

경력단절여성의 진로 재진입 과정에서 나타난 정서적 경험에 관한 내러티브 탐구: 진로구성주의 관점에서*

김 하 나 김 봉 환[†]
서울사이버대학교 교수 숙명여자대학교 교수


본 연구는 내러티브 탐구를 통해 경력단절여성들의 진로 재진입 과정에서의 정서적 경험은 어떠한지, 정서적 경험의 진로구성주의적 의미는 어떠한지 탐구하였다. 그를 위한 본 연구의 파즐은 다음과 같다. 첫째, 진로 재진입 과정에서 경력단절여성들은 정서적 경험에 대해 어떤 이야기를 말하는가? 둘째, 진로 재진입 과정에서 경력단절여성들이 말한 정서적 경험에 대한 이야기는 진로구성주의 관점에서 어떠한 의미를 지니는가? 이를 위하여 본 연구에서는 <경력단절 과정, 재진입 과정과 적응>까지의 이야기로 그들의 정서적 경험을 탐색하였고, 연구 참여자의 '정서적 경험 이야기'의 이해를 위해 <삶의 이야기>도 탐구하였다. 또한 연구 참여자들의 정서적 경험의 진로구성주의적 의미를 파악하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. <낯설: 처음 걸어보는 엄마의 길>, <상실: 정체성과 주체성의 상실>, <망설임과 주저함의 연속: 잃었던 정체성과 주체성을 되찾는 길>, <일의 의미: 존재감의 회복과 여성의 주체성의 회복>이다. 연구 결과, 경력단절여성들은 진로 재진입을 통해 자신을 재구성하고, 일의 의미를 통해 존재감을 회복하며, 정서적 지원의 필요성을 강조했다. 또한, 이들은 진로 재진입 과정에서 직면하는 정서적 어려움을 극복하기 위한 상담적 개입과 실천적 지원의 중요성을 제시하였다. 본 연구는 경력단절여성들의 진로 재진입 과정에서의 정서적 경험을 이해하고, 후속 연구 및 정책 논의의 기초 자료를 제공하는 데 의의가 있다.

주요어 : 경력단절여성, 진로 재진입, 정서적 경험, 진로구성주의, 내러티브 탐구

* 본 연구는 김하나(2024)의 숙명여자대학교 박사학위논문 '경력단절여성의 진로 재진입 과정에서의 정서적 경험에 관한 내러티브 탐구: 진로구성주의 관점에서' 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자: 김봉환, 숙명여자대학교 교육학부, 서울시 용산구 청파로 47길 100

Tel: 02-710-9355, E-mail: bongwhan@sm.ac.kr

 Copyright © 2026, 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.

최근 우리나라의 출산율은 0.75명(통계청, 2025)으로 역대 최저치를 기록하고 있으며, 이에 대한 심층 취재에 대한 보도들과 출산율 반등을 위한 정책들이 계속해서 발표되고 있다. 출산율의 감소에 관한 내용 중 기혼 여성들의 출산 기피 이유로 일·가정 양립의 어려움과 경제적 부담이 주요 원인으로 꼽히고 있다(여성가족부, 2025). 이러한 현실을 반영하듯 여성의 전체 고용률은 2000년 47.0%, 2010년 47.9%, 2020년 50.7%로, 점진적으로 증가하고 있지만, 연령대별로 큰 차이를 보이며, 20대 후반 여성의 고용률은 68.7%로 높지만, 30대 후반에는 58.6%로 급격히 하락하는 추세를 보인다. 이 후 40대 후반과 50대 초반에는 다시 상승하는 M자형 고용률 분포가 10년 넘게 지속되고 있다(여성가족부, 2025). 출산과 육아 과정에서 맞벌이 가정들은 경력을 유지하는 것에 있어 아이의 돌봄으로 인한 경제적인 문제나 돌봄 인력 부족 등 여러 가지 현실적인 어려움에 직면하고, 이에 대한 현실적인 지원의 부족을 겪으며 결국은 대부분 여성들이 경력을 포기하게 되는 경우가 많다. 이처럼 생애주기에 따라 독특하게 경험하는 가족형성과 관련된 일련의 사건들(혼인, 임신, 출산, 육아 등)로 인해 경제활동을 중단한 이후, 자녀가 성장하고 양육의 책임에서 어느 정도 벗어나는 시기가 되어 노동시장으로 복귀하는 현상을 ‘여성의 경력단절’이라고 하고(주성희, 2016), 경력단절 상태에 놓인 여성을 ‘경력단절여성’이라고 한다. 경력단절여성들은 가족의 지원이나 돌봄 지원 등의 도움으로 경력을 유지하다가 어느 순간 경력을 포기하게 되는데, 경력을 포기하는 경험은 여성들에게 정서적인 좌절감과 무기력을 안기며, 이는 결국 우울감으로 이어질 수 있다(박영주 등, 2004; 조희원,

우주영, 2013). 여성들은 임신과 출산 과정에서 맞이하는 호르몬의 변화와 갑작스러운 생활의 변화로 산후 우울감이나 육아 우울감을 경험하는데(박영주 등, 2004; 조희원, 우주영, 2013; Murray & Cooper, 1996) 이 외에도 경력을 유지하려 애를 쓰어도 현실적인 장벽에 부딪히고 그 어려움 속에서 가족이나 사회적 지지 없이 장기간 가사·돌봄 중심의 생활에 노출되면, 여성들은 점차 더 깊은 우울감을 경험하게 되며(박영주 등, 2004), 이러한 정서적 고립감과 우울감은 자기 정체성을 회복하고 진로를 유지하려는 노력을 점차 무기력하게 만든다. 이것은 악순환의 고리가 되어 오랜 경력단절로 이어지게 되고 경력단절 기간이 길어지게 되면 재취업이나 진로를 유지하려는 것의 또 다른 장벽이 된다. 이런 과정에서 장벽을 극복하고 다시 노동시장으로 재진입 하기도 하지만 반복되는 장벽을 마주하다 좌절하고 포기하는 때도 있다(김정원, 2021). 이처럼 여성들이 출산 이후 겪는 개인적, 상황적 변화와 경력 유지의 어려움을 겪는 것은 개인적인 문제를 넘어선 사회구조적인 문제로 보는 시각도 있다. 우리나라는 가부장적인 사회문화를 가지고 있어 남성에게는 경쟁, 성취, 독립 등을 강조하고 여성에게는 관계성과 그것에서 비롯된 돌봄 등을 당연한 것으로 여기는 것이 오랜 시간 이어져왔다(이은진, 이지연, 2013). 이로 인해 결혼 후 육아의 어려움이 있고, 돌봄에 대한 도움이 없을 때 남성 보다는 여성이 자신의 커리어를 내려놓는 경우가 더 잦은 것이다. Kelly(2023) 또한 여성들이 일이나 자신의 교육을 중단하는 것에는 가부장적인 젠더 문화와 계급 기반의 계층 구조, 불충분한 지원이 여성들로 하여금 자신의 교육과 커리어를 중단하게 만들고 다시 재진입하는

것에도 제약을 가한다고 하였다. 이러한 문제는 결혼 생활을 유지하는 동안 언제든지 나타날 수 있고, 앞서 언급한 것처럼 현실적인 장벽을 지속적으로 경험하다 노동시장의 복귀 자체가 불가능해지기도 한다. 이렇게 현실적인 여러 장벽으로 인하여 노동시장의 복귀를 포기하게 되는 현상은 사회적으로도 부정적인 영향을 끼치게 된다. 노동을 할 수 있음에도 불구하고 일 하기를 포기하게 되는 현상은 근로 의지가 있는 인력이 사회적으로 제 역할을 할 수 있는 기회를 놓치는 상황을 초래하고, 이는 박수정(2015)이 제시한 저출산 고령화 시대에 대한 해결책으로, 효율적으로 대비하고자 하는 사회적 요구(가정 내 양육 부담, 국가의 돌봄 책임 강화)에 적절하게 대응하지 못하는 결과를 초래한다.

실제로, 여성들의 경력단절 문제와 그로 인한 저출산은 오랜 기간 사회적 문제로 대두되었기에 여성의 일·가정 양립과 출산과 육아를 경험한 여성들의 사회 복귀를 돕기 위한 연구들이 활발히 이루어지고 있다(류호상 등, 2013; 윤영득, 이지하, 2018; 전연숙, 주영아, 2016; 홍승아 등, 2008). 경력단절여성에 관한 기존의 연구들은 세 가지로 분류할 수 있는데 그 관점은 다음과 같다. 첫째, 정책적·제도적 측면의 개선 방안에 초점을 맞춘 정책연구(김영경, 2007; 민무숙 등, 2010; 신하영, 서정은, 2018; 오은진, 2015; 정영태, 2014), 둘째, 나이 여성들의 일·가정 양립 실패의 원인을 분석하는 원인 분석과 대책에 관한 실증적 연구(박정열, 손영미, 2016; 은혜경, 김창대, 2011), 셋째, 경력단절여성들의 재취업 경험 자체와 그 과정에 대한 질적연구(김수리, 유정이, 이수림, 2015; 문란영, 2013; 박은주, 전형미, 2017; 유정이, 김수리, 이수림, 2016)가 그것

이다.

문란영(2013)은 근거이론적인 접근을 통하여 경력단절여성들의 자기효능감과 취업불안이라는 심리적 변인과 경력단절여성들의 재취업 욕구와의 상관관계를 규명하였다. 그 내용은 경력단절여성들의 경력단절기간이 길어질수록 그들은 회의감과 불안감을 경험하고 취업불안으로 이어진다는 것이다. 그러나 경력단절여성들이 경험한다는 회의감과 불안감, 자기효능감의 감소, 취업불안이 구체적으로 어떻게 나타나는지를 파악하기 어렵다. 유정이 등(2016) 또한 30대 대졸 경력단절여성들의 재취업 시도 경험에서 노동시장 재진입 시도 과정에서 발생하는 정서적 전환과 행동의 변화를 나타내었다. 그 과정에서 경력단절여성들이 경험하는 정서와 인식의 변화는 ‘강한 포부’와 ‘자신감’에서 ‘현실자각으로 인한 직업 가치관 재정립’ 등을 경험한다고 하였다. 경력단절여성들이 재취업을 준비하며 필연적으로 경험하는 정서와 인식의 변화에 대해서 다루었지만 ‘재취업 준비’ 시점에 맞추어져 있고 그 과정의 전반적인 삶의 맥락과 그 안에서의 정서적 경험을 다루고 있지는 않은 것을 볼 수 있다. 김수리 등(2015)은 30대 고학력 경력단절여성들의 삶과 정서를 다루면서 그들이 경험하는 ‘사회적 자아상실’에 대해서 서술하며 직장 업무의 스트레스와 육아 스트레스, 경제적 부담감을 중심으로 점점 커리어 상실에 대한 불안에 대해서 다루었으나, 경력단절에서 재취업하는 과정에서 경험하는 정서보다는 워킹맘으로서 일과 삶, 육아의 균형을 맞추는 과정에서의 고군분투에 조금 더 초점이 맞춰져 있다. 박은주와 전형미(2017)는 재취업을 준비하는 경력단절여성들과 채용담당자의 시각의 차이를 드러내며 경력단절여성들의 재취업 과정에서

경험하는 경력단절여성들의 정서 중 ‘존재감 상실’과 ‘우울’ ‘외적 장벽으로 인한 상실감’ 등을 서술하였으나, 이 또한 재취업을 진행하는 과정에서 경험하는 ‘취업 실패’와 그로 인한 정서에 초점을 맞추고 있는 것을 볼 수 있다. 이처럼 선행 연구들을 보면 경력단절여성들이 경력단절 이후 재취업을 하는 과정에서 불안, 자존감, 자기 효능감 상실, 회의감 등을 경험하는 것을 확인할 수 있다. 이처럼 많은 연구가 축적되었고, 그로 인한 정책들이 쏟아져 나오고 있음에도 불구하고 여전히 ‘M자형 고용률’ 분포는 굳어지고 있고, 여성들은 다양한 시도를 하다가 바로 자신이 하던 경제활동으로 복귀하지 못하는 일도 많이 경험한다. ‘여성의 육아기 경력단절과 그로 인한 저출산’이라는 사회적 문제는 남아있는 것이다. 경력단절여성들이 진로 재진입 혹은 노동시장 복귀 과정에서 경험하는 정서적 어려움과 내면의 갈등에 관한 심층적인 연구는 상대적으로 부족하다. 본 연구에서는 선행연구에서 나타나는 다양한 정서적 단어들의 심층적 경험과 배경에 대해서 더 초점을 맞추고 그것을 이해하기 위해 경력단절여성들이 재취업이나 진로 재진입하는 과정뿐 아니라 이후의 적응 과정까지 들여다보면서 그 과정에서 경험하는 정서적 경험을 심도 있게 들여다 보고자 한다. 이에 본 연구에서는 경력단절여성들이 노동시장으로의 복귀를 시도하다가 겪는 현실적인 어려움으로 경제활동 외 다른 선택을 하기도 한다는 선행연구들의 관점을 반영하여 ‘진로 재진입’이라는 용어를 사용하고자 한다. ‘진로 재진입’을 ‘경제활동이나 자신의 경력을 유지하기 위하여 했던 학업 활동 등을 완전히 중단하였다가 재취업을 하거나 학업을 이어가는 것으로 재진입하는 것’이라고 정의하고자

한다.

경력단절여성들은 진로 재진입을 시도하는 시점이 서로 다르며, 재진입에 실패하는 경우 그 배경 또한 개인별로 상이하다. 이에 관해 김수리 등(2015)은 경력단절여성들이 재취업을 원하는 이유로, 가계 수입 증대 뿐만 아니라 이혼, 사별, 남편의 실직 등 가구 구조의 급격한 변화나 자녀의 어느 정도 성장 이후의 자아실현 욕구 등이 있다고 언급한 바 있고, 박찬웅, 김노을, 이율리, 김기성(2022)은 여성의 재취업 결정요인에 관한 종단적 연구를 통하여 경력단절여성들의 재취업이나 진로 전환의 시도는 자녀의 입학울 기준으로 재취업 가능성이 유의미하게 상승한다고 언급하였으며, 이는 경력단절여성 개인의 상태가 아닌 가정의 조건에 의존되어 있고, 재취업을 시도하는 ‘골든타임’이 개인별 상황에 따라 상이하게 형성됨을 검증하였다. 뿐만 아니라, 앞서 언급한 것처럼 경력단절여성은 재취업의 배경과 시점이 본인의 상황이나 상태 보다 가정과 육아의 안정과 관련되어 있는 만큼, 경력단절여성들은 직업을 구할 때 자신의 흥미나 욕구만 고려되지 않으며, 자신이 처한 현실적인 상황을 좀 더 고려하는 양상을 보인다. 이처럼 경력단절여성에게 진로 재진입 과정은 사람마다 살아온 경험과 가치관에 따라 다르게 구성될 수 있고 거기서 경험하는 정서도 다양하게 경험될 수 있다. 따라서 경력단절여성들의 진로 재진입 중에 경험하는 여러 가지 정서적 문제(불안과 우울, 좌절, 자존감 상실, 자기효능감 감소 등)를 심도 있게 파악하는 것이 중요하며, 단편적인 부분과 현상에 초점을 맞추기보다는 그들이 삶 속에서 경험하는 ‘과정’과 ‘경험’에 초점을 맞추고 그 안에서 어떤 어려움을 겪고 어떤 복잡한 정서를 경험하는지 살펴

불 필요가 있다. 경력단절여성의 진로 재진입 과정에서 경험하는 정서에 대하여 김진이(2017)는 여성들이 경험하는 진로 장벽에 대한 인식은 객관적으로 존재하는 진로 장벽보다 개인이 어떻게 지각하고 느끼고 반응하는지가 더 중요한 문제라고 하였는데, 장서영(2008)은 그 문제에 대하여 경력단절여성의 재진입 과정을 7단계로 제시하며, 각 단계에서 여성들이 경험하는 주관적 지각 변화가 어떻게 나타나는지를 구체적으로 분석하였다. 장서영(2008)의 연구에 따르면 경력단절 이후 여성들은 처음에는 기존 경력으로 재진입을 시도하다 현실적 장벽으로 인해 다시 돌아가는 것의 어려움을 인식하고 새로운 분야로 구직을 시도하는데 새로운 분야의 구직에 필요한 전문성 확보를 위해 학업 경험을 하게 되는 단계를 경험한다. 이 단계들을 경험하는 과정에서 경력단절여성들은 다른 구직자들보다 자신의 정서적 불안감과 주저함을 더 크게 경험하며, 무엇보다 '일과 가정의 상황을 고려한 지속 가능한 일'을 찾는 것에 중점을 둔다고 하였다. 또한 문란영(2013)은 경력단절 기간이 길어짐에 따라 경력단절여성들은 회의감과 불안감, 자기효능감의 감소를 경험하다 결국 취업 불안을 경험하게 된다고 언급한 바 있다.

이처럼 선행 연구들은 경력단절여성들의 진로 재진입 경험은 현실적인 환경과 상황의 영향을 많이 받고, 그 과정에서 심리·정서적으로 부정적인 영향을 경험할 수 있다는 것을 보여준다. 그러나 기존 연구들은 이들이 겪는 다양한 경험과 반복되는 장벽, 그로 인한 좌절감, 우울감, 무기력 등의 다양한 정서적 문제를 심도 있게 다루는 데 한계가 있었다. 경력단절여성들은 진로 재진입 과정에서 경험하는 정서적 변화, 자기 정체성의 재구성, 내면

적 갈등 등의 문제가 중요하지만, 여전히 충분히 연구되지 않은 영역으로 남아 있는 것이다. 이러한 복합적인 상황 속에서 여성들이 경험하는 정서적 갈등은 사람마다 다르게 나타날 수 있다. 이에 본 연구에서는 경력단절여성들의 '정서적 경험'에 주목하고자 한다.

'정서적 경험'에서 '정서(emotion)'는 감정, 정동(affect), 정서(emotion), 기분(mood), 느낌(feeling) 등의 용어들을 혼용하여 사용하고 있고, 대체로 감정이나 느낌 등에서 사용되는 정의가 널리 쓰이고 있다. 정서에 관한 비교적 최근 연구에서 정서란, 신체적 혹은 생리적으로 유발된 변화에 대해 인간이 내리는 인지적 평가 또는 해석의 결과물로 보는 관점들이 생겨났다(Lazarus, 1994). 개인이 상황에 따라 빠르게, 때로는 느리게 반응하고 경험하는 것들을 '정서 도식(emotional schemes)'이라는 말로 정의하기도 했는데 여기서 말하는 도식은 개인이 성장하면서 학습한 규칙이나 신념뿐 아니라 여러 가지 다양한 감각, 생리, 정서적 기억 그리고 상황적 단서와 그 의미들이 복합적으로 조직화 된 것이다(Greenberg & Safran, 1989; Leventhal, 1984). Greenberg와 Safran(1989)의 '정서중심치료(EFT) 모델'과, Leventhal(1984)의 지각-운동 이론(Perceptual-Motor Theory)에서 정서 도식에 의한 일상생활에서의 다양한 행동 양식과 경험을 일컬어 '정서적 경험'이라고 하였고, 정서 도식은 정서적 경험의 기초적인 기반이 된다고 하였다. 본 연구에서는 이 '정서적 경험'의 정의를 연구에 활용하고자 한다.

진로와 정서는 모두 인지적 처리 과정과 인지적 평가 또는 인지적 해석의 결과물로 보는 관점이 있다는 점에서 개념적 관련성이 있고, 이에 따라 관련성을 탐구하는 연구들이 진행되어 왔다(Hartung, 2011; Lazarus, 1994). 특히

Hartung(2011)는 정서는 우리에게 ‘그 진로를 왜 선택하는가’ 라는 질문에 답을 제시해 줄 수 있고 이 부분은 동기적인 측면에서 이바지하고 있다고 강조하였다. 진로를 탐색하고 결정할 때 우리는 주관적인 경험과 그것에 대한 의미 부여, 정서적 경험으로부터 얻어진 다양한 주관적 정보가 중요한 역할을 한다(공윤정, 2014). 이는 진로를 선택할 때 주관적인 경험이 더 중요하게 여겨지는 진로 이론들의 맥락과 일치하는 것이며, 특히, ‘진로구성주의이론’에서는 정서가 개인이 경험하는 정서적 경험과 기억들을 통합하여 ‘생애 주제(Life Theme)’를 발견하도록 돕는 역할을 하며, 특히 이 과정에서 개인의 고유한 가치관과 동기, 자신의 정체성을 구성하는 핵심적인 단서로서 작용한다고 하였다. 또한 진로구성주의이론에서는 개인의 ‘정서적 경험’을 개인의 진로 내러티브 구성에 필수적 요소라고 본다. 정서적 경험은 정서 도식에 의해 생성되는 경험이며, 정서적 경험은 진로구성주의에서 강조하는 정체성을 재구성하고 진로구성에 영향을 미친다고 본다. 진로구성주의이론에서는 정서적 경험으로 인한 개인의 정서적 조각들을 하나의 ‘생애 주제(Life Theme)’로 통합하고 재구성하는 해석적 틀을 제공한다. 진로구성주의이론에서는 다른 진로이론에서는 주요하게 다루지 않는 ‘정서적 경험’을 개인의 ‘진로 이야기’와 ‘생애 주제’를 구성하는 핵심요소로 보는 것이다. 이러한 맥락에서 진로구성주의이론에서는 진로를 구성하는 개인의 이야기(Narrative)에 집중해야 할 것을 강조하는데, Neuman과 Nave(2009)는 ‘개인의 이야기’는 개인의 정서적 경험을 기반으로 ‘알아차림’을 반복하고 표현함으로써 나타나는 ‘자기 구성’으로부터 비롯된다고 하였다. 여기서의 ‘알아차림’은 자신의 경험에 주

의를 기울이고, 자각하는 것으로부터 출발하고 이는 정서 도식과 그로부터 비롯된 정서적 경험과도 관련되어 있다(Hartung, 2011). 개인은 이 과정에서 자신의 과거와 현재, 미래를 가로지르는 지속성과 연속성을 구성하는 자기-지각의 반영을 필요로 하며, 여기서 필수적으로 자신과 삶에 대한 근본적 질문, ‘나의 삶은 어떻게 구성되었고, 그래서 나는 어떻게 존재하는가’ 라는 질문에 답을 찾으며 자신의 경험에 대한 의미를 부여하고 자기를 구성하며, 개인의 이야기와 ‘내러티브 정체성(Narrative)’을 구성해 나간다.

특히 경력단절여성들은 앞서 언급한 것처럼 진로 재진입을 하는 데 있어 일률적이기보다는 개인차가 존재하고 저마다 다양한 이야기가 존재하며, 새로운 경험과 그 안에서의 자기 지각을 통해 자신의 앞으로의 진로를 구성한다. 경력단절여성의 진로 재진입 과정은 단순히 경로를 변경하는 것이 아니라, 삶 전체를 재구성하는 중요한 과정이다. Savicaks(2005)는 진로구성주의이론에서 진로의 전 생애적인 발달과 구성을 강조하였고, 진로는 삶의 구조(life structure) 안에서 직업뿐 아니라 가족, 부모, 돌봄 등도 포함되어야 함을 강조하였다. 그러면서 경제활동을 하는 직업을 가진 사람으로 있을 때와 가정주부로서, 부모로서, 학생으로 있을 때 가지는 개인의 정체성이 균형을 이루어야 안정적인 진로를 구성할 수 있다고 하였다. 이러한 맥락에서 경력단절여성들은 삶을 살아가면서 진로구성주의에서 말하는 경험을 모두 경험한다. 그들은 경제활동을 하는 직업을 가지고 있다가 잠시 노동시장을 떠나 가정을 돌보는 일을 하고, 또다시 재취업 또는 학업 장면으로 재진입하는 경험을 하며, 자신의 정체성과 정서의 지각 변화를 경험

한다. 이러한 일련의 과정에 대해 Hartung과 Taber(2008)는 ‘진로 재구성’이라고 언급하였고, 경력단절여성들을 중심으로 한 연구들에서는 이처럼 일정기간 경력을 유지하는 장면이나 경제활동을 하는 노동시장에서 벗어났다가 다시 직장으로 재진입하는 현상에 대해서 ‘재진입’이라고 정의한 바 있다(박성미, 2010; 이정숙, 2015). 이는 경력단절여성들이 직업을 가진 사람 혹은 자신의 경력을 유지하는 사람으로 있다가 경력단절이 되는 순간 직업이나 학업을 잠시 멈춘 것으로 지각하는 경력단절여성들의 경험에 대한 지각을 반영한 것으로 보인다. 이에 본 연구에서도 경력단절여성의 진로의 구성 과정과 그 경험 속 주관적 지각과 정서적 경험을 중점적으로 다루므로 경력단절여성에 대한 선행연구의 관점을 반영하여 ‘진로 재진입’이라는 용어를 사용하고자 하였다. 본 연구에서는 이를 바탕으로 경력단절여성들의 진로 재진입 과정에서의 진로 구성과 정체성의 변화, 그리고 개인이 겪었던 상황에 따른 ‘정서의 흐름’ 또한 함께 알아갈 것이다.

선행연구들을 기반으로 살펴보면, 경력단절여성들의 정서적 경험을 기반으로 한 정서적 흐름은 경력단절여성들의 삶의 경험과 진로 재진입 과정에서의 경험을 조직화하고 재구성하는데 영향을 미치며(김수리 등, 2015; 유정이 등, 2016), 이는 진로구성주의이론에서 강조하는 ‘내러티브 정체성’을 구성하는데 기반이 된다. 경력단절여성들이 진로 재진입 과정에서 겪는 정서적 경험과 과정은 일시적으로 경험하고 사라져 버리는 감정 반응이 아니며, 정서 도식에 의해 생성되는 의미가 있는 정서적 경험이며 이러한 정서적 경험은 이들의 정체성을 재구성하고 그를 기반으로한 진로구성에 영향을 미친다. 진로구성주의이론에서는

이처럼 개인의 파편화된 정서적 조각들을 하나의 ‘생애 주제(Life Theme)’로 통합하고 재구성하는 해석적 틀을 제공한다. 이러한 관점에서 경력단절여성들이 진로 재진입 과정에서 경험하는 정서적 흐름과 심리적 갈등, 진로구성주의적 의미를 탐구하고자 한다. 여기서 진로구성주의적 의미를 탐구하기 위해 개인의 이야기와 정체성, 정서의 흐름과 변화를 보는 것은 경력단절여성들이 진로 재진입을 위한 과정을 겪어가며 경험하는 ‘정체성의 변화’와 ‘정서적 경험’을 심도있게 볼 수 있다는 것에서 의미가 있을 것이라 여겨진다.

이를 위해 Clandinin과 Connelly(2000)의 내러티브 탐구 방법을 적용하여 경력단절여성들이 진로 재진입 과정에서 경험하는 정서적 경험과 그 의미를 시간적·사회적·공간적 맥락에서 심층적으로 탐구하고자 한다. 진로구성주의이론은 진로 관련 과정과 경험 속에서 스스로 의미를 만들고 부여하며 자신의 진로를 구성해 나간다고 본다. Savickas(2011)는 진로 구성 과정에서 개인이 만들어 나가는 내러티브에 직업 성격, 발달과업, 진로 적응성, 생애 주제 네 가지의 주된 영역이 포함되며, 이러한 과정에서 자연스럽게 정서적 경험도 동반된다고 하였다. 이와 같은 정서 수반 이야기(emotion-laden narrative)는 내러티브 탐구 방법으로 더 생생하게 담아낼 수 있다. 또한, 진로를 구성해 나가는 것에 있어서 개인이 지각하는 정서가 긍정적이든 부정적이든 어떤 것이든 간에 개인의 ‘자기-지각’과 ‘정체성’에 영향을 주며, 이것은 개인의 이야기와 그 맥락에 중요한 역할을 한다(Savickas, 2016). 따라서 내러티브 탐구 방법은 경력단절여성들이 진로 재진입을 시도하는 과정에서 느끼는 정서와 갈등, 그리고 그들이 만들어내는 이야

기와 그 의미를 더 잘 이해할 수 있을 것으로 보인다. 이에 연구자는 연구 참여자들이 경력을 유지하고 있다가 그것을 포기하고 다시 진로 재진입을 시도하고 적응하는 경험들이 시간적·사회적·공간적 흐름에 따라 어떻게 경험되는지, 그 경험의 의미를 어떻게 구성하는지 특히 정서적으로 어떤 것을 경험하고 그것의 의미를 구성하는지 그들의 이야기를 통해 탐색하고자 하며, 그를 위하여 다음과 같은 연구 퍼즐을 구성하였다. 첫째, 진로 재진입 과정에서 경력단절여성들은 자신들의 정서적 경험에 대해 어떤 이야기를 말하는가? 둘째, 진로 재진입 과정에서 경력단절여성들이 말한 정서적 경험에 대한 이야기는 진로구성주의 관점에서 어떠한 의미를 지니는가?

방 법

연구 대상

연구 참여자 선정과정과 소개

내러티브 탐구에서 연구 참여자를 선정할 때 연구 주제와 관련하여 이야기할 만한 인생 경험이 있고, 연구 주제와 관련하여 다양한 정보를 공유하기 위해 자신의 시간을 기꺼이 할애할 수 있는 한 명 이상의 개인을 선택해야 한다고 한다(Creswell, 2010). 이에 본 연구에서는 연구 대상자의 기준을 다음과 같이 설정하였다. 먼저, 통계청(2025)에서 제시한 자녀의 출산과 육아로 인한 경력단절 시기를 고려하여, ‘출산, 육아로 경력단절을 경험한 30~40대 여성 중 진로 재진입을 시도하고 적응에 실패와 성공의 경험이 모두 있는 여성’을 선정하였다. 이 과정에서 ‘실패와 성공을 모두 경험

한 경험의 유무’는 개인의 주관적 경험과 그 경험에 대한 자각이 중요한 영역이라고 보고, 사전 인터뷰에서 ‘자신의 진로 재진입 경험을 어떻게 지각하는지’에 대한 질문을 통하여 답한 연구참여자들의 주관적인 자각을 기반으로 선정하였다. 또한 진로 재진입 후 심리적, 물리적, 신체적인 적응기는 1년 이내이며, 재진입에 성공한 여성 3명 중 1명은 적응기를 보내다가 1년 이내의 기간 동안 퇴사를 고민하고, 이 때가 일-가정 양립의 갈등이 가장 많이 드러나는 시기라는 선행연구들을 (박성미, 2010; 은혜경, 김창대, 2011) 참고하여 연구참여자를 ‘진로 재진입 후 1년 이내의 시간이 경과한 여성’으로 선정하였다. 또한 다른 선행연구(이정숙, 2015; 임도영, 김성길, 2020)에서는 1년이 지나면 경력단절 이후의 진로 전환의 과도기적 특성이 줄어들다고 하여, 이 시기에 경력단절여성들이 새로운 직업적 정체성을 형성하기 위한 정서적 역동을 강하게 경험하므로, 내러티브 탐구를 통한 생생한 경험을 담아내기에 가장 적합한 기간으로 설정하였다.

연구 참여자는 편의 표집법과 눈덩이 표집법을 사용하였다. 연구참여자 모집을 위해 먼저 연구자가 직접 접근 가능한 교회나 지역맘카페 등의 커뮤니티를 통하여 본 연구에서 설정한 기준 ‘30~40대 여성 중 진로 재진입을 시도하고 적응에 실패와 성공의 경험이 모두 있는 여성’, ‘경력단절 이후 진로 재진입 후 1년 이내의 시간이 경과된 여성’을 기준으로 모집글을 올린 뒤, 비대면 설문 응답으로 1차적으로 연구참여자를 모집하였다. 그리고 연구자가 연구 참여자 선정을 위한 사전 면담을 진행하였다. 이후 초기 모집된 연구 참여자로부터 추가 1인을 추천 받아 연구 참여자를 선정하였다.

연구 초기에는 경력단절과 진로 재진입 적응 시기를 중심으로 4명의 참여자와 초기 면담을 진행하였으나, 그 중 1명은 이후에 연구를 위한 면담을 지속적으로 진행하기 어려운 상황(거리나 시간 등)이 있고, 본인의 연구 참여가 연구 목적에 맞지 않는다고 여겨 연구자에게 사정을 상세히 설명한 후 합의 하에 이후 면담을 더 이상 진행하지 않기로 하였다. 최종적으로 연구 목적과 연구진행 상황에 부

합한 총 3명이 본 연구에 참여하였다. 연구 참여자들에게는 연구 기간과 연구 주제, 연구 진행과 관련한 주요 사항, 비밀 유지 등에 대해 안내하였고, 녹음 및 메모에 대한 동의를 받았고, 서명을 한 후 서명한 동의서를 배부하였다. 또한, 연구 참여자가 연구 진행 중 상황이나 심리적 불편함을 겪게 되어 연구를 더 이상 희망하지 않는다면 언제든지 연구를 철회할 수 있음을 안내하였다.

표 1. 연구 참여자 정보

이름	결혼 년도	결혼 연차	나이	자녀 출생 (출생시 나이)	직업	경력 단절 전 근무기간	경력 단절 기간 (나이)	경력 단절 후 근무기간 (나이)
정다운	2019	5년	35	2020 (32)	상담 심리사	6년	1차 (31~34) 3년	1차 (34) 1년
							2차 (35) 6개월	2차 (35) 1개월
안소현	2008	16년	44	첫째 2009 (30)	디자이너 → 간호 조무사	13년	10년 (34~44)	5개월 (44)
				둘째 2013 (34)				
김윤아	2015	7년	38	2018 (33)	연구원 → 연구원 (분야 변경)	8년	1차 (35~36) 1년 3개월	1차 (36) 4개월
							2차 (37~38) 1년 8개월	2차 (38) 5개월

주. 연구참여자의 이름은 연구참여자가 직접 설정한 가명임.

이와 같은 절차를 거쳐 본 연구에 참여하게 된 연구 참여자는 다음과 같다. 연구 참여자 [정다운(35세)]은 현재 상담심리사로 일하고 있으며, 임신과 결혼을 동시에 준비하게 되면서 경력단절을 경험하게 되었다. [안소현(44세)]은 현재 간호조무사로 근무 중이며, 결혼 전 약 10년간 웹디자이너로 일 했으나 회사 계약 문제와 직업적 회의감으로, 자발적으로 퇴사한 후, 경력단절에 들어갔다. 둘째 출산과 육아로 인해 10년에 달하는 경력단절 기간을 경험했다. [김윤아(38세)]는 현재 IT 분야 연구원으로 근무하고 있으며, 과학 분야 연구원으로 시작해 결혼과 출산 후에도 일을 계속했으나 회사의 지방 이전과 육아 문제로 인해 첫 번째 경력단절을 경험했고, 이후 적성과 육아 문제로 스스로 퇴사하며 두 번째 경력단절 시기를 겪었다. 연구 참여자의 일반적 사항은 표 1에 제시하였다.

연구참여자의 공통적 특징은 모두 수도권에 거주하는 30-40대이고, 결혼과 자녀출산 이전에 초대졸 이상의 학력과 본인의 학교에서의 전공을 살려 관련된 직장에 취업하여 일을 한 직장생활을 일정기간(5년 이상)한 경험이 있다는 점에서 공통점이 있다. 이러한 점은 경력단절여성들이 경력단절 이후의 진로 재진입을 시도하는 것에 있어 어느 정도 경력단절 이전의 경험이 고려될 수 있음을 시사한다.

다만, 이러한 점에서 학력의 다양성과 수도권이 아닌 지역에 거주하는 여성들의 경험, 전공과 무관한 분야에서 일 경험을 한 여성들의 경험, 경력이 일정기간 유지되지 못한 여성들의 경험을 다양하게 반영하지 못했다는 한계점이 있다.

연구 절차

본 연구에서는 Clandinin과 Connelly(2000)의 내러티브 탐구방법을 활용하여 내러티브 탐구를 진행하였다. Clandinin과 Connelly(2000)가 제시한 내러티브 탐구의 연구절차 5단계를 적용하여 연구 자료를 수집하고 분석하였다.

현장으로 들어가기: 이야기 속으로

들어가기

현장에 존재하는 것은 연구자가 연구의 목적과 동기를 생각하면서 연구 목적에 가장 적합한 현장을 찾고, 본격적인 자료수집에 들어가기 전에 현장을 방문하고 연구 주제와 관련된 연구 참여자와 관계자들과 관계를 맺는 단계로 현장에 익숙해지는 단계이다(홍현미라 외, 2010). 이를 위해 연구자는 내러티브 탐구의 3차원적 공간인 시간, 장소, 개인적·사회적 맥락에 온전히 들어가기 위해 먼저, 연구자의 내러티브를 작성하였고 그를 통해 자신에 대해 성찰하였다. 연구자도 겪은 임신과 출산으로 인한 경력단절 경험과 진로 재진입 과정에서의 고군분투, 그리고 재단절에 대한 불안감 등의 경험을 기반으로 연구 참여자들의 이야기에 호기심을 가지고 면담에 임하였다. Clandinin과 Connelly(2000)는 내러티브 탐구 방법에서 연구자의 유사 경험은 연구 참여자의 삶 속으로 깊이 들어가는 데 필수적인 자원이 된다고 언급하였고, 따라서 연구자의 유사 경험을 활용하기 위하여 연구자가 직접 한 경험을 기반으로 연구자의 내러티브를 작성하고 연구 참여자의 면담을 진행할 것을 권장하기도 하였다. 이처럼 연구자 또한 연구자의 내러티브를 작성하고 이것의 일부를 공유하여 생생한 내용을 면담에서 담아낼 수 있다

록 노력하였다. 뿐만 아니라, 연구 참여자인 경력단절여성들의 진로 재진입 과정을 생동감 있게 담기 위해, 면담은 연구 참여자들이 직접 경험한 집이나 직장 등 그들의 삶의 이야기가 묻어나는 ‘현장’에서 진행되었으며, 그곳에서 연구 참여자들의 삶을 관찰하였다. 또한 비슷한 질문을 다른 장소와 다른 시간에 제시하여, 연구 참여자들의 이야기가 시간과 장소에 따라 어떻게 달라지는지 탐색하였다.

현장에서 현장 텍스트: 이야기 공간에 존재하기

현장 텍스트는 내러티브 탐구에서 자료를 의미하며, Clandinin(2013)은 이것이 연구자와 연구 참여자들에 의해 구성되거나 공동으로 구성한다고 하였다. 내러티브 탐구자는 그저 연구 참여자의 이야기를 듣는 존재가 되는 것이 아니라 그 경험을 동시에 가지고 있는 존재이다. 따라서 이야기를 들을 때 그들의 경험을 인식함과 동시에 자신의 경험도 떠올리며 그들의 경험을 경험함과 동시에 경험 자체의 일부가 되는 경험을 하게 되는 것도 필요하다(Clandinin & Connelly, 2000; Clandinin & Connelly, 2007). 이를 반영하여 연구자는 면담 자료뿐만 아니라, 연구 참여자의 집이나 직장에 있는 연구 참여자의 일기나 업무 기록 등 다양한 자료를 수집하였다. 연구자는 연구 참여자의 이야기 공간에 존재하기 위해 연구 참여자의 이야기의 흐름을 최대한 존중하며, 시간에 얽매이지 않고 이야기의 자연스러운 마무리 시점에 종료하였다. 연구자 또한 연구 참여자들의 경험을 동시에 가지고 있었기에 면담하면서 그들의 경험의 현장감을 경험하는 것과 함께 연구자의 경험을 떠올리면서 경험 자체의 일부가 되는 경험을 할 수 있었다. 연

구 참여자들은 면담 도중 언급되었던 내용 중 관련된 기록물이나 사진, 심경이 잘 담긴 일기, 온라인 공간에 본인이 작성했던 노트 등을 공유해 주었다. 덕분에 연구 참여자와 함께 그때의 그 시간으로 돌아간 것 같은 느낌을 느꼈다. 그리고 다시 그곳에서 빠져나와 이야기 흐름이 바뀌거나 뉘앙스가 바뀐 부분을 다시 확인하여 구체적으로 들어보는 시간을 가졌다.

현장 텍스트 구성하기

현장 텍스트의 구성은 해석적 과정이며, 연구자와 연구 참여자의 관계가 핵심이다(Clandinin & Connelly, 2000). 수집된 자료들을 바탕으로 현장의 경험을 해석하며 재구성하는 단계로, 시, 자서전적 글쓰기, 일지, 편지, 현장 노트, 대화, 인터뷰, 가정사, 문서, 사진, 기타 사회적 가공물 등의 다양한 형식으로 작성된다. 현장 텍스트의 구성은 ‘해석적 과정’이기 때문에 연구 퍼즐에 따라 필요한 자료를 선정하고 그 경험을 해석하면서 의미를 찾아 나가는 과정이다(김수진, 2016). 그 해석적 과정은 연구자와 연구 참여자의 협력으로 구성된다. 연구자는 현장의 생생함을 놓치지 않기 위하여 면담 직후, 녹음 내용을 바로 전사하였고, 전사 후에 경험했던 느낀 점과 성찰, 의미가 모호한 부분을 연구 노트에 기록하였고, 추후 다시 질문하여 구체적인 의미를 파악하였다. 그 외에도 텍스트 메시지나 전화 등을 활용해 구체적인 의미를 파악하였다. 다양한 자료를 참고하며 연구 참여자가 이야기한 의미를 해석에 반영하여 관계적 맥락에서 해석하고자 노력하였다.

현장 텍스트에서 연구 텍스트로: 경험에 대

한 의미 구성

현장 텍스트를 연구 텍스트로 만드는 것은 결국 의미와 사회적 중요성에 대한 대답이며, 연구의 분석과 해석 부분을 형성하는 단계로 (Clandinin & Connelly, 2000) 연구 초반에 제시한 연구 퍼즐에 대한 대답이라고 할 수 있다. 연구자는 연구 참여자의 경험에 대한 의미를 구성할 때 다시 처음으로 돌아가 본 연구를 하려는 목적과 이야기하고자 하는 바를 연구 참여자들의 면담 속에서 찾아내려고 하였고, 연구 참여자의 이야기와 패턴을 정리하고 공유하며 연구의 목적을 함께 기술하는 방향으로 작성하였다. 먼저 각 연구 참여자의 4~5차의 면담이 끝나자마자 작성한 전사문을 여러 번 읽으며 내러티브 속 이야기의 흐름을 따라 시간순으로 나열하였고, 주요 사건을 중심으로 경험의 의미를 재구성하였다. 이후, 연구 참여자들에게 했던 면담질문지를 기준으로 전사문을 반복해서 읽으며 연구 참여자의 자신에 대한 자각과 정체성의 인식이 어떻게 변화되었는지 그것이 자신의 진로를 재진입하고 구성하는 것에 미친 영향을 분석하는데 주안점을 두었다. 이 과정에서 Savickas(2011)가 제시한 방법을 활용하여 연구 참여자의 ‘삶의 이야기’와 ‘진로 이야기’, ‘정서적 경험과 변화 및 정체성과 삶에 대한 자기 해석의 과정’을 최대한 포함하여 의미를 구성하였다. 그리고 그것을 기술할 때 연구 참여자가 제시하는 의미가 최대한 반영되도록 노력하고, 연구 목적과 퍼즐을 다시 검토하고 면담자료로 돌아가는 과정을 반복하였다. 이러한 과정으로 작성한 연구 텍스트를 연구 참여자에게 확인받으며 수정 및 보완하는 작업을 반복하여 연구 참여자들의 경험에 대한 구성을 완성하였다.

연구 텍스트 작성하기

Clandinin과 Connelly(2007)는 현장 텍스트를 연구 텍스트로 작성할 때 시간성, 장소, 개인적·사회적 차원의 3차원적 내러티브 탐구 공간 내에서 연구자는 ‘왕복운동’을 반복하며, 내적, 외적인 사항을 고려함과 더불어 탐구공간 내에 경험을 배치하면서 텍스트를 기술하려고 노력해야 한다고 하였다. 연구자는 이를 적용하기 위하여 경험에 대한 글쓰기를 하는 동안 많은 고심과 쓰고 지우고 다시 쓰는 과정을 반복하였다. 이 과정에서 다양한 내러티브 선행 연구물을 읽고 참고하였고, Clandinin과 Connelly(2000)의 연구 참여자의 경험과 그 의미를 생생하게 전달하기 위해 다양한 문학적 장치와 표현을 활용하라는 제안을 적용하여 그 외 면담 내용 중 연구 주제와 밀접하며 그 핵심적인 의미를 담아낼 수 있는 표현들, 그 의미를 명확하게 혹은 함축적으로 잘 전달할 수 있는 표현을 다양한 종류의 문학 작품들(시, 소설, 수필 등)에서 인용하기도 하였다. Clandinin과 Connelly(2000)는 다양한 문학 작품을 통해서 연구 텍스트가 좀 더 생생해지며, 이러한 ‘시적 재구성(Poetic Representation)’이 독자들로 하여금 더 깊은 통찰과 울림을 줄 수 있음을 강조한다. 이후, 작성된 연구 텍스트를 연구 참여자에게 공유하여 의견을 반영하여 다듬었다.

분석 방법

본 연구의 자료 수집은 2023년 9월부터 2023년 12월까지 이루어졌으며, 이후 추가 면담은 2024년 1월부터 2월까지 진행되었다. 진로 재진입을 시도하면서 실패와 좌절감, 성공과 적응을 경험한 여성들을 대상으로 스크리

닝 과정을 통해 확정하였다. 사전 면담 후 4~5회의 심층 면담을 진행하며, 각 면담은 2시간에서 2시간 30분 동안 진행되었다. 면담 질문은 내러티브 탐구방법을 적용하여 진로 상담을 진행하는 연구자들로부터 제안된 진로구성주의의 진로 구성 인터뷰(CCI: Career construction interview)를 토대로 구성하였다 (Savickas, 2011; Savickas, 2016). 그러나 질문의 내용은 ‘연구 참여자들에게 사전에 공유되지 않는다’는 내러티브 연구의 지침을 따라(홍영숙, 2024) 사전에 연구 참여자들에게 공유하지는 않았으며 최대한 면담 현장에서 떠오르는 것을 자연스럽게 이야기할 수 있도록 하였다. 연구자들이 구성한 기본적인 면담 질문지는 [부록]에 제시되어 있다. 내러티브 탐구에서는 연구자의 역량과 준비가 중요하므로 연구자는 상담을 전공한 박사수료 생이고, 상담 경력 또한 10년 이상의 경력을 가지고 있기에 심층 면담을 편안하게 진행하기에 적절한 전문성을 가지고 있었다. 연구 참여자들이 심층 면담에 편안하게 참여할 수 있도록 내러티브 탐구 방법에 대한 교과목을 이수하고 이후 관련 워크숍이나 세미나를 지속적으로 참여하여 전문성을 쌓았다. 이를 통해 더욱 더 연구 참여자들이 자신의 생애와 경험을 자연스럽게 이야기할 수 있도록 편안한 분위기를 만들어 면담이 진행되었으며, 면담은 연구주제와 관련하여 참여자가 자신의 경험을 재구성할 수 있도록 질문하였다. 면담 시에는 연구 참여자가 편안하게 자신의 경험을 자연스럽게 이야기할 수 있도록 진행하였고, 면담 후 전사 작업을 통해 내용을 기록하고, 부족한 부분은 추가 면담을 통해 보완했다. 연구의 타당성을 높이기 위해 연구 참여자들에게 연구 내용을 확인하는 절차를 거쳤으며, 이를 통해 참여자들의

정서적 경험과 의미가 정확하게 반영되도록 했다. 또한, 연구자는 연구 진행 중 자신의 편견을 성찰하고 성찰 노트를 기록하여 해석에 제약이 되는 요소들을 점검하였다.

먼저, 연구 참여자 면담 전에 성찰 노트를 작성하여 연구자가 가지고 있는 ‘경력단절여성의 진로 재진입 과정’이나 ‘연구참여자의 배경’에서 비롯된 편견 등을 최대한 작성하여 연구참여자의 주관적 경험에 대한 해석을 왜곡하지 않으려 하였으며, 면담 직후에도 연구자의 감정이나 판단을 기록하고 전사된 기록과 비교 및 대조하여 연구자의 표현 보다는 연구 참여자들의 표현과 감정, 판단을 기록하려고 노력하였다. 연구자는 연구참여자들이 경험한 ‘임신 및 출산, 경력단절, 진로 재진입’을 경험하고 있었고, 그 과정을 직접 겪어내며 모든 경력단절여성들은 다시 일을 하기 위하여 경력단절기간 동안 계속 ‘어떻게 하면 일을 할 수 있을지’에 관하여 끊임없이 생각할 것이고, 진로 탐색 및 재진입 준비와 준비 행동을 할 때 공백기로 인한 현실적인 장벽을 경험을 할 것이라고 생각하였다. 그것에 대해서 연구자의 내러티브를 작성하고 면담 전후 성찰 노트를 작성하며 깨달았고 그 편견들이 연구 참여자들의 경험에 대한 해석에 영향을 주지 않도록 기록하였다. 실제로 연구 참여자들은 개인적인 상황에 따라 진로 재진입 생각을 차마 하지 못했던 경험도 있었으며, 진로 재진입을 할 때 별 다른 공백기에 대한 장벽이나 제약 없이 진행되는 경우도 있었다. 또한 코드 및 범주화 과정에서도 연구자의 성찰 노트를 작성하고 연구 참여자들의 검토를 받으며 혹시 연구자의 표현이나 해석이 연구 참여자보다 더 앞서서 과대 혹은 과소 해석된 부분은 없는지 잘못된 해석은 없는지 등을 지

속적으로 점검하였다. 연구 자료에는 연구 참여자의 경험을 생생하게 전달하기 위해 도움이 되는 연구 참여자들의 개인 기록물이나 자료도 포함되었으며, 이를 논문에 활용하기 전 반드시 연구 참여자에게 동의받았다.

내러티브 탐구에서 타당성 확보와 윤리적 고려

본 연구는 연구 방법의 특성상 연구 참여자들의 윤리적 권리를 철저히 보호하고자 신중하게 진행되었다. 이에 숙명여자대학교 생명윤리위원회(IRB)의 심의를 거쳐 승인(승인번호: SMWU-2307-HR-045)을 받았으며, 대학교 생명윤리위원회의 제안에 따라 연구에 대한 자발적 참여 및 거부할 권리, 연구에 대한 고지된 동의, 비밀보장, 익명성, 연구 참여로 인한 예상 되는 어려움 등에 대하여 충분한 설명을 하고 동의를 받았고 관련하여 동의서를 한 부씩 작성 후 보관하도록 하였다.

내러티브 탐구는 연구 참여자의 삶을 총체적으로 이해하는 과정이므로, 구체적인 지역명, 자녀의 이름 등 개인 식별 가능 정보는 삭제하거나 가명 처리하였다. 그리고 연구 텍스트는 연구 참여자와 함께 검토하며 수정 및 삭제 요청을 반영함으로써, 공동 연구로서의 협력적 관계를 유지하였다.

또한 연구의 타당성을 확보하기 위해서 김영천(2013)의 질적 연구 평가 기준인 신뢰성, 전이성, 의존성, 확증성, 진정성의 5가지 기준을 충족하기 위해 다음과 같이 노력하였다. 김영천(2013)은 신뢰성을 위하여 연구 결과가 연구 참여자의 실제 경험과 일치해야 할 것, 전이성을 위해 연구 결과가 다른 유사한 상황

이나 맥락에도 적용될 수 있도록 할 것, 의존성을 위해 연구의 전 과정이 일관성 있고 추적 가능하도록 할 것, 확증성을 위해 연구자의 주관적 편견이 배제될 것, 진정성을 위해 연구 참여자의 고유한 목소리와 정서적 깊이를 드러낼 것을 제안하였다. 본 연구에서는 면담 후 전사 내용을 정리하고, 연구 텍스트를 작성해 나가는 모든 과정에서 연구 참여자들의 검토를 받고 그들이 제안하는 표현으로 수정하는 작업을 반복적으로 실시하여 신뢰성과 진정성을 적용하였고, 경력단절여성들의 선행연구를 검토하여 유사한 경력단절여성들의 상황이 존재할 수 있음을 검토함으로써 전이성을 확보하였다. 또한 연구 설계부터 수집 분석에 이르기까지 Clandinin과 Connelly(2000)가 제시한 5단계를 따라 진행하였고, 연구 진행하는 동안 내러티브 탐구 전문가 2인의 검토를 받아 의존성을 확보하였고, 연구를 진행하는 내내 모든 과정에서 성찰노트 작성과 연구 참여자의 검토를 받는 과정을 거침으로써 확증성을 적용하였다. 또한 연구 참여자의 온라인 기록물이나 일기, 사진 등 다양한 자료를 확보할 수 있도록 노력하였다. 또한 타당성 확보를 위하여 작성한 모든 연구 텍스트를 연구 참여자의 확인과 수정 과정 거치며, 연구 참여자가 드러나기를 원하지 않았던 몇 가지 표현은 최종 연구 텍스트에서 삭제되기도 하였고, 연구 참여자가 반영되었으면 하는 비유적 표현이 반영되어 실리기도 하였다. 이 과정에서 연구 참여자들은 ‘누군가 자신들의 자서전을 나아서 써주는 기분’이라며 만족감을 나타내기도 하였다. 논리적 결말이라는 타당성을 확보하기 위해 연구자의 반복적인 검토 및 수정 외에 내러티브 연구 전문가 2인의 검토를 받았다. 내러티브 전문가는 질적연구 중에서도 내러티브

탐구 방법으로 연구를 다수 진행하고 있으며, 내러티브 탐구 방법으로 대학에서 강의를 하는 것을 전문가의 기준으로 삼았다. 검토 과정은 1차적으로 면담 내용과 코드 및 범주화에 대한 피드백, 이후 연구 참여자들의 경험 기술에 대한 피드백을 받는 형태로 검토가 진행되었다. 이후 연구 참여자 경험에 대한 이야기가 풍부하게 드러나도록 더 표현을 추가하고 상세한 묘사를 추가하였으며, 그 과정에서 연구 참여자의 경험의 의미가 왜곡되지 않도록 주의를 기울였다. 코드 및 범주화, 연구 참여자들의 경험 이야기에 대한 제목은 이후에도 지속적으로 논의 과정이 진행되었다. 최종에는 연구 참여자들의 검토를 받은 후 연구 참여자들이 수정하는 안으로 작성하였다.

결 과

본 장은 [정다운], [안소현], [김윤아]의 경험 이야기를 그려내는 장이다. 연구 참여자들의 경험을 이야기하는 것에 대한 부담을 줄이고자, 연구자의 경험을 일부 공유하였으며, 그 과정에서 연구 참여자들도 연구자의 이야기 속에서 그들의 경험을 다시 생생하게 상기시킬 수 있었고, 그렇게 우리는 함께 이야기를 구성했다. 연구 참여자들은 경험을 이야기하며 과거의 자신을 돌보게 되었고 그를 통해 현재와 미래를 재구성할 힘을 얻게 되었다.

[정다운]의 삶의 이야기: 어떤 상황에서도 꿈을 향하여

[정다운]은 현재 35세로 1남 1녀 중 장녀로 태어났다. 어린 시절 부모와 친척의 사랑을

독차지하며 세상의 중심이라 믿었으나, 4살 터울인 남동생의 출생과 성장으로 가족 내 관심이 분산되면서 첫 정서적 전환점을 맞았고 인생 첫 ‘중심 이동’을 경험했다. 이 경험은 [정다운]이 ‘사랑받는 존재’에서 ‘엄마를 돕는 장녀’로 가족 내 역할을 재정의하는 계기가 되었다. 자연스럽게 [정다운]은 엄마를 돕는 딸로서의 책임감을 내면화하며 타인에 대한 민감성과 공감 능력을 키우게 되었고, 이는 훗날 그녀가 ‘사람을 돕는 일’을 생업으로 삼겠다는 꿈을 품게 된 기초가 되었다. 초등학교 시절까지는 [정다운]의 가정은 경제적으로 풍요로웠다. 원하면 무엇이든 할 수 있었기에 [정다운]은 이 시기, 자신이 ‘가치 있는 존재’라는 확신을 키워주었고, 단단한 자존감을 형성하였다. 그러나 중학교 진학 무렵부터 가정 경제가 크게 흔들리기 시작했고, 설상가상으로 중학교 2학년 때는 부모님의 이혼을 경험하게 되었다. 그녀는 아버지가 함께 살았던 집에서 나가는 순간, 아버지의 짐이 있는 트렁크를 봤던 그 순간을 아직도 생생히 기억한다. 아버지는 죄인처럼 [정다운]과 동생의 곁을 떠났다. 15살은 부모의 이혼을 온전히 수용하기에는 이른 나이였으며, 이 사건은 [정다운]의 삶을 변화시키는 결정적 계기가 되었다. 가정의 해체는 곧 생계를 책임지며 동시에 자녀를 양육하는 어머니의 고단함과 맞물렸고, 어머니는 공인중개사, 카페 등등 이것저것 하려고 최선을 다하였으나 잘 되지 않았다. 경제적으로는 늘 어려웠고 이 시기부터 정다운은 본격적으로 ‘가족을 돌보는 사람’이 되기 시작했다. 고등학교 시절, 또래 친구들이 학업에 집중하거나 취미를 즐길 때, 그녀는 패스트푸드점 아르바이트를 병행하며 용돈을 버는 것으로 가정 경제에 보탬이 되었다. 대학에

진학한 이후에도 학자금 대출과 아르바이트로 가족을 부양했고, 이렇게 [정다은]의 수입으로 온 가족이 생활할 수 있게 되자 결국 어머니는 경제활동을 그만두었다. 이때부터 [정다은]은 실질적인 ‘가장’으로서의 역할을 도맡게 되었다. 가족의 생계를 책임져야 한다는 절박한 현실은 그녀를 끊임없는 노동과 성취의 압박 속에 놓이게 했고, 타인에게 경제적으로 기대는 것에 대한 근본적인 불안감으로 남았다. 이 시기의 경험은 오늘날까지도 [정다은]의 마음속에 뚜렷하게 각인되어, 누군가에게 의지하거나 도움을 요청하는 일에 망설임을 갖게 만들고 남편에게조차 전적으로 완전히 의존하지 못하는 모습으로 나타나기도 한다.

그럼에도 [정다은]은 자신의 꿈을 포기하지 않았다. ‘경제적 현실’과 ‘상당사라는 꿈’ 사이에서 깊은 갈등을 겪던 시기에, 어머니의 ‘돈 때문에 진로를 선택하지 말고, 굶어 죽는 한이 있어도 멀리 봐야 한다’라는 어머니의 한마디는 [정다은]이 현실 때문에 꿈을 포기하지 않도록 지지해 주었다. 그리고 그것은 지금까지 [정다은]이 달려온 원동력이 되었다. 학업과 생계를 병행하며 고된 시간을 견뎌낸 끝에, 인턴 후 대기업에 취업하여 경제적인 안정을 이루었다. 이때 [정다은]은 오랜 시간 짊어졌던 부양의 부담에서 벗어나 해방감을 경험했다. 무엇보다도, 이러한 삶은 [정다은]에게 ‘자신이 감당한 삶이 절대 헛되지 않았음’을 확인받는 정서적 전환점이 되었다.

[정다은]의 경력단절 이야기: 불안 끝에 맞이한 자아 상실

[정다은]은 자신의 일을 통해서 인정을 받던 사람이었고 대기업에 입사하여 일을 하면

서 직업적 성취감과 사회적 인정을 통해 자존감을 유지해오고 있었다. 새로운 성장과 성취를 위해 이직을 하고 새로운 직장으로 입사 전 [정다은]은 갑작스러운 임신으로 급격한 전환기를 맞았다. 혼전 임신이었기에 결혼, 출산, 앞으로의 커리어 유지에 대한 불안감과 관련된 수많은 질문이 한꺼번에 밀려왔다. 인생이 막막하게 느껴졌다. 내 경력이 이대로 끝이라는 두려움이 고민의 큰 부분을 차지하고 있었다. 그래도 생각보다 결혼 직후에는 경력단절에 대한 불안감 보다는 그동안 짊어졌던 ‘가장’ 역할에 대한 부담감이 줄어서 해방감을 느꼈다. 하지만 점점 불안해졌고, 그래서 [정다은]은 임신한 몸으로 구직 자리에 계속해서 도전했다. 무리하게 입사 시험 준비를 하다가 하혈을 하기도 했다. 구직 절차 중 면접에서 면접장에서 ‘출산 일정과 그 이후의 계획’에 대한 질문을 듣기도 했는데 그 경험은 그녀에게 단순한 실패가 아니라, ‘임신을 한 여성’으로서의 한계와 현실을 마주하게 했다. 폐쇄적인 현실 앞에서 무력함을 느꼈고, 현실은 차디찼다. 사회 시스템에 대한 불신과 분노를 느꼈고 사회가 거짓말을 하고 있는 것 같았다. 하지만 [정다은]은 그 현실에 지고 싶지 않았고, 경력단절을 맞이하고 싶지 않아서 몸부림을 치며 저항을 했다. [정다은]은 경력단절을 대해 일을 멈추는 것 이상으로 자신을 잃어버린 것 같은 상실감을 느꼈다. 자신을 ‘사회 속에서 유의미한 역할을 하는 사람’으로 여겨왔던 정체성과 ‘능력 있는 여성’이라는 자부심이 흔들리는 느낌이었다. [정다은]은 나라는 존재가 완전히 사라져 버릴까봐 불안감을 느꼈고 다시 일을 하는 모습으로 돌아오지 못할까봐 ‘두려움’도 느꼈다. [정다은]에게 경력단절의 시기는, 무기력과 자존감 하락, 그리고 삶의

의미에 대한 혼란을 준 정서적으로 가장 고통스러운 시간이었다.

“그 일이 ‘나’라는 것과 결부가 된 거야. 엄마 대*** (직업인). 엄마로서의 정다은과 직업여성으로서의 정다은. 생각보다 치열하더라고. 나라는 사람을 잃어버리는 거 같은 느낌. 그러니까 나에 대한 상실감이지. 근데 그때 그 상실감을 느끼고 싶지 않아서 그렇게 발악을 했던 거 같아(첫 번째 면담, 2023. 10. 12.).”

출산 후 육아에 전념하게 된 [정다은]은 삶의 중심이 ‘나’에서 ‘아이’로 이동하는 ‘중심이동’을 경험했다. 가족들도 관심이 내가 아닌 아이에게 쏠렸고, 나 스스로도 마찬가지였다. 아무도 나에게서는 관심이 없었고 사랑을 주는 느낌이 없었다. 이것은 또 다른 상실감을 주었고, 정체성 혼란을 주었다. 사회적 인정으로부터 차단된 채 도구적 존재로 주변화되는 경험은 경력단절 이상의 존재론적 상실감을 주었다. [정다은]의 마음은 공허와 불안으로 가득 찼다. 자신은 초라했고 ‘진짜 나’는 없어지는 느낌이 들었다. 그 상실감은 [정다은]을 더 우울하게 만들었다.

[정다은]의 경력단절 시기의 정서적 경험은 해방감에서 불안감으로, 불안감에서 존재론적인 상실감으로 이어졌고, 진로의 의미 또한 없어져 ‘사회적 자아’로서의 정체성을 잃어버리는 시기였다.

[정다은]의 진로 재진입 과정 이야기: 자아 찾기와 육아 사이의 줄타기

[정다은]은 육아 중에도 ‘계의 동향을 살피

며 자신의 직업적 정체성을 놓지 않으려 했다. 그것은 상실감에서 서서히 빠져나오는 방법이기도 했다. 업계의 동향을 살피는 행동을 하면서 [정다은]은 스스로 ‘나는 아직 완전히 일을 포기한 것은 아니다’ 라는 마음을 스스로에게 심어주었다. 다시 일을 시작할 수만 있다면 예전으로 돌아갈 수 있을 것 같아 엉덩이가 들쭉였다. 이렇게 [정다은]은 일자리에 대한 도전 의지를 품었으나, 현실의 벽은 높았다. 실제로 ‘진로 재진입’을 생각했을 때, ‘누가 아이를 돌볼 것인가’라는 질문은 오로지 [정다은]의 몫이었다. 이러한 현실적인 한계 앞에서 가장 필요했던 것은 남편의 지지였다. [정다은] 역시 진로를 다시 시작하기 위해선 남편의 동의와 현실적인 육아 대안이 전제되어야 함을 뼈저리게 느꼈고, 가장장적인 사회 구조 속에서 무력함을 느꼈다. 이런 상황에서 예상하지 못한 아이의 병치레는 그녀의 계획을 수없이 흔들었고, 결국 [정다은]은 진로 재진입의 계획을 포기했다.

[정다은]은, 아이 돌봄이 안정되는 시점에야 다시 진로 재진입을 위한 시도와 방법을 고민하기 시작했다. 그 과정에서 선택한 것이 바로 ‘진학’이었다. 진학은 현실적인 한계 속에서 시간적 유연성과 사회적 시선에서 비교적 부담이 덜했던 방법이었다. 진학을 결정하고 준비를 시작한 것만으로도 [정다은]은 설렘과 행복을 느꼈고, 이는 그녀에게 중요한 정서적 전환점이 되었다. ‘잃어버렸던 자아를 찾는 과정’이자, 상실감을 극복하는 느낌이 들었다.

하지만 그것도 잠시 [정다은]은 자신의 학업으로 인하여 아이가 힘들어 하는 것을 경험하면서 ‘이렇게까지 해야 하나’라고 생각했다. 때로는 ‘내가 굳이 무언가를 하지 않으면 이런 고민을 하지 않아도 되고, 다른 가족들도

편안 할 텐데'라는 미안한 마음도 들었다. 하지만 그럼에도 불구하고 [정다은]이 다시 진로에 있어서 재진입을 선택하고 노력하는 이유는 그것이 자신의 자존감을 세우는 일이고 정체감을 되찾는 것이라고 생각했기 때문이었다.

[정다은]에게 진로 재진입 과정의 정서적 경험은 무력감에서 설렘과 회복으로, 현실적 상황 속에서 줄타기 하는 불안함과 죄책감으로 이어진다. 자신의 '사회적 자아'를 회복하는 느낌을 얻었지만 그것의 대가를 치르는 짝짝함도 함께 경험했다.

[정다은]의 진로 재진입 적응 이야기: 짧은 설렘 뒤, 계속되는 장애물 달리기

[정다은]은 박사과정 진학 초기, 사회적 연결감을 회복하며 행복감을 느꼈고 삶의 활력을 되찾았다. 그러나 그 설렘은 오래가지 않았다. 비교적 쉬운 줄 알았던 육아와 학업을 병행하는 것 또한 쉽지 않았다. 예전에는 쉽게 했던 것들 중 어느 것 하나 쉬운 것이 없었다. 한 단계 한 단계 할 때마다 장애물을 만났다. 허들이 이어진 장애물 경주를 하는 기분이었다. 매번 그 허들을 넘을 때마다 숨이 차고, 점점 힘이 부쳤다. 자꾸 이곳 저곳에 눈치를 보게 되었고 '죄송하다' 사과를 해야 하는 일이 생겼다. 그러던 중, 육아를 함께 도와주던 시어머니에게 큰 병이 찾아왔다. 온 가족은 불안했고, 그 와중에 학업을 이어가고 있는 것이 불편했고, 죄책감이 들었다. 시어머니의 도움을 받는 것이 힘들어지자 육아 공백은 점점 커졌고 그 감당은 또 오롯이 엄마인 [정다은]이 감당해야 했다. 몸과 마음은 점점 지쳐갔고, [정다은]은 학업의 끈을 놓게 되었다. 휴학을 하고, 파트타임으로 하던 일도 중

단했다. 두 번째 경력단절을 맞았다.

[정다은]은 억울했다. '왜 나만 이렇게 포기해야 하는가?' '왜 나만 이런 상황을 감내하고 고군분투해야 하는가?' 라는 질문이 계속 맴돌았고, 자신만 희생을 요구당하는 기분이 들었다. 이 때 [정다은]은 조금하고 불안하기 보다는 활력이 없고 아무것도 하고 싶지 않은 느낌이 들었다. [정다은]은 심리적으로 지쳐있었고 더 이상 무엇을 하려고 애쓸 수 없었다. [정다은]은 심리적으로 무너졌고, 아무것도 할 수가 없었다. 다시 시작하는 것이 두렵게 되었다.

그렇게 몇 개월이 흐른 후, 새로운 기회가 찾아왔다. 예전 같으면 망설임 없이 수락했을 일이었지만, [정다은]은 두려움이 있었기 때문에 쉽게 결정을 내리지 못했다. 두려움이 앞섰다. 새로운 시도 앞에서 [정다은]은 훨씬 신중해졌다. 그러나 [정다은]은 다시 시작해보기로 하고, 그 때의 시행착오를 겪지 않으려고 노력 중이다. 남편의 적극적인 도움으로 일과 육아의 병행이 안정적으로 이루어지자 다시 경력에 대한 로드맵을 자연스럽게 그리고 있다. 직장을 적응하는 동안 평가불안도 있고 다른 현실적인 어려움도 있지만, 뿌듯함과 안정감도 함께 느꼈다. 그것은 그 자체가 '일하는 사람으로서의 정체성'을 얻어낸 기분이 들었기 때문이다. 그렇게 [정다은]은 엄마로서의 정체성과 일하는 사람으로서의 정체성사이에서 일상의 줄타기를 이어가고 있다. 균형은 언제나 어렵지만, [정다은]은 그것을 포기하지 않고 시도 중이다.

[정다은]은 진로 재진입을 시도하고 적응하는 과정을 거치면서 설레고 행복했지만 '일과 육아'의 균형을 맞추는 것에서 혼자 고군분투하면서 무력감을 경험했다. 그 경험으로 오롯

이 ‘돌봄 노동’에 대한 부담을 혼자 지면 안 된다는 것을 경험했고 두 번째 재진입에는 남편과 그 부담을 나누면서 다시금 ‘사회적 구성원’으로서의 자아를 회복하고 있다.

[안소현]의 삶의 이야기: 삶에 대한 ‘명분’이 중요해

[안소현]은 1남 3녀 중 셋째 딸로, 지방의 작은 도시에서 좁은 셋방살이를 하며 가족들과 복잡복잡하게 자랐다. 공무원이었던 아버지와 희생적인 어머니는 자녀들의 교육에 큰 기대를 걸었고, 특히 “공부를 잘해서 농사짓지 말라”는 말을 반복하며, 가난을 대물림을 막고자 했다. 하지만 [안소현]은 그런 집안에서 자신의 존재감이 미미하다고 느꼈다. 특히, 셋째 딸인 자신과 밑에 여동생은, ‘아들을 낳기 위한’ 존재였다는 말을 들으며 자라면서 가족 내 애정에 대한 갈망, 그리고 서러움이 마음 한켠에 늘 자리했다. 가족 중 자신만 가족 안에 존재감이 부족한 느낌이었다. 아버지는 공부를 잘 못했던 [안소현]에게 ‘공부를 못하면 인생이 안 좋게 풀린다’고 말하며 불안을 심어주었고, 아버지의 말들은 안소현에게 깊이 각인되어 20대 내내 ‘일을 하지 않으면 아빠의 말처럼 인생이 망할 것’이라는 불안으로 이어졌다. 이 불안은 가족 전체에 공유된 정서였으며, 이러한 정서적 유산은 삶 전체를 지배했고, 편히 쉬는 것조차 죄책감으로 느끼게 했다. 불안을 떨치기 위해 끊임없이 일하며, 인정받으려 애썼다.

하지만 내가 좋아서 선택한 디자이너라는 직업은 부모님의 인정을 받지 못했고, 불규칙한 월급체계는 직업 불안정과 나의 불안을 더욱 강화했다. 결국 “일을 하지 않으면 인생이

망할 것 같은” 불안은 계속해서 끊임없이 일 을 하고 쉬지 않도록 강요하는 압박으로 작용했다. 가정 내 정서적 지지 없이 사회에 나서면서 ‘내던져진 느낌’을 받았고, 그때도 부모님의 인정은 생존을 위한 명분이 되었다. 이 마음은 나중에 결혼 후 남편에게까지 이어졌고, 육아와 살림 속에서도 끊임없이 ‘인정받고 싶다’는 마음이 작동했다.

결국 안정적인 대기업 협력사에 취직하면서 20대 후반이 되어서야 조금씩 불안이 줄어들었지만, 여전히 스스로 납득할 수 있는 ‘명분’이 생겼을 때에만 쉴 수 있었다. 결국 본인이 납득할 수 있는 명분, ‘회사가 떨어져서’, ‘둘째 아이를 낳아야 해서’와 같은 명분이 있어야만 쉬는 것이 가능했다. 명분이 없으면 쉬거나 멈추는 것은 설득력이 없을 것 같았고 명분은 [안소현]에게 삶의 선택지 앞에서 남편과 남의 시선을 의식하여 만들어낸 자신의 방어막이었다.

[안소현]의 경력단절 이야기: 끝도 없이 떨어지는 긴 어둠의 바닥

[안소현]은 20대 내내 고용 불안정한 직장 에서 일하며 안정감을 느끼지 못하다가 대기업 협력업체에 취업을 하게 되어서야 심리적으로 인정 받는 느낌이 들었다. 그래서 더더욱 쉬지 않고 일을 하려 했고, 경력을 유지하기 위해 첫째를 출산했을 때도 출산 휴가를 쓰고 바로 아이를 돌보는 도우미를 고용하여 경력을 계속 유지하였다. 어떻게든 경력을 유지하려고 노력했는데, 예상치 못하게 계약 조건이 변경되는 일이 생기면서 갑작스럽게 근무했던 대기업을 퇴사하게 되었다. 오랜 시간 동안 잊혀져 있었던 예전의 ‘고용불안정’을 다

시금 경험하게 되었다. 직장생활의 불안과 인정을 받지 못하는 상황 속에서 [안소현]은 점차 ‘일하는 삶’에 대한 회의감을 느끼기 시작했고, 체력적으로도 힘들어지자 [안소현]은 퇴사를 하였다. 명분 없이 일을 하지 않는 것은 그녀에게 맞지 않았기에 [안소현]은 집에서 프리랜서로 계속 경력을 유지하였고 둘째를 임신하게 되면서, ‘당당히 설 수 있는 명분’을 갖게되자 비로소 일을 놓을 수 있었다. 전업주부로서의 삶은 처음에는 해방감을 느꼈지만 시간이 지나며 고립감과 외로움이 그녀를 지배하게 되었다. [안소현]은 점차 정서적으로 붕괴되었다. 특히, 혼자서 아이 둘을 돌보는 것에서 소진감을 느꼈고 아이들이 점점 더 버겁게 느껴지기도 했다. 나를 보살펴주는 누군가가 있었으면 좋겠다고 생각했다.

“자괴감이 오더라고. 아, 내가 이게 꿈이었는데. 회사 일이 너무 힘들어가지고 집에서 애를 보면 얼마나 행복할까. 그거를 꿈꾸고 내가 왔는데 내가 직접 해보니까 나는 살림 못 해, 애 못 봐, 육아도 잘 못 해. 잘하는 게 없더라고요. 결론을 놓고 생각해보니까 내가 제일 잘하는 걸 봤더라고(두 번째 면담, 2023. 10. 29.).”

육아가 힘들수록 [안소현]은 자신이 일할 때 받았던 인정에 대한 갈망이 커졌다. 남편에게서 ‘당신 덕분에 애들이 잘 크고 있다’는 단 한 마디를 듣고 싶었다. 그녀가 진정으로 필요했던 것은 일을 계속하는 것보다, 쉼을 취하는 것보다도, 바로 ‘존재에 대한 인정’이었다. [안소현]은 아이가 크면 어느 정도 괜찮아질 것이라는 희망만을 부여잡고 살고 있었다. 그러나 그것은 잠시의 희망에 불과했고,

첫째의 담임 선생님께서부터 전화가 오는 순간 그 희망은 모두 사라져버렸다.

“아이가 ADHD 같으니 병원을 가보셔야 할 것 같아요.”

갑자기 머리가 어떤 것에 ‘땡’하고 맞은 것 같았다. 그렇게 찾아간 병원에서는 아이에게 그 뿐만이 아니라 다른 정서적인 문제도 있다고 하였다. 그렇게 4년 반을 꼬박 첫째의 치료에 매달렸다. 아이가 그렇게 된 것에 대한 책임이 자신에게 있다고 느꼈고 그동안에도 느꼈던 ‘인정받지 못하는 것 같은 느낌’은 더 깊어졌다. 치료가 계속되는 상황에서 [안소현]은 자신의 삶이나 경력을 생각할 여유가 없었다. 그런 삶에서 다시 일을 하는 것은 ‘사치’였다. 좌절감과 죄책감은 그녀의 마음을 더욱 짓눌렀고 결국 [안소현]은 심각한 우울증에 걸리게 되었다. [안소현]은 일상적인 것들도 아무것도 못 할 것 같은 느낌이 들고, 식욕, 수면욕 등 기본적인 욕구도 사라졌다. 일상적으로 했던 모든 활동이 두려웠다. 밥하는 것, 아이들 학원 데려다주는 것, 장 보는 것, 운전하는 것 등 늘 일상적으로 하던 것들인데 갑자기 두려워졌다. 심장이 두근거리고 등이 뜨거워 잠도 잘 못 잤다. 그런 기분은 처음이었고 두려움에 사로잡히게 되었다. 이대로는 안 되겠다 싶어졌을 때 [안소현]은 우울증 치료를 위한 약을 처방받아 먹게 되었다. [안소현]은 살기 위해 적극적으로 치료했고 그러자 자신이 깊이 파둔 동굴에서 빠져나올 수 있게 되었다.

[안소현]의 경력단절은 본인의 선택이었지만 우울감과 소진, 자녀 양육에 대한 죄책감으로 가득찼고, 우울증에 걸리며 자신마저 놓

아버리면서 진로 재진입이든 뭐든 아무것도 구성할 수 없는 상태를 계속 마주하는 것이었다.

[안소현]의 진로 재진입 과정 이야기: 처음부터 다시 시작하는 마음으로

[안소현]은 우울증으로 바닥을 찍고 치료를 받으면서 다시 무엇인가를 해볼까 하는 생각이 들었다. [안소현]의 진로 재진입은 자신보다도 첫째의 치료가 중단하면서 더 선명해졌다. [안소현]은 여러 가능성을 열어두고 시작했다. 기존에 하던 일을 다시 하는 것과 새로운 일을 시작하는 것 모두 고민했으며, 무엇을 할 때 장기적으로 지속 가능한지, 어떤 조건이 필요한지 등을 고려했다. 예전에 하던 일은 아이들을 돌보면서 그 일을 병행하는 것이 힘들 것 같다는 판단을 내렸다. 시대의 트렌드와 감각을 요구하는 업무여서 현재 자신의 상황에서는 그 능력을 발휘하기 어려울 것 같았다. 다시 모든 것을 처음 시작하는 마음으로, 어떤 일이 사회적으로 수요가 있고 내가 지속적으로 할 수 있을지를 중심으로 진로를 탐색하고 고민하였다. 그렇게 진로를 결정하기까지 3년의 시간이 걸렸다. [안소현]은 망설임이나 간호조무사의 길을 탐색하기 시작했다. 직업에 대한 선입견이 있었고, 나이에 대한 우려도 있었지만, 한 지인의 긍정적인 조언을 통해 결단을 내리게 되었다. 그 지인은 “이 자격증이 생각보다 할 수 있는 일이 많다”고 말하며, 자신감을 북돋아 주었다. 그 지지는 [안소현]이 결단을 내리는데 큰 도움이 되었다. 남편은 사회생활을 하는 것에 지속적인 응원을 보내줬다. 남편의 응원과 사회에서 인정받고 싶은 욕구가 동기부여가 되었고, 자신이

부족하다고 느끼는 순간에도, 다시 시작할 수 있다는 자신감을 얻게 되었다.

[안소현]의 진로 재진입 과정은 단순히 새로운 일을 시작하는 것이 아니었다. 이는 사회로 나가기까지 수차례의 내면적 시도와 감정적 준비를 필요로 하는, 복합적인 심리적 여정이었다. 심리적으로 많은 부담과 불안 속에서, 실제로 실행하기 전에 마음속으로 여러 차례 시도하고 고민하는 과정이 필요했고, 다시 준비를 하는 순간, ‘사회에서 필요한 존재’가 되는 것 같았다.

[안소현]의 진로 재진입 적응 이야기: 나는 나 너는 너. 육아로부터의 독립

[안소현]은 긴 고민 끝에 진로 재진입을 결심하고 나서야, 그동안 자신을 짓눌렀던 불안과 두려움이 생각보다 실체가 크지 않았다는 것을 느꼈다. 수업과 실습을 통해 우리 몸에 대해 배우는 시간이 단조롭고 반복적이던 일상에 활기를 불어넣었다. 매일 학원에 가는 길이 설렘으로 다가왔고, 오랜만의 학교생활이 반가웠다. 학원 생활은 [안소현]에게 사회생활로 나아가기 전 ‘연습장’이 되어주었고, 새로운 관계 속에서 서툴지만 조금씩 사람을 대하는 법을 배울 수 있었다. 비슷한 상황의 동기들과의 만남은 ‘나도 할 수 있겠다’는 용기를 생기게 했고, 특히 50대, 60대의 ‘언니’들이 열심히 공부하고 도전하는 모습을 보며 깊은 자극을 받았다. 오랜만에 배울 점이 많은 사람들 속에서 소속감을 느꼈다. 특히, 육아와 가정생활에 몰입하지 않아도 되는 삶이 더 심리적인 안정감을 주는 듯했다. 그렇게 [안소현]은 아이와 자신의 삶을 조금씩 분리해낼 수 있게 되었다.

하지만 처음 발 딛은 직장에서는 또 다른 현실이 기다리고 있었다. 실습과는 전혀 다른 속도와 압박, 그리고 냉정한 지적과 시선 속에서 [안소현]은 혼란에 빠졌다. 자신감은 점점 줄어들고, 자존심도 많이 상했다. 매일 출근하며, ‘제발 오늘은 무사하게 해주세요’라고 기도를 했다. 결국 [안소현]은 첫 직장에서 퇴사를 결심했다. 처음엔 실패자라는 느낌에 좌절도 있었지만, 아이들의 “왜 일 안 해? 다시 일하러 가!”라는 말은 오히려 큰 위로와 용원이 되었다.

[안소현]은 학원을 다니고 직장 생활에 적응을하면서 이 경험이 단지 ‘실패’가 아니라 자신을 더 깊이 이해하게 되는 시간이었다고 받아들여지게 되었고, 아이들로부터 일정한 거리를 두고 나니 ‘엄마’로서의 정체성과 ‘사회인’으로서의 정체성을 모두 다 찾은 기분이었다. [안소현]은 그 모든 과정을 통해 그는 ‘자기 자신으로서의 삶’을 조금씩 회복하고 있다.

“전에는 내가 우울증이 있었을 때는 ‘어떻게 사람들이 밖에 나가서 일을 할 수가 있지?’ ‘어떻게 사람한테 말을 하고 이렇게 할 수가 있지?’ 그런 생각을 했었거든요. 그런데 내가 그걸 하고 있잖아요. 10년을 아무것도 안 하다가 하는 건 진짜 어려워요. 처음은 힘들어요. 그런데 하면서 자기 자리를 찾아가는 것 같아(네 번째 면담, 2023. 11. 19).”

[김윤아]의 삶의 이야기: 오롯이 혼자 해내야 한다는 책임감으로

[김윤아]는 1남 1녀 중 장녀로, 언제나 ‘만이’로서의 책임감과 성실함으로 살아왔다. 전

학을 반복했던 어린 시절에도 스스로를 잘 적응시키며 모범적으로 학업에 임했고, 불안정한 동생의 모습을 보며 ‘나는 부모님께 걱정을 끼쳐서는 안 된다’는 다짐을 내면 깊숙이 새겨왔다. 자신의 감정을 나누거나 기대는 것이 익숙하지 않았고, 언제 어디서든 독립적으로 자신이 해야 할 몫을 해야 한다고 생각해왔다. 다른 사람을 실망시키지 않으려는 태도가 삶의 기본 자세가 되었다. 성실함은 그녀의 정체성과도 같았다. 아파도 수업을 빠지지 않고, 학창 시절 내내 착실하고 부지런한 학생이었다. 그 모든 노력은 ‘딸이니까’, ‘장녀니까’, ‘기대에 부응해야 하니까’라는 책임감에서 비롯된 것이었다. 부모님의 기대를 저버리지 않기 위해, 또 스스로 설정한 기준에 도달하기 위해 김윤아는 끊임없이 자신을 몰아세웠고, 그 결과 스스로도 “나는 열심히 하지 않으면 불안한 사람”이라고 말하게 되었다. 이런 삶의 태도는 자라면서 자연스럽게 익힌 것이기도 했다. 늘 분주하게 움직이던 부모님, 할머니는 수시로 ‘가만히 있으면 뭐하니, 쉬지 말고 걸레질이라도 해라’라고 하셨고, 이렇게 쉬는 법보다는 일하는 법을 강조했던 외할머니의 영향 속에서 김윤아는 “계속 무언가 해야 한다”는 삶의 습관을 내면화했다. [김윤아]는 지금도 뭔가 열심히 계속해야 할 것 같고, 안 하면 불안하다. 그런 삶은 어디서도 이어지고 있기에 누구보다 헌신적으로 열심히 하지만 동시에 늘 스스로 만족하지 못하고 자책하며, 쉽 없이 달려온 자신을 돌아볼 틈을 가지지도 못하기도 한다. 그 과도한 책임감은 자기를 갉아먹기도 하고 그럴 때면 가끔 스스로 정신병자 같이 느껴지기도 한다.

[김윤아]의 경력단절 이야기: 일이 사라진 자

리에 남은 불안

[김윤아]는 학부와 대학원에서 모두 **학을 전공했다. 처음에는 박사 진학까지 염두에 두고 있었지만, 논문 작업에서 요구되는 데이터 분석이 큰 부담으로 다가왔다. 감당할 수 없다는 판단 끝에 박사 진학을 포기하고 연구기관에 계약직으로 입사했다. [김윤아]는 임신 중에도 열심히 일을 했고, 심지어 출산 휴가를 쓰는 동안에도 집에서 틈만 나면 공부를 하거나 일을 했다. 그리고 출산 휴가 후 빠르게 복직하여 일을 시작했다. [김윤아]가 그렇게까지 일에 몰두했던 것은 계약직이라는 고용 조건에서 오는 불안, 박사가 아니라는 열등감이 있었다. [김윤아]는 인정받고 싶었고, 자리를 지키고 싶었다.

“그때 퇴사를 하면 끝이다. 라는 생각이 들었나 봐. 빨리 가고 싶어서. 자리가 없어진다는 생각에. 눈치를 좀 봤던 거지. 중간에 그만두면 그 자리를 다른 사람이 채울 수도 있다는 생각이 들었고. 내가 박사가 아닌 석사여서(첫 번째 면담, 2023. 11. 27.).”

육아는 남편과 시어머니에게 맡기고 일에 몰두했지만, 그 시간은 아이와의 소중한 애착형성 시기를 놓치는 대가를 치렀다. 아이를 생각하면 마음 한구석이 늘 아팠지만, 동시에 사회에서 도태될지 모른다는 불안감도 컸다. 그 모든 노력에도 불구하고, 첫 번째 경력단절은 예고 없이 찾아왔다. 회사가 지방으로 이전하게 되었고, 회사는 직원들에게 거주지 이동을 하거나 통근버스를 타고 출퇴근 하는 것 중 하나를 선택하라고 했다. 하지만, 태어

난지 돌이 채 되지 않은 어린 자녀를 둔 그녀는 통근버스를 통한 출퇴근도, 이사도 할 수 없었다. [김윤아]는 결국, 울며 겨자 먹기로 퇴사를 결정해야만 했다. 그런 현실을 경험하며 마음이 씩씩했다. 회사에 대한 회의감, 소외감이 들었고, 뒤이어 상실감과 허무함을 경험했다. 계획되지 않은 채 맞이한 경력단절이었기 때문에 [김윤아]는 퇴사 후에도 김윤아는 곧장 진로 재진입을 위해 노력했다. 다방면으로 스펙을 보완하며 결국 재취업에 성공했지만, 새로 시작한 일은 적성과 맞지 않았다. 일을 함으로써 인정 받는 것이 삶의 의미이자 자신의 존재감을 확인하는 길이었다. [김윤아]는 일하는 것에서 인정받지 못하자 극도의 스트레스를 받았고 조금씩 무너지기 시작했다. 극심한 스트레스와 무력감 끝에, 그녀는 처음으로 ‘쉽’을 스스로 선택했다. 회복이 필요하다는 생각이 들었다. 회복은 아이와 나 둘 모두에게 필요했다. 그렇게 회복하는 동안 빗진 마음과 죄책감에서 벗어날 수 있었지만, 동시에 ‘엄마만 희생하는 구조’에 대한 회의감과 씩씩함, 분노도 느끼게 했다. 충분한 회복의 시간을 보내자 [김윤아]는 ‘이대로 가만히 있을 수 없다’, ‘다시 일하고 싶다’는 감정이 선명해졌다.

[김윤아]의 두 번의 경력단절은 상실감과 사회의 실망감을 경험하게 했지만 한편으로는 엄마로서의 정체성을 가지게 되는 계기가 되었다.

[김윤아]의 진로 재진입 과정 이야기: 일은 불안을 극복하는 힘이자 삶의 원동력

첫 번째 경력단절을 겪은 [김윤아]는 시간이 지날수록 불안과 조급함이 커졌다. 자격증

을 취득하고 예전 직장에서 제안받은 아르바이트를 밤중에 아기가 잠든 시간에 해내며, 물리적으로는 일을 쉬고 있었지만 심리적으로는 일을 계속 이어가고 있다는 감각을 유지하려 했다. 경력이 완전히 단절되면 삶이 무료해질 것 같았고, 자신이 점점 초라해진다는 느낌도 들었다. 열심히 구직을 했으나 거절되는 경험이 반복되는 경험이 쌓이고 시간이 갈수록 점점 더 조건을 낮추어서 지원하는 자신을 발견하게 되었다. 초라했고 점점 더 불안해졌다. 그럴 때마다 자책하는 기분을 느꼈다. 채용이 되지 않을 때마다 모든 것이 내가 부족해서 그런 것 같았다. 그렇게 재진입이 뜻대로 되지 않을 때면 그동안 가지고 있던 나의 열등감이 다시 불타는 기분이 들었다. 모두가 달리고 있는데 자신만 이렇게 멈춰있는 기분이 들었다. 그러면 스스로 너무 초라했고 슬펐다.

“조급해졌던 거 같아. 커리어를 남들은 쌓고 있는데 나는 커리어가 끊긴다는 생각이 들어가지고. 그리고 이제 안될수록 경력단절 기간이 길어지잖아. 그러니까 불안해지더라고. 나는 안 되면 어떡하지? 그래서 좀 더 불안했던 느낌. 좌절감. 계속 그 감정 반복인 거 같아(첫 번째 면담, 2023. 11. 27.).”

그러나 [김윤아]는 멈추지 않았다. 실패해도 주저앉지 않았고, 불안 속에서도 계속해서 노력했다. 그 성실함의 응답처럼 다시 일을 제안받아 첫 번째 진로 재진입에 성공했다. 이후 두 번째 경력단절 시기에도 김윤아는 불안을 동력 삼아 쉽 없이 자격증 공부, 영어시험 준비 등을 하며 미래의 면접에서 ‘공백 기간’

에 대해 당당히 설명할 수 있도록 준비했다. 그런 것을 증명이라도 하듯, 두 번째 진로 재진입도 같이 일하던 사람에게 제안이 와서 일을 시작하게 되었는데, 그동안에 육아를 하면서도 업계에 ‘살아있음’을 끊임없이 증명해온 덕분에 자연스럽게 기회가 오게 된 것이라는 생각이 들었다. 두 번의 경력단절 및 진로 재진입 준비를 하면서 [김윤아]는 사회에서 여전히 육아의 시간은 ‘공백’으로 여겨지는 현실을 경험했다.

[김윤아]는 스스로에 대해서 ‘일 없이는 살 수 없는 사람’이라고 생각한다. 집에서 육아만 하고 살림만 하며 시간을 보내는 것은 [김윤아]에게는 생산적이지 않다고 느껴졌다. 경력단절 기간 동안 회복에 힘쓰겠다고 했지만, 순간순간 “이대로 놀아도 되나”라는 불안을 달고 살았고, 시간이 흐를수록 가만히 있는 삶에 대한 회의가 커졌다. [김윤아]에겐 ‘일’이 곧 존재감이자 삶의 원동력이었다.

[김윤아]의 진로 재진입 적응 이야기: 만신창이에서 마음의 성장을 이루기까지

김윤아는 첫 번째 진로 재진입에서 큰 어려움을 겪었다. 먼저 육아와 일의 균형을 맞추는 것이 점점 더 힘들어졌다. 직장에서 맡은 업무와 책임이 부담스러웠고, 특히 육아와 직장 일의 충돌이 심리적인 스트레스를 더했다. 특히 코로나 팬데믹 동안, 급작스러운 상황 변화로 인해 갑자기 아이를 어린이집에서 하원시켜야 하는 일이 많아졌다. 회사에서도 유연하게 대처하지 못하는 상황에서 눈치 보며 일을 해야 했다. 직원들 중에서는 ‘애 엄마만 편의를 봐준다’라고 생각하는 사람도 있었다. 이런 말이 듣고 싶지 않아 [김윤아]는 더 무리

해서 일을 하려 했다. 그렇게 정당하게 일을 하려고 노력하다보면 이제는 아이가 ‘엄마가 어제 없어서 슬펐어.’ 하곤 했다. 그럴 때마다 마음이 너무 무거웠다. 이로 인해 점차 몸과 마음의 피로가 쌓였고, 결국 공황장애까지 진단받게 되었다. [김윤아]는 이 시기를 ‘만신창이’라는 이름으로 정의했다.

[김윤아]는 몸과 마음, 아이와의 애착 등 많은 것을 회복한 뒤에야 진로 재진입 시도를 할 수 있었다. 몸과 마음이 회복된 뒤에는 급기야 ‘이렇게 놀아도 되나’라는 마음이 들었다. 집안의 가사를 돌보고 아이를 양육하는 것이 결코 ‘노는 것’이 아님에도 그런 마음이 들었다. 두 번째 진로 재진입에서는 아이와의 관계와 일에서의 균형을 더 잘 맞추려고 노력하고 있다. 직장에서의 역할을 담당하면서도 더 이상 자신을 희생하며 일을 할 필요는 없다는 마음가짐으로, 스스로를 챙기며 일에 임했다. [김윤아]는 일과 육아의 균형을 맞추면서, 그녀는 점차 자존감을 찾았다. 이제는 과거의 경험을 바탕으로 더 강한 자신감을 가지며, 일과 육아를 동시에 잘 해내고 있다.

[김윤아]에게 진로 재진입은 단순히 경력의 회복임과 동시에 ‘나 자신’으로서의 정체감을 다시 찾고 사회에서 인정받는 삶을 사는 과정이었고, 사회의 부조리 속에 온 몸으로 맞서는 과정이었다. 거대한 바위에 홀로 맞서는 느낌이었지만 [김윤아]는 일로서 잃어버렸던 정체감을 찾고 ‘정서적인 안정감’을 경험하고 있다.

앞서 기술한 연구 참여자들이 진로 재진입 과정에서 경험한 정서적 경험의 흐름을 그림으로 나타내면 그림 1과 같다.

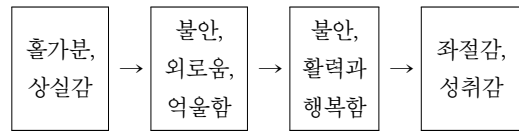


그림 1. 연구 참여자들의 진로 재진입 과정에서의 정서적 경험

경력단절여성의 진로 재진입 과정에서 경험한 정서적 경험의 진로구성주의적 의미

연구 참여자들은 각기 다른 경험을 했지만, 자신이 처한 순간순간을 치열하게 견뎌내며 자신을 잃을까봐 불안해 했고, 저마다의 방식으로 자신의 상황을 극복할 수 있도록 노력하는 모습을 보였다. 연구자는 여러 매체를 통한 경력단절여성들의 다양한 이야기를 접하며, 그들의 경험과 정서적 어려움들을 더욱 생생하게 이해할 수 있었다.

연구 참여자들의 생생한 정서적 경험과 그 경험의 진로구성주의적 의미를 도출하기 위하여 먼저 면담의 전사본과 현장 노트, 연구 일기, 성찰 노트를 반복적으로 읽었고 이 과정에서 연구 초기 아이디어를 메모했다. 그 메모에는 자료에서 느껴지는 면담 직후의 감정, 진로의 전환점이나 정체성의 전환점 등을 기록하여 진로구성주의적인 의미의 기반을 마련하였다. 두 번째로, 의미 단위의 식별과 개방 코딩을 통해 진로구성주의적인 의미를 나타내면서도 연구 참여자의 정서적 경험이 담긴 구체적인 표현을 범주화하였다. 이때 작성한 코드는 연구 참여자의 이야기 속에 나타나는 언어를 그대로 사용하였다. 세 번째로, 앞 단계에서의 내용을 포괄하면서도 서로는 배타적인 표현으로 추상화 하는 과정을 거쳤다. 이때 고려했던 것은 연구 퍼즐에 대한 답이 될 수 있는 단어로 구성하는 것이었다. 네 번째로,

추상화된 언어들이 연구 참여자의 그 경험이 과거와 현재, 미래를 관통하는 부분이 있는지, 현재의 관계에 어떻게 영향을 미치고 있는지, 시공간적 생생함을 담아내고 있는지 등을 점검하는 과정을 통해 내러티브 탐구에서의 3차원적 공간에서의 의미를 담아내는지 검증하였다. 마지막으로, 연구 참여자의 감정을 함축적으로 나타내면서도 진로구성주의 의미를 담고 있는 표현으로 정교화 하였고, 그것이 연구 참여자의 삶을 잘 나타내는지 연구 참여자들의 확인과 점검, 수정 과정을 거쳤다. 이러한 과정을 통해 연구 참여자들과 함께 구성한 진로구성과정은 <낮삶: 처음 걸어보는 엄마의 길>, <상실: 정체성과 주체성의 상실>, <망설임과 주저함의 연속: 잃었던 정체성과 주체성을 되찾는 길>, <일의 의미: 존재감의 회복과 여성 주체성의 회복>이다.

낮삶: 처음 걸어보는 엄마의 길

연구 참여자들은 모두 ‘열심히 살아야 한다’는 가치관을 가지고 성장했다. 이 가치관은 어린 시절 어려운 환경 속에서 자립을 위해, 또는 가족을 책임지기 위해 형성되었으며, 그들은 학창시절에도 자기의 진로를 ‘내가 하고 싶은 것’이라는 기준으로 주도적으로 선택했다. [안소현]은 경제적으로 어려운 가정에서 자란 탓에 부모님의 지원을 받아 그림을 배우러 다녔고, [정다은]은 부모님의 이혼으로 갑자기 어려워진 가정환경 속에서도 자신감을 가지고 진로를 주도적으로 선택했다. [김윤아]는 성실한 장녀로서 책임감을 가지고 학창시절을 보냈으며, 전공 선택에서도 자신의 관심사를 기준으로 결정했다. 이처럼 연구 참여자들은 대학 진학과 진로 선택에서부터 자신의

의지대로 주도적인 삶을 살았다. 이렇게 나 자신이 원하는 삶을 살고, 내가 원하는 방법으로 삶을 구성하고 선택해 나가다가 처음으로 눈앞에 펼쳐진 ‘낮선 길’의 이정표는 ‘엄마로 사는 삶’이었다.

경력단절 후, 그들의 삶은 큰 전환점을 맞이했다. 출산과 육아라는 새로운 책임이 그들에게 엄청난 변화와 도전을 안겨주었다. 조소연과 임예윤(2015)의 연구에서는 경력단절은 여성들에게 자신의 존재 의미를 의심하게 할 만큼 여성들에게 부정적인 영향을 준다고 나타나기도 했다. 이처럼 경력단절은 연구 참여자들에게 큰 불안감과 저항감을 느끼게 했다. [정다은]은 예기치 않게 경력단절을 경험하며 상실감을 느꼈고, [김윤아]는 출산 후 복직을 원했으나 불안감과 재취업의 걱정 속에서 노력했다. [안소현]은 경력단절을 선택하면서도 끊임없이 일할 명분을 찾으려 애쓸 만큼 확신이 없었다. 경력단절 후, 연구 참여자들은 ‘엄마로서의 삶’을 맞이했으나, 이는 예상과는 달리 매우 낮선 경험이었다. 육아는 끊임없이 자신의 시간과 에너지를 요구하며, 업무를 통해 얻었던 의미와 만족감을 대신할 수는 없었다. 육아도 분명 숭고하고 의미 있는 일고 그 자체로 또 다른 삶의 의미를 찾을 수 있을 것이라 기대했는데 이들은 육아 중에도 자신이 경력을 유지하기 위해 노력하고 몰두했던 것처럼 계속해서 무엇인가를 해야 한다는 압박감을 느꼈고, 쉬고 있는 것이 아님에도 ‘쉬는 것’에 대한 불안감을 경험했다. [정다은]은 육아 중에도 계속 구직 게시판을 들여다보며 동향을 파악하려고 애썼고, [김윤아]는 재취업을 위해 노력했으며, [안소현]은 재택근무를 하며 끊임없이 일을 추구했다. 이 과정에서 연구 참여자들은 첫 번째 진로 전환기를 경험하며

새로운 삶의 방식을 찾아갔다.

상실: 정체성과 주체성의 상실

연구 참여자들이 경력단절을 처음 경험했을 때, 의외로 가장 먼저 찾아온 감정은 흥가분함이었다. 그동안 일과 육아, 가사노동을 병행하며 몸과 마음이 지쳐 있었던 탓에, 당장의 의무에서 벗어난다는 사실이 잠시나마 해방감을 느끼게 했다. 그러나 이 같은 흥가분함은 오래가지 않았다. 시간이 지나면서, 일을 통해 유지되던 일상 리듬과 사회적 관계가 사라지고, 하루하루를 무의미하게 보내는 시간이 늘어나면서 점차 무료함과 상실감이 밀려오기 시작했다. 이는 단순히 직업을 잃은 개인적 경험이 아니라 가부장제의 구조적인 억압 때문에 발생한 경력단절이다. [김윤아]는 그 감정에 대해서 ‘미세먼지 같은 뿌연 하늘같았다’고 회상했다. [김윤아]는 그것이 자신의 삶이고 미래 같아 보였다. [김윤아]는 자신만이 느낄 수 있는 성취감으로 가라앉으려는 마음을 억지로 끌어올렸다. [정다은]은 경력단절 기간 동안 ‘내 인생이 마치 끝난 것 같은 느낌’을 경험했다. 자신이 가려질 것 같았고 이제는 점점 사라질 것 같은 불안감이 앞을 가렸다. 아이와 둘이서 시간을 보내며 남편이 오기만을 기다리던 자신이 ‘아무것도 아닌 사람’이 되는 것 같았다. [정다은]은 억울한 마음이 들었고, 사회에 대한 분노를 남편에게 토로하기도 했다. 마음 속 불안과 조급함을 없애기 위해 진로 탐색을 열심히 하였다. [안소현]은 워킹맘으로 살던 시절, 전업주부로 살면 육아와 살림을 잘 해낼 수 있을 것 같았고 일하는 것보다 편할 것 같았는데 마주한 현실은 그렇지 않았다. 버거웠고 힘들었다. 자존감도 낮아지고 끝도 없이 밑으로 떨어지는 느낌이었다.

게다가 첫째 아이가 병원에 다니고 치료를 받아야 하는 상황이 되니까 더 힘들어졌고 정신을 차리지 못했다. 이들의 상실감은 ‘일자리를 잃은 슬픔’을 넘어 가부장적 사회문화가 암묵적으로 강요한 여성의 강제적 돌봄 역할로 인한 사회 관계망으로부터의 강제적 단절과 ‘직업적으로 사회적으로 유지하고 싶었던 주체적, 주도적 자아와 사회적 정체성의 상실’ 이었던 것이다.

연구 참여자들은 주체적 자아가 없어지는 상실감을 심리적으로 극복하기 위해서 자신 앞에 놓인 현실에 대해서 정당성을 부여했다. ‘엄마로서의 정당성’ ‘아내로서의 정당성’ ‘사회구성원으로서의 정당성’. 그렇게 정당성을 스스로 부여하며 자신이 그렇게 ‘쓸모없는 존재’가 아니며 육아 또한 ‘고귀한 행동’이며 사회적으로 도움이 되는 가치 있는 것이라고 생각하며 경력단절 시기를 이겨내려고 노력했다. 그러나 마음 속 깊은 곳에서 자신이 부정당하는 것 같고 나의 정체성이 없어지고 있다는 기분이 드는 것을 부인할 수 없었다. 또한 부부 중에서 자신만 이런 강제적인 상실감을 경험해야 한다는 것에 억울함을 느꼈다. 경력단절 이후의 삶은 단순히 수입이 없는 상태인 것을 넘어, 자신에 대한 근본적인 신뢰와 존중을 잃어버리는 경험이었고 동시에 사회에 대한 부조리함을 온 몸으로 경험하는 것이었다. 일이라는 사회적 역할이 사라진 자리에는 공허함과 외로움, 그리고 존재에 대한 깊은 의문과 억울함이 자리 잡았다. 더 이상 ‘일하는 사람’이라는 사회적 위치에 기대어 자신을 설명할 수 없게 되었을 때, “나는 누구인가”라는 질문은 더 자신을 초라하게 만들었고, 이 구조에서 아무것도 할 수 없음은 자신을 더 무력하게 만들었다.

진로구성주의의 이론에 따르면 정체성은 개인이 사회적으로 꼭 맞는 역할(일)을 제공하는 사회적 집단과 만났을 때 확고해지는 특성을 가지고 있고, 개인은 자신이 속한 그룹에서 사회와 상호작용하면서 경험하는 인지적, 정서적 경험을 통하여 균형을 맞추며 자신에게 ‘맞는’ 정체성을 획득해 간다고 하였다 (Savickas, 2016). 그러나 진로구성주의에서의 진로의 구성과 정체성 형성은 사회구조적인 현실에서 어쩔 수 없이 맞이할 수밖에 없는 정체성의 변화 등은 간과한다. 진로구성주의에서는 개인이 경험하는 상황에 따라 누구든지 자유롭게 진로를 설계할 수 있다고 하지만 여성들은 가계소득, 자녀의 양육과 육아를 위한 다른 자원의 존재 유무, 육아의 환경, 배우자의 지지 등 가부장적 현실 여건에 의해 진로 선택권이 제한되며 이와 같은 구조적인 상황에 맞추어 본인의 정체성을 맞추어나가게 된다. 연구 참여자들은 경력단절 기간 동안 정체성의 상실과 혼란의 과정을 경험했다. 여기서의 혼란은 자신이 가지고 있던 ‘주체적 여성’으로서의 욕구와 사회적 관계망의 유지에 대한 욕구가 강제로 억압되어 버린 현실에 대한 혼란이었다.

망설임과 주저함의 연속: 잃었던 정체성과 주체성을 되찾는 길

연구 참여자들은 경력단절 초기에 상실감과 무력감을 겪지만, 시간이 지나면서 육아와 가사에 적응하며 일에 대한 갈망을 잠시 잊은 듯 살아간다. 그러나 이는 완전한 극복이 아닌, 스트레스를 피하려는 ‘보류 상태’에 가까웠다. 이 상태를 깨고 진로 재진입을 시도하기 위해서는 자신이 도맡아 하던 돌봄 노동을

맡아줄 사람(남편이나 가족, 외부 고용 등)이 필요했고, 돌봄 노동에 대한 대안이 보이지 않자 다시금 ‘정체성 상실’에 대한 자각이 일어나면서 ‘일하는 사람’으로서의 정체성과 여성으로서의 주체성’을 되찾고자 하는 욕구가 강해졌다. 그들은 진로 재진입을 통해서 잃어버렸던 정체성을 획득하고 사회의 구성원으로서의 정체성과 일을 하는 동안 경험했던 주체적 여성으로서의 자신의 모습을 되찾고 싶은 욕구가 생긴다. 연구 참여자들은 소소하게 구인 게시판을 보는 것에서부터 짧은 아르바이트를 하는 활동이나 자기계발을 하며 정체성 회복을 준비했고, 이는 단순 경제적 필요를 넘어 자아실현과 사회적 인정 욕구에 기반을 둔 행위였다. 박수미(2003)와 윤혜경(2008) 등은 이러한 현상에 대하여 경력단절여성들의 진로 재진입 행위에는 자신의 능력개발, 사회적 활동의 욕구 충족 등의 의미가 있으며, 이것의 배경에는 자아실현, 인정받는 사회적 활동과 같은 자신의 욕구 실현이 있다고 하였다. 이는 여성주의 심리학에서 이야기하는 여성주의 임파워먼트와 여성들의 주체성의 회복과도 관련이 있다(장필화, 김효정, 마정운, 2015). 여성들의 진로 재진입에는 개인적인 욕구 실현 외에도 경력단절 이전의 주체성과 임파워먼트의 회복의 의미도 있는 것이다. 연구 참여자들의 진로 재진입 과정은 경력단절 이전의 진로 구성과는 달리 가정과 육아를 병행해야 하는 현실을 고려해 신중히 진행되었고, 주변의 지지와 현실적 조건이 뒷받침될 때 진로 재진입이 가시화되었다. [안소현]은 남편과 지인의 지지를 통해 경력단절 10년 만에 간호조무사로 진로 재진입을 했으며, 이 과정은 ‘나’를 고민하는 뜻깊은 시간이자 제2의 인생을 여는 경험이었다. [정다은]은 학업과 일이라는 두 번의

재진입을 경험했고, 두 번째 시도에서는 일과 육아 병행에 대한 두려움을 극복하고 주변의 지지 속에 재진입하여, 일하는 사람으로서의 정체성을 더욱 강하게 느꼈다. [김윤아]는 두 번의 진로 재진입 경험을 통해, 일하는 것이 자신의 삶의 본질적 에너지임을 확인하며 주변 가족의 도움으로 다시 사회생활을 시작했다. 경력단절여성들이 경력단절 기간을 보내고 그때에 안주하지 않고 다시금 일을 하는 사람으로서 살아가고자 할 때에는 경력단절 기간이 길든, 짧든 망설임과 고민을 경험한다. 그 기간이 어떻던, 어떤 경험을 했든지 간에 ‘다시 시작할 수 있을까’ ‘내가 다시 일을 할 수 있을까’라는 생각을 하게 되고 다소 자기 확신이 서지 않는 모습을 볼 수 있다. 그때 그들에게 필요한 것은 주변의 지지이고 그것을 통해 그들은 다시 용기를 내어 진로 재진입을 시도하고 사회의 구성원으로서의 정체성을 획득한다. Jordan(2010)은 여성들의 정체성의 회복에는 상호공감과 상호 임파워먼트가 필요하다고 하였다. 진로 재진입을 통한 여성들의 정체성의 회복은 개인적인 역량의 발휘보다는 주변의 관계연결성과 관련되어 있는 것이다. Sennett(2010)는 인간은 ‘일에 대한 열망’과 ‘일을 잘 해내려는 욕망’이 올바르게 구현되었을 때, 전문가라는 이름으로 사회와 공동체로부터 인정을 받게 되며 이를 통해 인간은 자존감과 존재감을 얻게 된다고 하였다. 주변의 도움과 관계 연결성을 기반으로 자신에게 있던 일에 대한 열망과 정체성과 정체성 회복의 욕구를 실현하였을 때, 비로소 여성들은 회복을 실마리를 찾게 된다. 연구 참여자들도 진로 재진입을 위한 준비를 하고 그 욕망을 드러내고 구현하면서 그로 인하여 잃어버렸던 정체성과 정체성을 서서히 획득하게

되는 것이다.

일의 의미: 존재감의 회복과 여성의 주체성의 회복

연구 참여자들에게 진로 재진입은 단순한 구직을 넘어 자기 자신을 다시 찾아가는 과정이었다. 연구 참여자들은 경력단절 기간 동안 고민하지 않았던 ‘나 자신’에 대해 탐색하게 되고, 그 과정은 ‘아내’나 ‘엄마’라는 주변을 볼보고 가정을 지켜야 하는 역할을 넘어서 정체성을 확인하고 자신의 주체성을 확인하는 기회가 되었다. 초기에는 일과 육아를 병행하는 삶에서부터 벗어나 활력과 행복감을 느꼈지만, 시간이 지나면서 현실적인 벽에 부딪히며 좌절과 자괴감을 경험했다. [김윤아]는 첫 진로 재진입 시도에서 반복되는 실패로 자존감이 깎이는 과정을 겪었다. 거듭된 구직실패는 자신을 의심하게 만들었고, 아이만 보고 사는 것이 나을지 고민하기도 했다. 어렵게 구직에 성공했지만, 업무 적응 과정에서 ‘평가 불안’을 경험하고 육아 병행의 한계에 부딪히며 존재감을 잃었다. 이후 두 번째 재진입에서는 업무 성과를 내는 데 성공했지만, 기대만큼의 보상이 주어지지 않아 분노와 실망을 반복했다. 그럼에도 불구하고, [김윤아]는 직장에서 성과를 내면서 ‘육아 참여 시간 확보’를 위해 고군분투했다. 모든 것은 일을 통해 ‘존재감을 확인’할 수 있었기에 가능했다. [정다은] 역시 진로 재진입 후 적응 과정이 훨씬 힘들었다. 일과 육아를 병행하면서 결과물의 질이 떨어지고, 이에 대한 부정적 피드백은 부끄럽기도 하고 이전의 자신의 모습과 비교되면서 스스로에 대해 실망감을 갖기도 했다. 두 번째 재진입에서도 경력 유지의 기대와 현실의 차이, 평가 불안으로 스트레스를 받았다.

그러나 그 경험들 속에서도, 일하는 사람으로서의 자신을 새롭게 확인하는 감각을 얻었고, 남편의 육아 참여를 독려함으로 일에 더 집중할 수 있도록 애썼다. [정다운] 또한 일을 통해 자신의 삶의 의미를 찾는 사람이었기 때문에 가능했던 노력이었다. [안소현]은 경력 단절 이전과 전혀 다른 분야로 재진입 했기 때문에 신입처럼 모든 것을 새롭게 배워야 했다. 회사의 이해 없는 분위기와 반복되는 질책은 심리적 위축과 좌절을 불러왔고, 결국 첫 직장을 퇴사하게 되었다. 그러나 이 경험은 오히려 자신의 적성과 일의 의미를 고민하게 하는 계기가 되었다. 실패의 경험을 통해 나와 잘 맞는 일, 잘 맞지 않는 일이 무엇인지, 그리고 일이 나에게, 자녀들에게 주는 의미가 무엇인지도 깨닫게 되었다. [안소현]은 일을 하며 오랜 기간 잊었던 자신의 존재감과 정체성을 찾을 수 있었고 아이들로부터도 독립할 수 있었다.

경력단절여성들의 진로 재진입은 일반적인 20대 신입사원들의 적응과는 다르다. 단순히 새로운 일을 시작하는 것이 아니라, 가정에서 주어지는 돌봄 역할과 일의 균형의 가능성을 끊임없이 재어보며, 동시에 어렵게 다시 찾은 직장에서도 자신의 존재감을 증명하는 이중의 과업을 요구한다. 여성이 가정을 돌보던 것에서 벗어나 일을 병행하는 삶은 개인 뿐 아니라 가족 전체의 적응을 필요로 하고, 이 과정에서 여성들은 일과 삶의 균형, 그리고 일 자체에 대한 의미를 끊임없이 고민하게 된다. 그러한 관점에서 연구 참여자들에게 사회인으로서의 현실은 냉정하고 고군분투하는 삶이다. 연구 참여자들은 가족의 희생 속에서 자신이 일을 통해 얻고자 하는 것, 즉 '일의 의미'를 성찰했다. 일로 인해 충분한 보상과 성취를

얻지 못할 때, 이들은 다시 일을 멈추기도 하고, 반대로 균형을 이루며 '워킹맘'으로서 새로운 정체성을 얻기도 했다. 공적인 자리에서 존재감을 확인하는 일은 결코 쉽지 않았지만, 그 과정은 오히려 자신을 새롭게 단단하게 만들어가는 시간이 되었다. 여성들의 재진입 시도의 성공과 성공적 적응 과정은 가정과 자신, 사회와 자신의 다양한 관계 속에서 자신의 존재감과 유능함을 증명하고 그 안에서 잃었던 자신의 직업인으로서의 정체성과 주체적 여성으로서의 감각을 회복하는 과정이었다. 가부장적인 구조에 순응하며 무력하고 수동적으로 살아내는 삶이 아니라 '자신의 삶의 이야기를 주도적으로 다시 써내려가는 주도성과 주체성'을 회복하는 과정이다. Jordan(2010)은 개인의 자율성, 독립, 성취를 개인적인 관점에서만 이해하기에 여성의 삶은 관계 중심적이고 관계 문화적이라고 하며, 그 안에서 관계적 문화와 여성의 관계성이 주는 힘이 있다고 하였다. 내러티브 탐구에서도 한 인간을 이해하기 위해서 개인이 처한 맥락을 함께 고려해야 한다고 하는데 Jordan(2010) 또한 그 점을 강조하였다. 실제로 경력단절여성들의 진로 재진입 과정과 적응은 관계 안에서 상호 균형을 이루는 것이 필수적이었다. [정다운]은 첫 번째 진로 재진입에서 가족의 희생과 자신의 성과 간의 불균형을 느끼고 쉽을 선택했지만, 두 번째 재진입에서는 '평가 불안'조차 '존재감을 찾아가는 과정'으로 받아들이며 극복해나갔다. 이전의 적응 실패의 경험을 발판으로 삼아 경력을 유지하기 위하여 가정과 일의 균형을 유지하기 위하여 노력하였다. [김윤아]는 첫 번째 실패 이후 더 신중하게 '내가 충분히 할 수 있는 일' '내가 인정받을 수 있고, 주체성을 회복할 수 있는 일'을 선택했고, 두 번째

재진입에서는 자신의 존재감과 유능감, 주체성을 확인하며 일을 지속할 수 있었다. [안소현]은 오랜 경력단절을 딛고 다시 일에 적응하면서, 일의 적성과 의미를 새롭게 찾아가고 있었다. 그들에게 ‘일’은 단순히 경제적 수단이 아니라, ‘나 자신’을 증명하고 존재감을 확인하는 중요한 장이었다. 연구 참여자들에게 일은 그저 생계수단이 아니라, 잃었던 자신을 다시 찾아가는 여정이었고, 사회와 그 안의 관계 속에서 자신의 실제적 목소리를 되찾고 자신이 주도하는 삶의 주체성을 찾아가는 여정이었다. 그 여정 속에서 그들은 조금씩 다시 ‘온전히 자신’으로 살아가고 있다.

논 의

본 연구는 경력단절여성들의 진로 재진입에서의 정서적 경험을 내러티브 탐구를 통해 연구 참여자들 내면의 경험이 어떠한지를 탐색하고 진로구성주의적인 맥락에서 어떻게 해석할 수 있을지 그 의미를 살펴보고자 하였다. Clandinin(2013)은 연구 참여자들의 경험을 이해하고 풀어내고 그것을 연구 텍스트로 구성해 낼 때 연구 참여자들의 경험이 의미가 있다고 하였다. 이를 바탕으로 본 연구의 개인적, 실제적, 사회적 정당성을 논의하고자 한다.

개인적 정당성

내러티브 연구를 진행하는 동안 계속 염두에 두었던 것은 ‘상담자로서의 정체성과 역할을 내려놓기’ 이었고 그렇기 때문에 ‘내러티브 탐구자’로서 임하려 노력했다. 상담심리사로서의 오랜 경력은 연구 참여자들의 정서적 경험

을 깊이 탐색하는 데 도움이 되었지만, 때때로 치료적 개입을 시도하려는 충동으로 연구자로서의 거리를 유지하는 데 어려움을 주기도 했다. 특히 정서적 경험을 다루는 주제 특성상 상담자의 태도가 무의식중에 드러날 때가 있었으나, 내러티브 연구자로서 중심을 잃지 않기 위해 의식적으로 내부자적 관점과 외부자적 관점을 넘나들며 탐구했고, 그렇기에 연구의 중심을 잃지 않을 수 있었다.

이 과정은 나에게 내러티브 탐구자로서 성장하는 의미를 주었다. 스스로의 경험을 직면하고 글로 풀어내는 자전적 글쓰기는 특히 큰 도전이었다. ‘어떤 경험이 이 연구를 가능하게 했는지’, ‘그 경험이 본 연구와 어떻게 연결되는지’를 끊임없이 질문하며, 연구자의 내러티브와 연구 참여자의 이야기, 연구의 의미가 자연스럽게 연결되도록 노력했다. 이를 통해 나 자신의 경험을 보다 깊이 이해하고 생생하게 전달할 수 있었다. 또한, 본 연구는 경력단절과 진로 재진입 과정에서의 나의 경험이 단지 개인적이고 사적인 것이 아니라는 사실을 확인하게 해주었다. 연구 참여자들의 이야기를 들으며, 그들 역시 비슷한 정서적 경험과 진로 재구성 과정을 겪었음을 알게 되었다. 연구자로서 연구 참여자들의 이야기를 존중하며 경청한 결과, 참여자들 역시 자신의 삶을 되돌아보고 현재의 자신을 이해하는 기회를 가질 수 있었다. 실제로 일부 연구 참여자들은 본 연구 참여를 통해 자신의 진로 여정을 성찰하고 앞으로 나아갈 방향을 찾았다고 소감을 전했다. Clandinin(2013)은 내러티브 연구에서 사람들은 자신의 이야기를 통해 자신을 돌보는 방법을 인식하게 되기도 한다고 하였는데 그 말처럼 연구를 진행하면서 연구 참여자들은 과거의 자신과 현재의 자신을 돌아보

고 돌보는 모습을 볼 수 있었다.

실제적 정당성

본 연구는 경력단절여성들이 진로 재진입을 시도하는 과정에서 겪는 정서적 어려움과 그 의미를 탐구하고, 상담적 개입의 필요성을 제시한다. 경력단절은 자발적이든 비자발적이든 상실감과 불안감을 경험하게 하며, 이는 단순한 직업의 단절을 넘어 삶의 의미와 존재감의 상실로 이어진다. 그리고 자신이 그 상실을 채울 수 없다는 불안과 허전함을 경험하게 된다. 연구 참여자들은 경력단절 시기에 가정의 돌봄과 육아를 감당하면서 성취감 부족, 정체성 혼란, 무력감 등을 경험했다. 이 과정의 진로구성주의적인 의미는 처음 걸어보는 엄마의 길에서 경험하는 낯선 마음, 경력단절로 인한 정체성 상실, 정체성을 찾는 과정에서의 망설임과 주저함의 반복된 경험에서 일의 의미를 찾는 과정으로 요약된다. 이를 중심으로 상담 현장에서의 실천적 함의는 다음과 같다. 첫째, 경력단절여성들은 자신의 일을 내려놓으면서 불안과 상실감을 경험한다. 그것이 자신의 선택으로 인한 것일지라도 경력이 ‘끊어짐’을 자각하는 순간 허전함과 상실감을 경험하며, 이러한 정서적 고통은 일에 부여한 의미가 클수록 그 고통은 심화된다. 이러한 감정은 삶에 있어서 피할 수 없는 문제로, 이별, 실업, 은퇴 등의 상실 경험들은 인생의 위기가 되기도 하고 때로는 정상적인 기능을 할 수 없게 하기도 한다(홍구화, 2010). [김윤아]는 아이와 의미 있는 시간을 보내고 경력 유지에 도움이 되는 여러 활동을 하면서 상실감을 완화하려 노력했고, [정다은]은 남편에게 이해 받고 인정을 받으면 상실감이 줄어들 것이라고 생각했다. 자신만 무엇인가를 포기하고 상실감을

경험하는 것에서 오는 억울함을 해소하고 싶어 했다. [안소현]은 상실감과 자존감이 무너지는 경험을 극복하고 소화하지 못하여 우울증으로 발전되어 치료를 받았다. 이러한 연구 참여자들의 경험은 Burnett 등(1997)이 연구에서 제시한 것과 일치한다. 그들은 이에 관해 상실을 경험한 사람은 일상에서 삶을 살 때도 계속해서 상실한 대상에 대한 침투적인 사고가 생기기도 하고 우울, 슬픔, 외로움, 두려움, 절망감, 분노, 무의미함 등을 함께 경험하기도 한다고 하였다. 이들의 정서적 고통을 줄여주고 그를 통해 다시금 정체성을 회복하고 삶의 의미를 찾을 수 있도록 돕는 상담적 개입이 필요하다. 이 외에도 연구 참여자들은 진로 재진입 후에도 일과 육아의 균형을 유지하려고 정신적인 에너지를 쓰는 것과 동시에 자신의 직장이나 학교에서도 적응하려고 애를 쓰고 그런 과업들을 오롯이 혼자 버텨내려고 할 때 심리적 소진을 경험한다. 이는 한국에서 일하는 여성으로 살아가는 것은 두 세계의 긴장 속에서 전력 질주하는 것이라고 묘사한 노성숙, 한영주와 유성경(2012)의 연구에도 나타난 모습이라고 볼 수 있다.

이때 여성들의 비자발적인 경력단절과 진로 재진입 후의 삶의 적응 등의 어려움과 우울과 상실감, 소진 등의 감정을 개인적으로 치부하고 자책하기 보다는 구조적인 문제가 있음을 수용하고 진로 재진입 과정을 통해 자신의 내러티브를 재구성하고 이를 통해 정체성과 주체성을 회복할 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 둘째, 경력단절여성들은 진로 재진입을 하고 적응을 하는 과정에서 육아와 일의 병행, 경력 공백으로 인한 위축, 사회 복귀의 두려움 등을 겪는다. [김윤아]와 [정다은]은 비교적 짧은 경력단절 기간을 지나 재진입을 결심했

지만, 육아와 병행하면서 여러 시행착오를 겪었다. 반면, [안소현]은 경력단절 기간이 길었기에 진로 재진입 결정을 내리기까지 긴 고민의 시간을 가졌지만, 심리적으로 위축되었고 사회에 다시 나서기까지 큰 용기가 필요했다. 그들은 진로 재진입 후 적응하는 과정에서 현실에 부딪히며 평가불안을 경험했고 자존감 저하를 경험했다. 이와 같은 부정적인 감정들을 그들이 스스로 극복할 수 있도록 정서적 지지를 제공해주어야 한다. 충분한 정서적 지지와 응원은 그들이 포기하지 않고 계속해서 노력하여 작은 성공경험을 쌓아갈 수 있도록 하는 자양분이 될 것이다. 이를 통해 상담자는 그들이 진로 재진입을 포기하지 않도록 돕고, 장기적으로 경력단절여성들이 다시금 ‘일하는 사람’으로서의 정체성을 획득하고 일의 의미를 찾아 자신의 존재감을 찾아 자신의 진로를 설계할 수 있도록 하는 지원을 해야 할 것이다. 손강숙과 정소미(2018)는 경력단절여성들을 대상으로 하는 집단상담 프로그램 또한 효과크기가 크다고 검증한 바 있다. 이처럼 개인상담 뿐만 아니라, 집단상담 등도 포함하여 다양하게 지원하면 경력단절여성들의 반복되는 정서적 문제를 극복하는 것에 큰 도움이 될 것이라 여겨진다.

사회적 정당성

본 연구는 경력단절여성들이 가정과 아이를 위하여 이전에 자신이 누렸던 삶과 경력을 포기하고 살아가는 삶이 어떠한지, 진로 재진입을 하고 적응을 하는 과정에서는 어떤 경험을 하는지의 모습을 담아냄으로써, 실제적으로 어떤 필요성이 있는지 나타냈으며 사회적으로 지원해줘야 할 방향이 어디인지를 확인할 수

있었다. 앞서 언급한 것처럼 여성가족부(2025)에서는 기혼여성의 출산 거부의 원인으로 가장 유력하게 지목되는 것으로 경제적인 이유와 일·가정 양립의 어려움 및 경력단절 우려가 제시되고 있다. 본 연구에서도 연구 참여자들이 진로 재진입을 시도하고 적응하는 과정에서 일·가정 양립의 어려움을 경험하고 고군분투하는 모습이 나타났다. [정다운]은 진로 재진입 후 경력단절을 다시 선택하며 심리적으로 지친 상태를 경험했으며, [김윤아]는 아이와의 갈등 속에서 출근하며 일과 가정에서 모두 죄책감을 느꼈다. [안소현]은 자녀들이 성장할 때까지 진로 재진입을 망설였으며, 그 과정에서 아이들의 돌봄에 대한 부담을 느꼈다. 이들은 모두 진로 재진입 과정에서 일·가정 양립이 어려운 현실을 직면했다. 김정원(2021)의 연구 결과에 따르면, 개인적 차원의 장벽, 상황적 장벽 등을 많이 경험하며 이것이 변수가 되어 그들은 경력단절 전의 경력을 유지하지 못하고 원하는 일을 하지 못하게 되기도 한다고 하였다. 실제로 연구 참여자들 또한 육아와 가사를 동시에 책임져야 하는 상황에서 큰 장벽을 느끼고, 이러한 장벽을 극복하기 위해 더 많은 시간과 고민이 필요하다는 것을 절실히 경험했다. 경력단절여성들이 이 과정을 보다 더 수월하게 보내기 위해서 중요한 것은 사회적 지원이다. 특히, 남편의 적극적인 지지와 응원은 가장 큰 정서적 지원이 되며, 최유진과 손은정(2016)은 경력단절여성에게 배우자의 지지는 진로자기효능감을 매개로하여 진로준비행동에 영향을 미친다고 밝혔다. 연구 참여자들 또한 남편의 지지가 다시 진로 재진입과 일에 집중할 수 있는 중요한 원동력이 되는 것을 경험했다. 이처럼 경력단절여성들이 진로 재진입 후 일·가정

양립을 이루고 사회적 참여를 할 수 있도록 돕기 위해서는 가족을 포함한 사회적 지지가 필수적이다. 이를 통해 일·가정 양립을 지원하는 사회적 환경을 만들면, 여성들이 더욱 적극적으로 사회에 참여하고, 장기적으로 출산율을 높이는 데 기여할 수 있을 것이다. 또한, 여성들이 자신들의 정체성과 존재감을 회복하고, ‘여성주체성의 회복’에도 기여하여 여전히 남아있는 가부장적 사회 구조 속에서 여성들이 자신이 할 수 있는 일을 찾는 과정을 통해 여성들의 자신의 삶에서 주체의 역할을 하도록 돕는 면에서도 기여할 수 있을 것이다. 이는 사회가 구조적으로 여성들로 하여금 자신의 능력을 발휘할 수 있는 환경을 제공할 수 있도록 하고 이것은 사회적 생산성 증대에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보인다. 이러한 점을 활용하여 경력단절여성들만이 참여할 수 있는 전용 ‘심리·정서 지원 프로그램’, ‘집단상담 프로그램’을 개설하고 경력단절여성을 이해하는 배우자 교육, 이전 경력을 살릴 수 있는 사회적 복귀 지원제도 등을 만든다면 더욱 더 실제적인 정책 제도적 지원이 될 수 있을 것이라 기대한다.

의의 및 제언

경력단절여성의 진로 재진입 과정에서의 정서적 경험과 그 경험의 진로구성주의적인 의미를 탐구하는 내러티브 탐구를 통해 발견한 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 경력단절여성들의 진로 재진입 과정에서 겪는 정서적 경험을 내러티브 탐구 방법으로 생생하게 담아내고, 이를 통해 진로 구성의 과정과 경험을 깊이 있게 조망함으로써, 기존의

정책적·양적 연구와 달리 인간의 경험을 풍부하게 이해했다는 점에서 의의가 있다. 또한 연구자와 연구 참여자의 관계 속에서 연구 참여자와 함께 공동으로 연구를 진행하며 상호 성장과 성장을 이룬 점에서 의의가 있다. 둘째, 본 연구는 경력단절과 진로 재진입 과정에서 겪는 진짜 경험과 그 속에서 경험한 정서적 어려움 및 극복 과정, 적응, 그리고 삶의 맥락을 통합적으로 보여줌으로써 기존 연구보다 더 깊이 있는 고찰을 제공한다는 점에서 의의가 있다. 셋째, 본 연구는 진로와 정서가 서로 깊은 관련이 있을 수 있다는 것을 확인했다는 것에 큰 의미가 있다. 기존에 진로 관련 연구들에서는 진로와 정서가 개념적으로 관련 있을 수 있다는 연구가 있음에도 진로와 다양한 정서와의 관계성을 깊이 있게 다룬 연구는 없었다. 진로 관련된 연구에서 주로 다루어졌던 정서들은 정체성이나 동기, 가치관 등 감정적인 정서들보다는 인지적인 정서들이 주로 다루어졌었다(Meijers, 2003; Hartung, 2011; Uthayakumar, Schimmak, Hartung, & Rogers, 2010). 본 연구에서는 경력단절여성들의 진로 재진입 과정 전반에서 겪는 다양한 정서 경험과 진로 구성의 관계성을 심층적으로 탐구했다는 것에서 그 의의가 있다. 넷째, 경력단절여성의 진로 재진입 경험에서 진로구성주의적인 의미를 밝혀내었다. 경력단절여성들이 전업주부에서 다시 노동시장으로 재진입을 하거나 학업으로 복귀하는 과정에서의 경험은 그들의 삶에서 큰 ‘변화’이고 ‘선택’이다. 그 선택의 배경에 있는 자기 지각과 성찰을 통해 진로를 구성하는 과정과 의미를 들여다보았다는 것에서 그 의의가 있다.

다섯째, 본 연구는 연구 참여자의 재진입 과정에서 경험했던 정체성 변화가 단순한 개

인의 정체성 변화가 아닌, 가부장적 사회 구조에 부딪혀 가며 만들어 주체적 결과물이라는 것을 드러냈다. 이는 경력단절여성의 진로 재진입은 개인적 회복과 성장 이상으로 ‘가부장적 사회’의 억압을 극복한 ‘여성의 주체성 회복’ 과정이라는 것을 나타낸 것이다. 이는 기존의 진로구성주의이론이 지닌 성별 중립적인 한계를 보완하며, 가부장적인 현실 속에서 경력단절여성들의 여러 정체성들이 어떻게 갈등하고 통합되는지 생생하게 드러냄으로써 기존 이론의 비판적인 면을 확장했다는 점에서 의의가 있다.

본 연구결과를 바탕으로 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 연구 방법으로 내러티브 탐구를 하였으나 내러티브 탐구 외에도 현상학적 연구, 근거이론, 사례 연구 등의 다양한 질적 연구방법을 적용하여 후속 연구를 하는 것이 필요하다. 둘째, 본 연구에서는 경력단절여성들이 진로 재진입을 하는 과정에서 그들의 심층적 경험과 그 의미를 파악하는 것의 의미는 있지만 장기적으로 많은 여성들이 일·가정 양립을 이루고 아이와 남편과 함께 행복하게 살 수 있도록 사회적·정책적 지원 방향 설정을 위한 것에는 질적 연구의 특성 상 한계가 있을 수밖에 없다. 따라서 본 연구에서의 함의 점을 기반으로 하여 경력단절여성들의 진로 및 진로 적응에 대한 다양한 연구들을 시도해 볼 수 있을 것이라 기대한다. 셋째, 연구 참여자들 중 일부는 진로 재진입을 학업으로 시작했고, 일부는 취업으로 시작했다. 이 두 선택 간에는 진로 적응에 있어서 심리적 부담감의 차이가 존재하며, 선행연구에서도 경력단절에서 진로를 재진입할 때 학습·교육적으로 재진입하는 것과 취업을 하는 것에서의 정서적 경험

이 다르다는 것이 언급된 바 있다. 이를 바탕으로 추후 연구에서는 진로 재진입과 적응을 하는 것에 있어서 학업과 취업의 차이가 어떻게 나타나는지 연구를 확장할 수 있을 것이라 기대한다. 넷째, 본 연구에서는 연구 참여자의 경력단절 경험과 진로 재진입 경험에서의 정서적 이야기와 진로 구성의 과정과 의미를 이해하고자 하였는데, 정서적 경험 외의 부분에서 진로구성주의의 관점과 관련된 논의를 보다 더 심화시킬 수 있을 것이라고 본다. 여성들의 경력단절은 육아와 출산으로 인한 유형만 있는 것은 아니므로, 다양한 사례의 진로 구성에 관한 연구를 확장해 나가는 것도 가능할 것으로 보인다.

참고문헌

- 공운정 (2014). 진로의사결정 과정에서 정서의 역할에 대한 탐색적 논의. *아시아교육연구(Asian Journal of Education)*, 15(1), 27-43.
- 김수리, 유정이, 이수림 (2015). 직업 경력단절 기혼 여성에 대한 질적 연구: 30대 여성의 경력단절 이후의 삶을 중심으로. *한국가족자원경영학회지*, 19(2), 75-99.
- 김수진 (2016). *비자살적 자해의 시작과 중단에 대한 내러티브 탐구*. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영경 (2007). 고학력 경력단절여성의 경력개발계획과 재취업교육 요구 분석 연구. *여성연구*, 73(2), 85-118.
- 김영천 (2013). *질적연구방법론 II*. 서울: 아카데미 프레스.
- 김정원 (2021). 경력단절여성의 재취업 경험에

- 관한 질적 메타분석. *여성연구*, 108(1), 131-160.
- 김진이 (2017). 경력단절여성의 직업훈련참여가 진로장벽인식과 구직행동에 미치는 영향. 숙명여자대학교 여성인적자원개발대학원 석사학위논문.
- 노성숙, 한영주, 유성경 (2012). 한국에서 '워킹맘'으로 살아가기: 직장인 엄마의 다중역할경험에 대한 현상학적 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(2), 365-395.
- 류호상, 장인봉, 염영배 (2013). 경력단절여성의 경제활동참여 활성화를 위한 실태분석과 정책함의: 경기도 사회적기업의 경력단절여성 재취업을 중심으로. *한국정책연구*, 13(1), 51-75.
- 문란영 (2013). 경력단절여성의 재취업 과정에 관한 근거이론적 연구. 동신대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 민무숙, 오은진, 이시균 (2010). 경력단절여성 재취업지원 서비스 발전방안. 한국여성정책연구원 연구보고서.
- 박성미 (2010). 경력단절여성의 노동시장 재진입 욕구형태에 따른 진로행동 분석. *한국수산해양교육학회*, 22(2) 165-179.
- 박수미 (2003). 한국여성들의 두 번째 노동시장 이행에 대한 중단적 연구. *한국여성학*, 19(1), 43-80.
- 박수정 (2015). '다시 일터로 돌아온 여성'을 통해 살펴 본 여성의 삶과 학습의 일상성. *아시아여성연구*, 54(1), 111-140.
- 박영주, 신현정, 유호신, 천숙희, 문소현 (2004). 산후 우울 예측 요인. *대한간호학회지*, 34(5), 722-728.
- 박은주, 전형미 (2017). 경력단절여성의 재취업 경험에 대한 질적 연구. *한국콘텐츠학회 논문지*, 17(1), 166-182.
- 박정열, 손영미 (2016). 경력단절여성의 진로적응성, 진로장벽 및 재취업 이득/손실의 지각이 재취업욕구에 미치는 영향. *진로교육연구*, 29(1), 101-121.
- 박찬웅, 김노을, 이율리, 김기성 (2022). 여성의 재취업 결정요인에 관한 중단적 연구. *여성연구*, 112(1), 93-125.
- 손강숙, 정소미 (2018). 경력단절여성 취업지원 집단상담 프로그램의 효과 메타분석. *한국심리학회지: 여성*, 23(3), 451-468.
- 신하영, 서정은 (2018). 재취업 경력단절여성의 고용유지 현황과 정책지원방안. 서울시 여성가족재단 연구사업보고서.
- 여성가족부 (2025). 통계로 보는 남녀의 삶. (<https://shorturl.at/4DNq1>. 26. 01. 05.)
- 오은진 (2015). 경력단절여성 재취업의 현황과 정책이슈: 정책환경 변화에 따른 새로운 전략 모색. 한국여성정책연구원 연구보고서.
- 유정이, 김수리, 이수림 (2016). 30대 대졸 경력단절 기혼 여성의 재취업 시도 경험에 대한 질적 연구. *학습자중심교과교육연구*, 16(4), 931-964.
- 윤영득, 이지하 (2018). 한국일가정양립정책과 경력단절여성의 재취업욕구. *국제지역연구*, 27(3), 57-90.
- 윤혜경 (2008). 고학력 경력단절여성의 직업진로탐색 경험 분석. *평생교육학연구*, 14(1), 83-112.
- 윤혜경, 김창대 (2011). 경력단절 기혼여성의 재취업을 위한 진로유연성 탐색: 재취업 성공 기혼여성의 인식을 중심으로. *상담학연구*, 12(2), 651-671.
- 이은진, 이지연(2013). 관계-문화적 이론(RCTL

- Relational-Cultural Theory)의 이해와 국내 상담의 적용가능성에 대한 고찰. *상담학 연구*, 14(4), 2585-2620.
- 이정숙 (2015). 경력단절여성의 희망근로형태 (시간제/전일제)에 영향을 미치는 재취업 결정요인. 백석대학교 대학원 박사학위 논문.
- 임도영, 김성길 (2020). 경력단절여성의 진로 연구에 관한 통합적 문헌 고찰: 구성주의 진로이론의 진로적응모형을 중심으로. *진로교육연구*, 33(2), 111-132.
- 장필화, 김효정, 마정윤 (2015). 여성주의 입파 위먼트를 위한 시론. *여성학 논집*, 189-230.
- 장서영 (2008). 고학력 경력단절여성의 노동시장 재진입 과정에 관한 질적 연구. *여성 연구*, 74, 79-104.
- 정영태 (2014). 경력단절여성의 경력단절 요인과 재취업 연계 방안. *한국행정학회보*, 3(1), 105-118.
- 전연숙, 주영아 (2016). 경력단절여성의 도움추구 경험에 관한 합의적 질적 연구. *취업진로연구*, 6(4), 45-70.
- 조희원, 우주영 (2013). 산후 우울 관련 변인들 간의 관계 구조 모형. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 549-573.
- 조소연, 임예윤 (2015). 고학력 경력단절여성의 비정규직 재취업 경험에 관한 내러티브 연구. *아시아여성연구*, 54(1), 141-169.
- 주성희 (2016). 경력단절여성의 생애 진로전환 경험분석: 근거 이론적 접근. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 최유진, 손은정 (2016). 경력단절여성의 배우자 지지와 진로탄력성이 진로준비행동에 미치는 영향: 진로자기효능감의 매개효과, *한국심리학회지: 여성*, 21(4), 587-606.
- 통계청 (2025). 2024년 인구동향조사 출생·사망통계(<https://shorturl.at/CQhec>. 26. 01. 05.)
- 홍구화 (2010). 상실로 인한 슬픔에 대한 효과적인 위로 사역. *한국기독교신학논총*, 67(1), 319-341.
- 홍승아, 류연규, 김영미, 최숙희, 김현숙, 송다영 (2008). 일·가족양립정책의 국제비교 연구 및 한국의 정책 과제. 한국여성정책연구원 연구보고서.
- 홍영숙 (2024). 내러티브 탐구. 서울: 학지사.
- 홍현미라, 권지성, 장혜경, 이민영, 우아영 (2010). 사회복지 질적 연구방법론의 실제. 서울: 학지사.
- Burnett, P., Middleton, W., Raphael, B., & Martinek, N. (1997). Measuring core bereavement phenomena. *Psychological Medicine*, 27(1), 49-57.
- Creswell, J. W. (2010). 질적 연구방법론 다섯 가지 접근. 조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역(2015). 서울: 학지사.
- Clandinin, D. J. (2013). *Engaging in narrative inquiry*. Left Coast Press. Inc.
- Clandinin, D. J. (2013). *Engaging in Narrative Inquiry*. Left Coast Press. 염지숙, 강현석, 박세원, 조덕주, 조인숙 공역. (2015). 내러티브 탐구의 이해와 실천. 서울: 교육과학사.
- Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000). *Narrative Inquiry: Experience and Story in Qualitative Research*. John Wiley & Sons International Rights, Inc. 소경희, 강현석, 조덕주, 박민정 공역 (2006). 내러티브 탐구. 경기도: 교육과학사.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2008). *Working with Emotions in Psychotherapy*. 이홍표 역

- (2020). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가. 서울: 학지사.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44(1), 19.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford Press.
- Hartung, P. J. (2011). Barrier or benefit? Emotion in life-career design. *Journal of Career Assessment*, 19(3), 296-305.
- Hartung, P. J. & Taber, B. J. (2008). Career Construction and Subjective Well-Being. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 75-85.
- Jordan, J. V. (2010). *Relational-cultural therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kelly, L.. (2023). *Girls Interrupted. What is the nature of the barriers and challenges that women face when reengating in "interrupted" education?*, Masters thesis, National University of Ireland Maynooth.
- Killy, K. E. & Borgen, W. A. (2000). Self-confidence and the re-entry experience for North American women. *International Journal for The Advancement of Counselling; The Hague*, 22(2), 119-130.
- Lazarus, R. S. (1994). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Leventhal, H. (1984). A perceptual-motor theory of emotion. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 17, pp. 117-182). Academic Press.
- Meijers, F. (2003). Career Learning in a Changing World: The Role of Emotions. *International Journal for the Advancement of counselling*, 24(3), 149-167.
- Murray, L., & Cooper, P. J. (1996). The impact of postpartum depression on child development. *International Review of Psychiatry*, 8(1), 55-63.
- Neuman, Y., & Nave, O. (2009). Metapor-based meaning excavation. *Information Sciences*, 179(16), 2719-2728.
- Savickas, M. L.(2005). The theory and practice of career construction, In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.). *Career development and counseling: putting theory and research to work*. Hoboken, NJ: Wiley
- Savickas, M. L. (2011). *Career counseling*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. *Career development and counseling: Putting Theory and Research to Work*, 2, 147-183.
- Savickas, M. L. (2016). *Career Counseling*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Savickas, M. L. (2016). *Career Counseling*. 김봉환, 김소연, 정희숙 역 (2016). 서울: 박영스 토리.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and Measurement Equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661-673.
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., & A. E. Van Vianen.(2009). Life designing: a paradigm for career construction in the 21st century.

김하나 · 김봉환 / 경력단절여성의 진로 재진입 과정에서 나타난 정서적 경험에 관한 내러티브 탐구: 진로구성주의 관점에서

- Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239-250.
- Seidman, I. (2006). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in Education and Social sciences* (3rd ed.) New York: Teachers College Press.
- Parsons, F. (1909). *Choosing a vocation*. Boston: Houghton Mifflin.
- Peavy, R. V. (1998). *SocioDynamic Counselling: A Constructivist Perspective*. Victoria: Trafford.
- Sennett, R. (2008). *The craftsman*. 장인. 김홍식 역(2010). 파주: 21세기북스.
- Uthayakumar, R., Schimmack, U., Hartung, P. J., & Rogers, J. R. (2010). Career decidedness as a predictor of subjective well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 196-204.
- 1차원고접수 : 2025. 11. 07.
심사통과접수 : 2026. 02. 14.
최종원고접수 : 2026. 03. 30.

A Narrative Inquiry into the Emotional Experience in the Career Re-entry Process of Career-interrupted women: From the view point of Career Constructivist perspective

Ha Na Kim

Seoul CyberUniversity, professor

Bong Whan Kim

Sookmyung Women's University, professor

This study, through narrative inquiry, explored the emotional experiences of career-interrupted women during their career re-entry process and identified the career constructivist meanings embedded in those experiences. The research puzzles are as follows: First, what stories do career-interrupted women tell regarding their emotional experiences during career re-entry? Second, what significance do these emotional narratives hold from a career constructionist perspective? For this purpose, the study explored their emotional experiences through narratives spanning from “The career interruption” to “The re-entry process and adaptation,” while also investigating their “life stories” to gain a deeper understanding of the participants’ emotional narratives. Furthermore, the career constructionist meanings of these emotional experiences were identified. The results of the study are as follows: <Strangeness: The first steps on the Path of Motherhood>, <Loss: The Loss of Identity and Agency>, <A succession of hesitation and doubt: The path to regaining lost identity and Agency>, and <The Meaning of Work: Recovery of Presence and Women's Agency>. The findings reveal that career-interrupted women re-construct their self-identity through re-entry and regain their sense of presence through the meaning of work, emphasizing the critical need for emotional and relational support. Furthermore, this study highlights the importance of therapeutic interventions and practical policy support to overcome the systemic and emotional barriers faced during re-entry. This research is significant in providing a foundational framework for understanding the lived experiences of career-interrupted women and informing future academic and policy discussions.

Key words : Career-interrupted women, Career re-entry, Emotional experience, Career constructionism, Narrative Inquiry

부 록

연구 참여자 면담 질문 구성

<1회> 삶의 이야기

1. 당신의 초기 기억은 무엇인가요?
 2. 그 초기기억에서부터 지금까지 삶의 이야기는 무엇인가요?
 3. 당신의 역할 모델은 누구인가요?
-

<2회> 진로 이야기

4. 인생을 살면서 20대, 30대, 40대 각 시기별로 진로 선택과정에서 주요하게 작용하였던 진로 경험은 무엇이 있었나요?
-

<3회~5회> 경력단절여성에서 진로 재진입까지의 이야기

5. 직업을 가진 여성으로서 생활하다가 경력단절이 되었던 시점의 경험은 어떤 것이 있나요?
 6. 경력단절여성이 되어 가정의 일에 집중하는 동안은 어떻게 살아왔나요?
 7. 진로 재진입 후 지금까지의 과정에는 어떤 정서적 경험이 있었나요?
 8. 경력단절에서 진로 재진입을 하는 동안을 생각해 보면 어떻게 느껴지나요? 성공적인 경험이거나 실패로 여겨지는 부분이 있나요?
-

<세부 질문>

- 그 경험에서 어떤 상황적 변화와 내적인 변화, 정서적인 변화가 있었나요?
 - 그 과정에서 **님은 자신에 대하여 '나는 어떤 사람이다' 라고 생각하게 되었나요?
 - 그 경험이 앞서 이야기한 인생의 좌우명이나 인생모토 등에 어떤 영향이 있었나요?
 - 그 경험은 **님이 지금까지 걸어온 진로에 어떤 의미가 있었나요?
-