

상담자의 관계 진솔성 발달 경험에 대한 자문화기술지

이 하 립[†]

경성대학교 대학원 심리학과 박사수료

본 연구는 상담자이자 인간으로서의 연구자가 관계 진솔성을 발달시켜 가는 과정을 자문화기술지 형식으로 살펴보았다. 연구를 위해 1997년부터 2025년 5월까지의 개인적 경험을 시기별로 회상하고, 일기, 성찰 기록, 기억 자료, 배우자와의 인터뷰, 수퍼비전 기록 등 다양한 자전적 자료를 폭넓게 수집하였다. 수집된 자료들은 시간의 흐름과 전환점을 중심으로 구조화하여 반복적 성찰과 주제화 과정을 통해 질적으로 분석하였다. 분석 과정은 상담자의 자기 이해와 관계적 변화를 탐색하는 데 초점을 두었다. 그 결과, 관계 진솔성의 발달은 단순한 기술 습득이 아니라 자기 성찰과 반복적 실천을 통해 이루어지는 과정으로 확인되었으며, 연구자의 개인적 서사는 상담 장면에서 관계 진솔성을 확장하는 중요한 자원으로 기능하였다. 연구자가 곧 참여자로 자신의 관계 경험을 탐구한 글쓰기는 연구 과정 자체가 자기 성찰과 치유의 과정이 되었으며, 상담자로서의 성숙을 가능하게 했다. 본 연구는 상담자의 전문성 발달과 상담 실재에서 관계 진솔성의 의미를 구체적으로 제시하였다.

주요어 : 관계 진솔성, 자문화기술지, 상담자 발달, 자기 성찰, 상호주관성

[†] 교신저자 : 이하림, 경성대학교 대학원 심리학과 박사수료, 부산광역시 남구 수영로 309

Tel: 051-663-4317, E-mail: clzls7474@naver.com



Copyright ©2026, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

나는 심리상담사가 되기 전, ‘관계’에 목숨을 걸며 살았다. 외동딸로 자라며 걸보기에는 사랑을 독차지한 듯 보였지만, 내 마음 한구석에는 늘 설명하기 어려운 외로움과 공허함이 잔잔히 깔려 있었다. 아버지는 객지 생활로 집을 자주 비우셨고, 어머니는 경제적 어려움 속에서 홀로 육아를 감당하며 늘 지치고 외로워 보였다. 마치 신과 드라마의 한 장면처럼, 부모님의 싸움과 아버지의 술, 도박, 어머니의 술과 유흥, 그리고 하소연은 어린 나에게 깊은 불안을 안겨주었다. 이러한 불안 속에서 내가 할 수 있었던 일은 짐이 아닌 기쁨이 되는 존재가 되기 위해 고집 없고 순하며 부모의 마음을 먼저 헤아리는 눈치 빠른 아이로 살아가는 것이었다. 나는 부모에게 가정과 삶을 견뎌야 할 이유가 되고 싶었다. 실제로 선행 연구에 따르면, 부모의 부부 갈등은 가정 내에서 자녀의 역할과 행동을 변화시키며(손혜미, 2007; 조은영, 2004; Bowlby, 1973; Jurkovic, 1997), 이러한 갈등은 자녀의 사회적 유능성, 또래 관계, 의사소통 방식 등 다양한 기능 영역에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고된다(Emery & O’Leary, 1984; Kitzmann & Cohen, 2003, 장진아, 신희천, 2006에서 재인용).

Jurkovic(1997)이 정의한 부모화(parentification)란 자녀가 자신의 욕구를 희생하면서 부모의 역할과 책임을 떠맡게 되는 경험을 의미한다. 돌이켜보면, 부모의 정서적 부담을 대신 짊어지려 했던 나의 모습은 전형적인 부모화의 양상이라 할 수 있다. 이러한 부모화는 단지 개인적 성향의 결과라기보다, 당시 사회문화적 배경의 영향도 컸다. 내가 자라던 1990년대 한국 사회는 가부장적 가치와 효의 윤리가 여전히 강하게 작동하고 있었다. 자녀는 부모의

마음을 편안하게 해주고, 자신의 고집을 내세우지 않으며, 부모를 욕되게 하지 않는 행동을 미덕으로 학습하였다(조은영, 정태연, 2004). 이러한 분위기 속에서 부모의 어려움을 헤아리고 돕는 ‘철든 아이’ 혹은 ‘어른스러운 아이’의 모습이 바람직한 자녀상으로 여겨졌다. 그 결과 부모의 정서적 요구에 예민하게 반응하며 부모의 의지 대상이 되는 자녀들이 등장했고, 이는 자녀가 부모의 정서를 돌보는 부모화 현상으로 이어지기도 했다(강선모, 임혜경, 2012). 나 또한 그 시대의 아이로서 바람직한 자녀가 되기 위해 노력하며 내 안의 부모화는 깊어졌다. 나는 다른 관계에서도 나를 외면한 채 타인의 감정에만 과도하게 반응하였고, 결국 자신을 돌보지 못한 채 공허함과 죄책감 속에 조용히 무너졌다.

실제로 선행 연구에 따르면, 부모화 경험은 성인기의 친밀감 형성과 관계 만족도를 저하시킬 수 있으며(강선모, 2015), 성인기의 대인관계 문제에 직접적으로 작용하는 것으로 나타났다(박성민, 양난미, 2022). 즉, 부모화는 성장기의 일시적 역할 변화에 그치지 않고 이후의 관계 패턴과 정서적 반응에까지 장기적으로 영향을 미친다. 그리고 이러한 양상은 나의 경험 속에서도 드러났다. 나는 부모의 부부 갈등 속에서 부모의 정서를 돌보며 성장했고, 타인의 욕구를 우선시하는 부모화된 아이로 살아왔다. 부모를 돌보는 일은 나에게 사랑과 존재의 증거가 되었고, 이는 나를 더욱 깊은 부모화의 굴레로 이끌었다. 부모화된 자녀는 부모와 타인을 돌보고 배려하는 행동으로 인해 외적으로는 적응적이고 유능하게 평가되는 경향이 있지만(조은영, 2004), 그 이면에는 정서적 부담과 자기 소외가 내재될 수 있다. 또한 이러한 강박적인 배려심은 장기적

으로 정신건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Davies, 2002, 김보람, 최수미, 2016에서 재인용). 연구 결과처럼 나는 부모화에 따른 정서적 부담과 자기 소외를 경험했다.

겉보기에는 잘 지내는 듯 보였지만, 여덟살의 나는 ‘죽음을 기다리는 마음’을 품고 있었다. 시간이 흐른 뒤에야 알게 되었다. 그 마음은 단순히 죽음을 바란 것이 아니라, 나 자신으로 살아갈 수 있는 자유를 갈망한 왜곡된 표현이었다. 죽음만이 나를 자유롭게 할 수 있다는 잘못된 믿음을 내려놓기까지는 25년의 세월이 필요했다. 그 긴 시간 동안 나는 사람 속에서 살았고, 유명무실한 안정감을 얻기 위해 관계에 매달렸다. 나는 관계에 중독된 듯 보였지만, 사실 나는 진짜 나로 존재할 수 있는 관계를 갈망하는 아이였다. 실제로 진솔성이 결여된 관계는 장기적으로 우울, 낮은 자존감, 주관적 안녕감 저하와 관련된다고 보고된다(Theran & Han, 2013, 박지현, 김정모, 2020에서 재인용). 그 시기의 나는 파괴적인 관계라도 누군가 곁에 있기를 원했고, 그 존재만으로 공허함을 채우려 했다. Martin(1990)은 관계 중독을 해로운 관계임을 알면서도 관계 유지에 집착하게 되는 과정 중독의 한 형태로 설명하며, 내적 공허감을 타인의 사랑과 관심을 통해 채우려는 경향을 지적하였다(홍서아, 김종식, 2022). 나 역시 관계 중독자처럼 끊임없이 누군가와 함께하려 했다. 초등학교에 입학하기 전부터 동네 친구들을 사귀었고, 전학을 가도 금세 적응했으며, 연애도 끊이지 않았다. 그때의 나는 ‘사랑(사람)만이 나를 구원할 수 있다’라는 관계의 환상 속에서 살고 있었다. 나는 주도적으로 내 삶을 살아가기보다 타인의 반응과 기대를 통해서만 내 존재 가치를 확인했다. 지금 돌이켜보면, 나의 관계

중독 성향은 단순한 애정 결핍이나 의존에서 비롯된 것이 아니라, 나를 드러내도 버림받지 않을 수 있다는 진솔한 경험을 절실히 원했던 모습이었다. 그러나 진솔하지 못한 방식으로 맺은 관계는 결국 다시 나를 공허하게 만들었고, 그 반복 속에서 나는 관계 진솔성을 갈망하게 되었다. 즉, 부모화가 나의 관계 중독을 낳았고, 관계 중독은 다시 관계 진솔성이라는 본질적 욕구로 나를 이끌었다.

진솔성(authenticity)은 자신의 내면 경험을 왜곡 없이 인식하고, 그 경험을 관계 안에서 일치적으로 표현하는 존재 방식으로 이해된다. Rogers(1957)는 진솔성을 치유적 인격 변화의 핵심 조건으로 제시하며, 상담자가 자신의 경험을 부인하거나 숨기지 않고 진정한 자기로 존재하는 상태로 보았다. 이후 Rogers(1961)는 이를 진실성, 일치성, 실제성의 개념으로 구체화하였다. 이와 유사하게 Jourard(1971)는 ‘투명성(transparency)’, Bugental(1981)은 ‘진정성(authenticity)’ 개념을 통해 내면과 외현이 일치된 상태로 타인과 연결되는 존재 방식을 강조하였다. 한편으로 Kernis와 Goldman(2006)은 진솔성을 단일한 특성이 아니라, 자기 인식, 왜곡 없는 정보 처리, 행동의 일치성, 관계적 개방성으로 구성된 다차원적 과정으로 개념화하였다. 이러한 개념을 대인관계 맥락에서 확장한 Lopez와 Rice(2006)는 관계 진솔성을 불안이 존재하더라도 관계 안에서 자신의 감정과 생각을 솔직하게 표현하고 상호작용을 지속할 수 있는 능력으로 정의하였다. 이는 단순한 자기 노출을 넘어, 관계가 불안정해질 수 있는 위험을 감수하면서도 자신을 일치적으로 드러내는 용기 있는 태도를 포함한다. 본 연구에서는 위의 개념들을 종합하여, 관계 맥락 속에서 경험되는 진솔성을 ‘관계 진솔성’으로

통일하여 사용하고자 한다.

나는 관계 진솔성을 갈망하며 지속적으로 노력했지만, 그것은 늘 미완성이었다. 개인으로서 나는 출산을 경험하며, 내가 지닌 감정 억압과 진솔하지 못한 관계 방식이 아이에게 대물림될 수 있다는 두려움을 마주하게 되었다. 아이를 바라볼 때마다 ‘내가 변화하지 않으면, 아이 또한 나처럼 자신을 숨기며 살아가게 되지 않을까?’ 하는 불안을 반복적으로 경험했다. 한편, 상담자로서의 나는 코로나19 팬데믹 속에서 상담 수련을 시작하며 마스크 뒤로 자신을 숨기는 내담자들을 마주했다. 그들의 위축된 눈빛과 조심스러운 말투 속에서 나는 진솔하지 못했던 나의 모습을 발견하였다. 이 모든 경험은 동시에 일어났고, 문득 이런 질문이 떠올랐다. ‘이대로라면 나는 나의 아이 앞에서, 그리고 내담자 앞에서 진솔하지 못한 존재로 남게 되는 것은 아닐까?’ 그 순간 나는 상담자로서의 진솔성과 개인으로서의 진솔성이 분리될 수 없음을 깊이 깨닫게 되었다.

그러나 그 깨달음이 곧바로 변화를 의미하지는 않았다. 나는 여전히 좋은 엄마로서 아이에게 결핍을 주지 않기 위해, 충분함 이상을 채워주어야 한다는 압박감에 사로잡혀 있었다. 아이의 감정을 있는 그대로 바라보기보다, 불안을 느낄 틈이 없게 미리 채워주려고 애썼다. 이러한 관계 방식은 상담 장면에서도 그대로 반복되었다. 내담자에게 과도하게 맞추려 하거나(과잉 동조), 조기 종결에 대한 불안으로 해결책을 주어야 할 것 같은 조바심이 일었고(해결 강박), 내담자의 고통을 나의 삶과 분리하지 못한 채 감정적으로 휩쓸리기도 했다(분리 실패). 이러한 경험은 상담 장면에서 상담자의 진솔성과 관련된 어려움이 어떻게 나타나는지에 대한 질문으로 이어졌다. 또

한 이 과정은 개인으로서의 진솔성과 상담자로서의 진솔성이 과연 분리될 수 있는가에 대한 의문으로 이어졌다. 따라서 내가 경험해 온 진솔성의 균열과 회복의 과정이 상담학적으로 어떻게 이해되고 설명될 수 있는지를 탐색할 필요가 있었다.

상담은 수많은 관계 중 내담자와 상담자가 의도적으로 만나는 관계로서(홍지선, 2018), 상호 신뢰감이 그 기반이 된다. 이러한 관계 안에서 상담자는 내담자의 욕구에 응답할 수 있는 진솔한 존재 방식이 요구된다. 또한 실제로 상담자의 개인적 특성과 내면적 태도는 상담 효과와 밀접하게 관련되는 것으로 보고된다(Crits-Christoph & Mintz, 1991; Mahoney, 1991; Wampold, 2001). 또한 이러한 관점은 치료 동맹 개념이 초기 제시된 이후(Luborsky, 1976), 상담자의 진솔성과 태도가 상담 성과에 영향을 미친다는 다수의 경험적 연구를 통해 지지되어 왔다(Crits-Christoph & Mintz, 1991). 이와 관련하여 김예실과 이희경(2020)은 상담 과정에서 상담자가 경험하는 진정성의 의미와 발현 과정을 질적 방법으로 탐색하며, 상담자가 자신의 감정과 한계를 인식하고 드러내는 경험이 상담 관계에 영향을 미친다는 점을 구체적으로 조명하였다. 이 연구는 상담자의 진솔성이 상담 장면 안에서 어떻게 경험되고 작동하는지를 보여주었다는 점에서 의미가 있다. 그러나 상담 장면을 중심으로 한 이러한 접근은 상담자의 진솔성이 개인의 생애 경험과 관계 맥락 속에서 언제, 어디서, 어떤 과정을 통해 형성되고 변화해 왔는지를 발달적으로 설명하는 데에는 한계를 지닌다. 즉, 상담자의 진솔성이 상담 효과에 중요하다는 점은 충분히 확인되었으나, 그러한 진솔성이 상담자의 삶의 서사 속에서 어떻게 시작되고 발달해 왔

는지를 통합적으로 탐구한 연구는 여전히 부족하다. 이러한 문제의식은 결국 다음과 같은 질문으로 이어진다. “상담자로서의 관계 진솔성은 언제, 어디서부터, 어떻게 시작되고 발달하는가?”

이에 본 연구는 상담자인 연구자가 한 인간으로서 살아온 삶의 서사를 바탕으로, ‘관계 진솔성’이 어떻게 형성되고 발달해 왔는지를 자문화기술지 방법을 통해 탐색하는 것을 목적으로 한다. 이를 통해 사회문화적 배경, 개인적 경험, 그리고 상담자 수련 과정이 관계 진솔성 발달에 어떠한 의미를 지니고 있는지를 발달적 관점에서 이해하고자 하였다.

구체적으로 연구 문제는 다음과 같다.

- 1) 상담자로 성장해 오면서 관계 진솔성을 어떻게 경험하고 발달시켜 왔는가?
- 2) 상담자의 관계 진솔성 발달 과정은 어떠한 단계적 특징을 보이는가?

방 법

연구방법

본 연구는 연구자의 자전적 경험을 토대로 자서전적 글쓰기와 문화기술지적 탐색을 결합한 질적 연구 방법인 자문화기술지(autoethnography)를 활용하였다(Reed-Danahay, 1997). 자문화기술지는 연구자 자신의 삶을 사회문화적 맥락 속에서 탐색하고, 개인적 경험에 내재한 문화적 의미를 드러내는 질적 연구 방법이다(이정빈, 2018). 자문화기술지는 개인의 삶의 서사를 사회·문화적 맥락 속에서 풀어내고, 자기 경험을 비판적·성찰적으로 조명함으로써(Fook & Askeland, 2007) 상호주관적

이며 실천 지향적인 지식을 구성하는 데 목적이 있다. 이 방법론은 연구자의 삶을 탐색하는 동시에 동시대를 살아가는 유사한 배경의 사람들과 문화적 연결고리를 발견하고자 하는 시도이기도 하다. 특히 본 연구에서 다루는 ‘관계 진솔성 발달’은 단순한 개인적 변화의 서사를 넘어, 연구자가 속한 세대·시대적 관계 문화 속에서 형성된 정서적 경험의 산물로 볼 수 있다. 1990년대 한국 사회는 가부장적 가치가 여전히 강하게 작동하면서도 여성의 사회적 진출과 역할 변화가 본격화한 과도기였다. 1997년 IMF 경제위기를 전후로 많은 가정이 경제적 불안과 구조조정의 여파를 겪었고, 효와 책임을 중시하는 전통적 가족 윤리가 여전히 유지되었다. 이러한 사회문화적 배경 속에서 자녀들은 부모의 정서를 헤아리고 보살피는 것을 미덕으로 배우며, 철든 아이, 어른스러운 딸로 인정받는 것은 바람직한 자녀상으로 여겨졌다. 감정보다는 참음과 순응이 강조되는 분위기 속에서 타인에게 맞추고 자신의 욕구를 억누르는 관계 양식이 자연스럽게 내면화되었다. 이러한 배경에서 자문화기술지는 개인의 서사를 세대·시대적 맥락 속에서 재해석하고, 상담자로서의 정체성과 관계 진솔성의 의미를 심층적으로 탐색하기에 가장 적절한 방법이다.

연구 자료로는 연구자의 내담자 경험, 개인 일기, 육아 경험, 부모 및 배우자 인터뷰, 상담 및 슈퍼비전 기록 등을 활용하였다. 연구 자료는 1997년의 관계 경험 회상을 포함하여 2025년까지 약 28년에 걸친 개인적·전문적 기록으로 구성되었다. 구체적으로는 (1) 2021년 3월, 2023년 7월 13일, 2024년 7월 5일과 8일, 2025년 5월 28일 등 시기의 개인 일기 6편, (2) 중학교 무렵의 경험, 2013년 상담 장면

(빈 의자 I · II), 2021년 아버지와의 통화 등 회상 서사 3편, (3) 2023년 7월 20일 및 2025년 5월 9일의 수퍼비전 대화 기록 2편, (4) 2025년의 배우자 인터뷰 1편, (5) 2024년 4월 19일 한국상담심리학회 활동 일지 등 전문 활동 기록 1편을 포함한다. 이 가운데 일부 자료는 해당 시기에 작성된 1차 기록(일기, 수퍼비전 노트 등)이며, 일부는 이후 시점에서 과거의 경험을 회상하여 재구성한 서사이다. 특히 1997년으로 명시된 시점은 당시 작성된 기록이 아니라, 이후 시기에 당시의 경험을 회고적으로 서술한 자서전적 기록을 포함한다. 이러한 구성은 자문화기술지의 해석적·회고적 특성을 반영하며, 연구자의 관계 진솔성 발달 과정을 시간의 흐름에 따라 추적하고, 개인적·전문적 경험이 상담자로서의 정체성과 관계 방식에 어떻게 통합되는지를 탐색하는 데 적합한 1차·2차 서사 자료이다.

자문화기술지는 연구자와 참여자가 동일인이기 때문에 해석의 자의성과 윤리적 긴장이 내재할 수밖에 없다. 이에 본 연구는 첫째, 상담심리전문가로서 수많은 내담자의 삶을 가능한 객관적으로 목격하고 통합하는 과정을 함께 해온 지도교수의 정기 피드백(총 12회)을 통해 연구 문제 설정과 해석의 방향성을 점검하였다. 둘째, 대학원 심리학과 연구실 내에서 진행된 집단 수퍼비전 겸 연구 세미나(총 2회)를 통해 연구 문제를 발표하고, 연구자 집단 간 토론과 피드백을 통해 자서전적 서사 구성 방식과 논리성, 윤리성을 검토하였다. 셋째, 연구자는 질적연구를 수행하는 연구자들과의 온라인 학습공동체에 참가하여 연구 과정에서의 어려움과 방법론적 쟁점을 공유하고, 상호 피드백을 주고받으며 해석의 자의성을 최소화하고자 하였다. 이러한 연구자 간 상호 검증

과정은 비공식적이지만, 연구 절차와 해석의 일관성을 점검하는 데 실질적인 도움이 되었다. 넷째, 작성 과정에서 자기 미화나 과도한 고백성을 경계하며, 개인 경험을 사회적·맥락적 관점에서 기술하고자 노력하였다. 또한 연구 참여자가 연구자 본인이므로 별도의 IRB 심의가 요구되지는 않으나, 연구자의 경험을 타인의 경험과 구분하고 해석을 객관화하기 위해 다층적 검증 절차를 마련하였다.

연구자는 자문화기술지 방법론에 대한 이해를 심화하기 위해 관련 문헌을 탐독하였다. 특히, 김명찬(2025)의 자문화기술지의 이해와 실재를 중심으로 자문화기술지의 철학과 절차를 학습하였고, 이운주 외(2014)의 알기 쉬운 상담 연구 방법: 학위논문 작성에서 학술논문 투고까지와 이정빈(2018)의 질적 연구 방법과 상담심리학을 통해 질적 연구의 기본 원리, 서사 구성 방식, 상담심리학적 해석 틀을 보완하였다. 이를 토대로 연구의 설계와 서사 구성, 자료 분석 과정 전반에 자문화기술지의 특성과 절차를 반영하였다.

본 연구는 연구자의 개인 서사를 통해 상담자의 관계 방식과 정체성이 형성되는 과정을 조명하고, 이를 사회문화적 맥락과 연결하여 자문화기술지의 자기 이해, 비판, 실천적 지식 생산을 충실히 수행하고자 하였다.

자료수집

본 연구의 주요 자료는 연구자의 개인적·전문적 경험을 포괄하는 기록으로, 1997년의 관계 경험 회상을 포함하여 2025년까지 약 28년에 걸쳐 수집·정리되었다. 연구자는 개인 상담을 받게 된 세 시기의 심리적 맥락과 관계적 갈등을 중심으로 기억을 호출하고, 해당

시기의 감정과 자기 이해 과정을 담은 기록을 탐색하였다. 특히, 유년기부터 반복되어 온 정서적 결핍과 관계 불안, 감정 억압의 배경 위에 성인기에 접어들며 경험한 정서적 전환 시기를 중심으로 주요 자료를 선별하였다. 자료 배열은 전체적으로 시간의 흐름을 따르되, 단순한 연대기적 기술이 아니라 정서적·관계적 전환점 중심의 구조화 방식을 적용하였다.

최종 분석 자료는 (1) 개인 일기 6편, (2) 회상 서사 3편, (3) 슈퍼비전 대화 2편, (4) 배우자 인터뷰 1편, (5) 전문 활동 기록 1편으로 구성되었다. 이 가운데 일부는 해당 시기에 작성된 1차 자료이며, 일부는 이후 시점에서 재구성된 회상 서사이다. 특히 ‘1997년’으로 명시된 시점은 당시 작성된 기록이 아니라, 이후 시기에 당시의 경험을 회고적으로 서술한 자서전적 기록을 포함한다. 이러한 구성은 자문화기술지의 해석적·회고적 특성을 반영하며, 연구자가 자신의 경험을 재구성하고 그 의미를 해석하는 과정을 통해 시간의 흐름 속에서 관계 경험과 자기 이해가 어떻게 변화·통합되어 왔는지를 탐색할 수 있도록 하였다(이정빈, 2018). 또한 사용된 자료들은 관계 진솔성의 발달 과정, 즉 유년기 부모화 경험 - 관계 중독 - 상담 수련을 거친 전환점이 어떻게 연결되는지를 살펴보기에 적합한 1차·2차 서사 자료로 판단하였다. 자료 분석은 반복적 읽기와 의미 단위 도출, 주제화 과정을 통해 수행되었으며, 각 시기의 관계 경험 속에서 드러난 감정, 통찰, 관계 진솔성의 변화를 중심으로 질적으로 해석하였다.

연구절차 및 검증

본 연구는 연구자의 자문화기술지 글쓰기

과정을 중심으로, 자료를 단순한 시간순 배열이 아니라 정서적·관계적 전환점을 중심으로 구조화하고 분석하였다. 먼저 연구자는 개인 상담을 받았던 세 시기의 심리적 맥락과 관계적 갈등을 회상하여, 각 시기에 경험한 정서적 어려움과 자기 이해의 변화를 탐색하였다. 이를 바탕으로 상담 참여의 동기를 재구성하고, 당시 작성된 일기와 내담자로서의 성찰 기록을 함께 검토하였다.

각 상담 장면은 감정 반응, 관계 양상, 자기 이해의 심화 과정을 중심으로 분석하였으며, 이를 통해 도출된 정서적 전환점과 관계 진솔성의 의미 변화를 핵심 장면으로 제시하였다. 특히 상담을 통해 자신을 드러내는 방식의 변화, 타인과의 거리 조절, 진정한 자기 수용의 가능성을 확인한 순간에 주목하였다.

이후 심리상담자로서의 수련 과정 중 작성된 3년간의 슈퍼비전 기록을 시간순으로 정리하고, 상담자로서 진솔성의 발달 과정을 분석하였다. 이 과정에서 반복적으로 드러난 내면의 역동은 다음과 같다. 받아보지 못한 돌봄을 내담자에게 보상하려는 태도, 좋은 상담자가 되어야 한다는 이상화, 감정의 과잉 개입, 불안의 신체화, 양가감정을 허용하지 못하는 역전이 경험 등이 관찰되었다. 이러한 역동은 진솔성의 형성을 방해하기도 했으나, 동시에 자기 성찰을 가능하게 하는 계기가 되었다.

연구자는 글쓰기 과정에서 전환점을 중심으로 기억을 먼저 호출하고, 기억을 뒷받침하는 자료를 찾아 서사를 구성하는 방식으로 작업을 진행하였다. 이 과정은 기억, 기록, 현재의 관점이 상호작용하는 자문화기술지 특유의 해석적 글쓰기 방식으로, 자료 해석과 서사 구성은 순환적·반복적으로 이루어졌다. 또한 남편 인터뷰, 한국상담심리학회 온라인 수련

수첩 등을 활용하여 서사적 장면들을 구체적이고 정밀하게 다듬었다.

자료 해석의 신뢰성과 진정성을 확보하기 위해 반복적 독해를 통해 감정, 갈등, 통찰의 순간을 중심으로 의미 단위를 도출하였으며, 주제 중심의 코딩과 범주화를 통해 자료를 구성하였다. 또한 다년간의 상담 경험이 풍부한 상담심리전문가의 수퍼비전과 질적 연구 경험이 다수 있는 심리학과 박사과정 동료 연구자들의 피드백을 통해 해석의 타당성을 검토하였다. 더불어 자기 해석의 과도한 개입을 경계하기 위해 자기 성찰 저널을 병행하며 해석의 균형을 유지하였다.

연구 평가

자문화기술지는 연구자-독자 간의 공명(resonance)을 통해 지식을 생성하는 방법으로, 저자의 경험이 독자의 삶과 어떻게 연결되거나 연결되지 않는지를 탐색하게 한다(김명찬, 2025). 독자는 저자의 이야기를 거울삼아 자신과 타인을 새롭게 이해하고, 사회적 체계 속에서 형성된 관계와 정서의 의미를 성찰할 수 있다. 본 연구에서 내가 독자에게 초대하고자 했던 물음 또한 이러한 공명에서 비롯되었다. ‘상담 장면에서, 당신은 언제 진짜 자신을 잃어버렸나요?’, ‘내담자와의 관계에서 품었던 완벽한 관계에 대한 기대는 무엇이었나요?’, ‘상담자로서 진짜 대상과의 만남을 갈망하던 마음, 당신 안에도 있지 않았나요?’ 이 질문들은 단순한 자기 고백이 아니라, 상담자로서의 관계 경험을 비추어보게 하는 성찰적 질문이자, 진솔성의 의미를 다시 묻게 하는 초대였다. 나아가 내가 왜 진솔한 관계를 맺지 못했는지, 그 결핍이 어떻게 상담자로서 성장의

발판이 되었는지를 드러내고자 했다. 이러한 성찰이 독자의 상담자 발달 이야기로도 확장되기를 기대하였다.

이를 위해 본 연구에서는 촉매 타당도 확보를 위해 다음의 여섯 가지 평가 준거를 적용하였다(김명찬, 2015; Duncan, 2004). 첫째, 상담자 이전의 개인적 경험에서부터 초심 상담자로서 관계 진솔성이 발달해 온 전 과정을 연구 범위로 설정하였다. 둘째, 연구 내용과 해석을 가족, 지인, 상담 동료에게 공유하여, 개인적 경험의 서술과 의미 해석의 적절성을 검토받았다. 셋째, 연구 초고는 질적 연구 및 상담자 발달 연구 경험이 있는 심리학 교수, 상담심리전문가, 자문화기술지 연구 경험이 있는 상담·심리학 박사과정 동료의 검토를 거쳤다. 이들의 피드백은 연구의 내용 타당성, 서사적 논리성, 윤리적 적절성을 확인하는 데 핵심적 역할을 하였다. 넷째, 개인의 경험이 상담자의 관계 진솔성 발달에서 가지는 의미가 공통적·핵심적 특성인지 확인하기 위해 선행 연구와 이론적 배경을 폭넓게 검토하였다. 다섯째, 개인의 생생한 경험을 서사적으로 제시하고, 그 경험 속에서 드러난 정서·관계적 전환점을 중심으로 상담자로서의 진솔성 발달 의미를 성찰하였다. 마지막으로 외상 후 성장, 애착 이론, 진솔성 개념 및 정신화와 같은 성찰적 관점을 바탕으로 개인의 이야기를 사회·문화적 이야기로 확장하여 상담자 발달의 보편적 의미를 탐색하였다.

결 과

심장이 쿵 하고 내려앉던 날, 내가 상담자가 되어도 괜찮을까? 질문이 불안이

되었다. 나는 고요한 용기를 내기로 결심했다. 그래 이제는 나와 마주해야 할 때야. - 이하림, 『2024년 독백』

1장. 나는 왜 이 주제로 자문화기술지를 써야만 했을까?

심장이 내려앉던 밤, 진솔한 관계가 다시 시작되다

2021년, 코로나19 상황 속에서 아이를 출산한 나는 21일 동안 조리원 1인실에 머물며 세상과 단절된 시간을 보냈다. 마스크 뒤로 표정을 읽을 수 없던 그 고립감은 단지 팬데믹이 만든 상황이 아니라, 오래전부터 내 안에 자리 잡아온 관계적 불안과 고독을 비추는 거울이었다. 아이를 품에 안고 있으면 문득 두려움이 스쳤다. “내 안의 외로움과 공허함이 아이에게도 전해지는 건 아닐까?” 처음에는 과민한 걱정이라 여겼지만, 이 감정은 사실 오랫동안 나 자신과 진솔하게 관계 맺지 못한 채 누적된 두려움이었다.

나는 1990년대생으로 감정보다 참음이 미덕이던 시대를 통과하며 자랐다. 부모에게는 생계를 유지하는 일이 곧 생존이었고, 그 속에서 감정을 나눌 여유는 없었다. 자연스레 나는 내 욕구를 미루고 어른의 마음을 먼저 헤아리는 철든 아이로 성장했다. 그 시절의 어른스러움은 칭찬이 되었고, 참는 법을 아는 것은 성숙함의 증거였다. 그런 문화 속에서 형성된 나의 관계 방식은 겉으로는 안정되어 보였지만, 그 안에는 감정 억압과 왜곡된 친밀감이 자리하고 있었다.

2024년 상담심리사 2급 시험 결과를 기다리고 있던 어느 날이었다. 심장이 ‘쿵’ 하고 내려앉는 낯선 불안이 나를 덮쳤다. 시험 결과

자체보다 더 두려웠던 것은, 이제는 누군가의 상담자가 될 수도 있는 내가, 아직도 나를 숨기고자 한다면 어떻게 할 것인가 하는 질문이었다. 코로나19 동안 비대면 수련과 마스크 착용은 자연스러운 일상이 되었고, 나 역시 그 익숙함 속에서 어느새 나를 감추는 방식을 배워가고 있었다. 그런데 팬데믹이 끝나고 마스크를 벗어도 되는 시점에도, 마치 가면처럼 마스크를 단단히 고정해 채 상담실 문을 열고 들어오는 내담자들을 보면서 문득 생각이 스쳤다. ‘사람들은 왜 자신의 얼굴과 마음을 드러내는 일을 이렇게 두려워할까?’ 그러나 그 질문은 이내 나에게 되돌아왔다. “나는 얼마나 진솔하게 살아가고 있는가?”, “나 역시 내담자처럼 나를 숨기고 싶은 마음을 갖고 있는 것은 아닐까?” 이 물음은 상담자이기 이전에 한 인간으로서의 내가, 여전히 진솔함을 선택하는 일을 두려워하고 있음을 드러냈다. 만약 내가 스스로를 드러내는 것조차 두려워한다면, 상담자로서 내담자에게 진솔함을 요청할 자격이 있을까?

그리하여 나는 자문화기술지를 쓰기로 결심했다. 이 글쓰기는 단순한 기록이 아니라, 나 자신을 진짜로 꺼내어 보이려는 고요한 용기이자 책임이었다. 나의 관계 방식은 어린 시절의 사회문화적 공기, 부모와의 관계, 시대적 정서가 켜켜이 쌓여 형성된 것이며, 이를 이해하기 위해서는 이론보다 나 자신의 서사를 탐구해야 했다. 더불어 이러한 경험의 결은 1990년대 가부장적 가족문화, 코로나19 이후 비대면의 일상화, 자기 노출을 점점 더 두려워하는 관계 문화 등 동시대를 살아가는 상담자들이 공유하는 맥락과도 맞닿아 있다.

따라서 자문화기술지를 통해 나의 진솔성 발달 경험을 탐구하는 일은 개인적 회고에 머

물지 않는다. 그것은 관계가 점점 표면화되고 감정이 사라져가는 시대 속에서, 상담자가 ‘멘 얼굴의 관계’를 어떻게 실천할 수 있는지 묻는 작업이 된다. 본 연구는 연구자의 관계 진솔성이 어떻게 형성되고 변화해 왔는지를 개인적 경험과 상담자 수련 과정의 전환점을 중심으로 탐색하였다. 2장에서는 초기 배경과 관계의 환상이 형성된 맥락을, 3장에서는 환상의 균열과 현실로의 이동을, 4장과 5장에서는 수련 과정에서 드러난 반복 패턴과 실천으로서의 진솔성 발달을 다루었다. 마지막으로 6장에서는 진솔성을 삶 속에서 살아내는 의미를 재조명하며 독자에게 질문을 건넨다.

2장. 환상의 세계 속 관계 중독의 나.

외로움과 상실이 만든 관계의 환상(어린 시절 - 청년기)

8살 무렵, 나는 킁킁한 밤에 깨면 어김없이 엄마가 옆에 있는지 확인했다. 어느 날은 엄마가 친구들과 집에서 술을 마시는 모습을 보고 잠들었는데, 눈을 떠보니 엄마가 보이지 않았다. 그 시절 집 전화는 필수였지만 휴대전화는 흔하지 않았고, 갓 산 엄마의 번호로 전화를 걸면 음성사서함으로만 연결되었다. 아빠에게 전화할지, 외할머니에게 전화할지 한참을 망설였다. 누군가에게 전화를 거는 순간 부모의 싸움이 시작될 것 같아 두려웠다. 부모화된 나는 결국 아무에게도 전화하지 못한 채, 뛰는 심장 소리를 들으며 그 밤을 혼자 버텼다. 그 무렵 아빠는 일을 이유로 주말에만 오는 경우가 많았고, 외할머니는 근처에 살며 간간이 엄마의 육아를 도왔다. 홀로 육아하던 엄마는 사소한 일에도 예민해졌고, 나의 작은 실수에도 짜증을 냈다. 나는 늘 엄마

의 표정을 살피며 엄마에게 웃음을 줄 수 있는 딸이 되고자 했다.

엄마 인생이 생각처럼 풀리지 않은 날, 아빠가 술값으로 돈을 탕진한 날, 둘이 크게 싸운 날, 엄마가 일을 해보려다 무시를 당하고 화를 내며 돌아온 날, 그리고 실수로 내가 그릇을 깬 날이면 어김없이 엄마는 방 한가운데 이불을 펴고 누워 얼굴을 가린 채 한숨만 쉬었다. 이런 날 저녁이면 엄마는 동네 친구들과 술판을 벌였고, 내가 엄마에게 줄 수 없는 웃음을 술과 친구가 주고 있었다. 이때부터였을까? 나도 친구가 있으면 외롭지 않고 행복할 수 있을까? 생각했었던 것 같다.

(연구자 개인 기록, 2024년 7월 8일)

나는 외로움, 공허함, 그리고 쿵쿵 뛰는 심장 소리를 덮기 위해 관계 속에 있어야 한다고 믿었다. ‘나도 친구가 있으면 외롭지 않겠지.’ 이 믿음은 단순한 소망이 아니라 현실을 견디기 위한 생존 방식에 가까웠다. 나는 그렇게 나만의 환상의 세계를 만들었고, 그 세계를 현실로 만들기 위해 나를 지우는 방식으로 살아갔다.

그래서 나는 관계를 잘 유지하기 위해 먼저 다가가고, 친구들이 어려워하는 일들을 나서서 처리하며, 누군가에게 필요한 사람이 되기 위해 애썼다. 그래야 버려지지 않을 것 같았다. 이런 방식은 나를 관계를 잘 시작하고 긍정적인 에너지를 주는 사람으로 성장하게 했지만, 동시에 내 감정은 늘 뒤로 밀려났고 가장 중요한 나 자신과의 관계는 점점 소원해졌다. 그 당시에는 그 소원함이 내 삶에 어떤

흔적을 남기는지 알지 못했다. 그 의미는 훗날 첫 번째 상담에서 비로소 드러나게 된다.

첫 번째 상담: 관계는 끝날 수 있다(2013년)

“넌 친구에게 기대가 많은 것 같아.” (연구자 개인 기록, 2024년 7월 5일) 20년 지기 친구에게 들었던 이 말을 통해 나의 기억은 어린 시절 어딘가로 향했다. 아주 어릴 때 우리 가족은 단칸방에서 살았고 나는 그것이 가난이라는 사실조차 인식하지 못했다. 그리고 초등학교 4학년 무렵 나는 임대 아파트로 이사갔고, 주변에 근사한 아파트에 살던 친구가 집으로 놀러 왔다. 친구는 “컴퓨터 없어?”라는 물음과 다음 날부터 나를 외면했다. 그때 처음으로 “나는 가난하고, 그래서 소외될 수도 있구나!”라는 감각을 배웠다. 누군가에게 받아들여지기 위해 ‘비슷하게 맞춰야 한다’라는 믿음이 그때부터 관계의 밑바탕이 되었다.

중학교 시절 아빠는 사기를 당하고 도박을 시작했고, 엄마는 폭음을 반복했다. 집은 무너졌고, 우리가 쫓겨나 도착한 곳은 예전의 단란했던 단칸방보다 더 처참한 컨테이너 집이었다. “내가 너 때문에 네 아빠랑 헤어지지도 못하고 산다.”(연구자 개인 회상, 중학교 시기) 엄마의 불행이 내 탓 같았고, 죄책감 속에서 나를 미워하기 시작했다. 그러나 동시에 관계 안에서 사람(사랑)만이 나를 구해줄지도 모른다는 희망 섞인 환상을 더 단단히 붙잡았다. 친구들과 어울려 술을 마시고, 가출도 하며 문제아로 낙인찍히는 삶을 살았다. 나는 친구에게 단순한 애정을 넘어서 그들과 가족 같은 관계가 되고 싶어 했고, 끊임없이 합입되기를 바랐다. 그렇게 나는 사람 사이의 경계 지키기를 자주 실패했다.

그러던 어느 날, 믿어온 친구에게 속아 다

단계 회사에 들어갔고, 나보다 더 사랑했던 남자 친구의 외도를 알게 됐다. 여러 일이 동시에 닥쳤고 나도 함께 무너졌다. 그때 내 안에서 무너진 건 ‘사람만이 날 구원할 수 있다’라는 환상의 세계였다. 사람은 나를 구원할 수 없으며, 관계는 언제든 끝날 수 있다는 사실을 깨닫게 되었다.

그럼에도 내 곁에는 나를 깊이 있게 아껴주던 친구가 남아 있었다. 그녀는 무너진 내 모습을 보고도 등을 돌리지 않았다. 그녀의 권유로 나는 2013년 처음 상담실 문을 열었다. 이 상담은 내 삶의 첫 전환점이었다. 상실감 때문에 상담실을 찾았지만, 빈 의자에 앉아 마주한 사람은 결국 8살 때 나를 두고 나간 그때의 엄마였다. 원망, 분노, 슬픔과 죄책감이 뒤엉킨 감정이 쏟아졌다.

나(8살) : 엄마, 왜 나를 그렇게 혼자 두고 나갔어? 내가 잠들면 나가지 말라고 말했잖아. 엄마가 그럴 때마다 이대로 내 삶이 끝났으면 좋겠다고 생각했어.

나(엄마) : 엄마도 그때는 어렸고, 힘들었어. 철이 없어서 놀고 싶었지. 네가 잠들면 안 일어날 줄 알았지.

(연구자 개인 기록, 2013년 상담 중 대화 일부)

빈 의자 앞에 앉은 사람은 엄마였지만, 나는 또다시 내 감정보다 엄마를 먼저 이해하려는 아이가 되어 있었다. 엄마가 나를 미워하거나 떠날까 봐 두려워하며, 나를 지우고 엄마를 돌보던 내 모습이 그대로 재연되는 순간이었다. 그리고 상담자는 다시 빈 의자에 8살의 나와 24살의 나를 동시에 앉혔다.

나(8살) : 그날 밤 무섭고 홀로 남겨진 것 같았어요, 아무도 나를 찾지 않았고, 누군가를 찾을 수도 없었어요.

나(24살) : 네 안에는 내가 있어. 너는 그 때도 지금도 혼자가 아니야. 네 옆에는 항상 내가 있어. 잊지 마.

(연구자 개인 기록, 2013년 상담 중 대화 일부)

그날 나는 처음으로 내 안에는 결코 헤어질 수 없는 내가 존재한다는 사실을 깨달았다. 동시에 나는 얼마나 오랫동안 나 자신을 지우고 소외시키며 살아왔는지를 분명하게 인식할 수 있었다.

두 번째 상담: 기대 없이 함께해준 사람. 그 앞에 선 나(2016년)

두 번째 상담을 받을 무렵, 나는 여전히 관계 안에서 있는 그대로의 나로 존재하는 것이 어려웠다. 첫 상담을 통해 통찰을 얻었지만, 그것이 곧바로 내 삶의 변화를 의미하지는 않았다. 상담자가 되고 보니 상담은 마음속에 하나의 씨앗을 심는 일과 같다는 사실을 알게 되었다. 씨앗이 싹을 틔우고 뿌리를 내려 자리를 잡기까지는 여러 계절을 건디는 시간이 필요했다. 그때의 나는 여전히 내담자였고 관계에 중독된 사람이었다. 그리고 이제는 오랫동안 외면해왔던 나 자신의 가여움까지도 외면할 수 없게 되었다. 그래서 나는 더 많은 관계 속에 나를 밀어 넣었다. 마치 ‘나 여기 있어요. 나 좀 봐주세요’ 외치는 사람처럼 일에 몰두했고, 쉼 없이 소개팅과 연애를 반복하며 사랑에 매달렸다. 때로는 몇 날 며칠 술에 취한채 살아가기도 했다. 겉으로는 예전과 크게 달라 보이지 않았지만, 내면에서는 작은

변화가 시작되고 있었다.

나는 회사에서 인정받았고, 지금의 남편을 만났으며, 마음을 나눌 수 있는 벗도 얻었다. 이는 첫 번째 상담 이후 삶에 나타난 변화들이었다. 그러나 여전히 미성숙한 관계 방식이 남아 있었다. 관계에 대한 환상에는 조금씩 균열이 생기고 있었지만, 감정을 억누르고 상대방에게 맞추던 방식은 쉽게 사라지지 않았다. 이전처럼 감정을 완전히 눌러두지는 않았지만, 표현된 감정은 종종 왜곡되거나 과장되었다. 오랫동안 억눌렀던 감정은 엉뚱한 방향으로 분출되었고, 때로는 비난의 언어가 되어 당시 남자친구였던 지금의 남편에게 향했다. 그는 자신의 감정을 표현하는 데 익숙하지 않았고, 나 역시 감정을 건강하게 표현하는 방법을 알지 못했다. 슬픔과 허기진 애정 욕구는 여전히 채워지지 않았고, 서로를 이해하기에는 역부족이었다. 결국 우리는 2016년 두 번째 상담실 문을 함께 열었다. 상담에서는 ‘나 전달법’을 배우며 서로의 감정을 정직하게 표현하고 있는 그대로 듣는 연습을 했다. 자문화기 술지를 쓰던 어느 날, 나는 남편에게 그 당시 상담을 받으려 했던 이유를 물었다.

내가 원래 표현을 잘 못하는 사람인데, 자기와 있으면 이야기를 많이 하게 되고 그렇게 변해가는 내 모습이 좋았던 것 같아. 그렇지만 항상 자기 마음을 채워주지 못하는 느낌이 있었어. 난 자기랑 오래 잘 만나서 결혼하고 싶었거든. 그래서 상담을 같이 받자는 말에 나도 마음을 먹었지. 난 자기한테 기대하는 게 없었어. 그저 자기가 힘들지 않았으면 좋겠다는 마음뿐이었어.

(연구자 - 남편 인터뷰, 2025년)

그 말을 듣고 나는 깨달았다. 두 번째 상담에서 변화가 일어난 이유는 단지 상담 기법 때문만이 아니었다. 그 안에는 기대 없이 나를 바라봐 주던 남편의 마음이 있었다. 그는 애쓰지 않아도 괜찮고, 지금의 나로도 충분하다고 말해준 사람이었다. 그때 나는 오랫동안 꿈꾸던 환상의 세계가 다른 방식으로도 존재할 수 있다는 가능성을 처음 느꼈다. 이 경험은 이후 결혼생활에서 감정을 왜곡하지 않고 표현하려는 노력으로 이어졌고, 오랫동안 부모화된 채 살아온 나를 해체하는 과정이 되었다.

2장은 어린 시절부터 청년기에 이르기까지, ‘관계만이 나를 구원할 수 있다’ 환상이 어떤 관계적·정서적 조건 속에서 형성되고 유지되었는지를 살폈다. 또한 첫 번째와 두 번째 상담 경험을 통해 그 환상에 처음 균열이 생기기 시작한 장면들을 제시하며, 이후 변화의 출발점이 되는 배경을 드러냈다.

3장. 환상의 세계를 깨고 현실로 향하는 나.

충만함과 공허함 사이에서(2021년 출산 이후)

어릴 때 나는 아빠와 가까웠다. 그러나 시간이 흐르면서 우리의 관계는 조심스러운 거리만 남게 되었다. 가끔 내가 전화하면 아빠는 무슨 급한 일이 생긴 줄 알고 놀라며 “별일 아니면 전화하지 마라”고 말했다. 그만큼 우리는 거리를 둔 채 살아왔다. 그런 아빠가 전화를 걸 때면 빠지지 않는 말이 있다. “아빠는 멀리 있으니, 네가 엄마 집에 자주 들려다 봐라. 엄마만큼 너를 사랑하는 사람이 없어. 엄마가 너한테 얼마나 잘했는데.” (연구자 개인 회상, 2021년 7월 아버지와의 통화) 아빠의

이 말은 익숙했지만, 내 마음에는 복잡한 감정이 일었다. “네가 엄마를 좀 더 이해해야 한다”라는 메시지는 어릴 때부터 나를 엄마의 감정을 돌보는 아이로 만들었다. 엄마를 챙기는 아빠의 태도는 같은 여자로서 다정하게 느껴지기도 했다. 그러나 다른 한편으로는 엄마를 먼저 챙겨야 했던 기억 위에 쌓인 분노와 서러움이 고개를 들었다. 나는 내 존재보다 엄마를 더 챙기도록 만들어졌고, 나를 돌보는 일에는 죄책감이 따라붙었다. “그러면 나는 누가 챙겨줘? 사랑은 내리사랑이라면서, 왜 나는 거꾸로 사랑해야 했지?” 내 마음속에서는 늘 이런 소리가 있었다.

아빠의 전화를 받은 날, 나는 만삭의 몸으로 직접 운전해 엄마를 찾아갔다. 엄마는 예전보다는 술을 줄였지만, 내가 가는 날이면 여전히 술을 마셨다. 나는 “내가 있을 때만이라도 술 마시지 말아 줘”라고 여러 번 부탁했다. 그러나 그날도 엄마는 내 말을 들어주지 않았다. 참을 수 없는 분노가 몰려왔다. 나는 만삭의 몸으로 가슴을 내리치며 숨이 끊어질 것처럼 울부짖었다. 엄마는 미안한 듯 보이다가도, 곧장 나를 비난하는 말로 되받았다. 엄마는 억울함과 외로움을 토로하며 자신이 더 이해받고 수용 받기를 원했다. 우리는 서로를 사랑했지만, 서로의 고통을 온전히 이해할 수 없었다. 엄마를 만나고 돌아오는 차 안에서 나는 늘 울었다. 내 안에도 ‘먼저 이해받고 수용되고 싶은 마음’이 있었고, 한없이 약한 나를 품어줄 단단한 대상에 대한 욕구가 있었다. 그러나 그 욕구는 번번이 좌절되었고, 나는 상처와 원망을 반복했다. 그날도 눈물을 흘리며 돌아가는 차 안에서 뱃속의 아이가 쿵쥔거리며 발길질했다. “엄마는 혼자가 아니예요.” (연구자 개인 기록, 2021년 3월) 그 순간, 아이

가 나를 위로해 주는 것 같았다. 일과 사람, 그리고 관계로도 채워지지 않던 2%의 공허함이 그때만큼은 완전히 채워지는 느낌이었다. 나는 처음으로 충만함이 타인에 의해 채워지는 것이 아니라, 존재 자체와 연결되는 경험에서 온다는 사실을 실감했다. 이 경험은 엄마와 맺어온 방식과는 다른, 보다 진솔한 관계를 아이와 만들고 싶다는 소망으로 이어졌다. 하지만 소망이 곧바로 현실의 관계를 변화시키는 것은 아니었다.

세 번째 상담: 죽음을 상상하던 밤, 내 안의 외면된 목소리(2023년)

아이를 출산한 뒤 나는 엄마와 밀착된 생활을 했다. 엄마는 시어머니의 행동에 상처받고, 나의 무심함에 서운함을 느끼고, 육아 피로로 짜증을 냈다. 나는 나이 든 엄마가 먼 거리를 오가며 손녀를 돌보는 고마움을 알기에, 그동안 상담을 통해 배운 감정 조절과 인내를 실천하고자 애썼다. 그러나 그 노력은 어린 시절처럼 감정을 억누르고 무감각해진 8살의 나로 되돌려놓았다. 엄마와 함께 있으면 나는 다시 감정을 느끼지 않는 아이가 되었고, 진솔한 관계를 맺지 못하는 상태로 되돌아갔다.

대학원 수업으로 집을 비워야 했던 날, 아이를 봐주러 온 엄마는 “자신의 처지가 한심하다. 슬프고 우울하다”라는 말을 남긴 채 11개월 된 손녀를 옆에 둔 채 술을 마셨다. 나는 더 이상 감정을 억누르지 못했다. 엄마에 대한 원망과 엄마를 이해하려 애써온 자신에 대한 분노가 한꺼번에 폭발했다. 나는 가슴이 피멍이 들도록 내리치며 울었다. 그 사건을 계기로 나는 2022년 말 세 번째 상담을 시작했고, 2023년에 들어서면서 처음으로 ‘죽음에

대한 마음’을 말할 수 있었다.

막 자살하고 싶은 건 아니에요, 그냥 저승사자가 와서 ‘그만 살고 가야 해’라고 말하면 반갑게 갈 것 같아요. 살아야 행복할 수 있다는 것도 알지만 그 행복이 얼마나 같지, 또 얼마나 행복하겠나 싶어요. 그만큼 또 힘들고 아플 텐데 그냥 그만하고 싶어요.

(연구자 개인 기록, 2023년 상담 회상)

죽음에 대한 마음은 여덟 살, 불이 꺼진 방에서 혼자 깨어났던 순간부터 내 안에 자리하고 있었다. 그러나 오랜 시간 그 감정을 표현할 수 없었다. ‘죽고 싶다’라는 말은 약하고 한심해 보일 것 같았고, 스스로 삶을 포기하는 사람처럼 느껴졌다. 무엇보다 그런 마음이 내 안에 있다는 사실을 엄마가 알게 되면 너무 슬퍼할 것 같았고, ‘나쁜 딸’이라는 낙인이 찍혀 버릴 것 같았다. 그래서 이 고통 속에서도 죽음을 바라는 마음을 나쁜 마음이라 여기며 철저히 외면해야 했다.

그 시기의 나는 너무 어렸고 삶은 버거웠다. 앞으로 살아가야 할 시간은 너무 많이 남아 있었고, 그 시간 동안 반복될 외로움과 공허함은 끝나지 않을 것만 같았다. 그러나 그 마음을 누구에게도 드러낼 수 없었기에, 계속해서 깊이 외면되었다. 나는 스스로 삶을 포기할 수는 없었지만, 저승사자가 찾아와 ‘여기까지 살아도 된다’라고 말해준다면 죄책감 없이 떠날 수 있을 것만 같았다. 죽음을 바라는 마음은 해방으로 이해되기보다, 고통의 끝을 스스로 말할 수 없는 아이가 선택할 수 있는 유일한 상상 속 탈출구였다.

세 번째 상담에서야 나는 이 마음을 처음으

로 말할 수 있었다. 그 과정에서 죽음은 실제로 생을 끝내려는 선택이 아니라, 어린 시절부터 짊어져 온 책임과 부모화된 역할에서 잠시라도 벗어나고 싶은 욕구, 그리고 고통을 멈추고 싶은 ‘해방의 상징’이었음을 비로소 이해하게 되었다. 나는 그제야 내가 품고 있던 죽음의 마음을 새롭게 의미화할 수 있었다. 그러나 엄마에게 솔직한 감정을 이야기하면 “상담 공부한다는 년이 엄마 마음도 몰라주는 데 무슨 상담을 하니?”라는 말로 돌아왔다. 그 말은 나를 다시 죄책감 속에 묶어 두었고, 엄마가 허락하지 않으면 나는 내 삶을 선택할 수 없다는 오래된 믿음을 강화했다. 이번 상담 경험은 내가 지닌 수동성과 회피성을 직면하게 한 계기였다. 또한 가족 안에서 체화된 관계 방식과 감정 패턴을 다시 바라보게 했다. 그리고 앞으로의 삶에서 ‘나를 선택하는 일’이 무엇을 의미하는지 다시 질문하게 만드는 중요한 전환점이 되었다.

진짜 나로 살아가기 위한 첫걸음

세 번째 상담자를 만나기까지 나는 오랫동안 나에게 맞는 상담사를 찾았다. 내가 원하는 상담자는 화려한 이력보다 자신의 약함을 숨기지 않는 사람, 부족함을 감추지 않고 그대로 인정할 수 있는 사람이었다. 그런 사람이야말로 진솔한 상담자라고 믿었고, 그런 관계 안에서만 나는 꾸미지 않은 나를 꺼낼 수 있을 것 같았다. 그래서 상담자 앞에서 “이런 나라도 괜찮나요?”라고 말하듯 문제아였던 나, 부모를 미워했던 나, 관계에 중독되던 나, 스스로 미워하던 나까지 모든 맨바닥의 내가 담겨 있었다.

나는 상담자를 깊이 이상화했고, 상담자를 통해서만 변화할 수 있다고 믿기도 했다. 이

는 부모가 먼저 진솔하게 다가와야만 내가 바뀔 수 있다고 여겼던 과거의 관계 경험과 연결되어 있었다. 그러나 상담을 통해 나는 삶의 변화가 누군가에 의해 만들어지는 것이 아니라, 결국 자신의 감정과 삶에 대한 주체성을 회복하는 과정에서 시작된다는 사실을 알게 되었다.

그때 오래된 기억 하나가 떠올랐다. 부모는 내가 두려움을 표현할 때마다 “넌 뭐든 다 할 수 있어”라고 말했다. 이 말은 격려이자 두려움을 버리고 해내야만 한다는 압박이 되기도 했다. 이 모순된 메시지는 어린 나를 혼란스럽게 했지만, 한편으로는 내 안의 가능성이 있다는 감각의 씨앗을 심어준 순간이기도 했다. 그리고 이 씨앗은 9살 성추행 상황에서도 드러났다. 이웃집 아저씨가 내 몸을 침범하려 했을 때, 나는 두려움 속에서도 눈을 똑바로 바라보며 말했다. “아저씨, 지금 뭐 하시는 거예요? 이렇게 하면 안 되는 거예요” 나는 무서웠지만 도망치지 않았고, 경계를 말로 표현해서 나를 지키는 선택을 했다. 그 경험은 진솔함이 곧 나를 보호하는 방식이 될 수 있다는 사실을 깨닫게 한 사건이었다.

세 번의 상담을 돌아보면, 진솔성은 어느 날 갑자기 시작되거나 하나의 깨달음으로 완성되는 것이 아니었다. 나는 새로운 방식을 선택해 행동했고, 그 행동이 타인에게 받아들여지는 경험을 반복하면서 관계를 다시 구성해 갔다. 변화는 직선적이지 않았고, 멈추거나 돌아가는 순간도 있었다. 그러나 이러한 누적의 경험 속에서 나는 관계의 주체로 서기 위한 방향을 조금씩 찾아갔다.

3장은 출산 이후의 경험과 세 번째 상담을 중심으로, 오랫동안 유지되던 환상의 세계가 더 이상 작동하지 않게 되는 과정을 다루었다.

이 장에서는 진솔성이 하나의 통찰에 머무르지 않고, ‘나를 선택하는 행동’으로 옮겨지기 시작한 초기 실천의 국면이 드러났다.

4장. 대상의 세계에서 살아가기 시작한 나.

반복되는 환상, 내담자에게 비춘 나의 그림자를 발견한 슈퍼비전(2023년)

2023년의 슈퍼비전 기록은 내가 여전히 ‘환상의 세계’ 기대어 상담하고 있었음을 보여주는 중요한 단서였다. 감정을 느끼지 못하고 상황을 설명만 하는 내담자를 보며, 나는 자연스럽게 어린 시절의 나를 떠올렸다. 외로움을 견디기 위해 감정을 억압하고 스스로 곱씹시켜야 했던 내가 내담자에게 비쳐 보였다.

OOO이 생각이 많이 난다. 어떤 상황에서든 아무 감정을 느끼지 않는 것이 나 같이 느껴진다. 나도 그 나이 때 외로워서 다른 감정을 다 억압시키고 곱씹시키며 살아왔는데... 난 그런 나에게 도움이 되는 상담자가 되어주고 싶었는데 아직도 부족하다.

(연구자의 개인 기록, 2023년 7월 13일)

나는 종종 나보다 나를 더 챙기고 배려해주는 사람을 만나면 쉽게 경계를 낮추고 믿어버리곤 했다. 나를 가족처럼 대하거나 자신의 욕구보다 나를 우선하는 사람을 볼 때면, 그 사람이야말로 진짜 나를 사랑해 주는 존재라고 믿었다. 어린 시절 부모화된 역할 속에서 충분한 돌봄을 경험하지 못한 나는, 타인을 통해 그 결핍을 회복하려는 마음으로 경계를 쉽게 허물었다. 그리고 타인을 위해 스스로를 태우는 ‘뜨거운 관계’를 진정한 사랑의 모습

로 이상화했다. 이러한 관계에 대한 이상은 상담 장면에서도 반복되었다. 상담자로서도 누군가를 깊이 이해하고 구원해 주는 관계를 무의식적 재현하려는 시도가 이어졌고, 이러한 패턴은 슈퍼비전 과정에서 더욱 선명하게 드러났다.

왜 이렇게 이 내담자를 더 걱정하게 되는지 모르겠어요. 근데 생각해 보면, 이 아이에게서 그때 제 모습이 보여요. 저는 그때 원했어요. 저 같은 어른을. 저처럼 같이 아파해주고, 걱정해 주고, 도와주기 위해 애써주는 사람을. 그래서 저도 청소년 내담자들을 보면, 그때 제가 못 받았던 걸 되돌려주고 싶어 하는 것 같아요.

(연구자의 개인 기록, 2023년 7월 20일 슈퍼비전)

이 장면을 통해 나는 상담실에서 ‘상담자’라는 역할을 빌려 또다시 나 자신을 구원하려고 있었다는 사실을 깨달았다. 내담자에게 보이는 모습이 과거의 나와 겹칠 때마다, 나는 그 시절의 내가 받지 못했던 돌봄을 내담자에게 보상하려 하고 있었다. 이러한 자각은 아프면서도 결정적인 전환점이 되었다. 내담자를 통해 반복되고 있는 나의 상처와 욕구를 인식하는 순간부터, 나는 비로소 내담자와 과거의 나를 구별해 바라보기 시작했다. 그리고 그 과정에서 타인을 더이상 나의 결핍을 채워줄 존재가 아니라, 나와는 분리된 독립적인 존재로 바라보는 변화가 시작되었다. 이는 타인을 통해 나를 채우는 관계에서 벗어나기 시작한 순간이기도 했다.

진솔한 관계의 상호성을 배우기 시작한 수퍼비전(2024년)

2024년의 수퍼비전은 관계 진솔성을 실천하는 방식에 대한 이해를 확장할 수 있었다. 상담자의 과도한 걱정과 배려가 내담자의 욕구를 충족시키는 동시에 양가감정을 표현하기 어렵게 만들 수 있다는 점을 지적했다. 상담자는 내담자를 ‘충분히 기능하는 사람’으로 믿어야 한다는 조언이 이어졌다.

‘애착이란 사랑해 주고 아껴주며 조울해 주는 침착한 누군가로부터 이해받고, 그 사람의 가슴 속에 내가 존재한다고 느끼는 것’. 현재 상담자가 보여주는 과민하게 걱정하는 마음이 내담자에게 관심과 사랑 욕구를 채울 수도 있지만, 한편으로 자신의 양가감정을 표현하기 어렵게 만들 수 있다는 것을 인지하고 충분히 기능하는 사람으로서 내담자를 믿어주는 것이 필요함.

(연구자의 개인 기록, 2024년 4월 19일
한국상담심리학회 온라인 수첩)

나는 오랫동안 좋은 상담자란 다 받아주고, 다정하고, 포용적이며, 내담자가 상처받지 않도록 미리 불편을 제거해 주는 사람이라고 믿어왔다. 그러나 상담 과정에서 나는 일방적으로 맞춰주는 태도가 관계를 깊게 만드는 것이 아니었음을 깨달았다. 오히려 상담자와 내담자가 지금-여기에서 상호 반응을 주고받는 순간, 관계는 더 진솔하고 살아 있는 모습으로 형성되었다. 이를 위해서는 ‘내가 언제나 착하고 맞춰야 한다’라는 환상을 내려놓고, 내담자를 신뢰하는 태도가 필요했다. 즉시성을 통해 내 불안, 당혹감, 걱정의 마음을 솔직하게 드러내고,

내담자의 반응을 확인하는 과정에서 나는 관계 진솔성이란 착하고 맞추는 것이 아니라 상호 경험을 함께 다루는 용기에 있다는 사실을 깨달았다.

4장은 상담자 수련과 수퍼비전 장면을 통해, 내가 여전히 ‘좋은 상담자’에 대한 환상에 기대어 관계를 맺고 있었음을 인식하게 된 과정을 다루었다. 이 장에서는 반복적으로 드러난 관계 패턴을 알아차리고, 내담자를 신뢰하며 상호성을 다루는 방향으로 이동하기 위한 초기 시도가 포착되었다.

5장. 흔들리며 다시 쓰는 관계 진솔성.

관계의 도돌이표를 다시 인식한 수퍼비전(2025년)

2025년의 수퍼비전은 내가 여전히 익숙한 관계 방식으로 되돌아가고 있음을 보여주었다. 관계 진솔성이 어느 정도 발달했다는 감을 갖고 있었지만, 상담 장면에서 다시 앞서 움직이고, 너무 많이 주려 하며, 내담자의 감정을 대신 짊어지려는 예전의 방식으로 돌아가 있는 나를 발견했다. 상담자로서도, 관계 속에서도 진전되지 못한다는 답답함이 올라왔다.

나(수련생): 도돌이표하고 있는 것 같아요. 똑같은 문제를 또 들고 왔네요.

수퍼바이저: 계속 반복적으로 인식하고, 다시 알아차리고, 또 다르게 해 보고... 그렇게 반복하며 내 길이 만들어지죠.

나(수련생): 그래도 이번에는 내담자와 눈 맞추고 바로 알아차렸어요. 수퍼비전 받아야 하는 사례라는 걸요.

(연구자 개인 회상, 2025년 5월 9일
수퍼비전 대화 일부)

이 대화는 내가 여전히 관계의 ‘도돌이표’ 위를 걷고 있음을 보여주었지만, 그 반복은 과거와 동일하지 않았다. 내담자의 어려움과 나의 정서를 분리해 바라볼 수 있었고, 강한 역전이에 휘말리기보다, 지금 다루는 장면이 나의 오래된 패턴과 연결되어 있음을 즉시 인식할 수 있었다. 또한 혼자 해결하려 하지 않고 바로 슈퍼비전을 요청했다는 점에서도 이전과 분명한 차이가 있었다.

이 경험은 진솔성이 단번에 완성되는 특성이 아니라, 반복되는 장면 속에서 관점을 달리하고 작은 움직임을 선택하는 과정에서 계속 만들어지는 역동적 과정임을 확인하게 된 순간이었다.

진솔한 관계의 본질을 다시 정리한 슈퍼비전(2025년)

반복을 인식한 바로 그 지점에서 “그렇다면 진솔한 관계는 무엇인가”라는 답답함이 올라왔다. 이 질문을 계기로 슈퍼비전은 자연스럽게 관계 진솔성의 본질을 탐색하는 방향으로 이어졌다. 슈퍼바이저는 바로 답하지 않고, 함께 참여한 랩 미팅 구성원들에게 각자 ‘진솔한 대상’이라고 느꼈던 사람에 떠올려 보도록 요청했다. 누군가는 미성숙한 행동조차 따뜻하게 받아준 어른을, 또 다른 이는 혼란스러웠던 자신을 이해하고 설명해 주던 존재를, 어떤 이는 혼낼 때는 혼내되 중심을 잃지 않고 곁에 지켜준 따뜻한 권위자를 이야기했다. 슈퍼바이저는 이 다양한 장면을 하나로 모아 되돌려주었다.

우리가 정말 원하는 관계는 뭐든 다 해주는 사람이 아니라, 내가 나를 꺼내놓을 수 있도록 안정된 자리를 마련해주는

사람이에요. 내가 먼저 앞서서 다 해주려고 하면, 오히려 그 마음은 자연스럽게 흐르지 못해요. 담아주는 사람, 중심을 지켜주는 사람, 그게 진짜 필요한 관계죠.
(연구자의 개인 회상, 2025년 5월 9일 슈퍼비전).

이 설명을 들으며 그동안의 상담 장면들이 다시 떠올랐다. 나는 여전히 앞서 있었고, 너무 많이 주려 했으며, 그렇게 해야 사랑받는 ‘좋은 상담자’라고 믿어왔다. 그러나 진솔한 관계는 상담자의 과한 개입이나 헌신에서 자라지 않았다. 오히려 내담자가 자신의 모습을 스스로 드러낼 수 있도록 자리를 지키고 함께 머무르는 태도, 흔들림을 해결해 주는 것이 아니라 그 흔들림을 버틸 수 있도록 곁에서 중심을 잡아주는 태도가 필요했다.

이 슈퍼비전은 관계 진솔성에 대한 나의 기존 믿음을 재구성하게 한 중요한 경험이었다. 관계 진솔성은 많이 주는 것이 아니라, 내담자가 자기 자신을 꺼내 보일 수 있도록 적절한 거리와 중심을 유지하는 실천이라는 점을 분명히 이해하게 된 것이다.

흔들리는 나, 그럼에도 진솔성을 향한 반복적 시도

관계 진솔성을 이해했다고 생각한 순간에도, 나는 다시 익숙한 방식으로 되돌아가곤 했다. 2023년에 깨달았던 사실을 2025년에도 다시 확인하고 있었고, 그 반복은 개인적 관계에서도 이어졌다. 나는 누군가에게 마음을 과하게 쓰고, 사소한 말에 흔들리며, 혼자 상처받은 채 애쓰는 사람으로 돌아가 있었다. 나는 관계 진솔성이 발달하면 ‘관계의 고수’가 되어 상처받지 않고, 안정적인 사람이 되어

외롭지 않을 것이라 기대했다. 그러나 세 번의 개인 상담과 내담자들을 만나온 경험, 그리고 자문화기술지를 쓰는 과정은 내게 다른 사실을 보여주었다. 나는 여전히 관계 안에서 기뻐하고 슬퍼하며, 기대하고 실망하는 사람이다. 흔들림은 사라지지 않았고, 다만 나는 그 흔들림을 더 빨리 알아차릴 수 있게 되었다.

완성이 아닌 실천으로서의 진솔성

관계 진솔성은 어떤 지점에 도달하면 유지되는 완성형의 상태가 아니었다. 그것은 순간순간 흔들리는 나를 외면하지 않고, 다시금 진솔하기 위한 선택을 반복하는 일이다. 나는 앞으로도 관계 안에서 웃고 울고, 갈등할 것이다. 억누르거나 과하게 표현하고 싶은 마음이 올라올 때도 있고, 내담자에게 잘 보이고 싶은 욕구가 고개를 들 때도 있을 것이다. 이제 나는 그런 마음들을 가짜로 규정하며 버리려 하기보다, 내 안에서 일어나는 진짜 반응으로 바라본다. 진솔성은 완성된 모습이 아니라, 내 감정과 욕구를 알아차리고 표현하려는 실천 속에서 피어나는 과정이다.

수퍼비전 받고 서툰 조급한 나를 다시 마주하며 한없이 울었던 날 (중략) 예전 같았으면 누군가를 찾았을 텐데, 그날은 조용한 방 안에 혼자 있었다. 이 순간이 이상하게 낯설지도 불안하지도 않았다. 기대하지 않기로 결심한 것이 아니라, 이제는 기대에 휘둘리지 않는 내가 된 것 같아서 스스로가 대견하다. 예전엔 외로움이 나를 삼켰는데 이제 고요함이 나를 감싸는 것 같았다.

(연구자 개인 기록, 2025년 5월 28일)

5장은 진솔성이 흔들림을 제거하는 상태가 아니라, 흔들림 속에서도 다시 알아차리고 선택하려는 반복적 실천임을 확인해 가는 과정을 담았다. 이 장에서는 되돌아감과 반복 속에서도 관계 진솔성이 어떻게 다시 쓰이고 살아내어질 수 있는지가 현재진행형의 모습으로 제시되었다.

6장. 진짜 나로, 당신과 연결되기를.

관계 진솔성은 완성된 해답이 아니었다. 그것은 혼란과 모순 속에서도 나의 진실을 외면하지 않으려는 작은 용기에서 시작되는 실천이었다. 나는 여전히 “필요한 사람이 되고 싶었던 나”, “필요할 때만 찾는 사람을 미워하던 나”, “사랑받고 싶어 상담자가 된 나”를 부정하지 않는다. 오히려 그 마음들을 인정하고 다루는 과정이 누군가와 진짜 관계를 가능하게 했다.

이 경험은 개인의 서사에만 머물지 않는다. 좋은 상담자에 대한 이상화, 정서적 현신을 당연시하는 문화, 내담자 앞에서 흔들리면 안 된다는 압박은 많은 수련 상담자가 공유하는 어려움이다. 과잉 동조, 경계의 흔들림, 역전이의 혼란은 수퍼비전 장면에서 반복적으로 다루어지는 주제이기도 하다. 그래서 나는 이제 이렇게 말할 수 있다. 상담자는 상처 없는 존재가 아니라, 흔들리더라도 자신의 마음을 알아차리고 그 자리에서 다시 시작할 수 있는 사람이다. “심장이 쿵 하고 내려앉던 날, 내가 상담자가 되어도 괜찮을까?” 그 질문에 나는 여전히 흔들리지만, 흔들림 속에서 나를 다시 선택하는 사람이라고 답하고 싶다.

마지막으로 조용히 묻고 싶다. 지금 당신은 어떤 관계 속에 살아가고 있는가. 그 관계 안

에서 당신은 얼마나 진솔할 수 있는가. 이 글이 나의 여정에 머무르지 않고, 당신이 다시 당신 자신과 연결되는 작은 초대가 되기를 바란다.

논 의

본 연구는 연구자이자 상담자인 자신의 관계 진솔성 발달 과정을 자문화기술지 형식으로 탐구한 것이다. 연구자는 상담자가 되기 전부터 관계 중독적 패턴, 감정 억압, 타인의 요구에 과도하게 맞추는 경향을 지니고 있었으며, 피상적 관계 속에서 진솔성을 갈망하는 동시에 두려워하였다. 이러한 관계 양식은 1990 - 2000년대 한국 가정문화의 위계적 가족 구조, 감정 금기, 부모화의 일상화와 같은 사회문화적 맥락 속에서 형성된 것으로 나타났다. 당시 가족 내에서 연구자는 부모의 감정을 조절하고 갈등을 완충하는 역할을 도맡아 수행하며 착하고 성숙한 아이로 인정받기 위해 정서 표현을 억제하였다. 이는 이후 타인과의 관계에서 감정을 솔직하게 드러내기보다 억압하거나 과장된 방식으로 표현하는 양가적 패턴을 강화하였고, 상담자의 역할에서도 ‘좋은 상담자’라는 이상화된 자아상을 유지하려는 압박으로 나타났다.

그러나 연구자는 세 번의 개인 상담, 배우자와 관계 재구성, 출산 이후의 실존적 변화, 그리고 상담자로서의 수퍼비전 경험을 거치며 관계 환상을 직면하고, 진솔한 관계를 살아내기 위한 반복적 실천을 이어갔다. 특히 글쓰기를 통해 연구자는 관계 진솔성을 어렵게 만든 요인이 단순히 부모화 경험만이 아니라, 부모로부터 받은 모순된 지지 메시지, 반복된

상실과 배신 경험, ‘좋은 사람·좋은 상담자’로 살아야 한다는 내적 기대 등이 얹혀 있음을 발견하였다. 이 경험들은 오랫동안 연구자를 억압했지만, 상담과 수퍼비전을 통해 오히려 관계 진솔성을 발달시키는 자원이 되었다. 이러한 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 관계 진솔성은 단순한 인식이나 기술의 습득이 아니라, 억압되었던 감정과 역할화된 자기 경험을 다시 마주하고 재경험하는 과정을 통해 형성되었다. 연구자가 부모화된 자신을 직면하고 억눌러온 감정을 드러내는 과정에서 부모로부터 받은 지지의 메시지 속 모순을 발견했다. 겉으로는 “넌 뭐든 할 수 있어”라고 지지했지만, 부모의 감정에 반하거나 부모를 힘들게 하는 감정을 표현하면 약하다고 비난받았다. 반대로 어른스럽게 참아내고 순응했을 때는 칭찬을 받았다. 이러한 반복은 내게 감정을 억누르는 것이 더 안전하다는 학습으로 이어졌고, 부모의 정서적 요구에 맞추며 자신을 지우는 패턴을 강화했다. 이는 Jurkovic(1997)의 연구에서 지적하듯 부모화 경험이 대인관계에서 경계 설정을 어렵게 하고 감정 인식을 제한하여 정서 조절을 방해한다는 점과 일치하며, 정서 표현이 제한되는 경우 타인의 반응을 왜곡해서 지각할 위험이 커진다는 기존 연구(최임정, 심혜숙, 2010)와도 연결된다. 연구자는 자기 개방과 취약성 노출 및 과거의 결핍 경험이 오히려 관계 진솔성을 키우는 토대가 될 수 있음을 경험적으로 확인하였다.

둘째, 상담자 개인의 상처와 관계 경험은 상담 장면에서 상호주관성을 형성하는 데 방해 요인이 아니라, 오히려 중요한 자원으로 작용하였다. 연구자의 성장 과정에는 반복된 상실 경험, 친구 관계에서의 소외, 연인 관계

에서의 배신과 같은 사건이 있었다. 이 사건은 관계에서 불신과 집착이 교차하는 양가적 관계 패턴을 강화하였고, 초기 상담 장면에서 강한 역전이나 과잉 동조의 형태로 나타났다. 그러나 수퍼비전과 성찰을 통해 자신의 역동을 인식하고, 이를 내담자와의 심리적 연결을 돕는 감수성으로 전환할 수 있었다.

초심 상담자를 대상으로 한 연구에서도 상담자는 보고 싶지 않은 나와 대면하고 이를 수용하는 과정을 통해 상처를 자원으로 전환하며 전문성이 발달한다고 보고된다(이은진, 이문희, 2015). 연구자 역시 이러한 경험을 통해 자신의 취약함을 부끄러워하지 않고 상담 관계 속에서 드러낼 수 있었으며, 이는 내담자와의 관계를 형성하는 데 중요한 심리적 토대가 되었다. 이처럼 상담자가 취약한 자기 모습을 인식·수용하고 이를 관계 안에서 드러내는 과정은, 상담자와 내담자가 서로의 주관적 세계를 만나는 ‘상호주관성’의 기반을 마련한다. 즉, 상처의 수용과 자기 개방은 상호주관적 조율이 일어날 수 있는 조건을 형성하며, 연구자에게서도 이러한 과정이 실제 상담 장면에서 내담자와의 연결성을 확장하는 토대로 작용했다.

상호주관성은 상담자와 내담자가 서로의 주관적 세계를 만나고 조율하는 과정으로, 전이·역전이, 치료적 동맹, 정서적 공명 등을 통해 발현된다(Stolorow & Atwood, 1992). 이 과정에서 중요한 것은 사건 자체가 아니라, 그 사건을 내담자가 어떻게 경험하고 있는가를 함께 바라보는 것이다(Schore, 2007). 상담자가 내담자의 표정, 몸짓, 말 속에 담긴 정서의 리듬과 강도에 민감하게 맞추어줄 때, 내담자는 ‘이 관계 안에서 나는 혼자가 아니다’라는 감각을 회복한다(Stern, 1985). 이러한 정서적 조

율을 반복적으로 경험하는 것은 연구자로 하여금 자신의 상처를 더 깊은 이해의 자원으로 확장하도록 만들었고, 이는 내담자의 경험을 정교하게 공명하는 데 핵심 기반이 되었다(최이선, 2016). 연구자는 상담과 수퍼비전을 통해 이러한 상호주관적 조율의 중요성을 인식하고 실제 상담에 적용할 수 있었다. 이 과정은 연구자로 하여금 자신의 취약성을 안전하게 드러내고, 내담자의 정서적 흐름에 더욱 섬세하게 조율하도록 이끄는 중요한 전환점이 되었다.

셋째, 진솔한 관계는 내담자의 어려움을 해결해 주는 상담자의 역할에서 비롯되는 것이 아니라, 불안과 흔들림 속에서도 함께 머무려는 태도를 통해 발달하였다. 연구자는 오랫동안 상담자가 내담자의 불편을 먼저 제거해야 한다고 믿었고, 이를 통해 좋은 상담자가 될 수 있다고 생각했다. 그러나 실제 상담에서는 이러한 과도한 개입이 내담자의 자율성을 저해하고, 상담자의 조급함이 관계를 왜곡시키는 경우가 있었다. Rogers(1961)는 상담자는 ‘사유의 동반자’로서 내담자에게 답을 주는 사람이 아니라, 내담자가 자신의 감정을 충분히 경험하고 그 속에서 자신을 발견하도록 옆에서 질문을 품고 동행하는 존재라고 보았다. 상담자가 불안과 조급함을 내려놓고, 내담자의 속도를 존중하며 곁에 머물렀을 때, 문제 해결을 넘어 서로의 삶을 목격하고 견디는 과정으로 확장되며 관계 진솔성이 깊어졌다. 그리고 진솔성은 단일한 깨달음으로 완성되지 않고, 상담자와 내담자가 함께 흔들리며, 그 흔들림 속에서 서로를 확인하는 과정을 반복하며 관계 진솔성은 발달해갔다. 이 경험은 연구자로 하여금 문제를 해결하는 사람이 아니라, 불완전한 인간으로서 내담자와 함께 혼

들리며 머무를 수 있는 역량을 길러주었고, 동반자적 태도는 관계 진솔성의 핵심 기반이 되었다.

넷째, 본 연구는 자문화기술지 분석을 통해 상담자로 성장하는 연구자의 관계 진솔성 발달 과정을 단계적으로 드러내었다. 연구자의 개인적 서사에 기반한 이 흐름은 심리적 변화의 양상을 시간적 맥락 속에서 보여준다는 점에서 의미를 지닌다. 도출된 관계 진솔성의 발달 흐름은 환상-역할 기반 자기의 형성, 환상-역할 기반 자기의 균열과 대면, 반복적 자기 개방과 상호주관적 조율, 그리고 진솔한 존재로 머무르는 실천의 과정으로 나타났다. 이러한 변화는 관계 속에서 형성된 자기 이해가 흔들림과 재조율을 거쳐 다시 재구성되는 과정을 포함하며, 관계 진솔성이 고정된 특성이거나 단일한 성취가 아니라 관계 경험 속에서 형성되고 변화하는 과정임을 보여준다. 특히 본 연구는 이러한 과정을 선형적 발달 단계가 아닌, 개인의 삶과 관계 맥락에 따라 반복·중첩되며 순환적으로 경험되는 변화의 흐름으로 이해하고, 관계 진솔성을 흔들림 이후 다시 관계 안으로 돌아오는 실천적 역량으로 조명한다.

이러한 관점에서 본 연구에서 드러난 관계 진솔성의 발달적 흐름은 상담자 개인의 성장 서사를 넘어, 상담자와 내담자가 관계 속에서 경험하는 변화의 과정을 이해하는 하나의 해석적 틀을 제안한다. 나아가 이 흐름은 상담자 교육과 수련 과정에서 상담자 자신의 반복되는 관계 경험과 정서적 반응을 성찰하고, 흔들림 속에서 다시 진솔한 관계로 돌아오기 위한 실천적 방향을 모색하는 데 있어 유용한 준거가 될 것이다.

또한 본 연구에서 다룬 관계 진솔성은 불안

을 제거한 상태라기보다, 불안이 존재하더라도 관계 안에서 자신을 드러내고 상호작용을 지속할 수 있는 역량을 의미한다(Lopez & Rice, 2006). 이러한 관점은 관계 진솔성이 상담 장면에서 국한되지 않고, 부모·연인·친구·동료 등 일상적 관계에서도 친밀감과 관계의 지속성을 높이는 핵심 요인으로 작용함을 시사한다(홍정순, 정남운, 2013).

이상의 논의를 통해 살펴본 본 연구의 의의는 다음과 같다. 본 연구는 상담자이자 인간으로서의 연구자가 관계 진솔성을 발달시켜가는 과정을 자문화기술지 형식으로 탐구함으로써, 상담자 개인의 삶의 서사와 전문성 발달이 어떻게 연결될 수 있는지를 성찰적으로 조명하였다. 연구자는 부모화 경험, 감정 억압, 상실과 배신의 경험, ‘좋은 사람·좋은 상담자’가 되어야 한다는 내적 기대가 관계 패턴에 미친 영향을 탐색하고, 이를 상담 경험, 배우자와의 관계, 출산, 수퍼비전 경험을 통해 점진적으로 성찰해 나가는 여정을 기록했다. 이를 통해 상담자의 관계 진솔성 발달은 단순한 기술 습득이 아니라, 자기 이해와 반복적 실천을 통해 이루어진다는 점을 보여주었다. 특히 본 연구는 상담자의 개인적 상처와 혼란이 상담 장면에서 내담자와의 상호주관성 형성에 이바지할 수 있는 중요한 자원이 됨을 시사하며, 상담자의 인간적 성숙과 전문성 발달의 관계를 구체적으로 이해하는 데 이바지함을 보여준다. 나아가 본 연구는 관계 진솔성이 상담실 안에서뿐 아니라 일상적 관계에서도 개인의 삶의 깊이와 회복력을 형성하는 핵심 태도임을 성찰적으로 보여준다. 이러한 의의에도 불구하고, 본 연구는 몇 가지 한계를 갖고 있으며, 이를 보완하기 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 한 명의 연구자가 자신의 경험을 탐색한 자문화기술지로, 연구자의 주관적 해석이 중심이 되었다는 한계가 있다. 동일한 경험을 가진 다른 상담자들이 동일한 해석이나 발달 과정을 거쳤다고 일반화하기는 어렵다. 향후 연구에서는 다양한 상담자들을 대상으로 관계 진솔성 발달 과정을 탐색하여 공통적 양상과 차별점을 비교할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 연구자의 개인적 발달 과정과 관계 경험을 중심으로 진솔성 발달을 탐색하였으나, 상담자-내담자 상호작용에서 진솔성이 구체적으로 어떻게 발휘되고 상호주관성이 형성되는지에 대한 장면 중심의 분석은 포함되지 않았다. 후속 연구에서는 상담자뿐 아니라 내담자의 경험과 관점을 포함하거나, 상담 장면에서의 구체적 상호작용을 분석함으로써 상담 현장에서 진솔성이 발휘되는 구체적 양상을 다룰 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 부모화 경험, 상실과 배신, 내적 역할 기대 등 관계 진솔성 발달에 영향을 미친 주요 요인들을 탐색하였으나, 이러한 요인들이 시간의 흐름 속에서 어떻게 변화하거나 통합되는지를 장기적으로 관찰하는 데는 한계가 있었다. 향후 연구에서는 상담자의 발달 과정을 종단적으로 추적하거나, 상담자 교육과정에서 관계 진솔성 발달을 돕는 개입 요인을 구체적으로 검토할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 연구자의 자기 성찰 자료에 의존하여 해석을 도출했으므로, 신뢰성과 객관성을 확보하는 데 한계가 있었다. 후속 연구에서는 연구자 외부의 전문가, 동료 상담자, 또는 내담자에 의한 교차 검증이나 타당화 절차를 포함함으로써 연구의 신뢰도를 높이고, 보다 다각적인 시각에서 관계 진솔성을 탐색하는 방안을 고려할 필요가 있다.

그럼에도 본 연구는 상담자로서의 인간적 고민과 성장을 솔직히 기록함으로써, 관계 진솔성 발달 과정을 이해하는 데 학술적·실천적 가치를 가진 성찰적 탐구로서 의의를 지닌다.

참고문헌

- 강선모 (2015). 부모화가 대인관계에 미치는 영향에서 공감의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 265-283.
- 강선모, 임혜경 (2012). 대학생의 과보호 및 부모화 경험이 내현적 자기에 성향에 미치는 영향. *청소년학연구*, 19(4), 53-78
- 김명찬 (2015). 나는 왜 서울대학교 박사가 되어야 했나. *교육인류학연구*, 18(2), 163-195.
- 김명찬 (2025). 자문화기술지의 이해와 실제. *술과학*.
- 김보람, 최수미 (2016). 대학생의 부모화 경험 이 불안에 미치는 영향: 정서적 소진과 사회적 지지의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(3), 897-914.
- 김예실, 이희경 (2020). 상담 과정에서 상담자의 진정성 경험에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 609-638.
- 박성민, 양난미. (2022). 대학생의 부모화 경험이 대인관계 문제에 미치는 영향: 친밀감에 대한 두려움과 적응적인 인지적 정서조절의 조절된 매개효과. *지역과 세계*, 46(2), 181-206.
- 박지현, 김정모 (2020). 초기 부적응 도식이 대인관계 진실성에 미치는 영향에서 마음챙김의 매개효과. *한국명상학회지*, 10(2),

- 1-22.
- 손혜미 (2007). 부부갈등이 대학생 자녀의 부모화 경험에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이운주, 문명현, 송영희, 김미연, 김예주, 김여흠, 지연정 (2014). 알기 쉬운 상담연구방법: 학위논문 작성에서 학술논문 투고까지. 학지사
- 이은진, 이문희 (2015). 초심상담자의 자기문제 이해 및 극복과정. 상담학연구, 16(3), 1-24.
- 이정빈 (2018). 질적 연구방법과 상담심리학. 학지사
- 장진아, 신희천 (2006). 부부갈등이 청소년 자녀의 부적응에 미치는 영향: 자아탄력성, 부모 양육태도, 사회적 지지의 매개과정. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 569-592.
- 조은영 (2004). 부모화된 자녀의 심리적 특성 및 가족 내 영향력 연구. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 조은영, 정태연 (2004). 자녀의 부모화와 관련된 심리적 특성들의 탐색. 한국심리학회지: 여성, 9(1), 43-62.
- 최이선 (2016). 심리치료에서 상호주관성 개념의 의미 탐색. 한국콘텐츠학회논문지, 16(4), 228-238
- 최임정, 심혜숙 (2010). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(2), 479-492.
- 홍서아, 김종식 (2022). 청소년의 관계중독현상의 이상심리 연구. 한국중독범죄학회지, 12(2), 81-100
- 홍정순, 정남운 (2013). 상담자 진정성 연구에 대한 고찰. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 371 - 391.
- 홍지선 (2018). 상담자가 상담관계에서 경험한 진정성 발현 과정. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- Bowlby, J. (1973). *Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bugental, J. F. T. (1981). *The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy*. Irvington Publishers.
- Crits-Christoph, P., & Mintz, J. (1991). Implications of therapist effects for the design and analysis of comparative studies of psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(1), 20-26.
- Duncan, M. (2004). Autoethnography: Critical appreciation of an emerging art. *International Qualitative Methods*, 3(4), 28-39.
- Fook, J., & Askeland, G. A. (2007). Challenges of critical reflection: 'Nothing ventured, nothing gained.' *Social Work Education*, 26(5), 520-533.
- Jurkovic, G. J. (1997). *Lost childhoods: The plight of the parentified child*. Routledge.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 38, pp. 283-357). Elsevier.
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362-371.
- Luborsky, L. (1976). Helping alliances in psychotherapy. In J. L. Cleghorn (Ed.), *Successful psychotherapy* (pp. 92-116). Brunner/Mazel.

- Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. Basic Books.
- Martin, G. (1990). *When good things become addictions*. Victor Books.
- Reed-Danahay, D. E. (Ed.). (1997). *Autoethnography: Rewriting the self and the social*. Routledge.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Schore, A. N. (2007). Review of Awakening the dreamer: Clinical journeys by Philip M. Bromberg [Review of the book Awakening the dreamer: Clinical journeys, by P. M. Bromberg]. *Psychoanalytic Dialogues*, 17(5), 753-767.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Basic Books.
- Stolorow, R., & Atwood, G. E. (1992). *Contexts of being: The intersubjective foundation of psychological life*. Analytic Press.
- Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods and findings*. Lawrence Erlbaum Associates.

원 고 접 수 일 : 2025. 09. 08

수정원고접수일 : 2025. 12. 26

게 재 결 정 일 : 2026. 01. 22

The Experience of Developing Relational Genuineness in a Counselor: An Autoethnographic Study

Ha-rim Lee

Ph.D. Candidate, Department of Psychology, Kyung Sung University

This study investigated the developmental process of relational genuineness in a counselor through an autoethnographic approach. Data were collected from the researcher's autobiographical experiences between 1997 and May 2025, including personal diaries, reflection journals, memory records, interviews with a spouse, and supervision notes. The collected data were structured around temporal flow and turning points, and qualitatively analyzed through repeated reflection and thematic interpretation to ensure reliability and validity. Findings revealed that the development of relational genuineness was not the acquisition of technical skills but a process achieved through continuous self-reflection and practice. Results also showed that the researcher's autobiographical narratives functioned as resources for understanding relational genuineness. Moreover, writing an autoethnography in which the researcher simultaneously became the participant allowed the research process itself to become a process of growth and healing. Based on these findings, implications for future research and counseling practice were discussed.

Key words : relational genuineness, autoethnography, counselor development, self-reflection, intersubjectivity