스스로 통제할 수 없음을 알고 있다. 폭력 상황에 대해 그녀의 잘못 탓으로 돌리고 자신을 정당화한다. 폭력으로 아내를 고통스럽게 하려는 의도는 없었다고 변명한다.

사랑 단계에서 남편은 그녀에게 매력적으로 행동한다. 자신을 스스로 통제할 수 있다고 느끼고 다시는 그렇게 행동하지 않을 자신이 있다고 말한다. 아내는 그의 말을 믿고 싶어진다. 예전에 있었던 사랑을 회복하고 싶고 행복을 이루고 싶기 때문이다. 사랑 단계에서 그녀는 보상을 받는다. 예전에 계획했었던 여행 이야기가 다시 나오고 주말에 영화도 한 편 보고 간단히 저녁 외식도 하고 돌아온다. 언제 폭력이 있었냐는 듯이 웃음이 오가지만 불행히도 이 단계가 지나면 긴장의 분위기로 넘어간다.

부부대화에서 화내기

폭력 외에도 건강하지 못한 화는 부부 의사소통을 가로막는다. 건강하지 않은 화를 '분출하는 화, 담아두는 화, 내색하지 않는 화'로 나누어 볼 수 있다. 건강하지 않는 화의 특성은 빈도, 강도, 지속 면에서 다르다. 즉 별일 아닌 것에도 지나가지 못하고 너무 자주 화를 내고, 한번 화를 내면 저 정도일까 싶을 정도로 심하게 낸다. 그리고 뒤끝이 길어서 주위 사람들을 힘들게 한다.

부부의 화는 배우자가 가장 많이 겪고 가장 잘 안다. 배우자의 화 때문에 속앓이를 하는 부부가 많이 있다. 화는 배우자를 불안하고 답답하게 하며 분노가 치밀게 만들기도 한다. 이혼을 결심할 정도까지 삶이 황폐해지지만 정작 당사자는 화내는 방식을 마주 직면하고 오픈하여 개선할 마음의 준비가 되어 있지 않은 경우가 많다. 변화하고 싶어도 어떻게 해야 하는지 잘 모른다. 앞으로 안 그러면 되는 것 아니냐고 한다. 조심하겠다고 하고 지나간다. 배우자의 화를 자주 경험하는 상대방은 여러 차례 놀라면서 심장이 뛰고 숨이 잘 안 쉬어지고 몸이 떨리기도 한다. 배우자의 발소리와 숨소리에도 불안해진다.

난임의 특성이 언제 임신이 된다는 보장이 없는 일이다 보니 결과를 예측하기 어렵고 긴 터널 속에 갇힌 느낌이 든다. 시술 몇 번에 임신이 된다는 보장만 있다면 기꺼이 병원 다니고 해야 할 일을 다 할 수 있을 것이다. 그런데 그런 약속은 당연히 없고 그 스트레스는 개인의 통제력을 벗어난다. 예전에는 화를 잘 내지 않던 사람도 난임 스트레스에 놓이면 초조함과 조급함이 더해져서 화 분출을 눈에 띄게 자주 할 수 있다. 분출하는 화는 분노감을 강하게 표출하고 배우자의 잘못을 지적하고 비난하며 몰아세운다. 자신이 화난 것에 대해 배우자가 책임져야 한다고 생각한다. 자신의 화난 감정에 집중하느라 배우자의 기분에 대해 신경 쓸 겨를이 없다. 화가 가라앉으면 어느덧 미안해지고 후회도 된다. 그러나 화를 유발했던 문제는

해결되지 않을 채 그대로 있어서 씁쓸하다.

담아두는 화는 화가 났다는 사실을 부정하고 회피한다. 분란 자체를 싫어한다. 화는 안전하지 못하다는 생각이 있어서 화를 억누른다. 그러다 보니 화난 감정을 존중하기보다 무마하려고 애를 쓴다. 배우자가 화났냐고 물어보면 안 났다고 대답한다. 담아두는 화는 속앓이를 한다. 예를 들어 내가 난임 병원에 다니고 시술을 받고 있는 중이란 것을 감추고 싶은데 한 친구가 다른 친구들에게 다 말해버렸다. 알리고 싶지 않았기 때문에 몹시 당황스럽고 그 친구가 미웠다. 그런데 그 친구에게 화를 내기보다, 그래 내가 난임이니까 내가 잘못한 거라고 생각했다. 그 후 그 문제를 잊었다고 생각했는데 몸이 아프기 시작했다. 배앓이를 하거나 두통에 걸리기도 한다. 자신의 마음을 회피하면 몸으로 그 아픔이 드러난다. 이러한 심인성 증상은 담아두는 화에서 많이 나타난다.

내색하지 않는 화는 복잡한 경로를 거친다. 마음속에 잠복해 있다가 예상치 못한 어떤 상황에서 나타난다. 본인이 화를 내거나 배우자의 화를 돋운다. 내색하지 않는 화를 겪은 배우자는 그러려면 차라리 화를 내고 마는 게 더 낫다고 할 정도로 곤혹스러워한다. 예를 들어 아내는 화가 나면 방문을 걸어 잠그고 나오지 않는다. 같이 대화를 하자고 부드럽게 달래도 할 말이 없다고 한다. 한 달 동안 남편은 혼자 식사하고 혼자 잠든다. 한 사람이 삐쳐서 있으면 집 분위기도 긴장되고 자연스럽지 않다. 또는 남편 친구들 모임에 참석하여 분위기에 맞추지 않고 남편을 자극하여 화를 불러일으키기도 한다. 돌아와서 결국 부부싸움을 하게 된다.

이처럼 화는 배우자나 가족에게 향하는 경우가 많기 때문에 그 직접적인 피해를 가족이 받는다. 따라서 가정의 행복을 위해서 자신의 화 방식을 성찰하고 적극적으로 개선할 필요가 있다.

건강하게 분노 표현하기

건강하게 분노를 표현하는 것은 화의 원인이 되는 문제를 해결하려는 적극적인 태도에서 나온다. 즉 화 자체가 문제가 아니라 화를 유발한 원인이 바로 문제라는 인식이다. 따라서 화를 분출하거나 회피하지 않고 적극적으로 화에 대해 말할 수 있게 된다. 자신이 화가 나 있다는 사실과 그 이유에 대해 설명하고 자신이 원하는 바를 말한다. 자신과 배우자를 존중하기 때문에 서로의 감정을 고려하고 주어진 상황에 대해 책임지려고 한다.

또한 건강한 분노는 화가 난 그 상황을 반복하지 않기 위해서 반성적 성찰을 한다. 왜 그런 상황이 벌어졌는지, 그 상황에서 배울 수 있는 게 무엇인지, 그리고 그런 상황이 다시 벌어지지 않기 위해서 어떤 조치를 취해야 하는지 생각한다.

따라서 건강하지 않은 화는 화에 초점을 맞추어 있어서 반복 가능성이 높지만 건강한 분노 표현은 문제를 해결하고 그 문제의 반복을 막는 적절한 조치가 강구되기 때문에 반복 가능성은 낮아진다.

타임아웃: 부부싸움 최후의 보루

부부 대화 중 내가 화가 나거나 배우자가 화가 났다는 것을 깨달았을 때, 또는 대화 내용에 대해 생각할 시간이 필요하다고 여겨질 때 대화를 멈춘다. 감정이 오가는데 대화를 계속하는 것은 쌓인 감정을 이 기회에 분출하는 것이고 스트레스를 배우자에게 투척하는 것일 뿐이다. 감정이 상해서 하는 말들은 배우자의 마음에 상처를 입히는 것이 유일한 목적인 것만 같은 무시무시한 화살들로 구성되어 있다.

상대는 그 화살이 내 배우자의 진심이고 감춰진 속마음이었다고 철석같이 믿어버린다. 그래서 화해를 했어도 마음의 거리는 멀어지고 그때 했던 말들은 생생하게 남아서 불쑥불쑥 마음을 아프게 한다. 감정 섞인 말은 진심이 아니기 때문에 감정 분출을 하는 배우자의 그 모든 말들을 견디며 듣는 것은 불필요하다. 배우자의 감정 분출에 함께 감정적으로 맞대응하는 것은 더구나 아니다. 따라서 이성적이고 합리적이며 생산적인 대화를 언제든 다시 할 수 있음을 믿고 타임아웃하기로 한다. 부부 중 한 사람만 타임아웃을 알고 실행한다고 해서 타임아웃이 되지 않는다. 부부 둘 다 타임아웃을 이해하고 지키기로 약속하는 것이 전제되어야 한다. 부부 타임아웃은 다음과 같이 한다.

배우자가 알아볼 수 있도록 타임아웃을 위한 'T–신호'를 충분히 보여준 뒤 부부 둘 다 그 장소에 머물러 있지 않고 이동한다. 이동할 때는 배우자나 가족에게 불쾌한 감정을 나타내지 않으며 화풀이하지 않으며 무엇을 때리거나 차지 않을 것이며 문을 꽝 닫고 나가지 않을 것이다. 나는 대화가 가능한데 당신이 감정 조절을 못해서 대화를 끝내지 못했다며 배우자 탓을 하지 않는다. 타임아웃을 한 후 나는 분노 에너지를 소진하기 위해 산책을 할 것이며, 자연에 눈길을 머물고 깊은 심호흡을 여러 번 하여 몸과 마음을 가라앉힐 것이다. 한 시간 후에는 돌아와서 이 문제에 대해 대화를 재개할 시간과 장소를 정할 것이다. 대화 재개 시간은 되도록 24시간 이내로 정하되 여의치 않을 경우 3일 이내로 가장 적절한 시간을 정해서 배우자의 동의를 얻을 것이다. 그땐 둘 다 평정심을 가지고 대화할 준비가 되어 있을 것이다.

만일 나의 배우자가 'T–신호'를 하고 이동하면, 나는 그 신호를 존중하고, 저항하거나 소란을 일으키지 않고 배우자가 이동하게 허락한다. 나 또한 장소를 이동하며 술을 마시거나 나쁜 행동을 하지 않을 것이다. 배우자가 대화 시간과 장소를 알려올 경우, 특별한 사정이 없는 한 동의할 것이다. 나는 분노와 원망에 초점을 맞추는 생각과 행동을 피할 것이며 대화 재개를 위해 이 문제를 차분히 생각해볼 것이다. 우리 부부는 이 문제를 제외하고 얼마든지 대화할 것이며 평온을 유지할 것이다. 나는 가족의 행복과 평화를 위해 타임아웃을 잘 활용할 것이다.

Part 02

난임 남편도 힘들다

- 아내 마음을 공감해주고 싶다
- 시술을 서두르는 아내
- 병원 일정을 기억 못하는 남편
- 술, 담배 하는 남편
- 게임, 채팅앱, 그리고 야동을 보는 남편

Part 02

난임 남편도 힘들다

아내 마음을 공감해주고 싶다

매일 주사를 맞는 아내를 보고 있자면 천 번 만 번 내가 대신 맞는 게 낫겠다는 생각이 든다. 주사 맞고 얼굴을 찡그리고 있는 아내에게 어떻게 위로해줘야 할지 모르니 가만히 앉아 있기만 한다. 주사 맞은 날은 웬일인지 아내가 가까이 오지도 않는다. 둘이 떨어져 앉은 거리만큼 침묵이 흐르고 각자 상념에 빠져든다. 남편은 섣불리 말을 건넸다가 아내의 비수 같은 말을 들을까 봐 겁난다. 그래서 아내가 뭐라도 말하길 기다리고 있다. 그러다가 무심결에 핸드폰을 만진다.

아내는 따뜻한 말 한마디 위로해주지도 않고 챙겨주지도 않는 남편이 밉다. 나를 잘 이해하고 모든 걸 함께 한다고 했던 남편이 이 정도로 모를 수 있는지 화가 난다. 시술 과정 중 시작 부분에 불과한데 벌써 마음은 요동치고 이번에 잘 되어야 하는데 성공할 수 있을까 하는 걱정이 높아만 간다. 마음은 나락으로 떨어지는 것 같고 자신이 참 쓸모없는 사람같이 느껴진다. 이럴 때 남편에게 의지하고 싶다. 남편의 위로와 사랑을 받고 싶다. 병원도 거의 다 혼자 다녔다. 굳이 남편과 함께 다녀야 할 필요를 못 느꼈다. 예전의 나는 밝고 긍정적인 성격을 갖고 있었다. 지금은 초라한 마음, 쓸모없는 사람인 것 같은 마음이 자리 잡았다. 몇 차례 유산 되니 시술 자체가 두렵다. 착상 한 번 못 해봤다는 사람들에 비해서 임신이 힘든 편은 아니지만 이제는 그 임신이 두려워졌다. 임신만 되면 출산으로 자연스럽게 이어지는 줄로만 알았다. 임신 앞에서 스스로 작아지는 마음을 다시 다잡아야 하는데 그게 쉽지 않다. 이런 마음을 가장 편하게 말할 수 있는 사람이 남편 말고 누가 있을까. 그런데 그게 안 되니까 더 힘들어진다.

남편은 아파하는 아내를 어떻게 공감하고 위로해 줘야 하는지 정말 모르겠다. 이렇게 말해도 안색이 나아지지 않고 저렇게 말하면 그게 아니란다. 몇 번 말해봤지만 반응이 별로라서 자신감이 떨어진다. 그래서 아내의 표정만 살필 뿐 적극적으로 무엇인가를 해주는 일은 조심하게 되었다. 특히 아내의 감정 기복이 클 때는 어떻게 해야 할지 모르겠다.

아내는 화가 나서 남편을 구석으로 몰아붙이고 잘잘못을 따진다. 병원에서 돌아와서 '의사선생님에게 왜 그 말을 했냐고, 왜 그 말은 안 했냐'고 화를 내면 남편은 추궁 당하는 기분이 든다. 시가에 다녀오는 날에는 그날 참았던 이야기들이 쏟아진다. 다 같이 모인 식사 자리에서 어머니로부터 동생의 임신 소식을 들었다. '임신 초기라서 검사를 더 받아봐야 안단다, 우리 집 첫 손주다, 너도 빨리 아기 가지렴.' 아내는 축하 인사도 하고 시누이 건강을 챙기는 인사도 빼놓지 않고 했다. 그런데 집으로 돌아와서 하는 얘기는 너무 달랐다. 가족모임에서 시누이의 임신 소식을 전한 것은 일방적이고 배려가 없는 행동이었다는 것이다. 아내는 자신에 대한 배려가 없었다는 점에서 서운했던 것 같다. 아내의 서운함이 이해가 가서 미안하지만 우리도 아기를 가지면 다 해결되는 일시적 불편한 상황으로 생각했다. 그런데 아내는 화가 풀리지 않는다. 앞으로 시가에 가지 않겠다, 시누이를 만나고 싶지 않다 등. 무엇보다 안타까운 것은 아내가 예전의 아내 같지 않다는 것이다. 예전에 잘 웃고 여유 있고 자신감 넘치던 아내의 성격이 달라진 것 같다. 예민하고 그냥 지나가지 못한다. 상대방의 말이나 행동에 대해 확대경으로 들여다보듯이 과하게 받아들이고 부정적으로 인식한다.

주관적이고 감정적으로 상황을 받아들이는 것 같아서 안타깝다. 남편으로서 응당 아내의 말을 들어주고 대화도 해야겠지만 언제까지 이렇게 받아줘야 하는지 모르겠다. 남편도 업무 스트레스, 대인 스트레스, 여러 고민 등으로 아내의 위로와 응원이 필요한 상황에서 아내의 말을 여유 있게 들어주고 따라가 주는 것에 가끔 한계를 느낀다.

우리 신혼기는 없어졌다고 해도 과언이 아니다. 함께 즐겁고 행복하게 지내고 싶었는데 병원 일정에 맞추는 생활의 반복이었다. 경제적으로 여유가 생겨도 병원 일정과 맞지 않으면 여행도 휴가도 갈 수 없었다. 시술 횟수를 거듭하면서 아내가 우울해 보인다. 의기소침하고 침울해지기도 하고 멍하게 앉아 있곤 한다. 그럴 때는 남편 마음도 같이 우울해진다. 집이 따뜻하고 정겨운 곳, 위안의 휴식처여야 하는데 그 기능을 잃는 날이 더 많은 것 같다. 남편은 자신이 열심히 일해서 병원비를 버는 것이 아기 갖는 노력이라고 생각한다. 또 열심히 일하고 나서 집에서의 휴식을 기대한다. 열심히 일하기 위해 휴식이 필요하다.

남편의 마음은 솔직히 아기보다 아내의 건강이 더 중요하다. 그리고 부부의 행복감을 느끼고 싶어 한다. 부부의 행복감을 유지하려면 난임의 어려운 감정을 잘 관리하고 조절하는 것이 필요하다. 그러기 위해서는 긍정적인 감정을 함께 나누는 관계가 있어야 하고 그 중 가장 좋은 대상이 배우자이다. 난임으로 인해 대인 예민함이 강해지면 타인의 말과 행동의 의도에 대해 오해석을 하여 분노감, 원망감, 서운함, 거부당한 느낌 등 부정적 감정에 빠져들게 되고 그로 인해 자존감이 낮아지고 위축될 수 있는데 이때 배우자의 긍정적 반응은 상당히 치유적이다. 서로의 마음을 있는 그대로 들어주는 것. 한 사람만의 욕구를 앞세우지 않고 서로 속마음을 차단하지 않고 여유 있게 들어주는 것. 아내의 말에 대해서 빠른 판단과 해결 방법의 제시는 조급하고 무리가 따르기 쉽다.

대인관계 스트레스에 빠진 아내에게 남편은 어떻게 반응해야 할까? 난임 상황에서 종종 가까운 친구의 임신, 시가 부모님의 한 마디 말씀, 가족의 임신과 출산, 직장 동료의 가벼운

일회성 말들, 위로가 아니라 조언과 충고를 하는 주변 사람들, 병원을 가야 하는데 난임은 개인사라고 말하는 상사, 자신의 아기 초음파 사진을 보여주며 잔업을 부탁하는 동료 등등. 많은 상황에서 속상하고 울고 싶고 마음이 아프다는 아내. 모두 다 아내의 좁은 마음탓으로 돌릴 수는 없다. 타인과의 상황을 판결 내리듯이 판단해주기보다는 그 일로 인해 배우자 마음에서 일어나는 일들에 집중하고 이해해보려는 진정성이 아내에게 한층 공감적이다. 이때 아내는 내 남편이 귀를 열고 내 말을 듣고 있다는 것을 느낀다. 내 말을 듣는다는 것은 내가 남편에게 있는 그대로 받아들여지고 있다는 느낌, 즉 공감을 받는 느낌일 것이다. 공감을 받을 때 마음의 상처는 아물고 더 이상 그토록 아프지 않게 된다.

시술을 서두르는 아내

직장 생활하며 난임 과정을 겪는 어려움이 여러 가지 있지만 직장 동료들의 결혼–임신–출산 과정을 보는 것도 상당히 스트레스이다. 나보다 더 늦게 결혼한 후배가 너무나 쉽게 임신을 하고 배가 불러오는 것을 같이 근무하면서 보는 것은 너무나 괴로운 일이다. 그래서 난임 휴직을 자주 생각하게 되었다. 거기다가 임신한 동료는 SNS 프로필에 출산 디데이를 적어놓고 아기 태명을 따서 누구 맘이라고 자신을 호칭한다. 공용 냉장고에는 임산부를 위한 유기농 음료가 눈에 띄는 위치에 놓여 있다. '그래 아기도 엄마도 건강해야지, 얼마나 기쁜 마음일까, 축하해줘야지' 라고 마음을 다잡지만 마음은 씁쓸해지고 배려 없는 그들의 행동에 화가 난다.

나 스스로 마음을 토닥이고 바닥으로 내려간 희망을 다시 불러일으켜 세우지만 누군가의 임신 소식이 들리면 축하해주기보다는 속상한 마음이 앞서고 질투심이 일어나서 흙탕물을 휘저은 것처럼 정신을 못 차릴 정도이다. 결혼하고 자연임신을 위해서 산부인과를 다녔지만 매달 반복적이고 별 진전도 없어서 인공수정을 하자고 남편에게 얘기하니까 오히려 병원 다니지 말고 마음 편하게 지내보자고 한다. 그런데 말이 쉽지 마음은 그렇게 되지 않는다. 병원에서 알려준 가임기에 열심히 시도를 해야 하는데 남편은 회식으로 늦고 음식에 문제가 있었는지 장염에 걸렸고 결국 단 한 번도 제대로 시도하기 어렵게 되었다. 컨디션 안 좋은 남편을 보며 안타깝고 원망스러워서 눈물이 난다. 이번 달도 틀렸구나. 한 달의 기회가 지나간 것이다.

산부인과에서 자연임신 시도를 하는 것이 시간만 가는 것 같아서 남편에게 난임 시술 전문병원에 가보자고 했다. 남편은 굳이 그렇게 해야 하는지 모르겠다며 기다려보자고 한다. 부부 둘 다 임신을 원하는 마음은 간절한데 남편은 병원을 가지 않으려고 한다. 중요한

정액검사 마저 받지 않았다. 병원 가서 검사받고 인공수정이든 시술이든 임신 시도를 해보자고 하면 성급하다고 한다. 너무 임신에만 매어있으니까 몸도 마음도 스트레스받아서 임신이 빨리 안 되는 거라고 한다. 내가 예민하니까 임신이 안 되는 거라고 하니 더 이상 남편에게 말을 못 하겠다. 결혼 후 줄곧 주말부부로 떨어져 살다가 임신을 목표로 합쳤기 때문에 이제부터 적극적으로 노력을 해보고자 했는데 남편은 병원 얘기만 나오면 화부터 낸다. 남편은 자연임신을 바라는 것 같다. 매달 임신 실패할 때마다 마음을 추스르는 것이 쉽지 않은데 왜 나만 이렇게 힘든지 울고 싶어 싶어진다. 남편과 말이 통하지 않고 답답하다.

신혼 초 병원을 다니지 않을 때 자연임신을 했다. 그 뒤 병원을 다닌 이후로 임신을 한 적이 없다. 그래서 남편이 자연임신을 믿고 있는 것일 수도 있다. 이러다가 정말 늦어져서 임신이 안 될까 봐 불안한 마음이다. 남편이 협조해주지 않을 때 아내는 병원에 가고 싶어도 포기해야 할까? 계속 설득해야 할까? 임신이 되지 않는 이유에는 배아 요인(남성, 여성요인), 자궁 요인, 혈액적인 요인 등이 있기 때문에 신뢰할 수 있는 난임 병원을 선택하여 검사를 받는 것이 우선일 것이다.

둘째를 갖고자 하는데 임신이 안 되는 경우도 많은 고민을 하게 된다. 첫째와 둘째의 나이 터울을 알맞게 맞춰주지 못하더라도 동생을 만들어주고 싶은 마음이 크다. 남편은 첫째가 있어서인지 자연히 임신이 되면 낳지만 의도적으로 임신 노력을 하는 것에 부담을 느끼고 있다. 아내의 고집만으로 둘째를 가질 수 있을까? 아내는 남편이 아직 몰라서 그런다고 생각한다. 첫째가 아들이니까 예쁜 딸을 낳으면 남편 맘이 달라질 것이라고 믿는다. 그리고 외동으로 외롭게 컸던 기억이 있어서 더 둘째를 바라는 마음이다. 남편은 몸 상한다고 그만하자고 한다. 나이도 있고 경제적으로도 부담이라고 한다. 그런 것을 아내도 안다. 다만 임신을 할 수 있는 기회가 다시 안 오기 때문에 최선을 다해보고 싶은 마음이다. 실패로 끝날지언정 둘째에 대한 의지를 쉽게 접을 수 없다. 원래 매사에 열심히 완벽하게 하려는 성품이라서 후회하는 게 싫다. 사랑하는 남편이 있고 잘 자라고 있는 첫째가 있어서 나는

행복한 사람이라고 생각하는데 매번 임신에 실패하니까 불행한 기분에 빠지게 된다.

난소기능 수치인 AMH 수치가 높지 않아서 난임병원에 가서 시술을 해보고 싶은데 남편은 시술까지 해서 둘째를 가져야 하냐며 고개를 돌린다. 과연 둘째를 갖기 위한 노력이 과한 걸까? 둘째 난임은 난임이라고 말을 꺼내기도 어렵다.

이 부부의 경우 첫째 때와 달리 나이 등 제반 여건이 달라진 만큼 둘째를 갖는 것에 대한 부부의 일치된 마음이 선행되어야 한다. 자연임신을 고집하게 된 남편의 속마음을 들어보면 둘째를 무작정 거부하는 것이 아님을 알 수 있고, 자연임신과 난임시술을 병행하는 방법을 선택한다면 거부감이 덜어질 수도 있을 것이다.

병원 일정을 기억 못 하는 남편

아내는 시술을 시작할 때마다 남편에게 병원 다니는 일정을 알린다. 바쁜 남편에게 시시콜콜 병원에 갔었던 이야기를 하지 않는 편이지만 아예 너무 모르는 것도 아니다 싶어서 이야기한다. 주사도 한 두 개가 아니고 그 종류도 달라진다. 배란유도제, 배 주사, 난포 터지는 주사, 착상 돕는 주사 등. 또 난자 채취 날, 이식하는 날, 피검사받는 날 등 일정이 정해진다.

담당 의사 선생님을 만나서 들었던 내용에 대해 작은 것 하나 놓치지 않고 남편에게 전달하고 같이 의논하고 싶다. 의사선생님에게 무엇을 질문해야 하는지, 의사선생님의 그 말씀은 어떤 이야기였을까, 병원을 옮기는 것은 어떨까, 의사선생님께서 지난번에 별말씀 없이 지나갔던 항목에 대해 이번에는 왜 검사를 하자고 하실까? 등등.

남편은 병원 진료에 항상 함께 하지 못하니 아내만큼 세부적으로 알지 못한다. 아내가 피곤하고 힘든데 열심히 노력하는 모습을 보며 안쓰럽고 속상한 마음과 함께 빨리 임신에 성공하기를 바라는 마음이 가득하다. 한편으로는 임신이 잘 되리란 보장도 없고 만일 실패했을 때 그 뒷감당을 어찌해야 할지 모르겠다. 시술 실패 뒤의 아내의 반응을 봐왔기 때문에 쉽지 않은 일이다. 지금으로서는 아내가 안정된 마음으로 시술을 받았으면 하는 마음뿐이다. 아내는 가끔 둘이만 사는 것에 대해 어떻게 생각하는지, 괜찮은지 물어보는데 그때 일은 그때 생각하기로 했다. 아내가 병원에 가자고 하는 날은 함께 간다. 신선배아로 시술을 하면 기본적으로 한, 두 번 병원에 간다. 동결배아일 경우는 이식하는 날 함께 간다. 시간이 되면 같이 가는 편이지만 매번 가는 것은 어렵다. 그래서일까, 아내는 시술 관련 의학 전문용어를 섞어가면서 얘기하는데 잘 알아듣지 못한다. 병원을 옮기는 문제도 그렇다. 어떤 기준으로 선택 결정해야 하는지 모르니까 섣불리 의견을 말하기 어렵다. 아내가 더 잘 알기 때문에 아내가 결정하는 것이 나아 보인다.

한편 아내는 적어도 오늘 자기가 병원에 무슨 일로 가는지 남편이 알고 있기를 바란다. 남편은 기억을 못 해서 당황스럽고 아내는 서운해한다. 시술받는 일에 대해 전적으로 본인이 알아서 다니지만 이것은 해도 너무 한 일이 아닌가. 어떻게 난자 채취일과 이식하는 날을 구분 못 할 수 있는지. 아기가 나만의 아기일까. 아내는 남편이 괘씸하게 여겨진다. 미안해하는 남편을 봐도 위로가 안 된다.

남편은 내가 다 알아야 한다고 생각하지 않았다. 나는 직장 일에, 아내는 병원 일에 집중하면 된다는 생각도 있었다. 나는 병원비를 열심히 버는 것으로 책임을 다하고 있다고 믿고 자부심도 갖고 있다. 그래서 현장 업무에 주말 근무까지 가리지 않고 일했다. 아내도 내가 열심히 일한다는 사실을 잘 알고 있다. 집에서는 쉬고 싶은 마음이 크기 때문에 아내가 병원 일정과 시술에 대해 이런저런 얘기를 시작하면 집중이 잘 안된다. 그래서인지 병원 일정을 들어도 기억을 못 하는 것 같다.

아내는 난임이 언제 끝이 날지도 모르고 긴 기다림 속에 마음이 점점 힘들어지기 때문에 남편에게 의지하고 싶고 위로받고 싶고 힘을 얻고 싶었다. 임신은 그 누구의 일도 아니고 우리 부부의 일이기 때문에 같이 의논하고자 했다. 그래서일까 남편에게 너무 많은 이야기를 했던 것 같다. 남편도 자기 이야기를 하고 싶고 위로를 받고 싶고 잘 한다는 응원도 받고 싶었을 텐데. 아내로서는 임신이 당면한 최대 과제이고 나중에도 가능한 일이 아니라 지금 해야 하는 일이라는 시간 한계 때문에 모든 일을 뒤로 미루고 올인 해왔다. 그래서 남편만 보면 거의 다 임신과 관련된 이야기였다. 되돌아보니 희망보다는 좌절감과 마음의 상처, 우울감, 실패감, 무기력감, 불안, 불확실성의 이야기가 많았다.

오랜 시간 난임으로 지나고 보니 후회되는 것이 있다면 무엇일까? 무엇보다 아기 갖는 것이 중요하지만 부부 사이가 조금 더 편안해지고 즐거워지는 시간이 부족했다는 것이다.

온통 마음의 초점이 아기 갖는 것에 맞추어지기보다 부부가 서로에게 초점을 맞추고 자연스럽고 행복한 감정으로 지낼 수 있다면 아기가 더 편안하게 오지 않을까? 부부가 밖에서 맛있는 식사도 하고, 여행도 가고, 영화도 보고 손잡고 산책도 하는 등 부부가 함께 공유하는 시간 속에서 기쁨과 친밀감을 누리면 마음의 안정을 가득히 얻을 것이다. 친밀한 시간을 공유하면서 부부의 유대감과 연결감이 높아지면서 누가 먼저랄 것 없이 자연스럽게 아기에 대한 이야기를 꺼내고 차분하게 대화가 오갈 것이다.

물론 많은 남편들이 난임 극복과 임신 노력에 잘 동참한다. 난임 심리상담, 난임 관련 세미나, 워크숍 등에 참석하여 난임 관련 지식을 얻고 다른 난임 부부의 성공 사례를 공유한다. 난임 관련 인터넷 사이트를 검색하여 아내와 정보를 공유하기도 한다. 이러한 참여를 보면서 정도의 차이는 있지만 남편들이 소중한 아기를 갖고 싶은 열망이 한결같음을 알 수 있다.

술, 담배 하는 남편

남편의 술, 담배, 그리고 비만은 난임 스트레스 중 하나이다. 남편의 비만 때문에 자연임신이 안 된다는 이야기를 직접 듣고 와서도 영 고쳐지지 않는다. 친구들 모임이 있는 날에는 술과 함께 폭식하고 담배도 평소보다 많이 핀다. 임신도 임신이지만 남편의 건강 상태가 너무 안 좋아서 우선 남편의 식생활 개선과 술 담배를 줄여야 한다. 다른 사람들은 바로 임신 노력을 하는데 남편 때문에 그것조차 어렵다. 부모님은 '네가 직장 다닌다고 높은 구두 신어서 임신이 안 된다. 손발이 차가워서 임신이 안 된다'고 하셔서 더 속상해진다. 그런 말씀을 들으면 왜 아들 식습관을 이렇게 만드셨냐고 원망의 말씀을 드리고 싶을 정도다. 남편은 짜고 매운맛을 좋아한다. 싱겁게 식사하라고 하면 맛이 없어서 못 먹는다고 고추장, 간장을 찾는다. 그럴 때면 너무 밉다. 주말에는 같이 산책도 나가고 나름 운동에 관심을 보여서 가까운 헬스장에 등록하고 체질을 바꿔주는 한약도 주문했다. 그런데 스스로 챙기지는 않는다. 엽산도 챙겨줘야지 먹는다. 말로만 운동하겠다고 하고 아내 눈을 피해서 본인 입맛에 맞는 음식을 찾는다. 그런 남편을 보면, 나 혼자만 아기를 원하는 것이었는지 고민이 된다. 하지만 아직 가지지도 않은 아기 이름을 열심히 생각하는 남편 모습을 보면 아기를 원하는 것은 맞는 것 같기도 하다. 병원에서 이번 주가 임신 가능하니 노력하랬다고 말해주면 반응이 없다. 적극적인 것은 나 혼자인 것 같다. 적어도 이번 주에는 남편이 일찍 귀가하기를, 밖에서 폭식이나 술 담배를 안 하기만을 바라는 마음이다. 아내는 적어도 3달, 그게 아니라면 1달이라도 남편이 술, 담배를 끊기를 바라는 마음이 간절하지만 들어주지 않는다. 자연임신뿐만 아니라 시술 때도 술 담배는 문제이다. 남편은 말로는 아기를 갖자고 하면서도 시술 전 일주일 내내 술 마시고 담배도 줄이지 않아서 아내는 마음의 상처를 받는다. 몸은 오히려 견딜만하지만 마음이 힘들어진다.

남편은 왜 술 담배를 계속할까? 남편 상담을 하면서 느낀 점은 첫째, 술 담배가 임신과 연관이 있다는 깊은 인식이 없는 것으로 보인다. 여기에는 선배 남편들의 무용담도 관여한다. '나는 술고래인데 아내는 아기만 잘 낳더라. 나는 하루 담배 3 갑이어도 자식들 잘만 낳고 건강하다. 집에 잘 안 들어가도 자식 가질 집은 다 갖더라' 등등. 담배가 정자 운동이나 기형수에 미치는 영향에 대해 들어도 깊이 공감하지 못하는 이유가 된다. 둘째, 더 직접적인 이유는 술 담배를 끊는 것이 어렵기 때문이다. 그래서 '단시간에 어떻게 끊겠냐 서서히 노력해보겠다' 라고 말한다.

술 담배를 단시간에 끊는 것은 쉽지 않다. 끊어야 하는 이유에 대한 깊은 성찰과 동기가 전제되어야 한다. 술 담배가 임신과 아기에게 미치는 안 좋은 영향에 대한 정확한 인식, 소중한 아기를 갖기를 간절히 바라는 마음, 건강한 아기가 무탈하게 태어나기를 바라는 마음, 사랑하는 아기를 위해 기꺼이 할 일을 하겠다는 의지 표현, 아내의 간절한 마음에 진정으로 응답하고자 하는 책임감과 신뢰감. 이러한 강한 자발적 동기는 술 담배를 끊는 행동으로 이어진다. 그리고 그 행동은 아내의 칭찬 등 긍정적 보상을 받으면서 더욱 강해진다.

게임, 채팅 앱, 그리고 야동을 보는 남편

난임 과정 중에 남편의 이런 행동을 발견하면 대체로 아내들의 심정은 어떨까? 소파 수술하고 잠들어 있는 아내의 옆방에서 야동을 보는 남편, 채팅 앱으로 모르는 여자들과 대화를 주고받는 남편, 병원과 직장을 오가는 바쁜 일상을 반복하는 아내에게는 거짓말하고 모르는 여자와 술 한잔하고 들어온 남편, 다녀와서 밤늦도록 이어지는 채팅, 이식수술을 받고 누워있는 아내를 대신해서 살림을 도와주려고 오신 어머니가 계신데 게임에 열중하고 있는 남편, 게임 소리에 이끌려서 그런 사위 모습을 보신 어머니는 어떤 마음이실까.

대부분의 남편들은 그렇게 행동하지 않는다. 또한 위와 같은 행동이 계속되지는 않을 것이다. 다만 이 문제를 꺼내는 것은 난임 심리 상담에서 종종 제기되는 문제이기 때문이다. 우선 아내는 배신감과 분노를 강하게 느낀다. 남편의 행동이 법적으로 외도 범주에 드는가 아닌가가 중요하지 않다. 부부간 믿음이 깨진 것에 대한 깊은 절망감을 느낀다. 난임 과정이 아니었다면 그나마 마음이 이 정도까지는 아닐 것 같다. 우리 아기를 갖기 위해서 나는 돌주사를 맞고 엉덩이가 딱딱하게 굳어도, 자궁이 쥐어짜듯이 아파도 행복한 가정을 만들기 위해서 참는데 과연 내 노력이 옳았을까 회의감이 몰려오고 내 처지가 슬퍼진다. 이런대도 과연 계속 시술을 받아야 할까? 남편은 생각이란 게 있는 것일까? 인간적으로 아픈 사람 곁에서 그게 가능한 일일까? 다른 누구의 아기를 갖는 게 아니라 남편 자신의 아기를 갖기 위해 아픈 건데. 별일 아니라고 해도 많은 생각들이 의도치 않게 침투하듯이 머릿속에 들어와서 맴돈다. 별별 생각이 꼬리에 꼬리를 문다. 남편을 붙들고 잘잘못을 따지고 소리 지르고 화도 냈지만 그때뿐 남편이 또 그러지 말라는 법도 없으니까. 시술이 더 이상 의미가 없게 느껴지고 목표를 잃어버린 것 같은 깊은 우울에 빠진다. 가장 슬픈 것은 원래대로 회복되기 힘든 신뢰감이다. 무너진 믿음을 어떻게 다시 쌓을지 모르겠다.

이 상황을 만든 남편은 미안해한다. 그리고 아무 의미 없는 행동이었다고 한다. 아내가 챙겨주지 않아서 외로웠다고 한다. 입원한 아내 곁에서 있기가 무료했다고 한다. 아내가 잘 자고 있는데 나는 잠이 안 와서 그랬다고 한다. 업무 스트레스가 쌓였지만 아내는 시술 중이고 예민해 있어서 내 말을 들어줄 수 없었다. 스트레스 때문에 잠깐 쉬려고 그랬다고 한다. 나도 휴식이 필요하다. 이것은 외도가 아닌데 언제까지 죄인처럼 눈치 보며 지내야 하는지 모르겠다. 이제 잊고 예전처럼 지냈으면 좋겠다. 요즘 아내가 말도 안 하고 냉정해서 힘들다. 나도 말은 안 하지만 난임으로 스트레스가 쌓인다. 밖에서는 왜 아기 소식이 없냐는 말을 듣는 것도 기분 좋지 않았다. 아내는 예민해서 마음이 하루에도 여러 번 바뀐다. 한약을 복용해야겠다고 해서 담당 의사선생님께 의논드려보고 하자고 다독였다. 의사선생님께 말씀드리니 당연히 안 된다고 하시는데 아내는 여전히 한약에 대한 미련을 버리지 못한다. 아내가 고집하는 데는 그럴만한 이유가 있다. 예전에 소파수술 후 한약으로 몸 회복이 되었으니까. 아내는 빨리 회복이 되어서 시술을 받고 싶은 마음이 크다고 한다. 그런데 이 과정이 남편으로서 너무 힘들다. 하루에도 열두 번 아내의 마음이 바뀌고 결론이 안 나는 얘기를 되풀이해서 들어야 한다. 아내의 우유부단함에 나는 스트레스를 받지만 누구에게 하소연할 수도 없다.

아내는 시술 중에 남편이 곁에 있어주기를 기대한다. 호르몬 주사의 영향으로 감정기복이 오고 두통이나 소화기 장애 등 몸 컨디션이 평소보다 안 좋아지고 시술이 성공하길 바라는 마음과 또 실패하면 어쩌나 하는 불안과 두려움에 휩싸인다. 이때 남편이 함께 있어주면 든든하고 의지가 되고 무엇보다 마음의 안정을 얻을 수 있다. 이 기간에 부부는 아기를 기다리는 진정한 부모의 마음을 함께 느낄 수 있다.

남편의 일상이 온통 아기에 대해서만 생각할 수 없으니 아내의 시술 과정을 놓칠 수도 있을 것이다. 예기치 않게 실수도 한다. 그러나 부부로서 서로에 대한 깊은 공감, 상대의 아픔에

대한 깊은 공감, 난임 상황에 대한 깊은 성찰이 있을 때, 아내가 싫어하고 슬퍼할 행동 외에 다른 선택이 충분히 가능할 것이다. 공감은 배우자가 싫어할 일을 멈출 수 있는 충분한 동기가 되며 공감결여는 그렇지 않을 것이다.

Part 03

난임의 긴 터널에서 시간 활용하기

Part 03

난임의 긴 터널에서 시간 활용하기

결혼하면 당연히 아기를 갖게 되고 행복하게 살 줄 알았다. 아이들과 오순도순 평범하게 살아가는 게 꿈이었는데 그조차 쉽게 되지 않는다. 예전에는 성취도 꽤 했었고 걱정 끼치는 딸이 아니었는데 부모님께 죄송스럽다. 임신에 집중하고자 퇴사를 했다. 10년 이상 다닌 회사지만 미련은 없다. 퇴사 후 병원 일정 때문에 꾸준히 뭔가를 하기는 어려워서 원데이 클레스나 강의를 찾아다니며 배우고 취미도 살리며 지낸다. 친구들은 직장생활이나 육아에 바쁘고 직장동료들을 만나면 직장 내 문제들이 화제가 되어서 잊고 지냈던 스트레스가 되살아난다. 그래서인지 직장동료와의 만남도 뜸해진다. 약속이 매번 있는 것도 아니어서 대부분 하루 세 끼 식사를 홀로 한다. 마땅히 할 일이 없이 혼자된 기분이다. 이렇게 경단녀가 되면 사회에 다시 나갈 수 있을까 불안하다. 요즘은 남편만 기다리게 되고 남편에 대한 의존도가 높아지는 것 같아서 문제다. 임신을 기다리는 이 기간에 시간 활용을 잘 하고 싶다.

직장에 다닐 때는 틈틈이 병원을 다니고 난자 채취하는 날이나 이식하는 날 하루 쉬거나 병원에 갔다가 늦더라도 바로 직장에 들어가기도 했다. 30대 중반에 결혼해서 피임은 생각도 안 하고 바로 임신 노력을 해왔다. 잘 될 줄 알았는데 1,2년이 그냥 지났다. 직장 업무에 나름 자신감이 넘쳤고 잘 해냈다고 생각하는데 시술을 받으면서 그쪽으로 신경이 온통 다 쏠렸다. 그러면서 업무도 제대로 못 하는 것 같고 임신도 안 되니 제대로 하는 게 없는 것 같아서 우울해졌다. 직장에 가면 위축되고 병원에 가서도 희망이 느껴지지 않으니 이러다가

직장인으로서도 엄마가 되는 것도 다 실패할까 봐 두려워진다. 그래서 직장과 병원을 병행하기보다 임신에 집중하고자 퇴사를 결정했다.

직장을 그만두고 처음에는 이것저것 배우고 싶었던 것을 배우며 즐겼지만 시간이 지남에 따라 남편은 힘들게 직장 다니고 나는 놀고 있는 것 같아서 마음이 무거워진다. 착한 남편은 힘들다는 말 한마디 없이 시술 일정에 적극적으로 동참하고 마음 편히 지내라고 다독여준다. 그래서 시술 몇 차까지 견딜 수 있었던 것 같다. 하지만 언제까지 기다려야 하는지 자신이 없어진다. 마음을 고쳐먹고 다시 외출도 하고 취미활동도 하려고 하지만 경제적으로 압박을 느끼게 된다. 직장을 다니지 않으면서 시술 비용은 들어가니까 병원비 생각에 취미생활도 외출도 소극적이 되어간다. 그래도 임신에 도움이 된다는 식품, 영양제, 운동은 지출을 멈출 수 없다. 결국 일상의 대부분이 난임 생각이고 그 안에서 머물고 있다.

시술을 반복하기 시작하면서 떠오르는 생각은 내가 무엇을 잘못 했을까? 실패의 원인을 찾게 된다. 잘못이 있기 때문에 임신이 안 되는 것 같은데 막상 알 수 없으니 답답하다. 나 자신이 엄마 자격이 없어서 아기가 찾아오지 않는 걸까? 임신이 되기는 되는 걸까? 임신이 되면 유지는 가능할까? 끝이 보이지 않는 깜깜한 터널을 걸어가는 느낌이다. 이 길을 빠져나갈 수 있을까? 언제쯤 끝이 날까? 내게 희망이란 게 있기는 한 걸까? 부담감이 커져가고 지쳐 가는데 병원에서는 시술을 바로 시작하자고 한다. 하더라도 한 달 정도 쉬고 싶다. 시술 초기에는 두려움이 없었다. 시술 실패하면 바로 그다음 시술 준비에 들어갔다. 그때는 어렵지 않았다. 그런데 지금은 솔직히 겁도 나고 부담도 된다. 주사도 맞아야 하고 채취도 해야 하고 검사도 새로 해보자고 하고. 그 모든 과정이 힘이 든다. 병원에서 착상 자체가 안 되었다는 말을 들었다. 달리 치료 방법은 없고 노화 속도를 늦추면서 시술을 진행하는 수밖에 없다고 한다. 임신이 가능하기는 할지 자신이 너무 초라하고 한심하게 느껴진다. 병원에서는 담담한 태도였으나 집으로 돌아오는 차 안에서 숨이 안 쉬어지고 심장이 아픈 통증을 느꼈다.

임신을 위한 과정에서 병원 일정에 맞춰지고 제한되기 때문에 일상이 단조로워진다. 다양하지 못한 일상의 반복, 경제 활동의 제약, 시술에 따른 경제적 비용 등이 삶의 질에 영향을 미치고 스트레스를 야기한다. 또한 난임 과정 중에 생기는 심리적 충격, 트라우마를 혼자서 견디다 보면 마음의 아픔이 몸의 증상으로 나타나는 신체화 반응까지 일어나려고 한다. 현재 임신과 출산에 마음이 쏠리는 것은 당연하지만, 좀 더 자신의 삶의 다른 부분도 챙겨야 하겠다. 이전에 좋아하던 일들이나 취미, 자신의 마음을 편안하게 해줬던 활동들을 무리가 가지 않는 범위에서 적절하게 하면서 난임에 가 있는 관심을 자연스럽게 분산시켜야 한다.

무엇보다 좋지 않은 것은 자신을 자책하는 것이다. 자기 자신에 대해서도 '바보 같고, 한심하다', '내가 엄마가 될 자격이 모자란 것은 아닐까?' 같은 부정적이고 비관적인 관점을 가지기 쉬운데 이 경우 자신의 미래에 대해서도 마찬가지로 부정적으로 예상하여 '나는 임신이 안 될 거야'라는 생각을 강하게 가지게 된다. 생각을 생각하고 그 생각을 다시 검토하는 반추로 인해 머릿속은 실타래같이 얽히게 된다. 그러면 마음은 비워지지 않고 내려놔 지지 않고 휴식도 없다. 마음의 안정을 그토록 바라지만 실현이 어려워진다.

반면에 자신이 좋아하는 활동에 집중하다 보면, 억지로 잊으려고 노력하지 않아도 어느새 마음이 편해져 있고 더욱 넓은 시야로 자신의 상황을 바라볼 수 있게 될 것이다. 이때 마음에 여유 공간이 생기고 그만큼 마음의 안정을 느낄 수 있다.

난임의 긴 터널에서 시간 활용을 적절하게 하는 것은 쉽지 않다. 일을 시작하고 싶어도 당장 아기가 생길지도 모르는데 그때 그만둔다는 말을 하는 것도 미안한 일이다. 그래도 구직란은 매일매일 본다. 가끔 자신이 딱 적임자일 것 같은 구직 공고를 보면 당장 이력서를 내고 싶은 마음이 일어난다. 면접에도 가고 싶지만 된다고 해도 과연 다닐 수 있을지 자신이 없다. 병원 일정으로 인해 조각난 시간들로는 시간제 알바 정도 가능할까? 그조차 매달 달라지는 병원 일정과 잘 맞아야만 가능한 일이다.

이렇게 몇 해 지내다 보니 부모님들은 외벌이 남편을 안쓰러워하신다. 올해는 좋은 소식 있으라는 말씀과 함께 남편 잘 챙기라며 운전은 네가 해서 가라고 하신다. 걱정하시는 말씀을 모르는 것은 아닌데 서운하다. 나는 집에서 노는 사람으로 보이는구나. 부모님 말씀을 있는 그대로 받아들이지도 못한다. 며칠 지나서 부모님 마음이 가득 담긴 먹거리를 받으면 또 죄송하고 눈치가 보인다.

이제는 더 배우고 싶은 것도 없고 취미 생활도 집중이 잘 안된다. 직장동료나 친구들과 연락도 끊은 상태이다. 시가, 친정 외에 외출도 없다. 난임 카페에서 만난 사람들과 독서모임을 갖고 가까운 산에 등산을 몇 번 다녀온 정도이다. 아기 가진 사람들은 마음을 편히 가져라, 입양도 고려해봐라라는 말을 해서 연락을 안 한다. 그래서 하루 종일 집에 머무는 날이 많아지고 강아지와 상대하다가 남편 퇴근만을 기다리게 된다.

얼마 전에 대형마트 단기 알바를 하게 되어 숨을 쉴 수 있었다. 자신감이 떨어져서 머뭇거렸으나 한 달 동안 잘 해냈다. 사람들 구경 가는 마음으로 스트레스 크게 받지 않고 했다. 집에만 있으면 눈물이 나고 우울했는데 밖에서 사람들을 접하면서 활기를 얻었다. 예전에는 의사선생님의 별 얘기 아닌 말씀에도 울컥울컥 눈물이 났는데 지금은 그렇지 않다.

예전에는 남편이 안쓰러워 보이고 미안해서 다른 여자 만나서 아기 낳고 잘 살라고 이혼을 해주는 것이 맞을 것 같다는 생각을 했다. 이 상황이 힘들어서 다 놓아버리고 마음 편히 살고 싶었다. 그러나 남편을 보면 그것도 정답이 아닌 것 같다. 내가 잠시 나약하고 소심해져 있었다는 것을 깨달았다. 아기를 갖기 위해 애쓰고 있는 자신을 인정해주기보다 비난하고 질책했다는 것을 알게 되었다. 난임 과정에서 감정 조절이 안 되면 안 되는대로 인정해주고 내가 나를 진정시켜주고 위로해주고 어떤 휴식이 필요한지 챙기고 나를 사랑해주는 것이 아기를 만나는 진정한 마음이 아닐까. 시술도 나의 계획 하에 내 컨디션을 최우선순위로 하여 진행하기로 했다.

Part 04

남성 난임 및 성 기능장애 이해하기

- 남성 난임
- 남성 성 기능장애
- 여성 성 기능장애

Part 04

남성 난임 및 성 기능장애 이해하기

남성 난임

난임의 원인은 1/3이 여성, 1/3이 남성, 1/3은 남녀 모두 또는 아직 밝혀지지 않은 의료적 문제라고 한다. 남성난임의 물리적 원인은 정계정맥류, 특발성 질환, 유전적 문제, 고환의 감퇴, 면역학적 문제, 사정의 문제 등이 있다. 무정자증은 폐쇄성과 비폐쇄성으로 나누어진다. 정자수 1%, 3% 미만이라는 진단을 받고 보통 비뇨기과 처치와 시험관 시술로 진행이 된다. 남편이 비뇨기과에 입원하여 정자 채취를 하는 과정이 간단치 않지만 소중한 우리 아기를 갖기 위한 노력이기에 기꺼이 힘든 일을 감내한다. 특히 아내는 난임의 원인이 누구에게 있든지 신체적, 정서적 스트레스가 더 심하고, 이에 대한 책임도 더 많이 지는 경향이 있다.

그녀는 결혼한 지 3년 동안 자연임신을 시도하며 지냈다. 직장 때문에 병원에 다닐 시간 여유가 없어서 자연임신 쪽으로 생각하고 지내다가 올해 들어서 난임의 원인이 남편에게 있다는 걸 알게 되었다. 조직 검사를 거쳐서 비폐쇄성 무정자증 판정을 받았다. 생각지도 못했던 결과였지만 나이 때문에 지체할 수 없어서 시험관 시술을 시작했다. 남편과 행복한 날들을 꿈꾸었는데 지난 3년을 되돌릴 수 없어서 안타깝기만 하다. 이러다가 영영 아기가 생기지 않을까 두렵고 슬퍼진다. 남편이 원인이라는 것을 알았을 때 한편으로는 다행이다 싶었다. 그녀 자신의 원인이었다면 남편에게 무척이나 미안했을 테니까. 그러나 시술 과정에는 여자의 몫이 많았다. 병원 다니기, 과배란 주사, 난자 채취, 이식하는 날, 피검사, 각종 검사 등. 병원을 다니기 위해서 일을 줄여야 하는데 지금까지 일만 보고 달려왔던 그녀는 마음이 무거워졌다. 경력 단절, 평점, 승진 등의 단어가 그녀 마음 속에 혼란스럽게 떠오른다. 일을 통해 자신의 존재감을 느껴왔는데 한순간 남편이 원망스럽다. 남편이 나를 힘들게 한다는 생각에 화가 나지만 착한 남편임을 알기 때문에 화도 못 낸다. 화를 삼키느라 답답한 마음에 눈물만 흐른다.

남편에게 원인이 있어도 병원을 다니고 시술을 받는 사람은 아내이기 때문에 난임에 따른 신체적, 정서적, 심리적 어려움 또한 아내의 몫이다. 그래서 무엇보다 원활한 부부의 사랑 안에서 이해와 보살핌이 이루어져야겠다.

그녀의 남편은 당뇨로 인해 정자 상태가 좋지 않아서 자연임신은 어렵다는 병원 진단을 받았다. 부부가 한약을 복용하고 인공수정과 시험관 시술을 했으나 비임신 결과가 나왔다. 오랜 기간을 매달려서일까 부부는 우울하게 지낸다. 시술 실패했다는 하소연을 남편 외에 그 누구에게 할 수 있겠나. 그런데 남편도 그녀의 마음을 다 이해해주지 못하는 것 같아서 답답하다. 나이는 점점 들어가는데 시술만 하면서 보낼 수는 없고 사회적으로 소외감을 느끼고 자신감도 잃어간다. 건강한 임산부와 아기를 보면 우울하고 눈물이 쏟아진다. 산부인과는 그녀에게 너무 가혹한 공간으로 느껴진다. 동결 배아 앰플이 몇 개 남았지만 시술 진행을 멈추었다. 계속 진행하는 것이 맞는지 이제 그만 아기를 포기해야하는 건지 모르겠다. 남편과 진심으로 얘기를 해보고 싶다.

남편은 난임이 자기 때문이라는 자책에 많이 고민한다. 남편의 그런 마음을 알기 때문에 양가 부모님께 난임 시술을 받는다고 알리지 못했다. 가족들은 그녀에게 '너무 예민한 것

아니냐, 스트레스받지 마라, 지난번에 만져보니 손이 차더라'고 말했고 그 얘기는 난임이 그녀 탓이라는 듯이 들렸다. 지난 추석을 앞두고 그녀는 결국 시가 부모님께 말씀드렸다. 그렇지 않아도 이식 날짜와 겹쳐서 어떻게 해야 하나 고민하고 있는데 시어머니의 연락이 왔다. 동서가 임신했으니 너라도 일찍 오라는 말씀. 이건 아닌 것 같다는 생각에 남편의 난임때문에 시술을 받는다고 말씀드리고 속상한 마음에 눈물이 났다. 아무도 없는 곳에 가서 우리 부부만 살고 싶은 마음이다.

친구들도 이해 못 하는 것은 마찬가지다. 친구들 중에 난임인 친구가 없어서인지 아무렇지 않게 그녀에게 묻곤 한다. 이번에는 어떻게 되었냐고. 얼마 전에 출산한 친구가 있는데 축하해주러 산후조리원에 가야 할까. 못 가게 되었다고 어떻게 말해야 할까. 그녀가 없을 때 친구들끼리 수군거릴 것만 같아 신경 쓰이고 친구들이 싫어지고 피하고 싶고 모든 인연을 끊고 싶다는 생각이 든다.

남편의 원인으로 난임인 경우 아내는 또 다른 고민에 빠진다. 아내는 자연임신이 가능한 몸임에도 불구하고 시술을 견뎌야 하는 것이다. 이때 남편이 자기 일이 아닌 양 부주의하게 건성으로 비춰질 때 아내는 마음이 무너지는 듯한 자괴감에 빠진다. 주변의 시선도 문제이다. 난임의 원인을 여자 쪽으로 보는 무감각하고 무의식적인 태도로 인해 그러잖아도 시술로 힘든 그녀를 한 번 더 힘들게 한다. 그녀의 사정을 들어서 아는 사람들조차 마찬가지이다. 임신 한 친구의 속옷을 가져다가 입으면 임신된다는 속설을 들려준다. 옆집 며느리가 낳은 쌍둥이를 안아보라고 권하는 시부모님은 그렇게 하면 질투가 생겨서 아기가 들어설 것이라고 한다. 그녀는 내가 왜 이런 말을 들어야 하는지 억울하고 남편에게 화가 나고 원망스러워진다.

남성 성 기능장애

난임과 관련하여 남성 성 기능장애의 고통을 호소하기도 한다. 고통을 호소하지만 바로 진료로 연결되지 않는 경우가 많은데 그것은 아마도 남편이 다른 문제들에 대한 대응 방식처럼 '내가 알아서 할 게'라고 말하고 정작 진료에는 적극적이지 않는 것도 이유인 것 같다. 직장 업무에 바빠서 차일피일 미루면서 부부는 이 문제로 지속적인 스트레스를 받게 된다. 그렇다고 해서 아내가 나서서 적극적으로 치료를 받게 하는 것도 쉽지 않다. 무슨 일이든 자발적이지 않은 사람을 이끄는 것은 어려운 일이고 이 문제는 더욱 그렇다. 한편으로는 아내들이 성 기능장애에 대해 잘 모른다는 것이다. 결혼 전에 들어본 적이 없기 때문에 어떻게 대처해야 할지 몰라서 오랫동안 벙어리 냉가슴 식으로 시간을 보내는 경우가 많다. 그런데 성 기능장애는 난임과 연결이 되고 부부 친밀감을 떨어뜨릴 뿐만 아니라 마음이 멀어지는 계기가 되기도 하므로 간과할 수 없는 문제이다. 따라서 성 기능장애에 대해 간략하게 살펴보고자 한다.

남편의 성 기능장애에서 가장 많이 호소하는 문제가 발기부전, 조루증, 지루증이다. 간단하게나마 그 원인과 일반적인 치료방법을 살펴보고자 한다.

발기부전 중 일차적 발기부전은 과거에도 충분한 발기를 못 했거나 불가능한 경우, 이차적 발기부전은 예전에는 가능했으나 어느 시점부터 발기가 불가능한 경우로 수행 불안이나 정서 문제와 연관될 수 있고 질병 등 신체적 원인에 의해서일 수도 있다. 상황적 발기부전은 상황에 따라서 영향을 받는다. 발기부전은 신체적 요인에 의해 단독으로 발생하기도 하고 심리적 요인과 결합되어 나타날 수도 있다. 신체적 요인으로는 피로감, 당뇨, 약물치료 중일 때, 음주, 신경성 질병, 호르몬 문제 등이 있다. 심리적 요인으로 불안, 우울, 죄의식, 억압, 금욕적 종교 교리의 영향 등이 있다. 발기부전의 치료는 남편의 수행 불안을 제거하고 성적 성취에 대한 두려움 없이 부부관계의 즐거움을 주고받을 수 있도록 돕는 것이다. 이를 위해

남편과 아내는 부부관계에 적극적으로 참여하도록 한다. 남근 혈류를 증가시키기 위한 약 처방도 받을 수 있는데 무엇보다 부부가 이 문제에 대해 자연스럽게 대화하고 남편을 격려하는 것이 중요하다.

조루증은 사정을 통제할 수 없는 것을 말한다. 최소한의 성적 자극을 받아도 자신이 원하기 전에 사정이 이루어진다. 남편은 조루의 경험으로 좌절감을 느끼고 이러한 경험이 지속될까 공포를 느끼게 된다. 참고로 성인 남성의 약 36%가 사정 조정에 실패하며 성인의 약 60%가 조루의 문제를 가지고 있다고 한다. 일차적 조루증과 달리 이차적 조루증은 예전에 통제의 경험이 있었으나 질병 치료 의약품이나 다른 생리적 요인이 작용했을 수 있다. 심리적 요인으로는 무의식적 분노, 낮은 자존감, 여성에 대한 수동–공격적 적개심 등이 있는데 배우자가 지지적이고 안심시켜주며 격려한다면, 비판적이고 평가적인 경우에 비해서 회복이 잘 된다.

지루증은 남편이 성관계 중 사정을 못하여 오르가즘을 성취하지 못하는 경우이다. 사정을 하려고 애쓰지만 그 흥분 정도나 몰입도가 사정할 만큼이 아니어서 사정에 이르지 못한다. 사정을 경험하지 못한 일차적 지루에 비해 이차적 지루증은 예전에는 사정이 가능했으나 현재는 그렇지 못한 경우이다. 신체적 원인보다 심리적 요인에 주목하는데, 다치는 것에 대한 불안, 문제가 있는 관계 경험, 초기 성 경험 시 받았던 충격, 금욕적인 종교 교리 등이 있다. 조루의 치료는 부부가 함께 하는 감각 집중 훈련이 있다.

예를 들어, 비뇨기과에서 스트레스성이라는 말을 들은 부부가 있다. 심리적 요인이라서 병원에서 해줄 수 있는 게 없다고 한다. 병원에서 수술이든 치료든 받기를 원했지만 의료적으로 딱히 해줄 수 있는 게 없다고 한다. 그녀와 남편은 오누이 같은 부부이다. 가끔 비뇨기과에서 약을 처방받아오지만 그때뿐이다. 자연임신이 가능하다는 진단을 받았으나

배란기에 부부관계가 이루어지지 않아서 오히려 스트레스가 된다. 남편은 그래도 자연임신이 가능하다며 난임 병원에 가는 것을 거부한다. 아내는 예전부터 병원에 가보고자 했으나 남편은 싫다고 한다. 아기는 자연히 생기는 것이고 인위적인 것은 싫다고 한다. 결혼해서 지금까지 강아지 몇 마리 키우며 산다. 그녀보다 늦게 결혼한 친구들도 하나, 둘씩 아기를 낳는데 강아지랑 사는 자신이 걱정스럽다. 남편은 워낙 강아지를 좋아해서 그런지 아기에 대한 절실함은 없는 것 같다. 남편은 지루증을 가지고 있다. 연애 기간에는 그녀를 지켜주는 것으로 생각했다. 그래서 스킨십이 없어도 문제가 되지 않았다. 결혼 3년이 지나도록 부부관계는 몇 번 없었다. 이제 스킨십 없이 사는 부부가 되었다. 올해 들어서 나이 생각을 하면 조급해진다. 그래서일까 남편만 보면 화가 치밀어 오른다. 부부관계도 없는데 아기도 없이 어떻게 살아야 할지 우울해진다. 이런 속 사정도 모르고 주변 사람들은 우리 부부가 강아지랑 살기로 했는지 궁금해한다. 그녀는 남편을 끌고서라도 난임병원에 가야 하는지 아기를 포기하고 이대로 살아야 하는지 고민스럽다.

이 경우 남편은 지루증으로 인해 부부관계에 어려움이 있다. 지루증뿐만 아니라 아기 갖는 일에 대해서도 회피하고 있어서 아내의 답답함을 유발한다. 이러한 남편의 대응 이면에 어떤 심리적 요인이 있는지 이해하는 과정이 필요하다. 남편의 회피적 태도에 대해서 아내가 조급한 마음에 다그치거나 비난하는 태도를 보이면, 쫓고 쫓기는 악순환에 빠질 염려가 있다.

그녀의 남편은 이 문제만 없으면 최고의 남편이다. 남들이 말하는 좋은 대학을 나왔고 직장도 부러움의 대상이다. 다만 남편은 부부관계를 부정적으로 보고 혐오스러워하는 것 같다. 그런 남편에게 아내가 이 문제를 꺼내는 것은 쉽지 않다. 이와 같이 남편이 발기 부전인 경우 임신을 위한 시험관 시술과 발기부전 치료를 병행할 수 있다.

발기 부전의 심리적 원인으로는 완벽주의적 사고, 높은 불안감과 우울감, 결혼생활에 대한

불만족, 상대를 만족시켜야 한다는 부담감, 여성에 대한 불편감, 임신에 대한 부담감, 가정문제, 혼외 성관계 등과 관련한 스트레스 등이 있다. 물론 음주와 흡연은 발기 장애의 원인이 된다.

성 기능장애가 지속되면 부부는 마음의 상처를 주고받고 실망, 좌절할 수 있다. 성적 친밀감이 적은 것에 대해 상대방을 비난하고 그 결과 둘 다 부부관계에 대해 대화하기를 피하고 흥미를 잃게 된다. 이러한 불만족스러운 관계를 무한정 유지하는 것은 무리가 따르며 새로운 문제를 야기한다. 성 기능장애 치료에 있어서 죄의식과 비난은 부정적 영향을 준다. 반면에 부부가 서로에게 보다 가까워지고 친밀해지고 이해받고 지지 받는 느낌은 긍정적 영향을 준다. 또한 부부가 치료적 동맹관계를 형성하기 위해 친밀하고 솔직한 의사소통이 유지되어야 한다.

여성 성 기능장애

여성 성 기능장애도 남성 성 기능장애와 마찬가지로 난임과 연결된다. 여기서는 성욕 저하, 불감증, 질 수축에 대해 살펴보고자 한다.

성욕 저하는 남성보다 여성에게서 더 관찰되며 부부관계에 대한 욕구가 부족하거나 아예 없는 경우이다. 성적 욕구를 전혀 경험하지 않은 일차적 유형과 어떤 이유로 더 이상 욕망을 느끼지 않게 되는 이차적 유형으로 나뉜다. 물리적 원인으로는 술, 질병 치료를 위한 의약품 복용 등이 있다. 심리적 요인은 어린 시절의 성폭행, 성추행 등 부정적 성 경험, 성관계에 대한 부모의 부정적 교육, 죄의식, 수행 불안, 성 지식의 무지, 외도 등 부부 사이의 미해결 문제가 있다. 치료는 아내의 성적 욕구를 저해하는 요소들을 제거하는 것으로 시작한다. 친밀함을 증가시켜주는 시간을 함께 보내기, 외도나 원가족 스트레스 등 미해결 과제를 풀어서 스트레스 낮추기, 친밀한 스킨십 등은 아내의 성적 욕구를 이끌어내는 방법이 있다.

예를 들어 부부관계를 참을 수 없는 고역이라고 표현하는 아내가 있다. 남편이 요구할까 봐 화난 태도를 연출하기도 했지만 매번 그렇게 넘길 수도 없다. 결혼했는데 부부관계를 마냥 거부할 수 없어서 나름 노력해봤다. 자신이 좋아하는 색으로 침대 시트를 장만하고 분위기 있게 꾸몄다. 그러나 달라지지 않았다. 남편이 전희를 좀 하려고 시간을 지체하면 짜증이 일어난다. 그녀에게 부부관계는 불결하고 마지못해 하는 일이고 안 했으면 하고 바라는 일이었다. 그녀는 어린 시절 오빠에게 성추행을 당한 기억을 가지고 있다. 엄마도 그 누구도 구해주지 못했던 혼자만의 아픈 기억이다. 그 기억이 무의식적으로 남편과의 부부관계를 막아선 것이다.

심상은 그녀를 그 시절로 돌아가서 선명하게 그 상황을 기억하게 했다. 아픈 기억을

회피하고 싶지만 그녀는 용감하게 그 기억 앞에 섰다. 기억은 정서성이 강하다. 무서움, 두려움, 공포가 대부분을 차지한다. 어린아이의 아픈 마음을 있는 그대로 느끼고 그 마음을 안아주었다. 심상은 어린아이의 마음을 보듬어주어서 막연한 공포에서 한 발짝 나올 수 있게 용기를 주었다. 그녀는 깨달았다. 어린 시절의 공포와 충격으로 남편을 대했음을. 이제 대상을 구분할 수 있게 되었다. 남편은 그 옛날의 오빠가 아니며, 그녀 또한 어린아이가 아니라 성숙한 여성인 것을 구분하게 되었다. 어린아이의 마음으로 그 사건을 볼 때는 공포와 두려움이었으나 이제 그녀는 30대의 성숙한 관점으로 그 사건을 이해하고 있다. 이해는 용서한다는 뜻은 아니다. 그런 일이 있었음에도 불구하고 잘 살아낸 자신을 칭찬했고 자존감은 차올라왔다. 그녀는 남편과 조금씩 스킨십 시간을 가지면서 친밀감을 더 많이 느낀다고 한다.

불감증은 성적 흥분의 시작은 있으나 오르가즘을 경험하지 못하는 것이다. 발기부전과 마찬가지로 일차, 이차, 그리고 상황적 유형으로 나뉜다. 물리적 원인으로는 항우울제와 같은 의약품, 당뇨병, 호르몬 관련한 문제, 술 등이다. 심리적 요인은 분노, 무의식적 동기, 통제 상실에 대한 두려움, 성 지식 결핍, 성에 대한 의사소통 부족 등이다. 치료는 우선 친밀감 향상 치료를 통해 남편과 즐거운 시간을 함께 보내며 안전과 편안함을 느끼도록 하면서 성적 흥분을 연장해나간다.

질 수축은 질 근육의 수축으로 인해 부부관계를 방해하는 장애를 말한다. 질 수축으로 인해 남근 삽입이 어려울 수 있고 부부 둘 다 고통을 경험할 수 있다. 물리적 원인으로는 자궁내막증, 질염, 종양, 출산 등이 있고 심리적 원인은 불안, 고통에 대한 두려움, 종교와 관련된 사회적 요인 등이 있다. 치료는 의학적 진단과 처방이 있고, 둔감화 훈련을 통해 심리적 요인을 제거하여 신체적 반응을 완화시키는 방법도 있다.

그녀는 부부관계를 잘 모르겠다고 한다. 싫은 것도 아니고 썩 좋지도 않다고 한다. 아기를 갖고 싶은 마음은 큰데 부부관계로 또다시 통증의 고통을 겪을까 봐 두렵다. 여러 차례 시도했으나 잘 안되고 있다. 몇 번의 실패가 거듭되니 자신감을 잃어가고 여자로서 끝난 기분이 든다. 이제 결혼 4년 차. 남편에게 미안해졌다. 나 아닌 다른 여자랑 결혼했으면 벌써 아기가 생겼을 텐데. 아기 아빠로 행복했을 텐데. 그녀는 남편이 참 성실한 사람이라고 한다. 그래서 더욱 새 출발의 기회를 주고 싶은데 남편은 반대했다. 아내가 노력을 안 한 것도 아니고 아내의 잘못도 아닌데 굳이 헤어져야 할 이유가 없다고 한다. 아내의 마음을 돌려세운 것은 남편의 진심 어린 마음이었다. 부부는 다시 용기를 내어 치료를 받기로 했다.

Part 05
Q&A

- 난임의 정서적 어려움: 절망감
- 난임의 정서적 어려움: 무기력감
- 난임의 정서적 어려움: 우울감
- 난임의 정서적 어려움: 불안, 초조, 두려움
- 난임의 정서적 어려움: 분노감과 불면증
- 불안감으로 머리, 어깨, 위가 아파요
- 엄습하는 공황발작
- 원치 않는 생각들로 잠을 자기 어려워요
- 난임의 관계적 어려움: 직장동료
- 난임의 관계적 어려움: 남편과의 갈등
- 난임의 관계적 어려움: 시가
- 난임의 관계적 어려움: 친정가족
- 난임의 관계적 어려움: 지인들
- 난임과 정체성 혼란
- 엄마가 되고 싶은 마음
- 유산으로 아기를 잃은 마음
- 아이가 없는 미래 대처하기

Part 05

Q&A

난임의 정서적 어려움: 절망감

"정말 너무 막막하고, 이제 희망이 보이지 않네요. 앞으로 어떤 노력을 해야 될지 어떻게 해야 아가가 올지 막막하기만 하고 시간만 지나쳐 버리는 것 같아요. 끝이 안 보이는 이 쳇바퀴 같은 삶을 언제까지 이러고 살아야 할까요? 전도대체 이제부터 뭘 해야 할까요? 그렇게 제 마음은 또 슬픔과 절망이 재발되어 저의 일상을 좀먹고 있습니다. 정말 이제 희망이 보이지 않네요."

난임의 고통은 겪어보지 못한 사람은 원하기만 한다면, 노력한다면, 합리적으로 조정 가능한 고통으로 간주합니다. 난임의 경험은 부모가 되기를 원함에도 불구하고 부모가 될 수 없는 상태로 사실적이면서도 현실적인 괴로움입니다. 나락으로 떨어지는 것 같은 절망감은 공감 받기가 어렵습니다. 지속적인 절망감과 자기 소외감을 겪게 되면 한 사람은 자신의 의지를 작동시키지 못하며 목적하는 능력의 수행이 안 되게 됩니다.

자신의 행동이 선택이라는 것과 스스로 인생을 통제할 수 있는 힘이 자신의 내부에 있다는 사실을 믿는 것, 혹은 자신에게 일어난 어떤 사건이 우연에 의한 것인지 혹은 기술, 특성에 의한 것인지를 알 수 있는 것을 내적 통제감이라고 합니다. 임신은 자신이 예측하고 통제하기 어렵고 임신을 위해 최선을 다했어도 실패를 계속하다 보면 끝을 알 수 없어, 내적 통제감을 잃게 되어, 절망감, 절망감을 경험하게 되는 것입니다.

난임의 진단과 치료 과정은 오랜 시간적 소모와 신체적, 심리적, 경제적 부담을 필요로 하며 치료 후에도 임신이 확실히 보장되지 않기 때문에 막막한 심정이 더 들 수 있습니다. 태어나 처음으로 이 고통이 어쩌면 영영 끝나지 않을 것 같다는 생각이 들 수도 있습니다. 기운을 북돋아주기 위한 시도도, 더 큰 사랑을 보여주려는 노력도 희망을 놓지 않고 계속해서 치료법을 찾으려는 나의 모습도 위안이 되지 않습니다. 최선을 다해 노력했지만 절망 속에 가라앉기가 쉽습니다.

절망감에서 벗어나려면 그보다 더 좋은 미래가 있다는 희망을 포기하지 말아야 합니다. 임신은 종착지가 될 수 없습니다. 출산도 마찬가지입니다. 이런 것들은 그저 과정일 뿐입니다. 아이를 갖는 일만큼은 진전을 이룰 수 없을지도 모르지만, 결국 난임을 향한 싸움이 아무런 성과를 얻을 수 없다 해도 나는 괜찮을 거란 확신을 가져야 합니다.

희망이란 그 어떤 결과가 와도 어려움을 마주하겠다는 의지, 무슨 일이 닥쳐도 삶을 계속 살아가겠다는 의지입니다. 희망은 내 기대와는 다르게 세상이 흘러가도 차분한 마음으로 세상을 넓게 바라볼 수 있게 합니다. 엄마가 되는 과정이, 때와 시간이, 슬픔과 기쁨이 내 기대와는 다를 거라는 것을 먼저 인정하는 것입니다. 자신 스스로가 뜻한 바를 이룰 수 있는 존재이고 나는 어떤 형태로든 언젠가는 엄마가 될 거라는 확신을 갖는 겁니다.

난임의 정서적 어려움: 무기력감

"잘 되는 사람들도 많은데 하필 제가. 이런 생각들로 괴로워요. 직장에서도 무기력해지고, 포기하려다 후회될 것 같아 또다시 병원을 찾게 되고. 임신 생각만 하지 말고 다른 취미도 즐겁게 하고 날짜 신경 쓰지 말고 살아야지. 아무리 마음먹어도 틈만 나면 임신관련된 것만 찾아보고 도무지 삶에 의욕도 없고 재미도 없어요. 무기력해지고 아무도 만나기 싫고 연락하기도 싫고 그렇게 되는 것 같아요."

임신은 아무리 손을 뻗어도 잡히지 않는 거리에 있고, 정복은 고사하고 제대로 싸워보지도 못할 목표처럼 느껴져, 항상 바라왔던 최종 목적지인데도 그 방법을 알기가 어렵습니다. 학점이나 경력처럼 사소한 문제가 아니라는 사실이 상황을 더욱 최악으로 만듭니다.

무기력감은 자신이나 어느 누구도 불행이나 고통을 변화시키기 위하여 아무것도 하지 못할 것이라고 믿는 심리적 상태입니다. 무엇을 하든 안 될 것 같고, 에너지도 의욕도 생기지 않습니다. 결과는 만족스럽지 않고, 뭐든 하고 싶은 마음이 생기지 않을 수 있습니다. 최선을 다했지만 거기에 대한 보상이 매번 이루어지지 않으면 무기력감은 더 커질 수 있습니다.

무기력감에 빠져 아무것도 안 하게 되면 자신을 폄하하게 되고 자신감은 더욱 낮아집니다. 지금의 모습을 진짜 자기라고 여기면서 자신한테서는 기대할 것이 없다고까지 생각하게 됩니다. 자신감을 잃게 되면 실패와 비판에 대한 두려움이 커지게 됩니다. 자신이 나쁜 사람이거나 다른 사람의 기대를 저버리는 사람이라는 죄의식과 자기비난에 사로잡히게 되고, 당연히 할 수 있었던 일상생활을 영위해 나갈 의욕까지 사라지게 됩니다. '그래서 어쩌라고? 아무것도 하지 않는 것이 자기 패배적이고 불합리하다는 건 나도 알아. 하지만 벽돌 수천 톤이 짓누르는 것 같은 느낌이 들어서 아무것도 할 수가 없는데'

만일 우리가 아무것도 안 한다면, 우리는 부정적이고 파괴적인 생각의 홍수에 휩쓸리고 맙니다. 반대로 뭔가를 하게 되면, 스스로 깎아내리는 내면의 대화에서 잠시 벗어날 수 있습니다. 더욱 중요한 점은 자기 주도감, 즉 스스로 자신을 이끌고 관리한다는 느낌을 경험하게 됩니다. 자기 주도감을 경험할 수 있는 작지만, 의미 있는 활동들이 있습니다. 일일 활동 계획표 짜보기, 자신의 부정적인 사고를 날마다 기록해 보기, 할 일을 아주 작은 단위로 나누는 요령 익히기, "해야 한다"고 스스로 채찍질하지 않고, 강압적인 단어를 없애 면서 의욕을 고취하기, 성공을 상상해 보기, 스스로 한 일 하나하나를 중요하게 여기기, '난 안 돼'라는 생각을 검증해 보기와 같은 활동들을, 용기를 내어 실천해 보면 어떨까요? 의미 있는 활동이라면 그 어떤 것이든 기분을 밝아지게 할 좋은 기회가 됩니다.

난임의 정서적 어려움: 우울감

"끝을 알 수 없는 사막 같은 곳에 홀로 떨어진 기분이에요. 아홉 번이고 열 번이고 임신 성공한다는 보장이 있으면 고민 없이 시도하겠는데 그것도 아니고 어두운 터널 안에 홀로 서있는 기분입니다. 제 마음이 땅굴 깊숙이 꺼져버리는 우울감으로 힘들기도 합니다. 나름대로 우울한 생각을 떨치려고 노력을 많이 했는데, 마음속에 응어리진 것이 날이 갈수록 답답함으로 제 속을 꽉 채우고 있는 것 같아요. 너무 답답해서 숨이 안 쉬어지는 것 같고, 심장도 빨리 뛰는 것 같고, 집에만 있으면 우울한 생각도 많이 나고, 이제 시험관 들어갈 생각하니 쉬지 않고 눈물이 흐르고 목이 메이고 막막하고 겁도 납니다.

답답해서 있을 수가 없어요. 하지만 혼자 있을 땐 너무 너무 죽을 것 같아요. 누군가에게는 내가 얼마나 괴로운지 털어놓고 싶은데 또 아는 사람에게는 자존심 때문인지 털어놓기가 싫어서 저 어떡해야 할까요? 어떻게 마음을 가져야 할까요?"

여성들은 임신을 못 하는 자신에 대해 사소한 일에도 울음을 터뜨리거나 슬픔을 느끼게 됩니다. 우울감은 정체성이나 역할이 다양하지 못하고 어머니 역할에 집중하거나 가족에 대한 의존도가 높을 때, 더 강하게 느낍니다. 이는 난임이 자기가치감의 하락과 함께 기대되는 정체성을 형성하지 못했다는 혼란감이 우울을 높이는 것으로 볼 수 있습니다. 임신 결과를 기다릴 때, 난자 채취 단계, 배아 이식 단계에서 우울 정도가 더욱 심해집니다. 이는 난자 채취 단계가 신체적 고통이 상당하고 부작용의 우려로 인해 신체적 고통이 더해져서 이기도 합니다. 배아 이식 단계에서는 착상에 대한 기대, 실패에 대한 두려움, 착상 실패에 대한 좌절감이 최고조로 달하며 더욱이 치료 실패 후에 임신에 대한 무력감을 경험하면서 우울이 크게 증가합니다.

감정에는 바람직한 부정적 감정과 바람직하지 않은 부정적인 감정이 있습니다. 슬픔이란 상실이나 실망 등 부정적인 사건을 왜곡하지 않고 있는 그대로 정확히 인식한 결과 생겨나는 정상적인 정서입니다. 반면에 우울증은 언제나 어떤 식으로든 왜곡된 생각에 의해 생겨나는 정서입니다. 그래서 건전한 슬픔과 우울증은 차이가 있습니다. 우울증과 슬픔은 모두 자기 삶에서 중요하게 여기던 목표를 달성하려는 노력이 무산되거나 실패했을 때 생겨나는 점에서는 마찬가지입니다. 그러나 슬픔은 왜곡 없이 옵니다. 슬픔이란 감정의 흐름이므로 자존감이 다치는 일도 없습니다.

건강한 슬픔이 아닌 왜곡된 슬픔이 어디에서 오는지 살펴보아야 합니다. 예를 들어 다음과 같은 생각들은 왜곡되거나 과장된 슬픔을 가져올 수 있습니다.

1) 아기가 없으면 나에게 뭔가 문제가 있다고 생각할 거야
2) 아기가 있어야만 나는 사랑받을 수 있어, 그렇지 못하면 홀로 남겨지면, 외롭고 비참할 수밖에 없어
3) 인간으로서 나의 가치는 성취한 것에 비례해. 결과가 있어야 해.
4) '완벽하게 일을 해내지 못하면 실패한 것이야'와 같은 암묵적 가정

위와 같은 생각들은 왜곡된 슬픔을 만들어 냅니다. 이런 현실에 맞지 않는 가정은 불쾌한 기분에 빠지게 합니다.

세상에서 한 번도 가져보지 못한 아이의 엄마가 되고 싶은 강한 욕망이 채워지지 않았을 때는 어디에서도 위안을 찾기가 어려울 수 있습니다. 누군가와의 대화 후에도 슬픔은 사라지지 않을 겁니다. 이룰 수 없는 꿈인 것 같아 안타까운 슬픔은 깊어만 가겠지요.

모든 것을 무조건 긍정적으로 바라보려고 억지로 노력하기보다는, 슬픔은 단지 슬픔이고 실패가 아니라는 사실을 되뇌여 보길 바랍니다. 도대체 뭐가 어떻게 괜찮아질지 도무지 가늠할 수 없는 순간도 오겠지요. 바람직한 부정적인 감정은 인간성을 향상시키고 삶의 의미를 더욱 깊게 해줄 수 있습니다. 슬픔을 통해 얻어지는 것도 있습니다.

좋은 음악을 듣고 좋은 공연을 보며, 좋은 대화를 나누고 친구를 사귀는 자리를 만들어 주면 어떨까요? 왜곡된 슬픔에 휘둘리지 않고, 진정한 슬픔을 경험하면 지나가는 시간은 나를 성장시킬 겁니다.

난임의 정서적 어려움: 불안, 초조, 두려움

"희망과 실패라는 벼랑 사이에 매달린 외줄에 서서 평생을 기다려야 하는 것은 지옥 같아요. 두려움이 크고 다른 생각을 하려고 해도 잘 지워지지 않아요. 2주 넘게 계속되는 두통 때문에 너무 괴롭고 죄지은 것처럼 가슴이 불안해서 터질 것 같아요. 남편에게 미안하고 시댁에도 미안하고 남편은 괜찮다 하지만 하루하루가 너무 불안하고 초조합니다.

불안감, 초초함, 미래에 대한 앞선 걱정 등을 하지 않으리라 다짐했습니다. 물론 임신에 대해서도 마음을 조금 여유롭게 갖자 생각했지만 그게 쉽게 되지 않았습니다. 한 달 한 달 생리기간이 다가올수록 몸에서 일어나는 반응에 대해 민감하게 반응하게 됩니다. 그러던 어느 날 문득 생각이 들었습니다. 정신 똑바로 차리지 않으면 내가 미쳐버릴 수도 있겠다. 마음을 내려놓으면 쉬워질 것 같은데.. 그게 이렇게 힘든 일인지, 잘되지 않습니다. 어떻게 하면 좀 벗어날 수 있을까요? 명상도 하고 즐겁게 지내려고 노력도 합니다. 그런데 문득문득 불안감에 휩싸이면 마음이 한순간에 가라앉는 것 같아요. 저보다 먼저 저 같은 상황에 처한 사람들이 괜찮다고 해보니 별것 아니라고 말해주면 괜찮을까요? 저는 어떻게 하면 좋을까요? 불안과 초조에서 벗어 날 수 있을까요?"

불안은 앞으로 닥칠 문제나 위험을 어느 정도 의식하면서 기다리는 상태입니다. 사람은 누구나 장차 느닷없이 일어날지 모를 어려움을 생각하며 삽니다. 그래서 그 어려움이 실제로 닥치기도 전에, 아니 우리가 두려워하는 바가 무엇인지 정확히 파악하기 전부터 긴장하곤

합니다. 그러나 난임 치료 실패가 반복되면 조급함과 불안이 증가되고, 이로 인해 임신하는 것에 집착하게 되어, 전체적으로 삶이 정지된 듯한 감정을 경험하게 됩니다. 게다가 외부적으로 드러나지 않는 불구와 같다는 생각으로 상당한 위축감을 가지게 되며, 치료 기간이 길어질수록 정서적인 증상은 심해지게 됩니다. 이러한 정서적 특징은 난임 치료 2~3년 때 최고조에 다다르며, 암이나 고혈압, 심장질환 등의 질환을 가진 사람들의 심리적 증상과 유사한 수준의 고통을 겪게 됩니다.

다방면의 노력을 하고 치료를 지속적으로 받더라도 스스로 통제할 수 없으며, 예측할 수 없다고 판단하기 때문에 불안한 감정을 경험하는 것은 자연스러운 현상입니다. 즉 치료 여부와 상관없이 임신에 대한 불확실한 특성 때문에 불안감이 높아지며, 임신을 위한 지속적인 노력에도 불구하고 빈번하게 실패했을 때, 일상생활 대부분 임신에 대한 생각이 강박적으로 나타나면서 불안장애 증상이 일어납니다. 이러한 과정에서 난임을 받아들인다 해도, 의학적인 시술이나 치료는 상당한 불안과 긴장감을 유발합니다. 여성은 한정된 수의 난자를 갖고 태어나고, 남성은 나이가 들수록 생식능력이 떨어진다는 사실은 시간이 허락지 않아 계획 한 만큼 아이를 얻지 못 할까봐 늘 걱정하게 하고 조바심을 일으킵니다.

'임신에 대한 계획을 미뤄, 임신 능력이 떨어진 것이다', '일에 몰두하지 않았다면 임신을 했을 것이다', '시술 후 조심성 없이 행동하여 실패하였거나 정성이 부족하여 임신이 되지 않았다'는 등 그 원인을 자신의 행동에서 찾으려 하는 경향이 있습니다. 이러한 인지적 패턴은 일상생활의 적응을 어렵게 하고, 임신에 대한 과도한 생각과 행동으로 생활 전반을 통제하게 됩니다. 타인에 대한 지각도 피해 의식과 관련되면서 비지지적으로 받아들이고, 임신하지 못한 자신에게 스스로 흉을 보거나, 객관적이면서 중립적인 문제에도 과민하게 받아들이는 경향으로 타인의 말과 행동을 오해하게 됩니다.

난임이 세계관 자체를 지배해 버리게 됩니다. 불안이 일상의 문제들에 반응하는 수준에 그치지 않고 인격적 특징, 일종의 존재방식이 되어버리게 됩니다. 불안정도가 높게 되면 현재를 누리지 못하고 대개 생각이 미래나 과거에 가 있게 됩니다. 앞으로 일어날 문제들을 예상하거나 과거의 잘못을 곱씹느라 행복한 현재의 순간들을 놓치기 일쑤입니다.

행복이란 끊임없이 다음 순간을 생각하는 것이 아니라 스스로 지금 이 순간을 살아가기로 결정하는 것은 아닌가 합니다. 내 앞에 무엇이 펼쳐질지 몰라 두려울 수 있습니다. 불안이 없을 수 없더라도 괜찮아지는 법을 스스로 깨우쳐야만 합니다. '걱정을 해서 걱정이 없어진다면 걱정이 없겠네'라는 티베트 속담을 기억하면 좋겠습니다.

난임의 정서적 어려움: 분노감

"주변에서 마음 비우라는 소리를 하면 너는 아기 키워봤자아! 아기를 가져보지 않은 사람은 말도 하지 마"하고 소리를 지르고 싶을 만큼 마음의 여유가 없고 너무나도 힘드네요. 가기 싫은 임신 축하 자리, 조카의 돌잔치 안 갈 수도 없고, '우리가 왜?' 우리는 거기 왜 가야하지. 순간 머리가 멍해지고 화가 나요. 아기 엄마들이 다 밉고 싫어요. 무슨 일을 해도 집중이 되지 않아요. 저도 밉고, 의사도 너무 밉습니다. 원망스러워요. 게다가 건강 상태도 안 좋은데 자꾸만 제가 문제가 있어서 안 된다는 식으로 말씀하시는 시부모님이 너무 원망스럽고 전부 밉기만 하네요."

난임은 누구의 탓도 아니지만 그 고통은 온전히 나의 고통으로 남습니다. 특정 인물이나 특정 대상이 없어 누구에게도 화를 낼 수가 없는 것 같기도 하고, 그래서 누구에든 다 화가 나기도 합니다. 화가 치민 상태로 거칠고 아픈 말들을 쏟아내게 됩니다. 분노가 썰물처럼 빠져나가면 다음에는 무력감이 오고, 내 운명을 스스로 바꿀 수 없는 현실은 나를 또 화나게 만듭니다.

분노란 여느 감정과 마찬가지로 자신의 생각에 의해 만들어집니다. 우리가 어떤 사건 때문에 화라는 감정을 느낀다면 어떤 일이 일어나는지 알고 이를 자기 나름대로 해석하게 됩니다. 이처럼 우리기 느낀 감정은 사건 자체에 의해서 생기는 것이 아니라, 그 사건에 우리가 부여하는 의미 때문에 생깁니다. 우리는 그 해석을 주의 깊게 살펴보아야 합니다. 분노를 터뜨리는 것은 자신에게 도움이 되지 않습니다. 격한 분노로 스스로에게 가하는 고통은 남이 주는 모멸감보다 훨씬 강합니다.

대부분의 경우 분노는 알아차리기 힘든 왜곡된 생각에 의해 생겨납니다. 왜곡된 생각을 현실적이고 유용한 생각으로 바꾸는 법을 익히면 화는 줄어들고 통제감은 훨씬 커집니다.

'나는 당연히 아기를 가져야 해'라는 비합리적 사고는 언제든 그 욕구를 충족할 권리가 자신에게 있다는 가정에 근거합니다. 그리하여 자신이 원하는 아기를 갖지 못하면, 불행하게도 영원히 기쁨을 느끼지 못하거나 모든 것이 의미가 없다는 태도를 지니게 되어 분노에 빠지게 되기도 합니다. 화를 낼 때는 절대 바뀌지 않을 부분에 대해서 화를 내고 있는 건 아닌지 생각해 봐야 합니다. 그래야 상대방이나 상황이 마음에 안 들게 돌아가도 이성을 잃지 않을 수 있으며 상황을 객관적으로 바라볼 수 있게 됩니다.

끓어오르는 분노를 어떻게 극복해야 할까요? 분노의 장점과 단점을 분석하기, "해야 한다"라는 사고를 줄이기, 성숙한 조정과 협상을 하기가 있지만, 감정이입은 최고의 분노 해독제입니다. 놀랍게도 다른 사람이 왜 그렇게 행동하는지 이해하는 순간, 분노를 일으킨 우리 자신의 생각도 거짓임을 깨닫게 됩니다. 특히 자기 스스로를 깎아내리고 자신을 학대하고 비난하는 방식으로 분노감을 처리하지 않도록 노력해야 합니다.

머리, 어깨, 위의 통증

"하루 종일 시험 보기 직전처럼 가슴이 조여오고 위가 아프고 긴장됩니다. 편하게 쉴 수가 없어요. 마음이 편해야 아기가 온다는데 이유는 저도 모르겠어요. '다 잘 될 거야' 생각하고 명상을 하고 난임 병원도 다니고 있습니다. 그리고 제가 할 수 있는 최선을 다하고 기다리면 '아기도 언젠가 오겠지'라고 생각도 하고요. 하지만 계속 마음이 답답하고 위가 아픕니다. 머리가 아파서 계속 두통약을 먹고 있어요. 긍정적인 마음이어야 되는 것도 다 알지만 마음대로 되지가 않아요.

왜 이렇게 초조할까요? 심장이 하루 종일 쿵쾅쿵쾅거리는데 진정할 수가 없네요. 난자 채취와 이식이 반복되고, 피검사를 기다리는 며칠 동안 긴장해서 그런지 스트레스가 정말 심해지고, 별것 아닌 것에 소스라치게 놀라고요."

불안은 대개 무의식적으로 몸의 긴장과 결부되어 있습니다. 불안이 높아지면 긴장성 위염, 두통, 목덜미와 허리 통증을 경험하게 됩니다. 그러면 어떻게 해야 할까요? 신체의 긴장을 제어하기 위해서는 의식적으로 이완을 꾀해야 합니다. 이완은 두 가지 방식으로 시도할 수 있습니다. 예를 들어 저녁에 10분 정도 짬을 내어 '이완–회복'연습을 합니다. 눈을 감고 차분하게 누워서 팔과 다리를 죽 폅니다. 천천히 복식호흡을 하면서 기분 좋은 생각을 합니다. '이완–예방'연습도 추천합니다. 어떤 장소에 있든지(직장, 운전을 하다가 빨간 신호등에 걸려 정차했을 때, 줄을 서거나 대기실에 있을 때) 앉아서 하든 서서 하든 상관없습니다. 그냥 팔을 늘어뜨리고 편안하게 복식호흡을 하면서 어깨, 턱 근육에서 힘을 뺍니다. 낮 동안 이렇게 가벼운 이완 연습을 수시로 한다면 저녁에 몸이 한결 덜 뻐근할 겁니다.

불안이 엄습할 때마다 다음의 세 가지 물음 던져봅니다. 첫째, 정말 그런가? 둘째, 정말 심각한 건가? 마지막으로 내가 해결할 수 있는가?

1) '정말 그런가?' 사실, 불안하면 뭐든지 부정적으로 예측하는 경향이 있습니다. 잘 될 리가 없어, 거절당할 게 뻔해, 안 될 거야, 난임은 경험에서 오는 불안이겠지만, 다른 영역에서도 매사를 걱정스럽게 해석하고 아무런 비판적 거리를 두지 않은 채 그 해석을 믿어버리게 됩니다.
2) '정말 심각한 건가?' 자기가 겪는 문제의 결과를 지나치게 부풀려 생각하지 않길 바랍니다.
3) '내가 할 수 있는 요긴하면서도 적당한 행동은 뭘까?' 불안의 수위가 더 이상 높아지지 않도록 긴장을 풀고, 적절한 대안과 그 대안을 실행에 옮길 방법을 생각해 보는 것입니다. 또는 그냥 아무것도 할 수 없음을 인정하고 심호흡을 할 것, 인생이 원래 그렇다는 사실을 기억하면서 말입니다. 혹은 가까운 사람에게 말을 하는 겁니다. 다른 사람들이 비슷한 상황에서 어떻게 반응하는지, 그들이 당신 처지라면 어떻게 나올지 상상해 보는 겁니다. 일단 불안이 와서 우리의 주의력을 차지하면 그다음부터는 능률적으로 행동하는 것이 어려워, 현실적인 대처가 어려워짐을 기억하길 바랍니다.

엄습하는 공황발작

"병원비 계산을 하고 지하철역으로 가는 길까지 눈물을 참느라고 힘들었지만 그저 흐르는 눈물이 멈추질 않더군요. 집으로 돌아가는 지하철에서 갑자기 공기가 부족하게 느껴지고 숨이 안 쉬어지고 가슴부분이 아파 쓰러질 것 같다는 느낌이 들었어요. 원래 목적지가 아닌 역에 잠시 내려서 숨을 다듬었네요. 이런 게 공황장애인가 느껴졌네요. 휴가로 비행기를 타고 가는데 식은땀이 나면서 호흡이 힘들어지고 눈앞이 까매지는 증상이 있었습니다."

공황발작은 갑작스럽게 강한 공포감이 시작되어 짧게 지속되다가 사라지는데 보통 심계항진, 심장박동의 증가, 숨이 가쁜 느낌, 흉부 통증, 어지럼증 등 신체적 증상도 동반합니다. 최초의 공황은 이유 없이 일어나기도 하지만, 대개 걱정과 고민이 2년 정도 쌓여 있던 시점에서 일어나는 경우가 많습니다. 어떤 감각에 정신을 집중할수록 그 감각은 강렬해지고, 결국 우리의 모든 신경은 그 감각으로 쏠리게 됩니다. 우리는 이때 두려움에 사로잡히게 됩니다. 두려움은 터무니없는 것은 아니지만 실질적인 위협이 파악되기도 전에 지나치게 심하며, 지나치게 오래가면 정상적인 두려움이라고 보기는 어렵습니다.

공황장애에 대처하려면 기억해야 할 것이 있습니다. 공황상태는 매우 고통스럽지만 결국 지나가는 경험입니다. '공황이 일어나도 절대 죽지 않는다' 라는 사실을 기억하는 겁니다. 규칙적인 신체활동은 신체감각과 관련된 불안 반응을 차츰 완화하는 효과가 있습니다.

난임의 관계적 어려움: 직장동료

"직장을 그만두자니 아깝고 미래가 어떻게 될지도 두렵고 둘 다 임신을 할 수 있는 시기도 얼마 남지 않았고 이런 사정 등으로 인해 마음이 많이 아픕니다. 직장을 사직하고 임신과 출산 후 취업을 하는 것이 좋을지 힘들어도 미래를 위해 직장을 다녀야 할지 고민이에요. 회사 사람들이 저를 볼 때마다 아기 꺼내는 게 너무 불편해요. 그래서 어느 순간 사람을 피하게 되고 아는 사람들 만나는 게 너무 불편해졌어요. 시험관에서 유산까지. 이것 때문에 이제껏 쓴 병가가 있는데 뭐라고 하면서 병가를 내지? 회사 눈치도 보이고 사람들이 결과를 궁금해하고 묻는데 실패했다고 답할 때 내가 부족하고 문제 있는 사람으로 느껴져서 자존심도 상하고 안타까워하는 그 시선들이 싫습니다. 이질적인 분위기의 사회 부적응자 같은 느낌, 동떨어져서 혼자 떠있는 느낌이에요. 제 맘을 어찌 다루어 줘야 할까요?"

난임 여성은 남성보다 관계적 측면에서 적응이 더 어려움을 겪습니다. 임신의 결정이 여성을 통해 이루어진다는 사회적인 인식과 전통적인 가치관과 맞물려 있기 때문에 남성보다 여성이 역할을 해내지 못했다는 자책감을 느끼며, 가족 및 타인과의 관계 내에서 위축되기 쉽습니다. 이러한 상태의 여성들은 사회적 기준에 미치지 못한다는 죄책감으로 관계가 더 어렵습니다.

난임 여성은 직장 내의 관계에서도 어려움이 발생합니다. 치료를 위해 직장에 월차를

내거나 상사에게 허락을 받는데 부담감으로 작용합니다. 반복되는 결근이나 조퇴 등은 일을 잘 처리하지 못했다는 자책감으로 동료에 대한 미안함을 느껴 직장 내에서 위축감을 경험합니다. 난임치료 기간 동안 경력 단절로 성취감을 얻을 수 없으며 잦은 휴직으로 승진의 지연과 박탈, 직업과 관련된 성취감이나 자기 계발을 포기하면서 나에게는 아무것도 남는 것이 없다는 실패감과 좌절감이 더 심해집니다.

직장이라는 곳은 우리가 마음에 맞는 사람을 만나기도 하고, 싫어하거나 잘 맞지 않는 사람을 만나기도 합니다. 그러나 아무리 좋아하고 가깝게 지내는 사람이라도 우리는 그를 '직장 친구'라고 부르지 않습니다. 대신에 '직장동료'라는 말을 사용합니다. 직장에서는 사생활을 털어놓아야 할 이유가 없습니다. 차라리 타인의 시선에 신경 쓰기보다는 그 시간에 좀 더 재미있고 행복한 일에 집중해 보면 좋겠습니다.

난임의 관계적 어려움: 남편과 갈등

"남편과 싸울 때마다 나쁜 생각이 많이 듭니다. 싸울 때 남편에게 호소합니다. 나는 많이 예민하고 정신도 약하니 나보다 나은 당신이 나를 감싸주고, 참아주면 좋겠다. 이렇게 말을 하면 본인도 힘들다고 '네가 예민해져 있을 때, 눈치 보는 것도 힘들고, 요즘엔 회사 눈치까지 봐야 해서 자기도 너무 힘들다'고 이렇게 말을 합니다. 평소에는 그냥 지나갈 말들도 요즘엔 하나둘씩 콕콕 박혀서 마음을 찌릅니다. 남편은 싸우고 나서 대화하겠다고 나에게 말을 걸지만 결국에는 내가 듣기에는 자기 힘들다는 이야기로 밖에는 들리지 않습니다. 나 혼자 병원 다니고 주사 맞고, 혼자 병원 결과를 듣고, 혼자 추스르고, 이 사람은 자기 생활 다 하고 마실 것 마시고, 놀고, 힘들다고 하면 저한테 '시험관 하지 마' 이렇게 딱 차갑게 얘기를 하면서 방에서 나가더라고요. 점점 고립되어 가는 것 같아요."

난임 치료 중 시간이 경과할수록 배우자와 관계에서 양극화 현상이 뚜렷해집니다. 배우자가 인지하는 난임의 의미에 따라 매우 친밀해지거나 소원 해지는 경향을 나타내기도 하는데요, 배우자가 난임을 부부 공동의 문제로 인식할 경우, 난임 여성은 배우자에게 의존하며, 난임 진단 이전보다 더욱 친밀한 관계를 형성하게 됩니다. 그러나 많은 배우자들은 난임을 민감하게 받아들이지만 회피하는 태도를 보이는데 이러한 경우 점차적으로 부부간 친밀한 애정 표현을 회피하거나 반대로 불편한 감정을 억제하는 경향으로 나타납니다. 부부간에 서로 다른 대응 방식을 가지는 경우 잦은 마찰로 인한 의사소통의 단절이 생기며, 답답함과 고립감을 경험할 수 있습니다. 치료하는 동안 배우자의 무관심으로 여성은 난임으로

인한 괴로움, 조급함, 치료 과정의 불안감 등 정서적 불편감을 수용, 공감 받지 못하면서 부부 갈등이 유발됩니다. 특히 난임의 원인이 배우자에게 있는 경우 배우자의 회피적 태도가 의사소통을 단절시키며 갈등을 심화시키게 됩니다.

누군가를 미워하며 그와의 불편한 관계를 지속하는 것은 끔찍한 일입니다. 관계의 거리를 두어 보면 어떨까요? 거리를 둔다는 것은 아예 상대방에 대한 마음을 닫아 버리고 그가 무엇을 하든 개의치 않는 것이 아닙니다. 거리를 둔다는 것은 슬프지만 그가 나와 다른 생각을 하고 다른 의견을 가질 수 있음을 인정하고 그것을 존중하는 것입니다. 즉 상대방이 나와 다르다는 이유로 배척하거나 비난하거나 무시하지 않고 상대방을 바꾸려고도 하지 않는 것입니다. 일정한 거리를 둔다는 것은 불필요한 적대적 상황을 피하고 상대방에게 휘둘리지 않음으로써 감정적인 소모를 줄이는 현명한 선택일 수 있습니다. 거리두기는 상대방과 나 사이에 존중을 넣는 것입니다. 이때 존중은 상대방이 나와 다르다고 해서 그를 비난하거나 비판하지 않고 고치려고 들지 않는 것입니다. 상대방을 내 마음대로 휘두르려고 하지 않고 그 선택과 결정을 존중하는 것입니다.

난임의 관계적 어려움: 시가

"시댁에서 가족행사가 있는 달이면 저는 온 신경이 몰려서 스트레스받는 느낌이 엄청나게 듭니다. 결혼한 지 1년이 지나도 소식이 없자 시어머니는 자꾸 병원 가자고 하시고, 친척 분에게는 아기가 생기지 않는 나에 대해서 불만 섞인 푸념을 하십니다. 아기가 안 생기는 것이 제 잘못인 양 이야기를 하십니다. 김장하는 철이면 아기 있는 동서는 늦게 나타나서도 아기가 감기가 걸렸다고 아기 옆에서 떠나지 않고, 아기를 중심으로 움직이는 시댁 식구들을 보면서 저만 외딴섬에 있는 것 같아요."

임신과 관련해 시부모의 객관적이고 중립적인 언행에도 민감하게 반응하게 되어 피해의식을 느끼게 되기 쉽습니다. 시부모의 이해 부족으로 갈등이 생겨 거리감이 생기게 됩니다. 이런 상황에서는 자신의 상황을 잘 설명하고, '가기가 어렵다'와 같이 거절하기 혹은 '해주면 고맙겠다'와 같이 정중하게 요청하기 등 자신을 잘 표현하는 연습을 해야 합니다.

지나치게 거절을 못 하는 사람들의 마음속에는 그렇게 부탁을 들어주면 상대방이 나를 더 좋아해 주길 바라는 기대가 숨어 있을 수 있습니다. 혹은 '자신이 최선을 다해 노력해야 버림받지 않을 거야'라고 생각합니다. 즉 버림받는 것에 대한 두려움이 끊임없이 노력해야만 된다는 생각을 하게 만들기도 합니다. 그런데 그 어떤 것도 거절하지 않고 들어주다 보면 상대방은 오히려 고마워하지 않고, 내가 어떤 상태에서 힘들어하는지도 몰라 나를 함부로 대하기도 합니다. 그러므로 어떤 이유로든 나를 함부로 대하게 두어서는 안 됩니다.

난임의 관계적 어려움: 친정가족

"친정 식구들 앞에선 항상 밝은 척 씩씩한 척하고 뒤에서 혼자 괴로워서 힘들어하네요. 부부생활이기 때문에 동생들에게 얘기도 못 하고 창피해서 그런 고민을 못 나눠요. 그냥 형부한테 문제가 있는 것 같이 말하기도 하고, 그래서 친정에는 언니나 동생에게 말하지 못했어요. 상황이 이렇다 보니 너무 힘이 듭니다. 차라리 안 보는 게 답일까요?"

아이가 없는 것으로 인해 스스로 결점을 가진 존재라는 인식은 상실감과 성취감 혼란으로 가족 관계의 변화를 초래하게 됩니다. 난임 부부들은 정서적 고통을 부모에게 위로받고자 하지만 이해받지 못하거나 부적절한 조언으로 상처를 받는 일이 빈번합니다. 친정 부모는 난임 문제로 조급하거나 초조해질 수 있으며, 치료에 대해 여러 가지 간섭을 하는 경우 갈등의 원인이 되기도 합니다.

아무리 부모이고 형제라도 나의 깊은 고통을 이해받기는 쉽지 않습니다. 나와 가까운 가족이기 때문에 더욱 말해 줘야 합니다. 지금 나를 힘들게 하는 것이 무엇이고, 그래서 당신의 도움이 필요하다고.

난임의 관계적 어려움: 지인들

"아기 가진 지인이랑 연락도 끊었고, 난임 시술한다고 하면 입양을 하라는 둥 마음을 편하게 먹으라는 둥 하는 지인이랑도 짜증 나서 연락 안 해요. 그래서 하루 종일 집에 있어요. 제가 이러다가 미칠 거 같아요. 타인의 말 한마디(특히 친구들)를 다 마음속에 마일리지 쌓아놓듯 쌓아두고 혼자 서운해하고 막상 표현은 못 해요. 그렇다가 나중에 터지더라고요. 친구의 연을 이어갈 필요 없다고 처음에는 그 친구가 이상한 거로 생각했는데 지금은 그것도 아닌 것 같아요. 아이를 낳고 키우는 친구들은 나를 이해 못 할 것 같아서 사람도 잘 안 만나게 되고, 누구 돌잔치 있는데 안 가고, 인간관계의 폭이 확 줄더라고요. 거의 안 만나게 되고 다만 딱 내 상황 아는 친구들 몇 명만 만나게 되네요."

같은 문제를 겪고 있거나 함께 치료받는 관계에서 동질감을 형성하며 친밀해지는 반면, 자녀가 있는 친구나 타인과 회피하는 형상이 두드러지게 됩니다. 타인의 의도나 충고를 왜곡해서 받아들이기도 하며, 자신에게 관심을 갖는 것 자체에 대한 부담감과 불쾌감으로 회피하게 됩니다. 상호 관계 내 사소한 자극에도 자기 비하나 죄의식, 원망, 좌절감, 슬픔, 소외감, 위축감을 느끼며 고립되는 경향이 생기죠. 특히, 돌잔치나 결혼식 등 집안 행사에 불참하여 가능한 아이와 관련된 주제를 회피하거나 반대로 의도적으로 임신과 관련된 주제를 피하는 타인의 배려에도 상당한 불쾌감을 드러내게 됩니다. 결국 모임에 참석하지 않음으로써 난임에 대한 압박을 피하는 방안을 모색하여 심리적 불편감을 경험하지 않으려 합니다. 이러한 대처 방식은 고립되고 외로움을 느끼게 하며, 부정적인 감정을 해소하지 못하는 원인

됩니다. 한편, 가까운 지인의 임신 소식에 복잡한 심리적 경험을 하며 스트레스 원인이 됩니다. 시기와 질투로 힘들어하기도 하며, 축하하지 못하는 죄책감으로 고통스러워하거나 자기 비하, 임신에 대한 조급함이 심해집니다.

그런 일에 슬픔을 느끼는 것도 나쁘지만 죄책감을 느끼는 것은 더욱 나쁩니다. 타인의 모습에서 내 실패가 떠오른다면 슬픔을 느끼는 것이 오히려 당연한 일입니다. 타인의 성공과 내 실패가 아무런 연관성이 없을 때도 말입니다. 나는 갖지 못했다는 생각이 드는 것도 잘못이 아니다. 그러나 내가 타인보다 그것을 가질 자격이 더 있다는 생각이 들 때 더 문제입니다. 이 감정을 제대로 처리하지 않고 둔다면 언젠가 내 중심은 흉측하게 변할 수도 있습니다. 나 자신은 슬플지언정 친구들의 행복에 기뻐해 주는 대신 항상 화가 나 있고 냉소적인 흉측한 모습에 갇힐 수도 있습니다.

감당할 수 없는 상황들을 의도적으로 피하는 것이 나쁘다고 생각하지 않습니다. 다만 매번 피해 다니는 것이 불가능하고 내 정서적 안정에 오히려 해가 되기가 쉽습니다. 누군가가 임신 소식을 알렸을 때, 자신에 대한 슬픔과 타인을 위한 행복을 동시에 느끼기보다는 가장 먼저 떠오르는 슬픔을 옆에 미뤄두고, 나중에 시간이 있을 때 다시 제대로 들여다보는 것입니다. 우선 친구를 위해 거짓된 감정이나 과장이 아닌 진짜 기뻐해 주는 겁니다. 모든 상황이 종료된 뒤에는 미뤄둔 슬픔을 돌봐주면 어떨까요? 슬픔과 기쁨을 시간차로 느끼게 됨에 따라, 친구와 가족들의 기쁨은 내 슬픔과 전혀 관련이 없다는 것을 명확히 이해하게 됩니다. 가족과 친구들이 아이를 갖는 일은 나와 상관없이 벌어지는 일입니다. 몇 년 동안이나 나쁜 소식을 듣다 보면 어느새 익숙해질 거라 생각할 수도 있습니다. 혹은 덜 나쁘게 받아들일 수 있을 거라 생각할 수도 있습니다. 하지만 매번 똑같이 아픕니다. 난임은 견딜 수 있는 문제가 아니라 결국 받아들여야 한다는 사실을 인정하게 될 때도 슬픔으로 가슴이 아픕니다.

난임과 정체성 혼란

"내 탓인 것 같아요. 저 자신이 너무 싫어집니다. 내 몸이 부끄러워요. 과배란에 반응하지 않는 내 몸뚱어리, 자궁이 너무 미워서 죽겠어요. 생산력 없는 여자 같아서요. 매달 생리 시작할 때마다 신랑이랑 부모님, 시부모님 볼 때마다 죄인이라는 생각이 떨쳐지지가 않아요. 이러다가 신랑이랑 사이가 틀어질까 봐도 무섭고 시부모님도 은근히 계속 말씀하시는데 조목조목 말씀드리기도 애매하고 딱히 제 잘못은 아닌데 주의 시선이 꼭 제 잘못으로 보는 것 같아서 힘들기도 하네요.

결혼해서 또 이렇게 (아이 낳고) 사는 게 보통 사람인데 저는 그런 보통 사람이 아닌 것 같아요. 부모가 되어야만 인생에 의미가 있고, 행복하다고 생각해요. 아이는 인생에서 가장 중요한 것이고 자녀가 없는 생활은 쓸모없는 것 같아요. 자식을 길러봐야 어른이 된다고 하잖아요. 아이가 없는 저는 가족 행사에서 아이 취급당하는 느낌이에요. 여자라면 아이가 있어야 할 것 같아요. 임신을 못 하면 여자가 아닌 것 같고 다른 사람들과 자꾸 비교되는 저의 모습에 더 초라해지고 노후에 자녀가 없는 내 모습이 너무 안타깝고 어떻게 이겨내야 할지 정말 모르겠습니다. 삶 자체가 흔들려요."

대부분의 여성들은 자신이 여성으로서 임신 능력이 있다고 생각하며 결혼 후 임신과 출산을 기대합니다. 난임이 지속되면 여성의 정체성, 성인으로서의 발달과업을 이루지 못하고 있다는 부적절감을 경험하게 됩니다. '세상은 아이들 중심으로 돌아간다.' '아이를 가질 수

없는 몸이 미워진다.' '아이가 없으면 평생 고통스러울 것이다'와 같은 신념은 부모가 되어야만 인생이 의미가 있고 행복하다고 믿는 비합리적인 부모 신념이 마음을 더 어렵게 만듭니다. '여자라면 당연히 아이를 낳아야 한다.' '여자라면 어머니가 되어야 마땅하다'와 같은 당위적 사고에 빠져서 정체성 혼란을 겪을 수 있습니다. 그리고 임신은 남편과의 결속과 유대감, 안정적인 관계의 선행조건으로 인식하여는 경향이 있게 되면, 난임의 책임 소재가 누구이든 여성으로서 상당한 좌절감 무력감을 경험하여 정체성에 손상을 입게 됩니다. '아이가 없어 나는 부족한 사람이다'라고 자신을 인식하기 쉽고, 남편들 역시 난임의 배경이 자신에게 있다면 정상성에서 벗어나 있고, 남성으로서 매력이 부족한 사람으로 인식하는 경향이 생깁니다. 임신 문제는 부정적인 미래상이나 부모 역할의 상실에 따라 정체성에 혼란을 가져와 자기학대와 아이를 낳지 못한 부족한 사람이라는 평가하여 스스로 낙인을 찍거나 부정적 자아개념을 형성하게 됩니다. 부모 됨의 정체성만을 가지고 있어, 자식을 생의 의미, 사회적 지지체계, 사회적 통합의 관점으로 보게 되면, 평범한 생을 살아가는 큰 걸림돌로 인식하게 됨으로써 삶의 질은 더욱 황폐해질 수 있습니다.

내가 원하는 나의 모습으로 만들기 위해 그 어떤 힘도 행사하지 않고, 나를 그저 따뜻한 눈길로 지켜봐 주는 것, 내 생각과 행동, 모습이 내가 살아온 세월에서 비롯된 것임을 인정함으로써 나의 과거 전부를 끌어안은 것, 그러므로 나의 못나고 초라한 모습도 껴안는 것, 그렇게 아무 조건 없이 나를 있는 그대로 받아들이면 어떨까요? 우리가 부모를 선택할 수 없듯이 우리는 우리의 몸을 선택할 수 없는 만들어진 존재가 아닌 그냥 태어난 존재이니까요.

엄마가 되고 싶은 마음

"참 포기할 때도 되었건만 아직도 포기가 되지 않네요. 주변에서 이제는 그만 포기하고 둘이만 살아라. 아이를 입양해라. 입양을 상담받기 위해 입양기관에 문을 두드렸는데, 상담받기 전보다 큰 거부감이 생겼습니다. 저도 임신하고 10개월간 함께 태교하고 산고의 고통도 느껴보고 싶고, 저도 엄마가 되고 싶어요. 거리, 백화점, 놀이터에서 어린 아기, 아기 물건만 봐도 눈물을 흘립니다. 왜 나는 엄가가 될 수 없는 건지. 자꾸 시간은 흘러가는데 아직 현실의 상황을 받아들이지 못하고 있나 봅니다."

엄마가 되고 싶다는 욕구는 여성의 영혼에 뿌리박혀 있을 수 있습니다. 여성에게 어머니란 단순히 한 마디로 설명할 수 없는 깊은 의미가 있습니다. 나이가 먹어도 엄마가 되지 못하면 내가 진정한 의미의 여성인지 혼란스러울 수 있습니다.

엄마가 되고 싶다는 것, 아기를 갖고 싶다는 것은 나에게 어떤 의미가 있을까요? 내가 아기를 갖고 싶어 하는 내 깊은 곳의 마음을 들여다보았을 때, 엄마가 되어 한 사람을 성장시키고, 돌보고, 사랑을 베풀고, 아이가 자라나는 기쁨을 갖고, 그 아이와 여러 가지 감정을 느끼고 싶은 마음만 있는 걸까요? 아니면 아이를 통해 결핍된 정서를 채우고 싶은 마음이 있지는 않은지 살펴보길 바랍니다.

아이가 없다는 공허함은 그대로겠지만 내게 다른 역할과 임무가 있다는 사실을 자각해야 합니다. 남편에게 필요한 사람이기도 하고 나는 누군가에게 필요한 존재라는 현실을 잊지 말아야 합니다. 엄마는 아니지만 인생에서 중요한 역할을 하고 있음을 알아야 합니다. 아기를 가졌더라도 모든 게 끝은 아닙니다. 우리는 더욱 많이 성장해야 합니다. 내 아이들이 훌륭하게 자랄 수 있도록 내가 먼저 더 나은 사람이 되는 법을 배워야 합니다. 내 여성성이 완전히 발현되지 않았다고 해서 내가 여자가 아니라든가 엄마가 될 수 없다는 의미는 아닙니다. 아이가 있어야만 엄마가 되는 것은 아닙니다. 아이를 갖기 위해 노력하는 일도 엄마가 되는 과정입니다.

유산으로 아기를 잃은 마음

"40살이 넘어 결혼해서 아기를 어렵게 임신했는데, 쌍둥이였어요. 한 아기가 좋지 않다고 해서 그 아이를 걱정하고 한 아이를 수술해야하지 않을까 의사 선생님과 의논하러 갔는데 뜻하지 않게 아기 둘 다 심장이 뛰지 않는다고 했어요. 저는 모든 것이 무너져 내렸어요. 아무 생각도 들지 않고, 그냥 바닥에 주저앉아버렸죠. 지금도 눈물이 나요. 내가 아기를 지켜주지 못한 것에 대해 미안하고, 세상이 원망스러워요. 어떻게 이런 일이 일어나는지, 내가 무엇을 잘못한 걸까요? 그래서 수술하고 집에 들어와서 집에 있는데 모든 것이 허무하고 눈물만 나요. 전 어쩌죠?"

여성에게 임신과 출산은 그들의 생애 주기 중 가장 중요한 사건 중에 하나이며 그중에서 유산은 여성들의 삶과 정신건강에 영향을 미치는 위험요인 중 하나입니다. 앞의 사례에서처럼 쌍둥이를 임신했다는 기쁨도 너무나 잠시, 그리고 한 아기가 건강하지 못하다는 소식에 걱정과 함께, 아기 둘 다 심장이 뛰지 않는다는 청천벽력 같은 이야기를 듣기도 합니다. 이럴 때는 어떻게 해야 하는지 참으로 난감한 상황입니다. 유산을 하는 것은 여성에게 정체감과 자존감에 손상을 주는 불쾌한 경험입니다. 또한, 유산을 경험하면 대부분 처음에는 심각한 충격을 받고 이후에는 슬픔, 우울감, 절망감, 죄책감, 상실감, 실망감, 분노 등을 갖게 됩니다.

이때는 유산으로 인한 슬픔을 받아들이고 슬퍼할 시간을 충분히 주는 것이 필요합니다. 그것은 곧 '이제 됐다'라는 생각이 들 때까지 마음껏 슬퍼하도록 나를 내버려 둡니다. 그리고

아이에 대해 자책, 자기비난하거나 미안해하기보다는 그 감정들을 종이에 적어보거나 아이에게 미안함 등을 편지로 써 봅니다. 또한, 아이를 떠나보내는 작업으로 산모수첩이나 아이에 대한 편지 등을 같이 태우거나 없애는 작업이 필요합니다. 태아에게 이름을 붙여주거나 추도식을 거행하기도 하고, 태아에게 주는 시나 편지를 쓰는 것과 같이 희망과 꿈을 아기를 위해 언어로 표현하는 방법들을 찾는 것이 좋습니다. 그리고 이때, 남편 역시도 아이를 상실했다는 상실감을 느끼기 때문에 부모가 같이 애도 과정을 함께하는 것이 좋습니다.

그러면서, 아기를 갖는 것이 나에게 얼마나 큰 의미가 있는지 돌아보는 시간도 필요합니다. 아기가 유산되었을 때의 슬픔을 수용하고, 이 세상에 한 생명이 나오는 것이 그 자체로 기적임을, 한 생명이 배 속에서 10개월 동안 온전한 사람의 모양을 갖추어 이 세상에 나온다는 것 자체가 가장 놀라운 일임을 깨닫기도 합니다.

그러나 아기를 잃었을 때는 다시 아기를 갖기 전까지 삶이 '일시 정지'되어 있는 것 같다고 느낍니다. 그리고 아기를 다시 갖지 못할지도 모른다는 두려움, 불안감이 생기면서 더욱 조급해지기도 합니다. 따라서, 곧바로 아기를 다시 가지려는 경우도 있으나 어느 정도의 휴식 시간을 갖는 것이 도움이 되기도 합니다. 그러나 난임 부부에 있어서 대부분 바로 다시 아기를 가져야 한다는 압박감은 나이 때문입니다.

"내 마음을 가장 무겁게 하는 것은 다름 아닌 나이였어요. 첫 아기를 잃고, 이제 나이가 40대로 한해 한해 넘어가면서, 조급해지고, 한번 유산을 겪어보니 언제 무슨 일이 일어날지 모른다는 생각이 들어요." 이처럼, 날마다 돌아가는 생체시계를 생각하면서 나이에 대한 불안감으로 더욱 조급해지는 것입니다.

그렇다면 언제 아기를 가져야 될까요? 묻습니다. 이에 대해 가장 중요한 부분은 부부가 의견 일치를 보는 것입니다. 사실 언제가 가장 좋은지 고려해야 할 요소가 너무 많을 수 있지만 부부 자신이 가장 잘 알고 있을 거라고 생각합니다. 오히려 의식적으로 아기를 가져야겠다고 생각이 든다면 그건 어쩌면 아직 때가 아닐 수 있습니다. 어떻게 해서 누구를 좋아하게 되는지 그건 명확하지 않으나 막상 사랑에 빠지면 그냥 알게 되듯이, 다시 아기를 가질 준비가 되면 자연스럽게 노력을 시작하게 됩니다. 복잡하기보다는 자연스럽게 부부가 감정을 표현하고, 노력하면서 갖는 것이 도움이 됩니다.

또한 배우자, 자신을 잘 이해해주는 친구, 난임 전문 분야의 상담가 등에게 속내를 털어놓는 시간을 갖습니다. 나와 같은 어려움을 겪는 부부의 자조모임 등에 참여하는 것도 도움이 됩니다.

마지막으로, 규칙적으로 즐거운 시간을 갖도록 하는 것이 필요합니다. 스트레스를 풀 통로를 마련하는 것인데 처음에는 내키지 않을지라도 억지로라도 그렇게 풀 수 있도록 하는 것이 도움이 됩니다. 내가 아기를 보내놓고 과연 웃을 수 있을까? 웃으면 안 된다는 생각도 들 수 있습니다. 그러나 내 감정들을 충분히 수용하고, 표현한 뒤에 자기만의 스트레스 대처법을 찾는 것이 좋습니다. 예를 들어, 낮잠 자기, 여행 가기, 친구에서 전화해서 수다 떨기, 음악 듣기, 요리하기, 영화 보기 등 각자가 취미생활이 다르지만 가장 즐겁거나 의미 있는 일을 하는 것이 도움이 되며, 배우자와도 주말에 브런치를 먹거나, 산책 등 따로 즐거운 시간을 보내며 서로에게 기쁨을 주는 부부관계가 시들지 않도록 하는 것이 무척 중요합니다.

아이가 없는 미래 대처하기

"시험관 3차까지 실패했어요. 이제 한 번 남았는데 그것마저도 실패하면 어떻게 살아야 할까요? 남편은 4차까지 실패하면 그냥 둘이 살자고 하는데 정말 그렇게 하는 것이 맞을까요? 제가 아이에 대한 미련이 남지 않을지 걱정이 돼요. 그렇다고 언제까지 마냥 시험관만 하고 살 수도 없는 노릇이고, 나이도 점점 들어가고."

난임 시술을 어느 정도 받는 분들은 다 한 번씩 이러한 고민들을 하게 됩니다. 과연 아기를 갖기 전까지 수차례 지속적으로 하는 것이 좋은지, 아니면 어느 정도에서 중단하면 좋은지, 그리고 아이 없이 살 수 있는지 등을 혹시 아이가 없다면 이혼하지 않을지, 너무나 허전하지 않을지, 미련이 남지 않을지 등을 생각하게 됩니다.

그러나 난임은 어디까지나 부부에 관한 문제입니다. 그렇기에 혼자서 무엇을 생각하고 결정하기보다 부부가 같이 의논하고 계획을 수립하는 것이 필요합니다. 배우자와 나와의 생각이 다를 수 있으므로, 서로 마음을 터놓고 대화하는 것이 필요할 수 있습니다. 이렇게 해야 결정을 내리는데 훨씬 도움이 될 것입니다. 그리고 가장 어려운 결정 상황은 시술은 계속하느냐 중단하느냐 하는 것입니다. 앞의 사례처럼 "언제 시술을 종결할지요?" "언제 우리가 최선을 다했다고 생각할지요?" "언제 그만두어도 후회가 없을 지요?"라고 자문하게 됩니다. 이러한 질문에 정확한 답을 내리기는 누구도 어렵습니다. 그리고 새로운 기술들을 계속 발전하고 의사들이 치료를 권할 경우 더더욱 어렵습니다. 그러나 아기를 갖기 위해 지속적으로 시술에만 매달리기에는 경제적 부담, 삶의 질의 저하, 우울감, 불안감 등에 끊임없이 시달릴 수 있습니다. 즉, 희망을 놓을 수 없는 희망 고문에 지속적으로 노출되게 됩니다. 따라서, 치료를 종결하기 전에 약간의 휴식기를 가지고 이 시간 동안 치료를 계속할지, 종결을 할지 결정하는 것도 괜찮습니다. 그리고 나보다 먼저 경험했던 분들과 이야기를 해보는 것도 좋습니다. 어떻게 그런 결정을 내리게 되었는지, 지금은 후회가 없는지, 권해주는 말들이 있는지 등의 대화를 해 보십시오. 그리고 난임 시술 의사나 난임 심리 상담 전문가와의 도움을 받는 것이 때로는 필요합니다.

이처럼, 임신이 지속적으로 되지 않을 때는 어떤 것을 선택해야 할지 목표를 확실하게 선정해야 할 상황이 올 수도 있는데, 1) 지속적으로 치료와 시술을 통해 아기를 갖도록 노력하는 방법 2) 양자의 입양 3) 자녀 없이 부부가 사는 법이 있습니다.

그렇다면 아이가 없이 살 수 있을까? 아이 없는 삶에 대해 무섭고 외로운 시간으로 느낄 수 있습니다. 그리고 우리나라에서는 "어딘가 부족한 사람, 애 낳기 싫어하는 이기적인 사람, 아직 철이 들지 않은 사람" 등의 편견이나 차별에 노출될 수 있습니다. 그러나 아기가 없다는 것은 나에게 어떤 의미일까? 등을 찾아보고, 아이가 없는 상황을 그대로 인정하는 것입니다.

또한, 삶의 가치를 다시 찾아보는 것이 좋습니다. 내가 과연 살아가는 목적이 무엇인지 찾는 것입니다. 지금 과연 행복한가? 둘이 행복하기 위해 어떤 길을 걷고 싶은지? 등을 고민하며 자신의 행복과 삶의 가치를 찾아가는 과정입니다. 지금까지 임신과 출산에만 초점을 맞추며 살아왔던 자신의 방향을 다시금 점검하면서, 자신이 원하는 삶의 가치를 찾아가는 시간을 통해 누군가의 시선이 아닌 자기 자신이 원하는 삶의 방향에 대해 고민하고 삶을 되돌아보는 기회를 가집니다. 이처럼, 아이 있는 삶과 아이로부터 자유로운 삶은 선택입니다.

만약, 심사숙고하여 아이 없는 삶을 선택하였다면 그에 대한 이해와 지지를 받는 것도 충분히 필요합니다. 또한, 가치를 향하여 무엇을 할지 생각해보고, 구체적으로 삶의 영역별에서 실현할 수 있는 것들을 찾아 행동해보는 것이 도움이 됩니다. 따라서 부부가

행복으로 가는 길을 찾으며 아이로부터 자유로운 삶을 누리는 것입니다. 부부가 매일 저녁마다 데이트를 하거나 여행을 자주 가면서 부부의 친밀감을 더욱 누릴 수도 있으며, 자신이 원하던 일을 하며 성취감을 느낄 수도 있습니다. 지속적으로 시술 실패로 절망감을 느낄 수도 있지만 반대로 시술을 멈추고 부부 중심의 삶을 살 때 행복감을 더욱 느낄 수도 있기 때문입니다.

한편, 입양을 선택하였다면, 입양을 하고자 하는 동기를 다시 한 번 점검하고 입양기관을 통해 준비하는 것이 필요합니다. 나의 뱃속에서 10개월을 품고 기다린다면 입양 역시도 10개월 이상의 시간 동안 아이를 준비하고 기다리는 시간이 필요합니다. 단순히 서류만이 아닌, 부모가 되는 준비 작업으로 아이를 기다리고, 환경을 만들면서 내 가족으로 받아들이는 시간들을 갖는 것입니다. 그럴 때 둘이 살 때보다 셋으로, 넷으로 지내면서 가정의 행복을, 삶의 가치를 더욱 찾아가는 것입니다.

난임 심리

가이드북



보건복지부

인구보건복지협회