

[오프닝]

안녕하세요 한국워킹맘연구소 이수연 소장입니다.

이번 시간은 학교생활과 가정생활의 균형을 맞춰라!의 마지막 시간인데요

그래서 오늘 이 시간에는 여러분들이 어떻게 하면 진정으로 행복한 워킹맘이 되실 수 있는지 구체적인 방법에 대해서 말씀드리도록 하겠습니다.

제가 하루에도 수십 통의 상담 메일을 받고, 안팎으로 워킹맘들을 만나 이야기를 해보면 모두 비슷한 얘기들을 합니다.

대상과 주제만 조금 다를 뿐 모두 “워킹맘으로서 너무 힘들다” 라고 이야기를 하는데요.

저 역시 두 아이를 키우는 워킹맘이기에 워킹맘의 삶이 얼마나 팍팍하고 힘든지 누구보다 잘 알죠.

그리고 저를 비롯해 대부분이 ‘생계형워킹맘’이라는 것도 잘 알고 있습니다.

솔직히 말해서 우리가 일을 다니는 이유로 돈을 뺄 수 없습니다.

하지만 돈이 전부가 되면 하루하루 사는 것이 너무나 힘들어집니다.

월급을 받아도 이것저것 떼고 나면 남는 것 하나 없으면서 몸은 몸대로 힘들고 스트레스는 엄청 받기 때문이죠.

우리가 많은 악조건 속에서도 워킹맘의 길을 택한 건 분명 이유가 있습니다.

성공에 대한 욕망일수도 있고, 깔끔하게 차려있는 당당한 내 모습일 수도 있으며,

“나도 엄마처럼 될 거야!” 라고 말하는 아이의 말일 수도 있습니다.

그리고 여러분은 아이들의 미래를 책임지고 계시는 선생님이시기에 선생님으로서의 책임감과 자부심으로워킹맘의 길을 택하셨을 수도 있습니다.

중요한 것은 본인의 선택이든 어쩔 수 없는 선택이었던 간에 ‘워킹맘’이라는 사실을

자랑스럽고 행복하게 생각해야 한다는 것입니다.

그래야 아이도 일하면서 행복해 하는 엄마를 보며 ‘엄마의 부재’를 긍정

적으로 받아들일 수 있습니다.

대부분의 워킹맘들이 새벽부터 잠들기까지 엄마, 아내, 직장인으로서 많은 일을 해내느라 몸도 마음도 많이 지쳐있습니다.

통계청에서 발표한 '2012년 통계로 본 여성의 삶' 자료를 보면 워킹맘의 행복지수가 전업맘의 행복지수보다 현저히 낮다고 말합니다.

그렇다고 매번 스트레스를 받고 마음속에 담아둔 채 지내다 보면 화병 생겨 오래 못 삽니다.

워킹맘이 되기로 한 것, 기왕이면 좀 더 행복하고 멋진 워킹맘이 돼보면 어떨까요?

뭐든 마음먹기에 달렸으므로 조금만 노력하면 얼마든지 달라질 수 있습니다.

자, 그렇다면 어떻게 해야 할까? 일단 종이와 펜을 준비해 보세요.

그런 다음 '감사한 일' 이라는 제목을 적고 크든 작든 내 자신이 느끼는 감사한 일에 대해 쪽 써보세요.

저에게 상담하러 온 워킹맘들에게 이렇게 해보라고 권하면 대부분 어떤 말을 할까요?

바로 "감사할 일이 없는데요" 라고 말합니다.

하지만 정말로 감사할 일이 없는지 곰곰이 한번 따져볼까요.

먼저 약 140만 쌍이 불임으로 고통 받는 이 시대에 사랑하는 아이가 있고, 아침마다 나를 반겨주는 동료들이 있으며, 매달 꼬박꼬박 월급을 주는 직장이 있습니다. 남의 편만 들어 '남편' 이라고들 하지만 정작 나에게 무슨 일이 생기면 제일 먼저 달려와 줄 남편도 있지요. 또한 발 뺀고 편안히 잠잘 수 있는 집도 있고, 마음만 먹으면 어디든 달려갈 수 있는 차도 있습니다. 이렇게 기본 적인 것만 생각해도 벌써 여섯 가지 입니다.

여기에 '날마다 울며 안 떨어지려고 하던 아이가 환하게 웃으며 잘 다녀 오라고 인사했다면?' 이 또한 얼마나 감사한 일인가요, 감사한 일 한 개 추가!

또 '횡당 보도에 서자마자 신호가 바뀌고, 정류장에 도착하자마자 버스가 와서 지각을 면했다면?' 이 역시 너무도 감사한 일이죠. 역시 감사한 일 한 개 추가~!

이런 식으로

마음을 열고 눈을 크게 뜨고 보면 종이 앞 뒤고 가득 채워질 만큼 감사한 일이 가득합니다.

물론 처음에는 쉽지 않습니다.

저도 그랬거든요.

제가 이 방법을 고안한 것은 큰 아이 낳은 후였습니다.

그 때 저는 사업을 하고 있었는데요. 양가가 모두 지방이라 아이를 맡길 곳이 없었습니다. 그래서 친정 엄마가 출산 후 3개월 조리해주시고 백일 쯤 아이를 데리고 전라도 광주인 친정으로 내려가셨습니다.

워낙 거리가 있다보니 내려 가고 싶어도 자주 못 내려가고. 친정 엄마도 그 때 일을 하고 계셨는데 우리 아이 돌보시느라 일도 그만두고 아이만 보고 계시는 것도 맘에 걸리고,

또 아이도 엄마와 떨어져 지내는 것이 정서적으로도 그다지 좋을 것 같지 않아서

사업체를 정리하고 제가 아이를 데려왔습니다.

처음에는 몇 개월간 아이를 돌보지 못한 미안함도 있었고 데리고 있으니 너무 예뻐서 물고 빨고 했는데요.. 이게 한 10일 가더라구요.

그 이후부터는 너무 힘들더라구요.

저 같이 밖에서 활발하게 일을 했던 사람은 일을 해야지 집에 들어 앉아 아이와 씨름을

하고 있다 보니 우울하기도 하고 화가 이렇게 쌓이더라구요.

밖에도 맘에도 나갈 수 없죠. 세수는 며칠씩 안하고 있으니 꼬질꼬질하죠.

미래에 대한 불안감은 엄습하죠. 그러다 보니 너무 힘들었어요.

원래 제가 굉장히 긍정적이고 밝은 사람인데

화가 쌓이는데 풀 때가 없으니 아이한테 막 짜증을 내게 되더라구요.

하루는 아이와 물을 마시고 옆질렀는데 사실 7개월 아이가 물을 엮지는  
것은 너무도

당연하잖아요. 근데 그 때는 내 맘이 힘드니까 나도 모르게 확 폭발해서  
아이 엉덩이를 막 때리고 있더라구요.

정신을 차리고 난 뒤 생각을 했죠.

‘아~ 이러다 내가 미치든 아이가 미치든 하겠구나’

그렇다면 어떻게 하는 게 좋을까 고민하다 원래의 내 모습을 찾자  
싶어서 종이와 펜을 가지고 와서 감사한 일을 써보야지 하고 생각을 했  
어요.

근데 쓸 일이 없는거예요.

멍하니 보고 있다 짜증나니까 종이를 갈기갈기 찢어버렸어요.

다음날 또 종이와 펜을 가지고 와서 쓰려고 하다 안 돼서 한 3~4일을  
찢고 버리고

찢고 버리고 이 일을 반복했던 것 같아요.

그래서 그때 마음을 비우고 그래 너무 욕심을 부리지 말고 하루에 딱 한  
가지씩만 찾아서 쓰자 라고 마음을 먹으니까 굉장히 편안해지더라구요.

그래서 그 날 한가지만 찾아하면서 보니까 저희 아이가 예민해서 낮잠을  
안자거든요

자도 5분 자다 깨고.

근데 그날따라 처음으로 2시간을 푹 자더라구요.

오마나~ 갑자기 그게 너무 감사한 거예요.

그래서 종이에 감사한일 이라고 쓴 뒤 아이가 낮잠을 자서 나는 휴식을  
취하게 됐다

라고 쓰게 된 거예요.

다음날에는 이유식을 안 먹어서 속상했는데 한 그릇을 먹으니 이게 또  
감사해서 적게되고.

이렇게 해서 하루에 한가지씩 적기 시작한게 나중에는 이 종이 앞 뒤로  
뽁뽁하게

적게돼서 다시 예전의 저의 밝은 모습으로 돌아올 수 있었습니다.

자칫 우울증에 걸릴 뻔했는데 이 감사한 일이 저를 구해준거죠.

지금 내 삶이 너무 지치고 힘들다는 생각이 드신다면 지금 당장 시작해 보세요.

감사한 일이라는 단어만 생각했을 뿐인데도 긍정의 기운이 돌면서 그 동안 나를 괴롭힌 부정적인 생각들이 점차 사라질 것입니다.

**다음으로는 체력 관리를 잘 하는 것이다.**

남편들은 회사 일만 하고도 집에 오면 “지치네” “힘드네” 라며 죽는 소리를 하는데 우리 같은 워킹맘들은 회사일에 집안일과 육아까지 1인 3역, 4역을 소화하려니 여간 힘든 게 아니죠. 그렇다고 마음 놓고 아플 수도 없는지라 억울하지만 알아서 체력 관리를 할 수 밖에 없습니다.

몸이 지치고 피곤하면 모든 게 귀찮아지면서 쉽게 스트레스를 받고 사소한 것에도 짜증이 나기 때문에 평소에 체력이 바닥나지 않도록 잘 관리하는 것이 좋습니다.

많은 워킹맘들이 남편이나 아이들 영양제는 꼬박꼬박 챙기면서 정작 중요한 본인 것은 잘 챙기지 않는데 나중에 후회하지 말고 미리 미리 좋은 내 몸을 챙기는 습관을 들여야 합니다.

그리고 체력이 떨어졌다 싶으면 휴식을 취하고 주변에 적극적으로 도움을 요청하셔야 합니다.

제가 아는 한 워킹맘은 남편과 협의해 일요일은 무조건 오전 11시까지 잠을 자서 부족한 수면을 보충하고 또 다른 워킹맘은 친정 부모에게 아이를 맡기고 한 달에 한 번은 꼭 혼자 여행하며 재충전을 하기도 합니다.

저 역시 너무 지치고 힘들다 싶으면 남편에게 양해를 구하고 사우나 가서 폭 쉬었다 옵니다. 그렇게 재충전을 하고 오면 다시 활기가 넘쳐서 가족들에게도 잘하고 되더라구요.

가정의 평화를 위해서라도 엄마의 컨디션 조절은 필수입니다.

**마지막으로 수고한 내 자신에게 충분한 보상을 해주는 것입니다.**

우리는 세상에서 가장 어렵다는 일과 육아를 한꺼번에 모두 해내고 있는 위대한 존재입니다.

설사 아무도 인정해 주지 않는다 할지라도 내 스스로는 내 가치와 수고로움을 인정하고 독려해줘야 합니다.

많은 워킹맘들이 아이나 남편에게는 아낌없는 돈을 쓰면서도 정작 내 자신을 위해 쓰는 것은 아까워합니다.

그러나 '내가 있어야 내 가족도 있다!'는 것을 늘 염두해 두고 일부러라도 한 달 월급의 일정 금액을 내 자신에게 투자하는 연습(내 자신을 위해 쓰는 것이 연습이 되어 있지 않으면 손 떨려 못 쓴다!) 을 해야 합니다.

그래야 지치지 않고 일도 가정도 잘 꾸릴 수 있습니다.

옷을 사도 좋고, 마사지를 받아도 좋습니다. 매달 조금씩 모아 났다가 여행을 떠나는 것도 너무 좋지요.

저 같은 경우는 사고 싶은 것이 있거나 가고 싶은 곳이 있으면 기쁨 리스트에 다 적어 놓는데

매달 한 개씩 지워나가는 재미가 꽤 쏠쏠하답니다.

내 행복을 위해 때로는 이기적인 워킹맘이 돼야 하는 순간도 있습니다.

자, 이 차수에서는 행복한 워킹맘이 되는 방법에 대해서 알아봤는데요 한 번 정리해볼까요?

당당하고 멋진 워킹맘 되는 법 3가지

첫째: 감사한 일을 찾아라

둘째: 체력을 관리해라

셋째: 나에 대한 보상 습관을 가져라

어때요 따라 하실 수 있으시겠죠~

“나는 행복하지 않지만 내 아이만은 행복하게 자랐으면 좋겠다” 는 말 대신 “내 아이도 나만큼 행복하게 잘 살았으면 좋겠다” 고 말할 수 있는 행복한 여러분이 되시길 바라면서 인사 드리겠습니다.

지금까지 한국워킹맘연구소 이수연 소장이었습니다.  
감사합니다.