

## 중년 기혼 여성의 어머니와의 관계 변화 경험에 관한 내러티브 탐구\*

김 은 정                      한 영 주<sup>†</sup>

한국상담대학원대학교

본 연구는 중년 기혼여성이 어머니와의 관계에서의 변화 경험과 그 의미를 이해하기 위해 수행되었다. 이를 위해 참여자의 개별적 삶의 맥락 속 의미 파악을 위해 내러티브 탐구 방법을 활용하였다. 중년 기혼여성으로서 어머니와의 관계에서 주관적으로 명료한 변화를 경험했다고 지각하는 3명의 참여자를 선정하였고, 참여자들과의 심층 인터뷰를 비롯하여 이메일, 전화통화, SNS 등을 통해 그림책, 사진, 시, 저널 등 풍부한 참여자의 이야기를 위해 추가 자료를 수집하였다. Clandinin과 Connelly의 내러티브 탐구 방법을 적용하여, 현장텍스트를 구성한 후, 중년여성의 어머니와의 관계변화 경험을 시간성, 공간성, 사회성을 고려하여 연구텍스트로 재구성하고 변화 경험의 의미를 해석하였다. 본 연구는 참여자들 경험의 의미는 삶의 흐름 속에서 <고개를 떨구는 해바라기>, <어머니의 거울에 비친 내 그림자>, <안개 속의 시소게임>, <먼 길 돌아 나에게로 가는 길> 로 나타났다. 본 연구의 결과, 중년 여성에게 있어 어머니와의 관계 변화는 가족 관계를 넘어 자아 성찰과 삶의 의미를 재정립하는데 깊은 영향을 미치고 있었다. 그 속에서 엄마됨과 나됨을 만들어가며 새로운 의미를 구축해 가는 과정임을 이해할 수 있었고, 연구 결과를 바탕으로 중년여성에 대한 상담적, 현실적 개입방안을 논의하였다.

주요어 : 중년기 여성, 어머니와 딸, 관계 변화 경험, 내러티브 탐구

\* 본 연구는 김은정의 한국상담대학원대학교 석사학위논문 ‘중년 기혼 여성의 어머니와의 관계경험에 대한 내러티브탐구’를 요약, 보완한 것임.

† 교신저자: 한영주, 현 밴쿠버기독교세계관대학원 The Trinity Western University, 상담심리학 교수

 Copyright © 2025, The Korean Society for Woman Psychology. This is an Open Access article This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution -NonCommercial Licenses (<https://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 있어 ‘어머니’라는 존재는 단순히 생물학적인 탄생의 의미를 넘어, 삶 전반의 정서적, 사회적, 심리적 영향의 기반이 된다. 인간이 태어나 처음 마주하게 되는 존재로서 최초의 안전기지이며, 그 안전기지에서의 경험이 이후 인간관계의 기본 틀을 형성한다(Bowlby, 2005). 또한 어머니는 양육자, 보호자이기도 하면서 삶의 가치와 태도를 학습하는 첫번째 모델로서 작용한다. 특히 어린 시절의 어머니와 맺은 관계경험은 자아형성과 정체감 발달에 중심이 되고 성인기 이후에도 핵심적이고 지속적인 영향을 미친다.

어머니와 자녀 관계경험의 중요성은 애착이론과 대상관계이론에서 대표적으로 제시하고 있다. Bowlby(1988)에 의해 제시된 애착 이론은 유아와 초기 양육자 간에 형성되는 초기의 애착 형성이 인간 본성의 가장 중요한 기본이 되고, 애착 관계의 특징에 따라 이후 아동의 심리적 특징과 정신건강 및 중요한 사람과의 관계 방식이 달라진다고 하였다(박정원, 서미아, 2022). 대상관계이론도 생애 초기인 유아기의 중요한 타인, 주로 엄마와의 관계 경험이 이후 성인기의 성격 형성에 주요 결정 요인이라고 보고 있다(김창대, 1997). Mahler(1975)는 아이의 ‘심리적 탄생’이 어머니와의 관계 변화로부터 시작되며, 그 관계 변화의 양상을 기준으로 개인의 심리발달을 구분하고 있다. 예를 들어 어머니와 거의 하나처럼 인식하는 공생적 관계에서 벗어나 개인의 개별적 특성을 구별하면서 자기가 대상으로부터 분리된 자기 표상에 이르게 된다고 설명한다(Lavinia Gomez. 김창대 역. 2014). Winnicott(1971)은 이를 더욱 세분화하여, 자아의 발달을 주양육자인 어머니와의 관계에 따라 ‘절대적 의존 단계’, ‘상대적 의존 단계’, ‘독립을 향한 단계’로

나아가는 과정으로 구분한다. 영아기의 의존은 모성적 돌봄 안에 존재하고 있다가 건강할 경우 차츰 서로 분리되어 독립적으로 되어간다는 것이다. 이처럼 출생 초기의 유아는 주양육자인 어머니와 상호작용하면서 자기 자신과 타인, 그리고 세상에 대한 애착방식이나 내적표상을 형성하고, 이는 일생에 걸친 실제 대인관계 상호작용의 많은 부분에 영향을 미치게 된다. 그러나 이러한 애착이나 내적표상은 생애 초기에 형성된 상태로 고정되는 것이 아니라 새로운 주요 타자들과의 만남을 통해 수정되며 변화된다.(Wallin, 2010). 이에 따라 실제 삶에서 중요한 관계에 영향을 미치고, 이는 실제 가족이나 어머니와의 관계를 변화시키기도 한다.

특히, 중년이라는 인생의 시기는 개인에게 중요한 삶의 전환기이며, 결혼하여 가족을 형성한 경우에는 부모와 성장한 자녀 사이에 위치하게 되어 그에 따른 여러 가지 변화를 경험하는 시기이기도 하다. Jung(1950)은 중년기를 시기적으로 행동과 의식의 전환기로 보고 40세를 전후하여 개별화 과정이 두드러지게 나타나며, 성장을 위한 새로운 조건이 제시되는 시기로 보았다(김명자, 1989).

개인의 전 생애 발달에 주목한 심리학자 Levinson(1978) 또한 중년기 위기와 함께 시작되는 성인 중기에 일어나는 개인의 심리발달을 매우 중요하게 거론했다. 『여자가 겪는 인생 사계절』에서 그는 여성의 삶을 통해 형성해 온 인생 구조와 그 안에 내포되어 있는 여성의 심리와 발달에 대해 언급하고 있다. 특히 중년의 시기의 기혼여성들은 삶에 대해 의문을 던지기 시작하고 자신을 둘러싼 환경 즉, 남편, 자녀, 부모 등 자신에게 의미를 주고 있던 타인들의 관계에서 의미있는 변화를 생성

하게 된다. 이 과정에서 자신에게 중요한 역할로 여겨졌던 ‘보살핌’에 대한 또 다른 의식이 부각되면서 지금까지의 삶을 통해 형성해 온 보살핌의 삶으로부터 보다 자유로워지기를 원하게 된다. 또한 사회적, 가정적으로 주어진 것이 아닌 자신의 욕구와 흥미에 대한 것을 추구할 권리를 원하게 된다. 중년기 여성으로서 사랑, 결혼, 어머니 역할, 자신의 경력 등에 대해 내적 불일치를 경험하면서 자신의 인생을 재평가하고 삶의 궤도를 수정하는 경우는 흔하다. Levinson(1998)은 중년기 여성에게 있어 가장 두드러진 심리적 측면은 ‘자기 자신이 되고 싶은 욕구’의 발현이라고 보았다. 가정과 사회의 기대에 맞추어 지금까지 살아온 ‘내가 아닌 나’가 아닌 진정한 자아를 찾고자 하는 것이다(김하나, 2009). Vaillant(1977)는 Grant 종단연구에서 중년기에 주어지는 가장 큰 과업은 ‘생의 의미 유지’라고 하였다. 중년기 시기에는 그동안 억압되어온 감정을 처리하고 정리할 수 있을 만큼 성숙하게 되므로, 중년기를 일컬어 자신의 과거를 재평가하면서 인간관계를 재정립하는 생의 전환기가 된다고 할 수 있다(송명자, 1999).

Gilligan(2005)은 여성에게 있어 타인과의 관계는 중요한 가치 판단의 기준이 되고 정체성 형성에 핵심 개념이라 강조한다(김숙자, 2006). 인간관계는 시간과 경험뿐 아니라 정서의 흐름에 따라 끊임없이 변화하고 재조정되는 유기성을 지니고 있으며, 서로의 변화에 영향을 주고받으며 다시 새로운 관계로 진화하는 역동성을 지닌다. 관계는 정서의 공유, 존재의 확인, 의미의 부여 등이 일어나는 심리사회적 공간인 것이다. 또한 관계는 삶의 발달단계, 경험, 사건, 계기 등에 따라 변화를 맞이하고 관계의 변화는 언어, 비언어적 상호작용의 방

식, 심리적 거리, 행동 반응, 동일한 사건에 대한 해석의 변화 등을 통해 확인할 수 있으며, 이렇게 나타난 변화는 관계에 대한 인식이 달라졌음을 의미한다. 그러한 관계의 변화는 의존, 융합 형태에서 단절 혹은 상실에 이르기까지 다양한 양상으로 나타날 수 있다. 이에 중년여성들이 인간관계를 재정립하는 과정에서 한가지 축으로 모녀관계, 즉 어머니와 딸의 관계를 조망하는 것은 중요성을 갖는다.

중년기 기혼여성은 딸인 동시에 성장한 자녀를 양육하는 엄마로서 자신의 어머니와의 관계를 떠올리며 어머니에 대한 애뜻함과 애정을 깊이 느끼거나 또는 원망감과 억울함, 슬픔 등의 부정적인 감정을 경험하기도 한다. 류민영(2016)은 중년기 기혼부부와 어머니와의 세대관계의 친밀함과 갈등, 양가성, 소원성의 정도에 관하여 연구하였는데, 가족 간의 상호작용 빈도, 접촉빈도가 높을수록 유대감이 높기도 하지만, 양가감정을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 그 중, 모녀관계가 가장 상호작용빈도가 높은 것으로 나타난 것이다. 모녀관계는 다른 가족관계에 비해 양가성이 높고, 친밀하기도 하지만 갈등의 요인이 잠재된 관계라는 것을 짐작할 수 있다. 또한 사회의 변화에 따라 여성의 사회진출 기회의 증가로 모녀 관계가 전보다 장기화되고(유계숙, 1995), 결혼 이후에도 어머니와 긴밀한 관계를 유지하는 일종의 모계중심의 사회적 특징이 나타나고 있는 실정이다(김종래, 2003). 따라서 본 연구는 중년기 기혼 여성의 어머니와의 관계 변화 경험에 관한 연구로 생의 전환기의 삶에서 마주한 어머니와의 관계 변화를 어떻게 이야기하고 있으며, 이들의 경험과 삶에 어떻게 드러나고 있는지 여성들 개인의 내부자적 관점에서 이해하고자 한다.

중년 여성에 관한 최근 연구들에서는 Jung, Mahler, Winnicott, Levinson 등의 주요 학자들의 이론을 바탕으로 중년여성의 발달과업으로써의 자기 분화와 자아정체감의 통합을 중요하게 다루고 있으며, 이것이 진정한 자기 돌봄과 자기삶으로 나아갈 수 있다는 사실을 여러 연구에서 보여주고 있다. 중년여성의 자아정체감, 자아분화 등에 관한 연구는 꾸준히 이루어지고 있고, 교육학에서도 중년여성에 관한 연구가 이루어지는데 이는 자녀를 양육하는 역할로서의 자녀와의 관계의 영향에서 비롯된 것으로 보인다. 최근에는 Carol Gilligan을 중심으로 한 여성주의 관점의 연구들도 나타나고 있는데, 중년여성의 돌봄에 관한 문헌을 고찰한 결과 중년여성은 돌봄의 중심에 있으며, 사적 영역으로부터 공적 영역으로 확장되고 있다(박옥현, 2023).

중년 기혼 여성과 어머니와의 관계에 관련한 선행 연구로는 중년기 기혼여성의 성역할 정체감과 친모와의 정서적 관계(안성희, 2000; 오명옥, 1999), 어머니와 단절하고 있는 중년기 딸의 삶의 경험(박정원, 서미아, 2022), 중년여성의 부모화 경험에 관한 현상학적 연구(신말숙, 심혜원, 2020), 중년기 기혼 부부의 어머니와의 세대 관계(류민영, 2016) 등이 있다. 그러나 생애 전반에 걸친 어머니와의 관계의 변화 흐름과 결혼 후 중요한 대상과의 관계에 어떠한 영향을 주면서 변화해 가는지를 다루고 있는 연구는 많지 않다. 이에 본 연구는 중년 기혼 여성으로서 경험하고 있는 어머니와의 관계를 세밀하게 이해하고자 한다. 그와 더불어 결혼 후 현재까지 새롭게 자신의 중요한 대상이 된 가족 내 구성원, 남편, 자녀와의 관계에 이르기까지 어떠한 관계 경험으로 이어져 가는가에 대해 탐구하고자 한다.

어머니와 딸 관계의 새로운 정립은 자신의 삶에 있어 무엇을 의미하는지와 새롭게 자아정체감을 형성해가는 시기인 중년의 여성으로서 어떠한 경험을 하며 중년기 발달을 이루어가는지 이해하고, 적절한 상담적·교육적 개입을 제공할 수 있는지 이해하는 기초자료를 제공할 것으로 기대한다.

본 연구를 위한 연구 질문은

첫째, 중년 기혼 여성이 삶 속에서 어떠한 관계 경험을 했으며, 어떻게 변화되어 왔는가?

둘째, 어머니와의 관계 변화 경험은 그들 삶에서 어떠한 의미를 가지는가? 이다.

## 방 법

본 연구는 중년기에 접어든 기혼 여성이 자신의 어머니와의 삶 전반에 걸친 관계 변화 경험과 그 의미를 이해하기 위하여 수행된 내러티브 탐구이다. 참여자의 경험을 총체적으로 이해하기 위한 목적을 지니고 있는 내러티브 탐구는 하나의 연구 방법이자 그 자체가 연구 현상이라 할 수 있다(Clandinin, 2013). Clandinin과 Connelly(2000)는 Dewey(1939)의 경험에 관한 철학적 관점을 가장 중요하게 받아들이고 있으며, 경험은 개인적이고 사회적인 것으로 사회적 맥락 속에서 이해되어야 한다고 보았다(박정원, 서미아, 2022). 내러티브 탐구는 인간의 경험을 이해하기 위한 연구 방법으로, 경험이란 개별적인 인간의 ‘이야기화된 경험’을 의미하고, 이러한 경험을 시간적 흐름, 상황 등을 바탕으로 탐구하는 연구방법이다(홍영숙, 2015). 내러티브 탐구는 체험된 것을 이야기한 것으로, 시간성 속에 축적된 수많은 경험들이 다른 것들에 영향을 미치기도

하며 시간의 흐름에 따라 변화되어 가는 것을 묘사하는 것이다(한승희, 2006).

내러티브 탐구자로서 경험을 연구하고, 그 경험을 이야기로 써 내려갈 때, 연구자와 참여자는 현재 일어나고 있는 일뿐 아니라 과거의 기억 너머의 사건들까지도 이야기하게 되며, 이러한 이야기들은 누구에게나 일어날 수 있는 미래의 이야기거리를 제공해 줄 수 있다. 즉, 내러티브 탐구 공간에서 우리 자신의 과거, 현재, 미래와 만나게 되는 것이다(염지숙, 2003). 이것은 나아가 연구 과정 속에서, 혹은 연구 결과를 통해 우리 자신은 과연 누구인가 하는 것을 명백히 드러내게 될 수 있다는 것을 의미한다고 할 수 있다. 또한, 내러티브 탐구는 이렇듯 일련의 성찰적 순환과정을 거쳐 경험의 의미를 형성하기 때문에 연구자와 연구 참여자의 관계형성이 대단히 중요한데, Clandinin과 Connelly(2000)는 내러티브 탐구에서 연구자와 참여자 둘 간의 공동작업이 탐구의 일부가 되는 관계적 탐구(realational reserch)의 중요성을 제시하였다. 즉 연구자와 참여자는 상호 간 경험을 탐구하며 ‘우리가 누구’이고 ‘무엇이 되어 가는지’에 대한 성찰을 해나가게 되는데, 내러티브 탐구는 내러티브를 단순하게 나열하고 기억하는 것에서 나아가 연구자와 참여자의 관계 맥락 속에서 그 의미를 탐구할 수 있도록 하는 것이다(홍영숙, 2019).

본 연구에서는 중년 기혼여성의 어머니와의 관계 경험을 이해하기 위해 참여자의 내러티브를 활용하였고, 관계 경험이 참여자 자신의 삶에 미친 영향과 의미를 새롭게 이야기할 수 있었다. 내러티브 탐구는 현장에 들어가기로 시작해서 연구텍스트 작성으로 마무리되는 내러티브 탐구만의 독특한 연구 절차를 가지고 있다(Clandinin & Connelly, 2000). 본 연구에서

진행한 절차를 현장에 들어가기, 현장텍스트 작성하기, 연구텍스트 작성하기의 세 부분으로 요약하여 제시하면 다음과 같다.

### 현장에 들어가기

현장에 들어가는 내러티브 탐구의 첫 번째 단계로 연구자가 연구의 동기로부터 시작하여 연구 목적에 부합하는 현장을 찾고, 자료 수집에 앞서 현장 안으로 들어가 관계자 혹은 연구참여자를 만나 현장에 익숙해지는 단계이다. 연구자는 주제에 대한 연구자 자신의 내러티브를 작성하면서 중년여성들의 모녀 관계라는 현장에 깊게 몰입하는 과정을 가졌다. 연구자 역시 중년기에 엄마로 살아내면서 친정엄마와의 관계 변화가 민감했던 경험들을 성찰할 수 있었고, 중년여성들로 이루어진 상담 교육 현장에서 이 주제의 중요성과 의미에 더욱 깊은 주의를 기울일 수 있었다.

본 연구의 참여자는 중년기의 기혼여성 총 3명으로 의도적 표집(purposive samlpe)으로 연구에 적합한 대상자를 연구자의 주변 지인들을 통해 모집하였다. 질적 연구에서는 참여자를 선정할 때 ‘적절성’과 ‘충분함’의 원리를 따르는데 적절성은 연구에서 이론적인 필수조건에 따라서 연구에 대한 가장 좋은 정보를 제공해 줄 수 있는 참여자를 선정하는 것이고 충분함이란 연구 현상들에 대한 충분하고 풍부한 설명을 하기 위해서 자료가 포화상태에 도달하도록 수집하여야 한다는 것이다(Maxwell, 2009, 백지연, 유현실, 2016에서 재인용). 또한 질적 연구가 갖는 타당성, 유의미성, 통찰력은 연구참여자의 수가 얼마나 많은가에 따라 결정되는 것이 아니라 선정된 연구참여자가 얼마나 심도 있는 정보를 제공하며 연구자가 이

를 어떻게 분석하는가에 따라 결정된다(Patton, 1990, 2005, 백지연, 유현실, 2016에서 재인용). 참여자 선정과정에서 예상 밖의 어려움이 있었는데, 자기 개방의 깊이에 대한 부담감이 컸는지 연구 목적에 대해 설명하고 동의를 받는 과정에서 두 명의 참여자가 연구 참여를 고사하여 다시 참여자 모집을 하게 되었다. 연구 참여자 선정 기준은 첫째, 40세~55세의 사이의 기혼 여성, 둘째, 자녀를 출산하고 양육한 경험, 즉 ‘엄마’의 경험이 있는 여성, 셋째, 친정엄마와의 관계에서 변화를 경험했다고 주관적으로 지각하는 여성, 넷째, 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 자, 다섯째, 연구 주제와 관련된 자신의 이야기를 세밀하고 풍부하게 기술할 수 있는 자로 하였다.

#### 현장텍스트 구성하기

이 단계는 연구자가 현장으로 들어가 자료 수집을 하면서 현장 텍스트를 작성하는 단계이다. 현장 텍스트는 자료를 의미하는 것으로 연구자와 참여자가 함께 구성하거나 경험을 탐구하는 과정에서 수집되는 자료, 즉, 인터뷰 내용에 대한 전사 자료, 사진이나 글, 그림 등의 다양한 자료가 포함될 수 있다. 이 자료들은 연구자 단독의 생각이나 우연히 발견하게 되는 것이 아니라 연구 과정에서 연구자와 참여자의 관계와 현장경험 등을 통해 더욱 깊은 자료에까지 미치게 되는 것이다. 이것을 하나의 창조의 과정이라고 할 수 있는데, 현장 안으로 깊숙이 들어간 연구자의 관심과 참여자와의 친밀한 관계맺음을 통해 가능하다고 볼 수 있다.

본 연구의 자료 수집은 약 3달에 걸쳐 참여

자와 수시로 만나면서 인터뷰를 진행하고 인터뷰 내용은 동의를 얻어 모두 녹음하고 전사하였다. 인터뷰는 참여자의 상황에 따라 차이가 있었는데, 인터뷰 횟수는 1 ~ 3회 심층 인터뷰를 진행하였고, 각 인터뷰의 시간은 최소 120분~240분 정도 소요되었다. 참여자들은 인터뷰를 마친 후에 떠오르는 자신의 느낌이나 주제와 관련한 생각 등을 저널 형태로 메일을 통해 전해주기도 하였다. 개인 사정으로 인해 심층 인터뷰를 1회만 진행한 세 번째 참여자의 경우는 이메일과 전화 통화를 수차례 주고받으면서 자신의 경험에 관한 기억을 더욱 풍부하게 하기 위해 기억과 관련이 있는 그림책, 사진, 시, 글 등을 자료로 제공하여 경험의 의미를 더욱 깊이 있게 이해할 수 있도록 하였다. 자료 수집 장소는 주로 긴 시간 대화를 나눌 수 있는 조용한 곳에서 만났다. 연구참여자가 기억하고 있고 경험했던 ‘어머니와 나’에 관한 이야기에 집중하여 이야기할 수 있도록 하였다. 그리고 어머니와의 관계와 관련된 특별한 일화를 들었으며, 참여자의 성찰적 이야기도 들을 수 있었다. 이러한 자료들은 정리하는 과정에서 수시로 읽어보고 보완하는 작업을 계속하였다.

또한 현장에서 수집된 자료를 바탕으로 현장 텍스트를 작성하였는데, 자서전적 글쓰기, 저널, 현장 노트나 대화, 편지, 일기, 가족 이야기 등의 다양한 형식으로 구성하였다. 이때, 연구참여자의 이야기를 단순히 시간의 흐름이나 경험의 정보로서 나열하는 것이 아니라, 연구 주제에 맞는 자료를 선정하고 참여자의 경험을 해석하면서 시간성, 공간성, 사회성을 고려하여 하나의 흐름으로써 현장텍스트를 구성하고자 하였다.

### 연구텍스트 구성하기

수집된 자료를 반복하여 읽고 난 후, 미흡하거나 의문이 생기는 부분에 대해서는 참여자와의 전화 통화나 추가 인터뷰나 이메일 등을 통해 다시 이해하고 보완하고 채워나가는 과정을 지속적으로 진행하면서 자료를 정교화하였다. 주제의 초점을 유지하기 위해서 연구 문제를 상기하며, 참여자가 주제로 초점화할 수 있는 탐색적 질문들을 추가로 제시하였다. 참여자의 인터뷰 자료와 기타 자료들을 바탕으로 관련된 내용을 추출하고 연관성 있는 내용들을 모으는 작업을 하였다. 그런 후, 공통성을 나타낼 수 있는 주제로 구분하여 묶고, 그 내용들의 함의를 해석하고 또다시 재해석하는 과정을 거쳤다. 참여자들마다 각각의 플롯라인을 형성하고 주제에 따라 참여자의 인터뷰 전사 자료를 묶은 후, 플롯라인을 따라 읽어 내려가면서, 그때마다 새롭게 떠오르는 질문과 의미 등을 자세히 메모하고, 다시 재구성하는 과정을 여러 차례 반복하였다. 그러한 반복하는 과정에서 새롭게 의미가 해석되기도 하고 지나친 이야기들이 다시 살아나기도 하였다.

내러티브 탐구는 연구자의 관심과 연구자의 경험으로부터 비롯되기 때문에 그러한 개인적 관심으로 시작된 연구 문제를 사회적으로 혹은, 공적으로 어떠한 의미가 있는지 정당화시키고, 사회적 맥락과 타인의 삶과 어떻게 연결을 시킬 것인가 하는 문제는 대단히 중요하다고 할 수 있다. 참여자의 삶의 전체적인 맥락 속에서 어머니와의 관계 경험은 어떠한 흐름을 보이고 있으며, 참여자들의 이야기 속에서 어머니와의 관계 경험을 잘 드러낼 수 있도록 하는 의미들을 찾고자 하였다. 가장 중

요한 자료인 인터뷰 전사 자료를 바탕으로 자료들을 반복적으로 읽으며, 관계 경험이 시간성과 상황성을 이해하고 연상하면서 주제별로 묶어 플롯라인을 형성하고 연구텍스트를 작성하였다.

김영천(2013)은 내러티브 탐구의 연구 타당도를 위하여 비판적인 타인의 역할이 중요하다고 하였다(서미아, 홍은영, 2022) 연구의 타당성을 확보하기 위해 질적 연구를 진행 중인 대학원 동료 2인과 질적 연구 경험이 많은 박사과정 동료 1인과 내러티브 탐구로 다수의 논문을 지도한 상담학전공 교수 1인에게 전반적인 연구 과정과 자료 수집과 절차가 적절했는지, 수집한 자료의 의미 해석에 있어 오류가 없는지 검토하는 절차를 진행하였다. 또한 삼각검증을 위해 중년여성으로서 연구 주제에 대한 경험을 가진 대학원 동료 2인과 연구의 결과에 대한 피드백을 받고, 연구참여자들에게 발송하여 각각의 내러티브 구성과 경험의 의미 해석이 적절했는지 확인하였다. 참여자들은 메일을 통하여 인상 깊었던 부분 등에 대해 밝히고, 자신의 이야기를 연구자에 의해 쓰여진 글로써 접하면서 자기 자신에 대해 새롭게 정리가 되었다고 하였다.

### 결 과

본 절에서는 세 명의 참여자들이 경험한 어머니와의 관계 변화를 내러티브 풀어쓰기(narrative account)로 제시한 후, 중년 기혼여성이 경험하는 어머니와의 관계 변화 경험이 갖는 의미로 구성하였다.

### 강지안의 내러티브 풀어쓰기

강지안은 42세로, 현재 상담을 전공하고 있으며, 박사과정 중이다. 대학 졸업 직후 결혼하였고, 두 명의 자녀가 있으며, 전업주부로 지내다 30대 중반 이후 아이와의 관계에 대해 답답함을 느끼며 부모교육, 개인 상담 등을 받는 과정에서 상담 공부를 시작하게 되었다. 원가족으로는 두 살 위의 오빠가 있으며, 아버지는 1년 전 갑작스럽게 돌아가셨다. 엄마와의 관계는 30대까지는 ‘더없이 좋은 사이’라고 생각하고 문제를 인식하지 않았다. 엄마에게는 순응적이고 거역하는 일 없이 결혼한 후에도 ‘5분 대기조’라 불릴 만큼 엄마와 가깝게 지냈다. 상담 공부 이후, 엄마와의 관계가 융합에 가까울 정도라는 점에서 충격을 받고 이후 엄마와의 관계 변화를 위해 노력했으며 그 과정을 경험했다고 보고하였다.

#### ‘첫자식’이 되고 싶어

생의 첫 기억에 대한 그림을 그렸던 어떤 교육에서, 강지안은 엄마와 엄마의 친구가 부침개를 부치면서 웃고 있는 장면을 그렸고, 그 그림을 본 교육하던 강사가 당신은 어디 있냐고 물었다. 강지안은 도화지 오른쪽 구석 귀퉁이에 까만 뒤통수로 그려져 있었다. 엄마에게 다가가 부침개를 달라고 말하고 싶었던 그 아이는 엄마에게 방해가 되지 않도록 한쪽 구석에서 엄마를 바라보며, 조용히 언제쯤이면 자신을 봐줄까를 기다리는 강지안의 뒷모습이었다. 엄마의 사랑을 끊임없이 쫓지만 항상 마주하는 것은 엄마의 뒷모습뿐, 시집살이로 고단하고 바쁜 엄마의 관심을 얻고 사랑을 구하기 위해 고군분투하는 어린아이가 느끼는 감정은 ‘소외된 외로움’이었다. 외로움이 묻어

있는 첫 기억과 달리 엄마는 입버릇처럼 “니가 내 첫 자식이다”라고 말하곤 했다. 아마도 오빠는 집안의 귀한 아들로 시어머니가 극진히 아꼈기 때문일 것이라는 것이 강지안의 생각이다. 시집살이 때문이었는지 엄마는 항상 화가 나 있었고, 엄마에게 사랑받고 싶었던 어린 지안은 엄마를 건드리지 않으려고 조심스럽게 엄마의 뒷모습을 따라다니던 그림자같은 존재였다. 뛰어난 오빠로 인해 주목받지 못하는 상황에서 엄마바라기 강지안은 엄마의 관심과 칭찬을 받기 위해 매진하는 시간이 많았다.

“내가 거기에 너무 매진을 했던 거지. 온갖 관심이 그거 밖에 없었어. 엄마한테 칭찬받는 거.. 내가 잘하는 거를 해서 칭찬을 받는 거니까 하면서는 재미있었어. 이거의 목적이 엄마한테 칭찬을 받는 게 목적인거지, 엄마가 칭찬을 안해 주면 안 했을 일들인 거야.”(강지안의 1차 인터뷰)

아버지의 사업 성공 이후 경제적으로 집안을 책임지게 된 아빠를 대신해 시댁을 챙기느라 바빠졌다. 항상 엄마 뒤를 쫓아다녔던 강지안에게 엄마의 부재는 낯선 상황이었으나 한편으로는 지금껏 알지 못한 자유로움이기도 했다. 그러나 그 낯선 자유로움은 일탈의 형태로 흘러갔고, 집의 비상금을 훔쳐 친구들에게 돈을 쓰기 시작했고, 친구들이 주변에 많아지고 중심이 되는 매력에 빠져 멈출 수가 없었다. 그 일탈은 한 친구의 전화로 학교에서 나쁜 아이가 되며 결말을 맞이했는데 강지안이 돈을 쓰는 동안 옆에서 조용히 수혜를 입던 친구들이 이제는 강지안에게 등을 돌리고 지금까지의 받은 것에 대해서는 입을 다물

었다. 오로지 그 자리엔 돈을 훔친 아이 강지안만이 있었다. 누구도 자기편이 되어 주지 않는 아이들... 그 친구들에게 느낀 감정은 깊은 배신감이었다. 그 후로 강지안은 친구 사귀는 일로부터 멀어졌다.

엄마 주변에는 사람이 많았는데 엄마는 다른 사람에게 베푸는 것을 좋아하는 사람이었다. 그 방식이 때로는 너무 과하다 싶은 경우도 많았고 본인의 배려가 상대에게 달갑게 여겨지지 않는다고 생각되면 크게 실망스러워하면서 섭섭한 마음을 드러내 보였다. 일방통행에 가까운 엄마의 관계 방식이 엄마의 주변 사람을 멀어지게 하는 요소로 작용하기도 했다. 강지안의 방식은 엄마가 주변 사람들과 맺는 관계방식은 답이 있었다. 관계의 친밀감이 기대만큼 충족되지 않은 것에 대해 돈이라는 수단으로 충족시키고자 하고 관계 안에서 채워지지 않는 심리적 공간을 채우기 위한 그들이 선택한 방법이었다. 그러나 수단으로 인한 관계는 지속되기 어렵고 다시 상처만을 남길 뿐이었다.

#### 엄마가 되어 마주한 아픈 균열

결혼 후 아이를 키우면서 아이가 사랑스럽지 않다는 것은 충격이었다. 충분히 사랑받고 자랐다고 생각해서 자신도 아이를 충분히 사랑할 줄 알 거라 생각했지만 아이에게 제공하는 것은 좋은 환경뿐, 아이가 사랑스럽지 않았다. 그 이유가 알고 싶어 심리치료를 받으면서 강지안이 해왔던 엄마의 역할은 강지안의 엄마가 자신에게 했던 모습이라는 사실을 알게 되었다. 부모가 자식과 형성해야 하는 친밀함과 애정, 믿음 등의 정서적 환경에 대해서는 강지안도 몰랐고, 엄마도 몰랐다. 아이를 키우는 엄마의 위치가 되어 아이와 자신을

바라보면서 지금까지 의심하지 않았던 견고한 엄마와의 관계에 균열이 일어나기 시작했다. 오빠는 할머니 자식이고 강지안이 첫 자식이라고 하면서 왜 무언가가 없이는 바라봐 주지 않았는지, 따뜻하게 보듬어 주지 않았는지, 어째서 긴장하고 불안한 공기가 가득한 환경을 만들었어야 했는지 원망의 고리가 꼬리에 꼬리를 물고 나오기 시작했다. 상담을 공부하면서 자신이 엄마와 심리적으로 융합된 상태라는 것을 알고, 조금씩 분리를 결심하게 되었다.

그러나 그것은 마치 ‘하나에서 둘이 되는 아픔’처럼 다시는 경험하고 싶지 않을 만큼 아프고 오래 걸리는 일이었다. 그 경험 속에서 엄마를 마주하거나 외면하는 일은 너무도 고통스러웠다. 융합된 관계로부터 분리가 일어나는 과정은 필수적으로 아픔과 고통을 동반하고 때로는 깊은 상처를 남길 수도 있다. 결국 엄마로부터 이해받지 못했고 이해를 기대할 수 없다는 좌절감과 서로에게 깊은 상처만을 남기게 되었다.

“엄마가 나한테 해준 게 뭐가 있느냐, 따진 거지... 엄마가 그거에 너무 충격을 받은 거야. 어떻게 니가 나한테... 엄마가 너한테 한 게 어딘데.. 엄마는 모든 걸 다 해줬다고 생각을 하거든.”(강지안의 2차 인터뷰 중)

“술에 취해서 스카프를 목에 매고 앉아가지고 막 얘기를 하는 거야. 엄마가 인생을 헛살았다. 내가 너를 잘못 키웠다. 니가 어떻게 나한테 그럴 수가 있지..... 엄마가 이제 살아야 될 이유도 없고.”(강지안의 2차 인터뷰 중)

### 자기 본위의 삶이라는 새로운 발견

강지안은 중년이 되어 엄마와의 갈등을 겪으면서 엄마와 딸 사이의 심리적 공간을 채우고 있는 것은 거품이었고, 정서적 결핍을 채우고자 했던 자신과 그 결핍을 채워줄 수 없는 엄마에 대해 점차 객관적으로 이해할 수 있게 되었다. 그 이해의 과정에 불안과 죄책감을 동반하기는 했지만 조금씩 엄마와 딸 사이의 '관계의 적당한 거리'를 만들어가고 있다. 적당한 거리는 자신과 타인을 제대로 바라볼 수 있게 하며, 자신을 올바르게 존재할 수 있게 한다는 사실을 깨달아 가는 중이다. 그러한 경험은 딸로서 엄마에게 바랬던 것을 떠올리게 하고, 자신 역시 엄마의 위치에서 자녀들이 바라는 엄마에 대해 고민하게 하였다. 강지안이 엄마에게 치대고 떼쓰고, 혹은 마음 편히 안고 뒹굴 엄마를 바라고 소원했듯 강지안도 아이들에게 믿을 수 있고 언제라도 내 앞에서 아이들이 긴장감을 털어버린 채 편안히 휴식할 수 있는 그런 '엄마'이고 싶다. 강지안이 원하는 '나'는 엄마와의 관계 안에서 오랫동안 형성되어 온 모습이 아니라 진정한 '나'의 모습이다. 처음으로 마주했던 자신의 그림자는 낯설고 받아들이기 어려운 것이었지만 이제 그녀는 자신의 그림자 역시 수용하고 감싸 안아주기 위한 첫걸음을 떼고 있다.

“나는 지금 이대호가 좋아. 더 가까워지는 것도 싫고, 더 멀어지는 것도 싫고, 그냥 이 정도 거리에서 각자의 삶을 사는 거? 엄마는 더 가까이 오고 싶어 하는 거 같은데, 그건 지금은 부담스러워.”(강지안의 3차 인터뷰 중)

### 이선미의 내러티브 풀어쓰기

이선미는 51세로, 중학교 방과 후 강사로 일하고 있다. 대학 때 만난 남편과 결혼했으며, 오랜 불임 끝에 어렵게 아들(21세)을 얻게 되었다. 두 자매 중 둘째 딸로, 언니와 항상 비교되어 언니는 주인공, 자신은 주변인처럼 자랐다고 기억한다. 그러나 엄마를 원망하기보다 자신이 부족하기 때문이라고 받아들이고 살았다. 그러나 40대에 들어서면서 어머니의 와병과 아버지의 죽음 등의 과정 속에 항상 주변인 역할이었던 자신이 언니를 대신해 주도적으로 일을 이끌어 나가게 되었다. 원가족에서 '아들'의 역할을 하게 되면서 이선미는 역할의 혼란스러움과 불공평함에 대한 감정을 느끼게 되었고, 이후 어머니와의 관계가 전과는 달라지는 경험을 하고 있다고 하였다.

### 덥으로 사는 아이

두 딸 중 둘째로 태어나 항상 언니와 비교되었고 뛰어난 생각을 생각조차 할 수 없었다. 언제나 관심의 대상이 되지 못했고, 그것은 어느새 너무도 자연스럽게 당연한 일이었다. '엄마바라기' 이선미가 엄마를 독차지할 수 있는 유일한 방법은 언니는 따라나서지 않는 엄마의 일터를 따라다니며 엄마의 눈에 들기 위한 수고뿐이었다. 그렇게 엄마 곁에서 맴돌았지만 동요 '섬집아이'에 등장하는 혼자 남겨진 아이처럼 가슴속에는 외로움과 쓸쓸함이 자리 잡고 있었다.

엄마가 언니를 부르는 호칭은 '우리 큰딸~'이었다. 재주 많고 공부 잘하지만 몸이 약한 언니는 관심과 걱정의 대상이었다. 큰딸을 무척 신뢰했던 엄마는 이선미가 잘못된 일로 혼을 내려다가도, 언니가 이선미 편을 들면서

말을 해주면 혼내지 않고 넘어가 주지만 언니가 편들어주지 않는 날엔 여지없이 호통이 날아왔다. 언니가 중심인 집에서 존재감이 미미했기 때문에, 병원 한번 가 본 적이 없을 정도로 건강하고 활동적인 둘째가 ‘언니 먹을 것을 빼앗아 먹어 언니가 아프다’는, 별 뜻 없이 한 엄마의 말에 때로는 오히려 언니에게 방해가 되는 딸이라고까지 느껴지기도 하였다. 게다가 사이가 좋지 않던 부부 사이에 생긴 원하지 않았던 자식으로 태어나 환영받지 못한 이선미는 그조차도 감사했다.

“어렸을 때 니가 재(언니)꺼 다 뺏어 먹어서 그렇다고.. 나한테 이장사라고 그래~~ 그리고 또 이래. 재는 자다가 젓 먹다가도 너한테 뺏기면 자다가도 일어나서 가만히 앉아 있다. 그 정도로 재는 착하다.. 또 이래.”(이선미의 1차 인터뷰 중)

“엄마가 나를 안 낳으려다가 낳았다 그래. 왜냐하면은 아버지랑 사이가 안 좋아서.. 항상 그 말을 해. 그리고 너, 나는 그렇게 들리는 거지. 너 서비스야~ 보너스야~ 이런 거 아니야?”(이선미의 2차 인터뷰 중)

무엇이든 잘하고, 엄마와 아빠의 관심을 독차지하는 언니를 상대로 ‘운 좋게 태어난’ 이선미는 늦은 나이까지 엄마 젓을 찾고, 엄마 옆 잠자리를 차지하는 것이 그녀가 할 수 있는 가까이서 엄마를 느끼고 안정감을 찾는 방법이었다.

#### 쏟아도 채워지지 않는 빈자리

어려운 집안 형편에 딸 둘에게 모두 지원해

주기 어려웠기 때문에, 엄마의 선택은 언니에게 집중하는 것이었고 이마저도 이선미는 당연하다고 받아들였다. 이선미는 결혼 후 외아들인 남편을 따라 시댁으로 들어갔고, 언니는 결혼 후 남편과 친정살이를 시작했다. 결혼 후에도 직장생활을 계속하던 이선미는 3년째 아이가 생기지 않아 불임을 치료하기 위한 병원을 다니고 있었다. 그러던 중 엄마의 척추암이 발병하게 되었다. 갑작스럽게 엄마의 응급수술을 해야 한다는 의사의 말을 듣게 되었다. 놀란 가슴을 진정시키기도 전에 빠르게 엄마를 위해 수술을 밟고 급한 불을 커야 했다. 엄마와 함께 살면서도 알아차리지 못한 언니가 원망스러웠다. 병원에서의 간병은 오롯이 이선미의 몫이었다. 엄마는 언니가 몸이 약하니 간병을 할 수 없고, 병원에서 잘 수 없다고 단호히 말하셨다. 갑자기 맞닥뜨린 위기 상황에서, 그 똑똑하다는 언니가 정신을 놓고 어쩔 줄 모르는 사이에 언니를 대신해 온갖 일을 다 하고 있는 자기 자신을 보며 이선미는 불쑥 억울한 마음이 들었다. “내가 지금 왜 이려고 있을까... 내가 필요할 때는 엄마는 내게 없었는데...” 그 이후로도 집안의 대소사는 모두 이선미의 몫이었고, 집안의 ‘아들 역할’을 고스란히 책임지게 되었다. 그러나 여전히 엄마와 언니 둘 사이에 이선미가 들어갈 수 있는 공간은 없어 보였다. 그때마다 ‘나는 이 두 사람에게 어떤 존재일까’ 하는 서글픔이 밀려왔다. 엄마와 언니의 거리에 비해, 엄마와 이선미의 거리는 비교되지 않을 만큼 멀게 느껴졌다.

“내가 정말 엄마한테 기분이 나쁜 거는 뭐냐면, 내가 엄마한테 갈 때 그냥 가지는 않아요. 어쩔때는 정말 바리바리라고 생각

할 수 있을 정도야, 쌀, 과일~~ 혼자 계시니까 그래서 엄청 많이 사가. 근데 내가 가면 그 즉시로 언니한테 전화해. 빨리 오라고..”(이선미의 2차 인터뷰 중)

그래서였을까, 6년간의 불임 후 태어난 아들은 너무 귀했고, 귀한 만큼 옆에 두고 남들 좋다는 것은 뭐든 해주기 위해 몰두했다. 모든 면에서 부족함 없이 키우고 싶었고 아이가 움직일 때 함께 움직이고 어디든 엄마가 알고 있는 테두리에 있도록 했다. 그러나 아이의 성과는 만족스럽지 않았고 사춘기에 들어서면서 무기력해진 아이를 발견하게 되었다. 그런 아이에게 화가 나고 있는 자신 또한 발견했다. 이때 이선미가 깨달은 것은 자신이 엄마로서 아이에게 주려고 했던 것은 사실 딸로서 자신이 받고 싶었던 것, 곧 아들에게 집착하며 이선미 자신의 빈 곳을 채우고 있었다는 것이다. 이성적으로는 자식이 소유물이 아님을 알면서도 ‘온전한 내 끼’를 간절히 소원했던 이선미는, 어렵게 품으로 온 귀한 아들이 원하는 대로 자라주기를 바라며 자신의 오랜 결핍을 채우고 싶었다.

### 나의 거울 앞에 서다.

이선미는 인터뷰 과정 중에 ‘솔직하지 못하다’는 말을 여러 차례 하곤 했다. 항상 빛나는 언니의 그늘에 가려진 자신, 그리고 그런 자신을 단 한번도 돌아봐 주지 않았던 엄마. 외롭고, 섭섭하고, 원망스럽기도 했던 것이 이선미의 진실한 감정이다. 그러나 한 번도 그런 감정을 표현해 본 적이 없었다. 그저 당연한 듯, 괜찮은 듯 가슴속에 묻어왔다. 어쩌면 생각하면 할수록 더욱 아프게 느껴질 것이 두려워서 생각하고 싶지 않았을지도 모른다. 그러

나 쌓인 것조차 모르던 응어리가 있어서인지 40대 중반 이후 이선미의 몸이 아프다는 신호를 내기 시작했다. 엄마 표현대로라면 어릴 때 병원 한번 가본 적 없는 건강한 이선미였지만, 아프다는 표현을 건강했던 몸을 통해서 하고 있는 것인지도 모른다.

지금껏 당연히 여기던 엄마, 언니와의 관계를 다시 유심히 바라보면서 지금까지 외면해 왔던 자신을 바라보게 되었다. 과거의 기억을 따라 부족한 딸, 양 안치는 딸이라는 꼬리표를 달고 지난날의 상처에 주저앉고 싶지 않다. 현재의 삶을 위해 과거의 자신에 대해 수용하고 마주볼 수 있는 시간을 맞이하려고 한다. 그러나 엄마 앞에 선 중년의 딸은 나이 든 부모에게 보호자 역할을 해야 한다는 사실을 알지만 마음 한편에는 여전히 엄마에게 인정받고 싶다는 마음이 있다는 것을 발견한다.

“내가 봐도 그것 때문에 엄마한테 보여 주는 그런 거 있잖아요. 언니보다 내가 낮잖아~ 봐봐~~ 지금도 수업 같은 거 떨어져도 엄마를 보기 위해 가는 거라고도 하지만 어떨 때는 내가 자랑하러 가는 거야~ 봤지 니네들~~ 그런 거 있잖아~ 진짜 내 마음이..”(이선미의 3차 인터뷰 중)

엄마와 친구처럼 지내는 친한 친구를 보며 그런 엄마가 있었으면, 따뜻함을 느끼는 엄마였으면 하는 소망은 여전히 가지고 있다. 그러나 아무것도 바라지 않아야 기분상하는 일이 없다는 <나의 라임오렌지나무>의 또또카 형처럼 엄마에 대한 기대보다는 이선미의 방식으로 책임을 다하려 한다. 이제 중년의 나이에 나의 거울 앞에 서서 바라보는 ‘나’는 앞으로의 삶에 대한 질문이 많아졌다. 해보지

않았던 자격증, 새로운 일에도 도전해볼 만큼 이선미는 세상을 향해 능동적으로 열려 있다. 이제는 누군가를 돌보는 것과 더불어 이선미 자신을 돌보며 살아내고 싶다.

### 조하연의 내러티브 풀어쓰기

조하연은 40세로, 아이들에게 그림책 읽어 주는 자원봉사를 시작으로 현재는 지자체의 작은 도서관 운영하고 있다. 대학 선 후배 사이인 남편과 결혼하여 1남1녀 자녀를 두었다. 원양어선 선장이었던 아버지가 부재했던 어린 시절을 보냈다. 항상 엄마는 곱고 여성스러운 엄마로 기억되나 아버지의 죽음 이후 아버지를 대신해 가장의 역할을 자처하지 않는 모습을 보고 크게 실망하고 나약하다고 받아들이고 어머니와 소원하게 지냈다. 그러나 결혼하고 아이들을 키우며 자신의 모습 안의 엄마를 발견하면서 어머니와의 관계에서 크고 작은 변화들을 경험하고 있다.

#### 껌딱지의 기다림

조하연에게 원양어선 선장인 아빠에 대한 기억은 많지 않다. 그만큼 엄마의 존재는 대단히 중요한 존재였고, 가장 많은 시간과 에너지를 쏟는 존재였다. 엄마는 아빠의 부재를 드러내지 않기 위해 조하연을 예쁘고 단정하게 꾸미는데 정성이었다. 그런 엄마 덕분에 조하연은 어렸을 적 친구들과 사이에서는 집에서 신경을 많이 쓰는 아이, 소위 ‘있는 집 자식’처럼 보였다. 그러나 대가족에서 일찍부터 많은 동생들을 보살피느라 충분히 안정적인 사랑과 보호받아야 하는 욕구가 충족되지 못한 엄마에게 아빠의 빈자리는 큰 것이었고, 그로 인한 엄마의 불안정감은 조하연에게도

전달되었다. 자신에게 가장 중요한 대상인 엄마와 분리되지 않기 위해 ‘엄마의 껌딱지’가 되었다. ‘껌딱지’라는 말은 어떤 대상의 곁에 붙어 떠나려 하지 않는다는 것을 비유하는 말이다. 껌딱지처럼 붙어 다니다 보면 종종 엄마와 비교하는 시선을 받게 되는데, 예쁘고 젊은 엄마에게 “엄마는 미인인데...”라거나 “딸은 아빠 닮았구나~”라는 말은 예쁘지 않다는 말로 들리기도 하고 엄마의 딸이라는 사실을 확인받지 못하는 것 같아 답답지 않았다.

조하연이 커가면서 엄마의 외출이 잦아졌고, 그녀의 기억 속에 남아 있는 것은 하염없이 엄마를 기다리던 불안한 기다림이었다. 기다림의 마음이 간절할수록 순간이 길고 느리게 느껴지고, 점점 불안함과 걱정으로, 늦은 시간까지 오지 않는 엄마에 대한 원망의 마음으로 흘러가곤 했다. 언제 올지 모르는 아빠를 엄마가 하염없이 기다렸다면, 조하연은 늘 엄마를 기다렸다. 창밖을 바라보며 엄마가 언제쯤 오려나 기다렸던 장면은 지금도 조하연의 또렷하고 아련한 기억이다.

“엄마를 하염없이 창문에서 기다리고 있는 나의 모습.. 창문을 내다보면 가로등 불빛이 있잖아요. 깜박거리는 거 몇 초인지 헤아렸던 기억도 있고, 항상 귀를 쫓긋~ 제가 청각이 조금 예민한 편인데 항상 귀를 쫓긋하고 누가 올라오나? 늘 기다렸던 거 같아요. 엄마를.. 늘 기다렸던 거 같아요.”(조하연의 1차 인터뷰 중)

#### 기댈 수 없는 아슬아슬한 울타리

엄마는 사람들의 시선을 끝만큼 예뻐다. 활동적이고 사교적이었던 엄마 주변에는 남자들이 많았다. 외출했던 엄마가 돌아오기를 기다

리다 아파트 문 작은 구멍을 통해 엄마를 누군가 데려다주는 장면을 목격한 순간 이후 건잡을 수 없는 상상이 펼쳐지고 있었지만, 그 사람이 누구인지 물어볼 자신이 없었다. 한창 ‘성’에 눈을 뜨기 시작한 시기에 목격한 그 장면은 조하연으로 하여금 야한 영화나 소설에 몰두하게 했고, 의심과 불안으로 가득하게 만들었다. 이제 조하연은 돌아온 엄마를 반갑게만 맞이할 수 없었다. 근거 없이 엄마를 오해한다는 죄책감도 떨칠 수 없었다. 그렇게 나날이 상상의 씨실과 오해의 날실이 엮어갔다.

“가장 예민할 때는 중학교 때였어요. 왜~ 아파트에는 밖에 누가 왔는지 이렇게 보는 구멍이 있잖아요. 조그만 거.. 그 구멍으로 누군가가 엄마를 데려다 주는 걸 본 거예요. 그 때부터 이상한 상상을 하면서...”(조하연의 1차 인터뷰 중)

조하연의 상상이 실제였는지의 여부보다 중요한 것은 이후 엄마와의 관계에 미친 영향이었다. 엄마의 문란한 모습에 대한 상상이 머리에서 떠나지 않았고, 더 이상 엄마에게 마음을 열 수 없었다. 엄마와 다르게 살겠다는 마음먹었고, 무조건 반대로 살겠다고 다짐했다. 또한 여성스럽다는 것 자체가 나약하고 의존적이라 여기게 되고 여성성 자체를 거부하게 되었다.

“오히려 남자같이 크고 저는 청바지에 티셔츠하나 이렇게만 입고 다녔었으니까.. 엄마의 그런 게 너무 싫었어요. 예쁘장하게 꾸미고 그런 게.. 꾸밀 시간이 어딤어~~~”(조하연의 1차 인터뷰 중)

엄마는 조하연이 하는 말이라면 거의 따라주었다. 그러나 엄마의 허용은 안내자 없이 스스로 선택하고 결정하라는 책임회피처럼 생각되었다. 그러던 중 타국에서 갑작스럽게 날아온 아빠의 죽음 소식은 예측하지 못한 방식으로 엄마를 무너뜨렸다. 누군가 채워야 하는 가장의 자리는 군대 제대 후 오빠의 몫이 되었고, 대학생이 된 조하연은 오빠가 다녔어야 할 대학을 대신 갔다는 죄책감을 부여받았다. 오빠에 대한 죄책감에 대학 내내 촌각을 다투며 아르바이트를 해야 했고 장학금을 받아야 했다.

아빠의 사망 후 재혼 이야기가 나왔고, 엄마와 엄마 주변 남자들 관계에서 벗어나고 싶었다. 조하연은 더 이상 엄마와 연결되지 않기 위해 결혼을 선택했다. 그러나 엄마의 모습을 거부하고 다르게 살기 위해 몸부림쳤던 자신이 선택한 길이 바로 엄마의 모습과 같았다. 남자에게 의존하는 엄마의 나약함을 닮고 싶지 않았는데, 삶을 회피하고자 남자에게 의존하는 자신의 모습에서 엄마의 잔상을 보게 되었다. 어느새 자신도 역시 누군가에게 의지하려 하고 있었던 것이다.

“늘 의지하면서 살았던 거 같거든요. 5살 차인데 아버지같은 존재였으면 좋겠다고 늘 생각했던 거 같아요. 남편은 아버지가 될 수 없고 남편이어야 되는데.. 그래서 갈등이 있었던 거 같거든요.”(조하연의 1차 인터뷰 중)

밤늦게까지 엄마를 기다리며 품었던 마음속 의심과 상상은 조하연에게 ‘성’이라는 부정적인 각인으로 남게 했다. 자연스럽게, 원활하지 못한 남편과의 성생활은 10년이 넘는 시간 동

안 조하연을 괴롭혔고, 그 안에서 허우적거리고 있는 자신이 한없이 초라하게만 느껴졌다.

“너무 표현을 안했구나.. 그러면 안 되는 줄 알았어요. 요구하고 그러면 안 되는 줄 알았어요. 젠더에 갇힌.. 남성적인, 여성적인, 여자는 이러면 안 돼~”(조하연의 1차 인터뷰 중)

### 엄마의 자리에서 바라보다

조하연 자신이 엄마가 되면서 바라보는 엄마는 조금씩 달라져 왔다. 엄마와 다르게 살기 위해 애써 굳게 걸어 잠갔던 엄마에 대한 마음이 조금씩 헐거워지고 있다. 자신의 모습에서 불현듯 엄마의 모습의 잔상들을 발견하면서 엄마에 대한 마음이 달라진다. 자신과 아이들을 품어줄 커다란 존재를 기대했으나, 남편 없이 주변의 수많은 자극 속에 흔들렸을 엄마 역시 한 여자였음을 조금씩 이해하면서 ‘엄마’를 새롭게 마주하였다. 조하연 역시 엄마로, 엄마로서의 무력감을 느끼며, 친정엄마를 ‘내 엄마’가 아닌 동병상련을 경험하는 ‘동료 엄마, 동료 인간’으로 바라보는 관점이 생기게 되었다. 주변 자극에도 가정을 유지해준 것이 엄마의 책임감이었다는 사실도 새롭게 다가온다. 가족이 생기고 아내, 엄마라는 역할이 생기고 그 역할 안에서 자신을 발견하면서 자신 안에 있는 엄마의 모습을 보게 되었다. 밀어내고 등 돌리고 싶었던 그 모습들이 결국 내 안에도 자리하고 있음을 알게 된 것이다.

조하연은 분수에 맞지 않을 정도로 다른 사람의 시선을 의식했던 엄마와 다르게 살고 싶었다. 그러나 어느새 자신의 모습에서도 있는 그대로의 모습이 아닌 ‘척’하며 살고 있는 모습을 발견하게 되었다. ‘있는 척, 가진 척, 아

는 척’ 말하고 행동하는 것에 익숙해져 있었다. 있는 그대로의 모습으로 살지 못하는 것이 중요한 사람과의 관계에서 걸림돌이 되고 있었다. 조하연은 그림책을 읽고 나누는 일을 하면서 그림책 안에 있는 함축된 의미에 대해 생각하게 되었다. 내면의 목소리에 귀를 기울이면서 왜 그토록 엄마에 대해 벽을 세우고 마음을 닫고 있었는지도 성찰하게 되었다. 자신 안에 있는 엄마 모습이 나타날까봐 겁이 났던 것이다. 그러나 엄마-딸은 뗄 수 없게 연결되어 있었다. 내 안의 엄마를 외면하는 것이 아니라 ‘나’로서 존재하는 것에 대해 인정하는 것이 더 필요했다. 지난 시간 동안 엄마에 대해 원망하고 관계에서 좌절을 경험하는 과정이 꼭 의미없다고 생각지 않는다. ‘나’로서 존재한다는 것에 대해 사유하게 되었고 진정한 ‘나’에 대한 탐색을 준비하게 했기 때문이다.

### 중년 기혼 여성의 어머니와의 관계 변화 경험의 의미

“엄마와의 관계를 보려는 게 마치 판도라의 상자를 여는 것 같은 느낌이다. 뭔가 있는 거 같은데 보고 싶지 않은 거야. (강지안과의 전화 통화 중)”

“내가 이거를 어떤... 지금 이야기하는 그런 거를 꺼내는 거라는 거를 알았으면 내가 참여를 안했을 수도 있어. 이렇게 깊이 들어가는 건지 몰랐지.”(이선미, 2차 인터뷰 중)

참여자들에게 어머니와의 관계 경험을 이야

기하는 것은 쉬운 일은 아니었다. 그러나 그 과정에서 일어난 자신의 심리적 경험 역시 중요했음을 이야기하고 있었다. 중년 기혼여성의 어머니와의 관계 변화 경험의 의미는 ‘고개를 떨구는 해바라기’, ‘어머니라는 거울에 비친 내 그림자’, ‘안개 속의 시소게임’, ‘먼 길 돌아 나에게로 가는 길’로 요약할 수 있다.

### 고개를 떨구는 해바라기

식물은 태양의 방향을 따라 움직이는데, 이를 ‘헬리오트로피즘(Heliotropism)’이라고 한다. ‘해바라기’는 성숙하기 전 어린 시기에 매우 뚜렷하게 이 현상이 나타나는 식물이다. 그러다 꽃이 성숙해진 후에는 더 이상 태양의 방향을 따라가지 않는다. 참여자들이 떠올리는 엄마와의 초기관계는 마치 태양의 움직임을 쫓으며 방향을 바꾸는 해바라기처럼 오직 엄마를 향해 있었다. 세상에 나와 처음으로 만나는 사람이자 공간인 가족, 특히 엄마에게서 사랑받고 있음을 확인하고자 하는 것은 참여자들에게는 본능적 욕구였다. ‘엄마의 무릎은 아이에게 생애 최초의 교실이다’라는 힌두교 속담처럼 아이는 엄마와 서로 신체적으로 연결이 없는 분리된 존재지만 연결되어 있음을 확인하는 관계여야 안정감과 만족감을 느낀다 ((Tian Dayton, 김태형 역, 2007). 그러한 연결감을 확인하기 위해 참여자들은 끊임없이 엄마의 방향을 바라보았으나 자신이 원하는 만큼 확인하기 어려웠고, 확인을 위한 행동을 반복해야 했다. 마치 해를 향해 고개를 들어 바라보다 해가 저 너머로 넘어가는 것을 지켜보며 홀로 남은 외로운 해바라기의 모습이었다. 홀로 남은 시간에는 해의 온기가 점점 사라지고, 반복적으로 다가오는 어둠을 감당해야 했다.

그러나 해를 기다리는 해바라기처럼 어린 딸 아이는 엄마가 자신을 바라보는 그 순간이 무엇보다 중요했기에 포기 대신 기다림을 선택했다.

### 엄마라는 거울에 비친 내 그림자

‘그림자’는 무의식 속에 나도 모르는 또 하나의 나이다. 의식할 기회를 잃고 미분화된 채 남아 있는 원시적인 심리적 경향으로 열등한 특성을 말한다. 그러므로 ‘그림자’가 외부의 대상에 투사되어 의식 수준이 되면 그림자를 자기의 일부라고 받아들이기 쉽지 않다(이부영, 2016). 어머니가 맺는 관계 패턴은 자녀에게는 중요한 사회적 학습의 모델이 된다. 관계가 가족으로부터 외부로 확장되면서 참여자들은 어머니의 관계 패턴에 대한 인식이 생기게 되었다. 엄마가 다른 사람과 관계를 맺으며 마주하는 사회적 얼굴에 대한 인식은 참여자들의 관계에 영향을 미치고 있었다. 강지안은 돈을 관계의 매개로 하는 엄마의 관계 패턴을 닮아있었고, 이선미는 엄마처럼 강한 사람으로 보이고자 했으며, 조하연은 여성스럽고 의존적인 엄마의 모습과 달리 자율적이고 독립적으로 살고자 했다. 그러나 시간이 지날수록 관계에서의 실패와 상처받는 경험을 하게 되고 나는 어떤 사람인지, 내가 추구하고 싶은 욕구는 무엇인지, 내가 살고 싶었던 삶이 어떤 것이었는지조차 알 수 없었고 혼란스러웠다. 내가 원하는 나의 모습은 모르는 채 타인에게 초점이 맞춰진 모습으로 세상과 만나고 있었다. 관계 경험이 확장되어갈수록 틀 안에서 끊임없이 갈등하고 자신을 억누르는 경험적 구조 속에 또다시 상처와 좌절을 반복했다.

### 안개 속 시소게임

‘시소게임’은 상호작용이 있어야만 가능하고 상호의존적이며 움직임이 있다는 면에서 역동적이다. 힘의 균형이 맞지 않거나 앉은 자리의 위치가 달라 거리의 차이가 있으면 서로 안정적인 놀이를 즐길 수 없다. 참여자들은 아이들의 엄마로 살아가면서, 자신 안에 있는 ‘어머니와의 관계로 인한 그림자’를 발견하고 심리적 갈등을 겪으면서 엄마와 새롭게 관계를 설정해가는 경험을 하는 것으로 드러났다. 그 과정은 지금까지와 다른 관계로 나아가는 것이기에 두려움과 혼란스러움, 어머니에 대한 죄책감 등의 감정을 동반하는 고통스러운 시간이었다. 짙은 안개가 가득한 뿌연 공간 속에 중심을 알 수 없는 시소 위에서 위태로움을 느끼기도 하고 익숙했던 맨바닥으로 내려설지에 대한 갈등은 끊임없이 이어졌다. 양 끝을 오가며 균형을 잃지 않고 안정적인 자리를 찾기 위한 여정은 심각한 내적 갈등을 수반했다. 그러한 위태로운 내적 갈등보다 더욱 힘들게 하는 것은 그 과정이 다 지나가고 난 후 엄마와의 관계 뿐 아니라 타인과의 관계에서 자유로울 수 있을지, 진짜 자신의 모습을 드러냈을 때 다른 사람 뿐 아니라 나 역시 나를 받아들일 수 있을지에 대한 불안감이었다. 서로를 있는 그대로 바라볼 수 있고 덜 상처받을 수 있는 거리는 끊임없는 조율이 필요했고, 시소에서 내려와 각자의 자리에서 마주 보게 된 어머니와 딸은 안정감과 존중감이 있는 새로운 거리를 조정해가고 있었다.

### 먼 길 돌아 나에게로 가는 길

[하지만 중요한 것은 그런 나의 모습을

인식하게 되었고, 나에게도 지지와 도전이 조화를 이루는 환경이 있으며, 무엇보다 내게 끝없이 용기를 불어 넣어 주는 사람들이 있다는 것이다. 내게 주어진 것에 감사하며 애써온 나를 격려해 주고 싶다.](강지안의 저널 중)

“나는 항상 question이 찍힌 채로 사는 거야. 나는 누구인가.. 근데 나를 찾기란 쉬운 건 아니잖아. 어찌됐든 간에.. 그러다 지나다보고 이런 기회에 돌아보면 그러지 않았나 싶기도 해요.”(이선미의 2차 인터뷰 중)

나는 내가 좋아.  
머리에 꽃을 꽂고 망토를 둘러도 좋아.  
내 맘대로 꾸밀 테야.  
유행같은 건 따르지 않아.  
(중략)  
나는 내가 좋아.  
사랑받고 있다고 느껴지니까.  
사랑받는 가장 좋은 방법은 내가 나를 좋아하는 거야.  
▶ 자신의 삶을 사는 것은 바로 나를 사랑하는 방법이 아닐까.. 『나는 내가 좋아-제이미 리 커티스 지음』 중에서 (조하연의 메일 중)

본 연구에 참여한 세 명의 참여자들은 자신의 어릴 적 기억으로부터 자신의 삶을 엄마라는 대상과의 관계에 초점을 맞추어 심도깊게 들여다보는 과정에서 그동안 자신에게 익숙했던 페르소나를 보게 되었고, 인정할 수 없었던 그림자를 발견하게 되었다. 그러나 그것 역시 자기 자신이라는 사실과 함께 진정한 내

면의 자아에 관심을 기울일 수 있었다. 중년의 기혼여성에게 어머니와의 관계 경험은 딸로서 바라봤던 ‘중년의 어머니’와 동일한 발달 단계를 경험하는 한 명의 여성이자 한사람으로서 이제는 오롯한 자기 자신으로 살아가고자 하는 경험이기도 했다. 오랫동안 엄마의 그림자가 드리운 그늘 안에서 살아왔지만 엄마에게서, 타인에게서 한걸음 물러나 나와 자신의 빛을 찾아 비로소 마주한 ‘나’를 만나는 여정을 시작하면서 어머니와의 관계를 재구성하고 자신을 치유하고 성숙해가는 과정일 수 있을 것이다.

## 논 의

본 연구는 인생의 전환기를 맞이해 살아가는 중년 기혼여성이 자신의 삶을 바라보는 과정에서 어머니와의 관계가 어떻게 변화해 왔고, 그 경험을 이야기함으로써 중년여성에게 어머니와의 관계 변화 경험이 어떤 의미를 갖는지 이해하는 것을 목적으로 한다. 총 3명이 중년 기혼여성이 참여했으며, 그들의 관계 변화 경험의 의미는 ‘고개를 떨구는 해바라기’, ‘어머니라는 거울에 비친 내 그림자’, ‘안개 속의 시소게임’, ‘먼 길 돌아 나에게로 가는 길’로 구성하였고, 의미에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, Buber는 “태초부터 관계가 존재했다”라고 하였다. 관계에 대한 열망이 선천적인 특징이며, 어린아이는 ‘나’에 대해 전혀 모르며 관계 외에는 존재에 대한 어떤 다른 상태에 대해서는 잘 알지 못하는 ‘관계의 피조물’이라고 설명하였다(Irvin D. Yalom 임경수 역, 2007).

아이는 어릴 때 중요한 타인의 행동을 통해 작동모형을 구축하게 되는데, 특히 엄마와 자신에 관한 작동모형의 틀 속에서 자신의 상황에 대한 특정 측면들을 평가하고 애착 계획을 세운다(Bowlby, J, 2005). 이 모형들이 어떻게 구축되는지에 따라 이후 표상을 어떻게 인식하는지에 중요한 영향을 준다. 안정적인 애착 관계를 형성하면 엄마가 보이지 않아도 언젠가 자신이 진정으로 원할 때 엄마를 다시 볼 수 있다는 것을 확신함으로써 만족감과 안정감을 느낄 수 있다(Bowlby, J, 2005). 그러나 안정적인 애착 관계가 형성되지 못한 아이는 중요한 타인에게 충분히 사랑받지 못했다고 느끼면서 깊은 좌절감이 자리 잡게 된다. 그럴수록 더욱더 외부로부터의 인정과 관심을 확인하기 위해 매달리게 되는 것이다. Jung(1950)은 모든 성인의 삶에는 어린아이가 숨어 있으며, 그 어린아이는 늘 무언가가 되어가고 있다고 하였다. 그러나 결코 완성되지는 않으며, 끝없이 보살펴주고 관심을 주어야 중년기 이후 자아실현의 과제를 이룰 수 있는 초석이 마련된다고 하였다(William Sadler 저, 김경숙 역, 2015). 인생의 후반기, 즉 중년기의 성장을 위해 자신 안의 ‘아이’를 재발견하고 내면의 모습에 대해 진정으로 받아들이고 인정할 수 있으며, 새롭게 자신 안으로 내재화할 수 있는 것은 이후 앞으로 나아갈 수 있는 새로운 시작이 되는 것이다. 참여자들이 어린 시절 자신의 모습을 외부로 꺼내어 놓는 과정에서 새롭게 자신을 바라볼 수 있었으며, 어린 시절의 ‘아이’뿐 아니라 내면의 ‘아이’ 역시 인정하고 사랑할 수 있는 출발점에 서게 되었다.

둘째, Winnicott(1971)은 ‘자녀가 거울보다 먼저 보는 것은 어머니의 얼굴’이라고 하며 자녀의 성격 형성에 미치는 어머니의 영향력을

강조하였다(박정원, 서미아, 2022). 이처럼 자녀는 자신의 행동 근거를 부모의 행동과 태도에서 찾는다. 청소년기부터 초기 성인기는 자아상과 자아정체감을 형성되어 가면서 사회 속의 자신을 바라보고 자기와 타자의 분화가 뚜렷해지는 시기이다(선상화, 김수현, 2023). 그 과정에서 각자가 사회적 자아 즉, 페르소나를 선택하게 되는데, 페르소나는 내가 있는 그대로의 나로서 있는 것이라기보다는 ‘타인에게 보이는 나’를 더 크게 생각하는 특징을 가지고 있다. 페르소나에 의거한 태도는 주위나 타인의 기대에 맞추어 행동하고 역할을 수행하는 태도라고 할 수 있기 때문에 페르소나와의 동일시가 커지면 커질수록 자아는 자신의 고유한 내적 정신세계와의 관계를 상실하게 될 가능성이 높다. 이는 다시 말해서 자신을 돌볼 수 있는 기회를 잃고 결국 그 존재마저 망각하게 되는 것이다(이부영, 2016). 참여자는 엄마의 모습에서 보이는 페르소나를 그대로 자신의 페르소나로 받아들이거나 또는 엄마의 페르소나에 대한 거부감으로 정반대의 페르소나를 선택하기도 하였다. 그러나 결국 그 페르소나에 자신의 있는 그대로의 본질은 가려지고 다양하게 존재하는 ‘나’를 받아들이고 인정하는 것은 대단히 어려운 일이었다. 있는 그대로의 자신을 드러내고 인정하지 못하는 것은 타인과 관계 맺음에 있어 많은 상처와 꺾이는 아픔을 경험하게 했다.

셋째, Bowen(1976)은 가족 내에서 감정적으로 상호의존 혹은 감정의 상호관계로부터 얼마나 자유로울 수 있는가의 감정적인 과정을 분화라고 설명한다면, 개인의 융합된 상태는 가족 내에서 감정적으로 상호 고착되어 있는 경우라고 설명한다. 분화를 시도하는 변화과정은 전인식 단계에서 출발하여 분화에 대한

새로운 인식을 함으로써 분화를 시도하게 되었는데 시도 전 저항으로 두려움, 혼란, 죄책감 등의 부정적인 감정을 경험하기도 한다(박태영, et. al. 2011).

Jung(1950)은 중년에 나타나는 변화 가운데 가장 의미 있는 현상을 갈등이라고 하였다. 이러한 갈등은 종종 사회적 역할과 자신을 하나로 여기는 동일시로부터, 즉 타인에게 규정지어지는 나의 모습으로부터 벗어나고자 하는 몸부림에서 시작한다(Daryl Sharp. 2008). 엄마가 원한 딸의 페르소나, 괜찮은 척, 아무렇지 않은 척하는 딸의 페르소나 등으로부터 벗어나야 진정으로 자신의 모습으로 존재할 수 있는 것이다. 하지만 그것은 자신의 그림자와 만나야만 가능한 것으로 돌아보고 싶지 않은 어두운 부분 안으로 깊숙이 들어가는 용기가 필요하다. 피할 수 있다면 피하고 싶을 만큼 고통이 수반하는 일인 것이다. 그림자는 인격의 전체를 구성하는 중요한 부분이다(이부영, 2016). 빛이 있는 곳에 그들이 있듯 의식이 있는 곳에 무의식적인 것이 존재한다. 강한 그림자가 존재하는 것은 다시 말하면 자아가 그만큼 강한 의식성을 가지고 있으며, 그 특수성과 개체성을 의미한다고도 할 수 있다. 그림자가 나의 일부가 되기 위해서는 그림자를 의식의 일부로 동화시키고 의식적으로 체험할 수 있어야 한다. 그 과정에서의 도덕적 갈등이 발생하는데, 진정한 자기실현을 위해서는 세속적인 도덕규범과의 갈등을 이겨내는 용기가 필요한 것이라 할 수 있다(이부영, 2016). 이러한 점에서 참여자들이 엄마와의 관계에서 겪어내는 시소게임은 필연적이며 의미있는 과정이라 할 수 있다. Winnicott(1963)이 강조한 참자기와 거짓자기 사이에서 무게 중심을 찾으려 하며, 자신의 참자기를 드러냈을 때 마주할

불안을 견뎌내는 과정이기도 하다.

넷째, Jung(1950)은 중년기를 삶에 있어 중요한 시기로 심리적 혹은 정신적 균형을 맞추는 시기라고 보았다. 인생 전반부에 경험해보지 못한 요소들은 충족시키면서 심리적 재조정이 일어난다는 것이다(Daryl Sharp, 2008). 중년기의 과제라고 할 수 있는 정체감 형성과 자아실현은 자아의 팽창을 의미하는 것이 아니다. 진정한 개별화(Individuation)는 그 한 사람의 개체가 온전히 자신 전부가 됨을 의미한다. 깊이 있는 자아 성찰을 통해 자신을 제대로 바라보며, 자신의 욕구와 열망을 수용하고 지금까지의 모습을 진정으로 받아들일 수 있는 것이다.

Bowen(1976)에 따르면 자아가 건강하고 성숙하게 기능하려면 정서적 분화를 바탕으로 한 자아 분화가 이루어져야 한다고 하였고(이종원, 2013), Kear(1978)은 자아 분화 수준이 높으면 정서적으로 안정되어 있으며, 확고한 자아정체감을 유지해 나간다고 하였다(변외진, 김춘경, 2007). 자아 분화란 이성과 감정, 자신과 타인을 분리할 수 있는 능력이며(정혜정, 조은경, 2007), 이러한 자아 분화의 수준은 개인의 심리적 문제뿐만 아니라 가족의 여러 가지 문제와 나아가 가족 체계 이외의 외부체계와의 관계를 맺는 것에도 연관되어 있다(Kerr, Bowen, 1988). 자아 분화는 개인적 수준과 관계적 수준이 포함되는데, 개인적 수준의 자아 분화는 자신과 타인과의 관계에 있어서 감정적인 부분에서 반사적으로 대응하지 않고 내면의 감정과 이성적 사고를 분리시킬 수 있는 것을 말한다. 또한 관계적 수준의 자아 분화란, 타인과의 관계에서 자신과 타인을 분리시킬 수 있기 때문에 타인에 의해 흔들리지 않고 자신을 지키면서도 친밀한 관계를 유지할

수 있는 것을 의미한다. 이것은 즉, 타인과의 관계에서 독립적으로 자신의 삶을 추구할 수 있는 것을 분화로 보는 것이다(김용태, 조난숙, 2013).

중년여성의 자아정체감에 관련된 심리사회적 요인을 분석한 연구(변외진, 김춘경, 2007)에서 자아 분화가 중년여성의 자아정체감에 영향을 미치는 주요한 설명변인이라는 결과를 확인했다. 또한 원가족에 대한 부정적 정서를 회피하는 것은 중년여성의 발달 과업인 정신의 전체성에 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 어머니와의 관계 단절을 선택한 중년여성의 삶을 살펴본 연구(박정원, 서미아, 2022)에서 어머니와의 분리는 고통스러운 경험임에 틀림없지만 분리 이후 비로소 자기 존재를 확인해갔고 자신이 원하는 삶이 어떤 것인지의 자기 정체감을 형성해가는 과정이었다고 하였다. 참여자들 역시 여전히 타인 즉, 엄마와의 관계에 얽혀 독립적으로 자신의 삶을 추구하지 못했던 미분화된 자신의 모습을 발견하기도 하였으며, 원가족 관계에서 해결되지 못한 정서적 애착문제를 드러내기도 했다. 그러나 중년기의 참여자들은 기꺼이 중년기 발달과제로서의 자아정체감과 개별화, 자아분화 등의 과업에 대해 마주할 준비가 되어 있었다. 비록 그 과정이 자신의 그림자까지도 통합해야 하고, 자신 내면을 깊이 있게 들여다볼 수 있는 용기가 필요하다 할지라도 이후의 성숙한 삶을 위해 필수적인 과정이라는 사실에 동의하고 있었다.

중년 기혼여성의 모녀관계 변화 경험을 살펴본 본 연구의 의의를 Clandinin(2013)이 제시한 내러티브 탐구의 세 가지 측면, 즉 ‘개인적 정당성’, ‘실제적 정당성’, ‘사회적 정당성’으로 살펴보면 다음과 같다.

먼저 개인적 정당성은 이 연구가 연구자와 참여자에게 중요한가에 관한 부분이다. 본 연구자는 중년기 기혼여성으로서, 아내와 엄마의 역할, 동시에 사회적 역할을 수행하는 과정에서 좋은 관계를 유지하기 위해 애쓰지만 '나'자신을 채우고 있지 못하다는 공허함과 진짜 자기에 대한 물음으로 이 연구를 시작하였다. 원가족에서 엄마와의 관계가 현재 삶에 미치는 영향에 대해 고민하면서, 어머니에게 순응하던 딸에서 갈등의 중심에 서고 죄책감을 감수하고서라도 외면하고자 하는 마음, 그리고 한편에서는 원망의 마음으로 발달해갔다. 연구참여자들의 내러티브를 함께 듣고, 나의 삶에서 살아내는 탐구의 과정은 중년의 시기를 맞이한 각각의 개별적인 삶을 이해하고 각자 자신 삶의 치열함과 삶의 의미를 추구해가는 실존적 존재임을 깨닫게 되는 과정이었다. 참여자들의 내러티브를 풀어내면서, 나와 참여자 모두 자신의 삶의 경험을 되돌아보고 어머니와의 관계 속에서 어떻게 변화되어왔고 그 변화의 지점에 어떤 모습으로 자리하고 있었는지, 어떤 의미가 있었던 것인지 인식할 수 있었다. 이 과정에서 중년기 과업인 개인의 정체성 형성과 자아 통합이라는 중요한 과업을 수행하는 데에 도움이 된다는 점에서 본 연구의 중요성을 갖는다.

실제적 정당성은 이 연구가 상담의 실제에 어떤 중요성을 가질 수 있는가에 관한 부분이다. 어머니와 딸은 동성, 동일한 사회적 역할 수행 등 서로에 대해 누구보다 잘 이해하고 수용될 수 있을 것이라 기대한다. 상담 장면에서 만나는 많은 내담자들은 주 양육자와의 관계 틀이 성인 이후의 관계에 상당한 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 이와 더불어 어머니와 딸이 경험하는 사회, 문화적배경은 관계에

지대한 영향을 주기 때문에 이를 통합적으로 이해하는 것이 중요하다. 개인의 이해를 시작으로 세대의 이해로 확장될 수 있도록 도울 수 있다. 이러한 개인의 이해와 세대의 이해는 세대 간 정서의 전이, 관계 패턴, 갈등의 양상등을 드러냄으로써 상담 장면에서 효과적인 상담을 제공할 수 있는 토대를 제공할 수 있으리라 기대한다.

사회적 정당성은 이 연구가 사회적, 문화적으로 어떠한 기여를 하는가 이다. 사회문화적인 변화 속에서 가족 내 구조가 변화되고 있다. 남성 중심의 사회에서 여성의 중요성이 점점 더 강조되어 변화해가고 있는 현실이다. 중년기 여성 삶을 깊이있게 탐구하는 작업은 효를 강조하는 유교적 가족문화 속에서 순응하고 감정을 억압하는 것을 미덕으로 여겨온 문화적 맥락으로부터 벗어나 개개인을 중요한 세대 간 연결성을 가진 존재로 인식할 수 있다. 또한 여성의 사회참여가 많아지고 중년기 여성의 활발한 사회생활이 증가하는 가운데 중년기 여성의 삶과 정서, 정체성의 문제는 중요한 주제로 다뤄져야 할 필요성을 부각한다는 점에서 사회적 정당성을 가진다고 할 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 제안한다면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 참여자들이 모두 둘째라는 출생순위를 가지고 있었다. 의도한 표집은 아니었으나, 우리나라의 가족 구조상에서 출생순위에 따른 가족 내 역할과 관심은 다르게 조성이 될 수 있다. 그러므로 후속 연구에서는 보다 다양한 출생순위를 가진 모녀 관계의 경험에 대해 탐색한다면 중년여성의 모녀관계에 대한 심도있는 이해가 가능할 것이다.

둘째, 중년기 여성의 경우, 폐경기 이전과

이후에 따라 많은 변화를 경험하게 된다. 따라서 폐경 이후 신체적 변화를 겪는 참여자들이 엄마와의 어떤 관계 변화를 경험하는지를 탐색한다면 더 풍성한 이해를 도울 것이다.

셋째, 본 연구참여자들이 경험한 엄마와의 초기관계는 불안정 애착에 가까운 것이었다. 후속 연구에서는 안정 애착을 경험한 참여자들의 이야기를 탐구한다면, 중년여성들의 모녀관계 의미를 다각도로 이해할 수 있으리라 기대한다.

넷째, 본 연구에서 도출된 관계 변화의 핵심 범주를 바탕으로 관계 변화 양상을 토대로 유형을 정리하고 이에 영향을 미치는 변인을 분석하는 양적 연구, 모녀 관계가 가족 체계의 변화나 만족도에 미치는 영향과 요인에 대한 양적 분석 등이 이루어진다면 가족 체계로의 확장으로 이어질 수 있을 것으로 보인다. 또한 본 연구에서 나타난 변화의 핵심과 심리적 의미를 바탕으로 변화인식 척도를 개발하는 연구가 이루어진다면 상담 장면에서 중년 여성의 관계 이해를 위한 도구로 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

### 참고문헌

김명자 (1989). 중년기 연구. 교문사.  
김명자 (1989). 중년기 위기감 및 그 관련 변인에 관한 논문. 이화여자대학교 박사학위논문.  
김숙자 (2006). 길리건의 '배려' 관점에서 본 모녀의 '자기희생' 경험과 소통에 대한 연구. 계명대학교 박사학위논문.  
김용태, & 조난숙 (2013). 초월상담의 소개와 자기심리학의 기독교 상담으로 통합가능

성 타진. 한국기독교상담학회지, 24(3), 45-84.  
김종래 (2003). 우마드(Womad): 여성시대의 새로운 코드. 삼성경제연구소.  
김창대 (1997). 대상관계 이론을 통해서 본 한국인의 특성발달: 체면의식을 중심으로. 한국정신치료학회지, 11(1), 65-89  
김하나 (2009). 중년 우울증 여성들의 생애 경험에 대한 인식 연구: 성장기 가정 내 경험을 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.  
류민영 (2016). 중년기 기혼부부의 어머니와의 세대관계. 상명대학교 박사학위논문.  
박정원, 서미아 (2022). 어머니와 단절하고 있는 중년기 딸의 삶의 경험. 한국심리학회지: 여성, 27(2), 115-142.  
박태영, 박진영, 하태선 (2011). 고부갈등을 겪고 있는 부부들을 위한 가족치료 사례연구: 남편들의 자아 분화를 중심으로. 한국가족치료학회지, 19(1), 23-51.  
백지연, 유현실 (2016). 사진치료에 참여한 중년여성가장의 정체성 변화에 대한 내러티브 탐구. 한국심리학회지: 여성, 21(3), 555-585.  
변외진, 김춘경 (2007). 중년여성의 자아정체감에 관련된 심리사회적 요인 분석. 한국심리학회지: 여성, 12(3), 255-276.  
서미아, 홍은영 (2022). 딸기 유방암을 투병하는 중년 여성의 삶에 대한 내러티브 탐구. 한국심리학회지: 여성, 27(2), 169-190.  
선상화, 김수현 (2023). 대학생의 심리적 부모화, 정서인식명확성, 자기분화의 관계. 한국직업능력개발원, 32(3), 269-283.  
송명자 (1999). 발달심리학. 학지사.  
신말숙, 심혜원 (2020). 중년여성의 부모화 경

- 험에 관한 현상학적 연구. *상담학연구*, 21(2), 171-191.
- 신명희 (2014). 발달심리학. 학지사.
- 안성희 (2000). 중년기 기혼여성의 성역할 정체감과 친모와의 정서적 관계에 관한 연구. 신라대학교 석사학위논문.
- 염지숙 (2003). 교육연구에서 내러티브 탐구의 개념, 절차, 그리고 딜레마. *교육인류학연구*, 6(1).
- 유계숙 (1995). 성인 딸과 어머니의 애착에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. *한국가정관리학회지*, 13(2).
- 이부영 (2016). 분석심리학: C. G. 융의 인간 심성론. 일조각.
- 이종원 (2013). 결혼초기 남녀의 부부갈등 관련변인연구: Bowen과 Satir 모델의 이론적 연계성 탐색. 서울대학교 박사학위논문.
- 정혜정, 조은경 (2007). 한국형 자기분화 척도 개발과 타당성에 관한 연구. *가족과 가족치료*, 23, 19-46.
- 한승희 (2006). 내러티브 사건의 장르적 특징에 관한 고찰. *교육과정연구*, 24(2), 135-158.
- 황은경 (2016). 중년기 딸의 어머니와의 정서적 경험에 관한 내러티브탐구 (박사학위논문). 원광대학교.
- 홍영숙 (2015). 내러티브 탐구의 이해. *내러티브와 교육연구*, 3(1), 5-21.
- 홍영숙 (2019). '관계적 탐구'로서의 내러티브 탐구. *한국질적탐구학회지*, 5(1), 81-107.
- Bowlby, J. (2005). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Taylor & Francis.
- Clandinin, D. J. (2013). *Engaging in narrative inquiry*. Left Coast Press.
- Sharp, D. (2008). *응, 중년을 말하다* (류가미, Trans.). 북북서.
- Yalom, I. D. (2016). *실존주의 심리치료* (임경수, Trans.). 학지사.
- Johnson, R. A. (2006). *당신의 그림자가 울고 있다* (고혜경, Trans.). 에코의 서재.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (2021). *보웬의 가족치료이론* (남순현, 전영주, & 황영훈, Trans.). 학지사. (Original work published 1988)
- Gomez, L. (2014). *대상관계이론 입문* (김창대, Trans.). 학지사.
- Levinson, D. J. (1998). *여자가 겪는 인생의 사계절* (김애순, Trans.). 세종연구원.
- Dayton, T. (2015). *관계 외상의 치유* (김태형, Trans.). 아카데미아.
- Sadler, W. (2015). *서드 에이지, 마흔 이후 30년* (김경숙, Trans.). 사이.
- Wallin, D. J. (2010). *Attachment in psychotherapy*. Guilford Press.

1차원고접수 : 2025. 05. 09.  
 심사통과접수 : 2025. 05. 26.  
 최종원고접수 : 2025. 06. 30.

## A Narrative Inquiry into Middle-Aged Married Women's Experiences of Relationship Changes with Their Mothers

eun jeong Kim                      young ju Han

Korea Counseling Graduate University

This study aimed to understand the experiences and meanings of relationship changes between middle-aged married women and their mothers. To explore the contextualized meanings embedded in participants' individual lives, a narrative inquiry methodology was employed. Three middle-aged married women who perceived a clear and subjective change in their relationships with their mothers were selected through purposeful sampling. In addition to in-depth interviews, supplementary materials such as picture books, photographs, poems, and journals were collected through emails, phone calls, and social media to enrich the participants' narratives. Using the narrative inquiry framework proposed by Clandinin and Connelly, field texts were constructed and then reconstructed into research texts by considering temporality, spatiality, and sociality. The narratives of participants revealed four core themes: The Sunflower That Bows Its Head, My Shadow Reflected in Mother's Mirror, The Seesaw Game in the Fog, and A Long Journey Back to Myself. The findings showed that for middle-aged women, changes in the mother-daughter relationship had a profound impact beyond the family system, facilitating self-reflection and a redefinition of life's meaning. Through these changes, the women engaged in a process of reconstructing the meanings of "being a mother" and "being oneself." Based on these findings, the study discusses practical and therapeutic implications for counseling middle-aged women.

*Key words* : Middle-aged women, mother-daughter relationship, experiences of relationship changes, narrative inquiry