

분리 개별화 수준이 낮은 기혼여성의 대인관계 어려움에 대한 현상학적 연구*

구 은 지

정 여 주[†]

한남대학교 상담학과 한국교원대학교 상담심리학과
박사과정 교수

본 연구는 분리 개별화 수준이 낮은 기혼여성이 경험하는 대인관계 어려움의 본질적 의미를 이해하기 위하여 수행되었다. 이를 위하여 분리 개별화 척도에서 낮은 수준에 해당하며 자녀를 양육 중인 30~40대 기혼여성 10명을 대상으로 반구조화된 개별 면담을 실시하고 내용을 분석하였다. 연구방법으로 Colaizzi의 현상학적 분석절차를 적용한 결과, 5개의 주제, 19개의 세부 주제, 49개의 구성의미가 도출되었다. 5개의 주제는 ‘상처받은 어린 시절의 경험’, ‘부정적 자기개념의 형성’, ‘관계 형성과 유지가 어려움’, ‘주요한 관계에서의 갈등과 괴로움을 경험함’, ‘대인관계 어려움으로 인한 영향과 대처’로 나타났다. 참여자들은 어린 시절의 상처로 형성된 부정적 자기개념이 현재의 대인관계에 영향을 미쳐 삶의 고단함과 공허감을 경험하게 하며 이로 인해 어려움을 회피하거나 인내하는 경향을 보였으나 동시에 앞으로 자녀에게 상처를 대물림하지 않으려는 절실함과 함께 어려움 속에서도 나아가고자 하는 움직임이 존재함을 보고하였다. 본 연구는 분리 개별화 수준이 낮은 기혼여성의 대인관계 경험 구조를 밝힘으로써 상담 현장에서의 개입 방향을 제시하고, 이를 토대로 향후 연구를 위한 시사점을 제안하였다.

주요어 : 분리 개별화 수준, 대상관계, 대인관계 어려움, 기혼여성, 현상학적 연구

* 본 연구는 구은지(2023)의 한국교원대학교 석사학위논문 ‘분리개별화 수준이 낮은 기혼여성의 대인관계 어려움에 대한 현상학적 연구’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

[†] 교신저자 : 정여주, 한국교원대학교 상담심리학과, 충청북도 청주시 흥덕구 강내면 태성탑연로 250

Tel: 043-230-3432, E-mail: peaceinj@knue.ac.kr



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.

인간에게 있어서 다른 대상과 분리 개별화를 겪어가는 과정은 대인관계를 잘 형성해 나가는 데 중요한 발달적 과제이다. 인간은 어머니의 자궁에서 잉태되어 태아 상태를 거쳐 태어나자마자 어머니와 분리되지 않은 존재처럼 모든 것을 어머니와 함께한다. 이러한 상태를 Klein(1946)은 ‘나’가 존재하지 않는 주체성이 형성되기 이전의 시기, Fairbairn(1941)은 신생아는 어머니와 완전히 융합된 상태, Winnicott(1960)은 유아-어머니 단일체의 새로운 심리학적 존재가 탄생하는 때라고 했다. Mahler 등은 공생 단계에 있는 개인이 어머니로부터 분리되어 독립된 심리적 존재로 탄생해 가는 과정을 분리 개별화로 개념화하였으며 이는 어머니와의 공생적 융합 상태에서 벗어나 자신을 독립된 존재로 인식하고 고유한 개별적 특성을 획득해 가는 과정을 의미한다(Mahler et al., 1997). 분리 개별화 과정을 거치면서 자신과 타인에 대한 좋고 나쁜 표상이 통합되며 명확한 자기 개념과 안정된 대상항상성이 형성되며(김진숙, 2000; Hamilton, 1988/2007) 이 시기에 박탈적인 양육환경은 자기표상과 대상표상을 분열시키며 왜곡하여 타인과 맺는 대인관계의 질에 지대한 영향을 끼치게 된다(Greenberg & Mitchell, 1983/1999).

대인관계 경험은 삶의 질과 행복감에 직접적으로 연관되는 요소로서(Ryff & Keyes, 1995) 낮은 수준의 분리 개별화는 성숙한 대인관계 경험을 방해한다. 낮은 수준의 분리 개별화가 대인관계에 미치는 영향은 여러 연구를 통해 확인되었으며(오남경 등, 2012; 윤아름, 장현아, 2017; 최혜경, 장유진, 2020) 대상항상성 형성의 실패는 자신과 타인에 좋고 나쁜 표상이 통합되지 못하고 분열되어 자신에 대한 명확한 개념을 형성하지 못하게 한다(신한별, 송현

주, 2021). 때문에 자신에 대한 확신 없이 타인과 주체적인 관계를 맺지 못하며(정선경, 정남운, 2014; Parmaksiz & Kilicarslan, 2020) 스스로의 자연스러운 욕구를 인정하며 지지하거나 수용하지 못하게 된다(김슬애, 하정, 2014). 더불어 관계에서 지나치게 거부 민감성을 보이거나 정서조절에 실패하여 더욱 대인관계에서 어려움을 겪게 된다(송연주, 2021; 송준현, 백용매, 2018).

기혼여성의 분리 개별화는 초기 양육자 특히 동성인 어머니와의 관계를 토대로 형성되며 이후 친밀한 관계와 가족 내 상호작용 전반에 지속적인 영향을 미친다. 기혼여성은 여성 특유의 복잡하고 독특한 분리 개별화 과정을 경험하며(Chodorow, 1978) 관계지향적으로 관계성의 욕구를 충족시키는 것을 중요하게 여긴다(한소영, 신희천, 2007). 특히 딸은 동성인 어머니와 정서적으로 강렬하고 복합적으로 연결되어 있기 때문에 어머니로부터 심리적으로 독립하는 과정에서 긴장감과 불안감을 경험할 수 있다. 이러한 분리 개별화 과정에서 딸은 어머니와의 융합으로 인해 중심 자아의 발달이 저해되고 어머니의 자아의 연장선에 머물게 되기도 한다(Goldner et al., 2021; Winograd, 2016). 또한 어머니 역시 딸을 자신과 동일시함으로써 자신의 감정과 욕구를 투사할 수 있다(Decoopman et al., 2010; Shrier et al., 2004). 이처럼 기혼여성은 원가족 특히 어머니와의 관계에서 쉽게 융합되어 분리 개별화에 어려움을 겪을 수 있으며 기혼여성의 삶에서 중요한 발달적 과업 중 하나는 융합된 어머니와 건강하게 분리되어 심리적 독립성을 성취하는 것이라 할 수 있다.

원가족, 특히 어머니와의 관계에서 형성된 분리 개별화의 어려움은 결혼 이후 남편, 자

녀, 고부관계 등 다양한 가족관계에서 반복적으로 드러나거나 심화될 수 있다. 어머니와의 융합에서 충분히 벗어나지 못한 기혼여성은 낮은 수준의 분리 개별화를 나타낼 가능성이 높으며 이들이 경험하는 대인관계 어려움은 여성 개인의 심리적 고통에 머무르지 않고 가족 전체의 건강성에도 영향을 미칠 수 있다. 분리 개별화 수준이 높은 기혼여성은 가족과의 경계가 비교적 명확하고 독립적인 능력이 발달하여 주관적 행복감을 경험하지만(김용희, 2010) 분리 개별화 수준이 낮은 기혼여성은 남편, 자녀, 고부관계 등 다양한 관계에서 갈등을 경험하기 쉽다. 심리적으로 미분리된 기혼여성은 관계 안에서 자신의 정서를 적절히 표현하지 못한 채 정서적 단절을 선택하거나, 불안이 높아지는 상황에서 미성숙한 대처 방식을 보이는 가족 퇴행을 나타내기도 한다(김은석, 이지연, 2018). 또한 부부갈등이나 의사소통의 어려움은 결혼만족도를 저하시켜 부정적 정서를 유발할 수 있으며(박경순, 2013) 고부관계에서도 융합과 분리의 적절한 거리 조절이 어려워 갈등을 경험할 수 있다(이정선, 2003). 더불어 기혼여성은 자녀의 생애 초기 중요한 타인으로서 관계 경험을 통해 자녀의 자기표상과 대상표상 형성에 핵심적인 역할을 수행한다. 즉, 기혼여성의 분리 개별화 수준과 대인관계 양상은 여성 개인의 심리적 고통에 머무는 것이 아니라 자녀의 발달적 병리와 가족체계 전체의 기능 문제로 대물림될 수 있다는 점에서 그 특수성과 중요성이 크다고 할 수 있다.

기혼여성의 분리 개별화에 관한 선행연구는 주로 특정 변인들 간의 관계를 밝히는 양적 접근에 초점을 두어 왔다(김용희, 2010; 이명옥, 하정희, 2006). 또한 국내 분리 개별화 연

구동향 분석에서도 대학생이 주요 연구대상으로 나타났으며 연구방법 역시 양적 연구의 비중이 높은 것으로 보고되었다(장인실, 조한익, 2019; 최혜경, 2016). 따라서 기혼여성들이 여러 관계 속에서 실제로 어떠한 심리적 고통을 경험하며 이러한 어려움이 내면화된 대상관계와 어떻게 연결되어 현상으로 나타나는지를 심층적으로 파악하는 데에는 한계가 있었다. 대인관계의 어려움은 상호역동적인 관계 속에서 발생하는 심리적 현상으로(이형득, 1982) 개인의 지각과 이해 방식에 따라 다르게 경험되고 진술될 수 있기 때문이다. 이에 비해 현상학적 방법은 경험 주체의 생생한 체험을 경험된 그대로 탐구하는 접근으로(이남인, 2014), 삶 속에서 다양한 현상으로 나타나는 관계 경험의 특성과 그 의미를 심층적으로 파악하는 데 적합하다.

따라서 본 연구에서는 기혼여성이 경험하는 대인관계 어려움의 의미를 Colaizzi의 현상학적 자료분석 절차에 따라 탐색하고자 한다. 기혼여성은 생애발달 단계에서 새로운 가족체계를 형성하고 친밀감과 통합을 이루어야 하는 중요한 위치에 있다. 이들이 경험하는 대인관계는 단순한 개인 간 사회적 관계를 넘어 부부관계, 고부관계, 원가족과의 관계가 복합적으로 얽혀 있는 다층적이고 역동적인 가족체계의 중심에서 이루어진다. 이러한 가족체계의 중심에서 낮은 수준의 분리 개별화를 지닌 기혼여성이 경험하는 대인관계 어려움의 본질은 삶의 여러 장면에서 다양한 현상으로 드러날 수 있다. 본 연구 결과는 대인관계와 관련하여 삶의 여러 영역에서 어려움을 겪고 있는 기혼여성에 대한 이해를 도우며 상담 장면에서 활용할 수 있는 시사점을 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

방 법

현상학적 연구

현상학적 연구는 인간 경험의 기술에 대한 분석을 통해 그 경험의 의미를 밝히는 귀납적 기술적 연구 방법으로 현상의 본질을 밝혀 기술하는 것을 목적으로 하고 있으며(신경림 등, 2004) ‘판단 중지’와 지향성을 가지고 보편적인 관계를 연구한다(이남인, 2008, 2014). 현상학은 Husserl과 그의 관점을 확장한 Heidegger 등의 철학에 뿌리를 두고 있으며(김영천, 2013) 19세기 과학주의로부터 철학의 전통적인 과업으로 돌아가려는 움직임으로부터 시작되었다. Heidegger는 현상의 개념인 존재는 해석을 통해 가능하며 존재에 대한 선이해를 가지지 않으면 어떤 의미도 출현하지 않는다고 했다(이남인, 2014).

현상학적 연구 과정은 현상에 대한 개인의 경험들에 대한 보편적인 본질을 탐색하기 위해 현상을 확인하며 자료를 수집한다. 보편적으로 1) 연구 주제 설정, 2) 괄호치기, 3) 자료 수집, 4) 자료분석, 5) 글쓰기의 방법으로 요약할 수 있다(김영천, 2013). 일반적인 과정이지만 다른 연구와 결정적으로 다르게 분류되는 이유는 현상학의 창시자인 Husserl을 비롯하여 현상학적 철학에 토대를 두고 있으며 판단 중지나 해석학적 순환, 지향적 분석 등 현상학적 방법을 사용한다는 점이다(이남인, 2019). 이러한 이해를 바탕으로 본 연구에서는 분리 개별화 수준이 낮은 기혼여성이 대인관계에서 겪는 어려움에 대해서 현상학적으로 고찰하고 기술하고자 한다.

연구자의 선이해 및 준비도

연구자는 기혼여성으로서 자신의 관계 경험과 주변 기혼여성들의 삶을 관찰하는 과정에서 분리 개별화와 대상관계가 기혼여성의 대인관계 경험에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 관심을 갖게 되었다. 이후 분리 개별화, 대상관계 이론, 정신분석 관련 문헌을 지속적으로 탐구하였으며 질적 연구 수행을 위해 질적 연구 자료수집(인터뷰·관찰 중심) 6시간, 질적 연구의 기초(기본 개념과 원리, 전체적 지형) 6시간, 현상학 연구 강의 6시간을 수강하였다. 또한 사설 연구소에서 진행한 질적 연구 워크숍 6시간에 참여함으로써 질적 연구와 현상학 연구에 대한 이해와 전문성을 높이고자 노력하였다. 또한 연구자는 이러한 선이해가 자료 해석에 선행적으로 영향을 미칠 수 있음을 인식하고, 연구 전 과정에서 현상학적 판단 중지와 괄호치기의 태도를 유지하고자 노력하였다. 구체적으로는 연구일지와 반성적 메모를 통해 자신의 선입견과 해석을 지속적으로 점검하였으며, 자료 분석 과정에서는 원자료의 맥락을 반복적으로 확인하였다. 또한 지도교수 및 질적 연구자와의 동료 검토, 참여자 확인 절차를 통해 해석의 편향을 최소화하고자 하였다.

연구참여자

본 연구에서는 대인관계 어려움이라는 주제를 심층적으로 탐색하기 위해 연구참여자의 내면 경험을 충분히 이끌어내고 나누는 과정이 중요하다고 보았으며 이에 연구참여자 선정 단계부터 신중을 기하였다. 연구참여자 선정은 2022년 6월부터 7월까지 이루어졌으며

30~40대 기혼여성 10명으로 표 1과 같다. 연구참여자는 주로 지역 내 활성화된 커뮤니티를 통해 모집하였고 자녀를 양육하면서 현재 관계의 어려움을 겪고 있는 기혼여성을 소개받는 방식도 병행하였다. 연구자가 정한 기준에 부합하는 16명의 기혼여성을 대상으로 연구 참여 의사를 확인하기 위한 전화 면담을 실시하였으며 이 중 10명이 연구 참여 의사를 밝혔다. 사전 인터뷰를 통해 이들 모두가 현재 대인관계의 어려움을 경험하고 있으며 자신의 어려움을 충분히 진술할 의사가 있음을 확인하였다. 또한 연구자는 연구의 주제와 목적, 윤리적 고려사항 등을 충분히 설명함으로써 참여자의 연구 이해를 돕고 라포를 형성하고자 노력하였다.

세부적인 선정기준은 다음과 같다. 첫째, 30~40대 자녀를 양육 중인 기혼여성을 대상으로 선정했다. 30~40대의 기혼여성은 가사와 육아의 부담을 지는 동시에(이재경 등, 2006) 자녀 양육 및 부모 돌봄의 이중 돌봄 부담의 상황에 놓여있으며(송다영, 2014) 일과 육아

사이에서 갈등을 경험한다(김세현, 조명희, 2017). 둘째, 현재 여러 관계 속에서 갈등과 어려움을 겪고 있으며 자신의 대인관계에서 반복되는 패턴이나 문제경험을 심층 면담을 통해 진술할 수 있는 구술 능력을 갖춘 기혼여성으로 선정하였다. 셋째, 낮은 분리 개별화 수준을 객관적으로 판별하기 위해 박경순(1997)이 타당화한 분리 개별화 척도를 사용하여 연구참여자를 최종 선정하였다. 척도에 대한 구체적인 내용은 측정도구 항목에 제시하였다.

측정도구

본 연구에서는 연구참여자의 분리 개별화 수준을 확인하기 위하여 박경순(1997)이 타당화한 분리 개별화 척도를 사용하였다. 이 척도는 개별화 요인과 공생 요인으로 구성되어 있다. 제1요인인 ‘개별화 및 가독립’은 건강한 분리와 관련된 내용과 함께 불안 및 두려움의 결과로 자신 안으로 몰입하거나 의존 욕구를

표 1. 연구참여자의 일반적인 특성

참여자 번호	연령대	자녀	취업여부	인터뷰 횟수	분리 개별화 점수
참여자 1	40대	1남1녀(중1, 초5)	회사원	2회	103
참여자 2	40대	1남(초4)	전업주부	2회	83
참여자 3	30대	1녀(5세)	회사원	1회	88
참여자 4	40대	1남1녀(8세, 6세)	전업주부	1회	85
참여자 5	40대	1남1녀(초3, 6세)	자영업	1회	99
참여자 6	40대	1남(초2)	전업주부	1회	105
참여자 7	30대	1남1녀(초3, 초1)	자영업	2회	84
참여자 8	30대	1녀(초2)	전업주부	1회	76
참여자 9	30대	1녀(초3)	전업주부	1회	100
참여자 10	40대	1남(초3)	회사원	1회	106

부정하는 내용을 포함한다. 제2요인인 ‘공생 관계 및 1차적 불안’은 대상과 공생을 유지하고자 하는 욕구와 대상에게 삼켜질 것에 대한 두려움과 관련된 내용을 포함한다(박경순, 1997). 본 척도는 Likert식 5점 척도로 ‘매우 그렇다(5점)’에서 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’로 평정하며 역채점하여 점수가 낮을수록 분리 개별화에 어려움이 있음을 의미한다. 객관적인 지표로서 기준 점수는 송연주(2021)의 성인 남녀 448명을 대상으로 분리 개별화 척도를 사용한 연구에서 전체 평균으로부터 1표준편차(하위 15.9%)에 해당하는 108.42 이하로 설정하였으며 척도의 Cronbach’s α 는 .932이었다.

자료수집

본 연구의 자료수집은 2022년 6월부터 8월 까지 1~2회의 일대일 심층면담을 통해 이루어

어졌으며 반구조화 질문지를 활용하였다. 1차 면담은 독립된 개인 공간에서 대면으로 실시하였다. 1차 면담 종료 후에는 참여자들에게 추가로 진술하고 싶은 내용이 있는지를 확인하였고 추가 면담을 희망하거나 보충 설명이 필요하다고 판단된 3명을 대상으로 2차 면담을 대면 및 유선으로 진행하였다. 자료수집은 더 이상 새로운 의미가 도출되지 않는 포화상태에 이를 때까지 이루어졌다. 각 면담 시간은 90분에서 120분 정도 소요되었으며 단순한 문답 형식이 아니라 참여자들이 자신이 겪는 주관적인 경험과 어려움을 충분히 토로할 수 있도록 진행되었다. 연구자는 대화의 흐름과 면담 내용에 따라 후속 질문을 이어가며 참여자의 경험을 심층적으로 탐색하였다. 모든 면담 내용은 참여자의 동의를 얻어 녹음하였으며, 녹음 자료는 연구자가 직접 전사하였다. 연구보고서 작성 과정에서 추가 확인이 필요

표 2. 반구조화 면담 질문지

대인관계 어려움의 현상 파악	▶ 대인관계에서 어려움에 대해 말씀해주시겠습니까? · 누구와의 관계에서 어려움을 겪으시나요? · 그때 어떤 감정이 느껴지고 어떻게 행동하시나요? · 원가족과의 관계는 어땠는지 말씀해주시겠어요?
	▶ 관계를 맺고 친밀해지는 데 어려움이 있으십니까? · 관계를 맺고 친밀해지는 데 어떤 어려움이 있으십니까? · 무엇이 관계를 맺는 데 주저하게 한다고 생각하세요?
	▶ 단절되거나 원치 않게 관계가 끝났던 경험에 대해 말씀해 주시겠어요? · 갈등 상황에서 어떻게 대처하셨습니까? · 그 경험에 대한 감정을 이야기해주시겠습니까? · 그런 어려움을 겪을 때 자신이 어떻게 생각되고 상대방이 자신을 어떻게 생각할 것 같습니까?
대인관계의 의미 숙고	▶ 연구참여자분에게 대인관계란 무엇입니까? · 관계에서 기대하고 있는 것이 무엇인가요? · 그 기대가 충족되지 않았을 때 어떤 마음이 드시나요? · 대인관계에서의 어려움이 참여자분 삶에 어떤 의미이고 어떤 영향을 끼쳤나요?

한 내용은 전화나 문자를 통해 보완하였고, 의미가 모호한 부분은 이메일 등을 활용하여 참여자에게 다시 확인하는 절차를 거쳤다. 반구조화 질문지는 관련 문헌을 바탕으로 연구자가 초안을 구성한 뒤 대인관계의 어려움을 경험하는 기혼여성과 질적 연구 전문가와의 논의를 통해 수정·보완하였다. 이후 다수의 연구 경험이 있는 지도교수의 지도를 거쳐 최종 반구조화 질문지를 확정하였으며 면담 질문의 구체적인 내용은 표 2에 제시하였다. 또한 본 면담에 앞서 질문지의 미비점을 보완하고 면담 수행의 적절성을 높이기 위해 박사와 정에서 질적 연구를 준비 중인 1인과 상담심리 석사과정 졸업자 1인을 대상으로 파일럿 인터뷰를 실시하였다.

자료분석

본 연구에서는 연구참여자들이 진술한 대인관계 어려움에 관한 면담 내용을 분석하였다. 연구참여자의 경험을 전체적으로 이해하고 사태의 본질을 파악하기 위하여 먼저 녹음 자료와 전사본을 반복해서 듣고 읽으며 자료를 충분히 숙지한 뒤 Colaizzi의 현상학적 자료분석 절차를 따랐다. 첫째, 인터뷰 녹음 파일을 반복하여 청취하고 전사본을 정독함으로써 각 참여자의 개별적 경험을 구체적으로 파악하였다. 둘째, 참여자의 진술문에서 연구현상과 직접 관련된 의미 있는 문장과 어구를 추출하여 총 1,226개의 의미 있는 진술을 확보하였다. 이 과정에서 중복되거나 연구 주제에서 벗어나는 진술은 제외하였다. 셋째, 추출된 의미 있는 진술을 바탕으로 연구자의 학술적 언어로 재구성하는 의미 단위 생성 작업을 수행하였다. 이때 관련 선행연구 문헌을 지속적으로

대조·검토함으로써 연구자의 주관적 편견을 최소화하고, 참여자의 맥락이 충분히 반영된 일반적 형태의 문장으로 재진술하고자 하였다. 넷째, 재진술된 의미 단위를 바탕으로 구성의미, 세부 주제, 주제로 구조화하였다. 이 과정에서 도출된 의미 단위의 타당성을 확보하기 위하여 질적연구자 1인과 동료검토를 실시하였고, 특정 진술이 구성의미로 분류되는 근거와 적절성에 대해 심도 있게 논의하였다. 모호한 부분은 원자료의 맥락을 다시 확인하면서 합의에 이를 때까지 수정과 보완을 반복하였다. 이러한 검토 과정을 거쳐 1,226개의 의미 있는 진술은 유사성과 공통성에 따라 224개의 구성의미로 통합되었다. 다섯째, 연구자의 반성적 글쓰기와 지도교수의 피드백을 반영하여 224개의 구성의미를 재분류하고 통합하였다. 이 단계에서 구성의미는 본질적인 속성을 담은 49개로 정교화되었으며 19개의 세부 주제와 5개의 주제로 범주화되었다. 또한 연구 전 과정에서 해석학적 순환을 통해 진술의 의미를 이해하고자 노력하였으며 반성적이고 해석적인 글쓰기를 통해 참여자의 경험을 있는 그대로 분석하고자 했다. 특히 반구조화 면담에서는 참여자가 중요하게 여기는 초점에서 출발하여 점차 구체적인 정보로 질문의 범위를 좁혀 갔고 개방형 질문을 활용하여 참여자가 자신의 경험을 폭넓게 이야기할 수 있도록 하였다. 참여자가 자신의 경험을 충분히 의미화하지 못한 부분에 대해서는 연구자가 맥락적 질문과 해석적 설명을 제공함으로써 참여자 스스로 자신의 경험을 보다 명료하게 구조화할 수 있도록 하였다. 이러한 분석 과정은 그림 1에 제시하였다.

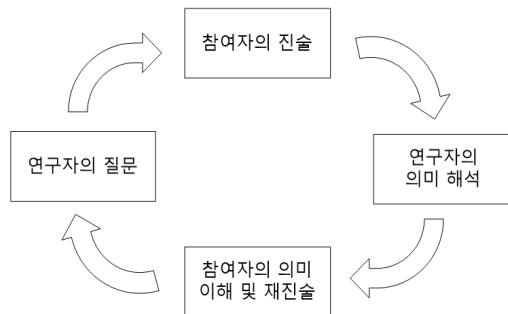


그림 1. 해석학적 순환 과정

연구의 타당도

본 연구에서 타당성을 확보하기 위한 방안은 다음과 같다. 첫째, 반구조화 면담 질문지 작성 단계에서 파일럿 인터뷰를 실시하고 다수의 연구 경험이 있는 지도교수의 지도를 통해 연구 주제에 적합한 질문지를 구성하였다. 둘째, 자료수집 단계에서는 각 인터뷰 직후 녹음 자료를 반복 청취하며 전사록을 작성하고 연구일지를 기록함으로써 자료의 고유성과 연구 전반에 대한 성찰을 유지하고자 하였다. 또한 사전 인터뷰를 통해 충분한 설명과 라포 형성에 힘썼으며 자료수집 후 모호하거나 추가 확인이 필요한 내용은 문자와 이메일 등을 통해 재확인하여 자료의 정확성을 높였다. 셋째, 자료분석 및 해석 단계에서는 자료의 생생함을 유지하기 위해 전체 자료를 반복하여 정독하면서 전체 맥락을 파악하는 동시에 각 참여자의 개별 자료를 따로 검토하였다. 이 과정에서 자료가 참여자의 경험을 충분히 반영하고 있는지, 원자료를 왜곡하지 않았는지, 그리고 경험의 본질을 적절하게 드러내고 있는지에 대해 연구자 스스로 지속적으로 질문하고 성찰하며 참여자의 경험을 충실하게 기술하고자 하였다. 넷째, 연구 전 과정에서 삼

각검증법, 연구참여자 확인법, 동료검토법을 활용하여 타당성을 높이하고자 하였다. 삼각검증법은 다수의 자료원, 다수의 연구자 등 다수의 방법을 사용하여 연구의 타당성을 높이는 방법으로 선행연구 문헌, 대상관계 및 정신분석 관련 저서, 참여자 진술을 함께 검토하였고 질적 연구자 2인과 현직 심리상담사 2인의 자문을 받아 연구 주제와 결과를 수정·보완하였다. 또한 교육학 박사학위를 소지한 질적 연구자 1인과 지도교수의 지속적인 자문과 피드백을 통해 연구 전반을 점검하였으며 연구 결과가 참여자의 경험을 왜곡 없이 충실하게 반영하고 있는지를 확인하기 위해 연구참여자 확인법을 활용하였다. 끝으로 연구는 참여자의 자발적 동의를 바탕으로 수행되었으며 언제든지 참여를 중단할 수 있음을 충분히 설명한 후 한국고원대학교 생명윤리위원회의 승인을 받아 진행하였다 (KNUE-202207-SB-0232-01).

결 과

본 연구는 분리 개별화 수준이 낮은 기혼 여성이 경험하는 대인관계 어려움의 의미와 본질을 현상학적 방법으로 탐색하고자 하였다. 분석 결과 1,226개의 의미 있는 진술을 토대로 49개의 구성의미, 19개의 세부 주제, 5개의 주제가 도출되었다. 주제별 세부 주제와 구성의미는 표 3에 제시하였다. 이에 본 연구에서는 5개의 주제를 중심으로 분리 개별화 수준이 낮은 기혼여성의 대인관계 어려움이 지닌 의미와 본질을 구체적으로 살펴보고자 한다.

표 3. 연구결과

주제	세부 주제	구성의미
상처받은 어린 시절의 경험	부모님의 매정하고 따뜻하지 않은 태도	강철 벽 같은 사람으로 나에게 관심 쏟을 여력이 없음
		함부로 대하며 화냄
		나를 늘 부족한 사람 취급하며 이상하게 여김
	존중받지 못하고 거절당함	내가 원하는 것은 거절당하며 존재감 없이 인정받지 못함
		삼한사온 같은 부모님의 기분을 눈치 보며 원하는 것을 말하지 못함
부정적 자기개념의 형성	통합된 나로 수용하지 못하고 분열됨	겉으로 보이는 내 모습과 진짜 내 모습에 차이가 있음
		타인의 싫은 모습이 보이면 돌변하여 폭발하는 나를 만남
	상대방의 심기를 건드리는 것이 두려움	거절당하는 것은 두렵고 수치스러운 일임
		상대방을 불편하게 할까 봐 표현하지 않고 맞춤
	있는 그대로 자신을 드러내지 못함	눈치 보며 자신의 원함과 욕구를 숨김
		자신의 좋은 모습만 보여주려고 함
		타인은 나를 이상하게 생각하는 것 같음
	자신을 부정적으로 생각함	나는 개성이 없는 사람인 것 같음
		나는 부족하고 못한 사람 같음
	외부에서 자신의 가치를 찾음	자신을 다그치며 완벽하게 하려고 함
		스스로 확신을 갖지 못하고 누군가가 필요함
관계 형성과 유지가 어려움	관계 맺는 법을 모름	겉으로 관계를 잘 맺는 것처럼 보임
		내가 말을 하지 않아도 상대방이 알아서 맞춰주기를 바람
		관계의 경계를 모르며 이어나가지 못하고 단절함
	피상적인 관계를 맺음	관계에서 보이지 않는 벽이 느껴지며 함께 있어도 연결되지 않음을 느낌
		친해지는 관계가 부담스럽고 피곤함
주요한 관계에서의 갈등과 괴로움을 경험함	친정엄마와의 분리와 융합 사이에서 갈등함	힘든 상황을 주변 사람이나 가족에게 말하지 않음
		친정엄마와 분리가 어려움
	타인과 관계가 틀어짐	친정엄마가 미우면서도 사랑과 인정을 갈구함
		원가족이나 남편과의 갈등이 있으며 사이가 안 좋음
		상대방이 나를 공격하기도 하고 내가 공격하기도 함
	부모님과의 관계 패턴이 반복됨	틀어진 관계 속에서 억울함과 괴로움을 느낌
		부모님이 이해가 안 됐는데 내가 비슷하게 닮았음
		부모님과의 관계 패턴이 남편과의 관계에서 나타남
		나의 불안정한 모습을 아이가 닮아가는 것을 느낌

표 3. 연구결과

(계속)

주제	세부 주제	구성 의미
대인관계 어려움으로 인한 영향과 대처	아이를 키우는 것이 괴로움	아이를 키우는 것은 천국과 지옥을 넘나드는 것 같음
		아이를 대하는 경계를 모르며 책에서 배운 대로 아이를 대함
	아이에게 함부로 대하고 부정적인 영향을 끼침	나의 기준과 틀을 적용해 통제하며 아이의 요구를 거절함
		아이에게 화를 내고 쥐잡듯이 잡음
		정서적인 지지가 힘든 무서운 엄마로 아이와 관계에 문제 있음
	관계의 어려움은 나의 삶을 고단하게 함	관계는 삶의 장애물이며 나에게 관계의 씨앗이 없음
		아이에게 몰입하며 나를 잊음
		인생이 고단하고 공허하며 부정적인 정서를 경험함
	타인과 연결되고 싶은 소망이 있음	나를 고쳐서라도 연결되는 관계를 맺고 싶음
		인정과 공감의 필요함
	어려움을 회피함	불편한 상황을 참고 변화시키는데 두려워 외면함
		힘든 내 마음을 보지 않고 상대를 쉽게 이해함
	아이가 나와 다르게 살기를 간절히 바램	아이가 나처럼 힘들게 살지 않았으면 좋겠음
		아이에게 엄마처럼은 하고 싶지 않음
		최선을 다하며 내가 듣고 싶었던 말을 해줌
	그럼에도 불구하고 나아감	고통 속에서 변화의 길을 찾아봄
		어려움 속에서 다듬어져 가면서 선순환됨

상처받은 어린 시절의 경험

부모님의 매정하고 따뜻하지 않은 태도
강철 벽 같은 사람으로 나에게 관심 쏟을
여력이 없음. 참여자들은 어머니에 대해 지
지받을 만하거나 따뜻했다고 회상하지 못했다.
참여자들은 어머니에게 따뜻함을 갈구했지만
어머니는 강철과 같은 감정이 느껴지지 않는
존재로 나에게 관심 쏟을 여력이 없는 사람이
었다.

게 살아요. 대단해요. 너무 강철 벽 같은
느낌, 엄마는 좀 그런 느낌, 만리장성 느
낌, 웃지 않는 사람, (따뜻함) 안 느껴
져요. 저는 거기서 따뜻함을 항상 갈구했
던 것 같아요. <참여자 3>

그냥 엄마는 엄마 삶이 더 그냥 중요
하게 생각했던 것 같아요. 그러니까 그렇
다고 뭐 되게 대단한 커리어 우먼은 아
니었는데, 그냥. <참여자 6>

엄마는 굉장히, 슈퍼 우먼 직장이 그렇
게 뻥세면서도 아침에 꼭 국까지 다 끓
여놓고 상 차려놓고 나가는 지금도 그렇

함부로 대하며 화냄. 참여자들은 여러 상
황에서 부모의 매정한 비난을 경험하였다. 이
처럼 자신을 함부로 대하거나 화를 내는 불만

죽스러운 경험은 대상이 자신을 안전하게 보호하고 지지해 줄 것이라는 신뢰를 형성하지 못하게 하였다.

엄마가 이제 성질나서 저를 막 혼내기 시작하면 항상 하는 얘기가 ‘저거 식충이냐고, 하는 거 없이 그냥 처먹기만 한다고’ 맨날 그렇게 그냥 혼나고, 그게 내가 그렇게 내가 죽을 정도로 내가 혼나는 거예요. <참여자 2>

나를 늘 부족한 사람 취급하며 이상하게 여김. 참여자들은 반복적으로 좌절감과 부족함을 경험하면서 어머니의 틀에 완전히 들어맞지 못하는 자신을 탓하며 스스로를 부족한 사람으로 인식하게 되었다. 또한 ‘이상하다’, ‘병신같다’, ‘이기적이다’와 같은 말을 들으며 자신이 느끼는 자연스러운 감정과 욕구마저 부정당하는 경험을 하였다.

그 덜렁덜렁하는 걸 굉장히 마음에 안 들어 하였고, 그래서 항상 혼을 내셨어요...엄마가 나를 바라보는 게 완벽한 아이를 원했어요. 그런 것 같아요. 그러니까 완벽할 수 없었을 거 아니에요. <참여자 3>

(울음)그렇게, 옛날에 집에서 무슨 얘기를 하면, 네가 병신 같으니까 그렇지... 네가 바보 같으니까 너 이용하는 거야... 나 이런 일이 있어서 뭐 어떻게 했다, 뭐 속상했다. 뭐 화가 났다. 이런 얘기를 하면, 네가 이상하니까 그렇지, (울먹이는 목소리) <참여자 8>

존중받지 못하고 거절당함

내가 원하는 것은 거절당하며 존재감 없이 인정받지 못함. 타인에게 인정받고 소속감을 경험하는 것은 인간의 기본적인 욕구이다. 어린 시절 참여자들의 요구나 원함은 거부당하거나 거절당하며 존재감과 소속감 없는 박탈적 환경을 경험했다.

아빠는 어린 나이의 기억에서는 ‘안 돼 안 돼’라는 말을 되게 많이 들었어요... 그래서 뭐 ‘친구들이랑 놀이공원 가도 돼’ 하면 ‘안 돼’, 뭐 ‘학습지 해주면 안 돼’ 하면 ‘안 돼’ 이게 무조건 ‘안 돼’ 부터 하고 보는 거야. <참여자 9>

저는 별 볼 일 없고 별 존재감 없고... 그러면 제 입장에서는 이제 어디 기댈 곳이나 편이 없어요. 그래서 그래서... 그래서 집에 있기가 싫었어요. 집에서는 나를 인정해 주는 존재가 없었어요. <참여자 9>

삼한사온 같은 부모님의 기분을 눈치 보며 원하는 것을 말하지 못함. 참여자들의 부모님은 삼한사온과 같은 날씨와 같았으며 그런 부모님의 눈치를 보며 늘 긴장했다. 부모님 기분이 괜찮아 보여 이야기하다가 화가 난 것 같으면 영문도 모른 채 혼이 나거나 입을 다물어야 했다. 거부당하고 거절당하며 언제 혼이 날지 몰라 눈치 보는 상황에서 참여자들이 자신이 원하는 것을 말하는 것은 무척이나 어려운 일이었다.

엄마의 그냥 눈치를 보면서 이제 괜찮아졌나 보다. 그냥 그러면은 엄마랑 얘기

하다 얘기 걸어보고, 생활하다가 엄마를 또 건드리는 저의 무언가 이제 행동들이 있을 거잖아요. 그러면은 이제 또 혼나고 그러니까 저한테 늘 엄마는 삼한사온 같았어요. 되게 이제 엄청 그냥 죽을 듯이 혼나고 항상 그냥 긴장해야하고... <참여자 2>

부모님은 내가 원하는 것이 아니라 본인이 주고 싶은 것을 줍. 참여자들의 부모님들은 경제적으로 어렵지 않기 위해 노력하며 줄 수 있는 것들을 주려고 했고 청소나 빨래 등 집 안일을 완벽하게 하며 자식들을 위하기도 했다. 하지만 이러한 것들은 부모님이 주기를 원하는 것이었다.

우리 엄마가 나 어렸을 때 그렇게 손 빨래했어요. 전부 다 다 손, 그래서 손가락이 막 붓고 아파요. 어렸을 때는 나 너무 고생하니까 안쓰럽고 미안했지, 근데 지금 생각해보면 세탁기가 있는데 왜 굳이, 약간 나는 그렇게 생각해 우리 엄마는 그 고생해서 헌신하는 그런 것들이 엄마라고 생각했던 것 같아요. 우리 엄마 생각했을 때 좋은 모습은 따뜻하고 지지해주고 격려해주고가 아니고 경제적인 지원이랑 밥하고 청소하고 빨래해주는 거를 완벽하게 해줬기 때문에 본인은 잘 못한 게 없다. <참여자 10>

부정적 자기개념의 형성

통합된 나로 수용하지 못하고 분열됨

겉으로 보이는 내 모습과 진짜 내 모습에 차이가 있음. 참여자들은 실제 자신의 모습

과 타인에게 보여지는 자신의 모습 사이에 차이가 있다고 느끼고 있었다. 타인에게는 직장에 잘 적응하고 자신의 생각이 분명한 사람으로 보였지만 정작 참여자들은 자신의 본래 모습을 부족하고 불완전한 존재로 여기고 있었다.

보여지는 나의 모습은 좋은 사람, 스마트한 사람, 생각이 뚜렷해서 토론하는 사람... 또 보지 않았으면 하는 모습, 들리고 싶지 않다고 해야 될까요. (그 모습은) 뭔가 말로 표현도 잘 안 되는데 쉽게 말하자면 술집 여자처럼 끼 부리는 거 있잖아요, 그러니까 정상 이성적일 때 나랑 애랑 다른 애인 것 같아요. <참여자 3>

딱 집에 가면은 다른 사람이 되어버리는 거 같아요. 그래서 이게 친구들이랑 만나고 엄마 아이 엄마 아이 이렇게 만나서 딱 안녕하고 되게 밝은 모습으로 갔다. 돌아서면 말이 없어지는 거 있잖아요. 그렇게 되는 것 같아요. <참여자 9>

타인의 싫은 모습이 보이면 좋았던 것이 기억이 안 나며 돌변하여 폭발하는 나를 만남.

참여자들은 잘 지내고 평소에 괜찮다고 생각했던 아이 친구 엄마를 아이의 말만 듣고 공격하고 완전히 나쁜 사람으로 인식하기도 하며 극단의 화나는 감정을 느꼈다. 타인에 대해 분열되게 인식함으로 화나고 싫은 감정에 휩싸여 그동안 잘 지냈던 것은 기억조차 안 나고 오로지 싫은 극단적인 감정에 휩싸였다.

일단은 이제 저는 일련의 이제 상황이 있으니까는 그때는 눈이 좀 뒤집히더라

고요. 그니까 저는 다른 것보다도 아무리
어린애들이지만 이 주도한 애가 너무 꽤
섬한 거예요. 그리고 이 엄마가 엄마는
사실 참 좋은 사람이에요... 어 좋은 사
람이고 아이를 잘 케어하려고 노력하는
사람인 거를 앞에도 불구하고... 그냥 이
성이 그냥 끈을 났어요. <참여자 2>

쌍욕하고 개는 거기에 이제 상처받고,
네 우리가 같이 지내 온 시간이 있는데
어떻게 이렇게 할 수 있냐... 그전에 좋
았던 거는 기억이 일도 없고 미련도 없
었어요. 나는 네가 이런 모습을 보여 절
대 나는 너랑 두 번 다시 얘기하고 싶지
않아, 당시에는 너무 그게 나한테 그냥
견잡을 수 없는 감정이었고, 말하지 않으
면 안 됐었고, 내가 애한테 얘기해야지
맞다고 생각했어요. <참여자 3>

상대방의 심기를 건드리는 것이 두려움

거절당하는 것은 두렵고 수치스러운 일임.

참여자들은 거절당하는 것에 대해 존재 자체
의 수치스러움을 느끼며 과도하게 스트레스를
받았다. 또한 누군가가 부탁하고 요구하는 것
을 거절하는 것은 불편한 상황을 만들어 거절
하는 것이 어려웠다.

저는 대인관계가 어려운 게 사람 관계
가 어려운 게 거절해서 오는 것 같아요.
거절당할까 봐요. (거절당하면) 수치스러
워요... 거절당하면 네 존재가 흔들리는
것 같아요... (눈물) 거절 당할까 봐에서
되게 수치스러운 것 같아요. 거절당했을
때의 그 상황 그걸 너무 그걸 견디기가
어려운 거예요. <참여자 8>

거절을 잘못해요. 그렇죠. 왜냐하면 거
절하고 무슨 말만 해도 계속 되새기고,
생각하고 괜히 했나 나를 괴롭히니까 힘
이 드는데... <참여자 5>

상대방을 불편하게 할까 봐 표현하지 않고

맞춤. 참여자들은 관계를 유지하려면 상대방
의 심기를 건드리지 않고 최대한 상대방을 불
편하게 하지 않아야 한다고 여기고 있었다.
자신의 상황을 고집하지 않고 상대방에게 맞추
며 표현하지 않았다.

절대 그런 일 없어요. 그냥 ‘너 먹고
싶은 거 먹고’, ‘오늘 뭐 하자’, ‘그래, 그
래 알았어’ 그냥 그러지... (사람들이 불
편해지는게) 그런 거를 싫어하는 것 같아
요. 그거 엄청 싫어. 내가 이렇게 얘기하
면 이 사람 좀 불편할 수 있겠다. 그런
거를 싫어하는 것 같아요. <참여자 1>

있는 그대로 자신을 드러내지 못함

눈치 보며 자신의 원함과 욕구를 숨김.

참여자들은 진정한 자신을 보이지 못하고 상대
방을 의식하며 눈치를 보며 자신을 드러내고
표현하지 못했다. 거절당하는 것이 두려워 상
대에게 맞추며 자신을 드러내지 못하며 자신
의 원함과 욕구를 숨겼다.

(남들이 안 좋은 말을 했을 때) 좀 계속
생각을 하게 되는 거, 그거 아니 그렇게
이름을 들어본 적은 별로 없지만 내가
얘기를 해놓고 이게 저 사람한테 조금
기분이 안 좋았을까, 기분이 좀 상했을까,
내가 이렇게 얘기하면 좀 안 됐을까, 그
런 생각들을 계속해요. <참여자 5>

참여자들은 누구하고도 잘 지내는 것처럼 보이기도 하고 자기주장 없이 좋아하는 것이 뚜렷하게 없는 사람처럼 보이기도 했다. 참여자들은 타인을 의식하고 눈치 보며 있는 그대로의 자신을 숨겼다.

친구가 ‘왜 언니는 참 사람이 주변이 주변에 사람이 참 많은데... 언니는 싫은 건 없어?’ 그러더라고요. 그러니까 ‘뭐 먹으러 가 뭐 어디 가’ 이렇게 얘기할 때 ‘그래’, 아니면 얘기를 듣는 것도 그 사람 감정에 맞춰서 그 사람이 좋은 쪽으로... (내가 원하는 것이나 요구를) 그런 걸 해본 적이 없어요. 그런 걸 안 해본 것 같아요, 친구들이 되게 다양해요. 애들이 근데 그런 애들이 누구하고도 그렇게 지낼 수 있는 게... <참여자 6>

약간 저는 원래 좀 누구든지 맞춰주는 게 편한 사람이거든요. (생각) 모르겠는데 학교 다닐 때도 그랬었던, 그냥 누구랑 잘 지내고 친구가 되고 이러려면 그쪽에서 원하는 대로 맞춰주는 게 좋은 관계가 유지가 되는 것 같고. <참여자 7>

자신의 좋은 모습만 보여주려고 함. 참여자들은 사람들에게 맞추는 성향으로 상대방에게 좋은 모습만 보여주려고 했다. 거절에 대한 두려움, 비난받는 것에 대한 두려움은 타인의 눈치를 보게 하고 맞춰주며 포장된 자신을 내보이게 했다.

막 이렇게 내 생각을 얘기하면 뭐가 내가 이 사람한테 친해지지 못할 것 같아요. 난 항상 좋은 모습만 보이려고 친

구들하고 있으면 친구들 기분에 맞춰주려고 하고 그랬던 것 같아요... 잘 보이고 싶으니까 나의 좋은 모습만 보이고 싶으니까. <참여자 10>

그런 말도 많이 들었거든요. 모두한테 사랑받을 수는 없어 이 말을 되게 많이 들었거든요. 그러니까 제가 그렇게 행동한다는 뜻이겠죠. <참여자 3>

타인은 나를 이상하게 생각하는 것 같음. 참여자들은 뚜렷한 근거나 이유 없이 타인이 자신을 이상하게 생각하며 타인이 자신을 싫어하고 불편하게 여긴다고 느꼈다. 타인이 자신을 이상하게 여긴다는 생각은 있는 그대로의 자기 모습을 더욱 드러내기 어렵게 하는 요인이었다.

실제로 그 사람이 나한테 ‘너 잘못했어’라는 말을 하지 않았더라도 내가 혼자 혼자 찢리거나... 그 사람이 나를 싫어할 것 같아요. (실은 나를 싫어할 것 같은 적이) 많아요. 제가 말을 너무 많이 했을 때, 되게 많아요. (사적인 내 모습을) 그 사람이 나를 싫어할 것 같아요. 그 사람이 나를 그 사람이 나를 하여튼 불편하게 느낀다... <참여자 3>

자신을 부정적으로 생각함

나는 개성이 없는 사람인 것 같음. 참여자들은 자신에 대한 이해가 불분명하고 타인이 원하는 삶, 타인에게 맞추며 보이기에 괜찮은 삶을 살아갔다. 이는 자신의 개성과 색깔을 찾지 못하게 방해했다. 보이기에 괜찮은 삶은 깊은 공허감과 삶의 생생함과 생동감을 느끼

지 못하는 것과 연결되고 있었다.

그랬던 것 같아요. 근데 저는 지금 제가 어떤 사람인지 잘 모르겠어요. 그러니까 요즘에 드는 생각은 내가 너무 색깔이 없으니까 내 색깔이 없으니까 사람들한테도 그냥 있으나 마나 그러니까 있으면 좋고 없으면 없어도 괜찮은 그런 것 같은 존재가 되는 것 같은 거예요. <참여자 6>

제가 흰색인 것 같아요. 흰색 도화지가 흰색인 것 같아요. 그거에 대해서 별로 없는 것 같아요. 욕심이 이렇게 많이 있는 것 같지는 않아요... 있는 듯 없는데 그런 사람이에요. <참여자 1>

나는 부족하고 못한 사람 같음. 어린 시절부터 자신은 부정적인 피드백을 받아온 참여자들은 부정적인 자기개념을 형성하였고 이는 심리 내적 구조로서 자리 잡아 자신을 실제로 그렇게 인식하게 했다. 타인이 자신을 싫어할 것 같은 느낌이 들면서 또 반면에 자신도 그렇게 여기고 있었다.

그러니까 항상 부족한 거가 많이 보여요. 그러니까 내가 해놓은 것보다... 일할 때 같은 회사 13년을 다녔는데 다니면서 큰 브랜드를 맞고 작은 걸로 시작했는데 이제 많이 발전했죠. 그리고 승진도 했고 근데 그런 거가 그냥 내 일이라고 생각을 했던 것 같아요. 그러니까 이게 칭찬 받아야 할 일이 아니라 그냥. <참여자 6>

저는 계속 저의 과거가 부끄럽거든요... 내가 잘못된 것 같아요. 근데 진짜 내 모습이 되게 못 난 것 같아요. 진짜 내 모습이 너무 못나서 나는 환경 좀 가다듬어서 보여줘야 된다. <참여자 3>

외부에서 자신의 가치를 찾음

자신을 다그치며 완벽하게 하려고 함. 참여자들은 완벽한 기준을 자신에게 적용하며 자신을 다그치고 있었다. 그러면서 많은 것을 성취하기도 하였는데 그의 바탕에는 불안을 해소하기 위한 완벽을 추구하는 성향이 있었다. 이러한 성향은 자신뿐만이 아니라 아이나 타인에게도 완벽이라는 잣대를 요구하기도 하며 관계를 어렵게 만들었다.

거기다 제 성격이 완벽주의 약간 그런 게 있어요. 완벽주의가 있으니 그런 것들을 안 하고 넘어가면 좀 그냥 넘어가도 되는데 그거를 끝까지 했는지 안 했는지를 보고 있어야 되는 거예요. 제 주도화에 조절을 컨트롤해야지 안심이 되는 거예요. <참여자 9>

그래서 뭔가 인간관계에서도 그러니까 이게 굉장히 다방면으로 저의 완벽주의적인 사고방식이 걸쳐져 있다보니 일에 대해서는 그래 완벽할 수 없지, 그때 이제 한 번 이해된 건데, 인간관계에 있어서 저 사람한테 완벽한 인간관계를 주고 받을 수는 없다는 거는 인지가 없었어요. <참여자 3>

스스로 확신을 갖지 못하고 누군가가 필요함.

Joiner(2005)의 대인관계 심리학에서는 소

속감 욕구의 좌절을 대인관계 어려움의 주요한 요인으로 본다. 참여자들은 누군가에게 소속되어 있거나 함께 있기를 원하며 소속감을 얻으려고 했다.

돌이켜 생각해보니까는 나 혼자 애랑 놀이터에 있으면 어때요, 그찮아요. 근데 저는 그거 자체가 되게 내가 이상하게 보이는 거죠. 내 스스로를 그러니까 누군가를 계속 이제 끊임없이 그냥 찾는 거예요. <참여자 2>

외부에서 인정받으려 애쓰며 외부인정은 동아줄이자 무기임. 참여자들은 무엇을 해냄으로써 외부에서 인정받게 되는 경험을 했다. 이는 기댈 곳 없는 참여자들에게 인정받을 수 단임과 동시에 자신이 괜찮다고 느낄 수 있는 유일한 방법으로 자신의 존재 가치를 외부인정에서 찾았다.

그러니까 어떤 이렇게 좀 지식적으로 머리가 이렇게 깨쳐져서가 아니라 인정받고 싶었기 때문에 초등학교 때 공부를 좀 열심히 했었던 것 같아요. <참여자 2>

그러면서 공부도 그냥 공부를 좀 뭐라 해야되지, 잘했더니 인정을 받는 거예요. 학교에서 그러니까 그런 경험을 제가 했잖아요. 그러니 이게 되게 저한테 동아줄 같은 거였어요. 나의 무기가 약간 그런 거였어요. 공부와 나의 인간성, 나의 친화력. <참여자 9>

관계 형성과 유지가 어려움

관계 맺는 법을 모름

겉으로 관계를 잘 맺는 것처럼 보임. 참여자들이 눈치를 보고 상대방을 의식하며 맞추는 경향은 누구와도 잘 지내기도 하고 어느 정도 거리가 있는 직장이나 사회생활에서 관계를 잘하는 것처럼 보였다.

그냥 일반 친구들이나 네 지내는 사람들이 너무 그냥 잘 지내거든요. 그래서 저는 되게 그냥 누가 봐도 성격이 친근하고 모르는 사람하고도 말 잘하고. 그리고 오히려 그냥 거리 있는 어느 정도의 거리 있는 사람들하고는 되게 잘 지내요. <참여자 9>

(주변 사람들과 관계가) 원활하다고 해야 하나, 그냥 겉으로 보기에... <참여자 8>

내가 말을 하지 않아도 상대방이 알아서 맞춰주기를 바람. 눈치를 보고 타인에게 맞추기도 했던 참여자들은 반대로 타인이 자신이 말하지 않아도 알아서 맞춰주기를 바라고 있었다. 참여자 4도 남편이 자신의 의도와 욕구를 알아서 맞춰주기를 바라며 직접 말하지 않고 집을 어지럽혀 놓는다든가 돌려서 말하면서 상대방도 자신의 눈치를 봐서 원하는 것을 해주기를 바라고 있었다.

저도 계속 불만이 쌓였다가 어떤 식으로 하나면 그냥 신랑이 부탁하는 걸 안들어준다거나 완전 집을 개판으로 만들어 놓는다든가 이런 식으로... 제가 직접

적으로 얘기를 하지는 않았어요. 그러니까 간접적으로 돌려서 얘기하니까 이 사람을 못 알아먹는 것도 있을 거예요. <참여자 4>

관계의 경계를 모르며 이어나가지 못하고 단절함. 참여자들은 어린 시절 자신의 경계를 존중받고 보호받는 경험을 충분히 하지 못한 채 성장하였고 이는 성인이 된 이후 관계의 적절한 거리를 설정하고 관계를 지속하는데 어려움으로 이어지고 있었다. 그 결과 관계에서 문제나 어려움이 생기면 조율하고 해결하기보다 안 보고 단절시키는 것이 참여자들에게 쉬운 방법이었다.

어디까지 말을 해야 하고 어디까지 나를 보여줘야 하고 지금 그게 되게 모호해요. 그게 있죠. 내가 이만큼 가까이 가면 맞는가 아닌가 그런 게 있어요, ‘내가 이렇게 가면 개가 나를 어떻게 생각할까’ 왜냐하면 나는 그런 경험이 한 번도 없으니까 완전 미지의 세계잖아요. <참여자 10>

전에도 이제 몇 차례 이제 아이 모임들을 하면서 사실은 유지가 된 모임들이 하나도 없었어요. 그 모임의 반은 제가 잘라낸 모임이었어요. 저는 이제 선상 관계 안에서 문제가 생기면은 안 보는 게 저의 해결책이었어요. 그러니까 그게 점점 강화되더라고요. 그러니까 안 보는 것까지는 했는데 그 이후에 다시 보는 방법은 제가 터득하지 못한 거예요. <참여자 2>

피상적인 관계를 맺음

관계에서 보이지 않는 벽이 느껴지며 함께 있어도 연결되지 않음을 느낌. 참여자들은 친밀하다는 느낌을 잘 모르고 있었고 타인과 함께 있어도 외롭기도 하고 결국 남이라고 생각했다. 이러한 심리적인 장벽은 상대방을 믿지 못하며 관계를 맺고 이어나가는 것을 방해했다.

내가 이 사람들에게 마음을 열고 있는 건지 모르겠어요. 표면적인 건지 마음을 열고 있는 건지 사실 잘 모르겠어요. 그냥 이렇게 얘기는 하는데... (친밀한 건지도 잘) 모르겠어요. 친하고 친밀한 것까지는 모르겠어요. 이제 술을 마시고 이제 하다 보니까 사람들이 있었는데, 근데 저는 항상 외로웠던 게 옆에 사람이 있는데도 불구하고 외로웠던 게... <참여자 8>

없어요. 그러니까 내가 친하다고 생각하지 않아요. 그러니까 깊이 있는 친구들이 별로 없어요. 그 사람이 되게 많은데 어느 선까지만 인 거고 그다음 단계로 어떻게 나가야 하는지 제가 잘 몰라요. <참여자 6>

사람들과 관계에서 보이지 않는 벽이 있는 거 같아요. 믿었다가 네 금방 발 빼는 편이에요. 약간 살짝 발 담갔다가 네 발 떼고 약간 그런 스타일, 끝까지 끝까지 못 믿는 거겠죠... <참여자 4>

친해지는 관계가 부담스럽고 피곤함. 분리 개별화 과정에서 자신과 자신이 아닌 것을 구

분하며 상대방에게 자신만의 경계를 유지하는 주체성을 확립한다. 낮은 수준의 분리 개별화로 자신의 경계가 불분명해진다면 상대방에게 삼켜지는 것에 대해 두려움과 공포심을 느낄 수 있다. 참여자들에게 함입되어 자신이 사라질 것 같은 두려움은 친밀한 관계를 어려워하고 부담스럽게 했다.

근데 어떤 사람이 내 사생활로 들어와서 이렇게 제 시간을 잡아먹거나 나는 해야 되는 일이 있는데 내가 해야 되는 일이 있는데 너무 가까워지면 피곤하더라고요. 오히려 그냥 거리 있는 어느 정도의 거리 있는 사람들하고는 되게 잘 지내요, <참여자 9>

힘든 상황을 주변 사람이나 가족에게 말하지 않음. 참여자들은 자신의 어려움이나 힘든 상황을 가까운 남편이나 가족에게도 이야기하지 않으며 혼자 끙끙댔다. 가족이나 주위 친구들을 자신의 어려움을 기꺼이 도와줄 만하다고 생각하지 않으며 힘들음 이야기를 하는 것이 오히려 타인을 불편하게 한다고 생각했다.

그때 당시에는 진짜 저희 가족들이나 저희 아이들한테 티를 내면 안 됐어서요. 그냥 혼자 끙끙 하고 있었는데... 엄마랑도 지금까지도 아주 친하고 뭐라 해야 하지, 아까 말씀드렸던 그런 일에 대해서는... 엄마나 가족한테는 전혀 저는 티는 안 내는 편이에요. <참여자 7>

주요한 관계에서의 갈등과 괴로움을 경험함

친정엄마와의 분리와 융합 사이에서 갈등함
친정어머니와 분리가 어려움. 낮은 수준의 분리 개별화는 독립을 포기하고 어머니와 융합함으로 중심 자아의 발달을 저해시킨다. 이 경우 어머니는 딸을 동일시하며 자신의 무의식적인 감정과 욕구를 투사하기도 하고 분리되지 못한 딸은 어머니를 정서적으로 돌보기도 한다(Katz et al., 2009).

일부러 멀리서 살아요. 되게 어려운 게 뭐냐면 그러니까 사실은 그 생신 때도 엄마 아빠 싫은 티를 전혀 안 냈어요. 정확하게는 싫은 티를 안 내려고 했고, '맛있다, 고급스럽고', (마음에 안 드신 게) 그 거를 제가 아는 거예요... 그러니까 정말 엄마답지 않게 '너무 맛있다', 이런 거 있죠. 그러니까 저 사람이 '속으로 싫구나', 그걸 이제 나는 딸이니까 알잖아요. <참여자 3>

친정엄마가 미우면서도 사랑과 인정을 갈구함. 기혼여성은 독특한 분리 개별화 과정으로 어머니와 정서적으로 강렬하게 연결되기도 하며 분리에 대한 긴장감 사이를 경험한다. 참여자들의 낮은 수준의 분리 개별화는 어머니와의 공생에 머무르며 분리와 융합의 갈등 속에서 양가감정을 느끼게 했다(Goldner et al., 2021; Winograd, 2016). 원망하는 마음이 들면서도 마음 한쪽엔 어머니로부터 사랑과 인정을 받고 싶은 원함이 있었다. 그 마음은 어머니의 마음에 들지 않으면 스스로 자책하고 죄책감으로 나타나기도 했으며 이는 무의식적으로 어머니의 기대를 충족시켜 어머니에게 인정받길 원하는 것이 반영된 것이었다.

엄마가 기분이 상했다는 걸 저는 알 수 있는 거예요. 그런 식으로 뭔가 말은 차분하게 ‘왜 그랬니’라고 하지만 그 속에 부글부글 끓는 걸 저는 느끼는 거예요. 엄마가 나를 정말 비난하고 있구나... 약간 그게 죄책감인 것 같아요. (엄마가 나를) 그런 눈빛으로 봤다. 내가 이렇게 준비했고 내 생각은 맞다고 했는데, 그걸 보고 슬픈 것 같아요. 휴지가 필요하겠구나, 슬픈 것 같아요. 기대를 충족시키지 못했다... <참여자 3>

엄마가 이제 그렇게 살 수밖에 없었겠지, 라는 생각도 들고 어떨 때는 원망도 좀 되고. 저는 사실 엄마한테 그런 거 받고 싶었어요. 그러니까 걱정하지 말고 그냥 진짜 마음을 그냥 엄마가 엄마의 그런 마음이 있잖아요. 사랑까지는 아니어도... <참여자 6>

타인과 관계가 틀어짐

원가족이나 남편과의 갈등이 있으며 사이가 안 좋음. 참여자들은 원가족과 인연을 끊기도 하고 남편과 갈등을 겪었다. 거부당하고 거절당했던 어린 시절의 상처는 참여자가 의사 표현을 하고 힘이 생겼을 때 부모님을 공격하며 갈등을 겪고 극단적으로 인연을 끊는 상황에 이르게 만들었다. 또한 남편과의 갈등이 참여자의 삶 속에서 중요한 부분을 차지했으며 남편과 거리감을 느끼고 있었다.

어렸을 때부터 밑에 있는 동생하고 사이가 굉장히 안 좋았어요. 근데 그러다가 뭐가 또 핀트가 나갔는지 애랑 완전히 좀 갈라져 버려요. 둘째 동생하고는 아예

보지는 않아요. 사실 엄마랑 연도 끊었었어요. 시어머니하고의 갈등도 굉장히 커요. 저는 그래서 사실은 지금 시어머니를 보고 살지 않아요. 그런데 물론 이제 한 안 보고 산 지 한 5~6년 됐거든요. <참여자 2>

저희 신랑과의 관계가 약간 이렇게 단절된 듯한 느낌. 그러니까 의사소통이나 이런 것들이 다 단절이 됐어요. 그전에도 그런 느낌은 있었어요. 그전에도 그런 느낌이나 이런 것들이 있어서 그러니까 결혼에 대해서 굉장히 회의감이 엄청나게 들었던 적이 있었거든요. 지금도 만족스럽지는 않아요. 저희는 그냥 언제 깨질지 모르는 살얼음판을 걷는 듯한 그런... <참여자 4>

상대방이 나를 공격하기도 하고 내가 공격하기도 함. 참여자들은 타인과 관계에서 어긋남을 경험하며 상대방에게 공격받기도 하고 공격하기도 했다. 자신이 공격당하기도 하고 공격하면서 관계의 어긋남을 경험하고 있었다.

굳이 그때 이야기를 다시 들먹이더라도요, 사과를 제대로 받지 못했대요, 자기는, 그래서 또 사과하라고. oo 선생님도 자기한테 사과하래요, 자기 욕하는 거를 그래서 그러면 보고 얘기하자고 나는 너무 억울하니까 나도 할 말이 있고 해서 알았다. 그럼 만나자 그랬더니 얼굴도 보기 싫다고 그냥 문자로 하라고(큰소리 울음) 전부 다 나보고 잘못했다고 하는데... <참여자 7>

중간에 자꾸 저한테 착한 척을 하는 거예요. 제가 한 번은 ‘우리 이런 사이 아니라고 우리 이런 사이 아니고 선은 지켜라’ 그렇게 했더니 애도 딱 그 얘기 듣고 ‘알겠어요’ 그리고 그 다음부터는 아예 연락이 없어요. <참여자 2>

틀어진 관계 속에서 억울함과 피로움을 느낌. 참여자들은 틀어진 관계 속에서 피로움을 느끼며 힘들어했다. 틀어진 관계의 상대방을 만나게 되면 숨도 못 쉴 것 같은 피로움을 느끼고 억울한 마음이 올라왔다. 또한 마주치는 것만으로도 관계에서 겪었던 힘든 감정이 올라와 피로움을 겪고 있었다.

그러다가 마주칠까 봐 제가 맨날 다니는 횡단보도 앞에 있는 거거든요. 정말 마주쳤어요. 언제 한 번 언제 한 번, (눈물, 울먹이는 목소리) 숨을 못 쉬겠고 그냥 나는 아직도 고개 숙이고. (울먹이는 목소리) <참여자 7>

애를 내보내고 나서 저는 맨날 할 수 있는 게 무슨 일 안 생기게 해달라고 맨날 바닥에 엎드려서 울면서 기도하는 것 밖에 할 수 있는 일이 없는 거예요. 신랑한테 너무 힘들다고... <참여자 2>

부모님과 관계 패턴이 반복됨

부모님이 이해가 안 됐는데 내가 비슷하게 닮았음. 자기주장을 잘못하는 엄마와 닮기도 하였고 마구잡이로 화를 내고 밖에서 좋은 사람이었던 아빠를 닮아있기도 하였다. 부모님이 이해가 안 되기도 하고 미워하기도 했던 참여자들은 부모의 모습을 닮아있는 자신을

경험했다.

아빠가 이렇게 집에서는 막 남한 김일성이라 그랬거든요. 근데 밖에만 나가면 반달눈이 돼요. 그러면서 막 되게 퍼다 나르고 잘해주고 막 이랬어요. 제가 진짜 지금 말씀드리고 보니까 진짜 축소 판인 것 같아요, 아빠의. <참여자 9>

그 엄마의 틀에 있는 그 틀이 제 눈에 이게 되게 완벽해, 제 느낌은 물론 엄마도 지금 보면 완벽한 사람 아니고 당연히 엄마의 틀도 완벽하진 않았을 텐데... 그 틀 안에 이제는 스스로 들어가 있는 거예요. 맞아요. 스스로 계속 선택하고 있는 거예요. <참여자 3>

부모님과 관계 패턴이 남편과의 관계에서 나타남. 부모의 눈치를 보고 부모의 부정적인 피드백으로 힘들어하는 패턴은 남편하고 그대로 반복되었다. 참여자 3은 남편이 부정적인 피드백을 하는 것에 지나치게 민감하게 반응하며 남편이 조금이라도 정색하고 부족함을 지적하는 순간 어린 시절의 감정이 그대로 떠올랐다.

일단은 남편하고서는 정말 다이렉트로 재현이 많이 되고 있고, 남편이 그냥 보기만 해도 저는 너무 무서워요. 저한테는 그 약간의 정색이라든지 조금 싫은 소리를 할 때의 그런 톤이라든지 이런 게 미친 듯이 막 이렇게 막... <참여자 3>

나의 불안정한 모습을 아이가 닮아가는 것을 느낌. 참여자들은 자신에게 상처를 준 부

모를 닮아있었고 또 참여자의 아이들은 참여자의 모습을 닮아있었다. 그러한 모습으로 걱정이 되기도 하고 무언가 잘못되고 있다는 불안감을 느끼기도 했다.

요즘 약간 두려운 거는 애가 자꾸 애한테서 자꾸 저의 모습을 보이는 것 같아서 좀 걱정으로 그런 게 뭔가 되게... 항상 마음이 바쁘고, 불안해하고 그런 모습들이 자꾸 보이는 게, 그래서 애는 자존감이 좀 높았으면 좋겠는데 내가 이런 상황에서는 애도 자존감이 높을 수 없고 그런 느낌... <참여자 6>

아이를 키우는 것이 괴로움

아이를 키우는 것은 천국과 지옥을 넘나드는 것 같음. 참여자들은 아이를 키우는 것을 괴롭게 느꼈고 아이와 갈등을 겪으며 아이와 함께 있는 것이 지치고 힘든 일이었다.

미쳐버릴 거 같아요. 그냥 안 보고 살았으면 좋겠다. 그런 생각도 하고 그래서 정말 애랑 떨어져 있고 싶다. 그 생각이 드는 걸 보면서 있던 것 같아요. 하루에도 그냥 천국과 지옥을 오르내려, 그러니까 아는데도 아이가 너무 그래 보이니까 저도 이제 막 지치는 거예요. <참여자 5>

(울먹임, 말을 못 이음) ‘야, 내가 너 진짜로’ 막 울면서... 또 되게 웃긴 게 그렇게 안 하고 좀 자유롭게 살 수도 없는 데, 약간 그런 느낌(눈물) 이럴 거면 내가 왜 애를 낳아가지고 이렇게 내가 괴로움을 주는가. <참여자 9>

아이를 대하는 경계를 모르며 책에서 배운 대로 아이를 대함. 참여자들은 과잉보호하기도 하고 어디까지 말을 들어줘야 할지 경계를 몰랐다. 참여자들에게 통제와 허용 사이의 자연스러운 엄마의 역할을 찾아서 하는 것은 어려운 일이었다. 또한 아이를 키우는 법을 모르고 잘 키우고 싶다는 소망과 잘못 키울까 봐 걱정하는 불안감은 책을 통해 해결하려고 했다.

(아이 말을 들어줘야 하는 것이) 근데 정말 어디까지인지 모르겠어요. 제가 그런 것 같아요. 그래서 제가 선택을 한 게 저 자신의 경계가 없으니까 모르겠는 거예요. 육아에서의 경계를 모르겠는 거예요. <참여자 8>

예전부터 이제 oo의 감정을 어디까지 받아줄 것인가 나는 이제 감정을 내가 그렇게 길러지지도 않았고 감정을 어떻게 다뤄야 하는지를 배워본 적이 없잖아요... 근데 나는 조금 그러니까 이게 그때 고민을 엄청 많이 했어요. 어디까지 허용해 주고 수용해 줘야 되나. <참여자 10>

지금도 사실 애를 키우는 거를 약간 선생님의 입장에서 애를 키워요... 저한테는 힘들게 느껴졌죠, 그리고 굳이 그걸 안 해도 되는데 책으로만 키우려고 했으니까, 그렇게 안 되면 내가 너무 힘든 거예요. <참여자 6>

계속 육아 서적 같은 걸 보면서 그러니까 뭔가 세상에서 말하는 ‘이게 옳다’

라고 말하는 그런 방향을 제가 모른다고
생각하기 때문에 계속 공부하고 그래서
애를 대하는 순간순간마다 그런 지식에
입각해서 행동을 하려고 해요. 엄마라는
하나의 AI가 여기 심어져서. <참여자 3>

아이에게 함부로 대하고 부정적인 영향을 끼침

나의 기준과 틀을 적용해 통제하며 아이의 요구를 거절함. 어린 시절부터 부모의 틀과 기준에 맞추어 살았던 참여자들은 아이에게도 그러한 기준과 틀을 요구했다. 아이는 부모로부터 돌봄을 받는 존재이며 부모에게 요구하는 것은 아이로서는 당연하지만, 참여자들은 아이의 요구를 들어주기 어려웠다.

그러니까 아이 존재 자체로 고맙다고
생각하거나 애가 그대로 괜찮다고 생각
해야 되는데, 내가 지금 ‘너한테 이만큼
기준이 있어 너 이만큼 기준대로 해야
돼’라는 거를 똑같이 지금 하는 거니까.
<참여자 6>

이 아이의 요구를 들어주질 않았어요.
화가 났어요. 화가 났어요. 나한테 뭔가
를 요구하고 그러는 게 화가 나고... 어
릴 때 어릴 때 너무 막 다 통제하고 차
단해 버렸었어요. <참여자 8>

아이에게 화를 내고 쥐잡듯이 잡음. 낮은 수준의 분리 개별화는 정서조절곤란과 관련되며 스트레스 상황에 취약하여 정서 중심 대처 방안을 사용(김진기 등, 2007)하게 된다. 참여자들은 양육이라는 스트레스 상황에서 자신의 감정을 조절하지 못하고 과도한 화를 아이에

게 쏟아내고 있었다.

(약간 높은톤) 애한테 화를 많이 내요.
어릴 때 많이 냈고, 그러니까 지금 생각
하면 너무 미안한 거죠. (떨리는 목소리,
눈물을 흘리며) 어떤 날은 전화 왔어요
(헛웃음). 그러니까 인터폰으로 무슨 일
있으시냐고 그럴 정도로 소리를 지르고
막 화를 내고 그래 애가 울고 막 그림...
<참여자 6>

감정 조절이 안 됐는데 그 아이한테
뭐라고 해야 하지 되게 별거 아닌 거에
도 화가 치밀고, 제 마음이 너무 감정 조
절이 안 돼서 확 쏟아붓고 점점 나쁜 말
을 하고 점점 독한 말을 하게 되고, 말도
되게 진짜 모질게 하고 애 자존감을 낮
추는 말도 너무 심하게 하더라고요... 이
런 것들이 계속 끊임없이 반복되고 갈수
록 화가 화를 내는 강도가 심해지고,
<참여자 9>

정서적인 지지가 힘든 무서운 엄마로 아이와 관계에 문제 있음. 참여자들은 아이에게 정서적으로 지지해주고자 했지만, 마음같이 되지 않았다. 다정하고 따뜻한 엄마로서 아이를 대하는 것이 어려웠으며 이는 참여자와 아이 사이의 관계에 영향을 끼쳤다.

아이는 저를 많이 무서워해요. 제가 이
제 최근에 밖에 나갔다가 아이가 전화해
서 그 근처여서 만났는데 자기가 일기를
썼더라고요. 엄마를 만나서 가는 길인데
긴장하게 된다고... <참여자 2>

대인관계 어려움으로 인한 영향과 대처

관계의 어려움은 나의 삶을 고단하게 함
관계는 삶의 장애물이며 나에게는 관계의 씨앗이 없음. 참여자들에게 관계는 어찌할 수 없는 약점이자 삶의 장애물, 짐으로 느껴졌다. 또한 분리 개별화 과정에서 반영된 대상관계는 하나의 씨앗처럼 자리 잡아 참여자들이 맺는 모든 관계에 영향을 끼쳤다.

그냥 내 삶의 그냥 가장 큰 약점 같아요. 그 약점 그리고 꺼내고 싶지 않은 거 그냥 그러니까 그냥 약간 외면하고 안 보고 싶고 회피하고 싶고 그런 약점들... <참여자 6>

그냥 저는 저의 삶이 그냥 잘못된 삶이라고 생각해요. 제 삶이 제 삶 자체가 ‘시작이 되게 잘못됐다’라고 생각을 해요. 나의 이번 생애는 나는 관계의 축복은 없구나 되게 슬픈 애기인데... <참여자 2>

제가 엄마(눈물), 커넥션이 없는 게 너무 슬퍼요. 그러니까 그 마음의 씨앗을 찾는 게 어려워요. 그 찾지 않고 그냥 있었으면 좋겠거든요. 그냥 아무 생각 없이 숨만 쉬어도 그냥 그냥 있는 채로... 그게 없으니까 너무 시행착오가 많은 거예요. <참여자 3>

아이에게 몰입하며 나를 잊음. 참여자들은 여러 관계의 어려움 속에서 아이에게 몰입했다. 아이만은 나처럼 살게 하고 싶지 않다는 강한 바람은 아이에게 집중하게 하였고 과도

한 집중은 아이에게 매여 있다고 느끼게 했다.

“나의 삶은 저 아이를 잘 키우기 위한 도구로 쓰이는 삶인가 보다”라는 생각이 들 때도 있더라고요. 근데 그 생각을 하는 거는 그냥 어떤 저의 그냥 삶의 그냥 가치를 찾기 위한 저의 생각이다 라고 생각이 들 때도 있어요. <참여자 2>

인생이 고단하고 공허하며 부정적인 정서를 경험함. 대인관계는 인간이 성장하고 발달하기 위한 기본적인 욕구로서 이 욕구의 좌절은 삶의 의욕과 생생함을 잃게 했다. 참여자들은 우울이나 불안함, 화, 억울함의 부정적인 정서를 겪기도 하고 부정적인 정서가 관계의 부적응을 유발하기도 했다.

되게 행복하다는 느낌이 없이 지치고 힘들고 이런 느낌이 많고 의미가 없다고 해야 되나, 약간 사는 데 의미를 잘 모르겠고... 어릴 때 살아오면서 지금까지 행복하다는 이런 느낌이 별로 별로 없었어요. 그래서 인간이라는 거는 태어나면은 태어나는 순간 괴롭구나, 죽을 때까지 괴롭고 약간 인간을 사는 자체가 지옥이구나 하는 생각을 하게 됐어요.(눈물) <참여자 9>

참여자들에게 삶은 생동감 없는 그저 그냥 살아가는 삶이었다. 내가 원하는 것들을 표현하지 못하고 남에게 맞춰 살아가는, 거짓 자기의 순응하고 모방하는 삶은 생생한 즐거움을 느끼지 못하게 했다. 이러한 느낌은 공허하다는 감정과도 맞닿아 있었다.

그렇지만 내가 왜 이러지 싶을 만큼 집에 와서 생각해 보면 되게 공허한 거예요... 항상 그랬던 것 같아요. 이렇게 사람을 만날 때 표면적으로 올라온 생각이 아니고 네 잘 포장하고...(웃음) (집에 오면) 굉장히 공허감. <참여자 8>

그 우울증이 있었을 것 같기도 해요. 다 집어치우고 내가 좀 사라지고 싶다. 그리고 어떨 때는 뛰어내리고 싶다. 이런 생각도 했었고 다 풀 보기 싫은 거 있잖아요... <참여자 5>

저 사람이 나를 인정하지 않는구나, 하는 거 이렇게 굉장히 잘 들어오는 이런 성향은 되게 나를 슬프게 만드는 것 같아요. 이런 성향은 되게 나를 슬프게 만드는 것 같아요. 초등학교 때부터 계속 고질적인 우울함이 좀 있었던 것 같고 <참여자 3>

타인과 연결되고 싶은 소망이 있음

나를 고쳐서라도 연결되는 관계를 맺고 싶음. 참여자들은 관계 맺는 것이 자신에게 어려운 일이고 관계를 통해 상처받았음에도 연결되는 관계를 하고 싶은 마음이 있었다. 참여자들은 이를 위해 자신을 고쳐서라도 관계에서 연결되고 싶을 만큼 관계에 대한 목마름이 있었다.

(내 이야기 하기 어려운 점을) 건강이라면 어떻게 해야 수술해서 치료할 수 있으면 수술하고 싶어요... 그거(관계) 없이는 인간은 어차피 사회적인 동물이고 그거 없이는 살 수가 없으니까 살아갈

수가 없다고 또 정의가 되더라고요. 어떤 관계든. <참여자 8>

인정과 공감의 필요함. 참여자들은 관계속에서의 인정과 공감을 원하였다. 남편이나 엄마와의 관계 속에서 인정받음을 원했고 눈치를 보면서 인정받고자 했다.

예전에 남편이 이렇게 저렇게 한 일을 갖다가 얘기를 하면 내가 잘못했네... 이렇게 얘기하고 나는 나의 감정을 공감해주고 들어줬으면 그냥 누가 편을 들어달라는 게 아니라 듣기만 해주고 힘들었겠다. 정도만 해주면 되는데... <참여자 7>

남편이 나한테 ‘괜찮아 너 지금 하고 있는 일 잘하고 있는 거야’ 라고 해주는 거가 나한테 되게 정말 큰 힘이었어요. 돈 몇천만 원 갖다주는 것보다 그냥 내가 버티게 해 주는 힘이었던 것 같아요. 아빠, 아빠의 그런 말 하나도 그것도 그렇고. 이제 남편은 저한테 그런 얘기해준 걸 기억 못할 수도 있어요(눈물) <참여자 6>

어려움을 회피함

불편한 상황을 참고 변화시키는데 두려워 외면함. 참여자들이 어려움을 참고, 피하고 외면하는 것의 이면에는 변화하는 것에 대한 두려움이 있었다. 참여자들에게 변화한다는 것은 자신이 변화하여 다시 관계 맺기를 시도하고 자신을 드러내는 관계를 맺는 것이었다. 참여자들은 원하는 대로 흘러가는 현실 앞에서 적극적으로 변화하기보다 포기하다시피 받아들이고 현실을 참으며 외면했다.

저는 변하고 싶으면서도 네, 사실은 변하고 싶지 않은 게 그니까 그때도 이제 말씀드렸지만 두려워요... 지금의 상황에서 이 관계 안에서의 상황들은 결국은 그거를 유발한 사람이 제가 가장 큰 요인이었던 거죠. <참여자 2>

저는 되게 그냥 외면했던 것 같아요. 오히려 외면했어요. 제가 상처를 더 받을 것 같으니까 네 그냥 거기에서 그냥 그러니까 노력해도 이 사람의 이 사람과의 관계는 좋아질 수가 없구나라고 제가 느꼈던 것 같아요. <참여자 4>

피하고 싶어요. 그런 불편한 거는 안 마주쳤으면 좋겠고 차라리 안 마주치면 오히려 이제 눈에 안 보이면 일단은 그건 편한데 그렇지 않기 때문에... <참여자 5>

힘든 내 마음을 보지 않고 상대를 쉽게 이해함. 참여자들은 자신을 힘들게 한 상대를 오히려 옹호하고 이해하려 했다. 참여자들의 이러한 경향은 나쁜 대상을 내재화하여 자신을 나쁜 대상으로 만드는 도덕 방어와 관련이 있다. 그들에게 상처를 준 대상을 미워하기보다 그들이 그럴 만하다는 지적인 방어인 도덕 방어를 함으로써 그들이 받는 상처를 보지 않으며 상대방을 옹호했다.

예전에는 되게 (아빠가) 불쌍했어요. 아빠가 지금 새엄마랑 살고 있는데 되게 불쌍했어요. 아빠가 가운데서 이렇게 중심을 잘 잡고 이렇게 조금 가정을 지켜야 되는데 아빠의 그런 역할이 조금 불

안정했던 것 같아요. 그래서 아빠가 불쌍해요. <참여자 4>

아이가 나와 다르게 살기를 간절히 바랍

아이가 나처럼 힘들게 살지 않았으면 좋겠음. 참여자들은 힘든 상황에서 그래도 나아가며 변하고 싶다는 소망을 갖는 가운데에는 아이가 있었다. 참여자들은 겉으로 보기에는 보통의 삶이지만 자신은 고단하고 고통스러움, 공허함을 느끼며 이러한 고통을 아이에게 대물림하지 않는 것을 간절히 원했다.

저는 그게 저는 되게 저는(눈물) 그러니까 저는 저처럼 키우고 싶지 않아요. 저는 저희 아이를... 그럴 때 내가 이러면 안 되는데 이렇게 하면 안 되는데 이게 그런데 저도 아이에 대한 이제 기대가 있고 이러다 보니까는 그 기대에 이 밑바닥에 있는 기대는 아이가 나처럼 되지 않는 거. 진짜 저희 아이는 저같이 불행하지 않았으면... <참여자 2>

아이에게 엄마처럼은 하고 싶지 않음. 참여자들이 어린 시절에 경험했던 좌절과 거절, 존중 없는 부모의 태도는 아이에게 주고 싶지 않은 경험들이었다. 자기도 모르게 부모가 대했던 대로 아이를 대하는 모습을 보며 놀라기도 하고 의식적으로 부모와 같이 대하지 않기 위해 노력했다.

제가 항상 경계하는 게 내가 우리 엄마처럼 애를 내 틀에 가둬 놓고 저희는 그런 거는 안 해야 되겠다. 애를 저는 그런 거는 안 해야 되겠다. <참여자 3>

최선을 다하며 내가 듣고 싶었던 말을 해 줘. 자녀에게 대물림하고 싶지 않다는 참여자들의 절실함은 참여자들이 할 수 있는 것을 하게 하는 것과 연결되었으며 어린 시절 혹은 지금 엄마에게서 듣고 싶었던 말을 아이에게 하며 지지해주었다.

그 소모적인데도 불구하고 모임을 가장 가지고 싶었던 그 첫 번째 이유는 아이 친구를 만들어줘야 된다는 게 1순위였어요. 지금도 막 애가 막 이렇게 막 물론 혼날 때도 되게 많지만, 애하고 관련된 거는 저는 진짜 열과 성을 다해요. <참여자 2>

(울먹이며) 무슨 무슨 그냥 느낌이 들었는지 모르겠는데 그냥 며칠 전에 근데 그 화장실 사건 때문에 이제 그러다가 안아주면서 그러니까 무슨 일이 있으면 항상 그렇게 혼나고 나도 안기러 와요. (눈물 흘리며) 처음으로 그런 얘기를 했어요. ‘oo야 너는 그냥 엄마는 네가 있어서 되게 좋아’, 그런 얘기를 했더니 그냥 안아주더라고요. ‘oo야 엄마랑 아빠는 그냥 언제나 너 편이야 너 편할 거야’ 그렇게 얘기를 했어요. 근데 이제 그게 저도 엄마한테 듣고 싶은 말이었던 거겠죠. <참여자 6>

그럼에도 불구하고 나아감

고통 속에서 변화의 길을 찾아봄. 관계 속에서 좌절되며 겪는 고통과 거절에 대한 민감함으로 자신을 드러내지 못하는 고통, 대물림되는 관계 속에서 어찌할 수 없음을 겪으면서도 참여자들은 자신의 길들을 찾고 있었다.

이들에게 나아간다는 것은 한 번에 달라지는 것이 아니라 자신의 어려움을 자각하고 조금씩 다른 방식으로 반응해 보려는 시도 자체를 의미하고 있었다. 특히 일부 참여자들은 자신 안에 없는 것을 힘겹게 끌어내는 듯한 고통을 느끼면서도 관계를 다르게 맺기 위한 방법을 찾고자 애쓰고 있었다.

(눈물, 울먹이며) 그게 제일 진짜 제 너무 힘든 거 어떻게 해서 제가 끊임없이 오은영 선생님 강의도 듣고 ‘어떻게 말하면 좋을까’라는 책도 보고 하루하루 조금씩 하기는 하는데 제 안에 없는 걸 막 끄집어내고... <참여자 9>

그래서 (아이랑)싸우면 안 되겠다 싶어서 그래서 찾아보다가 상담하는 곳에 가게 됐어요. 그 상담을 다니면서 저는 꾸준히 계속 갔거든요. 한 8개월 정도를 했나. 내가 잘하니까 그 사람도(남편) 문제가 없더라고요... 그래서 내가 많이 힘들지만, 종교적으로 하나님께서 지켜주실 것이다. 나의 마음을 어루만져주실 것이다. <참여자 7>

어려움 속에서 다듬어져 가면서 선순환됨.

많은 어려움 속에서 참여자들은 좌절도 했지만, 그 가운데 자신이 만들어가는 과정, 되어가는 과정이라고 생각했다. 아이에게 자신의 불행에 대물림하지 않겠다는 간절한 바람은 나아갈 수 있는 디딤돌이었으며 남편과의 새로운 관계를 통해 선순환을 경험했다. 이는 참여자들이 자신의 어려움을 완전히 극복했다고 보기보다, 관계 속에서 상처의 반복을 줄이고 새로운 방식으로 살아가려는 움직임

만들어가고 있음을 보여준다.

내가 정말 내가 되어 가는 과정인 것 같아요. 내가 되는 과정인 것 같아요. 정말 원하는 건 잘 모르겠어요. 아직도 잘 모르겠어요. 원하는 건 잘 모르지만 그래도 제가 성장하겠다고 여기에 발을 들인 이상은 네 조금씩은 그래도 예전에 알아채지 못했던 것들도 이제 조금씩은 알아채고 있고. <참여자 4>

기존에 엄마 아빠랑은 내가 믿고 있던 혈연관계가 아이와 남편으로 대체가 되면서 아이랑 관계를 제가 좀 편찮게 구축해 나가고 있다는 게 선순환을 또 주는 것 같아요. 신뢰를 계속 보여주니까 이 사람은 이런 사람일 줄 알았는데 아니었네... <참여자 3>

논 의

본 연구는 분리 개별화 수준이 낮은 기혼여성의 대인관계 어려움을 현상학적 접근을 통해 탐색하였다. 분리 개별화 과정을 통해 반영된 대상관계가 기혼여성의 대인관계에서 어떤 어려움의 현상으로 나타나는지 그 의미와 본질을 규명하고자 했다. Colaizzi의 자료분석 방법을 활용하여 분석했으며 49개의 구성의미와 19개의 세부 주제, 5개의 주제가 도출되었고 연구참여자들의 개별적인 내용을 제외하고 공통적이며 핵심적인 내용을 연구결과로 구조화하였다.

본 연구를 통해 밝혀진 사실을 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 상처받은 어린 시절의 경험으로 참여자들에게 부정적인 자기와 대상표상이 형성되었다. 이는 자신에 대해 더욱 부정적으로 인식하고 정서조절을 곤란하게 했으며 대인관계 어려움을 증폭시켰다. 참여자들은 어린 시절 거부당하고 거절당하는 경험을 하며 자신들의 자연스러운 본모습이나 욕구를 억압했다. 이러한 박탈적인 환경은 독립된 인격체에서 자신만의 정체성을 찾으며 분리 개별화 과정으로 나아가는 것을 방해했으며 부정적인 자기 및 대상표상을 형성하게 하였다. 이는 분리 개별화 과정을 통해 생애 초기 타인들과 맺었던 중요한 관계가 마음속에 내재화되며, 이러한 내적 대상이 표상으로 형성된다는 권석만과 김지영(2002), 박경순(2009)의 연구와 일치한다. Fairbairn(1941)은 인간의 일차적 욕구를 관계적 욕구로 보고 생애 초기에 어머니와의 의미 있는 관계가 분리 개별화의 중요한 요소라고 하였으며, Winnicott(1960)은 어머니가 제공하는 ‘안아주는 환경’이야말로 유아의 긴장과 욕구를 해소시켜 건강하게 분리되는 중요한 요소라고 설명했다. 참여자들은 어머니를 자녀를 돌볼 정신적인 여력 없이 자신의 삶에 더 집중하는 사람으로 ‘강철’과 같이 감정이 느껴지지 않는 존재로 인식했다. 이러한 정서적 박탈 환경은 유아와 어머니가 생애 초기에 융합된 상태에서 독립된 인격체로 나아가는 분리 개별화 과정을 방해했다.

이러한 결핍된 양육 환경에서 형성된 낮은 수준의 분리 개별화는 참여자들에게 취약한 자아 구조를 갖게 하고 부정적인 자기 및 대상 표상에 영향을 끼쳤다. 이는 유근준과 김봉환(2010)의 연구 결과와 일치하며, 낮은 자기 주장성과 불명확한 자기개념과 관련된다는 Parmaksiz와 Kilicarslan(2020), 신한별과 송현주

(2021) 등의 연구와도 일치한다. 하지만 선행 연구에서 밝히지 못한 부정적 자기개념의 양상을 본 연구에서는 구체적으로 확인할 수 있었다. 부정적 자기개념의 양상은 타인에게 거절당하는 것에 대한 지나친 민감성으로 있는 그대로의 자신을 드러내지 못한다는 것과 자신에 대해 ‘이만하면 괜찮다’라는 인식을 갖지 못하고 외부 평가나 인정을 갈구하는 것으로 나타났다. 참여자들은 거절에 대한 두려움으로 인해 자신의 욕구를 억압하고 타인의 기분에 맞추는 ‘거짓 자기’를 발달시켰으며, 이는 자신의 본래 모습을 드러내면 비난받거나 버림받을 것이라는 비합리적인 신념을 강화했다. 이는 낮은 분리 개별화 수준이 타인의 거부 단서에 민감하게 반응하여 자연스러운 정서 표현을 억압하고 갈등을 유발한다는 송준현과 백용매(2018)의 연구 결과와 일치한다. 더불어 외부의 인정으로 자신의 존재 가치를 인정받는다라는 것은 반대로 외부의 인정이 없으면 자신의 존재 가치가 흔들리는 위기감을 가져온다. 이는 낮은 수준의 분리 개별화가 자기개념을 불명확하게 만들어(윤아름, 장현아, 2017; 이기재, 최해림, 2009) 외부 인정에 매달림으로 자신의 개념과 존재 가치를 찾았다고 해석해 볼 수 있다(Kins et al., 2013; Summers, 1994/2004).

또 다른 부정적 자기개념의 양상은 통합된 자신을 수용하지 못하고 ‘나’라는 모습이 파편화된 것이다. 참여자들은 ‘보여지는 나’와 ‘숨기고 싶은 나’를 분리하여 인식하고 있었으며, 이는 고통스러운 현실을 견디기 위해 좋고 나쁜 대상을 통합하지 못하는 분열 방어 기제가 성인기까지 지속되고 있음을 보여준다. 이러한 통합의 실패는 정서 조절 어려움으로 이어져 안정적인 대상항상성을 획득하지 못한 참

여자들은 아이나 타인에게 돌변하여 폭발적인 화를 내는 등 정서조절곤란을 겪고 있었다. 대상항상성은 갈등이나 분리 상황에서도 대상에 대한 애정과 관계의 안정감을 지속적으로 유지하는 능력으로 이러한 능력이 취약한 참여자들은 상황이나 타인에 대해 일관된 정서를 유지하기 어려웠다. 그 결과 사소한 자극에도 감정이 급격히 요동치거나 억눌렀던 분노를 가족과 같은 친밀한 대상에게 폭발적으로 표출하는 양상이 나타났다. 스스로를 통제할 수 없는 ‘괴물’ 같다고 느끼며 괴로워하는 참여자들의 모습은 불안정한 내적 대상관계가 충동 조절 실패와 정서조절곤란으로 이어진다는 김민정 등(2015)과 송연주(2021)의 연구 결과를 뒷받침한다.

둘째, 참여자들은 관계를 형성하고 유지하는 데 어려움을 겪었다. 겉으로는 친근하고 사회생활을 잘하는 것처럼 보였으나 자신을 솔직하게 표현하지 않고 타인에게 맞추는 성향 때문에 진정한 연결감을 느끼지 못했다. 부정적인 자기-대상 표상과 이에 따른 거절에 대한 뿌리 깊은 두려움은 실제 대인관계 장면에서 자신의 본모습을 감추고 타인의 기대에 과도하게 부응하는 ‘거짓 자기’의 형태로 나타났다. 참여자들은 대인관계에서 겉보기에 친근하고 사회생활에 잘 적응하는 듯한 모습을 보였으나 이는 진정한 친밀감에 기반한 것이라기보다는 타인의 기대에 맞추려는 노력의 결과였다. 참여자들은 자신을 드러내면 비난받고 거절당할 것 같은 두려움으로 타인에게 과도하게 맞추며 진정한 자기를 숨기며 ‘거짓 자기’로서 관계를 맺었다. 이러한 행동 패턴은 자신을 솔직하게 표현하지 못하고 타인에게 맞추는 것과 관련이 있다는 연구 결과와 맥을 같이한다(최혜경, 장유진, 2020).

자신을 솔직하게 드러내지 않은 타인 지향적인 관계 맺음은 진정한 연결감을 느낄 수 없는 피상적인 관계 맺기로 나타났다. 참여자들은 겉으로 보이기에겐 친근한 사람, 사회생활을 잘하는 사람처럼 보였으나 관계를 이어 나가지 못했다. 이러한 참여자들의 특성은 자신에 대한 이해가 부족함과 관련되며(정선경, 정남운, 2014) 이러한 특성이 관계를 어떻게 이어 나가지 못하게 하는지 구체적으로 본 연구에서 탐색하였다. 참여자들은 어느 정도 가까운 관계가 되면 자신이 상대에게 맞추었던 만큼 상대방도 자신에게 알아서 맞춰주기를 기대했지만 충족되지 않을 경우 상대방에 대해 싫은 마음이 일어났다. 또한 자신의 괴로움의 원인을 상대방에게 초점을 두고 ‘상대방이 변해야지 혹은 상대방에게 원인이나 잘못이 있다’고 여기며 자신의 문제에 대해 인식하지 못하고 있었다. 더 나아가 참여자들은 갈등 상황에서 관계를 통합하고 결속시키기보다는 단절을 선택하는 경향을 보였다. Knapp(1978)이 제시한 관계 발달 단계처럼 갈등을 해결하며 관계가 강화되어야 함에도 불구하고 참여자들은 갈등을 직면하고 해결하기보다는 회피하거나 관계를 단절했다. 이는 자기분화 수준이 낮은 경우 문제를 단절과 같은 미성숙한 방식으로 해결하려 한다는 연구(김은석, 이지연, 2018) 및 분열 방어 기제를 사용하여 상대방의 긍정적 측면과 부정적 측면을 통합하지 못하고 관계를 극단적으로 단절할 수 있다는 이론적 설명과 부합한다 (Greenberg & Mitchell, 1983/1999).

이러한 관계 맺는 특성으로 참여자들이 관계에서 ‘벽이 있다’라고 느꼈으며 내면에서는 자신의 고유한 색깔이나 개성이 없다고 느끼며 공허함을 경험하고 있었다. 이는 타인의

기대에 순응하기 위해 발달시킨 ‘거짓 자기’로 사회적으로 잘 기능했지만 내면의 ‘참 자기’를 숨기기 때문에 타인과의 관계에서 진정한 살아있음이나 연결감을 느끼지 못하고 공허함을 느낀다는 Winnicott(1960)의 이론적 설명과 연결된다. 참여자들은 자신의 진실한 모습이 수용 받지 못할 것이라는 수치심과 두려움 때문에 피상적인 관계를 선택했다는 점은 본 연구에서 독특하게 확인된 점이라고 할 수 있다. 따라서 이들의 대인관계 어려움은 단순한 관계 기술의 부재가 아니라, 자신의 수치심과 두려움을 방어하며 사회적으로 잘 기능하기 위해 발달시킨 거짓 자기가 도리어 진정한 연결을 방해하는 역설적인 기제로 작용하고 있음을 시사한다.

셋째, 참여자들은 자신에게 주요한 관계에 있는 타인과의 갈등과 괴로움을 경험하였다. 이러한 경험은 현재 관계에서 우연히 생긴 갈등이라기보다 어린 시절 관계 속에서 형성된 미해결의 정서와 관계 방식이 현재의 주요한 관계 안에서 반복적으로 드러난 것으로 이해할 수 있다(박경순, 2009; Celani, 2010/2021). 먼저 참여자들은 친정엄마와의 관계에서 분리되지 못한 채, 미움과 의존, 거리두기와 인정 욕구가 동시에 나타나는 양가감정을 경험하였다. 이는 여성의 분리 개별화 과정이 어머니와의 관계에서 더욱 복합적으로 나타날 수 있으며, 기혼여성이 원가족의 어머니와 심리적으로 쉽게 융합될 수 있다는 선행연구와도 일치한다 (Chodorow, 1978; Kenemore & Spira, 1996).

참여자의 해결되지 않은 양가적인 갈등은 중요한 타인인 남편과의 관계에서도 드러났다. 참여자들은 남편이 자신의 마음을 알아서 헤아려 주기를 바라는 의존적인 기대를 하다가 그것이 좌절될 경우 남편을 비난하거나 관계

를 회피하는 양상을 보였다. 자신이 받지 못한 절대적인 사랑과 인정을 남편이 채워주길 바라는 동시에 남편이 조금이라도 자신의 기대에 어긋나거나 통제하면 억압하거나 거절하는 나쁜 상이 투사되는 경험을 하였다. 이는 분리 개별화 수준이 낮은 기혼여성은 자신의 충족되지 못한 욕구를 남편에게 투사하거나 남편에게 비현실적인 기대를 하는 경향이 있다는 연구 결과와(김진숙, 2000; 박경순, 2013) 내면화된 대상관계가 현재의 중요한 타인인 배우자와의 관계에서 재현되며 갈등을 유발한다는 Celani(2010/2021)의 설명과 맥을 같이한다. 또한 참여자들은 자녀를 양육하는 과정에서 자신이 부모에게서 경험했던 부정적인 관계방식을 다시 반복하고 있음을 자각하며 깊은 괴로움과 죄책감을 느꼈다. 이는 부정적인 대상관계를 지닌 어머니가 자녀에게 통제적이거나 거부적인 양육태도를 보일 수 있고, 자아분화 수준이 낮을수록 자녀와의 안정적인 관계 형성과 양육의 균형 유지에 어려움을 겪는다는 연구 결과와도 연결된다(조성희, 박찬옥, 2012). 따라서 본 연구는 분리 개별화 수준이 낮은 기혼여성의 대인관계 어려움이 개인 내면의 취약성에 그치지 않고 현재의 주요한 관계 속에서 반복되고 확장되는 관계적 현상임을 보여준다.

넷째, 참여자들은 대인관계 어려움으로 인해 삶 전반이 고단했지만 나름의 방식으로 견디고 대처해 나가고 있었다. 참여자들은 자신의 내면에 건강한 관계를 맺을 수 있는 ‘기본적인 틀’이나 ‘청사진’이 부재하다는 사실에 대해 깊은 실존적 공허함을 호소했다. 어린 시절 부모로부터 받아야 했던 따뜻한 돌봄과 존중이 결핍된 상태를 참여자들은 “관계의 씨앗이 없다”거나 인생의 장애물처럼 인식했다.

남들은 자연스럽게 맺는 관계들이 자신에게는 끊임없는 노력과 에너지를 요구하는 과제처럼 느껴졌으며, 이러한 관계의 부재는 삶을 고단하고 힘겨운 여정으로 경험하게 만들었다. 이는 대인관계에서의 스트레스와 좌절이 심리적 병리의 주원인이 되며 삶의 질을 떨어뜨린다는 이형득(1982)과 홍성례(2020)의 연구와 일치한다. 또한 Joiner(2005)가 언급한 소속감의 좌절이나 Fairbairn(1941)이 말한 초기 대상관계의 실패가 가져오는 심리적 죽음과 같은 공허함을 준다는 내용과 맥을 같이한다. 거짓 자기로 살아가는 순응적인 삶은 공허감과 맞닿아 있었으며, 이는 우울, 불안, 수치심 등의 부정적인 정서로 이어져 삶을 지옥처럼 느끼게 만들었다.

이러한 공허함과 고단함 속에서 참여자들이 진정으로 갈망한 것은 타인으로부터의 깊은 공감과 인정이었다. 관계를 맺고자 하는 욕구는 인간의 본능적인 욕구이며 참여자들 또한 관계에 대한 깊은 좌절과 상처 속에서도 연결되는 관계를 간절히 소망했다. 참여자들은 비난받을까 봐 숨겨왔던 자신의 본모습을 있는 그대로 드러내어도 수용 받을 수 있는 관계를 원했다. 그동안 외부의 기준에 맞추어 살아오느라 억압되었던 진정한 자기가 타인의 따뜻한 시선과 공감을 통해 되살아나기를 바라는 것이다. 본 연구에서 면담 과정 중 연구자의 공감적인 태도와 경청만으로도 참여자들이 위로를 받고 변화의 의지를 보였다는 점은 이들에게 가장 필요한 것이 전문적인 해결책보다는 존재 자체에 대한 확인과 수용임을 나타낸다.

또한 참여자들은 아이에게 함부로 대하며 화를 내기도 했지만 자신의 어려움을 대물림하고 싶지 않다는 간절한 소망이 삶의 고단함

과 어려움을 해결하고자 하는 힘이 되기도 했다. 참여자들은 자녀 양육 과정에서 자신의 부모가 보여주었던 부정적인 양육 태도를 무의식적으로 반복하고 있는 자신을 발견하고 깊은 좌절감을 경험했다. 참여자들은 머리로 는 자녀를 사랑하고 존중해야 한다는 것을 알고 있음에도 불구하고, 순간적으로 치밀어 오르는 화를 참지 못해 자녀에게 폭언하거나 감정적으로 대하는 모습을 보였다. 이는 부정적인 자기표상과 대상 표상은 자녀의 양육 태도와 의사소통에 영향을 끼쳐 자녀와의 원만한 관계를 방해한다는 송혜란(2014)의 연구 결과와 일치하며 억압된 적대감이 가장 약한 존재인 자녀를 통해 표출된다는 Celani(2010/2021)의 설명과도 부합한다. 참여자들은 자신이 겪었던 상처받은 어린 시절을 자녀에게는 절대 물려주고 싶지 않다고 다짐했으나, 스트레스 상황에서 자동적으로 튀어나오는 과거의 패턴 앞에서 무력감을 느끼기도 했다.

그러나 역설적이게도 이러한 ‘대물림에 대한 공포’와 ‘자녀에 대한 사랑’은 참여자들이 자신의 삶을 변화시키고자 하는 가장 강력한 동기가 되었다. 참여자들은 겉으로는 평범해 보이는 삶을 유지하려 노력하면서도 내면에서는 자녀에게 자신의 고통을 주지 않기 위해 치열하게 고민하고 있었다. 참여자들은 자신의 부모와는 다른 부모가 되고 싶다는 간절한 소망을 품고 육아 서적을 읽거나 상담을 받는 등 자신이 할 수 있는 최선의 노력을 다했다. 비록 그 과정이 순탄치 않고 때로는 실패하여 자녀에게 화를 내고 죄책감을 느끼기도 했지만 자녀라는 존재는 참여자들이 포기하지 않고 자신을 성찰하게 만드는 디딤돌 역할을 했다. 이는 자녀 양육이 기혼여성에게 스트레스 요인이면서 동시에 인격적 성숙과 통합을 이

루는 기회가 될 수 있음을 나타낸다.

특히 본 연구에서는 참여자들이 자녀를 통해 자신의 상처를 바라볼 힘을 갖고 자신의 결핍을 재경험하고 있음을 확인할 수 있었다. 참여자들은 자녀에게 자신이 어린 시절 듣고 싶었던 지지와 수용의 말을 건네면서 자녀뿐만 아니라 자기 자신도 위로받는 과정을 경험했다. 이는 내면화된 내적 표상이 삶의 곳곳에서 부정적인 영향을 끼치고 있음에도 불구하고 자녀와의 사랑을 주고받는 관계가 그 부정적인 고리를 끊고 나아갈 수 있는 힘이 되고 있음을 보여준다. 따라서 기혼여성의 대인관계 어려움을 다룰 때 자녀에 대한 사랑과 대물림 단절 의지를 자원으로 활용하는 것이 중요함을 나타내며 자녀는 단순히 양육의 대상을 넘어 엄마인 기혼여성에게 새로운 관계의 가능성을 열어주고 긍정적인 자기상을 회복하도록 돕는 중요한 타자임을 새롭게 확인할 수 있었다.

결론적으로 참여자들이 경험하는 삶의 고단함은 단순히 관계 기술의 부족에서 오는 것이 아니라 내면화된 긍정적 대상의 부재에서 기인한 것이었다. 따라서 이들에게 필요한 지원은 관계의 기술을 가르치는 것을 넘어, 장기적이고 깊이 있는 상담 관계를 통해 새로운 대상 경험을 제공하는 것이어야 한다. 김진숙(2001)이 강조했듯 진정한 공감을 바탕으로 둔 지속적인 상담 개입은 대상관계를 재내면화하는 데 필수적이다. 상담자가 제공하는 일관되고 공감적인 관계는 참여자들에게 새로운 관계의 틀을 형성할 수 있는 기회를 제공하며 이를 바탕으로 참여자들은 자신을 긍정적으로 재규정하고 타인과 진정으로 연결될 수 있는 힘을 얻게 될 것이다. 본 연구는 기혼여성의 대인관계 어려움을 해결하기 위해서는 진정한

있는 공감과 인정의 경험이 선행되어야 함을 시사하며 이를 통해 가족의 건강성까지 회복될 수 있음을 보여준다.

더불어 낮은 분리 개별화 수준의 기혼여성이 경험하는 어려움이 단순히 성장기 부모와의 관계에서 형성된 문제에 한정되지 않음을 발견할 수 있었다. 이들의 어려움은 결혼 이후 배우자와의 관계, 출산 및 양육 경험과 맞물리며 재활성화되거나 강화되었고 때로는 자신의 관계 방식을 돌아보고 변화하려는 계기로도 작용하였다. 따라서 낮은 분리 개별화 수준은 고정된 개인 내 특성이라기보다 생애 전반의 관계 경험 속에서 지속적으로 영향을 주고받는 과정으로 이해할 필요가 있다.

이상의 결론을 통해 살펴본 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 기존의 분리 개별화 연구가 주로 청소년이나 대학생, 미혼 성인에 집중되어 있던 것에서 나아가, 기혼여성으로 대상을 확장함으로써 결혼과 양육이라는 발달 과업 속에서 분리 개별화 문제가 어떻게 재점화되고 지속되는지를 규명하였다는 데 의의가 있다. 둘째, 양적 연구로는 파악하기 어려운 기혼여성의 내면적 고통, 즉 ‘텅 빈 관계의 틀’과 ‘양가감정’의 본질을 현상학적 접근을 통해 생생하게 드러냄으로써 단순한 수치적 상관관계를 넘어서 선 깊이 있는 이해를 제공했다는 데 의의가 있다. 셋째, 분리 개별화가 낮은 내담자들에게 필요한 것은 단순한 관계 기술 훈련이 아니라 상담자와의 관계를 통해 결핍된 초기 대상 경험을 다시 채우는 대상관계의 재내면화와 공감적 반영이 선행되어야 함을 시사했다. 넷째, 어머니로부터 받은 상처가 자녀에게 대물림되는 과정을 구체적으로 밝히는 동시에 자녀에 대한 사랑과 양육 의지가 역설적으로 기혼여

성 스스로를 성찰하고 성장하게 만드는 중요한 치료적 자원임을 밝혀냈다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 참여자의 경험에 대한 자기보고식 진술을 기반으로 기술되었다. 자기보고식 기술은 현재의 심리 상태에 따라 왜곡되거나 재구성될 수 있으므로 일반화하기에 한계가 있을 수 있다. 향후 연구에서는 기혼여성을 비롯하여 배우자나 자녀와 함께 면담하는 쌍방향 연구를 통해 관계의 역동을 다각도로 분석하는 연구를 제안한다.

둘째, ‘어려움’이라는 측면을 넘어서 분리 개별화 문제를 극복하고 적응하는 힘에 대한 후속연구를 제안한다. 본 연구는 분리 개별화 수준이 낮은 기혼여성들이 겪는 대인관계의 고통과 좌절, 갈등 등 부정적인 현상을 규명하였다. 논의에서 언급된 바와 같이 참여자들은 자녀 양육이나 상담 경험 등을 통해 변화의 의지를 확인할 수 있었으나 본 연구에서는 충분히 분석되지는 못하였다. 따라서 향후 연구에서는 낮은 분리 개별화 수준에도 불구하고 건강한 대인관계를 형성하거나 심리적 안녕감을 회복한 사례의 연구를 통해 어떤 내적 자원을 가지고 어려움을 견디고 변화해 가는지에 대해 심층적인 연구를 제안하는 바이다.

참고문헌

- 권석만, 김지영 (2002). 자기 및 타인 표상과 대인관계 문제의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 705-726.
- 김민정, 이용택, 이은경 (2015). 고등학생의 대

- 상관계와 학교적응 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. *상담학연구*, 16(3), 415-431.
- 김세현, 조명희 (2017). 여성의 자아지향과 일-육아 갈등: 30, 40대 중산층 기혼여성들의 사례를 중심으로. *사회사상과 문화*, 20(3), 245-285.
- 김슬애, 하 정 (2014). 청소년의 대상관계수준과 공감능력간의 관계에서 자기위로능력과 지각된 사회적 지지의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(2), 503-524.
- 김영천 (2013). *질적연구방법론*. 문음사.
- 김용희 (2010). 기혼 여성의 분리개별화, 자율성 및 친밀감이 행복감과 불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 15(3), 515-528.
- 김은석, 이지연 (2018). 기혼 여성의 자아분화 유형에 따른 정서 문제의 차이: 화병 증상과 정서표현억제를 중심으로. *사회과학논집*, 49(1), 143-163.
- 김진기, 이지연, 김진숙 (2007). 대상관계수준이 고등학생의 스트레스 대처방안에 미치는 영향-정서표현에 대한 양가감정과 부정적 기분 조절 기대치를 매개로. *상담학연구*, 8(4), 1243-1261.
- 김진숙 (2000). 대상관계 가족치료이론의 한국적 적용에 관한 연구. *가족과 가족치료*, 8(2), 137-163.
- 김진숙 (2001). 대상관계이론의 상담적 적용에 대한 고찰. *상담학연구*, 2(2), 327-343.
- 박경순 (1997). 결혼갈등과 우울감에 대한 대상관계 이론적 접근. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 박경순 (2009). 대상관계 이론적 시각에서 본 한국 가정의 결혼갈등과 주부 우울증. *스트레스연구*, 17(2), 185-198.
- 박경순 (2013). 결혼갈등, 대상관계 수준과 우울의 관계. *스트레스연구*, 21(4), 293-302.
- 송다영 (2014). 한국 30대~40대 여성의 이중돌봄 현실과 돌봄경험의 다중성에 관한 연구. *한국사회복지학*, 66(3), 209-230.
- 송연주 (2021). 분리개별화와 관계중독의 관계에서 정서조절과 자기수용의 이중매개효과. *재활심리연구*, 28(1), 73-95.
- 송준현, 백용매 (2018). 대학생의 분리-개별화와 의존성 우울취약성의 관계에서 공격자의식, 거부민감성, 정서표현양가성의 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 4(1), 1-25.
- 송혜란 (2014). 어머니의 대상관계와 자녀양육행동의 관계: 자기효능감의 매개효과. *가족과 가족치료*, 22(4), 373-389.
- 신경림, 고명숙, 공병혜, 김경선, 김미영, 김은하, 노승옥, 노영희, 양진향, 조명옥 (2004). *질적 연구 방법론*. 이화여자대학교 출판부.
- 신한별, 송현주 (2021). 분리-개별화 수준이 이성관계집착에 미치는 영향: 자기 개념 명확성의 매개 효과. *한국심리치료학회지*, 13(2), 1-18.
- 오남경, 권혁철, 이영순 (2012). 대학생이 지각한 부모양육태도와 분리개별화 및 대인관계문제의 관계: 분리불안과 함입불안을 중심으로. *재활심리연구*, 19(1), 85-102.
- 유근준, 김봉환 (2010). 대상관계의 변화과정에 관한 질적 연구: 근거이론을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 533-551.
- 윤아름, 장현아 (2017). 대학생의 분리개별화와

- 대인관계 유능성의 관계에서 자기개념 명확성의 매개효과. *청소년학연구*, 24(12), 171-192.
- 이기재, 최해림 (2009). 분리-개별화, 자기개념 명확성 및 비합리적 신념이 주관적 안녕감에 미치는 영향. *인간이해*, 30(2), 81-99.
- 이남인 (2008). 후설의 초월론적 현상학과 메를로-퐁티의 지각의 현상학. *철학연구*, 83, 117-141.
- 이남인 (2014). *현상학과 해석학*. 서울대학교 출판문화원.
- 이남인 (2019). 현상학적 질적연구 심사자를 위한 '현상학과 질적연구'. *질적연구*, 20(1), 1-14.
- 이명옥, 하정희 (2006). 기혼여성의 스트레스 대처방식, 분리개별화, 희망이 결혼적응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 11(4), 477-496.
- 이재경, 이은아, 조주은 (2006). 기혼 취업 여성의 일·가족생활 변화와 한계 계층 간 차이를 중심으로. *한국여성학*, 22(2), 41-79.
- 이정선 (2003). 분리-개별화 과정이 기독교인의 고부갈등에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이형득 (1982). *人間關係訓練의 實際*. 中央適性出版部.
- 장인실, 조한익 (2019). 대상관계이론의 국내 연구동향분석: KCI 학술지를 중심으로. *한국사회과학연구*, 38(3), 109-140.
- 정선경, 정남운 (2014). 분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 387-406.
- 조성희, 박찬옥 (2012). Bowen의 자기분화 개념에 근거한 어머니의 양육 경험 탐구. *유아교육학논집*, 16(2), 139-166.
- 최혜경 (2016). 분리 개별화에 관한 연구 동향 분석: 1992년~ 2015년 발간된 국내 논문을 중심으로. *가족과 상담*, 6(1), 1-22.
- 최혜경, 장유진 (2020). 대학생의 분리개별화와 대인관계문제의 관계: 거부민감성과 정서 표현양가성의 매개효과. *교육치료연구*, 12(1), 1-17.
- 한소영, 신희천 (2007). 커플 기본 심리적 욕구 중요성 척도의 다집단 요인분석과 잠재평균분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(2), 447-465.
- 홍성례 (2020). 기혼 남녀의 대인관계 어려움과 가족건강성의 관계에서 부부관계 만족의 매개효과. *인문사회*, 11(3), 829-842.
- Celani, D. P. (2021). (상담배경에서 페어베언의) 대상관계이론 (김영호, 김미란, 오남경, 김순천 역). 한국가족복지연구소. (원본 출판 2010년).
- Chodorow, N. (1978). Mothering, object-relations, and the female oedipal configuration. *Feminist Studies*, 4(1), 137-158.
- Decoopman, I., Gentina, É., & Fosse-Gomez, M.-H. (2010). The generational confusion? identity issues caused by clothes-sharing between mothers and their teenage daughters. *Recherche et Applications en Marketing (English edition)*, 25(3), 7-27.
- Fairbairn, W. R. D. (1941). A revised psychopathology of the psychoses and psychoneuroses. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 22, 250-279.
- Goldner, L., Jakobi, C. D., Schorr, S., Dakak, S., & Shawahne, N. (2021). Keep it quiet:

- Mother-daughter parentification and difficulties in separation-individuation shaping daughters' authentic/true self and self-silencing: A mediation model. *Psychoanalytic Psychology*, 39 (2), 165-174.
- Greenberg, J. R., & Mitchell, S. A. (1999). (정신 분석학적) 대상관계이론 (이재훈 역). 한국 심리치료연구소. (원본 출판 1983년).
- Hamilton, N. G. (2007). 대상관계 이론과 실제: 자기와 타자 (김진숙, 김창대, 이지연 역). 학지사. (원본 출판 1988년).
- Joiner, T. E. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.
- Katz, J., Petracca, M., & Rabinowitz, J. (2009). A retrospective study of daughters' emotional role reversal with parents, attachment anxiety, excessive reassurance-seeking, and depressive symptoms. *The American Journal of Family Therapy*, 37(3), 185-195.
- Kenemore, E., & Spira, M. (1996). Mothers and their adolescent daughters: Transitions and transformations. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 13(3), 225-240.
- Kins, E., Beyers, W., & Soenens, B. (2013). When the separation-individuation process goes awry: Distinguishing between dysfunctional dependence and dysfunctional independence. *International Journal of Behavioral Development*, 37(1), 1-12.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 99-110.
- Knapp, M. L. (1978). *Social intercourse: From greeting to goodbye*. Allyn & Bacon.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1997). 유아의 심리적 탄생: 공생과 개별화 (이재훈 역). 한국심리치료연구소. (원본 출판 1975년).
- Parmaksiz, I., & Kilcarslan, S. (2020). The relationship between assertiveness and separation-individuation in adolescents. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 10(3), 869-888.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Shrier, D. K., Tompsett, M., & Shrier, L. A. (2004). Adult mother-daughter relationships: A review of the theoretical and research literature. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 32(1), 91-115.
- Summers, F. (2004). 대상관계 이론과 정신병리학 (이재훈 역). 한국심리치료연구소. (원본 출판 1994년).
- Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 585-595.
- Winograd, W. (2016). Demeter's compromise: Separation, loss, and reconnection in mothers with daughters entering adulthood. *Psychoanalytic Social Work*, 23(1), 23-41.

원 고 접 수 일 : 2026. 01. 14
수정원고접수일 : 2026. 03. 18
게재결정일 : 2026. 04. 13

A Phenomenological Study on Interpersonal Difficulties Among Married Women with Low Levels of Separation-Individuation

EunJi Ku¹⁾ YeoJu Chung²⁾

¹⁾Doctoral Candidate Department of Counseling, Hannam University

²⁾Professor Department of Counseling Psychology, Korea National University of Education

This study explored the essential meaning of interpersonal difficulties experienced by married women with low separation-individuation. Semi-structured interviews were conducted with ten married women in their 30s and 40s who scored low on the Separation-Individuation Scale and were raising children. Applying Colaizzi's phenomenological method, five themes, 19 subthemes, and 49 formulated meanings were derived: painful childhood experiences; formation of a negative self-concept; difficulties forming and maintaining relationships; conflicts and distress in key relationships; and impacts of and coping with interpersonal difficulties. Negative self-concepts rooted in childhood trauma persistently affected participants' current relationships, leading to hardship and emptiness. Although they initially avoided or endured these struggles, they also demonstrated a strong drive toward growth, driven by a desperate commitment not to pass their wounds to their children. By illuminating the structure of interpersonal experiences, this study provides therapeutic direction for counseling practice and implications for future research.

Key words : Separation-Individuation Level, Object Relations, Interpersonal Difficulties, Married Women, Phenomenological Study