

본 논문은 아래의 저작권 정책을 가지고 있으니, 이용에 참고하시기 바랍니다.

• 저작권 정보 (Copyright Policy)

-학술지 발행기관

• 재사용 정보 (CC License)



-저작자를 밝히면 자유로운 이용이 가능하지만 변경 없이 그대로 이용해야 합니다.

• 셀프아카이빙 정보 (Author Self-Archiving)

-Gray : 검토 중 · 비공개 · 무응답 · 기타

• 원문 접근 정보 (Reader Rights)

-이용자 접근정책 : CCL 유형에 따른 재사용 가능

-무료 DB : KCI

중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의 경험에 관한 비판적 자문화기술지

황 아 람 김 명 찬[†]

인제대학교 상담심리치료학과

본 연구는 비판적 자문화기술지 방법론을 적용하여 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의 경험을 탐색하는 데 목적이 있다. 연구참여자는 연구자 자신이다. 연구문제는 첫째, 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의는 어떤 양상으로 나타나는가, 둘째, 이에 대한 비판적 성찰은 중년 여성 상담자가 어떤 삶의 경험을 하도록 하는가이다. 이를 탐색하기 위해 연구자는 자기관찰, 성찰일지, 상담기록, 대화 자료, 사진 등을 수집하여 분석하였다. 연구문제에 따른 연구결과는 3개의 대주제와 8개의 하위주제로 도출되었다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 내면화된 가부장주의는 가족 내 세대 전이를 통해 형성되고 무의식적 행동 패턴으로 재생산되었으며, 이는 ‘침묵을 깨고 한 걸음 밖으로’라는 대주제로 도출되었다. 둘째, 낯선 타인과의 만남을 통해 상담자는 젠더로서 자기 정의의 한계를 직면하고 새로운 여성적 정체성을 형성하였다. 또한 비판적 글쓰기를 통한 성찰은 상담자의 주체성과 고유성을 강화했으며, 가족관계에서 젠더 고정관념을 넘어 상호인정의 관계로 나아가려는 변화를 드러냈다. 이러한 과정은 ‘여성다움의 바깥에서 마주한 나-너’, ‘살아있는 유기체로서의 여성-상담자 되어가기’라는 대주제로 도출되었다. 본 연구는 상담자 교육이 성찰 역량 강화를 지향해야 함을 시사하며, 상담자의 젠더 인식을 심화하는 후속 연구의 필요성을 제언한다.

주제어 : 중년 여성, 중년 여성 상담자, 가부장주의, 비판적 자문화기술지

[†] 교신저자: 김명찬, 인제대학교 상담심리치료학과 부교수, 다름과 공존 연구소 소장, 경남 김해시 인제로 197 인제대학교 장영실관(E동) 515호, E-mail: vitachan@inje.ac.kr

 Copyright © 2025, The Korean Society for Woman Psychology. 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.

중년기까지 나의 삶은 타인에 의해 이끌려 왔다. 주요 타인에 의지하여 살아온 나의 삶은 갈등의 연속이었다. 나는 일상적 삶에서 수없이 정서적 억압과 자기 검열을 반복해 왔다. 수십 년간 가부장주의에 근거하여 부모, 배우자, 자녀, 공동체 사이에서 정체성이 모호한 채로 살아왔지만, 이런 삶에 의문이나 궁금함을 가지지 않았다. 중년기에 이르러서야 삶의 목적이나 의미를 재점검해야 하는 심리적 위기에 직면하면서 지난 삶을 돌이켜보고, 깊은 후회, 분노, 무망감 등을 경험하였다. 나는 내 삶의 주도권을 되찾고자 결심하는 과정에서, 인간 발달과 상담심리학을 전공하게 되었다. 학업의 과정에서 나는 나의 수동적인 삶의 태도가 단순히 개인적인 문제에서 기인한 것이 아니라, 한국 사회가 지향하는 사회문화적 규범이 내면화된 결과임을 인식하게 되었다. 이는 나의 개인적 결함이 아니라, 같은 사회구조 내서 살아가는 나와 주요 타인들과의 관계 내에서 형성되고 유지되어온 가부장주의에 의한 것이었다.

가부장주의는 개인과 개인이 연결된 타인, 사회와의 관계 내에서 생성된 것이기도 하다. 가부장주의는 한 개인이 자신이 아닌 타인이 추구하는 것을 자신이 추구하는 것으로 여기도록 하고, 자신이 어떤 사람이고, 어떤 것을 가지고 있고, 어떤 것을 원하는지 알 수 없도록 한다(김진식, 2016; Oughourlian, 2007). 이는 한국 사회의 집단주의 문화의 영향으로 '우리'라는 표현을 자주 사용하고, 타인과 나를 분리하지 않고 동일시하는 것과 관련이 있다. '우리성'은 '우리'에 포함되지 않는 타자를 배제하는 높은 집단주의의 성향으로 인한 것이다(최상진, 2011). 가부장주의는 오랜 기간 남성이 여성을 지배하는 남성 중심의 사회

구조를 정당화하며 유지되어 왔다(임인혜 외, 2018; Ahmad, Riaz, Barata, & Stewart, 2004). 가부장주의는 남녀의 성별 분업을 전제로 하여, 가족 구성원들이 부계 중심의 핵가족 형태를 자연스럽게 수용하도록 만든다(이재경, 2015). 이러한 환경에서 자란 여성들은 남성을 중심으로 한 가부장적 권력 구조와 젠더 고정관념을 내면화하며 자연스럽게 따르게 된다(박태화, 김명찬, 2025; 한국여성심리학회, 2021). 이러한 인식은 스스로 문제를 제기하고 성찰하는 과정으로 이어지게 하였다.

나의 부모님은 가부장주의의 성별 분업에 충실한 사람들이었다. 나는 매달 급여와 정기적인 보너스를 가져오는 성실하고 안정적인 아버지와 가족 돌봄을 전담하며 살림살이에 능한 전업주부 어머니 사이에서 1남 1녀 중 장녀로 태어났다. 아버지는 가족의 재정, 이사, 진로, 여행, 기타 집안 대소사 등을 구체적으로 계획하고 실행하였다. 아버지는 나와 동생을 자신의 종교라고 칭할 정도로 가족 중심적인 사람이었다. 반면, 나의 어머니는 늘 아버지를 깎듯이 대했고, 조용하고 온순했으며, 아버지의 목소리가 높아지더라도 하면 이유를 막론하고 모든 잘못을 자신에게 돌렸다. 어린 시절의 나에게 어머니는 아버지 앞에서 늘 죄인의 위치에 서 있는 것처럼 보였다. 아버지는 생계를 책임지는 가장으로서 어머니에게 고마운 동시에 절대적으로 순종해야 하는 존재로 인식되었다. 나는 어머니의 태도를 통해 아버지의 권위를 학습하였고, 그 결과 아버지를 좋아하면서도 두려워하며 조심스럽게 대했다. 이러한 학습된 경험은 가부장적 권위에 대한 내면화로 이어져, 이후 남성인 배우자, 교사, 직장 상사, 종교지도자, 교수 등 권위적 인물에게 순응하려는 태도를 형성하게 했다.

가부장주의는 남성에게 가장의 책임과 정치·경제적 권력을 부여하고, 여성에게는 보조적 역할을 부여함으로써 성별 분업을 공고하게 한다(손고은 외, 2021; 장은정, 구자경, 2020). 더불어, 가부장주의는 남녀에게 ‘남성다움’과 ‘여성다움’이라는 이분법적 규범을 내면화하도록 유도하며, 특히 여성이 젠더 고정관념에 순응할 때 더 안전하다는 믿음을 조장한다(장수지, 2011). 실제로 가부장주의는 여성이 사회로부터 보호받고, 경제적 안정을 제공하는 것처럼 보일 수 있으나, 여성의 자율성과 선택권을 제한하며, 주체성을 약화한다. 이러한 한계에도 불구하고, 가부장주의는 여성의 삶 깊숙하게 자리하며, 지속적으로 영향력을 행사한다.

길리건(Gilligan, 1997)에 따르면, 여성은 관계 지향적 특성으로 인해 타인의 가치관을 쉽게 수용하는 경향이 있다. 이러한 경향은 가부장주의의 사회문화적 맥락 내에서 가족과 사회가 부여하는 비현실적인 완벽한 여성상을 비판 없이 수용하도록 이끈다. 그러나 여성은 이러한 기준에 도달하지 못할 때 좌절을 경험하며, 억압을 반복한다. 이는 결국 경직된 삶의 태도를 갖추게 하고, 여성이 타인과의 상호인정이 가능한 포용적인 관계 형성에 어려움을 겪도록 한다(이현재, 2005; 정희진, 2022). 이러한 맥락에서 모-자 관계에서 어머니의 좌절과 우울, 불안은 유아기의 불안정 애착 형성에 영향을 미치고, 따뜻하고 안정적인 상호작용을 어렵게 한다(김유진, 2004; 김수안, 김명찬, 2017). 이처럼 가부장주의는 부모와 자녀와의 관계에도 영향을 미친다.

어머니와 나는 불안정한 애착을 형성하였다. 모녀간의 따뜻하고 살가운 관계가 무엇인지, 어떤 느낌인지 알지 못했다. 나의 어머니

가 가부장적 규범 속에서 겪은 좌절과 억압, 자기 소외는 딸인 나에게 고스란히 전이되었다. 이는 내가 성인이 된 후 대인관계, 특히 여성 권위자와의 관계에서 심리적 거리두기, 과도한 긴장, 관계 회피와 같은 양상으로 나타났다. 나아가 이는 상담 장면에서 전문가로서 내담자의 깊은 내면을 탐색하기보다 피상적인 문제에만 초점을 맞추는 태도로 이어졌다.

한국 사회는 1960년대 말부터 도시 중산층을 중심으로 가족생활의 초점이 자녀의 양육·교육·결혼·사회적 성공에 초점화되기 시작했다. 1980년대 말에 이르러 가족 거주비와 자녀교육비 지출이 상승하면서, 내가 대학에 진학했던 1990년대 중반에는 기혼 여성의 절반이 모성 역할과 가계 부양이라는 이중 부담을 안게 되었다. 이로 인해 여성들은 가정과 일터 모두에서 성별 분업에 따른 이중 노동을 감당해야 했고, 슈퍼우먼 콤플렉스에 노출되었다(이영자, 2007). 정희진(2022)에 따르면, 이러한 사회문화적 맥락에 따라 여성들은 고등교육의 수혜자가 되었지만, 고학력 여성들은 노동 시장이 아니라, 여전히 결혼 시장에 진출했다. 이들의 자아실현은 사회가 아니라 가정에서의 사교육과 남편 내조를 통해 이루어졌다. 이런 사회문화적 맥락에서 나의 부모님은 합심하여 나를 적극적으로 뒷바라지했고, P지역에서 서울의 주요 대학과 대학원에 진학시켰다. 특히, 어머니는 이를 자신의 성취로 여기며 기뻐했다. 어머니는 내가 고학력 여성으로서 직업을 가지고 성공하고, 손자녀를 좋은 대학에 진학시키며 사위의 성공을 내조하는 자아실현을 이루어가길 기대했다. 당시 나는 어머니와 심리적으로 융합되어 있었고, 슈퍼우먼의 삶을 포기하고 안락해 보이는

전업주부의 길을 택했다. 그러나 나의 결혼생활은 어머니의 삶처럼 지독한 권태와 공허로 가득했다.

가부장주의는 내면화의 과정을 거친다. 내면화된 가부장주의(internalized patriarchy)는 가부장적 규범과 가치관이 비판 없이 사고와 행동에 내재화되어 확고한 신념으로 작용하는 현상을 말한다(Stone, 2019). 가부장주의 사회에서는 여성이 경제적 풍요, 사회적 지위, 자녀 양육, 신체 보호 등을 위해 남성에게 의존하도록 장려된다(Horney, 2015). Han과 Lee(2023)에 의하면, 이러한 의존성 강화는 개인이 전통적 문화 규범에 순응하게 만들며 결과적으로 개인의 선택, 대인관계, 정체성 형성과 정신건강에 지속적인 영향을 미친다. 이는 남성이 부재한 상황에서도 여성이 성차별적 관행을 내면화하고, 여성들 사이에서 전이를 유발한다. 이러한 과정은 젠더 고정관념, 역할 기대, 대상화가 사회 전반에 미묘하게 존재하며 모든 성별에 의해 지속적으로 유지되고 재생산된다. 내면화된 가부장주의는 여성이 젠더 고정관념에서 벗어날 때, 자기 비난, 죄책감, 정서적 억압 같은 심리적 고통을 초래한다. 이는 곧 주체성 상실과 심리적 침체로 이어진다.

다수의 선행연구는, 젠더 불평등이 단순히 개인의 문제가 아닌 사회구조적 문제임을 밝히고 있다. 가부장주의 연구는 권력, 특권, 억압의 체계적 본질에 대한 비판적 시각을 제공하며, 젠더 불평등과 여성 및 취약 계층의 소외에 맞서는 문화적, 정치적 대응의 필요성을 강조한다. 가부장주의는 추상적 개념이 아니라, 곧 우리가 살아가는 구체적인 현실임을 말한다. 따라서, 가부장주의의 사회문화적 맥락을 비판적으로 탐색하는 연구는 개인이 더 나은 삶을 갈망하고, 새로운 삶의 방식을 시

도할 가능성을 열어주므로 지속적인 연구 주제가 된다(Enloe, 2017; Ferry, 2025).

최근 해외 연구 동향을 살펴보면, 가부장주의에 대한 학술적 관심은 꾸준히 증가하고 있다. 특히 ‘가부장주의’와 ‘젠더 역할’을 키워드로 한 연구는 지난 10년간 지속적으로 확대되어 2023년에 최고치를 기록하였으며, 2024년에도 그 추세가 이어지고 있다(Tharun & Prabakar, 2024). 선행연구들은 가부장주의를 가족 구조에 뿌리내린 계층적 권위 체계로 이해하며, 그것이 교육·고용·법적 영역에서 차별을 낳고 젠더 편향을 심화시킨다고 지적한다(Adisa, Cooke, & Iwowo, 2020; Carter, 2015). 아울러 Nitiwatthana와 Prabhala(2024)는 지난 50년간 축적된 광범위한 연구 성과를 분석하였는데, 젠더 불평등이 사회·경제·심리·건강 등 다양한 영역에 걸쳐 있으며, 특히 개인의 신체적·심리적 웰빙에 직접적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 다시 말해, 개인의 신체적·정신적 건강 상태와 젠더 불평등은 밀접하게 연관되어 있으며, 이는 정신건강 문제, 폭력 노출, 의료 접근성과 관련된 다수의 연구들에서도 일관되게 확인되고 있다(Bracke, Delaruelle, Dereuddre, & Van de Velde, 2020; Jewkes, Levin, & Penn-Kekana, 2003). 이러한 맥락은 상담 분야에서도 가부장주의를 주제로 한 연구가 필요함을 시사한다.

가부장주의의 사회문화적 맥락은 개인의 심리적 건강에 깊은 영향을 미친다. 흔히 여성에게 더 자주 보고되는 우울증은 단순히 개인적 취약성이 아닌 가부장주의 문화와 관련이 있으며(김진이, 2009; Kessler, Berglund, Demler, Jin, Merikangas & Walters, 2005), ‘인자한 어머니’, ‘순종적 아내’와 같은 전통적 여성상을 강요함으로써 여성에게 높은 스트레

스와 우울 증상을 야기한다(김해정 · 김명찬, 2021; 허운, 2016). 또한, 20~30대 젊은 여성들이 일상에서 겪는 미묘한 성차별은 낮은 자기 효능감, 우울, 사회적 위축, 그리고 심리적 고통을 초래한다(김은하, 2018; Sue, Capodilupo, Torino, Bucceri, Holder, Nadal & Esquilin, 2007). 더 나아가 가부장주의와 같은 사회구조적 억압으로 인해 갈등 상황을 통제할 수 없다고 인식할 때, 여성의 우울 수준은 더욱 높아지며(김예은 · 연구진, 2018; 이재복 · 연구진, 2022), 성차별적 메시지가 무의식적으로 내면화되면 열등감과 자기 회의로 이어진다(Ulman, 2025).

가부장주의는 여성뿐만 아니라 남성에게도 영향을 미친다. 남성성 담론은 남성을 금욕적이고 감정을 억제하며, 취약성을 부정하는 존재로 규정한다(Connell, 2005; Rana & Dhenwal, 2025). 이로 인해 남성들은 심리적 어려움에 대한 도움 요청을 약점으로 인식하여 고통을 겪으면서도 침묵하게 된다(정주리, 성운희, 2019). 이처럼 가부장주의가 여성과 남성 모두에게 심리적 부담을 유발한다는 연구 결과는 상담 과정에서 이러한 사회문화적 맥락을 반드시 고려해야 함을 시사한다.

그리고, 가족관계 내 젠더 고정관념은 개인의 심리적 건강에 부정적인 영향을 미치게 된다. 특히, 전통적인 여성성 인식이 강한 여성일수록 우울 수준이 높고 가족 만족도가 낮다(박경, 2003; 한인영 · 홍선희, 2011). 가부장주의는 가족 내에서 세대를 거쳐 전이되는데, 이는 단순히 아버지와 딸의 관계뿐만 아니라 어머니와 딸의 관계를 통해서도 내면화 과정을 거쳐 이어진다(김재운, 2023; Stone, 2019).

더 나아가 가부장주의적 젠더 규범은 청소년의 위험 행동에도 영향을 미치는 것으로 나

타났다. 성차별적 규범은 여성 청소년의 성 관련 지식 습득을 어렵게 하고, 이로 인해 관계에서 주체성을 잃거나 안전하지 못한 성행동을 하게 한다. 남성 청소년 역시 불충분한 성교육으로 인해 위험한 행동을 할 가능성이 커진다(서상희, 2022). 또한, 문화적 성차별이 심한 지역사회 내 10대 여학생들의 심리치료 효과가 낮게 나타났다는 연구 결과는 내담자의 심리적 고통이 단순히 개인적 요인에 그치지 않고 성차별적 환경과 깊이 연관되어 있음을 보여준다(Price, McKetta, Weisz, Ford, Lattanner, Skov, Wolock & Hatzenbuehler, 2021).

앞서 살펴본 선행연구를 종합하면, 가부장주의의 사회문화적 맥락은 여성, 남성, 가족, 청소년 등 다수의 정신건강에 직접적인 영향을 미친다. 이는 개인의 심리적 위기와 갈등이 개인적인 문제로만 치부될 수 없음을 시사한다. 선행연구가 가부장주의의 한계와 연구 필요성을 제기하고, 그것이 개인과 사회에 미치는 영향을 밝혀서 내담자의 심리적 갈등을 이해하는 데 중점을 두었다면, 본 연구는 그 초점을 상담자에게로 확장하고자 한다. 상담자 역시 한 사회의 구성원으로서 가부장주의적 맥락 속에서 한 명의 여성으로서 어떻게 젠더 고정관념을 내면화하고, 어떤 삶을 경험하고, 여성이자 상담자로서 어떤 경험을 해나가는지 탐색할 것이다. 이는 상담자가 자신의 일상적 삶에서 내면화된 가부장주의를 성찰할 때, 내담자가 겪는 억압과 불평등을 더 깊이 공감하고, 그들의 호소문제를 개인적 차원을 넘어선 사회문화적 맥락에서 이해할 수 있기 때문이다. 따라서 가부장주의의 사회문화적 맥락에서 연구자가 한 명의 여성에서 전문 상담자로서 차츰 성장해 가는 과정을 드러내는 질적 연구가 필요하다.

중년기는 삶의 유한성을 인식하고, 기존 삶의 가치를 재정립하고 삶의 방향과 의미를 재탐색하며 정체성에 대한 깊은 성찰에 직면하는 시기이다(심순아, 정옥분, 2004; Luong, Raders & Fingerma, 2015). 특히 중년 여성은 자녀 양육 부담이 감소하고, 중년기 신체적 변화로 인해 한 인간으로서의 자유, 책임, 선택, 그리고 삶과 죽음과 같은 실존적 문제를 직면하게 된다(신명희 외, 2021; 배지연, 2014). 이러한 심리적 과도기에 있는 일부 중년 여성은 젠더 역할에 매몰되어 살아온 지난 삶을 성찰하며, 자신의 심리적 문제를 치유하거나 타인에게 치유적 경험을 제공하고자 상담심리학을 전공하기도 한다(김명찬, 2025; 이명진, 장유진, 2021). 이러한 진로 선택은 곧, 중년 여성이 가부장주의의 사회문화적 맥락 내에서 중년기 발달에 따른, 삶의 실존적 문제를 직면하고, 한 인간이자 여성으로서의 가치를 회복하며, 앞으로의 삶에 주체적으로 참여하고자 하는 실현경향성을 회복하려는 시도와 맞닿아 있다.

상담 현장에서 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의는 내담자의 문제 이해, 사례 개념화, 그리고 개입 과정 전반에 영향을 미친다. 이는 상담자와 내담자가 동일한 사회문화적 맥락의 구성원이기 때문이다(장은정, 구자경, 2020). 가부장주의는 여전히 다양한 차원에서 지배 남성 집단에 속하지 못하는 여성은 물론, 장애인, 이주민, 성소수자, 노인, 심지어 남성도 자기 소외와 자기 검열, 사회적 차별과 배제까지 경험하도록 한다. 따라서 개인의 체험을 이해할 때, 사회를 젠더(gender)의 렌즈로 비판적으로 조망하는 일은 여전히 필요하다(정희진, 2022). 이와 같은 입장은 상담 장면 또한 이러한 사회적 영향에서 예외가 아

님을 의미한다. Crapsier(2018)의 연구는, 상담자와 상담대학원생이 무의식적으로 내면화된 성차별적 관념을 가지고 있고, 이러한 상담자의 편향적 태도가 내담자의 문제를 정확히 이해하고 적절한 개입을 수행하는 데 방해가 될 수 있음을 지적한다. 상담자가 자신의 내면화된 가부장주의에 형성된 젠더 인식을 비판적으로 성찰하는 과정은 내담자의 성별에 관련 없이 공감을 형성하고, 상호협력적인 상담을 수행하는 데 있어 중요하다(한국상담학회, 2016). 이는 궁극적으로 상담자의 전문성을 높이며, 청소년 상담뿐 아니라 개인 상담, 가족 상담, 집단 상담 등 상담의 그 어떤 영역에도 예외 없이 중요하게 작용할 것이다.

본 연구는 중년 여성 상담전문가로서 연구자가 내면화된 가부장주의에 의해 형성된 삶을 성찰하고, 가부장적 사회문화적 맥락 속에서 삶의 의미와 방향을 새롭게 정립하는 과정을 드러내고자 한다. 이를 위해 비판적 자문화기술지(Critical Autoethnography) 연구 방법을 활용하고자 한다. 비판적 자문화기술지는 연구자가 억압을 지속시키는 구조, 불평등과 같은 사회의 부조리한 부분을 개인적 경험을 통해 드러내고 개선하는 데 목적이 있다(한유리, 2022). 따라서, 본 연구는 비판적 자문화기술지라는 연구방법을 통해 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의 경험을 비판적으로 성찰하고, 상담자인 자신과 내담자가 처한 억압과 불평등의 현실을 수용하며, 함께 극복하면서 삶의 권한을 회복하고 자기 삶의 주도권을 자신에게 귀속하는 주체가 되어가는 과정을 드러내고자 한다.

본 연구의 목적은 중년 여성 상담자인 연구자가 자신의 삶 속에서 내면화된 가부장주의 경험을 비판적으로 성찰하고, 이러한 과정에

서 가부장주의가 어떻게 내면화되고, 삶에 어떠한 영향을 끼쳤는지, 상담자로서는 무엇을 경험했는지 탐색하는 데 있다. 이를 통해 개인의 심리적 위기가 단순한 개인적 취약성의 문제가 아니라 가부장주의의 사회문화적 맥락과 밀접하게 연관되어 있음을 규명하고자 한다. 나아가 이러한 성찰 과정을 통해 상담 현장에서 상담자의 전문성 발달에 기여하고자 한다. 따라서 본 연구의 연구 문제는 첫째, 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의는 어떤 양상으로 나타나는가? 둘째, 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의에 대한 비판적 성찰은 중년 여성 상담자가 어떤 삶의 경험을 하도록 하는가? 이다.

방 법

자문화기술지

자문화기술지는 자기(auto) + 문화(ethno) + 기술지(graphy)로 구성된다. 연구자가 자신을 연구의 대상으로 삼아 삶의 경험을 탐구하는 질적 연구 방법이다(Reed-Danahay, 1997). 이 방법은 개인의 주관적 체험과 성찰을 통해 자아에 대한 사회·문화·정치적 이해를 드러내며(Jones, 2005), 자기-내러티브를 활용하여 과거의 경험을 일정한 형식이나 시간 순서에 따라 서술하는 데 특징이 있다(김영천, 이현철, 2015). 특히 비판적 자문화기술지는 연구자가 위치한 사회적·정치적 맥락을 고려하여 불평등한 체계를 성찰적으로 분석하고, 개인과 구조가 상호작용하며 서로에게 영향을 미친다는 사실을 탐구한다(Reed-Danahay, 2017). Madison(2012)은 이를 사회적 불평등과 부당함을 드러

내리는 윤리적 책임감에 기초한 방법이라 설명한다. 상담의 맥락은 자기(self)와 타자(other) 간의 공유된 문화적 현상을 자기의 경험을 중심으로 밝혀내는 방식인 자문화기술지와 흡사하다(이현진, 2019). 상담학 연구에 자문화기술지 연구 방법은 상담자의 자기 성찰과 성장에 적합한 연구 방법이다.

본 연구에서 연구자는 동시에 연구참여자가 되며, 자신의 삶을 비판적으로 성찰하는 비판적 자문화기술지 연구를 수행하였다. 연구자는 중년 여성 상담자로서의 경험을 중심으로 가부장주의와 관련한 살아있는 개인의 체험(lived experience)을 연구의 주제로 삼았다. 연구자의 사회문화적 자아는 가족, 교회, 학교, 지역 등 다양한 사회적 집단 속에서 형성되며, 타자와의 관계 속에서 권력의 작용과 그에 대한 저항을 드러낸다. 따라서 연구자는 자기 자신과 긴밀하게 관계 맺는 집단과 타인을 함께 연구참여자로 간주하며, 이를 통해 사회·문화·정치적 맥락에서 자아의 위치성을 점검하였다(이동성, 2012).

비판적 자문화기술지를 연구 방법은 연구자가 삶의 경험을 통해 사회의 불평등과 차별을 탐구하도록 한다. 이 연구 방법은 Madison(2012)의 지적처럼 불공평과 부당함을 드러내는 윤리적 책임감에 기반한다. 나아가 연구자가 자신이 처한 불평등한 현실을 바꾸는 실천적 주체가 될 것을 요구한다(황철형, 이용학, 2013). 이러한 접근은 상담 분야의 ‘옹호자(advocate)’모델과 맥을 같이 한다. 옹호자란 내담자의 문제를 사회·정치·경제적 조건과 연결하여 이해하고, 궁극적으로 사회정의를 실현하기 위해 변화를 촉구하는 전문가를 의미하기 때문이다(Lee & Rogers, 2009). 이에 따라 연구자는 연구의 시작부터 자신과 내담자의

사회·정치적 위치를 성찰하고, 한국 사회의 여성 관련 정책과 주요 사회문화적 현상에 주목하였다. 이를 위해 연구자는 첫째, 사회심리학, 여성주의 이론, 사회학 관련 문헌을 탐독하고, 언론의 사회·문화·정치 관련 보도를 분석하였다. 둘째, 연구 과정에서 자기 경험의 반성적 성찰을 위해 성찰일지를 지속적으로 작성하였다. 셋째, 동료 연구자와의 대화나 토론을 통해 해석의 타당성을 검토하고 비판적 인식을 심화하였다. 이러한 과정은 연구자가 단순히 개인의 경험을 기술하는 데 그치지 않고, 불평등한 구조를 드러내고 변화를 모색하는 태도를 갖추고 연구를 수행하게 하였다.

자료 수집과 분석

본 연구는 2023년 7월부터 2025년 7월까지 2년간 진행되었다. 연구의 초기 단계인 2023년 7월부터 6개월간 연구자와 공동연구자는 매달 2~3회 1시간씩 정기적인 면담을 실시하였다. 녹음한 내용을 전사하여 반복적으로 읽고, 자기분석을 실시하면서, 연구 주제와 관련된 논의를 심화시키고 연구 문제를 도출하였다. 또한 연구자는 연구 주제와 관련한 반성적 저널을 꾸준히 작성하며, 과거 자료를 보완하고 추가 자료 조사를 진행하였다. 연구 기간 내내 공동연구자와는 정기적인 논문 슈퍼비전과 대학원 수업시 작성한 성찰일지 등의 피드백을 주고받는 과정을 통해 수집된 자료의 적절성을 지속적으로 탐색하였다. 이러한 과정은 자문화기술지 연구의 핵심 요소인 자료의 적절성, 다양성, 의도성, 투명성을 확보하기 위함이다(서유진, 이동성, 2013). 이 과정에서 공동연구자는 “가부장주의에 의해 구성된 자신을 알아차리고 있는가?”, “연구 과정에서 느끼

는 것은 무엇이며, 그것은 무엇을 의미하는가?”, “가부장주의 사회문화적 맥락 속에서 여성으로서의 자신을 어떻게 감각하는가?”, “본 연구를 통해 자기 자신이 되어간다는 것은 무엇을 말하는가?”와 같은 질문을 던졌다. 이러한 질문들은 연구자의 경험과 그 경험의 의미를 구성하도록 이끌었다. 연구자는 질문들을 바탕으로 사회문화적 자기 이해와 성찰의 과정을 기록하고, 이를 자료 분석 및 해석에 활용했다.

본 연구의 주제인 중년 여성 상담자의 가부장주의 경험을 탐구하기 위해 다양한 질적 자료를 수집·분석하였다. 연구자가 직접 생성하거나 경험한 개인적 기억회상자료(memory data), 반성적 성찰일지, 내담자 상담일지, 공동연구자와의 면담 기록, 주요 타인과의 대화 자료, 사진 자료 등이 포함된다. 이들 자료는 모두 연구자의 삶의 궤적과 자기 성찰 과정을 담고 있다. 그중에서도 본 연구에서 핵심적으로 활용된 것은 개인 내적 자료인 기억회상자료와 자기 성찰 자료이다. 기억회상자료는 연구자가 과거의 경험과 인식을 되짚어 현재의 나를 새롭게 이해하고, 과거와 현재를 통합하는 데 이바지한다. 자기 성찰 자료는 가부장주의와 관련된 삶의 맥락 속에서 드러나는 사회문화적 정체성, 소속감, 타자와의 관계, 정서적 알아차림 등을 기록한 것이다(김영천, 이현철, 2015; Chang, 2008). 이 자료는 상담 이후 상담자로서의 나의 반응을 검토하거나, 나의 의도가 잘 전달되거나 전달되지 않았을 때, 대학원 과제 작성이나 공동연구자와의 면담 이후 작성되었으며, 시간의 흐름에 따른 연구자의 변화를 보여준다.

대화 자료는 연구 주제와 관련된 어머니나 동료 상담자와의 대화 중 반복되거나 의미 있

표 1. 수집된 자료 현황

자료	수집기간	수집방법	수집된 자료 수
기억회상자료	2008년부터 2025년	다이어리, 메모	17
성찰일지	2012년부터 2025년	상담 후, 대학원 과제	26
상담일지	2021년부터 2025년	수기 작성, 메모	24
공동연구자와 면담내용	2023년부터 2025년	녹음, 메모	11
어머니와의 대화자료	2020년부터 2024년	메모, 일기	8
동료와의 대화자료	2022년부터 2024년	메모, 일기	17
사진	2021년부터 2025년	스마트폰 촬영	18

다고 판단되는 내용을 메모와 일기로 남긴 후, 구두 확인과 수정을 거쳐 정리하였다. 사진 자료는 연구자가 어디에 있었는가, 무엇을 보았는가, 어떤 시각에서 경험을 포착했는가를 드러내는 매개로 활용되었다. 특히 미혼모 모임 참석 경험을 담은 사진은 가부장주의가 작동하는 사회적 맥락을 보여주고자 촬영되었으며, 토르소와 같은 예술 작품은 사회적 억압을 드러내는 상징적 자료로 수집되었다. 본 연구의 주요 자료와 수집 기간, 방법, 그리고 수집된 자료의 규모는 표 1과 같다.

이 연구의 자료의 수집과 분석은 동시에 진행하면서 순환적으로 수행했다. 자료 분석을 위해 공동연구자와의 면담과 피드백 과정에 대해서 녹음 자료를 전사하고 동시에 과거부터 현재까지 수집된 개인적 자료를 코딩 자료로 함께 포함하여 분석하였다. 본 연구에서는 효과적인 코딩을 위하여 종단적 코딩(longitudinal coding) 방법을 적용하였다. 종단적 코딩은 시간의 흐름을 중심으로 자료를 수집하고 비교하는 분석 절차로, 과거와 현재의 기억 및 정서를 대조함으로써 경험의 변형 과정을 추적하는 방법이다(남수경, 김명찬, 2016). 본 연구에서 자료 분석은 시간의 흐름에 따라

가부장주의의 수용, 강화, 균열 발생, 약화, 비판적 인식 형성, 재구성의 순으로 진행되었으며, 이 과정은 내면화된 가부장주의 경험에 대한 연구자의 인지, 정서, 행동이 어떻게 변화하는지를 포괄한다. 종단적 코딩의 구체적 예로, 다음의 내러티브를 들 수 있다.

나: 꼭 그렇게 봐야 하나요? 예쁘고 섹시하고 집안일까지 잘하는 저 여성이 당차 보이고 멋지지만 한테요. 저는 그렇게 느껴져요.

(2019년 9월, 기억회상 자료)

위와 같은 내러티브는 1차 코딩에서는 단순한 진술에서, 2차 코딩에서 시간의 흐름 속에서 불편한 자각의 과정을 거쳐, 3차 코딩에서 비판적 성찰과 재구성의 단계로 전환되는 과정에 위치하였다. 이는 종단적 코딩이 개인적 경험의 인식 전환 과정을 밝히는 데 유효함을 보여준다. 이는 종단적 코딩이 개인적 경험의 인식 전환 과정과 의미를 밝히는 데 유효함을 보여주며, 동시에 내면화된 가부장주의 경험이 어떻게 변화하고, 재구성되는지 드러내는 근거가 되었다.

연구의 타당도

자문화기술지의 타당도는 독자에게 공명 반응을 일으키고 상호작용을 촉진하는 촉매로서의 역할에서 찾을 수 있다는 존스(Jones, 2005)의 견해에 따라, 본 연구는 촉매적 타당도를 확보하기 위해 던컨(Duncan, 2004)의 일곱 가지 전략을 적용하였다. 첫째, 내면화된 가부장주의에 대한 나와 가족, 친구, 교회 지인들, 동료 상담자, 내담자, 공동연구자와의 개인적 경험으로 자료 수집 범위를 제한하였다. 둘째, 본 연구의 연구 주제와 결과를 동료 연구자, 공동연구자에게 공유하고 내면화된 가부장주의에 대한 결과 분석의 유용성을 검토하여 피드백을 수렴하였다. 셋째, 연구 결과의 풍부한 기술을 위해 2005년부터 수집된 주요 사건과 관련된 PC, 온라인 커뮤니티, SNS, 다이어리 메모, 스마트폰 사진 갤러리 등의 자료를 적극적으로 활용하였다. 넷째, 단편적 관점에 매몰되지 않기 위해 기억 회상 자료, 가족, 지인, 공동연구자 등과의 대화자료, 반성적 성찰 일지, 상담 일지, SNS 채팅, 사진 등을 활용하여 연구가 왜곡되지 않도록 삼각 검증을 실시하였다. 이를 통해 자료 활용 시 발생할 수 있는 오류를 줄이고자 하였다. 다섯째, 나의 내면화된 가부장주의 경험과 관련된 심리학, 여성주의, 사회학 관련 문헌 및 선행연구 등을 비교하고 분석하여 기존 상담이론과 연결시키고, 학문적인 개인의 이야기로 확장하고자 하였다. 여섯째, 본 연구는 엄격성을 확보하고 분석상의 오류를 줄이기 위해 참여자 검토(member checking)을 실시하였다. 이 과정은 연구자가 장기간에 걸쳐 관찰한 내면화된 가부장주의에 대한 분석 결과나 초고를 가족, 지인, 동료, 내담자들에게 공유하고 피드백을 받

는 방식으로 진행되었다. 구체적으로, 연구자는 작성된 초고를 가족, 교회 집사들, 동료들에게 보내 검토를 요청하였고, 그들의 피드백을 통해 연구자의 글쓰기가 나와의 관계에서 경험한 내용과 일치하는지, 그리고 가부장주의와 관련된 표현이 그들을 폄하하거나 공격하는 느낌을 주지 않는지 점검하고 일부 수정하였다. 이러한 확인 절차를 통해 연구자의 의도가 왜곡 없이 전달되었음을 확인하였고, 본 연구의 신뢰성과 타당성을 높이고자 하였다. 일곱째, 자문화기술지 연구 경험이 있는 상담학 교수 1인, 질적 연구를 수행한 경험이 있는 상담학 박사 2인, 상담학 박사 수료생 1인, 교육학 박사 1인에게 전문적인 검토를 받았다. 이 연구가 연구자의 중년, 여성, 상담자 삶을 드러내어 공명을 끌어 냈다는 점은 긍정적이나, 연구의 목적에 대한 고려가 더 필요하며, 가부장주의가 여성만의 문제로 한정되지 않으므로 이를 보완해야 한다는 견해에 따라 이를 수정·보완하였다.

연구윤리

자문화기술지 연구에서의 윤리는 연구자, 연구참여자, 공동연구자 간 상호작용이 이루어지는 관계성을 확보하는 데 중점을 둔다(Ellis, 2007). 본 연구에서도 가족, 친구, 동료, 내담자 등 주요 타자들의 사전 동의를 얻고, 연구 수행 과정에서 관계의 보호와 증진이 이루어지는지를 지속적으로 점검하였다(김정숙, 김명찬, 2021). 이를 위해 다음과 같은 절차를 수행하였다. 첫째, 내면화된 가부장주의에 관한 자문화기술지 연구의 목적, 방법, 결과의 사회적 기여를 대면, 전화 통화, 카카오톡이나 MMS를 통해 설명하였다. 둘째, 연구자가 보관

중인 자료 외에 본 연구에 수록되는 자료가 공개될 수 있음을 안내하여, 자기 보호를 숙고한 다음에 동의를 결정하도록 하였다. 셋째, 상담일지와 대화 내용 등 개인 정보가 드러날 수 있는 자료와 분석한 결과는 주요 타자의 카카오톡이나 MMS를 통해 공유하고, 직접 참여 의지와 내용의 진실성 여부를 확인하도록 하였다. 그리고 요청이 있을 때, 내용을 수정·보완하고 재검토하였다.

이 과정에서 연구자이자 연구참여자인 ‘나’는 가족, 교회 지인, 내담자들과 소통하며 그들이 느낄 수 있는 심리적 불편감에 공감하였고, 자료 활용 여부에 대해 주요 타자가 결정할 때까지 기다렸다. 또한 원하지 않는 내용은 삭제하기로 약속하고, 참여자가 분석과 해석 과정에 동참할 수 있도록 했다. 그 결과, 모든 주요 타자는 연구수행과 결과 보고에 적극적으로 동의하였다.

삶과 상담 실무 전반에서 인지, 정서, 행동, 관계의 구체적 패턴으로 나타남을 확인하였다. 나는 가족과 공동체와의 관계에서 자기희생과 순응을 내면화하여 가부장적 질서에 따르고, 정상성의 기준에 의해 평가받으며 수치심을 경험하였다. 또한 여성 간의 평가와 위계를 관계 속에서 재생산하기도 했다. 이러한 양상은 상담자가 된 이후에도 상담 장면에서 검토되지 않은 채 드러났다. 그러나 중년기에 이르러 학업 재진입, 낯선 타자와의 만남, 비판적 성찰을 통해 고통스러운 자기 직면과 새로운 관계 경험을 하면서 점진적으로 ‘되어가기(becoming)’의 존재로서 자신을 경험하게 되었다. 나아가 상호인정에 기반한 실천적 상담자 정체성을 모색하기에 이르렀다. 이상의 과정을 통해 본 연구는 세 가지 결과를 도출하였다. 그 결과는, ‘침묵을 깨고, 한 걸음 밖으로’, ‘여성다움의 바깥에서 마주한 나-너’, ‘살아있는 유기체로서 여성-상담자 되어가기’이다.

결 과

침묵을 깨고, 한 걸음 밖으로

본 연구는 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의가 연구자이자 연구참여자인 ‘나’의

나는 종가집 장손녀이다. 맡겨느리인 어머니는 할머니의 요구에 따라 수많은 제사와 집

표 2. 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의 경험에서 도출된 주제

대주제	하위주제
침묵을 깨고, 한 걸음 밖으로	억압과 자기 소외가 일상화된 삶 나의 삶을 되찾기 위해 시작된 고투 영화 82년생 김지영처럼 나와 연결이 끊어진 채로
여성다움의 바깥에서 마주한 나-너	빛나는 왕관에서 부끄러운 낙인이 되어 낯선 타자를 통해 알아차리고
살아있는 유기체로서 여성-상담자 되어가기	엄마니까, 남자니까. 그래서 엄마라도 성찰하는 여성 상담자로서 자기 신뢰와 상호인정의 자리로

안 행사를 도맡아 음식, 청소, 시대 식구들의 수발을 들었다. 그들은 어머니가 작은 실수라도 하면 만며느리로서 기준에 미치지 못한다고 타박했다. 어린 나는 어머니가 열심히 일하고 비난을 듣는 이유가 진심으로 궁금해졌고, 할머니에게 왜 우리 엄마만 많은 일을 해야 하는지 물었다. 그 일로 어머니는 할머니의 비난과 고모들의 지속적이고 노골적인 뒷담화에 시달리면서도 아무 반박도 하지 못한 채 마음고생을 하셨다. 그 경험은 여성이라면, 마땅히 해야 할 일이 있고, 그 일을 수행하지 못하거나, 반박하면 집안의 갈등 거리가 되므로 순응하는 것이 최선임을 말했다.

어머니는 종종 자신이 남동생을 낳지 않았으면 소박을 맞았을 것이라고 말했다. 남동생의 출생은 어머니에게 안전과 위안을 안겨주었다. 실제로 할아버지는 늘 1인용 소파에 앉아 남동생을 무릎에 앉힌 채 네 것이 곧 다 네 것이라고 말하며 큰 소리로 웃었다. 그 자리는 결코 여성인 내가 앉을 수 없는 자리였다. 내가 차별을 인정하고, 동생처럼 중요한 존재로 인정받으려면 수많은 노력이 필요하다는 사실을 깨달았다. 결국 나는 말 잘 듣고, 착한 딸로 살며, 서울에 있는 대학과 대학원에 진학하면서 비로소 나는 동생보다 중요한 사람이 되어갔고, 긴장을 늦추었다.

2003년 결혼을 앞둔 당시의 나는 온·오프라인 교육 분야 프리랜서로 활동하고 있었다. 가족을 위해 돈을 벌어오는 경제적 가장 역할은 당연히 남성인 애아빠의 몫이라고 여기고 일을 줄여갔다. 나는 애아빠의 사회적 성공을 위해, 내 욕구는 뒤로 미루고, 그의 의견을 더 존중하고 따르고자 했다. 가사와 양육은 해야만 해서 하는 일이고, 초보 가정주

부이자 엄마인 내가 단번에 잘할 수도 없는

일이었다. 결혼과 동시에 나는 쓸모없는 사람이 된 것 같았다.

억압과 자기 소외가 일상화된 삶

나는 늘 다른 여성들과 자신을 비교하며, 아내로서도 엄마로서도 부족하다는 생각에 자주 위축되곤 했다. 애아빠와 아이가 출근하고 등원한 뒤, 홀로 남겨진 집은 그저 적막하고 무료했다. 시간이 흐를수록 일상의 크고 작은 일들에 무감각해졌고, 무엇을 하고 싶은지, 무엇을 먹고 싶은지, 어디를 가고 싶은지 알 수 없었다. 매일 밤늦게 귀가하는 애아빠를 기다리는 것도 점점 지쳐갔다. 하지만 어렵게 마주한 애아빠는 늘 지쳐있었고, 서로 말 한마디 나누지 못한 채 한 주를 보내는 일이 반복됐다.

결국 정신의학과에서 우울증약을 처방받았지만, 살이 쪼다는 주변의 만류로 일주일 만에 중단하기도 했다. 때로 설명할 수 없는 복통으로 응급실을 찾기도 하고, 차츰 웃음을 잃었다. 나의 무표정은 아이에게도 영향을 미쳐, 아이는 늘 내 얼굴을 살피곤 했다. 한번은 극심한 우울감에 소동을 일으켰다. 애아빠는 이를 가볍게 웃어넘겼다.

나: 나도 일하고 싶어. 당신이 일을 좀 줄이고...시간을 더 내면 안될까?

애아빠: 조금만 참아. 딱 2년만 더 참아줘.

내가 이렇게까지 바쁘는데 너까지 밖으로 돌면 애가 제대로 크겠어? 그러니 이왕 참는 김에 조금만 더 기다려줘.

(2014년 겨울, 기억회상 자료)

아이가 초등학교에 입학한 후, 나는 진심으로 잘할 수 있는 일을 찾아 몰두하고, 성취감

을 느끼며 살고 싶었다. 위의 대화에서 큰 용기를 내어 애아빠에게 내 마음을 털어놓았지만, 받아들여지지 않았다. 당시 그의 일은 부진을 지나 꾸준한 상승세를 타고 있다고 했다. 다시 나 자신을 억눌렀다. 애아빠는 내가 조금만 더 참고 견디며, 자신과 아이를 위해 헌신한다면, 그의 계획이 더 빨리 이루어질 것이라고 설득했다. 나는 수긍했고, 인내에 대한 보상이 애아빠의 사회적 성공과 가족의 경제적 안정이라는 형태로 돌아올 거라는 기대를 품고 견뎠다.

어느 날, 기도 모임에서 일을 하면서 살아 있다는 느낌을 받고 싶다고 말하자, 한 여직사는 그것이야말로 진정한 교만이라고 단정지었다. 나는 죄책감에 사로잡혔고, 매주 애아빠와 아이를 위한 기도회에 정기적으로 참석하기 시작했다. 기독교식 이상적인 아내이자 어머니의 모습에 나 자신을 맞춰 가려 애썼다. 여성으로서 주어진 책임을 다하는 것이 내가 해야 할 일이라 나 자신을 설득했고, 내 안에서 피어오른 소망조차 잘못으로 여겼다.

나: 내가 언제 그런 걸 사달라고 했냐고? 알아주고, 말만 따듯해도...

애아빠: 됐어! 넌 한 번도 내가 한 선물을 웃으며 받아준 적이 없어!

(2013년 봄, 집에서 기억회상 자료)

나: 내가 당신 회사에서 일할게. 나도 일하고 싶고 같이 하면 결과도 더 좋을 거야.

애아빠: 내가 다 알아서 하니까 입 다물고 너는 애나 키우라고! 내가 다 알아서 할 거야.

(2017년 늦가을, 카페에서, 기억회상 자료)

그즈음 나는 심리학과 문학서를 읽으며 밤을 지새우는 한편, 관심 없는 사교 모임에서는 무의미하고 권태로운 시간을 경험하였다. 애아빠는 자신의 가치를 사회가 인정할 만한 외형적 성공과 동일시 하였다. 그는 경쟁적이고 지배적이며, 부유하고, 자신감 넘치는 강한 남성이 되어야 한다는 이상을 내면화했다. 또한 그는 내가 사회적 과시의 도구로서, 자신의 가치를 빛내줄 수 있는 장식품으로서 기능하길 원했다. 그저 값비싼 선물을 해주고, 인형처럼 웃어주기를 바랬다. 나는 그의 곁에서 메리 울스턴크래프트가 말한 ‘깃털 장식 종족’처럼, 겉만 그럴싸하고, 허찮고, 무가치한 존재가 되어있었다(Tong & Botts, 2019). 결국 나는 가장인 남편의 사회적 지위를 유지하고 강화하는 도구적 수단이 되었다.

문득 의문이 들기 시작했다. 내가 기혼 여성이고, 아이를 출생한 엄마라서 종일 청소, 빨래, 식사 준비, 은행일, 아이 일정 관리, 쇼핑, 집안 대소사를 처리하는 것이 나의 가치를 증명하는 것이라면, 유치원부터 대학원까지 오랜 시간과 큰 비용을 투자해서 학업에 매달린 이유는 무엇이였을까? 부모님은 왜 나에게 그런 시간과 비용을 아끼지 않으셨을까? 그 배움은 정말 아무 의미도 없었던 것일까? 여성도 남성처럼 동등한 교육을 받을 수 있고, 똑같이 사회경제적 활동을 할 수 있다는 거짓은 어디서 어떻게 시작되었는가 등과 같은 질문이 시작되었다.

나의 삶을 되찾기 위해 시작된 고투

애아빠는 점점 성공에 집중했고, 나와 아이는 그의 우선순위에 없었다. 관계를 개선하기 위해 아무리 노력해도 소용이 없었다. 그가 스스로 알아차리지 않으면 관계의 변화는 불

가능했다. 이러한 현실을 무작정 견디는 힘이 오롯이 나에게 집중된다면, 더 생산적인 삶을 살 수 있겠다는 생각이 들었다. 타인의 틀에 나를 억지로 맞추지 않고 원하는 것을 말하고, 하고 싶은 일을 하고, 마음이 통하는 사람과 상호 교류하며 사람답게 살고 싶었다. 결국 마음속 요동치는 소리를 따라, 초등학교 4학년인 아이를 데리고 부모님이 계신 P시로 향했다. 부모님께 아이 돌봄을 부탁하며, 나의 삶을 스스로 꾸리기 위해 일을 찾기 시작했다.

내가 마주한 현실은 녹록지 않았다. 나는 분명 P시에서 태어나고 자랐지만, 서울에서 학위를 받고 장기간 생활한 과거 이력 때문에 현재 P시에 거주하고 있으며, 앞으로도 계속 거주할 계획이 있다는 사실을 증명해야 하는 낮은 상황에 부닥쳐 있었다. ‘중년’, ‘아줌마’, ‘애 엄마’, ‘고학력 경력 단절자’, ‘이방인’, 이라는 서로 다른 축들이 교차하는 각각의 맥락에서 나의 사회적 위치를 확인하게 되었다. 사회는 마흔이 넘은 경력 단절 고학력 중년 여성인 내게 쉽게 기회를 내어주지 않았다. 출신 대학과 학력은 도리어 걸림돌이 될 지경이었다. 당장 할 수 있는 일이라고는 시간제 아르바이트나, 출퇴근 시간이 애매해서 아이 돌봄에 어려움이 있는 일이거나, 낮은 임금에 여러 보직을 동시에 맡아야 하는 일들이었다. 그렇다고 뒤로 물러날 수는 없었다.

면접관: [위 아래를 훑어보며] 음...이 일을 할 수 있겠어요? 이렇게 낮은 연봉을 받으면서?

나: 네? [고개를 푹 숙이며] 저는 관련된 일을 했었고... 할 수 있을 것 같아요.

면접관: 쉬운 일이 아닌데. 하아...

(2018년 가을, 기억회상자료)

집 근처에 새로 생긴 호텔의 홍보·교육직에 지원했다. 아이의 등하교를 고려하면, 집과 가까운 곳을 선택해야만 했다. 인근 지역 회사의 사무직 채용 공고를 확인하고 지원했다. 중년 남성 면접관은 내 서류를 한참 들여다보더니 빨리 쳐다보며 깊은 한숨을 내쉬었다. 이어진 면접관의 말과 태도는 ‘과연 아줌마가 이 일을 해낼 수 있겠어요?’라는 의미를 담고 있는 것 같았다. 나는 당황해서 말끝을 흐렸다. 무거운 발걸음을 돌려 귀가하던 중에 또 다른 탈락 소식을 접했다. 지역 대학 출신 우선채용이라는 기준으로 인해서 태어나고 자란 고향에서 역차별당하고 있었다.

이러한 나의 상황을 알고 있던 지인의 조언으로, 집에서 가깝고 학비가 저렴해서 아이 돌봄, 경제활동, 학업을 병행하는데 무리가 적은 가까운 거리의 국립대학교 일반대학원 박사과정에 급하게 지원하고, 무사히 입학 허가를 받았다. 비로소 p지역의 참 시민임을 증명하게 되었고, 나는 겨우 안도의 한숨을 쉴 수 있었다. 비슷한 시기 청소년 상담사 시험에 합격하여 학대 피해 아동·청소년을 위한 상담도 시작하게 되었다. 나는 이제 가정주부, 애 엄마, 아줌마, 고학력 경력단절 여성이 아닌 대학원 박사과정생이자 급여를 받는 초보 상담자로서 새로운 사회적 위치에 놓이며 잠시 안도했다.

영화 82년생 김지영처럼 나와 연결이 끊어진 채로

나의 박사과정 진입은 생존의 필요에서 시작되었지만, 나 자신을 새롭게 구성하는 출발이 되었다. 대학원 2학기가 되어 질적 연구 방법론을 수강하면서 삶의 활기를 찾기 시작했다. 그렇지만 나는 나의 과거 경험과 현실

을 받아들이는 것이 버거웠다. 마음에 멍이가 생겨났지만, 나는 애써 외면하고 있었다. 어느 날, 질적 연구방법론을 담당 교수님께서 여성주의 관점에서 기혼 여성의 삶을 조명하는 책 한 권을 소개하셨다. 표지에는 남미 여성주의 화가의 그림이 실려 있었다. 그림 속 여성은 관능적인 몸매가 흰히 드러나도록 달라붙는 블라우스와 뒤가 트여 허벅지까지 드러나는 슬릿스커트를 입고 앞코가 뽀족한 하이힐을 신은 채 이불 빨래를 널고 있었다. 교수님은 우리에게 이 여성에게 무엇을 느끼냐고 질문했다. 강의실 안에는 20대부터 50대까지 다양한 연령대의 여성들이 자리하고 있었다. 정적이 흘렀고, 다시 질문이 이어졌다. 아무도 대답하지 않았다. 침묵을 견디다 못한 나는 불쑥 한마디를 내뱉고 말았다.

나: 꼭 그렇게 봐야 하나요? 예쁘고 섹시하고 집안일까지 잘하는 저 여성이 당차 보이고 멋지기만 한데요. 저는 그렇게 느껴져요.

(2019년 9월, 기억회상 자료)

강의실 내 침묵이 무겁게 느껴졌다. 나는 교수님이 지나치게 비판적으로 사고한다고 생각했다. 나는 그런 여성이 못된 게 한스럽고 열등감을 느꼈는데, 왜 사회를 비판적 관점으로 바라보라고 하는지 이해할 수 없었다. 그리고 몇 주가 흐른 후, 수강생 전원과 82년생 김지영이라는 영화를 관람했다. 영화를 보고 느낀 점을 글로 써내야 했다. 나는 화가 나고 불편했다. 가사와 양육이 힘든 건 알지만 주인공이 해리성 정체감 장애까지 앓아야 하는지 알 수 없었다. 정신분석이론의 입장에서 주인공과 과거 부모의 관계가 발병의 원인일

뿐이라고 우겼다.

돌이켜보면, 내가 전업주부로 지내던 시절, 애아빠와 아이를 내보내고 난 뒤 반나절 넘게 우울감에 잠겨 누워있거나, 밤새 책을 읽으며 인지적인 활동에 빠져 현실을 회피했었다. 나도 82년생 김지영처럼 자신과 연결이 끊겨 해리된 상태였다. 이러한 나를 전혀 알아차리지 못했다. 그 영화는 마치 대학 시절 여성주의 수업을 처음 들었을 때처럼 어렵고 불편하고 피하고만 싶은 자극이었다. 나는 여성이지만 남성의 언어로 지어진 사회질서에 비판 없이 동화되어 나 자신에게 일어나는 일을 알지 못했다.

여성다움의 바깥에서 마주한 나 - 너

나는 여전히 내면 깊숙이 가부장주의에 뿌리내린 정상 가족의 관념을 전제하며 살고 있었다. 가족과 주변 사람들은 오직 정상성의 범주 안에서만 나를 이해하고 인정하려 했고, 그 기준에서 벗어나면 쉽게 정상성의 경계 밖으로 내몰렸다. 가족 안에서 나는 소외감을 느꼈다. 그들의 못마땅한 시선과 감정을 살피며 불안과 수치심에 사로잡혀 한없이 추락하는 것 같았다. 착한 딸은 가족을 실망시키지 않는 법이다. 그러나 나는 그 규범을 어긴 나쁜 딸로서, 숨겨야 할 가족의 비밀이 되어가고 있었다. 나는 차츰 내 존재를 감춘 채 살아가는 데 익숙해져 갔다. 가족과 사회가 기대하는 여성다움에 맞춰 다시 착한 여자의 허울을 택할지 아니면, 여성다움을 포기하고, 나쁜 여자라는 사회적 낙인을 감수하더라도 내 목소리를 외면하지 않는 삶을 살 것인지, 나는 끊임없이 스스로에게 질문해야만 했다.

빛나는 왕관에서 부끄러운 낙인이 되어

여성다움을 지키기 위해 안간힘을 쓰던 그 시절, 나는 자랑스러운 딸, 속 깊고 착한 아내이자 엄마, 모범적 성도였다. 나는 주변 사람들을 빛나게 해주는 왕관과 같은 존재였고, 그 가치를 유지하기 위해서는 그들의 기대를 모두 수용해야 했다. 그러나 나는 여성다움을 포기하고, 내 욕구에 따라 주체적인 삶을 살기로 선택했다. 그 선택은 곧 부모를 속 썩이는 딸, 나쁜 아내, 이기적인 엄마, 관리가 필요한 위험한 성도라는 낙인이 되었고, 나는 주변 사람들의 실망과 은근한 비난을 감수해야 했다.

나는 적어도 같은 여성인 어머니만큼은 내 마음을 이해하고 지지해주시기 기대했다. 그러한 기대는 번번이 좌절되었다. 어머니가 늘 말해왔던 주체적인 여성의 삶에는 역설적으로 사회가 정한 기준에 따른 결함이 없는 안정적인 결혼생활도 포함되어 있었다. 어머니는 어린 시절부터 매 사 순응적이고, 실망시키지 않았던 내가 당연히 그런 삶을 지속할 것이라 믿고 있었다. 중년이 된 지금은 어머니에게 빛나는 왕관에서, 감추고 싶고 숨기고 싶은 딸이 되었다. 나는 어머니와의 관계를 통해 점점 더 깊은 수치심을 느끼게 되었다. 이 수치심은 사회적 시선이나 평가와 관련이 있었다.

어머니: 외삼촌이 묻길래 *서방이 외국에서 일한다고 했고, 니가 혼자 있기 무료해서 박사 공부도 한다고 했다. 큰이모도 그런 줄 안다. 니도 그리 알아라.

나: 그 말을 믿을 사람이 어디 있다고
(2020년 봄, 어머니와의 대화자료)

어머니: 사람들이 너 이혼했냐고 묻더라. 절대 아니라고 했다. 왜 그런걸 묻는지...

나: 곧 할 거라고 하지. 왜?
(2022년 겨울, 어머니와의 대화자료)

종종 어머니와 식사하면서 일상적인 이야기를 나누었는데, 어머니는 나의 안부를 묻는 친척과 지인들에게 나의 별거 상태에 대해 사회적으로 수용할 수 있는 방식으로 미화하여 설명했다고 말했다. ‘이혼할 계획은 절대 아니고, 사위가 해외에 나가 있고 해서’, ‘결혼하기 전부터 박사 공부를 하고 싶다더니 그걸 꼭 하려고 해서...아이도 있고 하니 이제야 하게 된 거야.’와 같은 말이었다. 그 말을 믿을 사람은 없었다. 묘한 수치감과 패배감이 느껴졌다. 나는 어머니의 말과 태도를 통해 내가 비정상적인 삶을 살아가고 있다는 사실을 확인하고 있었다. 이처럼 나의 비정상성을 정당화하고자 하는 정상성의 압력이 가족 내부에서도 얼마나 강하게 작동하는지 알게 되었다.

나: 내가 언제까지 부모의 왕관으로 살아야 되는데요? 어릴 때부터 계속하라는 대로.. 할만큼 했잖아요. 이렇게 열심히 사는데. 도대체 왜...

어머니: 그만해라. 조용히 해. 동네 부끄럽다.

(2022년 가을, 어머니와의 대화자료)

어머니는 종종 아버지가 나를 많이 걱정하고 있다고 말했다. 하지만 그 말이 어머니의 마음을 담고 있다는 것을 알고 있었다. 아버지는 교육기관의 기관장으로 은퇴하셔서, 다수의 여성 직원들과 함께 일해오셨다. 성인이

된 나에게는 종종 여성이 경제적, 정신적으로 독립하지 않으면 결국 남성에게 종속된다고 말씀하시곤 했다. 특히 어머니와 다룬 날이면, 그 말을 더욱 강조하셨다. 그래서 나는 어머니가 전하는 말속에서 어느 부분까지 아버지의 생각인지 가늠할 수 있었다. 어머니는 늘 자신의 생각이나 감정을 직접 말하지 않고, 마치 아버지의 의견인 것처럼 이야기했다.

어머니는 어린 시절 나에게 자신과 같이 살지 않기를 당부했다. 하지만 다른 한편으로는 “부모 복은 반복(半福), 남편 복은 온복(穩福)”이라는 말을 자주 했다. 여성에게 부모로 인해 누릴 수 있는 복은 절반의 복에 불과하고, 배우자로 인해 누릴 수 있는 복은 여성에게 최상의 삶을 보장하는 온전한 복이라는 뜻을 담고 있었다. 어머니는 외할아버지와 아버지에게 오랫동안 종속된 삶을 살아왔고, 두 남성으로부터 경제적으로 안정된 삶을 지원받는 대신, 억압과 현신을 감내해야 하는 삶을 살아야 했다. 그 과정에서 어머니의 희생과 개념은 당연하게 받아들여졌다. 어머니의 이러한 태도는 오롯이 나에게 전이되었다.

다른 한편, 어머니는 내게 자신처럼 피동적인 삶을 살지 않고, 주체적인 여성이 되기를 바라면서, 동시에 남성에게 의존해야만 안전한 삶을 살 수 있다는 양가적인 태도를 보였다. 그 결과, 나는 자유롭고 주체적인 삶을 열망하면서도, 누군가의 아내이자 엄마로 인정 받아야만 사회적으로 안전하다고 느끼는 모순에 사로잡혔다. 이 두 가지가 충돌하면서, 나는 한동안 나 자신과 분열된 삶을 살게 되었다.

낮선 타자를 통해 알아차리고

가족의 안위를 위해 기도할 때마다 늘 반복

하던 기도문이 있다. 성경 말씀에 따라 세상의 고아와 과부를 돌보는 일에 부지런할 테니, 우리 가족이 현세의 복을 누릴 수 있도록 강청하는 기도였다. 왜 고아와 과부를 돌보라고 하는지 명확하게 이해하지 못했지만, 내 마음속에 오래 자리하고 있었다. 2018년 가을, P시로 와서 지역 교회 교인으로 등록했고 소그룹 리더의 소개로 토요일마다 미혼모를 섬기는 모임에 참여하게 되었다. 이 모임과의 인연은 2025년 현재까지 이어지고 있으며, 이 시간을 통해 내가 비로소 가부장주의에 따라 구성된 사람이라는 것을 받아들이기 시작했다.



사진 1. 미혼모 가족을 위한 상차림

처음 미혼모들을 만났을 때, 그들은 타인의 시선을 애써 피하며 비틀거리듯 조심스럽게 걷고 있었다. 나는 그 모습이 의아하게 느껴졌다. 그러나 섬김이들은 미혼모들을 무척 정중하고 공손하게 대했고, 위의 사진처럼 매주 빠짐없이 미혼모 가족을 위한 풍성한 음식과 선물을 준비해 나누었다. 나는 당시 그 극진한 대우가 왜 필요한지, 또 왜 그렇게까지 정중해야 하는지 쉽게 납득되지 않았다. 그리고 그들이 왜 그렇게까지 주눅이 들어 있는지 다 알지 못했다.

입학과 직업 활동이 겹치면서 미혼모 모임에 꾸준히 참석하지 못했다. 가끔 팀장의 부탁으로 시간이 될 때 미혼모들의 이야기, 자녀와의 갈등, 섬김이들의 고민을 들어주며 그

들과 관계를 이어갔다. 그 과정에서 점점 그들이 궁금해졌고, 그들과 인연을 이어가는 나 스스로에 대해서도 궁금해지기 시작했다. 그들과 나 사이에 어떤 연결점이 있는지, 그것이 내게 무엇을 의미하는지를 자신에게 질문하기 시작한 것이다.

2020년 가을 학기에 응용행동분석 수업을 수강하게 되었다. 행동주의 이론에 따라 중재가 필요한 사례를 찾고, 긍정적 행동 지원이 가능한 사례를 발굴하여, 직접 사례개입 계획서를 작성하고, 실제 적용한 결과를 소논문 형식으로 제출하는 과제가 주어졌다. 나는 사례 참여자로 한 미혼모 가족을 소개받았다. 첫 만남은 그해 10월 셋째 주로 쌀쌀한 기운이 몸을 웅크리게 만들던 가을날 오후였다. 집주인은 30대로, 25개월 유아를 양육하면서 우울증약을 복용하고 있었다. 예상보다 훨씬 적극적이고 솔직한 편이었다. 집주인이 담담하게 들려준 두 모자의 살아온 이야기는 경이로웠다. 그녀의 이야기는, 그날 그 집 거실 통창을 통해 들어오던 쏟아지는 오후 햇살과 같이(2023년 가을 경주 여행 중인 동료가 전해준 사진 1처럼) 나를 압도했고, 전율을 느꼈다. 집주인과 나는 서로 다른 삶을 살아왔다. 낯선 그녀의 이야기가 내 안으로 쑥 들어온 것 같았다. 그녀의 삶은 내 안에서 공명했고, 내가 당연하게 여겨온 기준들은 점차 흔들리기 시작했다. 나에게 가족은 남성 가장을 중심으로 여성과 아이가 있어야 했다. 모자 가족도 온전한 가족이라는 것, 수입이 없어도 정부와 주변의 도움으로만 삶을 잘 꾸려나갈 수 있다는 것, 부모의 외면에 자기 나름의 대응을 하는 것 등이 놀라웠다. 나에게서는 불가능한 것이 많았지만, 그녀의 삶은 가능한 것이 많았다. 그 순간, 그녀와 나 사이의 기혼과 비혼,

나이와 사회적 위치 같은 가부장주의 사회의 기준과 평가에 근거한 여성 간의 편견이나 위계는 사라지기 시작했다. 그녀는 자신의 삶을 포기하지 않고 아기와 함께 난관을 곳곳이 헤쳐온, 당차고 주체적인 여성이었다.



사진 2. 오후 햇살이 가득한 풍경

아버지와 애아빠에게 기대어 비교적 편안하게 살아온 과거의 삶에 한없는 부끄러움을 느꼈지만, 수치심은 아니었다. 나는 다양한 삶의 형태가 가능하다는 것을 알게 되었고, 알 수 없는 힘이 마음에서 샘솟는 것을 느꼈다. 그것은 내가 이 세상에 던져진 존재로서의 자기 한계와 제한적 인식에서 벗어나, 실존적 존재로서 자유롭게 주체적인 삶을 선택하고 결단할 수 있다는 가능성과 희망이었다. 그녀와 나의 삶은 표면적으로는 다른 듯 보이지만, 본질적으로 크게 다르지 않은 경험을 공유하고 있다는 사실을 깨달았다. 그것은 젠더 규범에 따른 사회적 차별과 배제의 이야기가 연결되어 있었기 때문이었다. 나는 낯선 타인과의 만남을 통해 나 자신에게 질문하며, 나의 삶을 사회문화적 관점에서 성찰하는 전환점에 서게 되었다.

살아있는 유기체로서 여성-상담자 되어가기

나를 알고자, 더 나은 삶을 찾고자, 그리고 경제적 활동을 위해 시작했던 상담에 관해 사뭇 진지해지기 시작했고, 전문상담가가 되어야겠다는 결심에 이르렀다. 그리고 나는 상담 수련생에서 시작해서 유료 상담자가 되었다. 차츰 나는 내가 여성임을 자각하고, 타인에 대한 깊은 공감과 이해가 가능하며, 타인과의 연결을 중시하는 여성으로서의 나 자신을 긍정하게 되었다. 그러던 중 청소년 내담자의 아버지로부터 첫 만남 순간부터 고성과 샷대질로 일갈하는 불편한 경험을 하고, 만약 내가 치마를 입지 않았고, 남성 상담자라도 이런 취급을 당했을지 깊이 생각해보았다. 그날 이후로, 질문이 끊임없이 이어졌고, 이 경험은 젠더에 대한 관심을 더욱 선명하게 했다.

이러한 과정은 마치 칼 로저스가 이야기한 ‘되어감(becoming)’의 여정과 같았다. 나는 차츰 무감각에서, 여성에 대한 연민, 남성에 대한 분노와 적대감으로 나의 태도가 옮겨가는 것을 느꼈다. 다음으로는 젠더 불평등이 사회구조에 의한 것임을 알게 되면서 그 누구나 가부장주의에 의해 고통당할 수 있음을 깨닫게 되었다. 나는 특정한 기준에 속박된 나에서 포용적인 나로 성장하고 있었다. 이는 실존주의, 사회정의 옹호 상담, 질적 연구 방법을 더 깊이 연구하고자 사립대학교 상담심리치료학과 박사과정에 편입학하는 계기가 되었다.

엄마니까, 남자니까, 그러니까 엄마라도

처음 상담을 시작했을 때, 나는 나의 부족함이 드러날까 봐 온몸과 마음에 힘을 주고 긴장했다. 내담자의 말에 귀를 기울이기보다는 내가 해야 할 말을 생각하느라 바빴다. 상

담 후에는 종종 불편한 마음을 느끼거나 극심한 피로감을 느꼈다. 아동·청소년 상담을 할 때 대다수 부모 중 엄마가 부모 상담에 참석했다. 그들은 대다수 우울했고, 불안했다. 그들을 좋은 어머니의 기준에 미달한 나약한 사람들이라고 생각하거나, 어리석고 자기중심적인 남성에게 희생되고 착취당한다고 여겼다. 그들의 편이 되어주느라 쉽게 분개하곤 했다. 그러나 차츰 내가 왜 이렇게 애를 쓰는지, 쉽게 지치는지 궁금해졌고, 부모상담의 효과를 더 높이려면 어떻게 해야 할 지 고민하게 되었다.

나: 어머니 많이 힘드신 거 알아요. 그런데 엄마시잖아요. 그러니까 조금 더 견뎌보자구요.

(2023년 봄, 부모상담 후 메모)

나: 내가 내담자일 때, 내가 절망적인 마음에 통곡을 하는데, 상담선생님이 그러더라고. 엄마시잖아요. 그러니까 견뎌보시라고 말이야. 그 말을 들으니깐 우는 건 내 몫이 아니라는 생각이 들었어. 엄마는 우는 것도, 절망하는 것도 허락이 안 되는 거였구나. 이런 생각을 했어. 걱정해서 하신 말인데 좀 그랬거든. 그런데 어느새 나도 그러고 있더라고.

동료: 걱정되서 하는 말이기도 한데. 그렇긴 해.

(2023년 여름, 동료와 대화자료)

소그룹 슈퍼비전을 받으러 가는 길에 나는 동료 상담자와 사례별로 내담자를 어떻게 대하는지 이야기를 나누었다. 나는 울고 싶은 마음이 들 때, 개인상담에 참여했다. 상담자들

은 내가 감정에 압도되어 행여라도 위험한 선택할까봐 두려워서 위와 같은 ‘엄마잖아요’라는 반응을 했다고 생각한다. 하지만, 나에게 또 감정을 억압하는 일을 반복하게 했다. ‘엄마잖아요’라는 말에 마음이 딱딱하게 굳어왔다. 어머니가 참아야 하고 강인해져야 한다는 생각을 더 자주 하였다.

나는 위와 같은 나의 경험을 잊고 지냈다. 발달장애 자녀를 양육하는 어머니가 남편의 지지나 배려 없이 혼자 애쓰는 것이 버겁다고 했을 때, 위안과 용기를 주려고 간신히 생각 해낸 말이 ‘엄마시잖아요’였다. 어머니를 보내고 내내 마음이 편치 않았다. 사실 ‘엄마잖아’라는 말은 나를 포함한 아동·청소년·가족치료를 하는 상담자들 사이에 흔하게 나타나는 반응이다. 센터 사례회의 때, 매번 빠지지 않고, 나오는 반응은 ‘엄마가 문제 혹은 엄마가 그 모양이라서’가 대다수다. 왜 자녀의 고통이 엄마 탓이기만 하겠는가? 그 어머니가 그런 행동을 하도록 가족과 사회는 무엇을 했는지 검토되기 보다는 개인의 문제로 국한되었다.

나는 또 한 어머니에게 뻔한 말로 위로하고, 더 힘내라고 중용한 것 같다. 남편분은 남자니까라고 하며, 어머니 책임을 강요한 것 같다. 어머니가 아이를 위해 좀 더 힘내자고 한 말이지만, 나는 도대체 무슨 말을 한건가?

(2023년 9월, 부모상담 후 성찰일지 일부)

나는 **이의 아버지의 말이 자꾸만 귀에 맴돈다. 아버지가 어머니에게 잘해주고, 주말에라도 자녀와 놀아주면, 어머니의 양육태도가 향상된다는 어떤 연구의 결과처럼 뭔가 불편하다. 맞벌이 부부인 그들에

게 양육은 함께 해나가야 하는 일인데..** 이 아버지는 확고하다.

(2024년 1월, 부모상담 후 성찰일지)

위 성찰일지의 내용은 전문가로서 나의 태도가 부족했다는 생각에 작성된 내용이다. 경제활동에만 신경 쓰고, 양육에 관심을 두지 않는 아버지에게 대해 나를 자신의 역할에 최선을 다하는 중이니까 이해가 필요하고, 어머니라도 조금 더 노력하는 수밖에 없겠다는 말이다. 나는 상담일지에 메모한 내용을 살펴보면, 마음을 담아주려면 어떤 반응이 적절했는지 숙고하고, 나의 치우친 관념을 확인하게 되었다. 나는 그 후에 그 어머니에게 나의 부족함을 알렸고, 어머니는 자신도 자신 외에 다른 방법이 없음을 알고 있다고 했다. 바꿀 수 없는 현실이라고 말했다.

한 남성 양육자는 우울증을 앓는 아내에게 자신이 더 잘해줬으면, 아이가 아프지 않았을 거라고 말하며 눈물을 흘렸다. 나는 그 말에 공감이 되지 않아 한동안 가만히 있었다. 아이는 함께 키우는 것이 아니라, 전적으로 엄마의 몫이라는 말이었다. 그의 말을 이해하는데, 시간이 걸렸고, 적절한 반응을 놓쳤다. 아버지의 이중적 태도로 인해 어머니와 아동이 겪을 혼란을 놓친 셈이다. 다만 이후 나의 비판적 성찰 과정이 없었다면, 이 말의 미묘한 의미를 끝내 이해하지 못했을 것이다.

나의 검토되지 않은 가부장주의 관념은 내담자가 여성이고 어머니니까 당연히 해야 할 일이 있고, 혹은 남자니까 경제활동을 하느라 양육에 신경 쓰지 않는 건 어쩔 수가 없으니, 그러니까 엄마라도 더 자기 역할에 충실히 하라는 태도로 나타났다. 이는 오히려 내담자가 겪는 고통의 본질을 왜곡하고 자기 소외를 강

화할 수 있는 태도이다. 성찰일지나 동료와의 대화가 없었다면, 나는 이런 태도를 알아차리지 못했을 것이다.

성찰하는 여성 상담자로서

나와 함께하는 내담자는 아동부터 중년기 여성까지 다양하다. 특히 청소년과 성인의 경우, 그들이 호소하는 양육이나 부부 갈등, 고부 갈등. 부모와의 갈등 외에 가정폭력이나 성폭력을 포함한 트라우마 관련 이슈 등을 단순히 개인적인 어려움으로만 보기 어렵다는 생각에 이르렀다. 미혼, 기혼, 이혼, 사별, 전업주부, 워킹맘 등 사회경제적 지위가 어떠한 다들 죄책감이나 우울감을 기본적으로 가지고 있다는 것을 발견했다. 나는 그들의 이야기를 들으면서 나 자신의 반응을 주의 깊게 살펴보게 되었다. 상담 과정에서 나는 여전히 가끔 몸과 마음이 얼어붙은 채, 즉시성을 발휘하지 못하거나 나 자신과 연결되는 데 어려움을 느끼곤 했다. 이는 나의 미해결된 과거 경험이 현재의 상담 관계에 영향을 미치고 있었기 때문이다. 슈퍼비전과 개인상담, 교육에 참여하면서 이전보다 유연해졌지만, 여전히 가부장주의적 인식이 작용하고 있었다.

내담자: 제가 이렇게 무언가를 실제로 해 볼 수 있을지 몰랐어요.

나: 네. 마음에만 두고 있던 것들을 실제로 하나씩 해나가고 있지요. 그것에 대해 무엇을 느끼세요?

내담자: 네. 정말... 저는 제가 아무것도 할 수 없을 거라고 생각했거든요.

나: 네. 그 이야기를 하면서 두 팔을 감싸 안고 먼 곳을 바라보고 계세요.

목소리도 떨리고 있어요. 어떤 생각이나

느낌이 떠오르시나요.

내담자: 네. 저는... 정말 아무것도 할 수 없었거든요.

(2023. 11. 13. 상담일지 중 일부)

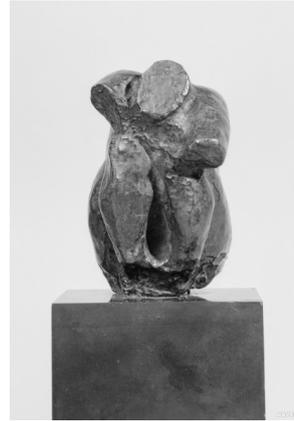


사진 3. Petit torse accroup (Henri Matisse)

내담자의 웅크린 몸은 내게 처연하고 안타깝게 느껴졌다. 그녀는 과거 트라우마로 오랫동안 얼어붙어 있었지만, 이제 차츰 그 자리에서 벗어나 새로운 삶을 시도하고 있었다. 그러나 그녀의 몸은 여전히 과거의 고통스러웠던 기억을 고스란히 간직하며 과거로 후퇴하고 있었다. 그 순간 문득, 나 역시 그녀처럼 오랫동안 얼어붙은 채, 움직일 수 없었던 그 시절의 기억이 몸의 어딘가에 스며들어, 나의 몸 또한 뻣뻣하게 경직되고 안으로 말려드는 듯한 느낌을 또렷하게 느꼈다. 그녀의 웅크리고 굳은 몸은 과거 나의 모습을 떠올리게 했다. 나의 상처는 그녀의 상처와 닮았고, 우리는 서로의 고통을 어렴풋이 비추는 거울 같은 존재였다. 각자가 겪어온 사건과 상처는 겉보기에 달라 보였지만, 마치 두상과 사지가 잘려 나간 토르소처럼, 개인의 고유성을 박탈당한 채 타인의 시선과 욕망 속에서 대상화된

여성으로 살아온 경험을 공유하고 있었다. 이는 단순히 고통의 공유를 넘어서는 심리적 공명을 경험하게 하였다.

내담자도 나도 같은 여성으로서, 같은 사회적 구조 안에서 상처 입은 몸과 마음으로, 위태롭게 살아가고 있음을 깨달았다. 잠시 그 상태에 머물면서, 고요한 침묵 속에서 편안해지는 기분을 느꼈다. 그녀와 그녀의 고통을 이야기하면서 차츰 평화로움을 느끼는 아이러니한 상황을 마주했다. 그녀는 내가 자신에게 마라톤에서 선수와 함께 달리며 경기 속도를 조절하는 코치인 페이스메이커(pacemaker)와 같은 존재라고 표현했다. 자신을 앞에서 견인하려 과하게 애쓰지도 않고, 뒤에서 과하게 밀어붙여서 무언가를 하게 만드는 것이 아니라 자신과 함께하는 느낌이 든다고 했다. 연구를 진행하면서 여성주의적 관점을 공부하고 성찰하며, 내담자와 함께 일치된 몸과 마음의 경험을 공유할 때, 내담자는 나를 전문상담자로 인식하고 있다는 것을 알게 되었다.

지도교수: 선생님은 쉽지 않을 것 같아요. 쉽지 않아요. 오래 만들어져온 사람이라서요.

나: 저도 알고 있는 바이지만, 그렇게 말씀하시니 기분이 좋지 않네요. 교수님이 밋기까지 합니다.

(2023년 6월 27일, 지도교수와의 면담에서의 대화)

지도교수: 선생님 이렇게 잘 해낼거면서 그동안 왜 그렇게 살아왔을까요? 억압과 심한 자기 통제로.....

나: (등을 돌리고 먼 곳을 응시하면서 침묵)...

(2025년 5월 어느 날, 지도교수와의 면담에서 대화)

2년 전, 편입학을 준비할 때 면담 과정과 올 초, 대책사업을 진행하는 과정에서 지도교수는 나를 지켜본 후 위와 같은 말을 했다. 나는 지도교수의 말이 무엇을 뜻하는지 분명히 알 수 있었다. 틀린 말이 아니었지만, 지난 삶을 돌아보는 일은 무척 뼈아프게 고통스러운 작업이다. 나와 내 가족이 가부장적인 사회로부터 어떤 기만을 당해 왔는지, 어떤 질문도 없이 가부장주의의 가치관에 매몰되어 있었는지 깨닫게 되었기 때문이다. 나는 여전히 나를 쉽게 정의하고, 가끔 움츠러든다. 지도교수는 나의 그러한 면을 말하고 있다.

나는 중년의 나이에 이르러서야 많은 고통을 겪으며, 비판적 성찰을 반복한 후에, 비로소 내가 ‘사회적으로 만들어진 존재’임을 자각하게 되었다. 그러나 내 몸과 마음에 각인된 기억들은 쉽게 사라지지 않았다. 나는 뒤늦게야 나를 억눌러 온 사회문화적 구조의 위력을 깨달았지만, 그러한 인식은 곧 나 자신을 새롭게 이해하고자 하는 움직임으로 이어졌다. 이는 고통스러운 과정이지만, 이 경험이 다른 사람의 삶과 고통을 이해하는 데 중요한 토대를 마련했음을 깨닫고 있다.

자기 신뢰와 상호인정의 자리로

나는 차츰 인간으로서, 여성으로서, 상담자로서 나 자신을 알아가며 신뢰하게 되면서, 상담 장면에서 더 본질적이고 현실적인 이야기를 머뭇거림 없이 하게 되었다. 내담자들이 경험한 가정폭력, 성폭력, 학대, 사회적 차별에 대해 뒤로 물러나지 않고 마주하려 하며, 내 개인적 트라우마에 매몰되지 않기 위해 성

찰적 슈퍼비전과 개인 상담을 병행하고 있다. 나는 그들과 함께 어떤 이야기든 꺼내놓고 다루고 울고 웃는 상담자가 되어가고 있다. 이러한 변화는 내담자와 주 양육자가 자신의 삶에서 힘과 권한을 회복할 수 있도록 더 깊이 묻고, 격려할 수 있는 바탕이 되었다. 나는 남성 내담자를 불편해하고, 어떻게 대해야 할지 몰라서 두려울 때가 있었다. 점차 나는 남성 내담자나 남성 양육자와의 상담에 익숙해지고 있다. 같은 사회구조 내에서 남성이 겪는 곤란함도 이해할 수 있게 되었기 때문이다. 그리고 양육은 여성만의 몫이 아닌, 부모가 함께해야 하는 일이라는 점을 힘을 내어 말한다.

혼자 애쓰는 그녀의 편을 들어 주고 싶었다. 어떤 생각이나 마음도 가능하다는 것을 알려주고 싶었다. 그런 내 마음이 전해졌는지, 참 좋았다고 하면서 미소를 짓는 그녀를 보며 내 말이 그녀에게 닿은 것 같아서 기쁘다. 그녀가 자신에 대해 더 깊이 생각하고, 느끼고, 목소리를 낸다면 그녀의 삶에 어떤 변화가 일어날까?

(2023. 12. 09. 성찰일지)

자신의 직업과 삶에 관해 설명하기를 꺼리는 내담자의 어머니가 있었다. 그녀는 자신에 대해 말할 때 사람들의 반응이 긍정적이지 않았던 기억 때문에 쉽게 말을 꺼낼 수 없다고 하였다. 그녀는 다른 사람에게 자신을 설명하려면, 자신과 다른 이들에게 이해시킬 수 있는 사회적인 언어를 사용해야 한다는 것을 늘 염두에 두고 있었다. 그 언어는 가부장주의와 같은 사회의 규범을 반영하는 사회적 성격을 갖춘 것이어야만 수용될 수 있었고, 타인의 비난과 질책으로부터 자신을 보호할 수 있었

기 때문에 말하기를 두려워한 것이다.

나 또한 오랜 세월 동안 나에 대해 말하고자 하지 않았다. 내 생각과 마음을 솔직히 표현하지 않는 것이 나를 가장 안전하게 했기 때문이다. 무엇보다 귀 기울여 줄 들어줄 사람도 없었다. 나는 그녀를 공감할 수 있었고, 후에 그녀는 선생님이라면 제 이야기를 다 할 수 있을 것 같다고 하며, 조심스럽게 자신의 이야기를 시작했다. 나는 그녀의 생각과 마음을 존중하고 공감하면서도, 현실 사회의 구조와 맥락을 고려하여, 그녀의 이야기를 담고자 했다. 나는 성장하고 있었다.

섬김이: 그들과 제가 다른 것 같지 않아요. 그들의 이야기가 곧 제 이야기인 것 같아요.

(2025년 5월 24일, 기억회상자료)

나는 꾸준히 미혼모들을 만나면서, 전문상담가 모델 중 사회정의옹호 상담가로서 나의 진로를 고려하게 되었다. 그들의 편에서 그들의 목소리에 힘을 실어주고 싶다는 생각이 들었다. 올해 5월 24일 미혼모 상반기 프로그램 종강을 앞두고, 집단상담 리더로 초청되었다. ‘양육자로서, 그리고 여성으로서 나’라는 주제로 3시간 동안 집단상담을 진행했다. 30~50대까지 미혼모와 섬김이가 함께 참석했다. 나는 그녀들에게 이 모임에 계속 오는 이유는 무엇이며, 삶에서 무엇이 가장 고민되는지 물었다. 여성으로서의 자신의 가치를 확인할 수 있어서라고 말했다. 나는 그들의 대답을 들으며, 그들이 무엇을 기대하고 필요로 하는지가 선명하게 드러난다고 느끼고 있었다.

이어서 나는 그들에게 질문했다. 왜 당신들이 임신과 출산 과정에서 숨어다녀야 했는지,

내가 왜 별거와 이혼 사실이 드러나는 것이 두려워서 사람들과 어울리지 않게 되었는지 함께 생각해보자고 했다. 이 질문을 던지며, 내가 경험한 낙인의 공포가 미혼모들이 겪는 낙인의 경험과 비슷한 맥락임을 다시 깨달았고 그 느낌을 전했다. 한동안 침묵이 흘렀다. 이 침묵은 우리가 서로의 삶과 상처에 공명하고 있음을 보여주는 순간이자, 서로가 느끼는 그 두려움과 연민이 무엇인지 말하고 있었다.

모임에 참석했던 한 섬김이가 쉬는 시간 내게 다가와 말했다. 자신의 삶을 돌아보니, 그들의 경험과 자신의 경험이 다르지 않다는 것을 느꼈다고 했다. 내가 그랬던 것처럼, 그들의 삶을 통해 도리어 용기와 존재에 대한 책임을 배운다고 했다. 그 순간 나는 깊은 안도감을 느꼈다. 이 모임이 구성원들의 수많은 노력과 대화를 거치며 각기 다른 삶을 살아가는 여성들이 서로의 경험을 나누고, 공감하며, 자연스러운 연대를 형성하는 장(場)으로 자리매김했음을 확인할 수 있었다. 또한 나는 그 과정에 기여하고 있음을 자각하고 있었다.

논 의

본 연구는 중년 여성 상담자인 연구자가 비판적 자문화기술지를 통해 자신의 삶 속에서 내면화된 가부장주의 경험을 심층적으로 탐색하고, 그 과정을 비판적으로 성찰하고 분석함으로써, 중년 여성 상담자의 경험이 시간의 흐름 속에서 어떻게 전개되는지를 밝히고자 하였다. 나아가 이러한 경험이 상담 과정과 성과에 구체적으로 어떤 영향을 미치며, 상담자가 어떠한 성장과 변화를 거쳐 전문적 정체성을 형성하게 되는지 규명하고자 하였다.

가부장주의 관련된 연구는 주로 가부장주의의 개념과 연구 주제로서의 가치와 필요성(Enloe, 2017; Ferry, 2025), 개인에게 내면화되는 경로(김재운, 2023; Stone, 2019), 세대와 성별을 아우르는 불평등과 위험(김은하, 2018; 서상희, 2022; Sue et al., 2007), 성차별로 인한 정신 건강상의 어려움(김예은·연규진, 2018; 김해정·김명찬, 2021; 김진이, 2009; 이재복·연규진, 2022; 정주리·성윤희, 2019; 허윤, 2016; Kessler et al., 2005; Ulman, 2025), 그리고 성차별이 심리치료 효과를 저하시키는 결과(Price et al., 2021) 등에 주목해 왔다. 반면, 본 연구는 이러한 선행연구의 축적된 결과에 근거하여, 가부장주의가 중년 여성 상담자 개인에게 어떠한 불평등과 차별, 그리고 정신건강 상의 어려움으로 나타나는지 드러내고자 하였다. 특히 본 연구는 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의가 중년 여성 상담자의 삶의 궤적을 어떻게 형성하는지를 탐색하였으며, 나아가 상담자의 상담 과정과 성과에 미치는 영향을 구체적으로 규명함으로써 기존 연구와의 차별성을 확보하였다.

본 연구 결과에 따른 상담학적 함의는 다음과 같다.

첫째, 내면화된 가부장주의는 가족 내 세대 전이를 통해 형성되며, 개인의 무의식적인 행동 패턴을 만들고, 지속적으로 재생산하는 것으로 나타났다. 나의 조부모, 고모들, 삼촌들, 부모님, 나와 남동생의 관계 속에서 가부장주의의 젠더 규범은 가족 내 세대전이를 통해 자연스럽게 내면화되었다(김재운, 2023; Stone, 2019). 이는 애착의 세대 전이나 모성의 사회구조적 재생산과 유사한 방식으로 재현되었다(전효정, 2003; Chodorow, 2008). 나는 성장 과정에서 부모가 성별 분업에 따라서 가정 내

역할을 충실히 수행하는 모습을 학습하였고, 성인이 된 후 이를 결혼생활과 사회생활에서 재생산하였다. 이러한 내면화는 고등교육만으로 쉽게 개선되지 않았으며, 지속적인 분노, 우울, 불안, 무기력과 같은 정신 건강상의 어려움을 유발하였다. 한동안 나는 이를 개인적 취약성으로 이해했으나, 중년기에 이르러서야 이 문제가 개인의 문제가 아니고 가부장주의 사회문화적 맥락에 의한 것임을 인식하게 되었다.

나는 오랫동안 여성다움에 얽매어 정서적 억압과 자기소외, 자기통제를 일상적으로 경험하면서도 이에 대해 의문조차 갖지 않았다. 부르디외(Bourdieu, 2024)에 따르면, 부계 중심 사회에서 남성은 가정과 사회 모두에서 권력을 독점하고, 여성은 사적 영역인 가정에 배치되어 상대적으로 낮은 지위를 갖는다. 이에 따라 여성은 순종적이고, 온순해야 하며, 가족 돌봄을 전담하고, 남성은 사회·경제·정치적 주체이자 생계부양자가 되어야 한다는 규범이 자연스러운 질서(doxa)처럼 자리 잡았다. 이러한 규범은 세대를 거치며, 무의식적 행동 패턴과 가치 체계(habitus)로 내면화되고, 남녀 모두가 자연스럽게 받아들이는 상징폭력으로 작동한다(Maulana, 2021). 그 결과, 개인은 가부장적 사회의 질서와 규범에 비판 없이 순응하며, 무감각하게 동일한 사고·정서·행동을 반복하는 자동인형과 같은 삶을 살아가게 된다(Fromm, 2023). 이러한 과정에 의해, 내가 여성으로서, 한 인간으로서 어떤 가치, 특성, 욕구를 지녔는지조차 인식하지 못했다(김진식, 2016; Oughourlian, 2007). 여성학자 정희진은 여성다움과 남성다움은 사회적 규범에 따른 구분일 뿐, 인간 삶의 본질을 반영하지 못하며, 규범은 문화와 사회에 따라 달라지므로

당연시되거나 강요되어서는 안된다고 지적한다(구산동 도서관 마을, 2019). 따라서 가부장주의는 여전히 비판과 검토가 필요한 통념이다.

그렇다면 상담 분야에서는 상담자가 이러한 사회문화적 맥락에서 자유로울 수 있는지 숙고할 필요가 있다. 상담은 인간과 인간의 만남이자 상호작용을 통해 이루어진다. 이 과정에서 가부장주의 통념이 상호작용 과정 중에 전이될 가능성이 크다. 가부장주의 통념은 내담자 호소문제에 대한 통찰과 사례개념화에 과정에 영향을 줄 수 있다. 이는 상담자와 내담자 모두가 동일한 사회문화적 맥락 속에 놓인 사회 구성원이기 때문이다(장은정, 구자경, 2020). 따라서 상담자는 자신의 내면화된 가부장주의를 비판적으로 점검하고 성찰하여야 한다. 이와 관련하여 주요 학회가 권고하는 바는 다음과 같다.

미국 APA(2018)는 상담자가 여성의 회복력과 강점을 강조하며, 성역할 기대·편견·정체성의 교차성을 이해하고 사회정치적 맥락을 고려해 진단과 개입을 수행할 것을 권고한다. 또한 한국상담심리학회(2018)는 상담자가 내담자의 문화·신념·종교·인종·성적 지향·성별 정체성·신체적·정신적 특성에 대한 자신의 편견을 자각하고, 이를 극복하기 위해 노력해야 함을 명시하고 있다. 결국 상담자의 가부장주의적 통념은 상담자의 전문성 강화와 내담자 권익을 위해 반드시 검토·수정되어야 한다.

둘째, 낯선 타인과의 만남을 계기로 중년 여성 상담자는 젠더로서의 자신을 인식하고, 자기 정의의 한계를 직면하며, 새로운 관계 속에서 새로운 여성적 정체성을 형성하는 과정에 놓였다. 나는 나와 다른 세계에서 살아

은 미혼모들을 만나면서, 그들의 이야기 속에서 나의 이야기를 발견하게 되었다. 이 만남은 나에게 가부장주의의 남녀 구분에 따른 이분법적 젠더(gender)를 자각하게 했다. 그들과의 관계를 통해, 나는 지난 세월 동안 축적되어 온 나의 편향된 인식을 관찰하기 시작했다. 나는 가부장주의가 부여한 무가치함에서 벗어나기 위해, ‘여성다움’이라는 규범에 기반한 억압적이고 판단적인 자기 정의(self definition)를 끊임없이 시도해 왔다. 부모, 배우자, 동료와의 관계 속에서, 나는 그들이 수용할 수 있는 방식으로 나를 증명하고 이해시키고자 했다. 이를 위해 가부장주의적 질서 속에서 인정받는 언어를 사용하고자 했다. 그 언어는 가부장주의와 젠더 규범을 반영하는 사회적 성격을 띠어야 했다(Butler, 2013). 비로소 나는 나의 아비투스(habitus)를 비판적으로 성찰하고, 더는 자기 정의의 필요성을 느끼지 않게 되었다.

이 연구를 진행하면서 나는 여성으로서, 상담자로서 나의 가치를 인식하게 되었고, 타인과의 관계를 중요시하고 배려하고자 하는 나의 특성을 온전히 수용하게 되었다. 이것은 나의 나약함이나 취약성 때문이 아니었다. 이 과정에서 나의 정체성이 변화하고 있으며, 나의 여성적 정체성 발달을 여성주의적 관점에서 새롭게 이해하고자 하였다.

여성주의 정체성 발달 모델에 따르면, 수용(Passive Acceptance), 계시(Revelation), 내재화-발산(Embeddedness-Emanation), 통합(Synthesis), 적극적인 헌신(Active Commitment)의 단계로 여성의 정체성이 발달한다고 한다. 나는 대학원 입학 초기 수동적 수용(Passive Acceptance) 단계에 있었다(Downing & Roush, 1985; Moradi et al., 2002). 당시 나는 여성에 대한 개인적·제도

적·문화적 차별에 대한 인식이 부족했고, 내면화된 가부장주의에 따라 전통적 젠더 고정관념과 위계를 자연스럽게 받아들였다. 여성주의와 관련된 정보나 인물과의 접촉은 극도의 불편함을 유발했다. 이후 나는 계시(Revelation) 단계로 나아갔다. 별거 경험과 미혼모와의 만남 등 긍정적·부정적 사건을 통해 차별을 인식하게 되었고, 남성에 대해서는 부정적으로, 여성에 대해서는 긍정적으로 인식하며, 이원론적 사고에 머물렀다. 이어 내재화-발산(Embeddedness-Emanation) 단계에 들어서면서 나의 변화가 심화되었다. 내재화(Embeddedness)의 단계에서 나는 미혼모 지원 그룹과 지속적으로 교류하며, 삶을 공감적으로 경청하고 관계를 형성했다. 발산(Emanation) 단계에서는 무비판적으로 여성주의 신념을 수용하는 것 역시 과거의 가부장적 이데올로기의 무조건적 수용과 다르지 않음을 말한다. 나는 내재화-발산 단계에서 통합(Synthesis) 단계로 이동하고 있다. 통합(Synthesis) 단계에서는 남성에 대해 보다 유연하게 평가하고, 전통적 성역할을 초월하며, 개인적으로 정의된 행동, 가치, 역할, 관심사를 삶 속에 통합하려고 한다(Moradi, Subich & Phillips, 2002). 독립된 여성이자 한 인간으로서 나의 가치와 역할을 재인식하며, 삶을 통합하려고 노력하고 있기 때문이다. 마지막 단계인 적극적 헌신(Active Commitment) 단계는 사회변화를 실현하려는 상담자의 태도와 연결된다. 나는 전문상담가로서 옹호자 모델에 관심을 두며, 상담자로서 사회적 연대와 실천으로 나의 삶을 확장하고자 한다.

이러한 변화 과정은 여성의 정체성을 자기분열, 차이, 타자성의 인정에 두고, 질문과 토론을 통한 반성적 연대 속에서 상호 질문과

의사소통을 통해 형성된다는 이현재(2007)의 관점에 의해 깊이 이해될 수 있었다. 또한 가부장주의가 여성뿐 아니라 남성의 감정 억압과 폭력성을 재생산하며, 사랑과 연대가 여성주의 실천의 동력이고 차이와 다양성을 존중할 때 모두가 행복해진다고 말하는 Bell hooks의(2018)의 관점과도 맞닿아 있었다. 나는 이 과정을 통해 상호인정의 관계를 지향하는 것이 여성의 정체성임을 깨달았다. 이는 상담자로서 나와 다른 문화적 배경을 지닌 내담자와 상호주관적이고, 차이와 다양성을 존중하며 평등한 관계를 맺는 순간을 경험하게 하였다. 이러한 성찰과 경험은 상담자로서의 고유성을 강화하는 기반이 되었다. 상담자의 고유성은 개인적 경험과 전문적 자아의 통합에서 발휘되며, 자기 성찰, 문화적 민감성, 진정성이 상담자 정체성 발달의 핵심 요인으로 작용한다(Auxier et al., 2003; Rogers, 2009; Ronnestad & Skovholt, 2003). 따라서, 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의에 대한 비판적 성찰과 그 과정은 상담자로서의 전문성과 상담자로서 새로운 정체성 형성하도록 했다.

셋째, 내면화된 가부장주의 경험에 대한 나의 자문화기술지 글쓰기는 여성으로서 나의 가치를 확인하고, 상담자로서 고유성을 갖추며, 주체성을 회복하도록 했다. 사실적 글쓰기에서 시작된 나의 글쓰기는 경험에 대한 문제의식을 담은 성찰적·비판적 글쓰기로 발전했다. 지금껏 내밀하고 부끄러울 수 있는 개인적 서사를 연구물로 내놓는다는 것은 글쓰기 과정에서 내 몸과 정서의 반응-얼어붙고, 뒤틀리고, 놀려지고, 폭발할 듯한-을 장기적으로 관찰하고 해체하는 일이었다. 이처럼 하나씩 차근차근 살펴보고 비판하는 과정은 오래된 집을 허물고 다시 짓는 과정과 다르지 않았다.

자문화기술지 글쓰기는 연구자가 살고 있는 사회와 시대를 글쓰기를 통해 조명하고, 보존하고자 한다(김명찬, 2025; Ernaux & Lagavve, 2023). 결과적으로 나는 자문화기술지 글쓰기를 통해 내면화된 가부장주의 경험을 비판적으로 성찰하며, 가부장적 사회구조에 의해 훼손된 나를 살려낼 수 있었다.

나는 외형적으로는 그럴싸하지만 하찮고 쓸모없는 ‘깃털 장식 종족’(Tong & Botts, 2019)에 머물지 않고, 배움을 낭비하지 않고, 나 자신의 삶에 적극적으로 참여하며, 나의 진정한 가치를 찾아가는 여성으로 성장하고 있었다(Gilligan, 2018). 또한, 글쓰기를 통해 여성 상담자로서 나는 어떤 상담이론과 기법을 체화할 것인지 숙고하며, 동시대 사회문제와 시대적 요청에 응답하는 고유한 전문성을 지닌 상담자로 성장하고자 하였다. 이를 통해 사회적 약자와 공동체를 고려하는 전문 상담자이자 옹호자로서의 정체성을 준비할 수 있었다. 이러한 성찰은 단순히 나의 내면 변화에 그치지 않았다. 나는 낯선 이들과 서로의 삶을 교환하고, 여성이라는 보편적 정체성뿐 아니라 다양한 정체성들이 교차하며 빚어내는 삶의 층위를 심층적으로 볼 수 있는 시각을 갖게 되었다.

넷째, 연구 과정에서 나는 가족관계 내 젠더 고정관념에서 벗어나, 책임과 의무 중심의 태도를 상호인정의 관계로 전환하고자 하였다. 이는 바꿀 수 없는 것을 바꾸고자 했던 지난 삶의 분투를 내려놓는다는 의미이기도 했다. 나는 어린 시절, 어머니가 나에게 과도한 기대를 하거나 실망하는 것에 부담을 느꼈다. 어머니 나뭇의 사랑이었겠지만, 나는 나의 삶에 진심 어린 관심을 가지고 따뜻하게 상호작용하기를 기대했다. 그러나 연구를 통해 어머

나의 삶을 사회문화적 맥락에서 재조명하게 되었다. 6.25 전쟁과 사회 급변기를 살아가며, 자신을 지키고, 남편과 자식들의 성공을 지원한 어머니, 그리고 해방과 분단의 시기 6남매를 키우며 생존하느라 바빴던 외할머니의 삶도 생각해보았다. 어머니도 외할머니도, 주어진 책임을 다하느라, 어린 자녀의 마음에 궁금함을 가지고 질문할 여력이 없었고, 그런 양육 방식을 누구에게도 경험한 적이 없었다. 결국 나는 어머니 당신이 한 번도 경험해보지 못한, 내가 원하는 그 사랑을 어머니가 내게 줄 수 없다는 사실을 받아들여지게 되었다. 어머니의 나에게 대한 사랑은 위협으로부터 나와 당신을 지키고, 견고하고 높은 성이 되어주는 것이었다. 가족과 사회가 위협하다고 규정된 ‘그곳’에 내가 가지 않도록 막는 것이 바로 어머니 방식의 사랑이었다. 그것이 어머니의 아비투스(habitus)였다. 나는 어머니가 가부장적 사회구조의 폭력(상징폭력)에 노출된 무감각하고, 취약한 개인이었음을 깨닫게 되었다. 나는 비로소 어머니와의 관계에서 함께하고자, 부딪히기도 하고, 머물기도 하며 상호인정의 태도를 시도하게 되었다.

본 연구는 가부장주의가 성별을 넘어 모든 개인에게 영향을 미친다는 점을 보여준다. 여성뿐 아니라 장애인, 이주민, 성소수자, 노인, 나아가 남성까지도 자기 소외, 자기 검열, 사회적 차별과 배제를 경험하게 한다. 따라서 개인의 체험을 이해할 때, 사회를 젠더의 렌즈로 비판적으로 조망하는 일은 필수적이다(정희진, 2022). 이러한 논의는 상담학 분야에서 가부장주의와 그 영향에 대한 지속적 관심과 연구가 필요하다는 시사점을 제공한다.

이상과 같은, 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 중년 여성 상담자의 서사를 통해 개인의 심리적 위기가 단순한 개인적 취약성에서 비롯된 것이 아니라, 가족 내 세대 전이와 사회문화적 규범의 내면화를 통해 형성되고 지속적으로 재생산된 결과임을 드러냈다. 이는 분노, 우울, 무기력과 같은 심리적 어려움이 개인의 특성에서 기인한 것이 아니라 가부장주의라는 구조적 맥락 속에서 발생한다는 점을 규명함으로써, 상담학 연구에서 개인의 고통을 사회적 문제로 확장해서 살펴보아야 함을 강하게 제기한 데 그 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의가 상담 관계, 사례 개념화, 개입 방식 전반에 영향을 미칠 수 있음을 구체적으로 보여주었다. 이는 상담자가 자신의 문화적 편견을 성찰하고 극복해야 한다는 한국상담심리학회(2018)의 윤리강령과 그 뜻을 같이한다. 따라서 본 연구는 상담 실무에서 젠더 감수성과 사회문화적 맥락에 대한 이해가 필수적이며, 이를 갖추는 것이 상담자의 핵심적인 전문 역량임을 밝혔다. 결론적으로, 내담자의 심리적 고통을 개인의 문제로만 국한하지 않고 구조적 불평등의 관점에서 이해하고 개입해야 한다는 중요한 학술적·실천적 의의를 지닌다.

셋째, 본 연구는 비판적 자문화기술지 방법론을 적용하여 연구자이자 상담사인 자신의 경험을 심층적으로 탐구하였다. 비판적 자문화기술지는 개인의 서사에 머무르지 않고, 그 경험을 구조화하는 사회문화적 맥락과 권력 관계를 비판적으로 성찰하는 데 중점을 둔다. 이러한 접근을 통해, 본 연구는 중년 여성 상담자가 내면화된 가부장 이데올로기와 직면하며 겪는 내적 갈등과 자기 성찰의 과정을 면

밀하게 살펴보았다. 특히 새로운 관계 경험을 통해 불평등하고 부조리한 현실을 인식하고 수용하며, 이를 바탕으로 여성 상담자로서의 정체성을 재구성해 나가는 과정을 드러냈다. 따라서, 본 연구는 상담 과정에서 상담자 개인의 가치관과 경험에 대한 비판적 성찰의 가치와 필요성을 제기했다는 점에서 그 의의가 있다.

넷째, 본 연구는 상담자 교육과 훈련에서 성찰적 접근이 필요함을 보여준다. 상담자가 자기 경험과 사회문화적 배경을 비판적으로 성찰하는 과정을 훈련할 때, 상담 전문성이 심화될 뿐 아니라 내담자의 심리적 고통을 구조적 맥락에서 이해하는 역량 또한 증진된다. 나아가 이러한 역량은 상담 개입을 효율적으로 구성할 수 있게 하여 상담 효과성과 내담자 만족도를 높이는 토대가 된다. 이러한 점에서 본 연구는 중요한 의의를 지닌다.

본 연구의 한계와 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 중년 여성 상담자의 내면화된 가부장주의 경험을 심층적으로 탐구한 단일 사례 연구라는 한계를 지닌다. 따라서 향후 연구에서는 가부장주의 사회문화적 맥락에서 차별과 억압을 경험하는 다양한 집단, 예를 들어, 다른 연령대의 여성, 장애인, 이주민, 성소수자, 노인, 남성 등으로 연구 대상을 확장하여 비교·분석할 필요가 있다. 특히 가부장주의가 가족관계, 진학 및 진로, 직장생활, 대인관계, 연애와 결혼 등 삶의 여러 영역에서 개인의 선택과 경험에 어떠한 영향을 미치는지를 심층적으로 탐구하는 후속 연구가 요구된다.

둘째, 본 연구는 상담자 교육과 상담 정책에 대한 시사점을 제공한다. 상담자의 자기 성찰, 문화적 민감성, 진정성이 상담자 정체성

발달의 핵심 요인임을 고려할 때(Auxier et al., 2003; Rogers, 2009; Ronnestad & Skovholt, 2003), 상담자 교육은 단순한 상담이론과 기법 습득을 넘어 사회문화적 맥락 속에서 내담자의 문제를 이해하고 구조적 불평등을 성찰하는 역량을 강화하는 방향으로 이루어져야 한다. 이를 위해 대학 및 대학원 과정에서는 상담이론 외에도 여성학, 사회학, 철학 등 사회문화적 맥락을 이해하고 비판적 사고와 다양성을 함양할 수 있는 교과목 개설과 교수법 연구가 필요하다. 연구자의 경험처럼, 고등교육 과정이라 할지라도 일방적인 정보전달만으로는 비판적 사고가 형성되기 어렵기 때문이다. 또한 상담 정책 역시 내담자의 심리적 어려움을 개인의 책임으로 환원하지 않고, 젠더·세대·문화적 배경 등 사회적 요인을 함께 고려하는 안전한 체계로 발전되어야 한다. 이를 통해 상담 현장에서 사회적 약자와 소수자가 차별과 배제에 노출되지 않도록 보호하고, 그들의 목소리가 반영될 수 있는 제도적 기반과 교육·서비스 지원을 확대해 나가야 할 것이다.

참고문헌

- 구산동도서관마을 (2019). 정희진 여성학자의 차이에 대한 공부.
<https://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=gsvlibor&logNo=221652873699>.
- 김명찬 (2025). 자문화기술지의 이해와 실제. 서울: 솔과학.
- 김수안, 김명찬 (2017). 불안정 애착 엄마의 자녀양육과 안정화 경험에 대한 자문화기술지. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(4), 1169-1198.

- <http://dx-doi-org.libproxy.pknu.ac.kr/10.23844/kjcp.2017.11.29.4.1169>
- 김영천, 이현철 (편) (2015). *질적연구: 열다섯 가지 접근*. 경기: 아카데미프레스.
- 김유진 (2004). 영아의 안정애착 유발요인 연구. *아동복지연구*, 2(2), 1-15.
- 김은하 (2018). 일상 속 성차별 경험 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지*, 24(4), 593-614.
- <http://dx.doi.org/10.20406/kjcs.2018.11.24.4.593>
- 김예은, 연구진 (2018). 20~30대 여성의 미묘한 성차별 경험과 심리적 디스트레스의 관계: 여성주의 정체성 차원에 의해 조절된 분노의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 23(3), 499-523.
- <http://dx-doi-org.libproxy.pknu.ac.kr/10.18205/kpa.2018.23.3.009>
- 김정숙, 김명찬 (2021). 트랜스젠더 자녀를 둔 어머니의 자문화기술지: 무지에서 인식의 확장으로의 자기성찰. *질적탐구*, 7(1), 433-467.
- 김진이 (2009). 생활사건 스트레스와 만성적 스트레스 경험이 유아기 자녀를 둔 저소득층 어머니의 우울에 미치는 영향. *한국가족복지학*, 25, 25-55.
- 김진식 (2016). 르네 지라르 모방이론과 새로운 심리학. *불어불문학연구*, 107, 33-59.
- 김재윤 (2023). MZ세대 미혼 남성의 부성 이데올로기에 관한 비판적 학습 경험: 어떻게 나는 새로운 아버지상을 추구하게 되었는가?. *질적탐구*, 9(3), 95-121.
- 김해정, 김명찬 (2021). 가부장적 환경에서 성장한 여성의 수치심 극복 경험에 대한 협력적 자문화기술지. *질적탐구*, 7(3), 601-638.
- 남수경, 김명찬 (2016). '부모화된 자녀' 경험에 관한 협력적 자문화기술지. *가족과 가족치료*, 24(3), 315-338.
- 박 경 (2003). 여성정신건강과 여성주의 치료의 방향. *한국여성학*, 19(3), 215-244.
- 박태화, 김명찬 (2025). 가부장제 사회에서 내면화한 여성 역할에 대한 중년 여성의 극복 경험: 자문화기술지. *질적탐구*, 11(2), 157-180.
- 배지연 (2014). 롤로 메이의 실존적 인간 이해와 실존 치료. *철학과 실천상담*, 5, 27-64.
- 서유진, 이동성 (2013). 장애학생 담당 교사를 대상으로 한 질적연구 분석: 질적연구의 방법론적 준거에 기초하여. *특수아동교육연구*, 15(2), 215-243.
- <http://dx-doi-org.libproxy.pknu.ac.kr/10.21075/kacsn.2013.15.2.215>
- 손고은, 김미진, 김명찬 (2021). 가부장적 사회에서 모녀 상담자의 자기실현에 관한 협력적 자문화기술지. *학습자중심교과교육연구*, 21(23), 389-402.
- 신명희, 서은희, 송수지, 김은경, 원영실, 노원경, 김정민, 강소연, 임호용 (2021). *발달심리학 2판*. 서울: 학지사.
- 심순아, 정옥분 (2004). 중등기혼여교사의 결혼만족도와 직무수행과의 관계. *한국가정과교육학회지*, 16(4), 141-156.
- 이동성 (2012). *질적 연구와 자문화기술지*. 서울: 아카데미프레스.
- 이명진, 장유진 (2021). 중년 기혼 여성 상담자가 상담 훈련과 활동을 통해 경험한 개인적인 삶의 변화. *상담학연구*, 22(3), 275-304.
- 이영자 (2007). 가부장제 가족의 자본주의적 재구성. *현상과인식*, 31(3), 72-94.

- 이재경 (2015). 가부장제 이후의 한국 가족: 정 상성에서 유연성으로. *한국문화연구*, 29, 283-310.
- 이재복, 연구진 (2022). 20, 30대 여성의 미묘 한 성차별 경험이 우울에 미치는 영향: 사건에 대한 통제가능성 평가에 의해 조 절된 대처 전략의 매개효과. *한국심리학 회지: 상담 및 심리치료*, 34(4), 1331-1357.
- 이현진 (2019). 상담학 이론에 기반한 자문화 기술지 개념 및 연구 유형 탐색. 인제대 학교 대학원 박사학위 논문.
- 이현재 (2005). 여성주의적 정체성과 인정이론: 헤겔 변증법의 여성주의적 재구성. *시대 와 철학*, 16(1), 63-84.
- 이현재 (2007). 여성의 정체성: 어떤 여성이 될 것인가. 책세상.
- 임인혜, 윤민지, 유성경, 김은석, 손은영, 윤은 주 (2018). 한국판 가부장 신념 척도(PBS-K) 개발 및 타당화. *상담학 연구*, 19(4), 125-143.
- 장수지 (2011). 문화와 성역할정체감: 한국, 중 국, 일본, 미국 비교연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(3), 31-45.
- 장은정, 구자경 (2020). 여성상담자의 성역할 정체성 형성과정에 관한 내러티브 탐구. *상담학연구*, 21(4), 107-131.
- 전효정 (2003). 어머니-유아 애착의 세대간 전 이의 메커니즘: 어머니의 내적 실행모델과 자녀양육행동이 유아의 애착유형에 미치 는 영향. *열린유아교육연구*, 8(3), 159-174.
- 성윤희, 정주리 (2019). 가부장적 가정환경이 남성의 우울에 미치는 영향: 성차별적 인 식과 남성 성역할 갈등의 매개 효과. *아 시아교육연구*, 20(2), 547-567. <https://doi.org/10.15753/aje.2019.06.20.2.547>
- 정희진 (2022). 페미니즘의 도전: 한국사회의 성 정치학. 서울: 교양인.
- 최상진 (2011). *한국인의 심리학*. 서울: 학지사.
- 한국상담학회 (2016. 4. 4). *한국상담학회 윤리 강령*. <https://counselors.or.kr>.
- 한국상담심리학회 (2018. 1. 1). *상담심리사 윤 리강령*, https://krcpa.or.kr/user/new/sub03_1.asp.
- 한국여성심리학회 (2021). *여성심리학*. 서울: 학지사.
- 한유리 (2022). *차근차근 자문화기술지*. 서울: 박영스토리.
- 한인영, 홍선희 (2011). 여성의 성역할인식이 우울에 미치는 영향: 여성주의 관점을 중 심으로. *한국심리학회지: 여성*, 16(4), 477-498. <https://doi.org/10.18205/kpa.2011.16.4.004>
- 허 윤 (2016). 냉전 아시아적 질서와 1950년 대 한국의 여성혐오. *역사문제연구*, 35, 79-115.
- 황철형, 이용학 (2013). 비판문화기술지의 방법 적 탐색: 탐구영역과 그 절차에 대한 이 해. *교육문화연구*, 31-68.
- Adisa, T. A., Cooke, F. L., & Iwowo, V. (2020). Mind your attitude: the impact of patriarchy on women's workplace behaviour. *Career Development International*, 25(2), 146-164. <https://doi.org/10.1108/CDI-07-2019-0183/FULL/PDF>
- Ahmad, F., Riaz, S., Barata, P., & Stewart, D. E. (2004). Patriarchal beliefs and perceptions of abuse among South Asian immigrant women. *Violence Against Women*, 10(3), pp. 262-282.
- American Psychological Association. (2018). *Publication manual of the American Psychological*

- Association* (6th ed.). Washington, DC: Author.
- Auxier, C. R., Hughes, F. R., & Kline, W. B. (2003). Identity development in counselors in training. *Counselor Education and Supervision*, 43(1), 25-38.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2003.tb01827.x>
- Bourdieu, P. (2024). 남성지배 (김용숙 역). 서울: 동문선. (원전은 1998에 출판)
- Bracke, P., Delaruelle, K., Dereuddre, R., & Van de Velde, S. (2020). Depression in women and men, cumulative disadvantage and gender inequality in 29 European countries. *Social Science & Medicine*, 267, Article 113354.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113354>
- Butler, J. (2013). 윤리적 폭력비판 (양효실 역). 경기: 인간사랑. (원전은 2005에 출판)
- Carter, J. (2015). Patriarchy and violence against women and girls. *The Lancet*, 385(9978), e40-e41.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)62217-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62217-0)
- Chang, H. (2008). *Autoethnography as Method*. Walnut Creek, CA: Left Coast Press. Inc.
- Chodorow, J. (2008). 모성의 재생산 (김민예숙, 강문순 역). 서울: 한국심리치료연구소. (원전은 1978에 출판)
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & society*, 19(6), 829-859.
- Crapser, B. (2018). Relationship of Counselor Trainees' Gender Role Ideologies on Clinical Judgment with Male Clients. *Journal of Counseling and Development*, 96(2), 173-182.
<https://doi.org/10.1002/jcad.12192>
- Downing, N. E., & Roush, K. L. (1985). From passive acceptance to active commitment: A model of feminist identity development for women. *The Counseling Psychologist*, 13(4), 695-709.
- Duncan, M. (2004). Autoethnography: Critical appreciation of an emerging art. *International journal of qualitative methods*, 3(4), 28-39.
<https://doi.org/10.1177/160940690400300403>
- Ellis, C. (2007). Telling secrets, revealing lives: Relational ethics in research with intimate others. *Qualitative Inquiry*, 13(1), 3-29.
<https://doi.org/10.1177/1077800406294947>
- Enloe, C. (2017). *The big push: Exploring and challenging the persistence of patriarchy*. Myriad Editions.
<https://www.ucpress.edu/book/9780520296893/the-big-push>
- Ernaux, A., Lagavve, R. (2023). 아니 에르노의 말 (윤진 역). 서울: 마음산책.
- Ferry, N. (2025). Where is the patriarchy?: A review and research agenda for the concept of patriarchy in management and organization studies. *Gender, Work & Organization*, 32(1), 302-329. <https://doi.org/10.1111/gwao.13145>
- Fromm, E. (2023). 자유로부터의 도피 (김석희 역). 서울: 휴머니스트출판그룹. (원전은 1941에 출판)
- Gilligan, C. (1997). 다른 목소리 (허란주 역). 서울: 동녘. (원전은 1982에 출판)
- Gilligan, C. (2018). 담대한 목소리 (김문주 역). 서울: 생각정원. (원전은 2011에 출판)
- Han, E., & Lee, I. (2023). Empowering women in counseling by dismantling internalized sexism: The Feminist-Multicultural Orientation and Social Justice Competencies. *Journal of Mental*

- Health Counseling*, 45(3), 213-230.
- Horney, K. (2015). *우리 시대는 신경증일까?* (정명진 역). 서울: 부클. (원전은 1994에 출판)
- Hooks, B. (2018). *모두를 위한 페미니즘* (이경아 역). 서울: 부클. (원전은 2015에 출판)
- Jean-Michel Oughourlian, *Genèse du désir*; Carnetsnord, 2007.
- Jewkes, R. K., Levin, J. B., & Penn-Kekana, L. A. (2003). Gender inequalities, intimate partner violence and HIV preventive practices: Findings of a South African cross-sectional study. *Social Science & Medicine*, 56(1), 125-134. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00012-6](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00012-6)
- Jones, S. H. (2005). *Autoethnography: Making the personal political*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.). *Handbook of Qualitative Research* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 617-627. <https://doi:10.1001/archpsyc.62.6.617>
- Lee, C. C., & Rogers, J. (2009). *Advocacy in counseling: Addressing systemic barriers to equal access*. In C. C. Lee (Ed.), *Counseling for social justice* (2nd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Luong, G., Rauters, A., & Fingerman, K. L. (2015). *The Multifaceted nature of late-life socialization: Older adults as agents and targets of socialization*. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds), *Handbok of socialization: Theory and research* (2nd ed). New York, NY: Guilford.
- Madison, D. S. (2012). *Critical ethnography: Method, ethics, and performance* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Maulana, H., Khawaja, N., & Obst, P. (2021). An Indonesian model of well being: The integration of universal and cultural factors. *PsyCh Journal*, 10(1), 141-154.
- Moradi, B., Subich, L. M., & Phillips, J. C. (2002). Revisiting feminist identity development theory, research, and practice. *The Counseling Psychologist*, 30(1), 6-43. <https://doi.org/10.1177/0011000002301002>
- Nitiwatthana, K., & Prabpala, S. (2024). A bibliometric analysis of gender inequality: Trends, themes, and emerging areas of research. *Sociolytics Journal*, 1(1), 12-20.
- Price, M. A., McKetta, S., Weisz, J. R., Ford, J. V., Lattanner, M. R., Skov, H., ... & Hatzenbuehler, M. L. (2021). Cultural sexism moderates efficacy of psychotherapy: Results from a spatial meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 28(3), 299.
- Rana, S., & Dhenwal, S. (2025). The Interplay between Gender norms, Patriarchy and Mental health among Young Adults. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 3(1), 151-171.
- Reed-Danahay, D. E. (1997). Introduction. In D. Reed-Danahay(Ed.) *Auto/Ethnography: Rewriting the Self and the Social*. (pp. 1-17). Oxford and New York: Berg Publishers.
- Reed-Danahay, D. E. (2017). Bourdieu and Critical Autoethnography: Implications for Research, Writing, and Teaching. *International Journal of Multicultural Education*. 19(1). 144-154.

- <https://doi.org/10.18251/ijme.v19i1.1368>
- Rogers, C. (2009). 진정한 사람되기 (주은선 역). 서울: 학지사. (원전은 1961에 출판)
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of career development*, 30(1), 5-44.
- Stone, S. (2019). 내 안의 가부장 (백윤명미, 이정규 역). 서울: 사우. (원전은 2000에 출판)
- Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. *American Psychologist*, 62(4), 271-286.
- <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>
- Tharun, V. S., & Prabakar, S. (2024). Navigating Patriarchy in Family and Peer Dynamics from the Experiences of Girls in STEM Education in India. *North American Journal of Psychology*, 26(4).
- Tong, R. & Botts, T. F. (2019). 페미니즘: 교차하는 관점들 (김동진 역). 서울: 학이시습. (원전은 2017에 출판)
- Ulman, R. (2025). A Review of Internalised Misogyny and its Manifestation in Women's Psychopathology.

1차원고접수 : 2025. 08. 06.

심사통과접수 : 2025. 09. 22.

최종원고접수 : 2025. 09. 30.

Critical Autoethnography of a Middle-Aged Woman Counselor's Experience with Internalized Patriarchy

Aram Hwang MyeungChan Kim

Inje University

This study aims to investigate the experiences of a middle-aged woman counselor with her internalized patriarchy by applying the methodology of critical autoethnography. The participant was the researcher herself. The first research question was what patterns the internalized patriarchy of a middle-aged woman counselor would take. The second one was what life experiences their critical self-examinations would drive them into. To answer these questions, the researcher collected and analyzed her self-observations, reflection journals, counseling records, conversation materials, and photographs. The findings for the research questions identified three top topics and eight subtopics. The findings for the research questions were as follows. First, internalized patriarchy was formed through generational transmission within the family and reproduced in unconscious behavioral patterns, which led to the top topic, "taking a step outside by breaking the silence." Second, the counselor faced the limitations of her self-definition as a gender by meeting unfamiliar strangers and created a new feminine identity. She also reinforced her independence and uniqueness by reflecting through critical writing and displayed changes to move toward a relationship of mutual recognition beyond the gender stereotypes in her family relationships. This process led to the top topics, "me-you faced outside femininity" and "becoming a woman-counselor as a living organism." The study implies that counselor education should seek to reinforce counselors' self-examination capabilities and raises a need for follow-up research to intensify counselors' gender awareness.

Key words : middle-aged woman, middle-aged woman counselor, patriarchy, critical autoethnography