친밀함의 일곱 단계
결혼과 부부 사이의 친밀함

성경말씀: 창2:18-25

지난주 교회 사이트, 한 형제님의 글, 제목 〈친밀함의 일곱 단계〉

『사람은 어떻게 변화할 수 있을까』의 저자들은 변화하고 성장하기 위해서는 교제를 기억해야 한다고 말한다. 교제 시간이 늘어나면 날수록 더 친밀해진다고 말한다. 맞는 말이다. 이에 교제에 도움이 되는 내용을 소개한다. 매튜 켈리의 저서 『친밀함』이다. 읽어보면 나는 몇 사람과 친밀한 관계를 유지하며 어느 정도 수준의 친밀함을 가지고 있는지 가늠해 볼 수 있을 것이다. 아래 글을 읽으면서 각 단계의 설명이 끝나면 잠시 멈추고 여러분이 알고 있는 사람들을 떠올려 보시기 바란다.

읽고 내용이 매우 좋아서 출처 등을 찾아보았다.

Seven Steps of Intimacy(*), 사랑하는 기술과 사랑받는 기쁨(*)

형제님은 이 글을 교회 내 성도들 간의 교제에 적용해서 글을 쓰셨다.

그런데 원래 이 책은 부부 사이의 친밀함에 대한 책이다.

저자 매튜 켈리는 인간관계에 대해 많은 책을 쓰고 사람들의 간의 관계 개선을 위한 조언들을 주며 유튜브 채널도 운영한다. 크리스천인지 아닌지는 몰라도 ' 친밀함의 일곱 단계'라는 책의 내용은 우리 모두가 진지하게 새겨보면 좋은 것들이다.

5월은 가정의 달이다. 가정은 부부와 자녀들로 구성되어 있다.

가정의 행복을 생각하라고 나라가 5월을 가정의 달로 지키게 하고 있다. 아주 좋은 일이다.

그래서 5월 가정의 달이 시작되기 전에 오늘은 부부 사이의 친밀함과 성도들 간의 친밀함에 대해 설명하려 한다. 세상적인 측면에서 볼 때 모든 것이 잘되어도 가정에서 부부가 행복하지 않으면 어느 면에서 그리스도의 믿음이 열매를 맺지 못하는 것이다. 또 교회에만 들락날락하고 그리스도인의 친교에 대해 알지 못하면 이것 또한 예수님이 원하시는 성도의 모습이 아니다.

그래서 가정의 달이 시작되기 전에 먼저 예방 주사를 맞는다는 생각으로 같이 듣고 생각을 공유하면 좋을 것이다.

결혼이란 무엇인가?

결혼한 지 40년이 지났지만 아직도 결혼에 대해 잘 모른다.

어떤 면에서 보면 엡5:32가 말하듯이 결혼 자체가 신비이다.

어떤 것에 대한 정의를 내리려면 그것의 기원을 살펴보는 것이 가장 중요하다.

인간의 기원, 결혼의 기원은 성경 창세기에 나와 있다. 창세기는 기원에 관한 책

하나님께서 6일 동안 우주와 지구의 모든 것을 말씀으로 창조하신다.

여섯 째날, 하나님은 하나님의 형상을 가진 사람을 만드신다(창1:26-27; 2:7).

처음에 남자만 만드시고 남자의 갈비뼈를 가지고 여자를 만드신다. 그 장면이 2장에 기록되어 있다.

18절: 남자가 홀로 있는 것이 좋지 아니하니 내가 그를 위해 합당한 조력자를 만들리라,

19-20절: 여자의 필요성, 합당한 조력자, 이 조력자가 없으면 남자가 제 위치를 찾을 수 없다. 이 조력자가 있어야 제 기능을 한다. 짝이 있는 짐승들을 통해 보게 하신다,

21절: 여자의 창조

22절: 인류 최초의 결혼식

23절: 아담의 환호성, 이는 이제 내 뼈 중의 뼈요, 내 살 중의 살이라. 합당한 조력자를 찾았다.

여자라는 이름: 남자와 붙어 있는 존재,

24절: 그래서 둘은 한 육체가 되어야 한다.

25절: 이 둘의 친밀함, 영어로는 intimacy

그래서 남자와 여자가 부부가 되면 친밀함으로 인해 서로의 육체를 사랑하고 즐길 수 있는 관계가 되었다.

성경은 이것을 '안다'(know)고 표현한다(창4:1).

그러므로 안다는 단어는 피상적으로 사실, 정보를 아는 것이고 부부 사이의 친밀함이다.
그래서 요17:3은 영생은 하나님과 그리스도를 아는 것이라고 말한다.

부부 사이의 친밀함

성경은 부부 사이의 친밀함에 대해 잠언 등에서 여러 차례 말한다.

잠언 5:18-19

잠언 18:22

잠언 19:14

잠언 31:10-12

그리고 솔로몬의 아가서는 부부 사이의 친밀함을 가장 잘 보여 주는 책이다.

아1:2, 2:16, 7:10

신약 성경에서 사도 바울은 남편과 아내의 친밀한 관계를 다음과 같이 표현한다.

고린도전서 7:3-6, 친밀함을 유지해야 한다. 이를 위해 육체적인 관계가 중요하다.

현시대 가정의 문제

부부 사이의 친밀함이 사라지고 진부한 관계만 남는 경우가 많다.

그 결과 이혼이 늘어나고 둘이 같이 살아도 방만 공유하지 영혼을 공유하지 못하는 경우가 매우 많다.
더 큰 문제는 무엇인가? 믿음을 가진 부부들도 시간이 갈수록 친밀함이 사라지고 피폐함만 남는다.
우리는 어떤가? 우리는 엡5:31-32의 신비처럼 부부 사이의 신비와 친밀함을 알고 있고 느끼고 있는가?

친밀함의 일곱 단계

이 책은 현재 절판이라 국내 도서로는 살 수 없고 중고로 구할 수 있다. 제목 '친밀함'(*)
영어로 가서 보면 세 부분으로 구성되어 있다.

1부(1-5장), 2부(6-13장), 3부(14-16장)

대다수 사람들은 두 번째 부분을 주로 인용하는데 왜 이 책을 썼는지를 보여 주는 첫 부분과 어떻게 친밀함을 회복할 것인가를 보여 주는 마지막 부분도 대단히 중요하다.

1부 현시대 부부들의 문제

1. 부부 간의 육체적 관계를 친밀함으로 아는 사람들이 많다.
이것은 특히 남자들의 문제, 친밀함을 이런 관계로만 알면 결혼 이후에 많은 문제가 생긴다.
또한 노년에 육체적인 관계가 원활하지 않으면 더 큰 문제가 생긴다.
2. 부부가 동통의 관심사를 가지면 이것을 친밀함으로 생각하는 오류, 취미 생활, 음식, 옷 등 세상의 여러 가지 면에서 공통 관심사가 많다. 그러므로 우리는 친밀하다고 생각하는 오류
3. 부부로 살다 보면 반드시 폭풍우가 닥치기 마련이다. 친밀함이 없으면 견디기 어렵다,
4. 따라서 친밀한 부부 관계를 이끌고 가는 요인이 무엇인지 알아야 한다.

그래서 저자는 2부에서 친밀함의 일곱 단계를 제시한다.

1단계: 상투적인 인사말의 단계

첫 번째 단계는 가벼운 인사말과 형식적인 대화의 단계이다. 예를 들어 우연히 마주친 사람에게 "안녕하세요, 잘 지내세요?", "네, 잘 지냅니다"와 같은 인사말을 주고받는 수준이다. 누구와도 부담 없이 나눌 수 있는 이 상투적인 대화는 아주 얕은 관계의 시작이다. 겉으로는 친절하고 예의 바른 소통이지만, 서로에 대해 아는 것도, 공유하는 감정도 거의 없는 상태다. 물론 처음 만나는 사람이거나 아직 친하지 않은 사이에는 이런 인사가 자연스럽다. 하지만 만약 가장 가까운 사이마저도 매번 이런 얕은 인사치레에만 머무른다면, 그 관계는 깊이가 없다고 할 수 있다.

혹시 우리 부부사이가 이런 것은 아닌가?

2단계: 사실을 공유하는 단계

두 번째 단계에서는 서로 사실과 정보를 주고받는 관계로 발전한다. 날씨 이야기, 뉴스나 연예계 소식, 스포츠 경기 결과, 또는 오늘 일터에서 있었던 일처럼 객관적인 사건과 정보들을 이야기하는 단계다.

이 경우 대화의 분량은 늘어날지 몰라도, 여전히 자신의 속마음이나 감정은 드러나지 않은 채 비교적 안전한 주제들만 오간다. 이런 사실 위주의 대화는 갈등이 생길 위험이 거의 없기 때문에 우리에게 편안하게 느껴진다. 가볍게 아는 사람들과는 이 정도면 무난하다. 하지만 부부 사이의 대화가 늘 날씨, 뉴스, 일상 이야기 수준에 머문다면? 서로의 생각이나 마음을 알 기회는 없을 것이다.

3단계: 의견을 교환하는 단계

세 번째 단계에서는 서로 의견과 생각을 나누기 시작한다. 이제 대화 주제가 단순한 사실을 넘어, 정치나 사회 이슈에 대한 견해, 취향의 차이, 삶에 대한 가치관처럼 개인적인 의견을 드러내는 단계에 들어선 것이다. 이를 통해 우리는 비로소 상대에게 나라는 사람의 일부를 보여주게 된다. 예를 들어 친구에게 내 정치적 견해를 말하거나, 어떤 영화에 대해 서로 상반된 의견을 나누는 상황을 떠올려 보라. 의견을 공유하면 대화의 깊이는 깊어지지만, 동시에 충돌의 가능성도 함께 커진다. 내가 무엇을 좋아하고 믿는지 드러내는 만큼, 상대가 그에 동의하지 않을 수도 있기 때문이다.

사실 이 3단계가 친밀함으로 가는 가장 큰 관문이다. 많은 인간관계가 3단계에서 나타나는 의견 차이를 끝내 극복하지 못하고 멈춰 서 버린다. 사소한 의견 충돌로 멀어지거나, 갈등을 피하기 위해 다시 피상적인 대화로 돌아가기도 한다. 그래서 3단계를 인간관계의 무덤이라고 말한다. 그렇지만 이 관문을 통과한다면, 즉 서로의 의견 차이를 인정하고 받아들인다면, 두 사람은 비로소 그저 알고 지내는 사이를 넘어 진짜 친한 사이로 나아갈 수 있게 된다. 상대의 생각이 나와 달라도 이해해 보려 하고, 때로는 동의하지 않더라도 존중하는 법을 배우는 것이다. 여기서 한번 우리 자신에게 물어보자. 나는 내 배우자와 의견이 다를 때 어떻게 하고 있는지? 의견 충돌을 두려워해 대화를 피하고 있지는 않는지? 아니면 서로의 다름을 받아들이며 더 깊이 이해하려 노력하고 있는지?

4단계: 희망과 꿈을 나누는 단계

네 번째 단계에 이르면 서로의 미래에 대한 이야기, 즉 희망과 꿈을 나누게 된다. 이제 현재 일어나는 일뿐 아니라 앞으로 바라는 것들에 대해 마음을 열고 대화하는 것이다. 이는 상대에게 내가 가장 바라는 꿈이나 인생의 목표를 털어놓는 일이다. 예를 들어 내가 이루고 싶은 꿈, 앞으로 5년 후에 되고 싶은 나의 모습, 또는 인생에서 꼭 해보고 싶은 일들을 상대와 공유하는 것이다. 이런 꿈과 희망을 솔직히 이야기하려면 우리는 상대에 대한 깊은 신뢰를 가지고 있어야 한다. 내 꿈을 이야기했다가 비웃음을 사거나 무시당할지도 모른다는 두려움을 극복해야만 가능하다. 그래서 진심으로 믿을 수 있는 사람에게만 우리의 소망을 얘기하게 된다. 반대로 누군가 나에게 자신의 꿈을 이야기한다면, 그만큼 나를 신뢰한다는 뜻일 것이다. 서로의 꿈을 알게 되면 관계에는 새로운 에너지와 활력이 생긴다. 둘이 함께 미래를 그려보기도 하고, 서로가 그 꿈을 이룰 수 있도록 응원자가 되어주기도 한다.

부부가 되었다면 상대방에게 자신의 꿈과 희망을 진솔하게 털어놓을 수 있는가? 내가 상대방의 그런 말을 들어줄 준비가 되어 있는가?

5단계: 감정을 공유하는 단계

다섯 번째 단계에서는 감정을 공유하기 시작한다. 사실 우리가 일상에서 느끼는 감정을 솔직히 표현하는 일은 생각보다 어렵다. 하지만 이 단계에 도달한 두 사람은 기쁜 일은 얼마나 기쁜지, 슬픈 일은 얼마나 힘들었는지 서로에게 털어놓는다. 단순히 무슨 일이 있었는지를 넘어서 그 일을 통해 내가 느낀 감정들을 이야기하는 것이다.

가령 "오늘 OO에게 혼나서 굉장히 속상했어"라고 말하거나, "당신이 있어서 정말 행복해"라고 감정을 표현하는 식이다. 이러한 감정의 공유는 상대에게 내 마음의 문을 여는 행위이기 때문에 용기가 필요하다. 혹시라도 내 진심을 드러냈다가 상처받지는 않을까 망설여지기도 한다. 하지만 용기를 내 솔직해질 때 비로소 상대방은 내 기쁨과 슬픔의 깊이를 이해하게 된다. 그리고 나 역시 그 사람의 감정을 알아가며 진심으로 공감할 수 있게 된다. 이 단계에서는 두 사람이 감정적으로 깊이 교감한다. 즐거운 일이 있으면 함께 웃고, 힘든 일이 있으면 어깨를 내어 주며 눈물을 받아줄 정도로 서로에게 의지가 된다. 나는 내 배부자의 마음 깊은 곳의 감정까지 숨김없이 나눌 수 있는 사람인가? 기쁠 때나 슬플 때, 서로 속마음을 터놓고 공감해 주는 그런 사람인가?

6단계: 약점과 상처를 드러내는 단계

여섯 번째 단계는 나의 약점, 두려움, 그리고 실패까지 모두 드러내는 단계다. 이제는 완전히 솔직한 관계, 서로에게 있는 그대로의 모습을 보이는 단계다. 우리는 누구나 남에게 감추고 싶은 약점이나 과거의 상처가 있기 마련이다. 완벽해 보이고 싶어서 실수나 실패담을 숨겨 두곤 한다. 그러나 진짜 친밀한 관계에서는 그런 가면을 벗고 나의 가장 부끄러운 부분까지 보여준다. 취약함의 아름다움

"사실 나는 이런 실수를 한 적이 있어.", "내겐 이런 상처가 있어" 하고 고백할 수 있는 상대, 바로 그런 사람이 6단계의 관계를 맺는 사람이다. 내 약점과 어두운 면을 드러내는 건 여전히 두렵지만, 그럼에도 불구하고 이제는 상대가 나를 판단하기보다 이해하고 감싸줄 것이라는 믿음이 생겼기에 가능해지는 것이다. 그리고 내 고백을 들은 상대는 나를 위로하고 용서하며 끝까지 곁을 지켜준다. 때로는 잘못한 일에 대해 따끔하게 충고해 줄지언정, 결국에는 등을 돌리지 않고 함께 해결책을 찾아주는 사람이다. 이렇게 서로의 결점까지 받아들이면, 두 사람 사이의 신뢰는 어떠한 바람에도 흔들리지 않을 만큼 견고해진다. 우리는 어떤가? 나는 내 배우자에게 나의 가장 약한 모습까지 보여줄 수 있는가? 그리고 내 배우자가 자신의 상처를 내게 고스란히 털어놓은 적이 있는가?

7단계: 진정한 필요를 채워주는 단계

마지막 일곱 번째 단계는 진정한 필요를 서로 채워주는 단계다. 이는 친밀함의 절정으로, 두 사람이 서로에게 없어서는 안 될 존재가 되었음을 의미한다. 이제 서로의 마음, 생각, 꿈, 상처까지 모두 공유한 두 사람은 삶의 필수적인 부분에서까지 협력하게 된다. 한마디로, 서로의 인생을 서로가 완전히 돕고 지지하는 관계가 된 것이다. 여기서 말하는 "필요"란 상대의 행복과 성장, 그리고 삶의 안녕에 꼭 필요한 것들을 뜻한다. 물질적인 지원이 아니라, 정서적·정신적 버팀목이 되고 영혼까지 살펴주는 동반자라고 할 수 있다.

예를 들어 한 사람이 힘들어 지쳐 있을 때, 다른 한 사람은 먼저 알아채고 곁에서 끝까지 응원해 주는 것이다. 굳이 말로 부탁하지 않아도 서로에게 무엇이 절실한지 알아차리고 채워주는 사이가 된 것이다. 그리고 그 역할은 일방적이지 않고 상호적이다. 나도 상대를 위해 내 시간과 에너지를 기꺼이 내어주고, 상대도 나를 위해 헌신한다. 서로에게 가장 큰 힘이 되어주고, 인생의 동반자로서 함께 성장해 가는 모습이다. 이쯤 되면 두 사람은 성경이 말하는 친밀함의 유대를 느끼게 된다.

엡5장, 그리스도와 교회의 관계, 남편과 아내의 관계

자, 나는 내 배우자의 필요를 채워 주는 사람인가? 물질적, 육체적, 영적 필요를 채워 주고 있는가?

팀 켈러의 결혼의 목표: 내 목표 꿈의 완수가 아니라 내 배우자가 하나님 보시기에 가장 선한 존재, 즉 마땅히 되어야만 하는 사람이 되도록 내가 최선을 다 하는 것, 그래서 상대방이 하나님 보시기에 가장 좋은 조재로 서게 하는 것

매튜 켈리의 말

부부 관계는 7단계까지 가야 하는데 다수의 부부들이 1단계나 2단계, 기껏해야 3~4단계 수준에 머무르고 있다. 내 말: 현실은 크리스천들도 비슷함을 말한다.

1단계: 상투적인 인사말의 단계
2단계: 사실을 공유하는 단계
3단계: 의견을 교환하는 단계
4단계: 희망과 꿈을 나누는 단계
5단계: 감정을 공유하는 단계
6단계: 약점과 상처를 드러내는 단계
7단계: 진정한 필요를 채워주는 단계

이 단계들은 순서대로 쌓이는 것이며, 건너뛸 수 없다.

많은 사람들이 1~3단계 수준에서만 관계를 맺고 지내지만, 진짜 친밀함은 4단계 이후부터 시작된다. 친밀감은 단지 사랑을 위한 것이 아니라, 내가 누구인지 알아가고, 상대를 진심으로 받아들이는 과정이다. 단계별로 정직한 대화를 훈련하고, 서로의 약함을 포용하는 자세가 필요하다.

친밀함은 갈등이 없는 상태가 아니라, 갈등을 솔직하게 나누는 능력이다.
친밀함의 일곱 단계는 교회 생활하면서 주변 성도들과의 관계에도 적용할 수 있다.
성도들은 그리스도 안에서 형제자매로 하나님의 가족이 되었다.

히브리서 10:23-25

(빌 4:1『그러므로 극진히 사랑하고 사모하는 나의 형제들 곧 나의 기쁨이요 왕관인 나의 극진히 사랑하는 자들아, 이와 같이 주 안에 굳게 서라.』

결론

친밀함은 하나님께서 주신 선물이며, 끊임없이 가꾸어야 할 일이다.

친밀함은 자연스럽게 생기는 것이 아니라, 의도적으로 사랑하고 인내할 때 맺어지는 열매다.
부부 관계도, 성도 간 관계도, 마귀의 공격을 받기 쉽다. 깨어서 지켜야 한다.
우리의 친밀함은 세상 사람들에게 하나님의 사랑을 증언하는 통로가 된다.
적용: 매일 기도와 말씀 속에서 사랑을 새롭게 하고, 친밀함을 가꾸는 데 힘쓰자.
하나님 보시기에 좋은 부부 관계를 이루는 가정의 달이 되기를 원한다.